हाम्रो जीतपुरसिमरा

(स्थानीय विषयको पाठ्यपुस्तक)

कक्षा ३

नगर शिक्षा समिति

अध्यक्ष	:	राजन पौडेल, नगरप्रमुख
सदस्य	:	भोलाप्रसाद अधिकारी, नगरउपप्रमुख
सदस्य	:	शिवजी प्रसाद, शिक्षा महाशाखा प्रमुख
सदस्य	:	चयन गुरुङ
सदस्य	:	हरिदेव खरेल
सदस्य	:	शङ्करकुमार आचार्य
सदस्य	:	श्यामप्रसाद भट्टराई
सदस्य	:	श्यामसुन्दर मेनन पासवान
सदस्य	:	जंगबहादुर लामा
सदस्य	:	सुकमाया कुमारी
सदस्य	:	सुरेशप्रसाद यादव
सदस्य	:	नवीन मैनाली
सदस्य	:	पवित्रमाया कार्की
सदस्य सचिव	:	हरिशप्रसाद भट्ट

लेखक

जिचेन स्याङतान

प्रकाश खड्का

मिमबहादुर परियार

राम बर्तौला

राजन के.सी.

राजेन्द्र श्रेष्ठ

जीतपुरसिमरा उपमहानगरपालिका

नगर कार्यपालिकाको कार्यालय

जीतपुर, बारा, मधेश प्रदेश, नेपाल

हाम्रो जीपुरसिमरा

(स्थानीय विषयको पाठ्यपुस्तक)

प्रकाशक	:	जीतपुरसिमरा उपमहानगरपालिका, बारा
वेबसाइट	:	https://jeetpursimaramun.gov.np
इमेल	:	jeetpursimarasubmetropolitan@gmail.com
स्थानीय पाठ्यक्रम निर्माण समिति	:	शिवजी प्रसाद, शिक्षा महाशाखा प्रमुख प्रदीपकुमार गुप्ता (सदस्य) सीता अधिकारी (सदस्य) सुरेन्द्रप्रसाद चौरसिया (सदस्य) दीपककुमार कायस्थ (सदस्य) जयप्रकाश राय (सदस्य) राजुप्रसाद अधिकारी (सदस्य) सुजता लामिछाने (सदस्य) पवन यादव (सदस्य) रामप्रसाद अधिकारी (सदस्य) नेत्रप्रसाद दाहाल (सदस्य) खुलप्रसाद गौतम (सदस्य) हरिशप्रसाद भट्ट (सदस्य सचिव)
सम्पादक	:	प्रा.डा. प्रेमकुमार खत्री प्रा. केशव सुवेदी रामप्रसाद अधिकारी प्राज्ञ शशी लुमुम्बू प्रदीपकुमार गुप्ता
लेखक	:	जिचेन स्याङतान प्रकाश खड्का मिमबहादुर परियार राम बर्तौला राजन के.सी. राजेन्द्र श्रेष्ठ
परामर्श सेवा	:	सेलो फाउन्डेशन, काठमाडौँ
आवरणकला/लेआउट	:	समीर मुखिया सुनुवार (साईलेन्स भिजुयल, काठमाडौँ, नेपाल)
सर्वाधिकार ©	:	प्रकाशकमा
संस्करण	:	प्रथम, २०८१

प्रकाशकीय

स्थानीय पाठ्यक्रम तथा पाठ्यपुस्तक हाम्रा लागि नितान्त नयाँ विषय हो । हाम्रो मुलुकका सन्दर्भमा विगत आधा दशकदेखि मात्रै यसको औपचारिक रूपमा अभ्यास थालिएको हो । यसअघि बेला-बेला चर्चामा आए तापनि यो विषयले ठोस आकार भने लिएको थिएन। देशमा सङ्घीयता आरम्भ, यसको अभ्यास सँगसँगै पाठ्यक्रम विकास केन्द्र, सानोठिमी, भक्तपुरद्वारा विभिन्न दिग्दर्शन तथा निर्देशिका जारी भएपछि यस विषयले मूर्त रूप लिएको देखिन्छ । हुन त नेपालको संविधानको प्रस्तावना र धारा तथा उपधारामा शिक्षासम्बन्धी अधिकार स्थानीय तहमा निहित रहने उल्लेख छ। पाठ्यक्रम विकास केन्द्रले स्थानीय आवश्यकताका आधारमा स्थानीय तहले स्थानीय पाठ्यक्रम विकास र सोहीअनुरूप स्थानीय पाठ्यपुस्तक तयार गरी लागू गर्न पाउने नीतिगत व्यवस्था गरिदिएको छ । हामीले पनि सोही नीतिमा आधारित रहेर जीतपुरसिमरा उपमहानगरपालिकाको स्थानीय पाठ्यक्रम विकास तथा निर्माण गरी स्थानीय पाठ्यपुस्तकसमेत तयार पारेका छौँ । सरोकारवाला पक्षहरूसँगको पटक-पटकको छलफल र अन्तरक्रियाका आधारमा स्थानीय पाठ्यक्रम निर्माण गरिएको थियो र सोही पाठ्यक्रमका आधारमा यी पाठ्यपुस्तक लेखिएका छन् ।

हामीलाई यात्रा तय गर्न स्पष्ट नक्सा चाहिन्छ। पाठ्यक्रम एउटा नक्सा हो तर नक्सा आफैँले यात्रा गर्न सक्दैन, यसका लागि पाठ्यक्रममा आधारित पाठ्यपुस्तकको आवश्यकता पर्दछ। जीतपुरसिमराको भूगोल, वातावरण, कृषि पर्यटन, व्यापार, व्यवसाय, उद्योग, पर्यटन, स्थानीय सिप, कला, प्रविधि, संस्कृति, स्वास्थ्य, पूर्वाधार, खेलकुद आदि विषयलाई समेटेर तहअनुसार विभिन्न कक्षाका लागि विभिन्न विषयवस्तु निर्धारण गरिनुका साथै सोहीअनुरूप विस्तृतीकरण गरिएको पाठ्यक्रममा आधारित रहेर विज्ञ लेखकहरूबाट यी पाठ्यपुस्तक लेखिएका छन्। यसका लागि म विज्ञ लेखकहरूलाई कृतज्ञतासहित हार्दिक धन्यवाद व्यक्त गर्दछु।

स्थानीय पाठ्यक्रम तथा पाठ्यपुस्तकले सङ्घीयताको मूल मर्मलाई अभिलेखीकरण गर्ने महत्त्वपूर्ण प्रयास गरेको छ । राजनीतिका अतिरिक्त हाम्रा ज्ञानका अन्य आयाममा समेत लोकतन्त्रले ल्याएका विभिन्न पक्ष झल्किनुपर्दछ। यो अनिवार्य कुरा हो। राष्ट्रिय पाठ्यक्रममा समेटिन नसकिएका कैयौँ स्थानीय विषयवस्तु यही प्रक्रियाबाट समेट्ने प्रयास गरिएको छ। पूर्वाधार विकासमा मात्र लगानी गर्ने परम्परालाई तोड्दै हामीले शिक्षामा विशेष चासो दिएका छौँ। त्यही चासोको परावर्तन नै यहाँको स्थानीय पाठ्यक्रम र पाठ्यपुस्तक हो।

हामीलाई आशा छ– हाम्रा विद्यार्थी भाइबहिनीले यी स्थानीय पाठ्यपुस्तक अध्ययनबाट लिएको ज्ञानकै कारण हाम्रा गाउँ-बस्तीलाई राम्ररी चिन्ने अवसर पाउने छन् । यही ठाउँमा नै अनन्त सम्भावना खोज्न प्रयत्न गर्ने छन् । असल र व्यावहारिक नागरिक बन्ने शिक्षा लिनेछन्। पाठ्यपुस्तकलाई शिक्षक-शिक्षिकाले कक्षाकोठामा प्रभावकारी रूपमा पठनपाठन गर्नुहुनेछ र यसबाट विद्यार्थी भाइबहिनी लाभान्वित हुनेछन् भन्ने कुरामा म विश्वस्त छु। पाठ्यपुस्तकलाई के-कसरी प्रयोग गर्ने भन्ने जिम्मा विद्वान् शिक्षक-शिक्षिकाकै हो । आशा छ– हामीले शिक्षामा गरेको लगानीको प्रतिफल आगामी दिनमा राम्रैसँग देख्न पाइने छ । यसैका माध्यमबाट जीतपुरसिमराको समृद्धिको ढोका खोलिनेछ। सम्बन्धित सबैलाई धन्यवाद ।

राजन पौडेल
नगरप्रमुख

प्राक्कथन

अक्षरका पुलिन्दा गुँथेर कागज खेर फाली रुखबिरुवा मास्न अनि फूलजस्ता नानीबाबुको जीवनको अमूल्य समयलाई सिध्याउन र कलिला काँधमा किताबको भारी बोकाउँदै आधुनिक भरिया बनाउन यो पाठ्यपुस्तक लेखिएको होइन । कक्षाकोठामा कोच्याएर विद्यार्थीलाई आधुनिक सुगा बनाउन र मार्कसिटको पङ्खा बनाउन पनि यो पाठ्यपुस्तक लेखिएको होइन । विद्यार्थीलाई आफ्नै माटोमा सम्भावना खोज्ने सिपयुक्त, जिज्ञासु, आलोचनात्मक चेतयुक्त असल र सभ्य नागरिक बनाउनु नै यो पाठ्यपुस्तकको मूल मर्म हो । पाठ्यपुस्तक मूल वस्तु हो । यसमा कुनै शङ्का छैन तर पनि पाठ्यपुस्तकलाई कुन हदसम्म लागू गर्ने भन्ने विषयचाहिँ शिक्षक र विद्यार्थीमा निर्भर रहन्छ । यो कुरा लेखकको हातभन्दा परको विषय हो । पुस्तक लेखिसकेपछि लेखकको उपिस्थिति रहने भनेको पुस्तकका रूपमा मात्र हो । कक्षाकोठा तथा कक्षाकोठाइतरका सिकाइ क्रियाकलापमा लेखकको उपस्थिति पाठ्यपुस्तकका रूपमा मात्र रहन्छ । यसकारण पाठ्यपुस्तकलाई कोट्याउने, योसँग बोल्ने, ठुस्किने, रिसाउने, हाँस्ने, नाच्ने, गाउने यी सबै काम शिक्षक र विद्यार्थीको हो किनभने पाठ्यपुस्तकले मात्र केही गर्न सक्दैन । यसका लागि शिक्षकमा इमानदारिता, जाँगर र कार्यकुशलता जरुरी छ भने विद्यार्थीमा लगाव र जिज्ञासुपन उत्तिकै आवश्यक छ ।

साना-साना विद्यार्थीलाई हामी हाम्रै आँखाले हेर्ने प्रयास गरिरहेका हुन्छौँ । जुन सरासर गलत छ । हामीले उनीहरूको मनोविज्ञान, रुचि, रहर र जिज्ञासालाई उनीहरूकै आँखाले हेर्नुपर्छ । उनीहरूको बालसंसारलाई सुहाउने गरी शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप तय गर्नुपर्छ । कक्षाकोठाभन्दा बाहिरको संसारसँग धेरैभन्दा धेरै चिनापरिचय गराउनुपर्छ किनकि कक्षाकोठा त उनीहरूको ठुलो संसारको सानो हिस्सा मात्र हो । यसले मात्र सिकाइ क्रियाकलापलाई फलदायी बनाउन सक्दैन । हामी चाहन्छौँ, यस पाठ्यपुस्तकको माध्यमबाट डुल्दै, रमाउँदै, नाच्दै, गाउँदै विद्यार्थीले नयाँ-नयाँ कुरा सिकिसकेको पत्तै नपाऊन् । फूल, चरा, पुतली हेरेरै थरी-थरीका रङ चिनून् । तर, कालो रङमाथि कहिल्यै विभेद नगरून् । कालो रङ पनि अरू रङजस्तै एउटा सुन्दर रङ रहेछ भनेर थाहा पाऊन् । खेतमा काम गरिरहेका किसानसँग विद्यार्थीको भेट होस् । किसानले माटोलाई कसरी माया गर्छ, खनजोत गरेर हराभरा बनाउँछ, कसरी खानेकुरा उत्पादन गर्छ भनेर बुझून् र माटोको सुगन्ध थाहा पाऊन् । आफ्ना वरपरका रुख, पात, पतिङ्गर हेर्दै पानीका मुहान, ऋतु, मौसम चिनून् र बोटबिरुवाको महत्त्व थाहा पाऊन् । मेवा, आँप, कटहर, लिची जिब्रोले चाख्दै मधेशको हावापानी थाहा पाऊन् । कपाल काटिसकेपछि ऐनाअगाडि उभिएर चिटिक्क परेको आफ्नै अनुहार हेरून्, मुस्कुराउँदै नाउलाई धन्यवाद भनून् र श्रमलाई सम्मान गर्न सिकून् । साथीसँग मिलेर चुङ्गी खेल्दै अङ्क गणना गर्न सिकून्, जोडघटाउ गर्न सिकून् । तित्ती खेल्दै जोर-बिजोर अङ्क चिनून् र जीवनसँग गणितको सम्बन्ध कस्तो हुँदोरहेछ भनेर बुझून् । ताकि सिकाइ क्रियाकलाप यस्तो होस्, विद्यार्थीहरू विद्यालयमा विरलै गयल हुन् । यो पाठ्यपुस्तकको घण्टी सुरु हुनेबित्तिकै उनीहरू रमाऊन् । यो घण्टी कहिल्यै नसिद्धिए पनि हुन्थ्यो भन्ने महसुस होस् । बिदाको दिनसमेत विद्यालयमा जाऊँ-जाऊँ लागोस् ।

हामी चाहँदैनौँ- यो पुस्तक लागू भएपछि विद्यार्थीले यताउति थुकून्, जथाभाबी फोहोर फालून्, फोहोरी भएर विद्यालय जाऊन्, जङ्कफुड खाऊन्, कसैलाई हेपून्, विभिन्न कार्यक्रममा अगाडि आएर बोल्न डराऊन्, मोबाइलमा मात्र भुण्डिएर बसून्, आफ्नो काम आफैँ नगरून् वा देशमा केही छैन भन्दै भविष्यमा विदेश पलायन हुने सोच बनाऊन् । हामी चाहन्छौँ- विद्यार्थीको व्यवहारमा साँच्चै परिवर्तन आओस् । विद्यार्थी सधैँ आत्मविश्वासी हुन्, आफू बसेको ठाउँको माटो, मान्छे, हावापानी, रुखबिरुवासँग बोलून् । आफ्नो लवज, लय, भाषा, खाना, आफन्त नबिर्सिऊन् । म बसेको ठाउँ मैले बनाउनुपर्छ भन्ने चेत खुलोस् । देशमा केही पनि छैन, कोही पनि छैन भन्दै आफ्नो खेतखलियान नभुलून् । त्यही देशमा बस्ने आमाबुवालाई बिर्सेर पनि नभुलून् ।

हामी यो पनि चाहँदैनौँ- सिकाइ क्रियाकलाप कर्मकाण्डी होस् । शिक्षक र बिग्रेको रेडियोबिच केही भिन्नता नहोस् । विद्यार्थीले वाक्कदिक्क मानून् । प्रश्न सोधेकै भरमा विद्यार्थीका गाला डामियोस् र विद्यार्थीको जिज्ञासुपन वा आत्मविश्वासलाई एउटा गाली वा थप्पडले मारोस् । हामी चाहन्छौँ- सिकाइ क्रियाकलाप सिर्जनात्मक होस् । अन्तरक्रियात्मक होस् । हामीलाई पूर्ण विश्वास छ, जीतपुरसिमरा उपमहानरपालिकाको स्थानीय पाठ्यपुस्तक 'हाम्रो जीतपुरसिमरा' लागू भएपछि विद्यार्थीको व्यक्तित्वमा परिवर्तन आउनेछ । विद्यार्थीहरू लार्भा होइन, पुतली बन्नेछन् । आफूलाई चिन्नेछन् । आफू जन्मेको भूगोल, पर्यावरण, संस्कार, संस्कृति, अर्थप्रणालीलाई चिन्नेछन् । जीतपुरसिमरालाई चिन्नेछन्, चुरे, भावर र मधेशलाई चिन्नेछन् । यसरी जीतपुरसिमराको स्थानीय पाठ्यपुस्तक 'हाम्रो जीतपुरसिमरा' ले सार्थकता पाउनेछ ।

लेखक

विषयसूची

एकाइ १

जितपुरसिमराको सेरोफेरो १

पाठ १ हाम्रो जीतपुरसिमरा २

पाठ २ जीतपुरसिमराको सिमाना ४

पाठ ३ जीतपुरसिमराको भौगोलिक स्वरूप ६

पाठ ४ हाम्रा दह र पोखरी ८

पाठ ५ हाम्रा वरपीपल चौतारी १०

पाठ ६ हाम्रा वनमा पाइने फलफूल १२

पाठ ७ हाम्रा पानीका मुहान १५

एकाइ २

जीतपुरसिमराका संस्कार-संस्कृति १८

पाठ १ नाता सम्बन्ध १९

पाठ २ हाम्रा चाडपर्व २१

पाठ ३ अर्मपर्म चलन २४

पाठ ४ हाम्रा रैथाने कला, सिप र प्रविधि २७

पाठ ५ घुर ताप्ने चलन २९

पाठ ६ हाम्रा खानपिन संस्कृति ३१

पाठ ७ हाम्रा चित्रकला ३३

एकाइ ३

जीतपुरसिमराको पर्यटन, पर्यावरण र जैविक विविधता ३५

पाठ १ पदयात्रा ३६

पाठ २ धार्मिक पर्यटन ३८

पाठ ३ औद्योगिक पर्यटन ४१

पाठ ४ कृषि पर्यटन ४४

एकाइ ४

कृषि, पशुपालन र पेसा ४७

पाठ १ मिश्रित खेती प्रणाली ४८

पाठ २ माछापालन व्यवसाय ५०

पाठ ३ सिँचाइ ५२

पाठ ४ रैथाने सिप ५५

पाठ ५ घरेलु तथा कुटीर उद्योग ५७

पाठ ६ कपाल काट्ने पेसा ५९

पाठ ७ मेरो बालखाता ६१

एकाइ ५

स्वास्थ्य, सरसफाइ र व्यक्तित्व विकास ६३

पाठ १ विद्यालय सरसफाइ ६४

पाठ २ सफा भान्साकोठा ६६

पाठ ३ स्वस्थकर खाना ६८

पाठ ४ अस्वस्थकर खाना ७०

पाठ ५ अनुशासन ७२

पाठ ६ असल बनौँ ७४

पाठ ७ समयमै सुत्ने बानी ७६

पाठ ८ सुन्ने बानी ७८

पाठ ९ म पनि बोल्छु ८०

एकाइ ६

खेलकुद तथा मनोरञ्जन ८२

पाठ १ तातो आलु ८३

पाठ २ तित्ती ८५

पाठ ३ गट्टी ८८

जीतपुरसिमराको सेरोफेरो

एकाइ १

हाम्रो जीतपुरसिमरा

पाठ १

क. चित्र हेरौँ र बुझौँ ।

ख. माथिको चित्र हेरेर तलका प्रश्नका उत्तर दिनुहोस् ।

१. जीतपुरसिमरा उपमहानगरपालिका कुन प्रदेशमा पर्छ ?

२. तपाईँ बसोबास गर्ने जिल्लाको नाम के हो ?

३. तपाईँको छिमेकी जिल्लाको नाम के हो ?

ग. तलको पाठ पढ्नुहोस् ।

विजयराम कक्षा तीनमा पढ्ने विद्यार्थी हुन् । उनको घर कन्चनपुरमा छ । यो ठाउँ मधेश प्रदेशभित्र पर्दछ । उनी बस्ने जिल्ला बारा हो । यो तराईको एउटा जिल्ला हो । उनको घर बारा जिल्लाको जीतपुरसिमरा उपमहानगरपालिकामा पर्दछ । यहाँको जमिन समथर छ । यहाँ हिउँदमा जाडो हुन्छ । हप्तौँसम्म शीतलहर चल्छ । यसको ठिक विपरीत गर्मीमा चर्को घाम लाग्छ । लू अर्थात् तातो हावा पनि चल्छ । शीतलहरको समयमा यहाँका मानिसले घुर ताप्छन् । लू चलेको समयमा चाहिँ घरभित्र बस्छन् । धेरै गर्मी ठाउँ भएकाले सर्प र लामखुट्टेले दुःख दिन्छन् ।

जीतपुरसिमरा फाँटैफाँटले भरिएको छ । यसको ठिक उत्तरतर्फ चुरे रहेको छ ।

मधेशको ठिक उत्तरतर्फ रहेको होचो पहाडलाई नै चुरे मानिन्छ । तराई–मधेशमा यसको ठुलो पर्यावरणीय महत्त्व रहेको छ ।

सिमरा, जीतपुर, पथलैया, जीतपुरसिमराका बजार क्षेत्रहरू हुन् । छातापिपरा, पिलुवा, पिपरिया, भवानीपुरचाहिँ यहाँका ग्रामीण क्षेत्रहरू हुन् ।

घ. माथिको पाठ पढेर तलका प्रश्नका उत्तर दिनुहोस् ।

१. तपाईँको घर कुन जिल्लामा पर्दछ ?
२. तपाईँको घर जीतपुरसिमरा उपमहानगरपालिकाको कुन ठाउँमा रहेको छ ?
३. तपाईँ कति नम्बर वडामा बस्नुहुन्छ ?
४. जीतपुरसिमराका बजार क्षेत्र तथा गाउँका नाम लेख्नुहोस् ।
५. जीतपुरसिमरा उपमहानगरपालिकाको गर्मी तथा जाडो मौसमका बारेमा बुँदामा लेख्नुहोस् ।

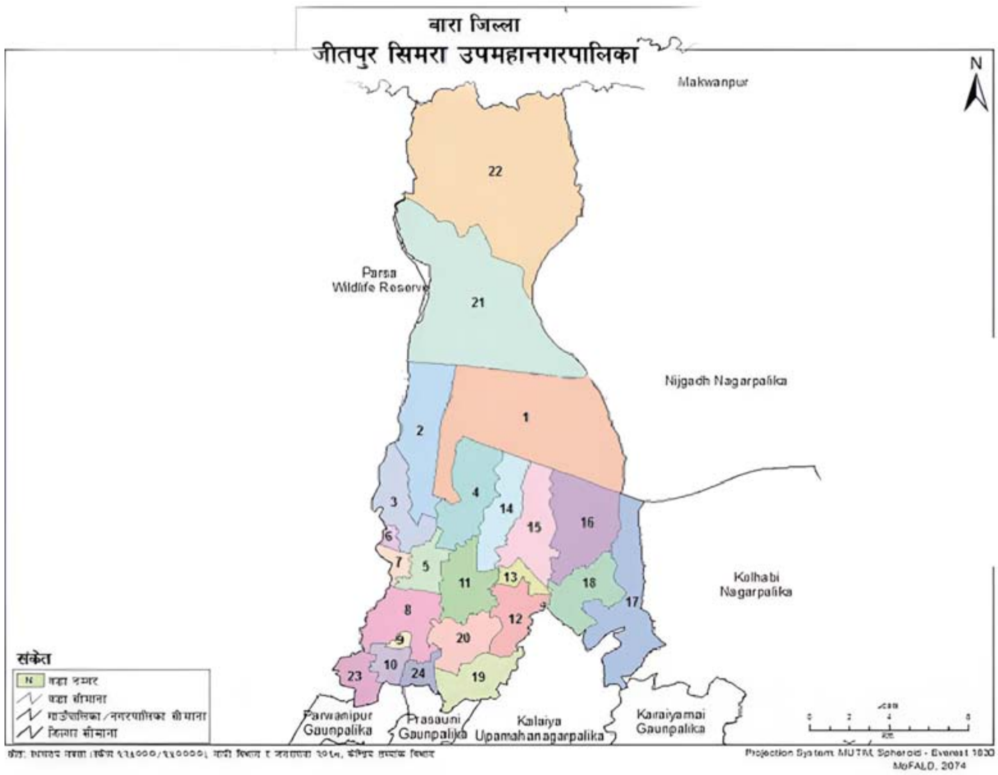
ङ. जीतपुरसिमरामा किन धेरै गर्मी हुन्छ ? कारण लेख्नुहोस् ।

च. नेपालको नक्सामा बारा जिल्ला कहाँनिर पर्छ ? विद्यार्थीलाई देखाउनुहोस् ।

जीतपुरसिमराको सिमाना

पाठ २

क. हेरौँ र बुझौँ ।



ख. माथिको नक्सा हेरेर तलका प्रश्नका उत्तर दिनुहोस् ।

१. तपाईँको घर जीतपुरसिमरा उपमहानगरपालिकाको कार्यालयबाट कुन दिशामा पर्छ ?

२. तपाईँको घरबाट जीतपुरसिमरा उपमहानगरपालिकाको कार्यालय कुन दिशामा पर्छ ?

ग. तलको पाठ पढ्नुहोस् र जीतपुरसिमरा उपमहानगरपालिकाका सिमानाका बारेमा थाहा पाउनुहोस् ।

बकुलियामा रहेको श्री नेपाल राष्ट्रिय माध्यमिक विद्यालयका स्थानीय पाठ्यपुस्तक पढाउने शिक्षकले कक्षा तीनका विद्यार्थीलाई जीतपुरसिमराको सिमाना चिनाउँदै हुनुहुन्छ । उहाँले कक्षाकोठा अगाडिको भित्तामा जीतपुरसिमरा उपमहानगरपालिकाको भौगोलिक

नक्सा झुण्ड्याउनुभएको छ । उहाँले हातमा नक्साका सङ्केत चिनाउनलाई लामो लट्ठी बोक्नुभएको छ । शिक्षकले जीतपुरसिमराको नक्सामा लट्ठीले देखाउँदै व्याख्या गर्दै हुनुहुन्छ ।

हाम्रो जीतपुरसिमरा उपमहानगरपालिकाले विभिन्न ठाउँलाई छोएको छ । यस उपमहानगरपालिकाको पूर्वमा निजगढ नगरपालिका, कोहल्वी नगरपालिका र करैयामाई गाउँपालिका रहेका छन् । पश्चिममा वीरगञ्ज महानगरपालिका रहेको छ । उत्तरतर्फ हेटौंडा उपमहानगरपालिका रहेको छ । त्यस्तै गरी दक्षिणमा परवानीपुर गाउँपालिका, प्रसौनी गाउँपालिका र कलैया उपमहानगरपालिका रहेका छन् । यसरी माथि दिइएका विभिन्न ठाउँहरूले हाम्रो उपमहानगरपालिकालाई चारैतर्फबाट घेरेका छन् । यी ठाउँहरू नै हाम्रा उपमहानगरपालिकासँग जोडिएका विभिन्न सिमाना हुन् ।

घ. माथिको पाठ पढेर तलका प्रश्नका उत्तर दिनुहोस् ।

१. जीतपुरसिमराको पूर्वी र पश्चिम दिशामा कुन–कुन ठाउँ रहेका छन् ?
२. जीतपुरसिमराको उत्तर र दक्षिण दिशामा कुन–कुन ठाउँ रहेका छन् ?
३. सिमानाको अर्थ के हो ? बताउनुहोस् ।

ङ. जीतपुरसिमरा उपमहानगरपालिकाको सादा भौगोलिक नक्सामा यसको उत्तर, पूर्व, पश्चिम तथा दक्षिणतर्फ पर्ने विभिन्न ठाउँहरू भर्नुहोस् र कक्षाकोठामा टाँस्नुहोस् ।

च. सूर्य कुन दिशाबाट उदाउँछ र कुन दिशामा गएर अस्ताउँछ ?

जीतपुरसिमराको भौगोलिक स्वरूप

पाठ ३

क. हेरौँ, चिनौँ र बुझौँ ।

ख. माथिको चित्र हेरेर तलका प्रश्नका उत्तर दिनुहोस् ।

१. तपाईँ बस्ने घर अग्लो ठाउँमा छ कि समथर ठाउँमा छ ?

२. तपाईँको घरनजिकै पहाड छ कि छैन ?

ग. तलको पाठ पढेर जीतपुरसिमरा उपमहानगरपालिकाको विभिन्न भौगोलिक स्वरूपका बारेमा थाहा पाउनुहोस् ।

रसिदको घर भलुहीमा छ । उनी कक्षा तीनमा पढ्छन् । आज उनको कक्षामा डोल्मा लामाले जीतपुरसिमराको जमिनको स्वरूपका बारेमा जानकारी दिँदै हुनुहुन्छ । हुन त उहाँ शिक्षक होइन तर उहाँलाई यहाँको भूगोलका बारेमा राम्रो जानकारी छ । यसकारण उहाँले आज अतिथि शिक्षकका रूपमा कक्षा लिँदै हुनुहुन्छ ।

भूगोल भनेको जमिन हो । जमिनको बनावटलाई नै भौगोलिक स्वरूप भनिन्छ । जीतपुरसिमरा उपमहानगरपालिकाको जमिन सम्म परेको छ । यो क्षेत्र तराई–मधेशमा पर्दछ । यहाँ चारैतिर समथल फाँट छन् । जीतपुरसिमराको उतरतर्फको सिमानामा मात्र होचो पहाड रहेको छ । यसलाई चुरे पहाड भनिन्छ । त्यही चुरे पहाडको फेदमा

जीतपुरसिमरा रहेको छ। चुरे पहाड कटेपछि मात्र अग्ला पहाड देखापर्छन्। ती महाभारत पर्वत हुन्।

घ. माथिको पाठ पढेर तलका प्रश्नका उत्तर दिनुहोस्।

१. तपाईँ बस्ने ठाउँबाट चुरे पहाड देखिन्छ कि देखिँदैन ?

२. जीतपुरसिमराको जमिन कस्तो रहेको छ ?

ङ. जीतपुरसिमरा उपमहानगरपालिकाका विभिन्न ठाउँको भ्रमण गर्नुहोस्। अध्ययन भ्रमणपश्चात् यहाँको भौगोलिक स्वरूपका बारेमा एउटा निबन्ध लेख्नुहोस्।

च. जीतपुरसिमराको उत्तरतर्फ रहेको चुरे पहाडको भ्रमण गर्नुहोस् र यसबारेमा एउटा निबन्ध तयार पार्नुहोस्।

छ. चुरे पहाड र समथल फाँटबिचको तुलना गर्नुहोस्।

हाम्रा दह र पोखरी

पाठ ४

क. हेरौँ र बुझौँ ।

ख. माथिको चित्र हेरेर तलको प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् ।

१. तपाईँले पोखरीमा के–के देख्नुभयो ?

२. तपाईँको घर अथवा विद्यालय वरपर रहेका दह तथा पोखरीमा तपाईँले के–के देख्नुभयो ?

ग. तलको पाठ पढ्नुहोस् ।

जीतपुरसिमरामा दुई प्रसिद्ध दह छन् । ती हुन्– कामिनी दह र हलखोरिया दह । जीतपुर घर भएकी सपना गुप्ता आफ्नो बुवाआमासँग घुम्न कामिनी दह गएकी छिन् । उनले यहाँभन्दा अगाडि कुनै पनि दह देखेकी थिइनन् । आफ्नो नजिकै दह देख्दा सपना खुसी भइन् । जङ्गलको बिचमा रहेको कामिनी दहमा चराचुरुङ्गी पानी पिउन आउने रहेछन् । चराचुरुङ्गीले जस्तै जङ्गली जनावरले पनि दहमा पानी पिउने गर्दारहेछन् । दह घुमेर आएपछि सपनाले यसबारेमा एउटा छोटो निबन्ध पनि लेखिन् ।

गत शनिबार म मेरो बुवा र आमासँग जङ्गलमा घुम्न गएकी थिएँ। जङ्गलमा घुम्ने क्रममा मैले एउटा अचम्मको चिज देखेँ। त्यसभन्दा अगाडि मैले कहिल्यै पनि यस्तो पोखरी देखेकी थिइनँ। यसलाई त दह पो भन्दोरहेछ। बाबाले भन्नुभएपछि मात्र मैले यस बारेमा थाहा पाएँ। जङ्गलभित्र हुने यस्ता दहले जङ्गली जीवजन्तुलाई सहज बनाउँदा रहेछन्। यही दहमा जीवजन्तुहरू पानी खान र पौडी खेल्न आउँदा रहेछन्। हामी घुम्न जाँदाचाहिँ हामीले कुनै पनि जीवजन्तु त्यहाँ आएको देखेनौँ। पानीचाहिँ धमिलो थियो। सायद हामी त्यहाँ जानुभन्दा अगाडि नै उनीहरू त्यहाँबाट गइसकेका हुनुपर्छ।

घ. माथिको पाठ पढेर तलका प्रश्नका उत्तर दिनुहोस्।

१. जीतपुरसिमरामा रहेका विभिन्न दहका नाम लेख्नुहोस्।
२. दह भनेको के हो ?
३. दह तथा पोखरीले जङ्गली जीवजन्तुलाई कसरी सजिलो बनाउँछ ?
४. जङ्गलभित्र दह तथा पोखरी नभएमा त्यहाँका जीवजन्तुले कहाँ गएर पानी खान्छन् होला ?

ङ. जीतपुरसिमराका दुई प्रख्यात कामिनी र हलखोरिया दहको भ्रमण गर्नुहोस्। भ्रमण गरिसकेपछि यसबारेमा एउटा दैनिकी तयार पार्नुहोस्।

च. जीतपुरसिमरामा भएका दह तथा पोखरीका महत्त्वका बारेमा चर्चा गर्नुहोस्।

हाम्रा वरपीपल चौतारी

पाठ ५

क. हेरौँ, चिनौँ र बुझौँ ।

ख. माथिको चित्र हेरेर तलका प्रश्नका उत्तर दिनुहोस् ।

१. तपाईँले देख्नुभएको चौतारीमा केको रुख छ ?

२. चौतारीमा मानिसहरू के गर्छन् ?

ग. तलको पाठ पढ्नुहोस् ।

सुजलको घरनजिकै वरपीपलका दुई ठुला चौतारी छन् । चौतारी वरिपरि इँट्टाले बेरिएको छ । बिचमा वरपीपलको ठुलो रुख रहेको छ । सुजलको घर नजिकैको चौतारीमा टाढाबाट हिँडेर आएका मानिसहरू थकाइ मार्छन् । कतिपय मानिसहरू चौतारीमा गाडी पर्खेर बसेका हुन्छन् ।

ठाउँअनुसार चौतारीमा फरक-फरक रुखहरू हुन्छन् । कतै आँपको रूखका फेदमा पनि चौतारी बनेको हुन्छ तर धेरै ठाउँमा वरपीपलकै चौतारी हुन्छ । वरपीपल चौतारी

नेपालीको संस्कृति हो । यी चौतारीहरूमा मानिसहरू आराम मात्र गर्दैनन्, यो हाम्रो भेटघाट गर्ने थलो पनि हो ।

घ. माथिको पाठ पढेर तलका प्रश्नका उत्तर दिनुहोस् ।

१. तपाइँको घरनजिकै कुन रुखको चौतारी रहेको छ ?

२. मानिसहरू चौतारीमा के गर्ने गर्दछन् ?

३. चौतारीमा कुन-कुन रुखका बोटबिरुवा हुन्छन् ?

४. वरपीपल चौतारी कस्को संस्कृति हो ?

५. तपाइँ र तपाइँका साथीहरू चौतारीमा के-के गर्नुहुन्छ ?

ङ. घर अथवा विद्यालय नजिकैको चौतारीको भ्रमणमा गर्नुहोस् । चौतारीमा मानिसहरू के-के गदर्छन् हेर्नुहोस् । चौतारीमा बिहानदेखि बेलुकासम्म के-के हुने गर्दछन् ? मुख्य-मुख्य कुरालाई समेटेर एउटा दैनिकी तयार पार्नुहोस् ।

च. बाटोघाटोमा वरपीपल चौतारीहरू किन बनाइएका होलान् ? आफ्नो विचार लेख्नुहोस् ।

हाम्रा वनमा पाइने फलफूल

क. हेरौँ र बुझौँ ।

ख. माथिको चित्र हेरेर तलका प्रश्नका उत्तर दिनुहोस् ।

१. **वनमा कुन-कुन फलफूल पाइन्छन् होला ?**

२. **तपाईँले वनमा पाइने कुन-कुन फलफूल खानुभएको छ ?**

ग. तलको संवाद पढ्नुहोस् ।

विकास, विमल र विनिताको घर कुस्माडीमा छ । उनीहरू कक्षा तीनका विद्यार्थी हुन् । आज उनीहरू विद्यालयबाट घर फर्किँदै गर्दा बाटामा देखिएका वनमा फल्ने फलफूलका बारेमा कुरा गर्दै छन् ।

विकास: तिमीहरूलाई थाहा छ । जङ्गलको फलफूल खानुहुन्छ रे नि त ।

विनिता: किन थाहा नहुनु । म आमासँग भैँसी चराउन वनमा जाँदा आमाले मलाई रुखबाट बयर, थाकल टिपेर दिनुभएको थियो । मैले खाएको थिएँ । कस्तो मिठो हुन्छ ।

विमल: हो नि । मैले पनि वनमा फल्ने धेरै फलफूल खाएको छु । किम्बु, जामुन, बेल पनि फलेको देखेको छु ।

विकास: ओहो ! हामी सबैले वनमा फल्ने फलफूल खाएका रहेछौँ । जाने हो त वनमा फलफूल खान ?

विनिता: हुन्छ नि । ऊ त्यहाँ थाकल पाकेको छ । म टिप्छु । तिमीहरूलाई दिन्छु है ।

विकास/विमल: हुन्छ नि (एकै स्वरमा) ।

विमल: म जामुन टिप्छु ल । हामी सबै मिलेर खाँदै घर जानुपर्छ है ।

विकास: हुन्छ नि तर धेरै भित्र नजाऊ है । डर लाग्छ मलाई ।

विमल र विनिताले टिपेर ल्याएका थाकल र जामुन तीनै जनालाई विकासले बराबर बाँडे । बाटामा वनबाट टिपेर ल्याएका फलफूल खाँदै गफ गर्दै उनीहरू घर फर्के । घर फर्केपछि विनिताले सबै कुरा आमालाई भन्नुभयो । सबै कुरा सुनेपछि आमाले बोल्न थाल्नुभयो ।

आमा: जङ्गलका सबै फलफूल खान मिल्दैन। कतिपय फलफूल हाम्रा लागि हानिकारक हुन सक्छ र खतरा निम्त्याउन सक्छ। अबदेखि यसरी नजानू है। खासमा यी फल हाम्रा लागि भन्दा पनि जङ्गली जनावरका लागि हुन्। यी फल खाएर उनीहरू बाँच्ने गर्दछन्। हाम्रा लागि हाम्रै फलफूल छँदैछ नि।

घ. माथिको पाठ पढेर तलका प्रश्नका उत्तर दिनुहोस्।

१. वनमा पाइने सबै फलफूल खान मिल्छ कि मिल्दैन ?
२. वनमा पाइने सबै फलफूल खाँदा हामीलाई के हुनसक्छ ?
३. वनमा पाइने फलफूलमा मानिस र जनावरमध्ये को बढी निर्भर छन् ?
४. जीतपुरसिमराका वनमा पाइने विभिन्न फलफूलको सूची तयार पार्नुहोस्।

ङ. जीतपुरसिमराको जङ्गलको भ्रमण गर्नुहोस्। जङ्गलमा पाइने विभिन्न फलफूल चिन्नुहोस्। सम्भव छ भने फलफूलका फोटो खिचेर ल्याउनुहोस् र ती फोटोलाई सूचनापाटीमा क्याप्सनसहित टाँस्नुहोस्।

च. वनको संरक्षणमा चराचुरुङ्गी र जनावरको कस्तो भूमिका रहन्छ ?

पाठ ७

हाम्रा पानीका मुहान

क. हेरौँ र बुझौँ ।

ख. माथिको चित्र हेरेर तलका प्रश्नका उत्तर दिनुहोस् ।

१. तपाईँको घरमा धारा छ कि कुवा छ कि चापाकल छ कि इनार छ ?

२. तपाईँको विचारमा पानीको मुहानलाई कसरी सफा राख्न सकिन्छ ?

ग. तलको पाठ पढ्नुहोस् ।

श्री मौवादेवी माध्यमिक विद्यालय, डकहाको कक्षा तीनमा पढ्ने विद्यार्थीलाई हरिप्रसाद गुरुले पानीका मुहान भएर अभिनय गर्न लगाउनुभयो । विद्यार्थीलाई नदी, पोखरी, धारा र इनार छान्न लगाउनुभयो । अभिनयका लागि उहाँले अरमानलाई नदी बनाउनुभयो । मनीषालाई पोखरीको भूमिका दिनुभयो । चिराग धारा भएका छन् भने नुरीले इनारको अभिनय गर्नेछिन् । पानीको मुहानको अभिनय गर्ने विद्यार्थीले मुहानको परिचय, प्रयोग र महत्त्वबारे भन्नेछन् । हरिप्रसाद गुरुले अरमानलाई नदीबारे अभिनय गर्न लगाउनुभयो ।

अरमानः– नमस्कार, म सिर्सिया नदी हुँ । मेरो जन्म वनजङ्गलबाट भएको हो । म जीतपुरसिमराको मुख्य नदी हुँ । म कुनै समय यस ठाउँको पानीको मुख्य स्रोत थिएँ । मलाई मानिसले विभिन्न कामका लागि प्रयोग गर्थे । मलाई मानिसहरूले नुहाउने, लुगा धुने

आदिका लागि प्रयोग गर्थे । केही ठाउँमा मलाई खेतीपातीका लागि सिँचाइमा पनि प्रयोग गर्थे । मानिसहरूले ममाथि फोहोर फाल्न थाले । अहिले आएर म फोहोर भएकी छु । आजकाल म उनीहरूका लागि महत्त्वहीन भएकी छु ।

मनीषाः– नमस्कार, म पोखरी हुँ । म ठुलो खाल्डो भएको ठाउँमा हुन्छु । म कतै–कतै जङ्गलको बिचमा पनि हुन्छु । मेरो जन्म पनि जङ्गलकै कारण भएको हो । मलाई मानिसहरूले विभिन्न कामका लागि प्रयोग गर्छन् । मेरो पानीबाट घरको सरसफाइ गर्ने, पशुलाई पिउन दिने, माछा पाल्ने, खेतीपाती गर्ने गर्दछन् । जीतपुरसिमराका जङ्गलमा दहका रूपमा मलाई तपाईंहरूले देख्नुहुनेछ ।

चिरागः– नमस्ते, म पानीको धारा हुँ । म प्रत्येक घरघरमा हुन्छु । वनजङ्गल नभएको भए म उहिल्यै मासिसक्थेँ । तपाईंको घर अगाडि ट्युबवेल, ह्यान्डपम्म, पाइप जडान भएको धारा म नै हुँ । मलाई जमिनको पानी तानेर धाराका विभिन्न रूपमा प्रयोग गर्छन् । म घरका सबै काममा प्रयोग हुन्छु । जस्तैः खाना पकाउने, सरसफाइ गर्ने, करेसाबारीमा पानी हाल्ने आदि ।

नुरीः– नमस्कार, म इनार हुँ । म पनि पानीको स्रोत हुँ । मलाई जन्माउन वनजङ्गलको ठुलो हात छ । मेरो आकार ठिक्कको हुन्छ । मबाट पानी लिन मानिसहरूले गहिरो खाल्डो खन्नुपर्छ । बाल्टिनले पानी उभाएर सहजै पानी निकाल्न सकिन्छ । मेरो काम पनि धारा, पोखरी, नदीको जस्तै हो । मानिसहरूले दैनिक कामकाजका लागि मलाई प्रयोग गर्छन् ।

(विद्यार्थीले पानीका मुहान भएर अभिनय गरेपछि हरिप्रसाद गुरु खुसी हुनुभयो ।)

घ. माथिको पाठ पढेर तलका प्रश्नका उत्तर दिनुहोस् ।

१. तपाइँले पानीका मुहान देख्नुभएको छ कि छैन ?

२. तपाइँले देख्नुभएका पानीका मुहानहरूका नाम लेख्नुहोस् ।

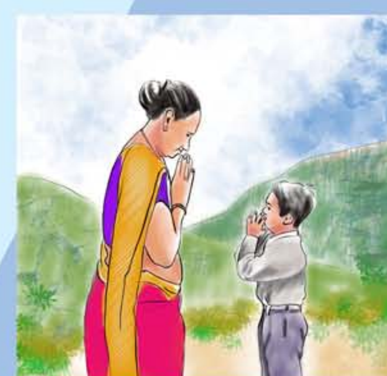
३. पानीका विभिन्न मुहानलाई जन्माउन जङ्गलको महत्त्व हुन्छ कि हुँदैन ? कसरी होला ? आफ्नो विचार व्यक्त गर्नुहोस् ।

ङ. विद्यालय आसपासमा रहेका पानीका मुहानहरूको अध्ययन भ्रमण गर्नुहोस् । ती पानीका मुहानहरू र जङ्गलबिचको दूरी कति छ ? त्यो पनि हेर्नुहोस् । यसका साथै ती पानीका मुहान सफा छन् कि फोहोर छन् ? हेर्नुहोस् ।

च. पानीका मुहान जोगाउन वनजङ्गलको भूमिका कस्तो रहन्छ ? कारण लेख्नुहोस् ।

एकाइ
२

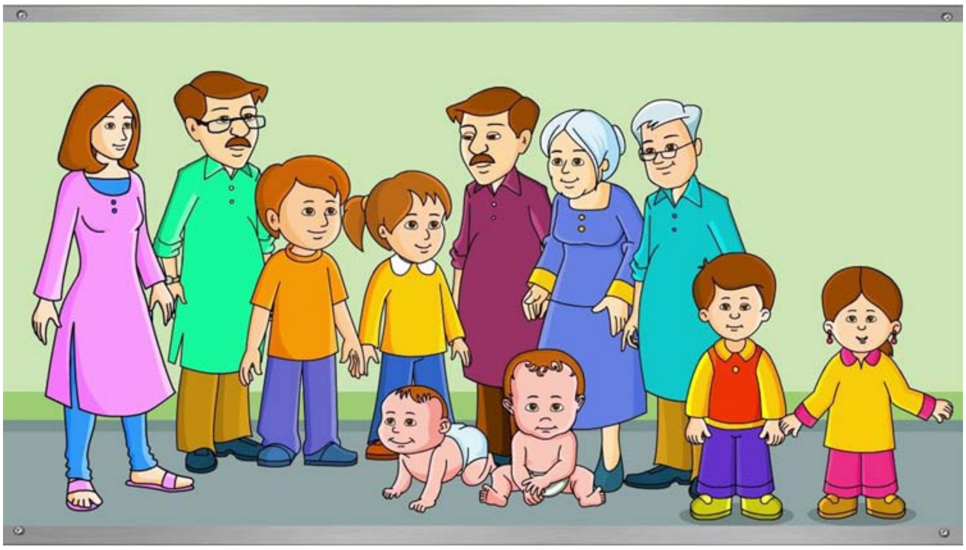
जीतपुरसिमराका संस्कार–संस्कृति



पाठ १

नाता सम्बन्ध

क. चित्र हेरौँ र बुझौँ ।



ख. माथिको चित्र हेरेर तलका प्रश्नका उत्तर दिनुहोस् ।

१. उमेरका हिसाबले तपाइँको घरमा सबैभन्दा ठुलो को हुनुहुन्छ ?

२. तपाइँको घरमा दाइ, भाइ, दिदी, बहिनी हुनुहुन्छ ?

ग. तलको पाठ पढ्नुहोस् र विभिन्न नाता चिन्ने प्रयास गर्नुहोस् ।

पुनम आज आफ्नो चाचा–चाचीको घर गम्भर गवामा आएकी छन् । चाचा–चाचीको घरमा उनका दादा–दादी र भाइ बस्नुहुन्छ । घरमा उनले दादा, दादीलाई भेट्नेबित्तिकै नमस्कार गरिन् । उनलाई पनि भाइले नमस्कार गरे ।

रघुको मामाघर बसतपुर हो । आज रघु मामा–माइजूलाई भेट्न बसतपुर गएका छन् । मामाघरमा रघुले

सुरुमै मामा–माइजूलाई नमस्कार गर्दै ढोगे । मामा–माइजूले रघुलाई आशीर्वाद दिए । मामाघरकी बहिनी नीताले पनि रघुलाई ढोग गरिन् ।

सोनामको घर जीतपुर हो । उनी आज मेमे (बाजे) र माम (बज्यै) लाई भेट्न सिमरा गएका छन् । उनले मेमे र मामलाई भेट्नेबित्तिकै ल्हास्सो गरे । मेमे र मामले सोनामको शिरमा हात राखेर मोलोम (आशीर्वाद) दिनुभयो ।

घ. माथिको पाठ पढेर तलका प्रश्नका उत्तर दिनुहोस् ।

१. तपाईँले बाजे, बज्यै, बुवा, आमा, काका र काकीलाई घरमा के भनेर बोलाउनुहुन्छ ?
२. तपाईँको साथीले बाजे, बज्यै, बुवा, आमा, काका र काकीलाई घरमा के भनेर बोलाउनुहुन्छ ?
३. तपाईँकी आमाका भाइ र बहिनीलाई तपाईंको मातृभाषामा के भन्नुहुन्छ ?
४. तपाईँको बुवाका भाइ र बहिनीलाई तपाईंको मातृभाषामा के भन्नुहुन्छ ?

ङ. तलको नाता सम्बन्धअनुसार जोडा मिलाउनुहोस् ।

१. बुवाको भाइ	फुपू/दिदी
२. आमाको भाइ	काका
३. आमाकी बहिनी	मामा
४. बुवाकी बहिनी	सानीमा

च. 'ठुलालाई आदर र सानालाई माया' यो भनाइलाई पुष्टि गर्नुहोस् ।

पाठ २

हाम्रा चाडपर्व

क. हेरौँ र बुझौँ ।

ख. माथिको चित्र हेरेर तलका प्रश्नका उत्तर दिनुहोस् ।

१. तपाईँ कुन चाडपर्व मनाउनुहुन्छ ?

२. तपाईँ चाडपर्वमा के–के गर्नुहुन्छ ?

ग. तलको पाठ पढ्नुहोस् ।

श्री नेपाल राष्ट्रिय माध्यमिक विद्यालय सिमरामा कार्यरत कविता गुरुआमाले कक्षा तीनका पाँच जना छात्र–छात्रालाई आ–आफ्नो समुदायको चाडपर्वका बारेमा बोल्न लगाउनुभएको छ । उहाँले रिन्कुलाई छठ पर्वबारे भन्न लगाउनुभयो । रिजवानलाई इदका बारेमा भन्न लगाउनुभयो । पासाङलाई सोनाम ल्होसारमा के–के गरिन्छ भनेर साथीहरूलाई सुनाउन लगाउनुभयो । जोनलाई क्रिसमसका बारेमा भन्न लगाउनुभयो र अन्तिममा परम्परालाई दसैँका बारेमा भन्न लगाउनुभयो ।

राम–राम सबैलाई । मेरो नाम रिन्कु हो । म र मेरो परिवारले छठ पर्व मनाउने

गर्छौं । यस पर्वमा हामी सूर्यको पूजा गर्छौं । हामी नदी, पोखरी किनारमा उदाउँदो सूर्य र अस्ताउँदो सूर्यको पूजाआजा गरेर छठ मनाउँछौं । छठ पर्वमा परिवारका सबैसँग बसेर मिठो-मसिनो खाएर रमाइलो गर्छौं ।

सबैलाई असलम वालेकुम । मेरो नाम रिजवान हो । मेरो धर्म इस्लाम हो । हाम्रो ठुलो चाड इद हो । यस चाडमा हामी मस्जिदमा नमाज पढ्छौं । सबैलाई शुभकामना आदान-प्रदान गर्छौं । परिवारका सबै बसेर मिठो खानेकुरा खान्छौं ।

साथीहरू ल्हास्सो । मेरो नाम पासाङ हो । मेरो घर सिमरामा छ । हामी ल्होसार मनाउँछौं । यो पर्व हाम्रो नयाँ वर्ष पनि हो । ल्होसारमा हामी रमाइलो गर्छौं । हामी तामाङ सेलोमा गीत गाउँदै नाच्छौं ।

जयमसी । मेरो नाम जोन हो । मेरो धर्म इसाई हो । हामी क्रिसमस मनाउँछौं । क्रिसमस भनेको परमेश्वर जिससको जन्मदिन हो । यस दिनमा हामी चर्चमा प्रार्थना गर्छौं । नाचगान पनि गर्छौं र नयाँ लुगा लगाएर रमाइला ठाउँ घुम्न पनि जान्छौं ।

नमस्कार, म परम्परा हुँ । म हिन्दु धर्म मान्छु । दसैं हाम्रो ठुलो चाड हो । दसैं नौ दिनसम्म मनाइन्छ । दसैंमा हामी टीका-जमरा लगाउँछौं । मान्यवरले हामीलाई टीका लगाएर आशीर्वाद दिनुहुन्छ । दसैंमा हामी नयाँ लुगा लगाएर मिठो-मिठो खानेकुरा खान्छौं । आफन्तकहाँ पनि गएर टीका लगाउन जान्छौं ।

घ. माथिको पाठ पढेर तलका प्रश्नका उत्तर दिनुहोस् ।

१. तपाईँको सबैभन्दा ठुलो चाडपर्वको नाम लेख्नुहोस् ।

२. तपाईँ आफ्नो चाडपर्वमा के–के गर्नुहुन्छ ?

३. तपाईँलाई कुन–कुन चाडपर्व मनपर्छ ? किन ? कारण बताउनुहोस् ।

ङ. तपाईँले आफ्नो चाडपर्वमा लगाउने लुगा, खाने खाना र उक्त दिन गरिने विभिन्न क्रियाकलापका बारेमा बयान गरेर एउटा निबन्ध लेख्नुहोस् ।

च. विद्यालयमा विभिन्न चाडपर्वको अवसर पारेर नमुना चाडपर्वको आयोजना गर्नुहोस् र चाडपर्वका बारेमा विद्यार्थीलाई भौतिक रूपमा सबै क्रियाकलाप देखाउनुहोस् ।

छ. चाडपर्व किन रमाइला हुन्छन् ? कारण लेख्नुहोस् ।

अर्मपर्म चलन

पाठ ३

क. हेरौँ र बुझौँ ।

ख. माथिको चित्र हेरेर तलका प्रश्नका उत्तर दिनुहोस् ।

१. तपाईँले आफ्नो साथीलाई कुनै काममा सहयोग गर्नुभएको छ कि छैन ?

२. तपाईँको साथीले तपाईँलाई काममा सहयोग गर्नुभएको छ कि छैन ?

ग. तलको पाठ पढ्नुहोस् ।

गगन र गोमाको घर नितनपुर हो । उनीहरू कक्षा तीनमा पढ्छन् । कक्षाकोठामा उनीहरू अर्मपर्मका बारेमा गफ गर्दै छन् ।

गगनः गोमा तिमीलाई अर्मपर्म भनेको के हो थाहा छ ?

गोमाः मलाई त थाहा छैन । यो शब्द पहिलोपटक सुन्दै छु ।

गगनः हो र ! अर्मपर्म भनेको एकअर्कालाई पालैपालो

सहयोग गर्नु हो । यसमा नगद पर्दैन । कामलाई कामले नै तिर्नुपर्छ । उदाहरणका लागि यदि तिमी हाम्रो खेतमा धान काट्न आयौ भने तिम्रो धान काट्ने बेला म पनि आएर धान काट्न सहयोग गर्नुपर्छ । यसरी कामको सापटी तथा लेनदेन गर्नु नै अर्मपर्म हो ।

गोमा: ओहो ! कस्तो राम्रो चलन है । गगन, म एउटा कुरा सोध्छु है ?

गगन: भन न ।

गोमा: अर्मपर्ममा काम गरेपछि पैसा तिर्नुपर्छ कि पर्दैन ?

गगन: पर्दैन । मैले सुरुमै भनें त । अर्मपर्म भनेको कामको कारोबार हो । कामको सट्टा काम नै गरेर तिर्नुपर्छ । तर, अर्मपर्ममा गएका मान्छेलाई खाजाचाहिँ मज्जाले खुवाउनुपर्छ ।

गोमा: आहा ! कस्तो राम्रो परम्परा । पैसा नै नचाहिने । कामको कारोबार कामबाट गर्दा सबैलाई सहयोग पनि हुने, फाइदा पनि हुने । कस्तो काइदा ।

गगन: बुझ्यौ नि ? अर्मपर्म भनेको ?

गोमा: बुझेँ ।

घ. लय हालेर तलको गीत गाउनुहोस् ।

काममा नगद नचल्नु, अर्मपर्मको धर्म हो
कामलाई कामले तिर्नु, अर्मपर्मको मर्म हो

काममा सधैँ हात थाप्नु, अर्मपर्मको चलन हो
कामलाई कामले मेट्नु, अर्मपर्मको आत्मा हो

हात माग्दा हात दिनु, अर्मपर्मको जीवन हो
साथ माग्दा साथ दिनु, अर्मपर्मको संस्कृति हो ।

रचना: जिचेन स्याङतान

ङ. माथिको पाठ पढेर तलका प्रश्नका उत्तर दिनुहोस् ।

१. अर्मपर्म भनेको के हो ?
२. अर्मपर्ममा के–के काम हुन्छन् ?
३. अर्मपर्म किन जरुरी छ ?
४. गाउँघरमा अर्मपर्म किन जरुरी छ ?
५. तपाईँको घरमा पनि अर्मपर्मको चलन रहेको हुनसक्छ । यसका बारेमा एउटा छोटो हरफ तयार पार्नुहोस् ।

च. विद्यार्थीलाई एकअर्काको काममा सहयोग गर्न सिकाउनुहोस् । यसका लागि विद्यार्थीलाई काम दिनुहोस् ।

छ. अर्मपर्मले समाजलाई कसरी जोड्ने काम गरेको छ ?

पाठ ४

हाम्रा रैथाने कला, सिप र प्रविधि

क. हेरौँ र बुझौँ ।

ख. माथिको चित्र हेरेर तलका प्रश्नका उत्तर दिनुहोस् ।

१. तपाईँको खेत राँगाले जोत्छ कि ट्याक्टरले जोत्छ ?

२. तपाईँले फलामका औजार बनाउने आरन देख्नुभएको छ कि छैन ?

ग. तलको पाठ पढ्नुहोस् ।

सरलाको घर डुमरवानामा छ । उनको घरमा अहिले पनि पुराना रैथाने विधिबाट काम हुन्छ । उनीहरू चामल कुट्न मिल जाँदैनन् । सरलाकी आमाले ढिकीमा धान कुट्नुहुन्छ । उनको बुवाले खेतबारी राँगाले जोत्नुहुन्छ । खेत जोत्ने हलो घरभन्दा अलि पर रहेको आरनमा बनाउनुभएको हो ।

सरलाकी हजुरआमाले पूजाआजामा चाहिले दुना, टपरी आफैँ गाँस्नुहुन्छ । बत्ती पनि आफैँ कात्नुहुन्छ ।

स्थानीय सिप, कला र प्रविधि भनेको के हो ?

मानिसले आफ्नो जीवन जिउने क्रममा आफूलाई सहज होस् भनेर आफ्नै मौलिक कला, सिप तथा प्रविधिको विकास गरेको हुन्छ। यस्ता किसिमका मौलिक कला, सिप र प्रविधिलाई नै स्थानीय कला, सिप र प्रविधि भनिन्छ। यस्ता किसिमका कला, सिप र प्रविधिले गर्दा मानिसहरू परनिर्भर हुँदैनन्। आफूलाई आवश्यक पर्ने सामग्री जोहो गर्न सक्छन् र आफ्नै खुट्टामा उभिन सक्ने हुन्छन्। यसले व्यक्ति, परिवार र गाउँलाई स्वावलम्बी बनाउँछ।

हाल आएर यस्ता स्थानीय कला, सिप र प्रविधि बिस्तारै हराउँदै गएको छ। मानिसहरूलाई सबै वस्तु तुरुन्त चाहिने बानी परिसकेको छ। कुनै कुरा पाउन धीरता राख्ने बानी हटिसकेको छ। यसले गर्दा स्थानीय कला, सिप र प्रविधिलाई चलाउन जान्ने मानिसहरू बिस्तारै कम हुँदै गएका छन्।

घ. माथिको पाठ पढेर तलका प्रश्नका उत्तर दिनुहोस्।

१. तपाईँको घरमा रैथाने सिपबाट बनेका विभिन्न सामानका नाम लेख्नुहोस् ?

२. तपाईँको घरमा रैथाने कला, सिप र प्रविधिमा पोख्त कोही हुनुहुन्छ ?

ङ. विद्यार्थीहरूलाई स्थानीय कला, सिप र प्रविधिको अभ्यास गरिराखेको स्थानमा अध्ययन भ्रमणका लागि लानुहोस्। भ्रमणका क्रममा उहाँहरूले के-के देख्नुभयो सोध्नुहोस्।

च. आधुनिक सिप र रैथाने सिपबिचको भिन्नता लेख्नुहोस्।

पाठ ५

घुर ताप्ने चलन

क. हेरौँ र बुझौँ ।

ख. माथिको चित्र हेरेर तलका प्रश्नका उत्तर दिनुहोस् ।

१. हामी कुन बेला आगो ताप्ने गर्छौँ ?

२. आगो ताप्नुलाई तपाईं बस्नुभएको ठाउँमा के भनिन्छ ?

ग. तलको पाठ पढ्नुहोस् ।

दीपक इनर्वासिरा बस्छन् । उनी कक्षा तीनमा पढ्छन् । आजभोलि उनीहरूको जाडो बिदा छ । दीपक बुवासँग बिहानै जाडो छल्न घरअगाडि बालिएको घुर ताप्न जान्छन् । तराईमा जाडो छल्न घुर ताप्ने चलन छ । घुर ताप्ने तराईको पुरानो चलन हो । पराल, भुस र दाउरा बालेर घुर ताप्ने गरिन्छ । तराईमा जाडो याममा घर–घरमा घुर तापेको देख्न सक्छौँ ।

शीतलहरको समयमा घुर सबैलाई प्यारो हुन्छ । दीपक, उनको बुवा र छिमेकी जस्तै चोक–चोकमा अरू मानिसहरू पनि घुर ताप्ने गर्छन् । बुढापाका आगो ताप्दै गफ

गर्छन् । दीपकहरूचाहिँ हजुरबुवा, हजुरआमाका कुरा सुन्ने गर्छन् । तराई–मधेशमा जाडोको समयमा असाध्यै जाडो हुन्छ । जाडोले कतिपय मानिसको ज्यानै पनि जान्छ । यस्तो बेलामा त्यहाँका बासिन्दालाई न्यानो राख्न स्थानीय सरकारले दाउरा तथा कम्बल बाँड्छ । यसबेला मानिसलाई मात्र होइन जीवजन्तुलाई पनि असाध्यै जाडो हुन्छ । यसकारण मानिसले उनीहरूका शरीरमा जुटको बोरा बेरिदिएका हुन्छन् ।

घ. माथिको पाठ पढेर तलका प्रश्नका उत्तर दिनुहोस् ।

१. घुर ताप्नु भनेको के हो ?
२. तराई–मधेशमा कुन समयमा घुर ताप्ने गरिन्छ ?
३. तपाईँले घुर ताप्नुभएको छ कि छैन ?
४. शीतलहर चलेको समयमा तराई–मधेशका मानिसहरूले किन घुर ताप्छन् ?
५. घुर ताप्दा के फाइदा हुन्छ ?

ङ. जाडो महिनामा शीतलहर चलेको बेलामा विद्यार्थीलाई घुर ताप्न लगाउनुहोस्। घुर ताप्दै गर्दा घुर किन तापिन्छ भनेर विस्तृतमा भन्नुहोस् ।

च. घुर ताप्ने चलनले समाजलाई कसरी जोडेको छ ?

पाठ ६

हाम्रा खानपिन संस्कृति

क. हेरौँ र बुझौँ ।

ख. माथिको चित्र हेरेर तलका प्रश्नका उत्तर दिनुहोस् ।

१. तपाइँको घरमा परिवारका सबै सदस्य सँगै बसेर खाना खानुहुन्छ कि खानुहुन्न ?

२. तपाईंको घरमा कसले खाना पस्केर दिनुहुन्छ ?

३. खाना खाँदा तपाइँहरू केमा बस्नुहुन्छ ? चकटीमा बसेर खानुहुन्छ कि कुर्सीमा बसेर खानुहुन्छ ?

ग. तलको पाठ पढ्नुहोस् ।

रेजीको घर सिमराको शिव मन्दिरअगाडि छ । उनको घरबाट पाँच जना दिदीबहिनी र दाजुभाइ विद्यालय जान्छन् । उनको परिवार संयुक्त परिवार हो । परिवारमा जम्मा बाह्र जना सदस्य छन् । सबैभन्दा ठुला हजुरबुवा र हजुरआमा हुनुहुन्छ । उनीहरूको परिवारमा खाना खाँदा सबै जना सँगै बसेर खाने गर्दछन् । खाना खाने बेलामा हजुरबुवाले सबैलाई के कस्तो छ भनेर सोध्नुहुन्छ । समस्या भएमा तुरुन्तै समाधान गर्न खोज्नुहुन्छ ।

रेजीको परिवारमा जस्तै हामी पनि सकेसम्म परिवारका सबै सदस्य एकैसाथ बसेर खाना खाने गर्नुपर्छ। सबै जना सँगै बसेर खाना खाने अभ्यास हाम्रो आफ्नो चलन हो। हाम्रा कतिपय अभ्यासहरू असाध्यै राम्रा र वैज्ञानिक देखिन्छन्। सामूहिक रूपमा खाना खानाले मिलीजुली बस्नुपर्छ भन्ने अभ्यासलाई जोड दिन्छ। परिवारका सबै सदस्यलाई बराबर तरिकाले हेरेको हुन्छ। मानिस–मानिसबिचको सम्बन्धलाई पनि बलियो बनाइराख्छ। अझ चकटीमा बसेर खाना खानु हाम्रो आफ्नै संस्कृति हो। यो संस्कृति अन्त पाउन एकदमै गाह्रो छ।

घ. माथिको पाठ पढेर तलका प्रश्नका उत्तर दिनुहोस्।

१. तपाईँको घरमा कति जना सदस्य सँगै बसेर खाना खानुहुन्छ ?
२. खाना खाइरहेको बेलामा गफगाफ हुन्छ कि हुँदैन ? किन ?

ङ. विद्यार्थीलाई विद्यालयमा सबै जना सँगै बसेर खाजा खान लगाउनुहोस्।

च. हाम्रा खानपिन संस्कृतिको महत्त्व लेख्नुहोस्।

पाठ ७

हाम्रा चित्रकला

क. हेरौँ र बुझौँ ।

ख. माथिको चित्र हेरेर तलका प्रश्नका उत्तर दिनुहोस् ।

१. तपाईँले कतै घरको भित्तामा चित्र देख्नुभएको छ कि छैन ?

२. तपाईँको घरको भित्तामा कुनै चित्र कोरिएको छ कि छैन ?

ग. तलको पाठ पढ्नुहोस् र चित्रकलाका बारेमा बुझ्ने प्रयास गर्नुहोस् ।

सोनाको घर आमाडारमा छ । उनी कक्षा तीनमा पढ्छिन् । सोना मधेशी समुदायकी छात्रा हुन् । उनको घरका भित्तामा राम्रा-राम्रा चित्र कोरिएका छन् । उनकी आमाले राम्रो चित्र बनाउनुहुन्छ । उनको बुवाले पनि उहाँहरूको संस्कृति देखिने चित्र कपडामा बनाउनुहुन्छ । कपडाको चित्रलाई कोहबर भनिन्छ । यसमा लोककथा हुन्छन् ।

सोनाकी दिदीले छठपर्व र तिहारको बेलामा घरअगाडिको आँगनमा विभिन्न रङ मिलाएर चित्र बनाउनुहुन्छ । छठमा बनाउने आँगनको चित्रलाई अरिपन भनिन्छ । छठमा

जस्तै उहाँहरूले तिहारमा पनि घरअगाडि चित्र बनाउनुहुन्छ । यसलाई रङ्गोली भनिन्छ ।

घरमा मात्र होइन यस प्रकारका चित्रहरू गुम्बा र चैत्यमा पनि देख्न सकिन्छ । जीतपुरसिमराका गुम्बा तथा चैत्यमा पनि हामीले विभिन्न चित्रहरू देख्न सक्छौँ ।

घ. चित्रकला भनेको के हो ? तलको पाठ पढ्नुहोस् ।

हामीले आफूलाई लागेको कुरा रङ, हाउभाउ, ध्वनि र शब्दका माध्यमबाट भन्ने प्रयास गर्छौं । ध्वनिका माध्यमबाट व्यक्त गर्न खोजेमा त्यसलाई सङ्गीत भनिन्छ । यसैगरी शब्द र हाउभाउलाई क्रमशः साहित्य र अभिनय भनिन्छ । यदि हामीले हाम्रो भावनालाई रङका माध्यमबाट भन्न खोज्यौँ भने त्यसलाई चित्रकला भनिन्छ । यी सबै हाम्रा आफ्ना कुरा भन्ने माध्यम हुन् ।

ङ. माथिको पाठ पढेर तलका प्रश्नका उत्तर दिनुहोस् ।

१. चित्रकला भनेको के हो ?
२. केको सहयोगमा हामीले चित्रकला तयार पार्छौं ?
३. हामीले कुन–कुन चाडपर्वमा विभिन्न चित्र कोर्छौं ?
४. तपाईँलाई कुनै चित्र कोर्न आउँछ कि आउँदैन ?
५. सादा कागजमा एउटा सुन्दर रङ्गोली तयार पार्नुहोस् ।

च. छठ र तिहारको अवसर पारेर विद्यालयको प्राङ्गणमा अरिपन र रङ्गोली तयार पार्नुहोस् ।

छ. हाम्रा चित्रकलाले हाम्रा संस्कृतिलाई कसरी जोगाएको छ ?

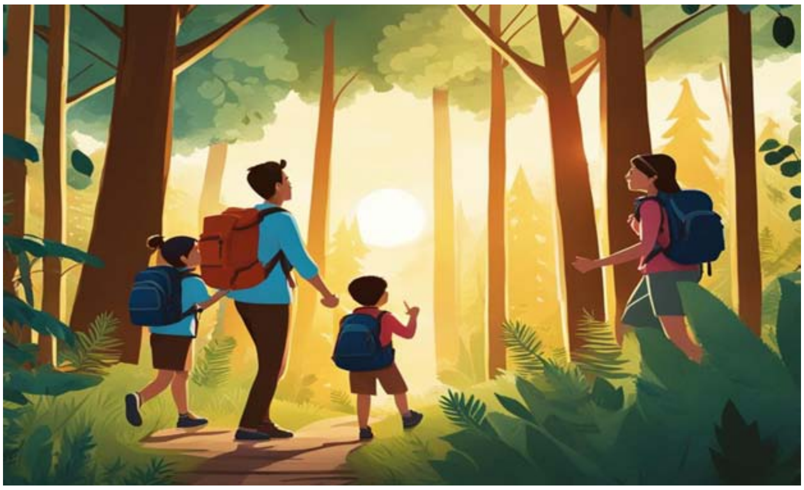
जीतपुरसिमराको पर्यटन, पर्यावरण र जैविक विविधता

एकाइ ३

पदयात्रा

पाठ १

क. हेरौँ र बुझौँ ।



ख. माथिको चित्र हेरेर तलको प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् ।

१. तपाईँलाई घुम्न मन पर्छ कि पर्दैन ?

२. घुम्न जाँदा तपाईँ गाडीमा जानुहुन्छ कि हिँड्नुहुन्छ ?

ग. तलको पाठ पढ्नुहोस् ।

श्री नेपाल राष्ट्रिय माध्यमिक विद्यालय, पथलैयाका कक्षा तीनका विद्यार्थीहरू हिँडेर घुम्न गएका छन् । उनीहरूसँगै दुई जना शिक्षिका पनि हुनुहुन्छ । कक्षा तीनको यो टोली जीतपुरसिमरा उपमहानगरपालिका–२१ को झोलुङ्गे पुलदेखि वडा नं. २२ को सिद्धबाबा मन्दिर हुँदै ढकुवाबासको ३ नं. पुलसम्म करिब ७ किलोमिटर हिँड्ने छ। यसरी घुमेर हिँड्नका लागि आजकाल पदमार्ग सञ्चालन गरिएको हुन्छ ।

'पद' भनेको गोडाको पाइलो हो । 'यात्रा' भनेको घुमफिर गर्नु हो । यसरी हिँडेर घुम्नु नै पदयात्रा हो । पदयात्रा गर्नका लागि भनेर खोलिएको बाटो नै पदमार्ग हो ।

पदयात्राका लागि सुरुमा विद्यार्थीहरू विद्यालयमा जम्मा भए। विद्यालय रहेको स्थान पथलैयाबाट गाडीमा उनीहरू अमलेखगञ्ज पुगे । अमलेखगञ्जबाट उनीहरू हिँडेर चकरी

भन्ने ठाउँमा पुगे । चकरी खोलाको भोलुङ्गे पुल हुँदै तेर्सो उकालो हिँडेपछि सिद्धबाबा मन्दिर जाने बाटोतिर विद्यार्थीहरू हिँडे । हिँड्ने क्रममा उनीहरूले बोटबिरुवा हेर्दै ठाउँ–ठाउँमा आराम गरे । विद्यार्थीहरूले आफूलाई मनपरेको ठाउँको फोटो पनि खिचे । अग्लो डाँडाबाट तराईका फाँट निकै राम्रो देखियो । अलिक बेर हिँडेपछि विद्यार्थीहरू सिद्धबाबाको मन्दिरमा पुगे ।

सिद्धबाबा मन्दिर अग्लो ठाउँमा छ । मन्दिरको दक्षिणतिरबाट देखिने हरियाली मनमोहक छ । माथिबाट हेर्दा चुरेबाट बग्ने खोलानाला सुन्दर देखिन्छन् । मन्दिरबाट अमलेखगञ्ज र सिमरा बजारको सुन्दर दृश्यले विद्यार्थी भाइबहिनी लोभिए । धेरैले फोटो पनि खिचे ।

पदयात्रा गएका विद्यार्थी खुसी भए । सधैँ समथर भूभाग टेकेका विद्यार्थी स–साना डाँडा चढ्दा थाकेका पनि थिए । तर, उनीहरूको थकानलाई चिसो हावा र प्राकृतिक दृश्यले मेटेको थियो । विद्यार्थीले घर फर्कने बेला शिक्षक–शिक्षिकालाई पुनः नयाँ ठाउँमा लैजानका लागि समेत आग्रह गरे ।

घ. माथिको पाठ पढेर तलका प्रश्नका उत्तर दिनुहोस् ।

१. पदयात्रा भनेको के हो ?
२. तपाईँ पदयात्रा जानुभएको छ कि छैन ?
३. तपाईँ पदयात्रा गएको ठाउँको नाम लेख्नुहोस् ।
४. तपाईँको घरनजिकै पदयात्रा जान मिल्ने ठाउँ छ कि छैन ?
५. पदयात्रामा हिँड्नुपर्छ कि पर्दैन ?

ङ. विद्यार्थीलाई विद्यालयनजिकै रहेको पदमार्गमा यात्राका लागि लानुहोस् । यात्रापछि उनीहरूलाई आफ्नो अनुभव सुनाउन लगाउनुहोस् ।

च. पदयात्राका विभिन्न फाइदा लेख्नुहोस् ।

धार्मिक पर्यटन

पाठ २

क. हेरौँ र बुझौँ ।

ख. माथिको चित्र हेरेर तलका प्रश्नका उत्तर दिनुहोस् ।

१. तपाइँ मन्दिर, मस्जिद, चर्च वा गुम्बामा घुम्न जानुभएको छ कि छैन ?

२. तपाइँ कतै गढीमा घुम्न जानुभएको छ कि छैन ?

ग. तलको पाठ पढ्नुहोस् ।

श्री नेपाल राष्ट्रिय माध्यमिक विद्यालय, बकुलियाका कक्षा तीनमा पढ्ने विजय, नीता र सृष्टि विद्यालयको प्राङ्गणमा धार्मिक पर्यटनबारे छलफल गर्दैछन् ।

विजय: तिमीहरूलाई एउटा कुरा थाहा छ ?

नीता: के कुरा ?

विजय: धार्मिक पर्यटनबारे थाहा छ ?

सृष्टि: मलाई थाहा छ । म एउटा उदाहरण दिन्छु है । अस्ति मेरो हजुरबुवा र

हजुरआमा पशुपतिनाथको दर्शन गर्न काठमाडौँ जानुभएको थियो । त्यहाँबाट मुक्तिनाथको दर्शन गर्न मुस्ताङ पनि जानुभयो । मेरो बुझाइमा यस्तो घुमाइ नै धार्मिक पर्यटन हो । कुनै एक ठाउँबाट अर्को ठाउँमा मठमन्दिर, गुम्बा, चर्च, मस्जिद घुम्न जानु नै धार्मिक पर्यटन हो ।

नीताः ओहो ! त्यसो भए हाम्रो जीतपुरसिमराका मस्जिद, मन्दिरमा दर्शन गर्न टाढा टाढा आएका मान्छे धार्मिक पर्यटक हुन् है ।

विजयः सही भन्यौ । वीरगन्जबाट अस्ति मेरा मामाहरू पाल्देन गुम्बा घुम्न आउनुभयो । हाम्रो गाउँ-ठाउँका थानीमाई, खाप्सेखोला मन्दिर, जलेश्वरशिव मन्दिर, चुरियामाई, देवाश्रम मन्दिर, रामजानकी मन्दिर घुम्न र दर्शन गर्न टाढा-टाढाबाट मानिसहरू आउँछन् । टाढाबाट धार्मिक स्थल घुम्न आउने सबै मानिस धार्मिक पर्यटक हुन् । मठ, मन्दिर, गुम्बा, चर्च, मस्जिद घुम्न आउनु/जानु भनेको धार्मिक पर्यटन हो ।

सृष्टिः हाम्रो जीतपुरसिमराभित्र धेरै धार्मिक स्थल छन् । यहाँका धार्मिक स्थल घुम्न विभिन्न ठाउँबाट मानिस आउँछन् । धेरै मानिस आउँदा यहाँ रोजगारी पनि बढ्छ । होटल व्यवसायी, सवारी चालकले काम पाउँछन् ।

नीताः कस्तो राम्रो कुरा भन्यौ । धार्मिक पर्यटनले गर्दा यहाँका मानिसले काम पाउँछन् । हाम्रो ठाउँको चर्चा पनि हुन्छ ।

विजय: हो नि । जीतपुरको गढीमाई मन्दिर र जामिया मस्जिद, अम्लेखगन्जको साङछोलिङ गुम्बा, ठाकुर मन्दिर, बंसप्तीमाई मन्दिर धार्मिक पर्यटनका लागि प्रसिद्ध छन् । हाम्रो जीतपुरसिमराका धार्मिक स्थलका बारेमा राम्रो प्रचार–प्रसार गर्ने हो भने यहाँ पनि अझ धेरै मानिस घुम्न आउनेछन् ।

घ. माथिको पाठ पढेर तलका प्रश्नका उत्तर दिनुहोस् ।

१. धार्मिक पर्यटक भनेको के हो ?
२. तपाईँको घरनजिकै भएका धार्मिक स्थलका नाम लेख्नुहोस् ।
३. धार्मिक पर्यटनका फाइदा के–के हुन् ? बताउनुहोस् ।

ङ. जीतपुरसिमराका मुख्य–मुख्य धार्मिक स्थलको पहिचान गरेर जीतुरसिमराको नक्सामा ती धार्मिक स्थल कहाँ–कहाँ छन् भनेर उल्लेख गर्नुहोस् ।

च. विद्यार्थीलाई जीतपुरसिमराका पाँचओटा मुख्य–मुख्य धार्मिक स्थलमा घुम्न लानुहोस् ।

छ. धार्मिक पर्यटनको महत्त्व लेख्नुहोस् ।

पाठ ३

औद्योगिक पर्यटन

क. हेरौँ र बुझौँ ।

ख. माथिको चित्र हेरेर तलका प्रश्नका उत्तर दिनुहोस् ।

१. मेला भनेको के हो ?

२. कुनै मेलामा सामान बेच्नुभएको देख्नुभएको छ कि छैन ?

३. कुनै उद्योगमा गएर त्यहाँ कसरी सामान उत्पादन हुँदोरहेछ भनेर हेर्नुभएको छ कि छैन ?

ग. औद्योगिक मेला र व्यापार मेलाको अर्थ बुझ्न तलको पाठ पढ्नुहोस् ।

मेला संस्कृत शब्द हो । यसको अर्थ 'भेला गर्नु' हो । यस्तो खालको भेला धार्मिक, सांस्कृतिक, व्यावसायिक, खेलकुद वा प्रविधिसँग सम्बन्धित हुनसक्छ । औद्योगिक मेला र व्यापार मेला भनेको घरेलु उद्योग, साना उद्योग वा ठुला उद्योगहरूमा उत्पादन भएका वस्तुहरू किन्ने र बेच्ने मानिसहरूको जमघट हो । यस्तो मेलामा टाढाबाट समेत धेरै मानिसहरू भेला हुन्छन् ।

घ. माथिको पाठ पढेर तलका प्रश्नका उत्तर दिनुहोस् ।

१. तपाईँ कुनै औद्योगिक मेला वा व्यापार मेलामा जानुभएको छ ?

२. कुनै जात्रा वा मेलामा जाँदा खेलौना, कपडा, खानेकुरा बेच्न राखेको देख्नुभएको छ ?
३. कुनै जात्रा वा मेलाबाट कुनै खेलौना, कपडा वा खानेकुरा किन्नुभएको छ ?
४. जात्रा वा मेलामा मानिसले किन सामान बेच्न राख्छन् ?
५. जीतपुरसिमरामा औद्योगिक मेला र व्यापार मेला किन भइरहन्छन् ?

ङ. औद्योगिक पर्यटनको महत्त्व थाहा पाउन जीतपुरसिमराका एक जना विद्यार्थी अनिल अर्यालले आफ्नो साथीलाई लेखेको चिठी पढ्नुहोस् ।

मेरो प्रिय साथी गोविन्द,

तिमीलाई थाहा नै छ। अहिले मेरो विद्यालयमा तिहार र छठको छुट्टी छ । हाम्रो जीतपुरसिमरामा जताततै झिलीमिली छ । सिमरा विमानस्थलभन्दा अलि पर रहेको विशेष आर्थिक क्षेत्र (सेज) मा झनै धेरै झिलीमिली छ। यहाँ औद्योगिक मेला चलिराखेको छ । एक हप्तासम्म चल्ने यो मेलामा सिमरामा रहेका घरेलु तथा साना उद्योगहरूले उत्पादन गरेका सामान मेलामा बेच्न राखिएको छ । यातायातको सुविधा भएकाले यहाँ हजारौँ मानिसहरू मेला भर्न र नेपालमै बनेका सामान किन्न आइराखेका छन् ।

जीतपुरसिमरामा के–के सामानहरू बन्छन् थाहा पाउन र मेलाको रमाइलो हेर्नका लागि म र मेरा साथीहरू जीतपुरसिमरा महोत्सवमा गयौँ । मेलामा कस्तो रमाइलो भयो । म तिमीलाई पनि यहाँको औद्योगिक मेला हेर्न आऊ भन्न चाहन्छु ।

तिम्रो साथी,
अनिल

च. जीतपुरसिमरामा रहेको वनस्पति तेल र वनस्पति घ्यू उद्योगको अवलोकन भ्रमण गरेपछि कक्षा तीनमा पढ्ने छात्रा रमाले विषय शिक्षकलाई लेखेको तलको विवरण पढ्नुहोस् ।

हाम्रो विद्यालयले प्रत्येक महिनाको अन्तिम शुक्रबार विद्यार्थीहरूलाई अवलोकन भ्रमणमा लैजाने गरेको छ। असार महिनाको अन्तिम शुक्रबार कक्षा तीनको पालो परेको छ। हामी कक्षा तीनका सबै विद्यार्थीलाई बसमा राखेर हाम्रो गुरुबा र गुरुआमाले जीतपुरसिमरामा रहेको वनस्पति तेल र वनस्पति घ्यू उद्योगमा लानुभयो।

सुरुमा सबै विद्यार्थीसँग प्रवेश शुल्क लिएर उद्योगको मूलढोकाबाट भित्र छिराइयो। उद्योगभित्र साना-ठुला मेसिनहरू रहेछन्। यी मेसिनले तोरी, सस्यूँ, भटमास र सूर्यमुखीका दानालाई सफा गरेर तताउँदो रहेछ। त्यसपछि अर्को मेसिनले दानालाई पेलेर तेल निकाल्दो रहेछ। यसका साथै अन्त्यमा प्लास्टिकको पाउच र टिनको भाँडोमा प्याकिङ गरिने रहेछ।

जीतपुरसिमरामा तेलहन बालीहरू जस्तैः तोरी, सस्यूँ, भटमास, सूर्यमुखी र बदामको खेती हुने गरेको छ। किसानले फलाएका ती तेलहन बालीलाई किनेर यस्ता उद्योगहरूले किसानहरूको आम्दानी बढाउन सहयोग गरेका रहेछन्।

छ. तलको प्रश्नका उत्तर दिनुहोस्।

१. अवलोकन भ्रमण गर्न दिएर उद्योगलाई के फाइदा हुँदोरहेछ ?

२. अवलोकन भ्रमणबाट विद्यार्थीलाई के फाइदा हुँदोरहेछ ?

ज. विद्यार्थीलाई जीतपुरसिमरामा रहेका प्रमुख उद्योगहरूको अवलोकन भ्रमणका लागि लानुहोस्। अध्ययन भ्रमणका क्रममा उहाँहरूले के-के देख्नुभयो भनेर उक्त दिनको दैनिकी तयार पार्न लगाउनुहोस्।

झ. औद्योगिक पर्यटनको महत्त्व लेख्नुहोस्।

कृषि पर्यटन

पाठ ४

क. हेरौँ र बुझौँ ।

ख. माथिका चित्रहरू हेरेर तलका प्रश्नका उत्तर दिनुहोस् ।

१. तपाईँ कृषि मेलामा जानुभएको छ कि छैन ?

२. तपाईँको टोलमा कृषि फर्म छ कि छैन ?

३. तपाईँले कृषि फार्मको भ्रमण गर्नुभएको छ कि छैन ?

४. तपाईँको टोलमा पशुपन्छीको फार्म वा माछा फार्म छ कि छैन ?

५. तपाईँको विद्यालयले कुनै कृषि फार्म अवलोकन गर्न लगेको छ कि छैन ?

ग. कृषि पर्यटनको अर्थ र महत्त्व थाहा पाउन तलको पाठ पढ्नुहोस् ।

विकसित देशका मानिसहरूलाई कुन अनाज कसरी फल्छ भनेर थाहा हुँदैन । गाई–भैँसीको दुध दुहेको, मौरीको मह निकालेको, तोरी पेलेर तेल निकालेको, माछा मारेको विदेशीहरूले देखेकै हुँदैनन् । त्यसैले कृषि फार्ममा आएर पर्यटकहरू कृषकले कसरी काम गर्दछ भनी हेर्दछन् । यसैलाई कृषि पर्यटन भनिन्छ ।

स्वदेशभित्रकै मानिसहरू र विद्यार्थीहरू पनि अवलोकन भ्रमणका लागि कृषि फार्ममा घुम्न आउँछन् । जीतपुरसिमरामा हुने उखु खेती, कपास खेती, सुर्ती खेती, जुट खेती, माछापालन, मौरीपालन, परेवापालन हेर्न वा सिक्न पर्यटकहरू आउन सक्छन् । ती पर्यटकहरूलाई भ्रमण गराएर आम्दानी गर्न सकिन्छ । साथै, जीतपुरसिमरामा उत्पादन हुने अनाज, फलफूल, तरकारी, माछा खुवाएर पनि आम्दानी गर्न सकिन्छ । अवलोकन भ्रमणमा आउने पर्यटकलाई घरबासमा राखेर पनि आम्दानी गर्न सकिन्छ ।

घ. माथिको पाठ पढेर तलका प्रश्नका उत्तर दिनुहोस् ।

१. कृषि पर्यटन भनेको के हो ?
२. पर्यटकहरू कृषि फार्म हेर्न किन आउँछन् ?
३. कृषि पर्यटनबाट कसरी आम्दानी लिन सकिन्छ ?
४. जीतपुरसिमरामा कृषि पर्यटक बढाउन सकिन्छ कि सकिँदैन होला ?
५. किसानलाई कृषि फार्मको भ्रमणबाट के फाइदा हुन्छ ?

ङ. जीतपुरसिमरामा रहेका हाटबजार र पाडाबजारको अवलोकन भ्रमण गर्न आएका काठमाडौँका विद्यार्थीहरूको भ्रमण विवरण पढ्नुहोस् ।

हामीले नेपाल कृषि प्रधान देश हो भनेर पढ्यौँ । किसानले खेतमा काम गरेको, बजारमा आफ्ना अनाज, तरकारी, फलफूल, दुध बेचेका चित्रहरू पनि किताबमा देख्यौँ । यति हुँदाहुँदै पनि कृषिका विषयमा अझ धेरै बुझ्नका लागि आफ्नै आँखाले हेर्नुपर्दो रहेछ ।

विद्यालयले हामीलाई कृषि अवलोकन भ्रमणका लागि जीतपुरसिमराको प्रख्यात पाडाबजार लग्यो । नेपालकै पहिलो राजमार्ग त्रिभुवन राजमार्ग हुँदै हामी जीतपुर बजारमा आयौँ । जीतपुर बजारको छेउमा नै पाडाबजार रहेछ । यो पशु हाटबजार रहेछ । यहाँ सुरुमा भैँसी र पाडापाडीको किनबेच हुने भएकाले यसको नाम पाडाबजार रहन गएको रहेछ ।

आधा दिनपछि हामीलाई हाटबजारको भ्रमण गर्न लगियो । स्थानीय कृषि बजारलाई हाटबजार भनिँदो रहेछ । यहाँ हाटबजार आधा दिनपछि लाग्दो रहेछ । त्यहाँको हाटबजारमा अनाज, तरकारी र फलफूल किन्ने र बेच्नेको भिड थियो । त्यहाँ स्थानीय उत्पादनका साथै जीतपुरसिमराबाहिरबाट तरकारी र फलफूल आउँदा रहेछन् ।

साँझ हामीलाई बजारबाट अलि पर घरबासमा राखियो । किसानको दिनचर्या आफ्नै आँखाले देख्न र बुझ्नका लागि घरबास महत्त्वपूर्ण हुँदोरहेछ । उक्त घरबासमा हामीले किसानले कसरी खेती गर्दछ, कसरी बाली भित्र्याउँछ, कसरी अन्न भण्डारमा राख्दछ भनी जान्ने मौका पायौँ । साथै हामीलाई स्थानीय अनाजबाट बनेका परिकारहरू खुवाइयो । तरकारी र फलफूल पनि त्यही घरबासवरिपरि नै फलाइएका रहेछन् । हामीले स्वस्थकर खाना खान पायौँ । हामीले भैँसीको दुध दुहेको, माछा पालेको, परेवा पालेको पनि हेर्‍यौँ । यी सबैका लागि घरबासले हामीसँग शुल्क लियो । यो पनि कृषि पर्यटनको आम्दानीको स्रोत रहेछ ।

वास्तवमा हामीले खाने खानेकुरा किसानले कति दुःख गरी उत्पादन गर्दारहेछन् भन्ने भ्रमणबाट थाहा भयो । त्यसैले, त्यस्तो दुःख गरी उत्पादन गरिएका खानेकुरा खेर फाल्नु हुँदैन ।

च. विद्यार्थीहरूलाई अध्ययन भ्रमणका लागि पाडाबजारमा लानुहोस् । पाडाबजारमा भएका विभिन्न गतिविधिको प्रत्यक्ष अवलोकन गर्न लगाउनुहोस् । अवलोकनपछि विद्यार्थीलाई उक्त दिनको दैनिकी लेख्न लगाउनुहोस् ।

छ. कृषि पर्यटनका फाइदाहरू लेख्नुहोस् ।

एकाइ ४

कृषि, पशुपालन र पेसा

मिश्रित खेती प्रणाली

पाठ १

क. हेरौँ र चिनौँ ।

ख. माथिका चित्रहरू हेरेर तलका प्रश्नका उत्तर लेख्नुहोस् ।

१. पेसा भनेको के हो ?
२. खेतीपाती भनेको के हो ?
३. हामीले खाने खानेकुरा कसले उत्पादन गर्छन् ?
४. काम किन गर्नुपर्छ ?
५. तपाईँको खेतबारीमा के–के फलेका छन् ?

ग. तलको पाठ पढ्नुहोस् ।

नवीन यादव बिहानै उठेर गोठमा गोबर जम्मा पार्दैछन् । उनको आमा भैँसीको दुध दुहुँदै हुनुहुन्छ । उनी विद्यार्थी हुन् तर छठ पर्वको बिदामा आमालाई सघाउँछन् । उनकी आमा गृहिणी हुन् । नवीनले भेला पारेको गोबरबाट आमाले खाना पकाउने गुइँठा बनाउनुहुन्छ । नवीनको बुवा किसान हुन् तर छिमेकीको देखासिकीमा अहिले विदेशमा कामदारका रूपमा काम गर्दै हुनुहुन्छ ।

नवीनको खेतमा बासमती धान पाकेको छ। पाकेको धानको बास्ना घरसम्म आइरहेको छ । करेसाबारीमा एकातिर केरा पाकेको छ भने अर्कोतिर हरिया बेलहरू झुन्डिरहेका छन् । नरिवलका बोटमा केही हरिया त केही खैरा नरिवलका जटाहरू टाँसिएका छन्। करेसाबारीको अर्कोतिर फूलगोभी खेती गरिएको छ । गोठको छेवैमा खेतीका लागि आवश्यक मलखादको थुप्रो राखिएको छ ।

नवीनको घरमा जस्तै एकै समयमा हामी विभिन्न बाली लगाउँछौँ भने त्यसलाई मिश्रित खेती भनिन्छ। नवीनको खेतबारीमा जस्तै उसका छिमेकीहरूले पनि एकै समयमा विभिन्न बाली लगाएका छन्। यसले गर्दा नवीन र उनका छिमेकीका खेतबारी हराभरा र भरिभराउ देखिन्छ।

घ. माथिको पाठ पढेर तलका प्रश्नका उत्तर दिनुहोस्।

१. तपाईँको खेतबारीमा एकै समयमा कुन–कुन अन्न, फलफूल र तरकारी फल्ने गर्दछन् ?
२. तपाईँको छिमेकीको खेतबारीमा एकै समयमा हुने अन्न, तरकारी र फलफूलको सूची तयार पार्नुहोस्।

ङ. हामीले खेतबारीमा एकै समयमा विभिन्न अन्न, तरकारी र फलफूल फलाउँदा कस्ता फाइदा हुन्छन् होला ? बताउनुहोस्।

च. मिश्रित खेती प्रणाली किन आवश्यक छ ?

माछापालन व्यवसाय

पाठ २

क. हेरौँ र चिनौँ ।

ख. माथिका चित्रका आधारमा तलका प्रश्नका उत्तर दिनुहोस् ।

१. तपाईँलाई माछा खान मनपर्छ कि पर्दैन ?

२. तपाईँको खेतमा माछा पोखरी छ कि छैन ?

३. तपाईँको छिमेकीको माछा पोखरी छ कि छैन ?

४. तपाईँलाई थाहा भएको कुनै दुईओटा माछाको नाम भन्नुहोस् ।

५. माछा कहाँ किन्न पाइन्छ ?

ग. तलको चित्रकथा हेर्नुहोस् ।

घ. तपाईँको घर अथवा विद्यालय छेउमा रहेको माछापोखरी र माछा बेच्ने पसलमा जानुहोस् र माछा व्यवसायीहरूको अनुभव सुन्नुहोस् ।

ङ. जीतपुरसिमरामा माछापालन व्यवसायको अवस्था कस्तो छ ?

सिँचाइ

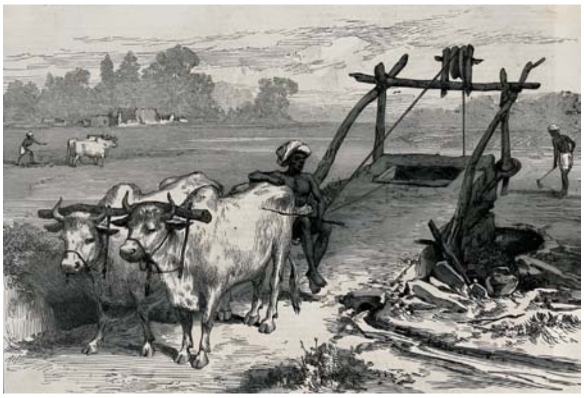
पाठ ३

क. हेरौँ र चिनौँ ।

ख. तलको पाठ पढ्नुहोस् । पाठका साथसाथै चित्रहरू हेर्नुहोस् र फरक छुट्याउनुहोस् ।

मानिसलाई जस्तै बोटबिरुवालाई पनि पानी चाहिन्छ । पानी भएन भने बोटबिरुवा हुर्किन र बढ्न पाउँदैन । हुर्किन र बढ्न बोटबिरुवालाई पर्याप्त मात्रामा पानी चाहिन्छ । बोटबिरुवालाई कुलो, नहर अथवा पैनीबाट प्रशस्त मात्रामा पानीको व्यवस्था गर्नु नै सिँचाइ हो । बोटबिरुवाले आफूलाई आवश्यक पर्ने पानी जमिनबाट लिने गर्दछ । जमिनबाट पानी सोस्न जराले मद्दत गर्दछ । बोटबिरुवाले आफूलाई आवश्यक पर्ने खाना घामको प्रकाश र पानी मिलाएर तयार पार्ने गर्दछ ।

(सिँचाइको सुविधा नहुँदा)



(सिँचाइको सुविधा हुँदा)

ग. माथिका चित्रका आधारमा तलको प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् ।

१. बाँध, नहर, पैनी, पम्पसेट तथा ट्युबवेल के का लागि प्रयोग हुन्छन् ? यी सबैका प्रयोग लेख्नुहोस् ।

घ. सिँचाइ सुविधाका कुनै पाँचओटा फाइदाहरू बताउनुहोस् ।

ङ. माथिका चित्रका आधारमा तपाईँको खेतमा सिँचाइ गर्ने पानी कहाँबाट आउँछ चिह्न लगाउनुहोस् ।

च. सिँचाइलाई कृषिको जीवन किन मानिन्छ ? स्पष्ट पार्नुहोस् ।

पाठ ४

रैथाने सिप

क. हेरौँ र चिनौँ ।

ख. माथिका चित्रका आधारमा तपाईँको घरमा कुन-कुन रैथाने सिपहरूको प्रयोग भइरहेको छ ? चिन्नुहोस् ।

ग. तलको पाठ पढ्नुहोस् ।

मानिसहरूले आफूलाई मनपर्ने काम गर्छन् । जसले जुन काम गर्न जानेको हुन्छ ऊ त्यही काममा रमाउँछ । आफूले जानेको काम गर्नुलाई नै सिप भनिन्छ । गाउँघर र बस्तीमा मानिसहरूले आफूसँग भएका स्थानीय साधनबाट विभिन्न सामग्री बनाउँछन् । यसरी आफूसँग भएका साधनबाट विभिन्न सामग्री बनाउन जान्नुलाई नै रैथाने सिप भनिन्छ । जस्तैः हजुरआमाले मकैको खोस्टाबाट चटाई बुन्नुहुन्छ । हजुरबुवाले जुटको डोरीबाट खटिया बनाउनुहुन्छ । आमाले हरिया आँपको अचार बनाउनुहुन्छ । बुवाले उखु पेलेर भेली तयार पार्नुहुन्छ ।

घ. माथिको पाठ पढेर तलका प्रश्नका उत्तर दिनुहोस् ।

१. तपाईँको परिवारमा क-कसले के-के काम गर्नुहुन्छ ? बताउनुहोस् ।
२. तपाईँको बुवाले के काम गर्नुहुन्छ ?
३. तपाईँको हजुरबुवाले के काम गर्नुहुन्छ ?
४. तपाईँको आमाले के काम गर्नुहुन्छ ?
५. तपाईँको छिमकीले के काम गर्नुहुन्छ ?

ङ. तपाईँका घर, विद्यालय र छिमेकमा रैथाने सिपबाट बनेका विभिन्न सामानका नाम तयार पार्नुहोस् ।

च. रैथाने सिपको विकास कसरी भएको होला ? आफ्नो विचार लेख्नुहोस् ।

पाठ ५ घरेलु तथा कुटीर उद्योग

क. हेरौँ र चिनौँ ।

ख. तलको पाठ पढ्नुहोस् ।

घरेलु तथा कुटीर उद्योग भनेको के हो ?

आफ्नो सिप प्रयोग गरी आफ्नै घरमा बसेर विभिन्न सामग्रीहरू बनाउने उद्यम नै घरेलु तथा कुटीर उद्योग हो ।

मेरो नाम सलिम मिया हो । म सिमरा बजारमा बस्छु । मेरो बुवाको कपडा सिलाउने मेसिन छ । उहाँसँग कुर्तासलवार सिलाउने सिप छ । मेरी आमाले यो काममा बुवालाई सहयोग गर्नुहुन्छ । बुवाले सिलाएका कपडालाई सोमबारे हटियामा बेच्न लैजानुहुन्छ । हाम्रो परिवारको खर्च यसै पेसाबाट चलेको छ ।

जीतपुर बजारमा मेरो छिमेकीको मिठाई पसल छ । उहाँलाई बजारमा सबैले अमर हलवाई भनेर चिन्छन् । मैले परीक्षामा राम्रो नम्बर ल्याउँदा उहाँले मलाई बुनियाको लड्डु दिनुभएको थियो । उहाँले पसलमा दुई जना कामदार पनि राख्नुभएको छ ।

मेरो छिमेकीको घरैमा बिरुवाको नर्सरी छ । उहाँको माली कामको चर्चा नगरभरि फैलिएको छ । उहाँको नर्सरीमा फलफूल तथा फूलका बिरुवाहरू भरिभराउ छन् ।

ग. उद्यमका उदाहरण पत्ता लगाउन तलका प्रश्नका उत्तर दिनुहोस् ।

१. तपाईँको घरमा क–कसले के–के बनाउनुहुन्छ ?
२. तपाईँको बस्तीमा कपडा कसले सिउने गर्छ ?
३. तपाईँको टोलमा मिठाई कसले बनाउँछ ?
४. तपाईँको सहरमा मोबाइल कसले मर्मत गर्छ ?
५. तपाईँको छिमेकमा माटोको गमला कसले बनाउँछ ?

घ. तपाईँको घर अथवा विद्यालय छेउछाउमा रहेका घरेलु तथा कुटीर उद्योगका नाम बताउनुहोस् । ती घरेलु तथा कुटीर उद्योगमा कुन–कुन वस्तु उत्पादन हुन्छन् ? सूची तयार पार्नुहोस् ।

ङ. यदि तपाईँले कुनै घरेलु तथा कुटीर उद्योग चलाउनुपर्‍यो भने कुन र कस्तो कुटीर उद्योग चलाउनुहुन्छ ? कारण बताउनुहोस् ।

च. घरेलु तथा कुटीर उद्योगको महत्त्व लेख्नुहोस् ।

पाठ ६

कपाल काट्ने पेसा

क. चित्र हेरौँ र चिनौँ ।

ख. माथिको चित्रको आधारमा तलका प्रश्नका उत्तर दिनुहोस् ।

१. तपाईँको कपाल कसले काटिदिन्छ ?

२. कपाल काट्ने मानिसलाई के भन्ने गरिन्छ ?

ग. लय हालेर तलको गीत गाउनुहोस् ।

काम गर्ने कामी भए, बसी खाने बेकामी
काम गरी हामी बन्छौँ, संसारमा नामी

काम ठुलो सानो हुन्न, बुझी राखौँ नानी
काम गरी हामी बन्छौँ, संसारमा ज्ञानी

सबै काम समान हुन्, भन्ने सत्य जानी
बाबु–नानी बसालौँ है, काम गर्ने बानी ।

रचनाः प्रकाश खड्का

घ. माथिको गीतको आधार तलका प्रश्नका उत्तर दिनुहोस् ।

१. कस्तो मानिसलाई बेकामी भनिन्छ ?
२. हामी कसरी संसारमा नामी र ज्ञानी बन्न सक्छौँ ?
३. काम किन सानो अथवा ठुलो हुन्न होला ?

ङ. हेरौँ र बुझौँ ।

१. माथिको चित्रमा तपाईँलाई कुन व्यक्ति मन पर्‍यो ? किन होला ? कारण बताउनुहोस् ।

च. कामका विभिन्न महत्त्व लेख्नुहोस् ।

पाठ ७

मेरो बालखाता

क. हेरौँ र चिनौँ ।

ख. माथिका चित्र हेरेर तलका प्रश्नका उत्तर दिनुहोस् ।

१. तपाईँले पैसा जम्मा गर्ने गर्नुभएको छ कि छैन ?

३. तपाईँ आफ्नो पैसा केमा जम्मा गरेर राख्नुहुन्छ ?

४. खुत्रुके र थैली देख्नुभएको छ कि छैन ?

५. खुत्रुके र थैलीमा जम्मा भएको पैसा तपाईँ केमा प्रयोग गर्नुहुन्छ ?

६. खुत्रुकेको पैसा हराउन नदिन के गर्न सकिन्छ ?

७. बैङ्कमा तपाईँको बालखाता छ कि छैन ?

ग. तलको पाठ पढ्नुहोस् र बालखाताबारे बुझ्ने प्रयास गर्नुहोस् ।

साना–साना नानीबाबुले पनि आफ्नो खुत्रुकेको पैसा बैङ्कमा राख्न सक्छन् । खुत्रुके र थैलीको पैसा बैङ्कले सुरक्षित साथ राखिदिन्छ । यसैलाई बालखाता भनिन्छ ।

रामप्यारी जीतपुरमा भाडामा बस्छिन् । उनका बुवाले माटाका भाँडाकुँडा बनाउनुहुन्छ । एक दिन उहाँले छोरीलाई माटोको खुत्रुके बनाइदिनुभयो । दाजुले दिएको पैसाबाट उनको बचत सुरु भयो । यो कुरा रामप्यारीले विद्यालयमा आफ्ना साथीहरूलाई सुनाइन् । साथीहरूले पनि उनका बुवाले बनाएका खुत्रुके मगाए । विद्यालयमा साथीहरूलाई

खुत्रुके बेचेको पैसा पनि उनले आफ्नै खुत्रुकेमा जम्मा पारिन् । छिट्टै नै उनको खुत्रुके भरियो । खुत्रुके फुटाउने दिन रामप्यारीका लागि निकै विशेष थियो । उनका दाजुले खुत्रुकेमा जम्मा भएको पैसालाई नजिकैको बैङ्कमा बालखाता खोली जम्मा गरिदिनुभयो ।

घ. माथिको पाठ पढेर तलका प्रश्नका उत्तर दिनुहोस् ।

१. बालखाता भनेको के हो ?
२. हामीले के-केमा पैसा जम्मा गर्न सकिन्छ ?
३. रामप्यारीलाई कसले खुत्रुके बनाइदिनुभयो ?
४. खुत्रुकेमा जम्मा भएको रामप्यारीको पैसा दाइले कहाँ जम्मा गरिदिनुभयो ?

ङ. तपाईँका कक्षाका सबै साथीलाई क-कसको खुत्रुके छ भनेर सोध्नुहोस् । उहाँहरूको बैङ्क खाता छ कि छैन भनेर पनि सोध्नुहोस् ।

च. बचत गर्ने बानीका विभिन्न फाइदा लेख्नुहोस् ।

एकाइ
५

स्वास्थ्य, सरसफाइ र व्यक्तित्व विकास

विद्यालय सरसफाइ

पाठ १

क. चित्र हेरौँ र चिनौँ ।

ख. माथिका चित्रका आधारमा तलका प्रश्नका उत्तर दिनुहोस् ।

१. **विद्यालयमा राखिएको फोहोरदानीमा फोहोर फाल्ने गर्नुहुन्छ कि हुन्न ?**

२. **विद्यालयको शौचालयमा दिसापिसाब गर्नुहुन्छ कि गर्नुहुन्न ?**

३. **तपाईँले कक्षाकोठा सफा गर्न सहयोग गर्नुहुन्छ कि गर्नुहुन्न ?**

ग. गीत गाउँदै विद्यालय सरसफाइ गर्नुहोस् ।

विद्यालय सफा राखौँ, राखौँ हरियाली
विद्यालय सफा भए ल्याउँछ खुसियाली

फोहोर हाल्ने फोहोरदानी, पिउने सफा पानी
विद्यालय सफा राख्ने बसालौँ है बानी

सफा गर्ने एक जना फोहोर गर्ने सयौँ
यस्तो बानी भयो भने रोगी पक्कै हुन्छौँ ।

रचनाः प्रकाश खड्का

घ. प्रत्येक महिनाको एक पटक सबै साथी मिलेर विद्यालय सरसफाइ गर्नुहोस् । विद्यालय सरसफाइ गर्दा हातमा पन्जा लगाउनुहोस् । चोटपटक लाग्न सक्छ सचेत हुनुहोस् । सरसफाइ गरिसकेपछि साबुनपानीले हात धुनुहोस् ।

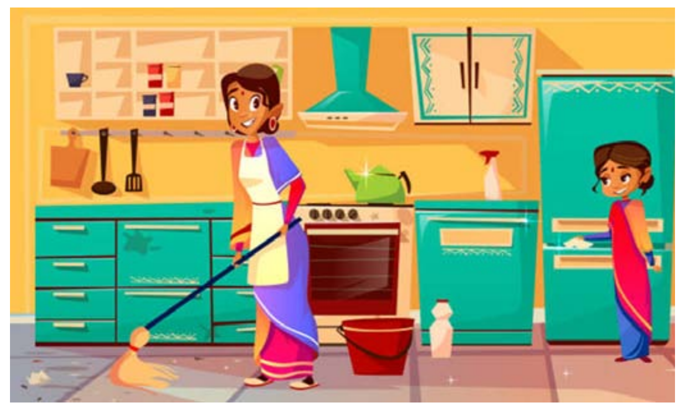
ङ. विश्व वातावरण दिवसमा र तपाईँको आफ्नो जन्मदिनमा विद्यालयमा फलफूलको बिरुवा रोप्नुहोस् ।

च. विद्यालय सरसफाइले समूहमा मिलेर काम गर्ने बानीको विकासमा कस्तो प्रभाव पार्छ ? आफ्नो विचार लेख्नुहोस् ।

सफा भान्साकोठा

पाठ २

क. चित्र हेरौँ र चिनौँ ।



ख. माथिका चित्र हेरेर तलका प्रश्नका उत्तर दिनुहोस् ।

१. तपाईँको घरको भान्साकोठा सफा छ कि फोहोर छ ?

२. तपाईँ भान्साकोठा सफा गर्न सहयोग गर्नुहुन्छ कि गर्नुहुन्न ?

ग. सरिताको सफा भान्साकोठाबारे केही कुरा सुन्नुहोस् ।

सरिताको घर पथलैयामा छ । उनले आज कक्षाकोठामा आफ्नो भान्साकोठाको सरसफाइबारे भन्दैछिन्– मेरो आमाले भान्साकोठा सधैँ सफा राख्नुहुन्छ । म पनि आमालाई भान्साकोठा सफा राख्न सहयोग गर्छु । भान्साकोठा सफा राख्नु भनेको परिवारका सबै सदस्यहरूको स्वास्थ्य राम्रो हुनु हो । बुवाले पनि भान्सामा प्रयोग हुने सामान, भाँडाकुँडा सफा राख्न मद्दत गर्नुहुन्छ । थाल, गिलास, कचौरा सबै नियमित सफा राख्दा खाना सफा र स्वच्छ रहन्छ ।

स्वस्थ खाना शरीरको साथी हो । फोहोर भान्साकोठामा बनेका खानाले हामीलाई हानि

गर्छ । भान्साकोठा फोहोर राख्दा खानामा झिँगा भन्किने सम्भावना हुन्छ । झिँगा भन्केको बासी खाना खानाले शरीरलाई हानि गर्छ । झाडापखाला लाग्न सक्छ । स्वस्थ जीवनशैलीका लागि सफा भान्साकोठा चाहिन्छ । सफा भान्साकोठा नै मानिसको पहिलो औषधालय हो ।

घ. माथिको पाठको आधारमा तलका प्रश्नका उत्तर दिनुहोस् ।

१. भान्साकोठा सफा भएन भने हामीलाई के-के हुन सक्छ ?
२. भान्साकोठा किन सफा राख्नुपर्छ ?
३. हामी बिरामी हुँदामात्र भान्साकोठा सफा राख्नुपर्ने हो ?
४. भान्साकोठा सफा राख्ने बानीले के-के फाइदा हुन्छ ? बताउनुहोस् ।

ङ. हामीले हाम्रो भान्साकोठा सफा राख्न के-के गर्न सकिन्छ होला ? बताउनुहोस् ।

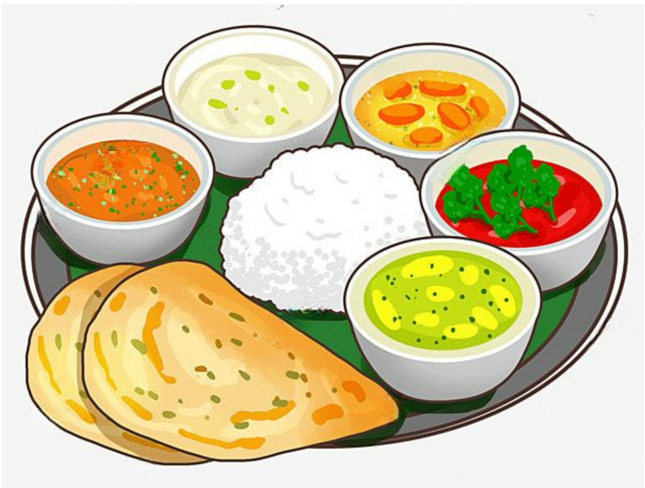
च. हप्ताको एक दिन भान्साकोठा सफा राख्न बुवाआमालाई सहयोग गर्नुहोस् । सफा गर्दा तपाईँले सक्ने काम मात्र गर्नुहोस् । भान्साकोठा सफा गरेपछि साबुनपानीले हात धुने गर्नुहोस् ।

छ. सफा भान्साकोठा र स्वास्थ्य उपचार खर्चबिच कस्तो सम्बन्ध रहेको छ ?

स्वस्थकर खाना

पाठ ३

क. चित्र हेरौँ र बुझौँ ।



ख. माथिका चित्र हेरेर फरक छुट्याउनुहोस् । चित्रका आधारमा कुन-कुन खानेकुरा तपाईँलाई मनपर्छ ? भन्नुहोस् ।

ग. तलको पाठ पढ्नुहोस् ।

कृष्ण महतोको हजुरबुवा ८० वर्षको हुनुभयो । एक दिन बिहानै उठेर उहाँ खेतमा काम गर्न जानुभएको थियो । खेतमा जाँदा उहाँले मकैको रोटी, मोही (छाँछ), आँपको अचार, केही कोसा केरा र तोरीको साग पनि सँगै लैजानुभएको थियो । उहाँले बिहान १० बजे आफ्नो काम रोकेर आँपको रुखमुनि बसेर आफ्नै घरमा बनाएको खानेकुरा खानुभयो र रुखको छहारीमा एक घण्टा सुत्नुभयो । केही बेरको आरामपछि उठ्नुभयो र पानी पिएर आफ्नो काममा लाग्नुभयो ।

कृष्णाको हजुरबुवाको यो दिनदिनैको कथा हो । स्वस्थकर भोजनका कारण उहाँ ८० वर्षको उमेरमा पनि स्वस्थ हुनुहुन्छ । जङ्कफुड खाँदा स्वास्थ्यमा समस्या आउने भएकाले उहाँले घरमै बनेको खाना खानुहुन्छ ।

घ. स्वस्थ रहन कस्ता-कस्ता खानेकुरा खानुपर्छ ? माथिको पाठ पढेर बताउनुहोस् ।

ङ. बजारमा पाइने खानेकुरा खाँदा के बेफाइदा हुन्छ ? बताउनुहोस् ।

च. स्वस्थकर खाना र स्वास्थ्य अवस्थाबिच कस्तो सम्बन्ध हुन्छ ?

अस्वस्थकर खाना

पाठ ४

क. हेरौँ, चिनौँ र नखाऔँ ।

ख. माथिको चित्रमा देखाइएका कुन-कुन खानेकुरा तपाइँले खानुभएको छ ? बताउनुहोस् ।

ग. भाका हालेर तलको गीत गाउनुहोस् ।

धेरै चिल्लो खानेकुरा कहिल्यै खानुहुन्न
डढेको भात खानुहुन्न, जङ्कफुड खानुहुन्न

चिल्लो खाए, जङ्कफुड खाए बिरामी परिन्छ
अस्वस्थकर खाना खाए अस्वस्थ भइन्छ

शरीरलाई स्वस्थ राख्न स्वस्थ खाना खाऔँ
आयु लामो बढाउन जङ्कफुड त्यागौँ ।

रचना: जिचेन स्याङतान

घ. तलको पाठ पढ्नुहोस् ।

चिरायु बारा जिल्लाको मटियारियामा बस्छ । उसको नाम हजुरबुवाले राख्नुभएको हो । चिरायुको अर्थ लामो समयसम्म बाँच्नु हो । ‘मेरो आयु नै तिम्रो आयुमा थपियोस्,

तिम्रो आयु लामो होस्' भन्दै हजुरबुवाले नाम दिनुभएको हो रे ।

चिरायुलाई के–के खानुहुन्छ र के–के खानु हुन्न भनेर हजुरबुवाले नै सानैदेखि सिकाउनुभएको हो । अहिले पनि हजुरबुवाले सिकाउनुभएको तरिकाले नै चिरायु खानेकुरा खाने गर्दछन् । उनी चिप्स, कुर्कुरे, लेज जस्ता अस्वस्थकर खाना कहिल्यै खाँदैनन् । कोल्ड ड्रिङ्स र प्याकेटका जुस पनि उनी कहिल्यै पिउँदैनन् । बरु उनी पानी, मोही र फलफूलका जुस पिउँछन् । अस्वस्थकर खानाले हाम्रो शरीरलाई नोक्सान पुऱ्याउँछ र बिरामी पनि बनाउँछ ।

चिरायु विद्यालय जाँदा समेत हजुरआमा र आमाले घरमै तयार पार्नुभएको खाजा लिएर जान्छन् र त्यही खानेकुरा खान्छन् । अहिलेसम्म उनले धेरै चिल्लो खानेकुरा खाएकै छैनन् । स्वस्थकर खानेकुरा खाएर होला चिरायुको शरीर फुर्तिलो र स्मरणशक्ति पनि असाध्यै राम्रो छ ।

ङ. माथिको पाठ पढेर तलका प्रश्नका उत्तर दिनुहोस् ।

१. कस्तो खानेकुरालाई अस्वस्थकर खानेकुरा भनिन्छ ?
२. तपाइँले अस्वस्थकर खानेकुरा खाने गर्नुभएको छ कि छैन ?
३. अस्वस्थकर खानेकुरा खायो भने के हुन्छ ?
४. कस्तो खानेकुरा खायो भने शरीर फुर्तिलो र स्मरशक्ति राम्रो हुन्छ ?

च. तपाइँले विद्यालयमा दिवा खाजा के खानुहुन्छ ? खानेकुराको नाम भन्नुहोस् ।

छ. हरेक दिन विद्यालय जाँदा शिक्षकलाई आफ्नो खानेकुरा देखाउनुहोस् र खान मिल्छ कि मिल्दैन भनेर सोध्नुहोस् । खान मिल्दैन भने किन मिल्दैन भनेर सोध्नुहोस् । आमा–बुवालाई पनि खान मिल्ने खानेकुरा मात्र खान दिनुहोस् भन्नुहोस् ।

ज. 'अस्वस्थकर खाना फजुल खर्च हो' भन्नेमा तपाई सहमत हुनुहुन्छ ?

अनुशासन

पाठ ५

क. चित्र हेरौँ र बुझौँ ।

ख. माथिको चित्रहरू हेरेर तलका प्रश्नका उत्तर दिनुहोस् ।

१. घरमा आउने पाहुनालाई तपाइँ नमस्ते, रामराम, जय श्रीकृष्ण, सलाम, वन्दना के गर्नुहुन्छ ?

२. गुरुबा र गुरुआमालाई भेट्दा तपाइँले नमस्ते गर्नुहुन्छ कि गर्नुहुन्न ?

३. आफूभन्दा ठुला मान्छेसँग तपाइँ आदरपूर्वक बोल्नुहुन्छ कि बोल्नुहुन्न ?

५. तपाइँलाई झुटो बोल्नु हुँदैन भन्ने थाहा छ कि छैन ?

६. तपाइँले झुटो बोल्ने गर्नुभएको छ कि छैन ?

७. ठुलाबडाले भनेका काम तपाइँ अटेर गर्नुहुन्छ कि गर्नुहुन्न ?

८. गुरुबा र गुरुआमाले दिनुभएको काम तपाइँले गर्नुहुन्छ कि गर्नुहुन्न ?

९. घरको काममा बुवा–आमालाई सहयोग गर्नुहुन्छ कि गर्नुहुन्न ?

१०. तपाइँ आफ्ना किताबलाई माया गर्नुहुन्छ कि गर्नुहुन्न ?

ग. तलको पाठ पढेर अनुशासनको महत्त्व बुझ्ने प्रयास गर्नुहोस् ।

मेघा डुमरवानामा बस्छिन् । उनका एक जना दिदी र एक जना भाइ पनि छन् । उनी बुवा, आमा र दिदीले भनेका कुरा सधैँ मान्छिन् । आफ्नो भाइ जनकलाई माया

गर्छिन् र सधैँ आफूसँग विद्यालय लिएर जान्छिन् । मेघा पढाइमा राम्रो भएकाले विद्यालयमा गुरुबा र गुरुआमाले पनि माया गर्नुहुन्छ । उनी कहिल्यै झुटो बोल्दिनन् । आफ्नो काम सधैँ इमानदारीका साथ गर्छिन् । घरमा पनि आमा–बुवालाई काममा सघाउँछिन् । उनको रिसाउने, झगडा गर्ने, ठुलो स्वरले कराउने बानी छैन । ठुलाबडालाई भेट्दा आदरपूर्वक बोल्छिन् । मेघाका यिनै अनुशासित व्यवहारले गर्दा उनलाई सबैले माया गर्छन् । सबैले 'मेघा सुशील छे' भन्छन् ।

डुमरवानामै बस्ने झगडुको छल गर्ने बानी छ । ऊ सधैँ साथीको गृहकार्य नक्कल गर्ने गर्दछ । विद्यालय र घरमा पनि झुटो बोल्ने गर्छ । त्यसकारण उसलाई कसैले पनि विश्वास गर्दैनन् । झगडु आफ्नो काम आफैँ गर्दैन र घरमा पनि आमाबुवालाई काममा सहयोग गर्दैन । छिमेकीका फलफूल चोरी खान उसलाई खुब मनपर्छ । सडकमा खेल्नु हुँदैन भन्दा पनि उसले कहिल्यै मान्दैन । विद्यालय जाँदा फोहोर कपडा नै लगाउँछ । कपाल पनि नकोरी जान्छ । उसको यो बानी पटक्कै राम्रो होइन ।

घ. माथिको पाठ पढेर तलका प्रश्नका उत्तर दिनुहोस् ।

१. हामीले किन झुटो बोल्नु हुँदैन ?
२. आफ्नो काम आफैँ गर्दा के फाइदा हुन्छ ?
३. सडकमा किन खेल्नु हुँदैन ?
४. साथीको गृहकार्य किन नक्कल गर्नु हुँदैन ?
५. साथीभाइ र छिमेकीको सामान थाहा नदिई लिनुहुन्छ कि हुँदैन ?

ङ. घर अथवा विद्यालयमा काम बिगारेर तपाईँले सजाय भोग्नुभएको छ कि छैन ? आफ्नो अनुभव कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

च. घर अथवा विद्यालयमा राम्रो गरेर तपाईँले स्याबासी पाउनुभएको छ कि छैन ? आफ्नो अनुभव कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

छ. मानिसको अनुशासन र चङ्गाको धागोको तुलना गर्नुहोस् ।

असल बनौँ

पाठ ६

क. चित्र हेरौँ र असल-खराब मानिस छुट्याउने प्रयास गरौँ ।

ख. माथिको कुन चित्रका असल र कुन चित्रका खराब मानिस हुन् ? किन ? कारण बताउनुहोस् ।

ग. सबै जना मिली लय हालेर तलको गीत गाउनुहोस् ।

ठुलो मान्छेभन्दा पनि असल मान्छे बनौँ
मिहिनेतको आफ्नो कमाइ आफ्नै हातले गनौँ

ढाँट्नु हुन्न, चोर्नु हुन्न, घुस लिनु हुन्न
आफूभन्दा कमजोरलाई दुःख दिनु हुन्न

असल काम गरेदेखि समाज हुन्छ सुखी
खराबको सङ्गत गरे आफैँ हुन्छौँ दुःखी ।

रचना: प्रकाश खड्का

घ. माथिको गीत पढेर तलका प्रश्नका उत्तर दिनुहोस् ।

१. हामी कस्तो मान्छे बन्नुपर्छ ?
२. हामीले कहिल्यै के–के गर्नुहुन्न ?
३. असल काम गरे समाज कस्तो हुन्छ ?
४. हामीले कस्तो मानिसको सङ्गत गर्नुहुँदैन ?

ङ. ठुला व्यक्ति र असल व्यक्तिबिचको भिन्नता लेख्नुहोस् ।

समयमै सुत्ने बानी

पाठ ७

क. चित्र हेरौँ र सिकौँ ।

ख. माथिका चित्रका आधारमा तलका प्रश्नका उत्तर दिनुहोस् ।

१. बिहान तपाईँ कति बजे उठ्नुहुन्छ ?

२. राति तपाईँ कति बजे सुत्नुहुन्छ ?

३. तपाईँ जम्मा कति घण्टा निदाउनुहुन्छ ?

४. बिहान ढिलोसम्म सुत्ने बानीका के–के बेफाइदा छन् ?

५. राति ढिलोसम्म बस्ने बानी राम्रो हो कि होइन ?

ग. भाका मिलाएर तलको गीत गाउनुहोस् ।

चरा उठ्दा उठ्नू तिमी चरा सुत्दा सुत्नू
स्वस्थ बन्न, ज्ञानी बन्न यो कुरा नभुल्नू

सूर्य आए उज्यालो भो तारा आए राति
सूर्य छँदै खाना खानू बुझिराखौँ साथी

राति अबेर गर्नुहुन्न भन्नुहुन्छ बाले
बिहानीको सङ्केत गर्छ कुखुराको भाले ।

रचना: प्रकाश खड्का

घ. तपाईँले हिजो उठेदेखि बेलुका नसुतेसम्म के–के गर्नुभयो ? कक्षाकोठामा सुनाउनुहोस् ।

ङ. तपाईँको कक्षामा सबैभन्दा छिटो उठ्ने र छिटो सुत्ने साथी को होला ? पत्ता लगाउनुहोस् ।

च. तपाईँको कक्षामा सबैभन्दा ढिलो उठ्ने र सबैभन्दा ढिलो सुत्ने साथी को होला ? पत्ता लगाउनुहोस् ।

छ. 'निद्रा औषधी हो' यस भनाइलाई स्पष्ट पार्नुहोस् ।

सुन्ने बानी

क. हेरौँ र सिकौँ ।

ख. माथिको चित्रमा के भन्न खोजिएको हो ? बताउनुहोस् ।

ग. भाका मिलाएर तलको गीत गाउनुहोस् ।

एउटा मात्र मुख हाम्रा दुईओटा कान
बोल्नु थोरै, सुन्नु धेरै यो सत्य जान

गुरु बोल्छन् पेसा उनको सुन्ने गर नानी
सुनेर नै ज्ञान बढ्छ नसुने अज्ञानी

धेरै बोले बढी बोल्छौँ साथीभाइ दिक्क
धेरै सुने, धेरै सिक्छौँ ज्ञानले चिटिक्क ।

रचना: प्रकाश खड्का

घ. गीत गाएपछि तलका प्रश्नका उत्तर दिनुहोस् ।

१. तपाइँको कक्षामा सबैभन्दा धेरै बोल्ने साथी को हो ?

२. तपाइँको कक्षामा सबैभन्दा कम बोल्ने साथी को हो ?

३. तपाइँको कक्षामा कुन साथीले सबैभन्दा ध्यानपूर्वक अरूको कुरा सुनेर बस्छ ?

४. गुरुबा अथवा गुरुआमा बोल्दाबोल्दै बिचमा प्वाक्क बोल्ने साथीको नाम के हो ?

ङ. कक्षामा गुरुबा र गुरुआमा अथवा साथीले केही बोल्दा ध्यानपूर्वक सुन्नुहोस् । केही सोध्नु परेमा हात उठाउनुहोस् अनि मात्र सोध्नुहोस् ।

च. विद्यार्थीमा सुन्ने बानीका फाइदा उल्लेख गर्नुहोस् ।

म पनि बोल्छु

पाठ ९

क. हेरौँ र सिकौँ ।

ख. माथिका चित्र हेरेर तलका प्रश्नका उत्तर दिनुहोस् ।

१. तपाईँ घरमा आउने पाहुनासँग बोल्न मन पराउनुहुन्छ कि हुँदैन ?

२. तपाईँले कक्षामा शिक्षकसँग नबुझेको कुरा सोध्ने गर्नुहुन्छ कि हुँदैन ?

३. विद्यालयको वक्तृत्वकला कार्यक्रममा तपाईँ भाग लिने गर्नुहुन्छ कि हुँदैन ?

४. आफूलाई समस्या पर्दा साथीभाइ अथवा शिक्षकलाई भन्नुहुन्छ कि भन्नुहुन्न ?

५. तपाईँलाई शिक्षकशिक्षिकासँग बोल्न डर लाग्छ कि लाग्दैन ?

६. तपाईँले गीत गाउने र नाच्ने कार्यक्रममा भाग लिने गर्नुहुन्छ कि हुँदैन ?

ग. भाका मिलाएर तलको गीत गाउनुहोस् ।

निडर हुनू, ज्ञानी हुनू, राख्नू आफ्ना कुरा
नबोले त तिम्रा इच्छा हुँदैनन् है पुरा

बोल्नेले नै मौका पाउँछन् नबोल्ने चाहिँ पछि
आफ्नो कुरा अघि सारे हुन्छौँ हामी अघि

बोली खाने ज्ञानी भए, भए नेता गण
सत्य बोली ठिक्क बोली तिमी अघि बढ ।

रचनाः प्रकाश खड्का

घ. 'बोल्नेको पिठो बिक्छ, नबोल्नेको चामल पनि बिक्दैन' भन्ने शीर्षकमा एउटा छोटो वक्तृत्व तयार पार्नुहोस् र कक्षाकोठामा सुनाउनुहोस् ।

ङ. आ–आफ्नो पालोमा विद्यालयको बिहानी सभाको अगाडि उभिएर आफूलाई मनपर्ने विषयमा बोल्नुहोस् ।

च. 'सही बोल्न सक्ने मानिस समाजमा अगाडि हुन्छ' भन्ने भनाइमा तपाईं सहमत हुनुहुन्छ ?

एकाइ ६

खेलकुद तथा मनोरञ्जन

पाठ १

तातो आलु

क. हेरौँ र बुझौँ ।

ख. माथिको चित्र हेरेर तलका प्रश्नका उत्तर दिनुहोस् ।

१. तपाईँले तातो आलु खेल खेल्नुभएको छ कि छैन ?

२. तातो आलु खेल्दा तातो आलुको सट्टा किन भकुण्डोको प्रयोग गरिन्छ होला ?

ग. तलको पाठ पढ्नुहोस् ।

राजको घर छातापिपरामा छ । उनी कक्षा तीनमा पढ्छन् । उनी आज आफ्नो कक्षाका साथीहरूसँग तातो आलु खेल खेल्दै छन् । यो खेल पुरानो रैथाने खेल हो । यो खेल खेल्दा ध्यान दिएर खेल्नुपर्छ । खेलाडी सतर्क रहनुपर्छ । गीतलाई राम्रोसँग सुन्नुपर्छ र आलुलाई राम्रोसँग हेर्नुपर्छ अनि मात्र यो खेलमा जित हुन्छ । पहिले यो खेल खेल्दा तातो आलु समातेर खेलिन्थ्यो । हिजोआज गीतको तालमा एकले अर्कालाई भकुण्डो दिएर खेलिन्छ ।

सर्वप्रथम शिक्षकले सबै विद्यार्थीलाई गोलाकारमा उभिन लगाउनुभयो । आफ्नो मोबाइलमा बालगीत बजाउनुभयो । सुरुमा समीरको हातमा तातो आलु (भकुण्डो) दिएर

खेल सुरु गर्नुभयो। गीतको तालसँगै उनले हतार–हतारमा सरितालाई बल दिए। सरिताले सविनलाई छिटोछिटो बल दिइन्। यसरी वरिपरि तातो आलु (भकुण्डो) घुमिरह्यो। अनिलको हातमा बल हुँदा गीत बन्द भयो। तातो आलु उसको हातमा रह्यो। यस खेलमा आलु हातमा रहनु भनेको खेलबाट बाहिरिनु हो। खेल खेल्दै जाँदा अन्तिममा जसको हातमा तातो आलु हुँदैन उही विजयी हुन्छ। आजको यस खेलमा सरिता विजयी भइन्। उनलाई शिक्षकले पुरस्कारस्वरूप दुईओटा कापी दिनुभयो।

घ. माथिको पाठ पढेर तलका प्रश्नका उत्तर दिनुहोस्।

१. तपाईँलाई तातु आलु खेल खेल्न मनपर्छ कि पर्दैन ?
२. तातो आलु खेल खेल्दा कुन–कुन कुरामा ध्यान दिनुपर्छ ?
३. तातो आलु खेल खेल्दा खेलाडी कसरी खेलबाट बाहिरिन्छ ?
४. तातो आलु खेलमा खेलाडी विजयी हुन के गर्नुपर्छ ?

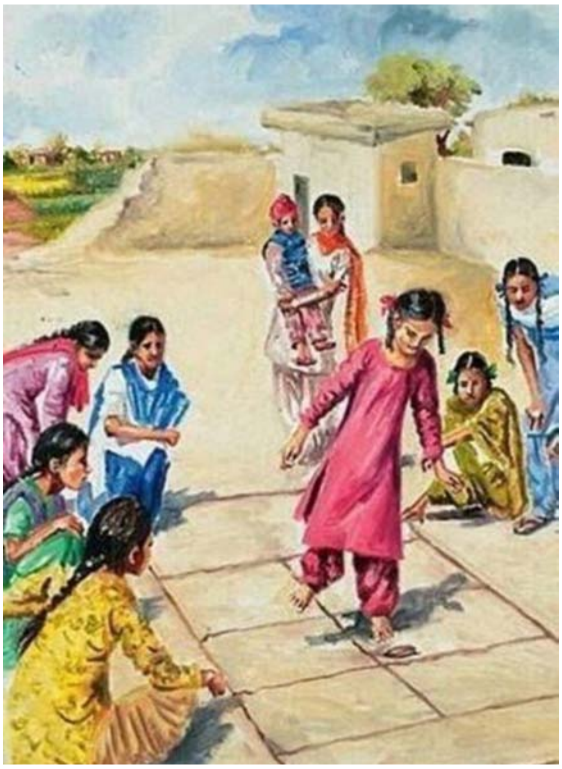
ङ. विद्यार्थीलाई चौरमा लगेर तातो आलु खेल खेलाउनुहोस्। विजयी विद्यार्थीलाई पुरस्कृत गर्नुहोस्।

च. तातो आलु खेल्दा हाम्रो कुन अङ्गलाई सबैभन्दा बढी चनाखो राख्नुपर्छ ? यो खेल खेल्दा यस कुरालाई ध्यानमा राख्नुहोस्।

पाठ २

तित्ती

क. हेरौँ, बुझौँ र सिकौँ ।



ख. माथिको चित्र हेरेर तलका प्रश्नका उत्तर दिनुहोस् ।

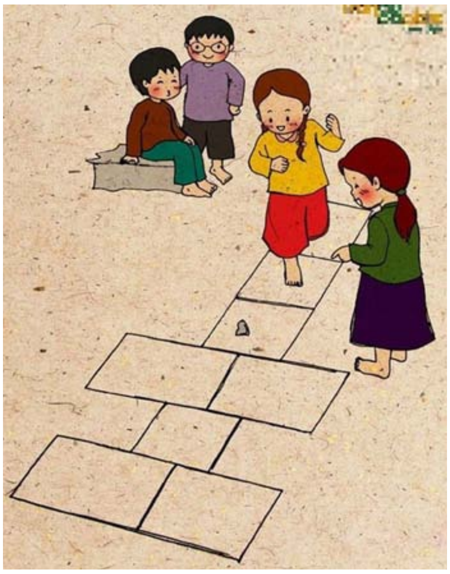
१. तपाईँलाई तित्ती खेल्न आउँछ कि आउँदैन ?

२. तपाईँको कुन साथी तित्ती खेल्न सिपालु छ ?

ग. तलको पाठ पढ्नुहोस् ।

जुना र मुना छिमेकी हुन् । विद्यालय पनि सँगै जान्छन् । आज उनीहरूको विद्यालय बिदा छ । बिदाका बेलामा उनीहरू मुनाको आँगनमा तित्ती खेल खेलिरहेका छन् । तित्ती खेल्न मुनाले सुरुमा ढुङ्गाले भुइँमा कोरेर चार साना कोठा र एउटा ठुलो कोठा बनाइन् । त्यसपछि त्यही ढुङ्गाको ढ्याकलाई हातले फालिन् । ढुङ्गा फालेको ठाउँबाट

एउटा खुट्टा उचालेर अर्को टेकिएको खुट्टाले ढुङ्गालाई हान्दै अघि कोरिएको रेखाभित्र पसाइन् । यसरी एउटा खुट्टाले ढुङ्गा हान्दै जसले छिटो ढुङ्गा कोठामा पुऱ्याउँछ उसले खेल जित्छ । यसरी खेल्दै गर्दा चार कोठामध्ये मुना र जुनाले दुई-दुईओटा कोठा आफ्नो बनाउन सफल भए ।



घ. तित्ती खेल चिन्न तलको पाठ पढ्नुहोस् ।

कस्तो खेल हो तित्ती ?

तित्ती रैथाने खेल हो । कतै-कतै यसलाई एक खुट्टे पनि भनिएको सुनिन्छ तर एक खुट्टेचाहिँ भन्नुहुँदैन । यसो भन्दा एउटामात्र खुट्टा भएका मानिसलाई अपमान गरेको ठहरिन्छ । यो खेल दुई वा दुईभन्दा धेरै समूह बनाएर मिलेर खेलिन्छ । ठाउँअनुसार यो खेलको छुट्टाछुट्टै नियम हुन्छन् । भुइँमा कोरिने कोठाको आकार र प्रकार पनि फरक-फरक हुन्छ । कतैकतै चारकुना मिलेको आकार हुन्छ भने कतै गोलो घेराको आकार हुन्छ । तित्ती खेल्दा शरीरमा कसरत हुन्छ । हात-गोडालगायतका सबै अङ्ग चलेका हुन्छन् । यति मात्र होइन यस खेलका माध्यमबाट अङ्क गणना गर्न पनि सिकिन्छ ।

ङ. माथिको पाठ पढेर तलका प्रश्नका उत्तर दिनुहोस् ।

१. तपाईँलाई तित्ती खेल मनपर्छ कि पर्दैन ?

२. कति जना मिलेर यो खेल खेल्न सक्छन् ?

३. तित्ती खेल खेल्दा खुट्टा उचाल्नुपर्छ कि पर्दैन ?

४. तित्ती खेल्दा प्रयोग गरिने सानो ढुङ्गालाई के भनिन्छ ?

५. तित्ती खेलमा सानो ढुङ्गाको महत्त्वका बारेमा बताउनुहोस् ।

च. विद्यार्थीलाई विद्यालयमा तित्ती खेल खेलाउनुहोस् । विद्यार्थीसँगै शिक्षकले पनि भाग लिनुहोस् । यो खेल खेल्दा विद्यार्थीलाई अङ्क गणना गर्न पनि सिकाउनुहोस् ।

छ. हामीले तित्ती खेललाई किन एक खुट्टे भन्नुहुँदैन । तपाईँको आफ्नो विचार व्यक्त गर्नुहोस् । यसका साथै तपाईँको कुनै साथीले यस खेललाई एक खुट्टे भन्छ भने साथीलाई सम्झाउनुहोस् र तित्ती भन्न लगाउनुहोस् ।

गट्टी

क. हेरौँ, बुझौँ र सिकौँ ।

ख. माथिको चित्र हेरेर तलका प्रश्नका उत्तर दिनुहोस् ।

१. तपाईँलाई गट्टी खेल्न आउँछ कि आउँदैन ?

२. यो खेलमा कतिओटा गट्टी हुन्छन् ?

ग. तलको पाठ पढ्नुहोस् ।

पारस, पवन र आस्थाको घर दसबिघामा छ । उनीहरू कक्षा तीनमा पढ्छन् । हिजोआज उनीहरूको गर्मी बिदा छ । फुर्सदको समयमा पारस, पवन र आस्था गट्टी खेल्छन् । गट्टी बालबालिकाको पुरानो रैथाने खेल हो । उनीहरूलाई गट्टी खेल्न सरिता दिदीले सिकाउनुभएको हो । आज उनीहरू पारसको घरको आँगनमा गट्टी खेलिरहेका छन् । गट्टी खेल खेल्न ढुङ्गाका साना–साना टुक्राबाट बनेका गोला–गोला ढुङ्गा चाहिन्छ । गट्टी खेल्न सामान्यतया पाँचओटा ढुङ्गा आवश्यक पर्छन् । खेलको नियमअनुसार विभिन्न चरण पार गर्दै यो खेल खेलिन्छ ।

गट्टी खेल खेल्न पारसले सुरु गरे। उनले देब्रे हातबाट गट्टी छरे। त्यसपछि पालैपालो हातले माथि गट्टी फाल्दै भुइँको गट्टी टिपे। यो खेलमा हातले फालेको गट्टी र भुइँबाट अर्को गट्टी उठाउन सकिएन भने खेल हारिन्छ। पारसले सबै गट्टी मज्जाले टिपे।

गट्टी खेलमा पनि विभिन्न तरिका र चरण हुन्छन्। पारसले गट्टी खेलका सबै चरण सबैभन्दा छिटो पूरा गरे र विजेता बने।

घ. माथिको पाठ पढेर तलका प्रश्नका उत्तर दिनुहोस्।

१. तपाईँलाई गट्टी खेल्न मनलाग्छ कि लाग्दैन ?

२. गट्टी खेल खेल्दा कति जना सदस्य चाहिन्छ ?

३. गट्टी खेलमा चाहिने सामग्रीहरू के–के हुन् ? लेख्नुहोस्।

ङ. विद्यार्थीलाई विभिन्न समूहमा बाँडेर गट्टी खेल्न लगाउनुहोस् र यो खेल खेल्दा अङ्क गणना गर्न पनि सिकाउनुहोस्।

च. गट्टी खेलले बालबालिकालाई अरूसँग घुलमिल हुन कसरी सघाउँछ ?