हाम्रो सेरोफेरो

कक्षा- २

विद्यार्थीको नाम : ....

रोलनम्बर : ....

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

ISBN : 978-9937-601-48-1

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 : २०७८

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

हाम्रो भनाइ

पाठ्यक्रम शिक्षण सिकाइको मूल आधार हो । पाठ्यपुस्तक विद्यार्थीमा अपेक्षित दक्षता विकास गर्ने एक मुख्य साधन हो । यस पक्षलाई दृष्टिगत गर्दै पाठ्यक्रम विकास केन्द्रले विद्यालय शिक्षालाई व्यावहारिक, समयसापेक्ष र गुणस्तरीय बनाउने उद्देश्यले 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 सरसफाइसम्बन्धी बानीको विकास गर्ने अवसर प्रदान गर्नुपर्छ । त्यस्तै आधारभूत शिक्षाको माध्यमबाट बालबालिकाहरूले प्राकृतिक तथा सामाजिक वातावरणप्रति सचेत भई अनुशासन, सदाचार र स्वावलम्बन जस्ता सामाजिक एवम् चारित्रिक गुणको विकास गर्नुपर्छ । यसले विज्ञान, वातावरण, 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, राष्ट्रिय एकता, लोकतान्त्रिक मूल्यमान्यता तथा संस्कार सिकी व्यावहारिक जीवनमा प्रयोग गर्नु, सामाजिक गुणको विकास तथा नागरिक कर्तव्यप्रति सजगता अपनाउनु, स्तरअनुकूल व्यवहारकुशल सिपको प्रयोग गर्नु र दैनिक जीवनमा आइपर्ने व्यावहारिक समस्याहरूको पहिचान गरी समाधानका उपायको खोजी गर्नु पनि आधारभूत तहको शिक्षाका आवश्यक पक्ष हुन् । उल्लिखित पक्षलाई दृष्टिगत गर्दै विद्यालय तहका लागि राष्ट्रिय पाठ्यक्रम प्रारूपले निर्दिष्ट गरेका सिद्धान्त र आधारअनुरूप विकास गरिएको आधारभूत शिक्षा कक्षा (१–३) को पाठ्यक्रमअनुसार दुई कक्षाका लागि विकास गरिएको यस पुस्तकलाई विद्यार्थीले पाठ्य तथा कार्यपुस्तक दुवै प्रयोजनका लागि प्रयोग गर्न सक्ने छन् । यसमा बहुविषयक एकीकृत ढाँचाको पाठ्यक्रमको कार्यान्वयनलाई सहयोग पुग्ने गरी विषयवस्तुलाई विभिन्न विषयसँग सम्बन्धित हुने थिममा आधारित गरिएको हुँदा विद्यार्थीको सिकाइलाई अन्तरसम्बन्धित गरी दैनिक जीवनसँग सम्बन्धित गर्न र सान्दर्भिक बनाउन सहयोग पुग्ने विश्वास गरिएको छ ।

हाम्रो सेरोफेरो शीर्षकको यस पाठ्य तथा कार्यपुस्तकमा सामाजिक अध्ययन, विज्ञान तथा वातावरण, स्वास्थ्य तथा शारीरिक शिक्षा, सिर्जनात्मक कलाअन्तर्गतका विषयवस्तुहरूलाई एकीकृत गरी अन्तरविषयक स्वरूपमा प्रस्तुत गरिएको छ । यसमा पाठहरूको सङ्कलन, परिमार्जन तथा विकास श्री यदुराम उप्रेती, श्री महेन्द्र विष्ट, श्री हरिविक्रम कार्की, श्री खिलनारायण श्रेष्ठ र श्री सुमन अधिकारी सिलवालबाट भएको हो । यसको विकासमा केन्द्रका महानिर्देशक श्री अणप्रसाद न्यौपाने, पूर्व महानिर्देशकद्वय केशवप्रसाद दहाल र डा. लेखनाथ पौडेल, श्री प्रमिला बखती, श्री रेणुका पाण्डे भुसाल, श्री हेमराज खतिवडा, श्री युवराज अधिकारी, श्री सरस्वती भट्टराई, श्री श्रीहरि श्रेष्ठ, डा. बालचन्द्र लुइँटेल, श्री मेदिनबहादुर लामिछाने, श्री साधुराम अर्याल, श्री माधवप्रसाद अधिकारी, श्री मञ्जुमाया खड्का, श्री केदार देउलालगायतबाट पृष्ठपोषण प्राप्त भएको थियो । यसको भाषा सम्पादन श्री गणेशप्रसाद भट्टराई र श्री चिनाकुमारी निरौलाबाट भएको हो । यस पाठ्यपुस्तकको कला सम्पादन कार्य श्री श्रीहरि श्रेष्ठबाट भएको हो । यसको विकास तथा परिमार्जन कार्यमा संलग्न र प्रयोक्ता सबैप्रति पाठ्यक्रम विकास केन्द्र धन्यवाद प्रकट गर्दछ ।

यस पाठ्य तथा कार्यपुस्तकले पाठ्यक्रमद्वारा 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 विद्यार्थीको सिकाइलाई सहयोग पुऱ्याउने सामग्री हो । यसका लागि 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, प्रवर्द्धक र खोजकर्ताका रूपमा भूमिका निर्वाह गर्नुपर्ने अपेक्षा गरिएको छ । यसलाई अझ परिष्कृत पार्नका लागि शिक्षक, विद्यार्थी, अभिभावक, बुद्धिजीवी एवम् सम्पूर्ण पाठकहरूको समेत विशेष भूमिका रहने हुँदा सम्बद्ध सबैको रचनात्मक सुझावका लागि पाठ्यक्रम विकास केन्द्र हार्दिक अनुरोध गर्दछ ।

नेपाल सरकार
शिक्षा, विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्रालय
पाठ्यक्रम विकास केन्द्र

वि.सं. २०७८

विषयसूची

सि.नं.	विषयबस्तु	पृष्ठसङ्ख्या
१.	*म र मेरो परिवार*	१-३८
	मेरो परिवार	२
	छरछिमेक	८
	सहयोग र हेरचाह	१३
	हाम्रो खानेकुरा	१९
	हामी खेल्छौँ	२५
	हाम्रा उपकरण	२९
२.	*मेरो दैनिक जीवन*	३९-६८
	व्यक्तिगत सरसफाइ	४०
	पिउने पानी	४६
	विद्युत् र चुम्बक	५१
	ध्वनि	६०
	ताप र प्रकाश	६३
३.	*हाम्रो समुदाय*	६९-९८
	सहयोग	७०
	राम्रो बानी	७५
	रोगबाट बचौँ	७८
	खेल्दै रमाऔँ	८५
	जनावर, बिरुवा र हामी	८९

४. मेरो विद्यालय ९९-१२२

- मेरो कक्षाकोठा १००
- कसरत र व्यायाम १०४
- हाम्रो सुरक्षा १०७
- बगैँचा ११३
- प्रकोप ११८

५. हाम्रो वरपरका सजीवहरू १२३-१३६

- जनावरको चाल १२४
- बिरुवा १२९
- विभिन्न प्रकारका बिरुवाहरू १३३

६. हाम्रो वातावरण १२८-१४४

- हाम्रो वरपरको सरसफाइ १२९
- सार्वजनिक सम्पत्ति १३३
- हावा, पानी र माटाको उपयोगिता १३६
- वस्तुका गुणहरू १३९

७. मेरो सिर्जना १५५-१८०

- चित्र बनाऔँ १५६
- छपाई कार्य १५८
- माटाबाट वस्तुहरू बनाऔँ १६३
- गीत गाऔँ १६५
- नाचौँ १७५

८. *हाम्रा संस्कृति* १८१-१९०
- हाम्रा चाडपर्व १८२
- राष्ट्रिय चिह्नहरू १८६

९. *सञ्चार प्रविधि र बजार* १९१-२०४
- सूचना र सञ्चार १९२
- हाम्रा उत्पादन १९६
- आम्दानी र खर्च १९९

१०. *हाम्रो वरपरको संसार* २०५-२२४
- मौसम २०६
- जमिन २११
- हावा र पानी २१५

म र मेरो परिवार

मेरो परिवार

छरछिमेक

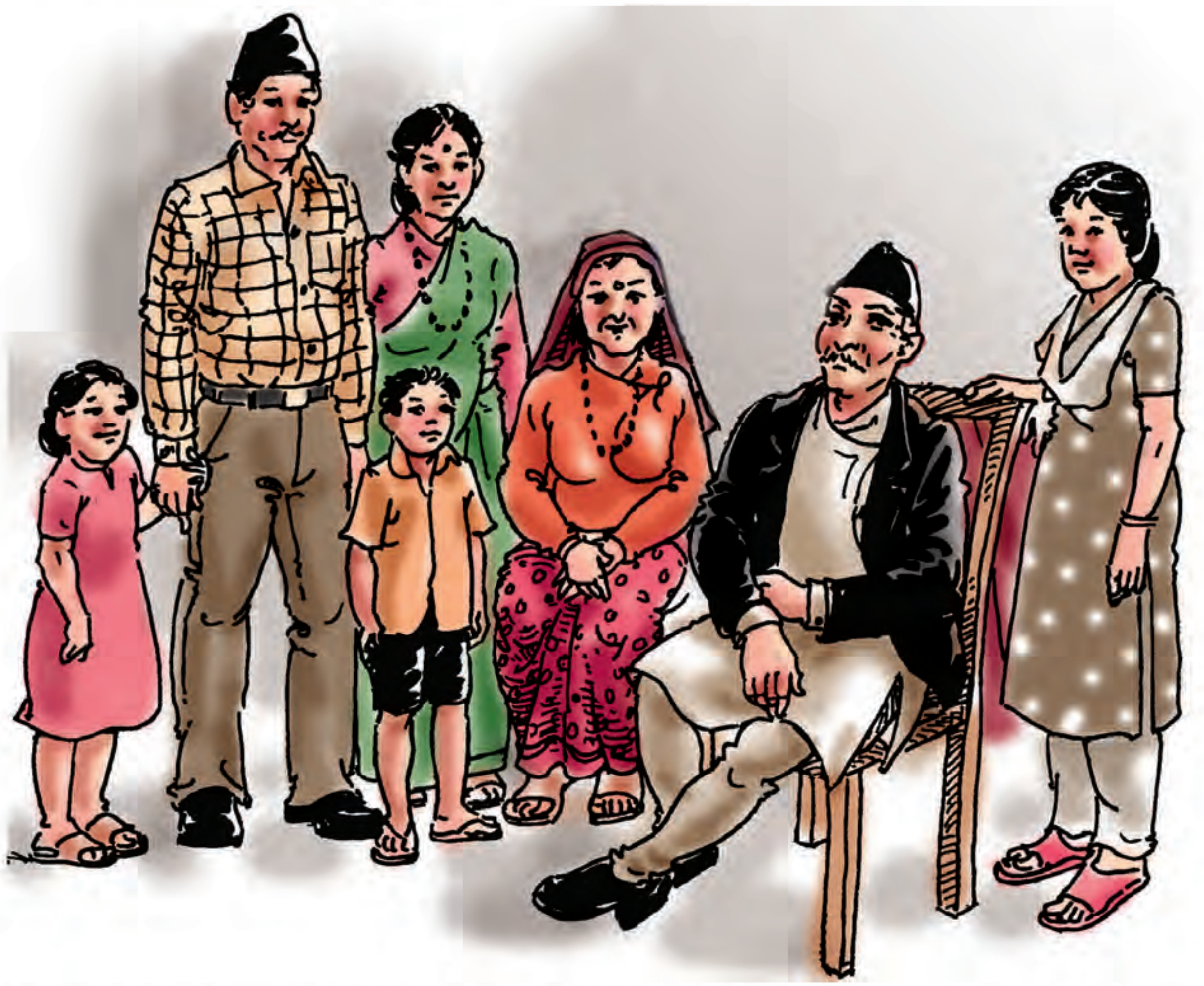
सहयोग र हेरचाह

हाम्रो खानेकुरा

हामी खेल्छौँ

हाम्रा उपकरण

१ मेरो परिवार



मेरो परिवार संयुक्त परिवार हो । मेरो परिवारमा सात जना सदस्यहरू हुनुहुन्छ । मेरो परिवारमा हजुरबुबा हजुरआमा, आमाबुबा, दिदी, म र बहिनी छौँ । हामी परिवारमा मिलेर बस्छौँ । हजुरबुबा, हजुरआमा र आमाबुबा हाम्रा अभिभावक हुनुहुन्छ । अभिभावकहरूले हामीलाई माया गर्नुहुन्छ । हामीले आफूभन्दा ठुला व्यक्तिलाई आदर गर्छौं । आफूभन्दा सानालाई माया गर्छौं । हामी घरको काममा सकेको सहयोग गर्छौं । परिवारमा सबै जना मिलेर काम गर्छौं । एकले अर्कोलाई सहयोग गर्छौं । हाम्रो परिवारमा महिला र पुरुषले लगाउने पहिरनहरू फरक फरक छन् । हामी आफूलाई मनपर्ने लुगा लगाउँछौँ ।

गीत गाऔँ :

मेरो सानो परिवार
हाँसी खुसी बस्दछौँ
दिदीभाइ मिलेर
सँगसँगै खेल्दछौँ

कसैको छ जागिर
कसैको छ पसल
काममा नै व्यस्त छौँ
बानी सबको असल

काकी गाडी हाँकेर
कार्यालय जानुभो
काका झोला बोकेर
पसलतिर जानुभो

आमा लुगा सिलाउने
बुबा घर बनाउने
म चैँ पानी ल्याउने
दिदी खाना पकाउने

धर्का तानेर जोडा मिलाउनुहोस् :

किसान

शिक्षक

सिकर्मी

डाक्टर

पाइलट

उत्तर लेख्नुहोस् :

(अ) तपाईंको परिवारमा कति जना हुनुहुन्छ ?

....

(आ) तपाईंको परिवारमा को को हुनुहुन्छ ?

....

(इ) तपाईंको परिवार संयुक्त हो कि एकल हो ?

....

(ई) तपाईंको परिवारमा कसले के काम गर्नुहुन्छ ?

....

(उ) के तपाईं पनि परिवारको काममा सहयोग गर्नुहुन्छ ?

....

(ऊ) तपाईंले परिवारका के के काममा सहयोग गर्नुभएको छ ?

....

तपाईंको परिवारका सदस्यहरूको उमेर र पेसा सोधेर तालिकामा लेख्नुहोस् :

क्र.स.	परिवारका सदस्यको नाम	नाता	उमेर	पेसा
१.				
२.				
३.				
४.				
५.				
६.				

तपाईँले कुन कुन पोसाक लगाउनुहुन्छ, धर्काले जोड्नुहोस् :

तल देखाइएका चित्र जस्तै जाडो समयमा लगाइने कुनै एक पोसाकको चित्र कोरी रङ भर्नुहोस् र नाम लेख्नुहोस् :

तल दिइएका पहिरनका नाम लेख्नुहोस

....

....

....

....

....

....

....

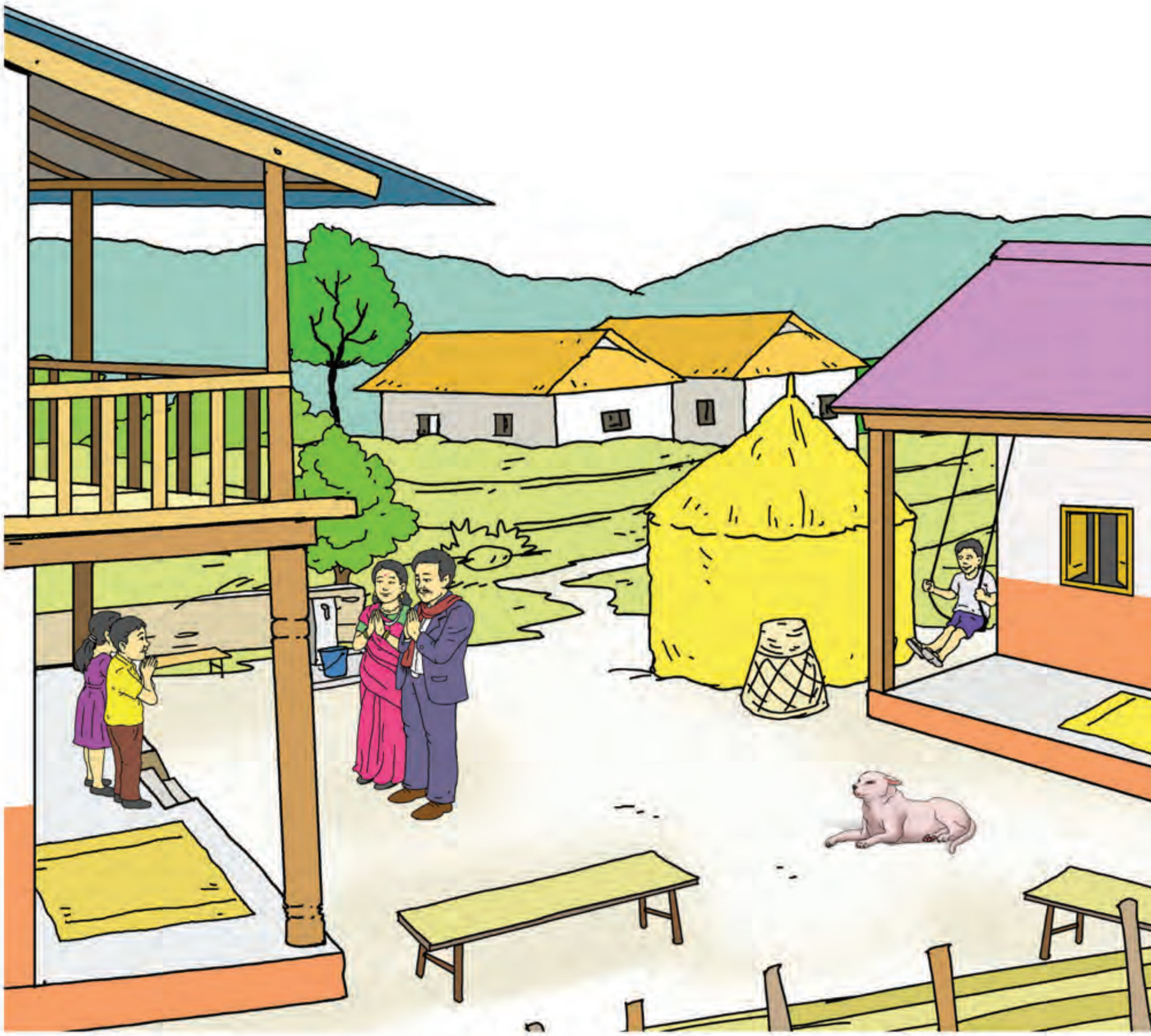
....

....

....

२ छरछिमेक

हेरौँ र छलफल गरौँ :



प्रश्नहरू

(अ) आफ्नो नजिकको घरमा बस्ने मानिसलाई के भनिन्छ ?

(आ) छिमेकीसँग कस्तो व्यवहार गर्नुपर्छ ?

(इ) सुख दुःख परेका बेला छिमेकीले के गर्छन् ?

साथीको ठेगाना सोधौँ :

ए साथी भनन !

तिम्रो घर कहाँ हो ?

मेरो घर .... हो ।

तिम्रो घर कहाँ हो ?

आफ्ना साथीहरूको नाम र घर ठेगाना लेख्नुहोस् :

मेरो साथीको नाम सन्दिप राय हो। उसको घर बागमती गाउँपालिका वडा न. ५, ललितपुरमा पर्दछ ।

मेरो साथीको नाम ------------------ ---------------------------------- हो । उसको घर --------------------------- गाउँ/नगरपालिका वडा न. -------, -------------------------- मा पर्दछ ।

मेरो साथीको नाम ------------------ ---------------------------------- हो । उसको घर --------------------------- गाउँ/नगरपालिका वडा न. -------, -------------------------- मा पर्दछ ।

मेरो साथीको नाम ------------------ ---------------------------------- हो । उसको घर --------------------------- गाउँ/नगरपालिका वडा न. -------, -------------------------- मा पर्दछ ।

आफ्नो गाउँ वा टोल लेखिएको स्थानमा भेला हुने खेल खेलौँ :

डाँडागाउँ

रारागाउँ

कथा पढौँ :

ज्ञानु परिवारसँगै बस्छिन् । ज्ञानुका बुबा खाना बनाउन भान्छामा जानुभयो । भान्छामा तेल सकिएको रहेछ । ज्ञानुले छिमेकीबाट तेल पैँचो ल्याइन् । यसपछि बुबाले तरकारी पकाउनुभयो ।

भोलिपल्ट बुबाले ज्ञानुलाई पैँचो ल्याएको तेल तिर्न पठाउनुभयो । ज्ञानुले छिमेकीलाई तेल दिन गइन् । यसरी नै ज्ञानुको छिमेकमा ऐँचोपैँचो चलिरहन्छ । छिमेकमा सरसहयोग गर्नु राम्रो चलन हो ।

गीत गाऔँ :

मेरो घरनजिकै, छिमेकीको घर छ
हामीलाई दुःख पर्दा, उनीहरूकै भरछ ।

घर आए छिमेकी, सोधपुछ गरेर
स्वागत गरी पानी दिन्छु, नाता लाएर ।

खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

(अ) हाम्रो घरनजिक .... को घर छ । (छिमेकी / पराइ)

(आ) छिमेकीलाई .... गर्नुपर्छ । (आदर / गाली)

(इ) छिमेकमा .... गर्नुपर्छ । (सहयोग / झगडा)

(ई) घरमा आएका पाहुनालाई .... गर्नुपर्छ। (स्वागत / बेवास्ता)

आफूले जानेका गीतमा नाचेर रमाइलो गर्नुहोस् :

कथा पढौँ र खेल खेलौँ :

डाँडागाँउको नजिकै जङ्गलमा एउटा स्याल बस्थ्यो । उसलाई भोक लाग्यो कि गाउँमा पस्थ्यो र कुखुराहरूलाई लखेट्थ्यो । स्याल आएको देखपछि कुखुराहरू भागाभाग गर्थे । जुन कुखुरा कमजोर हुन्थ्यो त्यसलाई समातेर लैजान्थ्यो ।

एक दिनको कुरा हो । गाउँका सबै कुखुराहरू मिलेर सल्लाह गरे । अब स्यालदेखि डराएर हुँदैन । स्याल देख्नेबित्तिकै मालिकलाई भन्नुपर्छ । अर्को कुखुराले भन्यो, "कसरी भन्ने ? सबै भाग्छन् । छेउको कुखुराले भन्यो, "सबै ठुलो स्वरमा कराउनुपर्छ ।" हाम्रा मालिकले थाहा पाउँछन् । मालिक आएपछि स्याल भाग्छ ।

अर्को दिन स्याल बिस्तारै गाउँ पस्दै थियो । सबै कुखुराहरू एकै पटक ठुलो स्वरले कराए । स्यालले कुखुराहरूलाई लखेट्न थाल्यो । तुरुन्तै मालिकले थाहा पाए । उनी लट्ठी लिएर आए र स्याललाई भगाए । सबै कुखुरा जोगिए । सबै कुखुरा मिलेका हुनाले स्याल भगाउन सफल भए । कुखुराहरू खुसी भए ।

माथिको कथामा जस्तै स्यालले कुखुरा लखेट्ने खेल खेलौँ :

३ सहयोग र हेरचाह

पढौँ, बुझौँ र छलफल गरौँ:

एक दिन सागर बिरामी परे । उनको पेट धेरै दुख्यो । उनका आमाबुबा घरमा हुनुहुन्नथ्यो । उनले पेट दुखेको कुरा दिदीलाई भने ।

दिदीले सागरलाई स्वास्थ्य केन्द्र लैजानुभयो । डाक्टरले जाँचेर उनलाई औषधी दिनुभयो । सागरले तितो भयो भनेर औषधी खान मानेनन् । दिदीले फकाइ फकाइ औषधी खुवाउनु भयो । केही दिनपछि सागर निको भए ।

केही हप्तापछि सागरकी दिदी पनि बिरामी हुनुभयो । सागरले दिदीलाई तातो पानी दिए । घरमा सागर र दिदी मात्र थिए । दिदी बिरामी भएको कुरा छिमेकी काकीलाई बताए । काकीले डाक्टरलाई बोलाउनुभयो । डाक्टरले जाँचेर औषधी दिनुभयो । औषधी खाएपछि दिदी निको हुनुभयो । सागर खुसी भए ।

प्रश्नहरू

(अ) सागरले पेट दुखेको कुरा कसलाई भने ?

(आ) सागर बिरामी हुँदा दिदीले के गर्नुभयो ?

(इ) दिदी बिरामी हुँदा सागरले के के सहयोग गरे ?

(ई) तपाईँ बिरामी हुँदा कसलाई भन्नुहुन्छ ?

चित्रमा देखाएका जस्तै अवस्थामा भएका मानिसहरूलाई कस्तो सहयोग गर्नुपर्छ ? छलफल गर्नुहोस् र लेख्नुहोस् :

तपाईँले आफ्नो छिमेकबाट के के सहयोग प्राप्त गर्नुभएको छ, लेख्नुहोस् :

छिमेकीको नाम	भन्ने गरेको नाता	पाएको सहयोग

खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भरौँ :

खुसी, सहयोग, असहाय, बिरामी, राम्रो

(अ) हामीले परिवारका काममा ------------------ गर्नुपर्छ ।

(आ) म --------------------- लाई सकेको सहयोग गर्छु ।

(इ) आफू ---------------------हुँदा परिवारमा भन्नुपर्छ ।

(ई) परिवारमा सहयोग गर्नु --------------------- बानी हो ।

(उ) अरूलाई सहयोग गर्दा .... मिल्छ ।

उत्तर दिनुहोस् :

(अ) परिवारका सदस्यहरू बिरामी हुँदा तपाईंले के के सहयोग गर्नुभएको छ ?

(आ) घरका काममा परिवारका सदस्यहरूलाई कसरी सघाउने गर्नु भएको छ ?

(इ) तपाईंलाई कापी कलम चाहिएमा कसलाई भन्नुहुन्छ ?

भाँडाकुटी खेल्दै परिवारका सदस्यहरूको अभिनय गरौँ :

कथा पढौँ र छलफल गरौँः

एक दिन गीता छिमेकमा खेल्न जाँदै थिइन् । उनी हतार हतार हिँडिरहेकी थिइन् । बाटो पानी जमेर चिप्लो भएको रहेछ । उनी चिप्लिएर लडिन् । उनको हात र लुगामा हिलो लाग्यो ।

उनी नजिकै रहेको छिमेकीको घर गइन् । छिमेकी काकीलाई बोलाइन् ।

काकीले हिलो पखाल्न सहयोग गर्नुभयो । गीताले काकीलाई धन्यवाद दिइन् र खेल्न गइन् ।

हामीले पनि समस्या परेका बेला सहयोग माग्नु पर्छ । सहयोग प्रायः परिचित व्यक्तिसँग माग्नुपर्छ । अपरिचित व्यक्तिबाट पनि आवश्यक पर्दा सहयोग लिन सकिन्छ । नम्र भएर अनुरोध गर्दा सहयोग पाइन्छ ।

प्रश्नहरू

(अ) गीतालाई के समस्या परेको थियो ?

(आ) उनले समस्या समाधान गर्न के गरिन् ?

(इ) गीतालाई कसले सहयोग गर्नुभयो ?

(ई) के तपाईंलाई पनि यस्तो कुनै समस्या परेको थियो ?

(उ) तपाईंले को कोसँग सहयोग माग्नुभएको छ ?

ठिक वाक्यमा (√) चिह्न लगाउनुहोस् ।

(अ) समस्या पर्दा अरूसँग सहयोग माग्नु पर्दछ । ☐

(आ) परिचित मानिससँग सहयोग माग्न सजिलो हुन्छ । ☐

(इ) सहयोग माग्दा झर्किएर बोल्नुपर्छ । ☐

(ई) आफूलाई परेको समस्या कसैलाई भन्नु हुँदैन । ☐

(उ) सहयोग लिने र दिने असल बानी हो । ☐

तलको रेखाचित्र अवलोकन गर्नुहोस् । चित्रमा जस्तै घर छिमेकमा तपाईँले कसरी सहयोग गर्नुहुन्छ, सहयोग गरेका विषयमा रेखाचित्र बनाउनुहोस् ।

४ हाम्रो खानेकुरा

हेरौँ र पढौँ :

हामी भोक लागेपछि खानेकुरा खान्छौँ । भात, रोटी, आलु, ढिँडो खानेकुरा हुन् । यस्ता खानेकुराले शक्ति दिन्छ । दुध, दही, घिउ, माछा, मासु, अन्डा, गेडागुडी पनि खानेकुरा हुन् । यी खानेकुराले हुर्कन र बढ्न सहयोग गर्छन् । मौसमअनुसारका फलफूल र तरकारी पनि खानुपर्छ । यी खानेकुराहरूले रोग लाग्नबाट बचाउँछन् । खाना खानुअघि र पछि साबुन पानीले मिचिमिची हात धुनुपर्छ । बासी तथा सडेगलेका खानेकुरा खाएमा रोग लाग्न सक्छ । सबै किसिमका खानेकुराहरू मिलाएर खानुपर्छ । धेरै खाने वा कम खाने बानी राम्रो होइन । खानेकुरा खेर फाल्नु हुँदैन ।

छलफल गरौँ :

(अ) तपाईंले आज के के खानुभयो ?

(आ) तपाईंले अरू दिन के के खाने गर्नुभएको छ ?

(इ) तपाईंलाई कुन कुन खानेकुरा मिठो लाग्छ ?

(ई) के तपाईंलाई हरिया सागपात मनपर्छ ?

(उ) तपाईंले कुन कुन फलफूल खानु भएको छ ?

संवाद पढौँ र बुझौँ :

एक दिनको कुरा हो । भान्छामा हल्लीखल्ली भयो । भान्छामा रहेका खाने कुराहरू ठुलो स्वरमा कराइरहेका थिए । त्यहाँ फलफूल र तरकारी एकातिर थिए । भात, रोटी, ढिँडो अर्कातिर थिए । दुध, दही, अन्डा, माछा अर्कोतिर थिए ।

तिमीहरू त के पोसिला ? हामी पो पोसिला । हामी त मानिसलाई शक्ति दिन्छौँ । उनीहरूलाई बढ्न मदत गर्छौँ ।

लौ लौ भयो ! तिमीहरू सबै पोसिला । तर तिमीहरू सबैलाई मिलाएर खायौँ भने हामी स्वस्थ हुन्छौ । कुनै एक थरी मात्र खाएनौँ भने पनि हामी कमजोर र रोगी हुन्छौ । त्यसैले हामीले सन्तुलित खाना खानुपर्छ ।

हामीले सबै प्रकारका खानेकुरा खानुपर्छ । अन्न, गेडागुडी , माछामासु, फलफुल र तरकारी सबै खानेकुरा हाम्रा लागि आवश्यक पर्छ । यस्ता खानेकुराहरूको समूह सन्तुलित खाना हो ।

जोडा मिलाउनुहोस् :

- साग
- आँप
- सलाद
- केरा
- मेवा
- स्याउ

गीत गाऔँ :

आमाबाले पकाएको
मिठो खाना खाऊँ
सफा लुगा लगाएर
विद्यालय जाऊँ ।

स्वस्थ शरीर बनाउन
खानुपर्छ खाना
तागतिलो खानेकुरा
घरैमा छ जान ।

बजारको खानाभन्दा
दालभात राम्रो
सागपात दही दुध
परिकार हाम्रो ।

मिल्नेमा धर्काले जोड्नुहोस् :

दुध	साग
मुला	अन्डा
सुन्तला	मेवा
मासु	रोटी
ढिँडो	माछा
भात	मह

तपाईँको गाउँठाउँमा पाइने खानेकुराहरूको नाम लेख्नुहोस् :

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

तलका समूहका के के खानेकुरा खाने गर्नु भएको छ लेख्नुहोस् :

खानेकुराको समूह	मैले खाने गरेका खानेकुरा
शक्ति दिने खानेकुरा	
हुर्कन र बढ्न मदत गर्ने खानेकुरा	
रोग लाग्नबाट बचाउने खानेकुरा	

फलफूल र सागसब्जीका नाम लेख्नुहोस् :

फलफूल	सागसब्जी
१. आँप	१. तोरीको साग
२. --	२. --
३. --	३. --
४. --	४. --
५. --	५. --
६. --	६. --

आफूलाई मन पर्ने खानेकुराहरूको नाम लेख्नुहोस् :

(क) अन्न : ....

....

(ख) गेडागुडी : ....

....

(ग) तरकारी : ....

....

चित्र पूरा गरी उपयुक्त रङ भरौँ :

एक हप्तासम्म तपाइँले खानेकुरा फालेको भए र नफालेको भए तलको जस्तै तालिका बनाएर चिह्न लगाउनुहोस् ।

मिति	खानेकुरा फालेँ	खानेकुरा फालिन

५ हामी खेल्छौँ

हेरौँ र पढौँ :

हामीलाई खेल खेल्न मनपर्छ । हामी साथीसँग मिलेर खेल्छौँ । हामी कहिले बल खेल्छौँ । कहिले गट्टा खेल्छौँ । कहिले लुकामारी खेल्छौँ । कहिलेकाँही आमाबुबा, दाइ दिदी पनि हामीसँग खेल्नुहुन्छ । उहाँहरूसँग खेल्दा झनै रमाइलो हुन्छ । नियमित खेल खेल्नाले शरीर स्वास्थ्य र तन्दुरुष्त हुन्छ ।

छलफल गरौँ :

(अ) तपाईँलाई कुन कुन खेल खेल्न मन पर्छ ?

(आ) तपाईँ को कोसँग खेल्नुहुन्छ ?

(इ) तपाईँ कुन कुन समयमा खेल्नुहुन्छ ?

(ई) खेल किन खेल्नुपर्छ ?

आफूले गर्ने क्रियाकलापमा √ चिह्न लगाउनुहोस् :

(अ) खेलौनासँग खेल्दा मलाई रमाइलो लाग्छ । ☐

(आ) म परिवारका सदस्यसँग पनि खेल्छु । ☐

(इ) मलाई घरका मानिसले खेलौना बनाइदिनुहुन्छ । ☐

(ई) म आफैँ खेलौना बनाउँछु । ☐

(उ) म सबैसँग मिलेर खेल्छु । ☐

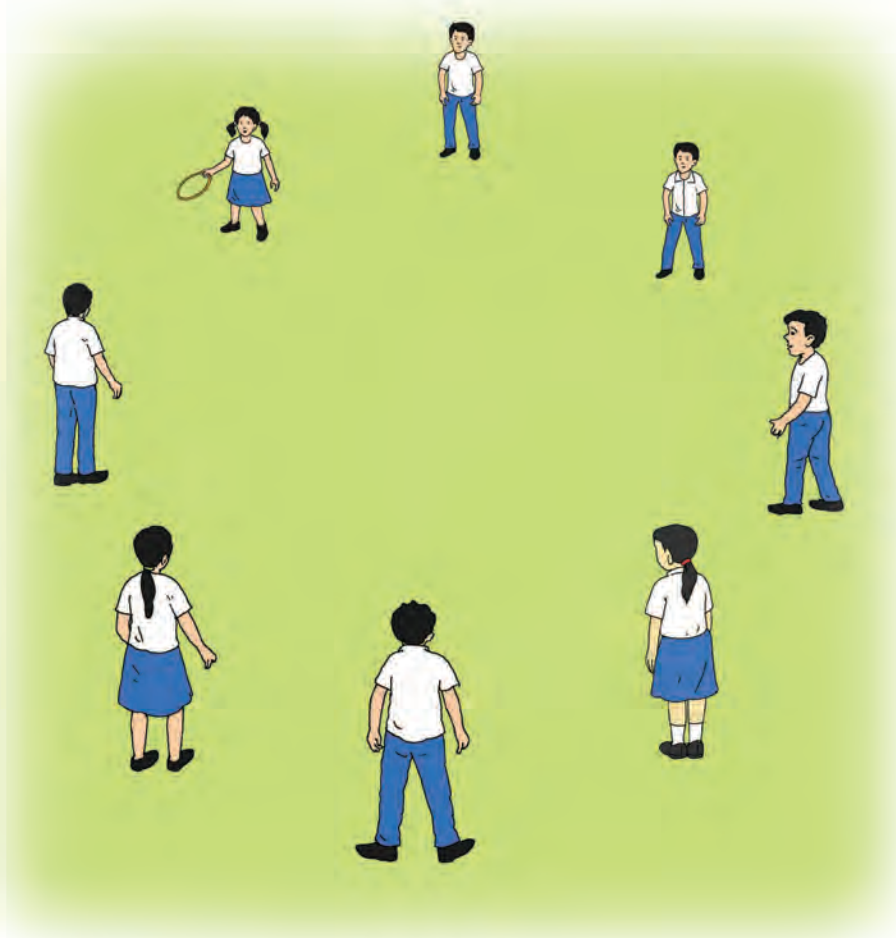
आफ्नो जन्मदिनमा कुन खेलौना उपहार पाउन चाहनुहुन्छ चित्र कोर्नुहोस् ।

स्थानीय सामग्री प्रयोग गरी खेल खेलौँ :

चित्रमा देखाइए जस्तै गरी जोडीमा हिँड्ने र दौडिने अभ्यास गरौँ :

भ्यागुता जस्तै उफ्रने (हपिङ) अभ्यास गरौँ :

रिङ पास गरी खेलौँ :



आफूले सिकेका र जानेका गितमा खुट्टा र हातको चाल मिलाई हाउभाउसहित नाचौँ ।

६ हाम्रा उपकरण

हेरौँ, पढौँ र छलफल गरौँ :

हामी विभिन्न उपकरणहरूको प्रयोग गर्छौं । उपकरणले हाम्रा कठिन कामलाई सजिलो बनाउँछन् । कैँची कपडा काट्न प्रयोग हुन्छ । नाप्ने फित्ताले लम्बाइ नाप्छ । तातो कोइला च्याप्न चिम्टा प्रयोग हुन्छ । पेचकिला कस्न र खोल्न पेचकसको प्रयोग गरिन्छ ।

उत्तर लेख्नुहोस् :

(अ) आफूलाई थाहा भएका उपकरणहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

....

(आ) किला ठोक्न कुन उपकरणको प्रयोग हुन्छ ?

....

(इ) कोदालाले के काम गर्छ ?

....

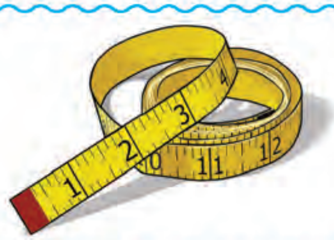
(ई) घरमा अन्न भर्न कुन उपकरण प्रयोग हुन्छ ?

....

(उ) तपाईंले के के उपकरण चलाउनु भएको छ ?

....

दिइएका उपकरण चिनेर नाम र काम लेख्नुहोस् :

चित्र	नाम र काम
	नाम : .... काम : ....
	नाम : .... काम : ....
	नाम : .... काम : ....

नाम : ....

काम : ....

नाम : ....

काम : ....

नाम : ....

काम : ....

नाम : ....

काम : ....

नाम : ....

काम : ....

नाम : ....

काम : ....

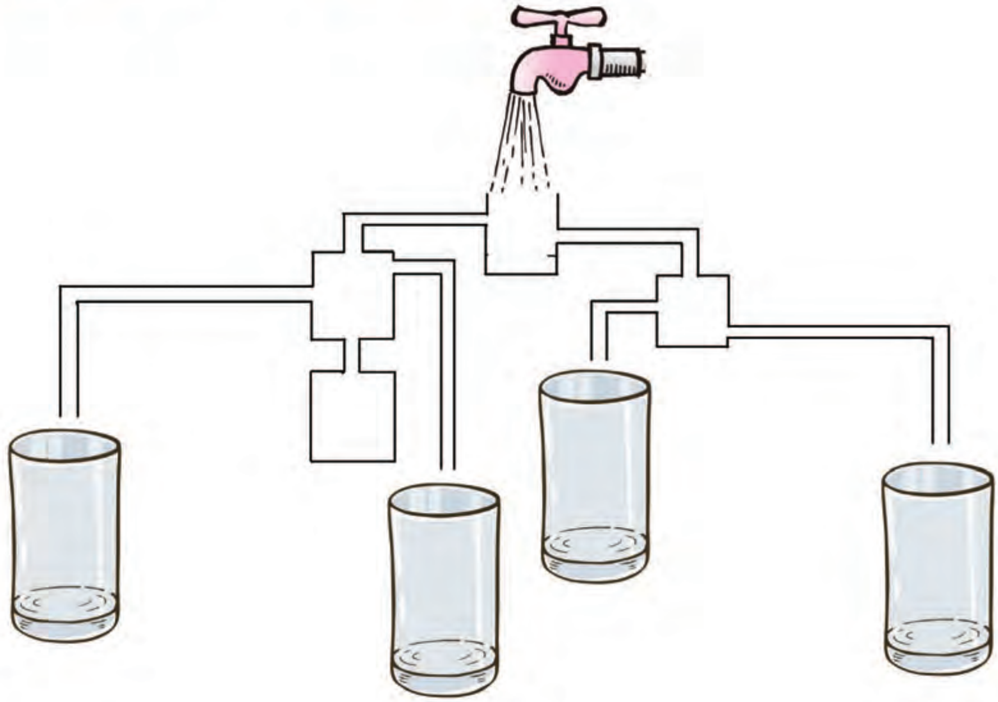
तपाईँको घरमा भएका कुनै पाँचओटा उपकरणको नाम लेख्नुहोस् :

हँसिया	....	....
....	....	....

उपकरण चिन्ने खेल खेलौँ :

घैँटामा कति जग पानी अट्छ, भरेर हेरौँ :

चित्र हेरेर सोचौँ र जवाफ दिऔँ :



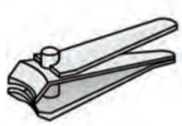
(अ) कुन गिलास पहिले भरिन्छ होला, किन ?

(आ) पानी कहाँ कहाँ पुग्छ, रङ लगाएर देखाउनुहोस् ।

तल चित्रमा देखाए जस्तै एक उपकरणको प्रयोग देखिने चित्र कोर्नुहोस् :

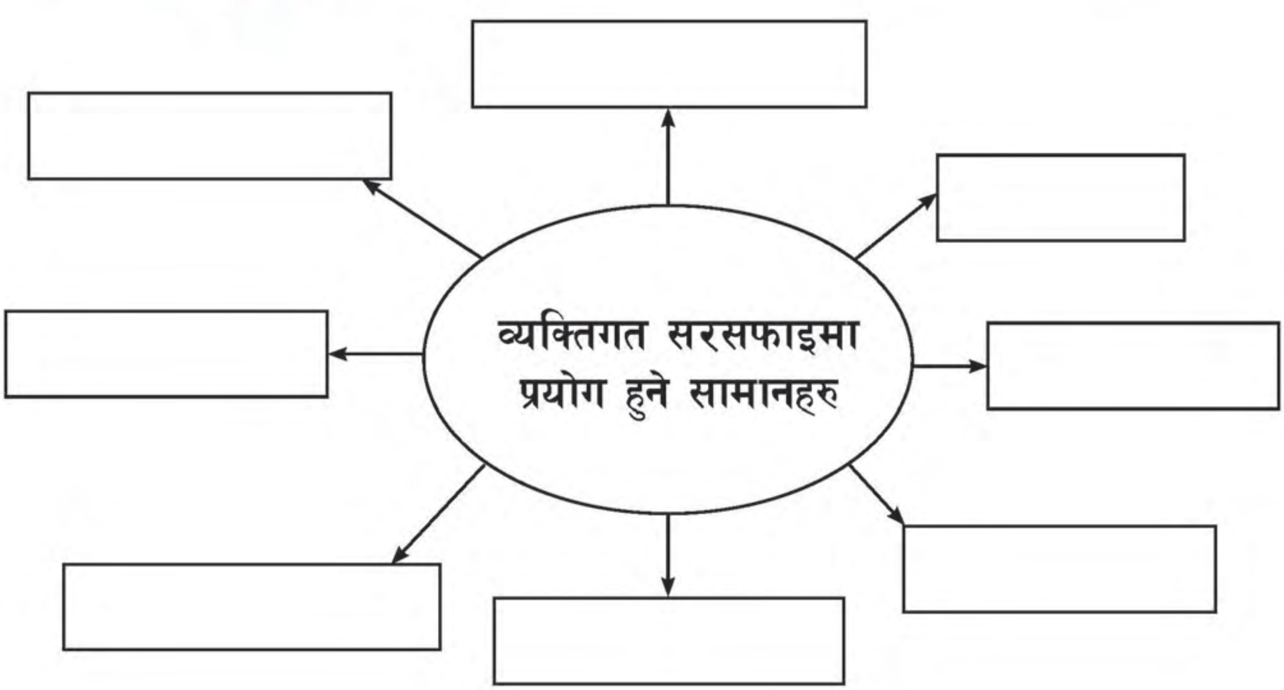
हेरौं, चिनौं र भनौं :

जोडा मिलाऔं :



कान सफा गर्न
खाजा राख्न
किला ठोक्न
मोबाइल चार्ज गर्न
खेत जोत्न
नङ काट्न
तरकारी पकाउन

व्यक्तिगत सरसफाइमा प्रयोग हुने सामग्रीहरू चिन्नुहोस् र तल कोठामा तिनीहरूको नाम लेख्नुहोस् :



दिइएको नमुनाअनुसार खाली ठाउँ पूरा गर्नुहोस् :

मेरो नाम छाता हो । म चर्को घाम लाग्दा र पानी पर्दा प्रयोगमा आउँछु ।

मेरो नाम ---------------- हो । म जम्मा गर्छु ।

मेरो नाम साबुन हो । म -------------------- र ---------- काममा प्रयोगमा आउँछु ।

मेरो नाम ---------- हो । म तरकारी ---------- प्रयोग हुन्छु । मलाई जतन गरी चलाएनौँ भने हात पनि काट्न सक्छु ।

तपाईँको घरमा सरसामानको जतन कसरी गर्ने गरिएको छ, अभिभावकलाई सोधेर लेख्नुहोस् र साथीलाई सुनाउनुहोस् ।

क्र.सं	सामानको नाम	जतन गर्ने तरिका
१.	चक्कु	प्रयोग गरिसकेपछि उचित ठाउँमा राख्ने
		....
		....
		....
		....
		....

मैले कति सिकेँ

(क) तपाईँका परिवारमा को को हुनुहुन्छ ? उहाँहरूले लगाउने पोसाकको सूची तयार पार्नुहोस् :

परिवारको सदस्य	लगाउने पोसाकको नाम
हजुरबुवा	
हजुरआमा	
बुबा	
आमा	
दाजु	
दिदी	
म	
भाइ	
बहिनी	

(ख) तपाईँले आफ्ना छरछिमेकमा गर्ने गरेका आदर सम्मानका तरिकाहरूमा ठिक चिह्न लगाउनुहोस् :

(अ) दर्शन/नमस्कार/फ्याफुल्ला/ टासिदेलेक/............... गर्ने ☐

(आ) बस्नका लागि गुन्द्री कुर्सी, पिरा, ... दिने ☐

(इ) पानी, चिया, जुस .... दिने ☐

(ई) खाजा खाना दिने ☐

(उ) कुराकानी गर्ने ☐

(ऊ) सरसहयोग गर्ने ☐

(ग) तपाइँको परिवारमा प्रायः के के खानेकुरा खाइन्छ ? तिनीहरूको नाम तलको तालिकामा भर्नुहोस् :

बिहान खाइने खानेकुरा	दिउँसो खाइने खानेकुरा	बेलुका खाइने खानेकुरा

(घ) म को हुँ ? मैले गर्ने काम के हो ? लेख्नुहोस् :

उपकरणको चित्र	उपकरणको नाम	उपकरणले गर्ने काम
	पेन्सिल कटर	पेन्सिल तिखार्ने

....

शिक्षकको हस्ताक्षर

....

अभिभावकको हस्ताक्षर

मेरो दैनिक जीवन

व्यक्तिगत सरसफाइ

पिउने पानी

विद्युत् र चुम्बक

ध्वनि

ताप र प्रकाश

१ व्यक्तिगत सरसफाइ

हेरौँ छलफल गरौँ :

तपाइँ नियमित सरसफाइ कसरी गर्नुहुन्छ ? साथीसँग छलफल गर्नुहोस् ।

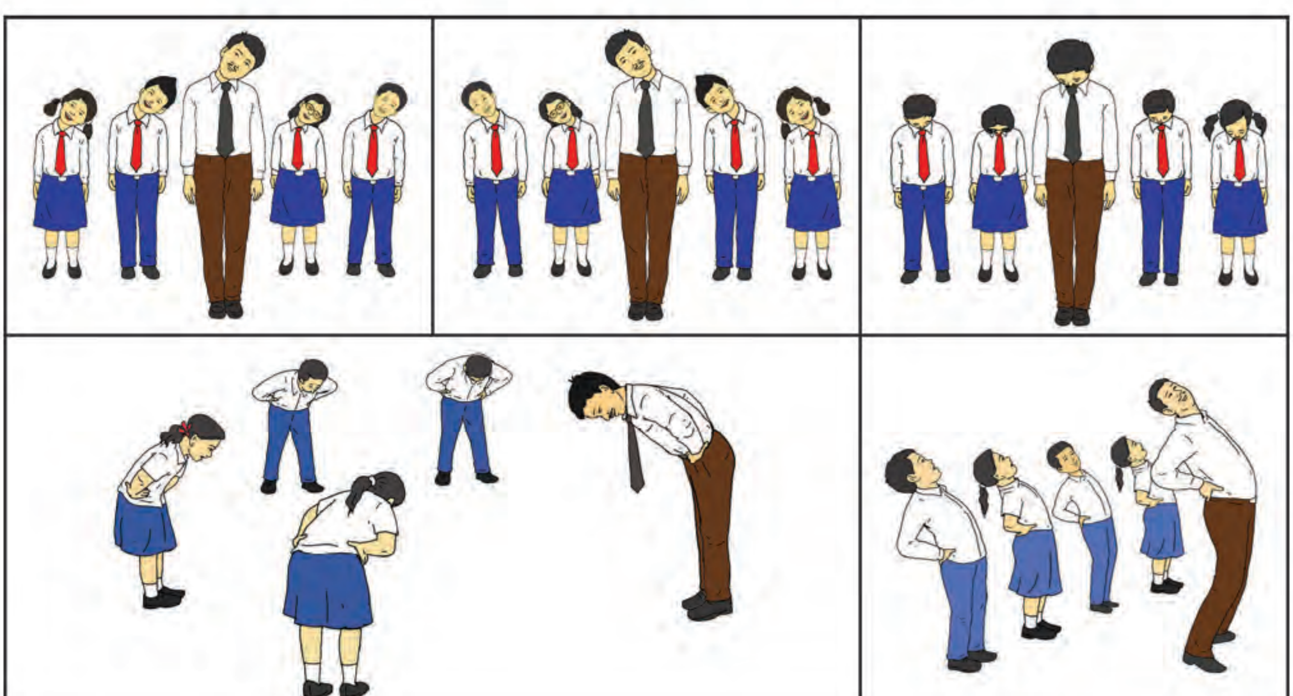
योग अभ्यास गरौँ :

शिक्षकको निर्देशनअनुसार तल चित्रमा देखाए जस्तै वृक्षासन अभ्यास गरौँ :

(अ) वृक्षासन अभ्यास गर्दा तपाईंलाई कस्तो अनुभव भयो ?

(आ) आआफ्नो घरमा हरेक बिहान वृक्षासन अभ्यास गर्नुहोस् ।

सङ्गीतका तालमा शरीर घुमाउने र मर्काउने क्रियाकलाप गरौँ :



शरीरका अङ्गहरू मर्काउने क्रियाकलापले जोर्नीलाई बलियो बनाउँछ । खेल खेल्नुभन्दा अघि शरीरलाई घुमाउने र मर्काउने क्रियाकलाप गर्नुपर्छ ।

लय र तालमा गीत गाऔँ :

गुरुआमा भन्नुहुन्छ स्वस्थ्य बानी राम्रो
हेर्नुहुन्छ शरीरको सरसफाइ हाम्रो ।

हात सफा गर्नुपर्छ साबुनले धोई
काट्नु पर्छ नङ पनि होसियार भई ।

नुहाउनु सधैँ राम्रो स्वस्थ्य हुनलाई
दाँत सफा गर्नुपर्छ सधैँ खाना खाइ ।

अनुहार सफा भए सबले माया गर्छन्
शरीर नै सफा भए रोग सबै भाग्छन् ।

उत्तर लेख्नुहोस् :

(अ) नङ केले काट्नुपर्छ ?

(आ) बुरुस किन चाहिन्छ ?

(इ) रुमालको काम के हो ?

(ई) दाँत सफा र बलियो राख्न के गर्नुपर्छ ?

तपाईँ आफूले गर्न सक्ने क्रियाकलापमा सक्छु र नसक्नेमा सक्दिन लेख्नुहोस् :

(अ) नुहाउन

(आ) नङ काट्न

(इ) कपाल कोर्न

(ई) जुत्ता पालिस गर्न

(उ) दाँत माझ्न

(ऊ) पोसाक लगाउन

(ऋ) रुमाल धुन

(ए) ओछ्यान मिलाउन

संवाद पढौँ :

दाजु : आज मलाई कस्तो टाउको दुखेको छ । हाच्छिउँ पनि आइरहेको छ ।

बहिनी : ओहो ! तपाईँलाई त रुगाखोकी लागे जस्तो पो छ त ।

दाजु : हाऽऽऽ हाच्छिउँ !

बहिनी : छि ! छि ! मलाई पो छिटा पऱ्यो !

भोलिपल्ट ....

बहिनी : ऐया ! ऐया ! कस्तो जिउ दुखेको !

दाजु : ए ! तिमीलाई पनि रुगाखोकी लागे जस्तो छ !

स्वयम्सेवक : घरमा को को हुनुहुन्छ ?

आमा : ए स्वास्थ्य स्वयम्सेवक नानी पो आउनु भएछ !

स्वयम्सेवक : नानी बाबुनानीहरू बिरामी जस्ता पो देखिन्छन् नि !

आमा : हिजो बाबुलाई रुगाखोकी लाग्यो । आज नानी पनि बिरामी भइन !

स्वयम्सेवक : ए ! बाबुको रुगाखोकी नानीलाई सरे जस्तो छ ।

आमा : अँ ! यिनीहरूसँगै खेल्थे । दाइ चाहिँले रुमालले नाक नछोपी हाच्छिउँ गर्दा सरेछ ।

स्वयम्सेवक : होला होला ! त्यसैले सरेको होला। रुगाखोकीबाट बच्न बिरामीका नजिकै बस्नु हुँदैन । खोक्दा वा हाच्छिउँ गर्दा रुमालले नाकमुख छोप्नुपर्छ । जथाभावी थुक्नु हुँदैन । तातो झोल कुरा पनि खान दिनुपर्छ ।

आमा : ठिक हो नानी । मैले यिनीहरूलाई प्रशस्त झोलिलो पदार्थ खान दिएकी छु । मास्क पनि लगाउन दिएकी छु ।

स्वयम्सेवक : राम्रो गर्नुभएको रहेछ । समय समयमा साबुनपानीले हात पनि धुनु पर्छ । निको नभए नजिकैको स्वास्थ्य केन्द्र जानुपर्छ ।

संवादका आधारमा उत्तर लेख्नुहोस् :

(अ) बहिनीलाई कसरी रुगाखोकी सरेको होला ?

(आ) रुगाखोकीबाट बच्न के के गर्नुपर्छ ?

तल देखाए जस्तै आफूले बिहानदेखि बेलुकासम्म गर्ने कामहरूको चित्र बनाई कक्षामा प्रदर्शन गर्नुहोस् ।

२ पिउने पानी

हेरौँ, पढौँ र छलफल गरौँ :

हामीले हरेक दिन पर्याप्त पानी पिउनुपर्छ । पिउने पानी सफा र सुरक्षित हुनुपर्दछ । पिउने पानीलाई विभिन्न तरिकाले सुरक्षित राख्न सकिन्छ ,जस्तै :

पिउने पानी छोपेर राख्नुपर्छ ।

फिल्टर गरेर पानीलाई सफा राख्न सकिन्छ ।

उमालेको पानीलाई सफा भाडामा छोपेर राख्नुपर्छ । सेलाएर मनतातो भएपछि पिउनुपर्छ ।

पानीलाई सुरक्षित राख्न विद्युतीय उपकरणको पनि प्रयोग सकिन्छ । औषधीको प्रयोग गरेर पनि पानी सुरक्षित गर्न सकिन्छ ।

पानी के के काममा प्रयोग हुन्छ, छलफल गरौँ :

शिक्षकको निर्देशनमा तल चित्रमा देखाए जस्तै वज्रासनमा बस्ने अभ्यास गरौँ ।

लय र तालमा गीत गाऔँ :

सुन सुन बाबु नानी
पिऔँ सफा पानी
फोहोर पानी पिउनु हुन्न
सुधारौँ है बानी ।

धारा कुवा इनार
सफा हुनुपर्दछ
उमालेर पानी पिए
किटाणु नि मर्दछ ।

पिउने पानी फोहोर भए
रोग धेरै लाग्छ
जुका आउँ झाडावान्ता
हैजा पनि लाग्छ ।

पिउने पानी सबैले
राख्नुपर्छ छोपेर
पानी खाने भाँडा सबै
राखौँ सफा गरेर ।

उत्तर लेख्नुहोस् :

(अ) हामीले कस्तो पानी पिउनुपर्छ ?

....

(आ) फोहोर पानी किन पिउनु हुँदैन ?

....

(इ) पिउने पानीलाई कसरी सफा र सुरक्षित राख्न सकिन्छ ?

....

तलको तालिकाबाट पानी सुरक्षित राख्ने कुनै पाँच तरिकाहरू लेख्नुहोस् :

पानीलाई	औषधी प्रयोग गरेर	सफा र सुरक्षित	राख्न सकिन्छ ।
	छोपेर		
	उमालेर		
	फिल्टर गरेर		
	विद्युतीय उपकरणको प्रयोग गरेर		

(अ) ....

(आ) ....

(इ) ....

(ई) ....

(उ) ....

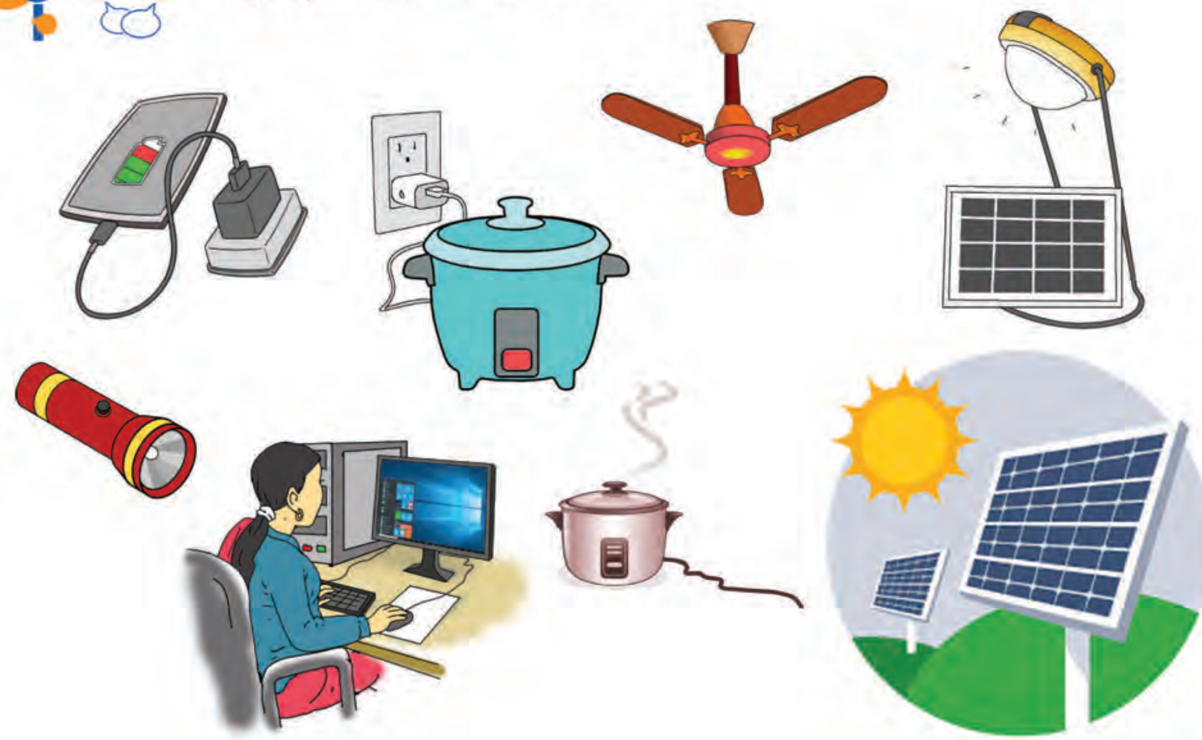
हाइजम्प खेल्ने अभ्यास गर्नुहोस् :

लङजम्प खेल्ने अभ्यास गर्नुहोस् :

तपाईँको घरमा पिउने पानी कसरी सुरक्षित बनाउनुहुन्छ, चित्र संकलन गर्नुहोस् र टाँस्नुहोस् ।

३ विद्युत् र चुम्बक

हेरौँ, पढौँ र छलफल गरौँ :

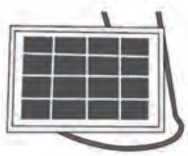


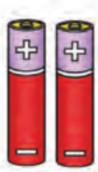
दैनिक जीवनमा विभिन्न काम गर्न शक्तिको प्रयोग गरिन्छ । विद्युत्, चुम्बक, ताप र प्रकाश शक्तिका स्रोतहरू हुन् ।

विद्युत्

विद्युत् गृहबाट विद्युत् उत्पादन हुन्छ । विद्युत् शक्ति बत्ती बाल्न र टेलिभिजन हेर्न प्रयोग गरिन्छ। यसलाई कम्प्युटर चलाउन, मोबाइल चार्ज गर्न पनि प्रयोग गरिन्छ। विद्युत्बाट पङ्खा घुमाउन र धान कुट्ने मिल चलाउन पनि सकिन्छ। खाना पकाउन, कोठा न्यानो बनाउन, रेडियो बजाउनसमेत विद्युत्को प्रयोग हुन्छ । आजभोलि त विद्युत्को प्रयोग गरेर यातायातका साधन पनि चलाइन्छ। कलकारखाना चलाउन पनि विद्युत्को प्रयोग हुन्छ ।

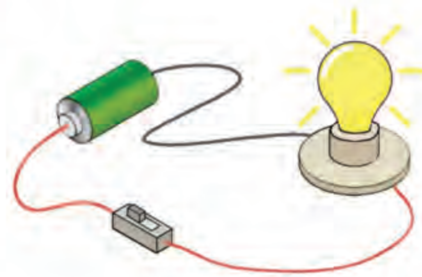
विद्युतीय स्रोत र त्यसबाट चल्ने उपकरणलाई धर्काले जोड्नुहोस् :





तपाईँको घरमा के के काममा विद्युत् प्रयोग हुन्छ, कापीमा लेख्नुहोस् ।

बत्ती बालौँ :



चुम्बक

फलामबाट बनेका वस्तुहरूलाई चुम्बकले आफूतिर तान्छ । एउटा चुम्बकले अर्को चुम्बकलाई तान्छ वा धकेल्छ। चुम्बकका दुई ध्रुवहरू हुन्छन् ।

उत्तरी ध्रुवलाई N र दक्षिणी ध्रुबलाई S ले सङ्केत गरिएको हुन्छ । विभिन्न विद्युतीय उपकरणमा चुम्बकको प्रयोग गरिएको हुन्छ ।

माथिको चित्र हेर्नुहोस् र चुम्बकले फलामको काटीलाई मात्र किन तानेको होला ? साथीसँग छलफल गर्नुहोस् ।

उत्तर लेख्नुहोस् :

(अ) तपाईंका घरमा ब्याट्रीबाट चल्ने के के उपकरण छन्, लेख्नुहोस् :

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

(आ) तपाईंका घरमा विद्युत्‌बाट चल्ने उपकरणहरू के के छन्, नाम लेख्नुहोस् :

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

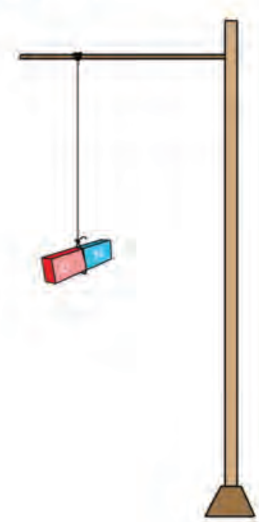
दिइएका वस्तुहरूलाई चुम्बकले तान्छ वा तान्दैन प्रयोग गरी तालिकामा लेख्नुहोस् :

सिसाकलम, काठका छेस्का, फलामका टुक्रा, सिक्का, चक्कु, स्टिलका चम्चा, कापी, ढुङ्गा, स्टिचपिन, कपडाका टुक्रा, डटपेनको बिर्को

चुम्बकले तान्ने वस्तुहरू	चुम्बकले नतान्ने वस्तुहरू

छड चुम्बकको सहायताले उत्तर दक्षिण दिशा पत्ता लगाऔँ :

छड चुम्बकको बिचमा मसिनो धागोले बाध्नुहोस् । यसलाई कुनै ठाउँमा झुन्ड्याउनुहोस्। केहि समयपछि चुम्बकले देखाएको उत्तर र दक्षिण दिशा चिन्नुहोस्।

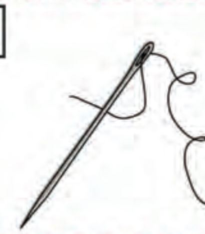


दिइएका कामलाई मिल्दो कोठामा लेख्नुहोस् :

दिशा छुट्याउन	मोबाइल चार्ज गर्न	टिभी. हेर्न	बत्ती बाल्न
किलालाई तान्न	पङ्खा चलाउन	फ्रिज चलाउन	हिटर बाल्न

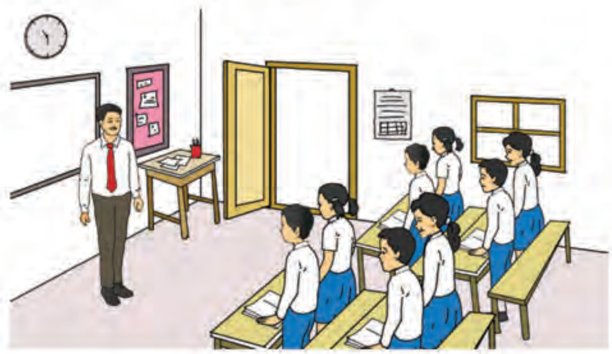
विद्युत्बाट गरिने काम	चुम्बकबाट गरिने काम
....	....
....	....
....	....
....	....

चुम्बकले तान्ने वस्तुको कोठामा रातो रङ र चुम्बकले नतान्ने वस्तुको कोठामा कालो रङ भर्नुहोस् :



पढौँ, हेरौँ र गरौँ :

हामीले ठिक तरिकाले बस्नु, हिँड्नु, सुत्नु र उभिनु पर्दछ । यसो गर्न सकेमात्र हाम्रो शरीर राम्रो देखिन्छ । चित्रमा दिइए जस्तै ठिक तरिकाले बस्ने, उभिने, हिँड्ने र सुत्ने अभ्यास गर्नुहोस् ।

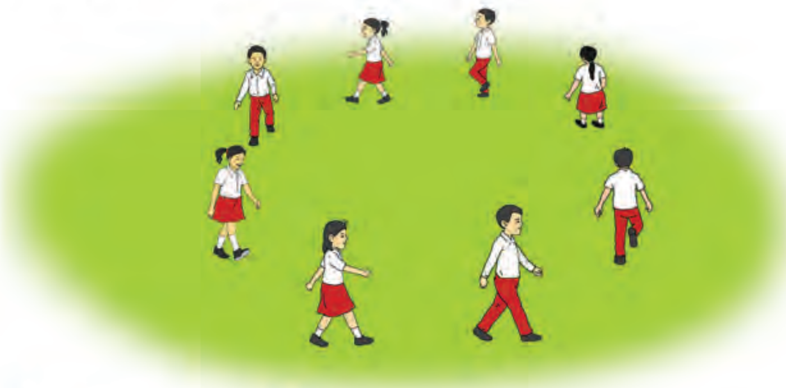


ड्रम वा मादलको तालमा तलको अभ्यास गरौँ :

ठिक तरिकाले लाइनमा उभिऔँ :

ठिक तरिकाले सिधा रेखामा हिडौँ :

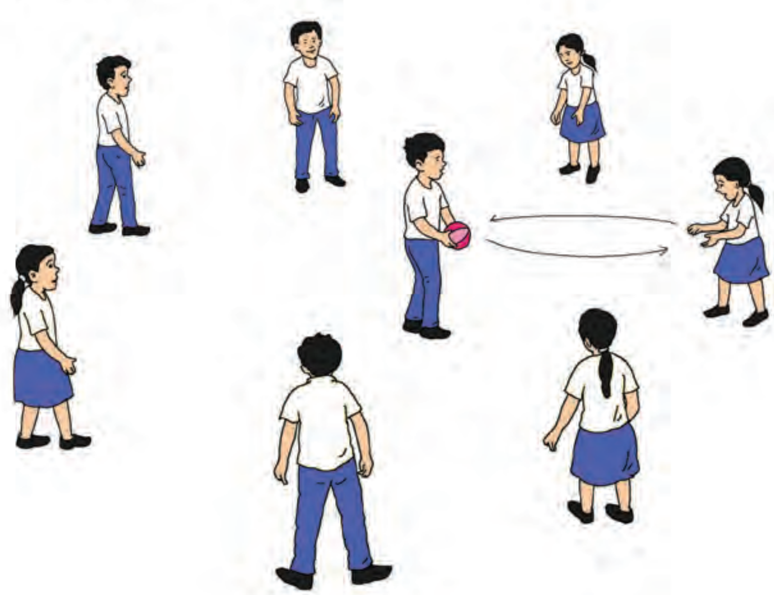
गोलो घेरामा ठिक तरिकाले हिडौँ :



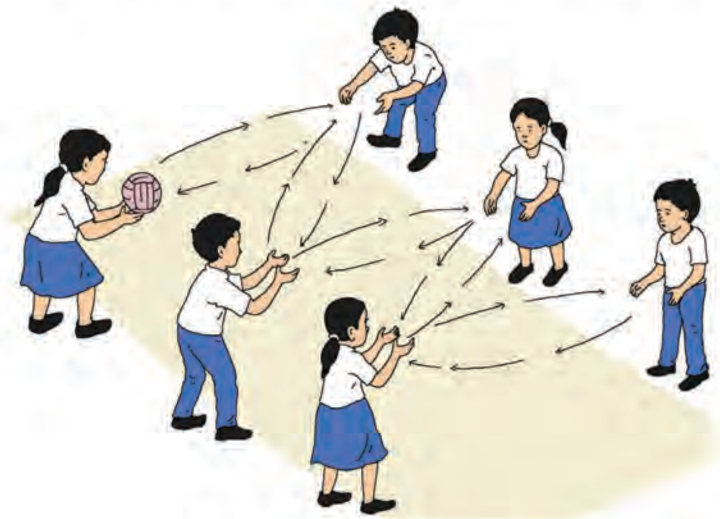
फ्याक्ने र समात्ने अभ्यास गरौँ :

भकुन्डोलाई टोकरीमा छिराउने अभ्यास गरौँ :

चित्रमा जस्तै गरी एक जना साथी गोलो घेराभित्र उभिऔँ । पालैपालो सबैलाई बल पास गरौँ :



आमनेसामने हुने गरी लाइनमा उभिऔँ । चित्रमा देखाए जस्तै पालैपालो बल पास गरौँ :

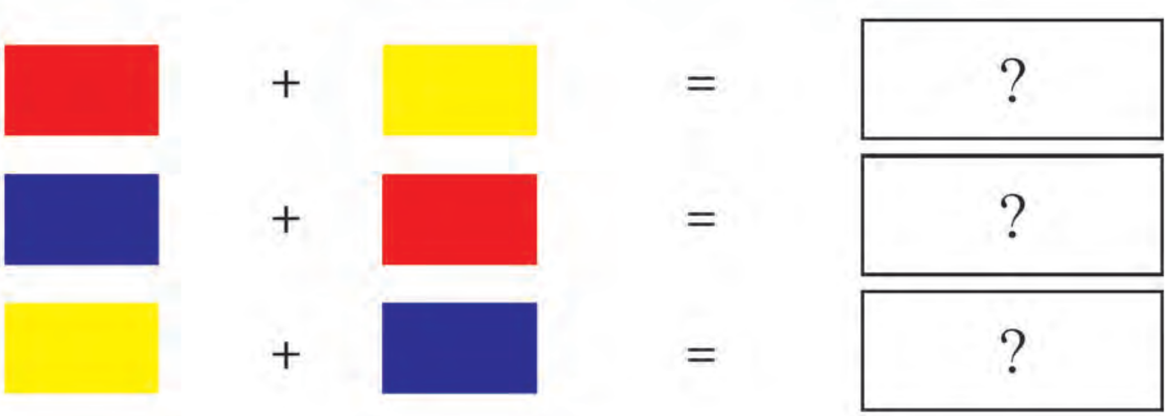


रङहरू चिनौँ :

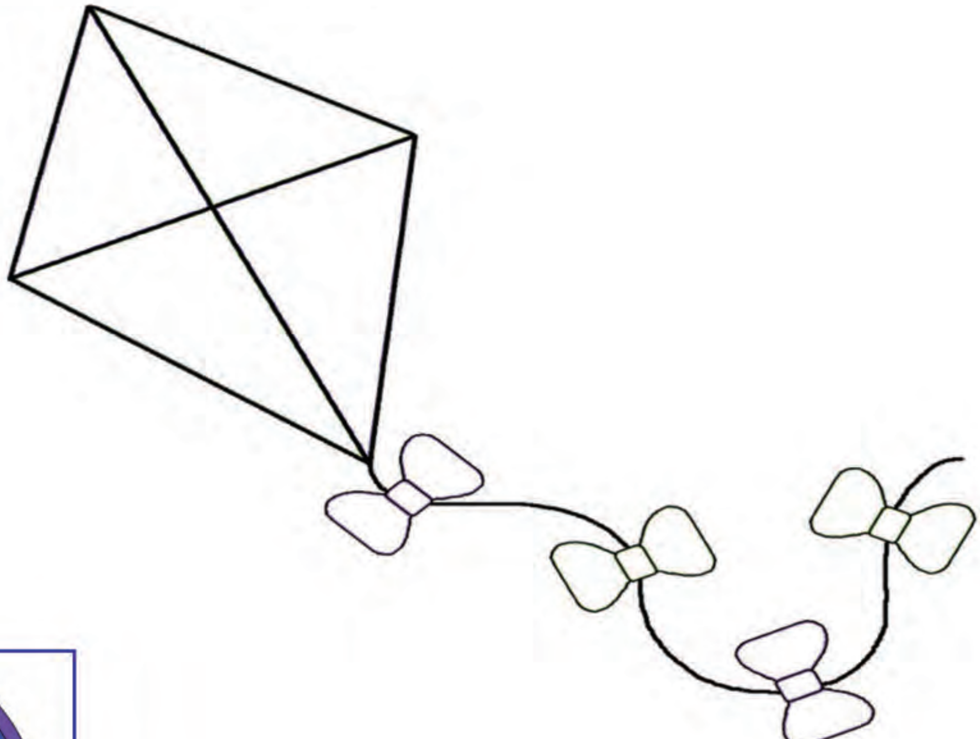
पहेँलो, रातो र निलो मुख्य रङहरू हुन् । यिनीहरूलाई मिसाएर धेरै थरिका रङ बनाउन सकिन्छ ।

पहेँलो	रातो	निलो

तलका रङहरूलाई मिश्रण गरेर हेर्नुहोस् । कस्तो रङ बन्छ ? खाली ठाउँमा उपयुक्त रङ भर्नुहोस् :



नमुनाअनुसार रङ भरौँ :



४ ध्वनि

हेरौँ र ध्वनिका स्रोतसम्बन्धी छलफल गरौँ :

पढौँ र बुझौँ :

वस्तुहरू थर्केर ध्वनि निस्किन्छ । यसरी निस्केको ध्वनि हामी कानले सुन्छौ । के तपाईंहरूले हवाईजहाज उड्दाको आवाज सुन्नु भएको छ ? चराहरू कराउँदा निस्किएको आवाज त सुन्नु भएकै होला ? धारामा गाग्री भर्दा, मोटरसाइकल गुड्दा, सिट्ठी फुक्दा, बोल्दा पनि ध्वनि निस्किन्छ । ध्वनि निकाल्न सक्ने वस्तु नै ध्वनिका स्रोत हुन् ।

अरू के केबाट ध्वनि निस्किन्छ, साथीहरूसँग छलफल गर्नुहोस् ।

ध्वनि निकालौँ र रमाऔँ :

(अ) थपडी बजाउनुहोस् ।

(आ) टेबुलमा कलमले विस्तारै हिर्काउनुहोस् ।

(इ) मन परेको गीत गाउनुहोस् ।

(ई) मादल बजाउनुहोस् ।

स्वर सुनेर आफ्नो साथी चिन्ने खेल खेलौ :

खाली ठाउँ भरौँ :

(अ) वस्तु थर्कदा .... निस्कन्छ । (ध्वनि / वाफ)

(आ) ध्वनि थाहा पाउने अङ्ग .... हो । (आँखा / कान)

(इ) मादलको आवाजभन्दा .... को आवाज ठुलो हुन्छ । (हवाईजहाज उड्दा / थपडी बजाउँदा)

(ई) हामी .... ध्वनि आएमा कान बन्द गर्छौं । (मसिनो / चर्को)

(उ) बाँसुरीबाट निस्किने ध्वनि .... लाग्दो हुन्छ । (दिक्क / आनन्द)

जनावरको आवाज चिन्ने खेल खेलौं :

वरपरबाट आएको ध्वनिका स्रोत अवलोकन गरी लेख्नुहोस् :

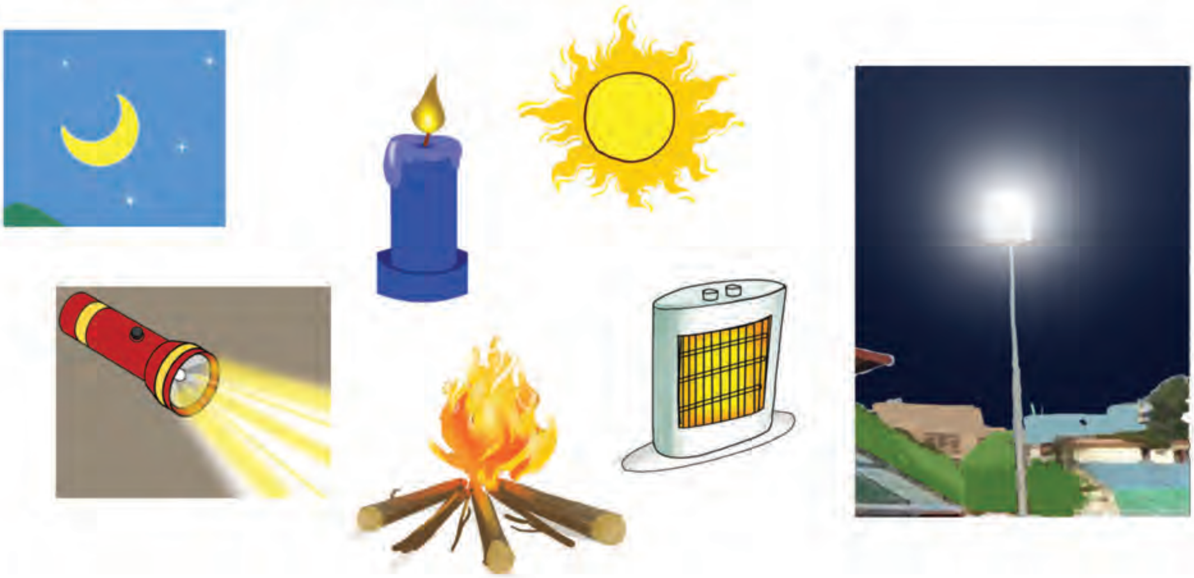
१. प्रेसर कुकरको सिट्ठी बजेको
२. ....
३. ....
४. ....
५. ....
६. ....

कक्षामा भएका सामानलाई ठटाएर कुनै तालको ध्वनि बनाऔँ :

कुन बाजाको आवाज हो, चिनौँ :

५ ताप र प्रकाश

हेरौँ र छलफल गरौँ :



हत्केला आपसमा रगडौँ । के भयो, छलफल गरौँ ।

आगो बाल्दा ताप निस्किन्छ । घामबाट ताप प्राप्त हुन्छ । उम्लिएको पानीले पनि ताप दिन्छ । धेरै तापले हामीलाई गर्मी हुन्छ र पसिना निस्किन्छ । जाडोमा तापले शरीर न्यानो पार्छ । सूर्य ताप र प्रकाशको प्राकृतिक स्रोत हो ।

राती अध्याँरो कोठामा बलेको मैनबत्ती लिएर जाँदा के हुन्छ, छलफल गर्नुहोस् ।

टर्चलाइट बाल्दा प्रकाश निस्कन्छ । प्रकाशले अध्याँरोलाई हटाउँछ । प्रकाशले वरपरका वस्तुहरूलाई देख्न सहयोग गर्छ ।

जून लागेको रात उज्यालो हुन्छ । दिउँसो घामले उज्यालो र तातो दुवै दिन्छ । बिजुलीको चिम बाल्दा प्रकाश आउँछ । बलेको आगोबाट ताप र प्रकाश दुवै आउँछ ।

उत्तर लेख्नुहोस् :

(अ) कुन कुन वस्तुबाट ताप प्राप्त हुन्छ ?

....

(आ) के प्रकाश दिने सबै स्रोतहरूले ताप पनि दिन्छन् ?

....

(इ) कुन कुन वस्तुहरूले प्रकाश दिन्छन् ?

....

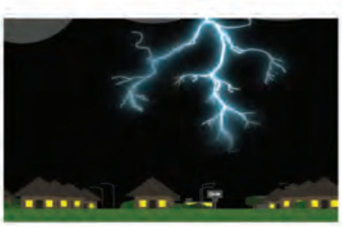
(ई) ताप र प्रकाशको प्राकृतिक स्रोत के हो ?

....

मिल्नेमा धर्काले जोडौं :

तापमात्र दिने

प्रकाशमात्र दिने

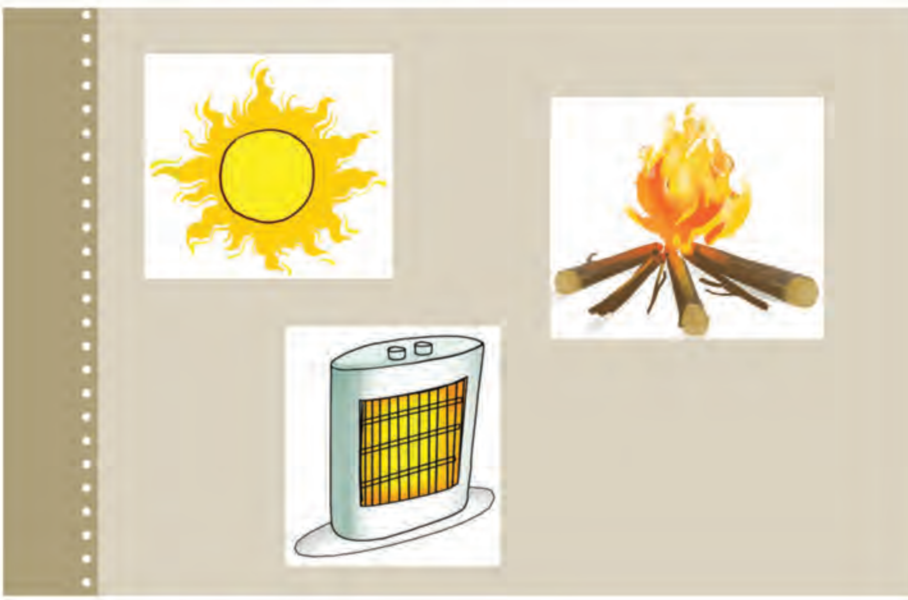


ताप र प्रकाश दुवै दिने

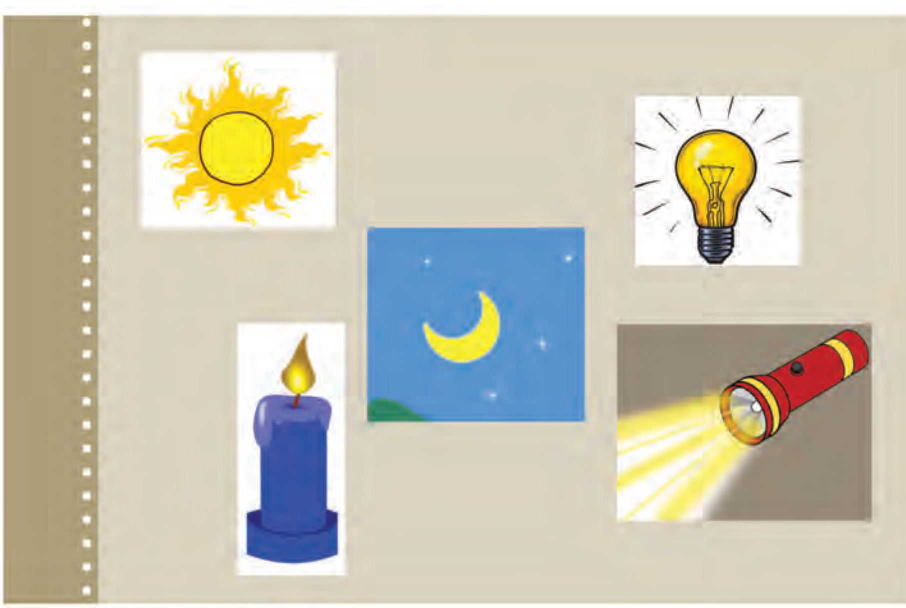
परियोजना कार्य

पुराना पुस्तक तथा पत्रपत्रिकाहरूबाट ताप र प्रकाश दिने वस्तुहरूका चित्र सङ्कलन गरी छुट्टाछुट्टै एल्बम तयार पार्नुहोस् ।

तापका लागि प्रयोग हुने वस्तुहरू



प्रकाशका लागि प्रयोग हुने वस्तुहरू



तपाईँले कुन कुन वस्तुहरूको ध्वनि सुन्नु भएको छ, सूची बनाउनुहोस् ।

१. ....

२. ....

३. ....

४. ....

तपाईँले प्रकाशकालागि प्रयोग गर्ने गरेका कुनै तीन वस्तुको चित्र बनाई कक्षामा प्रदर्शन गर्नुहोस् ।

मैले कति सिकेँ

(क) तलको भनाइमा सहमत वा असहमत लेख्नुहोस् :

(अ) म दैनिक रूपमा योग आसनको अभ्यास गर्छु । [ ]

(आ) म हात नधोई खाना खान्छु । [ ]

(इ) म नियमित नुहाउँछु । [ ]

(ई) म हाच्छिउँ गर्दा रुमालले नाकमुख छोप्छु । [ ]

(उ) म धाराको पानी सिधै पिउँछु । [ ]

(ऊ) म फुर्सदको समयमा मात्र टेलिभिजन हेर्छु । [ ]

(ख) खाली ठाउँमा उपयुक्त शब्द लेख्नुहोस् :

(अ) पानी शुद्ध पार्ने दुई तरिकाहरू

(१) .... (२) ....

(आ) ध्वनिका कुनै दुई स्रोतहरू

(१) .... (२) ....

(इ) पानी शुद्ध पार्ने दुई तरिकाहरू

(१) .... (२) ....

(ग) किन होला ? कुनै एक कारण लेख्नुहोस् :

(अ) पानीलाई उमालेर पिउनुपर्छ ।

....

(आ) चुम्बकले सियोलाई आफूतिर तान्छ ।

....

(इ) दिशापिसाब गरिसकेपछि हात धुनुपर्छ ।

....

(ई) विद्युत् शक्ति उपयोगी शक्ति हो ।

....

(घ) मिल्ने शब्द छानेर तलको तालिकामा लेख्नुहोस् :

मादल, सूर्य, ल्यापटप, आगो, केबलकार, मुरली, हिटर, स्टोभ, टेलिभिजन, ड्रमसेट, प्रिन्टर, घडी

ताप दिने वस्तु	ध्वनि उत्पन्न गर्ने वस्तु	विद्युत्बाट चल्ने वस्तु
१.	१.	१.
२.	२.	२.
३.	३.	३.
४.	४.	४.

(ङ) तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

(अ) हामीले आफ्नो शरीरलाई सफा राख्न के के गर्नुपर्छ ? कुनै दुई काम लेख्नुहोस् :

१. ....

२. ....

(आ) व्यक्तिगत सरसफाईमा प्रयोग हुने सामग्रीहरू के के हुन् ? कुनै चारओटा सामग्रीको नाम लेख्नुहोस् :

१. .... २. ....

३. .... ४. ....

....

शिक्षकको हस्ताक्षर अभिभावकको हस्ताक्षर

हाम्रो समुदाय

सहयोग

राम्रो बानी

रोगबाट बचौँ

खेल्दै रमाऔँ

जनावर, बिरुवा
र हामी

१ सहयोग

पढौँ र छलफल गरौँ :

हरिका बुबा सहयोगी र मिलनसार हुनुहुन्छ । उहाँ छिमेकीसँग मिलेर बस्नुहुन्छ । छिमेकीलाई आवश्यक पर्दा सहयोग गर्नुहुन्छ । छिमेकमा असहाय र अपाङ्गता भएका व्यक्तिलाई सम्मान र सहयोग गर्नुहुन्छ ।

विपना बिहानी सामुदायिक वनको अध्यक्ष हुनुहुन्छ । उहाँले वनको संरक्षणमा ठुलो योगदान पुऱ्याउनुभएको छ । यस वनबाट समुदायका मानिसहरूले घाँस, दाउरा, काठ, जडीबुटी सङ्कलन गर्दछन् । यसबाट समुदायका मानिसहरूलाई धेरै लाभ पुगेको छ ।

जीवनकुमारी शाही विद्यालय व्यवस्थापन समितिकी अध्यक्ष हुनुहुन्छ । उहाँले विद्यालयको भवन, डेस्क, बेन्च, निर्माणमा सहयोग गर्नुभएको छ । खेलमैदान बनाउन र विद्यार्थीको पढाइलाई राम्रो पार्नसमेत योगदान गर्नु भएको छ । उहाँको योगदानले विद्यालयका बालबालिकाहरूलाई पढ्न र खेल्न राम्रो सुविधा पाएका छन् ।

तपाईंको गाउँटोलमा सामाजिक काम गर्ने व्यक्तिहरूको नाम र काम लेख्नुहोस् :

व्यक्तिको नाम	सामाजिक काम
विपना थापा	वन संरक्षण

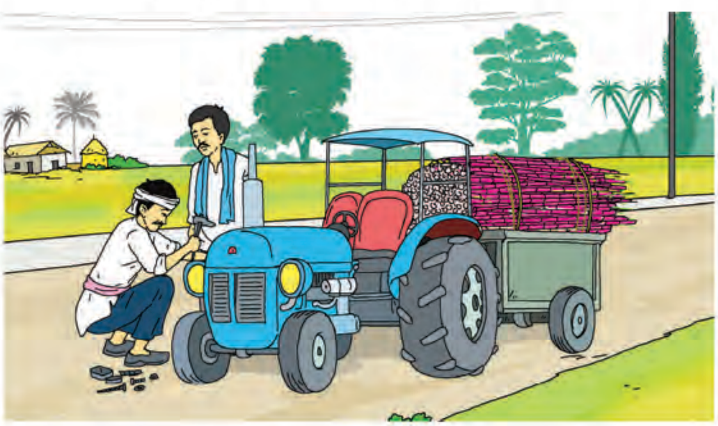
कथा पढौँ :

सन्चलाल र लखन कक्षा दुईमा पढ्छन् । उनीहरू एकअर्कामा खुब मिल्ने साथी हुन् । सन्चलालका बुबा किसान र लखनका बुबा गाडी बनाउने मिस्त्री हुन् ।

सन्चलालका बुबाको उखु बारी छ । बुबा उखु लिन जाँदा बारीमा ट्र्याक्टर बिग्रियो । सन्चलालका बुबाले

ट्याक्टर बनाउन धेरै प्रयास गर्नुभयो तर सक्नुभएन । उहाँ निरास हुनुभयो । यो दृश्य सन्चलालले देखिरहेका थिए । उनले लखनका बुबा मिस्त्री भएको कुरा सम्झिए ।

उनी लखनको घरमा गए । आफ्ना बुबा समस्यामा परेको कुरा लखनलाई सुनाए । लखनले यो कुरा आफ्नो बुबालाई बताए । लखनका बुबा सन्चलालको खेतमा पुग्नुभयो । उहाँले ट्र्याक्टर बनाई दिनुभयो ।



सन्चलालका बुबा उखु लिएर चिनी मिलतिर जानुभयो । सडकमा एक जना महिलाले रोक्ने सङ्केत गरेको देख्नुभयो । उहाँले ट्र्याक्टर रोक्नुभयो । ती महिलालाई बजार जानुपर्ने रहेछ ।

सन्चलालका बुबाले उहाँलाई ट्र्याक्टरमा राखेर बजारसम्म लगिदिनुभयो । ती महिला लखनकी आमा हुनुहुन्थ्यो । यसरी सन्चलालका गाउँमा सहयोग लिनेदिने चलन रहेको छ । हामीले पनि घरछिमेकमा आवश्यक सहयोग गर्नुपर्छ ।

कथाका आधारमा उत्तर लेख्नुहोस् :

(अ) लखनका बुबा के काम गर्नुहुन्छ ?

....

(आ) सन्चलाल सहयोग माग्न कहाँ गए ?

....

(इ) लखनका बुबाले सन्चलालका बुबालाई कसरी सहयोग गर्नुभयो ?

....

(ई) महिलालाई कसले सहयोग गर्नुभयो ?

....

(उ) तपाईंका अभिभावकले छिमेकमा के के सहयोग गर्नुभएको छ, सोधेर लेख्नुहोस् ।

....

आफूले गर्ने क्रियाकलापमा गर्छु र नगर्नेमा गर्दिन लेखी वाक्य पूरा गर्नुहोस् :

(अ) बगिरहेको धाराको पानी बन्द गर्ने ....

(आ) घरआँगन सफा गर्ने काममा सघाउने ....

(इ) खाना पकाउने काममा सहयोग ....

(ई) घरमा बिरामीलाई औषधी खान मदत गर्ने ....

तपाईँले छरछिमेकमा के कस्तो सहयोग गर्ने गर्नुभएको छ, सूची बनाई साथीलाई सुनाउनुहोस् ।

(अ) छिमेकी हजुरबुबालाई बिरामी हुँदा औषधी खान मदत गरेको छु ।

(आ) ....

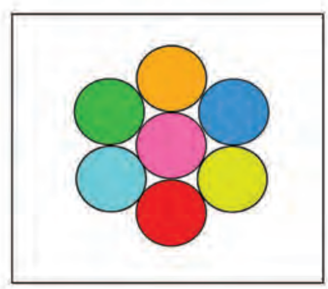
(इ) ....

(ई) ....

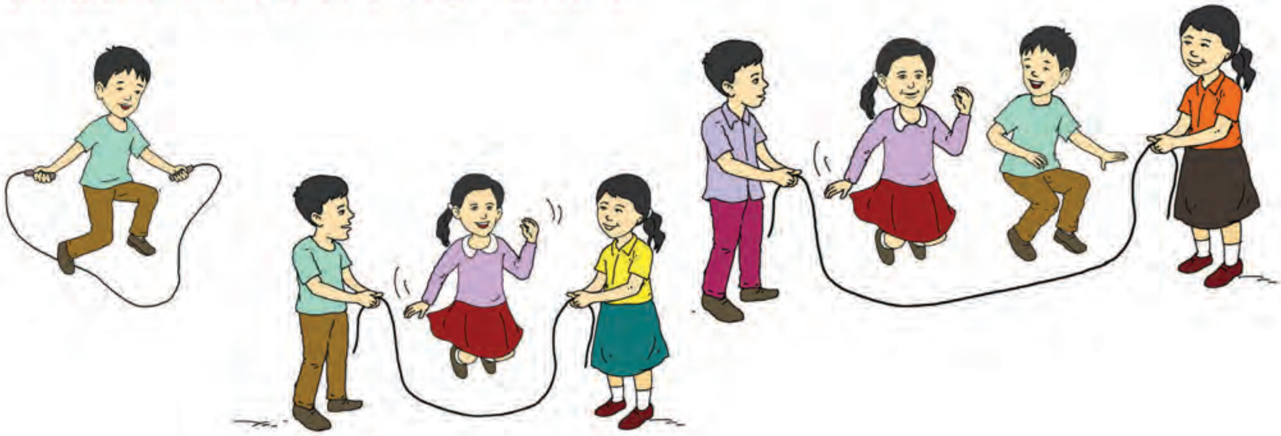
(उ) ....

शिक्षकको सहयोगमा कक्षामा एउटा खुत्रुके बनाऔँ र इच्छा लाग्नेले पैसा जम्मा गरौँ :

चुरा, सिक्का वा अन्य वस्तुको प्रयोग गरी आकृति बनाएर रङ भर्नुहोस् :



साथीसँग मिलेर स्किपिङ खेलौँ :



२ राम्रो बानी

हेरौँ र बुझौँ र छलफल गरौँ:

गीत गाऔँ र छलफल गरौँ :

सामान किन्दा पानी भर्दा लाइन बस्नुपर्छ
अस्पतालमा जाँच गर्न पालो कुर्नुपर्छ
मन्दिर मस्जिद, गुम्बा जाँदा बस गाडी चढ्दा
पालो पर्खी अरूलाई पालो दिनुपर्छ ।

सडकमा, चउरमा हिँडदा खेल्दाखेरि
धारा पानी शौचालय प्रयोग गर्दाखेरि
खाना खाँदा, खाजा खाँदा हातगोडा धुँदा
पालो पर्खी अरूलाई पालो दिनुपर्छ ।

(अ) तपाईंहरू के के गर्दा पालो पर्खिने गर्नुहुन्छ ?

(आ) बसमा यात्रा गर्दा के के कुरामा सावधानी अपनाउनुपर्छ, साथीसँग छलफल गर्नुहोस् ।

राम्रो बानीमा राम्रो र नराम्रो बानीमा नराम्रो लेख्नुहोस् :

(अ) म बस चढ्दा पालो पर्खन्छु । ☐

(आ) म बसभित्र साथीसँग मिलेर बस्दिन । ☐

(इ) म व्यस्त सडकमा साइकल चलाउँछु । ☐

(ई) म अशक्त र वृद्धलाई बसमा बस्न सिट छोडिदिन्छु । ☐

(उ) म गुडिरहेको बसबाट झर्दिन । ☐

(ऊ) म जेब्राक्रसिङ र आकासेपुलबाट बाटो काट्छु । ☐

स्थानीय गीत गाऔँ र नाचौँ :

तपाईँका के के बानीहरू राम्रा छन्, साथीलाई सुनाउनुहोस् । साथीका पनि राम्रो बानी सुन्नुहोस् । अब तलको बाकसमा लेख्नुहोस् :

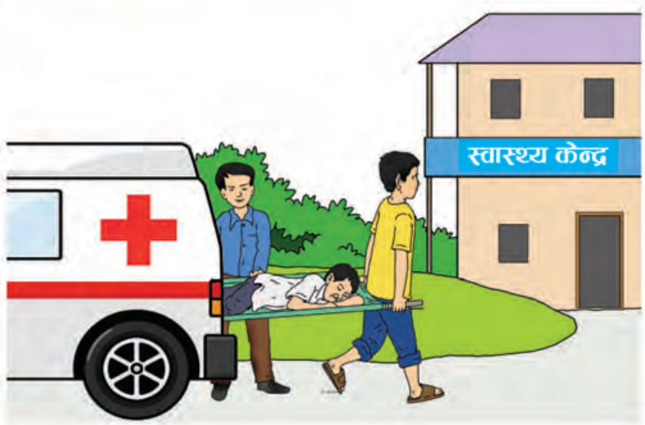
मेरा राम्रा बानी	साथीका राम्रा बानी

दिइएका वस्तुहरूका आकार प्रकार चिनेर तालिकामा नाम लेख्नुहोस् :

आकारको नाम	वस्तुको नाम
गोलो आकार	
लाम्चो आकार	
बाटुलो आकार	
चेप्टो आकार	

३ रोगबाट बचौं

हेरौँ, बुझौँ र छलफल गरौँ :



प्रश्नहरू

(अ) माथिका चित्रमा के के भइरहेको छ ?

(आ) तपाईं धुलो र धुवाँ हुने ठाउँमा हिड्दा के गर्नुहुन्छ ?

(इ) तपाईंले परिवारको कोही सदस्य बिरामी हुँदा औषधी खान मदत गर्नुभएको छ ?

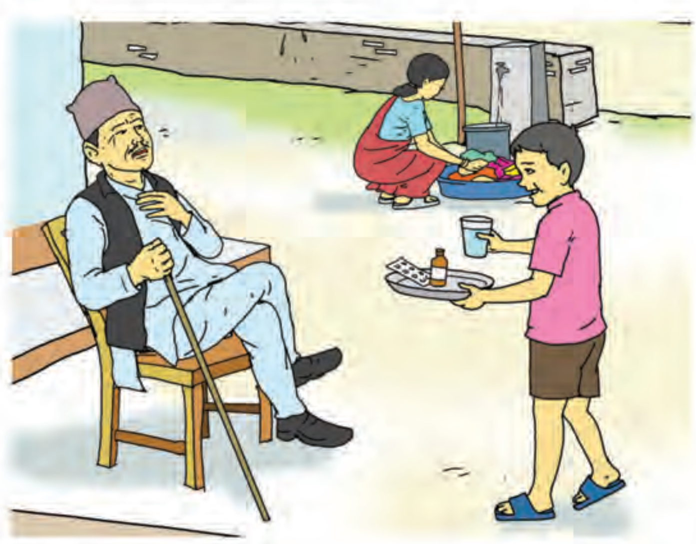
(ई) तपाईं स्वास्थ्य केन्द्र जानुभएको छ, किन ?

पढौँ र बुझौँ :

कमलालाई हिजोदेखि मन्द ज्वरोका साथै पेट दुखिरहेको छ । उनलाई तारन्तार पातलो दिसा पनि लागेको छ । उनले कक्षामा आज धेरै पटक पेट दुखेको कुरा साथीलाई भनिन् । साथीहरूले उनलाई घर गएर आराम गर्न सल्लाह दिए । खाजा समयपछि उनी बिदा मागेर घर गइन् ।

आमाले उमालेर सेलाएको नुन, चिनी, पानी पिउन दिनुभयो । आमाले कमलालाई भोलिपल्ट स्वास्थ्य चौकीमा जचाउन लैजानुभयो । डाक्टरको सल्लाहअनुसार उनले प्रशस्त झोल पदार्थ खाइन् ।

सन्चो भएपछि कमला विद्यालय गइन् तर आज उनीसँगै बस्ने साथी बिमला कक्षामा थिइनन्। उनले सोधखोज गर्दा बिमलालाई पनि झाडापखाला लागेको रहेछ। झाडापखाला एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा सर्ने रोग हो । झाडापखाला जस्तै रुगाखोकी, आउँ, जुका, क्षयरोग, लहरेखोकी, दादुरा, पोलियो, टाइफाइड र कोभिड-१९ पनि सर्ने रोगहरू हुन् ।



रामका हजुरबुबालाई दुई चार दिनदेखि सास फेर्न गाह्रो भइरहेको छ । खोकी पनि

लगातार लागिरहेको छ । मुखबाट घ्यार घ्यार आवाज पनि आएको छ ।

रामका बुबाले हजुरबुबालाई अस्पताल लैजानुभयो । उहाँलाई दम रोग लागेको रहेछ । डाक्टरले उहाँलाई औषधी उपचार गरेर घर पठाइदिनुभयो । हजुरबुबालाई परिवारका सबैले राम्रो हेरचाह गरेका छन् ।

दम एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा सर्दैन । मुटुको रोग, बाथ, पत्थरी, क्यान्सर, मोटोपन पनि नसर्ने रोगहरू हुन् । यी रोगहरू एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा सर्दैनन् ।

मिल्दो शब्द छानेर कोठामा लेख्नुहोस् :

मुटुरोग, झाडापखाला, हैजा, रुगाखोकी, आउ, बाथ, क्षयरोग, पत्थरी, लहरेखोकी, क्यान्सर, दादुरा, मोटोपन, जुका, पोलियो, टाइफाइड, दम, औलो, डेङ्गु, कोभिड-१९

सर्ने रोगहरू	नसर्ने रोगहरू
----------	----------
----------	----------
----------	----------
----------	----------
----------	----------
----------	----------
----------	----------

उत्तर लेख्नुहोस् :

(अ) कमलालाई के भएको थियो ?

....

(आ) कुनै दुईओटा सर्ने रोगहरूका नाम लेख्नुहोस्

....

(इ) रामका हजुरबुबालाई के रोग लागेको थियो ?

....

(ई) कुनै दुईओटा नसर्ने रोगहरूका नाम लेख्नुहोस्

....

मिल्ने शब्दमा धर्काले जोड्नुहोस् :

सर्ने तरिका	रोग
फोहोर माटोबाट	क्षयरोग
थुक वा सिँगानको छिटाबाट	जुका
लामखुट्टेले टोकेर	कालाजार
झिँगाबाट	झाडापखाला
फोहोर पानीबाट	मलेरिया
	आउँ
	रुगाखोकी

सर्ने रोगबाट बच्न तपाइँको परिवारमा के के गर्ने गरिएको छ, अभिभावकलाई सोधेर लेख्नुहोस् ।

(अ) ....

(आ) ....

पढौँ र बुझौँ :

रोगी व्यक्तिले मुख नछोपी हाच्छिउँ गर्दा रोगका किटाणु अर्को व्यक्तिलाई सर्न सक्छ ।

फोहोर पानीबाट रोग सर्दछ । झिँगा, लामखुट्टे, भुसुना, उडुस, उपिँयाले पनि रोग सार्छन् । सडेगलेका, बासी, झिँगा भन्केका खानेकुराबाट रोग सर्दछ ।

फोहोर माटोमा पनि रोग लाग्ने किटाणु हुन्छन् र यसबाट पनि रोग सर्दछ । त्यसैले हामी रोगबाट बच्न सफा रहनुपर्छ । स्वच्छ ताजा खाने कुरा खानुपर्छ ।

तपाइँको समुदा संस्थाको भ्रमण

गर्नुहोस् । त्यस संस्थाका व्यक्तिसँग छलफल गरी तलका प्रश्नका उत्तर लेख्नुहोस् :

(अ) तपाईँले भ्रमण गरेको स्वास्थ्य संस्थाको नाम के हो ?

....

(आ) यो स्वास्थ्य संस्थाको स्थापना कहिले भएको थियो ?

....

(इ) यस संस्थामा ककसले काम गर्दछन् ?

....

(ई) यस संस्थाले विशेष गरी कुन कुन रोगको उपचार गर्छ ?

....

(उ) यस संस्थामा कहाँ कहाँका मानिसहरू उपचार गर्न आउँछन् ?

....

(ऊ) यस संस्थामा एम्बुलेन्स सेवा छ कि छैन ?

....

कोभिड-१९ छिटो सर्ने रोग हो । यो कोरोना भाइरसका कारणले लाग्छ । कोभिड-१९ बाट जोगिन के के गर्नुपर्छ ? अभिभावकलाई सोधेर लेख्नुहोस् :

(अ) ....

(आ) ....

(इ) ....

(ई) ....

(उ) ....

तपाईँको समुदायमा बिरामी बोक्न प्रयोग गरिने कुनै एक साधनको चित्र कोरी रङ भर्नुहोस् :

४ खेल्दै रमाऔँ

हेरौँ, पढौँ र छलफल गरौँ :

खेलले हामीलाई फुर्तिलो र निरोगी बनाउँछ । समूहमा मिलेर खेल्न रमाइलो हुन्छ । समूहमा मिलेर खेल्दा मित्रता बढ्छ । खेल खेल्दा होसियार भएर खेल्नुपर्छ । जथाभावी खेल्दा चोटपटक लाग्न सक्छ ।

प्रश्नहरू

(अ) तपाईँलाई मनपर्ने खेलहरूका नाम भन्नुहोस् ।

(आ) तपाईं साथीसँग कुन कुन खेल खेल्नुहुन्छ ?

(इ) खेल खेल्दा हुने फाइदाहरू भन्नुहोस् ।

खेल खेलौं :

साधारण लखेटाइ खेल :

डोरी तान्ने खेल :

कुकुर फुक्यो खेल :

रुमाल लुकाइ खेल :

चित्रमा देखाएजस्तै खेलहरू पनि खेलौँ :

लक्कु ढाल

गट्टा

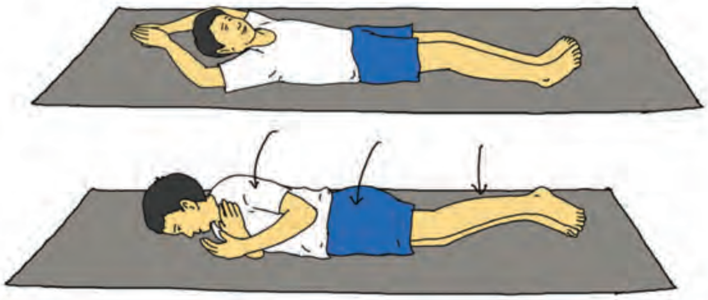
म्युजिकल चियर

डन्डीबियो

तपाईँको समुदायमा खेलिने अन्य स्थानीय खेलहरू पनि खेल्नुहोस् :

मुढा झैँ पल्टने अभ्यास गरौँ :

चित्रमा देखाए जस्तै दायाँ र बायाँ पल्टिने अभ्यास गर्नुहोस् ।



तेल, कार्बन, कागज प्रयोग गरेर विभिन्न आकार छाप्नुहोस् :

५ जनावर, बिरुवा र हामी

लय मिलाई गीत गाऔँ :

जङ्गली र घरपालुवा जन्तु थरीथरीका
बेग्लै हुन्छ तिनको, खाना खाने तरिका ।

मुसा खाने बिरालो, दुध खान्छ चाटेर
पानी चाट्ने कुकुर, मासु खान्छ लुछेर ।

गाई, बाख्रा, खरायो, खान्छन् घाँस भेडाले
सर्प निल्छ भ्यागुतो, खान्छन् चारो चराले ।

उडुस र उपिँया रगत चुसी अघाउने
फूलको रस चुसेर, मौरीहरू रमाउने ।

उत्तर लेखौँ :

(अ) घाँस खाने जनावरहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

....

(आ) कुकुरले जस्तै अरू कुन कुन जनावरहरूले मासु खान्छन् ?

....

(इ) मौरी र भमराले कसरी खाना खान्छन् ?

....

(ई) चुसेर खाना खाने दुईओटा जनावरहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

....

पढौँ र छलफल गरौँ :

गाई चउरमा चर्छ । बिरालाले दुध चाट्छ । कुखुराले चारो टिप्छ । बाघले मासु लुछेर खान्छ । यी जनावरले खाना खाने केही तरिकाहरू हुन् ।

जनावरहरू खानेकुरा नखाइ बाँच्न सक्दैनन् । केही जनावर घाँस खाएर बाँच्छन् । तिनीहरूलाई शाकाहारी भनिन्छ । गाई, भैँसी, भेडा, खरायो, मृग आदि शाकाहारी जनावर हुन् । केही जनावरहरू अन्य जनावरको मासु खाएर बाँच्छन् । ती जनावरहरूलाई मांसाहारी भनिन्छ । बाघ, स्याल, चितुवा, गिद्ध, सर्प आदि मांसाहारी जनावर हुन् । सर्वहारी जनावरले भने घाँस र मासु दुवै खान्छन् । मानिस, भालु आदि सर्वहारी जनावर हुन् ।

तलको तालिकाबाट नमुनामा दिए जस्तै गरी वाक्य बनाउनुहोस् :

जनावर	खानेकुरा
बिरालो, फट्याङ्ग्रा, परेवा, मृग, स्याल, चिल, न्याउरी मुसा	किरा, कुखुरा, घाँस, दुध, मुसा, चल्ला, चामलको दाना, कुँडो

(अ) गाईले घाँस खान्छ ।

(आ) बिरलाले .... र .... खान्छ ।

(इ) फट्याङ्ग्राले .... खान्छ ।

(ई) परेवाले .... र .... खान्छ ।

(उ) मृगले .... खान्छ ।

(ऊ) स्यालले .... र .... खान्छ ।

(ऋ) चिलले .... खान्छ ।

(ए) न्याउरी मुसाले .... खान्छ ।

जोडा मिलाउनुहोस् :

जनावर	खाना

तलका जनावरहरूमध्ये कुन केका लागि पालिन्छन्, छुट्याएर लेख्नुहोस् :

कुखुरा, खसीबोका, गाई, टर्की, खरायो, माछा, चौरी, भेडा

अन्डाका लागि	
मासुका लागि	
दुधका लागि	

तपाईँको समुदायमा पालिएका घरपालुवा जनावर अवलोकन गरी तलको तालिका पूरा गर्नुहोस् :

जनावरका नाम	कहाँ बस्छ ?	के के खान्छ ?
माछा	पोखरीको पानीमा	लेउ, पानीमा पाउने साना जीवहरू

तल दिइएका जनावरहरू घरपालुवा वा जङ्गली के हुन् ? चिनेर धर्को तान्नुहोस् :

बिरुवाबाट पाइने खानेकुराहरू लेख्नुहोस् :

तरकारी	
फलफूल	
अन्न	

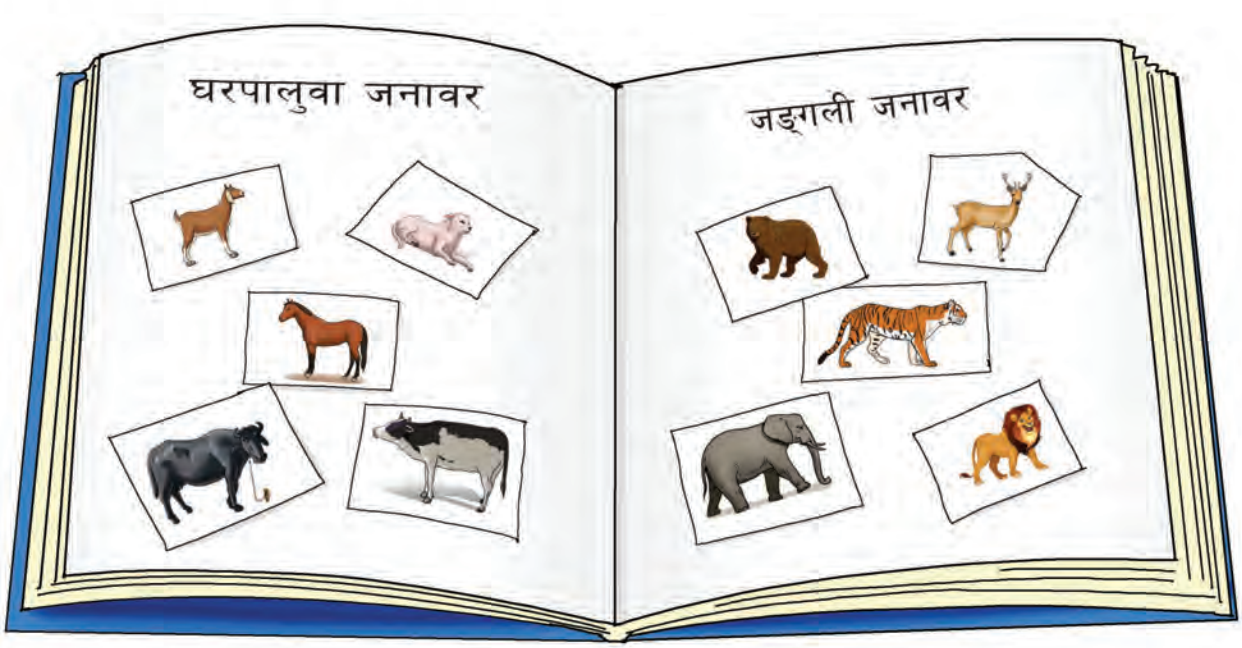
तलका कुन बिरूवाको कुन भाग खाइन्छ, लेख्नुहोस् :

मकै, सिमी, धान, साग, मुला, गाजर, अदुवा, प्याज, आलु, काँक्रो, स्याउ, केरा, फर्सी, उखु, कटहर, लसुन, प्याज, धनियाँ

फल खाइने	बिउ खाइने	जरा खाइने	पात खाइने	काण्ड खाइने

हाम्रो वरपरका जनावरहरू नामक चित्रपुस्तिका तयार गर्नुहोस् :

जनावरहरूका चित्रहरू सङ्कलन गर्नुहोस् । घरपालुवा जनावरका चित्रहरू एउटा पेजमा टाँस्नुहोस् । जङ्गली जनावरका चित्रहरू अर्को पेजमा टाँस्नुहोस् । त्यसैगरी जमिनमा बस्ने र पानीमा बस्ने जनावरहरू पनि छुट्टाछुट्टै पेजमा टाँस्नुहोस् ।



वासस्थान मिल्ने गरी उपयुक्त लहरमा तलका जनावरहरूको नाम लेख्नुहोस् :

पानीमा पाइने जीवहरू	जमिनमा पाइने जीवहरू
माछा	मुसो

चित्रका आधारमा जनावरहरूको वासस्थान लेख्नुहोस् :

(अ) बाघ गुफामा बस्छ ।

(आ) ....

(इ) ....

(ई) ....

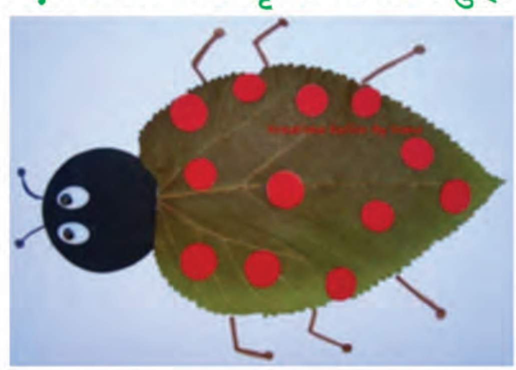
(उ) ....

(ऊ) ....

तलका शब्दहरूको हस्तमुद्राको अभ्यास गरौँ ।

फूल फुलेको, पहाड, आँखा, बोलाएको, पुतली उडेको

पातहरू जोडेर चित्रमा देखाए जस्तै आकृति बनाउनुहोस् :



मैले कति सिकेँ

(क) ठिक वा बेठिक लेख्नुहोस् :

(अ) सामाजिक कार्यकर्ताले सामाजिक काम गर्नुहुन्छ । [ ]

(आ) बाटो, धारा र विद्यालय व्यक्तिगत सम्पत्ति हुन् । [ ]

(इ) अपाङ्गता र अशक्तलाई सहयोग गर्नु राम्रो बानी हो । [ ]

(ई) सामाजिक स्थलमा होहल्ला गर्नु र पालो मिच्नु हुँदैन । [ ]

(उ) छिमेकीसँग सरसापट र ऐचोपैँचो गर्न आवश्यक छैन । [ ]

(ख) तलको उदाहरणमा दिएजस्तै गरी तालिका पूरा गर्नुहोस् :

जनावरको नाम	कहाँ बस्छ ?	के खान्छ ?	घरपालुवा वा जङ्गली
बाघ	गुफामा	काँचो मासु	जङ्गली
खरायो			
माछा			
पुतली			
हात्ती			
गोही			

(ग) मिल्ने शब्द छान्नुहोस् :

(अ) सर्ने रोगका उदाहरण .... हो । (झाडापखला / दम)

(आ) चितुवा .... खाने जनावर हो (घाँस / मासु)

(इ) चामल .... बाट प्राप्त हुने खाना हो । (बिरुवा / जनावर)

(ई) मौरीको वासस्थान .... हो । (गुँड / घार)

(उ) सर्प .... एक ठाउँबाट अर्को ठाउँमा जान्छ । (उफ्रेर / घिस्रिएर)

(घ) तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

(अ) तपाईंको समुदायमा स्वास्थ्य सेवा दिने संस्थाहरू के के छन् ?

....

(आ) छरछिमेकी बिरामी पर्दा तपाईं के कस्तो सहयोग गर्नुहुन्छ ?

....

....

(इ) तपाईंको समुदायमा कुन कुन स्थानीय खेलहरू खेलिन्छ ? कुनै दुई स्थानीय खेलको नाम लेख्नुहोस् :

१. .... २. ....

(ई) सरुवा रोग कुन कुन माध्यमबाट सर्ने गर्दछ ? कुनै दुई माध्यम लेख्नुहोस् :

१. .... २. ....

(उ) बिरुवाबाट पाउन सकिने कुनै चार खानेकुराको उदाहरण दिनुहोस् :

१. .... २. ....

३. .... ४. ....

(ङ) जोडा मिलाउनुहोस् :

अस्पताल	घरपालुवा जनावर
गैंडा	पानीमा बस्ने जनावर
डल्फिन	स्वास्थ्य संस्था
भेडा	सार्वजनिक स्थलको संरक्षण
पाटीपौवाको सरसफाई	जङ्गली जनावर

....

शिक्षकको हस्ताक्षर अभिभावकको हस्ताक्षर

मेरो विद्यालय

हाम्रो कक्षाकोठा

कसरत र व्यायाम

हाम्रो सुरक्षा

बगैँचा

प्रकोप

१ हाम्रो कक्षाकोठा

हेरौँ, पढौँ र छलफल गरौँ :

रामु कक्षा २ मा पढ्छन् । उनी पढ्ने कक्षाकोठा सफा छ । रामु र उनका साथीहरू मिलेर आफ्नो कक्षाकोठा सफा राख्छन् । उनीहरूलाई शिक्षकले पनि सहयोग गर्नुहुन्छ ।

प्रश्नहरू

(अ) विद्यार्थीहरू के के गरिरहेका छन् ?

(आ) के के सामाग्री प्रयोग गरेर सरसफाइ गरेका छन् ?

(इ) के तपाईँ पढ्ने कक्षाकोठा सफा छ ?

(ई) तपाईँ पढ्ने कक्षाकोठा कसले सफा गर्छ ?

(उ) चित्रमा कक्षाकोठाको सरसफाइ गर्न कसले सहयोग गर्नुभएको छ ?

बुनु र अजय कक्षाकोठा सफा गर्न चाहन्छन् । उनीहरू भन्डारमा सरसफाइका सामग्री माग्न गए । उनीहरूले के के सामान मागे होलान् ? साथीसँग छलफल गरेर लेख्नुहोस् :

(अ) ....

(आ) ....

(इ) ....

(ई) ....

(उ) ....

तलको चित्र हेर्नुहोस् र जवाफ दिनुहोस् :

(अ) देखाइएको कक्षाकोठा कस्तो छ ?

(आ) तपाईँलाई यस्तो कक्षाकोठा मन पर्छ ? र किन ?

(इ) यदि तपाईं पढ्ने कक्षाकोठा यस्तो भए के गर्नुहुन्थ्यो ?

(ई) कक्षाकोठा र विद्यालय सफा राख्न के गर्नुपर्ला ?

तलको जस्तै आफ्नो विद्यालयको चित्र कापीमा बनाउनुहोस् :

रूपक र उनका साथीहरू विद्यालयका सामानहरू प्रयोग गरिसकेपछि जतन गरेर राख्छन् । आज पनि उनीहरू विद्यालयका सामानहरूलाई जतन गरिरहेका छन् ।

छलफल गरौँ :

(अ) तपाईं आफ्ना कापी, किताब, कलम र झोलाको जतन कसरी गर्नुहुन्छ ?

(आ) के तपाईंहरू आफ्नो कक्षाकोठाभित्र भएका सरसमानहरूको जतन गर्नुहुन्छ ?

(इ) के तपाईंहरू विद्यालयका खेलसामग्रीहरू खेलिसकेपछि जतन गरेर राख्नुहुन्छ ?

आफूले गर्ने गरेका क्रियाकलापमा ठिक (√) लेख्नुहोस् :

क्र.स.	क्रियाकलाप	√
१.	धाराको प्रयोग गरेपछि बन्द गर्छु ।	
२.	खेलेपछि सामग्रीहरू खेल मैदानमै छोड्छु ।	
३.	म किताब, कापी र कलमलाई जतन गरेर प्रयोग गर्छु ।	
४.	पुस्तकहरू पढिसकेपछि जथाभावी छोड्छु ।	
५.	झोला जतनसाथ प्रयोग गर्छु ।	
६.	कक्षाकोठा सफा गरेपछि सामानहरू मिलाएर राख्छु ।	

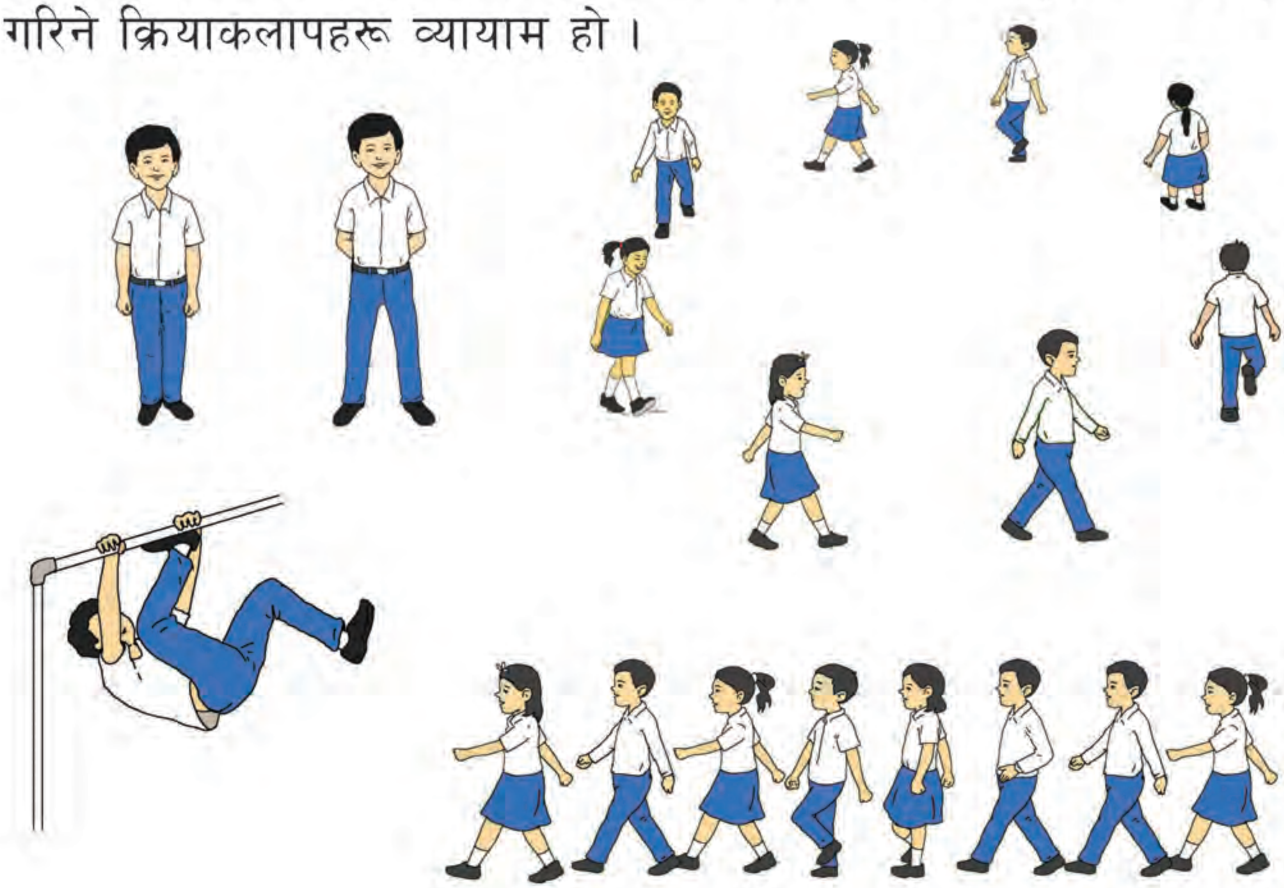
तपाईंले आफ्नो कक्षाकोठा सफा गर्न प्रयोग गर्नुभएका कुनै एक सामानको चित्र कापीमा कोर्नुहोस् :

चार पाँच जनाको समूह बनाई पालैपालो कक्षाकोठा सफा राख्ने काम गरौँ ।

२ कसरत र व्यायाम

पढौँ, हेरौँ र छलफल गरौँ :

शरीरका विभिन्न अङ्गहरू चलाएर कसरत र व्यायाम गर्नुपर्छ । नियमित कसरत र व्यायाम गर्नाले शरीर स्वस्थ र बलियो हुन्छ । व्यायाम गर्दा साथीहरूसँग मिलेर गर्न सकिन्छ । शरीर स्वास्थ्य राख्न अङ्गहरू चलाएर गरिने क्रियाकलापहरू व्यायाम हो ।



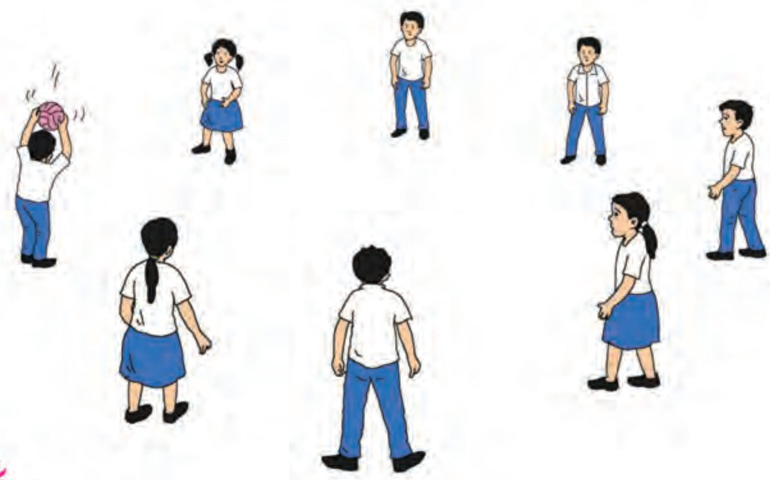
प्रश्नहरू

(अ) के तपाईंहरूले पनि व्यायाम गर्नुहुन्छ ?

(आ) व्यायामले पुऱ्याउने फाइदाहरू के के हुन्, साथीसँग छलफल गर्नुहोस् ।

शरीर तताउने क्रियाकलाप गरौँ :

खेल्नुभन्दा अगाडि शरीर तताउने क्रियाकलाप गर्नुपर्छ । यसले शरीरका जोर्नीहरू, अङ्गहरू तताउन र लचकता बनाउन मदत गर्छ। यसले खेल खेल्न स्फूर्ति बढाउँछ । चोटपटक लाग्नबाट पनि बचाउँछ ।



कवाज गरौँ :

लाइनमा सँगै उभिऔँ

सतर्क

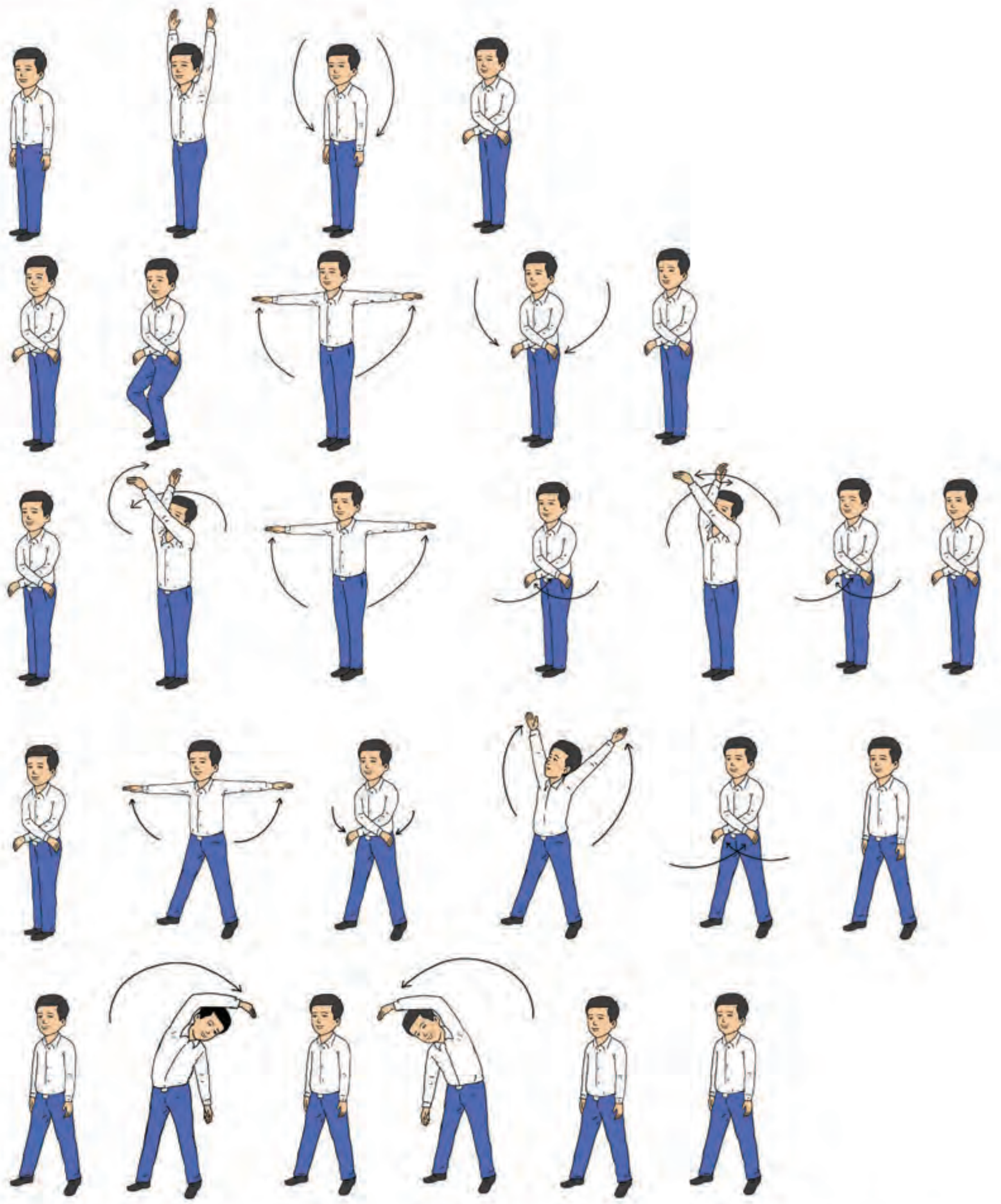
गोडाफाट

लाइनमा अघिपछि हिँडौँ

लाइनमा जोडीमा हिँडौँ

लाइनमा सँगसँगै हिडौँ

ताल मिलाएर पि.टी. खेलौँ :



तपाईँले यो हप्ताभरि गर्नुभएका व्यायामहरूको नाम लेख्नुहोस् :

(अ) ....

(आ) ....

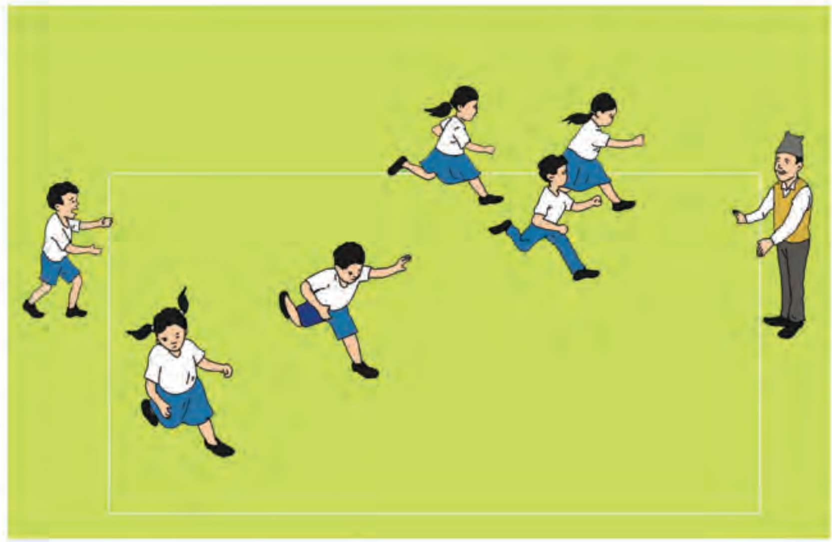
(इ) ....

२५ मिटर दौड दौडने अभ्यास गरौँ

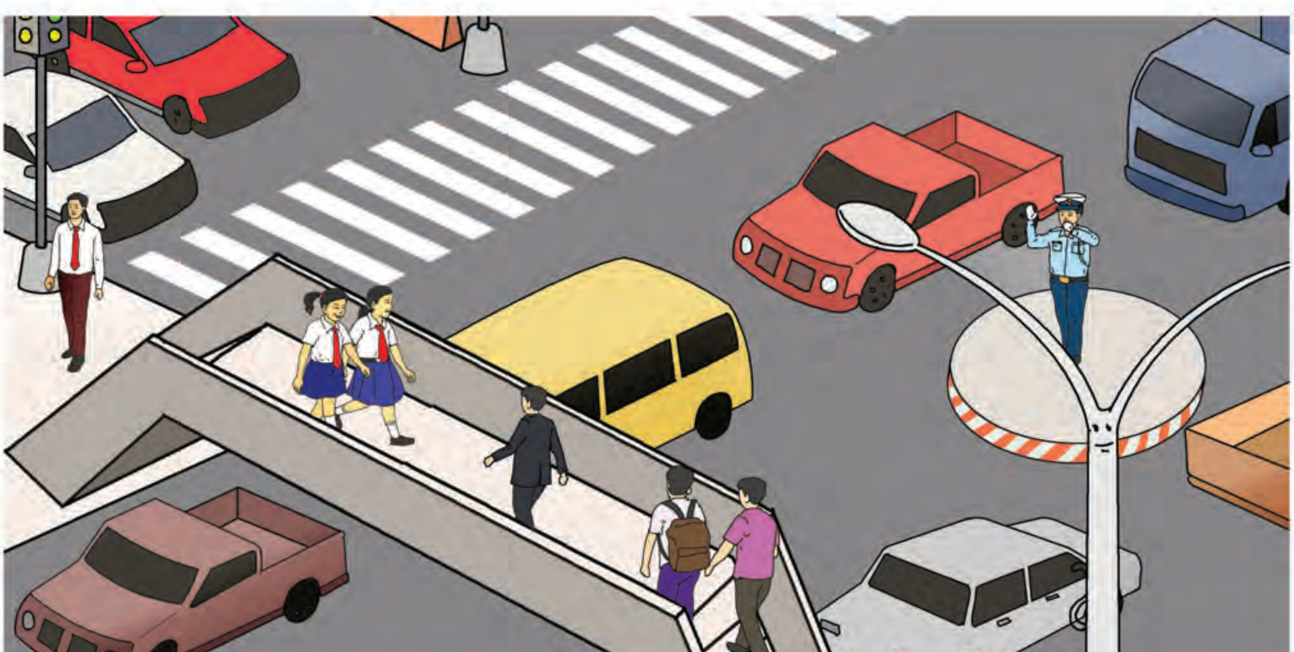
३ हाम्रो सुरक्षा

पढौँ, हेरौँ र बुझौँ :

खेल खेल्दा चोटपटक लाग्न सक्छ । त्यसैले होसियार हुनुपर्छ । कठिन खेलहरू आफूभन्दा ठुलाको उपस्थितिमा मात्र खेल्नुपर्छ ।



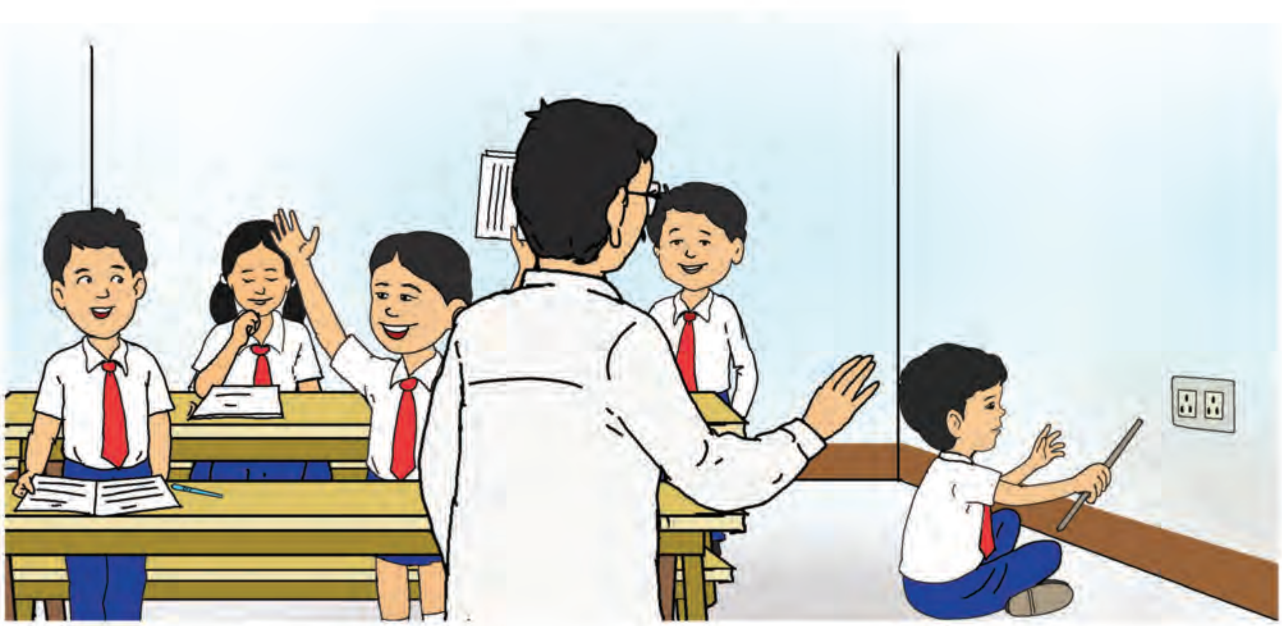
सडकमा हिड्दा सधैँ दायाँ बायाँ हेर्नुपर्छ । गाडी आएको छैन भने मात्र बाटो काट्नुपर्छ । सडकपेटीबाट मात्र हिँड्नुपर्छ । पेटी नभएको सडकमा दायाँ किनाराबाट हिँड्नुपर्छ । सडकमा जेब्राक्रसिङ वा आकाशेपुलबाट बाटो काट्नुपर्छ । हामीले अरूलाई पनि ट्राफिक नियम पालना गराउनु पर्छ ।



बाटोमा कुनै शङ्कास्पद वस्तु भेटिएमा त्यसलाई चलाउनु हुँदैन । त्यस्ता वस्तुहरू खतरनाक हुन सक्छन् । त्यस्ता सामान भेटिएमा आफूभन्दा ठुलाको सहयोग लिई प्रहरीलाई खबर गर्नुपर्छ ।

विद्युतीय उपकरणहरू चलाउँदा होसियार हुनुपर्छ । यस्ता उपकरणहरू चिसो हातले चलाउनु हुँदैन । यस्ता उपकरणहरूबाट करेन्ट लाग्न सक्छ । कसैलाई अचानक करेन्ट लागेर घाइते भएमा तुरुन्तै अस्पताल लैजानुपर्छ ।

चित्रमा के भइरहेको छ, साथीसँग छलफल गर्नुहोस् :



जानी राखौँ :

यो प्राथमिक उपचार बाकस हो । घाउचोट लाग्दा वा सामान्य बिरामी हुँदा यसको प्रयोग हुन्छ । यसभित्र मलम, पट्टी, साबुन, औषधी हुन्छ । थर्मोमिटर, कपास, बाँध्ने रबर, कैँची, टर्चलाइट, कलम, नोटबुक पनि हुन्छ ।

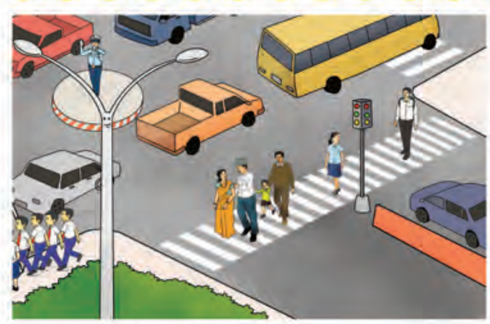
(अ) के तपाईंका विद्यालयमा पनि यस्तै प्राथमिक उपचार बाकस छ ?

(आ) यदि छ भने उक्त बाकसभित्र के के सामग्रीहरू छन् ? शिक्षकको सहयोगमा हेर्नुहोस् र तलको कोठामा लेख्नुहोस् ।

जोडा मिलाऔँ :

कपास	ज्वरो नाप्न
थर्मोमिटर	पट्टी काट्न
साबुन	घाउ सफा गर्न
औषधी	घाउ निको पार्न
कैँची	हात धुन

तलका क्रियाकलापमा ठिक (√) वा बेठिक (X) चिह्न लगाउनुहोस् :



दिइएका अवस्थासँग मिल्ने उपाय छानेर लेख्नुहोस् :

होसियार भएर चलाउने
चकचक नगर्ने
खोलानालामा एक्लै नजाने
कुकुर तथा अन्य जनावरहरूलाई नजिस्क्याउने
खेलमैदानमा ढुङ्गा इँटाका टुक्राहरू हटाउने
डेस्क बेन्चमा राम्ररी बस्ने
विद्युतीय सामग्रीहरू सुरक्षित तरिकाले चलाउने

दुर्घटना हुन सक्ने अवस्था	अपनाउनुपर्ने सावधानी
(अ) पौडी खेल्दा	खोलानालामा एक्लै नजाने
(आ) चक्कु र हँसिया चलाउँदा	
(इ) विद्युतीय उपकरण चलाउँदा	
(ई) बार्दली, भऱ्याङ र छतमा	
(उ) खेलमैदानमा खेल्दा	
(ऊ) डेस्क, बेन्चमा उफ्रँदा	
(ऋ) जनावरको टोकाइबाट बच्न	

अभिनय गरौँ :

ट्राफिक बत्तीमा भएका सङ्केतको अर्थ लेख्नुहोस् :

ट्राफिक बत्ती	के जनाउँछ ?
रातो	
पहेँलो	
हरियो	

गीत गाऔँ

रातो बत्ती बलेमा टक्क अडौँ
पहेलो बत्ती बलेमा तयार होऔँ
हरियो बत्ती बलेमा सडक पार गरौँ
ट्राफिक नियमको सधैँ पालना गरौँ ।

४ बगैंचा

हेरौँ, पढौँ र छलफल गरौँ :

पासाङ कक्षा दुईमा पढ्छिन् । उनको विद्यालयमा बगैँचा छ । उनलाई बगैँचामा काम गर्न मन पर्छ । उनका साथीहरू पनि बगैँचामा काम गर्न धेरै रुचाउँछन् । आज उनले घरबाट गाईवस्तुको मल ल्याएकी छिन् । उनी बगैँचामा मल हाल्दैछिन् । उनका साथीहरू भने बिरुवा सार्ने, गोडमेल गर्ने, पानी हाल्ने र घेराबार लगाउने काम गर्दैछन् । हिजो मात्र शिक्षकले बगैँचाको हेरचाह गर्ने काम दिनुभएको थियो । उनीहरू आज त्यही काम गरिरहेका छन् ।

प्रश्नहरू

(अ) तपाईँको विद्यालयमा बगैँचा छ ?

(आ) तपाईँलाई बगैँचा मन पर्छ ? र किन ?

(इ) विद्यालयमा बगैँचा बनाउने काममा तपाईँ कसरी सहयोग गर्नुहुन्छ ?

(ई) तपाईँ बगैँचाको हेरचाह कसरी गर्नुहुन्छ ?

बगैँचाको अवलोकन गरेर त्यहाँ देखिएका बोटबिरुवा र जनावरहरूको नाम लेख्नुहोस् :

बोटबिरूवाको नाम	जनावरको नाम
१. धुपीको बोट	१. कमिला
२.	२.
३.	३.
४.	४.
५.	५.

गर्नहुने क्रियाकलापमा ठिक चिह्न (√) र गर्न नहुने क्रियाकलापमा बेठिक (X) चिह्न लगाउनुहोस् :

साथीसँग जोडी बनाउनुहोस् । आफ्नो र साथीको बगैँचामा भएका बोटबिरुवाहरूको नाम भन्नुहोस् र तालिकामा भर्नुहोस् :

आफ्नो घरमा मात्र पाइने	साथीको घरमा मात्र पाइने	दुवै जनाको घरमा पाइने

घरबाट सबै जनाले एक एकओटा बिरुवा ल्याउनुहोस् । विद्यालयको बगैँचाको खाली ठाउँमा रोप्नुहोस् । त्यसको नियमित हेरचाह गर्नुहोस् :

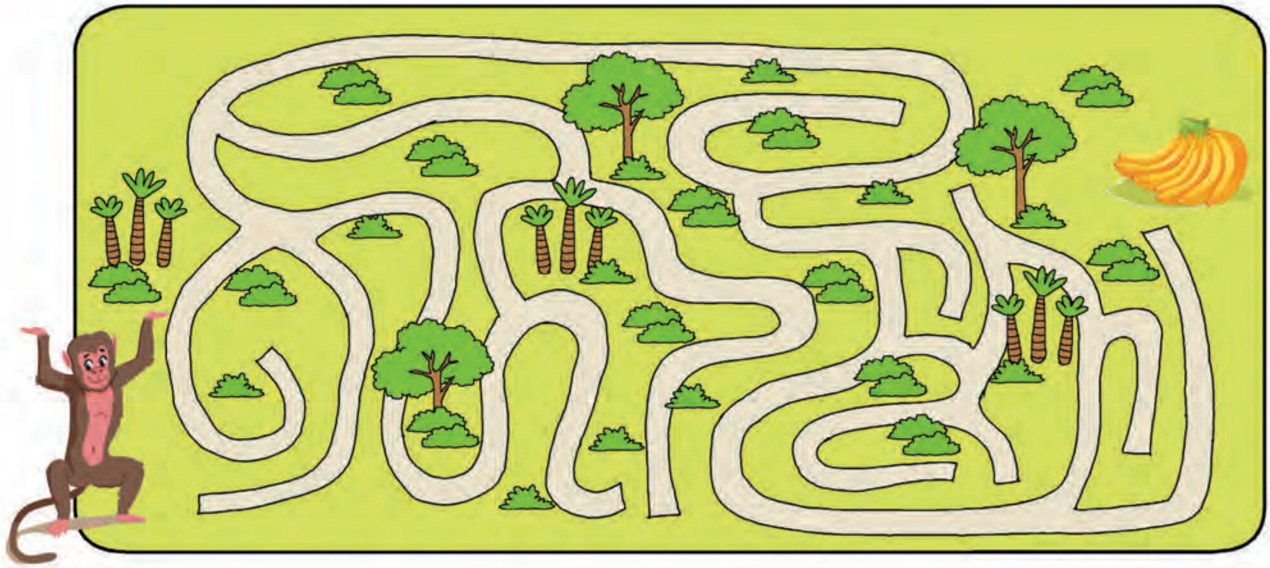
तपाईँले यो हप्ताभरि बगैँचामा के के काम गर्नुभयो, लेख्नुहोस् :

(अ) ....

(आ) ....

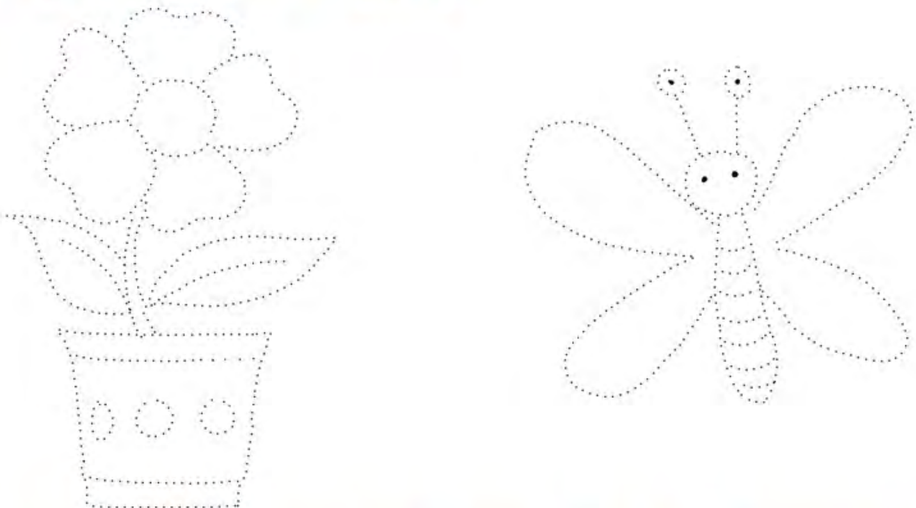
(इ) ....

बादर केरासम्म पुग्ने बाटो पत्ता लगाउनुहोस् :

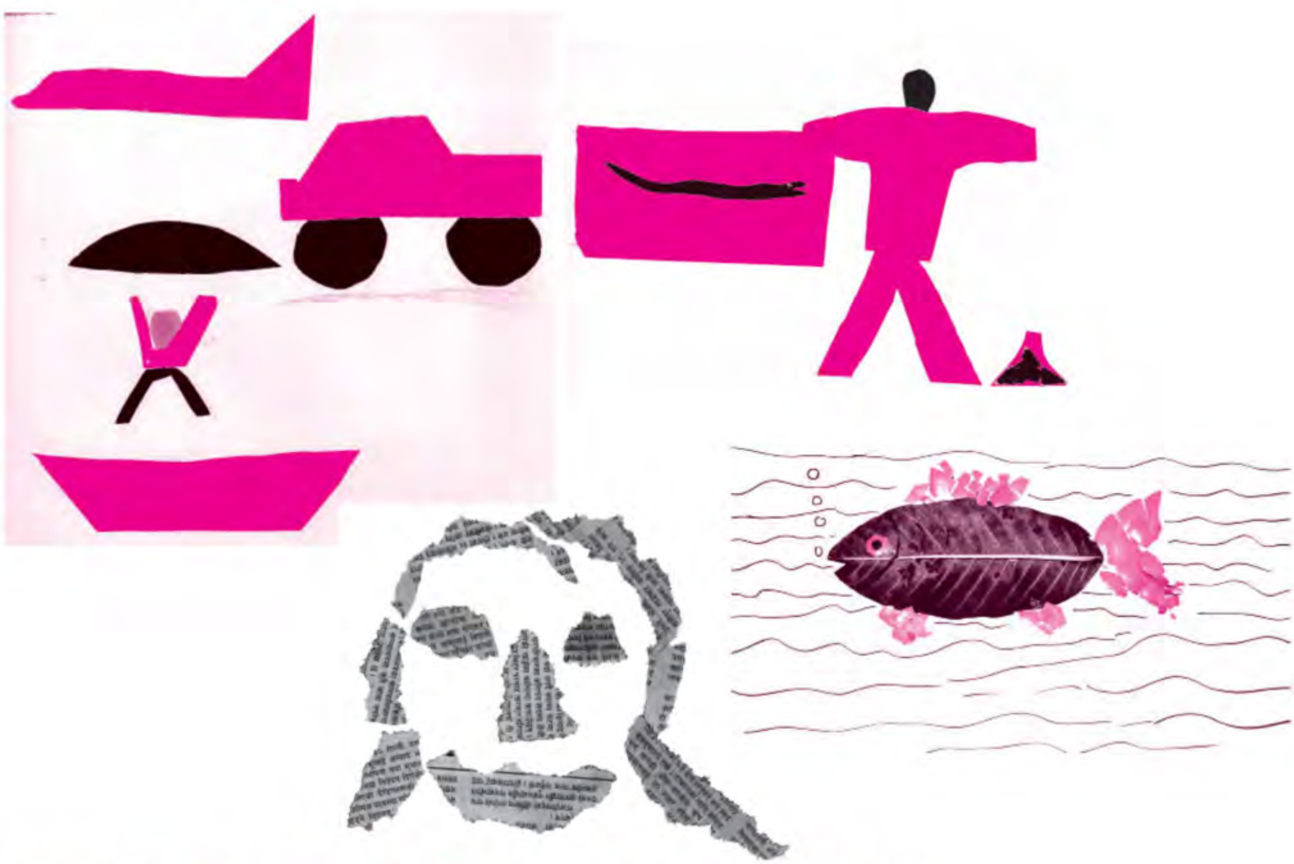


अर्धगोलाकार घेरामा बस्दै खुट्टा, कम्मर, हात र टाउकोलाई क्रमशः दायाँबायाँ र अघिपछि गरेर शरीर तताउने कसरत गर्नुहोस् :

चित्र पूरा गरी रङ भर्नुहोस् :



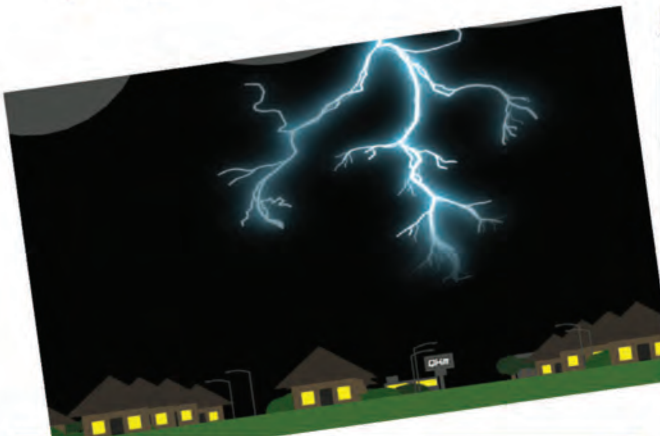
कागजका टुक्राहरू जोडेर आफूलाई मनपर्ने आकृति बनाउन सकिन्छ । तलका आकृतिहरू अवलोकन गरी कागजबाट विभिन्न आकृति बनाउने अभ्यास गर्नुहोस् ।



टाउको छोउ,नाक छोउ, पेट नछोऊ खेल खेलौ :

५ प्रकोप

हेरौँ र छलफल गरौँ :



प्रश्नहरू

(अ) चित्रमा के के देखाइएका छन् ?

(आ) धेरै पानी परेका बेला कस्तो विपत आउँछ ?

(इ) आकाशमा बिजुली चम्किनुले कुन खतराको सङ्केत गर्छ ?

(ई) हावाहुरी चल्दा के के हुन्छ ?

(उ) के भूकम्प र आगलागी पनि प्रकोप हुन्? र किन ?

ताल र लय मिलाई गीत गाऔँ :

विपत पार्ने हावाहुरी हिउँ चट्याङ् पर्दा
डर हुन्छ जथाभावी भित्र बाहिर गर्दा
बाढीपहिरो आगलागी डुबानमा पनि
बस्नुपर्छ सुरक्षित होशियार बनी ।

खुला ठाउँ खोजी बस्नु, भुइँचालो आए
बाढीबाट जोगिन्छ है, अग्लो ठाउँ गए
गड्याङ्गुडुङ हुनथाले, स्विच बन्द गरौँ
आपतविपत पर्दाखेरि, बच्ने जुक्ति गरौँ ।

तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् :

(अ) हावाहुरी आएका बेला के गर्नुपर्छ ?

....

(आ) बाढीबाट जोगिन के गर्नुपर्छ ?

....

(इ) कुनै दुईओटा प्रकोपको नाम लेख्नुहोस् ।

....

(ई) भुइँचालोबाट जोगिने उपाय लेख्नुहोस् ।

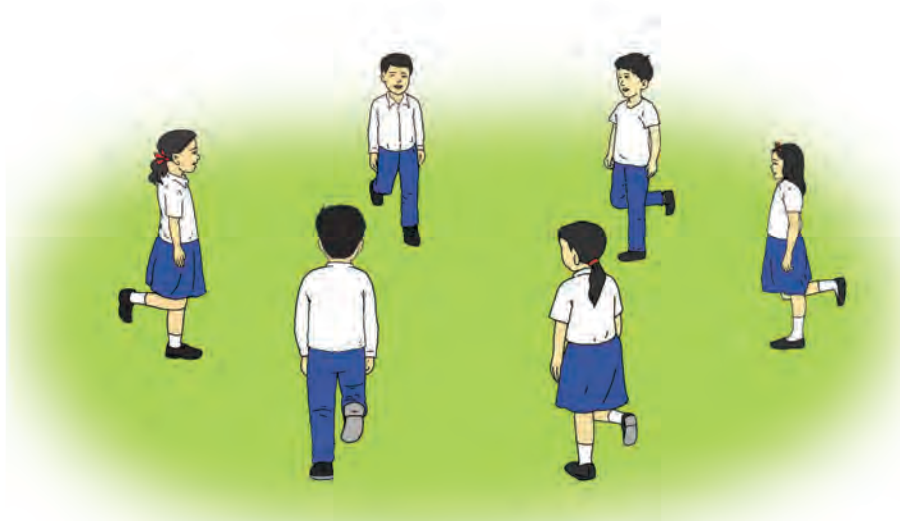
....

तालिकाबाट कुनै छओटा प्रकोप पत्ता लगाई घेरा लगाउनुहोस् :

क	अ	ज	रा	यो	गा	ख	बा	पा	नी
ई	सि	व	र्षा	डु	ब	डे	ढी	आ	मा
प	ना	री	हा	वा	हु	री	ख	ग	घ
हि	म	पा	त	न	छ	ग	म	ला	डी
रो	भू	क	म्प	च	ट्	या	ङ	गी	त

एक खुट्टाले उभिने अभ्यास गरौँ :

गोलो घेरामा सबै जना उभिनुहोस् । देब्रे खुट्टाले मात्र टेकेर एकछिन उभिनुहोस् । जसले खुट्टा तल झार्छ ऊ खेलबाट बहिरिन्छ । अन्त्यमा बाँकी हुने नै बिजेता हुन्छ । दाहिने खुट्टाको पनि त्यसैगरी अभ्यास गर्नुहोस् ।



मैले कति सिकेँ

(क) खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

आकासेपुल, सामग्रीहरू, दायाँ र बायाँ, होसियार, रोक्ने

(अ) बाटो काट्दा .... हेरेर मात्र बाटो काट्नुपर्छ ।

(आ) सडकमा .... को प्रयोग गरी बाटो काट्दा सुरक्षित भइन्छ ।

(इ) विद्युतीय उपकरणहरू चलाउँदा .... हुनुपर्दछ ।

(ई) प्राथमिक उपचार बाकसमा प्राथमिक उपचारका .... हुन्छन् ।

(उ) ट्राफिक बत्तीको रातो सङ्केतले .... सङ्केत गर्दछ ।

(ख) गर्न हुने कार्यमा हुन्छ र गर्न नहुने कार्यमा हुँदैन लेख्नुहोस् ।

(अ) शारीरिक क्रियाकलाप गर्नुअगाडि जिउ तताउने कसरत गर्नुपर्दछ । [ ]

(आ) कवाज गर्दा निश्चित नियम र आदेशहरूको पालना गर्नुपर्दैन । [ ]

(इ) पल्टनबाजी क्रियाकलाप गर्दा शरीर तन्दुरुस्त हुन्छ । [ ]

(ई) भकुन्डो खेल समूहमा खेलिने खेल हो । [ ]

(उ) खेलकुद क्रियाकलाप गर्दा दुर्घटनाहरूप्रति सावधानी र सुरक्षा अपनाउन आवश्यक छैन । [ ]

(ग) तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

(अ) तपाईं बगैंचाको हेरचाह गर्न के के कार्यहरू गर्नुहुन्छ ? कुनै दुई कार्य लेख्नुहोस् :

....

(आ) तीन प्रकारका ट्राफिक बत्तीको सङ्केत के के हुन् ? सङ्केत रङ र त्यसको अर्थ लेख्नुहोस् :

....

(इ) सडकमा दुर्घटना हुनबाट बच्न अपनाउने कुनै दुई तरिकाहरू लेख्नुहोस् :

....

....

(ई) प्राथमिक उपचार बाकसमा हुने सामग्रीको नाम लेख्नुहोस् :

....

....

(उ) खेल मैदानमा हुने सक्ने कुनै दुई दुर्घटनाहरू के के हुन् ?

....

....

(घ) तल तोकिएका क्रियाकलापहरू गरेर देखाउनुहोस् :

(अ) पी.टी. न. ५ र ६

(आ) कवाज : सतर्क, गोडाफाट र विश्राम

(इ) हपिङ

(ई) रिङ फ्याँकाइ

(उ) एक खुट्टाले टेकी शरीर सन्तुलन

(ऊ) २५ मिटरको दौड

(ङ) तपाइँको फूलबारीका फूलहरूको चित्र कोर्नुहोस् ।

....

शिक्षकको हस्ताक्षर अभिभावकको हस्ताक्षर

हाम्रो वरपरका सजीवहरू

जनावरको चाल

बिरुवा

विभिन्न प्रकारका बिरुवाहरू

१ जनावरको चाल

पढौँ र छलफल गरौँ :

जनावरहरू हिँड्डुल गर्छन् । यो जनावरको चाल हो । जनावरहरूको हिँड्ने तरिका फरक फरक हुन्छ ।

चरा, पुतली, झिँगा र मौरी उडेर एक ठाउँदेखि अर्को ठाउँमा पुग्छन् ।

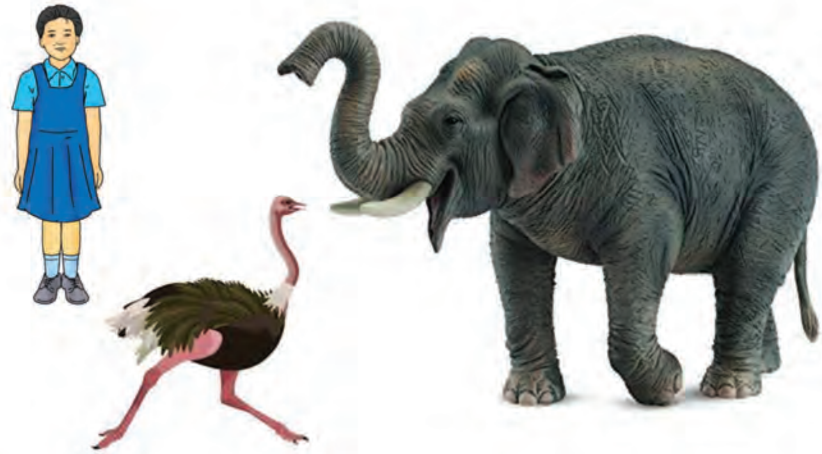
चितुवा, बाघ, मृग, खरायो छिटो दौडिन्छन् ।

सर्प, गोही र छेपारो घस्रेर हिँड्ने जनावरहरू हुन् । यस्ता जनावरहरूले आफ्नो शरीर घिसारेर चाल देखाउँछन् ।

भ्यागुता र फट्याङ्ग्रा उफ्रिएर हिड्छन् । यस्तै खरायो र कङ्गारु पनि हिँड्डुल गर्दा उफ्रिन्छन् ।

माछा पानीमा पौडिन्छ । पानीमा बस्ने जनावरहरू पौडिएर एक ठाउँदेखि अर्को ठाउँसम्म पुग्छन् । हाँस पनि पोखरीमा रहँदा पौडिन्छ ।

हात्ती, मानिस र अस्ट्रिच जस्ता जनावरहरू हिँडेर चाल देखाउँछन् ।



जोडा मिलाउनुहोस् :

जनावर	चाल
	दौडिने
	हिँड्ने
	पौडिने
	उड्ने
	घिस्रिने
	रुखमा हाम फाल्ने
	उफ्रने/फट्किने

निम्न तरिकाद्वारा चाल देखाउने दुई दुईओटा जनावरहरूका नाम लेख्नुहोस् :

(अ) हिँडेर एक ठाउँदेखि अर्को ठाउँसम्म जाने जनावरहरू

....

(आ) पौडिएर एक ठाउँदेखि अर्को ठाउँसम्म जाने जनावरहरू

....

(इ) उडेर एक ठाउँदेखि अर्को ठाउँसम्म जाने जनावरहरू

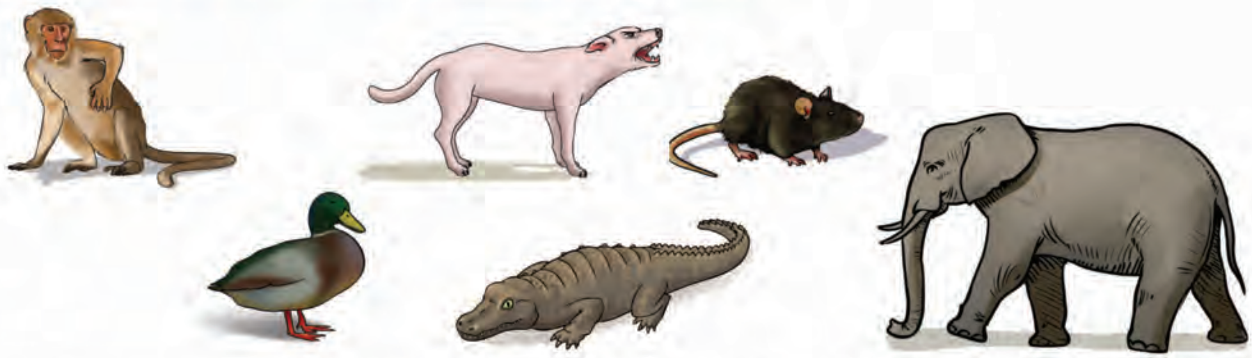
....

(ई) घिस्रिएर एक ठाउँदेखि अर्को ठाउँसम्म जाने जनावरहरू

....

तपाईँलाई मन पर्ने जनावरको चाल देखिने चित्र बनाई रङ लगाउनुहोस् :

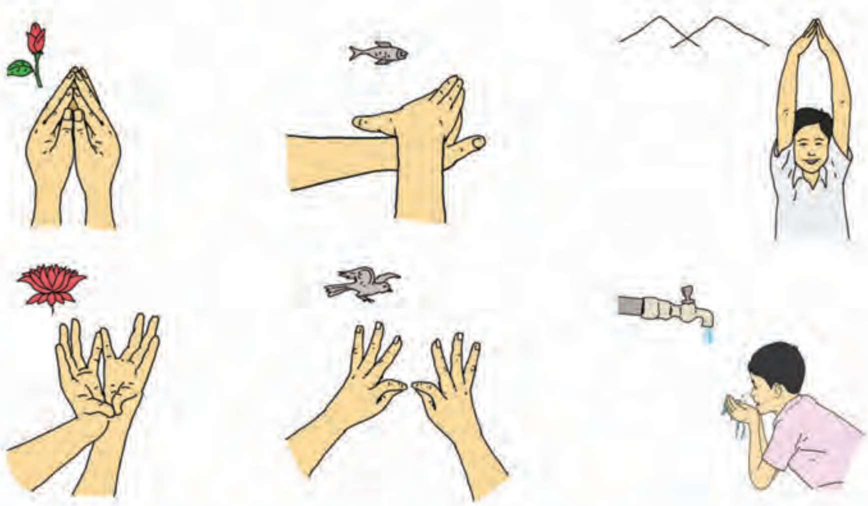
तलका जनावरको चालको अभिनय गरौँ :



अरूले गरेको जस्तै गर्नु अभिनय हो । हामी विभिन्न जनावरले हिँडेको, खाएको, कराएको र हाउभाउको नक्कल गर्न सक्छौँ । बिरालो म्याउँ गर्छ, गाइले बाँ गर्छ । हात्ती लमक लमक हिँड्छ । हामी यस्ता विभिन्न जनावरको नक्कल गर्न सक्छौँ । हातको मुद्राले पनि विभिन्न वस्तुको नक्कल गर्न सकिन्छ ।

दुई समूहमा विभाजित हुनुहोस् । एक समूहले जनावरको नाम भन्ने र अर्को समूहले पालैपालो जनावरको चाल अभिनय गर्नुहोस् ।

चित्रमा जस्तै हातका मुद्राको अभ्यास गर्नुहोस् :



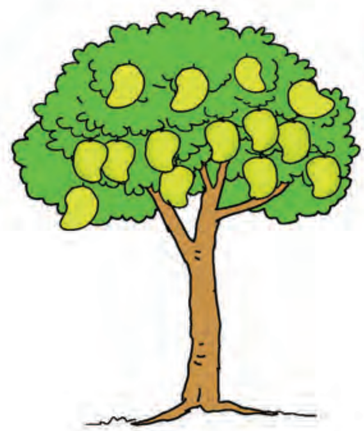
के तपाईँ नृत्य गर्दा हातका यस्ता मुद्राहरू प्रयोग गर्नुहुन्छ ?

तलका पशुपक्षीहरूले निकाल्ने आवाजको नक्कल गरौँ :

साथीले कुन जनावरको नक्कल गरेको हो, चिन्ने खेल खेलौँ :

२ बिरुवा

छलफल गरौं :



माथिका बिरुवाहरूमध्ये झारपात, बुट्यान र रुखहरू कुन कुन हुन् ?

पढौँ र छलफल गरौँ :

हाम्रा वरपर विभिन्न किसिमका बिरुवाहरू हुन्छन् । प्रायःजसो बिरुवाहरू हरिया हुन्छन् । केही बिरुवाहरूको डाँठ मसिनो र नरम हुन्छ । धान, मकै, गहुँ र रायोको डाँठ मसिनो हुन्छ । यी बिरुवाहरू छोटो समयसम्म मात्र बाँच्छन् । यिनीहरूलाई झारपात भनिन्छ ।

गुलाफ, नीलकाँडा, सुन्तला र कागती मझौला आकारका बिरुवाहरू हुन् । यिनीहरू ज्यादै ठुला र ज्यादै साना हुँदैनन् । यी बिरुवाहरू केही वर्षसम्म बाँच्छन् । यिनीहरूका डाँठ कडा हुन्छन् । यिनीहरूलाई बुट्यान भनिन्छ ।

साल, आँप, सिसौ, उत्तिस र सल्ला ठुला बिरुवाहरू हुन् । यिनीहरूका डाँठ मोटा र बलिया हुन्छन् । यस्ता बिरुवाहरू धेरै वर्षसम्म बाँच्छन् । यस किसिमका बिरुवाहरूलाई रुख भनिन्छ ।

प्रश्नहरू

(अ) झारपातका डाँठ कस्ता हुन्छन् ?

(आ) कुन किसिमका बिरुवाहरू धेरै वर्षसम्म बाँच्छन् ?

(इ) मझौला आकारका केही वर्षसम्म बाँच्ने बिरुवाहरू कुन कुन हुन् ?

(ई) कडा डाँठ भएका ठुला बिरुवाहरूलाई के भनिन्छ ?

वरपर भएका बिरुवाहरू अवलोकन गर्नुहोस् । दिइएको तालिकामा उपयुक्त बिरुवाहरूको नाम भर्नुहोस् :

झारपात	बुट्यान	रुख

दिइएका बिरुवाका विभिन्न भागहरूको नाम लेख्नुहोस् :

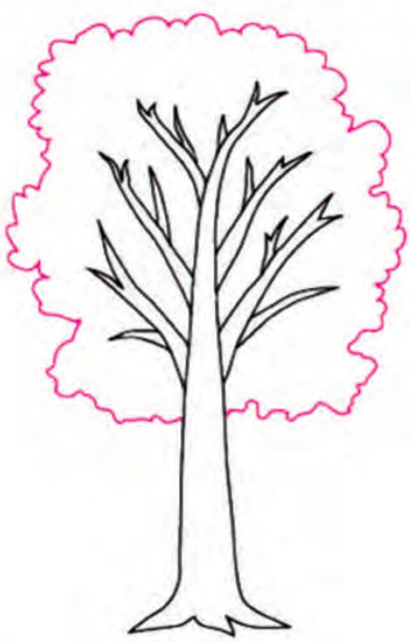
यी कार्यहरू बिरुवाका कुन कुन भागहरूले गर्छन् ? चिनेर तलको तालिका भर्नुहोस् :

बिरुवालाई अड्याउने, जमिनबाट मल र पानी सोसेर लिने, खाना बनाउने

बिउ उत्पादन गर्ने, बिरुवालाई आकर्षक बनाउने र पछि फल बन्ने

बिरुवाको भाग	यसले गर्ने काम
जरा	
डाँठ	
पात	
फूल	
फल	

चित्रमा जस्तै कुनै रुखको चित्र बनाई उपयुक्त रङ भर्नुहोस् :



बगैँचामा भएका कुनै बिरुवा ल्याउनुहोस् र साथीहरूसँग छलफल गरी त्यसका भागहरू चिन्नुहोस् ।

३ विभिन्न प्रकारका बिरुवाहरू

ताल र लय मिलाई गीत गाऔँ :

सानो सानो बिरुवा, भोलि ठुलो हुने छ
हावा पानी नपाउँदा, त्यसै मरी जाने छ ।
स्याउ, अम्बा, कागती, फलफूल रसिला
धान, कोदो, मकै, अन्नबाली पोसिला ।
बन्दा, साग, काउली, तरकारी वर्गका
भिन्न भिन्न बिरुवा, फरक छन् गुणका ।

उत्तर लेख्नुहोस् :

(अ) कुनै चारओटा फलफूलका बिरुवाहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

....

(आ) धान र रायोमध्ये कुन अन्नबाली हो ?

....

(इ) तपाईंले आज कुन कुन अन्न, तरकारी र फलफूल खानुभयो ?

अन्न ....

फलफूल ....

तरकारी ....

पढौँ र छलफल गरौँ :

अपेक्षा कक्षा दुईमा पढ्छिन् । उनको घर वरिपरि सानो करेसाबारी छ । उनको करेसाबारीमा साग, लसुन, प्याज, धनियाँ आदि तरकारी छन् । फुर्सदको समयमा अपेक्षा करेसाबारीमा गोडमेल गर्छिन् ।

उनका घरभन्दा केही तल खेतबारी छ । उनका बुबाले खेतबारीमा धान,

मकै, कोदो, गहुँ आदि अन्नबालीहरू लगाउनुहुन्छ।

बारीको डिल र कान्लामा फलफूलका बिरुवाहरू हुर्किएका छन् । अपेक्षा आफ्नै बारीमा फलेका केरा, आँप, मेवा खान पाएकामा दङ्ग छिन् ।

प्रश्नहरू

(अ) तपाईंको करेसाबारीमा कुन कुन तरकारीका बिरुवाहरू छन् ?

(आ) कुन कुन बिरुवाबाट हामीले अन्न प्राप्त गर्छौं ?

(इ) बिरुवाबाट हामी के के पाउँछौं ?

(ई) तपाईंको वरपर पाइने फलफूलका बिरुवाहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

तलका वाक्यहरू सही भए "ठिक" र गलत भए "बेठिक" लेख्नुहोस् :

(अ) मेवा फलफूल हो । ----------------

(आ) फर्सी अन्न हो । ----------------

(इ) मकैको बोटमा तरकारी फल्छ । ----------------

(ई) धान अन्नबाली हो । ----------------

तपाईंका वरपर पाइने बिरुवाहरू चिनेर तालिकामा भर्नुहोस् :

तरकारीका बिरुवा	फलफूलका बिरुवा	अन्नबालीका बिरुवा
मेथीको साग	अम्बाको बोट	गहुँको बोट

बगैँचा वा बारीमा गई विभिन्न किसिमका बिरुवाहरु अवलोकन गरी दुईओटा बिरुवाको चित्र कापीमा कोर्नुहोस् ।

मैले कति सिकेँ

(क) निम्नलिखित जनावरहरूले देखाउने चालको नाम लेख्नुहोस् :

(अ) खरायो ☐ (आ) कुकुरा ☐ (इ) भ्यागुतो ☐

(ई) गोही ☐ (उ) माछा ☐ (ऊ) मौरी ☐

(ख) तलका बिरुवाहरूलाई फलफूल, अन्नबाली र सागसब्जीको समूहमा छुट्याएर लेख्नुहोस् ।

धान, रायो, सुन्तला, मेथी, मकै, मेवा, केरा, पालुङ्गो, गहुँ, काउली, कोदो, आँप

फलफूलका बिरुवाहरू	अन्नबालीका बिरुवाहरू	सागसब्जीका बिरुवाहरू
१.	१.	१.
२.	२.	२.
३.	३.	३.
४.	४.	४.

(ग) सही विकल्पमा गोलो घेरा लगाउनुहोस् :

(अ) कुन जीवले उफ्रने चाल देखाउँछ ?

(१) हात्ती (२) फट्याङ्ग्रा (३) सर्प

(आ) माछाले कस्तो चाल देखाउँछ ?

(१) पौडने (२) उड्ने (३) हिँड्ने

(इ) अन्नबालीको समूहमा पर्ने बिरुवा कुन हो ?

(१) फर्सी (२) अनार (३) जौ

(ई) तितेकरेला कुन किसिमको बिरुवा हो ?

(१) फलफूल (२) सागसब्जी (३) अन्नबाली

(उ) कुनै एक मौसममा मात्र बाँच्ने बिरुवा तलकामध्ये कुन समूहमा पर्छ ?

(१) रुख (२) बुट्यान (३) झारपात

(ऊ) तलकामध्ये कुन बिरुवा बुट्यानअन्तर्गत पर्दछ ?

(१) लसुन (२) गुलाफ (३) वरपीपल

(ए) माटाभित्र रहेको बिरुवाको भागलाई के भनिन्छ ?

(१) जरा (२) डाँठ (३) पात

(घ) बिरुवाको जरा, डाँठ, पात, फूल र फलको काम लेख्नुहोस् :

बिरुवाको भाग	काम
जरा	
डाँठ	
पात	
फूल	
फल	

(ङ) एउटा बिरुवाको चित्र बनाई यसका विभिन्न भागहरूको रेखाङ्कन गर्नुहोस् ।

....

शिक्षकको हस्ताक्षर अभिभावकको हस्ताक्षर

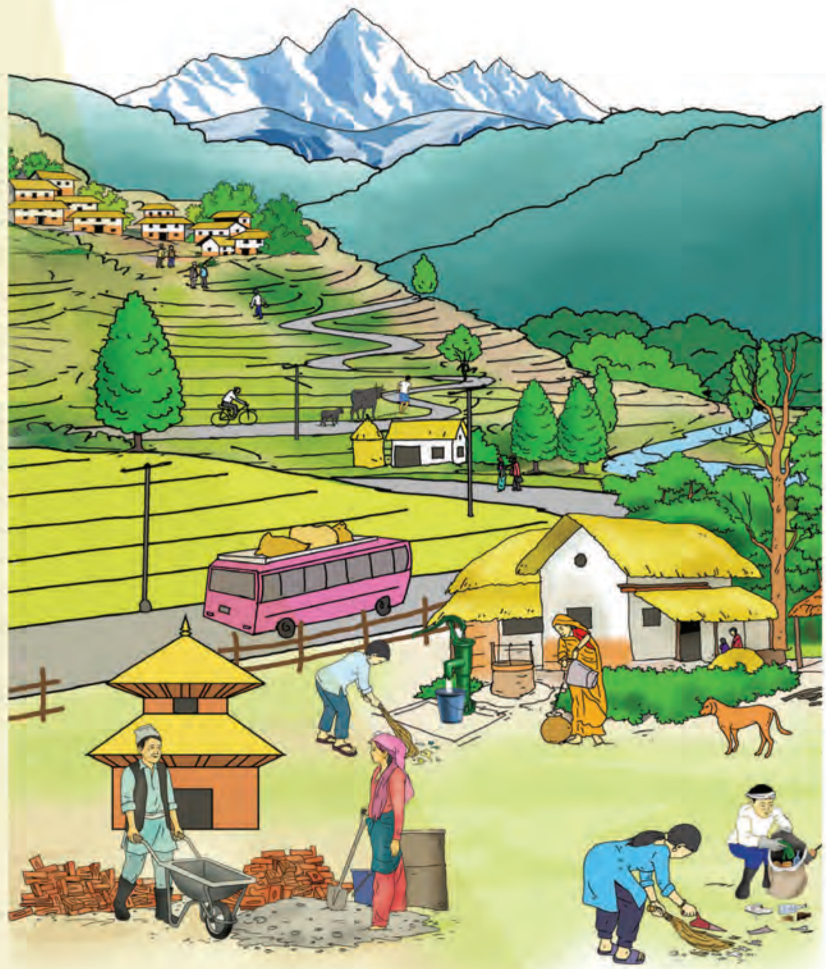
हाम्रो वातावरण

हाम्रो वरपरको सरसफाइ

सार्वजनिक सम्पत्ति

हावा पानी र माटोको उपयोगिता

वस्तुका गुणहरू



१ हाम्रो वरपरको सरसफाइ

हेरौँ र छलफल गरौँ :

प्रश्नहरू

(अ) माथिका चित्रमा के के देख्नुहुन्छ ?

(आ) तपाईंको घरआँगन ककसले सफा गर्नुहुन्छ ?

(इ) तपाईंले विद्यालयको सरसफाइमा कसरी सहयोग गर्नुभएको छ ?

पढौँ र छलफल गरौँ :

हाम्रो गाउँको नाम सुन्दरपुर हो । हाम्रो गाउँ सफा छ । हामी बाटो र चउरमा फोहोर फाल्दैनौँ । हामीलाई सफा वातावरण मन पर्छ । हामी नियमित रूपमा घर वरपर सफा गर्छौं ।

हरेक शनिबार सबै जना मिलेर हाम्रो टोल सफा गर्ने गर्छौं । हामी बालबालिकाहरू वरपरका फोहोरहरू टिप्छौँ । ठुला मानिसहरू खाल्डाखुल्डी पुर्नुहुन्छ । फोहोरहरू कुहिने र नकुहिने गरी छुट्याइन्छ । कुहिने वस्तु जम्मा गरी मल बनाइन्छ ।

हाम्रा ठाउँका मन्दिर, विद्यालय र बाटोघाटो सफा छन् । यसैगरी धारा, कुवा, इनार र नदी पनि सफा छन् । त्यसैले हाम्रो गाउँलाई सबैले मन पराउँछन् ।

तलका मध्ये गर्न हुने र गर्न नहुने कामहरू मिल्ने कोठामा भर्नुहोस् :

टोलका सबै मानिसहरू मिली आफ्नो टोल सफा गर्नु	रुख रोप्नु
खोलामा फोहोर फाल्नु	फलफूलका बोक्राहरू बाटोमा फाल्नु
सामानहरू यत्रतत्र फाल्नु	खुला ठाउँमा दिसा गर्नु
दैनिक आँगन बढार्नु	पेन्सिल ताछ्दा आएको धुलो डस्टबिनमा राख्नु

गर्न हुने कामहरू	गर्न नहुने कामहरू
रुख रोप्नु	खुला ठाउँमा दिसा गर्नु

हप्ताभर तपाइँले गरेका सफाई सम्बन्धी काम तलको तालिकामा भर्नुहोस् :

बार	गरिएका काम
आइतबार	विद्यालयको कक्षाकोठा सरसफाइ
सोमबार	
मङ्गलबार	
बुधबार	
बिहीबार	
शुक्रबार	
शनिबार	

तलका भनाइहरू ठिक भए (√) र बेठिक भए (×) चिह्न लगाउनुहोस् :

(अ) हामी आफ्नो टोलको सरसफाइ गर्दैनौँ । ( )

(आ) टोलको सरसफाइमा सबै मानिसहरू सहभागी हुनुपर्छ । ( )

(इ) घरको सरसफाइ शनिबार मात्र गर्नुपर्छ । ( )

(ई) सफा ठाउँलाई सबैले मन पराउँछन् । ( )

चित्र हेरी वरपरको वातावरण फोहोर हुनुका कारणहरू लेख्नुहोस् :

(अ) ....

(आ) ....

(इ) ....

(ई) ....

(उ) ....

वरपरको वातावरण सफा राख्ने जिम्मेवारी कसको होला समूहमा छलफल गरी सबैलाई सुनाउनुहोस् ।

२ सार्वजनिक सम्पत्ति

हेरौँ र छलफल गरौँः

प्रश्नहरू

(अ) चित्रमा के के देख्नुभयो ?

(आ) के तपाईंका वरपर यस्ता ठाउँहरू छन् ?

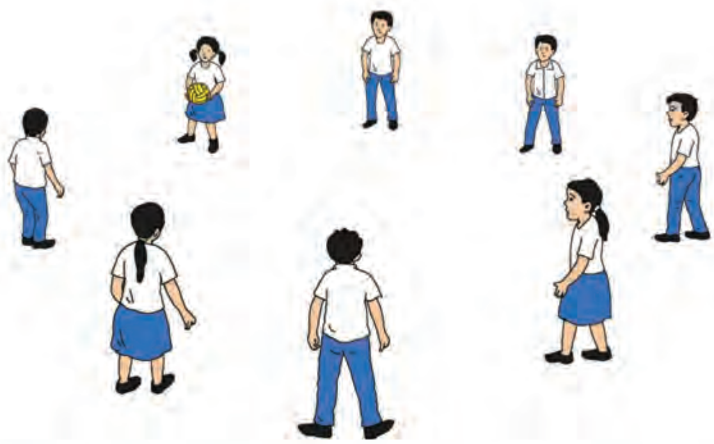
(इ) ती ठाउँहरू सफा राख्न तपाईं के के गर्नुहुन्छ ?

(ई) चित्रमा देखिएका सार्वजनिक ठाउँहरूको नाम भन्नुहोस् ।

विद्यालय, खेल मैदान, पधँरो र चौतारो, पाटीपौवा सडक आदि सार्वजनिक ठाउँ हुन् । सबैले प्रयोग गर्न पाउने स्थललाई सार्वजनिक ठाउँ भनिन्छ । मन्दिर, मस्जिद, गुम्बा र चर्चमा सम्बन्धित धर्मका मानिसहरू जान्छन् । यिनीहरू सार्वजनिक सम्पदा हुन् । सबै सार्वजनिक ठाउँ र सम्पदाहरू सार्वजनिक सम्पत्ति हुन् । यस्ता सम्पत्तिहरूको संरक्षण गर्नु हामी सबैको जिम्मेवारी हो ।

तातो आलु खेल खेलौँ :

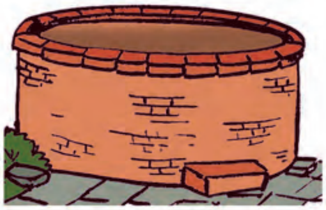
खेल खेल्दै आफ्नो समुदायको सार्वजनिक सम्पत्तिको नाम साथीलाई भन्नुहोस् ।



सार्वजनिक सम्पदा संरक्षण गर्ने तरिकालाई कोठामा लेख्नुहोस् र साथीलाई सुनाउनुहोस् ।

मर्मत गरेर, सरसफाइ गरेर, घेराबार गरेर, पखालेर, बढारेर, फोहोर टिपेर, बिरुवाहरूको हेरचाह गरेर, रङरोगन गरेर, लिपपोत गरेर

सार्वजनिक सम्पत्ति	नाम	संरक्षण गर्ने तरिका

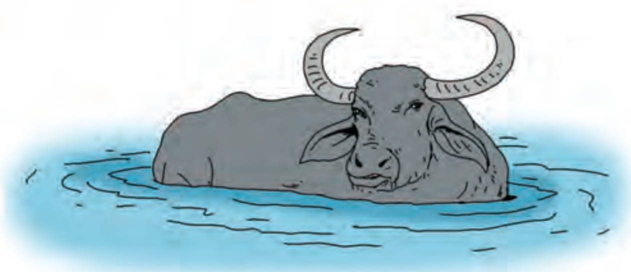
		

आफ्नो टोल छिमेकमा रहेका सार्वजनिक सम्पत्तिको संरक्षणका लागि गरिएका कार्यहरू लेख्नुहोस् :

क्र.सं.	सार्वजनिक सम्पत्तिको नाम	संरक्षण कार्य
१.		
२.		
३.		
४.		
५.		

३ हावा पानी र माटोको उपयोगिता

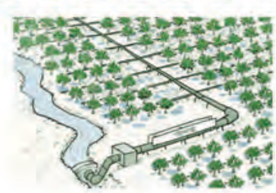
हेरौँ र छलफल गरौँ :



माथिका चित्रहरूका आधारमा तपाइँको मनमा लागेका प्रश्नहरू साथीलाई सोध्नुहोस् ।

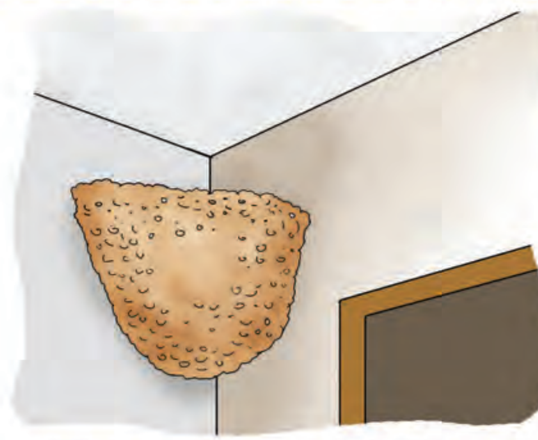
तलका चित्रहरूका आधारमा हावाको उपयोगिता लेख्नुहोस् :

तलका चित्रहरूमा पानीका के के उपयोगिता देखाइएको छ, लेख्नुहोस् :



चित्र हेरी माटोका उपयोगिता लेख्नुहोस् :

चित्रमा चराको गुँड देखाइएको छ । चित्र हेरी छलफल गर्नुहोस् :



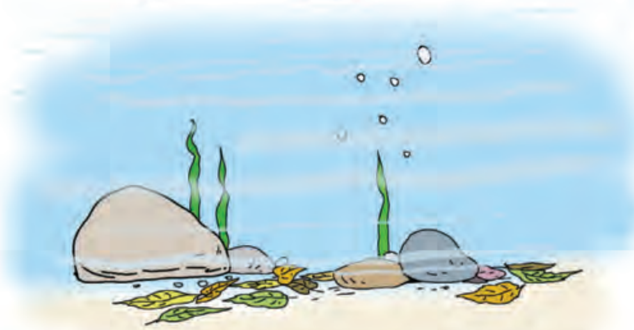
(अ) के तपाईंले चराको यस्तो गुँड देख्नुभएको छ ?

(आ) यो कुन चराले बनाएको होला ?

(इ) यो केबाट बनाइएको होला ?

४ वस्तुका गुणहरू

हेरौँ र छलफल गरौँ :



प्रश्नहरू

(अ) कुन वस्तु पानीमा डुबेको छ ?

(आ) के सुकेको काठको टुक्रालाई पानीमा राख्दा डुब्छ ?

(इ) के मुसो बिरालो खेलमा बिरालो बन्नेले साथीलाई देख्न सक्छ ? र किन ?

(ई) पानीमा चिनी राखेर चलाउँदा के हुन्छ ?

पढौँ, गरौँ र बुझौँ :

ढुङ्गा पानीमा डुब्छ । डुङ्गा पानीमा उत्रन्छ । सुकेको पात र अँगार पनि पानीमा उत्रिन्छन् । पानी भन्दा हलुका वस्तुहरू पानीमा उत्रिन्छन् र गह्रुङ्गा वस्तुहरू डुब्छन् ।

डुब्छ कि उत्रिन्छ ?

आफ्नो वरपर भएका सिसाकलम, इरेजर, स्केल, सिक्का, सानो बल, धातुको तार, सानो ढुङ्गा, इँटाका टुक्रा आदि सामग्री सङ्कलन गर्नुहोस् । यी सामग्रीहरू पानीमा डुब्छन् वा उत्रिन्छन् ? अनुमान गरी परीक्षण गरौँ :

वस्तुहरू फरक फरक गुणका हुन्छन् । केही वस्तु पानीमा घुल्छन् । केही घुल्दैनन् । नुन पानीमा घुल्छ तर बालुवा घुल्दैन ।

वस्तु	अनुमान	परीक्षण	निष्कर्ष
इरेजर	उत्रिन्छ	डुब्यो	इरेजर पानीमा डुब्छ ।

गिलासको चिनी कता बिलायो ?

एउटा काँचको गिलासमा एक चम्चा चिनी र ख्नुहोस् । आधा गिलास पानी भर्नुहोस् र के हीबेर चलाउनुहोस् । चिनी बिलाउँदै गएको दे ख्नुहुने छ । एकछिनमा पुरै चिनी पानीमा घुल्छ । चिनी जस्तै अरू कुन कुन पदार्थहरू पानीमा घुल्छन्, साथीहरूसँग छलफल गर्नुहोस् ।

पारदर्शक र अपारदर्शक

काँचको झ्यालबाट घरबाहिर देख्न सकिन्छ । भित्ताबाट भने देख्न सकिँदैन । काँचको गिलासमा भएको चियालाई बाहिरबाट देख्न सकिन्छ । स्टिलको गिलासमा राखिएको चिया बाहिरबाट देखिँदैन ।

बगेको सफा पानीभित्रका सबै वस्तुहरू छर्लङ्ग देखिन्छन् । बाढीको धमिलो पानीभित्र रहेका वस्तुहरू देखिँदैनन् ।

प्रकाश छिर्न सक्ने वस्तुहरू पारदर्शक हुन् । काँच र सफा पानी पारदर्शक वस्तुका उदाहरण हुन् । प्रकाश छिर्न नसक्ने वस्तुहरू अपादर्शक हुन् । किताब, भित्ता टेबल जस्ता वस्तुहरू अपारदर्शक हुन् ।

गरेर सिकौँ :

उपयुक्त उत्तरमा ठिक (√) लगाउनुहोस् :

(अ) (ढुङ्गा / इरेजर / पेन्सिल) पानीमा उत्रिन्छ ।

(आ) (काँच / सफा पानी / किताब) पारदर्शक वस्तु हुन् ।

(इ) (चिनी / बालुवा / नुन) पानीमा घुल्दैन ।

(ई) (खानेतेल / मह / मटितेल) पानीमा घुल्छ ।

(उ) (प्लास्टिक / किला / सिक्का) पानीमा डुब्छन् ।

(ऊ) (इँटा / जस्तापाता / पानी) अपारदर्शक हुन् ।

वरपरका वस्तुहरू सङ्कलन गर्नुहोस् तिनीहरूका गुण परीक्षण गरी प्राप्त नतिजालाई तलको तालिकामा भर्नुहोस् :

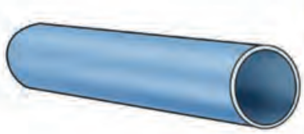
वस्तु	पारदर्शक / अपारदर्शक	पानीमा घुल्ने / नघुल्ने
पत्रिका	अपारदर्शक	नघुल्ने

हेरौँ र गरौँ :

हाम्रा वरपर धेरै प्रकारका वस्तुहरू खेर गएका हुन्छन् । त्यसलाई प्रयोग गरेर घर, गाडी, फूल, मानिस, जनावरका नमुना बनाउन सकिन्छ । यसका लागि तल दिइएका कार्यहरू गर्नुहोस् :

दिइएका शब्द छनोट गरी वस्तुहरूका आकारको नाम लेख्नुहोस् :

लाम्चो	गोलाकार	त्रिभुजाकार
आयातकार	वर्गाकार	बेलनाकार



मैले कति सिकेँ

(क) आफ्नो घर र विद्यालयको सरसफाइ गर्न तपाईँले एक हप्ताभर गरेका कार्यहरू लेख्नुहोस् :

घर सरसफाइका लागि गरिएका	विद्यालय सरसफाइका लागि गरिएका
१.	१.
२.	२.
३.	३.
४.	४.
५.	५.

(ख) तलको तालिका पूरा गर्नुहोस् :

क्र.स.	सार्वजनिक सम्पत्ति	के कारणले प्रदूषण भएको छ	संरक्षण गर्ने उपायहरू
१.	नदी र खोला		
२.			
३.			
४.			
५.			

(ग) वस्तुको उपयुक्त गुण छानी खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

(अ) ढुङ्गा पानीमा .... वस्तु हो । (उत्रने/डुब्ने)

(आ) चिनी पानीमा .... वस्तु हो । (घुल्ने/नघुल्ने)

(इ) कागज प्रकाश .... वस्तु हो । (छिर्ने/नछिर्ने)

(ई) मट्टितेल गन्ध .... वस्तु हो । (आउने/नआउने)

(घ) तलको तालिकामा दिइएका वस्तुहरूको दुई/दुईओटा उपयोगिता लेख्नुहोस् :

हावाको उपयोगिता	पानीको उपयोगिता	माटोको उपयोगिता
१.	१.	१.
२.	२.	२.

(ङ) तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् :

(अ) तपाईंको घर, आँगन र विद्यालयको सरसफाइ कार्यमा को को सहभागी हुनुहुन्छ ?

....

(आ) हाम्रो वरपरको वातावरण फोहोर हुनाका कारणहरू के के हुन् ?

....

(इ) सार्वजनिक सम्पत्ति भनेको के हो ?

....

(ई) सार्वजनिक सम्पत्तिको कुनै दुई महत्त्व लेख्नुहोस् ।

....

(च) कारण दिनुहोस् ।

(अ) चिनी घुलनशील वस्तु हो, किन ?

....

(आ) सफा पानीभित्रका सबै वस्तु छर्लङ्ग किन देखिन्छ ?

....

(इ) काठको टुक्रालाई बाल्टिनको पानीमा राखियो भने उत्रन्छ, किन ?

....

....

शिक्षकको हस्ताक्षर अभिभावकको हस्ताक्षर

मेरो सिर्जना

चित्र बनाऔँ

छपाइ कार्य

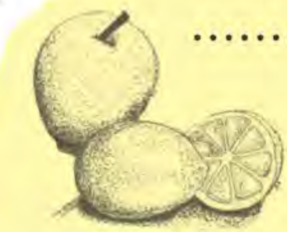
माटाबाट वस्तुहरु बनाऔँ

गीत गाऔँ

नाचौँ

१ चित्र बनाऔं

छलफल गरौं :



रेखाहरू विभिन्न किसिमका हुन्छन् । रेखाहरू बाङ्गा, छड्के, चक्रीय, घुमाउरा आदि प्रकारका हुन्छन् । यस्ता रेखाहरूको प्रयोग गरी हाम्रो वरपरका पहाड, हिमाल, गाँउका चित्रहरू बनाउन सकिन्छ । बाटो, घर, मन्दिर तथा अरू विभिन्न आकृति पनि बनाउन सकिन्छ ।

प्रश्नहरू

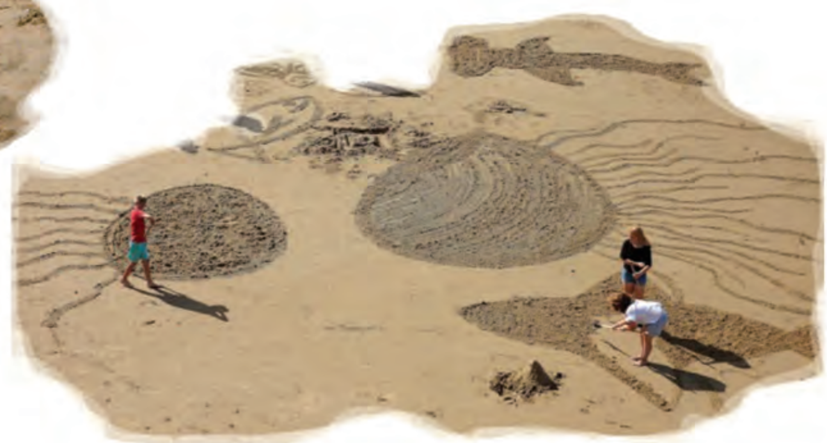
(क) चित्रमा कस्ता कस्ता रेखाहरू देख्नुभयो ?

(ख) रेखाहरू जोडेर के बनाउन सकिन्छ ?

भुइँमा रेखाचित्र बनाऔँ :

सफा भुइँमा चक वा सिन्काले सिधा, बाङ्गा, छड्के, बाटुला आकारका रेखाहरू कोर्नुहोस् । यस्ता रेखाहरूबाट विभिन्न आकृति बनाउने प्रयास गर्नुहोस् ।

पिठो वा बालुवामा सिन्काले कोरेर मन पर्ने आकृति निर्माण गर्नुहोस् ।



छपाई कार्य

हेरौँ र छलफल गरौँ

कुनै पनि वस्तुलाई काटेर विभिन्न आकार बनाउन सकिन्छ । ती आकारहरू आकृतियुक्त तथा आकृति विहीन दुवै हुन सक्छन् । ती आकृतिबाट विभिन्न किसिमका छपाइ कार्य गर्न सकिन्छ ।

रङ्गिन कागजमा काटिएका आकृतिविहीन आकार छपाइ

रङ्गिन कागजमा काटिएका आकृतिका नमुनाहरू

छपाइ कार्य गर्नुहोस्

प्याज काटेर रङमा चोप्दै छाप लगाउनुहोस् । आकृति कस्तो बन्छ छलफल गर्नुहोस् ।

प्याजबाट छपाइ कार्य गर्न लाग्ने सामग्री

प्याज काटेर छपाइ कार्य गरेको

विभिन्न आकारका बिर्काहरू, काठका टुक्राहरू, गिट्टी जस्ता वस्तुहरू रङमा चोपेर छपाइ कार्य गर्नुहोस् ।

बिर्काबाट छपाइ कार्य

रामतोरियाँ काटेर छपाइ कार्य

काठका टुक्रा ढुङ्गाबाट छपाइ कार्य गर्न सकिन्छ

बोतलको तल्लो भाग काटेर छपाइ कार्य

रिलिफ प्रिन्ट गरौँ :

आलु, मुला, गाजर जस्ता वस्तुमा आकृति बनाउन सकिन्छ । तल विभिन्न किसिमका रिलिफ छपाइका नमुनाहरू देखाइएका छन् अवलोकन गरी छलफल गर्नुहोस् :

गाजरमा रिलिफ आकृति तयार गर्दै

१

२

रिलिफ छपाइ

३

आलुबाट छपाइ कार्य

सेतो कागजमा मैनका टुक्राले आफूलाई मन पर्ने चित्र बनाउनुहोस्। ती रेखा चित्रमा विभिन्न पानीरङ लगाउनुहोस् । चित्र कस्तो बन्यो अवलोकन गर्नुहोस् ।

१

कागजमा मैनबाट आकृति कोर्दै

३

एकभन्दा बढी रङको प्रयोग

२

आकृतिमाथि पानीरंगको प्रयोग

४

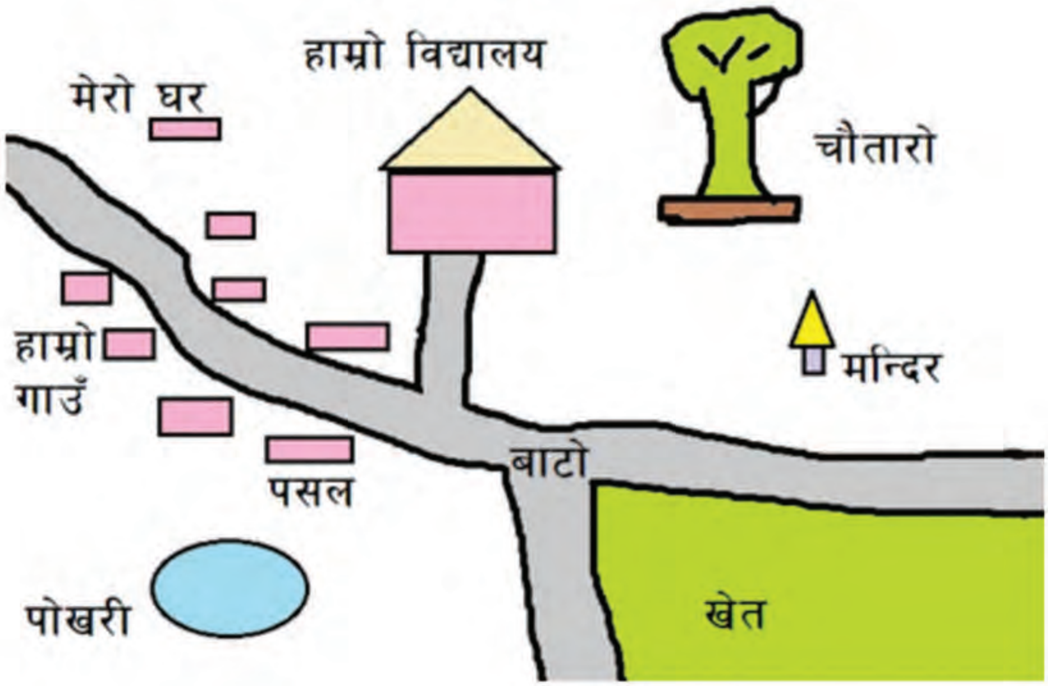
मैन चित्र तयार भयो

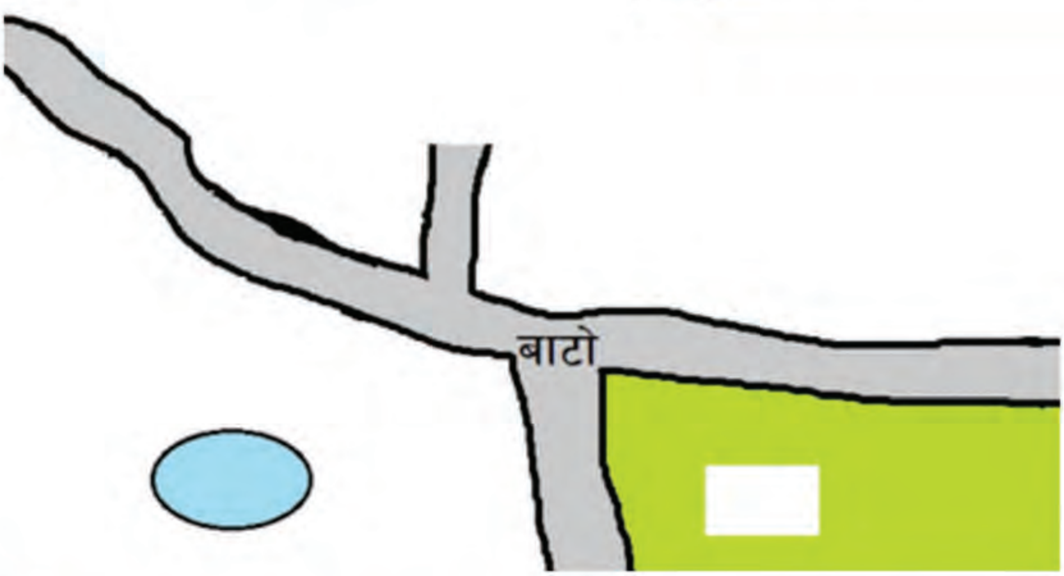
मैन चित्रको उदाहरण

क्रियाकलाप

मैनको प्रयोग गरी तपाईँको वरपर पाइने वस्तुहरूको रेखा चित्र बनाई रङ लगाउनुहोस् । आफ्नो चित्र कक्षाकोठामा प्रदर्शन गर्नुहोस् ।

पहिलो नक्साअनुसार दोस्रो नक्सा पूरा गर्नुहोस् :





आफ्नो गाउँ वा टोल अवलोकन गरेर सामान्य नक्सा कोर्नुहोस्

हेरौँ र छलफल गरौँ

कुनै पनि आकृतिलाई दोहोऱ्याइ बुट्टा बनाउन सकिन्छ । गोलो त्रिकोण, आयातकार आदि आकृतिबाट बुट्टा बनाउन सकिन्छ । आकृतिमा रङ भरेर रङ्गीन बुट्टा बनाउन सकिन्छ । विभिन्न किसिमका निमन्त्रणा कार्ड, शुभकामना कार्डमा त्यस्ता बुट्टाहरूको प्रयोग गरिन्छ । तल विभिन्न किसिमका कार्डहरूको नमुना देखाइएको छ । अवलोकन गरी छलफल गर्नुहोस् :

खाली कागजमा केही आकृति कोरौँ

आकृतिमा रङ भरौँ

आकृतिहरूलाई दोहोऱ्याउँदै लैजाने

डिजाइन तयार भयो

डिजाइनका अरू नमुनाहरू

क्रियाकलाप

विभिन्न आकृतिलाई दोहोऱ्याइ (repetation) **डिजाइन बनाउनुहोस् । ती डिजाइनको प्रयोग गरी शुभकामना कार्ड बनाउनुहोस् ।**

३ माटोबाट वस्तुहरू बनाऔं

हेरौं र गरौं :

माटाबाट विभिन्न किसिमका आकार बनाउन सकिन्छ । ती आकारहरू गोलो, चेप्टो, लाम्चो, बेलनाकार हुन सक्छन् । कुनै वस्तुको आकार बनाउन र मुर्ति बनाउन यही आधारभूत आकारबाट बनाइन्छ । तल दिइएका माटाका आकृतिहरू अवलोकन गरी छलफल गर्नुहोस् :

गिलो माटोलाई थिचेर, चिमोटेर, डल्ला बनाएर, जोडेर माटाका भाडाँ खेलौना बनाऔँ :

१

माटाका टुक्रा

२

माटाका डल्ला बनाएको

३

हातको बुढी औँलाले ठिच्दै जाने

४

माथिल्लो भाग तान्ने

५

चिप्लो पार्दै जाने

६

माटोका भाडा तयार भयो

गिलो माटो वा रङ्गीन क्लेबाट वा मुछेको मैदा पिठोबाट आफूलाई मन पर्ने वस्तु बनाऔँ :

रङगीन माटाको भुसिलकिराको नमुना देखाइएको छ अवलोकन गर्नुहोस् र तपाईं पनि कोसिस गर्नुहोस् ।

१

माटाका साना साना डल्लाहरू बनाउनुहोस्

२

सानासाना माटाका डल्लाहरू लाम्चो गरी एकआपसमा जोड्नुहोस्

३

टाउकाका लागि छुट्टै रङको माटो जोड्नुहोसैँ

४

अगाडिको भागमा आँखा बनाउनुहोस्

५

नमुना तयार भयो

रङ्गीन माटाका डल्लाहरू

रङ्गीन माटाका नमुना

४ गीत गाऔँ

शिक्षकसँगै तलको कक्षागत गीत गाउनुहोस् :

ल ला ला ला ला ....
आज हामी सानासाना, फूलका कोपिला
भोलिपर्सि वीर बन्ने हामी जोसिला
फूलका कोपिला हौँ फूलका कोपिला
हामी जोसिला हौँ हामी जोसिला

पौरखी यी हाम्रा सानासाना हात रे
फूल रोप्छौँ देशभरि, एकै साथ रे
साना हातले हो ... साना हातले
एकै साथ रे हो ... एकै साथ रे
ल ला ला ला ला

हामी सबै उन्नतिको बाटो हिँड्दछौँ
देशलाई उठाउने बाचा गर्दछौँ
बाटो हिँड्दछौँ हो बाटो हिँड्दछौँ
बाचा गर्दछौँ हो बाचा गर्दछौँ

हातेमालो गर्दै बढ्छौँ, ज्योति बालेर
सबै फोहोर, अन्धकार, मैलो फालेर
ज्योति बालेर हो ज्योति बालेर
मैलो फालेर हो मैलो फालेर

आज हामी साना साना फूलका कोपिला
भोलिपर्सि वीर बन्ने हामी जोसिला

घेरामा बसेर ताली बजाउने अभ्यास गरौँ :

एक हातलाई तल पारी अर्को हातले हत्केलामा बजाऔँ । एक दुई तीन चार गन्ती गर्दै बजाऔँ ।

(अ) एक ताली एक खाली अभ्यास गरौँ :

हात जोडेको अवस्था ताली हो । हात खुला गरेको अवस्था खाली हो । आठसम्म गनेर ताली खालीको अभ्यास गर्नुहोस् ।

ताली	खाली	ताली	खाली
१,२,३	४	५,६,७	८
ताली	खाली	ताली	खाली
१,२,३	४	५,६,७	८

(आ) ताली बजाउँदै बाल गीत गाऔँ :

पहिले एक ताली एक खालीको तालमा लाला लाला भनेर लय निकाल्नुहोस् । केहीबेर अभ्यास गरेर शिक्षकसँगै गीत गाउनुहोस् ।

लाला	लाला	लाला	ला	लाला	लाला	लाला	ला
लाला	लाला	लाला	ला	लाला	लाला	लाला	ला
ताली	खाली	ताली	खाली	ताली	खाली	ताली	खाली
१	२	३	४	५	६	७	८

आइत	बार	बिहा	नै	घाम	सित	उठे	म
हात	मुख	धोए	र	पढ्न	बसेँ	म	ऽ
सोम	बार	बिहा	नै	आमा	सित	उठे	म
कापी	कलम	लिए	र	लेख्न	बसेँ	म	ऽ
मङ्गल	बार	फूलबा	रीमा	फूल	सारेँ	मङ्ग	ले
त्योफू	ललाई	गोडे	मैले	आफ्नो	ढङ्ग	ले	ऽ
बुध	बार	फूलबा	रीमा	जब	आमा	जानु	भो
मेरो	काम	देखे	र	खुसी	हुनु	भो	ऽ
बिही	बार	घर	मा	मैले	गीत	गाउँ	दा
मेरी	सानी	सानी	माले	चक	लेट	दिनु	भो
शुक्र	बार	इस्कु	लमा	मैले	गीत	गाउँ	दा
खुसी	भइ	गुरु	माले	स्याबास	दिनु	भो	ऽ

शनि बार नुहा एँ हासे खेलें रमा एँ
खाजा साजा खाए पछि पुस्तक समा एँ ऽ
यस री नै बिते मेरा सात बार सात दिन्
भन साथी कस्ता रहे तिम्रा सात दिन् ऽ?

(इ) तीन ताली एक खाली तालमा ताली बजाऔँ :

ताली

खाली

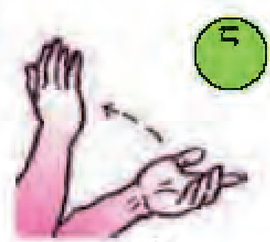
ताली

खाली

ताली

खाली

ताली



खाली

(ई) अब कक्षागत गीतलाई यही तालीको तालमा गाउनुहोस् :

ताली	ताली	ताली	खाली	ताली	ताली	ताली	खाली
१	२	३	४	५	६	७	८
आज	हामी	साना	साना,	फूलका	कोपि	ला	ऽ
भोलि	पर्सि	वीर	बन्ने	हामी	जोसि	ला	ऽ
फूलका	कोपि	ला	हौँ	फूलका	कोपि	ला	ऽ
हामी	जोसि	ला	हौँ	हामी	जोसि	ला	ऽ

सबै जना मिलेर राष्ट्रिय गान गाऔँ :

सयौँ थुँगा फूलका हामी, एउटै माला नेपाली
सार्वभौम भई फैलिएका, मेची महाकाली
प्रकृतिका कोटी कोटी सम्पदाको आँचल
वीरहरूका रगतले, स्वतन्त्र र अटल
ज्ञानभूमि, शान्तिभूमि तराई, पहाड, हिमाल
अखण्ड यो प्यारो हाम्रो मातृभूमि नेपाल
बहुल जाति, भाषा, धर्म, संस्कृति छन् विशाल
अग्रगामी राष्ट्र हाम्रो, जय जय नेपाल ।

समूहमा राष्ट्रिय गीत गाऔँ :

जुन देशको माटोमा
जन्मी हामी हुर्कियौँ
त्यही देशको माटोमा
नेपाली भै बाँच्ने छौँ

जुन देशको माटोमा
सगरमाथा उच्च छन्
त्यही देशको वनमा
डाँफे मुनाल नाच्दछन् ।

जुन देशको माटोमा
सीता बुद्ध जन्मेथे
त्यही देशको माटोमा
शान्ति सन्देश फैलिए

जुन देशको माटोमा
याक चौंरी चर्दछन्
त्यही देशको माटोमा
सुनाखरी फुल्दछन् ।

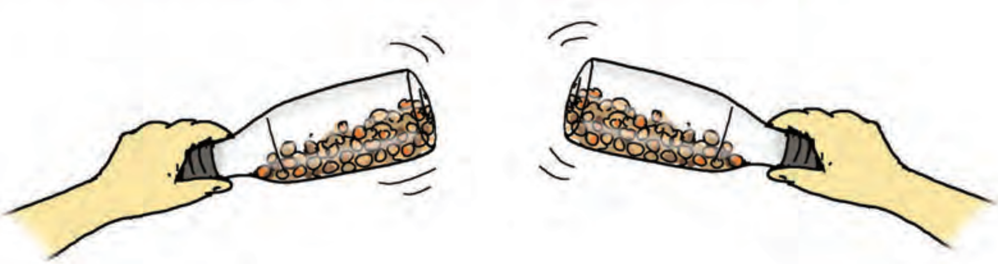
रचनाकार : तेज नारायण शेर्पा (रन्जन)

स्थानीय गीतमा ताली बजाउँदै गाऔँ :

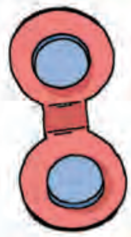
एक दुई तीन चार
ताली ताली ताली ताली

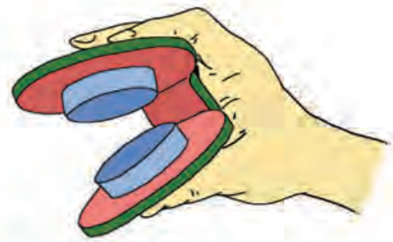
एक दुई तीन चार
ताली ताली ताली ताली

स्थानीय सामग्रीबाट बाजा बनाऔँ र बजाऔँ :



(इ) ट्याक् ट्याक् बाजा बनाऔँ :





आफूले बनाएको बाजा बजाऔँ :

शिक्षकसँगै एक, दुई, तीन, चार गन्दै निर्देशित तालमा आफूले बनाएको बाजा बजाउनुहोस् । बाजा नभएका विद्यार्थीले सँगै ताली बजाई साथ दिनुहोस् । गन्ती गर्दै बजाउने अभ्यास पनि गर्नुहोस् ।

१	२	३	४
ताली	खाली	ताली	खाली
१	२	३	४
ताली	खाली	ताली	खाली
१	२	३	४
ट्याक	खाली	ट्याक	खाली
१	२	३	४
ट्याक्	खाली	ट्याक्	खाली
१	२	३	४
छिन्	खाली	छिन्	खाली
१	२	३	४
छिन्	खाली	छिन्	खाली
१	२	३	४
झुन्	खाली	झुन्	खाली
१	२	३	४
झुन्	खाली	झुन्	खाली

स्थानीय बाजा बजाऔँ :

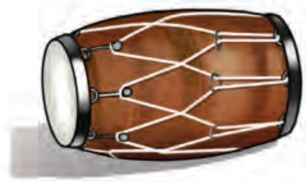
शिक्षकले कक्षामा उपलब्ध गराउनु भएका स्थानीय बाजा बजाऔँ ।

मादल

झ्याली

बाँसुरी

टुङ्ना



ढोलक

डम्फु

मादल बजाऔँ :

शिक्षकले बजाएको जस्तै गरी मादल बजाउनुहोस् ।

मादलमा दुईतिर बजाउने ठाउँ हुन्छ । मादलको ठूलोतिरको बजाउने

ठाउँलाई पोथी भनिन्छ । यहाँ हातले बजाउँदा धिन् आवाज आउँछ । सानोतिरको बजाउने ठाउँलाई भाले भनिन्छ । यहाँ बजाउँदा ताङ् (ना) आवाज आउँछ । अब मादल बजाएर अभ्यास गर्नुहोस् ।

१	२	३	४
घिँ	नती	नक	धिना
पोथी	भाले	भाले	पोथी

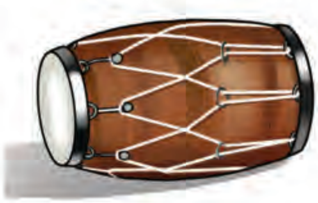
तालमा मादल बजाउँदा एक गन्तीमा केही समय रोकिनुपर्छ भने दुई र तीन गन्तीमा छिटो छिटो बजाउनुपर्छ ।

जोडा मिलाउनुहोस् :

झ्याली

मादल

ढोलक



डम्फु

टुङ्ना

स्थानीय गीत र बाजाको तालमा नाचौँ :

शिक्षकको सहयोगमा स्थानीय गीत गाउँदै नाचौँ ।

तालीको तालमा बालगीत गाऔँ ।

१	२	३	४	५	६	७	८
सियो	खोइ	सि	यो	पहिले	यहीँ	थि	यो
ऐले	पऱ्यो	काँ	काँ	खोजे	तिखा	आँ	खा
सानु	सानु	सि	यो	काम	ठुलो	थि	यो
कता	परि	दि	यो	सियो	खोइ	सि	यो
हरा	एको	सि	यो	लुकी	गर्छ	चि	यो
हेर	हेर	आँ	खा	हेरे	कोहो	काँ	का
आँखा	यता	न	जा	लुक्नु	कति	म	जा
पैले	त्यसै	फा	ल्यौ	ऐले	भन्न	था	ल्यौ

५ नाचौं

गोडासँगै गोडाको पन्जा चलाउँदै नाचौं :

दुवै हात कम्मरमा राखेर दायाँ घुँडालाई अलि खम्च्याउनुहोस् । पन्जाले

टेकेर बायाँ गोडा सिधा राख्नुहोस् । गन्ती गर्दै नाच्नुहोस् ।

दायाँ खुम्च्याइएको खुट्टाको पन्जाले भुइँमा हान्ने	बायाँ सिधा खुट्टाले भुइँमा हान्ने	दायाँ खुम्च्याइएको खुट्टाको पन्जाले भुइँमा हान्ने	बायाँ सिधा खुट्टाले भुइँमा हान्ने	दायाँ खुम्च्याइएको खुट्टाको पन्जाले भुइँमा हान्ने	बायाँ सिधा खुट्टाले भुइँमा हान्ने	दायाँ खुम्च्याइएको खुट्टाको पन्जाले भुइँमा हान्ने	सम (सतर्क) अवस्थामा आउने

एक	दुई	तीन	चार	पाँच	छ	सात	आठ

गोडासँगै खुट्टाको पन्जा चलाउँदै दायाँ बायाँ सर्दै नाचौं :

गोडासँगै पन्जा चलाउँदै दायाँ बायाँ सर्ने अभ्यास

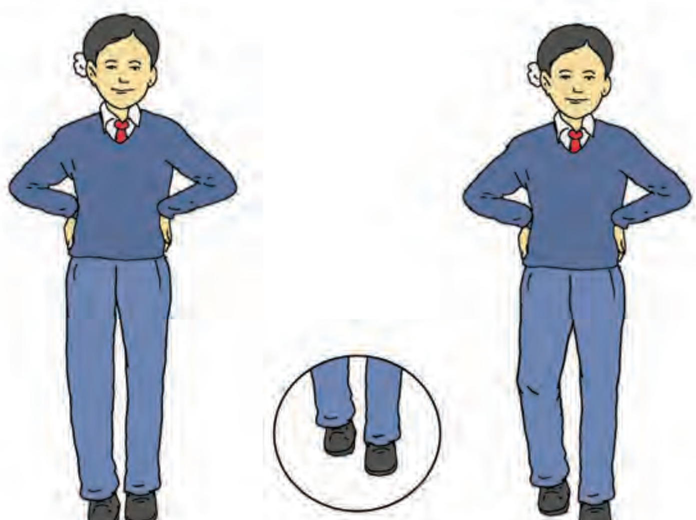
दायाँ	बायाँ	दा	बा	दा	बा	दा	बा
→							
१	२	३	४	५	६	७	८
८	७	६	५	४	३	२	१
←							
बा	दा	बा	दा	बा	दा	बायाँ	दायाँ

यो अभ्यास गर्दा दायाँ खुट्टाको पन्जाले टेक्नुपर्छ । बायाँ खुट्टाको पुरै पैतालाले टेक्नुपर्छ ।

दायाँ खुट्टाको पन्जाले टेक्ने	बायाँ खुट्टाको पुरै पैतालाले टेक्ने	दायाँ खुट्टाको पन्जाले टेक्ने	बायाँ खुट्टाको पुरै पैतालाले टेक्ने	दायाँ खुट्टाको पन्जाले टेक्ने	बायाँ खुट्टाको पुरै पैतालाले टेक्ने	दायाँ खुट्टाको पन्जाले टेक्ने	बायाँ खुट्टाको पुरै पैतालाले टेक्ने
एक	दुई	तीन	चार	पाँच	छ	सात	आठ

सम (सतर्क) अवस्थामा आउने	बायाँ खुट्टाको पुरै पैतालाले टेक्ने	दायाँ खुट्टाको पन्जाले टेक्ने	बायाँ खुट्टाको पुरै पैतालाले टेक्ने	दायाँ खुट्टाको पन्जाले टेक्ने	बायाँ खुट्टाको पुरै पैतालाले टेक्ने	दायाँ खुट्टाको पन्जाले टेक्ने	बायाँ खुट्टाको पुरै पैतालाले टेक्ने
आठ	सात	छ	पाँच	चार	तीन	दुई	एक

गोडासँगै पन्जा चलाउँदै अगाडि पछाडि सर्दै नाचौँ :



यो अभ्यास गर्दा दायाँ खुट्टाको पन्जाले टेक्नुपर्छ । बायाँ खुट्टाको पैतालाले पुरै टेक्नुपर्छ ।

आफ्नै ठाउँमा उभिएर गोडा र पन्जासँगै कम्मर पनि चलाउनुहोस् । यसका लागि सबैभन्दा पहिले सम (सतर्क) मा उभिनुपर्छ । दायाँ घुँडा

दायाँ बायाँ दा बा दा बा दा बा
१ २ ३ ४ ५ ६ ७ ८
८ ७ ६ ५ ४ ३ २ १
बा दा बा दा बा दा बायाँ दायाँ

केही खुम्च्याएर पन्जाले भुइँमा हान्नुपर्छ । दायाँतिरको कम्मरलाई दायाँतिर घचेट्नुपर्छ :

सम (सतर्क) अवस्थामा आउने	दायाँ घुँडा अलि खुम्च्याएर पन्जाले भुइँमा हान्ने	दायाँतिरको कम्मरलाई दायाँतिर घचेट्ने	दायाँ घुँडा अलि खुम्च्याएर पन्जाले भुइँमा हान्ने	दायाँतिरको कम्मरलाई दायाँतिर घचेट्ने	दायाँ घुँडा अलि खुम्च्याएर पन्जाले भुइँमा हान्ने	दायाँतिरको कम्मरलाई दायाँतिर घचेट्ने	दायाँ घुँडा अलि खुम्च्याएर पन्जाले भुइँमा हान्ने
एक	दुई	तीन	चार	पाँच	छ	सात	आठ

सम (सतर्क) अवस्थामा आउने	दायाँ घुँडा अलि खुम्च्याएर पन्जाले भुइँमा हान्ने	दायाँतिरको कम्मरलाई दायाँतिर घचेट्ने	दायाँ घुँडा अलि खुम्च्याएर पन्जाले भुइँमा हान्ने	दायाँतिरको कम्मरलाई दायाँतिर घचेट्ने	दायाँ घुँडा अलि खुम्च्याएर पन्जाले भुइँमा हान्ने	दायाँतिरको कम्मरलाई दायाँतिर घचेट्ने	दायाँ घुँडा अलि खुम्च्याएर पन्जाले भुइँमा हान्ने
आठ	सात	छ	पाँच	चार	तीन	दुई	एक

गोडासँगै कम्मर चलाउँदै दायाँ बायाँ सर्दै नाचौँ :

गोडा र पन्जाको ताल मिलाउँदै पहिला दायाँतिर जानुपर्छ । फेरि फर्केर आफ्नो पहिलेकै ठाउँमा आउनुपर्छ ।

दायाँ बायाँ दा बा दा बा दा बा

१ २ ३ ४ ५ ६ ७ ८

८ ७ ६ ५ ४ ३ २ १

बा दा बा दा बा दा बायाँ दायाँ

यस पाठलाई पर परेको गीतमा कम्मर हल्लाउँदै गाउनुहोस् :

मैले कति सिकेँ

(क) राष्ट्रिय गान गाएर सुनाउनुहोस् ।

(ख) दुई कक्षाको कक्षागत गीत लय मिलाई गाउनुहोस् ।

(ग) कुनै एक स्थानीय गीतमा लय, ताल, भाव र चाल मिलाई नृत्य प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

(घ) चित्र कोर्नुहोस् :

गिलास	चरा	घर

(ङ) तलका चित्रमा मिल्दो रङ भर्नुहोस् :

(अ) ताली र बाजाको तालमा तलको गीत गाउनुहोस् ।

आइतबार बिहानै घाम सित उठे म

....

(आ) रेसम फिरिरि ....

....

....

शिक्षकको हस्ताक्षर   अभिभावकको हस्ताक्षर

हाम्रो संस्कृति

हाम्रा चाडपर्व

राष्ट्रिय चिह्नहरू

१ हाम्रा चाडपर्व

गीत गाऔँ

दसैँ आयो पिङ खेलौँ
चङ्गा उडाउँदै रमाऔँ
मान्यजनको हातबाट
निधारमा टीका लाऔँ ।

झिलीमिली बत्ती बल्ने
देउसी भैलो खेलेर
सप्तरङ्गी टिका लगाई
मनाउने तिहार ।

छठमा गर्ने सूर्य पूजा
पोखरी नदीका किनार
अर्को राम्रो चाड हाम्रो
इद उल फितर ।

मनाउने नयाँ वर्ष
गाउँ घर सहरमा
गाउने नाच्ने मिठो खाने
रमाइलो ल्होसारमा ।

क्रिसमससमा चुच्चे टोपी
साकेलामा झ्याम्टा ढोल
हाम्रा आफ्नै चाडपर्व
सस्कृति छन् अनमोल

साकेलामा ढोल बजाई
नाच्नुपर्छ उँभौलीमा
नयाँ लुगा लगाउँदा
रमाइलो उँधौली, ।

नमाजको पाठ गर्ने
ब्रत बसी रमजानमा
हाँसी खुसी रमाउने
इद उल फितरमा ।

उत्तर लेख्नुहोस् :

(अ) तपाईंले मनाउने कुनै दुई चाडपर्वको नाम लेख्नुहोस् ?

....

(आ) तपाईं उक्त चाडपर्वमा के के परिकार खानुहुन्छ ?

....

(इ) चाडपर्व मनाउँदा तपाईं के कस्ता पोसाक लगाउनुहुन्छ ?

....

(ई) के तपाईं छिमेकीको चाडपर्वमा सहभागी हुनुभएको छ ?

....

समूहमा चाडपर्व मनाएको अभिनय गरौँ :

चाडपर्व मनाउँदाका गतिविधिहरू प्रदर्शन हुने गरी समूहमा अभिनय गर्नुहोस् ।

चाडपर्वलाई चित्रसँग मिल्ने गरी जोडा मिलाउनुहोस् :

रमजान

होली

दसैँ

तिहार

उँधौली

छठ

उदाहरणमा दिएजस्तै गरी खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

उदाहरण : हाम्रो घरमा मनाउने चाडपर्वको नाम माघी हो । यो चाडमा महिलाहरूले चोली र लेहङ्गा लगाउँछन् ।

हाम्रा घरमा मनाउने चाडको नाम .... हो । यो चाडमा .... लुगा लगाइन्छ । अर्को पर्वको नाम ....

हो । यो पर्वमा .... खान्छौँ । मेरो छिमेकीको चाडपर्व .... हो । छिमेकीको चाडपर्वमा .... खान्छन् ।

यो वर्षको कुन महिनामा कुन कुन चाड पर्व पर्छन् ? भित्ते पात्रो हेरेर वा अभिभावकलाई सोधेर लेख्नुहोस् ।

उँधौली पर्व, दसैँ, तिहार, क्रिसमस, होली, विसु पर्व, गाइजात्रा, बुद्ध पूर्णिमा, इद, तपाइँको घरमा मनाइने कुनै एक पर्व

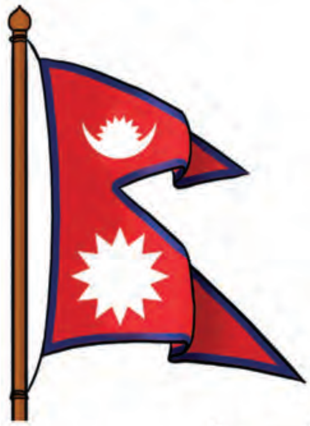
महिना	चाडपर्वको नाम	महिना	चाडपर्वको नाम
वैशाख		कात्तिक	
जेठ		मङ्सिर	
असार		पुस	
साउन		माघ	
भदौ		फागुन	
असोज		चैत	

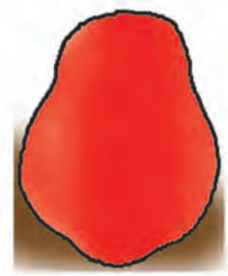
चाडपर्व र खानेकुराबिच जोडा मिलाउनुहोस् :

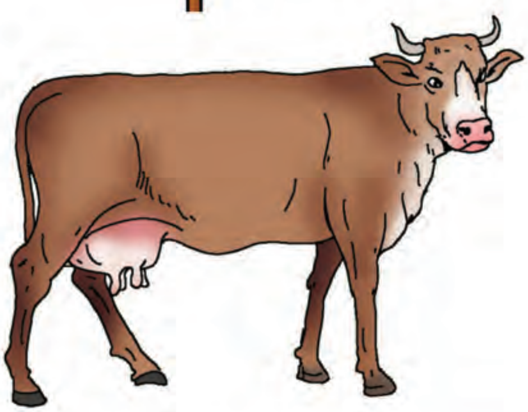
(अ)	भक्का, घिउ, चाकु, तरुल	तिहार
(आ)	क्वाटी (उमारेको गेडागुडी)	माघी
(इ)	सेलरोटी	इद
(ई)	मिठाई	जनैपुर्णिमा
		होली

२ राष्ट्रिय चिह्नहरू

छलफल गरौँ :



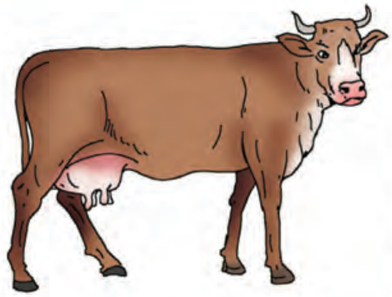


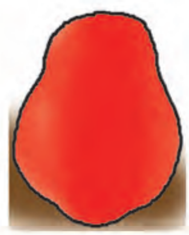


हाम्रो राष्ट्रिय जनावर गाई हो । गाई उपयोगी जनावर हो । हिन्दुहरूले तिहारको लक्ष्मीपूजाका दिन गाईको पूजा गर्दछन् । राष्ट्रिय पक्षी डाँफे हो । डाँफे हिमालमा पाइन्छ । राष्ट्रिय रङ सिम्रिक हो । राष्ट्रिय फूल लालीगुराँस हो । यो पहाडी र उच्च हिमाली भेगमा फुल्ने फूल हो । हाम्रो राष्ट्रिय झन्डा तीन कुने आकारको छ । यसमा रातो, सेतो र निलो रङ हुन्छ ।

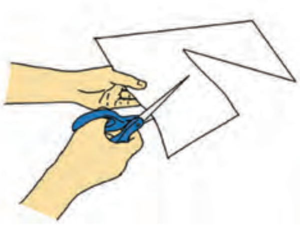
राष्ट्रिय चिह्नको नाम लेख्नुहोस् :

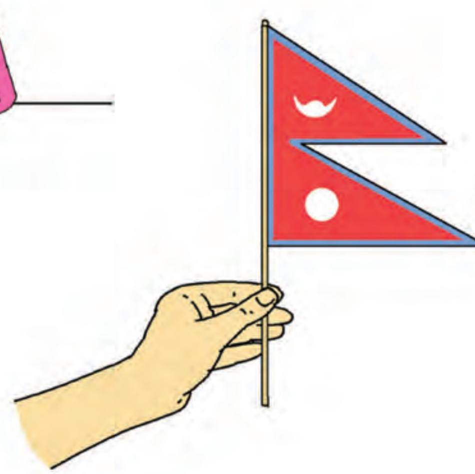
निशान छाप

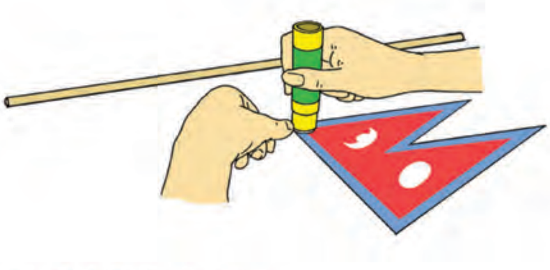




राष्ट्रिय झन्डाको नमुना तयार गर्नुहोस् :







तलका शब्दहरू छानेर खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

हिमाल, चन्द्रमा र सूर्य, दुध, पहाड, सरकारी, रातो

(अ) गाइले .... दिन्छ ।

(आ) डाँफे चरी .... मा बस्छ ।

(इ) हाम्रो झन्डामा .... छन् ।

(ई) लालीगुराँस .... मा फूल्छ ।

(उ) निसान छाप .... चिह्न हो ।

(ऊ) सिम्रिक रङ .... हुन्छ ।

राष्ट्रिय चराको चित्र कोरी मिल्दो रङ भर्नुहोस् :

तपाईँले मनाउने गरेका चाडपर्वका बारेमा कापीमा रेखाचित्र बनाई रङ् भर्नुहोस् ।

आफ्नो चाँडपर्व मनाउँदा लगाउने पोसाकहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

आफ्नो सांस्कृतिक पोसाक लगाएर विद्यालय आउनुहोस् र रमाइलो गर्नुहोस्

मैले कति सिकेँ

(क) तलको तालिकालाई उदाहरणजस्तै गरी पूरा गर्नुहोस् ।

क्र.स.	चाडपर्व	लगाइने पोसाक	खाइने खाना	गरिने क्रियाकलाप
१.	छठ	साडी, चालो, धोती	ठेकुवा, मिठाई	सूर्यको पूजा
२.				
३.				
४.				
५.				

(ख) उत्तर दिनुहोस् :

(अ) होली पर्व कसरी मनाइन्छ ?

....

(आ) बुद्ध पूर्णिमामा कस्को पूजा गरिन्छ ?

....

(इ) तपाईँको परिवारमा कुन कुन चाडपर्व मनाइन्छ ?

....

(ई) तपाईँका छिमेकीहरूले मनाएको कुन कुन चाडपर्वमा तपाईँ सहभागी हुनुभएको छ ?

....

(उ) चाडपर्व मनाउँदा तपाईँलाई कस्तो अनुभव हुन्छ ? किन ?

....

(ग) खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

फूल, गाई, डाँफे, चन्द्रमा, सूर्य, लालीगुराँस

(अ) हाम्रो राष्ट्रिय जनावर .... हो ।

(आ) हाम्रो राष्ट्रिय चराको नाम .... हो ।

(इ) हाम्रो राष्ट्रिय फूल .... हो ।

(ई) हाम्रो राष्ट्रिय झन्डामा .... र ....अङ्कित छन् ।

(घ) समुदायमा मनाइने विभिन्न चाडपर्वमा गरिएका क्रियाकलाप झल्किने चित्र र फोटो सङ्कलन गरी देखाउनुहोस् ।

(ङ) चित्र कोर्नुहोस् र रङ भर्नुहोस् :

लाली गुँरास

नेपालको झन्डा,

क्रिसमस रुख

मखमली फूलको माला

....

शिक्षकको हस्ताक्षर

....

अभिभावकको हस्ताक्षर

सञ्चार प्रविधि र बजार

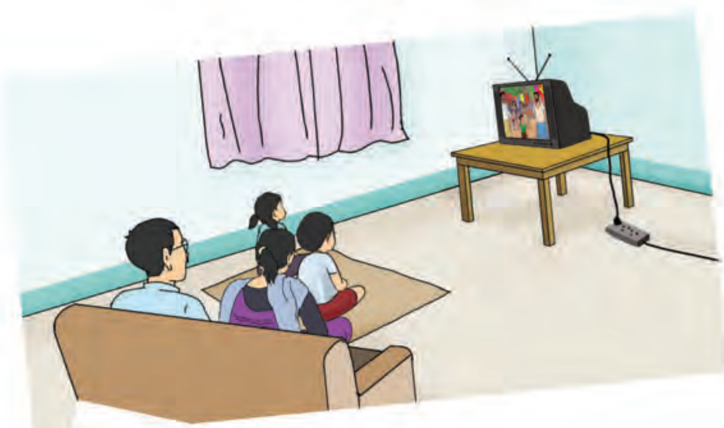
सूचना र सञ्चार

हाम्रा उत्पादन

आम्दानी र खर्च

१ सूचना र सञ्चार

हेरौँ, चिनौँ र छलफल गरौँ :



एक ठाउँको खबर अर्को ठाउँमा पुऱ्याउने काम सञ्चार हो । रेडियो, टेलिभिजन, टेलिफोन, पत्रपत्रिका सञ्चारका साधनहरू हुन् । रेडियो सुनेर, टेलिभिजन हेरेर, पत्रपत्रिका पढेर नयाँ कुरा थाहा पाइन्छ । मोबाइल र टेलिफोनबाट एकअर्कासँग कुराकानी गर्न सकिन्छ । सञ्चारका साधनबाट सूचना लिन र दिन सकिन्छ ।

जोडा मिलाऔँ :

मोबाइल

टेलिभिजन

चिठी

रेडियो

पत्रपत्रिका

दिइएका सञ्चारका साधनहरूको प्रयोग लेख्नुहोस् :

साधन	प्रयोग
पत्रपत्रिका	
मोबाइल	
रेडियो	
टेलिभिजन	

उत्तर लेख्नुहोस् :

(अ) तपाईंले कुन कुन सञ्चारका साधनहरू देख्नुभएको छ ?

....

....

(आ) तपाईंले कुन कुन साधनहरू चलाउनु भएको छ ?

....

(इ) कम्प्युटर के के काममा प्रयोग हुन्छ ?

....

(ई) टेलिभिजन हेरेर के के कुराको जानकारी पाइन्छ ?

....

कथा पढौँ :

सोनिकाका मामा सहरमा बस्नु हुन्थ्यो । मामाले सोनिकाकी आमालाई मोबाइल ल्याइदिनु भएको थियो । सोनिकाले आमासँग मागेर मोबाइल चलाउन थालिन् । उनी लामो समयसम्म आँखा नजिकै राखेर मोबाइल चलाउँथिन् । त्यसमै गेम खेल्थिन् । कानमा हेडसेट लगाएर ठुलो स्वरमा गीत पनि सुन्ने गर्थिन् ।

केही महिनापछि उनी कान कम सुन्ने भइन् । उनका आँखा पनि कमजोर भए । कक्षामा पढाएको राम्ररी सुन्न छोडिन् । कालो पाटीका अक्षरहरू पढ्न पनि गाह्रो हुन थाल्यो ।

उनले यो समस्या आमालाई सुनाइन् । उहाँले सोनिकालाई डाक्टरकहाँ पुऱ्याउनुभयो । डाक्टरले मोबाइलको अत्यधिक प्रयोगका कारण यो समस्या आएको बताउनुभयो ।

मोबाइल धेरै समय चलाउँदा कान र आँखामा समस्या आएको भन्नुभयो । समयमै उपचार नगरेको र लामो समय मोबाइल चलाइरहेको भए झनै खराब हुने बताउनुभयो ।

लामो समयसम्म मोबाइल नचलाउने भन्नुभयो । डाक्टरको सल्लाहअनुसार उनले त्यो बानी छोडिन् । साथीहरूलाई पनि त्यो कुरा बताइन् । उनको बानी सुध्रिएकाले अभिभावकहरू खुशी भए ।

उत्तर भनौँ :

(अ) मोबाइल लामो समय चलाउँदा सोनिकालाई के भयो ?

(आ) सोनिकालाई डाक्टरले के भन्नुभयो ?

(इ) के तपाईंले पनि मोबाइल लामो समय चलाउने गर्नुभएको छ ?

(ई) मोबाइल धेरै चलाउँदा के कस्ता समस्याहरू आँउछन् ?

(उ) तपाईंले टेलिभिजन कति समय हेर्ने गर्नुभएको छ ?

(ऊ) नजिकै बसेर टेलिभिजन हेर्दा के बेफाइदा हुन्छ ?

मोबाइलमा सन्देश (म्यासेज) लेखौँ :

तपाईँका घरमा प्रयोग हुने सञ्चारका साधनको चित्र बनाई नाम लेख्नुहोस्

२ हाम्रा उत्पादन

हेरौँ, चिनौँ र छलफल गरौँ :

हाम्रा गाउँटोलमा विभिन्न सामानहरू बन्छन् । हामी ती सामानहरू किनेर ल्याउँछौँ । हाम्रा ठाउँमा डोका, डाला, मुढा, राडीपाखी र टोपी बन्छन् । कापी, कपडा, मेच, टेबुल, झोला, औषधी पनि बन्छन् । खेतबारीमा तरकारी, फलफूल, धान, मकै, कोदो फल्छन् । हामी आफ्नै ठाउँमा बनेका सामानहरू प्रयोग गर्छौं । हामीहरू आआफ्ना घरमा उत्पादन भएका सामग्रीहरू बजारमा बेच्न पनि लैजान्छौँ । हामी आफ्नै देशमा बनेका वस्तु किनेर ल्याउँछौँ ।

पढौँ र छलफल गरौँ :

हाम्रो गाउँमा धेरै थरी, सामानहरू बनेका
हाम्रो घरमा तिनै सामान, किनी ल्याएका
आफ्नै ठाउँमा फलेका, फलफूल रसिला
आफ्नै घरमा बनेका खाना हुन्छ पोसिला
गाउँगाउँमा बनेका छन्, स्थानीय सामान
हामी सबले प्रयोग गरौँ, आफ्नै सामान

तपाईँका घरमा प्रयोग हुने खाने कुरा र सामानहरू कहाँ उत्पादन भएका होलान् ? अभिभावकलाई सोधेर तलको तालिका भर्नुहोस् :

सामानको नाम	उत्पादन भएका ठाउँ
टोपी	आफ्नै गाउँमा
काउली	आफ्नै बारीमा

तपाईँका वरपरको खेतबारी अवलोकन गरी के के फलेका छन्, नाम लेख्नुहोस् :

अन्नबाली	धान, ..., ..., ...
तरकारी	फर्सी, ..., ..., ...
फलफूल	केरा, ..., ..., ...
गेडागुडी	केराउ, ..., ..., ...

आफ्नो वरपर उत्पादन हुने कुनै सामानको चित्र कोरी रङ भर्नुहोस् :

तपाईँले आफ्नो गाउँ सहरमा बनेका के के सामान किन्नु भएको छ ? तलको तालिकामा लेख्नुहोस् ।

क्र.स	सामानको नाम	सामान किनेको बजार
१.		
२.		
३.		
४.		

३ आम्दानी र खर्च

हेरौँ र छलफल गरौँ :

हामीलाई दिनहुँ विभिन्न सरसामानहरू चाहिन्छन् । हामी बजारबाट यी सरसामानहरू किनेर ल्याउँछौँ । सामान किन्न पैसा चाहिन्छ । सामान किन्दा पैसा तिर्ने काम खर्च हो । हामीले उत्पादन गरेका वस्तु बेच्दा प्राप्त हुने पैसा आम्दानी हो । आवश्यक सामान किन्न मात्र पैसा खर्च गर्नुपर्छ । अभिभावकले काम गरेर पैसा कमाउनुहुन्छ । यसरी कमाएको पैसा पनि आम्दानी हो । खर्च

गर्न आम्दानी चाहिन्छ । पैसा पाउने कामहरू आम्दानीका स्रोतहरू हुन् । अनावश्यक काममा पैसा खर्च गर्नुहुदैन । पैसा सञ्चित गर्न खुत्रुके प्रयोग गर्नुपर्छ ।

प्रश्नहरू

(अ) तपाईं घरमा के के सामान प्रयोग गर्नुहुन्छ ?

(आ) सामानहरू कहाँबाट ल्याइन्छ ?

(इ) सामानहरू किन्न के चाहिन्छ ?

(ई) सामानहरू किन्न कसले पैसा दिनुहुन्छ ?

(उ) सामान किन्ने पैसा कहाँबाट आउँछ ?

(ऊ) तपाईं आफूले केही सामान किन्नु परेमा के गर्नुहुन्छ ?

(ऋ) सामानहरू बेच्दा प्राप्त हुने पैसालाई के भनिन्छ ?

(ए) अनावश्यक रूपमा पैसा खर्च गर्ने बानी राम्रो होइन, किन ?

तलका प्रश्न अभिभावकलाई सोधेर तालिकामा उत्तर भर्नुहोस् :

सोधिने प्रश्न	दिएको उत्तर
तपाईं के के काम गर्नुहुन्छ ?	
तपाईंले काम गरेबापत के पाउनुहुन्छ ?	
तपाईं महिनामा कति आम्दानी गर्नुहुन्छ ?	
त्यो आम्दानी के केमा खर्च हुन्छ ?	
तपाईं महिनामा कति रकम बचत गर्नुहुन्छ ?	

अभिभावकले दिएको जबाफअनुसार तलका खाली ठाउँहरू भरेर एक विवरण तयार पार्नुहोस् ।

मेरो अभिभावक .... काम गर्नुहुन्छ । उहाँले काम गरेर .... पाउनुहुन्छ । उहाँको एक महिनाको आम्दानी रु. .... छ । अभिभावले गरेको आम्दानीबाट .... मा खर्च हुन्छ ।

ठिक र बेठिक काम छुट्याउनुहोस् :

(अ) बसन्त आफ्ना लुगा जथाभावी फाल्छन् । [ ]

(आ) अनिता आफ्ना किताब कापीमा जथाभावी कोर्दिनन् । [ ]

(इ) अहमद उनका अभिभावकसँग महँगा लुगा किनिदिन भन्छन् । [ ]

(ई) रितु आफ्ना जुत्तामा आफैँ पालिस गर्छिन् । [ ]

(उ) जीवन खानेकुरा खेर नफाली खान्छन् । [ ]

(ऊ) रिता जथाभावी खर्च गर्छिन् । [ ]

(ऋ) अनावश्यक खर्च कटाई रामले खुत्रुकेमा बचत गर्छन् । [ ]

खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

(अ) खानेकुरा .... खानुपर्छ । (पोखेर / नपोखी)

(आ) आफ्ना सरसामान .... पर्छ । (जथाभावी छर्नु / जतन गर्नु)

(इ) सिसाकलम ताछ्दा .... ताछ्नु पर्छ । (विस्तारै / धेरै बेरसम्म)

(ई) काम सकिएपछि धारा .... पर्छ । (बन्द गर्नु / खुला छोड्नु)

आमाबुबासँग बजार जाँदा गरेको खर्चको विवरण तलको तालिकामा लेख्नुहोस् ।

क्र.सं	किनेका सामान	मूल्य
१.		
२.		
३.		
४.		
५.		

खुत्रुकेको चित्र कोर्नुहोस् ।

मैले कति सिकेँ

(क) सूची तयार पार्नुहोस् :

(अ) कुनै दुई सञ्चारका साधनहरू

....

(आ) मोबाइल फोनको कुनै दुई कामहरू

....

(इ) आफ्नो समुदायमा बस्ने उत्पादन हुने कुनै दुई बस्तुहरू

....

(ई) आफ्नो गाउघरमा उत्पादन हुने कुनै दुई फूलफूल

....

(ख) उत्तर लेख्नुहोस् :

(अ) सञ्चार भनेको के हो ?

....

(आ) सूचना र सञ्चार किन आवश्यक परेको होला ?

....

(इ) तपाईंको समुदायमा सबैभन्दा बढी प्रयोग हुने सञ्चारका साधन कुन कुन हुन् ?

....

(ई) सञ्चारका साधनवाट तपाईंले के के जानकारी पाउनुहुन्छ ?

....

(उ) मोबाइल फोनको प्रयोग गर्दा के के कुरामा ध्यान पुऱ्याउनुपर्छ ?

....

(ग) ठिक वा बेठिक लेख्नुहोस् :

(अ) स्थानीय सामग्री प्रयोग गर्दा सहज र सस्तो हुन्छ । ☐

(आ) हामीले देशमा बनेका सामानलाई बढी प्रयोग गर्नुपर्दछ । ☐

(इ) आफ्नो गाँउघरका फलफूल र तरकारी ताजा हुन्छन् । ☐

(ई) हामीले सरसमान खरिद गर्दा जति पनि खर्च गर्नुहुन्छ । ☐

(उ) परिवारका सदस्यले कमाएको आम्दानीलाई सक्दो बचत गर्नुपर्छ । ☐

(ऊ) स्थानीय सामग्री बेचेर आम्दानी गर्न सकिन्छ । ☐

(घ) तपाईँको घरमा भएका कुनै सञ्चारका साधनको चित्र बनाउनुहोस् ।

(च) तपाईंको परिवारको आम्दानीका स्रोतहरू लेख्नुहोस् :

१. ....

२. ....

३. ....

(छ) तपाईंको परिवारमा कुन कुन काम गर्दा खर्च हुने गरेको हुन्छ ? लेख्नुहोस् ।

१. ....

२. ....

३. ....

....

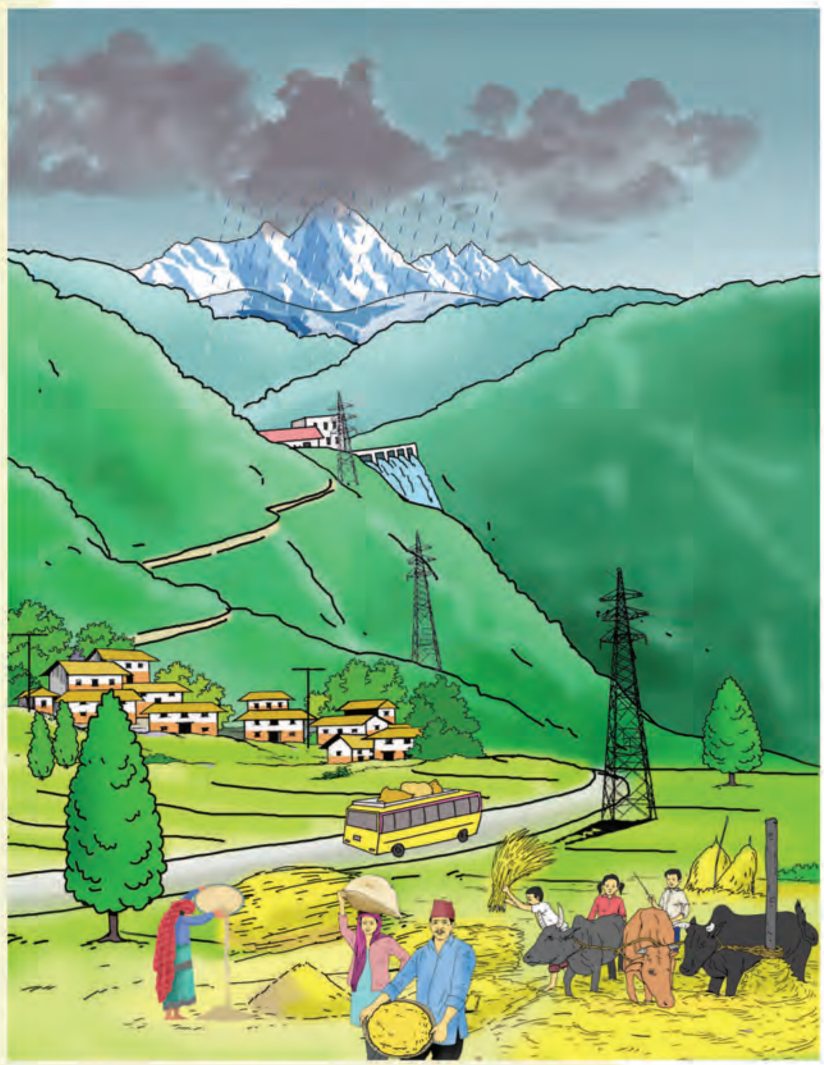
शिक्षकको हस्ताक्षर अभिभावकको हस्ताक्षर

हाम्रो वरपरको संसार

मौसम

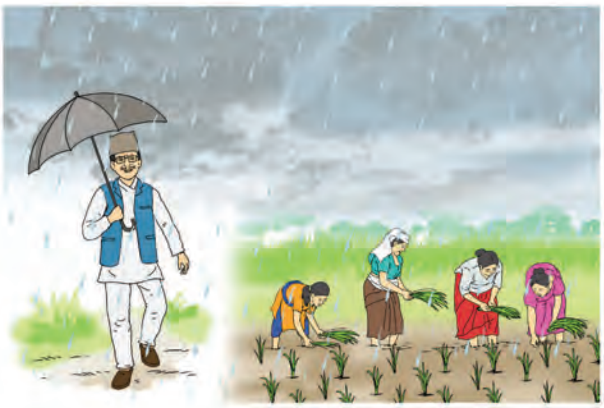
जमिन

हावा र पानी



१ मौसम

छलफल गरौँ :



चित्र न. १

चित्र न. २

चित्र न. ३

चित्र न. ४

प्रश्नहरू

(अ) चित्र न. १ मा के के देख्नुभयो ?

(आ) चित्र न. २ कुन मौसमको होला ?

(इ) हुरी आउँदा के के हानि हुन सक्छ ?

(ई) आगो कस्तो समयमा ताप्ने गरिन्छ ?

संवाद पढौँ :

चारु, निरु, कमल र अब्दुल विद्यालय जाँदै थिए ।

चारु : उफ ! आज कति गर्मी । यस्तो गर्मीमा पनि अब्दुलले कति बाक्लो लुगा लगाएको ?

अब्दुल : हिजो पातलो लुगा लगाएर आएको । खाजा समयपछि जाडो भयो । आज पनि त्यस्तै होला कि भनेर नि !

निरु : हिजो त बिहानैदेखि अलि अलि बादल लागेको थियो नि । मैले रेनकोट पनि बोकेकी थिएँ ।

चारु : हो नि, आज त बिहानैदेखि कस्तो चर्को घाम लागेको छ । ल हेर त भैँसीहरू आहाल बसेका ।

अब्दुल, निरु र कमल : (सँगसँगै) अँ त नि !

कमल : पर पोखरीमा हेर न । मान्छेहरू पौडी खेलिरहेका ।

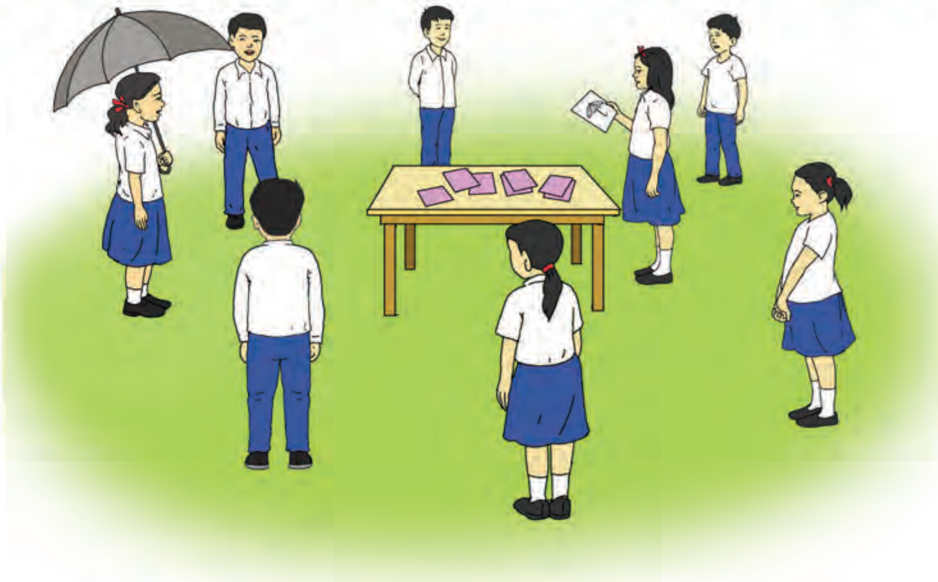
निरु : हो है, हामीले मौसमअनुसार फरक फरक क्रियाकलाप गर्छौं । ल भन त कमल, हामी जाडोमा के के गर्छौं ?

कमल : घाममा बस्छौँ । आगो ताप्छौँ । तातो खानेकुरा खान्छौँ र बाक्लो लुगा लगाउँछौँ ।

अब्दुल, निरू, चारू : (एकसाथ) ठिक भन्यौ ।

चारु : ए ! कुरा गर्दागर्दै विद्यालय पो आइपुगिएछ ।

विभिन्न मौसममा गरिने क्रियाकलापसम्बन्धी खेल खेलौँ :



जोडा मिलाउनुहोस् :

जाडोको समय	रुखमुनि नबस्ने
गर्मीको समय	बाक्लो लुगा लगाउने
हावाहुरी चलेको समय	छाता ओढ्ने
वर्षाको समय	पङ्खा चलाउन

तलका शब्दहरू प्रयोग गरी उपयुक्त वाक्यहरू बनाउनुहोस् :

म	पानी पर्दा जाडो हुँदा गर्मी हुँदा	छाता	ओढ्छु/बस्छु । लगाउँछु/ताप्छु ।
		ओडारमा	
		रुखको छहारीमा	
		बाक्लो लुगा	
		आगो	
		घाममा	
		सेतो र पातलो लुगा	
		पङ्खाको अगाडि	

(अ) म पानी पर्दा छाता ओढ्छु ।

(आ) .... ।

(इ) .... ।

(ई) .... ।

(उ) .... ।

(ऊ) .... ।

तलको अवस्थामा तपाइँ के गर्नुहुन्छ, साथीलाई सुनाउनुहोस् :

(अ) पानी परेका बेला

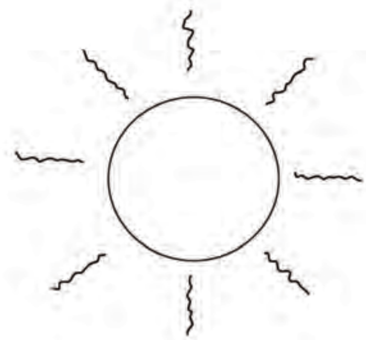
(आ) चर्को घाम लागेका बेला

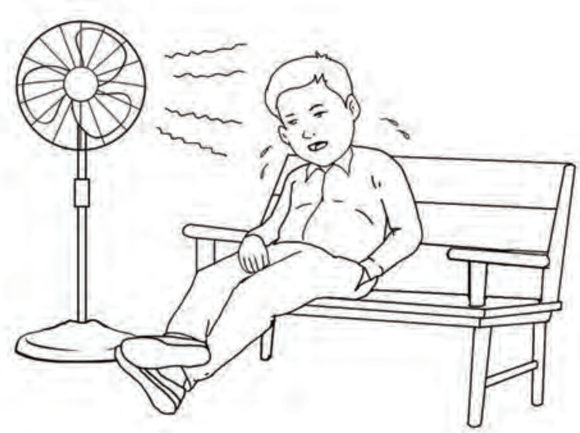
(इ) बिजुली चम्केका बेला

(ई) हिउँ परेका बेला

(उ) हुरी चलेका बेला

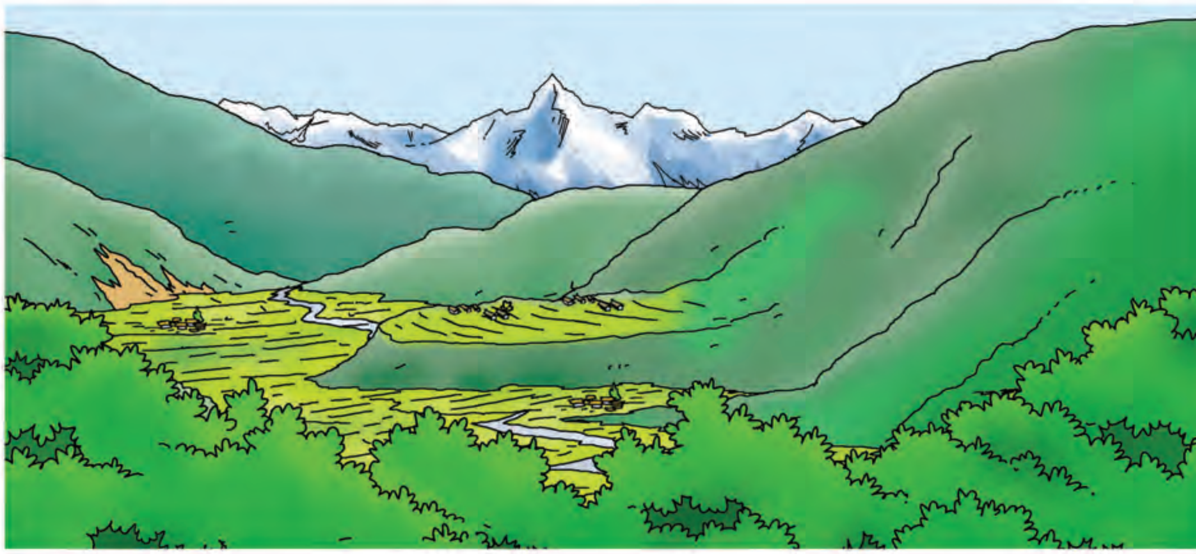
जाडो वा गर्मी समयमा लगाउने पहिरनको रेखाचित्र बनाई रङ भर्नुहोस् ।





२ जमिन

हेरौँ, चिनौँ र छलफल गरौँः



प्रश्नहरू

(अ) कुन ठाउँमा हिउँ परेको छ ?

(आ) के तपाईंले भिरालो जमिन देख्नु भयो ?

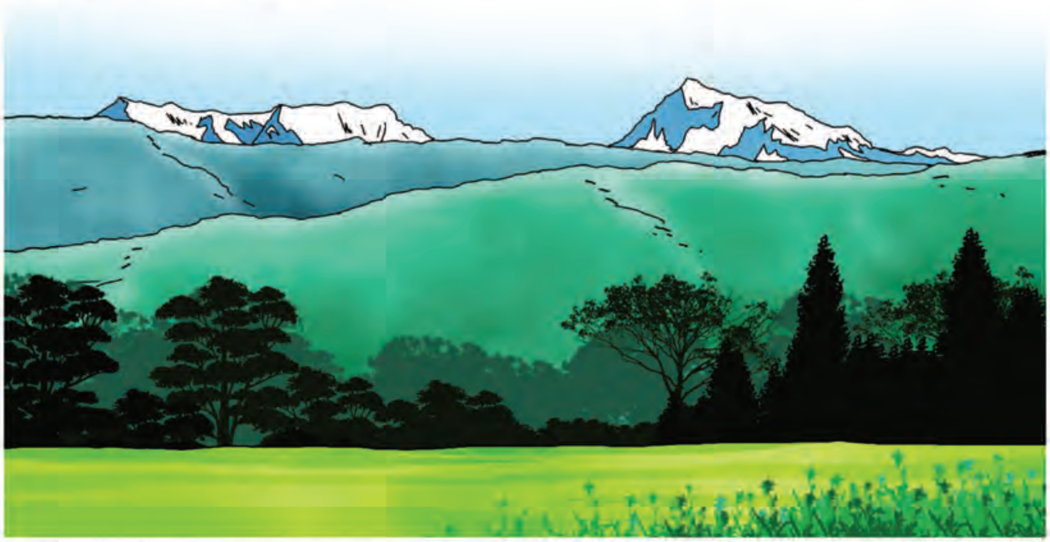
(इ) चित्रमा भएका कुन कुन ठाउँहरू तपाईंको वरपरको जमिनसँग मिल्छन् ?

(ई) चित्रमा समथर भूभाग कहाँ कहाँ छ, पत्ता लगाउनुहोस् ।

गीत गाऔँ :

दक्षिणमा तराई, उत्तरमा हिमाल
बिचबिच पहाड, बनेको छ नेपाल
समथर तराई, जङ्गलले ढाकेको
हेर साथी उत्तर, हिमाल छ हाँसेको
डाँडाकाडाँ भएको, पहाड छ भिरालो
त्यहीँबाट बहने, नदीहरू ओरालो
माटो बढी मलिलो, तराई हो जान लौ
ढुङ्गैढुङ्गा धेरै छन्, हिमालमा चढ्न धौ
बालुवा नि पाइने, बलौटे छ माटो नि
पहाडमा पाइने, माटो कति रातो नि

पढौँ र बुझौँ :



पृथ्वी हामी सबैको साझा घर हो । पृथ्वीको सतह कतै होचो कतै अग्लो छ । यहाँ समथर, भिरालो, खाल्डाखुल्डी र डाँडाकाँडा पनि छन् । हिमाल हिउँले ढाकेको हुन्छ । हिमाल र पहाडको सतह भिरालो हुन्छ । तराईमा समथर जमिन हुन्छ । तराईको माटो मलिलो हुन्छ ।

तपाईँको वरपरको जमिन कस्तो छ ?

विद्यालय वरपर अवलोकन गर्नुहोस् र तलको तालिकाको मिल्दो कोठामा ठिक चिह्न (√) लगाउनुहोस् ।

अवलोकन गरेको क्षेत्र	भौगोलिक स्वरूप	माटोको बनोट	देखिएका जनावरहरू	देखिएका बिरुवाहरू
तराई ☐	अग्लो ☐	मलिलो माटो ☐	किरा फट्याङ्ग्रा ☐	झारपात ☐
पहाड ☐	होचो ☐	बलौटे माटो ☐	चराहरू ☐	बुट्यान ☐
हिमाल ☐	भिरालो ☐	ढुङ्गा मिसिएको माटो ☐	चौरी ☐	रुख ☐
उपत्यका ☐	गहिरो ☐	अन्य ☐	भैँसी ☐	लेउ ☐
	समथर ☐		बाखा ☐	
			खरायो ☐	
			मुसो ☐	
			अन्य ☐	

छलफल गरौँ :

माटोबाट जीवहरूलाई के के फाइदा हुन्छ ?

कागज पट्याएर निम्न आकृतिहरू बनाउनुहोस् :

(अ) त्रिभुज, बेलना, वर्ग, आयतकार, बेलनाकार ।

(आ) तलका जस्तै आकृतिहरूलाई जोडेर घरको नमुना तयार पार्नुहोस् ।

दिइएको चित्रमा जमिनको स्वरूपअनुसार भिन्न भिन्न रङ भर्नुहोस् :

३ हावा र पानी

हेरौँ, चिनौँ र छलफल गरौँ :

प्रश्नहरू

(अ) हामी कहाँ कहाँ पानी देख्न सक्छौँ ?

(आ) कहाँ कहाँको पानी सफा हुन्छ ?

(इ) बालबालिकाको कपाललाई केले उडाएको हो ?

(ई) कागजको फिरफिरे लिएर दौडिदा फिरफिरे घुम्नुको कारण के हो ?

पढौँ र छलफल गरौँ

हामी सजीव हौ । हामीलाई बाँच्न हावा र पानी चाहिन्छ । सास फेर्न हावा चाहिन्छ । बेलुन र भकुन्डो फुलाउन पनि हावा चाहिन्छ ।

साइकलको टायरमा पनि हावा भर्नुपर्छ । हावा हलुका हुन्छ । यसलाई देख्न सकिँदैन ।

पिउन पानी चाहिन्छ । कपडा धुन र नुहाउन पानी चाहिन्छ । भाँडाकुँडा माझ्न पानी चाहिन्छ ।

बिरुवालाई पनि पानी हाल्नुपर्छ । पानीमा विभिन्न जीवहरू बस्छन् ।

पानी सधैँ अग्लोबाट होचोतिर बग्छ । कुवा तथा पोखरीमा जमेको पानी फोहोर हुन पनि सक्छ । सफा पानीको कुनै रङ, गन्ध र स्वाद हुँदैन । यी पानीका भौतिक गुणहरू हुन्

उत्तर दिनुहोस् :

(अ) हामी के के कामका लागि पानी प्रयोग गर्छौं ?

(आ) पानीका स्रोतहरू के के हुन् ?

(इ) पानीको रङ र स्वाद कस्तो हुन्छ ?

(ई) जमिनमा पानी कतातिर बग्छ ?

(उ) हावाको सहायताले हामी के के काम गर्न सक्छौं ?

(ऊ) हावा र पानीमा कुन हलुका हुन्छ ?

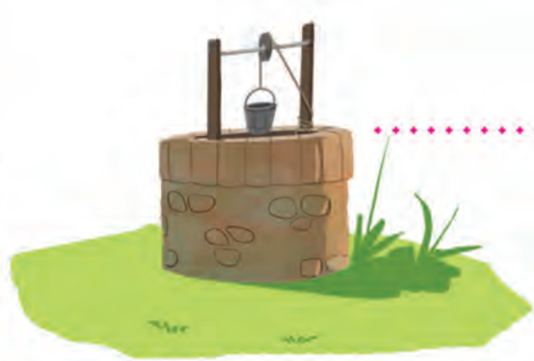
हेरौँ र पानीका स्रोतको नाम लेखौँ :

....

....

....

....



....

....

दिइएको तालिकाबाट पानीको उपयोगितासम्बन्धी पाँचओटा वाक्य बनाउनुहोस् :

पानी	पिउन लुगा सुकाउन खाना पकाउन नुहाउन बिस्कुन सुकाउन लुगा धुन घर आँगन सफा गर्न दाउरा चिर्न करेसाबारीमा	प्रयोग गरिन्छ ।

(अ) ....

(आ) ....

(इ) ....

(ई) ....

(उ) ....

हावा र पानीका कुन गुणले के फाइदा हुन्छ, जोडा मिलाउनुहोस् ।

गुण	उपयोग
(अ) पानी अग्लोबाट होचोतिर बग्छ ।	१. गाग्रीबाट पानी सारेर पिउन
(आ) हावा जतासतै उड्न सक्छ	२. टायरमा हावा भर्न
(इ) हावालाई कोचेर राख्न सकिन्छ ।	३. खेतमा सिँचाइ गर्न
(ई) पानी पारदर्शक हुन्छ ।	४. चङ्गा उडाउन
(उ) पानीलाई एउटा भाँडोबाट अर्कोमा खन्याउन सकिन्छ ।	५. खोलाको माछा देख्न

पढौँ र छलफल गरौँ :

शिक्षकले आज कक्षा दुईका विद्यार्थीहरूलाई विद्यालय नजिकको खोलामा भ्रमण गर्न लैजानु भएको छ ।

शिक्षक : ल सबै जना यता हेर्नुहोस् त । यो खोलाको पानीलाई खेतबारीमा सिँचाइ गर्न लगिएको छ ।

कृपा : सर, यो पानी पिउनका लागि प्रयोग गर्न सकिन्छ त ?

शिक्षक : यो पानी सिधै पिउनका लागि उपयुक्त हुँदैन ।

अस्मी : तर यो खोलाको पानी त सफा देखिन्छ नि सर !

शिक्षक : सफा देखिदैँमा पानी पिउनका लागि योग्य हुँदैन अस्मी ।

रुपक : सर ! त्यहाँ हेर्नुस् त गाई भैँसीले खोलाको पानी खाइरहेका छन् नि ।

शिक्षक : तिमीले ठिक भन्यौ । गाई वस्तुले खाए पनि हामीले खानु हुँदैन । यो हाम्रा लागि पिउन योग्य छैन ।

हसन : त्यसो भए हामीले पिउने पानी कस्तो हुनुपर्छ त सर ?

शिक्षक : तिमीले राम्रो प्रश्न गऱ्यौ हसन ! हामीले पिउने पानी रङ र गन्ध नभएको किटाणुरहित हुनुपर्छ ।

सुमन : सर ! मलाई पानी तिर्खा लाग्यो !

शिक्षक : ल ! सबैले आफूले ल्याएको पानी पिऊ ! हामीले हरेक दिन समय समयमा पानी पिइरहनुपर्छ । यसले हाम्रो शरीरलाई स्वस्थ राख्न मदत गर्छ ।

वसन्ती : सर ! सफा पानीका स्रोतहरू चाहिँ के के हुन् त ?

शिक्षक : जुन पानीको मुहान वरपर फोहर हुँदैन । ती स्रोतहरूबाट प्राप्त पानी पिउनका लागी सुरक्षित हुन्छन् । सामान्यतया इनार, कुवा, कल, धारा, झरना, मूलको पानी पिउनका लागि योग्य मानिन्छ ।

दीपक : सर ! हाम्रो घरमा त धाराको पानीलाई फिल्टर गरेर मात्र पिउने गर्छौं ।

शिक्षक : आहा ! कति राम्रो बानी । हामी सबै स्वस्थ हुनका लागि पानीलाई शुद्धीकरण गरेर मात्र पिउनुपर्छ । आजको भ्रमण तिमीहरूलाई कस्तो लाग्यो त ?

विद्यार्थीहरू : (सबै एकै स्वरमा) साह्रै रमाइलो लग्यो । सरलाई धेरै धेरै धन्यवाद ।

संवादका आधारमा उत्तर लेख्नुहोस् :

(अ) विद्यार्थीहरू भ्रमणका लागि कहाँ गएका थिए ?

....

(आ) पानीका भौतिक गुणहरू के के हुन् ?

....

(इ) सफा पानीका स्रोतहरू के के हुन् ?

....

(ई) तपाईँ कुन स्रोतको पानी पिउनुहुन्छ ? र किन ?

....

हावा र पानीका सहायताले हुने कामहरूलाई तलको तालिकामा भर्नुहोस् :

हावाका सहायताले हुने कामहरू	पानीका सहायताले भएका कामहरू
भुस र अन्न छुट्याउनु	पिठो मुछ्नु

हावा र पानीका गुणहरू चिनेर तलको तालिकामा भर्नुहोस् :

ओरालोतिर बग्ने, हलुका हुने, धुलो र सुकेका पातहरूलाई उडाउने, देख्न सकिने तर कुनै रङ नभएको, खाँद्न नसकिने, भकुन्डोमा भर्न सकिने, सास फेर्न चाहिने, तिर्खा मेटाउने ।

पानीका गुणहरू	हावाका गुणहरू

कागजको फिरफिरे बनाऔँ र उडाऔँ :

सिमीको पातलाई कुटेर हरियो रङ, लालुपातेको पातलाई कुटेर रातो रङ, बेसारबाट पहेलो रङ र आगार वा ध्वासोलाई पानीमा घोलेर कालो रङ बनाउनुहोस् आफूलाई मन पर्ने चित्र बनाई उपयुक्त रङ लगाउनुहोस् :

पातका बिचमा काठको सिन्काले प्वाल पारी हातमा समातेर कुदौँ र पात हावाले घुमेको हेरौँ

मैले कति सिकेँ

(क) निम्नलिखित लक्षणहरूको आधारमा मौसम पहिचान गर्नुहोस् ।

क्र.स.	लक्षणहरू/विशेषताहरू	मौसमको नाम
(अ)	पानी परिरहने घरबाहिर निस्कँदा रेनकोट, छाता, ओडाउको आवश्यकता पर्ने	
(आ)	शरीरमा पसिना आउने चिसो पानी/पेय पदार्थ पिउने रुखको छहारीमा बस्ने	
(इ)	न्यानो र बाक्लो लुगा लगाउनुपर्ने तातो चिया/झोल कुरा पिउनुपर्ने आगो/हिटर ताप्नुपर्ने	
(ई)	सुकाएका लुगाहरू उडाएर लाने कमजोर रुख र यसका हाँगाहरू भाँचिन सक्ने घरको छानामा भएका राम्रोसँग नथिचिएका जस्ताहरू उडाउन सक्ने	

(ख) निम्नलिखित मौसममा तपाईँले लगाउने कपडाहरूको सूची तयार पार्नुहोस् ।

(अ) मौसम : गर्मी

तपाईँले लगाउने कपडा :

१. .... २. .... ३. ....

(आ) मौसम : जाडो

तपाईँले लगाउने कपडा :

१. .... २. .... ३. ....

(ग) तपाइँको वरपरको जमिनको भूस्वरुप के कस्तो छ ?

१. ....

२. ....

३. ....

(घ) तपाइँले कुन कुन काम गर्न हावाको प्रयोग गर्नुहुन्छ ?

१. ....

२. ....

३. ....

(ङ) पानीका कुनै पाँचओटा उपयोगीताहरू लेख्नुहोस् ।

१. ....

२. ....

३. ....

४. ....

५. ....

....

शिक्षकको हस्ताक्षर अभिभावकको हस्ताक्षर