सन्दर्भ सामग्री

गुलरिया गाथा

कक्षा ३

गुलरिया नगरपालिकाको कार्यालय
शिक्षा, युवा तथा खेलकुद शाखा
गुलरिया, बर्दिया

प्रकाशकः
गुलरिया नगरपालिकाको कार्यालय
शिक्षा, युवा तथा खेलकुद शाखा
गुलरिया, बर्दिया

प्रमुख संरक्षकः
श्री मुक्तिनाथ यादव – प्रमुख

संरक्षकः
श्री सावित्रा गौतम – उप प्रमुख

सल्लाहकारः
श्री ओमकार शाह – प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत
श्री सतिश यादव – शिक्षा, युवा तथा खेलकुद शाखा प्रमुख (शाखा अधिकृत)
श्री रुपसिङ खत्री – लेखा अधिकृत

© **सर्वाधिकारः**
गुलरिया नगरपालिका

कक्षा ३ पाठ्य सामग्री निर्माण समिति
संयोजकः श्री सावित्री आचार्य
सदस्य : श्री नारायण प्रसाद भट्टराई
सदस्य : श्री कृष्ण प्रसाद तिमिल्सेना
सदस्य : श्री लिल बहादुर भट्टराई
सदस्य : श्री गुणनिधि सुवेदी

संशोधन तथा परिमार्जन समिति
संयोजकः श्री सतिश यादव
सदस्य : श्री सूर्यलाल थारु
सदस्य : श्री श्रीहरि ज्ञवाली
सदस्य : श्री इश्वरी पौडेल
सदस्य : श्री लक्ष्मण चौधरी

कम्प्युटर लेआउट :
श्री प्रभात सुवेदी, श्री लक्ष्मण चौधरी

भाषा सम्पादनः
श्री प्रमोद कुमार तिमिल्सेना, श्री भिष्मराज ढकाल

आवरण डिजाइनः
श्री प्रभात सुवेदी
पहिलो संस्करण : २०८०, असार
दोस्रो संस्करण : २०८१, वैशाख

मुद्रण/डिजाइनः
स्वर्गद्वारी प्रिन्टर्स भुरीगाउँ, बर्दिया
सम्पर्कः ९८४७९९२०९९, ९८६८२९२०९२

भूमिका

मानव चेतना र सभ्यताको विकास बिना समाज परिवर्तनको कल्पना गर्न सकिदैन । समाजको परिवर्तनबाट मात्र राष्ट्रको विकास सम्भव हुने भएकोले सबै पक्षको समुचित विकासको आधारशीला नै शिक्षा हो । शिक्षा मार्फत प्रदान गरिने ज्ञान, सिप र अभिवृत्तिको हस्तान्तरण गर्ने विधिहरुमध्ये औपचारिक शिक्षा एउटा प्रमुख माध्यम हो । औपचारिक शिक्षाको प्रारम्भिक चरण भनेको आधारभूत शिक्षा हो । आधारभूत शिक्षालाई गुणस्तरीय र जीवनोपयोगी सिपमा आधारित बनाउँदै प्रभावकारी कार्यान्वयन गर्न सकिएमा शिक्षाको राष्ट्रिय उद्देश्य प्राप्त गर्न सकिन्छ ।

नेपालको संविधान अनुसूची ८ मा माध्यमिक तहसम्मको शिक्षालाई सञ्चालन व्यवस्थापन र नियन्त्रण गर्ने अधिकार स्थानीय सरकारलाई प्रदान गरेको सन्दर्भ र प्राथमिक शिक्षा पाठ्यक्रम २०४९, यसैगरी आधारभूत शिक्षा (कक्षा ६-८) पाठ्यक्रम, २०६९ तथा आधारभूत तह (कक्षा १-३) को पाठ्यक्रमले कक्षा १-३ मा साप्ताहिक ५ कार्यघण्टा र कक्षा ४-८ मा साप्ताहिक ४ कार्यघण्टाको १०० पूर्णाङ्क स्थानीय विषय/भाषा समावेश गरेकाले गुलरिया नगरपालिकाले पालिकाभित्र रहेका स्थानीय कला, संस्कृति, ऐतिहासिक परम्परा, धार्मिक, पूरातात्त्विक तथा पर्यटकीय स्थानहरुको संरक्षण र सम्बर्द्धन गर्ने उद्देश्यका साथ "**गुलरिया गाथा**" स्थानीय पाठ्यक्रम निर्माण गरी शैक्षिक सत्र २०७९ देखि पालिकाभित्र रहेका सामुदायिक तथा संस्थागत विद्यालयहरुमा लागु गर्नेगरी तयार गरिएकोमा पाठ्यक्रममा निर्दिष्ट विषयवस्तुहरुको सिकाइका लागि कक्षा १ देखि ८ सम्मको पाठ्य सामग्रीको दोस्रो संस्करण आवश्यक संशोधन तथा परिमार्जनका साथ तयार गरिएको छ ।

प्रस्तुत सन्दर्भ सामग्रीबाट नगर क्षेत्रमा रहेका महत्त्वपूर्ण विषयवस्तुहरुको परिचय गराई बालबालिकाहरुलाई आफ्नो ठाउँका कला र संस्कृतिसँग परिचित गराउन र आफ्नोपनको सकारात्मक सोचको विकास गराउँदै श्रमप्रति सम्मान गर्ने, स्वाभिमानी तथा स्वावलम्बी धारणाको विकास गर्ने, राष्ट्रिय पाठ्यक्रमले समेट्न नसकेका स्थानीय तहका विषयवस्तुहरूसँग परिचित गराउन सहयोग पुग्ने अपेक्षा गरिएको छ । यो पाठ्यसामग्री गुलरिया नगरपालिकाको शिक्षाको उद्देश्य हासिल गर्ने, स्थानीय विषयवस्तु ज्ञान, सिप, संस्कृति, प्राकृतिक सम्पदाको सम्भावना आदिलाई समेटेर तयार गरिएकोले बालबालिकाहरुको सिकाइमा सघाउ पुग्ने छ ।

गुलरिया नगरपालिकाले तयार गरेको पाठ्यक्रम अनुरुपका विषयवस्तुका साथै यस क्षेत्रको कला, संस्कृति, धर्म, कृषि, पर्यटन, सम्पदा, स्थानीय पेसा व्यवसाय र प्रविधिलाई पाठ्य सामग्रीमा समेटिएको छ । गुलरिया नगरपालिकामा लामो समयसम्म कार्यरत अनुभवी शिक्षकहरुको विज्ञ समूहबाट छलफल, अन्तर्क्रिया तथा कार्यशाला बैठकको आयोजना गरी तथा स्थलगत भ्रमण समेत गरी आफ्नो मिहिनेत र लगनबाट यो पाठ्य सामग्री तयार गर्न महत्त्वपूर्ण सहयोग पुऱ्याउनुहुने सबैप्रति गुलरिया नगरपालिका हार्दिक कृतज्ञता व्यक्त गर्दछ । गुलरिया नगरपालिकाको पाठ्यक्रम कार्यान्वयनलाई प्रभावकारी बनाई बालबालिकालाई गुणस्तरीय शिक्षाको अवसर सुनिश्चित गर्ने कार्यमा सम्बद्ध सबैबाट सक्रिय योगदानको समेत अपेक्षा गरिएको छ । कक्षा १ देखि ८ सम्म प्रकाशन गरिएको सन्दर्भ सामग्रीलाई अझै प्रभावकारी बनाउनका लागि यस नगरपालिकाले सामग्री प्रयोगकर्ता लगायत सम्बन्धित सबै पक्षबाट निरन्तर रचनात्मक सुझाव प्राप्त हुने अपेक्षा गरेको छ । प्राप्त सुझावहरुका आधारमा आगामी संस्करणहरुमा परिमार्जन गर्दै लगिने छ ।

मुक्तिनाथ यादव
नगर प्रमुख

विषय - सूची

एकाइ	विषयवस्तु	पृष्ठ सङ्ख्या
एकाइ-एक	**हाम्रो गुलरिया**	**१**
पाठ १	: गुलरिया नगरपालिकाको भौगोलिक अवस्थिति	२
पाठ २	: गुलरिया नगरपालिकामा रहेका मुख्य-मुख्य सडकहरु	४
पाठ ३	: हाम्रा सामुदायिक वनहरु	८
एकाइ-दुई	**हाम्रो संस्कार, संस्कृति र परम्परा**	**१०**
पाठ १	: असल, खराब बानी	११
पाठ २	: स्थानीय धार्मिक सम्पदाहरू	१३
पाठ ३	: भाषा र भेषभूषा	१६
पाठ ४	: हाम्रो लोकबाजाहरु	१८
पाठ ५	: नगर भित्र बोलिने भाषाहरू	२०
पाठ ६	: नगर भित्रका समुदायले लगाउने पोसाकहरु	२२
एकाइ-तीन	**स्थानीय पेसा व्यवसाय र प्रविधि**	**२४**
पाठ १	: हाम्रो पेसा व्यवसाय र प्रविधि	२५
पाठ २	: हाम्रो कृषि	२८
पाठ ३	: स्थानीय हाट बजार	३०
एकाइ-चार	**हरियाली विद्यालय र स्वच्छ नगर**	**३२**
पाठ १	: हरियाली र स्वच्छ वातावरणको परिचय	३३
पाठ २	: विद्यालयमा बगैंचाको आवश्यकता र महत्व	३५
पाठ ३	: फोहोर मैलाको बर्गीकरण र व्यवस्थापन गर्ने तरिका	३७
पाठ ४	: घर र विद्यालयको सरसफाइमा सहयोग	४०
पाठ ५	: घर विद्यालयमा पानीका स्रोतको उपयोग	४२
एकाइ-पाँच	**विपद् सावधानी र सुरक्षा व्यवस्थापन**	**४४**
पाठ १	: विपद् र यसका स्वरुपहरू	४५
पाठ २	: बाढी आउने कारणहरु	४७
पाठ ३	: आगलागीका कारणहरु	४९
पाठ ४	: सडकमा बनाइएका सङ्केतहरुको अर्थ र प्रयोग	५१
एकाइ-छ	**हाम्रो सम्पदा**	**५२**
पाठ १	: हाम्रा सम्पदा	५३
पाठ २	: स्थानीय सम्पदा	५५
पाठ	: कृष्णसार संरक्षण क्षेत्र	५७

एकाइ १

हाम्रो गुलरिया

सिकाइ उपलब्धिहरू :

१. बर्दिया जिल्लाको नक्सामा गुलरिया नगरपालिकाको भौगोलिक अवस्थितिको सामान्य जानकारी लिन,

२. गुलरिया नगरपालिकाभित्रका मुख्य मुख्य सडकहरूको नाम र अवस्थिति भन्न,

३. आफ्नो वडाभित्र रहेका सामुदायिक वनहरूको नाम र महत्त्व भन्न ।

पाठ १

गुलरिया नगरपालिकाको भौगोलिक अवस्थिति

माथिको नक्सा बर्दिया जिल्लाको हो । यसमा वडाहरु देखाइएको भाग गुलरिया नगरपालिका हो । स्थापनाका हिसाबले गुलरिया नगरपालिका बर्दिया जिल्लाको पहिलो नगरपालिका हो । यो बर्दिया जिल्लाको मध्य दक्षिण भागमा अवस्थित छ । यसको पूर्वमा बढैयाताल गाउँपालिका, पश्चिममा मधुवन नगरपालिका, उत्तरमा बारबर्दिया नगरपालिका र दक्षिणमा भारत पर्दछ । गुलरिया नगरपालिकामा १२ ओटा वडा रहेका छन् । यस नगरपालिकाको कार्यालय वडा नम्बर ६ स्थित गुलरिया बजारमा रहेको छ ।

अभ्यास :

१) उपयुक्त शब्द राखी खाली ठाउँ भर्नुहोस् ।

क) गुलरिया नगरपालिका .... जिल्लामा पर्छ ।

ख) बर्दिया जिल्लाको पहिलो नगरपालिकाको नाम .... हो ।

ग) गुलरिया नगरपालिकाको .... दिशामा बढैयाताल गाउँपालिका पर्छ ।

घ) गुलरिया नगरपालिकाको पश्चिम दिशामा .... नगरपालिका छ ।

ङ) गुलरिया नगरपालिकामा ....ओटा वडाहरू छन् ।

२. जोडा मिलाउनुहोस् :

समुह 'क'	समुह 'ख'
क) गुलरिया नगरपालिकाको पूर्वमा	१२ वडा छन् ।
ख) गुलरिया नगरपालिकामा जम्मा	बर्दिया जिल्लामा पर्छ ।
ग) गुलरिया नगरपालिका	बढैयाताल गाउँपालिका पर्छ ।
घ) गुलरिया नगरपालिकाको उत्तर दिशामा	भारत पर्छ ।
ङ) गुलरिया नगरपालिकाको दक्षिण दिशामा	बारबर्दिया नगरपालिका पर्छ ।

३. तलका प्रश्नहरुको छोटो उत्तर लेख्नुहोस् :

क) गुलरिया नगरपालिका कुन जिल्लामा पर्छ ?

ख) बर्दिया जिल्लाको पहिलो नगरपालिकाको नाम के हो ?

ग) गुलरिया नगरपालिकाको पश्चिम दिशा र उत्तर दिशामा कुन-कुन नगरपालिका पर्छन् ?

घ) बढैयाताल गाउँपालिका गुलरिया नगरपालिकाको कुन दिशामा पर्छ ?

ङ) गुलरिया नगरपालिकाको दक्षिण सिमाना कुन देशसँग जोडिएको छ ?

च) गुलरिया नगरपालिकामा जम्मा कतिवटा वडाहरु छन् ?

छ) तपाईंको घर कुन नगरपालिका /गाउँपालिकाको कति नम्वर वडामा छ ?

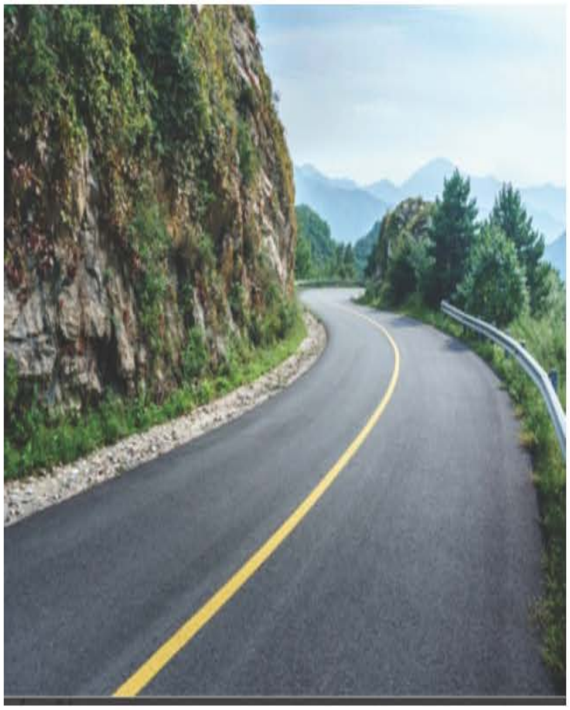
सिर्जनात्मक कार्य :

शिक्षकले बर्दियाको राजनैतिक नक्शा देखाई गुलरिया नगरपालिका र यसका वडाहरू पहिचान गर्न लगाउने ।

पाठ १

गुलरिया नगरपालिकामा रहेका मुख्य-मुख्य सडकहरू

तलको चित्र हेरी सोधिएका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् ।

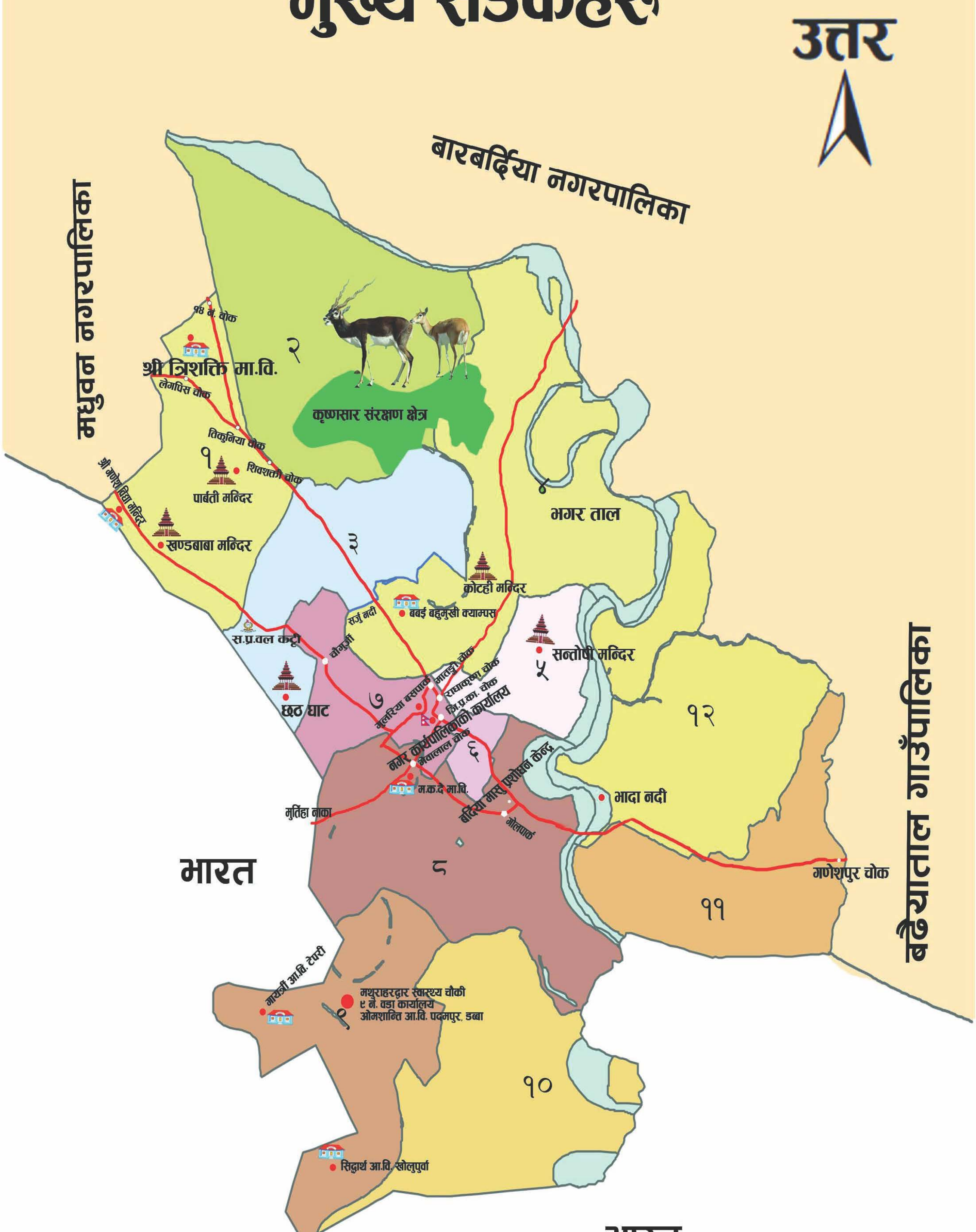


क) यहाँ के-को चित्र देखाइएको छ ?

ख) तपाईंको घर नजिकै यस्तै सडक छ कि छैन ?

भाइबहिनीहरू हाम्रो घर नजिकै धेरै सडकहरू छन् है । कुनै सडक पक्की (कालोपत्रे गरेका) कुनै ग्राभेल गरेका र कुनै कच्ची (माटो पटान गरेका) हुन्छन् । भन्नुहोस् त तपाईंको घर नजिकै कस्ता सडक छन् ? आज हामी गुलरिया नगरपालिका क्षेत्रभित्र रहेका मुख्य-मुख्य सडकहरुको बारेमा पढ्छौं है त !

गुलरिया नगरपालिका भित्र रहेका मुख्य सडकहरु



क) नेपालगञ्ज-राजापुर हुलाकी राजमार्ग :

यो सडक नेपालको पूर्व-पश्चिम जोड्ने हुलाकी राजमार्गको अंश हो । यसको लम्वाई ७६ कि.मि. छ । यो गुलरिया नगरपालिकाभित्र पूर्वमा गणेशपुर चोकदेखि गुलरिया बजार, खैरापुर हुँदै १४ नम्वर चोक नजिक मधुवन नगरपालिकासँग जोडिएको छ ।

ख) गुलरिया-रम्मापुर सडक :

यो सडक गुलरिया बजारको राधाकृष्ण चोकबाट सुरु भएर जिल्ला समन्वय समिति, जब्दिघाट, जयनगर बजार हुँदै रम्मापुर चोकमा पुगेर महेन्द्र राजमार्गसँग जोडिएको छ । यो सडकलाई हामी जि.वि.स.रोड भनेर चिन्छौँ । यो सडकको लम्बाई २२ कि.मि. छ ।

ग) मुर्तिहा-गुलरिया सडक :

यो सडक नेपाल-भारत सिमाको मुर्तिहा नाकाबाट सुरु भएर सुरजपुर चौकी हुँदै गुलरिया बजारको जि.प्र.का.चोक (गणेशमानचोक) पुगेर नेपालगञ्ज-राजापुर हुलाकी राजमार्गमा जोडिएको छ । यसको लम्बाइ ३ कि.मि. छ । यो सडकलाई हामी भन्सार रोड भनेर चिन्छौँ ।

घ) पुष्पलाल मार्ग :

यो सडक गुलरिया नगरपालिकाको खैरापुरमा रहेको तिकुनिया चोकबाट शुरु भएर जगमोहन चोक, १४ नम्वर चोक, ९ नम्वर, ७ नम्वर, प्रगतिबजार हुँदै बेलवा चोकमा पुगेर नेपालगञ्ज-राजापुर हुलाकी राजमार्गमा जोडिएको छ । यसको लम्बाइ १९ कि.मि. छ । यसलाई हामी खैरापुर-वेलवा कृषि सडक भनेर चिन्छौँ ।

ङ) गुलरिया बाइपास सडक :

यो सडक गुलरिया बजारको मातङ्गी चोकबाट सुरु भएर गुलरिया बसपार्क, मेवालाल चोक, गोलपार्क हुँदै नेपालगञ्ज-राजापुर हुलाकी राजमार्गसँग जोडिएको छ । यसको लम्बाइ २.९ कि.मि. छ ।

च) गुलरिया-१० नम्वर सडक :

यो सडक गुलरिया बसपार्कबाट शुरु भएर चौगुर्जी, कटी, १० नम्वर हुँदै गुलरिया मधुवन नगरपालिकाको सिमानासम्म पुगेको छ। यो ७.५ कि.मि. लामो छ। यो गुलरिया चक्रपथको अंश हो।

अभ्यास :

क) ठिक-वेठिक छुट्टयाउनुहोस्।

अ) नेपालगञ्ज-राजापुर हुलाकी राजमार्गको लम्बाई ७६ कि.मि. छ।

आ) गुलरिया-रम्मापुर सडक कोहलपुर चौराहामा महेन्द्र राजमार्गसँग जोडिन्छ।

इ) मुर्तिहा-गुलरिया सडक नेपाल-भारत सिमाको कतर्निया नाकाबाट शुरु हुन्छ।

ई) पुष्पलाल मार्गलाई हामी खैरापुर–बेलवा कृषि सडक भनेर चिन्छौं।

उ) गुलरिया बाइपास सडक गुलरिया बजारको राधाकृष्ण चोकबाट सुरु हुन्छ।

ऊ) गुलरिया-१० नम्वर सडक गुलरिया चक्रपथको अंश हो।

ख) जोडा मिलाउनुहोस्।

समुह 'क'	समुह 'ख'
अ) नेपालगञ्ज –राजापुर हुलाकी राजमार्ग	१९ कि.मि.
आ) गुलरिया–रम्मापुर सडक	३ कि.मि.
इ) मुर्तिहा–गुलरिया सडक	७६ कि.मि.
ई) पुष्पलाल मार्ग	७.५ कि.मि.
उ) गुलरिया बाइपास सडक	२२ कि.मि.
ऊ) गुलरिया १० नम्वर सडक	२.९ कि.मि.

सिर्जनात्मक कार्य :

तपाईंको घर अगाडिको बाटो कुन चोकबाट शुरु भई कुन चोकमा गएर अन्त्य हुन्छ ? सोधपुछ गरेर पत्ता लगाई कक्षामा सुनाउनुहोस्।

शिक्षकलाई निर्देशन :

गुलरिया नगरपालिकाभित्रका सडक सञ्जाल देखिने नक्सा प्रयोग गरी विद्यार्थीहरूलाई सडकहरु पहिचान गर्न लगाउनुहोस्। यसका साथै विद्यालय नजिकैका सडकहरुमा लगेर लघु भ्रमण गराउनुहोस्।

हाम्रा सामुदायिक वनहरू

मेरो नाम नेत्र शर्मा हो । म गुलरिया नगरपालिकाको वडा नम्वर १ मा बस्छु । हिजो कक्षामा गुलरिया गाथा पढाउने शिक्षकले कक्षाका सबै विद्यार्थीहरूलाई आफ्नो वडाभित्रका सामुदायिक वनको नाम सोधी आउन भन्नुभयो ।

हाम्रो वडा नम्वर १ मा पर्ने मुख्य सामुदायिक वन गौतमबुद्ध अयोध्याफाँटा हो । यो वनको दक्षिणमा हुलाकी राजमार्ग, पूर्वमा संगमवस्ती गाउँ, उत्तरमा बबई नदी छ भने पश्चिममा १२ नम्वर गाउँको सामुदायिक वन रहेको छ । अन्य वडामा पनि समुदायको सहयोगमा विभिन्न सामुदायिक वन रहेका छन् । समुदायले संरक्षण र व्यवस्थापन गरेका छन् । सामुदायिक वन सामूहिक हितको लागि वनको संरक्षण, सम्वर्द्धन र सदुपयोग गर्ने गरी विधिवत् हस्तान्तरण गरिएको वन क्षेत्र हो ।

मानिसलाई नभई नहुने अक्सिजन वोटविरुवाबाट प्राप्त हुन्छ । हामीलाई खाना पकाउने दाउरा, घाँस, घर बनाउने काठ, फर्निचरका कच्चा पदार्थ, पशु चौपायालाई चरिचरन, विभिन्न औषधीजन्य विरुवा समेत् यस्तै सामुदायिक वनहरूबाट नै प्राप्त हुन्छन् । त्यसैले सामुदायिक वनहरूको विशेष महत्व रहेको छ ।

यस सामुदायिक वनमा मुख्यतया वोटविरुवामा साल, सिसौ, साज, खयर, कलमी, भिलोर र असंख्यरुपमा पोथ्रा रुखहरू रहेका छन् । त्यस्तै जनावरहरूमा चितुवा, बँदेल, खरायो, चित्तल, हैना, बाँदर र मजुर आदि जनावरहरु पाइन्छन् ।

अभ्यास :

१) तलका प्रश्नहरुको उत्तर दिनुहोस् ।

क) वडा नम्वर १ मा भएको सामुदायिक वनको नाम के हो ?

ख) गौतमबुद्ध सामुदायिक वनको उत्तरपट्टि के छ ?

ग) सामुदायिक वनका तीनओटा फाइदाहरू के -के हुन ?

घ) गौतमबुद्ध सामुदायिक वनमा पाइने पाँचओटा जनावरहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

२) जोडा मिलाउनुहोस् :

समुह "क"	समुह "ख"
क) सामुदायिक वनबाट	गौतमबुद्ध अयोध्याफाँटा
ख) वनले दिने प्रमुख तत्त्व	घाँस, दाउरा
ग) सामुदायिक वनमा पाइने जनावर	हुलाकी राजमार्ग
घ) वडा नम्वर १ को सामुदायिक वन	अक्सिजन
ङ) गौतमबुद्ध अयोध्याफाँटाको दक्षिणमा	चितुवा, खरायो

सिर्जनात्मक कार्य :

तपाईंको वडाभित्र रहेका सामुदायिक वनहरूको नाम सोधपुछ गरी ल्याउनुहोस र कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

शिक्षकलाई निर्देशन :

बालबालिकाहरूलाई पाठमा उल्लिखित विषयको सिकाइ गराउँदा विद्यालय रहेको वडा वा आ-आफ्नो वडाका माथि उल्लेखित सबै सामुदायिक वनहरू खोजी गराउने वा विद्यालय नजिक अवस्थित सामुदायिक वनक्षेत्रको भ्रमण गराई जानकारी दिएमा उपयुक्त हुनेछ ।

एकाइ ७

हाम्रो संस्कार, संस्कृति र परम्परा

सिकाइ उपलब्धि:

१. असल बानी र खराब बानीको पहिचान गर्न,

२. स्थानीय धार्मिक सम्पदाको नाम भन्न,

३. विभिन्न भाषा र भेषभूषाहरूको सूची तयार गर्न,

४. स्थानीय लोकबाजा बजाउने अभ्यास गर्न,

५. नगरभित्र बोलिने भाषाहरू पहिचान गर्न,

६. नगरभित्रका समुदायले लगाउने पोसाक पहिचान गर्न ।

पाठ १

असल, खराब बानी

लय मिलाई गीत गाऔँ :

ठूलालाई आदर गरौँ, साना लाई माया
घरकै काम गरी पढौँ नजाऔँ दायाँ बायाँ ।

स्वस्थकर, पोषिलो, खानेकुरा खाऔँ
स्कुल जाँदा राम्रोसँग दाँत माझी जाऔँ ॥

नियमित पढ्ने बानी ,साह्रै राम्रो हुन्छ
अशक्त र दुःखी देख्दा सबको मन छुन्छ ।
जन्म दिन मनाउँ साथी बोटबिरुवा रोपौँ
सुकर्मलाई बाहिर ल्याऔँ कुकर्मलाई छोपौँ ॥

बाहिरका खाने कुरा मिठो मानी खाएँ

किरा पऱ्यो दाँत दुख्यो धेरै दुःख पाएँ ।
लामा-लामा नङ्ग साथी पाल्नु हुन्न हेर
घर पस्नु पर्छ सधैँ हातगोडा धोएर ॥

स्वच्छ, सफा खाने कुरा सधैँ खानु पर्छ
खराब कुरा नखाएमा मात्र हित गर्छ ।
पढौँ सिकौँ ज्ञानी कुरा आदर, सम्मान गरौँ
सिप सिकौँ, स्वदेशमा बसी काम गरौँ ॥

अभ्यास :

१. तलका प्रश्नहरुको उत्तर दिनुहोस् :

क) हामीले आफूभन्दा सानालाई के गर्नु पर्छ ?

ख) हामीहरूले कस्तो खानेकुरा खानु पर्छ ?

ग) कस्तो बानी राम्रो हो ?

घ) के भएर दुःख पाइन्छ ?

ङ) बाहिर गएर आइ घरमा पस्दा के गर्नु पर्छ ?

च) स्वदेशमा बसी काम गर्न के सिक्नु पर्छ ?

२. खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

क) सबेरै उठेर हात मुख धुने बानी ....बानी हो । (असल/खराब)

ख) हामी असहायलाई .... गर्नुपर्छ । (माया/हेला)

ग) राम्रो बानी नसिके .... मा परिन्छ । (दुर्गति/प्रगति)

घ) कुकर्मलाई .... पर्छ । (छोप्नु/बाहिर ल्याउनु)

३. पाठका आधारमा असल बानी र खराब बानीहरू लेख्नुहोस् :

असल बानीहरू	खराब बानीहरू
१.	१.
२.	२.
३.	३.
४.	४.

पाठ ३

स्थानीय धार्मिक सम्पदाहरू

बगलामुखी मन्दिर

पर्वतीया मन्दिर

खण्डाबाबा मन्दिर

कोटही मन्दिर

शिव मन्दिर

लक्ष्मी नारायण मन्दिर

मुक्तिनारायण मन्दिर

गिर्जाघर

जामा मस्जिद

नेहारिका कक्षा ३ मा पढ्ने विद्यार्थी हुन् । उनी निकै अनुशासित, लगनशील र जिज्ञासु स्वभाव भएकी मेधावी छात्रा हुन् । उनलाई गुलरिया नगरपालिकामा रहेका स्थानीय धार्मिक सम्पदाहरूका विषयमा जान्ने इच्छा धेरै पहिलेदेखि थियो तर आज उनी साथीहरूसँग विद्यालय जाँदै गर्दा बाटोमा शिक्षकसँग भेट भयो । बाटोमा खाली समय सदुपयोग गर्दै उनले शिक्षकसँग धार्मिक सम्पदाहरूको विषयमा गरेको कुराकानी यस प्रकार छ ।

नेहारिका : नमस्कार गुरु !

शिक्षक : नमस्कार नेहारिका ! के छ खबर ? सन्चै छौ ?

नेहारिका : म ठिक छु गुरु। अनि मलाई धेरै दिनदेखि मनमा एउटा जिज्ञासा थियो आज हजुरसँग विद्यालय पुग्दासम्म त्यही विषयमा छलफल गरौँ कि ? मलाई धार्मिक सम्पदाको विषयमा केही जानकारी गराइदिनुस् न गुरु !

शिक्षक : सुन नानी ! प्राकृतिक, ऐतिहासिक तथा सांस्कृतिक सम्पत्तिहरूलाई सम्पदा भनिन्छ । यसैगरी आस्थाका केन्द्रहरूलाई धार्मिक सम्पदा भनिन्छ ।

नेहारिका : ए त्यसो भए त हाम्रो नगरपालिकामा पनि धेरै सम्पदाहरु छन्, हैन र गुरु ?

शिक्षक : हो ठिक भन्यौ नानी ! हाम्रो नगरपालिकामा आर्थिक, सांस्कृतिक, ऐतिहासिक र धार्मिक महत्त्व राख्ने सम्पदाहरु धेरै छन् ।

नेहारिका : धार्मिक स्वरुप भएका सम्पदाहरुलाई धार्मिक सम्पदा भनिन्छ हैन र गुरु ?

शिक्षक : हो नानी ! धार्मिक सम्पदामा मन्दिर, गुम्बा, गिर्जाघर, मस्जिद, गुरुद्वार आदि पर्दछन् । अब भन त हाम्रो नगरपालिकामा रहेका यस्ता सम्पदाहरू के-के हुन् त ?

नेहारिका : हाम्रो नगरक्षेत्रमा रहेको पर्वतीया मन्दिर, खण्डाबाबा मन्दिर, बगलामुखी मन्दिर, लक्ष्मीनारायण मन्दिर, शिव मन्दिर, मुक्तिनारायण मन्दिर, सन्तोषी मन्दिर, राधाकृष्ण मन्दिर, कोटही मन्दिर र मातङ्गी मन्दिरहरु धार्मिक सम्पदाहरू हुन्, होइन र गुरु ?

शिक्षक : हो ठिक भन्यौ ! यी सबै धार्मिक सम्पदामा पर्दछन् तर यी सँगै अरु पनि धार्मिक सम्पदाहरू छन् जस्तै : गुम्बा, मस्जिद, गिर्जाघर, गुरुद्वारा आदि ।

नेहारिका : गुरुसँग आज भेट भएर धार्मिक सम्पदाको बारेमा धेरै कुरा सिक्ने मौका पाएँ । हजुरलाई धेरै धेरै धन्यबाद गुरु ।

शिक्षक : तिमीलाई पनि धन्यवाद नानी ।

अभ्यास :

१. तलका प्रश्नहरुको उत्तर दिनुहोस् ।

क) कस्ता स्थललाई धार्मिक सम्पदा भनिन्छ ?

ख) गुलरिया नगरपालिकाका प्रमुख धार्मिक सम्पदाहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

ग) तपाईंको वडामा रहेका धार्मिक सम्पदाहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

२. सही भनाईहरू पहिचान गरी कापीमा लेख्नुहोस् :

क) मन्दिर प्राकृतिक सम्पदा हो ।

ख) मानिसका गलत व्यवहारले धार्मिक सम्पदा मासिन्छ ।

ग) धार्मिक सम्पदाले त्यस ठाउँको सौन्दर्य बढाउँछ ।

घ) धार्मिक सम्पदाहरुको निर्माण मानिसले गरेका हुन् ।

ङ) धार्मिक सम्पदालाई सदुपयोग गर्नु हुँदैन ।

३. खाली ठाउँमा उपयुक्त शब्द राखी वाक्य पूरा गर्नुहोस् :

क) हिन्दुले पूजा गर्ने ठाउँ .... हो । (मन्दिर /गिर्जाघर)

ख) बुद्ध धर्मावलम्बीले पूजा गर्ने ठाउँ .... हो । (गिर्जाघर/गुम्बा)

ग) इसाईले प्रार्थना गर्ने ठाउँ .... हो । (मस्जिद/ गिर्जाघर)

घ) मुसलमानले प्रार्थना गर्ने ठाउँ .... हो । (गुम्बा/मस्जिद)

ङ) हामीले सम्पदाको .... गर्नु पर्छ । (संरक्षण/तोड्फोड्)

४. तपाईंको समुदाय वरिपरि के-के सम्पदाहरु छन् ? सूची बनाउनुहोस् ।

पाठ ३

भाषा र भेषभूषा

भाषा : मनको भाव, विचार र अनुभूति व्यक्त गर्ने माध्यम नै भाषा हो । भाषा शाब्दिक तथा साङ्केतिक हुन सक्दछ । दृष्टिविहिनहरुले छामेर पढ्ने अक्षरलाई ब्रेल लिपि भनिन्छ ।

भेषभूषा: आफ्नो संस्कार र संस्कृतिलाई चिनाउनका लागि लगाइने परम्परागत पहिरनलाई नै भेषभूषा भनिन्छ ।

विभिन्न क्षेत्र, भाषा र भेषभूषाको सूची

क.सं.	क्षेत्र	भाषा	भेषभूषा
१	हिमाली प्रदेश	शेर्पा, तिब्बती	बख्खु, दोचा, पाङ्देन आदि
२	पहाडी प्रदेश	गुरुङ, मगर, नेपाली	दौरा, सुरुवाल, गुन्यु, चोलो, गादो, चौबन्दी, सारी, ब्लाउज आदि
३	तराई प्रदेश	अवधी, थारु, नेपाली, भोजपुरी, मैथिली	धोती, कुर्ता, सारी, ब्लाउज, सर्ट, पाइन्ट, लेहङ्गा आदि

अभ्यास :

१. तलका प्रश्नहरूको उत्तर भन्नुहोस् :

क) माथिको चित्रमा के के देख्नुभयो ?

ख) तपाईंको घर वरिपरि कुन कुन भाषा बोल्ने मानिसहरु छन् ?

ग) हिमाली प्रदेशमा बस्ने मानिसले कुन भाषा बोल्छन् ?

घ) तराई प्रदेशका मानिसहरूले कस्ता भेषभूषा लगाउँछन् ?

ङ) पहाडी प्रदेशमा बस्ने मानिसहरू कुन–कुन भाषा बोल्छन् ?

२. जोडा मिलाउनु लेख्नुहोस्।

समूह 'क'	**समूह 'ख'**
क) लेहङ्गा	पहाडी प्रदेश
ख) गुन्यु चोलो	तराई प्रदेश
ग) बख्खु	मगर जातिको भेषभूषा
घ) धोती कुर्ता	हिमाली प्रदेश
ङ) गादो	थारु

३. उपयुक्त शब्द छानी खाली ठाउँ पूरा गर्नुहोस्।

शेर्पा थारु मगर बख्खु लेहङ्गा

क) हिमाली प्रदेशमा बस्ने जातिले .... भाषा बोल्छन्।

ख) तराई प्रदेशमा बस्ने जातिले .... भाषा बोल्छन्।

ग) पहाडी प्रदेशमा बस्ने जातिले ....भाषा बोल्छन्।

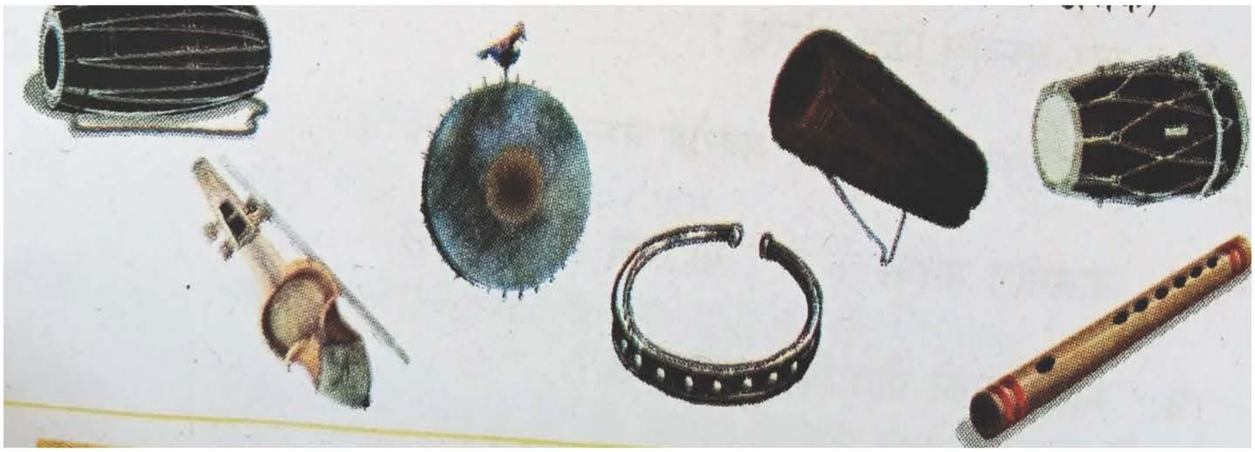
घ) हिमाली प्रदेशमा बस्ने जातिले ....भेषभूषा लगाउँछन्।

ङ) तराई प्रदेशमा बस्ने जातिले .... भेषभूषा लगाउँछन्।

पाठ ४

हाम्रो लोकबाजाहरू

हेरौँ चिनौँ र छलफल गरौँ :



माथिको चित्रमा के के देख्नु हुन्छ ?

हाम्रो समाजमा प्रचलित कोट्याएर, रेटेर, फुकेर, गजोले ठोकेर सुरताल मिलाई पर्व तथा उत्सवहरूमा बजाइने वाद्यवादनका सामग्रीहरूलाई नै स्थानीय लोकबाजा भनिन्छ । लोकगीतमा बज्ने बाजालाई स्थानीय बाजा भनिन्छ । स्थानीय कला, संस्कृति झल्किने भएकाले यी बाजाहरूलाई लोक बाजा पनि भनिन्छ । लोक बाजाहरू नेपाली समाजको रहनसहन, जन्म, विवाह र मृत्यु संस्कारका साथै चाडपर्व, जात्रा, उत्सव, महोत्सव, मेलापात आदिसँग गाँसिएर आउँछन् । जस्तै : झर्रा, मुरली, सारङ्गी, डम्फु, मादल (मन्द्रा), मुर्चुङ्गा, विनायो, ढोलक आदि लोकबाजाहरू हुन् ।

अभ्यास :

१. तल दिइएका प्रश्नहरूको उत्तर भन्नुहोस् ।

क) माथिको चित्रमा के-के देख्नुभयो ?

ख) स्थानीय लोकबाजा भनेको के हो ?

ग) कुनै तीनओटा स्थानीय लोकबाजाहरूको नाम भन्नुहोस् ।

घ) स्थानीय लोकबाजा कुन-कुन संस्कारसँग जोडिएका हुन्छन् ?

ङ) तपाईंको समुदायमा प्रचलित लोकबाजाहरूको नाम भन्नुहोस् ।

२. ठिक बेठिक छुट्ट्याई लेख्नुहोस् ।

क) सहनाई लोकबाजा हो ।

ख) मादल लोकबाजा होईन ।

ग) हारमोनियम लोकबाजा हो ।

घ) मुरली स्थानीय लोकबाजा हो ।

ङ) गिटार स्थानीय लोकबाजा होइन ।

क्रियाकलाप :

तपाईं बसोवास गर्ने स्थानमा कुन-कुन बाजाहरु बजाइन्छन् ? आफ्ना अभिभावकहरूसँग सोधखोज गरी बाजाहरुको सूची तयार पारी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

(शिक्षकले विद्यालय वा समुदायमा उपलब्ध भएका लोकबाजाहरू कक्षामा ल्याएर विद्यार्थीहरूलाई बजाउन अभ्यास गराउने तथा यस्ता बाजाहरूको महत्त्वबारे जानकारी गराउने ।)

पाठ ५ नगरभित्र बोलिने भाषाहरू

आजको कक्षामा हामी गुलरिया नगरपालिकामा रहेका विभिन्न प्रकारका भाषा, धर्म तथा भेषभूषाहरूको बारेमा छलफल गर्छौं ।

गुलरिया नगरपलिकामा धार्मिक, जातीय एवम् भाषिक विविधता रहेको छ। भाषा भन्नाले मनको भाव, विचार र अनुभूति व्यक्त गर्न सक्ने माध्यम हो । यहाँ मुख्य तीनओटा भाषा प्रचलनमा रहेका छन्। जस मध्ये अवधी भाषा बोल्ने मानिसहरूको सङ्ख्या सबै भन्दा बढी रहेको छ। त्यस पछिको भाषा नेपाली हो । भने तेस्रो भाषाको रुपमा थारु भाषा रहेको छ । यस गुलरिया नगरपालिकामा भोजपुरी, मैथिली, मगर, नेवार, डोटेली, हिन्दी, गुरुङ आदि भाषा बोल्ने मानिसहरूको बसोवास रहेको छ ।

नगरभित्र बोलिने भाषाहरुको सूची

क्र.सं.	भाषा	क्र.सं.	भाषा
१.	अवधी	७.	नेवार
२.	नेपाली	८.	डोटेली
३.	थारु	९.	गुरुङ
४.	भोजपुरी	१०	हिन्दी
५.	मैथिली	११.	उर्दु
६.	मगर		

अभ्यास :

१. दिइएका प्रश्नहरूको उत्तर भन्नुहोस् :

क) थारु जातिले बोल्ने भाषा कुन हो ?

ख) गुलरिया नगरपालिकामा धेरै मानिसले बोल्ने भाषा कुन हो ?

ग) मिथिला क्षेत्रबाट आएको भाषालाई के भनिन्छ ?

घ) मगर जातिले बोल्ने भाषा कुन हो ?

ङ) इस्लाम धर्मावलम्बीहरूले बोल्ने भाषा कुन हो ?

२. जोडा मिलाउनुहोस् ।

ब्राह्मण/क्षेत्रीको भाषा	अवधी
नेवारको भाषा	नेपाली
मधेसीको भाषा	नेवारी
थारुको भाषा	मगर
मगरको भाषा	थारु

३. तलको तालिका पूरा गर्नुहोस् ।

क्र.सं.	जाति	भाषा
१	तामाङ	....
२	थारु	....
३	मधेसी	....
४	नेवार	....
५	ब्राह्मण/क्षेत्री	....
६	मगर	....
७.	मुसलमान	....

४. परियोजना कार्य :

तपाईंको समुदायमा बोलिने भाषाहरूको बारेमा सोधखोज गरी सूची तयार गरेर कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

नगरभित्रका समुदायले लगाउने पोसाकहरू

मधेसी

ब्राह्मण क्षेत्री

थारु

मगर

गुरुङ

मुसलमान

नगरभित्रका समुदायअनुसारका भेषभूषाहरूको सूची

क्र.सं.	जातजाति	भेषभूषा
१.	मधेसी	कुर्ता, लुङ्गी, पाइजामा, कमिज, धोती, साडी, ब्लाउज
२.	पहाडी (ब्राह्मण/क्षेत्री)	दौरा, सुरवाल, इस्टकोट, ढाकाटोपी, गुन्यु, चोलो, साडी, ब्लाउज
३.	थारु	मर्दानी धोती, कमिज, भेगुवा, गोन्या, चोली, लेहेङ्गा, अघ्रान
४.	मगर	गुन्यु, चोलो, पटुका, घलेक, कछाड, भोटो, गादो, ढाकाटोपी, इस्टकोट
५.	मुसलमान	कुर्ता, सुरवाल, लुङ्गी, बुर्का, नकाब, पाइजामा,

प्रश्नहरु :

क) थारु जातिले लगाउने दुईओटा भेषभूषाको नाम लेख्नुहोस् ।

ख) पहाडी समुदायका मानिसले लगाउने दुईओटा भेषभूषाको नाम लेख्नुहोस् ।

ग) मधेसमा बस्ने मानिसले लगाउने दुईओटा भेषभूषाको नाम लेख्नुहोस् ।

घ) मगर जातिले लगाउने दुईओटा भेषभूषाको नाम लेख्नुहोस् ।

ङ) मुसलमान जातिले लगाउने दुईओटा भेषभूषाको नाम लेख्नुहोस् ।

२. जोडा मिलाउनुहोस् ।

ब्राह्मण/क्षेत्रीको पोसाक	हाकुपटासी
नेवारको पोसाक	दौरा
मधेसीको पोसाक	मर्दानी धोती
थारुको पोसाक	कुर्ता
मगरको पोसाक	कछाड

३. तलको तालिका पूरा गर्नुहोस् :

क्र.सं.	जाति	भाषा	भेषभूषा
१	तामाङ	....	दौरा,चौबन्दी
२	थारु	....	मर्दानी धोती, कमीज
३	मधेसी	....	कुर्ता, लुङ्गी
४	नेवार	....	हाकुपटासी
५	ब्राह्मण/क्षेत्री	....	दौरा, सुरवाल
६	मगर	....	कछाड, भोटो

४. परियोजना कार्य :

विभिन्न जाति तथा समुदायले लगाउने भेषभूषा झल्कने चित्र कोरी कक्षामा प्रदर्शन गर्नुहोस् ।

(शिक्षकले सबैभन्दा राम्रा चित्रहरूलाई पुरस्कृत गरी कक्षाको भित्तामा टाँस्ने व्यवस्था मिलाउने ।)

एकाइ ३

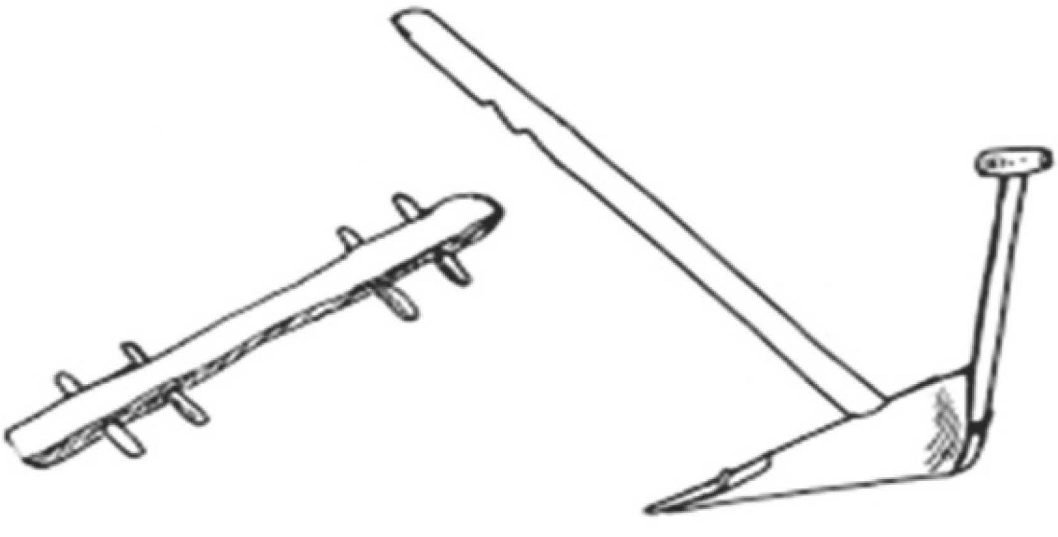
स्थानीय पेसा, व्यवसाय र प्रविधि

सिकाइ उपलब्धीहरू :

१. गाउँघरमा तयार गरिएका हस्तकलाका सामग्रीहरूको पहिचान गर्न,

२. स्थानीय स्तरमा उत्पादन हुने मौसमी तथा बेमौसमी तरकारीहरूको पहिचान गरी महत्त्व भन्न र

३. हस्तकलाका सामग्रीहरू गाउँघरमा उत्पादित वस्तुहरू बिक्री गर्ने स्थानहरूको परिचय दिन ।



पाठ १

हाम्रो पेसा व्यवसाय र प्रविधि

माथिका चित्र हेरी छलफल गर्नुहोस्।

अ) चित्रमा तपाईंले के-के देख्नुभयो ?

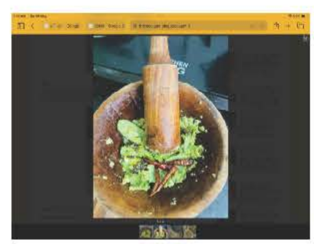
आ) तपाईंको समुदायमा हस्तकलाका कुन-कुन सामग्रीहरू निर्माण गर्ने गरिएको छ ?

पढौँ र छलफल गरौँ :

मेरो नाम सीमा गोडीया हो । म खैरी गाउँमा बस्छु । मेरो गाउँका अग्रजहरूले हस्तकलाका विभिन्न सामानहरू तयार गर्नुहुन्छ । मेरो हजुरबुवाले बाँसको चोयाबाट बेना (हाते पङ्खा) बनाउनुहुन्छ । हामीलाई बेनाले गर्मीको समयमा धेरै सहयोग गर्दछ ।

म समिर पठान हुँ । म आशापुर गाउँमा बस्छु । मेरो बुवा काठको काम गर्ने सिकर्मी हुनुहुन्छ। वहाँले काठबाट मचिया, खटिया, काठे हल, माची, हलोजुवा र सरवन (हेँगा) बनाउनु हुन्छ। हाम्रो गाउँका कृषकहरुले काठे हल, माची र सरवन खेतबारी जोत्न र समतल बनाउन प्रयोग गर्छन् ।

मेरो नाम अजय थापा हो। मेरो घर पण्डितपुर गाउँमा पर्छ। मेरी आमाले पराल र बनकसको डोरीबाट गुन्द्री बनाउनुहुन्छ। हामी गुन्द्रीलाई खाटमा बिछ्याउन, बिस्कुन सुकाउन प्रयोग गर्दछौँ ।



मेरो काका सिसौको काठबाट चौकी, बेलना र डोकनी बनाउन सिपालु हुनुहुन्छ। उहाँले बनाएका ती सामानहरूलाई गुलरिया बजारमा लगेर बेच्नुहुन्छ । हामी रोटी बनाउँदा चौकी बेलनाको उपयोग गर्दछौँ । मैले डोकनीमा धनियाँ र लसुनको चटनी बनाउँछु। मलाई चटनी धेरै मनपर्छ।

क्रियाकलापः

तपाईंको आफ्नो समुदायमा पाइने हस्तकलाका सामग्रीहरू के बाट निर्माण हुन्छन् ? तलको तालिकामा भर्नुहोस् ।

सामग्रीको नाम	के बाट बन्छ
१. बेना (हाते पङ्खा)	
२. गुन्द्री	
३. काठे हल, माची	
४. सरवन (हेँगा)	
५. डोकनी	
६. चौकी बेलना	

दिइएको कवितालाई लय मिलाएर वाचन गर्नुहोस् ।

गर्मी याममा बेनाले दिन्छ हामीलाई शितल
डोकनीमा चट्नी बनाई खाँदा हुने असल ।

काठे हल माचीबाट जोत्छौँ खेतबारी
छर्छौं बिउ सरवनले समतल पारी ।

चौकी बेलना नभै हुन्न रोटी बनाउन
गुन्द्री ओच्छ्याई सजिलो भो बिस्कुन सुकाउन ।

स्थानीय प्रविधिको प्रयोग हामी गरौँ
आधुनिकको साथसाथै यसमा भर परौँ ।

१. जोडा मिलाउनुहोस् ।

समूह 'क'	**समूह 'ख'**
अ) खेतबारी जोत्ने	हेँगा
आ)रोटी बनाउने	बेना
इ) खेत समतल बनाउने	चौकी बेलना
ई) चटनी बनाउने	हलोजुवा
उ) हावा दिने	डोकनी

क्रियाकलाप :

स्थानीय रुपमा उत्पादित हस्तकलाका सामग्रीहरू घरबाट विद्यालयमा ल्याउने र प्रदर्शनीको आयोजना गर्ने । (यस क्रियाकलापमा शिक्षकले आवश्यक समन्वय गरिदिने । आफ्नै सिपले बनाएका सामग्रीहरू विद्यार्थीहरूले ल्याएमा प्रोत्साहनस्वरुप उनीहरूलाई विद्यालयको तर्फबाट पुरस्कृत गर्ने ।)

पाठ ७

हाम्रो कृषि

हेरौँ र छलफल गरौँ :

तलका प्रश्नहरुको उत्तर दिनुहोस् ।

अ) चित्रमा तपाईंले के-के देख्नुभयो ?

आ) तपाईंको समुदायमा कुन-कुन तरकारीको खेती गरिन्छ ?

इ) तपाईंलाई कुन तरकारी धेरै मन पर्छ ?

ई) तरकारी खेतीबाट के-के फाइदा हुन्छ ?

पढौँ र बुझौँ (सफलताको कथा)

जगतराम एक मिहिनेती र परिश्रमी कृषक हुन् । उनी गुलरिया नगरपालिका वडा नम्बर १२ भैँसाही गाउँमा बस्छन् । उनले आफूसँग भएको १० कठ्ठा जमिनमा विभिन्न मौसमी तथा बेमौसमी तरकारी खेती गर्दछन् । धेरै जाडो हुने समयमा समेत उनले विभिन्न तरकारीहरू फलाउने गर्दछन् । यसका लागि प्लास्टिकको घर पनि बनाएका छन् । प्रतिकूल मौसममा समेत उत्पादन हुने

तरकारीहरूलाई बेमौसमी तरकारी भनिन्छ । उनले बेमौसमी तरकारीहरूमा टमाटर, काँक्रा, बन्दागोभी, लौका र खुर्सानी लगाउने गर्दछन् । त्यस्तै उनले मौसम अनुसार भिन्डी, गोभी, मुला, बोडी, करेला, भान्टा, सिमी, केराउ र विभिन्न सागपातहरू उत्पादन गर्ने गर्दछन् । उनले उत्पादन गरेका तरकारीहरुमध्ये केही आफैंले उपभोग गर्ने, केही गाउँमा बेच्ने र अरु गुलरियाको हाटबजारमा लगेर बेच्ने गर्दछन् । उनले बिभिन्नतरकारीका बेर्नाहरु समेत तयार गरेर बिक्री पनि गर्दछन् । जगतरामले तरकारी खेतीबाट राम्रो आम्दानी गरिरहेका छन् । उनले घर व्यवहार सञ्चालनमा आवश्यक पर्ने सम्पुर्ण खर्च तरकारी खेतीको आम्दानीबाट गर्ने गर्दछन् । खर्च गरेर बाँकी रहेको रकम बैंकमा बचत गर्ने गर्दछन् । जगतरामले तरकारी खेतीबाट वार्षिक २ लाख रुपैयाँ जति बचत गर्ने गर्दछन् । तरकारी खेतीबाट गरेको आयआर्जनबाट जगतरामले गुलरिया बसपार्क नजिकै नजिकै १ कठ्ठा घडेरी समेत किनेका छन् । यसरी आफ्नो मिहिनेतबाट पनि राम्रो आयआर्जन गर्न सकिने भएपछि वैदेशिक रोजगारीमा जाने मनस्थिति बनाएका जगतरामले भैँसाहीमा व्यावसायिक कृषि फर्म खोलेर ७ जनालाई रोजगार दिन सफल भएका छन् ।

अभ्यास :

१. माथिको कथाका आधारमा उत्तर भन्नुहोस् ।

अ) जगतरामले कुन पेसा गर्दछन् ?

आ) उनले कुन-कुन बेमौसमी तरकारी उत्पादन गर्दछन् ?

इ) उनले उत्पादन गरेका तरकारी कहाँ लगेर बिक्री गर्दछन् ?

ई) तपाईंको भान्सामा प्रयोग हुने तरकारी कुन ठाउँबाट ल्याउनुहुन्छ ?

क्रियाकलाप :

विद्यालयको नजिकमा गरिएको कुनै कृषकको तरकारी खेतीको अवलोकन भ्रमण गराएर खेती गर्ने कृषकसँग कुराकानी गर्न लगाई मौसमी र बेमौसमी तरकारी खेतीको महत्त्वका बारेमा छलफल गराउने ।

पाठ ३

स्थानीय हाटबजार

हेरौँ र छलफल गरौँ :

प्रश्नहरुको जवाफ दिनुहोस् ।

अ) चित्रमा के-के देख्नुभयो ?

आ) चित्रमा देखिएका जस्तै ठाउँहरुमा तपाईं जानुभएको छ ?

इ) चित्रमा देखिएका ठाउँहरुलाई के भनिन्छ ?

ई) हाटबजारमा के कस्ता सामग्रीहरूको किनबेच हुने गर्दछ ?

पाठ पढी दिइएका प्रश्नहरुको उत्तर लेख्नुहोस् :

(दशैं बिदाको समयको कुनै एक दिन श्री कृष्णसार आधारभूत विद्यालय खैरीमा कक्षा ३ मा पढ्ने रुपक र संगिताको बाटोमा भेट हुँदा उनीहरुबीच भएको संवाद)

रुपक : संगिता ! तिमी हिजो इ-रिक्सामा बसेर कहाँ गएकी थियौ ?

संगिता : म आमासँग गुलरियाको हाटबजारमा दुर्गापूजाको लागि चाहिने सामग्रीहरु किन्न गएकी थिएँ । आमाले मेरो लागि विद्यालय पोसाक

पनि किनिदिनुभयो ।

रुपक : म पनि वर्षे विदाको समयमा खैरापुर पर्वतीया मन्दिरमा लाग्ने हाटबजारमा गएको थिएँ । त्यहाँबाट हामीले तरकारी र फलफूल किनेर ल्याएका थियौं । हाम्रो गुलरियामा कहाँ कहाँ हाटबजार लाग्छ संगिता ?

संगिता : मेरो बुवाले भन्नुभएको खैरापुरमा, गुलरियामा र रत्नापुरमा हाटबजार लाग्छ रे अनि भादा पुल नजिक पशु हाटबजार लाग्छ रे ।

रुपक : हाटबजार मा के-के किनबेच हुन्छ संगिता ?

संगिता : हाटबजारमा हामीले स्थानीय स्तरमा उत्पादन गरेका हस्तकलाका सामग्रीहरू, तरकारी तथा फलफूलहरु, मरमसलाहरू, मिठाइहरू जस्ता थुप्रै हाम्रो दैनिक घरायसी जीवनमा प्रयोग हुने सामग्रीहरूको किनबेच हुने गर्दछ। हाटबजारले स्थानीय उत्पादनलाई प्रवर्धन गर्न ठूलो मद्दत पुऱ्याएको छ ।

रुपक : वार्षिक परीक्षा सकिएपछि हामीहरु बुवाआमासँग गुलरिया पशुबजारमा जाऔंला है संगिता ।

संगिता : भै हाल्छ नि । ल अहिले लाई म घरतिर लागेँ है रुपक ।

प्रश्नहरू :

अ) रुपक र संगिताले के को बारेमा कुराकानी गरेका हुन् ?

आ) हाटबजारमा के के किनबेच हुने गर्दछ ?

इ) हाटबजारबाट हामीलाई के फाईदा हुन्छ ?

ई) तपाईं गुलरिया नगरपालिकामा लाग्ने कुन-कुन हाटबजारमा जानुभएको छ ?

परियोजना कार्य :

गुलरिया नगरपालिका भित्र कुन-कुन बारमा कुन-कुन स्थानमा हाटबजारहरू लाग्छन् ? शिक्षकको सहयोगमा तलको तालिका पूरा गनुहोस् ।

हाटबजार लाग्ने बार	हाटबजार लाग्ने स्थान

क्रियाकलाप :

विद्यार्थीहरूलाई नजिकैको हाटबजार लगेर त्यहाँ हुने क्रियाकलापहरूको अवलोकन गर्न लगाउने ।

(अवलोकन भ्रमणमा लैजाँदा सुरक्षा सावधानी अपनाउनुहुन शिक्षक साथीहरुलाई जानकारी गराउँदछौं ।)

एकाइ ४

हरियाली विद्यालय र स्वच्छ नगर

सिकाइ उपलब्धीहरू :

१. हरियाली र स्वच्छ वातावरणको परिचय दिन,

२. विद्यालयमा बगैँचाको आवश्यकता र महत्त्व भन्न,

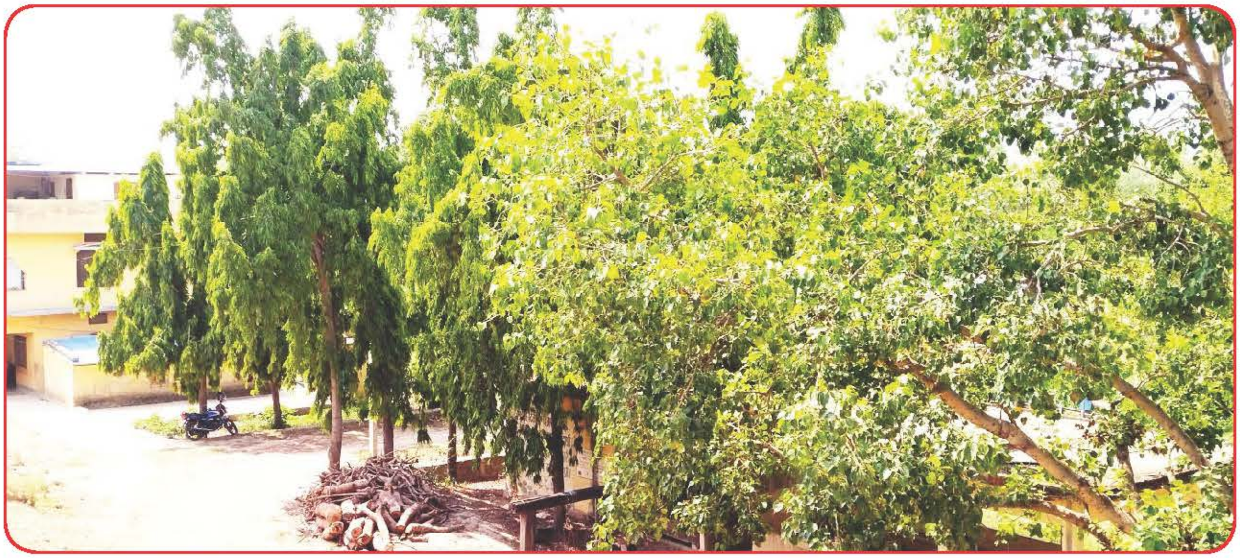
३. फोहोरमैलाको वर्गीकरण (कुहिने र नकुहिने) तथा व्यवस्थापन गर्ने तरिका भन्न,

४. घर र विद्यालयको सरसफाइमा सहयोग गर्न,

५. घर र विद्यालयमा पानीका स्रोतको उपयोग गर्ने तरिका भन्न ।

पाठ १ हरियाली र स्वच्छ वातावरणको परिचय

चित्र हेरौँ र छलफल गरौँ :



प्रश्नहरु :

क) माथिको चित्रमा के-के देख्नुभयो ?

ख) तपाईंलाई चित्रमा भएका कुन कुन कुरा राम्रा लागे ?

ग) के तपाईंको घर वरिपरि पनि यस्तै हरियाली वातावरण छ ?

घ) वातावरण हरियाली र स्वच्छ राख्न तपाईं के-के गर्नुहुन्छ ?

पढौँ, बुझौँ र छलफल गरौँ :

श्री शान्ति आधारभूत विद्यालय गुलरियामा अध्ययन गर्ने प्रमिला अहिले कक्षा ३ मा पढ्छिन् । उनको घर सफा र चिटिक्क छ । घरको अगाडि आँगन छ । आँगनको दुबै छेउमा फूलबारी बनाइएको छ । फूलबारीमा गुलाब, चमेली, सयपत्री, गोदावरी आदि फूलहरु ढकमक्क फुलेका छन् । घरको अगाडि र पछाडि आँप, अम्बा, लिची, मेवा आदिका बोटहरू छन् । उनी आफ्ना बुवाआमासँग घर वरिपरि सफा गर्छिन् । यसरी सफा गर्दा कुहिने फोहोर, नकुहिने फोहोर अलग-अलग जम्मा गर्छिन । नकुहिने फोहोरमा पनि प्लास्टिकजन्य फोहोर अलग भाँडोमा र धातुजन्य फोहोर अलग भाँडोमा राख्छिन् । फूलबारीमा गोडमेल पनि गर्छिन् ।

तल दिइएका प्रश्नहरुको उत्तर दिनुहोस् ।

क) प्रमिलाको घर कहाँ पर्छ ?

ख) फूलबारीमा कुन कुन फूलहरु रोपिएका छन् ?

ग) प्रमिला आफ्ना बुवाआमासँग के काम गर्छिन् ?

घ) प्रमिलाको जस्तै घर बनाउन तपाईं के के गर्नु हुन्छ ?

सिर्जनात्मक अभ्यास :

तपाईंले आफ्नो घर, आँगन, समुदाय र विद्यालय सफा सुन्दर बनाउन के-के गर्नुहुन्छ ? लेख्नुहोस् ।

क) ....

ख) ....

ग) ....

घ) ....

शिक्षकलाई निर्देशन:

कक्षाकोठा तथा विद्यालयको परिसरमा फोहोर नगर्न उत्प्रेरित गर्ने यसका साथै सरसफाइ कार्यमा सहभागी गराउँदै यसको आवश्यकता र महत्त्वबारे बताइदिने ।

पाठ ७

विद्यालयमा बगैँचाको आवश्यकता र महत्त्व

हेरौँ चिनौँ र छलफल गरौँ :

प्रश्नहरू :

क) माथिको चित्रमा के देखाइएको छ ?

ख) बालबालिकाहरु फूलबारीमा के गर्दैछन् ?

ग) विद्यालयमा फूलबारी र बगैँचा किन बनाउनु पर्छ होला ?

घ) के तपाईंको विद्यालयमा पनि यस्तै बगैँचा छ ?

पढौँ र जानौँ

रमेशको विद्यालय गाउँको बिचमा छ। विद्यालयको चारैतिर पर्खाल लगाइएको छ। अगाडिपट्टि ठूलो गेट छ। विद्यालयको चौर र कक्षाकोठा सफा छन्। विद्यालयको अगाडि फूलबारी छ। विद्यालयमा बगैँचा पनि बनाइएको छ। बगैँचामा सयपत्री, गुलाफ, चमेली आदि फूलहरू लगाइएको छ। फोहोर फाल्न ठाउँ ठाउँमा फोहोर फाल्ने भाँडाहरू राखिएका छन्।

रमेशका साथीहरू, गुरु र गुरुआमा सबै मिलेर विद्यालय सफा गर्छन् । उनका साथीहरू

बगैँचामा काम गर्न धेरै रुचाउँछन्। हिजो उनीहरूले बगैँचा र फूलबारी गोडमेल गरे। कुहिने फोहोरलाई अलग भाँडामा र नकुहिनेलाई अलग भाँडामा राखे।

अभ्यास

१. ठिक बेठिक छुट्याउनुहोस्।

क) रमेशको विद्यालय वरिपरि पर्खाल लगाइएको छ।

ख) फूलबारीमा फूलहरु लगाइएको छ।

ग) रमेशका साथीहरूले मात्र विद्यालय सफा गर्छन्।

घ) कुहिने र नकुहिने फोहोर एकै ठाउँमा जम्मा गरिन्छ।

सिर्जनात्मक अभ्यास :

आफ्ना बुवाआमासँग मिलेर घरमा फूलबारी बनाउन तपाईं के-के गर्नुहुन्छ ? लेख्नुहोस्।

....

....

....

....

....

पाठ ३

फोहोर मैलाको वर्गीकरण र व्यवस्थापन गर्ने तरिका

हेरौँ चिनौँ र छलफल गरौँ :

प्रश्नहरु :

क) चित्रमा के-के देख्नुहुन्छ ?

ख) विद्यालयमा विद्यार्थीहरु के-के गरीरहेका छन् ?

ग) सफा गर्दा जम्मा भएको फोहोर कहाँ फाल्नुपर्छ ?

घ) फोहोर सफा नगरे के हुन्छ ?

पढौँ र बुझौँ

(मनिषा र रमिता दुबैजना कक्षा ३ मा पढ्छन् । उनीहरू दिउँसोको खाजा खाने छुट्टीमा विद्यालयको बगैँचामा रुखको छायाँमा बसेर फोहोर वर्गीकरण र व्यवस्थापनका बारेमा कुराकानी गर्दै छन् ।)

मनिषा : हाम्रो विद्यालय कति सफा र सुन्दर छ । हगि !

रमिता : (मुस्कुराउँदै) हो नि ! यस्तो विद्यालयमा पढ्न पाउनु त हाम्रो भाग्य हो ।

मनिषा : हाम्रो विद्यालयका गुरु, गुरुआमा र साथीहरु पनि कति असल छन् है !

रमिता : हो नि, त्यसैले मलाई त सधैँ विद्यालय आउन मन लाग्छ ।

मनिषा : सबै जना मिलेर कक्षाकोठा र विद्यालय वरिपरि सफा गर्दा कति रमाईलो हुन्छ है !

रमिता : हो नि, सफा गर्दा निस्केको फोहोरलाई कुहिने र नकुहिने भाँडामा अलग-अलग राख्ने कुरा मलाई अझ बढी मन पर्‍यो ।

मनिषा : यसरी अलग गर्दा कुहिने फोहोरबाट मल बनाउन सकिने रहेछ है !

रमिता : हो त, नकुहिने फोहोर पनि अलग गरेर बेच्न मिल्ने कुरा गर्दै हुनुहुन्थ्यो मेरो बुवाले ।

मनिषा : ए हो र ! अनी मानिसले त्यस्तो फोहोर किन किन्दा रहेछन् नि ?

रमिता : नकुहिने फोहोरलाई कारखानामा लगेर फेरि नयाँ बस्तु बनाउन मिल्छ रे ! मेरो बाबाले भन्नुभएको ।

अभ्यास :

तल दिएका फोहोर वस्तुलाई कुहिने र नकुहिने चिनेर तालिकामा भर्नुहोस् ।

गोबर, प्लास्टिक, च्यातिएका कागज, काँचका टुक्राहरू, रुखबाट झरेका पात, तरकारी र फलफुलका बोक्रा, इँटाका टुक्रा, खाना खाँदा बचेको खानेकुरा, पेन्सिल तिखार्दा निस्केको फोहोर

कुहिने फोहोर	नकुहिने फोहोर

पढौं र छलफल गरौं :

हामीले घर आँगन कोठा दिनहुँ सफा गर्नुपर्छ । सफा गर्दा निस्केको फोहोर जथाभावी फाल्नु हुँदैन । फोहोर जथाभावी फाल्दा र सफा नगर्दा हावा र पानी प्रदूषित हुन्छ । झिँगाहरूको वृद्धि हुन्छ । यसबाट विभिन्न किसिमका रोगहरू फैलिन सक्छन् ।

यस्तो हुन नदिन फोहोरमैलालाई उचित ठाउँमा फाल्नुपर्छ । कुहिने फोहोरलाई खाडलमा पुर्नुपर्छ। यसरी पुरिएको फोहोर केही समयपछि मल बन्छ। नकुहिने फोहोरलाई छुट्टै राख्नुपर्छ। कतिपय नकुहिने फोहोरलाई सफा गरेर पुनः प्रयोग गर्न सकिन्छ। जस्तै : प्लास्टिकका झोला, बोतल आदि ।

अभ्यास :

१. तल दिइएका प्रश्नहरुको उत्तर दिनुहोस् ।

क) फोहोर जथाभावी फाल्दा के हुन्छ ?

ख) हामीले घर आँगन सफा गर्दा निस्केको फोहोर के गर्नुपर्छ ?

ग) कुहिने फोहोरलाई खाडलमा पुर्दा के बन्छ ?

घ) प्लास्टिकको झोला कस्तो फोहोर हो ?

२. तल दिइएका मध्ये हामीले गर्न हुने र गर्न नहुने क्रियाकलाप छुट्याउनुहोस् ।

क) हामीले कागज च्यात्दै र फाल्दै गर्नुपर्छ ।

ख) घर आँगन सफा गर्दा निस्केको फोहोरलाई डस्टविनमा राख्नुपर्छ ।

ग) तरकारी केलाउँदा निस्किएको फोहोर त्यसै मिल्काउनुपर्छ ।

घ) प्लास्टिकको झोला, बोतल र काँचका सिसी धोएर फेरि प्रयोग गर्नुपर्छ ।

सिर्जनात्मक अभ्यास :

कक्षाका सबै साथीहरू मिली कक्षाकोठा सफा गर्नुहोस् । कुहिने र नकुहिने फोहोर छुट्याई अलग-अलग भाँडामा राख्नुहोस् ।

पाठ ४ घर र विद्यालयको सरसफाइमा सहयोग

प्रश्नहरू :

क) माथिका चित्रमा के के देख्नुहुन्छ ?

ख) विद्यालयको चौर र कक्षाकोठा क–कसले सफा गर्नुहुन्छ ?

ग) तपाईंको घर आँगन कोठा कसले सफा गर्छ ?

घ) विद्यालयको सरसफाइमा तपाईंले कसरी सहयोग गर्नु भएको छ ?

पढौँ र छलफल गरौँ :

हाम्रो टोलको नाम हरियाली टोल हो । हामी बाटो र चौरमा फोहोर फाल्दैनौँ । हामी नियमित रुपमा घरवरिपरि सफा गर्छौं ।

हरेक शनिवार सबैजना मिलेर टोल सफा गर्छौं । ठूला मानिसहरु खाल्डाखुल्डी पुर्नुहुन्छ । हामीहरु वरपरका फोहोर टिप्छौं । कुहिने र नकुहिने फोहोरलाई अलग अलग छुट्याउँछौं । कुहिने वस्तु जम्मा गरी मल बनाउँछौं ।

हाम्रो टोलका मन्दिर, विद्यालय र बाटोघाटो सफा छन् । धारा, कुवा, चौतारो पनि सफा छन् । त्यसैले हाम्रो टोललाई सबैले मन पराउँछन् ।

अभ्यास :

१. तलका भनाईहरु ठिक भए (√) र बेठिक भए (×) चिह्न लगाउनुहोस् ।

क) हामी बाटो र चौरमा जतातते फोहोर फाल्छौं ।

ख) हरेक शनिवार सबैजना मिली टोल सफा गर्छौं ।

ग) कुहिने र नकुहिने फोहोरलाई एकै ठाउँमा फाल्छौं ।

घ) हाम्रो टोललाई सबैले मन पराउँछन् ।

२) तलका मध्ये एक्लै गर्न सकिने काम र सबै मिली गर्ने काम पत्ता लगाई मिल्ने कोठामा भर्नुहोस् :

आफ्नो टोल सफा गर्ने, आफ्ना लुगा धुने, भाँडा माझ्ने, फूलबारीमा फूल रोप्ने, बगैंचामा गोडमल गर्ने, आफ्नो घर आँगन सफा गर्ने, भान्छाकोठा सफा गर्ने, कक्षाकोठा सफा गर्ने ।

एक्लै गर्न सकिने काम	सबै मिली गर्ने काम

सिर्जनात्मक अभ्यास :

आफ्नो कक्षाका सबै साथीहरू कक्षा शिक्षकसँग मिलेर विद्यालयको हाताभित्र सरसफाइ गर्नुहोस् र फूलबारीमा उम्रेका अनावश्यक झारपात उखेलेर सफा बनाउनुहोस् ।

पाठ ५ घर विद्यालयमा पानीका स्रोतको उपयोग

हेरौँ र छलफल गरौँ :

इनार

कलधारा धारा

धारा

लुगा धोइरहेको

हात धोइरहेको

प्रश्नहरू :

क) चित्रमा के के देख्नु भएको छ ?

ख) हामीले पानी कहाँ-कहाँबाट पाउँछौँ ?

ग) तपाईंको घरमा कुन-कुन काममा पानीको प्रयोग गरिन्छ ?

घ) तपाईंको घरमा सबैभन्दा धेरै पानी कुन काममा प्रयोग गरिन्छ ?

पढौँ र जानौँ

मुना र जुना कक्षा ३ मा पढ्छन् । उनीहरु शनिवार घर नजिकैको विद्यालयमा गए । विद्यालयको बगैँचामा एकछिन बसेर उनीहरु कुराकानी गर्न थाले ।

मुना : अँ साँच्चै ! हाम्रो विद्यालय कति राम्रो छ है !

जुना : हो नि, जतातत्तै सफासुग्घर, हरियाली ! मलाई त छुट्टीको दिन पनि विद्यालय आउन मन लाग्छ।

मुना : (खानेपानीको धारा खोलेर पानी पिउँदै) हाम्रो विद्यालयमा पानी पनि कति सफा छ है !

जुना : (पानी पिउँदै) हो नि ! हाम्रो विद्यालयमा सबै कुराको सुविधा छ ।

मुना : तिमीलाई थाहा छ ? हिजो कक्षा २ का भाइबहिनीहरूले खानेपानीको धारा खुलै राखेर हिँडेछन् । मैले देखेर बन्द गरे नि !

जुना : तिमीले उनीहरुलाई केही भनिनौ ?

मुना : भनें नि ! पानीको सदुपयोग गर्नुपर्छ, धारा खुल्लै राख्नु हुन्न भनेर सम्झाएँ ।

जुना : उनीहरूले के भने त ?

मुना : मैले सम्झाएपछि उनीहरूले कहिल्यै धारा खुला नराख्ने प्रण गरे ।

जुना : कस्तो राम्रो कुरा । म पनि सबैलाई पानी खेर जान नदिने कुरा भन्दै हिँड्छु ।

अभ्यास :

१. तल दिइएका प्रश्नहरुको उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) मुना र जुना शनिवार कहाँ गए ?

ख) पानीको प्रयोग गरेपछि धारा के गर्नुपर्छ ?

ग) मुनाले कक्षा २ मा पढ्ने भाइबहिनीलाई के भनेर सम्झाइन् ?

घ) प्रयोग गरिसकेपछि हामीले धारा किन बन्द गर्नुपर्छ ?

२. तपाईँले थाहा पाएका पानीका स्रोतहरूको नाम लेख्नुहोस् ?

३. तपाईँको विद्यालयमा कुन-कुन काममा पानीको प्रयोग गरिन्छ ? लेख्नुहोस् ।

सिर्जनात्मक क्रियाकलाप :

तपाईँले प्रयोग गर्ने पानीको कुनै एक स्रोतको चित्र कोरी रङ भर्नुहोस् ।

एकाइ ५

विपद् सावधानी र सुरक्षा व्यवस्थापन

सिकाइ उपलब्धिहरू :

१. विपद्का स्वरुपहरू बताउन,

२. बाढी र आगलागी हुने कारणहरू बताउन र

३. जेब्राक्रस, सडकमा बनाइएका सङ्केतको अर्थ र सो अनुसारको प्रयोग गर्न ।

गुलरिया र बारबर्दिया नगरपालिकालाई जोड्ने जब्दीघाट स्थित बबई नदीमा निर्मित पुल । वि.सं. २०७२ को बाढीले भत्काएको र वि.सं. २०७९ को बाढीले तीनओटा स्ल्याब बगाइदिएपछि हाल आवतजावत नै बन्द भएको छ ।

पाठ १ विपद् र यसका स्वरूपहरू

पहिरो

आगलागी

बाढी

भूकम्प

पढौँ र जानौँ :

कुनै स्थानमा आपत्कालीन अवस्था सिर्जना भई जनधनको क्षतिको साथै जीवनयापन र वातावरणमा प्रतिकूल असर पुग्छ भने त्यसलाई विपद् भनिन्छ। विपद्को समयमा मानिसलाई खानेकुरा, बस्ने ठाउँ, लुगाफाटो, औषधी उपचार तथा सुरक्षा जस्ता कुराहरूको अति आवश्यक हुन्छ।

प्राकृतिक विपद्

वाढी, पहिरो, हुरीबतास, आँधी, शीतलहर, तातो हावाको आतङ्क, अतिवृष्टि, अनावृष्टि वा यस्तै प्राकृतिक कारणबाट उत्पन्न जुनसुकै विपद्लाई प्राकृतिक विपद् सम्झनु पर्दछ।

मानवजन्य (गैरप्राकृतिक) विपद्

महामारी, डढेलो, खानी दुर्घटना, सडक दुर्घटना, आगलागी तथा ग्याँस विस्फोटन वा यस्तै मानिसको आफ्नै असावधानी तथा नियोजित कारणबाट उत्पन्न हुने जुनसुकै विपद्लाई मानवजन्य विपद्का रुपमा सम्झनु पर्दछ।

अभ्यासः

१. तल दिइएका शब्दहरुको प्रयोग गरी खाली ठाउँ भर्नुहोस्।

प्राकृतिक, आगलागी, बाढी, खानेकुरा, मानवजन्य

क) .... मानिसहरूको कारणले हुन्छ।

ख) विपद्को समयमा मानिसलाई .... को आवश्यकता पर्दछ।

ग) .... अधिक वर्षाको कारणले हुन्छ।

घ) भूकम्प .... विपद् हो।

ङ) दुर्घटना .... विपद्मा पर्दछ।

२. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस्।

क) विपद् भनेको के हो ?

ख) विपद्को समयमा मानिसलाई के कस्ता कुराको आवश्यकता पर्दछ ?

३. तलको तालिकामा प्राकृतिक विपद् र मानवजन्य विपद् छुट्याई लेख्नुहोस् :

क्र. सं.	प्राकृतिक विपद्	क्र. सं.	मानवजन्य विपद्
१.		१.	
२.		२.	
३.		३.	
४.		४.	

पाठ ९

बाढी आउने कारणहरू

चित्र १

चित्र २

माथिको चित्रमा के देख्नु हुन्छ ?

लगातार दुई दिनको वर्षाले बबई नदीमा आएको बाढीका कारण गुलरिया नगरपालिकाका धेरै गाउँबस्ती जलमग्न भएका थिए । मानिस, पशुपन्छी, घर, सडक, र खेतीपातीमा बाढीले नराम्रोसँग प्रभाव पारेको थियो । ती ठाउँमा बाढीका कारण निकै कष्टकर अवस्था देखिन्थ्यो ।

सरीताका बाबु छोरी पनि बाढीको अवलोकन गर्न बालापुर गाउँतिर जाँदै थिए । बाटोमा पर्ने घर, सडक, खेतीपाती सबै ठाउँ पानीले भरिएको थियो । यो दृष्य देखेर निकै दुःखी भएकी सरीताले आफ्नो बुवासँग गरेको कुराकानी तल दिइएको छ :

छोरी : बुवा यो बाढी कसरी आउँछ होला ?

बुवा : छोरी ! अत्यधिक पानी परेपछि नदीमा पानीको सतह बढ्न जान्छ र बाहिर गाउँघरतिर पानी पस्छ अनि बाढी आउँछ ।

छोरी : यस्तो बेला मानिस कहाँ बस्छन् होला बुवा ?

बुवा : यस्तो बेला पानी नपसेको अलि सुरक्षित ठाउँको खोजी गरेर मानिसहरु बस्छन् छोरी । जस्तै : विद्यालय तथा अन्य सुरक्षित ठाउँहरूमा गएर बस्छन् ।

छोरी : बुवा ! के कारणले बाढी आउँछ होला ? मलाई त जान्न मन लाग्यो ।

बुवा : सुन ! बाढी आउने धेरै कारणहरू छन् । त्यसमध्ये धेरै समयसम्म ठूलो पानी पर्‍यो, हिमालबाट हिउँ पग्लेर नदीमा मिसियो, वन विनाश धेरै भयो भने बाढी आउँछ । अनि पहिरो तथा

हिमतालहरू फुटे भने पनि बाढी आउँछ छोरी । नदीमा अनावश्यक बाँधहरू लगाएर, भू-क्षय भएर पनि बाढी आउन सक्छ । यस्ता अरु पनि कारणहरु हुन सक्छन् ।

छोरी : ए ! नदी किनारमा वृक्षारोपण भएन भने पनि बाढी आउँछ होला हगि बुवा ?

बुवा : हो त नि ! तिमीले पनि कुरो बुझिसकिछौ । यस्ता कुरामा हामी अलि चनाखो भयौं भने बाढीलाई रोक्न नसके पनि यसबाट बच्न र जोखिमलाई कम गर्न सक्छौँ छोरी ।

छोरी : हो त नि बुवा, अब घर फर्कौं क्यारे ! जता हेरे पनि पानी नै पानी छ ।

बुवा : ल हुन्छ । हिँड अब घर फर्कौं ।

अभ्यास :

१. तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् ।

क) बाढी भनेको के हो ?

ख) बाढी आउने दुई कारणहरू लेख्नुहोस् ?

ग) सरीताका बाबु छोरी बाढी हेर्न कहाँ गए ?

घ) बाढीले गाउँवस्तीहरूको अवस्था कस्तो बनाएको थियो ?

२. जोडा मिलाउनुहोस् ।

क) धेरै समयसम्म पानी पर्नु	पहिरो
ख) हिमालबाट हिउँ पग्लनु	वन विनास
ग) पहाडबाट ढुङ्गा माटो तल खस्नु	हिमस्खलन
घ) जङ्गलका रुखबिरुवा नष्ट गर्नु	अतिवृष्टि

३. बाढी आउने कारणहरूको सूची बनाई शिक्षकलाई देखाउनुहोस् ।

पाठ ३ आगलागीका कारणहरू

प्रश्नहरू :

क) माथिको चित्रमा के भइरहेको छ ?

ख) के तपाईंले गाउँघरमा आगलागी भएको देख्नु भएको छ ?

पढौँ र जानौँ :

आगो हाम्रो लागि नभई नहुने वस्तु हो । हामीलाई धेरै काम गर्न आगोको आवश्यकता पर्दछ । आगो बाल्नको लागि इन्धन, ताप र हावा (अक्सिजन) को आवश्यकता पर्दछ ।

अकस्मात् गाउँघर, वनजङ्गलमा आगो लाग्नुलाई आगलागी भनिन्छ। आगोले हामीलाई कहिलेकाहीँ विपत्पूर्ण अवस्थामा पुऱ्याउँछ । यसबाट जनधनको धेरै नोक्सानी हुन्छ । मानिसको असावधानीका कारण आगलागी हुन्छ ।

आगलागी हुने कारणहरु :

➢ चुरोट बिँडीका ठुटा ननिभाई जथाभावी फाल्नु ।

➢ आगोको प्रयोगपछि त्यसको बेवास्ता गर्नु ।

- ➢ घरहरू नजिक-नजिक बनाउनु तथा छानाहरू खर तथा छ्वालीले छाउनु ।
- ➢ सलाई, लाइटर जस्ता चिजहरू जथाभाबी राख्नु वा केटाकेटीको पहुँचमा हुनु ।
- ➢ चुल्होमा आगो राख्ने परम्परा कायम रहनु ।
- ➢ मट्टितेल, पेट्रोल जस्ता प्रज्वलनशील पदार्थ जतन नगरिनु ।
- ➢ हुरीबतास तथा चट्याङ पर्नु ।
- ➢ विद्युतीय उपकरणहरूको प्रयोगमा असावधानी हुँदा शर्ट सर्किट हुनु ।
- ➢ जङ्गलमा घाँस बढाउन र जनावरको सिकार गर्न आगो लगाउनु ।
- ➢ स्टोभ, ग्याँस पड्कनु ।
- ➢ चाडबाडमा पटाका तथा बम पड्काउनु ।

अभ्यास :

१. तलका वाक्यहरु ठिक भए ठिक र बेठिक भए बेठिक लेख्नुहोस् ।

क) चुरोट बिँडीका ठुटाहरू ननिभाई जथाभावी फाल्नु हुँदैन ।

ख) सलाई, लाइटर केटाकेटीहरुले पुग्ने ठाउँमा राख्नुपर्छ ।

ग) आगोको काम सकिएपछि त्यसलाई निभाउनु पर्दैन ।

घ) हामीले वन जङ्गलमा आगो लगाउनु हुँदैन ।

ङ) मट्टितेल, पेट्रोल जस्ता बस्तु जतन गरेर राख्नुपर्छ ।

२. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

क) आगो बाल्न के-के कुरा चाहिन्छ ?

ख) आगलागी भनेको के हो ?

ग) हामीले चुरोट बिँडीका ठुटा किन निभाएर फाल्नुपर्छ ?

घ) मट्टीतेल पेट्रोलको जतन किन गर्नुपर्छ ?

३. आगलागी हुने कारणहरुको सूची बनाउनुहोस् ।

४. तपाईंले आफ्नो गाउँघरमा कतै आगलागी भएको देख्नु भएको छ ? यदि देख्नु भएको छ भने आगलागीको अवस्थामा भएका गतिविधिहरूबारे कक्षामा साथीहरूलाई सुनाउनुहोस् ।

पाठ ४

सडकमा बनाइएका सङ्केतहरूको अर्थ र प्रयोग

हेरौँ, पढौँ र जानौँ :

जेब्राक्रस = पैदलयात्रीले बाटो काट्ने ठाउँ ।

विद्यालय क्षेत्र = विद्यार्थीहरू सड्क पार गर्दै हुन सक्छन् ।

गति सिमित = यातायातको गतिलाई कम गर्नुहोस् ।

पार्किङ अनुमति छैन = यातायातका साधन अड्याउन पाइँदैन ।

हर्न निषेधित = हर्न बजाउन पाइँदैन ।

रोक्नु पर्ने = रोक्नुहोस् ।

जानु पर्ने = जानुहोस् ।

"ट्राफिक नियमको पालना, सभ्य र सुरक्षित समाजको परिकल्पना"

क्रियाकलाप १ :

विद्यालय नजिकै रहेको सडकमा लघु भ्रमण गरी सडक सङ्केत र ट्राफिक चिह्नहरूका बारेमा जानकारी लिनुहोस् । यसबारेमा जानेका कुराहरू कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप २ :

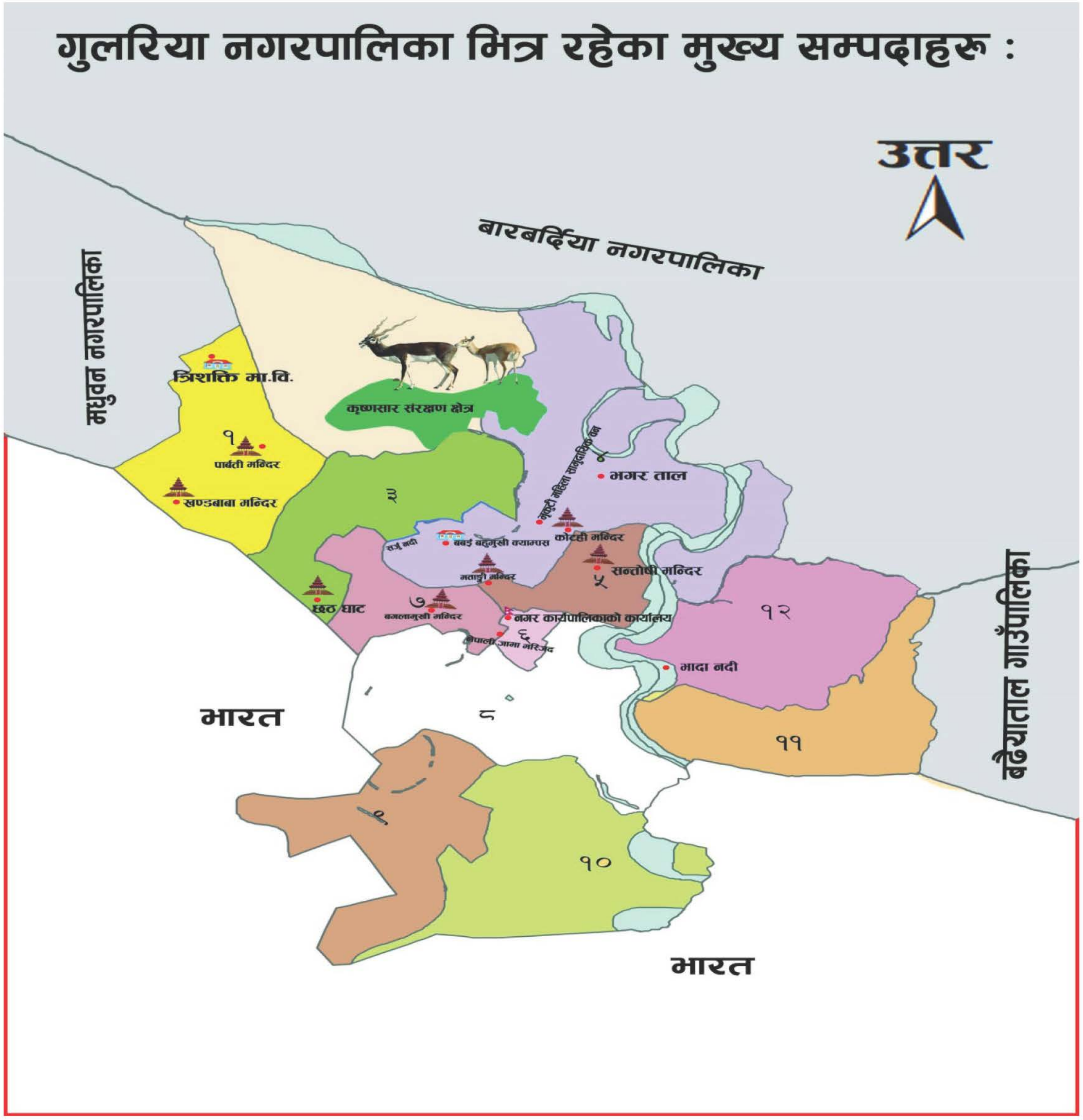
तपाईं घरबाट विद्यालय जाँदा आउँदा वा कुनै ठाउँमा घुम्न जाँदा सडकको किनारामा यस्ता चिह्न वा सङ्केतहरू देख्नुभएको होला । तिनीहरूको बारेमा कक्षामा साथीहरूसँग छलफल गर्नुहोस् ।

एकाइ ६

हाम्रो सम्पदा

सिकाइ उपलब्धि :

१. स्थानीय समुदायभित्र रहेका सम्पदा र पर्यटकीय स्थलहरूको पहिचान गरी सामान्य परिचय दिन ।



हाम्रा सम्पदा

(सुरज गोडिया श्री भानोदय आधारभूत विद्यालय बेचैपुरमा कक्षा ३ मा पढ्ने विद्यार्थी हुन् । उनी प्राकृतिक सम्पदाहरुको संरक्षणमा निकै रुचि राख्दछन् । उनले आफ्नो वडाका प्राकृतिक सम्पदाहरुका बारेमा लेखेको तलको जानकारीलाई अध्ययन गरौँ है त !)

मेरो नाम सुरज गोडिया हो । म गुलरिया नगरपालिका वडा नम्वर ४ मा वस्छु । हिजो कक्षामा गुलरिया गाथा पढाउने शिक्षकले कक्षाका सबै विद्यार्थीहरूलाई आफ्नो वडा भित्रका मन्दिर, गुम्बा, मस्जिद, गिर्जाघर, नदी, पोखरी तथा वनजङ्गलको नाम सङ्कलन गरेर ल्याउने गृहकार्य दिनुभयो ।

हाम्रो वडा नम्वर ४ अर्न्तगत पर्ने मुख्य मन्दिर कोटही मन्दिर हो । यो मन्दिर सुहेलवा गाउँको पश्चिममा पर्छ । अन्य गाउँटोलमा पनि समुदायको सहयोगमा विभिन्न देवीदेवताका थुप्रै मन्दिरहरू बनेका छन् । त्यसो त बबई क्याम्पसको पश्चिमतिर लक्ष्मीनारायण मन्दिर पनि रहेको छ । बेलौली गाउँको पूर्वपट्टि एउटा जामा मस्जिद पनि रहेछ । त्यस्तै वडा नम्वर ४ तुलापुरमा गिर्जाघर पनि रहेछ । तर हालसम्म बौद्ध धर्मावलम्वीहरूको गुम्बा भने बनेको पाइएन ।

वडा नम्वर ४ को उत्तर सिमानाबाट बबई नदी बग्दछ । पूरानो नदीको रुपमा सरयू नदी बबई क्याम्पसको पश्चिमतिर रहेछ तर त्यसलाई हिजोआज बुढीखोला भन्दा रहेछन् । यहाँ वर्षायाम बाहेक अरु समयमा पानीको बहाव निकै कम हुन्छ ।

हाम्रो वडामा प्राकृतिक पोखरी भने छैनन् । तर तुलापुर गाउँको पूर्व र खैरी गाउँको पूर्वतर्फ माछा पालन गर्न नगरपालिकाले निर्माण गरेका पोखरीहरू रहेका छन् । वडा क्षेत्रभित्र प्राकृतिक वनजङ्गल नभएतापनि मानिसहरुले काठ, दाउरा र घाँसपातको लागि सामुदायिक वन भने बनाएका छन् । तुलसीपुर गाउँको उत्तरतर्फ भने प्राकृतिक सामुदायिक वनहरू रहेका छन् । यी वनहरुमा वृन्दावासिनी महिला सामुदायिक वन, टप्पर महिला सामुदायिक वन, राधाकृष्ण रामजानकी महिला सामुदायिक वन, जयदुर्गा महिला सामुदायिक वन, गणेश महिला सामुदायिक वन लगायत रहेका छन् । वडा नम्वर ४ का बासिन्दाहरू वडा नम्वर ५ मा रहेका सामुदायिक वनका सदस्य रहेका छन् ।

अभ्यास :

१. तलका प्रश्नहरुको उत्तर दिनुहोस् ।

क) वडा नम्बर ४ मा भएको मुख्य मन्दिरको नाम के हो ?

ख) बगही गाउँको उत्तरपट्टि कुन नदी पर्छ ?

ग) वडा नम्बर ४ मा कुन-कुन सामुदायिक वन रहेछन् ?

घ) तपाईंको वडामा पर्ने सामुदायिक वनको नाम लेख्नुहोस् ।

२. जोडा मिलाउनुहोस् ।

समुह "क"	समुह "ख"
कोटही	सामुदायिक वन
बबई	गाउँ
भृकुटी	मन्दिर
तुलापुर	नदी

३. सिर्जनात्मक अभ्यास :

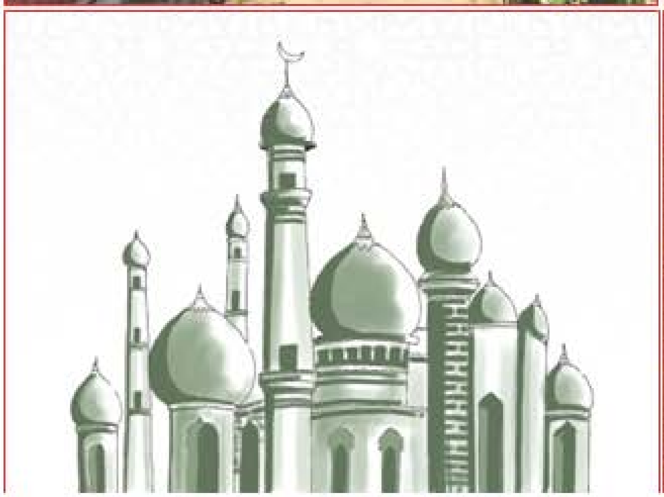
तपाईंको वडाभित्र रहेका मन्दिर, मस्जिद, गुम्बा, गिर्जाघर, नदी, पोखरी र वनहरूको नाम सङ्कलन गरी शिक्षकलाई देखाउनुहोस् ।

(**शिक्षकलाई निर्देशनः** यो पाठ अध्यापन गराउँदा विद्यालय रहेको वडा वा आ-आफ्नो वडाका मुख्य ठाउँहरूको लघुभ्रमण गराई जानकारी प्रदान गर्ने ।)

पाठ ७

स्थानीय सम्पदा

चित्र हेरौँ र छलफल गरौँ ।



प्रश्नहरु :

अ) माथिको चित्रमा के-के देख्नुभयो ?

आ) चित्रमा देख्नुभएका ठाउँहरूमध्ये तपाईं कहाँ कहाँ जानुभएको छ ?

इ) यस्ता ठाउँहरूको हामीले किन संरक्षण गर्नुपर्छ ?

पढौँ र जानौँ :

गुलरिया नगरपालिकाको खैरापुरमा पर्वतीया मन्दिर रहेको छ। यो गुलरियाको एउटा धेरै पुरानो हाम्रा पूर्वजले निर्माण गरेको सम्पदा हो । यहाँ साप्ताहिक हाटबजार पनि लाग्ने गर्दछ। यो मन्दिर हाताभित्र शौचालय र पिउने पानीको पनि व्यवस्था गरिएको छ।

गुलरिया नगरपालिकाको सडक लालपुर गाउँमा इस्लाम धर्म मान्ने समुदायले निर्माण गरेको धेरै पुरानो मस्जिद रहेको छ। यहाँ मुस्लिम धर्मावलम्बीहरूले हरेक दिन नमाज पढ्ने गर्छन्। यो सम्पदाको स्थानीयहरूद्वारा संरक्षण र सम्बर्द्धन भईरहेको छ।

गाउँलेहरूको सक्रियतामा गुलरिया नगरपालिका वडा नम्वर २ मा रहेको पण्डितपुरमा धेरै वर्ष पहिलेदेखि बागेश्वरी सामुदायिक वनको स्थापना गरी संरक्षण र सम्बर्द्धन भईरहेको छ। यस सामुदायिक वनबाट त्यस क्षेत्रमा रहेका लगभग २०० घरपरिवारलाई काठ, दाउरा र घाँस प्राप्त हुने गरेको छ। गुलरिया नगरपालिकामा यस्ता थुप्रै स्थानीय सम्पदाहरू रहेका छन्। यस्ता स्थानीय सम्पदाको महत्त्व धेरै रहेको छ। यी सम्पदाहरू हाम्रा अमूल्य सम्पत्ति हुन्। स्थानीय सम्पदाले हामीलाई हाम्रो विगतसँग जोड्ने, पहिचान दिने, पर्यटनलाई बढाउने, भावी पुस्तालाई प्रेरणा प्रदान गर्ने जस्ता कार्यहरू गर्दछन्। हामीले हाम्रा सम्पदाको सरसफाइ र दिगोपनमा ध्यान दिनु पर्दछ।

१. तल दिइएका प्रश्नहरुको उत्तर लेख्नुहोस्।

अ) हाम्रो गुलरियामा रहेका सम्पदाहरुको नाम लेख्नुहोस्।

आ) हाम्रा स्थानीय सम्पदाहरुको हामीले कसरी संरक्षण गर्न सक्छौं ?

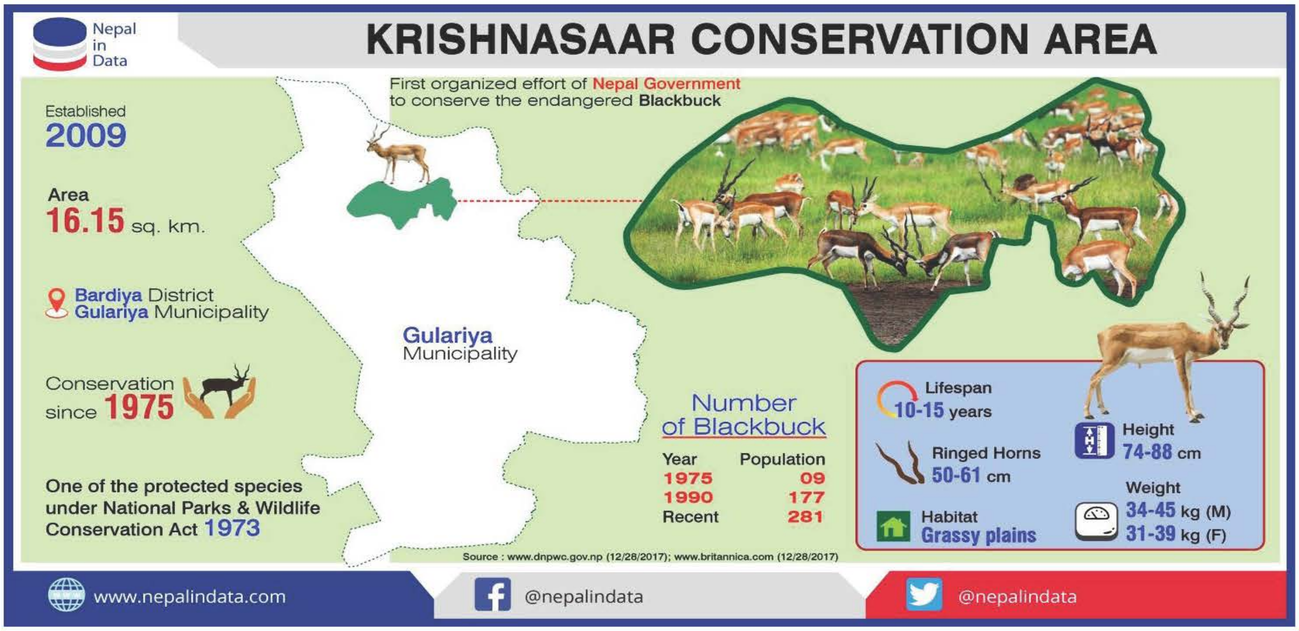
इ) तपाईंले कुन-कुन सम्पदाको भ्रमण गर्नुभएको छ ?

ई) सामुदायिक वनबाट हामीलाई के-के फाइदा हुन्छ ?

पाठ ३

कृष्णसार संरक्षण क्षेत्र

तलको चित्र हेरी छलफल गरौँ :



क) माथि दिइएको चित्रले के जनाउँदछ ?

ख) तपाईंले चित्रमा देखाइएको जनावरलाई नजिकबाट देख्नुभएको छ ? देखेको भए कहाँ देख्नुभयो ?

ग) गुलरिया नगरपालिकामा यो जनावर कहाँ पाइन्छ होला ?

घ) के तपाईं चित्रमा देखाइएको स्थलमा जानुभएको छ ?

परिचय :

माथिको पहिलो चित्र खतरामा परेको जनावर कृष्णसार रहेको कृष्णसार संरक्षण क्षेत्र (कृष्णसारको प्राकृतिक वासस्थान) हो । कृष्णसार संरक्षण क्षेत्रको स्थापना वि.सं. २०६५ साल फाल्गुन २३ गते भएको हो । यो गुलरियाको खैरापुर पटाहा क्षेत्रमा पर्दछ । यो क्षेत्र कुल १६.९५ वर्ग किलोमिटर क्षेत्रफलमा फैलिएको छ । हाल यहाँ ४० भाले, १२० पोथी र ३१ पाठापाठी गरी जम्मा १९१ ओटा कृष्णसार रहेका छन् । जङ्गली जनावर तथा कुकुरहरुको आक्रमणका कारण कृष्णसारको अस्तित्त्व सङ्कटमा छ । चोरी शिकारका कारण पनि यिनीहरुको संरक्षणमा चुनौती थपिएको छ ।

यस क्षेत्रका प्रमुख विशेषताहरु :

क) कृष्णसारका लागि नेपालको एक मात्र प्राकृतिक वासस्थान हो ।

ख) कृष्णसारको वासस्थान क्षेत्र ५.२७ वर्ग किलोमिटर छ ।

ग) संरक्षण क्षेत्रभित्र ४३ टोल/वस्ती छन् ।

घ) यस संरक्षण क्षेत्रमा ८६ उपभोक्ता समूह गठन गरिएका छन् ।

ङ) यस क्षेत्रमा एउटा सामुदायिक वन रहेको छ ।

अभ्यास :

१. खाली ठाउँ भर्नुहोस् ।

अ) कृष्णसार संरक्षण क्षेत्र गुलरिया नगरपालिकाको .... मा पर्छ ।

आ) कृष्णसार संरक्षण क्षेत्रको स्थापना वि.सं. .... मा भएको हो ।

इ) कृष्णसारको बच्चालाई .... भनिन्छ ।

ई) .... खतरामा परेको जनावर हो ।

उ) कृष्णसार संरक्षण क्षेत्र .... कि.मि. मा फैलिएको छ ।

ऊ) कृष्णसार संरक्षण क्षेत्रभित्र .... टोल/बस्तीहरु छन् ।

२. जोडा मिलाउनुहोस् ।

समूह "क"	समूह "ख"
अ) कृष्णसार	४० ओटा
आ) भाले कृष्णसार	खतरामा परेको जनावर
इ) कृष्णसारका पाठापाठी	१६.९५ वर्ग कि.मि.
ई) कृष्णसार संरक्षण क्षेत्रको स्थापना	३१ ओटा
उ) कृष्णसार संरक्षण क्षेत्रको क्षेत्रफल	५.२७ वर्ग कि.मि.
ऊ) कृष्णसार वासस्थान क्षेत्र	वि.सं. २०६५

सिर्जनात्मक कार्य :

विषय शिक्षक वा अभिभावकसँग कृष्णसार संरक्षण क्षेत्रको भ्रमण गरी देखेका कुराहरु टिपोट गरी कक्षामा सुनाउनुहोस् ।