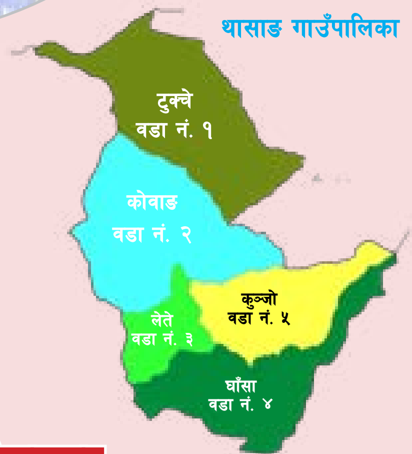
हाम्रो थासाङ : हाम्रो गौरव

कक्षा १

(स्थानीय विषयवस्तुमा आधारित पाठ्यपुस्तक)



प्रकाशक

थासाङ गाउँपालिका

गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय

कोवाङ, मुस्ताङ

प्रकाशक: थासाङ गाउँपालिका, कोवाङ, मुस्ताङ

सर्वाधिकार : प्रकाशकमा

लेखन, सम्पादन तथा डिजाइन् : अनन्तराज आचार्य
मंगलसिंह पुन
रत्नमान गौचन

प्रारम्भिक मस्यौदा लेखन:
गोविन्द प्रसाद श्रेष्ठ, गिरीसिंह शेरचन,
कृष्ण प्रसाद सुवेदी, अवन तुलाचन
निरोज गौचन, शारदा गौचन,
विष्णु थकाली, गोविन्द दर्जी
उदय नेपाली, राम परियार
स्मृति शेरचन (राई)

प्राविधिक सहयोग: धर्मराम खनाल

मुद्रण: धौलागिरी अफ्सेट प्रेस, बागलुङ

थासाङ गाउँपालिका

स्थानीय पाठ्यपुस्तक

कक्षा १

विद्यार्थीको नाम:

विद्यालयको नाम:

विद्यालयको ठेगाना:

अभिभावकको नाम:

अभिभावकको फोन नं.:

विषय शिक्षकको नाम:

प्रकाशकीय

नेपालको संविधान, राष्ट्रिय पाठ्यक्रम प्रारुप २०७६ र स्थानीय सरकार सञ्चालन ऐन २०७४ को मर्म, भावना र नीतिगत व्यवस्था अनुसार स्थानीय स्तरको जीवनोपयोगी ज्ञान, सीप र प्रविधि समावेश गरी स्थानीय पाठ्यक्रम तथा पाठ्यपुस्तक निर्माण गरी आधारभूत तहका विद्यालयहरुमा लागु गर्ने व्यवस्था छ। यसै व्यवस्था बमोजिम २०७९ मा स्थानीय पाठ्यक्रम निर्माण गरी विद्यालयहरूमा सिकाइ क्रियाकलापहरु सञ्चानल हुँदै आएकोमा विद्यार्थीहरुको हातहातमा पाठ्य सामाग्री नहुँदा सिकाइ क्रियाकलापलाई प्रभावकारी बनाउन नसकिएको भन्ने गुनासोलाई हृदयङ्गम गरी थासाङमा लामो समयसम्म शिक्षण पेशामा रही अध्यापन गर्नु भएका, थासाङको मौलिक विशेषताको ज्ञान भएका अनुभवी शिक्षक तथा प्रधानाध्यापकहरुको विज्ञतालाई उपयोग गरी शैक्षिक सत्र २०८२ देखि लागू गर्ने गरी कक्षा १-५ को पाठ्यपुस्तक तयार गरिएको हो।

पाठ्यपुस्तकमा थासाङको पहिचान खुल्ने गरी यस क्षेत्रको भाषा, धर्म, संस्कृति, वातावरण, आर्थिक क्रियाकलाप, स्थानीय प्रविधिसँगै प्राकृतिक सम्पदा र विविधता जस्ता विषयहरु समेट्ने प्रयास गरिएको छ। तथापि प्रारम्भिक अभ्यास भएकोले कयौं विषयहरू छुटेका हुन सक्छन्। समावेश भएका विषयहरूमा कयौं त्रुटि हुन सक्छन्। तिनलाई समायानुकूल संशोधन र परिमार्जन गरी अझै परिष्कृत रुपमा प्रकाशन गर्ने प्रतिवद्धता व्यक्त गर्दछौं। अर्को संस्करणका लागि उचित सुझाव र सहयोगको अभिलाषा राख्दै यस पाठ्यपुस्तकबाट आधुनिक ज्ञान विज्ञानको दक्षता सँगै स्थानीय विषयवस्तुको ज्ञान भएका दक्ष नागरिक तयार हुने अपेक्षा गरेका छौं।

अन्तमा पुस्तक लेखन तथा सम्पादनमा अहोरात्र खट्नुभएका प्रधानाध्यापक तथा शिक्षकहरुलाई हृदयदेखि नै धन्यवाद दिन चाहान्छौं।

<u>प्रकाशक:</u>

थासाङ गाउँपालिका

गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय

कोबाङ, मुस्ताङ।

हाम्रो भनाइ

पाठ्यक्रम तथा पाठ्यपुस्तक निर्माण गर्ने प्रकृया जटिल प्रकृया हो। पाठ्यक्रम तथा पाठ्यपुस्तकमा समावेश गर्ने विषय समकालीन समाजको आवश्यकता र विद्यार्थीको रूची र उमेरमा केन्द्रित हुनुपर्छ। संस्कार, संस्कृति र भाषा जीवनका महत्वपूर्ण पक्ष हुन्। सीप र प्रविधि आजको आवश्यकता हो। त्यसैले जन्मदेखि मृत्यपर्यन्त काम लाग्ने जीवनोपयोगी ज्ञान, सीप र प्रविधिलाई पाठ्य सामग्रीमा कुनै न कुनै रुपमा स्थापित गराउनु चुनौतिपूर्ण कार्य हो। तथापि स्थानीय पाठ्यक्रमले निर्देश गरे बमोजिमका विषयवस्तुहरु समेट्ने प्रयास गरेका छौं।

पाठ्यपुस्तक स्थानीय विषयवस्तुमा आधारित भएको हुँदा थासाङ गाउँपालिकाको परिवेश र सेरोफेरो नछुटोस् भनेर हेक्का राखिएको छ। तथापि हाम्रो विज्ञताले नभेटेका, नदेखिएका र अनुभव नगरिएका कैयौं विषयहरु छुटेका हुन सक्छन्। छुटेका विषयहरु रहेछन् भने शिक्षक मित्रहरुले यसै पाठ्यपुस्तकको अंग मानि सिकाइ क्रियाकलाप गराउनुहुने छ भन्ने अपेक्षा गरेका छौं। पाठ्यपुस्तक तयार गर्न प्रारम्भिक मस्यौदा लेखन तथा सामग्री संकलन गर्न क्रियाशील रहनुभएका शिक्षक मित्रहरू साधुवादका पात्र हुनुहुन्छ।

अन्तमा पाठ्यपुस्तक लेखन तथा सम्पादनको भूमिका दिएर थप सिक्ने सिकाउने अवसर दिनुभएकोमा गाउँपालिकाका अध्यक्ष श्री प्रदीप गौचन, उपाध्यक्ष श्री सोमल हिराचन, प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत श्री बिकाश परियार, पाँच ओटै वडाका वडा अध्यक्ष र कार्यपालिकाका सम्पूर्ण सदस्य लगायत लेखा अधिकृत शकुन्तला अधिकारी, शिक्षा शाखाका प्रमुख श्री धर्मराज खनाल र आ.ले.प. अधिकृत श्री सुरेन्द्र पौडेल प्रति हार्दिक आभार प्रकट गर्दछौं।

<u>लेखन तथा सम्पादन मण्डल</u>

अनन्तराज आचार्य

मंगल सिंह पुन

रत्नमान गौचन

बिषय-सूची

क्र.सं.	एकाई	शिर्षक	पेज नं.
१	१	हाम्रो गाउँपालिका र वडा/म र मेरो सेरोफेरो	१
२		तलको कुराकानी पढौं र बुझौं	२
३		क्रियाकलापहरु	३
४		सिर्जनात्मक कार्य	६
५	२	हाम्रो वातावरण/व्यक्तिगत सरसफाइ	७
६		क्रियाकलापहरु	८
७		जीवजन्तुहरु	१०
८		प्राकृतिक सम्पदाहरु	११
९		सिर्जनात्मक कार्य	
१०	३	हाम्रो सामाजिक मूल्य, मान्यता र संस्कृति/हाम्रो चिनारी	१४
११		क्रियाकलापहरु	१४
१२	४	हाम्रो आर्थिक क्रियाकलाप/हाम्रा कामहरु	२१
१३		छिमेकीका पेशा	२२
१४		क्रियाकलाप	२२
१५		घरपालुवा पशुपंक्षी	२६
१६		सिर्जनात्मक कार्य	२८
१७	५	स्थानीय प्रविधि/हाम्रो पेशा र औजारहरु	२९
१८		क्रियाकलाप	३०
१९		स्थानीय प्रविधि र सामग्रीको प्रयोग	३४
२०		सिर्जनात्मक कार्य	३५
२१	६	स्थानीय साहित्य, संगीत सामाजिक व्यक्तित्वहरु गीत गाऔं, बजाऔं र असल मान्छे बनौं	३६
२२		क्रियाकलाप	३७
२३		सिर्जनात्मक कार्य	४४
२४	७	स्थानीय खेल, स्वास्थ्य र पोषण/खेल खेलौं, स्वस्थ बनौं	४५
२५		क्रियाकलाप	४६
२६		सिर्जनात्मक कार्य	५४
२७	८	प्राकृतिक प्रकोप तथा विपद् व्यवस्थापन/बाचौं र बचाऔं	५५
२८		क्रियाकलापहरु	५६

एकाई-१

हाम्रो गाउँपालिका र वडा

म र मेरो सेरोफेरो

तलको कुराकानी पढौं र बुझौं।

नमस्कार ! मेरो नाम महेन्द्र थकाली हो ।म वडा नं- १, टुक्चेमा बस्छु।

नमस्कार ! मेरो नाम सीता भट्टचन हो ।म वडा नं- २, कोबाङमा बस्छु।

नमस्कार ! मेरो नाम अनिल पुर्जा मगर हो।म वडा नं- ३ लेतेमा बस्छु।

नमस्कार ! मेरो नाम सीमा नेपाली हो।म वडा नं - ४, घाँसामा बस्छु।

नमस्कार ! मेरो नाम सुरेन्द्र छन्त्याल हो ।म वडा नं-५ ताग्लुङमा बस्छु।

क्रियाकलापहरूः

माथिको चित्रमा जस्तै तपाँईले पनि आफ्नो परिचय दिनुहोस्।

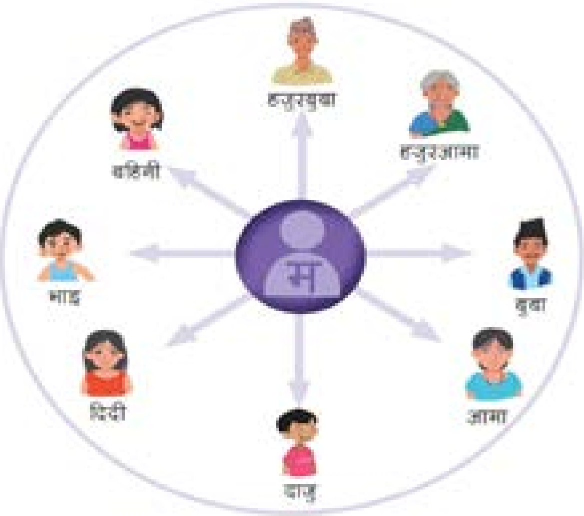
तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस्।

क) तपाईको नाम के हो?

ख) तपाईंको परिवारमा कति जना हुनुहुन्छ?

ग) माथिको चित्रमा कति जना मानिसहरू छन्?

दायाँको चित्र हेरौं, बुझौं र छलफल गरौं।



जोडा मिलाउनुहोस् :

बाबा

आमा

बहिनी

भाइ

दिदी

बाजे

तपाईंसँग मिल्ने चित्रमा ठीक चिन्ह लगाउनुहोस् :

मेरो विद्यालय

मेरो नाम विष्णु थकाली हो। म कक्षा १ मा पढ्छु। मेरो विद्यालयको नाम श्री अमृत आधारभूत विद्यालय हो। मेरो सबै भन्दा मिल्ने साथीहरु नरेन्द्र, दिपा र रुपेश हुन्। हामी सबै मिलेर बस्छौं र मिलेर पढ्छौं।

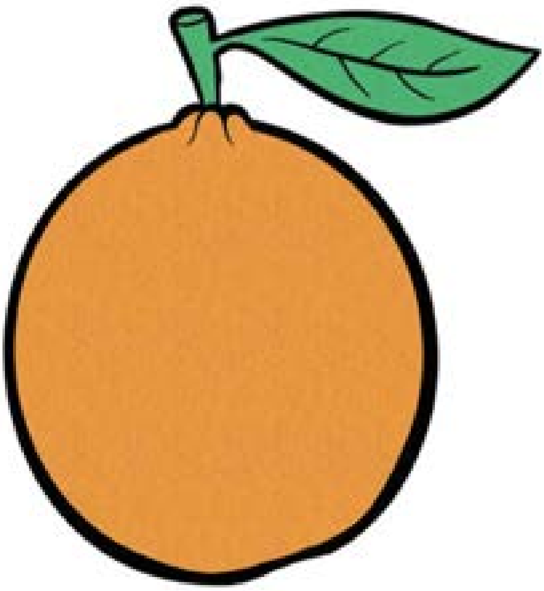
तलका प्रश्नहरुको उत्तर लेख्नुहोस्।

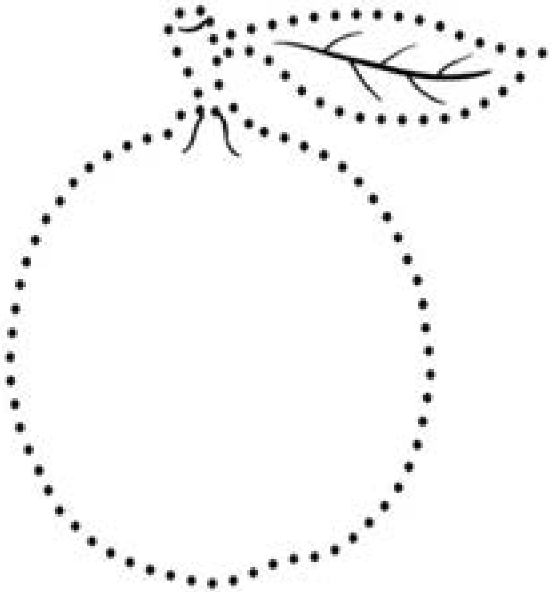
अ) तपाईंको विद्यालयको नाम भन्नुहोस्।

आ) तपाईंको मिल्ने साथीहरूको नाम भन्नुहोस्।

सिर्जनात्मक कार्य

थोप्लामा रेखा तानी-चित्र बनाइ उस्तै रङ्ग भर्नुहोस् :





माथिको चित्रको नाम लेख्नुहोस्:

....

एकाई-२

हाम्रो वातावरण

व्यक्तिगत सरसफाई

हेरौं, चिनौं र भनौंः

माथिको चित्रमा के गर्दैछन् जोडा मिलाउनुहोस्।

हात धोएको।

नङ काटेको।

दाँत माझेको

कपाल कोरेको

क्रियाकलापहरू:

गीत गाऔं:

दाँत माझ्ने कपाल कोर्ने गरौं सधै सानी
हामी साना साना नानी, राम्रो छ है बानी।

फोहोर खेली आएपछि हात धुनुपर्छ
सरसफाइमा ध्यान दिइ स्वस्थ बन्नु पर्छ।

साबुन पानीले हात धुन्छौ चर्पि गएपछी
मायाँ पाउछौ गुरुआमाको सफा भएपछी।

हात धोइ सफा भइ खाने गर्छौं माम
पढीलेखी ज्ञानी भइ गर्छौं राम्रो काम।

साथी भाइ मिली जुली कक्षा सफा गर्छौं
विद्यालय सफा राख्न सधै अघि सर्छौं।

ठीक बेठीक छुट्याउनुहोस्।

(क) दाँत माझ्ने र कपाल कोर्ने राम्रो बानी हो।

(ख) विद्यालय सधैं फोहोर राख्नु पर्छ।

(ग) चर्पी गए पछि साबुन पानीले हात धुनुपर्छ।

(घ) फोहोरी भएमा गुरुआमाको माया पाइन्छ।

तलका प्रश्नहरुको उत्तर लेख्नुहोस्।

(क) हामी स्वस्थ बन्न के-के गर्नुपर्छ?

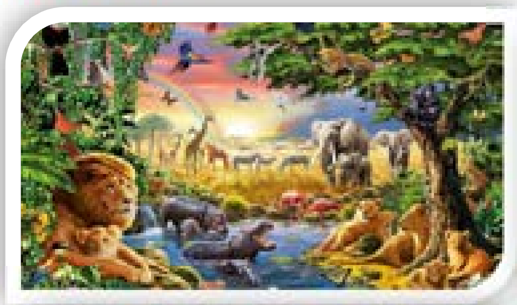
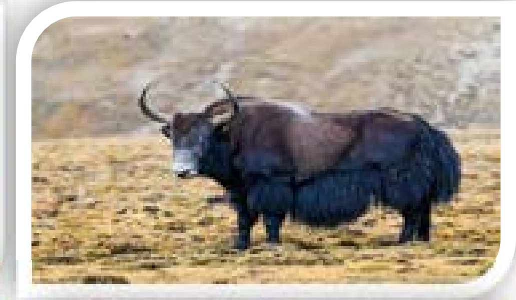
(ख) पढिलेखी ज्ञानी भएर हामीले कस्तो काम गर्छौं?

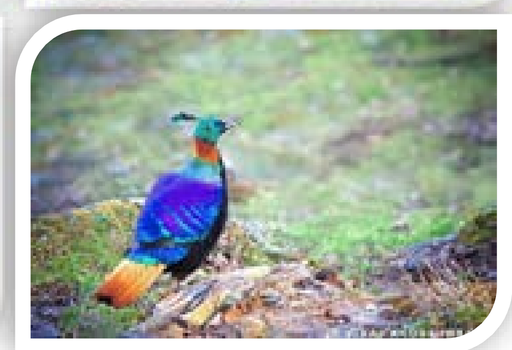
(ग) चर्पी गए पछि हामीले केले हात धुनु पर्छ?

(घ) दाँत माझ्नाले के हुन्छ?

जीवजन्तुहरू

हेरौं र चिनौंः



खाली ठाउँ भर्नुहोस्।

जनावर, घरपालुवा, वन, दूध

(क) च्याङ्ग्रा .... जनावर हो।

(ख) डाँफे ....मा पाइन्छ।

(ग) याक नाक चौरीले हामीलाई..........दिन्छ।

(घ) सिंह जंगलमा पाइने ....हो।

प्राकृतिक सम्पदाहरू

माथिको चित्र हेरी तिनीहरुको नाम लेखुहोस्।

हि	व ....
...........ला	.........ग........

तलका प्रश्नहरुको उत्तर लेख्नुहोस्।

(क) तपाँईको घरबाट देखिने हिमालहरूको नाम लेख्नुहोस्।

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

(ख) तपाईको वरपर रहेका नदी र खोलाहरूको नाम लेख्नुहोस्।

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

(ग) तपाईंको वरपर रहेका तालहरुको नाम लेख्नुहोस्।

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

(घ) तपाईंको वरपर रहेका वनहरुको नाम लेख्नुहोस्।

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

सिर्जनात्मक कार्य

घरपालुवा जनार र जंगली जनारहरुको सूची तयार पार्नुहोस्।

घर पालुवा जनावर	जंगली जनावर

एकाई-३

हाम्रो सामाजिक मूल्य, मान्यता र संस्कृति

हाम्रो चिनारी

चित्रहरू हेरौं, बुझौं अनि छलफल गरौं

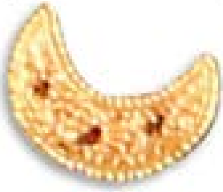
न्होकोनचोलो/टेकी/फेकी

आङ्गीझाङ्गी

कण्ठी फ्रम

ढाका पुलु

ढाका टुटुम



म्हरम्हेन्दो

क्रियाकलापहरू

शिक्षकको सहयोगमा तलका शब्दहरु उच्चारण गर्नुहोस्।

म्हरम्हेन्दो, आङ्गीझाङ्गी, न्होकोनचोलो, नौगेडी, ढाका पुलु

ठीक बेठीक छुट्याउनुहोस्।

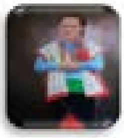
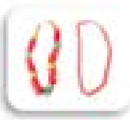
(क) आङ्गीझाङ्गी थकाली पुरुषहरुले लगाउने पोशाक हो। ☐

(ख) नौगेडी र म्हरम्हेन्दो पुरुषले लगाउने गहना हो। ☐

(ग) न्होकोनचोलो थकाली महिलाहरुले लगाउने पोशाक हो। ☐

(घ) कण्ठी फ्रम हातमा लगाउने गहना हो। ☐

तलको चित्र हेरी नामसँग जोडा मिलाउनुहोस्।

नाम	चित्र
कण्ठीफ्रम	
म्हरम्हेन्दो	
न्होकोनचोलो	
आङ्गीझाङ्गी	
नौगेडी	

तलका प्रश्नहरूको मौखिक उत्तर दिनुहोस्।

क) तपाईंको आमाले लगाउने कपडाको नाम भन्नुहोस्।

ख) तपाईंको बाबाले लगाउने कपडाको नाम भन्नुहोस्।

ग) तपाईंले लगाउने कुनै २ ओटा कपडाको नाम भन्नुहोस्।

चित्र हेरौं, बुझौं र छलफल गरौं।

क्युपर गोम्पा

छे कोर्व

मन्दिर

खाली ठाउँ भर्नुहोस्।

फालो	ल्ह-फेव	खिमि-ह्म्देन

पुजारी, लामा, बाह्र वर्षमा , खिमि-ह्म्देन

क) गुम्बामा पूजा गर्ने पूजारीलाई.......................भनिन्छ।

ख) मन्दिरमा पूजा गर्नेलाई .... भनिन्छ।

ग) ल्ह-फेव जात्रा प्रत्येक .... लगाइन्छ।

घ) थकालीहरुले गर्ने पितृपूजालाई...................... भनिन्छ।

हाम्रा सांस्कृतिक क्रियाकलापहरू

मेरो नाम रविन गौचन हो। म थासाङ गाउँपालिकाको वडा नं-२ कोबाङमा बस्छु। यहाँ विभिन्न गुम्बा तथा मन्दिरहरु रहेका छन्। गुम्बामा पूजा गर्ने व्यक्तिलाई लामा भनिन्छ भने मन्दिरमा पूजा गर्ने मानिसलाई पूजारी भनिन्छ। यहाँ भदौ महिनामा फालो पर्व मनाइन्छ। यहाँ १२ वर्षे मेला पनि लाग्दछ। समय समयमा छे-कोर्व (पोस्तक घुमाउने) काम पनि गरिन्छ।

तल दिइएका प्रश्नहरुको उत्तर दिनुहोस्।

(क) बाह्रवर्षे मेला कहाँ लाग्छ?

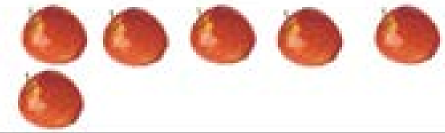
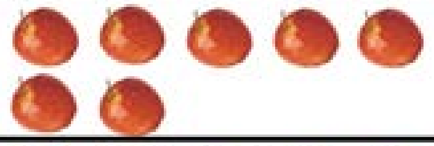
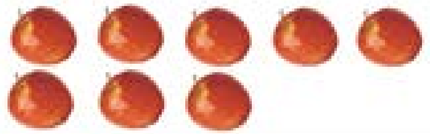
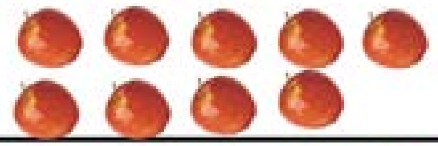
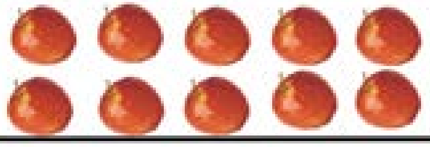
(ख) गोम्पाका पूजारीलाई के भनिन्छ?

(ग) मन्दिरमा पूजा गर्ने मानिसलाई के भनिन्छ?

(घ) फालो पर्व कहिले मनाइन्छ?

थकाली भाषामा संख्या जानौः

चित्र	थकाली नाम	नेपाली नाम	नेपाली संख्या
	ट्ही	एक	१
	ङ्हि	दुई	२
	सोम्	तीन	३
	प्ल्हि	चार	४

	ङ्हा	पाँच	५
	ट्हु	छ	६
	ङिस्	सात	७
	प्हे	आठ	८
	कु	नौ	९
	च्यु	दश	१०

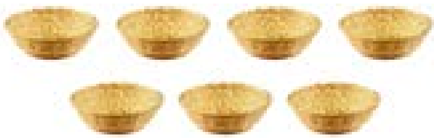
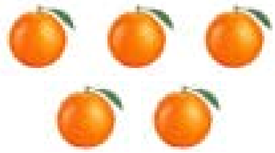
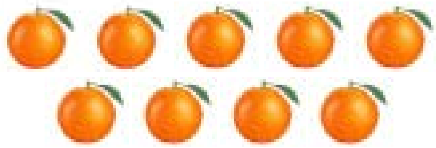
माथिको तालिका हेरी जोडा मिलाउनुहोस्।

ट्ही	५
ङ्हा	९
कु	१०
ङिस्	७
च्यु	१

(क) थकाली भाषामा लेख्नुहोस्।

१	२	३	४	५
६	७	८	९	१०

(ख) वस्तुको संख्या गनी थकाली भाषामा लेख्नुहोस्।

(ख) तलका संख्यालाई अङ्कमा लेख्नुहोस्।

प्हे	सोम	ङ्हा
ट्हु	प्लिह	कु

एकाई-४

हाम्रो आर्थिक क्रियाकलाप

हाम्रा कामहरू

विभिन्न कामका चित्रहरु : चित्रबाट छलफल गर्नुहोस् ।

छिमेकीका पेशा

म थासाङको लेतेमा बस्छु। मेरा घर वरिपरीका मानिसहरु मेरा छिमेकी हुन्। मेरो छिमेकीहरुले पनि फरक-फरक काम गर्नुहुन्छ। पल्लाघरे काकीले विद्यालय पढाउनुहुन्छ। सीता दिदी स्वास्थ्य चौकीमा नर्स हुनुहुन्छ। छयो गाउँका काकाहरुले चोयाबाट डोको, सर्ता, क्है र भकारी बुन्नुहुन्छ। माझघरे साइला बाले खेती किसानी गर्नुहुन्छ। उहाँका जेठो छोरा सिकर्मी हुनुहुन्छ। माहिला छोरा डकर्मी हुनुहुन्छ। आरने बाजेले आँसी, छप्चो, कुटो, बाङ्सो, फाली आदि बनाउनु हुन्छ। छिमेकी शान्ती तुलाचनले होटल खोल्नुभएको छ । उहाँले पर्यटकहरुलाई सेवा दिएर राम्रो आम्दानी गर्नुभएको छ ।

क्रियाकलापहरू

कोठामा दिइएको शब्दहरू राखी खाली ठाउँ भर्नुहोस्।

आरन, किसान, शिक्षक, नर्स, सिकर्मी

(क) खेतमा काम गर्ने मानिसलाई.........................भनिन्छ।

(ख) स्कूलमा पढाउने मानिसलाई..........................भनिन्छ।

(ग) काठको काम गर्ने मानिसलाई........................भनिन्छ।

(घ) बिरामीको हेरविचार गर्ने मानिसलाई...................भनिन्छ।

(ङ) फलामको काम गर्ने ठाउँलाई ....भनिन्छ।

तल दिइएका शब्दहरुलाई शिक्षक सँगसँगै उच्चारण गर्नुहोस्।

स्वास्थ्य चौकी, सिकर्मी, डकर्मी, नर्स

जोडा मिलाउनुहोस्।

नाम	काम
सिकर्मी	
शिक्षक	
आरन	
स्वास्थ्य कार्यकर्ता	
किसान	

तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस्।

(क) तपाईंका छिमेकीहरुको नाम लेख्नुहोस्।

(ख) पल्लाघरे काकीले के काम गर्नुहुन्छ?

(ग) छ्योका काकाहरुले चोयाबाट के-के बनाउनुहुन्छ?

(घ) माझघरे साहिला बाको छोराहरुले के-के काम गर्नुहुन्छ?

खेतबारीको उत्पादन

चित्र हेरौं, छलफल गरौं र पढौं

काउली

स्याउ

जौ

दाँते ओखर

बन्दा

आलु

रायो साग

फापर

मेरो बुबा स्याउबारीमा काम गर्नुहुन्छ। आमाले तरकारी बारीमा गोडमेल गर्नुहुन्छ। हाम्रो ठूलो खेतबारी छ। त्यहाँ मकै, फापर, उवा आलु खेती हुन्छ। हाम्रो घरमा खेतीपातीको समयमा सबै जना मिलेर काम गर्छन् र म पनि आफुले सकेको मद्दत गर्छु।

खाली ठाँउ भर्नुहोस्।

(क) आलु .... बनाउन प्रयोग गरिन्छ ।
(तरकारी / जुस)

(ख) फापरको पिठोबाट .... बन्छ ।
(अचार / ढिडो)

(ग) स्याऊ स्वास्थ्यको लागि आवश्यक ....हो ।
(अन्न / फलफूल)

(घ) उवा / जौको पिठो.................... लागि प्रयोग गरिन्छ।
(खानाका / दाल बनाउनका)

तलको तालिकाबाट तरकारीका नामहरू पत्ता लगाउनुहोस्।

आ	यो	मी
रा	लु	ली
मु	सि	उ
गो	ला	का

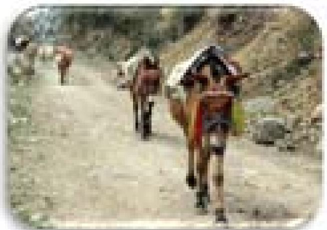
घरपालुवा पशुपंक्षी

चित्र हेरौं, छलफल गरौं र पढौं

भेडा

जर्सि गाई

लुलुगाई


खच्चड

घोडा

कुकुर

बंगुर

गधा

भैंसी

बिरालो

च्याङ्ग्रा

कुखुरा

मेरो घरमा बाबाआमाले जर्सी गाई पाल्नु भएको छ। जर्सी गाईले धेरै दुध दिन्छ । दुधबाट राम्रो आम्दानी गर्नुहुन्छ। मामाले कुखुरा र कालिज पाल्नु भएको छ। कुखुरा र कालिज अन्डा र मासुको लागि प्रयोग हुन्छ। कोबाङको महेन्द्र आखेले घोडा र खच्चड पाल्नु भएको छ। घोडा चढ्न र खच्चड सामान ओसारपसार गर्न प्रयोग गरिन्छ। पल्लाघरे फुपुले कुकुर र बिरालो पनि पाल्नु भएको छ। ती कुकुर र बिरालोले घरको सुरक्षा गर्छन् ।

तलका प्रश्नहरुको उत्तर दिनुहोस्।

१. तपाईंको घरमा बा-आमाले आम्दानीको लागि के-के काम गर्नुहुन्छ?

२. घरमा पशुपालन गर्नाले हामीलाई के के फाईदा हुन्छन् ?

३. घरको आम्दानीको लागि पालिने ३ वटा जनावरको नाम लेख्नुहोस् ?

४. मासुको लागि पालिने पशुपन्छिहरुको नाम लेख्नुहोस्।

सिर्जनात्मक कार्य

तलको तालिका भर्नुहोस्।

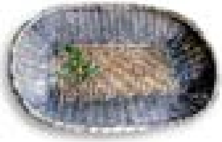
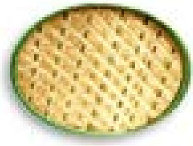
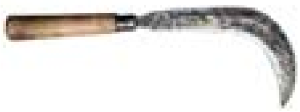
कुकुरले गर्ने काम	बिरालोले गर्ने काम

एकाई-५

स्थानीय प्रविधि

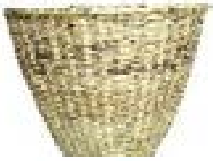
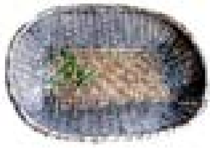
हाम्रो पेसा र औजारहरु

तलको चित्रहरू हेर्नुहोस्, छलफल गर्नुहोस् र नाम भन्नुहोस्।

		
प्हैम	क्है	नल्की
सिङ्गुर	ल्हाङ	प्याङ
		
क्हौ	न्हाम्दा	आँसी
त	स्युता	क्होरे

क्रियाकलापहरू

जोडा मिलाउनुहोस्।

नाम	चित्र
क्है	
क्हौ	
प्हैम	
प्याङ	
ऱ्हाम्दा	

तलका वस्तुहरू के कामका लागि प्रयोग हुन्छन् लेख्नुहोस्।

(क) नल्की

= ....

(ख) प्हैम

= ....

(ग) नाम्लो

=..

(घ) जाँतो

=..

(ङ) हलो

=..

तलको मिल्ने शब्द राखी खाली ठाउँ भर्नुहोस्।

(क) दाउरा काट्न ....प्रयोग गरिन्छ। त/सिङ्गुर)

(ख) मसला कुट्न ....प्रयोग गरिन्छ। (ल्हाङ/क्हौं)

(ग) च्याउ सुकाउन ....प्रयोग गरिन्छ। (प्याङ/नल्की)

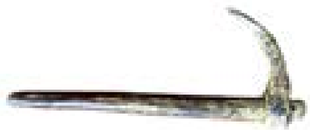
(घ) सन कोर्न ....प्रयोग गरिन्छ। (सिङ्गुर/प्हैम)

(ङ) पिठो पिस्न ....प्रयोग गरिन्छ। (न्हाम्दा/क्है)

तलका शब्दहरू जस्ताको त्यस्तै सार्नुहोस्।

त	काप	सिङ्गुर	नल्की

घरको करेसाबारीमा प्रयोग गरीने सामग्रीहरू

		
कुटो	तो (बाङ्सो)	डालो
आँसी	कैंची	क्होर्कुम

तपाईको बाबाआमाले करेसाबारीमा प्रयोग गर्ने सामग्रीहरुको नाम लेख्नुहोस्।

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

तलको थकाली र नेपाली शब्दको अध्ययन गर्नुहोस्।

नेपाली शब्द	थकाली शब्द
कुटो	कोमा
बाङ्सो	तो
चोयाको टोकरी	सर्ता
घाँस काट्ने आँसी	क्होरे
दाँते	सिङ्गुर
हलोजुवा	क्होर्कुम

तलका नेपाली शब्दको थकाली शब्दसँग जोडा मिलाउनुहोस्।

नेपाली शब्द	थकाली शब्द
कुटो	तो
बाङ्सो	सर्ता
चोयाको टोकरी	कोमा
घाँस काट्ने आँसी	सिङ्गुर
दाँते	क्होर्कुम
हलोजुवा	प्हैम
डोको	क्होरे

स्थानीय प्रविधि र सामग्रीको प्रयोग

आथेव सुकप्रसादले स्याउ खेती गर्नुहुन्छ। स्याऊ खेती गर्न खनजोत गर्नुपर्छ। खनजोत गर्न कुटो, बाङ्सो, हलोजुवा, हाते ट्याक्टर प्रयोग गर्नुहुन्छ। स्याऊको रुख काँटछाट गर्न कैंची र करौंतीको प्रयोग गर्नुहुन्छ। घाँस काट्नका लागि आँसी र क्होरे प्रयोग गर्नुहुन्छ।सन कोर्दा सिङगुरको प्रयोग गर्नुहुन्छ। आन्थेमोले ऱ्हाम्दामा अन्न पिस्नुहुन्छ र नल्कीमा हालेर केलाउनुहुन्छ।

तलका प्रश्नहरुको उत्तर लेख्नुहोस्।

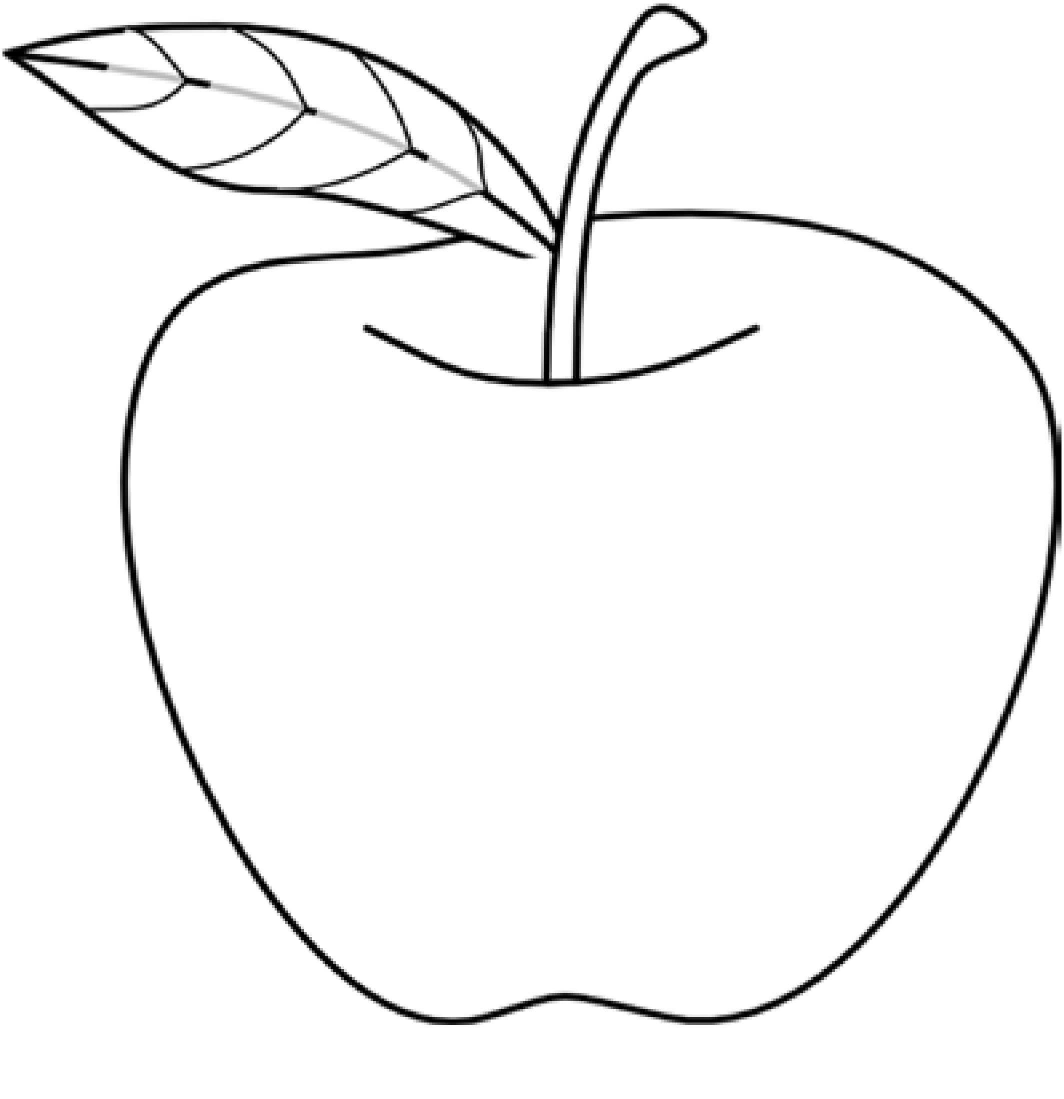
(क) खेती गर्नका लागि आथेवले कुन-कुन औजार प्रयोग गर्नुहुन्छ?

(ख) स्याउको रूख काँटछाट गर्न कुन-कुन औजार प्रयोग गरिन्छ?

(ग) आन्थेन्मोले के काम गर्नुहुन्छ?

सिर्जनात्मक कार्य

तल दिइएको स्याऊको चित्रमा मिल्ने रङ भर्नुहोस्।



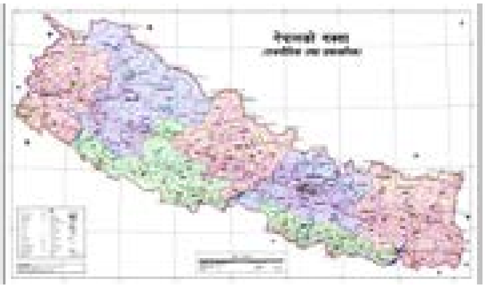
एकाई-६

स्थानीय साहित्य, संगीत र सामाजिक व्यक्तित्वहरू

गीत गाऔं,बजाऔं र असल मान्छे बनौं।

लय र तालमा आफ्नो कक्षा गीत गाउँः

मेरा साना आँखाले, अक्षर चिन्न थालेपछि
मेरा साना औंलाले, अक्षर लेख्न थालेपछि
पैलो शब्द म पढ्ने छु, पैलो शब्द म लेख्ने छु।
नबिराई भन्ने छु, मिलाई मिलाई लेख्ने छु।
हो हो हो ...नेपाल... मेरो नेपाल
नेपाल... प्यारो नेपाल।



मेरो सानो गलाले, (मिठो गाउन थालेपछि)२
मेरो सानो स्वरले, (सुर चिन्न थालेपछि)२
पैलो गीत म गाउने छु, पैलो गीत म लेख्ने छु
मिठो भाका झिक्ने छु, भाका फेरि गाउने छु
हो हो हो ...नेपाल... मेरो नेपाल
नेपाल... प्यारो नेपाल।

मेरो सानो पाखुरीमा, (बल आउन थालेपछि)२
मेरो सानो छातीभित्र, (आँट बढ्न थालेपछि)२
अघिअघि सर्ने छु, देशको सेवा गर्ने छु
इन्द्रेणी रङ भर्ने छु, शिक्षाको ज्योति छर्ने छु

हो हो हो ...नेपाल... मेरो नेपाल
नेपाल... प्यारो नेपाल।

क्रियाकलाप

तलका प्रश्नहरुको उत्तर लेख्नुहोस्ः

(क) तपाँईको सानो औंलाले के गर्न थालेछ?

(ख) तपाईको सानो आँखाले के गर्न थालेछ?

(ग) अक्षर चिन्न थालेपछि के गर्नुहुन्छ?

संख्या गीत गाऔं।

(१) ट्ही One एक
रम्रोसँग टेक।

(२) ङ्ही Two दुई
आऊ मेरो बुई।

(३) सोम Three तीन
अङ्कहरु चिन।

(४) प्ल्ही Four चार
कापीमा सार।

(५) ङ्हा Five पाँच
औंला गनी भाँच।

जोडा मिलाउनुहोसः

सोम	Five	दुई
ङ्हा	Two	तीन
ङ्ही	Three	चार
प्ल्ही	One	पाँच
ट्ही	Four	एक

खाली ठाउँ भर्नुहोस् र कोठामा अङ्क लेखुहोस्:

उदाहरणः ट्हु	Six	छ	६
(१) प्ल्ही	....	चार	
(२)	Two	दुई	
(३) सोम्	Three	....	
(४)	Five	पाँच	
(५) ट्ही	....	एक	

पर्व गीत गाउँ:

फागु आयो फागु आयो
घर घर धायो ।
मीठा मीठा खानेकुरा
खान पनि पायो ।

दिदी बहिनी आमाहरु
नाकाभोटे खेल्छन्
काका बाबा रमाएर
तारा पारा खेल्छन्।

चेली ज्वाँई बोलाएर
मीठा खाना खान्छन्।
हाँसिखेली रमाएर
चाडपर्व मान्छन्।

पितृलाई चढाउने
प्रसाद बनाऔं
थरीथरी परिकार
पितृलाई चढाऔं।

तल सोधिएका प्रश्नहरुको उत्तर भन्नुहोस्ः

(१) फागु चाडमा कसको पूजा गरिन्छ ?

(२) फागुमा कुन कुन खेल खेलिन्छ ?

(३) फागु चाडमा क-कसलाई बोलाउँछन् ?

(४) फागु चाडमा के के गरिन्छ ? लेख्नुहोस्।

....

....

....

....

बाजाहरु चिनौं

दमाहा

ट्याम्को (पुन्टी)

मादल

बाँसुरी

तलका प्रश्नहरुको उत्तर लेख्नुहोस्ः

(क) दमाहा र ट्याम्को कुन बेला बजाइन्छ ?

(ख) तपाईंको विद्यालयमा कुन कुन बाजाहरु छन् ? लेख्नुहोस्।

जोडा मिलाउनुहोस्।

चित्र	नाम
	बाँसुरी
	मादल
	दमाहा
	ट्याम्को

तल चित्रमा दिइएको बाजाहरुको नाम लेख्नुहोस्।

....

....

....

....

परिचय गरौं (चिनौं):

रमिलाको विद्यालयको नाम ज्ञानप्रकाश आधारभूत विद्यालय हो। उनको विद्यालयको विद्यालय व्यवस्थापन समितिको अध्यक्षको नाम राम प्रसाद पूर्जा हो। हाम्रो प्रधानाध्यापक (हेडसर) को नाम दिर्घ बहादुर तुलाचन हो। हाम्रो कक्षा शिक्षकको नाम महेश कुमारी कार्की हो। उहाँले प्रार्थना समयमा हाम्रो हाजिर गर्नुहुन्छ र पहिलो घण्टीमा हामीलाई पढाउन आउनुहुन्छ।

तलका प्रश्नहरुको उत्तर लेख्नुहोस्:

(१) तपाईको आफ्नो विद्यालयको नाम लेख्नुहोस्।

(२) तपाईको विद्यालयको व्यवस्थापन समितिको अध्यक्षको नाम के हो ?

(३) तपाईको विद्यालयको प्रधानाध्यापक (हेडसर) को नाम के हो ?

(४) तपाईको कक्षा शिक्षकको नाम के हो ?

(५) तपाईको कक्षा शिक्षकले प्रार्थना समयमा के गर्नुहुन्छ ?

(६) तपाईको कक्षा शिक्षकले पहिलो घण्टीमा कुन विषय पढाउनु हुन्छ ?

(७) तपाईको विद्यालयमा कसले घण्टी बजाउनु हुन्छ ?

सिर्जनात्मक कार्य

तलका चित्र हेरेर नाम लेख्नुहोस्।

…………………	…………………	…………………
…………………	…………………	…………………

एकाई-७

स्थानीय खेल, स्वास्थ्य र पोषण

खेल खेऔं, स्वस्थ बनौं।

स्थानीय खेलका चित्र हेरौं, बुझौं र छलफल गरौं

स्थानीय खेल

क्रियाकलापहरू

१.तपाईंलाई मनपर्ने खेलको नाम भन्नुहोस्।

२.माथिको चित्रमा कुन-कुन खेल खेलेको देख्नुभयो भन्नुहोस्।

जोडा मिलाउनुहोस्।

खेलको नाम	खेलको चित्र
नाकाभोटे	
तारा	
कै	
लक्कुढाल	
चुङ्गी	

पढौं र छलफल गरौं।

मेरो नाम सीता थकाली हो। म थासाङ गाउँपालिका वडा नं-१ टुकुचेमा बस्छु। मेरो गाउँमा चाडपर्वको बेलामा ठूला मानिसहरु नाकाभोटे, तारा, पारा जस्ता खेलहरु खेल्नुहुन्छ भने बालबालिकाहरु लक्कुढाल, कुरुम, खोप्पी, गट्टा जस्ता खेलहरु खेल्छौं। यसका साथै भलिबल र फुटबल पनि खेलिन्छ। खेल खेल्दा मलाई रमाइलो लाग्छ र स्वस्थ पनि भइन्छ।

उत्तर लेख्नुहोस्।

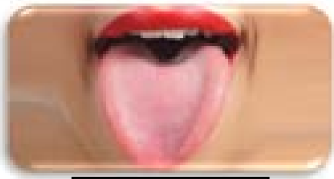
(क) तपाईंलाई मनपर्ने खेलको नाम लेख्नुहोस्।

(ख) ठूला मानिसहरु कस्ता खेल खेल्नुहुन्छ?

(ग) साना बालबालिकाहरु कस्ता खेल खेल्नुहुन्छ?

(घ) खेल खेल्दा हुने फाइदा के हो?

शारीरिक अङ्ग र सफा गर्ने तरीका



जिब्रो

आँखा

दाँत

शरीरका विभिन्न अंगहरू

टाउको

हात

नाक

खुट्टा

कान

शरिरका अंगहरू

हाम्रो शरिर धेरै प्रकारका अंगले बनेको छ। टाउको हाम्रो शरिरको माथिल्लो भागमा हुन्छ। आँखाले हामी देख्न सक्छौं। कानले हामी सुन्न सक्छौं। नाकले गन्ध थाहा पाउन र सास फेर्न मद्दत गर्छ। मुखले हामी कुरा गर्न र खान सक्छौं। हाम्रो हातले सामान समात्न र लेख्न सकिन्छ। खुट्टाले हिँड्न र दौडन मद्दत गर्छ। छातीले हाम्रो फोक्सो र मुटु जोगाउँछ। पेटले खाना पचाउन मद्दत गर्छ। शरिरका सबै अंग एकआपसमा मिलेर हाम्रो जीवनलाई सजिलो बनाउँछन्।

तलका प्रश्नहरुको उत्तर दिनुहोस्।

(क) हाम्रो शरिरको कुन अंगले देख्न सक्छौ ? भन्नुहोस्।

(ख) नाकले के-के गर्न मद्दत गर्छ ? भन्नुहोस्।

(ग) हाम्रो खुट्टाले के-के काम गर्छ ? लेख्नुहोस्।

(घ) हाम्रो मुखले के-के काम गर्न मद्दत गर्छ? लेख्नुहोस्।

(ङ) तपाईंको शरीरका कुनै पाँच ओटा अंगहरूको नाम लेख्नुहोस्।

खाली ठाउँ भर्नुहोस्।

(क) म आँखाले ....। (देख्छु/खान्छु)

(ख) म कानले ....।(पढ्छु/सुन्छु)

(ग) म नाकले ....।(सुन्छु/सुँघ्छु)

(घ) म मुखले ....।(खान्छु/सुन्छु)

(ङ) म दाँतले ....।(चपाउँछु/खान्छु)

विद्यालयको खाजा

तलको चित्र हेरौं, बुझौं र छलफल गरौं।

क्रियाकलापहरू

(क) माथिका खाजाको नाम लेख्नुहोस्।

(ख) तपाईले तपाईको विद्यालयमा कुन कुन खाजाहरु खानु भएको छ ?

शिक्षक सँगसँगै बाल गीत गाउनुहोस्।

खाजा खान जाऔं सबै,
दिवा खाजा मीठो छ है।
रोटी, पुरी अण्डा खाई,
स्वस्थ रहौं हामी सबै।

आलु, साग, रोटी खाऊँ,
फलफूल पनि मिठा पाऊँ।
दूध पिउँदा बल आउँछ,
हाम्रो शरीर स्वस्थ बन्छ।

सबैले सँगै खाजा खाऊँ,
रमाइलो गीत गाउँदै जाऔं।
स्वस्थ, बलियो, खुशी होऔं,
सबै साथी मिली रमाऔं।

क्रियाकलापहरू

तलका प्रश्नहरुको उत्तर दिनुहोस्।

(क) तपाईंलाई मनपर्ने खाजाको नाम भन्नुहोस्।

(ख) तपाईंको विद्यालयमा खाइने खाजाको नाम भन्नुहोस्।

(ग) दूध पिउँदा के फाइदा हुन्छ ? लेख्नुहोस्।

जोडा मिलाउनुहोस्।

<u>खानाको नाम</u>	<u>चित्र</u>
खीर	
पुरी तरकारी	
मासु चिउरा	
सुक्खा रोटी	
भुटेको भात	
चना तरकारी	

सिर्जनात्मक कार्य

तपाईंले एक हप्ता भरिमा विद्यालयमा के-के खाजा खानुभयो? सूची बनाउनुहोस्।

बार	खाजाको नाम

एकाई-८ प्राकृतिक प्रकोप तथा विपद् व्यवस्थापन

बाचौं र बचाऔं।

शिक्षक सँगसँगै गाऔं र बुझौं।

हिमपहिरो (खटी)

गाउँमाथि लेकबाट
हिउँ पहिरो झरेको।
जङ्गल अनि खेतबारी
निकै नोक्सान गरेको।

हावा र हुरी

हावा र हुरी चलेमा
खेल्न हुन्न बाहिर।
बस्नुपर्छ साथी हो
घर भित्र गएर।

भूकम्प

जमिन थरथर काँपेको
हामीले भित्ता छामेको।
जमिन थाल्यो हल्लिन
हामी थाल्यौं डल्लिन।

चट्याङ

चट्याङ पर्दा आवाज
आउँछ साह्रै डराउने।
यस्तो ध्वनि सुनेर
हाम्रो होशै हराउने।

क्रियाकलापहरू

(१) खाली ठाउँ भर्नुहोस्।

हिमपात, भूकम्प, चट्याङ, हावा र हुरी

(क) हिउँ पर्नुलाई ....भनिन्छ।

(ख)...................को बेलामा जमिन हल्लिन्छ।

(ग)................पर्दा ठूलो आवाज सुनिन्छ।

(घ) ....ले कच्ची घरको छाना पनि उडाउँछ।

(२) ठिक बेठीक छुट्याउनुहोस्।

(क) हिउँ पहिरोले गाउँघरमा क्षति पुऱ्याउँछ। ☐

(ख) हावा हुरी चलेको बेलामा आँगनमा बस्नुपर्छ। ☐

(ग) चट्याङ पर्दा ठूलो आवाज सुनिन्छ। ☐

(घ) जमिन हल्लिदा सुरक्षित ठाउँमा बस्नुपर्छ। ☐

(३) तलका प्रश्नहरुको उत्तर दिनुहोस्।

(क) तपाईं पनि शिक्षकसँगै गीत गाउनुहोस्।

(ख) हिउँ पहिरोले के-के नोक्सान गर्छ? लेख्नुहोस्।

(ग) जमिन हल्लिनुलाई के भनिन्छ? लेख्नुहोस्।

(घ) हावाहुरी चलेमा के गर्नुपर्छ? लेख्नुहोस्।

सिर्जनात्मक कार्य

तलको चित्रमा रङ भर्नुहोस्।