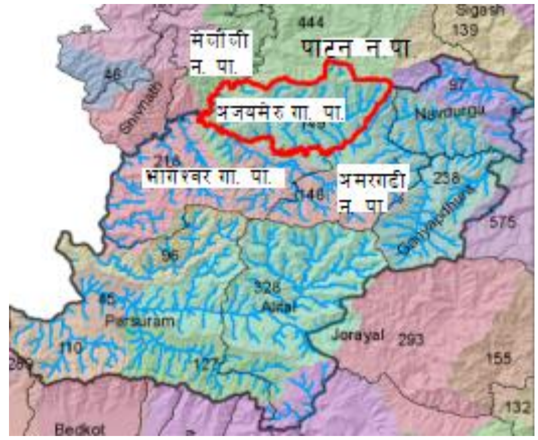
कक्षा - ३

एकाइ - १

भौगोलिक स्थितिको पहिचान

पाठ - १

अजयमेरु गाउँपालिकाको भौगोलिक स्थिति



नेपालको सुदूरपश्चिम प्रदेशअन्तर्गत डडेल्धुरा जिल्लामा पर्ने अजयमेरु गाउँपालिका एउटा गाउँपालिका हो । समुद्री सतह देखि १००० मिटर देखि २००० मिटर सम्मको उचाइमा रहेको यो गाउँपालिकाको केन्द्र वडा.नं. ३ भद्रपुरमा रहेको छ । पहाडी क्षेत्रमा पर्ने ठाउँ भएकोले यहाँको हावापानी मध्यम किसिमको छ । यो गाउँपालिकाको पूर्वमा अमरगढी नगरपालिका, पश्चिममा बैतडी जिल्लाको मेलौली नगरपालिका, उत्तरमा बैतडी जिल्लाको पाटन नगरपालिका र दक्षिणमा डडेल्धुरा जिल्लाको भागेश्वर गाउँपालिका रहेका छन् । हालको अजयमेरु कोटमा किंबदन्ती अनुसार भारतको अजमिर भन्ने ठाउँका राजाले राज्य गरेका हुनाले त्यसै नामबाट पछि अजयमेरु कोट राखिएको हो । यसै अजयमेरुकोट कै नामबाट गाउँपालिकाको नाम अजयमेरु गाउँपालिका भनी नामाकरण गरिएको हो । भौगोलिक बनावट हेर्दा अजयमेरु गाउँपालिका जिल्ला सदरमुकामसंगै जोडिएको हुनाले एउटा सुगम गाउँपालिकाको रुपमा यसलाई मान्न सकिन्छ ।

शिक्षण निर्देशन :

नक्शा बनाएर भौगोलिक स्वरुप प्रस्तुत गर्ने र छलफल गर्ने ।

क्रियाकलाप :

१. अजयमेरु गाउँपालिकाको केन्द्र कहाँ रहेको छ ?

२. अजयमेरु गाउँपालिकाको पश्चिमी सिमानामा पर्ने नगरपालिका कुन हो ?

३. अजयमेरु गाउँपालिकाको नामाकरण कसरी हुन गएको हो ?

४. अजयमेरु गाउँपालिकाको दक्षिणी सिमानामा कुन पालिका पर्दछ ?

५. खाली ठाउँ भर ।

(क) अजयमेरु गाउँपालिका को केन्द्र .... मा छ । (अजयमेरुकोट, भद्रपुर)

(ख) समुद्री सतहको १००० मिटर देखि .... मिटर सम्मको उचाइमा गाउँपालिका रहेको छ । (२०००, ३०००)

(ग) अजयमेरु गाउँपालिकाको उत्तरमा .... नगरपालिका पर्छ । (अमरगढी, पाटन)

पाठ - २

अजयमेरु गाउँपालिकाका स्थानीय सडकहरू

अजयमेरु गाउँपालिकाले आफ्नो क्षेत्र भित्र रहेका सबै वडा कार्यालयहरू र गाउँटोल बस्तीसम्म सडकबिस्तार गर्ने कार्यलाई तिव्रता दिएको पाइन्छ । यस गाउँपालिकाले आफ्नाक्षेत्र भित्रका सबै वडा कार्यालयसम्म पुग्ने स्थानीय सडकको निर्माण कार्यपूरा गरि सकेकोछ । सडकहरु कच्ची भएपनि साना-साना यातायातका साधनहरू संचालनमा रहेकोले यात्रा गर्न र मालसामान ढुवानीमा सहज भएको छ । वडा कार्यालयबाट पनि गाउँ-गाउँसम्म पुग्ने स्थानीय सडकको निर्माण कार्य अगाडि बढाइएको छ ।

सडकको निर्माण गरी त्यसमा सुधार गर्दै गएमा स्थानीय सडकको पनि स्तरोन्नति भई यातायातलाई सुचारु गर्न सकिन्छ । कच्ची भएका सडकलाई क्रमागत रुपले मर्मत गरिएमा अजयमेरु अन्तर्गतका सबै स्थानीयहरूले सहज र नियमित रुपले सेवा सजिलो ढंगले प्राप्त गर्नेछन् । अजयमेरु गाउँपालिकाले हरेक वर्ष आफ्नो नीति तथा कार्यक्रममा स्थानीय सडकको निर्माणलाई निरन्तरता दिएको छ । यस क्षेत्रमा निर्माण भएका स्थानीय सडक र तिनीहरुको दूरी यस प्रकार रहेको छ :

क्र.सं.	सडकको नाम	दूरी (कि.मि.)

१.	देवल डागेश्वरी सडक	
२.	देवल चिपुर सडक	
३.	राँजुल नेउली भण्डारी गाउँ सडक	
४.	देवल लेटम सडक	
५.	सेरा दानिल गाल मटेला सडक	
६.	भद्रपुर अजयमेरु कोट सडक	
७.	अनारखोली भुल्कुडा सडक	
८.	देवल बलना राँजुल सडक	
९.	पाली बसाना सडक	
१०.	भद्रपुर चमडा सडक	

शिक्षण निर्देशन :

आफ्नो गाउँमा भएका सडकका नाम सोधी छलफल गर्ने ।

क्रियाकलाप :

१. तिम्रो गाउँबाट नजिकको गाउँ जाने सडकको नाम र लम्बाइ लेख ।

२. अजयमेरु गाउँपालिका अन्तर्गतका सडकको नाम र लम्बाइ लेख ?

३. स्थानीय सडकमा सबैभन्दा लामो सडकको नाम के हो ?

४. अजयमेरु गाउँपालिकाले सडक निर्माण कार्य कसरी गरिरहेको छ ?

एकाइ - २

हाम्रो सामाजिक तथा राजनीतिक अबस्था र स्थानीय सरकार

पाठ - १

हाम्रो रहन-सहन

डोटेली भाषा एउटै भेषभुषा ।
नेपाली हुँ नेपाल हाम्रो नेपालकै पुजा ॥
गौरा विसु मकर ओल्के पर्व राम्रा ।
होली दशै तिहार पर्व ठुला हाम्रा ॥

मुरी छर्छन खेतमा मानो फलाउनलाई ।
धान, मकै, गँहु, कोदो भन्न झुलाउनलाई ॥
डोको नाम्लो हँसिया भरियाको साथी ।
कहिले बेशी कहिले टार कहिले पहाड माथि ॥

एउटै धर्म एउटै पूजा एउटै आनीबानी ।
धेरै मन्दिर धेरै मेला हेर्छु छानीछानी ॥
गुन्यू चोलो पटुकी आमाहरु लगाउँछन् ।
छिनछिन चुरा हातमा हेर कस्तो बजाउँछन् ॥

चौबन्दी र सुरुवाल , ढाका , टोपी बुवाको ॥
बूढा बाजे भन्दछन् पानि खानु कुवाको ॥
सानालाई माया गर ठुलालाई आदर ।
हाम्रो रीति हाम्रो धर्म जोगाउन घरघर ॥

शिक्षण निर्देशन :

हाम्रो रहनसहन, भाषा, धर्म, पेसा, ब्यवसाय, सँस्कृति, चालचलन रितीरिवाज, परम्परा बारे छलफल गर्ने ।

क्रियाकलाप :

१. खाली ठाँउ भर ।

(क) हाम्रो भाषा .... हो ।

(ख) हाम्रा ठूला पर्व .... हुन् ।

(ग) हाम्रो मुख्य पेशा .... हो ।

(घ) आमाहरुले .... लगाउँछिन् ।

(ङ) हामीले सानालाई .... गर्नुपर्छ ।

(च) हामीले ठूलालाई .... गर्नुपर्छ ।

२. तलका प्रश्नको उत्तर लेख ।

(क) हाम्रो देशको नाम के हो ?

(ख) हाम्रा चाडपर्वको सूची बनाऊ ।

(ग) हाम्रा खेतबारीमा फल्ने चारवटा अन्नबालीको नाम लेख ?

(घ) बुबाले लगाउने लुगाको नाम लेख ।

पाठ - २

हाम्रा सम्पदाहरु

रमाको घर चमडा हो । उनको घर नजिकै विद्यालय छ । उनी हिडेर विद्यालय जाँदा बाटोमा मठ-मन्दिर , चौतारा , पाटी पौवा आदि पनि रहेका छन् । यिनको संरक्षण र सफाई गर्नु उनी आफ्नो कर्तव्य ठान्छिन् र यिनलाई हाम्रा सम्पदाका रुपमा समेत बुझेकी छिन् । रमाको घर नजिकै जङ्गल छ । जङ्गल विभिन्न किसिमका चराचुराङ्गी र जनावरहरुको बासस्थानको रुपमा रहेको छ । जङ्गलको हरियालीले सबैको मनलाई खुसी बनाएको छ । विद्यालय हाम्रो प्रमुख सम्पदा हो । विद्यालयबाट हामी असल शिक्षा प्राप्त गर्दछौँ । विद्यालयलाई हामीले सफा राख्नु पर्छ । मठ-मन्दिर र देवालयहरू पनि हाम्रा साझा सम्पति हुन् । यिनीहरुले हाम्रो कला, संस्कृति र धर्मको प्रतिनिधित्व गरेको पाइन्छ ।

हाम्रो समाजको मार्गदर्शकका रुपमा हाम्रा सम्पदाहरू रहेका हुन्छन् । यिनीहरू

प्राकृतिक र मानवनिर्मित गरी दुई प्रकारका हुन्छन् । प्राकृतिक सम्पदा अन्तर्गत नदी, ताल, बनजङङ्गल, हावा, पानी, खनिज आदि र मानव निर्मित सम्पदा अन्तर्गत पाटी, पौवा, मठ-मन्दिर, धारा, चौतारा आदि रहेका छन् । मानव जीवन पद्धतिमा हाम्रा सम्पदाको ठूलो भूमिका रहेको पाइन्छ ।

शिक्षण निर्देशन :

वरपर भएका प्राकृतिक र मानवनिर्मित सम्पदाहरूको सूची प्रदर्शन गर्ने ।

क्रियाकलाप :

१. तलका प्रश्नको उत्तर लेख :

(क) प्राकृतिक सम्पदाको सूची बनाऊ ?

(ख) मानवनिर्मित सम्पदाको सूची बनाऊ ?

२. जोडा मिलाऊ

क	ख
चौतारो	हरियाली
विद्यालय	पानीको प्रवाह
नदी	शिक्षा प्राप्त गर्ने ठाँउ
जङ्गल	आराम गर्ने स्थान

पाठ - ३

हाम्रा मेला पर्व

कोला समैजी मेला

अजयमेरु गाउँपालिका वडा नं. १ मा अवस्थित एक शिवरुपी देवताको नाम हो कोला समैजी । दूध राख्ने कोलामा समैजी देवताको शीला फेला परेकाले यस देवताको नाम कोला समैजी रहन गएको हो । कोला समैजी मन्दिर घनघस्या लेकसंग जोडिएको त्रिशुल भन्दा पूर्व दक्षिण काखमा रहेको छ । देउल खोलाको किनारमा रहेको यो मन्दिरमा प्रत्येकबर्ष भाद्रशुक्ल दशमीकोदिन र मंसिरशुक्ल दशमीको दिन विधिवत् रुपमा पूजा पाठ गरिन्छ । यस देवताको मूल थान कोला क्षेत्र भएतापनि अन्य गाउँमा पीठहरू स्थापना गरी पूजा गरिदै आएको छ । समैजी देवतालाई न्याय, शान्ती, सद्भाव र एकताका प्रतिकका रुपमा लिइएको पाइन्छ । साथै धन सम्पति सन्तानको अभावमा रहेका जो सुकै व्यक्तिले यो मन्दिरमा गई पूजा पाठ गरेमा मनोकामना पूरा हुने जनविश्वास पनि रहेको पाइन्छ ।

सहश्रलिङ्ग वीर बेताल मेला

अजयमेरु गाउँपालिका वडा नं. २ मा रहेको देवताको नाम सहश्रलिङ्ग वीर वेताल हो । सहश्रलिङ्गलाई शिवको रुपमा र बेताललाई शिवकै अति प्रिय गणका रुपमा लिइएको पाइन्छ । सहश्रलिङ्ग बीर बेताल स्वर्गबाट आउँदै हरिद्वार, परशुराम , भागेश्वर, बाइसखाम बसेर त्यहाँबाट चमाण्डौ उत्तर पश्चिममा शान्त र सुन्दर

जङ्गलको खोला किनारमा फल्याटको रुखमुनि बस्नु भयो भन्ने भनाइ रहेको पाइन्छ । प्रत्येकबर्ष भाद्रशुक्ल चतुर्दशी र कार्तिकशुक्ल चतुर्दशीका दिन यस क्षेत्रमा बाह्र गाउँ र अरु ठाउँबाट पनि मानिसआई ठूलो मेला लाग्ने गर्दछ । शक्ति, न्याय र करुणाका प्रतिकका रुपमा हामी श्री सहश्रलिङ्ग बीर बेताललाई लिने गर्दछौँ । यस दिन बेताल खोला भन्दा बाहिर चमडा गाउँ बस्तीमा भण्डार घर नजिक ठूलो मेला लाग्छ ।

शिक्षण निर्देशन :

समूहमा कार्य विभाजन गरी बिभिन्न मेलाहरू बारे छलफल गराउने ।

क्रियाकलाप :

तलका प्रश्नको उत्तर लेख ।

(क) कोला समैजी मन्दिर कुन ठाउँमा पर्छ ?

(ख) कोला समैजी नाम कसरी रहन गयो ?

(ग) कोला समैजी मेला कहिले लाग्छ ?

(घ) सहश्रलिङ्ग बीर बेताल देवतालाई के को प्रतिकका रुपमा लिन सकिन्छ ?

(ङ) सहश्रलिङ्ग, बीर बेताल मेला कहिले लाग्छ ?

एकाई - ३

हाम्रो आर्थिक क्रियाकलाप

पाठ - १

स्थानीय व्यवसायहरु

मेरो नाम दर्शना हो । म कक्षा ३ मा पढ्छु । मेरो घर सेटीगाउँमा छ । मेरो गाउँका मानिसहरू कृषि, पशुपालन, ब्यापार, ब्यवसाय गर्दछन् । धान, गहूँ, मकै, कादो भट्मास यहाँका प्रमुख अन्न बालीहरू हुन् । यस बाहेक रायो, पालुङ्गो, टमाटर, आलु, लौका, फर्सी, काँक्रा पनि फल्छन् । नासपाती, आलुबखडा, आँप, अम्बा यहाँका प्रमुख फलफुलहरू हुन् । यहाँका किसानहरू पशुपालन पनि गर्छन् । गाई, भैंसी, वाखा, कुखुरा पालनवाट भएको उत्पादन गाउँघरमै खपत हुन्छ । बाखा कुखुरा किन्न शहरबाट बेला-बेलामा व्यापरीहरू आइरहन्छन् । कसै-कसैले व्यवसयिक रुपमा उन्नत जातका वाखा र कुखुरा पालेका छन् । गाउँ नजिकै एउटा खोला छ । त्यसमा व्यवसायिक माछा पालन गर्ने चर्चा गाउँभरी फैलिएको छ ।

मेरो नाम राजीव हो । मेरो घर भरतपुरमा पर्दछ । म कक्षा-३ मा पढ्छु । आफ्नो

गाउँघरको बारेमा मलाई धेरै चासो छ । बुबासंग गाउँघरतिर घुम्छु । मेरो गाउँका मानिसहरू मकै, गहुँ, भट्मास जस्ता अन्न फलाउछन् । चिसो ठाउँ भएकोले तरकारी त्यति धेरै फल्दैन । प्याज, र लासुन धेरै फल्छन् । सुन्तला, मौसम, ओखर यहाँका प्रमुख फलफूल हुन् । चरन

क्षेत्र धेरै भएकोले बाख्रा पालन धेरै फष्टाएको छ । गाई भैँसी हरेकको घरमा पाईन्छन् । घरमा खपत गरेर बाँकी भएको दूध नजिकैको डेरीमा बेच्छन् । डेरीमा दूधबाट घिउ, खुवा, पनिर बनाएर बजारमा लैजान्छन् । फलफूल, अन्न र सागपात सङ्कलन केन्द्र गाउँमै खोलिएको हुनाले यहाँका किसानलाई आफ्नो उत्पादन बिक्री गर्न कुनै असजिलो छैन ।

शिक्षण निर्देशन :

बालबालिकालाई स्थानीय गाउँका मानिसले गर्ने कामबारे सूची बनाइ प्रस्तुत गर्न लगाउने ।

क्रियाकलाप :

१. तिम्रो गाउँमा उत्पादन हुने सामान/वस्तुहरूको नाम लेख ।

२. तिम्रो विद्यालयमा भएका गाउँमै बनेका सामानहरूको नाम लेख ।

३. ठीक भए ☑ र वेठीक भए ☒ चिन्ह लगाऊ ।

क. मेरो गाउँमा आँप फल्छ ।

ख. छिमेकी गााउँमा सुन्तला फल्छ ।

ग. गाउँमा फलेको सागपात बजारमा लागेर बेचिन्छ ।

घ. मेरो गाउँमा कृषि सङ्कलन केन्द्र छ ।

४. छलफल गरेर लेख ।

२/२ जनाको जोडा समूह बनाऊ । साथीको गाउँका मानिसहरूले के-कस्तो काम गर्छन् ? के-के फलाउँछन् ? के-के उत्पादन गर्दछन् ? लेख ।

५. तिम्रो गाउँमा उत्पादन हुने एउटा वस्तुको चित्र वनाऊ र मिल्ने रंग पनि भर ।

पाठ - २

वस्तुहरूको उत्पादन : प्रयोग र वितरण

बीरेन्द्रको घर धारी हो । उनको परिवारको मुख्य पेसा खेती हो । उनका बुबा-आमा र हजुरबुबा-हजुरआमा खेतमा काम गर्नुहुन्छ । अन्न फलफूल र सागपात फलाउन उनीसंग धेरै जमिन छ । आफूलाई चाहिने जति अन्न जति राखेर अरु सवै बजारमा लागेर बेच्छन् । कहिले काही नजिकैको संकलन केन्द्रमा लगेर पनि बेच्ने गर्दछन् ।

शर्मिलाको घर मगराउँ भन्ने ठाउँमा पर्दछ । उनका आमाबुबा पनि किसान नै हुन । उनको खेतमा धेरै अन्न फल्दैन । उनीसंग धेरै ओखरका बोटहरू छन् । वर्षमा एकचोटी फल्ने भए पनि यसवाट मनग्गे आम्दानी हुन्छ । शर्मिलाका आमाबाबुले ओखर बजारतिर लगेर बेच्दछन् । केही ओखर बचाएर शहस्त्रलिंग मेला र जगन्नाथ मेलामा लगेर पनि बेच्छन् ।

झट्ट हेर्दा चिपुर वस्ने नरेन्द्रनाथ केही गर्दैनन् जस्तो लाग्छ । उनी सधै घुमी हिडेको

देखिन्छ । उनको मुख्य काम गाउँ-गाउँ डुलेर जडिवुटी सङ्कलन गर्नु हो । लेकतिर पाइने, सिलफोडे, बोजो, तिमुर, खोल्सातिर पाइने सिम्या, बनभरी पाइने दालचिनी र अमला बटुल्छन् । केही उनी आफै संकलन गर्छन् भने केही अरुबाट खरीद गर्दछन् । यसरी संकलन गरेको जडिबुटी बजारमा लगेर बेच्छन् ।

रोल्ली बस्ने ईश्वरीको मुख्य पेसा मौरी पालन हो । यस बाहेक उनी खेतीपाती पनि गर्छन् । चिउरी फल्ने ठाउँ भएकोले मौरीका लागि चाहिने खाना र मह संकलनको राम्रो स्रोत रहेको छ । घर नजिकैको जमिनमा अरुहरूको कारेसाबारी जस्तै उनको मौरीबारी छ । आधुनिक घारमा पालिएका मौरीको महको बजार मूल्य राम्रो छ ।

भक्तपुर वारीको बन सुन्दर छ । यो बन राजबीरका लागि धन भएको छ । उनले यसमा व्यवसायिक भैँसी पालन गरेका छन् । भैँसीबाट दिनहुँ धेरै दूध प्राप्त हुन्छ । यसलाई उनले भक्तपुर र अनारखोली बजारमा लगेर बेच्ने गरेका छन् । उनी जस्तै अरु किसानहरू पनि दूध विक्री गरेर आयआर्जन गर्दछन् । दूधबाट खुवा, मिठाई, घिउ र पनीर तयार पारेर ठूला बजारमा लागिन्छ ।

शिक्षण निर्देशन :

स्थानीय ठाउँमा उत्पादन भएका बस्तुहरूको प्रयोग के-कसरी हुन्छ र त्यस्ता वस्तुहरू कहाँ किनबेच हुन्छन्, छलफल गर्ने-गराउने ।

क्रियाकलाप :

१. तिम्रो गाउँ समुदायमा कुन-कुन वस्तुहरूको प्रयोग हुन्छ ? लेख ।

२. तिम्रो गाउँमा उत्पादन भएका वस्तुहरू बिक्री गर्न कहाँ लगिन्छ ? लेख ।

३. ठीक भए ☑ र बेठीक भए ☒ चिन्ह लगाऊ ।

क. डेरीमा दूधबाट घिउ र पनिर बनाइन्छन् ।

ख. ओखरको बोटमा वर्षको दुई पटक फल लाग्छन् ।

ग. बोजो औषधीको रुपमा प्रयोग गरिन्छ ।

घ. मौरी पालनबाट राम्रो आम्दानी हुँदैन ।

४. तिम्रो घरमा प्रयोग हुने चीजहरू मध्ये कुन तिम्रो घरमा उत्पादन हुन्छन् ? कुन गाउँघरबाट किन्नु पर्छ ? कुन बजारबाट किन्नु पर्छ ? तलको तालिकामा लेख ।

घरमै उत्पादन हुने	गाउँमा उत्पादन हुने	बजारवाट किन्नु पर्ने

पाठ - ३

स्थानीय पेसाकर्मीहरू

प्रशान्त शहश्रलिङ्ग माध्यमिक विद्यालयको कक्षा-३ मा पढ्छन । उनी मेहनती र अनुशासित छन । उनको जिज्ञासु स्वाभवले विद्यालयमा गुरु र गुरुआमा निकै प्रभावित छन् । आज गुरुआमाले कक्षामा हाम्रो पेसा भन्ने पाठ पढाउनु भएको थियो र प्रत्येक विद्यार्थीले आफ्नो आमाबुबालाई गाउँघरतिर मानिसहरू के कस्ता काम गर्छन ? सोधेर ल्याउनु भन्ने काम दिनु भएको थियो । कामवाट फर्कि सकेपछि प्रशान्तले आफ्नो बुबालाई धेरै प्रश्नहरु सोध्छन र बुबाले उत्तर दिनुहुन्छ ।

"बुबा हजुरले भाडाँ बनाउने काम गर्न थालेको कति भयो ?"

"मैले यो काम आफ्नो बुबा अर्थात तिम्रो हजुरबुबाबाट सिकेको हुँ । यो हाम्रो परम्परागत पेसा हो । ऊ परको आरन तिम्रै हजुरबाले बनाउनु भएको हो । म जस्तै हाम्रो गाउँमा डोको बनाउने, लुगा सिउने, जुत्ता वनाउने, थुप्रै मनिसहरू छन् । ती सवैले आफ्ना बुबाबाट त्यस्तो काम सिकेका हुन् ।"

"हाम्रा गाउँमाअरु नै काम गर्ने पनि छन् नि है ?"

"छन् बाबु । पल्लो घरका अमर दाजु काठको काम गर्ने सिकर्मी हुन । तिम्रो ठूलाबा घर बनाउने डकर्मी हुन् । सवै जसोले खेतमा काम गरको, गाईभैंसी पालेको

तिमीले देखेकै छौ । होइन र ? आजभोलि हाम्रो गाउँमा अरु धेरै किसिमका कामहरू पनि खुलेका छन् ।"

"अरु धेरै किसिमका भन्नाले कस्तो ?"

"स्कुलको छेउमा तिमीले फालमबाट झ्याल ढोका बनाएको देखेका छौ । यसलाई ग्रीलको काम भनिन्छ । बालुवा, गिट्टी र सिमेन्टबाट ईट बनाउने काम हाम्रै गाउँमा छ । बिजुली आए संगै पानीघट्ट छोडेर माथिल्लो घरका काकाले मिल खोलेका छन् । यी सबै नौलो किसिमका कामहरू हुन् ।"

"यस्ता किसिमका अरु कामहरू पनि छन् ?"

"किन नहुनु ? हाम्रो अजयमेरुकोटमा दिनहुँ विदेसी पहुनाहरू घुम्न आइरहन्छन् । उनीहरूलाई बाटो देखाउने, त्यस ठाउँको बारेमा बयान गर्ने सहयोगीहरू पनि छन् । बुझ्यौ त ?"

"बुझे बुबा ! अब म गुरुआमालाई यी सबै कुरा भन्छु ।"

शिक्षण निर्देशन :

बालबालिकालाई पेसाकर्मीहरूको सूची बनाउन लगाई तिनीहरूले गर्ने काम बारे सोध्ने र स्थानीय पेसाकर्मीहरूसंग अन्तरक्रिया गराउने ।

क्रियाकलाप :

१. तिम्रो आमाबाबुले के गर्नु हुन्छ ?

२. तिम्रो गाउँका मानिसहरूले के-कस्ता कामहरू गर्छन ?

३. तिम्रो गाउँमा हुने गरेका मध्ये परम्परागत कामहरू के-के हुन् ?

४. पहिलेदेखि चलिआएका बाहेक आजभोलि बिकसित भएका कामहरू के-के हुन् ? लेख।

५. ठीक भए ☑ र बेठीक भए ☒ चिन्ह लगाउ ।

क. सहयोगीले पर्यटक घुमाउने काम गर्छन् ।

ख. मेरो गाउँमा ग्रील उद्योग छ ।

ग. मेरो गाउँका धेरै जसोले गाई भैँसी पालन गरेका छन् ।

घ.बालुवा, गिट्टी र सिमेन्ट मिसाएर ईंटा बनाउँन सकिदैन ।

६. भविष्यमा तिमी कुन काम गर्न चाहन्छौ ? के त्यो काम तिम्रो गाउँलेले अपनाएको पेसा भन्दा फरक छ ? तिमीले अपनाउन चाहेको पेसाका लागि के-कस्तो सिप, ज्ञान, सामग्री चाहिन्छ ? आफूभन्दा जान्नेलाई सोध र लेख ।

पाठ - ४

पेसा व्यवसायको महत्व

आज शुक्रवार हो । नियमित पढाईपछि सबै शिक्षक र विद्यार्थी चौरमा भेला भएर शुक्रवारीय कार्यक्रमका लागि पर्खि बसेका छन् । आज वक्तृत्वकला छ । शिक्षकहरूको बीचमा एक जना कपाल र दारी फुलेर सेतै भएका बूढा मानिस बसेका छन् । वक्तृत्वकला सुरु हुन्छ । आजको शीर्षक रहेको छ, पेसा ब्यवसायको महत्व ।

सबै सहभागीहरूले पालै पालो भनाई राखि सके पछि नतिजा प्रकाशनका लागि

केही समय बाँकी रहन्छ । त्यो समयमा उद्घोषकले भन्दछन्, “अब यसै बिषयमा आफ्नो भनाई राखिदिन यस विद्यालयका स्थापनाकालका प्रधानाध्यापक कालीप्रसाद सरलाई अनुरोध गर्दछु ।

कालीप्रसाद सर भन्नुहुन्छ, “धन्यवाद सर ! आजको यस कार्यक्रमका सभापति ज्यू, प्रधानाध्यापक ज्यू, शिक्षक शिक्षिका ज्यू र मेरा प्यरा विद्यार्थी भाइ वहिनीहरू,

हाम्रो गाउँघरमा कोही घरमा काम गर्छन् भने कोही सरकारी कार्यालयमा काम गर्छन् । कसैले दोकान राखेको छन् भने कोही पुरेत्याई गर्छन् । अरुहरूले लुगा सिउने, डोको बनाउने, फलामको काम गर्ने गर्छन् । तिमीहरुले देखेका छौ होला हाम्रो गाउँमा कसैले आफ्नो घर धान्न पशुपंक्षी पाल्छन् । कोही काठ र बेतवासको काम गर्छन् । यी बाहेक कसैले मजदुरी पनि गर्छन् । यी सबै मानिसहरुले गरेका पेसा हुन् ।

पेसा ब्यवसायबाट घर व्यवहार सञ्चालन गर्न चाहिने रुपियाँ कमाउन सकिन्छ । यसले परिवारमा रहेका सबैकालागि खाना, पढाई, उपचार, लुगाफाटोको खर्च ब्यहोर्न सकिन्छ । पेसा व्यवसायवाट भएको आम्दानीले आफ्नो जीवन सफल बनाउन सकिन्छ । जीवनको स्तर सुधार गर्न सकिन्छ । यसबाट बालबालिकाको पढाई खर्च जुटाउन सकिन्छ । पेसा र ब्यवसायलाई बढाउन सकियो भने अरु मानिसलाई पनि काम दिएर उनीहरूको आम्दानी पनि बढाउन सकिन्छ । पेसा ब्यवसाय गरेर नै धेरै मानिसले ठूलो नाम पनि कमाएका छन् ।

धन्यवाद । ”

शिक्षण निर्देशन :

पेसा ब्यवसायको सूची बनाई त्यसबाट हुने फाइदाबारे प्रश्न सोध्ने र छलफल गराउने ।

क्रियाकलाप :

१. हाम्रो गाउँघरका पेसा व्यवसायहरू के-के हुन् ?

२. तिम्रो घरमा बुबा र आमाले के-के काम गर्दछन् ?

३. पेसा ब्यवसाय गरे कस्तो फाईदा हुन्छ ?

४. ठीक भए ☑ र बेठीक भए ☒ चिन्ह लगाउ ।

क. मेरो विद्यालयमा हरेक शुक्रवार शुक्रवारीय क्रियाकलाप हुन्छन् ।

ख. मेरो बुबाआमा काम गरेर आयआर्जन गर्नुहुन्छ ।

ग. पेसा ब्यवसायबाट नाम कमाउन सकिन्छ ।

घ. घरखर्च चलाउन पेसा ब्यवसायवाट कुनै सहयोग हुदैन ।

५. तिम्रो गाउँघरतिर गरिने कुनै पाँचवटा पेसा ब्यवसाय छनौट गरी तिनीहरूबाट हुने फाइदाहरू लेख ।

पेसा	फाईदाहरू
१- २- ३- ४- ५-	

एकाई - ४

स्थानीय सीप प्रविधि र रोजगारी

पाठ - १

के बाट के बन्छ ?

बुबा र म बेताल जाँत हेर्न गयौ । बुबाले नाङ्लो किन्नु भयो । मैले सोधे,“ बुबा नाङ्लो के बाट बन्छ ?”

बुवाले भन्नुभयो यो बाँस अथवा निगालोबाट बन्छ ।

“बाँसबाट अरु के -के बन्छन् । बुवा ?”

“बाँसबाट धेरै चीज बनाउन सकिन्छ । बाँसको चोयाबाट डोको, नाङ्लो, डुरो (भकारी), डालो आदि बन्दछन् ।”

आमाले कुचो ल्याउने भन्नुभएको थियो । मैले कुचो किने । कुचो बाबियोबाट बनाईने रहेछ । मेलाबाट बुबाले भाईको चुडाकर्म गर्दा चाहिने दुना टपरी पनि किन्नु भयो । ती दुना टपरीहरू साल, चिउरी र तिमिलोको पातबाट बनाईदा रहेछन् । मेलामा हाम्रो गाउँको एकजना दाजुसंग भेट भयो । उनले आफ्नै घरमा बनेका छालाका जुत्ता बेच्न ल्याएका रहेछन् । बुबाले मेरा लागि एक जोर कालो जुत्ता किनिदिनु भयो । अलि पर जाँदा एक जना दिदी कराउदै, “किन्नुस, किन्नुस ” भनेको सुन्दा चक्कु हेर्‍यौ र घरमा बनाएको चक्कु राम्रो लाग्यो । तरकारी काट्नका लागि चक्कु किन्यौ अनि बुबा र म खाजा खान एउटा खाजाघरमा पस्यौँ ।

शिक्षण निर्देशन :

विधार्थीहरूलाई आफ्नो घरमा भएका सामान के बाट बनेका छन् ? सोधर, खोजेर ल्याउन निर्देशन दिने ।

क्रियाकलाप :

१. साथीहरू संग छलफल गरी कुन सामान के बाट बन्छ ? तालिकामा भर ।

सामान	के बाट बन्छ ?

२. ठीक भए ☑ र बेठीक भए ☒ चिन्ह लगाऊ ।

क. डोको बाँसबाट बन्छ ।

ख. कुचो गाउँघरमा बनाउन सकिदैन ।

ग. छालाबाट जुत्ता बन्छ ।

घ. सल्लाको पातबाट टपरी बन्छ ।

३. कुनै मेलामा आफू गएको कुरा याद गर । तिमीले त्यो मेलामा देखेका सामानको सूची बनाऊ ।

४. जोडा मिलाऊ :

क	ख
क. कुचो	बाँस
ख. जुत्ता	फलाम
ग. चक्कु	छाला
घ. डोको	बाबियो

पाठ - २

स्थानीय प्रविधिहरू

रामवरणको घर अजयमेरुको राजुलमा पर्छ । उनको गाउँमा पानी घट्ट छ । पानी घट्ट नजिकैको नदी छेउमा बनाइएको छ । पानी घट्ट काठ ढुङ्गाबाट बनेका विभिन्न सामग्रीहरूबाट बनेको छ । पानी घट्टबाट गाउँलेहरू अन्न पिसेर पिठो बनाउँछन् ।

जयरामको घर अजयमेरुको चिपुरमा पर्छ । उनको गाउँमा धान कुट्ने ओखल छ । ओखल ढुङ्गा तथा काठबाट बनेको छ । उनकी आमाले ओखलमा धान कुटेर चामल बनाउनु हुन्छ ।

आयुषाको घर चिपुरको धारीमा पर्छ । उनको गाउँमा चुक तथा कागती पेल्ने जाँती काठबाट बनेको छ । रामवरणको घर समैजीको सिलङ्गीमा पर्छ । उनको गाउँमा डोको, डालो, नाङ्लो बनाउने मानिसहरु छन् । डोको, डालो बनाउन उनीहरू बाँसको खेती गर्छन् । बाँसको चोयाबाट बनेका सामग्रीहरू बजारमा लगेर बेच्ने गर्छन् । अजयमेरुका गाउँमा उखु पेल्ने कोलु पनि छन् ।

शिक्षण निर्देशन :

विद्यार्थीहरूलाई स्थानीय प्रविधि बनाउन प्रयोग गरिने बिभिन्न सामग्री टिपोट गर्न लगानुहोस । स्थानीय प्रविधि भएको ठाँउमा अध्ययन भ्रमण गराउनुहोस ।

क्रियाकलाप :

१. तिम्रो गाउँमा भएका स्थानीय प्रविधि बनाउन प्रयोग गरिने सामग्रीको नाम लेख ।

२. तिम्रो घरमा भएका स्थानीय प्रविधिहरूको सूची बनाऊ । उक्त प्रविधि बनाउन के-के सामग्री प्रयोग गरिन्छन् । तालिका बनाइ लेख ।

स्थानीय प्रविधि	प्रयोग हुने सामग्री

३. डोकोको चित्र बनाऊ र रङ्ग भर ।

४. जोडा मिलाऊ ।

क	ख
डोको	ढुङ्गा
जाँतो	बाँस
पानीघट्ट	फलाम, काठ
कोलु	काठ

पाठ - ३

हाम्रा अभिभावकको पेशा

सुनिताको घर डडेल्धुराको चमडा हो । उनका बुबाको मुख्य पेसा कृषि हो । उनका बुबाको आफ्नै खेतबारी छ । उनले खेतबारीमा तरकारी तथा फलफूल बजारमा लगेर बेच्छन् । नरेन्द्रको घर चमडाकै डडोला गाउँमा हो । उनको घरमा चार ओटा भैँसी छन् । उनका आमाबुबाले नजिकैको दूध डेरीमा बेच्छन् । रमेसको घर अजयमेरुको टिटालीमा छ । उनका बुबाको आफ्नै कुखुरा फर्म छ । उनी कुखुराबाट उत्पादन भएका अण्डा बेचेर आफ्नो परिवारको खर्च चलाउछन् । बीरमानको घर अजयमेरुको पुइलेक हो । उनका बुबाले मूर्ति बनाउने काम गर्नु हुन्छ । उनले बनाएका मूर्तिहरू विभिन्न जिल्लाका मानिसहरूले किन्ने गर्छन् । मूर्ति बेचेर उनले धेरै पैसा कमाउनु हुन्छ ।

शर्मिलाको घर अजयमेरु सिम हो । उनका बुबा आफ्नै गाडी चलाउनु हुन्छ । त्यहीबाट आएको पैसाले आफ्नो घरको सम्पूर्ण खर्च चलाउनु हुन्छ । रमिताको गाउँ गुनपाल हो । उनका बुबाले लुगा सिउने काम गर्नु हुन्छ । गाउँघरका सबै मानिसहरू उनीकहाँ लुगा सिलाउन आउँछन् । लुगा सिलेर कमाएको पैसाले आफ्नो खर्च चलाउनु हुन्छ । रमिताका बुबा गाउँपालिकाको कार्यालयमा काम गर्नु हुन्छ । यसरी अजयमेरुका विभिन्न गाउँमा फरक-फरक किसिमका काम गर्ने मानिसहरू

छन् । कसैले काठको काम गर्छन् । कसैले ब्यापार गर्छन् । कोही उद्योग चलाउँछन् । काम हाम्रो जिउने आधार हो । काम बिना जीउन मुस्किल पर्छ । त्यसैले सबैले काम गर्नु पर्छ ।

शिक्षण निर्देशन :

विद्यार्थीहरूलाई आ-आफ्नो गाउँमा बिभिन्न मानिसहरूले गर्ने कामको खोजी गर्न लगाउनुहोस र उनीहरूले खोजेर ल्याएका कुराहरू कक्षामा प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस ।

क्रियाकलाप :

१.तिम्रो गाउँका मानिसले गर्ने कुनै पाचँओटा कामको नाम लेख ।

२.कुन काम गर्ने मानिस के भनिन्छ ?

काम	पेसा
१. खेतीपाती गर्ने २. घर बनाउने ३. ब्यापार गर्ने ४. गाडी चलाउने ५. मूर्ति बनाउने	

३. पाठका आधारमा तलका प्रश्नको उत्तर लेख ।

(क) सुनिताको घर कहाँ पर्छ ?

(ख) बीरमानका बुबाले के काम गर्नु हुन्छ ?

(ग) रमिताकी आमाले के काम गर्नुहुन्छ ?

एकाइ - ५

प्राकृतिक स्रोत र साधन

पाठ - १

स्थानीय प्राकृतिक स्रोत

अजयमेरु गाउँपालिका अन्तर्गत वडा नं. ६ मा रहेको श्री देवल मा. वि. दिव्यपुर पिल्कोटमा एक जना मिस पढाउनुहुन्छ । उहाँको नाम आसा हो । उहाँले एकदिन कक्षा ३ का विद्यार्थीहरूलाई विद्यालय नजिकै रहेको सल्लाको जंगलमा घुमाउन लग्नु भयो । त्यहाँ उनले विद्यार्थीलाई जङ्गलमा देखिएका रुख ,बोट, बिरुवा, चराको बारेमा छलफल गराउनु भयो । अन्य स्रोतहरु पानी, माटो, खोला, तलाउ आदिका बारेमा पनि आसा मिसले विद्यार्थीलाई भन्नु भयो । हावा, पनी हामीलाई नभई नहुने आवश्यक स्रोत हुन भन्दै विद्यार्थीलाई जानकारी दिनु भयो ।

जङ्गलमा देखिएका बोटबिरुवा , चरा, पशुपंक्षी, पानी, माटो, खोला, तलाउ आदि प्राकृतिक स्रोत हुन् भनी प्रष्ट पार्दै विद्यालय तिर लाग्नु भयो । जङ्गलबाट

विद्यालयतिर फर्कदा आसा मिसले हाम्रो ठाउँमा नभए पनि तामा, फलाम, जस्ता धातुगत खनिज पदार्थ तथा डिजेल, पेट्रोल जस्ता अधातुगत खनिज पदार्थ पनि प्राकृतिक स्रोत अन्तर्गत पर्छन भनी विद्यार्थीलाई जानकारी दिनुभयो ।

विद्यालयमा पुगेपछि कक्षाकोठामा विद्यार्थीलाई भोलि सबैले प्राकृतिक स्रोतका नाम लेखेर ल्याउने निर्देशन दिइ आसा मिसले कक्षा पूरा गर्नु भयो ।

शिक्षण निर्देशन :

आफू बसोबास गरेको क्षेत्रमा भएका प्राकृतिक स्रोतको पहिचान गरी छलफल गराउने ।

क्रियाकलाप :

१. तिमी बसोबास गरेको क्षेत्रमा के-के प्राकृतिक स्रोतहरू छन् ?

२. आसा मिस कुन विद्यालयमा पढाउनु हुन्छ ?

३. कुनै २ ओटा धातुगत खनिजका नाम लेख ।

४. आसा मिसले विद्यार्थीलाई कहाँ लग्नुभयो ?

५. ठीक भए ☑ र बेठीक भए ☒ चिन्ह लगाऊ ।

(क) आशा मिस देवल मा. वि. मा पढाउनु हुन्छ ।

(ख) डिजेल धातुगत खनिज हो ।

(ग) वन्यजन्तुहरू प्राकृतिक सम्पदा हुन ।

(घ) तामा धातुगत खनिज हो ।

पाठ - २

प्राकृतिक स्रोतको संरक्षण

मानिसलाई आवश्यक पर्ने हावा, पानी, जमिन, माटो, बनजङ्गल, बन्यजन्तु आदि प्राकृतिक स्रोत हुन । यिनीहरूको प्रयोग गरी मानिस लगायत अन्य सजीवहरूले आफ्नो जीवन निर्वाह गर्छन । यी स्रोतहरु स्वच्छ भएमा मात्र सजीवहरू स्वस्थ हुन्छन् । नत्र वातावरण दूषित हुन गइ अनेकौ प्रकारका रोगहरू लागेर सजीवको स्वास्थ्यमा प्रतिकूल असर पर्छ । प्राकृतिक स्रोत तथा सम्पदाको उपयोग गर्न मानिसले गर्ने बिभिन्न क्रियाकलापबाटै प्राकृतिक स्रोतको विनास हुने हुँदा मानिसले त्यस्ता क्रियाकलाप नगरी यी स्रोतको संरक्षण गर्नु पर्छ । प्राकृतिक स्रोत तथा सम्पदाको संरक्षण गर्ने उपायहरू यस प्रकार रहेका छन् :

१. हावा, पानी, माटोलाई सफा राख्ने ।

२. बनजङ्गल जोगाउने ।

३. वातावरणीय सफाइमा विशेष ध्यान दिने ।

४. जनचेतना मूलक कार्यक्रम संचालन गर्ने ।

शिक्षण निर्देशन :

वातावरण संरक्षण गरेका चित्रहरूको प्रदर्शन गराइ तिम्रो गाउँघरतिर यी मध्ये के-के कामहरू भएका छन्, भनी प्रश्न गर्दै छलफल गराउने ।

क्रियाकलाप :

१. प्राकृतिक स्रोतका नाम लेख ।

२. प्राकृतिक स्रोतको संरक्षण नगेर के-कस्ता असर देखापर्छन् ?

३. प्राकृतिक स्रोतको संरक्षणका २ वटा उपायहरू लेख ।

४. मानिसले आफ्नो जीवन निर्वाहका लागि के मा भर पर्नुपर्छ ?

एकाइ - ६

पर्यटनः स्थानीय, धार्मिक, ऐतिहासिक र वातावरण

पाठ-१

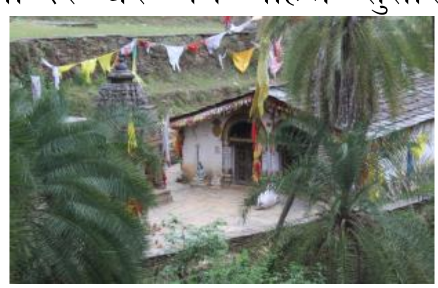
श्री जगन्नाथ मेला (जात्रा)

पृष्ठको किनारमा जगन्नाथ मन्दिर, वरपरको वातावरण, मेला जात्राको फोटो साथै वरपर रहेका ऐतिहासिक चौतारा, न्वाला समेतका फोटोहरू :

पढ :

हाम्रो अजयमेरु गाउँपालिका भित्र बस्ने धेरै भन्दा धेरै मानिसहरू हिन्दु धर्म मान्दछन् । हिन्दु धर्ममा देवी देवता (मूर्ति) को पूजा-आजा गर्ने, मान्यजनको आदर गर्ने, पाहुनाको सत्कार गर्ने, गरीबलाई दान दिने, झुटो नबोल्ने र हिंसा नगर्ने धार्मिक मान्यताहरू छन् ।

अजयमेरु गाउँपालिका भित्र बिभिन्न धार्मिक तथा ऐतिहासिक मन्दिरहरू छन् । ती मध्ये जगन्नाथ मन्दिर पनि एउटा धार्मिक तथा ऐतिहासिक स्थल हो । यो मन्दिर अजयमेरु गाउँपालिका वडा नं. ४ चिपुरमा छ । मन्दिर खोलाको किनारमा रहेको छ । मन्दिर वरपरको वातावरण सुन्दर छ । यो मन्दिर धेरै बर्ष पहिले सुतार जातिले निर्माण गरेको किम्बदन्ती छ । मन्दिर र मन्दिर वरपर थुप्रै ऐतिहासिक देवल, मगराउँ, चौखाम पाँचभाइ बस्ने चिपुरको बैठक, हाटभाटी न्वाला, गारुणी चोरा र मडचोरा चौतारो, मुणेदेउ, तेले न्वालो, चौडी, केलाडी र ठिकिलागाउँ जाने खुड्किला र लाटामाण्डौ मन्दिर जस्ता स्थलहरू छन । यिनीहरू पुरानो कलाले भरीपूर्ण भइ हेर्न लायक छन ।



धार्मिक परम्परा अनुसार जगन्नाथ मन्दिरमा प्रतेकबर्ष मंसिरशुक्ल तृतीयाका दिन ठूलो मेला लाग्छ । जगन्नाथ मेला अजयमेरु गाउँपालिकाकै प्रसिद्ध मेला हो । यसलाई स्थानीय भाषामा खोलेई जाँत भन्ने गरिन्छ । मेला भर्नकालागि परदेश गएका दाजु भाइ तथा दिदी बहिनीका साथै छिमेकमा रहेका पिल्कोट गर्खा, भुत्यूँ गर्खा र छगर्खाका मानिसहरूको घुँइचो लाग्छ । मेलाका दिन मन्दिर वरपरका , चिपुर, चौडी, मड, गुनपालका गाउँबाट भव्य र सभ्य तरिकाले दाइन, दमाहा, रुईसिङे, (नरसिहं) भ्याली, विगुल, भोकर र देवहबाजाका साथ विशाल समूहमा चौला निकालिन्छन् । चारै ओटा चौलाको मन्दिर परिसरमा भेट हुँदा निकै आकर्षक देखिन्छ । बाजा बजाउनेहरू सबैले एकैसाथ बाजा बजाउँदा मेलाभरी गुञ्जायमान हुन्छ । चौला प्रदर्शन यस मेलाको विशेषता पनि हो । मेलामा मेवा मिष्ठान, फलफूल, खाजा नास्ता र तरकारी बेर्नाहरूको ठूलो ब्यापार हुन्छ । व्यापारले अजयमेरु बासीहरूको आर्थिक जीवन माथि उठाउन मद्दत पुऱ्याउँछ । हाम्रा धार्मिक तथा ऐतिहासिक सम्पदाहरूको संरक्षणमा हामी सबै सहभागी हुनुपर्छ । पर्यटक आउँदा असल व्यवहार गरी स्वागत गर्नु सभ्यताको परिचय हो ।

शिक्षण निर्देशन :

स्थानीय धर्म, धार्मिक मेला जात्राको सूची तयार पार्ने र मेलामा गरिने क्रियाकलाप बारे छलफल गर्ने ।

क्रियाकलाप :

१. माथि पाठमा दिईएको चित्र हेर, चिन र भन ।

२. तिम्रो परिवारमा कुन धर्म मान्दछन ? बुवाआमालाई सोध ।

३. जगन्नाथ मन्दिरमा कुन महिनामा मेला लाग्छ ।

४. तिमीले मेलापर्वमा चौला बजाएका देखेका छौ ? छौ भने अभिनय गर ।

५. जगन्नाथ मन्दिर कुन जातिले निर्माण गरेको भनाइ छ ?

६. मन्दिर वरपर भएका ऐतिहासिक स्थलहरूको सूची बनाऊ ।

७. तिमी खोलेइ जाँत गएका छौ ? छौ भने के-के देखेका छौ ? लेख ।

८. मिल्दो शब्द छानी खाली ठाँउ भर ।

(क) जगन्नाथ मन्दिर वडा नं. ४......................मा पर्छ । (चिपुर/समैजी)

(ख) हिन्दु धर्ममा .... को पुजा गरिन्छ । (दानव/देवता)

(ग) जगन्नाथ मेला मंसिरशुक्ल .... का दिन लाग्छ । (पञ्चमी/तृतीया)

(घ) अजयमेरुका धेरै मानिस .... धर्म मान्दछन् । (हिन्दु/बौद्ध)

९. ठीक भए ☑ र बेठीक भए ☒ चिन्ह लगाऊ ।

(क) जगन्नाथ मन्दिर धार्मिक र ऐतिहासिक स्थल हो ।

(ख) मेलामा मिठाइ, फलफूल, खाजानास्ता केही हुदैनन् ।

(ग) गरीबलाई दान दिने हिन्दु धर्मको मान्यता हो ।

(घ) ऐतिहासिक सम्पदाको संरक्षण गर्नु हुदैन ।

१०. जोडा मिलाऊ

क   ख

गर्खा	बाजा
पर्यटक	काटमार
रुइसिङे	घुम्न आउने
हिंसा	ठूलो वस्ती

११. सम्भव भए जगन्नाथ मन्दिर अवलोकन भ्रमणमा लैजाने ।

१२. तल दिईएको चित्रमा मिल्ने रङ्ग भर ।

पाठ - २

गौरा पर्व

(स्थानीय विषय पढाउने शिक्षक कक्षामा प्रवेश गर्छन् । विद्यार्थी र शिक्षक दुवैका बीच अभिवादन हुन्छ । शिक्षकले सबै विद्यार्थीलाई किताब खोल्न भनि निर्देशन दिन्छन र विद्यार्थीले किताब खोल्छन् ।)

शिक्षक : विद्यार्थी भाइ बहिनी हो ! आज कुन पाठ पढाउने हो त ?

विद्यार्थी : (संयुक्त रुपमा) गौरा पर्व हो सर !

शिक्षक : गौरा पर्व हो र ?

विद्यार्थी : हो सर !

शिक्षक : तिमीले आफ्नो गाउँमा गौरा स्थल (खलो) देखेका छौ ?

विद्यार्थी : देखेका छौँ सर !

शिक्षक : गौरा पर्वमा के-के गर्छन ? कसैलाई थाहा छ ?

विद्यार्थी : गौरा खलामा सबै जम्मा भइ गौरा नाच हुन्छ , महिलाले फाग गाउँछन् । दाजुभाइ दिदी बहिनीले देउडा खेल्छन्, बुबाबाजेहरूले चैत धमारी खेल्छन । गौरापर्वमा रमाइलो हुन्छ , सबै रमाउँछन । सर !

शिक्षक : विद्यार्थी भाइ बहिनीहरूले गौरा पर्वमा धेरै कुराहरू देखेका, सुनेका रहेछौ । स्यावास !

विद्यार्थी राम : गौरा पर्व कुन महिनामा पर्छ सर ?

शिक्षक : यो चाड प्रत्येक वर्ष भदौ महिनामा पर्छ ।

विद्यार्थी हरि : गौरा पर्व कति दिनसम्म मनाइन्छ सर ?

शिक्षक : भाद्र गौराष्टमीदेखि शुरु भएर कम्तीमा एक हप्ता सम्म मनाइन्छ ।

विद्यार्थी : अ हो ! सरले त हामीलाई थाहा नभएको कुरा बताइ दिनु भयो ।

शिक्षक : गौरा पर्वमा कसको पूजा गरिन्छ ? भन्न सक्छौ ?

विद्यार्थी : भन्न सक्दैनौ सर ! हामी कसैलाई आउदैन सर ! बताइ दिनुहोस् सर !

शिक्षक : ल ध्यान दिएर सुन । महिलाहरु व्रत बसी हिन्दु महादेव (शिव) र गौरा को घाँसको मूर्ति बनाई पूजा गर्छन । आफ्ना पति निरोगी होउन् र लामो समय बाँचिरहुन् भन्ने कामना गर्छन् ।

विद्यार्थी गीता : शिव-गौरा भनेका को हुन सर ?

शिक्षक : शिव भनेका हिन्दुका महादेव हुन र गौरा उनकी पत्नी हुन । गौरा हिमालयकी छोरी हुन ।

विद्यार्थी सीता : गौरा पर्वमा अरु के-के गर्छन सर ?

शिक्षक : पुरुषहरुले चैत धुमारी खेल्छन । चैत धुमारी सामूहिक रुपमा मिठो लयमा गाउँछन र खेल्छन ।

चैत धुमारी :

राम सीताको ब्याउरचि हाल्यो

न्युतेरु कै-कै बोलाइछ ? (राजौ न्युतेरु कै-कै बोलाइछ ?)

रामसीताको ब्याउरचि हाल्यो

न्युतेरु वाशिष्ठ ऋषि (राजौ न्युतेरु गौतम ऋषि)

विद्यार्थी : अहो ! क्या मज्जा चैत धुमारी धेरै राम्रो लाग्यो सर !

शिक्षक : अनि तिमीहरू के-के खेल्छौ ? कसरी रमाउँछौ ?

विद्यार्थी : हामी हातमा हात मिलाएर देउडा खेल्छौं सर !

देउडा :-

झम्को डालीमा, फाग गाउँला डेउडा खेल्ला डालीमा , भदोकी गमरा

झम्को डालीमा, दुत्याकी फुलमाला लाउँला डालीमा, दशैकी जमरा

झम्को डालीमा, परदेशी घर आइजा डालीमा, माइत आइजा बैना

झम्को डालीमा, गौरादेवी पर्व डालीमा, यै भदोका मैना

शिक्षक : ओहो ! कति राम्रो डेउडा । मलाई त साह्रै मन पयो ।

विद्यार्थी : अन्तिम दिन के गर्छन सर ?

शिक्षक : अन्तिम दिन गौरा बिसर्जन (सेलाउने) काम गर्छन । सेलाउनुभन्दा पहिले गौरा र महेश्वर (शिव) लाई दुई जना महिलाले टाउकामा राखी फाग गाएर पालै पालो रमाइलो गरी नचाउँछन ।

फाग :

नाँचनाँच लोली गोराउ
तमरो कसो नाँच]२
नाकै कि नथियाँ बिजाइ
नाँच लैन आउनो
नाकको नथिया खोजी
तोकी म पुऱ्याउलो (नाँच नाँच ....)

यसरी नाच सकिए पछि कन्याहरुले देवता थानमा विसर्जन गर्छन (सेलाउँछन्)

विद्यार्थी : (संयुक्त रुपमा) धन्यवाद सर ।

शिक्षण निर्देशन :

गाँउघरमा मनाईने चाड पर्व र तिनीहरूमा गरिने क्रियाकलाप बारे छलफल गर्ने ।

क्रियाकलाप :

१. माथि पाठमा दिईएको चित्र हेर, चिन र भन ।

२. तिम्रो गाउँमा खलो छ कि छैन ? पालै-पालो भन ।

३. गौरापर्वमा के-के गर्छन ? सूची बनाऊ ।

५. गौरापर्वमा कसको पूजा गरिन्छ ?

६. शिक्षकसंगै चैत धुमारी फाग, गाऊ ।

७. शिक्षक र विद्यार्थी वीच गौरापर्व बारे सम्वाद गर ।

८. चैत धुमारी र फाग कण्ठ गरी सुनाऊ ।

९. तिमीले जानेको एउटा गीत गाऊ ।

१०. डेउडा फागहरू अभिनाय गरी देखाऊ ।

११. ठीक भए ☑ चिन्ह र बेठिक भए ☒ चिन्ह देउ ।

(क) गौरा पर्व गौराष्टमीदेखि शुरु हुन्छ ।

(ख) महिलाहरू गैरा पर्वमा व्रत बस्दैनन् ।

(ग) गौरापर्वमा राम सीताको पूजा गर्छन् ।

(घ) चैत धुमरी सामूहिक रुपमा खेल्छन् ।

१२. जोडा मिलाऊ ।

क	ख
नाँच नाँच	डेउडा
झम्को डालीमा	चैतधुमारी
शिव	फाग
रामसीताको ब्याउरचि	गौरा

एकाई - ७

स्वास्थ्य र सरसफाइ

पाठ - १

रोग र रोगका प्रकार

हिजो अजयमेरुको शिवशंकर प्रा.वि. मा स्वास्थ्य तथा रोगहरुको बारेमा जानकारी गराउन स्वास्थ्य चौकीबाट स्वास्थ्य कार्यकर्ता आउनु भएको थियो । स्वास्थ्य कार्यकर्ता र केही विद्यार्थीहरू बीच भएको संवाद यस्तो छ ।

स्वास्थ्य कार्यकर्ता : हरि स्वस्थ रहन के गर्नु पर्छ ?

हरि : स्वस्थ रहन सरसफाई गर्नु पर्छ सर ।

स्वाथ्य कार्यकर्ता : हो ठिक भन्यौ हरि । स्वस्थ रहन सरसफाइमा ध्यान दिनु पर्छ । सफा र स्वच्छ खाना खानुपर्छ । खाना खानु अघि सफासंग हात धुनु पर्छ । यसो नगरेमा हामीलाई रोग लाग्छ ।

निर्मल : सर रोग लाग्नु भनेको के हो ? रोग कसरी लाग्छ ?

स्वास्थ्य कार्यकर्ता : ठिक कुरो सोध्यौ निर्मल । रोग लाग्नु भनेको हाम्रो शरीरमा गडवडी आइ दैनिक काम गर्न नसक्नु हो । फोहर तथा बासी खाना खाएमा फोहर तथा धुलोमा खेलेमा नियमित सरसफाइमा ध्यान नदिएमा रोग लाग्छ ।

निर्मल : फोहोर खाना खाएमा कुन-कुन रोग लाग्छन् सर ?

स्वास्थ्य कार्यकर्ता : फोहर खाना खादा झाडापखाला, आउँ, हैजा, जुका जस्ता रोगहरू लाग्छन् । यी रोगहरू एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा सर्छन् ।

कविता : सर, रोगहरू कसरी सर्छन् ?

स्वास्थ्य कार्यकर्ता : रोग लागेको बिरामीले खोक्दा हाछ्यु गर्दा, दुषित हावाबाट रोग सर्छन् । रोगीको सम्पर्कमा रहेमा पनि रोग सर्छन् ।

प्रशान्त : यी रोगहरू लाग्नबाट बच्न के गर्नु पर्छ सर ।

स्वास्थ्य कार्यकर्ता : यी रोगको रोकथाम गर्न सरसफाइमा विशेष ध्यान दिनु पर्छ । खोपको मात्रा पुरा गर्नुपर्छ ।

अनिता : सर, झाडापखाला लागेको कसरी थाहा पाउने ?

स्वास्थ्य कार्यकर्ता : झाडापखाला लागेमा पटक-पटक पातलो दिशा हुन्छ । पेट दुख्छ । यस्तै क्षयरोग लागेमा छाती दुख्ने, खकारबाट रगत आउने, खोकी लाग्ने हुन्छ ।

नविन : नसर्ने रोग भनेको के हो सर ?

स्वास्थ्य कार्यकर्ता : कुनै रोग एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा सर्दैन भने त्यसलाई नसर्ने रोग भनिन्छ । त्यस्ता रोगहरूमा गलगाँड, मुटुको रोग, घाउ, मधुमेह आदि पर्छन् ।

मनिषा : यी रोगहरू कसरी लाग्छन् सर ?

स्वास्थ्य कार्यकर्ता : नियमित सन्तुलित भोजन नखाएमा र शारीरिक व्यायाम नगरेमा यस्ता रोगहरू लाग्न सक्छन् । गलगाँड आयोडिनको कमिले लाग्छ ।

रमण : मुटुको रोग लागेमा के हुन्छ सर ?

स्वास्थ्य कार्यकर्ता : मुटु दुख्ने, अचानक बेहोस हुने हुन्छ । हवस त विद्यार्थी भाइबहिनीहरू आजलाई यति नै । अरु विषय अर्को दिन छलफल गरौला है ।

सबैजना विद्यार्थीहरू : धन्यवाद सर । नमस्कार ।

शिक्षण निर्देशन :

विद्यार्थीहरूलाई पाठमा भएका र नभएका सर्ने र नसर्ने रोगहरूको सूची तयार गरी कक्षामा प्रदर्शन गर्न लगाउने ।

क्रियाकलाप :

१. तल दिएका रोगहरू लागेमा कुन-कुन लक्षणहरू देखा पर्छन् । साथीहरूसंग छलफल गरी पत्ता लगाऊ र कापीमा लेख ।

अ. झाडापखाला

आ. आउँ

इ. गलगाँड

ई. मधुमेह

२. दादुरा, क्षयरोग, गलगाँड, भएका व्यक्तिको चित्र बनाइ कक्षामा प्रदर्शन गर ।

३. तलका प्रश्नको उत्तर लेख ।

(क) स्वस्थ बन्न के गर्नु पर्छ ?

(ख) झाडापखाला लाग्दा देखापर्ने कुनै दुईवटा लक्षणहरू लेख ।

(ग) कुनै तिन ओटा नसर्ने रोगका नाम लेख ।

४. ठीक भए ☑ चिन्ह र बेठिक भए ☒ चिन्ह देउ ।

(क) खाना खानु अघि हात धुनु पर्छ ।

(ख) मधुमेह सर्ने रोग हो ।

(ग) झाडापखाला लागेमा पटक-पटक पातलो दिशा हुन्छ ।

(घ) मुटुको रोग लाग्दा मुटु दुख्दैन ।

पाठ- २

सरुवा रोगहरू

मौसम अनुसार विभिन्न रोगहरू लाग्न सक्छन् । गर्मीको समयमा झाडापखाला हैजा, आउँ, टाइफाइड, दादुरा जस्ता सरुवा रोगहरू लाग्ने गर्छन् । बासी सडेगलेका खानेकुरा खाएमा यी रोगहरू लाग्छन् । वर्षातको बेला पानीका मुहानहरू दूषित हुँदा यस्ता रोगहरू बढी फैलिने गर्छन् । दूषित हावाबाट पनि विभिन्न रोगहरू फैलिने गर्छन् ।

गर्मीयाममा फोहर वातावरणमा हिडडुल गर्दा रोग लाग्ने सम्भावना बढी हुन्छ । यसरी सरेर लाग्ने रोगहरू जस्तै क्षयरोग, दादुराबाट बच्नु पर्छ । रोगीको नजिक बस्नु हुदैन । धुलोमा हिड्दा मास्क अथवा रुमालले मुख छोप्नु पर्छ । बिरामीलाई छुट्टै राखेर उपचार गर्नु पर्छ । बालबालिकाहरूलाई उमेर अनुसार खोपको मात्रा पूरा गर्नुपर्छ ।

शिक्षण निर्देशन :

बालबालिकाहरुको तर्फवाट मौसम अनुसार फैलिने हावाजन्य र पानीजन्य रोगहरूको सूची तयार पार्न लगाई कक्षामा छलफल गर्न लगाउने ।

क्रियाकलाप

१. विद्यार्थीहरूलाई दुई समूहमा बिभाजन गरी गर्मीयाम र जाडोयाममा लाग्ने रोगहरूको सूची बनाइ कक्षामा प्रदर्शन गर्न लगाउने ।

२. छोटो उत्तर लेख ।

(क) गर्मीयाममा लाग्ने चारओटा रोगको नाम लेख ।

(ख) रुघाखोकी कुन समयमा बढी फैलिन्छ ?

(ग) दूषित पानी पिउँदा कुन-कुन रोगहरू लाग्छन् ?

(घ) रोग सर्ने कुनै २ ओटा कारणहरू लेख ।

२. ठीक भए ☑ चिन्ह र बेठीक भए ☒ चिन्ह देउ ।

(क) टाइफाइड पानीजन्य रोग हो ।

(ख) रोगबाट बच्न सफा पानी पिउँनु पर्छ ।

(ग) दूषित हावाबाट रोग छिटो फैलिन्छ ।

पाठ- ३

स्वस्च्छ वातावरण

अजयमेरुको गाउँमा धेरै घरहरू छन् । विनेश पनि यसै गाउँको एक बालक हुन् । उनको गाउँमा फलफुल, सागपात प्रशस्त पाइन्छन् । गाउँलेहरू फलफूल खाएर बोक्रा जथाभावी फाल्छन् । सागपातका टुक्राहरु घरमा थुपारिदिन्छन् । बजारबाट ल्याएका प्लाटिकका थैला तथा अन्य वस्तुहरू जथाभावी फाल्ने गर्छन् । जहाँ पायो त्यही दिशापिशाब गर्ने गर्छन् । यहाँ फोहर पानी निकास गर्ने खाल्डो छैन । यसैले गाउँमा फोहरमैला जतातत‍ै देख्न सकिन्छ ।

गाउँ नजिकै प्राथमिक विद्यालय छ । विद्यालयमा पनि बिभिन्न फोहर वस्तुहरू उत्पादन हुने गर्छन् । कागजका टुक्रा, प्लाटिक, विस्कुट, चाउचाउका खोलहरू जतातत‍ै देखिन्छन् । घरमा भएको फोहरमैला व्यवस्थापन नगरेमा गाउँघर फोहर हुन्छ । विभिन्न किसिमका रोगहरू लाग्छन् । फोहरमैला व्यवस्थापन गर्न घर नजिकै खाल्डो बनाउनु पर्छ । कुहिने र नकुहिने फोहरमैला

छुट्याइ अलग-अलग खाल्डोमा जमा गर्नुपर्छ । चर्पीमा दिशापिशाब गर्नुपर्छ । फोहर पानीको निकास नजिकैको करेसाबारीमा गर्नुपर्छ ।

विद्यालयमा सफा चर्पी बनाउनु पर्छ । विद्यार्थीहरूलाई चर्पीमा दिशा पिशाब गर्ने बानी बसाल्नु पर्छ । विद्यालयको छेउमा

फोहर फाल्ने खाल्डो बनाउनु पर्छ। कक्षाकोठामा फोहर जम्मा गर्न डस्टबिन राख्नु पर्छ । यसो गरेमा यहाँको विद्यालय र गाउँघर सफा हुन्छ । सफा र स्वस्च्छ वातावरण भएमा कुनै किसमका रोगहरू लाग्दैनन् । सबैले आफ्नो घर सफा र सुन्दर राख्नु पर्छ ।

शिक्षण निर्देशन :

बालबालिकाहरूलाई आफ्नो घरमा भएका फोहर वस्तुहरूको सूची बनाइ तिनको व्यवस्थापन गर्ने उपायहरू बारे छलफल गर्न लगाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप :

१. तलका तालिका अनुसार घरमा र विद्यालयमा देखिने फोहर वस्तुको नाम लेख ।

घरमा हुने फोहर वस्तु	विद्यालयमा हुने फोहर वस्तु
१.	१.
२.	२.
३.	३.

२. विद्यालय वरिपरि भएका फोहर वस्तुहरू टिप्न लगाइ व्यवस्थापन गर्न लगाउनुहोस् ।

३. तलका प्रश्नको छोटो उत्तर लेख ।

(क) तिम्रो घरमा भएका ५ ओटा फोहर वस्तुको नाम लेख ।

(ख) फोहर व्यवस्थापन गर्न के गर्नु पर्छ ? कुनै दुई ओटा उपाय लेख ।

(ग) विद्यालयमा उत्पादन भएका फोहर वस्तु कहाँ फाल्नु पर्छ ?

(घ) दिशा पिशाब कहाँ गर्नु पर्छ ?

४. खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भर :

(क) फोहर.......................... मा फाल्नु पर्छ ।

(ख) दिशापिशाब .... मा गर्नु पर्छ ।

(ग) कक्षाकोठाको फोहर .... मा जमा गर्नुपर्छ ।

एकाइ ८

जोखिम तथा विपद व्यवस्थापन

पाठ - १

सावधानी अपनाऔँ

पढ :

मेरो नाम मोहपाल हो । म कक्षा ३ मा पढ्छु । मेरो एउटा खुट्टा छैन । म अपाङ्ग छु । एक दिन घरमा सानो बञ्चरोले काठ ताछ्दा खुट्टाको बूढी औला पुरै काटियो । रगत थामिएन अस्पातल पुग्दा शरीरमा भएको रगत पुरै बगिसकेको थियो । डाक्टरले उपचार गर्दा पनि खुट्टा निको हुन सकेन । क्यान्सर पो भएछ । क्यान्सर भएको ठाउँसम्म खुट्टा काट्नु पऱ्यो ।

हाम्रो जीवनमा धेरै जोखिमहरू छन । खोलामा बाढी आउँदा, बाढी तर्नु, रुख चढ्नु, तलाउमा पौडी खेल्नु, भीर पखेरामा हिड्नु, बिजुलीको नाङ्गो तार छुनु, जथाभावी हातहतियार चलाउनु, हुरी बतास र आकाश गड्याङ गुडुङका समयमा वाटोमा हिड्नु र भूकम्प जस्ता कुराहरू जोखिम हुन् ।

जोखिम ख्याल नगर्दा दुःख पाइन्छ । यिनीहरूबाट बच्न बाढीका समय खोलामा जानु हुदैन । तलाउमा नजानीकन पौडी खेल्नु राम्रो होइन । बिजुलीको नाङ्गो तार छुँदा ज्यान जान सक्छ । भीरमा हिड्दा लडेर ठूलो चोटपटक लाग्ने डर हुन्छ । हुरीबतास र आकाश गडयाङ गुडुङका समय बाहिर निस्कनु हुँदैन । बाटोमा हुँदा ओत खोजेर बस्नु उचित हुन्छ । भूकम्पका बेला घरभित्र नबसी बाहिर निस्कनु पर्छ ।

हामीले विद्यालय आउँदा जाँदा हुरी बतास, बाढीपहिरो र असिना पानी जस्ता कुराहरूबाट पनि बच्नु पर्छ । यी सबै जोखिमबाट बाच्ने प्रयास गर्नु पर्छ । घरमा भएका हात हातियार बञ्चरो, कुटो कोदालो, हँसिया, सब्बल होसियारीका साथ चलाउँनु पर्छ । काम सकिए पछि केटाकेटीले नभेट्ने ठाउँमा राख्नु पर्छ । जीवनमा आइपर्ने जोखिमबाट सधैँ सावधानी अपनाउनु राम्रो हुन्छ ।

शिक्षण निर्देशन :

विभिन्न घरायसी हातहतियारहरूको कक्षामा प्रदर्शन र तिनीहरूबाट आउन सक्ने जोखिमको बारेमा र ती जोखिमबाट बच्ने उपायहरूका बारेमा चित्र देखाइ छलफल गर्ने ।

क्रियाकलाप :

१. चित्र हेर, चिन र भन ।

क. ख. ग.

२. तिम्रो घरमा जोखिमका हतियारहरू के-के छन् ? भन ।

३. हाम्रो जीवनमा आइपर्ने जोखिमहरूको सूची बनाऊ ।

४. जोखिमबाट बाँच्न सकिने उपायहरू के-के हुन सक्छन् ? लेख ।

५. घरमा भएका हात हतियारहरू कस्तो ठाउँमा राख्नुपर्छ ?

६. विद्यालय आउँदा जाँदाका जोखिमहरू के-के हुन सक्छन ?

७. मिल्ने शब्द छानी खाली ठाउँ भर ।

(क) बाढी आएको समय .... जानु हुदैन । (डाँडा/खोला)

(ख) भूकम्प आएको समय .... बस्नु पर्छ । (भित्र/वाहिर)

(ग) हात हतियार केटाकेटीले .... ठाउँमा राख्नुपर्छ । (भेट्ने/नभेट्ने)

(घ) जोखिमका हतियार जथाभावी चलाउँदा .... पाइन्छ । (सुख/दुःख)

८. ठीक भए ☑ चिन्ह र बेठीक भए ☒ चिन्ह देउ ।

(क) बिजुलीको तार छुँदा करेन्ट लाग्छ ।

(ख) हुरीबतास चलेको समय ओत लाग्नु हुँदैन ।

(ग) भीर पखेरामा हिड्दा लडिने डर हुन्छ ।

(घ) पौडी खेल्न नजाने पनि तलाउमा जानुपर्छ ।

९. जोडा मिलाऊ ।

क	ख
सावधान	जोखिम
क्यान्सर	होशियार
रुख चढ्नु	रोग
बञ्चरो	भिरालो ठाउँ
भीर	घरेलु हतियार