हाम्रो झिमरुक

कक्षा-१

लेखक तथा सम्पादक

शशी पन्थी

दीपा खनाल

मनोजविक्रम सिंह

प्रकाशक

झिमरुक गाउँपालिका

गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय

शिक्षा, युवा तथा खेलकुद शाखा

भ्यागुते, प्यूठान

स्थानीय पाठ्यक्रममा आधारित कार्यपुस्तक

विद्यार्थीको नामः ....

रोल नं. .... सम्पर्क नं. ....

विद्यालयको नामः ....

अभिभावकको नामः ....

यस पाठ्यपुस्तक सम्बन्धी सम्पूर्ण अधिकार झिमरुक गाउँपालिका, गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय भ्यागुते, प्यूठानमा रहेको छ। झिमरुक गाउँपालिकाको आधिकारिक स्वीकृति बिना यस किताबको प्रतिलिपिकरण गरी प्रकाशन गर्न पाइने छैन।

पुस्तक : हाम्रो झिमरुक कक्षा १

संस्करण : वि.सं. २०८१ (पहिलो)

प्रकाशित थान : ....

प्रकाशक : झिमरुक गाउँपालिका, गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय

सर्वाधिकार : प्रकाशकमा

लेआउट : हरि विक्रम विशंखे

फोटो : मोहन वि.सी., हेमराज शर्मा, शेरचन्द्र के.सी., सूर्य जि.एम., कर्णबहादुर जि.सी., सम्झना के.सी.

प्रकाशकीय

झिमरुक गाउँपालिकाले तयार गरेको स्थानीय पाठ्यक्रम हाम्रो झिमरुकका विषयवस्तु, क्षेत्र र क्रममा आधारित रहेर तयार गरिएको यो हाम्रो झिमरुक नामक पाठ्यपुस्तक प्रकाशन गरिएको छ। झिमरुक गाउँपालिकाको परिचय; झिमरुकको धार्मिक, सांस्कृतिक, सामाजिक मूल्य, मान्यता र जीवनशैली; झिमरुकका वन्यजन्तु, वनस्पति र जडीबुटी; झिमरुकमा सम्बद्ध आर्थिक क्रियाकलापहरू; झिमरुकका समस्या र विकृति; जलवायु परिवर्तन र विपद्; जीवनोपयोगी सिप र झिमरुकको विकास तथा सम्भावना जस्ता विषयहरू यस पाठ्यपुस्तकमा समेटिएका छन्। यसका साथै बोल्ने कला, व्यावहारिक सिप तथा स्थानीय खेल, विपद् तथा फोहोर व्यवस्थापन, सामाजिक कार्य, सेवा प्रदायक संघ संस्थाबारे लेखिएका सामग्रीले यस पाठ्यपुस्तकमा स्थान पाएका छन्।

प्राथमिक तहका बालबालिकाहरूलाई स्थानीय भूगोलको परिचय, परम्परागत संस्कार र संस्कृति, स्थानीय पेसा, व्यवसाय र सिपबारे ज्ञान दिने उद्देश्यले तयार गरिएको स्थानीय पाठ्यक्रमको परिधिमा रहेर यो पाठ्यपुस्तक तयार गरिएको छ। पाठ्यपुस्तक प्रकाशनका दृष्टिले यो हाम्रो गाउँपालिकाको पहिलो प्रयास हो। स्थानीय पाठ्यक्रम निर्माणका क्रममा पाठ्यक्रम निर्माण कार्यदलले सबै वडामा पुगेर सबै जातजाति र समुदायका जानकार व्यक्तिहरूसँग राय सुझाव लिएको थियो। उक्त पाठ्यक्रमका आधारमा विज्ञ समूहले झिमरुक गाउँपालिकाले तोकेको मापदण्ड पूरा गरी विषयविज्ञ र सरोकारवालाहरूसँग सल्लाह, सुझाव संकलन गरी पाठ्यपुस्तक लेखनको कार्य सम्पन्न गरेको छ।

पहिलो प्रयास भएकाले यसमा केही कमी कमजोरी भएका हुन सक्छन्। पाठ्यपुस्तक विद्यार्थीको हातमा पुगेपछि शिक्षक तथा विद्यार्थीहरूबाट समेत प्राप्त हुने तथ्यपरक, रचनात्मक सल्लाह र सुझावलाई ग्रहण गरी तिनलाई आगामी दिनमा परिमार्जन तथा पाठ्यपुस्तक लेखनमा समावेश गरिने छ।

प्रस्तुत लेखनका लागि प्राविधिक संयोजन गर्ने विषयविज्ञ तथा लेखकहरू शशी पन्थी, दीपा खनाल, मनोजविक्रम सिंह तथा भाषागत शुद्धीकरणमा काम गर्नुहुने विनोद अधिकारी र पार्वता पन्थीप्रति हार्दिक आभार व्यक्त गर्दछौं। साथै कम्प्युटर सेटिङ तथा डिजाइनिङका लागि एनी टाइम प्रेस काठमाडौंप्रति आभारी छौं। झिमरुक गाउँपालिकाको स्थानीय पाठ्यक्रम शैक्षिक सत्र २०८१ वैशाखदेखि कार्यान्वयनमा ल्याइएको हो। शैक्षिक सत्र २०८२ देखि हामीले हाम्रो झिमरुकको कक्षा १ देखि ५ सम्मको पाठ्यपुस्तक प्रकाशन गरेका छौं।

झिमरुक गाउँपालिका
गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय
भ्यागुते, प्यूठान

हाम्रो भनाइ

प्रस्तुत पाठ्यपुस्तक झिमरुक गाउँपालिकाले तयार पारेको स्थानीय पाठ्यक्रम हाम्रो झिमरुकको विषयवस्तु, क्षेत्र र क्रममा आधारित छ। हाम्रो झिमरुक स्थानीय पाठ्यक्रमका आधारमा यस पुस्तकमा समेटिएका विषयवस्तुहरूअन्तर्गत पहिलो एकाइमा झिमरुकको परिचय, दोस्रो एकाइमा झिमरुकको धार्मिक, सांस्कृतिक, सामाजिक मूल्य, मान्यता र जीवनशैली, तेस्रो एकाइमा झिमरुकका वन्यजन्तु, वनस्पति र जडीबुटी, चौथो एकाइमा झिमरुकमा सम्बद्ध आर्थिक क्रियाकलापहरू, पाँचौं एकाइमा झिमरुकका समस्या र विकृति, छैठौं एकाइमा जलवायु परिवर्तन र विपद्, सातौं एकाइमा जीवनोपयोगी सिप, र आठौं एकाइमा झिमरुकको विकास र सम्भावनासँग सम्बन्धित विषयवस्तुहरूलाई समेटिएको छ। यसरी तयार पारिएको पाठ्यपुस्तकमा जम्मा आठ वटा एकाइहरू र चौध वटा पाठहरू रहेका छन्।

यस पाठ्यपुस्तक लेखनको क्रममा आवश्यक सूचना सङ्कलनमा सहयोग गर्नु हुने झिमरुक गाउँपालिकाका अध्यक्ष श्री पितवहादुर महतरा क्षेत्री, उपाध्यक्ष श्री प्रमोद पोख्रेल, प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत श्री विकास के.सी., वडा १ देखि ८ सम्मका वडा अध्यक्ष ज्यूहरू क्रमशः श्री ध्रुवराज खनाल, श्री कृष्ण प्रसाद पोख्रेल, श्री मिनबहादुर खत्री, श्री सिताराम पोख्रेल, श्री दधिराम पोख्रेल, श्री धनबहादुर पुन, श्री कृष्णबहादुर जि.सी, श्री तुलसबहादुर बस्नेत, सूचना अधिकारी श्री हरि प्रसाद पोख्रेल, कृषि अधिकृत श्री टेकबहादुर वि.क, कृषि अधिकृत श्री तृसना जि.सी, रोजगार संयोजक श्री सुदर्शक जि.सी, लेखा अधिकृत श्री पिताम्बर मरासिनी, लेखापाल श्री अरविन्द महत, सब इन्जिनियर श्री अर्जुन बिक्रम जि.सी, उद्यम विकास सहजकर्ता श्री सिता वि.क, पोषण स्वयंसेवक श्री सम्झना के.सी, झिमरुक गाउँपालिकामा अवस्थित विद्यालयका सम्पूर्ण प्रधानाध्यापकज्यूहरू, पूर्व प्र. अ. श्री राजेन्द्र विक्रम सिँहलगायत प्रत्यक्ष तथा अप्रत्यक्ष रूपले हामीलाई सहयोग गर्नु हुने सम्पूर्ण महानुभावहरूलाई विशेष धन्यवाद दिन चाहान्छौं। पाठ लेखनका क्रममा विशेष सहयोग तथा योगदान गर्नु हुने पाठ्यक्रम विकास कार्यदल संयोजक श्री मोहन वि. सी. शिक्षा अधिकृत, सदस्यहरू श्री बालाराम पोख्रेल मा. वि. द्वितीय, बालशिक्षा मा. वि. मच्छी, श्री पुष्प राना प्राविधिक सहायक (शिक्षा), हेमराज शर्मा नि. मा. वि. तृतीय, सत्य मा. वि. तुषारा, श्री शेरचन्द्र के.सी प्रा. वि. तृतीय, प्रभात मा. वि. आहालखोला, श्री सूर्य जि. एम. प्रा. वि. तृतीय, अमरसिंह मा. वि. सौतामारे, श्री कमल जि. सी. प्रा. वि. तृतीय, ज्ञानज्योति आ. वि. गब्दी, तुषारालगायत लक्ष्मी मा. वि. बाङ्गेमरोटका प्रधानाध्यापक श्री कर्णबहादुर जि. सी. प्रति आभारी छौं।

जुनसुकै पाठ्यक्रम तथा त्यसका आधारमा तयार गरिने पाठ्यपुस्तक समयको आवश्यकतासँगै निरन्तर परिवर्तन भइरहन्छन्। यो हाम्रो झिमरुक लेखनको पहिलो प्रयास भएकाले पाठ्यपुस्तकमा राख्नुपर्ने कतिपय विषयवस्तु, फोटा तथा सन्दर्भहरू नराखिएको हुँदा केही छुटेको तथा केही अपूर्ण पनि हुनसक्छन्। त्यसैले यस पुस्तकको प्रकाशनपछि सम्बन्धित सबैले यसमा सुधार गर्नुपर्ने तथा अनिवार्य समेट्नुपर्ने पक्षका बारेका विभिन्न माध्यमबाट रचनात्मक सुझावहरू दिनुहुनेछ भन्ने विश्वास तथा भरोसा राखेका छौं। हाम्रो झिमरुक हामी सबैको स्थानीय पाठ्यक्रममा आधारित पाठ्यपुस्तक हो त्यसैले यसको प्रभावकारिता बढाउनका लागि हामी झिमरुकवासीहरू लागि परौं भनी अनुरोध गर्न चाहान्छौं। धन्यवाद!

२०८१ चैत्र

लेखक तथा सम्पादक

विषयसूची

शीर्षक	पेज नं.
एकाइ एक: झिमरुकको परिचय	**१ देखि ३०**
पाठ १: झिमरुकको भौगोलिक अवस्थिति	२
पाठ २: झिमरुकको इतिहास (ऐतिहासिक, शैक्षिक, तथा पर्यटकीय क्षेत्र)	१०
पाठ ३: झिमरुकको जनसाङ्ख्यिकी बनोट	१६
पाठ ४: झिमरुकको प्रशासनिक, सांगठनिक संरचना र सेवा प्रदायक संस्था	२२
सिकाइ उपलब्धि मापन: एकाइ एक	२८
एकाइ दुई: झिमरुकको धार्मिक, सांस्कृतिक, सामाजिक मूल्यमान्यता र जीवनशैली	**३१ देखि ५४**
पाठ १: संस्कार, संस्कृति, सनातन धर्म र चाडपर्व	३२
पाठ २: मूल्य मान्यता र अनुशासन	३९
पाठ ३: जीवनशैली	४५
सिकाइ उपलब्धि मापन: एकाइ दुई	५२
एकाइ तीन: झिमरुकका वन्यजन्तु, वनस्पति र जडीबुटी	**५५ देखि ६६**
पाठ १: चिनारी उपयोगिता र संरक्षण	५६
सिकाइ उपलब्धि मापन: एकाइ तीन	६४

शीर्षक	पेज नं.
एकाइ चारः आर्थिक क्रियाकलाप	**६७ देखि ८४**
पाठ १ः झिमरुकका परम्परागत सिप, कला, पेसा, व्यवसाय, सूचना र प्रविधि	६८
पाठ २ः पेसा, व्यवसायको आधुनिकीकरण	७९
सिकाइ उपलब्धि मापनः एकाइ चार	८२
एकाई पाँचः हाम्रा सामाजिक समस्या र विकृति	**८५ देखि ९४**
पाठ १ः दुर्व्यसनी, धुम्रपान, मद्यपान	८६
सिकाइ उपलब्धि मापनः एकाइ पाँच	९२
एकाइ छः जलवायु परिवर्तन र विपद्	**९५ देखि १०२**
पाठ १ः वातावरण प्रदूषण र विपद्	९६
सिकाइ उपलब्धि मापनः एकाइ छ	१०१
एकाइ सातः जीवनोपयोगी सिप	**१०३ देखि ११०**
पाठ १ः जीवनोपयोगी सिप	१०४
सिकाइ उपलब्धि मापनः एकाइ सात	१०९
एकाइ आठः हाम्रो विकास र सम्भावना	**१११ देखि ११८**
पाठ १ः झिमरुकको विकास, सम्भावना, संरक्षण र सहभागिता	११२
सिकाइ उपलब्धि मापनः एकाइ आठ	११७

एकाइ

१

झिमरुकको परिचय

पाठ–१ झिमरुकको भौगोलिक अवस्थिति

विषयवस्तुः

- भौगोलिक अवस्थिति

विशिष्ट उद्देश्यः

- आफ्नो स्थानीय तह, वडा र टोलको नाम बताउन।

विस्तृतीकरणः

- आफ्नो टोलको नाम
- आफ्ना वरपरका नदी, वन, बाटोको नाम

सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलापः

- नमुना पाठ र चित्र देखाएर छलफल गराउने।
- विद्यार्थीहरूलाई उनीहरू बस्ने टोलको भ्रमण गराई आफ्नो वरपरका नदी, वन र बाटोका नाम लेख्न लगाउने।

सम्भावित प्रश्नहरू (मूल्याङ्कन प्रक्रिया)ः

- आफ्नो वरपरका कुनै ४ नदी, वन, बाटोको नाम भन्नुहोस्।

पाठ सम्बद्ध विषयवस्तुमा आधारित छलफल र अन्तरक्रियाः

- तपाईंको गाउँपालिकाको नाम र तपाईं बस्ने वडा बताउनुहोस्।
- तपाईं बस्ने टोलको नाम के हो ?
- तपाईंको टोल नजिकै रहेका नदी तथा खोल्साहरूको नाम के के हुन् ?
- तपाईंको टोल नजिकै रहेको वनको नाम के हो ?
- तपाईंको घर नजिक रहेको बाटोको नाम के हो ?

भौगोलिक अवस्थिति

१. चित्र हेर्नुहोस् र बुझ्नुहोस्:

झिमरुक गाउँपालिकाको कार्यालय

पातीखोरिया सामुदायिक वन

इख्राथान मन्दिर

खड्गकोट मन्दिर

२. सुन्नुहोस् र लय मिलाई गाउनुहोस् :

हरियालीले भरिएको हाम्रो झिमरुक
सुन्दर प्यूठान जिल्लामा हाम्रो झिमरुक।।
आठ वडामा बाँडिएको हाम्रो झिमरुक
झिमरुक नदी बगिरहने हाम्रो झिमरुक।।

मेरो गाउँ मच्छी पर्‍यो
तिम्रो गाउँ कुन हो ?
मेरो वडा ५ पर्‍यो
तिम्रो वडा कति हो ?

३. चित्र हेरेर उत्तर भन्नुहोस् :

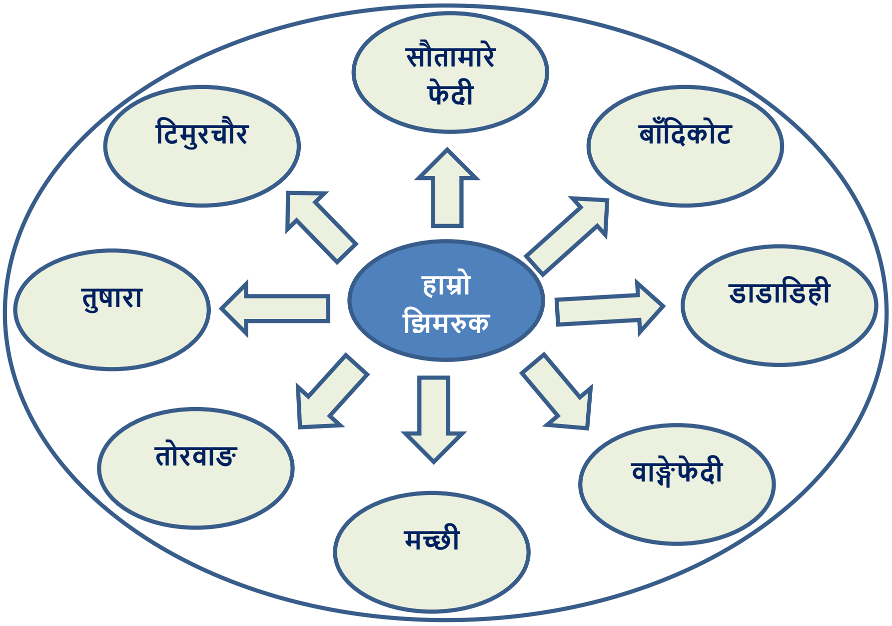
म झिमरुक गाउँपालिकाको मच्छी बजारमा बस्छु। मच्छी बजार झिमरुकको वडा नं ५ मा पर्छ।

प्रश्नहरू

क) तपाईंको घर नजिकको बजारको नाम के हो ?

ख) तपाईंहरू घर नजिकको बजारमा जानुभएको छ ?

४. ठाउँ विशेष शब्द सुन्नुहोस् र आफ्नो ठाउँ चिन्नुहोस् :



अ. चित्र हेरेर उत्तर भन्नुहोस् :

मदन भण्डारी मार्ग झिमरुक गाउँपालिका वडा नं ४ मा रहेको बाङ्गेफेदी बजार भएर जाने गर्छ।

क) यो कुन सडकको चित्र (फोटो) हो ?

आफ्नो घर नजिक रहेका कुनै दुईवटा सडक तथा बाटोका नाम लेख्नुहोस्।

१) .... २)..

५. शिक्षकले पढेको सुन्नुहोस् र उत्तर दिनुहोस् :

कलकल झिमरुक

बगरले पानीलाई सोध्यो, "तिमी किन बगिरहन्छौ ?"

पानीले भन्यो, "मेरो धेरै काम छ।"

बगरले फेरि सोध्यो, "हैन तिमीले के गर्छौ ?"

पानीले भन्यो, "मैले बिरुवा र मानिसलाई जीवन दिन्छु।"

बगरले भन्यो, "तिमी नभए पनि हामी छँदै छौँ नि त।"

पानीले भन्यो, "हो तिमी छौ तर तिम्रो प्राण छैन।"

बिरुवाले भन्यो, "पानी तिमी भएनौ भने मेरो प्राण जान्छ।"

मानिसले पानीलाई भन्यो, "पानी हाम्रो जीवन हो।"

प्रकृतिले भन्यो, "धन्यवाद झिमरुक नदी तिमीलाई।"

प्रश्नहरू:

क) कसले पानीलाई सोध्यो ?

ख) पानीले बगरलाई के भन्यो ?

ग) बिरुवाले पानीलाई के भन्यो ?

घ) मानिसले पानीलाई के भन्यो ?

६. चित्र हेरेर उत्तर भन्नुहोस् :

पातीखोरिया सामुदायिक वन झिमरुक गाउँपालिका वडा नं ५ मच्छी बजार नजिकमा रहेको छ।

क) यो कुन वनको चित्र (फोटो) हो?

आफ्नो घर नजिक रहेका कुनै दुईवटा वनहरूको नाम लेख्नुहोस्।

१) .... २)..

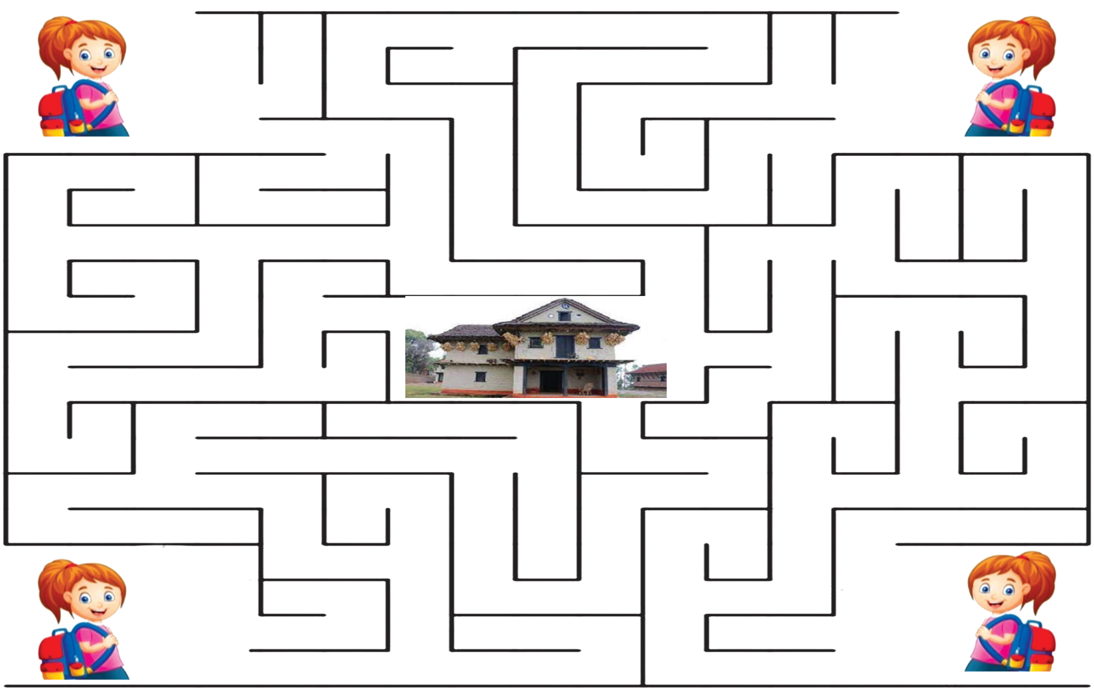
७. तलको तालिकामा आ-आफ्नो विवरण भर्नुहोस् :

आफ्नो नामः	....
आफू बस्ने टोलको नामः	....
गाउँपालिकाको नामः	....
वडा नं.	....
आफ्नो वरपरका २ वटा नदी, खोला तथा खोल्साहरूको नामः	१. .... २. ....
आफ्नो वरपरका २ वटा वनहरूको नामः	१. .... २. ....
आफ्नो वरपरका २ वटा बाटो तथा सडकहरूको नामः	१. .... २. ....

८. जोडा मिलाउनुहोस् :

समूह क	समूह ख
वडा नम्बर १	बाङ्गेफेदी
वडा नम्बर ४	सौतामारे फेदी
वडा नम्बर ५	टिमुरचौर
वडा नम्बर ८	मच्छी

९. तपाईंको घर जाने बाटो धर्का तानेर देखाउनुहोस्।



पाठ–२ झिमरुकको इतिहास (ऐतिहासिक शैक्षिक तथा पर्यटकीय क्षेत्र)

विषयवस्तुः

- समुदायका ऐतिहासिक स्थलहरू
- मेरो विद्यालय

विशिष्ट उद्देश्यः

- आफ्नो समुदायभित्रका प्रमुख ऐतिहासिक स्थलहरूको नाम बताउन।
- आफ्नो समुदायभित्रका मठमन्दिरहरूको नाम बताउन।
- आफ्नो विद्यालयको नाम बताउन।

विस्तृतीकरणः

- आफ्नो समुदायभित्रका प्रमुख ऐतिहासिक स्थल
- आफ्नो समुदायभित्रका मठ मन्दिर
- आफू पढ्ने विद्यालयको नाम

सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

- तपाईंको वडामा के कस्ता ऐतिहासिक वस्तु तथा पुराना मठमन्दिर छन्? भनी प्रश्न गरी कक्षाको थालनी गर्ने।
- विद्यार्थीहरूलाई स्थलगत अवलोकन भ्रमण गराउने, चित्र प्रदर्शन गराउने।
- विद्यालयको साइनबोर्डमा लेखिएको विद्यालयको नाम अवलोकन गर्न लगाई नाम र ठेगाना लेख्न सिकाउने।

सम्भावित प्रश्नहरू (मूल्याङ्कन प्रक्रिया):

- तपाईंको वडामा भएका प्रमुख ऐतिहासिक स्थल तथा मठमन्दिरहरूको नाम लेख्नुहोस्।
- तपाईंको विद्यालयको नाम र ठेगाना लेख्नुहोस्।

पाठ सम्बद्ध विषयवस्तुमा आधारित छलफल र अन्तरक्रियाः

- तपाईं बस्ने टोलको नाम के हो ?
- तपाईंको घर नजिकै तथा समुदायमा रहेका ऐतिहासिक स्थलहरूको नाम के हुन् ?
- तपाईंको विद्यालयको नाम के हो ? यो कहाँ रहेको छ ?

झिमरुकको इतिहास (ऐतिहासिक शैक्षिक तथा पर्यटकीय क्षेत्र)

हामी फुर्सदको समयमा ऐतिहासिक स्थलहरू घुम्ने गर्छौं। हाम्रो झिमरुक गाउँपालिकामा त्यस्ता ऐतिहासिक स्थलहरू धेरै छन्। केही स्थानहरू खड्गकोट, इख्राथान मन्दिर, गडीकोट आलमदेवी मन्दिर, रकगार्डेन डाँडा, देवीस्थान, शिव मन्दिर भुल्के, देवीकोट आदि। यी स्थानहरू झिमरुक गाउँपालिकाभित्र पर्दछन्। सुन्दर ऐतिहासिक तथा पर्यटकीय स्थलहरू हाम्रो गाउँपालिकाका सम्पत्ति हुन्।

१. माथिको छलफलमा हल्का पहेँलो रङमा लेखिएका शब्दहरू सार्नुहोस्।

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

२. तल दिइएको पाठ पढ्नुहोस् र आफ्नो स्थानको महत्व जान्नुहोस्:

इख्राथान पर्यटकीय स्थल हो। इख्राथान झिमरुक गाउँपालिका वडा नम्बर ८ को टिमुरचौरमा रहेको छ। हाम्रो झिमरुकमा रहेको इख्राथान अत्यन्त सुन्दर र रमणीय रहेको छ। इख्राथान झिमरुक गाउँपालिकाको प्रमुख धार्मिक तथा पर्यटकीय स्थल हो। यो स्थान मच्छी बजारबाट १४ किलोमिटरको दुरीमा रहेको छ। इख्राथानमा चैते दशैंको रामनवमी र वर्षे दशैंको नवमी तिथिमा कालीपाठीको बलि दिई पूजाआजा गरिन्छ।

३. हाम्रो झिमरुकमा रहेका महत्वपूर्ण पर्यटकीय स्थलहरूका नाम पढौं, जानौं र लेखौं:

४. तल दिइएको तालिकामा आ-आफ्नो वरपर रहेका कुनै चारवटा ऐतिहासिक शैक्षिक तथा पर्यटकीय क्षेत्रहरूको नाम लेख्नुहोस् :

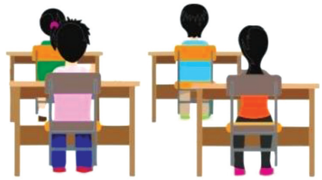
ऐतिहासिक शैक्षिक तथा पर्यटकीय क्षेत्रहरू	१. ....
	२. ....
	३. ....
	४. ....

५. हाम्रो विद्यालयको बारेमा पढौँ, जानौँ र छलफल गरौँ :

विद्यालय हाम्रो ज्ञान र सिपको मन्दिर हो जहाँबाट हामीहरूले अक्षर चिन्छौँ, ज्ञानका कुरा सिक्छौँ । हाम्रो विद्यालयको नाम .... हो। यो विद्यालय झिमरुक गाउँपालिकाको वडा नं. .... को .. .. मा रहेको छ। यस विद्यालयमा कक्षा .... देखि .... सम्म पढाइ हुन्छ। हाम्रो कक्षामा .... जना विद्यार्थीहरूले अध्ययन गर्छौं। हामीहरूले हाम्रो विद्यालय सधैँ सफा राख्नुपर्छ।

६. जोडा मिलाउनुहोस् :

इख्राथान



विद्यार्थी

विद्यालय

हरियो चउर

७. ठिक उत्तरमा रेजा (√) लगाउनुहोस् :

क) इख्राथान कुन गाउँपालिकामा पर्छ ?

अ. झिमरुक गाउँपालिका आ. गौमुखी गाउँपालिका

इ. नौबहिनी गाउँपालिका ई. मल्लरानी गाउँपालिका

ख) इख्राथानबाट कुन कुन हिमाल देख्न सकिन्छ ?

अ. धौलागिरि हिमाल आ. माछापुच्छ्रे हिमाल

इ. अन्नपूर्ण हिमाल ई. सिस्ने हिमाल

ग) इख्राथान मच्छी बजारदेखि कति टाढा रहेको छ ?

अ. १२ कि.मी   आ. १३ कि.मी

इ. १४ कि.मी   ई. १५ कि.मी

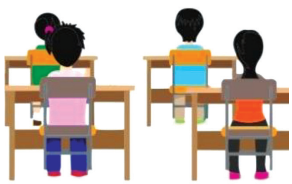
घ) तल दिइएका ऐतिहासिक तथा पर्यटकीय स्थलहरूमध्ये झिमरुक गाउँपालिकामा नपर्ने ऐतिहासिक तथा पर्यटकीय स्थल कुन हो ?

अ. खड्गकोट मन्दिर   आ. गढीकोट आलमदेवी मन्दिर

इ. शिव मन्दिर भुल्के   ई. स्वर्गद्वारी मन्दिर

८. दिइएको बाकसबाट चित्र चिनेर नाम लेख्नुहोस् :

खड्गकोट, विद्यालय, चउर, विद्यार्थी

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

पाठ–३ झिमरुकको जनसाङ्ख्यिकी बनोट

विषयवस्तुः

- म र मेरो परिवार

विशिष्ट उद्देश्यः

- विद्यार्थीहरूले आफ्नो परिवारको सदस्य सङ्ख्या बताउन।
- विद्यार्थीले आफ्नो परिवारसँग नाता सम्बन्ध बताउन।

विस्तृतीकरणः

- आफ्नो परिवारको सदस्य सङ्ख्या र नातासम्बन्ध

सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलापः

- शिक्षकले विद्यार्थीहरूलाई परिवारको नाता सम्बन्ध छुट्याउन लगाउने।
- शिक्षकले विद्यार्थीहरूलाई आफ्नो परिवारको जम्मा सदस्य सङ्ख्या बताउन लगाउने।

सम्भावित प्रश्नहरू (मूल्याङ्कन प्रक्रिया)

- तपाईंको परिवारमा कति जना सदस्य हुनुहुन्छ ? भन्नुहोस्।
- तपाईंको परिवारका सदस्यसँग तपाईंको नाता लेख्नुहोस्।

पाठ सम्बद्ध विषयवस्तुमा आधारित छलफल र अन्तरक्रिया:

क) तपाईंको परिवारका सदस्यहरूको नाम बताउनुहोस्।

ख) तपाईंको परिवारमा कति जना सदस्यहरू हुनुहुन्छ ?

ग) तपाईंको परिवारका सदस्यहरूसँगको नाता लेख्नुहोस्।

घ) तपाईंले आफ्नो बाबाको बाबालाई के भन्नुहुन्छ ?

ङ) तपाईंले आफ्नो बाबाको भाइलाई के भन्नुहुन्छ ?

१. पाठ पढौं र बुझौं :

मेरो नाम विनोद जि. सी. हो। मेरो परिवारमा हजुरबुबा हजुरआमालगायत ८ जना सदस्यहरू बस्दछौं। मेरो हजुरबुबाको नाम सरोज जि. सी. हो। मेरो हजुरआमाको नाम कोपिलादेवी जि. सी. हो। हजुरबुबा र हजुरआमाले मलाई नाति भनेर बोलाउनुहुन्छ। मेरो बुबाको नाम महेश जि. सी. हो। मेरो आमाको नाम रमा जि. सी. हो। हजुरबुबा र हजुरआमाले मेरो आमालाई बुहारी भनेर बोलाउनुहुन्छ। बुबाआमाले बहिनीलाई छोरी भन्नुहुन्छ। म

र मेरी बहिनी हामी दुवैले एउटै विद्यालयमा पढ्छौं। हाम्रो विद्यालयको नाम .... हो। म कक्षा .... मा पढ्छु। मेरी बहिनीले कक्षा .... मा पढ्छिन् ।

मेरो बुबाको एक जना भाइ हुनुहुन्छ। उहाँले मलाई भतिज भन्नुहुन्छ। म उहाँलाई काका भन्छु। काकाकी श्रीमतीलाई म र मेरी बहिनीले काकी भन्छौं। काका काकीले पनि हामीलाई धेरै माया गर्नुहुन्छ।

अ. तल दिइएको तालिकामा नाता सम्बन्ध भर्नुहोस् :

बुबाको बुबा	....
बुबाकी आमा	....
बुबाको भाइ	....
काकाकी श्रीमती	....
हजुरआमाले मलाई	....

आ. जोडा मिलाउनुहोस् :

बुबाको बुबा	हजुरआमा
बुबाकी आमा	हजुरबुबा
बुबाको भाइ	काकी
काकाकी श्रीमती	काका

इ. ठिक उत्तरमा (√) रेजा लगाउनुहोस् :

क) बुबाको बुबालाई के भनिन्छ ?

अ. हजुरबुबा आ. हजुरआमा

इ. बुबा ई. काका

ख) बुबाको भाइलाई के भनिन्छ ?

अ. दाइ आ. भाइ

इ. काका ई. मामा

ग) काकाकी श्रीमतीलाई के भनिन्छ ?

अ. आमा आ. दिदी

इ. माइजु ई. काकी

घ) काकाले मलाई के भन्नुहुन्छ ?

अ. भाइ आ. भदै

इ. भतिज ई. छोरो

ई. दिइएको बाकसमा आफ्नो नाता पर्ने व्यक्तिको फोटो टाँस्नुहोस् :

हजुरबुबा	हजुरआमा	बुबा	आमा
काका	काकी	भाइ	बहिनी

२. गीत गाऔँ: शिक्षकको सहयोगमा तलको गीत गाउनुहोस् :

मलाई बोल्न सिकाउने
मलाई खान सिकाउने
मलाई हिँड्न सिकाउने
मलाई राम्रो बानी सिकाउने
मान्यजनलाई आदर सत्कार गर्न सिकाउने
सानालाई माया गर्न सिकाउने
सबैसँग मिलिजुली बस्न सिकाउने
मेरो परिवार ! राम्रो परिवार !!

उत्तर भनौँ :

१. तपाईंलाई हिँड्न कसले सिकायो ?
२. परिवारले हामीलाई के सिकाउँछ ?
३. तपाईंलाई मिलिजुली बस्न कस्ले सिकायो ?
४. तपाईंको परिवारमा कति जना सदस्यहरू हुनुहुन्छ ?

३. तल दिइएको चित्र हेरौं, परिवारका सदस्यहरूले के के गरिरहनु भएको छ ? छलफल गरौं।

छलफल गरौं, बुझौं र जानौं :

१) माथि दिइएको चित्रमा को को हुनुहुन्छ ? कस कसलाई देख्नुभयो ?

२) कसले के काम गर्दै हुनुहुन्छ ?

३) के हामीले पनि हाम्रो घरमा यसरी नै सबैजनाले काम गर्ने गर्छौं ?

४) तपाईंको घरको घरमुली को हुनुहुन्छ ?

५) तपाईंलाई परिवारका सदस्यहरूसँगको नाता सम्बन्ध थाहा छ ? थाहा छ भने परिवारका सदस्यहरूसँगको नाता भन्नुहोस्।

पाठ-४ झिमरुकको प्रशासनिक, सांगठनिक संरचना र सेवा प्रदायक संस्था

विषयवस्तु:

- गाउँपालिकाको नाम
- झिमरुकभित्रका सेवा प्रदायक संस्थाहरूको नाम

विशिष्ट उद्देश्य:

- आफ्नो गाउँपालिकाको नाम बताउन।
- झिमरुकभित्रका सेवा प्रदायक संस्थाहरूको नाम बताउन।

विस्तृतीकरण:

- आफ्नो गाउँपालिकाको नाम।
- झिमरुकभित्रका सेवा प्रदायक संस्थाहरूको नाम भन्न।

सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप:

- शिक्षकले विद्यार्थीहरूलाई तपाईं बसेको गाउँपालिकाको नाम के हो ? भन्ने प्रश्न विद्यार्थीहरूलाई गर्ने र शिक्षकले गाउँपालिकाको नक्सा प्रस्तुत गर्ने।
- शिक्षकले झिमरुकभित्रका सेवा प्रदायक संस्थाहरूको चित्रसहितको सामग्री प्रस्तुत गरी नाम भन्न लगाउने।

सम्भावित प्रश्नहरू (मूल्याङ्कन प्रक्रिया):

- तपाईंको गाउँपालिकाको नाम के हो ?
- झिमरुक गाउँपालिकाभित्रका सेवा प्रदायक संस्थाको नाम भन्नुहोस्।

पाठ सम्बद्ध विषयवस्तुमा आधारित छलफल र अन्तरक्रियाः

- तपाईं बस्ने गाउँपालिकाको नाम के हो ?
- सेवा दिने संस्थाहरूको नाम के के हुन् ?
- झिमरुक गाउँपालिकामा कति वटा वडा छन् ?

(हरि र प्रकाश सँगै पढ्ने साथीहरू हुन्। उनीहरू आज नागरिकलाई सेवा दिने संस्थाहरूका बारेमा कुराकानी गर्दैछन्)

हरि : प्रकाश माथि देखाइएको चित्र के को हो तिमीलाई थाहा छ?

प्रकाश : यो हाम्रो झिमरुक गाउँपालिकाको चित्र हो।

हरि : म प्यूठान जिल्लाको झिमरुक गाउँपालिकाको वडा नम्बर ७ तुषारामा बस्छु। तिमी कहाँ बस्छौ?

प्रकाश : म पनि झिमरुक गाउँपालिकाको वडा नं १ को सौतामारेफेदीमा बस्छु।

हरि : ए हो र ?

प्रकाश : हो त नि !

हरि हामीलाई आवश्यक परेको बेलामा हाम्रो गाउँपालिकाले के कस्ता सेवाहरू प्रदान गर्छ? थाहा छ।

हरि : गाउँपालिकाले हामीहरूलाई आवश्यक पर्ने नियमित सेवाहरू दिन्छ। गाउँपालिकाभित्र विकास निर्माणको काम पनि गर्छ।

प्रकाश : ओहो तिमीलाई त थाहा रहेछ। हरि यस्ता कुराहरूको बारेमा मलाई पनि जानकारी दिनु है।

हरि : हुन्छ ! हामीहरूले आफूले जानेको कुरा एकअर्कालाई बताउनुपर्छ। तर मलाई पनि सबै कुराहरू कहाँ जानकारी छ र ?

प्रकाश : नजानेको कुरा बुझाइदिन कहाँ भनेको हो र ! जानेको कुरा बुझाउने हो नि।

हरि : गाउँपालिका नियमित प्रशासनिक सेवा दिने प्रमुख संस्था हो।

प्रकाश : हरि मलाई गाउँपालिकाको बारेमा बुझाइदेऊ न।

हरि : गाउँपालिकामा ५ देखि २१ वडा हुन्छन्। हाम्रो गाउँपालिकामा ८ वटा वडाहरू रहेका छन्। गाउँपालिकाले हामीहरूलाई वडा कार्यालयहरूमार्फत सेवा प्रदान गर्दछन्।

ओखरकोट स्वास्थ्य चौकी

मच्छी बजारमा रहेको बैंक

हरि : मलाई बुबाले भन्नुभएको गाउँपालिकाले पालिकाभरि शान्तिसुरक्षा कायम, कर उठाउने, खानेपानी सिँचाइको व्यवस्था, खेतीपाती, बाटोघाटो, पठनपाठनको व्यवस्था मिलाउने गर्छ।

प्रकाश : आज त मैले धेरै कुरा थाहा पाएँ हरि ! अरू यस्ता सेवाहरू दिने कार्यालयहरूबारे जानकारी छ?

हरि : हाम्रो गाउँपालिकामा यस्ता सेवा दिने संस्थाहरू धेरै छन्। जस्तैः विद्यालय, बैंक, सहकारी संस्था, स्वास्थ्य चौकी, हुलाक कार्यालय, प्रहरी चौकी आदि।

प्रकाश : जानकारीका लागि धन्यवाद् ! नबुझेको अरू कुरा बुबालाई सोधेर मलाई पनि सिकाउनु है।

१. माथिको छलफलमा हल्का पहेँलो रङमा लेखिएका शब्दहरू जस्ताको तस्तै सार्नुहोस्।

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

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

२. ठिक उत्तरमा रेजा (√) लगाउनुहोस् :

क) गाउँपालिकाले हामीलाई कुन सेवा दिन्छ?

अ. नियमित प्रशासनिक सेवा आ. पठनपाठन

इ. खानेपानी व्यवस्थापन ई. माथिका सबै

ख) विद्यालय तथा शैक्षिक संस्थाहरूले के काम गर्छन् ?

अ. व्यापार तथा व्यवसाय आ. पठनपाठन

इ. बाख्रापालन ई. खेतीपातीको काम

ग) गाउँपालिकामा कति वडाहरूको संख्या रहेको हुन्छ ?

अ. ५ देखि ११ आ. ५ देखि १६

इ. ५ देखि २० ई. ५ देखि २१

घ) चुँधारा झिमरुक गाउँपालिकाको कति नं वडामा पर्छ ?

अ. वडा नं ४ आ. वडा नं ५

इ. वडा नं ६ ई. वडा नं ७

३. जोडा मिलाउनुहोस् :

झिमरुक गाउँपालिका

स्वास्थ्य चौकी

वडा कार्यालय

बैंक

४. तल दिइएका चित्रहरूको पहिचान गरेर सेवा प्रदायक संस्थाहरूको नाम लेख्नुहोस्:

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

५. एक शब्दमा उत्तर दिनुहोस् :

क) हाम्रो गाउँपालिकाको नाम के हो ?

उत्तरः ....

ख) हाम्रो झिमरुक गाउँपालिकामा कति वटा वडाहरू रहेका छन् ?

उत्तरः ....

ग) गाउँपालिकाले प्रदान गर्ने कुनै एक सेवा लेख्नुहोस्।

उत्तरः ....

घ) झिमरुक गाउँपालिका कुन जिल्लामा पर्छ ?

उत्तरः ....

ङ) गाउँपालिकामा कति वटा वडाहरू रहेका हुन्छन् ?

उत्तरः ....

सिकाइ उपलब्धि मापन

कक्षाः हाम्रो झिमरुक कक्षा १ (एकाइ एक)

१. मिल्ने शब्दसँग जोडा मिलाउनुहोस् :

वडा नं १ को कार्यालय	५ देखि २१
गाउँपालिकाका वडा संख्याहरू	सौतामारेफेदी
स्वास्थ्य चौकी	हजुरबुबा
बुबाको बुबा	सेवा प्रदायक

२. मिल्ने शब्द छानेर खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

क) मच्छी बजार .... मा पर्छ। (वडा नं ४, वडा नं ५)

ख) इख्राथानबाट मानिसहरूले .... हिमाल देख्न पाउँछन्। (धौलागिरि, अन्नपूर्ण)

ग) काकाकी श्रीमतीलाई .... भनिन्छ। (माइजु, काकी)

घ) गाउँपालिकाले पालिकाभरि .... को व्यवस्था गर्न सहयोग गर्छ। (पठनपाठन, व्यापार)

ङ) हाम्रो गाउँपालिकाको नाम .... गाउँपालिका हो। (नौबहिनी, झिमरुक)

३. ठिक भए (✓) बेठिक भए (×) चिह्न लगाउनुहोस् :

क) टिमुरचौर झिमरुक गाउँपालिकाको वडा नं ७ मा पर्छ। ☐

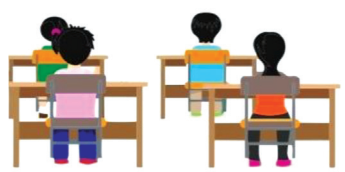
ख) सुन्दर पर्यटकीय स्थलहरू गाउँपालिकाका सम्पत्ति हुन्। ☐

ग) विनोदको परिवारमा ७ जना सदस्यहरू छन्। ☐

घ) झिमरुक गाउँपालिकामा १३ वटा वडा रहेका छन्। ☐

४. दिइएको बाकसबाट छानेर प्रस्तुत चित्रहरूको नाम लेख्नुहोस्ः

विद्यालय, विद्यार्थी, इख्राथान

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

५. एक शब्दमा उत्तर लेख्नुहोस् ः

क) तपाईं बस्ने टोलको नाम के हो ?

उत्तरः ....

ख) इख्राथान मच्छी बजारबाट कति किलोमिटर टाढा रहेको छ ?

उत्तरः ....

ग) हजुरआमाले आमालाई के भन्नुहुन्छ ?

उत्तरः ....

घ) तपाईंको गाउँपालिकाको नाम के हो ?

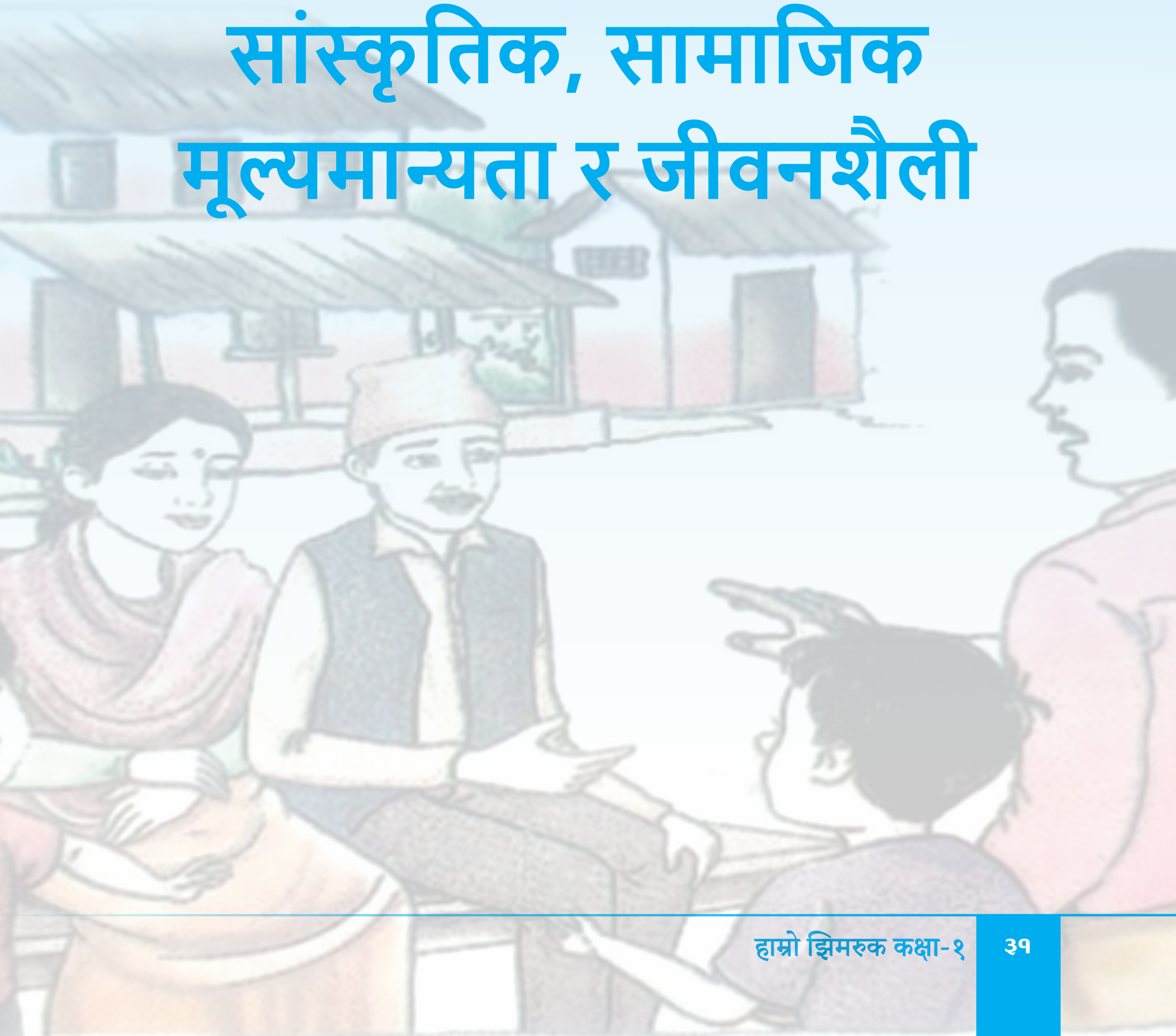
उत्तरः ....

समाप्त ।

एकाइ

२

झिमरुकको धार्मिक, सांस्कृतिक, सामाजिक मूल्यमान्यता र जीवनशैली



पाठ–१ संस्कार, संस्कृति, सनातन धर्म र चाडपर्व

विषयवस्तुः

- म र मेरो धर्म

विशिष्ट उद्देश्य :

- आफू र आफ्नो परिवारले मान्ने धर्मका नाम बताउन।

विस्तृतीकरण :

- आफ्नो धर्म पहिचान
- आफू बसेको समुदायका मानिसहरूले मान्ने मुख्य धर्म

सहजीकरण क्रियाकलाप

- तपाईं बस्ने समुदायमा कुन—कुन धर्म मान्ने मानिसहरू बस्छन् ?
- तपाईं कुन धर्म मान्नुहन्छ ? जस्ता प्रश्नहरू गर्दै कक्षा सुरूवात गर्ने।
- हाम्रा स्थानीय स्तरमा मानिने धर्महरूको चित्र प्रदर्शन गर्ने।

सम्भावित प्रश्नहरू (मूल्याङ्कन प्रक्रिया) :

- तपाईं कुन धर्म मान्नुहुन्छ ?
- तपाईंको समुदायका मानिसहरूले कुन कुन धर्म मान्छन् ?

पाठसम्बद्ध विषयवस्तुमा आधारित छलफल र अन्तरक्रिया :

क) तपाईंले कुन कुन धर्महरूको नाम जान्नुभएको छ ? भन्नुहोस्।

ख) तपाईंले कुन धर्म मान्नुहुन्छ ?

ग) तपाईंका छिमेकीहरूले कुन धर्म मान्नुहुन्छ ?

घ) तपाईंको समुदायका मानिसहरूले कुन कुन धर्म मान्नुहुन्छ ?

संस्कार, संस्कृति, सनातन धर्म र चाडपर्व

झिमरुक गाउँपालिका धार्मिक तथा सांस्कृतिक विविधतामा एकता भएको गाउँपालिका हो। यस समुदायका मानिसहरूले फरक फरक धर्म तथा चाडपर्व मान्छन्। हाम्रो गाउँपालिकामा हिन्दु धर्म मान्ने मानिसहरू धेरै रहेका छन्। राष्ट्रिय जनगणना २०७८अनुसार हाम्रो गाउँपालिकामा ४ किसिमका धर्महरू मान्ने मानिसहरू बसोबास गर्छन्।

हिन्दुहरूले दशैं, तिहार, तिज, चैतेदशैंलगायतका चाडपर्व मनाउने गर्दछन्। दशैं हिन्दु धर्मावलम्बीहरूको विशेष चाडपर्व हो। हाम्रो पालिकामा इस्लाम धर्म मान्ने मानिसहरू पनि बस्दछन्। इस्लाम धर्म मान्नेहरूले इद

पर्व मान्दछन्। हाम्रो गाउँपालिकामा इस्लाम धर्म मान्ने मानिसहरू २२ जना रहेका छन्। यो चाड नयाँ वर्षको शुभकामना दिएर मनाइन्छ। झिमरुक गाउँपालिकामा क्रिश्चियन धर्म मान्ने

धर्मावलम्बीहरू पनि बस्दछन्। हाम्रो गाउँपालिकामा क्रिश्चियन धर्म मान्ने मानिसहरू १६ जना रहेका छन्। क्रिश्चियन धर्मावलम्बीहरूले क्रिसमस पर्व मनाउँछन्।

झिमरुक गाउँपालिकामा बौद्ध धर्म मान्ने धर्मावलम्बी मानिसहरू पनि बस्दछन्। हाम्रो गाउँपालिकामा बौद्ध धर्म मान्ने मानिसहरू १३ जना रहेका छन्।

झिमरुक गाउँपालिकामा अन्य धर्म मान्ने धर्मावलम्बीहरू पनि बस्दछन्। हाम्रो गाउँपालिकामा अन्य धर्म मान्ने मानिसहरू ३ जना रहेका छन्।

१. माथिको पाठमा हल्का पहेँलो रङमा लेखिएका धर्महरू तलको टेबलमा सार्नुहोस् :

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

२. तल दिइएका धर्मअनुसारको जोडा मिलाउनुहोस् :

इस्लाम

हिन्दु

बौद्ध

क्रिश्चियन

३. ठिक उत्तरमा रेजा (√) लगाउनुहोस् :

क) हाम्रो झिमरुकमा कुन धर्म मान्ने मानिसहरूको जनसंख्या धेरै छ ?

अ. बौद्ध धर्म आ. इस्लाम धर्म

इ. क्रिश्चियन धर्म ई. हिन्दु धर्म

ख) हाम्रो झिमरुकमा कुन कुन धर्म मान्ने मानिसहरू बसोबास गर्छन् ?

अ. हिन्दु धर्म आ. इस्लाम धर्म

इ. बौद्ध धर्म ई. माथिका सबै

ग) इस्लाम धर्म मान्ने मानिसहरूले मनाउने पर्व कुन हो ?

अ. दसैँ आ. तिहार

इ. इद ई. क्रिसमस

घ) राष्ट्रिय जनगणना २०७८अनुसार झिमरुकमा बस्ने बौद्ध धर्मावलम्बीहरूको संख्या कति रहेको छ ?

अ. २६० जना आ. २२ जना

इ. १६ जना ई. १३ जना

४. चित्रमा देखाइएका चाडपर्वहरूको नाम लेख्नुहोस् :

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

५. एक शब्दमा उत्तर लेख्नुहोस् :

क) तपाईंले कुन धर्म मान्नुहुन्छ ?

उत्तर: ....

ख) हिन्दु धर्मावलम्बीहरूले मान्ने विशेष पर्व कुन हो ?

उत्तर: ....

ग) इस्लाम धर्मावलम्बीहरूले मान्ने पर्व कुन हो ?

उत्तर: ....

घ) क्रिश्चियन धर्मावलम्बीहरूले मान्ने पर्व कुन हो ?

उत्तर: ....

६. शिक्षकको सहयोगमा तलको गीत गाउनुहोस् :

गीतकार: तिला पन्थी (सुस्मिता)

सबै भन्दा प्रिय साथी कापी किताब झोला
झोला बोकी स्कुलतिर अब हिंड्ने होला।
नजानेका कुराहरू शिक्षकसँग सोध
सानासाना बालबालिकालाई किताबको बोझ।
माता पिता गुरुलाई आदर सम्मान गर
मान्यजनको उपदेशले माथि माथि चढ।
गलत काम नगरेर सफा सुग्घर बन
असल मान्छे भयौ भने गन्न सक्छौ धन।

अ. माथिको गीतमा हल्का पहेँलो रङमा लेखिएका शब्दहरूलाई जस्ताको तस्तै सार्नुहोस् :

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

पाठ–२ मूल्य मान्यता र अनुशासन

विषयवस्तुः

- आदर, सत्कार

विशिष्ट उद्देश्य :

- आफूभन्दा ठूलालाई आदर सम्मान गर्न।
- साथीहरूसँग मेलमिलाप गर्न।

विस्तृतीकरण :

- आदर, सत्कार
- असल बानी
- पारिवारिक मेल

सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप :

- शिक्षकले विद्यार्थीहरूलाई समूह-समूहबिच अभिनय गर्न लगाउने।
- शिक्षकले कक्षाकोठामा आदर सत्कारसम्बन्धी चित्र र भिडियो प्रस्तुत गर्ने।
- खेल तथा अभिनय विधिको प्रयोग गरी शिक्षण गर्ने।

सम्भावित प्रश्नहरू :

- आदर, सत्कार र असल बानीको प्रदर्शन गरे नगरेको अवलोकन गर्ने।
- तपाईं आफूभन्दा ठूलाको कसरी आदर सत्कार गर्नुहुन्छ ?

पाठ सम्बद्ध विषयवस्तुमा आधारित छलफल र अन्तरक्रियाः

क) तपाईं आफूभन्दा ठूलालाई कसरी आदर गर्नुहुन्छ ?

ख) आदर सत्कारको अभिनय गर्नुहोस् ।

प्रश्नहरूः

क) माथिको चित्रमा के देख्नुभयो ?

ख) तपाईंहरूले मान्यजनहरूलाई कसरी आदर सत्कार गर्नुहुन्छ ?

छलफल गर्नुहोस् :

१. तपाईंको घरमा को को बस्नुहुन्छ ?

२. तपाईंले भाइबहिनीलाई के गर्नुहुन्छ ?

३. अरूले माया गर्दा तपाईंलाई कस्तो लाग्छ ?

४. तपाईं आफूभन्दा ठूलालाई कसरी सम्मान गर्नुहुन्छ ?

जानी राखौं है !

आदर, सत्कार हाम्रो सभ्यताको पहिचान हो । आदर, सत्कार प्रस्तुत गर्दै आफ्नो सभ्यता देखाउँ ।

पढौं, बुझौं :

हामी साथीहरू र मान्यजनलाई भेट्दा अभिवादन गर्छौं।

आफूभन्दा ठूलालाई आदर र सम्मान गर्छौं। सानालाई माया गर्छौं।

घरमा हजुरबुबा, हजुरआमा, बुबा, आमा, काका, काकी, दाइ, दिदी हाम्रा मान्यजन हुनुहुन्छ।

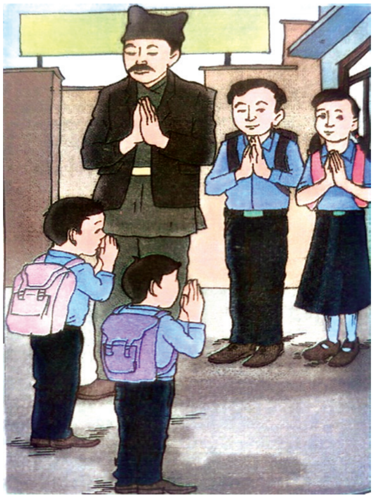
विद्यालयमा गुरु, गुरुआमा र दाइ दिदीहरू हाम्रा मान्यजन हुन्। उहाँहरूलाई हामी नमस्कार गर्छौं।

१. आफूले गर्ने व्यवहारअनुसार जोडा मिलाउनुहोस् :

ठूलालाई	माया
सानालाई	आदर
गुरुलाई	नम्र व्यवहार
अग्रजसँग	सम्मान

२. पढौं र बुझौं:

आदर सत्कार भनेको अरूलाई सम्मान र प्रेमका साथ व्यवहार गर्नु हो। यदि हामीहरूले कसैलाई आदर गर्छौं भने हामीहरूले उनीहरूको भावना र विचारलाई महत्त्व दिएका हुन्छौं। गुरु र गुरुआमालाई "सर" अथवा "म्याडम"



भनेर सम्बोधन गर्नु, आफूभन्दा ठूला मानिसहरूसँग नम्रता र शिष्टता साथ कुरा गर्नु आदर सत्कारको व्यवहार हो।

हामी हाम्रा मान्यजन र गुरुहरूप्रति सम्मान, प्रेम र महत्वका साथ प्रदर्शन गर्ने व्यवहार तथा क्रियाकलापलाई आदर सत्कार भनिन्छ। आदर सत्कारले व्यक्तिगत, परिवारिक र सामाजिक सम्बन्धलाई सुमधुर बनाउँछ।

३. माथिको पाठमा फिका पहेँलो रङमा लेखिएका शब्दहरू सार्नुहोस्।

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

४. ठिक उत्तरमा रेजा (√) लगाउनुहोस् :

क) आफूभन्दा ठूलालाई कस्तो व्यवहार गर्नुपर्छ ?

अ. आदर आ. माया

इ. सत्कार ई. सम्मान

ख) आफूभन्दा सानालाई कस्तो व्यवहार गर्नुपर्छ ?

अ. आदर आ. माया

इ. सत्कार ई. सम्मान

ग) गुरुलाई कस्तो व्यवहार गर्नुपर्छ ?

१. आदर　　　　　　　　आ. माया

इ. सत्कार　　　　　　　ई. सम्मान

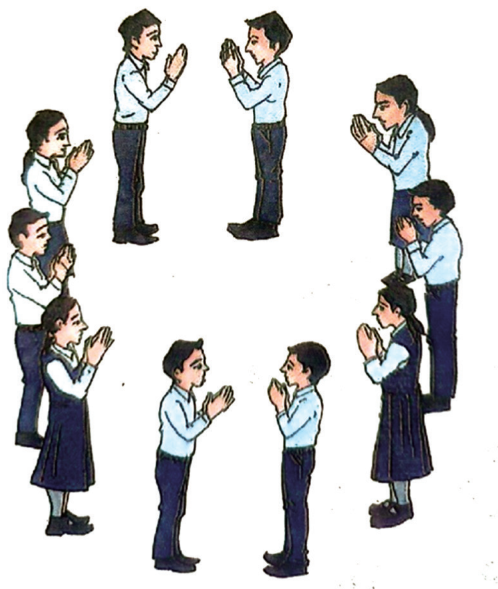
घ) पाहुनालाई कस्तो व्यवहार गर्नुपर्छ ?

१. आदर　　　　　　　　आ. माया

इ. सत्कार　　　　　　　ई. सम्मान

५. शिक्षकको सहयोगमा अभिवादन खेल खेल्नुहोस् :

शिक्षकले आफ्नो निगरानीमा कक्षाकोठामा भएका विद्यार्थीहरूलाई गोलो घेरामा उभिन लगाएर पालैपालो नमस्कार गर्दै आफ्नो परिचय बताउँदै अभिवादन खेल खेल्न लगाउनुहोस्।



६. एक शब्दमा उत्तर लेख्नुहोस् :

क) हामीले आफूभन्दा ठूलालाई के गर्नुपर्छ ?

उत्तरः ....

ख) हामीले आफूभन्दा सानालाई के गर्नुपर्छ ?

उत्तरः ....

ग) हामीले घरमा आएका पाहुना वा गुरुलाई के गर्नुपर्छ ?

उत्तरः ....

घ) हामीले अग्रजलाई कस्तो व्यवहार गर्नुपर्छ ?

उत्तरः ....

६. स्मरण गरौं : आफ्नो घरमा आदर सत्कार गर्दा बोलिने कुनै चारवटा शब्दहरू दिइएको टेबलमा टिपोट गरी लेख्नुहोस् :

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

पढौं, बुझौं र जानौं:

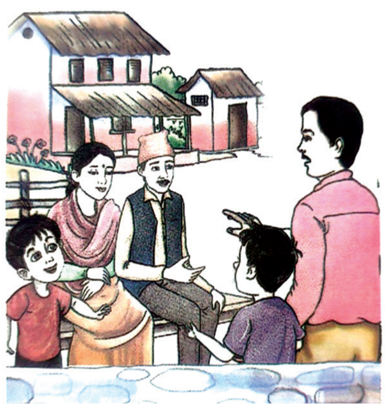
शब्द भण्डार

आदर : मान, कदर

सम्मान : इज्जत, आदर

अभिवादन : ढोग, नमस्कार

मान्यजन : आफूले मान्नुपर्ने मानिस



पाठ–३ जीवनशैली

विषयवस्तुः

- हाम्रो खाना

विशिष्ट उद्देश्य :

- खाना खानुअघि वा पछि हात धुने बानी बसाल्न।
- शौचालय गएपछि सरसफाइ गर्न सिक्न।
- सुरक्षित खानेकुराको पहिचान गर्न।

विस्तृतीकरण :

- खान खानुअघि वा पछिको सरसफाई
- आफूले खाने कुराको सुरक्षा

सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप :

- शिक्षकले विद्यार्थीहरूलाई सामूहिक अभ्यास गराउने।
- विद्यार्थीहरूलाई विभिन्न चित्रका माध्यमबाट सुरक्षित र असुरक्षित खानाको पहिचान गर्ने प्रश्नोत्तर गर्ने।

सम्भावित प्रश्नहरू (मूल्याङ्कन प्रक्रिया) :

- तपाईं खाना खानुअघि वा पछि के गर्नुहुन्छ ?
- शौचालय गएर आएपछि के गर्नुहुन्छ ?
- हात धुने कुनै दुई तरिका बताउनुहोस्।
- खानालाई सुरक्षित कसरी गर्न सकिन्छ ?

पाठ सम्बद्ध विषयवस्तुमा आधारित छलफल र अन्तरक्रियाः

क) खाना खाइसकेपछि के गर्नुहुन्छ ?

ख) शौचालय गइसकेपछि के गर्नुपर्छ ?

ग) खानालाई सुरक्षित कसरी गर्न सकिन्छ ?

घ) कुनै हात धुने तरिका तपाईंलाई थाहा छ ?

ङ) शौचालय गएपछि हात नधोए के हुन्छ ?

राम्रो बानी पढौं, बुझौं :

खाना अघि खाना पछि हात धुने बानी।

चर्पी गएर आएपछि अनिवार्य साबुन पानीले हात धुने बानी।

१. जानौं, लागू गरौंः साबुन पानीले अनिवार्य हात धुने समय लेख्नुहोस् :

.... अघि
.... पछि
.... आएपछि

मेरो नाम दिनेश पाण्डे हो। म कक्षा १ मा पढ्छु। हामी सबै साथीहरूको नाम र थर फरक फरक छन् हाम्रो कक्षामा धेरै जातजातिका साथीहरू छौं। हामीहरू सबैजनाले खाजा खानुभन्दा पहिला हात धुन्छौं र सबैजनाले आफ्नो घरबाट लिएर आएको खाजा एकआपसमा बाँडेर खान्छौं।

गुरुआमा: नानीबाबुहरू ! अब हामी खाना खानुअघि पछिको सरसफाइ र सुरक्षाको बारेमा पढौं है।

हामी खेल्दा, हिंड्दा, पढ्दा, कुनै बेला हाम्रो हातमा फोहोर जमेको हुन सक्छ त्यसैले हाम्रो हातमा धेरै रोगका किटाणु हुन सक्छन्। हामीलाई कुनै पनि रोग नलागोस् भनेर खाना खानुभन्दा अघि राम्रोसँग अनिवार्य साबुनपानीले हात धुनुपर्छ।

अब हामी खाना खाएपछि पनि हामीले हात धुनुपर्छ। खाना खानुअघि र पछि हात नधोएमा रोग लाग्छ। यसरी हात धोयौं भने हामीले खाना खाँदा हाम्रो हातमा लागेको फोहोर जान्छ, हात सफा हुन्छ र स्वस्थ हुन्छौं।

माथिको चित्रमा देखाएजस्तै ६ चरणमा हामी सबैले हात सफासँग मिचीमिची धुनुपर्छ। यदि हामीले राम्रोसँग हात नधोएमा विभिन्न किसिमका रोगहरू लाग्छन्।

खानालाई सुरक्षित बनाउनको लागि हामीले खाना पकाउँदा माथिबाट छोपेर मात्र पकाउनुपर्छ। खाना पकाउँदा निकै होसियार भएर पकाउनुपर्छ। खाना पकाई सकेपछि खानालाई राम्रोसँग छोपेर सुरक्षित रूपमा राख्नुपर्छ।

२. माथिको पाठमा हल्का पहेँलो रङमा लेखिएका शब्दहरूलाई जस्ताको तस्तै सार्नुहोस्।

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

३. जोडा मिलाउनुहोस्:

खाना पकाउँदा	साबुनपानीले हात धुनुपर्छ
शौचालयबाट आएपछि	छोपेरमात्र पकाउनुपर्छ
खाजा	भाँडोले छोपेर राख्नुपर्छ
पकाएको खानालाई	बाँडेर खानुपर्छ

४. ठिक उत्तरमा (√) चिह्न लगाउनुहोस् :

क) खाना खानुअघि के धुनुपर्छ ?

अ. हात　　आ. साबुन

इ. भाँडा　　ई. कपडा

ख) हातलाई कति सेकेन्डसम्म धुनुपर्छ ?

अ. १० सेकेन्ड आ. १५ सेकेन्ड

इ. २० सेकेन्ड ई. ३० सेकेन्ड

ग) शौचालय गएपछि कुन वस्तुले हात धुनुपर्छ ?

अ. साबुन पानीले आ. साबुनले

इ. पानीले ई. धुनुपर्दैन

घ) खाना पकाएपछि के गर्नुपर्छ ?

अ. छोपेर राख्नुपर्छ। आ. खुल्ला छोड्नुपर्छ।

इ. चिसो ठाउँमा राख्नुपर्छ। ई. खुल्ला ठाउँमा राख्नुपर्छ।

५. स्मरण गरौं, लेखौंः तपाईंले आफ्नो घरमा खाने कुनै छवटा खानाहरूको नाम लेख्नुहोस् :

क्र.सं	खानाको नाम	क्र.सं	खानाको नाम
१	....	४	....
२	....	५	....
३	....	६	....

पढौं, बुझौं, जानी राखौं :

चर्पी तथा शौचालय धेरै मानिसले प्रयोग गर्ने हुँदा सामूहिक हुने गर्दछ।

दिसा गरिसकेपछि हातमा किटाणु हुन सक्छन्।

चर्पी तथा शौचालयबाट आइसकेपछि राम्रोसँग साबुन पानीले हात धुनु पर्दछ।

चर्पी तथा शौचालयबाट आइसकेपछि २० सेकेन्डसम्म हात धुनुपर्छ।

सिकाइ उपलब्धि मापन

कक्षाः हाम्रो झिमरुक कक्षा १ (एकाइ दुई)

१. जोडा मिलाउनुहोस् :

सम्मान	फोहोर
हातगोडामा जमेको मैला	मान
बौद्ध	किटाणु
रोग सर्ने माध्यम	धर्म

२. मिल्ने शब्द छानेर खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

क) झिमरुक गाउँपालिकामा .... धर्म मान्नेहरूको बाहुल्यता रहेको छ। (क्रिश्चियन, हिन्दु)

ख) आफूभन्दा सानालाई .... गर्नुपर्छ। (माया, सत्कार)

ग) खेल्दा, हिंड्दा, पढ्दा, काम गर्दा हाम्रो हातमा .... जमेको हुन सक्छ। (फोहोर, किटाणु)

घ) शौचालय प्रयोग गरेपछि .... हात धुने काम गर्नुपर्छ। (कहिलेकाहीँ, सधैं)

ङ) हामीले हात धुँदा .... को नियमलाई ध्यान दिनु पर्दछ। (४ चरण, ६ चरण)

३. ठिक भए (✓) बेठिक भए (×) चिह्न लगाउनुहोस् :

क) गुरु तथा गुरुआमाको सम्मान गर्नुपर्छ। ☐

ख) हातगोडा सफा नराख्दा रोग लाग्ने गर्छ। ☐

ग) हाम्रो झिमरुक गाउँपालिकामा बौद्ध धर्म मान्नेहरू व्यक्तिहरू पनि बसोबास गर्दछन्। ☐

घ) शौचालय प्रयोग गरिसकेपछि सफा गर्न आवश्यक छैन। ☐

४. तल दिइएका शब्दहरूलाई जस्ताको तस्तै तालिकामा सार्नुहोस् :

मान्यजन, सत्कार, फोहोर, रोग, किताब, झोला

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

५. एक शब्दमा उत्तर लेख्नुहोस् :

१) हामीले आफूभन्दा सानालाई के गर्नुपर्छ ?

उत्तर: ....

२) तपाईंले मान्ने धर्म कुन हो ?

उत्तरः ....

३) हामीले हात धुँदा कति चरणमा धुनुपर्छ ?

उत्तरः ....

४) हामीले हात कति समयसम्म धुनुपर्छ ?

उत्तरः ....

समाप्त ।

एकाइ
3

झिमरुकका वन्यजन्तु, वनस्पति र जडीबुटी

पाठ–१ चिनारी उपयोगिता र संरक्षण

विषयवस्तुः

- जङ्गली फूल

विशिष्ट उद्देश्यः

- जङ्गली फूलः गुराँस, प्याउली, बुकी, पैयूँ, रातकी रानी, बेगमबेली, लालुपाते तथा वरपरका अन्य फूलहरू पहिचान गर्न।

विस्तृतीकरणः

- जङ्गली फूलः गुराँस, प्याउली, बुकी, पैयूँ, रातकी रानी, बेगमबेली, लालुपाते तथा वरपरका अन्य फूलहरू

सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलापः

- शिक्षकले विद्यार्थीहरूलाई जङ्गली फूलका नामहरू बताउन लगाउने।
- जङ्गली फूलः गुराँस, प्याउली, बुकी, पैयूँ, रातकी रानी, बेगमबेली, लालुपाते तथा वरपरका अन्य फूलहरूको चित्र वास्तविक वस्तु प्रयोग गरी तिनीहरूको नाम बताउन लगाउने।
- विद्यालय वरपर पाइने जङ्गली फूल (गुराँस, प्याउली, बुकी, पैयूँ, रातकी रानी, बेगमबेली, लालुपाते) संकलन गरी पहिचान गर्न लगाउने जङ्गली फूलः (गुराँस, प्याउली, बुकी, पैयूँ, रातकी रानी, बेगमबेली, लालुपाते) को चित्र र नामको तालिका बनाई जोडा मिलाउने अभ्यास गराउने।

सम्भावित प्रश्नहरू (मूल्याङ्कन प्रक्रिया):

- गुराँस, बेगमबेली, प्याउली, बुकी, पैयूँ, रातकी रानी तथा लालुपाते जस्ता फूलको चित्र देखाई यो फूलको नाम के हो ? जस्ता प्रश्न सोध्ने।
- जङ्गली फूलका नामहरू के के हुन् ? भनेर सोध्ने।

पाठ सम्बद्ध विषयवस्तुमा आधारित छलफल र अन्तरक्रिया:

क) गुराँसको चित्र देखाई यो फूलको नाम के हो ?

ख) तपाईंले कुन कुन फूल देख्नुभएको छ ?

ग) जङ्गली फूलहरू कहाँ पाइन्छन् ?

जङ्गली फूल

लालीगुराँसको फूल

लालुपाते फूल

प्याउली फूल

बुकी फूल

पैयूँ फूल

बेगमबेली फूल

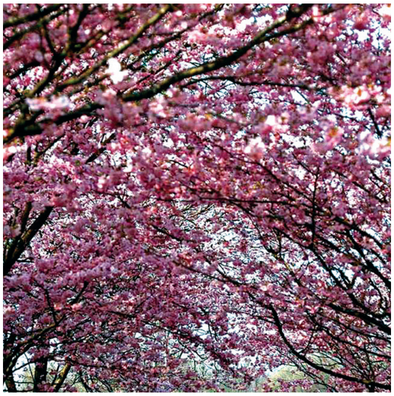
१. आफ्नो वरपर पाइने कुनै चारवटा फूलहरूको नाम लेख्नुहोस्।

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

लालीगुराँस नेपालको राष्ट्रिय फूल हो। लालीगुराँस झिमरुक गाउँपालिकाको जङ्गलमा पनि पाइन्छ। लालीगुराँस चैत, वैशाख महिनामा फुल्छ। यसको पात हरियो र फूल रातो हुन्छ। लालीगुराँस फुलेको समयमा हरियो वन पनि रातै देखिन्छ। लालीगुराँसको फूलभित्र गुलियो र पोसिलो रस हुन्छ।

प्याउली फूल झिमरुक गाउँपालिकाको बेंसीतिर फूल्ने सुगन्धित फूल हो। यसको पात गाढा हरियो हुन्छ। यसको फूल पहेंलो हुन्छ। यसलाई औषधिमा र सुगन्धित तेलको उत्पादनमा पनि प्रयोग गरिन्छ ।

पैयूँ फूलः पैयूँ एक प्रकारको रूखजस्तै हुन्छ। पैयूँ फूलको रङ गुलाबी तथा बैजनी हुन्छ। यसको पात गाढा हरियो रङको हुन्। पैयूँको हाँगालाई पूजाआजाको मण्डपमा प्रयोग गरिन्छ । पैयूँ डाले घाँसको रूपमा प्रयोग हुन्छ।



झिमरुकमा हुने बुकी फूल भेट्नाविनाको लामो नरम भुवादार बाक्ला पात तथा सेता नरम फूल हुने बुटी हो। बुकी फूल हिउँदको समयमा फूल्ने गर्दछ।

लालुपाते फूललाई सुन्दरताका लागि बगैँचा र पार्कमा लगाइन्छ। यसका फूलहरू सुन्तला तथा राता रङका हुन्छन् र एकदमै आकर्षक देखिन्छन्। यी फूलहरू विशेष गरी शरद ऋतुमा फुल्छन् ।

रातको समयमा फुल्ने फूल रातकी रानी फूल हो। यो फूलको रङ सेतो तथा पहेँलो हुन्छ। यस फूलको सुगन्ध रातको समयमा फैलिन्छ। रातको समयमा फुल्ने र दिनको समयमा ओइलाउने फूलहरू रातकी रानी वर्गमा पर्दछन्। जस्तै: पारिजात, ड्रागन फललगायत सिउँडी प्रजातिका फूलहरू। स्थानीय रूपमा रातकी रानीलाई बत्ती फूल पनि भनिन्छ।

हाम्रो झिमरुक गाउँपालिकामा माथि पाठमा उल्लेख भएका र नभएका अन्य फूलहरू पनि पाइन्छन्। यी फूलहरूले झिमरुकको सुन्दरता बढाएको छ।

२. माथि रातो अक्षरमा लेखिएका फूलहरूका नाम जस्ताको तस्तै सार्नुहोस्।

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

३. जोडा मिलाउनुहोस् :

लालीगुराँसको रस	पहेँलो
प्याउली फूल	गुलियो र पोसिलो
बुकी फूल	पिंक वा बैजनी
पैयूँ फूल	बुटी

४. ठिक उत्तरमा (√) रेजा लगाउनुहोस् :

क) रातको समयमा फुल्ने फूलको नाम के हो ?

अ. पारिजात		आ. लालुपाते फूल

इ. लालीगुराँस		ई. प्याउली फूल

ख) कुन फूल फुल्दा हरियो वन पनि रातै हुन्छ ?

अ. लालीगुराँस		आ. पारिजात

इ. पैयूँ फूल		ई. बुकी फूल

ग) रातको समयमा फुल्ने फूल कुन हो ?

अ. बुकी फूल　　　　आ. लालुपाते

इ. पैयूँ फूल　　　　ई. बेगमबेली

घ) कुन फूलको रस गुलियो र पोसिलो हुन्छ ?

अ. लालुपाते　　　　आ. प्याउली फूल

इ. पैयूँ फूल　　　　ई. लालीगुराँस

५. तल दिइएका फूलहरूलाई चिनेर नाम लेख्नुहोस् :

बेगमबेली, लालुपाते, लालीगुराँस

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

६. एक शब्दमा उत्तर लेख्नुहोस् :

क) लालीगुराँस फूलको रङ कस्तो हुन्छ ?

उत्तरः ....

ख) प्याउली फूलको रङ कस्तो हुन्छ ?

उत्तरः ....

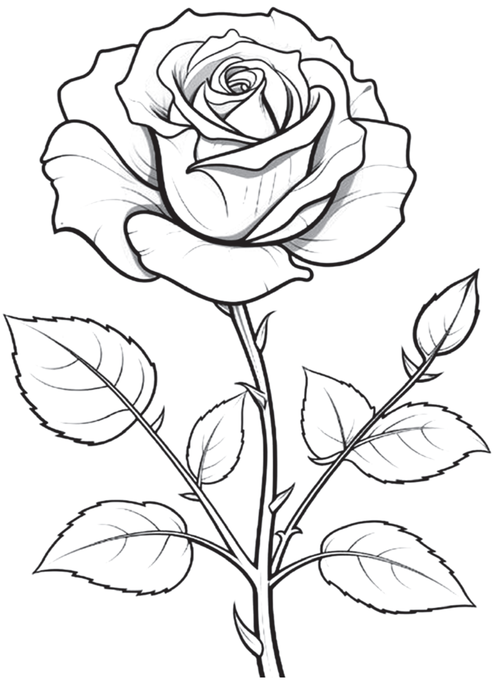
ग) लालीगुराँस फूलको रसको स्वाद कस्तो हुन्छ ?

उत्तरः ....

घ) बुकी फूलको पातको रङ कस्तो हुन्छ ?

उत्तरः ....

७. सिर्जनात्मक कार्यः तल दिइएको फूलमा रङ भर्नुहोस् र फूलको नाम लेख्नुहोस्।



फूलको नामः ....

पाइने स्थानः ....

सिकाइ उपलब्धि मापन

कक्षाः हाम्रो झिमरुक कक्षा १ (एकाइ तीन)

१. जोडा मिलाउनुहोस् :

लालीगुराँस	पारिजात
रातकी रानी	राष्ट्रिय फूल
पैयूँ फूल	रातो
लालुपाते फूल	पिंक वा बैजनी

२. मिल्ने शब्द छानेर खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

क) रातको समयमा फुल्ने र दिनको समयमा ओइलाउने फूलको समुदाय नै .... वर्गमा पर्दछन्। (रातकी रानी, लालुपाते)

ख) भेट्नाविनाको लामो नरम भुवादार बाक्ला पात तथा सेता नरम फूल हुने .... हो। (बुकी, पारिजात)

ग) .... लाई औषधिमा र सुगन्धित तेलको उत्पादनमा पनि प्रयोग गरिन्छ। (प्याउली फूल, पैयूँ फूल)

घ) .... नेपालको राष्ट्रिय फूल हो । यो फूल झिमरुक गाउँपालिकाको जङ्गलमा पनि पाइन्छ। (लालीगुराँस, लालुपाते)

ङ) .... का पातहरू गाढा हरियो र यसको फूलहरू पहेँलो रङका हुन्छन्। (प्याउली फूल, पारिजात फूल)

३. ठिक भए (✓) बेठिक भए (×) चिह्न लगाउनुहोस् :

क) लालुपाते फूल नेपालको राष्ट्रिय फूल हो। ☐

ख) पैयूँ फूललाई घाँसको रूपमा पनि प्रयोग गरिन्छ। ☐

ग) लालीगुराँसको फूलको रस स्वादिलो र पोसिलो हुन्छ। ☐

घ) रातकी रानी फूल दिन र रात दुवै समयमा फुल्छ। ☐

४. तल दिइएको अनुच्छेदलाई जस्ताको तस्तै सार्नुहोस् :

लालीगुराँस नेपाललाई चिनाउने फूल हो। यो फूल नेपालको राष्ट्रिय फूल हो लालीगुराँस हाम्रो गाउँपालिकाको जङ्गलमा पनि पाइन्छ।

५. एक शब्दमा उत्तर लेख्नुहोस् :

१) नेपालको राष्ट्रिय फूलको नाम के हो ?

उत्तरः ....

२) घाँसको रूपमा पनि प्रयोग गरिने फूल कुन हो ?

उत्तरः ....

३) रातको समयमा फुल्ने फूललाई के भनिन्छ ?

उत्तरः ....

४) पातहरूलाई सलाद तथा तरकारीको रूपमा प्रयोग गरिने फूलको नाम के हो ?

उत्तरः ....

समाप्त ।

एकाइ

४

आर्थिक क्रियाकलापहरू

पाठ–१ झिमरुकका परम्परागत सिप, कला, पेसा, व्यवसाय सूचना र प्रविधि

विषयवस्तुः

- ढिकी, जाँतो, कुचो

विशिष्ट उद्देश्य :

- ढिकी, जाँतो र कुचोको चित्र बनाउन ।
- ढिकी, जाँतो र कुचोको काम बताउन ।

विस्तृतीकरण :

- ढिकी
- जाँतो
- कुचो

सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप :

- शिक्षकले विद्यार्थीहरूलाई परम्परागत प्रविधिको चित्रहरू प्रदर्शन गरी नाम र कामबारे छलफल गराउने।
- आफ्ना वरपरका ढिकी, जाँतो, कुचो के काममा प्रयोग भएका छन् भनी प्रश्न गरी छलफल गर्ने।

सम्भावित प्रश्नहरू (मूल्याङ्कन प्रक्रिया) :

- ढिकी, जाँतो, कुचोको वास्तविक वस्तु देखाई नाम पहिचान गर्न लगाउने।
- ढिकी, जाँतो, कुचोको वास्तविक वस्तु देखाई काम भन्न लगाउने।

पाठ सम्बद्ध विषयवस्तुमा आधारित छलफल र अन्तरक्रियाः

१) जाँतोको चित्र देखाई यो के हो? यसको काम के हो ? भन्नुहोस्।

२) ढिकीको चित्र देखाई यो के हो? यसको काम के हो ? भन्नुहोस्।

३) कुचोको चित्र देखाई यो के हो? यसको काम के हो ? भन्नुहोस्।

४) तपाईंले आफ्नो घरमा कुन कुन साधन देख्नुभएको छ ? भनी प्रश्न गर्नुहोस्।

५) ढिकी, जाँतो र कुचोमध्ये कुनै औजार चलाउनु भएको छ ? यदि चलाउनु भएको छ भने कहिले र किन चलाउनुभयो ? भन्ने प्रश्न गर्ने।

ढिकी, जाँतो, कुचो

मेरो नाम सरोज के.सी. हो। म कक्षा १ मा पढ्छु। मेरो घर आहालखोलामा छ। मेरो घरमा परम्परागत सामानहरू जस्तैः ढिकी, जाँतो आदि छन्। २०८१ सालको दसैं बिदामा काठमाडौंबाट फुपूको छोरा दाइ आउनुभएको थियो। बेलुकाको खाना खाएर सँगै सुत्यौं। बिहानै आएको आवाजले दाइको निद्रा खुल्यो। हजुरआमा, काका र काकी मिलेर ढिकीमा धान कुट्दै हुनुहुँदो रहेछ। काका र काकीले खुट्टाले केही चलाउनुभएको थियो। हजुरआमाले घान लगाइरहनुभएको थियो। दाइलाई अनौठो लाग्यो र सोध्नु भयो। मैले दाइलाई ढिकीको बारेमा बताएँ उहाँ खुसी हुनुभयो।

“ढिकी कुटानीको साधन हो। यसलाई धान कुट्न, चिउरा बनाउन र पिठो कुट्न प्रयोग गरिन्छ। ढिकी काठबाट बनेको हुन्छ। ढिकी बनाउन नजिकै दुई वटा किला गाडिएको हुन्छ। सानो दुईवटा काठमा प्वाल पारी मिल्नेगरी गह्रौ काठ राखिएको हुन्छ। अगाडिपट्टि ओखल हुन्छ। ओखलमा राखेको अनाजलाई मुसलद्वारा कुट्ने गरिन्छ।"

ढिकीको छेउमा जाँतो पनि थियो। मैले दाइलाई जाँतोको बारेमा पनि बताएँ। “जाँतो घरमा पिठो र दाल पिस्न प्रयोग गरिने पुरानो साधन हो।"

ढोकाको कुनामा कुचो देखेपछि बाबियोको कुचो देखाउँदै दाइले भन्नुभयो। कुचो घर सफा गर्न प्रयोग गरिन्छ। यसलाई झाडु पनि भनिन्छ। यसको प्रयोगबाट धुलो तथा फोहोर हटाउन सकिन्छ। परम्परागत औजारहरू प्रत्यक्ष देख्दा दाइ धेरै खुसी हुनुभयो। यस्ता औजारहरू साथीहरूलाई देखाउन काम लाग्छ भन्दै फुपूको मोबाइलमा फोटाहरू पनि खिच्नुभयो।

१. माथि हल्का पहेँलो अक्षरमा लेखिएका शब्दहरू जस्ताको तस्तै सार्नुहोस्।

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

२. जोडा मिलाउनुहोस्:

ढिकी	पिस्ने
जाँतो	धान कुट्ने
कुचो	ओखल
काठको	सफा गर्ने

३. दिइएका चित्रहरू पहिचान गरी नाम लेख्नुहोस् :

जाँतो, कुचो, ढिकी

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

४. एक शब्दमा उत्तर लेख्नुहोस् :

क) ढिकी कुन कामका लागि प्रयोग गरिन्छ ?

उत्तर ....

ख) घर सफा गर्न कुन वस्तुको प्रयोग गरिन्छ ?

उत्तर ....

ग) तपाईंको घरमा पिसानीका लागि कुन औजारको प्रयोग गरिन्छ ?

उत्तर ....

घ) तपाईंको घरमा कसले सफा गर्नुहुन्छ ?

उत्तर ....

५. तपाईंको घरको काममा प्रयोग हुने कुनै चारवटा औजारहरूको नाम र त्यसको काम टिपोट गरी लेख्नुहोस् :

क.सं.	औजारहरूको नाम	काम
१	....	....
२	....	....
३	....	....
४	....	....

६. सिर्जनात्मक कार्य: तल दिइएको बाकसमा ढिकीको चित्र कोरेर रङ भर्नुहोस्।

पाठ–२ पेसा, व्यवसायको आधुनिकीकरण

विषयवस्तु :

- बाख्रा, कुखुरा तथा हाँस, पंक्षीपालन

विशिष्ट उद्देश्य :

- आफ्नो घरमा पालिएका पशुपंक्षीका नाम बताउन।
- घर पालुवा र वनमा बस्ने पशुपंक्षी छुट्याउन।

विस्तृतीकरण :

- बाख्रा, कुखुरा तथा हाँस, पंक्षीपालन

सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप :

- शिक्षकले विद्यार्थीहरूलाई पशपंक्षीहरूको चित्र प्रदर्शन गर्ने।
- आफ्ना घरमा भएका र नभएका पशुपंक्षी छुट्याउन लगाउने।
- शिक्षकले विद्यार्थीहरूलाई ती वस्तुहरूको अवलोकन, चित्र प्रदर्शन गराउने।

सम्भावित प्रश्नहरू (मूल्याङ्कन प्रक्रिया) :

- विभिन्न पशुपंक्षीका तस्वीर प्रदर्शन गरी नाम बताउन लगाउने।
- आफ्ना घरमा पालिएका कुनै ४ वटा पशुपंक्षीका नाम भन्नुहोस्।

पाठ सम्बद्ध विषयवस्तुमा आधारित छलफल र अन्तरक्रिया :

क) तपाईंहरूले बाख्रा, हाँस, कुखुरा र पंक्षी देखुभएको छ ?

ख) तपाईंको घरमा कुन कुन वस्तुभाउ पाल्नुभएको छ ?

ग) तपाईंले नदेखेको तर सुनेको पंक्षीको नाम भन्नुहोस्।

बाख्रा, कुखुरा, हाँस तथा पंक्षीपालन

आज हामीहरूले घरमा पालिने (घरपालुवा जनावर) बाख्राको बारेमा कुरा गरौँ है !

राजुः तिमीलाई थाहा छ ?
बाख्रापालन के हो ?

सीताः बाख्रापालन भनेको
हाम्रो घरमा बाख्रा पाल्नु
हो।

राजु : बाख्रा कहाँ पालिन्छ र किन पालिन्छ?

सीता : बाख्रालाई मासुको रूपमा बिक्री गरी आम्दानी लिन घरमा पालिन्छ।

राजु : बाख्राले के खान्छ ?

सीता : बाख्रालाई ताजा घाँस, पात र पानी दिनुपर्छ। ताजा घाँस, पात र पानीले बाख्रालाई स्वस्थ बनाउँछ। यसलाई घरमा पालिने हुँदा बाख्रा घरपालुवा जनावर हो। बाख्रा खोरमा बस्छ। हाम्रो झिमरुकमा धेरैजसो घरहरूमा बाख्रा पालन गरिएको छ।

पंक्षीपालनको बारेमा पढौं, बुझौं !

कुखुरा र हाँस पंक्षी हुन्। कुखुरा र हाँस दुवैले अण्डा दिन्छन्। हामीहरूले अण्डाको नियमित सेवन गर्दा स्वास्थ्यका लागि धेरै राम्रो हुन्छ।

हाँसको बारेमा पढौं, बुझौं !

हाँस पंक्षी हो। यसले अण्डा दिन्छ। हाँसको हिंडाइ सुन्दर हुन्छ।

सीता र राजुको कुरा सुनौँ र बुझौँ :

सीता : कुखुरा र हाँसको पालन कसरी गरिन्छ? यिनीहरूलाई कहाँ पालिन्छ?

राजु : कुखुराहरूलाई सुरक्षित स्थानमा राख्नुपर्छ। यिनीहरूलाई खानका लागि अन्न र पानी दिनुपर्छ। कुखुरालाई घरमा खोर बनाएर पालिन्छ। हाँस पानीमा पनि खेल्छ।

सीता : मलाई कुखुरा र हाँस मनपर्छ।

राजु : मलाई पनि मनपर्छ। तिनीहरूसँग खेल्न र यिनीहरूको हेरचाह गर्न आनन्द आउँछ।

सीता : अनि तिम्रो घरमा के के पाल्नुभएको छ त ?

राजु : मेरो घरमा बाख्रा, कुखुरा, खरायो, गाई, भैंसी रहेका छन्।

१. आफ्नो घर तथा छिमेकमा पालिने कुनै चारवटा पशु तथा पंक्षीका नामहरू लेख्नुहोस्।

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

२. जोडा मिलाउनुहोस्:

हाँस

कुखुरा

गाई

बाख्रा

३. ठिक भए (✓) बेठिक भए (×) चिह्न लगाउनुहोस्ः

क) बाख्राले घाँस खाँदैन।

ख) हाँस पानीमा खेल्छ।

ग) कुखुरा र हाँसले अन्न पानी खान्छ।

घ) कुखुरा खोरमा बस्छ।

४. एक शब्दमा उत्तर लेख्नुहोस् :

क) बाख्राले के खान्छ ?

उत्तरः ....

ख) हाँस कहाँ खेल्छ ?

उत्तरः ....

ग) तपाईंको घरमा कुन कुन पंक्षी पाल्नुभएको छ ?

उत्तरः ....

घ) कुखुराले के दिन्छ ?

उत्तरः ....

५. तल दिइएका थोप्ला जोडेर रङ भर्नुहोस् र पंक्षीको नाम लेख्नुहोस् :

सिकाइ उपलब्धि मापन

हाम्रो झिमरुकः कक्षा १ (एकाइ चार)

१. जोडा मिलाउनुहोस् :

ढिकी	पिसानी गर्ने औजार
जाँतो	कुटानी गर्ने औजार
हाँस, कुखुरा	पशु
गाई, भैंसी	पंक्षी

२. मिल्ने शब्द छानेर खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

क) ढिकी .... को प्रयोग गरेर बनेको हुन्छ। (काठ, फलाम)

ख) गाई तथा भैंसीपालन पालेर .... गर्न सकिन्छ। (आम्दानी, फोहोर)

ग) कुचो .... गर्न प्रयोग हुने औजार हो। (सरसफाइ, फोहोर)

घ) हाँस तथा कुखुराहरूलाई खानका लागि .... दिनुपर्छ। (अन्न र पानी, घाँसपात)

ङ) गाई, भैंसी, बाख्रा घरमा पालिन्छ त्यसैले यिनीहरूलाई .... जनावर भनिन्छ। (घरपालुवा, जंगली)

३. ठिक भए (✓) बेठिक भए (×) चिह्न लगाउनुहोस् :

क) ढिकीले सफा गर्ने काम गर्छ। ☐

ख) गाई भैंसीले घाँसपात र मासु खान्छन्। ☐

ग) जाँतो ढुङ्गाबाट बनाइएको हुन्छ। ☐

घ) बाख्रा घरपालुवा जनावर हो। ☐

४. आफ्नो घर तथा समुदायमा देखेका कुनै तीनवटा परम्परागत औजारहरूको नाम लेख्नुहोस् :

१	....
२	....
३	....

५. एक शब्दमा उत्तर लेख्नुहोस् :

क) कुटानीका लागि प्रयोग गरिने परम्परागत औजारको नाम के हो ?

उत्तरः ....

ख) हाँस कहाँ खेल्छ ?

उत्तरः ....

ग) पिसानीका लागि प्रयोग गरिने परम्परागत औजारको नाम के हो ?

उत्तरः ....

घ) कुखुराले के दिन्छ ?

उत्तरः ....

समाप्त ।

एकाइ
५

हाम्रा सामाजिक समस्या तथा विकृति

पाठ–१ दुर्व्यसनी, धूम्रपान, मद्यपान

विषयवस्तु :

- लैङ्गिक पहिचान
- धूम्रपान

विशिष्ट उद्देश्य :

- परिवारका महिला र पुरुषको संख्या बताउन।
- बुबाआमाले गर्ने कामहरूको सूची बनाउन।

विस्तृतीकरण :

- पारिवारिक लैङ्गिक पहिचान र धूम्रपान।

सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप :

- शिक्षकले विद्यार्थीहरूलाई अभिनय विधिको प्रयोग गरी शिक्षण गर्ने।
- छलफलबाट लैङ्गिक विभेद झल्कने किसिमका क्रियाकलाप सञ्चालन गर्ने।
- शिक्षकले विद्यार्थीहरूलाई धूम्रपान गरेका चित्रहरू प्रदर्शन गरी धूम्रपानबाट हुने हानिहरूको सूची लेखेर देखाइदिने र छलफल गर्न लगाउने।

सम्भावित प्रश्नहरू (मूल्याङ्कन प्रक्रिया) :

- तपाईंको परिवारमा कतिजना महिला र कतिजना पुरुष हुनुहुन्छ?
- तपाईंको बुबाआमाले गर्ने कामहरू बताउनुहोस्।
- धूम्रपानबाट हुने कुनै हानि बताउनुहोस्।

पाठ सम्बद्ध विषयमा आधारित छलफल र अन्तरक्रिया :

१) तपाईंको परिवारमा कति जना हुनुहुन्छ ?
२) तपाईंको परिवारमा कति जना महिला हुनुहुन्छ ?
३) तपाईंको परिवारमा कति जना पुरुष हुनुहुन्छ ?
४) तपाईंको बुबाआमाले के काम गर्नुहुन्छ ?
५) तपाईंको परिवारमा कसैले धूम्रपान गर्नुभएको छ ?
६) धूम्रपान गर्नु कस्तो बानी हो ?

लैङ्गिक पहिचान

कोपिला: आमा आज शनिवारको दिन विद्यालय बन्द छ। लैङ्गिक पहिचान कसरी गर्ने? हामी छलफल गरौं न !

पढौं, बुझौं, जानौं :

- पुरुष (हजुरबुबा, बुबा, काका, मामा, दाइ, भाइ) हरू घरबाहिरको काम गर्छन्।
- महिला (हजुरआमा, आमा, काकी, माइजु, दिदी, बहिनी) हरू घरभित्रको काम गर्छन्।
- तर अचेल महिलाहरूले घर बाहिरको र पुरुषहरूले पनि घरभित्रको काम गर्न थालेका छन्।

परिवारका सदस्यहरूको लिङ्ग र तिनीहरूको लिङ्गअनुसारको भूमिका नै लैङ्गिक पहिचान हो। हरेक घरका सदस्यहरूले लिङ्गअनुसार फरक

फरक काम गर्छन्। पुरुषले धेरैजसो घरभन्दा बाहिरको काम गर्ने गर्छन् भने महिलाले घरमा बसेर काम गर्छन्। जस्तैः हाम्रो घरमा म, भाइ, बुबा र आमा बस्छौँ। हरेक व्यक्तिले आफ्नो काम र जिम्मेवारी पूरा गर्छौं।

१. तपाईंको परिवारमा कति जना महिला र कति जना पुरुष हुनुहुन्छ? लेख्नुहोस्।

महिला .... जना पुरुष .... जना

बुबाआमाले घर तथा छोराछोरीको हेरचाह गर्नुहुन्छ। आमाले खाना बनाउने, घरको सरसफाइ गर्ने र बच्चाहरूलाई विद्यालय पठाउने काम गर्नुहुन्छ तर अचेल महिलाहरूले पनि घर बाहिरको काम गर्न थालेका छन् र पुरुषहरूले घरभित्रको। लैंङ्गिक पहिचानले हाम्रो जीवनमा परिवारका सदस्यहरूको भूमिका बुझ्नलाई मद्दत गर्छ। घरका सबै सदस्यहरूले कुनै न कुनै काम गर्दा सम्मान पाउँछन्। हामी सबैले हाम्रो घर तथा समुदायमा जिम्मेवार भई घरायसी कामहरू गर्दा लैंङ्गिक विभेद गर्नु हुँदैन।

२. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् :

क) तपाईंको बुबाले गर्ने कामहरू बताउनुहोस्।

उत्तरः ....

ख) तपाईंको आमाले गर्ने कामहरू बताउनुहोस्।

उत्तरः ....

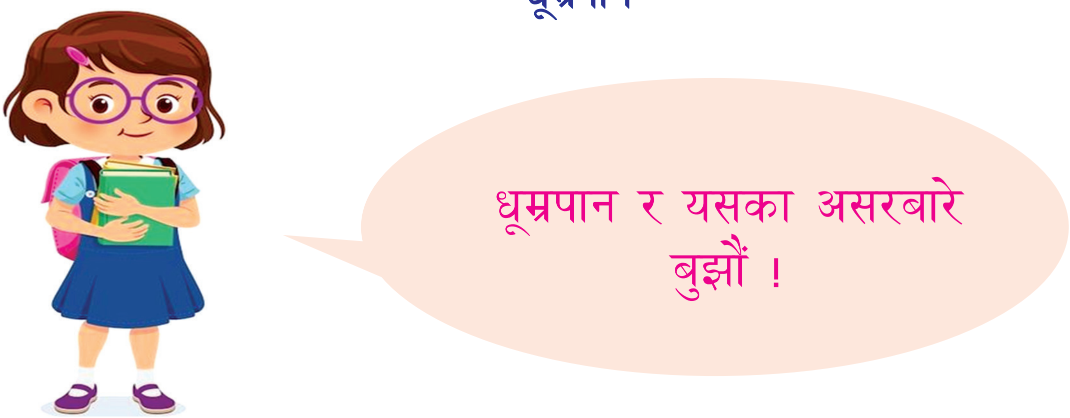
अब के गर्ने ? बुझौं, जानौं र लागू गरौं :

- पुरुष भए पनि घरभित्रको सबै काम म आफैं गर्छु।
- महिला भए पनि घरबाहिरको सबै काम म आफैं गर्छु।
- हामी महिला पुरुष लिङ्गको आधारमा होइन कार्य विभाजनका आधारमा काम गर्छौं। त्यसैले हाम्रो घर सुन्दर छ।

३. तपाईंको घरमा महिला र पुरुषले गर्ने कामको विवरण टिपोट गरी लेख्नुहोस् :

महिलाले गर्ने कामहरू	पुरुषले गर्ने कामहरू
१.	१. ....
२.	२. ....
३.	३. ....

धूम्रपान



चुरोट वा तमाखुका सामानहरू जलाएर तिनीहरूको धुवाँ पिउनुलाई नै धूम्रपान भनिन्छ। धूम्रपानले मानिसको स्वास्थ्यमा असर गर्दछ। धूम्रपानको कारण फोक्सोमा समस्या भई अन्य रोगहरू लाग्न सक्छ। धूम्रपान गर्दा छोडिने धुवाँले अरू मानिसलाई पनि असर गर्दछ। धूम्रपान गर्नु खराब बानी हो। धूम्रपानले हाम्रो स्वास्थ्यमा हानि पुऱ्याउँछ। स्वस्थ जीवनयापनका लागि धूम्रपान गर्नु हुँदैन। त्यसैले हामीहरूले घरपरिवार तथा आफन्तहरूलाई धूम्रपान गर्न दिनुहुँदैन।

४. धूम्रपानका कारण हुने कुनै दुईवटा असरहरू लेख्नुहोस् :

....
....

५. ठिक भए (✓) बेठिक भए (×) चिह्न लगाउनुहोस् :

क) लैङ्गिक पहिचानले परिवारका सदस्यहरूको भूमिका बुझ्न सहयोग गर्छ ।

ख) चुरोट पिउनु असल बानी हो ।

ग) धूम्रपानले स्वास्थ्यमा असर गर्दछ ।

घ) चुरोट तमाखु जलेर धुवाँ बन्दैन ।

६. सिर्जनात्मक कार्यः तल दिइएको धूम्रपान निषेध चित्रमा उचित रङ लगाउनुहोस् :

सिकाइ उपलब्धि मापन
हाम्रो झिमरुकः कक्षा १ (एकाइ पाँच)

१. जोडा मिलाउनुहोस् :

आमाहरू	घर बाहिरको काम
बाबाहरू	घरभित्रको काम
लैङ्गिक	महिला, पुरूष
लिंग	महिला र पुरुषमा फरक

२. मिल्ने शब्द छानेर खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

क) धूम्रपानले स्वास्थ्यमा .... गर्दछ। (असर, फाइदा)

ख) लैंङ्गिक विभेद गर्नु .... कार्य हो। (खराब, असल)

ग) पुरुषहरूले घर .... को काम गर्न थालेका छन्। (बाहिर, भित्र)

घ) महिलाहरूले पनि घर .... को काम गर्न थालेका छन्। (बाहिर, भित्र)

ङ) हामीहरूले धूम्रपान गर्नु .... बानी हो। (खराब, असल)

३. ठिक भए (√) बेठिक भए (×) चिह्न लगाउनुहोस् :

क) हामीले चुरोट खानुपर्छ। ☐

ख) म पुरुष हो त्यसैले घरभित्रको काम गर्नु हुँदैन। ☐

ग) म महिला हो त्यसैले घर बाहिरको काम गर्नु हुँदैन। ☐

घ) दुर्व्यसन तथा चोरी डकैतीले समाजलाई असल बाटोमा हिंड्न सहयोग गर्दछ। ☐

४. आफूले गर्ने कुनै चारवटा असल कार्यहरूको सूची बनाउनुहोस्:

१	....
२	....
३	....
४	....

५. एक शब्दमा उत्तर लेख्नुहोस् :

१) धूम्रपान गर्दा मानिसहरूले आफ्नो मुखबाट के छोड्छन् ?

उत्तरः ....

२) तपाईंको आमाले गर्ने कामहरू लेख्नुहोस्।

उत्तरः ....

३) तपाईंको बुबाले गर्ने कामहरू लेख्नुहोस्।

उत्तरः ....

४) धूम्रपानबाट हुने कुनै एक हानि बताउनुहोस्।

उत्तरः ....

समाप्त ।

एकाइ
६

जलवायु परिवर्तन र विपद्

पाठ–१ वातावरण प्रदूषण र विपद्

विषयवस्तु:

- मौसम, विपद् र आगलागी

विशिष्ट उद्देश्य :

- आजको मौसमको अवलोकन गरी वर्णन गर्न।
- आगो बाल्न सकिने र आगो बाल्न नसकिने वस्तु छुट्याउन।

विस्तृतीकरण :

- आजको मौसम (घाम लागेको, बादल लागेको र पानी परेको)।
- आगो बाल्न सकिने र आगो बाल्न नसकिने वस्तु।

सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप :

- शिक्षकले विद्यार्थीहरूलाई अवलोकन, प्रश्नोत्तर र छलफल गर्ने।
- शिक्षकले विद्यार्थीहरूलाई चित्रहरू प्रदर्शन गर्ने, प्रदर्शन गरिएका चित्रहरू वर्णन गर्न लगाउने प्रश्नोत्तर र पृष्ठपोषण प्रदान गर्ने।

सम्भावित प्रश्नहरू (मूल्याङ्कन प्रक्रिया) :

- विभिन्न मौसमहरूका चित्र देखाई यो कुन मौसम हो? भन्न लगाउने।
- कुनै दुई वस्तु (काठ र फलाम) दिएर आगो बल्ने र नबल्ने छुट्याउन लगाउने।

पाठ सम्बद्ध विषयमा आधारित छलफल र अन्तरक्रिया :

१) विभिन्न मौसमको चित्र देखाई यो कस्तो मौसमको चित्र हो? भन्ने।

२) काठमा आगो लाग्छ कि लाग्दैन? भनी सोध्ने।

३) फलाममा आगो लाग्छ कि लाग्दैन? भनी सोध्ने।

४) आगलागी कसरी हुन्छ भनेर सोध्ने।

*फरक फरक हावापानीको अवस्था*लाई **मौसम** भनिन्छ। मौसम परिवर्तन भइरहन्छ। कहिले घाम लाग्छ। कहिले बादल लाग्छ। कहिले पानी पर्छ। कहिले हावा हुरी चल्छ।

१. तल दिइएको अवस्थालाई एक शब्दमा लेख्नुहोस् :

फरक फरक हावापानीको अवस्थालाई के भनिन्छ? → ....

२. दिइएका चित्रहरूमा देखाइएको अवस्था पहिचान गरी मौसमको अवस्था उल्लेख गर्नुहोस्।

बादल, हावाहुरी, गर्मी, वर्षा

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

आगलागी

एक सुन्दर गाउँमा मौसमको परिवर्तन भइरहेको थियो। गर्मीको मौसममा गाउँमा तापक्रम बढ्यो। गाउँका सबैजना बढ्दो तापक्रमबाट आत्तिएका थिए। सोही समयमा अचानक आगो लाग्यो। आगो तीव्र रूपमा फैलिन थाल्यो। मानिसहरू चिच्याउन थाले, “आगो ! आगो !” भन्दै सबै कराए।

सीता र रामले पानीको बाल्टिन लिएर आगो निभाउन दौडिए। गाउँका सबै मानिसहरू मिलेर आगो निभाउन थाले। कोही पानी ल्याइरहेका थिए कोही पानी पानी भन्दै चिच्याइरहेका थिए। सबैले एकजुट भएर आगो निभाउने प्रयास गरे। विस्तारै उनीहरूले आगो निभाए। आगो निभाएपछि सबैजनाले राहतको सास फेरे।

जानी राखौं :

सुकेको घाँसपात, दाउरा, काठमा सजिलै आगो बाल्न सकिन्छ र ढुङ्गा, माटो, सिसा, फलाम आदि जस्ता वस्तुहरूमा आगो बाल्न सकिँदैन।

३. एक शब्दमा उत्तर लेख्नुहोस् :

१) आगलागी कुन मौसममा हुने गर्छ ?

उत्तरः ....

२) काठ र फलाममध्ये कुन वस्तुमा आगो लाग्छ ?

उत्तरः ....

भोलिपल्ट काकासँग हामीले आगो बाल्न सकिने र नसकिने वस्तुहरूबारे सोध्यौं। काकाले बताउनुभयो। सुकेको घाँसपात, दाउरा, काठमा सजिलै आगो बाल्न सकिन्छ। ढुङ्गा, माटो, सिसा, फलामलगायतका वस्तुहरूमा आगो बाल्न सकिँदैन। पानी परेको समयमा पनि जमिन पानीले भिजेको हुन्छ त्यसैले आगो बाल्न सकिँदैन" भन्नुभयो। विपद् पर्दा हामीहरूले

एकअर्कालाई सहयोग गर्नुपर्छ। आगो बाल्न प्रयोग हुने लाइटर र सलाई जस्ता वस्तुहरूलाई सुरक्षित स्थानमा राख्नुपर्छ भन्ने कुराहरू सिक्यौं।

४. आगो बाल्न सकिने र नसकिने कुनै ३ / ३ वटा वस्तुहरूको सूची तयार गर्नुहोस्।

आगो बाल्न सकिने	आगो बाल्न सकिने
....	....
....	....
....	....

विपद्

विपद् भनेको मानिसको जीवन, सम्पत्ति वा वातावरणमा अचानक हुने नोक्सानी हो। विपद् अनियन्त्रित घटना हो। विपद् प्राकृतिक तथा मानवीय कारणले उत्पन्न हुन्छ। यसले सामाजिक र आर्थिक सन्तुलनलाई असर पार्छ। विपद्बाट जोगिन हामी सबै सतर्क रहनुपर्छ।

५. विपद् आउन सक्ने कुनै दुईवटा कारणहरू लेख्नुहोस् ।

कारणहरू: १. .... २. ....

सिकाइ उपलब्धि मापन

हाम्रो झिमरुकः कक्षा १ (एकाइ छ)

१. जोडा मिलाउनुहोस् :

जल्ने वस्तुहरू	ढुङ्गा, माटो
नजल्ने वस्तुहरू	काठ, दाउरा
आगो निभाउन	लाइटर, सलाई
आगो बाल्न	पानी

२. मिल्ने शब्द छानेर खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

सुरक्षित, ढुङ्गामाटो, जोखिम, काठ दाउरा, हावा

क) गर्मीको समयमा .... चलेको थियो।

ख) .... जल्ने वस्तुहरू हुन्।

ग) .... नजल्ने वस्तुहरू हुन्।

घ) सलाई, लाइटर .... ठाउँमा राख्नुपर्छ।

ङ) हामी बसोबास गर्ने स्थान विपद्को .... बाट सुरक्षित हुनुपर्छ।

३. ठिक भए (✓) बेठिक भए (×) चिह्न लगाउनुहोस् :

क) ढुङ्गामा सजिलै आगो लगाउन सकिन्छ। ☐

ख) गर्मी मौसममा धेरै तातो हुन्छ। ☐

ग) सलाई, लाइटर सुरक्षित राख्नु हुँदैन। ☐

घ) काठ दाउरामा सजिलै आगो लगाउन सकिन्छ। ☐

४. एक शब्दमा उत्तर लेख्नुहोस् :

क) काठमा आगो बाल्न के चाहिन्छ ?

उत्तर ....

ख) फलाम र काठमध्ये कुन वस्तुमा आगो लाग्छ ?

उत्तर ....

ग) आगो निभाउन के चाहिन्छ ?

उत्तर ....

घ) कुन समयमा आगो लाग्ने सम्भावना बढी हुन्छ ?

उत्तर ....

समाप्त ।

एकाइ

८

जीवनोपयोगी सिप

पाठ–१ जीवनोपयोगी सिप

विषयवस्तुः

- शिष्ट संवाद

विशिष्ट उद्देश्यः

- आफूभन्दा ठूलालाई आदर सत्कार गर्ने।
- आफूभन्दा सानालाई माया गर्ने व्यवहार प्रदर्शन गर्न।

विषयवस्तुको विस्तृतीकरणः

- आफूभन्दा ठूला र साना व्यक्तिसँग शिष्ट र संवाद।
- आफूभन्दा ठूला र साना व्यक्तिसँग दोहोरो कुराकानी।

सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलापः

- संवाद
- व्यवहार प्रदर्शन
- अभिनय
- खेल प्रश्नोत्तर र पृष्ठपोषण

सम्भावित प्रश्नहरू (मूल्याङ्कन प्रक्रिया):

- रूजु सूचीको प्रयोग गरी व्यवहार अवलोकन गर्ने।

पाठ सम्बद्ध विषयमा आधारित छलफल र अन्तरक्रियाः

१) आफूभन्दा ठूलालाई के गर्नुपर्छ?

२) आफूभन्दा सानालाई के गर्नुपर्छ?

मान्यजन र साना व्यक्ति बिचको शिष्ट संवाद

(नानी बाबुहरू आज हामीले मानिसहरूसँग शिष्ट तरिकाले कसरी बोल्नुपर्छ भन्ने कुराको बारेमा छलफल गर्नेछौँ।)

गुरुआमाः नमस्ते ! तपाईंहरू सञ्चै हुनुहुन्छ?

विद्यार्थीहरू : हामी सञ्चै छौं ! धन्यवाद गुरुआमा। तपाईंलाई कस्तो छ ?

गुरुआमा : म पनि ठिक छु। तपाईंहरूले गृहकार्य पूरा गर्नुभएको छ ?

विद्यार्थीहरू : हामी सबैले गृहकार्य पूरा गरेका छौं गुरुआमा।

गुरुआमा : सरीना बाहिर तपाईंको बाबा आउनुभएको रहेछ। बाबाले बोलाउँदै हुनुहुन्छ, बाबालाई भेटेर आउनुहोस्।

सरीना (विद्यार्थी): हवस् ! गुरुआमा धन्यवाद !

१. शिष्ट संवाद गर्दा प्रयोग गरिने शब्दहरू सुनौं, सुनाऔं।

बुबाः सञ्चै छ ? विद्यालयमा तिम्रो पढाइ कस्तो छ छोरी ?

सरीनाः गुरुआमाले अत्यन्त माया गरेर सिकाउनु हुन्छ। आज हामीले चित्रकलाको अभ्यास पनि गरेका थियौं।

बुबा : धेरै राम्रो कार्य ! तिमीले के को चित्र बनायौ ?

सरीना : मैले सुगाको चित्र कोरेर रङ भरेकी छु। तपाईंले मैले बनाएको चित्र हेर्न सक्नुहुन्छ।

बुबा : हुन्छ छोरी, तिम्रो कार्य घरमा हेर्नेछु। मसँग तिम्री दिदी पनि आएकी छिन् दिदीसँग कुरा गर।

सरीना : हवस् बाबा !

दिदी : बहिनी ! तिमीलाई कस्तो छ ?

बहिनी : नमस्ते दिदी ! मलाई ठिक छ। तपाईं शहरबाट कहिले आउनुभयो ?

दिदी : म आज आउँदै छु। तिमी विद्यालयबाट फर्किएपछि कुराकानी गरौँला, अहिले तिमी कक्षा कोठामा जाउ है।

बहिनी : हवस् दिदी ! मलाई माफी गर्नुहोस्। म अहिले कक्षा कोठामा जान्छु। बेलुका घरमा बसेर बाँकी कुरा गरौँला।

१. शिष्ट संवाद गर्दा प्रयोग गरिने कुनै चारवटा शब्दहरू लेख्नुहोस्।

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

पढौं, बुझौं, व्यवहारमा लागू गरौं :

- आफूभन्दा ठूलालाई आदर गर्नुपर्छ।
- आफूभन्दा सानालाई माया गर्नुपर्छ।
- कुरा गर्दा शिष्ट शब्दहरूको प्रयोग गर्नुपर्छ।
- आफूभन्दा ठूला तथा मान्यजनहरूसँग भेट हुँदा नमस्कार गर्नुपर्छ।

२. शिष्ट संवादको अभ्यास गरौं। शिक्षकले विद्यार्थीहरूलाई कक्षाकोठाको अवस्थाअनुसार शिष्ट संवादको अभ्यास गराउनुहोस्।

३. मिल्ने शब्द छानेर खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

शिष्ट, माया, आदर, नमस्कार

क) आफूभन्दा सानालाई .... गर्नुपर्छ।

ख) आफूभन्दा ठूलालाई .... गर्नुपर्छ।

ग) सबैजनासँग कुरा गर्दा .... शब्द प्रयोग गर्नुपर्छ।

घ) आफूभन्दा ठूलासँग भेट हुँदा सबैलाई .... भन्नुपर्छ।

४. ठिक भए (✓) बेठिक भए (×) चिह्न लगाउनुहोस् :

क) आफूभन्दा ठूलालाई आदर गर्नुपर्छ। ☐

ख) आफूभन्दा सानालाई माया गर्नुपर्छ। ☐

ग) कुरा गर्दा सबैसँग शिष्ट शब्द बोल्नु हुँदैन। ☐

घ) भेट हुँदा सबैलाई नमस्कार गर्नुपर्छ। ☐

५. परियोजनात्मक कार्यः दिइएको चित्रमा रङ भर्नुहोस् ।

सिकाइ उपलब्धि मापन
हाम्रो झिमरुकः कक्षा १ (एकाइ सात)

१. जोडा मिलाउनुहोस् :

आफूभन्दा ठूलालाई	माया
आफूभन्दा सानालाई	आदर
कुरा गर्दा सबैसँग	नमस्कार
मान्यजनहरूलाई	शिष्ट

२. मिल्ने शब्द छानेर खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

क) आफूभन्दा सानालाई .... गर्नुपर्छ। (नमस्कार, माया)

ख) आफूभन्दा ठूलालाई .... गर्नुपर्छ। (आदर, सत्कार)

ग) सबैजनासँग .... शब्द बोल्नुपर्छ। (शिष्ट, मायालु)

घ) आफूभन्दा ठूलासँग भेट हुँदा सबैलाई .... भन्नुपर्छ। (नमस्कार, आदर)

३. ठिक भए (✓) बेठिक भए (×) चिह्न लगाउनुहोस् :

क) आफूभन्दा ठूलालाई आदर गर्नुपर्छ। ☐

ख) आफूभन्दा सानालाई माया गर्नुपर्छ। ☐

ग) कुरा गर्दा सबैसँग शिष्ट शब्द बोल्नु हुँदैन। ☐

घ) भेट हुँदा सबैलाई नमस्कार गर्नुपर्छ। ☐

४. तपाईंको घरमा बोलिने शिष्ट शब्दहरू के के हुन् टिपोट गरी लेख्नुहोस्ः

क.सं	शिष्ट शब्दहरू
१	....
२	....
३	....
४	....

५. एक शब्दमा उत्तर लेख्नुहोस् :

क) आफूभन्दा ठूलासँग कसरी बोल्नुपर्छ ?

उत्तरः ....

ख) आफूभन्दा सानासँग कसरी बोल्नुपर्छ ?

उत्तरः ....

ग) भेट हुँदा सबैलाई के गर्नुपर्छ ?

उत्तरः ....

समाप्त ।

एकाइ

८

हाम्रो विकास र सम्भावना

पाठ–१ झिमरुकको विकास, सम्भावना, संरक्षण र सहभागिता

विषयवस्तुः

- हाम्रो वरपरको विकास

विशिष्ट उद्देश्यः

- आफ्ना घर वरपर भएका विकासका कार्यहरू बताउन।

विस्तृतीकरणः

- आफूभन्दा ठूला र साना व्यक्तिसँग शिष्ट र संवाद
- आफूभन्दा ठूला र साना व्यक्तिसँग दोहोरो कुराकानी

सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलापः

- स्थलगत अवलोकन पुल, धारा, बाटो आदिको चित्र प्रदर्शन
- प्रश्नोतर र पृष्ठपोषण

सम्भावित प्रश्नहरू (मूल्याङ्कन प्रक्रिया)

- आफ्ना वरपर भएका विकासका कार्यहरूको नाम बताउनुहोस्।
- विकास निर्माणका कामहरूको चित्र देखाई के भइरहेको होला?

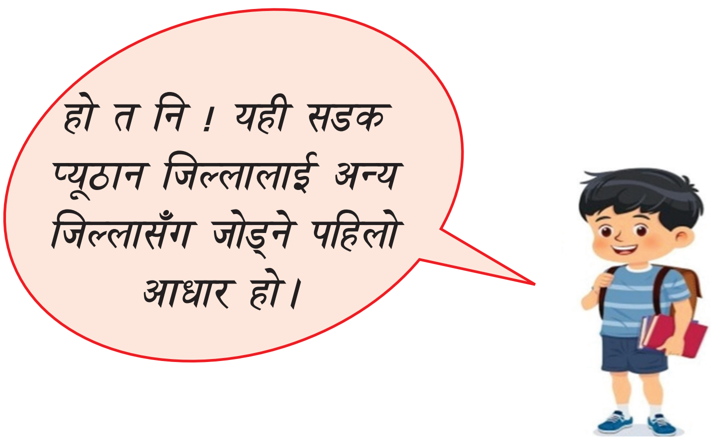
पाठ सम्बद्ध विषयमा आधारित छलफल र अन्तरक्रियाः

१) तपाईंको घर नजिकै विकास निर्माणको काम भएको छ?

२) पँधेरो, धारो तथा कुवा देख्नुभएको छ?

हाम्रो घर तथा छिमेकको विकास

झिमरुक गाउँपालीकामा रहेको निर्माणाधीन सडक, मदनभण्डारी राजमार्ग



१. .... विकासको पहिलो आधार हो। (सडक, धारो)

पढौं, बुझौं, व्यवहारमा लागू गरौं :

- पढौं, बुझौं, जानौं:
- पानी मानिसको जीवन हो।
- हामी पानीबिना बाँच्न सक्दैनौं।
- सरसफाइ र सिँचाइका लागि पानी अनिवार्य छ।
- खाना पकाउनका लागि पानी चाहिन्छ।
- जलविद्युत् उत्पादनका लागि पानी अनिवार्य छ।
- माछापालनका लागि पानी चाहिन्छ।
- हरेक प्राणीका लागि पानी चाहिन्छ।

खोला, नदीनाला, पोखरी, पँधेरो, कुवा, धारो, वर्षा नै पानीका प्रमुख स्रोतहरू हुन्। पानीका स्रोतहरू हामी सबै मिलेर जोगाउनुपर्छ।

२. कुनै चारवटा पानीका स्रोतहरूको सूची तयार गर्नुहोस्।

पानीका प्रमुख स्रोतहरू	
१.	२. ....
३.	४. ....

जनावरहरूलाई पानी खुवाउन तथा पानीको स्रोत जोगाई राख्न पहाडी क्षेत्रमा पोखरी निर्माण गर्ने चलन छ। हामी सबै मिली यस्ता पोखरीहरू सफा राख्नुपर्छ। यस्ता पोखरीहरू जोगाएर राख्ने हाम्रो कर्तव्य हो। हाम्रो झिमरुकका विभिन्न स्थानहरूमा पोखरीहरू रहेका छन्।

३. उचित शब्द छानी खाली ठाउँ भर्नुहोस्।

क) जनावरहरूलाई खुवाउन तथा पानीको स्रोत जोगाई राख्न पहाडी क्षेत्रमा .... निर्माण गर्ने चलन छ। (पोखरी, कुवा)

ख) हामी सबै मिली पोखरीहरू .... राख्नुपर्छ। (सफा, फोहोर)

माथि देखिएको पुल झिमरुक गाउँपालिकामा रहेको गोब्दी खोलाको माथि बनाइएको २१ मिटर लामो पुल हो। यही पुलले गब्दी र टिमुरचौर गाउँ

जोडेको छ। यो पुल बनेपछि यहाँका मानिसहरूलाई आवतजावत गर्न सजिलो भएको छ। यातायात विकासका लागि सडक र पुल जोडिएर आउने गर्दछन्। खोला वारपारको सडक जोड्न पुल चाहिन्छ।

४. परियोजनात्मक कार्य : तल दिइएको बाकसमा तपाईंले आफ्नो वडा कार्यालयको चित्र बनाई रङ भर्नुहोस्।

सिकाइ उपलब्धि मापन
हाम्रो झिमरुकः कक्षा १ (एकाइ आठ)

१. जोडा मिलाउनुहोस्ः

धारा	पहाडी इलाकामा पानी संरक्षण गर्ने स्थान
पोखरी	नियमित रूपमा पानी भर्ने ठाउँ
कुवा	हिँडडुलका लागि बनाइएको पूर्वाधार
सडक	पानी खानका लागि संरक्षण गरिएको स्थान

२. मिल्ने शब्द छानेर खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

क) पानी मानिसको .... हो। (आधार, जीवन)

ख) हामी .... बिना बाँच्न सक्दैनौँ। (सडक, पानी)

ग) यातायातका साधनहरू, जस्तैः बस, जिप आदि गुड्नका लागि .... चाहिन्छ। (सडक, विकास)

घ) सडक र पुल .... को आधार हो। (जीवन, विकास)

३. ठिक भए (✓) बेठिक भए (×) चिह्न लगाउनुहोस् :

क) हामी पानीबिना बाँच्न सक्छौँ। ☐

ख) खाना पकाउनका लागि पानी चाहिन्छ। ☐

ग) सडक र पुल विकासको आधार होइन। ☐

घ) हामी सबैले पोखरीहरू सफा राख्नुपर्छ। ☐

४. तपाईंको घर तथा टोलमा भएका कुनै तीनवटा पानीका स्रोतहरू लेख्नुहोस्:

क.सं.	पानीका स्रोतहरू
१	....
२	....
३	....

५. एक शब्दमा उत्तर लेख्नुहोस् :

क) खोला वारि र पारिको सडक जोड्न के चाहिन्छ ?

उत्तर ....

ख) खोला, नदीनाला, पोखरी, कुवा, धारो, वर्षा के का प्रमुख स्रोतहरू हुन् ?

उत्तर ....

समाप्त।

टिपोट:

टिपोट: