हाम्रो दमक

कक्षा १

नाम : ....

रोल नं.: ....

विद्यालय : ....

दमक नगरपालिका

झापा

हाम्रो दमक

कक्षा १

सल्लाहकार समूह

नगर प्रमुख श्री रामकुमार थापा

नगर उपप्रमुख श्री रेगिना भट्टराई प्रसाईँ

प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत श्री गणेशराज कार्की

नगर शिक्षा समिति अध्यक्ष श्री कुवेरप्रसाद भट्टराई

नगर शिक्षा अधिकृत श्री प्रवीण खड्का

पाठ्यपुस्तक लेखन तथा सम्पादन समिति

संयोजक श्री कृष्णप्रसाद भण्डारी

सदस्य श्री भोजप्रसाद भट्टराई

सदस्य श्री घनश्याम अधिकारी

सदस्य श्री जयन्ती पौडेल

सदस्य सचिव श्री सोमनाथ गुरागाईँ

भाषा सम्पादन

श्री बद्रीप्रसाद कोइराला

डिजाइन/लेआउट

श्री देवीप्रसाद शर्मा

प्रकाशक

दमक नगरपालिका, झापा

प्रकाशक : दमक नगरपालिका
झापा

ISBN :

सर्वाधिकार : प्रकाशकमा

प्रथम संस्करण : वि.सं. २०८१

मूल्य रु. :

मुद्रक :

दमक नगरपालिकाको लिखित स्वीकृतिबिना व्यापारिक प्रयोजनका लागि यस पुस्तकको पुरै वा आंशिक भाग हुबहु प्रकाशन गर्न, परिवर्तन गरेर प्रकाशन गर्न, कुनै विद्युतीय साधन वा अन्य प्रविधिबाट अभिलेखबद्ध गर्न र प्रतिलिपि निकाल्न पाइने छैन ।

हाम्रो भनाइ

बालबालिकाहरूको सिकाइका लागि आवश्यक विषयवस्तु र प्रक्रियाहरूको योजनाबद्ध सङ्गठन नै पाठचक्रम हो । पाठचक्रमले निर्दिष्ट गरेका सिकाइ उपलब्धि हासिल गर्न उपयुक्त शैक्षिक सामग्री, सहजीकरण प्रक्रिया, शिक्षण विधि र मूल्याङ्कनका साधनको छनौट र व्यवस्थापन गर्नुपर्दछ । यस्ता थुप्रै साधनहरूमध्ये एउटा प्रमुख साधन पाठचपुस्तक हो । यसले सिकाइका लागि विषयवस्तुको उपयुक्त सङ्गठन गरी पर्याप्त स्रोत उपलब्ध गराउँछ ।

दमक नगरपालिकाले आफ्नो आवश्यकताअनुसारका विषयवस्तुलाई समेटेर तयार पारेको कक्षा १ को स्थानीय विषयको पाठ्यक्रमले निर्दिष्ट गरेबमोजिमका सिकाइ उपलब्धि हासिल गर्न बालबालिकाहरूले पाठच तथा क्रियाकलाप सामग्रीको रूपमा प्रयोग गर्नसक्ने गरी यो पुस्तक “हाम्रो दमक” तयार गरिएको छ । यस पुस्तकको माध्यमबाट कक्षा १ का बालबालिकाहरूले दमक नगरपालिकाको प्राकृतिक एवम् सामाजिक अवस्थाको बारेमा जानकारी हासिल गर्नेछन् । यसबाट दमकको भूगोल र वातावरणको वर्तमान अवस्था बुझ्न, गाउँ र टोलहरू चिन्न एवम् दमकमा रहेका मूख्य पूर्वाधारसँग परिचित हुन विद्यार्थीलाई सहयोग पुग्ने विश्वास गरिएको छ । दमकका सम्पदाहरू, प्राकृतिक स्रोत, वातावरण र जैविक विविधता, भाषा, धर्म एवम् मौलिक संस्कार र संस्कृतिकको पहिचान, तिनको सम्मान र समभावको विकास पनि यस पाठचपुस्तकका अपेक्षित पक्ष हुन् । दमक नगरपालिकाभित्र बसोवास गर्ने सामाजिक व्यक्तित्व, सङ्घसंस्थाहरू, नगर प्रमुख, उपप्रमुख एवम् वडा अध्यक्षहरूको चिनारीलाई पनि यस पुस्तकको विषयवस्तुको रूपमा लिइएको छ । यसले स्थानीय पेसा, व्यवसाय, उद्दमशीलता र प्रविधिको बारेमा आधारभूत ज्ञान र सिप प्रदान गरी बालबालिकालाई स्वाबलम्बी बन्न उत्प्रेरित गर्नेछ । दमक नगरपालिकामा हुनसक्ने विपद्हरूको पहिचान गरी त्यसबाट बच्न गर्नुपर्ने कामको बारेमा आधारभूत जानकारी साझा गर्न यो पुस्तक सहयोगी हुने अपेक्षा गरिएको छ ।

यस पुस्तकलाई विद्यार्थीले पाठच तथा कार्यपुस्तिकाको रूपमा प्रयोग गर्न सक्नेछन् । यस पुस्तकलाई बहुविषयक एकीकृत ढाँचामा विभिन्न विषयसँग सम्बन्धित हुने थिममा आधारित गरी तयार पारिएको छ । यसले विद्यार्थीको सिकाइलाई उनीहरूको जीवनसँग जोड्न सहयोग पुग्ने विश्वास लिइएको छ ।

यस पुस्तकको लेखन, विषयवस्तुको सङ्गठन, सामग्री सङ्कलन, तस्बिरहरूको सम्पादन तथा विकास श्री कृष्णप्रसाद भण्डारी, श्री भोजप्रसाद भट्टराई र श्री घनश्याम अधिकारीबाट भएको हो । यसको विकासका लागि दमक नगरपालिकाका नगरप्रमुख श्री रामकुमार थापा, उपप्रमुख श्री रेगिना भट्टराई प्रसाईं, प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत श्री गणेशराज कार्की, शिक्षा समितिका अध्यक्ष श्री कुवेरप्रसाद भट्टराई, शिक्षा, युवा तथा खेलकुद शाखाका शाखाप्रमुख श्री प्रवीण खड्का, शिक्षा अधिकृत श्री सोमनाथ गुरागाईं, श्री जयन्ती पौडेल, विद्यालयका प्रधानाध्यापकहरू, सबै वडाका अध्यक्षहरूलगायत सरोकारवालाहरूबाट पृष्ठपोषण प्राप्त भएको थियो । यसको भाषा सम्पादन श्री बद्रीप्रसाद कोइरालाबाट भएको हो । यस पुस्तकको कला सम्पादन श्री देवीप्रसाद शर्माले गर्नुभएको हो । यस पुस्तकको विकास तथा सम्पादन कार्यमा सहयोग गर्नुहुने सबै व्यक्तित्वप्रति पुस्तक लेखन तथा सम्पादन समिति आभार प्रकट गर्दछ ।

यस पुस्तकले शिक्षकलाई सिकाइ सहजीकरणका लागि स्रोत सामग्री तथा दमक नगरपालिकाको बारेमा अध्ययन गर्न चाहने अध्येताहरूलाई तथ्याङ्क र विषयवस्तु उपलब्ध गराउनेछ । यो पुस्तक कक्षा १ को स्थानीय पाठचक्रम “हाम्रो दमक” द्वारा अपेक्षित सिकाइ उपलब्धि हासिल गर्न सजिलो हुनेगरी तयार गरिएको हुँदा यसलाई बालकेन्द्रित, सिकाइकेन्द्रित, अनुभवकेन्द्रित र क्रियाकलापमा आधारित बनाउने प्रयास गरिएको छ ।

यस पाठचपुस्तकलाई अझ परिमार्जित, उद्देश्यमूलक र प्रयोगमुखी बनाउन शिक्षक, विद्यार्थी, अभिभावक र बुद्धिजीवीहरूको महत्त्वपूर्ण भूमिका रहने हुँदा सम्बन्धित सबैसँग रचनात्मक सुझाबको अपेक्षा गर्दछौं ।

पाठचपुस्तक लेखन तथा सम्पादन समिति

विषयसूची

	शीर्षक	पृष्ठसङ्ख्या
एकाइ : एक	हाम्रो दमक नगरपालिका	१–२१
पाठ १	हाम्रो ठाउँ	१
पाट २	हाम्रो वडा	५
पाठ ३	हाम्रो सिमाना र भूगोल	१२
पाठ ४	हाम्रो नगरपालिका	१५
पाठ ५	हाम्रा पूर्वाधारहरू	२१
एकाइ : दुई	हाम्रा स्रोत र सम्पदा	२५–३६
पाठ १	हाम्रा प्राकृतिक स्रोतहरू	२५
पाठ २	हाम्रा प्राकृतिक सम्पदाहरू	२८
पाठ ३	हाम्रा धार्मिक सम्पदाहरू	३२
पाठ ४	हाम्रा सांस्कृतिक सम्पदाहरू	३६
एकाइ : तीन	हाम्रा जातजाति, भाषा, धर्म, चाडपर्व र असल आचरण	४०–५१
पाठ १	हाम्रा जातजाति	४०
पाठ २	हाम्रो भाषा	४५
पाठ ३	हाम्रा धर्म र चाडपर्व	४८
पाठ ४	हाम्रा मूल्यमान्यता र असल आचरण	५१
एकाइ : चार	हाम्रा व्यक्ति, व्यक्तित्व र सङ्घसंस्था	५५–६९
पाठ १	पारिवारिक व्यक्ति र व्यक्तित्वहरू	५५
पाठ २	सामाजिक व्यक्ति र व्यक्तित्वहरू	५९
पाठ ३	सामाजिक सङ्घसंस्थाहरू	६६
एकाइ : पाँच	हाम्रा वातावरण र जैविक विविधता	७०–८०
पाठ १	हाम्रो वातावरण	७०
पाठ २	जैविक विविधता	७५
एकाइ : छ	हाम्रा पेसा, व्यवसाय र प्रविधि	८१–१००
पाठ १	हाम्रा पेसा र व्यवसाय	८१
पाठ २	हाम्रा उत्पादनहरू	८६
पाठ ३	हाम्रा स्थानीय प्रविधिहरू	९३
एकाइ : सात	विपद् तथा विपद् व्यवस्थापन	१०१–१०६
पाठ १	विपद्को परिचय	१०१
पाठ २	विपद्का प्रकारहरू	१०३

एकाइः एक हाम्रो दमक नगरपालिका

पाठ १ : हाम्रो ठाउँ

आफ्नो ठाउँ वा टोलबस्ती चिनौँ ।

डाकिनी

ढुकुरपानी

मेरो नाम शोभिता हो ।
मेरो घर डाकिनीमा पर्छ ।

मेरो नाम सुवास हो ।
म ढुकुरपानीमा बस्छु ।

पिङ्की ! तपाईंको घर कुन ठाउँमा पर्छ ?

मेरो घर जहदामा पर्छ ।

देउपथ चोक

जहदा

मेरो नाम हरि हो । म बस्ने बस्तीको नाम गोलाटार हो ।

मेरो नाम फुलवती हो । म गोर्खाली टोलमा बस्छु ।

गोलाटार

गोर्खाली टोल

शिक्षकलाई निर्देशन: *बालबालिकाहरूलाई आफू बसेको ठाउँ, टोल र बस्तीको नाम भन्न र लेख्न लगाउनुहोस् । विद्यालय वरिपरिका ठाउँ तथा बस्तीहरूको प्रत्यक्ष अवलोकन गराउनुहोस् ।*

अभ्यास

१. आफू बस्ने ठाउँ वा टोलबस्तीको नाममा घेरा ◯ लगाउनुहोस् ।

गोलाटार, ढुकुरपानी, ताराबारी, जहदा, खरखरे, डाकिनी, सेतुमारी, चियादोकान, सानो बाह्रघरे, रवि स्टेन्ड, जिरायित, भालुखुँडी, भाङबारी, पिपिरे, आमचोक, ताराबारी, डिपु, अडियामल, गोर्खालीटोल, हरि ॐ कोलोनी, बिपिमार्ग, हनुमान मन्दिर, बालुवाटार, किराँतचोक, चरकपाडा, बिरान, पिङडाँडा, सगरमाथा, घुमाउने, बाघखोर, धिमाल बस्ती, नमुना बस्ती, हिमावि चोक, पाङ्मी चोक, पाणिनि चोक, देउपथ चोक

२. धर्का तानी ठाउँको नाम लेख्नुहोस् ।

गोलाटार	किराँतचोक
बिरान	हरि ॐ कोलोनी
धिमाल बस्ती	नमुना बस्ती
बालुवाटार	सानो बाह्रघरे
रवि स्टेन्ड	जिरायित
गोर्खाली टोल	भालुखुँडी
भाङबारी	चरकपाडा
पिङडाँडा	सेतुमारी

२. तपाईँ बस्ने बस्ती वा टोलको नाम साथीलाई सुनाउनुहोस् ।

३. तपाईँ बस्ने ठाउँको वरिपरि कुन कुन ठाउँ, टोल वा बस्ती पर्छन् शिक्षकलाई सुनाउनुहोस् ।

४. खाली ठाउँ भर्नुहोस् ।

मेरो नाम .... हो । म .... भन्ने ठाउँमा बस्छु । मेरो टोलको नाम .... हो । म बसेको ठाउँनजिकै .... भन्ने ठाउँ रहेको छ । मेरो टोलको नजिकै .... भन्ने टोल रहेको छ । मलाई मेरो बस्ती निकै रमाइलो लाग्छ ।

५. तपाईँ बसेको ठाउँ वा बस्तीको नाम र छिमेकी ठाउँ वा बस्तीको नाम तलको बाकसमा लेख्नुहोस् ।

तपाईँ बसेको टोल वा बस्तीको नाम

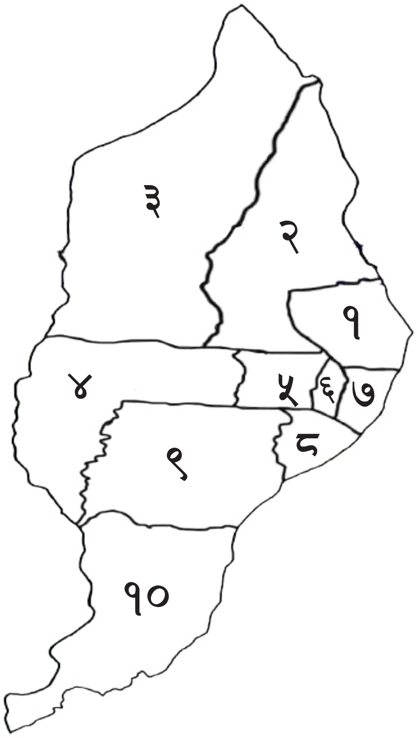
छिमेकी टोल वा बस्तीको नाम

६. तपाईँको घरको चित्र बनाउनुहोस् ।

शिक्षकलाई निर्देशन: *बालबालिकाहरूलाई आफू बसेको ठाउँबाट नजिकै रहेका टोल वा बस्तीहरूको नाम भन्न र लेख्न लगाउनुहोस् ।*

पाठ २ : हाम्रो वडा

आफ्नो वडा चिनौँ ।



दमक नगरपालिकामा १० वटा वडाहरू छन् । तपाईँ कति नम्बर वडामा बस्नुहुन्छ ?

मेरो घर वडा नं. १ मा पर्छ ।

म वडा नं. ५ मा बस्छु ।

तपाईं बस्ने वडाको छिमेकी वडा नम्बर कति हो ?

मेरो छिमेकी वडा नम्बर ४ हो ।

मेरो छिमेकी वडा नम्बर ९ हो ।

कुन कुन वडामा कुन कुन बस्तीहरू पर्छन् ?

वडा नं.	मुख्य बस्तीहरू
१	नमुना बस्ती, मदन डाँगी, फाल्गुनन्द चोक, हवल्दार चोक
२	जिरायित, बेलडाँगी, भाङबारी, गुम्बा चोक
३	पिपिरे, जम्मुझार, दापगाछी, आमचोक, बेलडाँगी
४	कृष्ण मन्दिर, अर्नाखाडी, अडियामल, सङ्गम चोक
५	धनेश्वर चोक, हरि ॐ कोलोनी, गोर्खाली टोल, यलम्बर चोक
६	शङ्खधर चोक, फर्निचर लाइन, जेसिज चोक, लेखनाथ चोक, देवकोटा चोक
७	राधाकृष्ण मन्दिर, पशुहाट, हनुमान मन्दिर, श्रीपाली चोक, राधामाधव टोल, वराह टोल
८	आइतबारे, अद्वैत मार्ग, किराँत चोक, देउपथ चोक
९	सानो बाह्रघरे, सानो अर्नाखाडी, अमरसिंह चोक, क्याम्पस मोड, चियादोकान चोक
१०	सापमारा, ढङ्ढङ्गे, जहदा, वीरेन्द्र डाँगी, सङ्गम चोक

शिक्षकलाई निर्देशन:

१. विद्यार्थीहरूलाई आफू बस्ने वडा नम्बर र छिमेकी वडा नम्बर भन्न र लेख्न लगाउनुहोस् ।

२. विद्यार्थीहरूलाई आफू बसेको वडामा पर्ने मुख्य टोल र बस्तीहरू पहिचान गराउनुहोस् ।

कुन कुन वडामा कुन कुन बस्तीहरू पर्छन् ?

वडा नं. १, नमुना बस्ती

वडा नं. २, गुम्बा चोक

वडा नं. ३, बेलडाँगी

वडा नं. ४, चियादोकान चोक

वडा नं. ५, यलम्बर चोक

वडा नं. ६, जेसिज चोक

वडा नं. ७, हनुमान मन्दिर

वडा नं. ८, किराँत चोक

वडा नं. ९, अमर चोक

वडा नं. १०, सङ्गम चोक

अभ्यास

१. खाली ठाउँ भर्नुहोस् ।

मेरो नाम .... हो । मेरो घर दमक नगरपालिकाको वडा नं. .... मा पर्छ । म बस्ने ठाउँको नाम .... हो । म बस्ने ठाउँको वरिपरि .... नाम गरेका बस्तीहरू छन् ।

२. तपाईंको वडामा भएका बस्तीहरूको नाम खाली ठाउँमा लेख्नुहोस् ।

....

....

....

३. वडा नम्बर र ठाउँबीच धर्का तानी जोडा मिलाउनुहोस् ।

वडा नं. १	जहदा
वडा नं. २	सानो अर्नाखाडी
वडा नं. ३	आइतबारे
वडा नं. ४	शङ्खधर चोक
वडा नं. ५	राधाकृष्ण मन्दिर
वडा नं. ६	नमुना बस्ती
वडा नं. ७	बेलडाँगी
वडा नं. ८	गुम्बा चोक
वडा नं. ९	अडियामहल
वडा नं. १०	धनेश्वर चोक

३. नामसँग मिल्दो चित्रसँग जोडा मिलाउनुहोस् ।

वडा नं. १, नमुना बस्ती

वडा नं. २, गुम्बा चोक

वडा नं. ३, बाघखोर

वडा नं. ४, चियादोकान चोक

वडा नं. ५, यलम्बर चोक

वडा नं ६, जेसिज चोक

वडा नं. ७, राधाकृष्ण मन्दिर

वडा नं. ८, किराँत चोक

वडा नं. ९, अमरसिंह चोक

वडा नं. १०, सङ्गम चोक

४. तपाईँ बस्ने वडामा रङ भर्नुहोस् ।

५. बस्तीहरूको नाम पत्ता लगाउनुहोस् र घेरामा देखाउनुहोस् ।

य	ह	नु	मा	न	म	न्दि	र
प	ल	चि	या	दो	का	न	र
चा	बि	म्ब	पा	क	खा	स	कि
द	अ	म	र	चो	क	ल	राँ
ह	खे	नु	न	चो	क	ज	त
पि	ल	च	स	म	क	ब	चो
स	न	ता	पि	गु	म्बा	चो	क
म	ग	ण	त	न्त्र	चो	क	लि

पाठ ३ : हाम्रो सिमाना र भूगोल

सिमाना चिनौं ।

तपाईं बस्ने ठाउँको **बनोट** कस्तो छ ?

म बस्ने ठाउँको बनोट **समथर** छ ।

तपाईं बस्ने वडाको बनोट कस्तो छ ?

म बस्ने वडाको बनोट **समथर** छ ।

कुन वडाका सिमानामा कुन वडा पर्छन् ?

दमक नगरपालिकाका वडाहरूको सिमानामा पर्ने वडाहरू धेरै छन् ।

वडा नं.	सिमानामा पर्ने वडाहरू	वडा नं.	सिमानामा पर्ने वडाहरू
१	२, ५, ६ र ७	६	१, ५, ७ र ८
२	१, ३, ४ र ५	७	१, ६ र ८
३	१ र ४	८	५, ६, ७ र ९
४	२, ३, ५ र ९	९	४, ५, ८ र १०
५	१, २, ४, ६, ८ र ९	१०	९

अभ्यास

१. धर्का तानी लेख्नुहोस् ।

वडा नं. १ - ९ | वडा नं. २ - १, ३, ४ र ५

वडा नं. ३ - १ र ४ | वडा नं. ४ - २, ३, ५ र ९

वडा नं. ५ - १,२,४,६,८ र ९ | वडा नं. ६ - १,५,७ र ८

वडा नं. ७ - १,६ र ८ | वडा नं. ८ - ५,६,७ र ९

वडा नं. ९ - ४,५,८ र १० | वडा नं. १० - ९

शिक्षकलाई निर्देशन:

१. विद्यार्थीहरूलाई उनीहरू बस्ने ठाउँको भौगोलिक बनोटबारे जानकारी गराउनुहोस् ।

२. विद्यार्थीहरूलाई आफू बसेको ठाउँका सिमानामा पर्ने ठाउँ र बस्तीहरूबारे छलफल गराउनुहोस् ।

३. विद्यार्थीहरूलाई उनीहरू बसेको वडाका सिमानामा पर्ने वडाहरू चिनाउनुहोस् ।

२. तपाईँ बस्ने ठाउँको बनोट कस्तो छ ? साथीलाई सुनाउनुहोस् ।

३. तपाईँ बस्ने ठाउँको बनोट चिनेर सही शब्दमा ठिक चिन्ह लगाउनुहोस् ।

भिरालो/समथर/अग्लो/होचो

४. वडा र सिमानाका वडाहरूबीच जोडा मिलाउनुहोस् ।

वडा नं. १	९
वडा नं. २	४, ५, ८ र १०
वडा नं. ३	५, ६, ७ र ९
वडा नं. ४	१, ६ र ८
वडा नं. ५	१, ५, ७ र ८
वडा नं. ६	१, ३, ४ र ५
वडा नं. ७	१ र ४
वडा नं. ८	२, ३, ५ र ९
वडा नं. ९	२, ५, ६ र ७
वडा नं. १०	१, २, ४, ६, ८ र ९

५. तपाईँ बस्ने वडाको बनोट कस्तो छ ? खाली ठाउँमा लेख्नुहोस् ।

म बस्ने ठाउँको बनोट .... छ ।

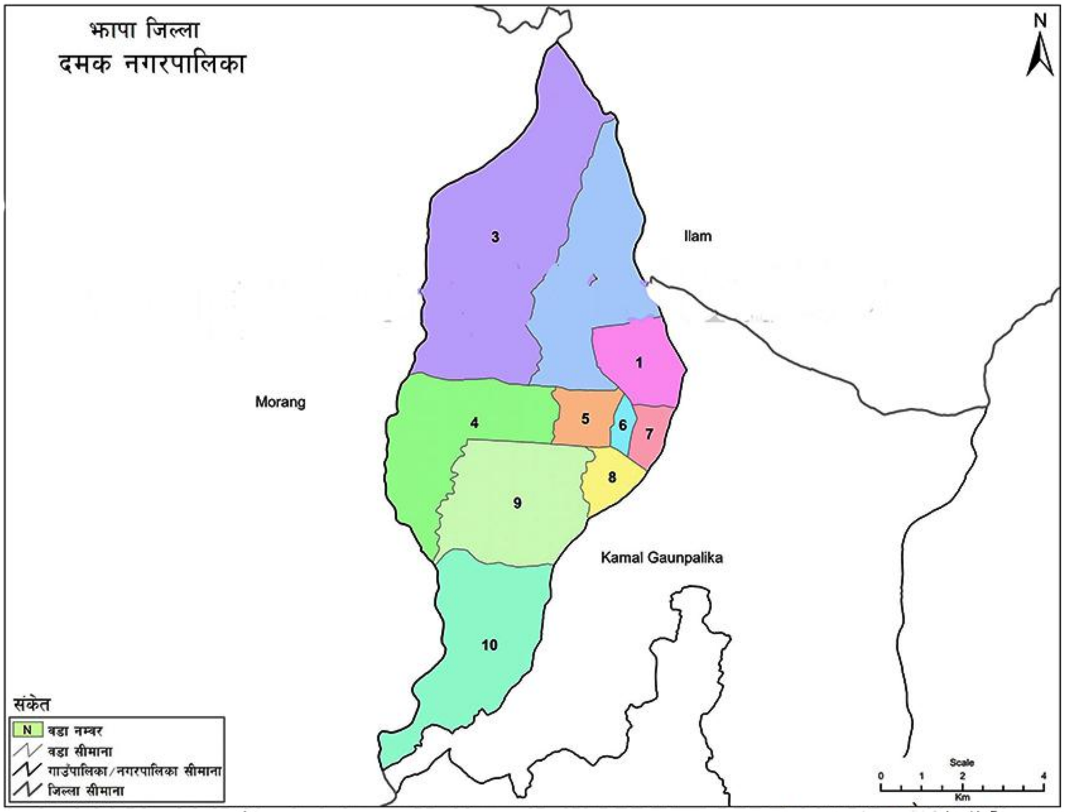
६. तपाईँको बस्ने वडाको सिमानामा भएका वडाहरूमा घेरा लगाउनुहोस् ।

१, २, ३, ४, ५, ६, ७, ८, ९, १०

७. तपाईँ बस्ने ठाउँको चित्र बनाउनुहोस् ।

पाठ ४ : हाम्रो नगरपालिका

नगरपालिका चिनौँ ।



दमक नगरपालिका झापा जिल्लामा पर्छ ।

मेरो घर झापा जिल्लाको दमक नगरपालिकामा पर्छ ।

म झापा जिल्ला, दमक नगरपालिकाको वडा नम्बर ४ मा बस्छु ।

गीत गाऔँ र नाचौँ ।

हाम्रो दमक

✍अम्बिकाप्रसाद सापकोटा

घाम लाग्यो घमाइलो
आहा ! कति रमाइलो ।
कति राम्रो दमक
आहा हाम्रो दमक ।

हम्सेदुम्से वन छ
हेर्न जाने मन छ ।
रतुवा, मावाको किनार
अन्नको उर्वर भण्डार ।

राम्रो पशु बजार
व्यापार लाखौँ हजार ।
भ्यु टावर अग्लो छ
चढ्ने ज्यान सग्लो छ ।

हरियो चिया बगान
घुम्न अल्छी नमान ।
इन्द्रेणी त्यो तालैमा
माछा पर्ने जालैमा ।

शिक्षकलाई निर्देशन:

१. माथिको गीत आफू गाउनुहोस् र विद्यार्थीहरूलाई सँगसँगै गाउन लगाउनुहोस् ।

नगरपालिकाभित्रका मुख्य बस्ती चिनौँ ।

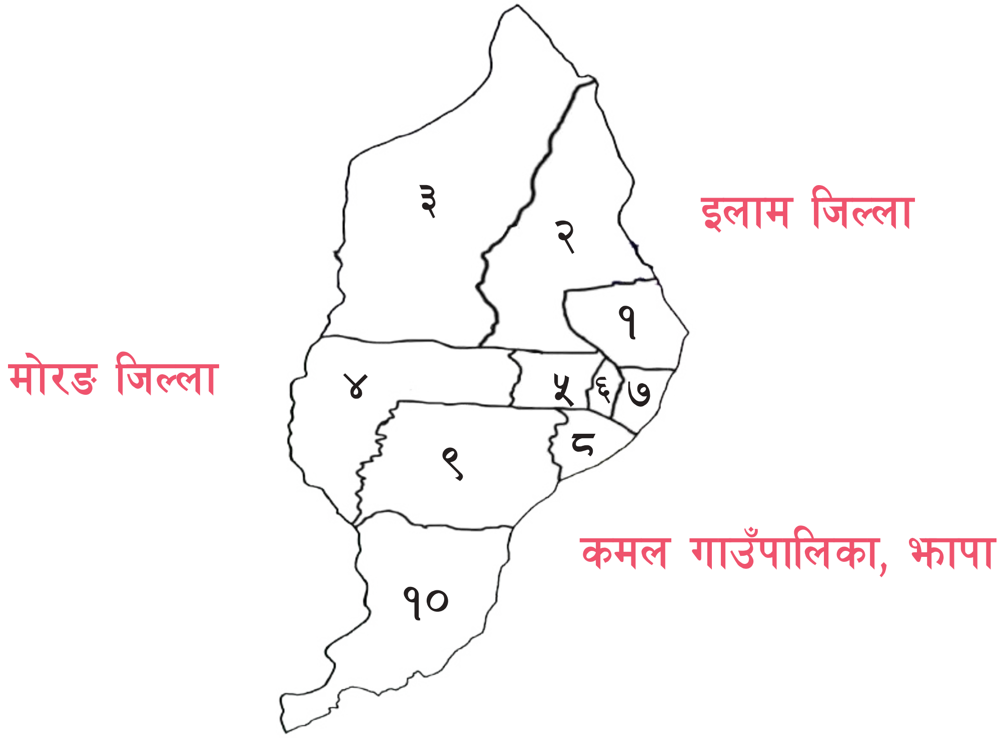
दमक चोक

आइतबारे टोल

मेची आवास

पारिजात टोल

नगरपालिकाको सिमानामा पर्ने स्थानीय तह र जिल्ला चिनौँ ।



दमक नगरपालिकाको पूर्व दिशामा कमल गाउँपालिका र इलाम जिल्ला पर्छन् ।

दमक नगरपालिकाको पश्चिम दिशामा मोरङ जिल्ला पर्छ ।

दमक नगरपालिकाको उत्तर दिशामा इलाम जिल्ला पर्छ ।

दमक नगरपालिकाको दक्षिण दिशामा गौरादह नगरपालिका पर्छ ।

नगरपालिकाको भौगोलिक बनोट चिनौं ।

दमक नगरपालिकाको भूभाग **समथर** छ । केही भूभाग अलि **अग्ला** र केही **होचा** छन् ।

दमक नगरपालिका **शङ्ख आकारको** छ ।

दमक नगरपालिकाको पूर्वमा **रतुवा खोला** र पश्चिममा **मावा खोला** बग्छन् ।

दमक नगरपालिकाको माटो **मलिलो** छ । धेरैजसो ठाउँमा बाक्ला **बस्ती** छन् ।

दमक नगरपालिकाका केही ठाउँमा ससाना **वन**हरू छन् ।

शिक्षकलाई निर्देशन:

१. विद्यार्थीहरूलाई दमक नगरपालिकाको सिमानामा रहेका अन्य पालिका र जिल्लाको प्रत्यक्ष अवलोकन गराउनुहोस् ।

२. विद्यार्थीहरूलाई दमक नगरपालिकाका मुख्य मुख्य बस्तीहरूको अवलोकन गराउनुहोस् ।

३. विद्यार्थीहरूलाई दमक नगरपालिकाको भू-बनोट बारेमा थप जानकारी गराउनुहोस् ।

अभ्यास :

१. खाली ठाउँमा मिल्दो शब्द राख्नुहोस् ।

(क) दमक नगरपालिकाको पूर्व दिशामा .... गाउँपालिका र .... जिल्ला पर्छन् ।

(ख) दमक नगरपालिकाको पश्चिम दिशामा .... जिल्ला पर्छ ।

(ग) दमक नगरपालिकाको उत्तर दिशामा .... जिल्ला पर्छ ।

(घ) दमक नगरपालिकाको दक्षिण दिशामा .... नगरपालिका पर्छ ।

२. धर्का तानी शब्द बनाउनुहोस् ।

समथर अग्लो होचो लाम्चो रतुवा खोला

मावा खोला मलिलो वन

३. प्रश्न पढी खाली ठाउँ भर्नुहोस् ।

(क) दमक नगरपालिकाको भूभाग कस्तो छ ?

उत्तर : दमक नगरपालिकाको भू-भाग............................... छ ।

(ख) दमक नगरपालिकाको आकार कस्तो छ ?

उत्तर : दमक नगरपालिकाको आकार .... छ ।

(ग) दमक नगरपालिकाको पूर्वमा कुन खोला बग्छ ?

उत्तर : दमक नगरपालिकाको पूर्वमा .... खोला बग्छ ।

(घ) दमक नगरपालिकाको पश्चिममा कुन खोला बग्छ ?

उत्तर : दमक नगरपालिकाको पश्चिममा .... खोला बग्छ ।

(ङ) दमक नगरपालिकाको माटो कस्तो छ ?

उत्तर : दमक नगरपालिकाको माटो .... छ ।

पाठ ५ : हाम्रा पूर्वाधारहरू

विकासका पूर्वाधारहरू चिनौँ ।

विद्युत्

सञ्चार (टेलिफोन)

खानेपानी

उद्योग

मोटर बाटो

पर्यटन

कृषि

खानेपानी, विद्युत्, मोटर बाटो, सञ्चार, कृषि, पर्यटन, उद्योग आदि विकासका पूर्वाधार हुन् ।

दमक नगरपालिकामा विकासका धेरै पूर्वाधारहरू बनेका छन् ।

शिक्षकलाई निर्देशन:

विद्यार्थीहरूलाई नगरपालिकाभित्र रहेका विकासका पूर्वाधारहरूको प्रत्यक्ष अवलोकन गराई चिनाउनुहोस् ।

अभ्यास :

१. धर्का तानी जोडा मिलाउनुहोस् ।

सञ्चार

पर्यटन

मोटरबाटो

कृषि

विद्युत्

उद्योग

खानेपानी

२. तपाईँले देखेका विकासका पूर्वाधारहरूको नाम बाकसमा लेख्नुहोस् ।

३. पढेर साथीलाई सुनाउनुहोस् ।

मेरो घर झापा जिल्लाको दमक नगरपालिकामा पर्छ । मेरो घरमा विद्युत् जडान गरिएको छ । मेरा आमाबुबाले मोबाइलमा कुराकानी गर्नुहुन्छ । हाम्रो घरको धाराबाट प्रशस्त पानी आउँछ । मेरो घर अगाडि पक्की मोटर बाटो बनेको छ । हामी हाम्रो खेतमा जाँदा यातायातका साधन चढेर जान्छौँ । खेतमा सिँचाइको व्यवस्था छ । कहिलेकाहीँ हामी घुम्नका लागि इन्द्रेणी ताल र अन्य पर्यटकीय स्थलमा जान्छौँ ।

४. तपाईँलाई मन पर्ने कुनै एक पूर्वाधारको चित्र बनाउनुहोस् ।

एकाइ:दुई

हाम्रा स्रोत र सम्पदा

पाठ १ : हाम्रा प्राकृतिक स्रोतहरू

प्राकृतिक स्रोतहरू चिनौँ ।

ढुङ्गा

माटो

पानी

वनस्पति

हावा

प्रकाश

निमा ! तपाईँलाई थाहा छ ? प्राकृतिक स्रोत भनेको के हो ?

प्रकृतिले दिएका कुराहरूलाई प्राकृतिक स्रोत भनिन्छ, सरोज !

शिक्षकलाई निर्देशन:

विद्यार्थीहरूलाई प्राकृतिक स्रोतहरूको प्रत्यक्ष अवलोकन गराई थप जानकारी दिनुहोस् ।

अभ्यास :

२. प्राकृतिक स्रोतहरूको नाम बाकसमा लेख्नुहोस् ।

ढुङ्गा

माटो

पानी

वनस्पति

हावा

प्रकाश

२. प्राकृतिक स्रोत पहिचान गर्नुहोस् र तिनको नाम लेख्नुहोस् ।

३. प्राकृतिक स्रोतहरूको नाममा घेरा लगाउनुहोस् ।

घर, रुख, विद्युत्, हावा, स्कुल, प्रकाश, किताब, पानी, भाँडा, माटो, ब्लक, ढुङ्गा

४. तपाईँले देखेका प्राकृतिक स्रोतहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

....

....

५. कोष्ठभित्रका उपयुक्त शब्द खाली ठाउँमा भरी वाक्य बनाउनुहोस् ।

(क) हामीलाई सास फेर्न .... चाहिन्छ । (हावा, प्रकाश, पानी)

(ख) सूर्यले हामीलाई .... दिन्छ । (पानी, हावा, प्रकाश)

(ग) घर बनाउन हामीलाई .... चाहिन्छ । (हावा, प्रकाश, ढुङ्गा)

(घ) हामीले .... बाट काठ पाउन सक्छौँ । (रुख, माटो, ढुङ्गा)

६. तपाईँलाई मन पर्ने प्राकृतिक स्रोतको चित्र बनाउनुहोस् ।

पाठ २ : हाम्रा प्राकृतिक सम्पदाहरू

प्राकृतिक सम्पदाहरू चिनौँ ।

जमिन

पोखरी

वनजङ्गल

प्रकृतिले दिएका सम्पत्तिहरूलाई प्राकृतिक सम्पदा भनिन्छ । **जमिन, जलस्रोत** र **वनजङ्गल** मुख्य प्राकृतिक सम्पदा हुन् ।

प्राकृतिक सम्पदाहरू चिनौँ ।

इन्द्रेणी ताल

हम्सेदुम्से वन

मैदान जमिन

रतुवा खोला

रमा वन

महाराजथान पोखरी

शिक्षकलाई निर्देशन:

१. *विद्यार्थीहरूलाई आफ्नो ठाउँ वरपरका प्राकृतिक जलस्रोतहरू जस्तै : खोलानाला, तालतलैया, वनजङ्गल, फाँट, थुम्का, डाँडा आदिको नाम भन्न र लेख्न लगाउनुहोस् ।*

२. *विद्यार्थीहरूलाई वरिपरिका प्राकृतिक सम्पदाहरूको प्रत्यक्ष अवलोकन गराउनुहोस् ।*

अभ्यास :

१. तपाईंको सबैभन्दा नजिक पर्ने प्राकृतिक सम्पदाहरूको नाममा घेरा लगाउनुहोस् ।

रतुवा खोला, मावा खोला, बेतनी खोला, महाराजथान पोखरी, ढुकुरे खोला, हम्से दुम्से वन, भालु खोला, इन्द्रेणी ताल, दिपिनी खोला, रातेहोली, रतुवा बगर, भुतुरे खोला, रमा वन, चिया बगान

२. अक्षरहरू मिलाई प्राकृतिक सम्पदाहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

तु र वा ला खो		लु भा ला खो	
वा मा ला खो		मा र न व	
ल ता णी न्द्रे इ		पि नी दि ला खो	
खो तु रे भु ला		न दा मै	

३. तपाईंको वरिपरि भएका प्राकृतिक स्रोतहरूको नाम बाकसमा लेख्नुहोस् ।

४. धर्का तानी जोडा मिलाउनुहोस् ।

रमा वन

इन्द्रेणी ताल

रतुवा खोला

हम्सेदुम्से वन

महाराजथान ताल

मैदान जमिन

५. कुनै एक प्राकृतिक सम्पदाको चित्र बनाउनुहोस् ।

पाठ ३ : हाम्रा धार्मिक सम्पदाहरू

धार्मिक सम्पदाहरू चिनौँ ।

रामचन्द्र मन्दिर

ॐकारेश्वर शिव मन्दिर

बौद्ध गुम्बा

ज्योति चर्च

मस्जिद

साकेला थान

सिंहदेवी देवस्थल

शिक्षकलाई निर्देशन:

१. विद्यार्थीहरूलाई आफ्नो ठाउँ वरपरका धार्मिक सम्पदाहरूको नाम भन्न र लेख्न लगाउनुहोस् ।

२. विद्यार्थीहरूलाई वरिपरिका धार्मिक सम्पदाहरूको प्रत्यक्ष अवलोकन गराउनुहोस् ।

पशुपति मन्दिर

किराँत माङ्हिम

धर्मसँग सम्बन्धित सम्पत्तिहरूलाई धार्मिक सम्पदा भनिन्छ । मठमन्दिर, बौद्धगुम्बा, चर्च, मस्जिद आदि धार्मिक सम्पदाहरू हुन् । दमक नगरपालिकामा त्यस्ता थुप्रै धार्मिक सम्पदाहरू रहेका छन् ।

दमक नगरपालिकाभित्र भएका मुख्य धार्मिक सम्पदाहरू

धार्मिक सम्पदाको नाम	रहेको वडा नम्बर
नवदुर्गा मन्दिर र साकेला थान, किराँत माङ्हिम	१
शिव पाञ्चायन मन्दिर, किराँत साम्यो मिङ्सो माङ्हिम	२
रामचन्द्र मन्दिर र धिमाल ग्रामथान	३
कृष्ण मन्दिर	४
धनेश्वर धाम, ज्योति चर्च र बौद्धगुम्बा	५
पशुपतिनाथ मन्दिर, जामे मस्जिद, किराँत माङ्हिम	६
राधाकृष्ण मन्दिर	७
जलदेवी मन्दिर	८
श्रीकृष्ण प्रणामी मन्दिर	९
सिंहदेवी देवस्थल	१०

अभ्यास :

१. खाली ठाउँमा कलम नछोडीकन धर्का तान्नुहोस् र धार्मिक सम्पदाको नाम लेख्नुहोस् ।

मठमन्दिर   बौद्धगुम्बा   चर्च   मस्जिद

२. चित्र हेरी धार्मिक सम्पदाको नाम बाकसमा लेख्नुहोस् ।

३. धार्मिक सम्पदा र रहेका वडा नम्बरबिच धर्का तानी जोडा मिलाउनुहोस् ।

साकेला थान	वडा नम्बर ३
बौद्धगुम्बा	वडा नम्बर १
महाराज थान	वडा नम्बर ७
श्रीकृष्ण प्रणामी मन्दिर	वडा नम्बर ५
जामे मस्जिद	वडा नम्बर ९
ज्योति चर्च	वडा नम्बर १
	वडा नम्बर ८

४. तपाईंको घरवरिपरि भएका धार्मिक सम्पदाहरूको नाम बाकसमा लेख्नुहोस् ।

५. खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द लेख्नुहोस् ।

धर्मसँग सम्बन्धित ....हरूलाई धार्मिक सम्पदा भनिन्छ । ...., ..., ..., ... आदि धार्मिक सम्पदाहरू हुन् । दमक नगरपालिकामा त्यस्ता थुप्रै .... रहेका छन् ।

६. तपाईंको घरनजिकै रहेको कुनै एक धार्मिक सम्पदाको चित्र बनाउनुहोस् ।

पाठ ४ : हाम्रा सांस्कृतिक सम्पदाहरू

सांस्कृतिक सम्पदाहरू चिनौँ ।

चण्डी नाच

च्याब्रुङ नाच

माङ्हिम पूजा

धिमाल नाच

पूजापाठ

दसैँको टीका

नमाज पाठ

सङ्गिनी नाच

लाखे नाच

भेषभूषा

ढङ्ढङे मेला

किराँत बाजा

मानिसको संस्कृतिसँग सम्बन्धित सम्पत्तिहरूलाई सांस्कृतिक सम्पदा भनिन्छ । चाडबाड, नाचगान, मेलापर्व, भेषभूषा, पूजापाठ, परम्परागत कला आदि सांस्कृतिक सम्पदाहरू हुन् । दमक नगरपालिकामा विभिन्न धर्म, जातजाति र समुदायका आआफ्नै सांस्कृतिक सम्पदाहरू रहेका छन् ।

शिक्षकलाई निर्देशन:

१. विद्यार्थीहरूलाई आफ्नो ठाउँ र नगरपालिकाभित्रका सांस्कृतिक सम्पदाहरू जस्तै चाडपर्व, नाचगान, पूजापाठ, मेला, भेषभूषा आदिको बारेमा भन्न र लेख्न लगाउनुहोस् ।

२. विद्यार्थीहरूलाई वरिपरिका सांस्कृतिक सम्पदाहरूको प्रत्यक्ष अवलोकन गराउनुहोस् ।

अभ्यास :

१. खाली ठाउँमा कलम नछोडीकन धर्का तान्नुहोस् र सांस्कृतिक सम्पदाको नाम लेख्नुहोस् ।

नाचगान चाडबाड मेलापर्व पूजापाठ भेषभूषा

२. चित्र हेरी सांस्कृतिक सम्पदाको नाम बाकसमा लेख्नुहोस् ।

३. तपाईंको घरवरिपरि भएका सांस्कृतिक सम्पदाहरूको नाम बाकसमा लेख्नुहोस् ।

४. सांस्कृतिक सम्पदाहरूको नाम खोज्नुहोस् र घेरा लगाउनुहोस् ।

मे	ध	नि	भे	ष	भू	षा	पू
ला	खे	ना	च	ख	न	टि	जा
प	बि	च	पा	बे	खा	ग	पा
र्व	म	गा	पा	फे	र	ल	ठ
धि	च	न	मा	ज	पा	ठ	ला
का	दि	स	प	बा	का	ब	खा
ढ	ङ्	ढ	ङे	मे	ला	पे	पा
धा	न	ना	च	सि	न	ठि	चे

५. कुन ठाउँमा के कस्ता मेलापर्व लाग्छन् ? साथीलाई बताउनुहोस् ।

६. तपाईँको घरपरिवारमा गरिने पूजापाठको नाम खाली ठाउँमा लेख्नुहोस् ।

....

७. तपाईँले लगाउने पोसाकको चित्र बनाउनुहोस् ।

हाम्रा जातजाति, भाषा, धर्म, चाडपर्व, मूल्यमान्यता र असल आचरण

एकाइ: तीन

पाठ १ : हाम्रा जातजाति

जातजाति चिनौँ ।

नमस्कार ! म ब्राह्मण जातिको मानिस हुँ ।

हामी क्षत्री जातिका मानिस हौँ ।

म लिम्बू जातिको मानिस हुँ ।

हामी राई जातिका मानिस हौँ ।

म धिमाल जातिको मानिस हुँ ।

हामी नेवार जातिका मानिस हौँ ।

म तामाङ जातिको मानिस हुँ ।

हामी विश्वकर्मा जातिका मानिस हौँ ।

हामी दर्जी जातिका मानिस हौँ ।

हामी गुरुङ जातिका मानिस हौँ ।

हामी उराऊ जातिका मानिस हौँ ।

हामी मुस्लिम जातिका मानिस हौँ ।

विभिन्न आधारमा विभाजन भएका मानिसहरूका समूहलाई जाति भनिन्छ । जाति मानिसको पहिचान पनि हो । दमक नगरपालिकाभित्र धेरै जातजातिको बसोवास रहेको छ । तीमध्ये ब्राह्मण, क्षत्री, लिम्बू, राई, धिमाल, नेवार, तामाङ, विश्वकर्मा, दर्जी, मगर, गुरुङ, उराऊ, मुस्लिम (मुसलमान), मधेसी (झा, मिश्रा, गुप्ता, पण्डित, साह, यादव, मण्डल) जाति मुख्य हुन् ।

ब्राह्मण

क्षत्री

धिमाल

नेवार

राई

तामाङ

दर्जी (शिल्पी)

विश्वकर्मा (शिल्पी)

सन्थाल

उराऊ

शिक्षकलाई निर्देशन:

१. विद्यार्थीहरूलाई नगरपालिकाभित्र बसोवास गर्ने विभिन्न जातजातिहरू पहिचान गराउनुहोस् ।

२. विभिन्न जातजातिका मानिसहरूसँग विद्यार्थीहरूलाई प्रत्यक्ष भेटघाट गराउनुहोस् ।

अभ्यास :

१. तल दिइएको जातजातिको सूचीहरूबाट तपाईँको जातिलाई घेराभित्र देखाउनुहोस् ।

ब्राह्मण, क्षत्री, लिम्बू, राई, नेवार, विश्वकर्मा, तामाङ, दर्जी, सन्थाल, उराऊ राजवंशी, सार्की, मुस्लिम (मुसलमान), अन्य

२. छरिएका अक्षरहरू मिलाएर जातजातिको नाम बनाउनुहोस् ।

(क) ह्म ब्रा ण .... (च) मा ङ ता ....

(ख) त्री क्ष .... (छ) ल स न्था ....

(ग) वा र ने .... (ज) र्जी द ....

(घ) मा थि ल .... (झ) ई रा ....

(ङ) र्मा क श्व वि .... (ञ) रा ऊ उ ....

(च) ल मा मु स न .... (छ) सी म धे ....

३. चित्र हेरी बाकसमा जातजातिको नाम लेख्नुहोस् ।

४. तपाईँ कुन जातिको मानिस हो ? खाली ठाउँमा लेख्नुहोस् ।

म ....जातिको मानिस हो ।

५. तपाईँको घरवरपर कुन कुन जातिका मानिस बस्नुहुन्छ ? लेख्नुहोस् ।

१ .... २ ....

३. .... ४ ....

५. .... ६ ....

६. तलको पाठ पढेर साथीलाई सुनाउनुहोस् ।

विभिन्न आधारमा विभाजन भएका मानिसहरूका समूहलाई जाति भनिन्छ । जाति मानिसको पहिचान पनि हो । दमक नगरपालिकाभित्र धेरै जातजातिको बसोवास रहेको छ । तीमध्ये ब्राह्मण, क्षत्री, लिम्बू, राई, धिमाल, नेवार, तामाङ, विश्वकर्मा, दर्जी, मगर, गुरुङ, उराऊ, मुस्लिम (मुसलमान), मधेसी (झा, मिश्रा, गुप्ता, पण्डित, साह, यादव, मण्डल) जाति मुख्य हुन् ।

७. तपाईँको जाति झल्कने चित्र कोर्नुहोस् ।

पाठ २ : हाम्रो भाषा

भाषा पहिचान गरौँ ।

नमस्कार ! म ब्राह्मण जातिको मानिस हुँ । म नेपाली भाषा बोल्छु ।

हामी राई जातिका मानिस हौँ । हामी राई भाषा बोल्छौँ ।

हामी नेवार जातिका मानिस हौँ । हामी नेवारी भाषा बोल्छौँ ।

भाषा भनेको के हो ? दमक नगरपालिकाभित्र कुन कुन भाषा बोलिन्छन् ?

मानिस मानिसबिच कुराकानीको माध्यम भाषा हो । दमक नगरपालिकामा नेपाली, मैथिली, भोजपुरी, थारू, तामाङ, नेवार, मगर, तोलोङ, गुरुङ, लिम्बू, धिमाल, राई, उर्दू, सन्थाल, हिन्दी आदि भाषा बोल्ने मानिसहरू बसोबास गर्छन् ।

दमक नगरपालिकामा बसोवास गर्ने जाति र तिनले बोल्ने भाषा :

सि.नं.	जाति	मातृभाषा	बोलीचालीको भाषा
१	पहाडी ब्राह्मण, क्षत्री, दलित समुदाय (दर्जी, ढोली, विश्वकर्मा, सार्की)	नेपाली	
२	लिम्बू	लिम्बू	नेपाली
३	राई	राई (कुलुङ, थुलुङ, चाम्लिङ, बान्तवा आदि)	नेपाली
४	नेवार	नेवारी	नेपाली
५	धिमाल	धिमाल	नेपाली
६	तामाङ	तामाङ	नेपाली
७	मगर	मगर	नेपाली
८	गुरुङ	गुरुङ	नेपाली
९	उराऊ	तोलोङ	नेपाली
१०	सन्थाल	सन्थाल	नेपाली
११	मुस्लिम	उर्दू	नेपाली
१२	राजवंशी	राजवंशी	नेपाली
१३	मधेसी (झा, मिश्रा, गुप्ता, पण्डित, साह, यादव, मण्डल)	मैथिली	नेपाली

शिक्षकलाई निर्देशन:

१. विद्यार्थीहरूलाई नगरपालिकाभित्र बोलिने भाषाहरू पहिचान गराउनुहोस् ।

२. विभिन्न भाषा बोल्ने जातजातिका मानिसहरूसँग विद्यार्थीहरूलाई अन्तरक्रिया गराउनुहोस् ।

अभ्यास :

१. तल दिइएको जातजातिको सूचीबाट तपाईँले बोल्ने भाषालाई घेराभित्र देखाउनुहोस् ।

नेपाली, नेवारी, लिम्बू, राई, कुलुङ, थुलुङ, चाम्लिङ, बान्तवा, धिमाल, तामाङ, मगर, गुरुङ, तोलोङ, सन्थाल, मैथिली, थारू, राजवंशी, उर्दू, अन्य

२. छरिएका अक्षरहरू मिलाएर भाषाको नाम लेख्नुहोस् ।

(क) पा ली ने .... (च) री ने वा ....

(ख) ली मै थि .... (छ) म्बू लि ....

(ग) ङ लो तो .... (ज) ङ मा ता ....

(घ) ल धि मा .... (झ) ङ थु लु ....

(ङ) गु ङ रु .... (ञ) ल न्था स ....

३. खाली ठाउँमा उपयुक्त शब्द भर्नुहोस् ।

(क) मेरो नाम .... हो । म .... जातिको मानिस हुँ । मेरो नामसँग जोडिएको थर .... हो ।

(ख) म दमक नगरपालिकाको वडा नं. .... मा बस्छु । म बस्ने ठाउँमा .... जातिका मानिस बस्छन् । ती मानिसहरू .... भाषा बोल्छन् ।

४. पढेर सुनाउनुहोस् ।

मानिस मानिसबिच कुराकानीको माध्यम भाषा हो । दमक नगरपालिकामा नेपाली, मैथिली, भोजपुरी, थारू, तामाङ, नेवार, मगर, तोलोङ, गुरुङ, लिम्बू, धिमाल, राई, उर्दू, सन्थाल, हिन्दी आदि भाषा बोल्ने मानिसहरू बसोवास गर्छन् ।

पाठ ३ : हाम्रा धर्म र चाडपर्व

धर्म र चाडपर्वहरू चिनौँ ।

नमस्कार ! म हिन्दु धर्म मान्छु । दसैँ, तिहार, छठ आदि हाम्रा मुख्य चाडपर्व हुन् ।

हामी इस्लाम धर्म मान्छौँ । बकर इद, इद उल फित्र, मोहरम आदि हाम्रा मुख्य चाडपर्व हुन् ।

हामी बौद्ध धर्म मान्छौँ । बुद्ध जयन्ती हाम्रो मुख्य चाड हो ।

म इसाई धर्म मान्छु । हाम्रो धर्मको मुख्य चाड क्रिसमस हो ।

हामी किराँत धर्म मान्छौँ । फाल्गुनन्द जयन्ती, उँधौली उँभौली, मुन्धुम हाम्रा मुख्य चाड हुन् ।

शिक्षकलाई निर्देशन:

१. विद्यार्थीहरूलाई नगरपालिकाभित्र मानिने धर्म र तिनका चाडपर्वहरू चिनाउनुहोस् ।

२. विभिन्न भाषा बोल्ने जातजातिका मानिसहरूसँग विद्यार्थीहरूलाई अन्तरक्रिया गराउनुहोस् ।

दमक नगरपालिकामा विभिन्न धर्म मान्ने र चाडपर्व मनाउने मानिसहरू बस्छन् । हिन्दु, बौद्ध, इसाई, इस्लाम र किराँत धर्म मान्ने मानिसहरू यहाँ छन् । त्यसैगरी प्रकृति पूजक जातिको पनि दमक नगरपालिकामा बसोवास छ । दसैँ, तिहार, बुद्धजयन्ती, ल्होसार, क्रिसमस, उँधौली उँभौली, बकर इद, जात्री पर्व आदि यहाँका मुख्य चाडपर्व हुन् ।

दमक नगरपालिकामा बसोबास गर्ने मानिसले मान्ने मुख्य धर्म र तिनले मनाउने चाडपर्वहरू :

मुख्य धर्म	मनाउने चाडपर्वहरू
हिन्दु	दसैँ, तिहार, छठ, तिज, माघेसङ्क्रान्ति, नागपञ्चमी, कृष्ण अष्टमी, रामनवमी, स्वस्थानी पूर्णिमा, कर्वा चौथ, शिवरात्रि आदि
बौद्ध	ल्होसार, बुद्धजयन्ती
इसाई	क्रिसमस, इस्टर, गुड फ्राइडे आदि
इस्लाम	बकर इद, इद उल फित्र, मोहरम आदि
किराँत	फाल्गुनन्द जयन्ती, उँधौली, उँभौली, ताङ्मुङ्चा माङ्गेना आदि
प्रकृति पूजक	जात्री पर्व (ढङ्ढङे मेला)

अभ्यास :

१. तल दिइएको धर्मको सूचीबाट तपाईँले मान्ने धर्मलाई घेराभित्र देखाउनुहोस् ।

हिन्दु, बौद्ध, किराँत, इस्लाम, इसाई, अन्य

२. तल दिइएको चाडपर्वको सूचीबाट तपाईंले मनाउने चाडपर्वलाई घेराभित्र देखाउनुहोस् ।

दसैँ, तिहार, छठ, उँधौली, उँभौली, ल्होसार, बुद्धजयन्ती, क्रिसमस, गुड फ्राइडे, बकर इद, इद उल फित्र, मोहरम, फाल्गुनन्द जयन्ती, ताङ्मुङ्चा माङ्गेना, जात्री पर्व

३. बिन्दुहरू जोडी धर्मको नाम लेख्नुहोस् ।

हिन्दु बौद्ध किराँत इस्लाम इसाई

४. बिन्दुहरू जोडी चाडपर्वको नाम लेख्नुहोस् ।

तिज माघेसङ्क्रान्ति शिवरात्रि ल्होसार इस्टर

इद उल फित्र ताङ्मुङ्चा माङ्गेना जात्री पर्व

५. तलका प्रश्नहरूको उत्तरमा सही शब्द भर्नुहोस् ।

(क) तपाईं कुन धर्म मान्नुहुन्छ ?

म .... धर्म मान्छु ।

(ख) तपाईंले मनाउने चाडपर्वहरू के के हुन् ?

....

....

....

६. पढेर सुनाउनुहोस् ।

दमक नगरपालिकामा विभिन्न धर्म मान्ने र चाडपर्व मनाउने मानिसहरू बस्छन् । हिन्दु, बौद्ध, इसाई, इस्लाम र किराँत धर्म मान्ने मानिसहरू यहाँ छन् । त्यसैगरी प्रकृतिपूजक जातिको पनि दमक नगरपालिकामा बसोवास छ । दसैँ, तिहार, बुद्धजयन्ती, ल्होसार, क्रिसमस, उँधौली, उँभौली, बकर इद, जात्री पर्व आदि यहाँका मुख्य चाडपर्व हुन् ।

पाठ ४ : हाम्रा मूल्यमान्यता र असल आचरण

मूल्यमान्यता चिनौं ।

मूल्यमान्यता भनेको के होला ? हाम्रा पारिवारिक तथा सामाजिक मूल्यमान्यताहरू के के होलान् ?

समाजले महत्त्व दिएका र मान्दै आएका आदर्श कुराहरूलाई मूल्यमान्यता भनिन्छ ।

परिवारमा सबैजना मिलेर बस्नुपर्छ ।

परिवारको मूलीले भनेको सबैले मान्नुपर्छ ।

घरमा पाहुना आउँदा स्वागत सत्कार गर्नुपर्छ ।

परिवारमा मेलमिलाप हुनुपर्छ ।

परिवारको मर्यादा राख्नुपर्छ ।

छरछिमेकमा ऐँचोपैँचो र अर्मपर्म गर्नुपर्छ ।

छरछिमेकमा काम पर्दा सहयोग गर्नुपर्छ ।

सामाजिक काममा अघि सर्नुपर्छ ।

समाजमा मेलमिलाप हुनुपर्छ ।

एकले अर्कालाई सम्मान गर्नुपर्छ ।

दु:खी गरिबलाई सहयोग गर्नुपर्छ ।

शब्दार्थ

मूली	= घरको मुख्य मानिस
मेलमिलाप	= परस्परमा राम्रो सम्बन्ध
मर्यादा	= इज्जत
ऐँचोपैँचो	= भएको वस्तु वा रुपियाँ पैसा लिने दिने काम
अर्मपर्म	= आलोपालो गर्दै खेतबारीमा गरिने काम

असल आचरण पहिचान गरौँ ।

म मान्यजनलाई **नमस्कार** गर्छु ।

म सानालाई **माया** र ठुलालाई **आदर** गर्छु ।

म नियमित **सरसफाइ** गर्छु ।

म साथीहरूसँग **मिलेर खेल्छु** ।

म असक्त र अपाङ्गता भएका मानिसहरूलाई **सहयोग** गर्छु ।

म **अनुशासन**मा बस्छु ।

शिक्षकलाई निर्देशन:

१. विद्यार्थीहरूलाई उनीहरूले अनुसरण गर्नुपर्ने थप असल आचरणहरू सिकाउनुहोस् ।

मानिसका राम्रा बानी बेहोरालाई असल आचरण भनिन्छ । मान्यजनलाई आदरसम्मान गर्नु, नम्र बोल्नु, सभ्य बन्नु, अनुशासनमा रहनु, माया गर्नु, पाहुनालाई स्वागत सत्कार गर्नु, आफ्नो सरसफाइ गर्नु, अरूलाई सहयोग गर्नु, नैतिकवान बन्नु आदि असल आचरण हुन् ।

अभ्यास :

१. असल आचरणहरूलाई घेराभित्र देखाउनुहोस् ।

नम्र बोल्नु, झर्कनु, रिस गर्नु, सहयोग गर्नु, घृणा गर्नु, नैतिकवान हुनु, माया गर्नु, सम्मान गर्नु, अपमान गर्नु, अनुशासित बन्नु, झुट बोल्नु

२. खाली ठाउँमा उपयुक्त शब्द भर्नुहोस् ।

(क) समाजले महत्त्व दिएका र मान्दै आएका आदर्श कुराहरूलाई .... भनिन्छ ।

(ख) छरछिमेकमा .... र .... हुनुपर्छ ।

(ग) परिवारमा .... हुनुपर्छ ।

(घ) एकले अर्कालाई .... गर्नुपर्छ ।

(ङ) दुःखी गरिबलाई .... गर्नुपर्छ ।

३. तलको तस्बिरमा कस्तो असल आचरण देखाइएको छ ? लेख्नुहोस् ।

४. तपाईँको घरपरिवार र छिमेकमा के कस्ता मूल्य मान्यता छन् ? साथीलाई सुनाउनुहोस् ।

५. तपाईँमा भएका असल आचरणहरूको सूची बनाउनुहोस् ।

१. .... २. ....

३. .... ४. ....

५. .... ६. ....

७. .... ८. ....

६. के गर्न हुन्छ र के गर्न हुन्न ? गर्न हुने कामलाई ✓ चिन्ह र नहुने कामलाई ✗ चिन्ह लगाउनुहोस् ।

(क) आफूभन्दा सानालाई माया गर्नुपर्छ । ☐

(ख) अरूको सामान चोरी गर्नुपर्छ । ☐

(ग) साथीसँग मिलेर खेल्नुपर्छ । ☐

(घ) अपाङ्गता भएका मानिसलाई सहयोग गर्नुपर्छ । ☐

(ङ) घरमा पाहुना आउँदा लुक्नुपर्छ । ☐

(च) मान्यजनलाई नमस्कार गर्नुपर्छ । ☐

(छ) सबैसँग नम्र र मिठो बोली बोल्नुपर्छ । ☐

(ज) आमाबाबासँग मुखमुखै लाग्नुपर्छ । ☐

(झ) दाइ र दिदीसँग झगडा गर्नुपर्छ । ☐

(ञ) अनुशासनमा बस्नुपर्छ । ☐

एकाइ: चार

हाम्रा व्यक्ति, व्यक्तित्व र सङ्घसंस्था

पाठ १ : पारिवारिक व्यक्ति र व्यक्तित्व

पारिवारिक व्यक्ति र व्यक्तित्व चिनौँ ।

घर छ । परिवार छ । परिवारमा हजुरबुबा र हजुरआमा हुनुहुन्छ । बाबा र आमा पनि हुनुहुन्छ । काका र काकी हुनुहुन्छ । दाजुभाउजू हुनुहुन्छ । दिदी हुनुहुन्छ र भाइबहिनी पनि छन् । परिवारमा रमाइलो छ ।

मेरा हजुरबुबा शान्त स्वभावको हुनुहुन्छ ।

मेरा बुबा मिलनसार र प्रेरक हुनुहुन्छ ।

मेरी दिदी सहयोगी हुनुहुन्छ । उहाँ सबैसँग मिठो बोल्नुहुन्छ ।

मेरा मामा दयालु हुनुहुन्छ । अरूसँग हाँसेर बोल्ने उहाँको स्वभाव छ ।

मेरी आमा सहनशील हुनुहुन्छ ।

मेरी फुपू बुद्धिमान् र विवेकी हुनुहुन्छ ।

मेरा काका हक्की स्वभावको हुनुहुन्छ ।

शब्दार्थ

मिलनसार	= सबैसँग मिल्ने स्वभावको
प्रेरक	= प्रेरणा दिने
दयालु	= मनमा दया भएको
धैर्यवान्	= धैर्य गर्न सक्ने
सहनशील	= सहन सक्ने गुण भएको
हक्की	= भएको कुरा नडराईकन बोल्ने स्वभावको

शिक्षकलाई निर्देशन:

१. विद्यार्थीहरूलाई आफ्नो परिवारभित्रका सदस्यहरूको गुण र व्यक्तित्व बताउन लगाउनुहोस् ।

लय मिलाई वाचन गर्नुहोस् ।

कविता

✍ शिव सस्मित

हजुरबुबा भन्नुहुन्छ मेरो प्यारो नाति
नातिनीलाई हजुरआमा भन्नुहुन्छ जाति ।
हजुरबुबा हजुरआमा माया गर्ने अति
सबैलाई ज्ञान बुद्धि दिने राम्रो कति ।।

मेरा बुबा भन्नुहुन्छ बोल्नुपर्छ मिठो
खानुपर्छ जे जे पाक्छ घरमा आँटो पिठो ।
मेरी आमा सहनशील ममताकी खानी
सधैं भन्ने गर्नुहुन्छ देखाऊ राम्रो बानी ।।

सबैसँग हाँसी बोल्ने राम्रा मेरा काका
सहयोगी मिलनसार कुरा गर्ने पाका ।
धेरै धेरै पढ्नुपर्छ भन्नुहुन्छ काकी
खाजा च्युरा दिनुहुन्छ हामीलाई डाकी ।।

ठुलो बुबा, ठुली आमा, दाइ, दिदी, फुपू
मामा, माइजू भन्नुहुन्छ हिँड थुपुथुपु ।
आफ्ना आफ्ना गुण हुन्छन् सबैका राम्रा
तिनै गुणले चिनाउँछन् व्यक्तित्व हाम्रा ।।

अभ्यास :

१. तपाईँको परिवारमा को को हुनुहुन्छ ? घेरामा देखाउनुहोस् ।

हजुरबुबा, हजुरआमा, बुबा, आमा, ठुलोबुबा, ठुलीआमा, काका, काकी, दाजु, भाउजू, दिदी, बहिनी, भाइ, फुपू

२. तपाईँको परिवारमा भएका मान्यजनको नाम बाकसमा लेख्नुहोस् ।

३. तपाईँका मान्यजनमा भएका एक एक वटा गुण लेख्नुहोस् ।

हजुरबुबा ....

हजुरआमा ....

बुबा ....

आमा ....

काका ....

काकी ....

ठुलोबुबा ....

ठुलीआमा ....

दाजु ....

भाउजू ....

दिदी ....

फुपू ....

मामा ....

माइजू ....

पाठ २ : सामाजिक व्यक्ति र व्यक्तित्व

सामाजिक व्यक्तिहरू चिनौँ ।

शिक्षक

साहित्यकार

कलाकार

सामाजिक कार्यकर्ता

पत्रकार

वकिल

नेता

गायक

न्यायाधीश

शिक्षकलाई निर्देशन:

१. विद्यार्थीहरूलाई वरिपरिका सामाजिक व्यक्तिहरूसँग प्रत्यक्ष भेट गराउनुहोस् र ती व्यक्तिहरूको व्यक्तित्व चिनाउनुहोस् ।

हाम्रा जनप्रतिनिधिहरू चिनौँ ।

श्री रामकुमार थापा
नगर प्रमुख

श्री रेगिना भट्टराई प्रसाईँ
नगर उपप्रमुख

श्री हरिप्रसाद न्यौपाने
अध्यक्ष, वडा नम्बर १

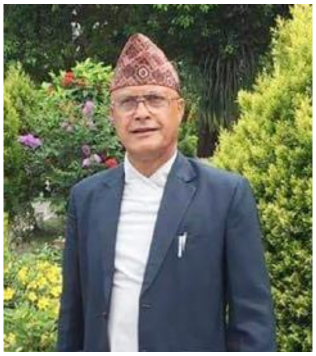
श्री प्रजापति सापकोटा
अध्यक्ष, वडा नम्बर २

श्री नवीन बराल
अध्यक्ष, वडा नम्बर ३

श्री पुण्यप्रसाद दाहाल
अध्यक्ष, वडा नम्बर ४

श्री इन्द्रबहादुर गुरुङ
अध्यक्ष, वडा नम्बर ५

श्री टेकबहादुर थापा
अध्यक्ष, वडा नम्बर ६



श्री भीमप्रसाद पौडेल
अध्यक्ष, वडा नम्बर ७

श्री धर्मप्रसाद दाहाल
अध्यक्ष, वडा नम्बर ८

श्री कुबेरप्रसाद भट्टराई
अध्यक्ष, वडा नम्बर ९

श्री राजेन्द्रप्रसाद भण्डारी
अध्यक्ष, वडा नम्बर १०

साहित्यकारले साहित्य सिर्जना गर्नुहुन्छ ।

शिक्षकले विद्यालयमा पढाउनुहुन्छ ।

कलाकारले विभिन्न कलात्मक वस्तुको सिर्जना गर्नुहुन्छ ।

सामाजिक कार्यकर्ताले समाजमा चेतना फैलाउने काम गर्नुहुन्छ ।

पत्रकारले समाचार लेख्ने र पढ्ने काम गर्नुहुन्छ ।

शिक्षकलाई निर्देशन:

विद्यार्थीहरूलाई नगरपालिका प्रमुख, उपप्रमुख र वडा अध्यक्षहरूसँग प्रत्यक्ष भेट गराई चिनाउनुहोस् ।

गायकले गीत गाउनुहुन्छ ।

न्यायाधीशले न्याय दिने काम गर्नुहुन्छ ।

जनप्रतिनिधिले जनताको सेवा गर्नुहुन्छ ।

समाजका विभिन्न क्षेत्रमा नाम कमाएका उदाहरणीय व्यक्तिहरूलाई सामाजिक व्यक्तित्व भनिन्छ । दमक नगरपालिकामा पनि थुप्रै सामाजिक व्यक्तित्व हुनुहुन्छ । यहाँ शिक्षक, नेता, साहित्यकार, कलाकार, गायक, वकिल, न्यायाधीश, पत्रकार आदि सामाजिक व्यक्तिहरूको बसोवास रहेको छ ।

अभ्यास :

१. जनप्रतिनिधि चिनेर बाकसमा नाम लेख्नुहोस् ।

२. धर्का तानी जोडा मिलाउनुहोस् ।

शिक्षक

साहित्यकार

नेता

गायक

सामाजिक कार्यकर्ता

कलाकार

पत्रकार

वकिल

न्यायाधीश

३. सामाजिक व्यक्तित्वहरूलाई घेरामा देखाउनुहोस् ।

क	ल	गा	य	क	न्ध	पा	सा
म	न	ध	सि	ला	बा	प्र	हि
चा	बि	दा	पा	का	खा	ठ	त्य
न्या	प	त्र	का	र	न	ल	का
धि	या	ला	र	ता	कि	ज	र
स	फ	धी	क	व	बा	ब	र्ता
स	न	ता	श	धे	स	खा	ता
क	ब	शि	क्ष	क	रा	ने	ल

४. उदाहरणमा जस्तै तपाईँको घरवरिपरि भएका सामाजिक व्यक्तिहरूको नाम र उहाँको पहिचानको क्षेत्र लेख्नुहोस् ।

लक्ष्मीप्रसाद देवकोटा	साहित्यकार

५. कसले के काम गर्नुहुन्छ ? लेख्नुहोस् ।

(क) कलाकार विभिन्न कलात्मक वस्तुको सिर्जना गर्ने

(ख) साहित्यकार ....

(ग) गायक ....

(घ) न्यायाधीश ....

(ङ) शिक्षक ....

(च) पत्रकार ....

(ज) जनप्रतिनिधि ....

(झ) सामाजिक कार्यकर्ता ....

६. तपाईँको वडाका वडा अध्यक्षको नाम लेख्नुहोस् ।

....

७. पढेर सुनाउनुहोस् ।

समाजका विभिन्न क्षेत्रमा नाम कमाएका उदाहरणीय व्यक्तिहरूलाई सामाजिक व्यक्तित्व भनिन्छ । दमक नगरपालिकामा पनि थुप्रै सामाजिक व्यक्तित्व हुनुहुन्छ । यहाँ शिक्षक, नेता, साहित्यकार, कलाकार, गायक, वकिल, न्यायाधीश, पत्रकार आदि सामाजिक व्यक्तिहरूको बसोवास रहेको छ ।

८. आफूलाई मन पर्ने सामाजिक व्यक्तिको चित्र कोर्नुहोस् ।

पाठ ३ : सामाजिक सङ्घसंस्थाहरू

सामाजिक सङ्घसंस्थाहरू चिनौं ।

हंसेदुंसे सामुदायिक वन उपभोक्ता समिति

शान्ति सामुदायिक सिकाइ केन्द्र

नेपाल रेडक्रस सोसाइटी, उपशाखा दमक

दमक खानेपानी तथा सरसफाइ उपभोक्ता संस्था

अपाङ्ग पुनर्स्थापना केन्द्र

दमक उद्योग वाणिज्य सङ्घ

ज्येष्ठ नागरिक सम्मान प्रतिष्ठान

सामाजिक काम गर्नका लागि नियमअनुसार गठन भएका निकाय वा समूहलाई सामाजिक सङ्घसंस्था भनिन्छ । दमक नगरपालिकाभित्र धेरै सामाजिक सङ्घसंस्थाहरू रहेका छन् ।

सामाजिक सङ्घसंस्थाहरू र तिनका मुख्य काम :

सामाजिक सङ्घसंस्थाहरू	मुख्य काम
हंसेदुंसे सामुदायिक वन उपभोक्ता समिति	सामुदायिक वनको संरक्षण, रेखदेख र व्यवस्थापन
शान्ति सामुदायिक सिकाइ केन्द्र	चेतनामूलक र सिपमूलक कार्यक्रम सञ्चालन
नेपाल रेडक्रस सोसाइटी उपशाखा, दमक	मानवीय सेवासम्बन्धी काम
दमक खानेपानी तथा सरसफाइ उपभोक्ता संस्था	खानेपानी वितरण र व्यवस्थापन
अपाङ्ग पुनर्स्थापना केन्द्र, दमक	अपाङ्गता भएका व्यक्तिलाई व्यावसायिक र सिपमूलक तालिम दिने
ज्येष्ठ नागरिक सम्मान प्रतिष्ठान	ज्येष्ठ नागरिकलाई संरक्षण र सम्मान गर्ने
दमक उद्योग वाणिज्य सङ्घ	उद्योग वाणिज्य क्षेत्रको विकासमा सहयोग गर्ने
अटिजम सिकाइ केन्द्र	अटिजम भएका बालबालिकाहरूलाई सामाजिकीकरण गराउने

शिक्षकलाई निर्देशन:

१. प्रत्यक्ष अवलोकनमार्फत विद्यार्थीहरूलाई वरिपरिका सामाजिक सङ्घसंस्थाहरू र तिनले गर्ने कामहरू चिनाउनुहोस् ।

अभ्यास :

१. धर्का तानी जोडा मिलाउनुहोस् ।

(क) शान्ति सामुदायिक सिकाइ केन्द्र

(ख) ज्येष्ठ नागरिक सम्मान प्रतिष्ठान

(ग) हंसेदुंसे सामुदायिक वन उपभोक्ता समिति

(घ) नेपाल रेडक्रस सोसाइटी उपशाखा, दमक

(ङ) दमक खानेपानी तथा
सरसफाइ उपभोक्ता संस्था

(च) दमक उद्योग वाणिज्य सङ्घ

(ज) अपाङ्ग पुनर्स्थापना केन्द्र, दमक

२. बिन्दुहरू जोडी सामाजिक सङ्घसंस्थाको नाम लेख्नुहोस् ।

शान्ति सामुदायिक सिकाइ केन्द्र

दमक खानेपानी तथा सरसफाइ उपभोक्ता संस्था

ज्येष्ठ नागरिक सम्मान प्रतिष्ठान

नेपाल रेडक्रस सोसाइटी उपशाखा

दमक उद्योग वाणिज्य सङ्घ

सामुदायिक वन उपभोक्ता समिति

अपाङ्ग पुनर्स्थापना केन्द्र

३. तपाईंको घरवरिपरि भएका सामाजिक सङ्घसंस्थाहरूको नाम बायाँतिरको बाकसमा र तिनको मुख्य काम दायाँतिरको बाकसमा लेख्नुहोस् ।

हाम्रा वातावरण र जैविक विविधता

पाठ १ : हाम्रो वातावरण

वातावरण चिनौँ ।

हातमा के छ ?

हातमा **बालुवा** छ ।

पोखरीमा के छ ?

पोखरीमा **पानी** छ ।

जमिनमा के छन् ?

जमिनमा **ढुङ्गा** छन् ।

हाँगामा चरा छ ।

फूलमा मौरी छ ।

घरमा खरायो छ ।

खेतमा बोटबिरुवा छन् ।

दुलामा सर्प छ ।

घाम लागिरहेको छ ।

पानी परिरहेको छ ।

कुहिरो लागिरहेको छ ।

हावा चलिरहेको छ ।

पृथ्वीमा रहेका जीव, जनावर, वनस्पति, हावा, पानी, ढुङ्गा, माटो आदि सम्पूर्ण जैविक र अजैविक वस्तुहरूलाई समग्रमा वातावरण भनिन्छ । चरा, जनावर, किरा, फट्याङ्ग्रा, बोटबिरुवा आदि जैविक वस्तु हुन् भने ढुङ्गा, माटो, हावा, पानी, घाम, कुहिरो आदि अजैविक वस्तु हुन् । वातावरण एउटा प्राकृतिक सम्पदा हो ।

शिक्षकलाई निर्देशन:

१. विद्यार्थीहरूलाई प्रत्यक्ष अवलोकनमार्फत विभिन्न जैविक र अजैविक वस्तुहरूको पहिचान गराउँदै वातावरणबारे परिचित गराउनुहोस् ।

अभ्यास :

१. तल दिइएका वस्तुहरू जैविक वा अजैविक के के हुन् ठिक चिन्ह लगाई छुट्याउनुहोस् ।

(क) मानिस	जैविक/अजैविक
(ख) ढुङ्गा	जैविक/अजैविक
(ग) पानी	जैविक/अजैविक
(घ) हावा	जैविक/अजैविक
(ङ) बोटबिरुवा	जैविक/अजैविक
(च) हात्ती	जैविक/अजैविक
(छ) बालुवा	जैविक/अजैविक
(ज) सर्प	जैविक/अजैविक
(झ) घाम	जैविक/अजैविक
(ञ) चरा	जैविक/अजैविक

२. चित्र हेरी खाली ठाउँमा उपयुक्त शब्द राख्नुहोस् ।

.... लागिरहेको छ ।

हातमा .... छ ।

हाँगामा .... छ ।

दुलामा .... छ ।

जमिनमा .... छ ।

फूलमा .... छ ।

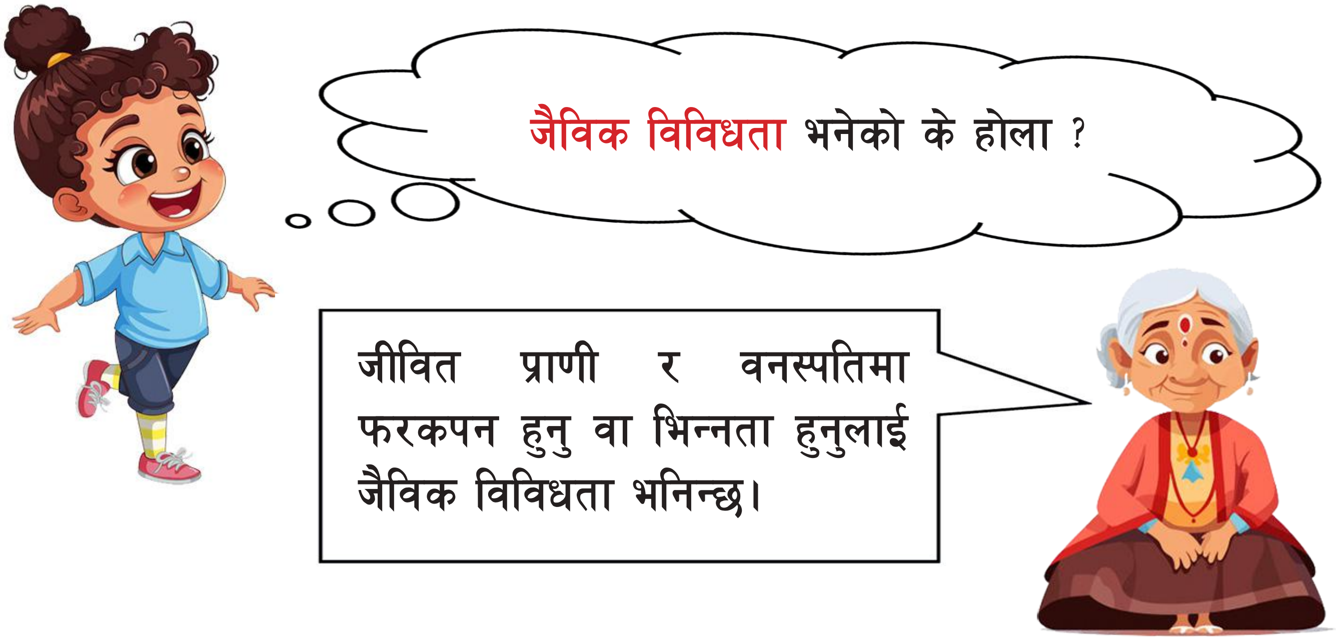
३. तपाईंको घरवरिपरि भएका जैविक र अजैविक वस्तुहरूलाई तालिकामा छुट्टाछुट्टै लेख्नुहोस् ।

जैविक वस्तु	अजैविक वस्तु

४. एउटा जैविक र एउटा अजैविक वस्तुको चित्र बनाउनुहोस् ।

पाठ २ : जैविक विविधता

जैविक विविधता चिनौँ ।



विभिन्न प्रकारका जीवजन्तुहरू

जमिनमा बस्ने जनावर (हात्ती)

पानीमा बस्ने जीव (माछा)

शिक्षकलाई निर्देशन:

१. विद्यार्थीहरूलाई विभिन्न प्रकारका जीवजन्तु एवम् वनस्पतिहरूको प्रत्यक्ष अवलोकन गराउनुहोस् र जैविक विविधताको बारेमा थप जानकारी दिनुहोस् ।

आकाशमा उड्ने चरा (चिल)

जमिनमा घस्रने जनावर (सर्प)

जमिन र पानी दुवैमा बस्ने जीव (भ्यागुत्ता)

जमिनमा हिँड्ने किरा (कमिला)

आकाशमा उड्ने किरा (पुतली)

मासु खाने जनावर (बाघ)

घाँसपात खाने जनावर (बाख्रा)

मासु र घाँसपात खाने जनावर (भालु)

विभिन्न प्रकारका वनस्पतिहरू :

झारपातजन्य वनस्पति

पानीमा हुर्कने वनस्पति

फल दिने वनस्पति

फल नदिने वनस्पति

फूल फुल्ने वनस्पति

लहरे वनस्पति

अभ्यास :

१. जमिनमा मात्र बस्ने जीवजन्तुहरूलाई घेरा लगाउनुहोस् ।

हात्ती, माछा, भ्यागुत्ता, बाघ, खरायो, सर्प, गोही, भालु, स्याल

२. आकाशमा उड्न सक्ने जीवजन्तुलाई घेरा लगाउनुहोस् ।

माछा, चिल, बाघ, ढुकुर, भँगेरा, सर्प, खरायो, बाँदर, काग, परेवा

३. जमिन र पानी दुबैमा बस्न सक्ने जीवजन्तुलाई घेरा लगाउनुहोस् ।

माछा, चिल, भ्यागुत्ता, ढुकुर, गोही, खरायो, बाँदर, सर्प, काग, परेवा

४. धर्का तानी जोडा मिलाउनुहोस् ।

जमिनमा घस्रने जीव	भालु
जमिनमा हिँड्ने किरा	बाख्रा
आकाशमा उड्न सक्ने किरा	बाघ
आकाशमा उड्ने चरा	सर्प
मासु खाने जनावर	कमिला
मासु नखाने जनावर	चिल
मासु र घाँसपात दुबै खाने जनावर	पुतली

५. खाली ठाउँमा मिल्दो शब्द राख्नुहोस् ।

(क) जीवित प्राणी र वनस्पतिमा फरकपन हुनु वा भिन्नता हुनुलाई .... भनिन्छ ।

(ख) जमिन र पानी दुबैमा बस्न सक्ने जनावर .... हो ।

(ग) पानीमा मात्र बस्ने जीव .... हो ।

(घ) जमिनमा मात्र बस्ने जनावर .... हो ।

(ङ) मासु नखाने जनावर .... हो ।

(च) मासु खाने जनावर .... हो ।

६. धर्का तानी जोडा मिलाउनुहोस् ।

(क) फूल फुल्ने वनस्पति

(ख) फल दिने वनस्पति

(ग) फल नदिने वनस्पति

(घ) पानीमा उम्रने वनस्पति

(ङ) झारपातजन्य वनस्पति

(च) लहरे वनस्पति

७. धर्का तानी जोडा मिलाउनुहोस् ।

(क) फर्सी	फल नदिने वनस्पति
(ख) सयपत्री	फल दिने वनस्पति
(ग) साग	लहरे वनस्पति
(घ) साल	फूल फुल्ने वनस्पति
(ङ) आँप	घाँसपातजन्य वनस्पति
(च) बाँस	रुखजन्य वनस्पति
	डल्ले वनस्पति

८. तपाईँको घरवरिपरि पाइने वनस्पति र तिनका फरक विशेषतालाई तालिकामा लेख्नुहोस् ।

घरवरिपरि भएका वनस्पतिको नाम	फरक विशेषता
काँक्रा	लहरा जातको वनस्पति

९. तपाईँको घरवरिपरि पाइने वन्यजन्तु र तिनका फरक विशेषतालाई तालिकामा लेख्नुहोस् ।

घरवरिपरि पाइने वन्यजन्तुको नाम	फरक विशेषता
स्याल	मासु खाने जनावर

एकाइः छ हाम्रा पेसा,व्यवसाय र प्रविधि

पाठ १ : हाम्रा पेसा र व्यवसायहरू

पेसा र व्यवसाय चिनौँ ।

ए साथीहरू ! तपाईँका बुबाआमाले कुन पेसा गर्नुहुन्छ ?

मेरा बुबाआमाले **खेतीपाती** गर्नुहुन्छ ।

मेरा बुबाले **शिक्षण** गर्नुहुन्छ ।

मेरी आमाले **व्यापार** गर्नुहुन्छ ।

मेरा बुबाआमाले **बेकरी** बनाएर बिक्री गर्नुहुन्छ ।

मेरा दाजुले **लेखापढी**को काम गर्नुहुन्छ ।

मेरा बुबाले **गाईपालन** गर्नुहुन्छ ।

कृषि/खेतीपाती

व्यापार

शिक्षण

बेकरी उद्योग

कानुन व्यवसाय

गाईपालन व्यवसाय

शिक्षकलाई निर्देशन:

१. *विद्यार्थीहरूलाई आफ्नो घरवरिपरि गरिएका पेसा व्यवसायहरू जस्तै: जागिर, व्यापार, घरेलु उद्योग, पशुपन्छीपालन, कृषि, माछापालन आदिको प्रत्यक्ष अवलोकन गराउनुहोस् ।*

दमक नगरपालिकामा रहेका मुख्य पेसाव्यवसायहरू

कृषि पेसा

धान, मकै, गहुँ, तोरी, तरकारी, फलफूलजस्ता अन्नबाली र नगदे बालीको उत्पादन गर्नु ।

जागिरे पेसा

सरकारी-गैरसरकारी कार्यालय, उद्योग, कारखाना, आदिमा तलब पाउने गरी काम गर्नु । जस्तैः शिक्षक, कर्मचारी, वकिल, नर्स, डाक्टर, कुक आदि ।

व्यापार

विभिन्न प्रकारका वस्तु वा सामग्रीहरू जस्तै कपडा, खाद्यान्न, औषधि, स्टेसनरी, शृङ्गार, मोबाइल, कम्प्युटर आदि किनेर बेच्ने काम गर्नु ।

पशुपन्छी पालन

व्यावसायिक रूपमा कुखुरापालन, गाईभैँसीपालन, बाख्रापालन, बङ्गुरपालन, माछापालन, मौरीपालन, हाँसपालन आदि गर्ने ।

औद्योगिक व्यवसाय

प्रिन्टिङ, फर्निचर, गार्मेन्ट, बिस्कुट, ढाकाटोपी, कापी, डेरी, बरफ आदि उद्योगहरू सञ्चालन गरी वस्तुहरू उत्पादन गर्ने ।

पर्यटन व्यवसाय

होटल, रेस्टुरेन्ट, पर्यटक व्यवस्थापन, यात्रा एजेन्सी आदि सञ्चालन गरी पर्यटकलाई सुविधा प्रदान गर्ने ।

निर्माण व्यवसाय

बाटो, पुल, भवन आदि निर्माण गर्ने ।

यातायात व्यवसाय

बस, ट्याक्सी, जिप आदि यातायातका साधनहरू चलाउने ।

ढुवानी व्यवसाय

विभिन्न प्रकारका सामग्रीहरू एक ठाउँबाट अर्को ठाउँसम्म ओसारपसार गर्ने ।

कानुन व्यवसाय

ल फर्म सञ्चालन गरी लेखापढी र कानुनी परामर्शको काम गर्ने ।

अभ्यास :

१. तपाईँका बुबाआमा कुन पेसा गर्नुहुन्छ ? साथीलाई बताउनुहोस् ।

२. तपाईँको घरवरिपरि गरिएका पेसा व्यवसायहरू पहिचान गरी घेरा लगाउनुहोस् ।

खेतीपाती, कुखुरापालन, गाईपालन, भैँसीपालन, माछापालन, बङ्गुरपालन, उद्योग, यातायात, ढुवानी, निर्माण, पर्यटन, होटल, व्यापार, कानुन व्यवसाय

३. अक्षर मिलाएर पेसा व्यवसायको नाम लेख्नुहोस् ।

ती पा ती खे ....

द्यो औ क गि य सा व व्य ....

र जा गि ....

र्य प व्य न सा ट य व ....

त या ता या सा य व्य व ....

४. तपाईँको घरका कुन कुन सदस्यले के पेसा वा व्यवसाय अपनाउनुभएको छ ? तालिकामा लेख्नुहोस् ।

परिवारका सदस्य	अपनाएको पेसा वा व्यवसाय

५. तपाईँको घरवरिपरि गरिने पेसा वा व्यवसायको नाम बाकसमा लेख्नुहोस् ।

पाठ २ : हाम्रा उत्पादनहरू

परिवारमा उत्पादन हुने वस्तुहरू चिनौँ ।

(क) कृषिजन्य उत्पादन

धान

मकै

कोदो

गहुँ

आलु

तरकारी

फलफूल

गेडागुडी

तोरी

(ख) पशुपन्छीजन्य उत्पादन

कुखुरा, कुखुराका चल्ला, अन्डा र मासु

हाँस, हाँसका अन्डा र मासु

माछा र मासु

बाख्रा, खसी र खसीको मासु

बङ्गुर र बङ्गुरको मासु

गाईभैँसीको दुध, दही, घ्यु र पनिर

(ग) घरेलु उद्योगजन्य उत्पादन

मसला

मैनबत्ती

दालमोठ

झोला

धागो

चाउमिन

शिक्षकलाई निर्देशन:

१. विद्यार्थीहरूलाई आफ्नो परिवार र घरवरपर उत्पादन भएका कृषिजन्य, पशुपन्छीजन्य र घरेलु उद्योगजन्य वस्तुहरूको प्रत्यक्ष अवलोकन गराई चिनाउनुहोस् ।

२. पाठमा भएका बाहेक अन्य उत्पादनहरूको बारेमा प्रत्यक्ष अवलोकन गराई जानकारी गराउनुहोस् ।

कृषिजन्य, पशुपन्छीजन्य र घरेलु उद्योगजन्य उत्पादन भनेको के हो नि आमा !

खेतीपातीबाट उब्जनी हुने वस्तुहरूलाई कृषिजन्य **उत्पादन** भनिन्छ ।
पशुपन्छीबाट उत्पादन हुने चिजहरू पशुपन्छीजन्य वस्तुहरू हुन् ।
घरेलु उद्योगबाट उत्पादन हुने वस्तुहरू घरेलु उद्योगजन्य वस्तुहरू हुन् ।

अभ्यास :

१. धर्का तानी जोडा मिलाउनुहोस् ।

धान	
मासु	कृषिजन्य उत्पादन
कोदो	
धागो	
मकै	
दुध	पशुपन्छीजन्य उत्पादन
आलु	
तरकारी	
तोरी	
अन्डा	घरेलु उद्योगजन्य उत्पादन
मसला	
चाउमिन	

२. बिन्दुहरू जोडी घरायसी उत्पादनका वस्तुको नाम लेख्नुहोस् ।

दुध	अन्डा	धान
तरकारी	फलफूल	आलु
चाउमिन	मैनबत्ती	दही
मासु	दालमोठ	धागो
मसला	पनिर	झोला
कोदो	मकै	गेडागुडी

३. चित्र हेरी घरमा उत्पादन हुने वस्तुको नाम बाकसमा लेख्नुहोस् ।

४. तपाईँको घर वा छिमेकमा उत्पादित वस्तुको नाम तालिकामा लेख्नुहोस् ।

क्र.स.	वस्तुको नाम

५. साथीलाई पढेर सुनाउनुहोस् ।

खेतीपातीबाट उब्जनी हुने वस्तुहरूलाई कृषिजन्य उत्पादन भनिन्छ । पशुपन्छीबाट उत्पादन हुने चिजहरू पशुपन्छीजन्य वस्तुहरू हुन् । घरेलु उद्योगबाट उत्पादन हुने वस्तुहरू घरेलु उद्योगजन्य वस्तुहरू हुन् ।

६. तपाईँले प्रत्यक्ष देख्नुभएको कुनै एउटा उद्योगको चित्र बनाउनुहोस् ।

पाठ ३ : हाम्रा स्थानीय प्रविधिहरू

परम्परागत स्थानीय प्रविधि चिनौँ ।

हलोजुवा

गुन्द्री बुन्ने तान

ढिकी

जाँतो

ठेकी मदानी

लोहोरो सिलौटो

परम्परागत चुलो

कुटी काट्ने औजार

चर्खा

हाते पङ्खा

सरौतो

शिक्षकलाई निर्देशन:

१. *विद्यार्थीहरूलाई आफ्नो घरवरिपरि रहेका परम्परागत स्थानीय प्रविधिहरूको प्रत्यक्ष अवलोकन गराउनुहोस् र ती प्रविधिको मुख्य कामबारे जानकारी गराउनुहोस् ।*

कुन परम्परागत स्थानीय प्रविधिले के काम गर्छन् ?

क्र.स.	परम्परागत स्थानीय प्रविधिको नाम	मुख्य काम
१	हलोजुवा	खेतबारी जोत्ने
२	गुन्द्री बुन्ने तान	परालबाट गुन्द्री बुन्ने
३	ढिकी	अन्न कुट्ने
४	जाँतो	अन्न पिस्ने
५	लोहोरो सिलौटो	छोप, चटनी, औषधि आदि पिस्ने
६	ठेकी मदानी	मही पार्ने
७	परम्परागत चुलो	खाना पकाउने
८	कुटी काट्ने औजार	घाँसपात काटेर भुस बनाउने
९	चर्खा	धागो बनाउने
१०	हाते पङ्खा	हम्कने
११	सरौतो	ओखर फोर्ने

विशेष काम गर्नका लागि स्थानीय स्तरमा नै बनाइएका पुराना खालका प्रविधिलाई परम्परागत स्थानीय प्रविधि भनिन्छ । हलोजुवा, गुन्द्री बुन्ने तान, ढिकी, जाँतो, लोहोरो-सिलौटो, ठेकी-मदानी, परम्परागत चुलो, कुटी काट्ने औजार, चर्खा, हाते पङ्खा, सरौतो आदि परम्परागत स्थानीय प्रविधि हुन् ।

आधुनिक प्रविधि चिनौं ।

ट्र्याक्टर

कुटी काट्ने आधुनिक मेसिन

फ्यान तथा एसी

विद्युतीय मिल

मिक्स्चर

वासिङ मेसिन

ग्यास चुलो र सिलिन्डर

शिक्षकलाई निर्देशन:

१. विद्यार्थीहरूलाई आफ्नो घरवरिपरि प्रयोगमा रहेका आधुनिक प्रविधिहरूको प्रत्यक्ष अवलोकन गराउनुहोस् र ती प्रविधिको मुख्य कामबारे जानकारी गराउनुहोस् ।

हाते ट्र्याक्टर

वाटर डिस्पेन्सर

विशेष काम गर्नका लागि प्रयोग गरिने नयाँ र आधुनिक खालका प्रविधिलाई आधुनिक प्रविधि भनिन्छ । ट्र्याक्टर, कुटी काट्ने मेसिन, फ्यान तथा एसी, विद्युतीय मिल, मिक्स्चर, वासिङ मेसिन, ग्यास चुलो र सिलिन्डर, वाटर डिस्पेन्सर आदि आधुनिक प्रविधि हुन् ।

अभ्यास

१. परम्परागत र आधुनिक प्रविधि पहिचान गर्नुहोस् र तालिकामा भर्नुहोस् ।

१

२

३

४

५

६

७

८

९

१०

११

१२

१३

१४

१५

परम्परागत स्थानीय प्रविधि	आधुनिक प्रविधि
२	१

२. धर्का तानी जोडा मिलाउनुहोस् ।

परम्परागत स्थानीय सामग्रीको नाम	मुख्य काम
चर्खा	खेतबारी जोत्ने
कुटी काट्ने औजार	मसला पिस्ने
परम्परागत चुलो	परालबाट गुन्द्री बुन्ने
ठेकी मदानी	ओखर फोर्ने
सरौतो	धागो बनाउने
गुन्द्री बुन्ने तान	घाँसपात काटेर भुस बनाउने
हलोजुवा	खाना पकाउने
लोहोरो सिलौटो	मही पार्ने
	रुखको घाँस काट्ने

३. बिन्दुहरू जोडी स्थानीय प्रविधिको नाम लेख्नुहोस् ।

ट्र्याक्टर   कुटी काट्ने मेसिन

फ्यान तथा एसी   विद्युतीय मिल

मिक्स्चर   वासिङ मेसिन

ग्यास चुलो र सिलिन्डर   वाटर डिस्पेन्सर

हलोजुवा गुन्द्री बुन्ने तान

ढिकीजाँतो लोहोरो सिलौटो

ठेकी मदानी परम्परागत चुलो

चर्खा हाते पङ्खा सरौतो

४. तपाईंको घर वा छिमेकमा भएका परम्परागत र आधुनिक प्रविधि र तिनको मुख्य काम तालिकामा लेख्नुहोस् ।

प्रविधिको नाम	आधुनिक या परम्परागत	मुख्य काम

एकाइ: सात

विपद् तथा विपद् व्यवस्थापन

पाठ १ : विपद्‌को परिचय

भनौँ र सोचौँ ।

मलाई **भूकम्प**देखि डर लाग्छ ।

मेरो घर वनको नजिकै छ त्यसैले मलाई **आगलागी**देखि डर लाग्छ ।

मेरो घर खोला नजिक छ त्यसैले मलाई **बाढी**देखि डर लाग्छ ।

मेरो घर जङ्गलको नजिक छ त्यसैले मलाई जङ्गली **हात्ती**देखि डर लाग्छ ।

बसमा यात्रा गर्दा मलाई **दुर्घटना**देखि डर लाग्छ ।

सुन, नानीबाबुहरू हो ! विपद् भनेको आपत्कालीन अवस्था सिर्जना हुनु हो । विपद् एक प्रकारको सङ्कट हो । विपद्‌ले धनजनको क्षति गर्छ । मानिसको जीवनयापनलाई पनि नराम्रो असर गर्छ । **आगलागी, भूकम्प, बाढी, पहिरो, सवारी दुर्घटना, विद्युत् सर्ट** आदिले विपद् निम्त्याउँछन् ।

अभ्यास :

१. खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द लेख्नुहोस् ।

(क) मेरो नाम .... हो । मेरो घर .... मा पर्छ । मलाई सबैभन्दा बढी .... (हावाहुरी, आगलागी, भूकम्प, डुबान, सवारी दुर्घटना, बाढी, चट्याङ, विद्युत् सर्ट, ग्यास विस्फोट) देखि डर लाग्छ ।

२. तपाईँले तलकामध्ये कुन कुन विपद्हरू प्रत्यक्ष देख्नुभएको छ ? घेरा लगाउनुहोस् ।

हावाहुरी, आगलागी, भूकम्प, सवारी दुर्घटना, बाढी, चट्याङ, विद्युत सर्ट, ग्यास विस्फोट, वन्यजन्तु आक्रमण, हात्तीको आक्रमण, सर्पको टोकाइ, डुबान

३. चित्रमा दिएको विपद् केसँग सम्बन्धित छ ? बाकसमा लेख्नुहोस् ।

४. विपद् भनेको के हो ?

विपद् भनेको .... अवस्था सिर्जना हुनु हो । विपद् एक प्रकारको ....हो । (राम्रो, आपत्कालीन, खुसी, सङ्कट)

पाठ २ : विपद्का प्रकारहरू

विपद्हरू चिनौं ।

भूकम्प

बाढी

चट्याङ

हावाहुरी

विद्युत् सर्ट

ग्यास विस्फोट

शिक्षकलाई निर्देशन:

१. विद्यार्थीहरूलाई विपद् प्रभावित क्षेत्रहरूको प्रत्यक्ष अवलोकन गराउनुहोस् र विपद्बारे थप जानकारी दिनुहोस् ।

आगलागी

डुबान

जङ्गली हात्तीको आक्रमण

खडेरी

विपद् प्राकृतिक र मानव सिर्जित गरी दुई किसिमका हुन्छन् । प्रकृतिबाट उत्पन्न हुने विपद् **प्राकृतिक विपद्** हुन् भने मानिसको कारणले उत्पन्न हुने विपद् **मानव सिर्जित विपद्** हुन् ।

प्राकृतिक विपद्हरू

बाढी, डुबान, भूकम्प, चट्याङ हावाहुरी, लु, वन्यजन्तु आक्रमण, खडेरी आदि

मानव सिर्जित विपद्हरू

आगलागी, विद्युत् सर्ट, ग्यास विस्फोट, सवारी दुर्घटना आदि

अभ्यास :

१. चित्र हेर्नुहोस् र धर्का तानी जोडा मिलाउनुहोस् ।

चट्याङ

विद्युत् सर्ट

हावाहुरी

भूकम्प

ग्यास विस्फोट

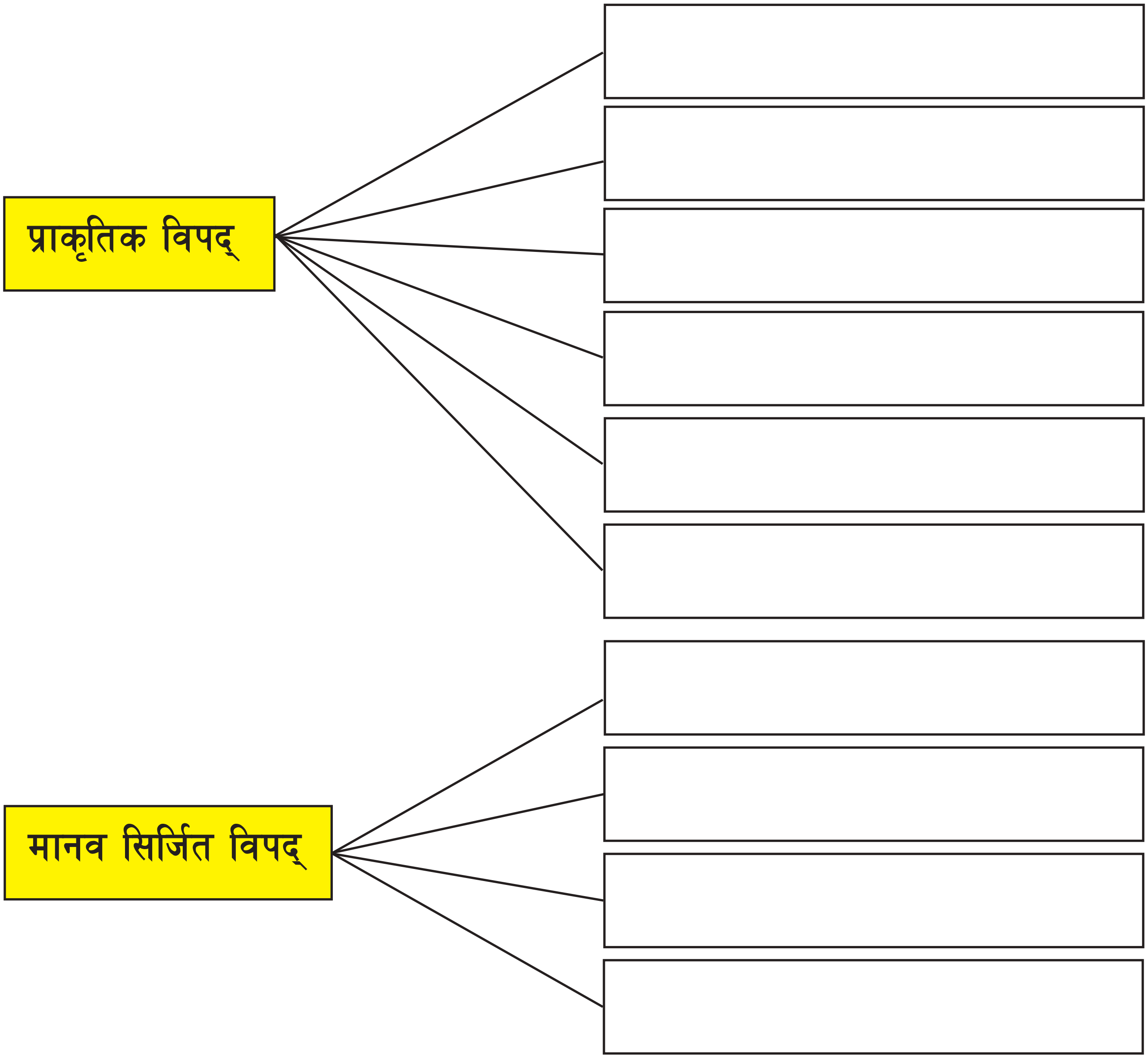
आगलागी

बाढी

खडेरी

२. प्राकृतिक र मानव सिर्जित विपद् छुट्याई बाकसमा लेख्नुहोस् ।

चट्याङ, हावाहुरी, विद्युत् सर्ट, डुबान, बाढी, ग्यास विस्फोट, सवारी साधन दुर्घटना, भूकम्प, खडेरी, आगलागी, जङ्गली हात्तीको आक्रमण



३. तपाईँले कुन कुन मानव सिर्जित विपद्हरू प्रत्यक्ष देख्नुभएको छ ? साथीलाई सुनाउनुहोस् ।

४. तपाईँले कुन कुन प्राकृतिक विपद्हरू प्रत्यक्ष देख्नुभएको छ ? साथीलाई सुनाउनुहोस् ।

दमक नगर गान

धरतीको एउटा टुक्रा दमक स्वर्गसरि छ
यही माटाको गहिरो माया हाम्रो मुटुभरि छ ।।

समथर तराईदेखि चुरेसम्म लम्केको
विविधता सम्हालेको ताराजस्तै चम्केको ।।

पूर्वपश्चिम सिमानामा रतुवामावा विराजमान
सुन्दर, सफा, हराभरा हाम्रो नगर हाम्रो सान ।।

जीवनशैली बन्यो अब समावेशी लोकतन्त्र
एकता र उन्नति नै दमकको मूलमन्त्र ।।

देखाउनु छ सबै मिली समृद्धिको चमक
ऐतिहासिक नगर हाम्रो जय-जय दमक ।।