

# मेरो विश्वान

## कक्षा १



# मेरो विज्ञान, स्वास्थ्य

## तथा

# शारीरिक शिक्षा

कक्षा १

नेपाल सरकार  
शिक्षा मन्त्रालय  
पाठ्यक्रम विकास केन्द्र

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

ISBN: 978-999-33-712-9-7

© 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. २०४९

परिमार्जित दोस्रो संस्करण : वि.सं. २०६२

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 सादून सक्नुहुनेछ।

– मुद्रक तथा वितरक

## हाम्रो भनाइ

विद्यालय तहको शिक्षालाई उद्देश्यमूलक, व्यावहारिक, समसामयिक र रोजगारमूलक बनाउन विभिन्न समयमा पाठ्यक्रम, पाठ्यपुस्तक विकास तथा परिमार्जन गर्ने कार्यलाई निरन्तरता दिईदै आएको छ । विद्यार्थीमा राष्ट्र र राष्ट्रियताप्रति एकताको भावना पैदा गराई नैतिकता, अनुशासन र स्वावलम्बनजस्ता सामाजिक एवम् चारित्रिक गुण एवम् आधारभूत भाषिक तथा गणितीय सीपको विकास गरी विज्ञान, सूचना प्रविधि, वातावरण र स्वास्थ्यसम्बन्धी आधारभूत ज्ञान र जीवपनोपयोगी सीपका माध्यमले कलासौन्दर्यप्रति अभिरुचि जगाउनु, सिर्जनशील सीपको विकास गराउनु र विभिन्न जातजाति, लिङ्ग, धर्म, भाषा, संस्कृतिप्रति सम्भाव जगाई सामाजिक मूल्य र मान्यताप्रतिको सहयोगात्मक र जिम्मेवारीपूर्ण आचरण विकास गराउनु आजको आवश्यकता बनेको छ । यही आवश्यकता पूर्तिका लागि शिक्षासम्बन्धी विभिन्न आयोगका सुभाव, शिक्षक तथा अभिभावकलगायत शिक्षासँग सम्बद्ध विभिन्न व्यक्ति सम्मिलित गोष्ठी र अन्तर्क्रियाका निष्कर्षबाट परिमार्जन गरिएको प्राथमिक शिक्षा पाठ्यक्रम २०६२ अनुसार यस पाठ्यपुस्तकको विकास एवम् परिमार्जन गर्ने कार्य भएको छ । शैक्षिक सत्र २०६१ मा परीक्षण गरी परीक्षणबाट प्राप्त सुभावसमेत यसमा समावेश गरिएको छ ।

विज्ञान, स्वास्थ्य तथा शारीरिक शिक्षा विषयको यस पाठ्यपुस्तकमा विज्ञान, वातावरण, स्वास्थ्य तथा शारीरिक शिक्षासँग सम्बद्ध विषयवस्तुलाई पृथकरूपमा संयोजन गरी समग्र पाठ्यपुस्तकलाई द्विपृष्ठात्मक पद्धतिमा एकीकृत गरिएको छ । यसलाई क्रियाकलापमुखी र विद्यार्थीकेन्द्री बनाउन रड्गीन चित्र राख्ने, सिर्जनात्मकता बढाउने खालका अभ्यास सामग्री समेट्ने तथा आवश्यकतानुसार शिक्षण निर्देशन दिने कार्य भएको छ । वि. सं. २०४९ मा मोहनगोपाल न्याढ्यों र जीतबहादुर थापाले लेखनुभएको 'मेरो सेरोफेरो' पाठ्यपुस्तकलाई विज्ञान तथा वातावरण शिक्षात्मक राकेश श्रेष्ठ, शड्करमान श्रेष्ठ, रवीन्द्र छेत्री, टड्कलाल गैरे, नानु दवाडी र बालकृष्ण चापागाईद्वारा र स्वास्थ्य तथा शारीरिक शिक्षात्मक हक्कप्रसाद श्रेष्ठ, डा. रामकृष्ण महर्जन, देवराज महर्जन, रवीन्द्र छेत्री र प्रकाश महर्जनद्वारा लेखन, परिमार्जन तथा सम्पादन गराई यस रूपमा तयार गरिएको हो । यसको भाषासम्पादन भरत नेपाली प्याकुरेल, शम्भुप्रसाद दाहाल, गणेशप्रसाद भट्टराई, विष्णुप्रसाद अधिकारी र लोकप्रकाश पण्डितले, लेआउट तथा चित्राङ्कन टार्जन राई, श्रीहरि श्रेष्ठ र शान्तमान बज्राचार्यले तथा आवरण डिजाइन नवीन्द्र राजभण्डारी र गंगाधर शारू, टाइपसेटिङ अनिल कार्की र अनिलकुमार थापाले गर्नुभएको हो । उहाँहरूलगायत यसको विकासमा संलग्न विषयसमितिका पदाधिकारी तथा अन्य सबैलाई 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 अध्ययन अध्यापन 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 सुभावका लागि पाठ्यक्रम विकास केन्द्र हार्दिक अनुरोध गर्दछ ।

नेपाल सरकार  
शिक्षा मन्त्रालय  
पाठ्यक्रम विकास केन्द्र

## विषयसूची

<b>पाठ</b>	<b>शीर्षक</b>	<b>पृष्ठसंख्या</b>
<b>विज्ञान तथा वातावरण शिक्षा</b>		
१.	जनावरको चाल हुन्छ	२
२.	जनावरले खाना खान्छन्	४
३.	जनावरले सन्तान उत्पादन गर्छन्	६
४.	जनावर हुक्न्छन्	८
५.	बिरुवाहरू	१०
६.	निर्जीव वस्तुहरू	१२
७.	जनावर र बिरुवा	१४
८.	जनावर र बिरुवाका प्रमुख अद्गतथा भागहरू	१६
९.	घाँसपात र मासु खाने जनावरहरू	१८
१०.	जनावरका बच्चा हुन्छन्	२०
११.	केही जनावरका सिङ तथा पुच्छर हुन्छन्	२२
१२.	केही जनावरका पखेटा हुन्छन्	२४
१३.	विभिन्न प्रकारका बिरुवाहरू	२६
१४.	बिरुवाका विभिन्न भागहरू	२८
१५.	जनावरको हेरचाह	३०
१६.	बिरुवाको हेरचाह	३२
१७.	वरपरको वातावरण	३४
१८.	सफा र फोहोर वातावरण	३६
१९.	पानी	३८
२०.	वस्तुको आकार र साइज	४०

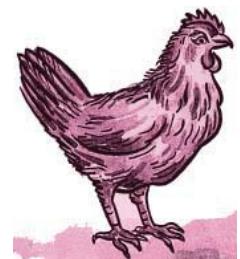
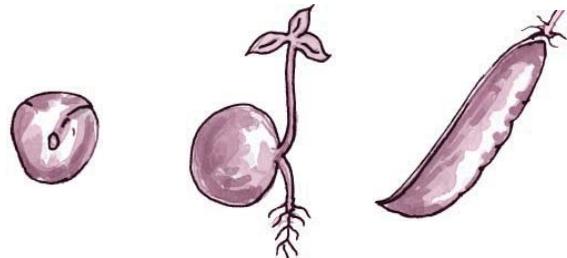
२१.	घाम	४२
२२.	आगो	४४
२३.	बादल लागेको दिन	४६
२४.	पानी परेको दिन	४८
२५.	बतास चलेको दिन	५०

### स्वास्थ्य शिक्षा

२६.	मेरो शरीरको सफाई	५२
२७.	सफा घर र विद्यालय	५४
२८.	हाम्रा खानेकुराहरू	५६
२९.	काँचै खाने खानेकुराहरू	५८
३०.	म निरोगी छु	६०
३१.	म होसियार छु	६२
३२.	उपचार गर्ने ठाउँ	६४

### शारीरिक शिक्षा

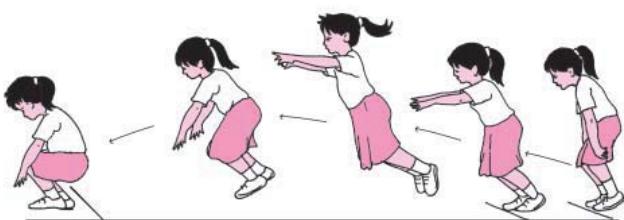
३३.	हिँडाइ, दौडाइ र उफ्राइ	६६
३४.	शरीर तन्काउने र झुकाउने	६८
३५.	शारीरिक व्यायाम	७०
३६.	कवाज	७२
३७.	साधारण खेलहरू	७४
३८.	स्थानीय खेलहरू	७६
३९.	भकुन्डो खेलहरू	७८
४०.	जिम्नास्टिक तथा सन्तुलन खेल	८०
४१.	कथानक तथा अभिनयात्मक खेलहरू	८२



## मेरो विज्ञान



## स्वास्थ्य तथा शारीरिक शिक्षा



## विज्ञान तथा वातावरण शिक्षा

पाठ १

### जनावरको चाल हुन्छ

चित्र हेर, चिन र भन :

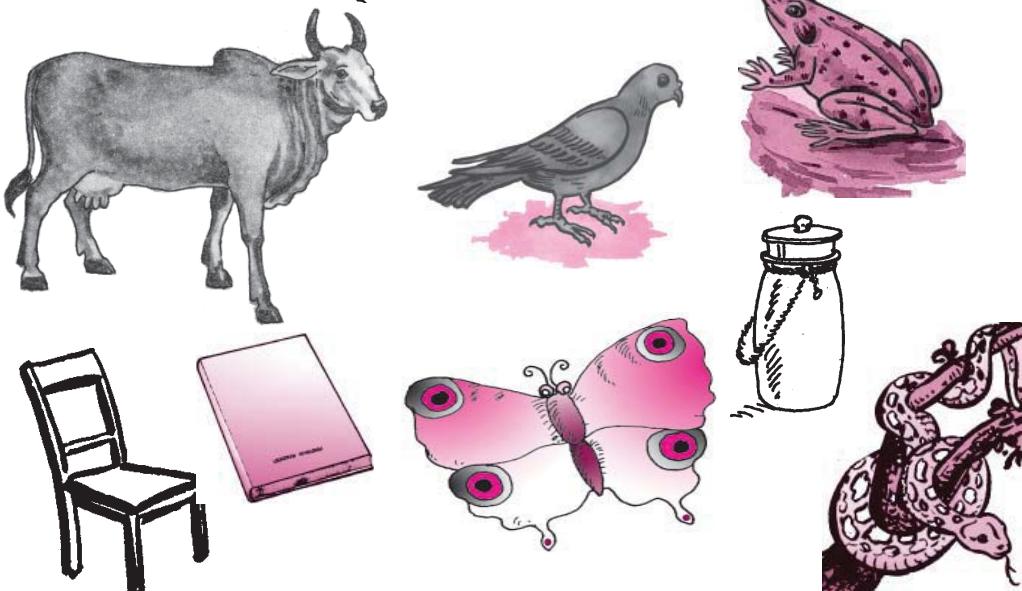


शिक्षण निर्देशन :

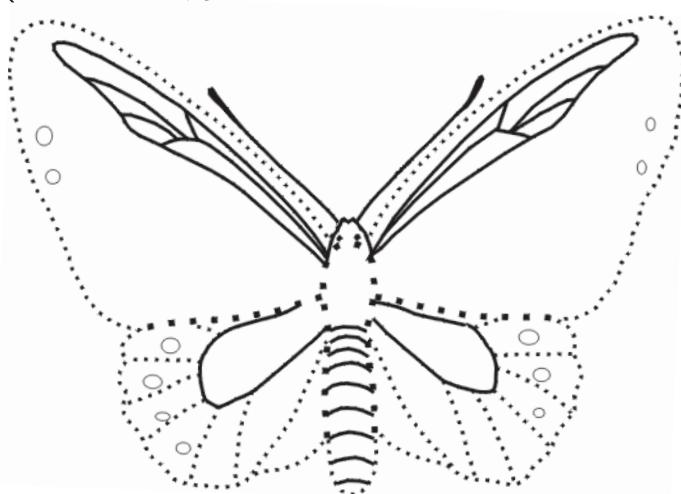
- माथिका प्रत्येक चित्र अवलोकन गराउनुहोस् र कसले के गर्दै छ, सोधै जनावरहरूले चाल देखाउँछन् भन्ने कुरा बारेमा प्रश्नोत्तर गराउनुहोस्।
- वरपरका विभिन्न जनावरहरूको चाल अवलोकन गर्न लगाई चालबाटे प्रश्नोत्तर गराउनुहोस्।

### अभ्यास

१ तलको चित्रमा दिइएका वस्तुमध्ये कुनकुन एक ठाउँबाट अर्को ठाउँमा जान सक्छन् ।



२ तल दिइएको थोप्ले चित्र पूरा गर, केको चित्र बन्यो नाम भन र आफूलाई मन पर्ने रड लगाऊ :

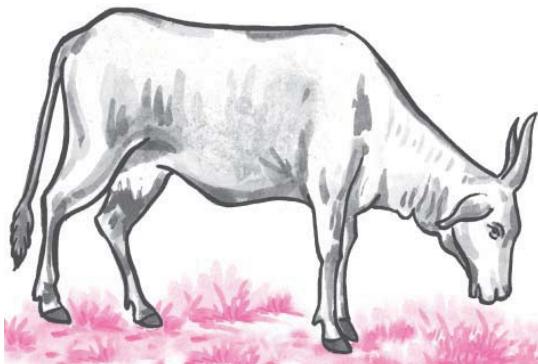
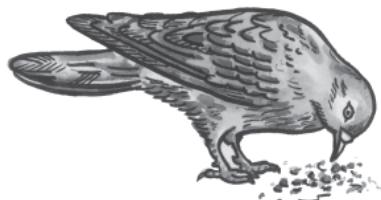


#### शिक्षण निर्देशन :

- ◆ माथि दिइएको थोप्ले चित्रजस्तै अन्य सरल चित्रको अभ्यास गराउनुहोस् ।

## जनावरले खाना खान्छन्

चित्र हेर, चिन र कसले के गर्दै छ, भन :



### शिक्षण निर्देशन :

- ◆ विभिन्न जनावरहरूले खाना खाइरहेका अन्य चित्रहरू पनि प्रदर्शन गरी प्रश्नोत्तर गराउनुहोस् ।
- ◆ सम्भव भएमा वरपरका विभिन्न जनावरले खाना खाएको अवलोकन गराउनुहोस् । ती जनावरहरूले केके खान्छन्, प्रश्नोत्तर गराउनुहोस् ।

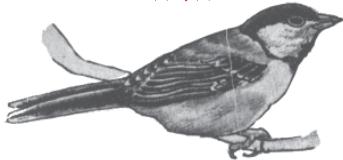
### अभ्यास

- १ तिम्रो वरपर भएका घाँस खाने कुनै पाँचओटा जनावरहरूको नाम भन ।
- २ धर्सों तानेर जोडा मिलाऊ :

**जनावर**



**बाखा**



**चरा**



**सर्प**

**खाना**



**भ्यागुता**

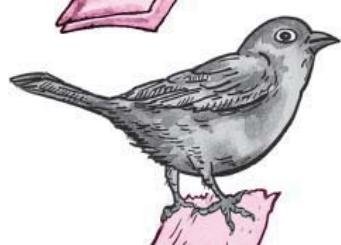


**घाँस**



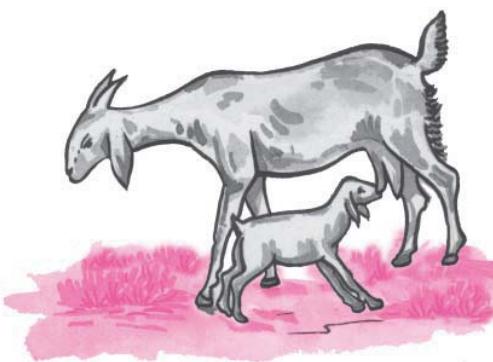
**अन्न**

- ३ तल दिएका कुनकुन वस्तुहरूले खाना खान्छन्, छुट्याऊ :



## जनावरले सन्तान उत्पादन गर्दैन्

हेर, चिन र भन :

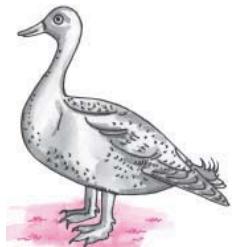


**शिक्षण निर्देशन :**

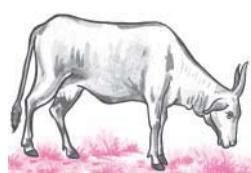
- ◆ चित्रमा दिइएका बाहेक अन्य जनावर र तिनीहरूका बच्चाहरू सँगै भएका चित्र प्रदर्शन गरी थप प्रश्नोत्तर गराउनुहोस्। जनावरहरूले आफूजस्तै सन्तान उत्पादन गर्दछन्। कुनैले फुल पार्छन् भने कुनैले बच्चा जन्माउँछन् भन्ने कुरा जानकारी गराउनुहोस्। वरपरका जनावरमध्ये कुनले फुल पार्छन् र कुनले बच्चा जन्माउँछन्, अवलोकन तथा प्रश्नोत्तर गराउनुहोस्।

**अभ्यास**

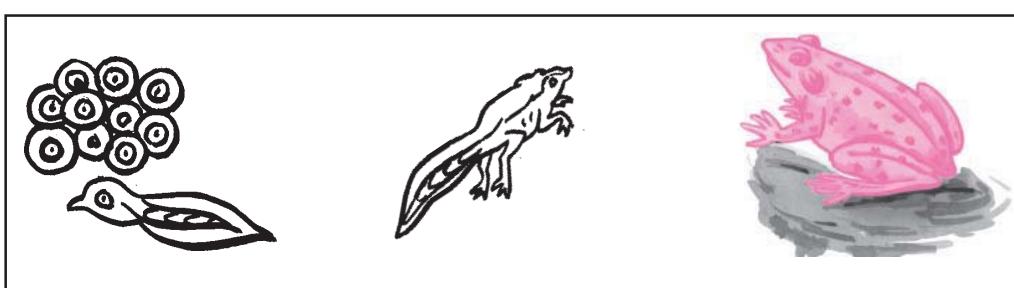
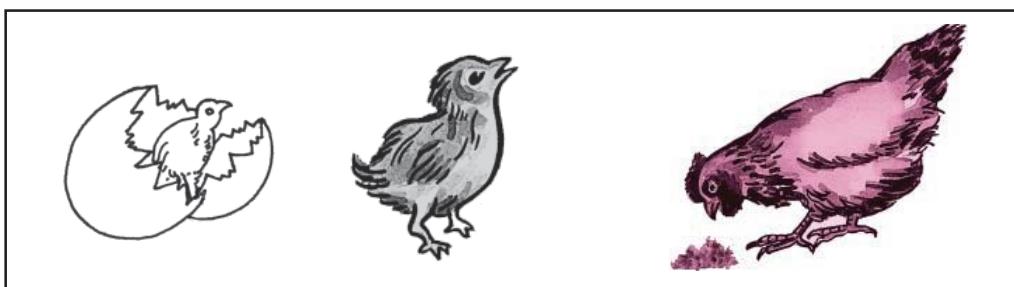
- १ तिमीले कुनकुन जनावरका बच्चा देखेका छौं, भन । के माउ र बच्चा उस्तै देखिन्छन् ?
- २ तलको चित्रमा देखाइएका कुनकुनले सन्तान उत्पादन गर्छन्, भन :



- ३ सिसाकलमले धर्सो तानेर जोडा मिलाऊ :



हेर, चिन र वर्णन गर :



जनावरका बच्चाहरू सुरुमा साना हुन्धन् । यिनीहरू बिस्तारै हुक्कन्धन् । यिनीहरू ठूलो भएपछि आफूजस्तै सन्तान उत्पादन गर्छन् । यिनीहरूको चाल हुन्ध । यिनीहरू खाना खान्धन् । जनावरहरू सजीव हन् ।

#### शिक्षण निर्देशन :

- ◆ माथिको चित्रमा देखाइएकाबाहेक अन्य जनावरहरू बारे पनि अवलोकन तथा प्रश्नोत्तर गराउनुहोस् ।

### अभ्यास

१ तिमीले कुनकुन जनावर हुकेको अथवा बढेको देखेका छौं, कुनै चारओटाको नाम बताऊ ।

२ ठीक बेठीक छुट्याऊ :

- (क) कुखुराको चल्ला हुकेर ठूलो हुन्छ ।
- (ख) गाईको बाघो हुकदै जान्छ ।
- (ग) भैंसीको पाडो बढ़दैन ।
- (घ) हाँसको ट्युरो बढ़दैन ।
- (ङ) कुसी, टेबुल हुकदैनन् ।

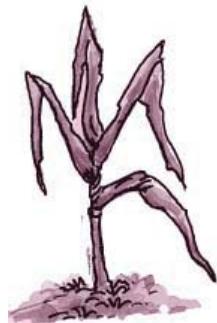
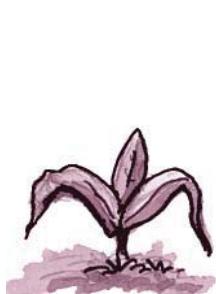
३ तलकामध्ये कुनकुन वस्तु हुक्क्यन् र कुन हुक्क्यैनन्, छुट्याऊ :



## बिरुवाहरू

**चित्र हेर र वर्णन गर :**

(क) बिरुवाहरू हुक्कन्धन् ।



(ख) बिरुवाहरूले आफूजस्तै बिरुवा उत्पादन गर्न् ।



**शिक्षण निर्देशन :**

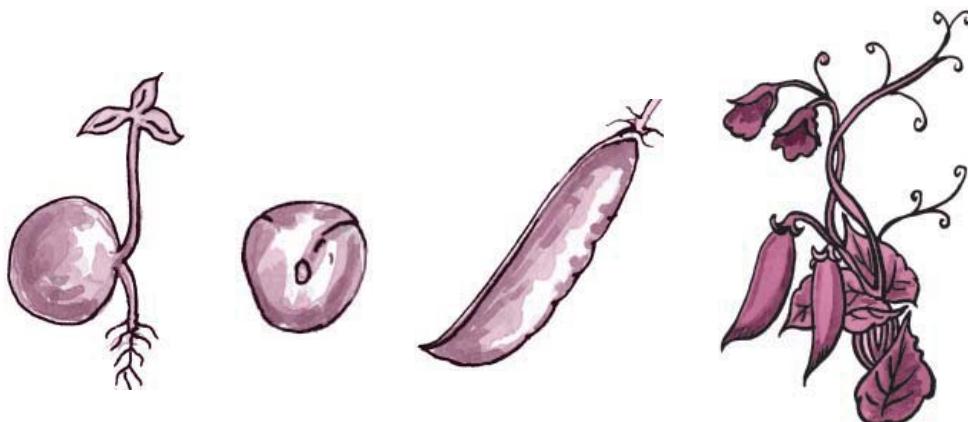
- ◆ विभिन्न विरुवाको हुक्केको (चरणहरू) उदाहरण दिई धारणा स्पष्ट गराउनुहोस् । (मकै, धान, चना आदि)

## (ग) बिरुवालाई खाना चाहिन्छ ।



### अभ्यास

१ तल दिएका अवस्थाहरूमा कुनपछि कुन आउँछ, क्रम मिलाएर भन :



२ तिमीले देखेका र थाहा पाएका कुनै तीनओटा बिरुवाको नाम बताऊ ।

### शिक्षण निर्देशन :

- ◆ बिरुवालाई पानी मात्र होइन मल आदि अरू खाना पनि चाहिन्छ भन्ने धारणा दिनुहोस् ।

## निर्जीव वस्तुहरू

चित्र हेर, चिन र तल दिइएका प्रश्नको उत्तर भनः



- (क) माथिका चित्रमा केके छन् ?
- (ख) के ती वस्तुहरूले खाना खान्छन् ? एक ठाउँबाट अर्को ठाउँमा आफै जान सक्छन् ?
- (ग) के ती वस्तुहरू हुक्कान्छन् अथवा बद्धन् ?
- (घ) के तिनीहरूले सन्तान उत्पादन गर्न सक्छन् ?

### शिक्षण निर्देशन :

- ◆ विद्यार्थीहरूलाई विभिन्न प्रकारका सजीव र निर्जीव वस्तुको उदाहरण दिएर बाहिरी लक्षणका आधारमा फरक देखाउन लगाउनुहोस् । (जस्तै : हिँड्डुल गर्ने, हुक्कने, खाना खाने आदि ।)
- ◆ सकेसम्म सुलभ र कक्षाभित्र ल्याएर देखाउन सक्ने वस्तुहरू प्रयोगमा ल्याई विद्यार्थीहरूलाई सजीव र निर्जीव छुट्याउन लगाउनुहोस् ।

### अभ्यास

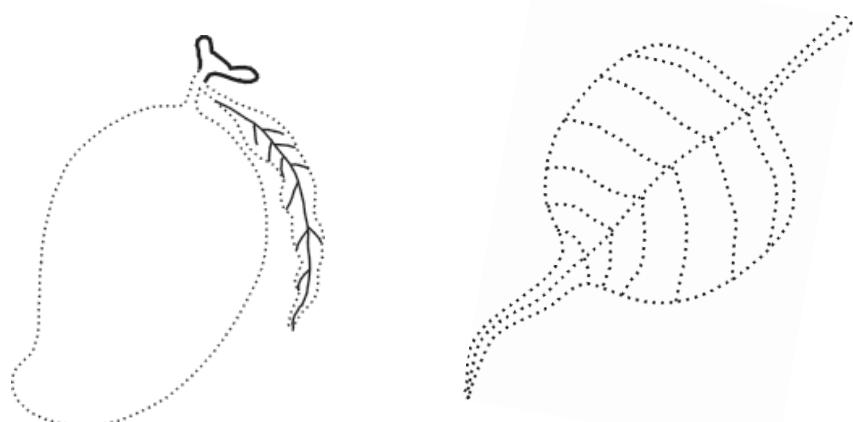
१ तलका वस्तुहरूमध्ये निर्जीव वस्तु कुनकुन हनु, बताऊँ :



२ तलका प्रश्नको उत्तर देऊँ :

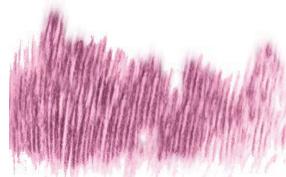
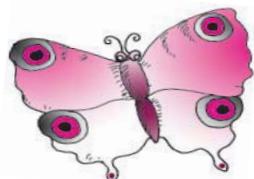
- (क) कुनै दुईओटा निर्जीव वस्तुका नाम भन ।
- (ख) सजीव वस्तुका कुनै तीनओटा गुण बताऊँ ।
- (ग) तिमी सजीव हौ कि निर्जीव हौ ? किन ?

३ तलको थोप्ले चित्र पूरा गर र के को चित्र हो, नाम भन :



## जनावर र बिरुवा

चित्र हेर, चिन र भन :



शिक्षण निर्देशन :

- दिइएका चित्रहरू अवलोकन गर्न लगाई तिनीहरूको नाम चिनाउने । तिनीहरूमध्ये कुन जनावर हुन् र कुन बिरुवा हुन्, छुट्याउन लगाउनुहोस् ।
- माथि दिइएकाबाहेक अन्य जनावरहरू र बिरुवाहरूको (विचार्थीको अनुभवको आधारमा) नाम भन्न लगाउनुहोस् ।

### अभ्यास

(क) कसले के गरिरहेको छ ?



(ख) कसको रड कस्तो हुन्छ ?



खरायो



केरा



काग



सुगा



कमिला



काउली

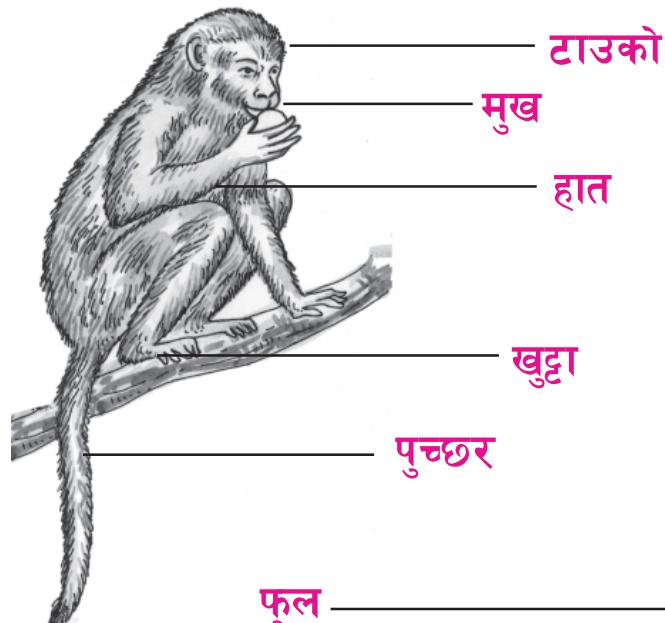
---

#### शिक्षण निर्देशन :

- जनावरहरू हिँड्छन् भने बिरुवाहरू सधैं एक ठाउँमा हुन्छन्। बिरुवा प्रायः हरिया रडका हुन्छन्। भने जनावर विभिन्न रडका हुन्छन् भन्ने निष्कर्षमा पुग्न सहयोग गर्नुहोस्।

## जनावर र विरुद्धाका प्रमुख अङ्ग तथा भागहरू

कसका केके छन् ? हेर, चिन र वर्णन गर :



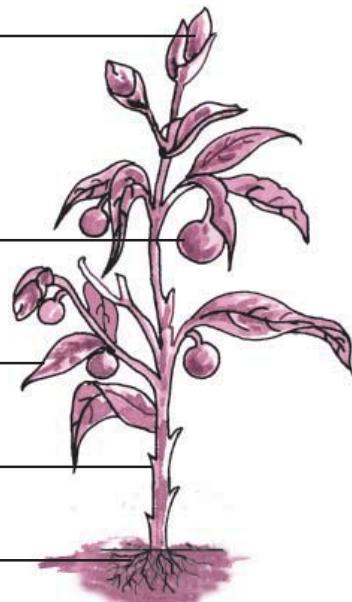
फूल

फल

पात

काण्ड

जरा



### शिक्षण निर्देशन :

- चित्रमा नामकरण गरिएका जनावरको विभिन्न भागहरू (टाउको, हात, खुट्टा, पुच्छर) देखाउँदै विरुद्धाको चित्रसँग तुलना गर्न लगाउनुहोस् ।
- सम्भव भएमा विरुद्धा (पात, काण्ड, हाँगा, फल, फूल) र जनावरहरू अवलोकन गराउने र तिनीहरूका विभिन्न भागहरू तुलना गराउनुहोस् ।

## अभ्यास

१ चित्र हेर र भन, कसको के छ ?

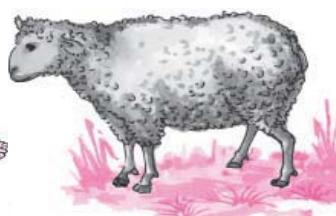
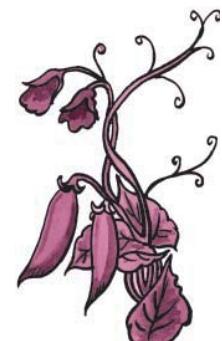
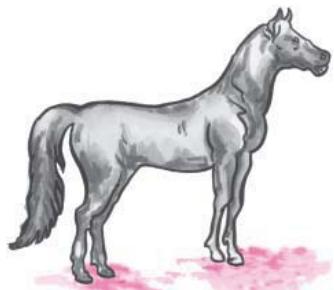


भैंसी



तोरीको बोट

२ दिइएको चित्र हेरी कुनकुन जनावर र कुनकुन बिरुवा हुन् बताऊ :



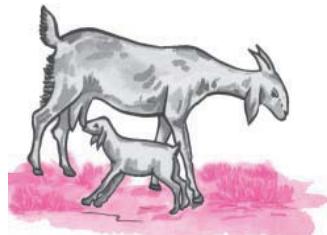
३ आफूलाई मन पर्ने एउटा जनावर र एउटा बिरुवाको चित्र आफ्नो कापीमा कोर र रङ्गयाऊ ।

### शिक्षण निर्देशन :

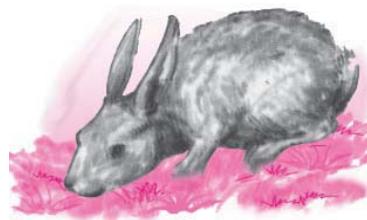
- चित्रमा दिइएका प्रत्येक वस्तु बिरुवा हुन् कि जनावर छुट्याउन लगाउनुहोस् ।
- विद्यार्थीलाई सरल चित्र बनाउन प्रोत्साहित गर्नुहोस् ।

## घाँसपात र मासु खाने जनावरहरू

तलका चित्र हेर, कसले के खान्छ, भन :



बाखा



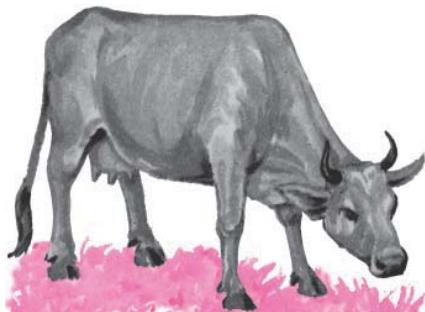
खरायो



ब्वाँसो



गिद्ध



गाई



बाघ

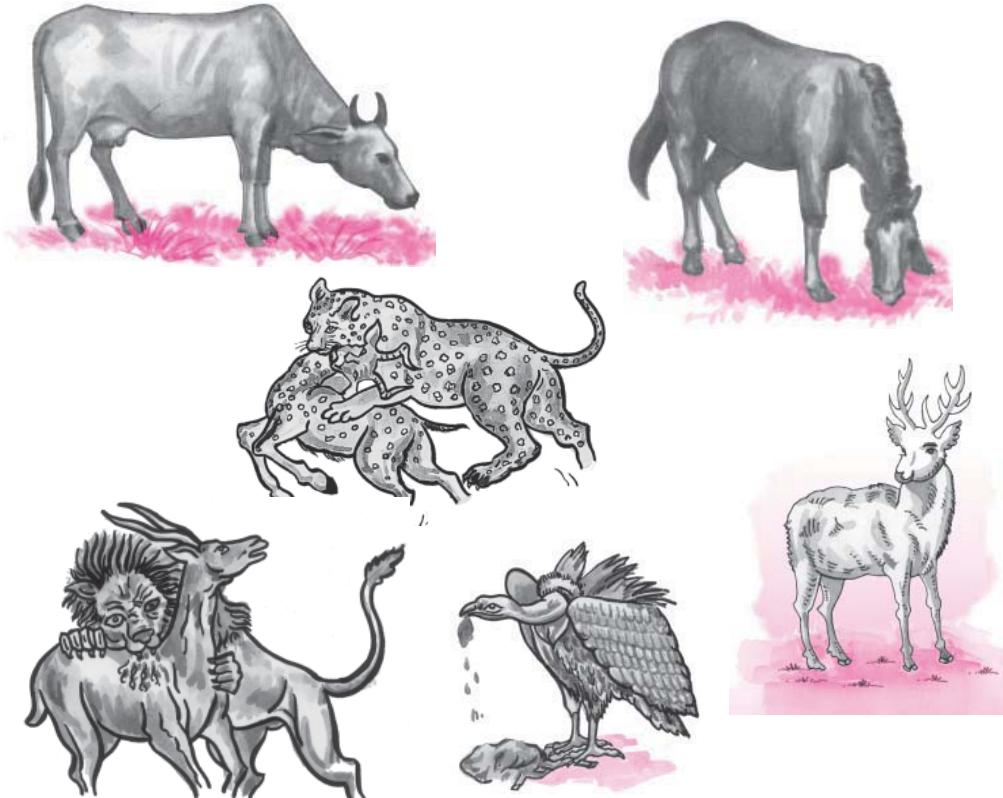
जनावरले खाना खान्छन् । केही जनावरले घाँसपात,  
अन्न र फल खान्छन् । केही जनावरले मासु खान्छन् ।  
मासु खाने जनावरले अरू जनावरलाई खान्छन् ।

### शिक्षण निर्देशन :

- चित्रका आधारमा प्रश्नोत्तर गराई माथि लेखिएका कुराहरू विद्यार्थीलाई बुझाइदिनुहोस् ।

**अभ्यास**

१ निम्नलिखित चित्रहरूमध्ये मासु खाने जनावरहरू कुनकुन हुन्, छुट्याऊ :



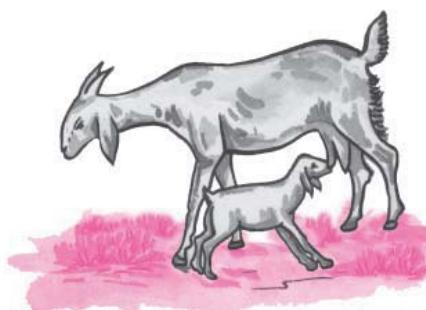
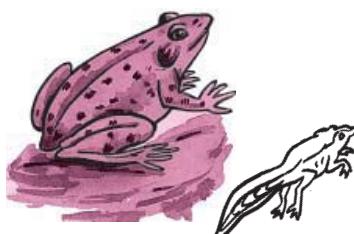
२ तलका वाक्यको पछाडि दिइएको बाकसभित्र ठीक भए (✓) र बेठीक भए (✗) चिह्न लगाऊ :

- (क) गाईले घाँस खान्छ ।  ✓
- (ख) बाँदरले मासु खान्छ ।
- (ग) मासु खाने जनावरले अरू जनावरको मासु खान्छन् ।
- (घ) गिद्धले अन्न खान्छ ।

३ घाँसपात र अन्न मात्र खाने कुनै चारओटा जनावरको नाम लेख ।

## जनावरका बच्चा हुन्छन्

हेर, चिन र बच्चाको नाम भन :



माथि दिएको चित्रमा गाईको बाल्हो छ । घोडाको बछेडो छ । बाखाको पाठो छ । कुकुरका छाउरा छन् । कुखुराका चल्ला छन् । भ्यागुताका बच्चा चेपागाँडा हुन् । सबै जनावरका बच्चा हुन्छन् ।

### शिक्षण निर्देशन :

- ◆ चित्र अवलोकन गराउनुहोस् । विभिन्न जनावरका बच्चाहरूको नाम चिनाउनुहोस् । अरु जनावरका बच्चाको नाम के होला भनी प्रश्नोत्तर गराउनुहोस् ।
- ◆ विद्यार्थीहरूमा प्रश्नोत्तर गरी बच्चाको नामसमेत भन्न कोसिस गराउनुहोस् ।

### अभ्यास

१ कुन जनावरको बच्चालाई के भन्छन् पढ र सिसाकलमले धर्को  
तानी जोडा मिलाऊ :

(क) (ख)

जनावरको नाम

गैँडा

बच्चाको नाम

पाठो

गधा

छावा

कुखुरा

केटो

हाँस

चल्ला

बाखा

चेपागाँडा

हात्ती

पाजी

ट्युरो

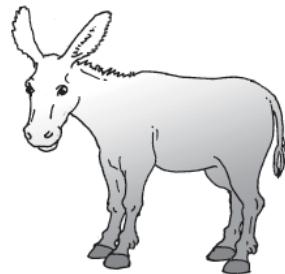
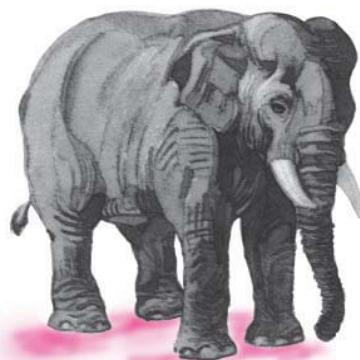
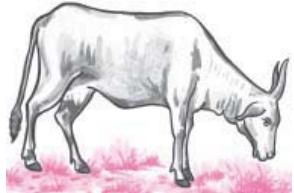
---

#### शिक्षण निर्देशन :

- ◆ कसको बच्चालाई के भन्छन् सोबारे मौखिक अभ्यास पनि गराउनुहोस् । जस्तै : बाघको बच्चालाई डमरु, हात्तीको बच्चालाई छावा, गैँडाको बच्चालाई केटो, गधाको बच्चालाई पाजी भनिन्छ भन्ने कुरा पनि बताइदिनुहोस् ।

## केही जनावरका सिड तथा पुच्छर हुन्छन्

तलका जनावर हेर, कसको के छ, चिन :



केही जनावरका सिड हुन्छन् । सिड टाउकोमा हुन्छ ।  
केही जनावरको पुच्छर हुन्छ । केही जनावरको सिड  
र पुच्छर दुवै हुन्छ ।

### क्रियाकलाप

सिङ्ग नभएका तर पुच्छर भएका जनावरहरू केके देखेका छौ ?  
साथीसँग छलफल गरी कुनै पाँचओटाको नाम लेख ।

### अभ्यास

१ तल दिइएका जनावरहरूको नाम तालिकामा दिइएजस्तै गरी लेख :

गाई, भैंसी, कुकुर, बिरालो, खरायो, हात्ती, बड्गुर,  
भेडा, बाख्ना, घोडा, मुसा, भ्यागुता, बाँदर, काग,  
पुतली, किरा ।

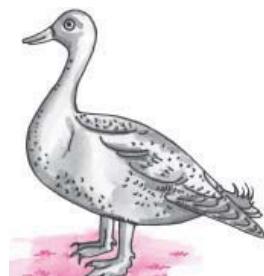
सिङ्ग र पुच्छर भएका	सिङ्ग नभएका तर पुच्छरमात्र भएका	सिङ्ग र पुच्छर दुवै नभएका
गाई	कुकुर	भ्यागुता

## केही जनावरका पखेटा हुन्छन्

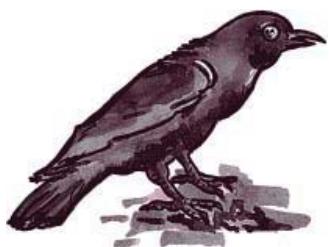
चित्र हेर र चिन :



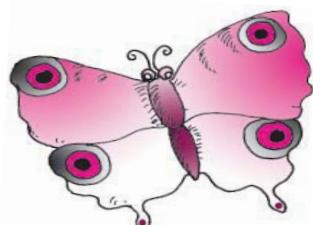
कुखुरा



हाँस



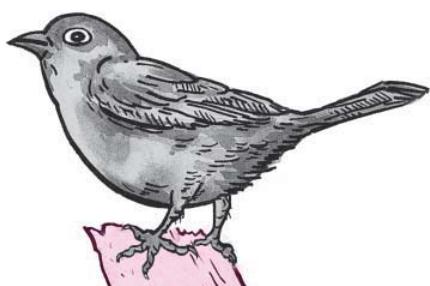
काग



पुतली



झिंगा



भँगोरा

केही जनावरका पखेटा हुन्छन् । प्रायः पखेटा भएका जनावर हावामा उड्छन् । चराहरूका पखेटा हुन्छन् । चराबाहेक अरू कुनकुन जनावरका पखेटा हुन्छन् ?

### क्रियाकलाप

- १ तिमीले देखेका पखेटा भएका पाँचओटा जनावरको नाम भन ।
- २ तिमीलाई मन पर्ने पखेटा भएको एउटा जनावरको चित्र कोर ।

### अभ्यास

- १ तल दिइएका चित्रमा पखेटा भएका जनावरहरूको नाम लेख :

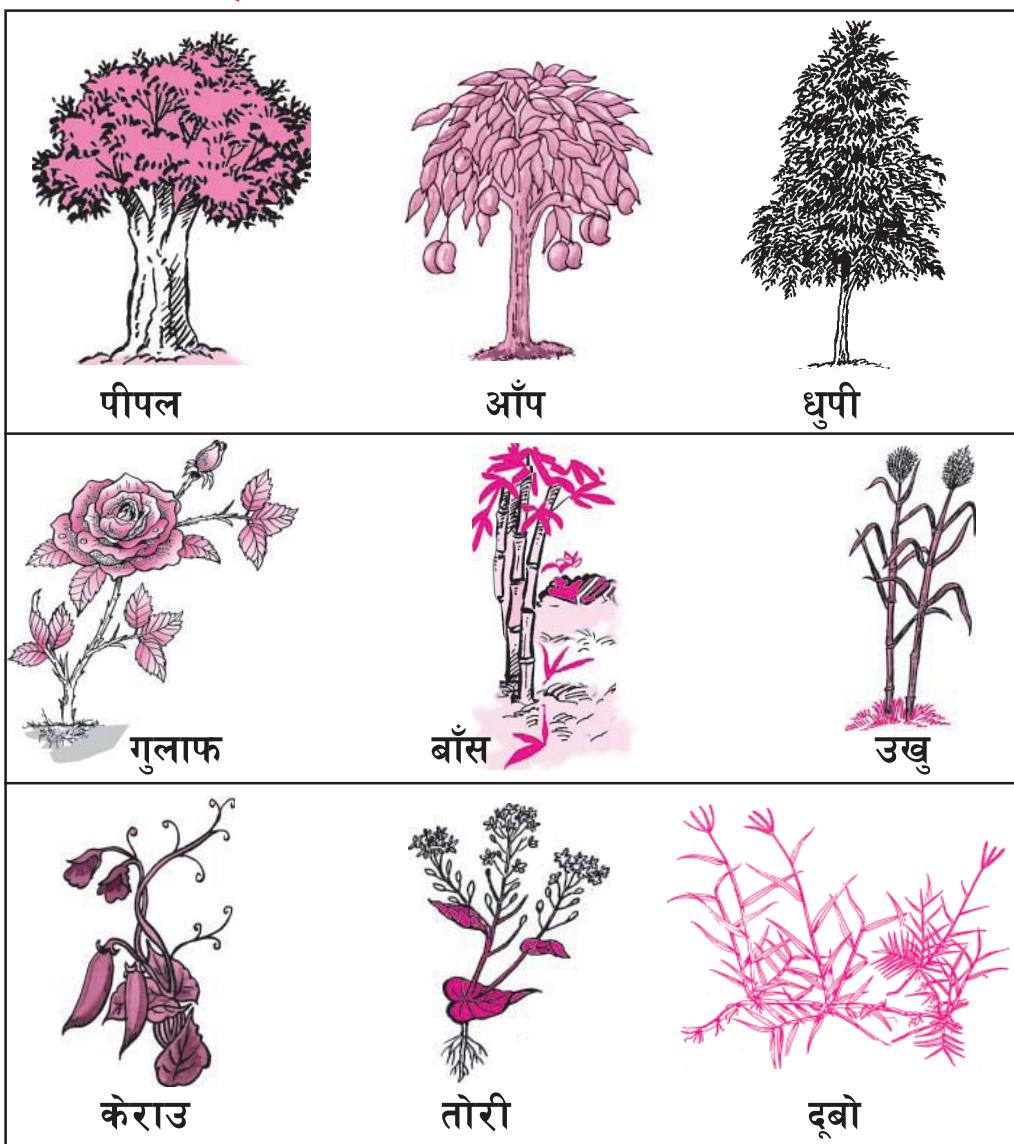


#### शिक्षण निर्देशन :

- ◆ पाठमा उल्लेख भएकाबाहेक अरू जनावरहरूबारे पनि प्रश्नोत्तर गराउनुहोस् ।
- ◆ मुख र कत्ता भएका जनावरहरूको पनि उदाहरण दिएर छलफल गराउनुहोस् ।

## विभिन्न प्रकारका विरुद्धवाहक

तलका विरुद्ध हेर र चिन :



केही विरुद्ध ठूला हुन्छन् । ठूला विरुद्धवालाई रुख भन्छन् । केही विरुद्ध मझौला हुन्छन् । मझौला विरुद्धवालाई बुट्यान भन्छन् । केही विरुद्ध साना र नरम हुन्छन् । तिनलाई झार भन्छन् ।

### क्रियाकलाप

विद्यालयको बगँचा वा आफ्नो घर वरपर गएर हेर । तिमीले त्यहाँ कुनकुन बिरुवाहरू देख्यौ, कुनै पाँचओटाको नाम लेख र तीमध्ये कुनकुन झारपात, रुख र बुट्यान हुन्, छुट्याउ ।

### अभ्यास

१ तल दिइएका प्रश्नको उत्तर लेख :

- (१) दुईओटा रुखको नाम लेख ।
- (२) दुईओटा बुट्यानको नाम लेख ।
- (३) दुईओटा झारको नाम लेख ।

२ तल दिइएका बिरुवामध्ये झार कुनकुन हुन्, छुट्याउ ।

पीपल

स्याउ

बर

धनियाँ

तोरी

गुलाफ

आरु

बाबरी

लसुन

ओखर

दूबो

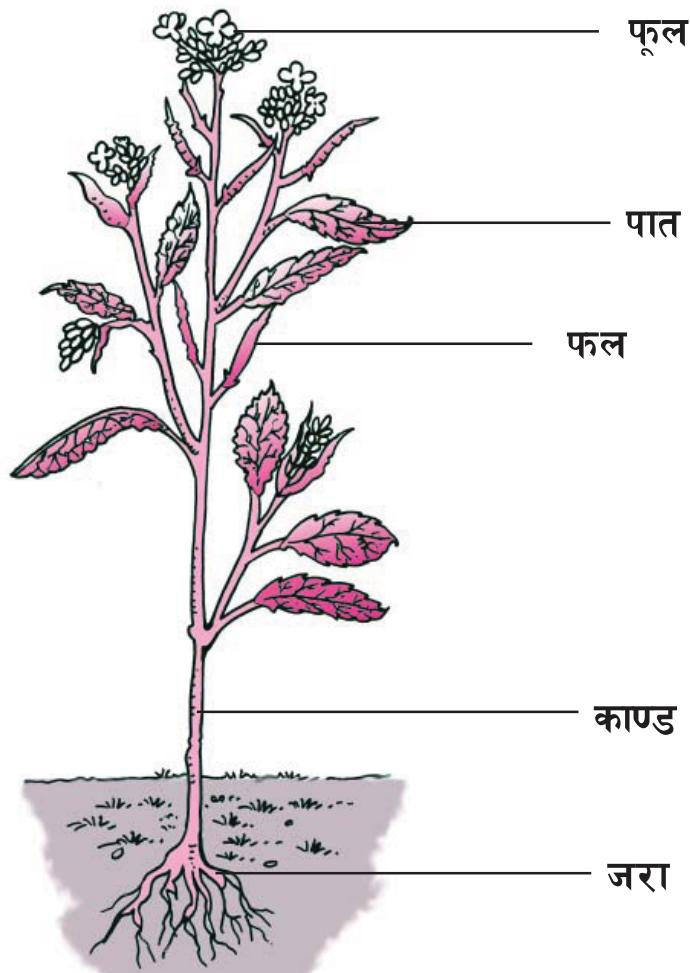
आलु

---

### शिक्षण निर्देशन :

- ◆ स्थानीय भाषामा बोलिने बिरुवाका विभिन्न नामहरू दिएर झार, बुट्यान, रुख छुट्याउन लगाउनुहोस् ।
- ◆ माथिको क्रियाकलाप गर्न विद्यार्थीलाई आवश्यक मदत गर्नुहोस् ।

## बिरुवाका विभिन्न भागहरू



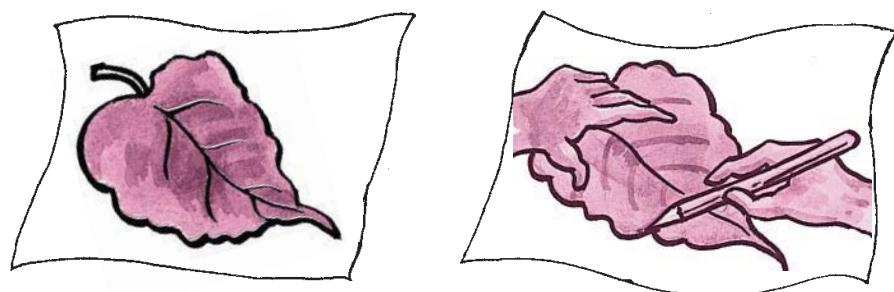
बिरुवाको पात हुन्छ ।  
 बिरुवामा जरा हुन्छ ।  
 पातहरू विभिन्न आकारका हुन्छन् ।  
 धेरैजसो बिरुवाका पात हरिया हुन्छन् ।  
 बिरुवामा काण्ड, फूल र फल पनि हुन्छन् ।

### शिक्षण निर्देशन :

- चित्रका साथै स्थानीय स्तरमा उपलब्ध पूर्ण बिरुवाहरू पनि प्रदर्शन गर्नुहोस् र बिरुवाका भागहरूको (पात, जरा, काण्ड, फूल, फल) पहिचान गर्न विचार्यालाई मदत गर्नुहोस् ।

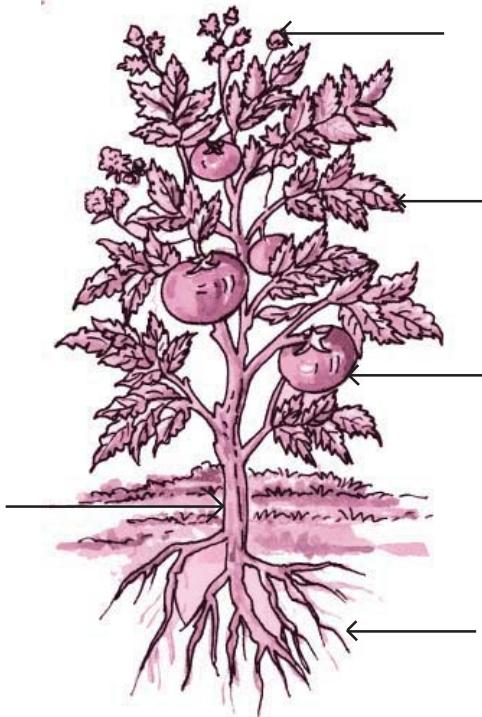
### क्रियाकलाप

१. एउटा बाक्लो पात ल्याऊ ।
२. पातलाई कापीको पानामा राख ।
३. चित्रमा देखाएजस्तै सिसाकलमले वास्तविक पातको बाहिरी रेखाचित्र कोर । कस्तो चित्र बन्यो ?



### अभ्यास

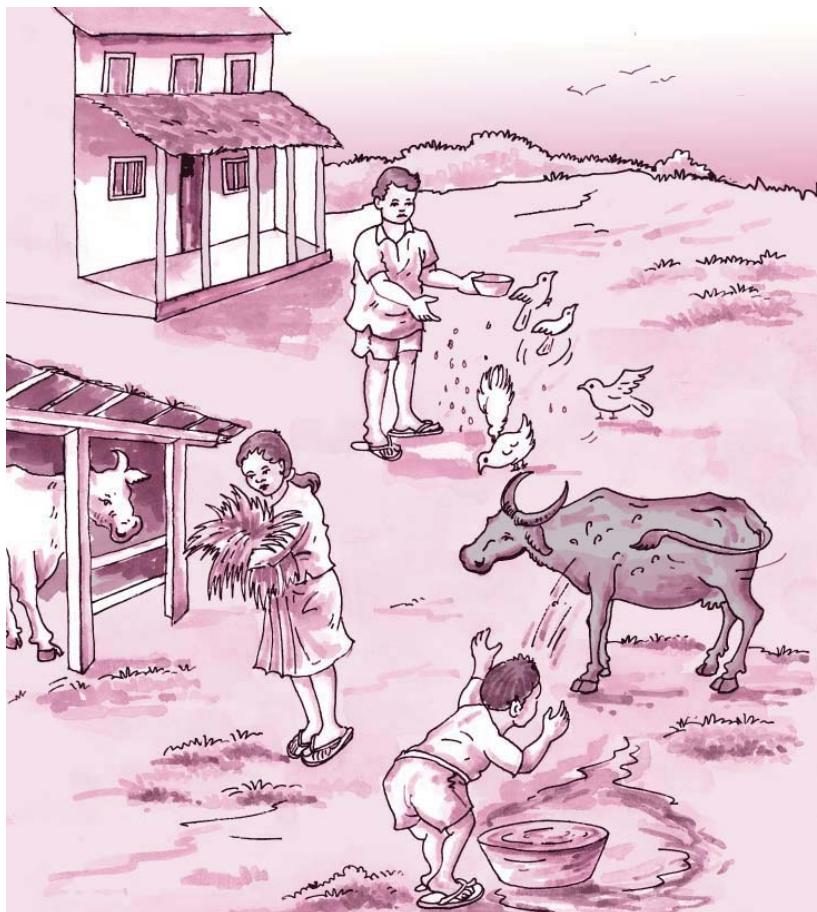
दिइएको चित्रमा बाणले देखाएको बिरुवाको भागको नाम भन :



### शिक्षण निर्देशन :

- ◆ जनावरका हात, खुट्टा, टाउको भएजस्तै बिरुवाका, पात, फूल, फल, काण्ड, जराजस्ता विभिन्न भागहरू हुन् भनी प्रश्नोत्तर गराउनुहोस् ।

चित्र हेर र छलफल गर :



गाई, भैंसी, चराहरू जनावर हुन् । जनावरलाई हामीले माया गर्नुपर्छ । जनावरलाई खाना खान दिनुपर्छ । जनावरको हेरचाह गर्नुपर्छ । केही जनावरलाई हामी घरमा पाल्ने गद्दैँ ।

**शिक्षण निर्देशन :**

- चित्र अबलोकन र छलफलबाट हामीले जनावरलाई कुट्टने, जिसकाउने गर्नु हुँदैन, राम्रो स्याहार सुसार गर्नुपर्छ भन्ने धारणा दिनुहोस् ।

### क्रियाकलाप

कुन काम गर्नु ठीक छ, कुन बेठीक छ, छलफल गर :

(क)



(ख)



(ग)



(घ)



(ङ)



### अभ्यास

१. तलका वाक्यको पछाडि दिइएको बाकसमा ठीक भए (✓) बेठीक भए (✗) चिह्न लगाऊ :

(क) गाईलाई कुट्टनुपर्छ ।

(ख) भैंसीलाई घाँस दिनुपर्छ ।

(ग) माहुरीको चाकालाई लट्ठीले घोच्नुपर्छ ।

(घ) परेवालाई चारो दिनुपर्छ ।

(ङ) कुकुरलाई कुट्टनुपर्छ ।

### शिक्षण निर्देशन :

- उक्त क्रियाकलापमा दिइएको चित्रमा के भइरहेछ ? छलफल गराई त्यसो गरे के हुन्छ ? भन्नेजस्ता प्रश्नहरू सोधी सवैलाई सो क्रियाकलापमा सरिक गराउनुहोस् । ।

## बिरुवाको हेरचाह

चित्र हेर र वर्णन गर :

(क)



(ख)



(ग)



(घ)



हामी बिरुवा रोप्छौँ । हामी बिरुवामा पानी हाल्छौँ ।  
 हामी बिरुवाको रक्षा गर्न वरिपरि छेकबार लगाउँछौँ ।  
 हामी बिरुवाको आवश्यक हेरचाह गर्दछौँ ।

**शिक्षण निर्देशन :**

- चित्रको अवलोकन र विद्यार्थीले गर्ने कियाकलापको आधारमा बिरुवाको हेरचाह गर्नुपर्दछ भन्ने कुराको धारणा दिन प्रश्नोत्तर गराउनुहोस् ।

### क्रियाकलाप

तल दिइएका चित्रमा कुन काम गर्न हुन्छ, कुन गर्न हुँदैन, साथीसँग छलफल गर र बताऊ :



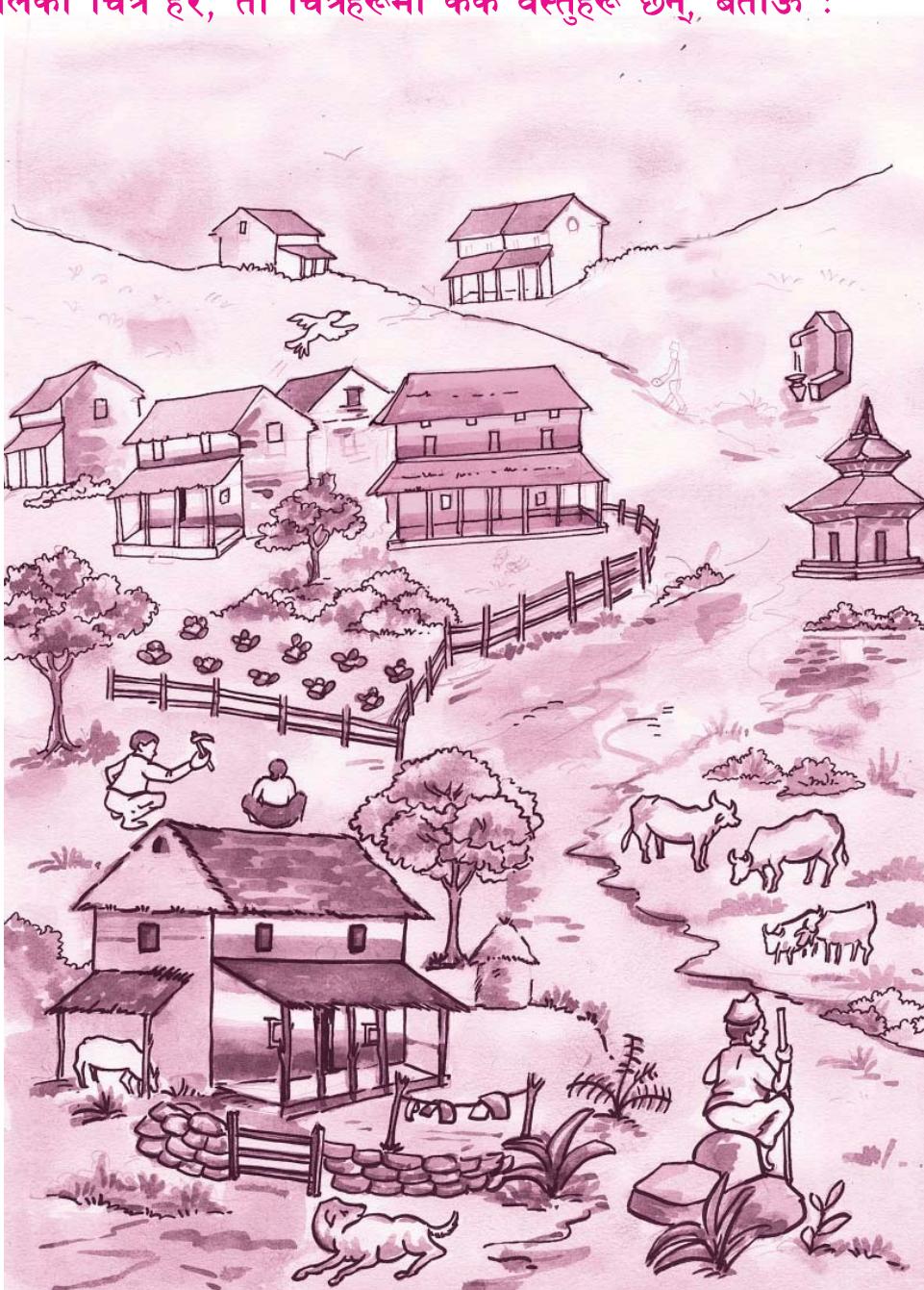
### अभ्यास

१. तलका वाक्यको पछाडि दिइएको बाकसमा ठीक भए (✓) र बेठीक भए (✗) चिह्न लगाऊ :

- (क) विरुवाको पात चुँड्नुहुँदैन ।
- (ख) विरुवामा समयसमयमा पानी हाल्नुपर्छ ।
- (ग) विरुवा भाँच्नुपर्छ ।
- (घ) विरुवालाई लातीले हान्नुपर्छ ।
- (ङ) विरुवामा मल हाल्नुपर्छ ।
- (च) विरुवाको वरिपरिको छेकबार भत्काउनुपर्छ ।
- (छ) विरुवाको डाँठबाट बोका ताढ्नुपर्छ ।

## वरपरको वातावरण

तलका चित्र हेर, ती चित्रहरूमा केके वस्तुहरू छन्, बताऊँ :



### शिक्षण निर्देशन :

- ◆ वरपरका विभिन्न सजीव र निर्जीव वस्तुहरू अवलोकन गराउनुहोस् ।

### अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको उत्तर देऊ :
- (क) तिम्रो वरपर केके कुराहरू छन् ? कुनै चार ओटाको नाम बताऊ ।
- (ख) तिम्रो वरपर पाइने कुनै चारओटा जनावरहरूको नाम भन ।
- (ग) तिम्रो वरपर पाइने चारओटा बिरुवाहरूको नाम भन ।
- (घ) तिम्रो वरपर भएका सजीव वस्तुहरू केके हुन् ? कुनै चारओटाको नाम भन र लेख ।
- (ङ) तिम्रो वरपर भएका निर्जीव वस्तुहरू केके हुन् ? कुनै चारओटाको नाम भन ।
२. तलका वाक्य पछाडि दिइएको बाकसमा ठीक भए (✓) र बेठीक भए (✗) चिह्न लगाऊ :
- (क) गाउँमा मानिस मात्र हुन्छन् ।
- (ख) गाउँमा सजीव र निर्जीव दुवै पाइन्छन् ।
- (ग) घर र मन्दिर सजीव वस्तु हुन् ।
- (घ) गाई र बाख्ना निर्जीव वस्तु हुन् ।
- (ङ) खेतबारी, माटो र ढुङ्गा निर्जीव वस्तुबाट बनेका हुन्छन् ।

## सफा र फोहोर वातावरण

तल दिइएका दुवै चित्र हेर, दाँज र छलफल गर :

(क)



(ख)



### अभ्यास

१. तलका प्रश्नको उत्तर देऊ :

- (क) चित्रमा भएका दुई घरमध्ये तिमीलाई कुन घर मन पर्छ ? किन ?
- (ख) घर फोहोर पार्ने सजीवहरू केके हुन् ?
- (ग) घर फोहोर पार्ने निर्जीव वस्तुहरू केके हुन् ?
- (घ) आफूलाई मन पर्ने घरको चित्र बनाई रड भर ।

२. घर सफा राख्न कुन काम गर्नु राम्रो हुन्छ, चिनो (✓ लगाऊ) :

(क)



(ख)



३. खाली ठाउँमा तल दिएका मिल्ने शब्द राख्ने पूरा गर :

**टोकरी      सफा      थुक्नु      कोर्नु**

- (क) कक्षाकोठामा भएको फोहोरलाई ..... मा फाल्नुपर्छ ।
- (ख) कक्षाकोठामा जहाँ पायो त्यहीं ..... हुँदैन ।
- (ग) सबै मिलेर विद्यालयलाई ..... राख्नुपर्छ ।
- (घ) विद्यालयको भित्तामा कलमले ..... हुँदैन ।

## पानी

**हेर, पढ र छलफल गर :**

(क)



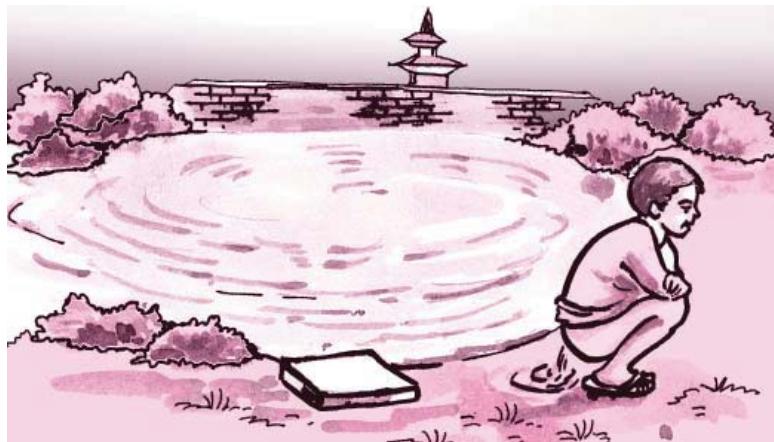
(ख)



(ग)



(घ)



हामी धारा, इनारबाट पानी पाउँछौं । खोला र पोखरीमा पनि पानी हुन्छ । धाराको पानी सफा हुन्छ । खोला र पोखरीको पानी फोहोर हुन्छ । फोहोर पानीबाट रोग लाग्छ । पानी पाइने ठाउँहरू सफा राख्नुपर्छ ।

### अभ्यास

१. तिमी घरमा कहाँको पानी पिउँछौ ? लेख ।
२. पानी केके गर्न चाहिन्छ ? लेख ।
३. खोला र पोखरीको पानी कसरी फोहोर हुन्छ ?
४. तलका कुनकुन कामहरू गर्नुहुदैन ?



#### शिक्षण निर्देशन :

- ◆ नजिकैको खोला वा पोखरीमा भइरहेको प्रदूषण अवलोकन गराउनुहोस् ।
- ◆ मानिसले कसरी पानी प्रदूषण गर्दैन् ? स्थानीय तवरमा छलफल गराउनुहोस् ।

## वस्तुको आकार र साइज

चित्र हेर र चिन :



टेबुल चारकुने छ । नाड्लो ठूलो र बाटुलो छ ।  
गोठको छानामा फर्सी छन् । मेरो भकुन्डो गोलो  
छ । मेरो घर ठूलो छ । गोठ सानो छ । गाई ठूलो  
छ । बाढ़ी सानो छ । आँगनमा कुखुरो छ । कुखुराका  
चल्ला साना छन् ।

शिक्षण निर्देशन :

- ◆ ठूलो र सानोको आधारमा वस्तु छुट्याउन लगाई साइजको तुलना गर्न लगाउनुहोस् ।

### क्रियाकलाप

तिम्रो घरमा भएका सामानहरूमध्ये कुनकुन ठूला र कुनकुन साना छन्, भन र लेख ।

क्र.सं.	सानो वस्तु	ठूलो वस्तु
१.		
२.		
३.		
४.		
५.		

### अभ्यास

- १ तिम्रो वरपर पाइने दुईओटा बाटुला वस्तुहरूको नाम भन र लेख ।
- २ तिम्रो घर वरपर पाइने दुईओटा चारकुने वस्तुहरूको नाम भन र लेख ।
- ३ तिम्रो वरपर पाइने दुईओटा गोला वस्तुहरूको नाम भन र लेख ।
- ४ तिमीले देखेका ठूला र साना वस्तुहरू केके छन् भन र लेख ।

हेर, चिन र वर्णन गर :



झलमल्ल घाम लागिरहेको छ । मानिसहरू घाम तापिरहेका छन् । चौरमा गाईवस्तुहरू चरिरहेका छन् । मान्छे धारामा नुहाउँदै छ । कसैले लुगा धोइरहेको छ । लुगा सुकाइएको छ । वरपर बिरुवाहरू छन् । घामबाट बिजुली निकालिएको छ । बिस्कुन सुकाइएको छ । घाम लागेको बेला वस्तुहरूको छाया देख्न सकिन्दै ।

#### शिक्षण निर्देशन :

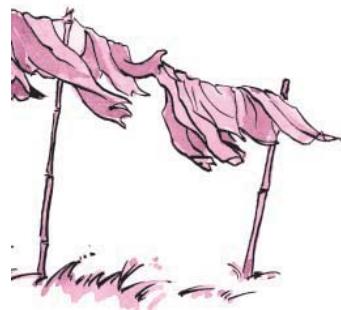
- ◆ सूर्यको घामबाट हामी ताप र प्रकाश पाउँछौं भनी छलफल गराउनुहोस् । सूर्यको ताप र प्रकाशको उपयोगिताबारे प्रश्नोत्तर गरी बताउनुहोस् ।

### अभ्यास

- १ घामबाट हामीले केके पाउँछौं ? घाम नभएको भए के हुन्थ्यो होला  
लेख ।
- २ के उज्यालो नभए पनि तलका काम गर्न सकिन्छ ?



खेत खन्न



लुगा सुकाउन



पढन



हिँडडुल गर्न

३. तिमीले उज्यालोमा गर्न सक्ने कुनै चारओटा कामहरू लेख ।

---

#### शिक्षण निर्देशन :

- ◆ हामीलाई काम गर्न ताप तथा प्रकाश चाहिन्छ भन्नेबारे विभिन्न उदाहरणहरू दिएर प्रस्त पार्नुहोस् ।

हेर, चिन र वर्णन गर :



हामी आगोबाट ताप पाउँछौं । जाडो हुँदा आगो ताप्छौं । आगो बालेर खाना पकाउँछौं । आगो बालेर पानी पनि तताउँछौं । आगो बाल्न हामीलाई दाउरा, मट्टितेल, गुइँठा, ग्यास आदि चाहिन्छ ।

## अभ्यास

१ तिम्रो घरमा खाना कसरी पकाइन्छ ?



२ हामीलाई अरू केके कामका लागि आगो चाहिन्छ ?

### शिक्षण निर्देशन :

- विद्युतबाट पनि खाना पकाउन सकिन्छ भन्ने कुरा बताउनुहोस् ।
- ताप उत्पन्न गर्ने विभिन्न साधनहरूको परिचय गराउने । आगोको महत्त्वको व्याख्या गर्न लगाउनुहोस् ।
- आगोको जथाभावी प्रयोग भएमा हानिनोक्सानी हुने कुराप्रति विद्यार्थीलाई सचेत गराउनुहोस् ।

## बादल लागेको दिन

चित्र हेर र कस्तो दिन हो, भन :



के बादल लागेको दिन सूर्य देखिन्छ ? आकाशमा केके देखिन्छ ? के बादल लागेको दिनमा घाम लागेको दिनमाजस्तै छाया परेको देखिन्छ ? के बादल लागेका दिन घाम लागेको दिनमा भन्दा कम तातो हुन्छ ? के बादल लागेको दिन घाम लागेको दिनमा जस्तो उज्यालो हुन्छ ?

### शिक्षण निर्देशन :

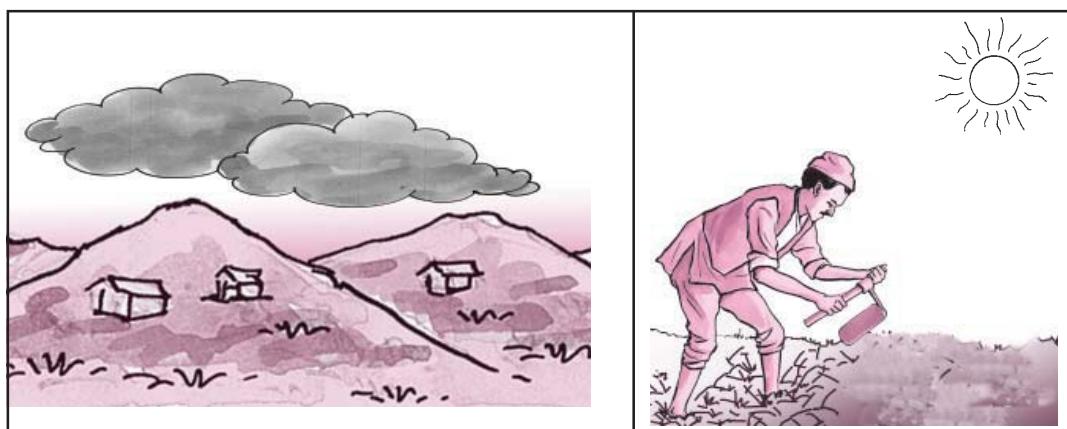
- विद्यार्थीहरूसँग माथिका प्रश्नहरूको आधारमा छलफल गर्दै घाम लागेको र बादल लागेको दिनबीच भिन्नता छुट्याउन सक्ने र देखेको स्पष्टसँग भन्न सक्ने बानीको विकास गराउनुहोस् ।

### क्रियाकलाप

आफ्नो कापीमा सूर्य र बादलको चित्र बनाऊ । आफ्नो साथीसँग दाँज र शिक्षकलाई देखाऊ ।

### अभ्यास

१. तल दिइएका चित्रहरू राम्ररी हेर र केके देखाइएको छ, भन :



१. कोष्ठभित्रको सही उत्तर छानेर कापीमा लेख :

- (क) कस्तो दिनमा सूर्य देखिन्छ ? (घाम लागेको, बादल लागेको)
- (ख) कस्तो दिनमा छाया परेको देखिन्छ ?  
(बतास चलेको दिन, घाम लागेको दिन)
- (ग) कस्तो दिनमा आकाशमा धेरै बादल लागेको हुन्छ ? (बादल लागेको दिन, घाम लागेको दिन)
- (घ) कुन दिन न्यानो हुन्छ ? (बादल लागेको दिन, घाम लागेको दिन)



माथिको चित्रले पानी परेको दिन जनाउँछ । पानी परेको दिनमा आकाशमा बादल लागेको हुन्छ । प्रायः सूर्य देखिँदैन । घाम लागेको दिनमा जस्तै उज्यालो हुँदैन । बाटोमा पानी बगेको हुन्छ । मानिसले छाता ओढेको हुन्छ । रुखका पातहरू भिजेका हुन्छन् ।

#### शिक्षण निर्देशन :

- पानी परेको दिनको अनुभव छलफल गराउनुहोस् । उपयुक्त अवसरमा पानी परेको दिनको अवलोकन गराउनुहोस् र चित्र कोर्न मदत गर्नुहोस् ।

### **क्रियाकलाप**

छाताको एउटा चित्र आफ्नो कापीमा कोर ।

### **अभ्यास**

तलका प्रश्नको उत्तर देऊ :

- (क) पानी परेको दिनमा केके देखिन्छ ?
- (ख) पानी परेको दिन र घाम लागेको दिनमा केके फरक देखिन्छ ?
- (ग) कुन दिनमा सबैभन्दा धेरै कालो बादल देखिन्छ ?
- (घ) कुन दिनमा सबैभन्दा कम बादल लागेको देखिन्छ ?
- (ङ) के पानी परेको दिनमा घाम पनि लाग्छ ?
- (च) के घरका वा कक्षाका सबै झ्यालढोका लगाएर बाहिर पानी परेको छ/छैन थाहा पाउन सकिन्छ, कसरी ?

## बतास चलेको दिन

चित्र हेर र कस्तो दिन हो, भन :



बतास चल्दा सुकाएको लुगा हल्लिरहन्छ । रुखका हाँगा र पात पनि हल्लिरहन्छन् । कहिलेकाहीं बतास जोडले चल्छ । यसलाई हुरीबतास भनिन्छ । हुरीबतासले घरको छाना उडाउँछ । रुखहरू भाँचिन्छन् । धुलो उड्छ । कहिलेकाहीं वातावरण अँध्यारो पनि हुन्छ । यसबेला घरबाहिर निस्कन हामीलाई गाहो हुन्छ ।

### शिक्षण निर्देशन :

- ◆ बतास लागेको दिनमा हुने विभिन्न घटनाहरूको अनुभव छलफल गराउनुहोस् । उपयुक्त अवसरमा बतास लागेको दिनको अवलोकन गराउनुहोस् ।
- ◆ हुरीबतास लागेको बेला घरबाहिर ननिस्कनु राम्रो हुन्छ भन्ने कुरा बताउनुहोस् ।

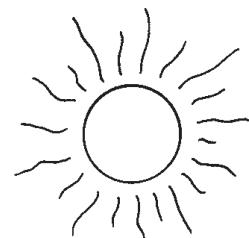
### अभ्यास

१. दिइएका चित्रहरू कुनकुन अवस्था वा दिन हुन्, सङ्केत चित्रसँग जोडा मिलाउ :

चित्र



सङ्केत



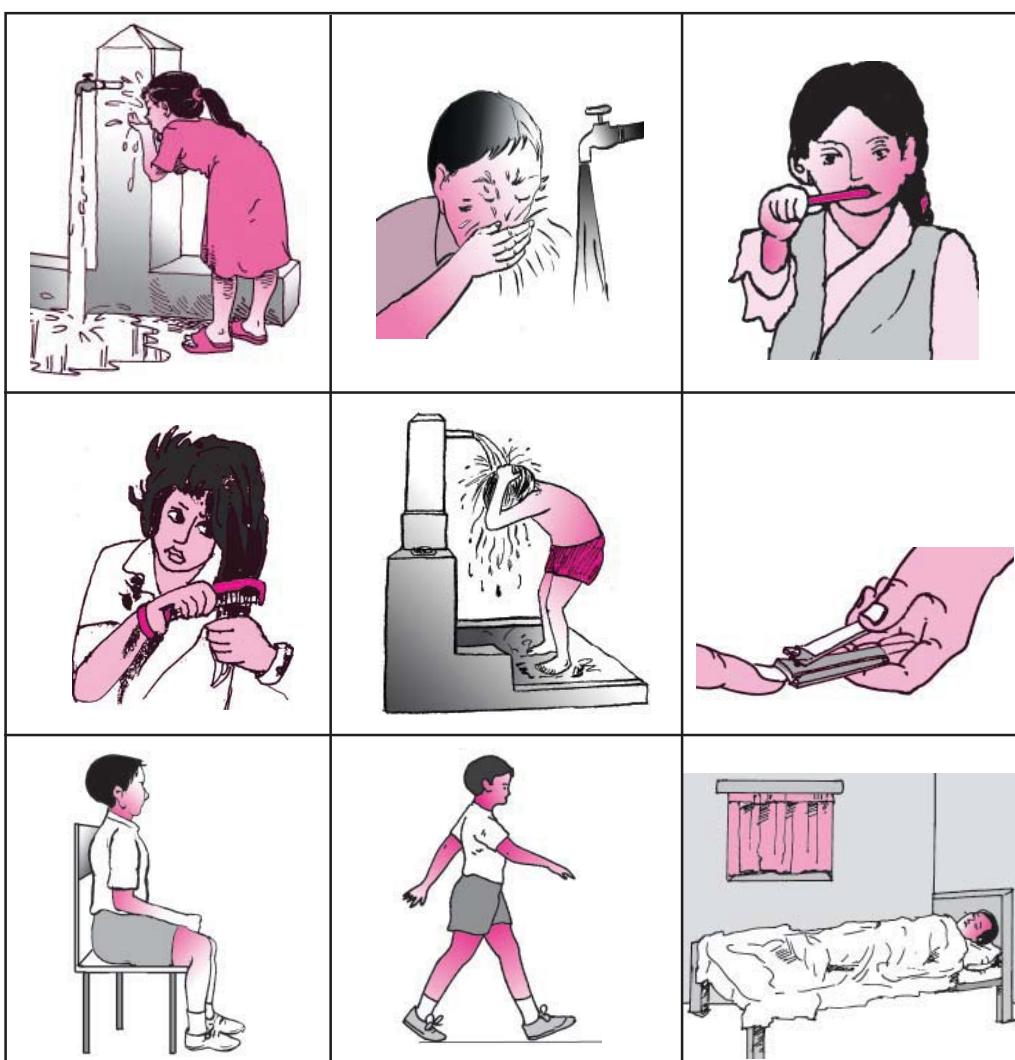
२. हुरीबतासले केके नोक्सान गर्छ, लेख ।

## स्वास्थ्य शिक्षा

पाठ २६

### मेरो शरीरको सफाई

हेर, चिन, भन र गर :



शिक्षण निर्देशन :

- शरीरका विभिन्न बाहिरी अद्गहरू (नाक, कान, मुख, हात, खुटा आँखा, नड, टाउको आदि) को परिचय दिई ती अद्गहरू सफा गर्नुपर्छ भनी बताउनुहोस् ।
- हिँडा, बस्दा र सुत्दाको सही शारीरिक अवस्थाबारे बताउदै प्रदर्शन गर्नुहोस् ।
- धारा सधैं खुला छाडन हुँदैन भन्ने कियाकलाप पनि गराउनुहोस् ।

**स्वास्थ्य सन्देश :** दाँत सफा राख्ने गराँ । दाँतको दुखाइबाट बचाँ ।

### अभ्यास

१. सफा गर्न केके सामान चाहिन्छ, चिन र भन :



### अभ्यास

२. कुन तरिका ठीक र कुन बेठीक हो छुट्ट्या □ :



### शिक्षण निर्देशन :

- चित्रहरूका विभिन्न अवस्थाबाटे छलफल गराउनुहोस्।
- मूल्याङ्कन गर्दा विद्यार्थीहरूको व्यक्तिगत सरसफाई कार्यलाई ध्यान दिनुहोस्।
- सफा गर्नका लागि प्रयोग गरिने थप सामग्रीहरू प्रदर्शन गरी छलफल गर्ने।

## सफा घर र विद्यालय

हेर, चित र छलफल गर :



### शिक्षण निर्देशन :

- सफा र फोहोर घर र विद्यालयको चित्रहरूको अवलोकन गर्न लगाई विद्यालयका कोठा र हाता सफा गर्न लगाउनुहोस् ।
- माथिका चित्रहरूमा घर र विद्यालय केके कुराहरूले गर्दा फोहोर भएका छन् भन्न लगाउनुहोस् ।

**स्वास्थ्य सन्देश :** फोहोर निश्चित खाडलमा फालाँ । घर र विद्यालय सफा राखाँ ।

## क्रियाकलाप

### के गर्नु हुन्छ, के गर्नु हुँदैन, छलफल गर र भन :



#### शिक्षण निर्देशन :

क्रियाकलाप र अभ्यासबाट विद्यार्थीलाई फोहोर वस्तुहरू जथाभावी फाल्नु हुँदैन भन्ने सूचना दिनुहोस् ।  
केके गर्दा ठीक हुन्छ र के गर्दा बेठीक हुन्छ, चित्र हेरी प्रश्न सोध्नुहोस् ।  
पानी फोहोर हुने कारण बताई सफा, स्वच्छ र सुरक्षित पानी प्रयोग गर्न उत्प्रेरित गर्नुहोस् ।

हेर, चिन र भनः

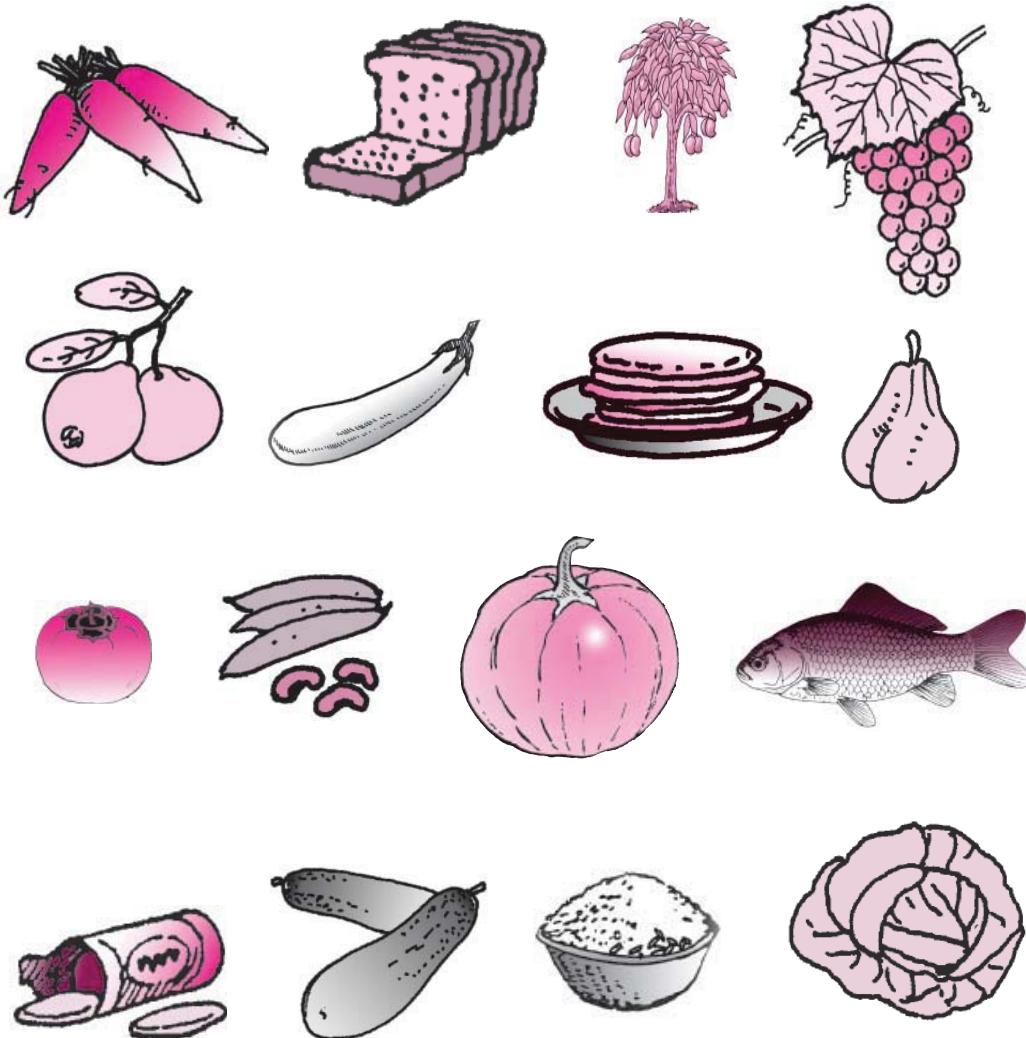


## शिक्षण निर्देशन :

चित्र हेर्न र चिन्न लगाई केके खानेकुराहरू छन् भन्न लगाउनुहोस् । साथै विभिन्न खाने कुराहरू वा खानेकुराहरूको चित्र देखाई चिनेर भन्न लगाउनुहोस् । (चित्रमा क्रमशः माछा, अन्डा, रोटी, स्याउ, साग, दही, भुँइकटहर, मकै, गहुँ, काउली, सिमी, मेवा, मुला, चामल, फर्सी, दूध, मासु, आलु, सुन्तला तथा केरा दिइएका छन् ।)

### अभ्यास

१. घरमा खाने गरेका खानेकुराहरू केके हुन्, भन।



### अभ्यास

२. चाडपर्वहरूमा खाइने खानेकुराहरू केके हुन्, नाम भन।

#### शिक्षण निर्देशन :

दिइएका चित्रहरूबाट विद्यार्थीहरूले घरमा खाने खानेकुराहरू केके हुन् भन्न लगाउनुहोस् र विभिन्न चाडपर्वमा केके खानेकुरा खाने गरेका छन्, एकएक गरी भन्न लगाउनुहोस्।

पाठ २९

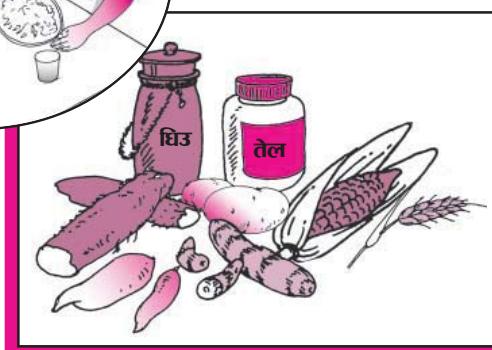
## काँचै खाने खानेकुराहरू

हेर, चिन र भन :



गाजर, काँको, मुला र मेवा काँचै पनि खान सकिन्छ ।

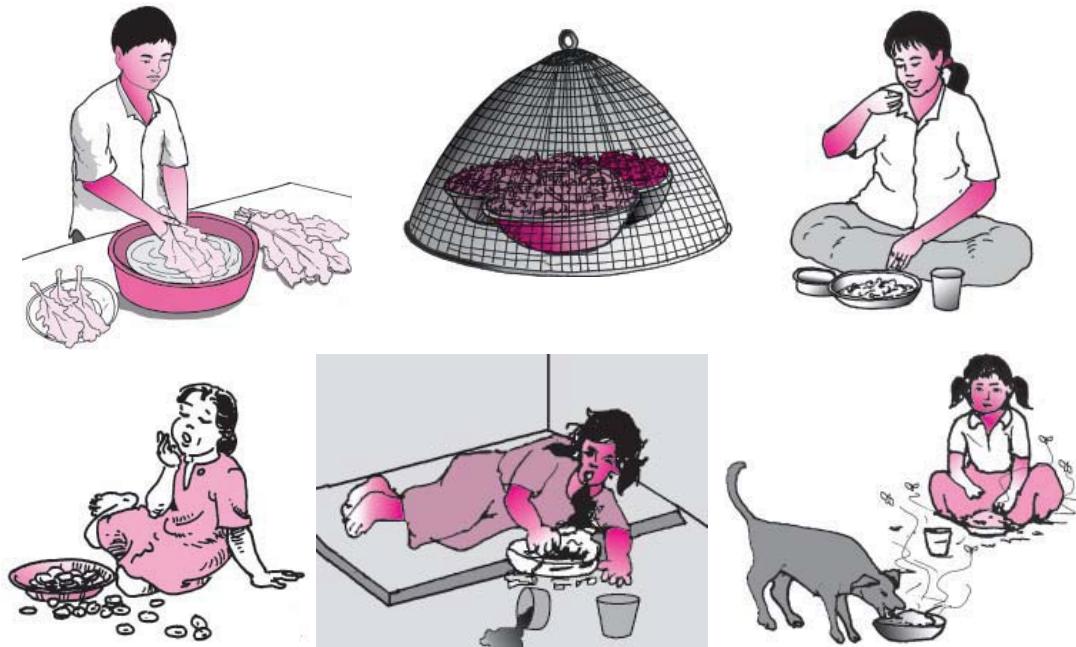
**पोषणयुक्त खाना**



**शिक्षण निर्देशन :**

काँचै खाने खानेकुराहरूको नाम चिनाउने र तिनीहरूलाई राम्ररी सफा पानीले पखालेर मात्रै खानुपर्दछ भनी बताउनुहोस् । पोषणयुक्त खानाका निम्ति तीनै समूहबाट खानेकुरा मिलाएर खानुपर्दछ भन्ने कुरा बताउनुहोस् । शक्ति दिने खानेकुरा, शरीर वृद्धि गर्ने खानेकुरा, शरीर सुरक्षा गर्ने खानेकुरा गरी तीन समूहका खानेकुराहरूबाटे छलफल गराउनुहोस् ।

**अभ्यास १ कुन ठीक छ, कुन ठीक छैन, छलफल गर :**



**अभ्यास २ प्रत्येक समूहबाट एकएक खानेकुरा रोज :**

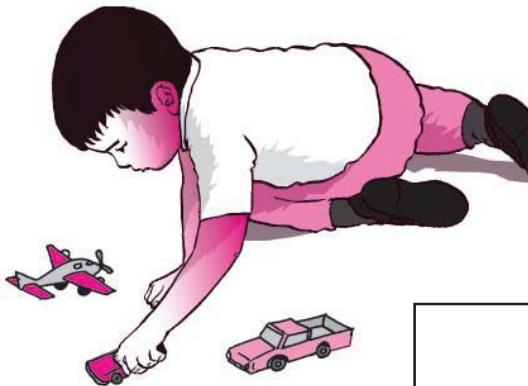


**शिक्षण निर्देशन :**

माथिका अभ्यासका चित्र हेरी ठीक बेठीक छुट्याउन लगाउनुहोस् । दोस्रो अभ्यासमा खानाका तीन समूहमध्ये १/१ ओटा खाना रोजी खानाको समूह मिलाएर खाएमा पोषणयुक्त वा राम्रो वा सन्तुलित खाना हुन्छ । यस्तो खाना खानुपर्छ भनी बताइदिनुहोस् ।

## म निरोगी छु

म स्वस्थ छु । पढन र खेलन सकदछु । सन्चो नहुँदा खान,  
खेलन र पढन मन लाग्दैन । सन्चो नहुँदा आराम गर्दछु ।  
आफूलाई सन्चो नभएको कुरा भन्दछु ।



### शिक्षण निर्देशन :

सन्चो भएनभएको चित्र चिन्न लगाई विद्यार्थीलाई छलफल गराई सन्चो नहुँदा आराम गर्नुपर्छ भन्ने कुरा बताउनुहोस् । सन्चो नभएको कुरा अभिभावक र शिक्षकलाई बताउनुपर्छ भन्ने कुरा बताई स्थानीयस्तरमा हुने विभिन्न साधारण रोगका बारेमा छलफल गराउनुहोस् ।

**स्वास्थ्य सन्देश :** खोक्दा, हाच्छिउँ गर्दा रूमालले नाक छोपाँ । रुधा खोकी लाप्दा चिसोबाट बचाँ ।

### अभ्यास

१. चित्र हेरेर के भइरहेको छ, बताऊँ :



### अभ्यास

२. ठीक वा बेठीक छुट्याऊँ :

- (क) सन्चो नहुँदा उफिन मन लाग्छ ।
- (ख) सन्चो नहुँदा आराम गर्नुपर्दै ।
- (ग) जताततै थुक, खकार र सिंगान फाल्न हुन्छ ।
- (घ) हाच्छुउँ गर्दा रुमालले नाक र मुख छोप्नुपर्दै ।

---

### शिक्षण निर्देशन :

अभ्यासका क्रियाकलाप गराउँदा प्रत्येक विद्यार्थीलाई बोल्ने अवसर दिन समूहमा छलफल गर्न लगाउनुहोस् ।

## म होसियार छु

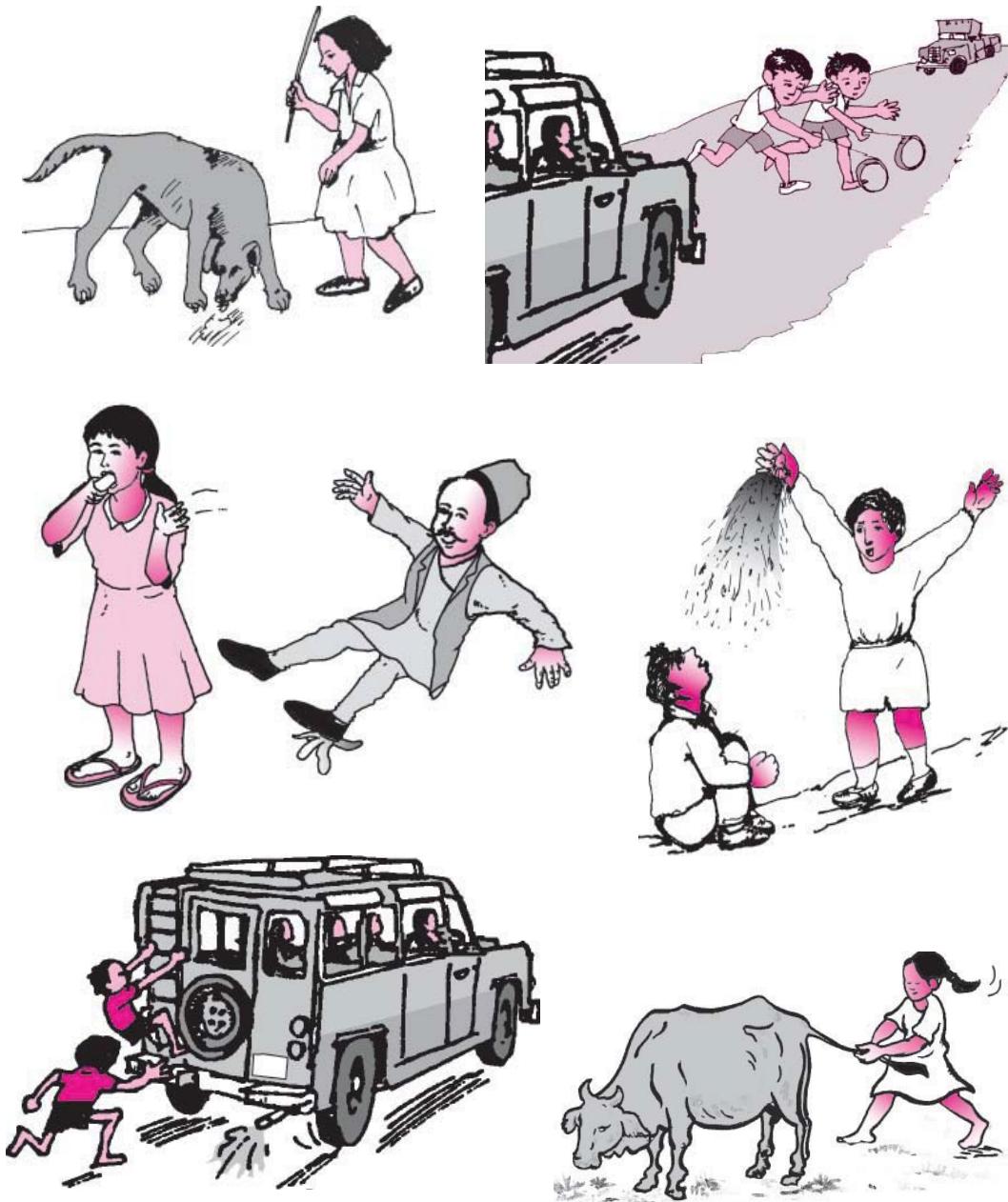
तलका चित्रहरू हेर । के गर्दा के भएको छु भन :



### शिक्षण निर्देशन :

चित्रहरूको अवलोकन गराई त्यस्ता घटनाहरूबाट बच्न होसियार हुनुपर्दछ भनी बताउनुहोस् । चित्रमा क्रमशः हात च्यापेको, रुखबाट लडेको, डेस्कबाट लडेको, तातोले हात पोलेको, फुटेको सिसीको टुक्राले काटेको र करेन्ट लागेको चित्र दिइएका छन् । यसको साथसाथै अन्य सम्भाव्य घटनाहरू बारे छलफल गराउनुहोस् ।

**अभ्यास** तल चित्रमा जस्तै गर्दा के हुन सक्छ, भन :



**शिक्षण निर्देशन :**

चित्रमा दिइएका घटनाहरूको परिणाम बताउदै त्यस्ता कार्य गर्न नहुने बारे सचेत गराउनुहोस् ।

**स्वास्थ्य सन्देश :** आगो, बिजुली र धारिलो हतियार नचलाअँ । चोटपटक लाग्नबाट बचाँ ।



मेरो गाउँ सानो छ । मेरो गाउँमा उपस्वास्थ्य चौकी छ ।  
त्यहाँ साधारण रोगको उपचार हुन्छ । साना बच्चाहरूलाई  
खोप दिइन्छ ।

पल्लो गाउँ ठूलो छ । त्यहाँ स्वास्थ्य चौकी छ । त्यहाँका  
मानिस बिरामी हुँदा स्वास्थ्य चौकीमा जान्छन् । मेरो  
मामाको घर सहरमा छ । त्यहाँका मानिसहरू बिरामी  
हुँदा अस्पताल जान्छन् । बिरामीलाई माया गर्नुपर्छ ।

## क्रियाकलाप

चित्र हेर र भन :



अभ्यास सिसाकलमले धर्सो तानी जोडा मिलाऊ :

सानो गाउँ

- अस्पताल

ठूलो गाउँ

- उपस्वास्थ्य चौकी

सहर

- प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र

धेरै गाउँको बीच

- स्वास्थ्य चौकी

शिक्षण निर्देशन :

चित्र हेरी सहरमा स्वास्थ्य सेवा प्रदान गर्ने संस्थाहरू केके हुन् भन्न लगाउनुहोस् । अभ्यासमा कुन ठाउँमा केकस्ता स्वास्थ्य सेवा पुऱ्याउने संस्थाहरू छन् जोडा मिलाउन लगाउनुहोस् ।

स्वास्थ्य सन्देश : समयमै खोप लिन जाओँ । रोगी हुनबाट बचौँ ।

## शारीरिक शिक्षा

पाठ ३३

### हिँडाइ, दौड़ाइ र उफ्राइ

क्रियाकलाप १



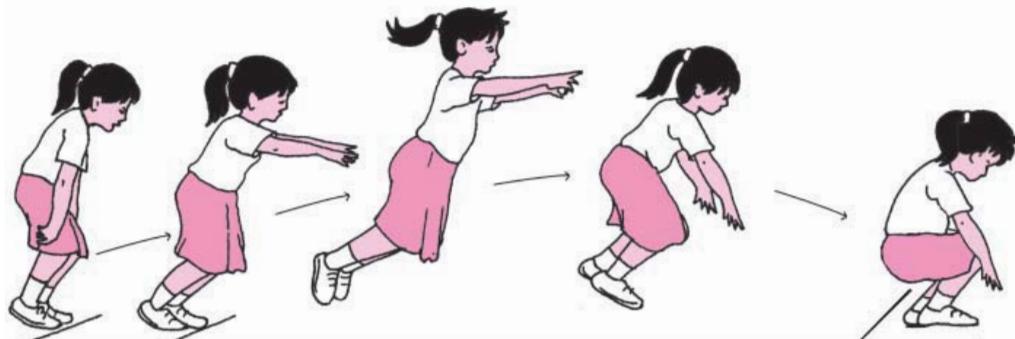
हिँडाइ

क्रियाकलाप २



दौड़ाइ

क्रियाकलाप ३

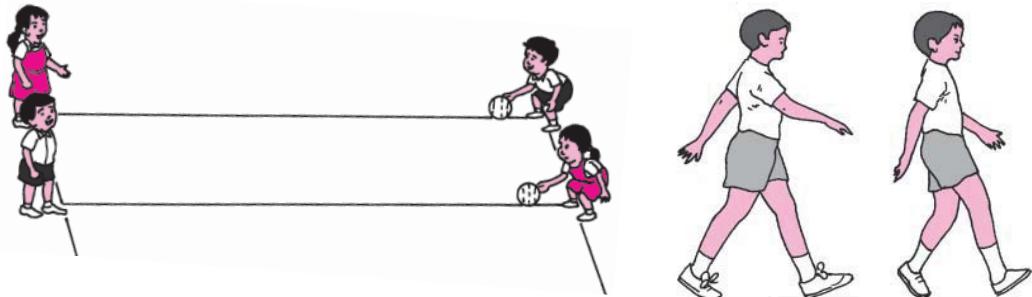


उफ्राइ

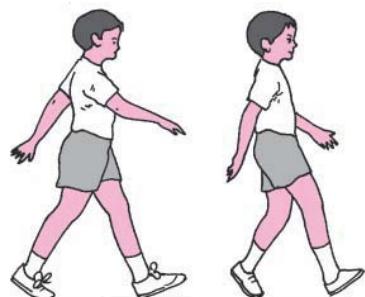
#### शिक्षण निर्देशन :

- गतिशील अवस्थाका सीधहरू हिँडाइ, दौड़ाइ, उफ्राइ आदिबारे प्रदर्शन गर्नुहोस् ।
- के विद्यार्थीहरूले गर्न सक्छन् भनी सोधनुहोस् र आफ्नो उपस्थितिमा गराउनुहोस् ।
- कार्यकलापअनुसार आवश्यक सामानहरू (जस्तै: डोरी, नाप्ने फित्ता, चुना वा कमेरो, सिट्ठी आदि) समयमै जुटाउनुहोस् ।
- खेलको सुरुमा जिउ तताउने कसरत र अन्तमा जिउ चिस्याउने कसरत गराउनुहोस् ।

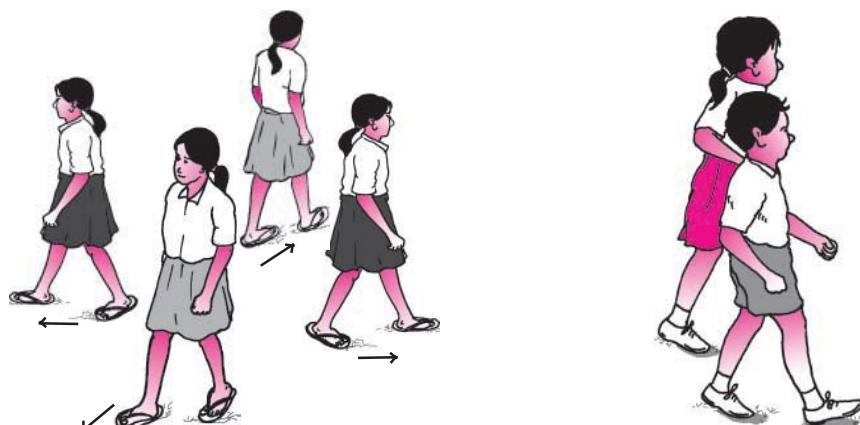
### क्रियाकलाप ८



### क्रियाकलाप ५



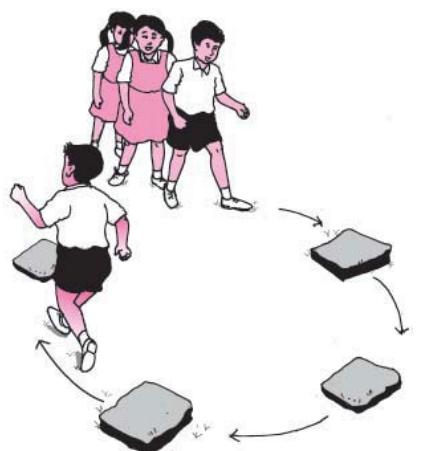
### क्रियाकलाप ६



### क्रियाकलाप ७



### क्रियाकलाप ८



#### शिक्षण निर्देशन :

क्रियाकलाप गराउनुभन्दा पहिले साधारण दौड गराई जिउ तताउने कसरत गराउनुपर्छ । माथिका क्रियाकलापहरू क्रमशः सीधा रेखामा रिले दौड, बाङ्गोटिङ्गो रेखामा हिँडाइ, विभिन्न दिशामा लम्कने, दुई साथीबीच दायाँबायाँ घुडा मिलाई हिँडने र गोलो घेरामा अवरोध दौडहरू प्रत्यक्ष निगरानीमा गराउनुहोस् ।

पाठ ३४

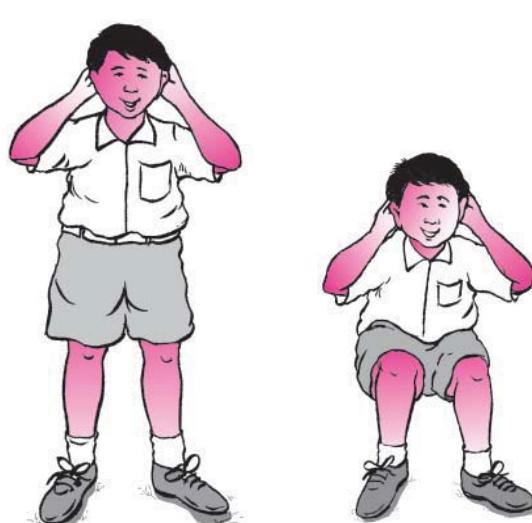
## शरीर तन्काउने र झुकाउने

हेर, चिन, भन र गर :

क्रियाकलाप १



क्रियाकलाप २



क्रियाकलाप ३

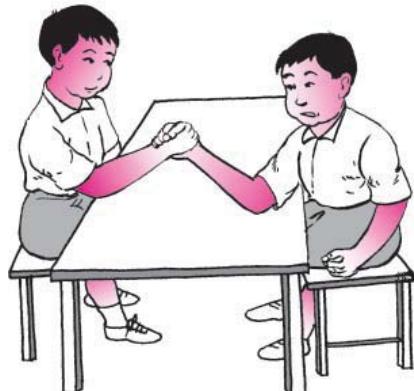


शिक्षण निर्देशन :

- पुस्तकमा भएका चित्रहरूसम्बन्धी छलफल गराउनुहोस् र सोहीअनुसार अभ्यास पनि गराउनुहोस् ।
- क्रियाकलाप गराउनुअगाडि साधारण दौड गराई जोरीको कसरत गराउनुहोस् ।
- माथि चित्रमा क्रमशः साथीलाई उचाल्ने, आफै उठ्बस गर्ने र दुई साथी मिलेर साथीलाई तान्ने क्रियाकलाप दिइएका छन् । जोडी र समूहमा गर्ने क्रियाकलापमा सजग गराउनुहोस् ।

## चित्र हेर, मिलेर अभ्यास गर :

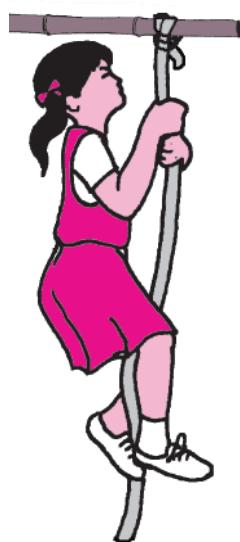
क्रियाकलाप ८



क्रियाकलाप ५



क्रियाकलाप ६



क्रियाकलाप ७



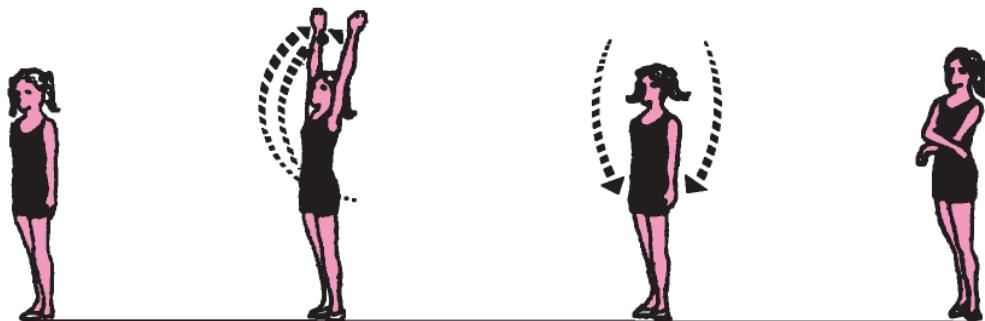
### शिक्षण निर्देशन :

- माथि क्रमशः पाखुरा कस्ती, सीधा बारमा झुन्डने, मोटो डोरी वा खम्बामा चढने र खुट्टा च्यापी शरीर उठाउने/झुकाउने क्रियाकलापहरू दिइएका छन् । यी क्रियाकलापहरूका लागि उपयुक्त ठाउँ छानी सामानहरू जुटाइदिनुहोस् । साथै एकलै वा समूहमा कार्य गर्नका लागि क्रियाकलापअनुसारको साइराठनिक ढाँचा मिलाउनुहोस् ।

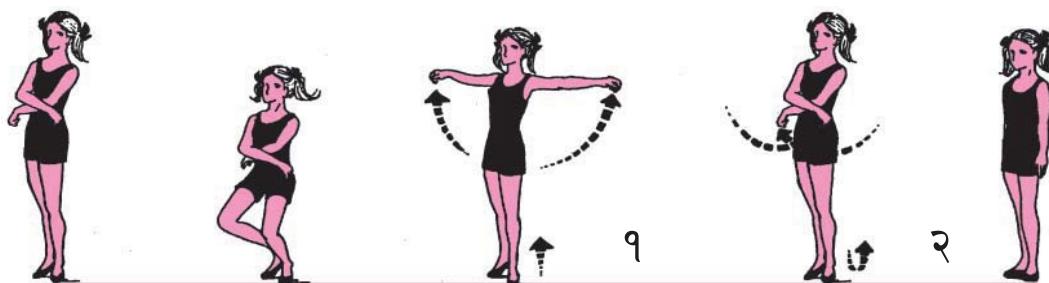
## शारीरिक व्यायाम

शारीरिक व्यायाम गर्दा हामी शरीरका विभिन्न अङ्गहरू चलाउँदैँ। अब हामी चित्र हेरी विभिन्न तालिकाको व्यायाम गर्नेछौं। सबै तालिकाको व्यायाम १६ गन्तीसम्म गर्नेछौं।

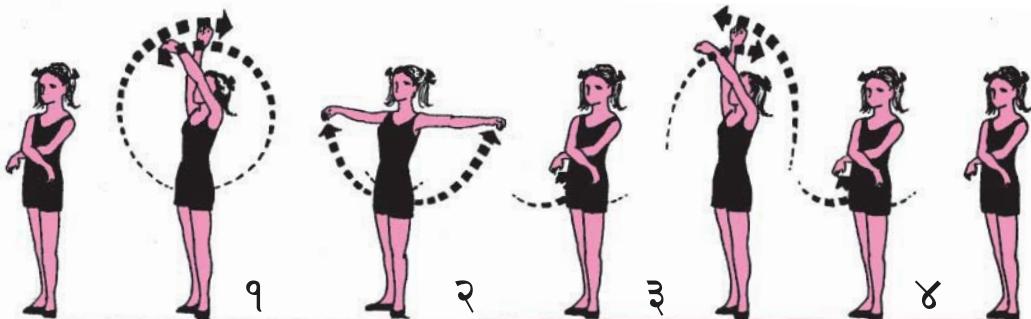
तालिका नं. १



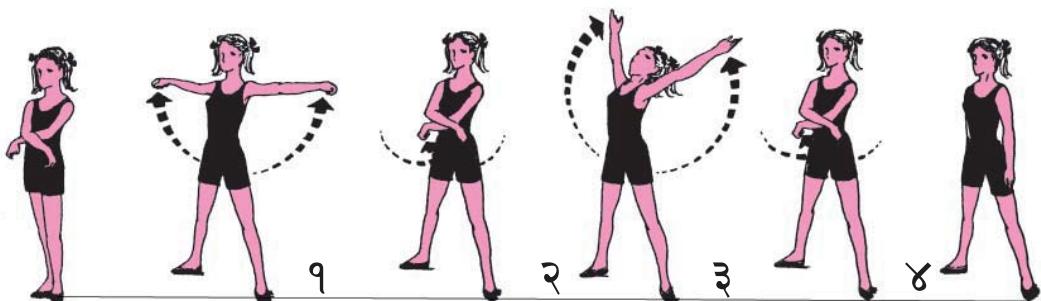
तालिका नं. २



## तालिका नं. ३



## तालिका नं. ४



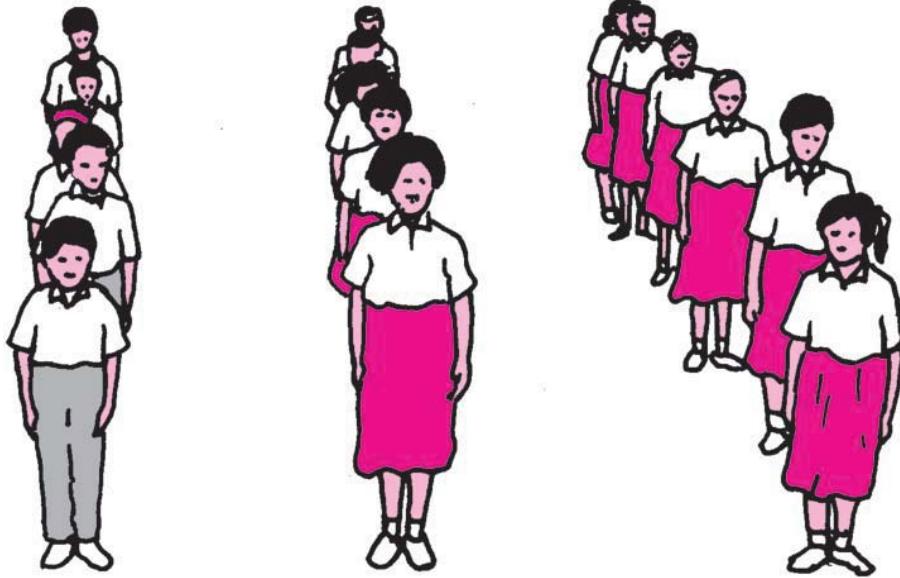
### शिक्षण निर्देशन :

- तालिका नं. १ गन्ती १,२ मा दुवै हात अगाडिबाट माथि लाने, ३,४ मा देब्रे हात दायाँबायाँबाट तल ल्याउने र १६ गन्तीमा दुवै हातलाई क्रस पारी उभिने अभ्यास गराउनुहोस् ।
- तालिका नं. २ गन्ती १ मा क्रस पारिएको हातलाई दायाँबायाँ फैलाउँदै धुँडा खुम्च्याउने र सीधा उभिने । गन्ती २ मा दायाँबायाँ भएको हातलाई तल झार्दा कुर्कच्चाले टेक्ने र फेरि पञ्जाले मात्र टेक्रे उभिने अभ्यास गराउनुहोस् ।
- तालिका नं. ३ गन्ती १,२ मा दुवै क्रस पारिएको हातलाई नखुम्च्याई तलबाट दायाँबायाँ ल्याएर निधारमाथि क्रस पार्ने र फेरि तल ल्याएर हातलाई सीधा दायाँबायाँ फैलाएर राख्ने । गन्ती ३,४ मा फैलाएर राखेको हातलाई तल पेटनेर ल्याएर हातलाई दायाँबायाँ फैलाएर अगाडि क्रस पारेर राख्ने अभ्यास गराउनुहोस् ।
- तालिका नं. ४ गन्ती १ मा क्रस भएको हातलाई दायाँबायाँ लैजाँदा खुट्टालाई बायाँ लैजाने । गन्ती २ मा दुवै हातलाई फेरि तल ल्याएर क्रस गर्ने । गन्ती ३ मा दुवै हातलाई दायाँबायाँबाट माथि अलि पछाडि लैजाने र छातीलाई तन्काउने । गन्ती ४ मा दुवै हातलाई तल ल्याएर क्रस गर्ने । अन्त्यमा हातलाई तन्काई सीधा राख्ने अभ्यास गराउनुहोस् ।
- यी विभिन्न व्यायाम गराउनुभन्दा पहिले जिउ तताउने कसरत गराउनुहोस् । विद्यार्थीले नबुझेको क्रियाकलाप शिक्षकले प्रदर्शन गरी देखाउनुहोस् ।

## कवाज

कवाजमा हामी विभिन्न शारीरिक कार्यहरू गछौँ ।

कवाज गर्नाले हाम्रो शरीरको विकास हुन्छ ।



### क्रियाकलाप - १

लाइनमा उभिने र हिँडने

लाइनमा उभिँदा राम्रो देखिन्छ । लाइनमा उभिँदा

सीधा उभिनुपछैँ ।

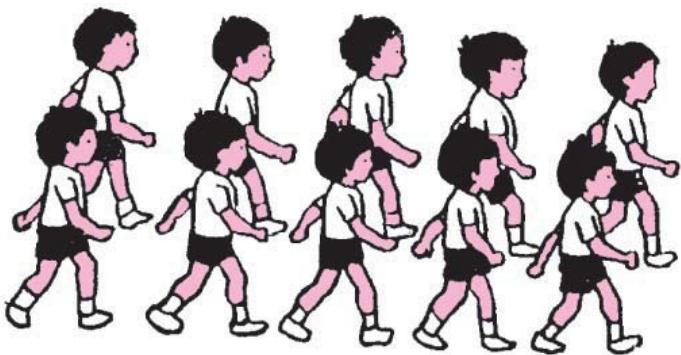
त्यस्तै लाइनमा

सीधा उभिन

सिकेपछि हामी

लाइनमा सीधा

हिँडन पनि सक्छौँ ।



### **क्रियाकलाप - २**

**सतर्क**

**सतर्कमा हामी सीधा उभिन्छौं ।**



### **क्रियाकलाप - ३**

**गोडाफाट**

**गोडाफाटमा हामी बायाँ गोडालाई  
उचालेर बायाँतिर साढ्हौं । दुवै हात  
पछाडि लगी बायाँ हातको हत्केला  
माथि दायाँ हात राख्छौं ।**



### **क्रियाकलाप - ४**

**विश्राम**

**विश्राममा गोडाफाटको अवस्थाबाट  
हातलाई अगाडि ल्याउन सक्छौं ।  
तर गोडा भने चलाउन पाउँदैनौं ।**

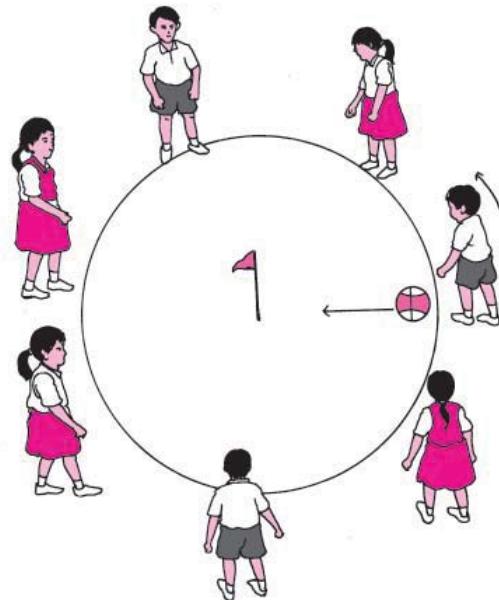


## साधारण खेलहरू

क्रियाकलाप १

**भित्र बाहिर खेल**

हामी पनि भित्र बाहिर खेल  
खेलौं ।



क्रियाकलाप २

**बिरालो-मुसो खेल**

बिरालोले म्याउँम्याउँ र  
मुसोले चीँचीँ गरेर  
कराउँछन् । हामी पनि  
म्याउँम्याउँ र चीँचीँ  
गरेर यो खेल खेलौं ।



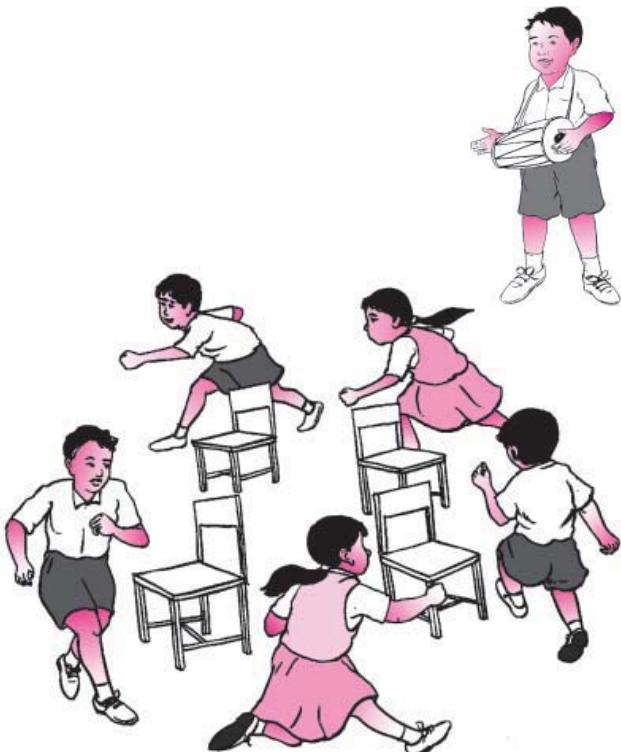
**शिक्षण निर्देशन :**

- विद्यार्थीहरूको सङ्घ्या र खेल मैदानलाई ध्यान दिनुहोस् ।
- विद्यार्थीहरूले सही तरिकाले खेल खेलेका छन्, छैनन् अवलोकन गर्नुहोस् ।
- सकेसम्म विद्यार्थीहरूको रोचकतालाई ध्यान दिनुहोस् ।

### क्रियाकलाप ३

#### स्युजिकल चियर

म मेचमा बस्तु । म  
दगुर्न सक्छु । मलाई  
ड्रम र मादल  
बजाएको मन पर्छ ।  
तल चित्रमा दिइएँझै  
हामी स्युजिकल चियर  
खेल खेल्द्यौं र  
अभ्यास गर्द्यौं ।



### क्रियाकलाप ४

#### हात्ती लखेटाइ

हात्तीको एउटा सुँड हुन्छ ।  
मलाई हात्ती बन्न आउँछ ।  
चित्रमा हेरी हामी पनि हात्ती  
लखेटाइ खेल खेल्द्यौं ।



#### शिक्षण निर्देशन :

- दिइएका खेलहरू बाहेक नेता पत्ता लगाउने, साधारण लखेटाइजस्ता अन्य साधारण खेलहरूको पनि अभ्यास गराउनुहोस् ।

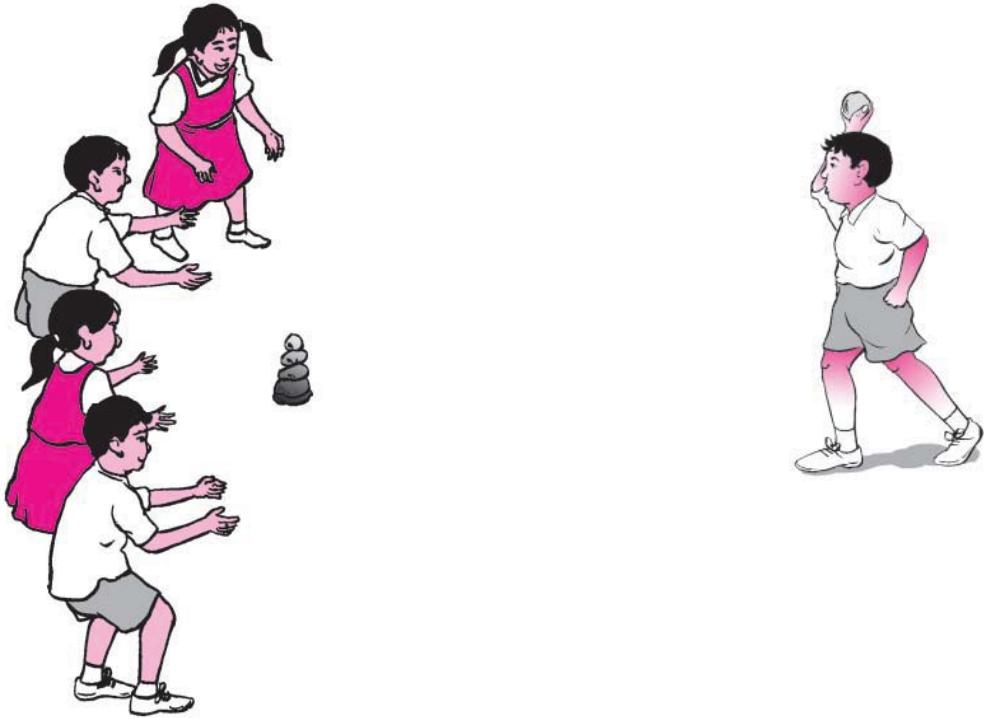
## स्थानीय खेलहरू

आफ्नो गाउँ, ठाउँअनुसार आआफ्नै किसिमले नियम बनाएर खेलिने खेलहरूलाई स्थानीय खेल भन्दछन् ।

क्रियाकलाप १

### लक्कु ढाल्ने खेल

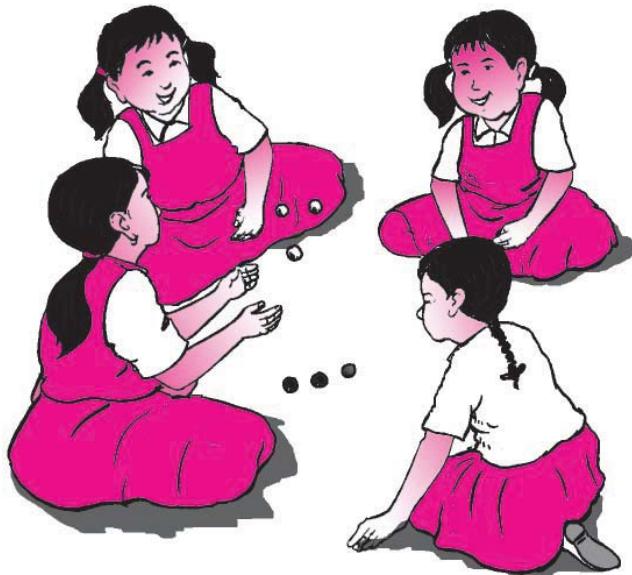
यो एउटा रमाइलो खेल हो । दुई समूहबीच बलले लक्कु ढाली खेलिन्छ । चित्र हेर र शिक्षकसँग नबुझेको कुरा सोध अनि साथीहरू मिलेर खेल ।



### क्रियाकलाप २

गद्वा खेल

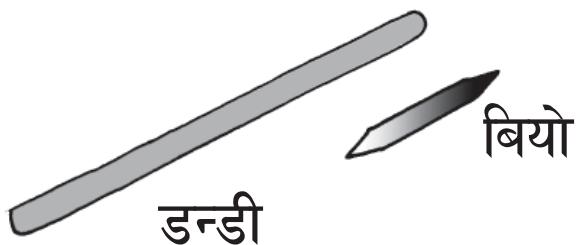
गद्वा खेल खेल  
 केटाकेटीहरू बढी  
 मन पराउँछन् ।  
 मलाई पनि गद्वा खेल  
 खेल मन लाग्छ ।



### क्रियाकलाप ३

डन्डीबियो खेल

डन्डीबियो नेपालको प्रचलित स्थानीय खेलको नाम हो ।  
 यो खेल डन्डी र बियोको सहायताले खेल्ने खेल हो ।



---

#### शिक्षण निर्देशन :

उपर्युक्त स्थानीय खेलहरू नमुनाका लागि मात्र दिइएका हुन् । सम्बन्धित शिक्षकले आआफ्नो स्थानअनुसारका खेलहरू पनि खेलाउनुहोस् ।

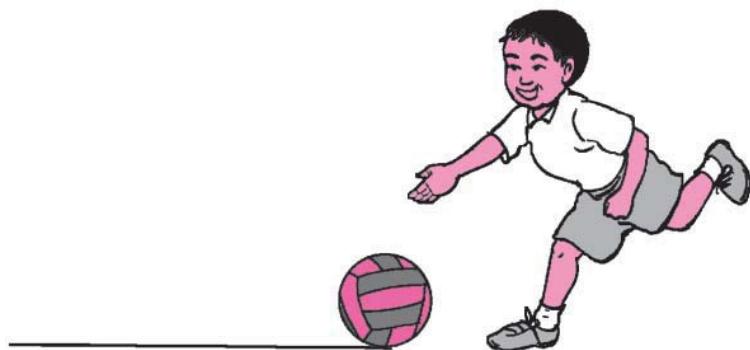
## भकुन्डो खेलहरू

भकुन्डो (Ball) गुडाएर, हानेर, फालेर समाएर, रोकेर विभिन्न किसिमले खेलन सकिने खेल हो। म साथीहरूसँग मिलेर भकुन्डो गुडाउने र समाउने गर्दू।

क्रियाकलाप १

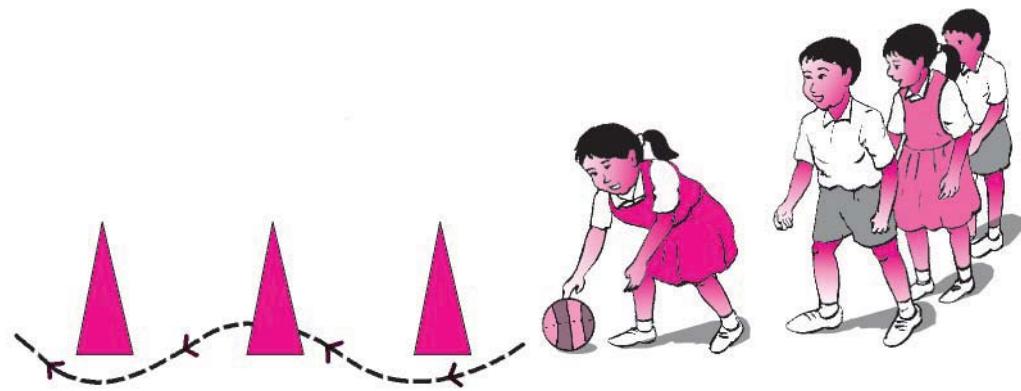
भकुन्डो गुडाउने

एक हातले भकुन्डोलाई अगाडि धकेलेर गुडाऊ।



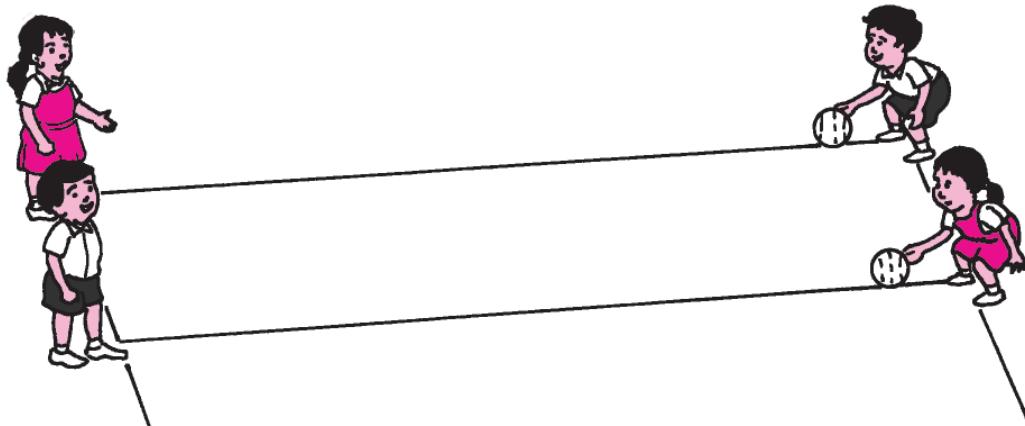
क्रियाकलाप २

एक हातले भकुन्डोलाई अगाडि धकेल्दै अगाडि बढ।



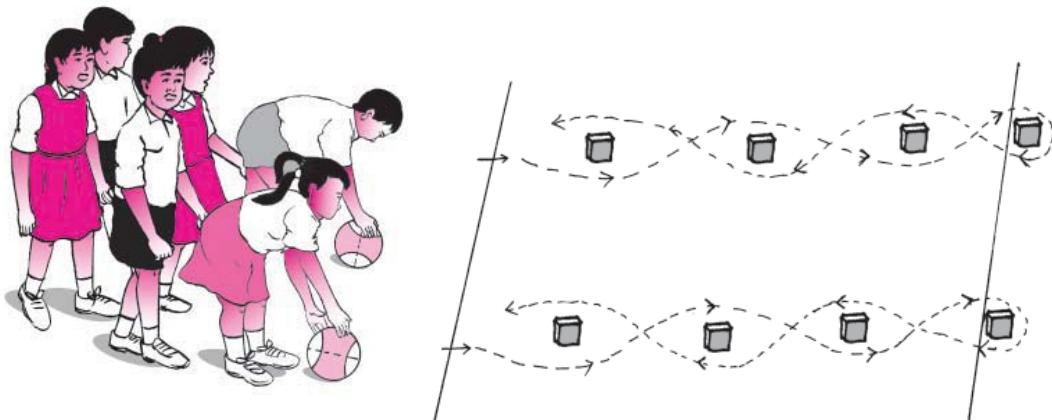
### क्रियाकलाप ३

भकुन्डो समाउने र गुडाउने  
चित्र हेर र मिलेर अभ्यास गर :



### क्रियाकलाप ४

चित्रमा भैं बाङ्गोटिङ्गो रिले भकुन्डो गुडाउने



#### शिक्षण निर्देशन :

- बल सङ्ख्या र विद्यार्थी सङ्ख्या हेरी सबैलाई पालैपालो खेलाउनुहोस् ।
- दिइएका क्रियाकलापहरू बल हातले गुडाएर तथा खुट्टाले हानेर पनि गराउनुहोस् ।
- सहभागीलाई खेलप्रति रुचि जगाउन विविध प्रतियोगितात्मक उपायहरू अपनाउनुहोस् ।
- भकुन्डो खेल खेलाउन १ नम्बरको छालाको बल छानुहोस् ।

पाठ ४०

## जिम्नास्टिक तथा सन्तुलन खेल

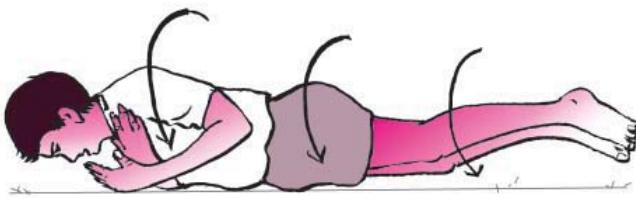
(क) पलटनबाजी कार्य

पलटनबाजी कार्य हामी विभिन्न तरिकाले गर्न सक्छौँ ।  
यहाँ हामी मुढाखैं पलटने अभ्यास गर्नेछौँ

क्रियाकलाप १

पहिलो तरिका

सुरुमा घोप्टो परेर  
सुत्ने । बिस्तारै  
दायाँतिर पलटने ।

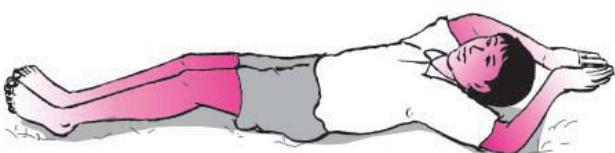


यो कार्य बायाँतिरबाट पनि गर्ने ।

क्रियाकलाप २

दोस्रो तरिका

सुरुमा उत्तानो परेर  
सुत्ने । दुवै हातलाई  
टाउको माथि जोडेर  
राख्ने । त्यसपछि मुढाखैं दायाँतिर पलटने ।  
यो कार्य बायाँतिरबाट पनि गर्ने ।



## (ख) सन्तुलन कार्य

क्रियाकलाप ३

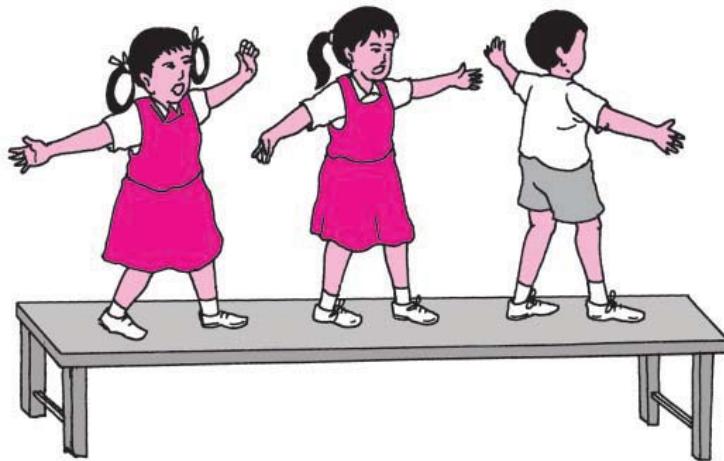
शरीरलाई सन्तुलन राख्ने कार्यहरू  
गर्न सक्छौं ।



## सन्तुलन हिँडाइ

क्रियाकलाप ४

शरीरलाई सन्तुलन गरी हिँड्न सक्छौं ।



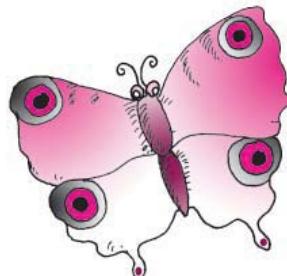
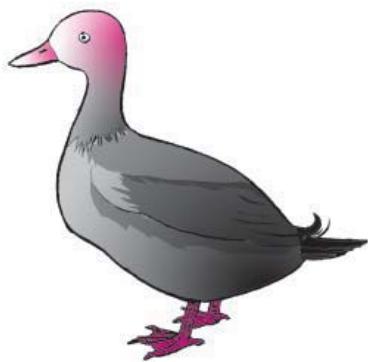
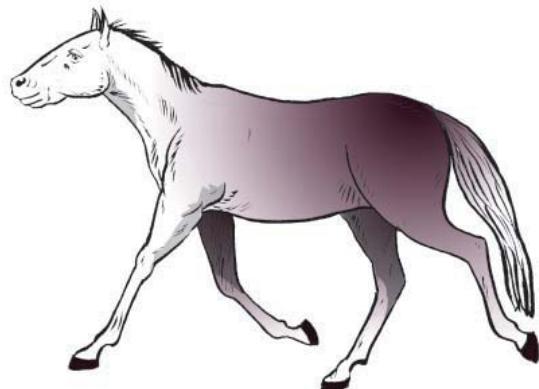
---

### शिक्षण निर्देशन :

- सफा ठाउँमा यो खेल खेलाउनुहोस् ।
- टाउकोमा पुस्तक राखी सन्तुलन गरी सीधा हिँड्न लगाउनुहोस् र बेन्चमाथि एकएक गरी सन्तुलन मिलाई हिँड्न लगाउनुहोस् ।
- सन्तुलन कार्यअन्तर्गत शरीरलाई विभिन्न आकार बनाउन तथा घुँडा टेकेर उभिई शरीरलाई एल (L)आकार बनाउन लगाउनुहोस् । शरीरलाई धनुसभै बनाई सी (C) आकार बनाउन लगाउनुहोस् ।
- जिम्नास्टिकअन्तर्गत कार्यहरू गराउँदा विद्यार्थीको अवस्था हेरेर मात्र गराउनुहोस् ।

## कथानक तथा अभिनयात्मक खेलहरू

चित्र हेर र त्यसको नक्कल गर :



### शिक्षण निर्देशन :

- विद्यार्थीहरूलाई नक्कल गर्न प्रेरित गर्दै माथिका चित्रमा दिइएका ( भरियाले भारी बोकेको, बच्चा हाँसेको, काग कराएको, घोडा हिँडेको, हाँस हिँडेको र पुतली उडेको ) बारेमा क्रियाकलाप गराउनुहोस् ।
- पालौपालो सबैलाई नक्कल (अभिनय) गर्न लगाउनुहोस् र नजान्नेलाई पुनः अभ्यास गराउनुहोस् ।
- अन्य जीव, जनावर र कथानक खेलबारे पनि छलफल गराउनुहोस् ।
- शिक्षकले कुनै घटनाको कथा बनाएर त्यसमा भएका पात्रहरूको अभिनय गराउनुहोस् ।