

मेरो विज्ञान, स्वास्थ्य तथा शारीरिक शिक्षा

कक्षा ३



मेरो विज्ञान, स्वास्थ्य

तथा

शारीरिक शिक्षा

कक्षा ३

नेपाल सरकार
शिक्षा तथा खेलकुद मन्त्रालय
पाठ्यक्रम विकास केन्द्र

प्रकाशक : नेपाल सरकार
शिक्षा मन्त्रालय
पाठ्यक्रम विकास केन्द्र
सानोठिमी, भक्तपुर

ISBN: 978-99933-717-8-6

© सर्वाधिकार प्रकाशकमा

केन्द्रको लिखित स्वीकृतिविना यसको पूरै वा आंशिक भाग हुबहु प्रकाशन गर्न,
परिवर्तन गरेर प्रकाशन गर्न, कुनै विद्युतीय साधन वा अन्य प्रविधिबाट रेकर्ड गर्न र
प्रतिलिपि निकाल पाइने छैन। पाठ्यपुस्तक सम्बन्धमा सुझाव भएमा पाठ्यक्रम विकास
केन्द्र, सम्पादन तथा प्रकाशन शाखामा पठाइदिनुहन अनुरोध छ।

पहिलो संस्करण : वि. सं. २०५१

परिमार्जित दोस्रो संस्करण : वि. सं. २०६४

पुनर्मुद्रण : वि. सं. २०६७

‘विद्यालय पाठ्यपुस्तक तथा पाठ्यसामग्री छपाइ तथा वितरण निर्देशिका २०६७’ अनुसार यो
पाठ्यपुस्तक पूर्वाञ्चल र पश्चिमाञ्चल विकास क्षेत्रका ३२ जिल्लामा मात्र शैक्षिक सत्र
२०६८ का लागि निजी क्षेत्रका मुद्रक तथा वितरकबाट बिक्री वितरण गर्न स्वीकृत
पाठ्यपुस्तक हो।

– पाठ्यक्रम विकास केन्द्र, सानोठिमी, भक्तपुर

मुद्रक :

वितरक :

मूल्य : रु.

तपाईंको पुस्तकमा छपाइप्रविधिसम्बन्धी कुनै त्रुटि फेला परेमा उक्त पुस्तक मुद्रक तथा
वितरक वा स्थानीय बिक्रेताबाट साट्न सक्नुहोनेछ।

– मुद्रक तथा वितरक

हामी भनाइ

विद्यालय तहको शिक्षालाई उद्देश्यमूलक, व्यावहारिक, समसामयिक र रोजगारमूलक बनाउन विभिन्न समयमा पाठ्यक्रम, पाठ्यपुस्तक विकास तथा परिमार्जन गर्ने कार्यलाई निरन्तरता दिइदै आएको छ । विद्यार्थीमा राष्ट्र र राष्ट्रियताप्रति एकताको भावना पैदा गराई नैतिकता, अनुशासन र स्वावलम्बनजस्ता सामाजिक एवम् चारित्रिक गुणका साथै आधारभूत भाषिक तथा गणितीय सीपको विकास गरी विज्ञान, सूचना प्रविधि, वातावरण र स्वास्थ्यसम्बन्धी आधारभूत ज्ञान र जीवनोपयोगी सीपको माध्यमले कलासौन्दर्यप्रति अभिरुचि जगाउनु, सिर्जनशील सीपको विकास गराउनु र विभिन्न जातजाति, लिङ्ग, धर्म, भाषा, संस्कृतिप्रति सम्भाव जगाई सामाजिक मूल्य र मान्यताप्रतिको सहयोगात्मक तथा जिम्मेवारीपूर्ण आचरण विकास गराउनु आजको आवश्यकता बनेको छ । यही आवश्यकता पूर्तिका लागि शिक्षासम्बन्धी विभिन्न आयोगका सुझाव, शिक्षक तथा अभिभावकलगायत शिक्षासँग सम्बद्ध विभिन्न व्यक्ति सम्मिलित गोष्ठी र अन्तर्राष्ट्रियका निष्कर्षबाट परिमार्जन गरिएको प्राथमिक शिक्षा पाठ्यक्रम २०६२ अनुसार यस पाठ्यपुस्तकको विकास एवम् परिमार्जन गर्ने कार्य भएको छ ।

यसअघि पुरानो पाठ्यक्रमअनुसार विज्ञान तथा वातावरण र स्वास्थ्य शिक्षाका विषयवस्तु ऐउटै पुस्तकमा समेटी मोहनगोपाल न्याछूयौं, दुर्गा रेग्मी, हरिशङ्कर मानन्धर र रामप्यारी श्रेष्ठद्वारा ‘मेरो सेरोफेरो’ पुस्तक लेखन कार्य भएको थियो । प्रस्तुत पुस्तकमा विज्ञान तथा वातावरण, स्वास्थ्य सम्बद्ध विषयवस्तुलाई अलगअलग खण्डका रूपमा समावेश गरिएको छ । यस पुस्तकको लेखन एवम् परिमार्जन कार्य विज्ञान तथा वातावरणतर्फ राकेश श्रेष्ठ, टड्कलाल गैरे, नानु दवाडी, बालकृष्ण चापागाई र योगेन्द्र कैंडेल संलग्न रहनुभएको कार्यदलबाट र स्वास्थ्य तथा शारीरिक शिक्षातर्फ हक्कप्रसाद श्रेष्ठ, डा. रामकृष्ण महर्जन, गीता कार्की, देवराज महर्जन र प्रकाश महर्जन संलग्न रहनुभएको कार्यदलबाट भएको हो । यस पुस्तक परिमार्जन गर्ने क्रममा हरिबोल खनाल, शम्भुप्रसाद दाहाल र चित्रप्रसाद देवकोटाले विशेष सहयोग पुऱ्याउनुभएको छ । यस पुस्तकको विषयवस्तु सम्पादन रामप्रसाद सुवेदी, डम्वरध्वज आङ्गेम्बे, प्रकाश महर्जन र पुण्यप्रसाद घिमिरेबाट भएको हो । यसको भाषासम्पादन विष्णुप्रसाद अधिकारी तथा पुरुषोत्तम घिमिरेबाट भएको हो । पुस्तकको टाइपसेटिङ अनिल कार्की, चित्राङ्कन तथा लेआउट डिजाइन श्रीहरि श्रेष्ठले गर्नुभएको हो । यस पाठ्यपुस्तकको विकास तथा परिमार्जन कार्यमा संलग्न सबैप्रति पाठ्यक्रम विकास केन्द्र धन्यवाद प्रकट गर्दछ ।

पाठ्यपुस्तकलाई शिक्षणसिकाइको महत्त्वपूर्ण साधनका रूपमा लिइन्छ । अनुभवी शिक्षक र जिज्ञासु विद्यार्थीले पाठ्यक्रमद्वारा लक्षित सिकाइउपलब्धिलाई विविध स्रोत र साधनको प्रयोग गरी अध्ययनअध्यापन गर्न सक्छन् । यस पाठ्यपुस्तकलाई सकेसम्म क्रियाकलापमुखी र रुचिकर बनाउने प्रयत्न गरिएको छ, तथापि यसमा अझै भाषाशैली, विषयवस्तु तथा प्रस्तुति र चित्राङ्कनका दृष्टिले कमीकमजोरी रहेका हुन सक्छन् । तिनको सुधारका लागि शिक्षक, विद्यार्थी अभिभावक, बुद्धिजीवी एवम् सम्पूर्ण पाठकहरूको समेत महत्त्वपूर्ण भूमिका रहने हुँदा सम्बद्ध सबैको रचनात्मक सुझावका लागि पाठ्यक्रम विकास केन्द्र हार्दिक अनुरोध गर्दछ ।

नेपाल सरकार
शिक्षा मन्त्रालय
पाठ्यक्रम विकास केन्द्र

विषयसूची

पाठ	शीर्षक	पृष्ठ सङ्ख्या
खण्ड १ : विज्ञान		१-७०
पाठ १	सजीव वस्तुमा पाइने साभा लक्षणहरू	१
पाठ २	सजीव र निर्जीव वस्तुमा फरक	७
पाठ ३	जनावरहरूको वासस्थान	११
पाठ ४	जनावरहरूको खाना र खाने तरिका	१५
पाठ ५	विभिन्न ऋतु र समयमा देखा पर्ने जनावरहरू	१९
पाठ ६	विभिन्न प्रकारका बिस्त्रियहरू	२१
पाठ ७	बिस्त्रिय र जनावरबाट हुने फाईदा	२९
पाठ ८	हाम्रो वरपरको वातावरण	३७
पाठ ९	विभिन्न प्रकारका पदार्थहरू	४२
पाठ १०	बहेको हावा र पानीको उपयोग	४५
पाठ ११	बतास चलेको दिन	४८
पाठ १२	चिसो दिन	५१
पाठ १३	बादल र पानी	५४
पाठ १४	पृथ्वी	५८
पाठ १५	सूचना र सूचना प्रवाहका साधनहरू	६२
पाठ १६	हाम्रा केही स्थानीय प्रविधिहरू	६५

खण्ड २ : स्वास्थ्य शिक्षा

७१-१११

पाठ १	सफा शरीर	७२
पाठ २	व्यायाम, आराम र पोसाक	७६
पाठ ३	सफा घर, छरछिमेक र टोल	८१
पाठ ४	खानेकुराको स्रोत	८५
पाठ ५	सुरक्षित खानेकुरा	८८
पाठ ६	रोगका कारण र लक्षण	९२
पाठ ७	रोगको रोकथाम र उपचार	९६
पाठ ८	दुर्घटनाका कारणहरू	९९
पाठ ९	स्वास्थ्य सेवा	१०४
पाठ १०	धूमपान	१०८

खण्ड ३ : शारीरिक शिक्षा

११२-१४०

पाठ १	गतिशील अवस्थाका सीपहरू	११२
पाठ २	स्थिर अवस्थाका सीपहरू	११६
पाठ ३	कवाज	११८
पाठ ४	शारीरिक व्यायाम	१२०
पाठ ५	साधारण खेलहरू	१२५
पाठ ६	स्थानीय खेलहरू	१२७
पाठ ७	हामी अभिनय गरी खेल खेल्छौं	१३०
पाठ ८	कथानक खेलहरू	१३१
पाठ ९	मलाई भकुन्डो उफार्न आउँछ	१३३
पाठ १०	जिम्नास्टिक कार्य	१३७
पाठ ११	सन्तुलन	१३९

खण्ड १ : विज्ञान

पाठ १

सजीव वस्तुमा पाइने साझा लक्षणहरू

हाम्रा वरिपरि पाइने सजीव वस्तुहरूका केही लक्षणहरूबारे हामीले कक्षा २ मा पढिसकेका छौं । यस पाठमा सजीव वस्तुहरूमा पाइने साभा लक्षणहरूबारे केही थप जानकारी हासिल गर्नेछौं ।



सजीव वस्तुमा पाइने लक्षणहरू

सजीवको चाल हुन्छ : प्रायः सजीव वस्तु एक ठाउँबाट अर्को ठाउँमा जान सक्छन् । चराहरू उडेर, गाईहरू हिँडेर, माघा पानीमा पौडेर आफूलाई मन लागेको ठाउँमा गएको हामीले देखेका छौं । के तिमीले कुनै सजीव वस्तु आफैनै चालमा

आउन नसकेको देखेका छौं ? यस्तो किन भएको होला भन्न सक्छौं ? विचार गर, सजीव वस्तुको शारीरिक बनोटअनुसार तिनीहरूको चालमा आउने तरिका भने फरकफरक हुन्छ ।

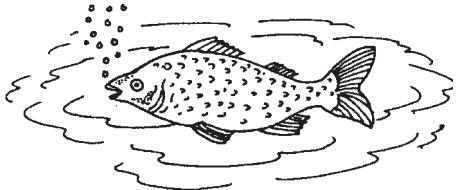


सजीवको वृद्धि हुन्छ : सजीव वस्तुहरू सानोबाट बढ्दै गएर ठूलो आकारमा पुग्छन् । हामीले अन्नबाली (धान, गहुँ आदि), तरकारी खेती गर्दा साना विरुवाहरू ठूला हुँदै गएको देखेका छौं । मानिसलगायत अन्य जनावरहरू सानोबाट ठूलो हुँदै गएको पनि हामीले अनुभव गरेका छौं । के सजीव वस्तुहरू बाँचुन्जेलसम्म वृद्धि हुँदै जान्छन् ? विचार गरी भन ।

सजीवले खाना खान्छन् : सबै सजीव वस्तुहरूले बाँचनका लागि खाना खान्छन् । बाँचनलाई शक्तिको आवश्यकता पर्छ । सजीवले खानाबाट शक्ति प्राप्त गर्दैन् । कुनै जनावरले घाँसपात र अन्नबालीमात्र खान्छन् भने कुनैले जनावरहरू तथा मासु खान्छन् । विरुवाले पनि हावा र माटोमा भएका पानी एवम् यसमा घुलेका वस्तुहरू सोसेर आफ्नो खाना बनाउँछन् ।

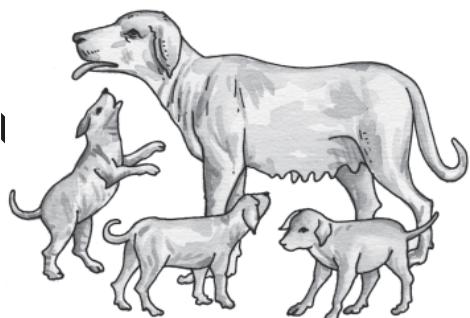
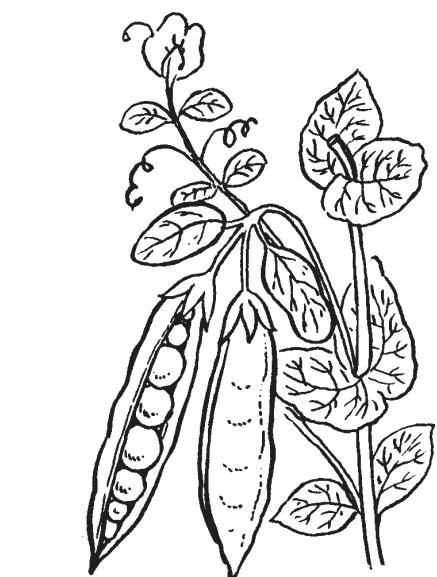
सजीवले सास फेर्छन् :

तिमीले कहिल्यै नाक र मुख एकै
पटक बन्द गरेका छौ ? यसो गर्दा
सास फेर्न नपाएर तिमीलाई
अप्ठ्यारो भएको होला । एकछिन
गरेर हेर । मानिसलगायत
विकसित जनावरको सास फेर्ने
बाहिरी अड्ग नाक हो । माघाले
टाउकाको दायाँबायाँ रहेका
फुल्काबाट सास लिन्छन् ।
बिरुवामा भने पातमा भएका अति
सानासाना छिद्रबाट सास लिने
काम हुन्छ ।



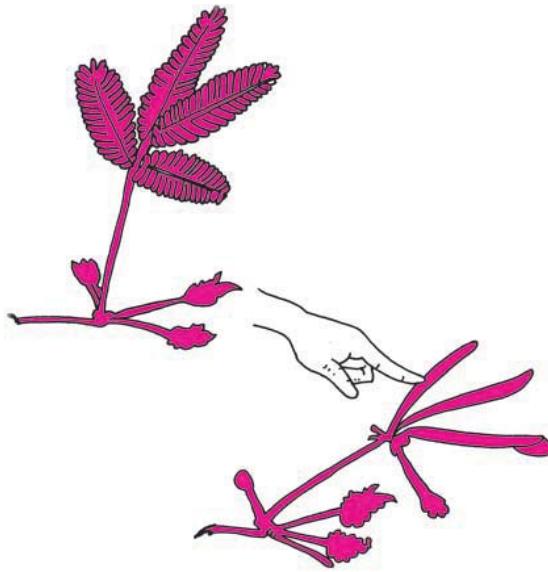
सजीवले सन्तान उत्पादन गर्छन् :

सजीव वस्तुहरूले आफूजस्तै
सन्तान जन्माउँछन् भन्ने कुरा
हामीले कक्षा २ मा पढिसकेका छौं ।
कुनै जनावरले बच्चा जन्माएर,
कसैले फुल पारेर सन्तान उत्पादन
गर्छन् । बिरुवामा भने फलभित्रको
बिउबाट दुसा पलाएर सन्तान
उत्पादन हुन्छ ।



सजीव वस्तुमा चेतना हुन्छ :

कुनै जनावरलाई धपाउन
खोज्दा तिनीहरू भाग्छन् ।
हाम्रो हात तातो वस्तुमा पर्दा
झट्ट निकाल्छौं । लज्जावती
झारलाई छोइदिँदा यो केही
समय ओइलाएको जस्तो
देखिन्छ । सजीव वस्तुमा
चेतना भएकाले यस्ता
घटनाहरू देखिएका हुन् ।



चेतनाले सजीवलाई कुनै काम गर्न अहाउँछ । कुनै घटनाप्रति
प्रतिक्रिया देखाउन सक्ने सजीवको क्षमता नै चेतना हो ।

सजीवमा निष्कासन क्रिया हुन्छ : सजीवले खाना खाएको सबै
कुरा पच्न सक्दैनन् । खाएका कुराबाट शरीरलाई काम लाग्ने
कुरामात्र शरीरमा भोलका रूपमा सोसिन्छन् । काम नलाग्ने
कुरा उनीहरूले शरीरबाट बाहिर फाल्छन् । मलमूत्र त्याग गर्नु,
पसिना आउनु, विरुद्धामा चोप निस्कनु सजीवमा हुने निष्कासनका
केही उदाहरण हुन् ।

क्रियाकलाप १

तिम्रो वरिपरि पाइने कुनै पाँचओटा सजीव वस्तुहरूका चाल अवलोकन
गर । तिनीहरूको चाल कस्तो छ, लेख ।

क्रियाकलाप २

तिम्रो घर वा विद्यालय वरपर पाइने पाँचओटा जनावर र पाँचओटा बिरुवाका नाम लेख । तिनीहरू पहिला कत्रा थिए र अहिले कत्रा छन्, तिम्रो अवलोकन र अनुभवको आधारमा लेख ।

क्रियाकलाप ३

तिम्रा वरिपरि पाइने पाँचओटा सजीव वस्तुहरूको नाम लेख । तिनीहरूले सास फेर्ने कुनकुन बाहिरी अड्गहरू तिमीले देखेका छौं, अवलोकन गरी लेख ।

क्रियाकलाप ४

क्रियाकलाप २ मा तिमीले लेखेका सजीव वस्तुमध्ये कुनकुनले फुल पार्छन् र कुनकुनले बच्चा जन्माउँछन्, छुट्याएर लेख ।

अभ्यास १

ठीक भए ✓ र बेठीक भए ✗ चिह्न देऊ :

(क) बिरुवालाई खानेकुरा आवश्यक पर्छ ।

(ख) बिरुवाले सास फेर्दै ।

(ग) बस (गाडी) एक ठाउँबाट अर्को ठाउँमा लान सकिन्छ । त्यसैले यो सजीव हो ।

(घ) कमिलाले केही खाँदैन ।

(ङ) मोटरसाइकलमा निष्कासन क्रिया हुन्छ ।
त्यसैले यो सजीव हो ।

अभ्यास २

तलका प्रश्नहरूको उत्तर देऊ :

- (क) सजीव वस्तुका पाँचओटा लक्षणहरू लेख ।
- (ख) विरालालाई खान बोलाउँदा आउँछ तर लट्ठी देखाउँदा भाग्छ, किन होला ?
- (ग) विरुवालाई जमिनबाट उखेलेर फाल्दा यो सुकेर मर्छ, किन होला ?
- (घ) जनावर र विरुवामा हुने वृद्धिमा के फरक देख्छौ, लेख ।
- (ङ) हवाईजहाज पनि उड्छ, चरा पनि उड्छ । के यी दुवै सजीव हुन् ? किन ?
- (च) जनावर र विरुवामा कसरी सन्तान उत्पादन हुन्छ, लेख ।

शिक्षण निर्देशन :

- विभिन्न सजीव वस्तुहरूको उदाहरण दिई यसका विभिन्न लक्षणहरूबाटे प्रस्त पार्नुहोस् ।
- खाना, चाल, चेतनाजस्ता लक्षणहरू वनस्पतिमा पनि हुने कुरा उदाहरणसहित बताइदिनुहोस् ।
- जनावरहरूमा निश्चित अवधीसम्म मात्र वृद्धि हुन्छ भने विरुवाहरूमा जीवनभर नै वृद्धि भइरहन्छ भन्ने कुरा उदाहरण दिएर स्पष्ट पारिदिनुहोस् ।

सजीव र निर्जीव वस्तुमा फरक



हाम्रा वरिपरि विभिन्न किसिमका वस्तुहरू पाइन्छन् । कुनै वस्तुहरू सजीव छन् भने कुनै निर्जीव छन् । मानिस, चरा, कुकुर, बोटबिरुवा आदि सजीव हुन् भने मेच, गाडी, ढुङ्गा आदि निर्जीव वस्तु हुन् । निर्जीव वस्तुले सजीव वस्तुका विभिन्न आवश्यकताहरू पूरा गर्न सहयोग पुऱ्याउँछन् । सजीव वस्तुहरूको मृत्यु भएपछि निर्जीव वस्तुमा परिणत हुन्छन् । अधिल्लो पाठमा सजीव वस्तुमा पाइने लक्षणहरूका बारेमा पढिसकेका छौ । अब यी दुईबीचको फरकको सूची बनाउन सक्छौ ? कोसिस गरी हेर ।

सजीव वस्तु	निर्जीव वस्तु
(क) सजीव वस्तुले खाना खान्छन् ।	(क) निर्जीव वस्तुलाई खानाको आवश्यकता पढेन ।
(ख) सजीव वस्तुले चाल देखाउन सक्छन् ।	(ख) निर्जीव वस्तुको चाल हुँदैन । यिनीहरू अरूपले बल लगाएपछि मात्र चालमा आउँछन् ।
(ग) सजीव वस्तुहरूको वृद्धि हुन्छ । यिनीहरू सानोबाट ठूलो हुँदै जान्छन् ।	(ग) निर्जीव वस्तुहरू उत्रै आकारमा रहन्छन् । यिनीहरूको वृद्धि हुँदैन ।
(घ) सजीव वस्तुले सास फेर्छन् । सास फेर्ने क्रिया नभएमा यिनीहरूको मृत्यु हुन्छ ।	(घ) निर्जीव वस्तुले सास फेर्दैनन् । यिनीहरूमा मर्ने/बाँच्ने प्रक्रिया हुँदैन ।
(ङ) सजीव वस्तुले आफूजस्तै सन्तान उत्पादन गर्न सक्छन् ।	(ङ) निर्जीव वस्तुले सन्तान जन्माउन सक्दैनन् ।
(च) सजीवको चेतना हुन्छ ।	(च) निर्जीवको चेतना हुँदैन ।

क्रियाकलाप १

सजीवका लक्षणहरूका आधारमा टेबुल र बिरालामा केके फरक पाउँछौ, साथीहरूबीच छलफल गरी तालिका बनाएर लेख ।

क्रियाकलाप २

बिरुवा रोपिएको एउटा गमला लेऊ । गमला र बिरुवामा केके विशेषताहरू पायौ, छलफल गरी लेख ।

अभ्यास १

जोडा मिलाऊ :

(क) चरा	हिँड्छ
(ख) सर्प	उफ्रन्छ
(ग) माछा	घस्न्छ
(घ) मानिस	पौडन्छ
	उझ्छ

अभ्यास २

ठीक भए |र बेठीक भए ∞ चिह्न देऊ :

(क) खोलामा ठूला ढुङ्गाको नजिकै भएका साना ढुङ्गा त्यसका सन्तान हुन् ।



(ख) जनावरले सन्तान उत्पादन गर्दैनन् ।

(ग) विरुवालाई खाना चाहिन्छ ।

(घ) विरुवाले सास फेर्दैनन् ।

(ङ) मानिसमा चेतना हुन्छ ।

अभ्यास ३

तलका प्रश्नको उत्तर देऊ :

(क) सजीव र निर्जीवबीच पाइने कुनै चारओटा फरक लेख ।

(ख) विरुवा र जनावरमा पाइने दुईओटा फरक लेख ।

(ग) तिमीलाई मनपर्ने कुनै एउटा जनावरको चित्र लेख ।

जनावरहरूको वासस्थान

जनावरहरूलाई धाम, पानी,
हावाहुरी र अन्य समस्याबाट
बच्न वासस्थानको
आवश्यकता पर्छ । कतिपय
जनावरहरू आफ्नो वासस्थान
आफै बनाउँछन् । केही
जनावरहरू प्राकृतिक रूपमा
रहेका ठाउँहरूलाई नै आफ्नो
वासस्थान बनाउँछन् ।

जनावरहरू आफ्नो शरीर
अनुकूल वासस्थान बनाएर
बस्छन् । चराहरू रुखमा गुँड
बनाउँछन् । यिनीहरूको शरीर
प्वाँखले ढाकिएको हुन्छ ।

मुसाहरू आफ्ना दाँत र
खुट्टाको मदतले जमिनभित्र
दुलो बनाएर बस्छन् । सर्पको
शरीर सलक्क परेको हुन्छ र
यो पनि जमिनमा दुलोभित्र बस्छ ।



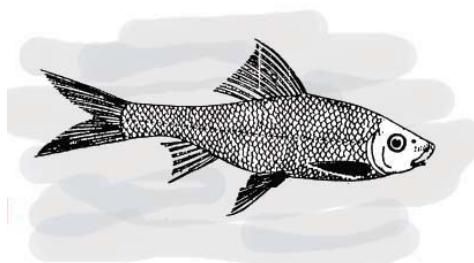
जड्गलमा पाइने खरायो आफैले
 दुलो बनाएर त्यसमा बस्छ ।
 सिंह र बाघ जड्गलमा भएका
 गुफाभित्र बस्छन् । यस्तो
 गुफालाई ओडार पनि भनिन्छ ।
 मौरीहरू घारमा बस्छन् ।



घरपालुवा जनावरहरू बस्ने ठाउँ
 मानिसले बनाइदिन्छन् । गाईभैंसी
 गोठमा, बाखा खोरमा र घोडा
 तबेलामा बस्छन् ।



केही जनावरहरू पानीमा बस्छन्
 भने केही जनावरहरू जमिन र
 पानी दुवैमा बस्छन् । माघा
 पानीमा बस्छन् । यिनीहरूको
 शरीर चिप्लो हुन्छ । यिनीहरू
 पखेटा र पुच्छरको सहायताले
 पानीमा पौडन्छन् । गोही,
 गँगटा, भ्यागुता, कछुवाहरू पानी र जमिन
 दुवै ठाउँमा बस्न सक्छन् ।



क्रियाकलाप १

तिमीले देख्दै आएका कुनै पाँचओटा जनावरका नाम लेख । ती
 जनावरहरूको वास बस्ने ठाउँ कहाँ रहेछ, अवलोकन गरी टिपोट गर ।

अभ्यास १

तल दिइएका वाक्यमा मिल्ने गरी खाली ठाउँ भर :

- (क) सजीव वस्तुलाई घाम, पानी, हावाहुरी र शत्रुबाट बच्न
..... को आवश्यकता पर्छ ।
- (ख) चराहरू बस्ने ठाउँलाई भन्छन् ।
- (ग) गाई बस्ने ठाउँलाई भनिन्छ ।
- (घ) सिंह बस्ने ठाउँलाई भनिन्छ ।
- (ङ) बाखा बस्ने ठाउँ हो ।

अभ्यास २

जोडा मिलाऊ :

जनावर

(क) मुसा

(ख) गाई

(ग) चरा

(घ) माछा

(ङ) घोडा

वासस्थान

गोठ

तबेला

घार

गुँड

पानी

जमिनको दुलो

अभ्यास ३

तल दिइएका प्रश्नहरूको उत्तर लेख :

- (क) जनावरलाई वासस्थान किन चाहिन्छ ?
- (ख) बाँदर कहाँ बस्छ ?
- (ग) तिमीलाई मन पर्ने जनावरको नाम लेख र त्यो कहाँ बस्छ, बताऊ ।
- (घ) तिमीलाई मन पर्ने जनावर बस्ने ठाउँको चित्र बनाऊ ।
- (ड) जमिन र पानी दुवै ठाउँमा बस्ने कुनै दुईओटा जनावरका नाम लेख ।

शिक्षण निर्देशन :

विद्यार्थीहरूलाई उनीहरूले देखेका जनावरहरू कहाँ बस्थन् खोजी गर्न उत्प्रेरित गराउनुहोस् ।

जनावरहरूको खाना र खाने तरिका



सबै जनावरहरूलाई बाँच्नका लागि खाना चाहिन्छ । जनावरहरूका खानेकुरा पनि फरकफरक प्रकारका हुन्छन् । हामी पनि खाना खान्छौं । जनावरहरूले खाना खाने तरिका पनि फरकफरक प्रकारका हुन्छन् ।

घाँसपात खाने जनावरहरू

हाम्रा वरिपरि पाइने धेरैजसो जनावरहरूले बोटबिरुवा र त्यसबाट बन्ने वस्तुहरू खान्छन् । जड्गलमा पनि घाँसपात खाएर बाँच्ने जनावरहरू धेरै छन् । यिनीहरूका दाँत छोटा र मसिना हुन्छन् । यिनीहरूका नड्गा हुँदैनन् । प्रायः खुर हुन्छन् । यिनीहरूको बलियो थुतुनो हुन्छ । वनस्पतिजन्य वस्तुहरू खाएर बाँच्ने जनावरहरूलाई शाकाहारी भनिन्छ । गाई, भैंसी, भेडा, चौंरी, गधा, मृग, खरायोजस्ता जनावरहरू शाकाहारी हुन् । के तिमीलाई अरू शाकाहारी जनावरको नाम थाहा छ ?

मासु खाने जनावरहरू

तिमीहरूले अरू जनावरहरूलाई मारेर मासु खाने जनावरहरू देखेका छौ ? केही जनावरहरू अरू जनावरहरूको मासु खाएर बाँच्छन् । यिनीहरूका तीखा दाँत, बलिया पञ्जा र तीखा नड्ग्रा हुन्छन् । अरू जनावरहरूको मासु खाएर बाँच्ने जनावरहरूलाई मांसाहारी जनावर भनिन्छ । बाघ, चील, ब्वाँसोजस्ता जनावरहरू मांसाहारी हुन् । कतिपय जनावरले मासु लुछी चपाएर खान्छन् । कसैले अन्य जनावरलाई सिङ्गै निलेर खान्छन् । सर्पले भ्यागुतो निलेको र छेपाराले किराफट्याङ्ग्रा निलेको देखेका छौ ?

मासु र घाँसपात दुवै खाने जनावरहरू

कतिपय जनावर मासु र घाँसपात दुवै खान्छन् । बङ्गुर, कुकुर, बिरालो, काग, कुखुराले मासु र घाँसपात दुवै खान सक्छन् । कुकुर, बिरालाको दाँत र नड्ग्रा तीखा हुन्छन् । चराको चुच्चो हुन्छ । यिनीहरूले अन्नका गेडा टिपेर खान्छन् । मानिसका दाँत, नड मांसाहारीजस्तै तीखा हुँदैनन् तर कतिपयले मासु पनि खान्छन् । मासु र घाँसपात दुवै थरीका खानेकुरा खाने जनावरलाई सर्वाहारी भनिन्छ ।

क्रियाकलाप १

तिम्रो घर र विद्यालय वरिपरि पाइने कुनै दुईओटा शाकाहारी जनावरहरू अवलोकन गर । तिनीहरूले कसरी खान्छन्, अवलोकन गरी टिपोट गर ।

क्रियाकलाप २

तिम्रो घर र विद्यालय वरिपरि पाइने कुनै एउटा मांसाहारी जनावर अवलोकन गर । त्यसले कसरी खान्छ, टिपोट गर ।

क्रियाकलाप ३

एउटा सर्वाहारी जनावरले केके खानेकुरा खान सकदो रहेछ, अवलोकन तथा सोधखोज गरी टिपोट गर ।

अभ्यास १

खाली ठाउँमा उपयुक्त शब्द छानेर लेख :

- (क) सागपात मात्र खाएर बाँच्ने जनावरलाई भनिन्छ ।
(शाकाहारी, मांसाहारी, सर्वाहारी)
- (ख) मासुमात्र खाएर बाँच्ने जनावरलाई भनिन्छ ।
(शाकाहारी, मांसाहारी, सर्वाहारी)
- (ग) घाँसपात र मासु दुवै खाने जनावरलाई भनिन्छ ।
(शाकाहारी, मांसाहारी, सर्वाहारी)
- (घ) शाकाहारी जनावर हो । (मुसा, खरायो, बिरालो)
- (ङ) सिंहको लुछने दाँत हुन्छ । (बोधो, तीखो, कमजोर)

अभ्यास २

तल दिइएका प्रश्नको उत्तर लेख :

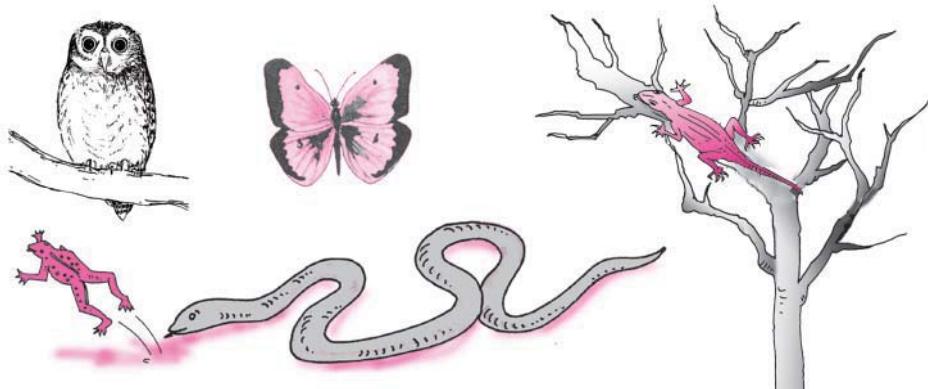
- (क) मासुमात्र खाएर बाँच्ने पाँचओटा जनावरका नाम लेख ।
- (ख) घाँसपात मात्र खाएर बाँच्ने पाँचओटा जनावरका नाम लेख ।
- (ग) मांसाहारी र शाकाहारी जनावरले खाना खाने तरिकामा के फरक छ, लेख ।
- (घ) तिमीलाई मन पर्ने एउटा शाकाहारी जनावरको चित्र बनाऊ ।
- (ङ) मासु र घाँसपात दुवै खाएर बाँच्ने पाँचओटा जनावरका नाम लेख ।

शिक्षण निर्देशन :

शाकाहारी, मांसाहारी र सर्वाहारी जनावरका चित्र वा मोडल वा वास्तविक वस्तु अवलोकन गराई उनीहरूका खाना खाने बाहिरी अड्गाहरूको फरक छुट्याउन लगाउनुहोस् ।

पाठ ५

विभिन्न ऋतु र समयमा देखा पनेजनावरहरू



हाम्रा वरिपरि वेलावेलामा देखिने जनावरहरू सधैँभरि एकनासले देखिदैनन् । प्रायः वर्षा याममा देखिने भ्यागुता, गँड्यौला र सर्पहरू हिउँद वा जाडो याममा देखा पर्दैनन् । प्रायः जमिनमुनि लुकेर बस्ने यी जनावरहरू गर्मी याममा जमिन तातेर सतहमा देखा पर्दैनन् । यिनीहरूको शरीर ओसिलो र चिसो हुन्छ । वर्षात्को समयमा जमिनमा ओसिलो माटो पाइन्छ ।

पुतलीहरू प्रायः फूल फुल्ने मौसममा बढी देखिन्दैनन् । गाइनेकिरा गर्मी तथा वर्षा यामको साँझपख बढी देखा पर्दैनन् । झिँगा, साड्लाहरू पनि प्रायः गर्मी महिनामा बढी देखा पर्दैनन् । गाँथली र चमेरो गर्मी तथा वर्षा यामको साँझपख बढी देखा पर्दैनन् । यी जनावर आफ्नो शरीर सुहाउँदो वातावरण पाइने अवस्थामा बढी देखा पर्दैनन् । लामखुट्टे र शड्खेकिरा कुन याममा देखा पर्दैनन्, तिमीले याद गरेका छौ ? जुनकिरी, लाटोकोसेरो, चमेरो रातिमात्र देखा पर्दैनन् ।

तिमीहरूले आफ्नो वरपर देखेका जनावरहरू सधैँ सबै याममा देखा पर्दैनन् त ? किन यस्तो भएको होला, साथीहरूसँग छलफल गर ।

क्रियाकलाप

बिदाको दिन बिहान तिमीले उठेदेखि साँझ पर्ने वेलासम्म कुनकुन किरा र चराहरू देख्यौ, कापीमा टिपोट गर ।

अभ्यास १

के सबै जनावरहरू सबै याममा देखा पर्छन् ? कुनकुन जनावरहरू कुनकुन याममा देखिन्छन्, सूची तयार गर ।

अभ्यास २

तल दिइएका जीवहरूमध्ये गर्मी याममा पाइने जीवहरू छुट्याऊ :

लाटोकोसेरो

सर्फ

जुनकिरी

चमेरो

लामखुट्टे

चिप्लेकिरा

छेपारो

अभ्यास ३

खाली ठाउँमा उपयुक्त शब्द राख :

- (क) गँड्यौला प्रायः याममा देखिन्छन् ।
(ख) पुतलीहरू प्रायः मौसममा देखिन्छन् ।
(ग) भ्यागुताहरू प्रायः याममा देखिन्छन् ।
(घ) फरक ले गर्दा सबै जनावरहरू सधैं देखा पर्दैनन् ।

शिक्षण निर्देशन :

विद्यार्थीहरूलाई आ भौतिकी घर वरिपरि देखिने जनावरहरू अवलोकन गर्न लगाई टिपोट गर्न लगाउनुहोस् ।

विभिन्न प्रकारका विरुद्धाहरु

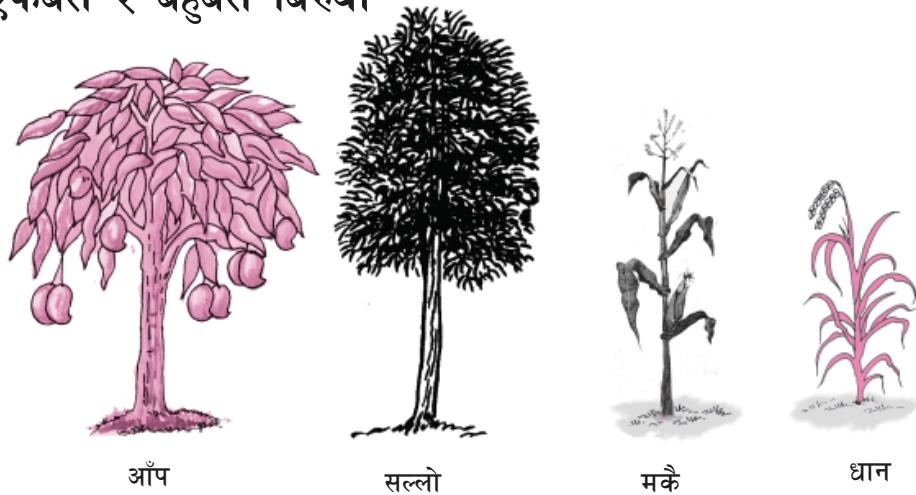
बिरुद्धालाई रुख, बुट्यान र झार गरी तीन समूहमा बाँड्न सकिन्छ भन्ने कुरा हामीले अधिल्लो कक्षाको पाठमा नै पढिसकेका छौं । अब हामी यस पाठमा विरुद्धाको फूल फुल्छ वा फुल्दैन, कस्ता विरुद्धा कहाँ पाइन्छन्, कुनकुन समयमा पाइन्छन् र कति समयसम्म बाँच्छन् भन्नेबारे पढ्ने छौं ।



फूल फुल्ने र फूल नफुल्ने विरुद्धा

तिमीहरूले आफ्नो घर र विद्यालय वरपर विभिन्न किसिमका विरुद्धाहरु देखेका हौला । के ती सबै विरुद्धाको फूल फुल्छ त ? सबै विरुद्धाको फूल फुल्दैन । केही विरुद्धाको फूल फुल्छ भने केही विरुद्धाको फूल फुल्दैन । तोरी, गुलाफ, सयपत्री, गुराँस, आँप आदिको फूल फुल्छ । काई, उनिउँ, निगुरो, च्याउ आदिको फूल फुल्दैन । फूल रातो, पहेँलो आदि विभिन्न रङ्गका हुन्छन् । फूल फुल्ने विरुद्धाको फल पनि लाग्छ । फलभित्र बिउ हुन्छ । विउबाट नै सानो विरुद्धा उम्रन्छ ।

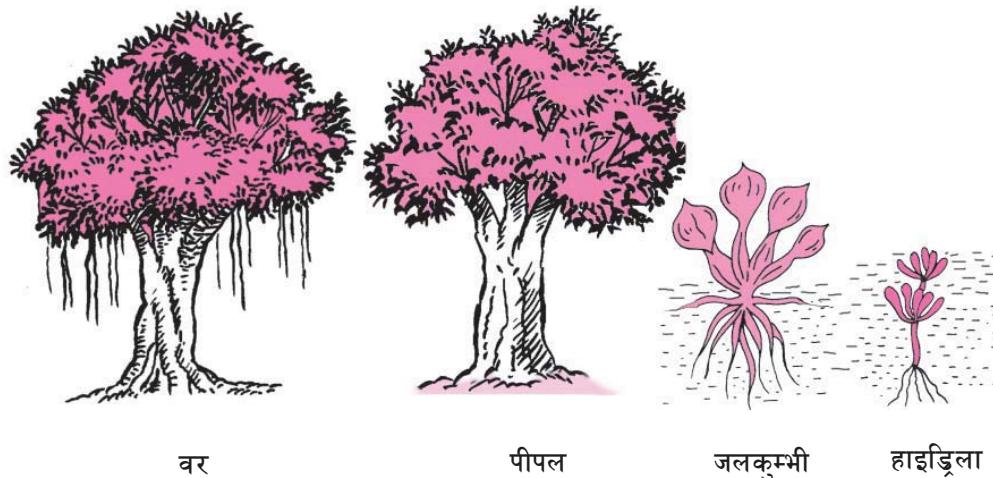
एकबर्से र बहुबर्से बिरुवा



हाम्रा वरपर पाइने बिरुवाहरू कुनै एक वर्षसम्म मात्र बाँच्छन् भने कुनै एक वर्षभन्दा बढी धेरै वर्षसम्म पनि बाँच्छन् । धान, मकै, तोरी, सयपत्री, घिरौँला, फर्सी आदि केही महिनासम्म मात्र बाँच्छन् । यिनीहरूलाई एकबर्से बिरुवा भनिन्छ । साल, सिसौ, आँप, अम्बा, सल्लो, गुराँस, चिलाउने, उत्तिस आदि धेरै वर्षसम्म बाँच्छन् । यिनीहरूलाई बहुबर्से बिरुवा भनिन्छ । रुख र बुट्यान समूहमा पर्ने धेरैजसो बिरुवाहरू बहुबर्से हुन्छन् तर झारपात समूहमा पर्ने बिरुवाहरू एकबर्से हुन्छन् ।

जमिन र पानीमा पाइने बिरुवा

तिमीहरूले बिरुवाहरू कहाँकहाँ देखेका छौ ? धेरैजसो बिरुवा जमिनमा पाइन्छन् । वर, पीपल, सल्लो, गुराँस, अम्बा, तोरी, दुबो, मुला, लौका, फर्सी, रामतोरिया आदि जमिनमा पाइने बिरुवा हुन् । केही बिरुवाहरू पानीमा पनि पाइन्छन् । कमल, जलकुम्भी, हाइड्रिला, लेउ आदि बिरुवा पानीमा पाइन्छन् । जमिनमा पाइने बिरुवाहरूमध्ये कुनै ओसिलो र कुनै सुख्खा



बाव

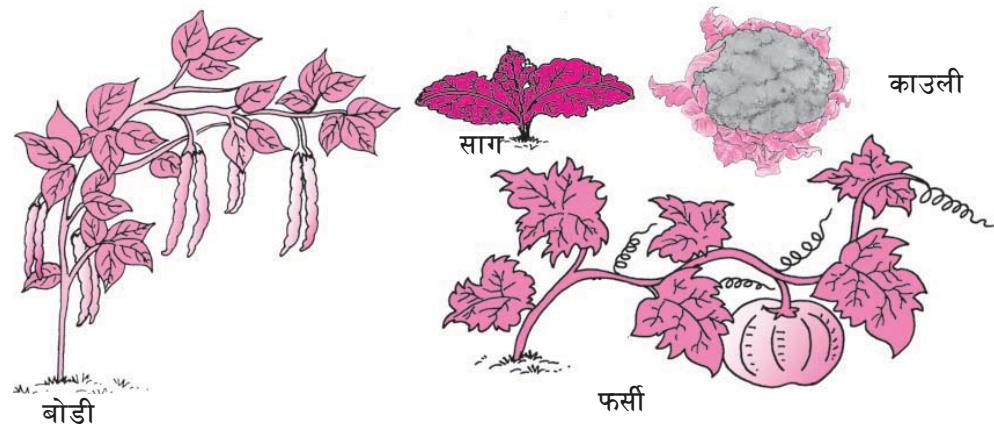
पीपल

जलकुम्भी

हाइडिला

ठाउँमा हुन्छन् । सिउँडी, सल्लोजस्ता कम पानी चाहिने बिरुवाहरू सुख्खा जमिनमा पाइन्छन् भने इयाउ, उनिउँ, निगुरो, अलैंची, उत्तिसजस्ता बिरुवाहरू ओसिलो जमिनमा पाइन्छन् । यस्ता बिरुवालाई चिसोपन र छहारी चाहिन्छ ।

गर्मी र जाडो याममा पाइने बिरुवा



किसानहरूले खेतबारीमा विभिन्न याममा विभिन्न किसिमका तरकारीका बिरुवाहरू लगाउने गरेको तिमीले देखेका हौला । कुनै बिरुवा गर्मी याममा हुन्छन् भने कुनै बिरुवा जाडो याममा हुन्छन् । काउली र साग प्रायः जाडो याममा पाइन्छन् भने

फर्सी, बोडी, घिरौला गर्मीमा पाइन्छन् । तर आजभोलि बेमौसमी तरकारी पनि उत्पादन गरिन्छ । कृषि फार्म तथा कृषि केन्द्रहरूमा विभिन्न विरुद्धाका बिउ बिक्री वितरण गरिन्छ ।

क्रियाकलाप १

तिम्रो विद्यालय र घरबीचको बाटोको दायाँबायाँ देखिने बिरुद्धाका नाम सङ्कलन गरी फूल फुल्ने र फूल नफुल्ने बिरुद्धाको नाम तालिकामा छुट्याएर लेख र कक्षामा शिक्षकलाई देखाऊ :

फूल फुल्ने बिरुद्धा	फूल नफुल्ने बिरुद्धा
१.	१.
२.	२.
३.	३.
४.	४.
५.	५.

क्रियाकलाप २

तिम्रा वरपर पाइने बिरुद्धाहरूमध्ये कुनकुन बिरुद्धा एक वर्षसम्म बाँच्छन् र कुनकुन बिरुद्धा धेरै वर्ष बाँच्छन्, तालिका बनाई लेख । कक्षामा शिक्षकलाई पनि देखाऊ ।

क्रियाकलाप ३

तिम्रा वरपर रहेका जमिन र पानी भएका ठाउँहरू अवलोकन गर ।
यहाँ तिमीले कस्ताकस्ता बिरुवा देख्यौ, तलको तालिकामा लेख :

जमिनमा पाइने बिरुवा	पानीमा पाइने बिरुवा
१.	१.
२.	२.
३.	३.
४.	४.
५.	५.

क्रियाकलाप ४

खेतबारीमा कुनकुन याममा केके तरकारी उत्पादन गरिन्छन्, तलको
तालिकामा लेख :

जाडो याममा पाइने तरकारी	गर्मी याममा पाइने तरकारी
१.	१.
२.	२.
३.	३.
४.	४.

अभ्यास १

ठीक भए ✓ र बेठीक भए ✗ चिह्न देऊ :

(क) तोरी फूल फुल्ने विरुद्ध हो ।

(ख) सयपत्री बहुवर्से विरुद्धाको समूहमा पर्छ ।

(ग) फर्सी लहरा जाने एकवर्से विरुद्ध हो ।

(घ) सल्लाको रुख पानीमा पाइन्छ ।

(ङ) रायोको साग प्रायः जाडो समयमा पाइन्छ ।

अभ्यास २

ठीक उत्तर छानेर खाली ठाउँ भर :

(क) केही महिनासम्म मात्र बाँच्ने विरुद्ध हुन् ।
(एकवर्से, बहुवर्से)

(ख) सुख्खा ठाउँमा पाइने विरुद्ध हो ।

(सिउँडी, अलैँची)

(ग) फलभित्र पनि हुन्छ ।

(बोक्रा, बिउ)

(घ) काँक्रा र फर्सी समयमा पाइन्छन् ।

(जाडो, गर्मी)

(ड) मा तरकारी तथा फलफूलको बिउ
खरिद गर्न पाइन्छ ।

(कृषि फार्म, स्वास्थ्य केन्द्र)

अभ्यास ३

तल दिइएका प्रश्नहरूको उत्तर लेख :

- (क) फूल फुल्ने कुनै तीनओटा बिरुवाका नाम लेख ।
(ख) फूल नफुल्ने कुनै तीनओटा बिरुवाका नाम लेख ।
(ग) जाडो र गर्मी समयमा पाइने बिरुवाको सूची तयार
पार ।
(घ) एकबर्से र बहुबर्से बिरुवामा के फरक छ, उदाहरण
दिएर प्रस्ट पार ।
(ड) तल दिइएका बिरुवाहरूलाई जमिन र पानीमा पाइने
बिरुवाको समूहमा छुट्याएर लेख :

लालीगुराँस

मेवा

लेउ

कमल

भन्टा

हाइड्रिला

रामतोरिया

पीपल

तोरी

अभ्यास ४

तोरीको बिरुवाको सफा चित्र कोर र यसका बारेमा तल दिएका
आधारमा लेख :

- (क) फूल फुल्ने/फूल नफुल्ने
- (ख) जमिनमा पाइने/पानीमा पाइने
- (ग) जाडो याममा हुने/गर्मीमा हुने
- (घ) एकबर्से/बहुबर्से

अभ्यास ५

तल दिइएका बिरुवाहरूलाई एकबर्से र बहुबर्से बिरुवाको समूहमा
छुट्याउ :

आँप	फस्ती	धान	अड्गुर	चना	लिची
काफल	रायो	सुन्तला	गहुँ	केराउ	नरिवल

अभ्यास ६

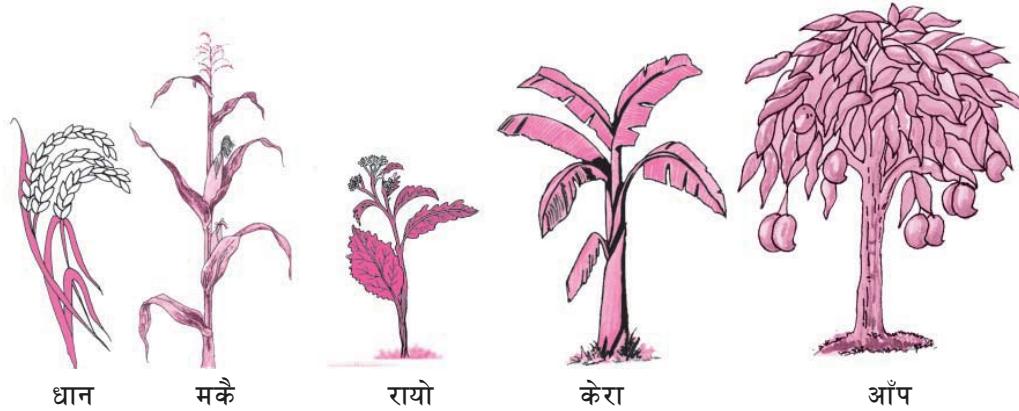
तिमीलाई मन पर्ने एउटा फूल फुल्ने र एउटा फूल नफुल्ने बिरुवाको
चित्र बनाई उपयुक्त रड पनि लगाउ ।

शिक्षण निर्देशन :

विद्यार्थीहरूलाई स्थानीयस्तरमा पाइने बिरुवाहरूको अवलोकन गराई तिनीहरूको वर्गीकरण गर्ने
मदत गर्नुहोस् ।

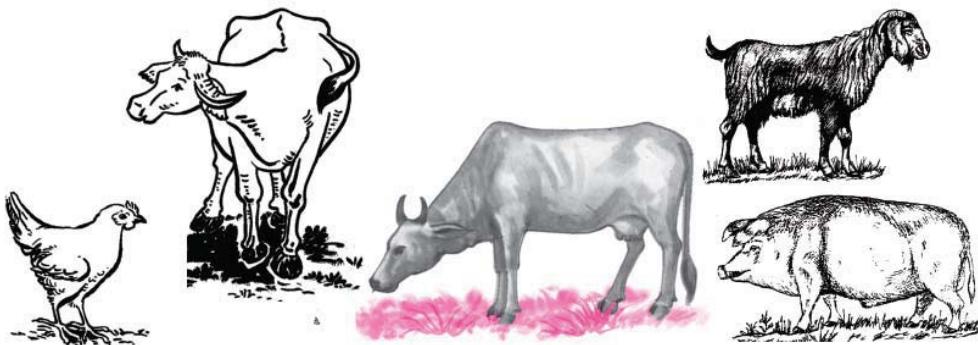
बिरुवा र जनावरबाट हुने फाइदा

(क) खाना



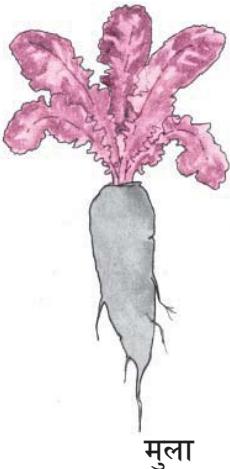
हामी अन्न, सागपात, फलफूल, माछा, मासु आदि खाने गछ्दौं ।
यस्ता खानेकुराहरू कहाँबाट पाउन सकिन्दू, थाहा छ ? हामीले
खाने गरेका यी खानेकुराहरू बिरुवा तथा जनावरबाट पाइन्दून् ।

बिरुवाबाट हामीले अन्न, गेडागुडी, तरकारी, फलफूल आदि
पाउँछौं । जनावरबाट हामीले खानाको रूपमा दूध, फुल, मासु,
मह आदि पाउँछौं ।



हामी बिरुवाका विभिन्न भागहरू खाने गछौँ । कुनै बिरुवाको जरा खाइन्छ भने कुनै बिरुवाको काण्ड वा डाँठ खाइन्छ । त्यस्तै कुनै बिरुवाको पात खाइन्छ भने कुनै बिरुवाको फल खाइन्छ ।

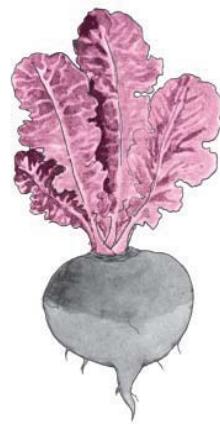
खानाका रूपमा जरा प्रयोग हुने बिरुवाहरू



मुला



गाजर



सलगम

मुला, गाजर, सलगम आदि खानाको रूपमा जरा प्रयोग गरिने बिरुवा हुन् ।

खानाका रूपमा काण्ड अथवा डाँठ प्रयोग हुने बिरुवाहरू



आलु



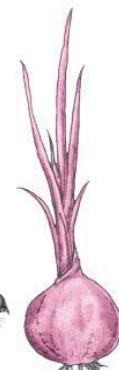
पिँडालु



लसुन



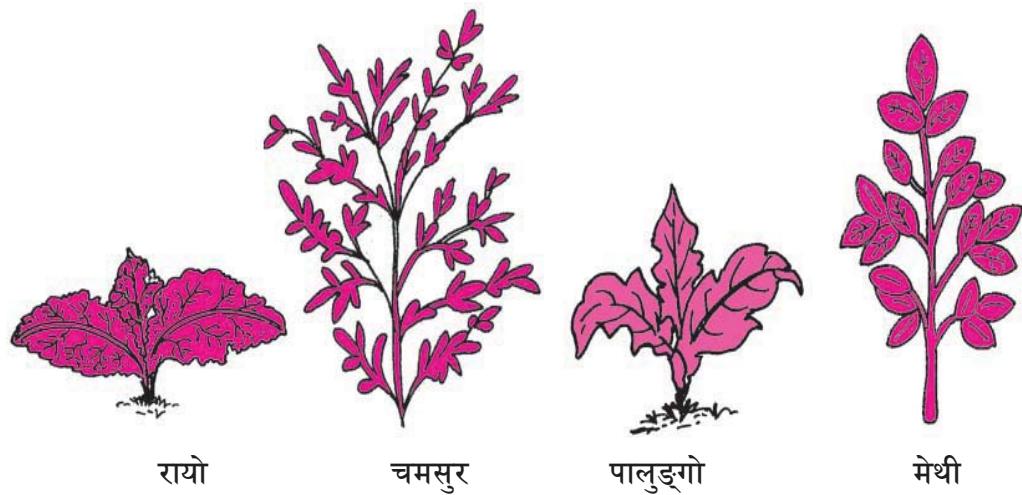
अदुवा



प्याज

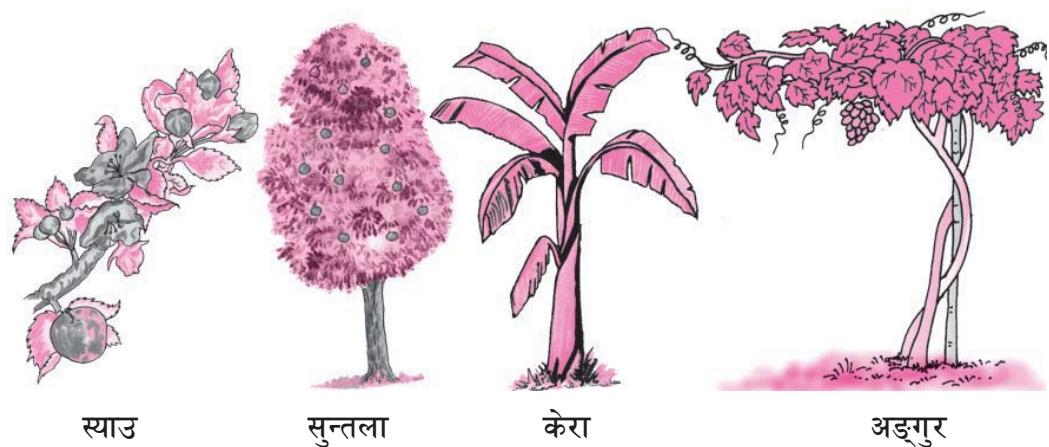
आलु, पिँडालु, लसुन, अदुवा, प्याज आदिका काण्ड वा डाँठ खाइन्छ ।

खानाका रूपमा पात प्रयोग हुने बिरुवाहरू



रायो, चमसुर, मेथी, पालुङ्गो आदिको पात तरकारीका रूपमा खाने गरिन्छ ।

खानाका रूपमा फल प्रयोग हुने बिरुवाहरू



स्याउ, सुन्तला, केरा, अड्गुर, रामतोरिया, गोलभेँडा आदिको फल खाने गरिन्छ ।

अन्न र गेडागुडी खाइने बिरुवाहरू



धान, गहुँ, मकै, जौ, फापर आदिलाई अन्नका रूपमा खाने गरिन्छ । यिनीहरूको फल दानादार हुन्छ र फल नै बिउ पनि हो । त्यस्तै चना, सिमी, बोडी, केराउ आदि गेडागुडी वर्गमा पर्ने खानेकुरा हुन् ।

माथिका खानेकुराबाहेक अरू कुराहरूका लागि पनि हामी बिरुवामा भर पछौँ । तोरी, तिल, नरिवल, आलस, भटमास, सूर्यमुखी आदिको बिउबाट तेल निकालिन्छ । तेललाई हामी तरकारी पकाउँदा, मालिस गर्दा प्रयोग गर्ने गछौँ । कुनैकुनै बिरुवा औषधिका लागि पनि प्रयोग गरिन्छ, जस्तै : नीम, तुलसी, बाबरी आदि । गम, कागज, रबर, अत्तर आदि पनि बिरुवाबाटै बनाइन्छ । बिरुवाबाट अरू पनि धेरै फाइदा लिन सकिन्छ ।

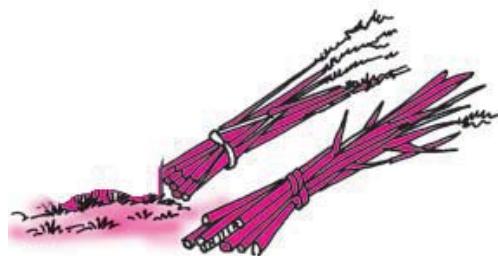
(ख) लुगाकपडा

खानाका लागि मात्र होइन बिरुवा र जनावरलाई लुगाकपडाका

लागि पनि प्रयोग गरिन्छ ।
 लुगाकपडा बनाउन चाहिने
 कच्चा पदार्थ बिरुवा र
 जनावरबाट नै पाइन्छ । केही
 बोटबिरुवाहरू लुगाकपडा
 बनाउन प्रयोग गरिन्छ ।
 कपासको भुवाबाट सुती कपडा
 बनाइन्छ । सिरक, डसना,
 कमिज, सुरुवाल, पाइन्ट आदि
 कपासको भुवाबाट बनाइन्छ ।
 सुतीका कपडा प्रायः गर्मी
 समयमा लगाउने गरिन्छ ।
 त्यस्तै सनपाटको बिरुवाबाट
 पनि हामी रेसा निकाली डोरी,
 बोरा, झोला, गलैंचा, कपडा
 आदि बनाएर प्रयोग गछौँ ।



कपास



सनपाट

भेडा, खरायो ऊन तथा मासुका लागि पालिन्छ । ऊनबाट
 स्विटर, मोजा, गलैंचा आदि बनाइन्छ । जाडो समयमा शरीर
 न्यानो राख्न ऊनबाट बनेका कपडा लगाउने गरिन्छ । त्यस्तै
 रेसमकिराबाट रेसम धागो निकालेर साडी, सल आदि बनाइन्छ ।

यीबाहेक जनावरबाट अरू पनि फाइदा हुन्छ । जनावरका
 छालाबाट जुत्ता, सुटकेस, ज्याकेट, पर्स, झोला आदि सामानहरू

बनाइन्छ । छालाबाट बनेका
सामानहरू नरम र बलिया पनि
हुन्छन् ।

घोडा, गधा आदि केही
जनावरहरूलाई ढुवानीका लागि
पनि प्रयोग गरिन्छ । कुकुर,
बिरालोजस्ता केही जनावरहरू
घरको सुरक्षा र सोखका लागि
पनि पाल्ने गरिन्छ ।



क्रियाकलाप १

तलको तालिकामा घरमा पालिने जनावरहरूका नाम र तिनीहरूबाट पाइने फाइदा लेखेर साथीसँग छलफल गर :

जनावरको नाम	केका लागि पालेको / फाइदा
१.	१.
२.	२.
३.	३.
४.	४.

क्रियाकलाप २

तिमीले प्रयोग गरेका जुत्ता, कपडा, भोला, पेटी कुनकुन
जनावर र कुनकुन बिरुवाबाट प्राप्त भएका हुन् ? छुट्याऊ ।

अभ्यास १

जोडा मिलाऊ :

बिरुवाको नाम

खाइने भाग

(क) मुला

काण्ड

(ख) पालुङ्गो

फल

(ग) अदुवा

जरा

(घ) गोलभेंडा

पात

फूल

अभ्यास २

मिल्ने शब्द छानेर खाली ठाउँ भर :

औषधी

उन

दूध

अन्न

हुवानी

नरम

(क) गाई का लागि पालिन्छ ।

(ख) नीम का लागि उपयोगी हुन्छ ।

(ग) गधा का लागि पनि प्रयोग गरिन्छ ।

(घ) धान, गहुँ आदिबाट पाइन्छ ।

(ङ) बाट स्विटर, मोजा आदि बनाइन्छ ।

अभ्यास ३

तलका प्रश्नको छोटो उत्तर देउ :

(क) बिरुवाबाट हामीलाई हुने कुनै तीनओटा फाइदाहरू लेख ।

(ख) जनावरबाट हामीलाई हुने कुनै तीनओटा फाइदाहरू लेख ।

(ग) ऊनका लागि पालिने कुनै दुईओटा जनावरका नाम लेख ।

(घ) काण्ड खाइने कुनै तीनओटा बिरुवाका नाम लेख ।

(ङ) जनावरको छालाबाट केके सामान बनाउन सकिन्छ, सामानका नाम लेख ।

अभ्यास ४

तिमीलाई मन पर्ने एउटा घरपालुवा जनावरको चित्र कोर र त्यसले के फाइदा दिन्छ, लेख ।

अभ्यास ५

बिरुवाबाट पाइने विभिन्न खानेकुराहरू सङ्कलन गरी आफ्नो कापीमा टाँस र तिनीहरूका नाम पनि लेख ।

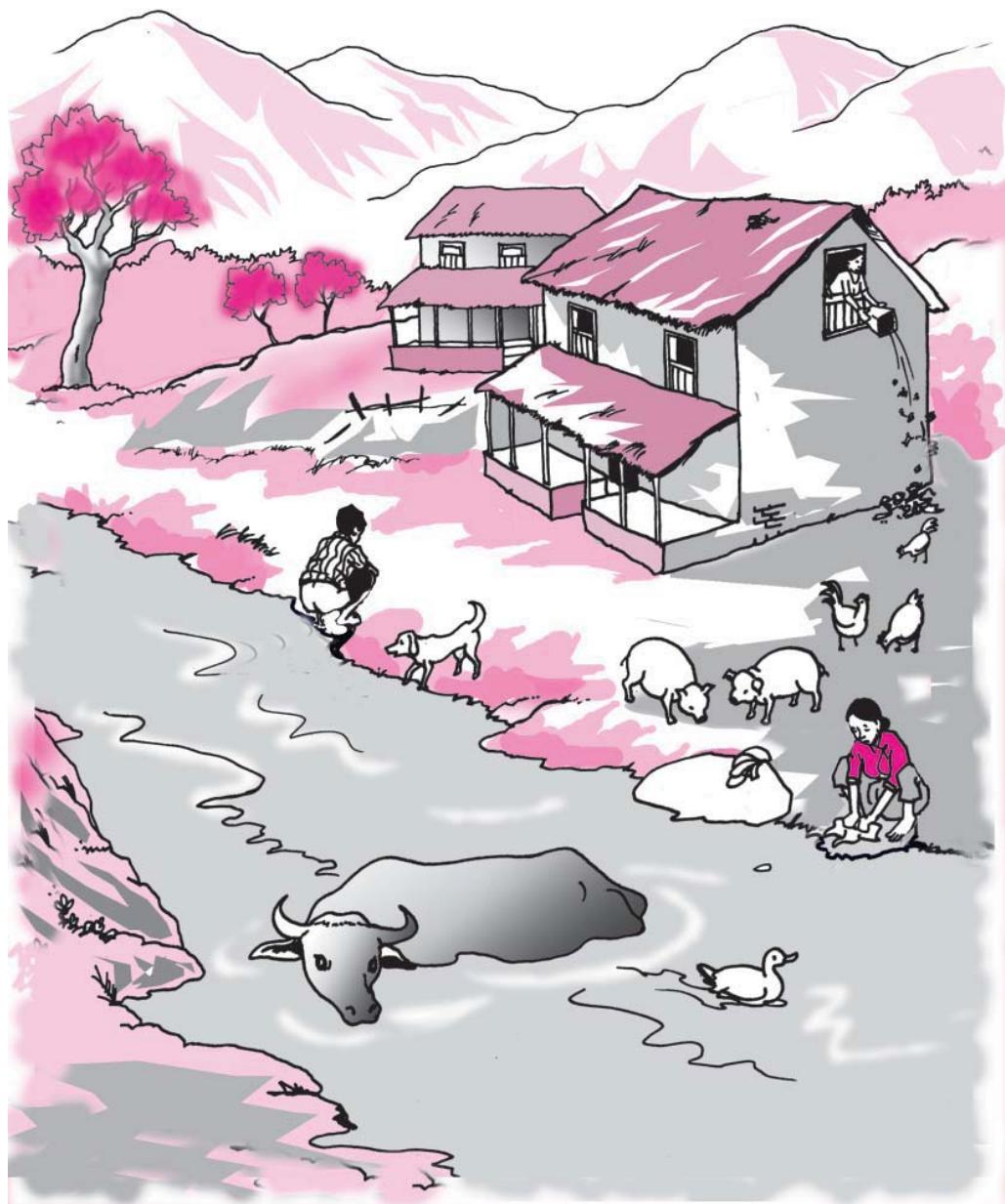
शिक्षण निर्देशन :

स्थानीयस्तरमा पालिएका जनावर र स्थानीयस्तरमा पाइने बोटबिरुवाहरू तथा तिनीहरूबाट पाइने खानेकुरा र लुगाकपडाका बारेमा परिचित गराउनुहोस् ।

पाठ ८

हाम्रो वरपरको वातावरण

वातावरण फोहोर हुनाका कारणहरू



क्रियाकलाप १

माथि चित्रमा देखाइएको घर र घर वरिपरिको वातावरण फोहोर हुनाका कारणहरू अवलोकन गरी छलफल गर ।

घरभित्र र बाहिर विभिन्न काम गर्दा निस्केका कुहिने र नकुहिने फोहोरहरू जथाभाबी फालिएमा वातावरण फोहोर हुन्छ । जहाँ पायो त्यहीं दिसापिसाब गर्दा पनि घर र वातावरण फोहोर र दुर्गन्धित हुन्छ । त्यस्तै छाडा छाडिएका जनावर आदिले पनि जथाभाबी दिसापिसाब गरेर फोहोर पार्छन् । घरआँगन फोहोर भएमा झिँगा तथा लामखुट्टेको वृद्धि हुन्छ । तिनीहरूले विभिन्न प्रकारका रोगहरू सार्छन् । जथाभाबी आगो बाल्दा निस्कने धुवाँले गर्दा हावा दूषित हुन्छ । दूषित हावाले पनि विभिन्न प्रकारका रोगहरू लाग्छन् ।

वातावरण सफा राख्ने उपायहरू



क्रियाकलाप २

माथिको चित्रमा देखाइएको घर सफा देखिनुका कारणहरूबारे छलफल गर ।

वातावरण सफा राख्ने उपायहरू

- घरआँगन र त्यसको वरिपरि सफा राख्न फोहोर कसिङ्गर जहाँ पायो त्यहीं फालन्हुदैन । कुहिने फोहोरलाई खाडलमा जम्मा गरेर मल बनाउन सकिन्छ ।
- नकुहिने फोहोरलाई छुटै सड्कलन गरेर राख्नुपर्छ ।
- गाई, भैंसी, कुखुरा आदि घरपालुवा जनावर छाडा नछोडेमा यसबाट हुने फोहोरबाट बच्न सकिन्छ ।
- दिसापिसाब चर्पीमा मात्र गर्नुपर्छ ।
- ढलनिकासको उचित व्यवस्था गर्नुपर्छ । घरआँगन सफा राखेमा रोग लाग्नबाट बच्न सकिन्छ ।
- गाउँघरमा खाना पकाउँदा हुने धुवाँबाट बच्न धुवाँरहित चुलो प्रयोग गर्नुपर्छ ।
- धुवाँ र धुलोले हावा दूषित पार्छ । यसबाट बच्न रुखहरू रोप्नुपर्छ ।



क्रियाकलाप ३

आफ्नो घर र विद्यालय वरिपरि भएका कुहिने र नकुहिने फोहोरहरूको सूची तयार गर ।

क्रियाकलाप ४

आफ्नो विद्यालयलाई फोहोर हुन नदिन केके गर्नुपर्छ, क्रियाकलापको सूची बनाऊ ।

क्रियाकलाप ५

सफा र फोहोर वातावरण भल्कने चित्रहरू सङ्कलन गर ।

अभ्यास १

ठीक वाक्यमा ✓ र बेठीक वाक्यमा ✗ चिह्न देऊ :

(क) घरआँगन सफा राख्न घरपालुवा जनावर
छाडा छोड्नुपर्छ ।

(ख) धुवाँ कम गर्न सुधारिएको चुलो प्रयोग गर्नुपर्छ ।

(ग) रुख रोप्नाले हावामा हुने प्रदूषण घटाउन सकिन्छ ।

(घ) दिसापिसाब जहाँतहीं गर्नुहुँदैन ।

(ङ) फोहोर वातावरणले हामीलाई असर पार्छ ।

अभ्यास २

खाली ठाउँमा उपयुक्त शब्द छानेर राख :

छाडा छोड्नु

खाडल

रुख रोप्नु

चर्पी

सुधारिएको चुलो

- (क) घरपालुवा जनावरहरू हुँदैन ।
(ख) धुवाँ कम गर्न प्रयोग गर्नुपर्छ ।
(ग) दिसापिसाब मा मात्र गर्नुपर्छ ।
(घ) कुहिने फोहोर मा फाल्नुपर्छ ।
(ङ) हावामा हुने प्रदूषण घटाउन पर्छ ।

अभ्यास ३

तलका प्रश्नको उत्तर लेख :

- (क) वातावरण फोहोर हुने चारओटा कारणहरू लेख ।
(ख) कुहिने फोहोरबाट के फाइदा लिन सकिन्दै ?
(ग) जथाभाबी दिसापिसाब गरे के हुन्दै ?
(घ) आफ्नो घर वरपर सफा राख्ने तीनओटा उपायहरू लेख ।
(ङ) फोहोर वातावरणले हार्मीलाई के असर पार्दै ?

शिक्षण निर्देशन :

- विद्यार्थीहरूलाई विभिन्न प्रकारका वातावरण अवलोकन गर्न लगाउनुहोस् ।
- आफ्नो विद्यालयका फोहोरहरूको उचित व्यवस्थापन गर्न लगाउनुहोस् ।

पाठ ९

विभिन्न प्रकारका पदार्थहरू



(क) उत्रने र ढुब्ने वस्तु

केही वस्तु पानीमा राख्दा उत्रन्छन् । उत्रने वस्तु पानीभन्दा हलुको हुन्छ । पानीभन्दा हलुका वस्तु काठ, प्लास्टिक, कागज आदि पानीमा उत्रन्छन् । पानीभन्दा गहाँ ढुड्गा, फलाम आदि पानीमा ढुब्छन् । पानीभन्दा गहाँ वस्तु पानीमा ढुब्छ ।

क्रियाकलाप १

ढुड्गा, फलाम, काठ, कागजलाई पालैपालो पानीमा हाल । के हुन्छ, हेर । कुनकुन वस्तु पानीमा उत्रन्छन् र कुनकुन वस्तु पानीमा ढुब्छन्, सूची बनाऊ ।

(ख) घुलनशील र अघुलनशील वस्तु

नुन, चिनी, फिटकिरी आदि पानीमा राखेर चम्चाले चलाउँदा पानीमा बिलाएर जान्छन् वा घुल्छन् । यस्ता वस्तुलाई घुलनशील वस्तु भन्छन् । बालुवा, काठको धुलो, चक पानीमा राखेर चम्चाले चलाउँदा घुल्दैनन् । नघुल्ने वस्तुलाई अघुलनशील वस्तु भन्छन् ।

क्रियाकलाप २

पिठो, काठको धुलो, नुन र चिनीलाई पालैपालो गिलासको पानीमा हालेर चम्चाले बिस्तारै चलाऊ । के हुन्छ, हेर । यी वस्तुहरूमध्ये घुल्ने र नघुल्ने वस्तुहरूको सूची तयार गर ।

क्रियाकलाप ३

आफ्नो घरमा भएका पाँचपाँच ओटा घुलनशील र अघुलनशील वस्तुहरूको सूची बनाऊ ।

(ग) पारदर्शक र अपारदर्शक वस्तु

पातलो प्लास्टिक, काँच तथा सफा पानीबाट उज्यालो छिर्छ । काठ, ढुङ्गा, फलामबाट उज्यालो छिर्दैन । प्रकाश छिर्ने वस्तु पारदर्शक वस्तु हुन् । प्रकाश नछिर्ने वस्तु अपारदर्शक वस्तु हुन् ।

क्रियाकलाप ४

काँच, पातलो प्लास्टिक, काठ, स्टिलको प्लेट वा त्यस्तै अन्य वस्तु लिई बलेको मैनबत्ती वा टर्च अगाडि राख । कुनबाट मैनबत्ती वा बलेको टर्च देख्न सकिन्छ र कुनबाट सकिँदैन, हेर र पत्ता लगाऊ ।

अभ्यास १

ठीक उत्तरमा | चिह्न र बेठीकमा ∞चिह्न देऊ :

- (क) काँच पारदर्शक पदार्थ होइन ।
- (ख) माटो पानीमा घुल्दैन ।
- (ग) फलामको किला पानीमा डुब्छ ।
- (घ) काठ अपारदर्शक वस्तु हो ।

अभ्यास २

खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द छानेर भर :

- (क) नुन पानीमा । (उत्रन्ध, डुब्छ, घुल्ध)
- (ख) काँचबाट छिर्छ । (पानी, प्रकाश, हावा)
- (ग) फलाम पानीमा । (उत्रन्ध, डुब्छ, घुल्ध)
- (घ) प्लास्टिक पानीमा । (डुब्छ, घुल्ध, उत्रन्ध)

अभ्यास ३

तलका प्रश्नको उत्तर लेख :

- (क) पानीमा डुब्ने र नडुब्ने तीनतीनओटा वस्तुहरूको नाम लेख ।
- (ख) पानीमा घुल्ने र नघुल्ने तीनतीनओटा वस्तुहरूको नाम लेख ।
- (ग) प्रकाश छिर्ने र नछिर्ने तीनतीनओटा वस्तुहरूको नाम लेख ।

शिक्षण निर्देशन :

पुस्तकमा उल्लेख गरेका बाहेक अन्य वस्तुहरूको प्रयोग गर्न प्रोत्साहन गर्नुहोस् ।

बहेको हावा र पानीको उपयोग

(क) हावाको उपयोग

तिमीले कहिल्यै फिरफिरे
घुमाएर हेरेका छौ ?
कागजको फिरफिरेलाई हावा
लागेको ठाउँमा लिएर दौडँदा
के हुन्छ ? हावा नबहेको
ठाउँमा फिरफिरे घुमाउन
परे के हुन्छ ?

बहेको हावाले कागजको
फिरफिरेलाई घुमाइदिन्छ ।
त्यसैगरी हावा लागेको
ठाउँमा पड्खा राखिदिँदा
हावाले पड्खालाई घुमाइदिन्छ ।
पड्खा घुम्दा त्यसमा यन्त्र
जोडेर बिजुलीसमेत पैदा गर्न
सकिन्छ । हावाले गर्दा नै
लुगा चाँडो सुकछ । गाउँधरमा
बहेको हावाको प्रयोगबाट धान, अन्न आदिको भुस बत्ताएको त
देखेका हौला । गर्मीमा हावा बहँदा हाम्रो पसिना सुकेर शीतल
हुन्छ । बहेको हावाको प्रयोगबाट पानी तान्ने काम पनि गरिन्छ ।



(ख) बगेको पानीको उपयोग

हावा मात्र होइन बगेको पानीबाट पनि धेरै काम हुन्छ ।
पानीघट्टलाई बगेको पानीले घुमाउँदा अन्न पिसिन्छ । बगेको
पानीको कारण यन्त्र घुमी त्यसले विद्युत् पैदा गर्दछ । अहिले
हामीले प्रयोग गरिरहेको बिजुली यसैगरी उत्पादन भएको हो ।
बगेको पानीमा डुझ्गा चलाउन सकिन्छ ।

क्रियाकलाप १

गाउँमा पानीघट्ट भए त्यहाँ गएर पानीले कसरी काम गर्दौ रहेछ,
अवलोकन गरी छलफल गर ।

क्रियाकलाप २

गाउँघरमा धान गहुँ चुटेर त्यसबाट भुस हटाउन के गर्छन्, अवलोकन
गरी छलफल गर ।

अभ्यास १

ठीक भए ✓ र बेठीक भए X चिह्न देऊ :

- | | |
|---|--------------------------|
| (क) घामबाहेक हावाले पनि चिसो कपडा सुकाउँछ । | <input type="checkbox"/> |
| (ख) नबगेको पानीबाट घट्ट चलाइन्छ । | <input type="checkbox"/> |
| (ग) बगेको पानीबाट बिजुली निकाल्न सकिँदैन । | <input type="checkbox"/> |
| (घ) अन्नको भुस बत्ताउन हावा चल्नुपर्छ । | <input type="checkbox"/> |

अभ्यास २

खाली ठाउँमा सुहाउँदो शब्द भर :

- (क) बहेको हावाले पड्खालाई |
- (ख) बगेको पानीको कारण जेनेरेटरले पैदा गर्छ |
- (ग) पानीघट्टलाई घुमाउन पानी आवश्यक पर्छ |

अभ्यास ३

तलका प्रश्नको उत्तर लेख :

- (क) बहेको हावाको प्रयोग तिम्रो घरमा कुनकुन कामका लागि गरिन्छ ?
- (ख) हामीले बाल्ने बिजुली केबाट निकालिन्छ ?
- (ग) बगेको पानीको प्रयोग कुनकुन काममा गरिन्छ ?

क्रियाकलाप ३

शिक्षकको निर्देशनमा फिरफिरे बनाई घुमाएर हेर ।

शिक्षण निर्देशन :

सम्भव भए पानीघट्टको अवलोकन गराई यसले कसरी काम गर्छ, छलफल गराउनुहोस् वा नमुना पानीघट्ट बनाई देखाउनुहोस् ।

बतास चलेको दिन



माथि चित्रमा देखाइएको मौसम कस्तो हो ? चित्रमा तिमी केकस्तो अवस्था देख्छौ ? किन रुखहरूका पात र हाँगा हल्लिरहेका छन् ? सुकाएका लुगाहरू पनि किन हल्लिरहेका छन् ? हामीले आफ्नो वरपरको वातावरणमा हेर्दा रुखको हाँगा र पातहरू हल्लिरहेका छन्, धुलो उडिरहेको छ, बाहिर सुकाएको लुगा हल्लिरहेको छ, चड्गा माथिमाथि उडिरहेको छ, लामो कपाल आफै हल्लिएको हावामा उडेको छ भने यस्तो वेलाको मौसम बतास चलेको समय हो ।

हावा कुनै वेला विस्तारै चल्छ तर कुनै वेला यो निकै जोडले चल्छ । धेरै जोडले चलेको हावालाई हुरीबतास भनिन्छ । हुरीबतासले धेरै नोक्सान गर्दै तर विस्तारै चलेको हावा भने धेरै उपयोगी हुन्छ ।

यदि कुनै ठाउँको हावा तात्यो भने त्यो हलुका हुन्छ र माथितिर जान्छ । त्यस ठाउँमा तुरुन्त वरिपरिको चिसो हावा आउँछ । यति वेला हामी बतास चलेको अनुभव गद्दैँ, हावा निरन्तर चलिरहन्छ तर यो कहिले बिस्तारै चल्छ, कहिले छिटोछिटो चल्छ ।

बतास चलेको वेला मौसम सितलो हुन्छ । गर्मी याममा सूर्यको तापले शरीर पोलेको अनुभव हुन्छ । यति वेला बतास चल्यो भने हामीलाई शीतल अनुभव हुन्छ । बतास चल्दा चिसो लुगा चाँडै सुक्छ, बोटबिरुवाको पात, फूल र पाकेको फल झर्न सक्छ । यदि जमिनमा धुलो छ भने बतासले धुलो पनि उडाउँछ ।

क्रियाकलाप १

रिबन वा अखबारको कागजको एक छेउ हातले समाती कक्षाबाहिर कुनै ठाउँमा गएर उभिऊ । रिबन हल्लिएको छ वा छैन, राम्रोसँग हेर । यदि आफैँ हल्लियो भने के कारणले होला, छलफल गरी पत्ता लगाऊ ।

क्रियाकलाप २

आफ्नो कापी वा किताब लिएर मुखअगाडि ल्याई हल्लाऊ । के अनुभव गर्छौ ? किन यस्तो भएको होला, बताऊ ।

क्रियाकलाप ३

एउटा कागजको फिरफिरे बनाऊ । त्यसलाई समातेर खुला ठाउँमा उभिऊ । के फिरफिरे लगातार घुमिरहन्छ वा कुनै वेला घुम्ने र कुनै वेला रोकिने हुन्छ ? छलफल गरी पत्ता लगाऊ ।

अभ्यास १

ठीक भए ✓ र बेठीक भए ✗ चिह्न देऊ :

(क) धेरै जोडले चलेको हावालाई हुरीबतास भन्छन् ।

(ख) हावा तातेपछि गह्रौं हुन्छ ।

(ग) बतास चलेको वेला चिसो अनुभव हुन्छ ।

(घ) बतास चल्दा रुखका पातहरू हल्लिदैनन् ।

(ङ) हुरीबतासले हानिनोक्सानी गर्दै ।

अभ्यास २

खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द राख :

(क) फिरफिरे घुमाउन पर्दै । (हावा चल्नु, पानी पर्नु)

(ख) हावा तातो भएपछि हुन्छ । (हलुका, गह्रौं)

(ग) बतास चल्दा चिसो लुगा सुक्छ । (दिलो, चाँडो)

अभ्यास ३

तलका प्रश्नको उत्तर लेख :

(क) हुरीबतास केलाई भनिन्छ ?

(ख) हुरीबतासले केके नोक्सान गर्न सक्छ ?

(ग) के बतास सधैँ एकैनासले चल्छ ?

(घ) कस्तो वेलामा मौसम चिसो हुन्छ ?

(ङ) बतास चलेको वा नचलेको तिमी कसरी थाहा पाउँछौ ?

विसो दिन



माथि चित्रमा कुन अवस्थाको चित्र देखाइएको छ ? जाडो वा गर्मी कुन याम हो ? हिउँ भनेको के होला, तिमीले कहिल्यै सोचेका छौ ? पानी धेरै चिसो हुँदै गयो भने के बन्ध ? धेरै अगला पहाडहरू सधैंभरि हिउँले ढाकिएका हुन्छन् । तिनीहरूलाई हिमाल भनिन्छ । धेरै माथि रहेको बादल चिसो हुन्छ र बादलमा भएको पानी धेरै चिसिएपछि हिउँ बन्ध, अनि खस्छ । त्यसैले पानीको जमेको अवस्था हिउँ हो ।

हिउँ जाडो याममा पर्छ । हिउँ परेको दिन धेरै चिसो हुन्छ । कहिलेकाहीं कुहिरो र हुस्सु लाग्छ । यो वेला पनि हामीलाई धेरै

जाडो लाग्छ । कुहिरो धेरै नजिक रहेको बादल हो । यसरी बादल लागदा, बतास चल्दा, हिउँ पर्दा, कुहिरो र हुस्सु लागदा मौसम धेरै चिसो हुन्छ ।

धेरै चिसो मौसम भयो भने यसले हाम्रो शरीरमा नराम्रो असर गर्दै । हाम्रा शरीरका अड्गाहरू राम्रोसँग चलाउन सकिदैन, हिँडडुल गर्न, काम गर्न धेरै अप्ल्यारो पर्दै । जाडोबाट बच्नका लागि बाकला लुगा लगाउने, आगो ताप्ने र तातो खानेकुरा खाने गर्नुपर्दै । हिउँ परेको समयमा घरभित्र बसेर चिसोबाट बच्नुपर्दै ।

क्रियाकलाप १

जाडो महिनामा कहिलेकाहीं भिजेको जमिनमा कनिका छरेको जस्तो देखिन्छ । यस्तो किन देखिन्छ होला, छलफल गरी पत्ता लगाऊ ।

क्रियाकलाप २

बिहानै कुहिरो लागेको दिन किन बढी जाडो हुन्छ होला ? यतिवेला बाहिर ढुळ्दा कपाल भिज्छ वा भिज्दैन ? भिज्यो भने के कारणले होला, छलफल गर ।

अभ्यास १

जोडा मिलाऊ :

- | | |
|---------------|-----------------|
| (क) बतास | चड्गा |
| (ख) हिउँ | हलुका |
| (ग) तातो हावा | कुहिरो
वर्षा |

अभ्यास २

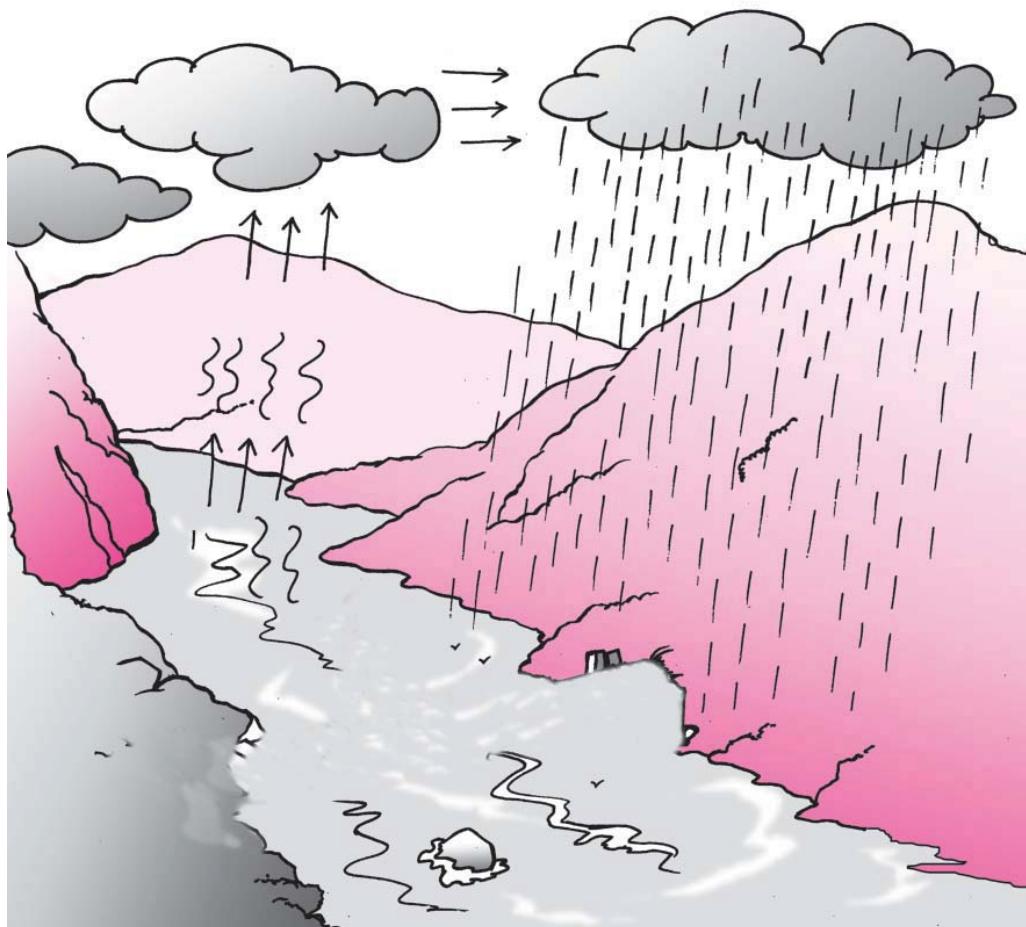
तलका प्रश्नको उत्तर लेख :

- (क) के भयो भने मौसम चिसो हुन्छ ?
- (ख) हिउँ कसरी बन्छ ?
- (ग) मौसम धेरै चिसो भयो भने हामीलाई के हुन्छ ?
- (घ) चिसोबाट बच्न तिमी के गछौं ?

अभ्यास ३

बतास चलेको मौसमको चित्र बनाऊ ।

बादल र पानी



बादल केबाट बन्छ होला ? तिमीले खाना पकाउँदा, भिजेको लुगा सुकाउँदा, किटलीमा पानी उमाल्दा पानी सुकेको देखेका छौ ? त्यो पानी कहाँ जान्छ ? त्यो पानी बाफ बनेर हावामा जान्छ र धेरै माथि गएपछि बादल बन्छ । बादल लागेपछि मात्र पानी पर्छ । त्यसकारण बादल पानीको एउटा रूप हो । खोला, नदी, ताल र समुद्रको पानी सूर्यको तापले तातिएर बाफ बन्छ र फेरि बादल बन्छ । सबै दिनको मौसम एकनासको हुँदैन । कुनै दिन न्यानो हुन्छ र कुनै दिन

चिसो हुन्छ । कहिलेकाहीं पानी पर्छ । यी सबै के कारणले हुन्छन् त, छलफल गराँ । माथिको चित्रमा के आकाश सफा देखिन्छ ? आकाश बादलले ढाकेको छ । बादल लागेको दिन घाम लागेको दिनभन्दा चिसो हुन्छ, यस्तो किन हुन्छ होला ? घामलाई बादलले ढाक्छ र हामीले सूर्यबाट पाउने ताप र प्रकाश कम हुन्छ । त्यसैले बादल लागेको दिन चिसो र कम उज्यालो हुन्छ ।



बादल के हो र कसरी बन्छ, तिमीले थाहा पाइसक्यौ । अब बादलबाट पानी कसरी पर्छ, जानौँ । जब समुद्र, नदी, ताल पोखरी आदिको पानी सूर्यको तापले गर्दा तात्छ, त्यो बाफ बन्छ र बाफ तातो र हलुका हुने हुनाले यो हावामा उडेर जान्छ । धेरै माथि पुगेपछि चिसिएर बादल बन्छ र अनि बादलबाट पानी बनेर गङ्गै भई तल खस्छ । यसरी बादलबाट पानी पर्छ । आकाशबाट परेको पानी बगेर खोला, तलाउ र नदीमा मिसिन जान्छ र अन्त्यमा समुद्रमा पुरछ । त्यही पानीबाट फेरि बादल बन्छ र वेलावेलामा पानी परिरहन्छ ।

क्रियाकलाप १

एउटा किटलीमा पानी उमाल । टुटीबाट बाफ निस्कन थालेपछि चिसो पानी राखेको स्टिलको गिलास वा स्टिलको प्लेट टुटीनजिकै लैजाऊ । बाफ चिसो भाँडामा ठोकिएपछि के हुन्छ, अवलोकन गर । कसरी यस्तो भयो, छलफल गर ।

क्रियाकलाप २

एउटा पोलिथिन भोला वा रडहीन बोतलमा आधाजति पानी भर । त्यसको मुखलाई पानीभन्दा माथि टम्म बाँध । एकदुई घण्टा घाममा राखेर हेर । त्यो भोला वा बोतलभित्र के देखिन्छ ? यस्तो किन भएको होला, छलफल गरी पत्ता लगाऊ ।

अभ्यास १

सबैभन्दा ठीक उत्तर छानी चिह्न लगाऊ :

(क) बादल लागेको दिन घाम लागेको दिनभन्दा चिसो हुन्छ, किन ?

(प्रकाश नपाएर, ताप नपाएर, आकाशमा सूर्य नभएर)

(ख) पानी तताउँदा किन घट्दै जान्छ ?

(पानी हराएर जान्छ, बाफ बनेर उडेर हावामा जान्छ, भाँडाले सोसेर लिन्छ)

(ग) पानी कुन अवस्थामा पर्न सक्छ ?

(धैरै गर्मी भयो भने, बतास चल्यो भने, आकाश बादलले ढाक्यो भने)

अभ्यास २

तलका प्रश्नको उत्तर लेख :

(क) बादल केबाट बन्छ ?

(ख) बादल लागेको दिनको मौसम किन चिसो हुन्छ ?

(ग) पानी कसरी पर्छ ?

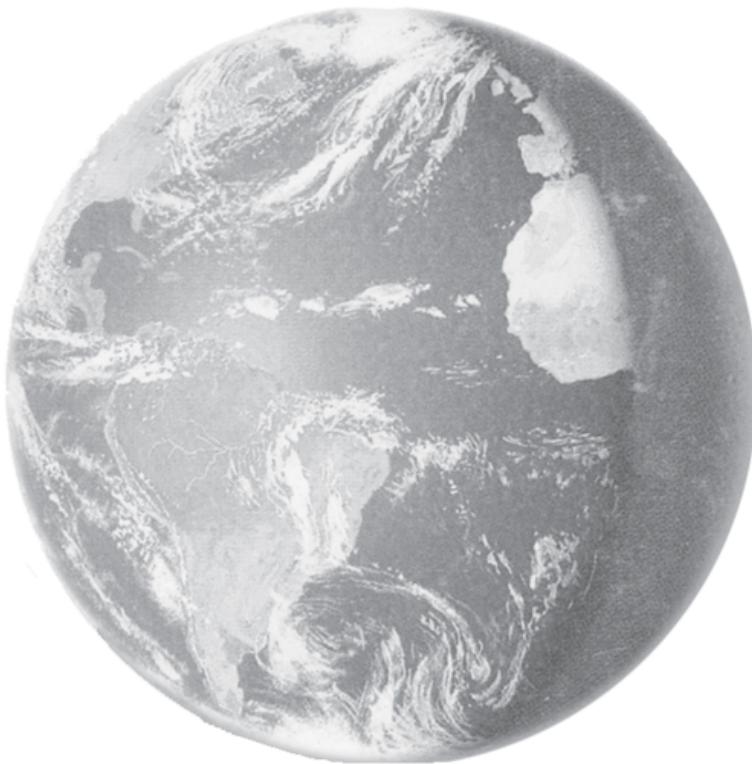
अभ्यास ३

पानी परेको मौसमको चित्र बनाऊ ।

शिक्षण निर्देशन :

- विद्यार्थीहरूलाई बाफ चिसिएर पानी बनेको उपयुक्त उदाहरण दिएर प्रस्त्याउनुहोस् ।

पृथ्वी



माथिको चित्र हेर । यसको आकार गोलो छ । माथि दिइएको चित्र पृथ्वीको हो । के तिमीले चित्रमा पृथ्वीको सतह एकै प्रकारको देख्छौ ? त्यसमा जमिन र पानीको भाग छुट्टिएको छ । पृथ्वीको सतह जमिन र पानीको भाग मिलेर बनेको छ । यसको सतहमा चार भागको तीन भाग पानी र एक भाग जमिन छ । पृथ्वीमा नै मानिस, जनावर र बोटबिरुवा रहेका हुन्छन् ।

जमिनको भाग पनि सबै ठाउँमा एकनासको छैन । जमिनमा कतै पहाड, कतै मैदान, कतै हिमाल र कतै उपत्यका छ । पृथ्वीको सतहको जमिनको भागलाई स्थलमण्डल भनिन्छ । पृथ्वीको पानीको

भाग पनि समुद्र, ताल, नदी, पोखरी आदि मिलेर बनेको छ । समुद्र पानीको धेरै ठूलो भाग हो । पृथ्वीको सतहको पानीको भागलाई जलमण्डल भनिन्छ ।

पृथ्वीको सतहलाई चारैतिर बाक्लो हावाको तहले ढाकेको छ । हावाको तहलाई वायुमण्डल भनिन्छ । वायुमण्डल धेरै ग्यासहरू मिलेर बनेको छ । यसमा नाइट्रोजन, अक्सिजन, कार्बनडाइअक्साइड आदि ग्यासहरू पाइन्छन् । हावामा पानीको बाफ, धुवाँ, धुलो आदिका स-साना कणहरू पनि मिसिएर रहेका हुन्छन् । पृथ्वीको सतहबाट जतिजति माथि गयो, हावाको तह पातलो हुँदै जान्छ ।

जमिन केले बनेको छ होला, बताउन सक्छौ ? जमिन भासिएको ठाउँमा गएर हेरेका छौ ? त्यहाँ के देखिन्छ ? जमिनको सतह माटाले छोपेको हुन्छ । माटाको तह धेरै बाक्लो हुँदैन । जमिनको भित्री भागमा सीधा खन्दै जाँदा केही तल गएपछि चट्टान भेटिन्छ । जमिनको सतहको सबै भागमा उस्तै प्रकारको माटो हुँदैन । यो ठाउँअनुसार फरक हुन्छ । माटो नभएको ठाउँमा चट्टानमात्र हुन्छ । यी चट्टानहरू टुक्रिएर यसमा सडेगलेका चिजहरू मिसिन्छन् र लामो समयपछि माटो बन्छ ।

माटो केके मिसिएर बनेको हुन्छ, हेरेका छौ ? के माटोमा हावा र पानी पनि हुन्छ ? माटोमा चट्टानका स-साना कणहरू, सडेगलेका वस्तुहरू (जैविक पदार्थ) तथा हावा र पानी पनि हुन्छ । तर विभिन्न ठाउँमा यी वस्तुहरू फरकफरक मात्रामा पाइन्छन् । त्यसैले विभिन्न ठाउँको माटो पनि फरकफरक हुन्छ ।

जमिनमा भएका चट्टानहरू कुनै धेरै कडा र कुनै नरम खालका हुन्छन् । नरम चट्टानहरू सजिलैसँग टुक्रिने, फोरिने र फुट्ने हुन्छन् तर कडा चट्टान सजिलैसँग फुट्ने, कोरिने र टुक्रिने हुन्नैनन् । चट्टान धेरै काममा उपयोग गरिन्छ । चट्टान घर बनाउन, पर्खाल लगाउन, मूर्ति बनाउन, घरको आँगन तथा चोकमा बिद्ध्याउन प्रयोग गरिन्छ ।

क्रियाकलाप १

र्लोब हेरेर त्यसमा जमिन र पानीको भाग कहाँकहाँ छ, पत्ता लगाऊ र जमिनभन्दा पानीको भाग कति गुना बढी छ, अन्दाज गर ।

क्रियाकलाप २

माटोमा पानी हुन्छ वा हुन्दैन, थाहा पाउन विभिन्न ठाउँको माटो खन र अलिकति माटो पातलो कागजमा पोका पारेर केही समय राख र हेर । कागज भिजेको देखिन्छ ?

क्रियाकलाप ३

कुनै ठाउँको माटाको डल्ला लिएर सफा गिलासको पानीमा राख । के तिमीले माटाको डल्लाबाट पानीका फोका माथि उठिरहेको देख्छौ ? किन यस्तो भएको होला ?

क्रियाकलाप ४

आफ्ना वरपर पाइने विभिन्न प्रकारका चट्टानका टुक्राहरू सङ्कलन गर । तिनीहरूलाई एकले अर्कोलाई कोर । जुनचाहिँ कोरिन्छ, त्यो नरम चट्टान हो र नकोरिने चाहिँ कडा चट्टान हो । यसरी कडा र नरम चट्टान छुट्याऊ ।

अभ्यास १

खाली ठाउँमा ठीक उत्तर छानेर भर :

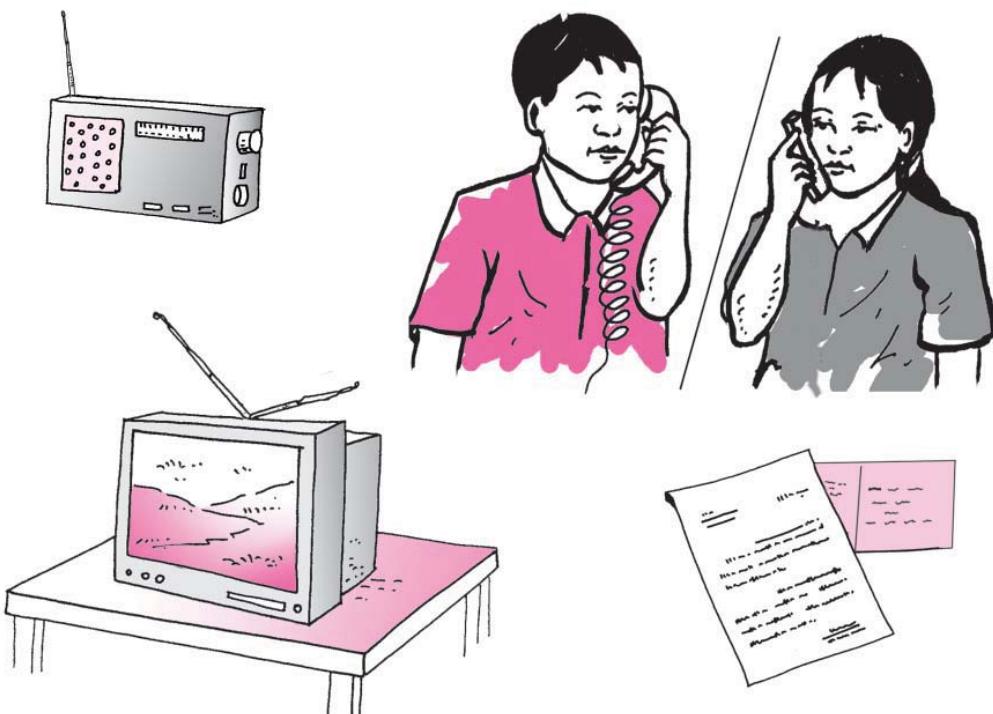
- (क) पृथ्वीमा भएको जमिनको भागलाई भनिन्छ ।
(जलमण्डल, स्थलमण्डल, वायुमण्डल)
- (ख) पृथ्वीको सतहको चार खण्डको खण्ड पानीको भाग छ ।
(एक, दुई, तीन)
- (ग) चट्टानको कडापन थाहा पाउन सकिन्छ ?
(हेरेर, छामेर, कोरेर/कोट्याएर)

अभ्यास २

तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख :

- (क) पृथ्वीको आकार कस्तो छ ?
- (ख) जलमण्डलमा पानीका कुनकुन भाग पर्दैन् ?
- (ग) माटामा पाइने चिजहरू केके हुन् ?
- (घ) जमिनमा माटाको तहभन्दा तल के रहेको हुन्छ ?
- (ङ) चट्टान केके काममा प्रयोग गरिन्छ ?
- (च) चट्टानको कडापन कसरी पत्ता लगाइन्छ ?

सूचना र सूचना प्रवाहका साधनहरू



हामीहरू सँगै बस्दा एकआपसमा कुराकानी गष्ठौं। कुरा गर्दा कतिपय कुराहरूबारे अरूलाई जानकारी दिन्छौं भने आफूले पनि अरूबाट जानकारी प्राप्त गष्ठौं। तर हामी टाढा छौं भने ती कुराहरूबारे कसरी जानकारी प्राप्त गष्ठौं?

हामीले आफ्नो ठाउँको, वरपरको र टाढाको विभिन्न जानकारी चिठी, रेडियो, टेलिभिजन, पत्रपत्रिका तथा टेलिफोनबाट पाउँछौं।

विभिन्न कुरा तथा घटनाहरूको जानकारीलाई सूचना भनिन्छ। चिठी, रेडियो, टेलिभिजन, पत्रपत्रिका तथा टेलिफोन सूचनाका साधन हुन्। यीबाहेक सूचनाका साधनहरू अरू पनि छन्।

क्रियाकलाप १

पाठको सुरुमा सूचनाका केही साधनहरूका चित्र दिइएका छन् । ती साधनहरू केके हुन्, चिन र तिनको नाम बताऊ ।

क्रियाकलाप २

पाठको सुरुमा दिइएका सूचनाका प्रत्येक साधनका चित्रहरूले केके सूचना दिएका छन्, पढ र समूहमा छलफल गरी कक्षामा प्रस्तुत गर ।

क्रियाकलाप ३

के तिमीले टेलिफोनबाट कुरा गरेका छौ ? टेलिफोनबाट कुरा गर्दा हामी अर्को व्यक्तिसँग बोल्छौं भने उसले बोलेको पनि सुन्छौं । यसरी टेलिफोनबाट हामी एकैपटकमा सूचना लिने र दिने दुवै काम गछौं । यसकारण टेलिफोन दुईतर्फी सूचनाको साधन हो । तर चिठीबाट भने टेलिफोनबाट जस्तो एकै पटकमा दुईतर्फी सूचना आदानप्रदान हुँदैन । त्यसैले चिठी एकतर्फी सूचनाको साधन हो ।

अब रेडियो र पत्रपत्रिका एकतर्फी वा दुईतर्फी सूचनाका साधनहरूमध्ये कुन् हुन्, साथीहरूसँग समूहमा छलफल गर र कक्षामा प्रस्तुत गर ।

अभ्यास १

तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख :

(क) सूचना भनेको के हो ?

(ख) सूचना प्रवाहका कुनै तीनओटा साधनहरूको नाम लेख ।

(ग) तिम्रो विद्यालयमा अब दोस्रो घन्टी कक्षा सुरु भयो भनेर केले सूचना दिन्छ ?

(घ) टेलिफोनलाई दुईतर्फी सूचनाको साधन किन भनिन्छ ?

अभ्यास २

तिम्रो विद्यालय वा घरमा भएको एउटा पत्रिका पढ । त्यस पत्रिकाबाट तिमीले थाहा पाएका कुनै दुईओटा कुराहरू आफ्नो कापीमा सार र कक्षामा प्रस्तुत गर ।

अभ्यास ३

तिम्रा घरमा वा वरपर बजिरहेको रेडियो सुन । तिमीले रेडियोबाट सुनेको कुनै एउटा कुरा आफ्नो कापीमा सार र कक्षामा प्रस्तुत गर ।

शिक्षण निर्देशन :

- यस पाठको सुरुमा विद्यार्थीहरूसँग विद्यालयमा बजाइने घन्टीले दिने विभिन्न सूचनाहरू (जस्तै : पहिलो घन्टी सकिएको, खाजा समय सुरु भएको, छुट्टी भएको आदि उदाहरणहरू) बारे छलफल गर्नुहोस् ।
- भरसक सामान्य ज्ञान वा शैक्षिक कुराहरू वा अतिरिक्त क्रियाकलापसँग सम्बन्धित कुराहरू भएको कुनै पत्रिका लगेर विद्यार्थीहरूलाई देखाउनुहोस् र त्यसबाट केके कुराहरू सूचनाहरू थाहा पाउन सकिन्दै, छलफल गर्दै विद्यार्थीहरूलाई पत्रिकाका माध्यमबाट विभिन्न सूचनाहरू थाहा पाउन सकिने कुरा स्पष्ट पार्नुहोस् ।
- सम्भव भएमा पाठमा उल्लिखित सूचनाका अन्य साधनहरू पनि प्रदर्शन गर्नुहोस् र तिनीहरूले पनि सूचना प्रवाह गर्दैन् भन्ने कुरा स्पष्ट पार्नुहोस् ।
- विद्यार्थीहरूबाट पाठमा उल्लेख भएका सूचनाका साधनहरूका अतिरिक्त अन्य साधनहरू (जस्तै : माइक, टेलिभिजन, कम्प्युटर आदि) बारे पनि जिज्ञासा प्रकट भएको खण्डमा तिनीहरूलाई उत्साहित गर्नुहोस् र त्यस्ता साधनहरूबाटे माथिल्ला कक्षाहरूमा विस्तृत अध्ययन गर्न पाइने कुरा स्पष्ट गर्नुहोस् ।

हाम्रा केही स्थानीय प्रविधिहरू



हाम्रो वरपर धेरै प्रकारका वस्तुहरू छन् । तीमध्ये केही वस्तुहरू हामी प्रयोग गद्दैँ । केही वस्तुहरूलाई काम नलाग्ने फोहोर वस्तु भनी फाल्द्दैँ । तर यस्ता चिजहरू सबै पटकै काम नलाग्ने हुँदैनन् । प्रायः जसो हाम्रा भान्धाकोठाबाट निस्क्ने फोहोरबाट मल बनाउन सकिन्छ । यसैगरी चर्पीबाट तथा गोठबाट निस्क्ने फोहोरबाट ग्यास बनाउन सकिन्छ ।

कम्पोस्ट मल

चित्रमा देखाएजस्तै एउटा खाल्डामा सडेगलेका तरकारी, उब्रिएको जुठो खानेकुरा, काम नलाग्ने भारपातहरू आदि जम्मा गर्नुपर्दछ । केही दिनपछि ती सबै कुहिएर मल बन्छ । यस्तो मललाई कम्पोस्ट मल भनिन्छ ।

कम्पोस्ट मल बनाउँदा हुने फाइदाहरू यसप्रकार छन् :

- कुहिने खालका विभिन्न वस्तुहरू कुनै खाल्डामा जम्मा गर्नुपर्दछ । यसले गर्दा ती वस्तुहरू छरिन पाउँदैनन् र वरपरको वातावरण फोहोर हुँदैन ।
- कम्पोस्ट मल बिरुवाका लागि धेरै राम्रो मल हो । यसमा बिरुवा हुर्कनका लागि आवश्यक चिजहरू प्रशस्त हुन्छन् ।
- त्यसै फालिने चिजबाट यो मल बनाउन सकिन्छ । त्यसैले रासायनिक मल किन्दा हुने खर्च बचाउन सकिन्छ ।

क्रियाकलाप १

तिम्रो वरपर कम्पोस्ट मल बनाएको ठाउँमा जाऊ । त्यहाँ केकस्ता वस्तुहरू जम्मा गरिएका छन्, त्यस घरको कुनै ठूलो मान्छेसँग सोध । तिमीले थाहा पाएका कुराहरू कक्षामा बताऊ ।

गोबर ग्यास

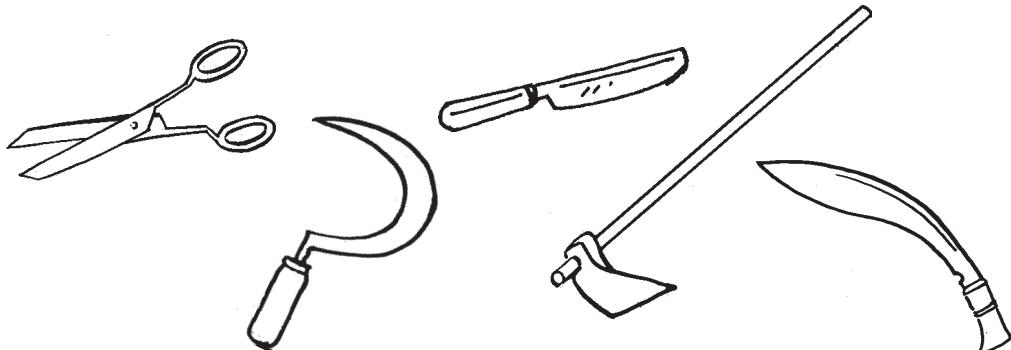
के तिमीले गोबर ग्यासबारे सुनेका छौ ? गाई, भैंसी तथा अन्य जनावरको दिसा तथा मानिसको दिसालाई एउटा खाल्डामा जम्मा गरिराख्दा त्यसबाट ग्यास निस्कन्छ । यस्तो ग्यासलाई गोबरग्यास भनिन्छ । यसलाई बिजुली बत्ती बाल्न, खानेकुरा पकाउन र पानी तताउन प्रयोग गरिन्छ ।

क्रियाकलाप २

वरपर कतै गोबर ग्यास प्रयोग गरेको घर छ भने त्यस घरमा जाऊ । त्यस घरका कुनै ठूला मान्छेसँग गोबरग्यास कसरी निकालिँदो रहेछ, त्यसबारे सोध र बुझ । तिमीले थाहा पाएका कुराहरू कक्षामा बताऊ । गोबर ग्यासबाट हुने फाइदाहरूबारे साथीहरूसँग समूहमा छलफल गर र कक्षामा बताऊ ।

सान लगाउनु

हामी घरमा तथा पसलमा विभिन्न काट्ने औजारहरू प्रयोग गर्दैँ । यस्ता औजारहरू प्रायः जसो फलामबाट बनेका हुन्छन् । तल चित्रमा दिइएका औजारहरू चिन । तिनीहरू के कामका लागि प्रयोग गरिन्छन्, साथीहरूसँग छलफल गर र बताऊ ।

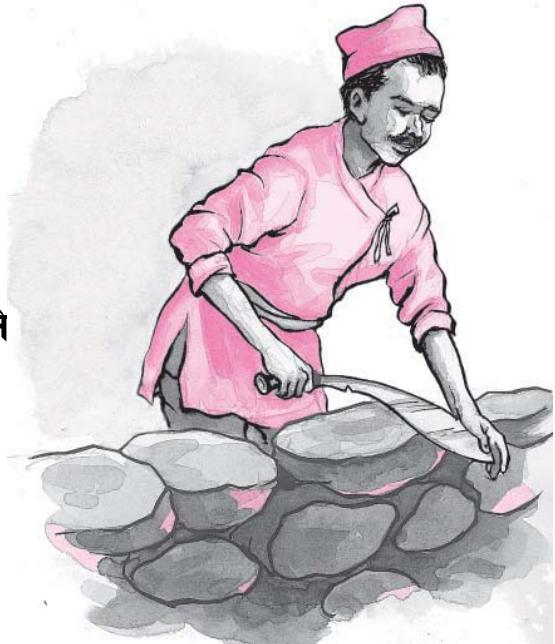


यस्ता औजारहरूलाई धेरै प्रयोग गरिसकेपछि यिनीहरूको धार क्रमशः खिङ्क्ख र राम्रोसँग काट्दैनन् । धार खिङ्क्खको औजारलाई सान लगाएर फेरि धारिलो बनाइन्छ ।

तल दिइएको चित्र हेर । चित्रमा औजारहरूलाई सान लगाइराखेको देखिन्छ ।

क्रियाकलाप २

एउटा पुरानो कँची वा धार
खिड्को कँची र एउटा नयाँ
धारिलो कँची लेऊ । दुवै
कँचीहरूले पालैपालो काम नलाग्ने
कागजको टुक्रा वा कपडाको
टुक्रा काट । कुन कँचीले
सजिलोसँग र राम्ररी काट्यो,
बताऊ ।



औजारमा सान लगाउँदा हुने फाइदाहरू यसप्रकार छन् :

- सान लगाएको औजारले चिजबिज राम्ररी काट्छ ।
- यस्तो औजारले काम गर्न सजिलो हुन्छ ।
- धार खिड्को औजारलाई सान लगाएर धारिलो बनाउन सकिन्छ । यसरी नयाँ औजार किन्दा हुने खर्च बचाउन सकिन्छ ।

खानेकुरा राख्ने शीतभण्डार

हामी सबैलाई खानेकुरा चाहिन्छ । हामी विभिन्न खानेकुरा खान्छौं । हाम्रा खानेकुरा चामल, गहुँ, मकै, कोदोजस्ता अन्नहरू, सागपात र तरकारीहरू, फलफूलहरू, दूध, माघामासु आदि हुन् । यिनीहरूलाई सुरक्षित ढड्गबाट भण्डारण गर्नुपर्छ नत्रभने चाँडै बिग्रेर खान नहुने हुन्छन् ।

अन्नलाई किरा नलाग्ने र सुख्खा ठाउँमा भण्डारण गर्नुपर्छ । यसैगरी तरकारी, फलफूल, दूध तथा माछामासुलाई लामो समयसम्म ताजा राख्नलाई चिसो ठाउँमा राख्नुपर्छ । हाम्रो देशमा पनि विभिन्न ठाउँमा यस्ता खानेकुरा धेरै मात्रामा भण्डारण गर्न ठूलाठूला कोठा वा गोदामहरू बनाइएका छन् । यी कोठा तथा गोदामहरूलाई बरफ प्रयोग गरी वा बिजुलीद्वारा निकै चिसो पारिएको हुन्छ । यस्तो चिसो गोदाम वा कोठालाई शीतभण्डार भनिन्छ ।

अभ्यास १

ठीक भए ✓ र बेठीक भए ✗ चिह्न देऊ :

- (क) काम नलाग्ने खानेकुरा तथा ज्ञारपात कुहिएपछि
कम्पोस्ट मल बन्छ ।
- (ख) फलामका टुक्रा, सिसा, प्लास्टिकहरूबाट पनि
कम्पोस्ट मल बन्छ ।
- (ग) सिसा, ढुङ्गा र प्लास्टिकबाट पनि गोबर र्यास
निस्कन्छ ।
- (घ) गोबर र्यास निकाल्न जनावरको गोबर प्रयोग गरिन्छ ।
- (ङ) धार खिइएको औजारलाई धारिलो बनाउन सान
लगाउनुपर्छ ।
- (च) शीतभण्डारलाई तातो पारेर राखिएको हुन्छ ।

अभ्यास २

तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख :

- (क) कस्ता चिजहरूबाट कम्पोस्ट मल बनाइन्छ ?
- (ख) कम्पोस्ट मलबाट हुने कुनै दुईओटा फाइदाहरू लेख ।
- (ग) गोबर र्यासबाट हामी केके काम गर्न सक्छौं ? कुनै दुईओटा काम लेख ।
- (घ) धार खिडेको हँसियालाई धारिलो बनाउन के गर्नुपर्छ ?
- (ङ) शीतभण्डार भनेको के हो ?

शिक्षण निर्देशन :

- कम्पोस्ट मल बनाएर प्रयोग गर्ने परिवारबाट आएका कुनै विद्यार्थी कक्षामा भए उनका अनुभवहरू कक्षामा प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् । सम्भव भए विद्यार्थीहरूलाई कम्पोस्ट मल बनाउने ठाउँमा लगी अवलोकन गराउनुहोस् ।
- माथि उल्लेख गरिएँनै गोबर र्यास प्रयोग गर्ने परिवारबाट आएको कुनै विद्यार्थी कक्षामा भए निजका अनुभवहरू कक्षामा प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् । सम्भव भए विद्यार्थीहरूलाई गोबर र्यास प्रयोग गरिएको ठाउँमा लगी अवलोकन गराउनुहोस् ।
- तपाईंको ठाउँ वरपर शीतभण्डार (Cold Storage) भए त्यसको उदाहरण दिनुहोस् । बरफको बाक्स (Ice Box) तथा रेफ्रिजरेटरमा राखिएका तरकारी फलफूल, दूध, माछा, मासु आदि लामो समयसम्म सुरक्षित राख्न सकिने कुरा उदाहरणका रूपमा दिन सकिन्छ । यसैगरी यस्ता खानेकुराहरू गर्मी मौसममा चाँडो बिग्रने तर जाडो मौसममा केही समयसम्म जस्ताको तस्तै रहिरहने कुरा पनि उदाहरणको रूपमा दिन सकिन्छ ।
- विद्यार्थीलाई धारिला हातहतियारबाट हुन सक्ने विभिन्न दुर्घटनाहरूबाटे जानकारी दिई तिनबाट सुरक्षित रहनेतर्फ सचेत गराउनुहोस् ।

**स्वास्थ्य
तथा
शारीरिक शिक्षा**

खण्ड २ : स्वास्थ्य शिक्षा

पाठ १

सफा शरीर



माथिको चित्र अवलोकन गरी केके काम भएको छ ? छलफल गर :

शरीर सफा भएमा हामी स्वस्थ हुन्छौं । हिँडेर विद्यालय जाँदा, खेल्दा र काम गर्दा शरीरमा पसिना आउँछ । हावामा रहेका धुलोका कणहरू पसिनासँग टाँसिन गई शरीरमा मयल जम्न थाल्छ । शरीरमा जमेको मयलबाट शरीर फोहोर देखिने र गन्हाउने हुन्छ । शरीरमा जमेको फोहोरमैला सफा नगर्दा रोग लाग्न सक्छ ।

शरीरलाई सफा राख्न नुहाउनुपर्छ । समयसमयमा ननुहाउँदा टाउको र शरीरमा मयल जम्न गई जुम्बा पर्न सक्छन् । नुहाउँदा टाउको, हात, खुट्टा, पेटलगायत अरू सबै अड्ग साबुन र पानीले राम्ररी

सफा गर्नुपर्छ । नुहाएपछि रुमालले पुछी सफा कपडा लगाउनुपर्दछ । खेलिसकेपछि र केही काम गरिसकेपछि हातखुट्टा साबुनपानीले धुने गर्नुपर्छ । खाना खानुअगाडि हात राम्ररी धुनुपर्छ । दाँत बुर्स वा दतिवनले दिनदिनै माझ्नुपर्छ । दिनको दुईपटक खाना खाइसकेपछि मञ्जन राखी बुर्सले माझ्दा दाँत र मुख सफा हुन्छ । समयसमयमा हातको नड़ पनि काट्नुपर्छ । हातका नड़ नकाटेमा नडमा फोहोर जम्मा भई खाना खाँदा त्यो फोहोर पेटमा जान्छ । फोहोर पेटमा गएमा विभिन्न रोगहरू लाग्न सक्छन् ।

क्रियाकलाप १

व्यक्तिगत सफाइका लागि केके गर्नुपर्छ, समूहमा छलफल गरी भन :

- (क) दिनदिनै बिहान दिसापिसाब गरिसकेपछि हातमुख..... ।
- (ख) खाना खानु अगाडि साबुन पानीले धोएर खानुपर्छ ।
- (ग) नड लामो भएपछि पर्छ ।
- (घ) शरीरमा जमेको फोहोरमैला हटाउन राम्रोसँग पर्छ ।
- (ङ) दाँत सफा गर्न बुर्स तथा प्रयोग गर्नुपर्छ ।

क्रियाकलाप १

तिम्रो कक्षामा रहेका साथीहरू को कस्ता रहेछन्, अवलोकन गर :

- (क) हात खुट्टा सफा छन्, छैनन् ?

(ख) हातका नड कस्ता छन् ?

(ग) टाउको सफा छ, छैन ?

(घ) शरीरमा मयल जमेको छ, छैन ?

(ङ) दाँत सफा छन्, छैनन् ?

सबैका हात, खुट्टा, नड, टाउको, शरीर र दाँत हेरेपछि सफा भएकालाई थपडी बजाएर धन्यवाद देऊ। सफा नभएकालाई भोलिदेखि सफा गरेर आउन अनुरोध गर, है त।

अभ्यास १

तलका प्रश्नको छोटकरीमा जवाफ देऊ :

(क) शरीर कसरी मैलो हुन्छ ?

(ख) शरीर सफा नभएमा के हुन्छ ?

(ग) के गरेमा हामीलाई रोग लाग्दैन ? कुनै दुईओटा कुरा लेख ।

(घ) शरीरको सफाइ गर्न केके वस्तु चाहिन्छ ?

(ङ) शरीरका कुनकुन अड्गाको दैनिक सफाइ गर्नुपर्छ ?

अभ्यास २

जोडा मिलाऊ :

- | | |
|--------------------|-------------------|
| (क) बुरुस वा दतिवन | (क) शरीर पुछ्न |
| (ख) साबुन पानी | (ख) कपाल कोर्न |
| (ग) नड़कट | (ग) नड़ काटन |
| (घ) रुमाल | (घ) दाँत माझ्न |
| | (ड) शरीर सफा गर्न |

स्वास्थ्य सन्देश :

बिहान बेलुका सफा पानीले आँखा सफा गराँ, ट्रकोमा रोगबाट बचाँ।
दाँत सफा राखे दाँतमा किरा लागनबाट बच्न सकिन्छ ।

शिक्षण निर्देशन :

- क्रियाकलाप गराउँदा शिक्षकले विद्यार्थीहरूलाई छलफल गर्नुपर्ने कुरा स्पष्ट पारिदिनुहोस् ।
- मौखिक भन्न लगाउँदा समूहबाट एकएकजनालाई भन्न लगाउनुहोस् ।
- मुख धुने, हात धुने, दाँत माझ्ने तरिकाहरू सम्भव भएसम्म प्रयोगात्मक तरिकाले अभ्यास गराउनुहोस् ।
- पाठका चित्रहरूको अवलोकन तथा छलफल गराई विचार आदानप्रदान गर्ने वातावरणको सिर्जना गर्नुहोस् ।

व्यायाम, आराम र पोसाक

शरीरलाई स्वस्थ राख्न व्यायाम चाहिन्छ । खेल्दा, हिँड्दा र काम गर्दा शरीरका अड्गहरूको व्यायाम हुन्छ । व्यायामले शरीर फुर्तिलो र बलियो बनाउँछ । व्यायाम बिहान, बेलुका वा फुर्सदको कुनै एक समयमा गर्न सकिन्छ ।

धेरै समयसम्म खेल्दा, हिँड्दा र काम गर्दा शरीर थाक्छ । थकाइ लागेको वेला शरीरलाई आराम दिनुपर्छ । निदाउँदा वा आराम गर्दा शरीरको थकाइ मेटिन्छ । हामीले दैनिक आठ घण्टाजाति सुत्ने गर्नुपर्छ ।

खेलकुदले पनि व्यायामले जस्तै शरीर फुर्तिलो बनाउँछ । यसले पाचनशक्ति बढाई खाना खाने रुचि बढाउँछ । हामीले प्रयोग गर्ने कपडा पनि स्वास्थ्यका लागि महत्वपूर्ण हुन्छन् । सफा र सुकिलो कपडा लगाउनाले पनि शरीरमा रोग लाग्न पाउँदैन ।

हामीले प्रयोग गर्ने कपडाहरू मौसमअनुसार फरक हुन्छन् । जाडो मौसममा प्रयोग गर्ने कपडा सफा र बाक्लो हुनुपर्छ । ओढने र ओछ्याउने कपडाहरू पनि सफा र बाक्लो हुनुपर्छ । यस्ता कपडाले चिसोबाट बचाउँछ ।



गर्मी मौसममा सुतीका पातला कपडा लगाउन सकिन्छ । सुतीका हलुका लुगाले शरीरलाई शीतल राख्न सहयोग गर्दछ । मौसमअनुसारका ओढने, ओद्ध्याउने र लगाउने कपडाको प्रयोगले शरीर स्वस्थ्य र फुर्तिलो बनाउन सहयोग गर्दछ ।

तलका चित्रहरू अवलोकन गरी छलफल गर :



क्रियाकलाप १

कक्षामा भएका सबै साथीहरू बराबरी सङ्गत्यामा आराम, व्यायाम र पोसाक गरी तीन समूह बन र आ-आफ्नो महत्त्व लेखी कक्षामा प्रदर्शन गर ।

क्रियाकलाप २

तलका कुरा पढ र के गर्दा के हुन्छ, भन :

कथन	के हुन्छ ?	के गर्नुपर्छ ?
(क) खेल्दा र दौडिँदा	पसिना आउँछ र शरीर गन्हाउँछ ।	शरीर सफा गर्नुपर्छ ।
(ख) शरीर सफा नगर्दा
(ग) गर्मीमा बाक्ला कपडा लगाउँदा
(घ) समय मिलाएर नसुतेमा

क्रियाकलाप ३

तलको तालिकामा गर्मीमा लगाउने र जाडोमा लगाउने कुनै पाँचपाँचओटा कपडाहरूको सूची तयार गरी कक्षामा प्रस्तुत गर :

जाडोमा लगाउने	गर्मीमा लगाउने
.....
.....

अभ्यास १

छोटो उत्तर लेख :

- (क) व्यायाम भनेको के हो ?
- (ख) व्यायाम किन गर्नुपर्छ ?
- (ग) तिमी थकाई लागदा कसरी आराम गछौ ?
- (घ) तिमी बेलुका कति घण्टा सुल्छौ ?
- (ङ) जाडोबाट बच्न के कस्ता कपडा लगाउँछौ ?
- (च) शरीरलाई फुर्तिलो बनाउन के गर्नुपर्छ ?

अभ्यास २

ठीक वाक्यमा ✓ र बेठीक वाक्यमा ✗ चिह्न लगाऊ :

- (क) शरीर स्वच्छ राख्न व्यायाम गर्नुपर्छ ?
- (ख) धेरै समय सुल्नु राम्रो हो ।

(ग) आराम गरिसकेपछि राम्ररी काम गर्न कठिन हुन्छ ।

(घ) जाडो याममा हल्का सुतीका कपडा लगाउँदा राम्रो हुन्छ ।

(ङ) व्यायाम ठूला व्यक्तिका लागि मात्र आवश्यक पर्छ ।

अभ्यास ३

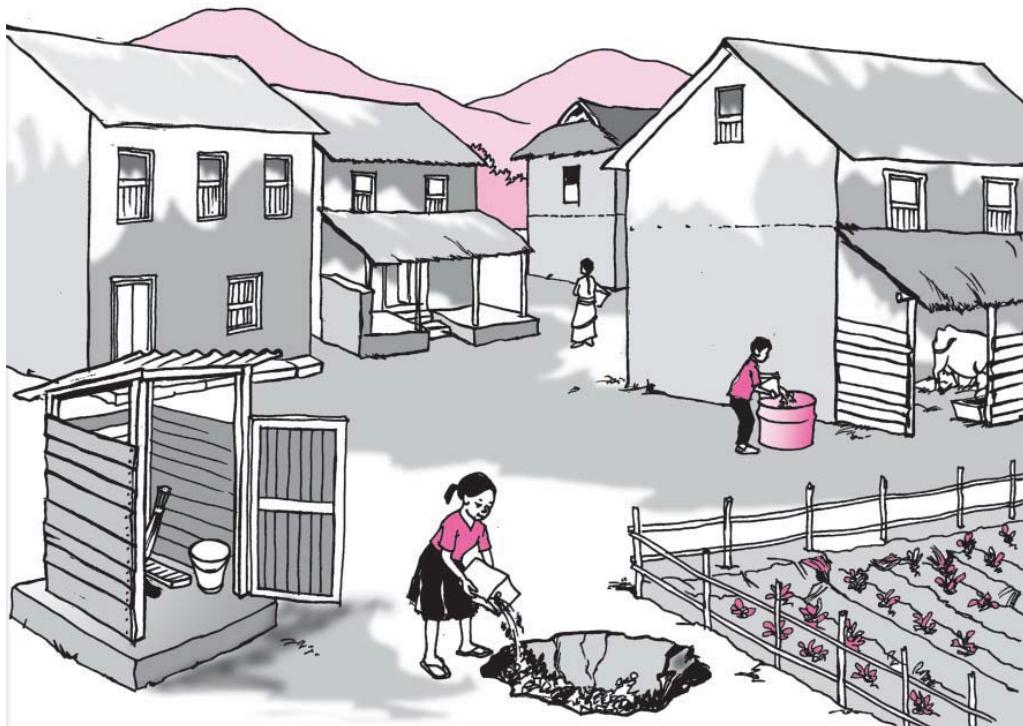
तिम्रो समुदायमा जाडो र गर्मीमा लगाउने पाँचपाँचओटा कपडाको
नाम लेखी तलको तालिकामा भर :

	जाडोमा लगाउने		गर्मीमा लगाउने
१.		१.	
२.		२.	
३.		३.	
४.		४.	
५.		५.	

शिक्षण चिर्देशन :

- क्रियाकलाप गराउँदा विद्यार्थीहरूलाई सक्रिय बनाउनुहोस् ।
- पाठमा दिइएका चित्रहरूको अधिकतम उपयोग गर्नुहोस् ।
- विद्यार्थीहरूलाई व्यायाम, आराम, पोसाक गरी तीन समूह बनाई विषयवस्तुलाई थप स्पष्ट गर्न सघाउनुहोस् ।

सफा घर, छरछिमेक र टोल



सफा घर राम्रो हुन्छ र सबैले मन पराउँछन् । सबैको घर सफा भएमा छरछिमेक तथा टोल सफा हुन्छ । सफा टोलमा सफा वातावरण हुन्छ । सफा र स्वच्छ वातावरण भएको घर र टोलमा सरुवा रोग लाग्ने कम सम्भावना हुन्छ । स्वस्थ जीवनका लागि स्वच्छ वातावरण चाहिन्छ ।

घरमा पैदा हुने फोहोरलाई जथाभाबी फाल्दा घर तथा टोल फोहोर हुन्छ । जमेको फोहोर पानीमा लामखुट्टे बढ्ने र अरू रोगका कीटाणुहरू पनि बढ्छन् । फोहोरबाट टोलको वातावरण नै दूषित हुन्छ । घर सफा राख्न फोहोरलाई टोकरी वा खाडलमा जम्मा गर्नुपर्छ । कुहिने फोहोरबाट कम्पोस्ट मल बनाउन सकिन्छ । कम्पोस्ट मल करेसाबारी र खेतीपातीका

लागि उत्तम हुन्छ । नकुहिने फोहोरमैलालाई छुटै जम्मा गर्नुपर्छ । फोहोरमैला राम्रोसँग व्यवस्थापन गरेमा घर, छरघिमेक र टोल सफा हुन्छ ।

चर्पीमा दिसापिसाब गर्दा घर तथा टोल सफा हुन्छ । चर्पी फोहोर भयो भने घर र टोलको वातावरण दूषित हुन्छ । चर्पीमा दिसा पिसाब गरिसकेपछि पानी राखेर सफा गर्नुपर्छ । समयसमयमा कीटाणुनाशक झोलले चर्पी सफा गर्नुपर्छ । चर्पीको प्वालमा कागज, प्लास्टिक, काठ र कपडाका टुक्राहरू हाल्नु हुँदैन । यसले चर्पीको प्वाल बन्द गर्दै । चर्पी सफा गर्न नाइलनको लामो बिड भएको बुरुस वा खरेटो प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

खानेपानीको स्रोत र धारा वरपर सफा राख्नुपर्छ । धारा वरपर साबुन र स्याम्पुको खोल, पराल, खरानी, अँगार जस्ता फोहोर फाल्नु हुँदैन । नुहाउँदा र कपडा धुँदा निस्केका मैला सफा नगर्दा धारा फोहोर र दूषित हुन्छ । धारा खुल्ला छाड्दा पानी बगेर खेर जान्छ । काम सकिएपछि धारा बन्द गर्नुपर्छ ।



क्रियाकलाप १

- पाठका चित्रहरूबारे समूहमा छलफल गरी तलका प्रश्नका उत्तर भन :
- (क) घर र टोलको सफाइ गर्न केके व्यवस्था गरिएको छ ?
- (ख) चर्पीमा केके चिज किन राखिएका छन् ?
- (ग) धारा वरपर किन सफा गर्नुपर्दछ ?
- (घ) पाठका चित्रमा मानिसहरू केके गरिरहेका छन् ?

क्रियाकलाप २

तलका विषयमा समूहमा छलफल गरी टोली नेताले कारण बताऊ :

- समूह (क) : घर तथा टोल फोहोर हुने कुनै तीन कारणहरू
- समूह (ख) : घर तथा टोल सफा गर्ने कुनै दुई तरिका
- समूह (ग) : घर तथा टोल फोहोरबाट हुने कुनै तीन हानिहरू
- समूह (घ) : चर्पी सफा गर्ने दुई तरिकाहरू
- समूह (ड) : पानीको स्रोत प्रयोग गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुनै दुई तरिका

अभ्यास १

तलका प्रश्नहरूको छोटकरीमा उत्तर देऊ :

- (क) कस्तो घर र टोल सबैले मन पराउँछन् ?
- (ख) के गर्दा घर र टोल सफा हुन्छ ?
- (ग) के भयो भने टोलको वातावरण स्वच्छ हुन्छ ?

(घ) चर्पी सफा राख्न के गर्नुपर्छ ?

(ङ) धारा किन फोहोर गर्नु हुँदैन ?

अभ्यास २

तलका भनाइमा आफ्नो सहमति वा असहमति जनाई कारण भन :

(क) म आफ्नो कोठाको सफाइ आफै गर्दछु ।

(ख) म घरको सफाइ गर्न सहयोग गर्दिनँ ।

(ग) म कक्षाकोठा र अन्य ठाउँमा जथाभाबी फोहोर फालिदनँ ।

(घ) घर फोहोर भयो भने छरछिमेक र टोल फोहोर हुन्छ ।

(ङ) चर्पी फोहोर राख्नु हुँदैन ।

(च) टोलको सफाइ सबैले मिलेर गर्नुपर्छ ।

(छ) घर र टोलको वातावरण स्वच्छ राख्नुपर्छ ।

स्वास्थ्य सन्देश :

घर र विद्यालय वरिपरि सफा गराँ
फोहोर सधैँ खाडलमा फालाँ, वातावरण सफा राखाँ ।

शिक्षण निर्देशन :

- क्रियाकलाप गराउँदा शिक्षकले विद्यार्थीहरूलाई राम्रोसँग छलफल गर्नुपर्ने कुरा स्पष्ट पारिदिनुहोस् ।
- मौखिक रूपमा भन्न लगाउँदा समूहबाट एकएकजनालाई भन्न लगाउनुहोस् ।
- अभ्यास गराउँदा मौखिक र लिखित दुवै तरिका अपनाउनुहोस् ।
- स्वास्थ्य सन्देशहरू विद्यार्थीहरूबाट लेखाई कक्षाकोठामा टाँस्न लगाउनुहोस् ।

खानेकुराको स्रोत

तलका चित्र अवलोकन गरी केके छन् भन :



हामी खाना नखाई बाँच्न सक्दैनौँ । हामी धेरै थरीका खानेकुरा खान्छौँ । हाम्रा मुख्य खानेकुराहरू अन्न, सागपात र फलफूलबाट तयार हुन्छन् । दूध तथा मासु जस्ता खानेकुरा जनावरबाट प्राप्त हुन्छन् ।

गाई र भैंसीले दूध दिन्छन् । दूधबाट दही, मही, घिउ र नौनी बन्छन् । दूध र घिउबाट थरीथरीका मिठाईहरू पनि बन्छन् । हाँस र कुखुराले फुल पार्छन् । भेडा, खसी, कुखुरा, राँगा, बनेल, बड्गुर, माघा र अन्य जनावरहरूका मासु खानामा प्रयोग हुन्छन् । हाम्रा खानेकुराहरू कुनै जनावरबाट र कुनै बोटबिरुवाबाट प्राप्त हुन्छन् । जनावरबाट प्राप्त हुने खानाहरूमा मासु, दूध, अन्डा, घिउ, नौनी आदि हुन् । बोटबिरुवाबाट अन्न, फलफूल, तरकारी, सागपात, गेडागुडी आदि खानाहरू प्राप्त हुन्छन् । यिनीहरू खेतबारीमा उज्जन्धन् ।

हाम्रो आफ्नो गाउँ र समुदायमा पाइने खानेकुराहरू भौगोलिक अवस्था र मौसमका कारणले फरक हुन्छन् । हामीले आफ्नो वरपर पाइने खानेकुरा मिलाएर खानुपर्छ । ताजा र सफा खानेकुरा खानु स्वास्थ्यका लागि फाइदाजनक हुन्छ । बजारमा पाइने महँगा तयारी खानेकुरा किनेर खाने बानी राम्रो होइन । यस्ता खानेकुरा स्वास्थ्यका लागि हानिकारक हुन सक्छन् ।

हामीले मौसमअनुसारका पहेला फलफूल र हरिया सागपात खानुपर्छ । सागपात, कर्कलो, गाजर, आँप, मेवा, फसी समयसमयमा खानुपर्छ । यस्ता खानेकुराले आँखालाई स्वस्थ्य राख्छ ।

क्रियाकलाप १

तिम्रो ठाउँमा पाइने खानेकुराको नामको सूची बनाऊ । त्यसपछि आऽनो नजिकको साथीलाई ती खानेकुराहरू प्राप्त हुने स्रोतको नाम लेख्न लगाऊ ।

खानेकुराको नाम	कहाँबाट पाइन्छ ?
१.
२.
३.

क्रियाकलाप २

तिम्रो घरमा खाइने खानेकुरामध्ये जनावरबाट पाइने र बोटबिरुवाबाट पाइने खानेकुराहरू तालिका बनाई शिक्षकलाई देखाऊ ।

अभ्यास १

तलका वाक्यहरूमा ठीक वाक्यमात्र कापीमा सार :

- (क) हामीले पहेला फलफूल र हरिया सागपात खानुपर्छ ।
- (ख) माघामासु मात्र खानाले आँखा तेजिलो हुन्छ ।
- (ग) दूध जनावरबाट प्राप्त हुने खाना हो ।
- (घ) आँप बोटबिरुवाबाट प्राप्त हुने खाना हो ।
- (ड) अन्डा जनावरबाट प्राप्त हुने खाना हो ।

अभ्यास २

- (क) हामी खाना कहाँकहाँबाट प्राप्त गर्छौं ?
- (ख) दूधबाट केके बन्छ ? कुनै पाँचओटा वस्तुको नाम लेख ।
- (ग) आँखा स्वस्थ राख्न कस्ता खानुपर्छ ?
- (घ) बजारमा पाइने तयारी खाना किन हानिकारक हुन सक्छन् ?
दुईओटा कारणहरू लेख ।

स्वास्थ्य सन्देश :

अन्न, दाल, तरकारी मिलाएर खाओँ, शरीर स्वस्थ बनाओँ ।

शिक्षण निर्देशन :

- पाठमा दिइएका चित्रहरूबारे छलफल गराउनुहोस् ।
- विद्यार्थीहरूलाई जनावर र बिरुवाबाट प्राप्त हुने दुईचारओटा खानेकुराहरू देखाउनुहोस् ।
- क्रियाकलाप गराउँदा विद्यार्थीहरू सक्रिय बनाई समस्या समाधान गराउनुहोस् ।
- शिक्षणसिकाई क्रियाकलापलाई खानेकुराका स्रोत र हरिया सागपात, पहेलो फलफूल आदि खानुपर्छ भन्ने कुरामा केन्द्रित गराउनुहोस् ।

सुरक्षित खानेकुरा

हामी निरोगी बन्न सुरक्षित खानेकुरा खानुपर्छ । हामीले ठीकठीक समयमा खाना खानुपर्छ । धेरै खाना खाँदा अपच हुन्छ । खाना खाँदा हतार नगरी विस्तारै चपाएर खानुपर्छ । सधैं सफा र ताजा खानेकुरा मात्र खानुपर्छ । फोहोर, काँचा र सडेगलेका खानेकुरा खानाले रोग लाग्छ । त्यसैले खानेकुरालाई झिँगा, साड्ला, मुसा र धुलो आदिबाट जोगाउनुपर्छ ।

सुरक्षित खानेकुराका लागि :

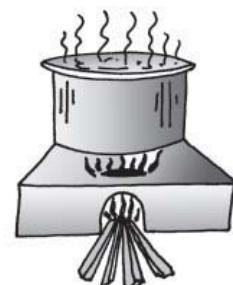
- सागसब्जी राम्ररी पखालेर पकाउनुपर्छ ।
- फलफूल राम्ररी धोएर मात्र खानुपर्छ ।
- खानुअघि र खाना खाएपछि हात मुख सफासित धुनुपर्छ ।



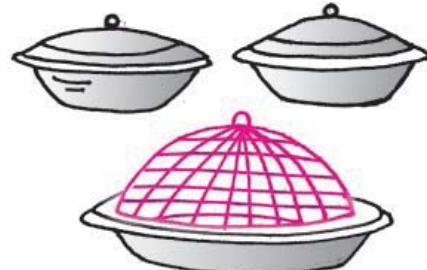
- खानेकुरा राख्ने भाँडाहरू
सफा हुनुपर्छ ।



- दूध राम्ररी उमालेर
खानुपर्छ ।



- खानेकुरा राम्ररी
छोपेर राख्नुपर्छ ।



हाम्रो शारीर स्वस्थ र बलियो बनाउन खाना पोसिलो हुनुपर्छ । माछामासु, गेडागुडी, दूध, अन्नलगायत हरिया सागपात र फलफूलहरू पोसिला हुन्छन् । पोसिला खानेकुरा नभएमा शरीरलाई शक्ति प्राप्त हुँदैन । पोषकतत्वको कमीबाट शरीरका अड्गहरूको राम्ररी विकास हुन पाउँदैन ।

हामीले सबै प्रकारका खानेकुरा मिलाएर खानुपर्छ । विभिन्न प्रकारका खानेकुरामा विभिन्न पोषकतत्वहरू हुन्छन् । शरीरलाई वृद्धि गर्ने, शक्ति दिने र सुरक्षा गर्ने पौष्टिक तत्व खानाबाट

प्राप्त हुन्छ । त्यसैले दाल, भात, तरकारी र दूध खानुपर्छ । हरिया सागपात, बोडी, करेला, सिमी आदिको तरकारी खानुपर्छ । हामीले कहिलेकाहीं मासु, माघा, अन्डा आदि खानुपर्छ । हाम्रो शरीरको लागि मौसमअनुसारका फलफूल, जस्तै : स्याउ, सुन्तला, आँप, मेवा, अम्बा, केरा आदि पनि आवश्यक पर्छ ।

बजारमा पाइने तयारी खानेकुराहरूभन्दा घरैमा तयार गरिएका ताजा खानेकुरा खानु स्वास्थ्यका लागि फाइदाजनक हुन्छ । खानेकुराहरू तयार गरी धेरै समयसम्म राख्नाले तिनमा भएका पौष्टिक तत्वहरू नष्ट हुन्छन् ।

क्रियाकलाप १

सुरक्षित खानेकुरा खानका लागि हामीहरूले केके गर्न सक्छौं ? समूहमा छलफल गरी कक्षामा प्रस्तुत गर ।

क्रियाकलाप २

तिम्रो विद्यालय वरिपरि कुनकुन फलफूलका बोट छन् पाइन्छन् र ती कुनकुन मौसममा फल्द्धन्, सूची बनाऊ ।

अभ्यास १

छोटो जवाफ लेख :

- (क) के भएमा शरीर दुब्लो र पातलो देखिन्छ ?
- (ख) हामी स्वस्थ र फुर्तिलो बन्न कस्ता खानेकुरा खानुपर्छ ?
- (ग) हरियो सागपात र पहेलो फलफूल किन खानुपर्छ ?

अभ्यास २

तलका कुराहरू ठीक/बेठीक छुट्याऊ :

- (क) खानेकुराले हामीलाई तागत दिन्छ ।
- (ख) हामीले खानुअघि र पछि हातमुख सफासित धुनुपर्छ ।
- (ग) हरियो सागपात र पहेला फलफूल खाएमा रोग लाग्छ ।

स्वास्थ्य सन्देश :

काँचै खाइने फलफूल, तरकारी पखालेर मात्रै खाओँ ।

शिक्षण निर्देशन :

- चित्र अवलोकन गराई प्रतिक्रिया मार्गनुहोस् ।
- पाठअनुसार विद्यार्थीहरूका घरमा केके गरिन्छ ? लेख्न र भन्न प्रेरित गर्नुहोस् ।
- सुरक्षित खानेकुरा र स्वस्थ शरीरबाट बताउनुहोस् ।

रोगका कारण र लक्षण

तलका चित्रमा कुनकुन मानिसलाई केके रोग लागेको छ ? शिक्षकलाई भन :



पखाला



दादुरा



क्षयरोग



पोलियो



भ्यागुते रोग



धनुष्टङ्कार

हाम्रो शरीरमा विभिन्न कारणले रोग लाग्न सक्छ । रोग लागेपछि खान मन लाग्दैन र खेल्न पनि मन लाग्दैन ।

बासी, झिँगा भन्केका र सडेगलेका खाना खाएमा, फोहोर पानी पिएमा आउँ, भाडापखालाजस्ता रोग लाग्न सक्छन् । रोगीले हाघ्युँ गर्दा, दूषित हावा फैलिँदा दादुरा, ठेउला, क्षयरोग, पोलियो, भ्यागुते रोग जस्ता सरुवा रोगहरू सर्वैन् ।

शरीर सफा नगर्दा र फोहोर बानी व्यवहारबाट पनि रोग लाग्न सक्छ । समयमा लगाउनुपर्ने खोपको मात्रा पूरा नगरिएमा पनि रोग

लाग्न सक्ष्यु । कहिलेकाहीं विभिन्न प्रकारका किराहरूले टोकदा
पनि रोग लाग्न सक्ष्यु ।

रोग लाग्दा विभिन्न किसिमका लक्षणहरू देखापर्छन् । झाडापखाला
लागेको वेला पेट दुख्ने, छिनछिनमा पातलो दिसा लाग्ने हुन्छ ।
आउँ पर्दा दिसामा चिप्लो पदार्थ देखिनुका साथै रगत पनि
देखिने हुन्छ । पोलियो लागेमा हातखुट्टा नचल्ने र पक्षघात
हुने हुन्छ । निमोनियाले सास फेर्न गाह्नो हुने, घ्यारघ्यार हुने,
ज्वरो आउने हुन्छ ।

दादुरा र ठेउला उस्तै देखिने दुई अलगअलग रोग हुन् । दादुरा
आएको वेला आँखा रातो हुने, जिउमा सानासाना विमिरा
निस्कन्धन् । ठेउला लागेमा जिउभरि राताराता फोकाहरू
आउने र चिलाउने हुन्छ ।

कतिपय रोगहरू नसर्ने खालका हुन्छन् । रक्तचाप, क्यान्सर र
मधुमेहजस्ता रोगहरू एकजनाबाट अर्को व्यक्तिलाई सदैन ।
हामीले नियमित रूपमा शारीरिक व्यायाम गरेनौं र उचित
खानपान गरेनौं भने यस्ता रोगहरू लाग्न सक्ष्यन् । झाडा
पखाला, दादुरा, ठेउला, भ्यागुते रोग आदि एक व्यक्तिबाट
अर्कोमा सर्दैनन् ।

मुटुको रोग लागेको व्यक्तिको मुटु दुख्ने, रक्तचाप घटबढ हुने,
रिँगटा लाग्ने हुन्छ । मधुमेह लागेका व्यक्तिलाई पिसाब धेरै
पटक हुने र कमजोर हुने हुन्छ । तर यी रोग एक व्यक्तिबाट
अर्कोमा सदैनन् । दम, वाथ, गलगाँड पनि नसर्ने रोग हुन् ।

क्रियाकलाप १

तल दिइएका लक्षणहरूका आधारमा कुन रोग हो, साथीहरूसँग छलफल गरी पत्ता लगाऊ र आफ्नो कापीमा लेख :

- (क) जिउभरि राताराता फोकाहरू आउने, चिलाउने
- (ख) धेरै पटक पिसाब हुने, कमजोर हुने
- (ग) हातखुट्टा सुक्ने, पक्षघात हुने
- (घ) सास फेर्न गाह्नो हुने, घ्यारघ्यार हुने
- (ड) दिसामा रगत र चिप्लो पदार्थ देखिने

क्रियाकलाप २

विभिन्न रोगहरू लागेका व्यक्तिहरूको छुट्टाछुट्टै चित्र बनाई कक्षाकोठामा टाँस ।

क्रियाकलाप ३

रोगका आधारमा लक्षण भन्ने र लक्षणका आधारमा रोगको नाम भन्ने हाजिरीजवाफ प्रतियोगिता कक्षामा साथीहरू समूहसमूह बनाई खेल ।

क्रियाकलाप ४

आफ्नो कक्षाका साथीहरू कसलाई के रोग लागिसकेको छ, सोधेर सूची बनाऊ ।

अभ्यास २

तलका प्रश्नको जवाफ लेख :

- (क) रोग लाग्न सक्ने कुनै दुई कारण लेख ।
- (ख) ठेउला लाग्दा देखापर्ने कुनै दुई लक्षण लेख ।
- (ग) आउँ लाग्दा देखापर्ने कुनै दुई लक्षण लेख ।
- (घ) दादुरा के कारणले लाग्छ ?
- (ड) मुटुको रोग लाग्दा हुने कुनै दुई लक्षण लेख ।

अभ्यास २

जोडा मिलाऊ :

- | | |
|----------------|---------------------------|
| (क) भाडापखाला | (क) रक्तचाप |
| (ख) दादुरा | (ख) किरा |
| (ग) मुटुको रोग | (ग) नसर्ने रोग |
| (घ) दम | (घ) पिसाब धेरै लाग्ने रोग |
| (ड) मधुमेह | (ड) बासी खानेकुरा |
| | (च) दूषित हावा |

स्वास्थ्य सन्देश :

फोहोर पानीले भाडापखाला, आउँ, जुका, लुतोजस्ता सरुवा रोग
लाग्छन् । त्यसैले सधैँ सफा र उमालेको पानी खाओँ,
सरुवा रोगबाट बचौँ ।

शिक्षण निर्देशन :

- विद्यार्थीहरूलाई सरुवा रोग सर्ने तरिकाबारे अभिनय गराउनुहोस् ।
- रोगका लक्षणहरू स्पष्ट देखिने पोस्टर तयार गर्नुहोस् ।
- विद्यार्थीहरूलाई पाठ्यपुस्तकमा दिइएका चित्रहरूबारे छलफल गराउनुहोस् ।
- रोगका नाम र लक्षण भएको तालिका बनाउन लगाउनुहोस् ।

रोगको रोकथाम र उपचार

शरीरलाई आराम नभएपछि
होसियार हुनुपर्छ । रोग
लाग्यो भने समयमा नै
उपचार गर्नुपर्छ । हाम्रो
शरीरको भित्री शक्ति
बलियो पार्न खोप लिनुपर्छ ।
क्षयरोगबाट बच्न बी.सी.जी.
खोप लगाउनुपर्छ ।



लहरेखोकी, भ्यागुतेरोग र धनुष्टड्कारबाट बच्न डी.पी.टी.
खोप लगाउनुपर्छ । पोलियो रोग हुन नदिन पोलियो थोपा
खुवाउनुपर्छ । हामीले खोप लिन ढिलाइ गर्नु हुँदैन । बी.सी.जी.
र दादुरा खोप एकएक पटक मात्र लिइन्छ, भने पोलियो र
डी.पी.टी. तीनपटक र टी.टी. पाँचपटक लिनुपर्छ । यस्ता खोप
स्वास्थ्य संस्थाहरूमा दिइन्छ ।

रोग लाग्दा उपचारका लागि नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा जानुपर्छ ।
उपचारका लागि डाक्टरको सल्लाहअनुसार औषधीको प्रयोग
गर्नुपर्छ । गाउँघरमा रोग लाग्यो भने कोही धामीकहाँ जाने
गर्न्छन् । धामी भनेका डाक्टर होइनन् । रोगको उपचारका निम्नि
नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा जान सल्लाह दिनुपर्छ । गाउँमा
उपस्वास्थ्य चौकी, स्वास्थ्य चौकी, स्वास्थ्य केन्द्र हुन्छन् । ठूला
सहर तथा बजारमा अस्पताल, नर्सिङ्ग होम, विलनिक आदि हुन्छन् ।

क्रियाकलाप १

कक्षामा रोगी र डाक्टरहरूको समूह बनाएर उनीहरूले गर्ने भूमिका झल्किने गरी अभिनय गर ।

क्रियाकलाप २

तल दिइएको तालिका पूरा गरी कक्षामा प्रदर्शन गर :

खोपको नाम	खोप लिनुपर्ने सङ्ख्या
(क) डी.पी.टी.	तीन पटक
(ख)
(ग)

अभ्यास १

तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख :

- (क) धनुष्टड्कारबाट बच्न कुन खोप लिनुपर्छ ?
- (ख) पोलियो रोगबाट बच्न कुन खोप लिनुपर्छ ?
- (ग) बिरामी भएमा उपचारका निम्ति कहाँ कहाँ जान सकिन्छ ?
- (घ) तिमीले कुनकुन खोप लगाएका छौ ? घरमा अभिभावकलाई सोधी लेख ।

अभ्यास २

जोडा मिलाऊ :

(क) बी.सी.जी.	धनुष्टड्कार
(ख) डी.पी.टी.	क्षयरोग
(ग) टी.टी.	लहरेखोकी / भ्यागुतेरोग
(घ) पोलियो थोपा	पखाला पक्षघात

अभ्यास ३

ठीक / बेठीक छुट्याई बेठीक भए सच्याएर लेख :

- (क) विरामी भएमा धामीकहाँ जानुपर्छ ।
- (ख) स्वास्थ्य चौकीमा औषधी राखिएका हुन्छन् ।
- (ग) क्षयरोगबाट बच्न डी.पी.टी. खोप लिनुपर्छ ।
- (घ) रोग लागेमा ढिला उपचार गर्नुपर्छ ।
- (ङ) पोलियो थोपा मुखमा खुवाइन्छ ।

स्वास्थ्य सन्देश :

ज्वरो आउनु रोगको लक्षण हो ।

यो लक्षण देखिनेबित्तिकै स्वास्थ्य केन्द्रमा जचाउन जाओँ ।

शिक्षण निर्देशन :

- विद्यार्थीहरूलाई समूह विभाजन गरी कुनै रोग लागेको वा उपचारका निम्नि लैजाँदै गरेको अभिनय गराउनुहोस् ।
- व्यक्तिगत प्रश्नोत्तर गर्नुहोस्, जस्तै : गाउँ र सहरबजारमा स्वास्थ्य सेवा लिने संस्थाहरू केके हुन् ?
- खोप तालिका र विभिन्न रोगबाट बच्ने उपायसम्बन्धी चार्ट बनाई पढ्न र लेख्न लगाउनुहोस् ।

दुर्घटनाका कारणहरू



सफा र सम्म परेको मैदानमा मात्र खेल खेलौँ ।

दुर्घटना विभिन्न कारणबाट हुन सक्छ । धेरैजसो दुर्घटना बाटोमा हिँडा, सवारी साधनमा चढा वा ओर्लदा, हतियार चलाउँदा हुन सक्छन् । अरू कारणले पनि दुर्घटना हुनसक्छ । कुनै दुर्घटना आफ्नै असावधानीले हुने गर्छन् ।

सहरबजारमा पनि सडक दुर्घटना हुने खतरा हुन्छ । सहरमा गाडी, मोटरसाइकल र मानिसहरूको सडख्या दिनदिनै बढ्दै छन् । ट्राफिक नियम पालन गरी हिँडा दुर्घटनाबाट बच्न सकिन्छ । सुरक्षाका उपायहरू अपनाएको खण्डमा दुर्घटनाहरूबाट बच्न सकिन्छ ।



बाटो काट्दा जेब्रा क्रसिङ्गबाट मात्र काटाँ

गाँउघरमा विद्यालय जाँदा आउँदा वनजड्गल, खोलानाला, भीर पाखाको बाटो हिँड्नुपर्ने हुन्छ । होसियारीपूर्वक नहिँडेमा लड्ने वा घाउ चोटपटक लाग्न सक्छ । रुखबाट खसे पनि दुर्घटना हुन्छ ।

कुनै दुर्घटना वा घाउ-चोटपटक लागेमा तत्काल डाक्टर तथा स्वास्थ्य संस्थाको सेवा उपलब्ध नहुन सक्छ । घाइतेको अवस्था बिग्रन नदिन प्राथमिक उपचार गर्नुपर्छ । प्राथमिक उपचार भनेको कुनै दुर्घटनाको वेला घाइतेलाई अस्पताल वा स्वास्थ्य संस्था नपुऱ्याइन्जेल तुरुन्त दिइने सेवा हो । यस्तो सेवा प्राथमिक उपचारसम्बन्धी सीप हुने व्यक्तिले दिन सक्छन् । साना घाउ वा चोटपटकलाई घरैमा पनि डेटोल वा सफा पानीले सफा गरेर पट्टी लगाई प्राथमिक उपचार गर्न सकिन्छ । ठूलो घाउ र चोटपटक लागेको वेला धेरै रगत बग्न नदिई अस्पताल वा



स्वास्थ्य संस्थामा लानुपर्छ । प्राथमिक उपचार दिएर हामी घाइतेको ज्यान जोगाउन सक्छौँ । प्राथमिक उपचारसम्बन्धी ज्ञान र सीप सबैले जाने उपयोगी हुन्छ । दुर्घटना तथा चोटपटकका कारण बिरामीको अवस्था बिग्रन नदिन प्राथमिक उपचारको व्यवस्था गर्नुपर्छ ।

क्रियाकलाप १

तलका चित्रहरू हेर । चित्रमा गरेका कार्यहरू ठीक छन् वा छैनन्, लेख । ती किन ठीक छन् वा किन बेठीक छन्, कारण पनि लेख :





क्रियाकलाप २

तिम्रो अगाडि कुनै साथीलाई चोट लायो भने तिमीले के गर्नुपर्छ ?
तिमीले गर्नुपर्ने मदतको सूची आफ्नो कापीमा लेख ।

उदाहरण :

घाइतेलाई प्राथमिक उपचार दिनुपर्छ ।

अभ्यास १

तलका प्रश्नहरूको उत्तर देऊ :

- (क) दुर्घटना कसरीकसरी हुन्छ ?
- (ख) दुर्घटनाबाट बच्न केके गर्नुपर्छ ?
- (ग) साना चोटपटक लागेमा घरैमा कसरी उपचार गर्न सकिन्छ ?
- (घ) प्राथमिक उपचार भनेको के हो ?
- (ङ) प्राथमिक उपचार भएपछि दुर्घटनामा परेको व्यक्तिलाई के गर्नुपर्छ ?

अभ्यास २

जोडा मिलाऊ :

- | | |
|----------------------|---------------------------------------|
| (क) स्वास्थ्य संस्था | (क) सवारी दुर्घटनाबाट बच्ने उपाय |
| (ख) प्राथमिक उपचार | (ख) सफा र सुरक्षित हुनुपर्छ |
| (ग) खेल मैदान | (ग) चोटपटक भएको |
| (घ) ट्राफिक नियम | (घ) घाइतेको अवस्था बिग्रन नदिने उपचार |
| (ङ) सहर | (ङ) उपचार गर्ने स्थान |
| | (च) यातायातको सुविधा |

स्वास्थ्य सन्देश :

धारिला हतियार, बिजुली र आगोबाट टाढा बसाँ, दुर्घटना र चोटपटक लाग्नबाट बचाँ।

शिक्षण निर्देशन :

- विद्यार्थीहरूलाई दुर्घटना हुने कारणहरू र दुर्घटना हुन सब्ने स्थानहरू उदाहरणसहित प्रस्तु पारिदिनुहोस् ।
- दुर्घटना हुनुबाट बच्ने उपायहरूबारे चित्रद्वारा छलफल गराउनुहोस् ।
- दुर्घटना भयो भने प्राथमिक उपचारको सेवा लिनुपर्छ भन्ने कुरा बुझाउनुहोस् र यसबाट हुने फाइदाबारे व्याख्या गर्नुहोस् ।

स्वास्थ्य सेवा

हामी विभिन्न कारणबाट बिरामी पर्न सक्छौं । बिरामी भएमा उपचार गर्नुपर्छ । उपचार गरेपछि छिटो रोग निको हुन्छ । गाउँ तथा सहरबजारमा स्वास्थ्य सेवा दिने संस्थाहरू हुन्छन् । ती संस्थाहरूले विभिन्न रोगहरूको उपचार र स्वास्थ्यसम्बन्धी सल्लाह सुझाव पनि दिन्छन् । समयसमयमा विभिन्न रोगबाट बच्न सुई तथा खोपका कार्यक्रमहरू सञ्चालन गर्न्छन् । दुर्घटनामा परेका मानिसको उपचार पनि गर्न्छन् ।



बिरामी परेमा उपचार गर्न र स्वास्थ्यसम्बन्धी सल्लाह लिन स्वास्थ्य सेवा दिने ठाउँहरूमा जानुपर्छ । आफ्नो परिवार, छिमेक र टोलका मानिसहरू बिरामी परेमा उनीहरूलाई स्वास्थ्य सेवा लिनका लागि सल्लाह दिनुपर्छ । बिरामीलाई हेरचाह र माया गर्नुपर्छ । बिरामी पर्दा पनि स्वास्थ्य सेवा लिनमा ढिला गर्नु हुँदैन ।



स्वास्थ्य कार्यकर्ताको सल्लाह लिँदै

रोग लाग्न नदिनका लागि समयमै खोप सेवाहरू लिनुपर्छ ।
वेलावेलामा स्वास्थ्य सेवा दिने संस्थाहरूमा गई स्वास्थ्यको जाँच
गरायाँ भने रोगहरूबाट बच्न सक्छौँ । यस्ता सुई खोपहरू
स्वास्थ्य चौकी, स्वास्थ्य केन्द्र तथा अस्पतालमा लगाइन्छ ।



स्वास्थ्य संस्थाहरू स्वास्थ्य सेवा दिनका लागि खोलिएका हुन् । स्वास्थ्य संस्थाबाट पाउने सेवाहरू उपयोग गर्नुपर्छ । डाक्टर र स्वास्थ्य कार्यकर्ताहरूका सल्लाह मान्नुपर्छ । स्वस्थ शरीरमा कुनै रोग लाग्दैन । स्वस्थ जीवन सुखी हुन्छ ।

क्रियाकलाप १

कक्षामा भएका आफ्ना साथीहरूसँग आफ्ना भाइबहिनीहरूलाई कुनकुन रोगको विरुद्ध कुनकुन खोप कतिकति पटक लगाएका छन्, सोध र तलको तालिकामा भर :

विद्यार्थीको नाम	खोपको नाम	खोप सङ्ख्या	खोप लगाएको वर्ष	ठाउँ
(क) रामहरि	बी.सी.जी	दुईपटक	२०६४	हेल्थपोस्ट
(ख)
(ग)
(घ)
(ङ)

क्रियाकलाप २

आफ्नो नजिकको स्वास्थ्य संस्थाबाट कस्तो कस्तो सेवा पाइन्छ, अरूसँग सोधेर सूची तयार पार ।

अभ्यास १

तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर लेख :

- (क) स्वास्थ्य सेवा किन लिनुपर्छ ?
- (ख) खोप किन लगाइन्छ ?
- (ग) स्वास्थ्य संस्थाबाट कुनकुन सेवा लिन सकिन्छ ?
- (घ) स्वास्थ्य सेवा दिने कुनै दुईओटा संस्थाको नाम लेख ।

अभ्यास २

खाली ठाउँ भर :

- (क) स्वास्थ्यसम्बन्धी सेवा दिने संस्थालाई भनिन्छ ।
- (ख) रोग लाग्न नदिन समयमै लिनुपर्छ ।
- (ग) स्वस्थ शरीरमा हत्तपत्त लाग्दैन ।
- (घ) स्वास्थ्य केन्द्रमा ले बिरामीलाई सल्लाह दिन्छन् ।

स्वास्थ्य सन्देश :

बच्चा जन्मेको छ महिनापछि बच्चालाई गहुँ, मकैजस्ता अन्न र दाल, चना, हरिया सागपात तथा पहेला फलफूल खुवाउनाले बच्चा निरोगी र स्वस्थ हुन्छ ।

शिक्षण निर्देशन :

- विद्यार्थीहरूलाई स्वास्थ्य सेवा दिने स्थानहरू, जस्तै : स्वास्थ्य चौकी, प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र, अस्पताल आदिबारे परिचय दिनुहोस् ।
- स्वास्थ्य सेवा केन्द्रहरूले दिने गरेका सेवाहरू, जस्तै : उपचार सेवा, आकस्मिक सेवा, खोप सेवा, मातृशिशु स्वास्थ्य सेवा, परिवार नियोजन सेवा, प्रसूति सेवा आदिसम्बन्धी व्याख्या गरिदिनुहोस् ।

धूमपान

सुर्ती वा सुर्ती भएको
पदार्थ सेवन गर्ने कार्यलाई
धूमपान भनिन्छ । चुरोट,
बिडी, खैनी, तमाखु आदि
सुर्तीबाट बनेका वस्तुको
सेवन गर्नु धूमपान हो ।
धूमपान हाम्रो स्वास्थ्यका
लागि हानिकारक हुन्छ ।



सुर्तीमा पाइने विभिन्न

हानिकारक रासायनिक पदार्थमध्ये ‘निकोटिन’ पनि एक हो ।
निकोटिनको असर तुरन्तै नदेखिए पनि यसले बिस्तारै फोक्सो र
घाँटीमा असर पार्छ । धूमपान गर्नाले घाँटी र फोक्सोको क्यान्सर
हुने सम्भावना हुन्छ । यसले मुटुको समस्या पनि ल्याउँछ ।
धूमपान स्वास्थ्यका लागि हानिकारक भएको हुँदा यसको सेवन
गर्नुहुँदैन । धूमपान गर्ने साथीहरूको सङ्गत पनि गर्नु हुँदैन ।

हामीभन्दा ठूला मानिसहरूले धूमपान गरेको देखे पनि त्यस्तो
बानी सिक्नु हुँदैन । धूमपान गर्ने कार्यले धूमपान गर्ने व्यक्तिलाई
मात्र होइन सँगै बस्ने व्यक्तिहरूलाई समेत असर गर्छ ।

एकदुईपटक अर्काको देखासिकी वा करकापमा धूमपान गच्यो
भने धूमपान गर्ने नराम्रो लत बस्छ । धूमपानको कुलत लागेपछि
छाड्न कठिन हुन्छ । धूमपान गर्नेहरूको सास गन्हाउने र दाँत,

ओठ, जिब्रो, छाला कालो हुनाको साथै खोकी लाग्ने, दम बढ्ने, छाती दुख्ने र पछि गएर मुटुको समस्या हुने गर्दछ ।

घरमा कसैले धूमपान गर्दै भने यो बानी छोडाउनका लागि मदत गर्नुपर्छ । कुनै साथीले चुरोट, खैनी, बिँडी सेवन गरेको थाहा पाएमा धूमपान नगर्न सल्लाह दिनुपर्छ । सेवन गर्न नछाडेमा शिक्षक वा अभिभावकलाई भनेर सम्झाउनुपर्छ । साथीहरूले मिलेर उनलाई धूमपान छाड्न दबाब दिनुपर्छ । यसले गर्दा उसलाई धूमपान छाड्न कर लाग्छ । घरमा आमाबुबाले धूमपान गरेको देखासिकी गरी धूमपान गर्नु हुँदैन । उहाँहरूलाई त्यसको नराम्रो असर बताउनुपर्छ । धूमपान गर्नु स्वास्थ्यका लागि हानिकारक छ भन्ने चेतना समुदायमा फैलाउनुपर्छ । धूमपान लागेको व्यक्तिलाई त्यस्तो कुलत छाड्न सल्लाह दिनुपर्छ । धूमपानले धन र स्वास्थ्य दुवै कुराको नाश गर्दै ।

क्रियाकलाप १

तलको घटना अध्ययन गरी धूमपानको असर बताऊ :

तिमी कुनै साथीको घरमा गएको थियौ । साथीको घरमा साथीको आमाले चुरोट पनि खानुहुँदो रहेछ । एक घण्टाभित्र तिमीले तिम्रो साथीले पनि एक दुई सर्को तान्दो रहेछ भन्ने कुरा थाहा पायौ ।

तिम्रो साथीलाई बताउन धूमपानबाट हुने असरहरूको सूची बनाऊ ।

क्रियाकलाप २

तिमीले धूमपान स्वास्थ्यका लागि हानिकारक छ भन्ने थाहा पायौ ।
तिमीले धूमपानबाट हुने असरहरूबारे साथीभाइ, परिवार र
छरछिमेकलाई सचेतना जगाउने पोस्टरहरूको नमुना तयार पार ।

क्रियाकलाप ३

तिमीले चिनेका व्यक्तिहरूले कस्तो प्रकारका धूमपान सेवन गर्ने गरेका
छन्, तालिका बनाऊ ।

अभ्यास १

तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख र शिक्षकलाई देखाऊ :

- (क) धूमपान भन्नाले केके कुराहरू पर्छन् ?
- (ख) धूमपान गर्ने मानिसको शरीर कुन तत्त्वले गर्दा खराब गर्दै ?
- (ग) धूमपान गर्नेको शरीरमा कस्ता समस्याहरू देखिन्दून् ?
- (घ) धूमपानका कारणबाट लाग्ने तीनओटा रोगहरूका नाम
लेख ।

अभ्यास २

दिइएका शब्दहरूलाई सुहाउँदो गरी खाली ठाउँमा भर :

ठूला व्यक्तिहरू नजिक सुर्ती निकोटिन लत कर

- (क) धूमपान गर्दा को प्रयोग गरिन्छ ।
- (ख) साना केटाकेटीहरूले को नक्कल
गरी चुरोट खानु राम्रो होइन ।

- (ग) सुर्तीमा पाइने हानिकारक पदार्थको नाम.....हो ।
- (घ) चुरोट खाने व्यक्ति मात्र होइन.....बस्ने व्यक्तिलाई पनि खराब असर पार्छ ।
- (ङ) सुर्ती सेवन लगातार गच्यो भने यसकोलाग्छ ।
- (च) साथीले धूमपान गर्न.....गच्यो भन्दैमा यसको सेवन गर्नु हुँदैन ।

स्वास्थ्य सन्देश :

नगराँ धूमपान, धूमपानले लिन्छ ज्यान ।

शिक्षण निर्देशन :

- विद्यार्थीहरूलाई धूमपानको परिभाषा दिएर यसको प्रकार बताइदिनुहोस् ।
- धूमपानबाट हुने नकारात्मक असरहरू सजिलो भाषामा कारणसहित बताइदिनुहोस् ।
- धूमपान सेवन गर्ने र छेउमा बस्ने दुवैलाई बराबर असर हुन्छ भनी कारण दिएर प्रस्त्याइदिनुहोस् ।
- धूमपानको नकारात्मक असरहरू बताएर घर, परिवार, छिमेक, साथीभाइ सबैलाई सचेत गर्ने तरिकाहरूबारे छलफल गर्नुहोस् ।

खण्ड ३ : शारीरिक शिक्षा

पाठ १

गतिशील अवस्थाका सीपहरू

हिँडनु, दौडनु, उफ्रनु र फ्याँकनु

हिँडनु, दौडनु, उफ्रनु र फ्याँकनु गतिशील अवस्थाका सीपहरू हुन् । एक ठाउँबाट अर्को ठाउँमा सर्नु पर्ने खेलहरूलाई गतिशील खेलहरू भनिन्छ ।

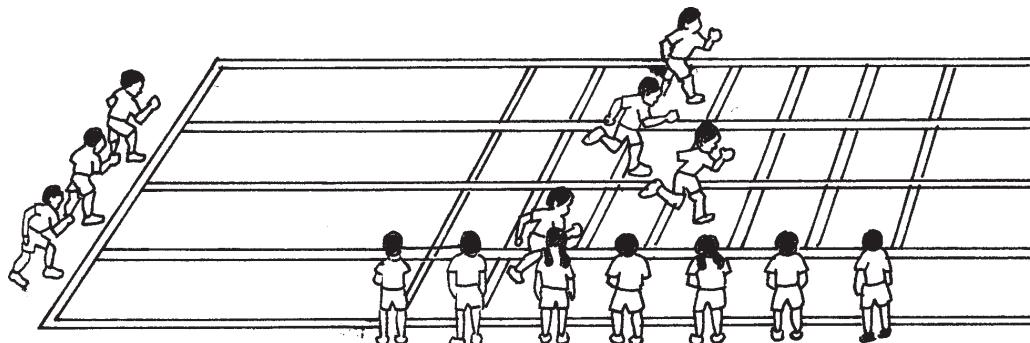
जिउ तताउने कार्यहरू

म पङ्कितमा बसी हिँड्ने अभ्यास गर्दू । हिँड्दा सुरुमा कुर्कच्चाको भागले टेकेर त्यसपछि पञ्जाले टेक्ने गर्दू । म स्वतन्त्र रूपले अगाडि, पछाडि, दायाँ, बायाँ दौडन सक्छु । म बाङ्गोटिङ्गो नागबेली दौड पनि दौडन सक्छु । अब हामी सबै मिली यी कार्यकलाप गराँ ।



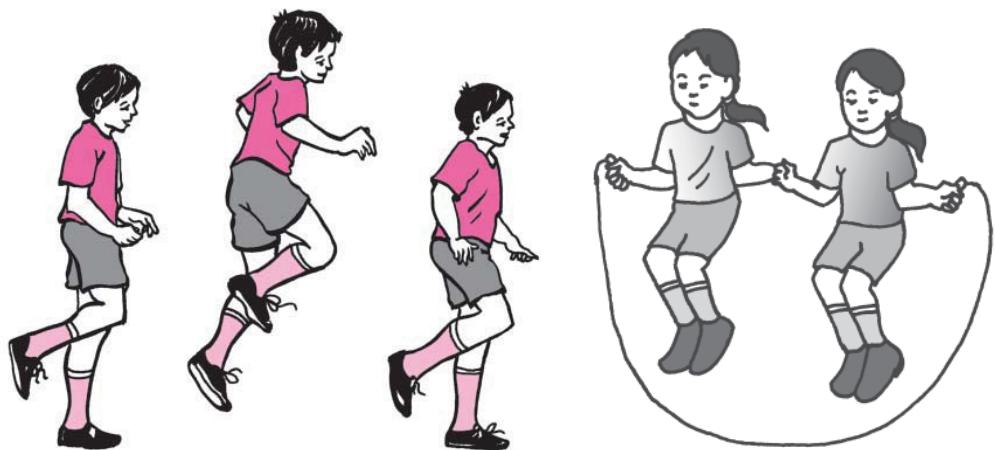
दौडाइ

म साथीहरूसँग मिलेर ३० मिटर दुरीसम्म दौडन सक्छु ।
राम्ररी दौडनका लागि दिनदिनै अभ्यास गर्द्दु । अब शिक्षकको
निर्देशनअनुसार मिलेर दौडौं ।



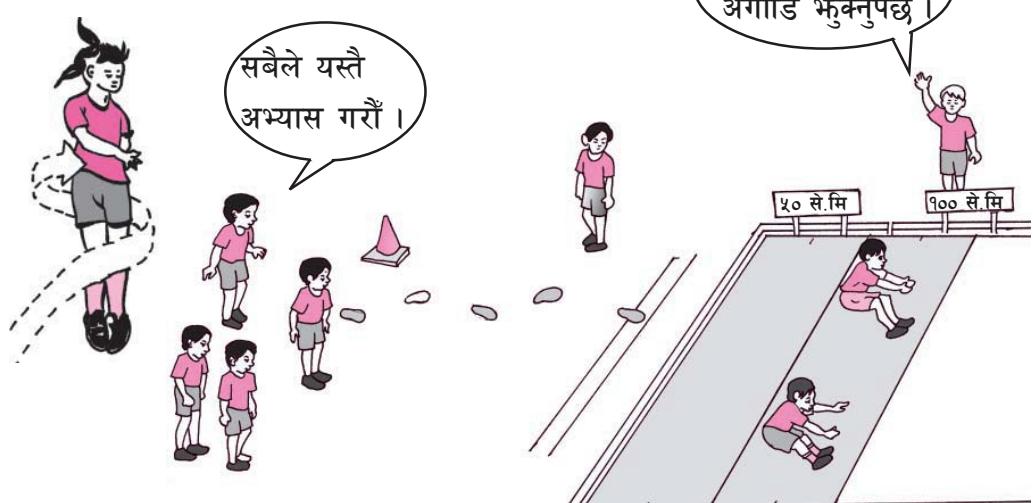
हपिड / स्किपिड

म एक खुट्टाले हप गरेर परसम्म पुग्न सक्छु । म हप गर्दा
जुन खुट्टाले उफेको हो त्यसै खुट्टाले टेक्छु । स्किपिड पनि
गर्न सक्छु । अब अभ्यास गराँ ।



उफाइ

म उफेर हावामा घुमी फर्कन सक्छु । म दौडेर आई परसम्म उफन सक्छु । म साथीहरूसँग ताँतीमा बसेर आफ्नो पालोमा उफन्छु । अब अभ्यास गरौं ।



म आधा मिटरको उचाइसम्म हाइजम्प गर्न सक्छु ।



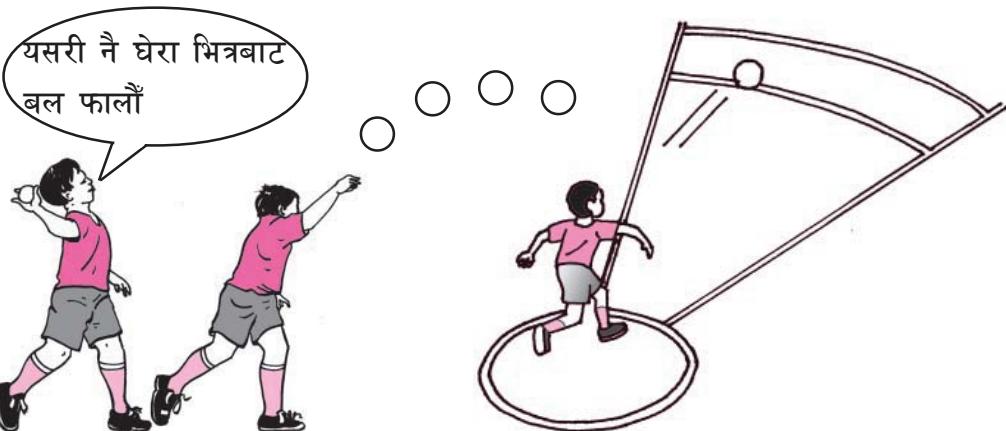
साथीहरूलाई उफ्रन सघाउन म साथीसँग मिलेर डोरी समाझिन्छु ।

सबै साथी मिलेर यसरी पनि
खेल सकिन्छ नि, हैन र □



फ्याँकाइ

म बलले हानेर टाढाको निसानामा लगाउन सक्छु ।



शिक्षण निर्देशन :

- यस एकाइभित्र हिँडाइ, दौडाइ, उफ्राइ, फ्याँकाइअन्तर्गतका क्रियाकलापहरू समावेश गरिएका छन् । सबै क्रियाकलापहरूका लागि आवश्यक जिउ तताउने कार्यका लागि तीनओटा कार्यहरू दिइएका छन् । सबै क्रियाकलाप गराउनु अगाडि विद्यार्थीहरूलाई तीन समूहमा विभाजन गरी तीन स्थानमा तीनतीन मिनेट चित्रअनुसारका कार्यहरू पालैपालो गराएर मात्र खेलमा प्रवेश गराउनुहोस् ।
- यीबाहेक अन्य कार्यहरू पनि यसैप्रकार जिउ तताउने कार्यअन्तर्गत गराउन सकिने छ ।

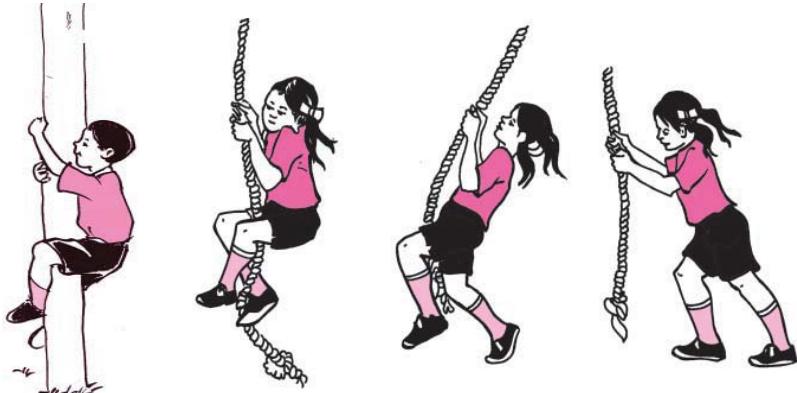
स्थिर अवस्थाका सीपहरू

विभिन्न अवस्थाका कसरतहरू

एकै स्थान अथवा स्थान परिवर्तन नगरीकन गरिने कसरतहरूलाई स्थिर अवस्थाका कसरत भनिन्छ ।

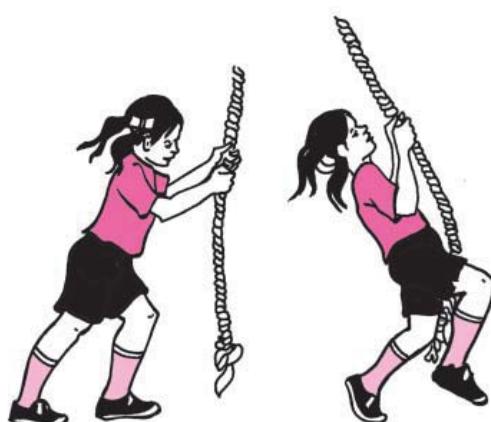
भुन्डिने, भुल्ने र चढने कार्यकलाप

म खम्बामा चढन र झार्न सक्छु । म मोटो डोरीमा पनि चढन सक्छु ।



हात छुटेमा भुइँमा
लडिन्छ । होस गर्नु है
साथी हो !

डोरीमा चढने



डोरीमा भुल्ने

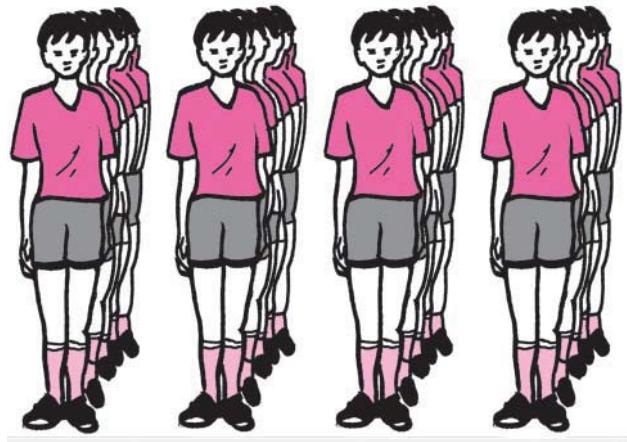
विभिन्न तरिकाले गरिने शारीरिक कसरतहरू
म बसेर, सुतेर, घोप्टो परेर, उठेर विभिन्न कसरतहरू गर्न
सक्छु । यी विभिन्न कसरतहरू गर्दा शरीर फुर्तिलो हुन्छ । यी
कसरतहरूले अन्य खेलहरू खेल्न मदत गर्दछ ।



कवाज

कवाज हामी समूहमा साथीहरूसँग एकसाथ खेल्छौं । यसमा गरिने कार्य आदेशअनुसार हुन्छ । शिक्षकले आदेश दिनुहुन्छ र हामी आदेशअनुसार कार्य गर्छौं । कवाज खेलदा हामी ताँती वा पड्कितमा उभिएर खेल्छौं । ताँती र पड्कितमा उभिँदा ठीकसँग उभिनुपर्छ ।

ताँतीमा उभिने कार्यकलाप



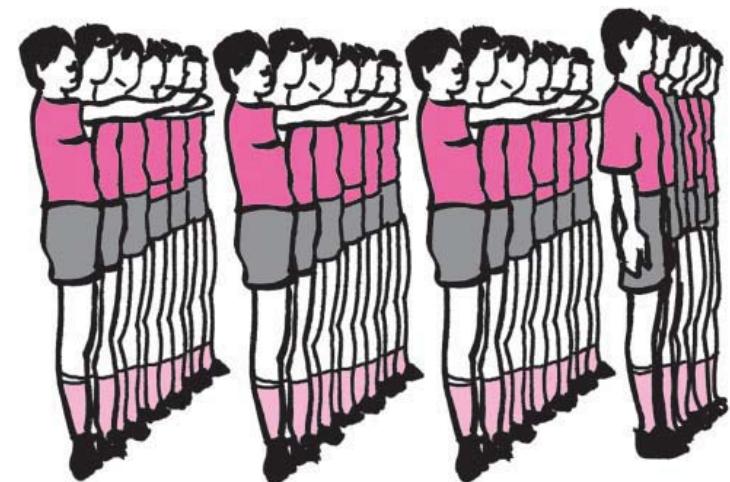
हामी ताँतीमा उभिँदा एकपछि अर्को गरी उभिन्छौं ।

उभिँदा ताँतीका सबैजनाको एकआपसको दुरी बराबर हुनुपर्छ ।

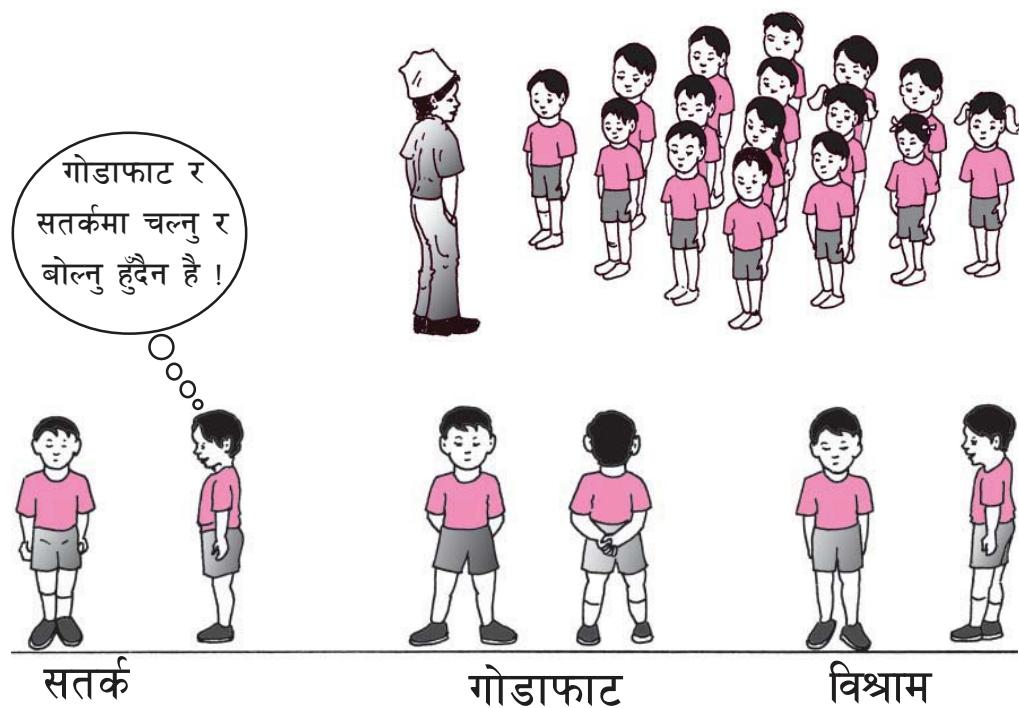
पड्कितमा उभिने कार्यकलाप

पड्कितमा उभिँदा सुरुमा एकजना दाहिने उभिनेलाई नेता मान्छौं । त्यसपछि बाँकी साथीहरू खुकुलो मुठी बनाई दायाँतिरको साथीको कुममा छोए नघोएजस्तो दुरी बनाई उभिन्छौं ।

यसरी पङ्कितमा उभिँदा बायाँतिर पङ्कित बढाउँदै जान्छौं ।



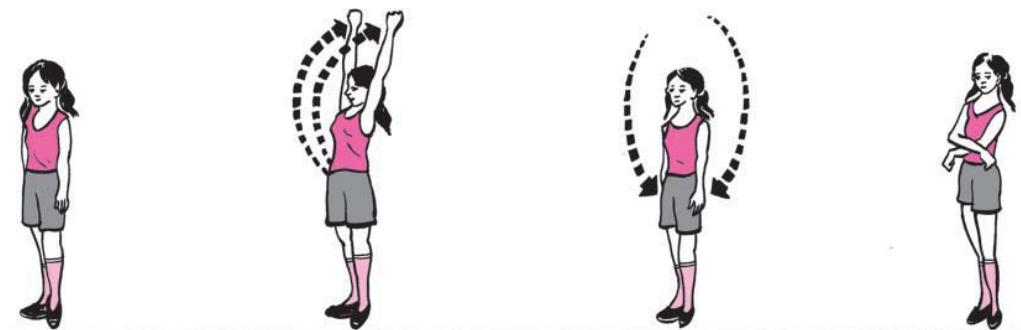
गोडाफाट, सतर्क, विश्रामका कार्यकलाप
कवाज खेलमा अरू कार्य सुरु गर्नु अगाडि गोडाफाट र
सतर्कका क्रियाकलाप गछौँ । शिक्षकले अरू निर्देशन गर्न र
आराम गर्न विश्रामको आदेश दिइन्छ ।



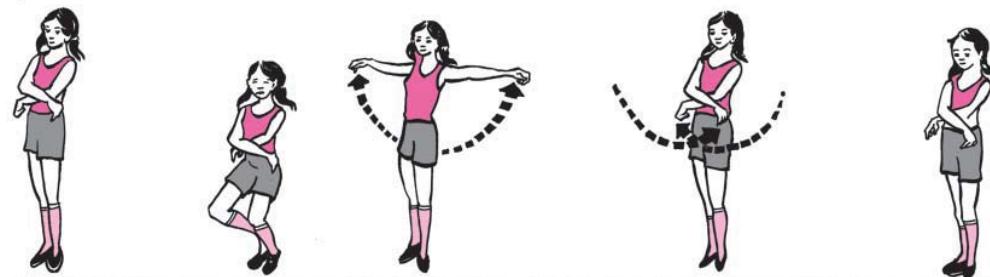
शारीरिक व्यायाम

शारीरिक व्यायाम सबै उमेरका मानिसलाई आवश्यक पर्छ । दिनदिनै शारीरिक व्यायाम गर्नाले शरीर स्वस्थ र फुर्तिलो भई शरीरका अड्गहरू बलिया हुन्छन् । समूहमा साथीहरूसँग मिलेर शारीरिक व्यायाम गर्दा धेरै रमाइलो हुन्छ । यहाँ हामी केही तालिकाहरू अभ्यास गर्नेछौं ।

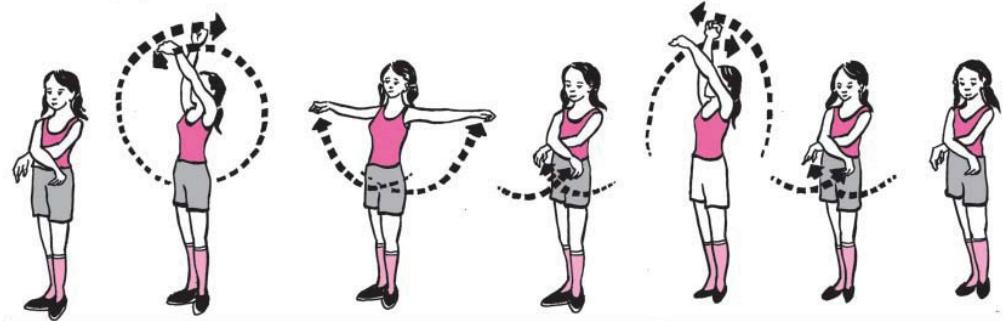
तालिका नं. १ : हातको व्यायाम



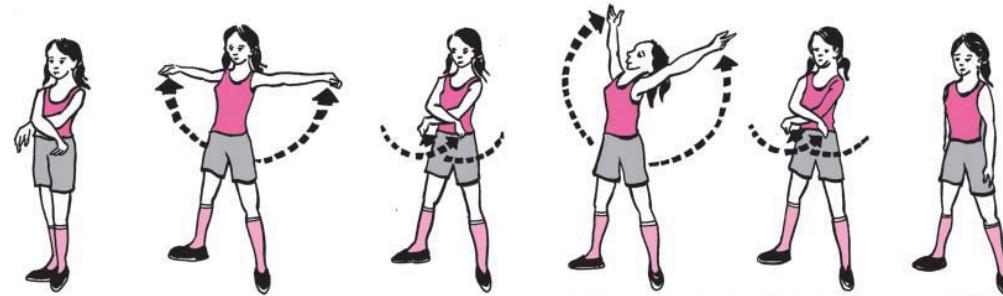
तालिका नं. २ : हात र खुट्टाको व्यायाम



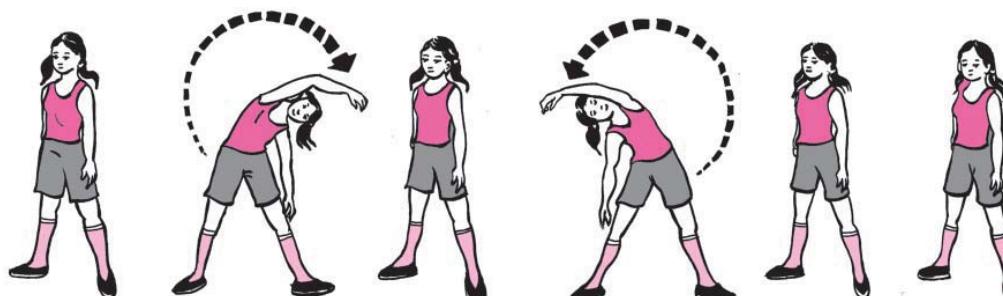
तालिका नं. ३ : कुमको व्यायाम



तालिका नं. ४ : हात र छातीको व्यायाम



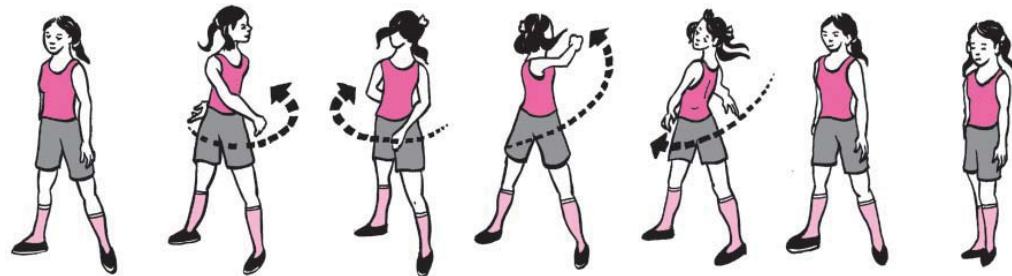
तालिका नं. ५ : हात र कम्मरको व्यायाम



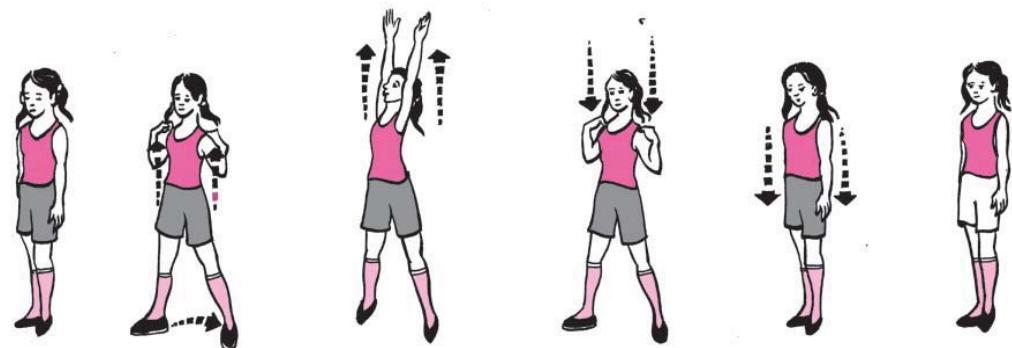
तालिका नं. ६ : कम्मरको व्यायाम



तालिका नं. ७ : जिउ घुमाउने व्यायाम



तालिका नं. ८ : तन्किने व्यायाम



सुरुको अवस्था : तालिका नं. ७ को अन्तिम अवस्था, जस्तै :

गन्ती १ : बायाँ खुट्टा फट्याएर दुवै हात आफूपट्टिको काँधमा राख्ने ।

गन्ती २ : कुर्कुच्चा उठाएर काँधमा छोएको हातलाई काँधको सीधा पारेर माथि लाने ।

गन्ती ३ : हातलाई माथिबाट भारेर गन्ती २ मा जस्तै राख्ने र कुर्कुच्चाले टेक्ने ।

गन्ती ४ : सुरुको अवस्थामा आउने ।

गन्ती ५-१५ : सोही कार्य दायाँतिर गर्ने ।

गन्ती १६ : सतर्क अवस्थामा आउने ।

तालिका नं. ९ : भुक्केर गर्ने व्यायाम



सुरुको अवस्था : तालिका ८ को अन्तिम अवस्था

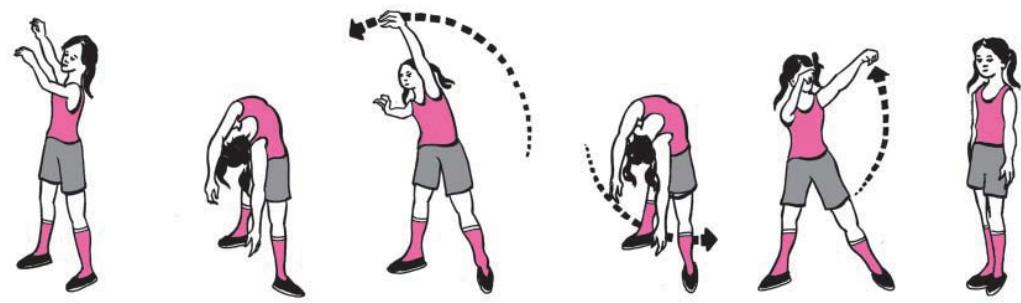
गन्ती १ र २ : बायाँ खुट्टा बायाँतिर सारेर कम्मर झुकाएर बायाँ खुट्टातिर झुक्ने र हातले बायाँ खुट्टा छुने ।

गन्ती ३ र ४ : हात पछाडि तल पारेर जिउलाई पछाडितिर झुलाउने ।

गन्ती ५ र ६ : दायाँतिर सोही कार्य दोहोच्याउने ।

गन्ती १६ पछि दुवै हातलाई खुट्टा फटाएकै अवस्थामा दायाँतिर माथि देखाउने ।

तालिका नं. १० : शरीर घुमाउने व्यायाम



सुरुको अवस्था : खुट्टा फटाएर दुवै हात दायाँ माथि उठाउने ।

गन्ती १-४ : सुरुको अवस्थाबाट अगाडि भुकेर दायाँतिर शरीरलाई घुमाउदै लगेर एक चक्कर पूरा गरेपछि फेरि दायाँतिर लागि दुवै हात सुरुको अवस्थामा जस्तै राख्ने ।

गन्ती ५-८ : गन्ती ४, ३, २, र १ बाट घुमाउने ।

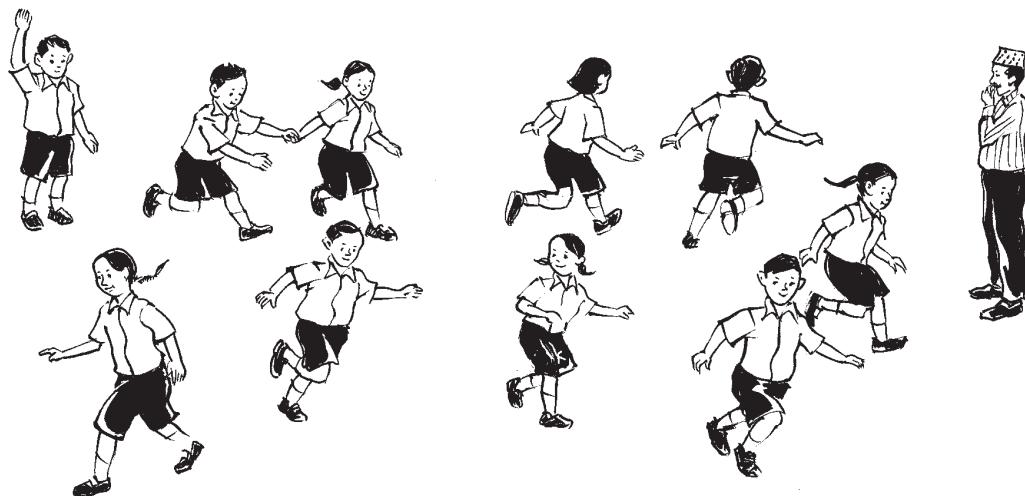
गन्ती १६ पुगेपछि सतर्क अवस्थामा आउने ।

शिक्षण निर्देशन :

- शारीरिक व्यायाम तालिका सातसम्मको कक्षा २ मा गरिसकेकाले तालिका ८ देखि १० सम्मको व्यायाम गर्ने तरिका मात्र दिइएको छ । यस कक्षामा तालिका नं. १ देखि १० सम्मको अभ्यास गराउनुपर्ने छ ।
- शारीरिक व्यायाम पाठको रूपमा मात्र नलिई अन्य कार्यकलापका लागि जिउ तताउने कसरतका रूपमा पनि गराउन सकिने छ ।

साधारण खेलहरू

साधारण खेलहरू तुरन्तै सजिलै खेलन सकिन्छ । साधारण खेल विभिन्न तरिकाले खेलन सकिन्छ । तीमध्ये हामी यस कक्षामा हात समाई लखेटेर खेलिने खेलहरूको अभ्यास गर्नेछौं ।

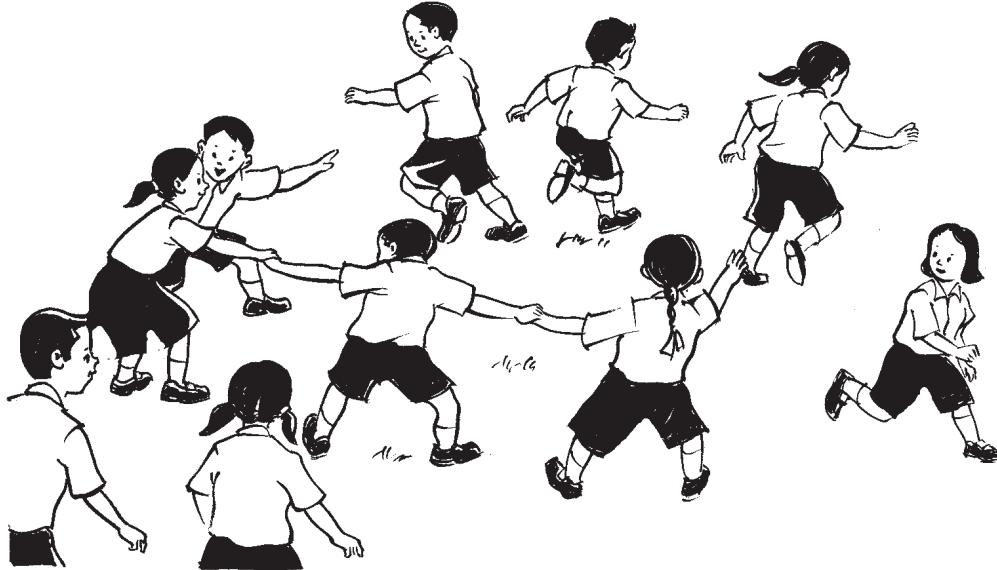


जोडी लखेटाइ

सुरुमा दुईजना विद्यार्थीहरू हात समातेर जोडीहरू बन्नुपर्छ । अरू खेल्ने विद्यार्थीहरू मैदानभित्र छारिएर रहनुपर्छ । खेल सुरुको सङ्केत पाउनासाथ जोडीले छुनका लागि लखेट्नुपर्छ ।

जोडीद्वारा छोडाएका विद्यार्थी मैदानको किनारमा हात उठाएर जोडी नपाएसम्म उभिनुपर्छ । पहिलो जोडीले छोएर नयाँ जोडी तयार हुनासाथ हात समाएर बाँकी विद्यार्थीहरूलाई लखेट्न जानुपर्छ । यसप्रकार लखेट्ने जोडीको सङ्ख्या बढौ जान्छ र अन्तिमसम्म पनि छुन नसकिने एकजना विद्यार्थीलाई विजयी घोषित गरिन्छ ।

सिक्री लखेटाइ



सुरुमा दुई जनाले हात समाई सिक्री बनाउँछन् । दुई जनाले अरूलाई लखेट्छन् । जतिलाई छोयो सबैले सिक्रीमा बसी लखेट्नुपर्छ । सिक्री लखेटाइबाट छुन बचेको एकजना विजयी बन्छ ।

शिक्षण निर्देशन :

- सहभागी सङ्ख्याअनुसारको मैदानको नाप सिमाना बनाउनुहोस् ।
- खेलअघि गतिशील र स्थिर अवस्थामा जिउ तताउने कसरत गराउनुहोस् ।
- हात समाई सिक्री बनाएर दौडनु पर्ने हुनाले दुर्घटना हुने सम्भावनालाई सजग गराउनुहोस् ।
- सिक्रीको हात छुटेमा वा छुट्न गएमा सिक्रीमा बढी सङ्ख्या हुनेलाई मात्र खेलमा निरन्तरता दिन निर्देशन दिनुहोस् ।
- हात समाई दौडिने हुनाले तालमेल मिलाउनुपर्ने बारेमा बताउनुहोस् ।

स्थानीय खेलहरू

आ-आपनो ठाउँअनुसार खेलिने खेलहरू स्थानीय खेल हुन् । ठाउँअनुसार स्थानीय खेल विभिन्न तरिकाले खेल्ने गरिन्छ । हामी साथीहरू मिलेर स्थानीय खेल खेल्दछौं । स्थानीय खेलप्रति हामी गौरव गद्धौं । केही प्रचलित स्थानीय खेलहरूका नाम यस प्रकार छन् :

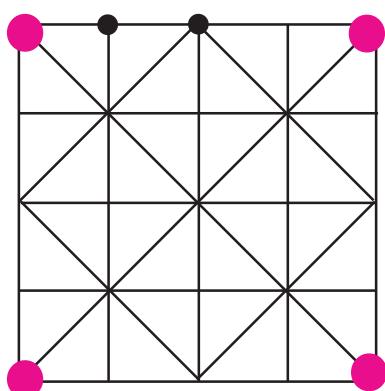
(क) गट्टा खेल



(ख) छ्वाइँकासा



(ग) बाघचाल



(घ) चुड्गी खेल



(ङ) डन्डीबियो

डन्डीबियो नेपालको प्राचीन खेल हो । यो खेल दुई समूहको बीचमा खेलिन्छ । हामी पनि मिलेर डन्डीबियो खेलको अभ्यास गरौँ ।

ठ्याक लगाउने अभ्यास

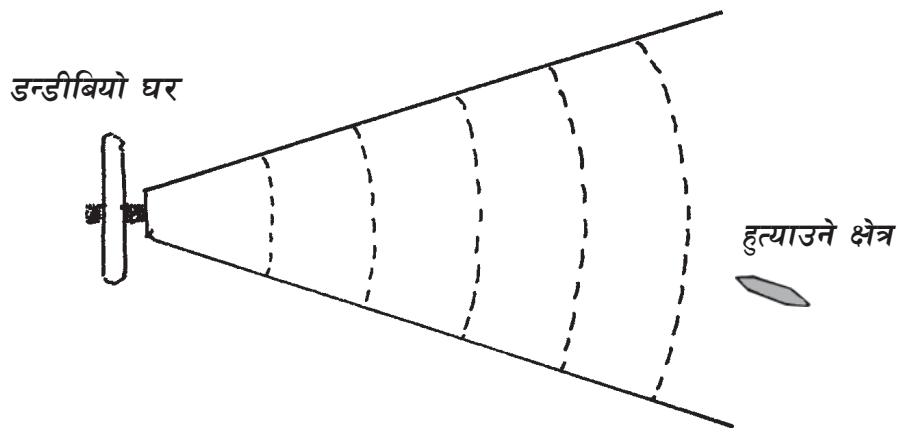
ठ्याक लगाउने अभ्यास डन्डीबियो खेलको एउटा सीप हो । यो अभ्यास एकएक जनाको बीचमा वा दुई समूहको बीचमा खेल्न सकिन्छ । समूहमा खेलदा सामूहिक भावनाको विकास हुन्छ ।

जसले पहिला ५०० गन्ती पुऱ्याउँछ
उसैको जित हुन्छ है त !



हुत्याउने अभ्यास

बियो हुत्याउने र समाउने समूह छुट्याउन टस गरौँ । हुत्याउने समूहका कुनै एकले बियो हुत्याओँ । विपक्षीहरू मैदानमा छरिएर समाउनका लागि तयारीमा बसौँ ।



हुत्याउने खेलको साधारण नियम :

- हुत्याइएको बियो विपक्षीले समातेमा अड्क पाउँदैन, यदि समात्न नसकेमा जहाँ बियो खस्छ, त्यहींबाट डन्डीघरमा रहेको डन्डीमा हान्नुपर्छ ।
- हानेको बियोले डन्डीमा लागेमा हुत्याउनेको पालो समाप्त भई अर्को समूहको पहिलो व्यक्तिको पालो आउँछ ।
- फालेको बियोले डन्डीमा नलागेमा डन्डीबाट जति पर बियो खस्यो, डन्डीको नापबाट नापेर गन्ती गर्ने ।
- जुन समूहले अन्तिम अड्क पहिले पुऱ्याउँछ सोही समूहको जित हुन्छ ।

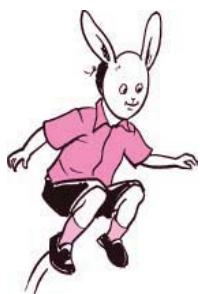
शिक्षण निर्देशन :

- स्थानीय खेलको रूपमा यहाँ केही स्थानीय खेलहरू दिइएका छन् । शिक्षकले आऽनो स्थानमा खेलिने गरेका स्थानीय खेलहरू पनि खेलाउनुपर्छ ।
- साधारण खेल, स्थानीय खेल, अभिनयात्मक खेल, कथानक खेल आदि जुनसुकै क्रियाकलाप गराउँदा पनि सुरुमा जिउ तताउने कार्य र अन्तमा जिउ चिसाउने कार्य गराउनुपर्छ ।
- आवश्यक सामानको पहिले नै व्यवस्था गर्नुहोस् ।
- डन्डीबियोजस्ता खेलमा हुनसक्ने सम्भावित दुर्घटनाबाट बच्न सतर्कता अपनाउनुहोस् ।
- सहभागी सङ्घ्याका आधारमा सामानको व्यवस्था गर्नुहोस् ।
- खेलसम्बन्धी साधारण नियमहरू बनाएर खेलअघि नै तयारी अवस्थामा रहनुहोस् ।
- राम्ररी सङ्गठित भएर खेल जानिसकेपछि प्रतियोगात्मक खेल पनि सञ्चालन गर्नुहोस् ।

हामी अभिनय गरी खेल खेल्दैँ

कुनै जनावर वा मानिसले गर्ने काम र आवाजलाई उस्तै गरेर नक्कल गर्ने, अभिनय गर्ने वा अनुकरण गर्ने काम हामी पनि गर्न सक्छौँ । हामीजस्ता साना उमेरका विद्यार्थीहरूलाई यस्ता खेल धेरै रमाइला हुन्छन् । विभिन्न भावहरू अभिनय गर्दा हाम्रो लाज मान्ने बानी हट्ने र निर्धक्क बोल्न सक्ने हुन्छौँ । यहाँ हामी विभिन्न जनावरहरूको उफ्राइको नक्कल गर्नेछौँ ।

(क) खरायोको उफ्राइ



(ख) भ्यागुताको उफ्राइ



(ग) पाठापाठीको उफ्राइ



(घ) बिरालो हिँडाइ



शिक्षण निर्देशन :

- विद्यार्थीहरूलाई चित्रसम्बन्धी छलफल गराउदै नक्कल गर्न प्रेरित गर्नुहोस् ।
- सकेसम्म सबैलाई अभिनय गर्न पालो दिनुहोस् ।
- समूह र व्यक्तिगत रूपमा छुट्टाछुट्टै अभिनय गराउनुहोस् ।
- कक्षाकोठामा सम्भव नभए चौरमा लगेर पनि कक्षा सङ्गठन मिलाउनुहोस् ।
- शिक्षक आफै अभिनयमा नमुनाका लागि सक्रिय बन्नुहोस् ।

कथानक खेलहरू

कुनै कथामा आधारित भएर अभिनय गरी खेल खेलेमा त्यसलाई कथानक खेल भनिन्छ । कथानक खेलमा कथामा भएका पात्रहरूले गर्ने विभिन्न क्रिया प्रतिक्रियाको हाउभाउ नक्कल गर्ने गरिन्छ । मलाई कथानक खेलमा अभिनय गर्ने धेरै इच्छा छ । हामी साथीहरू मिलेर कथानक खेलहरू भन्ने र गर्ने अभ्यास गर्नेछौं ।

तलका कथा पढ र अभिनय गर :

क्रियाकलाप - १

एउटा मुसो चीं चीं कराएर यताउता घुमिरह्यो । त्यतिकैमा एउटा बिरालो म्याउँ म्याउँ गर्दै देखा पन्यो । बिरालाको आवाज सुनी मुसो डरायो र चीं चीं गर्न बन्द गच्यो ।

क्रियाकलाप - २

आमा घरमा लुगा सुकाइरहेकी थिइन् । बहिनी सजनी घरछेउ धारामा लुगा धोइरहेकी थिइन् । सान्नानी भने बारीमा घाँस काटिरहेकी थिइन् । त्यसै वेला बारी नजिक स्याल हुइँया ss... हुइँया ss..... गरेर करायो ।

स्यालको आवाज सुनेर सान्नानी र सजनी डराइ घरतर्फ फक्कौ थिए । बीच बाटोमा पुग्दा आमा गुहार, गुहार..... गर्दै कर एको सुनेर सान्नानी र सजनी आमातर्फ दौडे ।

क्रियाकलाप ३

रामप्यारी इनारनजिक लुगा धोइरहे ।
 इनारबाट बालिटनमा पानी तान्न थाले ।
 बिस्तारै भाँडामा पानी खन्याए ।
 पानीमा लुगा पखाली निचोरेर घाममा सुकाए ।



शिक्षण निर्देशन :

- सवैलाई अभिनयका लागि मौका दिनुहोस् ।
- जिउ तताउने कसरत गराउनुहोस् ।
- सहभागीका लागि उत्प्रेरणा जगाउने क्रियाकलाप गराउनुहोस् ।
- अभिनयका लागि आवश्यक वातावरण बनाउनुहोस् ।
- अभिनयअधि र पछि विद्यार्थीहरूलाई ताली बजाउन लगाउनुहोस् ।
- शिक्षकले परिस्थिति सुहाउँदा कथाहरू सिर्जना गर्ने र विद्यार्थीहरूलाई पनि सोहीअनुसार अभिनय गर्न लगाउनुहोस् ।

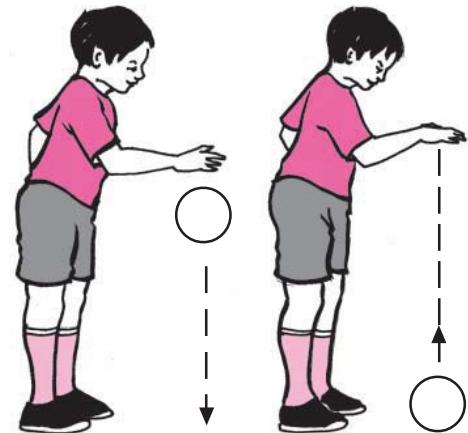
पाठ ९

मलाई भकुन्डो उफार्न आउँछ

भकुन्डो विभिन्न प्रकारका हुन्छन् । भित्र हावा रहेका भकुन्डाहरू बढी उफान्छन् । भकुन्डो उफारेर, फालेर र समाएर खेलन जानेमा रमाइलो हुन्छ । यहाँ हामी भकुन्डो भुइँमा उफार्ने विभिन्न तरिकाहरूबाटे अभ्यास गर्नेछौं ।

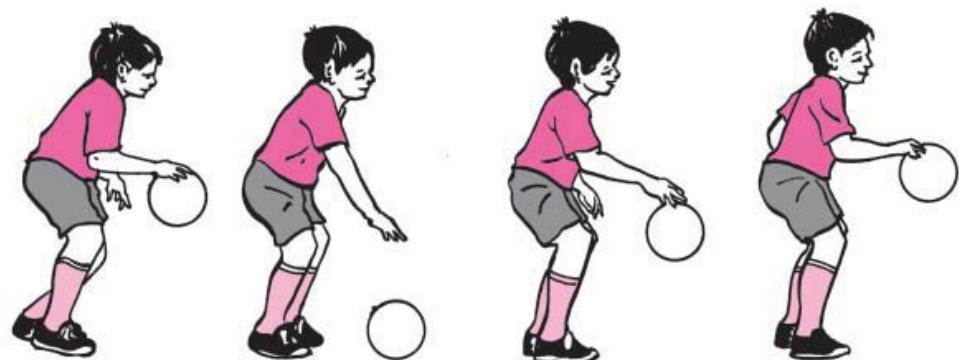
क्रियाकलाप १

दुई हात प्रयोग गरी भकुन्डो उफार्ने र समाउने चित्रमा जस्तै हातका औँलाहरू फिँजाएर भकुन्डालाई विस्तारै भुइँमा बजारौं । यस प्रकारको अभ्यास कम्तीमा पनि दसदस पटक गराउँ ।



क्रियाकलाप २

एक हात प्रयोग गरी भकुन्डो भुइँमा टप्पा (Dribble) गर्न सक्छौं ।



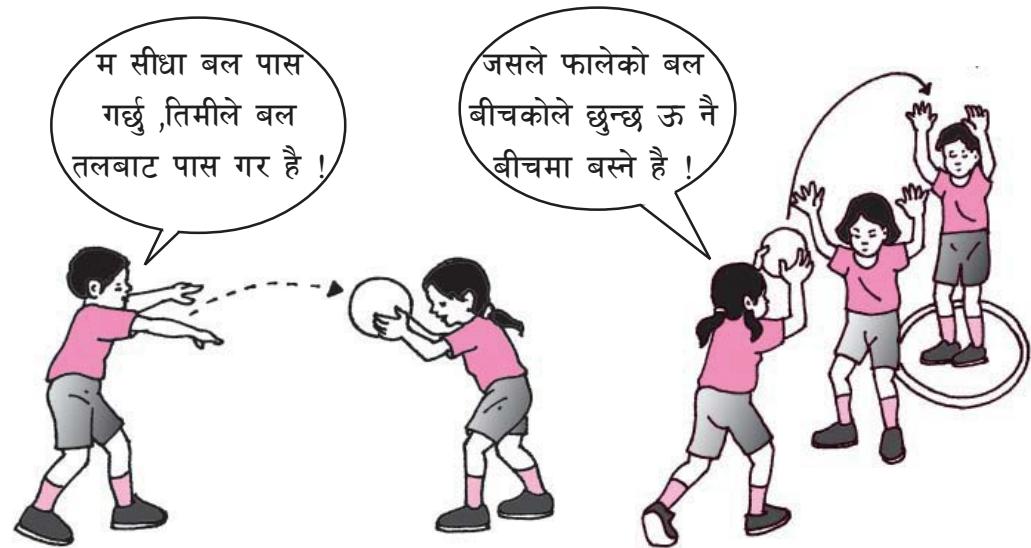
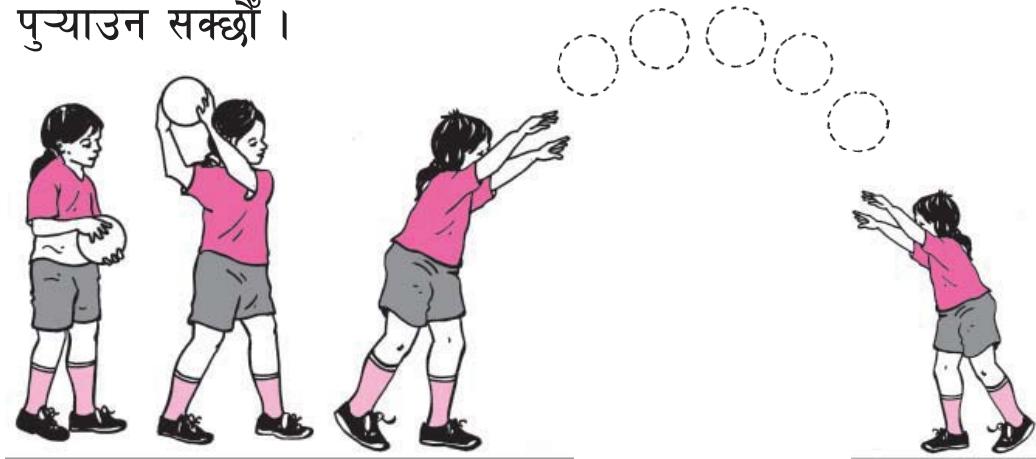
चित्रमा जस्तै समातेको बललाई बिस्तारै एक हातमाथि राखी
भुइँतिर बजारौं ।

भकुन्डो आफूतिर उठ्नासाथ त्यसै हातले औँलाहरू फिँजाएर
भुइँतिरै धकेलौं ।

यो अभ्यास पनि कम्तीमा दसदस पटक गरौं ।

क्रियाकलाप ३

हामी भकुन्डालाई धेरै तरिकाबाट फालेर साथीको हातमा
पुऱ्याउन सक्छौं ।



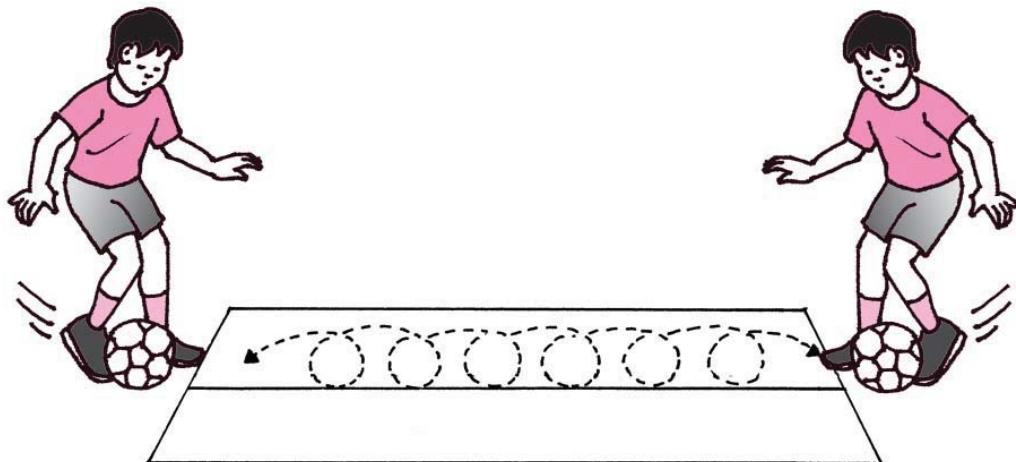
क्रियाकलाप ४

खुट्टाले बल पास

हामी बल खुट्टाले हानेर साथीलाई पास दिन्छौं । पास पाएको बल रोकेर फेरि पास दिन्छौं ।

बल गुड्ने गरेर
मात्र हानौं न !

ठीक छ बल मेरो ठाउँसम्म
पुग्ने गरी हान न ।



पढ र खेल :

- (क) गोलो घेरामा बसी एक हात प्रयोग गरी पाँचपाँच पटक भकुन्डो बजार्ने र समाउने अभ्यास गर र साथीलाई पालो दिई आफू एक चक्कर दौडेर घुमेर आई फेरि आफ्नो ठाउँमा बस ।
- (ख) साथीहरू सबै लाइनमा बस । अगाडिदेखि पालो सुरु गर । पर अगाडि राखिएको चिह्न पार नभएसम्म भकुन्डालाई भुझ्न्मा उफार्ने अभ्यास गर्दै जाऊ । त्यसपछि एक हातले भकुन्डो फाली साथीलाई पास देऊ र आफू पछाडि गएर बस ।

- (ग) गोलो घेरा बनाऊ । पालैपालो बीचमा गएर भकुन्डालाई खुट्टाले छिटोछिटो ड्रिबल गर्दै एक चक्कर लगाऊ । नजिकको साथीलाई बल पास दिएर आफ्नो ठाउँमा बस ।
- (घ) चिह्न लगाएर गोलो घेरा बनाऊ । साथीहरू सबै घेराबाहिर बस र बीचमा एकजना साथीलाई राखी छल्न लगाऊ । घेरा बाहिरबाट भकुन्डो हान्दा दुई हात प्रयोग गरी भुइँमा ठोकाएर (उफारेर) मात्र साथीलाई ताक्ने अभ्यास गर ।
- (ड) जोडीमा मिलेर भकुन्डो फाल्ने, समाउने र उफार्ने अभ्यास गर । दुई साथी आम्नेसाम्ने बसी दायाँ र बायाँ सदै भकुन्डामाथि प्याँकी एक फन्का घुमेर समात्ने उफेर समात्ने, ताली बजाउदै समाउने आदि विभिन्न क्रियाकलापहरूको अभ्यास गर ।

शिक्षण निर्देशन :

- क्रियाकलापअधि जिउ तताउने कसरत गराउनुहोस् ।
- सहभागिताअनुसार साङ्गठनिक ढाँचा र भकुन्डाको सङ्ख्या व्यवस्था गर्नुहोस् ।
- सकेसम्म क्रियाकलापलाई रोचक बनाउन सहभागीहरूलाई कुनै न कुनै कार्यमा व्यस्त गराइराख्नुहोस् ।
- हरेक क्रियाकलापको आवश्यकताअनुसार प्रदर्शन गरी तरिकाबारे बुझाउने र सहभागिताका लागि प्रोत्साहन दिनुहोस् ।
- क्रियाकलापका लागि आवश्यकताअनुसार साङ्केतिक चिह्न प्रयोग गर्नुहोस् ।

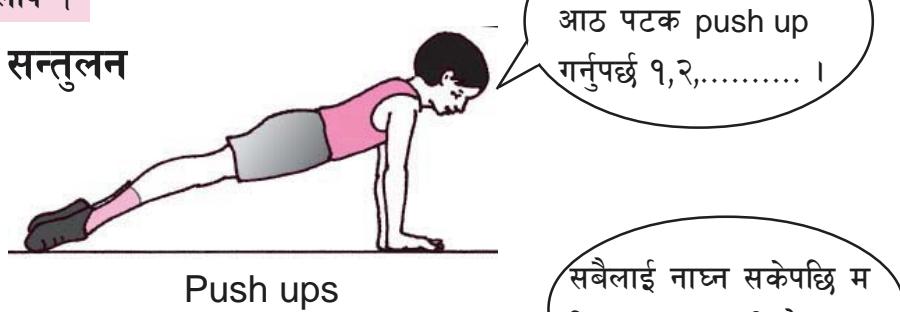
पाठ १०

जिम्नास्टिक कार्य

जिम्नास्टिक कार्यले शरीरमा लचकताको विकास गर्दछ । यसमा गरिने कसरतहरूले शरीर सन्तुलन राख्न पनि मदत गर्दछ । यहाँ हामी विभिन्न कसरतहरू गर्नेछौं ।

क्रियाकलाप १

हातको सन्तुलन



Push ups

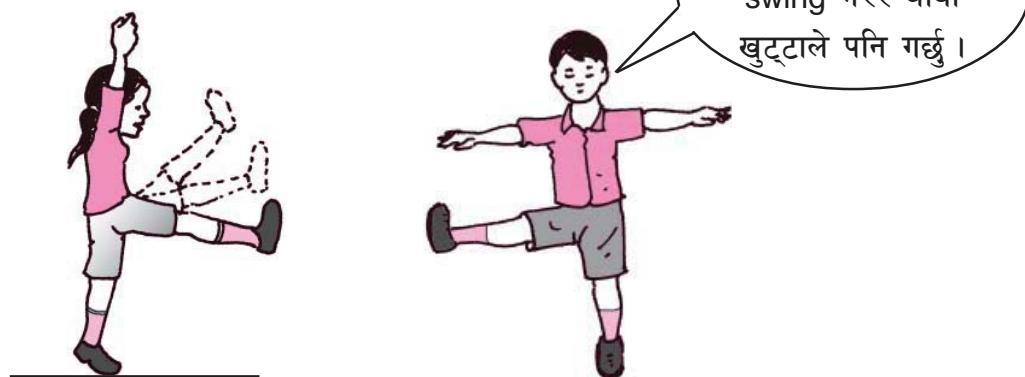
क्रियाकलाप २

खुट्टा फटाउने



क्रियाकलाप ३

शरीरको सन्तुलन



क्रियाकलाप ४

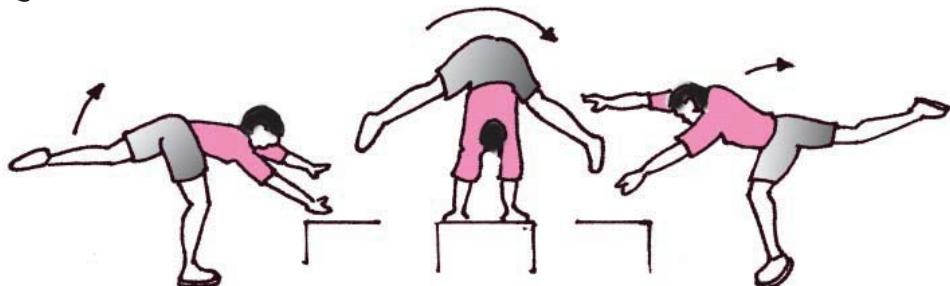
हाफ हेन्ड स्ट्रान्ड



क्रियाकलाप ५

बाक्स कार्टहिवल

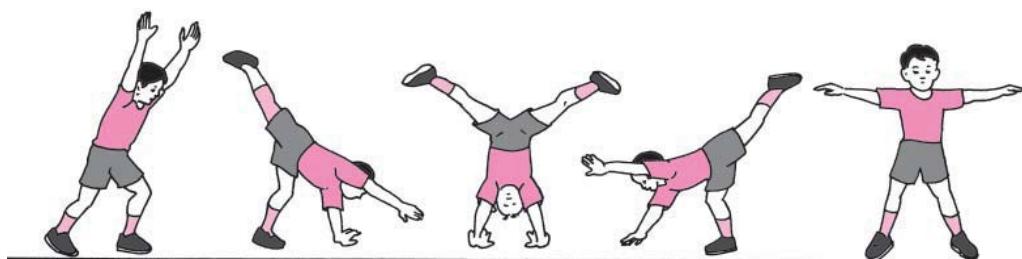
बाक्स माथिबाट कार्टहिवल गर्दा सुरुमा बिस्तारै कम उचाइबाट गर्नुपर्छ ।



क्रियाकलाप ६

कार्टहिवल

यी अभ्यासहरू गरिसकेपछि कार्टहिवल गर्न सजिलो हुन्छ । कार्टहिवल गर्दा सुरुमा बायाँतिर झुकेर बायाँ हात र त्यसपछि दायाँ हातले टेकेर उभिएजस्तो गरी बायाँतिर पल्टेर दायाँ गोडा र बायाँ गोडाले टेक्छौं ।



सन्तुलन

अप्ठ्यारो र जटिल अवस्थामा आफ्नो शरीरलाई उभ्याएर राख्न सक्नु नै सन्तुलन हो । सन्तुलनमा बस्ने अभ्यास गरेर सन्तुलित हुने सीपको विकास गर्नुपर्छ । यस क्रियाकलापले हामी आफ्नो शरीरको सन्तुलन कायम गर्न सक्छौँ ।

क्रियाकलाप १

फलेकमा सन्तुलन

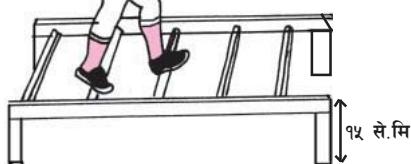


क्रियाकलाप २

खुड्किलामा सन्तुलन

यो कार्य गर्दा सुरुमा फलेकमा गर्न सकेमा सजिलो हुन्छ । अभ्यास राम्रो हुँदै गएपछि तेस्रो काठमा पनि हिँड्न सक्छौँ ।

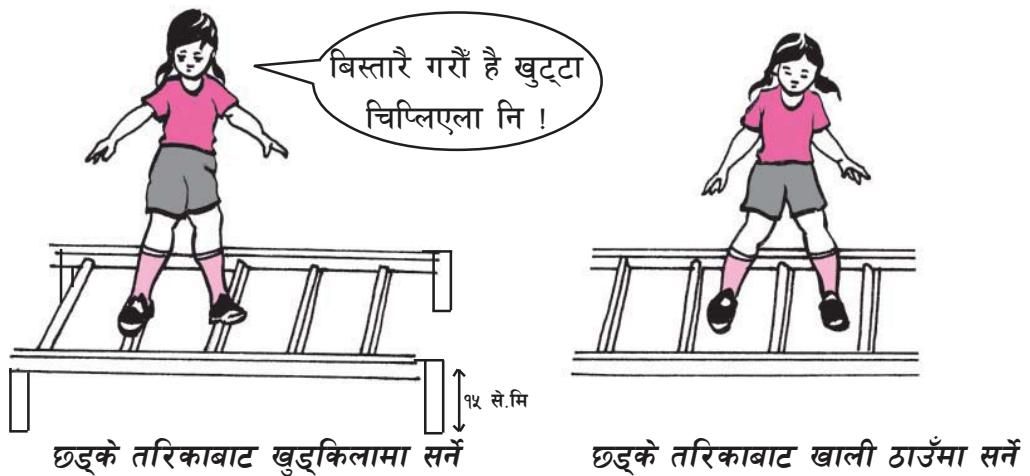
खुड्किलामा हिँड्ने



खुड्किलामा टेक्दै अगाडि बढ्ने



खाली ठाउँमा टेक्दै अगाडि बढ्ने



क्रियाकलाप ३ डोरीमा सन्तुलन



शिक्षण निर्देशन :

- सन्तुलन कार्य गर्दा होस पुन्याउन नसकेमा दुर्घटना हुन सक्नेतरफ सचेत हुनुहोस्।
- फलेकमा सन्तुलन, खुडकिला सन्तुलन, डोरीमा सन्तुलन आदि कार्यसँग अन्य प्रकारबाट पनि (जस्तै : हातमा सामान दिएर टाउकामा सामान राखेर आदि) गराउन सकिन्छ।
- पुस्तकमा केही क्रियाकलाप नमुनाका रूपमा दिइएकाले शिक्षकको अगुवाइमा थप क्रियाकलाप गराउनुहोस्।