एन आर एन ए टेक्सास च्याप्टर

नेपाली नैतिक ज्ञानदर्शन

तह - एक

संस्कार
संस्कृति
सभ्यता

भोज बहादुर बलायर

नेपाली नैतिक ज्ञानदर्शन तह - एक

लेखन तथा संयोजन

भोज बहादुर बलायर

एनआरएनए टेक्सास च्याप्टर

अमेरिका

मेरो
नेपाली
अक्षरमाला
तह -एक

प्रकाशक एनआरएनए टेक्सास च्याप्टर
अमेरिका

संस्करण प्रथम : इ.सं.२०२० (वि.सं.२०७६)

सम्पादक हेमराज रोस्यारा(हेमन्त विवश) / सुरज राजथला

लेखक तथा संयोजनकर्ता मौज बहादुर बलायर

कम्प्यूटर सुमित राजथला

कभर डिजाइन अराज कैशव

समर्पण

पिता खड्कसिंह बलायर र स्वर्गीय माता हंशादेवी बलायर

एवम्

खड्कहंशा प्रतिष्ठानप्रति

FOR NEPALI BY NEPALI नेपालीका लागि नेपाली

Non-Resident Nepali Association

National Coordination Council - USA

Texas Chapter

EIN# 62-1850599

अध्यक्ष
राजेश अर्याल

उपाध्यक्ष
मोहन कुसारी

सचिव
सोफिन थापा

कोषाध्यक्ष
दीपक बानिया

युथ कोअर्डिनेटर
प्रदीप चैलागाई

महिला कोअर्डिनेटर
संगीता अर्याल

सदस्यहरू
राजु रिजाल
दीपेन्द्र गुँरागाई
डा. प्रकाश श्रेष्ठ
दमनराज शाही
ललितराज गिरी

प्रकाशकको कलमबाट

मानवतावाद, मानव धर्म र नैतिक आदर्शका पक्षसँग गाँसिदै समाजका गतिबिधीसँग प्रत्यक्ष रुपमा सम्मिश्रण भएको पूर्वीय दर्शन आफैमा एक विशिष्ट आदर्शता बोकेको ज्ञानदर्शनको जननी हो । यस दर्शनसँग जोडिएका भाषिक, सांस्कृतिक तथा कलासँग सम्बन्धित पक्षहरु नेपाली वैदिक सनातनको आदर्श एवं मूल्य र मान्यताबाट निर्दिष्ठ छन्। यिनै ज्ञानका विभिन्न पक्षहरुलाई हाम्रा भावी पुस्तामा हस्तान्तरण गरी जगेर्ना गर्न यस पुस्तक मार्फत एनआरएनए टेक्सास च्याप्टरले सुरुआत गरेको छ । जसबाट नेपाली परम्परा र आदर्शको बारेमा प्रवासमा रहेका नेपालीमूलका बालबालिकालाई ज्ञान सीप उपलव्ध गराउन सफल हुनेछ भन्ने बिश्वासका साथ यस पुस्तकलाई नेपाली मुलका बालबालिकाको हातमा ल्याउन पाउँदा एनआरएनए टेक्सास च्याप्टर निकै नै हर्षित भएकोछ । यस पुस्तकले नेपाली भाषाका साथै हाम्रो भविष्यको जीवनदर्शनको रुपमा रहेका ज्ञान, भक्ति र कर्मयोगी जस्ता नैतिक आदर्शहरु, नेपालको जनजीवन र ऐतिहासिक ज्ञान, संस्कृति र कलाका विविध पक्षहरुलाई पुस्तान्तरण गर्न सकोस् भनेर नै **मेरो नेपाली अक्षरमाला र नेपाली नैतिक ज्ञानदर्शन**जस्ता पुस्तकहरु तपाई माझ पस्केका छौं । साथै पुस्तकमा हाम्रो दैनिक जीवनसँग जोडिएका बिभिन्न विषयवस्तुहरुलाई बालबालीहरूमा कसरी पुऱ्याउने भन्ने निर्देशन, क्रियाकलाप र परियोजना कार्यहरु समावेश गरिएकाले घरमै बसेर अविभावककलाई सजिलैसँग पुस्तकका क्रियाकलाप गराउन सहजहोस् भनेर अविभावकमाझ हामी सहयोगी बनेकाछौं । यो पुस्तक लेखनमा बिशुद्ध सामाजिक भावले सहयोग गर्नुहुने एनआरएनए अमेरिकाका नेपाली पाठशालाका को-चियर लेखक भोज बहादुर बलायर धन्यवादका पात्र हुनुहुन्छ। यसै पुस्तकको छपाई र अन्य कार्यमा सहयोग पुऱ्याउनु हुने एनआरएनए टेक्सास च्याप्टरका उपाध्यक्ष मोहन कुसारी, सचिव सोफिन थापा, कोषाध्यक्ष दीपक बानिया, युथ कोअर्डिनेटर प्रदीप चैलागाई महिला कोअर्डिनेटर, संगीता अर्याल सदस्यहरू राजु रिजाल, दीपेन्द्र गुँरागाई, डा. प्रकाश श्रेष्ठ, दमनराज शाही, ललितराज गिरी र प्रकाशन सम्पादनका क्रममा सहयोग पुऱ्याउन हुने सबैजना धन्यवादका पात्र हुनुहुन्छ । अन्त्यमा एनआरएनए टेक्सास च्याप्टर यो सानो उदाहरणीय समाजिक कार्य गरेर हाम्रा भविष्यका कर्णाधारमा समर्पित हुन पाएकोमा गौरान्वित भएको छ ।

राजेश अर्याल
अध्यक्ष
तथा
एनआरएनए टेक्सास परिवार
एनआरएनए टेक्सास च्याप्टर

FOR NEPALI BY NEPALI नेपालीका लागि नेपाली

Non-Resident Nepali Association
National Coordination Council - USA

EIN# 62-1850599

Suneel Sah
President

Dr. Arjun Banjade
Sr. Vice President

Babu Ram (BR) Lama
VP North-East

Krishna Jibi Pantha
VP South

Buddi Subedi
VP Mid-West

Sarbajana Wagle
VP West

Pashupati Pandey
General Secretary

Amrit Kattel
Secretary

Netra (Bandhu) Pokharel
Treasurer

Santosh Bista
Joint Treasurer

Om K. Bhattrai
Spokesperson

Diksha Basnet
Woman Coordinator

Binod Ruwali
Youth Coordinator

Board of Directors
- Chhatra K. Gurung
- Padam B. Thakurathi
- Durga P. Shrestha
- Basudev Adhikari
- Satya N. Chaudhary
- C. P. Poudel
- Chitra Karki
- Jeewan K. Joshi
- Khim B. Bhattarai
- Tilak KC
- Ammar B. Chhantyal
- Dharam Bishwokarma

शुभकामना

प्रवासमा रहेका नेपाली मूलका बालबालिकाहरूलाई हाम्रो भाषा, संस्कृ ति, कला, साहित्य एवम् भौगोलिक र ऐतिहासिक ज्ञान सिपहरू उपलब्ध गराउनु हामी सबैको साझा दायित्व रहन गएको छ । यस क्रममा एनआरएनए अमेरिकाले केही उल्लेखनीय कदमहरू अगाडी बढाई रहेको छ । नेपाली पाठशाला सिमितको गठन गरी पाठ्य सामग्री निर्माण लगायतका ठोस कामहरू अगाडी बढाउन आवश्यक सहयोग गरिरहेको छ । यसै परिप्रेक्षमा पाठशाला सिमितका को-चेयर भोज बलायरबाट एनआरएनए टेक्सास च्याप्टरको सहयोगमा नेपाली अक्षर माला र नेपाली नैतिक ज्ञान दर्शन जस्ता अति नै महत्त्वपूर्ण पुस्तकहरू प्रकाशन गर्न लागेको खबरले हामी धेरै खुसी भएका छौ । यी महत्त्वपूर्ण पुस्तकहरूको प्रकाशन वाट प्रवासमा रहेका नेपाली मूलका बालबालिकाहरूले पक्कै पिन लाभ लिने छन् भन्ने विश्वासका साथै यस कार्यमा संलग्न सबै महानुभावहरूलाई एनआरएन अमेरिका हार्दिक धन्यवाद ज्ञापन गर्दछ ।

सुनिल शाह
अध्यक्ष
गैर आवासिय नेपाली संघ राष्ट्रिय समन्वय परिषद,
अमेरीका ।

"Once a Nepali Always a Nepali"

Web: https://nrnusa.org, E-mail: info@nrnusa.org
Facebook page: https://www.facebook.com/NRNANCCUSA/
Mailing address: 5301 Saint Croix Ct Richardson, TX 75082

FOR NEPALI BY NEPALI नेपालीका लागि नेपाली

Non-Resident Nepali Association
National Coordination Council - USA

EIN# 62-1850599

शुभकामना

विश्वव्यपिकरणसँगै प्रवासमा नेपालीहरुको जनसंख्या दिनानुदिन बढ्दो छ। आज कैयौं नेपाली बालबालिकाहरु प्रवासी जीवन विताइरहेका छन्। यी बालबालिकाहरुलाई नेपाली भाषा, संस्कृति र नेपाल आमाप्रति भक्तिभाव देखाउन र नेपालसँग जोडेर राख्नु हाम्रो प्रमुख दायित्व रहन जान्छ। जहाँ हाम्रो भाषा, कला र संस्कृतिले पुलको काम गर्छ। एनआरएनए अमेरिकाको प्रमुख लक्ष्य पनि कसरी हाम्रा भाविपीढीलाई नेपालसँग सामिप्यता गराउँने भन्ने नै रहेको छ। जसको लागि नेपाली पाठशाला टाक्सफोर्टको गठन गरी कार्य थालनी गरिएको छ। प्रारम्भिक दिनदेखि नै कमिटीमा को–चियरका रुपमा रहनु भएका श्री भोजबहादुर बलायरद्वारा लिखित पुस्तकहरु प्रकाशित भईरहेको खबरले हर्षित तुल्याएको छ। यस्तो पूण्य कार्यका लागि लेखक तथा प्रकाशक दुबैमा हार्दिक बधाई तथा शुभकामना ब्यक्त गर्न चाहन्छु।

सन्तोष विष्ट
चियर
नेपाली पाठशाला टाक्सफोर्ट कमिटी

लेखककको कलमबाट

शिक्षक तथा अभिभावकहरुमा अनुरोध

यस पुस्तकमा समावेश भएका विषयवस्तुहरु पूर्वीय दर्शनको मान्यताबाट अगाडि बढाउन खोजिएका छन्। यसमा समावेश भएका विषयवस्तुहरु कुनै पनि धर्म विशेषका मान्यताहरु भन्दा पनि हाम्रो सनातनदेखि समाजले जीवनको आदर्शको रुपमा लिएका प्रायोगिक पक्षहरु संयोजन गरी पहिलो श्रृंखलाको रुपमा प्रस्तुत गरिएको छ।

पूर्वीय दर्शनको ज्ञानसीप उपलब्ध गराउँदा बालबालिकाहरूमा धैर्यता, सहनशीलता, लगनशीलता, आत्मपरक बन्ने सीपका साथै आफूभन्दा ठूलाप्रतिको भक्तिभाव र आफ्नो कर्मपथमा कसरी अगाडि बढ्ने जस्ता गुणहरु विकसित गराउन सहयोग मिल्नेछ। यसका लागि यो पुस्तक नै पर्याप्त भने हैन। यो त सुरुवातको पहिलो खुड्किलो मात्र हो। जसले मात्र भोग जगाउन सक्छ। जसले प्रवासमा रहेका अभिभावकहरुलाई आफै विषयवस्तुको सङ्कलन र प्रशिक्षण गर्न समेत मार्ग प्रसस्त गर्नेछ। तर यसलाई कसरी पढाउने भन्ने निर्देशनहरु एवम् परिच्छेदमा दिइएका खेलहरु र योजनाको खाकाको अध्ययनले नै सिकाइलाई रोचक बनाउने हुँदा उनीहरूलाई पढाउनअघि तपाईहरुको अध्ययन र तयारी महत्वपूर्ण छ।

अहिले समाज वैयक्तिक ढाँचाबाट संचालन हुँदै गएको अवस्था छ। घरपरिवारका सबै सदस्यहरुले पारिवारिक क्रियाकलापमा सहभागिता जनाएको देखिँदैन। अहिलेको डिजिटल दुनियाँले सबैलाई छिन्नभिन्न तुल्याइ दिएकोछ। बुवाआमाहरु कामबाट फर्केर घरमा नानीहरुसँगै गफिने, सबै मिलेर मिठो मसिनो पकाउने भन्दा हरेकले आ–आफ्नो डिजिटल सामग्री (फोन, ट्याबलेट, कम्प्यूटर...) लिएर सोफामा बसी लामो समय व्यतित गर्ने सबैको आदत बनिसकेको छ। जसबाट आत्मीयताको हिसाबले एउटै परिवारभित्र हामी छिन्नभिन्न भएका छौं। विज्ञानको बरदानलाई पूर्वीय दर्शनसंगै मिसाएर उपयोग गर्न सके ज्यादै फलदायी हुन सक्छ तर यो सबैका लागि चुनौतीपूर्ण छ। यिनै चुनौतीहरुलाई स्वीकार गर्दै केही मात्रामा भए पनि यस पुस्तकले सहयोग गरोस् भन्ने मान्यताबाट पुस्तक लेखनको थालनी गरेको छु। यस पुस्तकको मुख्य लक्ष्य भनेको प्रवासमा रहेका नेपालीमूलका बालबालिकाहरुलाई नेपाली नैतिक दर्शनका आधारभूत सीपहरु सिकाउनु रहेकोछ। जसले उनीहरुमा डिजिटल फोबियाबाट केही समयका लागि अलग गर्न सकोस् भन्ने मान्यता मैले लिएकोछु। यो एउटा पुस्तकभन्दा पनि बालबालिकाहरुलाई घरमै अभिभावकले के कस्ता विषयवस्तुहरु छनौट गरी कसरी नेपाली नैतिक ज्ञानसीपका विषयवस्तुहरु संकलन गर्ने भन्ने निर्देशिका हो। यसमा दिइएका निर्देशन र क्रियाकलापहरुको अध्ययनबाट अभिभावकहरुले घरमै बसेर यस पुस्तकका पाठहरु, अभ्यासहरु र परियोजनाकार्यहरु सजिलैसँग सिकाउन सक्ने किसिमले यसको ढाँचा तयार गरिएकोछ। यस पुस्तकको लेखन कार्यका क्रममा सामग्री सङ्कलनका साथै लेखनमा सहयोग पुऱ्याएकोमा जीवन संगिनी अन्जु, बलायरप्रति कृतज्ञ छु। उनको नेपाल र अमेरीकी विद्यालयहरुको लामो शिक्षण अनुभवले मलाई यसका विषयवस्तुहरु छनौट गर्न धेरै सहज भएकोछ। यसैगरी पुस्तक लेखन र यसका विषयवस्तु छनौटमा सहयोग पुऱ्याउनु हुने डा. गणेश मल्ल ज्यूप्रति आभारी छु। पुस्तक सम्पादनमा सहयोग गरिदिनुहुने हेमन्त विवश र सुरज राजथलाप्रति पनि आभार प्रकट गर्दछु। त्यस्तै एनआरएनए परिवार अमेरिका र नेपाली पाठशाला टाक्सफोर्ट परिवारलाई धन्यवाद दिन चाहन्छु। पुस्तक प्रकाशनको जिम्मा लिई सहयोगी भूमिका निर्वाह गरेकोमा एनआरएनए टेक्सास च्याप्टरप्रति आभारी छु। विशेषतः यस पुस्तकको थालनी गर्न प्रेरणा दिनु हुने नेपाली समाज टेक्सास र क्यालिफोर्नियाको लसएन्जलमा संचालन भएका नेपाली भाषा कक्षाका सबै भाइबहिनीसँगको साक्षात्कार र कक्षा अवलोकनका लागि सहयोग गर्ने सबै आदरणीय व्यक्तित्वहरु धन्यवादका पात्र हुनुहुन्छ। यो भाग एकले केही मात्रामा भए पनि नेपाली पूर्वीय दर्शन र नेपाली भाषा, संस्कृति र कलासँग सम्बन्धित कुराहरू पुस्तान्तरण गर्न सहयोग गर्ने छ भने थप ज्ञानसीपका लागि भाग दुईले पक्कै सहयोग गर्नेछ भन्ने विश्वासका साथ तपाईहरुका सुझावहरु सधैं प्रेरणाका श्रोतको रुपमा लिनेछु।

धन्यवाद।

लेखक तथा संयोजनकर्ता

विषयसूची

	पाठ	पेज नं.
१	मेरो ईश्वरभक्ति	७
२	मेरो राष्ट्रभक्ति	९
३	कविता	१६
४	मेरा नियमहरू र आजको सपथ	१७
५	मेरो अभिवादन	१९
६	मेरो सहयोग	२२
७	मेरो पहिचान	२६
८	कविता	३०
९	मेरो मेहनत	३२
१०	परिश्रमको मार्ग	३८
११	भक्तिको मार्ग	४०
१२	मेरो संस्कार	४२
१३	बुध्दको ज्ञान मार्ग	४६
१४	अर्जुनदृष्टि	५२
१५	हजुरबा हजुरआमाका कथाहरू	५८
	परिच्छेदहरू	६८

पाठ एक

मेरो ईश्वरभक्ति

गणेश वन्दना

वक्रतुण्ड महाकाय सूर्यकोटिसमप्रभ :
निर्विघ्नं कुरु मे देव सर्वकार्येसु सर्वदा।

Vakra tunda mahakaya surya koti samapravah.
Nirbighnam kuru me deva sarvakaryesu sarvada

भावः घुम्रिएको सुँड, ठुलो शरीर र लाखौँ सूर्यको समान तजस्वी हे भगवान कृपा गरी मेरा सम्पूर्ण कार्यहरू विनाअवरोध सिद्धि तुल्याई दिनुहोस्।

सरस्वती वन्दना

सरस्वती मया दृष्टा वीणापुस्तकधारिणी।
हंसवाहनसंयुक्ता विद्यादानं करोतु मे॥

Saraswati maya drista veena
pustaka dharini.
Hansavahana sanyukta vidya
danam Karotu me.

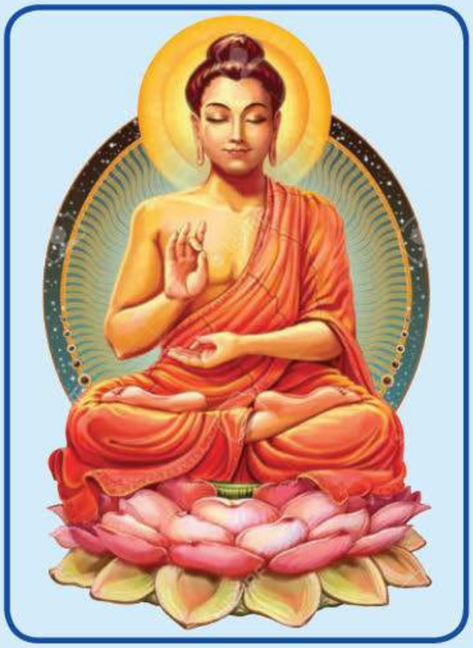
भावः हातमा वीणा र पुस्तक लिएकी हाँसमा वाहन गरेकी हे सरस्वती माता मलाई विद्याको वरदान दिनुहोस्।

शिक्षक, सहजकर्ता र अभिभावकलाई अनुरोधः

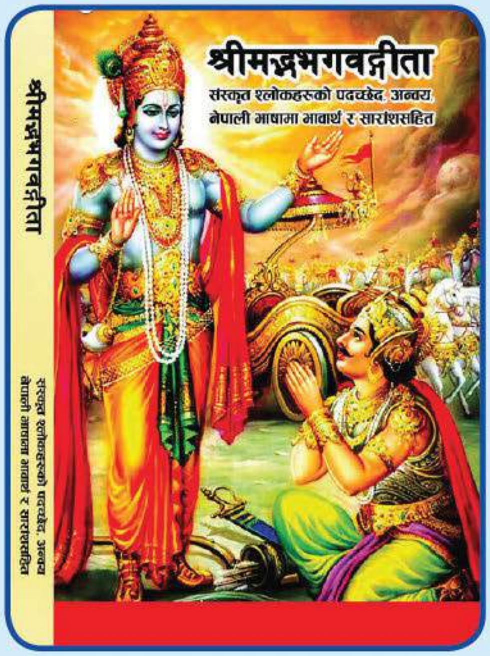
आज हाम्रो पढाइको पहिलो दिन हो। हरेक दिन पाठ सुरु गर्नुपूर्व गणेश र सरस्वती वन्दनाबाट पाठ सुरु गरौँ। सुरुमा शिक्षक–सहजकर्ताले पहिले सुनाउनुहोस् र बिस्तारै आफूसँगै विद्यार्थीलाई अभ्यास गर्न लगाउनुहोस्। यी वन्दनाहरू विद्यार्थीले कण्ठस्थ पार्नै पर्छ भन्ने होइन तर बिस्तारै उनीहरूलाई यसको भाव र महत्त्व बुझाउनुहोस्, जसले उनीहरूमा भक्तिभाव जगाउनेछ। यसको अभ्यासले विद्यार्थीको मानसिक एकाग्रता बढाउनका साथै ईश्वर भक्तिको भाव बढाउन सहयोग हुनेछ।

अभ्यास १

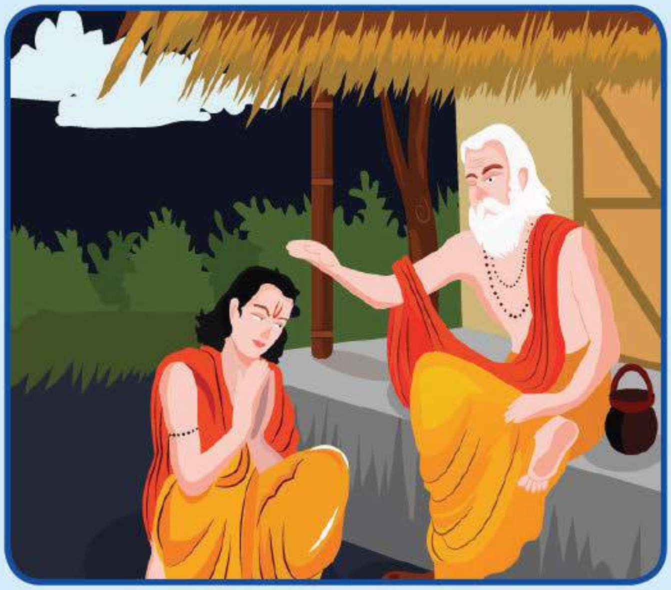
तलका दिइएका चित्र पहिचान गरी छलफल गर्नुहोस् :



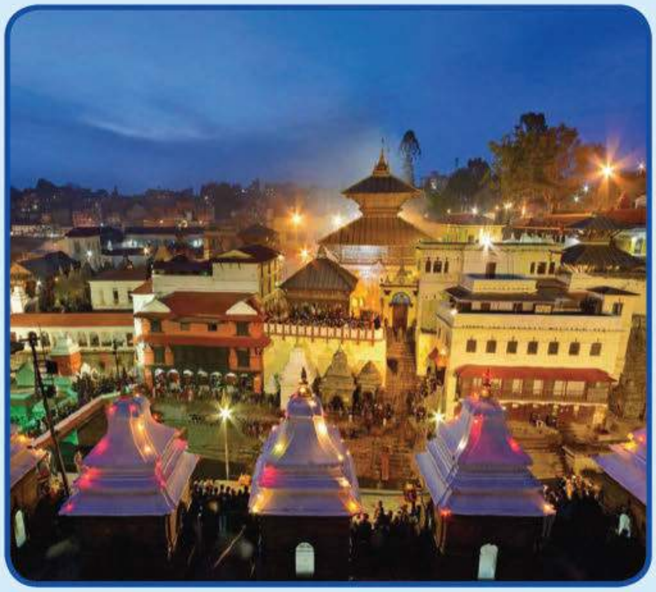
बुद्धप्रतिको भक्ति



सनातन ज्ञानप्रतिको भक्ति



गुरुप्रतिको भक्ति



देवताप्रतिको भक्ति

शिक्षक, सहजकर्ता र अभिभावकलाई अनुरोध:

यस अभ्यासबाट हामीले ईश्वरभक्ति र देशभक्तिबारे ज्ञान हासिल गर्ने भएकाले केही ईश्वरभक्ति र गुरुभक्तिका हाम्रा पहिचानबारे अभ्यासमा दिइएका चित्र बारे छलफल गरी थप चित्र पहिचान गर्न गृहकार्य दिनुहोस्।

पाठ **दुई** # मेरो राष्ट्रभक्ति

राष्ट्रिय गान

रचनाकार : व्याकुल माइला
(प्रदीप कुमार राई)
सङ्गीतकार : अम्बर गुरुङ

सयौं थुङ्गा फूलका हामी एउटै माला नेपाली
सार्वभौम भई फैलिएका मेची– महाकाली ।

Sayau thunga phulka hami, eutai mala Nepali
Sarvabhaum bhai phailieka, Mechi-Mahakali

प्रकृतिका कोटि–कोटि सम्पदाको आँचल
वीरहरूका रगतले स्वतन्त्र र अटल ।

Prakirtika koti-koti sampadako aachal,
beerharuka ragatale, swatantra ra atal

ज्ञानभूमि, शान्तिभूमि तराई, पहाड, हिमाल
अखण्ड यो प्यारो हाम्रो मातृभूमि नेपाल ।

Gyānabhumi, shantibhumi Tarai, pahad, himal
Akhanda yo pyaro hamro matribhumi Nepal

बहुल जाति, भाषा, धर्म, संस्कृति छन् विशाल
अग्रगामी राष्ट्र हाम्रो, जय जय नेपाल ।

Bahul jati, bhasha, dharma, sanskiti chhan bishal
Agragami rashtra hamro, jaya jaya Nepal

शिक्षक, सहजकर्ता र अभिभावकलाई अनुरोध:

ईश्वरको स्तुति पछि सबैले नेपालको राष्ट्रिय गान लय मिलाएर गाउने प्रयास गरौं । यसको लागि कम्प्युटरमा नेपाली राष्ट्रिय गीत दुई तीन पटक सुनाउनुहोस् । शिक्षक वा सहजकर्ताले पहिले सुनाउनुहोस् र बिस्तारै आफूसँगै विद्यार्थीलाई अभ्यास गर्न लगाउनुहोस् । यसका साथै माथिका चित्रहरूबारे छलफल र अभ्यास गराउँदा नेपालप्रति देशभक्तिको भावना विकास गर्न सहयोग पुग्नेछ । राष्ट्रिय गान पनि हरेक दिन कक्षा सुरु हुनु अगावै गराउनुहोस् ।

पद्मासन अभ्यास

शिक्षक, सहजकर्ता र अभिभावकलाई अनुरोध:

माथिका चित्र हेरेर पद्मासनका चरणहरू अभ्यास गराउँदै बालबालिकालाई पद्मासनमा बस्न सिकाउनुहोस्।

नमस्ते ध्यान अभ्यास

क्रियाकलाप १: तपाईंको दुवै हातलाई बिस्तारै घर्षण गर्नुहोस्। घर्षण गर्दा आँखा बन्द गरेर हातमा ताप आएर तातो हुन्जेल गर्नुहोस्। हात तातो भइसकेपछि चित्रमा झैँ छातीको बीचमा हात राखेर नमस्ते गर्दै आँखा खोल्नुहोला। आँखा खोलेपछि क्रमशः नमस्ते गरेको हात फैलाउदै मेरो हृदयदेखिको माया तपाई सबै र सारा जगतलाई सुम्पन्छु भन्नुहोला।

क्रियाकलाप २: हात घर्षण गरी दुवै आँखा माथि हात राखी आँखा खोली तमसोमा ज्योतिर्ग्मय वा अन्धकारबाट उज्यालोको तर्फ बढोस् मेरो नजर भन्दै नमस्ते हात खोल्नुहोला र नाकले स्वास भित्र लिँदै मुखले छोड्नुहोस्।

क्रियाकलाप ३: हात घर्षण गरी निधार माथि नमस्ते गरी राख्ने आँखा खोली नमस्ते हात भन्दै म सम्पूर्ण हृदयदेखि सद्भाव, स्नेह, मान सम्मान तपाईमा समर्पण गर्छु भन्दै र नाकले लामो स्वास लिई मुखबाट छोडनुहोला।

क्रियाकलाप ४: सबैलाई ॐ नमो: शिवाय् वा ॐ माने पेमे हुँ मन्त्रको धुनमा आँखा बन्द गरी ध्यान गराउनुहोला।

अभ्यासका आधारमा चित्रहरूको अर्थ लेख्नुहोस्। (यसका लागि अभिभावक वा शिक्षकले अँग्रेजी बुझाई अभ्यास गराउनुहोला)

शिक्षक, सहजकर्ता र अभिभावकलाई अनुरोधः

माथिका अभ्यास बालबालिकालाई हरेक दिन गराउनुहोस्। यसको वैज्ञानिक आधार स्थापित गराउन माथिका सबै क्रियाकलाप पछि ध्यान गराउनुहोस्। यी हरेक क्रियाकलाप पूर्व नाकबाट लामो स्वास लिने र मुखबाट छोड्ने अभ्यास गर्नुहोला।

क. यसकालागि शान्त कोठामा मधुरो ध्यानको धुन बजाउने र बालबालिकाहरूलाई आँखा बन्द गर्न लगाई आफ्नो बुबा, आमा, हजुरबा, हजुरआमा, नेपालका देवदेवीको चित्र सम्झने र भन्दै जानुहोस्।

ख. माथिका क्रियाकलाप १ देखि ४ बाट इन्द्रिय र मस्तिस्कको सम्बन्ध देख्न सक्नुहुनेछ, जसबाट हृदयदेखि नै प्रेम दया करुणा र अरुमा समर्पण गरेको सिकाउनुहोस् र लगत्तै गहिरो ध्यान गराउनुहोस्।

ज्ञानमुद्रा

शिक्षक, सहजकर्ता र अभिभावकलाई अनुरोध:

पृष्ठभूमिमा मन्दगतिमा ॐ मन: शिवाय वा ॐ माने पेमे हुँ को धुन बजाउनुहोस्। पद्मासनमा बस्न सिकाई बूढी औँला एवम् चोर औँलाका टुप्पालाई एक आपसमा मिलाएर बाँकी सबै औँलाहरूलाई सीधा राख्न सिकाई ध्यान गर्न लगाउनुहोस्। यो मुद्राको अभ्यासले स्मरण शक्ति अन्नत बन्दछ। विद्यार्थीलाई मेधावी बनाउने हुँदा विद्यार्थीहरूका लागि वरदान सावित भएको छ।

शून्यमुद्रा

शिक्षक, सहजकर्ता र अभिभावकलाई अनुरोध:

पृष्ठभूमिमा मन्दगतिमा ॐ मन: शिवाय वा ॐ माने पेमे हुँ को धुन बजाउनुहोस्। बालबालिकालाई पद्‌माशनमा बस्न लगाई माझी औँलालाई मोडेर बूढीऔँलाले बीचमा दबाउन लगाई, बाँकी सबै औँलाहरूलाई सीधा राख्न सिकाई शून्य मुद्रामा बसी ध्यान गर्न लगाउनुहोस् । यो मुद्राको अभ्यासले कानका सम्पूर्ण रोगहरू ठीक पार्नुका साथै हाडहरूको कमजोरी,हृदयरोग एवम् गीजाको समस्याहरूमा समेत लाभदायि मानिन्छ।

वरुणमुद्रा

शिक्षक, सहजकर्ता र अभिभावकलाई अनुरोध:

पृष्ठभूमिमा मन्दगतिमा ॐ मनः शिवाय वा ॐ माने पेमे हुँ को धुन बजाउनुहोस्। बालबालिकालाई पद्मासनमा बस्न लगाई कान्छी औँलालाई बूढी औँलासँग जोडेर बाँकी औँला सीधा राख्न सिकाई ध्यान गर्न लगाउनुहोस्। यो मुद्राको अभ्यासले शरीरमा पानीको कमिबाट हुने सम्पूर्ण समस्या हटाउछ साथै रक्त विकार हटाएर छालालाई सुन्दर एवम् आकर्षक बनाउँछ।

अभ्यास २

क) तलका चित्र र वाक्यहरू छलफल गर्नुहोस् :

Achieving my desire is my own resposibility.

लक्ष्य प्राप्ति मेरो आफ्नो उत्तरदायित्व हो ।

Quality of communication is my own resposibility.

स्तरीय बोली मेरो आफ्नो उत्तरदायित्व हो ।

Quality of my work is my own responsibility

स्तरीय काम मेरो आफ्नो उत्तरदायित्व हो ।

Managing my time is my own responsibility

समयको व्यवस्थापन मेरो आफ्नो उत्तरदायित्व हो ।

Good behabour is my own responsibility

राम्रो व्यवहार मेरो आफ्नो उत्तरदायित्व हो ।

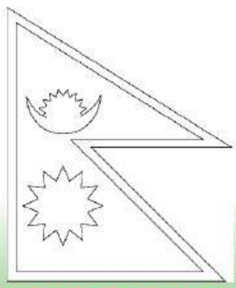
Following my values is my own responsibility

मूल्यमान्यता पछ्याउनु मेरो आफ्नो उत्तरदायित्व हो ।

Making happiness to others is my own responsibility

अरुलाई खुसी बनाउनु मेरो आफ्नो उत्तरदायित्व हो ।

ख) तल दिइएका चित्र पहिचान गरी छलफल गर्नुहोस् र रङ भर्नुहोस् :



पाठ तीन कविता

मेरो समय

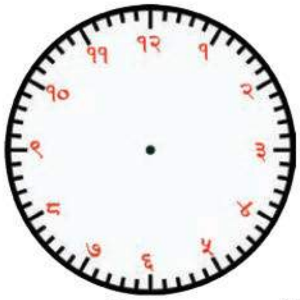
सुन मेरा साथी हो !
टिकटिक गर्दै घडीले,
पढ्ने समय देखायो ।
गृहकार्य सकेर,
नाच्न गाउन सिकायो॥

सुन मेरा साथी हो !
टिकटिक गर्दै घडीले,
खेल्ने समय देखायो ।
रमाइलो खेल खेल्दै,
चित्र कोर्न सिकायो ॥

सुन मेरा साथी हो !
टिकटिक गर्दै घडीले,
खाने समय देखायो ।
सबैसँग रमाउँदै,
खाना खान सिकायो ॥

सुन मेरा साथी हो !
टिकटिक गर्दै घडीले,
सुत्ने समय देखायो ।
हजुर बा र आमाको,
कथा सुन्दै निदाइयो ॥

पाठ चार मेरा नियमहरू र आजको शपथ



समयको पालना गरौँ

पढाइमा ध्यान दिऔँ

बोल्ने पालो कुरी बसौँ

मिलीजुली सँगै पढौँ

मिलीजुली सफा गरौँ

पहिले अरुको कुरा सुनौँ

शिक्षक, सहजकर्ता र अभिभावकलाई अनुरोधः

१. आज हाम्रो पढाइको दोस्रो दिन हो । सबैले ईश्वरको वन्दना र नेपालको राष्ट्रिय गीत लय मिलाएर आफूसँगै विद्यार्थीलाई अभ्यास गर्न लगाउनुहोस् ।

२. हामीले कसरी पढाइ वातावरणलाई रमाइलो र आकर्षक बनाउने सोचौं र सबै बालबालिकाहरूलाई आफ्नो कक्षामा गर्नहुने र गर्न नहुने आफ्ना नियमहरू आफै बनाउने प्रयास गराऔँ । यसको लागि शिक्षक-सहजकर्ता मित्रले चित्रमा के के भएको छ ? विद्यार्थीलाई सोधी सरल नेपाली भाषामा चित्र सहितका नियम बनाऔँ । चित्रमा सियो नभएको घडीमा आफ्नो विद्यालयको पढाइको समय भर्न लगाउनुहोस् ।

३. यसका लागि चित्रहरू छलफल गराई सबै बालबालिकालाई क्रमशः नेपाली भाषामा भन्न लगाउने र अभ्यासका लागि चित्रात्मक थप नियमहरू खोज्न लगाई छलफल गराई कक्षा कोठामा टाँस्नुहोस् ।

४. नमुनाको रुपमा अभ्यासका अलावा आफ्ना नियम सम्बन्धि चित्रहरू खोजेर ल्याउन प्रेरित गर्ने र अर्को दिनको कक्षामा छलफल गर्न सक्नुहुनेछ ।

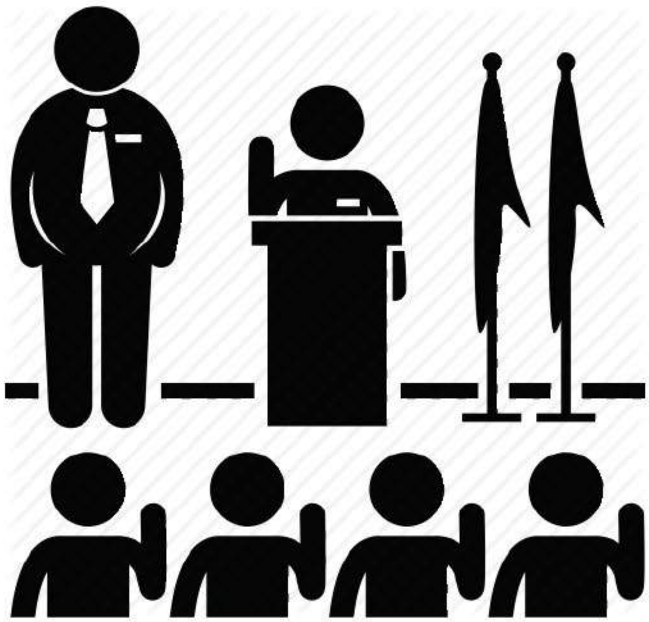
मेरा नियमहरू र आजको शपथ

क्रियाकलाप

प्यारा भाइबहिनीहरू ! हामीले आफ्नो नियम बनाईसक्यौँ। अब हामी आफ्नो शपथ लिनेछौं। यसको पालना गर्नु हाम्रो कर्तव्य हुनेछ।

म ………………………………………………………………… (तपाईंको नाम)

मैले जानेबुझे सकेसम्म,



- झुटो बोल्ने छैन,
- ठग्ने छैन,
- झगडा गर्ने छैन,
- नराम्रा शब्द बोल्ने छैन,
- इमानदार हुनेछु,
- पढाइमा ध्यान दिनेछु,
- आफ्नो काम आफै गर्नेछु र
- समयको पालना गर्नेछु भनी यो सपथ लिन चाहन्छु।

शिक्षक, सहजकर्ता र अभिभावकलाई अनुरोध:

नियमको पालनासँगै बालबालिकाहरूलाई स्वअनुशासित बनाउन उनीहरूले गर्न नहुने कुरालाई क्रियाकलापमा उल्लेख गरिए बमोजिमको शपथको रुपमा हरेक दिन प्रार्थना, वन्दना, ध्यान र योग सकिएपछि गराउनुहोस्। यसको लागि पहिले दुई तीन जनालाई अगाडी बोलाउने र सबैलाई दायाँ हात उठाउन लगाउने। शपथका वाक्य पहिले अगाडि पंक्तिका विद्यार्थीहरूले भन्ने र त्यसै किसिमले अरुले दोहऱ्याउँदै जानुपर्नेछ।

पाठ पाँच मेरो अभिवादन

नमस्ते/नमस्कार

स्वागतम्

प्रणाम, ढोग

धन्यवाद

शिक्षक, सहजकर्ता र अभिभावकलाई अनुरोध:

१. आज पढाइको तेस्रो दिन हो। सर्वप्रथम नेपालको राष्ट्रिय गान लय मिलाएर गाउने प्रयास गरौं।

२. आज हामी अरुलाई कसरी आदर सत्कार गर्ने र कसरी हाम्रा असल मूल्य मान्यताहरू ग्रहण गर्ने भन्नेबारे ज्ञान हासिल गर्नेछौं। यसैले सर्वप्रथम आराधना गरौं यसको लागि सबैले आँखा बन्द गरौं। सहजकर्ता साथीले सरस्वतीको स्तोत्र सुनाऔं। यसले हामीलाई भक्तिको मार्ग देखाउनेछ।

३. भक्तिको मार्गका लागि माथि दिइएका चित्रबारे छलफल गराउनुहोस् र सबै बालबालिकालाई क्रमशः नेपाली भाषामा के भन्न खोजेको हो पहिले स्वयम्लाई प्रयास गर्न दिनुहोस् र तपाईहरूले पनि सहयोग गर्नुहोस्। चित्र अनुसार शब्दहरूको शब्दपत्ती बनाई अर्थको अभ्यास गराउन शब्द पहिचान खेल खेलाउन सक्नुहुन्छ। यसका लागि विद्यार्थीको दुई समूह बनाउनुहोस् र शब्दपत्तीहरूविद्यार्थीको पिठ्यूँमा टाँस्नुहोस्।

एउटा समूहको शब्द अर्को समूहलाई पढ्न लगाई अर्थ बताउन लगाउनुहोस् र अर्थ अनुसारको अभिनय पनि गर्न लगाउनुहोस् र बढि मिलाउने समूहलाई विजयी बनाउनुहोस्। स्मरणरहोस् हामी यो कक्षामा नेपाली बाहेक भरसक अरु भाषा बोल्ने छैनौ र बालबालिकालाई नेपालीमै अभ्यास गराउनेछौँ र सबैलाई सबैले आदर गरी बोलाउनेछौँ।

अभ्यास

तलका चित्रहरू छलफल गरी प्रश्नको उत्तर खोज्नुहोस् र ठिक चिन्ह लगाउनुहोस् :

क. यो चित्रमा के भएको छ ?

१. आफूभन्दा ठूलालाई ढोगेको ☐

२. ठूलाबाट आशीर्वाद लिएको ☐

३. अन्य ....

ख. यो चित्रको अर्थ छलफल गरी तलको खाली ठाउँमा लेख्नुहोस् :

....

....

....

....

परियोजना कार्य

क. हामीले विद्यालयमा बनाएझैँ घरमा पालना गर्नुपर्ने नियमहरूका चित्र र अभिवादन गरेका चित्र सङ्कलन गरेर ल्याउनुहोस् र कक्षामा प्रस्तुत गरी साथीहरूलाई यसका फाइदा बताउनुहोस् (यसका लागि आमा/बुवाको सहयोग लिन सकिनेछ र इन्टरनेटबाट डाउनलोड गरेर वा चित्र आफैँ बनाएर रङ भरेर ल्याउन सक्नुहुनेछ)।

चित्र १	चित्र २
चित्र शीर्षक	चित्र शीर्षक ....

ख. युट्युबमा कुनै एक ईश्वर वन्दना (सरस्वती, गणेश वा अन्य) अथवा गायत्री मन्त्र सुनी आफ्नो आवाजमा वन्दना वा मन्त्र रेकर्ड गरी ल्याउनुहोस् र कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् (यसका लागि आमा–बुवाको सहयोग लिन सकिनेछ) र यो परियोजना कार्यलाई भरसक विद्यार्थीको समूह बनाई दिनुहोला। सुरुको रेकर्डलाई सुन्न लगाई क्रमशः सुधार गर्दै यस पुस्तकका अध्ययनपछि अन्त्यमा परिस्कृत भिडियो तयार गरी ग्राजुयसनको दिन सुनाउन सक्नुहुनेछ वा यो भिडियो अरुको लागि पनि सिकाइ हुन सक्ने किसिमले युट्युबमा राख्न सक्नुहुनेछ।

शिक्षक, सहजकर्ता र अभिभावकलाई अनुरोधः

(यो परियोजना कार्य पढाइसँगै प्रस्तुति गर्ने मिति समय तय गर्नुपर्नेछ)

यस परियोजना कार्यका लागि बालबालिकालाई भरसक चित्र र विषयवस्तु आफै सङ्कलन गर्न उत्प्रेरित गर्नुहोस्। उनीहरूले सङ्कलन गरेका चित्रहरू काटेर स्कुल वा घरको बोर्डमा आकर्षक हुने गरी टाँसी उनीहरूलाई नै वर्णन गर्न उत्प्रेरित गर्नुहोस्। प्रत्येक परियोजना कार्यहरूलाई सुरक्षित राखी उनीहरूले सधैँ देख्ने ठाउँमा टाँस्नुहोस् जसले उनीहरूलाई सधैँ सम्झना दिन सकोस्। यो परियोजना कार्यको प्रस्तुति गर्नु अघि सबै बालवालिकालाई पहिले गरेझैँ नमस्ते ध्यान गर्न लगाउनुहोस्। यसपछि चित्रहरूको प्रस्तुतीकरण, छलफल र विद्यार्थीले गरेका भिडियोहरूको प्रस्तुति गराई छलफल गर्न लगाउनुहोस्।

पाठ छ मेरो सहयोग

पढाइमा मेरो सहयोग

भान्सामा मेरो सहयोग

घरको सरसफाईमा
मेरो सहयोग

हजुरआमालाई मेरो सहयोग

शिक्षक, सहजकर्ता र अभिभावकलाई अनुरोध:

१. आज पढाइको पाँचौं पाठमा छौं। पाठको सुरुवात पहिलेभैँ नेपालको राष्ट्रिय गान र सरस्वती वा गणेश वन्दना लय मिलाएर गाउने प्रयास गरौं। आज हामी अरुलाई कसरी सहयोग गर्ने र सहयोगी व्यवहारको कसरी प्रदर्शन गर्ने भन्नेबारे ज्ञान हासिल गर्नेछौं। आजको पाठको सुरु गर्न योग गर्नेछौ यसपछि ध्यानको धुन युट्युबबाट बजाउँदै सबैले आँखा बन्द गर्दै आफ्ना बुवा, आमा, हजुरआमा हजुरबा, ईश्वर आदिको सम्भना गराउँदै हामीलाई हाम्रो खानालगायत सबै कुरामा सहयोग गरेकोमा सम्भने।

२. यसपछिमाथिकाचित्रहरूछलफलगराउनुहोस्रनेपालीभाषामाकेभन्नखोजेकोहोपालैपालोबालबालिकालाईअभ्यासगर्नलगउनसहोस्। चित्र अनुसार शब्दपत्ती बनाई अर्थको अभ्यास गराउन पहिलेभैँ शब्द पहिचान खेल खेलाउन सक्नुहुनेछ। शब्द पहिचान खेलका लागि केही नमुना पुस्तकको परिच्छेदमा दिइएको छ।

३. हामीले घरमा प्रदर्शन गर्ने यस्तै अरु व्यवहार बालबालिकाहरूलाई बताउन लगाउनुहोस्। स्मरणरहोस् हामीले कक्षामा नेपालीभाषा बाहेक भरसक अरु भाषा नबोल्दा राम्रो हुन्छ। साथै बालबालिकालाई अरु थप शब्दहरूको पनि अभ्यास गराई शब्दभण्डार क्षमता बढाउन सक्नुहुनेछ।

अभ्यास १

तल दिईएका चित्रहरूमा के के गरेको पाइन्छ ? छलफल गरी लेख्नुहोस् ।

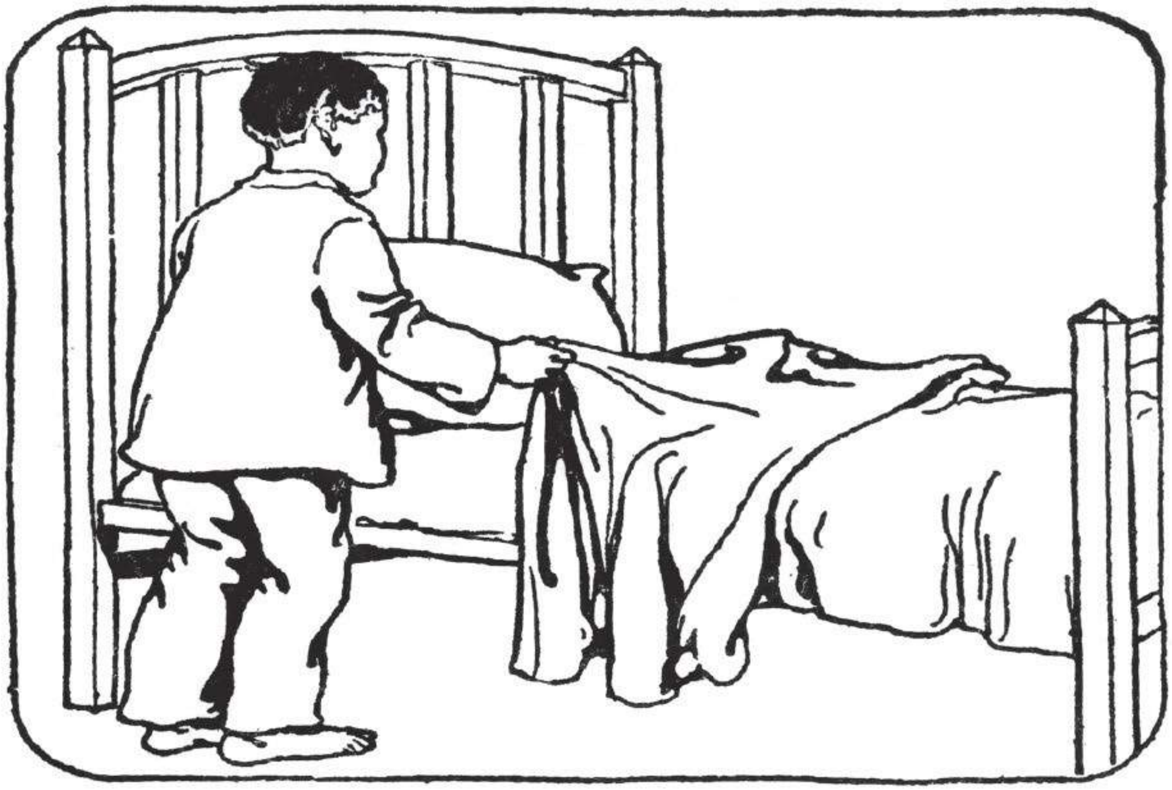
सहयोग मेरो धर्म हो ।

मैले आफैँ गर्न सक्छु ।

चित्र ख ---

अभ्यास २

ग. तलको चित्रमा रङ्ग भर्नुहोस्:



घ. माथिको चित्रमा के गरेको पाइन्छ ?

ङ. किन हामीले आफ्नो घरमा अरूलाई सघाउनुपर्छ होला ?

अभ्यास ३

च. तपाईले घर परिवारमा कुन कुन काममा सहयोग गर्नुहुन्छ ? सूची बनाउनुहोस् :

....

....

....

छ.तपाईले आफ्नो समुदायलाई गर्न सक्ने सहयोग पुर्‍याउन गर्न सक्ने काम के के होलान् ? सूची बनाई चित्रहरू सङ्कलन गर्नुहोस् :

....

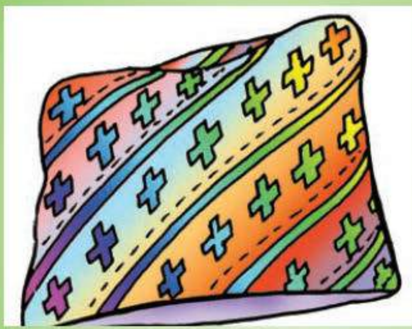
....

....

चित्र १	चित्र २

पाठ सात

मेरो पहिचान



मेरो पहिचान
मेरो टोपी

मेरो पहिचान
मेरो हिमाल

मेरो पहिचान
मेरो दौरा सुरुवाल

मेरो पहिचान
मेरो झन्डा

मेरो पहिचान
मेरो चोली, फरिया र शिरबन्दी

मेरो पहिचान
मेरो मठ–मन्दिर

पाठ आठ मेरो पहिचान

मेरो पहिचान
मेरो लालीगुराँस

मेरो पहिचान
मेरो डाँफे

मेरो पहिचान
मेरो मादल

मेरो पहिचान
मेरो खुकुरी

शिक्षक, सहजकर्ता र अभिभावकलाई अनुरोध:

१. आज हामी हाम्रो पढाइको छैटौं पाठमा छौं । पाठको सुरुवात सदाझैँ नेपालको राष्ट्रिय गान र सरस्वती वन्दना लय मिलाएर गाउने प्रयास गरौँ । हाम्रो आजको सपथ लिन पनि नछुटाउनु होला ।

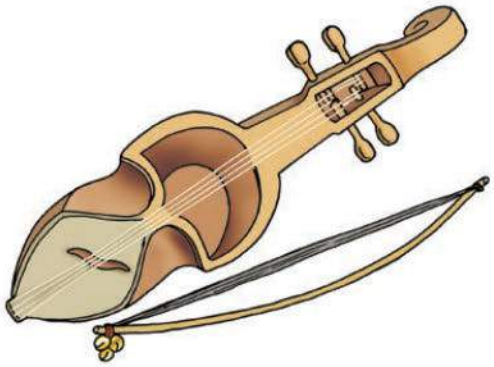
२. यो पाठ देशभक्तिसँग सम्बन्धित छ । यसले नेपालसँग हाम्रो चिनारी र नेपालप्रतिको भक्तिभाव सिकाउने छ ।

३. पाठमा प्रवेशअगाडि हामी आँखा बन्द गरी नेपाल आमाको नक्सा, नेपालको झन्डा र नेपालका हिमाल सम्झँदै गाउँछ गीत नेपाली सुन्नेछौँ । यसपछि माथिका चित्रहरू छलफल गराउनुहोस् र सबै बालबालिकालाई क्रमशः के केका चित्र हुन् पहिले स्वयम् बालबालिकालाई प्रयास गर्न दिनुहोस् र बताउन नसकेको खण्डमा थप छलफल गरी बुझाउनुहोस् साथै चित्रले बताएका शब्दहरूको शब्दपत्ती बनाई अर्थको अभ्यास गराउन शब्द पहिचान खेल वा अन्य अभ्यास गराउन सक्नुहुनेछ ।

४. हामीले माथि उल्लेख गरिएका चित्रजस्तै नेपालको चिनारी देखाउने अरु देशभक्ति, लुगाकपडा, खानाका परिकार, गुम्बा, मन्दिर, नदीनाला ताल आदि खोज्न लगाउन सक्नेछौँ । हाम्रा वीर गाथाहरू हजुरबा, हजुरआमाको कहानीको रुपमा खोजेर ल्याउन लगाई प्रस्तुत गर्नुहोला ।

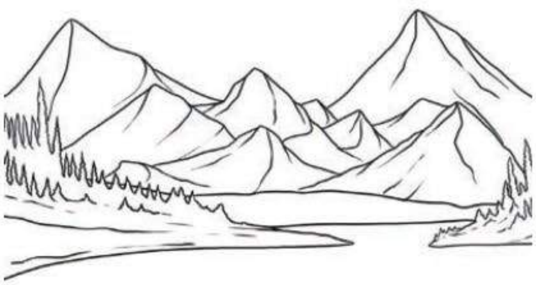
अभ्यास १

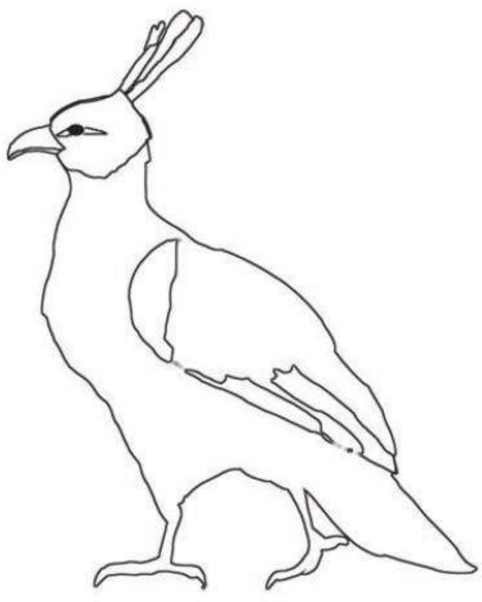
क. चित्र पहिचान गरी नाम लेख्नुहोस् : (सारङ्गी, निसान छाप)



....

....





परियोजना कार्य

क. नेपाल हाम्रो मातृभूमि भएकाले यसको बारेमा जानकारी लिनु जरुरी छ। प्रायः हामीले सबैले नेपाल भ्रमण गर्ने भएकाले सबैलाई नेपाल भ्रमण गर्न सजिलो होस् भन्नका लागि नेपालको बारेमा जानकारी दिने गरी नेपाली पासपोर्ट तयार गर्नेछौँ। (जसमा नेपाली खाना, घुम्ने ठाउँ, आदर सत्कारलगायतका बिभिन्न पक्ष राखी सचित्र कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् जसको लागि घरमा आमाबुवा वा अरुको सहयोग लिन सकिनेछ)।

चित्र १

चित्र वर्णन

ख. नेपालको पहिचान गराउने तल दिइएको एउटा ब्याच बनाई ब्याचमा आफ्नो नाम लेख्नुहोस्। (यस कार्यमा अरुको सहयोग लिन सकिनेछ र चित्र इन्टरनेटबाट वा आफैले कोरेर रङ्ग भरेर बनाउन सकिनेछ)। यो ब्याचले तपाईलाई आफ्नो र आफ्नो अभिभावकको नाम लेख्न सिकाउनेछ। जो तपाईले पढाइ समापनका दिन कार्यक्रम समारोहमा लगाउनु पर्नेछ।

चित्र २

चित्र वर्णन

शिक्षक, सहजकर्ता र अभिभावकलाई अनुरोधः

१. पहिलो परियोजना कार्यका लागि बालबालिकालाई भरसक चित्र र विषयवस्तु आफैले सङ्कलन गर्न उत्प्रेरित गर्नुहोस्। उनीहरूले सङ्कलन गरेका चित्रहरू र विषयबस्तु सुरक्षित राखी अरुलाई पनि सिक्ने किसिमबाट कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस्। साथै सकिन्छ भने सबैभन्दा राम्रा तीन जना विद्यार्थीको परियोजनालाई विद्यालयको वेबसाइटमा राखी अरुको लागि पनि उपयोगी बनाउँदा धेरै राम्रो हुन जानेछ।

२. परियोजना कार्य दोस्रोका लागि नेपाल चिनाउन चित्र सङ्कलन गर्न निर्देशन दिने रङ्गीन कागजको गोलो घेरालाई सेतो कागजमा टाँस्न लगाउने र चित्रमा झैँ बनाउन निर्देशन दिई नाम लेख्न पनि निर्देशन दिनुहोला।

पाठ नौ कविता

हाम्रो गौरव

हलो बोकी किसान
बारी जोत्न निस्किन्छन्
बुढी आमा हेर साथी
आफ्नो काममा व्यस्तछिन्

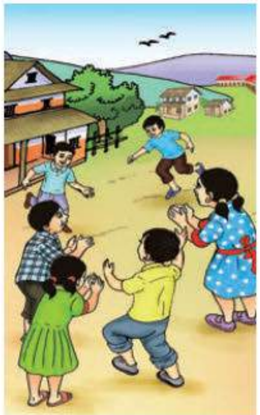
मेला लाग्दा तीर्थमा
सारा मान्छे रमाउछन्
ठूलाबडा नजिक आई
माया गरी बोलाउछन्

देवीदेउता बस्ने ठाउँ
मन्दिर गुम्बा हेर्न जाऔँ
शगरमाथा शिर हाम्रो
हामी त्यसकै गीत गाऔँ

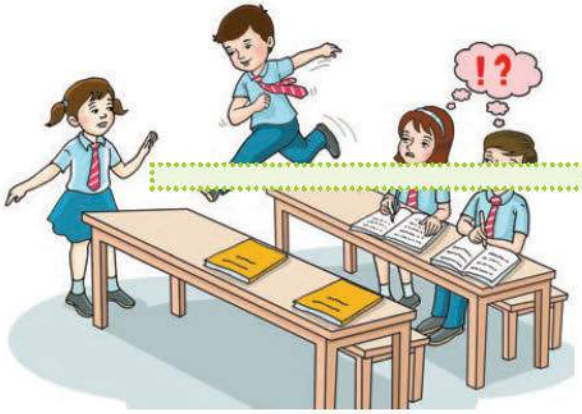
सत्य बोल्न सिकौं हामी
आदर गर्न सिकौँ हामी
जीवजन्तु मान्छे सबलाई
माया गर्न सिकौँ हामी

अभ्यास १

क. तलको चित्रमा के के भएको छ ? तपाईलाई मन परेको चित्रबारे छोटकरीमा वर्णन गर्नुहोस् :



चित्र क ....



चित्र ख ....

चित्र ग ....

चित्र घ ....

ख. माथिका चित्रमध्ये मन परेको चित्र कुन हो ? ठिक चिन्ह लगाउनुहोस् र मन पर्नुको कारण लेख्नुहोस् :

१. **चित्र** (क) ☐ (ख) ☐ (ग) ☐ (घ) ☐

२. **कारण**

....

पाठ दश

मेरो मेहनत (कर्मपथ १)

मेहनत गरौं ।

मेहनत गरौं । थप मेहनत गरौं ।

हरेक दिन स्याहार गरौं ।

मेहनतको फल खाऔं ।

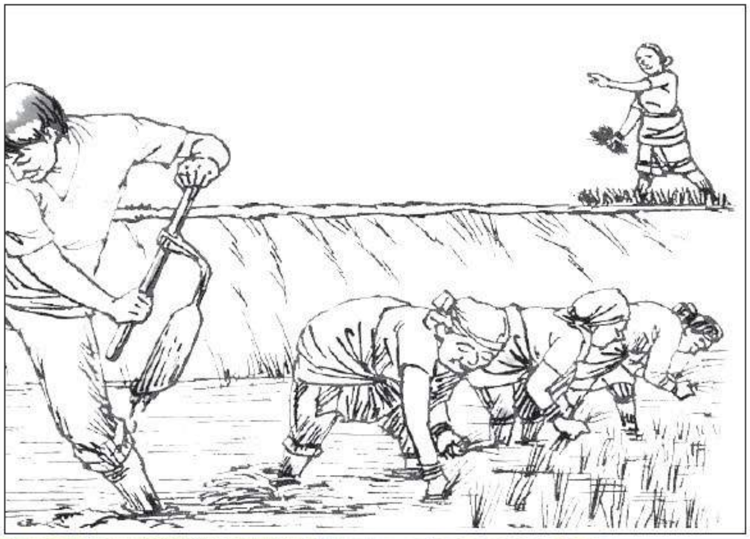
शिक्षक, सहजकर्ता र अभिभावकलाई अनुरोध:

१. आज हामी हाम्रो पढाइको आठौं पाठमा छौँ । सबैले छोटो समयमा नेपालको राष्ट्रिय गान, सरस्वती वन्दना लय मिलाएर गाउने प्रयास गरौँ । पाठको सुरु गर्नुपूर्व आज पनि हामी मेरो शपथ र एउटा ध्यान गर्नेछौं । ध्यानको धुन बजिरहँदा सकारात्मक सन्देशका शब्दहरू (हामी सधैं मेहिनती बनौँ आदि बनाई..) उच्चारण गरौं । आजको हाम्रो पढाइ कर्मपथ वा मेहनतसँग सम्बन्धित छ । जसका लागि माथिको पाठ नमुना मात्र हो र अभ्यासका चित्रहरूको छलफलले बालबालिकालाई थप ज्ञान दिनेछ । चित्र छलफलका लागि अनुच्छेदमा दिइएका अभ्यासअनुसार गराउनुहोला ।

२. चित्रले बताएका शब्दहरूको शब्दपत्ती बनाई अर्थको अभ्यास गराउन पहिले भैँ शब्द पहिचान खेल वा अन्य अभ्यास खेलाउन सक्नुहुनेछ । हामीले माथि उल्लेख गरिएका चित्र जस्तै मेहनत वा कर्मको पथ पढेपछि हुने फाइदाबारे छलफल गर्नुहोस् । स्मरण रहोस्, अरु दिनभैँ हामीले यो कक्षामा पनि भरसक नेपाली भाषाको प्रयोग गर्ने प्रयास गर्नेछौँ ।

अभ्यास १ (कर्मपथ २)

क. चित्र चिनौं, रङ भरौं र वर्णन गरौं :



ख. यसबाट हामीले के सिक्यौं ?

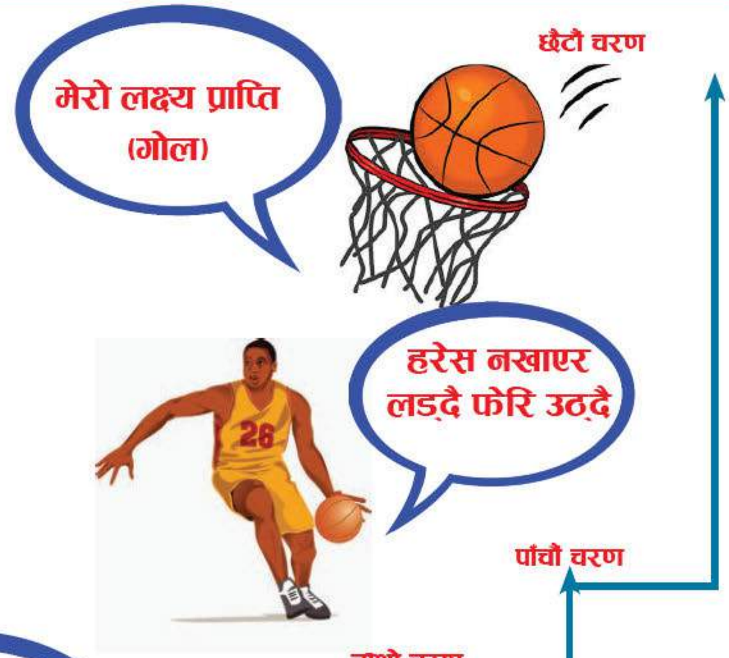
....

....

अभ्यास २ (कर्मपथ ३)

Karmanye vadhikaraste
कर्मण्ये वाधिकारस्ते
You have the power to act only

Ma phaleshu kadachna
मा फलेषु कदाचन
You do not have the power
to in uence the result



शिक्षक, सहजकर्ता र अभिभावकलाई अनुरोध:

१. यस अभ्यासका लागि बालबालिकालाई भरसक चित्र आफै वर्णन गर्न उत्प्रेरित गर्नुहोस्। उनीहरूको समूहमा चित्रहरू छलफल गर्न लगाउनुहोस्।

२. जसरी बास्केटबल जति भुइँमा बजारिन्छ उति नै उफ्रिन्छ हामीले कर्म वा मेहनत पनि जति गर्छौं उस्तै फल पाउछौं। हरेक चरणमा हामी पछारिन्छौं लड्छौं, ठक्कर खान्छौं तर हामीसँग धैर्यता छ भने अन्तिम लक्ष्यमा पुगेर छाड्छौं। हाम्रो अर्को लक्ष्य जन्मन्छ त्यसैले फेरि मेहनत गर्छौं।

३. यसको लागि मेहनत निरन्तर चाहिन्छ। हरेस खानुहुँदैन। हामी गर्न सक्छौ भन्ने सकरात्मक सोचाई रहनु पर्छ भन्ने किसिमबाट कथा बनाइ गीताको एक सानो अंशको भावको चर्चा गरी थप अध्ययन गर्न परियोजना दिनुहोला। यसैगरी अभ्यास ३ को छलफललाई पनि जोड्नुहोला।

अभ्यास २ (कर्मपथ ४)

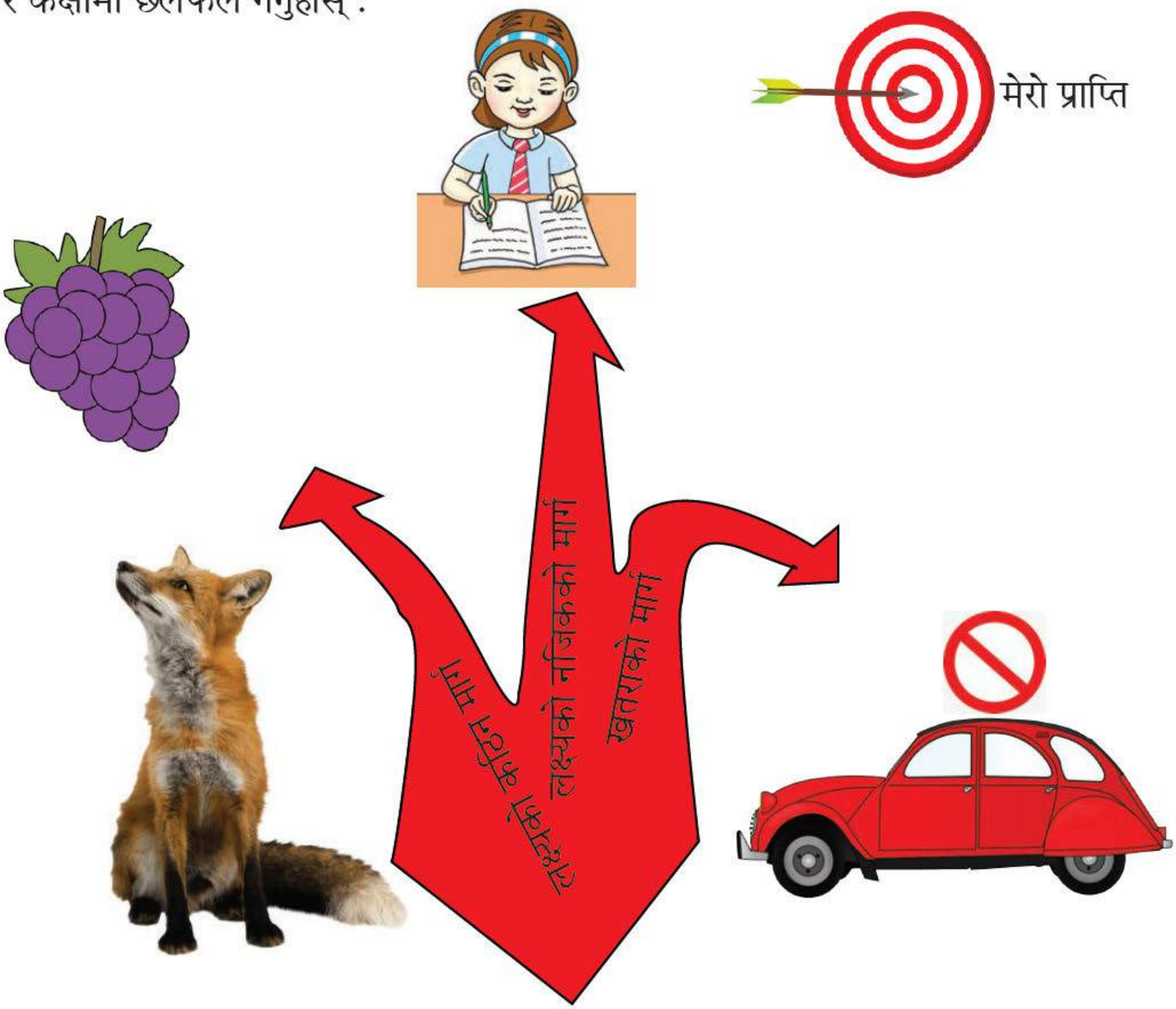
क. तलको चित्रमा रङ भरी के के भएको छ ? छलफल गरी समूहमा लेख्नुहोस् :

कमिलाको मेहनत

माथिका दुवै चित्रहरूबाट हामीले गरेको सिकाइका विभिन्न पक्षहरूबारे आ–आफ्नो घरमा अभिभावकसँग छलफल गरी मुख्य बुँदाहरू कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् :

परियोजना कार्य (कर्मपथ ५)

क. हामी सबैले तलको कुन बाटोमा हिँड्नु पर्छ होला ? तलको सहि बाटो पहिचान गर्न तपाईले आफ्नो समाजमा देखेको कुनै एक सफलता र एक असफलताको घटना पत्ता लगाएर ल्याउनुहोस् र कक्षामा छलफल गर्नुहोस् :



शिक्षक, सहजकर्ता र अभिभावकलाई अनुरोध:

१. यस परियोजना कार्यका लागि बालबालिकालाई भरसक चित्र आफै वर्णन गर्न उत्प्रेरित गर्नुहोस्। विद्यार्थीलाई समूहमा चित्रहरूछलफल गर्न लगाउनुहोस्। जसरी यो चित्रमा तीनवटा रेखा हिँडेका छन् उसैगरी हामीले कुन रेखा पछ्याउन मन लागेको छ र किन भनी छलफल गरी स्यालले अङ्गुर लिन चाहेको बाटोबाट अङ्गुर पायो कि पाएन ? हामीलाई बन्देज गरेको बाटोमा हिँड्दा हुने दुर्घटनाजस्ता पक्षबारे छलफल गर्नुहोस्।

२. हाम्रो निरन्तरको कर्म (मेहनत), हाम्रो ज्ञान र भक्तिभावबाट नै हामी सफलताको शिखरमा पुग्छौ भन्न चित्रको सकारात्मक भावलाई निचोडका रुपमा लिई यस परियोजनालाई समाजमा बिगतमा भएका घटनाहरू खोज्न र अनुसन्धान पनि गर्न लगाउन सक्नुहुनेछ।

परियोजना कार्य (कर्मपथ ६)

ख. अघिल्लो पाठ पढेका आधारमा तलको चित्रलाई पुरा चक्र बनाई आ–आफ्नो जीवनको मार्ग कोर्नुहोस् (पढाइ – थप मेहनत – भविष्यको रोजाइ)

भविष्यको रोजाई

थप मेहनत

मेहनत

मेरो सुरुआत

शिक्षक, सहजकर्ता र अभिभावकलाई अनुरोध:

(पढाइसँगैसँगै परियोजना कार्य दिई प्रस्तत गर्ने मिति तय गर्नु पर्नेछ)
यस परियोजना कार्यका लागि बालबालिकालाई समूहमा विभाजन गरी भरसक माथि उल्लेख गरिएका रेखाहरू झैँ यो चक्र पुरा गराउन समूहमा छलफल गर्न लगाउनुहोस्। यो चक्रलाई पुरा गर्न विभिन्न चित्र आफैँ सङ्कलन गर्न उत्प्रेरित गर्नुहोस्। सङ्कलन गरेका चित्रहरू काटेर मिलाएर क्रमशः टाँस्न लगाई उनीहरूलाई नै वर्णन उत्पेरित गर्नुहोस् साथै प्रत्येक परियोजना कार्यहरूलाई सुरक्षित राखी उनीहरूले सधैँ देख्ने गरी कक्षामा टाँस्नुहोस्।

पाठ एघार परिश्रमको मार्ग (कर्मपथ ७)

गर्मीको महिना थियो । एउटा कागलाई धेरै तिर्खा लागेको थियो ।

धेरै टाढाको गाउँमा उसले पानीको एउटा गाग्री देख्यो। पानी गाग्रीको पिँधमा थियो। कागले पानी पिउन सकेन।

कागले सोच्न थाल्यो। उसले नजिकै ढुङ्गा देख्यो। एक एक गरी कागले ढुङ्गा टिपेर गाग्रीमा खसाल्यो। पानी माथि आयो। कागले पानी पियो।

दिमाग लगाएर गरेको मेहनतले तिर्खा मेटेपछि खुसी हुँदै काग उड्यो।

शिक्षक, सहजकर्ता र अभिभावकलाई अनुरोध:

१. आज हामी पढाइको एघारौं पाठमा छौ। सधैंभैँ राष्ट्रिय गान र ईश्वर वन्दनाबाट पाठ सुरु गरौं। यो पाठ सुरु गर्नुपूर्व एउटा छोटो ध्यान गर्न लगाउनुहोस्।

२. आज हामी मेहनतका (कर्मपथ) बारेमा थप अध्ययन गर्नेछौं। माथिको कथाका चित्रहरू देखाउँदै चित्रहरू छलफल गराउनुहोस् र छोटकरीमा चित्रहरूलाई कथाको रुपमा बताउनुहोस्। यसपछि बालबालिकाहरूलाई कथा बताउने प्रयास गर्न लगाउनुहोस्।

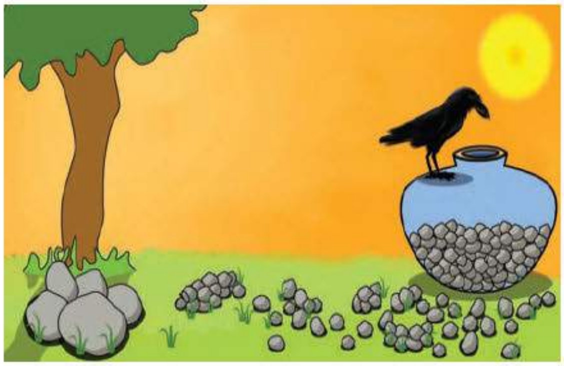
३. चित्र अनुसार शब्दपत्ती बनाई अर्थको अभ्यास गराउन पहिलेभैँ शब्द पहिचान खेल वा अन्य अभ्यास खेलाउन सक्नुहुनेछ।

४. कथाको सार निकाल्न लगाई छलफल गर्नुहोस्। स्मरण रहोस् हामीले यस कक्षामा भरसक नेपाली भाषामा बालबालिकालाई अभ्यास गराई थप शब्दहरूको अभ्यास गराउनुपर्ने हुन्छ। साथै हजुरबा हजुरआमाका नैतिक कथा प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस्।

अभ्यास १ (कर्मपथ ८)

क. तल दिइएका मध्ये चित्र क र चित्र ख बीच के फरक देख्नुभयो ? छलफल गर्नुहोस् :

चित्र क



चित्र ख

ख. यी दुई चित्र तलका कुन शब्दहरूसँग मिल्छन् जोडा मिलाई कारणसहित छलफल गर्नुहोस् :

१. चित्र क	क. बुद्धिमानीपूर्ण सोचाई
२. चित्र ख	ख. लगातारको कडा मेहनत

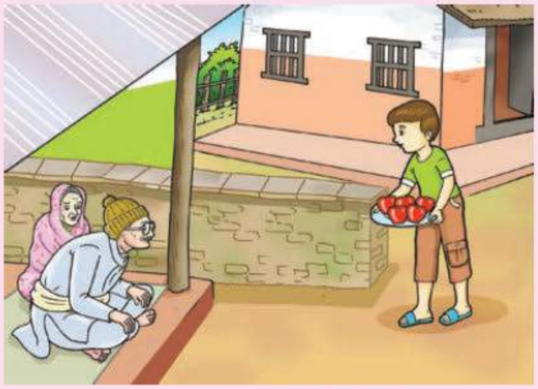
ग. तपाईलाई कुन चित्र जस्तै कार्य गर्न मन पर्छ ? मन पर्नाको कारण खोज्न यस्तै चित्रहरू खोजेर ल्याउनुहोस् :

शिक्षक, सहजकर्ता र अभिभावकलाई अनुरोध:

माथिका दुईवटा चित्रमा आधारित भई मेहनत र बुद्धिको उपयोगबारे छलफल गराउनुहोस्। साथै कडा मेहनतभन्दा दिमाग लगाएर काम गरे चाँडै सफल भइन्छ भन्ने कुरा पुष्टि गर्न छलफल गराउन सक्नुहुनेछ। यसलाई वादविवादको माध्यमबाट कक्षामा प्रस्तुत गर्न सक्नुहुनेछ।

पाठ **बाह्र**

भक्तिको मार्ग



हजुरबालाई मेरो सेवा

गुरु देवतासरह हुन्

स्वागत गर्नु मेरो धर्म

अतिथि हाम्रा
देउता हुन्

पाहुनालाई मेरो प्रमाण

शिक्षक, सहजकर्ता र अभिभावकलाई अनुरोध:

१. हामी पढाइको बाह्रौं पाठमा छौँ। यस पाठको सुरुमा पनि हामी सबैले पहिलेझै नेपालको राष्ट्रिय गान र ईश्वर भक्ति लय मिलाएर गाउने प्रयास गर्नेछौँ। पाठ सुरु गर्नुपूर्व एउटा छोटो ध्यानसँगै गुरु देबो भवः ... सुनाउनुहोस्।

२. आज हामी भक्ति मार्गबारेमा थप अध्ययन गनेछौँ। माथिका चित्र देखाउँदै छलफल गराउनुहोस् र यसको अर्थ, हाम्रो नेपाली संस्कारका भित्र रहेको वैज्ञानिकता, हाम्रो आदर्श र संस्कारका बारेमा थप चर्चा गर्नुहोस्।

३. चित्रले बताएका शब्दहरूको शब्दपत्ती बनाई अर्थको अभ्यास गराउन केही नमुना खेलहरू यस किताबको परिच्छेद हेर्नुहोस्।

अभ्यास १

क. माथिका चित्रहरूले देखाएका सीप हामीले आ–आफ्नो घरमा उपयोग गरेका छौँ ? तल खाली ठाउँमा लेख्नुहोस् :

ख. माथि पाठमा दिइएका चित्र र तलका चित्रबीच तुलना गर्नुहोस् र कसैबाट भएको तलको व्यवहारमा परिवर्तन गर्न कस्ता सुझाव दिनुहुन्छ ?

मेरो संस्कार

हजुरबालाई मेरो सेवा
गुरूआमालाई नमस्कार।
पाहुना आए स्वागत गर्छु,
यै हो मेरो संस्कार ॥

सानालाई माया गर्छौं,
ठूलालाई नमस्कार।
अशक्तको सेवाभक्ति,
यै हो मेरो संस्कार ॥

अतिथिलाई देउता मान्दै,
भक्ति भावले नमस्कार।
बाँडीचुँडी खान खोज्ने,
यै हो मेरो संस्कार ॥

शिक्षक, सहजकर्ता र अभिभावकलाई अनुरोध:

१. हामी पढाइको तेह्रौं पाठमा छौँ। यस पाठको सुरुमा एकै स्वरमा नेपालको राष्ट्रिय गान र ईश्वर भक्ति लय मिलाएर गाउने प्रयास गर्नेछौँ। यस पाठको सुरु गर्नु पूर्व एउटा छोटो ध्यानबाट गर्नुहोस्।

२. हाम्रो आदर्श र संस्कारबारे थप चर्चा गर्न लय मिलाएर पाठ तेह्रको कविता सुनाई बालबालिकाहरूलाई आफैँसँग गाउन लगाउनुहोस् र यसको भाव र शब्दको अर्थ बताउनुहोस्। सधैँझैँ शब्दपत्ती बनाई खेल खेलाउँदै रमाइलो गरी सिकाउनुहोस्।

अभ्यास १

क. माथिको कविताबाट हामीले के के ज्ञान हाँसिल गर्न सक्यौँ ?

ख. माथिको कविताबाट सिकेका कुन कुन सीप हामी दैनिक रूपमा उपयोग गर्न सक्छौँ ?

ग. खाली ठाउँमा सुहाउँदो शब्द भरेर कविता पुरा गर्नुहोस् :

हजुरबालाई मेरो ....
गुरुआमालाई ....
पाहुना आए .... गर्छु,
यै हो मेरो संस्कार ॥

सानालाई .... गर्छौं,
ठूलालाई नमस्कार ।
अशक्तको..........................,
यै हो मेरो संस्कार ॥

अतिथिलाई............................मान्दै,
भक्ति भावले नमस्कार ।
बाँडीचुँडी ....,
यै हो मेरो संस्कार ॥

परियोजना कार्य

क. हामीले देखाउनुपर्ने भक्तिको मार्गसम्बन्धी कुनै एउटा चित्र सङ्कलन गरेर ल्याउनुहोस् र त्यसको अर्थ कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् :

ख. समूहमा मेहनत वा कर्मपथ र कर्मपथसँगै ज्ञानको उपयोगसँग सम्बन्धित कुनै एक एक क्रियाकलाप (सकेसम्म चित्रहरू समेत) खोज्नुहोस् र कक्षामा प्रस्तुत पनि गर्नुहोस् :

शिक्षक, सहजकर्ता र अभिभावकलाई अनुरोध:

यस परियोजना कार्यका लागि बालबालिकालाई समूहमा विभाजन गरी भरसक माथि उल्लेख गरिएका प्रश्नसँग सम्बन्धित कार्य, कथा वा चित्रहरू आफैले खोज्न लगाउनुहोस्। भगवान् र मान्यजनप्रति देखाउनु पर्ने भक्ति र असल कर्मको पथ के हुन् भन्ने कुरा छुट्याउन र उनीहरूलाई नै महसुस गर्न दिनुहोस्। उनीहरूले सङ्कलन गरेका कथा, चित्रहरू काटेर स्कुल वा घरको बोर्डमा टाँसी उनीहरूलाई नै वर्णन गर्न उत्प्रेरित गर्नुहोस् साथै प्रत्येक परियोजना कार्यहरूलाई सुरक्षित राखी उनीहरूले सधैं देख्ने गरी बोर्डमा टाँस्नुहोस्।

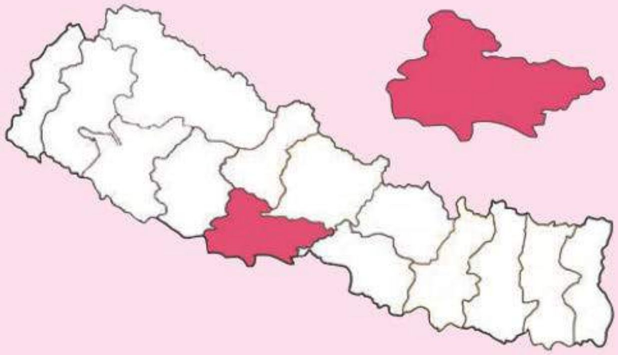
परियोजनाको कार्य

ग. माथिको कविताले देखाए जस्तै हाम्रो संस्कार सिक्न र सिकाउनुपर्ने विविध पक्षहरू सङ्कलन गरेर ल्याउनुहोस् र कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् (सकभर चित्र र विषयवस्तु दुवै सङ्कलन गरेर ल्याउनुहोस्) :

शिक्षक, सहजकर्ता र अभिभावकलाई अनुरोध:

(पढाइसँगै परियोजना कार्य दिई प्रस्तुति गर्ने मिति पनि तय गर्नुपर्नेछ)। यस परियोजना कार्यका लागि बालबालिकालाई समूहमा विभाजन गरी भरसक माथि उल्लेख गरिएका प्रश्नसँग सम्बन्धित कार्य, कथा वा चित्रहरू आफैले खोज्न लगाउनुहोस्। भगवान् र मान्यजनप्रति देखाउनुपर्ने भक्ति र असल कर्मको पथ के हुन् भन्ने कुरा छुट्याउन र स्वयम्ले महसुस गर्न दिनुहोस्। उनीहरूले सङ्कलन गरेका कथा, चित्रहरू काटेर स्कुल वा घरको बोर्डमा टाँसी उनीहरूलाई नै वर्णन गर्न उत्प्रेरित गर्नुहोस् साथै प्रत्येक परियोजना कार्यहरूलाई सुरक्षित राखी सधै भैं गरी बोर्डमा टाँस्नुहोस्।

पाठ पन्ध्र बुद्धको ज्ञानको मार्ग



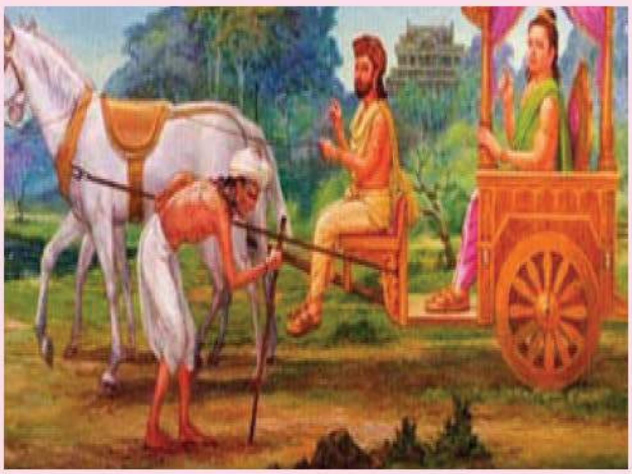
नेपालको लुम्बिनी अञ्चलमा पर्ने कपिलवस्तु जिल्ला, तिलौराकोट राजा सद्धोधन र रानी मायावती बुद्धको जन्मस्थल लुम्बिनी कपिलवस्तु

तिलौराकोट

राजा सुद्धोधन र रानी मायावती

बुद्धको जन्मस्थल लुम्बिनी

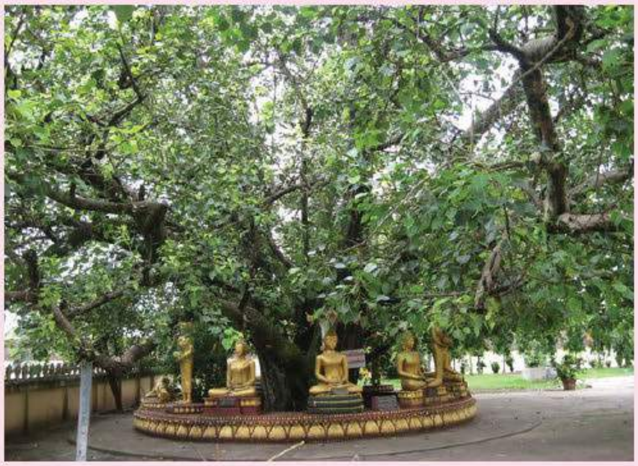
पाठ पन्ध्र बुद्धको ज्ञानको मार्ग

 गौतम बुद्धको जन्म	 एकदिन सहर घुम्न जाँदा उनले रोगी मानिस देखे ।
 लौरो टेकेर हिँडिरहेको बुढो मानिस देखे	 मरेको मानिस देखे

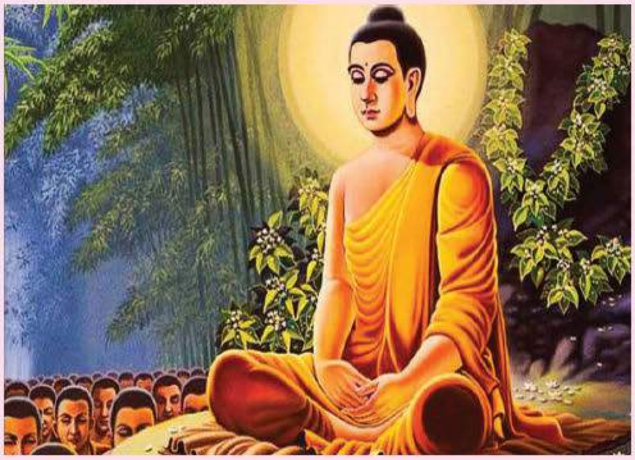
पाठ पन्ध्र बुद्धको ज्ञानको मार्ग

मनको शान्तिका लागि तपस्या गरिरहेको मानिस देखे

यसको मुक्तिका लागि सिद्धार्थ मध्य रातमा घर छोडेर हिंडे



भारत को बोधगयामा कठोर तपस्या गरे



मानव कल्याणका लागि बुद्धत्व पाई गौतम बुद्ध बने

शिक्षक, सहजकर्ता र अभिभावकलाई अनुरोध:

(यो नमुना चित्रकथा जस्तै अन्य चित्रकथा पनि तयार गरी प्रशिक्षण गर्नुहोला।)

१ आज हामी पढाइको पन्ध्राैं पाठमा छौं। सबैले पहिले झैं नेपालको राष्ट्रिय गान र ईश्वरको वन्दना लय मिलाएर गाउने प्रयास गरौं।

२. आज हामी गौतम बुद्धको कथा पढ्नेछौं, यसैले बालबालिकालाई आँखा बन्द गरी युट्युबमा ॐ माने पेमे ॐ बजाई ध्यान गरौं। एकदमै शान्त भएर एक चित्त लगाई मानव धर्म, सत्य वचन, अहिंसा र मुक्तिका लागि लोभ, मोह, सुख सयल त्यागी मानव धर्मको पक्षमा लाग्नेगरी बुद्धत्व ज्ञानको सार बताउँदै गर्ने। यिनै कुरालाई माथिका चित्रहरूमा के के भएको छ छलफल गराउनुहोस् र सबै बालबालिकालाई के भन्न खोजेको हो पहिले स्वयम्लाई प्रयास गर्न दिनुहोस्। तपाईहरूले पनि सहयोग गर्नुहोस्। यसपछि ती चित्रलाई कथाको रुपमा वर्णन गर्नुहोस। कथाका सार निकाल्न लगाउनुहोस्।

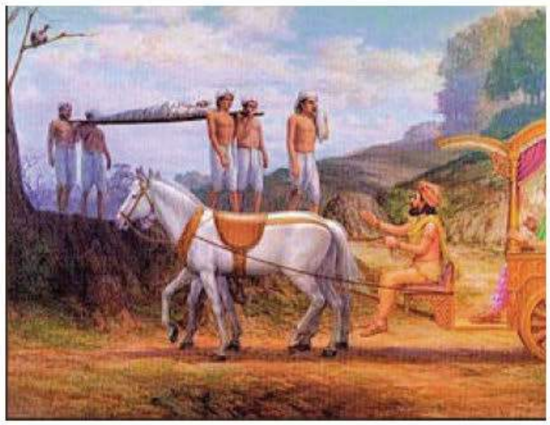
३. चित्र अनुसारको शब्दपत्ती बनाई अर्थको अभ्यास गराउन शब्द पहिचान खेल खेलाउन सक्नुहुन्छ। यसका लागि परिच्छेदको नमुना हेर्नुहोस्।

४. यो एक नमुना चित्रकथाका रुपमा यहाँ प्रस्तुत गरिएको छ। तपाईंहरूले नेपालका हरेक चाडपर्व र संस्कृतिसँग सम्बन्धित दसैं, तिहार, होली, छट, नयाँ वर्ष बुद्ध पूर्णिमा आदिबारे खोजी, पर्व विशेषका सामग्री प्रस्तुत गरी प्रशिक्षण सिकाउने यो नमुना चित्रकथा हो।

अभ्यास १

क. यस चित्रले दिन खोजेको अर्थ के होला ?

ख. यस चित्रले बताउन खोजेको सन्देश के होला ?



अभ्यास १

ग. नेपालको नक्सामा रङ भर्नुहोस् र लुम्बिनी अञ्चल पत्ता लगाउनुहोस् । अनि चित्र 'क' मा दिइएको कपिलवस्तु चित्र 'ख' मा कहाँनेर पर्छ धर्सो तानेर देखाउनुहोस्:

चित्र क

चित्र ख

परियोजना कार्य

क. हामीले सद्मार्गमा लाग्न गौतम बद्धको ज्ञानपथबाट सिकेका ज्ञान तल बुँदागत रूपमा टिप्दै चाहिने चित्रहरू सङ्कलन गरी चार जनाको समूहमा युट्यबुमा छोटो जानकारीमूलक सन्देशको अडियो भिडियो तयार गर्नुहोस् :

सिकेको ज्ञानः

चित्रको नाम

शिक्षक, सहजकर्ता र अभिभावकलाई अनुरोध:

(यो परियोजना कार्य अन्य पढाइसँगै दिई प्रस्तुति गर्ने मिति तय गर्नुपर्नेछ)

क. यस परियोजना कार्यका लागि बालबालिकालाई समूहमा विभाजन गरी माथि उल्लेख गरिएका क्रियाकलाप गराउने।

ख. यस परियोजना कार्यका लागि बालबालिकालाई निर्देशन स्पष्ट दिएर यसबाट सिकेका कुराहरू टिपोट गर्न र चित्रहरू सङ्कलन गर्न उत्प्रेरित गर्नुहोस्। उनीहरूले सङ्कलन गरेका चित्रहरूको फोटो खिच्न लगाउने। कम्प्युटरमा माथि टिपोट गरेका कुरारुलाई सबैले समूहमा रेकर्ड गराई चित्र राखी भिडियोको रुपमा तयार गर्ने। तयार भएको भिडियो कक्षामा समूहगत प्रस्तुत गर्न लगाउने। प्रस्तुत गरेको भिडियोमा समूहका साथीहरूको प्रतिक्रिया लिने र विद्यालयको वेबसाइटमा अरुको सिकाइका लागि राख्न सक्नुहुनेछ।

ग. यो भिडियो तयारी गर्दा शिक्षक, अभिभावक वा अन्यको सहयोग लिन सक्नहुनेछ।

पाठ सत्र

अर्जुनदृष्टि (ज्ञान साधनाको मार्ग)

एक दिन कौरव र पाण्डवका गुरु द्रोणाचार्यलाई आफ्ना शिष्यहरूमध्ये कुन शिष्य उत्कृष्ठ छ भनी परीक्षा लिने मन लाग्यो ।

गुरुले रुखको हाँगामा एउटा चरा राखेर पालैपालो सबै शिष्यसँग प्रश्न गर्दै निसाना लगाउन निर्देशन दिनुभयो ।

शिक्षक, सहजकर्ता र अभिभावकलाई अनुरोध:

(यो नमुना चित्रकथाजस्तै अन्य चित्रकथा पनि तयार गरी प्रशिक्षण गर्नुहोला ।)

१. आज हामी पढाइको सोह्रौं पाठमा छौँ । सबैले पहिले झैं नेपालको राष्ट्रिय गान, ईश्वर वन्दना लय मिलाएर गाउने प्रयास गरौँ ।

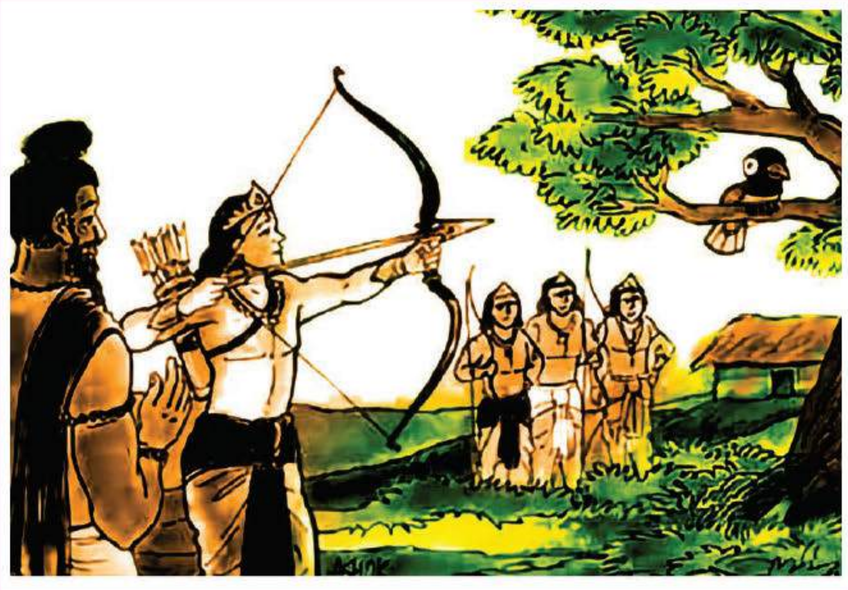
२. आज हामी अर्जुनदृष्टि सम्बन्धी, जीवनदर्शन सम्बन्धी कथा पढ्नेछौँ । यसका लागि गुरुभक्ति र आज्ञाकारिताको ठूलो भूमिका रहेने हुँदा सबैले आ–आफ्ना गुरु सम्झँदै आँखा बन्द गरी युट्यूबमा गुरु ब्रह्मा, गुरु बिष्णु गुरु देवो महेश्वर बजाई ध्यान गरौँ र यसको अर्थ बताइदिनुहोस् । हाम्रो पूर्वीय दर्शनमा यसको महिमा बताउनुहोस् । माथिका चित्रमा के के भएको छ छलफल गराउनुहोस् र सबै बालबालिकालाई भन्न खोजेको कुरा पहिले स्वंयमलाई प्रयास गर्न दिनुहोस् । तपाईहरूले पनि सहयोग गर्नुहोस् । यसपछि ती चित्रलाई कथाको रुपमा वर्णन गर्नुहोस । कथाको सार निकाल्न लगाउनुहोस् ।

३. चित्र अनुसारको शब्दपत्ती बनाई अर्थको अभ्यास गराउन शब्द पहिचान खेल खेलाउन सक्नुहुन्छ । यसका लागि विद्यार्थीको समूह विभाजन गराई शब्द चिनारी खेलबाट अभ्यास गराउनु सक्नुहुनेछ । यस कथाको यथार्थ र हामीले लक्ष्यमा पुग्न गर्नु पर्ने उपायमा केन्द्रित रही प्रशिक्षण गर्नुहोला ।

पाठ सत्र

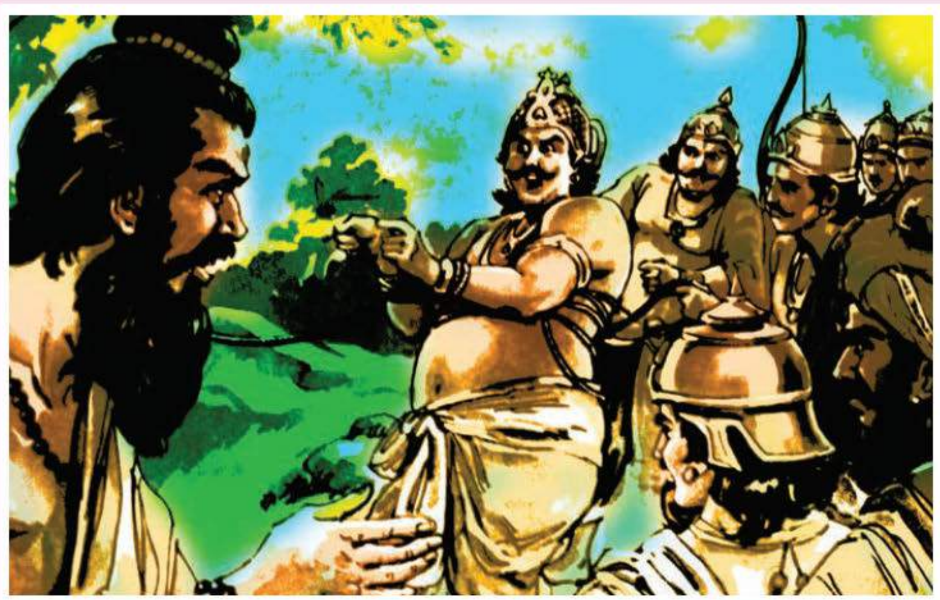
अर्जुनदृष्टि (ज्ञान साधनाको मार्ग)

गुरु द्रोणाचार्यले सबै भन्दा पहिले युधिष्ठिरलाई बाण उठाउन लगाएर प्रश्न गरे "युधिष्टिर रुखमा के देख्यौ ?"



युधिष्ठिरले जवाफमा रुखका पात, एउटा चरा, आफ्ना भाइहरू देखेको कुरा बताए।

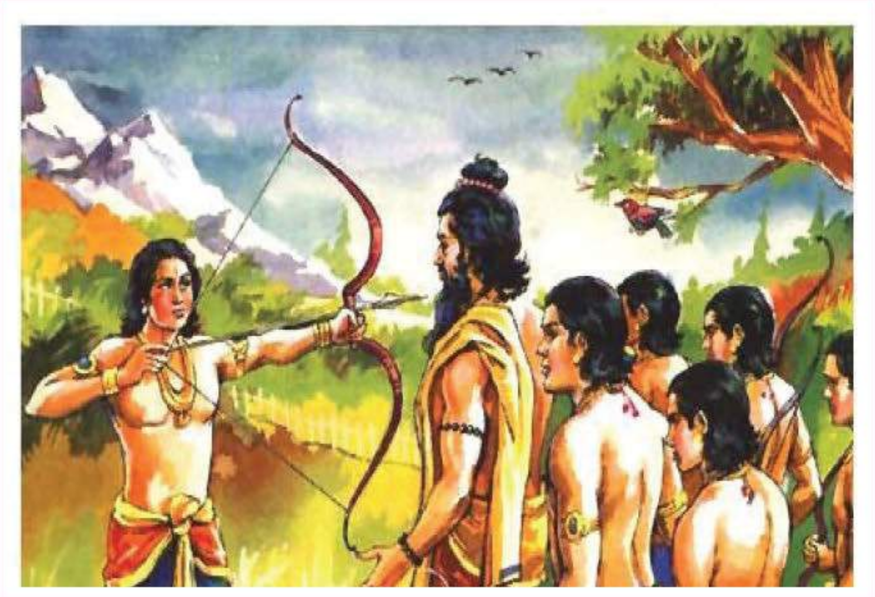
गुरु द्रोणाचार्यले त्यही प्रश्न कौरव पुत्र दुर्योधनलाई पनि सोधे।



दुर्योधनले पनि रुखमा पात, हाँगा र एउटा चरा देखेको बताए।

अर्जुनदृष्टि (ज्ञान साधनाको मार्ग)

गुरुले यही प्रश्न भीम, नकुल, सहदेव सबैलाई गरेका थिए।



सबैले रुखका हाँगा, पात, फल, चरा भन्ने जवाफ दिए।

गुरु द्रोणाचार्यले त्यही प्रश्न गर्दै अर्जुनलाई भने,–"अर्जुन तिमीले रुखमा के देख्यौ ?" अर्जुनले भने,– "गुरु, मैले त चराको आँखा मात्र देखें।"

पाठ **सत्र**

अर्जुनदृष्टि (ज्ञान साधनाको मार्ग)

यसैले गुरुले अर्जुनलाई धनुषबाण उठाई निसाना लगाउन आदेश दिए। अर्जुनले धनुषबाण उठाए र चराको आँखामा निसाना लगाउन सफल भए।

गुरु द्रोणाचार्यले भने,– "अर्जुन तिमी धन्य रहेछौ। तिम्रो एक मात्र लक्ष्य रहेछ। यसैगरी तिमीले एकमात्र लक्ष्य लिएर अगाडी बढ्यौ भने तिमी सधै सफल हुनेछौ।"

यसरी आफ्नो एक मात्र लक्ष्य लिएका अर्जुन कौरव र पाण्डवका सन्तानहरूमा सर्वश्रेष्ठ हुन सफल भए।

अभ्यास १

क. यस कथामा अर्जुनको सफलताको कारण के पाउनुभयो ? तल लेख्नुहोस् :

....

....

....

....

ख. तपाईलाई माथिको चित्रकथाको कुन पात्रको सोचाई मन पऱ्यो ? कारण सहित तल लेख्नुहोस् :

....

....

....

....

ग. माथिको चित्रकथाको सार छोटकरीमा तल लेख्नुहोस् :

....

....

....

....

परियोजना कार्य

क. तपाईहरूले जीवनमा सफलता पाउन यस पाठबाट सिकेका सीपहरूको सूची तयार गर्नुहोस् र समूहमा अभ्यास गरी माथिका विभिन्न पात्रमध्ये तपाईलाई कुन पात्र मनपऱ्यो कारणसहित कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् :

सिकेका सीपहरू:

....

....

....

....

मन परेको पात्रलाई चिह्न लगाई कारण लेख्नुहोस् :

क. अर्जुन

....

ख. युधिष्ठिर

....

ग. भीम

....

घ. दुर्योधन

....

ङ. अन्य

....

शिक्षक, सहजकर्ता र अभिभावकलाई अनुरोध:

(यो परियोजना कार्य अन्य पढाइसँगै दिई प्रस्तुति गर्ने मिति तय गर्नुपर्नेछ)

क. यस परियोजना कार्यका लागि बालबालिकालाई समूहमा विभाजन गरी माथि उल्लेख गरिएका प्रश्नसँग क्रियाकलाप गराउने।

ख. यस परियोजना कार्यका लागि बालबालिकालाई निर्देशन स्पष्ट दिई यसबाट सिकेका कुराहरू टिपोट गर्न लगाउनुहोस्।

ग. यस पाठको सिकाइसँग सम्बन्धित ज्ञानले हाम्रो जीवनमा पार्ने सकारात्मक असरहरू के के हुन सक्छन् महाभारतका यी पात्रहरूबारे थप विश्लेणात्मक अध्ययन गर्न प्रोत्साहन गर्ने र कक्षामा प्रस्तुत गर्न निर्देशन दिने। यस्ता परियोजना कार्य साना कक्षाका भाइबहिनीभन्दा पनि कक्षा पाँच माथिका विद्यार्थीहरूलाई सहभागी गराउनु उपयुक्त हुनेछ।

पाठ **अठार** हजुरबा हजुरआमाका कथाहरू

मेहनतको बाटो

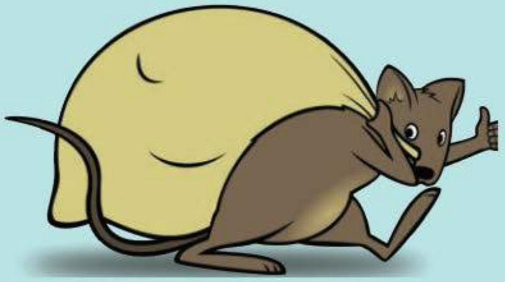
एउटा जङ्गलमा स्याल र मुसा धेरै पहिलेदेखि बस्दै आएका थिए । स्याल घमन्डी थियो। जहिले पनि उसले मुसालाई हेला गर्थ्यो । एक दिन मुसो खाना खाएर दुलोनजिक बसेको थियो । स्यालले मुसाको नजिकै आएर तिमी त साना छौ जङ्गलमा आगो लागेमा भाग्न सक्दैनौ र दुलोभित्र नै मर्छौ होला है ? भनी मुसालाई जिस्याउन थाल्यो। मुसो चुपचाप सहेर बस्यो। एकछिन पछि सोचेर मुसाले भन्यो, – " हो, स्यालदाई तपाई त दगुर्न र भाग्न

सक्नुहुन्छ म त आफ्नो दुलोभित्र भन्दा कतै जान सक्दिन।" स्यालको कुरा मुसोको मनमा खेलिरह्यो। मुसाले आपतकालका लागि केही गर्नुपर्छ भनी सोच्न थाल्यो । यसका लागि मुसोले हरेक दिन आफ्नो दुलो बढाउन थाल्यो। खाने कुरा पनि दुलोमा जम्मा गर्न थाल्यो । मुसोले मेहनत गरी दुलो खन्दै जाँदा नजिकको तलाउसम्म पुग्यो ।

एक दिन साँच्चिकै जङ्गलमा ठूलो आगलागी भयो। जङ्गलका जनावरहरू चारैतिर भाग्न थाले। स्याल पनि भाग्न कोसिस गर्न थाल्यो। तर आगो कतातिर छ, कतातिर छैन भन्ने थाहा नपाएर स्याल दोधारमा पर्‍यो । जङ्गललाई चारैतिरबाट आगोले घेर्‍यो। स्याल बचाऊ! बचाऊ! भन्दै कराउन थाल्यो तर त्यहाँ सुनिदिने कोही थिएन । स्याल आगोमा डढेर मर्‍यो ।

पाठ **अठार**

हजुरबा हजुरआमाका कथाहरू



मुसो भने आगो लाग्ना साथ आफ्नो एउटा मात्र बाटो समातेर दुलो भित्र भित्रै हिड्यो । उसले दुलोको भित्री बाटो हुँदै तलाउ छेउमा पुगेर आफ्नो ज्यान बचायो । जङ्गलमा खाने कुरा पनि आगोले सबै नास गरिसकेकाले मुसोले आफुले जम्मा गरेको खानेकुरा खाएर ज्यान पनि जोगायो ।

स्याल र मुसाको चित्र कोर्नुहोस्ः

शिक्षक, सहजकर्ता र अभिभावकलाई अनुरोधः

(यी कथाहरू नमुनाका रुपमा यहाँ समावेश गरिएका छन् । तपाईहरूले यस्तै कथा खोजेर सुनाउनुहोला)

क. विद्यार्थीहरूलाई हजुरबा, हजुरआमा वा बुबा–आमासंग नेपाली पुराना नैतिक कथा सुनेर लेखेर ल्याउने निर्देशन दिनुहोला ।

ख. कक्षामा कथा सुनाउन लगाई छलफल गराउनुहोला । कथाहरू भरसक नेपालीमै सुनाउनु होला र नबुझे अंग्रेजीमा पनि छलफल गर्नुहोला ।

ग. भरसक कथाहरूसँगै चित्रहरू पनि खोजेर ल्याउन लगाउनु होला र कथाबाट हामीले के सिक्यौँ सिकाइबारे छलफल गर्नुहोला ।

पाठ अठार हजुरबा हजुरआमाका कथाहरू

शब्दहरू सिकौँ

मेहनत, बाटो, धमन्डी , दुलो, चुपचाप,

दगुर्नु, भाग्नु , तलाउ, डढेर, मऱ्यो

हाम्रो सिकाइ

यस कथाबाट हामीले के शिक्षा लिनुभयो ? छोटकारीमा लेख्नुहोस् (भरसक नेपालीमा लेख्नुहोस्) :

....

....

....

....

....

हाम्रो लधुकथा

तलको खाली ठाउँमा तपाईंले खोजेर ल्याएको कथा लेख्नुहोस् । (पाना थपेर लेख्नुहोला)
नोटः घरमा हजुरबा, हजुरआमा वा आफ्ना बुबाआमासँग सोधेर तपाईहरूले पनि छोटा कथा लेख्ने प्रयास गर्नुहोस् । भरसक नेपालीमा प्रयास गर्नुहोस् नसके अंग्रेजीमा लेखेर ल्याउनुहोस् । अंग्रेजीमा लेखेका कथा नेपालीमा उल्था गरेर कक्षामा छलफल गराउनुहोस् । जसले उनीहरूलाई नेपाली शब्द भण्डार विकास गराउन सहयोग गर्नेछ ।

....

....

....

....

....

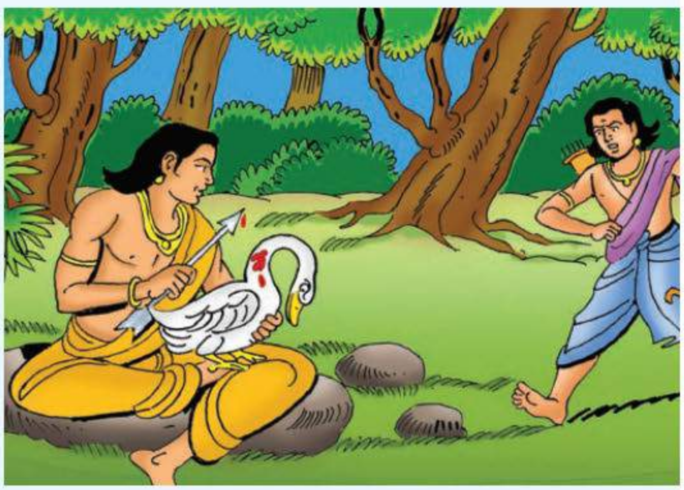
पाठ **अठार** हजुरबा हजुरआमाका कथाहरू

ज्ञानी सिद्धार्थ

नेपालको कपिलवस्तु जिल्लामा तिलौराकोट भन्ने एउटा सुन्दर राज्य थियो । त्यस राज्यका राजाको नाम शुद्धोधन थियो । महाराज शद्धोधनका छोराको नाम सिद्धार्थ गौतम थियो । सिद्धार्थ गौतम सानैदेखि एकदमै ज्ञानी थिए ।

एक दिन सिद्धार्थ गौतम बगैंचामा खेलिरहेका थिए । त्यसैबेला अचानक एउटा हाँस उनको अगाडि खस्यो । उनले छट्पटाइरहेको हाँस देखेर नजिकै गएर हेरे । हाँसको शरीरमा धनुषबाणको तीर थियो । जसको कारणले हाँसको शरीरबाट रगत बगिरहेको थियो । उनले हाँसलाई आफ्नो काखमा राखी तुरुन्तै हाँसको शरीरबाट तीर बाहिर झिके । त्यसपछि उनले हाँसको शरीरबाट बगिरहेको रगत रोके ।

एकैछिन पछि देवदत्त नाम गरेका सिद्धार्थका काकाका छोरा कराउँदै त्यहाँ आइपुगे । देवदत्तले हाँसलाई आफूले बाण हानी घाईते गरेको हुनाले माग्न थाले । सिद्धार्थले उनलाई दिन मानेनन् । यसले दुवै जनाबीच हाँस कसको भनी विवाद चल्न थाल्यो । दुवै भाइबीच भनाभन भएको कुरा महाराजा शुद्धोधनसम्म पुग्न गयो । राजाले दुवैलाई बोलाए । देवदत्तले आफूले हाँसलाई वाण हानेकाले आफ्नो हुनुपर्ने बताए ।



सिद्धार्थले हाँस आफूले पहिले भेटाएको र मर्नबाट बचाएकोले आफ्नो हुनुपर्छ भनी बताए । राजाले दुवैको कुरा सुनेपछि आफ्नो निर्णय सुनाए । उनले भने मार्नेभन्दा बचाउने ठूलो हुन्छ। तिमीहरू दुई जनामा सिद्धार्थले हाँसको ज्यान बचाएकोले उनको हक लाग्छ भनी निसाफ गरिदिए । सिद्धार्थ हाँसको ज्यान बचाउन पाएकोमा खुसी भए ।

पाठ अठार हजुरबा हजुरआमाका कथाहरू

शब्दहरू सिकौँ

महाराज, हाँस, बगैचा, धनुषबाण, तीर,
विवाद, मर्न, बचाउनु, काका, निसाफ

हाम्रो सिकाइ

यस कथाबाट हामीले के शिक्षा लियौं? छोटकारीमा लेख्नुहोस् (भरसक नेपालीमा लेख्नुहोस्) :

....

....

....

....

....

हाम्रो लधुकथा

तलको खाली ठाउँमा तपाईंले खोजेर ल्याएको कथा लेख्नुहोस् । (पाना थपेर लेख्नुहोला) नोटः घरमा हजुरबा, हजुरआमा वा आफ्ना बुबा आमासँग सोधेर तपाईहरूले पनि छोटा कथा लेख्ने प्रयास गर्नुहोस् । भरसक नेपालीमा प्रयास गर्नुहोस नसके अंग्रेजीमा लेखेर ल्याउनुहोस् । अंग्रेजीमा लेखेका कथा नेपालीमा उल्था गरेर कक्षामा छलफल गराउनुहोस् । जसले उनीहरूलाई शब्दभण्डार विकास गराउन सहयोग गर्नेछ ।

....

....

....

....

....

पाठ **अठार** हजुरबा हजुरआमाका कथाहरू

समय बुझाउने छोरा

अमेरीकाको ड्यालस भन्ने सहरमा तीनजना नेपालीको परिवार बस्थ्यो । जसमा बुवा, आमा र उनका सात वर्षका राहुल नामका छोरा थिए । राहुल एकदमै ज्ञानी बालक थिए । उनी सधैँ स्कूलबाट घर आउने बित्तिकै हातखुट्टा सफा गरेर खाजा खान्थे । खाजा खाइसकेपछि गृहकार्य सकेर आमासँग सोधेर छिमेकी साथीसँग खेल्थे । उनी कहिले पनि आफ्नो बाआमालाई दु:ख दिँदैनथे ।

उनको बुबाको एउटा ग्याँस पसल थियो । उनका बुबा घरमा जहिले पनि कामबाट ११ बजे मात्र घर फर्कन्थे । उनलाई यो कुरा मन परेको थिएन । राहुलले बुबालाई हप्तामा शनिबारको दिन मात्र भेट्न पाउँथे । एक दिन राहुलले बुबालाई घण्टाको कति कमाउनु हुन्छ भनी सोधे । बुबाले १० डलर भनी जवाफ दिए । दोस्रो दिनदेखि राहुलले आफ्नो खाजाको पाँच डलरबाट आधा पैसा जोगाउन थाले । धेरै समयसम्म जम्मा गरेको पैसा ८० डलर हुन पुग्यो ।

एकदिन बेलुका राहुल बुबालाई अबेरसम्म कुरेर बसेका थिए । बुबा कामबाट घर पुगेपछि राहुलले बुबाको हातमा असी डलर दिए ।

बुबा: यो डलर कहाँ बाट ल्यायौ छोरा ?

राहुल: हजुरले खाजा खान दिएको पैसामा मैले आधा जम्मा गरेर राखेको हुँ ।

बुबा: मैले त तिमीलाई खर्च गर्न दिएको थिएँ । किन गरेनौँ ?

राहुल: हजुरको हरेक दिनको २ घन्टा किनेर तपाईलाई ९ बजे घरमा देख्न चाहन्छु ।

बुबा: किन छोरा के भयो र ?

राहुल: तपाई जहिले पनि घरमा ढिला आउनु हुन्छ । म सुतिसकेको सकेको हुन्छु । हजुरसँग खाना नखाएको कति दिन भइसक्यो । यसैले म भोलिदेखि बेलुका सँगै बसेर खाना खान चाहन्छु ।बुबा छोराको कुराले अचम्ममा परे । त्यस दिनदेखि उनी बिहान छिटो गएर बेलुका ९ बजे नै घर फर्कन थाले । उनले राहुले जम्मा गरेको पैसामा हरेक महिना त्यति नै थपेर नेपालको गाउँमा एउटा पुस्तकालय र गरिबलाई छात्रवृत्तिको व्यवस्था गरे । राहुल पनि बुबाको काम देखेर खुसी भए ।

पाठ अठार हजुरबा हजुरआमाका कथाहरू

शब्दहरू सिकौँ

परिवार, ज्ञानी, गृहकार्य, समय, ढिलो,
रुपैयाँ, खाना, खुसी, सोचाइ, अचम्म

हाम्रो सिकाइ

यस कथाबाट हामीले के शिक्षा पायौँ? छोटकारीमा लेख्नुहोस् (भरसक नेपालीमा लेख्नुहोस्) :

....

....

....

....

....

हाम्रो लघुकथा

तलको खाली ठाउँमा तपाईंले खोजेर ल्याएको कथा लेख्नुहोस् । (पाना थपेर लेख्नुहोला)
नोटः घरमा हजुरबा, हजुरआमा वा आफ्ना बुबाआमासँग सोधेर तपाईहरूले पनि छोटा कथा लेख्ने प्रयास गर्नुहोस । भरसक नेपालीमा प्रयास गर्नुहोस नसके अंग्रेजीमा लेखेर ल्याउनुहोस् । अंग्रेजीमा लेखेका कथा नेपालीमा उल्था गरेर कक्षामा छलफल गराउनुहोस् । जसले उनीहरूलाई नेपाली शब्द भण्डार विकास गराउन सहयोग गर्नेछ ।

....

....

....

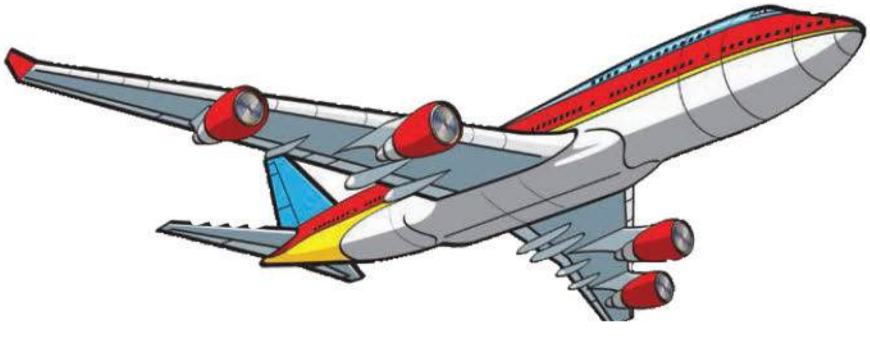
....

....

पाठ **अठार**

हजुरबा हजुरआमाका कथाहरू

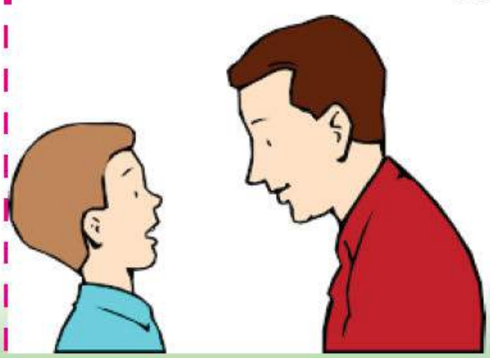
खुसी बाँड्ने गाउँ



एक दिन अमेरिकाको प्लानो भन्ने सहरमा बस्ने नेपाली मूलका एक जना धनी बुबाले आफ्नो छोरालाई आफू जन्मेको देश नेपालको गाउँ धुमाउने विचार गरे । उनले छोराको स्कुलको लामो छुट्टी हुने समयमा नेपाल जाने निधो गरी प्लेनको टिकट काटे । केही समय पछि बाबुछोरा नेपालको लागि प्लेनमा उडे । उनीहरू दुवै जनाले पूरै समय गाउँमा नै बस्ने निधो गरेर गएका थिए ।

उनीहरू धेरैपछि गाउँमा आएको देखेर गाउँलले अतिथि ठानेर उनीहरूलाई देवता सरह स्वागत गरे । गाउँमा बस्दा उनीहरूलाई गाउँलेले निकै माया गरेछन् । आफूसँग भएको मिठोमिठो खाना खुवाएछन् । धनी मानिसको छोरालाई गाउँलेहरूले गरेको व्यवहार धेरै मन पऱ्यो ।

१५ दिनको गाउँको बसाइपछि धनी मानिस र उनको छोरा बिहानै अमेरीका फर्कन गाँउबाट हिंडे । बाटोमा धनी मानिसले गाउँ कस्तो लाग्यो भनी छोरालाई सोध्यो । छोराले भन्यो हामीसँग एउटा मात्र कुकुर छ तर गाउँलेसँग धेरै कुकुर छन् । हाम्रो घरको चौर सानो छ तर गाउँलेहरूको घरको चौर ठूलो छ । हाम्रो घरमा बजारबाट किनेका तरकारी, दाल, चामल, दूध, दही छन् तर गाउँलेहरूको घरमा चारैतिर ताजा फलफूल तरकारी र दूध, दही छन् ।



सबैभन्दा ठूलो कुरा त हाम्रो घर चारैतिर पर्खालले घेरिएको छ

पाठ अठार हजुरबा हजुरआमाका कथाहरू

तर गाउँका मान्छेहरूको घरमा पर्खाल छैन। गाउँलेहरू सबै मिलेर बसेका रहेछन्।

त्यसैले त्यहाँ झगडा पनि भएको देखिएन। गाउँमा त चोरी पनि हुँदैन रे। गाउँका घरमा पर्खालहरू सबै मानिसका मन मिलेर बनेका रहेछन्। यिनीहरू गरिब भए पनि खुसी र सन्तोषका साथ बसेको देखिन्छ। सधैँ खुसीसँग बाँडीचुँडी खाएको पाइयो। सबैले सबैलाई कस्तो राम्रो माया गरेको मलाई त गाउँ नै मनपऱ्यो भनी छोराले भन्दा त धनी मान्छे जिल्ल परे।

मौखिक जवाफ दिनुहोस् :

क) तपाई हाल कहाँ बस्नुहुन्छ ?

ख) तपाई नेपाल आउनु भएको छ ?

ग) तपाई कहिले नेपाल आउनु भएको हो ?

घ) तपाईको घर नेपालको कुन ठाउँमा छ ?

ङ) तपाईको गाउँको नाम के हो ?

जवाफ लेख्नुहोस् :

क) तपाईको गाउँको नाम के हो ?

....

ख) तपाईको घर नेपालको कुन ठाउँमा छ ?

....

ग) तपाई कहिले नेपाल आउनुभएको हो ?

....

पाठ अठार हजुरबा हजुरआमाका कथाहरू

शब्दहरू सिकौँ

किसान,गाउँ, अतिथि, देवता, बजार,
ताजा, फलफूल, पर्खाल, मन, जिल्ल

हाम्रो सिकाइ

यस कथाबाट हामीले के शिक्षा पायौँ? छोटकारीमा लेख्नुहोस् (भरसक नेपालीमा लेख्नुहोस्):

....

....

....

....

....

हाम्रो लधुकथा

तलको खाली ठाउँमा तपाईले खोजेर ल्याएको कथा लेख्नुहोस् । (पाना थपेर लेख्नुहोला) नोटः घरमा हजुरबा, हजुरआमा वा आफ्ना बुबा आमासँग सोधेर तपाईहरूले पनि छोटा कथा लेख्ने प्रयास गर्नुहोस । भरसक नेपालीमा प्रयास गर्नुहोस नसके अंग्रेजीमा लेखेर ल्याउनुहोस् । अंग्रेजीमा लेखेका कथा नेपालीमा अनुवाद गरेर कक्षामा छलफल गराउनुहोस् । जसले उनीहरूलाई शब्दभण्डार विकास गराउन सहयोग गर्नेछ ।

....

....

....

....

....

परिच्छेद एक

नमुना खेलहरू

क) चित्रसँग शब्द जोडा मिलाउने खेल

पाठसँग सम्बन्धित शब्द टिपोट गर्नुहोस्। टिपेका शब्दहरूको शब्दपत्ती बनाउनुहोस्। यसैगरी ती शब्दसँग सम्बन्धित चित्र खोज्नुहोस्। प्रत्येक बालबालिकालाई दुई समूहमा बाँड्नुहोस्। एउटा समूहका विद्यार्थीहरूलाई चित्रहरूको समूहबाट एक एक चित्र टिप्न लगाउनुहोस्। यसै गरी शब्द समूहलाई एक एक शब्द टिप्न लगाउनुहोस्। दुवै समूहका विद्यार्थीलाई आफ्नो जोडी खोज्न लगाउनुहोस्। जोडी खोज्दा चित्रसँग शब्द मिल्नुपर्ने हुन्छ। खेलमा पूरै नमिलुन्जेल खेलाइरहनुहोस्। सबैको जोडी मिलिसकेपछि जोडीको चित्र र शब्दको अर्थ के हो भनी सोधी अरूलाई बताउन निर्देशन दिनुहोस्। बताउन नसके अर्को जोडी समूहलाई पालो दिनुहोस्। सबै जोडीलाई प्रश्न सोधी जसले मिलायो एक अङ्क दिनुहोस्। खेलको अन्तमा जुन समूहले बढी अङ्क ल्याउँछ त्यसलाई विजयी घोषणा गर्नुहोस्।

ख) शब्द लुकाउने खेल

विद्यार्थीलाई दुई समूहमा बाँड्नुहोस्। पाठ सम्बन्धित शब्दपत्तीहरू एउटा बाकसमा लुकाउनुहोस्, जसमा एउटा शब्दलाई दुईपटक लेखी एउटैमा पट्याउनुहोस्। समूहका आधा विद्यार्थीलाई दुई/दुई शब्दको एउटा पट्याएको कागज टिप्न लगाउनुहोस्। टिपेको शब्दको एउटा अर्को साथीको पिठ्यूँमा टाँस्न लगाउनुहोस् र एउटा आफूसँग राख्नुहोस्। सबैलाई पिठ्यूँ पछाडि फर्काउने निर्देशन दिनुहोस्।

क्रमशः साथीको पिठ्यूँको शब्द आफूसँग भएको कागजमा हेरी शब्दको बारेमा नक्कल गर्न निर्देशन दिनुहोस्। शब्दको उच्चारण गर्न भने पाइँदैन। नक्कलअनुसार समूहका साथीलाई शब्द चिनेर उच्चारण गर्न लगाउनुहोस् वा नजाने पास गर्न लगाउनुहोस्। यसका लागि १ मिनेटको समय दिनुहोस्। जुन समूहले मिलाउन सक्यो नम्बर दिनुहोस्। यसरी हरेकले शब्दको अर्थ बताउन नसकुन्जेल र पास नगरुन्जेल खेल खेलाउँदै जानुहोस्। अन्तमा जुन समूहले बढी मिलायो सो समूहलाई विजयी घोषणा गर्नुहोस्।

ग) शब्द चिनारी अभिनय खेल

विद्यार्थीलाई दुई समूहमा बाँड्नुहोस्। प्रत्येकलाई पाठसँग सम्बन्धित शब्दपत्तीहरू र मिल्दा चित्र क्रमशः एउटा एउटा बाकसबाट टिप्न लगाई लुकाएर राख्न लगाउनुहोस्। दुवै समूहलाई गोलो घेरामा उभ्याउनुहोस्। जोसँग चित्रको पत्ती छ आफ्नो चित्रअनुसारको हाउभाउको अभिनय गर्न निर्देशन दिनुहोस् र शब्द भएको विद्यार्थीले अन्दाजमा आफ्नो शब्दको साथी चिन्न लगाउनुहोस्। जुन समूहले पहिले चिन्यो उसलाई नम्बर दिनुहोस्। सबैको जोडी मिलिसकेपछि पहिलेझैँ शब्दको अर्थ बताउन लगाउनुहोस् र दुवै समूहमा कुन समूहले जित्यो विजयी घोषणा गर्नुहोस्।

नमुना खेलहरू

घ. शब्द लेखन र अर्थ बताउने खेल

विद्यार्थीलाई दुई समूहमा विभाजन गर्नुहोस्। समूहलाई उभिन लगाउनुहोस्। पाठसँग सम्बन्धित शब्दहरूको शब्दपत्ती बनाउनुहोस्। शब्दपत्ती सानो बाकसमा राख्नुहोला। क्रमश: लाइनको पहिलो विद्यार्थीलाई एउटा शब्दपत्ती टिप्न लगाउनुहोस्। टिपेको शब्द उच्चारण गर्न लगाउनुहोस्। अर्को समूहको पहिलो विद्यार्थीलाई उक्त उच्चारण भएको शब्दलाई बोर्डमा लेख्न र त्यसको अर्थ बताउन लगाउनुहोस्।उक्त समूहले लेख्न र अर्थ बताउन सके एक नम्बर पाउनेछ नसके अर्को समूहलाई पालो दिनुहोस् र उत्तर मिलायो भने एक अंक दिनुहोस्। खेलको अन्तमा जुन समूहले बढी अङ्क ल्याउँछ त्यसलाई विजयी घोषणा गर्नुहोस्।

ङ. शब्दपत्तीमाथि उफ्रने खेल

विद्यार्थीलाई दुई समूहमा बाँड्नुहोस्। सबैलाई लाईनमा मिलाएर राख्नुहोस्। पाठसँग सम्बन्धित शब्दपत्ती मिलाएर भुइँमा राख्नुहोस्। शिक्षकले कुनै एउटा शब्द बताउने। जुन विद्यार्थीले उच्चारण बुझेर शब्दपत्ती माथि उफ्रिन सक्यो र मिलाउन सक्यो त्यसलाई नम्बर दिनुहोस्। यसरी हरेक शब्दको उच्चारण गर्दै शब्दमाथि उफ्रन नसकुन्जेल खेल खेलाउँदै जानुहोस् र अन्तमा जुन समूहले बढी मिलायो सो समूहलाई विजयी घोषणा गर्नुहोस्।

च. शब्द रिले खेल

विद्यार्थीलाई दुई समूहमा बाँड्नुहोस्। बोर्डमा पाठसँग सम्बन्धित एक शब्दपत्ती टाँस्नुहोस् वा शब्द लेख्नुहोस्। त्यो शब्दको अन्तमा आएको अक्षरबाट अर्को समूहलाई अर्को शब्द बनाउँदै बोर्डमा लेख्न लगाउनुहोस्। जुन समूहले बढी शब्द लेख्न सक्यो त्यो समूहलाई विजयी घोषणा गर्नुहोस्।

छ . शब्द चोर खेल

यो खेलमा चार जना सम्मको समूह खेलाउन राम्रो हुनेछ। पाठसंग सम्बन्धित एउटा शब्दको दुईवटा शब्दपत्ती कार्ड साईजमा (३"×५") बनाएर बाक्लो कागजमा काट्नुहोस्। करिब एक जनालाई दशवटाको दरले शब्द कार्ड बनाउनुहोस्। सवै विद्यार्थीलाई चार/चारका दरले शब्दपत्ती बाँड्नुहोस्। सबैलाई मिलेका शब्दको जोडा मिलाएर आफ्नो अगाडि उत्तानो पारेर राख्न लगाउनुहोस्। जोडा नमिलेका शब्दमा नहेरेर अर्को साथीसँग लिनुहोस्। मिलेमा जोडा मिलाउनुहोस् र नमिले त्यसैगरी अर्को साथीलाई आफ्नोबाट तान्न लगाउनुहोस्। यस खेललाई तासमा तासचोर खेल खेलेझैँ खेलिने भएकोले शब्दचोर भनिएको हो। जबसम्म सबै समूहको शब्द मिल्दैन यो खेल खेलिरहनुपर्छ। खेलमा जसले सबैभन्दा पहिले शब्द मिलाउन सक्छ त्यो पहिलो हुन्छ। त्यसै गरी क्रमश: दोस्रो, तेस्रो, चौथो हुन्छ। सबैले आ–आ नो जोडी शब्द मिलाइसकेपछि शब्दको अर्थ

पनि साथीहरूलाई सुनाउनु पर्नेछ। यो खेल दोहोऱ्याउँदै खेल्दा विद्यार्थीहरूले छिटो शब्द सिक्ने र मनोरञ्जन पनि लिन सक्नेछन्।

शिक्षक साथीहरू तपाईहरूले शब्दको सट्टा चित्र र शब्दको जोडा मिलाउन लगाएर खेल खेलाउन सक्नु भयो भने यो खेल झनै रमाइलो हुन्छ तर यसका लागि चित्र र शब्दपत्ती निर्माण गर्नुपर्नेहुन्छ।

परिच्छेद दुई नमुना सामग्री तयारी र नमुना दैनिक योजना

खेलहरूका बारेमा

सामान्यतया स–साना उमेरका बालबालिकाहरूले खेलका माध्यमबाट रमाइलो मान्दै चाँडो सिक्न सक्छन्। खेलेर सिकेको ज्ञान उनीहरूको मानसपटलमा दिगो रहने पनि हुन्छ। यसैले यस पुस्तकमा भएका विषयवस्तुहरूलाई बालबालिकाहरू समक्ष पुऱ्याउन प्रत्येक पाठमा सिकाउने क्रममा शिक्षकले शब्दपत्ती र वाक्यपत्ती बनाई कक्षा रोचक बनाउन सक्नुहुनेछ। यसैका लागि केही नमुना खेल यहाँ राखिएका हुन्।

शिक्षक तथा अभिभावक साथीहरू माथि प्रस्तुत गरिएका स–साना खेल तपाईले घरमै तयार गर्न सक्नुहुनेछ। तर, यसका लागि तपाईले हरेक दिन केही समय नानीबाबुका लागि

छुट्याउनुपर्नेछ। अझै प्रवासमा हुर्किरहेका हाम्रा नानीबाबुहरूलाई सिधै घोकाउनुको सट्टा खेल र परियोजना कार्यबाट सिकाउँदा सिकाइ दिगो रहने भएकाले यस पुस्तकमा समावेश गरिएका सवै विषयवस्तु त्यसै किसिमबाट सिकाउन खोजिएको हो। यी विषयवस्तु नमुनाको रुपमा मात्र समावेश गरिएकाले तपाईहरूले स्वयम् क्रियाकलाप, खेल र विषयवस्तुको छनोट गरी आफ्ना नानीबाबुलाई सिकाउन सहज होस् भन्ने आशा लिएर एक निर्देशिकाका रुपमा केही खेल समावेश गरिएका हुन्। आशा छ, यसले तपाईलाई सहयोग गर्नेछ।

नमुना सामग्री तयारी र नमुना दैनिक योजना

क. शब्दपत्ती निर्माण

पाठसँग सम्बन्धित शब्दपत्ती तयार गर्न निम्नानुसार गर्नुहोसः

१. रङ्गीन कार्ड कागजलाई कार्ड साइजमा काट्नुहोस (साइज ३"× ५")

२. काटेका कागजमा सफासँग एउटा कार्डमा एउटा शब्द लेख्नुहोस्।

३. लेखिएका शब्दहरूलाई पाठसँग क्रमशः मिलाएर राख्नुहोस्।

ख. चित्र काट्ने काम

पाठसँग सम्बन्धित चित्र तयार गर्न निम्नानुसार गर्नुहोस्:

१. पाठसँग सम्बन्धित चित्र किताब वा गुगलबाट खोज्नुहोस्।

२. रङगीन चित्र कार्डसाइजमा प्रिन्ट गर्नुहोस् काट्नुहोस् (साइज ३"×५")

३. काटिएका टुक्रा क्रमशः मिलाएर राख्नुहोस्।

ग. वाक्यपत्ती निर्माण

पाठसँग सम्बन्धित वाक्यपत्ती तयार गर्न निम्नानुसार गर्नुहोस्:

१. रङ्गीन कार्ड कागजलाई कार्डसाइजमा काट्नुहोस (साइज ३"×५")

२. काटेका कागजमा सफासँग एउटा कार्डमा एउटा शब्द लेख्नुहोस्।

३. लेखिएका वाक्यपत्तीहरूलाई शब्दसँग क्रमशः मिलाएर राख्नुहोस्।

घ. दैनिक अध्यापनको नमुना योजना

मेरो दैनिक योजनाको नमुना

नेपाली भाषा तथा नैतिक ज्ञान

समय- २ घण्टा

क्रियाकलाप -१(समय १० मिनेट)

गणेश र सरस्वतीको बन्दना

नेपाली र अमेरिकन राष्ट्रिय गीत

मेरो शपथ (शपथ लिने)

समूह विभाजन र आजको नेता चयन

क्रियाकलाप -२(समय १५ मिनेट)

Themetic

छलफल (कुनै नेपाली चाडपर्व परेको समय जस्तै दशैं, तिहार, होली, शिवरात्री, बुद्ध पूर्णिमा इत्यादि कथा, जीवनी)

आजको नैतिक ज्ञानको सन्देश (कुनै नैतिक कथा)

क्रियाकलाप–३ (समय १० **मिनेट**)
ध्यानको समय

क्रियाकलाप – ४(समय १५ **मिनेट**)
हाम्रा पौराणिक कथाहरू (हजुरबा हजुरआमाबाट सुनेका कथाहरू बालबालिकाबाट सुनाउने (कुनै दुई जनाबाट)
कथाको सिकाइ र सारांश

क्रियाकलाप– ५(समय ४० **मिनेट**)
मेरो अक्षर लेखन (क ख अभ्यास) र पढाइ (नेपाली कथा, बालगीत)

क्रियाकलाप ६:(समय १० **मिनेट**)
गत हप्ताको परियोजना कार्य छलफल
अर्को हप्ताको परियोजना वितरण
क्रियाकलाप ७:(समय २० मिनेट) खाजा वितरण र सरसफाई

नोटः आदरणीय शिक्षक साथीहरू
हरेक हप्ताको शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप गराउँदा तपाईहरूले त्यस हप्तासँग सम्बन्धित चाडपर्व वा अन्य विशेष कार्यक्रमलाई प्रमुख त्जभ्मभ को रुपमा लिई त्जभ्मभतष्अ योजना बनाउनु होला। यसमा समावेश गरिएका विषयवस्तुहरू नमूनाको रुपमा मात्र राखिका हुन। तपाई स्वयम्ले यस्तै चित्रकथाहरू, हजुरबा हजुरआमाका कथा सङ्कलन गर्ने, बालबालिकालाई सङ्कलन गर्न लगाउने गर्नुहोला। साथै नयाँ नयाँ परियोजनाहरू दिई बालबालिकालाई सक्रिय सिकाइमा सहभागी गराउनुहोला।

भोज बहादुर बलायर

अध्यापन, लेखन तथा प्रशासनिक कार्यमा विगत लामो समयदेखि सक्रिए नाम हो भोज बहादुर बलायर । त्रिभुवन विश्वविद्यालयबाट एमएड र डेनिस युनिभर्सिटी अफ एजुकेसन, डेनमार्कबाट शिक्षामा एमफिल गरेका लेखकसँग नेपालको लामो शैक्षिक अनुभव छ । वि.सं. २०४० मा प्राथमिक शिक्षकबाट शिक्षा क्षेत्रमा पाइला चालेका उनीसँग डडेल्धुरा शिक्षा क्याम्पसको संस्थापक सहप्रध्यापकदेखि सुदूरपश्चिमका विभिन्न विद्यालय हुँदै तनहुँको कृष्ण माविलगायत ग्रामीण भेगका विद्यालयको शिक्षण अनुभव छ ।

त्रिविका पूर्वउपकुलपति एवम् शिक्षाविद् केदारभक्त माथेमाको अध्यक्षतामा तयार भएको एसएसी अनुसन्धान समूहमा को-अर्डिनेटरदेखि त्रिविवि, सेरिड, प्लान इन्टरनेसनल, युनिसेफ(रोसा), युनेस्को र शिक्षा मन्त्रालयका विभिन्न शैक्षिक अनुसन्धानमा अनुसन्धानकर्ताका रुपमा काम गरिसकेका बलायरका प्रौढ साक्षरता (डोटेली भाषामा), शैक्षिक तालिमसम्बन्धी विभिन्न तहका पुस्तकका साथै शैक्षिक अनुसन्धानात्मक लेख प्रकाशित छन् । यसका साथै नेपालको पहिलो डिजिटल ई-लाइब्रेरीको शिक्षण निर्देशिकाको तयारीदेखि शैक्षिक तथ्याङ्कका विभिन्न पुस्तक उनका कृतिभित्र पर्दछन् ।

साहित्य क्षेत्रमा समेत कलम चलाउँदै आएका उनले वि.सं. २०५० सालमा नेपाल सरकारको शिक्षा प्रशासन सेवाबाट अधिकृत तहको सरकारी जागिरमा प्रवेश गरी करिब २० वर्षसम्म नेपाल सरकारको अधिकृत तह र उपसचिव एवम् जिल्ला शिक्षा अधिकारीको जिम्मेवारीसमेत पुरा गरेको अनुभव बटुलेका छन् । उनी हाल अमेरिकाको टेक्सासमा रहेका नेपाली बालबालिलाई नेपाली भाषासँगै पूर्वीय दर्शनका आधारभूत मूल्यमान्यताको ज्ञान दिलाउन सक्रिय रहेका छन् ।

एनआरएनए टेक्सास च्याप्टर
अमेरिका