स्थानीय पाठ्यक्रममा आधारित पाठ्यपुस्तक

हाम्रो शान्तिनगर

कक्षा
१

शान्तिनगर गाउँपालिका
गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय
जुम्लेकुला, दाङ, नेपाल

प्रकाशक : शान्तिनगर गाउापालिका
गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय
जुम्लेकुला, दाङ, नेपाल

सर्वाधिकार : प्रकाशकमा निहित

प्राविधिक सहकार्य : नेपाल प्राज्ञिक अध्ययन अनुसन्धान केन्द्र
तिलोत्तमा, रूपन्देही

लेखक तथा सम्पादक : डा. शालिकराम पौड्याल, डा. प्रेमप्रसाद तिवारी

संस्करण : वि.सं. २०८३, प्रथम

मूल्य : रू. .... /-

डिजाइन : तिनाउ डिजिटल सर्भिस, बुटवल, रूपन्देही, नेपाल
श्रीपुराण बि.टी 'पूजन'

मुद्रण :

यस पाठ्यपुस्तकसम्बन्धी सम्पूर्ण अधिकार शान्तिनगर गाउँपालिकामा निहित छ । यस गाउँपालिकाको लिखित स्वीकृतिबिना पूर्ण वा आंशिक भाग हुबहु प्रकाशन गर्न, परिवर्तन गरी प्रकाशन गर्न तथा विद्युतीय साधन वा अन्य प्रविधिबाट कपी गर्न तथा अभिलेख उतार गर्न पाइने छैन ।

प्रमोद बस्नेत
अध्यक्ष

प्रकाशकीय

प्रेमाकुमारी बुढाथोकी
उपाध्यक्ष

शान्तिनगर गाउँपालिकाद्वारा तयार पारिएको स्थानीय पाठ्यक्रमका विषयवस्तु, क्षेत्र र क्रममा आधारित रहेर हाम्रो शान्तिनगर पाठ्यपुस्तक प्रकाशित गरिएको छ। शान्तिनगर गाउँपालिकाको सामाजिक, आर्थिक, कला, संस्कृति, सांस्कृतिक, धार्मिक, नैतिक, पर्यटकीय, औद्योगिक, स्वास्थ्य, व्यापारिक, कृषि जस्ता विषयमा विद्यार्थीलाई जानकारी गराई नैतिकवान्, अनुशासित, र सृजनशील नागरिक तयार गर्न मद्दत पुऱ्याउने उद्देश्यका साथ स्थानीय पाठ्यक्रम निर्माण गरी पाठ्यपुस्तक निर्माण गरिएको हो। यस पाठ्यपुस्तकमा स्थानीय पुरातात्त्विक, ऐतिहासिक, सामाजिक, सांस्कृतिक, धार्मिक, पर्यटकीय स्थलहरू तथा सेरोफेरोका महत्त्वपूर्ण स्थलसँग सम्बन्धित एवम् विषयवस्तु समावेश गरिएको छ। यस पुस्तकको अध्ययनबाट विद्यार्थीले आफ्नो गाउँपालिकाको भौगोलिक अवस्थिति, स्थानीय ऐनकानुन, सेवासुविधा, स्थानीय संस्कृति, चाडपर्व, जातजाति, सामाजिक अनुशासन, कृषि, प्राकृतिक चिकित्सा, जडीबुटी र परम्परागत सिपका बारेमा जानकारी लिन सक्ने छन्। शान्तिनगर गाउँपालिकाअन्तर्गतका विद्यालयहरूबाट आधारभूत तह उत्तीर्ण गरेका विद्यार्थीले आन्तरिक वा बाह्य पर्यटकहरूलाई मार्गदर्शन गर्न सकून् भन्ने अपेक्षा राखी पाठ्यक्रम निर्माण र पाठ्यपुस्तकको प्रकाशन गरिएको हो। **हाम्रो शान्तिनगर** पाठ्यपुस्तकको लेखन तथा सम्पादन कार्यको जिम्मेवारी लिने संस्था नेपाल प्राज्ञिक अध्ययन अनुसन्धान केन्द्र, रूपन्देही र पाठ्यपुस्तक लेखकहरू डा. शालिकराम पौड्याल, डा. प्रेमप्रसाद तिवारी र स्थानीय पाठ्यपुस्तक निर्माण समितिका सम्पूर्ण सदस्यहरूप्रति पनि हार्दिक आभार व्यक्त गर्दछौँ।

प्रस्तुत पाठ्यपुस्तकको निर्माणमा सहयोग गर्नुहुने प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत भेषराज चन्दज्यू, शिक्षा, युवा तथा खेलकुद शाखाका प्रमुख सुमन पाण्डेज्यू, गाउँपालिकाका जनप्रतिनिधि तथा कर्मचारीज्यूहरू, विभिन्न सामुदायिक तथा संस्थागत विद्यालयका प्रधानाध्यापकज्यू, विषयशिक्षक, स्थानीय शिक्षाविद्, विभिन्न राजनीतिक दलका प्रतिनिधिज्यूलगायत सम्पूर्ण शान्तिनगरवासीप्रति हार्दिक धन्यवाद तथा आभार प्रकट गर्दछौँ।

अन्त्यमा पाठ्यक्रम तथा पाठ्यपुस्तक परिवर्तन निरन्तर प्रक्रिया भएकाले आगामी दिनमा सरोकारवाला निकाय, शिक्षक, विद्यार्थी, अभिभावक, पाठक र विद्वान्हरूबाट प्राप्त रचनात्मक सुझावका आधारमा परिमार्जन गर्दै जाने प्रतिबद्धता व्यक्त गर्दछौँ। प्रस्तुत पाठ्यपुस्तक शैक्षिक सत्र २०८२ देखि शान्तिनगर गाउँपालिकामा रहेका सम्पूर्ण सामुदायिक तथा संस्थागत विद्यालयमा पठनपाठन हुने कुरामा विश्वस्त छौँ।

शान्तिनगर गाउँपालिका, जुम्लेकुला, दाङ, नेपाल

विषयसूची

एकाइ / पाठ	शीर्षक	पृष्ठ न.
एकाइ : एक	हाम्रो कृषिकर्म	१
पाठ एक	हाम्रा तरकारी	२
पाठः दुई	हाम्रा अन्नबाली	६
पाठः तीन	हाम्रा नगदेबाली	१२
पाठः चार	हाम्रा फलफूल	१६
पाठः पाँच	हाम्रा खानेकुरा	२०
एकाइ : दुई	हाम्रो इतिहास र संस्कृति	२४
पाठः छ	हाम्रा नाच	२५
पाठः सात	हाम्रा बाजा	३१
पाठः आठ	हाम्रा मेलापर्व	३८
एकाइ : तीन	हाम्रो शान्तिनगर	४४
पाठः नौ	म कहाँ बस्छु ?	४५
पाठः दश	हाम्रो प्यारो शान्तिनगर	४९
पाठः एघार	गोपाल र चरीको यात्रा	५५
एकाइ : चार	हाम्रो परम्परा	६१
पाठः बाह्र	हाम्रो संस्कार र अभिवादन	६२
पाठः तेह्र	हाम्रो व्यवहार	६७
एकाइ : पाँच	हाम्रो स्थानीय सरकार	७१
पाठः चौध	हाम्रा जनप्रतिनिधि	७२
पाठः पन्ध्र	मेरो चिनारी	७५
एकाइ : छ	लिखत तथा उद्घोषण	७८
पाठः सोह्र	मिठो मेरो बोली	७९

एकाइ : एक

हाम्रो कृषिकर्म

पाठ : एक

हाम्रा तरकारी

तलको गीत लय हालेर गाउनुहोस् :

आलु फल्छ जमिन मुनि, काउली कति राम्रो,

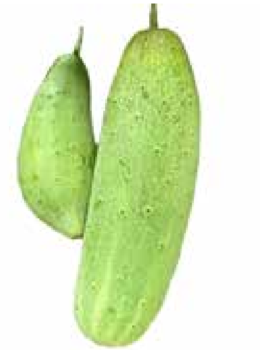
मुला र साग खाँदा खेरि, तागत बढ्छ हाम्रो ।

दसैँ तिहार आउने वेला, बन्दा काउली रोपौँला,

जाडो जाँदा फागुनमा, बोडी सिमी टिपौँला ।

रातो रातो गोलभेँडा, तितै हुने करेला,

गर्मी भए काँक्रो खाऔँ, शीतल बनाउला ।



क्रियाकलाप गरौं :

खेल खेलौं :

दुईओटा ठुला घेरा भुइँमा बनाउनुहोस्। एउटालाई जाडो र अर्कालाई गर्मी नाम दिनुहोस्। शिक्षकले काउली तरकारीको नाम लिनुहोस्। विद्यार्थीलाई दौडिएर जाडो लेखिएको घेरामा जान लगाउनुहोस्। शिक्षकले करेला भन्दा विद्यार्थी गर्मी लेखिएको घेरामा जान लगाउनुहोस् । यस्तै किसिमबाट मौसमी तरकारीका बारेमा जानकारी दिने खेल पालैपालो खेलाउनुहोस्।

खाली ठाउँ भरौं :

(**आलु, करेला, गोलभैँडा, साग**)

(क) .... को स्वाद तितो हुन्छ।

(ख) रातो र डल्लो .... अमिलो हुन्छ।

(ग) जमिनमुनि फल्ने तरकारी .... हो।

(घ) हाम्रो स्वास्थ्यका लागि हरियो .... खानुपर्छ।

जोडा मिलाऔँ :

समूह क	समूह ख
काउली	लामो र कोसा फल्ने
बोडी	जाडो महिनामा फल्ने फूल जस्तै
काँक्रो	पत्रैपत्र भएको
बन्दा	गर्मीमा खाइने

मिल्ने शब्दमा (◯) गोलो घेरा लगाऔँ :

(क) तितो हुने तरकारी : (करेला / काउली / बोडी)

(ख) कोसा फल्ने तरकारी : (मुला / सिमी / आलु)

(ग) रातो रङको तरकारी : (बन्दा / गोलभेडा / काँक्रो)

चित्र हेरेर नाम लेखौँ :

परियोजना कार्य गरौँ :

विद्यार्थीलाई आफ्नो भान्सामा भएका कुनै पनि तीनओटा तरकारीको चित्र कोर्न र तिनमा रङ भर्न लगाउनुहोस् ।

पाठ : दुई

हाम्रा अन्नबाली

हामीले अन्न खान्छौँ । अन्न फल्ने बाली नै अन्नबाली हो । हामी स्वस्थ रहन खाना खान्छौँ । हामीले खाने खाना खेतीपातीबाट आउँछ । हाम्रो शान्तिनगर गाउँपालिकामा धेरै थरीका अन्न बाली फल्छन् । धान, मकै, गहुँ, कोदो र जौ हाम्रा मुख्य अन्न हुन् । हामी यिनै अन्नबाट शक्ति पाउँछौँ ।

धान

धान वर्षायाममा रोपिन्छ । धानलाई मेसिनमा कुटेपछि चामल बन्छ ।

के बन्छ ? भात, चिउरा, भुजा र सेलरोटी ।

हामी के खान्छौँ ? हामी चामल पकाएर भात खान्छौँ ।

मकै

मकै गर्मी समयमा रोपिन्छ। यो घोगामा फल्छ।

के बन्छ ? आटो, पिठो र च्याँख्ला।

हामी के खान्छौँ ? हामी मकै पोलेर, भुटेर वा आटो बनाएर खान्छौँ।

गहुँ

गहुँ जाडो महिनामा लगाइन्छ। यसका दाना साना र खैरा हुन्छन्।

के बन्छ ? पिठो र सुजी।

हामी के खान्छौँ ? हामी गहुँको पिठाबाट रोटी बन्छ। हामी नरम रोटी र हलुवा खान्छौँ ।

कोदो

बर्सातको समयमा कोदाको बिउ रोपिन्छ । यसको दाना सानो र कालो हुन्छ।

के बन्छ ? पिठो।

हामी के खान्छौँ ? हामी कोदाको रोटी र ढिँडो खान्छौँ।

जौ

जौ पनि जाडो समयमा रोपिन्छ। यो धेरै महत्त्वपूर्ण बाली हो।

के बन्छ ? सातु र च्याख्ला।

हामी के खान्छौँ ? हामी जौको सातु र रोटी खान्छौँ।

क्रियाकलाप गरौं :

खाली ठाउँ भरौं : (रोटी, भात, शक्ति)

(क) खाना खाए पछि हामीले .... पाउँछौँ ।

(ख) धानबाट चामल बन्छ, चामलबाट .... बन्छ ।

(ग) गहुँको पिठाबाट .... बन्छ ।

जोडा मिलाऔं :

धान	पोलेर खाने
मकै	पिठाको ढिँडो
कोदो	सेतो भात

चित्रसँग जोडा मिलाऔँ :

धान

मकै

गहुँ

कोदो

जौ

उत्तर भनौँ :

(क) अन्नबाली भनेका के हुन् ?

(ख) हामी धानबाट के बनाउँछौँ ?

(ग) हामी मकै कसरी खान्छौँ ?

(घ) गहुँको रोटी कस्तो हुन्छ ?

स्वमूल्याङ्कन गरौँ :

(क) आफ्नो घरनजिकै तपाईँले देखेका अन्नबालीका नाम कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

(ख) तपाईँको घरमा दैनिक भान्सामा पाक्ने खानेकुराको नाम भन्नुहोस् ।

साथी, चित्र बनाऔँ :

तपाईँलाई मन पर्ने कुनै एउटा अन्नबालीको चित्र बनाएर रङ भर्नुहोस् ।

पाठ : तीन

हाम्रा नगदेबाली

कुन बालीले दिन्छ पैसा भन साथी आज ?
कफी फल्छ यता त्यता अदुवाको साथ ।

कागती र उखु लगाऊ पैसा फल्छ साथी,
हाम्रो खर्च चल्छ अनि जीवन माथि माथि ।

सानैदेखि चिनौँ साथी नगद आउने बाली,
सबै किसान हाँसेका छन् दुःख सबै फाली ।

खुर्सानी र कपास अनि आँपको छ नि खानी,
यिनै हुन् है नगद पाउने बाली हाम्रा नानी ।

धनियाँ र पुदिना तुलसी लगाऔँ घरमा,
यिनैबाट नगद आउँछ, जीवन यिनकै भरमा ।

क्रियाकलाप गरौँ :

खाली ठाउँ भरौँ :

(किसान, सुन्तला, पैसा, घर)

(क) कागती र उखु लगाउँदा .... फल्छ ।

(ख) नगदे बाली लगाएर .... हाँसेका छन् ।

(ग) खुर्सानी, कपास र .... नगद आउने बाली हुन् ।

(घ) धनियाँ र पुदिना हामीले .... मा लगाउनुपर्छ ।

जोडा मिलाऔँ :

बालीको नाम	मिल्ने शब्द
अदुवा	गुलियो उखु
कागती	कफीको साथ
पैसा	अमिलो स्वाद
कपास	लुगा बन्ने भुवा

हो वा होइन लेखौँ :

(क) कफी र अदुवा बेचेर पैसा आउँछ । (.........)

(ख) नगदे बाली लगाउँदा दुःख मात्र हुन्छ । (.........)

(ग) आँप र खुर्सानी नगदे बाली हुन् । (.........)

(घ) धनियाँ र पुदिना हाम्रो घरमा लगाउन सकिन्छ । (.........)

दिइएको कोठाबाट पाँचओटा नगदेबालीका नाम लेखौँ :

१. ....

२. ....

३. ....

४. ....

५. ....

(कफी, अदुवा, उखु, कागती, आँप, कपास, खुर्सानी, धनियाँ)

उत्तर भनौँ :

(क) अदुवाको साथमा के फल्छ ?

(ख) उखु र कागती लगाउँदा के हुन्छ ?

(ग) किसानले के फालेर हाँसेका छन् ?

(घ) घरमा के के लगाउन सकिन्छ ?

साथी, चित्र बनाऔँ र रङ भरौँ :

आफ्नो कापीमा एउटा आँप र एउटा खुर्सानीको चित्र बनाउनुहोस् र सुन्तलामा रातो रङ र खुर्सानीमा हरियो रङ भर्नुहोस् ।

पाठ : चार

हाम्रा फलफूल

हामीलाई फलफूल मन पर्छ। हामी सधैँ फलफूल खान्छौँ। फलफूलले हामीलाई बलियो बनाउँछ। हामीले फलफूल खोजी खोजी खानुपर्छ। हाम्रो गाउँघरमा धेरै फलफूल फल्छन्। हाम्रो गाउँपालिकामा बेलौती, लिची, मेवा, ऐँसेलु, केरा, आँप, सुन्तला, चिउरी आदि फलफूल फल्छन्।

बेलौती

लिची

मेवा

ऐँसेलु

केरा

आँप

सुन्तला

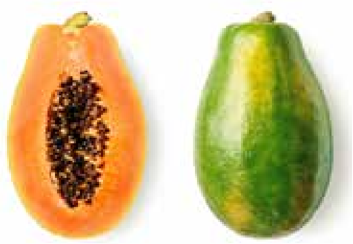
चिउरी

तलको गीत गाउनुहोस् :

रातो रातो लिची मिठो, पहेँलो छ केरा,
हाम्रो घरको आँगनमा, मेवाको छ घेरा ।

आँप खान जाऔँ हामी, बगैँचामा जाऔँ,
पोसिलो यो फल खाई, बलियो बनौँ ।

भोक लाग्दा केरा खाऔँ, शक्ति पाइन्छ,
बेलौती र मेवा खाँदा, शरीर राम्रो हुन्छ ।



ऐँसेलु र चिउरी खोजौँ, सुन्तला नि खाऔँ,
घरकै फलफूल खाएर, स्वस्थ हामी बनौँ ।

क्रियाकलाप गरौँ :

ठिक उत्तरमा ठिक (✓) चिह्न लगाऔँ :

(क) कुन फल रातो रङ्को हुन्छ ? (केरा / लिची)

(ख) फलफूल खाँदा हामी कस्तो हुन्छौँ ? (कमजोर / बलियो)

(ग) कुन फललाई राजा भनिन्छ ? (आँप / बेलौती)

जोडा मिलाऔँ :

रातो र मिठो

पहेँलो र लामो

घरको आँगनमा फल्ने

पाठ पढेर मुखैले उत्तर भनौँ :

(क) लिचीको रङ कस्तो हुन्छ ?

(ख) घरको आँगनमा केको घेरा छ ?

(ग) बलियो हुन के खानुपर्छ ?

चित्र हेरेर नाम लेखौँ :

केरा

आँप

सुन्तला

परियोजना कार्य गरौँ :

आफूलाई सबैभन्दा मन पर्ने फलको चित्र कापीमा बनाउनुहोस् र त्यसमा रङ भर्नुहोस् ।

पाठ : पाँच

हाम्रा खानेकुरा

हामी खाना खान्छौँ । हामीले खाने खाना बालीबाट पाइन्छ । खाना फल्ने बोटबिरुवा बाली हुन् । धान, मकै, गहुँ आदिका बिरुवालाई बाली भनिन्छ । हामी हाम्रा खेतबारीमा बाली लगाउँछौँ । बालीका बारेमा थाहा पाउनका लागि तलको गीत पढौँ :

खेतबारीमा लगाउँछौँ धेरै अन्नबाली,
त्यही अन्न खाएपछि हुन्न पेट खाली ।

धान गहुँ मकै कोदो अन्नबाली जान,
यिनै खाए बच्छ सानु तिम्रो हाम्रो ज्यान ।

अन्नसँग तरकारी मिठो मानी खान्छौँ,
सबै मिलाई खाएपछि स्कुल पनि जान्छौँ ।

मिठा मिठा फलफूल हाम्रा वरिपरि,
तिनै खान खोज्नुपर्छ हामी घरी घरी ।

क्रियाकलाप गरौं :

खाली ठाउँ भरौँ :

(पेट, अन्न, स्कुल, खेतबारी)

(क) हामी .... मा बाली लगाउँछौँ ।

(ख) अन्न खाएपछि .... खाली हुँदैन ।

(ग) धान, गहुँ, मकै र कोदो .... बाली हुन् ।

(घ) मिठो खाना खाएपछि हामी .... जान्छौँ ।

जोडा मिलाऔँ :

धान, मकै	घरी घरी खाने
फलफूल	अन्नबाली
तरकारी	खेतीपाती गर्ने ठाउँ
खेतबारी	अन्नसँग मिठो हुने

हो वा होइन लेखौँ :

(क) हामीले खाने खाना बालीबाट पाइन्छ।

(ख) कोदो अन्न बाली होइन।

(ग) अन्न र तरकारी सँगै खानुपर्छ।

(घ) हामीले फलफूल खानुहुँदैन।

पाठमा आएका बालीका नाम चिनौँ :

१.

२.

३.

४.

उत्तर भनौँ :

(क) बाली कहाँ लगाइन्छ ?

(ख) पेट खाली नहुन के खानुपर्छ ?

(ग) के खाँदा हाम्रो ज्यान बच्छ ?

(घ) फलफूल कहिले कहिले खानुपर्छ ?

सिर्जनात्मक कार्य गरौँ :

(क) आफ्नो कापीमा आफूलाई मन पर्ने एउटा अन्न र एउटा फलफूलको चित्र बनाउनुहोस् र रङ भर्नुहोस् ।

(ख) तपाईँले आज बिहान के के अन्न र तरकारी खानुभयो? पालैपालो कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

एकाइ : दुई

हाम्रो इतिहास र संस्कृति

पाठ : छ

हाम्रा नाच

हामी गीत गाउँछौँ। हामी त्यही गीतको तालमा शरीर हल्लाउँछौँ। गीतको तालमा शरीर हल्लाउनु नाच हो। गीत गाउँदा रमाइलो हुन्छ। नाच्दा अझ रमाइलो हुन्छ। हामी गाउँघरमा धेरै नाच नाच्छौँ। नाच्दा शरीर स्वस्थ हुन्छ। मनमा शान्ति आउँछ। हामी पनि तलको गीतमा नाचौँ :

आऊ साथी आऊ तिमी गीत गाऊ,
तिमी हामी मिलेर ताली बजाऔँ।

दायाँबायाँ घुमेर तिमी हामी नाचौँ,
नाचगान गरेर लामो समय बाचौँ।

तिमी हिँड अघि अघि म आउँछु पछि,
मिलिजुली नाच्नुपर्छ हामी सबै साथी।

शान्तिनगर गाउँपालिकामा नाचिने नाचका बारेमा बुझ्नुहोस् :

सखिया नाच

लाठी नाच

मयूर नाच

ठारी भाकाको नाच

सिँगारु नाच

बन्गारी टप्पा नाच

सोरठी नाच

लाखे नाच

पैँसरी (पैसेरु) नाच

क्रियाकलाप गरौँ :

खाली ठाउँ भरौँ :

(स्वस्थ, नाच, रमाइलो, गीत)

(क) गीतको तालमा शरीर हल्लाउनु .... हो ।

(ख) गीत गाउँदा र .... गर्दा मन खुसी हुन्छ।

(ग) नाच्दा हाम्रो शरीर .... हुन्छ।

(घ) नाच्नु भन्दा पहिले हामी .... गाउँछौँ।

जोडा मिलाऔँ :

शान्तिनगर गाउँपालिकामा नाचिने नाच र तिनका नाम जोडा मिलाऔँ :

समूह क	समूह ख
सखिया र पैँया नाच	लाठी ठटाएर नाचिने
मयूर नाच	थारु समुदायमा नाचिने
लाठी नाच	मुकुन्डो लगाएर नाचिने
लाखे नाच	चराको जस्तै वेशमा नाचिने

हो वा होइन छुट्याऔँ :

(क) नाच्दा मनमा अशान्ति आउँछ। (हो / होइन)

(ख) हामीले साथीहरूसँग मिलिजुली नाच्नुपर्छ। (हो / होइन)

(ग) गीतको तालमा शरीर हल्लाउनु नाच हो। (हो / होइन)

(घ) शान्तिनगरमा सोरठी नाच पनि नाचिन्छ। (हो / होइन)

उत्तर भनौँ :

(क) थारु जातिमा नाचिने एउटा नाचको नाम भन्नुहोस् ।

उत्तर : ....

(ख) गीत गाउँदा हामी हातले के बजाउँछौँ ?

उत्तर : ....

(ग) कुन नाचमा लाठीको प्रयोग गरिन्छ ?

उत्तर : ....

चित्र हेरेर नाम चिनौँ :

शिक्षकले बोर्डमा यीमध्ये कुनै तीनओटा नाचको चित्र देखाउँदै विद्यार्थीलाई नाम भन्न लगाउनुहोस् ।

(क)

(ख)

(ग)

सिर्जनात्मक कार्य गरौँ :

तपाईँलाई सबैभन्दा मन पर्ने नाच कुन हो ? त्यसको नाम भन्नुहोस् र कक्षामा साथीहरूसँग मिलेर दायाँबायाँ घुमेर एकछिन नाचेर देखाउनुहोस् ।

हाम्रा बाजा

नाचगानमा सुर र ताल निकाल्ने साधन बाजा हुन् । हामी गीतसँग बाजा बजाउँछौँ। बाजाले ताल निकाल्छन्। हामी तिनै बाजाको तालमा नाच्छौँ । हामी फरक फरक बाजा बजाउँछौँ । गीतअनुसार बाजा पनि फरक हुन्छन्। तलका चित्र हेरौँ र बाजाका बारेमा जानौँ :

मादल

बाँसुरी

खैँजडी

मुजुरा

हारमोनियम

पन्चेबाजा

तलको कविता पढी बाजाका बारेमा बुझौँ :

घिन्ताङ घिन्ताङ मादल बज्यो, ताल सुनौँला,
बाँसुरीको मिठो धुनमा, हामी नाचौँला ।

खैँजडी र मुजुरा सँगै बजाऔँ,
हारमोनियमको सुरमा, मिठो गीत गाऔँ ।

झ्याइँ झ्याइँ पन्चेबाजा गाउँमा गुन्जियो,
ताल र सुर मिलेपछि मनै रमायो ।

हामी नाच्छौँ बाजा बजाई रमाइलो गरौँ,
हाम्रो प्यारो संस्कृतिलाई सधैँ माया भरौँ ।

क्रियाकलाप गरौं :

खाली ठाउँ भरौँ :

(बाजा, मादल, ताल, बाँसुरी)

(क) गीतमा सुर र .... निकाल्न बाजा चाहिन्छ ।

(ख) फुकेर बजाइने बाजा .... हो ।

(ग) दुई हातले ठोकेर बजाइने बाजा .... हो ।

(घ) गीतअनुसार .... पनि फरक फरक हुन्छन् ।

जोडा मिलाऔँ :

बाजाको नाम	कसरी बजाइन्छ ?
बाँसुरी ○	○ औँलाले थिचेर
मुजुरा ○	○ मुखले फुकेर
हारमोनियम ○	○ काँधमा भिरेर वा काखमा राखेर
मादल ○	○ एकआपसमा ठोक्काएर

हो वा होइन छुट्याऔँ :

(क) बाजाले रमाइलो ताल निकाल्छन्। (हो / होइन)

(ख) हामी बाजाको तालमा सुत्छौँ। (हो / होइन)

(ग) पन्चेबाजामा धेरै बाजा मिलेका हुन्छन्। (हो / होइन)

(घ) गीत गाउँदा बाजा बजाउनुपर्दैन। (हो / होइन)

चित्र हेरेर नाम लेखौँ :

....

....

....

उत्तर भनौँ :

(क) हामीले बाजा किन बजाउनुपर्छ ?

(ख) बाँसुरी कसरी बजाइन्छ ?

(ग) तपाईंको घर वा गाउँमा बजाइने कुनै एउटा बाजाको नाम भन्नुहोस् ।

(घ) हारमोनियमबाट के निस्कन्छ ?

साथी, चित्र बनाऔँ :

आफ्नो कापीमा एउटा मादल वा बाँसुरीको चित्र बनाएर रङ भर्नुहोस् ।

खेल खेलौँ :

म कुन बाजा हुँ ?

(यस खेलमा विद्यार्थीले बाजाको आवाज निकाल्नुपर्छ र त्यसलाई बजाएको जस्तै अभिनय गर्नुपर्छ। शिक्षकले पालैपालो तलका निर्देशनहरू दिने र विद्यार्थीलाई आवाजसहित अभिनय गर्न लगाउनुपर्छ।)

मादल

आवाज : घिन घिन घिन घिन

ताङ... घिन घिन घिन घिन ताङ...

अभिनय : दुवै हातले कम्मरनिर मादल बजाएको जस्तो गर्ने।

बाँसुरी

आवाज : तिरिरी... तिरिरी...

सुइँ...

अभिनय : दुवै हातले

ओठनजिक बाँसुरी समातेर औँला चलाएको जस्तो गर्ने।

मुजुरा

आवाज : छिन छिन छिन छिन...

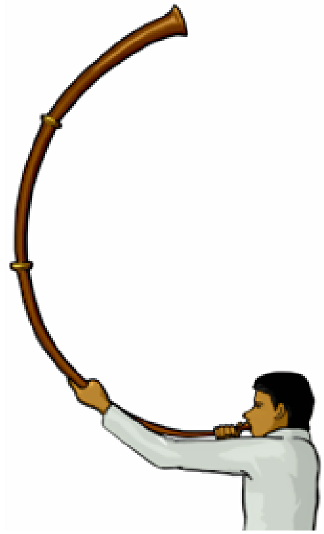
अभिनय : दुईओटा औँला वा हत्केलाले आपसमा ठोक्काएको जस्तो गर्ने।

हारमोनियम

आवाज : सा रे गा मा पा...

अभिनय : एउटा हातले हावा हानेको र अर्को हातले टाँक थिचेको जस्तो गर्ने।

नरसिङ्गा



आवाज : भ्वाँ... भ्वाँ... भ्याइँ... भ्याइँ...

अभिनय : आकाशतिर फर्केर ठुलो बिगुल फुकेको जस्तो गर्ने।

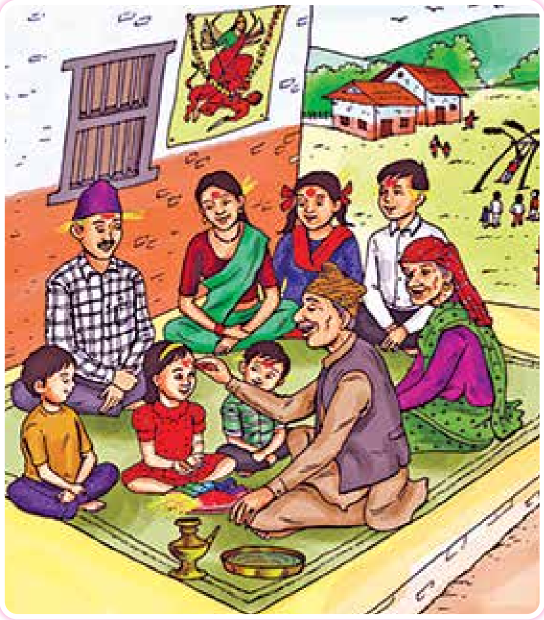
पाठ : आठ

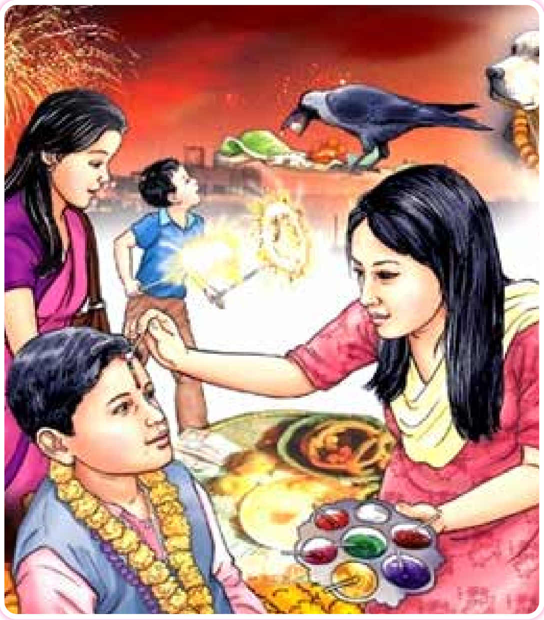
हाम्रा मेलापर्व

हाम्रो शान्तिनगर गाउँपालिकामा धेरै मेला र पर्वहरू मनाइन्छन्। हामी सबै मिलेर चाडपर्व मनाउँछौँ। चाडपर्वमा नयाँ लुगा लगाउने र मिठो खाने कुरा खाइन्छ। मेलामा जाँदा धेरै रमाइलो हुन्छ ।

दसैँ र तिहार

दसैँ र तिहार हाम्रा ठुला चाड हुन्। दसैँमा हामी मान्यजनबाट टीका र जमरा थाप्छौँ। तिहारमा झिलिमिली बत्ती बालिन्छ र देउसी भैलो खेलिन्छ।





माघी (माघे सङ्क्रान्ति)

शान्तिनगरमा माघी धेरै धुमधामसँग मनाइन्छ। यो थारु समुदायको सबै भन्दा ठुलो चाड हो। माघीमा ढिक्री, खिचडी र तिलको लड्डु खाइन्छ। यस दिन गाउँमा ठुलो मेला लाग्छ र सखिया नाच नाचिन्छ।

बड्का आइतवार

हाम्रो गाउँपालिकामा बड्का आइतवार पर्व पनि मनाइन्छ। यसमा सूर्यको पूजा गरिन्छ र व्रत बस्ने चलन छ।

कृष्ण जन्माष्टमी

कृष्ण जन्माष्टमीमा भगवान् कृष्णको पूजा गरिन्छ। थारु समुदायमा यसै दिन घरको भित्तामा रङ्गीचङ्गी चित्र बनाएर अस्टिम्की पर्व मनाइन्छ।

मेला र जात्रा

हाम्रो शान्तिनगर र आसपासका क्षेत्रमा समय समयमा मेलाहरू लाग्छन् । मेलामा हामी पिङ खेल्छौँ, मिठाई खान्छौँ र विभिन्न नाच हेर्छौँ। चाडपर्व र मेलाले हामी सबैलाई एकआपसमा जोड्छन्।

शान्तिनगर गाउँमा, मेला लागेछ,
दसैँ तिहार आउँदा, खुसी छाएछ।
माघीमा त ढिक्री र, खिचडी खाउँला,
सखिया र पैँया नाच्दै, रमाइलो गरौँला।
टिकाटाला गरौँला, देउसी खेलौँला,
मिठो मिठो खाएर, पिङ खेलौँला।
हामी सबै मिलेर, चाड मनाऔँ,
हाम्रा चाडपर्वमा सँगै रमाऔँ।

क्रियाकलाप गरौँ :

खाली ठाउँ भरौँ :

(**टीका, माघी, पिङ, मिठो**)

(क) चाडपर्वमा हामी .... खानेकुरा खान्छौँ।

(ख) दसैँमा मान्यजनबाट .... र जमरा लगाइन्छ।

(ग) थारु समुदायको मुख्य चाड .... हो।

(घ) मेलामा जाँदा हामी .... खेल्छौँ।

जोडा मिलाऔँ :

पर्वको नाम	के खाइन्छ / के गरिन्छ ?
तिहार	ढिक्री र खिचडी
माघी	देउसी, भैलो र बत्ती
दसैँ	भित्ते चित्र (अस्टिम्की)
कृष्ण जन्माष्टमी	पिङ र जमरा

हो वा होइन छुट्याऔँ :

(क) चाडपर्वमा हामी झगडा गर्नुपर्छ। (हो / होइन)

(ख) माघी पर्वमा सखिया नाच नाचिन्छ। (हो / होइन)

(ग) चाडपर्वले हामीलाई मिलिजुली बस्न सिकाउँछ। (हो / होइन)

(घ) शान्तिनगरमा माघी मनाइँदैन। (हो / होइन)

उत्तर भनौँ :

(क) तिहारमा खेलिने गीतलाई के भनिन्छ ?

(ख) माघीमा खाइने एउटा परिकारको नाम भन्नुहोस् ।

(ग) दसैँमा खेलिने ठुलो पिङलाई के भनिन्छ ?

चित्र बनाऔँ :

कापीमा एउटा दियो वा पिङको चित्र बनाउनुहोस् ।

परियोजना कार्य गरौँ :

तपाईँको घरमा मनाइने कुनै एउटा चाडका बारेमा अभिभावकसँग सोधेर कक्षामा साथीलाई सुनाउनुहोस् ।

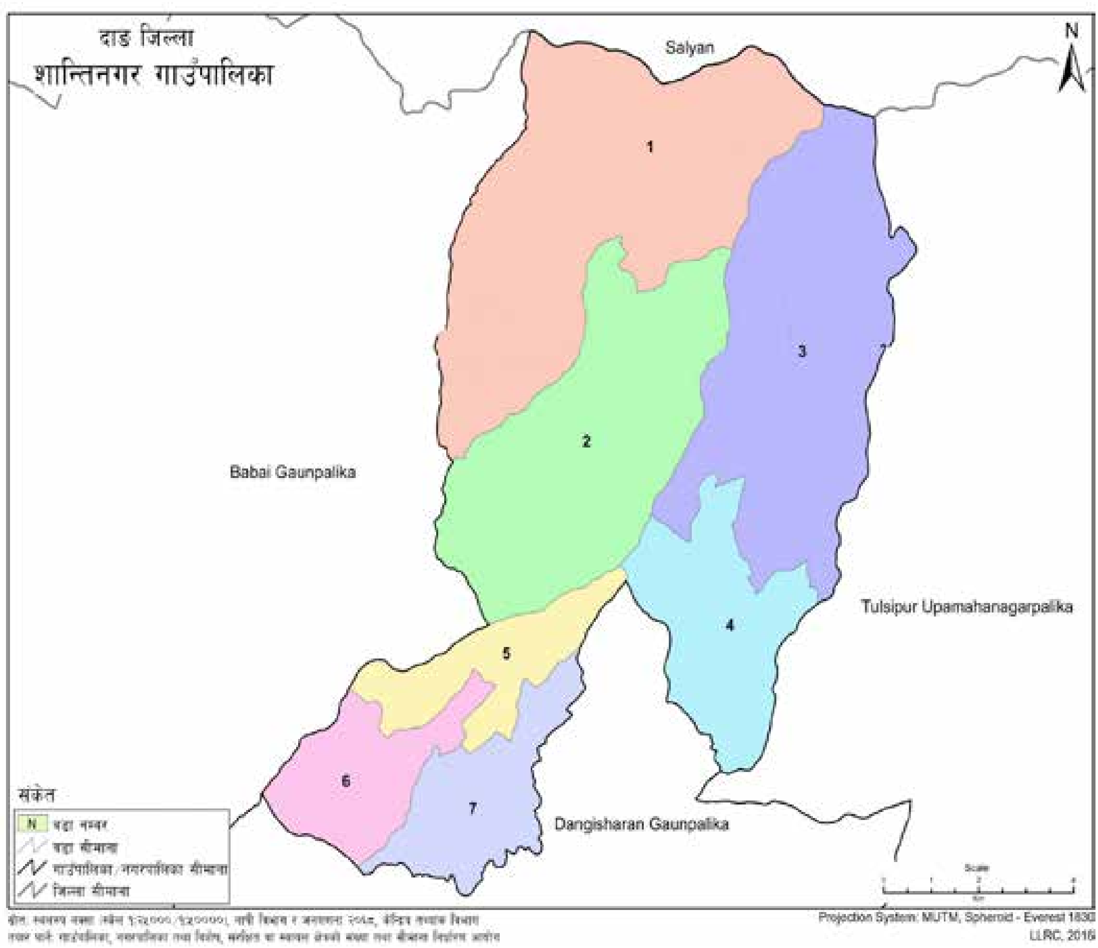
एकाइ : तीन

हाम्रो शान्तिनगर

पाठ : नौ

म कहाँ बस्छु ?

(कक्षाकोठामा शिक्षिका र विद्यार्थीबिचको कुराकानी भएको छ । हाम्रो प्रदेशको नाम लुम्बिनी हो । हामी दाङ जिल्लाको शान्तिनगर गाउँपालिकामा बस्छौँ ।)



शिक्षिका : नानीबाबुहरू, आज हामी आफ्नो वडा र टोलको नाम सिक्छौँ। कमल, तपाईँ कुन वडामा बस्नुहुन्छ ?

कमल : गुरुआमा, म वडा नम्बर १ मा बस्छु। मेरो टोलको नाम खिलतपुर हो।

गीता : म त वडा नम्बर ४ मा बस्छु। मेरो घर त चिराघाट बजार नजिकै छ।

शिक्षिका : धेरै राम्रो, वडा नम्बर ५ बाट को को आउनुहुन्छ?

राम : गुरुआमा, म र मेरो साथी रगैँजा र काँसीपुरबाट आउँछौँ। हाम्रो वडा नम्बर ५ हो।

शिक्षिका : स्याबास ! अनि वडा नम्बर ७ को खैरेनी र धनौरा कता पर्छ नि ?

माया : त्यो त मेरै वडा हो गुरुआमा, म त घुसुरामा बस्छु।

शिक्षिका : कति राम्रो, तपाईँहरू सबै जना शान्तिनगरका फरक फरक टोलबाट आउनुहुँदो रहेछ। सबै जना मिलेर बसौँ है।

क्रियाकलाप गरौं :

ठिक उत्तरमा ठिक (✓) चिह्न लगाऔँ :

(क) कमल कुन वडामा बस्नुहुन्छ ?

( ) वडा नम्बर ४ ( ) वडा नम्बर १ ( ) वडा नम्बर ७

(ख) चिराघाट बजार कुन वडामा पर्छ ?

( ) वडा नम्बर ५ ( ) वडा नम्बर २ ( ) वडा नम्बर ४

(ग) माया कुन टोलमा बस्नुहुन्छ ?

( ) घुसुरा ( ) खिलतपुर ( ) रगैँजा

(घ) राम र उसको साथी कुन वडाबाट आउँछन् ?

( ) वडा नम्बर ६ ( ) वडा नम्बर ५ ( ) वडा नम्बर ३

खाली ठाउँ भरौँ :

(शान्तिनगर, धनौरा, ५, १)

(क) वडा नम्बर .... मा खिलतपुर पर्छ।

(ख) रगैँजा र काँसीपुर वडा नम्बर .... मा पर्छन्।

(ग) वडा नम्बर ७ मा खैरेनी र .... पर्छन्।

(घ) हामी सबै .... गाउँपालिकाका हौँ।

हो वा होइन लेखौँ :

(क) गीताको घर चिराघाट बजार नजिकै छ। (..........)

(ख) माया वडा नम्बर ५ मा बस्छिन्। (..........)

(ग) रगैँजा र काँसीपुर वडा नम्बर ५ मा पर्छन्। (..........)

(घ) सबै विद्यार्थी एउटै टोलबाट आएका हुन्। (..........)

मेरो चिनारी

तलका खाली ठाउँमा आफ्नो जानकारी भर्नुहोस् :

मेरो नाम .... हो।

मेरो गाउँपालिकाको नाम शान्तिनगर हो। म वडा नम्बर ....

मा बस्छु। मेरो टोलको नाम .... हो।

पाठ : दश

हाम्रो प्यारो शान्तिनगर

दाङ जिल्ला पश्चिममा छ शान्तिनगर हाम्रो,
सात वडा मिली बन्यो नामै कति राम्रो ।

वडा नम्बर १ मा है खिलतपुरको बजार,
वडा नम्बर २ को सिम सुन्दरपुरमा नजर ।

वडा नम्बर ३ मा छ है बस्तीखोला गाउँ,
वडा नम्बर ४ मा पर्छ जुम्लेकुला ठाउँ ।

वडा नम्बर ५ मा रगैँजा र काँसीपुर,
वडा नम्बर ६ मा कोरबाङ र देवीपुर ।

वडा नम्बर ७ मा पर्छ खैरेनीको बाटो,

खुसी लाग्छ छुँदा मलाई यही धर्तीको माटो ।

सातै वडा मिली बन्यो, शान्तिनगर ठाउँ,

यही धर्तीको माटो समाई चम्काउने छु नाउँ ।

(यो गीत गाउँदा बोर्डमा एउटा ठुलो नक्सा बनाएर कुन वडा कहाँ पर्छ भनेर औँलाले देखाउँदै गाउन लगाउनुहोस् । यसले बालबालिकालाई भूगोलको ज्ञान पनि दिने छ ।)

मेरो घर वडा नम्बर .... मा पर्छ। मेरो टोलको नाम .... हो ।

क्रियाकलाप गरौं :

खाली ठाउँ भरौं :

(सात, सुन्दर, माटो, खिलतपुर)

(क) शान्तिनगर गाउँपालिकामा जम्मा .... वडा छन् ।

(ख) वडा नम्बर १ मा .... को बजार छ ।

(ग) हामी सबै मिलेर हाम्रो गाउँलाई .... बनाऔँला ।

(घ) धेरै राम्रो र प्यारो छ हाम्रो शान्तिनगरको .... ।

जोडा मिलाऔँ :

वडा नम्बर १	मुख्य ठाउँ / टोल
वडा नम्बर २	रगैँजा र काँसीपुर
वडा नम्बर ३	खैरेनीको बाटो
वडा नम्बर ५	सिम सुन्दरपुर
वडा नम्बर ७	बस्तीखोला

हो वा होइन छुट्याऔँ :

(क) वडा नम्बर ६ मा कोर्बाङ र देवीपुर पर्छन् । (हो / होइन)

(ख) वडा नम्बर ४ मा जुम्लेकुला छ । (हो / होइन)

(ग) हाम्रो गाउँपालिकामा १० ओटा वडा छन् । (हो / होइन)

(घ) शान्तिनगर सुन्दर छ । (हो / होइन)

उत्तर भनौँ :

(क) वडा नम्बर १ मा के को बजार छ ?

(ख) वडा नम्बर ७ मा के को बाटो छ ?

(ग) झुलेको मकैको भागलाई के भनिन्छ ?

(घ) हामी सबै मिलेर शान्तिनगरलाई कस्तो घर बनाउँछौँ ?

सिर्जनात्मक कार्य गरौँ :

माथिको गीत कक्षामा सबै साथी मिलेर ताली बजाउँदै लय हालेर गाउनुहोस् ।

चित्र बनाऔँ :

आफ्नो कापीमा पहेँलो तोरी बारी वा मकैको घोगाको चित्र बनाउनुहोस् र त्यसमा रङ भर्नुहोस्।

खेल खेलौँ :

कक्षा १ का विद्यार्थीलाई रमाइलो गर्दै आफ्नो गाउँपालिकाका वडाहरू सम्झाउनका लागि वडाको रेल नामक एउटा खेल खेलाउनुहोस्।

कक्षाका विद्यार्थीलाई ७ ओटा समूहमा बाँड्नुहोस्। प्रत्येक समूह/विद्यार्थीलाई १ देखि ७ सम्मको वडा नम्बर दिनुहोस्। उनीहरूको हातमा वडा नम्बर र त्यो वडाको मुख्य ठाउँ लेखिएको एउटा सानो कागज दिनुहोस्।

खेल खेल्ने तरिका : शिक्षकले सिट्ठी बजाएर रेल आयो, रेल आयो, शान्तिनगरको रेल आयो भन्नुहोस्। सबै विद्यार्थीले कुन वडामा रोकियो भनी सोध्ने छन्। शिक्षकले कुनै एउटा वडाको नाम वा नम्बर भन्नुहोस्। शिक्षकले भनेको वडा नम्बर भएका विद्यार्थी दौडिएर शिक्षकको पछाडि आएर रेलको डिब्बा जस्तै जोडिनुहोस्। शिक्षकले अर्को वडा भन्नुहोस्। विद्यार्थी आएर रेलको पछाडि थपिनुपर्छ। यसरी ७ ओटै वडाका विद्यार्थी जोडिएर एउटा लामो शान्तिनगर रेल बन्छ। अन्त्यमा जब सबै ७ ओटा वडाका विद्यार्थी जोडिन्छन्, तब शिक्षकले गीतको अन्तिम हरफ गाउन लगाउनुहोस् :

सातै वडा मिली बन्यो, शान्तिनगर ठाउँ, यही धर्तीको माटो समाई चम्काउने छु नाउँ।

पाठ : एघार

गोपाल र चरीको यात्रा

एक समयको कुरा हो । शान्तिनगर गाउँपालिकामा गोपाल नाम गरेका एउटा साना बालक बस्थे। एकदिन उनको घरमा एउटी सानी चरी पाहुना बनेर आई। गोपालले सोधे, "ए चरी, तिम्रो घर कहाँ छ ?" चरीले पखेटा फट्फटाउँदै भनी, "मेरो घर त यहाँको हरियो वनजङ्गलमा छ।"

गोपाल अचम्ममा परे। चरीले गोपाललाई आफ्नो गाउँ घुमाउन लगिन्। उनीहरू हिँड्दै जाँदा एउटा ठुलो जङ्गलमा पुगे । चरीले भनी, "हेर गोपाल, यो हाम्रो शान्तिनगरको जङ्गल हो । यहाँ साल, साज र बर पिपलका ठुला रुखहरू छन्। यहीँ हामी चराचुरुङ्गी बस्छौँ। जङ्गलले हामीलाई शीतल हावा दिन्छ।"

गोपाललाई जङ्गल धेरै मन पर्‍यो। जङ्गलबाट बाहिर निस्कँदा उनीहरूले एउटा ठुलो नदी देखे। गोपालले सोधे, "यो कुन नदी हो चरी ?" चरीले भनी, "यो त हाम्रो गाउँको प्यारो बबई नदी हो। यो नदी पहाडबाट बग्दै आउँछ। यसले हाम्रो खेतबारीमा सिँचाइ गर्छ र हामीलाई पानी दिन्छ।"

शान्तिनगरमा साना खोलाहरू पनि थिए चिराघाट खोला, बौलाहा खोला, अमुवा खोला, ज्यामिरे खोला र बस्तीखोला । ती खोलाहरूको आवाज कलकल सुनिन्थ्यो । गोपालले खोलाको चिसो पानीले मुख धोए र धेरै खुसी भए ।

साँझ पर्न लागेपछि चरीले भनी, “गोपाल, यदि हामीले यी वनजङ्गल काट्यौँ र नदीनाला फोहोर गर्यौँ भने हामी बस्न सक्दैनौँ । त्यसैले हामीले आफ्नो गाउँको प्रकृतिलाई माया गर्नुपर्छ ।”

गोपालले वाचा गरे, "अब म कहिल्यै नदीमा फोहोर फाल्दिनँ र बिरुवाहरू पनि काट्दिनँ।" त्यस दिनदेखि गोपाल आफ्नो शान्तिनगरको हरियो वन र सफा नदीको संरक्षक बने।

क्रियाकलाप गरौँ :

ठिक उत्तरमा ठिक (✓) चिह्न लगाऔँ :

(क) गोपालको घर कुन गाउँपालिकामा थियो ?

( ) तुलसीपुर ( ) शान्तिनगर ( ) घोराही

(ख) चरीको घर कहाँ थियो ?

( ) सहरमा ( ) हरियो वनजङ्गलमा ( ) घरभित्र

(ग) पहाडबाट बग्दै आउने प्यारो नदी कुन हो ?

( ) बबई नदी ( ) कोसी नदी ( ) कर्णाली नदी

(घ) जङ्गलले हामीलाई कस्तो हावा दिन्छ ?

( ) तातो ( ) धुलो ( ) शीतल

खाली ठाउँ भरौँ :

(बबई, कलकल, संरक्षक, बरपिपल)

(क) जङ्गलमा साल, साज र .... का रुखहरू छन् ।

(ख) .... नदीले हाम्रो खेतबारीमा सिँचाइ गर्छ ।

(ग) खोलाहरूको आवाज .... सुनिन्थ्यो ।

(घ) गोपाल आफ्नो गाउँको प्रकृति र नदीको .... बने ।

जोडा मिलाऔँ :

बबई	जङ्गलमा बस्ने
चराचुरुङ्गी	सिँचाइ गर्ने नदी
रुख बिरुवा	हरियो वन

हाम्रा खोलाहरूको नाम भनौँ :

१. चिराघाट खोला
२. हात्तीखाल खोला
३. बौलाहा खोला
४. अमुवा खोला
५. ज्यामिरे खोला
६. बस्ती खोला
७. छोटे खोला

हो वा होइन लेखौँ :

(क) हामीले नदीनालामा फोहोर फाल्नुपर्छ। (..........)

(ख) वनजङ्गल काटेमा हामी बस्न सक्दैनौँ। (..........)

(ग) खोलाको पानी तातो र फोहोर थियो। (..........)

(घ) गोपालले बिरुवा नकाट्ने वाचा गऱ्यो। (..........)

सिर्जनात्मक कार्य गरौँ :

(क) आफ्नो कापीमा एउटा हरियो रुख र एउटा पहाडबाट बगिरहेको नदीको चित्र बनाउनुहोस् र त्यसमा रङ भर्नुहोस्।

(ख) यदि तपाईँ गोपालको ठाउँमा हुनुभएको भए आफ्नो गाउँको नदीलाई सफा राख्न के गर्नुहुन्थ्यो?

(ग) शिक्षकले कक्षामा सबै विद्यार्थीलाई उभिएर दायाँ हात अगाडि बढाउन लगाई यो प्रतिज्ञा गराउनुहोस् :

म जथाभावी फोहोर फाल्दिनँ।

म खोला र नदीलाई सफा राख्छु।

म बिरुवाहरूलाई माया गर्छु र जथाभावी काट्दिनँ।

म मेरो शान्तिनगरलाई सधैँ सुन्दर राख्छु।

खेल खेलौँ :

म को हुँ?

विद्यार्थीलाई कथाका पात्रहरू बन्न लगाउनुहोस् :

एक जना गोपाल : हातमा सानो बिरुवा वा पानीको बोतल लिएको।

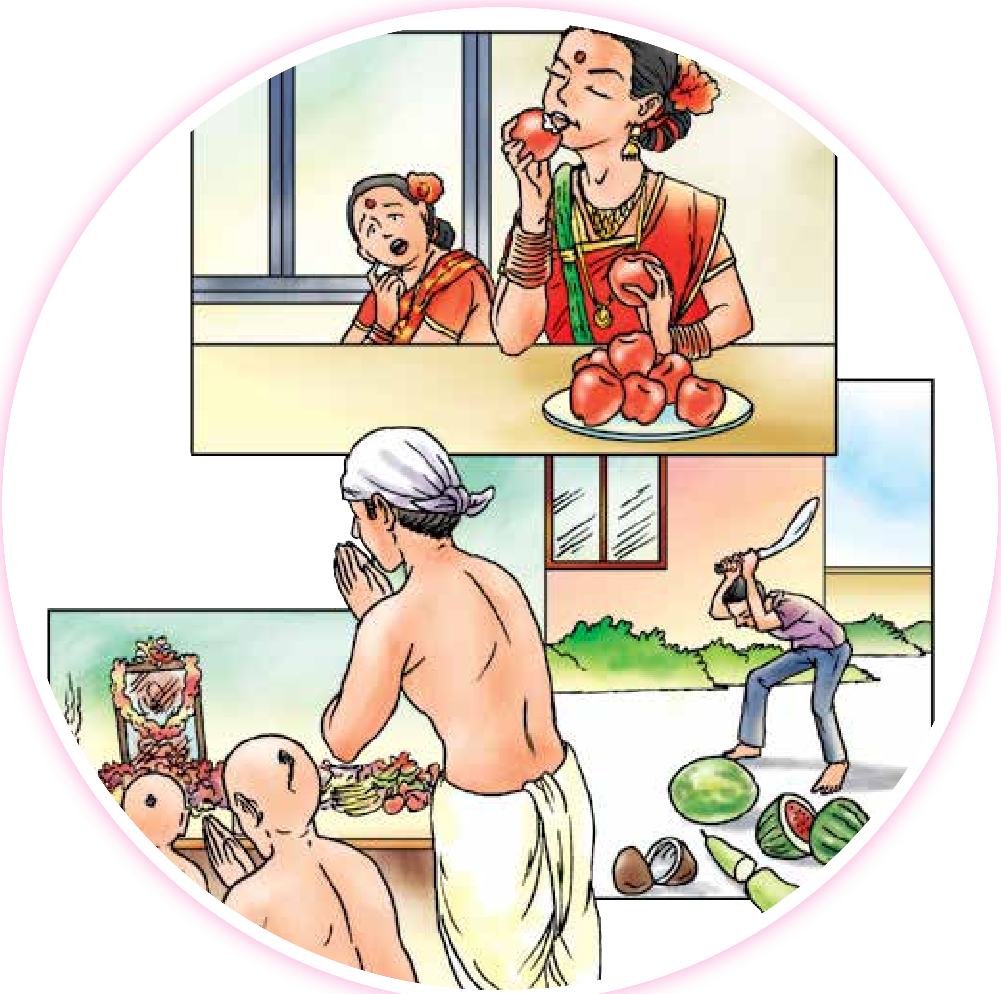
एक जना चरी : हातले पखेटा फट्फटाउँदै उडेको जस्तो गर्ने।

रुखहरू : हात माथि उठाएर हल्लिने।

नदी : हातले कलकल बगेको जस्तो लहर बनाउने।

एकाइ : चार

हाम्रो परम्परा



पाठ : बाह्र

हाम्रो संस्कार र अभिवादन

(कक्षाकोठामा शिक्षक र विद्यार्थीबिचको कुराकानी)

शिक्षक : नमस्कार भाइबहिनी हो !

सबै विद्यार्थी : (उभिएर) नमस्कार गुरुआमा !

शिक्षक : स्याबास ! हामीले भेट्दा सधैँ यसरी नै अभिवादन गर्नुपर्छ । अब भन्नुहोस्, तपाईँहरूले घरमा अरूलाई कसरी अभिवादन गर्नुहुन्छ ?

गोपाल : गुरुआमा, म त हजुरबुबा र हजुरआमालाई बिहानै उठेर ढोग गर्छु ।

आकृति : म त बाबा र आमालाई नमस्कार भन्छु ।

शिक्षक : धेरै राम्रो । हामीले परिवारका सदस्य, शिक्षक र पाहुनालाई आआफ्नो संस्कार अनुसार सम्मान गर्नुपर्छ ।

अभिवादन कसरी गर्ने ?

घरका सदस्य (हजुरबुबा, हजुरआमा, बाबा, आमा, दाजु, भाउजू, दिदी) : बिहान उठ्नेबित्तिकै र कतै बाहिर जाँदा ढोग गर्ने वा नमस्कार गर्नुपर्छ ।

पाहुना र आफन्त (मामा, माइजू, अतिथि) : घरमा पाहुना आउँदा मुस्कुराउँदै नमस्ते वा स्वागत छ भन्ने र बस्न कुर्सी दिनुपर्छ ।

शिक्षक र मान्यजन : विद्यालयमा शिक्षकलाई र बाटोमा भेट्दा चिनिएका ठुला व्यक्तिलाई नमस्कार गर्नुपर्छ ।

अपरिचित व्यक्ति : कोही नचिनेको मान्छे भेटेमा पनि शिष्ट भाषामा नमस्कार भन्नुपर्छ ।

थाहा पाइराखौं :

हाम्रो देश नेपालमा धेरै जातजाति र धर्म मान्ने मानिस मिलेर बस्छन्। सबैको अभिवादन गर्ने तरिका फरक फरक तर धेरै राम्रो हुन्छ।

थारु समुदाय : रामराम वा सेवा

हिन्दु र अन्य धेरै समुदाय : नमस्ते वा नमस्कार।

मुस्लिम समुदाय : सलाम।

नेवार समुदाय : जोजलोपा।

मगर/गुरुङ समुदाय : भ्fोर्ले वा फ्याफुल्ला।

क्रियाकलाप गरौं :

खाली ठाउँ भरौं :

(सम्मान, नमस्ते, ढोग, खुसी)

(क) हामीले ठुला मानिसलाई .... गर्नुपर्छ।

(ख) म हजुरबुबालाई .... गर्छु।

(ग) पाहुना आउँदा .... भन्नुपर्छ।

(घ) राम्रो व्यवहार गर्दा सबै जना .... हुन्छन्।

जोडा मिलाऔँ :

कसलाई ?	कसरी ?
शिक्षक	स्वागत र नमस्कार
हजुरआमा	नमस्कार
पाहुना (अतिथि)	ढोग

हो वा होइन छुट्याऔँ :

(क) नचिनेको मान्छेलाई देख्दा झर्कनुपर्छ। (.........)

(ख) बिहान उठेर ठुलालाई अभिवादन गर्नुपर्छ। (.........)

(ग) विद्यालय जाँदा बाबाआमालाई ढोग्नु राम्रो हो। (.........)

उत्तर भनौँ :

(क) मामाकी श्रीमतीलाई के भनिन्छ ?

(ख) दाजुकी श्रीमतीलाई के भनिन्छ ?

(ग) घरमा आउने अतिथिलाई के भन्नुपर्छ ?

अभिनय गरौँ :

कक्षामा दुई दुई जना साथी मिलेर निम्न अवस्थाको अभिनय गर्नुहोस् ।

एक जना मामा बन्ने र अर्कोले नमस्ते गर्दै स्वागत गर्ने ।

एक जना दिदी बन्ने र अर्कोले नमस्कार गर्ने ।

सिर्जनात्मक कार्य गरौँ :

आफ्नो कापीमा दुईओटा हात जोडेर नमस्ते गरेको चित्र बनाउनुहोस् र त्यसमा रङ भर्नुहोस् ।

पाठ तेह्र

हाम्रो व्यवहार

चाँडै उठी बिहानीमा नित्यकर्म गरौँ,
पढीलेखी सकी राति चाँडै सुत्ने गरौँ।
सधैँ हात धुनुपर्छ साबुनपानीले,
मान्छे सधैँ ज्ञानी हुन्छ राम्रो बानीले।
खाना खानु अघि अनि चर्पी गएपछि,
स्वस्थ हुन्छौँ सधैँ हामी हात धोएपछि।
फोहोर खाना खायो भने रोगी बनिन्छ,
सरसफाइको अज्ञानले चाँडै मरिन्छ।

सानालाई माया अनि ठुलालाई आदर,
मिठो बोलीवचनले हुन्छ सबको कदर।
गल्ती भुल कहिल्यै नगरेको राम्रो,
अरुलाई गाली गर्ने बानी हो है नराम्रो।
सबैको प्रिय बन्नू साथी राम्रा काम गरी,
असल आनीबानी शिरमा राखौँ सधैँभरि।

दाङ जिल्ला हाम्रो शान्तिनगर हो ठाउँ,
असल कर्म गर्दै जाऔँ फैलिन्छ है नाउँ।

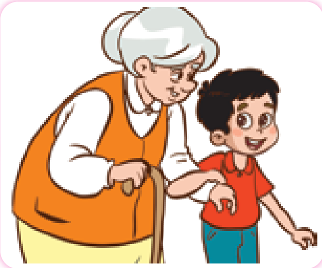
क्रियाकलाप गरौं :

मिल्ने चित्रसँग जोडा मिलाऔँ :

आदर गरेको

बाटो कटाएको

पानी दिएको



हात समाएर हिँडाएको

साथी, पाठ पढौँ र खाली ठाउँ भरौँ :

चाँडै उठी बिहानीमा .... गरौँ

...................सकी राति चाँडै सुत्ने गरौँ ।

सधैँ हात धुनुपर्छ साबुन ....ले

मान्छे सधैँ .... हुन्छ राम्रो बानीले ।

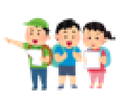
साथी, पाठ पढौँ र उत्तर भनौँ :

(क) चाँडै उठेर के काम गर्नुपर्छ ?

(ख) मानिस कसरी ज्ञानी हुन्छ ?

(ग) सानालाई के गर्नुपर्छ ?

(घ) ठुलालाई के गर्नुपर्छ ?



साथी, भ्रमण गरौँ र काम गरौँ:

आफ्ना अभिभावकका साथमा तपाईंको गाउँ, टोल वा वडाको भ्रमण गर्नुहोस् । त्यहाँ हुने कुन कुन काम राम्रा छन् ? सूची बनाएर कक्षामा देखाउनुहोस् ।

साथी, केही नयाँ गरौँ :

हामी कसरी असल बानी विकास गर्न सक्छौँ ? आपसमा छलफल गरेर कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

साथी, चित्र बनाऔँ :

घरमा पाहुनालाई सत्कार गरेको चित्र बनाएर कक्षामा देखाउनुहोस् ।

एकाइ : पाँच

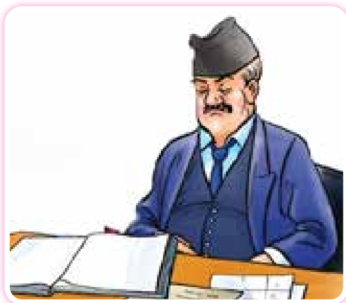
हाम्रो स्थानीय सरकार

पाठ : चौध

हाम्रा जनप्रतिनिधि

हाम्रो गाउँ शान्तिनगर कति छ राम्रो,
विकास गर्ने प्रतिनिधि गौरव हो हाम्रो ।

वडा अध्यक्ष वडामा काम गर्नुहुन्छ,
दुःख पर्दा सबैको साथ दिनुहुन्छ ।



बाटो बन्यो बिजुली आयो आयो सफा पानी,
असल बन्छौँ हामी पनि जनप्रतिनिधि जानी ।

मिलेर हामी सबैले गाउँ बनाऔँला,
शान्तिनगर गाउँलाई अघि बढाऔँला ।

क्रियाकलाप गरौँ :

खाली ठाउँ भरौँ :

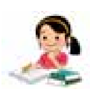
(शान्तिनगर, वडा, पानी, विकास)

क) हाम्रो गाउँको नाम .... हो ।

ख) जनप्रतिनिधिले गाउँको .... गर्नुहुन्छ ।

ग) वडा अध्यक्षले .... मा बसेर काम गर्नुहुन्छ ।

घ) गाउँमा बिजुली र सफा .... आयो ।



जोडा मिलाऔँ :

शब्द	मिल्ने कुरा
वडा अध्यक्ष	गौरव
प्रतिनिधि	साथ दिने
शान्तिनगर	असल
हामी नानीबाबु	राम्रो गाउँ

हो वा होइन लेखौँ :

(क) जनप्रतिनिधिले हाम्रो गाउँलाई नराम्रो बनाउँछन्। (..........)

(ख) दुःख पर्दा वडा अध्यक्षले साथ दिनुहुन्छ। (..........)

(ग) हामी सबै मिलेर गाउँ बनाउनुपर्छ। (..........)

(घ) शान्तिनगरमा बिजुली र बाटो बनेको छ। (..........)

उत्तर भनौँ :

(क) हाम्रो गौरव को हुनुहुन्छ ?

(ख) वडामा बसेर कसले काम गर्नुहुन्छ ?

(ग) गाउँमा कस्तो पानी आयो ?

(घ) हामी सबै मिलेर के बढाउनुपर्छ ?

सिर्जनात्मक कार्य गरौँ :

(क) आफ्नो कापीमा गाउँको एउटा धारा (सफा पानी) वा बिजुलीको पोलको चित्र बनाउनुहोस्।

(ख) तपाईं ठुलो भएपछि आफ्नो गाउँको विकास गर्न के गर्नुहुन्छ ? कक्षामा एक वाक्यमा सुनाउनुहोस्।

पाठ : पन्ध्र

मेरो चिनारी

मेरो नाम दीपिका हो।

म एक कक्षामा पढ्छु।

म अहिले ५ वर्षकी भएँ।

मेरो घरमा तीन जना महिला र दुई जना पुरुष हुनुहुन्छ।

मेरो नाम रमेश हो।

म एक कक्षामा पढ्छु।

म अहिले ६ वर्षको भएँ।

मेरो घरमा दुई जना पुरुष र तीन जना महिला हुनुहुन्छ।

क्रियाकलाप गरौं :

साथी, पाठ पढौँ र खाली ठाउँ भरौँ :

(क) मेरो नाम...............हो।

(ख) म ....कक्षामा पढ्छु।

(ग) म............वर्षको भएँ।

(घ) म घरको........छोरो हुँ।

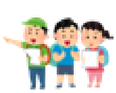
(ङ) मेरो घरमा दुई जना..........र तीन जना.........हुनुहुन्छ ।

साथी, पाठ पढौँ र उत्तर भनौँ :

(क) दीपिका कति वर्षकी भइन् ?

(ख) दीपिका पुरुष या महिला के हुन् ?

(ग) दीपिकाको घरमा कति जना पुरुष छन् ?



साथी, भ्रमण गरौँ र काम गरौँ:

अभिभावकसँग कुनै एक जना साथीको घरमा जानुहोस्। तपाईंले त्यहाँ कसकसलाई देख्नुभयो ? कक्षामा सुनाउनुहोस्।

साथी, केही नयाँ गरौँ :

तपाईँ आफ्ना कक्षाका साथीसँग पालैपालो परिचय गर्नुहोस् । परिचय गर्दा तलका कुरा सोध्नुहोस् :

(क) तपाईँको नाम र थर के हो ?

(ख) तपाईँ कति वर्ष हुनुभयो ?

(ग) तपाईँ पुरुष या महिला के हुनुहुन्छ ?

(घ) तपाईँका घरमा कति जना पुरुष हुनुहुन्छ ?

(ङ) तपाईँका घरमा कति जना महिला हुनुहुन्छ ?

साथी, चित्र बनाऔँ :

तपाईँलाई मन पर्ने एउटा फूलको चित्र बनाउनुहोस् ।

एकाइ : छ

लिखत तथा उद्घोषण

पाठ : सोह्र

मिठो मेरो बोली

बिस्तारै बोल्ने गर्छु सफा मेरो बोली,
सबैलाई मन पर्छ, आज अनि भोलि ।

नडराई बोल्छु म त आँखा हेरी हेरी,
गल्ती भए भन्ने गर्छु एकैपटक सरी ।

ध्यान दिन्छु बोल्दा अरू सुन्छु सबै कुरा,
पालो आए राख्छु म नि सबै मनका पूरा ।

चर्को आवाज बनाउन्न न त गर्छु गाली,
मिठो बोल्ने नानी म त कुर्छु सधैँ पाली ।

हडबडाउन हुन्न साथी राम्रोसँग बोल,
मिठो बोली बोलेर नै मनका कुरा खोल ।

शान्तिनगर घर मेरो सिक्छु धेरै कुरा,
मनमा केही नराखेरै भन्छु मैले पूरा ।

क्रियाकलाप गरौँ :

खाली ठाउँ भरौँ :

(स्पष्ट, ध्यान, बिस्तारै, मिठो)

(क) हामीले बोल्दा खेरि .... बोल्नुपर्छ।

(ख) अरूले बोलेको कुरा .... दिएर सुन्नुपर्छ।

(ग) म आफ्नो मनको कुरा .... भन्छु।

(घ) मैले धेरै .... सिक्छु।

जोडा मिलाऔँ :

कसरी बोल्ने ?	के हुन्छ ?
नडराई बोल्दा	सबैले पुज्छन्
नहडबडाई बोल्दा	मात्र बोल्ने
राम्रो बोल्दा	आँखामा हेरेर
आफ्नो पालो आएपछि	सबैले बुझ्छन्

हो वा होइन लेखौँ :

(क) हामी कराएर बोल्नुपर्छ। (..........)

(ख) बोल्दा खेरि गाली गर्नुहुँदैन। (..........)

(ग) अरूले बोलेको बेला बिचैमा बोल्नु राम्रो हो। (..........)

(घ) शान्तिनगरको स्कुलमा हामी धेरै कुरा सिक्छौँ। (..........)

उस्तै सुनिने (लय मिल्ने) शब्द लेखौँ :

(क) बोली – .... (जस्तै : भोलि)

(ख) सुन्छु – ....

(ग) बुझ्छन् – ....

(घ) हेरेर – ....

उत्तर भनौँ :

(क) कुरा कसरी बुझाउनुपर्छ ?

(ख) बोल्दा खेरि कसको आँखामा हेर्नुपर्छ ?

(ग) आफ्नो कुरा कहिले मात्र भन्नुपर्छ ?

(घ) नहडबडाई बोल्दा के हुन्छ ?

सिर्जनात्मक र प्रयोगात्मक कार्य गरौँ :

(क) कक्षाको अगाडि उभिएर म सधैँ मिठो बोल्छु भन्दै मुस्कानका साथ एउटा नमस्कार गर्नुहोस् ।

(ख) आफ्नो कापीमा एउटा मुस्कुराइरहेको अनुहारको चित्र बनाउनुहोस् र त्यसमा रङ भर्नुहोस् ।