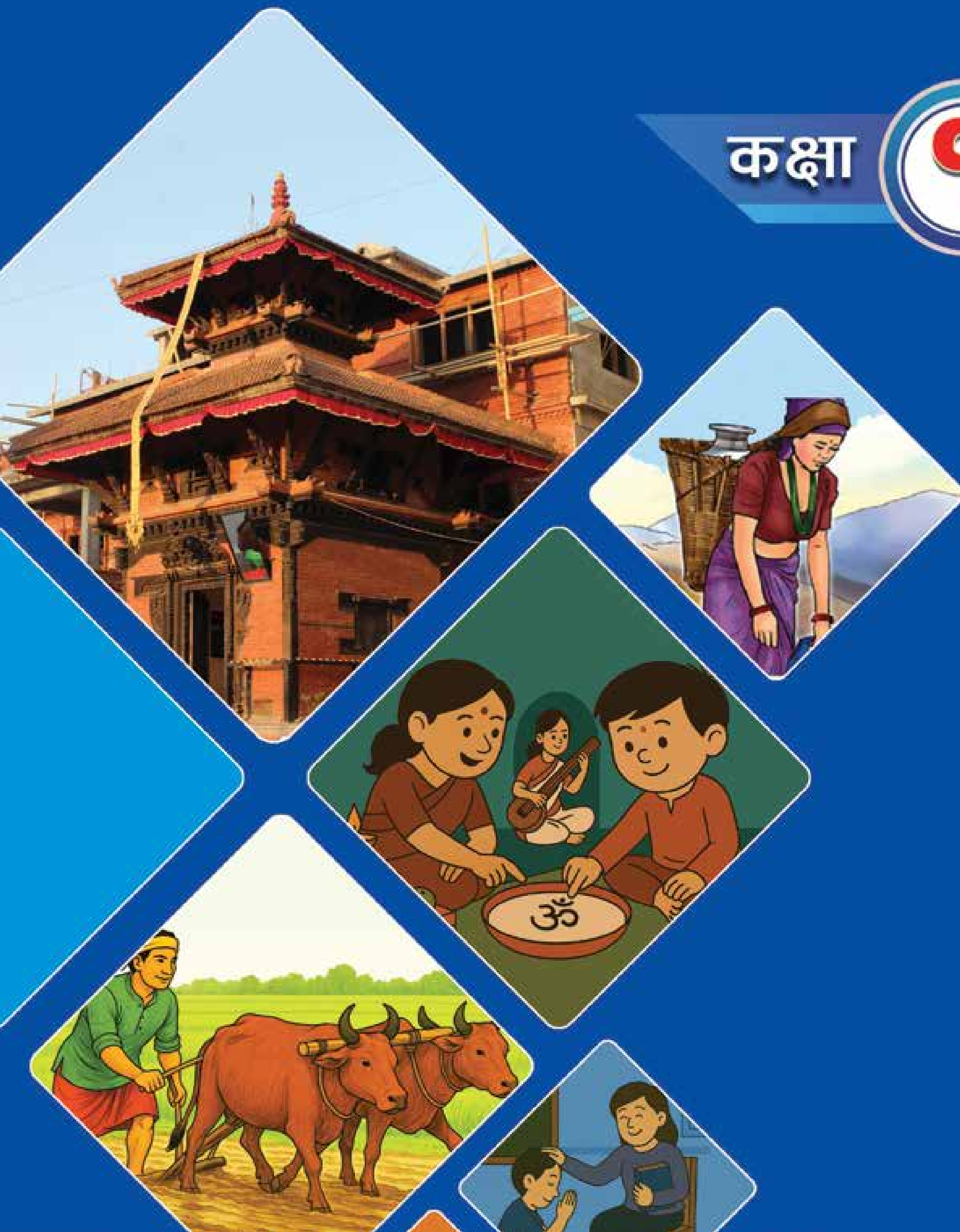
परीक्षणका लागि

हाम्रो टोखा

कक्षा १



हाम्रो टोखा

स्थानीय पाठ्यपुस्तक

कक्षा १

"कला, संस्कृतियुक्त, स्वच्छ, समुन्नत टोखा नगर"

टोखा नगरपालिका

𑐟𑐵𑐏𑐵 𑐣𑐐𑐬𑐥𑐵𑐮𑐶𑐎𑐵

ཏོ་ཁ་ ན་ག་ར་པ་ལི་ཀ་

नगर कार्यपालिकाको कार्यालय

मैजुहिटी काठमाडौँ

बागमती प्रदेश, नेपाल

प्रकाशक

टोखा नगरपालिका

नगर कार्यपालिकाको कार्यालय

मैजुहिटी, टोखा काठमाडौँ

लेखक तथा सम्पादक

दामोदर न्यौपाने

भाषा सम्पादन

मीनराज बसन्त

प्रकाशन :

प्रथम संस्करण, २०८१

दोस्रो संस्करण, २०८३

सर्वाधिकार : प्रकाशकमा

विषयसूची

अध्याय एक

स्थानीय जनसङ्ख्या, वातावरण र जैविक विविधता १

पाठ एक : परिवार, छिमेकी, पेसा तथा जनसङ्ख्या १

पाठ दुई : भौगोलिक अवस्था ५

पाठ तीन : जैविक विविधता ८

पाठ चार : जलस्रोत ११

पाठ पाँच : फोहोरमैला व्यवस्थापन १३

अध्याय दुई

प्रकोप तथा विपत् व्यवस्थापन १६

पाठ एक : प्रकोप १६

अध्याय तीन

धार्मिक, सांस्कृतिक र ऐतिहासिक सम्पदाको पहिचान १८

पाठ एक : टोखाका सांस्कृतिक सम्पदा १८

अध्याय चार

सामाजिक मूल्यमान्यता र सकारात्मक व्यवहार २२

पाठ एक : **आदर सत्कार** २२

अध्याय पाँच

स्थानीय पेसा, व्यवसाय र आर्थिक क्रियाकलाप २४

पाठ एक : कृषि २४

पाठ दुई : व्यापार २७

पाठ तीन : उद्यम २९

पाठ चार : पर्यटन ३१

अध्याय छ

स्वास्थ्य र शारीरिक सुस्वास्थ्य	**३३**
पाठ एक : योग र खेल	३३

अध्याय सात

जीवनशैली र संस्कार	**३६**
पाठ एक : जीवनशैली	३६
पाठ दुई : संस्कार र कर्म	३८
पाठ तीन : मिठो बोली, राम्रो व्यवहार	४०
पाठ चार : स्वास्थ्य	४२
पाठ पाँच : पूजा	४५

अध्याय आठ

परम्परागत ज्ञान, सिप र प्रविधि	**४७**
पाठ एक : परम्परागत ज्ञान	४७
पाठ दुई : परम्परागत सिप	५०
पाठ तीन : परम्परागत प्रविधि	५३

अध्याय एक

स्थानीय जनसङ्ख्या, वातावरण र जैविक विविधता

पाठ १ परिवार, छिमेकी, पेसा र जनसङ्ख्या

आज हामी हाम्रो वरपरको संसारका रमाइला कुरा गर्न आएका छौँ । हामी हाम्रो परिवार, छिमेकी, ठुला मान्छेले गर्ने काम (पेसा) र हाम्रो गाउँठाउँमा कति मान्छे बस्छन् (जनसङ्ख्या) को कुरा गर्छौं । आउनुहोस्, यी विषयलाई चिनौँ ।

(क) परिवार

हामी सबैका घरमा आमा, बुबा, दिदी, भाइ, हजुरबुबा, हजुरआमा हुनुहुन्छ नि है ? हो उहाँहरू सबै मिलेर नै हाम्रो परिवार बन्छ । परिवारमा सबै जना एकअर्कालाई माया गर्छन् । सहयोग गर्छन् । सँगै रमाउँछन् । तपाईँलाई पनि परिवारको कति धेरै माया लाग्छ होला है !

तलका चित्र चिनेर छलफल गर्नुहोस् :

१. खानेकुरा तयार पारिरहेको

२. खेल्दै

३. पढ्दै

(ख) छिमेक

हाम्रो घरको छेउमा अरू मान्छेहरू पनि बस्नुहुन्छ नि, हो उहाँहरूलाई छिमेकी भन्छन् । छिमेकी पनि हाम्रा साथी जस्तै हुन् । तपाईँका छिमेकी साथीहरू पनि होलान् है !

तलका चित्र चिन्नुहोस् र भन्नुहोस् :

१. नेपाली घरहरू

२. खेलिरहेका बालबालिका

३. विद्यालय

४. बजार

(ग) पेसा र जनसङ्ख्या

ठुला मान्छे केही न केही काम गर्नुहुन्छ नि, हो त्यसैलाई पेसा भनिन्छ । कसैले विद्यालयमा पढाउनुहुन्छ । कसैले बिरामीको उपचार गर्नुहुन्छ । कसैले सामान बेच्नुहुन्छ । कोही खेतमा काम गर्नुहुन्छ । सबै पेसा महत्त्वपूर्ण हुन्छन् ।

जनसङ्ख्या भनेको चाहिँ कुनै ठाउँमा कति जना बस्छन् भन्ने हो । घरमा कति जना हुनुहुन्छ, छिमेकमा कति जना हुनुहुन्छ, टोलमा कति जना हुनुहुन्छ भनेर गन्नुलाई नै जनसङ्ख्या भनिन्छ ।

तलका चित्र चिनेर छलफल गर्नुहोस् :

१. डाक्टरले उपचार गरिरहेको

२. शिक्षकले पढाइरहेको

३. किसानले काम गरिरहेको

४. आगो निभाइरहेको

अभ्यास

१. **तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :**

क) तपाईंको परिवारमा को को हुनुहुन्छ ?

ख) तपाईंको छिमेकमा भएका एक जनाको पेसा पत्ता लगाउनुहोस् ।

ग) तपाईं कुन बस्तीमा बस्नुहुन्छ ?

२. कुन चित्रमा के गरेको हो ? जोडा मिलाउनुहोस् :

क) खानेकुरा तयार पारेको

ख) विद्यालय

ग) किसानले खेतबारीमा काम गरिरहेको

सिकाइ सहजीकरण :

विद्यार्थीलाई परिवार, छिमेकी, पेसा र जनसङ्ख्या पढाउन चित्र प्रयोग गरी सरल रूपमा छलफल गर्नुहोस् । परिवारका सदस्य चिनाउन र माया दर्शाउन प्रोत्साहन गर्नुहोस् । छिमेकी पनि साथी हुन् भनी मिलेर बस्नुपर्ने कथा सुनाउनुहोस् । ठुला मान्छेको पेसा चित्रबाट पहिचान गराई जनसङ्ख्याको सामान्य अर्थ बताउनुहोस् । गृहकार्यमा परिवारको चित्र बनाउन लगाउनुहोस् । कक्षालाई खुला र अन्तर्क्रियात्मक बनाई स्थानीय उदाहरण प्रयोग गर्नुहोस् ।

पाठ
२

भौगोलिक अवस्था

आज हामी हाम्रो टोखा नगरपालिकाको बारेमा कुरा गर्ने छौँ । टोखा कस्तो ठाउँमा छ होला ? यहाँ कस्ता ठाउँ होलान् ? अनि हामी हिँड्ने बाटो कस्तो होला ? यी सबै कस्ता होलान् भनेर हेर्नु भौगोलिक अवस्था हो । अब हामी टोखा नगरपालिका र यहाँका सडकबारे पढौँ ।

(क) नगरपालिकाको परिचय

हाम्रो नगरपालिकाको नाम टोखा नगरपालिका हो । काठमाडौँ जिल्लामा पर्ने यस नगरपालिकामा जम्मा ११ ओटा वडा छन् । टोखाको माथितिर हरिया डाँडा छन् । यहाँको माटो मलिलो भएकाले धेरै तरकारी र अन्न फल्छ । यहाँ खोला पनि छन् । ढुङ्गेधारा र पोखरी पनि छन् ।

तलका चित्र चिन्नुहोस् :

१. नगरपालिकाको भवन

२. सफाइको काम

३. वृक्षरोपण

४. खुला ठाउँ

(ख) टोखाका मुख्य सडक

तपाईंहरू हिँड्ने बाटा चाहिँ कस्ता छन् नि ? टोखामा धेरै सडक छन् । केही सडक पिच भएका छन् भने केही ग्राभेल भएका छन् । त्यस्तै केही सडक कच्ची पनि छन् । कच्ची सडकमा हिँड्न अलि गाह्रो हुन्छ । सडकले हामीलाई एक ठाउँबाट अर्को ठाउँमा पुग्न सहयोग गर्छ ।

तलका तस्बिर चिनेर छलफल गर्नुहोस् :

१. जेब्राक्रसिङ सडक

२. पिच सडक

३. कच्ची सडक

अभ्यास

१. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

क) हाम्रो नगरपालिकाको नाम के हो ?

ख) हाम्रो नगरपालिकामा कति वडा छन् ?

ग) आफ्नो घर जाने सडकको नाम लेख्नुहोस् ।

२. कुन चित्रमा के गरेको हो ? जोडा मिलाउनुहोस् :

क) सफाइको काम

ख) पिच सडक

ग) नगरपालिकाले गर्ने वृक्षरोपण

घ) जेब्राक्रसिङ सडक

सिकाइ सहजीकरण :

विद्यार्थीलाई टोखा नगरपालिका चिनाउन ठुला रङ्गीन चित्र प्रयोग गरी प्रत्यक्ष अवलोकन गराउनुहोस् । नगरपालिका भवन, सफाइ, वृक्षरोपण र खुला ठाउँका चित्र देखाउँदै सरल कुराकानी गर्नुहोस् । पिच, ग्राभेल र कच्ची सडकका चित्र देखाउँदै हिँड्दा हुने अनुभव बताउनुहोस् । जेब्राक्रसिङको चित्र देखाई सुरक्षित बाटो काट्न सिकाउनुहोस् । प्रश्नोत्तर र चित्र पहिचान गराउँदै अभ्यासमा संलग्न गराउनुहोस् । स्थानीय ठाउँका उदाहरण दिई सिकाइलाई थप रोचक बनाउनुहोस् ।

पाठ
३

जैविक विविधता

धेरै किसिमका जीवजन्तु र बोटबिरुवा हुनु नै जैविक विविधता हो । जैविक विविधताले हाम्रो संसारलाई सुन्दर बनाउँछ । अब यी जीवजन्तुलाई पनि दुई भागमा बाँडौँ । कोही हाम्रो घरमा बस्छन् भने कोही जङ्गलमा बस्छन् । यिनका बारेमा थाहा पाऔँ ।

क) घरपालुवा जनावर

घरमा पालिने जनावर नै घरपालुवा जनावर हो । कुकुर, बिरालो, खरायो, गाई, बाख्रा जस्ता जनावर घरपालुका जनावर हुन् । हामीलाई घरपालुवा जनावर मन पर्छ । घरपालुवा जनावर मान्छेको नियन्त्रणमा हुन्छन् ।

तलका तस्बिर चिन्नुहोस् :

१. कुकुर

२. बिरालो

३. गाई

४. बाख्रा

ख) जङ्गली जनावर

जङ्गलमा बस्ने जति जङ्गली जनावर हुन् । जङ्गली जनावर वनजङ्गल र घाँसे मैदानमा बस्छन् । आफ्नो खानेकुरा आफैँ खोज्छन् । यिनीहरू स्वतन्त्र रूपमा हिँड्डुल गर्छन् । हाम्रो नगरपालिकाको नजिकै रहेको जङ्गलमा पनि जङ्गली जनावर वस्छन् । चितुवा, स्याल, भालु, बँदेल, लङ्गुर जस्ता जनावर पाइन्छन् ।

तलका तस्बिर चिन्नुहोस् :

१. चितुवा

२. भालु

३. लङ्गुर

४. स्याल

अभ्यास

१. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

क) घरमा पालिने जनावरलाई के भनिन्छ ?

ख) तपाईँलाई कुन जनावर मन पर्छ ?

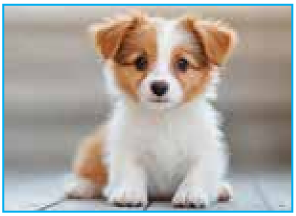
ग) जङ्गली जनावर कहाँ बस्छन् ?

२. चित्र हेरेर जोडा मिलाउनुहोस् :

क) कुकुर

ख) बिरालो

ग) चितुवा



घ) स्याल

सिकाइ सहजीकरण :

विद्यार्थीलाई जैविक विविधता बुझाउन घरपालुवा र जङ्गली जनावरका ठुला रङ्गीन चित्र देखाउनुहोस् । जनावरको आवाज निकाल्दै रमाइलो वातावरणमा छलफल गर्नुहोस् । विद्यार्थीलाई मन पर्ने जनावरबारे सोध्नुहोस् र घरपालुवा जनावरको हेरचाहबारे सरल कुराकानी गर्नुहोस् । जङ्गली जनावर कहाँ बस्छन् र के खान्छन् भन्ने चित्र देखाउँदै बताउनुहोस् । प्रश्नोत्तर र जोडा मिलाउने खेलबाट सिकाइलाई रोचक र प्रभावकारी बनाउनुहोस् ।

पाठ

४

जलस्रोत

पानी आउने ठाउँलाई जलस्रोत भनिन्छ । खोला, इनार, कुवा, धारा, पोखरी पानीका स्रोत हुन् । पानी पिउन, कपडा धुन, बगैँचामा हाल्न, खेतबारीमा सिँचाइ गर्न प्रयोग हुन्छ ।

तलका तस्बिर चिन्नुहोस् :

१. इनार

२. पोखरी

३. नदी

४. ढुङ्गेधारा

अभ्यास

१. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

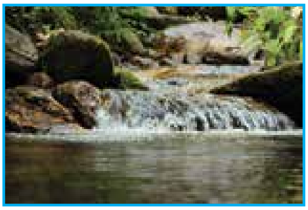
क) पानी कहाँ कहाँबाट आउँछ ?

ख) खोलाको पानी कस्तो हुन्छ ?

ग) तपाईँले इनार देख्नुभएको छ ?

२. चित्र चिनेर जोडा मिलाउनुहोस् :

क) इनार



ख) पोखरी

ग) नदी

घ) ढुङ्गेधारा

सिकाइ सहजीकरण :

विद्यार्थीलाई जलस्रोतबारे बताउन चित्रहरू प्रयोग गर्नुहोस् र पानीका विभिन्न स्रोत पहिचान गर्न लगाउनुहोस् । पानीको प्रयोगबारे सरल प्रश्न सोध्दै छलफल गराउनुहोस् । त्यसैगरी पानीको महत्त्व बुझाउन दैनिक जीवनका उदाहरण पनि दिँदै फोहोर नगर्न र बचत गर्न सिकाउनुहोस् । चित्र देखाउँदै जलस्रोतको नाम र प्रयोगबारे जोडा मिलाउने गतिविधि गराउनुहोस् ।

पाठ
५

फोहोरमैला व्यवस्थापन

क) फोहोरमैलाको परिचय

हामीलाई नचाहिने सामान फोहोर हो । हामीले दिनहुँ धेरै सामान प्रयोग गरिरहेका हुन्छौँ । ती सामान अब चाहिँदैन भनेपछि त्यो फोहोर हुन्छ । जस्तैः पानी खाएर रित्तिएको बोतल, चकलेट खाएका खोल, कागजका टुक्रा, बढी भएको खाना, सागका जरा, स्कुसका बोक्रा आदि फोहोर हुन् । कुहिने र नकुहिने फोहोरलाई छुट्ट्याएर सधैँ डस्टबिनमा फाल्नुपर्छ ।

तस्बिर हेरेर चिन्नुहोस् :

क) पानी खाएको बोतल

ख) चकलेटका खोल

ग) तरकारी काटेको फोहोर

घ) पुराना पत्रपत्रिका

ख) सरसफाइ

सरसफाइ भनेको आफू बस्ने वरपरको वातावरण सफा राख्नु हो । फोहोर हटाउनु, फोहोर कीटाणु मार्नु र सामान मिलाउनु हो । फोहोर भएका वस्तु हटाएर सफा हुने वस्तु प्रयोग गर्नु नै सफाइ हो । सरसफाइले गर्दा हामी स्वस्थ हुन्छौँ ।

चित्र हेरेर चिन्नुहोस् :

१. हात धुँदै

२. कोठा बढार्दै

३. डस्टबिनमा फोहोर राख्दै

४. भान्सामा भाँडा माझ्दै

अभ्यास

१. तलका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

क) फोहोरमैला भनेको के हो ?

ख) हाम्रो वरिपरि के कस्ता फोहोर वस्तु हुन्छन् ?

ग) सरसफाइ किन महत्त्वपूर्ण हुन्छ ?

२. चित्र चिनेर जोडा मिलाउनुहोस् :

क) तरकारी काटेको फोहोर

ख) चकलेटका खोल

ग) डस्टबिनमा फोहोर राख्दै गरेको

घ) हात धुँदै गरेको

सिकाइ सहजीकरण :

विद्यार्थीलाई फोहोर र सरसफाइ बुझाउन दैनिक जीवनका उदाहरण र ठुला चित्र प्रयोग गर्नुहोस् । फोहोर पहिचान गर्न र कुहिने/नकुहिने छुट्याउन सिकाउनुहोस् । सरसफाइका चित्र देखाउँदै स्वस्थ रहन यसको महत्त्व बताउनुहोस् । प्रश्नोत्तर र चित्र जोडा मिलाउने गतिविधि गराई सिकाइलाई रोचक बनाउनुहोस् । फोहोरलाई डस्टबिनमा फाल्ने र सरसफाइ गर्ने बानी विकास गर्न प्रेरित गर्नुहोस् ।

अध्याय दुई

प्रकोप तथा विपत् व्यवस्थापन

पाठ
१

प्रकोप

प्रकोप भनेको ठुलो घटना हो । प्रकोपले मान्छेलाई गाह्रो बनाउँछ । आगो लाग्नु, सडक दुर्घटना हुनु, चट्याङ पर्नु, पानीमा डुब्नु, भुकम्प जानु जस्ता घटना प्रकोप हुन् । प्रकोपले पार्ने असर विपत्ति हुन् । सडकमा ध्यान दिएर हिँडिएन भने दुर्घटनामा परिन्छ । चुलोमा आगो बाल्दा गल्ती भयो भने आगलागी हुन्छ । गहिरो पोखरीमा पौडी खेलियो भने डुबेर मर्न सकिन्छ । चट्याङ भनेको आकाशमा चम्कने बिजुली हो । चट्याङ पर्दा खुला मैदान, खेलमैदान र पोखरीनजिक बस्नुहुँदैन ।

चित्र हेरेर छलफल गर्नुहोस् :

१. सडक दुर्घटना

२. आगलागी

३. पोखरीमा डुबेको

४. चट्याङ परेको

अभ्यास

१. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

क) प्रकोप भयो भने के हुन्छ ?

ख) सडकमा ध्यान दिएर हिंडेन भने के हुन्छ ?

ग) के गर्दा पोखरीमा डुब्ने डर हुन्छ ?

घ) चट्याङ पर्दा कहाँ बस्नुहुँदैन ?

२. चित्र हेरेर जोडा मिलाउनुहोस् :

क) चट्याङ परेको

ख) सडक दुर्घटना

ग) पोखरीमा डुबेको

घ) आगलागी भएको

सिकाइ सहजीकरण :

विद्यार्थीलाई प्रकोप (आगलागी, सडक दुर्घटना, डुबान, चट्याङ) का ठुला चित्र देखाउँदै सरल भाषामा परिचय दिनुहोस् । यी प्रकोपबाट बच्न गर्नुपर्ने सामान्य सावधानीबारे छलफल गराउनुहोस् । सुरक्षित र जोखिमपूर्ण अवस्था पहिचान गर्न सिकाउनुहोस् र सहयोगका लागि गुहार्न प्रेरित गर्नुहोस् । प्रश्नोत्तर, चित्र पहिचान र भूमिका निर्वाह जस्ता क्रियाकलाप गराई सिकाइलाई रोचक बनाउनुहोस् । स्थानीय उदाहरण प्रयोग गरी आपत्कालीन सहयोगबारे जानकारी दिनुहोस् ।

अध्याय तीन

धार्मिक, सांस्कृतिक र ऐतिहासिक सम्पदाको पहिचान

पाठ १ टोखाका सांस्कृतिक सम्पदा

आज हामी हाम्रो ठाउँ टोखाको विशेष पहिचानको विषयमा कुरा गर्ने छौँ । तपाईँहरूलाई थाहा छ, हरेक ठाउँको छुट्टै पहिचान हुन्छ, होइन र ? टोखाको पनि आफ्नै विशेष संस्कृति छ । यसले हामीलाई अरू ठाउँको भन्दा फरक बनाउँछ । पहिचान भनेको यही हो । टोखाका यिनै पहिचानलाई नजिकबाट चिनौँ ।

क) भाषा

भाषा बुझ्न यो संवाद पढ्नुहोस् :

स्वीकार : नमस्ते, म स्वीकार ! म गुरुङ जाति । मेरो आफ्नै भाषा छ ।

ओजस्वी : नमस्ते, म ओजस्वी ! म नेवार जाति । मेरो आफ्नै भाषा छ ।

आरुस : नमस्ते, म आरुस ! म तामाङ जाति । मेरो पनि आफ्नै भाषा छ ।

हामी सबै टोखामा मिलेर बस्छौँ । रमाइलो गर्छौँ ।

तस्बिर हेर्नुहोस् र छलफल गर्नुहोस् :

१. गुरुङ जातिको पहिरन

२. नेवार जातिको पहिरन

३. तामाङ जातिको पहिरन

ख) टोखाका मठमन्दिर

टोखामा धेरै धार्मिक मठमन्दिर छन् । ती हुन्– सरस्वती मन्दिर, कोथ गणेश, मसानकाली मनोहर तीर्थ नारायण मन्दिर, चण्डेश्वरी मन्दिर, लक्ष्मी देवता, टोखा चैत्य, महेन्द्रेश्वर महादेव, सपनतीर्थ आदि ।

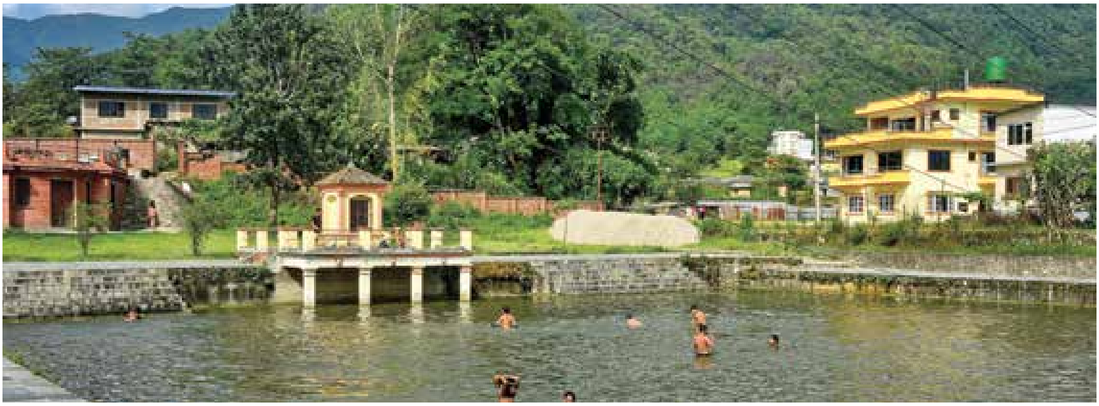
तलका तस्बिर हेरेर छलफल गर्नुहोस् :

१. बौडेश्वर गुफा

२. चण्डेश्वरी मन्दिर

३. चण्डीकेश्वर महादेव

४. टोखा चैत्य



५. सपनतीर्थ

ग) बाजा

बाजा भनेको बजाएर मिठो आवाज निकाल्ने चिज हो । जस्तै : धिमे, ढोलक, बाँसुरी ।

बाजा चिन्नुहोस् र छलफल गर्नुहोस् :

१. धिमेबाजा

२. मादल

३. बाँसुरी

४. डम्फु

अभ्यास

१. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

क) टोखामा कुन कुन जातिको बसोबास छ ?

ख) टोखाका मुख्य मठमन्दिर कुन कुन हुन् ?

ग) टोखामा बजाइने बाजाहरू कुन कुन हुन् ?

२. चित्र हेरेर जोडा मिलाउनुहोस् :

क) नेवार जातिको पहिरन

ख) चण्डेश्वरी मन्दिर

ग) धिमेबाजा

सिकाइ सहजीकरण :

विद्यार्थीलाई टोखाका सम्पदा चिनाउन ठुला चित्र देखाउँदै रमाइलो कुराकानी गर्नुहोस् । पहिरन, मठमन्दिर, बाजा र व्यक्तित्वको चित्र देखाउँदै नाम चिनाउने खेल खेलाउनुहोस् । आवाज निकालेर सम्पदाको छोटो कथा सुनाउनुहोस् र देखाउनुहोस् । जोडा मिलाउने र रङ भर्ने गतिविधि गराउँदै प्रश्नोत्तर गर्नुहोस् । स्थानीय सम्पदा देखाउन वा जानकारी दिन पाहुना बोलाउनुहोस् ।

अध्याय चार

सामाजिक मूल्यमान्यता र सकारात्मक व्यवहार

पाठ १ आदर सत्कार

आदर सत्कार भनेको ठुलालाई नमस्कार भन्नु, सानोलाई माया गर्नु र सबैसँग राम्रो बोल्नु हो । सम्मान गर्ने तरिका जान्न यो कुराकानी पढ्नुहोस् ।

(क) आदर

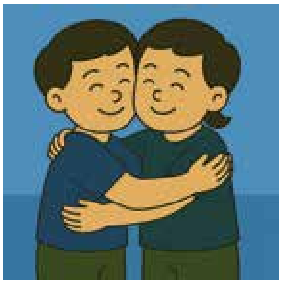
अ) गुरुसँग

अविक : गुरु नमस्कार ! मलाई नेपाली वर्णमाला सिक्न मन छ । मलाई सिकाइदिनुहोस् न !

गुरु : पक्कै सिकाउँछु । तिमीले सिक्न खोजेको विषय राम्रो छ ।

अविक : धन्यवाद गुरु !

आ) साथीसँग



अविक : साथी तिमीलाई के खेल मन पर्छ ? हामी मिलेर खेल्न सक्छौँ ?

साथी : मलाई फुटबल मन पर्छ । तिमीलाई पनि मन पर्छ भने मिलेर खेलौँ ।

अविक : मलाई पनि मन पर्छ । मिलेर खेलौँ ।

साथी र गुरुसँग घुलमिल हुन कुराकानी गर्नुपर्छ ।

ख) सकारात्मक व्यवहार

सापटी भनेको कोहीसँग केही लिएर पछि फिर्ता गर्नु हो । पैसा होस् वा अन्य सामान सापटीको अर्थ बुझ्न तलको उदाहरण पढ्नुहोस् ।

ओजस्वी किताब पढ्न चाहन्थे । तेजस्वी आफ्नो पुस्तक ओजस्वीलाई दिन राजी भए । ओजस्वी खुसी भए । किताब पढेर समयमै फिर्ता दिए । सापटीको अर्थ दुवैले बुझे ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुस् :

क) साथी र गुरुसँग घुलमिल हुन के गर्नुपर्छ ?

ख) ओजस्वीले किताब किन फिर्ता दिइन् ?

सिकाइ सहजीकरण :

विद्यार्थीलाई आदर सत्कार सिकाउन शिक्षकले नमस्कार गर्ने र माया गर्ने अभिनय गराउनुहोस् । साथी र गुरुसँग सरल कुराकानीको भूमिका निर्वाह गराउनुहोस् । सापटीको कथालाई चित्र देखाउँदै सुनाउनुहोस् र सापटी लिने दिने व्यवहारको महत्त्व बुझाउनुहोस् । यी गतिविधिलाई खेलका रूपमा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

अध्याय पाँच

स्थानीय पेसा, व्यवसाय र आर्थिक क्रियाकलाप

पाठ १ कृषि

क) बालीनाली

कृषि भनेको खेती, गाईबस्तु पाल्ने र खानेकुरा उत्पादन गर्ने काम हो । बालीनाली भनेको चाहिँ धान, मकै, गहुँ, आलु, तोरी, साग, गोलभैँडा जस्ता खेती हुन् ।

चित्र चिनेर छलफल गर्नुहोस् :

१. धान

२. आलु

३. बन्दाकोपी

४. साग

ख) कृषिमा पर्म

किसान मिलेर खेतबारीमा पालैपालो काम गर्ने तरिकालाई पर्म भनिन्छ । पर्मलाई झ्कारा लाउने पनि भनिन्छ। पर्ममा काम गर्दा पालैपालो गरिन्छ। आफ्नो पालोमा खेत जोत्ने, बाली लगाउने काम गरिन्छ। यसरी काम गर्दा पैसा लिइँदैन। यसरी काम गर्दा एकअर्कामा साथी पनि भइन्छ।

तस्बिर चिनेर छलफल गर्नुहोस् :

१. खेत जोत्दै

२. धान रोप्दै

३. तरकारी बारीमा काम गर्दै

ग) कौसी खेती

घरको कौसीमा गमलामा माटो राखेर बोटबिरुवा लगाउने खेती कौसी खेती हो । सागसब्जी, कागती, लहरेबाली, स्ट्रबेरी, फूल जस्ता बोटबिरुवा गमलामा लगाउन सकिन्छ।

चित्र हेरेर छलफल गर्नुहोस् :

१. गमलामा खुर्सानी

२. गमलामा स्टोबेरी

३. कौसी खेतीमा तरकारी

अभ्यास

१. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

क) कृषिबाट के कस्ता खानेकुरा पाइन्छ ?

ख) झारा वा पर्ममा कसरी काम गरिन्छ ?

ग) कौसी खेती भनेको के हो ?

२. चित्र हेरेर जोडा मिलाउनुहोस् :

क) आलु

ख) खेत रोपेको

ग) गमलामा खुर्सानी

सिकाइ सहजीकरण :

विद्यार्थीलाई कृषि सिकाउन विभिन्न बालीनालीका वास्तविक वा ठुला चित्र देखाउँदै नाम चिनाउने खेल खेलाउनुहोस् । त्यस्तै झाराको चित्र देखाउँदै पालैपालो काम गर्ने अभिनय गराउनुहोस् र मिलेर काम गर्दाको खुसी अनुभव गर्न लगाउनुहोस् । कौसी खेतीका गमला देखाउँदै सानो बगैँचा बनाउने कल्पना गर्न लगाउनुहोस् । प्रश्नोत्तर र चित्र जोडा मिलाउने गतिविधि गराई सिकाइलाई रमाइलो बनाउनुहोस् ।

पाठ
२

व्यापार

आफूलाई चाहिने सामान पैसा दिएर लिनु र आफूलाई बढी भएको सामान पैसा लिएर दिनु व्यापार हो। व्यापारिक स्थल, हाट बजार, फूटपाथ, सटरमा गरिने व्यापार, ठुला-ठुला व्यापारिक भवन, भाटभटेनी किराना पसल, औषधि पसल, कपडा पसल, होटल आदिबाट व्यापार गरिन्छ।

पसल चिनेर छलफल गर्नुहोस् :

१. किराना पसल

२. औषधि पसल

३. होटल

४. फर्निचर पसल

अभ्यास

१. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

क) व्यापार भनेको के हो ?

ख) पैसा कमाउन मानिसहरू के के काम गर्छन् ?

ग) होटलमा मानिसले के गर्छन् ?

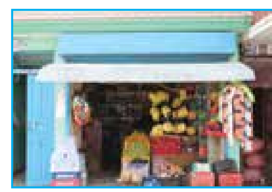
घ) औषधि पसलबाट तपाईँ के किन्नुहुन्छ ?

२. फोटो हेरेर जोडा मिलाउनुहोस् :

क) किराना पसल

ख) औषधि पसल

ग) फर्निचर पसल



घ) तरकारी तथा फलफूल पसल

ङ) पार्टी प्यालेस

सिकाइ सहजीकरण :

विद्यार्थीलाई व्यापार बुझाउन विभिन्न पसलका चित्रहरू देखाउँदै नाम र त्यहाँ पाइने सामानबारे सरल कुराकानी गर्नुहोस् । पसलमा सामान किन्ने र बेच्ने अभिनय गराउँदै व्यापारको अवधारणा स्पष्ट पार्नुहोस् । प्रश्नोत्तर र चित्र जोडा मिलाउने खेल खेलाउँदै सिकाइलाई रमाइलो बनाउनुहोस् । दैनिक जीवनमा देखिने पसलहरूको उदाहरण दिँदै व्यापारको महत्त्व बताउनुहोस् ।

पाठ ३

उद्यम

उद्यम भनेको काम हो । काम विभिन्न प्रकारका हुन्छन् । पढाउनु, खेतीपाती गर्नु, प्रहरीले शान्ति सुरक्षा दिनु जस्ता काम उद्यम हो ।

तस्बिर हेरेर छलफल गर्नुहोस् :

१. पढाउनु

२. ट्राफिक प्रहरी

३. रोपाइँ

४. रेस्टुरेन्ट

अभ्यास

१. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

क) सामान बनाउन के गर्नुपर्छ ?

ख) सेवा उद्यमले के कस्ता काम गर्छन् ?

ग) पढाउनु भनेको कस्तो उद्योग हो ?

घ) प्रहरी किन महत्त्वपूर्ण छन् ?

२. चित्र हेरेर जोडा मिलाउनुहोस् :

क) ट्राफिक प्रहरी

ख) कक्षामा पढाउँदै शिक्षक

ग) खेतबारीमा काम गर्दै

घ) रेस्टुरेन्टमा खाना बनाउँदै

सिकाइ सहजीकरण :

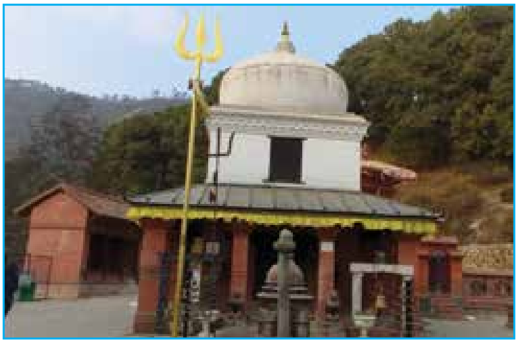
विद्यार्थीलाई उद्योग बुझाउन विभिन्न काम गरिरहेका मानिसको चित्र देखाउँदै सरल भाषामा उनीहरूको कामको महत्त्व बताउनुहोस् । शिक्षकले पढाउने, प्रहरीले सुरक्षा दिने र किसानले खेती गर्ने जस्ता कामलाई उदाहरणका रूपमा प्रस्तुत गर्नुहोस् । प्रश्नोत्तर र चित्र जोडा मिलाउने खेल खेलाउँदै सिकाइलाई रोचक बनाउनुहोस् । दैनिक जीवनमा देखिने यी कामको महत्त्व पनि बुझाउनुहोस् ।

पाठ ४

पर्यटन

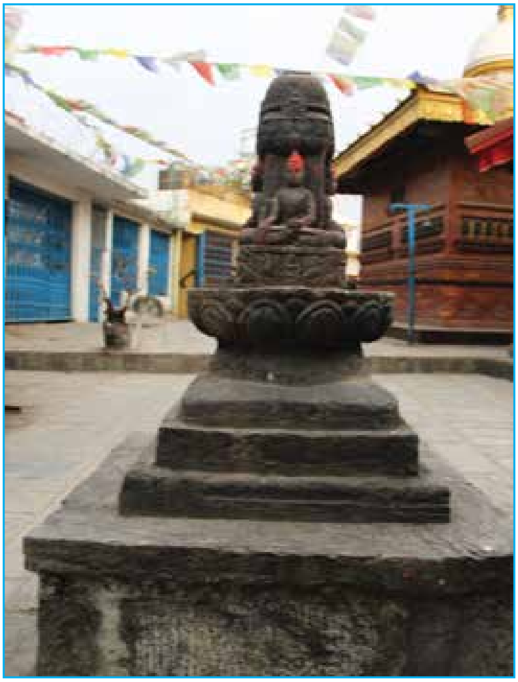
नयाँ ठाउँ घुम्न जाने र हेर्ने काम पर्यटन हो । हाम्रो टोखामा पनि हेर्ने ठाउँ धेरै छन् ।

टोखाका घुम्ने ठाउँका तस्बिर हेरेर छलफल गर्नुहोस् :



क) पिण्डारक तीर्थ

ग) शिवपुरी राष्ट्रिय निकुञ्ज



ख) चैत्य

घ) झोर झरना

अभ्यास

१. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

क) नयाँ ठाउँ किन जान्छन् ?

ख) टोखामा घुम्ने ठाउँ के के छन् ?

ग) शिवपुरी राष्ट्रिय निकुञ्ज कहाँ पर्छ ?

घ) झोर झरना कुन ठाउँमा पर्छ ?

२. तस्बिर हेरेर जोडा मिलाउनुहोस् :

क) झोर झरना

ख) शिवपुरी राष्ट्रिय निकुञ्ज

ग) पिण्डारक तीर्थ

सिकाइ सहजीकरण :

विद्यार्थीलाई पर्यटनबारे बताउन टोखाका रमणीय ठाउँ (चण्डेश्वरी, शिवपुरी, झोर झरना) का ठूला र रङ्गीन चित्रहरू देखाउनुहोस् । नयाँ ठाउँ घुम्न जाँदा हुने रमाइलो अनुभवबारे सरल कुराकानी गर्नुहोस् । प्रत्येक ठाउँको चित्र देखाउँदै यो कहाँ पर्छ र यहाँ के देख्न पाइन्छ भन्ने जिज्ञासा जगाउनुहोस् । प्रश्नोत्तर र चित्र जोडा मिलाउने खेल खेलाउँदै सिकाइलाई रोचक बनाउनुहोस् । घुम्न जान उत्प्रेरित गर्दै टोखाका सुन्दर ठाउँको महत्त्व बताउनुहोस् ।

अध्याय छ

स्वास्थ्य र शारीरिक सुस्वास्थ्य

पाठ १ योग र खेल

योग भनेको खेल्ने जस्तै हो। यसले हाम्रो शरीरलाई तन्काउँछ। बलियो बनाउँछ। योगले शरीर तन्काउने मात्र नभई कस्तो खानेकुरा खाने भनेर पनि सल्लाह दिन्छ। शरीरको सफाइ गर्न पनि सिकाउँछ।

क) शरीरको सफाइ

रोगबाट बच्न शरीर सफा गर्नु पर्छ। शरीर सफा गर्दा राम्रो पनि देखिन्छ। शरीर सफा भए ताजा हुन्छ। ताजा भएपछि पढ्न र खेल्न फुर्ती आउँछ।

चित्र हेरेर छलफल गर्नुहोस् :

१. दाँत माझ्रिरहेको

२. हात धोइरहेको

ख) योग, प्राणायाम र ध्यान

योग भनेको हाम्रो शरीरलाई तन्काएर नाच्नु जस्तै हो। यसलाई व्यायाम पनि भनिन्छ। यसले हाम्रो शरीरलाई तन्दुरुस्त राख्छ। तन्दुरुस्त हुनु भनेको बलियो हुनु, निरोगी हुनु र सक्रिय हुनु हो। योगमा शरीर तन्काउने काम गरिन्छ। प्राणायाम भनेको बिस्तारै लामो श्वास लिने, रोक्ने र फाल्ने अभ्यास हो। ध्यान भनेको चाहिँ आँखा बन्द गरेर चुपचाप बस्ने हो। ध्यानले हाम्रो मनलाई शान्त राख्छ। शान्त भएपछि खुसी मिल्छ।

चित्र हेरेर छलफल गर्नुहोस् :

१. योग गरिरहेको

२. प्राणायाम गरिरहेको

३. ध्यान गरिरहेको

ग) स्थानीय खेल

हामीलाई खेल्न मन पर्छ । खेल्दा रमाइलो हुन्छ । खेल्दा साथीसँग झगडा गर्नुहुँदैन है ! गट्टा खेल्ने, डोरी नाघी, घैंटो फुटाउने, कपर्दी जस्ता खेल नेपाली खेल हुन् । खेल्नु पनि व्यायाम हो ।

चित्र हेरेर छलफल गर्नुहोस् :

१. डोरीनाघी खेल्दै

२. घैंटो फुटाउने खेल

३. गट्टा खेल्दै

अभ्यास

१. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

क) शरीर सफा नभए के हुन्छ ?

ख) योग गर्दा के फाइदा हुन्छ ?

ग) खेल्दा तपाईंलाई कस्तो लाग्छ ?

२. चित्र हेरेर जोडा मिलाउनुहोस् :

क) योग गर्दै

ख) ध्यान गर्दै

ग) हात धुँदै

घ) घैँटो फुटाउँदै

सिकाइ सहजीकरण :

योग र खेलबारे बताउन शरीर सफा राख्ने बानी (हात धुने, दाँत माझ्ने) को महत्त्व चित्र देखाउँदै सरल भाषामा सिकाउनुहोस् । योग, प्राणायाम र ध्यानका चित्र देखाउँदै यी क्रियाकलापले शरीर र मनलाई कसरी स्वस्थ राख्छन् भन्ने कुरा अभिनयसहित बताउनुहोस् । डोरी नाघ्ने, घैँटो फुटाउने, गट्टा जस्ता स्थानीय खेलको परिचय दिँदै खेल्नु पनि व्यायाम हो भनी जोड दिनुहोस् । यी सबै विषयलाई खेलकै रूपमा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

अध्याय सात

जीवनशैली र संस्कार

पाठ १ जीवनशैली

जीवनशैली भनेको हामी कसरी बस्छौँ भन्ने हो । के खान्छौँ ? कति खेल्छौँ ? कसरी सुन्छौँ ? कसरी जन्मदिन मनाउँछौँ ? अरूसँग कसरी बोल्छौँ ? यी सबै जीवनशैली हुन् ।

साथीले कसरी जन्मदिन मनाएछन् पढौँ है !

क) आरुसको जन्मदिन

मेरो नाम आरुस हो । मेरो घर टोखा हो । आज मेरो जन्मदिन भएकाले बिहानै खुसी हुँदै उठेँ । मलाई बुबाले पूजा गर्न लगाउनुभयो । मैले हातमा अक्षता लिएर पूजा गरेँ । दियोमा बत्ती पनि बाल्न लगाउनुभयो । म खुसी भएँ । स्वस्थ र राम्रो बालक हुन सकूँ भनेर मनमनै भगवान्सँग भनेँ ।

ख) सरल जीवन

लौ सुन्नुहोस् नानीबाबु ! सरल जीवन भनेको धेरै थोक नचाहिने जीवन हो । सजिलो र खुसीसँग बित्ने जीवन हो । थोरै खेलौना भए पनि रमाइलो गर्न सकिन्छ । घरकै खाना मिठो हुन्छ, बाहिर खान जानुपर्दैन । साथीभाइसँग बोल्दा खुसी भइन्छ । महँगो उपहार पनि चाहिँदैन ।

सानो कुरामा पनि रमाउन सिक्नुपर्छ । फूल हेरेर खुसी हुन सकिन्छ । साथीसँग खेल्दा खुसी भइन्छ । परिवारसँग समय बिताउनुपर्छ । बुबा आमालाई काममा सघाउँदा खुसी हुनुपर्छ । बाटेबिरुवा, जीवजन्तुलाई माया गर्नुपर्छ ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

क) आरुस किन खुसी हुनुहुन्थ्यो ?

ख) आरुसले पूजामा के गर्नुभयो ?

ग) जीवन सरल भयो भने के हुन्छ ?

सिकाइ सहजीकरण :

विद्यार्थीलाई जीवनशैली बुझाउन आरुसको जन्मदिनको उदाहरण दिँदै चाडपर्व कसरी मनाइन्छ भनी बताउनुहोस् । चित्र देखाउँदै सरल जीवनको महत्त्व सिकाउनुहोस् र सानो कुरामा खुसी हुन प्रेरित गर्नुहोस् । परिवारसँग समय बिताउने, सहयोग गर्ने र प्रकृतिलाई माया गर्ने बानीबारे छलफल गराउनुहोस् । प्रश्नोत्तर विधिबाट सिकाइलाई सहज बनाउनुहोस् ।

पाठ २

संस्कार र कर्म

संस्कार भनेको राम्रा बानी र नियम हुन् । संस्कार हाम्रा परिवारका ठुलाबडाले सिकाउनुहुन्छ । सबैलाई नमस्कार गर्नु, आमाबुबाको कुरा सुन्नु र मिलेर बस्नु राम्रो संस्कार हो ।

क) नामकरण संस्कार

यो

अब नामकरण संस्कारका कुरा सुन्नुहोस् । सानो हुँदा तपाईँको न्वारान गरिएको थियो नि, त्यो नामकरण संस्कार हो । त्यो दिन घरमा पूजा हुन्छ । सबै जना जम्मा हुन्छन् । जुराएर नाम राखिन्छ । यो नामले हामीलाई चिनाउँछ । एकदमै खुसीको दिन हो । हिन्दु परिवारका बच्चा जन्मिएको ११ औँ दिनमा नामकरण संस्कार गर्ने चलन छ ।

ख) अक्षराम्भ संस्कार

आज तपाईँहरूलाई रमाइलो कुरा भन्छु, त्यो हो अक्षराम्भ संस्कार । अक्षराम्भ भनेको अक्षर चिन्ने पहिलो दिन हो । यसदिन गुरु वा ठुलाबडाले तपाईँलाई कलम समात्न र अक्षर लेख्न सिकाउनुहुन्छ । अब तपाईँहरू लेख्न र पढ्न जान्ने हुनुभयो । क्या रमाइलो है !

अभ्यास

१. नामकरण संस्कार भनेको के हो ?

२. अक्षराम्भ संस्कार भनेको के हो ?

३. तपाईँको घरमा कस्तो कस्तो पूजा हुन्छ ?

सिकाइ सहजीकरण :

विद्यार्थीलाई संस्कारबारे बताउन नमस्कार गर्ने र ठुलोलाई मान्ने जस्ता राम्रा बानीको उदाहरण दिनुहोस् । नामकरण संस्कारको महत्त्व न्वारानको कथा सुनाउँदै स्पष्ट पार्नुहोस् । अक्षराम्भ संस्कार अक्षर चिन्ने पहिलो दिन भएकाले यसको खुसीयाली व्यक्त गर्न लगाउनुहोस् । यी संस्कारको चित्र देखाउँदै सरल प्रश्नोत्तर गर्नुहोस् ।

पाठ ३

मिठो बोली, राम्रो व्यवहार

आज मिठो बोली र राम्रो व्यवहारको विषयमा एउटा नाटक तयार छ।

परिचय : दुई जना साथी हुन्छन्, आश्रय र ओजस्वी। आश्रयले ओजस्वीलाई बोलाए। आज उनीहरूको मिठो बोली र राम्रो व्यवहार कस्तो हुन्छ भनेर कुराकानी गर्दैछन्। उनीहरूका कुराकानी सुनौँ है!

आश्रय : (हाँस्दै) नमस्कार दिदी, आराम हुनुहुन्छ ?

ओजस्वी : (खुसी हुँदै) ठिक छ भाइ। तिमीलाई कस्तो छ ?

आश्रय : म पनि ठिक छु। आज विद्यालयमा मिठो बोली र शिष्टाचारबारे सिकेको छु नि!

ओजस्वी : ओहो, कति खुसीको कुरा। मिठो बोल्नुपर्छ। राम्रो व्यवहार गर्नुपर्छ। मिठो बोल्ने र राम्रो व्यवहार गर्ने मान्छे असल हुन्छन्। असल मान्छेलाई सबैले मन पराउँछन्। के के सिक्यौ त ?

आश्रय : गल्ती गरेँ भने माफ पाऊँ भन्नुपर्छ र कसैले सहयोग गऱ्यो भने धन्यवाद भन्नुपर्छ भनेर सिकेँ।

ओजस्वी : हो, खुसी लाग्यो तिम्रो कुरा सुनेर।

आश्रय : तपाईँलाई केही सहयोग गर्नुपऱ्यो भने भन्नुस है दिदी!

ओजस्वी : धन्यवाद भाइ! तिमी साँच्चिकै असल बालक हौ।

आश्रय : धन्यवाद दिदी। अब म जान्छु। फेरि आउँछु नि है!

ओजस्वी : हस्, फेरि भेटौँला।

आश्रय हात हल्लाउँदै बिदा हुन्छन्।

लौ त भाइबहिनीहरू, आश्रय र ओजस्वीको कुराकानी कस्तो लाग्यो ? मिठो बोलेको र राम्रो व्यवहार गरेको मन पऱ्यो कि परेन ?

अभ्यास

१. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस्

क) आश्रयले विद्यालयमा के सिक्नुभयो ?

ख) कसैले सहयोग गर्नुभयो भने के भन्नुपर्छ ?

ग) गल्ती गरियो भने के भन्नुपर्छ ?

२. क्रियाकलाप :

माथिको संवादमा जस्तै कक्षामा यसैगरी अभिनय गर्नुहोस् ।

सिकाइ सहजीकरण :

विद्यार्थीलाई मिठो बोली र राम्रो व्यवहार सिकाउन आश्रय र ओजस्वीको संवादलाई अभिनय गरेर देखाउनुहोस् । विद्यार्थीहरूलाई पनि दुई-दुई जनाको समूह बनाई संवादको भूमिका निर्वाह गर्न लगाउनुहोस् । गल्ती गर्दा 'माफ पाऊँ' र सहयोग पाउँदा 'धन्यवाद' भन्न सिकाउनुहोस् । असल बानी भएका मान्छेलाई सबैले मन पराउँछन् भन्ने कुरामा जोड दिनुहोस् ।

पाठ ४

स्वास्थ्य

आज हामी आफ्नो स्वास्थ्य कसरी राम्रो राख्ने भनेर नयाँ कुरा सिक्ने छौँ ।

तपाईँलाई हजुरआमाले भन्नुभएको होला– बिरामी हुँदा यो खाए ठिक हुन्छ, घाउ हुँदा त्यो लगाए ठिक हुन्छ । त्यो भनेको आयुर्वेदिक औषधि हो । घरमै हुने सजिलो उपचार हो यो । हाम्रो शरीरलाई स्वस्थ र बलियो बनाउन के के गर्न सक्छौँ होला ? आज हामी आयुर्वेदका बारेमा केही मिठा कुरा गर्ने छौँ । घरमै गर्ने सजिला उपचार सिक्ने छौँ । तयार हुनुहुन्छ त ? ल सुरु गरौँ !

क) आयुर्वेद

आयुर्वेद भनेको पुरानो उपचार हो । आयुर्वेदले स्वस्थ र बलियो हुन सिकाउँछ । राम्रो खाना खान, सफा बस्न, शरीरको व्यायाम गर्न र ध्यान गर्न सिकाउँछ । दिमागलाई शान्त राख्न सिकाउँछ । आयुर्वेदले जडीबुटीबाट औषधि बनाउन सिकाउँछ । प्रकृतिसँग मिलेर बाँच्न सिकाउँछ ।

तस्बिर चिनेर छलफल गर्नुहोस् :

१. आयुर्वेदिक औषधि

२. योग गरिरहेको

३. ध्यान गरिरहेको

ख) घरेलु उपचार

कहिलेकाहीँ सानोतिनो दुःख हुन्छ। पेट दुख्छ वा सानो चोट लाग्छ। यस्तो बेलामा घरमै सजिलो गरी उपचार गर्न सकिन्छ। पेट दुख्यो भने अलिकति अदुवाको रस खान सकिन्छ। सानो चोट लागेको ठाउँमा बेसार र तेल लगाउन सकिन्छ। खोकी लागेको बेलामा तातोपानीमा मह र अदुवा राखेर खाएमा सन्चो हुन्छ। यी सबै घरमा ठुला मान्छेले सिकाउनु हुन्छ। यसरी दिएको औषधि रमाई रमाई खानुहुन्छ नि होइन ? क्या रमाइलो है !

चित्र हेरेर छलफल गर्नुहोस् :

१. बेसार

२. अदुवा

३. महमा अदुवा मिसाएको

४. बेसार पानी

अभ्यास

१. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

क) आयुर्वेद भनेको के हो ?

ख) आयुर्वेदले के सिकाउँछ ?

ग) घरेलु उपचार भनेको के हो ?

२. चित्र हेरेर जोडा मिलाउनुहोस् :

क) बेसार

ख) अदुवा

ग) आयुर्वेदिक औषधि

घ) योग

सिकाइ सहजीकरण :

स्वास्थ्यबारे बताउन आयुर्वेदको परिचय सरल भाषामा दिनुहोस् र स्वस्थ रहन यसका आधारभूत नियम (राम्रो खाना, सफाइ, व्यायाम, ध्यान) चित्र देखाउँदै सिकाउनुहोस् । पेट दुख्दा अदुवा, चोटमा बेसार, खोकीमा मह-अदुवा जस्ता घरेलु उपचारका बारेमा चित्रसहित बताउनुहोस् । प्रश्नोत्तर र चित्र जोडा मिलाउने गतिविधिबाट सिकाइलाई रोचक बनाउनुहोस् । घरमा ठुला मान्छेले सिकाएका उपचार विधिबारे अनुभव सोध्नुहोस् ।

पाठ ५

पूजा

पूजा भनेको भगवान्‌लाई माया देखाउने तरिका हो । भगवान्‌लाई फूल चढाएर, बत्ती बालेर, मिठो भजन सुनाएर माया देखाउनुलाई पूजा भनिन्छ । पूजा गर्दा हामी खुसी हुन्छौँ ।

आज हामी पूजा गर्ने दुई विशेष तरिकाबारे जान्ने छौँ । तिनीहरूको पूजा कसरी गरिन्छ त्यो पनि हेर्ने छौँ । त्यसमध्ये एउटा तुलसी हो । यो हाम्रो घरआँगनमै हुन्छ । अर्को हो पिपल । यो चाहिँ हामीलाई छाया दिने रुख हो ।

क) तुलसीपूजा

तुलसीको पूजाबारे सानो नाटक तयार पारेका छौँ । दुई जना साथीले कसरी तुलसीको पूजा गर्छन्, हेरौँ ।

हार्दिक : (खुसी हुँदै) हेर इना आज तुलसीपूजा हो ।

इना : (उत्सुक हुँदै) के हो यो ?

हार्दिक : यो राम्रो बिरुवालाई माया गर्ने दिन ! फूल चढाउने । बत्ती बाल्ने दिने । नैवेद्य चढाउने दिन !

इना : (फूल चढाउँदै) वाह, रमाइलो !

हार्दिक : यसलाई पानी पनि हाल्नुपर्छ है !

इना : हुन्छ, हामी सधैँ पूजा गरौँ ।

लौ भाइबहिनी, तुलसीपूजाको नाटक कस्तो लाग्यो ? घरमा तुलसी छैन भने रोप्न लगाउनुहोस् । पानी हाल्नुहोस् । तुलसी धेरै काम लाग्ने घरेलु औषधि हो ।

ख) पिपलपूजा

पिपल ठुलो रुख हो । यसका पात हल्लिरहन्छन् । पात हल्लिएपछि हावा दिन्छ । हावाले हामी श्वास फेर्छौँ । यसले धेरै छाया पनि दिन्छ । गर्मीमा पिपलको रुखमुनि बस्दा शीतल हुन्छ । तपाईँहरूले पनि पिपल त देख्नुभएकै होला । यो धेरै जीवजन्तुको घर पनि हो ।

पिपलको पूजा गर्नु भनेको प्रकृतिलाई सम्मान गर्नु हो । हामीले रुखबिरुवालाई माया गर्नुपर्छ, जोगाउनुपर्छ भनेर पिपल पूजाले सिकाउँछ । हिन्दुहरू पिपललाई भगवान् विष्णु मानेर पूजा गर्छन् । हामीलाई धेरै कुरामा पिपलले मद्दत गर्छ । हामीलाई सहयोग गरेकामा धन्यवाद दिनुपर्छ ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

क) तुलसीका गुण के हुन् ?

ख) हिन्दुहरू किन तुलसीलाई पूजा गर्छन् ?

ग) हिन्दुहरू किन पिपललाई पूजा गर्छन् ?

घ) पिपलका गुण के हुन् ?

२. चित्र हेरेर जोडा मिलाउनुहोस् :

क) तुलसी

ख) पिपल

सिकाइ सहजीकरण :

पूजाको अर्थ सरल भाषामा बताउँदै भगवान्लाई माया देखाउने तरिका सिकाउनुहोस् । तुलसी र पिपलको महत्त्व नाटक र चित्रको माध्यमबाट प्रस्तुत गर्नुहोस् । तुलसीलाई घरेलु औषधिका रूपमा र पिपललाई वातावरण र जीवजन्तुको साथीका रूपमा चिनाउनुहोस् । यी दुवैको पूजा गर्नु प्रकृतिलाई सम्मान गर्नु हो भन्ने सन्देश दिनुहोस् ।

अध्याय आठ

परम्परागत ज्ञान, सिप र प्रविधि

पाठ १ परम्परागत ज्ञान

आज हामी हाम्रो हजुरबुबा हजुरआमाको पालादेखि जान्दै आउनुभएको केही विशेष सिप सिक्ने छौँ। यसलाई परम्परागत ज्ञान भनिन्छ।

क) क्वाँटी

क्वाँटी हाम्रो घरमा पाकिरहने खानेकुरा हो। केराउ, कालो भटमास, मुँग, चना, मास, सानो बोडी जस्ता गेडागुडीबाट क्वाँटी बन्छ। यी गेडागुडी भिजाएर एउटा टालोमा बेरेर राखिन्छ। दुई तीन दिन राखेपछि उम्रिन्छ। अनि त्यसलाई पकाएर झोल बनाइन्छ। यसरी बनाएको झोल स्वादिलो र पोषिलो हुन्छ।

ख) परम्परागत औजार

पहिला पहिला बिजुली थिएन। बिजुली नभएपछि अहिलेका जसरी मेसिन चल्दैनथे। मान्छेहरू काम गर्न हातैले बनाएका औजार चलाउँथे। ती औजारलाई परम्परागत औजार भनिन्छ। खेतबारी खन्न कोदालो, घाँस काट्न हँसिया, भारी बोक्न डोको, कुटो, अन्न पिस्न जाँतो, धान, चिउरा कुट्न ढिकी, ओखल परम्परागत औजार हुन्। यसले मान्छेको जीवनशैली सजिलो बनाइदिएको हुन्छ।

तस्बिर हेरेर छलफल गर्नुहोस् :

१. कोदालो

२. हसिया

३. जाँतो

४. हलो

५. ओखल

ग) हिङ र बिरेनुन

हिङ

हिङ र बिरेनुन घरेलु रूपमा प्रयोग हुने औषधि हुन् । हिङ भनेको एक किसिमको मसला हो । हिङको गन्ध अलि तिखो हुन्छ । हिङ पेट फुलेको ठिक पार्ने र खाना अपच हुने जस्ता समस्यामा प्रयोग गरिन्छ ।

बिरेनुन खनिज नुन हो । यो खासगरी हिमाली क्षेत्रमा पाइन्छ । यो हेर्दा ढुङ्गा जस्तो हुन्छ । यो सेतो, गुलाबी र फिक्का खैरो रङको हुन्छ । बिरेनुनलाई औषधिका रूपमा प्रयोग गरिन्छ । यसमा खाना पचाउने र ग्यास्ट्रिकको समस्यामा आराम दिने जस्ता गुण हुन्छन् । खानामा राख्न र अचारमा समेत यसको प्रयोग गरिन्छ । यो पनि कडा गन्ध र विशेष स्वाद भएको हुन्छ ।

बिरेनुन

अभ्यास

१. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

क) क्वाँटी कस्तो खानेकुरा हो ?

ख) हाम्रो दैनिक जीवनमा कस्ता औजार प्रयोग हुँदै आएका छन् ?

ग) हिङ र बिरेनुनको प्रयोगले के फाइदा हुन्छ ?

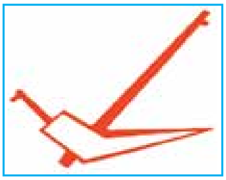
२. चित्र हेरेर जोडा मिलाउनुहोस् :

क) क्वाँटी

ख) हलो

ग) बिरेनुन

घ) हिङ



सिकाइ सहजीकरण :

परम्परागत ज्ञान सिकाउन क्वाँटीको चित्र देखाउँदै यो कसरी बन्छ र कस्तो हुन्छ भनी सरल भाषामा बताउनुहोस् । कोदालो, हँसिया, जाँतो जस्ता परम्परागत औजारका चित्र देखाउँदै यी के काममा प्रयोग हुन्छन् ? भनी सोध्नुहोस् । हिङ र बिरेनुनको चित्र देखाउँदै यी घरेलु औषधि हुन् र कस्तो समस्यामा प्रयोग गरिन्छ भनी बताउनुहोस् । प्रश्नोत्तर र चित्र जोडा मिलाउने गतिविधि गराई सिकाइलाई रमाइलो बनाउनुहोस् ।

पाठ २

परम्परागत सिप

आज हामी हाम्रा हजुरबुबा हजुरआमाले पहिलेदेखि गर्दै आउनुभएका सिप सिक्ने छौँ ! सिप भनेको कुनै काम राम्रो तरिकाले गर्न जान्नु हो । यसलाई परम्परागत सिप भनिन्छ ।

आज भान्साकै सामान प्रयोग गरेर रङ बनाउने र माटोका सामान बनाउने सिप सिकौँ है !

क) रङ बनाउने तरिका

हाम्रो भान्सामै भएका सामानबाटै रङ बनाउने जादु सिक्ने है ! तपाईँलाई रङ भर्न कति मन पर्छ होला ! आफैँ रङ बनाएर चित्रमा लगाउने है !

चुकन्दरबाट रातो रङ बनाउन सकिन्छ । पहिले चुकन्दरको बोक्रा ताछ्ने अनि त्यसलाई मसिनो टुक्रा पारेर सुकाउने । सुकेपछि सिलौटोमा कुट्ने । अब धुलो तयार भयो । धुलोलाई पानीमा घोलेपछि रातो आउँछ ।

त्यसैगरी चियापत्ती र कफीको धुलोबाट खैरो रङ बनाउन सकिन्छ । चियापत्ती वा कफी पाउडरलाई उमाल्ने । त्यसबाट बनेको रसलाई रङका रूपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ । अनारको बोक्राबाट पनि फिक्का पहेँलो वा गुलाबी रङ बनाउन सकिन्छ । अनारको बोक्रालाई पानीमा उमालेपछि यस्तो रङ निकाल्न सकिन्छ ।

पालुङ्गो, धनिया, तोरीको सागका पातलाई पिसेर रस निकालेपछि हरियो रङ बनाउन सकिन्छ । यसरी रङ बनाउन रमाइलो हुन्छ । यो सजिलो तरिका पनि हो ।

ख) माटोका सामान

माटोबाट विभिन्न घरेलु सामान बनाइन्छ । यो हाम्रो पुरानो प्रविधि हो । माटोबाट भाँडाकुँडा, पानी राख्ने घैँटो, भगवान्का मूर्ति, जनावरका आकृति, फूल वा बिरुवा रोप्ने गमला, खेलौना जस्ता सामान बनाइन्छ ।

चित्र हेरेर छलफल गर्नुहोस् :

१. माटोको घैँटो

२. माटोको मूर्ति

३. गमला

४. माटोका खेलौना

अभ्यास

१. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

क) चुकन्दरबाट कस्तो रङ बनाउन सकिन्छ ?

ख) हरियो रङ के केबाट बनाउन सकिन्छ ?

ग) माटोबाट के के बनाउन सकिन्छ ?

२. चित्र हेरेर जोडा मिलाउनुहोस् :

क) चुकन्दरबाट रातो रङ

ख) चियापत्ती र कफीबाट खैरो रङ

ग) माटाको घैँटो

घ) माटाको खेलौना

सिकाइ सहजीकरण :

विद्यार्थीलाई परम्परागत सिप सिकाउन चुकन्दर, चिया, कफी, अनार र सागपात प्रयोग गरी रङ बनाउने तरिका चित्र देखाउँदै सरल भाषामा बताउनुहोस् । विद्यार्थीलाई पनि यी सामान देखाउँदै रङको कल्पना गर्न लगाउनुहोस् । माटोबाट बन्ने विभिन्न सामान (घैँटो, मूर्ति, गमला, खेलौना) का चित्र देखाउँदै यी कसरी बन्छन् ? भनी सोध्नुहोस् । प्रश्नोत्तर विधिबाट सिकाइलाई रमाइलो र अन्तर्क्रियात्मक बनाउनुहोस् ।

पाठ ३

परम्परागत प्रविधि

आज हामी हाम्रा हजुरबुबा हजुरआमाले प्रयोग गर्नुभएका पुराना तरिका जान्ने छौँ । प्रविधि भनेको मान्छेले बनाएका सामान र काम गर्ने तरिका हो । यो पाठमा हामी औषधिको लेपन, गोरुगाडा र जल व्यवस्थापनबारे सिक्ने छौँ ।

क) औषधिको लेपन

जडीबुटीबाट औषधि बनाउने हाम्रो पुरानो प्रविधि छ । सबैभन्दा पहिला जडीबुटी टिपेर सफा गरिन्छ । त्यसलाई सुकाइन्छ । सुकाएपछि खल र लोहोरोको सहायताले पिस्ने गरिन्छ । पिसेको धुलोलाई पानी, तेल, मह जस्ता चिजमा मिलाइन्छ । यसरी औषधि तयार हुन्छ । तयार भएको औषधिलाई प्याक गरिन्छ ।

ख) गोरुगाडा

गोरुगाडा गोरुले तान्छ । यसका दुइओटा पाङ्ग्रा हुन्छन् । यसले सामान बोकेर एक ठाउँबाट अर्को ठाउँमा लैजान्छ ।

गाडा बनाउन सबैभन्दा पहिला पाङ्ग्रा बनाउनुपर्छ । त्यसपछि दुईओटा गोरुको काँधमा लगाउन जुवा तयार गर्नुपर्छ । पाङ्ग्रादेखि जुवासम्म जोड्न लामो काठ चाहिन्छ । जुवा, पाङ्ग्रा र गाडाको बाँकी भाग जोडेपछि गोरुगाडा तयार हुन्छ ।

ग) जल व्यवस्थापन

जल व्यवस्थापन भनेको पानीलाई सही ठाउँमा पुर्‍याउनु हो । सही समयमा सही ठाउँमा पुर्‍याउन सक्नुपर्छ ।

सोच्नुस् त हामीलाई कति धेरै पानी चाहिन्छ ! पिउन, खाना बनाउन, लुगा धुन । खेल्न पनि पानी नै चाहिन्छ । खेतमा अन्न फलाउन पनि त पानी नै चाहिन्छ ।

पानी धेरै भए बाढी आउँछ । पानी नै भएन भने तिर्खा लाग्छ । खाना बनाउन पाइँदैन । कपडा धुन पनि पाइँदैन । खेती हुँदैन । त्यसैले पानीलाई कसरी राम्ररी प्रयोग गर्ने भनेर जान्नुपर्छ । पानीलाई राम्रोसँग कसरी प्रयोग गर्ने, खेतबारीमा कसरी लैजाने, कहाँ जम्मा गर्ने भनेर जान्नु नै जल व्यवस्थापन हो ।

पहिले पहिले हाम्रा हजुरबुबा हजुरआमाले कुलो खनेर खोलाको पानी खेतमा लैजानुहुन्थ्यो । पानी धेरै भएको बेला पोखरीमा जम्मा गर्नुहुन्थ्यो । यो जल व्यवस्थापन गर्ने प्राचीन प्रविधि हो । हामीले पनि पानी खेर फाल्नुहुँदैन । पानीको महत्त्व बुझ्नुपर्छ । पानीको सही व्यवस्थापन गरे सबैलाई फाइदा हुन्छ ।

तस्बिर हेरेर छलफल गर्नुहोस् :

१. पोखरी

२. ढुङ्गेधारा

३. कुलो

४. गाग्रीमा पानी भरेर घर जाँदै

अभ्यास

१. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

क) जडीबुटी पिस्ने सामानलाई के भन्छन् ?

ख) गोरुगाडाको प्रयोग किन गरिन्छ ?

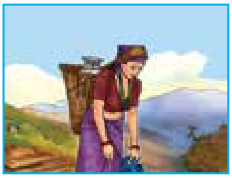
ग) पानी जोगाउन पुर्खाले के के जुक्ति लगाउनुभएको थियो ?

२. चित्र हेरेर जोडा मिलाउनुहोस् :

क) जडीबुटी पिस्ने खल

ख) गोरुगाडा

ग) कुलो



घ) गाग्रीमा पानी बोकेको

सिकाइ सहजीकरण :

परम्परागत प्रविधि सिकाउन जडीबुटी पिस्ने खल देखाउँदै औषधि बनाउने पुरानो तरिका बताउनुहोस् । गोरुगाडाको चित्र देखाउँदै यसको प्रयोग र बनाउने तरिका सरल भाषामा बुझाउनुहोस् । पानीको महत्त्व बताउँदै कुलो र पोखरीको चित्र देखाएर पानी व्यवस्थापनको पुरानो तरिका सिकाउनुहोस् । प्रश्नोत्तर र चित्र जोडा मिलाउने गतिविधि गराई सिकाइलाई रोचक बनाउनुहोस् ।

नगर गान

गौरवशाली संस्कृतिले सजिएका हामी
समृद्धिको शिखर चुम्ने धीर स्वाभिमानी
शिक्षा, स्वास्थ्य, साहित्यको धरोहर टोखा
जताततै खुलेका छन् विकासका ढोका

मनोहर, मसानकाली सपनतीर्थ सान
चण्डेश्वरी, महेन्द्रेश्वर शक्तिपीठ मान
बहुजाति, भाषा, धर्म टोखा झलमल
बौडेश्वर, विष्णुमती बग्छन् कलकल

प्रसिद्ध छ जताततै मिठो चाकु हाम्रो
टुख्यबाट जन्मिएको टोखा नगर राम्रो
उद्योगधन्दा उर्वरभूमि पर्यटन मालिका
ऐतिहासिक सहर यो टोखा नगरपालिका
जय जय होस् टोखा नगरपालिका

- रेणु अधिकारी "मौनता"

टोखा नगरपालिका

ཊོ་ཁ་ ན་གར་པ་ལི་ཀ་

नगर कार्यपालिकाको कार्यालय

मैजुहिटी, काठमाडौं
बागमती प्रदेश, नेपाल