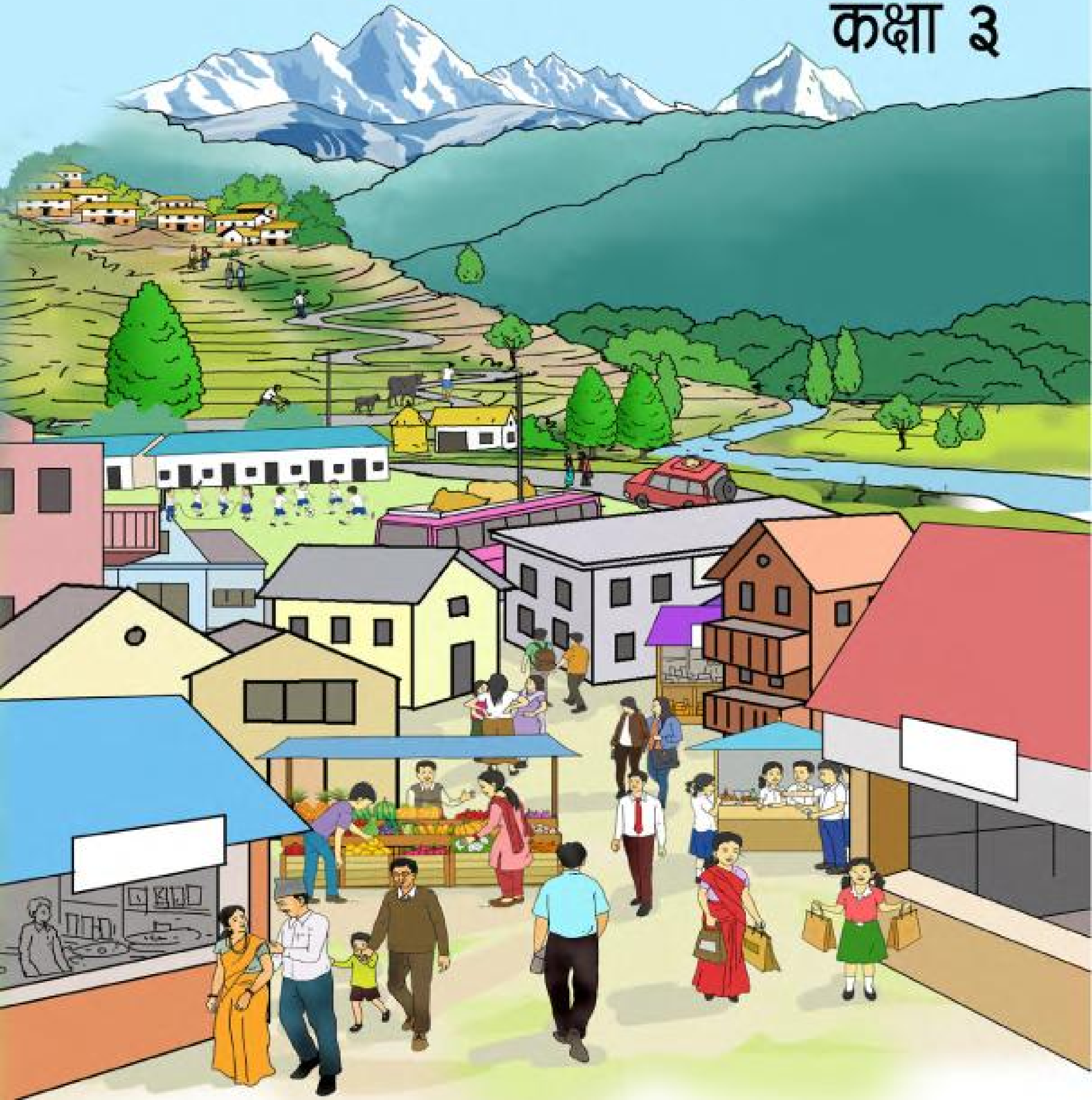
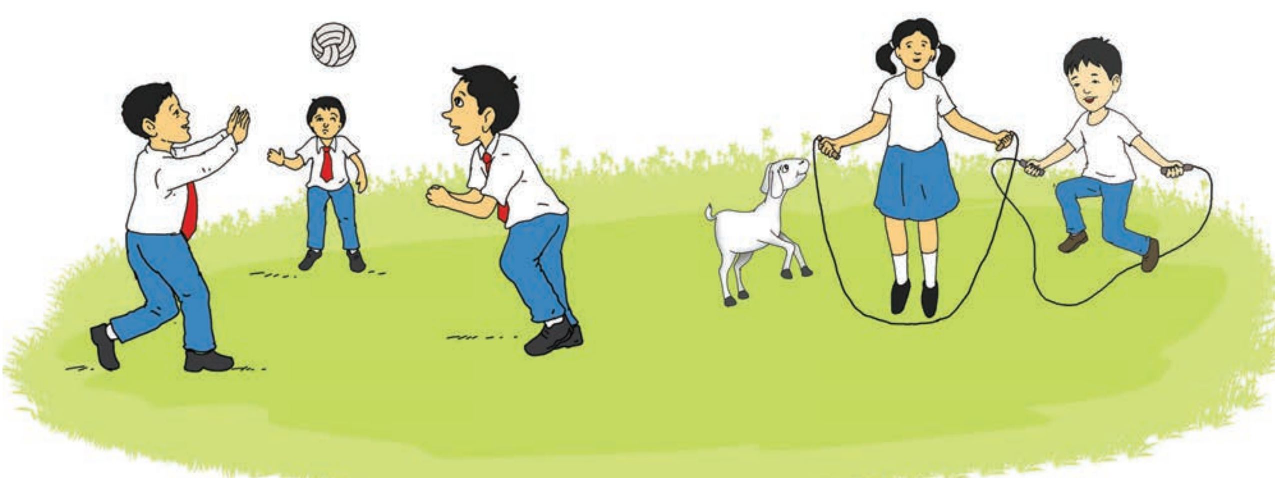
# हाम्रो सेरोफेरो

कक्षा ३



# म र मेरो परिवार



# १ हाम्रो परिचय

## हेरौँ र छलफल गरौँ :

## पढौँ र छलफल गरौँ :

जुनुको परिवार नयाँ गाउँमा बस्छ । नयाँ गाउँ शारदा नगरपालिकाको वडा न. एकमा पर्छ । जुनुको परिवारमा आठ जना हुनुहुन्छ । हजुरबुबा, आमाबुबा, काका, काकी, दाइ, बहिनी र जुनु । हजुरबुबा जुनुलाई धेरै माया गर्नुहुन्छ । राम्रा राम्रा कथा सुनाउनुहुन्छ । आमाले जुनुलाई घरका काम सिकाउनुहुन्छ । जुनुले बहिनीलाई असाध्यै माया गर्छिन् ।

जुनुका बुबा शिक्षक हुनुहुन्छ । हजुरबुबा व्यापारी हुनुहुन्छ । हजुरबुबाका बुबा सैनिक हुनुहुन्थ्यो । उहाँ माझीगाउँबाट बसाइँ सरेर आउनुभएको हो । जुनु हजुरबुबाको बुबालाई जिजुबुबा भन्छिन् । जुनु असल छिन् । उनी परिवारका मान्यजनलाई आदर गर्छिन् । घरमा पाहुना आए भने उनी स्वागत गर्छिन् । घरका काममा आफूले सकेको सहयोग गर्छिन् ।

*प्रश्नहरू*

(अ) जुनुको परिवारमा को को हुनुहुन्छ ?

(आ) तपाईंको परिवारमा को को हुनुहुन्छ ?

(इ) बुबाकी बहिनीलाई के भन्नुपर्छ ?

(ई) बुबाको भाइलाई काका भनिन्छ भने आमाको दाइलाई के भन्नुपर्छ ?

(उ) तपाईं परिवारका मान्यजनलाई कसरी आदर गर्नुहुन्छ ?

(उ) तपाईं घरको कुन कुन काममा सहयोग गर्नुहुन्छ ?

## खाली ठाउँ भरौँ :

मेरो नाम .................................. हो । मेरो परिवारमा ..........................., ...........................,

..........................., ..........................., ........................... हुनुहुन्छ । मेरो घर ...........................

पालिका वडा न. ................. मा पर्छ । म परिवारको काममा ..................................

गर्छु । म मान्यजनलाई ....................... गर्छु । सबैले मलाई माया गर्नुहुन्छ । हामी

सबै जना ................................ बस्छौँ ।

## गीत गाऔँ :

कति राम्रो परिवार, मिलीजुली बसेका
हाँसिखुसी भएर, कामकाज गरेका
नातेदार पाहुना, भेटघाट गरेर
गर्नुपर्छ सत्कार, नमस्कार गरेर ।
कसैलाई भेटेमा, आदर गरी बोल्ने छौँ
नचिनेका भएमा, सोधखोज गर्ने छौँ
बोलाएर आमाबुबा, कुराकानी गर्ने छौँ
नचिनेका सबैलाई, पछि आउन भन्ने छौँ ।

## कसलाई के भन्नुपर्छ, लेख्नुहोस् :

| सम्बन्ध | नाता | आफ्नो भाषामा भन्ने नाता |
|---|---|---|
| बुबाका बुबा | हजुरबुबा | |
| बुबाका हजुरबुबा | | |
| बुबाकी आमा | | |
| आमाकी बहिनी | | |
| बुबाका दिदी र बहिनी | | |
| आमाका बुबा | | |
| बुबाकी भाउजू | | |

## आफ्ना अभिभावकलाई निम्नानुसार प्रश्न सोधेर खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

| सोधिएका प्रश्न | जबाफ |
|---|---|
| तपाईँका बुबाको नाम के हो ? | |
| तपाईँकी आमाको नाम के हो ? | |
| तपाईँका आमाबुबा के काम गर्नुहुन्छ ? | |
| तपाईँ कुन ठाउँमा जन्मनुभएको हो ? | |
| तपाईँ परिवारका के के काममा सहयोग गर्नुहुन्छ ? | |

## पढौँ र छलफल गरौँ :

घरमा आउने आफ्नो परिवारभन्दा बाहिरका मानिस पाहुना हुन् । पाहुनाहरूसँग शिष्ट र नम्र भएर बोल्नुपर्छ । नचिनेका व्यक्तिलाई सरासर घरभित्र लैजानु हुँदैन । तपाईँ को हो र किन आउनुभयो भनी सोध्नुपर्छ । आफ्ना अभिभावकसँग भेट गराउनुपर्छ । अभिभावकसँग नसोधी घरका सामान अरूलाई दिनु हुँदैन । नचिनेका पाहुनाले दिएका खानेकुरा खानु हुँदैन ।

*प्रश्नहरू*

(अ) पाहुनासँग कस्तो व्यवहार गर्नुपर्छ ?

(आ) नचिनेका पाहुना आउँदा के के गर्नुपर्छ ?

(इ) तपाईँको घरमा पाहुना आउँदा कसरी सत्कार गर्नुहुन्छ ?

## तपाइँ घरका के के काममा सहयोग गर्नुहुन्छ, लेख्नुहोस् :

(अ) पसल गई सामान किनेर ल्याउने

(आ) ..........

(इ) ..........

(ई) ..........

(उ) ..........

## गीतको भावअनुसार नाचौँ :

ड्राइभर दाइले गाडी नै चलाउने
किसान दाइले तरकारी फलाउने
सुन किसान दाइ सम्मान गरौँ है आफ्नो पेसालाई ।

लोहार दाइले हँसिया बनाउने
सिकर्मीले डेस्कबेन्च बनाउने
कस्तो राम्रो है हाम्रो सलाम छ सबै पेसालाई

डाक्टरले बिरामी जाँचने
नाँच्ने दिदी कम्मरै भाँचने
धेरै राम्रो छ सबै पेसालाई आदर हाम्रो छ ।

गुरुआमा पढाउने असल
बिरु दाइले चलाउँछन् पसल
हे व्यापारी दाइ सामान ल्याइदिनु हामी सबैलाई ।

## पढौँ र बुझौँ :

विनोदका बुबाले गाई पालन गर्नुभएको छ । उहाँ मिहिनेती किसान हुनुहुन्छ । गाई पालनबाट राम्रो आम्दानी भएको छ ।

विनोदकी आमा नर्स हुनुहुन्छ । उहाँ स्वास्थ्य केन्द्रमा काम गर्नुहुन्छ । उहाँ नियमित दश बजे कार्यालय पुग्नुहुन्छ । कार्यालय समयसम्म काम गरेर घर फर्कनुहुन्छ ।

विनोदका काकाले किराना पसल चलाउनुभएको छ । उहाँका पसलमा गाउँलेहरू किनमेल गर्दछन् । उहाँ स्थानीय उत्पादित वस्तुहरू बेच्नुहुन्छ ।

विनोदका हजुरबुबा समाजसेवी हुनुहुन्छ । उहाँले गाउँघरमा झैझगडा मिलाई दिने काम गर्नुहुन्छ । उहाँलाई समाजका मानिसहरूले सम्मान गर्छन् ।

विनोदका विद्यालयमा स्काउट छ । उनी स्काउटको सदस्य हुन् । टोल छिमेकमा आपत्विपत् पर्दा उनी र उनका साथी मिलेर सहयोग गर्दछन् ।

## उत्तर लेख्नुहोस् :

(अ) तपाईंका बुबाको आम्दानीको स्रोत के हो ?

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

(आ) तपाईंकी आमाले के काम गर्नुहुन्छ ?

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

(इ) विनोदका काकाले पसलमा कस्ता वस्तुहरू बेच्नुहुन्छ ?

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

(ई) विनोदका हजुरबुबालाई गाउँका मानिसहरूले किन सम्मान गर्दछन् ?

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

(उ) तपाईंका परिवारले समुदायमा के के सहयोग गर्नुभएको छ ?

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

आफूले जानेको कुनै गीत साथीसँग मिलेर गाउँदै नाचौँ :

पेसाअनुसारका काम लेख्नुहोस् :

| पेसा | काम |
|---|---|
| सिकर्मी | |
| डकर्मी | |
| प्लम्बर | |
| इलेक्ट्रिसियन | |
| शिक्षक | |

तपाइँको समुदायमा कसले के काम गर्नुहुन्छ, तलको तालिकामा लेख्नुहोस् :

| समुदायका व्यक्तिको नाम | श्रम/काम |
|---|---|
| जस्तै : धनबहादुर | गाडी चलाउने |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

तपाइँलाई मनपर्ने पेसा झल्काउने चित्र कापीमा बनाउनुहोस् :

# २ हाम्रा खानेकुरा

## हेरौँ र छलफल गरौँ :

**प्रश्नहरू**

(अ) माथिका चित्रमा कुन कुन खानेकुरा देख्नुभयो ?

(आ) यीमध्ये तपाईँले कुन कुन खानेकुरा खानुभएको छ ?

(इ) तपाईँ बिहान बेलुका धेरैजसो कुन कुन खानेकुरा खानुहुन्छ ?

(ई) स्वस्थ र फुर्तिलो बन्न कस्ता खानेकुरा खानुपर्छ ?

(उ) माथिका खानेकुरामध्ये कुन कुन खानेकुरा काँचै खान सकिन्छ ?

## कुराकानी पढौँ र बुझौँ :

*(शान्ति र पेम्बा खाजा खाने समयमा कुराकानी गर्दैछन् )*

शान्ति : पेम्बा ! भोक लागिसक्यो अब खाजा खाऊँ ।

पेम्बा : हुन्छ शान्ति । मैले त आज सागको तरकारी र रोटी ल्याएको छु । तिमीले के ल्यायौ नि ?

शान्ति : मैले त अन्डा र चिउरा ल्याएकी छु । हामी बाँडेर खाऊँ न है ।

पेम्बा : हुन्छ, साबुनपानीले हात धोएर मात्रै खाऊँ है ।

शान्ति : तिमीलाई थाहा छ, सागसब्जी केबाट पाइन्छ ?

पेम्बा : वनस्पतिबाट पाइन्छ । साग, काउली, गाजर, लौका, फर्सी जस्ता तरकारीका बोटहरू वनस्पति हुन् । हाम्रा करेसाबारीमा हरिया सागपात पनि छन् ।

शान्ति : फलफूलहरू पनि वनस्पतिबाट नै पाइन्छ है ?

पेम्बा : हो नि, दुध, दही र घिउ भने गाईभैँसी जस्ता जनावरबाट पाइन्छ । मासु, माछा र अन्डा पनि जनावरबाट पाइन्छ ।

शान्ति : तिमीलाई थाहा छ, खुला राखेका खानेकुरा खानु हुँदैन नि ! फोहोर भाँडामा राखेका खानेकुरा पनि खानु हुँदैन ।

पेम्बा : थाहा छ । म त त्यस्ता खानेकुरा खान्न नि । खानेकुरा सधैँ छोपेर राख्नुपर्छ । तिमीलाई थाहा छ, साग, गाजर, मुला र फलफूल राम्रोसँग पखालेर मात्र खानुपर्छ ।

शान्ति : ठिक भन्यौ । हामीले दाल, भात, तरकारी, रोटी र ढिँडो खानुपर्छ । दुध, फलफूल, माछा, मासु पनि खानुपर्छ ।

पेम्बा : मेरा बुबा शाकाहारी हुनुहुन्छ । बुबाले माछा, मासु र अन्डा खानुहुन्न । दही, दुध, फलफूल, सागसब्जी चाहिँ खानुहुन्छ ।

शान्ति : मेरा बुबा माछा, मासु र अन्डा खान्छौँ । त्यसैले हामी मांसाहारी पनि हौँ ।

पेम्बा : ए ! बल्ल बुझेँ । माछामासु खानेलाई मांसाहारी र नखानेलाई शाकाहारी भनिने रहेछ ।

**साथीसँग छलफल गरी तपाइँको ठाउँमा पाइने खानेकुराको सूची बनाउनुहोस्**

| खानेकुराको नाम | केबाट प्राप्त हुन्छ ? |
|---|---|
| जस्तै : लौका | वनस्पतिबाट |
| दुध | जनावरबाट |
| | |
| | |
| | |
| | |

## गीत गाऔँ :

हे तागत दिने रोटी र साग
खानुपर्छ सबैले साथ साथ
खाना चिनेको, मिलाई खान नि कत्ति जानेको

हे सागसब्जी पखाली खानु नि
राम्रोसँग पकाउने गर्नु नि
खाना चिनेको, मिलाई खान नि कत्ति जानेको

हे बासी अनि सडेका नखानु
आफ्नै घरमा बनेका चिज खानु
खाना चिनेको, मिलाई खान नि कत्ति जानेको

हे दही, दुध फलफूल खाएर
खेल्नुपर्छ बलियो भएर
खाना चिनेको, मिलाई खान नि कत्ति जानेको

### तलका वाक्यहरूमध्ये ठिक वाक्य मात्र कापीमा सार्नुहोस् :

(अ) हामीले फलफूल र सागपात खानुपर्छ ।

(आ) माछामासु मात्र खानाले आँखा तेजिलो हुन्छ ।

(इ) दुध जनावरबाट प्राप्त हुन्छ ।

(ई) आँप बोटबिरुवाबाट प्राप्त हुन्छ ।

(उ) अन्डा वनस्पतिबाट प्राप्त हुने खानेकुरा हो ।

खानेकुरा विभिन्न प्रकारका हुन्छन् । खानेकुराहरूलाई शक्ति दिने, रक्षा गर्ने र वृद्धि गर्ने गरी तीन प्रकारमा विभाजन गर्न सकिन्छ । यस्ता खानेकुराहरूका उदाहरण निम्नानुसार छन् :

**शक्ति दिने खानेकुरा :** चामल, चिउरा, पिठो, गहुँ, मकै, जौ, आलु, कोदो,

फापर, आदि ।

**रक्षा गर्ने खानेकुरा :** साग, फर्सी, लौका, घिरौँला, धनियाँ, बन्दा, काउली, आँप, केरा, आरु, मेवा, स्याउ आदि ।

**वृद्धि गर्ने खानेकुरा :** दाल, केराउ, सिमी, बोडी, गहत, रहर, चना, दही, दुध, घिउ, अन्डा आदि ।

**घरमा भएको कुनै एक खानेकुरा कक्षामा ल्याउनुहोस् । सबैले ल्याएका खानेकुरालाई तल दिइएअनुसार छुट्याउनुहोस् । तिनलाई फरक फरक टेबुलमा राखेर प्रदर्शन गर्नुहोस् । सबैले हेरेर छलफल गर्नुहोस् र अन्त्यमा खान मिल्ने कुरा सबैजनाले मिलेर खानुहोस् ।**

**कक्षामा सङ्कलन गरिएका खानेकुराहरूलाई स्रोतका आधारमा छुट्याएर तलको तालिकामा लेख्नुहोस् :**

| *जनावरबाट प्राप्त हुने खानेकुरा* | *बिरुवाबाट प्राप्त हुने खानेकुरा* |
|---|---|
| | |

## दिइएका शब्दहरू खाली ठाउँमा भरेर एउटा कथा बनाउनुहोस् :

**पकाएर, काँक्रो, रोटी, पखालेर, दही, केलाएर**

म मामाघर गएको थिएँ। माइजूले बारीबाट .......................... टिपेर ल्याउनुभयो। उहाँले त्यसलाई राम्रोसँग .......................... काट्नुभयो। हामीले बाँडेर खायौँ। मामाले बारीबाट साग टिपेर ल्याउनुभयो। राम्रोसँग .........................., पखालेर पकाउनुभयो। मामाले खानेकुरा राम्रोसँग .......................... खानुपर्छ भन्नुभयो। हामीले .......................... तरकारी, दाल, .......................... खायौँ। बजारबाट किनेर ल्याएको केरा पनि खायौँ। मामाघरमा मिठा मिठा खानेकुरा खान पाएर खुसी लाग्यो।

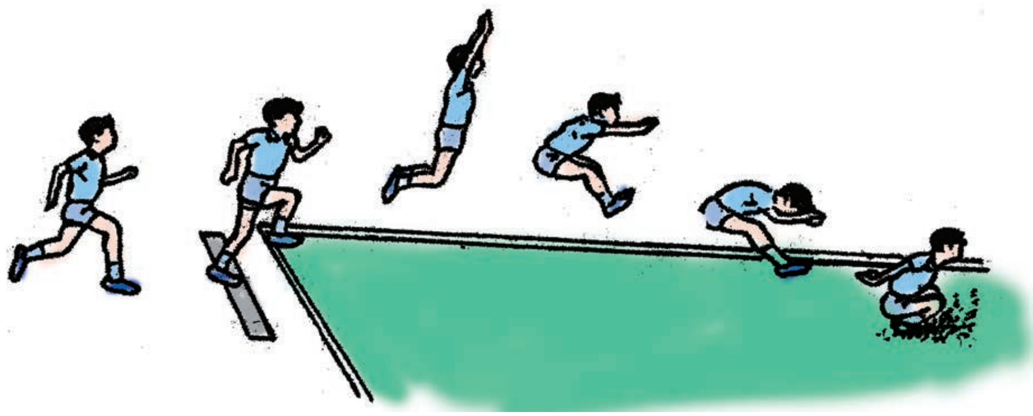
## जोडा मिलाउनुहोस् :

| | |
|---|---|
| सागसब्जी | माछा, मासु खाने |
| घरको खाना | सागपात, फलफूल खाने |
| अन्डा | वनस्पति |
| दुध | करेसाबारीमा पाइन्छ |
| मांसाहारी | तागतिलो हुन्छ |
| शाकाहारी | गाईभैँसी |
| फलफूल | हाँस/कुखुरा |

## तपाईँलाई मनपर्ने जनावरको चित्र कापीमा कोरी त्यस जनावरबाट पाइने फाइदाबारे छलफल गर्नुहोस् :

# ३ खेल खेलौँ

## हेरौँ र खेल चिनौँ :



## पढौँ र बुझौँ :

मलाई खेल्न मन पर्छ । मलाई दौडिने, उफ्रिने र फ्याँक्ने खेल रमाइलो लाग्छ । म साथीसँग मिलेर खेल्छु । मलाई शिक्षकले विभिन्न खेल खेल्न सिकाउनु हुन्छ । खेल खेल्दा पसिना आउँछ । खेल्नुअघि एकछिन बिस्तारै उफ्रने, दौडने र हातखुट्टा चलाउने गर्नुपर्छ । यसो गर्दा जिउ तात्छ । म खेल खेल्न सजिलो हुने लुगा लगाउँछु । खेल्दा शरीरमा धुलोमैलो पनि लाग्छ । खेलिसकेपछि साबुनपानीले

मिचीमिची हातगोडा धुन्छु । म नियमित नुहाउने पनि गर्छु । खेल खेल्दा स्फूर्ति बढ्नुका साथै शरीर स्वस्थ र बलियो हुन्छ । खेल्नलाई तागत चाहिन्छ । दुध, दही, सागसब्जी, फलफूल जस्ता तागतिला खानेकुराहरूबाट तागत पाइन्छ ।

## ठिक वाक्य छानेर कापीमा सार्नुहोस् :

(अ) खेलिसकेपछि साबुन पानीले मिचीमिची हातगोडा धुनुपर्छ ।

(आ) खेल्दा असजिलो हुने लुगा लगाउनुपर्छ ।

(इ) नियमित नुहाउनुपर्छ ।

(ई) खेलेपछि शरीर कमजोर हुन्छ ।

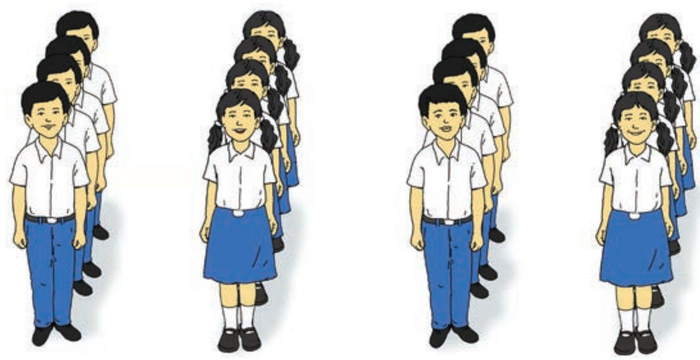
(उ) शरीर स्वस्थ र बलियो बनाउन तागतिला खानेकुराहरू खानुपर्छ ।

(ऊ) खेल खेल्नु स्वास्थ्यका लागि राम्रो हो ।

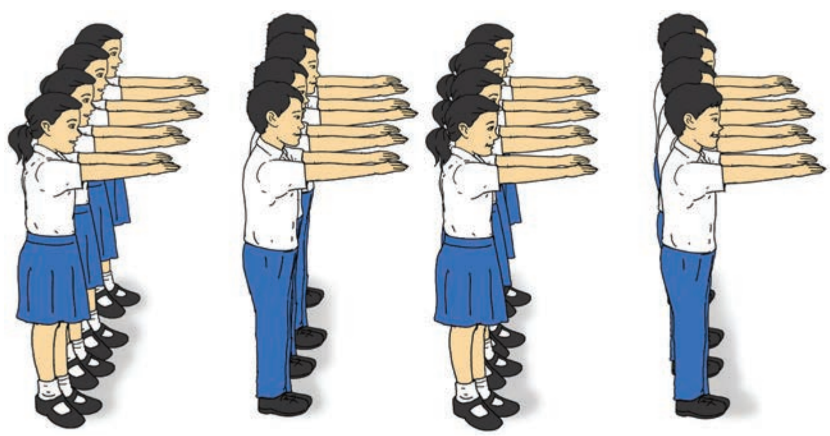
## हात समातेर लखेटाइ खेल खेलौँ :

## दिइएका चित्रमा जस्तै ठिक तरिकाले लाइनमा उभिनुहोस् :

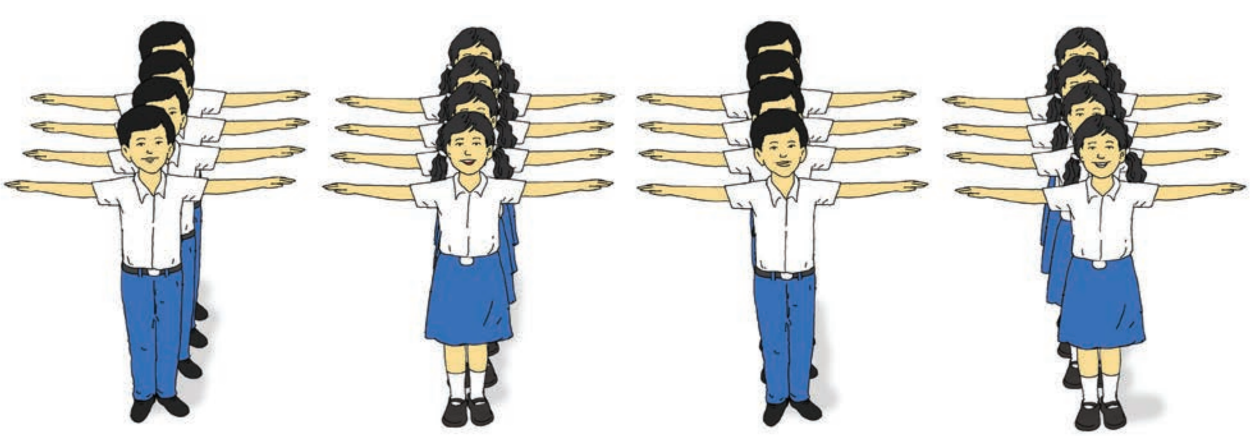
टाउको सिधा राखी अगाडिका साथीको टाउकाका पछाडिको भाग हेर्नुहोस् । यसो गर्दा साथीले छेकेर ऊभन्दा अगाडिका साथीहरू नदेखिने हुनुपर्छ । अगाडिबाट लाइन सिधा देखिनुपर्छ ।



अगाडि हात फैलाउँदा साथीलाई छुनु हुँदैन ।



दायाँबायाँ हात फैलाउँदा दायाँबायाँका साथीहरूको हात छुनु हुँदैन । दायाँबायाँबाट पनि सिधा लाइन देखिनुपर्छ ।

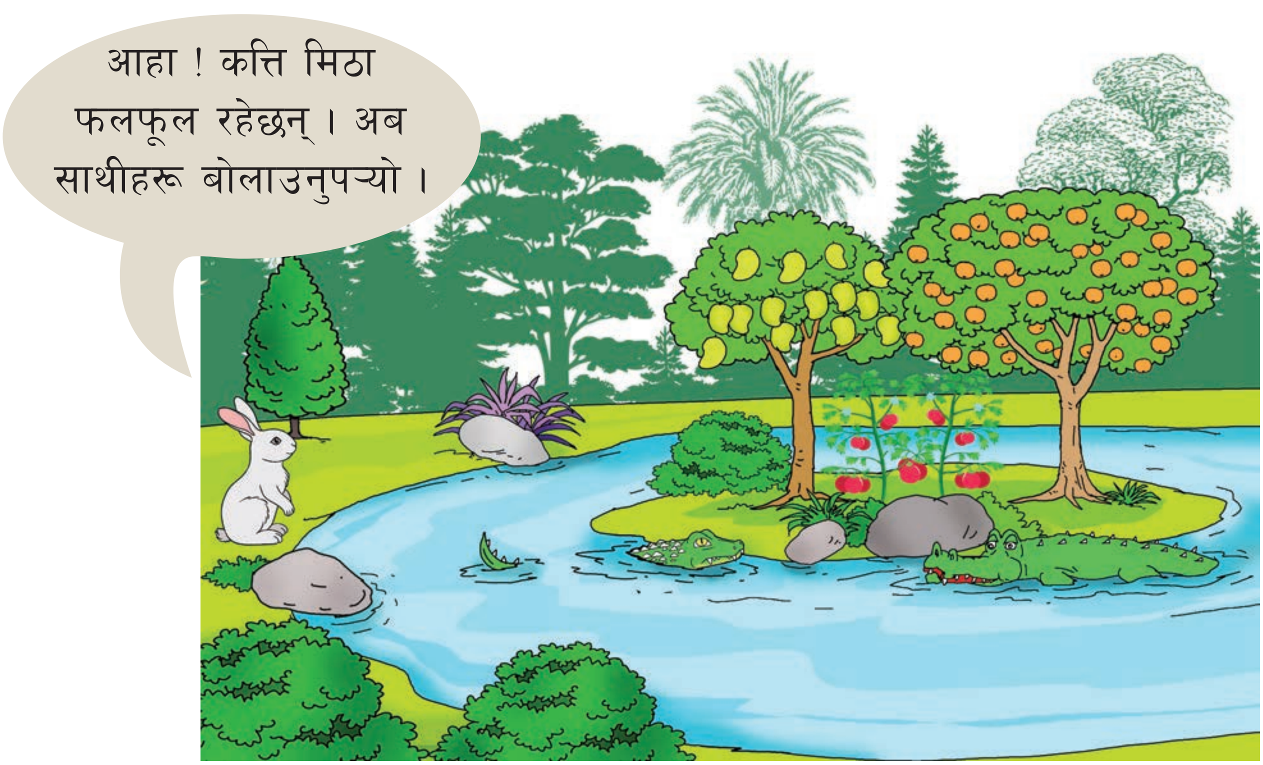


## छिटो हिंड्ने अभ्यास गरौँ :

चउरमा एक जनाको पछाडि अर्को हुने गरी पङ्क्तिमा उभिऔँ । हिँड्ने इसारा पाएपछि सबै जना हात लम्ब्याउँदै छिटो छिटो हिडौँ ।

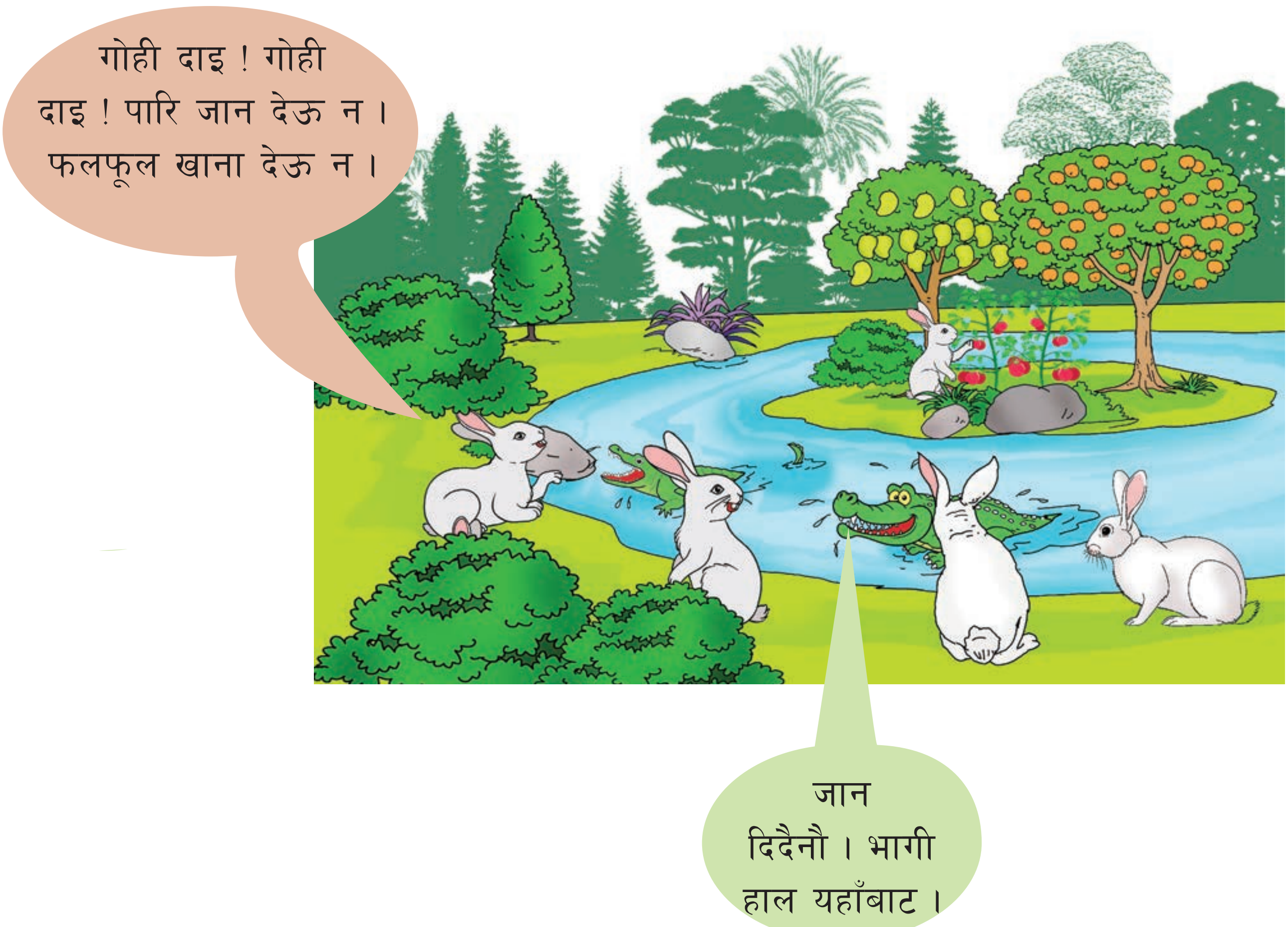
## कथा सुनौँ र खेल खेलौँ :

एउटा ठुलो पोखरीका बिचमा बगैँचा थियो । सो बगैँचामा धेरै प्रकारका फलफूलहरू थिए । एक दिन चङ्खे खरायो पोखरीमा पानी खान गयो । उसले



पोखरीका बिचमा फलफूलको बगैँचा देख्यो । उसलाई त्यहाँ गएर फल टिपेर खान मन लाग्यो ।

चङ्खेले आफ्ना साथीहरू बोलायो । उनीहरू पारि जान लाग्दा पोखरीका गोहीहरूले उनीहरूलाई छेके ।




चङ्खेले जुक्ति निकाल्यो । उसले साथीहरूलाई भन्यो, “म उता लुक्छु । तिमीहरू गोहीहरूलाई यतै जिस्क्याएर अल्मल्याइ राख । सबै गोहीहरू तिमीहरूलाई झम्टन आउँछन् । त्यही बेला म फल टिपेर ल्याउँछु, अनि सँगै मिलेर खाऊँला ।”

चङ्खेका कुरा साथीहरूलाई मन पर्‍यो । उनीहरू गोहीहरूलाई जिस्क्याउन थाले । गोहीहरू खरायोहरूलाई लखेट्न थाले । त्यही बेला चङ्खे खरायो अर्कोपट्टिबाट पारि गयो र फल टिपेर ल्यायो । सबै खरायो किनाराभन्दा पर गएर फलफूल खान थाले । गोहीहरू हेरेको हेर्‍यै भए ।

## कथामा आधारित अभिनय खेल खेलौँ :

समूहमा मिलेर माथिको कथामा जस्तै चङ्खे खरायो, खरायोका साथीहरू र गोहीको अभिनय गर्न तयारी गर्नुहोस् । को के बन्ने र के के गर्ने भनी छलफल गर्नुहोस् । त्यसपछि अभिनय गरेर देखाउनुहोस् ।

## तपाईँको विद्यालय वरपरको चित्र कोर्नुहोस् र साथीलाई देखाउनुहोस् :

# ४ नाप्ने उपकरण

## हेरौँ र छलफल गरौँ :

*प्रश्नहरू*

(अ) माथिका चित्रमा के के देख्नुभयो ?

(आ) तपाईंसँग रुलर छ ? यो केका लागि प्रयोग गर्नुहुन्छ ?

(इ) तपाईँको घरमा चित्रमा देखाए जस्तै के के उपकरण छन् ?

(ई) घरमा चामल, पिठो, मकै, धान र गेडागुडी केले नाप्ने गरिएको छ ?

(उ) पसलमा सामान जोख्न कुनकुन उपकरण प्रयोग गरिन्छ ?

## पढौँ र बुझौँ :

हामी दिनदिनै विभिन्न कामहरू गरिरहेका हुन्छौँ । तीमध्ये कतिपय नाप्ने वा जोख्ने काम पनि पर्दछन् । नाप्नका लागि विभिन्न उपकरणहरूको प्रयोग गरिन्छ । लम्बाइ रुलर वा नाप्ने टेपले नापिन्छ । जोख्नका लागि ढकतराजु प्रयोग गरिन्छ । तरल पदार्थ नाप्न मेजरिङ सिलिन्डर प्रयोग गरिन्छ । हाम्रो गाउँघरमा मानापाथीको प्रयोग पनि गरिन्छ । समय जनाउन घडीको प्रयोग हुन्छ । यी सबै नाप्ने उपकरणहरू हुन् । हिजोआज नापका लागि डिजिटल उपकरणहरूको पनि प्रयोग गर्न थालिएको छ । सामान किनबेच गर्दा यस्ता उपकरण प्रयोग गर्नुपर्छ ।

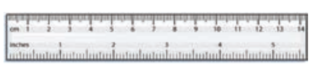
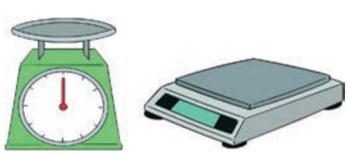
## गरेर हेरौँ :

(अ) रुलरको प्रयोग गरेर आफ्नो डेस्कको लम्बाइ र चौडाइ नापौँ ।

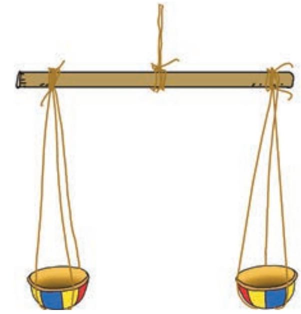
(आ) नाप्ने लिटर प्रयोग गरी एउटा भाँडाबाट अर्को भाँडामा पानी भरौँ । लिटर नभए मानाको प्रयोग गरौँ । कति माना वा लिटर पानी अटायो, हिसाब गरौँ ।

(इ) विद्यालयमा भएको तराजुको प्रयोग गरी वस्तु जोखौँ ।

**कुन उपकरण के कामका लागि प्रयोग हुन्छ, आफूभन्दा जानकार व्यक्तिलाई सोधेर लेख्नुहोस् :**

| | | |
|---|---|---|
| | थर्मोमिटर | ------------------------------ |
|  | रुलर | ------------------------------ |
| | नाप्ने टेप | ------------------------------ |
| | घडी | ------------------------------ |
|  | तराजु | ------------------------------ |
| | नाप्ने क्यान | ------------------------------ |
| | मानो, पाथी | ------------------------------ |

बाक्लो कागज, डोरी र लट्ठी प्रयोग गरी शिक्षकको सहयोगमा तराजु बनाऔँ र सामान राखेर जोखौँ :



खेर गएका वस्तुहरू जोडेर सामान बनाऔँ :

आफ्नो घरमा भएको कुनै एक नाप्ने उपकरण कक्षामा देखाई छलफल गर्नुहोस् ।

तपाईँको घरमा भएको कुनै एक नाप्ने उपकरणको कापीमा रेखाचित्र कोर्नुहोस् :

ठिक बाक्यमा (√) र बेठिक बाक्यमा (×) चिह्न लगाउनुहोस् :

(अ) रुलरको प्रयोगले पानी भर्न सकिन्छ । ☐

(आ) मेजरिङ सिलिन्डरबाट घरको लम्बाइ नाप्न सकिन्छ । ☐

(इ) माना, पाथीको प्रयोग गाउँघरतिर बढी छ । ☐

(ई) घडी, पाथी र थर्मोमिटर नाप्ने उपकरणहरू हुन् । ☐

(उ) डिजिटल उपकरणहरू आधुनिक उपकरण हुन् । ☐

(ऊ) नाप्नु भनेको तुलना गर्नु हो । ☐

**के कामका लागि कुन उपकरण आवश्यक पर्दछ, लेख्नुहोस् ।**

मेजरिङ सिलिन्डर, घडी, थर्मोमिटर, रुलर, मानो, तराजु र ढक

(अ) कति बज्यो, कसरी थाहा पाउने ? --------------------------

(आ) पसलमा तेल केले भरेर दिन्छन् होला ? ---------------------------

(इ) मलाई शिक्षकले ५ सेन्टिमिटर लामो रेखा कोर्न भन्नुभयो । केले नाप्ने होला ? ---------------------------------------

(ई) दाइलाई ज्वरो आएछ । केले नाप्ने होला ? --------------------------

(उ) तरकारी केले जोखेर बेच्ने होला ? ------------------------

(ऊ) चामल केले भर्ने होला ? --------------------------------

**तपाईँ बजार जाँदा कस्ता कस्ता नाप्ने उपकरणहरू देख्नु भएको छ । तीमध्ये एउटा उपकरणको रेखाचित्र बनाउनुहोस् ।**

## मैले कति सिकेँ

**(क) आफ्नो परिवारको पुर्खा, पेसा, नाता सम्बन्ध समेटेर पाँचदेखि सात वाक्यको एक अनुच्छेद लेख्नुहोस् :**

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

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

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

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

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

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

**(ख) उत्तर दिनुहोस् :**

(अ) बुबाका दिदी बहिनीलाई के भनिन्छ ?

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

(आ) आमाकी आमालाई के भनिन्छ ?

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

(इ) तपाइँको घरमा आउने मान्यजनलाई कसरी आदर सत्कार गर्नुहुन्छ ?

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

(ई) तपाइँ परिवारका कुन कुन काममा सहयोग गर्नुहुन्छ ?

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

(उ) तपाइँका छिमेकीले कुन कुन काम/पेसा गर्नुहुन्छ ?

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

## (ग) तल दिइएका काम कुन कुन पेसा गर्ने व्यक्तिले गर्दछन्, तालिकामा भर्नुहोस् :

| क्र.स. | काम | पेसा गर्ने व्यक्ति |
|---|---|---|
| १. | गाडी चलाउने | |
| २. | पढाउने | |
| ३. | सामान बेच्ने | |
| ४ | चित्र कोर्ने | |
| ५ | मोटरसाइकल मर्मत गर्ने | |
| ६ | खेतीपाती गर्ने | |
| ७ | पत्रपत्रिका बेच्ने | |
| ८ | पर्यटकलाई घुमाउने | |

## (घ) उपयुक्त शब्द छान्नुहोस् :

(अ) फापर ............. खानेकुरा हो । (शक्ति दिने/रक्षा गर्ने)

(आ) सागसब्जी शरीर ....... गर्ने खानेकुरा हो । (वृद्धि/रक्षा)

(इ) दुध, घिउ र अन्डा .......... खानेकुरा हुन् । (शक्ति दिने/रक्षा गर्ने)

(ई) .......... जनावरबाट प्राप्त गर्ने खानेकुरा हो । (जौ/दही)

(उ) सागपात र फलफूल खाने तर माछामासु नखाने व्यक्तिलाई ........... भनिन्छ । (मांसाहारी/शाकाहारी)

## (ङ) सहमत वा असहमत लेख्नुहोस् :

(अ) थर्मोमिटर तापक्रम नाप्ने उपकरण हो । ☐

(आ) तराजु समय नाप्ने उपकरण हो । ☐

(इ) पुस्तकको लम्बाइ र चौडाइ नाप्न रुलर/स्केल प्रयोग गरिन्छ । ☐

(ई) तरलको मात्रा नाप्नका लागि मेजरिङ टेप चाहिन्छ । ☐

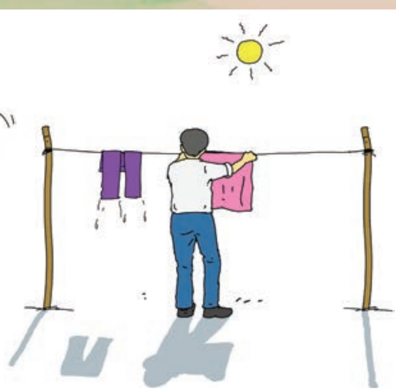
(उ) पसलमा सामान जोख्नलाई तराजु र ढक आवश्यक पर्दछ । ☐

(ऊ) मानो र पाथी समय नाप्ने साधन हुन् । ☐

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

शिक्षकको हस्ताक्षर अभिभावकको हस्ताक्षर

# मेरो दैनिक जीवन



# १ योगासन र कसरत

## पढौँ, हेरौँ र अभ्यास गरौँ :

मोहन बिहान आफ्ना अभिभावकसँगै नियमित योग गर्छन् । त्यसैले उनी स्वस्थ र फुर्तिला छन् । योगले शरीरमा स्फूर्ति बढाउँछ र तनाव घटाउँछ । यसले विभिन्न रोगहरू लाग्नबाट बचाउँछ । योगासन धेरै प्रकारका हुन्छन् ।

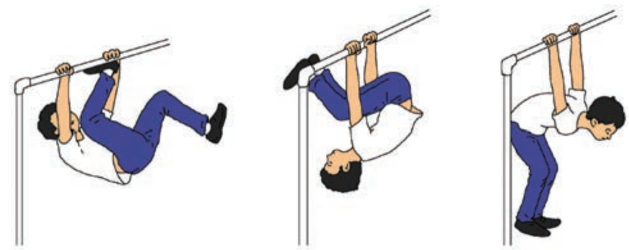
(अ) ताडासन अभ्यास गरौँ ।

(आ) भुजङ्गासन अभ्यास गरौँ ।

(इ) पद्मासन अभ्यास गरौँ ।

(ई) अर्धचन्द्रासन अभ्यास गरौँ ।

## ठाडो वस्तुमा चढ्ने, झर्ने र डन्डीमा झुन्डिने अभ्यास गरौँ :

| | |
|---|---|
| डोरीको सहायताले चित्रमा देखाए जस्तै माथि चढ्ने अभ्यास गरौँ |  चित्रमा देखाएजस्तै गरी तोकिएका बारमा झुन्डिने अभ्यास गरौँ । |

के तपाईँले दैनिक रूपमा शारीरिक कसरत गर्ने गर्नुभएको छ ? यदि छ भने के कस्ता शारीरिक कसरतहरू गर्ने गर्नुभएको छ, कक्षामा गरेर देखाउनुहोस् ।

## पढौँ र बुझौँ :

शिक्षक : निमा आज तिमीलाई सन्चो छैन कि क्या हो, अनुहार मलिन छ नि !

निमा : अलि निद्रा नपुगे जस्तो भएको छ ।

शिक्षक : किन राती सुतेनौ र ?

निमा : सुतेँ तर अलि ढिलो भएको थियो ।

शिक्षक : किन ढिला सुतेको त ?

निमा : घरमा पूजा थियो, त्यसैले गुरुआमा ।

शिक्षक : ल हेर ! तिमीहरू सबै राती अबेरसम्म बस्ने गरेका छौ ?

विद्यार्थी : छैन गुरुआमा (सामूहिक रूपमा) । हामी त छिट्टै सुत्छौँ ।

असलम : म त बिहान सबेरै उठेर विभिन्न योगासन गर्छु । त्यसपछि खाजा खाएर पढ्ने लेख्ने गर्छु ।

शिक्षक : तिमीहरू कति बेला सुत्छौ नि ?

जुना : म त बेलुका खाना खाएर एक घण्टा पढ्छु र सुत्छु । बिहान ६ बजे उठ्छु । एकछिन स्किपिङ खेलेर खाजा खान्छु । त्यसपछि पढ्न बस्छु ।

नमूना : म पनि जुनाले जस्तै गर्छु । मलाई त कक्षामा निद्रा आउँदैन ।

(यसरी पालैपालो विद्यार्थीहरूले आआफ्ना कुरा बताए ।)

शिक्षक : स्याबास । हामी सबैले विद्यालयबाट घर गएपछि आराम गर्नुपर्छ । केहीबेर खेल्नुपर्छ र त्यसपछि घरमा आफूले गर्न सक्ने काममा सघाउनुपर्छ । बिहान बेलुका समय मिलाएर पढ्नुपर्छ । बेलुका समयमा नै सुत्नु र बिहान सबेरै उठ्नुपर्छ । नियमित शारीरिक कसरत पनि गर्नुपर्छ । यसो गर्दा हामी स्वस्थ र निरोगी हुन्छौँ ।

**माथिका कुराकानीका आधारमा तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् :**

(अ) तपाईं बिहान कति बजे उठ्नुहुन्छ ?

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

(आ) आराम र निद्रा पुगेन भने के हुन्छ ?

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

(इ) हरेक दिन किन कसरत गर्नुपर्छ ?

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

(ई) शरीर स्वस्थ र निरोगी राख्न के के गर्नुपर्छ ?

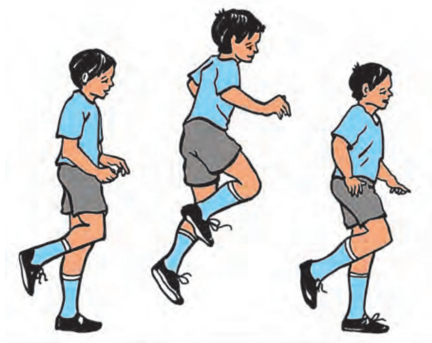
----------------------------------------------------------------------

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

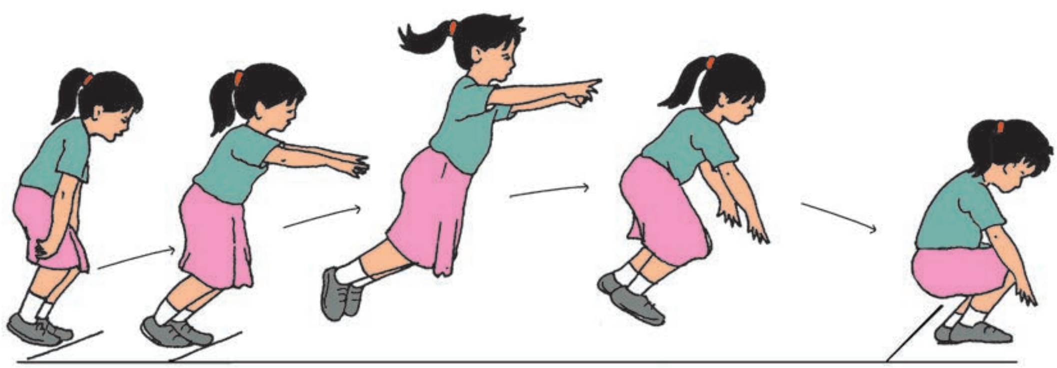
## हपिङ गरौँ :

उफ्रेर फड्कनु हपिङ हो । यो एक खुट्टाले वा दुवै खुट्टाले गर्न सकिन्छ ।

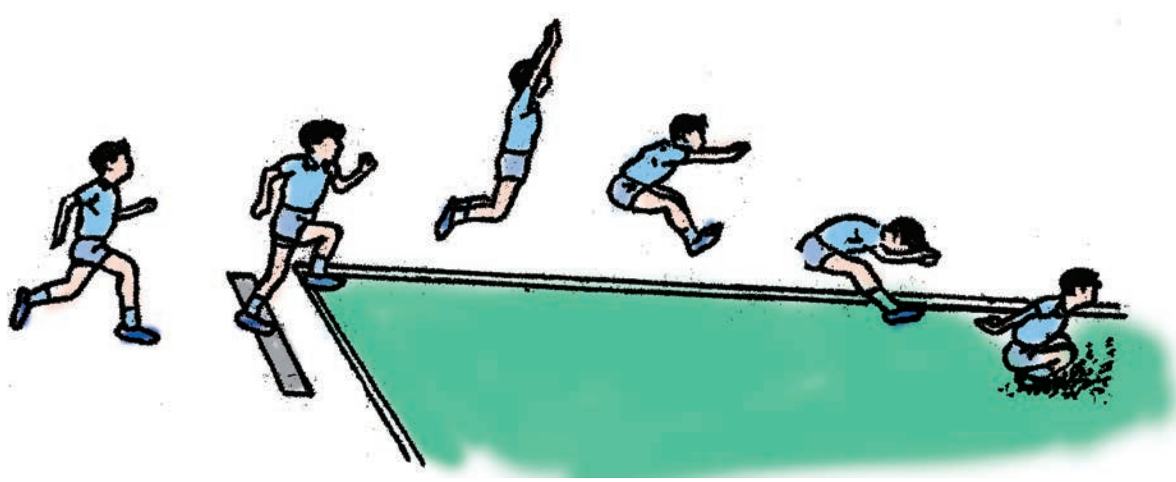
(अ) एक खुट्टाले हपिङ गरौँ :



(आ) दुई खुट्टाले हपिङ गरौँ :



## लामो उफ्राइ (लङ्जम्प) गरौँ :



# २ राम्रो बानी

## पढौँ र छलफल गरौँ :

सर्मिन आफ्नो स्वास्थ्यप्रति सजग छिन् । उनी घरबाहिर निस्किँदा धुलो धुवाँबाट बच्न मास्क लगाउँछिन् । लामखुट्टेको टोकाइबाट बच्न झुल टाँगेर सुत्छिन् ।

रीता खाना खाएपछि दाँत माझ्छिन् । हरेक शनिबार उनी हातखुट्टाका नङ काट्छिन् । आफूले सक्ने सरसफाइ आफैँ गर्छिन् । उनी आफ्नो स्वास्थ्यप्रति निकै सजग छिन् ।

खुबलाल ताजा र सन्तुलित खाना खान्छन् । बासी सडेगलेका खानेकुरा खाँदैनन् । हरियो सागसब्जी र फलफूल खान्छन् । प्रशस्त पानी पिउँछन् ।

बेलुकी केहीबेर टिभी हेरेर समयमै सुत्छन् । बिहान सबेरै उठ्छन् ।

## छलफल गरौँ :

(अ) तपाईँलाई सर्मिनको बानी व्यवहार कस्तो लाग्यो ?

(आ) के रीताले जस्तै तपाईँ पनि नियमित दाँत माझ्नुहुन्छ ?

(इ) खुबलालको बानीसँग तपाईँका के के बानी मिल्छन् ?

## आफ्ना मिल्दा बानीमा ठिक (√) चिह्न लगाउनुहोस् :

| | **राम्रा बानी** | √ |
|---|---|---|
| १. | म बिहान सबेरै उठ्छु । | √ |
| २. | म नियमित योग र व्यायाम गर्छु । | |
| ३. | म हरेक दिन प्रयाप्त पानी पिउँछु । | |
| ४. | म हातगोडाका नङ काट्छु र सफा राख्छु । | |
| ५. | म नियमित नुहाउँछु । | |
| ६. | म हरियो साग, तरकारी र फलफूल खान्छु । | |
| ७. | म बेलुका समयमा नै सुत्छु । | |

## गीत गाऔँ :

कोरी बाटी कपाल त, पर्छु चिटिक्क
लामा लामा नङ देखे, पार्छु किटिक्क

मोती जस्ता दाँत मेरा, सफा राख्नाले
खाना खाई बुरुसले, सधैँ माझ्नाले

हातगोडा सफा गरी, राम्रो बन्ने छु
साथीसँग मिलीजुली, काम गर्ने छु

मुख धुन्छु कान पनि सफा  गर्ने छु
राम्रो बानी साथीलाई भन्ने गर्दछु

पढी लेखी सबै जना, सिकौँ स्वास्थ बानी
राम्रो बानी सिकेर, हुन्छौँ हामी ज्ञानी

## खाली ठाउँ भरौँ :

**नङ, दाँत, अपनाउनु, कपाल**

(अ) हामीले दिनदिनै ------------------------ कोर्नुपर्छ ।

(आ) खाना खाएपछि बुरुसले ------------------------ माझ्नुपर्छ ।

(इ) असल बानीहरू ------------------------ पर्छ ।

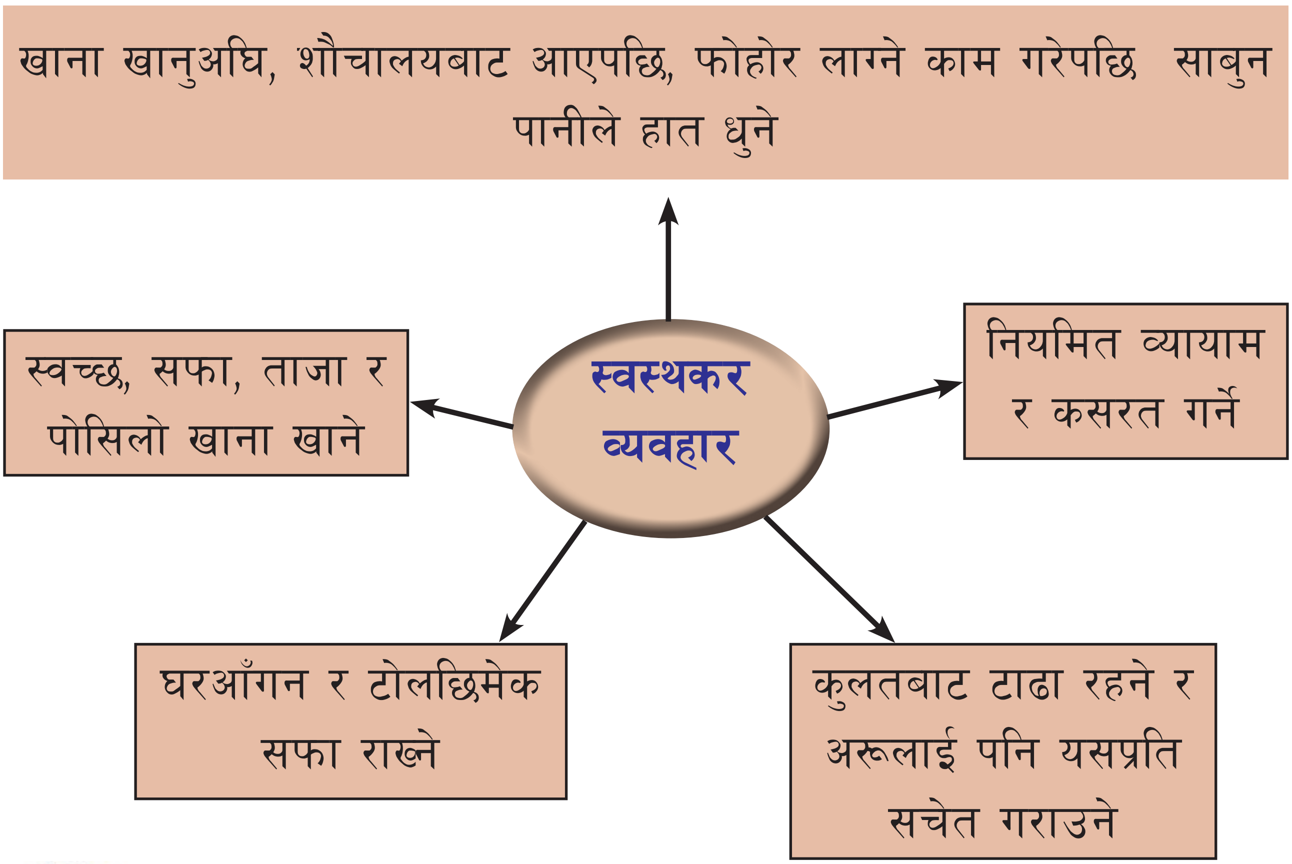
(ई) स्वस्थ रहन ------------------------ पनि काट्नुपर्छ ।

## व्यक्तिगत सरसफाइ गर्ने उपायहरू लेख्नुहोस् :

| अङ्गहरू | सरसफाइ गर्ने उपाय |
|---|---|
| कपाल | |
| अनुहार | |
| दाँत | |
| कान | |
| जिब्रो | |
| हातगोडा | |
| नङ | |

## पढौँ र बुझौँ :

श्री राष्ट्रिय आधारभूत विद्यालयका कक्षा ३ का विद्यार्थीहरूका व्यवहार हेरौँ :



### तपाईँका राम्रा व्यवहारहरू के के छन्, लेख्नुहोस् :

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

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

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

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

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

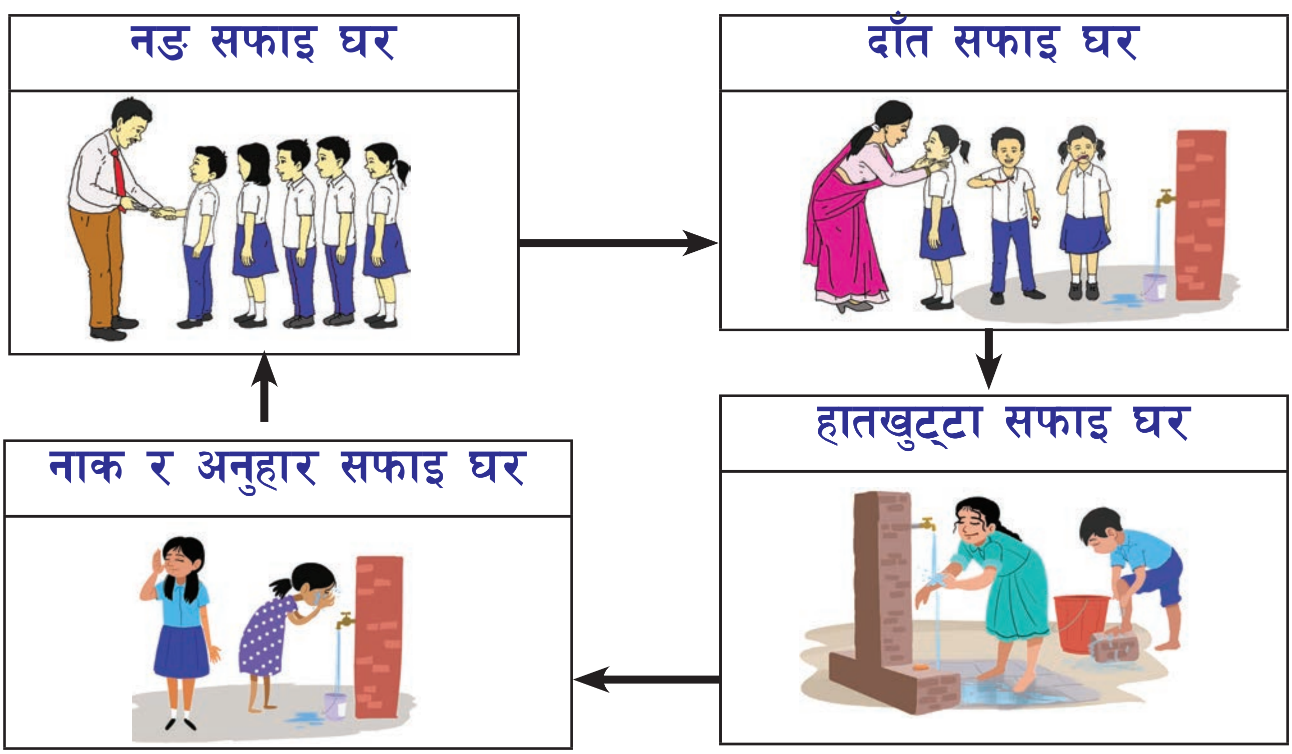
........................................................................................................

**कुनै एक साथीको सरसफाइको अवस्था अवलोकन गरी मूल्याङ्कन गर्नुहोस् :**

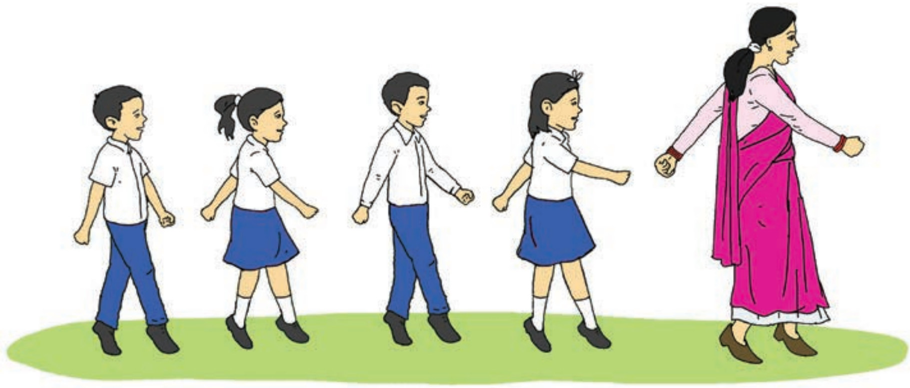
| क्र.स. | स्वस्थकर बानी | धेरै राम्रो (३) | राम्रो (२) | सुधार गर्नुपर्ने (१) |
|---|---|---|---|---|
| १. | कपालको सरसफाइ | | | |
| २. | दाँतको सरसफाइ | | | |
| ३. | कानको सरसफाइ | | | |
| ४. | हातगोडाको सरसफाइ | | | |
| ५. | नङको सरसफाइ | | | |
| कुल अङ्क | | | | |

**सबै बानीमा तीन अङ्क ल्याउने साथीहरूलाई ताली बजाएर स्याबासी दिनुहोस् ।**

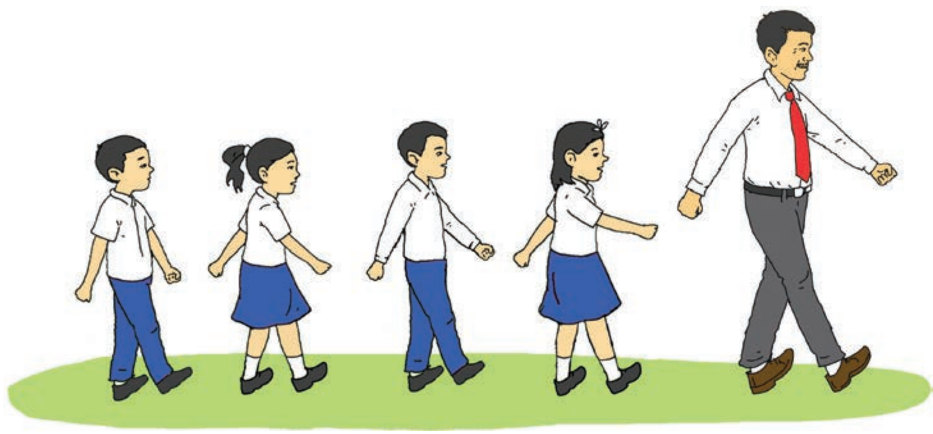
**सरसफाइ खेल खेलौँ :**



चित्रमा देखाएजस्तै पन्जाले टेकेर हिंड्ने अभ्यास गरौँ :



चित्रमा देखाएजस्तै कुर्कुच्चाले टेकेर हिंड्ने अभ्यास गरौँ :



तपाईँका राम्रा बानी झल्किने कुनै दुईओटा चित्र बनाई रङ भर्नुहोस् :

# ३ स्वच्छ वातावरण

## हेरौँ र छलफल गरौँ :

चित्र न. १

चित्र न. २

चित्र न. ३

चित्र न. ४

### *प्रश्नहरू*

(अ) माटाको घैँटालाई प्लेटले किन छोपिएको होला ?

(आ) गाग्रीको मुखमा रुमाल किन बाँधेको होला ?

(इ) उमालेको पानी पिउन सुरक्षित हुन्छ, कसरी ?

(ई) तपाईंका घरमा पिउने पानी सुरक्षित राख्न के के गर्ने गर्नुभएको छ ?

## पढौँ र बुझौँ :

मित्रनाथको आँगनमा कलधारा छ । उनको घरमा पिउन र खाना बनाउन कलधाराको पानी प्रयोग गरिन्छ । नुहाउन, लुगा धुन र करेसाबारीमा पनि कलधाराकै पानी प्रयोग हुन्छ ।

मित्रनाथकी आमाले कलधारा र चर्पी नियमित सरसफाइ गर्नुहुन्छ । चर्पी सफा गर्दा बुरुस, सफा गर्ने झोल र पानी प्रयोग गर्नुहुन्छ । मित्रनाथ पनि दिदीसँग मिलेर घर वरपर सफा गर्दछन् ।

मित्रनाथकी आमा र दिदी मिलेर कलधारा नजिकै लुगा धुने गर्दछन् । लुगा धोएर निस्केको पानी बगेर करेसाबारीमा जान्छ । उनीहरू पानी खेर जान दिँदैनन् ।

## कथाका आधारमा उत्तर लेख्नुहोस् :

(अ) मित्रनाथका घरमा पानी के के कामका लागि प्रयोग गरिन्छ ?

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

(आ) उनका घरमा लुगा धोएको पानीलाई कसरी सदुपयोग गरिन्छ ?

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

(इ) तपाइँ बिदाको समयमा के गर्नुहुन्छ ?

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

(ई) तपाइँका घरमा चर्पीको सरसफाइ गर्न के के गर्नुहुन्छ ?

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

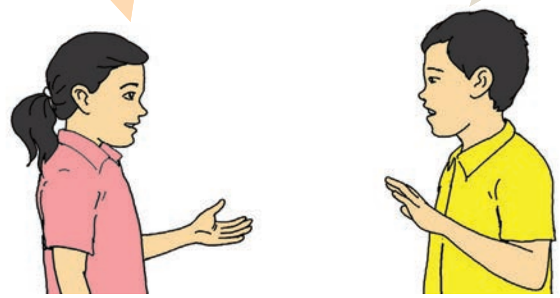
(ऊ) तपाइँका घरमा लुगा धोएर निस्केको पानीलाई के के कामका लागि प्रयोग गरिन्छ ?

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

## पढेर सिकौँ :

चर्पी फोहोर भयो भने वातावरण दुर्घन्धित हुन्छ । त्यसैले चर्पीमा दिसापिसाब गरिसकेपछि सफा गर्नुपर्छ। म पनि सधैँ चर्पी सफा गर्छु ।

घर आँगन फोहर भए झिँगा र लामखुट्टे फैलिन्छ । तिनीहरूले रोगका किटाणु ल्याउँछन् । त्यसैले म घर आँगन सफा राख्छु ।



**कक्षा र विद्यालय सफा गरौँ । सफा गर्दा निस्केको कुहिने र नकुहिने फोहोरलाई छुट्टाछुट्टै भाँडामा राखौँ :**

कुहिने फोहोर : कागज, पात, फलफूलका बोक्रा, खानेकुरा आदि ।

नकुहिने फोहोर : प्लास्टिक, काँच, ढुङ्गा, फलामका टुक्रा आदि ।

## घर वा विद्यालय सफा गर्नुहोस् र सफा गर्दा देखिएका फोहोरलाई वर्गीकरण गरी तालिकामा लेख्नुहोस् :

| कुहिने फोहोर | नकुहिने फोहोर |
|---|---|
| | |

## चित्र हेरी तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

चित्र १

चित्र २

(अ) चित्र १ मा वातावरण के के कारणले फोहोर भएको छ ?

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

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

(आ) चित्र २ मा वातावरण सफा राख्न के के गरिएको छ ?

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

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

(इ) वरपरको वातावरण सफा राख्न तपाइँले के के गर्ने गर्नुभएको छ ?

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

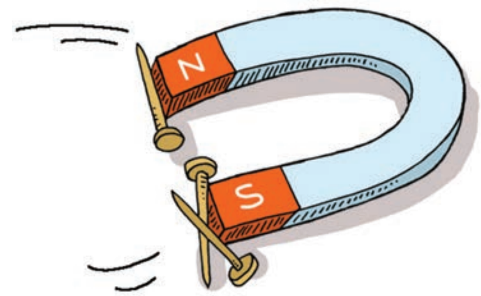
..........................................................................

## स्किपिङ खेलौँ :

दुई जना साथीको हात समातेर स्किपिङ खेल्न सकिन्छ। दुई जना साथीलाई डोरी घुमाउन लगाएर पनि स्किपिङ खेल्न सकिन्छ। एक्लै पनि स्किपिङ् खेल्न सकिन्छ।

# ४ विद्युत् र चुम्बक

## हेरौँ र छलफल गरौँ :




*प्रश्नहरू*

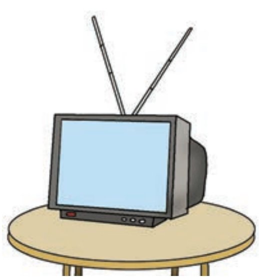
(अ) के विद्युत्बिना आइरन तात्छ होला ?

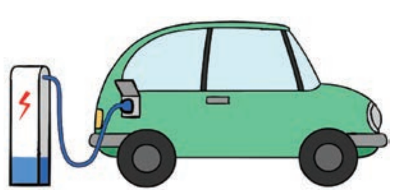
(आ) तपाईँले विद्युत्बाट चल्ने कुन कुन उपकरण देख्नुभएको छ ?

(इ) फलामको किलालाई केले तानेको होला ?

(ई) के तपाईँले चुम्बक प्रयोग गर्नु भएको छ ?

## विद्युत्बाट चल्ने तलका उपकरणहरू पहिचान गरी तिनको प्रयोगसम्बन्धी छलफल गरौँ :





## पढौँ र बुझौँ :

विद्युत् उपयोगी शक्ति हो । यसबाट दैनिक जीवनमा प्रयोग गरिने उपकरणहरू चलाउन सकिन्छ । इन्डक्सन चुलो, पङ्खा, इमर्सन हिटर, टिभी, बत्ती विद्युत्बाट चल्ने उपकरणहरू हुन् । मोबाइल फोन, रिमोट, पानी तान्ने पम्प, विद्युतीय बस आदि पनि विद्युत्बाट चल्ने उपकरणहरू हुन् । विद्युतीय उपकरणको प्रयोग गर्दा होसियारी अपनाउनुपर्छ । भिजेको हातले विद्युतीय उपकरण चलाउँदा करेन्ट लाग्न सक्छ । थाहा नभएका विद्युतीय उपकरणहरू चलाउँदा दुर्घटना हुन सक्छ । चार्ज छुटाएर मात्र मोबाइल फोन चलाउनुपर्छ । विद्युत् बहेको नाङ्गो तार छोएमा करेन्ट लागेर ज्यानै जान सक्छ । विद्युत् सर्ट भएमा आगलागी पनि हुन सक्छ ।

## सावधानीपूर्वक गरिएका काम र असावधानीपूर्वक गरिएका काम छुट्ट्याई लेख्नुहोस् :

बिजुलीको नाङ्गो तारलाई नछुनु, प्लगको प्वालमा औँला छिराउनु, मानिस घरबाहिर जाँदा सबै स्विचहरू बन्द गर्नु, विद्युतीय लाइनमा जोडिएका सामानहरूलाई छुनु, स्विच र प्लगलाई बच्चाले नभेट्ने ठाउँमा जडान गर्नु

| सावधानीपूर्वक गरिएका काम | असावधानीपूर्वक गरिएका काम |
|---|---|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

## तपाईँको घरमा प्रयोग भएका विद्युत्‌बाट चल्ने उपकरणहरू अवलोकन गरी दिइएको तालिका भर्नुहोस् :

| उपकरण | उपयोग |
|---|---|
| १. राइसकुकर | खाना पकाउन |
| | |
| | |
| | |

## प्रयोग गरी छलफल गरौँ :

| १ | २ | ३ |
|---|---|---|
| | | |

(अ) स्टिलको चम्चालाई चुम्बकको नजिक ल्याउँदा के हुन्छ ?

(आ) के चित्र ३ को वस्तुलाई चित्र १ को वस्तुले तान्ला ?

(इ) चुम्बकले तान्ने अरू के के वस्तु होलान् ?

## पढौँ र बुझौँ :

चुम्बक एक प्रकारको शक्ति हो । दुईओटा चुम्बकहरूलाई नजिक राख्दा एउटा चुम्बकले अर्को चुम्बकलाई कि तान्छ कि घचेड्छ । यसबाट चुम्बकमा शक्ति रहेको कुरा थाहा पाइन्छ । रेडियो, स्पिकर, टेलिभिजन, माइक्रोफोन आदिमा चुम्बक प्रयोग गरिएको हुन्छ ।

### (अ) प्रयोग गरी चुम्बकीय र अचुम्बकीय वस्तु चिनौँ :

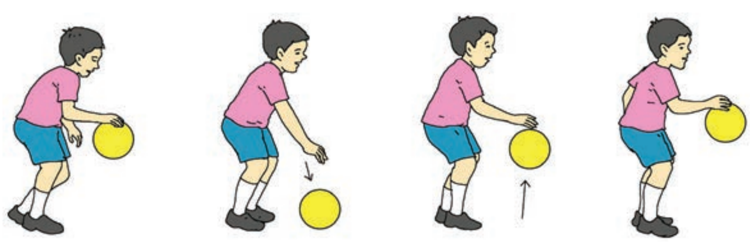
फलामको किला, प्लास्टिकको रुलर, ताल्चा साँचो, सिक्का, इरेजर, सलाईको

काँटी, काठको टुक्रा, कपडाको टुक्रा, स्ट्यापलर पिन, सेफ्टी पिन, ढुङ्गाको टुक्रा आदिलाई चुम्बकले तानी हेरौँ ।

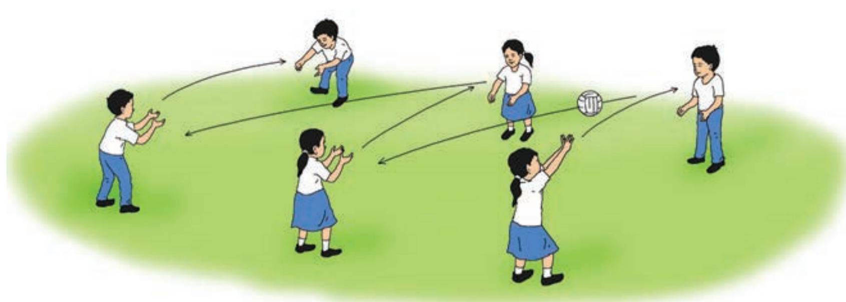
| चुम्बकले तान्ने वस्तुहरू | चुम्बकले नतान्ने वस्तुहरू |
|---|---|
| | |

**साथीसँग मिलेर खेल्नुहोस् :**

**(अ) भकुन्डोलाई भुइँमा उफार्ने अभ्यास गर्नुहोस् :**



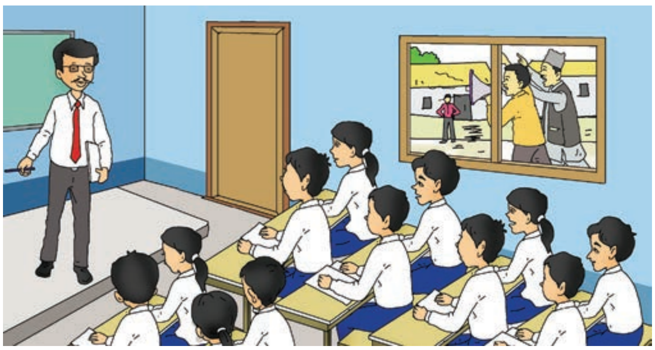
**(आ) साथीलाई भकुन्डो पास गर्नुहोस् । साथीले पास गरेको भकुन्डो समाउनुहोस् :**



**पारदर्शक कागज वा प्लास्टिक, कालो कागज, टेप आदि प्रयोग गरी कागजको टर्चलाइट बनाउनुहोस् ।**

# ५ ध्वनि

## हेरौँ र छलफल गरौँ :



चित्र १

चित्र २

*प्रश्नहरू*

(अ) चित्रमा बालबालिकाहरू के के गर्दै छन् ?

(आ) चित्र १ र चित्र २ को ध्वनिमा के फरक छ ?

कुनै ध्वनि सुन्दा आनन्द लाग्छ। मन पर्ने गीत बजेको, कोइली कराएको आनन्द लाग्छ । कतिपय ध्वनि तपाईँलाई मन नपर्न सक्छन् । चर्को आवाजले टिभी बजेको, चर्को हर्न बजेको, चट्याङ परेको र माइकबाट निस्केको चर्को आवाज मन पर्दैन। यस्ता चर्को आवाजले सुन्ने क्षमता घटाउँछ। यसलाई ध्वनि प्रदूषण भनिन्छ ।

## तपाईँलाई कस्तो लाग्छ, कारण पनि बताउनुहोस् :

(अ) पढिरहेका बेला चर्को आवाजमा टिभी बजाएमा

(आ) नाचगानमा बाजा बजाएमा

(इ) निद्रा लागेका बेलामा ठुलो स्वरले कुकुर भुकेमा

(ई) बिहान मधुर स्वरले चरा कराएमा

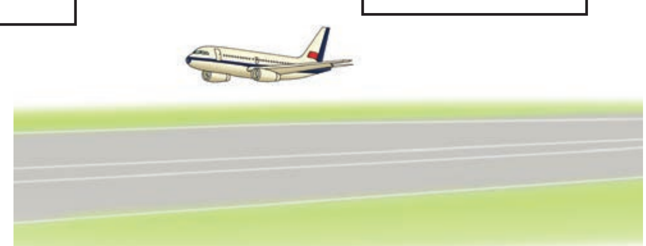
(उ) कुरा गरिरहेका बेला नजिकै काग कराएमा

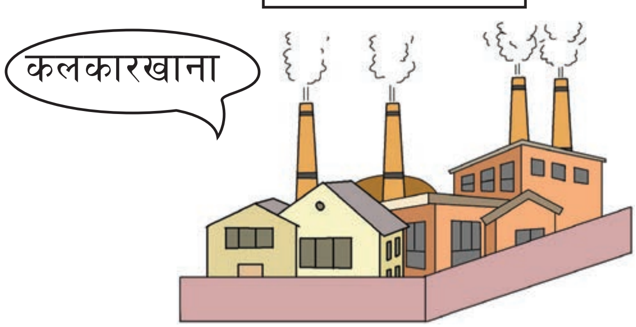
## ध्वनि पहिचान गर्नुहोस् :

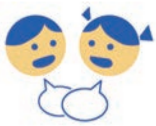
बिहानदेखि बेलुकासम्म तपाईँले सुनेका ध्वनिको सूची तयार गरी तालिका भर्नुहोस् :

| केको ध्वनि | प्रदूषण गर्छ कि गर्दैन ? |
|---|---|
| १. जोडले हर्न बजेको | गर्छ |
| | |
| | |
| | |

**निम्नलिखित अवस्थामा उत्पन्न हुने ध्वनि दिक्क लाग्ने वा आनन्द लाग्ने कस्तो हुन्छ, लेख्नुहोस् :**







**मादल वा अरू कुनै बाजा लिनुहोस् । सुरुमा ताल मिलाएर बजाउनुहोस् । फेरि चर्को आवाजमा जथाभावी बजाउनुहोस् । के फरक पाइयो साथीसँग छलफल गर्नुहोस् ।**

**मिल्ने शब्द छानेर खाली ठाउँ भर्नुहोस् :**

**प्रदूषण, सुन्ने क्षमता, कारण, शक्ति, एकाग्र, सञ्चार**

(अ) ध्वनि एक प्रकारको ---------------- हो ।

(आ) अनावश्यक ध्वनि सुनिनुलाई ध्वनि ---------------- भनिन्छ ।

(इ) गाडीको हर्न र कलकारखानाबाट आउने आवाज ध्वनि प्रदूषणका ---------------- हुन् ।

(ई) लामो समय चर्को ध्वनि आउने ठाउँमा बस्नाले --------- घट्छ ।

(उ) आवाजका माध्यमबाट हामी ---------------- गर्न सक्छौँ ।

(ऊ) होहल्ला हुने ठाउँमा ---------------- भएर काम गर्न सकिँदैन ।

**ध्वनि प्रदूषणले मानिसलाई हुने कुनै तीन बेफाइदा लेख्नुहोस् ।**

(अ)

(आ)

(इ)

## मैले कति सिकेँ

### (क) योगासन गरेर देखाउनुहोस् :

(अ) पद्मासन
(आ) अर्धचन्द्रासन
(इ) भुजङ्गासन
(ई) ताडासन

### (ख) शारीरिक क्रियाकलाप गरेर देखाउनुहोस् :

(अ) हपिङ
(आ) लङ्जम्प
(इ) कुर्कुच्चा र पन्जाले हिँड्ने अभ्यास
(ई) भकुन्डो फाल्ने र उफार्ने अभ्यास

### (ग) आफ्नो सरसफाइको अवस्था मूल्याङ्कन गर्नुहोस् :

| क्र.स. | स्वस्थ्यकर बानी | सधैँ गर्छु | कहिलेकाहीँ गर्छु | कहिले पनि गर्दिन |
|---|---|---|---|---|
| १. | दाँतको सरसफाइ | | | |
| २. | कानको सरसफाइ | | | |
| ३. | कपालको सरसफाइ | | | |
| ४. | नङको सरसफाइ | | | |
| ५. | अनुहारको सरसफाइ | | | |
| ६. | हातगोडाको सरसफाइ | | | |

### (घ) प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

(अ) विद्युत्का कुनै तीनओटा उपयोगिता लेख्नुहोस् ।

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

(आ) विद्युतीय उपकरणहरू प्रयोग गर्दा अपनाउनुपर्ने कुनै दुईओटा सावधानीका उपायहरू लेख्नुहोस् ।

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

(इ) चुम्बकले तान्ने र नतान्ने दुई दुईओटा वस्तुहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

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

(ई) ध्वनि प्रदुषणले मानिसको स्वस्थ्यमा पार्ने दुईओटा असर लेख्नुहोस् ।

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

*(ङ) तलका अवस्थामा के के गर्नुहुन्छ, लेख्नुहोस् :*

(अ) रोग लाग्नबाट बच्न

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

(आ) पिउने पानी सफा र सुरक्षित पार्न

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

(इ) थकाइ लागेका बेला

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

(ई) वरपरको वातावरण सफा राख्न

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

(उ) चुम्बकीय वस्तु चिन्न

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

(ऊ) शरीरका विविध अङ्ग सफा गर्न

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

*(च) प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :*

(अ) पानीलाई शुद्ध पार्ने सबैभन्दा उत्तम उपाय कुन हो ?

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

(आ) आराम, निद्रा र व्यायाम किन आवश्यक छ ?

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

(इ) फोहोर पानी पिउँदा के हुन्छ ?

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

(ई) तपाईंको वरपर ध्वनि प्रदुषण गर्ने वस्तुहरू के के छन् ?

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

........................ शिक्षकको हस्ताक्षर

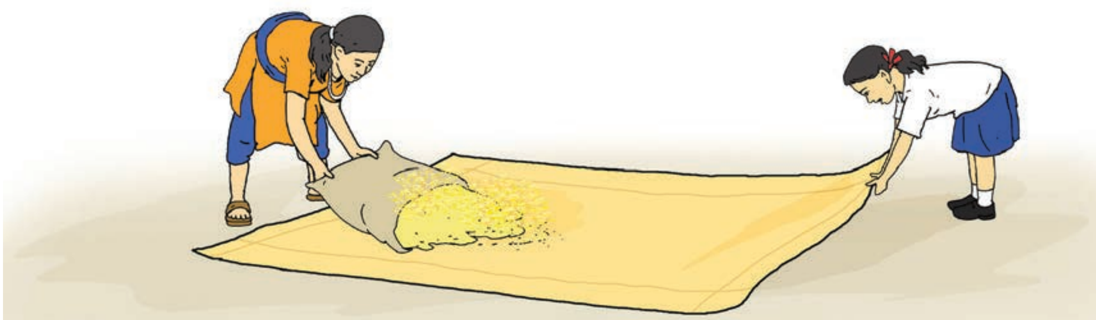
........................ अभिभावकको हस्ताक्षर

# हाम्रो समुदाय

# १ हाम्रो गाउँघर

## पढौँ र बुझौँ :

हसिना सहयोगी स्वभावकी छिन् । उनले छरछिमेकमा धेरै सरसहयोग गरेकी छिन् । हसिनाले छिमेकी ठुलीआमालाई बिस्कुन सुकाउन सहयोग गरेकी छिन् ।



फुर्बा विद्यालय जाँदै थिए । एक जना अपरिचित व्यक्तिले उनलाई वडा कार्यालय जाने बाटो सोधे । फुर्बाको विद्यालय र वडा कार्यालयसँगै रहेको छ । उनले ती व्यक्तिलाई वडा कार्यालयसम्म पुग्न सहयोग गरे ।

दीपक आँगनमा खेल्दै थिए । छिमेकीको बाख्रो फुकेर नजिकैको बाली खाइरहेको देखे । उनले बाख्रालाई खोरमा लगेर थुनिदिए । त्यसैबेला छिमेकी काका घाँस बोकेर घर आइपुग्नुभयो । छिमेकी काका दीपकको काम देखेर खुसी हुनुभयो ।

आज वडा कार्यालयमा समाजसेवीहरूलाई सम्मान गर्ने कार्यक्रम छ । कृपाकी हजुरआमाले टोल सुधारमा ठुलो योगदान गर्नुभएको छ । त्यसैले उहाँलाई आज सम्मान गरिँदै छ । कृपा पनि हजुरआमासँगै वडा कार्यालय गइन् । हजुरआमालाई कदरपत्रसहित सम्मान गरियो । त्यहाँ अरू मानिसहरू पनि सम्मानित भएका थिए । कृपालाई पनि ठुलो भएपछि सामाजिक काम गर्ने इच्छा जाग्यो ।

*प्रश्नहरू*

(अ) हसिनाले छिमेकमा गरेको सहयोग तपाईँलाई कस्तो लाग्यो ?

(आ) तपाईँको ठाउँमा आउने नयाँ मान्छेलाई कसरी सहयोग गर्नुहुन्छ ?

(इ) दीपकले छिमेकमा सहयोग नगरेको भए के हुन्थ्यो ?

(ई) कस्तो मानिसलाई सम्मान गरिन्छ ?

(उ) तपाईँले आफ्नो छरछिमेकमा के के सहयोग गर्नुभएको छ ?

## कथा पढौँ :

एक दिन सन्तनुका आमाबुबा खोलापारिको खेतमा काम गरेर आउँदै हुनुहुन्थ्यो । ठुलो असिना पानी परेकाले खोलो बढेको रहेछ । सन्तनुका बुबाआमा खोलो तर्न सक्नुभएन । खोलापारिको छिमेकीको घरमा बस्नुभयो । छिमेकीले सन्तनुको बुबाआमालाई आदरपूर्वक घरमा राखे ।

यता सन्तनुको घरभन्दा पल्लो घरमा खोलो पसेर घर पनि बगाएछ । सबै जनाको बिचल्ली भएछ । सन्तनुकी दिदीले सामान सार्ने काममा सहयोग गर्नुभयो । गोठमा बाख्रा कराउँदै गरेको देखेर सन्तनुले पनि ती बाख्राको दाम्लो फुकाएर सहयोग गरे र बाख्रालाई बचाइदिए ।

भोलिपल्ट सबेरै सन्तनुका आमाबुबा पनि आउनुभयो । छिमेकमा त्यस्तो आपत् पर्दा पनि सहयोग गर्न नपाएकाले मन खिन्न बनाउनुभयो ।

सन्तनु र उसकी दिदीले छिमेकीलाई गरेको सहयोग थाहा पाएर चाहिँ खुसी हुनुभयो । सन्तनुका बुबाले पछि ती छिमेकीका घर बनाउन सहयोग गर्नुभयो । आमाले छिमेकीलाई आफ्नै घरमा खाने व्यवस्था मिलाउनुभयो ।

## उत्तर लेख्नुहोस् :

(अ) सन्तनुकी दिदीले छिमेकीलाई कसरी सहयोग गर्नुभयो ?

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

(आ) सन्तनुका आमाबुबाले छिमेकलाई कसरी सहयोग गर्नुभयो ?

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

(इ) तपाईंको परिवारले छरछिमेकमा के के सहयोग गर्नुभएको छ ? अभिभावकसँग सोधेर लेख्नुहोस् ।

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

(ई) माथिको कथाबाट तपाईंले के शिक्षा पाउनुभयो ?

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

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

## तपाईँले छरछिमेक तथा समुदायमा के के सहयोग गर्नुभएको छ, लेखेर कक्षामा सुनाउनुहोस् :

(अ) ..............................................................................

(आ) ..............................................................................

(इ) ..............................................................................

(ई) ..............................................................................

## खाली ठाउँमा मिल्ने जानकारी भर्नुहोस् :

म ------------------------------------ जिल्ला, ------------------------------ पालिका वडा न. ------------ मा बस्दछु । हाम्रो पालिकामा .............. वडाहरू छन् । हाम्रो वडा अध्यक्षको नाम ---------------------------------------------- हो ।

उहाँ वडा कार्यालयमा काम गर्नुहुन्छ । यस कार्यालयबाट धेरै प्रकारका सेवाहरू पाइन्छन् ।

## सोधेर लेख्नुहोस् :

वडा कार्यालयबाट पाइने सेवाहरू

१. ---------------------

२. ---------------------

३. ---------------------

४. ---------------------

## साथीसँग छलफल गरी तलको तालिका पूरा गर्नुहोस् :

| क्र.स. | म सहभागी भएका सामाजिक कामहरू |
|---|---|
| १. | टोल सरसफाइ |
| २. | |
| ३. | |
| ४. | |
| ५ | |

## स्थानीय खेल खेलौँ :

आफ्नो ठाउँमा खेलिने परम्परागत खेलहरू स्थानीय खेल हुन् । यस्ता खेलका नाम र नियम स्थानअनुसार फरक हुन सक्छन् :

एक खुट्टे खेल

गट्टा खेल

डन्डिबियो

लक्कु ढाल्ने खेल

## तपाईँका गाउँघरतिर खेलिने खेलहरू के के हुन्, नाम लेखी साथीसँग मिलेर खेल्नुहोस् :

१. ---------------------- २. ---------------------- ३. ----------------------

४. ---------------------- ५. ---------------------- ६. ----------------------

# २ असल नागरिक

### हेरौँ र छलफल गरौँ :

**प्रश्नहरू**

(अ) विद्यालय जाँदै गरेकी साथीले कसलाई सहयोग गरिन्, तपाईं भए के गर्नुहुन्थ्यो ?

(आ) विद्यार्थीहरूले खानेकुरा कसलाई बाँडिरहेका छन् ? किन होला ?

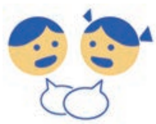
(इ) विद्यार्थीले कपडा वितरण गरेको तपाईंलाई कस्तो लाग्यो ? के तपाईंले यस्तो सहयोग गर्नुभएको छ ?

(ई) के तपाईं टोल सरसफाइ कार्यक्रममा सहभागी हुनुभएको छ ?

## चित्र अवलोकन गरी साथीसँग छलफल गर्नुहोस् :

## माथिका चित्रमा देखिएका समस्याहरू लेख्नुहोस् :

| चित्र न. | समस्या | तपाईं भएको भए के गर्नुहुन्थ्यो ? |
|---|---|---|
| १. | | |
| २. | | |
| ३. | | |
| ४. | फोहोरमैला जथाभावी फालेका | |
| ५. | | |



**तलको अवस्थामा के के सहयोग गर्न सकिन्छ होला, साथीसँग छलफल गरी लेख्नुहोस् :**

| अवस्था | सहयोग |
|---|---|
| १. बिस्कुन सुकाएको बेला पानी पर्न लाग्दा | |
| २. ज्येष्ठ नागरिक गाडी चढ्न लाग्दा | |
| ३. आमाले खाजा बनाउँदै गर्दा | |
| ४. सँगै हिँडेको साथी लड्दा | |
| ५. छिमेकीका गाईवस्तु फुकेर खेतबारीमा पस्दा | |
| ६. परिवारका सदस्यलाई सन्चो नहुँदा | |
| ७. साथीले कलम ल्याउन बिर्सिंदा | |

**मानिसहरू के गरिरहेका छन्, चित्र अवलोकन गर्नुहोस् :**

## छलफल गर्नुहोस् :

(अ) चित्रमा के के देख्नुभयो ?

(आ) तपाईँ बिरामी हुँदा कसले हेरचाह गर्नुहुन्छ ?

(इ) तपाईँ आफ्नो टोलका के के कार्यक्रममा सहभागी हुनुभएको छ ?

(ई) साथीसँग खेल्दा तपाईँलाई अभिभावकले के भन्नुहुन्छ ?

(उ) के तपाईँ आफन्तसँग घुम्न जानुभएको छ, कहाँ कहाँ जानुभएको छ ?

## गीत गाऔँ :

### मलाई मन पर्छ

सहरको नजिकै, हाम्रो सानो घर छ
घर छेउको स्कुल, मलाई मन पर्छ

जान्छु सधैँ स्कुल, ज्ञान सिप बढ्छ
माया गर्ने शिक्षक, मलाई मन पर्छ

साथीसँग मिलिजुली, खेल खेल्नुपर्छ
नाँच्दै गाउँदै सिक्न त, झनै मन पर्छ

खेली पढी समयमै, खाना खानुपर्छ
खाना खाजा मलाई, घरकै मन पर्छ

परिवारमा कुराकानी, गर्न मन पर्छ
भन साथी तिमीलाई, के के मन पर्छ ।

**तपाइँले कुन कुन बालअधिकारहरू प्राप्त गर्नुभएको छ, ठिक (√) चिह्न लगाउनुहोस् :**

| क्र.स. | बालअधिकारहरू | √ |
|---|---|---|
| १. | पोषिलो खाना खान | |
| २. | मौसमअनुसारका लुगा लगाउन | |
| ३. | साथीसँग मिलेर खेल्न | |
| ४. | बिरामी हुँदा औषधी उपचार गर्न | |
| ५. | अभिभावक, आफन्त र शिक्षकहरूबाट माया तथा हेरचाह पाउन | |
| ६. | अभिभावकसँगै बसेर कुराकानी गर्न | |
| ७. | अभिभावकसँग घुमफिर गर्न | |
| ८. | आफ्ना निजी विचार तथा भावना व्यक्त गर्न | |
| ९. | विद्यालय गई लेखपढ गर्न | |
| १०. | समुदायमा हुने कार्यक्रममा सहभागी हुन | |

**तपाइँले चिन्नु भएको असल नागरिकको चित्र कोरी नाम लेख्नुहोस् ।**
**तपाइँलाई उहाँ किन असल लागेको हो, साथीहरूलाई सुनाउनुहोस् ।**

## गीत गाऔँ र छलफल गरौँ

थममाया काकी हाम्री सारै असल छिन्
समाजको भलाइमा खट्छिन रातदिन

कहिले धारा मर्मत गर्छिन्, कहिले सफाइ गर्छिन्
बिरामीको उद्धार गर्छिन, खोपको प्रचार गर्छिन

गारो सारो पर्दा सबलाई उनकै भर चाहिने
यस्तो समाजसेवी मान्छे खोज्दा कहाँ पाइने

थममाया काकी हाम्री सारै असल छिन्
समाजको भलाइमा खट्छिन् रातदिन

हामी पनि थममाया जस्तै बन्नुपर्छ
समाजको भलाइमा सधै जुट्नु पर्छ

समाजका असल मानिस पहिचान गरी
काम गर्नेलाई मान गरौँ सधै भरी

थममाया काकी सारै असल छिन्,
समाजको भलाइमा, खट्छिन् रातदिन

## पढौँ र छलफल गरौँ

मेरो नाम विमल हो । मेरो घर मकवानपुर जिल्लाको राक्सिराङ् गाउँपालिका वडा नं पाँचमा पर्दछ । मेरो वडामा गत महिना वृक्षारोपण कार्यक्रम भएको थियो । त्यस दिन म र मेरा साथीहरूले विरुवाहरू ओसार्न सहयोग गरेका थियौँ । चन्दा काकीले वृक्षरोपण कार्यक्रमको नेतृत्व गर्नु भएको थियो । उहाले गाउँमा जुवातास र रक्सी नियन्त्रणमा महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्नुभएको छ। उहाँको योगदानको कदर गर्दै स्थानीय क्लबले सम्मान गरेको थियो । हामीले पनि समाजसेवीको सम्मान गर्नु पर्दछ ।

म राजु घलान हुँ । मेरो घर राक्सिराङ गाउँपालिकाको वडा न. ४ मा पर्दछ। हाम्रो वडामा गत हप्ता धारा, कुवा तथा पोखरीहरू सफा गर्ने कार्यक्रम भएको थियो। मेरो साथी मनिता र मैले धारा कुवा सफा गर्न पानी ओसारेका थियौँ । खरेटोहरू गाउँघरबाट जम्मा गर्न र ओसार्न पनि हामीले सहयोग गरेका थियौँ । बिनाराम काकाले यस कार्यक्रमको नेतृत्व गर्नु भएको थियो । उहाँले गाउँमा विद्यालय खोल्न पनि सहयोग गर्नुभएको थियो। वडा कार्यालयले अस्तिमात्र उहाँलाई सम्मान स्वरूप प्रमाण पत्र र दोसल्ला प्रदान गरेको थियो ।

### *प्रश्नहरू*

(क) विमलको वडामा गत महिना के कार्यक्रम भएको थियो ?

(ख) चन्दा काकीलाई स्थानीय क्लवले किन सम्मान गरेको थियो ?

(ग) हामीले समाजसेवीलाई किन सम्मान गर्नुपर्दछ ?

(घ) गाउँमा विद्यालय खोल्न कसले सहयोग गर्नुभएको थियो ?

(ङ) वडा कार्यालयले विनाराममलाई किन सम्मान गरेको होला ?

## ३ वरपरका जनावर

**हेरौँ, चिनौँ र छलफल गरौँ :**

*प्रश्नहरू*

(अ) माछालाई पानीमा पौडिन कुन अङ्गले सहयोग गर्छ ?

(आ) चौँरीगाईलाई जाडोबाट केले जोगाउँछ ?

(इ) कुकुरले खाना खाँदा कुन कुन अङ्गको प्रयोग गर्छ ?

(ई) जुकाको खाना के हो ? कसरी खान्छ ?

## पढौँ र बुझौँ :

हाम्रो वरपर विभिन्न किसिमका जनावरहरू पाइन्छन् । केही जनावरहरू पानीमा बस्छन् । केही जमिनमा बस्छन् । पानीमा बस्ने र जमिनमा बस्ने जनावरहरूको शारीरिक बनावट फरक फरक हुन्छ । पानीमा बस्ने जनावरहरूमा पौडिनका लागि पखेटा हुन्छन् । हावामा उड्ने जनावरहरू पनि पखेटाकै सहायताले उड्छन् । जमिनमा बस्ने जनावरहरू खुट्टाका सहायताले हिँड्डुल गर्छन् । कुनै जनावर उफ्रिन्छन् भने कुनै घिस्रिन्छन् ।

गँगटो र शङ्खेकिराको बाहिरी भाग कडा हुन्छ । यसले भित्री अङ्गको सुरक्षा गर्छ । गँगटाको अगाडिको भागमा रहेका एक जोडा खुट्टाले खाना समात्छ ।

जिराफको घाँटी लामो हुन्छ । यसले अग्लो बिरुवाको घाँस खान मदत गर्छ । बाघका दाँत लामा र तिखा हुन्छन् । यसका सहायताले बाघले काँचो मासु लुछेर खान्छ ।

अक्टोपसको शरीरमा आठओटा हातहरू हुन्छन् । ती हातहरूलाई टेन्टाकल्स भनिन्छ । यिनले पानीमा पौडन र खाना समात्न सहयोग गर्छन् । डल्फिन पखेटाको सहायताले पानीमा पौडिन्छ ।

भ्यागुताको छाला ओसिलो हुन्छ । छालाले सास फेर्न सहयोग गर्छ । परेवाको शरीरलाई प्वाँखले ढाकेको हुन्छ । यसले शरीर न्यानो राख्न र उड्न सहयोग गर्दछ ।

**वरपरका जनावरहरूलाई बासस्थानका आधारमा छुट्याई लेख्नुहोस् :**

| पानीमा बस्ने जनावरहरू | जमिनमा बस्ने जनावरहरू |
|---|---|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

**जनावरका निम्नलिखित अङ्गहरूले तिनीहरूलाई कसरी सहयोग गर्छन्, लेख्नुहोस् :**

| अङ्ग | सहयोग |
|---|---|
| हाँसको खुट्टाको पन्जा | पानीमा पौडिन |
| भेडाको लामो रौँ | |
| दुम्सीको काँडा | |
| माउसुलीको लामो जिब्रो | |
| हात्तीको सुँड | |
| मुसाको चुच्चो परेको थुतुनो | |
| चिलको पन्जा | |
| गाईभैँसीको पुच्छर | |

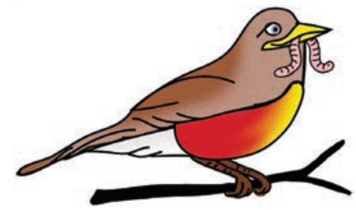
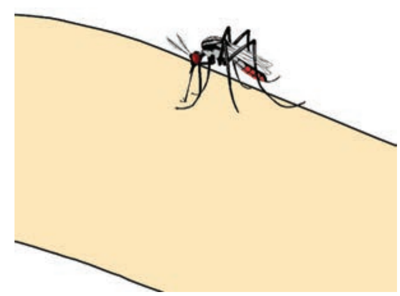
## उदाहरणमा दिइएजस्तै तलको तालिका भर्नुहोस् :

| जनावरको नाम | पाइने ठाउँ | सहयोग गर्ने विशेष अङ्ग | अङ्गको उपयोग |
|---|---|---|---|
| माछा | पानी | फुल्का (गिल्स) | सास फेर्न |
| गँगटा | | | |
| भ्यागुतो | | | |
| परेवा | | | |
| सर्प | | | |
| पुतली | | | |
| शङ्खेकिरा | | | |
| चितुवा | | | |

## तलको तालिका पूरा गर्नुहोस् :

| बासस्थान | जनावरको नाम | सास फेर्ने अङ्ग | चाल देखाउने अङ्ग |
|---|---|---|---|
| पानीमा मात्र बाँच्न सक्ने जनावर | | | |
| जमिनमा मात्र बाँच्न सक्ने जनावर | | | |

## जनावरहरूका खाना खाने अङ्ग चिनौँ :

| | |
|---|---|
| कमिलाले मुखले खाना खान्छ । | चराले चुच्चाले चारो खान्छ ।  |
| पुतलीको सुँडले फूलको रस चुस्छ । | लामखुट्टेको सुँडले रगत चुस्छ ।  |
| चिलको तिखो चुच्चाले मासु लुछेर खान्छ । | सर्पले खाना मुखमा राखी सिधै निल्छ । |

## उदाहरणमा दिइएजस्तै गरी तालिका भर्नुहोस् :

| जनावर | खाना | खान सहयोग गर्ने अङ्ग |
|---|---|---|
| बकुल्ला | माछा | चुच्चो |
| बाघ | | |
| भेडा | | |
| बिरालो | | |
| भँगेरा | | |
| भ्यागुतो | | |
| गोही | | |
| झिँगा | | |
| ह्वेल माछा | | |
| स्याल | | |
| चिल | | |
| रेसमकिरा | | |

## पढौँ र बुझौँ :

हामी समयअनुसार फरक फरक जनावरहरू देख्छौँ। गर्मी याममा देखिने कतिपय जनावरहरू हिउँदमा देखिँदैनन् । सर्प गर्मी याममा देखिन्छ तर जाडो याममा देखिँदैन । जुका प्राय: वर्षा याममा देखिन्छ । कुनै जनावर दिउँसो र कुनै रातमा मात्र देखिन्छन् । कालिज, परेवा, बाँदर दिनमा सक्रिय हुन्छन् । दुम्सी, लाटोकोसेरो र चमेरो जस्ता जनावरहरू राती मात्र सक्रिय हुन्छन् । भ्यागुता, जुका, लामखुट्टे, झिँगा गर्मीमा धेरै देखिन्छन् । अन्य कतिपय जनावरहरू जाडो र गर्मी दुवै याममा देखिन्छन् । काग, भँगेरा स्याल, कुकुर आदि दुवै याममा देखिने जनावर हुन् ।

समूहमा छलफल गरी तालिका भरौँ :

| गर्मी याममा देखिने जनावरहरू | गर्मी र जाडो दुवै याममा देखिने जनावरहरू |
|---|---|
| लामखुट्टे, | कुखुरा |

| दिउँसो सक्रिय हुने जनावरहरू | राती सक्रिय हुने जनावरहरू |
|---|---|
| छेपारो, | लाटोकोसेरो, |

बगैँचामा माहुरीले फुल चुसेको हेरेर चित्र बनाउनुहोस् र साथीलाई देखाउनुहोस् ।

जनावरका विभिन्न चित्रहरू संकलन गरी टाँस्नुहोस् र त्यसका बारेका छोटो परिचय लेखी पुस्तिका तयार गर्नुहोस् ।

४

# बिरुवा, जनावर र मानिस

## हेरौँ, चिनौँ र छलफल गरौँ :

### *प्रश्नहरू*

(अ) गाईबाट के के फाइदा लिन सकिन्छ ?

(आ) तपाईँले लगाएका कुन कुन पहिरन जनावरबाट प्राप्त भएका हुन् ?

(इ) तपाईँले लगाएका कुन कुन पहिरन वनस्पतिबाट प्राप्त भएका हुन् ?

(ई) हामीले खाने कुन कुन खानाहरू बिरुवाबाट प्राप्त हुन्छन् ?

## जनावर र तिनीहरूबाट हुने फाइदाबिच जोडा मिलाउनुहोस् :

| | |
|---|---|
| कुखुरा | खेतबारी जोत्न |
| गाईभैँसी | रेसम धागो |
| गोरु | मुसा मार्न |
| बिरालो | दुध |
| गधा | घरको रेखदेख गर्न |
| खसी | अन्डा |
| मौरी | भारी बोक्न |
| रेसमकिरा | मासु |
| कुकुर | मह |

## संवाद गरौँ :

आकृति, अनन्त, रूपक, प्रवीण र अपेक्षा मिल्ने साथीहरू हुन् । उनीहरू जनावर र बिरुवाहरूबाट हुने फाइदा सम्बन्धी कुराकानी गर्दै छन् ।

आकृति : अनन्त ! आज तिमीले के खायौ ?

अनन्त : मैले त आज दाल, भात, आलुको तरकारी, मुलाको अचार र दही खाएँ ।

रूपक : अनन्त ! तिमीलाई थाहा छ, हामीले खाएका यी खानाहरू कहाँबाट प्राप्त हुन्छन् ?

अनन्त : किन थाहा नहुनु रूपक । यी सबै चिजहरू मेरो बुबाले बजारबाट किनेर ल्याउनुहुन्छ ।

आकृति : (हाँस्दै) खानेकुराहरू बजारबाट वा खेतबारीबाट ल्याउने त हो नि । रूपकले त यी खानाहरूको स्रोत पो सोधेको ।

अनन्त : आज मैले खाएका दाल, भात, आलु र मुला बिरुवाबाट पाइन्छन् । दही जनावरबाट प्राप्त हुन्छ ।

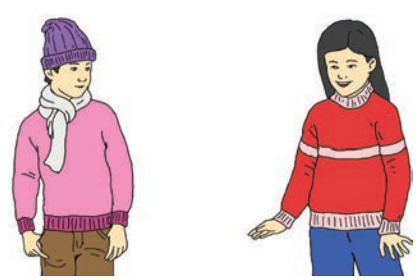
आकृति : अपेक्षा ! अरू कुन कुन खानाहरू जनावरबाट प्राप्त हुन्छन् ? तिमीलाई थाहा छ ?

अपेक्षा : किन थाहा नहुनु नि ! जनावरबाट अन्डा, मासु, मह, घिउ, माछा, पनिर, चिज आदि पाइन्छ ।

रूपक : बिरुवाबाट के के खानेकुरा पाइन्छन् नि ?

अनन्त : बिरुवाबाट सागपात, तरकारी, फलफूल, अन्नहरू र गेडागुडी पाइन्छ ।

प्रवीण : खानाका बारेमा धेरै कुरा गर्‍यौ, अब कपडाका बारेमा पनि कुरा गरौँ न ! यो मैले लगाएका कपडाहरू चाहिँ केबाट प्राप्त भएका हुन् नि ?



आकृति : तिमीले लगाएको स्विटर भेडाको उनबाट बनेको हो । यो मेरो सल रेसम धागोबाट बनेको ?

रूपेश : हो, तिमीले ठिक भन्यौ ।

सबै एक साथ : हामीलाई त जनावर र बिरुवाबाट ठुलो फाइदा पो हुँदो रहेछ ।

**समुदायको भ्रमण गरी त्यहाँ पालिएका जनावरहरू चिनेर तलको तालिकामा भरौँ :**

| मासुका लागि पालिएका जनावर | दुधका लागि पालिएका जनावर | अन्डाका लागि पालिएका जनावर |
|---|---|---|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

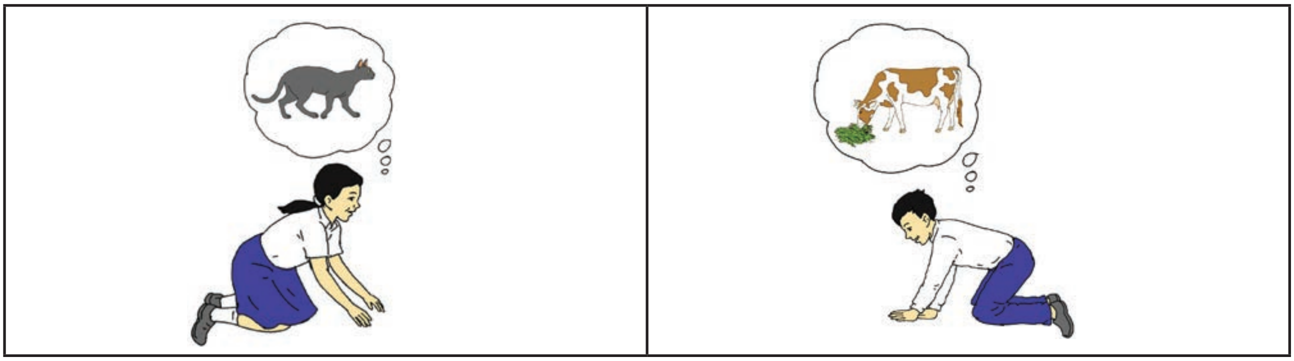
**आफ्नो समुदायमा पाइने बिरुवा र तिनबाट पाइने खाना तालिकामा भरौँ :**

| बिरुवाको नाम | प्राप्त हुने खाना |
|---|---|
| धानको बोट | चामल |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

## हामीले लगाएका कुन कुन पहिरनहरू के केबाट बनेका हुन्, जोडा मिलाउनुहोस् :

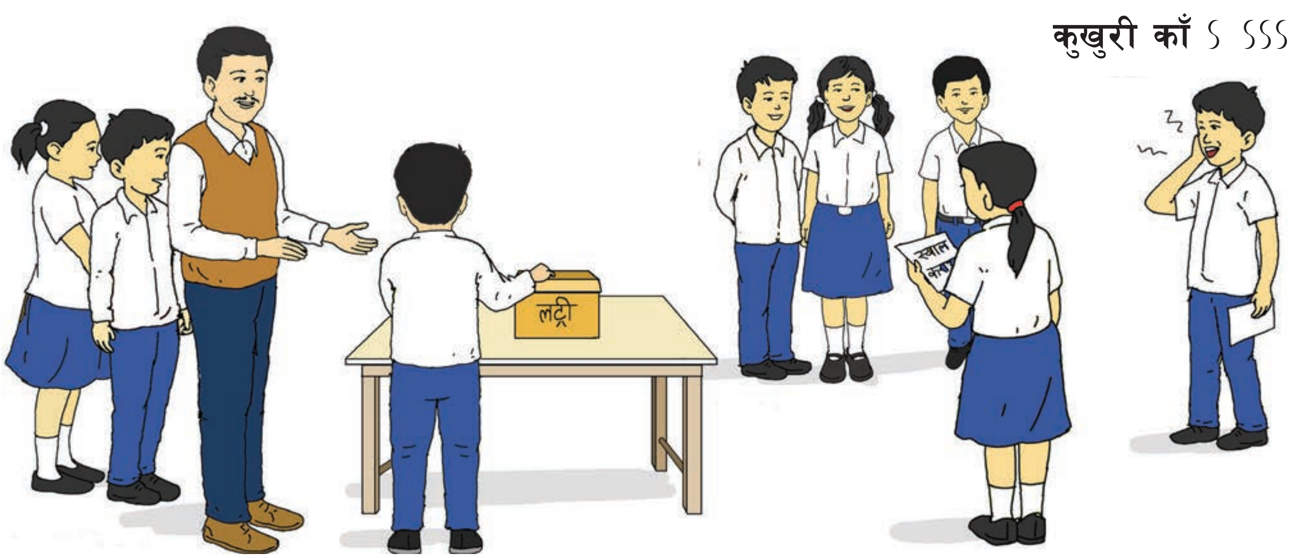
| पहिरन | प्राप्त हुने स्रोत | पहिरन |
|---|---|---|
| | रेसम किरा | |
| | जनावरको छाला | |
| | अल्लोको बोट | |
| | रबरको बोट | |
| | कपासको बोट | |
| | भेडा | |

## जनावरहरूको उफ्राइ, हिँडाइ र बोलाइको नक्कल गरौँ :



## चित्रअनुसार विभिन्न जनावरहरूको उफ्राइ, हिँडाइ र बोलाइको अभिनय गर्नुहोस् :

सर्प घिस्रेर हिडेको, कछुवा हिँडेको, भ्यागुतो उफ्रेको, बाख्राको पाठो उफ्रेको, काग कराएको



# ५ स्वास्थ्य सेवा

## हेरौँ र छलफल गरौँ :

*प्रश्नहरू*

(अ) स्ट्रेचरमा कसलाई बोकेर कहाँ लगिँदै छ ?

(आ) किन लगिएको होला ?

(इ) महिला स्वास्थ्य स्वयम्सेवकले के गर्दै हुनुहुन्छ ?

(ई) हामी बिरामी हुँदा कहाँ जान्छौँ, किन ?

## पढौँ र बुझौँ :

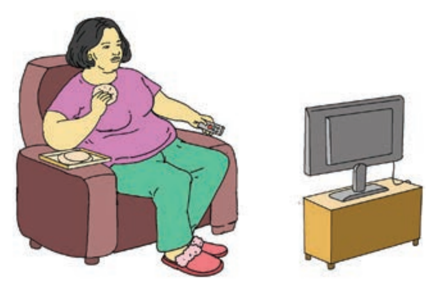
### घटना १

चिनाराम धूमपानका अम्मली हुन् । केही समयअघि उनी बिरामी परे । घरका सदस्यहरूले उनलाई अस्पताल लगे । डाक्टरले उनको स्वास्थ्य परीक्षण गरे । रिपोर्टमा फोक्सोको क्यान्सर भएको देखियो ।

### घटना २

धनवीर मदिरा सेवन गर्छन् । त्यही कारणले उनलाई कलेजोको रोग लागेको छ । उनलाई उच्च रक्तचापको समस्या पनि देखापरेको छ ।

### घटना ३



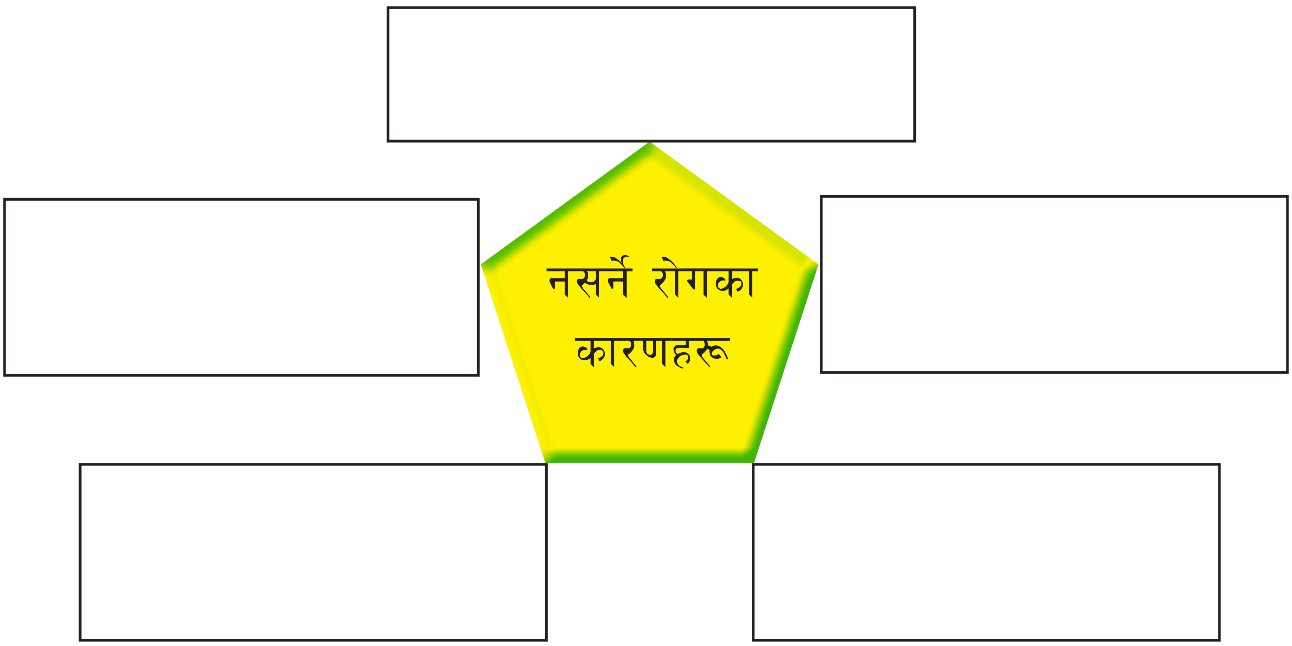
सोहनकी काकी दिनभरि घरमा बस्छिन् । उनी धेरै समय टिभी हेर्छिन् । नजिकै रहेको हाटबजार जान पनि गाडी चड्छिन् । उनी धेरै मोटी छन् । त्यसैले उनलाई मधुमेह रोग लागेको छ ।

### घटना ४

सुन्तलीका दाइलाई घरको खाना मन पर्दैनथ्यो । उनी बजारका चिल्ला, भुटेका, मसला धेरै हालेका खाना खान्थे । उनको खाना खाने समय पनि अनियमित थियो । यिनै कारणले उनलाई अहिले पेटको रोग लागेको छ ।

**नसर्ने रोगका कारणहरू पहिचान गरी तलको बक्समा लेख्नुहोस् :**

खुला दिसापिसाब, शारीरिक व्यायामको कमी, सरसफाइको अभाव, सुर्ती सेवन गर्नु, मदिरा धेरै सेवन गर्नु, झिँगा र लामखुट्टेको टोकाइ, हात नधोईकन खाने आदत, अस्वस्थकर खानपिन, मोटोपन




**पढौँ र बुझौँ :**

मखन बिरामी भए । उनलाई बुबाले अस्पताल लगेर उपचार गराउनुभयो । उनले नियमित औषधी र पोसिलो खाना खाए । उनले नियमीत योग र व्यायाम पनि गरे । उनको रोग छिटै निको भयो । यसबाट उनले बिरामी हुँदा स्वास्थ्य सेवा लिनुपर्ने कुरा थाहा पाए ।

मखनका छिमेकी अर्जुन दमले थला परे । मखनले यो कुरा थाहा पाए । उनी पनि छिमेकीको घरमा पुगे । बिरामीलाई छिटै अस्पताल लैजान अनुरोध गरे ।

बिरामीलाई अस्पताल लैजान आफन्त र छिमेकीहरूले मदत गरे । केही दिनपछि अर्जुन निको भएर घर आए । मखन उनलाई भेट्न गए । आफू बिरामी हुँदा राम्रो सल्लाह दिएकामा उनले मखनलाई धन्यवाद दिए ।

## माथिको कथाका आधारमा उत्तर लेख्नुहोस् :

(अ) मखनले आफू बिरामी भएपछि के कुरा थाहा पाए ?

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

(आ) मखनले अर्जुनलाई के सल्लाह दिए ?

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

(इ) तपाईं बिरामी हुनुभयो भने के गर्नुहुन्छ ?

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

(ई) तपाईंले कोही बिरामीलाई स्वास्थ्य सेवा लिन सल्लाह दिनुभएको छ ? ककसलाई सल्लाह दिनुभएको छ ?

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

## साथीहरूसँग मिलेर माथिको कथाको अभिनय गरौँ :

## उपयुक्त शब्द छानेर खाली ठाउँ पूरा गर्नुहोस् :

अपाङ्गता, स्वास्थ्य संस्था, खोप, दुध, पहिलो, स्वास्थ्य केन्द्र, रोगहरू

स्वस्थ रहनका लागि सन्तुलित आहारका साथसाथै पूर्ण ---------------- को आवश्यकता पर्दछ । खोपले हामीलाई विभिन्न ---------------- बाट बचाउँछ । यसले ---------------- हुनबाट पनि जोगाउँछ । बच्चालाई जन्मिनेबित्तिकै आमाको ---------------- चुसाउनुपर्छ । यो नै बच्चाका लागि ---------------- खोप हो । ---------------- बाट खोप सेवा निःशुल्क पाइन्छ । स्वास्थ्य संस्था अन्तर्गत अस्पताल र ................. पर्दछन् ।

## खोपको आवश्यकता लेख्नुहोस् :

(अ) ------------------------------------------------------------------------

(आ) ------------------------------------------------------------------------

(इ) ------------------------------------------------------------------------

## तपाईँले कुन कुन खोप लगाउनु भएको छ ? अभिभावकलाई सोधेर लेख्नुहोस् र ती खोपहरूले कुन कुन रोगबाट बचाउँछन् ? शिक्षकलाई सोधेर क्रियाकलाप पूरा गर्नुहोस् :

| क्र.स. | खोपको नाम | खोपले बचाउने रोगको नाम |
|---|---|---|
| १. | | |
| २. | | |
| ३. | | |
| ४. | | |
| ५. | | |

# ६ कुलतबाट बचौं

## हेरौं र छलफल गरौं :

चित्र १

चित्र २

चित्र ३

चित्र ४

### प्रश्नहरू

(अ) चित्र १ मा के भइरहेको छ ? किन होला ?

(आ) चित्र २ मा धूमपानको असर ककसलाई पर्छ होला ?

(इ) चित्र ३ मा विद्यार्थीहरू के गरिरहेका छन् ?

(ई) चित्र ४ मा महिला स्वास्थ्य स्वयम्सेवकले के गरिरहनुभएको छ ?

## आफ्नो मिल्दो बानी व्यवहारमा ठिक (√) चिह्न लगाउनुहोस् :

| क्र.स. | क्रियाकलापहरू | √ |
|---|---|---|
| १. | मलाई अरूले चुरोट खाएको मन पर्दैन । | |
| २. | मलाई मदिरा सेवन गरेको मन पर्दैन । | |
| ३. | म मेरो परिवारका सदस्यहरूलाई सुर्तीजन्य पदार्थ सेवन नगर्न अनुरोध गर्छु । | |
| ४. | म मेरो परिवारका सदस्यहरूलाई मदिरा सेवन नगर्न अनुरोध गर्छु । | |
| ५. | म अरूले धूमपान गरेको स्थान नजिकै बस्दिन । | |
| ६. | अरूले चुरोट सल्काउन लगाउन भयो भने मान्दिन । | |
| ७. | अरूले चुरोट र रक्सी किन्न पठाउनु भयो भने मान्दिन । | |

## जानी राखौँ :

**खैनी, चुरोट, बिडी, तमाखु आदि धूमपानका उदाहरण हुन् । यस्ता पदार्थहरूको सेवनले स्वास्थ्यलाई हानि गर्दछ । धूमपान गर्ने धेरैजसोलाई फोक्सो र मुखको क्यान्सर हुन्छ । धूमपानको प्रयोगले नजिकै बस्नेहरूलाई पनि असर गर्दछ ।**

**जाँड, रक्सी, तुम्बा, बियर आदि मदिराका उदाहरण हुन् । यस्ता पदार्थहरू स्वास्थ्यका लागि हानिकारक हुन्छन् । मदिराको सेवन गर्ने धेरैजसोलाई पेट र कलेजोको रोग लाग्छ । त्यसैले शरीरलाई असर पुऱ्याउने धूपपान र मद्यपान सेवन गर्नु हुँदैन ।**

## छलफल गर्नुहोस् :

(अ) तपाईंको परिवारमा कसैले धूमपान वा मदिरा सेवन गर्नुहुन्छ ?

(आ) परिवारका कुनै सदस्यले धूमपान गर्दा अरूलाई के कस्ता असर पर्छन् होला ?

(इ) मदिरा सेवन गर्दा समुदायमा कस्तो असर पर्छ होला ?

(ई) परिवारका सदस्यहरूलाई धूमपान र मद्यपानबाट टाढा राख्न तपाईंको के भूमिका हुन्छ ?

**धूमपान र मद्यपानबाट परिवार तथा समुदायमा पर्ने असरहरू तल दिइएका छन्, अध्ययन गरी साथीहरूसँग छलफल गर्नुहोस् :**

अनावश्यक खर्च बढ्ने

जनस्वास्थ्यमा असर पर्ने

घरायसी झगडा हुने

बालबालिकाको पढाइमा असर गर्ने

गलत सस्कार विकास हुने

सामाजिक झैझगडा हुन सक्ने

सामाजिक अपहेलना हुने

छिमेकीलाई बाधा पर्ने

मेलमिलापमा असर पर्ने

चोरी डकैती बढ्ने

हत्या हिंसा बढ्ने

**कुलतविरुद्धको अभियानका लागि सन्देशमूलक नमुना प्लेकार्ड बनाउनुहोस् र ¥यालीमा सहभागी हुनुहोस् ।**

## टर्बो ज्याबलिन फ्याँकौँ :

मलाई भाला फ्याँक्न मन पर्छ । भालालाई टर्बो ज्याबलिन पनि भनिन्छ । म सानो छु तर पनि म टर्बो ज्याबलिन फ्याँक्न सक्छु । म साथीसँग मिलेर टर्बो ज्याबलिन फयाँक्छु । ल है साथी ! टर्बो ज्याबलिन फ्याक्ने खेल खेलौँ है त ।

**कसैले धूमपान र मद्यपान गरेर झगडा गरिरहेको बेला तपाईँले के भनी सम्झाउनु हुन्छ ? छलफल गर्नुहोस् ।**

## मैले कति सिकेँ

### (क) तलका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

(अ) तपाईं छिमेकीलाई कुन कुन काममा सहयोग गर्नुहुन्छ, लेख्नुहोस् ।

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

(आ) के तपाईंका छिमेकीले तपाईंको परिवारलाई कुनै काममा सहयोग गर्नुभएको छ ? यदि छ भने के के काममा सहयोग गर्नुभएको छ ?

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

(इ) तपाईंको वडामा सामाजिक सेवाका काम गर्ने कुनै दुई व्यक्तिको नाम र ती व्यक्तिले गरेका सामाजिक कार्यहरू लेख्नुहोस् ।

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

(ई) तपाईंले घर र छिमेकका जेष्ठ नागरिकलाई के कस्तो सहयोग गर्ने गर्नुभएको छ ?

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

### (ख) तलको चित्र हेरी तीन वाक्यमा वर्णन गर्नुहोस् :

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

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

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

### (ग) तालिका पूरा गर्नुहोस् :

| | | |
|---|---|---|
| १. | तपाईंको जिल्ला | |
| २. | तपाईंको गाउँ/नगरपालिका | |
| ३. | तपाईंको वडा न. | |
| ४. | वडाले गर्ने दुई कार्यहरू | |

### (घ) ठिक वा बेठिक छुट्याउनुहोस् :

(अ) बालबालिकालाई पढ्न, लेख्न र खेल्न पाउने अधिकार छ । (      )

(आ) समुदायमा हुने कार्यक्रममा सहभागी हुने बानी राम्रो होइन । (      )

(इ) असाहय र असक्तलाई सरसहयोग गर्नु असल नागरिकको कर्तव्य हो । (      )

(ई) समाजमा असल काम गर्ने समाजसेवीलाई सम्मान गर्नु आवश्यक छैन । (      )

(उ) घरपरिवार र समुदायमा झैझगडा गर्ने, मेलमिलाप नहुने जस्ता कार्य गर्न हुँदैन । (      )

### (ङ) उपयुक्त शब्द छानी खाली ठाउँ पूरा गर्नुहोस् :

(अ) चराले ................. ले चारो टिप्छ । (चुच्चो/मुख)

(आ) लामखुट्टेले ........... ले रगत चुस्छ । (जिब्रो/सुँड)

(इ) हात्तीलाई खाना खान सघाउने अङ्ग ............ हो । (सुँड/थुतुनो)

(ई) परेवाले ........... को सहयोगले सास फेर्छ । (फोक्सो/छाला)

(उ) माछाले सास फेर्न ............... अङगको सहयोग लिन्छ। (फुल्का/नाक)

(ऊ) हाँसले खुट्टामा भएको ........... का सहायताले पानीमा पौडिन्छ । (पन्जा/पखेटा)

### (च) सूची तयार पार्नुहोस् :

(अ) रातमा सक्रिय हुने कुनै दुई जनावर

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

(आ) दिउँसो सक्रिय हुने कुनै पाँच जनावर

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

(इ) गर्मी याममा देखिने कुनै पाँच जनावर

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

(ई) जाडो र गर्मी दुवै याममा देखिने कुनै तीन जनावर

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

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

शिक्षकको हस्ताक्षर अभिभावकको हस्ताक्षर

# हाम्रो विद्यालय

# १ विद्यालयका क्रियाकलाप

## पढौँ, हेरौँ र छलफल गरौँ :

श्री जनता आधारभूत विद्यालय सफा र सुन्दर छ । विद्यार्थीहरू विद्यालय हाताभित्र नियमित सरसफाइ गर्छन् । सबैको पालो पर्ने गरी सरसफाइ तालिका बनाइएको छ । उक्त तालिकाअनुसार सबै जना सरसफाइमा सहभागी हुन्छन् ।

सरसफाइमा शिक्षकहरूले विद्यार्थीहरूलाई प्रोत्साहन गर्नुहुन्छ । उहाँहरू पनि सरसफाइमा सहभागी हुने गर्नुभएको छ ।

### *प्रश्नहरू*

(अ) विद्यालयको खेलमैदान कसरी सफा राख्नुपर्छ ?

(आ) विद्यालयको शौचालय र धारा वरपरको सफाइमा को को सहभागी हुनुहुन्छ ?

(इ) विद्यालयको फूलबारीको हेरचाह गर्न के के गर्नुहुन्छ ?

## आफ्नो विद्यालयको सरसफाइको अवस्था अवलोकन गरी तलको तालिका भर्नुहोस् :

| क्र.स. | विवरण | सफा छ | सफा छैन |
|---|---|---|---|
| १. | आफू पढ्ने कक्षाकोठा | | |
| २.. | शौचालय | | |
| ३. | पानीको धारा एवम् हात धुने ठाउँ | | |
| ४. | खेल्ने चउर | | |
| ५. | चमेनागृह | | |
| ६. | पुस्तकालय | | |

## चित्र हेरौँ र उत्तर भनौँ :

(अ) तपाईंलाई कुन चित्र मन पऱ्यो ? र किन ?

(आ) तपाईं आफ्नो कक्षाकोठाका सामग्रीहरू कसरी जतन गर्नुहुन्छ ?

(इ) खेल खेल्दा सामग्रीहरू कसरी जतन गर्ने गर्नुभएको छ ?

**पुस्तकालयमा जानुहोस् । आफूलाई मन पर्ने पुस्तक छान्नुहोस् । शान्तपूर्वक पढ्नुहोस् । पढिसकेपछि जुन स्थानबाट पुस्तक निकालिएको हो, त्यही ठाउँमा राख्नुहोस् ।**

**अब निम्नलिखित प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् :**

(अ) तपाईंले पढ्नुभएको पुस्तकको नाम के थियो ?

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

(आ) उक्त पुस्तक केका बारेमा लेखिएको थियो ?

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

(इ) तपाईं पुस्तकको जतन कसरी गर्नुहुन्छ ?

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

(उ) पुस्तकको जतन किन गर्नुपर्छ ?

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

**रञ्जुको विद्यालयमा गतसाल सञ्चालन भएका केही महत्त्वपूर्ण क्रियाकलापहरू यसप्रकार छन् :**

वातावरण दिवसका दिन विद्यालय परिसरमा बिरुवा रोपियो । उक्त कार्यक्रममा शिक्षक, विद्यार्थी र अभिभावक सहभागी हुनुभएको थियो ।

भाद्र महिनाको २९ गते बाल दिवस मनाइयो । उक्त अवसरमा बालअधिकारको महत्त्व झल्काउने र्‍याली निकालियो ।

श्रीपञ्चमीका दिन विद्यालयमा सरस्वतीको पूजा गरियो । उक्त अवसरमा विविध नाचगान कार्यक्रम पनि गरिएको थियो ।

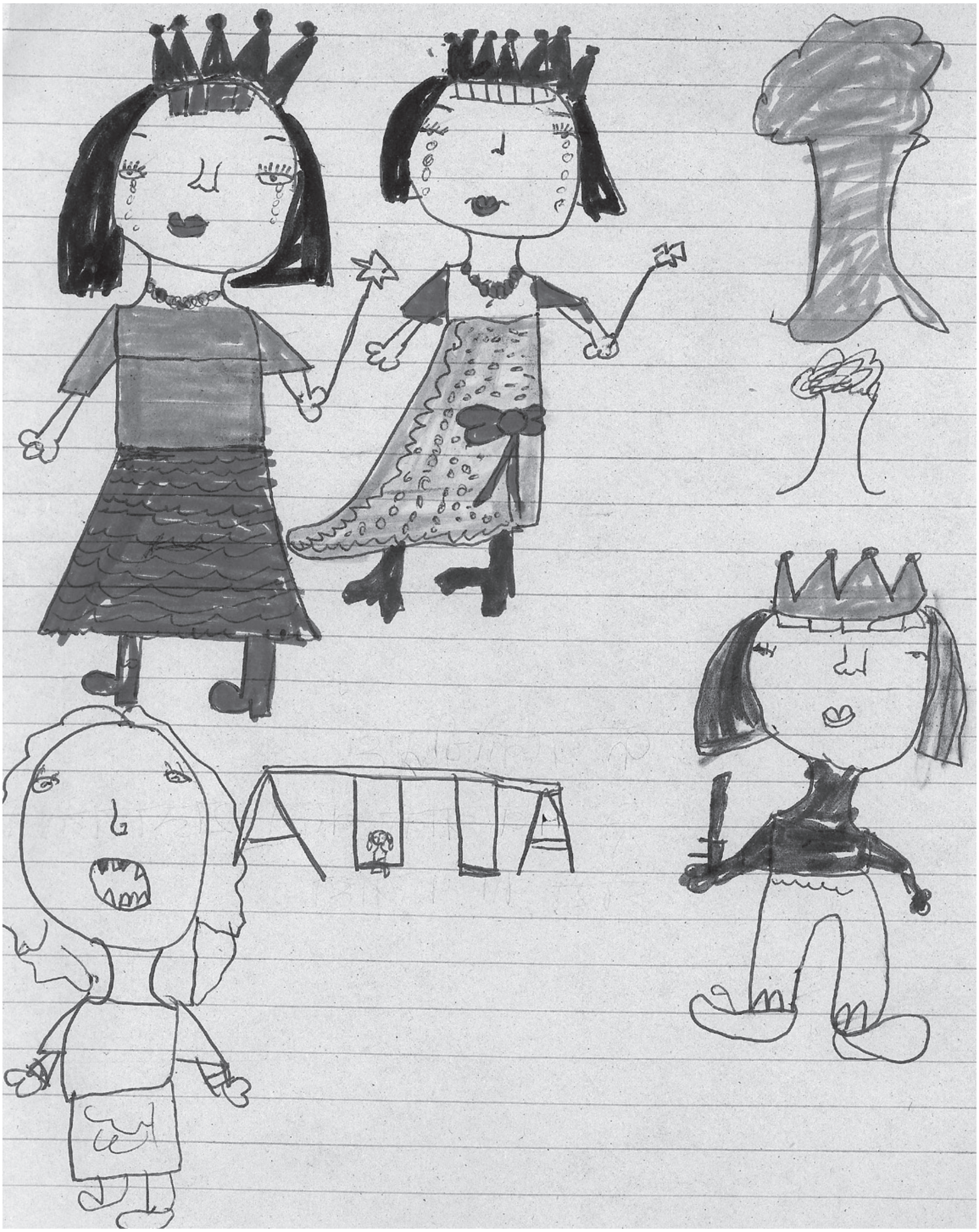
फागुन महिनाको १० गते विद्यालयको वार्षिक उत्सव एवम् अभिभावक दिवस कार्यक्रम सञ्चालन भयो । उक्त दिन विद्यार्थीहरूले विभिन्न खेलकुद तथा नाचगान कार्यक्रम गरेका थिए । कार्यक्रमको अन्त्यमा पुरस्कार वितरण पनि गरिएको थियो ।

**तपाईँको विद्यालयमा कुन कुन समयमा के के कार्यक्रमहरू हुन्छन्, शिक्षकको सहयोगमा क्रियाकलाप पूरा गर्नुहोस् :**

| क्र.स. | क्रियाकलाप वा कार्यक्रम | कहिले ? |
|---|---|---|
| १. | | |
| २. | | |
| ३. | | |
| ४. | | |
| ५. | | |

**आउँदो शुक्रबार हुने चित्रकला प्रतियोगिताका लागि आफ्नो विद्यालयको चित्र कोर्ने अभ्यास गर्नुहोस् र रङ भर्नुहोस् :**

गत हप्ताको प्रतियोगितामा उत्कृष्ट भएको तलको चित्र तपाईँलाई कस्तो लाग्यो ? तपाईँ पनि यस्तै चित्र कोर्ने प्रयास गर्नुहोस् :



**हरेक शुक्रबार शिक्षक सहित कक्षा बैठक बस्नुहोस् । कक्षाका समस्याहरू र त्यसको समाधानका उपायहरू छलफल गर्नुहोस् ।**

खेर जाने कागजलाई काटेर वा च्यातेर विभिन्न आकारका टुक्राहरू बनाउनुहोस् । ती टुक्रालाई टाँस्दै कोलाज चित्र बनाउनुहोस् । पात र कपडाका टुक्रा पनि प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ :

रङ्गीन कागजका टुक्राहरू काटेर धागामा टाँस्नुहोस् र माला बनाएर कक्षामा सजाउनुहोस् :

कागजका टुक्रा, कपास, धागो, डोरी, कपडाका टुक्रा, पेन्सिल ताछेको पत्र, पात, ससाना सिन्का आदि टाँसेर कोलाज चित्र बनाउनुहोस् :

तपाईँले कल्पना गरेका विषयमा एउटा कोलाज चित्र निर्माण गर्नुहोस् ।

खेर जाने कागजलाई काटेर वा च्यातेर विभिन्न आकारका टुक्राहरू बनाउनुहोस् । ती टुक्रालाई टाँस्दै कोलाज चित्र बनाउनुहोस् । पात र कपडाका टुक्रा पनि प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ :

रङ्गीन कागजका टुक्राहरू काटेर धागामा टाँस्नुहोस् र माला बनाएर कक्षामा सजाउनुहोस् :

कागजका टुक्रा, कपास, धागो, डोरी, कपडाका टुक्रा, पेन्सिल ताछेको पत्र, पात, ससाना सिन्का आदि टाँसेर कोलाज चित्र बनाउनुहोस् :

# २ प्रकोपबाट सुरक्षित बनौँ

## हेरौँ, पढौँ र बुझौँ :

तपाईंले हुरीबतास चलेको देख्नुभएकै होला । हुरीबतास चलेको बेला घर बाट निस्केमा रुखका हाँगा भाँचिएर लाग्न सक्छ । त्यसैले घर भित्रै बस्नुपर्छ । हुरीबतास चलेको बेला आगलागी पनि हुन सक्छ । आकाशमा गड्याङगुडुङ गर्दा घरभित्रै बस्नुपर्छ । यस्तो बेला चट्याङ पनि पर्न सक्छ । वर्षाको समयमा बाढी पहिरो जान सक्छ ।

## उत्तर लेख्नुहोस् :

(अ) घरबाहिर भएको बेला भुइँचालो आयो भने के गर्नुपर्छ ?

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

(आ) बाढीबाट बच्न के गर्नुपर्छ ?

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

(इ) पहिरोबाट जोगिन के गर्नुपर्छ ?

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

(ई) तपाईं घरभित्र भएका बेला त्यहाँ आगो लागेमा के गर्नुहुन्छ ?

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

(उ) चट्याङ्बाट बच्न के के सावधानी अपनाउनु पर्छ ?

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

## खाली ठाउँ भरौँ :

**चट्याङ, हुरी बतास, आगलागी, पहिरो, हिउँ**

(अ) .................... चलेको बेला रुखका हाँगा भाँचिने सम्भावना बढी हुन्छ ।

(आ) गड्याङगुडुङ गरेका बेला बाहिर निस्कँदा .................................. ले लाग्न सक्छ ।

(इ) .................................. भएको बेला मुखभित्र धुवाँ पस्यो भने निसासिन सक्छ ।

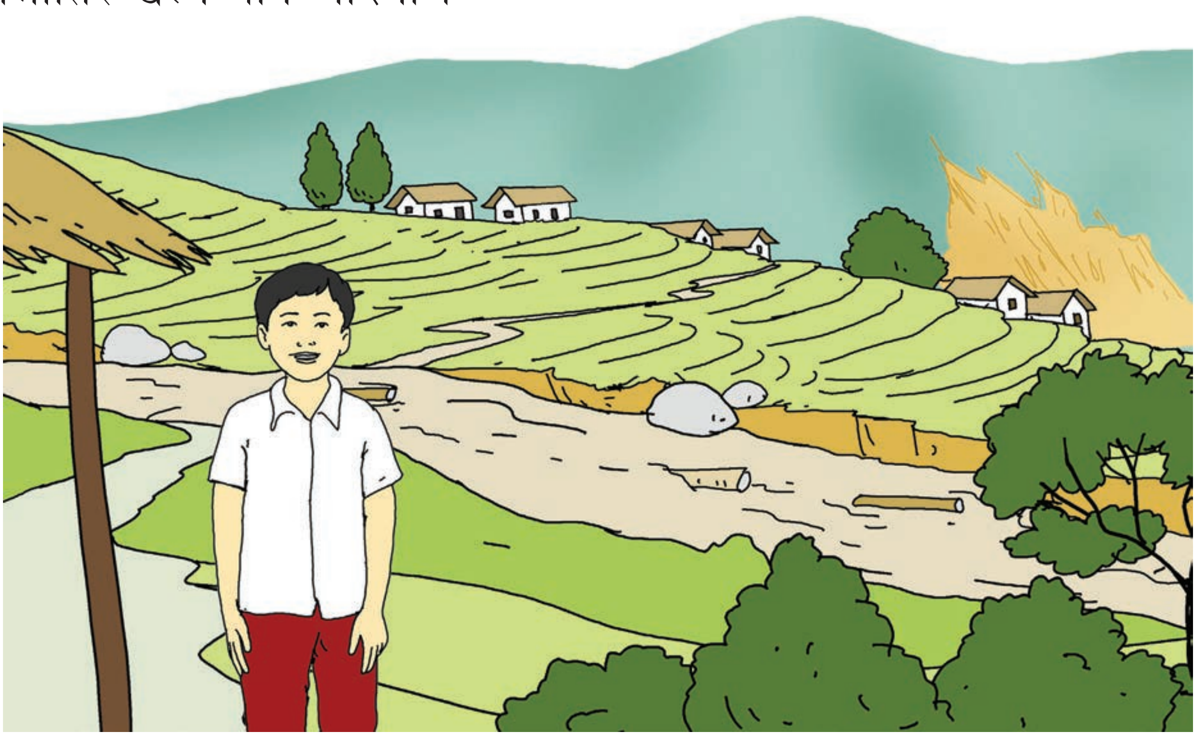
(ई) .................................. पर्न थालेपछि घरभित्र बस्नुपर्छ ।

(उ) .................................. गएको ठाउँबाट टाढै बस्नुपर्छ ।

## पढौँ र छलफल गरौँ :

म छिरिङ हुँ । मेरो घरनजिक हिमाल छ । जाडो महिनामा हिउँ पर्छ । हिउँ परेका बेला हामी बाहिर जाँदैनौँ । न्यानो लुगा लगाएर घरभित्रै बस्छौँ ।

म मनोहर हुँ । मेरो घरदेखि अलिपर पहिरो गएको छ । हामी त्यता जाँदैनौँ । वर्षामा हाम्रो घरनजिकको खोलामा बाढी आउँछ । बाढी आएका बेलामा खोला तऱ्यो भने बगाउन सक्छ । त्यसैले हामी खोलातिर खेल्न पनि जाँदैनौँ ।



म मुन्नी हुँ । मेरो घर मधेसमा छ । वर्षा याममा खोला बढेर हाम्रो गाउँमा बाढी पस्छ । त्यस बेला पानीले नभेट्ने अग्लो ठाउँमा बस्न जान्छौँ । पानीले

नडुबाएको ठाउँ सुरक्षित हुन्छ । यहाँ गर्मी याममा हुरी बतास चल्छ । हुरी बतास चल्न थालेपछि हामी घरभित्रै बस्छौँ ।

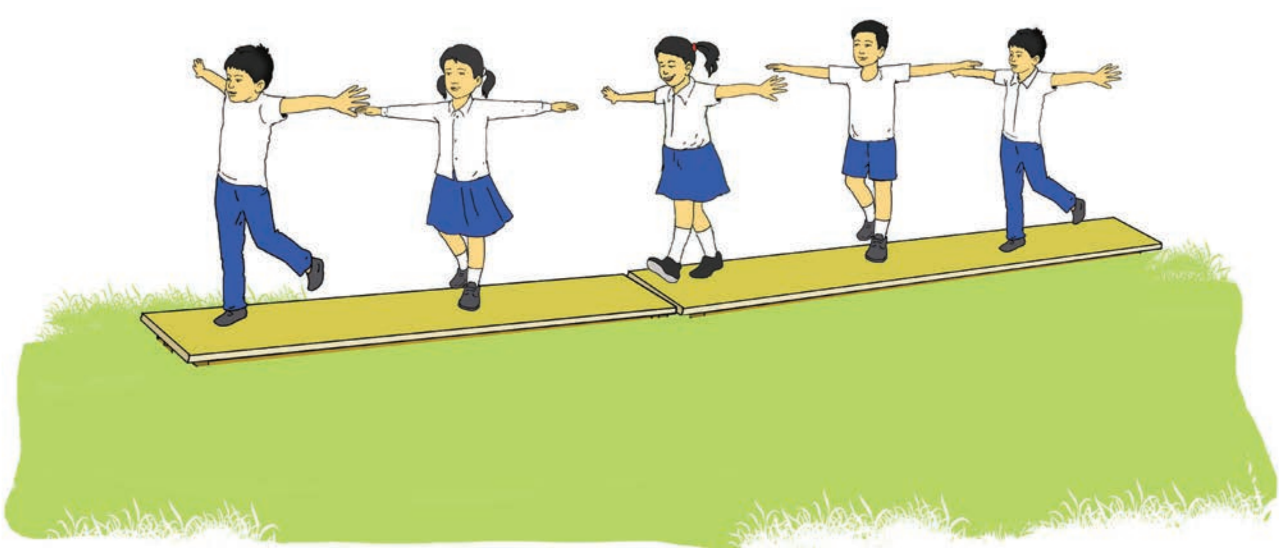
## धर्का तानेर जोडा मिलाउनुहोस् :

| | |
|---|---|
| (अ) सलाई, लाइटर जथाभावी चलाएमा | बाढी आउँछ |
| (आ) धेरै वर्षा भएमा | आगलागी हुनसक्छ |
| (इ) धेरै दिन पानी परेमा | चट्याङ पर्छ |
| (ई) धेरै दिन हुस्सु लागेमा | पहिरो जान्छ |
| (उ) आकाशमा बिजुली चम्केमा | शीत लहर चल्छ |

## भूकम्पको पूर्वाभ्यास गरौँ :

शिक्षकले सिटी बजाएर इसारा दिनुहुने छ । एक मिनेटसम्म डेस्कमुनि डेस्क बेन्चको खुट्टा समातेर बस्नुहोस् । एक मिनेटसम्म भुइँचालो आएको सम्झनुपर्छ । बाहिर हुनेहरू बाहिर नै बस्नुहोस् । सिटी रोकिएपछि सबै जना डेस्कबाट बाहिर निस्कनुहोस् । टाउकामाथि बाक्लो किताब वा झोला राखी लाइन लागेर बाहिर निस्कनुहोस् । पहिले नै तोकिएको खुला ठाउँमा लाइनमा बस्नुहोस् । शिक्षकले पूर्वाभ्यास सकियो अब भित्र जाऔँ भनेपछि कक्षामा जानुहोस् ।

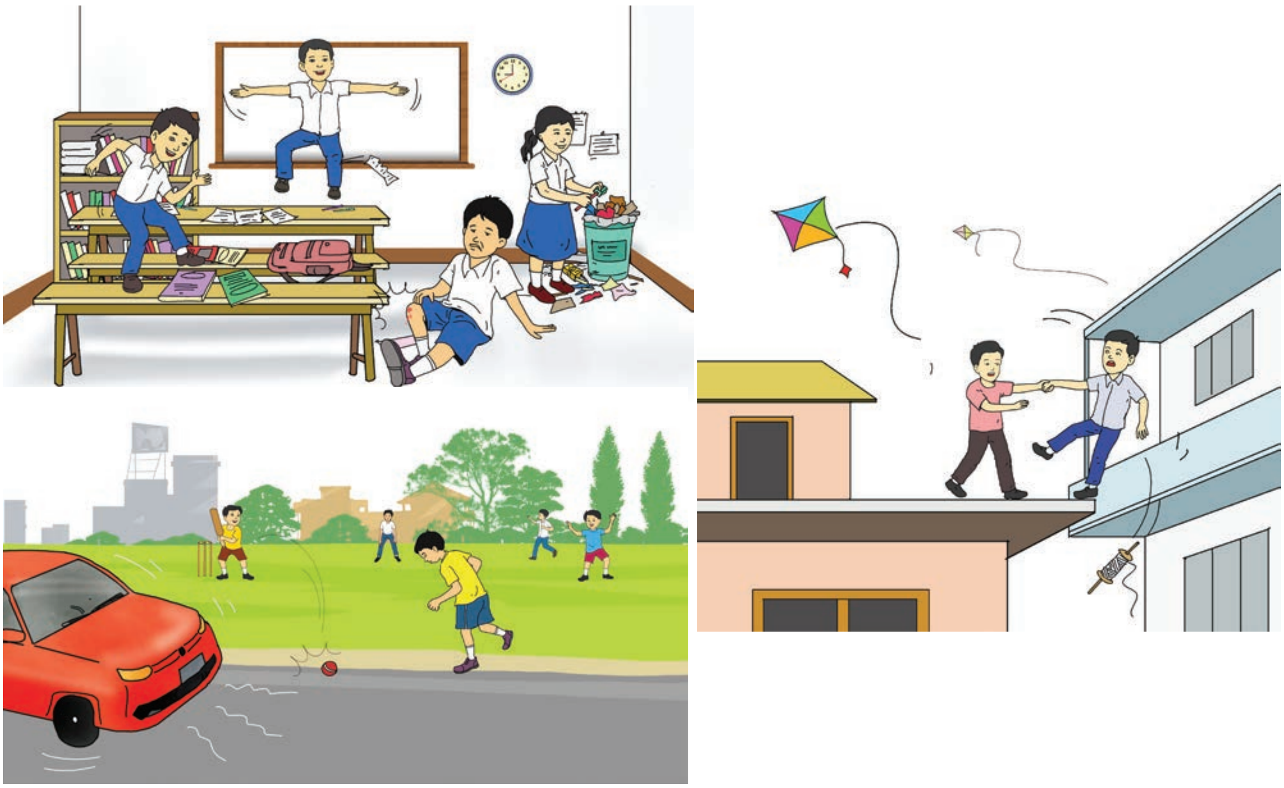
## तेर्सो काठ वा फलेकमा हिंड्ने खेल खेलौँ :



चित्रमा देखाए जस्तै गरी हातले टेकी छेउबाट पल्टने खेल खेलौँ :

# ३ हाम्रो सुरक्षा

## चित्र हेरेर छलफल गरौँ :



## खाली ठाउँभर्नुहोस् :

**हेल्मेट, पालो, मास्क, आकासे पुल, सिटबेल्ट, जेब्राक्रसिङ**

(अ) गाडी चलाउँदा ------------------------- को प्रयोग गर्नुपर्छ ।

(आ) मोटरसाइकल चलाउँदा ------------------------- लगाउनुपर्छ ।

(इ) ------------------------- वा ------------------------- बाट बाटो काट्नुपर्छ ।

(ई) बस चढ्दा र ओर्लँदा ------------------------- पर्खनुपर्छ ।

(उ) धुवाँधुलोबाट बच्न ------------------------- लगाउनुपर्छ ।

## चित्र हेरेर उत्तर लेख्नुहोस् :

(अ) बालबालिकाहरूले किन मास्क लगाएर हिँडेका होलान् ?

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

(आ) बालबालिकाले किन आकासे पुलबाट बाटो काटेका होलान् ?

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

(इ) व्यक्तिगत सुरक्षाका लागि के के उपायहरू अपनाउनुपर्छ ?

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

**समूहमा छलफल गरी घर, विद्यालय र अन्य स्थानमा घट्न सक्ने दुर्घटनाहरू लेख्नुहोस् :**

| घरमा | विद्यालयमा | अन्य स्थानमा |
|---|---|---|
| १. आगोले पोल्ने | १. बेन्चबाट लड्ने | १. बाटामा लड्ने |
| २. | २. | २. |
| ३. | ३. | ३. |
| ४. | ४. | ४. |

**समूहमा छलफल गरी दुर्घटनाका कारणहरू लेख्नुहोस् :**

| घरमा | विद्यालयमा | अन्य स्थानमा |
|---|---|---|
| १. आगोसँग खेल्दा | १. चकचक गर्दा | १. बाटो चिप्लो भएर |
| २. | २. | २. |
| ३. | ३. | ३. |
| ४. | ४. | ४. |

**समूहमा छलफल गरी दुर्घटना रोकथामका उपायहरू लेख्नुहोस् :**

| घरमा | विद्यालयमा | अन्य स्थानमा |
|---|---|---|
| १. आगोसँग नखेल्ने | १.कक्षाकोठामा चकचक नगर्ने | १. होसियार भएर हिड्ने |
| २. | २. | २. |
| ३. | ३. | ३. |
| ४. | ४. | ४. |

## हेरौँ, पढौँ र बुझौँ :

उजेली अगेनानजिकै बसेर आगो ताप्दै थिइन् । उनले अगुल्टो चलाउन थालिन् । अगुल्टो उछिट्टिएर उनलाई आगाले पोल्यो । आमाले तुरुन्तै पोलेको ठाउँमा चिसो पानीले पखालिदिनुभयो । त्यसपछि घिउकुमारी लगाइदिनुभयो । स्वास्थ्य केन्द्रमा लगि उपचार गराउनुभयो ।

बलदेव छिमेकीसँगै घाँस काट्न गएका थिए । घाँस काट्दा हँसियाले हात काट्यो । उनी रुन थाले । सँगै गएका छिमेकी दौडेर आए । बलदेवका औँलाबाट रगत बगिरहेको थियो । छिमेकीले काटेको ठाउँमा सफा रुमाल बाँधिदिए । त्यसपछि तुरुन्त स्वास्थ्य केन्द्र पुऱ्याए ।

अरुण साथीहरूसँग खाजा खाने समयमा लुकामारी खेल्दै थिए । खेल्ने क्रममा अरुणले बिजुलीको नाङ्गो तार समात्न पुगे । उनलाई करेन्ट लाग्यो र बेहोस भए । साथीहरूले हत्तपत्त सुकेको लट्ठीले तार छुटाइदिए । त्यसपछि शिक्षकले अरुणका मुखमा आफ्नो मुख जोडेर कृत्रिम श्वास दिनुभयो । केहीबेरमा अरुण होसमा आए । उनलाई स्वास्थ्य केन्द्र लगियो । कृत्रिम श्वास दिएर होस आएको कुरा शिक्षकले डाक्टरलाई बताउनुभयो ।

**शिक्षकको सहयोग लिई समूहमा प्राथमिक उपचार बाकसको नमुना बनाउनुहोस् :**

उक्त बाकसभित्र के के सामग्री राख्नुभयो, नाम लेख्नुहोस् :

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

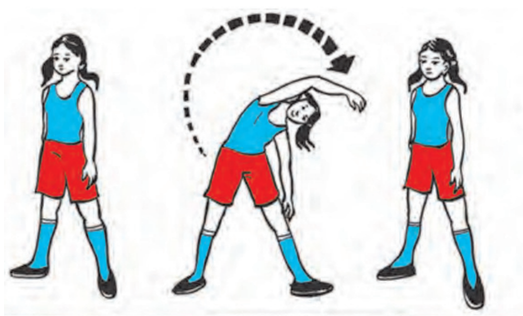
........................................ ........................................

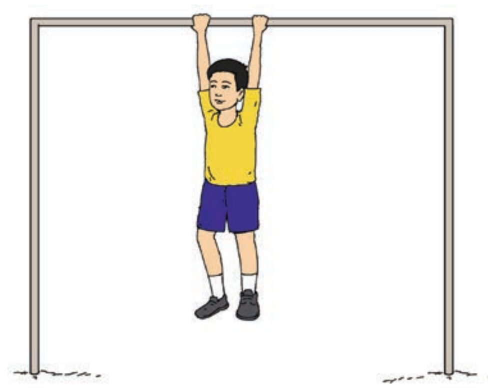
........................................ ........................................

**शिक्षकको सहायतामा राखिएका औषधीको म्याद पढ्न सिक्नुहोस् ।**

# ४ शारीरिक कसरत

## हेरौँ र छलफल गरौँ :





### प्रश्नहरू

(अ) माथिको चित्रमा विद्यार्थीहरू के के गरिरहेका छन् ?

(आ) नियमित व्यायाम र कसरत किन गर्नुपर्छ ?

(इ) के तपाईं पनि व्यायाम र कसरत गर्ने गर्नुहुन्छ ?

## पढौँ र बुझौँ :

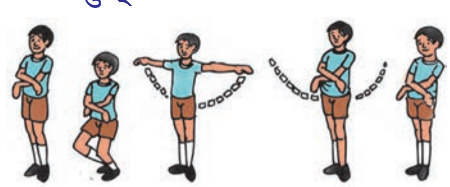
हाम्रो शरीरलाई स्वस्थ राख्न नियमित शारीरिक कसरत र व्यायामको आवश्यकता पर्दछ । यसले शरीरलाई फुर्तिलो, बलियो र स्वस्थ रहन मदत गर्दछ । शारीरिक कसरत र व्यायामका विभिन्न तरिकाले गरिन्छ ।

### मादल वा ड्रमको तालमा शारीरिक व्यायाम र कसरत गरौँ :

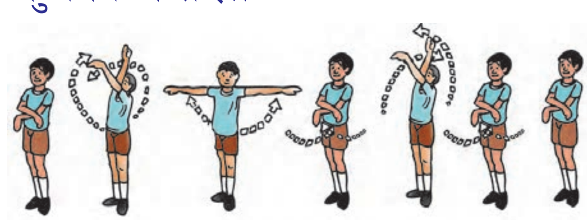
शारीरिक व्यायाम र कसरत सामूहिक रूपमा गरिने क्रियाकलाप हो । शिक्षकको निर्देशनअनुसार सबै जनाले शारीरिक व्यायाम र कसरत गर्नुहोस् ।

(अ) **पी.टी. न. १ : हातको कसरत**

(आ) **पी.टी. न. २ : हात र खुट्टाको कसरत**

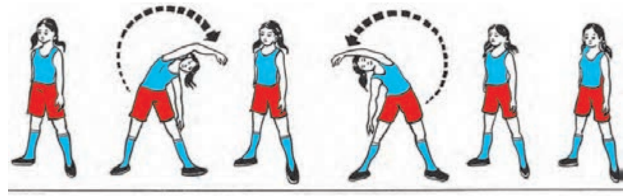


(इ) **पी.टी. न. ३ : कुमको कसरत**

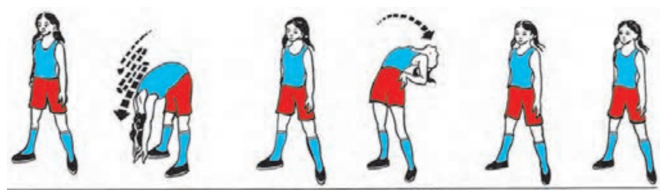


(ई) **पी.टी. न. ४ : हात र छातीको कसरत**

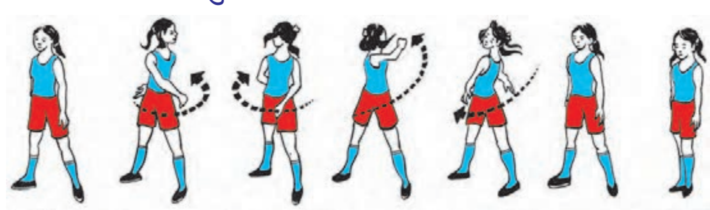
### (उ) पी.टी. न. ५ : हात र कम्मरको कसरत



### (ऊ) पी.टी. न. ६ : कम्मरको कसरत

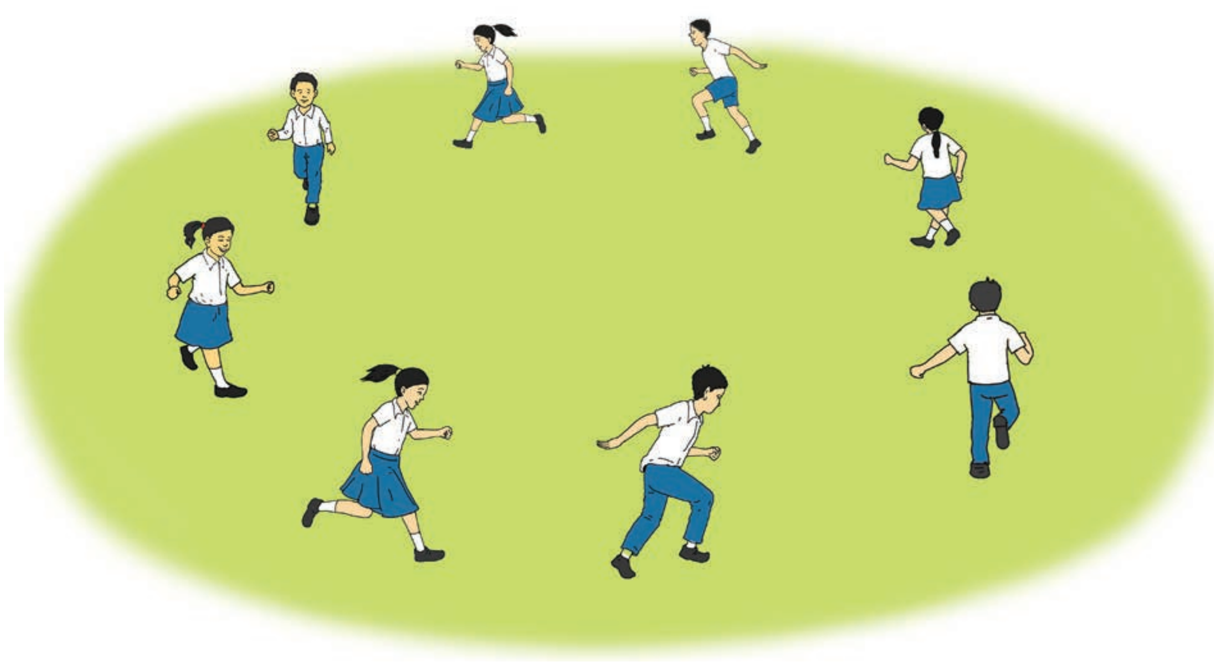


### (ऋ) पी.टी. न. ७ : शरीर घुमाउने कसरत

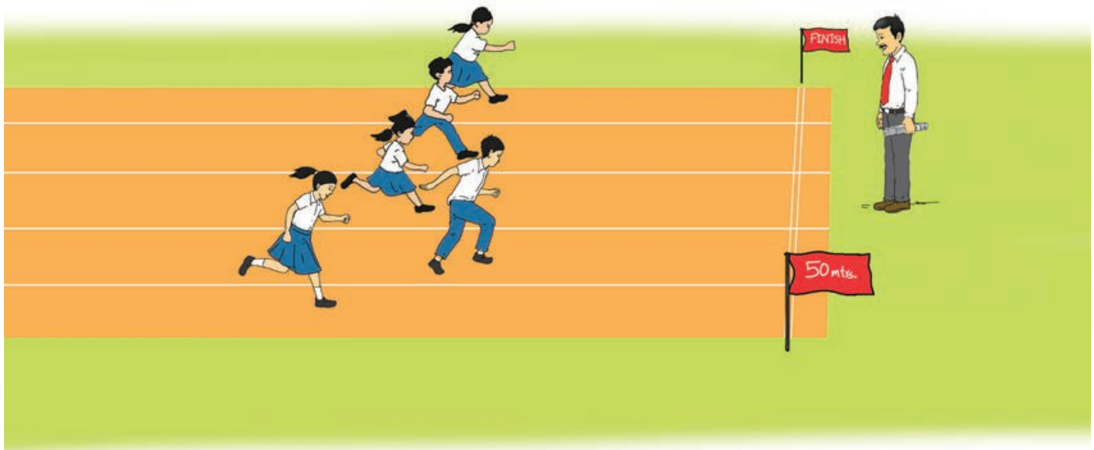


## शरीर तताउने क्रियाकलाप गरौं :

सबै जना वृत्ताकार घेरामा उभिनुहोस् । चित्रमा देखाए जस्तै बिस्तारै दौडने अभ्यास गर्नुहोस् ।



## ५० मिटरको दुरीमा दौडने अभ्यास गरौँ :




## साथीसँग रुमाल लुकाइ खेल खेलौँ:

## साथीसँग मुसा र बिरालो खेल खेलौँ:

## मैले कति सिकेँ

**(क) विद्यालयमा सम्पन्न हुने क्रियाकलाप तालिकामा भर्नुहोस् :**

| क्र.स. | कार्यक्रम | मिति | को को सहभागी हुनुभयो ? | गरिएका कार्य |
|---|---|---|---|---|
| १. | अभिभावक दिवस | | | |
| २. | खेलकुद सप्ताह | | | |
| ३. | सरसफाइ कार्यक्रम | | | |
| ४. | बाल दिवस | | | |
| ५. | सरस्वती पूजा | | | |
| ६. | सांस्कृतिक कार्यक्रम | | | |

**(ख) ठिक भए 'हो' र बेठिक भए 'होइन' लेख्नुहोस् :**

(अ) हुरी बतास चलेका बेला आगलागी पनि हुन सक्छ । ☐

(आ) हिउँ परेको समयमा घर बाहिर बस्दा केही असर पर्दैन । ☐

(इ) आगलागी भएमा दमकल बोलाएर आगो निभाउनुपर्दछ । ☐

(ई) जाडो यामको शित लहरले मानिसलाई बिरामी पार्दछ । ☐

**(ग) तलका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :**

(अ) बाल दिवस कहिले मनाइन्छ ?

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

(आ) विद्यालयको अभिभावक दिवसमा तपाईँले गरेका कुनै दुई क्रियाकलाप लेख्नुहोस् ।

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

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

(इ) बगैँचाको हेरचाह गर्न तपाईँ र तपाईँका साथीहरूले गर्न सक्ने कुनै दुई कार्य लेख्नुहोस् ।

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

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

(ई) खेल सामग्रीहरूको जतन गर्न तपाईँ र तपाईँका साथीहरूले गर्न सक्ने कुनै दुई कार्य लेख्नुहोस् ।

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

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

(उ) के तपाईँको विद्यालयमा पुस्तकालय छ ? यदि छ भने तपाईँले पढेका कुनै तीन पुस्तकका नाम लेख्नुहोस् ।

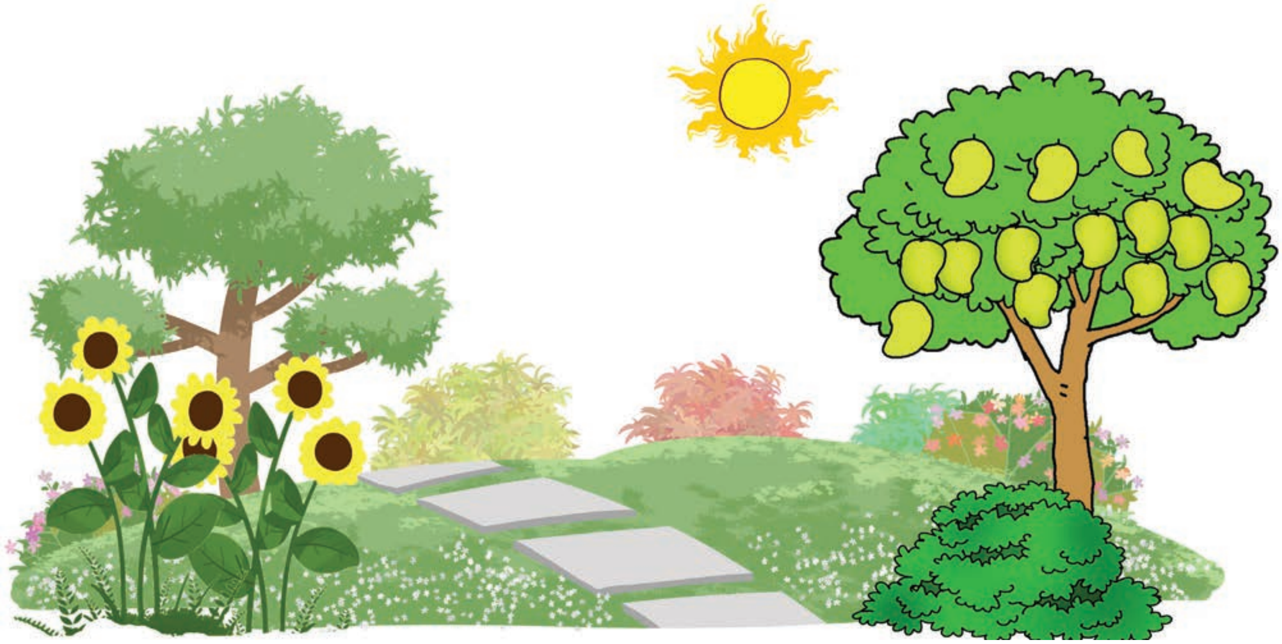
................................. ............................................ ....................................

*(घ) तपाईँको विद्यालय वा वरपर भएका कुनै एक सामग्रीको चित्र बनाई रङ भर्नुहोस् :*

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

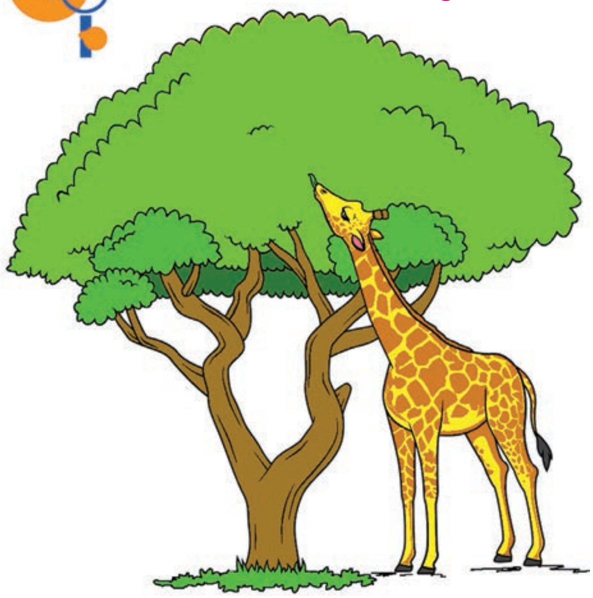
शिक्षकको हस्ताक्षर अभिभावकको हस्ताक्षर

# हाम्रो वरपरका सजीवहरू



# १ जनावर र बिरुवा

## हेरौँ, चिनौँ र बुझौँ :



(अ) चित्र १ सजीवको कुन लक्षणसँग सम्बन्धित छ ?

(आ) चित्र २ सजीवको कुन लक्षणसँग सम्बन्धित छ ?

(इ) सूर्य नभएको भए बिरुवाले खाना बनाउन सक्थ्यो होला ?

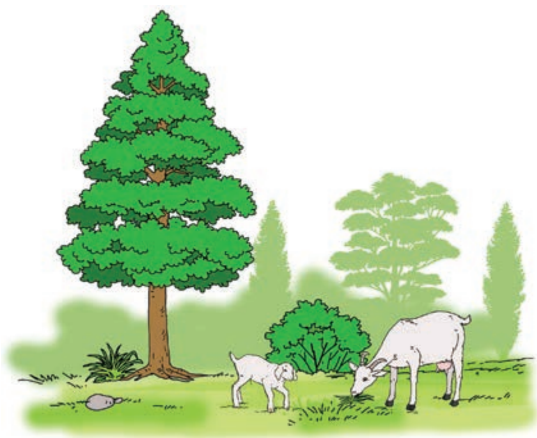
(ई) जनावरले खाना कहाँबाट प्राप्त गर्छन् ?

(उ) बिरुवालाई खाना बनाउन के के चाहिन्छ ?

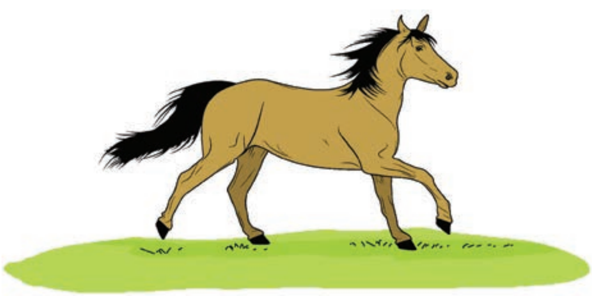
(ऊ) के बिरुवा र जनावरले एकै तरिकाले खाना प्राप्त गर्छन् ?

## पढौँ र छलफल गरी उत्तर भनौँ :

जनावर र बिरुवा दुवैका धेरै गुणहरू मिल्दाजुल्दा हुन्छन्, जस्तै : यिनीहरू दुवैको वृद्धि हुन्छ ।



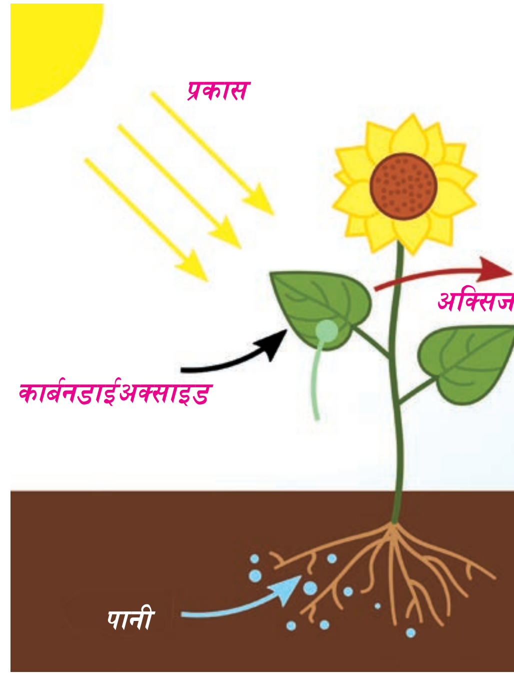
जनावर र बिरुवाका केही गुणहरू भने फरक हुन्छन् । जनावरले देखाउने चाल र बिरुवाको चाल फरक हुन्छ। जनावरहरू एक ठाउँबाट अर्को ठाउँमा हिँड्डुल गर्न सक्छन् । बिरुवाहरू उम्रिएकै ठाउँमा स्थिर रहन्छन् । बिरुवाको जरा पानीतिर र हाँगाहरू प्रकाशतिर बढ्छन् ।



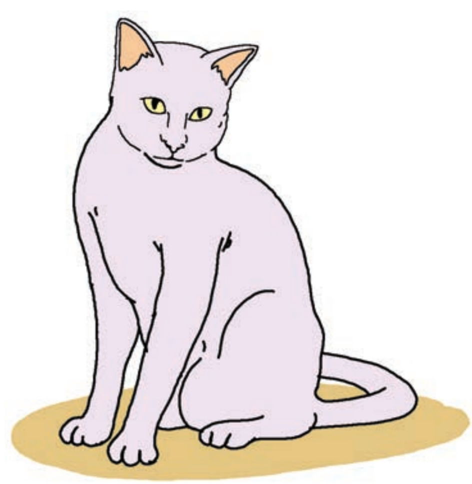
जनावरहरू विभिन्न रङका हुन्छन् । प्राय: बिरुवाहरू हरिया रङका हुन्छन् । जनावर र बिरुवाका शरीरमा पाइने अङ्गहरू फरक फरक हुन्छन् ।

हरिया बिरुवाले प्रकासको उपस्थितिमा आफ्नो खाना आफै बनाउँछ। खाना बनाउन बिरुवालाई पानी र कार्बनडाईअक्साइड ग्यास चाहिन्छ । विरुवालाई चाहिने पानी जराले जमिनबाट सोसेर लिन्छ । पातले हावाबाट कार्बनडाईअक्साइड लिन्छ। बिरुवाले बनाएका खाना विभिन्न भागमा सन्चित हुन्छन् ।

शाकाहारी जनावरहरूले विरुवाबाट खाना प्राप्त गर्छन् ।




## दिइएको जनावर र बिरुवाबिच अङ्गहरूका आधारमा फरकहरू लेख्नुहोस् :



| बिरुवामा भएका अङ्गहरू | जनावरमा भएका अङ्गहरू |
|---|---|
| | |

## आफ्ना वरपरका केही जनावर र बिरुवाहरू अवलोकन गरी तलको तालिका भर्नुहोस् :

| लक्षण | बिरुवा | जनावर |
|---|---|---|
| खाना प्राप्त गर्ने तरिका | | |
| चाल | | |
| रङ | | |
| भागहरू / अङ्गहरू | | |

## तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् :

(अ) जनावर र बिरुवाबिच के के भिन्नता पाइन्छ ?

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

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

(आ) सूर्यमुखी फूलले कसरी चाल देखाउछ ?

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

(इ) बिरुवाले कसरी खाना प्राप्त गर्छ ?

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

(ई) बिरुवा प्रायः जसो कुन रङका हुन्छन् ?

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

(उ) जनावर र बिरुवाको चालमा के फरक छ ?

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

## तपाईँको घरमा पालेका जनावरले के के खान्छन् ? ती खानेकुराको कापीमा चित्र बनाउनुहोस् :

# २ बिरुवाका प्रकार

## हेरौँ, छलफल गरौँ :

(अ) तलका मध्ये फूल नफुल्ने बिरुवा कुन हो ?

(आ) तलका मध्ये फूल फुल्ने बिरुवा कुन हो ?

(इ) तलका मध्ये पानीमा उम्रने बिरुवा कुन हो ?

(ई) तलका मध्ये जमिनमा उम्रने बिरुवा कुन हो ?

## पढौँ र छलफल गरौँ :

हाम्रा वरपर केही फूल फुल्ने बिरुवाहरू छन् । लालीगुँरास, सयपत्री, गुलाब आदि फूल फुल्ने बिरुवाहरू हुन् । प्राय:जसो फूल फुल्ने बिरुवामा फल लाग्छ ।

**लालीगुराँस**

**सयपत्री**

**गुलाफ**

केही बिरुवाहरू फूल नफुल्ने खालका हुन्छन् । उनिउँ, च्याउ, ढुसी, झ्याउ आदि फूल नफुल्ने बिरुवा हुन् ।

**उनिउँ**

**च्याउ**

**ढुसी**

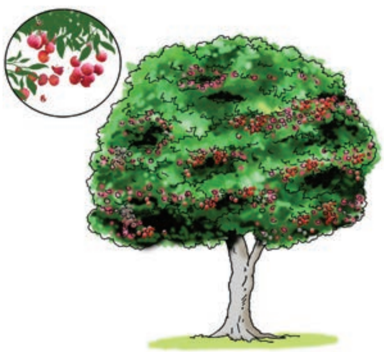
केही बिरुवाहरू एक वर्षभन्दा कम समयसम्म मात्र बाँच्छन् । यिनीहरूलाई एक बर्से बिरुवा भनिन्छ । लसुन, धान, मकै, आलु एक बर्से बिरुवा हुन् ।

**धान**

**आलु**

**मकै**

लिची, सल्ला र आँपका बोटहरू एक वर्षभन्दा बढी बाँच्छन् । यिनीहरूलाई बहुबर्से बिरुवा भनिन्छ ।



**लिची**

**धुपी**

**आँप**

केही बिरुवा पानीमा पाइन्छन् । हाइड्रिला, जलकुम्भी र कमल पानीमा पाइने बिरुवा हुन् ।

**हाइड्रिला**

**जलकुम्भी**

**कमल**

मौसमअनुसार पनि बिरुवाहरू फरक फरक हुन्छन् । घिरौँला, काँक्रो, फर्सी, भिन्डी, धान, मकै, बदाम र भटमास गर्मी समयमा पाइने बिरुवा हुन् । गहुँ, चना, केराउ, रायो, काउली, लसुन र प्याज जाडो समयमा पाइने बिरुवा हुन् ।

## दिइएका बिरुवाहरूलाई उपयुक्त समूहमा भर्नुहोस् :

**च्याउ, गहुँ, धुपीसल्ला, तोरी, लालुपाते, उनिउँ, सिमसाग, लेउ, ढुसी, अम्बा, कमल**

| पानीमा पाइने | फूल फुल्ने | फुल नफुल्ने | एक बर्से | बहुबर्से |
|---|---|---|---|---|
| १. ----------- | १. ----------- | १. ----------- | १. ----------- | १. ----------- |
| २. ----------- | २. ----------- | २. ----------- | २. ----------- | २. ----------- |
| ३. ----------- | ३. ----------- | ३. ----------- | ३. ----------- | ३. ----------- |

## निम्नलिखित बालीहरू कुन मौसममा लगाइन्छ, अभिभावकलाई सोधेर लेख्नुहोस् :

**आलु, धान, मकै, कोदो, गहुँ, लसुन, फर्सी, तोरी, रायो, काउली**

गर्मीमा : ---------------------------------------------------------------------------

जाडामा : ---------------------------------------------------------------------------

## खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

(अ) सुन्तला, मेवा, फर्सी ----------- बिरुवा हुन् । (फूल फुल्ने/फूल नफुल्ने)

(आ) च्याउ, उनिउँ, ढुसी ----------- बिरुवा हुन् । (फूल फुल्ने/फूल नफुल्ने)

(इ) आलु, प्याज, तोरी, गहुँ ----------- बिरुवा हुन् । (एक बर्से/बहु बर्से)

(ई) -----------, ----------- र ----------- बहुबर्से बिरुवा हुन् । (कटहर, नरिवल, रामतोरिया, धान, कागती)

(उ) ----------- र ----------- पानीमा पाइने बिरुवा हुन् । (ओखर, लेउ, तेजपात, जलकुम्भी)

**विद्यालय वा घरनजिकको बारीमा कुनै एउटा एक बर्से फूल फुल्ने बिरुवा हुर्काउनुहोस् । नियमित हेरचाह गरी देखिने परिवर्तन अवलोकन गर्नुहोस् र तलको तालिका भर्नुहोस् :**

| परिवर्तन | समय |
|---|---|
| बिउबाट टुसा निस्केको | रोपेको --------- दिनपछि |
| एउटा पात देखिएको | टुसा निस्केको --------- दिनपछि |
| दुईओटा पात देखिएको | टुसा निस्केको --------- दिनपछि |
| फूल फुलेको | रोपेको --------- दिनपछि |
| कलिलो फल लागेको | फूल फुलेको --------- दिनपछि |
| फल पाकेको | कलिलो फल लाग्न सुरु गरेको --------- दिनपछि |

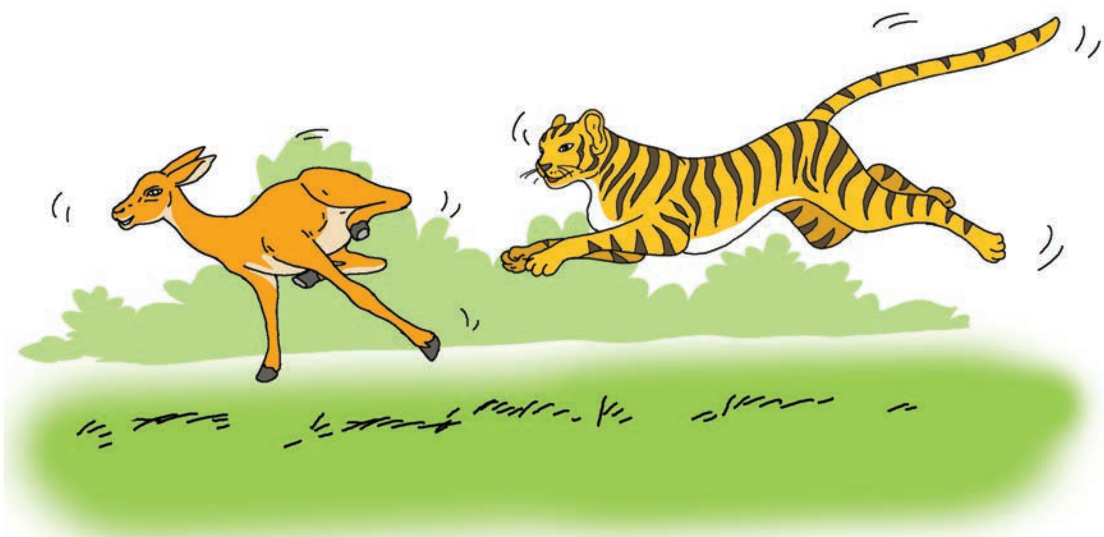
**अवलोकनमा देखिएका विभिन्न परिवर्तनको चित्र कोर्नुहोस् :**

**तपाईंको वरपर भएका बिरुवाहरूबाट कुनै पाँच थरीका पात सङ्कलन गर्नुहोस् । आफ्नो कापीमा ती पातहरू टास्नुहोस् र नाम लेख्नुहोस् ।**

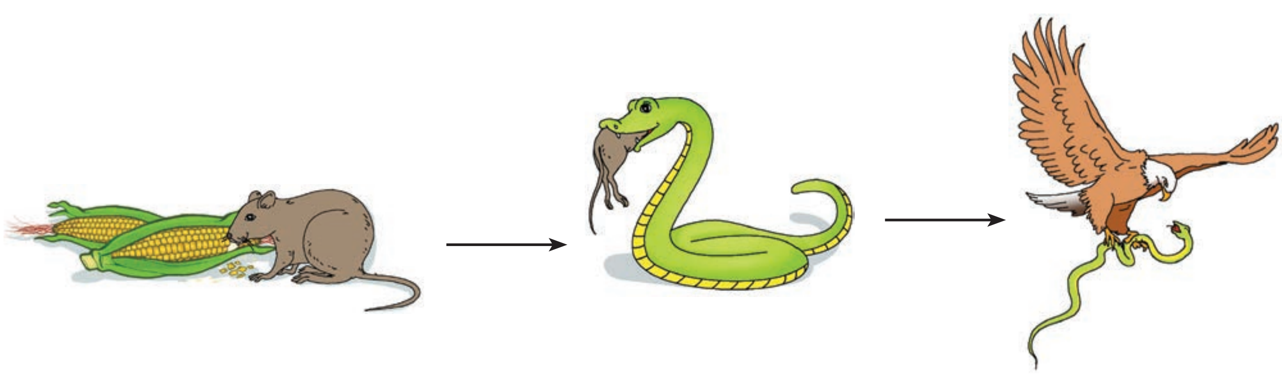
# ३ जीव र वातावरण

## पढौँ र छलफल गरौँ :

जीवहरूलाई बाँच्नका लागि खाना चाहिन्छ । विरुवाले आफ्नो खाना आफैँ बनाउँछ । बिरुवालाई मृगले खान्छ । मृगलाई चितुवाले खान्छ । यसरी एउटा जीवले अर्को जीवलाई खाँदा शक्ति प्राप्त गर्दछ ।



मुसोले अन्न खान्छ । अन्न बिरुवाबाट प्राप्त हुन्छ । मुसालाई सर्पले खान्छ । सर्पलाई चिलले खान्छ ।



वातावरणमा एउटा जीवले अर्को जीवलाई खाने चक्र चलिरहेको हुन्छ । यसरी एकले अर्कालाई खादै जाने नियमित प्रक्रियालाई खाद्य श्रृङ्खला भनिन्छ ।

## तलको शृङ्खलामा कसले कसलाई खान्छ, लेख्नुहोस् :

(अ) मकैको दाना ⟶ कुखुरा ⟶ स्याल ⟶ चितुवा

कुखुराले -------------- खान्छ । स्यालले -------------- खान्छ । --------------ले स्याललाई खान्छ ।

(आ) घाँस ⟶ बाख्रा ⟶ ब्वासो

-------------- ले -------------- खान्छ । -------------- ले -------------- खान्छ ।

(इ) फूलको रस ⟶ पुतली ⟶ भ्यागुतो ⟶ सर्प ⟶ चिल

-------------- ले -------------- खान्छ । -------------- ले -------------- खान्छ ।

-------------- ले -------------- खान्छ । -------------- ले -------------- खान्छ ।

(ई) धानको दाना ⟶ मुसो ⟶ बिरालो

-------------- ले -------------- खान्छ । -------------- ले -------------- खान्छ ।

## तलको तालिकाबाट एउटा जीवले खाने अर्को जीव चिनेर खाद्य शृङ्खला बनाउनुहोस् :

| | | |
|---|---|---|
| घाँस<br>गहुँको दाना | मृग<br>चरा<br>फट्याङ्ग्रा | बाघ<br>चितुवा<br>भ्यागुता<br>चिल |

(अ) बाघले मृगलाई खान्छ ।

(आ) ..............................................................................

(इ) ..............................................................................

(ई) ..............................................................................

(उ) ..............................................................................

(ऊ) ..............................................................................

## मैले कति सिकेँ

*(क) निम्नलिखित जीवजन्तु र तिनीहरूले देखाउने चाललाई धर्का तानेर जोडा मिलाउनुहोस् :*

| जीव | चाल |
|---|---|
| कङ्गारु | घामतिर फर्किने |
| मानिस | पौडिने |
| सूर्यमुखी फूल | उफ्रने |
| बिरुवाको जरा | छुँदा बन्द हुने |
| माछा | उड्ने |
| दुबो | हिड्ने |
| लज्जावती बिरुवाको पात | भुइँमा वरिपरि फैलिने |
| चिल | जमिनमुनि भित्र भित्र जाने |

*(ख) बिरुवाका पाँचओटा भागहरूको नाम लेख्नुहोस् :*

(१) .................................. (२) .................................. (३) ..................................

(४) .................................. (५) ..................................

*(ग) निम्न प्रकारका दुई दुईओटा बिरुवाहरूको नाम लेख्नुहोस् :*

| | | |
|---|---|---|
| फूल फुल्ने बिरुवाहरू | | |
| फूल नफुल्ने बिरुवाहरू | | |
| जमिनमा पाइने बिरुवाहरू | | |
| पानीमा पाइने बिरुवाहरू | | |
| एक वर्से बिरुवाहरू | | |
| बहु वर्से बिरुवाहरू | | |

*(ग) निम्नलिखित मौसममा पाइने बिरुवाहरूको सूची तयार पार्नुहोस् :*

| | | |
|---|---|---|
| गर्मीको मौसममा पाइने बिरुवाहरू | | |
| जाडोको मौसममा पाइने बिरुवाहरू | | |
| वर्षाको समयमा पाइने बिरुवाहरू | | |
| जुनसुकै मौसममा पाइने बिरुवाहरू | | |

*(ङ) तपाईँ आफैँले रोपी हुर्काएका बिरुवाको संरक्षण कसरी गर्नुभयो, लेख्नुहोस् ।*

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

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

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

*(च) निम्नलिखित जीवहरूलाई खाद्य श्रृङ्खलाको क्रममा मिलाई लेख्नुहोस् :*

(अ) मुसो, मकै, बिरालो

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

(आ) सर्प, किरा,फट्याङ्ग्रा, भ्यागुतो, चिल

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

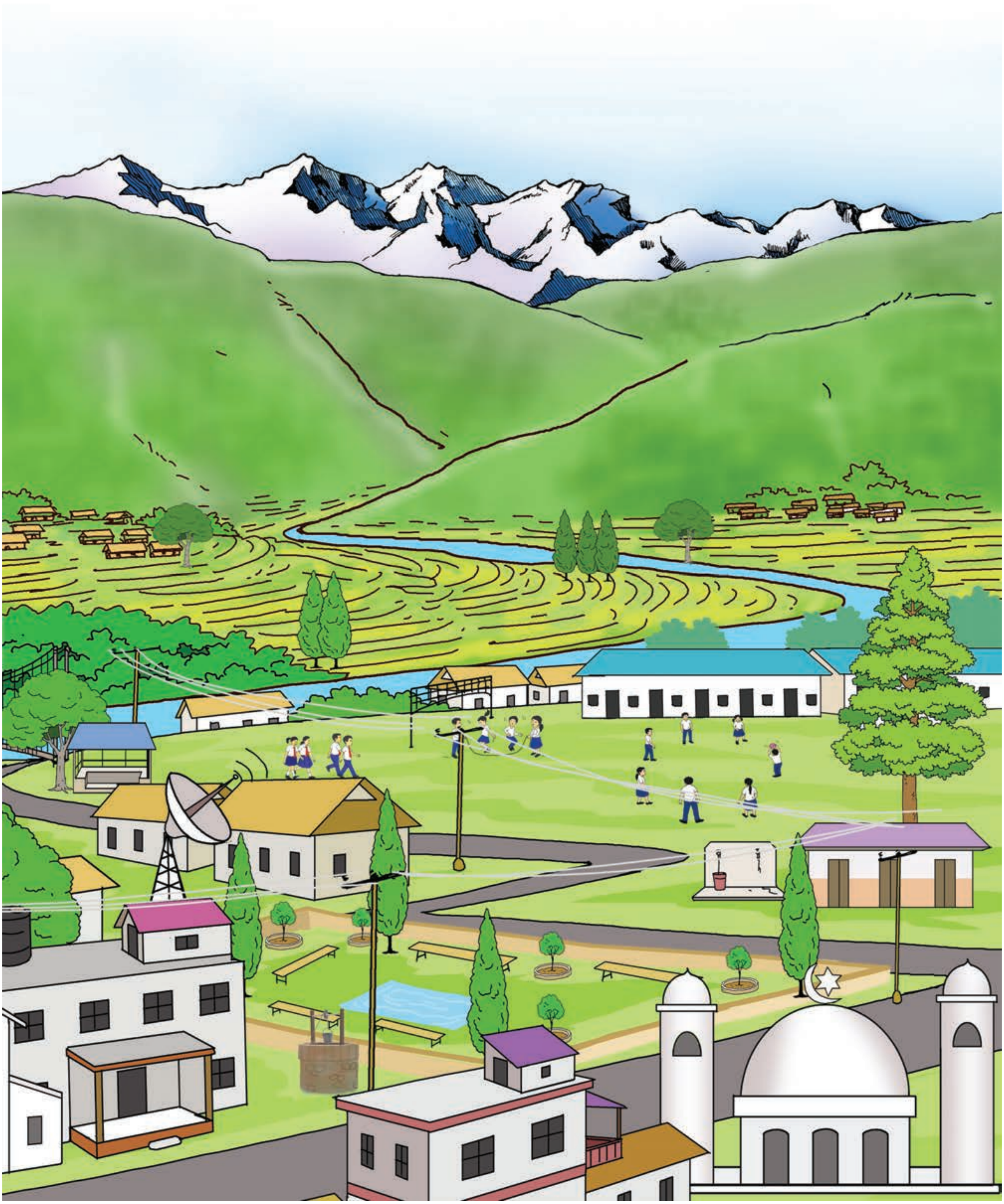
(इ) घाँस, चितुवा, मृग

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

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

शिक्षकको हस्ताक्षर अभिभावकको हस्ताक्षर

# हाम्रो वातावरण



# १ वरपरको सफाइ

## हेरौँ, चिनौँ र छलफल गरौँ:

*प्रश्नहरू*

(अ) घरको आँगनमा मानिसहरू के गर्दैछन् ? चित्रमा अरू के के देखाइएका छन् ?

(आ) विद्यालय वरपरको वातावरण सरसफाइमा तपाईँले के के सहयोग गर्नुभएको छ ?

(इ) आफ्नो घर वरिपरिको वातावरणलाई सफा राख्न तपाईँ के के गर्नुहुन्छ ?

(ई) तपाईँ कुहिने र नकुहिने फोहोर कहाँ कहाँ फाल्नुहुन्छ ?

(उ) वातावरण सफा नराखे के हुन्छ ?

## तल दिइएका फोहोरहरूलाई कुहिने र नकुहिने चिनेर धर्काले जोड्नुहोस् :

चक्लेट वा बिस्कुटका खोल

तरकारीका बोक्रा

गोबर

नकुहिने फोहोर

केराका बोक्रा

प्लास्टिक

कुहिने फोहोर

बचेको जुठो खाना

च्यातिएका कागज

काँचका टुक्राहरू

झरेका पात

पेन्सिल ताछ्दा आएको फोहोर

## पढौँ र छलफल गरौँ :

रमिलाको घर सफा छ । उनका आमा र दाइ मिलेर सधैँ घर सफा गर्नुहुन्छ । घरको वरिपरि बगैँचा छ । रमिलाका बुबा बगैँचाको हेरचाह गर्नुहुन्छ । उनीहरू कुहिने फोहोरलाई खाल्डामा जम्मा गर्छन् । नकुहिने फोहोरलाई पुनः प्रयोग गर्न मिल्ने र नमिल्ने गरी छुट्याउँछन् । टोलका मानिसहरू हप्तैपिच्छे बाटो, पाटीपौवा, धारो, मठमन्दिर जस्ता ठाउँहरू सफा गर्छन् । उनीहरू सरसफाइ गर्दा हातमा पन्जा र मुखमा मास्क लगाउँछन् । सरसफाइको काम सकेपछि नुहाउँछन् । त्यसैले यस गाउँका मानिसहरू स्वस्थ छन् ।

## तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

(अ) के तपाईँको घर पनि रमिलाको जस्तै सफा छ ?

(आ) तपाईँको परिवारमा घर सफा राख्न कसले के गर्नुहुन्छ ?

(इ) रमिलाले कुहिने फोहोरलाई कहाँ राख्छिन् ?

(ई) तपाईँ आफ्नो घरबाट निस्कने फोहोरहरूलाई कहाँ कहाँ राख्नुहुन्छ ?

## तपाईँको घरबाट निस्किने कुहिने र नकुहिने फोहोरहरूलाई तलको तालिकामा लेख्नुहोस् :

कुहिने फोहोरहरू : १. ------------------------- २. -------------------------

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

नकुहिने फोहोरहरू : १. ------------------------- २. -------------------------

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

## सरसफाइमा तपाईँको सहभागिताको विवरणलाई तालिकामा भर्नुहोस् :

| सफा गरेका ठाउँहरू | कति पटक ? | को को सहभागी भए ? | प्रयोग गरिएका सामग्रीहरू |
|---|---|---|---|
| घर | दिनमा एक पटक | आमा र म | झाडु, कुचो, भूइँ पुछ्ने कपडा, मास्क, फोहोर उठाउने भाँडो |
| विद्यालय | | | |
| | | | |
| बाटो/सडक | | | |
| | | | |

## चित्रकथा पढौँ :

यो टारी गाउँ हो । यस गाउँमा प्रकृति नामकी बालिका पनि छिन् । उनी कक्षा तीनमा पढ्छिन् ।

एक दिन एउटा झिँगा उनको घरमा आयो ।

झिँगाको कुरा सुनेर प्रकृतिले घर आगन सफा गरिन् ।

## घरवरपरका ठाउँहरू अवलोकन गरी तलको तालिकामा ठिक (√) चिह्न लगाउनुहोस् :

| अवलोकन गरिएका ठाउँहरू | सफा | फोहोर |
|---|---|---|
| १. घरको आँगन | | |
| २. भान्छाकोठा | | |
| ३. सुत्ने कोठा | | |
| ४. शौचालय | | |
| ५. धारा | | |
| ६. गोठ | | |
| ७. करेसाबारी | | |
| ८. | | |
| ९. | | |
| १०. | | |

## पढौँ र छलफल गरौँ :

फोहोर जथाभावी फाल्नु हुँदैन । जथाभावी दिसापिसाब गर्दा र ढल बग्न दिँदा दुर्गन्ध फैलिन्छ । यसले पानी पनि प्रदूषित हुन्छ। गाईवस्तुलाई छाडा छोडिदिँदा पानीका स्रोतहरू पनि फोहोर हुन सक्छन् । फोहोर जलाउँदा निस्कने धुवाँले हावा दूषित हुन्छ । यसरी हावा र पानी प्रदूषित हुनुलाई वातावरण प्रदूषण भनिन्छ । प्रदूषणबाट विभिन्न किसिमका रोगहरू फैलिन सक्छन् ।

वातावरण सफा राख्न फोहोरमैलालाई उचित ठाउँमा राख्नुपर्छ । विभिन्न कारणले निस्किएका कुहिने फोहोरहरूलाई खाल्डामा पुर्नुपर्छ । यसरी पुरिएको फोहोर पछि मल बन्छ । नकुहिने फोहोरहरूलाई छुट्टै सङ्कलन गरी राख्नुपर्छ । कतिपय नकुहिने फोहोरहरूलाई पुनः प्रयोग गर्न सकिन्छ, जस्तै : प्लास्टिकका झोला ।

## उत्तर भन्नुहोस् :

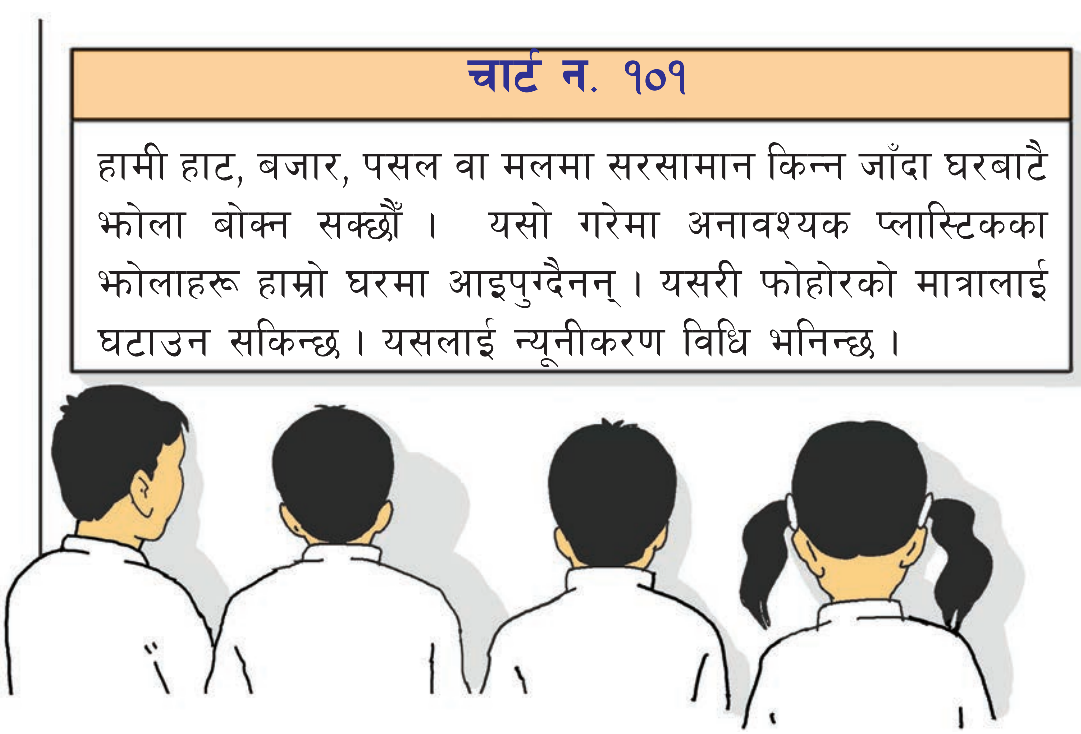
(अ) पानीका स्रोतहरू कसरी फोहोर हुन्छन् ?

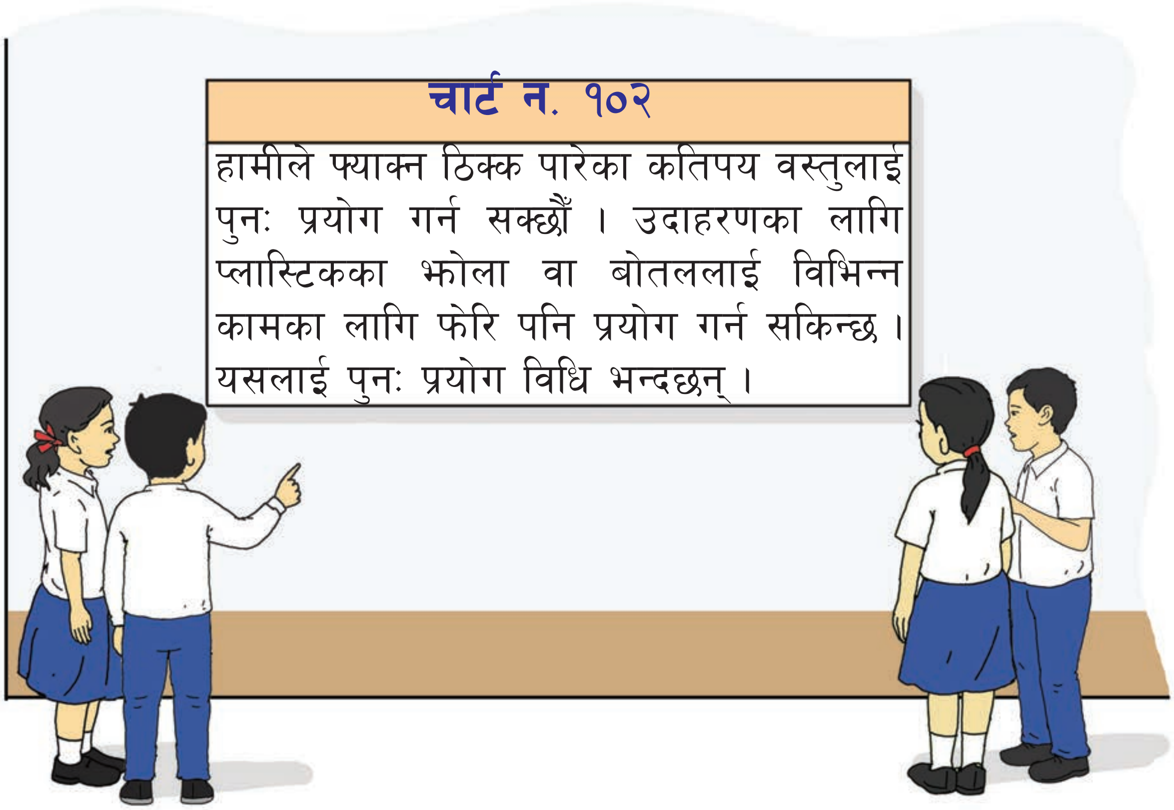
(आ) हावा दूषित हुने कारणहरू के के हुन् ?

(इ) वातावरणलाई सफा राख्ने तरिकाहरू भन्नुहोस् ।

(ई) वातावरण फोहोर हुँदा कुन कुन रोगहरू लाग्छन् ?

**श्री आधारभूत विद्यालयका विद्यार्थीहरू प्रदर्शनी स्थलमा गएका थिए । उनीहरूले फोहोर व्यवस्थापनका विधिहरू चार्ट हेरेर सिकिरहेका छन् :**




चार्ट न. १०२
हामीले फ्याक्न ठिक्क पारेका कतिपय वस्तुलाई
पुनः प्रयोग गर्न सक्छौँ । उदाहरणका लागि
प्लास्टिकका झोला वा बोतललाई विभिन्न
कामका लागि फेरि पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ ।
यसलाई पुनः प्रयोग विधि भन्दछन् ।

चार्ट न. १०३
फ्याँक्न ठिक्क पारेका कतिपय वस्तुबाट नयाँ
सामग्री बनाउन सक्दछौँ । उदाहरणका लागि
कागज, कागजका बट्टाहरू प्लास्टिकका
झोला, बोतल र फलामको किलाबाट नयाँ
सरसमान बनाउन सकिन्छ । घरबाट निस्केको
कुहिने फोहोरबाट मल बनाउन सकिन्छ ।
यसलाई पुनःचक्रण विधि भन्दछन् ।

**तपाईँको घर वा विद्यालयमा पुनः प्रयोग गर्न मिल्ने वस्तुहरूको सूची तयार गर्नुहोस् :**

(अ) ..........................................................................

(आ) ..........................................................................

(इ) ..........................................................................

(ई) ..........................................................................

(उ) ..........................................................................

**तलका कुन कुन क्रियाकलापले वरपरको वातावरण फोहोर हुन्छ, चिनेर खाली ठाउँमा लेख्नुहोस् :**

१. बढार्दा निस्किएको फोहोरलाई डस्टबिनमा राख्दा

२. तरकारी केलाउँदा निस्कदा काम नलाग्ने वस्तुलाई त्यत्तिकै फालिदिँदा

३. कागज च्यात्दै फाल्दा

४. प्लास्टिक र काँचका सामानहरूलाई पुनः प्रयोग गर्दा

५. घरबाट निस्केको ढललाई खोला र नदीमा मिसाउँदा ।

(अ) ..........................................................................

(आ) ..........................................................................

(इ) ..........................................................................

(ई) ..........................................................................

**तपाईंले आफ्नो वरपरको वातावरण सफा राख्न के के गर्ने गर्नुभएको छ, गरेका कामहरूलाई तलको खाली ठाउँमा लेख्नुहोस् :**

(अ) ..........................................................................

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

(आ) ..........................................................

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

(इ) ..........................................................

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

(ई) ..........................................................

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

## तल दिइएका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

(अ) जथाभावी दिसापिसाब किन गर्नु हुँदैन ?

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

(आ) वातावरण प्रदूषण भनेको के हो ?

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

(इ) वातावरण कसरी सफा राख्न सकिन्छ ?

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

(ई) फोहोरलाई कसरी मल बनाउन सकिन्छ ?

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

(उ) पुनः प्रयोग गर्न सकिने फोहोरहरू कुन कुन हुन् ?

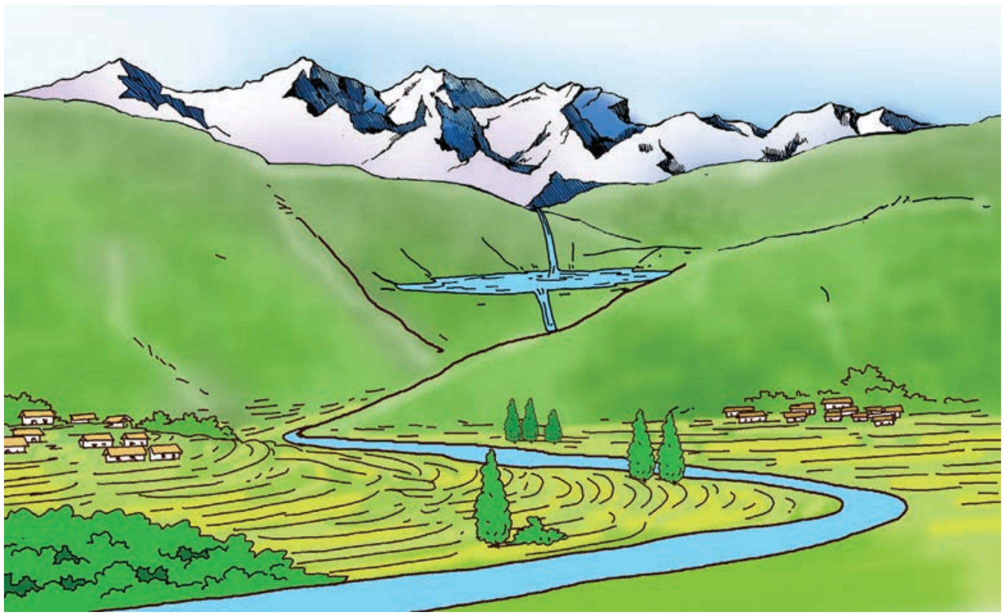
..........................................................

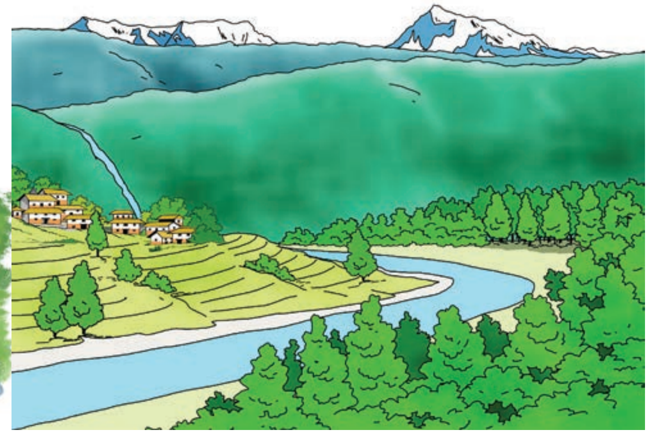
(उ) हामीले कागजका झोला र प्लास्टिकका झोलामध्ये कुन प्रयोग गर्नुपर्छ, किन ?

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

# २ हाम्रो प्राकृतिक सम्पदा

## हेरौँ र छलफल गरौँ :





*प्रश्नहरू*

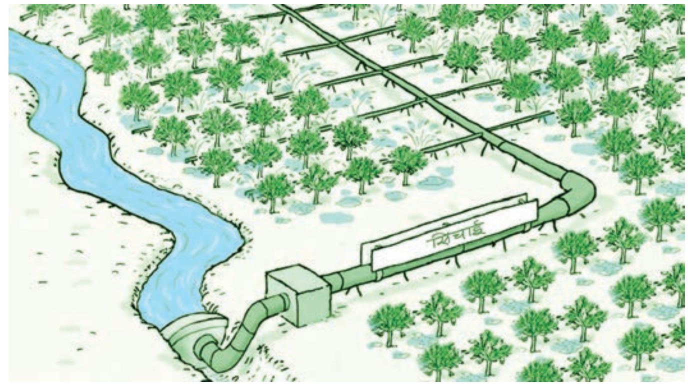
(अ) के तपाईंको घरबाट हिमाल देखिन्छ ?

(आ) तपाईंको घर वरपर नदी, पोखरी, खोलानालाहरू के के छन् ?

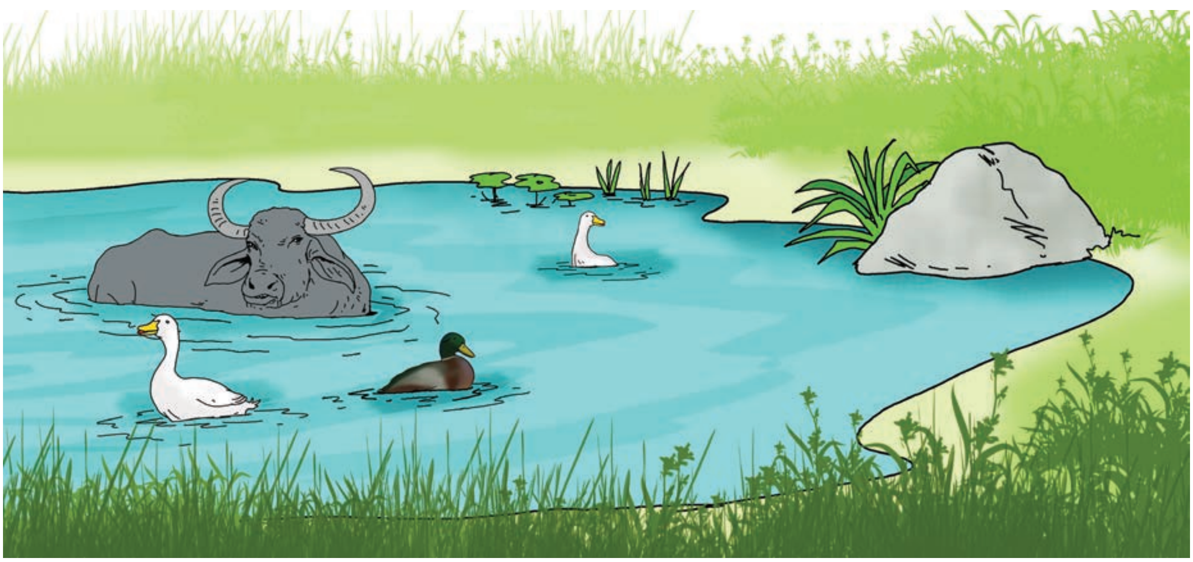
(इ) नदीबाट के के फाइदाहरू हुन्छन् ?

(उ) हामीलाई वनजङ्गलको आवश्यकता किन पर्दछ ?

## पढौँ र छलफल गरौँ :



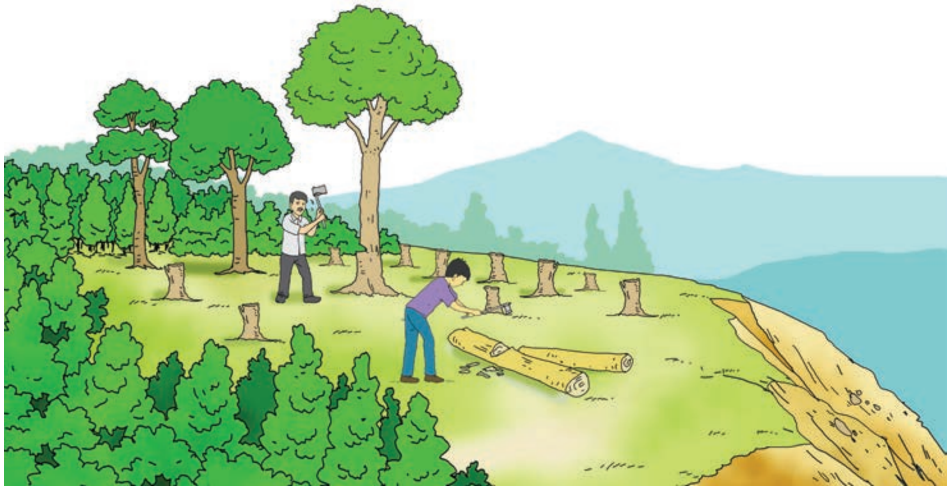

हाम्रो वरपर रुखबिरुवा, खोलानाला, ताल र पोखरीहरू रहेका हुन्छन् । वनजङ्गल, नदी, पहाड, हिमाल तथा झरनाहरू पनि हुन्छन् । यिनीहरू प्राकृतिक सम्पदा हुन् । यिनले प्रकृतिलाई सुन्दर बनाउँछन् ।



पर्यटकहरू हिमाल हेर्न आउँछन् । हिमालको हिउँ पग्लेर नदीहरू बन्छन् । पानी माछालगायतका जीवहरूको बासस्थान हो । नदीको पानी खेतबारीको सिँचाइका लागि प्रयोग गरिन्छ ।

पोखरीको पानीमा माछा पाल्न सकिन्छ । भैँसी र गैँडा पोखरीमा आहाल बस्छन् । हाँस पनि पोखरीमा पौडिन्छन् ।

हामीले प्राकृतिक सम्पदाहरूको संरक्षण गर्नुपर्छ । मानिसहरूका गलत गतिविधिले गर्दा त्यस्ता सम्पदाहरूको अवस्था बिग्रन सक्छ । वनजङ्गल मास्दा बाढीपहिरो जान सक्छ । खोलानालाको संरक्षण गर्न जथाभावी ढुङ्गा र बालुवा निकाल्नु



हुँदैन । मानिसहरूले फालेका फोहोर र विषादी पानीमा मिसिएमा त्यहाँ रहेका जीवहरू मर्छन् ।

## उत्तर लेख्नुहोस् :

(अ) कस्ता वस्तुहरू प्राकृतिक सम्पदा हुन् ?

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

(आ) प्राकृतिक सम्पदाहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

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

(इ) वनजङ्गल विनाश गरे के हुन्छ ?

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

(ई) वनजङ्गलबाट के के फाइदा हुन्छ ?

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

## सही भनाइहरू पहिचान गरी कापीमा लेख्नुहोस् :

(अ) मन्दिर प्राकृतिक सम्पदा हो ।

(आ) मानिसका गलत क्रियाकलापले प्राकृतिक सम्पदा मासिन्छ ।

(इ) प्राकृतिक सम्पदाले त्यस ठाउँको सौन्दर्य बढाउँछ ।

(ई) प्राकृतिक सम्पदालाई सदुपयोग गर्नुपर्छ ।

(उ) प्राकृतिक सम्पदाहरूको निर्माण मानिसले गरेका हुन् ।

## प्राकृतिक सम्पदाका फाइदाहरू पहिचान गरी तालिकामा भर्नुहोस् :

**र्‍याफ्टिङ गर्न, माछा पाल्न, खेतबारीको सिँचाइ गर्न, डुङ्गा चलाउन, पानीजहाज चलाउन, घाँसदाउरा प्राप्त गर्न, पशुपंक्षीहरूको बासस्थान, नदीको स्रोत**

| प्राकृतिक सम्पदा | फाइदा |
|---|---|
| खोला वा नदी | |
| पोखरी | |
| वनजङ्गल | |
| समुद्र | |
| ताल | |
| हिमाल | |

## मिल्दो उपाय छानेर तालिकामा भर्नुहोस् :

**डढेलो नलगाउने, बिरुवा रोप्ने, प्लास्टिक नबाल्ने, फोहोर नफाल्ने, गाईवस्तु छाडा नछोड्ने**

| प्राकृतिक सम्पदा | संरक्षणका उपाय |
|---|---|
| भिरालो जमिन | |
| वनजङ्गल | |
| खोला | |
| हावा | |

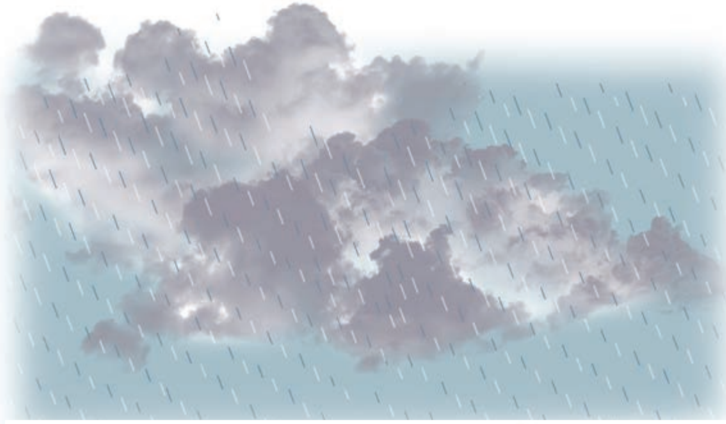
## तपाईँका वरिपरि के के सम्पदाहरू छन् सूची बनाउनुहोस् ।

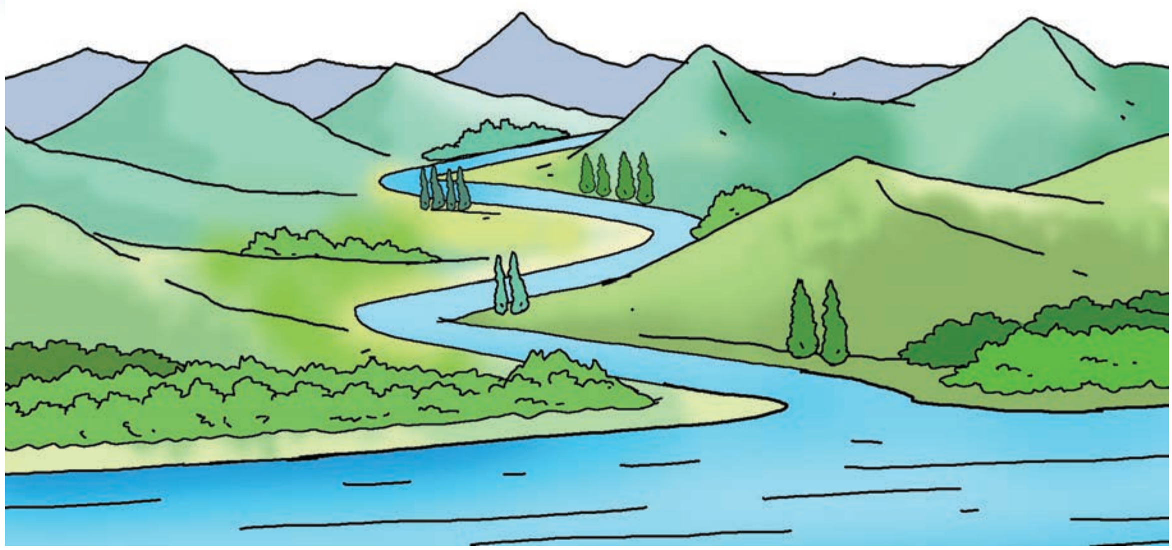
१.

२.

# ३ वस्तुका गुणहरू

## हेरौँ, छलफल गरौँ :





### प्रश्नहरू

(अ) आकाशमा कालो बादल मडारिएपछि के हुन्छ होला ?

(आ) पानी परेका बेलामा खोला किन ठुलो हुन्छ ?

(इ) कित्लीबाट निस्केको बाफ केबाट बनेको हो ?

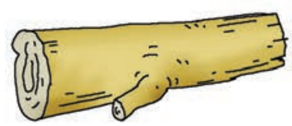
(ई) जमिनभित्रको माटो किन चिसो हुन्छ ?

(उ) भिजेको लुगा घाममा सुकाउँदा पानी कहाँ जान्छ होला ?

## पढौँ र बुझौँ :

हावा एक ठाउँबाट अर्को ठाउँमा बहन्छ । हावा चलेको वेला रुखका पातहरू पनि हल्लिन्छन् । हावा ग्याँस पदार्थ हो ।

पानी अग्लोबाट होचोतिर बग्छ, त्यसैले धाराबाट पानी झर्छ । पानी, दुध, तेल जस्ता वस्तुहरू तरल पदार्थ हुन् ।



ढुङ्गा, किताब र भकुन्डो ठोस वस्तु हुन् । यिनीहरूको आकार हुन्छ ।

तरल र ग्याँस वस्तुहरूको आकार हुँदैन । दुध, पानी, तेल जस्ता वस्तुहरूलाई जुन भाँडामा राख्यो त्यस्तै आकार बन्छ ।

## सही वा गलत छुट्याई चिनो लगाउनुहोस् :

(अ) ठोस वस्तुहरू आकार हुन्छ । सही / गलत

(आ) पानी तताउँदा बाफ बन्छ । सही / गलत

(इ) पानीको आकार हुन्छ । सही / गलत

(ई) हावालाई देख्न सकिन्छ । सही / गलत

(उ) पानी चिस्याउँदा बरफ बन्छ । सही / गलत

(ऊ) मैनबत्ती बाल्दा पग्लिन्छ । सही / गलत

## ठोस, तरल र ग्याँस छुट्याई तालिकामा लेख्नुहोस् :

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| पेन्सिल | तेल | टायर | पानी | दुध | बरफ | जुस |
| असिना | बाफ | धुवाँ | आइसक्रिम | बादल | नेलकटर | ढुङ्गा |

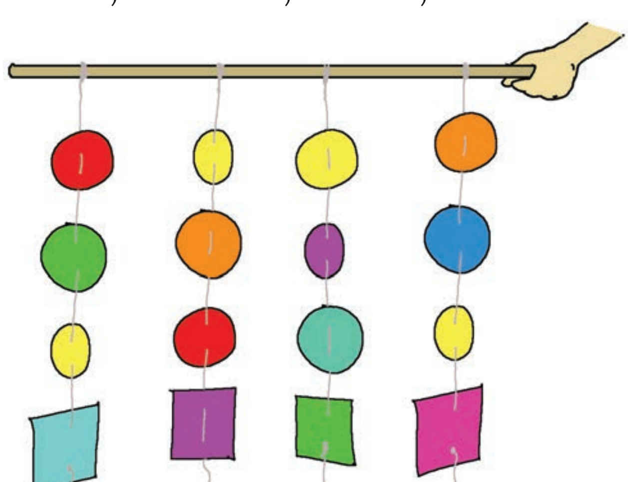
| ठोस | तरल | ग्याँस |
|---|---|---|
| | | |

## ठोस, तरल र ग्याँस पदार्थका तीन तीनओटा गुणहरू लेख्नुहोस् :

| ठोस पदार्थ | तरल पदार्थ | ग्याँस पदार्थ |
|---|---|---|
| १. | १. | १. |
| २. | २. | २. |
| ३. | ३. | ३. |

## चित्रमा दिइए जस्तै झुन्ड्याउन मिल्ने खालका सजावटका सामग्री तयार पार्नुहोस् :

डोरी, पराल, प्लास्टिक, कागज, धागो आदि प्रयोग गर्नुहोस् :



**पानीलाई बोतल, कचौरा र थालमा राखेर हेर्नुहोस् । पानीको आकार कस्तो बन्यो छलफल गर्नुहोस् ।**

## मैले कति सिकेँ

**(क) वरपरका वस्तुहरू अवलोकन गरी कुन कुन ठोस, तरल र ग्याँस हुन्, सुची बनाउनुहोस् :**

| ठोस वस्तुहरू | तरल वस्तुहरू | ग्याँस वस्तुहरू |
|---|---|---|
| १. | १. | १. |
| २. | २. | २. |
| ३. | ३. | ३. |
| ४. | ४. | ४. |
| ५. | ५. | ५. |

**(ख) तलका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :**

(अ) तपाईँको घर वरपर रहेका कुनै दुई प्राकृतिक सम्पदाको नाम लेख्नुहोस् ।

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

(आ) हाम्रो वरपरको हावा दूषित हुने कुनै दुई कारण लेख्नुहोस् ।

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

(इ) तपाईँले पुनः प्रयोग गर्ने गरेका कुनै दुई वस्तुको नाम लेख्नुहोस् ।

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

(ई) तपाईँले विद्यालय वरपर फोहोर देख्नुभयो भने के गर्नुहुन्छ, कुनै दुई कार्यहरू लेख्नुहोस् ।

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

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

(उ) वरपरको वातावरण दूषित हुनाले लाग्न सक्ने कुनै दुई रोगहरू लेख्नुहोस् ।

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

## (ग) *खाली ठाउँ भर्नुहोस् :*

(अ) आकार हुने वस्तु .................. हुन् । (ठोस/तरल/ग्याँस)

(आ) पानी तताउँदा .................. बन्छ । (बरफ/बाफ/थोपा)

(इ) पानी, दुध, .............. तरल पदार्थ हुन् । (तेल/बरफ/पिठो)

(ई) फलाम र ......... पानीमा डुब्ने वस्तु हुन् । (कागज/बरफ/ढुङ्गा)

(उ) मैनबत्ती तताउँदा ....................... अवस्थामा परिवर्तन हुन्छ । (ठोस/तरल/ग्याँस)

(ऊ) असिना पग्लिएर .................. बन्छ । (पानी/ठोस/बरफ)

## (घ) *प्रत्येकका दुई दुईओटा गुणहरू लेख्नुहोस् :*

(अ) काठको टुक्रा

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

(आ) तेल

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

(इ) हावा

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

## (ङ) *कारण लेख्नुहोस् :*

(अ) दुधलाई किन तरल पदार्थ भनिन्छ ?

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

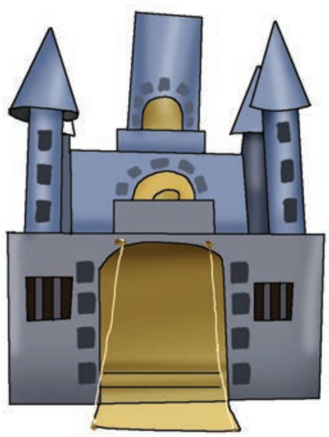
(आ) बादललाई किन ग्याँस पदार्थ भनिन्छ ?

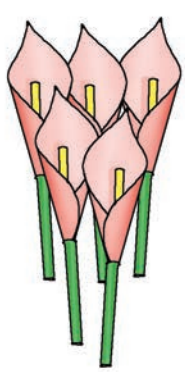
........................................................................................................................

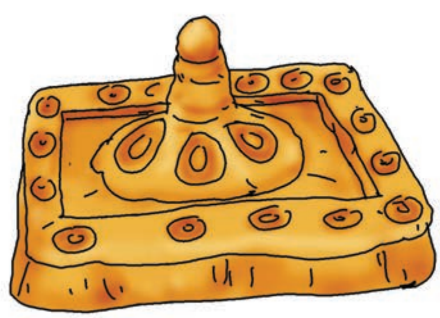
.......................                                ..........................

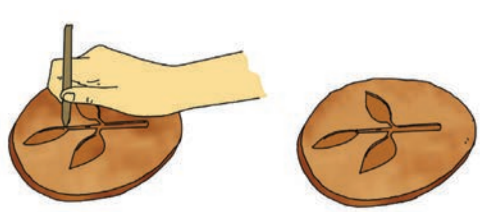
शिक्षकको हस्ताक्षर                                अभिभावकको हस्ताक्षर

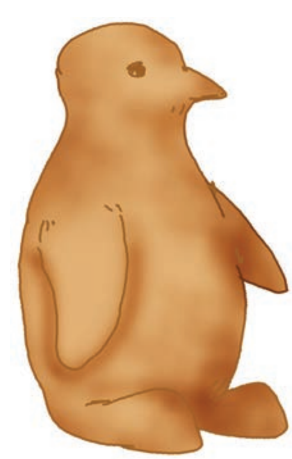
# मेरो सिर्जना





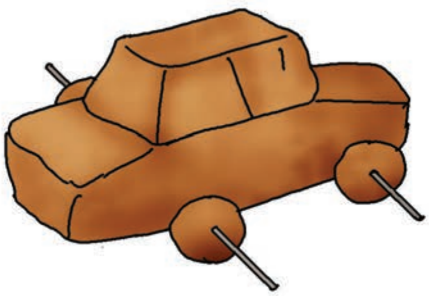


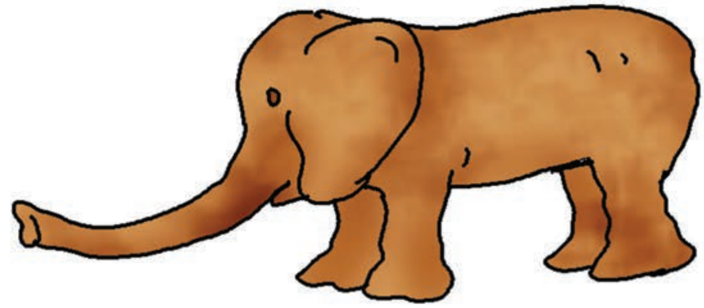


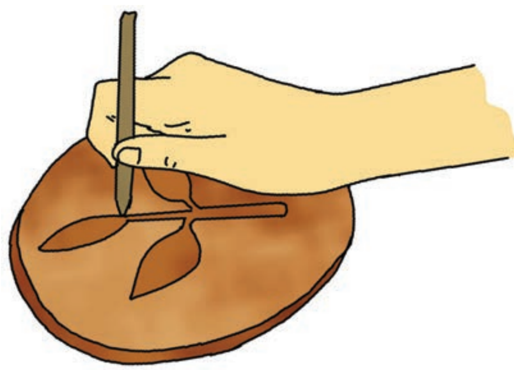


# १ माटाको काम

## हेरौँ पढौँ र गरौँ :



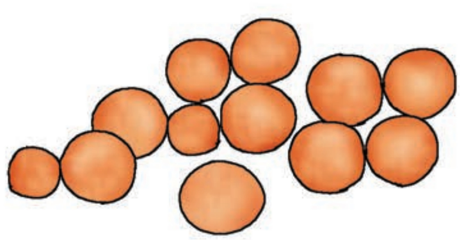


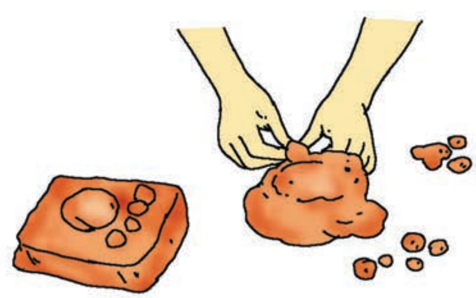


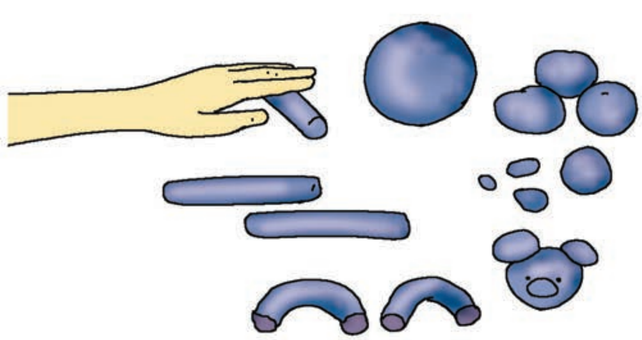
हाम्रो वरपर माटो पाइन्छ । कुनै माटो चिम्टाइलो हुन्छ । चिम्टाइलो र लेसिलो माटालाई मुछेपछि गिलो हुन्छ । गिलो माटालाई थिचेर र मिलाएर विभिन्न वस्तुका नमुना बनाउन सकिन्छ । गिलो माटाबाट गोलाकार गुच्चा, गाडी, फलफूल, घर र चरा बनाउन सकिन्छ ।

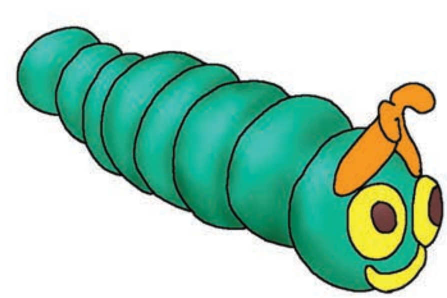
## माटाका सामान बनाऔँ :

माटामा अलि अलि पानी हाल्दै मुछेर गिलो बनाउनुहोस् । थोरै माटालाई हत्केलामा राखी दुवै हातले घुमाउनुहोस् । माटाका विभिन्न आकारका गुच्चाहरू बनाउनुहोस् । यस्ता ठुला साना गुच्चा थिचेर वा जोडेर विभिन्न वस्तुहरू बनाउनुहोस् ।

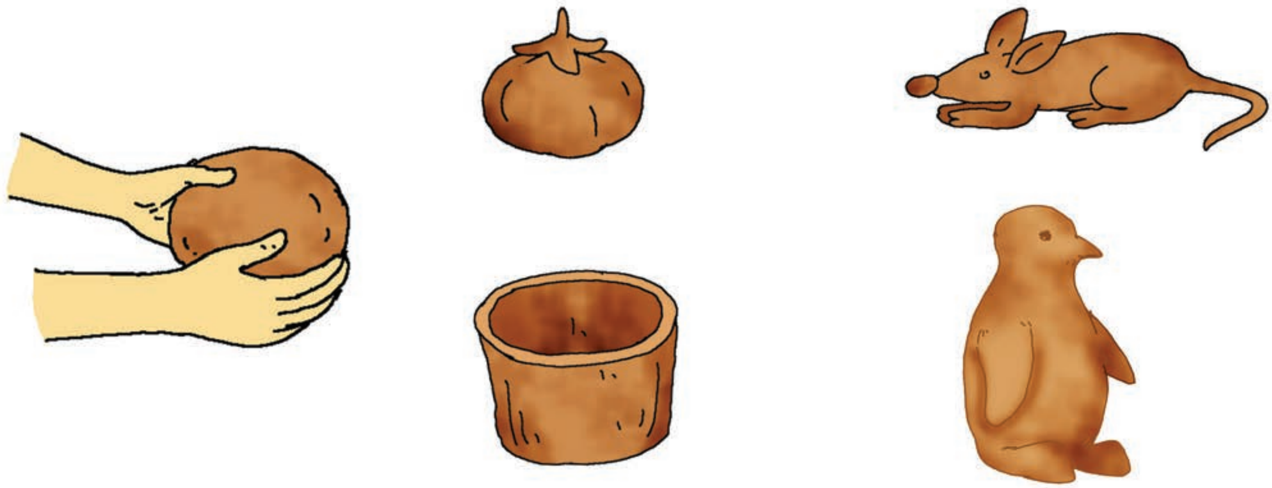






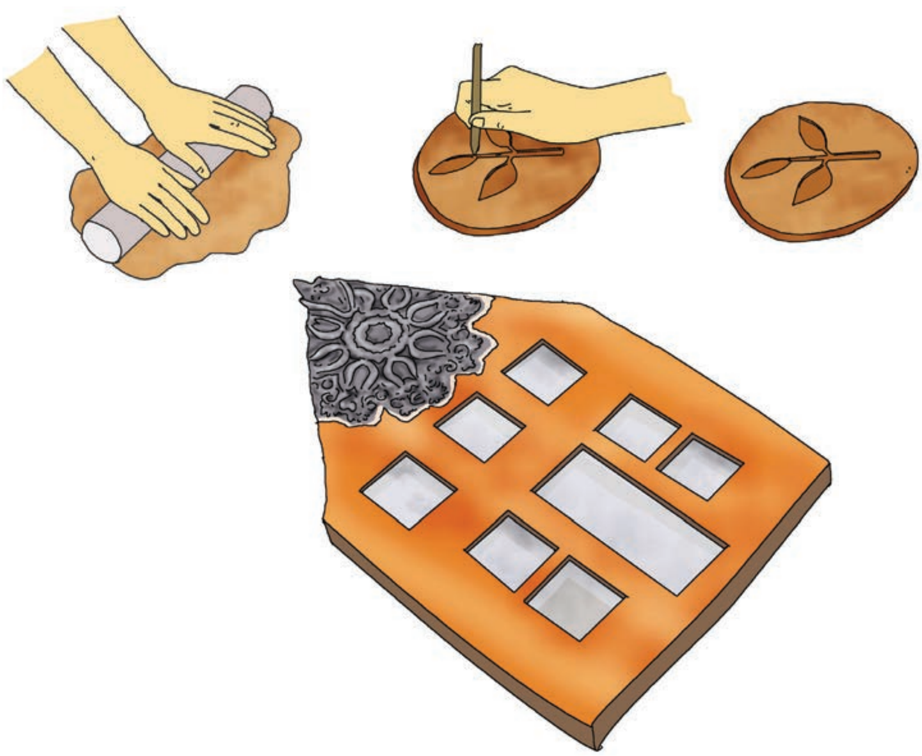


**मुछेको माटो लिएर गोला आकारका डल्ला बनाउनुहोस् । गोलो आकारलाई थिचेर, प्वाल पारेर, चिमोटेर, तानेर विभिन्न वस्तुहरूका नमुना बनाउनुहोस् :**



## माटाका स्ल्याबमा बुट्टा बनाऔँ :

मुछेको माटाका डल्लालाई बेलनाले बेल्दै पातलो स्ल्याब बनाउनुहोस् । सो स्ल्याबमा सिन्काले कोरेर खाल्टे चित्र बनाउनुहोस् । पैसा, चुरा र औँलाले थिचेर खोपिल्टे बुट्टा पनि बनाउनुहोस् ।

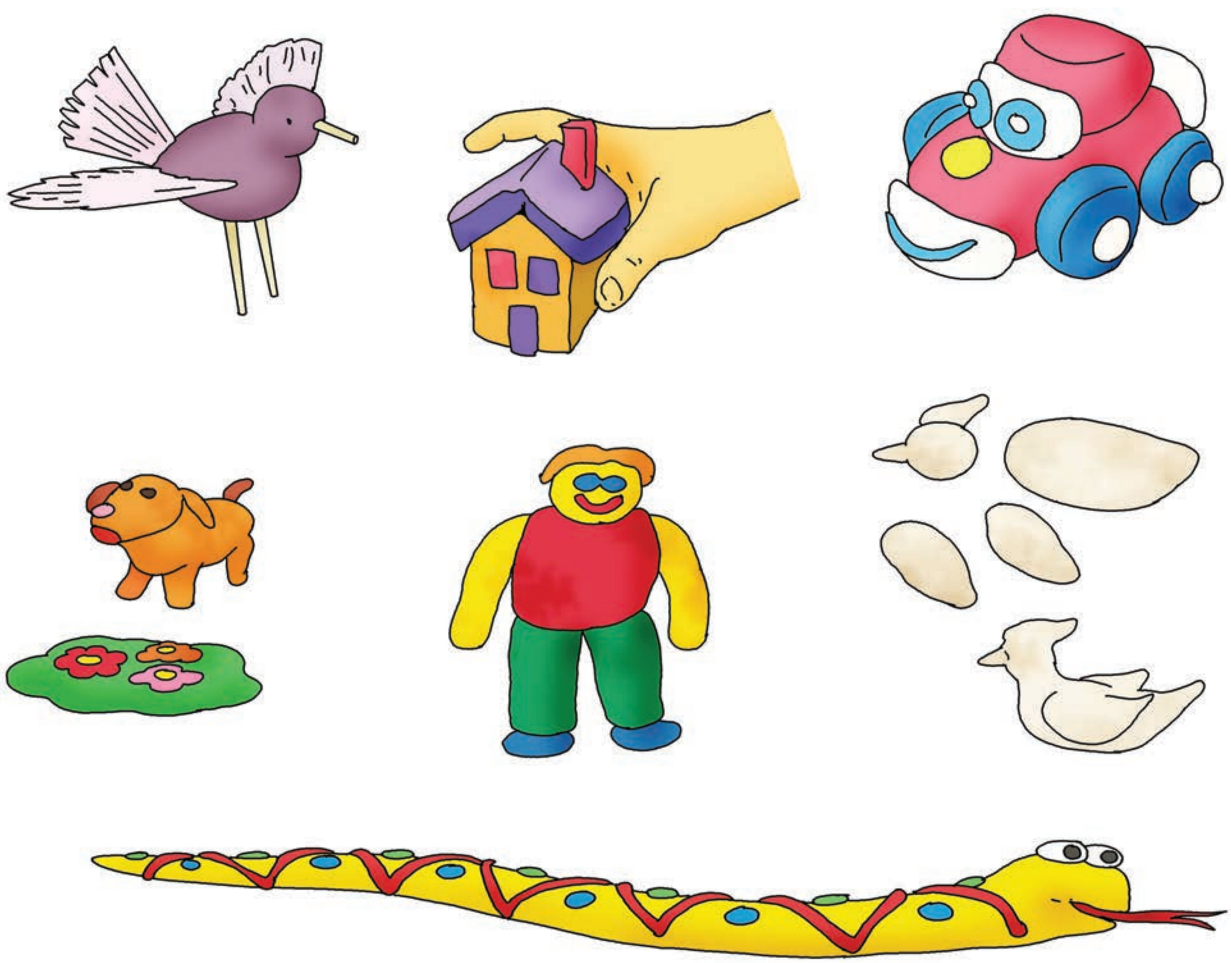


## माटाका स्ल्याबमा माटो थपी बुट्टा बनाऔँ :

माटाका स्ल्याबमाथि लाम्चो, गोलाकार, चेप्टो माटाका आकारहरू थप्दै आकृति बनाउनुहोस् ।

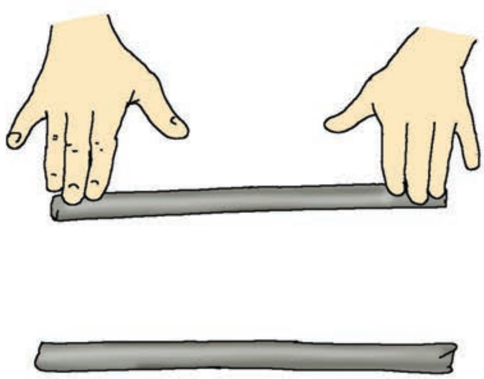
## माटाका खेलौँना बनाऔँ :

माटाका पाता र डल्लामा प्वाँख, सिन्का, गेडागुडी आदि जोडेर खेलौँना बनाउनुहोस् र रङ लगाउनुहोस् :



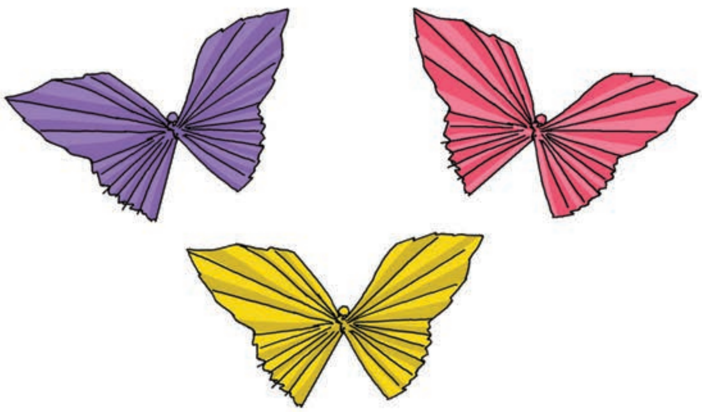
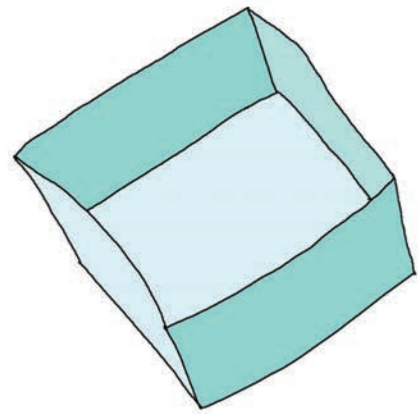
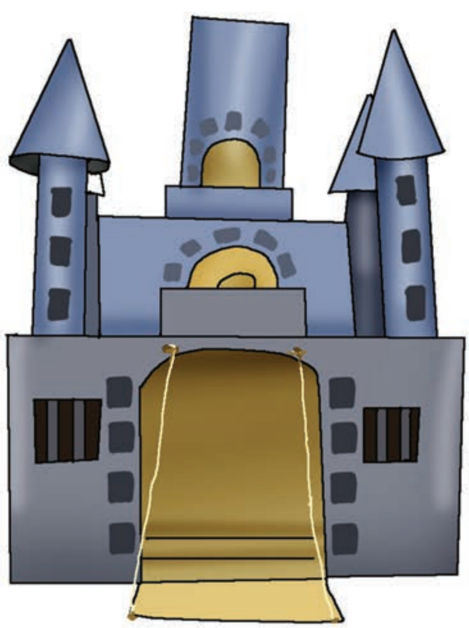
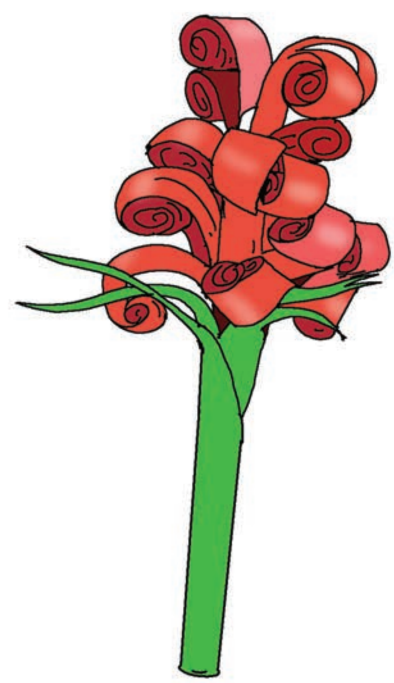
## माटाका क्वाइलबाट सामान बनाऔँ :

मुछेको माटालाई टेबुलमा राखेर बिस्तारै अगाडि पछाडि गर्दै रगड्नुहोस् । त्यसपछि माटाको लाम्चो डोरी जस्तै बन्छ । त्यसलाई बेर्दै भाँडा, खेलौना जस्ता नमुना बनाउनुहोस् ।



# २ कागजका सामान

## हेरौँ र पढौँ :

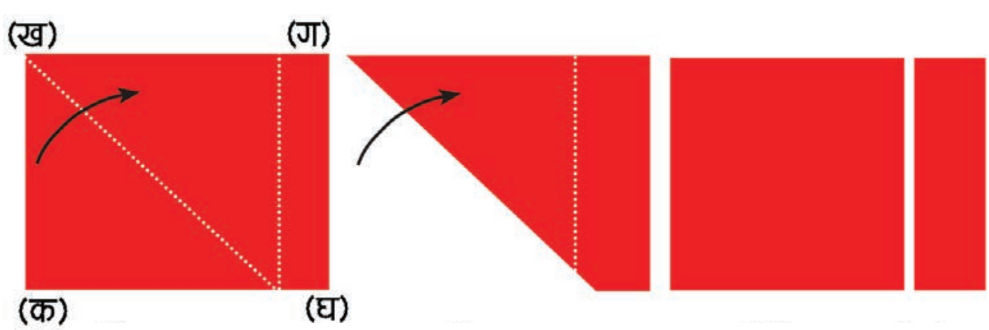





कागजबाट धेरै प्रकारका वस्तु बनाउन सकिन्छ। कागजलाई पट्याएर हवाईजहाज, चरा, फूल, पुतली, डुङ्गा बनाउन सकिन्छ। बट्टामा सिन्का, बिर्को, डोरी आदि जोडेर घर र गाडी बनाउन सकिन्छ। कागज पट्याएर गरिने कार्य ओरिगामी हो ।

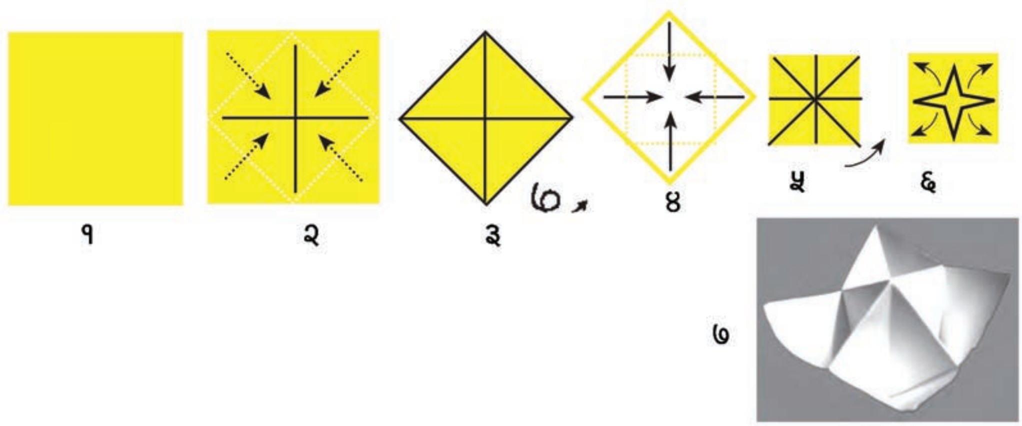
## कागजबाट वस्तुहरू बनाऔँ :

### (अ) कागजबाट सजाउने वस्तु बनाऔँ :

### (आ) कागजलाई चित्रमा देखाएजस्तै चारपाटे आकारमा काटौँ :

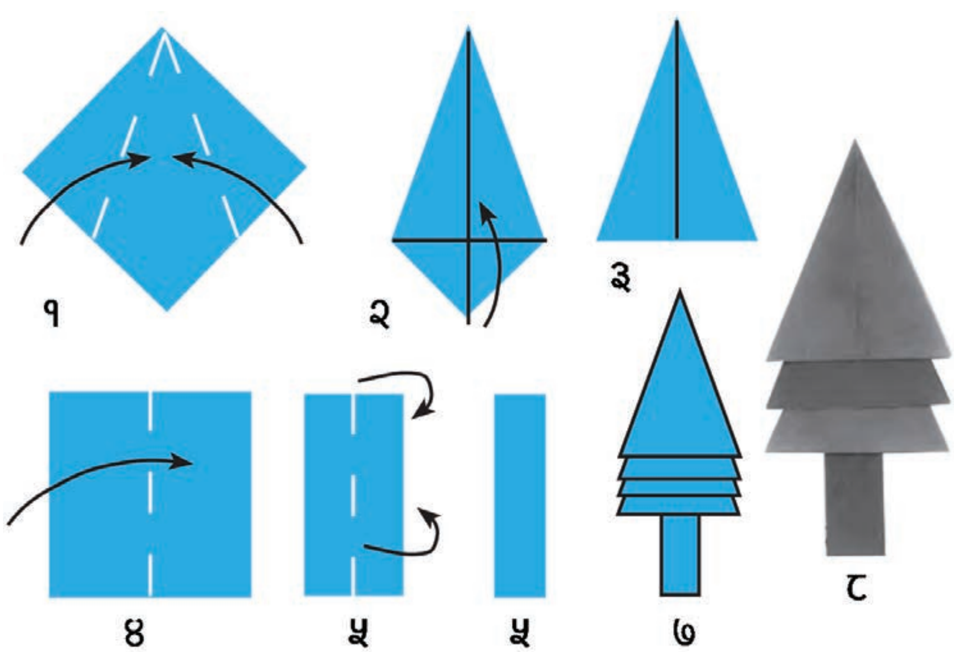


## (इ) चार खण्ड भएको बट्टा बनाऔँ :

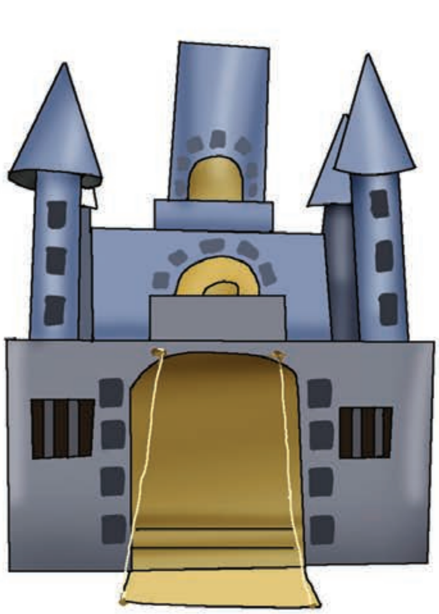


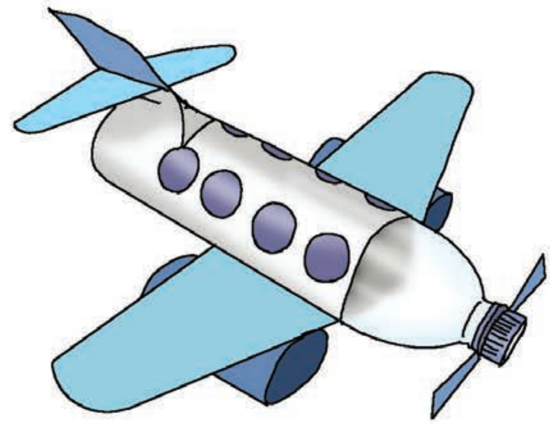

## (ई) कागजको रुख बनाऔँ :

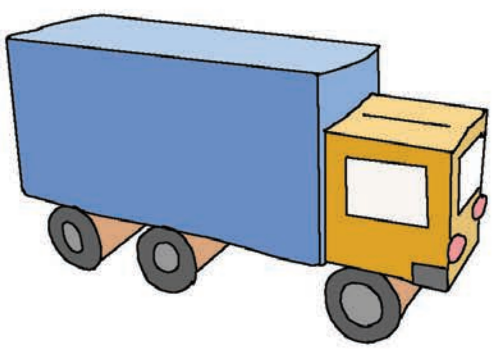
कागज पट्याएर बनाएका तीनकुने टुक्राहरू एकमाथि अर्को खप्ट्याएर रुख बनाउनुहोस् ।

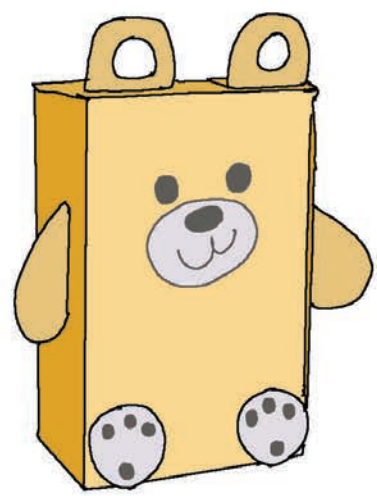


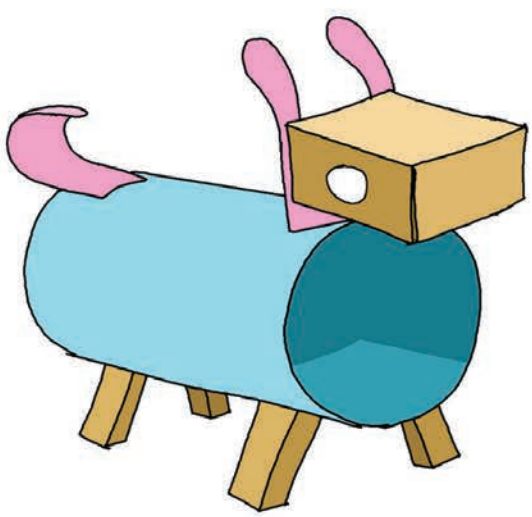
(उ) कागजका बट्टा, सिन्का, बिर्को आदि जोडेर घर, गाडी जस्ता वस्तुको नमुना बनाऔँ :

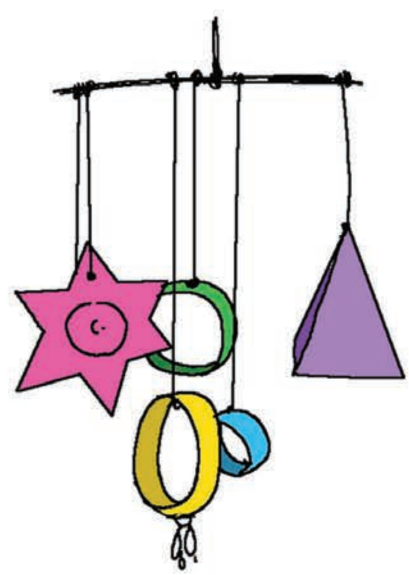












# ३ बाजा बजाऔँ र गीत गाऔँ

## हेरौँ र छलफल गरौँ :

हामीलाई गीत सुन्न र गाउन मन लाग्छ । बाजाका तालमा गीत गाउँदै नाच्न रमाइलो हुन्छ । नाच्दा शारीरिक व्यायाम पनि हुन्छ ।

## तालमा ताली बजाऔँ ।

### (अ) चित्रमा दिए जस्तै गरी एकदेखि आठ गन्तीसम्म ताली बजाउनुहोस् :

| १ | २ | ३ | ४ | ५ | ६ | ७ | ८ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ताली | ताली | ताली | ताली | ताली | ताली | ताली | ताली |

### (आ) छिटो बोलमा ताली बजाउनुहोस् :

प्रत्येक तालीमा छिटो छिटो दुईओटा गन्ती गर्दै समान तालमा ताली बजाउनुपर्छ।

| १,२ | ३,४ | ५,६ | ७,८ |
|---|---|---|---|
| ताली | ताली | ताली | ताली |

### (इ) ताली बजाउँदै गीत गाउनुहोस् :

तालमा ताली बजाउँदै गाउँदा गीत, लय र ताल मिलाउनुपर्छ । लय र ताल मिलाउन गीतका शब्दलाई कहीँ छिटो र कहीँ ढिलो बोल्नुपर्छ ।

जस्तै

"जनक झैँ ज्ञानी" लाई यसरी गाउनुपर्छ । ऽ ले लामो स्वर तान्ने वा लर्काउने जनाउँछ ।

| जन | क झैँ | ज्ञाऽ | नी |
|---|---|---|---|
| ताली | ताली | ताली | ताली |
| १,२ | ३,४ | ५,६ | ७,८ |

कहीँ शब्द फुटाएर एउटै शब्दलाई दुईओटा तालीमा पार्नुपर्छ । यहाँ 'जनक' लाई फुटाएर 'जन' लाई एक तालिमा र 'क ऽ' लाई अर्को तालिमा गाउनुपर्छ । ज्ञानीलाई फुटाएर 'ज्ञा' लाई लामो तानेको छ । यो नियम लय वा भाकाअनुसार फरक हुन सक्छ । तलको गीतलाई ताली बजाउँदै लयमा गाउनुहोस् :

| १ | २ | ३ | ४ | ५ | ६ | ७ | ८ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ताली | ताली | ताली | ताली, | ताली | ताली | ताली | ताली |
| धेरै | पढ्छौँ | धेरै | लेख्छौँ, | साना | साना | ना ऽ | नी |
| बुद्ध | जस्तै | त्यागी | बन्छौँ, | जन | क ऽ | ज्ञा ऽ | नी |
| रूप | गुण | शील | वती, | हिउँ | जस्तै | गो ऽ | री |
| उमा | सीता | भृकु | टी हुन्, | (नेपाल | कै | छो ऽ | री)[२] |
| फह | राउछौँ | विश्व | भरि | नेपा | ली | निशा ऽ | नी |
| बुद्ध | जस्तै | त्यागी | बन्छौँ, | जन | क ऽ | ज्ञा ऽ | नी |
| मेची | देखि | महा | काली, | पहा | डम | धे ऽ | स |
| नेपा | ली हौँ | सबै | हामी, | (नेपाल | हाम्रो | दे ऽ | श)[२] |
| एकै | स्वर, | एकै | लय, | एउटै | आनी | बा ऽ | नी |
| बुद्ध | जस्तै | त्यागी | बन्छौँ, | जन | क ऽ | ज्ञा ऽ | नी |
| धेरै | पढ्छौँ | धेरै | लेख्छौँ, | (साना | साना | ना ऽ | नी)[२] |
| बुद्ध | जस्तै | त्यागी | बन्छौँ, | जन | क ऽ | ज्ञा ऽ | नी |

## राष्ट्रिय गान लय मिलाई 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

**ख्याली तालमा मादल बजाऔँ :**

| १ | २ | ३ | ४ | ५ | ६ | ७ | ८ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| धिं | - | फत् | ताङ | तक | धिं | धिं | ताङ |

**स्थानीय बाजा बजाऔँ र स्थानीय गीत गाऔँ :**

## मादल वा स्थानीय बाजाका तालमा राष्ट्रिय गीत गाऔँ :

गाउँछ गीत नेपाली, ज्योतिको पङ्ख उचाली
जय जय जय हे नेपाल, सुन्दर शान्त विशाल

गन्डकी कोसी कर्णाली, मेची र महाकाली
लेक र बेँसी ब्युँझाउँछन् लहर लाखौँ उचाली
हिमाल चुली बोलाउँछ पहिलो झुल्का निकाली
सगरमाथा शिखरमा पुग्दछ पहिले नेपाली ।

सीताले सारा भिजाइन् दक्षिण लङ्का भारत
भृकुटी तारा उदाइन् उत्तर चीन तिब्बत
बुद्धले यही पाएथे ज्ञानको पहिलो मुहान
शिवले यही ल्याएथे सृष्टिको पहिलो बिहान ।

गाउँछ गीत नेपाली, ज्योतिको पङ्ख उचाली
जय जय जय हे नेपाल, सुन्दर शान्त विशाल

पश्चिम किल्ला काँगडा पूर्वमा टिस्टा पुगेथ्यौँ
कुन शक्तिको सामुमा कहिले हामी झुकेथ्यौँ
हामीले हिमाल उठायौँ एसियाको माझमा
सभ्यता वास बसेथ्यो आएर यहीँ साँझमा ।

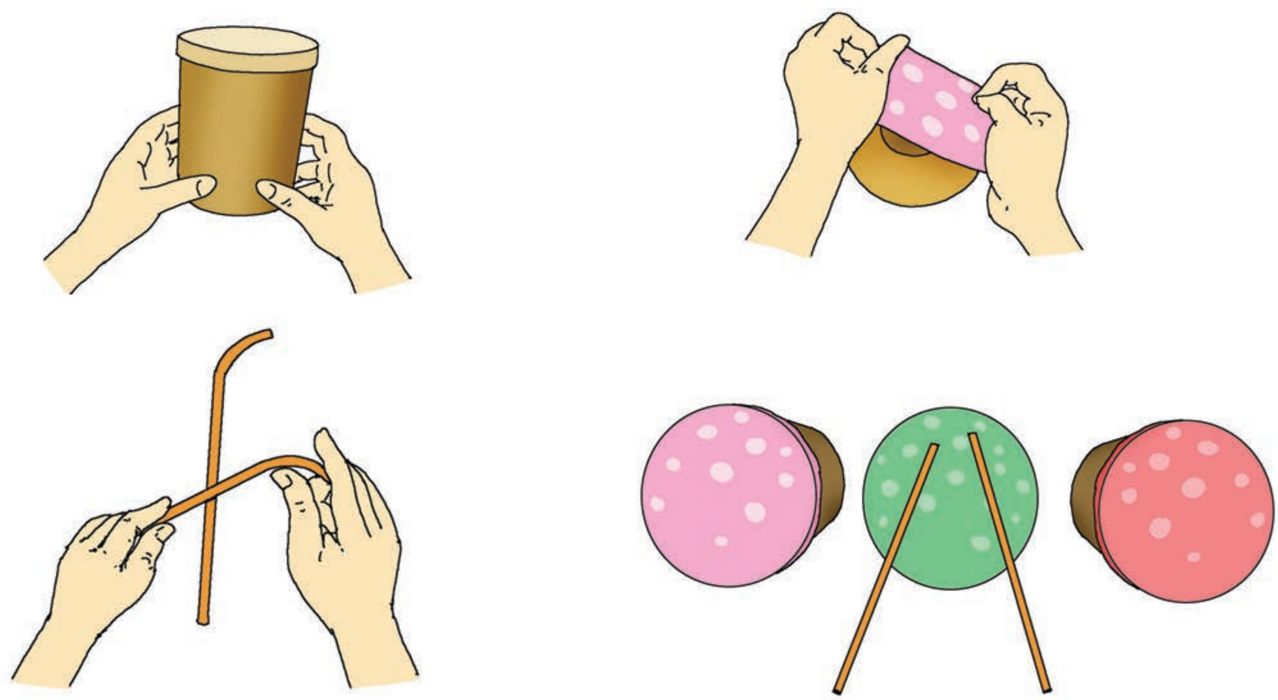
यही नेपाली माटोमा दिलको फूल रोपेर
यही पहाडी शिलामा प्रितको गीत खोपेर
बाँचौँला हामी नेपालमा चन्द्र र सूर्य ध्वजा लिई
नाचौँला हामी हिमालमा ज्योतिको पङ्ख उचाली ।

गाउँछ गीत नेपाली, ज्योतिको पङ्ख उचाली
जय जय जय हे नेपाल, सुन्दर शान्त विशाल

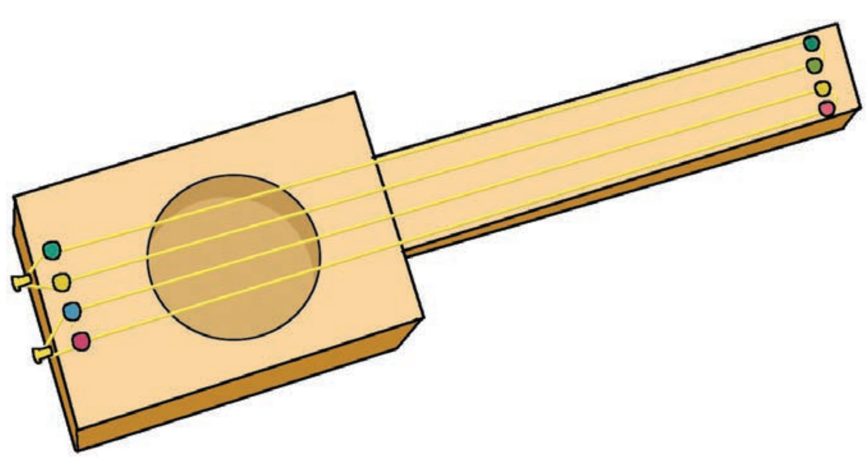
रचनाकार : माधवप्रसाद घिमिरे

## बाजा बनाऔँ र बजाऔँ :

(अ) खेर गएका बट्टा र बेलुन लिनुहोस् । बट्टाको मुखलाई बेलुनले ढाकेर बाजा बनाउनुहोस् । स्ट्र वा टुप्पो मुठारिएका साना सिन्काले ठोकेर बजाउनुहोस् ।



(आ) खेर गएका बाकस र रबर ब्यान्डबाट गितार बनाएर बजाउनुहोस् :



## बाल गीत गाऔँ :

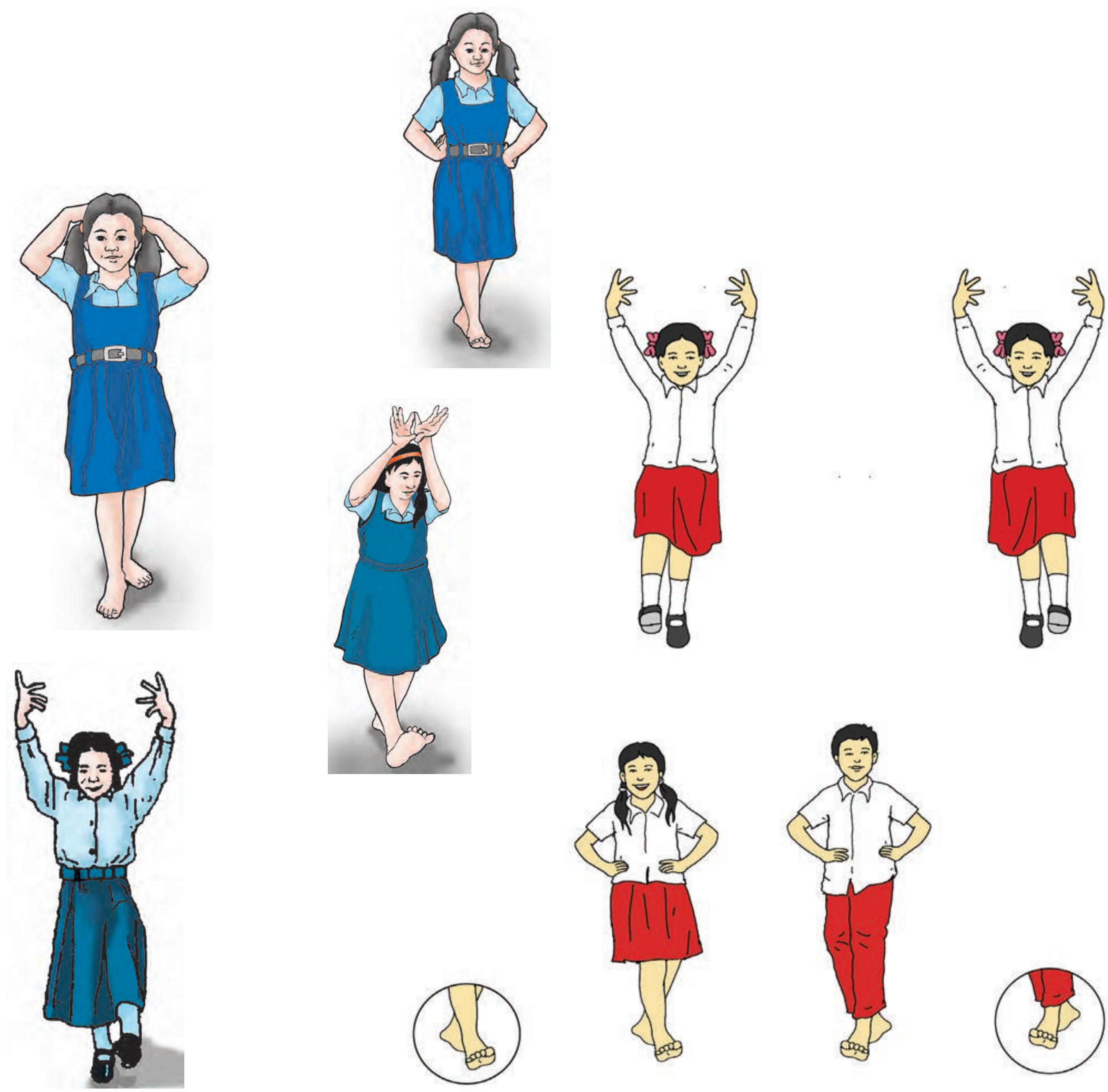
फूल फूल्यो बारीमा, पुतलीका लहर
त्यही फूलका माला गाँस्ने लाग्यो रहर
भमरा र माहुरीले रस चुसी लान्छन्
बगैँचामा पाकेका फलफूल खान्छन्

मगमग फूलको बास्ना चल्यो हरर
रुखमुनि शीतल हावा लाग्यो सरर
धोबीचरी गाउँछिन् डाली डाली नाचेर
सानी नानी नाचिन् सँगै कम्मर भाँचेर

सातै रङ इन्द्रेनी आकाशैमा देखियो
मोती दाना सितले धरती नै छोपियो
आऊ साथी खेलौँ न रमाउँदै हाँसेर
यति राम्रो बगैँचा राखौँ मनमा साँचेर

# ४ नाच

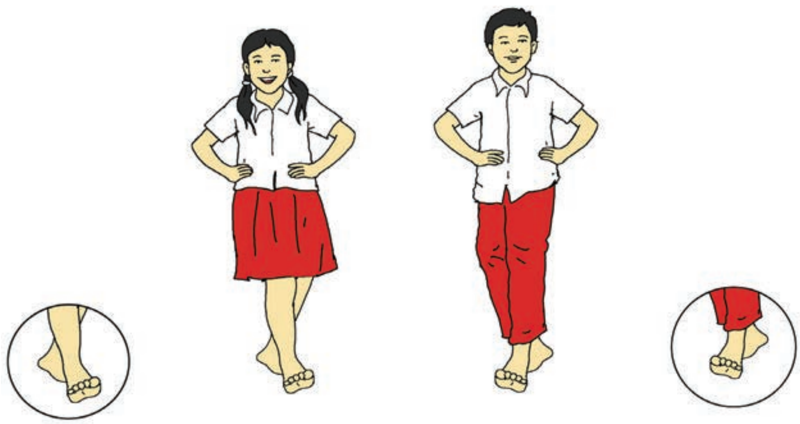
## हेरौँ र गरौँ :



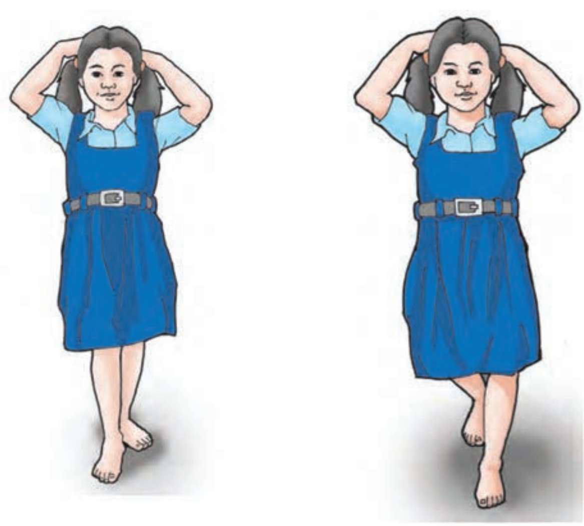
खुला ठाउँमा उभिनुहोस् । हात र खुट्टालाई खुला राख्नुहोस् । शिक्षकले सिकाएअनुसार पहिले खुट्टाको त्यसपछि हातको र कम्मरको अभ्यास गर्नुहोस् । त्यसपछि स्थानीय गीतमा नाच्नुहोस् ।

## नाच्न सिकौँ :

(अ) गोडासँगै कुर्कुच्चा पनि चलाउनुहोस् :

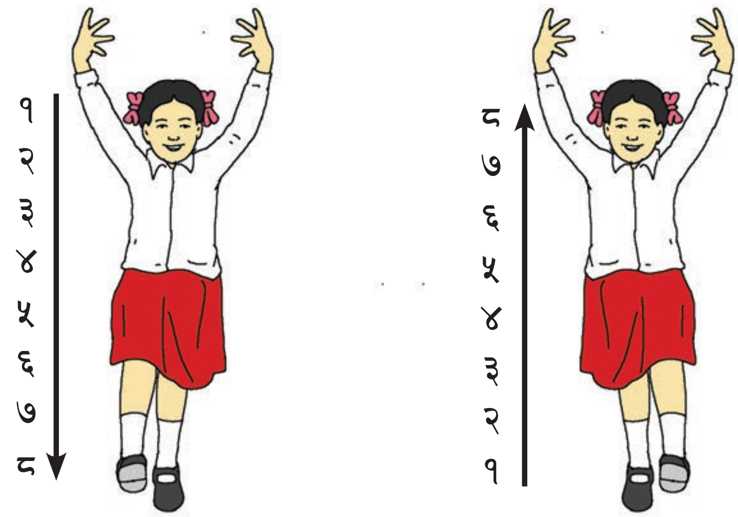


(आ) चित्रमा जस्तै शिरमा हात राखी गोडाको कुर्कुच्चाले दायाँतिर झुकेर भुइँमा हान्ने अभ्यास गर्नुहोस् :



(इ) हातले फूल बनाई गोडा उफार्दै नाच्नुहोस् :

(ई) शिरमाथि हातले फूल बनाई गोडा उफार्दै अगाडि पछाडि गर्दै नाच्नुहोस् :




## ताली वा मादल बजाउँदै बाल गीत गाऔँ र नाचौँ :

कति राम्रो छाया कति राम्रो घाम
चउरमा खेल्छन् दुवै एकै ठाम
खोलावारिबाट खोलापारि तर्छन्
डाँडा वारिपारि लुकामारी गर्छन्
जसै घाम बस्छ नरमाइलो मानी
उडी आउँछे छाया शीतल पङ्ख तानी
जसै छाया बस्छे विना कोरीबाटी
अनि आउँछ घाम कालो मेघ काटी

## कक्षाका सबै जना एकै साथ स्थानीय गीत गाउँदै नाचौँ :

## *मैले कति सिकेँ*

*(क) 'फूल फूल्यो बारीमा, 'पुतलीका लहर' बालगीतमा ताल मिलाएर ताली बजाई शिक्षकलाई देखाउनुहोस् ।*

*(ख) शिक्षकको सामु ख्याली तालमा मादल बजाउनुहोस् ।*

*(ग) कागजबाट आकर्षक फूल बनाई शिक्षकलाई देखाउनुहोस् ।*

*(घ) माटो वा प्लेडोबाट तपाईँलाई मन पर्ने वस्तु बनाई शिक्षकलाई देखाउनुहोस् ।*

*(ङ) तपाईँको समुदायमा पाइने कुनै एक स्थानीय बाजाको चित्र कापीमा कोनुहोस् ।*

*(च) निम्नानुसारका कार्य गनुहोस् :*

(अ) सिधा रेखा कोनुहोस् ।

(आ) छड्के रेखा कोर्नुहोस् ।

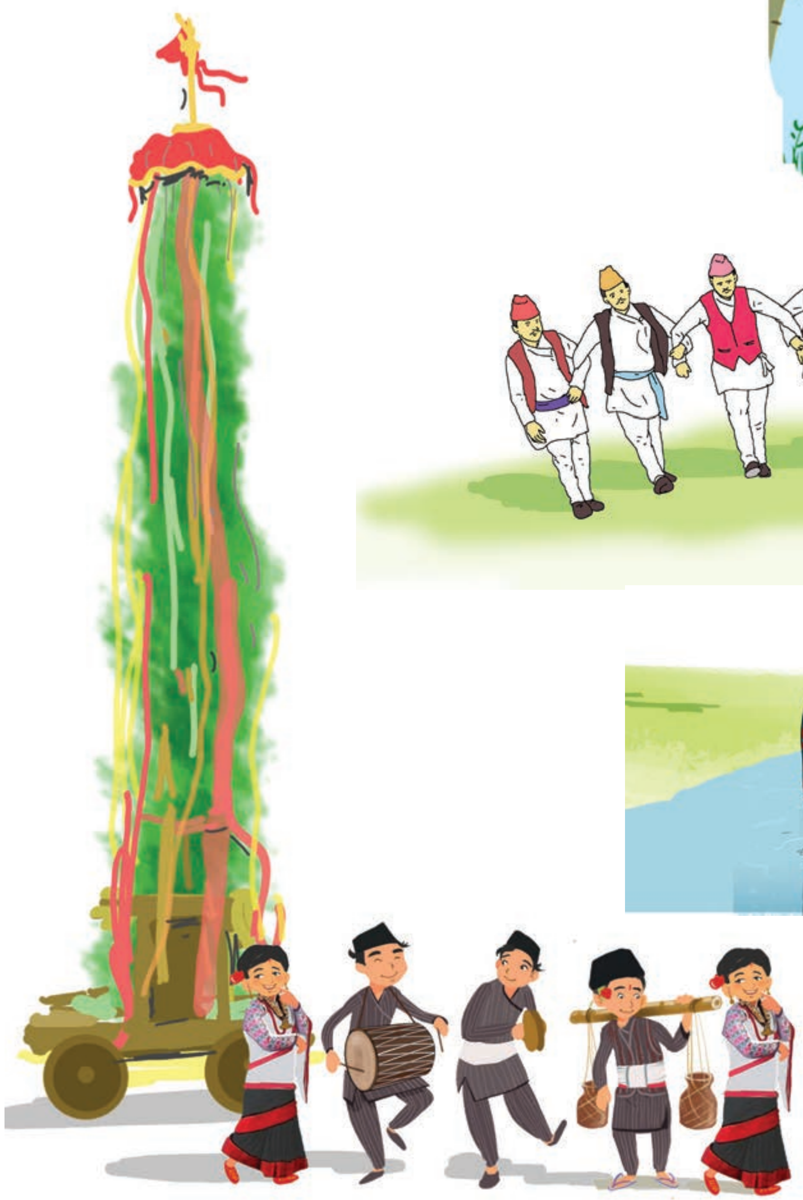
(इ) बाङ्गो रेखा कोर्नुहोस् ।

(ई) माथिका सबै किसिमका रेखाहरूबाट माछाको चित्र कोनुहोस् ।

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

शिक्षकको हस्ताक्षर अभिभावकको हस्ताक्षर

# हाम्रो संस्कृति



# १ हाम्रा संस्कार

## हेरौँ र गरौँ :

आज अनु र उनका साथीहरू कम्प्युटर ल्याबमा युट्युब हेर्दै थिए । पवित्राले आफैँले होली खेलेको भिडियो देखिन् । उनले उत्साहित हुँदै भनिन् । हेर त हामीले होली खेलेको भिडियो । दाइले युट्युबमा राखिदिनुभएको रहेछ ।

उता मनोजले अर्को चाडपर्वको भिडियो फेला पारे । आहा ! यसमा त इद मनाउँदै रहेछन् । मैले त क्रिसमसको भिडियो फेला पारेँ पवित्राले खुसी हुँदै भनिन् । विनोदले भने "मैले त ल्होसार मनाउँदै गरेको भिडियो फेला पारेँ ।" भिडियो हेरिसक्दा घन्टी लाग्यो । सबै जना कक्षातिर गए ।

## उत्तर लेख्नुहोस् :

(अ) तपाइँ कुन कुन चाडपर्व मनाउनुहुन्छ ?

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

(आ) तपाईँका अभिभावकहरूले चाडपर्वमा कुन पहिरन लगाउनुहुन्छ ?

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

(इ) तपाईँलाई मनपर्ने चाड पर्वमा के के गरिन्छ ?

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

(ई) तपाईँको छिमेकमा कुन कुन भाषा बोल्ने मानिसहरू बस्छन् ?

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

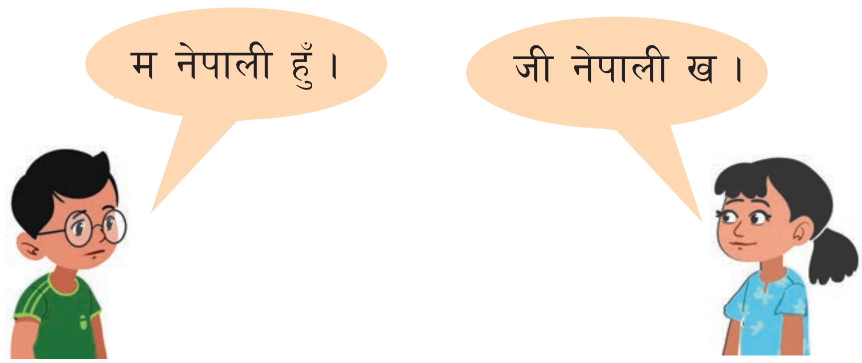
(उ) तपाईँका छिमेकीहरूले के के चाडपर्व मनाउँछन् ?

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

**सयथरी बाजा एउटै ताल, सयथरी गोडा एउटै चाल भन्ने गीतको अडियो सुन्नुहोस् । सबै जनाले गाउनुहोस् ।**

**पुराना पत्रपत्रिका वा पुस्तकहरूबाट विभिन्न पोसाकका चित्रहरू सङ्कलन गर्नुहोस् । पोसाक लगाएका मानिसहरूका चित्र पनि सङ्कलन गर्नुहोस् । सबै चित्रलाई पानामा टाँसेर पोस्टर तयार पारी कक्षामा प्रदर्शन गर्नुहोस् ।**

**कक्षाका फरक फरक भाषा बोल्ने साथीहरूसँगै हुने गरी घेरामा बस्नुहोस् । आफूले बोल्ने भाषाको नाम भन्नुहोस् । म नेपाली हुँ भन्ने वाक्य सबैले आआफ्नो भाषामा भन्नुहोस् :**




**तपाइँको मातृभाषामा तलका वाक्य बोल्नुहोस् :**

(अ) म राम्रो छु ।

(आ) भोक लाग्यो ।

(इ) खाना खानुहोस् ।

(ई) सँगै खेलौँ ।

(उ) सँगै पढौँ ।

**यो वर्षको भित्तेपात्रो हेरेर कुन चाड कुन समयमा पर्छ, तालिकामा लेख्नुहोस् :**

| कुन चाड पर्व ? | कहिले पर्छ ? |
|---|---|
| दसैँ | असोज .......गते देखि .........सम्म |
| तिहार | |
| ल्होसार | |
| इद | |
| माघी | |

| | |
|---|---|
| छठ | |
| शिवरात्री | |
| होली | |
| क्रिसमस | |
| गौरा पर्व | |
| उधौली | |
| म्ह पूजा | |

**समूहमा बसेर आफूले मनाउने कुनै एक चाड पर्वमा गरिने क्रियाकलाप अभिनय गरेर देखाउनुहोस् :**

**वाक्य पूरा गर्नुहोस् :**

मलाई -------------- चाड मनपर्छ । यो चाडमा -------------------- खान्छौँ । म पनि -------------------- खान्छु । यस चाडमा -------------------- आउँछन् । हामी नयाँ -------------------- लाउँछौँ । साथीसँग खेल्छौँ । मेरो छिमेकीले --------------- चाड मनाउनुहुन्छ । त्यस बेला उहाँका घरमा म पनि जान्छु । हाम्रो चाडपर्वमा पनि छिमेकीलाई बोलाउँछौँ ।

**कुन चाडपर्वमा के के गरिन्छ ? तालिकामा भर्नुहोस् :**

| चाड पर्वको नाम | के के गरिन्छ ? | के के खाइन्छ ? |
|---|---|---|
| छठ | सूर्यको पूजा गर्ने | फलफूल, ठेकुवा र प्रसाद |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

**तपाईँको समुदायका मानिसहरूले कुन कुन पर्वमा के के लगाउँछन्, आफ्ना अभिभावकसँग सोधेर लेख्नुहोस्, जस्तै :**

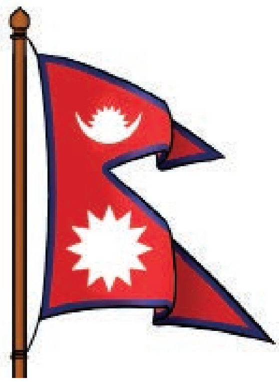
| पर्व | भेषभूषा |
|---|---|
| गाईजात्रा | मखुन्डो |
| चण्डी नाच | दौरा, सुरुवाल, टोपी/साडी, चोलो, पटुका |
| | |
| | |
| | |
| | |

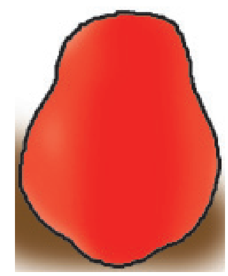
## चाडपर्वसम्बन्धी चित्र बनाऔँ र रङ भरौँ :

**आफ्नो परम्परागत भेषभूषामा विद्यालय आउनुहोस् । साथी र आफ्ना भेषभूषाका सम्बन्धमा छलफल गर्नुहोस् ।**

# २ हाम्रा राष्ट्रिय चिह्न

## हेरौँ र छलफल गर्नुहोस् :





हाम्रो राष्ट्रलाई चिनाउने वस्तुहरू राष्ट्रिय चिह्न हुन् । नेपालको राष्ट्रिय जनावर गाई हो । राष्ट्रिय रङ सिम्रिक (रातो) हो । राष्ट्रिय चरा डाँफे हो । राष्ट्रिय छाप निशान छाप हो । दुई त्रिकोण जोडिएको चन्द्र सूर्य अङ्कित झन्डा हाम्रो राष्ट्रिय झन्डा हो । हाम्रो राष्ट्रिय फूल लालीगुराँस हो ।

## गीत गाऔँ :

आहा कति सुन्दर छ लाली गुराँस हाम्रो
देशलाई चिनाउँछ हेर्दा कति राम्रो
हरिया ती पातमा राता राता फूल छन्
नेपालीको सान हो वनभरि फुल्छन् ।

हिमालको चरी यो डाँफे नवै रङ्गी
नेपालको सान हाम्रो  हेर्दा रङ्गीचङ्गी
वनैभरि उडेर नाच्छ प्वाँख फिँजाइ
यताउति डुल्छ डाँफे चरी रमाई

घरमा छन् हाम्रा कामधेनु गाई
तिहारमा पूजा गर्छौं हामी यिनलाई
दुध दिने पोसिलो, उपयोगी कति
हेरचाह गर्छु यिनको, माया लाग्छ अति

## जवाफ दिनुहोस् :

(अ) हाम्रा राष्ट्रिय चिह्नहरू के के हुन् ?

(आ) डाँफे चरी कहाँ पाइन्छ ?

(इ) गाईको पूजा गर्ने चाड कुन हो ?

(ई) सिम्रिकको रङ कस्तो हुन्छ ?

(उ) लालीगुराँसको रङ कस्तो हुन्छ ?

## खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

(अ) हाम्रो राष्ट्रिय झन्डामा चन्द्रमा र -------------- अङ्कित छन् ?

(आ) गाईले -------------- दिन्छ ।

(इ) निशान छापमा -------------- छ ।

(ई) डाँफे नेपालको राष्ट्रिय -------------- हो ।

(उ) नेपालको राष्ट्रिय फूल -------------- हो ।

**राष्ट्रिय चिह्नको महत्त्वलाई ठुला अक्षरले प्लेकार्डमा लेखेर कक्षामा प्रदर्शन गर्नुहोस् ।**

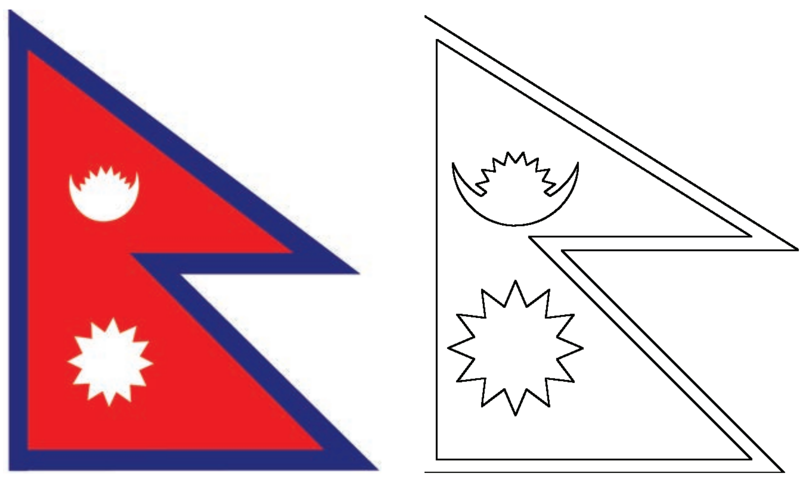
(अ) राष्ट्रिय चिह्नले हामी नेपाली भन्ने चिनाउँछ ।

(आ) हाम्रो गौरव बढाउँछ ।

(इ) हाम्रो देशलाई चिनाउँछ ।

**नेपालको राष्ट्रिय झन्डा बनाऔँ :**

तलको जस्तै नेपालको झन्डा बनाउनुहोस् । मिल्ने रङ लगाउनुहोस् । सो झन्डामा समाउने डन्डी टाँस्नुहोस् । सबै जना घेरा लागेर उभिनुहोस् । शिक्षकले गीत बजाएपछि सँगै झन्डा हल्लाउँदै गाउनुहोस् ।



**चित्र बनाऔँ :**

*सिम्रिक* *लालीगुराँस* *डाँफे*

**विद्यालयमा प्रार्थनाको समयमा राष्ट्रिय झन्डा बोकी राष्ट्रिय गीत गाउनुहोस्:**

## मैले कति सिकेँ

### (क) तलको निर्देशनअनुसार लेख्नुहोस् :

(अ) तपाईंले मनाउने कुनै एक चाडको नाम :

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

(आ) तपाईंले नमनाउने तर मेरा साथीले मनाउने कुनै एक चाडको नाम :

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

(इ) तपाईंले मनाउने चाड र साथीले मनाउने चाडबिच फरक :

| **फरक के के मा ?** | **तपाईंले मनाउने चाडमा गरिने क्रियाकलाप** | **साथीले मनाउने चाडमा गरिने क्रियाकलाप** |
|---|---|---|
| १. खानेकुरा | | |
| २. | | |
| ३. | | |

### (ख) तलका वाक्यलाई तपाईंको मातृभाषामा उल्था गर्नुहोस् :

(अ) म विद्यालय जान्छु ।

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

(आ) चाडबाडमा रमाइलो हुन्छ ।

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

(इ) मेरो पहिरन राम्रो छ ।

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

### (ग) तलका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

(अ) तपाईंको समुदायमा गाइने कुनै एक गीतका दुई हरफ लेख्नुहोस् ।

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

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

(आ) तपाईँ सहभागी हुनु भएको कुनै दुई संस्कारको नाम लेख्नुहोस् ।

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

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

(इ) हाम्रा राष्ट्रिय चिह्नहरू किन महत्त्वपूर्ण हुन्छन्, कुनै दुई कारण लेख्नुहोस् ।

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

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

*(घ) आफ्नो गाउँटोलमा लगाइने कुनै एक पोसाकको चित्र कोर्नुहोस् ।*

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

शिक्षकको हस्ताक्षर

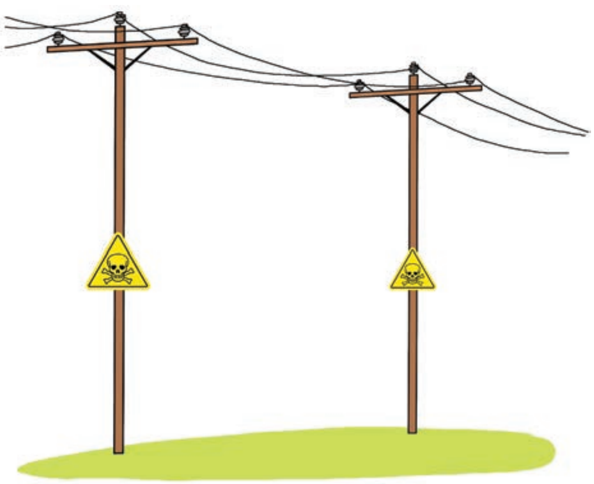
..........................

अभिभावकको हस्ताक्षर

# सञ्चार प्रविधि र बजार

# १ सूचना र सञ्चार

## हेरौँ, र छलफल गरौँ :



### प्रश्नहरू

(अ) पहिलो चित्रमा देखाइएका सङ्केतले के जनाउँछ ?

(आ) दोस्रो चित्रमा के देखाइएको छ ?

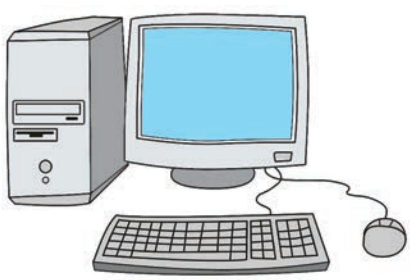
(इ) बिजुलीको खम्बामा देखाइएको सङ्केतले के जनाउँछ ?

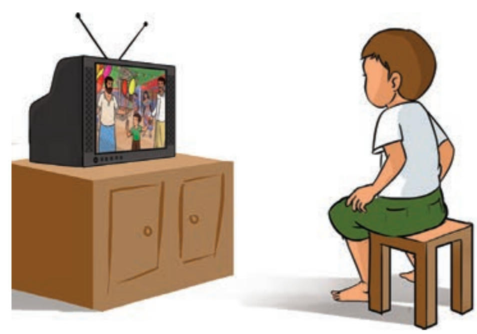
(ई) चित्रमा देखाइएको बस कहाँ चल्ने हो ?

(उ) तपाईंले सवारी साधनको प्रयोग कहाँ कहाँ भएको देख्नु भएको छ ?

(ऊ) तपाईंको कक्षाकोठामा कुन कुन प्रविधिको प्रयोग भएको छ ?

## हेरौँ र छलफल गरौँ :





हामी रेडियो सुनेर र टिभी हेरेर खबर वा जानकारी प्राप्त गर्छौं । यसलाई सूचना भनिन्छ । पत्रपत्रिका हेरेर पनि सूचना थाहा पाउन सकिन्छ । किताब पढेर पनि नयाँ जानकारी पाइन्छ । हिजोआज सूचना लिन इन्टरनेटको पनि प्रयोग गर्ने गरिन्छ । आफूले थाहा पाएको खबर अरूलाई भन्नु सञ्चार हो ।

मोबाइल फोनबाट एकआपसमा कुराकानी गर्न सकिन्छ । प्रविधिको प्रयोगले कामलाई सजिलो बनाउँछ । यसका बेफाइदा पनि छन् । मोबाइल फोन धेरै हेर्दा आँखामा समस्या आउँछ । कम्प्युटर र टिभी पनि लामो समय हेर्नु हुँदैन ।

## तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् :

(अ) सूचनाका माध्यमहरू के के हुन् ?

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

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

(आ) सूचना एक ठाउँबाट अर्को ठाउँमा पुऱ्याउनुलाई के भनिन्छ ?

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

(इ) छिमेकी गाउँटोलमा खबर पठाउनुपर्दा कुन कुन तरिका अपनाइन्छ ?

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

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

(ई) तपाईँ देश विदेशमा घटेका विभिन्न घटनाहरू कसरी थाहा पाउनुहुन्छ ?

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

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

(ई) मोबाइल फोनको गलत प्रयोगले के हानि हुन्छ ?

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

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

(उ) टिभी र कम्प्युटरको प्रयोग गर्दा के के सावधानी अपनाउनुपर्छ ?

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

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

## सङ्केत हेरेर अनुसार गरिने कामसँग जोडा मिलाउनुहोस् :

सडक किनारामा रोकिने वा बाटो काट्ने, जेब्रा क्रसिङको प्रयोग, पार्किङ नगर्ने, सूचना पढ्ने, मोबाइल प्रयोग नगर्ने, धूमपान नगर्ने, अपाङ्गता भएका व्यक्तिलाई प्राथमिकता दिने, हर्न नबजाउने, विद्युत्को पोल नछुने ।

| सङ्केत | गरिने काम |
|---|---|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

कम्प्युटर र मोबाइल फोनको प्रयोगबाट कुन कुन काम गर्न सकिन्छ, तालिकामा लेख्नुहोस् :

| कम्प्युटर | मोबाइल फोन |
| --- | --- |
| | |
| | |
| | |
| | |

तपाईँहरू पुगेका विभिन्न ठाउँमा प्रयोग भएका सूचनाहरूलाई तलको तालिकामा भर्नुहोस् :

| पुगेका ठाउँ | प्राप्त सूचना |
| --- | --- |
| मन्दिर | जुत्ताचप्पल बाहिर फुकालेर मात्र भित्र प्रवेश गर्नुहोला । |
| स्वास्थ्य केन्द्र | |
| बजार | |
| | |

# २ स्थानीय उत्पादन

## हेरौँ र छलफल गरौँ :

दैनिक जीवनमा हामी विभिन्न किसिमका सामान प्रयोग गर्छौं । तीमध्ये कतिपय हाम्रो वरपर नै तयार भएका हुन्छन् । हाम्रो घर र छिमेकमा उत्पादन भएका सामान हामी आफैँ उपभोग गर्छौं । आफूले उत्पादन गरेका सामान बेचेर आम्दानी पनि गर्छौं । आफ्नै ठाउँमा उत्पादित सामानहरू प्रायः सस्ता हुन्छन् ।

**अभिभावकलाई सोधेर तपाईँको समुदायमा उत्पादन हुने सामानहरूको नाम लेख्नुहोस् :**

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

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

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

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

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

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

## संवाद पढौँ र अभिनय गरौँ :

पसले : आउनुहोस्, आउनुहोस् । मिठा मिठा फलफूल खानुहोस् ।

बालबालिका : कुन कुन फलफूल छन्, साहुजी ?

पसले : नासपाती र अम्बा छन् । यी फलफूल मेरो आफ्नै बारीमा फलेका हुन् ।

बालबालिका : हामीलाई दुई दुईओटा दिनुहोस् त ।

पसले : लिनुहोस् नानीबाबु । (पसलेले पखालेर दिन्छन् ।)

बालबालिका : कस्तो मिठो रहेछ होइन त ? (बालक र बालिका फलफूल खाँदै हिँड्छन् ।)

बालबालिका : ओ हो ! हाम्रो गाउँमा नै यस्ता रसिला फलफूल पाइदो रहेछ ।

**तपाईँको घर र विद्यालयमा भएका वस्तुहरूको सूची बनाउनुहोस् । कुन सामान कहाँ उत्पादन भएका हुन्, लेख्नुहोस् :**

| सामानको नाम | कहाँ उत्पादन भएको |
|---|---|
| तरकारी | आफ्नै गाउँमा |
| डेस्कबेन्च | |
| | |
| | |
| | |
| | |

**तपाईँको घरमा प्रयोग हुने खोलसहितको साबुन वा टुथपेस्ट लिनुहोस् । उक्त सामानका खोलमा लेखिएका कुराहरू पढेर निम्नलिखित कुराहरू लेख्नुहोस् :**

(अ) साबुन वा टुथपेस्टको नाम :

(आ) बनेको ठाउँ :

(इ) उद्योग वा कम्पनीको नाम :

(ई) बनेको मिति :

(उ) म्याद सकिने मिति :

**तलको कथा पढौँ र प्रश्नको उत्तर लेखौँ :**

रमनको घरमा आफ्नै गाउँमा बनेका सामान छन् । सुकुल, गुन्द्री र चकटीहरू आफ्नै घरमा बनाइएको हो ।

उनको घरको दराज छिमेकी गाउँमा बनेको हो ।

उनको घरमा प्रयोग हुने डोको, डालो, नाङ्लो पनि त्यहीँ उत्पादन भएका हुन् ।

रमनले आफ्नै गाउँकी काकीले बुनेको स्विटर लगाएका छन् ।

उनको परिवार आफ्नै खेतबारीमा उत्पादन भएका अन्न, गेडागुडी, तरकारी र फलफूल खान्छन् ।

(अ) रमनको गाउँ र आसपासमा के के वस्तुहरू उत्पादन हुने रहेछन् ।

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

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

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

(आ) रमनको परिवारमा खाइने वस्तु कहाँ उत्पादन हुन्छन् ।

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

(इ) तपाईंको ठाउँमा के के खानेकुराहरू उत्पादन हुन्छन् ?

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

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

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

(ई) तपाईंको घरमा सुकुल, गुन्द्री, मुडाको प्रयोग हुन्छ ? ती कहाँ बनेका होलान् ?

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

(उ) तपाईंको बारीमा कुन कुन फलफूलका बोट छन् ?

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

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

(ऊ) तपाईं बसेको गाउँमा के के वस्तु उत्पादन हुन्छन् ?

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

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

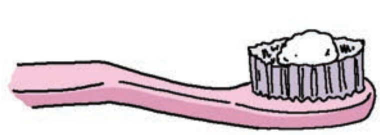
**तपाईँको घरमा उत्पादन हुने कुनै एक वस्तु लगेर साथीलाई देखाउनुहोस् र छलफल गर्नुहोस् ।**

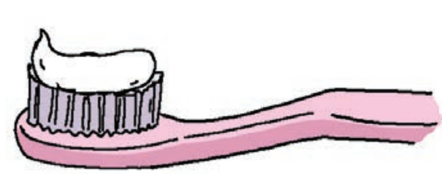
# ३ मितव्ययी बनौं

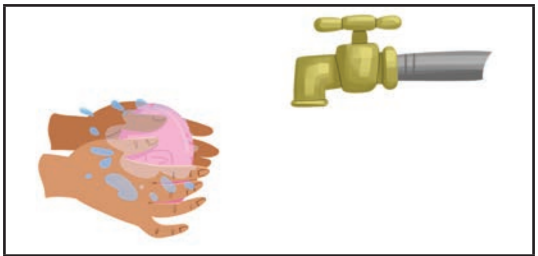
## हेरौं, पढौं, छलफल गरौं :

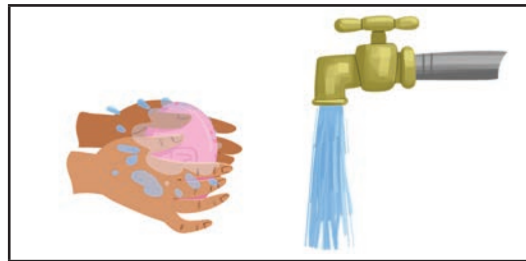
हामीले कुनै पनि कुरा खेर नजाने गरी प्रयोग गर्नुपर्छ । खेर फाल्यौं भने छिटो सकिन्छ । बचत गर्‍यौं भने आवश्यक परेका बेलामा खर्च गर्न पाइन्छ । आफूसँग भएको सबै पैसा एकै पटक खर्च गर्नुहुँदैन । आवश्यक सामान मात्र किन्नुपर्छ । सस्तो र राम्रो सामान किन्नु पर्छ । बचेको पैसा खुत्रुकेमा राख्ने बानी बसाल्नुपर्छ । थोरै थोरै पैसा खुत्रुकेमा जम्मा गरेर धेरै पैसा बनाउन सकिन्छ । बचत गरेको पैसाले आफूलाई आवश्यक परेको वस्तु किन्न पाइन्छ ।

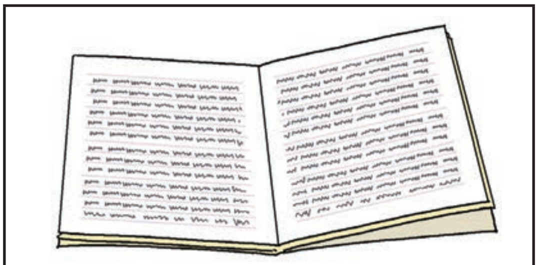
## ठिक क्रियाकलापमा गर्नु हुन्छ र बेठिक क्रियाकलापमा गर्नु हुँदैन लेख्नुहोस् :











## उत्तर लेख्नुहोस् :

(अ) के तपाईंले पनि खुत्रुकेमा पैसा राख्ने गर्नुभएको छ, छ भने कुन कुन समयमा राख्नुहुन्छ

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

(आ) तपाईँ सामान किन्दा बढी भएको पैसा के गर्नुहुन्छ ?

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

(इ) कापीको पाना खाली छोड्यो भने के हुन्छ ?

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

(ई) मन्जनको बिर्को बन्द गरेन भने के हुन्छ ?

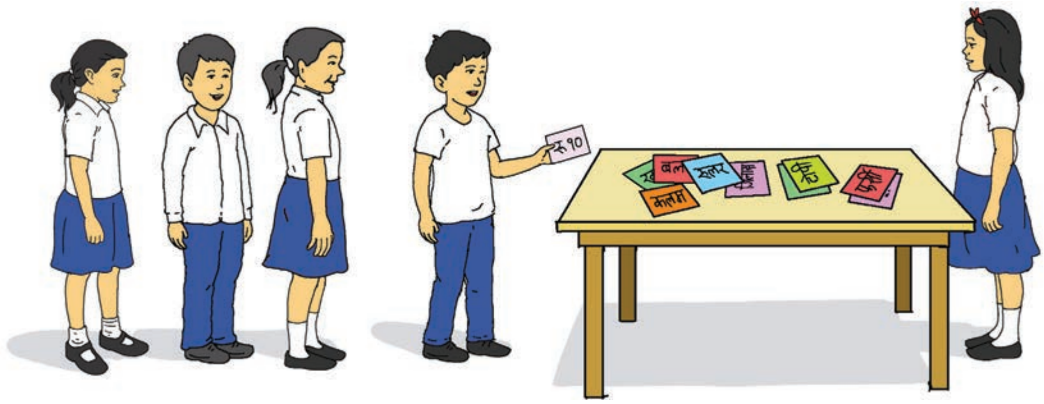
.............................................................................................

(उ) खानेकुरा फाल्यो भने के हुन्छ ?

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

## तपाईँको मितव्ययी बानीमा के के फरक आएका छन्, कापीमा लेख्नुहोस् ।

## किनमेल खेल खेलौँ :



## खुत्रुके बनाऔँ :

सबै जनाले घरबाट कागज वा प्लास्टिकको बट्टा ल्याउनुहोस् । त्यसमा माथिपट्टि पैसा छिराउने लाम्चो प्वाल बनाउनुहोस् । आफ्नो नाम लेखेर टाँस्नुहोस् । बट्टाको सबै खुला कुनाहरूमा टेप टाँसेर खोल्न नमिल्ने बनाउनुहोस् ।

### व्यक्तिहरूको तल दिइएका जस्तै नराम्रा बानीलाई सुधार गर्न के गर्नुपर्ला ?

| नराम्रो बानी | बानी सुधार गर्न के गर्नुपर्छ ? |
|---|---|
| मोनिका बजारमा जे देख्यो त्यही किनिदिनु भन्छिन् । | चाहिएका सामान मात्र किन्ने बानी गर्नुपर्छ । |
| दोर्जे जुन महँगो त्यही सामान किन्न खोज्छन् । | |
| रत्नवीर चाहिएका सामान पनि नकिनी पैसा साँचेर राख्छन् । | |
| निङ्मा जोसँग पनि पैसा माग्छिन् । | |
| धनजित खानेकुरा छरेर खान्छन् । | |
| नम्रताको खुत्रुकेमा पैसा राख्ने बानी छैन । | |

## मैले कति सिकेँ

**(क) निम्नलिखित सङ्केतको अर्थ लेख्नुहोस् :**

| सङ्केत | अर्थ |
|---|---|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

**(ख) निम्नलिखित सञ्चारका साधनहरूबाट कसरी सूचनाहरू/जानकारीहरू पाउन सकिन्छ, लेख्नुहोस् ।**

(अ) मोबाइल ........................................ (आ) टेलिभिजन ........................................

(इ) कम्प्युटर/ल्यापटप ........................................

(ई) पत्रपत्रिका ........................................ (उ) रेडियो ........................................

*(ग) तपाईँको समुदायभित्रका मानिसहरूले उत्पादन गर्ने वा निर्माण गर्ने वस्तुहरूको सूची तयार पार्नुहोस् :*

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

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

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

*(घ) यी माथिका वस्तुहरूमध्ये तपाईँले कुन कामका लागि कुन कुन वस्तुहरू प्रयोग गरिरहनुभएको छ ? तलको तालिकामा भर्नुहोस् ।*

| स्थानीयस्तरमा उत्पादित वा निर्मित वस्तु | वस्तुको प्रयोग |
|---|---|
| १. | |
| २. | |
| ३. | |
| ४. | |

*(ङ) निम्नअनुसार कार्यहरूमा कसरी मितव्ययिता अपनाउन सकिन्छ, लेख्नुहोस् ।*

(अ) नयाँ लुगा किन्दा ..........................................................................................

(आ) चाडपर्व मनाउँदा ..........................................................................................

(इ) खाना पकाउँदा ..........................................................................................

(ई) बिजुली बत्ती बाल्दा ..........................................................................................

(उ) लुगा धुँदा ..........................................................................................

*(च) तपाईँले कसरी कसरी पैसा प्राप्त गर्ने गर्नुभएको छ ? यसरी प्राप्त भएको पैसालाई कसरी बचत गर्ने गर्नुभएको छ, लेख्नुहोस् ।*

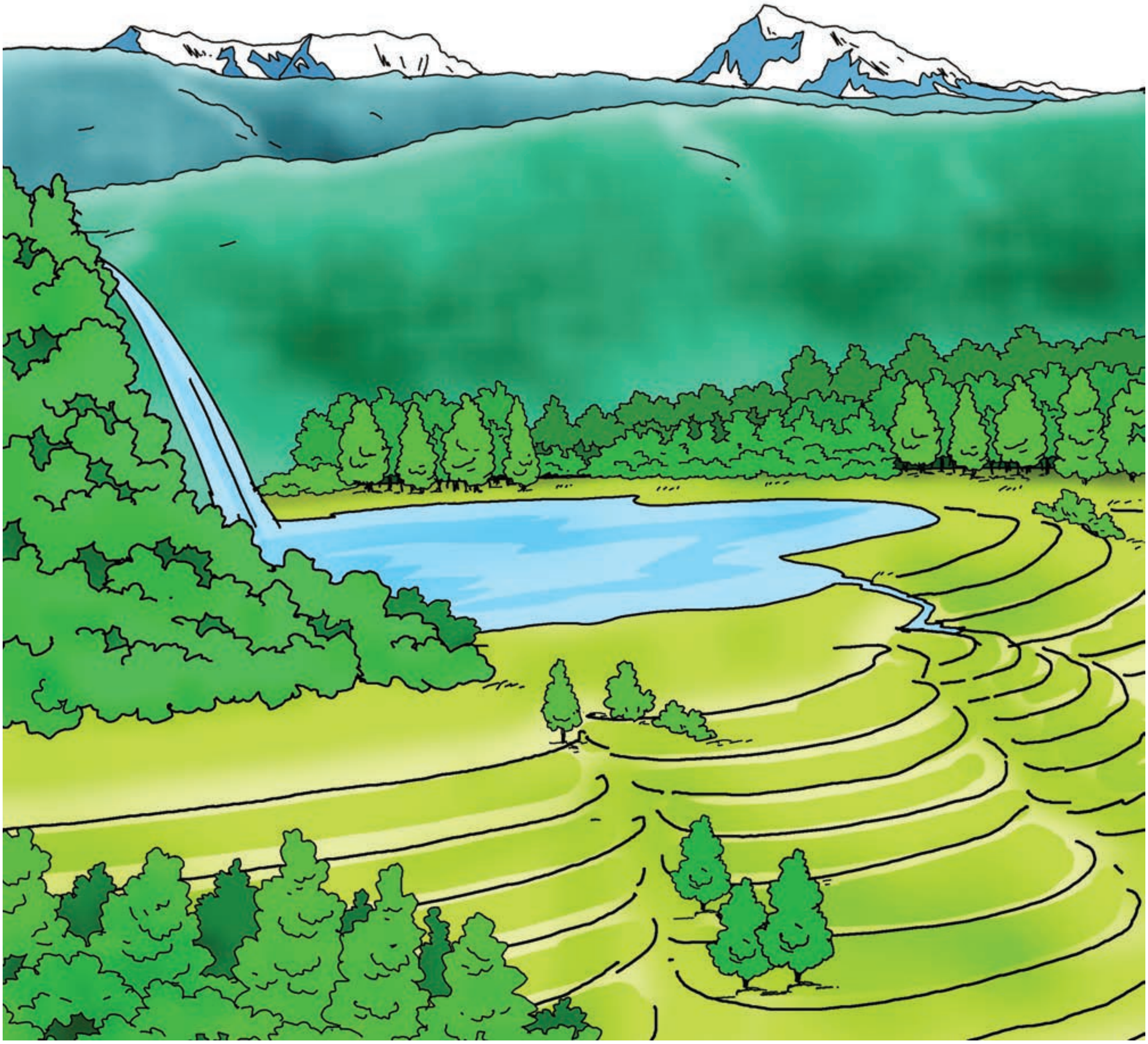
..........................................................................................

*(छ) फ्याँकिएका कागजका टुक्रा काटेर पुतली बनाउनुहोस् ।*

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

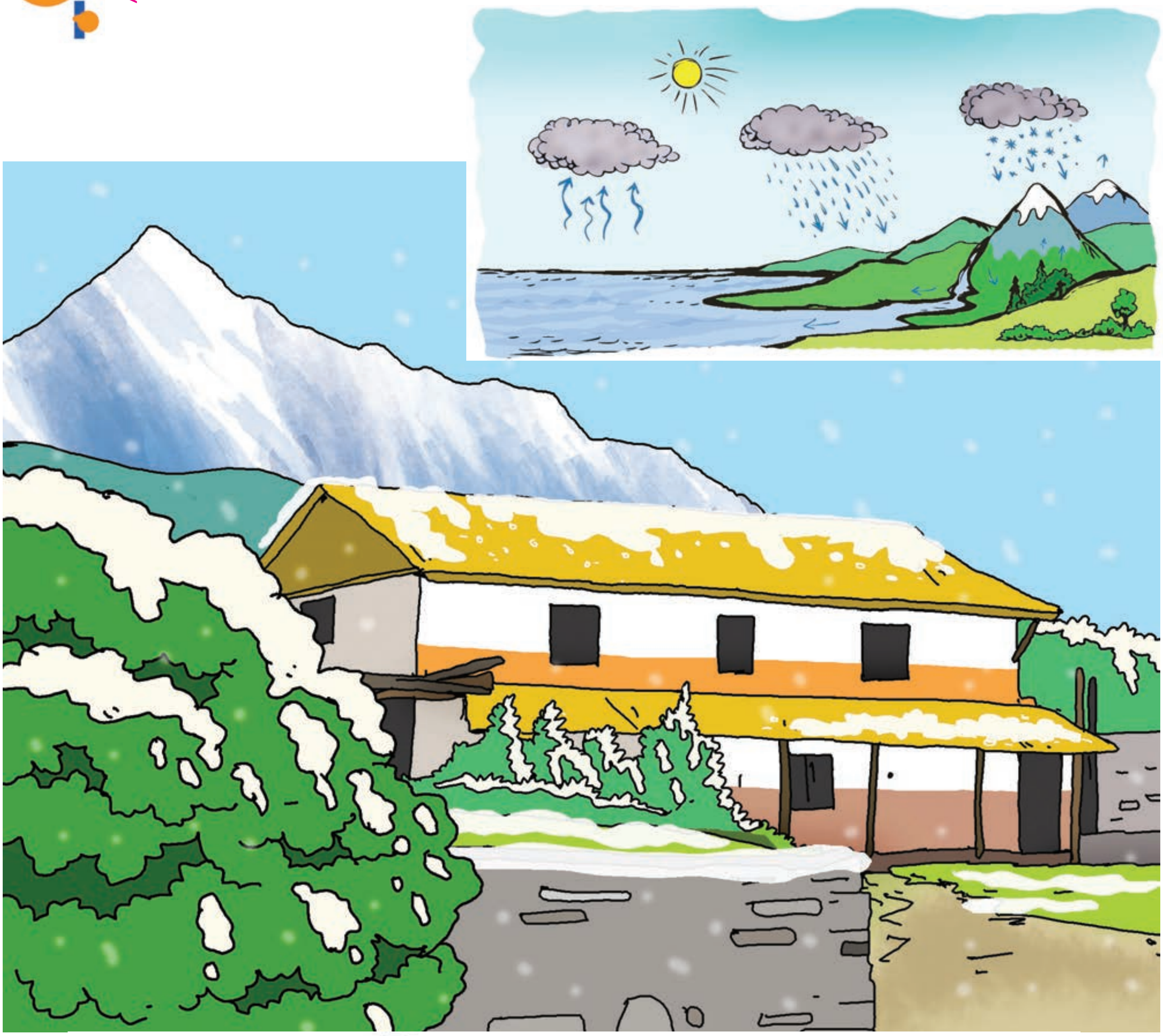
शिक्षकको हस्ताक्षर अभिभावकको हस्ताक्षर

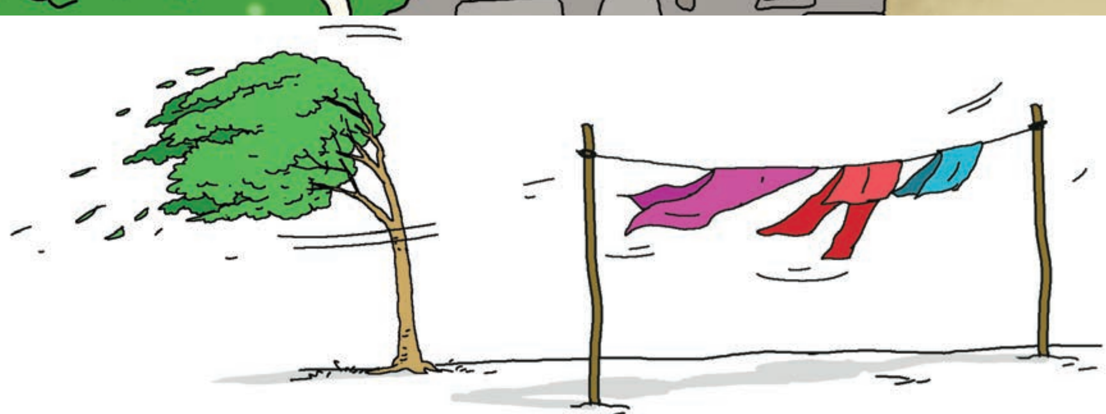
# हाम्रो वरपरको संसार



# १ मौसम

## हेरौँ र छलफल गरौँ :





**प्रश्नहरू**

(अ) चित्रमा कस्तो कस्तो मौसम देखाइएको छ ?

(आ) खोला वा समुद्रको पानी कसरी बाफ बन्छ ?

(इ) हिउँ पर्ने ठाउँको मौसम कस्तो हुन्छ ?

(ई) वर्षाको समयमा घरबाहिर निस्किँदा के सामान साथमा लैजानुपर्छ ?

(उ) जाडो र गर्मीमा कस्ता खानेकुरा खानुपर्छ ?

## पढौँ र बुझौँ :

कहिले घाम लाग्छ त कहिले पानी पर्छ । कहिले बादल लाग्छ भने कहिले हावा चल्छ । छिटो छिटो परिवर्तन हुने यस्तो अवस्थालाई मौसम भनिन्छ । दिउँसोको तुलनामा बिहान बेलुका चिसो हुन्छ । हिउँदको समयमा हिमाली र अग्ला पहाडी क्षेत्रमा हिउँ पर्छ । बाक्लो हिउँ पर्दा मानिसहरूलाई हिडडुल गर्न कठिनाइ हुन्छ । यो मौसममा तराई क्षेत्रमा पनि चिसो बढ्छ । कुहिरो र हुस्सु लाग्ने तथा शीतलहर चल्दा झनै चिसो हुन्छ । वर्षाको समयमा बादल लाग्छ र पानी पर्छ । बादल लाग्दा घाम छेकिन्छ । चैत्र वैशाख महिनातिर प्राय: हावाहुरी चल्छ । हावा चल्दा हलुका वस्तु र धुलो उड्छ ।

## उत्तर लेख्नुहोस् :

(अ) हावाहुरी चल्दा हामीलाई के के कठिनाइ पर्न सक्छ ?

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

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

(आ) चिसोको समयमा तपाइँ आफूलाई कसरी सुरक्षित राख्नुहुन्छ ?

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

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

(इ) पानी पर्ने बेलामा आकाश कस्तो देखिन्छ ?

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

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

## खाली ठाउँ भर्नुहोस् ।

(अ) घाम, पानी, हावाको अवस्थामा छिटो छिटो आउने परिवर्तनलाई .................................. भनिन्छ । (हावापानी / मौसम)

(आ) हामी .................................. को समयमा रुखको छहारीमा बस्छौँ । (गर्मी / जाडो)

(इ) घाम र पानी दुवैबाट जोगिन .................................. उपयोगी साधन हो । (रेनकोट / छाता)

(ई) जाडोको बेला हिमाली क्षेत्रमा .................................. पर्छ । (हिउँ / पानी)

(उ) बिजुली चम्किँदा .................................. पर्न सक्छ । (असिना / चट्याङ)

## गीत गाऔँ :

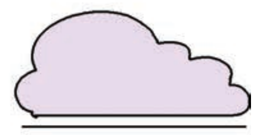
हिउँदमा चिसो बढी गर्मीमा पसिना
चैत वैशाख हावाहुरी, कहिले त असिना

वर्षा याममा झरी पर्दा, बाढी पहिरो आउने
कालोमैलो बादल लाग्दा चट्याङ पर्न सक्ने ।

रूखमुनि बस्नु हुन्न गड्याङगुडुङ गर्दा
रुखका हाँगा खसी लाग्ला हावाहुरी चल्दा

ख्याल गरौँ बाहिर मौसम कस्तो रहेछ भनी
मौसम हेरी काम गरौँ, सुरक्षित बनी

## कुन सङ्केतले के जनाउँछ होला, लेख्नुहोस् :



## कुनै एक दिन बिहानदेखि बेलुकासम्मका मौसम अवलोकन गर्नुहोस् र तलको तालिकामा भर्नुहोस् :

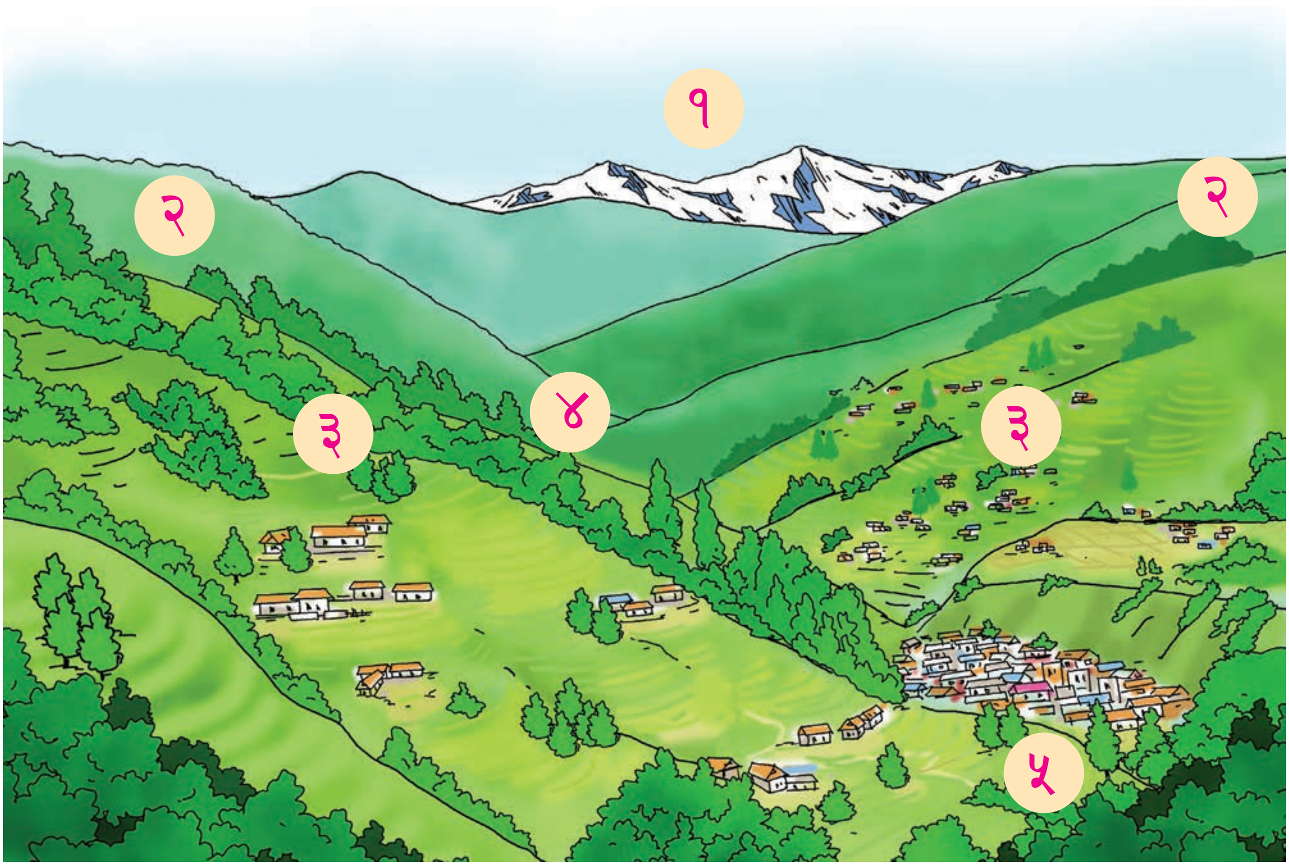
| समय | बिहान ७ बजे | दिउँसो ११ बजे | दिउँसो ३ बजे | ------------ | ------------ |
|---|---|---|---|---|---|
| सङ्केत चित्र | | | | | |
| मौसमको अवस्था | | | | | |

## तपाईँ आफू निम्नलिखित अवस्थाबाट बच्न के के गर्नुहुन्छ, लेख्नुहोस् :

| मौसमको अवस्था | मौसमको प्रतिकूल असरबाट जोगिने उपाय |
|---|---|
| हिउँ पर्दा | घर बाहिर निस्किन्न ।<br>........................................<br>........................................<br>........................................ |
| पानी पर्दा | नचिप्लिने जुत्ता लगाउँछु ।<br>........................................<br>........................................<br>........................................ |
| हावाहुरी चल्दा | झ्याल ढोका बन्द गर्छु ।<br>........................................<br>........................................<br>........................................ |
| गर्मी हुँदा | पङ्खा चलाएर बस्छु ।<br>........................................<br>........................................<br>........................................ |
| जाडो हुँदा | बाक्लो लुगा लगाउँछु ।<br>........................................<br>........................................<br>........................................ |

# २ जमिन

## हेरौँ, चिनौँ र छलफल गरौँ :




(अ) चित्रमा तपाईँले के के देख्नुभयो ?

(आ) चित्रमा कुन अङ्कले कस्तो भूस्वरूप देखाउँछ, तालिकामा लेख्नुहोस् :

| हिमाल | खोँच | पहाड | उच्च पहाड | समथर |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |

(इ) घरहरू किन समथर ठाउँमा बनाइएको होला ?

## पढौँ र छलफल गरौँ :

हामी बस्ने ठाउँ जमिन हो । हाम्रो वरपर देखिने आँगन, खेतबारी, पहाड, चउर पनि जमिन हो । जमिन ढुङ्गा र माटो मिली बनेको हुन्छ । माटामा पानी र हावा पनि मिसिएको हुन्छ । सबै ठाउँको जमिन एकैनासको हुँदैन । जमिनको उचाइ फरक फरक हुन्छ । हामी बस्ने जमिन पनि कतै अग्लो त कतै होचो हुन सक्छ । कतै समथर, कतै खोँच र कतै भिरालो पनि हुन सक्छ । समथर जमिनमा घर बनाइन्छ । सजीबहरू मरेपछि कुहिएर माटोमा मिसिन्छन् । यस्तो माटो मलिलो हुन्छ । मलिलो जमिनमा खेती गरिन्छ ।

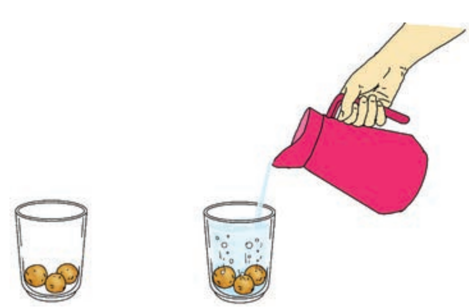
## तपाईँको घर वरपरको जमिन अवलोकन गरी तालिका भर्नुहोस् :

| भूस्वरूप | छ/छैन | छ भने कुन दिसामा छ ? |
|---|---|---|
| खोला भएको ठाउँ | | |
| समथर ठाउँ | | |
| पहाड भएको ठाउँ | | |
| भिरालो ठाउँ | | |
| खोँच भएको ठाउँ | | |
| हिउँले ढाकेको ठाउँ | | |
| जङ्गलले ढाकेको ठाउँ | | |

## शिक्षकको सहयोगमा निम्नलिखित क्रियाकलाप गर्नुहोस् :

### (अ) के माटामा हावा हुन्छ ?

एउटा काँचको गिलासमा माटाको डल्लो राख्नुहोस्। माटाको डल्लो डुब्ने गरी पानी हाल्नुहोस्। अवलोकन गरी तलको तालिका भर्नुहोस् ।



| के देखियो ? | निष्कर्ष के निस्कियो ? |
|---|---|
| | |

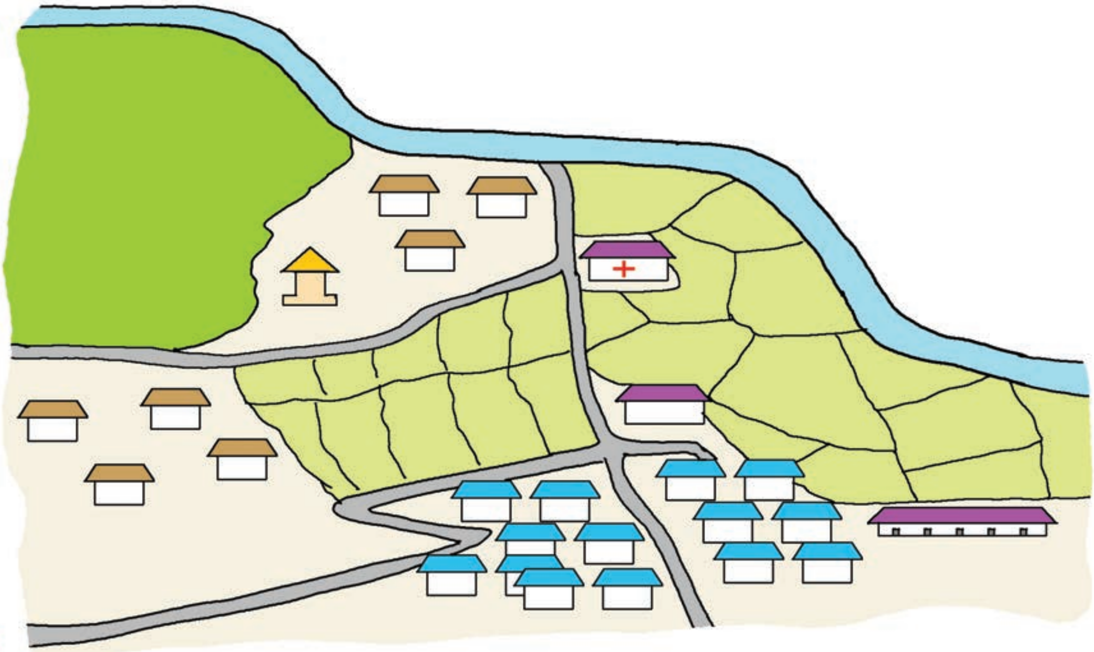
(आ) के माटामा पानी पनि मिसिएको हुन्छ ?

| प्लास्टिकको भित्री सतहमा के देखियो ? | यसबाट के निष्कर्ष निस्कियो ? |
|---|---|
| | |

(इ) माटामा अरू के के छन् ?

| माटामा के के देखियो ? | यसबाट के निष्कर्ष निस्कियो ? |
|---|---|
| | माटामा जैविक वस्तुहरू मिसिएको हुन्छ । |
| | |

### चित्रमा दिइएजस्तै गरी आफ्नो वडाको आकृति कोरेर महत्त्वपूर्ण स्थलहरू देखाउनुहोस् :



### अभिभावकलाई सोधी खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

(अ) मेरो वडाका मनिसहरू --------------, --------------, -------------- पेसा गर्दछन् ।

(आ) मेरो वडामा --------------, --------------, -------------- जातिका मानिसहरू बस्दछन् ।

(इ) मेरो वडाका मानिसहरू --------------, --------------, -------------- भाषा बोल्छन् ।

(ई) मेरो वडामा मनाइने मुख्य चाडपर्वहरू ------------, ------------, -------------- हुन् ।

(उ) मेरो वडाका मानिसहरूको मुख्य खाना ------------, --------------, -------------- हुन् ।

(ऊ) मेरो वडाका पुरुषहरूले लगाउने मुख्य पोसाक --------------, --------------, -------------- हुन् ।

(ऋ) मेरो वडाको जमिनको स्वरूप ------------------------------ छ ।

३

# हाम्रो पृथ्वी

## हेरौँ र छलफल गरौँ :

**प्रश्नहरू**

(अ) चित्रमा देखाइएको हरियो भागले के जनाउँछ ?

(आ) हामी पृथ्वीको कुन भागमा बस्छौ ?

(इ) चित्रमा निलो भागले के जनाउँछ ?

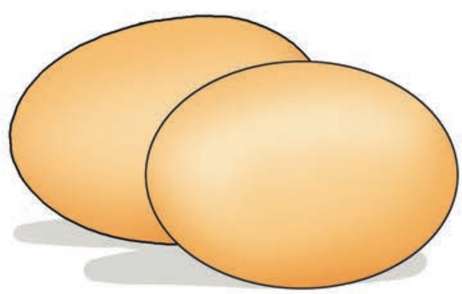
(ई) पृथ्वीको कुन भागमा पानी जहाज चल्छन् ?

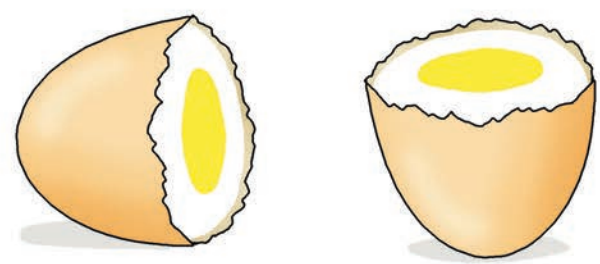
(उ) पृथ्वीको आकार कस्तो छ ?

## पढौँ र उत्तर लेखौँ :

हामी पृथ्वीमा बस्छौं । पृथ्वी सुन्तलाजस्तो गोलो छ । पृथ्वी तीनओटा पत्रहरू मिली बनेको छ । यसको बाहिरी पत्र क्रस्ट हो । हामी यही तहमा घर बनाउने र खेती लगाउने गर्छौं । क्रस्टबाट तलतिर गहिरो गरी खन्दै जाने हो भने दोस्रो तह फेला पर्छ । उक्त तह तातो हुन्छ । यसलाई म्यान्टल भनिन्छ । पृथ्वीको सबैभन्दा भित्री भागलाई कोर भनिन्छ । यो भाग ज्यादै तातो हुन्छ ।

### पृथ्वीका तीनओटा तहलाई उसिनेको अन्डाको पत्रसँग तुलना गर्नुहोस् ।

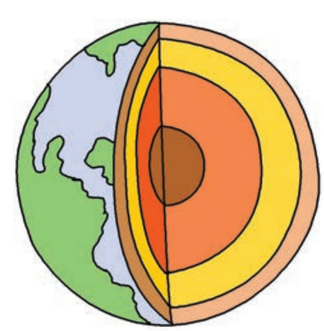




| अन्डा | पृथ्वी |
|---|---|
| (अ) बाहिरी खोस्टा | ........................................ |
| (आ) सेतो भाग | ........................................ |
| (इ) पहेँलो भाग | ........................................ |

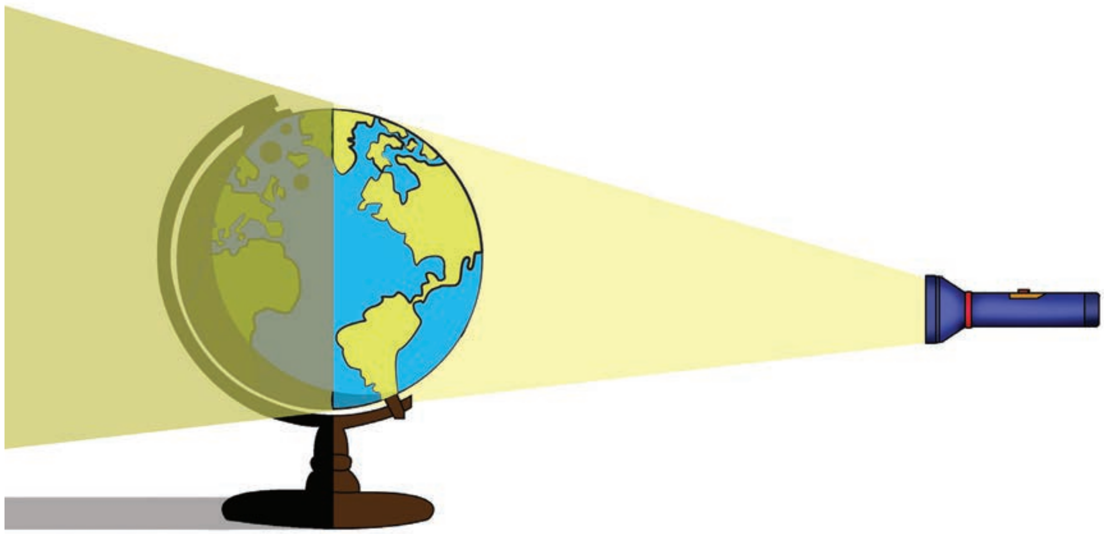
### पृथ्वीका विभिन्न पत्रहरू देखिने नमुना तयार पार्नुहोस् :

नरिवलको आधा खपटो वा आधा काटेको प्लास्टिकको बलमा मुछेको माटो भरी सुकेपछि रङ पोतेर चित्रको जस्तै पृथ्वीका विभिन्न भागहरू देखाउनुहोस् ।



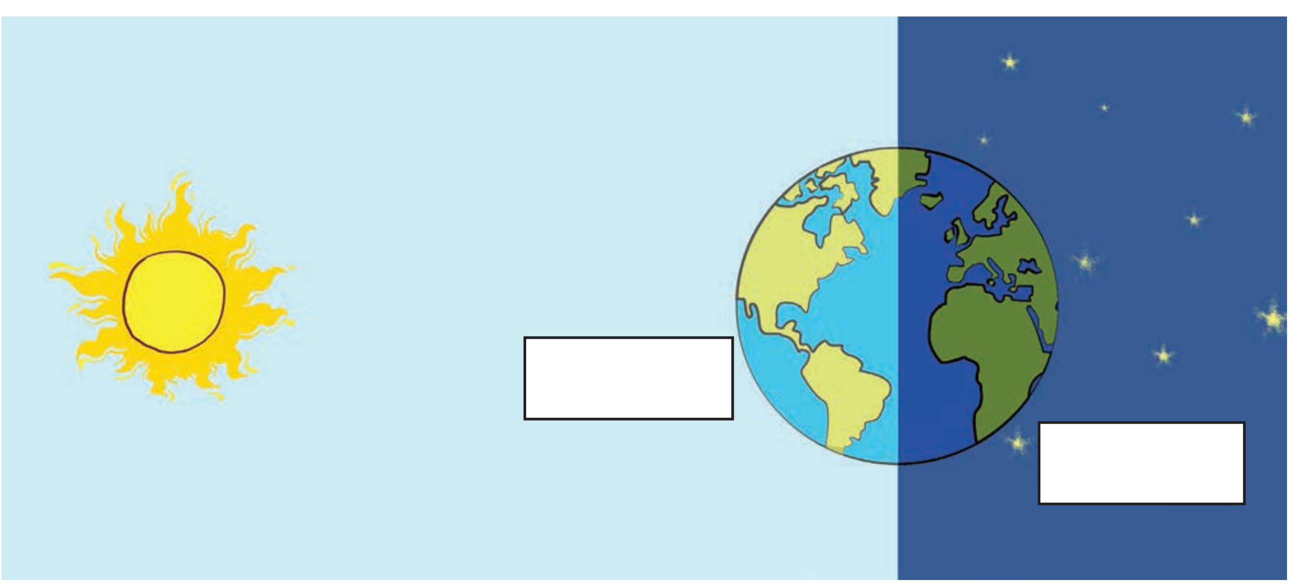
## गरेर हेरौँ :

चित्रमा जस्तै अँध्यारो कोठामा बलेको टर्चलाइट अगाडि ग्लोब राख्नुहोस् । ग्लोबलाई बिस्तारै घुमाउनुहोस्। ग्लोबमा एकातिर उज्यालो र अर्कोतिर अँध्यारो देखिन्छ ।



पृथ्वी भुरुङ घुमे झैँ आफैँ घुम्छ। यसरी घुम्दा पृथ्वीको सूर्यतिर फर्किएको भाग उज्यालो हुन्छ। यसलाई दिन भनिन्छ। बाँकी आधा भाग छेकिएर अँध्यारो हुन्छ। यसलाई रात भनिन्छ। यसरी नै पृथ्वीमा दिन र रात हुन्छ।

## खाली बाकसमा दिन वा रात लेख्नुहोस् :



## मिल्ने शब्दहरू छानी तलका खाली ठाउँहरू भर्नुहोस् :

**भित्री, उज्यालो, क्रष्ट, दिन, बिच, कोर, बाहिरी, रात, म्यान्टल, आध्यारो**

(अ) पृथ्वीको ---------------------- भागलाई दिन भनिन्छ ।

(आ) पृथ्वीको घुमाइले गर्दा ---------------------- र ---------------------- हुन्छ ।

(इ) पृथ्वीका तीनओटा पत्रहरू ----------------------, ---------------------- र ---------------------- हुन् ।

(ई) पृथ्वीको सबभन्दा ---------------------- पत्रलाई क्रस्ट भनिन्छ ।

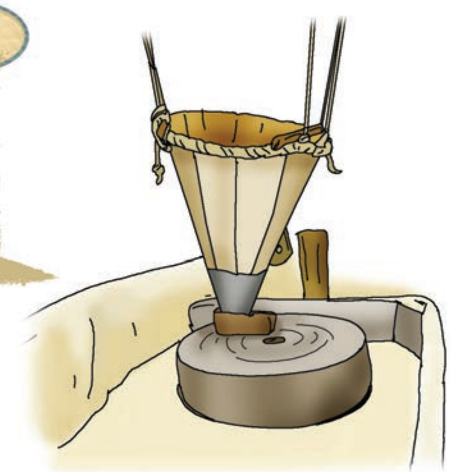
(उ) पृथ्वीको बिचको पत्रलाई ---------------------- भनिन्छ ।

## माटोबाट पृथ्वीको नमुना तयार गर्नुहोस् :

४

# हावा र पानी

## हेरौँ, बुझौँ र छलफल गरौँ:



(अ) चित्रमा हावाबाट कुन कुन काम भएको देख्नुहुन्छ ?

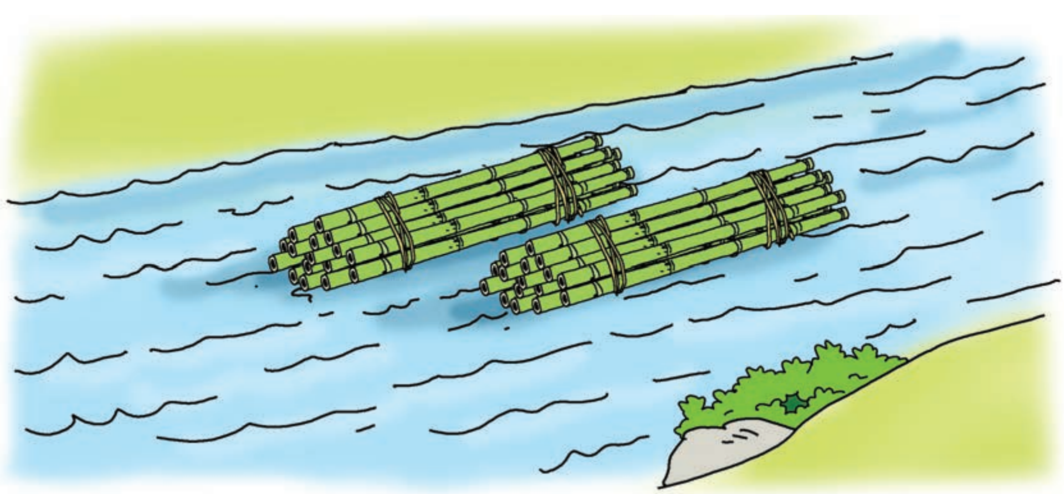
(आ) चित्रमा पानीको सहायताबाट के के काम भएको छ ?

## पढौँ र बुझौँ :

हावा गतिशील हुन्छ। गतिशील हावामा शक्ति हुन्छ। हावाको सहायताले चराहरू उड्छन्। बेलुन र चङ्गा उडाउन पनि हावा चाहिन्छ।

हावा हाम्रा लागि ज्यादै उपयोगी छ । पङ्खबाट निस्कने गतिशील हावाले गर्मीको बेला शीतल दिन्छ । किसानहरूले गतिशील हावालाई प्रयोग गरी धान, गहुँ, कोदो आदिको भुस उडाउँछन् ।

हावाका कारण भिजेको लुगा पनि सुक्छ। हावामा बालबालिकाहरूले कागजको फिरफिरे घुमाएर रमाइलो गर्छन् । हावाबाट अन्य धेरै उपयोगी कामहरू गर्न सकिन्छ ।



नदीनालामा पानी बग्छ । बगेको पानीमा शक्ति हुन्छ । यसलाई प्रयोग गरी विद्युत् निकालिन्छ। यसै गरी पानीघट्ट घुमाएर अन्न पिसिन्छ। बगेको खोलाको पानीबाट काठलाई बगाएर लान सकिन्छ ।

बगेको पानीमा डुङ्गा चलाई आवत्जावत् गर्न मिल्छ । यसै गरी बगेको पानीलाई खेतबारीमा सिँचाइ गर्न प्रयोग गरिन्छ ।

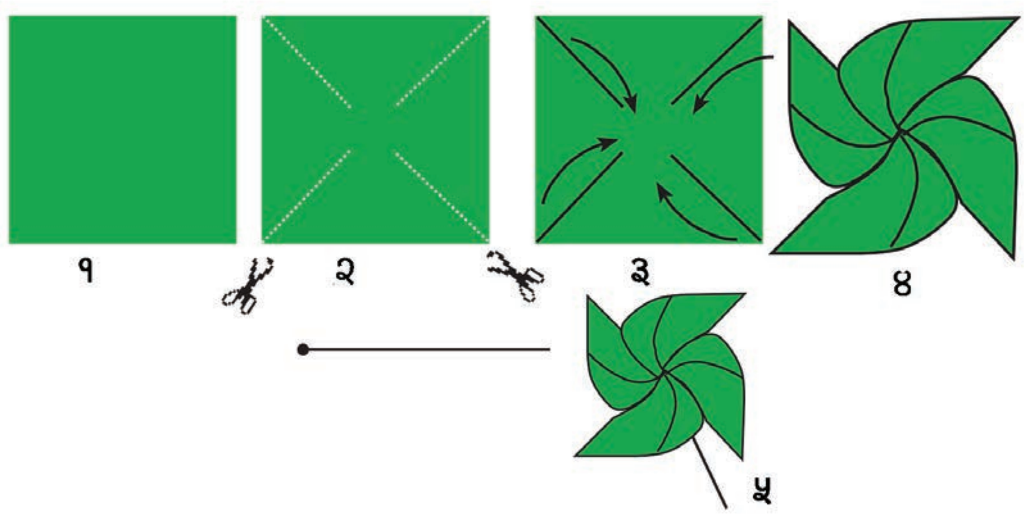
## छलफल गरौँ र लेखौँ :

तपाईँको टोलछिमेकमा हावा र पानीबाट के के कामहरू भएका छन्, लेख्नुहोस् :

| गतिशील हावाबाट गरिने कामहरू | गतिशील पानीबाट गरिने कामहरू |
|---|---|
| १. अन्नमा मिसिएको भुस छुट्याउन । | १. विद्युत् निकाल्न |
| २. | २. |
| ३. | ३. |
| ४. | ४. |

## गरौँ र सिकौँ :

### (अ) चित्रमा दिइएजस्तै गरी कागजको फिरफिरे तयार पार्नुहोस् :



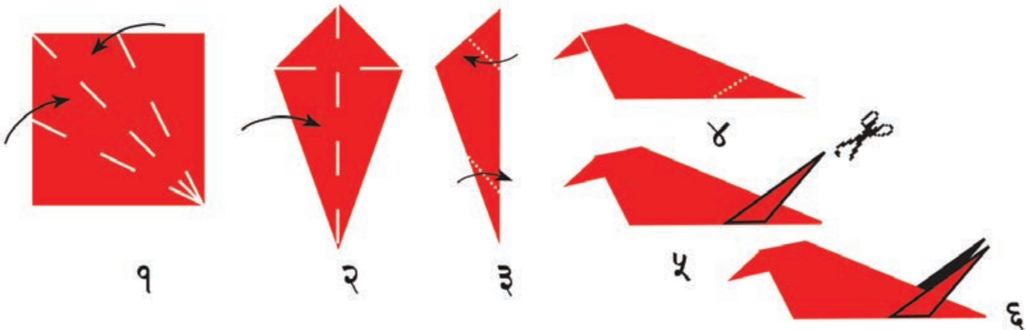

फिरफिरे हातमा लिएर दौडदा के हुन्छ ?

फिरफिरे हातमा लिएर उभिरहँदा के हुन्छ ?

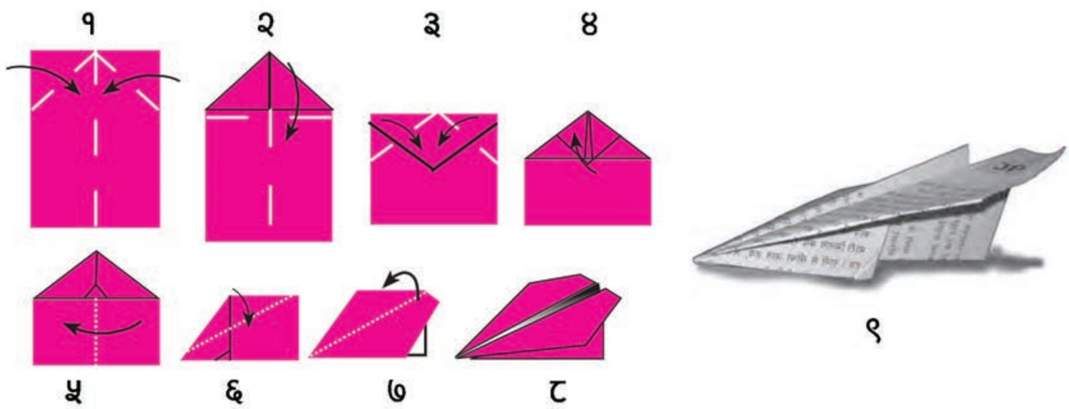
यस क्रियाकलापबाट गतिशील हावामा ............... हुन्छ भन्ने कुरा बुझिन्छ ।

## (आ) चरा पनि हावामा पखेटा चलाएर उड्छ । चारपाटे कागजबाट चरा बनाऔँ :

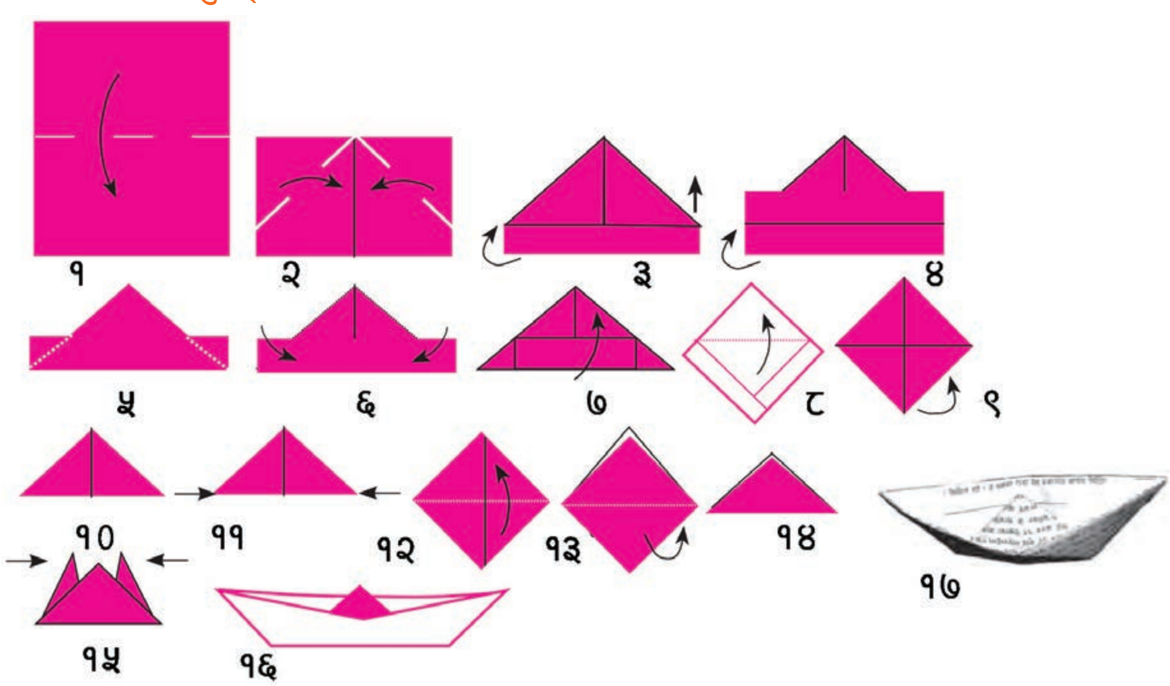
चित्रमा देखाएजस्तै गरी कागजलाई पट्याऔँ र चरा बनाऔँ ।



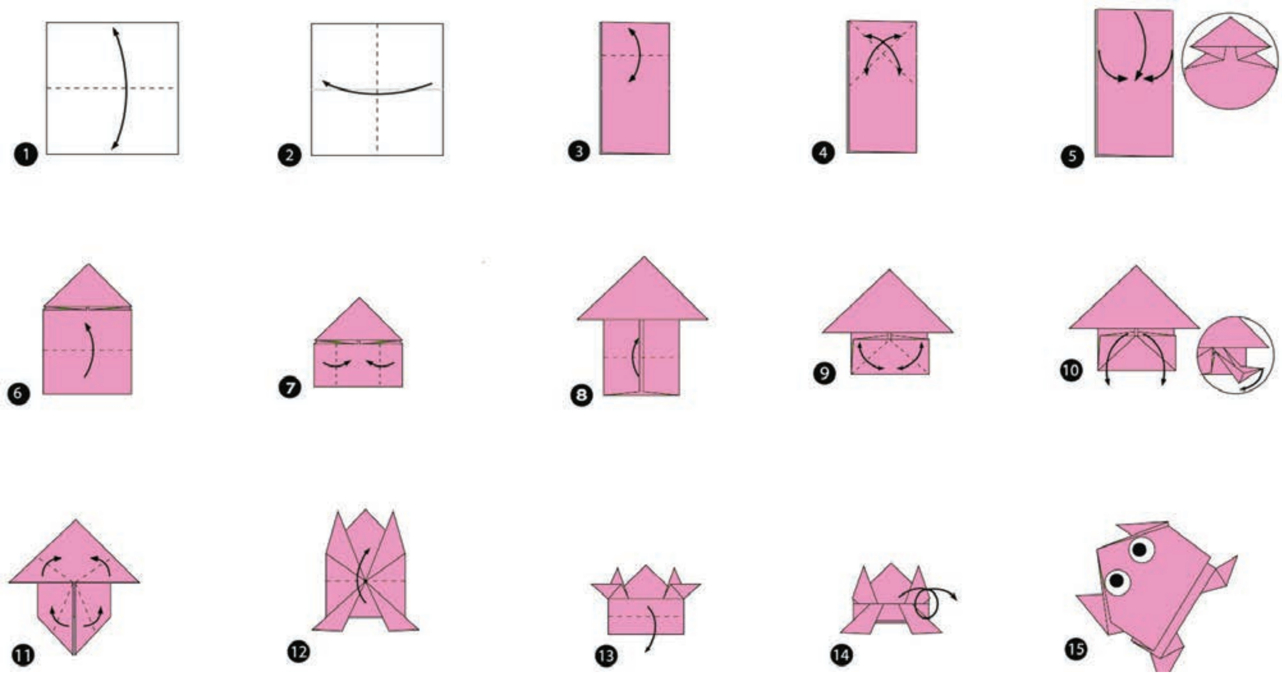

## (इ) कागजबाट हवाईजहाज बनाऔँ :



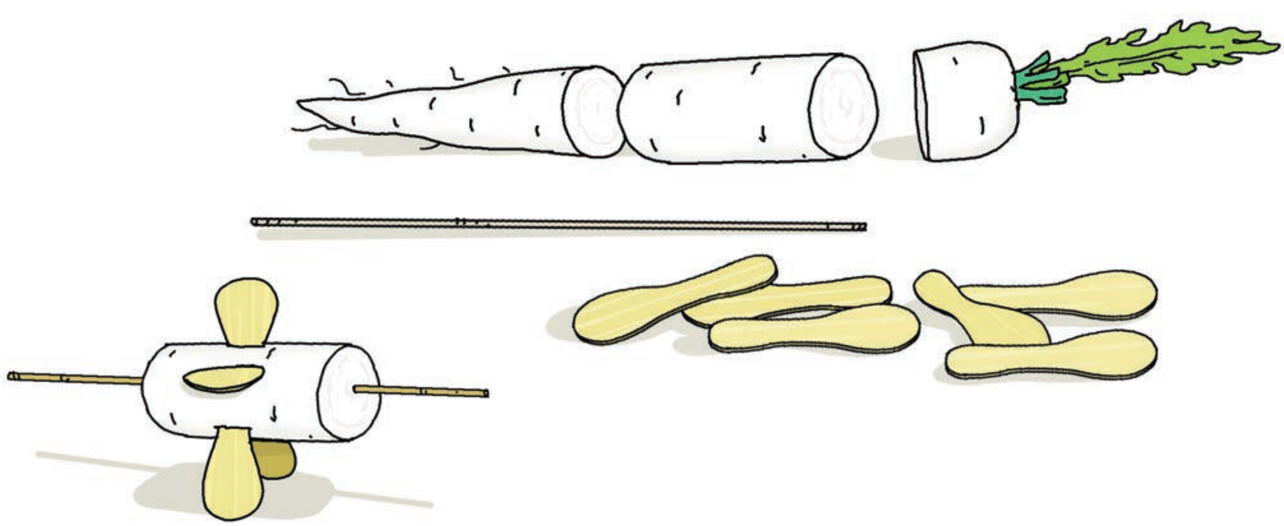

## (ई) कागजको डुङ्गा बनाऔँ :



## (उ) कागजको भ्यागुतो बनाऔँ :




## (उ) चित्रमा दिइएजस्तै गरी नमुना टर्बाइन तयार पार्नुहोस् :

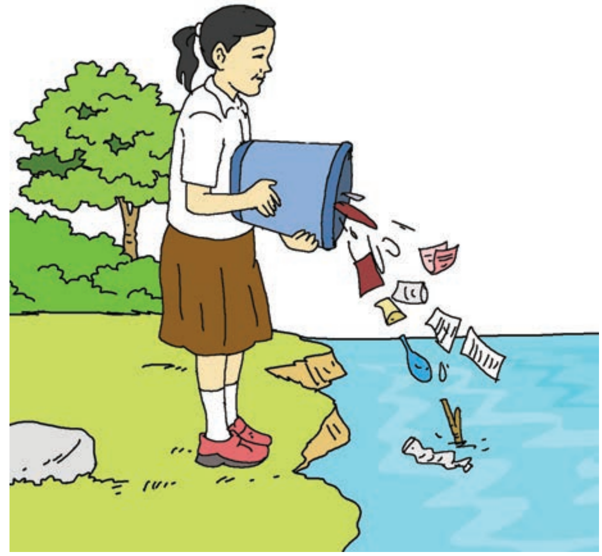


यसरी तयार भएको टर्बाइनलाई दुवै हातको हत्केलामा अड्याएर धाराको पानीमा थाप्दा के हुन्छ ?

यस क्रियाकलापबाट बगेको पानीमा ---------------- हुन्छ भन्ने बुझिन्छ ।

## हेरौँ, बुझौँ र भनौँ :

चित्र १



चित्र २

चित्र ३

चित्र ४

(अ) चित्र न. १. मा खेर गएका पानीलाई कसरी बचाउन सकिन्छ ?

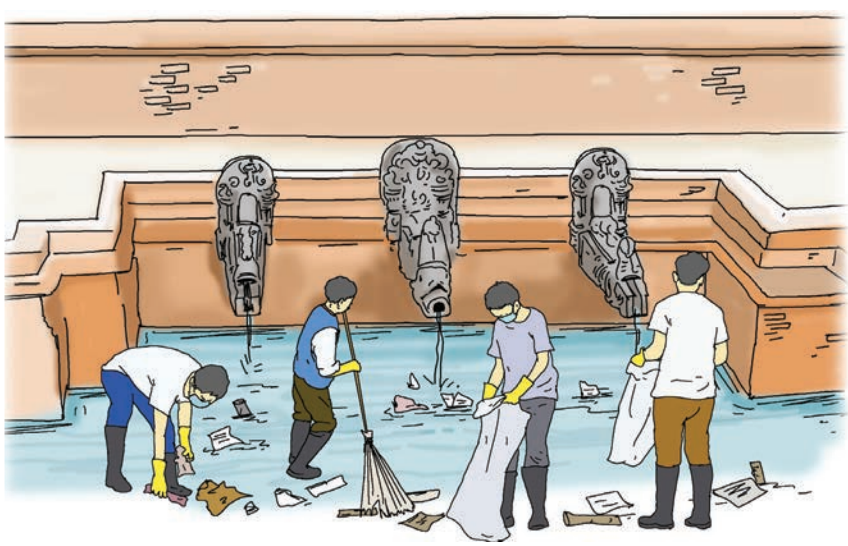
(आ) चित्र न. २ मा गरिएका क्रियाकलाप तपाईँलाई कस्तो लाग्यो ?

(इ) चित्र न. ३ मा पानीका स्रोत कसरी फोहर भइरहेका छन् ?

(ई) चित्र न. ४ मा मानिसहरू के गरिरहेका छन् ? के तपाईँको टोलछिमेकमा पनि मानिसहरू यसरी नै पानीका स्रोतहरूको संरक्षण गर्छन् ?

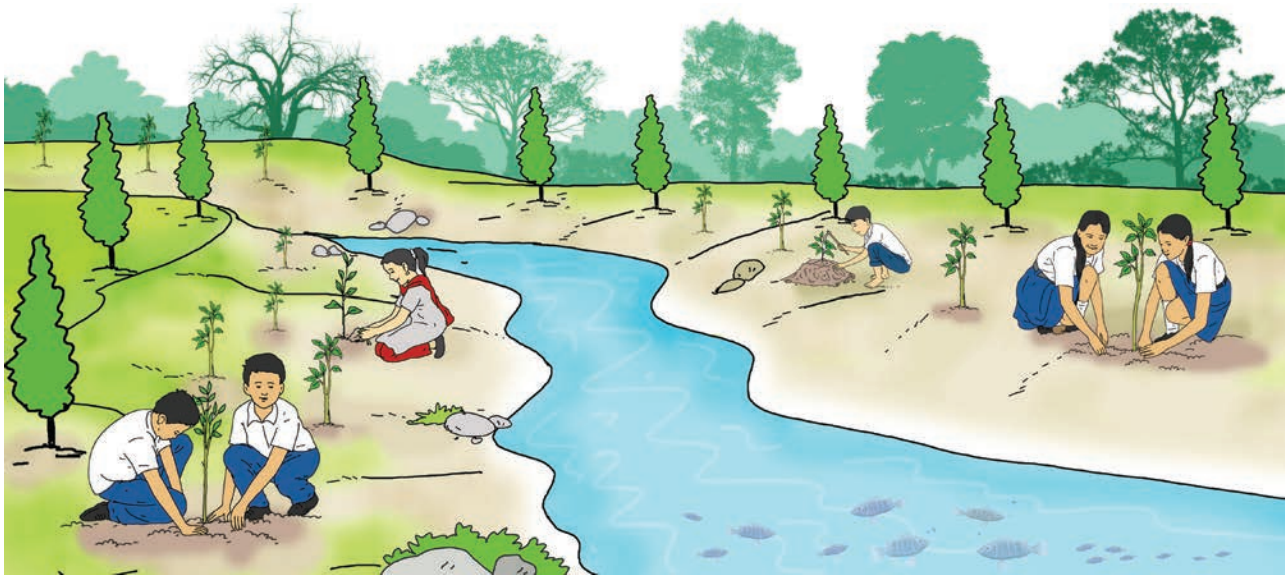
## पढौँ, हेरौँ र बुझौँ

उदयको गाउँमा इनार छ। यही इनारको पानी पिउन, खाना बनाउन र नुहाइधुवाइ गर्न प्रयोग गरिन्छ । इनार वरपर हिलो हुन नदिनका लागि भुइँ ढलान गरिएको छ । गाउँका मानिसहरू मिलेर इनारको नियमित सरसफाइ गर्दछन् ।



राजमतीको टोलमा ढुङ्गेधारा छ । उनको गाउँका मानिसले त्यही धाराको पानी प्रयोग गर्दछन्। गाउँलेहरू मिलेर धाराको नियमित सरसफाइ गर्दछन् । यो धाराको पानी सफा छ ।

बिरुको टोलमा पोखरी छ । पोखरीमा माछा पालन गरिएको छ । पोखरी फोहोर हुन नदिन नियमित सरसफाइ गरिन्छ । पोखरी वरपर हरियाली रुखहरू पनि छन् । गाउँका मानिसहरू मिलेर पोखरीको संरक्षण गर्दछन् ।



कञ्चन सहरमा बस्छिन् । उनको घरनजिक खोला छ । टोल सुधार समिति र वरपरका मानिसहरू मिलेर खोला सफा गर्छन् । खोलाको दुवै किनारमा बिरुवा पनि रोपिएका छन् । यस टोलका मानिसहरूले घरबाट निस्कने ढललाई नदीमा मिसाएका छैनन् । खोलाको पानी सफा छ ।

**साथीहरूसँग छलफल गर्नुहोस् र तलको तालिका पूरा गर्नुहोस् :**

| पानीका स्रोत | संरक्षण गर्ने तरिकाहरू |
|---|---|
| इनार | |
| ढुङ्गे धारा | |
| पोखरी | |
| खोला | |

**पाँच जना साथीहरूको समूह बनाई पानीको संरक्षण गर्ने उपायबारे आपसमा छलफल गर्नुहोस् ।**

## मैले कति सिकेँ

*(क) तलका मौसमको प्रतिकूल असरबाट जोगिन तपाईँले के गर्ने गर्नुभएको छ, लेख्नुहोस् ।*

| मौसम | गरेको काम |
|---|---|
| गर्मी | |
| जाडो | |
| वर्षा | |
| हावाहुरी | |

*(ख) गिलासमा आधा भरिने गरी माटो राखी त्यसमा पानी थप्दा हावाका फोका देखिनुका कारण लेख्नुहोस् ।*

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

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

*(ग) तपाईँको घरदेखि विद्यालयसम्मको अवस्था झल्किने नक्सा तयार पार्नुहोस् ।*

*(घ) निम्नलिखित कार्यहरू हावा वा पानीमध्ये कुनबाट भएका हुन्, छुट्याएर लेख्नुहोस् ।*

***(घ) निम्नलिखित कार्यहरू हावा वा पानीमध्ये कुनबाट भएका हुन्, छुट्याएर लेख्नुहोस् ।***

चङ्गा उडाउने, डुङ्गा चलाउने, कागजको फिरफिरे घुमाउने, घट्टको टर्बाइन घुमाउने, चरा उड्ने, काठ वा मुडालाई बगाएर एक ठाउँदेखि अर्को ठाउँसम्म पुऱ्याउने ।

| पानीबाट भएका कार्यहरू | हावाबाट भएका कार्यहरू |
|---|---|
| १. | १. |
| २. | २. |
| ३. | ३. |

***(ङ) तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :***

(अ) कुनै पाँच प्रकारका मौसमहरूको सूची तयार पार्नुहोस् ।

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

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

(आ) तपाईँले जाडोबाट जोगिन अपनाएका उपायहरू लेख्नुहोस् ।

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

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

(ई) पृथ्वीमा दिन र रात हुनुको कारण लेख्नुहोस् ।

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

(उ) पृथ्वी कुन कुन तीन तहहरू मिली बनेको छ, लेख्नुहोस् ।

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

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

***(च) तपाईँले प्रयोग गर्ने पानीका स्रोतको चित्र कोरी रङ भर्नुहोस् ।***

***(छ) आफैँ फिरफिरे बनाएर उडाउनुहोस् ।***

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

शिक्षकको हस्ताक्षर अभिभावकको हस्ताक्षर