हाम्रो झिमरुक

कक्षा-३

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 ३

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 पोखेल, प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत श्री विकास के.सी., वडा १ देखि ८ सम्मका वडा अध्यक्ष ज्यूहरू क्रमशः श्री ध्रुवराज खनाल, श्री कृष्ण प्रसाद पोखेल, श्री मिनबहादुर खत्री, श्री सिताराम पोखेल, श्री दधिराम पोखेल, श्री धनबहादुर पुन, श्री कृष्णबहादुर जि.सी, श्री तुलसबहादुर बस्नेत, सूचना अधिकारी श्री हरि प्रसाद पोखेल, 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 पोखेल 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 ३८**
पाठ १: भौगोलिक अवस्थिति	२
पाठ २: झिमरुकको इतिहास, ऐतिहासिक, शैक्षिक तथा पर्यटकीय क्षेत्र	१३
पाठ ३: झिमरुकको जनसाङ्ख्यिकी बनोट	२१
पाठ ४: झिमरुकको प्रशासनिक, सांगठनिक संरचना र सेवा प्रदायक संस्थाहरू	२८
एकाइ दुई: झिमरुकको धार्मिक, सांस्कृतिक, सामाजिक मूल्यमान्यता र जीवनशैली	**३९ देखि ६२**
पाठ १: संस्कार, संस्कृति, सनातन धर्म र चाडपर्व	४०
पाठ २: मूल्य मान्यता र अनुशासन	४८
पाठ ३: जीवन शैली	५६
एकाइ तीन: झिमरुकका वन्यजन्तु, वनस्पति र जडीबुटी	**६३ देखि ७४**
पाठ १: चिनारी, उपयोगिता र संरक्षण	६४
एकाइ चार: आर्थिक क्रियाकलाप	**७५ देखि ९२**
पाठ १: झिमरुकका परम्परागत सिप, कला, पेसा, व्यवसाय, सूचना र प्रविधि	७६
पाठ २: पेसा तथा व्यवसायको आधुनिकीकरण	८२

शीर्षक	पेज नं.
एकाई पाँचः हाम्रो सामाजिक समस्या र निराकरण	**९३ देखि १०२**
पाठ १ः विकृति र निराकरण	९४
एकाइ छः जलवायु परिवर्तन र विपद्	**१०३ देखि ११२**
पाठ १ः वातावरण प्रदूषण र विपद्	१०४
एकाइ सातः जीवनोपयोगी सिप	**११३ देखि १२२**
पाठ १ः जीवनपयोगी सिप	११४
एकाइ आठः हाम्रो विकास र सम्भावना	**१२३ देखि १३४**
पाठ १ः झिमरुकको विकास, सम्भावना, संरक्षण र सहभागिता	१२४

एकाइ
१

झिमरुकको परिचय

पाठ–१ भौगोलिक अवस्थिति

विषयवस्तु :

- आफू बसेको ठाउँको नाम ठेगाना
- आफ्नो वरपरका वन, नदी तथा समुदायका बाटाघाटाहरूको नाम

विशिष्ट उद्देश्य:

- आफ्नो वडाको नाम सिमाना बताउन।
- वडाभित्रका प्रमुख नदीनालाका नाम बताउन।
- वडाभित्रका वन तथा बाटाघाटाका नाम बताउन।

विस्तृतीकरण:

- आफ्नो वडाको नाम र सिमाना
- आफ्नो वडाभित्रका प्रमुख बाटाघाटा, नदीनाला र वन

सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप:

- नक्सा प्रदर्शन तथा वर्णन गर्ने (बाटाघाटासमेत)।
- स्थलगत अवलोकन गराउने।
- आफू बसेको वडाको नाम र सिमानाका सूची तयार गरी प्रदर्शन र छलफल गराउने।

सम्भावित प्रश्नहरू (मूल्याङ्कन प्रक्रिया):

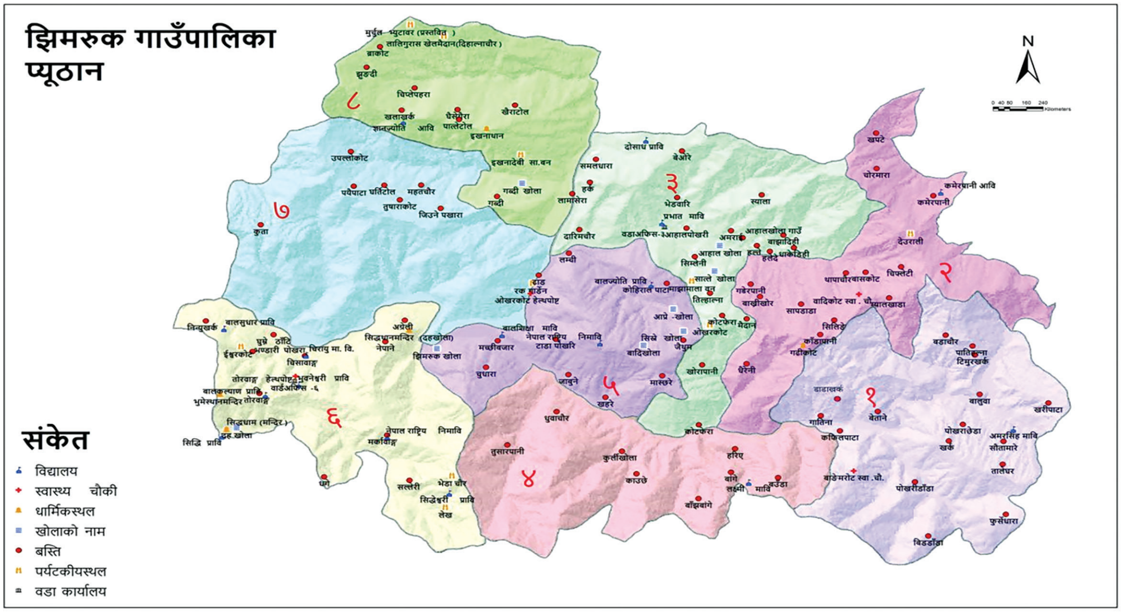
- तपाईंको वडाको नाम भन्नुहोस्।
- तपाईंको वडाको सिमाना बताउनुहोस्।
- तपाईंको वडाका बाटाघाटा र वनको नाम बताउनुहोस्।

पाठ सम्बद्ध विषयवस्तुमा आधारित छलफल र अन्तरक्रियाः

- तपाईं कति नम्बर वडामा बस्नुहुन्छ?
- तपाईं बस्ने वडामा रहेको वनको नाम के हो?
- तपाईंको वडामा रहेका नदीको नाम के हो?
- तपाईंको वडामा रहेका बाटाहरूको नाम बताउनुहोस्।

भौगोलिक अवस्थिति

१. नक्सा हेरौं, छलफल गरौं :



प्रश्नहरूः

क. माथिको चित्र कुन गाउँपालिकाको हो?

उत्तरः ....

ख. तपाईं बस्ने वडा नम्बर कति हो?

उत्तरः ....

ग. तपाईंको वडाको सिमानामा कुन कुन ठाउँ रहेको छ?

उत्तरः ....

२. गीत गाउँ र सोधिएका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

पहाड, तराइ, हिमालले शान्ति फिँजाउँछ
नेपालीले झिमरुकलाई निकै रुचाउँछ।
लेक हेर्दा लालीगुराँस मुस्कुराउँछ
बेंसी हेर्दा झिमरुक फाँट मनै लोभ्याउँछ।

पहाडका कन्दरामा झरनाको ध्वनि
तल हेर्दा बेंसीतिर बसौं बसौं लाग्नी ।
स्वर्गजस्तो झिमरुकमा बस्ने सन्तति
नदीनाला खोल्सा डाँडा हरियाली कति।

जङ्गलमा जडीबुटी कोइली गीत गाउने
घना बस्ती हराभरा मनै रमाउने।

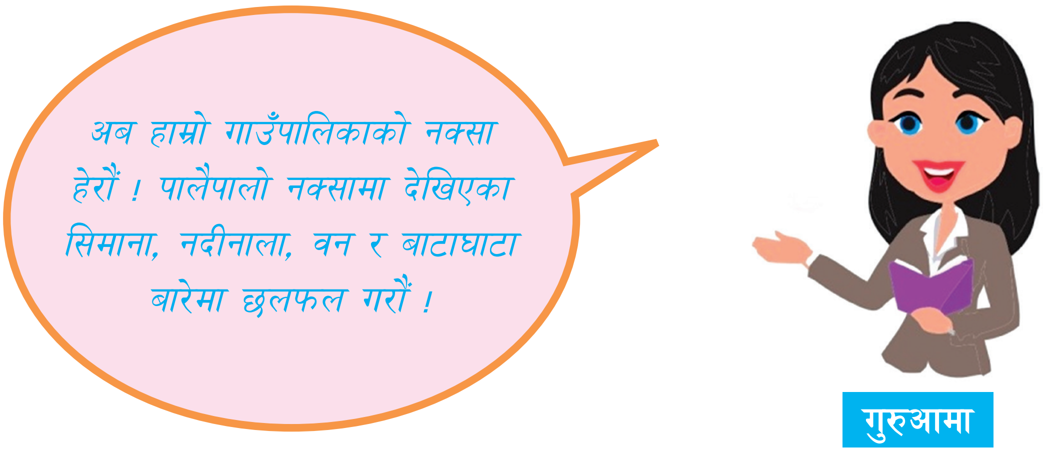
प्रश्नहरूः

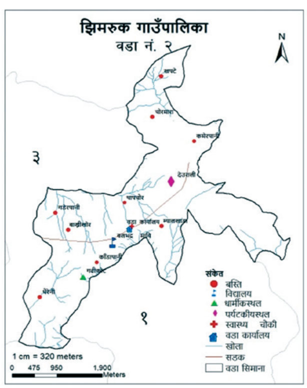
सोधिएका प्रश्नहरू	जवाफ
हिमालले के फिँजाउँछ?	....
झिमरुक फाँट हेर्दा के लोभ्याउँछ?	....
झिमरुकको लेकमा के मुस्कुराउँछ?	....
पहाडका कन्दरामा के को ध्वनि आउँछ?	....

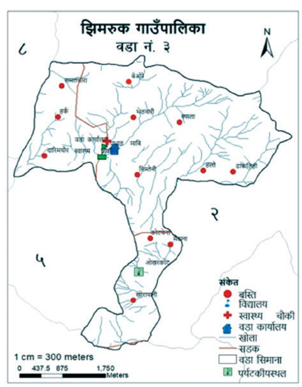
३. पालैपालो नक्सा हेर्नुहोस् र ठिक उत्तरमा चिनो लगाउनुहोस्:

हाम्रो झिमरुक गाउँपालिका वि. सं. २०७३ सालमा गाउँपालिकाको रूपमा स्थापित भएको हो। यसको नाम झिमरुक नदीको नामबाट रहेको छ। हाम्रो गाउँपालिका नवीन नगरका रूपमा विकसित हुने क्रममा रहेको छ। यो गाउँपालिकाको कार्यालय वडा नं ४ को भ्यागुतेमा रहेको छ। यस गाउँपालिकामा जम्मा ८ वटा वडाहरू रहेका छन्।

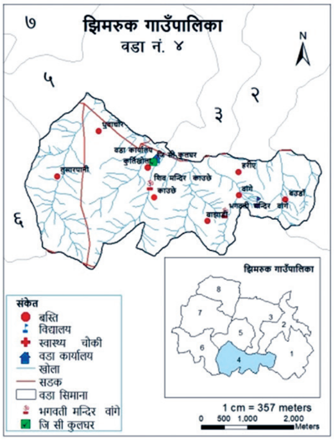
(आज कक्षाकोठामा झिमरुक गाउँपालिकाको बारेमा नक्साबाट आफ्नो वडाको बाटो, नदी र वनको बारेमा छलफल गरिनेछ।)



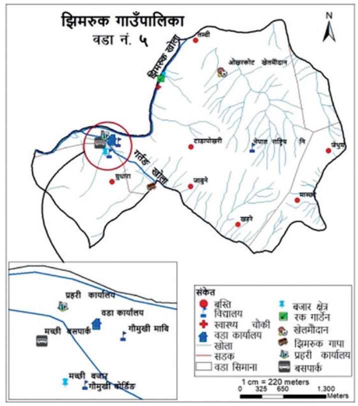




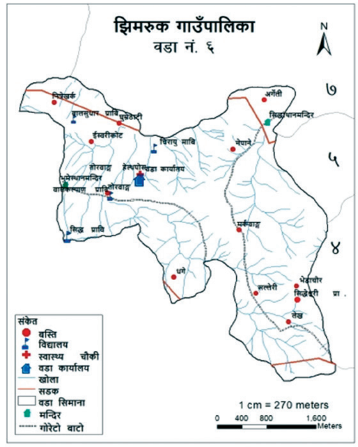
वडा नं १	वडा नं २	वडा नं ३



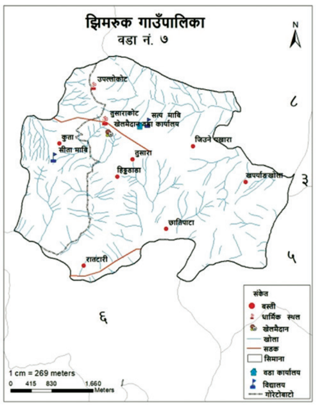
वडा नं ४



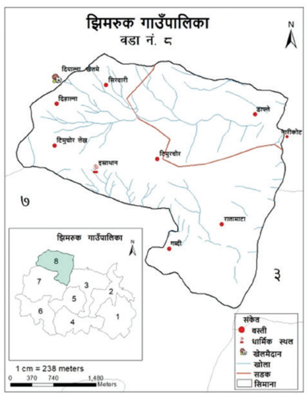
वडा नं ५



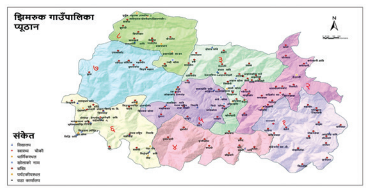
वडा नं ६



वडा नं ७



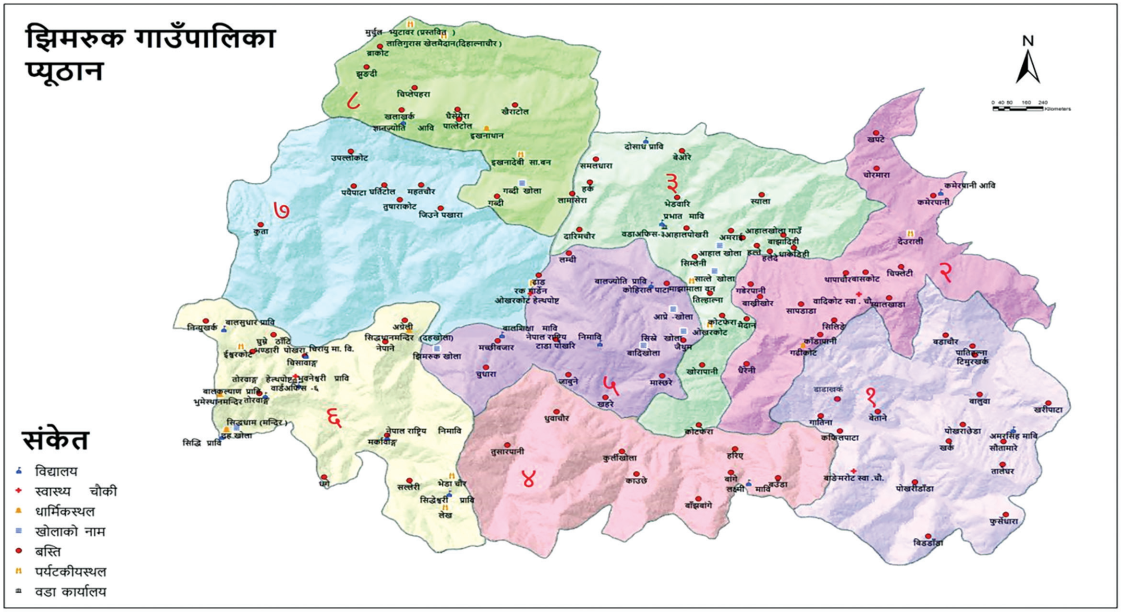
वडा नं ८



झिमरुक गाउँपालिका

विद्यार्थीहरूले सबै वडा देखाइसकेपछि आफू बस्ने वडा पहिचान गर्न लगाउने।

गुरुआमा : राम यो चित्रमा वडा नं १ र यसका सिमाना, बाटाघाटा, नदी, खोलानाला, खोल्सा र वन देखाउन सक्नुहुन्छ?



राम : सक्छु गुरुआमा ! हाम्रो झिमरुक गाउँपालिका रेखाभित्रको भाग हो। नक्सामा प्रत्येक वडाको नम्बर पनि लेखेको रहेछ। यो नक्सामा वन, खोलानाला, विद्यालय, धार्मिक क्षेत्र, स्वास्थ्य चौकी र बाटोघाटोको छुट्टाछुट्टै चिह्न दिइएको छ।

गुरुआमा : राम तपाईंले आफ्नो वडाको नदी, वन र खोलालाई बताउन सक्नुहुन्छ ?

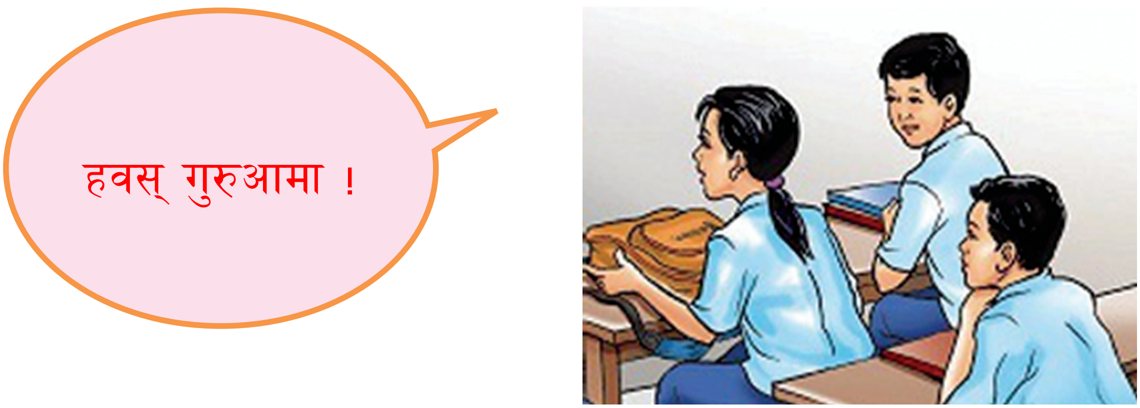
राम : मेरो घर वडा नं १ मा पर्छ। हाम्रो वडामा लव्देफेदी-विङ्गुँडा मोटरबाटो, लव्देफेदी-गतिना-दुवाचौर-वादिकोट मोटरबाटो, मच्छी-बाङ्गेफेदी-सौतामारे गुल्मी (मदन भण्डारी राजमार्ग)लगायतका वाटाहरू पनि रहेका छन्। हाम्रो वडा भएर बग्ने खोलाहरू लब्दे खोला, गर्तङ्ग खोलाहरू हुन्। मेरो वडामा पर्ने सामुदायिक वनहरू सौतामारे र हरिया पोखरी सामुदायिक वनहरू हुन्।

गुरुआमा : ल सबैले पालैपालो यो नक्सामा आ-आफ्नो वडा, सिमाना, खोलानाला, वन र बाटो देखाउनुहोस्।

कस कसले भेटाउनुभयो ?

विद्यार्थीहरू : यहाँ सबै भेटियो गुरुआमा !

गुरुआमा : अब सबैले यो नक्साबाट सिमाना, वन, बाटोघाटो पत्ता लगाई देखाउनुहोस्। अब प्रत्येकले आ-आफ्नो वन, बाटोघाटो र सिमानाको नाम भन्नुहोस्।



४. तल दिइएको तालिकामा आ-आफ्नो विवरण भर्नुहोस् :

आफ्नो नामः	....
आफू बस्ने वडा नं.	....
आफ्नो वडाको सिमाना पर्ने क्षेत्र	पूर्वमाः .... पश्चिममाः .... उत्तरमाः .... दक्षिणमाः ....

आफ्नो वडामा रहेका वनहरूको नामः	१. .... २. .... ३. ....
आफ्नो वडामा रहेका बाटोघाटोहरूको नामः	१. .... २. .... ३. ....

अ. ठिक उत्तरमा (√) रेजा लगाउनुहोस् :

क. झिमरुक गाउँपालिकामा कति वटा वडा रहेका छन् ?

क. ५ वटा आ. ९ वटा

इ. ८ वटा ई. ७ वटा

ख. वडा नं १ मा कुन सडक पर्छ ?

अ. मदन भण्डारी राजमार्ग आ. किटघाट तुषारा सडक

इ. चिसावाङ्, नेटा सडक ई. आरूपाटा ओखरकोट सडक

ग. कुन नदीको नामबाट झिमरुक गाउँपालिकाको नाम रहेको छ ?

अ. गर्तुङ खोला आ. झिमरुक नदी

इ. राप्ती नदी ई. आहाल खोला

आ. मिल्ने शब्द छानी खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

मच्छी, वडा नं ४, झिमरुक, भ्यागुते

क) हाम्रो गाउँपालिकाको नाम .... हो।

ख) हाम्रो ५ नं वडाको वडा कार्यालय .... मा रहेको छ।

ग) बाङ्गेफेदी .... मा पर्छ।

घ) झिमरुक गाउँपालिकाको कार्यालय .... मा रहेको छ।

४. दिइएका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नहोस् :

क) तपाईं बस्ने वडामा रहेका कुनै तीनवटा खोला तथा खोल्साहरूको नाम बताउनुहोस्।

उत्तर: ....

ख) तपाईं कति नं वडामा बस्नुहुन्छ ?

उत्तर: ....

ग) तपाईंको वडाका सिमानाहरू लेख्नुहोस्।

उत्तर: ....

घ) तपाईंको वडामा पर्ने बाटाघाटाहरूको नाम लेख्नुहोस्।

उत्तर: ....

ङ) तपाईंको वडामा पर्ने वनहरूको नाम लेख्नुहोस्।

उत्तर: ....

५. सन्नुहोस् र उत्तर भन्नुहोस्:

पहाडको सुन्दर गाउँमा एउटा ठूलो वन थियो। वनको बिचबाट बग्ने शान्त नदी थियो। नदीको किनारबाट एक साँघुरो बाटो गाउँसम्म पुग्थ्यो। बासिन्दाहरू आफ्नो दैनिक कामका लागि यही बाटो प्रयोग गर्थे। तर समयसँगै मानिसहरूले वनको रूख कटान गर्न थाले र नदी प्रदूषित हुन थाल्यो। अचानक एक दिन ठूलो पानी पर्यो। त्यो बाटोमा ठूलो पहिरो खस्यो। बाटो भत्कियो। नदीमा पानी भरियो। पहिरोका कारण

गाउँलेहरू सङ्कटमा पर्न थाले। गाउँलेहरूले बुझ्न थाले कि उनीहरूको लापरबाहीले यो सबै कुरा भएको हो। त्यसपछि उनीहरूले वन संरक्षण र नदी सफाइ अभियान चलाए। यस कथाले प्रकृतिलाई माया गरौं, नत्र हाम्रो भविष्यमा प्राकृतिक संकट पर्न सक्छ भन्ने सन्देश दिन खोजेको छ।

प्रश्नहरू

१) सुन्दर गाउँको बिचमा के रहेको थियो ?

उत्तरः ....

२) नदीको किनारमा के थियो ?

उत्तरः ....

३) पहिरो जानुको कारण के हो ?

उत्तरः ....

४) माथि दिइएको कथाको उपयुक्त शीर्षक दिनुहोस्।

उत्तरः ....

६. आफ्नो वडामा भएका खोलानाला (खोल्सा), वन र बाटोघाटोमध्ये कुनै दुईवटाको नाम लेख्नुहोस्।

क्र.सं.	खोला तथा खोल्साहरू	सडक तथा मोटरबाटाहरू	वनहरू
१	....	....	....
२	....	....	....

७. परियोजना कार्यः विद्यार्थीहरूलाई आफ्नो टोल वा वडा कार्यालय भ्रमण गराई उक्त टोल वा वडा कार्यालयमा देखेका मुख्य चारवटा विषय वस्तुहरूको सूची बनाउँदै प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस्।

पाठ-२ हाम्रा ऐतिहासिक स्थलहरू

विषयवस्तु:

- आफ्नो वडाभित्रका ऐतिहासिक स्थलहरू कुवा, धारा, चौतारा र पोखरीहरूको चिनारी।

विशिष्ट उद्देश्य:

- आफ्नो वडाभित्रका ऐतिहासिक स्थलहरूको नाम बताउन।
- आफ्नो वडाभित्रका कुवा, धारा, चौतारा र पोखरीहरूको उपयोग बताउन।

विस्तृतीकरण:

- आफ्नो वडाभित्रका सांस्कृतिक तथा ऐतिहासिक स्थलको नाम।
- आफ्नो वडाभित्रका कुवा, धारा, चौतारा र पोखरीहरूको चिनारी।

सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप:

- विद्यार्थीहरूलाई आफ्ना वडाभित्रका सांस्कृतिक तथा ऐतिहासिक स्थलहरूको स्थलगत अवलोकन भ्रमण गराउने।
- विद्यार्थीहरूलाई आफ्ना वडाभित्रका सांस्कृतिक तथा ऐतिहासिक स्थलहरूको सूची तयार गर्न लगाउने।
- आफ्नो वडाभित्रका कुवा, धारा, चौतारा र पोखरीहरूको स्थलगत अवलोकन गराई तिनीहरूको उपयोग तथा वर्तमान अवस्थाबारे टिपोट गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्न लगाउने।

सम्भावित प्रश्नहरू (मूल्याङ्कन प्रक्रिया):

- तपाईंको वडाभित्रका कुनै दुई ऐतिहासिक स्थलका नामहरू भन्नुहोस्।
- कुवा के कामका लागि उपयोग गरिन्छ?
- चौताराको उपयोग र महत्त्व भन्नुहोस्।

पाठ सम्बद्ध विषयवस्तुमा आधारित छलफल र अन्तरक्रियाः

- तपाईंको वडामा भएका ऐतिहासिक स्थलहरूको नाम भन्नुहोस्।
- तपाईंको वडामा भएका मठमन्दिरहरूको नाम भन्नुहोस्।
- तपाईंहरूले पँधेरो, धारो, कुवा देख्नुभएको छ?
- तपाईंहरूले चौतारा देख्नुभएको छ ? चौताराको किन चाहिन्छ?

१. हेरौं र छलफल गरौंः

प्रश्नहरू

क. माथि दिइएका चित्रहरू पहिचान गर्नुहोस्।

उत्तरः ....

ख. धारो र पँधेरोमा मानिसहरूले के गरिरहेका छन्?

उत्तरः ....

ग. विद्यालयको नजिकै के रहेको छ?

उत्तरः ....

घ. पोखरीको बिचमा के रहेको छ?

उत्तरः ....

२. गीत गाउँ र सोधिएका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस्ः

पहाड हरियाली सँगै छन् यी साथी।
धारो र चौतारोले लान्छन् माया साटी॥

धारो र पँधेरोले पानी दिने।
त्यही पानी बगी खेती हुने॥

मन्दिरमा पूजा धर्मको खेल।
झल्काउनु पर्छ हाम्रो मेल॥

पोखरीको जल शान्ति र ध्यान।
झल्किन्छ आकाश सुन्दर ज्ञान॥

प्रश्नहरू

सोधिएका प्रश्नहरू	जवाफ
धारो र चौतारोले के साट्छन्?	....
पानीले के दिन्छ?	....
धर्मको खेल कहाँ हुन्छ?	....

हामीले के झल्काउनुपर्छ?	....
पोखरीको जल जस्तै के गर्नुपर्छ?	....

३. पाठ पढौँ, बुझौँ र सोधिएका प्रश्नको उत्तर दिऊँः

मेरो नाम गीता थापा हो। म झिमरुक गाउँपालिका वडा नम्बर २ को थापाचौरमा बस्छु। हाम्रो पालिका २०७३ सालमा गाउँपालिकाको रूपमा घोषणा भएको हो। हामी विभिन्न समयमा हाम्रो पालिकाभित्र रहेका धार्मिक तथा ऐतिहासिक स्थलहरू घुमफिर गर्छौं। यस गाउँपालिकाका आठवटा वडाहरूमा विविध प्राकृतिक, धार्मिक, ऐतिहासिक तथा पर्यटकीय स्थलहरू रहेका छन्। यी विभिन्न ऐतिहासिक तथा पर्यटकीय स्थलहरू गाउँपालिकाका गरिमा हुन्। गडीकोट आलमदेवी मन्दिर झिमरुक गाउँपालिकाको एक धार्मिक, ऐतिहासिक तथा पर्यटकीय स्थल हो।

प्रसिद्ध धार्मिक तथा पर्यटकीय स्थल गडीकोट आलमदेवी मन्दिर

हाम्रो झिमरुक गाउँपालिका वडा नं २ मा पनि धेरै ऐतिहासिक स्थलहरू रहेका छन्। यस वडामा श्रीकृष्ण मन्दिर काशीपोखरा, सुपादेउराली मन्दिर देउराली र चिप्लेटी, हिले दह, रातापोखरा चौरलगायतका ऐतिहासिक स्थलहरू छन्। हाम्रो वडामा धेरै पँधेराहरू रहेका छन्। यस वडामा चौतारा र पोखरीहरू पनि रहेका छन्।

धारो

पँधेरो

पोखरी

चौतारो

हाम्रो वडाभित्र रहेका मानिसहरूले पँधेरो, धारा र पोखरीको धेरै उपयोग गरेका छन्। यहाँका मानिसहरूले पँधेरी र धारा शुद्ध पानी पिउनको लागि उपयोग गर्छन्। वस्तुभाउ र जङ्गलका पशुपंक्षीहरूले पोखरीको पानी खाने गर्छन्। यहाँका चौताराहरूमा यात्रु तथा बटुवाहरू भारी बिसाउन, गफ गर्न, टोल सुधार समितिका मानिसहरू समूहको बैठक तथा भेला गर्न र सामुदायिक गतिविधि गर्नको लागि प्रयोग हुन्छ।

अ. ठिक उत्तरमा (√) रेजा लगाउनुहोस् :

क. पर्यटकीय स्थानहरू गाउँपालिकाका के हुन्?

अ. इज्जत आ. माया

इ. सम्पत्ति ई. मन्दिर

ख. श्रीकृष्ण मन्दिर कति नं वडामा पर्छ?

अ. ५ आ. ४

इ. २ ई. ३

ग. चौतारो किन महत्त्वपूर्ण छ?

अ. नराम्रा क्रियाकलाप गर्न आ. आराम र छलफल गर्न

इ. दुःख दिन ई. सामुदायिक सहयोग गर्न

घ. धाराको पानी कसलाई लागि आवश्यक छ?

अ. गाईवस्तुका लागि आ. मानिसका लागि

इ. जनावरका लागि ई. चराहरूका लागि

आ. तल दिइएका शब्दहरूमध्ये मिल्ने शब्द छानेर खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

झिमरुक गाउँपालिका, वि.सं. २०७३, शुद्ध पानी, पोखरी, सामुदायिक

क) मानिसहरूले .... पिउनका लागि धारोको उपयोग हुन्छ।

ख) .... को पानी गाईवस्तु तथा पशुपंक्षीहरूलाई पिउनको लागि प्रयोग गरिन्छ।

ग) चौताराको प्रयोग .... क्रियाकलाप तथा गतिविधिका लागि उपयोग हुन्छ।

घ) .... मा आठवटा वडाहरू रहेका छन्।

ङ) झिमरुक गाउँपालिका .... सालमा स्थापना भएको हो।

इ. तल दिइएका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

क) तपाईंको वडाभित्रका कुनै दुई ऐतिहासिक स्थलका नामहरू भन्नुहोस्।

उत्तरः ....

ख) पँधेरोको प्रयोग कुन कामको लागि गरिन्छ?

उत्तरः ....

ग) चौतारीको प्रयोग र महत्त्व लेख्नुहोस्।

उत्तरः ....

घ) धारो र पँधेरोबिच फरक छुट्याउनुहोस्।

उत्तरः ....

४. तल दिइएको कथा पढेर सोधिएका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस्।

धेरै वर्ष पहिला पहाडमा एउटा गाउँ थियो। गाउँमा रहेका चौतारो, धारो, पँधेरो र पोखरी गाउँलेहरूका जीवनको अभिन्न अंश थिए। चौतारोमा थकित यात्रुहरू विश्राम गर्थे। धारोमा सबैले शीतल पानी पिउँथे। पँधेरीले सुक्खा मौसममा चिसो पानी दिन्थ्यो। पोखरीले वर्षाको पानी सङ्कलन गर्थ्यो। समयको आधुनिकतासँगै यी संरचनाहरूको संरक्षणमा लापरबाही भयो। चौतारो खाली हुन थाल्यो, धाराहरू सुक्न थाले। पँधेरो माटोले पुरियो। पोखरी प्रदूषित भयो। गाउँलेहरूले यी सम्पदाहरू संरक्षण नगरेको महसुस गरे। त्यसपछि गाउँलेहरू मिलेर यी सम्पदाहरू पुनःनिर्माण गरे। गाउँलेहरूले पुराना सम्पदाहरूको संरक्षण गर्न सम्पदाहरू हाम्रो जीवनको आधार हुन् भन्ने अभियान चलाए।

प्रश्नहरू

क. पहाडी गाउँका मानिसहरूको अभिन्न अंश के थियो?

उत्तरः ....

ख. यात्रुहरू चौतारोमा के गर्थे?

उत्तरः ....

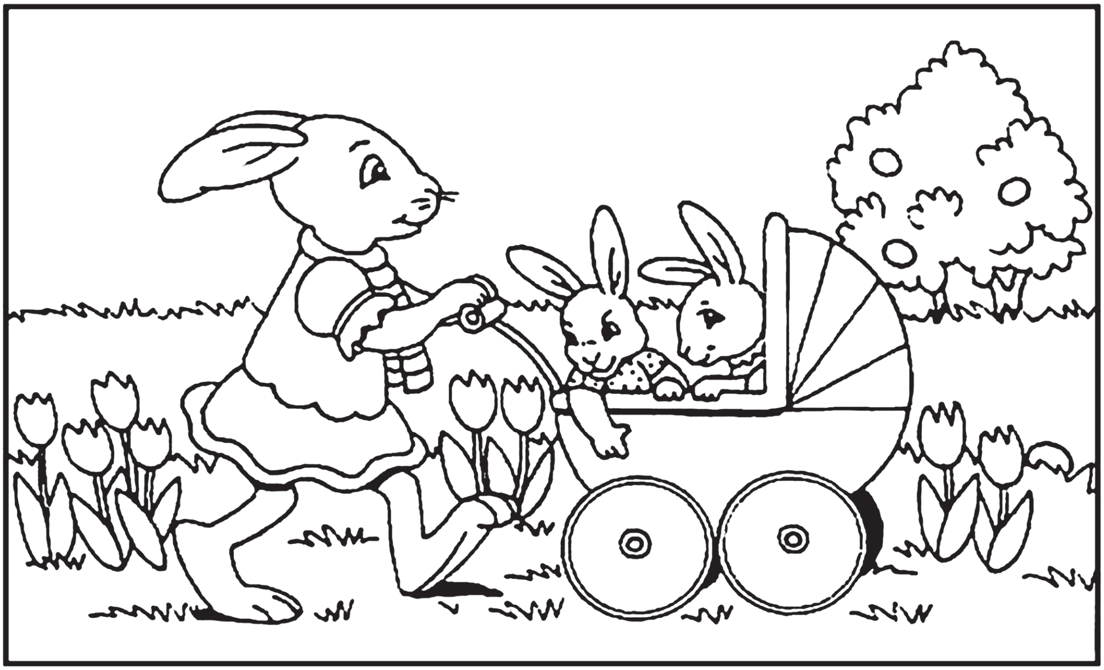
ग. समयसँगै आधुनिकताको नाममा के भयो?

उत्तरः ....

घ. हाम्रो जीवनको आधार के हो?

उत्तरः ....

५. दिइएको चित्रमा रङ भर्नुहोस् र शिक्षकलाई देखाउनुहोस्।



पाठ–३ झिमरुकको जनसाङ्ख्यिकी बनोट

विषयवस्तुः

- मेरो समुदायका भाषा लिङ्ग।

विशिष्ट उद्देश्यः

- आफ्ना समुदायहरूमा बोलिने भाषाहरूको सूची तयार गर्न।
- आफ्नो समुदायको भाषागत जनसङ्ख्या बताउन।
- आफ्नो समुदायको लिङ्गगत जनसङ्ख्या बताउन।

विस्तृतीकरणः

- मेरो समुदायको भाषा र लिङ्गगत बनोट।
- मेरो समुदायका भाषाभाषीहरूको जनसङ्ख्या।
- मेरो समुदायका महिला, पुरुष तथा तेस्रो लिङ्गी (लैङ्गिक अल्पसंङ्ख्यक) हरूको जनसङ्ख्या।

सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलापः

- शिक्षकले विद्यार्थीहरूलाई तपाईंहरूको समुदायमा बोलिने भाषाहरू कुन कुन छन् भनी प्रश्न गर्दै विषयवस्तुतर्फ प्रवेश गर्ने।
- आफू बसेको स्थानमा बोलिने भाषाभाषीहरू के के छन् विभिन्न प्रकारका भाषाहरूको सूची देखाई आफ्नो समुदायहरूको भाषाको पहिचान गर्न लगाउने।
- गाउँपालिकाका विभिन्न वडा तथा समुदायहरूका लिङ्गगत जनसङ्ख्याको चार्ट प्रदर्शन गर्न लगाई आफ्नो वडा तथा समुदायको लिङ्गगत विवरण टिपोट गर्न लगाउने।

सम्भावित प्रश्नहरू (मूल्याङ्कन प्रक्रिया):

- तपाईंको समुदायमा बोलिने भाषा र ती भाषागत जनसङ्ख्याको सूची बनाउनुहोस्।
- तपाईंको समुदायको लिङ्गगत जनसङ्ख्या लेख्नुहोस्।

पाठ सम्बद्ध विषयवस्तुमा आधारित छलफल तथा अन्तरक्रिया:

क) तपाईंको घरमा कतिजना सदस्यहरू हुनुहुन्छ?

ख) तपाईंको घरमा कुन भाषा बोल्नुहुन्छ?

ग) तपाईंको साथीभाइहरू विद्यालयमा कुन कुन भाषा बोल्नुहुन्छ?

घ) तपाईंको समुदायमा कुन कुन भाषाहरू बोलिन्छ?

ङ) तपाईंको परिवारका सदस्यहरूमध्ये कतिजना महिला पुरुष हुनुहुन्छ?

च) तपाईंको समुदायमा महिला र पुरुषको जनसाङ्ख्यिक विभाजन कस्तो रहेको छ?

१: चित्र हेरौं र छलफल गरौं:

प्रश्नहरू:

क. माथिको चित्रमा हेरेर के देख्नुभयो? लेख्नुहोस्।

उत्तर: ....

ख. माथिको चित्र कुन कुन समुदायहरूसँग सम्बन्धित छन्?

उत्तर: ....

ग. कस्तो पहिरनका आधारमा लिङ्गगत पहिचान गर्न सकिन्छ?

उत्तर: ....

घ. तपाईंको समुदायमा कुन कुन भाषा बोलिन्छ?

उत्तरः ....

२. पढौं, बुझौं :

मगर जातजातिको पहिरन	नेवार जातजातिको पहिरन

भाइबहिनीहरू, माथिका चित्रहरू हेर्नुहोस्।

माथि प्रस्तुत गरिएका चित्रहरूमा के के देख्नुभयो?

....

....

चित्रमा देखिएजस्तै पोसाकले विभिन्न जातजातिका मानिसहरूको वेषभुषालाई जनाउँछ। चाडपर्व विशेषअनुसार हरेक जातजातिले आफ्नो संस्कृतिअनुसारको वेषभुषा लगाउने गर्दछन्। केही जातजातिहरू, जस्तैः मगर, नेवार आदिका आफ्नै भाषा भए तापनि समुदायमा नेपाली भाषा बोल्ने गरिन्छ। सबै जातजातिको आ-आफ्नो मौलिक भाषा, संस्कृति र सभ्यता रहेको छ। यी जातजातिका मानिसहरूले आफ्नो समुदायमा आपसमा आफ्नै भाषामा बोलचाल गर्ने गरेको पनि पाइन्छ। सरकारी कामकाजको लागि नेपाली भाषा नै प्रयोग हुन्छ। यहाँ रहेका बाहुन क्षेत्रीहरू नेपाली भाषा बोल्ने गर्दछन्। पठनपाठनको लागि विद्यालयमा नेपाली भाषा प्रचलनमा रहेको छ। राष्ट्रिय जनगणना २०७८ अनुसार नेपालमा १२४ वटा भाषाभाषीहरू रहेका छन्। १२४ भाषाभाषीहरूमध्ये झिमरुक गाउँपालिकामा नेपाली, मगरधुत, नेवारी, हिन्दी तथा अन्य भाषा बोल्ने मानिसहरूको बसोबास रहेको छ।

झिमरुक गाउँपालिकामा रहेका प्रमुख भाषाभाषीहरू

भाषाभाषी	प्रतिशत
नेपाली	९९.७
मगर ढुत	०.१
नेवारी	०.१
हिन्दी	०.०४
अन्य	०.१

स्रोतः राष्ट्रिय जनगणना २०७८, राष्ट्रिय तथ्याङ्क कार्यालय, थापाथली काठमाडौं

मगर भाषाः मगर भाषा एक तिब्बती बर्मेली भाषा हो। यो भाषा मुख्य रूपमा नेपालका मगर समुदायले बोल्छन्। मगर जातजातिहरूले बोल्ने भाषालाई मगर ढुत भाषा भनिन्छ। मगर भाषा हाम्रो गाउँपालिकामा पनि बोल्ने गरिन्छ। हाम्रो झिमरुकमा मगर भाषा बोल्ने जनसङ्ख्या ०.१ रहेको छ।

नेवारी भाषाः नेवार नेपालको धेरैजसो क्षेत्रमा बसोबास गर्ने प्रसिद्ध जाति हो। उनीहरूको मुख्य थलो काठमाडौं हो। तर नेवार जाति नेपालभर छरिएर बसेको पाइन्छ। नेवारी भाषालाई नेवा: भाषा पनि भनिन्छ। हाम्रो झिमरुकमा नेवारी भाषा बोल्ने मानिसहरूको जनसङ्ख्या ०.१ प्रतिशत रहेको छ। साथै झिमरुक गाउँपालिकामा हिन्दी भाषा पनि बोलिन्छ।

लिङ्गको आधारमा पुरुष र महिलाले लगाउने पहिरनहरू

झिमरुक गाउँपालिकामा २६,१३० जनसङ्ख्याको बसोबास रहेको छ। पुरुष ११,६३१ जना र महिला १४,४९९ जना रहेका छन्। यस गाउँपालिकामा आठवटा वडाहरू रहेका छन्। प्रत्येक वडामा महिला र पुरुषको जनसङ्ख्या फरक फरक रहेको छ।

वडा नं	महिला	पुरुष	वडा नं	महिला	पुरुष
१	१७५६	१४५९	५	१६०२	१४७३
२	१५४९	१२१६	६	२१०५	१५९५
३	१७०५	१३५०	७	२६१४	१९४४
४	१५९८	१२८४	८	१५७०	१३९०

स्रोत: राष्ट्रिय जनगणना २०७८, राष्ट्रिय तथ्याङ्क कार्यालय, थापाथली काठमाडौं

हाम्रो गाउँपालिकामा रहेका जातजातिहरू एक आपसमा मिलेर आफ्नो भाषा र परम्परालाई जोगाउँदै आएका छन्। समाजमा रहेका मानिसहरूले एक आपसमा सहयोग गर्दै आइरहेका छन्।

अ. ठिक उत्तरमा रेजा(√) लगाउनुहोस् :

क. मगरभाषा कुन भाषा परिवारको भाषा हो?

अ. तिब्बती बर्मेली   आ. भारोपेली

इ. प्यूठानी   ई.माथिका सबै

ख. नेवार भाषालाई के पनि भनिन्छ?

अ. नेपाली   आ. पोखरेली

इ. नेवाः   ई. थारु

ग. झिमरुक गाउँपालिकामा उल्लेख नभएको भाषा कति छ?

अ. ०.१ प्रतिशत   आ. ०.८ प्रतिशत

इ. ०.६ प्रतिशत   ई. ०.५ प्रतिशत

घ. झिमरुक गाउँपालिकामा नेपाली भाषाभाषी कति प्रतिशत रहेकाछन्?

अ. ७८.१ प्रतिशत　　आ. ९९.७ प्रतिशत

इ. ८३.५ प्रतिशत　　ई. ५०.५ प्रतिशत

आ. मिल्ने शब्द छानेर खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

१२४, काठमाडौं, २६१३०, नेवा, नेपाली, चार

क) झिमरुक गाउँपालिकामा बसोबास गर्ने सबैभन्दा धेरै जनसङ्ख्या .... भाषीहरूको रहेको छ।

ख) नेवारी भाषालाई .... भाषा पनि भनिन्छ।

ग) झिमरुक गाउँपालिकामा .... जनसङ्ख्या रहेको छ।

घ) नेवारहरूको मुख्य थलो .... हो।

ङ) नेपालमा .... वटा भाषाहरू बोलिन्छन्।

च) झिमरुक गाउँपालिकामा .... वटा भाषाहरू बोलिन्छ।

इ. तलका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

क) तपाईंको समुदायमा बोलिने भाषाहरूको सूची बनाउनुहोस्।

उत्तरः ....

ख) तपाईंको आफ्नो समुदायमा भएका लिङ्गहरूको सूची बनाउनुहोस्।

उत्तरः ....

ग) नेवारी भाषालाई अर्को भाषामा के भनिन्छ?

उत्तरः ....

घ) नेपालमा कतिवटा भाषाभाषीहरू बोलिन्छन्?

उत्तरः ....

ङ) हाम्रो झिमरुकमा मगर भाषा बोल्ने मानिसहरूको जनसङ्ख्या कति प्रतिशत रहेको छ?

उत्तरः ....

३. पढौँ र बुझौँ :

स्थानीय भाषा र वेषभुषा हाम्रो सांस्कृतिक पहिचानको आधार हो। स्थानीय भाषाले हाम्रो इतिहास, परम्परा र जीवनशैलीलाई व्यक्त गर्न मद्दत पुऱ्याउँछ। समाजमा एकता र सामूहिकता स्थापना गर्न योगदान पुऱ्याउँछ। यसले हाम्रो भावना तथा विचारहरूलाई सशक्त र स्पष्ट रूपमा सम्प्रेषण गर्न मद्दत गर्दछ। हाम्रो भाषाले सांस्कृतिक विविधता र मौलिकता झल्काउँछ। राष्ट्रिय पहिचानलाई बलियो बनाउँछ। स्थानीय भाषा र वेषभुषा दुवैको संरक्षण र प्रवर्द्धन गर्नु हामी सबैको दायित्व हो।

प्रश्नहरू:

अ. सांस्कृतिक पहिचानको आधार के हो?

उत्तरः ....

आ. स्थानीय भाषाले के गर्न मद्दत पुऱ्याउँछ?

उत्तरः ....

इ. हाम्रो भाषाले के झल्काउँछ?

उत्तरः ....

४. तल दिइएको तालिकामा आफ्नो घर तथा समुदायमा बसोबास गर्ने कुनै तीनवटा जातजाति र उनीहरूले बोलिने भाषा लेख्नुहोस् :

क्र.सं.	जाति	बोलिने भाषा
१	....	....
२	....	....
३	....	....

पाठ-४ झिमरुकको प्रशासनिक सांगठनिक संरचना र सेवा प्रदायक संस्था

विषयवस्तुः

- वडाको संरचना र कार्य (पञ्जीकरण र अन्य)।
- स्वास्थ्य व्यवस्थापन समिति र स्वास्थ्य चौकीले प्रदान गर्ने सेवाहरू।

विशिष्ट उद्देश्यः

- वडाको संरचना बताउन।
- वडाले प्रदान गर्ने सेवा तथा पञ्जीकरण बताउन।
- स्वास्थ्य व्यवस्थापन समिति तथा स्वास्थ्य चौकीले प्रदान गर्ने सेवा बताउन।

विस्तृतीकरणः

- वडाको संरचना र कार्य
- वडा कार्यालयले प्रदान गर्ने सेवा
- पञ्जीकरण स्वास्थ्य व्यवस्थापन समिति तथा स्वास्थ्य चौकीले प्रदान गर्ने सेवा

सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलापः

- वडाको संरचना लेखिएको चार्ट प्रदर्शन गर्दै छलफल गराउने।
- वडाको स्थलगत भ्रमण गराई यसले प्रदान गर्ने सेवा र पञ्जीकरणका बारेमा पञ्जीकाधिकारीसँग प्रत्यक्ष छलफल गराउने र टिपोट गर्न लगाउने।
- स्वास्थ्य चौकी र त्यहाँ रहेको समितिले प्रदान गर्ने सेवाका बारेमा लेखिएको चार्ट प्रद्रर्शन गराई स्वास्थ्य चौकीले प्रदान गर्ने सेवाका बारेमा स्पष्ट पार्ने।

सम्भावित प्रश्नहरू (मूल्याङ्कन प्रक्रिया):

- वडाको संरचना बताउनुहोस्।
- वडाले प्रदान गर्ने कुनै चार वटा सेवाहरू भन्नुहोस्।
- स्वास्थ्य चौकीले प्रदान गर्ने सेवाहरू लेख्नुहोस्।

पाठ सम्बद्ध विषयवस्तुमा आधारित छलफल र अन्तरक्रियाः

- वडाको संरचना कस्तो हुन्छ?
- वडामा कति जना सदस्य हुन्छन्?
- हामीले वडाबाट कस्ता सेवा पाउन सक्छौँ?
- पञ्जीकरण भनेको के हो?
- पञ्जीकरण किन गरिन्छ?
- स्वास्थ्य चौकीबाट के कस्ता सेवाहरू प्राप्त गर्न सकिन्छ?

१. चित्र हेरौँ र बुझौँः

प्रश्नहरू

क) माथि देखाइएका चित्रहरू कुन कुन कार्यालयको हो?

उत्तरः ....

ख) उल्लेखित कार्यालयका कामहरू के कस्ता हुन सक्छन्?

उत्तरः ....

२. तल दिइएको पाठ पढ्नुहोस् र सोधिएका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस्ः

नेपालको संविधान २०७२अनुसार गाउँपालिकाको प्रशासनिक सेवाअन्तर्गत वडा कार्यालय पनि पर्दछ। झिमरुक गाउँपालिकामा ८ वटा वडा कार्यालयहरू वडा

स्तरमा रहेका छन् भने पालिकाको प्रशासनिक कार्यालय भ्यागुतेमा रहेको छ। नागरिकहरूलाई प्रदान गरिने सेवाहरू वडा कार्यालयबाट प्रदान गरिन्छ। निर्वाचित वडा अध्यक्ष तथा सदस्यहरूले वडा कार्यालयमार्फत जनतालाई सेवामा दिन्छन्। वडाका नागरिकहरूलाई आवश्यक पर्ने काममा सिफारिस दिने, समन्वय गर्ने तथा सहजीकरण गर्नेलगायतका धेरै कार्यहरू वडा कार्यालयबाट हुने गर्दछन्। वडा कार्यालय सबैभन्दा सानो प्रशासनिक एकाइ हो।

प्रत्येक वडामा एउटा वडा अध्यक्ष र चार जना जना सदस्यहरू रहन्छन्। तीमध्ये दुई जना खुला सदस्य, एक जना महिला र एक जना दलित महिला सदस्य रहन्छन्। वडा संरचनामा चार जना सदस्य र एक अध्यक्ष गरी जम्मा पाँच जनाको समिति बनेको हुन्छ।

वडा कार्यालयले कार्यालयको तर्फबाट प्रदान गर्ने सेवाहरू वडा कार्यालयको परिसरमा राखिएको नागरिक वडापत्रमा उल्लेख गरिएको हुन्छ। वडा कार्यालयले प्रदान गर्ने सेवाहरू निम्नानुसार रहेका छन्।

१) पञ्जीकरणसम्बन्धी कार्यहरू:

- ✓ जन्मदर्ता,
- ✓ मृत्यु दर्ता,
- ✓ विवाह दर्ता,
- ✓ बसाइँसराइ दर्ता,
- ✓ सम्बन्धविच्छेद,

२) नागरिकताको सिफारिससम्बन्धी कार्य,

३) घरजग्गा करको संकलन,

४) व्यक्तिगत विवरण प्रमाणित,

५) नाता प्रमाणितसम्बन्धी कार्य,

६) नामसारी सिफारिस,

७) आर्थिक अवस्था कमजोर, विपन्नता वा सम्पन्नता सिफारिस,

नोटः स्थानीय सरकार सञ्चालन ऐन २०७४ अनुसार माथि उल्लेखित सेवालगायत ३८ किसिमका विविध सेवाहरू वडा कार्यालय मार्फत नागरिकहरूलाई प्रदान गरिन्छ।

पञ्जीकरण

पञ्जीकरण भन्नाले नागरिकको विवरण खुल्ने गरी पालिकाले अभिलेख राख्ने तथा व्यक्तिगत घटना दर्ता गर्ने गराउने कार्य हो। पञ्जीकरण कुनै पनि व्यक्ति, संघ संस्था वा वस्तुलाई आधिकारिक रूपमा अभिलेखीकरण गर्ने प्रक्रियाहरू जस्तैः जन्म दर्ता, मृत्यु दर्ता, विवाह दर्ता, बसाइँसराइ, सम्बन्धविच्छेद आदि बुझिन्छ। कुनै पनि घटना दर्ता घटना घटेको मितिले ३५ दिनभित्र गर्नुपर्छ। पञ्जीकरणले कानुनी पहिचान, अधिकार र जिम्मेवारीलाई स्पष्ट पार्न मद्दत गर्छ। पञ्जीकरणका माध्यमबाट सम्बन्धित तथ्याङ्क र जानकारीको व्यवस्थापन पनि हुन्छ।

स्वास्थ्य चौकी र स्वास्थ्य व्यवस्थापन समिति

स्वास्थ्य चौकीले प्रदान गर्ने सेवाहरू निम्नलिखित छन्।

- **खोपसम्बन्धी सेवाहरू:** खोपको व्यवस्थापन तथा खोप लगाउनु।
- **प्राथमिक स्वास्थ्य सेवा:** सामान्य चेकजाँच, उपचार र परामर्श सेवाहरू प्रदान गर्नु।
- **गर्भवती तथा प्रसूति सेवा:** गर्भावस्थामा परामर्श, चेकजाँच र गर्भवतीको समयमा आवश्यक सेवा प्रदान गर्नु।
- **रोग रोकथाम र नियन्त्रण:** संक्रामक रोगहरूको रोकथाम, स्वास्थ्य शिक्षा र स्वास्थ्यसम्बन्धी जनचेतना फैलाउनु।
- **पोषण र स्वास्थ्य शिक्षा:** स्वस्थ आहार र जीवनशैलीका बारेमा जनतालाई जानकारी दिनु।

- **मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य परामर्श:** मानसिक स्वास्थ्य समस्या र परामर्श सेवाहरू।
- **औषधी वितरण:** आवश्यक औषधीहरूको उपलब्धता र वितरण।
- **आपतकालीन स्वास्थ्य सेवा:** आकस्मिक अवस्थामा उपचार र सहायता प्रदान गर्नु, समुदायमा स्वास्थ्य स्वास्थ्यसम्बन्धी कार्यक्रम र कार्यशाला सञ्चालन गर्नु।

अ. ठिक उत्तरमा रेजा (√) लगाउनुहोस्।

क. झिमरुक गाउँपालिकाको कार्यालय कुन ठाउँमा रहेको छ?

अ. सौतामारे फेदी	आ. भ्यागुते
इ. ओखरकोट	ई. माथिका सबै

ख. वडा कार्यालयले प्रदान गर्ने सेवाहरू कतिवटा छन्?

अ. ४० वटा	आ ३० वटा
इ. ३८ वटा	ई. १५ वटा

ग. पञ्जीकरणले के काम गर्छ?

अ. जन्म दर्ता	आ. बसाइँसराइ दर्ता
इ. विवाह दर्ता	ई. माथिका सबै

घ. वडा समितिमा अध्यक्ष र सदस्यहरू गरी जम्मा कति जना रहन्छन्?

अ. ३	आ. ५
इ. ७	ई. ९

आ. मिल्ने शब्द छानेर खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

घटना दर्ता, उपचार र परामर्श, ८ वटा, पाँच जना, ३८ वटा

१) झिमरुक गाउँपालिकामा .... वडा रहेका छन्।

२) वडा कार्यालयमा .... जना सदस्य रहन्छन्।

३) स्वास्थ्य चौकीले ....सम्बन्धी काम गर्छ।

४) पञ्जीकरणले ....सम्बन्धी काम गर्छ।

५) वडा कार्यालयले .... वटा सेवा प्रदान गर्छ।

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

क) वडा कार्यालयले प्रदान गर्ने सेवाहरू ३८ वटा छन्। ☐

ख) वडा समितिमा पाँच जना सदस्यहरू रहेका हुन्छन्। ☐

ग) वडा कार्यालयले नागरिकलाई सेवा दिँदैन। ☐

घ) पञ्जीकरण भनेको नागरिकको परिचय खुल्ने गरी अभिलेख घटना दर्ता गर्ने कार्यालय हो। ☐

ई. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् :

क) वडाको संरचना बताउनुहोस्।

उत्तर: ....

ख) वडा कार्यालयले प्रदान गर्ने कुनै चारवटा सेवाहरू भन्नुहोस्।

उत्तर: ....

....

....

....

ग) पञ्जीकरण भन्नाले के बुझिन्छ?

उत्तर: ....

घ) स्वास्थ्य चौकीले प्रदान गर्ने कुनै चार वटा सेवाहरू बताउनुहोस्।

उत्तर: ....

....

....

....

३. शिक्षकको सहयोगमा दिइएको कविता गाउनुहोस् र सोधिएका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस्।

बिहान उठेर दिसा, पिसाब गरेर
हात मुख धुनलाई गर्नुहुन्न अबेर।
आँखा, नाक, कानको फोहोर मैला धोएर
दाँत माझ दिनहुँ सफा सुग्घर भएर।

कापी किताब लिएर लेखौँ पढौँ एकैछिन
मिठो खाना खाएर जाउँ स्कुल हरेक दिन।
पाठशाला गएर धेरै कुरा सिक्नेछौँ
नेपालीको इज्जत सबैतिर फिज्नेछौँ।

सफासुग्घर हुनु छ, लेख्ने पढ्ने गर्नुछ
राम्रो सिप सिक्नु छ, सधैँ अघि सर्नु छ।
देशको सान बढाउन ठूलो प्रयास गर्नेछौँ
सधैँ ज्ञानी बनेर देशको रक्षा गर्नेछौँ।

प्रश्नहरू

१. हामीले अबेर किन गर्नुहुन्न?

उत्तरः ....

२. हामीले के लिएर एकैछिन पढ्न बस्नुपर्छ?

उत्तरः ....

३. सधैँ अघि सर्न के गर्नुपर्छ?

उत्तरः ....

सिकाइ उपलब्धि मापन
हाम्रो झिमरुक कक्षा ३ (एकाइ एक)

१. जोडा मिलाउनुहोस् :

ऐतिहासिक स्थल	३८ वटा
वडा कार्यालयका सेवाहरू	इख्राथान, ओखरकोट
पँधेरो	२६१३० जना
झिमरुकको जनसंख्या	पानीको स्रोत
खाना खाएको अघिपछि	१२४
नेपालमा बोलिने भाषा	हात धुनुपर्छ

२. मिल्ने शब्द छानेर खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

हात, ढुङ्गेबगैंचा, झिमरुक, ३८, नेवा, १२४

क) शौचालय गएपछि .... धुनुपर्छ।

ख) हाम्रो गाउँपालिकाको नाम .... हो।

ग) नेवारी भाषालाई .... पनि भनिन्छ।

घ) वडा कार्यालयले .... वटा सेवाहरू दिन्छ।

ङ) नेपालमा बोलिने भाषाहरू .... वटा रहेका छन्।

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

क) झिमरुक गाउँपालिकाको कार्यालय मच्छी बजारमा रहेको छ। ☐

ख) झिमरुक गाउँपालिकामा ऐतिहासिक स्थलहरू छन्। ☐

ग) चौतारामा बटुवाले भारी बिसाउँछन्। ☐

घ) धारा र पँधेरोको पानी फोहोर हुन्छ।

ङ) खाना खानु अघिपछि सफा पानीले हात धुनुपर्छ।

४. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर लेख्नुहोस्:

क) झिमरुक गाउँपालिकामा कति वटा वडाहरू रहेका छन्?

उत्तर: ....

ख) तपाईंको वडामा पर्ने सिमानाहरू बताउनुहोस्।

उत्तर: ....

ग) नेपालमा कतिवटा भाषाभाषीहरू बोलिन्छन्?

उत्तर: ....

घ) तपाईंको समुदायमा बोलिने भाषाहरूको सूची बनाउनुहोस्।

उत्तर: ....

५. तपाईंको वडामा रहेका कुनै दुई दुईवटा खोला, वन, र बाटोहरू लेख्नुहोस्।

क.सं.	खोलाहरू	वनहरू	बाटोहरू
१	....	....	....
२	....	....	....

६. स्वास्थ्य चौकीले प्रदान गर्ने कुनै तीनवटा सेवाहरू लेख्नुहोस्।

उत्तर: ....

....

....

७. वडा कार्यालयले प्रदान गर्ने कुनै चारवटा सेवाहरू लेख्नुहोस्।

उत्तरः ....

....

....

समाप्त।

एकाइ

२

झिमरुकको धार्मिक, सांस्कृतिक, सामाजिक मूल्यमान्यता र जीवनशैली

पाठ–१ संस्कार, संस्कृति, चाडपर्व र सनातन धर्म

विषयवस्तु :

- हाम्रा धर्महरू, जातजाति र चाडपर्व ।

विशिष्ट उद्देश्य :

- आफ्ना समुदायका धर्म, जाति र चाडपर्वको नाम बताउन।
- समुदायमा मानिने धर्म र विभिन्न धार्मिक स्थलको परिचय दिन।

विस्तृतीकरण :

- आफ्ना समुदायका धर्म, जातजाति र चाडपर्वको पहिचान
- स्थानीय सांस्कृतिक र धार्मिक स्थलको परिचय
- आफ्ना समुदायमा मानिने चाडपर्वहरूको जानकारी

सहजीकरण क्रियाकलाप :

- आफ्नो समुदायको धर्म, जातजाति र चाडपर्वको समूहगत छलफल गराई तालिका भर्न लगाउने।
- समुदायमा मानिने धर्मको सूची प्रदर्शन तथा समुदायमा अवस्थित धार्मिक स्थलको अवलोकन गराउने।

सम्भावित प्रश्नहरू (मूल्याङ्कन प्रक्रिया) :

- तपाईंको समुदायमा कुन कुन धर्म मान्ने गर्छन्?
- तपाईंका समुदायले कुन-कुन चाडपर्व मनाउँछन्?
- तपाईंको समुदायमा बसोबास गर्ने कुनै तीन वटा जातिका नाम भन्नुहोस्।

पाठसम्बद्ध विषयवस्तुमा आधारित छलफल र अन्तरक्रिया :

क) तपाईंको समुदायले कुन कुन धर्म मान्नुभएको छ? भन्नुहोस्।

ख) तपाईंको समुदायले कुन कुन चाडपर्व मान्नुहुन्छ?

ग) तपाईंको समुदायका कुन कुन जातजति बसोबास गर्छन्?

घ) तपाईंका छिमेकीहरूले कुन धर्म मान्नुहुन्छ?

१. तल दिइएका चित्रहरू हेरेर बुझौं:

प्रश्नहरू

१) माथि प्रस्तुत गरिएका चित्रमा कसले गरेका छन्?

उत्तर: ....

२) देखाइएका चित्रहरू कुन कुन धर्मसँग सम्बन्धित छन्?

उत्तर: ....

३) तपाईंहरूले आफ्नो चाडपर्व कसरी मनाउनुहुन्छ?

उत्तर: ....

२. कविता पढौंः

अनेक धर्म, जात धेरै, भिन्न रूप
चाडपर्वले जोड्दछ, हर्षको स्वरूप।
हामी एउटै माटो, एउटै आकाश
मायाले मिले भाइचारा विकास।

बाहुन, क्षेत्री, नेवार, मगर, कामी
सबैको भाषा मिठो मान्छौं हामी।
दशैं तिहार, ल्होसार र माघी
मिलेर मनाऊँ एक भई सँगी।

होलीको रङ्ग, तीजको गीत
तिहारको भैलो, मन हुन्छ जीत।
चाडपर्व आउँदा, खुशी छाउँछ
मेलामा जाँदा, मनै रमाउँछ।

बुढापाकाले दिन्छन् आशीर्वाद
साना नानी रमाउँछन् सँगै हात।
भेदभाव हटाऔं, सबै मिलौं
झिमरुक हाम्रो, शिर उँचो गरौं।

प्रश्नहरू

क) चाडपर्वले के जोड्छ?

उत्तरः ....

ख) हामीले कसको भाषा मिठो मान्छौं?

उत्तरः ....

ग) बुढापाकाले के दिन्छन्?

उत्तरः ....

३. पाठ पढौँ, सोधिएका प्रश्नको उत्तर दिऊँ :

हाम्रो झिमरुक धार्मिक तथा सांस्कृतिक विविधतामा एकता भएको गाउँपालिका हो। यस पालिकामा बसोबास गर्ने मानिसहरूले विभिन्न धर्म तथा चाडपर्व मान्ने गर्छन्। हरेक धर्मावलम्बीको आफ्नै मौलिक भाषा, संस्कृति र चाडपर्व छन्। नेपाल सरकारको २०७८ को जनगणनाअनुसार जनसंख्याको आधारमा झिमरुक गाउँपालिकामा हिन्दु धर्मको बाहुल्यता रहेको छ।

गडिकोट सराय नाच

दशैं टीका जमरा

हिन्दुहरूको धर्म ग्रन्थ गीता हो। हिन्दु धर्म मान्ने मानिसले विभिन्न चाडपर्व तथा संस्कृतिको अनुसरण गर्छन्। हिन्दुले दशैं, तिहार, छठ, तिजलगायतका चाडपर्व मनाउने गर्छन्। हाम्रो गाउँपालिकामा हिन्दु धर्म मान्ने मानिसहरू २७,८७७ जना अर्थात ९९.८१ प्रतिशत रहेका छन्।

हाम्रो पालिकामा इस्लाम धर्म मान्ने मानिसहरू पनि बस्दछन्। इस्लाम धर्मको मूल ग्रन्थलाई कुरान भनिन्छ।

झिमरुक गाउँपालिकामा क्रिश्चियन धर्म मान्ने मानिसहरू पनि बस्दछन्। क्रिश्चियन धर्मको मूल ग्रन्थलाई बाइबल भनिन्छ।

झिमरुक गाउँपालिकामा बौद्ध धर्म मान्ने धर्मावलम्बीहरू पनि बस्दछन्। यस धर्मका प्रवर्तक भगवान गौतमबुद्ध हुनुहुन्छ। बौद्ध धर्मको मूल ग्रन्थलाई त्रिपिटक भनिन्छ। झिमरुक गाउँपालिकामा अन्य धर्म मान्ने धर्मावलम्बीहरू पनि बस्दछन्।

हरेक जातजातिको आफ्नै मौलिक भाषा, संस्कृति र सभ्यता रहेको छ। जातजाति भन्नाले आफ्नो मातृभाषा र परम्परागत रीतिरिवाज, छुट्टै सांस्कृतिक पहिचान, छुट्टै सामाजिक संरचना र लिखित वा अलिखित इतिहास भएको जाति वा समुदायलाई बुझिन्छ। राष्ट्रिय जनगणना २०७८अनुसार १४२ जातजाति पहिचान भएका छन्। यस झिमरुक गाउँपालिकामा १० वटा जातजातिहरूको बसोबास रहेको छ। क्षेत्री, विश्वकर्मा, मगर, ब्राम्हण, दशनामी, मिजार, परियार, नेवार, कुमाल, घर्ती भुजेललगायत विभिन्न जातजातिका मानिसहरू बसोबास गर्छन्।

झिमरुक गाउँपालिकामा रहेका प्रमुख जातजातिहरूः

जातजाति	प्रतिशत
क्षेत्री	४५.९
विश्वकर्मा	१४.९
मगर	११.७
बाहुन (ब्राह्मण)	११.२
दशनामी	४.७
मिजार	४.४
परियार	३.७
नेवार	१.७
कुमाल	०.८
घर्ती भुजेल	०.५

स्रोतः राष्ट्रिय जनगणना २०७८, राष्ट्रिय तथ्याङ्क कार्यालय, थापाथली काठमाडौं

झिमरुक गाउँपालिकामा बसोबास गर्ने मानिसहरूले दशैं, तिहार, तिज, ऋषिपञ्चमी, जनैपूणिमा, कृष्ण जन्माष्टमी, नागपञ्चमी, साउने सङ्क्रान्ति, कुशे औंशी, माघे सङ्क्रान्ति, होली पूर्णिमा, चैते दशैं, श्रीपञ्चमी, इद, बुद्धजयन्ती, क्रिस्मसलगायतका चाडपर्वहरू मनाउने गर्छन्।

अ. ठिक उत्तरमा रेजा (√) लगाउनुहोस्।

क) झिमरुक गाउँपालिकामा कुन धर्मको बाहुल्यता रहेको छ?

अ. हिन्दु	आ. क्रिश्चियन
इ. बौद्ध	ई. इस्लाम

ख) होलीमा के खेलिन्छ?

अ. माटो	आ. रङ
इ. पिठो	ई. ढुङ्गा

ग) तल दिइएका ग्रन्थहरूमध्ये कुन धार्मिक ग्रन्थ हो?

अ. गीता	आ. कुरान
इ. त्रिपिटक	ई. माथिका सबै

घ. राष्ट्रिय जनगणना २०७८ अनुसार नेपालमा बसोबास गर्ने कति जातजाति पहिचान भएका छन्?

अ. १४२	आ. १३२
इ. १३६	ई. १२२

आ. मिल्ने शब्द छानेर खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

गीता, दशैं, क्रिस्मस, हिन्दु, १०

क) वि. सं २०७८ सालको जनगणनाको तथ्याङ्कअनुसार झिमरुक गाउँपालिकामा .... वटा जातजातिहरू बसोबास गरिरहेका छन्।

ख) क्रिश्चियन धर्म मान्ने मानिसहरूले .... चाडपर्व मनाउँछन्।

ग) झिमरुक गाउँपालिकामा ९९.८१ प्रतिशत जनसङ्ख्या .... को रहेको छ।

घ) हिन्दु धर्मावलम्बीहरूको महान चाड .... हो।

ङ) हिन्दुहरूको धर्म ग्रन्थ .... हो।

इ. तलका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

क) तपाईंको समुदायमा कुन कुन धर्म मान्ने मानिसहरू बसोबास गर्छन्?

उत्तरः ....

ख) तपाईंको समुदायमा कुन कुन चाडपर्व मनाउँछन्?

उत्तरः ....

ग) तपाईंको समुदायमा बसोबास गर्ने कुनै तीनवटा जातजातिको सूची बनाउनुहोस्।

उत्तरः ....

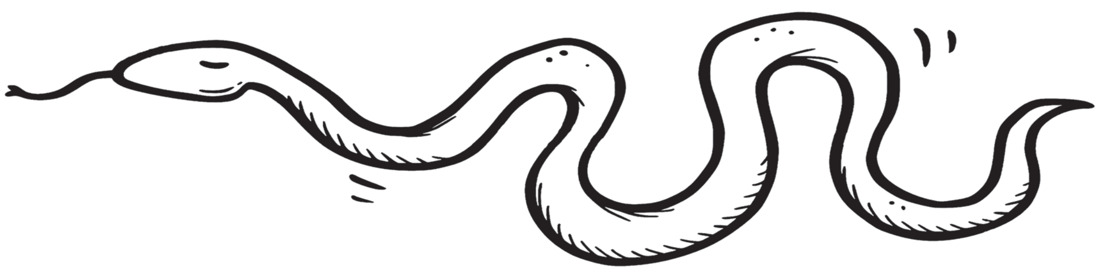
घ) इस्लाम धर्म मान्ने मानिसहरूले कुन पर्व मनाउँछन्?

उत्तरः ....

ङ) जातजाति भन्नाले के बुझिन्छ? लेख्नुहोस्।

उत्तरः ....

४. तल दिइएको चित्रमा रङ भर्नुहोस्।



५. तल दिइएको अनुच्छेद पढ्नुहोस् र सोधिएका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस्।

जातजाति र भाषाभाषी हाम्रो समाजको विविधता झल्काउने महत्वपूर्ण पक्षहरू हुन्। नेपाल जस्तो बहुजातीय र बहुभाषिक देशमा विभिन्न जातजातिले आ-आफ्नो पहिचान, संस्कृति, परम्परा र भाषा बोकेका छन्। यी विविधता समाजको सुन्दरता भए पनि

कहिलेकाहीँ विभाजनको कारण पनि बन्न सक्छन्। सबै जातजाति र भाषाभाषीबीच सहिष्णुता, समानता र मेलमिलाप आवश्यक छ। विविधतालाई सम्मान गर्दै एकताको भावना राखे हो भने समाज सशक्त र विकसित बन्न सक्छ। जातजाति तथा भाषा हाम्रो पहिचान हो। समानता र सद्भावले नै समाजको वास्तविक सौन्दर्य झल्काउँछ।

प्रश्नहरू

१) समाजको विविधता झल्काउने महत्त्वपूर्ण पक्षहरू के के हुन्?

उत्तरः ....

२) एकताको भावना राखे हो भने समाज कस्तो बन्न सक्छ?

उत्तरः ....

३) कुन पक्षले समाजको वास्तविक सौन्दर्य झल्काउँछ।

उत्तरः ....

६. झिमरुक गाउँपालिकामा बसोबास गर्ने जातजातिहरूको टिपोट गरी तल दिइएको बाकसमा जातजाति र जनसंख्या प्रतिशतमा लेख्नुहोस् :

क्र.सं	जातजातिहरू	प्रतिशत
१	....	....
२	....	....
३	....	....
४	....	....
५	....	....

पाठ-२ मूल्य, मान्यता र अनुशासन

विषयवस्तु :

- आदर, माया, सत्कार, असल बानी व्यवहार।

विशिष्ट उद्देश्य :

- असल व्यवहारको प्रदर्शन गर्न।
- गुरु तथा मान्यजनलाई अभिवादन गर्न।
- साथीहरूसँग मिलेर बस्ने बानीको विकास गर्न।

विस्तृतीकरण :

- नाता सम्बन्धअनुसार मान्यजन तथा गुरुलाई आदर, सत्कार
- सानालाई माया गर्न
- असल बानी (बिहान सबेरै उठ्ने, साथीहरूसँग मेलमिलाप) विकास

सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप :

- शिक्षकले विद्यार्थीहरूलाई कक्षामा समूह विभाजन गरी आदर, सत्कार, माया र असल व्यवहारको प्रदर्शन गर्ने खालका खेल तथा अभिनयको माध्यमबाट अभ्यास गराउने।
- गुरु तथा मान्यजनलाई अभिवादन गर्न लगाउने।

सम्भावित प्रश्नहरू :

- तपाईं आफ्ना गुरुलाई कसरी आदर, सत्कार गर्नुहुन्छ?
- आफूभन्दा सानालाई तपाईंले के गर्नुहुन्छ?

पाठ सम्बद्ध विषयवस्तुमा आधारित छलफल र अन्तरक्रियाः

क) तपाईं आफूभन्दा ठूलालाई कसरी आदर गर्नुहुन्छ?

ख) तपाईंले आदर सत्कारको अभिनय गर्नुहोस्?

ग) मान्यजनहरूलाई कसरी अभिवादन गर्नुहुन्छ?

१. तलका चित्रहरू हेरौं र बुझौंः

प्रश्नहरू

क. आदर भनेको के हो?

उत्तरः ....

ख. सम्मान कसरी गरिन्छ?

उत्तरः ....

ग. माथिको चित्रमा कसले के गरेका छन्? बताउनुहोस्।

उत्तरः ....

२. तलको कविता पढौँ :

अनुशासनको बाटो हिँडौँ,
साँच्चै राम्रो जीवन बनाऔँ।
गाउँ, सहर जहाँ सुकै बसौँ
संस्कार संस्कृति सँगै राखौँ॥

मान्यजनले सिकाएका कुरा
कहिल्यै नबिसौँ, मनले बुझौँ।
इज्जत नाम कमाउनलाई
सत्कार र सम्मान सधैँ गरौँ॥

दियो जस्तै उज्यालो ल्याउँ
माया प्रेमको फूल फुलाउँ।
सत्यको बाटो कहिल्यै नछोडौँ
सुसंस्कृत सभ्य समाज जिऔँ॥

प्रश्नहरू:

सोधिएका प्रश्नहरू	जवाफ
हामीहरू कुन बाटो हिँड्नुपर्छ?	....
कसले सिकाएको कुरा कहिल्यै बिर्सनु हुँदैन?	....
इज्जत नाम कमाउनलाई के गर्नुपर्छ?	....
सुसंस्कृत समाज बनाउन के गर्नुपर्छ?	....

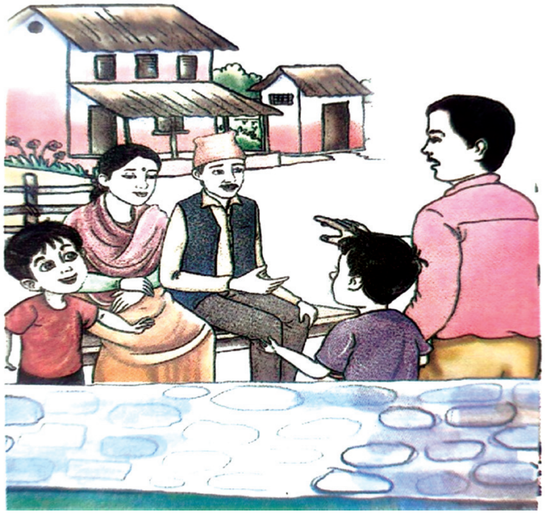
३. छलफल गरौं :

छलफल गरौं :

१. तपाईंको घरमा कतिजना हुनुहुन्छ?
२. तपाईंको घरमा को को बस्नुहुन्छ?
३. अरूले माया गर्दा तपाईंलाई कस्तो लाग्छ?
४. तपाईंले आफूभन्दा सानालाई के गर्नुहुन्छ?
५. तपाईंले आफूभन्दा ठूलालाई के गर्नुहुन्छ?

जानी राखौं !

आदर, सत्कार र माया हाम्रो सभ्यताको पहिचान हो। आदर, सत्कार प्रस्तुत गर्दै आफ्नो सभ्यता देखाऊँ।



शब्द भण्डार

आदर : मान, कदर

सम्मान : इज्जत, आदर

अभिवादन : ढोग, नमस्कार

मान्यजन : आफूले मान्नुपर्ने मानिस

पढौँ, बुझौँ :

हामी साथीहरू र मान्यजनलाई भेट्दा अभिवादन गर्छौं।

आफूभन्दा ठूलालाई हामी आदर र सम्मान गर्छौं। सानालाई हामी माया गर्छौं।

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

विद्यालयमा गुरु, गुरुआमा तथा दाइ दिदीहरू हाम्रा मान्यजन हुनुहुन्छ। उहाँहरूलाई हामी नमस्कार गर्छौं।

प्रश्नहरू

क. मान्यजनलाई भेट्दा के गर्छौं?

ख. आफूभन्दा ठूलालाई के गर्नुपर्छ?

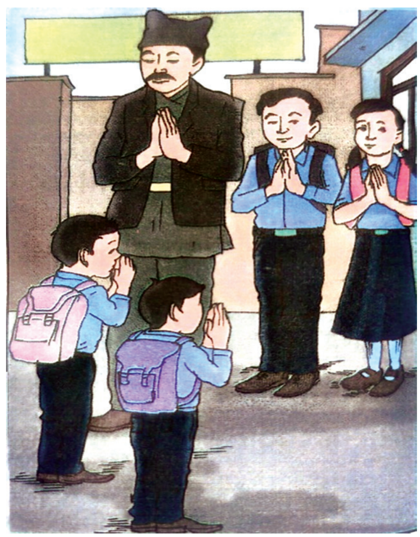
ग. हाम्रा मान्यजनहरू को को हुनुहुन्छ?

४. पाठ पढौँ:

आदर सत्कार

आदर सत्कार भनेको अरूलाई सम्मान र मायाका साथ व्यवहार गर्नु हो। हामीले अरूको भावना र विचारलाई महत्त्व दिँदा उनीहरूको आदर गरिएको हुन्छ। जस्तैः शिक्षकलाई "गुरु" "गुरुआमा" भनेर सम्बोधन गर्नु या आफूभन्दा ठूला मानिसहरूसँग नम्रता र शिष्टताका साथ कुरा गर्नु आदर गरिएको हो।

सत्कार भनेको अरूलाई खुशी बनाउनका लागि गरिने राम्रो व्यवहार हो। जस्तै: साथीलाई जन्मदिनको बधाई दिनु, घरमा पाहुना आउँदा उनीहरूलाई तातो वा चिसो पानी, मिठो चिया र राम्रो खाना दिनु। यस्तो व्यवहारले अरूलाई खुशी र सम्मानित महसुस गराउँछ।

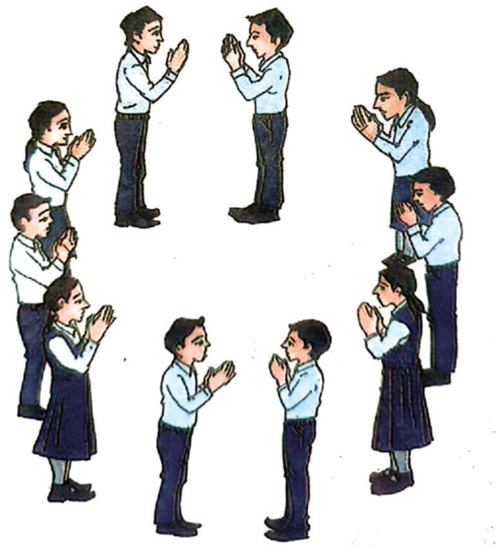


आफ्ना मान्यजन र गुरुहरूप्रति सम्मान, प्रेम र ध्यानका साथ व्यवहार गर्ने क्रियाकलापलाई आदर सत्कार भनिन्छ। आदर सत्कारले व्यक्तिगत, परिवारिक र सामाजिक सम्बन्धलाई सुमधुर बनाउँछ। आदर सत्कारले परिवारमा मेलमिलाप, समुदायमा एकता तथा सद्भावको विकासमा महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ।

हामीहरूमा असल बानी हुनु आवश्यक छ। बेलुका छिटो सुत्ने, बिहान छिटो उठ्ने असल बानी हो। बिहान उठेर हातमुख धुनु, मान्यजनलाई अभिवादन गर्नु, आफ्ना दैनिक क्रियाकलापहरू गर्नु, साथीहरूसँग मिलेर खेल खेल्नु, झगडा नगर्नु, बुबाआमालाई घरायसी काममा सघाउनु हाम्रा असल बानी हुन्। आदर सत्कारले व्यक्तिगत, परिवारिक र सामाजिक सम्बन्धलाई सुसंस्कृत तथा सभ्य बनाउँछ।

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।



अ. ठिक उत्तरमा रेजा (√) लगाउनुहोस्।

क) आफूभन्दा सानालाई के गर्नुपर्छ?

अ. सम्मान आ. माया

इ. घृणा ई. नमस्कार

ख) आफूभन्दा ठूलालाई के गर्नुपर्छ?

अ. इर्ष्या आ. माया

इ. आदर ई. घृणा

ग) साथीसँग मिलेर बस्नु कस्तो बानी हो?

अ. असल बानी आ. झुटो बोल्नु

इ. खराब बानी ई. रिसाउनु

घ) आदर सत्कारले व्यक्तिगत, पारिवारिक र सामाजिक सम्बन्धलाई कस्तो बनाउँछ?

अ. खराब आ. सम्बन्ध बिगार्छ

इ. दुःख कष्टमा पार्छ ई. सभ्य

आ. मिल्ने शब्द छानेर खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

मिलेर, सत्कार, अभिवादन, माया, आदर

क) आफूभन्दा ठूलालाई .... गर्नुपर्छ।

ख) आफूभन्दा सानालाई .... गर्नुपर्छ।

ग) साथीसँग .... बस्नुपर्छ।

घ) मान्यजनलाई .... गर्नुपर्छ।

इ. तल दिइएका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् :

क) तपाईंले आफ्ना गुरुहरूलाई कसरी सत्कार गर्नुहुन्छ? लेख्नुहोस्।

उत्तरः ....

ख) तपाईं आफूभन्दा सानालाई के गर्नुहुन्छ? लेख्नुहोस्।

उत्तरः ....

ग) असल बानीहरू के के हुन्? कुनै तीन असल बानीहरू लेख्नुहोस्।

उत्तरः ....

घ) आदर सत्कार भन्नाले के बुझिन्छ? लेख्नुहोस्।

उत्तरः ....

ङ) असल बानी किन आवश्यक छ? लेख्नुहोस्।

उत्तरः ....

ई. तपाईंले आफ्नो घरमा पाहुना आउँदा कसरी आदर सत्कार गर्नुहुन्छ? आफ्नो अभिभावकलाई सोधेर एक अनुच्छेद लेखेर शिक्षकलाई देखाउनुहोस्।

....

....

....

....

....

पाठ-३ जीवनशैली

विषयवस्तु :

- नियमित सरसफाइ
- स्थानीय खेल (गट्टा खेल)

विशिष्ट उद्देश्य :

- नियमित सरसफाइ गर्न र गट्टा खेल खेल्न।
- गट्टा खेल प्रदर्शन गर्न।

विस्तृतीकरण :

- नियमित सरसफाइ
- स्थानीय खेलहरू

सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप :

- शिक्षकले विद्यार्थीहरूलाई सरसफाइमा तस्वीर भिडियो प्रदर्शन गराई शारीरिक सरसफाइको ज्ञान प्रदान गर्ने
- अवलोकन गर्ने
- गट्टा खेल अभ्यास गराउने।

सम्भावित प्रश्नहरू (मूल्याङ्कन प्रक्रिया) :

- शारीरिक सरसफाइ गरे नगरेको अवलोकन गर्ने?
- गट्टा खेल खेल्न लगाई नियमपूर्वक खेले/नखेलेको अवलोकन गर्ने।

पाठ सम्बद्ध विषयवस्तुमा आधारित छलफल र अन्तरक्रियाः

क) खाना खाइसकेपछि अघि वा पछि 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?

१. चित्र हेरौं र बुझौं:

प्रश्नहरू:

क) चित्रमा के देख्नुभयो?

उत्तर: ....

ख) खेल्दै गरेको खेलको नाम के हो?

उत्तर: ....

ग) तपाईंले दिनमा कति पटक दाँत माझ्नुहुन्छ?

उत्तर: ....

२. पाठ पढौं:

नानीबाबुहरू ! आज हामीहरूले नियमित शारीरिक सरसफाइको बारेमा छलफल गरौं। हामी खेल्दा, हिँड्दा, डुल्दा, पढ्दा, कुनै बेला हाम्रो हातमा फोहोर जम्न सक्छ। हाम्रो हातमा धेरै रोग सार्ने किटाणुहरू हुन सक्छन्। हामीलाई कुनै पनि रोग नलागोस् भनेर खाना खानुभन्दा अघि र पछि राम्रोसँग साबुनपानीले हात धुनुपर्छ। खाना खानुअघि र खाएपछि हात नधोएमा थरीथरी रोग लाग्छ।

शारीरिक सरसफाइ भनेको हाम्रो शरीरलाई सफा र स्वस्थ राख्नका लागि गरिने क्रियाकलापहरू हो। नियमित रूपमा नुहाउने, दाँत माझ्ने, हात धुने, कपडा धुनेजस्ता क्रियाकलापहरू शारीरिक सरसफाइमा पर्छन्। हरेक दिन नुहाउँदा धूलो, पसिना र अन्य फोहोर हट्छ। दाँतलाई सफा राख्नको लागि दिनमा दुईपटक दाँत माझ्नुपर्छ। सरसफाइले दाँत र मुखको स्वास्थ्यलाई राम्रो राख्छ। शारीरिक सरसफाइमा ध्यान दिने मानिसहरू स्वस्थ हुने गर्छन्। शारीरिक सरसफाइले हामीलाई भविष्यमा स्वस्थ र निरोगी राख्न महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ।

खेलको अभ्यास गरौँ:

क. शिक्षकको निर्देशनबमोजिम स्थानीय गट्टा खेल खेल्नुहोस्।

अ. तलका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

क) हामीले खाना खानुअघि र खाएपछि हात नधोए के हुन्छ?

उत्तरः ....

ख) हामी शौचालयबाट आएपछि के गर्नुपर्छ?

उत्तरः ....

ग) शारीरिक सरसफाइ भनेको के हो?

उत्तरः ....

आ. ठिक उत्तरमा रेजा (√) लगाउनुहोस्।

क. गट्टा खेलमा कतिवटा टोली हुन्छन् ?

अ. चार | आ. दुई

इ. तीन | ई. पाँच

ख. खाना खानुअघि र खाएपछि केले हात धुनुपर्छ?

अ. साबुन पानीले | आ. खरानीले

इ. माटोले | ई. फोहोर पानीले

ग. गट्टा खेल खेल्दा के चाहिन्छ?

अ. काठ | आ. ढुङ्गा

इ. माटो | ई. पानी

घ. गट्टा खेलले साथीहरूबीचमा कुन कुरा वृद्धि गर्न योगदान पुऱ्याउँछ।

अ. सामूहिक भावना वृद्धि | आ. समाजमा झगडा

इ. मेलमिलाप नहुनु | ई. केही हुँदैन

इ. मिल्ने शब्द छानेर खाली ठाउँ भर्नुहोस्।

हात, साबुन पानीले, ढुङ्गा, दुई, शारीरिक सरसफाइ

क) खाना खानुअघि .... धुनुपर्छ।

ख) गट्टा खेल .... समूहमा खेलिन्छ।

ग) शौचालय गएपछि .... हात धुनुपर्छ।

घ) शरीरलाई सफा गर्नु .... हो।

ई. अभिभावक तथा परिवारका सदस्यहरूलाई सोधेर हामी र हाम्रो समुदायमा खेल्ने खेलहरूको नाम लेख्नुहोस् :

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

उ. अभ्यास कार्यः शिक्षकको निगरानीमा विद्यार्थी भाइबहिनीहरूलाई हातगोडा धुन लगाउने र व्यक्तिगत सरसफाइ गरे नगरेको अवलोकन गर्ने।

सिकाइ उपलब्धि मापन

कक्षाः हाम्रो झिमरुक कक्षा ३ (एकाइ दुई)

१. जोडा मिलाउनुहोस् :

होली	ढुङ्गा
गट्टा खेल	रङ
आफूभन्दा सानालाई	आदर
आफूभन्दा ठूलालाई	माया

२. मिल्ने शब्द छानेर खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

दुई, हिन्दु, मिलेर, १० वटा

क) झिमरुक गाउँपालिकामा .... धर्मको बाहुल्यता रहेको छ।

ख) गट्टा खेल .... समूहमा खेलिन्छ।

ग) साथीसँग .... बस्नुपर्छ।

घ) जनगणना २०७८अनुसार झिमरुक गाउँपालिकामा .... वटा जातजातिहरू बसोबास गर्ने पहिचान भएको छ।

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

क) राष्ट्रिय जनगणना २०७८अनुसार नेपालमा १४२ जातजाति बसोबास गर्छन्। ☐

ख) खाना खानुअघि र पछि अनिवार्य हात धुनुपर्छ। ☐

ग) झिमरुक गाउँपालिकामा बौद्ध धर्म मान्ने मानिसहरू सबैभन्दा धेरै छन्। ☐

घ) गट्टा खेल खेल्दा काठ पनि चाहिन्छ। ☐

ङ) आफूभन्दा सानालाई आदर सत्कार गर्नुपर्छ। ☐

४. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर लेख्नुहोस्:

क) तपाईंको समुदायमा बसोबास गर्ने कुनै तीनवटा जातजातिको समूह बताउनुहोस्।

उत्तरः ....

ख) आदर सत्कार भन्नाले के बुझिन्छ?

उत्तरः ....

ग) शौचालयबाट आएपछि के गर्नुपर्छ?

उत्तरः ....

घ) गट्टा खेल खेल्दा कतिवटा समूह चाहिन्छ?

उत्तरः ....

समाप्त।

एकाइ
३

झिमरुकका वन्यजन्तु, वनस्पति र जडीबुटी

पाठ-१ चिनारी उपयोगिता र संरक्षण

विषयवस्तु :

- जङ्गली सागपात तथा तरकारी :
  जलुको, सिमसाग, निहुरो, डौँठे, कुरिलो, अर्मले, लाकुरे साग, बेथे, गोब्रे, तामा, सिस्नो, जङ्गली च्याउ, कोइरालो, काभ्रो तथा वरपर पाइने अन्य तरकारी र बोटहरू।

विशिष्ट उद्देश्य :

- स्थानीय तथा जङ्गली सागपात तथा तरकारीहरू चिन्न।
- जङ्गली सागपात तथा तरकारीको उपयोगिता बताउन।
- जङ्गली सागपात पाइने स्थान बताउन।

विस्तृतीकरण :

- जङ्गली सागपात तथा तरकारी:
  जलुको, सिमसाग, निहुरो, डौँठे, कुरिलो, अर्मले, लाकुरे साग, बेथे, गोब्रे तामा, सिस्नो, जङ्गली च्याउ, कोइरालो, काभ्रो तथा वरपर पाइने अन्य तरकारी तथा बोटहरूको चिनारी, उपयोग र पाइने स्थान

सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप :

- शिक्षकले विद्यार्थीहरूलाई विद्यालय रहेको वरपरका जङ्गली तथा खोलानालामा लगेर त्यहाँ पाइने जङ्गली अन्य सागपात तथा तरकारीहरूको चिनारी गराई टिपोट गर्न लगाउने।
- तिनीहरूको उपयोगका बारेमा स्पष्ट पारिदिने र यस्ता तरकारी तथा सागपातहरू पाइने स्थानहरू समेत बताउँदै टिपोट गर्न लगाउने।

सम्भावित प्रश्नहरू (मूल्याङ्कन प्रक्रिया) :

- कुनै पाँचवटा जङ्गली सागपात तथा तरकारीको सूची बनाउनुहोस्।

- तपाईंले कुन कुन जङ्गली सागपात तथा तरकारी खानुभएको छ? लेख्नुहोस्।
- निहुरो, सिमसाग, च्याउ, कुरिलो र अर्मले कहाँ कहाँ पाइन्छ?

पाठ सम्बद्ध विषयवस्तुमा आधारित छलफल र अन्तरक्रिया:

क) निहुरोको चित्र देखाई यो सागको नाम के हो? भनेर सोध्ने।

ख) तपाईंले कुन कुन जङ्गली सागपात तथा तरकारी देख्नुभएको छ?

ग) जङ्गली सागहरू कहाँ कहाँ पाइन्छ? भनेर सोध्ने।

घ) तपाईंले कुन कुन साग खानुभएको छ? भनेर सोध्ने।

१. चित्र हेरौं, चिनौं र बुझौं :

जलुको साग	निहुरोको साग
सिम साग	तामा

प्रश्नहरूः

क) तपाईंको घर वरपर माथि चित्रमा देखाइएका तरकारीहरू देख्नुभएको छ?

उत्तरः ....

ख) तपाईंले माथि चित्रमा देखाइएका तरकारीहरू खानुभएको छ?

उत्तरः ....

ग) माथि देखाइएका तरकारी तपाईंहरू कस कसको घरमा लगाइन्छ?

उत्तरः ....

घ) तपाईंले कुन कुन जङ्गली सागपात खानुभएको छ?

उत्तरः ....

ङ) हाम्रो शरीरलाई सागपात तथा तरकारी किन आवश्यक छ?

उत्तरः ....

२. पाठ पढौंः

तपाईंहरूले आफ्नो घरभन्दा बाहिर जलुको, सिमसाग, निहुरो, डौंठे, कुरिलो, अर्मले, लाकुरेसाग, बेथे, गोब्रे, तामा, सिस्नो, जङ्गली च्याउ, कोइरालो, काभ्रोजस्ता तरकारीहरू देख्नुभएको छ? हामीले यस किसिमका तरकारीहरू तरकारी र अचारको रूपमा पनि प्रयोग गर्छौं। यस किसिमका तरकारीहरू हाम्रो गाउँ ठाउँमा फरक फरक समयमा पाइने गर्छ।

जलुको सिम भएको ठाउँमा पलाउने पिँडालु प्रजातिको गोलाकार पात र मसिनो नरम काण्ड भएको तरकारी हो। यसलाई तरकारीका साथै मस्यौरा (बोरी) बनाउन पनि प्रयोग गरिन्छ।

उनिउजस्तै देखिने निहुरोका पात नरम तथा मसिना हुन्छन्। यसका पातहरूमा पोषक तत्व पनि रहेको हुन्छ। यसमा भिटामिन ए, सि, के र आइरन समावेश हुन्छ। निहुरो झिमरुकका अग्ला ओसिला काल्ना तथा खोल्साखोल्सीहरूमा पाइन्छ। यसलाई तरकारी तथा अचारको रूपमा प्रयोग गरिन्छ।

डौँठे हाम्रो झिमरुकका विभिन्न क्षेत्रहरूमा पाइन्छ। विशेषगरी पहाडी क्षेत्रका किसानहरूले प्राकृतिक रूपमा डौँठेको संरक्षण गर्दै आएका छन्। डौँठे खोलाको किनार तथा चिसो ठाउँमा पाइन्छ। डौँठेको प्रयोग तरकारी तथा अचार बनाउन प्रयोग गरिन्छ। डौँठेको उपयोगिताहरू निम्नानुसार रहेका छन्:

- मधुमेह नियन्त्रण: डौँठेमा हुने घटकहरूले रगतमा चिनीको स्तर घटाउन मद्दत गर्छ।
- पाचन प्रक्रिया सुधार: यसमा फाइबर उच्च हुन्छ। डौँठेले पाचन प्रक्रियामा सुधार ल्याउँछ।
- प्रतिरक्षा प्रणाली: यसको भिटामिन सि र एन्टिअक्सिडेन्ट गुणहरूले शरीरको प्रतिरक्षा प्रणाली बलियो बनाउन मद्दत गर्दछ।
- पोषण: डौँठेमा भिटामिन ए, सि र फाइबर प्रशस्त हुन्छ। जसले स्वास्थ्यको लागि फाइदा पुर्‍याउँछ।

कुरिलो विशेषगरी पहाडी क्षेत्रका विभिन्न ठाउँहरूमा पाइने गर्छ जहाँ प्रशस्त चिस्यान हुन्छ। कुरिलो जङ्गलमा उब्जन्छ र यसको खेती पनि गरिन्छ। कुरिलोका ताजा काण्डहरू सलाद, तरकारी र सूपमा प्रयोग गरिन्छ। कुरिलोमा भिटामिन ए, सि, इ, के र फोलिकएसिड प्रचुर मात्रामा पाइन्छ। यसमा फाइबर पनि हुन्छ। कुरिलोले पाचन प्रणालीमा मद्दत गर्न, प्रतिरक्षा प्रणाली सुधार गर्न र शरीरको विषाक्तता हटाउन सहयोग पुर्‍याउँछ। कुरिलोका फूलहरू र पातहरू सजावटका लागि पनि प्रयोग गरिन्छन्।

अर्मले हाम्रो झिमरुकको विभिन्न क्षेत्रहरूमा, विशेषगरी नदीनालाको किनारमा र ताजा माटोमा पाइन्छ। यो हल्का चिसो र सुख्खा ठाउँमा पाइन्छ। यसलाई तरकारीको रूपमा प्रयोग गरिन्छ।

बेथेको साग झिमरुक क्षेत्रको खेतबारीको बिचमा पाइन्छ। यो चाँडै बढ्ने हरियो साग हो। बेथेले ताजा र मसालेदार स्वाद दिन्छ। बेथेको साग तरकारीको रूपमा प्रयोग गरिन्छ। यसमा भिटामिन ए, सि र के का साथै खनिजहरू जस्तै: आइरन र क्याल्सियम पाइन्छ। यसको औषधीय गुणहरूले पाचन प्रक्रियामा सुधार गर्न तथा दुखाइ कम गर्न मद्दत गर्दछ। बेथेको सागलाई ताजा खाँदा अधिकतम पोषण र स्वाद मिल्छ।

गोब्रे साग झिमरुक क्षेत्रको बगैंचा तथा ओसिला स्थानहरूमा पाइन्छ। यो एक सुगन्धित साग हो। यसको पात र फूल दुवै खान योग्य हुन्छन्। गोब्रे सागलाई तरकारीको रूपमा प्रयोग गरिन्छ। यसका पातहरूमा भिटामिन सि र खनिजहरू उच्च मात्रामा पाइन्छ।

तामाको तरकारी पहाडी क्षेत्र तथा तराई क्षेत्रहरूमा पाइन्छ। तामा विशेषत: चाडपर्व तथा अन्य भोजभतेरहरूमा प्रयोग हुने गर्छ। तामा वर्षाको समयमा पाइन्छ। तामाको अचार बनाएर लामो समयसम्म राख्ने गरिन्छ। यसको प्रयोगले स्वास्थ्यलाई फाइदा पुऱ्याउँछ। तामामा खनिज पाइन्छ। तामा हाम्रो घर वरपर हुने बाँसको कलिलो मुना हो। वर्षा यामको कलिलो मुना ठूलो हुँदा बाँस हुने गर्दछ। हाम्रो झिमरुकका विभिन्न स्थानहरूमा तामा पाउन सकिन्छ।

सिस्नो झिमरुकका जुनसुकै स्थानमा पाइन्छ। यो अत्यन्त स्वास्थ्यवर्द्धक तथा पोषक तत्वहरूले भरपुर हुन्छ। सिस्नो भिटामिन र खनिजको स्रोत भएको हुँदा यसलाई रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता

वृद्धि गर्न पनि प्रयोग गरिन्छ। सिस्नोको प्रयोगले मधुमेह रोगलाई निको पार्न सहयोग गर्दछ। फूलेको सिस्नोलाई पाकेपछि सुठो बनाएर ढिँडोका रूपमा पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ। साथै गाइवस्तुलाई कुँडोका रूपमा खुवाउन पनि प्रयोग गरिन्छ।

जङ्गली च्याउ झिमरुकका वन क्षेत्रमा पाइन्छ। जङ्गली च्याउलाई पोषणको स्रोत, औषधीय गुणका लागि उपयोगी मानिन्छ। जङ्गली च्याउले प्रतिरक्षा प्रणाली सुदृढ बनाउन, पाचन प्रणालीमा मद्दत गर्न र भिटामिनहरूको उपलब्धता बढाउन सहयोग पुऱ्याउँछ। यस क्षेत्रमा पाइने जङ्गली च्याउहरू सल्ली, गोब्रे, छाते, झरी, बगाले, फुटुकी, काल टाउके, गोरु आँखे, चमऱ्याउ, भुइँ च्याउ आदि हुन्।

कोइरालो झिमरुकको जङ्गली तथा बुट्यान क्षेत्रहरूमा पाइन्छ। कोइरालोमा औषधीय गुण हुन्छ। कोइरालोको उपयोग पाचन प्रणाली सुधार गर्न तथा अचार बनाएर खान प्रयोग गरिन्छ।

अ. ठिक उत्तरमा रेजा (√) लगाउनुहोस्।

क. जलुको कहाँ उब्जिन्छ?

अ. ढुङ्गामा   आ. सिम क्षेत्रमा

इ. इँट्टामा   ई. माटोमा

ख. तामा कुन समयमा पाइन्छ?

अ. गर्मी समय   आ. जाडोको समय

इ. वर्षाको समय   ई. हावाहुरीको समय

ग. जङ्गली च्याउ कुन समयमा पाइन्छ?

अ. गर्मी समय   आ. जाडोको समय

इ. वर्षाको समय   ई. हावाहुरीको समय

घ. तल दिइएकामध्ये कुन च्याउ जङ्गली च्याउअन्तर्गत कुन पर्दैन?

अ. सल्ली आ. गोब्रे

इ. कन्य ई. छाते

आ. जोडा मिलाउनुहोस् :

जङ्गली च्याउ

डौँठे

तामा

कुरिलो

इ. तल दिइएका जङ्गली सागपात तथा तरकारीहरूको नाम लेख्नुहोस् :

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

ई. तलका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

क) कुनै पाँच वटा जङ्गली सागपात र तरकारीको सूची बनाउनुहोस्।

उत्तरः ....

ख) तपाईंले कुन कुन सागपात खानुभएको छ? लेख्नुहोस्।

उत्तरः ....

ग) निहुरो, सिमसाग, च्याउ, कुरिलो र अर्मले कहाँ कहाँ पाइन्छन्? लेख्नुहोस्।

उत्तरः ....

घ) कोइरालोको फूलबाट के बनाउन सकिन्छ?

उत्तरः ....

ङ) कुरिलोको तरकारीमा कुन कुन भिटामिन पाइन्छ?

उत्तरः ....

३. तलको अनुच्छेद पढौँ, जानौँ, उत्तर दिऊँः

सागपातको महत्त्व

सागपात शरीरको लागि अत्यन्त लाभदायक हुन्छ। सागपातमा भिटामिन, खनिज र फाइबर प्रचुर मात्रामा पाइन्छ। सागपातले हाम्रो पाचनप्रणालीलाई सुधार गर्न र शरीरको प्रतिरक्षा प्रणाली बढाउन सहयोग गर्छ। सागपातले पेटको समस्या र विषाक्तता हटाउन मद्दत पुऱ्याउँछ। यसले शरीरलाई निरोगी बनाउनुका साथै ऊर्जा प्रदान गर्छ। त्यसैले सागपातको नियमित सेवन गर्नुपर्छ।

प्रश्नहरू:

क) सागपातमा के को मात्रा पाइन्छ?

उत्तर: ....

ख) सागपातले हाम्रो पाचन प्रणालीलाई के गर्छ?

उत्तर: ....

ग) सागपातको नियमित सेवनले स्वास्थ्यलाई के बनाउँछ?

उत्तर: ....

४. तपाईंको घर तथा समुदाय वरपरको जङ्गलमा कुन कुन तरकारी तथा सागपात पाइन्छ? टिपोट गरी शिक्षकको सहयोगमा तलको बाकसमा जङ्गली सागपात तथा तरकारीका नामहरू लेख्नुहोस् :

क.सं	तरकारी तथा सागपात	क.सं	तरकारी तथा सागपात
१	....	४	....
२	....	५	....
३	....	६	....

सिकाइ उपलब्धि मापन

कक्षाः हाम्रो झिमरुक कक्षा ३ (एकाइ तीन)

१. जोडा मिलाउनुहोस् :

जलुको साग	खोलाको किनारमा
डौँठे	जलमा पाइन्छ
जङ्गली च्याउ	वर्षाको समयमा
तामा	जङ्गलमा

२. मिल्ने शब्द छानेर खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

लाभदायक, खोलाको किनार, अचार, सजावटका

१) निहुरो, सिमसाग, च्याउ र अर्मले .... मा पाइन्छ।

२) सागपात शरीरको लागि अत्यन्त .... हुन्छ।

३) कुरिलोका पात र फूल .... लागि पनि प्रयोग गरिन्छ।

४) तामालाई .... बनाएर पनि खान सकिन्छ।

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

क) झिमरुक गाउँपालिकाको जङ्गलमा निहुरो पाइन्छ। [ ]

ख) तामा हिउँदको समयमा पाइन्छ। [ ]

ग) कोइरालोको साग हाम्रो झिमरुकको जङ्गलमा पाइन्छ। [ ]

घ) सिस्नोको सागले मधुमेहजस्तो रोगलाई निको पार्न सहयोग गर्छ। ☐

ङ) बेथेको सागलाई ताजा खाँदा अधिकतम पोषण र स्वाद दिन्छ। ☐

४. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर लेख्नुहोस्:

क) कुनै तीनवटा जङ्गली सागपातको नाम बताउनुहोस्।

उत्तरः ....

ख) तामा कुन समयमा पाइन्छ?

उत्तरः ....

ग) डौँठे र जङ्गली च्याउ कहाँ कहाँ पाइन्छ?

उत्तरः ....

५. तपाईं बस्ने घर तथा टोल वरपर कुन कुन तरकारीहरू पाइन्छ? कुनै सात वटा तरकारीको सूची तयार गर्नुहोस्।

तरकारीहरू	
....	....
....	....
....	....
....	....

समाप्त।

एकाइ

४

आर्थिक क्रियाकलाप

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

विषयवस्तु :

- छिमेकका परम्परागत सिप र कला, काठका भाँडा (ठेकी, पाथी, माना, हर्पे, गाबु)

विशिष्ट उद्देश्य :

- आफ्ना छिमेकका परम्परागत सिप र कलाहरूको सूची बनाउन।
- आफ्नो घरमा भएका विभिन्न काठका भाँडाहरूको नाम लेख्न र उपयोग बताउन।

विस्तृतीकरण :

- आफ्ना छिमेकका परम्परागत सिप र कलाहरूको सामान्य परिचय
- काठका भाँडा, ठेकी, पाथी, मानो, हर्पे र गाबुको चिनारी
- काठका भाँडा, ठेकी, पाथी, मानो, हर्पे र गाबुको उपयोग

सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप :

- शिक्षकले विद्यार्थीहरूलाई आफ्नो छिमेकका अग्रजहरूसँग भेटवार्ता गरी परम्परागत सिप र कलाका बारेमा टिपोट गरी कक्षामा साथी र शिक्षकसँग छलफल गर्ने।
- विभिन्न परम्परागत ज्ञान, सिप, कला प्रविधिहरू, जस्तै: काठका भाँडाकुडा (ठेकी, माना, पाथी, गाबु, हर्पे) आदिको चित्र तथा वास्तविक वस्तु प्रदर्शन गराई छलफलका माध्यमबाट स्पष्ट पार्ने।

सम्भावित प्रश्नहरू (मूल्याङ्कन प्रक्रिया) :

- परम्परागत सिप र कला भनेको के हो?
- आफना छिमेकका कुनै पाँचवटा परम्परागत कलाको सूची बनाउनुहोस्।
- काठका भाँडाहरूको उपयोग भन्नुहोस् र लेख्नुहोस्।

पाठ सम्बद्ध विषयवस्तुमा आधारित छलफल र अन्तरक्रियाः

क) ठेकीको चित्र देखाई यो के हो? यसको काम के हो भन्नुहोस्।
ख) गाबुको चित्र देखाई यो के हो? यसको काम के हो भन्नुहोस्।
ग) पाथीको चित्र देखाई यो के हो? यसको काम के हो भन्नुहोस्।
घ) मानोको चित्र देखाई यो के हो? यसको काम के हो भन्नुहोस्।
ङ) हर्पेको चित्र देखाई यो के हो? यसको काम के हो भन्नुहोस्।
च) तपाईंहरूले ठेकी, गाबु, मानो, पाथी र हर्पेजस्ता कुनै सामान चलाउनु भएको छ?
छ) तपाईंहरूको आफ्नो घरमा कुन कुन काठको सामान छ? भन्ने प्रश्न गर्नुहोस्।

१. चित्र हेरौं, पढौं, छलफल गरौं :

प्रश्नहरूः

क) चित्रमा देखाइएको भाँडाहरूलाई के भनिन्छ?
ख) यसको प्रयोग के हो?
ग) काठको ठेकी तपाईंको घरमा छ?

२. परम्परागत सिपहरूबारे बुझौं, पाठ पढौं, जानौं :

मेरो नाम रक्षा महतरा हो। म कक्षा ३ मा पढ्छु। मेरो घर झिमरुक ८, टिमुरचौरमा पर्छ। मेरो बुबाले दशैंको बिदाको समयमा गुल्मी मदानेदेखि माना, पाथी, ठेकी, हर्पे, गाबुलगायत काठका परम्परागत सामानहरू बनाउने परम्परागत सिप भएका व्यक्तिहरूको समूहलाई बोलाउनुभएको रहेछ। बिदाको समयको सदुपयोग गर्दै हामी साथीभाइहरूले काठका सामानहरू बनाएको हेर्ने मौका मिल्यो। ठेकी, पाथी, मानो, हर्पे, गाबुलगायतका काठका भाँडाहरू मानिसहरूले आफ्नो परम्परागत सिप तथा कला प्रयोग गरेर बनाएका हुन्छन्।

ठेकी दही जमाउन तथा मही मथ्ने काम गर्न प्रयोग गरिन्छ। ठेकी काठबाट निर्मित हुन्छ र गोलाकार आकारमा बनाइन्छ। यसको भित्रको संरचनाले दहीलाई राम्रोसँग जमाउन र संरक्षण गर्न सहयोग पुऱ्याउँछ।

पाथी अन्न नाप्नको लागि प्रयोग गरिने वस्तु हो। यसको माध्यमबाट अन्न चामल, दाल र अन्य अनाजहरू नाप्ने तथा भर्ने काममा प्रयोग गरिन्छ। पाथी काठ, सिल्टी तथा तामाबाट बनाइएको हुन्छ

हर्पे घ्यु राख्नको लागि प्रयोग हुन्छ। हर्पे झ्वाट्ट हेर्दा ठेकीजस्तो देखिन्छ तर आकारमा अलि सानो हुने गर्छ। काठबाट बनाइएको हर्पेमा घ्यु राख्दा घ्यु लामो समयसम्म सुरक्षित रहन्छ भने बाहिरको तातो र चिसो मौसमले खासै असर गर्दैन।

मानो एक परम्परागत भाँडो हो जसलाई विशेष गरी काठबाट बनाइन्छ। मानो गोलाकार र थोरै गहिरो आकारको हुन्छ। मानोलाई साल वा गिठीको काठबाट बनाइन्छ। यसलाई

भान्सामा खाना बनाउँदा चामललगायतका अन्नहरूको मापनका लागि प्रयोग गरिन्छ। मानो परम्परागत सिपको प्रयोग गरी तामाजन्य धातुको प्रयोग गरेर पनि बनाइन्छ।

गाबु गाई, भैंसीको दूध दुहुने परम्परागत भाँडो हो। गाबु पनि काठबाट बनाइन्छ। यो भाँडो गोलाकार र गहिरो आकारको हुन्छ। अचेल काठको गाबुलाई प्लास्टिक तथा स्टिलको बाल्टिनले विस्थापित गरेको छ।

यसपालीको दशैं बिदामा परम्परागत सिप, पेसा र कलाबारे जान्ने मौका मिलेकोमा हामी अत्यन्त खुसी छौं।

अ. ठिक उत्तरमा रेजा (√) लगाउनुहोस्।

क. मानोले कुन वस्तुलाई नापिन्छ?

अ. ढुङ्गा आ. अन्न

इ. इँट्टा ई. माटो

ख. ठेकी कुन कामका लागि प्रयोग गरिन्छ?

अ. दही जमाउन आ. घ्यु राख्न

इ. तेल राख्न ई. पानी राख्न

ग. हर्पे के राख्नको लागि प्रयोग गरिन्छ?

अ. घ्यु आ. दही

इ. मही ई. पानी

घ. पाथीमा अन्नलाई के गरिन्छ?

अ. खाने आ. पढ्ने

इ. नाप्ने काम ई. हेर्ने

आ. तल दिइएका चित्रहरूको पहिचान गरेर नाम लेख्नुहोस् :

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

इ. तल दिइएका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

क) परम्परागत सिप र कला भनेको के हो? लेख्नुहोस्।

उत्तरः ....

ख) तपाईंले थाहा पाउनुभएका कुनै पाँचवटा परम्परागत सिप र कलाको सूची बनाउनुहोस्।

उत्तरः ....

ग) काठका भाँडाहरू र तिनको उपयोग लेख्नुहोस्।

उत्तरः ....

घ) ठेकी कुन कामका लागि प्रयोग गरिन्छ? लेख्नुहोस्।

उत्तरः ....

ङ) घ्यु राख्नको लागि प्रयोग गरिने काठको भाँडोलाई के भनिन्छ?

उत्तरः ....

ई. तल दिइएको अनुच्छेद पढ्नुहोस् र सोधिएको प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस्।

झिमरुक गाउँपालिका वडा नं. २ कमेरपानीमा सुनिल खड्का नाम गरेको युवक बस्दथे। उनी संस्कृति प्रेमी भएकाले आफ्नो गाउँको सांस्कृतिक विकासका बारेमा चासो राख्दथे।

गाउँमा प्लास्टिकका भाँडाहरूको प्रयोग बढ्दै गएको र पुराना परम्परागत तथा मौलिक भाँडाहरू लोप हुँदै गएको देखेर उनी चिन्तित थिए। एक दिन उनले आफ्नो घरमा पुरानो काठको हर्पे र ठेकी देखेर ठेकीको संरक्षणसम्बन्धी कुरा सम्झिए। सुनिलले आफ्नो गाउँमा परम्परागत सामानहरूलाई जोगाउन त्यस्ता सामानहरूको संरक्षण गर्ने निर्णय गरे। उनले गाउँका वृद्ध तथा शिक्षित व्यक्तिहरूसँग परम्परागत सामानहरूको संरक्षणबारे सल्लाह गरेर सामानहरूको संरक्षण अभियान चलाउने योजना बनाए। सुनिलको अभियानका कारण गाउँहरूले प्लास्टिकका सामानहरूको प्रयोग घटाउन आफ्नो घरमा थन्क्याएर राखेका परम्परागत सामानहरू संकलन तथा सरसफाइ गरी प्रयोगमा ल्याउने निधो गर्दै प्रतिबद्धता जनाए।

प्रश्नहरू:

क) सुनिलले के देखेर ठेकीसँग सम्बन्धित कुरा सम्झियो?

उत्तरः ....

ख) यस अनुच्छेदबाट के शिक्षा पाइन्छ?

उत्तरः ....

उ. तपाईंको घरमा भएका तथा प्रयोग हुने काठक सामानहरूको नाम र त्यसको काम टिपोट गरी लेख्नुहोस् :

क्र.सं	तपाईंको घरमा भएका काठका सामानहरू	काम तथा प्रयोग
१	....	....
२	....	....
३	....	....
४	....	....
५	....	....

पाठ-२ पेसा व्यवसायको आधुनिकीकरण

विषयवस्तु :

- मेरो समुदायका आम्दानीका स्रोतहरू कृषि (अन्नबाली र तरकारी)।

विशिष्ट उद्देश्य :

- आफ्नो समुदायका आम्दानीका स्रोतहरू बताउन।
- अन्नबाली र तरकारीमा फरक छुट्याउन।

विस्तृतीकरण :

- आफ्नो समुदायका आम्दानीका स्रोतहरूको चिनारी
- कृषिअन्तर्गत अन्नबाली र तरकारी

सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप :

- विद्यार्थीहरूलाई आयआर्जनका स्रोतका रूपमा अन्नबाली र तरकारीको चित्रसहितको सूची प्रदर्शन गराई छलफल गराउने।
- अन्नबाली र तरकारी छुट्याउन लगाउने। आफ्नो घरमा भएका र आफूले खाने वस्तुहरूमध्ये कुन कुन अन्नबाली र कुन कुन तरकारी हुन् छुट्याउन लगाई टिपोट गर्न लगाउने।

सम्भावित प्रश्नहरू (मूल्याङ्कन प्रक्रिया) :

- कुनै चार चारवटा अन्नबालीको नाम लेख्नुहोस्।
- कुनै चार चारवटा तरकारीको नाम लेख्नुहोस्।
- तपाईंको समुदायका कुनै चारवटा आम्दानीका स्रोतहरू लेख्नुहोस्।

पाठ सम्बद्ध विषयवस्तुमा आधारित छलफल र अन्तरक्रिया :

क) तपाईंहरूले तरकारी देख्नुभएको छ?

ख) तपाईंको घरमा कुन कुन बालीको खेती गरिन्छ?

ग) अन्नबाली भनेको के हो?

घ) तरकारी खेती भनेको के हो?

अन्नबाली

रमेशः तिमीलाई थाहा छ? हाम्रो घर तथा छिमेकका आम्दानीका स्रोतहरू के के हुन सक्छन्?

सीताः हाम्रो घर तथा छिमेकका आम्दानीका स्रोतहरू कृषि, सिकर्मी, डकर्मी, शिक्षक, ड्राइभर, व्यापार, डाक्टर, हस्तकला आदि हुन्।

आज हामीहरूले अन्नबाली र तरकारीको बारेमा कुरा गर्ने।

पढौं, बुझौं, जानी राखौं :

अन्नबाली भन्नाले मकै, गहुँ, धान, भटमास, जौ, कोदो, फापर आदि पर्छन्।

तरकारी भन्नाले आलु, प्याज, बोडी, सिमी, काउली, बन्दा आदि पर्छन्।

अन्नबाली उत्पादन गर्न लामो समय लाग्छ भने तरकारी छोटो समयमा पनि उत्पादन हुन्छ।

१. चित्र हेरौं, अन्न र तरकारी चिनौं :

सीता : रमेश! तिमीलाई थाहा छ अन्नबाली के हो?

रमेश : अन्नबाली भनेको खाद्य उत्पादनका लागि उब्जाइने बाली हो। मुख्यतया धान, गहुँ, मकै, कोदो, जौ, फापर आदि अन्नबालीमा पर्छन्।

सीता : सही भन्यौ रमेश ! अन्नबाली हाम्रो जीवनका लागि कति महत्त्वपूर्ण छ। तिमीलाई कस्तो लाग्छ?

रमेश : अन्नले हाम्रो शरीरका लागि आवश्यक शक्ति प्रदान गर्छ। यसले हामीलाई पोषण दिन्छ। अन्न नै हाम्रो जीवनको आधार हो।

सीता : अन्नबाली आर्थिक दृष्टिकोणले पनि महत्त्वपूर्ण छ हैन र? कृषि क्षेत्रले लाखौं मानिसलाई रोजगारी दिन्छ।

रमेश : हो ! विशेष गरी ग्रामीण क्षेत्रका किसानहरू अन्नबाली उब्जाएर मात्र होइन, त्यसको बिक्रीबाट पनि आम्दानी गर्छन्।

सीता : त्यसैले त दिगो कृषि र नवीनतम प्रविधिहरूको प्रयोग महत्त्वपूर्ण छ हैन र?

रमेश : सही भन्यौ ! व्यावसायिक कृषि खेतीले भविष्यमा राम्रो उत्पादन दिन तथा वातावरण संरक्षणमा मद्दत गर्नेछ।

सीता : यो कुरा बुझ्न महत्त्वपूर्ण छ। अन्नबालीको विकासले हाम्रो जीवनस्तर उकास्न तथा आर्थिक वृद्धि गर्न मद्दत गर्छ।

रमेश : सही भन्यौ सीता ! हामी सबैले अन्नबालीको महत्त्वलाई यसरी बुझ्न र संरक्षण गर्न जरुरी छ।

सीता : के तिमीलाई थाहा छ? तरकारी उत्पादनले किसानलाई कस्तो आम्दानी दिन्छ?

रमेश : किसानलाई तरकारी उत्पादनले राम्रो आम्दानी दिन्छ। खासगरी ताजा तरकारीको माग सधैं एकनासको हुन्छ।

सीता : बेमौसमी तरकारीको खेती गर्दा झनै राम्रो आम्दानी गर्न सकिन्छ।

काउली	सिमी	टमाटर

रमेश : ठिक भन्यौ ! टमाटर, आलु, गाजर र प्याज जस्ता तरकारीहरू धेरै लोकप्रिय छन्। यसले किसानलाई धेरै फाइदा दिन्छ।

सीता : तरकारी तथा अन्नबाली नगदको रूपमा पनि महत्त्वपूर्ण छ, हैन र? तरकारी तथा अन्न सहजै बिक्री गर्न सकिन्छ।

रमेश : सही कुरा ! तरकारीहरू छिटो उब्जिन्छन् र बजारमा छिटो लैजान सकिन्छ। किसानलाई तत्काल आम्दानी दिन्छ। आम्दानीले घर व्यवहार चलाउन सजिलो हुन्छ।

सीता : त्यसैले त दिगो तथा व्यावसायिक तरकारी खेतीको महत्त्व बुझ्न आवश्यक छ, हैन र?

रमेश : हो सीता। स्वस्थ र ताजा तरकारीले हाम्रो पोषणमा ठूलो योगदान दिन्छ। त्यसैले पनि तरकारी खेती अत्यन्त महत्त्वपूर्ण छ।

सीता : अब हामी तरकारी र अन्नबालीको बीचको फरकबारे कुरा गरौं।

रमेश : हुन्छ सीता। तरकारी र अन्नबाली दुवै महत्वपूर्ण छन् तर तिनीहरूको उत्पादन र उपयोगमा केही फरक छ।

सीता : अब फरकको बारेमा कुरा गरौं न त !

रमेश : तरकारी ताजा छँदै खानका लागि उपयोग हुने विभिन्न वनस्पतिहरू, जस्तैः गाजर, आलु, प्याज र टमाटर, हुन् ।

सीता : अनि अन्नबाली?

रमेश : अन्नबाली भनेको मुख्यतया खाद्य उत्पादनका लागि उब्जाइने बाली हो। जस्तैः धान, गहुँ, कोदो, फापर, जौ, मकैलगायतका बालीहरू खाद्यान्नका प्रमुख स्रोतहरू हुन्।

मकै	जौ	धान
कोदो	फापर	गहुँ

सीता : तरकारी र अन्नबालीमा के फरक छ? यसको बारेमा पनि जानौँ।

रमेश : तरकारीहरू सामान्यतया छोटो समयमा उब्जिन्छन् र चाँडै बजारमा जान्छन्। अन्नबालीहरू भने लामो समय लाग्ने र ठूलो क्षेत्रफलमा खेती गरिने बाली हुन्।

सीता : धन्यवाद, रमेश! यो संवादले मलाई धेरै कुराहरू जानकारी गरायो।

अ. जोडा मिलाउनुहोस् :

मकै

धान

कोदो

फापर

आ. तलका दिइएका चित्रहरूको नाम लेख्नुहोस्:

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

इ. तल दिइएका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् :

क) तपाईंको घरमा कुन कुन अन्नबाली लगाउनुभएको छ? लेख्नुहोस्।

उत्तर: ....

ख) तपाईंको घरमा कुन कुन तरकारी खेती गर्नुभएको छ? लेख्नुहोस्।

उत्तर: ....

ग) कुनै चार चारवटा अन्नबाली र तरकारीका सूची बनाउनुहोस्।

उत्तर: ....

घ) तपाईंको समुदायका कुनै चार आम्दानीका स्रोतहरू के के हुन्?

उत्तर: ....

ङ) अन्नबाली र तरकारी खेतीमा के फरक छ? लेख्नुहोस्।

उत्तर: ....

ई. तपाईंले देखेका र घरमा भएका कुनै ५ अन्नबाली र तरकारीहरूको नाम लेख्नुहोस्।

क.सं	अन्नबालीहरू	क.सं	तरकारीहरू
१	....	१	....
२	....	२	....

३	....	३	....
४	....	४	....
५	....	५	....

अनुच्छेद पढौं, बुझौं।

अन्नबाली र तरकारी दुवै कृषि उत्पादन हुन्। अन्नबालीलाई खाद्यको मुख्य स्रोत मानिन्छ। तरकारीलाई मुख्य रूपमा भिटामिन र खनिजको स्रोतका रूपमा प्रयोग गरिन्छ। अन्नबालीको उदाहरण भनेको चामल, गहुँ, मकै आदि हुन्। तरकारीको उदाहरणमा आलु, गाजर, भटमास आदि पर्दछन्। अन्नबाली प्रायः उचाइमा हुने बोटबाट प्राप्त हुन्छ। तरकारी छिट्टै बिग्रन सक्ने वस्तु हो। यसलाई छिट्टै नै बिक्री गर्नुपर्छ। अन्न लामो समयसम्म राख्न सकिन्छ। अन्नबालीको रोटी, भात तथा अन्य खानाका परिकारहरू बनाउन प्रयोग गरिन्छ। तरकारी तथा अन्न दुवै शरीरको पोषणको लागि महत्त्वपूर्ण हुन्छ। अन्नबालीको उत्पादन गर्न ठूलो क्षेत्रफल आवश्यक पर्छ। तर तरकारी घर, कौशी, गमला तथा साना बगैंचामा पनि उत्पादन गर्न सकिन्छ।

प्रश्नहरू:

क) अन्नबाली र तरकारीको उपयोग र वर्गीकरणमा के फरक छ?

उत्तरः ....

ख) तरकारी हाम्रो शरीरका लागि किन आवश्यक छ?

उत्तरः ....

सिकाइ उपलब्धि मापन

कक्षाः हाम्रो झिमरुक कक्षा ३ (एकाइ चार)

१. जोडा मिलाउनुहोस् :

ठेकी	अन्नलाई मापन गर्ने
पाथी	मही पार्ने
हर्पे	दूध दुहुने
गाबु	घ्यु राख्ने

२. मिल्ने शब्द छानेर खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

नाप्ने, आलु प्याज टमाटर, खाद्य, आम्दानी, दही

क) मानोले अन्नलाई .... काम गर्छ।

ख) ठेकीमा .... जमाउने गरिन्छ।

ग) तरकारी उत्पादनले किसानलाई राम्रो .... दिन्छ।

घ) अन्नबाली .... उपयोग तथा आम्दानीका लागि गरिन्छ।

ङ) तरकारीअन्तर्गत .... पर्दछन्।

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

क) पाथी अन्न नाप्नको लागि प्रयोग गरिने भाँडो हो।

ख) गाबु दही राख्नका लागि काठबाट बनाइएको भाँडो हो।

ग) अन्नबालीअन्तर्गत धान, गहुँ, मकै, कोदो, फापर पर्छन्।

घ) तरकारी हाम्रो जीवनको खाद्यान्नको प्रमुख स्रोत हो।

ङ) हर्पे दही जमाउनुका साथै घ्यु राख्न पनि प्रयोग गरिन्छ।

४. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर लेख्नुहोस्:

क) अन्नबाली र तरकारीमा के फरक छ? बताउनुहोस्।

उत्तर: ....

ख) परम्परागत सिप भनेको के हो?

उत्तर: ....

ग) परम्परागत सिपको प्रयोग गरेर बनाइने कुनै सातवटा काठका सामग्रीहरूको सूची बनाउनुहोस्।

उत्तर: ....

५. तपाईंको घरमा प्रयोग भएका काठका सामानहरू के के हुन्? सूची बनाएर देखाउनुहोस्।

समाप्त।

एकाइ
५

हाम्रा सामाजिक विकृति र निराकरण

पाठ–१ विकृति र निराकरण

विषयवस्तु :

- दुर्व्यसनी, मद्यपान, धामीझाँक्री तथा निराकरणका उपायहरू

विशिष्ट उद्देश्य :

- दुर्व्यसनीको सूची तयार पार्न।
- मद्यपानको परिचय र असर बताउन।
- अन्धविश्वासको रूपमा धामीझाक्रीका कारण बताउन।
- सामाजिक समस्याहरूका निराकरणका उपायहरू लेख्न।

विस्तृतीकरण :

- दुर्व्यसनी मध्यपानका कारण र असर
- अन्धविश्वासका रूपमा धामीझाँक्री
- सामाजिक समस्याको निराकरणका उपायहरू लेख्न

सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप :

- दुर्व्यसनीहरूको सूचीहरूको चार्ट प्रदर्शन गराई छलफलका माध्यमबाट दुर्व्यसनीहरूको बारेमा स्पष्ट पार्ने।
- मध्यपानको परिचय र यसका कारण तथा असरहरूसम्बन्धी भिडियो प्रदर्शन गराई यसका कारण र असरबारे स्पष्ट पार्ने।
- दुर्व्यसनी, मध्यपान तथा धामीझाँक्रीको रोकथाम तथा निराकरणका उपायहरू लेखिएको चार्ट प्रदर्शन गराई छलफलका माध्यमबाट निराकरणका उपायहरू प्रष्ट पार्ने।

सम्भावित प्रश्नहरू (मूल्याङ्कन प्रक्रिया) :

- दुर्व्यसनी भनेको के हो?
- मद्यपानका तीन असरहरू बताउनुहोस्।
- सामाजिक विकृति निराकरणका तीनवटा उपाय भन्नुहोस्।

पाठ सम्बद्ध विषयमा आधारित छलफल र अन्तरक्रिया :

१) मद्यपान भन्नाले के बुझिन्छ?
२) मद्यपान गरेको समयमा मानिसले कस्तो व्यवहार गर्छन्?
३) तपाईंको परिवारमा कसैले मद्यपान गर्नुभएको छ?
४) दुर्व्यसनी भनेको के हो? तपाईंहरूलाई थाहा छ?
५) दुर्व्यसनीका असरहरू के के हुन्?

१. चित्र हेरौं, बुझौं र छलफल गरौं :

प्रश्नहरूः

१) माथिका चित्रहरू हेरेर के बुझ्नुभयो?
उत्तरः ....

२) मद्यपान र दुर्व्यसनको असर बताउनुहोस्।
उत्तरः ....

२. पाठ पढौंः

समुदायमा देखिने समस्याहरू जसले हाम्रो समुदायमा रहेका व्यक्तिहरूको जीवन तथा समुदायको सम्बन्धमा नकारात्मक असर पार्दछ त्यसलाई नै सामाजिक समस्या भनिन्छ। जुनसुकै व्यक्तिद्वारा गरिने स्वास्थ्य र जीवनमा नकारात्मक असर पार्ने बानी, व्यवहार तथा लागू पदार्थको अत्यधिक सेवनलाई दुर्व्यसन भनिन्छ। दुर्व्यसनले व्यक्ति, परिवार, समाज र व्यक्तिको शारीरिक तथा मानसिकतामा गम्भीर समस्या निम्त्याउँछ।

व्यक्तिले मदिरा, रक्सी तथा मादक पदार्थको सेवन गर्नुलाई मद्यपान भनिन्छ। यो एक प्रकारको दुर्व्यसन हो जसले मानिसको स्वास्थ्य र व्यवहारमा नकारात्मक असर पार्छ।

मद्यपान गर्नुका कारणः

- सामाजिक तथा सांस्कृतिक गतिविधिहरू
- तनाव व्यवस्थापन
- परिवारिक परम्परा
- साथी सँगीको प्रभाव
- पत्रपत्रिका, रेडियो तथा टेलिभिजनको प्रभाव

मद्यपानका असरहरूः

- स्वास्थ्यमा असर
- मानसिक स्वास्थ्य
- व्यवहारमा परिवर्तन
- सामाजिक प्रभाव
- आर्थिक असर

धामी झाँक्री

टुनामुना गर्ने मानिसलाई धामी झाँक्री वा लामा भनिन्छ। धामी झाँक्री अन्धविश्वासजन्य क्रियाकलाप हो। परम्परागत समयमा मानिसहरूले मानसिक र शारीरिक समस्या समाधानका लागि टुनामुना धामी झाँक्रीको उपयोग गरेको पाइन्छ। अन्धविश्वासमा विश्वास गर्ने व्यक्तिहरूले धामीझाँक्रीहरूलाई समुदायका आध्यात्मिक अगुवा, दुःख निवारक, भविष्यवक्ताको रूपमा लिने गरिन्छ। धामी झाँक्रीहरूले अरूलाई दोषारोपण गरेर तान्त्रिक क्रियाकलाप तथा तन्त्रमन्त्र प्रयोग गर्ने गर्छन्। धामी झाँक्री परम्परा वर्तमान समयको सामाजिक समस्या हो।

निराकरणका उपायहरू:

- **शिक्षा र सचेतनाः** समुदायमा सामाजिक समस्या निराकरणका लागि जनचेतनामूलक शिक्षा दिनुपर्छ।
- **समाजमा स्वास्थ्य सेवाः** स्वास्थ्य सेवा प्रणालीको सुदृढीकरण गर्नुपर्छ जसले मानिसहरूलाई उचित उपचार र परामर्शमा पहुँच दिन्छ।
- **सडक नाटकः** मानिसहरू भेला हुने स्थानहरूमा सामाजिक समस्याको असरहरूबारेमा नाटक प्रदर्शन गर्ने।
- **सकारात्मक गतिविधिहरूः** खेलकुद, योग र ध्यानजस्ता गतिविधिहरूलाई प्रोत्साहन गर्नुले मानिसहरूको मानसिक स्वास्थ्यमा सुधार गर्न मद्दत पुऱ्याउँछ।

अ. जोडा मिलाउनुहोस्:

मद्यपान

धूम्रपान

धामीझाक्री

दुर्व्यसनी

आ. तल दिइएको बाकसमा भएका चित्रहरूको नाम लेख्नुहोस्।

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

इ. तल दिइएका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् :

क) दुर्व्यसनी भनेको के हो? लेख्नुहोस्।

उत्तरः ....

ख) मद्यपानका तीन असरहरू लेख्नुहोस्।

उत्तरः ....

ग) सामाजिक विकृति निराकरणका तीनवटा उपायहरू लेख्नुहोस्।

उत्तरः ....

३. तपाईंको समाजमा देखिएका कुनै तीनवटा सामाजिक समस्याहरू के के हुन्? टिपोट गरी निराकरणका उपायहरू लेख्नुहोस् :

सामाजिक समस्याहरू	निराकरणका उपायहरू
१.	....
२.	....
३.	....

सिकाइ उपलब्धि मापन

कक्षाः हाम्रो झिमरुक कक्षा ३ (एकाइ पाँच)

१. जोडा मिलाउनुहोस् :

मद्यपान	चुरोट
धूम्रपान	रक्सी, मदिरा
धामीझाँक्री	लागु पदार्थ
दुर्व्यसनी	अन्धविश्वास

२. मिल्ने शब्द छानेर खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

परामर्श, परम्परित, शारीरिक, गम्भीर

क) दुर्व्यसनले व्यक्तिको परिवार र समाजमा .... असर गर्छ।

ख) मद्यपानले .... रूपमा असर पार्छ।

ग) धामीझाँक्री उपचार .... उपचार हो।

घ) मद्यपान नियन्त्रणका लागि .... को आवश्यकता पर्छ।

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

क) दुर्व्यसनले शारीरिक तथा मानसिक रूपमा असर गर्छ। ☐

ख) हामीले मद्यपान गर्नुपर्छ। ☐

ग) धामी झाँक्री गाउँघरमा गरिने परम्परागत उपचार पद्धति हो। ☐

घ) मद्यपानले समुदायमा कुनै पनि असर गर्दैन। ☐

४. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर लेख्नुहोस् :

क) दुर्व्यसनी भनेको के हो? लेख्नुहोस्।

उत्तरः ....

ख) मद्यपान भनेको के हो? यसबाट बच्ने उपायहरू लेख्नुहोस्।

उत्तरः ....

ग) सामाजिक विकृतिबाट बच्ने उपायहरू के के हुन्?

उत्तरः ....

५. तपाईंको समुदायमा देखिएका कुनै तीनवटा सामाजिक समस्याहरू के के हुन्? सूची तयार गरी निराकरणका उपायहरू लेख्नुहोस्।

समाप्त।

एकाइ

६

जलवायु परिवर्तन र विपद्

पाठ–१ वातावरण प्रदूषण र विपद्

विषयवस्तु :

- वातावरण परिवर्तन, प्रदूषण र वृष्टि तथा यसका प्रकारहरू

विशिष्ट उद्देश्य :

- वातावरण परिवर्तनका कारक तत्त्व बताउन।
- वातावरण प्रदूषणका कारणहरूको सूची तयार पार्ने।
- वृष्टिका प्रकार बताउन।

विस्तृतीकरण :

- वातावरण परिवर्तनका कारण तत्त्व
- वातावरण प्रदूषण
- वृष्टिका प्रकार

सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप :

- वातावरण परिवर्तनका कारक तत्त्व समूहमा छलफल गराई खोज्न उत्प्रेरणा जगाउने
- वातावरण प्रदूषण चित्र तथा भिडियो सामग्री प्रदर्शन गर्ने
- वृष्टिका प्रकारहरूको चार्ट तयार गरी अवलोकन गर्न लगाउने
- सम्बन्धित भ्रमण गराई टिपोट गर्न लगाउने।

सम्भावित प्रश्नहरू (मूल्याङ्कन प्रक्रिया) :

- वातावरण परिवर्तनका कारक तत्त्व के के हुन्?
- वातवरण प्रदूषणका कारणहरू बताउनुहोस् ।
- वृष्टिका प्रकार बताउनुहोस्।
- तपाईँको टोलको वातारण कस्तो छ?

पाठ सम्बद्ध विषयमा आधारित छलफल र अन्तरक्रियाः

क) वातावरण भनेको के हो?

ख) वातावरण परिवर्तनका कारणहरू के हुन्?

ग) वातावरण परिवर्तनले मानिसको जीवनमा कस्तो असर गर्दछ?

घ) वृष्टि भनेको के हो? वृष्टि किन हुन्छ?

१. चित्र हेरौँ र बुझौँः

प्रश्नहरूः

१. माथिका चित्रमा के देख्नुभयो?

उत्तरः ....

२. तपाईंको घर तथा टोल वरपर धुलोका कारण हुने वातावरण प्रदूषण देख्नुभएको छ?

उत्तरः ....

३. वातावरण प्रदूषणले हाम्रो स्वास्थ्यमा कस्तो असर पर्छ?

उत्तरः ....

२. पढौं, बुझौं:

वातावरण परिवर्तन हुन्छ
प्राकृतिक चक्र बिग्रन्छ।
प्रदूषण झनै बढ्दै गयो
श्वास लिंदा बाधा भयो॥

वृष्टि अचेल अनियमित छ
कहिले धेरै कहिले थोरै छ।
हिउँदमा चिसो गर्मीमा ताप
बढ्दै गयो मनको राप॥

धुलो र ग्याँसले प्रदूषित आकाश
हराए सपनाका सबै आश।
वातावरण जोगाउँ हामी
चेतना ल्याउँ सबैले मिली॥

प्रश्नहरू:

सोधिएका प्रश्नहरू	जवाफ
प्रदूषणले के गर्दछ?	
अचेल वृष्टि कस्तो छ?	
आकाश केले प्रदूषित भयो?	
वातावरणको कसरी जोगाउनुपर्छ?	

३. पाठ पढौं :

हाम्रो वरपर रहेको हावा, पानी, माटो, वनस्पति तथा जीवजन्तुको अवस्थिति नै वातावरण हो। हामीले वातावरणलाई सधैं सफा र सुरक्षित राख्नुपर्छ। भविष्यका पुस्ताहरूले पनि सफा वातावरणको फाइदा लिन सक्छन्। वातावरण परिवर्तनका कारक तत्त्वहरू मानव क्रियाकलाप र प्राकृतिक प्रक्रियाबाट उत्पन्न समस्याहरू हुन्। वातावरण प्रदूषणको असर माथि देखाइएका तस्वीरहरूमा देख्न सकिन्छ।

वातावरण प्रदूषणका कारक तत्वहरूः

मानवीय क्रियाकलापहरूः

- *औद्योगिकीकरणः* कारखानाहरूको धुवाँ र रासायनिक उत्सर्जन।
- *कृषि अभ्यासः* रासायनिक मल र कीटनाशक औषधीको अत्यधिक प्रयोग
- *डढेलो र वन विनाशः* डढेलो र वन विनाशले वायुमण्डलमा कार्बन डाइअक्साइडको मात्रा बढाउँछ।

ऊर्जाको प्रयोगः कोइला, पेट्रोल र ग्याँसको प्रयोगबाट हुने प्रदूषण र हरितगृह ग्यासको उत्सर्जन।

जलवायु परिवर्तनः पृथ्वीको तापक्रम बढ्नु र पृथ्वीको तापक्रमका कारण मौसमको चक्रमा परिवर्तन।

फोहोर व्यवस्थापनः फोहोर र प्लास्टिक सही व्यवस्थापन नगरेका कारण वातावरणमा पर्ने नकारात्मक प्रभाव।

प्राकृतिक कारणः प्राकृतिक घटनाहरू जस्तैः भूकम्प तथा ज्वालामुखी विस्फोटले वातावरण आउने परिवर्तन।

वातावरण प्रदूषणका प्रकारहरूः

- हावा प्रदूषण
- पानी प्रदूषण
- माटो प्रदूषण
- ध्वनि प्रदूषण

प्रश्नहरू

क) वातावरण परिवर्तनका कुनै तीन कारक तत्त्वहरू के के हुन्? लेख्नुहोस्।

उत्तरः ....

ख) वातावरण प्रदूषणका कुनै तीनवटा कारणहरू बताउनुहोस्।

उत्तरः ....

४. वातावरण प्रदूषणका कुनै ४ कारक तत्त्वहरू के के हुन्? लेख्नुहोस् :

क्र.सं.	कारक तत्त्वहरू
१	....
२	....
३	....
४	....

५. वृष्टि बारेमा पढौं, बुझौं, छलफल गरौं :

वृष्टि भनेको वर्षाको रूपमा आकाशबाट पृथ्वीमा पानी खस्ने प्रक्रिया हो। बादलमा पानीको बाफ धेरै जमेको अवस्थामा उक्त पानी बरफ तथा वर्षाको रूपमा पृथ्वीमा झर्ने गर्छ। वृष्टि प्राकृतिक जल चक्रको एक महत्त्वपूर्ण प्रक्रिया हो। वृष्टिले पृथ्वीका जलस्रोतहरू, कृषि र पारिस्थितिमा महत्वपूर्ण भूमिका खेल्दछ।

वृष्टिका प्रकारहरू:

अतिवृष्टि: अति वर्षा भनेको कुनै क्षेत्रमा सामान्यभन्दा धेरै पानी पर्ने अवस्था हो, जसले बाढी र पहिरोजस्ता प्राकृतिक विपद्हरू निम्त्याउँछ।

अल्पवृष्टि: अल्पवृष्टि भनेको कुनै क्षेत्रको सामान्य औसतभन्दा कम वर्षा हुने अवस्था हो, जसले खडेरी र जलस्रोतको अभावजस्ता समस्या निम्त्याउँछ।

खण्डवृष्टि: खण्डवृष्टि भनेको कुनै क्षेत्रको सीमित भागमा मात्र भारी वर्षा हुनु हो, जबकि वरपरका स्थानहरू सुख्खा वा कम वर्षा भएको हुन्छ।

अनावृष्टि: सुख्खा वर्षा भनेको हावामा बाफिएर जमिनमा नपुग्ने हल्का वर्षा हो, जसले जमिनको सतहलाई भिजाउन सक्दैन।

वृष्टिले वातावरणको सन्तुलनमा महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्दछ। यसले जलस्रोतहरू, वनस्पति र जीवजन्तुहरूको जीवनमा प्रभाव पार्छ। अनियमित वृष्टिको कारण मानिस तथा पशुपंक्षीको स्वास्थ्यमा समस्या, जलवायु परिवर्तनमा असर र जैविक विविधता जस्ता गम्भीर समस्याहरू सिर्जना गर्न सक्छ। वातावरणको सन्तुलनका लागि प्राकृतिक स्रोतहरूको अधिकतम प्रयोग गर्नु आवश्यक छ।

प्रश्नहरू

क) वृष्टि भनेको के हो?

उत्तरः ....

ख) वृष्टिका प्रकारहरू बताउनुहोस्।

उत्तरः ....

ग) अतिवृष्टिका तीनवटा असरहरू लेख्नुहोस्।

उत्तरः ....

अ. ठिक उत्तरमा रेजा (√) लगाउनुहोस्।

क. प्रदूषण भनेको के हो?

अ. बाटोघाटो सरसफाइ　　आ. फोहोर व्यवस्थापन

इ. वातावरणमा हानिकारक मिश्रण　　ई. चौतारीको सरसफाइ

ख. वृष्टि भनेको के हो?

अ. पानी पर्नु　　आ. घाम लाग्नु

इ वर्षादको रूपमा आकाशबाट झर्नु　　ई. बादल लाग्नु

ग. तल दिइएकामध्ये वातावरण प्रदूषणका प्रकारहरू कुन कुन हुन्?

अ. पानी प्रदूषण　　आ. ध्वनि प्रदूषण

इ. वायु प्रदूषण　　ई. माथिका सबै

घ. प्राकृतिक प्रदूषणको कारक के हो?

अ. भूकम्प तथा ज्वालामुखी विष्फोट　　आ. उद्योग

इ. फोहोर व्यवस्थापन नगर्नु　　ई. सडक, गाडी

६. पढौँ र बुझौँ :

हामी सबै प्राणी जमिनमा बस्छौँ। हामी बस्ने जमिन सबै स्थानमा एकै नासको हुँदैन। जमिन कतै अग्लो हुन्छ कतै होचो हुन्छ। जमिनको अग्लो भागलाई पहाड भनिन्छ। धेरै अग्ला पहाडका ठाउँहरूमा हिउँ जमेर बसेको हुन्छ। सधैं हिउँ जमिरहने पहाडलाई हिमाल भनिन्छ। पहाडमा रहेका जमिनहरू प्रायः भिरालो प्रकृतिका हुन्छन्। जमिन कतै समथर हुन्छ। कतै भिरालो हुन्छ। कतै जमिन होचो हुन्छ। कतै गहिरो हुन्छ। झिमरुक मध्य पहाडी क्षेत्रमा पर्छ यसमा हिमाल र तराई पर्दैन। कतै खोँचहरू कतै समथर बेसी र कतै मझौला प्रकारका पहाडहरू छन्।

प्रश्नहरू:

क) तपाईंको घर वरपरको जमिन कस्तो छ?

उत्तरः ....

ख) झिमरुक गाउँपालिकाको जमिन कस्तो किसिमको छ? लेख्नुहोस्।

उत्तरः ....

सिकाइ उपलब्धि मापन

कक्षाः हाम्रो झिमरुक कक्षा ३ (एकाइ छ)

१. जोडा मिलाउनुहोस् :

हावा	नदी, ताल
पानी	रासायनिक ग्याँस
हिउँ	गाडी, विमानको आवाज
ध्वनि	जमेको पानी

२. मिल्ने शब्द छानेर खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

वृष्टि, प्राकृतिक, प्रदूषण, वातावरण

क) हावा, पानी, माटो आदि समावेश हुनु .... हो।

ख) हानिकारक पदार्थहरूको मिश्रण हुनु नै वातावरण .... हुनु हो।

ग) भूकम्प, ज्वालामुखी विष्फोट .... कारक हुन्।

घ) .... आकाशबाट पृथ्वीमा पानी पर्ने प्रक्रिया हो।

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

क) हावा, पानी, माटो, जीवजन्तुको अवस्थिति नै वातावरण हो। ☐

ख) हानिकारक पदार्थहरूको मिश्रण हुनु नै वातावरण प्रदूषण हो। ☐

ग) प्राकृतिक वातावरण प्रदूषण भनेको भूकम्प तथा ज्वालामुखीको कारण हुने प्रदूषण हो। ☐

घ) प्राकृतिक विपद् भनेको आकाशबाट पानीको रूपमा वर्षा हुनु हो। ☐

४. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर लेख्नुहोस्:

क) वातावरण भनेको के हो?

उत्तरः ....

ख) वातावरण प्रदूषणका कुनै तीनवटा कारक तत्त्वहरू बताउनुहोस्।

उत्तरः ....

ग) वृष्टिका प्रकारहरू के के हुन?

उत्तरः ....

५. वृष्टि भनेको के हो? यसले पार्ने असरहरू के के हुन्? एक अनुच्छेदमा लेख्नुहोस्।

....

....

....

....

....

समाप्त।

एकाइ

८

जीवनोपयोगी सिप

पाठ–१ सडक सुरक्षाका सिप

विषयवस्तु :

- सडक सुरक्षाका सिप

विशिष्ट उद्देश्य :

- सडक सुरक्षाका सिपहरू (बाटो काट्दा, सवारी साधन चढ्दा, झर्दा) ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू बताउन।
- पैदलयात्रा र बाटो काट्ने ठाउँ चिन्न र प्रयोग गर्न।

विस्तृतीकरण :

- सडक सुरक्षाका सिपहरू(बाटो काट्दा, सवारी साधन चढ्दा, झर्दा) ध्यान दिनुपर्ने कुरा
- पैदल यात्रा र बाटो काट्ने ठाउँ

सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप :

- सडक सुरक्षाका उपायहरू लेखिएको चार्ट प्रदर्शन तथा छलफल गर्ने
- सडक सुरक्षासम्बन्धी विभिन्न तस्वीर तथा भिडियो प्रदर्शन गर्ने
- छलफलका माध्यमबाट सडक सुरक्षा र पैदल यात्रा गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू सिकाउने।

सम्भावित प्रश्नहरू (मूल्याङ्कन प्रक्रिया) :

- सडक सुरक्षाभित्र पर्ने कुनै चारवटा सावधानीहरू लेख्नुहोस्।

पाठ सम्बद्ध विषयमा आधारित छलफल र अन्तरक्रिया :

१) सडक सुरक्षा भनेको के हो?
२) सडक सुरक्षा किन आवश्यक छ?
३) सडक सुरक्षा कसरी अपनाउन सकिन्छ?
४) सडक सुरक्षा कसले अपनाउनुपर्छ?
५) सडकसुरक्षासम्बन्धी सावधानी कसरी अपनाउन सकिन्छ?

१. चित्र हेरौँ र बुझौँ:

प्रश्नहरू:

१) माथिको चित्रमा के देख्नुभयो?

उत्तर: ....

२) हाम्रो घर वरपरको सडकको अवस्था चित्रमा देखिएको जस्तै छ?

उत्तर: ....

३) सडक सुरक्षा कसरी अपनाउन सकिन्छ?

उत्तर: ....

२. कविता पढौँ, सडक सुरक्षा अपनाऔँ :

सडकमा हिँड्दा होसियार बन
नियम पालना गर प्रत्येक क्षण।
रातो बत्तीमा रोकिनु पर्छ
हरियो बल्दा अघि बढ्नु पर्छ।

जेब्राक्रसिङ सधैँ प्रयोग गर
अचानक दौडेर सडक नगर पार।
हेल्मेट र बेल्ट लगाउन सिक
यात्रा बनाउ सुरक्षित र ठीक।

मोबाइल चलाएर नहिंड
ध्यान दिएर बाटो चिन।
सडक सुरक्षा सबैको काम
नियम मानौं, गरौं सम्मान।

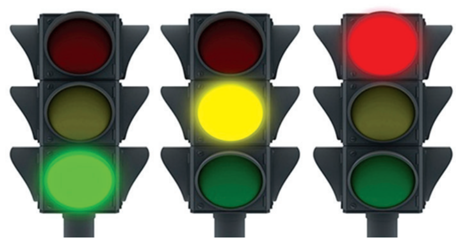
सोधिएका प्रश्नहरू	जवाफ
सडकमा हिंड्दा के गर्नुपर्छ?	
रातो बत्तीमा के गर्नुपर्छ?	
यात्रा कस्तो हुनुपर्छ?	
सडकमा हिंड्दा के चलाउनु हुँदैन?	
सडक सुरक्षा कस्को काम हो?	

३. पाठ पढौं र बुझौं:

हाम्रो झिमरुकमा पनि बस्ती विकास हुँदैछ। सडक बिस्तारको क्रम बढ्दो छ त्यसैले सडक सावधानी तथा सुरक्षाबारे जान्न जरुरी छ। सडक सुरक्षा भनेको सडकमा

यातायातको प्रवाहलाई सुरक्षित बनाउनका लागि लागू गरिने उपाय तथा नियमहरू हुन्। सडक सुरक्षाको उद्देश्य सडक दुर्घटना कम गर्नु, यात्रु र चालकहरूको सुरक्षालाई सुनिश्चित गर्नु, सडक प्रयोग गर्दा सुरक्षित वातावरण सिर्जना गर्नु हो। सडक सुरक्षामा समावेश हुन सडकमा राखिएका सङ्केत, ट्राफिक लाइट, जेब्रा क्रसिङ, सडकपेटी र यातायातको नियमहरूको पालना गर्नु हो। सडक सुरक्षाका सङ्केतहरू हेरौं, जानौं, लागू गरौं।

बाटो काट्दाः जेब्राक्रसिङबाट बाटो काट्दा निम्न उपाय अपनाउनुपर्छ।

रातो बत्ती बोल्दा उभिने	
पहेंलो बत्ती बोल्दा उभिएर हेर्ने	
हरियो बत्ती हिंड्ने	

सुरक्षित स्थानः गाडीहरूको चाप कम भएको सुरक्षित स्थानबाट मात्र बाटो काट्नुपर्छ।

दृष्टिः सडकको दुवैतर्फ राम्रोसँग गाडी आउँदै छ कि छैन भनेर सुनिश्चित गरेर बाटो काट्नु पर्दछ।

ट्राफिक चिह्नको पालनः ट्राफिक बत्ती वा सङ्केतहरूको पालना गर्नुपर्छ। सधैं हरियो बत्ती बोल्दामात्र बाटो काट्नुपर्छ।

सडक सुरक्षा, जीवन रक्षा

सडकपेटी तथा बाटोको किनारः हाम्रो झिमरुक जस्तै ग्रामीण सडकहरूमा सडकपेटी नभएका स्थानहरूमा बाटोमा हिंड्दा बाटोको किनारबाट सुरक्षित पैदलयात्रा गर्नुपर्छ।

उकालो, ओरालो, भिरालो तथा गोरेटो बाटोः ग्रामीण भेगमा उकालो, ओरालो, भिरालो तथा गोरेटो बाटो हुने गर्दछ। हाम्रो झिमरुकमा पनि यस्ता बाटाहरू प्रशस्तै छन्। उकालो, ओरालो, भिरालो तथा गोरेटो सडकहरू पहाडी भेगका दुर्घटनाका स्थलहरू हुन्। यस्ता सडकहरूमा हिंडडुल गर्दा होसियार भएर सावधानी अपनाएर हिंड्नुपर्छ।

माथि उल्लेखित कुराहरूमा सावधानी रहेर सडक सुरक्षा अपनाउँदा हामी सुरक्षित यात्रा गर्न सक्छौं।

अ. सडक सुरक्षा अपनाउन कस्तो अवस्थामा कस्तो व्यवहार प्रदर्शन गर्ने?

सडकको अवस्था	व्यवहार
रातो बत्ती बल्दा	....
पहेंलो बत्ती बल्दा	....
हरियो बत्ती बल्दा	....

गाडी चढ्दा :

१. गाडी रोकिएको स्थानमा मात्र चढ्नुपर्छ।

२. गाडी चढ्नुअघि यातायातको अवस्था चेक गर्नुपर्छ।

३. गाडीको ढोका खुला हुँदामात्र चढ्नुहोस् र निस्किनुपर्छ। सडकको किनारमा उभिएको बेला ध्यान दिनुपर्छ र गाडीको नजिक जानु हुँदैन।

गाडीबाट झर्दाः

१. गाडी पूर्ण रूपमा रोकेको सुनिश्चित गरेर मात्र झर्नुपर्छ।
२. गाडीबाट झर्दा पहिले सडकमा हेरेर सुरक्षित अवस्था सुनिश्चित गरेर मात्र झर्नुपर्छ।
३. सधैं पैदल यात्री हिंड्ने तथा सडकपेटी भएको छेउ तथा सडक अथवा मोटरबाटोको किनारतर्फ झर्नुपर्छ।

पैदल यात्रा भनेको पैदल हिंड्नु हो। यो एक स्वस्थ र सुरक्षित यातायातको माध्यम हो। यसले शारीरिक स्वास्थ्य सुधार गर्नुका साथै वातावरणको संरक्षणमा पनि सहयोग गर्छ। सडकमा हिंड्दा पैदलयात्री हिंड्नको लागि छुट्याइएको बाटोमा मात्र हिंड्नुपर्छ पैदलयात्रा गर्दा सुरक्षित बाटो पहिल्याउनुपर्छ। सफा वातावरण पनि हुनुपर्छ। सजिलो जुत्ता लगाउनुपर्छ। प्रत्येक ठाउँका आफ्नै ट्राफिक नियम र संकेत हुन सक्छन्। तसर्थ स्थानअनुसार जानकारी हुनुपर्छ।

अ. ठिक उत्तरमा रेजा (√) लगाउनुहोस्।

क. हरियो बत्ती बोल्दा के गर्नुपर्छ?

अ. बाटो काट्नुपर्छ आ. उभिएर हेर्नुपर्छ
इ. हिंड्नुपर्छ ई. रोकिनुपर्छ

ख. हामीले जेब्राक्रसबाट के गर्नुपर्छ?

अ. बाटो काट्नुपर्छ आ. उभिएर हेर्नुपर्छ
इ. हिंड्नुपर्छ ई. रोकिनुपर्छ

ग. रातो बत्ती बोल्दा के गर्नुपर्छ?

अ. बाटो काट्नुपर्छ आ. उभिएर हेर्नुपर्छ
इ. हिंड्नुपर्छ ई. रोकिनुपर्छ

घ. पहेंलो बत्ती बोल्दा के गर्नुपर्छ?

अ. बाटो काट्नुपर्छ आ. उभिएर हेर्नुपर्छ

इ. हिँड्नुपर्छ ई. रोकिनुपर्छ

आ. तल दिइएका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् :

क) सडक सुरक्षाभित्र पर्ने कुनै चारवटा सावधानीहरू लेख्नुहोस्।

उत्तरः ....

ख) सडक सुरक्षा भनेको के हो ? लेख्नुहोस्।

उत्तरः ....

ग) बाटो काट्दा के के गर्नु हुँदैन? लेख्नुहोस्।

उत्तरः ....

घ) पैदलयात्रा भनेको के हो?

उत्तरः ....

इ. तपाईंले बाटो काट्दा के कस्ता नियमहरू पालना गर्नुहुन्छ? टिपोट गरी तल दिइएको बाकसमा लेख्नुहोस् :

क.सं.	नियमहरू
१	....
२	....
३	....
४	....
५	....
६	....
७	....

सिकाइ उपलब्धि मापन
कक्षाः हाम्रो झिमरुक कक्षा ३ (एकाइ सात)

१. जोडा मिलाउनुहोस् :

हरियो बत्ती बोल्दा	बाटो काट्नुपर्छ
रातो बत्ती बोल्दा	उभिएर हेर्ने
पहेलो बत्ती बोल्दा	हिँड्नुपर्छ
जेब्राक्रसबाट	रोकिनुपर्छ

२. मिल्ने शब्द छानेर खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

बाटो, ओर्लिनु, फोन, ध्यान, रोकिनु

१) सडकमा रातो बत्ती बोल्दा .... पर्छ।

२) आफूलाई सुरक्षित महसुस हुँदामात्र .... काट्नुपर्छ।

३) बाटो काट्ने बेलामा .... चलाउनु हुँदैन।

४) सडक चिह्न तथा ट्राफिक सङ्केतहरूलाई .... दिनुपर्छ।

५) गाडी पूर्ण रूपमा रोकिएपछि मात्र .... पर्छ।

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

क) गाडी चलिरहेको समयमा ओर्लिनुपर्छ। ☐

ख) ट्रफिक नियमलाई ध्यान दिन जरुरी छैन। ☐

ग) सडकमा यात्रा गर्दा सुरक्षा अपनाउनुपर्छ। ☐

घ) पैदलयात्रा गर्नु भनेको हिँड्नु हो। ☐

४. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर लेख्नुहोस्:

क) सडक सुरक्षा भनेको के हो ? लेख्नुहोस्।

उत्तर: ....

ख) सडक सुरक्षाभित्र पर्ने कुनै चारवटा सावधानीहरू लेख्नुहोस्।

उत्तर: ....

ग) जेब्राक्रसिङबाट बाटो काट्दा मान्नुपर्ने नियमहरू लेख्नुहोस्।

उत्तर: ....

५. सडकमा हुने जेब्राक्रसिङको चित्र कोर्नुहोस् र उचित रङ लगाउनुहोस्।

समाप्त।

एकाइ

८

हाम्रो विकास र सम्भावना

पाठ–१ झिमरुकको विकास, सम्भावना, संरक्षण र सहभागिता

विषयवस्तु :

- वडाभित्रका विकासका कार्य।
- सामाजिक सम्पत्तिको संरक्षण।
- कालीमाटी र कमेराका खानीहरू।

विशिष्ट उद्देश्य :

- आफ्नो वडाभित्रका विकासका कार्यहरू भन्न।
- समुदायका सामाजिक सम्पत्तिको संरक्षण गर्ने बानी प्रदर्शन गर्न।
- कालिमाटी र कमेराको उपयोग बताउन।

विस्तृतीकरण :

- आफ्नो वडाभित्रका विकासका कार्यहरू
- समुदायका सामाजिक सम्पत्तिको संरक्षण गर्ने तरिका
- माटाको चिनारी (कालीमाटी र कमेरो)

सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप :

- आफ्नो वडाभित्रका विकासका कार्यहरू क्षेत्रगत भ्रमण गराउने,
- आफ्ना वडाभित्रका विकासका कार्यहरू तस्वीर प्रदर्शन गर्ने,
- काम हुँदै गरेका भिडियो क्लिप देखाउने,
- समुदायका सामाजिक सम्पत्तिको स्थलसम्म पुगी संरक्षण गर्न सिकाउने,
- सामाजिक सम्पत्तिको संरक्षण भएका नभएका तस्वीरहरू अवलोकन गर्न लगाउने,
- कालीमाटी तथा कमेराको प्रयोगका विभिन्न उदाहरण दिँदै वा विद्यालयको नजिकैको घरमा लगेर देखाउँदै कमेरो र कालीमाटीको उपयोग बताउने र यिनीहरू पाइने स्थानहरू समेत बताइदिने।

सम्भावित प्रश्नहरू (मूल्याङ्कन प्रक्रिया) :

- तपाईंको वडामा विकासका कार्यहरू के के भएका छन्?
- तपाईंको समुदायका सामाजिक सम्पत्तिको संरक्षण कसरी गर्नुहुन्छ?
- कालिमाटी र कमेराको १ / १ वटा उपयोगिता बताउनुहोस्।

पाठ सम्बद्ध विषयमा आधारित छलफल र अन्तरक्रिया :

- तपाईंको घरनजिकै भएका विकास निर्माणका कामहरू कुन कुन हुन्?
- सामाजिक सम्पत्ति भनेको के हो? तपाईंको टोलमा भएका सामाजिक सम्पत्तिहरू कुन कुन हुन्?
- सामाजिक सम्पत्तिलाई कसरी संरक्षण गर्न सकिन्छ?
- कालीमाटी र कमेरोका प्राकृतिक खानीहरू कहाँ कहाँ रहेका छन्?

१. पाठ पढौं, बुझौं :

विकास निर्माण

वडास्तरमा विभिन्न किसिमका विकास निर्माणका कार्यहरू हुन्छन्। विकासले स्थानीय स्तरमा जनताको जीवनस्तर सहज बनाउन मद्दत गर्छ। हाम्रो झिमरुकका विकासका कार्यहरू यस प्रकार रहेका छन्।

- सडक र यातायात विकासः वडामा सडकको निर्माण र मर्मत गर्ने कामले जनताको आवागमनमा सहज बनाएको छ।
- पानी र सरसफाइ व्यवस्थापनः हाम्रो गाउँपालिकाले सफा पानीको आपूर्ति र सरसफाइका सुविधाहरूको विकास गरी पालिका स्तरमा बसोबास गर्ने बासिन्दाहरूको स्वास्थ्य सुधारमा ध्यान पुऱ्याउँछ।
- शैक्षिक विकासः हाम्रो झिमरुक गाउँपालिकाको अगुवाइमा हुने विद्यालयको निर्माण र शिक्षण सामग्रीको उपलब्धताले हाम्रो झिमरुकको शिक्षाको गुणस्तरमा सुधार ल्याएको छ।

- स्वास्थ्य सेवामा पहुँचः हाम्रो झिमरुक गाउँपालिकाले विभिन्न स्थानहरूमा स्वास्थ्य केन्द्रहरूको निर्माण तथा बिस्तार गरेर स्वास्थ्य सेवामा पहुँच पुऱ्याएको छ जसले जनताको स्वास्थ्यमा सुधार गर्न योगदान पुऱ्याउँछ।
- कृषि विकासः हाम्रो झिमरुक गाउँपालिकाले किसानहरूलाई कृषिसम्बन्धी तालिम, किसानहरूलाई अनुदान, बिउ बिजनको वितरण गर्दै कृषकहरूको उत्पादन वृद्धिमा योगदान पुऱ्याएको छ।
- औद्योगिक विकासः हाम्रो झिमरुक गाउँपालिकाले स्थानीय स्तरमा उद्योग र व्यवसायको विकास गर्दै पालिका स्तरमा रोजगारीका अवसरहरू सिर्जना गरेको छ।
- ऐतिहासिक, सांस्कृतिक तथा सामुदायिक स्थलहरूको विकासः स्थानीय स्तरमा संस्कृति तथा परम्पराको संरक्षण गर्नका लागि हाम्रो झिमरुक गाउँपालिकाले थुप्रै ऐतिहासिक स्थलहरूको संरक्षण तथा प्रवर्द्धन गर्दै आएको छ।

यस्ता विकास निर्माणका कार्यहरूले वडा स्तर हुँदै पालिकासम्मको विकासमा योगदान पुऱ्याउँछ र जनताको जीवन स्तरमा सुधार ल्याउन सहयोग गर्दछ।

अ. तपाईंको वडा स्तरमा भएका विकास निर्माणका कार्यहरूको सूची तयार गर्नुहोस्।

क्र.सं	वडा स्तरमा भएका विकास निर्माणका कार्यहरू
१	
२	
३	
४	
५	
६	
७	

सामाजिक सम्पत्ति

गडीकोट आलमदेवी

खड्गकोट

विद्यालय

प्रतीक्षालय

समुदायको साझा लाभका लागि बनाइएका उपलब्ध स्रोत, संरचना र सेवा नै सामाजिक सम्पत्ति हुन्। सामाजिक सम्पत्तिहरू व्यक्तिगत स्वामित्वमा हुँदैनन्। सबैको पहुँचमा हुन्छन्। हाम्रो झिमरुक गाउँपालिकामा रहेका सामाजिक सम्पत्तिहरू सार्वजनिक पार्क र मनोरञ्जन क्षेत्र, सार्वजनिक पुस्तकालय, सामुदायिक वन, मठमन्दिर, पाटीपौवा, पर्यटकीय क्षेत्र, सामुदायिक केन्द्र, पोखरी आदि गाउँपालिकाका सामाजिक सम्पत्ति हुन्।

हामी सबैले यस्ता सामाजिक सम्पत्तिको संरक्षण गर्नुपर्छ। सामाजिक सम्पत्तिको संरक्षणका लागि निम्न उपायहरू अपनाउन सकिन्छ।

सामाजिक सम्पत्तिको संरक्षण गर्ने उपायहरू :

- **सामुदायिक जागरूकता:** सामाजिक सम्पत्तिको महत्त्वका बारेमा जनतालाई शिक्षित गर्न आवश्यक छ। जनचेतना तथा जागरूकता कार्यक्रमहरू

आयोजना गरेर समुदायलाई सामाजिक सम्पत्तिहरूको संरक्षणमा सक्रिय बनाउन सकिन्छ।

- **नियमन र कानूनी संरचनाः** स्थानीय प्रशासन र सरकारद्वारा सामाजिक सम्पत्तिको संरक्षणका लागि नियम र कानुन बनाउनुपर्छ जसले दुरूपयोग तथा नोक्सान हुनबाट जोगाउन मद्दत गर्छ।
- **सामुदायिक सहभागिताः** समुदायका सदस्यहरूलाई सामाजिक सम्पत्तिको संरक्षणमा सक्रिय बनाउने, जस्तैः स्वयंसेवी गतिविधिहरूमा संलग्न गराउने, व्यवस्थापकीय जिम्मेवारी दिने।
- **सुरक्षा उपायहरूः** भ्यूपार्क, मनोरञ्जन पार्क, पुस्तकालय तथा अन्य सार्वजनिक स्थानहरूको सुरक्षाका लागि पर्याप्त उपायहरू अपनाउनुपर्छ।
- **साझेदारी र सहयोगः** स्थानीय सरकार, गैरसरकारी संस्थाहरू र समुदायको बीचमा सहयोग र साझेदारी बढाउने।
- **सुधार र मर्मतः** समय समयमा सामाजिक सम्पत्तिको मर्मत र सुधार गर्न ध्यान दिनुपर्छ ताकि तिनीहरूको अवस्था सधैं राम्रो रहन्छ।

यस्ता उपायहरूले सामाजिक सम्पत्तिको संरक्षण गर्न सहयोग गर्नुका साथै दिगोपनामा योगदान पुऱ्याउन सक्छ।

आ. तल दिइएका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस्।

क) तपाईंको वडामा भएका सामाजिक सम्पत्तिहरूको सूची बनाउनुहोस्।

उत्तरः ....

ख) तपाईंको समुदाय तथा वडामा भएका सामाजिक सम्पत्तिको संरक्षण कसरी गर्नुहुन्छ? एक वाक्यमा लेख्नुहोस्।

उत्तरः ....

कालीमाटी र कमेराका खानीहरू

माटो प्राकृतिक पदार्थ हो। यो पृथ्वीको सतहमा पाइन्छ। माटोमा खनिजहरूको मिश्रण रहेको हुन्छ। माटो ठोस कणहरूको समूह भएको हुँदा विभिन्न आकारमा पाइन्छ। यसमा बालुवा, सिल्ट र माटोको कणहरू समावेश हुन्छन्। माटोमा धेरै प्रकारका पोषक तत्वहरू हुन्छन् जुन तत्वले बिरुवाहरूको वृद्धि र विकासका लागि सहयोग गर्छ। माटोका विभिन्न प्रकारहरू हुन्छन्। जस्तैः कालीमाटी, कमेरो, बालुवा र सिल्ट यसले विविध कृषि र निर्माण गतिविधिहरूमा प्रयोग गरिन्छ। माटो पृथ्वीको पारिस्थितिक प्रणालीको आधार हो। जसले वातावरणीय सन्तुलनमा योगदान पुऱ्याउँछ। विभिन्न संस्कृतिहरूमा माटोको महत्त्व झल्काउँछ। जस्तै: माटोका भाँडो, माटोका भित्ते चित्र र अन्य शिल्पकला आदि।

कमेरो माटोको उपयोगिता :

१. **पानी धारण गर्ने क्षमताः** कमेरो माटो पानीको धारण गर्न सक्षम हुन्छ, जसले बिरुवाहरूलाई आवश्यक पानीको पहुँच दिनुका साथै पानीको स्रोतको काम गर्दछ।

२. **घर सरसफाइ तथा लिपपोतः** कमेरो माटो घर तथा भवनको भित्ता लिपपोत गर्न प्रयोग गरिन्छ। कमेरो माटोको संरचनात्मक स्थायित्वले निर्माण उद्योगमा महत्त्व रहेको छ।

३. **हस्तशिल्प र सजावटः** कमेरो माटोबाट विभिन्न प्रकारका माटोका भाँडा, मूर्ति र अन्य सजावटी वस्तुहरू बनाइन्छ। यसले स्थानीय संस्कृति र परम्परामा योगदान पुऱ्याउँछ।

४. **घरेलु उपचार:** कमेरो माटो केही परम्परागत उपचार पद्धतिमा पनि प्रयोग गरिन्छ। जस्तै: छालाको समस्याहरूको लागि, पाचन प्रक्रियामा सुधार।

५. **सांस्कृतिक र धार्मिक प्रयोग (पूजा सामग्री):** कमेरोका विभिन्न रङ र डिजाइनका कारण यो सजावटका रूपमा पनि प्रयोग गरिन्छ। घरको आँगन, मन्दिर र उत्सवहरूको समयमा सजावटका लागि यसको उपयोग गरिन्छ। साथै कमेरो माटोबाट बनेका भाँडाहरू पनि प्रयोग गरिन्छ।

कालीमाटी

१. **पानी धारण गर्ने क्षमता:** कालीमाटी सिमसिमे पानी भएको स्थानमा पाइन्छ। कालीमाटीले सुख्खा सिजनमा जमिनलाई चिसो राख्न विशेष सहारा दिन्छ। हाम्रो झिमरुकमा कालिमाटी खेतीका लागि उपयुक्त मानिँदैन किनकि हाम्रो झिमरुकमा पाइने कालिमाटीमा उर्बरता छैन।

२. **निर्माण सामग्री:** कालीमाटीको प्रयोग ईंटा बनाउने र भवनका भित्ता बनाउने काममा गरिन्छ। यसको संरचनाले स्थायित्व र मजबुत बनाउँछ।

३. **औषधीय गुण:** कालीमाटीलाई विभिन्न स्वास्थ्य समस्याहरूमा प्रयोग गरिन्छ। यसलाई प्राकृतिक औषधिका रूपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ।

४. **कला र हस्तशिल्पः** कालीमाटीको प्रयोग गरेर विभिन्न प्रकारका माटोका भाँडा, मूर्तिहरू तथा कलाकृतिहरू बनाइन्छ।

५. **सौन्दर्यता र स्वास्थ्यः** कालीमाटीलाई अनुहार तथा छालाको सौंदर्यताका फेस प्याकको रूपमा पनि प्रयोग गरिन्छ। यसले छालालाई ताजा र स्वस्थ बनाउन मद्दत गर्छ। कालिमाटीलाई पुरानो समयमा सुरक्षाको दृष्टिकोणले घरको तल्लो भाग लिपपोत गर्न प्रयोग गरिन्थ्यो।

इ. जोडा मिलाउनुहोस्:

कमेरो	शिल्पकला
कालिमाटी	घरको भित्ता लिपपोत गर्न
माटोको उपयोग	पानी
विरूवालाई	ईंटा बनाउन

ई. मिल्ने शब्द छानेर खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

प्राकृतिक, ईंटा, पोषक, पारिस्थितिक

क) माटो पृथ्वीको .... प्रणालीको आधार हो।

ख) माटोमा धेरै प्रकारका .... तत्त्वहरू हुन्छन्।

ग) कमेरो माटोको प्रयोग .... बनाउन र घरको भित्ता लिपपोत गर्न प्रयोग गरिन्छ।

घ) माटो .... पदार्थ हो।

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

क) माटो एक प्राकृतिक पदार्थ हो।

ख) कालीमाटीलाई छालाको लागि सौन्दर्यताका लागि फेस प्याकको रूपमा पनि प्रयोग गरिन्छ।

ग) कमेरो माटोले स्थानीय संस्कृति र परम्परामा योगदान पुऱ्याउँछ।

घ) कालीमाटीमा उच्च पोषक तत्व हुने हुँदा यो खेतीका लागि उपयुक्त मानिन्छ।

ङ) समुदायको साझा लाभका लागि उपलब्ध विभिन्न स्रोत, संरचना र सेवाहरूलाई नै सामाजिक सम्पत्ति भनिन्छ।

ऊ. तल दिइएका शब्दहरू कुन कुन कार्यका लागि प्रयोग गरिन्छ एक एक वाक्यमा लेख्नुहोस् :

कालीमाटीः ....

कमेरोः ....

ईंटाः ....

ऋ. माटोको परिभाषा दिनुहोस्।

उत्तरः ....

....

सिकाइ उपलब्धि मापन

कक्षाः हाम्रो झिमरुक कक्षा ३ (एकाइ आठ)

१. जोडा मिलाउनुहोस् :

ईंटा	विकास निर्माण
सडक यातायात	घर तथा भवन निर्माण
कालीमाटी	हस्तकला, शिल्पकला
कमेरो माटो	हामी सबैको साझा
सामाजिक सम्पत्ति	सिमसिमे पानी

२. मिल्ने शब्द छानेर खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

धार्मिक तथा सांस्कृतिक, सामाजिक सम्पत्ति, पानी तथा सरसफाइ, पारिस्थितिक

क) माटो पृथ्वीको .... प्रणालीको आधार हो।

ख) कमेरो माटो .... कार्यमा प्रयोग गरिन्छ।

ग) .... व्यवस्थापन वडास्तरमा गरिने विकास निर्माणको कार्य हो।

घ) समुदायको साझा लाभका लागि उपलब्ध विभिन्न स्रोत, संरचना र सेवाहरूलाई नै .... भनिन्छ।

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

क) माटो एक प्राकृतिक पदार्थ हो। ☐

ख) विकास निर्माणका कार्यहरूले वडा स्तर हुँदै पालिकासम्मको विकासमा योगदान पुऱ्याउँछ। ☐

ग) हाम्रो झिमरुक गाउँपालिकाले थुप्रै ऐतिहासिक स्थलहरूको संरक्षण तथा प्रवर्द्धन गर्दै आएको छ। ☐

घ) कालीमाटीमा उर्बरता हुने हुँदा कालीमाटी खेतीका लागि उपयुक्त मानिन्छ। ☐

ङ) समुदायको साझा लाभका लागि उपलब्ध विभिन्न स्रोत, संरचना र सेवाहरूलाई नै सामाजिक सम्पत्ति भनिन्छ।

४. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर लेख्नुहोस्:

क) झिमरुक गाउँपालिकामा भएका कुनै दुईवटा माटोका खानीहरूको नाम बताउनुहोस्।

उत्तरः ....

ख) तपाईंको वडामा भएका कुनै तीनवटा सामाजिक सम्पत्तिहरूको नाम बताउनुहोस्।

उत्तरः ....

ग) सामाजिक सम्पत्तिको संरक्षण गर्ने कुनै चार उपायहरू लेख्नुहोस्।

उत्तरः ....

५. माटोको उपयोगिता एक अनुच्छेदमा लेख्नुहोस्।

....

....

....

....

६. तपाईंको वडाले वडा स्तरमा गरेका विकास निर्माणका कार्यहरूको सूची बनाउनुहोस्।

....

....

....

....

समाप्त।

टिपोटः

टिपोट: