हाम्रो सेरोफेरो

कक्षा- १

विद्यार्थीको नाम :..

रोल नम्बर :..

विद्यालयको नाम :..

नेपाल सरकार
शिक्षा, विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्रालय
पाठ्यक्रम विकास केन्द्र
सानोठिमी, भक्तपुर, नेपाल

प्रकाशक नेपाल सरकार

शिक्षा, विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्रालय

पाठ्यक्रम विकास केन्द्र

सानोठिमी, भक्तपुर

© सर्वाधिकार पाठ्यक्रम विकास केन्द्र

यस पाठ्यपुस्तकसम्बन्धी सम्पूर्ण अधिकार पाठ्यक्रम विकास केन्द्र सानोठिमी, भक्तपुरमा निहित रहेको छ । पाठ्यक्रम विकास केन्द्रको लिखित स्वीकृतिबिना व्यापारिक प्रयोजनका लागि यसको पुरै वा आंशिक भाग हुबहु प्रकाशन गर्न, परिवर्तन गरेर प्रकाशन गर्न, कुनै विद्युतीय साधन वा अन्य प्रविधिबाट रेकर्ड गर्न र प्रतिलिपि निकाल्न पाइने छैन ।

प्रथम संस्करण : वि.सं २०७६

मूल्य रु.

पाठ्यपुस्तकसम्बन्धी पाठकहरूका कुनै पनि प्रकारका सुझावहरू भएमा पाठ्यक्रम विकास केन्द्र, प्रकाशन तथा समन्वय शाखामा पठाइदिनुहुन अनुरोध छ । पाठकहरूबाट आउने सुझावहरूलाई केन्द्र हार्दिक स्वागत गर्दछ ।

हाम्रो भनाइ

पाठ्यक्रम शिक्षण सिकाइको मूल आधार हो । पाठ्यपुस्तक विद्यार्थीमा अपे क्षित दक्षता विकास गर्ने एक मुख्य साधन हो । यस पक्षलाई दृष्टिगत गर्दै पाठ्यक्रम विकास केन्द्रले विद्यालय शिक्षालाई व्यावहारिक, समयसापेक्ष र गुणस्तरीय बनाउने उद्देश्ययले पाठ्यक्रम तथा पाठ्यपुस्तकको विकास तथा परिमार्जन कार्यलाई निरन्तरता दिँदै आएको छ । आधारभूत शिक्षाले बालबालिकामा आधारभूत साक्षरता, गणितीय अवधारणा र सिप एवम् जीवनोपयोगी सिपको विकासका साथै व्यक्तिगत स्वास्थ्य तथा सरसरसफाइसम्बन्धी बानीको विकास गर्ने अवसर प्रदान गर्नुपर्छ । आधारभूत शिक्षाको माध्यमबाट बालबालिकाहरूले प्राकृतिक तथा सामाजिक वातावरणप्रति सचेत भई अनुशासन, सदाचार र स्वावलम्बन जस्ता सामाजिक एवम् चारित्रिक गुणको विकास गर्नुपर्छ । यसले विज्ञान, वातावरण र सूचना प्रविधिसम्बन्धी आधारभूत ज्ञानको विकास गराई कला तथा सौन्दर्यप्रति अभिरुचि जगाउनुपर्छ । शारीरिक तन्दुरुस्ती, स्वस्थकर बानी एवम् सिर्जनात्मकताको विकास तथा जातजाति, धर्म, भाषा, संस्कृति, क्षेत्रप्रति सम्मान र समभावको विकास पनि आधारभूत शिक्षाका अपेक्षित पक्ष हुन् । देशप्रेम र राष्ट्रिय एकता, लोकतान्त्रिक मूल्यमान्यता तथा संस्कार सिकी व्यावहारिक जीवनमा प्रयोग गर्नु, सामाजिक गुणको विकास तथा नागरिक कर्तव्यप्रति सजगता अपनाउनु, स्तरअनुकूल व्यवहार कुशल सिपको प्रयोग गर्नु र दैनिक जीवनमा आइपर्ने व्यावहारिक समस्याहरूको पहिचान गरी समाधानका उपायको खोजी गर्नु पनि आधारभूत तहको शिक्षाका आवश्यक पक्ष हुन् । यस पक्षलाई दृष्टिगत गरी देशका विभिन्न विद्यालयमा परीक्षण गरेर प्राप्त पृष्ठपोषणका आधारमा परिष्कार तथा परिमार्जन गरी आधारभूत तह (कक्षा १-३) को पाठ्यक्रम २०७६ अनुरूप देशभर पठनपाठन गर्न सकिने गरी यो पुस्तक विकास गरिएको छ । यो पुस्तक आधारभूत विद्यालय तहको कक्षा १ मा नमुना पाठ्यपुस्तक तथा कार्यपुस्तकका रूपमा प्रयोग गरिने छ । यसमा बहुविषयक एकीकृत ढाँचाको पाठ्यक्रमको कार्यान्वयनलाई सहयोग पुग्ने गरी विषयवस्तुलाई विभिन्न विषयसँग सम्बन्धित हुने विषय क्षेत्रमा आधारित गरिएको हुँदा विद्यार्थीको सिकाइलाई अन्तर सम्बन्धित गरी दैनिक जीवनसँग सम्बन्धित गर्न र सान्दर्भिक बनाउन सहयोग पुग्ने विश्वास गरिएको छ ।

हाम्रो सेरोफेरो विषयको यस पाठ्यपुस्तकको विकास सुरुमा श्री यदुराम उप्रेती, श्री महेन्द्र विष्ट, श्री जयप्रकाश श्रीवास्तव, श्री खिल नारायण श्रेष्ठ, श्री विष्णुमाया सापकोटा र श्री सुमन अधिकारी सिलवालबाट भएको हो । परीक्षणबाट प्राप्त पृष्ठपोषणसमेतमा आधारित भई यस पुस्तकको परिमार्जन तथा सम्पादन गर्ने कार्य लेखक समूहसहित श्री रेणुका पाण्डे भुसाल, श्री प्रमिला बखती, श्री धनबहादुर श्रेष्ठ, श्री युवराज अधिकारी, श्री हेमराज खतिवडा, श्री सरस्वती भट्टराई, श्री श्रीहरि श्रेष्ठ, श्री मेदिन लामिछाने, श्री प्रदीप बम्जन, श्री ईशा श्रेष्ठ, श्री महिमा सिंह, श्री ध्रुवराज थापा, श्री ईश्वरकुमार घिमिरे, श्री मिना श्रेष्ठ, श्री ओमबहादुर रायमाझीबाट भएको हो । पाठ्यपुस्तकलाई यस स्वरूपमा ल्याउने कार्यमा केन्द्रका महानिर्देशक डा. लेखनाथ पौडेल, प्रा.डा. शिवशरण महर्जन, प्रा. डा, चित्रबहादुर बुढाथोकी, प्रा. डा. विनय कुशियैत, प्रा.डा. भीमसेन देवकोटा, श्री केशर बहादुर खुलाल, श्री देवराज गुरुङ, श्री कृष्णप्रसाद पौडेलको विशेष योगदान रहेको छ । यस पाठ्यपुस्तकको भाषा सम्पादन श्री गणेशप्रसाद भट्टराईबाट भएको हो । यसको चित्राङ्कन श्री उज्ज्वल तामाङ, श्री सोनाम तामाङ र श्री युवक श्रेष्ठबाट भएको हो । यस पुस्तकको विकास तथा परिमार्जन कार्यमा संलग्न र प्रयोक्ता सबैप्रति पाठ्यक्रम विकास केन्द्र धन्यवाद प्रकट गर्दछ ।

पाठ्यपुस्तकले विद्यार्थीमा निर्धारित सक्षमता विकासका लागि विद्यार्थीलाई सहयोग गर्ने छ । यसले विद्यार्थीको सिकाइमा सहयोग पुऱ्याउने एउटा महत्त्वपूर्ण र आधारभूत सामग्रीका रूपमा कक्षा क्रियाकलापबाट हुने सिकाइलाई मजबुत बनाउन सहयोग गर्ने छ । त्यसैले यो शिक्षकको सिकाइ क्रियाकलापको योजना नभई विद्यार्थीका सिकाइलाई सहयोग पुऱ्याउने सामग्री हो । यसकालागि यस पाठ्यपुस्तकलाई विद्यार्थीको सिकाइमा सहयोग पुऱ्याउने एउटा महत्त्वपूर्ण आधारका रूपमा बालकेन्द्रित, सिकाइकेन्द्रित, अनुभवकेन्द्रित, उद्देश्यमूलक, प्रयोगमुखी र क्रियाकलापमा आधारित बनाउने प्रयास गरिएको छ । सिकाइ र विद्यार्थीको जीवन्त अनुभवबिच तादात्म्य कायम गर्दै यसको सहज प्रयोग गर्न शिक्षकले सहजकर्ता, उत्प्रेरक, प्रवर्धक र खोजकर्ताका रूपमा भूमिका निर्वाह गर्नुपर्ने अपेक्षा गरिएको छ । यसलाई अझ परिष्कृत पार्नका लागि शिक्षक, विद्यार्थी, अभिभावक, बुद्धिजीवी एवम् सम्पूर्ण पाठकहरूको समेत विशेष भूमिका र हने हुँदा सम्बद्ध सबैको रचनात्मक सुझावका लागि पाठ्यक्रम विकास केन्द्र हार्दिक अनुरोध गर्दछ ।

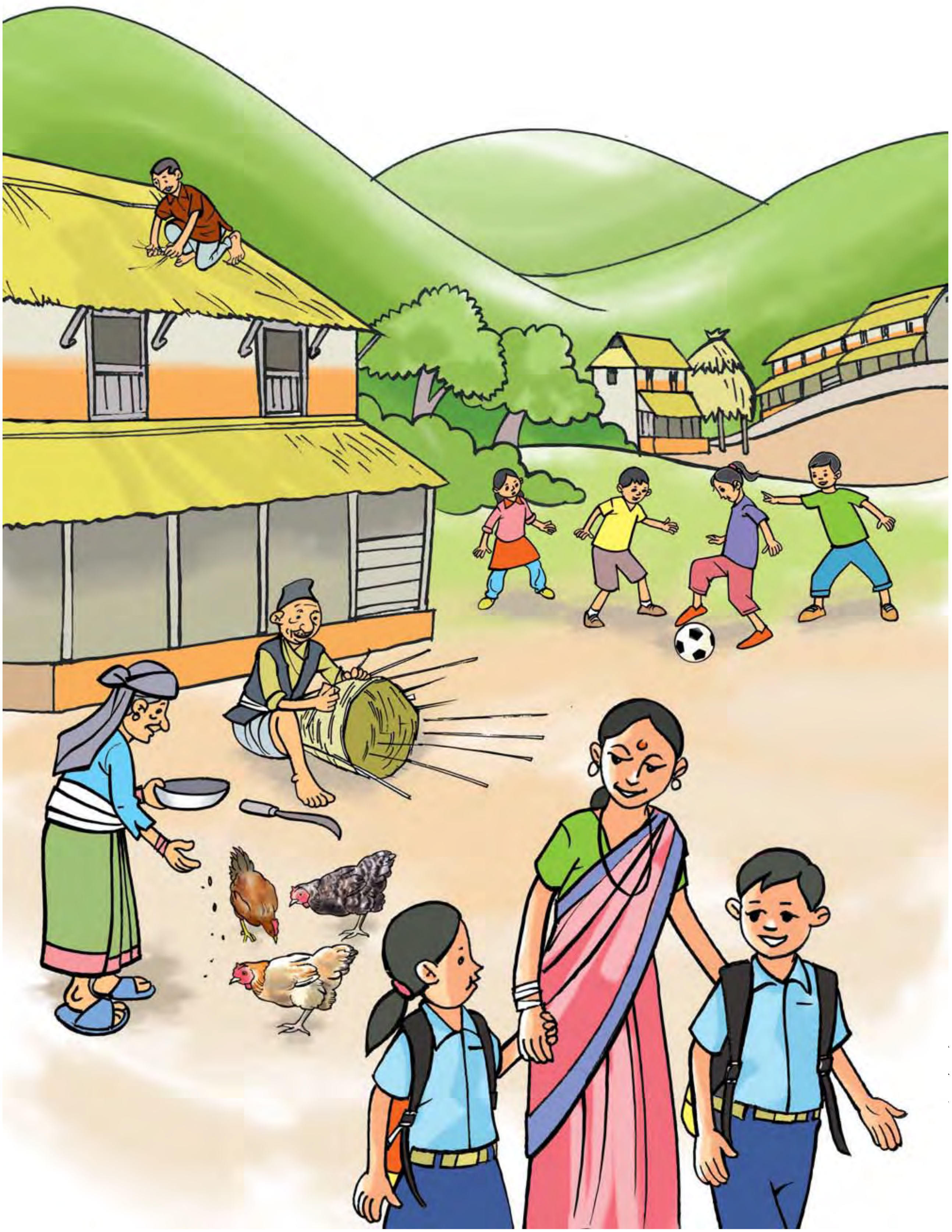
वि. सं. २०७६ **पाठ्यक्रम विकास केन्द्र**

विषय सूची

सि.नं.	पृष्ठसङ्ख्या
म र मेरो परिवार	१
हाम्रो परिचय	२
हाम्रो पहिरन	६
हाम्रो खानेकुरा	९
हाम्रो खेलौना	१५
हाम्रो परिवार	१८
हाम्रो काम	२१
हाम्रो सामान	२४
हाम्रो दैनिकी	२९
हाम्रो शरीर	३०
योग	३४
हाम्रो बानी	३५
विद्युत्	४२
आवाज	४६
उज्यालो	५१
शारीरिक क्रियाकलाप र खेल	५६
हाम्रो समुदाय	५९
मेलमिलाप	६०
नियमको पालना	६१
सन्चो बिसन्चो	६४
जनावर	६८
छपाइ	७६
खेल	७८
अभिनय गरौँ	८२
हाम्रो विद्यालय	८४
विद्यालयको चिनारी	८५
शारीरिक कसरत	८८
हाम्रो सुरक्षा	९०
प्रकोपबाट बचौँ	९६
बोटबिरुवाको हेरचाह	१०१

हाम्रो कक्षाकोठा	१०५
हाम्रा वरपरका जीवजन्तु	**१११**
सजीव र निर्जीव	११२
बिरुवा	१२०
बिरुवाका भाग	१२२
हाम्रो वातावरण	**१२७**
सरसफाइ	१२८
हाम्रा वरपरका वस्तु	१३३
वस्तुका गुण	१३८
हाम्रो सिर्जना	**१४४**
रेखाचित्र	१४५
हाम्रो घर	१४९
माटाबाट सामान बनाऔँ	१५५
खेल खेलौँ	१५७
गाऔँ, बजाऔँ र नाचौँ	१५९
हाम्रा संस्कृति	**१६४**
हाम्रा चाडपर्व	१६५
हाम्रो संस्कार	१७१
सञ्चार प्रविधि र बजार	**१७६**
कुराकानी र जानकारी	१७७
यातायातका साधन	१८६
बजार	१९१
हाम्रो वरपरको संसार	**१९४**
मौसम	१९५
मौसमअनुसारका पहिरन	२०४
जमिन	२०८
पानी	२१२
हावा	२१५

म र मेरो परिवार



हाम्रो परिचय

हेरौँ र गरौँ :

(क) गीत गाऔँ :

ख तपाईँको घरमा कसरी अभिवादन गरिन्छ ? अभिवादन गरेर देखाउनुहोस् ।

ग तातो आलु खेल खेल्दै साथीसँग परिचय गर्नुहोस् :

(घ) आफूसँग मिल्ने चित्रमा ठिक चिह्न (√) लगाउनुहोस् :

(ङ) उत्तर भनौँ :

(क) तपाईँको नाम के हो ?

(ख) तपाईँको घर कहाँ हो ?

(च) परिचय खेल खेलौँ :

च नमस्ते खेल खेलौं :

हामी एकअर्कालाई
भेट्दा अभिवादन
गर्छौं । मान्यजनलाई
सम्मान र आदर गर्छौं ।
भाइबहिनीलाई माया
गर्छौं । नयाँ साथी भेट्दा
अभिवादन गर्छौं ।

छ गीत गाऔँ :

नमस्ते छ नमस्ते
सबैलाई नमस्ते
दुईहात जोडेर
गुरुलाई नमस्ते

बाबाआमा पाहुना
मान्यजन नमस्ते
बैनीलाई माया छ
दाइलाई नमस्ते

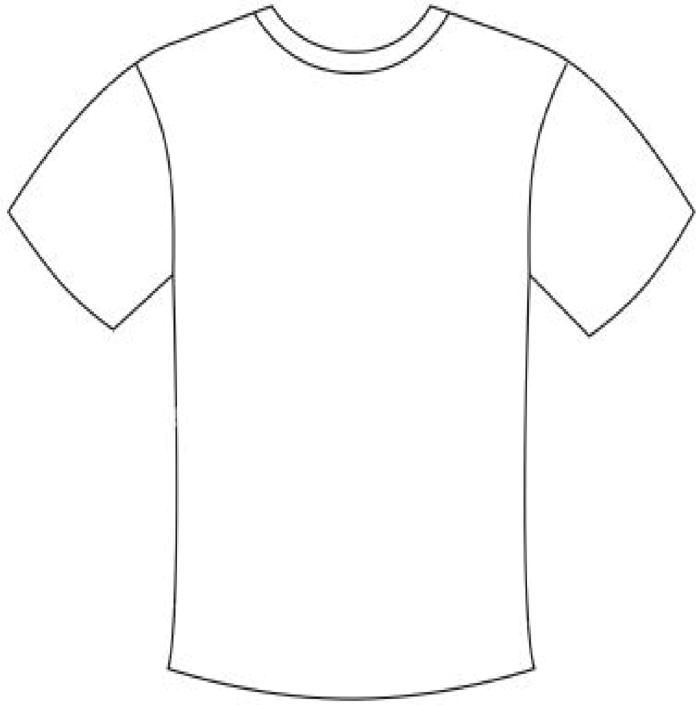
हाम्रो पहिरन

हेरौं र चिनौं :

क आफूले लगाउने पहिरन चिनेर ठिक चिह्न (√) लगाउनुहोस् :

ख समूहमा नमिल्ने चित्र पहिचान गरौँ :

(ग) आफूलाई मन पर्ने रङ भरौँ :



(घ) परम्परागत पोसाक लगाएर स्थानीय गीत गाऔँ :

हाम्रो खानेकुरा

हेरौँ, चिनौँ र भनौँ :

तपाईँलाई कुन कुन खाना मन पर्छ ? साथीलाई सुनाउनुहोस् ।

क गीत गाऔँ :

गहुँ, फापर, कोदो
बन्छ यसको पिठो ।
धेरै धेरै परिकार
खानलाई मिठो ।

मासु, अन्डा, दुध
दही अनि घिउ ।
दिन दिन खान सके
स्वस्थ हुन्छ जिउ ।

अम्बा, आँप, स्याउ
हुन्छ धेरै रसिलो ।
मेवा, काफल, सुन्तला
खानुपर्छ पोसिलो ।

साग, सिमी, मुला
लौका, फर्सी, गाजर ।
मिलाएर खान पाए
चल्छ हाम्रो जाँगर ।

(ख) धर्का तानेर जोडा मिलाऔँ :

(ग) चित्र हेरी ठिक चिह्न (√) लगाऔँ :

खाएको छु   खाएको छैन

खाएको छु   खाएको छैन

खाएको छु   खाएको छैन

खाएको छु   खाएको छैन

खाएको छु   खाएको छैन

खाएको छु   खाएको छैन

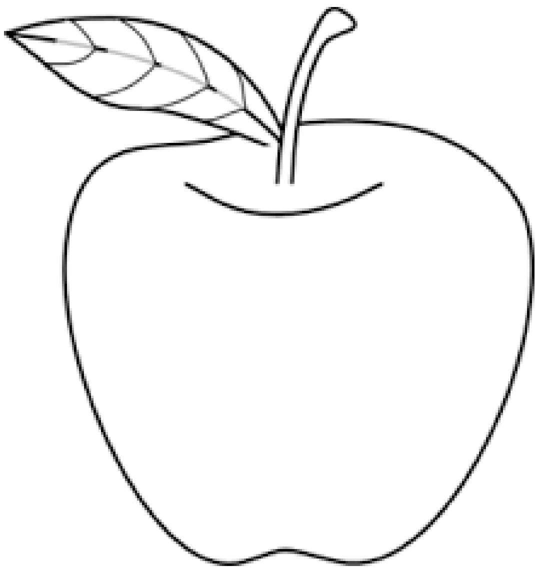
खाएको छु   खाएको छैन

खाएको छु   खाएको छैन

खाएको छु   खाएको छैन

खाएको छु   खाएको छैन

(घ) तपाईँलाई मन पर्ने फलफूलको चित्र बनाई रङ भर्नुहोस् :



(ङ) घरैमा तयार हुने खानेकुरामा ठिक चिह्न (√) लगाऔँ :

☐

☐

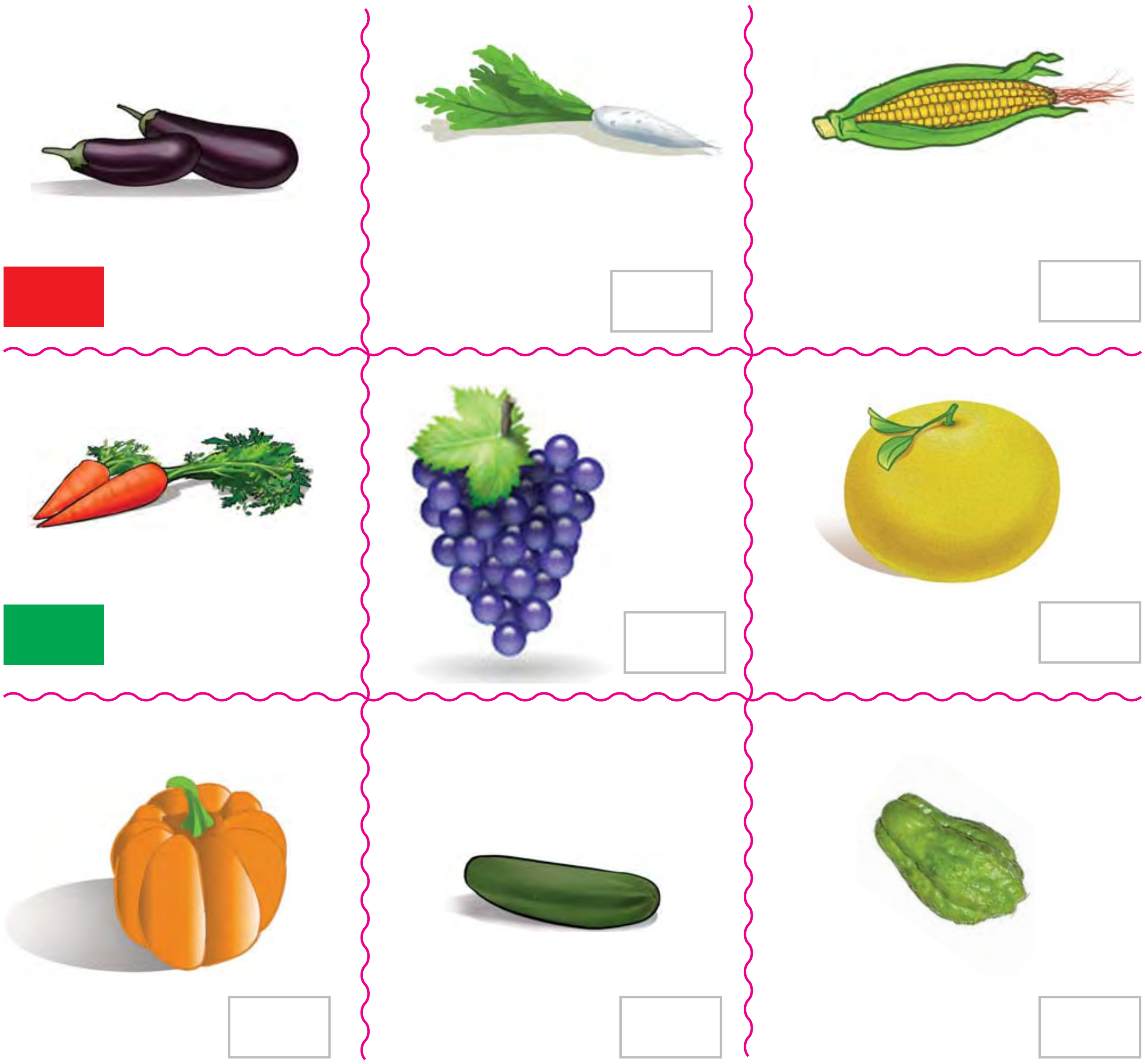
☐

☐

☐

☐

(च) काँचै पनि खान मिल्नेमा हरियो र पकाएर मात्र खान मिल्नेमा रातो रङ लगाउनुहोस् :



(छ) गरौँ र सिकौँ :

काँचै खान मिल्ने खानेकुरा सङ्कलन गर्नुहोस् । ती खानेकुरालाई पखालेर एकआपसमा बाँडेर खानुहोस् ।

हाम्रो खेलौना

हेरौँ, चिनौँ र खेलौँ :

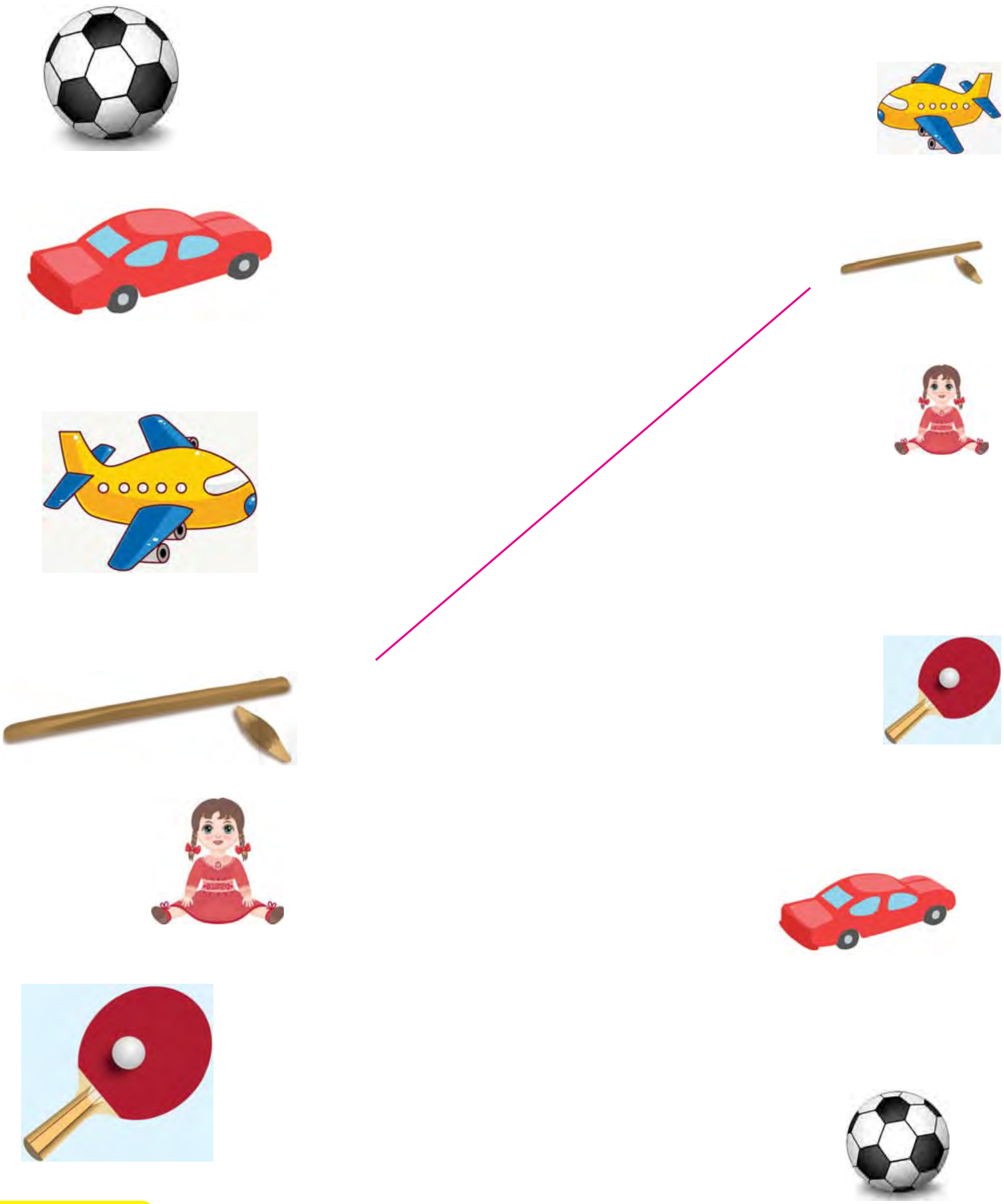
उत्तर भन्नुहोस् :

(अ) तपाईँलाई कुन कुन खेलौना मन पर्छ ?

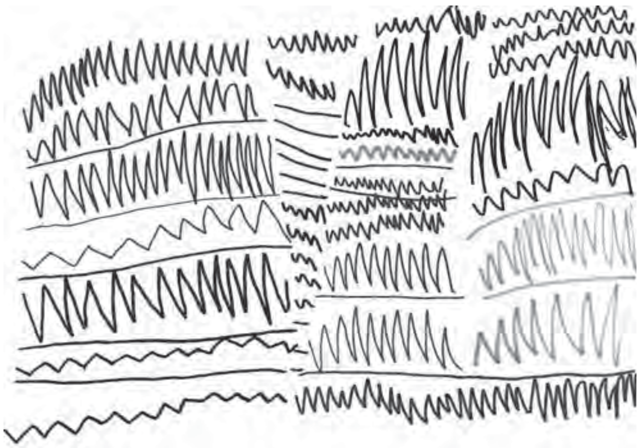
(आ) तपाईँ घरमा के के खेल्नुहुन्छ ?

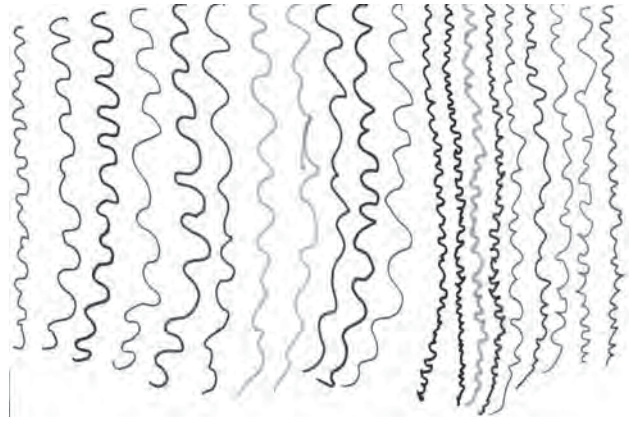
(इ) तपाईँ कोसँग खेल्नुहुन्छ ?

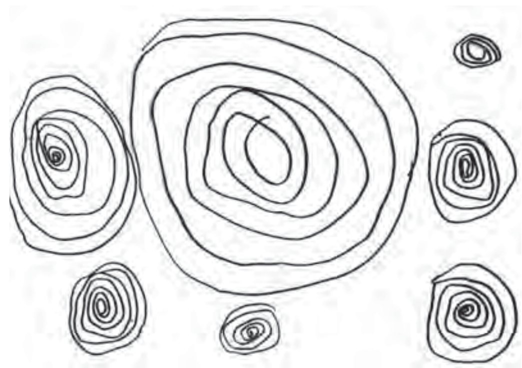
(क) जोडा मिलाऔँ :



ख रेखा कोरौँ :







ग रमाइलो गरौँ :

हाम्रो परिवार

हेरौँ, चिनौँ र भनौँ :

चित्रमा कसले के गरिरहेको छ ? छलफल गर्नुहोस् :

क गीत गाऔँ :

बाका बा हजुरबा
दाम्लो बाट्नुहुन्छ ।
बाकी आमा हजुरआमा
खाजा दिनुहुन्छ ।

दाजु मेरो धेरै राम्रो
हामी सँगै खेल्छौँ ।
दाजुबहिनी मिलेर
सँगै स्कुल जान्छौँ ।

ख उत्तर भनौँ :

(अ) तपाईँको परिवारमा को को हुनुहुन्छ ?

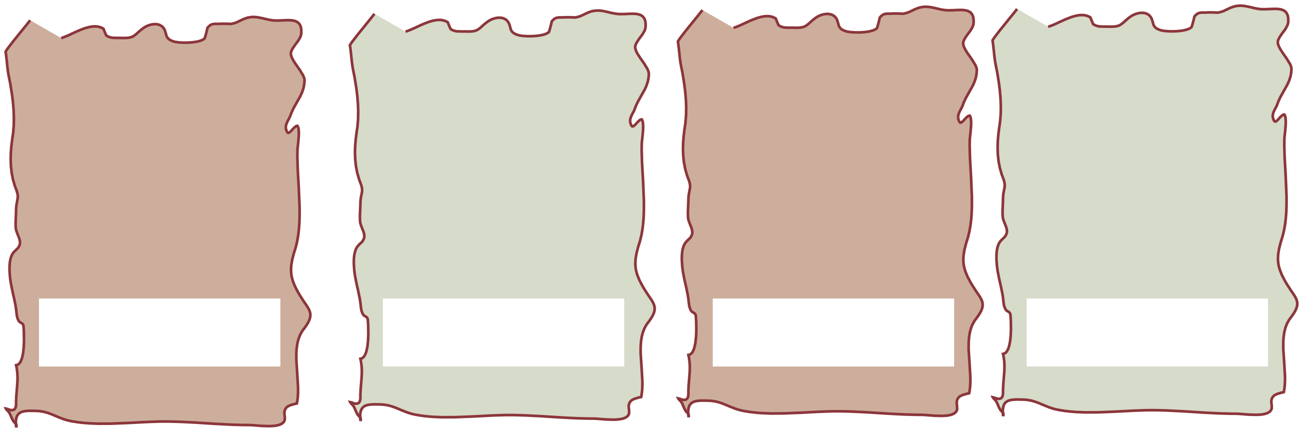
(आ) बुबाका बुबालाई के भन्नुहुन्छ ?

(इ) बुबाकी आमालाई के भन्नुहुन्छ ?

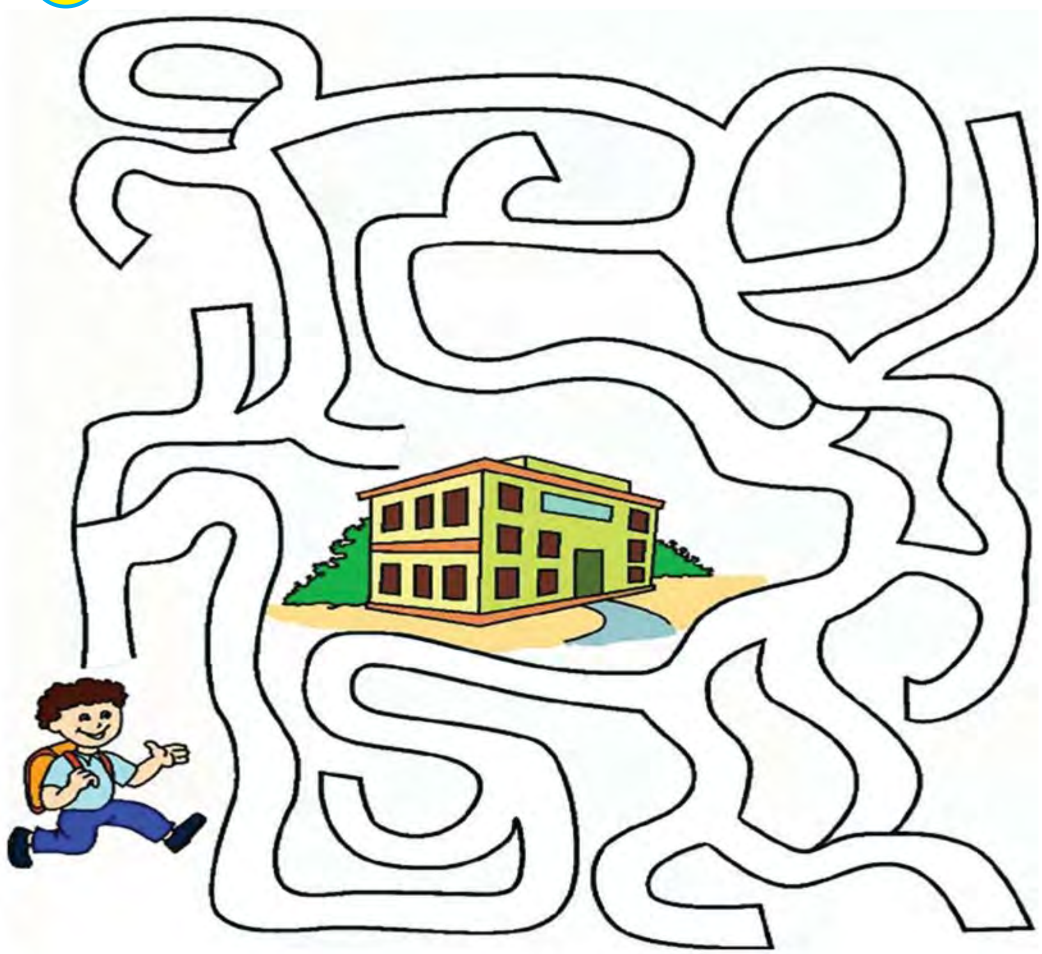
(ई) तपाईँको परिवारमा कतिजना हुनुहुन्छ?

(उ) तपाईँको परिवारका सदस्यहरूको नाम भन्नुहोस् ?

ग परिवारका सदस्यहरूको फोटो टाँस्नुहोस् र साथीहरूलाई चिनाउनुहोस् :



घ घर जाने बाटामा रङ भरौँ :



हाम्रो काम

हेरौँ र छलफल गरौँ :

(अ) के तपाईँको घरमा पनि यस्ता काम हुन्छन् ?

(आ) तपाईँको घरमा कसले के काम गर्नुहुन्छ ?

(इ) के तपाईँ पनि घरको काममा सहयोग गर्नुहुन्छ ?

क तपाईँलाई मन पर्ने क्रियाकलापमा ठिक चिह्न (√) लगाउनुहोस् :

ख अब भाँडाकुटी खेलौँ :

हाम्रो सामान

हेरौँ र चिनौँ :

तपाइँले प्रयोग गर्ने सामानहरूको नाम भन्नुहोस् :

(क) हेरौँ, बुझौँ र छलफल गरौँ :

(अ) माथिका चित्रमध्ये कुन मन पऱ्यो ?

(आ) चित्रमा के के देख्नुभयो ?

(इ) बालिकाले दोस्रो चित्रमा किन आफ्नो सामान सजिलै नभेटेको होला ?

ख सामान चिनौँ :

हजारी

जावेल

रुलर

चिम्टा

कैँची

हथौडा

चुलेँसी

झाडु

नाप्ने फित्ता

हलो

कुटो

हँसिया

क के के काम भइरहेको छ ? हेरौँ :

माथिको चित्रमा कुन सामान के कामका लागि उपयोग भएको छ ?

ख चित्रपत्तीको प्रयोग गरी खेल खेलौँ :

ग तपाइँको वरिपरि गरेका कामको चित्र कोर्नुहोस् :

हाम्रो दैनिकी

हेरौँ र बुझौँ :

हाम्रो शरीर

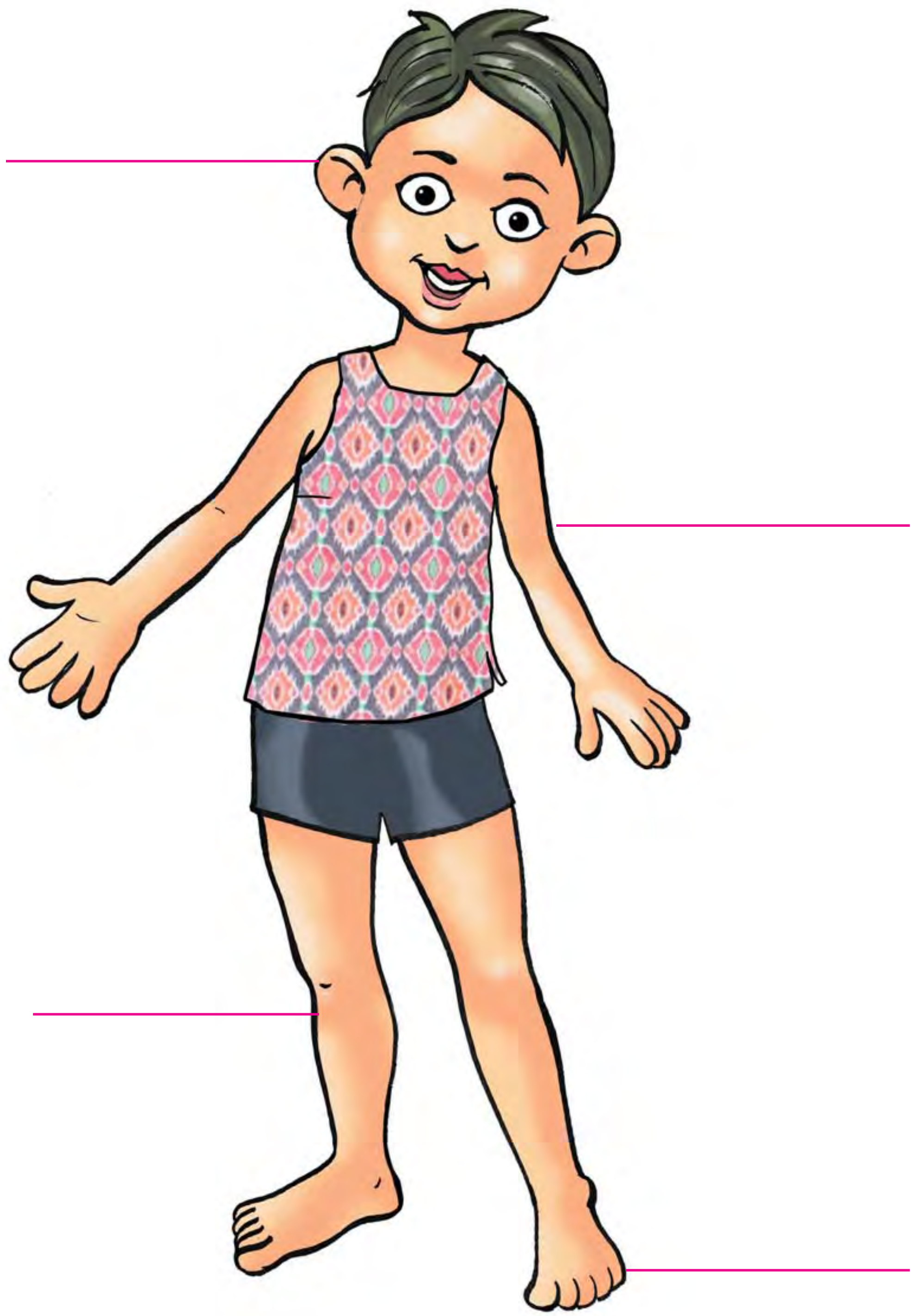
(क) लय र तालमा गीत गाउनुहोस् :

कति राम्रो मुहार
बिहान उठी धोएको
कोरीबाटी कपाल
ऐना हेरी हाँसेको

हातमुख धोएर
मिठो खाना खाऔँ न
दाँत राम्रो बनाउन
खाएपछि माझौँ न

दायाँबायाँ कानले
राम्रो गीत सुनेको
दुवै हात हल्लाई
खुट्टा चाली नाचेको

ख आफ्ना अङ्ग चिनौँ :



हाम्रो शरीरमा विभिन्न अङ्ग छन् । तिनले विभिन्न काम गर्छन् ।

ग हेरौँ र छलफल गरौँ :

उत्तर भन्नुहोस् :

(अ) हेर्ने काम कुन अङ्गले गर्छ ?

(आ) कानको काम के हो ?

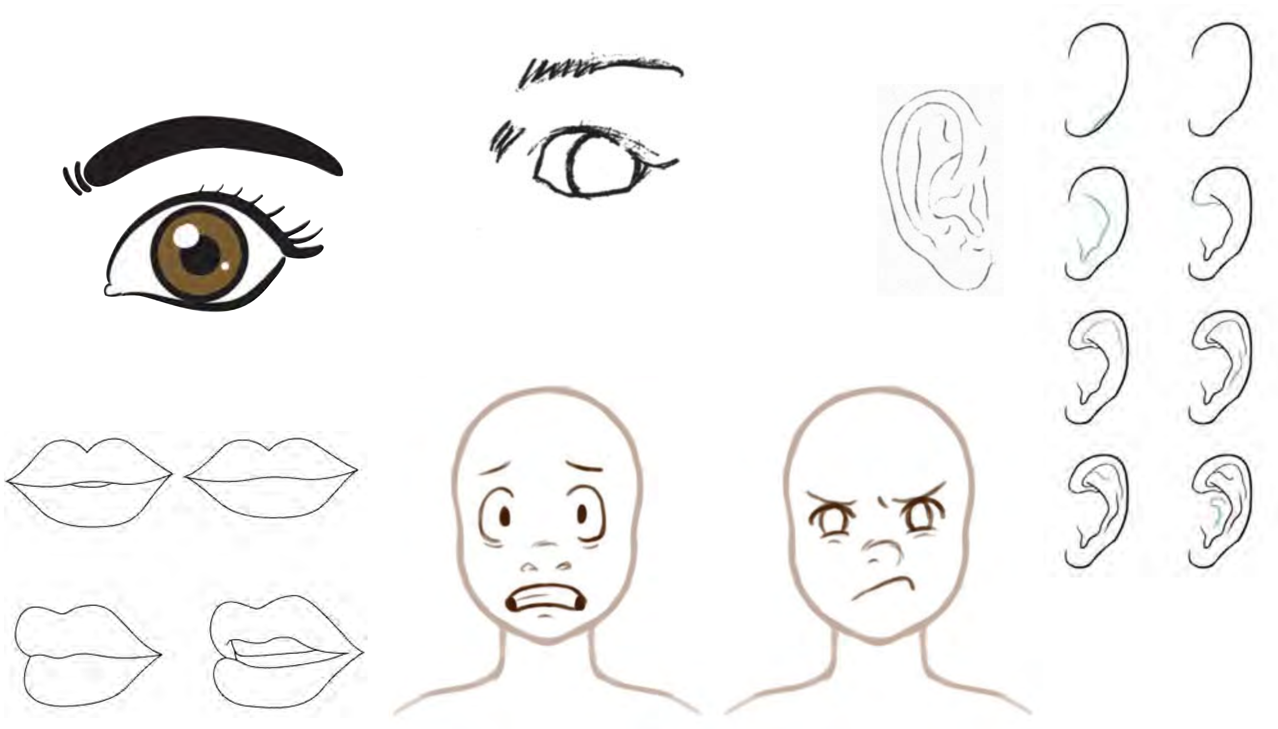
(इ) नाकको काम के हो ?

(ई) जिब्राले के थाहा पाउँछ ?

(उ) हातको काम के हो ?

(ऊ) खुट्टाका काम के के हुन् ?

घ शरीरका विभिन्न भागको चित्र कोर्ने अभ्यास गरौँ :



ङ रङ भरौँ :

योग

हेरौँ र अभ्यास गरौँ :

योगले शरीर स्वस्थ बनाउँछ । पढ्न र काम गर्न मन लाग्छ । नियमित योग गर्नाले सम्झिने शक्ति बढाउँछ । यसले हाम्रो शरीरलाई फुर्तिलो पनि बनाउँछ ।

हाम्रो बानी

हेरौँ र बुझौँ :

पढौँ र बुझौँ :

हामी शौचालयमा मात्र दिसापिसाब गर्छौँ ।

हामी साबुन पानीले हात धोएर खाना खान्छौँ ।

त्यसैले हामी स्वस्थ छौँ ।

हामी नियमित नुहाउँछौँ ।

हामी घरआँगन सफा राख्छौँ ।

(क) चित्रकथा हेरौँ र उत्तर भनौँ :

यो गैरीगाउँको कथा हो । गाउँमा शौचालय थिएन । मानिसहरू खुला ठाउँमा दिसापिसाब गर्थे ।

वर्षायाममा ठुलो पानी पऱ्यो । पानी परेकाले मुहानमा दिसापिसाब मिसियो। त्यही पानी पिउनाले गैरीगाउँमा झाडापखाला फैलियो । गाउँका सबै मानिस बिरामी परे।

गाउँका मानिसहरूले उनीहरूलाई अस्पताल लगी उपचार गराए । उनीहरूले खुला दिसापिसाब गरेकाले झाडापखाला फैलिएको कुरा बुझे ।

त्यसपछि तिनीहरूले खुला ठाउँमा दिसापिसाब नगर्ने सल्लाह गरे । अहिले सबैका घरमा चर्पी छन् ।

उनीहरू सफा र स्वच्छ वातावरणमा बस्छन् । उनीहरू खुसी र स्वस्थ छन् ।

प्रश्नहरू

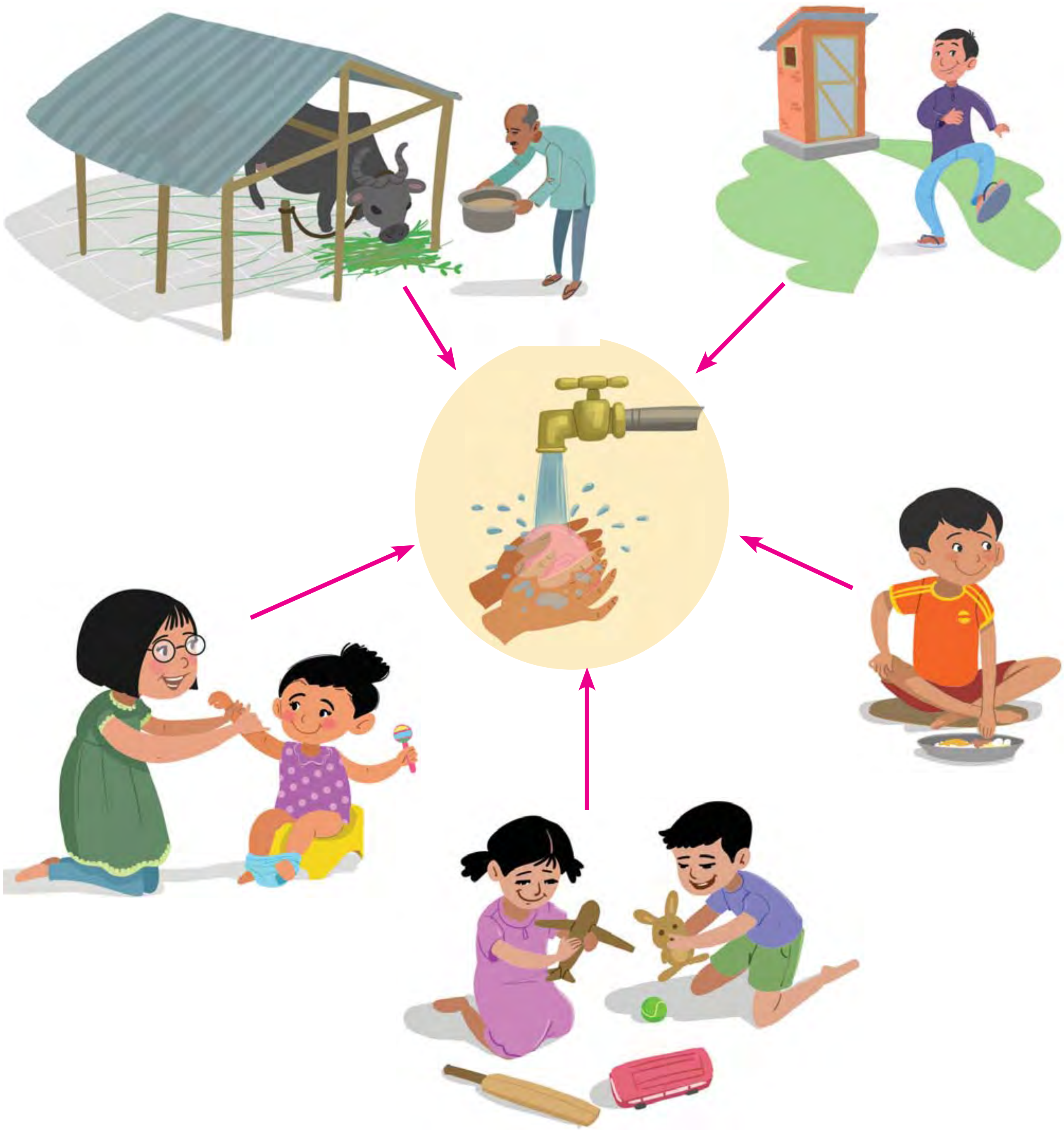
(अ) अहिले गैरी गाउँका मानिसहरू किन खुसी छन् ?

(आ) गैरीगाउँका मानिसहरू किन बिरामी परेका थिए होला ?

(इ) तपाईँ कहाँ दिसापिसाब गर्नुहुन्छ ?

(ई) यस कथाबाट के सिक्नुभयो ? साथीहरूसँग छलफल गर्नुहोस् ।

(ख) हेरौँ र सिकौँ :



तपाईँ कुन कुन बेला हात धुनुहुन्छ ?

ग लय र तालमा गीत गाउनुहोस् :

साबुन पानीले हात धोऔँ

मिचिमिची हो हो मिचिमिची
मिचिमिची हो हो मिचिमिची

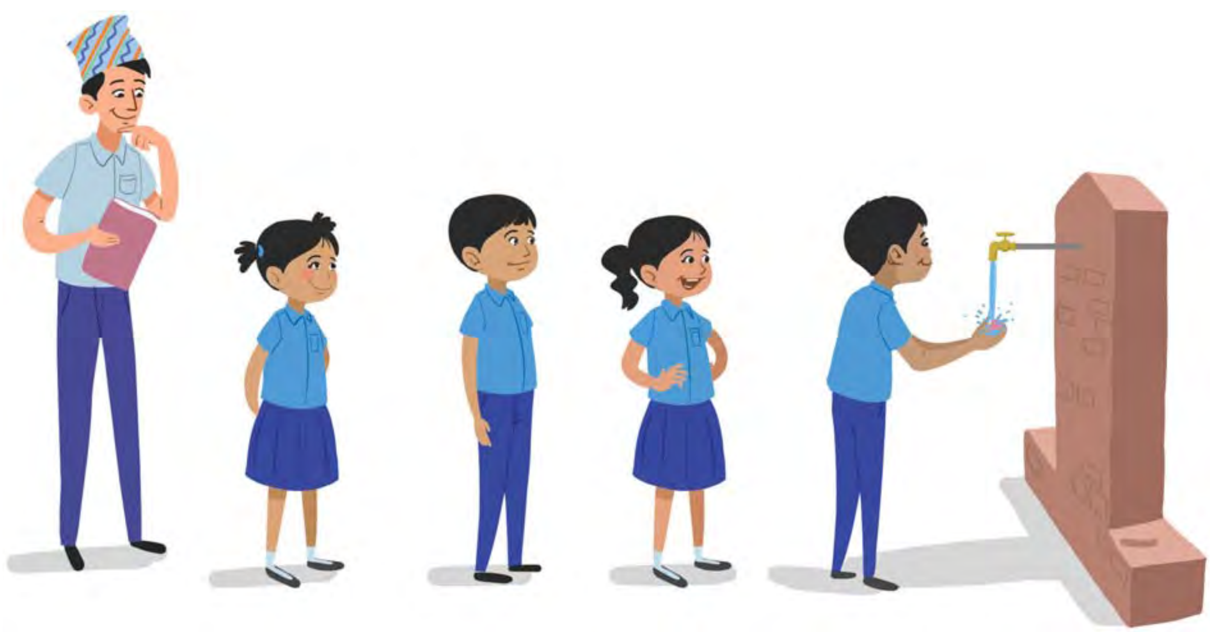
मिचिमिची हात धोऔँ साबुन पानीले
सधैँ स्वस्थ भइन्छ है यस्तो बानीले
झाडा पखाला नि भाग्छ यस्तो बानीले
मिचिमिची हो हो मिचिमिची
मिचिमिची हो हो मिचिमिची

खाना खानुभन्दा अघि चर्पी गएपछि
मिचिमिची हात धुन मान्नुहुन्न अल्छी
मिचिमिची औँला धोऔँ धोऔँ कापकाप
बालबच्चा महिलापुरुष सबै एक साथ

मिचिमिची हो हो मिचिमिची
मिचिमिची हो हो मिचिमिची

घ खेल खेलौं :

ङ हेरौं र गरौं :



खेलिसकेपछि पङ्क्तिमा उभिएर हात धुने बानी बसालौं ।

विद्युत्

हेरौँ र सिकौँ :

विद्युत् हाम्रा लागि अति आवश्यक छ । विद्युत्बाट हामी धेरै काम गर्न सक्छौँ । यसबाट बत्ती बाल्न, खाना पकाउन, टिभी हेर्न सकिन्छ । पङ्खा चलाउन र हिटर बाल्न विद्युत् चाहिन्छ । कम्प्युटर चलाउन र मोबाइल चार्ज गर्न पनि विद्युत् प्रयोग गरिन्छ । विद्युत्को प्रयोग गर्दा सावधानी अपनाउनुपर्छ ।

क तपाईँको घरमा विद्युत् छ ? छ भने यसबाट के के काम हुन्छ ? कक्षामा छलफल गर्नुहोस् :

ख विद्युत्बाट चल्ने उपकरणमा ठिक चिह्न (√) लगाउनुहोस् :

ग हेरौँ र सिकौँ :

खाना पकाउन प्रयोग गरिने इन्धन

दाउरा र गुइँठा बालेर खाना पकाइन्छ । खाना पकाउन हिटर र कोइला पनि प्रयोग गरिन्छ । यी सबै इन्धन हुन् । ठाउँअनुसार फरक फरक इन्धन प्रयोग गरिन्छ ।

तपाइँको घरमा खाना पकाउन कुन कुन इन्धनको प्रयोग हुन्छ ?

घ विद्यालय जाँदा देखिने दृश्यहरूको चित्र बनाउनुहोस् :

ङ रमाइलो गरौँ :

आवाज

हेरौँ र चिनौँ :

हामी बोल्दा आवाज निस्कन्छ । मादल बजाउँदा पनि आवाज आउँछ । रेडियोबाट गीत बज्छ । फोनमा अरुको आवाज आउँछ । बाजाबाट मिठो आवाज आउँछ । आवाज चर्को वा मधुरो हुन सक्दछ । चर्को आवाज धेरैलाई मन पर्दैन । आवाजलाई ध्वनि भनिन्छ ।

क उत्तर दिनुहोस् :

(अ) के सबै चिजबाट आवाज आउँछ ?

(आ) तपाईँलाई कुन वस्तुको आवाज मन पर्छ ?

(इ) त्यो आवाज किन मन परेको होला ?

(ई) आवाज कसरी आएको होला ?

ख सुनेर चिनौँ :

एक छिन सबै जना चुप लागेर बसौँ । कक्षाबाहिर के के आवाज आइरहेको छ । चिनौँ र सम्झिऔँ । अब पालैपालो के के सुनियो भनौँ ।

ग मुखले गन्दै सबैले थपडी बजाऔँ :

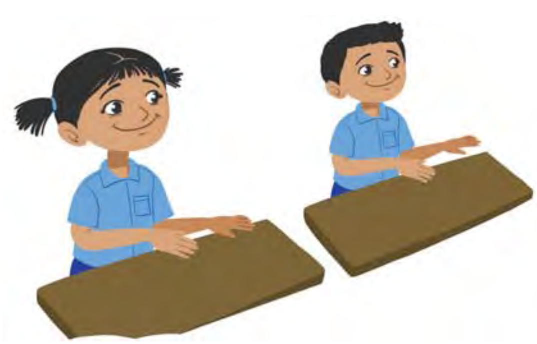
एक दुई तीन चार

एक दुई तीन चार

त्यसपछि डेस्कमा एक हातले ठोक्दै बजाऔँ ।

एक दुई तीन चार

एक दुई तीन चार



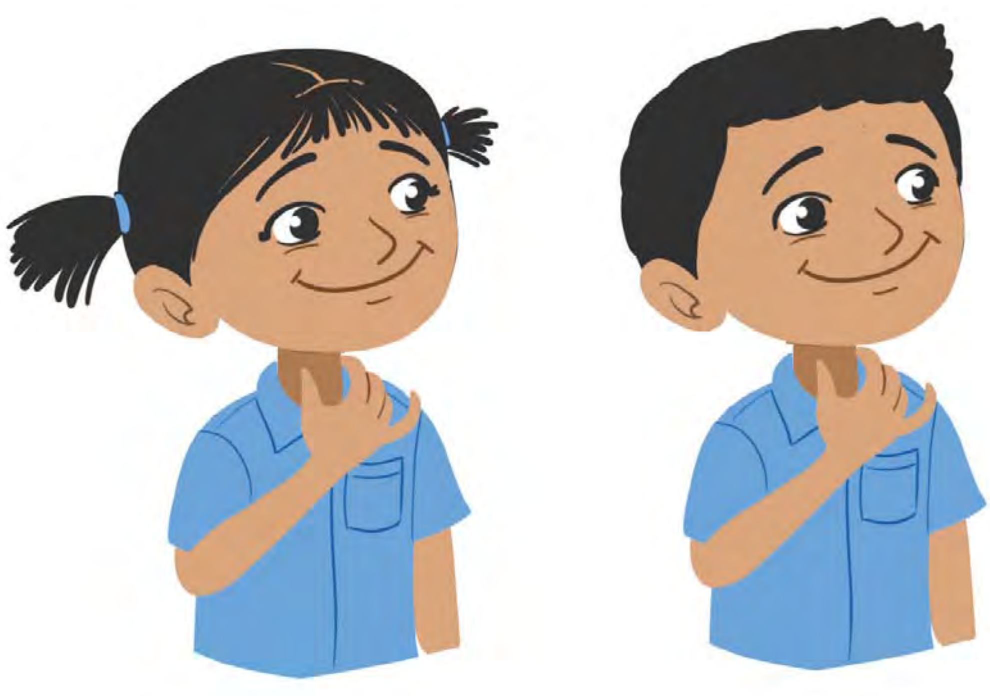
अब साथीको दुवै हातमा आफ्नो दुवै हात ठोक्काएर बजाऔँ ।

एक दुई तीन चार

एक दुई तीन चार

अब सबै जना सिधा बसौँ । आँखा चिम्लौँ । एक हातले घाँटीमा छोऔँ ।

मुख बन्द गरौँ । शिक्षकले गरे जस्तै आवाज निकालौँ । पाँचपटक सम्म हुम् ...... हुम् ...... गरौँ । सबैले आँखा खोलौँ । घाँटीमा छुँदा थर्केको अनुभव भयो होला । कुनै चिज ठोक्किएपछि थर्किन्छ । त्यसबाट आवाज निस्कन्छ ।



घ खेल खेलौँ :

दुई समूहमा बस्नुहोस् । एक समूहले निकालेको आवाज अर्को समूहले चिन्नुहोस् । जस्तै : घन्टी बजाएको, गिलासलाई कलमले हिर्काएको, कागज हल्लाएको ।

ङ खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

(अ) हामीले कुरा गर्दा मुखबाट .... निस्कन्छ । (आवाज/खानेकुरा)

(आ) चर्को आवाजले कानलाई असर .... । (पार्छ/पार्दैन)

च आवाज निकाल्ने वस्तुहरूको नाम लेख्नुहोस् । जस्तै :

घन्टी	....	....
....	....	....
....	....	....

(छ) गीत गाऔँ :

घन्टी बज्यो टिन् टिन् टिन्

कक्षा सुरु भो

सिटी बज्यो टिरिरी

खेल सुरु भो

मादलुको घिन्ताङ ताङ

नाच सुरु भो

मुरलीको धुनमा

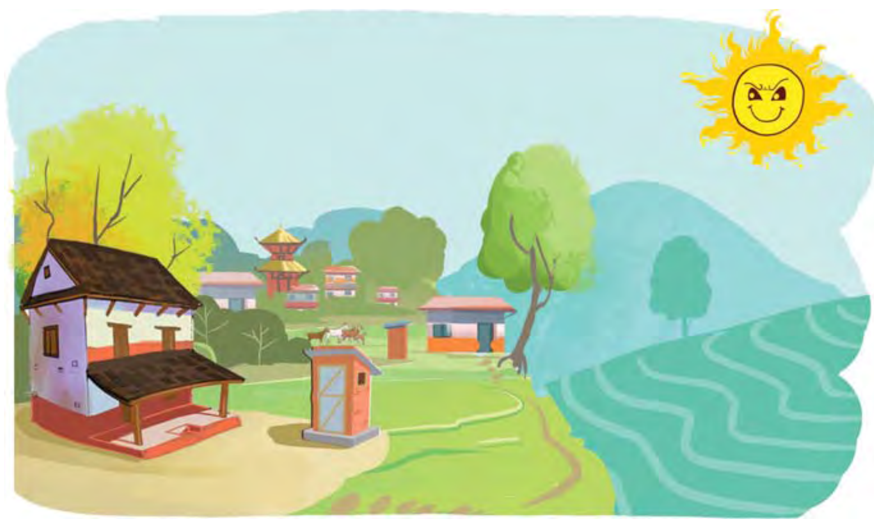
गीत सुरु भो

उज्यालो

हेरौँ र खोजौँ :

कुनै वस्तु देख्नका लागि उज्यालो चाहिन्छ । उज्यालोलाई प्रकाश पनि भनिन्छ । विभिन्न वस्तुले प्रकाश दिन्छन् । सूर्य, बिजुली, टर्च, आगो र बत्तीबाट प्रकाश आउँछ । प्रकाश दिने वस्तुलाई प्रकाशको स्रोत भनिन्छ । सूर्य प्रकाशको सबैभन्दा ठुलो स्रोत हो ।

क तलका दुवै चित्र एउटै स्थानका हुन्, चित्र हेरेर उत्तर दिनुहोस् :



(अ) दुई चित्रमा के फरक छ ?

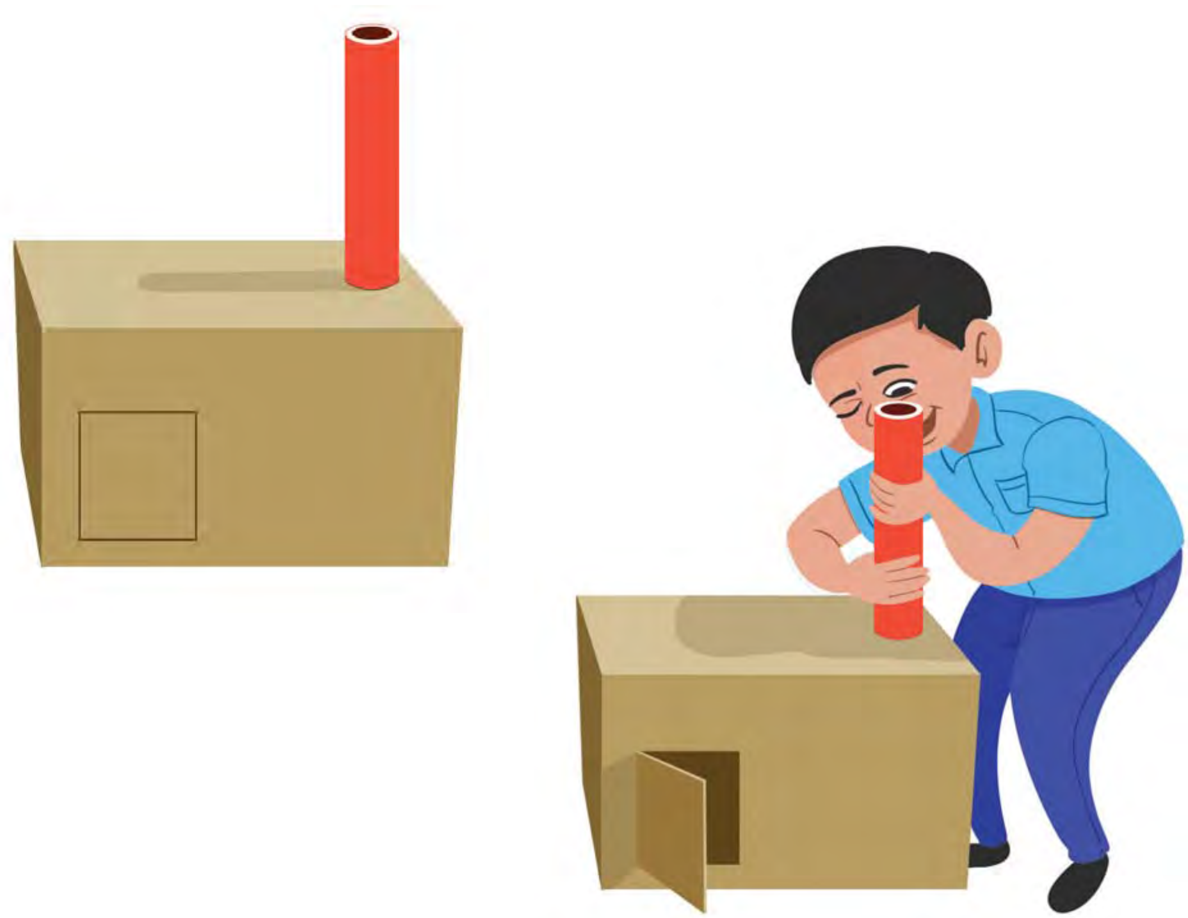
(आ) कुन चित्रमा वस्तु स्पष्ट देखिन्छ ?

(इ) वस्तु स्पष्ट नदेखिने कारण के हो ?

(ई) वस्तु स्पष्ट देखिन के चाहिन्छ ?

(उ) के भएको भए पहिलो चित्रमा पनि सबै चिज देखिन्थ्यो ?

(ख) बाकसभित्र के छ ? हेरेर पत्ता लगाऔँ :



(ग) उत्तर भन्नुहोस् :

(अ) पहिले किन वस्तु देखिएन ?

(आ) पछि किन वस्तु देखियो ?

(इ) ढोका खोल्दा वस्तु कसरी देखियो ?

(ई) वस्तु देखिन के चाहिने रहेछ ?

ग प्रकाशका स्रोतहरूको नाम लेख्नुहोस् :

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

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

घ उत्तर लेख्नुहोस् :

(अ) वस्तुलाई देख्न के चाहिन्छ ?

....

(आ) प्रकाशका दुईओटा स्रोतहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

....

(इ) अँध्यारामा वस्तु किन देखिँदैन ?

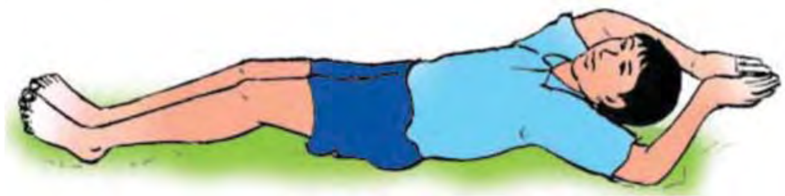
....

ङ प्रकाश दिने वस्तु चिनेर ठिक चिह्न (√) लगाऔँ :

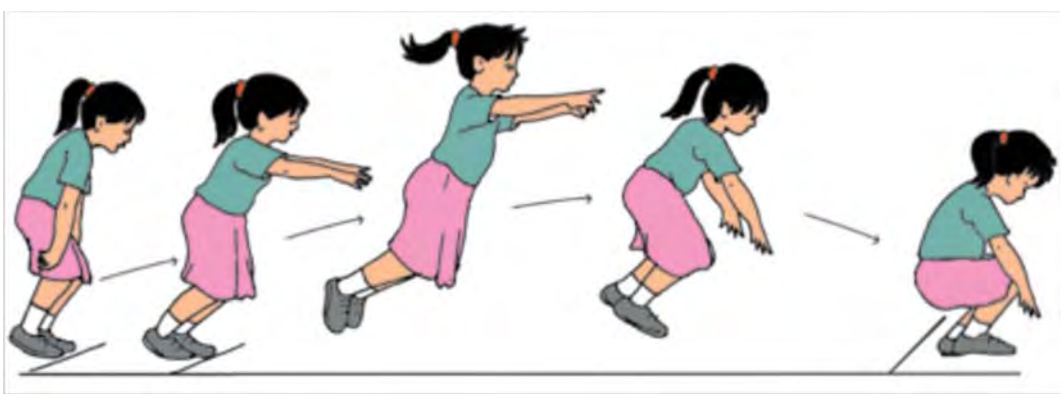
च सँगैको चित्र हेर्दै चित्र बनाउनुहोस् र रङ पनि भर्नुहोस् :

शारीरिक क्रियाकलाप र खेल

(क) पल्टने अभ्यास गरौँ :



(ख) उफ्रने अभ्यास गरौँ :



(ग) दौडने अभ्यास गरौँ :

(घ) अब खेलौँ :

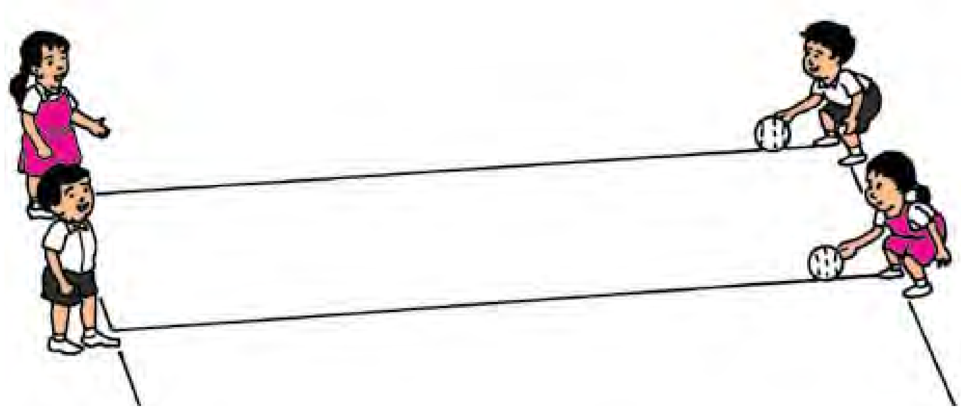
सिधा रेखामा हिँडौँ ।

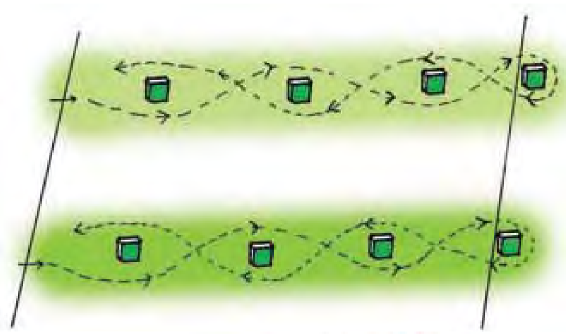
बाङ्गोटिङ्गो रेखामा हिँडौँ ।

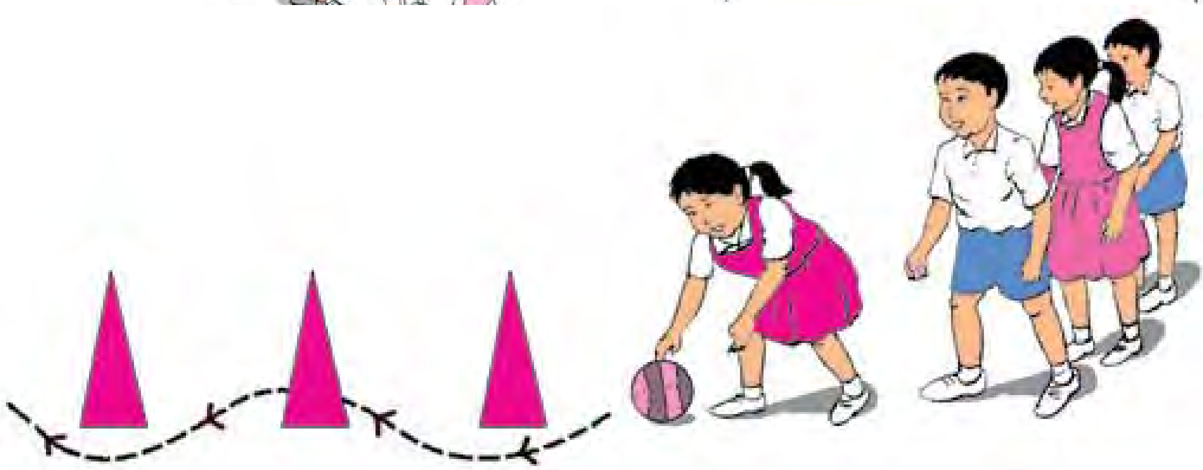
घेरामा हिँडौँ ।

ङ दौडने अभ्यास गरौँ :

च भकुन्डो खेलौँ :







हाम्रो समुदाय

मेलमिलाप

गीत गाऔँ :

आऊ साथी मिलेर
सँग सँगै खेलौँ न
लुकामारी गरेर
साथी सबै भेटौँ न ।

पढ्न जाने बेलामा
साथी कुरी बसेको
खाजा खाने बेलामा
हाँसी खुसी भएको ।

नियमको पालना

क तपाईँको कक्षामा तलका नियमहरू पालना भएका छन् वा छैनन्, ठिक चिह्न (√) लगाउनुहोस् :

बोल्नका लागि उठेको

छ ☐ छैन ☐

डस्टबिनमा फोहोर हालेको

छ ☐ छैन ☐

लाइनमा मिलेर हिँडेको

छ ☐ छैन ☐

साथीसँग मिलेर खेलेको

छ ☐ छैन ☐

ख मिल्नेमा धर्का तानेर जोडौँ :

लाइन मिलेर हिँड्न

साथीसँग झगडा गर्न

कक्षाकोठा फोहोर गर्न

हुन्छ ।

हुँदैन ।

कक्षाकोठा सफा राख्न

साथीसँग मिलेर पढ्न

साथीलाई उछिनेर हिँड्न

ग तालीको तालमा दायाँ बायाँ हल्लिँदै गीत गाउनुहोस् :

हामी सँगै बसेर
खेल्छौँ सँगै मिलेर ।
ताँती हेर कमिला,
हिँड्ने त्यस्तै गरेर ।

हात माथि गरेर
बोल्ने बानी परेको
जानुपरे बाहिर
सोध्ने बानी गरेको ।

टिपटाप फोहोर
भाँडाभित्र हालेको ।
हामी सबै मिलेर,
नाचगान गरेको ।

सन्चो बिसन्चो

हेरौँ र बुझौँ :

क छलफल गरौँ :

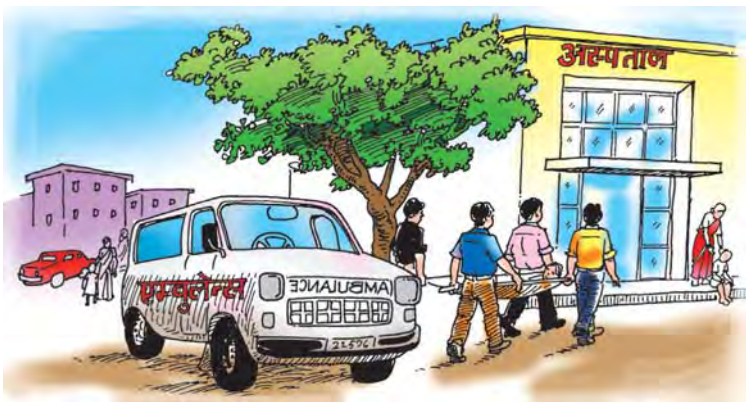
(अ) तपाईं बिरामी परेको बेला कसलाई भन्नुहुन्छ ?

(आ) तपाईंले बिरामी साथीलाई सहयोग गर्नुभएको छ ?

(इ) घरमा अरु बिरामी पर्दा के गर्नुहुन्छ ?

(आ) तपाईंले सुनेका तीनओटा सरुवा रोगको नाम बताउनुहोस ।

ख हेरौँ, बुझौँ र भनौँ :



(अ) चित्रमा केके देख्नुभयो ?

(आ) त्यहाँ कसले बिरामी जाँचेको छ ?

(इ) बिरामी जाँच्ने ठाउँलाई के भन्छन् ?

ग अभिनय गरौँ :

क

घ उत्तर दिनुहोस् :

(अ) के तपाईं बिरामी हुनुभएको छ ?

(आ) बिरामी हुँदा कसले उपचार गर्नुहुन्छ ?

(इ) के तपाईं स्वास्थ्य चौकी जानुभएको छ ?

(ई) के तपाईं अस्पताल पनि जानुभएको छ ?

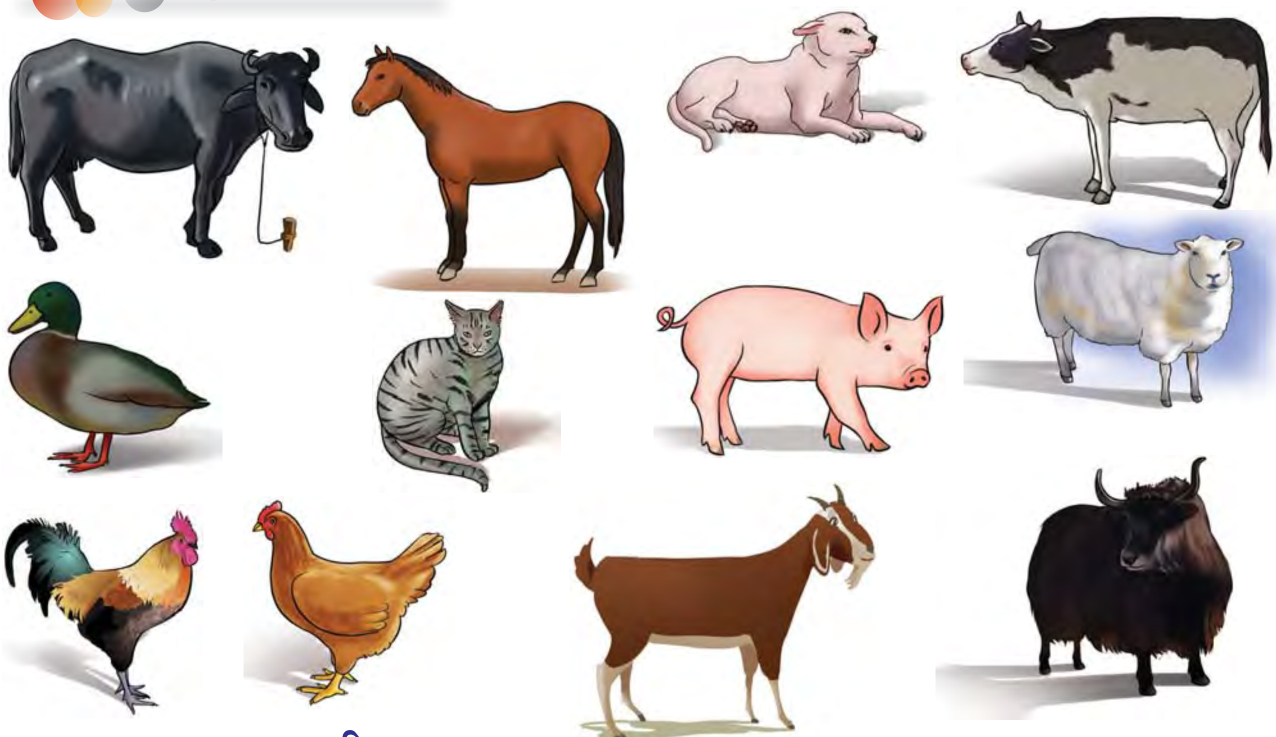
ङ नमिल्ने चित्र कुन हो, किन ?

च तपाईँलाई मन पर्ने विषयमा चित्र बनाई रङ भर्नुहोस् :

जनावर

हेरौँ र चिनौँ :

घरपालुवा जनावरहरू



जङ्गली जनावरहरू

क उत्तर दिनुहोस् :

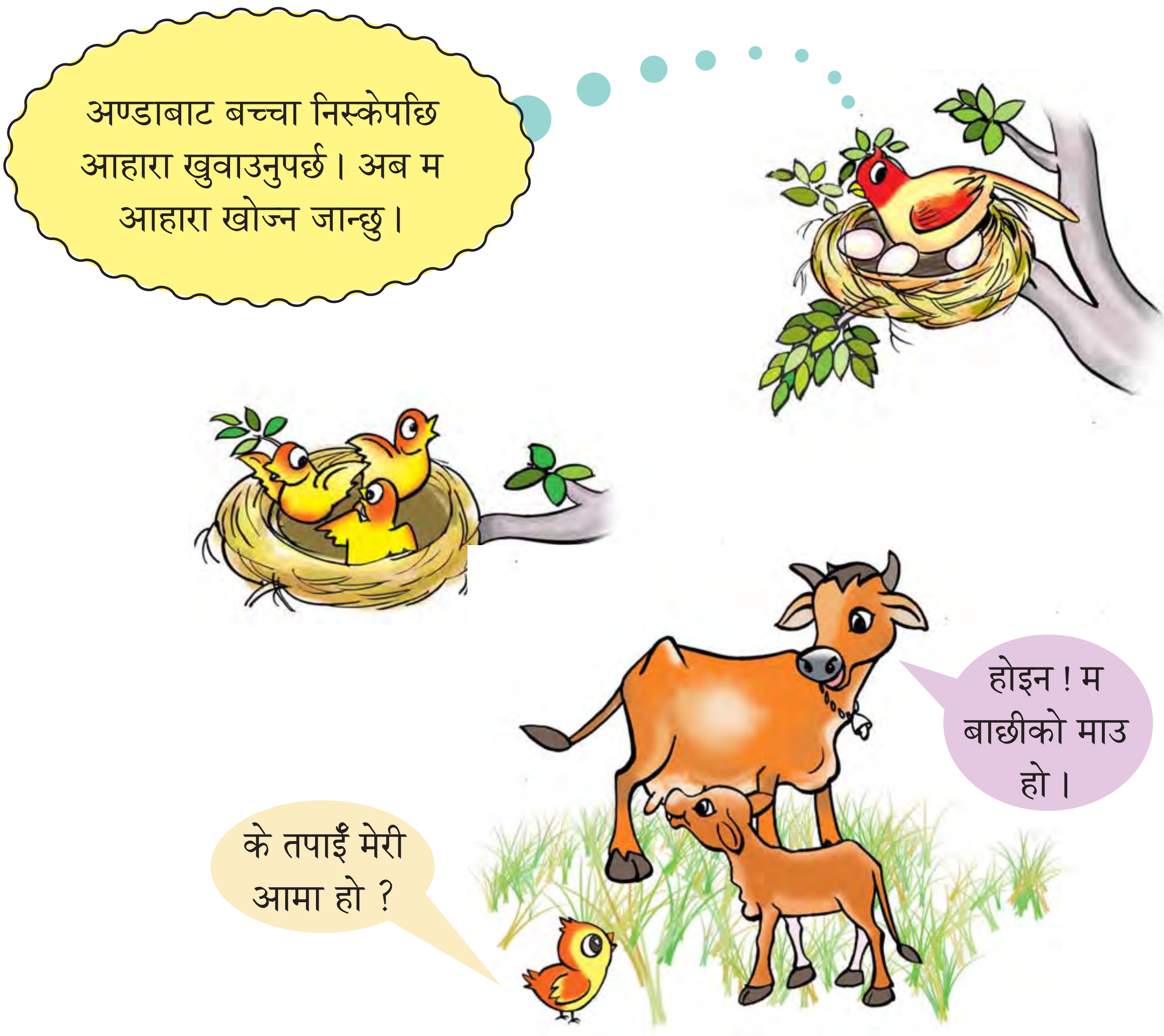
(अ) तपाईंले कुन कुन जनावर देख्नुभएको छ ?

(आ) के तपाईंको घरमा पनि जनावर छन् ?

(इ) तपाईंको घरमा कुन कुन जनावर छन् ?

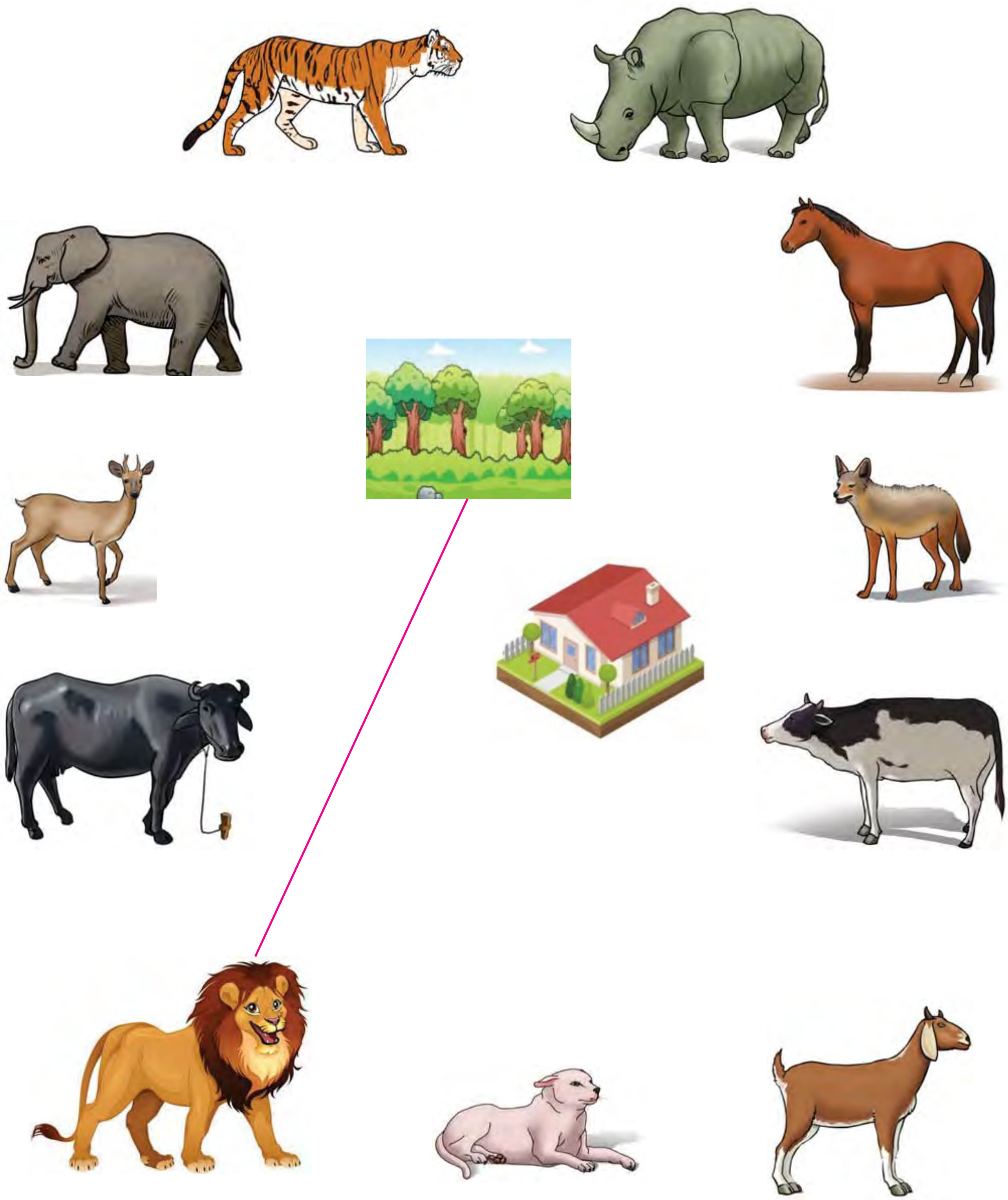
(ई) तपाईंलाई जनावरको माया लाग्छ ?

ख कथा सुनौँ :



के तपाईं मेरी आमा हो ?
होइन ! म पाडाको माउ हो ।
के तपाईं मेरी आमा हो ?
होइन ! म पाठाको माउ हो ।
के तपाईं मेरी आमा हो ?
होइन ! मेरो बच्चा त छावा हो । आऊ, म तिम्री आमासँग भेट्टाइदिन्छु ।
आमा...
आऊ ... ! तिमी कहाँ गएका थियौ ?

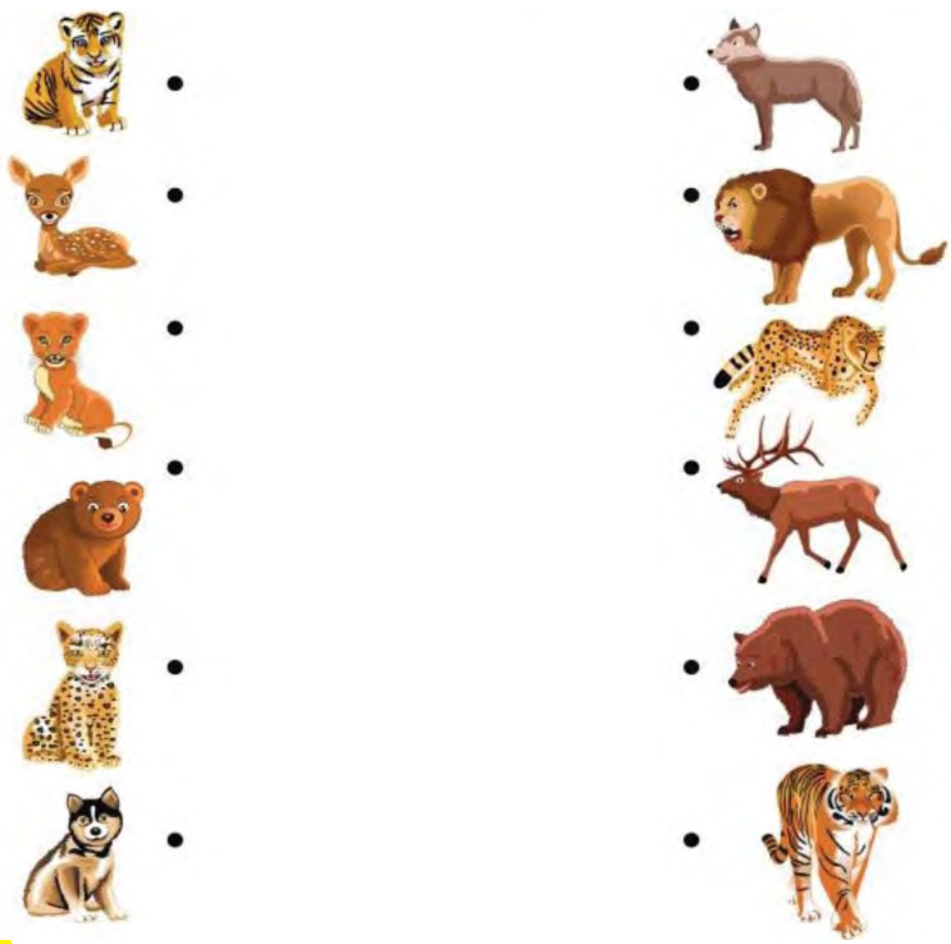
(ग) घरपालुवा र जङ्गली जनावर चिनेर धर्काले जोडौँ :



घ पढेर सनाऔँ :

भैँसीको बच्चा पाडो
भेडाको बच्चा पाठो
बाघको बच्चा डमरु
गैँडाको बच्चा केटो
चराको बच्चा बचेरो
कुकुरको बच्चा छाउरो

ङ धर्का तानेर कुन जनावरको बच्चा होला, चिनौँ :



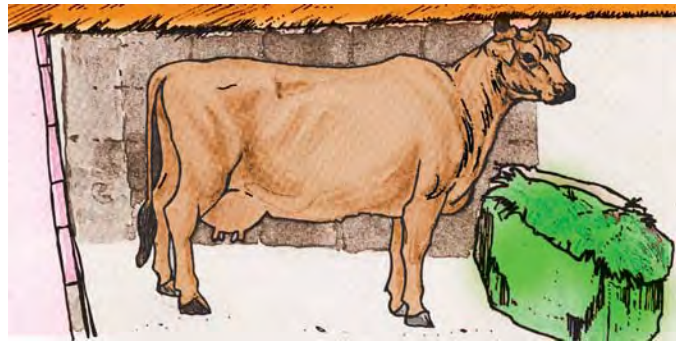
(च) जोडा मिलाऔँ :

भैँसी	छाउरो
चरा	बछेडो
बाघ	पाठो
कुकुर	बचेरा
बाख्रा	पाडो
घोडा	डमरु

(छ) जनावर चिन्दै चित्रपत्ती पास गर्ने खेल खेलौँ :

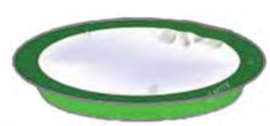
ज हाउभाउसहित गीत गाऔँ :

गाई बस्छ गोठमा
बाख्रा बस्छ खोरमा
घोडा बस्ने तबेला
बाघ बस्ने गुफामा



जङ्गलमा मयूर
घरमै बस्छ कुकुर
माछा बस्छ कुरमा
मुसो बस्छ दुलामा

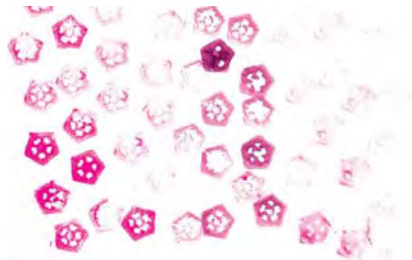
झ कसले के खान्छ ? धर्का तानेर देखाउनुहोस् :



(ञ) ठिक (√) वा बेठिक (×) चिह्न लगाऔँ :

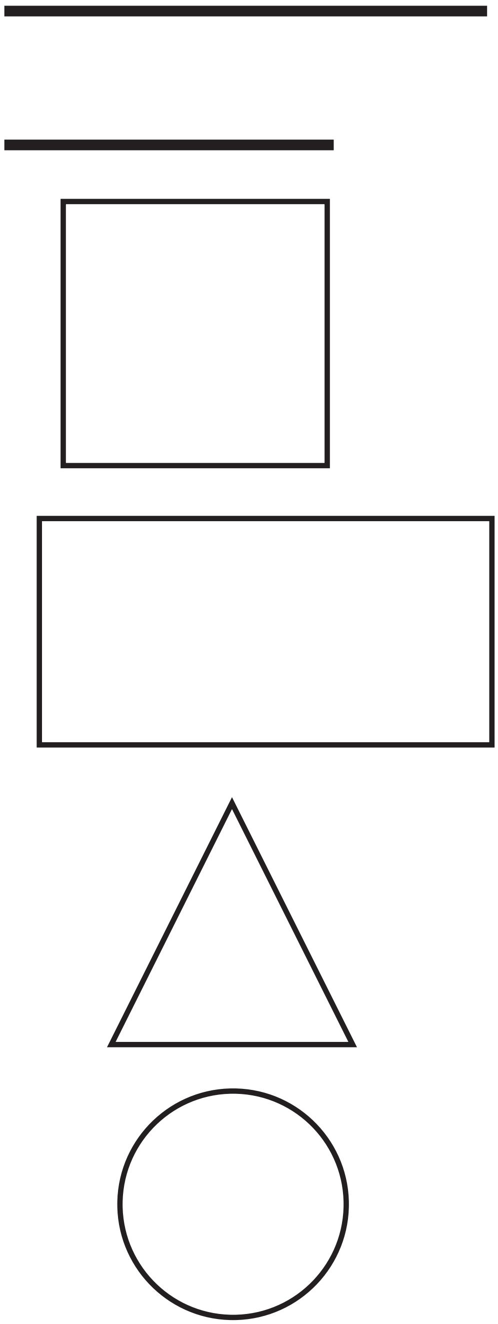
छपाइ

क कागजमा विभिन्न वस्तुका आकृतिहरूको छाप लगाऔँ :



ख पात, साना बिरुवा, सिक्का, चुरा, काटेको प्याज, रुलरलाई पनि रङमा चोप्दै कागजमा छाप लगाऔँ :

ग यस्तै चित्र बनाउनुहोस् :



घ सिक्कामाथि कागज राख्नुहोस् । त्यसमाथि सिसाकलमले घोट्नुहोस् र साथीलाई देखाउनुहोस् ।

खेल

क) साथीसँग मिलेर तेलकासा खेल खेल्नुहोस् :

मलाई खेल्न रमाइलो लाग्छ । म साथीसँग मिलेर तेलकासा खेल्छु । हामी लुकामारी पनि खेल्छौँ । कहिले काहीँ भेट्टाइ खेल्छौँ । रुमाल लुकाइ पनि खेल्छौँ । खेल्दा थकाइ लाग्छ । खेलले स्वास्थ्य राम्रो हुन्छ ।

ख) उत्तर भन्नुहोस् :

(अ) तपाईँलाई कुन खेल मन पर्छ ?

(आ) तपाईँको खेल्ने साथीहरू को को हुन् ?

ग तीन खुट्टे खेल खेलौं :

घ साथीसँग मिलेर गीत गाऔँ :

तामाङ सेलो गाउँदै
पेम्बा दाइ नाचेछन् ।
देउडा गीत गाउँदै
खुट्टा चाल्दै घुमेछन् ।

रङ्ग खेली होलीमा
लखन दाइ रमाए ।
साकेलामा रमाए
ढोल झ्याम्टा बजाई ।

टुङ्नाको धुनमा
डोल्मा दिदी रमाइन् ।
बिरु दाइ माघीमा
रमाएर नाचेछन् ।

खैँजडीको तालमा
हरि दाइ नाचेछन् ।
पटासीमा सजिई
राजमती हाँसिछन् ।

साथीसँग मिलेर स्थानीय गीत गाऔँ ।

(ङ) गीत गाउँदै नाचौँ :

(च) उत्तर भन्नुहोस् :

(अ) तपाईँलाई गीत गाउन मन लाग्छ ?

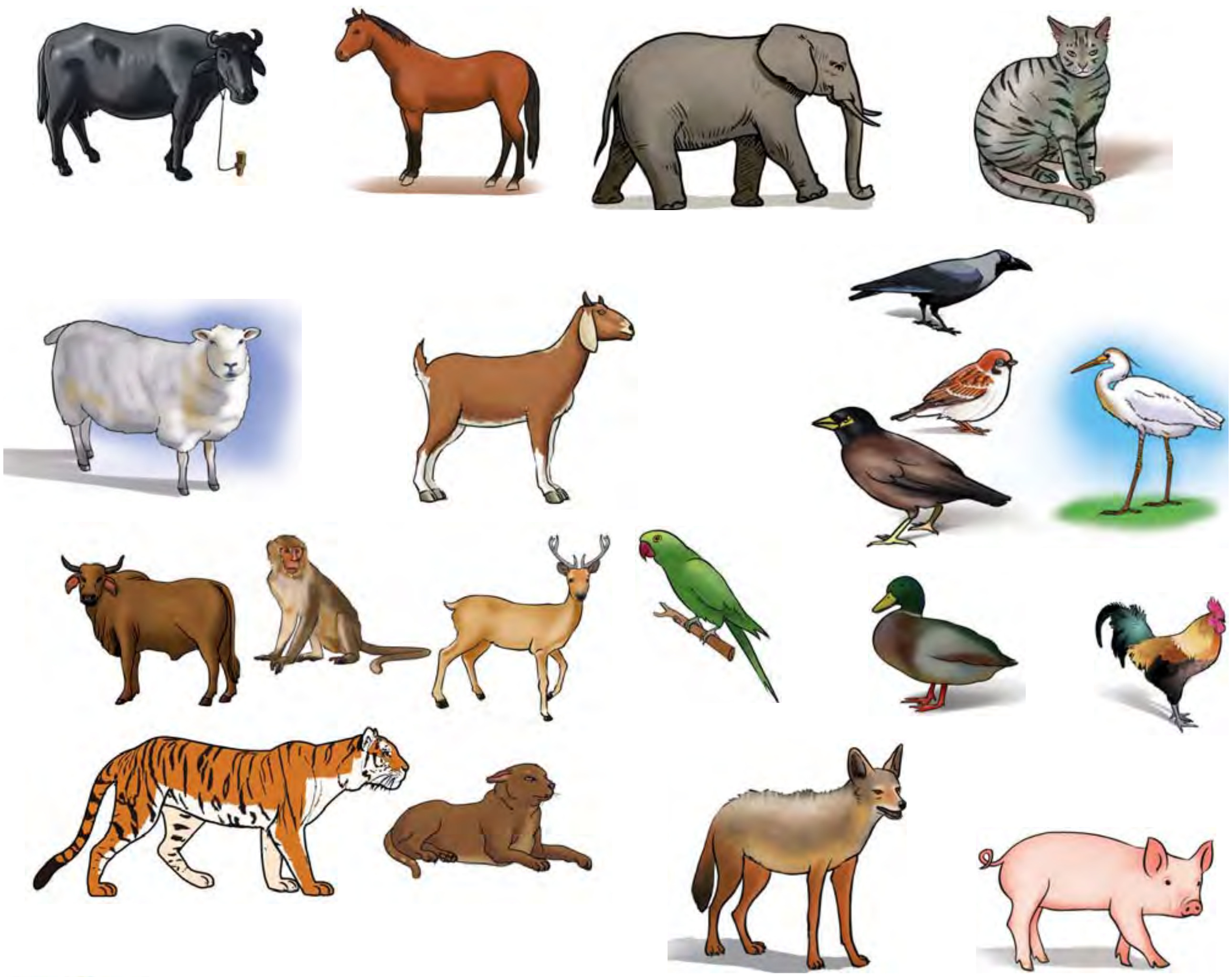
(आ) तपाईँले गीत गाउनुभएको छ ?

(इ) तपाईँलाई नाच्न पनि मन लाग्छ ?

(ई) तपाईँले नाच्नुभएको छ ? कहिले ?

अभिनय गरौँ

हेरौँ र तलका जनावरको चाल र आवाजको नक्कल गरौँ :



(क) के, कसरी कराउँछ ?

बिरालो	काग	स्याल	गाई
बाख्रा	सुगा	कुखुरा	भैँसी
घोडा	हात्ती	बाघ	भँगेर

(ख) जनावरको अभिनय गरेर देखाउनुहोस् :

बाँदर	घोडा	चरा	हात्ती
हाँस	बिरालो	खरायो	मृग
भ्यागुतो	कुकुर	कछुवा	

(ग) खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द लेख्नुहोस् :

(भौँ भौँ, बाँ, आइँ, कुखुरी काँ, म्याउँ)

(क) बिरालो .... गरी कराउँछ ।

(ख) कुकुर .... गरी कराउँछ ।

(ग) गाई .... गरी कराउँछ ।

(घ) भाले .... गरी कराउँछ ।

(ङ) भैँसी .... गरी कराउँछ ।

हाम्रो विद्यालय

तपाईँलाई आफ्नो विद्यालय कस्तो लाग्दछ ? छलफल गर्नुहोस् ।

विद्यालयको चिनारी

(क) पढौँ र लेखौँ :

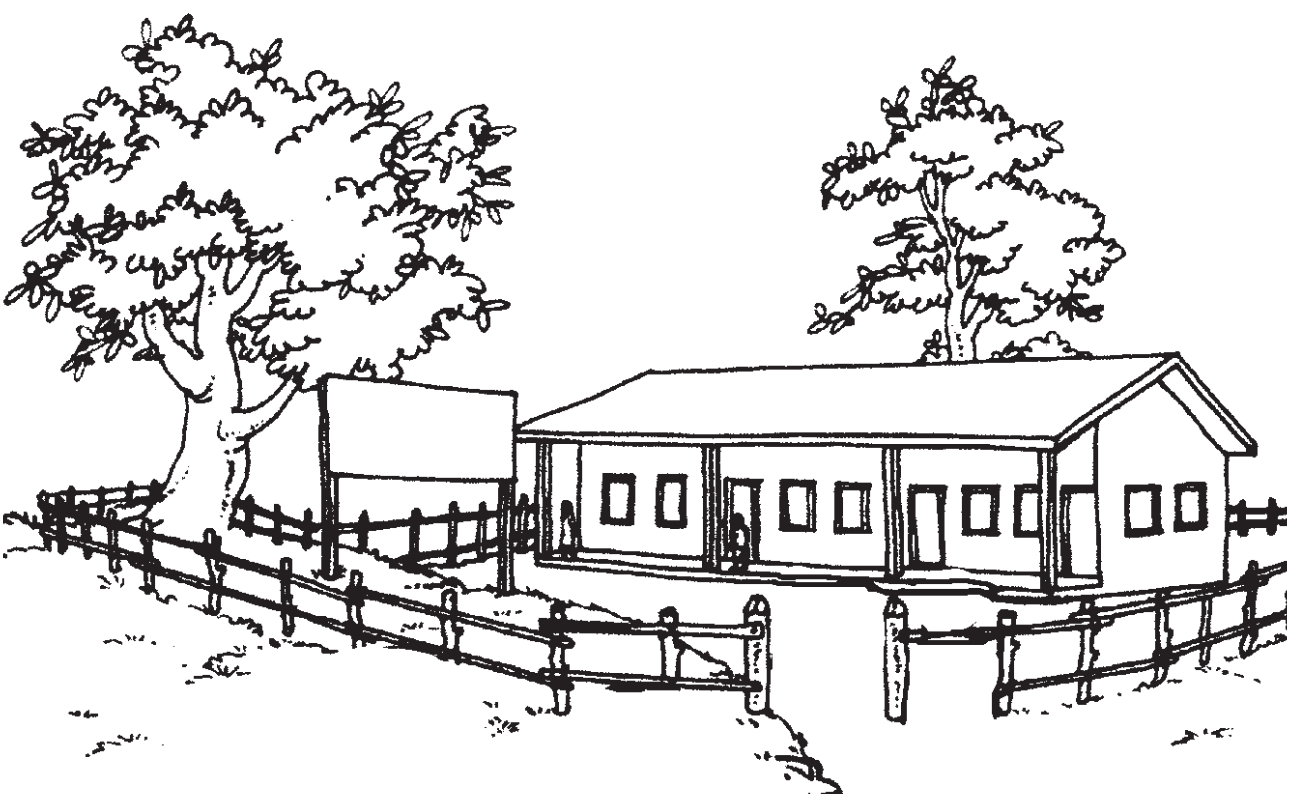
(अ) हाम्रो विद्यालयको नाम .... हो ।

(आ) हाम्रो विद्यालय .... मा पर्दछ ।

(इ) हाम्रो कक्षा शिक्षकको नाम .... हो ।

(इ) हाम्रो प्रधानाध्यापकको नाम .... हो ।

(ख) रङ भरौँ :



(ग) लय र तालमा कक्षा गीत गाउनुहोस् :

मेरा साना आँखाले, अक्षर चिन्न थालेपछि
मेरा साना औँलाले, 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...

घ उत्तर भनौँ :

(अ) विद्यालयमा कसले पढाउनुहुन्छ ?

(आ) विद्यालयमा कसले घन्टी बजाउनुहुन्छ ?

(इ) विद्यालयमा सरसफाइ ककसले गर्नुहुन्छ ?

(ई) तपाईँ विद्यालयमा के के गर्नुहन्छ ?

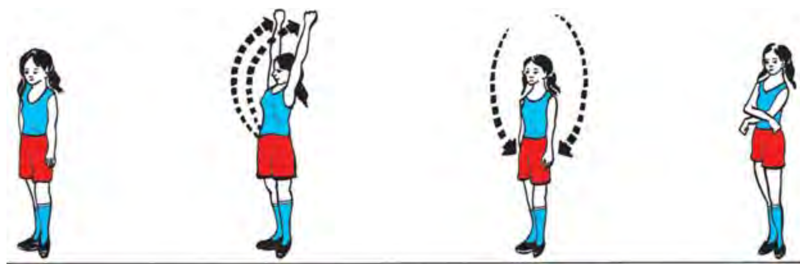
(उ) विद्यालयमा के के खेल खेल्नुहुन्छ ?

ङ रुमाल लुकाइ खेल खेलौँ :

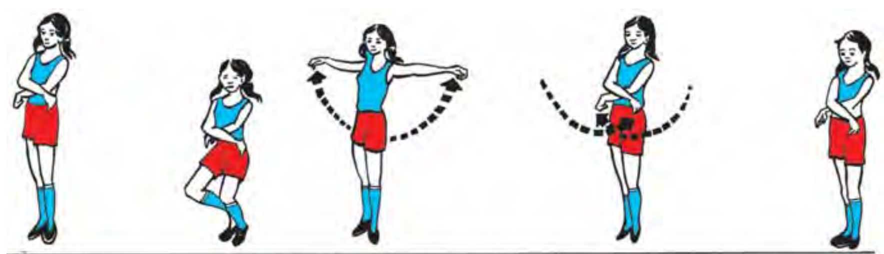
शारीरिक कसरत

क शारीरिक अभ्यास

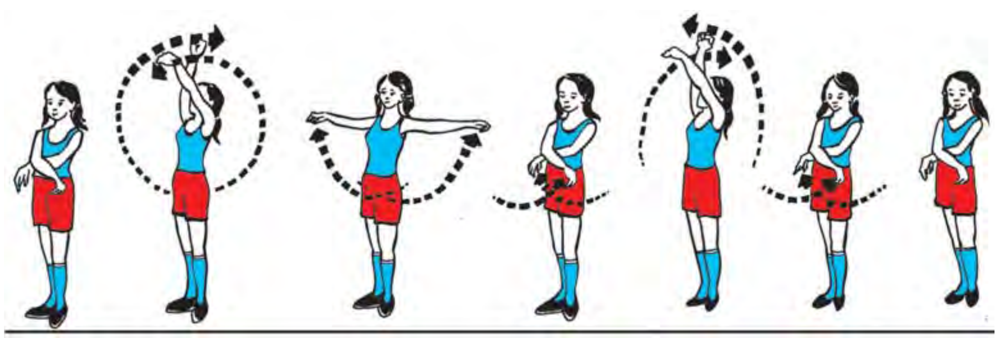
तालिका नं १



तालिका नं २



तालिका नं ३

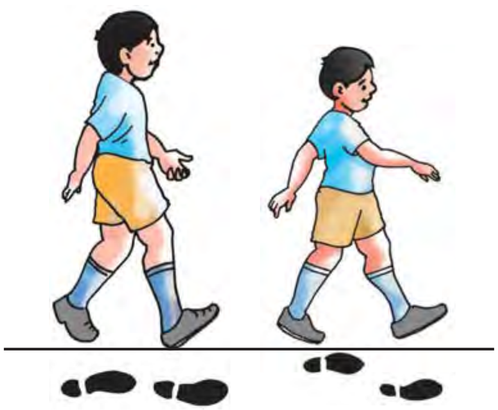


हाम्रो शरीरमा विभिन्न अङ्ग छन् । ती अङ्गहरू स्वस्थ रहनुपर्छ । तिनीहरूलाई स्वस्थ राख्न कसरत गर्नुपर्छ । हिँड्दा, उफ्रँदा, पल्टिँदा, उभिँदा कसरत हुन्छ । बल गुडाउँदा र समाउँदा पनि कसरत हुन्छ । कसरत गर्दा शरीर बलियो हुन्छ । हामीले दिनदिनै कसरत गर्नुपर्छ ।

ख कवाज गरौँ :

सतर्क

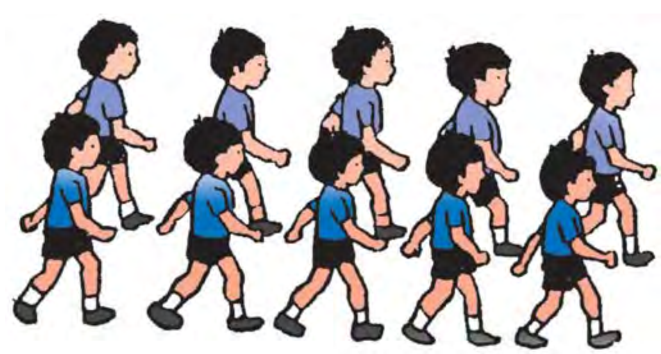
गोडाफाट



लाइनमा अघिपछि हिँडौँ ।

लाइनमा सँगसँगै हिँडौँ ।

लाइनमा सँगै उभिऔँ ।



लाइनमा सँगै हिँडौँ ।

हाम्रो सुरक्षा

हेरौँ र बुझौँ :

(क) पढौँ र बुझौँ :

हामी सधैँ होसियार भएर हिँड्नुपर्छ । होसियारी नअपनाउँदा चोटपटक लाग्न सक्छ । लापरबाही गर्दा दुर्घटना हुन्छ । दुर्घटनाप्रति सधैँ होसियार रहनुपर्छ । दुर्घटनाबाट आफू बच्नुपर्छ । अरुलाई पनि बचाउनुपर्छ ।

ख लय र तालमा गीत गाऔँ :

विद्यालय र घरमा सुरक्षित भएर
हिँड्नुपर्छ सबैले, होसियार भएर ।

चर्पी र धारामा चिप्लो हुन्छ हेर
घाउचोट लाग्न सक्छ त्यहीँ लडेर ।

सडकको पेटीबाट हामी हिँड्नुपर्छ
दायाँ बायाँ हेरेर बाटो काट्नुपर्छ ।

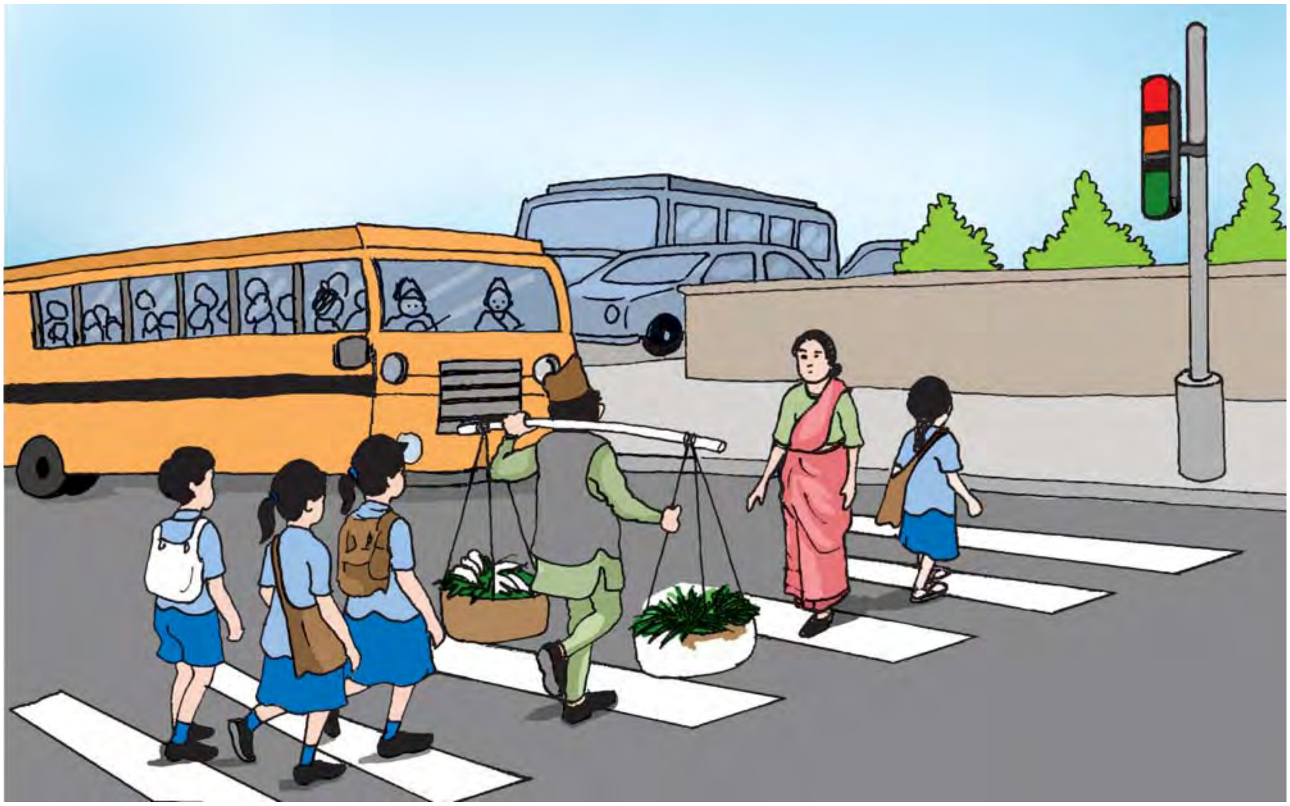
सडकको दायाँ किनार हिँड्ने बानी गरौँ
जेब्रा क्रसिङबाट मात्र, बाटो काट्ने गरौँ ।

झ्यालमा ठोक्किएर घाउचोट लाग्न सक्छ
खाली खुट्टा हिँड्नुहुन्न काँडा बिझ्न सक्छ ।

ढुङ्गालाई लात्ती हाने घाउचोट लाग्छ
धारिलो हतियारले हात काट्न सक्छ ।

जथाभावी नदौड है लड्न पनि सक्छौ
राम्रोसँग हिँड्ने गर सुरक्षित हुन्छौ ।

(ग) हेरौँ, बुझौँ र गरौँ :



(घ) उत्तर भन्नुहोस् :

(अ) घर र विद्यालयमा कहाँ कहाँ दुर्घटना हुन सक्दछ ?

(आ) हामी सडकमा कसरी हिँड्नुपर्दछ ?

(इ) हामी दुर्घटनाबाट कसरी बच्न सक्छौँ ?

(ई) कुनै अनौठो वस्तु देख्नुभयो भने तपाईँ के गर्नुहुन्छ ?

ङ चित्र हेरौँ :

च उत्तर भन्नुहोस् :

(अ) माथिको चित्रमा के भइरहेको छ ?

(आ) त्यस्तो किन भएको होला ?

(इ) यसबाट बच्न के गर्नुपर्ला ?

छ) गर्न हुने क्रियाकलापमा ठिक (√) र गर्न नहुनेमा (X) लगाऔँ :

(ज) ठिक (√) वा बेठिक (×) छुट्याऔँ :

(अ) नचिनेको मानिसले दिएको खानेकुरा खानुहुन्छ । ☐

(आ) धारिलो औजार चलायो भने काट्छ । ☐

(इ) सडकको पेटीबाट हिँड्ने बानी राम्रो हो । ☐

(ई) शौचालयमा खेल्नु हुँदैन । ☐

(उ) दायाँ र बायाँ नहेरी बाटो काट्नुपर्छ । ☐

(झ) खाली ठाउँ भरौँ :

(पेटी, लापरवाही, प्रहरी, मृत्यु, होसियार)

(अ) धेरै जसो दुर्घटना .... ले गर्दा हुन्छ ।

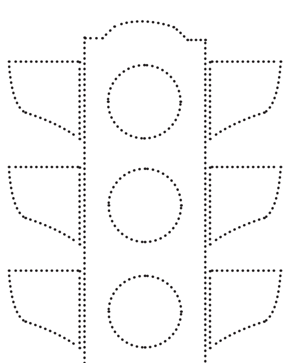
(आ) दुर्घटनाले .... पनि हुन सक्छ ।

(इ) दुर्घटनाप्रति सधैँ .... रहनुपर्छ ।

(ई) सडकको .... बाट हिँड्नुपर्छ ।

(उ) अनौठो वस्तु भेटियो भने .... लाई खबर गर्नुपर्छ ।

(ञ) मैले बनाएको ट्राफिक बत्तीको चित्र :



प्रकोपबाट बचौं

हेरौं र बुझौं :

(क) **उत्तर भन्नुहोस् :**

(अ) चित्रमा के के भएको छ ?

(आ) तपाईंले यस्तो कतै देख्नुभएको छ ?

(इ) तपाईं यस्तो अवस्थामा के गर्नुहुन्छ ?

ख कथा सुनौं :

राजु र शान्ति आँगनमा खेल्दै थिए ।

अचानक जमिन हल्लियो । भुइँचालो आयो भनी दिदी कराइन् ।

राजुले सम्झिए, "भुइँचालो आउँदा टेबलमुनि लुक्नुपर्छ ।" उनी घरभित्र जान खोजे ।

शान्तिले उनलाई रोकिन् । बाहिर भएको मानिस बाहिर नै खुला ठाउँमा बस्नुपर्छ । भित्र जानु हुँदैन ।

उनीहरू आँगनमा नै टुक्रुक्क बसे ।

काका माथिल्लो तलामा हुनुहुन्थ्यो । उहाँ खाटमुनि छिर्नुभयो ।

भुइँचालो रोकियो । परिवारका सबै जना आँगनमा जम्मा भए । घर अलिकति चर्कियो । सबै जना सुरक्षित भए ।

ग **तलको अवस्थामा के गर्नुपर्छ ? जोडीमा छलफल गरी कक्षामा सुनाउनुहोस् :**

(अ) हुरी बतास चलेको बेला ....

(आ) पहिरो जाँदा ....

(इ) भुइँचालो आएको बेला ....

(ई) घरमा आगो लाग्दा ....

(उ) बाढी आँउदा ....

(ऊ) आपत्विपत्का बेला ....

घ भुइँचालोबाट जोगिने अभ्यास गरौँ :

ङ प्रकोपको नाम लेख्नुहोस् :

१. भुइँचालो

२. ....

३. ....

४. ....

५. ....

६. ....

बोटबिरूवाको हेरचाह

हेरौँ र बुझौँ :

(क) पढौँ र बुझौँ :

बोटबिरुवाबाट हामीलाई धेरै फाइदा हुन्छ । यसबाट अन्न, तरकारी र फलफूल पाइन्छ । घाँस, दाउरा र काठ पनि पाइन्छ । विभिन्न जडिबुटीहरू बिरुवाबाट नै पाइन्छ । हामीले बिरुवालाई माया गर्नुपर्छ । बिरुवाको फूल र मुन्टा टिप्नु हुँदैन । बिरुवालाई मलजल र गोडमेल गर्नुपर्छ ।

(ख) उत्तर भनौँ :

(अ) बोटबिरुवाको हेरचाह कसरी गर्न सकिन्छ ?

(आ) बोटबिरुवाबाट के के प्राप्त गर्न सकिन्छ ?

(ग) ठिक (√) वा बेठिक (×) छुट्याउनुहोस् :

घ तलका प्राणीहरू र बोटबिरुवासँगको सम्बन्धका बारेमा छलफल गरौँ :

ङ खाली ठाउँ भरौँ :

(स्वच्छ हावा, खाना, हाँगा, हेरचाह, करेसाबारी)

(अ) बोटबिरुवाले हामीलाई ------------------------ दिन्छ ।

(आ) बोटबिरुवालाई हामीले ------------------------ गर्नुपर्छ ।

(इ) बोटबिरुवाको ------------------------ भाँच्नु हुँदैन ।

(ई) म ------------------------ मा बोटबिरुवा रोप्छु ।

(उ) हाम्रो ------------------------ को स्रोत बोटबिरुवा हो ।

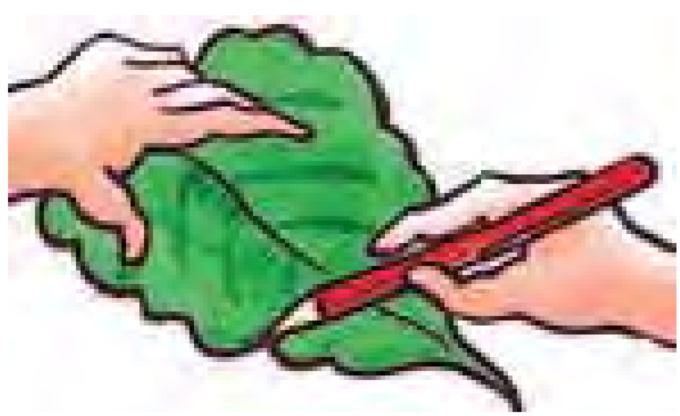
छ परियोजना कार्य :

सबैले घरबाट एक एकओटा बिरुवा लिएर आउनुहोस् । विद्यालयको करेसाबारी वा फूलबारीमा बिरुवा रोप्नुहोस् ।

ज कागजका विभिन्न टुक्राहरू टाँसी बोटविरुवा वा वस्तुको आकृति बनाउनुहोस् :

झ

सादा पानामाथि एउटा पात राख्नुहोस् । सिसाकलमले पातको वरिपरि कोर्नुहोस् ।



हाम्रो कक्षाकोठा

हेरौँ र गरौँ :

क पढौँ र बुझौँ :

कक्षाकोठामा विभिन्न सरसामानहरू हुन्छन् । हामीले तिनको जतन गर्नुपर्छ ।

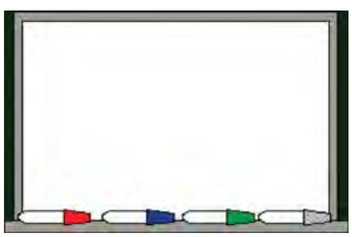
कक्षाकोठामा लेख्ने पाटी र पुस्तक हुन्छन् । त्यहाँ बेन्च, डेस्क र मेच पनि हुन्छन् । विभिन्न पोस्टर र चार्ट पनि हुन्छन् । हामीले तिनको जतन गर्नुपर्छ ।

ख उत्तर भनौँ :

(अ) तपाईँको कक्षामा पढ्ने साथीहरूको नाम भन्नुहोस् ।

(आ) तपाईँको कक्षा शिक्षकको नाम भन्नुहोस् ।

ग तपाईँको कक्षाकोठामा भएका सामानहरूमा ठिक चिह्न (√) लगाउनुहोस् :



(घ) जोडा मिलाऔँ :

कुचो

कुर्सी

भित्ते घडी

बेन्च

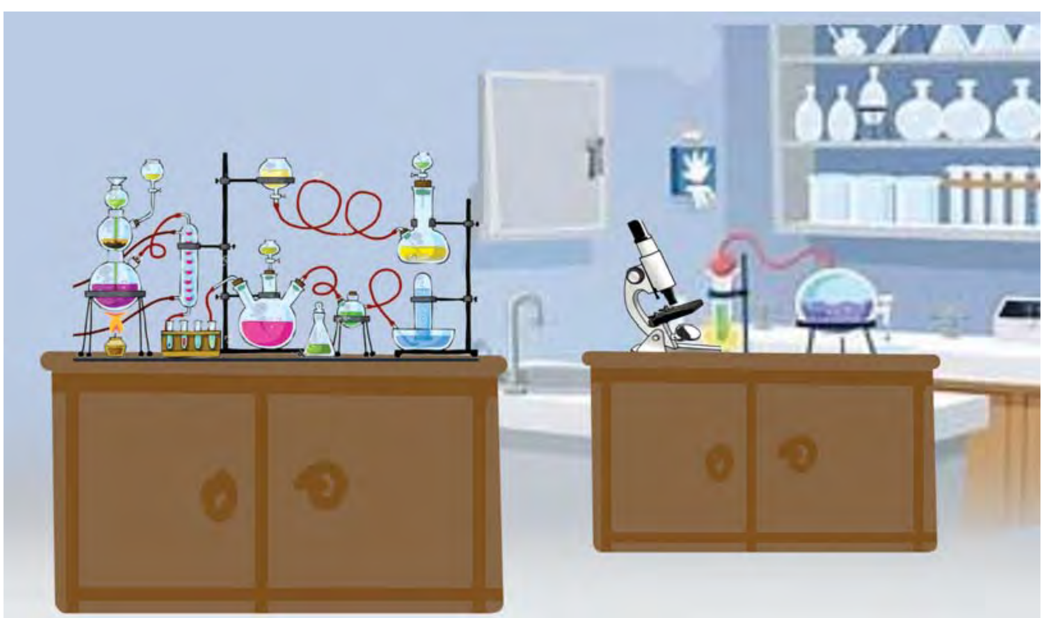
लेख्ने पाटी

डस्टबिन

टेबल

किताब

ङ हेरौँ र बुझौँ :



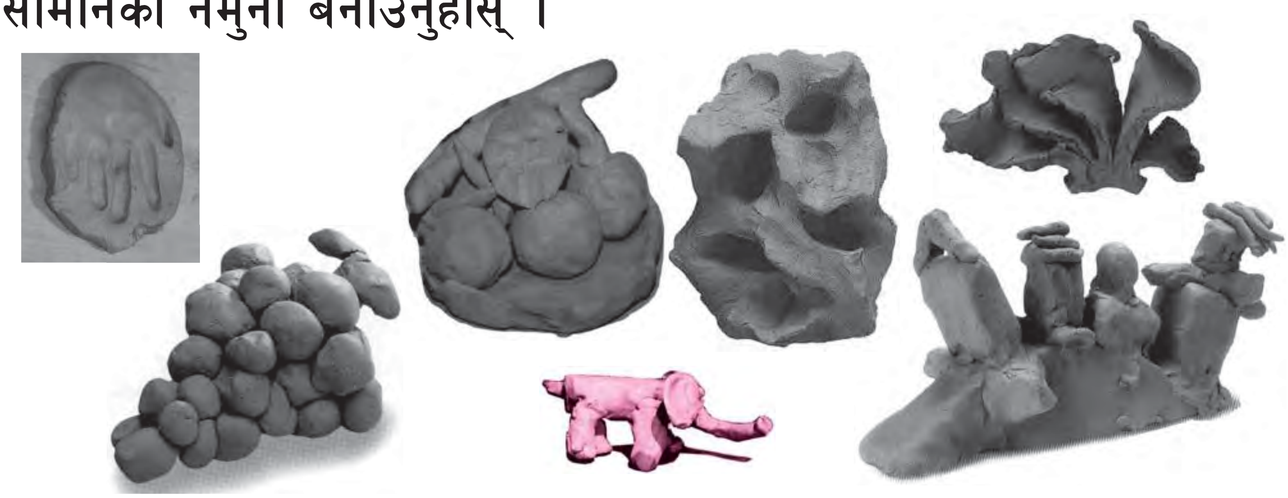
च तुलना गरौँ :

छ हामी गर्छौँ :

विद्यार्थीहरू दुई समूहमा विभाजन हुनुहोस् । एक समूहले कक्षाकोठामा छरिएर रहेका सरसामानहरू मिलाउनुहोस् । अर्को समूहले पुस्तकालयमा गएर पुस्तक एवम् सरसामान मिलाउनुहोस् ।

ज म सक्छु :

चिम्टाइलो माटो कुटी मुछेर नरम बनाउनुहोस् । उक्त माटोबाट मन पर्ने सामानको नमुना बनाउनुहोस् ।



झ पाँचओटा फरक छुट्याऔँ :

१. ....

२. ....

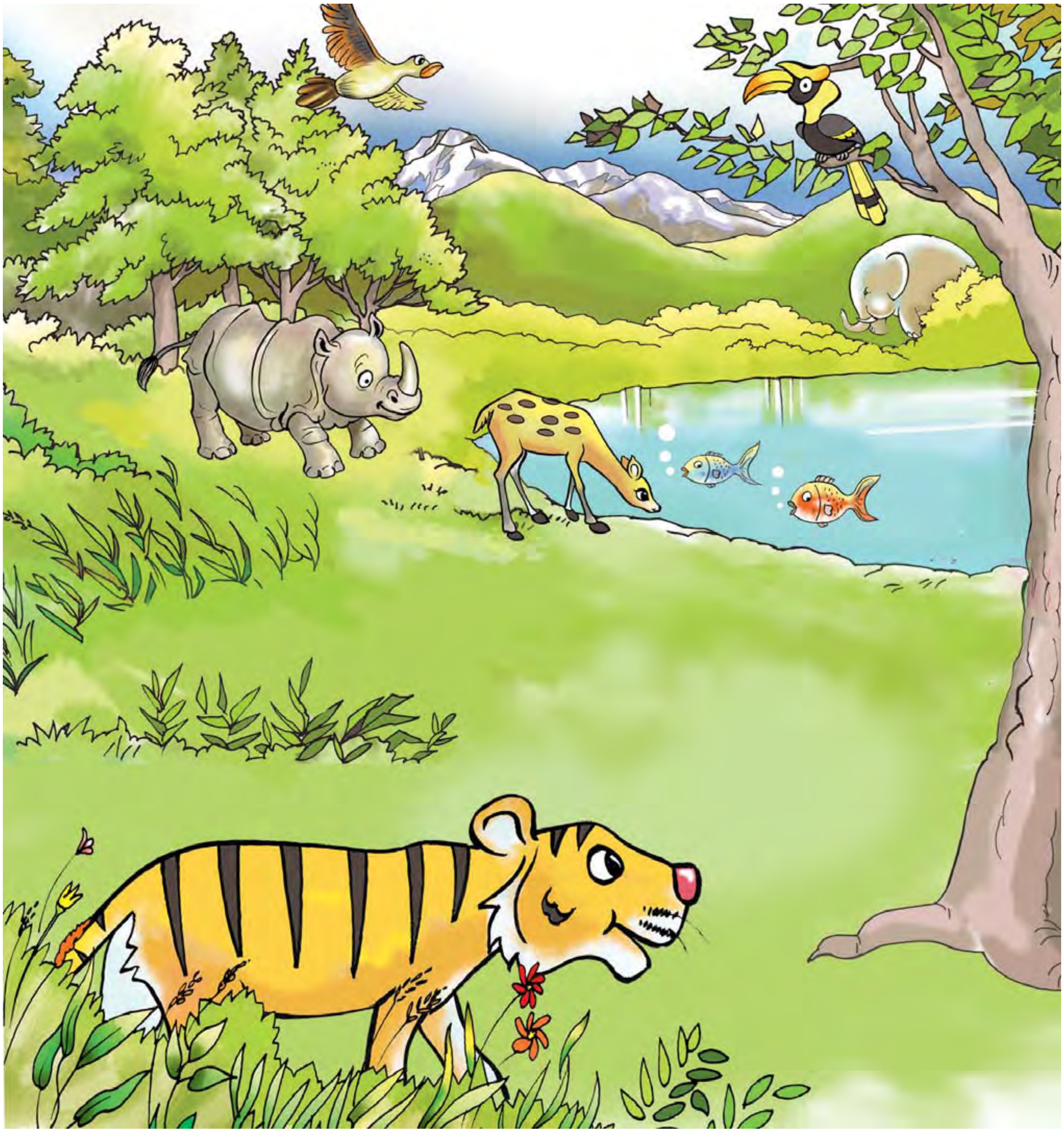
३. ....

४. ....

५. ....

हाम्रा वरपरका जीवजन्तु

हेरौँ र चिनौँ :



सजीव र निर्जीव

हेरौँ र चिनौँ :

हाम्रो वरपर विभिन्न वस्तुहरू छन् । ती वस्तुमध्ये केहीले खाना खान्छन् । केहीले खाँदैनन् । खाना खाने वस्तु सजीव हुन् । यिनीहरूले सास पनि फेर्छन् । जनावर, मानिस, बिरुवा सजीव हुन् । बिरुवाले पनि माटो र हावाबाट आफूलाई चाहिने कुरा लिन्छन् । केही वस्तुले खानेकुरा खाँदैनन् । सास पनि फेर्दैनन् । त्यस्ता वस्तु निर्जीव हुन् । टेबल, किताब, भकुन्डो, कलम निर्जीव हुन् ।

(क) उत्तर भन्नुहोस् :

(अ) कसलाई खाना चाहिन्छ ?

(आ) कसलाई खाना चाहिँदैन ?

(इ) कसले सास फेर्छन् ?

(ई) कुन कुन वस्तुहरू आफैँ हिँड्न सक्छन् ?

(उ) के किताब पनि बच्चा जस्तै बढ्छ ?

(ख) चिनेर लेख्नुहोस् :

खाना खाने वस्तु	खाना नखाने वस्तु
....	....
....	....
....	....
....	....

ग विद्यालयभित्रका सजीव र निर्जीव वस्तुको नाम लेख्नुहोस् :

निर्जीव वस्तु	सजीव वस्तु
....	....
....	....
....	....
....	....

घ धर्का तानेर सजीव र निर्जीव छुट्याउनुहोस् :

सजीव

निर्जीव

ङ गीत गाऔँ :

भुर् भुर् गर्ने भमराले
मिठो रस चुस्यो ।
रङ्गीचङ्गी पुतली नि
फूलमाथि बस्यो ।
नछोऊ नानी पुतलीलाई
भाग्छ डराएर ।
भमरो नि उड्न सक्छ
भुँ भुँ कराएर ।
पोखरीमा पौडे माछा
भ्यागुतो छ छेउमा ।
ट्वार्रटुर्र गर्दो रै'छ
किरा खाने दाउमा ।
माछा पनि साथी हाम्रो
भ्यागुतो नि साथी
साथीसँगै खेल खेल्नु
हुँदो रै'छ जाती !

च भित्र बाहिर खेल खेल्दै सजीव र निर्जीव वस्तु चिनौँ :

छ सजीवले गर्ने कार्यको अभिनय गरौँ :

खाना खाएको

सास फेरेको

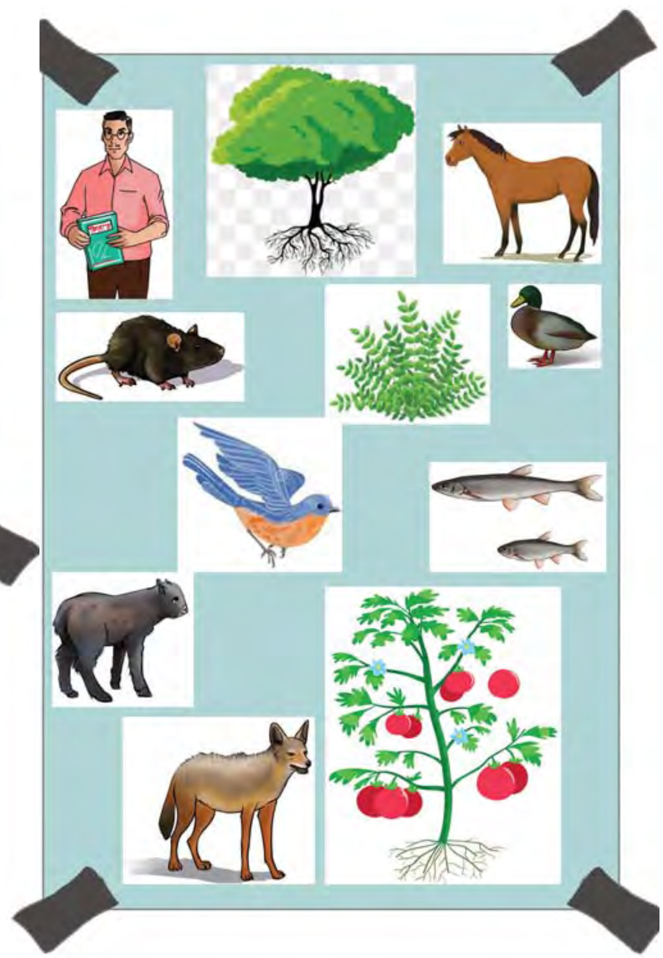
हिँडेको

पानी पिएको

(ज) चित्र टाँसेर पोस्टर बनाऔँ :

निर्जीव वस्तु

सजीव वस्तु



छ

झ चित्र सँगैको मिल्ने अक्षरहरू कोठामा लेख्नुहोस् :

ख

ग

घ

ङ

क

च

ञ

छ

झ

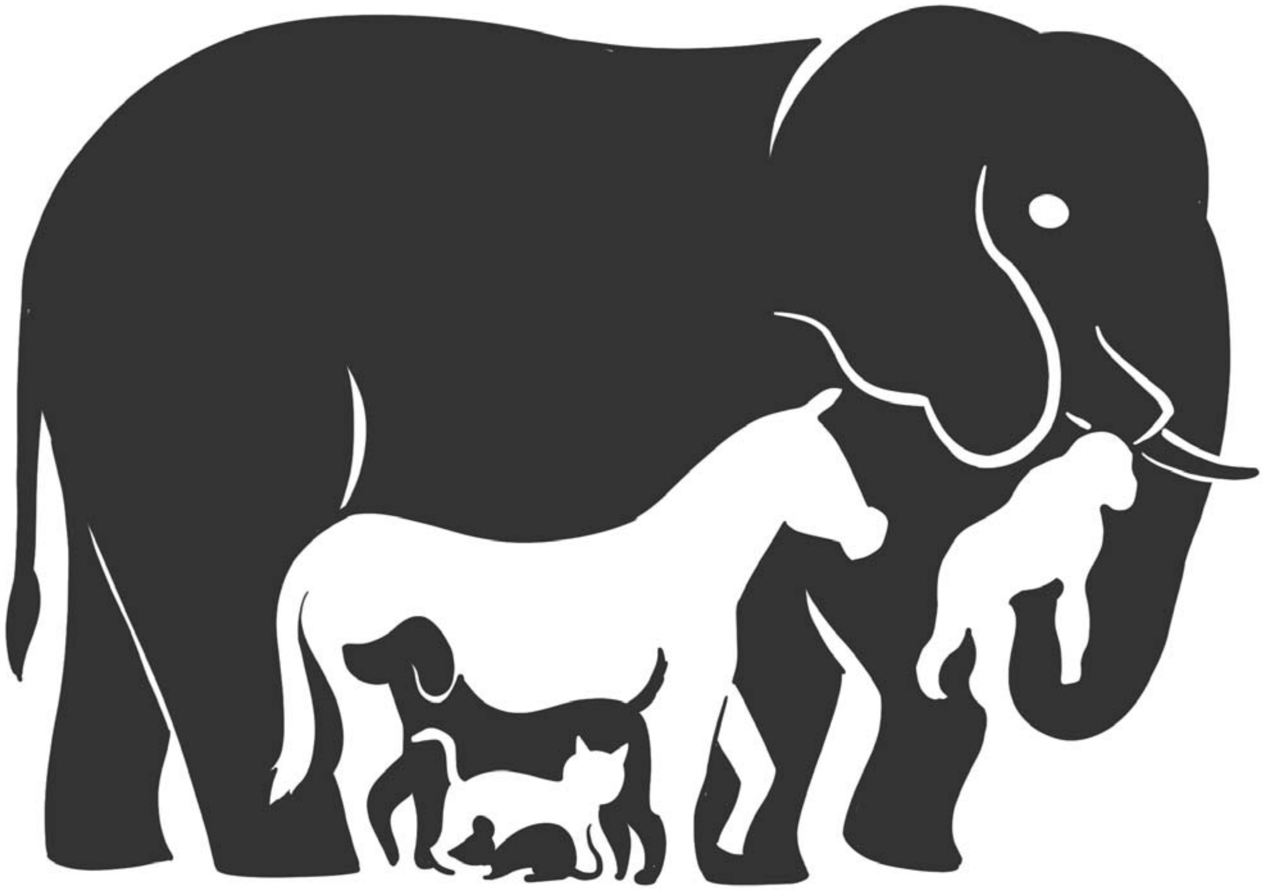
ज

सजीव	निर्जीव

ञ बाटो देखाउनुहोस् :

चित्रमा भएको किरालाई बिउ खान मन पर्छ । यसलाई बिउसम्म पुग्ने बाटो पत्ता लगाउनहोस । कलमले कोरेर बाटो देखाउनुहोस् ।

ट चित्रमा कतिओटा जनावर छन्, पत्ता लगाई नाम लेख्नुहोस् :



१. ....

२. ....

३. ....

४. ....

५. ....

६. ....

बिरुवा

हेरौँ, चिनौँ र भनौँ :

हाम्रो वरपर विभिन्न बिरुवाहरू छन् । केही बिरुवाहरू होचा छन् । केही अग्ला छन् । नरम डाँठ भएका साना बिरुवा झारपात हुन् । कडा डाँठ भएका मझौला बिरुवा बुट्यान हुन् । कडा डाँठ भएका अग्ला बिरुवा रुख हुन् । रुखको डाँठमा धेरै हाँगा हुन्छन् । बिरुवाका पात पनि हुन्छन् । बिरुवामा फूल फुल्छ । फल पनि फल्छ । रुखमा फल फल्छन् ।

(क) उत्तर दिनुहोस् :

(अ) चित्रमा के के देख्नुभयो ?

(आ) के सबै बिरुवा उत्रै छन् ?

(इ) के सबै बिरुवाका डाँठ उत्तिकै बलिया हुन्छन् ?

(ई) तपाईंको घरमा के के रुख बिरुवा छन् ?

(उ) त्यसमा के के फल्छ ?

(ऊ) के तपाईं बिरुवालाई पानी हाल्नुहुन्छ ?

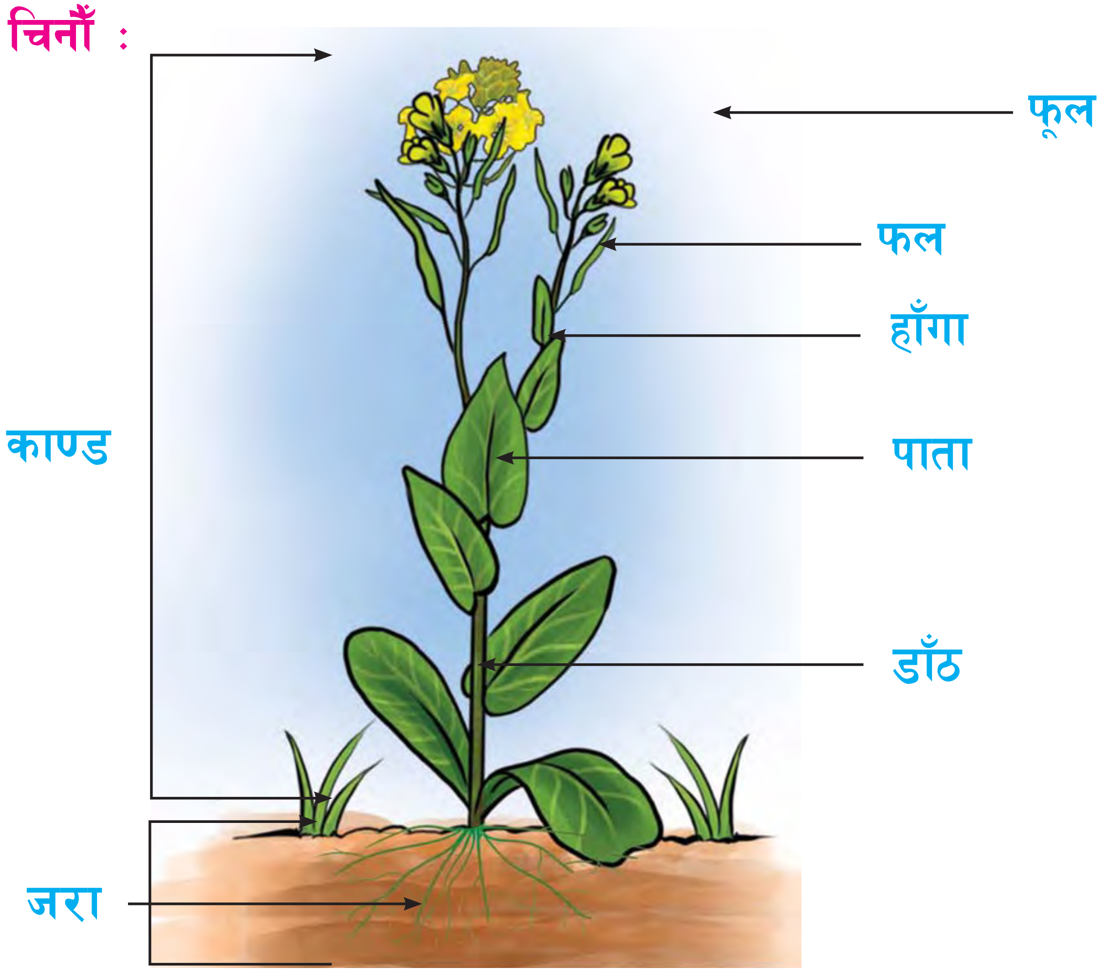
(ख) सूची बनाउनुहोस् :

वरपरका बिरुवा हेर्नुहोस् । झारपात, बुट्यान र रुख चिन्नुहोस् । तलको मिल्दो तालिकामा बिरुवाको नाम लेख्नुहोस् ।

झारपात	बुट्यान	रुख
....	....	....
....	....	....
....	....	....

बिरुवाका भाग

हेरौँ र चिनौँ :



क उत्तर भन्नुहोस् :

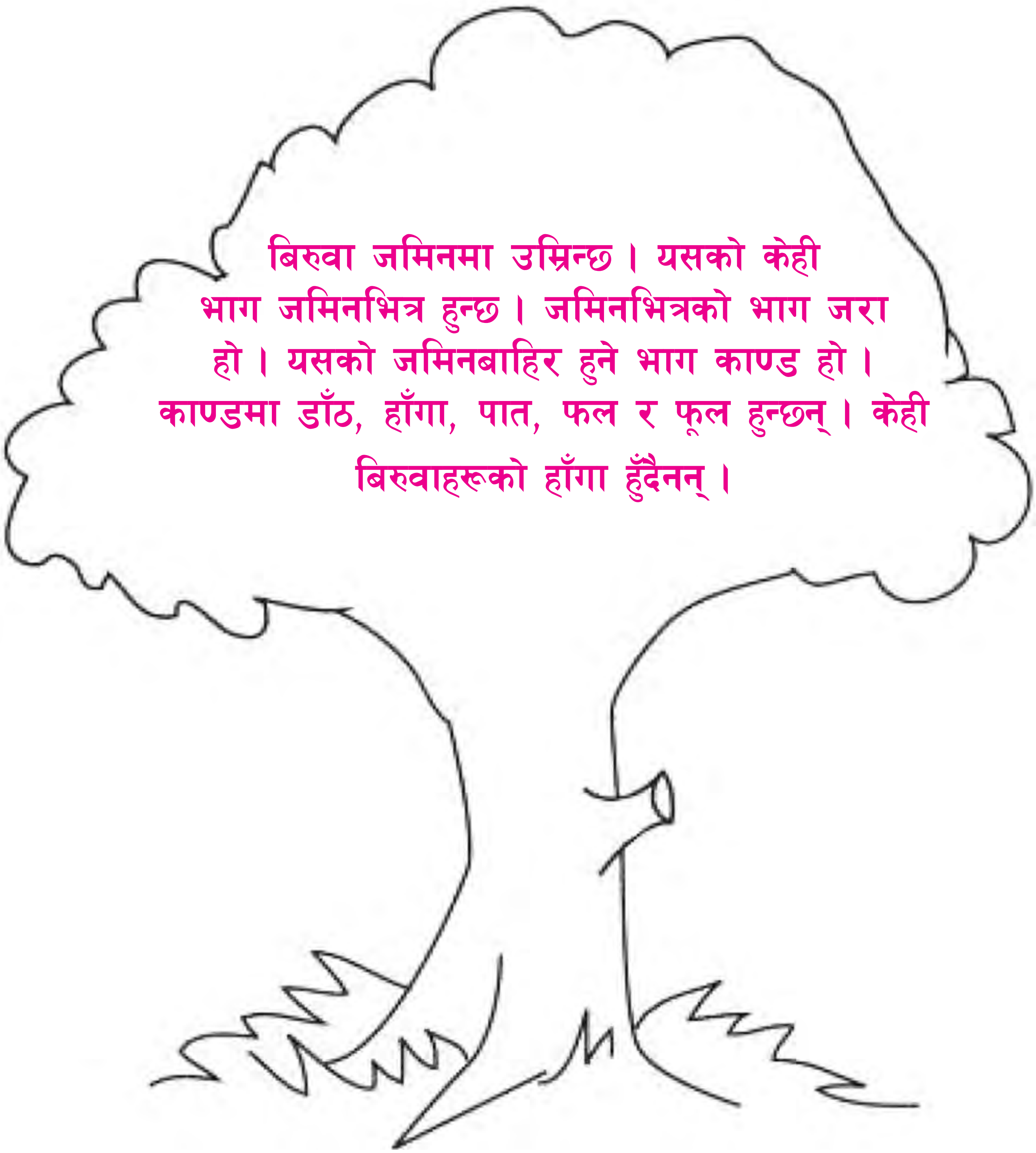
(अ) चित्रमा के के देख्नुभयो ?

(आ) बिरुवामा कुन कुन भाग छन् ?

(इ) जमिनबाहिर बिरुवाका कुन कुन भाग छन् ?

(ई) जमिनभित्र बिरुवाका कुन भाग छ ?

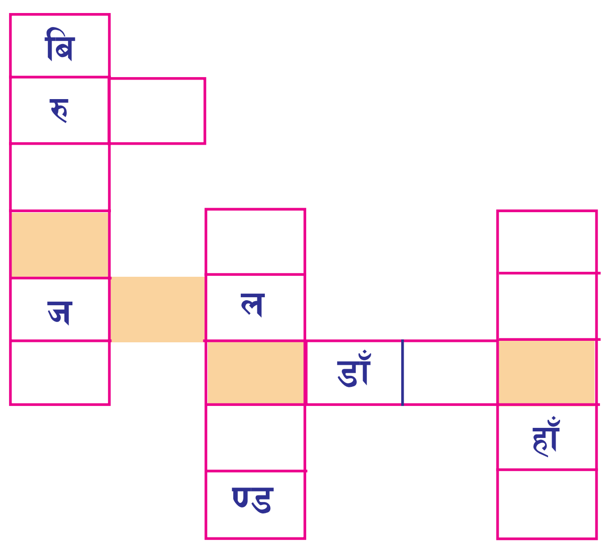
(ख) पढौँ र साथीलाई सुनाऔँ :



बिरुवा जमिनमा उम्रिन्छ । यसको केही भाग जमिनभित्र हुन्छ । जमिनभित्रको भाग जरा हो । यसको जमिनबाहिर हुने भाग काण्ड हो । काण्डमा डाँठ, हाँगा, पात, फल र फूल हुन्छन् । केही बिरुवाहरूको हाँगा हुँदैनन् ।

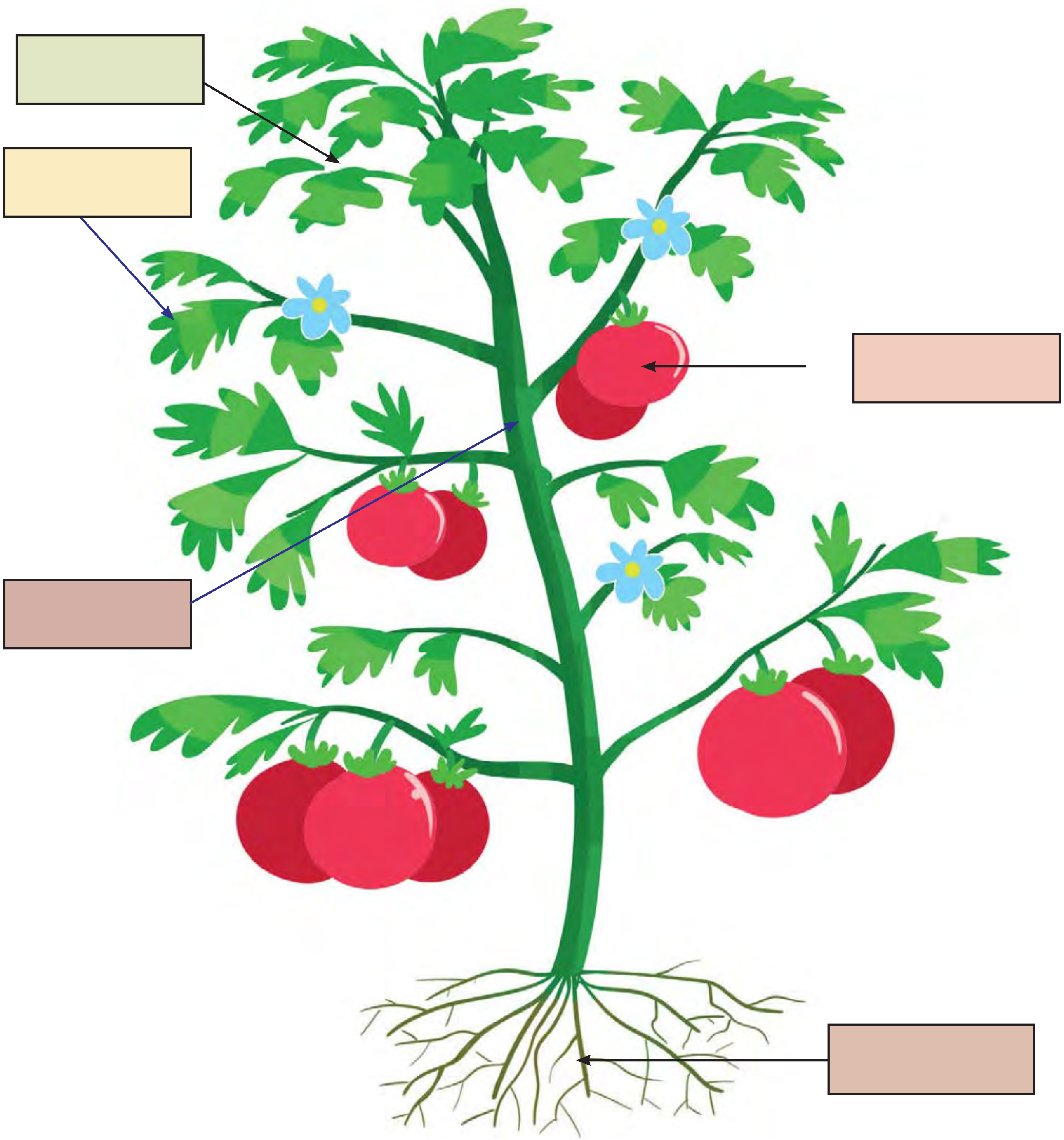
ठुलो आकारको एक पाना कागजमा रङ्गीन कागजका टुक्राहरू टाँसेर कोलाज बनाउनुहोस् ।

ग खाली कोठाहरूमा मिल्ने अक्षर लेख्नुहोस् :



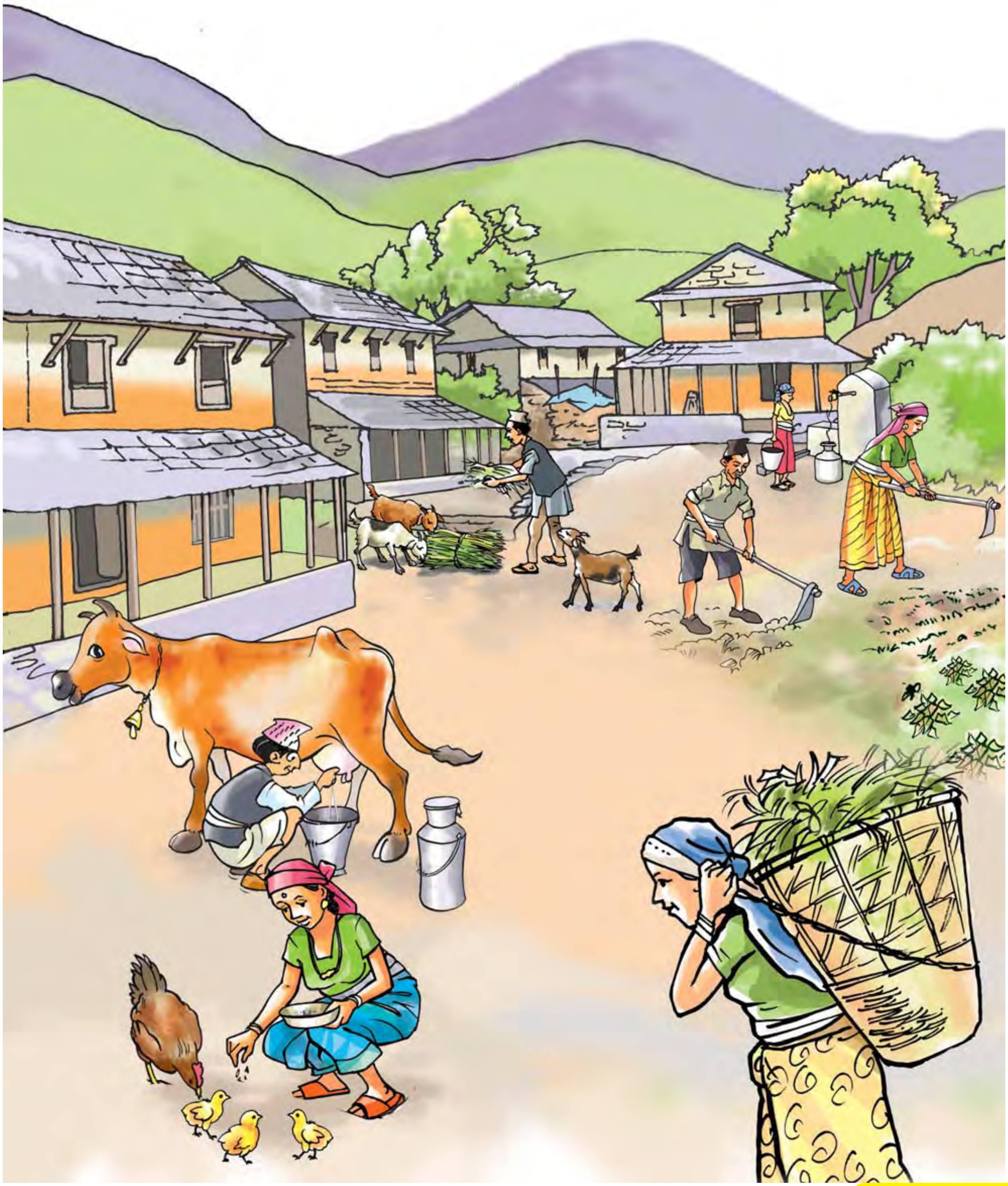
घ सासाना बिरुवालाई कपीमा टाँस्नुहोस् । ठुला बिरुवाका पात टाँस्नुहोस् । फूल पनि टाँस्नुहोस् :

ङ बिरुवाका भागहरूको नाम लेख्नुहोस् :



हाम्रो वातावरण

हेरौँ र बुझौँ :



सरसफाइ

हेरौँ र भनौँ :

क उत्तर भन्नुहोस् :

(अ) चित्रमा के के देख्नुभयो ?

(आ) तपाईंको घर ककसले सफा गर्नुहुन्छ ?

(इ) घरबाट निस्केको फोहोर कहाँ राख्नुहुन्छ ?

(ई) घर सफा राख्न के गर्नुपर्छ ?

(उ) सरसफाइ गरेपछि हात केले धुनुपर्छ ?

(ख) के भइरहेको छ, हेरेर भनौँ :

यो फुर्वाको विद्यालयको कक्षाकोठा हो । फुर्वा र साथीहरू मिलेर कक्षाकोठा पनि सफा गर्छन् । कक्षामा फोहोर बढार्ने कुचो र फोहोर राख्ने भाँडो छ । सबैले त्यसमा फोहोर राख्छन् । फुर्वाको कक्षामा सबै जना मिलेर काम गर्छन् । हामी पनि सबै मिलेर विद्यालय सफा गर्छौँ । विद्यालयबाट निस्केको फोहोर निश्चित ठाउँमा फ्याँक्छौँ ।

ग कक्षाकोठा र वरपर घुमफिर गरौँ । सरसफाइको अवस्था कस्तो छ, ठिक चिह्न (√) चिनो लगाऔँ :

ठाउँ	सफा छ	फोहोर छ
कक्षाको भुइँ		
कक्षाको भित्ता		
डेस्क बेन्च		
लेख्ने पाटी		
कक्षामा आउने बाटो		
हात धुने ठाउँ		
विद्यालयको चउर		
चमेना गृह		
शौचालय		
फूलबारी		

घ तपाईँले पालना गरेको कक्षा नियममा ठिक चिह्न (√) लगाउनुहोस् :

(अ) भुइँमा कागज नफाल्ने ☐

(आ) सिसाकलम ताछ्दा आएको फोहोर डस्टबिनमा हाल्ने ☐

(इ) डेस्क तथा भित्तामा जथाभावी नलेख्ने ☐

(ई) झ्यालबाट फोहोर नफाल्ने ☐

(उ) समूह विभाजन गरी कक्षाकोठा सफा गर्न पालो लगाउने ☐

ङ हेरौँ, पढौँ र भनौँ :

रेखाको घर सफा छ । घरमा सबै जना सफाइमा ध्यान दिन्छन् । सबै मिलेर घर सफा गर्छन् । घरको नजिकै फूलबारी पनि छ । सबै जना मिलेर फूलबारी र करेसाबारीको हेरचाह गर्छन् ।

(च) सफाइका लागि प्रयोग हुने पाँचओटा शब्द खोजेर लेख्नुहोस् ।

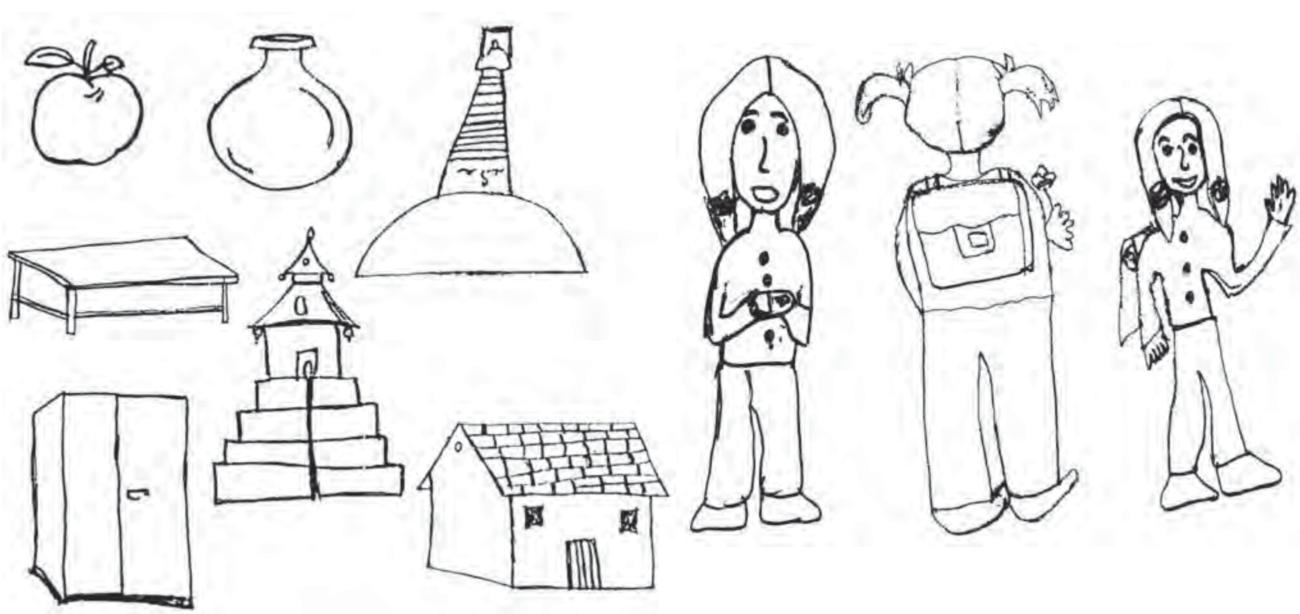
झा	डु	कु	स	फा	इ	ड	ले
च	कि	चो	पा	ती	शी	स्ट	र्फ
र्पी	न्ज	न	नी	ब्र	स	बि	स्या
मा	द	से	जा	सा	बु	न	म्पु
पा	नी	ख	रा	नी	ची	धा	खा

जस्तै :

१. पानी २. .... ३. ....

४. .... ५. .... ६. ....

(क) तपाईँको वरपर भएका वातावरणको अवलोकन गरी मनपर्ने वस्तुको चित्र बनाएर रङ भर्नुहोस् :



हाम्रा वरपरका वस्तु

हेरौं र चिनौं :

क पढौं र बुझौं :

हाम्रा वरपर विभिन्न वस्तुहरू छन् । घर, गाडी, खेलौना र किताब मानिसले बनाएका हुन् । पहाड, रुख, ढुङ्गा, माटो मानिसले बनाउन सक्दैनन् । यी प्राकृतिक वस्तुहरू हुन् ।

ख प्राकृतिक वस्तुमा गोलो घेरा लगाउनुहोस् :

ग मानिसले बनाएका र प्राकृतिक वस्तुहरूको नाम लेख्नुहोस् :

मानिसले बनाएका वस्तु	प्राकृतिक वस्तु
१. घर	१. रुख
२.	२.
३.	३.
४.	४.
५.	५.

घ खेल खेलौँ :

खेलबाट बाहिरिनेले एउटा मानिसले बनाएको र एउटा प्राकृतिक वस्तुको नाम भन्नुहोस् ।

ङ चित्रमा के के भइरहेको छ ? साथीसँग छलफल गर्नुहोस् :

(च) **शिक्षकसँगै कक्षाबाहिर जानुहोस् । वरपर हेर्नुहोस् र तलका प्रश्नका बारेमा छलफल गर्नुहोस् । जस्तै : मौसमको अवस्था आदि ।**

(अ) के के भइरहेको छ ?

(आ) किन यस्तो भएको होला ?

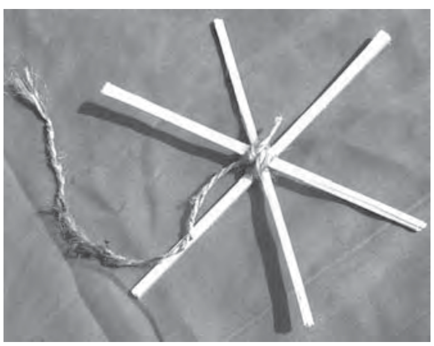
(छ) **पोस्टर बनाऔँ :**

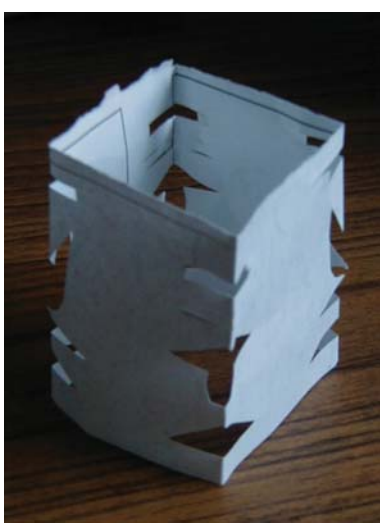
विभिन्न वस्तुको चित्र सङ्कलन गर्नुहोस् । प्राकृतिक वस्तुका चित्रलाई टाँसेर पोस्टर बनाउनुहोस् । त्यसै गरी मानिसले बनाएका वस्तुका चित्रलाई टाँसेर अर्को पोस्टर बनाउनुहोस् ।

ज मानव निर्मित र प्राकृतिक वस्तुहरूका पाँच पाँचओटा नाम लेख्नुहोस् :

क्र.सं.	मानिसले बनाउन सक्ने	मानिसले बनाउन नसक्ने
१.		
२.		
३.		
४.		
५.		

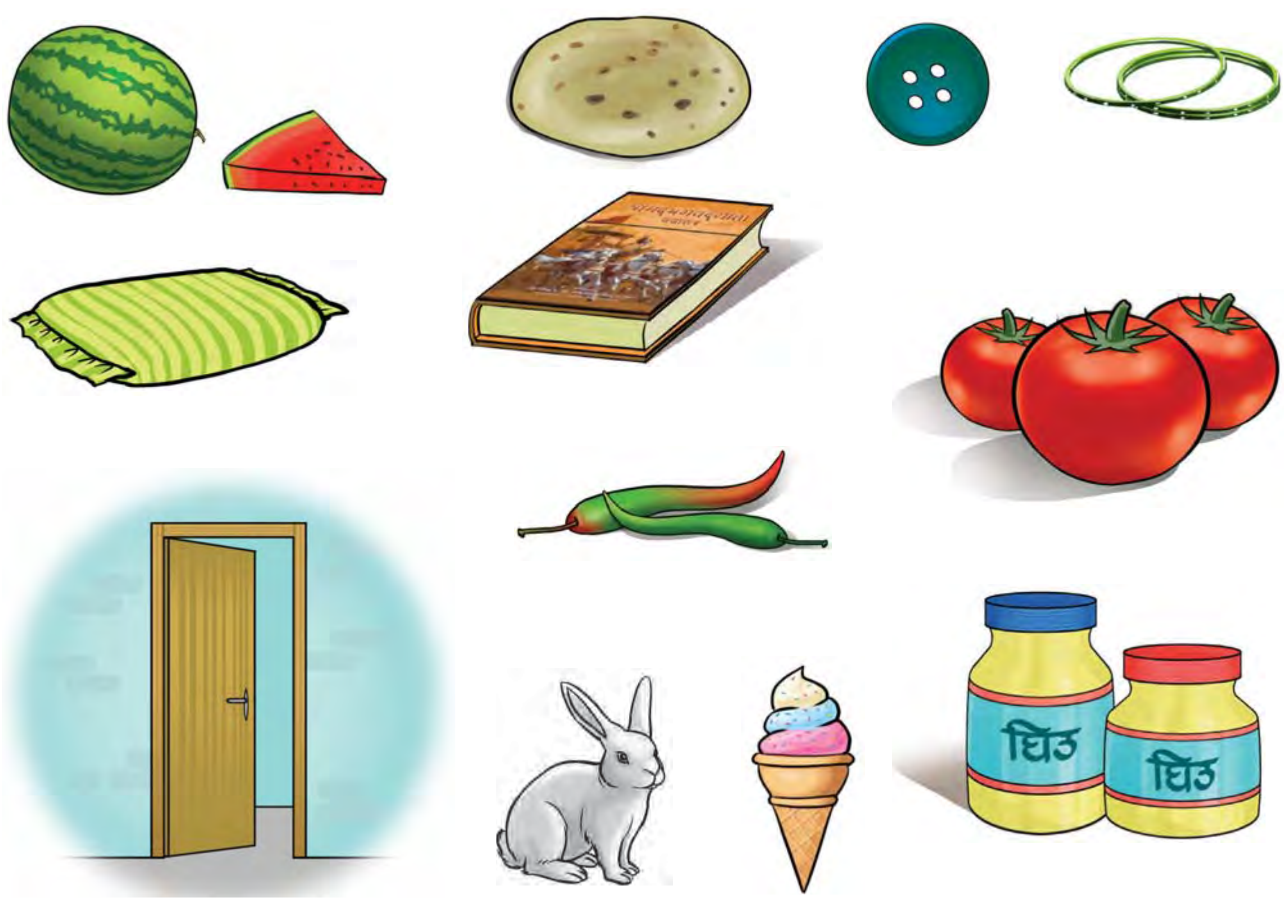
झ कक्षाकोठाबाट बाहिर जानुहोस् । प्रकृतिमा भएका विभिन्न वस्तुहरू सङ्कलन गर्नुहोस् । सङ्कलन गरिएका वस्तुहरूबाट विभिन्न आकृति बनाउनुहोस् :





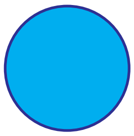
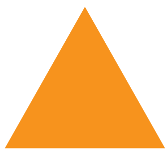
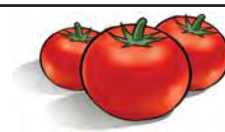
वस्तुका गुण

हेरौँ, छलफल गरौँ र वस्तुका गुण पत्ता लगाऔँ :

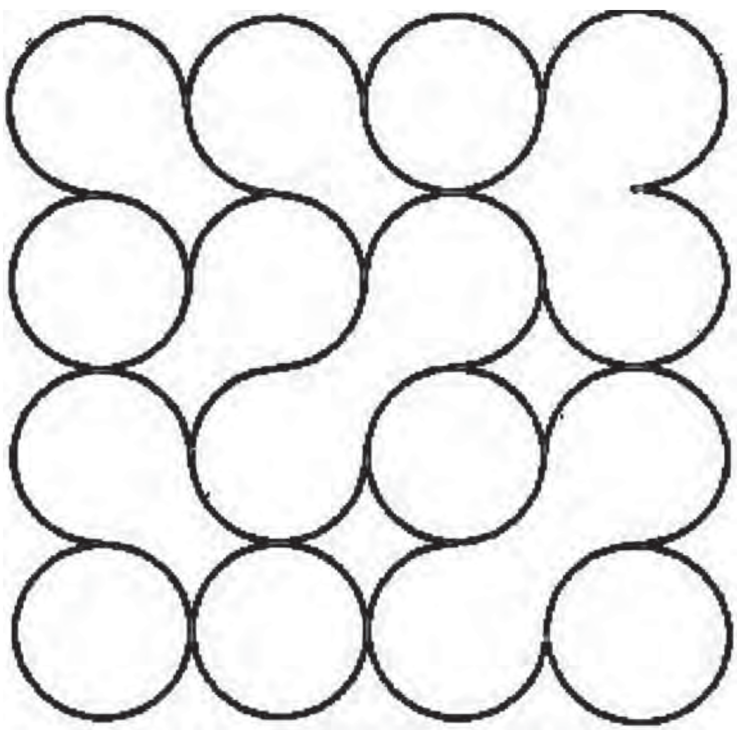


हाम्रो वरपर फरक फरक गुण भएका वस्तु हुन्छन् । केही वस्तु ठुला हुन्छन् । केही साना हुन्छन् । तिनीहरू गोलो, चारपाटे, तीनकुने, लाम्चा, डल्ला हुन्छन् । कुनै लामा र कुनै छोटा हुन्छन् । कुनै वस्तुको सतह चिप्लो हुन्छ । कुनै वस्तुको सतह खस्रो हुन्छ । वस्तु कडा वा नरम हुन्छन् । वस्तुका फरक फरक स्वाद हुन्छन् । विभिन्न गन्ध भएका वस्तु पनि हुन्छन् ।

क वस्तुका आकार चिनौँ र लेखौँ :

	चारपाटे		
			
			
			

ख गोलो आकारमा रातो रङ भरौँ :



चित्रमा कतिओटा गोला देख्नुभयो ?

ग धर्का तानेर जोडा मिलाउनुहोस् :

अमिलो

गुलियो

पिरो

तितो

घ थैलीभित्रका वस्तुहरूको अवलोकन गरी छलफल गर्नुहोस् । वस्तुको मिल्दो गुणमा ठिक चिह्न (√) लगाउनुहोस् :

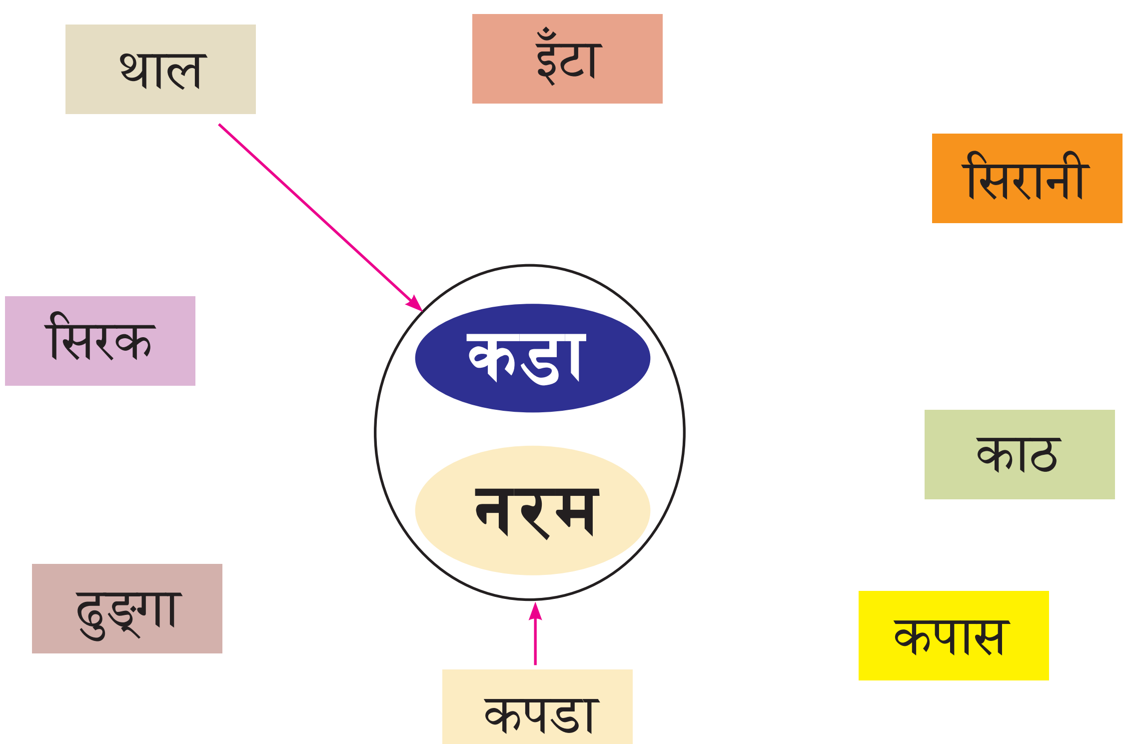
- लाम्चो ☐
- नरम ☐
- तिखो ☐
- डल्लो ☐
- कडा ☐

ङ हेरौँ र सूची बनाऔँ :

कक्षाकोठा बाहिर जानुहोस् । बाहिर देखेका ठुला र साना वस्तुहरूको नाम लेख्नुहोस् :

ठुलो वस्तु	साना वस्तु
१. रुख	१. झार
२.	२.
३.	३.
४.	४.
५.	५.

च धर्का तानेर जोडा मिलाउनुहोस् :



छ लय र तालमा गीत गाऔँ :

तितो तितो करेली
नुनिलो छ तरकारी
चिनी धेरै गुलियो
अचार छ अमिलो

हात धुने साबुन
पानी परे चिप्लिने
खस्रो खस्रो खलमा
मसला नि पिसिने

तातो तातो दुधले
शक्ति दिन्छ मलाई
चिसो चिसो पानीले
शीतल हुन्छ हामीलाई

(ज) मिल्ने शब्द छानेर खाली ठाउँ भरौँ :

(अ) लौरो .... वस्तु हो । (लाम्चो/डल्लो)

(आ) किताब .... वस्तु हो । (गोलो/चारपाटे)

(इ) अदुवा .... वस्तु हो । (बास्ना भएको/बास्ना नभएको)

(ई) चिनी .... वस्तु हो । (अमिलो / गुलियो)

(उ) मेचभन्दा खाट .... वस्तु हो । (सानो/ठुलो)

(ऊ) जुटको बोरा .... वस्तु हो । (चिल्लो/खस्रो)

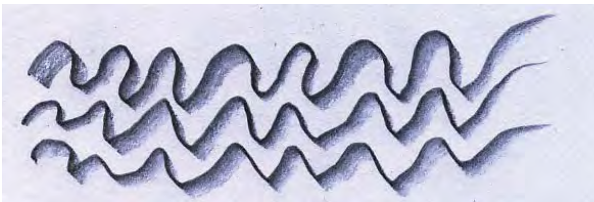
(झ) घरमा खेर गएका विभिन्न सामग्रीहरू जस्तै कपडा कागज आदि टाँसेर कोलाज बनाऔँ :

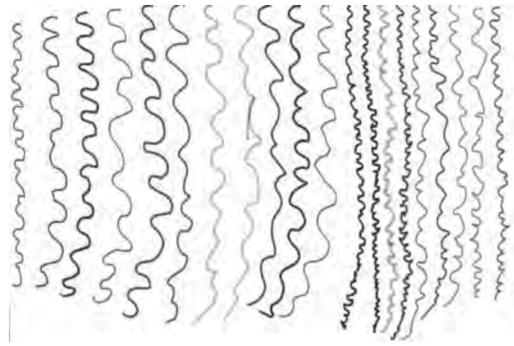
हाम्रो सिर्जना

हेरौँ, चिनौँ र भनौँ :

रेखाचित्र

हेरौँ र अभ्यास गरौँ :





चित्रमा कस्तो कस्तो रेखाहरू देख्नुभयो ?

क रेखा कोर्ने अभ्यास गर्नुहोस् :

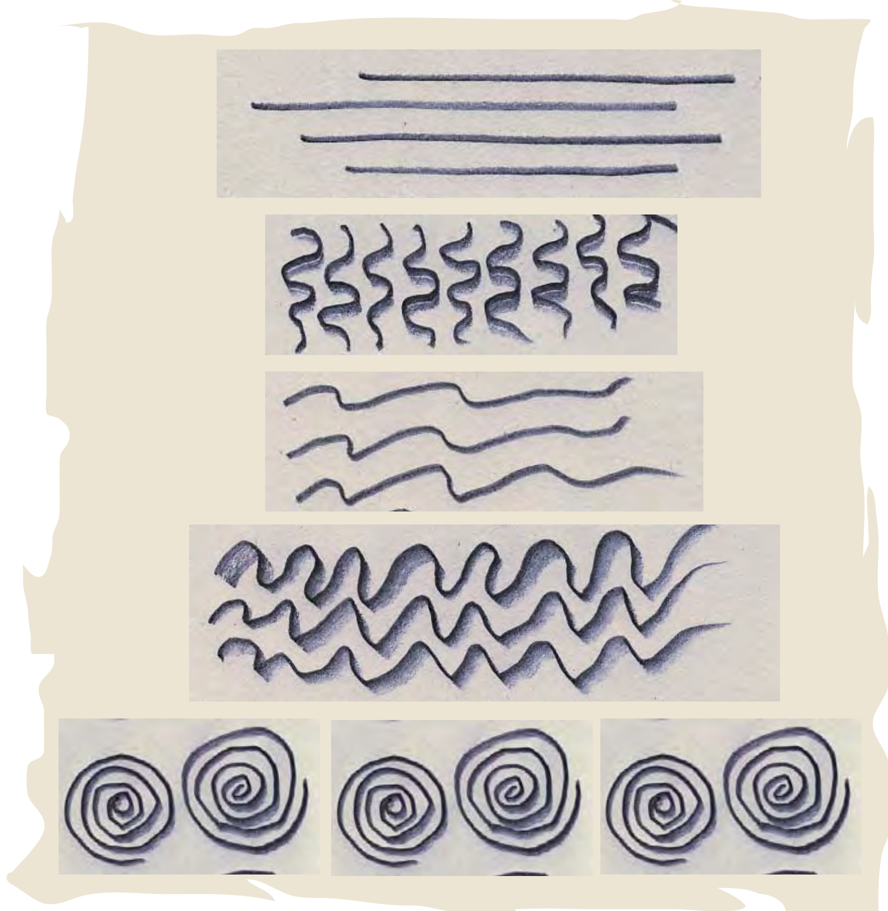
(अ) सिधा रेखा

(आ) बाङ्गो रेखा

(इ) छड्के रेखा

(ई) थोप्ले रेखा

(उ) चक्रीय रेखा



ख रेखा चिनेर खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

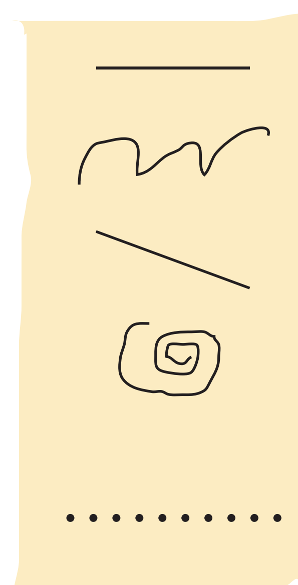
(अ) यो .... रेखा हो ।

(आ) यो .... रेखा हो ।

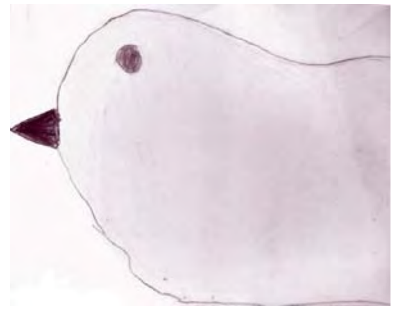
(इ) यो .... रेखा हो ।

(ई) यो .... रेखा हो ।

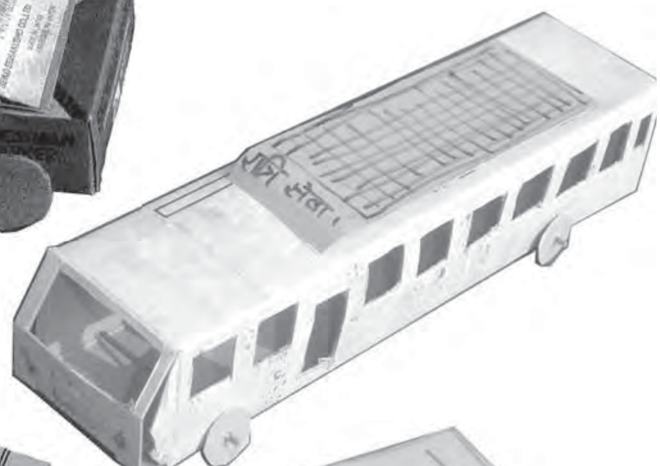
(उ) यो .... रेखा हो ।

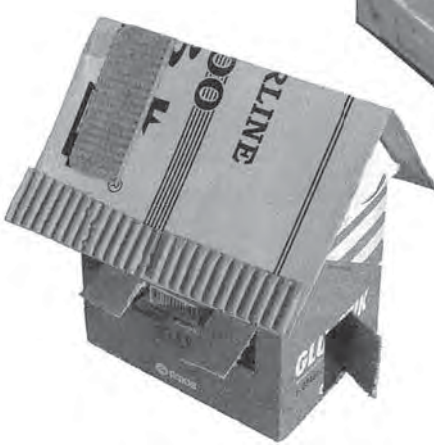


ग विद्यालय वरिपरि देखिएका विभिन्न वस्तुहरूको आकृति कोर्नुहोस् :



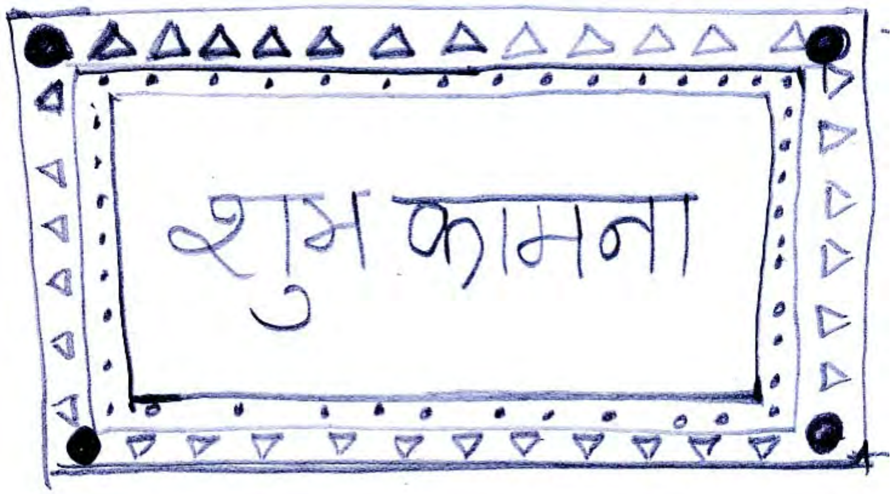
घ खेर गएका विभिन्न वस्तुहरू बट्टा, सलाईका काँटी, सिसी जस्ता वस्तुहरू जम्मा गरी विभिन्न मोडेलहरू बनाउनुहोस् :





हेरौँ र गरौँ :

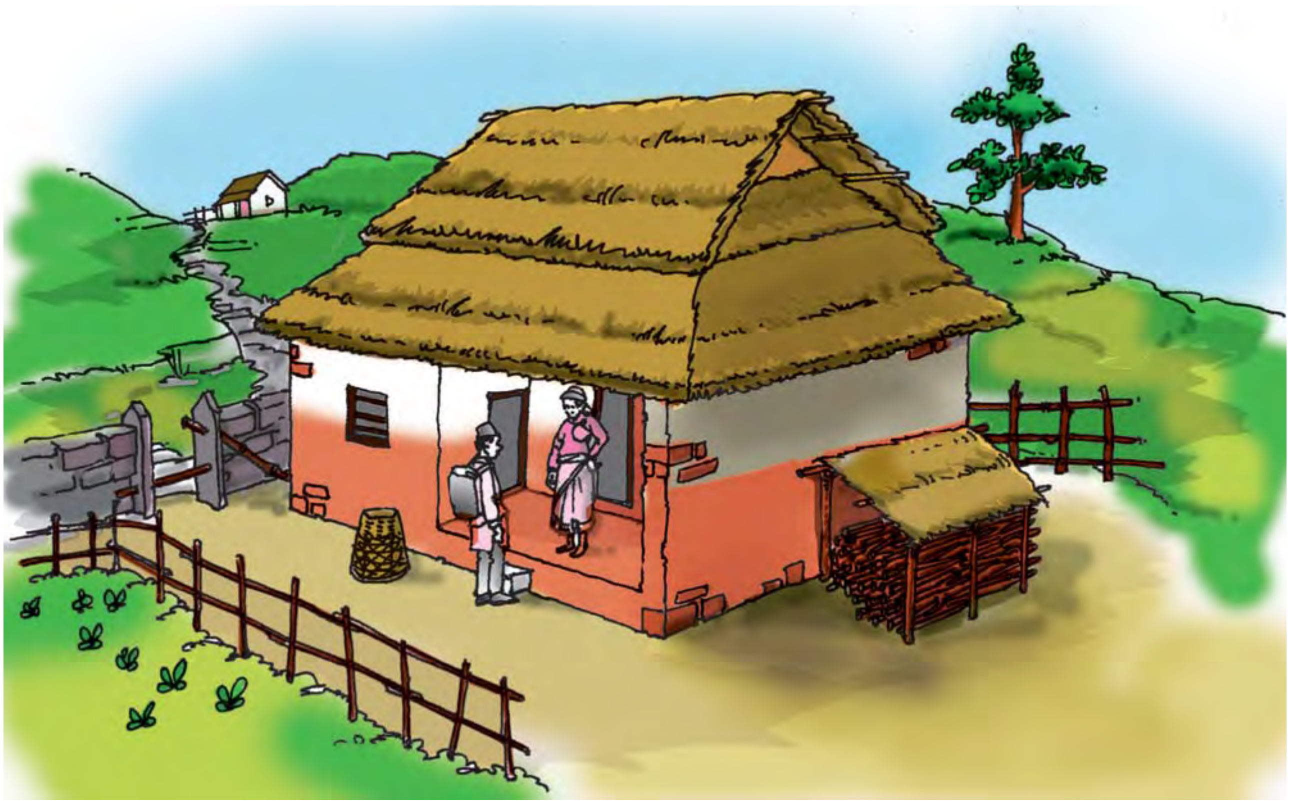
कुनै पनि आकृति (जस्तै △ □ ○ ▭) बनाउनुहोस् । त्यसलाई दोहोर्‍याउँदै डिजाइन (Pattern) बनाउनुहोस् ।



चिम्टाइलो माटो लिनुहोस् चारपाटे, गोलो, बेलनाकार आयातकार, बाटुलो आकार बनाउनुहोस् । ती आकारको संयोजन गरी अर्को आकृति निर्माण गर्नुहोस् ।

हाम्रो घर

हेरौँ र भनौँ :



(अ) यो केको चित्र हो ?

(आ) घरको रङ कस्तो छ ?

(इ) घरको छानामा कस्ता रेखाहरू देखिन्छन् ?

(ई) झ्याल कस्तो आकार र रङको छ ?

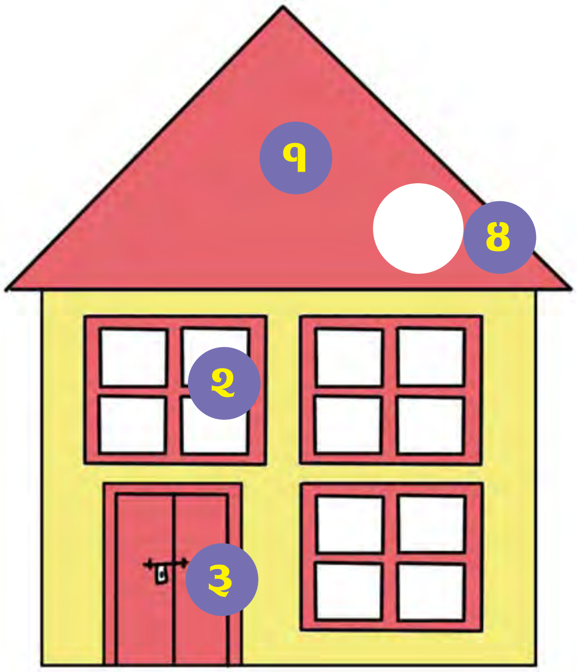
(उ) छानाको रङ कस्तो छ ?

(क) घर बनाऔँ :

पेन्सिलको मदतले विभिन्न घरका आकृतिहरू रेखाङ्कन गर्नुहोस् :

विभिन्न खालका काल्पनिक चित्र बनाउनुहोस् :

ख घरका भागहरूको नाम र आकार लेख्नुहोस् :



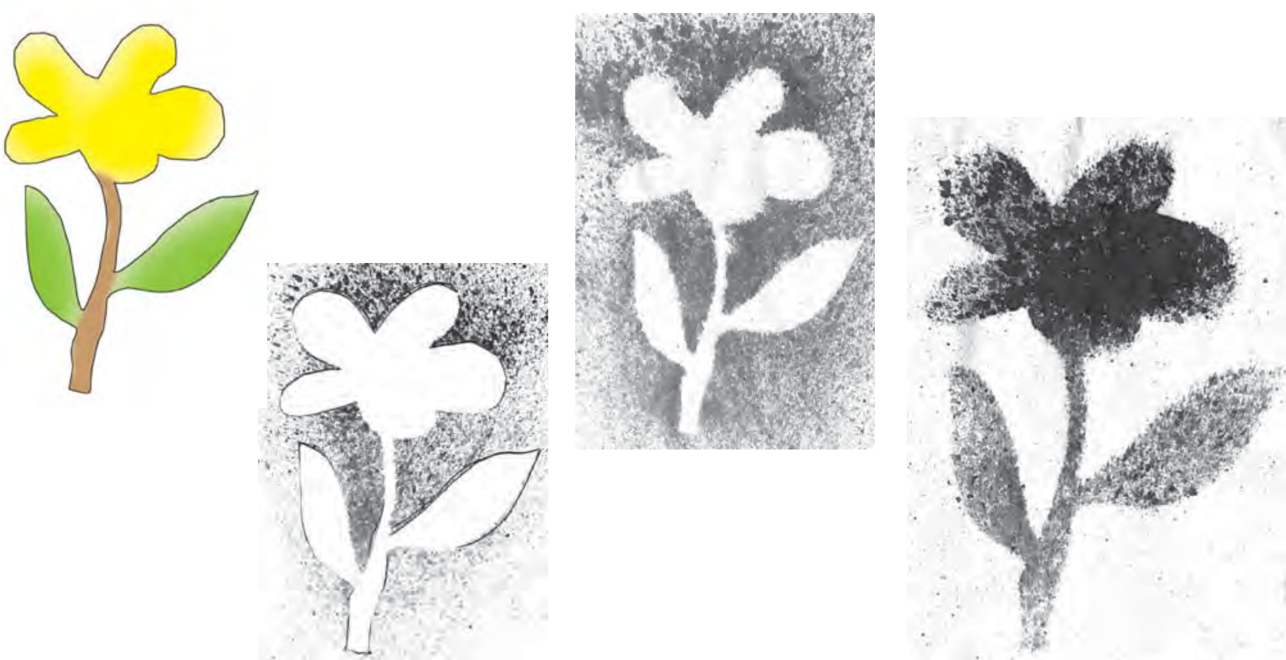
१. छाना त्रिभुजाकार ....

२. ....

३. ....

४. ....

ग कागजका विभिन्न आकृतिहरू बनाई ती आकृतिअनुसार कैँचीले काट्नुहोस् । आकृतिमा रङ भरी छपाइ गर्नुहोस् :



(घ) तपाईँलाई मन पर्ने कथाका बारेमा चित्र कोर्नुहोस् र त्यसमा रङ भरी प्रदर्शन गर्नुहोस् :

ङ गाऔँ र नाचौँ :

हामी धेरै साना छौँ, हाम्रो मुटु सानो छ
यो सानो मुटुमा विशाल देश छ
यो देशलाई उठाउने हाम्रो सानो हात छ
यो सानो हातको पौरख ठुलो छ

हामी धेरै साना छौँ, हाम्रो मुटु सानो छ
हाम्रो टाउको सानो छ, यो सानो टाउकोमा देश घुमिरहन्छ, देश घुमिरहन्छ
यो सानो टाउकोमा हाम्रो टाउको सानो छ
यो सानो टाउकोमा देश घुमिरहन्छ, देश घुमिरहन्छ
हाम्रो खुट्टा सानो छ
यो सानो खुट्टाले देश बोकिहिँड्छ, देश बोकी हिँड्छ
यो सानो खुट्टाले हाम्रो खुट्टा सानो छ
यो सानो खुट्टाले देश बोकी हिँड्छ, देश बोकी हिँड्छ

हामी धेरै साना छौँ, हाम्रो मुटु सानो छ
हाम्रो आँखा सानो छ
यो सानो आँखामा सुन्दर देश छ, सुन्दर देश छ
यो सानो आँखामा हाम्रो आँखा सानो छ
हाम्रो बोली सानो छ, यो सानो बोलीमा देशको गीत छ, देशको गीत छ
यो सानो बोलीमा हाम्रो बोली छ
यो सानो बोलीमा देशको गीत छ, देशको गीत छ

हामी धेरै साना छौँ, हाम्रो मुटु सानो छ

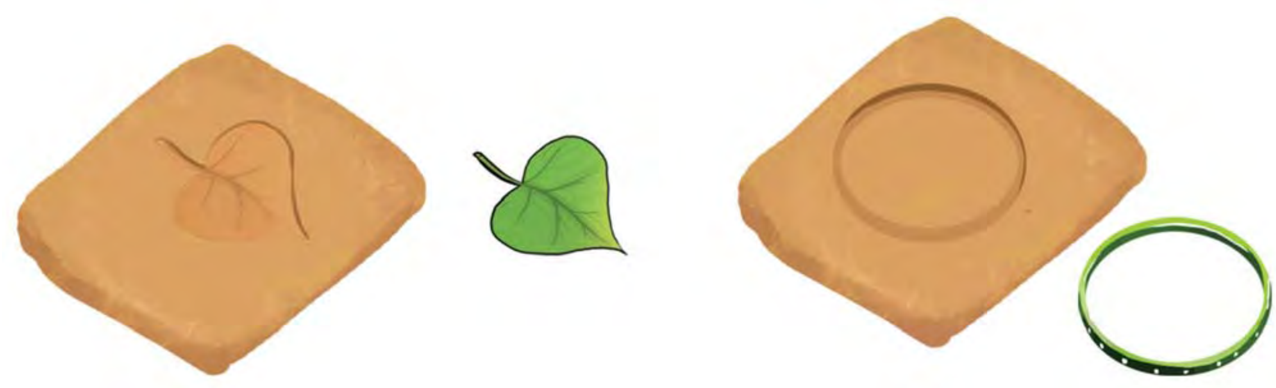
च शिक्षकको निर्देशनअनुसार एक्लै वा समूहमा नाच्नुहोस् :

माटाबाट सामान बनाऔँ

क पढेर सुनाउनुहोस् :

भुइँमा माटो छ । बारीमा पनि माटो छ । माटो मुछेर विभिन्न आकृति बनाउन सकिन्छ । माटाबाट गोलो, लाम्चो, चारपाटे, वेलनाकार, चतुर्भुज बनाउन सकिन्छ । यी आकारबाट विभिन्न खेलौना बनाउन सकिन्छ ।

ख हेरौँ र त्यस्तै बनाऔँ :



ग क्वाइलबाट सामान बनाऔँ :

खेल खेलौँ

खरायो र कछुवाको कथामा खेल खेलौँ :

खरायो र कछुवाको भेट भयो । खरायोले को छिटो दौडिन सक्छ, हेरौँ भन्यो ।

दुवै चिनो राखेर दौडिए । खरायो छिटो दौडियो । कछुवा पछाडि थियो ।

खरायो थाक्यो र बाटामै सुत्यो । कछुवा दौडिरह्यो ।

खरायो बिउँझिँदा कछुवा चिनोमा पुगेको थियो । कछुवाले दौड जित्यो । खरायो जिल्ल पर्‍यो ।

क उत्तर भनौँ :

(अ) दौड कसले जित्यो ?

(आ) खरायो किन पछि परेको होला ?

(इ) कछुवाले दौड कसरी जित्यो ?

(ई) के गरेको भए खरायोले दौड जित्ने थियो ?

ख कछुवा र खरायो जस्तै दौडिएको अभिनय गर्दै खेल खेल्नुहोस् :

खेल रमाइलो भयो कि भएन ?

गाऔँ, बजाऔँ र नाचौँ

(क) बालगीत गाऔँ :

आऊ है साथी, हेर साथी
को छ घोडामाथि
म पनि त कुनै दिन
चढ्छु होला हात्ती
घोडा आयो टिङ् टिङ् टिङ् टिङ्
घन्टी बजाउँदै

हात्ती आयो लरक लरक
कान हल्लाउँदै
आऊ है साथी, हेर साथी
माहुरी फूलमाथि
म पनि त कुनै दिन
उड्छु आकाशमाथि

आऊ है साथी, हेर साथी
कमिलाको ताँती
हामी पनि कमिला झैँ
मिले कति जाती !

ख स्थानीय सामग्रीबाट बाजा बनाऔँ र बजाऔँ :

बाजा बजाउँदा आवाज निस्कन्छ । बाजाको आवाज मिठो हुन्छ । मादल ठोकेर बजाइन्छ । मुरली फुकेर बज्छ । बाजा ताल मिलाएर बजाउनुपर्छ ।

ग आफूले बनाएको बाजा बजाऔँ :

एक हातमा बाजा लिनुहोस् । अर्को हातमा बाजा ठोक्नुहोस् । एक दुई गन्दै शिक्षकले जस्तै तालमा बजाउनुहोस् । बाजा नभएकाले सँगै ताली बजाउनुहोस् । केही समय गन्ती गर्दै बजाउने अभ्यास गर्नुहोस् ।

एक दुई तीन चार
एक दुई तीन चार

एक ताली

दुई ताली

तीन ताली

चार ताली

एक दुई तीन चार
एक दुई तीन चार

एक ताली

दुई ताली

तीन ताली

चार ताली

घ स्थानीय बाजा बजाऔँ :

ङ रेखा तानेर बाजाको नाम मिलाउनुहोस् :

बाँसुरी

तबला

ढोलक

झ्याम्टा

डमरु

मादल

च तपाईँको समुदायमा मान्ने कुनै पर्व मनाइरहेको चित्र बनाई रङ लगाउनुहोस् :

छ गीत र बाजाको तालमा नाचौँ :

सुनौँ सुनौँ लाग्यो है
मुरलीको धुन यो
साथीसँग मिलेर
मिठो गीत गाएको
नाच्न मन लाग्यो है
मादलुको तालमा
सहनाई बज्यो बिहेमा है
कति मिठो भाकामा

हाम्रो संस्कृति

हेरौँ र समूहमा छलफल गरौँ :

हाम्रो चाडपर्व

(क) देउसी भैली खेलौँ :

भैलेनी आइन् आँगन
गुन्यु चोली मागन
हे औँसीको दिन
गाई तिहार भैलो

ए भन भन साथी हो, देउसी रे
ए राम्ररी भन, देउसी रे
ए स्वर मिलाइकन, देउसी रे
ए छोरा र छोरी, देउसी रे
ए स्कुल जाने, देउसी रे
ए धेरै पढी, देउसी रे
असल बन्ने, देउसी रे

ख अभिभावकलाई तलको प्रश्न सोध्नुहोस् :

(अ) हाम्रा चाडपर्व के के हुन् ?

(आ) चाडपर्वमा हामीले के के खान्छौँ ?

(इ) चाडपर्वमा हामी के के लुगा लगाउँछौँ ?

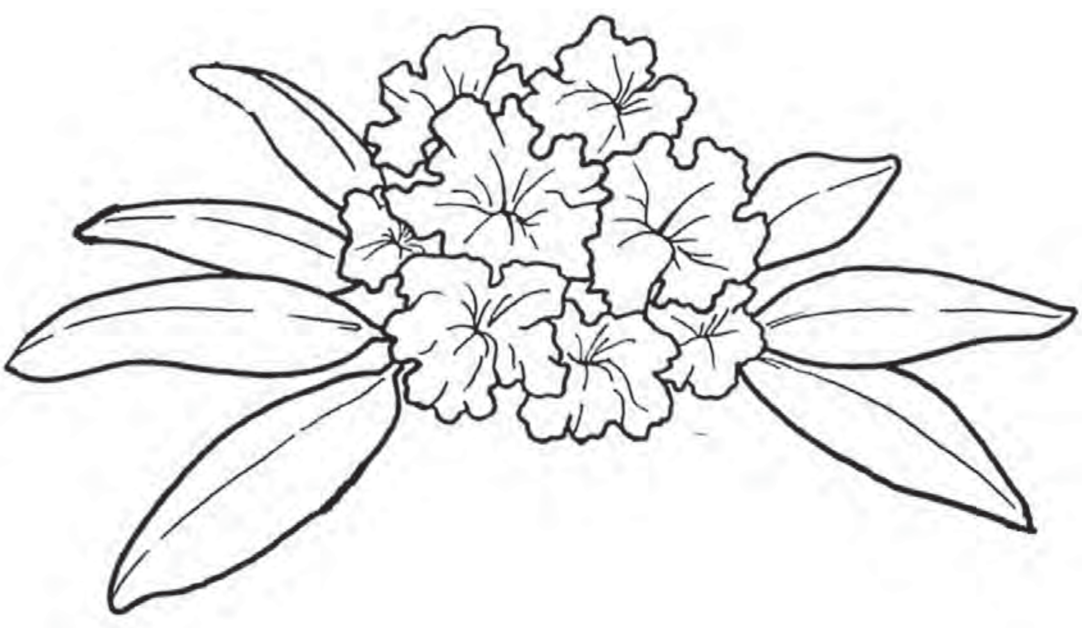
(ई) चाडपर्वमा हाम्रो घरमा को को पाहुना आउनुहुन्छ ?

(उ) तपाईँ चाडपर्वमा के के गर्नुहुन्छ ?

ग खाली ठाउँ भरेर कक्षामा सुनाउनुहोस् :

हाम्रो एउटा चाड ------------------------------ हो । यस चाडमा हामी ------------------------------ खान्छौँ । ------------------ लुगा लगाउँछौँ । घरमा ------------------------- आउँछन् । ------------------------------ गर्छौं ।

घ रङ भरौँ :



ङ अभिनय गरौँ :

समूहमा मिलेर आफ्नो स्थानीय चाडपर्वको अभिनय गर्नुहोस् :

च मिल्ने उत्तरमा ठिक (√) लगाउनुहोस् :

(अ)	जमरा र टीका लाउने	दसैँ	तिहार
(आ)	दर खाने	छठ	तीज
(इ)	नदीमा सूर्यको पूजा गर्ने	छठ	होली
(ई)	रङ खेल्ने	होली	दसैँ
(उ)	नमाज पढ्ने	इद	उँधौली
(ऊ)	साकेला नाच्ने	माघी	उँधौली

छ मिल्ने शब्द छानेर खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

मिठो	रमाइलो	बिदा	पाहुना	राम्रा

(अ) चाडपर्व .... हुन्छ ।

(आ) मुख्य चाडमा विद्यालय .... हुन्छ ।

(इ) चाडपर्वमा .... लुगा लाउँछौँ ।

(ई) चाडपर्वमा .... आउनुहुन्छ ।

(उ) हामी चाडपर्वमा .... खान्छौँ ।

ज गीत गाऔँ :

दसैँ आए पिङ खेल्ने
तिहारमा भैली
होली खेल्ने छठ मनाउने
आफ्ना आफ्नै शैली

कोही क्रिस्मस मान्ने गर्छन्
कोही मान्छन् इद
साकेलामा नाच्छ साथी
रमाइलो छ तीज

झ पोसाक चिनौँ र नाम भनौँ :

ञ धर्का तानेर जोडा मिलाऔँ :

इद	दर
क्रिसमस	खिचडी
तिहार	दहिचिउरा
माघी	मिठाई
तिज	सेवई
	सेलरोटी

हाम्रो संस्कार

(क) नमस्ते खेल खेलौँ :

हामी एकअर्कालाई भेट्दा अभिवादन गर्छौं । मान्यजनलाई सम्मान र आदर गर्छौं । भाइबहिनीलाई माया गर्छौं । नयाँ साथी भेट्दा अभिवादन गर्छौं ।

(ख) गीत गाऔँ :

नमस्ते छ नमस्ते
सबैलाई नमस्ते
दुईहात जोडेर
गुरुलाई नमस्ते

बाबाआमा पाहुना
मान्यजन नमस्ते
बैनीलाई माया छ
दाइलाई नमस्ते

ग कथा सुनौँ :

मामा घर

पूजा आमासँग मामा घर गइन् । त्यहाँ मामाको छोराको विवाह थियो । उनीहरूलाई माइजुले नमस्ते गर्नुभयो । पूजाले मामामाइजुलाई नमस्ते गरिन् । मामाले पूजालाई माया गर्दै हात समातेर भित्र लानुभयो । मिठो खानेकुरा खुवाउनुभयो । पूजाकी आमाले हजुरबा हजुरआमालाई ढोग्नुभयो । पूजाले पनि ढोगिन् ।

विवाहमा धेरै पाहुना आएका थिए । पूजाले चिनेका मान्यजनलाई नमस्ते गरिन् । पाहुनाहरू एकअर्कालाई अभिवादन गर्दै थिए ।

पूजा साथीहरूसँग खेल्दै थिइन् । उनी लडिन् । उनलाई माइजुले उठाउनुभयो । माइजुले दुखेको ठाउँमा मलम पनि लगाइदिनुभयो । पूजा खुसी भइन् । दुई दिनपछि आमासँगै उनी घर फर्किन लागिन् । मामा माइजुले बिदाइ गर्नुभयो । पूजा रमाउँदै घर फर्किन् ।

घ उत्तर भन्नुहोस् :

(अ) घरमा मान्यजन आउँदा के गर्नुपर्छ ?

(आ) आफूभन्दा ठुलालाई के गर्नुपर्छ ?

(इ) नयाँ साथी भेट्दा कसरी अभिवादन गर्नुहुन्छ ?

ङ कुराकानी गर्नुहोस् :

आज कविताको जन्मदिन हो । कविता र दोर्जे बाटामा भेट भए । उनीहरू कुराकानी गर्दै विद्यालय गए ।

दोर्जे : कविता, तिमीलाई जन्मदिनको शुभकामना !

कविता : धन्यवाद, दोर्जे ।

दोर्जे : जन्मदिन कसरी मनाउने त ?

कविता : मैले घरमा साथीहरू बोलाएको छु । सबै जना मिलेर रमाइलो गर्ने । तिमी पनि आऊ है !

दोर्जे : ए ! हो र ! हुन्छ म आउँछु ।

कविता : तिमीले आफ्नो जन्मदिन कसरी मनायौ त ?

दोर्जे : मैले त मेरो जन्मदिनमा बिरुवा रोपेँ ।

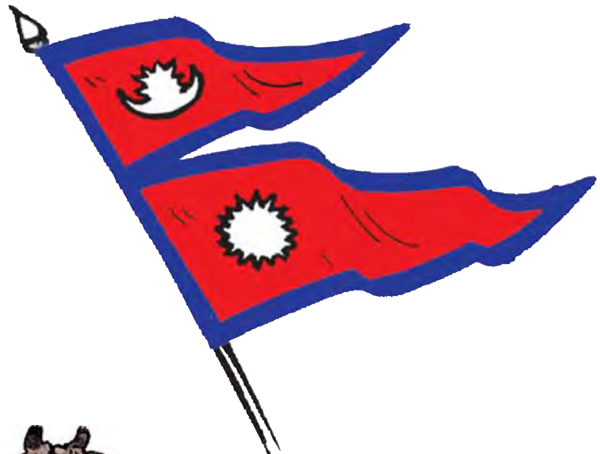
कविता : ओहो ! जन्मदिन मनाउने कति राम्रो तरिका रहेछ ? म पनि आज बुबाआमासँग मिलेर फूल रोप्छु ।

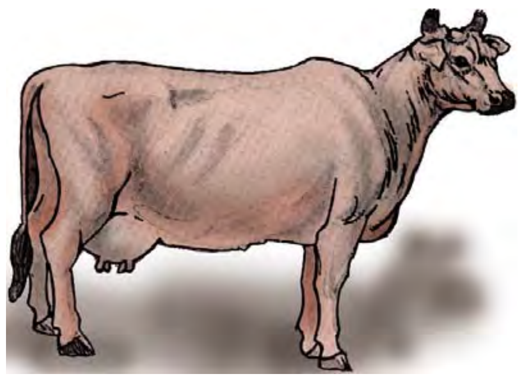
दोर्जे : ठिक भन्यौ !

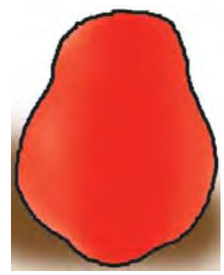
कविता : साँझमा मेरो घरमा साथीहरूसँग रमाइलो पनि गर्नुपर्छ है !

दोर्जे : हुन्छ ! हुन्छ !

च राष्ट्रिय चिह्न चिनौं :

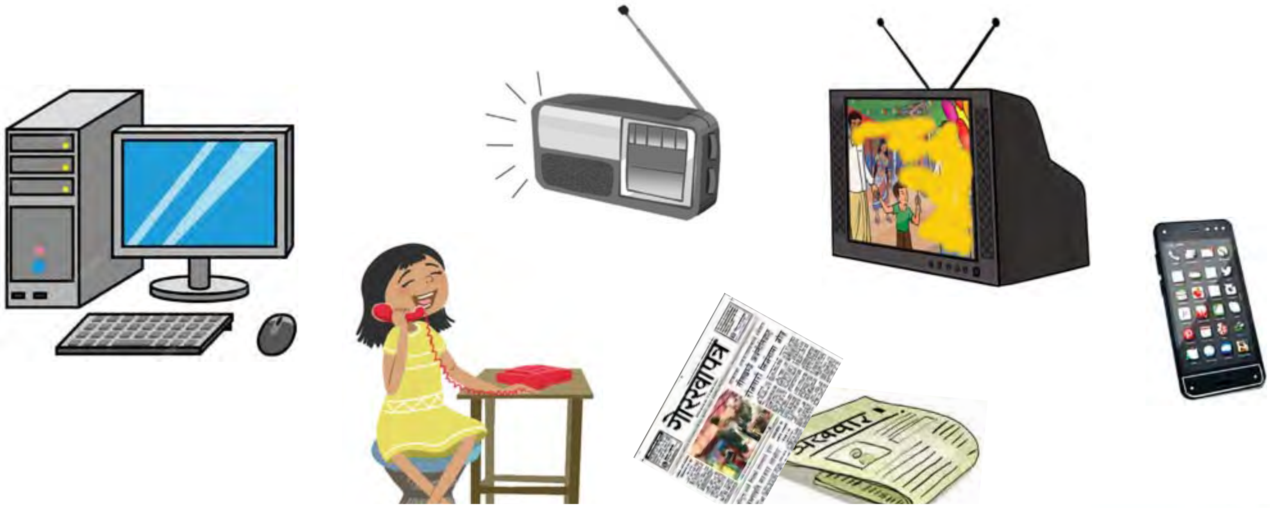






सञ्चार प्रविधि र बजार

हेरौं र चिनौं :



कुराकानी र जानकारी

क हेरौँ र भनौँ :

आफ्नो कुरा अरुलाई भन्नु सञ्चार हो । अरुको कुरा सुन्नु पनि सञ्चार हो । कुराकानी गर्न प्रयोग गरिने वस्तु सञ्चार साधन हुन् । रेडियो, टेलिभिजन, टेलिफोन, पत्रपत्रिका, कम्प्युटर सञ्चारका साधन हुन् ।

(ख) उत्तर भन्नुहोस् :

(अ) तपाईँलाई टेलिभिजनमा कुन कार्यक्रम हेर्न मन पर्छ ?

(आ) त्यो कार्यक्रम किन मन पर्छ ?

(इ) मोबाइल फोनबाट के के काम गर्न सकिन्छ ?

(ग) चित्र चिन्ने खेल खेलौँ :

घ अभिनय गरौँ :

म रेडियो हुँ ।
म समाचार भन्छु ।
म गीत पनि बजाउँछु ।

म .... हुँ ।
....
....

म ....हुँ ।
....
....

म ....हुँ ।
....
....

ङ चिनेर धर्का तानी जोड्नुहोस् :

मलाई पढेर समाचार थाहा पाइन्छ ।

म समाचार र गीत सुनाउँछु ।

म समाचार र गीत देखाउँछु ।

म मानिससँग कुराकानी गराउँछु ।

च सञ्चारका साधनहरूको नाम लेख्नुहोस् :

जस्तै :

रेडियो ------------------------ ------------------------ ------------------------

------------------------ ------------------------ ------------------------

------------------------ ------------------------ ------------------------

छ **सञ्चारका साधनको एक एकओटा काम लेख्नुहोस् :**

(अ) रेडियो समाचार भन्ने ---------------------------

(आ) टेलिफोन --

(इ) मोबाइल फोन ---

(ई) पत्रिका --

ज **तपाईँले कुन वस्तु प्रयोग गर्नुभएको छ । प्रयोग गरेको भए छु भन्ने कोठामा (√) र नगरेको भए छैन भन्ने कोठामा (√) लाउनुहोस् :**

	छु	छैन
	√	

झ कुराकानी गर्न मिल्ने र नमिल्ने सञ्चारका साधनलाई धर्का तानेर देखाउनुहोस् :

कुरा गर्न मिल्ने

कुरा गर्न नमिल्ने

ञ गीत गाऔँ :

टाढै बसी हेर बाबु
टाढै बसी हेर
मोबाइल र टिभीदेखि
टाढै बसी हेर

नजिक बसी टिभी हेर्दा
आँखा कमजोर हुन्छ ।
बिजुलीको तार चलाए
करेन्ट लाग्न सक्छ ।

टाढै बसी हेर नानी
टाढै बसी हेर
मोबाइल र टिभीदेखि
टाढै बसी हेर
रेडियोको ठुलो स्वरले
रिसाउँछन् अरु
कम्प्युटर नि टाढै बसी
चलाउनू है बरु ।

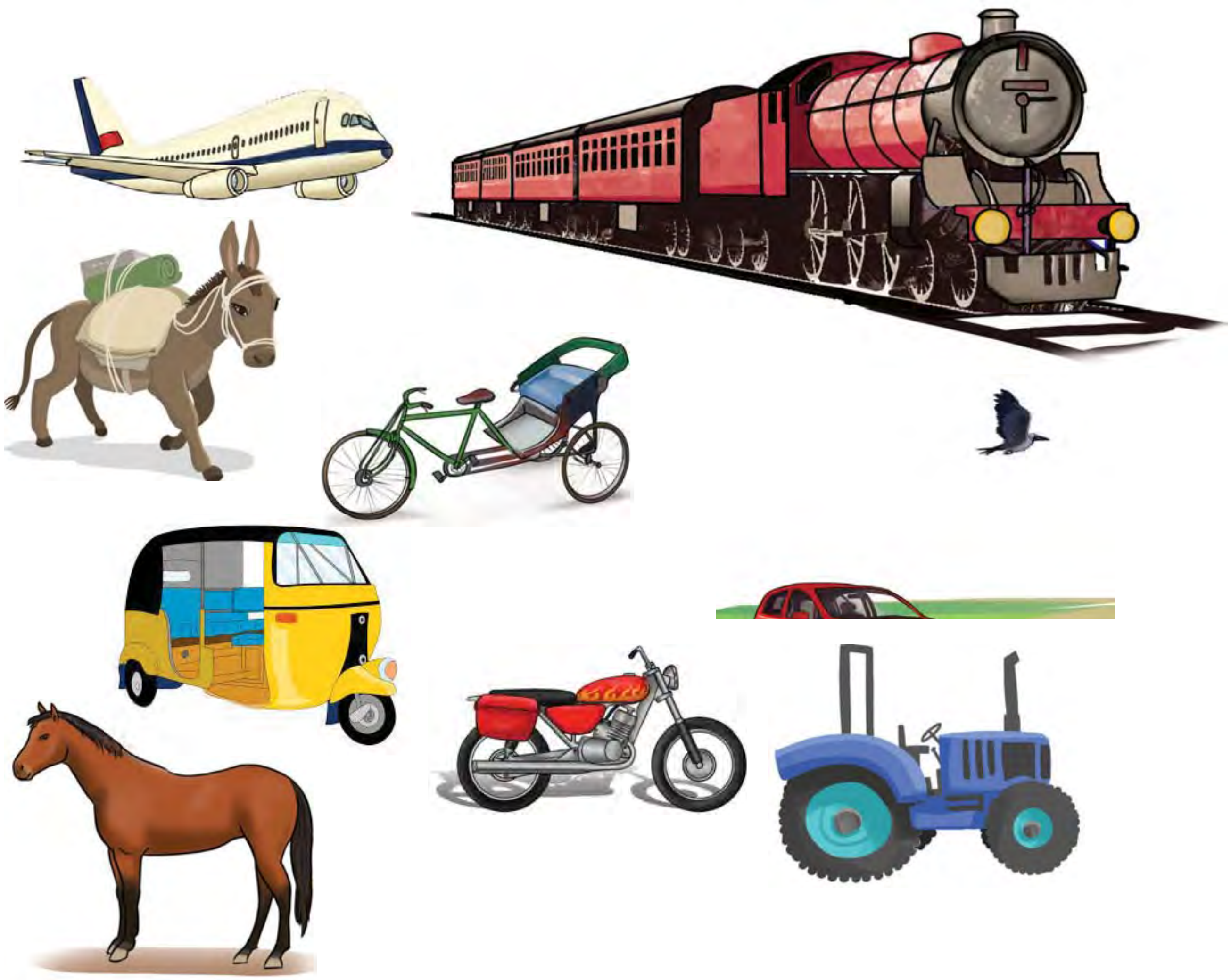
ट गर्न हुने काममा ठिक चिह्न (√) लगाउनुहोस् :

क तपाईँको घरमा प्रयोग हुने सञ्चारका साधनहरूको नाम लेख्नुहोस् :

ठ तपाईँलाई मनपर्ने कोलाज बनाउनुहोस् :

यातायातका साधन

हेरौँ र चिनौँ :



टाढा टाढा हिँडेर जान कठिन हुन्छ । त्यसैले हामी बस, रिक्सा, घोडा चढ्छौँ । यी यातायातका साधन हुन् । यस्ता साधनले हामीलाई छिटो पुऱ्याउँछन् । थकाइ पनि लाग्दैन । गाडा, टाँगा, साइकल, मोटरसाइकल पनि यातायातका साधन हुन् । त्यस्तै कार, ट्याक्सी, हवाई जहाज र डुङ्गा पनि यातायातका साधन हुन् ।

क चिनौँ र नाम लेखौँ :

	कार
	....
	....
	....
	....
	....
	....

ख मिल्ने कोठामा ठिक चिह्न (√) लगाउनुहोस् :

☐ चढेको छु ।

☐ चढेको छैन ।

☐ चढेको छु ।

☐ चढेको छैन ।

☐ चढेको छु ।

☐ चढेको छैन ।

☐ चढेको छु ।

☐ चढेको छैन ।

☐ चढेको छु ।

☐ चढेको छैन ।

☐ चढेको छु ।

☐ चढेको छैन ।

ग कसरी आयौँ र कसरी गयौँ ? खाली ठाउमा लेख्नुहोस् :

मामाघर	....
विद्यालय	हिँडेर
साथीको घर	....
अस्पताल	....
बजार	....

घ उत्तर लेख्नुहोस् :

(अ) यातायातका चारओटा साधनहरूको नाम लेख्नुहोस्?

....

....

(आ) सामान ओसार्ने दुईओटा जनावरहरूको नाम लेख्नुहोस् :

....

(इ) मानिस ओसार्ने दुईओटा जनावरहरूको नाम लेख्नुहोस् :

....

(ई) तपाईंको गाउँ/टोलमा भएका सवारी साधनहरूको नाम लेख्नुहोस् :

....

ङ हेरेर साथीलाई भन्नुहोस् :

च सडकमा हिँड्दा के के गर्नुपर्छ ? साथीलाई सिकाउनुहोस् :

एक दुई तीन चार
हामी बन्छौँ होसियार
पाँच छ सात
समातेर हात
आठ नौ दश
हामी चढ्छौँ बस

बजार

हेरौँ र भनौँ :

हामी सामान किन्न बजार जान्छौँ । बजारमा पसलहरू हुन्छन् । ती पसलहरूमा मन परेका सामान किन्न पाइन्छ । पसलेले सामान बेच्छन् । सामान किन्नका लागि पैसा चाहिन्छ ।

क उत्तर भन्नुहोस् :

(अ) तपाईँ हाटबजार वा पसल जानुभएको छ ?

(आ) बजारमा के किन्न जानुभएको थियो ?

(इ) बजारमा के के किन्नुभयो ?

(ई) सामान किन्न के चाहिन्छ ?

(उ) सामान बेच्ने मानिसलाई के भनिन्छ ?

ख पसले र ग्राहकको अभिनय गर्नुहोस् :

ग उत्तर लेख्नुहोस् :

(अ) सामान किन्न कहाँ जानुपर्छ ?

....

(आ) बजारमा के के किन्न पाइन्छ ?

....

(इ) सामान किन्दा पसलेलाई के दिनुपर्छ ?

....

घ तपाईँको घरमा यो हप्ता के के सामान किनेर ल्याइएको छ ? अभिभावकलाई सोधेर नाम लेख्नुहोस् :

(अ) ....

(आ) ....

(इ) ....

(ई) ....

(उ) ....

हाम्रो वरपरको संसार

हेरौँ र छलफल गरौँ :

मौसम

हेरौँ र छलफल गरौँ :

घाम, हावा र बादलको अवस्था नै मौसम हो । आकाशमा घाम लाग्दा तातो हुन्छ । बादलले सूर्यलाई ढाक्दा शीतल हुन्छ । बादल पानीको बाफ हो । बादल चिसो भएपछि पानी पर्दछ । हावा चल्दा रुखका पात हल्लिन्छन् ।

(क) चित्र हेरेर उत्तर भन्नुहोस् :

(अ) चित्र (१) मा मानिसहरू आगो वरिपरि किन बसेका होलान् ?

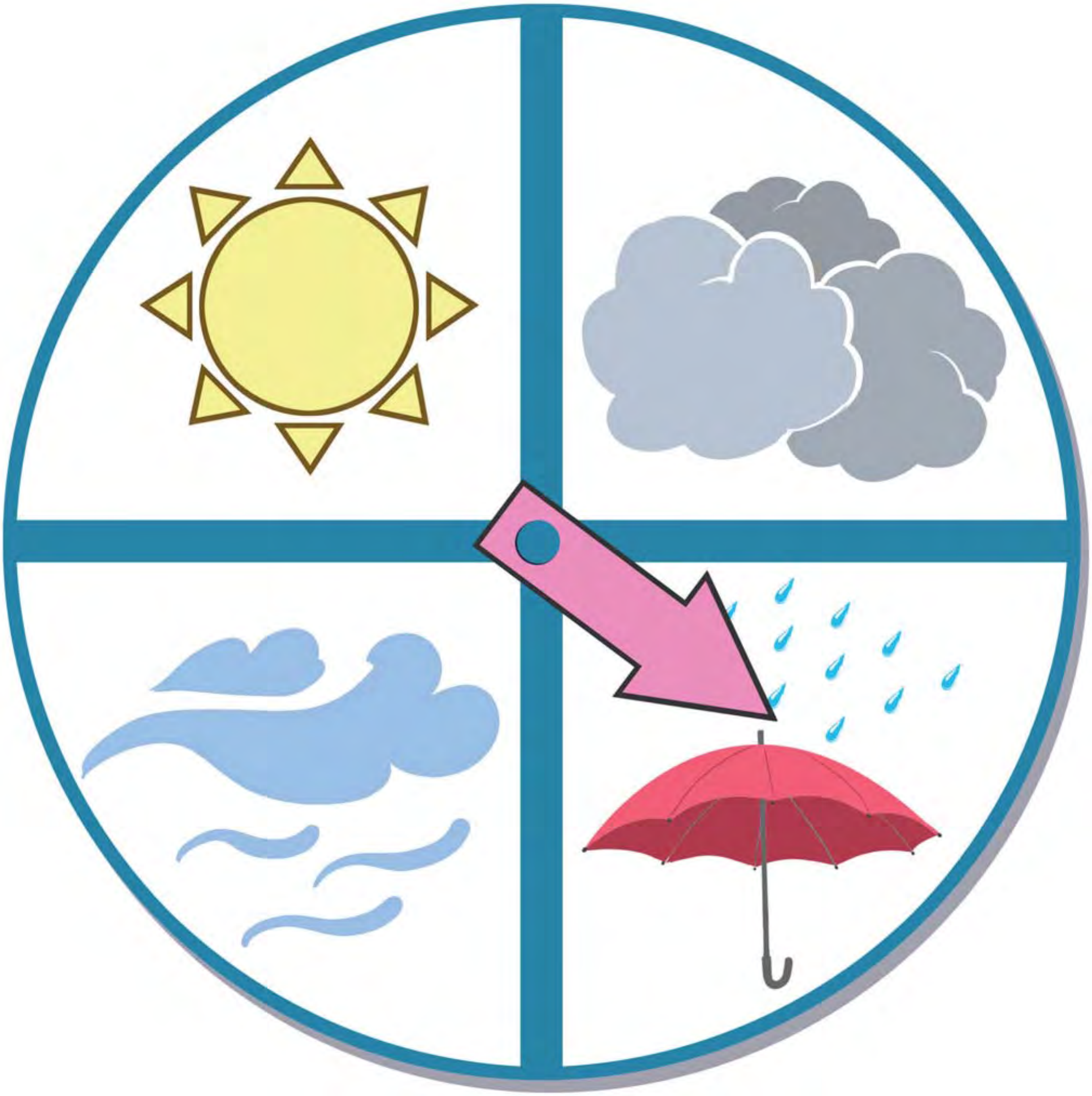
(आ) चित्र (२) मा के भइरहेको छ ?

(इ) कुन चित्रमा पानी परेको छ ?

(ई) गर्मी दिन देखाउने चित्र कुन हो ?

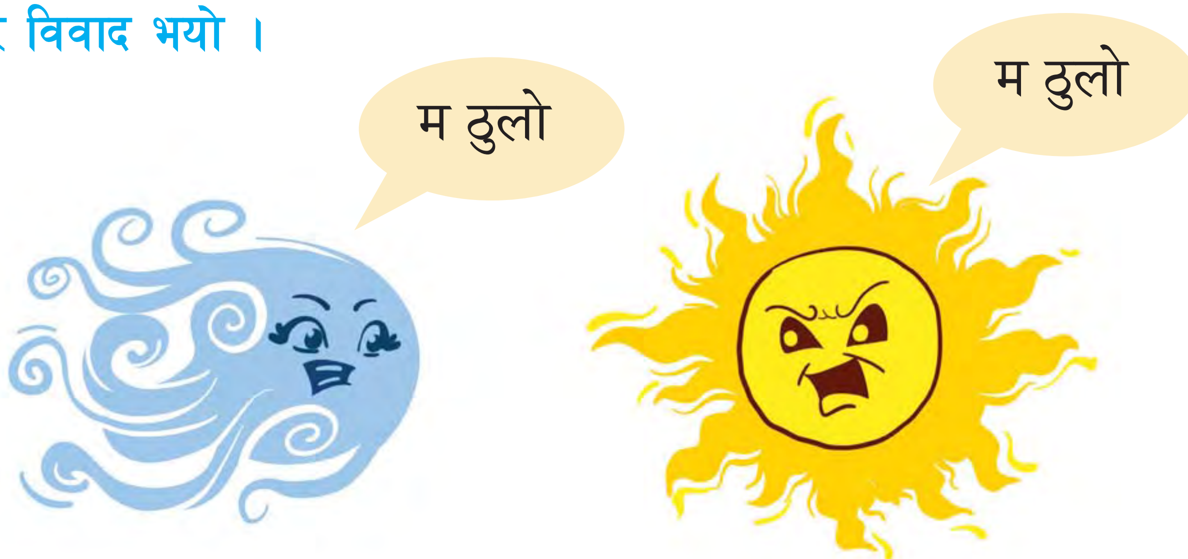
(उ) धेरै गर्मी हुँदा तपाईँ के गर्नुहुन्छ ?

ख मौसमी चार्ट हेरौँ र आजको मौसमअनुसार मिलाऔँ :



ग कथा सुनौँ :

एकदिन हावाले म ठुलो भनी घमन्ड गरे । हावा र सूर्यबिचमा को ठुलो भनेर विवाद भयो ।



सूर्यले हावाको घमन्ड तोड्ने विचारले एउटा बाजी राखौँ भने ।

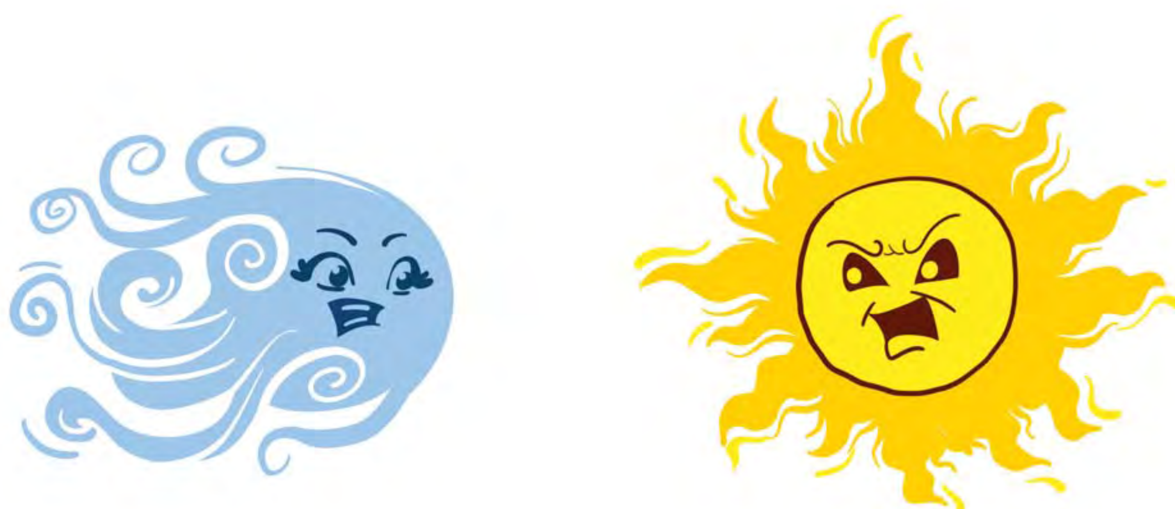
बाटामा एउटा बटुवा हिँडिरहेका थिए । सूर्यले भने, “त्यो बटुवाको लुगा जसले फुकाल्न सक्छ उही ठुलो हो ।”

हावाले भएभरको बल लगाएर हुरी चलाए । बटुवाले लुगा उडाउला भनेर झन् बेस्सरी समाते । हावाले बटुवाको लुगा उतार्न सकेनन् ।

अब सूर्यको पालो आयो । सूर्यले आफ्नो तातो बढाउँदै गए । बटुवालाई गर्मी भयो । उनले आफ्नो लुगा फुकाल्न थाले ।

हावाले फेरि बिस्तारै हावा चलाए । मानिसलाई शीतल भयो । उनले फेरि लुगा लगाउन थाले ।

हावाको घमन्ड तोडियो । सूर्यको घमन्ड पनि तोडियो ।



हामी दुवै मिलेर बस्नुपर्छ भनी हावा र सूर्य मिले । सूर्यले मानिसलाई घाम दिए । हावाले शीतल दिए ।

(घ) मौसमका सङ्केतहरू हेरौँ र चिनौँ :

घाम लागेको	बादल लागेको	बिजुली चम्केको	पानी परेको	हुरी चलेको

(ङ) चित्रग्राफ तयार पारौँ :

आफूलाई मन पर्ने मौसमको चित्रपत्ती लिऔँ । मिल्ने मौसमको लहरमा टाँसौँ :

घाम लागेको	
थोरै बादल लागेका	
पुरै बादल लागेको	
पानी परेको	
हुरी चलेको	
बिजुली चम्केको	

च गीत गाऔँ :

गर्मी हुन्छ घामले
बतास चले ठन्डा
पानी परी हिलो भो
चिसो पहिले भन्दा

आकाशमा सूर्य छ
त्यहीँ बादल छ नि
बादलले घाम छेक्दा
शीतल हुँदै जाने

छ तल देखाए जस्तै गरी विभिन्न कागज टाँसी कोलाज निर्माण गर्नुहोस् :

मौसमअनुसारका पहिरन

हेरौँ र चिनौँ :

जाडामा लगाउने पहिरन

गर्मीमा लगाउने पहिरन

हामी गर्मीमा पातलो लुगा लगाउँछौँ । पातलो लुगाले शीतल हुन्छ । हामी जाडामा बाक्लो लुगा लगाउँछौँ । बाक्लो लुगाले न्यानो हुन्छ । पानी पर्दा बर्सादी र छाता ओड्छौँ । बर्सादी र छाताले भिज्नबाट जोगाउँछ । हामीले मौसमअनुसारको लुगा लगाउनुपर्छ ।

क रिले खेल खेलौँ :

ख कुन मौसममा कुन लुगा चाहिन्छ ? पत्ता लगाउनुहोस् र ठिक चिह्न (√) लगाउनुहोस् :

☐ जाडो

☐ गर्मी

☐ जाडो

☐ गर्मी

☐ जाडो

☐ गर्मी

☐ जाडो

☐ गर्मी

☐ जाडो

☐ गर्मी

☐ जाडो

☐ गर्मी

☐ जाडो

☐ गर्मी

☐ जाडो

☐ गर्मी

☐ जाडो

☐ गर्मी

☐ जाडो

☐ गर्मी

☐ जाडो

☐ गर्मी

☐ जाडो

☐ गर्मी

ग जाडो र गर्मीमा लगाउने लुगाको नाम लेखौँ :

मौसम	के लगाउने	
जाडामा		
गर्मीमा		

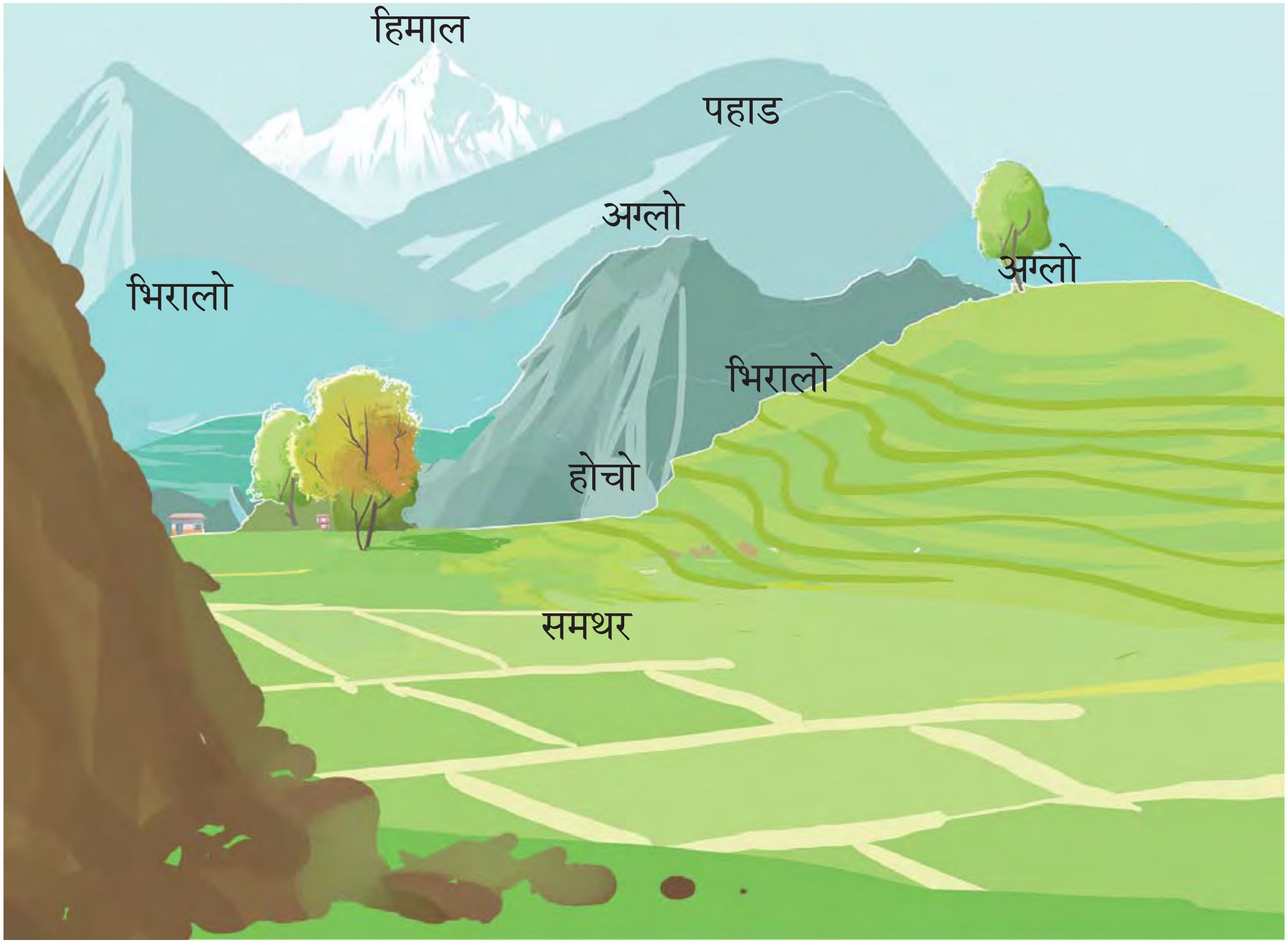
(घ) फरक पत्ता लगाउनुहोस् :

जमिन

हेरौँ र चिनौँ :

हामी उभिएको ठाउँ जमिन हो । हामी जमिनमाथि बस्छौँ । जमिनको सतह सबैतिर उस्तै छैन । कहीँ समथर जमिन छ । समथर जमिनलाई मैदान भनिन्छ । कहीँ अग्लो डाँडा छ । डाँडामा भिरालो सतह हुन्छ । कहीँ गहिरा खोल्सा छन् । हाम्रो वरपरको जमिन कहीँ होचो छ । कहीँ अग्लो छ ।

(क) चित्र हेरेर उत्तर दिनुहोस् :



(अ) के सबै जमिन उस्तै छन् त ?

(आ) अग्लो जमिन कहाँनेर छ ?

(ई) समथर जमिन कहाँनेर छ ?

(उ) भिरालो जमिन कहाँनेर छ ?

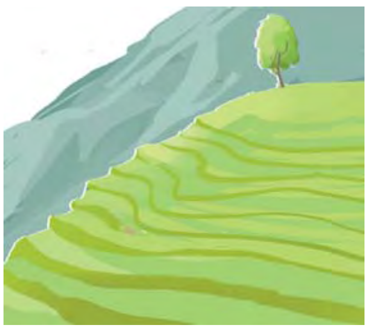
(ऊ) तपाईँको घर कस्तो जमिनमा छ ?

(ए) तपाईँलाई कस्तो जमिन मन पर्छ ? किन ?

(ख) जोडा मिलाउनुहोस् :

समथर

डाँडा



हिमाल

भिरालो

(ग) कक्षाबाहिर जानुहोस् । विद्यालय वरपरको जमिन हेर्नुहोस् । तलका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

(अ) कस्तो जमिन देख्नुभयो ?

....

(आ) के त्यहाँ पहाड वा हिमाल देख्नुभयो ?

....

(उ) के त्यहाँ समथर जमिन देख्नुभयो ?

....

(इ) तपाईंको विद्यालय अग्लो, होचो, भिरालो कस्तो जमिनमा रहेको छ ?

....

(ई) के तपाईँले खोला देख्नुभयो ?

....

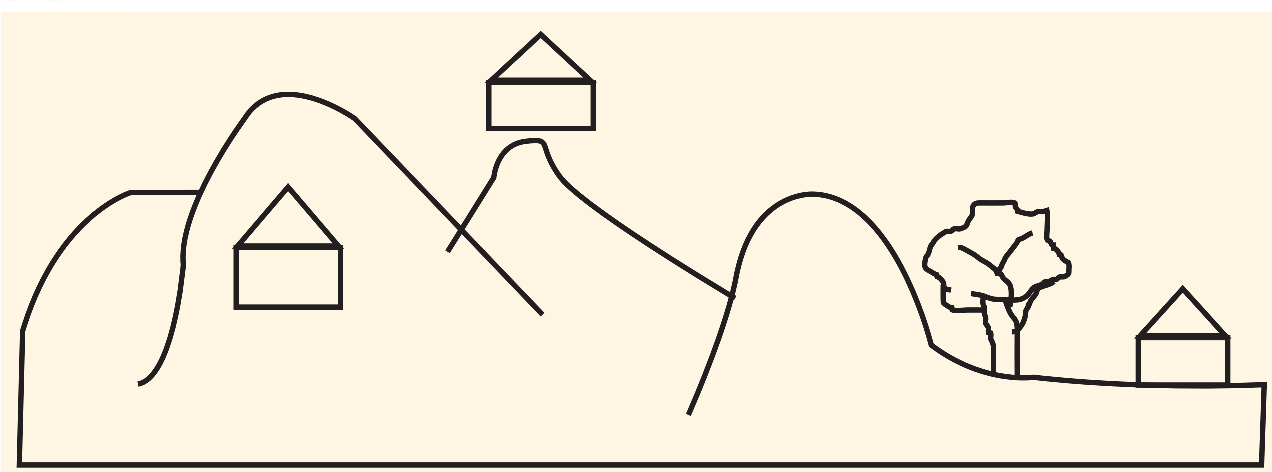
(उ) खोला विद्यालयभन्दा अग्लो ठाउँमा छ कि होचो ?

....

घ जमिनको प्रकार आउने शब्दहरू खोजेर घेरा लगाउनुहोस् :

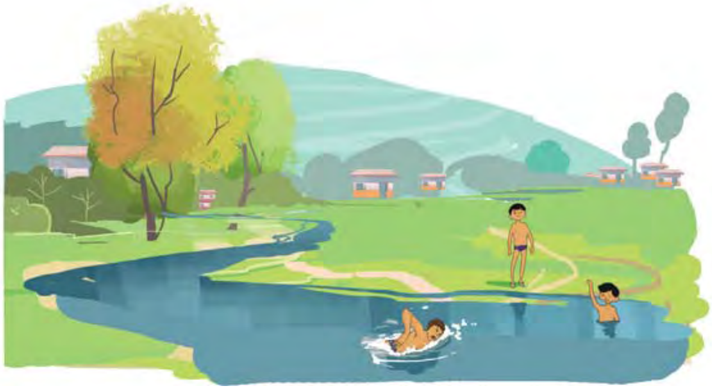
अ	ग्लो	ना	को	हि	मा	ल
भी	डाँ	डा	ई	भि	मा	ता
स	म	थ	र	र	ल	ल
उ	ल	हि	ता	डा	भि	र
का	भि	रा	लो	हो	चो	ना
लो	दा	ई	ग	हि	रो	ला

ङ रङ भर्नुहोस् :



पानी

हेरौँ र भनौँ :



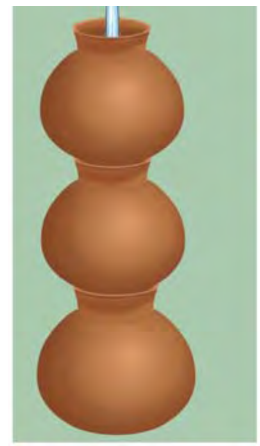
पानी विभिन्न स्रोतबाट प्राप्त हुन्छ । हिउँ, ताल, खोला, झरना पानीका केही स्रोत हुन् । कुवा, इनार, कल, धारा पानीका अन्य स्रोत हुन् । यी स्रोतहरूको नियमित सरसफाइ गर्नुपर्दछ ।

(क) हेरौँ र सिकौँ :

पानीको प्रयोग

हामीलाई दिनहुँ पानी चाहिन्छ । यसलाई पिउन र खाना बनाउन प्रयोग गरिन्छ । नुहाउन र लुगा धुन पनि पानी चाहिन्छ । घरआँगन सफा गर्न पानी चाहिन्छ । बोटबिरुवालाई पनि पानी चाहिन्छ ।

ख तपाईँको घरमा पानी शुद्ध बनाउन के के गर्नुहुन्छ ? ठिक चिह्न (√) लगाउनुहोस् :



ग छलफल गरौँ :

(अ) के पानी शुद्ध बनाउन माथिका सबै विधि उपयुक्त छन् ?

(आ) के के कामका लागि पानीको प्रयोग गरिन्छ ?

हावा

हेरौँ र जानौँ :

हाम्रो वरपर हावा छ । सास फेर्न हावा चाहिन्छ । हावा चल्दा रुखका पातहरू हल्लिन्छन् । हावाले शीतल बनाउँछ । हावाले चिसो कपडा पनि सुकाउँछ ।

(घ) मिल्ने वस्तुलाई धर्का तानेर जोडौँ :

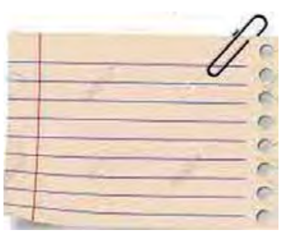
कपास

ढुङ्गा

पङ्खा

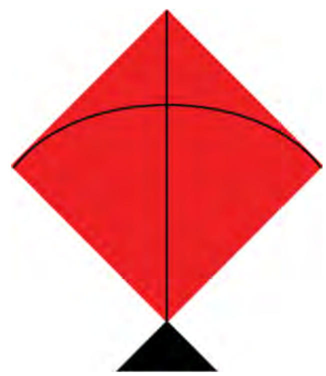
हावाले उडाउँछ ।

पेन्सिल



कागजको टुक्रा

हावाले उडाउँदैन ।



चङ्गा

पानी भरेको बोतल

बेलुन