मेरो कागेश्वरी मनोहारा

स्थानीय पाठ्यपुस्तक

कक्षा २

कागेश्वरी मनोहरा नगरपालिका

काठमाडौँ

प्रकाशक : कागेश्वरी मनोहरा नगरपालिका
काठमाडौँ

सर्वाधिकार : प्रकाशकमा

संस्करण : पहिलो

प्रकाशन : २०८०

भाषा सम्पादन :

रूप विन्यास :

मुद्रक :

हाम्रो भनाइ

विषयसूची

पाठ	विषय	पृष्ठ सङ्ख्या
१.	मेरो विद्यालय	१
२.	मेरो साथीको घर	४
३.	मेरो वडाको बस्ती	७
४.	कागेश्वरी नगरपालिकाका वडाहरू	१०
५.	सामाजिक सांस्कृतिक स्थल	१३
६.	बाजा	१६
७.	स्थानीय खेल	२०
८.	मेरो परिचय	२२
९.	आयुषाको फूलबारी	२४
१०.	पुष्प प्रदर्शनी	२७
११.	आफ्नो वडाभित्र पर्ने बाटो, ढुङ्गेधारा, नदी, पोखरी र पुल	३०
१२.	हाम्रो सामुदायिक वन	३३
१३.	हाम्रा जडिबुटी	३६
१४.	कपडाको पुतली	३९
१५.	गाऔँ र नाचौँ	४३
१६.	हाम्रा छिमेकीले गर्ने काम	४७
१७.	करेसाबारी	५१
१८.	हाम्रा चाडपर्व र चालचलन	५६
१९.		६०
२०.	व्यायाम र ध्यान	६५
२१.	पिँजडामा सुगा (बाल कथा)	७१
२२.	प्रचलित–शब्दबोध:	७५
२३	प्रचलित–सङ्ख्याबोध:	७८
२३.	वार्तालाप:	८४

पाठ १

मेरो विद्यालय

पाठ प्रवेश

चित्र हेर्नुहोस् र छलफल गर्नुहोस् :

शिक्षकलाई निर्देशन:

यो पाठको उद्देश्य विद्यार्थीहरूलाई उनीहरूको विद्यालय र जिल्लाका बारेमा बताउन सक्षम बनाउनु हो । पाठ प्रवेशका लागि माथिको चित्र देखाउँदै तलका प्रश्नहरूका आधारमा छलफल गराउनुहोस् ।

(क) चित्रमा के के देखिन्छ ?

(ख) चित्रमा देखिएका विद्यार्थीहरू कहाँ जाँदैछन्, किन ?

(ग) चित्रमा रहेको विद्यालय कस्तो छ, किन ?

(घ) तपाईंहरूको विद्यालय र यो विद्यालयमा के के फरक छन् ?

मेरो नाम रमिला कार्की हो । मेरो घर कागेश्वरी मनोहरा नगरपालिकाको वडा नम्बर ४ डाँछी, काठमाडौँमा छ । काठमाडौँ नेपालको राजधानी सहर भएको जिल्ला पनि हो । काठमाडौँ जिल्लाको बिच भाग समथर छ। काडमाडौँको वरिपरि ससाना पहाडहरू पनि छन् ।

म कक्षा २ मा पढ्छु । मेरो विद्यालयको नाम चलन्टार आधारभूत विद्यालय हो । मेरो विद्यालय मेरो घर नजिकै पर्छ । मेरो विद्यालयको भवन कङ्क्रिट र इँटाले बनेको छ । विद्यालयमा खेल्ने चौर पनि छ । हामी खाजा खाने छुट्टीमा चउरमा खेल्छौँ । मलाई मेरो विद्यालयका शिक्षकहरूले माया गर्नुहुन्छ । मलाई मेरो विद्यालय मन पर्छ ।

प्रश्नहरू

(क) रमिलाको घर कुन नगरपालिकामा छ ?

(ख) उनको घर कुन स्थानमा पर्छ ?

(ग) उनको घर रहेको जिल्लाको नाम के हो ?

(घ) काठमाडौँको वरिपरि के छन् ?

(ङ) रमिला कति कक्षामा पढ्छिन् ?

(च) उनको विद्यालयको नाम के हो ?

(छ) तपाइँ कति कक्षामा पढ्नु हुन्छ ?

(ज) तपाइँको विद्यालयको नाम के हो ?

(झ) तपाईंको घर कहाँ पर्छ ?

(ञ) के रमिलाले उनको विद्यालयका शिक्षकहरूलाई मन पराउँछिन् ? किन ?

अभ्यास

रमिलाले जस्तै आफू, आफ्नो जिल्ला र विद्यालयका बारेमा लेख्नुहोस् ।

....

....

....

....

शिक्षकलाई निर्देशन :

विद्यार्थीहरूलाई पाठ पढ्न लगाउनुहोस् । आवश्यक भएमा आफूले पनि सस्वर वाचन गरेर सुनाउनुहोस् । यसो गर्दा विद्यार्थीहरूको पठन सिप विकासमा पनि सहयोग पुग्छ । दिइएका प्रश्नहरूको जवाफ मौखिक रूपमा दिन लगाउनुहोस् । जवाफहरू पाठमा कहाँ छन् भनेर पनि देखाउन लगाउनुहोस् ।

दुई दुई जना साथी समूह बनेर माथि क देखि ञ सममा प्रश्नलाई विद्यार्थी आफूसँग परिवारसँग जोडेर एक आपसमा सोध्न लगाउनुहोस् ।

यो क्रियाकलापलाई सजिलो बनाउनका लागि अघिल्लो पाठ सेतो पाटीमा लेख्नुहोस् । रमिलासँग सम्बन्धित विवरणहरू मेट्नुहोस् । मेटिएका ती स्थानहरूमा विद्यार्थीहरूलाई उनीहरूको आफ्नै विवरण समावेश गरेर भन्न लगाउनुहोस् । अन्त्यमा, माथि दिइए बमोजिमको विवरण हुने गरी लेख्न लगाउनुहोस् । सबैले लेखेपछि उनीहरूले लेखेका कुरा वाचन गर्न लगाउनुहोस् । विद्यार्थीहरूलाई जोडीमा बस्न लगाई प्रश्नोत्तर गर्न लगाउनुहोस् ।

पाठ २

मेरो साथीको घर

पाठ प्रवेश

चित्र हेर्नुहोस् र छलफल गर्नुहोस् :

शिक्षकलाई निर्देशन :

यो पाठको उद्देश्य विद्यार्थीहरूलाई उनीहरूका छिमेकीको घरको बनोट बताउन सक्षम बनाउनु हो । पाठ प्रवेशका लागि माथिको चित्र देखाउँदै तलका प्रश्नहरूका आधारमा छलफल गराउनुहोस् ।

(क) चित्रमा के के देखिन्छ ?

(ख) चित्रमा देखिएको जस्तो घर तपाईंले देख्नुभएको छ, कहाँ ?

(ग) यो घर के के सामग्रीले बनेको छ ?

(घ) तपाईंको घर र यो घरका बिचमा के के फरक छन् ?

मेरो मिल्ने साथीको नाम सुनिता डङ्गोल हो । उनको घरमा बुबा, आमा र एक जना भाइ छन् । उनको परिवार सानो छ । उनको घर कागेश्वरी मनोहरा नगरपालिकाको वडा नं. ३ मा पर्छ । उनको घर मेरो घर नजिकै पर्छ । उनी मेरी छिमेकी हुन् । उनको घर दुई तले छ । घर ढुङ्गा, माटो र काठले बनेको छ । घरमा टिनको छानो छ । तल्लो तलामा भान्छाकोठा र भण्डार कोठा रहेको छ । माथिल्लो तलामा एउटा बैठक कोठा र दुईओटा सुत्ने कोठाहरू रहेका छन् । सुनिताको घरमा गर्मीमा धेरै गर्मी पनि हुँदैन जाडोमा धेरै जाडो पनि हुँदैन । घर वरिपरिको दृश्य पनि राम्रो छ । सुनिताको घर अगाडि एउटा सानो बारी छ । सुनिताको आमाले बारीमा विभिन्न तरकारीहरू उत्पादन गर्नुहुन्छ । सुनिताको भान्छामा उनीहरूको आफ्नै बारीको तरकारी पाक्छ । मलाई सुनिताको घरमा पाकेको तरकारी असाध्यै मन पर्छ ।

प्रश्नहरू

(क) सुनिताको घर कुन स्थानमा छ ?

(ख) सुनिताको परिवार सानो छ कि ठुलो, किन ?

(ग) उनको घर कति तले छ ?

(घ) उनको घर के के ले बनेको छ ?

(ङ) उनको घरमा कति ओटा कोठाहरू छन् ?

(च) सुनिताको घर वरिपरिको दृश्य कस्तो छ ?

(छ) सुनिताको घर अगाडि के छ ?

(ज) सुनिताको घरमा बजारको तरकारी पाक्छ कि पाक्दैन, किन ?

अभ्यास

तपाईंको छिमेकीको घरको बनावटका बारेमा लेख्नुहोस् ।

....

....

शिक्षकलाई निर्देशन :

(क) विद्यार्थीहरूलाई पाठ पढ्न लगाउनुहोस् । आवश्यक भएमा आफूले पनि सस्वर वाचन गरेर सुनाउनुहोस् । यसो गर्दा विद्यार्थीहरूको पठन सिप विकासमा पनि सहयोग पुग्छ । दिइएका प्रश्नहरूको जवाफ मौखिक रूपमा दिन लगाउनुहोस् । जवाफहरू पाठमा कहाँ छन् भनेर पनि देखाउन लगाउनुहोस् ।

(ख) विद्यार्थीहरूलाई उनीहरूको छिमेकीको घरको चित्र कोर्न भन्नुहोस् । सबैले चित्र कोरिसकेपछि उक्त घरको बनावट (के ले बनेको छ, तला र कोठा सङ्ख्या, कोठाका प्रकार, छानो आदि) का बारेमा लेख्न लगाउनुहोस् । उनीहरूले के कुरा लेख्ने भन्ने सम्बन्धमा प्रश्नोत्तर मार्फत सहयोग गर्नुहोस् । सबै विद्यार्थीहरूले लेखेका कुरा वाचन गरेर सबै साथीलाई सुनाउन लगाउनुहोस् । केही सच्याउनु पर्ने भए सच्याउन लगाउनुहोस् ।

(ग) विद्यार्थीहरूलाई जोडीमा राख्नुहोस् र आफ्नो घरको बनावटका बारेमा एकअर्कासँग कुराकानी गर्न लगाउनुहोस् । विद्यार्थीहरू कुराकानी गरिरहेका बेला हरेक जोडीमा पुग्नुहोस् र कुराकानी सुन्नुहोस् ।

पाठ ३

मेरो वडाको बस्ती

पाठ प्रवेश

चित्र हेर्नुहोस् र छलफल गर्नुहोस् :

शिक्षकलाई निर्देशन

यो पाठको उद्देश्य विद्यार्थीहरूलाई उनीहरूका वडाको बस्तीका बारेमा जानकारी दिनु हो । विद्यार्थीहरूलाई तलका प्रश्नहरू सोध्नुहोस् र त्यहाँको बस्तीका बारेमा जानकारी दिनुहोस् ।

(क) चित्रमा के के देखिन्छ ?

(ख) यो कुन ठाउँको चित्र हो ?

(ग) चित्रमा देखिएको बस्ती कस्तो छ ?

(घ) यहाँको जमिन समथर वा भिरालो कस्तो छ ?

(ङ) यहाँ देखिएका घरहरू के ले बनेका छन् ?

मूल पाठ

पढ्नुहोस् र प्रश्नहरूको जवाफ दिनुहोस् :

मेरो नाम अनिशा हो । मेरो घर कागेश्वरी मनोहरा नगरपालिका वडा नं. ९ गोठाटारमा पर्छ । यो वडाको क्षेत्रफल २.३२ वर्ग किलोमिटर रहेको छ । पहिले यो गोठाटार गाउँ विकास समिति थियो। यस वडामा ८१५२ घरधुरी रहेका छन्। यहाँको जनसङ्ख्या ३१,१४५ रहेको छ।

गोठाटार अलिक अग्लो ठाउँमा रहेको छ। यहाँको जमिन समथर छ। यहाँबाट उपत्यकाका धेरै स्थानहरू देख्न सकिन्छ। गोठाटारको बस्ती एकदम बाक्लो छ । पुरैजसो जमिन घरहरूले ढाकेका छन् । कतै कतै चाहिँ तरकारी खेती गरिएको जमिन देख्न सकिन्छ। यो वडाको पुर्वपट्टि मनोहरा खोला छ। मनोहरा खोला पारि भक्तपुर जिल्ला पर्दछ।

प्रश्नहरू

(क) अनिशाको घर कुन वडामा छ ?

(ख) कागेश्वरी मनोहरा नगरपालिकाको वडा नं. ९ मा कुन ठाउँ पर्छ ?

(ग) वडा नं. ९ को क्षेत्रफल कति रहेको छ ?

(घ) गोठाटारमा कति जना मानिसहरू बस्छन् ?

(ङ) गोठाटारको जमिन कस्तो छ ?

(च) गोठाटारको पूर्वपट्टि कुन जिल्ला पर्दछ ?

अभ्यास

तपाईंको घर कुन वडामा पर्छ ? अनिशाले जस्तै आफ्नो वडाको बारेमा लेख्नुहोस् ।

....

....

....

....

....

शिक्षकलाई निर्देशन

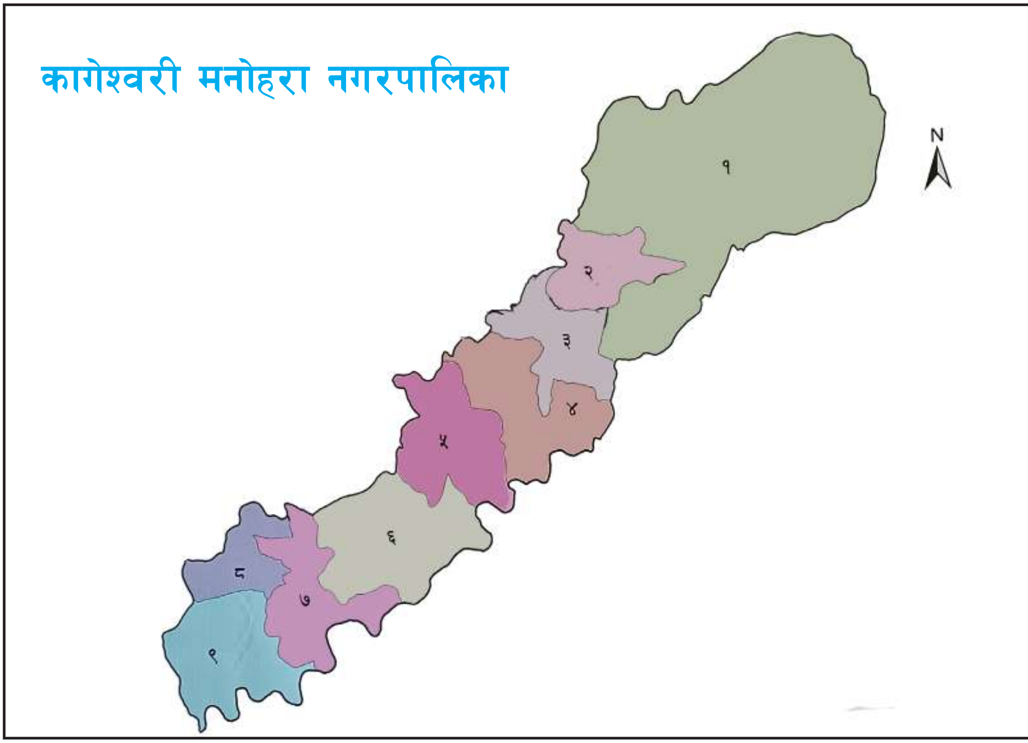
(क) विद्यार्थीहरूलाई पाठ पढ्न लगाउनुहोस् । आवश्यकता परेका आफूले पनि सस्वर वाचन गरेर सुनाउनुहोस् । यसो गर्दा विद्यार्थीहरूको पठन सिप विकासमा पनि सहयोग पुग्छ । दिइएका प्रश्नहरूको जवाफ मौखिक रूपमा दिन लगाउनुहोस् । जवाफहरू पाठमा कहाँ छन् भनेर पनि देखाउन लगाउनुहोस् ।

(ख) विद्यार्थीहरूलाई उनीहरूको वडाको बारेमा घरका मानिसहरूसँग सोधेर बुँदा टिपोट गरेर ल्याउन भन्नुहोस् । उनीहरूले टिपोट गरेर ल्याएका बुँदाहरूका आधारमा अनिशाले जस्तै वडाका बारेमा लेख्न लगाउनुहोस् । सबैले लेखिसकेपछि पढेर सुनाउन लगाउनुहोस् । एक अर्कालाई प्रश्न सोध्न पनि लगाउनुहोस् ।

पाठ ४ कागेश्वरी नगरपालिकाका वडाहरू

पाठ प्रवेश

चित्र हेर्नुहोस् र छलफल गर्नुहोस् :



शिक्षकलाई निर्देशन :

यो पाठको उद्देश्य विद्यार्थीहरूलाई उनीहरूको नगरपालिकाका वडाहरूका बारेमा जानकारी दिनु हो । विद्यार्थीहरूलाई तलका प्रश्नहरू सोध्नुहोस् र त्यहाँको बस्तीका बारेमा जानकारी दिनुहोस् ।

(क) चित्रमा के देखिन्छ ?

(ख) यो कुन नगरपालिकाको नक्सा हो ?

(ग) नक्सामा लेखिएका अङ्कहरू १, २, ३, ४ के हुन् ?

(घ) कागेश्वरी मनोहरा नगरपालिकामा कति ओटा वडाहरू छन् ?

(ङ) तपाईंको घर कागेश्वरी मनोहरा नगरपालिकाको कुन वडामा पर्छ ?

कागेश्वरी मनोहरा नगरपालिकाको वडाको बारेमा तलको तालिका अध्ययन गर्नुहोस् र प्रश्नहरूको जवाफ दिनुहोस् :

वडा नं.	**पहिलेका गाविस र वडा नं.**
१	गागलफेदी गाविस
२	आलापोट गाविस
३	भद्रवास गाविस
४	डाँछी गाविस वडा नं. १, २, ३, ४, ५ र ६
५	डाँछी गाविस वडा नं. ७, ८ र ९
६	मुलपानी गाविस वडा नं. ४, ५, ६, ७, ८ र ९
७	मुलपानी गाविस वडा नं. १, २ र ३ र गोठाटार गाविस ५, ६ र ७
८	गोठाटार गाविस वडा नं. १, २, ३ र ४
९	गोठाटार गाविस वडा नं. ८ र ९

प्रश्नहरू

(क) कागेश्वरी मनोहरा नगरपालिकामा जम्मा वडाहरू कति छन् ?

(ख) कति ओटा गाविसहरू मिलेर कागेश्वरी मनोहरा नगरपालिका बनेको छ ?

(ग) पहिलेको डाँछी गाविस अहिले कुन कुन वडामा पर्छ ?

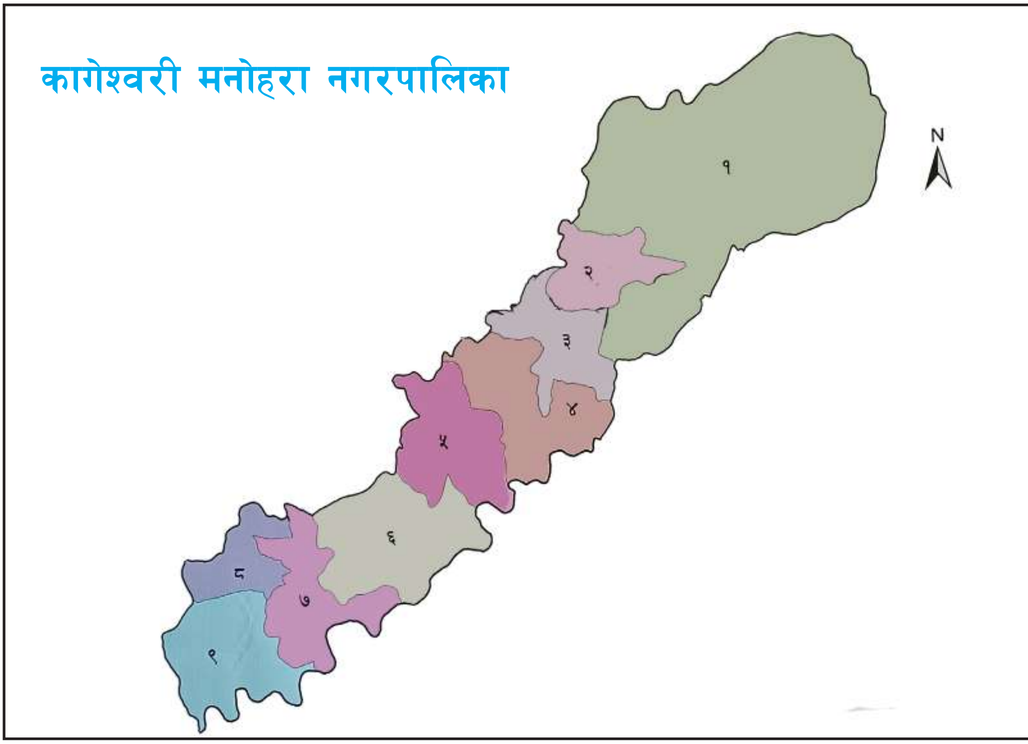
(घ) पहिलेको गोठाटार गाविस अहिले कुन कुन वडामा पर्छ ?

शिक्षकलाई निर्देशन

विद्यार्थीहरूलाई तालिका अध्ययन गर्न लगाउनुहोस् । पहिलेका गाविसका बारेमा बताउनुहोस् । प्रश्नहरूको उत्तर भन्न लगाउनुहोस् ।

अभ्यास

नक्सा अध्ययन गर्नुहोस् र दिइएका प्रश्नहरूको जवाफ दिनुहोस् :



(क) तपाईँको घर कुन वडामा पर्छ ?

(ख) तपाईँको घर भएको वडा नगरपालिकाको कुन दिशामा पर्छ ?

(ग) तपाईँको घर भएको वडाको पूर्व, पश्चिम, उत्तर र दक्षिणतर्फ कुन कुन स्थानहरू पर्छन् ?

शिक्षकलाई निर्देशन

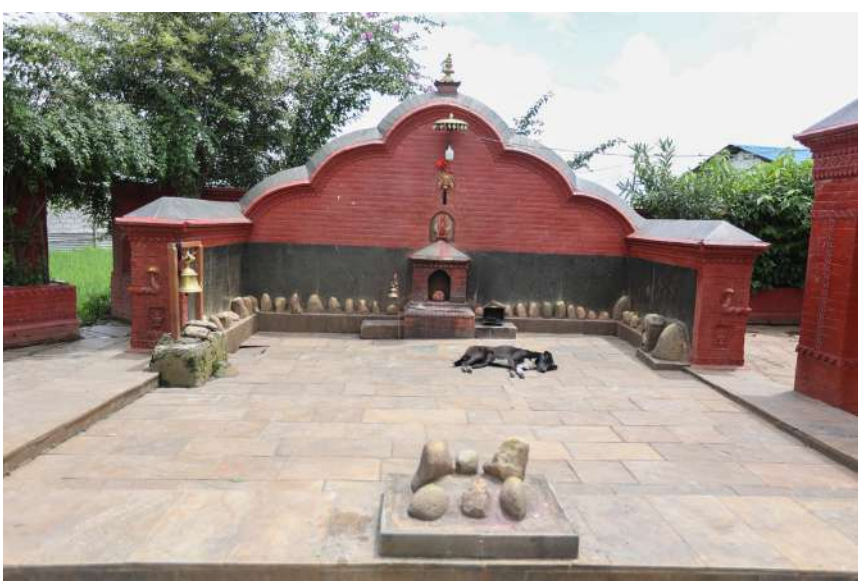
विद्यार्थीहरूलाई दिशाको अवधारणा कक्षाकोठाको अवस्थितिका आधारमा प्रश्नोतर मार्फत बुझाउनुहोस्। उनीहरू बस्ने वडा नम्बर भन्न लगाउनुहोस्। उनीहरू बस्ने ठाउँबाट विभिन्न वडाहरू कुन दिशामा पर्छ प्रश्नहरू सोध्नुहोस्।

पाठ ५

सामाजिक सांस्कृतिक स्थल

पाठ प्रवेश

चित्र चिन्नुहोस् :



मानिसले धर्म मान्छन् । हिन्दुहरू मन्दिर जान्छन् । बौद्ध धर्म मान्ने गुम्बामा जान्छन् । इस्लामहरू मस्जिदमा जान्छन् । इसाईहरू चर्चमा जान्छन् । किरातहरू मार्गास्थान जान्छन् । शिखहरू गुरुद्वारा जान्छन् । सबैले आस्था प्रकट गर्ने ठाउँ हुन्छन् । सामाजिक काम गर्न मानिसले पाटीपौवा बनाउँछन् । धारो र चौतारो बनाउँछन् । धर्मशाला बनाउँछन् । यी पनि सामाजिक ठाउँ हुन् ।

हाम्रो कागेश्वरी मनोहरामा पनि सामाजिक सांस्कृतिक ठाउँ छन् । यी फोटो हेरेर ठाउँ चिनौँ । अनि मौका मिलाएर घुम्न जाऔँ है ।

शिक्षकलाई निर्देशन

विद्यार्थीलाई आफ्नो बसोबास वरपरका स्थलका बारेमा अभिभावक तथा जानकार व्यक्तिसँग सोधखोज गर्न लगाउनुहोस् । अभिभावक तथा जानकार व्यक्तिबाट प्रात जानकारी कक्षामा प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।

अभ्यास

१. माथि चित्रमा देखाइएका ठाउँमध्ये तपाईँ कुनमा पुग्नुभएको छ ? त्यसका बारेमा पाँच वाक्य लेख्नुहोस् ।

२. तलका चित्र के केका हुन् ?

३. जोडा मिलाउनुहोस् :

मन्दिर	किरात
गुम्बा	इसाई
चर्च	इस्लाम
मस्जिद	हिन्दु
मार्गास्थान	शिख
गुरुद्वारा	बौद्ध

४. पाठ पढेर उत्तर दिनुहोस् :

(क) मानिस किन धार्मिक स्थलमा जान्छन् ?

(ख) सामाजिक कार्य गर्न मानिसले के बनाउँछन् ?

(ग) धर्मशाला भनेको के हो ?

(घ) किन कोही मन्दिर र कोही गुम्बा गएका होलान् ?

(ङ) तपाईँ धार्मिक आस्था प्रकट गर्न कहाँ जानुहुन्छ ?

पाठ ६

बाजा

पाठ प्रवेश

कक्षामाकुनै एक बाजा बजाई छलफल गर्नुहोस् :

(क) बाजाको नाम के हो ?

(ख) यो बाजा कहिलो कहिले बनाइन्छ ?

हाम्रो घरमा विभिन्न चाडपर्व मनाइन्छ। चाडपर्वमा बाजा बजाउने चलन छ । हाम्रो घरमा ढुङ्ग्रो छ । आज म यस बाजाका बारेमा कुरा गर्छु । मेरा बा धामी हुनुहुन्छ। धामीले बिरामी निको पार्न ढ्याङ्ग्रो बजाउँछन् । ढ्याङ्ग्रो गोलाकार काठमा दुवैपट्टि छालाले मोरेर बनाइन्छ । काठमा समाउने बिँड पनि हुन्छ । विशेष गरी धामी झाँक्रीले चिन्ता बस्दा ढ्याङ्ग्रो बजाउँछन् । यो बाजा पूजामा र मानिस मर्दा पनि बजाइन्छ । ढ्याङ्ग्रो बजाउन बेतको गजो प्रयोग गरिन्छ । एक हातले ढ्याङ्ग्रो समाई अर्को हातले गजाले ठोकी यो बाजा बजाइन्छ ।

अभ्यास

१. **तलका बाजा चिनेर नाम भन्नुहोस् :**

शिक्षकलाई निर्देशन

स्थानीय तहमा उपलब्ध बाजाहरू सङ्कलन गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् । कक्षामा उपलब्ध बाजाहरू बजाएर पनि देखाउनुहोस् ।

२. **बाजा चिनेर जोडा मिलाउनुहोस् :**

डमरु

घन्टी

शङ्ख

खैजडी

डम्फु

टुङ्ना

३. उत्तर भन्नुहोस् :

(क) तपाईँले कुन कुन बाजा देख्नुभएको छ ?

(ख) तपाईँले कुन कुन बाजा बजाउनुभएको छ ?

(ग) तपाईँलाई कुन बाजा मन पर्छ ?

४. मानिसले के गरेका हुन् ? चित्र हेरेर भन्नुहोस् :

पाठ ७

स्थानीय खेल

विद्यालयमा खाजा छुट्टीको घन्टी बज्नासाथ विद्यार्थी चउरमा भेला भए । उर्मिलाले भनी, हिजो हामीले रुमाल लुकाइ खेल्यौँ । आज भाले जुधाइ खेलौ ल ।" सबैले होमा हो मिलाए र खेल्न तयार भए ।

भाले जुधाइ खेल दुई वा सोभन्दा बढी खेलाडी भेला भएर खेलिने स्थानीय खेल हो । यसमा एउटा खुट्टा माथि उठाएर हातले समात्ने गरिन्छ । अब एक खुट्टाले मात्र उभिएर अर्को उस्तै खेलाडीलाई धकेलेर लडाउनुपर्छ । एउटा खुट्टाले मात्र टेकेर धेरै बेर खेल्न गाह्रो हुन्छ । जो अरुलाई लडाएर अन्तिमसम्म टिक्छ त्यही विजयी हुन्छ ।

भाले जुधाइमा सर्मिलाले जिती । उसले सबैसँग भनी, "हाम्रो टोलका दिदीहरू गट्टा खेल्नुहुन्छ । भोलि हामी पनि खेलौँ ल ।" उत्तिकैमा घन्टी लाग्यो । सबै खुसी हुँदै कक्षामा पसे ।

शिक्षकलाई निर्देशन

स्थानीय तहमा खेलको नमुना प्रदर्शन गर्नुहोस् र विद्यार्थीलाई ती खेलका सामग्री उपलब्ध गराउनुहोस् । त्यसपछि सुरक्षित ढङ्गले खेल खेल्ने अनुमति दिनुहोस् र खेल खेलाउनुहोस् ।

अभ्यास

१. चित्रमा कुल खेल खेलेको देखाइएको छ ? यो खेल कसरी खेलिन्छ ?

२. साथीहरू भेला भएर स्थानीय खेल खेल्नुहोस् । तपाईँ खोपी, पानढुङ्गे, घुर्रा, फिरफिरे, डोरी तान्ने । खुट्टी जस्ता खेल शिक्षक वा अभिभावकसँग सिकेर खेल्न सक्नुहुन्छ ।

पाठ ८

मेरो परिचय

राजेश नेपाली भाषा बोल्छन् । उनले आफ्नो परिचय यसरी दिए :

मेरो नाम राजेश शर्मा हो । म कक्षा १ मा पढ्छु । मेरो घर कागेश्वरी मनोहरा नगरपालिका वडा नं १ मा छ ।

अनिता डङ्गोल नेवारी बोल्छिन् । उनले आफ्नो परिचय यसरी दिइन् :

नेवारीमा अनुवाद गर्ने

आसमान स्याङतान तामाङ भाषा बोल्छन् । उनले आफ्नो परिचय यसरी दिए :

तामाङमा अनुवाद गर्ने

धर्मप्रसाद उपाध्याय संस्कृत भाषा जान्दछन् । उनले आफ्नो परिचय यसरी दिए :

मम नामः धर्मप्रसादः उपाध्यायोस्ति । अहम् द्वितीयकक्षायां पठामि । मम गृहं कागेश्वरीमनोहरानगरपालिकायां वर्तते ।

अभ्यास

१. **तपाइँले घरमा बोल्ने भाषामा खाली ठाउँ भर्नुहोस् :**

नेपाली	तपाइँले बोल्ने भाषामा
मेरी आमाको नाम हरिकला हो ।	....
मेरा बाको नाम पुष्पलाल हो ।	....
हाम्रो नगरपालिकाको नाम कागेश्वरी मनोहरा हो ।	....
हामी दाल, भात खान्छौँ ।	
म विद्यालय जान्छु ।	

शिक्षकलाई निर्देशन

कक्षामा रहेका सबै विद्यार्थीलाई आआफ्नो मातृभाषामा परिचय दिनु लगाउनुहोस् ।

पाठ ५ आयुषाको फूलबारी

पाठ प्रवेश

फूलका बिरुवा चिनौँ र नाम लेखौँ :

.........सारे फूलको बिरुवा

........पत्री फूलको बिरुवा

गमलामा ...... पाते फूल

बारीमा .... वरी फूलको बिरुवा

शिक्षकलाई निर्देशन

विद्यालय वा घरमा रहेका फूल वा फूलबारीको चित्र प्रदर्शन गर्नुहोस् र विद्यार्थीहरूलाई पनि त्यसैगर्न उत्प्रेरित गर्नुहोस् । विद्यार्थीलाई धेरै प्रकारका फूल सङ्कलन गरी पुष्पगुच्छा वा फूलको माला बनाउने तरिका पनि सिकाउनुहोस् ।

आयुषाको फूलबारी

म आयुषा हुँ । मेरो घरमा फूलबारी छ । फूलबारीमा सयपत्री फूलको बिरुवा छ। त्यो बिरुवा मैले सारेको हुँ। मेरो घरमा गोदावरी फूलको बिरुवा छ । त्यो बिरुवा आमाले सार्नुभएको हो ।

मेरो घरमा मखमली फूलको बिरुवा छ । त्यो बिरुवा दिदीले लगाउनुभएको हो । तिहारमा भाइलाई भाइटीकाको दिन माला लगाउन फूल चाहिन्छ भनेर दिदीले मखमली फूल रोप्नुभएको हो ।

मेरो घरको फूलबारीमा सर्वदा फूल, तिउरे फूल, चाय फूल र लालुपाते फूलको बिरुवा छ। आजकल फूलबारीमा फूल फुल्न थालेका छन् । फूलबारीमा डुल्दा रमाइलो हुन्छ ।

कुन फूलबाट बनाइएको हो, चिन्नुहोस् :

(क)

.....................फूलबाट बनाइएको माला
(सयपत्री / गोदावरी)

(ख)

.... फूलबाट बनाइएको माला
(मखमली / गोदावरी)

(ग)

....................फूलबाट बनाइएको माला
(सयपत्री / गोदावरी)

(घ)

....................फूलको थुँगा
(गुलाब / लालुपाते)

पाठ १०

पुष्प प्रदर्शनी

पाठ प्रवेश

गीत गाऔँ

फूल रोपाइँ

मेरो घरको फूलबारीमा फुल रोपेँ मैले
माटो खनेँ, झार उखेलेँ फूल रोप्नु पैले
आज हाम्रो फूल रोपाइँमा काका आउनुभयो
फूल रोप्दा पानी हाल्न सिकाउनुभयो
साना बिरुवा आफ्नै हातले खाल्डो खनी रोपेँ
बिरुवा जोडाउन माथि पट्टि प्लास्टिकले छोपेँ
बिरुवा हुर्काउन मल पानी हाल्नुपर्छ अरे
मलजल गरे बिरुवा बढी ठुला हुन्छन् अरे ।

आज विद्यालयको वार्षिक उत्सव हुँदै छ । निर्मला, दावा, रामभर ोसले आफ्नो घरबाट विभिन्न फूलहरू ल्याई प्रदर्शन गरेका छन् । निर्मलाले आफ्ना स्टलअगाडि सयपत्री, मखमली, गोदावरी, वेगम वेली आदि फूलहरू सजाएर राखेकी छिन् । त्यस्तै दावाले गुलाव, लाहुरे र लालुपाते फूल सजाएर राखेका छन् । राम भरोसले लालिगुँरास, कमल, असारे आदि फूल प्रदर्शन गरेका छन् । उनीहरूले कतिपय फूल विद्यालयको फूलबारीबाट टिपेर राखेका थिए । विद्यालयका प्र.अ. शिक्षक, अभिभावक र विद्यार्थीहरूले उक्त पुष्प प्रदर्शनी अवलोकन गरेका थिए ।

अभ्यास

(क) आज विद्यालयमा के हुँदैछ ?

(ख) निर्मलालो कुन कन फूल सजाएकि छिन् ?

(ग) तपाइँको घरमा कुन कुन फूलका बिरुवा छन् ,

परियोजना कार्य

तपाइँ पनि विद्यालय वा घरमा फूलबारी बनाउनुहोस् । फूलबारीमा राम्रोसँग माटोलाई मसिनु बनाई झारहरू उखेल्नुहोस् । विभिन्न फूलका

शिक्षकलाई निर्देशन

विद्यालयमा सञ्चालन हुने विभिन्न कार्यक्रममा फूलका माला र पुष्पगुच्छा बनाई अतिथिलाई दिन लगाउनुहोस् । यस कार्यमा विद्यार्थी आफैँलाई काम गर्न उत्प्रेरित गरी स्याबासी पनि दिनुहोस् । उनीहरूलाई कठिनाइ परेका स्थानमा सहयोग पनि गर्नुहोस् ।

बिरुवाहरू खोजी गरी रोप्नुहोस् । रोपेका बिरुवाहरूलाई जोगाउन घेरावारको व्यवस्था गर्नुहोस् । समय समयमा पानी पनि हाल्नुहोस् । वेला वेलामा गोलमेल गर्ने र झार उखेल्ने काम गर्नुहोस् । फूलबारी साथीहरूलाई पनि देखाउनुहोस् । फूलबारीको फूल विद्यालयमा ल्याएर प्रदशनीसमेत गर्नुहोस् ।

पाठ ११

आफ्नो वडाभित्र पर्ने बाटो, ढुङ्गे धारा, नदी, पोखरी र पुल

पाठ प्रवेश :

तल दिइएको चित्र हेरी छलफल गर्नुहोस् :

मेरो नाम सन्तोष फुँयाल हो । म डाँछी गाउँमा वस्छु । यो गाउँ कागेश्वरी मनोहरा नगरपालिका वडा नं ५ मा पर्दछ । हाम्रो वडामा पहिले धेरै परम्परागत दुई पाखे घरहरू थिए भने अहिले त्यस्ता घरहरू कमै मात्र देख्न पाइन्छ । वडा नं ५ मा ब्रह्मखेल चोक ढुङ्गे धारा, बागधारा आदि रहेका छन् । डाँछी चोक पाटी पनि यसै वडामा रहेको छ । यसै वडा नजिकै भएर मनोहरा खोला बगेको छ । यहाँ विभिन्न ताल र पोखरी पनि रहेका छन् । हाम्रो वडा हुँदै लोकतान्त्रिक सहिद

मार्ग गएको छ । जुन ब्रह्मखेल हुँदै गागल र शिवपुरी जाने मार्ग हो । त्यस्तै यस वडामा पेप्सी खोला, गोठाटार हुँदै ब्रह्मखेलसम्म सडक सुविधा छ । कागेश्वरी मनोहरा नगरपालिका कार्यालय पनि हाम्रै वडामा रहेको छ । त्यस्तै वडा नं ५, ६ र ७ को वडा कार्यालय यसै वडामा छ । जुन संयुक्तरूपमा एउटै एकै ठाउँबाट सञ्चालित छ । यहाँ ब्रह्मखेल चाँगु जोड्ने पक्कि पुल बनेको छ । यो वडा नं ५ र चाँगुनारायण नगर पालिकालाई जोड्ने पुल हो ।

शिक्षकलाई निर्देशन

विद्यार्थीलाई स्थलगत अनुगमन भ्रमण गर्न लगाई उनीहरूको अनुभवका बारेमा छलफल गर्नुहोस् । छलफलको अन्त्यमा निष्कर्ष वा सार तथा आफ्नो भनाइसमेत प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप

क) माथि दिइएजस्तै तपाइँको वडामा भएका बाटो, ढुङ्गेधारा, नदी, पोखरी र पुल आदिको बारेमा परिवारमा सोध खोज गरी तल तालिकामा देखाउनुहोस् ।

वडा नं	बाटोको नाम	धारा, ढुङ्गेधाराको नाम	नदी वा पोखरीको नाम	पक्कि पुल जोडिने स्थान

(ख) आफ्नो वडामा रहेका नदी, धारा, ढुङ्गेधारा र पक्कि पुल भए सोकोसमेत अवलोकन गरी प्राप्त विवरण समेटी एक अनुच्छेद लेख्नुहोस् ।

....

....

....

....

पाठ १२

हाम्रो सामुदायिक वन

पाठ प्रवेश

गीत गाऔँ :

वनजङ्गल सुन्दर शान्त वातावरण राम्रो
यिनलाई जोगाई राख्नु कर्तव्य हो हाम्रो
खोला नदी ताल तलैया पानीको हो खानी
यिनलाई सधैँ सफा राख्न लाग्नुपर्छ हामी
हाम्रो बस्ती नजिक छ वागमती नदि
बस्तीबाटै देखिन्छ है मनोहरा पनि
वातावरण संरक्षणमा सबै लाग्नुपर्छ
चेतनाको बिउ छर्न अब जाग्नुपर्छ

प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

(क) माथिका गीतले के सन्देश दिएको छ ?

....

(ख) वन जङ्गल नदी वा पोखरी संरक्षण किन गर्नुपर्दछ ?

....

(ग) वन जङ्गलको महत्त्व लेख्नुहोस् ।

शिक्षकलाई निर्देशन

पालैपालो गीत गाउन लगाउनुहोस् । गीतका विषयवस्तुलार्य कक्षामा छलफल गराउनुहोस् र नजिकको वनको स्थलगत अवलोकन गर्न लगाई विद्यार्थीलाई आफ्नो बुझाइ र सिकाइ प्रस्तुत गर्न उत्प्रेरित गर्नुहोस् ।

गोकर्ण सामुदायिक वनले थली गाउँका मानिसहरूमा खुसी छाएको छ । उनीहरूले वनलाई संरक्षण गरेकाले वनबाट उनीहरूले घाँस, दाउरा, काठ आदि प्राप्त गरेका छन् । कतिपय मानिसका गोठ र धनसारमा जङ्गलबाट

उपलब्ध खरको छानो छ। वनमा झरेको पात सङ्कलन गरी गाउँलेहरूले सोतर बनाउने गरेका छन् । जुन जैविक मलका लागि राम्रो मानिन्छ । वन उपभोक्ता समितिको कोषमा सुकेका काठ काटेबापत गाउँलेहरूले पैसा जम्मा गर्ने गरेका छन् । गोकर्ण वनभित्र गल्फ खेल हुने गर्छ । यहाँको प्राकृतिक सुन्दर र गल्फ खेल हेर्न पर्यटकहरू आउने गर्छन् । गोकर्ण वन जस्तै शिवपुरी निकुञ्ज क्षेत्रमा रहेका वनले पनि प्राकृतिक सौन्दर्य र पानीको स्रोत वचाइराख्न मदत गरेका छन् ।

तल दिइएका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) वनको महत्त्व उल्लेख गर्नुहोस् ।

(ख) गोकर्ण सामुदायिक वनले थली गाउँमा ल्याएको सकारात्मक परिवर्तनहरू उल्लेख गर्नुहोस् ।

ग) तपाईंको समुदायमा भएका वनजङ्गलको नाम लेखी तिनिहरूको महत्त्व उल्लेख गर्नुहोस् ।

रजनीको पैदल यात्रा अनुभव अध्ययन गरौँ र छलफल गरौँ :

रजनी अस्ती विहान काकासँग पैदल यात्रा मा निस्किइन् । उनीहरू मूलपानीको पुल तरेर निलवाराही मन्दिर हुँदै चाँगुनारायण मन्दिर पुगे । चाँगुनारायण मन्दिर डाँडामा रहेको छ। डाँडाबाट मूलपानी, गोठाटार र आलापोट गाउँ अति नै सुन्दर देखिँदो रहेछ । गत हप्ता पनि उनीहरू सुन्दरीजलबाट पैदल यात्रा सुरु गरेर भोटेचउर साँखु हुँदै घर फर्किएका थिए । उनीहरू समय समयमा यस्ता भ्रमणमा निस्किन्छन् । अघिल्लो महिना उनीहरू शिवपुरीको धाप ड्याम घुम्न गएका थिए । माथि डाँडाबाट हेर्दा काठमाडौँ उपत्यका धेरै सुन्दर देखिएको देखिने रहेछ ।

छलफलका लागि प्रश्न

(क) आफ्नो गाउँटोल वरपरको अग्ला डाँडाहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

(ख) के तपाईंले पैदल यात्राको अनुभव गर्नुभएको छ ? छ भने पैदल यात्रा गर्दाको आफ्नो अनुभव साथीलाई सुनाउनुहोस् ।

सामुदायिक कार्य

बिदाको दिन पारेर आफ्नो घर नजिकैका अग्ला डाँडापाखामा घुम्ने योजना बनाउनुहोस् र योजनाअनुसार घुमफिर पनि गर्नुहोस् र आफूले प्राप्त गरेको अनुभव कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

पाठ १३

हाम्रा जडिबुटी

पाठ प्रवेश

चित्र हेरौँ र छलफल गरौँ :

तल दिइएका जडीबुटी चिनौँ र कुन रोग लाग्दा कुन कुन जडीबुटी प्रयोग गरिन्छन्, जानकारी राखौँ ।

तुलसीको बिरुवा

हावा शुद्ध गर्छ । रुघाखोकी लागेमा औषधीको काम गर्छ ।

सिस्नुको मुन्टा

मुन्टाको रस पिउनाले पिसाब वा पेट सम्बन्धी रोगमा फाइदा पुग्छ ।

घिउकुमारी

पोलेका घाउमा दल्दा शीतल हुन्छ । कब्जीयत हटाउन सकिन्छ ।

घोडताप्रे

तनाव अनिद्रा जस्ता समस्या समाधान गर्छ । युरिस एसिड र उच्च रक्तचाप नियन्त्रण गर्छ ।

जटामसी

मृगी, छारेरोगको उपचार गर्न प्रयोग गरिन्छ । पिसाबसम्बन्धी समस्यामा उपयोगी हुन्छ ।

निमको पात

ज्वरो आएमा, टाउको दुखेका यसको चुर्ण सेवन गरेमा सन्चो हुन्छ । झाडा पखाला ठिक गर्छ ।

शिक्षकलाई निर्देशन

विद्यार्थीलाई घरपरिवारका सदस्यहरूसँग वरपर पाइने जडीबुटीका बारेमा सोधखोज गर्न उत्प्रेरित गर्नुहोस् । ती जडीबुटी कुन कुन अवस्थामा प्रयोग गरिन्छ भनी चर्चा गर्न लगाउनुहोस् ।

अभ्यास

जडीबुटीको उपयोगिता सम्बन्धमा धर्को तानी जोडा मिलाउनुहोस् :

(क) निमको बोक्रा उमालेर खाएमा	(क) उच्च रक्तचाप
(ख) जटामसी	(ख) मृगी
(ग) घोडताप्रे	(ग) झाडा पखाला
(घ) तुलसी	(घ) पिसाबसम्बन्धी समस्या
(ङ) घिउ कुमारी	(ङ) पोलेको जलन शान्त गर्न
(च) सिस्नु	(च) रुघाखोकी लागेमा

परियोजना कार्य

आफ्नो समुदायमा पाइने विभिन्न जडीबुटी सङ्कलन गर्नुहोस र कक्षामा प्रदर्शन गर्नुहोस् ।

पाठ १४ कपडाको पुतली

सुनितालाई कपडाको पुतली बनाउन मन लाग्यो । उसले आमालाई यो कुरा सुनाइन् । आमाले पुतली बनाउन सिकाउनुभयो । आमाले पहिले तलका सामग्री भेला पार्नुभयो :

पुरानो कपडा	कपास	कार्टुन	कैँची
सियो र धागो	टाँक	रङ	बुरुस

अब आमाले मलाई देखाउँदै यसो गर्नुभयो :

१. सबैभन्दा पहिले बाक्लो कार्टुनमा पुतलीको चित्र बनाउनुभयो ।

२. चित्र भएजति कार्टुनलाई कैँचीले मिलाएर काट्नुभयो ।

३. काटिएको कार्टुनमाथि पुरानो कपडा राख्नुभयो ।

४. कपडालाई पनि कार्टुनको पुतली जस्तै काट्नुभयो ।

५. यसै गरी कपडाको अर्को टुक्रा पनि काट्नुभयो ।

६. दुई टुक्रालाई जोडेर सियो धागाले छेउ मिलाउँदै सिउनुभयो ।

७. भित्रको खाली टाउँमा कपास भर्नुभयो ।

८. कपास भरेको ठाउँ पनि सिलाउनुभयो ।

९. टाँक जोडेर पुतलीको आँखा बनाउनुभयो ।

शिक्षकलाई निर्देशन

घरमा उपलब्ध र खेर जाने विभिन्न वस्तु (कपडा, कागज लगायत) प्रयोग खेलौना वा अन्य वस्तु बनाउन लगाउनुहोस् र विद्यार्थीले बनाएका खेलौना वा अन्य वस्तु समेटी कक्षामा प्रदर्शन गर्नुहोस् ।

१०. आमाले बुरुसले पुतलीमा मिल्ने रङ लगाउनुभयो ।

११. आमाले बनाएको पुतली यस्तो भयो ।

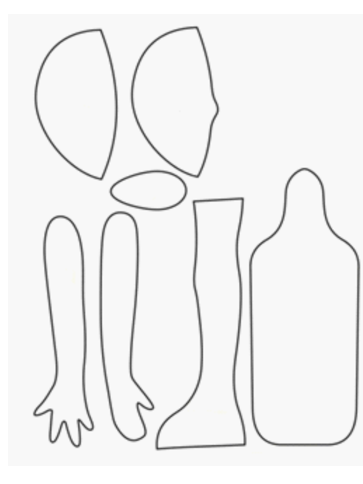
१२ . मैले पुतली कोठामा सजाएँ ।

यसपछि मैले आमासँग धेरै दिन सिकेर अरू पुतली पनि बनाएँ । मैले बनाएका पुतली यस्ता भए ।

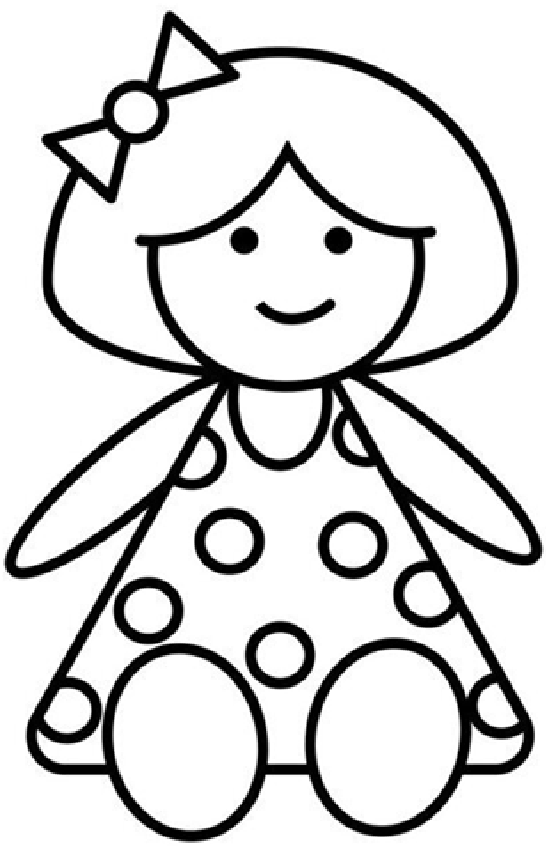
यो पुतली मैले विद्यालयमा लगेँ । अहिले यो हाम्रो कक्षामा राखिएको छ । अब तपाईँ पनि कपडाका पुतली बनाउनुहोस् है ।

अभ्यास

१. **एउटा दरो कार्टुन लिनुहोस् र तलका जस्ता विभिन्न आकार कोरेर कार्टुनलाई काट्नुहोस् ।**



- यसपछि घरमा भएका पुरानो कपडा यी आकृतिमाथि राखी यस्तै आकारमा काट्नुहोस् ।
- यस्ता आकारका कपडाका टुक्रा दुई दुईओटा बनाउनुहोस् ।
- दुई टुक्रालाई छेउ मिलाएर छ्यागाले सिउनुहोस् र भित्र कपास भर्नुहोस् ।
- कपास भरेको ठाउँ पनि सिएर बन्द गर्नुहोस् ।
- यी आकृतिमा मन लागेको रङ भरेर विभिन्न पुतली बनाउनुहोस् ।



२. **अब कपडाको रुमाल बनाउनुहोस् :**

(क) एउटा पुरानो नरम कपडा लिनुहोस् ।

(ख) एउटा रुलर लिएर कपडालाई ८ इन्च लम्बाइ र ८ इन्च चौडाइ हुने गरी चिनो लगाउनुहोस् ।

(ग) कपडाको छेउ अलिकति पट्याएर चारैतिर धागाले सिउनुहोस् ।

(घ) तपाईंको रुमाल तयार भयो । अब पट्याएर बोक्नुहोस् ।

३. **पुराना कपडा प्रयोग गरेर तपाईँका घरमा के के सामान बनाइएको छ ? तिनको नाम लेख्नुहोस् ।**

पाठ १५ गाऔँ र नाचौँ

आज हाम्रो घरमा फुपू आउनुभयो । फुपूले सधैँ हाम्रो संस्कृतिका बारेमा कुरा गर्नुहुन्छ । आज मैले उहाँलाई सोधेँ, "फुपू ! आज हजुरका पालको एउटा गीत सुनाउनुहोस् न ।" मेरा कुरा सुन्नासाथ उहाँ स्वर निकालेर गाउन थाल्नुभयो :

आजै र मैले हो घाँसै र काटेँ राम भन्ने भिरैमा
घरमा कहिल्यै छैन शीतल वचन यो मन छैन थिरैमा

मनोहरा खोला बाढी आयो होला बगाई ल्यायो गेगरु
बारी रुखो भए मल हालेर हुन्थ्यो मनै रुखो के गरूँ

बाख्राको पाठो तिम्रो घरको बाटो गाई झारेको मैले हो
तिम्ले बोलाएको बेला नबोलेको भन मैले कैले हो ।

मैले पनि फुपूसँगै यो गीत गाएँ ।

फुपूको गीत सकिएपछि बा पनि म के कम भन्न थाल्नुभयो । उहाँले चाहिँ आँगनमा घुमेर नाच्दै भजन गाउन थाल्नुभयो । बाले गाएको भजन यस्तो थियो :

शिक्षकलाई निर्देशन

स्थानीय तहमा प्रचलित विभिन्न गीत, कविता, भजन वा अन्य सान्दर्भिक विषयवस्तु सङ्कलन गरी स्थानीय कलाकारलाई लयबद्ध रूपमा गाउन लगाउनुहोस् । त्यसको रेकर्डिङ गरी कक्षामा पनि प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

सुन बुटे मृग मार्न श्रीराम गए वनमा
रावणले सीता हर्ने लियो इच्छा मनमा
नारायण.............
हरि हरि
अलख लगाउँदै हरे राम अलख लागाउँदै हरे राम
कैला केशले जोगीको भेषले अलख लगाउँदै ।

मृग डरायो हरेराम मृग डरायो
पारि पट्टि वनमा सबजनको मनमा
मृग डरायो हरेराम मृग डरायो

जाऊँ जाऊँ हेर्नलाई
रामचन्द्रलाई मार्‍यो क्यारे
जाऊँ जाऊँ हेर्नलाई
हरे राम जाऊँ जाऊँ हेर्नलाई ।
गए निस्केर हरेराम गए निस्केर
दाइलाई भेट्न भनी कन गए निस्केर

बाले भजन गाएको सुनेर पल्लाघरका काका पनि आउनुभयो । बा र काका मिलेर फेरि भजन गाउनुभयो । मैले पनि बा र काकासँगै भजन गाएँ ।

अभ्यास

१. **शिक्षकसँग मिलेर गाउनुहोस् :**

त्वमेव माता च पिता त्वमेव
त्वमेव बन्धुश्च सखा त्वमेव
त्वमेव विद्या द्रविणं त्वमेव
त्वमेव सर्वं मम देव देव ॥

२. **तलको गीत गाउँदै नाच्नुहोस् :**

उठ न बाबु उठ न साथीले तिमीलाई बोलाउँछ
खोजेर तिमीलाई साथीले मूलबाटोमा टोलाउँछ ।

पूर्वमा घाम आइसक्यो चरीले गीत गाइसक्यो
काँधमा त्यसको झोला छ साथीले तिमीलाई बोलाउँछ ।

हेर त पानी तालैमा कमल फूल फुलेछ
पुतली र भमरा त्यही फूलमा झुलेछ ।

उठ न बाबु उठ न साथीले तिमीलाई बोलाउँछ ।

हेर त बाबु पूर्वमा सिन्दूरले पोतेछ
किसान दाइले बारीमा एक हलो मेलो जोतेछ
उठ न बाबु उठ न साथीले तिमीलाई बोलाउँछ ।

किताब कापी च्यापेर स्कुलमा जानु छ
साथी र साथी मिलेर खाजा बाँडी खानु छ
उठ न बाबु उठ न साथीले तिमीलाई बोलाउँछ ।

३. आफूले जानेको कुनै गीत वा भजन गाउनुहोस् ।

४. मानिसले के गरेका हुन् ? चित्र हेरेर भन्नुहोस् :

पाठ १६

हाम्रा छिमेकीले गर्ने काम

पाठ प्रवेश

चित्र हेर्नुहोस् र छलफल गर्नुहोस् :

शिक्षकलाई निर्देशन :

यो पाठको उद्देश्य विद्यार्थीहरूका छिमेकीहरूले गरिरहेका पेसा तथा व्यवसायका बारेमा जानकारी गराउनु हो। यी चित्रका बारेमा विभिन्न व्यावहारिक प्रश्नहरू सोध्नुहोस् र छलफल गराउनुहोस्। साथै विद्यार्थीहरूका छिमेकीहरूले गर्ने पेसा व्यवसायका बारेमा सोधेर कालो र सेतोपाटीमा टिप्दै जानुहोस्। जस्तै :

(क) पहिलो चित्रमा के के देखिन्छ ?

(ख) पहिलो चित्रमा देखिएको फलफूलको नाम के हो ?

(ग) दोस्रो चित्रमा के गरिरहेको देखिन्छ ?

(घ) तेस्रो चित्रमा गरिएका कामहरू केके हुन् ?

(ङ) चौथो चित्रमा के काम भएको छ ?

(च) पाचौँ चित्रमा के काम भइरेको छ ?

(छ) छैटौँ चित्रको वर्णन गर्न लगाउनुहोस्।

(झ) भविष्यमा तिमी कुन पेसा गर्न चाहन्छौ, किन ?

रमाको घर मुलपानी हो । उनका घर वरपर धेरै जना बस्छन् । उनका छिमेकी मङ्गलमानको परिवारले खेतमा काम गर्नुहुन्छ । देवमान सुन व्यापारी हुनुहुन्छ । हरिराम काठको काम गर्नुहुन्छ । उहाँलाई सिकर्मी पनि भनिन्छ । तीर्थमान घर बनाउने काम गर्नुहुन्छ । उहाँलाई मिस्त्री भनेर पनि चिनिन्छ। मित्रमानको ठुलो पसल छ। उहाँलाई व्यापारी भनेर चिनिन्छ । श्यामराजले रङ लगाउने काम गर्नुहुन्छ ।

राममानले विद्यालयमा पढाउनुहुन्छ । उहाँलाई छिमेकीले शिक्षक भनेर चिन्छन् । रेखाले गाउँ सहरमा भएका समाचार तयार गर्नुहुन्छ । उहँलाई कतिपयले पत्रकार भन्छन् । सिर्जनाले बिरामी जाँच्नुहुन्छ। उहाँ राम्रो डाक्टरका रूपमा चिनिनुहुन्छ। मीनाले बिरामीको सेवा गर्नुहुन्छ। उहाँ नर्स भनेर चिनिनुहुन्छ । गङ्गारामले मूलपानीबाट रत्नपार्क जाने बस चलाउनुहुन्छ । मिराले कपडा सिलाउने काम गर्नुहुन्छ । हिराले मोबाइल मरमत पसल राख्नुभएको छ । सीताकी आमाले घरमै कौसी खेती गर्नुहुन्छ। रिताकी बुवाले घरकै काम गर्नुहुन्छ। यसरी रमाका छिमेकीले विभिन्न पेसा र व्यवसाय गर्छन् ।

पेसा र व्यवसायबाट आम्दानी हुन्छ। आम्दानीले घर व्यवहार चलाउन सजिलो हुन्छ ।

अभ्यास

(अ) तलका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) कस्तो काम गर्नेलाई किसान भनिन्छ ?

(ख) सिकर्मीले के काम गर्छन् ?

(ग) बिरामी जाँच्ने कुन पेसा हो ?

(घ) बस ट्याक्सी चलाउनेलाई के भनेर चिनिन्छ ?

(ङ) तपाइँका बुवाले के काम गर्नुहुन्छ ?

(च) तपाइँकी आमाले के काम गर्नुहुन्छ ?

(आ) तलका काम र पेसाबिच जोडा मिलाउनुहोस् :

खण्ड क	**खण्ड ख**
कपाल काट्ने काम	चिकित्सक
बारीमा काम गर्ने	पाइलट
जहाज चलाउने	पेन्टर
गाडी चलाउने	हजाम
रङ लगाउने	किसान
बिरामी जाँच्ने	ड्राइभर

क्रियाकलाप

(क) तपाईंको घर वरपर कुन कुन पेसा गरेको देख्नुभएको छ ? साथीहरू मिलेर सूची बनाउनुहोस् ।

(ख) तपाईं ठुलो भएपछि के काम गर्ने रहर छ ? सबै साथीहरू मिलेर ठुलो भएपछि गर्ने कामको सूची बनाउनुहोस् ।

सिर्जनात्मक कार्य

(क) चित्रमा के के छन् ? ती वस्तु कसले उत्पादन गर्छ ? भन्नुहोस् ।

(ख) तलको चित्रमा के भइरेको छ ? छलफल गर्नुहोस् ।

पाठ १७

करेसाबारी

चित्रहरू हेर्नुहोस् र छलफल गर्नुहोस् :

भाइवहिनीहरू,

माथिको चित्रमा तपाईंहरूले के के देख्नुभयो ? छलफल गर्नुभयो हैन त ! हो, तपाईंहरूले भने जस्तै माथिको चित्र करेसाबारीको हो । घरसँग जोडिएको जमिनलाई करेसाबारी भनिन्छ । घर वरपरको बारीमा लगाइएका बालीनालीलाई करेसाबारी खेती भनिन्छ। दावा कक्षा २ मा पढ्छन्। उनको करेसाबारीमा विभिन्न प्रकारका बोटबिरुवा छन्। उनको करेसाबारीमा विभिन्न प्रकारका फूलहरू पनि छन् । त्यस्तै विभिन्न

प्रकारका फलफूलका बोट पनि छन्। उनका बुवाआमाले मौसमअनुसारका तरकारी पनि लगाउनु हुन्छ। उनको परिवारले करेसाबारीबाट ताजा र स्वच्छ फलफूल र तरकारी खाएको छ। यसबाट उनीहरूको स्वास्थ्य राम्रो भएको छ। बढी भएको तरकारी र फलफूल बजारमा बेच्नुहुन्छ। बेचेर आएको पैसाले दैनिक घरखर्च चलाउनु हुन्छ।

गाउँघरमा प्रशस्त करेसाबारी हुने गर्दछ। सहरमा भने कतिपयको घर वरपर करेसाबारी हुँदैन। पेम्बाको घरवरपर पनि करेसाबारी छैन। उनको घरमा करेसाबारी नभएकाले कौसी खेती गर्नुहुन्छ। उनको घरको छत र बरन्डामा कौसी खेती छ। गमला वा प्याकेटमा बोटबिरुवा लगाएर कोसीखेती गर्नुहुन्छ। कौसीखेतीमा विभिन्न तरकारी र फूलहरू लगाउने गर्नुहुन्छ। कौसीखतीबाट उनको परिवारलाई तरकारी पुगेको छ।

तपाईंहरूको घरमा करेसाबारी छ कि ? कौसीखेती छ त?

करेसाबारी वा कौसीखेतीमा के के लगाउनु भएको छ ? तलको बाकसमा लेख्नुहोस्।

शिक्षकलाई निर्देशन :

विद्यार्थीहरू सबैलाई आआफ्नो परिवारमा कसले करेसाबारी काम गर्नुहुन्छ र कहिले के के खेती गर्नुहुन्छ, भन्न लगाउनुहोस्। यसरी विद्यार्थीले भनेका करेसाबारीमा लगाउने फूल लगायत तरकारी, फलफूल के के लगाउनु भएको छ सो टिप्दै जानुहोस्। करेसाबारी नहुनेको कौसीखेती भए सोबाट उत्पादित वस्तुको पनि टिपोट पनि गर्नुहोस्। साथै कतिले आफ्नै घरको उत्पादनले पुग्ने रहेछ र कतिले बाहिर बजारमा पनि बेच्नुहुँदो रहेछ, सोबारेमा पनि छलफल गर्नुहोस्। घरमा करेसाबारी वा कौसीखेती नभएका विद्यार्थीहरूलाई सोका लागि उत्प्रेरित पनि गर्नुहोस्।

क्रियाकलाप

जोडीमा साथीहरूका घरपरिवारमा भएको करेसाबारी वा कौसीखेतीका बारेमा भन्न लगाउनुहोस् ।

नमस्कार । मेरो नाम हरिश हो । मेरो घरमा करेसाबारी छ । करेसाबारी सिजन अनुसारका तरकारी र फूलहरू लगाइन्छ । म पनि सक्दो सहयोग गर्छु ।

नमस्कार । मेरो नाम नमिता हो । मेरो घरका कौसीखेती छ । आमाले धेरै गमलामा विभिन्न फूल र तरकारीहरू लगाउनुहुन्छ । म पनि कौसीखेतीमा पानी राख्छु ।

शिक्षकलाई निर्देशन :

यो क्रियाकलाप विद्यार्थीहरूलाई आफ्नो परिवारले गर्ने करेसाबारी वा कौसीखेतीका बारेमा साथीहरूसँग कुराकानी गर्ने थप अभ्यासका लागि हो । विद्यार्थीहरूलाई जोडीमा एक अर्काका परिवारका सदस्यले गर्ने करेसाबारी वा कौसीखेतीको कामको परिचय गर्न लगाउनुहोस् । सबै विद्यार्थीहरूलाई एकअर्कासँग आफ्ना परिवारका सदस्यले गर्ने करेसाबारी र कौसीखेतीको कामका बारेमा बोल्ने अवसर प्रदान गर्नुहोस् । साथै उनीहरूले गर्ने गरेको सहयोगका बारेमा पनि भन्न लगाउनुहोस् ।

अभ्यास

(क) तलका प्रश्नहरूको सही उत्तर छान्नुहोस् :

(१) करेसाबारी भनेको के हो ?

(क) घर वरपर रहेको जमिन

(ख) घरदेखि टाढा रहेको जमिन

(ग) धान रोप्ने खेत (घ) माथिका सबै हुन् ।

(२) करेसाबारी के खेती गरिन्छ ?

(क) फूलबारी (ख) तरकारी

(ग) फलफूल (घ) माथिका सबै

(३) घरको छत वा कौँसी वा बरन्डामा गरिने खेतीलाई ....भनिन्छ ।

(क) करेसाबारी (ख) खेतबारी

(ग) कौसी खेती (घ) मौसमी खेती

(ख) तपाईंको घरको करेसाबारी वा कौसीखेतीमा लगाइने ३/३ ओटा तरकारी, फूल र फलफूलको नाम लेख्नुहोस् ।

तरकारीहरू	फूलहरू	फलफूलहरू
१.	१.	१.
२.	२.	२.
३.	३.	३.

सिर्जनात्मक क्रियाकलाप :

(क) तलको चित्र हेर्नुहोस् । तपाईंको कापीमा पनि यस्तै चित्र कोरेर रङ लगाउनुहोस् :

पाठ १८ हाम्रा चाडपर्व र चालचलन

पाठ प्रवेश

तलका चित्रका बारेमा छलफल गर्नुहोस् :

शिक्षकलाई निर्देशन:

माथिको चित्रबारे कक्षामा विद्यार्थीहरूबिच छलफल गराउनुहोस् । माथिको चित्र कुन कुन बेलाको हो । के के गरेका छन् । कसकसले यसरी चाडवाड वा कुनै उत्सव मनाउनुहुन्छ ? अरु कुन कुन चाड मनाउनुहुन्छ ? चाडवाड मनाउँदा कस्तो लाग्छ ? आदि आदि प्रश्नोत्तर गरेर कक्षामा भएका सबै विद्यार्थीलाई आआफूले मनाउने चाडका बारेमा भन्ने अवसर दिनुहोस् ।

हाम्रा चाडपर्वहरू

कागेश्वरी मनहरा नगरपालिका काठमाडौँ जिल्लाको उत्तर पूर्व भागमा अवस्थित छ । यस नगरपालिकामा मुख्यतया क्षेत्री र ब्राह्मण जातिको बसोबास छ। क्षेत्री, ब्राह्मणलगायत ६० किसिमका जातजाति यहाँ बसोबास गर्छन् । यहाँ विशेष गरेर हिन्दु धर्म मान्नेहरू धेरै छन् । बौद्ध धर्म मान्ने र किराँत धर्म मान्ने समुदाय पनि यहाँ छन् । त्यस्तै यहाँ इसाई र मुस्लिम धर्म मान्ने मानिस पनि केही सङ्ख्यामा बसोबास गर्छन् । धर्मअनुसार यस समुदायले मनाउने चाडपर्व पनि आआफ्नै छन् । हिन्दु धर्म मान्ने समुदायले दसैँ, तिहार, तिज र होली मनाउँछन् । त्यसैगरी रामनवमी, शिवरात्री, जनैपूर्णिमा, कृष्णाष्टमी, गाईजात्रा, नागपञ्चमी जस्ता चाडवाड मनाउँछन् । बौद्ध धर्म मान्नेहरूले मुख्य रूपमा बौद्ध पूर्णिमा त्यस्तै तिहार, ल्होसार, माघेसङ्क्रान्तिलगायतका अन्य चाड पनि मनाउँछन् । किराँतीहरूले मुन्धुम परम्पराका ल्होसार, उभौली, उधौली जस्ता चाडपर्व मनाउँछन् । हिन्दु, बौद्ध र किराँत धर्म मान्ने समुदायमा कतिपय चाडपर्वहरू साझा रूपमा मनाउँछन् । तिहार, माघेसङ्क्रान्ति जस्ता चाडवाड साझा रूपमा मनाउँछन् । इसाई धर्म मान्नेले क्रिसमस मनाउँछन् । त्यस्तै इस्लाम धर्म मान्ने समुदायले बकरइद मनाउँछन् । हिजोआज त समुदायमा बस्ने सबै मानिसले सबैका चाडपर्व एकआपसमा मिलेर मनाउने पनि गर्छन् ।

चाडपर्व वा कुनै उत्सवका बेला अरूलाई सहयोग गर्ने चलन पनि छ । जस्तै जन्मदिन मनाउँदा वा पुर्खाको सम्झनामा गरिने श्राद्धमा कसैलाई दान दिने चलन छ । चाडवाड मनाउँदा पनि खानेकुरा बाँडेर

खाने चलन छ । कसैले लुगा बाँड्ने पनि गर्छन् । यस्तो चलन सबै धर्म मान्नेले गर्छन् । हाम्रो समुदायमा सबै सुखी रहुन्, सबैको कल्याण होस् भन्ने मान्यता राख्छन् ।

घरबाट बाहिर गएका मानिस चाडवाडमा घरमा आउँछन् । चाडवाड मनाउन विवाह भएर टाढा गएका दिदी बहिनी आउँछन् । यसरी चाडपर्वमा घरपरिवारबाट टाढा रहेका आफ्ना परिवारबिच भेटघाट हुन्छ ? आफ्ना दुख सुखका कुरा गर्न पाइन्छ । परिवारमा माया, प्रेम र सहयोगको भावना पढ्छ । त्यसै गरी समुदायका सबै साथीभाइबिच भेटघाट हुन्छ । परिवार वा समुदायमा आएका मानिसलाई साइनोअनुसार ढोगभेट, स्वागत सत्कार गर्ने चलन छ । घरभन्दा टाढा बसेर अनुभव गरेका नयाँ नयाँ कुरा सुन्न र सिक्न पाइन्छ । यसरी भेटघाट गर्न, आफ्ना कुरा भन्न र अरूका कुरा सुन्न पाउँदा सबैलाई रमाइलो लाग्छ ।

अभ्यास

१. **प्रश्नको उत्तर भन्नुहोस् :**

(क) तपाईं कुन कुन चाड मनाउनुहुन्छ ?

(ख) चाड मनाउँदा के के गर्नुहुन्छ ?

(ग) तपाईंको घर वरपर के के चाडपर्व मनाउने परिवार बस्नुहुन्छ ?

(घ) तपाईंले उनीहरुलाई आफ्नो चाडपर्वमा कसरी सहभागी गराउनुहुन्छ ?

(ङ) उनीहरूका चाडपर्वमा तपाईं कसरीसहभागी हुनु भएको छ ?

(च) यसरी चाड मनाउँदा तपाईँलाई कस्तो लाग्छ ?

(छ) सबै मिलेर चाडपर्व मनाउँदा किन रमाइलो लागेको होला ?

(च) अब चाडपर्व कसरी मनाउनु हुन्छ ?

(ज) तपाईँको परिवारमा चाडवाड मनाउँदा अरूलाई कसरी सहयोग गर्नुहुन्छ ?

शिक्षकलाई निर्देशन :

शिक्षक साथी, यस पाठमा विद्यार्थीलाई आफ्नो समुदायमा मनाउने सबै किमिमका चाडवाड थाहा दिनु, कसले कुन चाड मनाउँछ र कसरी मनाइन्छ भन्ने जानकारी गराउनु, एकापसमा सहिष्णुता विकास गर्नु र समुदायमा मनाइने सबै चाडपर्व हाम्रा सम्पत्ति हुन् भन्ने जानकारी दिनु रहेको छ । एकापसमा मिलेर चाडपर्व मनाउँदा माया, सद्भाव र भाइचारा बढ्ने हुँदा त्यस किसिमको व्यवहार विद्यार्थीमा विकास गर्नु पनि हो । त्यस्तै समुदायका आफ्ना आदर सत्कार र सहयोगका तौरतरिका एकापसमा सिकाउनु पनि हो । त्यसैले यस पाठलाई बढीभन्दा बढी प्रश्नोत्तर, अभिनयात्मक र प्रत्यक्ष अवलोकन विधिबाट अन्तर्क्रियात्मक बनाई शिक्षण गर्नुहोला । त्यस्तै विद्यार्थीबाट आएका आफूले मनाउने चाडपर्वको तालिका बनाई लेख्ने र साझा चाडपर्व के के रहेछन् पहिचान गर्न लगाउने कार्य गराउनुहोला । सान्दर्भिक चित्र तथा जानकारी सङ्कलन गरेर पढाउँदा विद्यार्थीमा सिकाइ अझ प्रभावकारी बन्छ । विद्युतीय साधनको प्रयोग गर्दा बालबालिकालाई मनोरञ्जनात्मक सिकाइ गराउन सकिन्छ ।

पाठ १५

पाठ प्रवेश

चित्र हेर्नुहोस् र छलफल गर्नुहोस् :

शिक्षकलाई निर्देशन :

यो पाठको उद्देश्य विद्यार्थीहरूलाई हाम्रो परम्पराअनुसार भिक्षा दिने, मुठीदानबाट अरूलाई सहयोग गर्ने, कुनै सिर्जनात्मक काम गर्ने बारे जानकारी र बानी विकास गराउनु हो । दिइएका चित्रमा के के देख्नुहुन्छ, के गरिरहेका छन् । तपाईंको टोलमा यस्तो गरेको छ कि छैन ? जस्ता प्रश्नहरू सोधेर विद्यार्थीलाई यसप्रति उत्प्रेरित गर्नुपर्छ । कुनै बालक्लबले यस किसिमका सिर्जनात्मक र सहयोगात्मक कार्य गरेका उदाहरण दिएर विद्यार्थीलाई यसका बारेमा जानकारी दिने र सहयोगात्मक भावनाको विकास गराउने प्रयत्न गर्नुपर्छ ।

मूल पाठ

एउटा ५-६ वर्षको बालकको हात समाएर एक जना अधबैंसे मानिस टोल घुम्दै गरेको र एउटा घरको अगाडि एक जना वृद्ध मानिससँगै एउटी बालिकाले घरको आँगनमा चराचुरुङ्गीलाई चारो दिँदै गरेको चित्र

सुशील छ वर्षका भए । उनी आफ्ना बुबासँग आफ्नो घरभन्दा परको अर्को टोल घुम्न लैजान अनुरोध गरे । “आज त तिमी विद्यालय जानुपर्छ । तिमीलाई म शनिबार बिहान घुम्न लैजान्छु,” बुबाले भन्नुभयो । शनिबारको दिन बिहान सुशीलले सधैँ झैँ योग र प्राणायाम गरे । त्यसपछि एक गिलास मनतातो पानी पिए । आमाले एउटा स्याउ र दुई चम्चा सातु दिनुभयो । आमाले दिएको स्याउ र सातु खाइसकेपछि बुबालाई आज घुम्न जाने कुरा सम्झाए ।

“हो, आज तिमीलाई म पल्लो टोल घुमाउँछु, ल हिँड” बुबाले भन्नुभयो ।

सुशील खुसीले गद्‌गद भए । बुबाको हात समाएर बुर्कुसी मार्दै खुसी हुँदै घुम्न निस्के । बाटामा एउटा घरअगाडि एक जना बुढा मानिस र आफू जत्रै बालिकाले चरालाई चारो दिँदै थिए । त्यो देखेर उनले बुबालाई सोधे, "बुबा यिनीहरूले के गरेका हुन् ?" "यिनीहरूले चरालाई खाना दिएका हुन्," बुबाले भन्नुभयो । "चरालाई खाना किन दिएका ? यसरी दिँदा के हुन्छ ? आफ्नो घरको चामल वा मकै वा गहुँ सकिन्छ मात्रै," सुशीलले भने । "त्यसो होइन बाबु, हामीले आफूले कमाएको सम्पत्तिबाट अरूलाई सहयोग गर्नुपर्छ । यसो गर्दा हामीलाई खुसी मिल्छ । हामी खुसी हुन सक्यौँ भने निरोगी हुन्छौँ । निरोगी मानिसले सबै काम गर्न सकिन्छ । पैसा कमाउन सकिन्छ । कमाएको पैसा बचत पनि गर्न सकिन्छ । यसरी बचत भएको पैसा आफूलाई आवश्यक परेको वेला खर्च गर्न पाइन्छ," बुबाले सम्झाउनु भयो । "ए त्यसोभए हामी खुसी हुन त अरुलाई सहयोग गर्नुपर्ने रहेछ है बुबा ?" सुशीलले भने ।

"हामीले अरूलाई कसरी सहयोग गर्न सक्छौँ ?" सुशीलले बुबालाई सोधे । "आहा ! कति राम्रो कुरा सोध्यौ," बुबाले खुसी हुँदै भन्नुभयो । "ल सुन, हामीले अरुलाई आफूसँग भएको पैसा, अन्न वा अन्य सामान दिएर सहयोग गर्न सक्छौँ । त्यस्तै सबैलाई राम्रो बोलेर वा सल्लाह दिएर सहयोग गर्न सक्छौँ । अनि अर्को सबैलाई राम्रो होस् भनेर मनमा सो चेर मात्र पनि सहयोग पुग्छ । जस्तै कुनै बिरामीलाई छिटो सन्चो होस् भनेर ईश्वरसँग मनमनै प्रार्थना गर्न सक्छौँ । त्यस्तै कसैको केही काम गरिदिएर सहयोग गर्न सक्छौँ ।" बुबाले भन्नुभयो ।

"अरूलाई सहयोग गर्न त धेरै पैसा लाग्छ होला ?" सुशीलले भने । "त्यस्तो होइन बाबु, सहयोग गर्न पैसा मात्र चाहिँदैन । राम्रोसँग

बोल्न र सल्लाह दिन पैसा चाहिन्छ र ? चाहिँदैन । मनमनै प्रार्थना गर्न पैसा चाहिन्छ र ? चाहिँदैन । आफूले अरूको सानोतिनो काम गर्न पैसा चाहिन्छ र ? चाहिँदैन । कसैलाई पैसा दिन, अन्न दिन वा अरू सामान दिन मात्र हो पैसा चाहिने त । यसका लागि हामी दिन दिनै खाने खानबाट एक गाँस घटाउने हो भने त्यसका लागि पनि बचत गर्न सकिन्छ । हामी कक्षामा भएका ३० जनाले दिनको एक गाँस भात कम खायौँ भने ३० गाँस बचाउन सकिन्छ । त्यो ३० गाँसले एउटा भोको मान्छेको पेट भरिन्छ । यसरी पनि सहयोग गर्न सकिन्छ । त्यसैले हामी नेपालीहरूले दिन दिनै एक मुठी बचाएर दान दिने वा अरूलाई सहयोग गर्ने चलन छ । हामीले पनि यो चलन चलाउनुपर्छ । यसो गर्दा अरूलाई सहयोग गर्न सकिन्छ । त्यस्तै कुनै असल काम पनि गर्न सकिन्छ, जस्तै वृद्धाश्रममा औषधी वा फलफूल बाँड्न सकिन्छ । बाटामा बस कुर्दा बस्ने ठाउँ बनाउन सकिन्छ । यसलाई मुठी दान भनिन्छ ।" बुबाको कुरा सुने सुशीलले भने, "आहा, कस्तो सजिलो रहेछ अरूलाई सहयोग गर्न", उनी खुसी हुँदै घर फर्के ।

अभ्यास

१. तपाईंले कहिल्यै कसैसँग सहयोग लिनुभएको छ ? के के सहयोग पाउनुभयो, भन्नुहोस् ।

२. तपाईंको विद्यालय नजिकमा रहेको कुनै वृद्धाश्रमको भ्रमण गर्नुहोस् । त्यहाँ बस्ने हजुरआमा, हजुरबालाई के के सहयोग गर्न सक्नुहुन्छ ? छलफल गरी सहयोग पनि गर्नुहोस् ।

३. तपाईँले अरूलाई के के कुरामा कसरी सहयोग गर्न सक्नुहुन्छ, लेख्नुहोस् ।

शिक्षकलाई निर्देशन :

यस पाठबाट विद्यार्थीमा सहयोग गर्ने बानी विकास र सहयोगका लागि गर्न सकिने उपाय खोज्ने र व्यवहारमा उतार्ने बानी विकास गर्न खोजिएको छ । यो पाठ पढाउँदा विद्यालय नजिक रहेका अनाथालय, वृद्धाश्रम वा अस्पताल जस्ता संस्थामा भ्रमण गराई दान वा सहयोग गर्ने र त्यहाँको अवस्था जानकारी लिने अवसर सिर्जना गर्नुहोस् । विद्यार्थीलाई वास्तविक जीवनसँग जोडेर सिकाइलाई अन्तर्क्रियात्मक बनाउनुहोस् । विद्यार्थी विभिन्न समुदायका हुन सक्छन्, उनीहरूका आआफ्ना चलनका बारेमा एकापसमा जानकारी लिने र दिने वातावरण बनाई सिकाइ गराउनुहोस् ।

पाठ २०

व्यायाम र ध्यान

पूर्व पठन

	ताडासन गर्दै गरेको चित्र
प्राणायाम गर्दै गरेको चित्र	पद्मासनमा ध्यानस्थ व्यक्तिको चित्र

शिक्षकलाई निर्देशन :

यस पाठबाट विद्यार्थीमा परम्परागत व्यायाम अभ्यास र योगका आसन, प्राणायाम र ध्यानको सामान्य अभ्यास गर्ने बानी विकास गर्न खोजिएको छ । माथिका चित्रबारे विद्यार्थीसँग छलफल गर्ने, उक्त विषयमा विद्यार्थीको अनुभवलाई जोड्दै आफूले अभ्यास गरेर देखाउने र विद्यार्थीलाई पनि अभ्यास गराउने । अभ्यास गर्दा कुनै भजन वा सङ्गीतको धुन बजाएर त्यसको तालमा नाच्न सिकाउने । यसबाट शारीरिक व्यायामका लागि यस्तै अन्य तरिका जस्तै पिटी खेल्ने, वा कुनै गीतमा नाच्न सकिने कुरा विद्यार्थीलाई बताइदिनुहोस् । त्यसपछि आसन, प्राणायाम र ध्यानको पनि अभ्यास गराउनुहोस् । यो दैनिक रूपमा विद्यालय वा बिहान उठेपछि आफ्ना नित्यकाम सकेपछि अभ्यास गर्न लगाउनुहोस् र गरे नगरेको सोधपुछ गरी पत्ता लगाउने र गर्न प्रोत्साहन गर्नुहोस् । यसमा अभिभावकको सहयोग लिँदा र उनीहरूबाट अनुगमन गराउँदा अझ प्रभावकारी हुन्छ ।

मूल पाठ

सानो टेबुलमाथि मोबाइल र स्पिकर, स्पिकरबाट आवाज निस्केको तरङ्ग देखिने र छेउमा अभिभावकसँगै बालक र बालिका नाच्दै गरेको चित्र

यहाँ नमस्कार गरेको गुरुआमाको चित्र राख्ने

नमस्कार विद्यार्थी भाइबहिनीहरू, तपाईंहरू सन्चै हुनुहुन्छ ?

नमस्कार गुरुआमा, हामी सन्चै छौँ । आज हामीले के सिक्छौँ गुरुआमा !

विद्यार्थीले नमस्कार गरेको चित्र राख्ने

गुरुआमाको अगाडि मोबाइल वा अन्य साधनबाट गीत बजाएको ध्वनि तरङ्ग निस्केको चित्र

आज हामी योग गर्दा सुरुमा शरीर तताउने काम गर्छौँ । तपाइँहरू सबै लाइनमा उभिनुहोस् त

हुन्छ गुरुआमा, हामी लाइनमा उभिन्छौँ

विद्यार्थीहरू लाइनमा उभिएको चित्र राख्ने

यौगिक पिटी

योगको सुरुमा कुनै पनि पिटी वा नाच वा यौगिक पिटी गर्न सकिन्छ । योग गर्नुभन्दा पहिला यो क्रिया गरिन्छ । यसबाट शरीर चलायमान भई फुर्तिलो बन्छ। योगका अरू क्रिया गर्न शारीरिक रूपमा तयार हुन्छ । योग गर्न सजिलो बनाउँछ । यो क्रिया तीनदेखि पाँच मिनेटसम्म गर्नुहोस् ।

आसन

आसन भनेको शरीरको रखाइ अवस्था हो। आसन विभिन्न थरीका छन्। आज हामी सिद्धासन र पद्मासनको अभ्यास गर्छौं। सुरु सुरुमा पद्मासन गर्न केही कठिनाइ हुन सक्छ। त्यसकारण पहिले सिद्धासनको अभ्यास गरौँ।

सिद्धासनमा बसेको चित्र

सुरुमा सुखासन वा पलेँटी कसेर बस्नुहोस्। त्यसपछि दाहिने खुट्टालाई देब्रे खुट्टाको माथि चढाउनुहोस्। यो आसन त्यति कठिन हुँदैन। यसमा धेरैबेरसम्म पनि बस्न सकिन्छ। त्यसैले प्राणायाम वा ध्यान गर्दा यो आसनमा बस्ने बानी बसालौँ। यो आसनमा बस्दा ढाड कम्मर सिधा राख्नुपर्छ। योग गर्दा मात्र नभई घर पढ्न बस्दा पनि यो आसनमा बस्न सकिन्छ।

सबैभन्दा पहिले पलेँटी कसेर बस्नुहोस्। त्यसपछि देब्रे पैतालालाई च्यापेर दाहिने खुट्टा मोडेर देब्रे खुट्टमाथि चढाउनुहोस्। त्यसै गरी देब्रे पैताला दाहिने खुट्टामाथि चढाउनुहोस्। यो आसन गर्न केही कठिन हुन्छ। पटक पटकको अभ्यास गरेपछि सजिलै गर्न सकिन्छ। यो आसन योग गर्दा बढी राम्रो मानिन्छ। यो आसनमा

पद्मासनमा बसेको चित्र

सुरु सुरुमा धेरैबेर बस्न कठिन हुन सक्छ । अभ्यास गर्दै गएपछि धेरैबेर बस्न सकिन्छ । ल अब यसको अभ्यास गरौँ । यो आसनमा तपाईंको खुट्टा नपाटिन्जेल बस्नुहोस् र कठिन भएपछि सिद्धासनमा पनि बस्न सकिन्छ ।

प्राणायाम

प्राण भनेको हामीले फेर्ने सास हो । आयाम भनेको सासलाई लामो छोटो पार्ने काम हो । सासले हामीलाई बचाइराख्छ । शरीरलाई स्वस्थ राख्छ । यसबाट शरीरभित्र जाने हावाले हामीलाई निरोगी बनाउँछ । तर यसका लागि नियमित लिने सासभन्दा बढी सास शरीरभित्र लैजानुपर्छ । यही सास तान्ने र छोड्ने काम प्राणायाम हो । प्राणायामका धेरै प्रकार छन् आज हामी भस्त्रिका प्राणायामको अभ्यास गर्छौं । यो नाकका दुवै प्वालबाट सास भित्र तान्ने र दुवै प्वालबाट बाहिर फाल्ने क्रिया यो । प्राणायाम दिनमा तीन मिनेटदेखि पाँच मिनेट गर्दा राम्रो हुन्छ । यो क्रिया गर्दा छाती फैलिनुपर्छ, पेट फैलिनु हुँदैन । अब यसको अभ्यास गरौँ, पद्मासन वा सुखासनमा बस्नुहोस् । लामो सास भित्र तान्नुहोस् त्यसै गरी बिस्तारै बाहिर फाल्नुहोस् । यो पाँच सेकेन्ड लगाएर तान्ने र त्यति नै समय लगाएर बाहिर फाल्ने गर्नुहोस् । यो अभ्यास दैनिक ३-५ मिनेटसम्म गर्नुहोस् ।

ध्यान

ध्यानमा बसेको फोटो राख्ने

ध्यान भनेको केही नसोची बस्ने अवस्था हो । यो मनलाई रिक्त वा सून्य अवस्थामा राख्नु हो । मनलाई स्थिर गन कार्य हो । यसको अभ्यासबाट कुनै काम गर्दा वा पढ्दा त्यसमा मात्र मन लगाउन सकिन्छ । त्यसो गर्दा गर्न लागेको काम राम्रोसँग गर्न सकिन्छ । यो दैनिक अभ्यास गर्नुपर्छ । सुरुमा ध्यान केन्द्रित गर्न केही कठिन हुन सक्छ । त्यसका लागि आफूले मान्ने कुनै देवताको चित्र अगाडि राख्नुहोस् र केहीबेर त्यसलाई हेर्नुहोस् । चित्रमा देखिएका सबै अङ्ग र रङ याद गर्ने प्रयास गर्नुहोस् । केहीबेर पछि आँखा बन्द गरेर त्यो चित्रका हरेक अङ्ग र रङमा मात्र ध्यान केन्द्रित गर्नुहोस् पछि बिस्तारै कुनै एउटा अङ्गमा ध्यान केन्द्रित गर्ने प्रयास गर्नुहोस् । यो अभ्यासले आफ्नो मनलाई स्थिर बनाउन सकिन्छ । अब आँखा बन्द गरेर आफ्नो शरीरका हरेक अङ्गको अवलोकन गर्नुहोस् । यो अभ्यास भइसकेपछि मनलाई बिस्तारै आफ्नो दुवै आँखीभौँका बिचमा केन्द्रित गर्नुहोस् । यो दैनिक पाँचदेखि १० मिनेट अभ्यास गर्नुहोस् ।

शिक्षकलाई निर्देशन :

यसबाट विद्यार्थीका मानसिक तथा शारीरिक स्वस्थता कायम गर्ने उद्देश्य लिइएको छ । यसका साथै विद्यार्थीमा संयमता र आत्मानुशासन पनि विकास गराउन मदत पुग्छ । यो क्रिया विद्यालयमा सिकाउने, अभ्यास पनि गराउने र दैनिक रूपमा घरमा गर्न प्रोत्साहन गर्नुहोस् । गरे नगरेको, गर्दाखेरि कस्तो अनुभव भयो आदि विषयमा सोधेर नियमितता दिने प्रयास गर्नुहोस् । घरमा नियमित गर्ने गराउने विषयमा अभिभावकसमेतको सहयोग लिनुहोस् । अभिभावकलाई आफ्ना बालबालिकासँगै बसेर यसको अभ्यास गर्न अनुरोध गर्नुहोस् । यसबाट विद्यार्थीको आफ्नो पढाइमा समेत राम्रो गर्न सकिने कुरा बताइदिनुहोस् र निरन्तर कक्षामा पाँचदेखि १० मिनेट यसका लागि समय छुट्याई अभ्यास र अनुगमन गर्नुहोस् ।

पाठ २१

पिँजडामा सुगा (बाल कथा)

एउटा परिवारमा दिदी र भाइ थिए । उनीहरू सधैँ सँगै खेल्ने, खाने, पढ्ने काम गर्थे । एक दिन उनीहरू आफ्ना हजुरबुबासँग घुम्न घरबाहिर निस्के । केही पर सानो सानो बजार थियो । बजार सानो भए पनि त्यहाँ सबैथोक पा(इन्थ्यो । बजार घुम्दा घुम्दै बजारको छेउमा पुगे । त्यहाँ एक जना चरा व्यापारीले पिँजडामा हरिया, राता सुगा बेच्न राखेका थिए । ती दिदीभाइले त्यस्ता राम्रा सुगा नजिकबाट कहिले पनि देखेका थिएनन् । ती सुगा देखेर उनीहरू दङ्ग परे । हजुरबुबा पनि आफ्ना नातिनातिनीहरू खुसी भएको देखेर उनीहरूलाई ती सुगा नजिक लिएर जानुभयो । तिमीहरूलाई यो सुगा मन पऱ्यो भनेर सोध्नुभएछ ।

ती दिदीभाइले यी सुगा अति मन पराए । उनीहरूले घर वरिपरि पनि चराचुरुङ्गीहरू देखेका थिए । ती चराहरू घर वरिपरि भुर्र भुर्र उड्ने गरेको देख्थे । त्यसरी आफूले चाहेको ठाउँमा उडेर जान्थे । ती चराहरू उडेको देखेर उनीहरू खुसी मान्थे । बजारमा बेच्न राखिएका ती सुगालाई भने पिँजडाभित्र थुनेर राखिएको थियो । उनीहरू उड्न सक्दैनथे । आफ्नो चुच्चाले पिँजडाको तारलाई टोकेर बाहिर निस्कने प्रयास गर्थे तर सक्दैनथे । त्यो सबै कुरा ती दिदीभाइले हेरिरहेका थिए ।

उनीहरुलाई खुला आकाशमा उडेर खुसी हुने चरालाई थुनेकामा मन परेन । उनीहरू दुःखी भए । आफ्ना हजुरबुबालाई भने यी चरालाई खुला आकाशमा छोड्न अनुरोध गरे तर त्यो व्यापारीको भएकाले उसले नछोड्ने कुरा सुनाउनुभयो । पैसा पाए मात्र सुगालाई छोड्दिन सक्ने कुरा पनि भन्नुभयो । त्यो थाहा पाएर उनीहरू ती दुई सुगालाई किन्ने अनुरोध गरे । हजुरबुबाले पनि उनीहरूको कुरा टार्न सक्नुभएन । ती सुगाको पैसा तिरेर सुगा किनिदिनुभयो । अब त ती सुगालाई खुला आकाशमा उड्न दिन व्यापारीले रोक्न नसक्ने भयो । ती दिदीभाइले ती दुई सुगालाई आकाशमा छोडिदिन हजुरबुबालाई भने । हजुरबुबा आफ्ना साना साना नातिनातिनीमा यस्तो दया भाव देखेर ज्यादै खुसी हुनुभयो । हजुरबुबाले पनि ती सुगालाई पिँजडाबाट बाहिर निकालिदिनुभयो । ती सुगा खुसी भएर भुर्र आकाशमा उडे । ती चरा आकाशमा उडेको देखेर दिदीभाइ निकै खुसी भए ।

अभ्यास

सुनेर उत्तर दिनुहोस् :

(१) कथामा को को छन् ?

(२) यो कथालाई तपाईँ पनि भन्नुहोस् ।

(३) यो कथाबाट के गर्न हुँदो रहेनछ भन्ने सिक्नुभयो ?

(४) घरमा आफ्ना अभिभावकबाट सुन्ने गर्नुभएको कथाबाट के सिक्नुभयो, सुनाउनुहोस् ।

शिक्षकलाई निर्देशन

शिक्षक साथी माथिको कथाबाट बालबालिकामा समानुभूति सिकाउन खोजिएको छ । माथिको कथा वा यस्तै अन्य कथा रचना गरेर वा सङ्कलन गरेर कक्षामा सुनाउनुहोस् । कथा सुनाउँदा बिच बिचमा चरा स्वतन्त्र भएर आकाशमा उड्न मन पराउने, यसरी थुन्दा उनीहरु दुःखी हुने कुरा महसुस गराउन साना साना प्रश्नोत्तर गर्नुहोस् । जस्तैः तिमीहरुलाई यसरी थुनेर राख्दा कस्तो लाग्छ । घरपरिवारबाट टाढा राख्दा कस्तो हुन्छ ? किन साना बचेरालाई थुन्न हुन्न, यस्तै यस्तै । यस्ता कथा घरमा हजुरबुबा, हजुरआमा वा अन्य अभिभावकबाट घरमा सुन्न पनि प्रेरित गर्नुहोस् र त्यसबाट सिकेका कुरा कक्षामा सुनाउन लगाउनुहोस् ।

अथ स्वागतम्

छात्राः ! स्वागतं युष्मान् सर्वान् अस्यां संस्कृतकक्षायाम् ।

सर्वप्रथमं वयं परिचयं कुर्मः ।

मम नाम ....अस्ति ।

(बालक !/बालिके !) तव नाम किम् अस्ति ?

....

(बालक !/बालिके !) तव विद्यालयस्य नाम किम् अस्ति ?

....

(बालक !/बालिके !) तव जनकस्य नाम किम् अस्ति ?

....

(बालक !/बालिके !) तव जनन्याः नाम किम् अस्ति ?

....

(बालक !/बालिके !) त्वं कति कक्षायां पठसि ?

अहम् द्वितीयकक्षायां पठामि ।

धन्यवादार्हाः छात्राः ! वयं संस्कृतभाषा पठामः । सर्वप्रथमं वन्दनां कुर्मः ।

ॐ भूर्भुवः स्वः । तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि । धियो यो नः प्रचोदयात् ॥

प्रणमामि अहं नित्यं मातरं पितरं तथा ।
मातृभूमिं महापुण्यां शिक्षकानपि श्रद्धया ॥

ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॐ

पाठ २२ प्रचलित–शब्दबोधः

शङ्खः

घण्टा

पुगीफलम्

डमरुः

अक्षताः

नारिकेलम्

दीपः

प्रतिमा

यज्ञोपवीतम्

कलशः

वेदी

रक्षासूत्रम्

यव

यज्ञशाला

चामरम्

शिक्षकलाई निर्देशन

विद्यार्थीहरूलाई आफैँले शब्द उच्चारण गर्न उत्प्रेरित गर्नुहोस् । उनीहरुले उच्चारण गर्न नसकेमा आफैँले उच्चारण गरी नमुना प्रदर्शन गर्नुहोस्, सँगसँगै उच्चारण गर्ने अभ्यास गराउनुहोस् र विद्यार्थी एक्लैलाई पनि उच्चारण गर्ने अभ्यास गर्न लगाउनुहोस् ।

ऋषिः

देवी

नैवेद्यम्

पुरोहितः

दक्षिणा

बिल्वपत्रम्

विवाहः

पूजाः

पुराणम्

अग्निः

रथयात्रा

तोरणम्

हविः

महाकाली

कर्मपात्रम्

अभ्यासः

१. शुद्धम् उच्चारयत

शङ्खः, ऋषिः, पुरोहितः, अक्षता, तोरणम्, कर्मपात्रम्, महाकाली, पूजा, अग्निः, विवाहः, हविः, दक्षिणा ।

२. पाठाधारेण शुद्धं कृत्वा लिखत

दिपः, डमरुः, नैवेद्यम्, पूगीफलम्, प्रतीमा, विल्वपत्रम्, यज्ञसाला, रथजात्रा, पुरानम्, देवि, कलषः, यबः ।

३. चित्रं विलोक्य नामानि लिखत

(क) .... (ख) .... (ग) ....

(घ) .... (ङ) .... (च) ....

पाठ २३

सङ्ख्या–बोधः

शिक्षकः - शिष्य ! किं करोषि ?

शिष्यः - संस्कृतं पठामि ?

शिक्षकः - संस्कृते सङ्ख्या जानासि ?

शिष्यः - स्वल्पम् एव ।

शिक्षकः - चित्राणि दृष्ट्वा वदसि ?

शिष्यः - आम् ।

शिक्षकलाई निर्देशन

विद्यार्थीलाई नेपालीमा सङ्ख्या गणना गर्ने अभ्यास गराउनुहोस् । त्यसपछि क्रमशः संस्कृतभाषामा सङ्ख्या गणना गर्न लगाउनुहोस् । तिनीहरू बिचका समानता भिन्नता पहिचान गी पटक पटक अभ्यास पनि गर्न लगाउनुहोस् ।

शिक्षकः - कति पुस्तकानि सन्ति ?

शिष्यः – एकम् ।

शिक्षकः - कति मित्राणि सन्ति ?

शिष्यः – द्वे ।

शिक्षकः - कति फलानि सन्ति ?

शिष्यः – त्रीणि ।

शिक्षकः - कति कन्दुकानि सन्ति ?

शिष्यः – चत्वारि ।

शिक्षकः - कति कलिकाः सन्ति ?

शिष्यः – पञ्च ।

शिक्षकः - कति फलानि सन्ति ?

शिष्यः – षट् ।

शिक्षकः - कति मूषकाः सन्ति ?

शिष्यः – सप्त ।

शिक्षकः - कति चटकाः सन्ति ?

शिष्यः – अष्ट ।

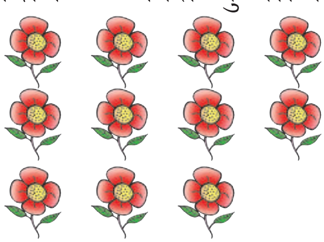
शिक्षकः - कति मालाः सन्ति ?

शिष्यः – नव ।

शिक्षकः - कति नेत्राणि सन्ति ?

शिष्यः – दश ।

शिक्षकः - कति पुष्पाणि सन्ति ?



शिष्यः – एकादश ।

शिक्षकः - कति घटिकाः सन्ति ?

शिष्यः – द्वादश ।

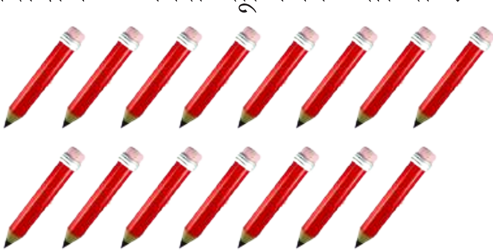
शिक्षकः - कति पत्राणि सन्ति ?

शिष्यः – त्रयोदश ।

शिक्षकः - कति कलमानि सन्ति ?

शिष्यः – चतुर्दश ।

शिक्षकः -कति तूलिकाः सन्ति ?



शिष्यः – पञ्चदश ।

शिक्षकः - कति वर्णाः सन्ति ?

क क क क क क क क

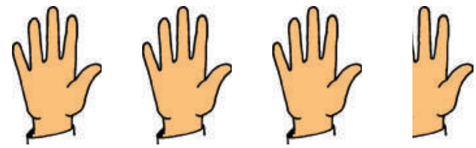
क क क क क क क क

शिष्यः – षोडश ।

शिक्षकः - कति नखाः सन्ति ?

शिष्यः – सप्तदश ।

शिक्षकः - कति अङ्गुल्यः सन्ति ?



शिष्यः – अष्टादश ।

अनुलापाः

१. रिक्तस्थानम् पूरयत ।

(क) पञ्च, ..., सप्त , ..., ... ।

(ख) ...., एकादश , ... , ..., चतुर्दश ।

(ग) ...., ..., षोडश , ..., ... ।

२. परस्परम् मेलयत ।

१	नव
२	दश
७	एकादश
११	एकम्
९	सप्त
१०	द्वे

३. **अक्षरेषु लिखत ।**

३ = एकम्　　　२ = ...

७ = ...　　　६ = ...

११ = ...　　　१० = ...

१३ = ...　　　१४ = ...

१७ = ...　　　१८ = ...

४. **अङ्केषु लिखत ।**

एकादश = ११　　　द्वादश = ...

त्रयोदश = ...　　　चतुर्दश = ...

पञ्चदश = ...　　　षोडश = ...

सप्तदश = ...　　　अष्टादश = ...

नवदश = ...　　　विंशतिः = ...

५. **अङ्केषु अक्षरेषु च लिखत ।**

१८ = अष्टादश　　　..... = ...

..... = ...　　　..... = ...

..... = ...　　　..... = ...

..... = ...	११ = एकादश
१० = दश	..... = ...
.....=	..... = ...
....=	..... = ...
....=	..... = ...
.....=	१ = एकम्

६. **पाठस्य आधारेण पूर्णवाक्येन उत्तरत ।**

(क) चित्रे कति तूलिकाः सन्ति ?

(ख) चित्रे कति चटकाः सन्ति ?

(ग) चित्रे कति कन्दुकानि सन्ति ?

(घ) चित्रे कति पुष्पाणि सन्ति ?

(ङ) चित्रे कति घटिकाः सन्ति ?

पाठ २४

वार्तालापः

माता - सीते ! कः खादति ?

सीता - रामः खादति ।

माता - श्यामः किं करोति ?

सीता - सः पठति ।

माता - मित्रौ क्रीडतः । तौ वदतः च ।

सीता - आम्, अनुजौ अपि क्रीडतः । तौ धावतः च ।

माता - सीते ! किम् अग्रजाः लिखन्ति ?

सीता - न, ते पठन्ति ।

गुरुः - बालिका पठति । रमा किम् करोति ?

शिष्यः - सा अपि पठति गुरुदेव !

गुरुः - रमा लिखति न वा ?

शिष्यः - आम्, सा लिखति ।

गुरुः - रमे हसतः । ते धावतः च ।

शिष्यः - न गुरुदेव ! ते क्रीडतः ।

गुरुः - शिष्य ! छात्राः पश्यन्ति ?

शिष्यः - आम्, ताः पश्यन्ति गुरुदेव !

शिक्षकलाई निर्देशन

विद्यार्थीलाई आफूले जानेका शब्द प्रयोग गरी कुराकानी गर्न उत्प्रेरित गर्नुहोस् । त्यसपछि साल संस्कृतमा कुराकानी गर्नुहोस् ।

गोविन्दः - पत्रम् पतति ।

विमलः - न, तत् पत्रं न अस्ति ।
तत् फलम् अस्ति ।

रुखमा फल फलेको र एउटा फल झरेको चित्र

गोविन्दः - ते के स्तः ?

विमलः - ते कमले स्तः ।

गोविन्दः - शोभनम्, ते आनय ।

विमलः - मित्राणि अपि गच्छन्ति ?

गोविन्दः - आम्, तानि अपि गच्छन्ति ।

अभ्यासः

१. **अभ्यासपुस्तिकायाम् लिखत ।**

तत्–सर्वनामशब्दस्य रूपाणि (प्रथमाविभक्तौ)

	एकवचनम्	**द्विवचनम्**	**बहुवचनम्**
पुंलिङ्गे	सः	तौ	ते
स्त्रीलिङ्गे	सा	ते	ताः
नपुंसकलिङ्गे	तत्	ते	तानि

किम्–सर्वनामशब्दस्य रूपाणि (प्रथमाविभक्तौ)

	एकवचनम्	द्विवचनम्	बहुवचनम्
पुंलिङ्गे	कः	कौ	के
स्त्रीलिङ्गे	का	के	काः
नपुंसकलिङ्गे	किम्	के	कानि

एतत्–सर्वनामशब्दस्य रूपाणि (प्रथमाविभक्तौ)

	एकवचनम्	द्विवचनम्	बहुवचनम्
पुंलिङ्गे	एषः	एतौ	एते
स्त्रीलिङ्गे	एषा	एते	एताः
नपुंसकलिङ्गे	एतत्	एते	एतानि

२. उदाहरण-अनुसारेण वाक्यानि लिखत ।

पुंलिङ्गे

यथा –	रामः खादति ।	रामौ खादतः ।	रामाः खादन्ति ।
उत्तरम् –	सः खादति ।	तौ खादतः ।	ते खादन्ति ।
	उत्सवः लिखति ।	उत्सवौ लिखतः ।	उत्सवाः लिखन्ति ।
	अश्वः धावति ।	अश्वौ धावतः ।	अश्वाः धावन्ति ।
	गजः चलति ।	गजौ चलतः ।	गजाः चलन्ति ।

स्त्रीलिङ्गे

यथा – सीता पठति ।	सीते पठतः ।	सीताः पठन्ति ।
उत्तरम् – सा पठति ।	ते पठतः ।	ताः पठन्ति ।
रमा हसति ।	रमे हसतः ।	रमाः हसन्ति ।
बालिका क्रीडति ।	बालिके क्रीडतः ।	बालिकाः क्रीडन्ति ।
मनीषा वदति ।	मनीषे वदतः ।	मनीषाः वदन्ति ।

नपुंसकलिङ्गे

यथा – फलम् पतति ।	फले पततः ।	फलानि पतन्ति ।
उत्तरम् – तत् पतति ।	ते पततः ।	तानि पतन्ति ।
यानम् गच्छति ।	याने गच्छतः ।	यानानि गच्छन्ति ।
पुष्पम् विकसति ।	पुष्पे विकसतः ।	पुष्पाणि विकसन्ति ।
चक्रम् भ्रमति ।	चक्रे भ्रमतः ।	चक्राणि भ्रमन्ति ।

३. प्रश्ननिर्माणम् कुरुत ।

पुंलिङ्गे

यथा – रामः खादति ।	रामौ खादतः ।	रामाः खादन्ति ।
उत्तरम् – कः खादति ?	कौ खादतः ?	के खादन्ति ?
उत्सवः लिखति ।	उत्सवौ लिखतः ।	उत्सवाः लिखन्ति ।
अश्वः धावति ।	अश्वौ धावतः ।	अश्वाः धावन्ति ।
गजः चलति ।	गजौ चलतः ।	गजाः चलन्ति ।

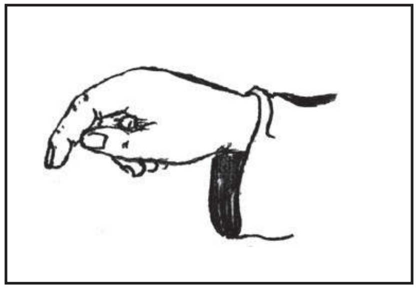
स्त्रीलिङ्गे

यथा – सीता पठति ।	सीते पठतः ।	सीताः पठन्ति ।
उत्तरम् – का पठति ?	के पठतः ?	काः पठन्ति ?
रमा हसति ।	रमे हसतः ।	रमाः हसन्ति ।
बालिका क्रीडति ।	बालिके क्रीडतः ।	बालिकाः क्रीडन्ति ।
मनीषा वदति ।	मनीषे वदतः ।	मनीषाः वदन्ति ।

नपुंसकलिङ्गे

यथा – फलम् पतति ।	फले पततः ।	फलानि पतन्ति ।
उत्तरम् – किम् पतति ?	के पततः ?	कानि पतन्ति ?
यानम् गच्छति ।	याने गच्छतः ।	यानानि गच्छन्ति ।
पुष्पम् विकसति ।	पुष्पे विकसतः ।	पुष्पाणि विकसन्ति ।
चक्रम् भ्रमति ।	चक्रे भ्रमतः ।	चक्राणि भ्रमन्ति ।

४. चित्राणि दृष्ट्वा रिक्तस्थानम् पूरयत ।



१. एषः बालकः ।

२. सः वृद्धः ।

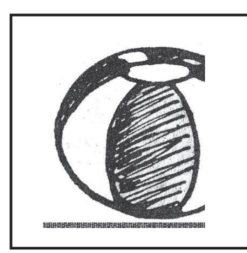
बालकः **वृद्धः**

१. ....।

२. ....।

बुद्धिमानः **नरेशमानः**

१. ....।



२. ....।

सैनिकः **कृषकः**

बालिका

१. एषा बालिका ।

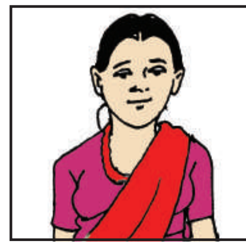
२. सा वृद्धा ।

वृद्धा

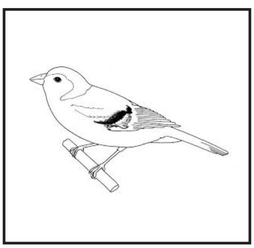
सन्ध्या

१. ....।

२. ....।



नेहा



चटका

१. ....।

२. ....।

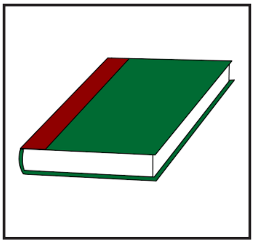
अजा

लता

१. ....।

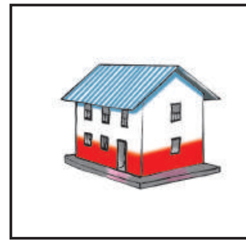
२. ....।

पाठशाला



१. एतत् पुस्तकम् ।

२. तत् गृहम् ।

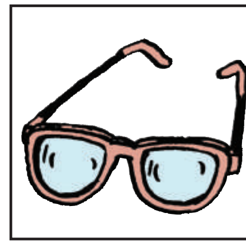


पुस्तकम्

गृहम्

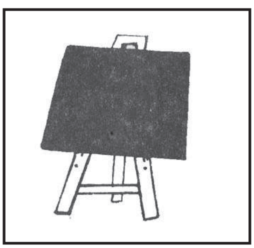
१. ....।

२. ....।



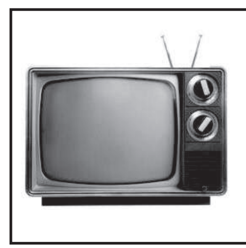
छत्रम्

उपनेत्रम्



१. ....।

२. ....।



कृष्णाफलकम्

दूरदर्शनम्