स्वाध्ययन सामग्री

घरमा नै गर्न सकिने सिकाइ क्रियाकलापहरू

कक्षा ६

नेपाल सरकार
शिक्षा, विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्रालय
शिक्षा तथा मानव स्रोत विकास केन्द्र
सानोठिमी, भक्तपुर

Nepal Education Cluster
नेपाल शिक्षा समूह

प्रकाशक : नेपाल सरकार
शिक्षा, विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्रालय
शिक्षा तथा मानव स्रोत विकास केन्द्र
सानोठिमी, भक्तपुर

सर्वाधिकार : प्रकाशकमा

प्रकाशन : पहिलो संस्करण, विसं. २०७७, जेठ

सल्लाहकार
डा. तुलसीप्रसाद थपलिया, महानिर्देशक (शिक्षा तथा मानव स्रोत विकास केन्द्र)
इमनारायण श्रेष्ठ उप महानिर्देशक (शिक्षा तथा मानव स्रोत विकास केन्द्र)

संयोजन
अणप्रसाद न्यौपाने, उप महानिर्देशक (शिक्षा तथा मानव स्रोत विकास केन्द्र)
डा. लक्ष्मी पौड्याल (सेभ द चिल्ड्रेन)
डा. दिपु शाक्य (युनिसेफ)

सम्पादन :
गेहनाथ गौतम (शिक्षा तथा मानव स्रोत विकास केन्द्र)
सन्जिव कुमार चौधरी, प्राविधिक अधिकृत (शिक्षा तथा मानव स्रोत विकास केन्द)
इन्दु खनाल, पाठ्यक्रम अधिकृत (पाठ्यक्रम विकास केन्द्र)
प्रेम सिंह सिंतान (यूनाईटेड मिसन टु नेपाल)

लेखन सहयोग :
यूनाईटेड मिसन टु नेपाल
प्रेम सिंह सिंतान (अङ्ग्रेजी)
पवनकुमार अधिकारी (नेपाली)
पाण्डव रसाइली (अङ्ग्रेजी)
हिरालाल श्रेष्ठ (गणित)
कुलबहादुर चौधरी (गणित)
सुनिला महर्जन (विज्ञान)
नवराज जोशी (सामाजिक)
सञ्जीव अधिकारी (सामाजिक)
हेमराज जोशी (स्वास्थ्य)
नेत्रबहादुर शाही (शारीरिक)

केएर नेपाल
नवराज शर्मा (विज्ञान)

भाषा सम्पादन : इन्दु खनाल, पाठ्यक्रम अधिकृत (पाठ्यक्रम विकास केन्द्र)

डिजाइन : राजु शाक्य (शारब)

डिजाइन सहयोग : युनिसेफ नेपाल

मेरो परिचयः

नामः..

विद्यालयको नामः .... कक्षा ....

उमेर .... वर्ष लिङ्गः ☐ केटा ☐ केटी ☐ अन्य

ठेगानाः .... प्रदेश, ... जिल्ला

.... गा.पा/न.पा

रुचि (मलाई गर्न मनपर्ने तीनओटा कुराहरू)

- ....
- ....

मलाई मन नपर्ने एउटा कुरा

- ....

मेरो स्वभावः म ....

....

....

....

....छु ।

मैले सुधार गर्नुपर्ने दुईवटा कुराहरू

- ....
- ....

भविष्यको मेरो लक्ष्यः ....

पुस्तकका सम्बन्धमा

कोभिड १९ ले ल्याएको विश्वव्यापी सङ्कटसँगै नेपालमा पनि विद्यालयहरू बन्द हुन पुगे । यसकारण बालबालिकाले नियमित रूपमा विद्यालयमा उपस्थित भई पठनपाठनमा सरिक हुन कठिन हुन पुगेको छ । तथापि सिक्ने र सिकाउने प्रक्रिया रोकिन सक्दैन । सूचना र प्रविधिको उच्चतम प्रयोग भइरहेको वर्तमान समयमा रेडियो, टेलिभिजन, अनलाइन, भर्चुअल वा यस्तै अन्य विधिबाट दुरी कायम गरे पनि सिक्न र सिकाउन सकिन्छ । अझ बन्दाबन्दीमा घरमै रहनु पर्ने अवस्थामा पनि शिक्षित अभिभावक वा अग्रजको सहयोगमा बालबालिकालाई पाठ्यक्रम सम्बद्ध विषयका साथै जीवनोपयोगी र व्यहारिक सिप सिक्न अभिप्रेरित गर्न आवश्यक छ । यसै क्रममा शिक्षा तथा मानव स्रोत विकास केन्द्र र नेपाल शिक्षा समूहको सहकार्यमा कक्षागत सिकाइमूलक सामग्रीहरू तयार पारिएको छ । यस क्रममा प्रारम्भिक बालविकासदेखि कक्षा ३ सम्मका बालबालिकालाई लक्षित गरी "अभिभावकको सहयोगमा बालबालिकालाई घरमा नै गराउन सकिने सिकाइ क्रियाकलापहरू" शीर्षकका ४ ओटा पुस्तकहरू तयार गरी विगतमा सार्वजनिक गरिसकिएको छ ।

यससँगै कक्षा ४ देखि कक्षा ८ सम्मका बालबालिकालाई लक्षित गरी घरमा नै गर्न सकिने स्वयम् सिकाइ क्रियाकलापहरू समेटिएका स्वाध्ययन सामग्रीहरू तयार गरिएको छ । स्वाध्ययन सामग्रीहरूमा आधारभूत शिक्षा पाठ्यक्रमलाई मूल आधार मानी नेपाली, अङ्ग्रेजी, गणित, विज्ञान, सामाजिक अध्ययन आदि विषयमा सहयोग पुग्ने गरी सिकाइ क्रियाकलापहरू तयार गरिएको छ । यी सामग्रीहरू विद्यालयमा नियमित पठनपाठन गर्न कठिन भएको कुनै एक समयका लागि मात्र नभई सधैँ उपयोगी हुन सक्ने अपेक्षा गरिएको छ ।

यो सामग्री कक्षा ५ सरहको शिक्षा पूरा गरी कक्षा ६ मा अध्ययन गर्ने १०, ११ वर्षका बालबालिकाहरूका लागि सिकाइमा सहयोग पुग्न सक्ने गरी तयार गरिएको छ । यसमा ४५ दिनका लागि क्रियाकलापहरू राखिएका छन् । यी क्रियाकलापहरू बालबालिका आफैँले पनि गर्न सक्दछन् । तसर्थ यसमा भएका क्रियाकलापहरू गर्न अभिभावकले बालबालिकालाई प्रोत्साहन र सहयोग गरिदिनु पर्दछ । साथै थप सहजीकरण आवश्यक परेमा शिक्षक वा सहजकर्तासँग सम्पर्क गरी समन्वय गरिदिनु हुन अनुरोध छ । प्रत्येक दिनको क्रियाकलाप गरिसकेपछि अन्त्यमा मितिसहित हस्ताक्षर गर्न लगाउनुहोस् । विद्यालय खुलेपछि विद्यार्थीले पूरा गरेका यी क्रियाकलापहरूको समेत शिक्षकले मूल्याङ्कन गर्नु पर्दछ ।

यस पुस्तकमा समावेश गरिएका चित्र तथा क्रियाकलापहरू पाठ्यपुस्तक, अभिभावकको सहयोगमा बालबालिकालाई घरमा नै गराउन सकिने सिकाइ क्रियाकलापहरू, विकास साझेदार संस्थाहरूबाट निर्मित तथा प्रकाशित सामग्रीहरू, अनलाईन स्रोत र विभिन्न वेभसाइटहरूबाट साभार गरिएका छन । अन्त्यमा यस सामग्रीको लेखन, सम्पादन, संयोजन र व्यवस्थापनमा सम्लग्न सबैप्रति शिक्षा तथा मानव स्रोत विकास केन्द्र आभार व्यक्त गर्दछ । यसको उपयोगबाट थप परिमार्जनका लागि रचनात्मक सुझाव प्राप्त हुने अपेक्षा गरिएको छ ।

विषयसूची

दिन	पहिलो क्रियाकलाप	दोस्रो क्रियाकलाप	तेस्रो क्रियाकलाप	पेज नं.
१	कविता वाचन गरौँ (नेपाली)	Can you name them all? (English)	समानान्तर रेखाहरूको दुरी दाजौँ (गणित)	८-११
२	नाप्दै सिकौँ (विज्ञान)	समाज र समुदाय (सामाजिक)	सस्वर पठन गरौँ (नेपाली)	१२-१५
३	Read aloud (English)	समानान्तर रेखाहरू खिचौँ (गणित)	चर्चित नाप प्रणाली (विज्ञान)	१६-१८
४	कसरत गरौँ (शारीरिक)	विश्वमा म (सामाजिक)	पढेर बुझौँ (नेपाली)	१९-२२
५	Say your words (English)	दुई रेखाको भेट कहाँ ? (गणित)	लम्बाइ, पिण्ड र समय (विज्ञान)	२३-२६
६	समाजका आधार (सामाजिक)	नाम शब्द चिनौँ (नेपाली)	Can you ask a question? (English)	२७-३१
७	तपाईंको लम्ब रेखाहरू कुन ? (गणित)	कोषको नमुना बनाऔँ (स्वास्थ्य)	हिसाब गरी देखाऔँ (विज्ञान)	३२-३५
८	आपसी सहयोग (सामाजिक)	पर्यायवाची र विपरीतार्थ शब्द (नेपाली)	Likes and Dislikes (English)	३६-३९
९	सिधा उभिँदा लम्ब रेखा (गणित)	बलको प्रयोग (विज्ञान)	सबै जातको फूलबारी (सामाजिक)	४०-४२
१०	अन्ताक्षरी खेल (नेपाली)	Our village (English)	व्यायाम गरौँ (शारीरिक)	४३-४६
११	पाँचओटा कोणहरू (गणित)	विश्राम र चालको अवस्था (विज्ञान)	मेरा असल बानी (सामाजिक)	४७-५०
१२	सर्वनाम शब्द चिनौँ (नेपाली)	Use of Article (English)	त्रिभुजको लम्बाइ पत्ता लगाऔँ (गणित)	५१-५४
१३	विभिन्न प्रकारका चालहरू (विज्ञान)	गाउँपालिका चिनौँ (सामाजिक)	विशेषण शब्द चिनौँ (नेपाली)	५५-५७
१४	तन्तु चिनौँ (स्वास्थ्य)	My Articles (English)	त्रिभुजको भुजाको लम्बाई कति ? (गणित)	५८-६०
१५	हाम्रा घरायसी उपकरणहरू (विज्ञान)	नगरपालिका चिनौँ (सामाजिक)	क्रियापद शब्द चिनौँ (नेपाली)	६१-६३
१६	My visit (English)	समतल आकृतिको क्षेत्रफल (गणित)	गरेर सिकौँ (विज्ञान)	६४-६७
१७	पढेर उत्तर लेखौँ (सामाजिक)	योग गरौँ (शारीरिक)	चिठी पढौँ (नेपाली)	६८-७१
१८	Write a paragraph about your friend (English)	कति ठाउँ लिएको छ ? (गणित)	तापका स्रोतहरू (विज्ञान)	७२-७४

दिन	पहिलो क्रियाकलाप	दोस्रो क्रियाकलाप	तेस्रो क्रियाकलाप	पेज नं.
१९	मेरो पालिका (सामाजिक)	वर्तमान काल र अनुलेखन (नेपाली)	Where am I? (English)	७५-७७
२०	समूह (Set) के हो ? (गणित)	केले बढी पोल्छ ? (विज्ञान)	अङ्गको चित्र बनाऔँ (स्वास्थ्य)	७८-८०
२१	पालिकाका कामहरू (सामाजिक)	प्रश्न निर्माण र अनुच्छेद लेखौ (नेपाली)	Crossword (English)	८१-८३
२२	सेटका कोष्टक जानौँ (गणित)	पदार्थ चिनौँ (विज्ञान)	विकासको काम (सामाजिक)	८४-८७
२३	भूतकाल चिनौँ (नेपाली)	My Words (English)	समूहको सदस्यता (गणित)	८८-९१
२४	आँखा, नाक र कानको हेरचाह (स्वास्थ्य)	पदार्थका अवस्थाहरू (विज्ञान)	विकासको पूर्वाधार (सामाजिक)	९२-९४
२५	भविष्यत् काल र लिङ्ग चिनौँ (नेपाली)	Show me a direction (English)	नाफा नोक्सान निकालौँ (गणित)	९५-९८
२६	के तपाईँलाई थाहा छ ? (विज्ञान)	मेरो विद्यालय (सामाजिक)	अक्षरबाट शब्द बनाऔँ (नेपाली)	९९-१०१
२७	The Earth (English)	दाँत र छाला (स्वास्थ्य)	नाफा नोक्सान पत्ता लगाऔँ (गणित)	१०२-१०४
२८	मिश्रण निर्माण गरौँ (विज्ञान)	सुरक्षित पानी खाऔँ (सामाजिक)	जीवनी लेख्न सिकौँ (नेपाली)	१०५-१०७
२९	Me and My Friend (English)	बिक्री मूल्य पत्ता लगाऔँ (गणित)	मिश्रणलाई छुट्याउन सकिन्छ ? (विज्ञान)	१०८-११०
३०	हाम्रो चाडपर्वहरू (सामाजिक)	पदवर्ग चिनौँ (नेपाली)	आफ्नो सरसफाइ आफैँ गरौँ (स्वास्थ्य)	१११-११५
३१	Daily Routine (English)	किताबको मूल्य कति ? (गणित)	छान्न कस्तो सजिलो (विज्ञान)	११६-११८
३२	चाडपर्वमा हाम्रो समुदाय (सामाजिक)	वचन र पुरुष चिनौँ (नेपाली)	Let's Plan (English)	११९-१२१
३३	खानेकुराको मूल्य कति (गणित)	ज्वालामुखी यस्तो हुँदोरहेछ (विज्ञान)	शुभकामना कार्ड (सामाजिक)	१२२-१२४
३४	स्वयम् मूल्याङ्कन गरौँ (स्वास्थ्य)	संवाद लेखौँ (नेपाली)	When, Wehere, What, How and Which (English)	१२५-१२७
३५	आकारको गन्ति (गणित)	मलाइ चिन्नुहोस् र छुट्याउनुहोस् (विज्ञान)	राष्ट्रका प्रतीकहरू (सामाजिक)	१२८-१३०
३६	कथा लेखौँ र आदर शब्द चिनौँ (नेपाली)	Using Phone (English)	गोटीको दौड (गणित)	१३१-१३३

दिन	पहिलो क्रियाकलाप	दोस्रो क्रियाकलाप	तेस्रो क्रियाकलाप	पेज नं.
३७	अवलोकन गरौँ (विज्ञान)	हाम्रो खानेकुराको पिरामिड (स्वास्थ्य)	राष्ट्रिय गौरवहरू (सामाजिक)	१३४-१३६
३८	लेख्य चिह्न (नेपाली)	May I (English)	चिट्ठा तान्ने खेल (गणित)	१३७-१३९
३९	फरक पत्ता लगाउनुहोस् (विज्ञान)	हाम्रा सामाजिक समस्याहरू (सामाजिक)	करण अकरण र अनुकरणात्मक शब्दहरू (नेपाली)	१४०-१४२
४०	Harka Bahadur (English)	विजीय अभिव्यञ्जक चिनौँ (गणित)	खानेकुराको काम (स्वास्थ्य)	१४३-१४५
४१	गीत गाऔँ (विज्ञान)	समस्याको समाधान खोजौँ (सामाजिक)	घटनाक्रम मिलाऔँ (नेपाली)	१४६-१४८
४२	Speaking Cards (English)	मेरो चलको मान कति (गणित)	हामीलाई देख्नुभएको छ ? (विज्ञान)	१४९-१५१
४३	हाम्रो संविधान (सामाजिक)	शब्दका बोलिने र लेखिने रूप (नेपाली)	My Sentences (English)	१५२-१५४
४४	रोगबाट बचौँ (स्वास्थ्य)	साधारण ब्याज कति ? (गणित)	कोष जीनवीको आधार (विज्ञान)	१५५-१५९
४५	म एक नागरिक (सामाजिक)	विभक्ति चिनौँ (नेपाली)	Letter to friend (English)	१६०-१६२
	अन्तिम क्रियाकलाप			१६३

सामग्रीमा राखिएका चिह्नले दिने निर्देशन :

	यो चिह्नले मिति, बार र लागेको समयलाई सङ्केत गर्छ । मिति लेखेको ठाउँमा क्रियाकलाप गर्दाको दिनको मिति र बार लेख्नुहोस् । लागेको समयमा तीनओटा विषयको क्रियाकलाप गर्दा लागेको जम्मा समय लेख्नुहोस् ।
	यो चिह्नले दिइएको निर्देशनलाई विस्तारै पढ्दै जाने कुरालाई सङ्केत गर्छ । यसैगरी पढ्दै जाँदा गर्नुपर्ने कार्यहरूलाई पनि गर्दै अगाडि बढ्नु भन्ने सङ्केत गर्छ । कुनै कुनै समयमा यो चिह्नले पढाइसँगै दिइएको अभ्यास पनि गर्नु भन्ने बुझाउँछ । पढ्नु पर्ने कुरालाई घरपरिवारमा सुनाउने भन्ने पनि बुझाउँछ ।
	यो चिह्नले मुख्य गरी लेख्ने र अभ्यास गर्ने भन्ने बुझाउँछ । यसैगरी कापीमा अभ्यास गर्नु भन्ने पनि बुझाउँछ । लेखेको कुरालाई घरपरिवारका सदस्य र सम्भव भए शिक्षकलाई पनि देखाउनु भन्ने सङ्केत गर्छ ।

मेरो साप्ताहिक रुटिङ

दिइएको तालिका हेर्नुहोस् । तालिकामा बिहान ६ बजेदेखि साँझ ९ बजेसम्मको समय दिइएको छ । त्यहाँ हप्ताका बारहरूका नाम पनि छन् । तपाईँले बारअनुसार कुन समयमा, कुन क्रियाकलाप गर्ने हो त्यहाँ रङ भर्नुहोस् । दैनिक रूपमा पढ्ने समय कम्तीमा ३ घण्टाभन्दा कम हुनु हुँदैन त्यसलाई पनि ख्याल गर्नुहोस् । यसरी आफूले तयार गरेको साप्ताहिक रुटिङ अभिभावकलाई देखाउनुहोस् । सम्भव भए शिक्षकलाई पनि सुनाउनुहोस् । यसरी तपाईँले तयार गरेको रुटिङअनुसार नै क्रियाकलाप गर्नुहोस् । गरेका क्रियाकलाप समय समयमा अभिभावक र शिक्षकलाई पनि सुनाउने गर्नुहोस् ।

समय (बिहानदेखि बेलुकीसम्म)	बारअनुसार लेखपढ गर्ने समयमा भर्नुहास् ।						
	आइतबार	सोमबार	मङ्गलबार	बुधबार	बिहीबार	शुक्रबार	शनिबार
६ देखि ७ बजे							
७ देखि ९ बजे							
९ देखि ११ बजे							
११ देखि १ बजे							
१ देखि ३ बजे							
३ देखि ५ बजे							
५ देखि ७ बजे							
७ देखि ९ बजे							

मेरो दैनिकी

दिइएको तालिका हर्नुहोस् । यस्तै तालिका आफ्नो कापीमा बनाउनुहोस् । तालिकामा दिइएको उदाहरण पढ्नुहोस् र बुझ्नुहोस् । तपाईँ बिहान उठेदेखि सुत्नु अघिसम्म के के गर्नुहुन्छ, कामको नाम महलमा क्रमैसँग लेख्नुहोस् । ...बजेदेखि .... बजेसम्म महलमा त्यो काम गर्ने समय लेख्नुहोस् । जम्मा समय महलमा प्रत्येक कामका लागि लागेको समय लेख्नुहोस् । कूल समय महलमा जम्मा समयलाई जोड्दै लेख्नुहोस् :

क्र.स	कामको नाम	.... बजेदेखि ....बजेसम्म	जम्मा समय	कूल समय
१	उठ्ने	५:३० बजे		
२	दिसापिसाब गर्ने	५:३० देखि ५:४५	१५ मि.	१५ मि.
३	साबुन पानीले हात धुने	५:४५ देखि ५:५०	५ मि.	२० मि.
४	दाँत माझ्ने र मुख धुने	५:५० देखि ६:००	१० मि.	३० मि.
५	योग गर्ने	६:०० देखि ६:२०	२० मि.	५० मि.
६	ध्यान गर्ने	६:२० देखि ६:३५	१५ मि.	१:०५ मि.
	जम्मा समय			

यसरी तपाईँले दिनभरि गरेका मुख्य मुख्य कामहरूलाई तल दिइएअनुसार पाँच वर्गमा विभाजन गरेर समय निकाल्नुहोस् ।

कुन कामका लागि कति समय लाग्यो ?				
खानका लागि	लेखपढ गर्नका लागि	खेल्नका लागि	सरसफाइ गर्नका लागि	अन्य कामका लागि

मिति : ....
बार. : ....
लागेको समय : ....

१.१. कविता वाचन गरौं

दिइएको कविता गति, यति र लय हालेर वाचन गरी अभिभावकलाई सुनाउनुहोस् । कम्तीमा दुईपटक वाचन गर्नुहोस् । कविता वाचन गरिसकेपछि दिइएका शब्दहरू उच्चारण गरेर अभिभावकलाई सुनाउनुहोस् । खाली ठाउँ भरेर कविताको पङ्क्ति पूरा गर्नुहोस् र मिले नमिलेको रुजु गर्नुहोस् :

गुरु

- *देवी नेपाल*

गुरुमा ज्ञानको ज्योति चम्किलो जब बन्दछ ।
धर्तीले जन्मको सार पूर्ण भो अनि भन्दछ ॥
एक एक गरी ज्ञान शिष्यमा सर्न थाल्दछ ।
त्यागको तेज हो कस्तो ! ढुङ्गो पनि पगाल्दछ ॥

आफू जलेर धर्तीमा उज्यालो गुरु छर्दछन् ।
आफूले गलेर मट्टी झैँ मूर्ति निर्माण गर्दछन् ॥
जसको स्नेहका सामु अरूको स्नेह व्यर्थ छ ।
जसको त्याग देखेर धर्ती माथ झुकाउँछ ॥

उनी हुन् रविका छाया उज्यालो नित्य छर्दछन् ।
मान्छे ! मानवका लागि बन मानव भन्दछन् ॥
दु:खकष्ट परे सामु जलाई भस्म पार्दछन् ।
अपमान सही लाखौँ मान्छेलाई सपार्दछन् ॥

गुरुका मनमा चोट परे हिमाल झुक्दछ ।
गुरुका नेत्रमा आँसु देखे समुद्र सुक्दछ ॥
गुरु शिष्य भए द्वेषी छातीमा चल्छ हुन्डरी ।
सिसा झैँ फुट्छ त्यो नाता फेरि जोडिन्न क्यै गरी ॥

गुरु रातसँगै लड्छन् उज्यालो दिन पार्दछन् ।
गुरु ढुङ्गासँगै खेल्छन् अनि माटो बनाउँछन् ॥
उजाड भूमिमा आई फूल रोप्छन् निरन्तर ।
गुरु हुन् सृष्टिका गाथा गुरु हुन् ज्ञान सागर ॥

गुरु हुन् कार्यले माझी डुङ्गा तार्छन् निरन्तर ।
छोड्दछन् पसिना धारा यात्री उद्धार खातिर ॥
माझी हो वृद्ध भै ढल्छ, डुङ्गा डुब्छ कुनै दिन ।
सम्झिनै पर्छ यात्रीले दियो सुन्दर जीवन ॥

(अ) दिइएका शब्दहरू उच्चारण गरेर अभिभावकलाई सुनाउनुहोस् :

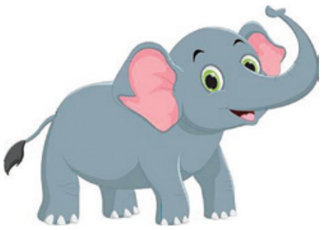
खडेरी, चरा, चम्किलो, ज्योति, धर्ती, मूर्ति, कष्ट, उद्धार, नित्य, चतुर्दन्त, व्याकुल, सङ्कट, जुरुक्क, चुरुङगी, कहिल्यै, स्नेह, व्यर्थ, द्वेषी, वृत्तान्त, भौँतारिन्थे, प्याकप्याक्ती, युक्ति, निर्धक्क, पूर्णिमा, लम्बकर्ण, लत्याउँदै, नछिप्पिँदै, लडीबुडी, चतुर्दन्त, जुरुक्क, सहिष्णुता

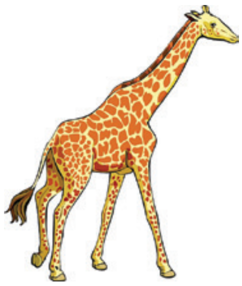
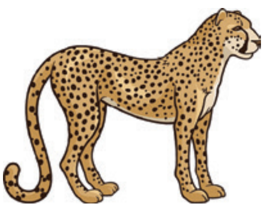
(आ) खाली ठाउँ भरेर कविताको पङ्क्ति पूरा गर्नुहोस् :

आफू जलेर ....गुरु छर्दछन् ।
आफूले गलेर मट्टी झैँ मूर्ति निर्माण .... ।।
जसको स्नेहका सामु अरूको ....व्यर्थ छ ।
जसको .... देखेर धर्ती माथ झुकाउँछ ।।

1.2. Can you name them all ?

A. Look at the pictures below. Try to recognize them. Write their correct name.



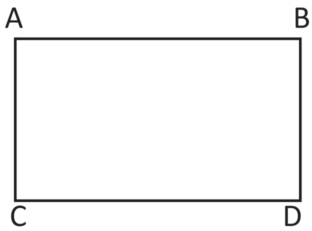
Tiger, Squirrel, Dog, Panda, crocodile, Cheetah, Elephant, Danphe, Giraffe, Chicken, Sparrow, Bear

B. Read aloud to your parents. Also, write the names of birds and animals in your notebook that you see around and near your house.

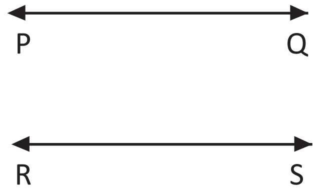
१.३. समानान्तर रेखाहरूको दुरी दाजौँ

दिइएका चित्रहरू हेर्नुहोस् । एक एक जोडा भएका तीनओटा चित्रहरू छन् । के ती जोडी रेखाहरू एकआपसमा समान दुरीमा फरक रहेका छन् ? अनुमान गर्नुहोस् । त्यसलाई तालिकामा लेख्नुहोस् । यसपछि रुलर लिएर नाप गर्दै तालिकामा लेख्नुहोस् :

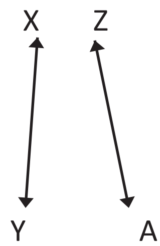
क



ख



ग



चित्र नं	रेखा	दुरीको नाम	दुरीको नाप (से.मी.मा)	
			अनुमान	वास्तविक
क	AB र CD मा	AC र BD	AC= ..... BD =.....	AC= ..... BD =.....
ख	PQ र RS मा	PR र QS	PR= ..... QS =.....	PR= ..... QS =.....
ग	XY र ZA मा	XZ र YA	XZ= ..... YA =.....	XZ= ..... YA =.....

यसरी एउटै समतल सतहका रेखाहरूलाई दुवैतिर जति लम्ब्याउँदा पनि आपसमा समान दुरी हुने र नकाटिकनै त्यस्ता रेखाहरू समानान्तर हुन्छन् । चित्र न.**क** को (AB र CD) र **ख** को (PQ / RS) एकआपसमा समानान्तर छन् । यसलाई गणितीय चिह्न "//" द्वारा जनाइन्छ । त्यसैले चित्र न.**क** लाई AC//BD र AB//CD र चित्र न.**ख** लाई PQ//RS लेख्न सकिन्छ ।

यस्तै समान वा बराबर दुरी भएका वस्तुहरू तपाईंको घरमा के के छन् ? तपाईंको कापीमा १० ओटा वस्तुहरू लेख्नुहोस् । ती वस्तुहरूमा हुने समान्तर रेखा भएका चित्र कोर्नुहोस् । त्यसलाई माथिको तालिकामा जस्तै रेखाको नाप गरेर देखाउनुहोस् । समानान्तर रेखा भए गणितीय चिह्न प्रयोग गरेर लेख्नुहोस् । घरपरिवारका सदस्यहरूलाई देखाउनुहोस् । सम्भव भए शिक्षकलाई पनि देखाउनुहोस् ।

विद्यार्थीको हस्ताक्षर: .... अभिभावकको हस्ताक्षर : ....

मिति : ....
बार. : ....
लागेको समय : ....

२.१. नाप्दै सिकौँ

तालिकामा दिइएका सामानहरू तपाईंको घरमा खोज्नुहोस् । सामानहरूको लम्बाइ एक एक गर्दै पहिला हातले नाप्नुहोस् । अनि इन्चि टेप वा स्केलले नाप्नुहोस् । तलको तालिकामा भर्नुहोस् । परिवारका दुवै जना सदस्यलाई पालैपालो नाप्न लगाउनुहोस् । नाप गर्दा आएको परिणाम दिइएको तालिकामा लेख्नुहोस् :

वस्तु	तपाईं		आमा		बुबा	
	हात	सेन्टिमिटर	हात	सेन्टिमिटर	हात	सेन्टिमिटर
खाट						
टेबुल						
कोठा						
तन्ना						

माथि दिइएका खाट, टेबुल, कोठा, तन्नालाई तपाईंको हात, आमा र बुबाको हातले नापेको बराबर भयो ? केले नाप्दा सबैको एउटै एकाइ आयो ? छलफल गरी निष्कर्ष लेख्नुहोस् । उक्त निष्कर्षलाई कापीमा लेखर अभिभावकलाई सुनाउनुहोस् । तलको तालिकामा लेखेका विषयवस्तु पढेर सुनाउनुहोस् । तपाईंले लेखेका विषयवस्तुसँग तुलना गर्नुहोस् :

स्थानीय नाप (Local measurement)	प्रमाणिक नाप (Standard measurement)

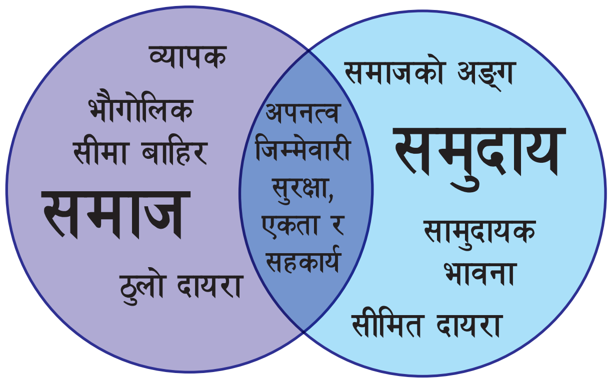
कुनै पनि वस्तुको भौतिक परिमाण हुन्छ । जस्तै : पिण्ड, लम्बाइ, गति, क्षेत्रफल आदि । सही नापबिना वस्तुको ठिक भौतिक परिमाण निकाल्न सकिँदैन । तलको चित्रमा भौतिक परिमाण नाप्ने विभिन्न साधनहरू हेर्नुहोस् । यहाँ दुई प्रकारका नापहरू देख्न सकिन्छ । संसारभरि मान्यता प्राप्त नापको एकाइलाई **प्रमाणिक नाप (Standard measurement)** भनिन्छ । प्रमाणिक नापका साधनको प्रयोगबाट संसारको जुनसुकै कुनामा वस्तुको नाप लिँदा एउटै हुन्छ । यो भन्दा अगाडि, मानिसहरूले लम्बाइ नाप्दा हात, बित्ता प्रयोग गरी नाप लिने गर्थे । त्यसलाई **स्थानीय नाप (Local measurement)** भनिन्थ्यो । यसरी नाप्दा सबैको नाप फरक हुन्थ्यो । किनकि कसैको हात लामो त कसैको हात छोटो हुन्छ ।

२.२. समाज र समुदाय

दिइएको तालिकामा भएको समुदाय र समाजका बारेमा पढ्नुहोस् । घरपरिवारका सदस्यसमक्ष पनि पढेर सुनाउनुहोस् । उहाँहरूबाट पनि थप जानकारी लिनुहोस् :

समुदाय	समाज
एउटै भूभागमा बस्ने रहनसहन, चालचलन, वेशभूषा, रीतिरिवाज जस्ता साझा सामाजिक परिवेशमा घुलमिल हुने मानिसको समूहलाई समुदाय भनिन्छ । यसको सानो स्वरूप र सीमित हुन्छ । यो समाजको एउटा अङ्गका रूपमा रहन्छ ।	भूगोल, धर्म, संस्कृति, विज्ञान प्रविधि, विकास निर्माण आदिका आधारमा समाज निर्माण हुन्छ । भूगोलका आधारमा भौगोलिक समाज, धर्मका आधारमा धार्मिक समाज, संस्कृतिका आधारमा सांस्कृतिक समाजलगायत यसका उदाहरण हुन् । समाजको दायरा अलिक ठुलो र फराकिलो हुन्छ ।

समाज र समुदायबिच समानता र केही भिन्नताहरू छन् । दायाँ वृत्तहरूमा लेखेका विषयवस्तु पढ्नुहोस् । दुवै वृत्तमा परेका विषयवस्तु समानता हुन् । फरक फरक वृत्तमा लेखेका भिन्नता हुन् । यो चित्रलाई एउटा सादा पानामा अलिक ठुलो र आकर्षक बनाएर तपाईंको कोठामा टास्नुहोस् ।



दिइएको तालिका हेर्नुहोस् । तालिकामा समाज र समुदाय बिचको भिन्नताको नमुना लेखको छ, त्यसलाई पढ्नुहोस् । दुवैमा पाइने समानतालाई बिचमा लेख्नुहोस् । दुवैका भिन्नता सम्बन्धित महलमा लेख्नुहोस् । घरपरिवारका सदस्यलाई देखाउनुहोस् । सम्भव भए शिक्षकलाई पनि देखाउनुहोस् :

समुदायमा मात्र	समानता	समाजमा मात्र
सीमित दायरा	अपनत्व	ठुलो दायरा

२.३. सस्वर पठन गरौँ

दिइएका पाठका अंश पढेर आफ्ना अभिभावकलाई सुनाउनुहोस् । यस पाठमा तपाईँले पाएका नयाँ शब्दहरूलाई चिह्न लगाउनुहोस् । ती शब्दका अर्थ खोजेर कापीमा लेख्नुहोस् । यही तरिकाले समय समयमा अरू पाठहरू पनि सस्वर पढेर सुनाउनुहोस् । शब्दका अर्थ खोजेर कापीमा लेख्नुहोस् र अभिभावकलाई सुनाउनुहोस् :

युक्तिसामु शक्ति टिक्दैन

एउटा जङ्गलमा हात्तीहरूको ठुलो बथान थियो । हात्तीको बथानमा मत्ता, ढोई, मकुना, छावा गरी धेरै हात्तीहरू थिए । ती हात्तीको बथानको नाइके एउटा ठुलो मत्ता हात्ती थियो । साधारणतया: मत्ता हात्तीका दुईओटा दाह्रा वा दाँत हुन्छन् । त्यस बथानको नाइके हात्तीका चारओटा दाँत थिए त्यसैले त्यसको नाम चतुर्दन्त थियो । चतुर्दन्तले आफ्नो बथानको हेरचाह गर्थ्यो । उसले कुनै बाधा आइपरेमा समाधान निकाल्थ्यो । चनुर्दन्तको आदेश र अनुशासनमा सबै हात्ती बसेका थिए । नाइके चतुर्दन्त त्यति हिँडडुल गर्दैनथ्यो । ऊ घाँस खान केही बेर मात्र बाहिर जान्थ्यो । ऊ ठुलो सिमलको रुखमुनि बस्थ्यो । दिनभर चरेर आउने हात्तीहरूले उसलाई साँझमा सबै वृत्तान्त सुनाउँथे ।

त्यस जङ्गलमा कुनै बेला लामो समयसम्म पानी परेन । चर्को खडेरीले जङ्गलका रुखका पात सुक्न थाले । खोलानाला र तलाउको पानी घट्न थाल्यो । केही समयपछि वनको हरियाली हरायो । जताततै सुक्खा भयो त्यसैले हात्तीको बथान खाने घाँसपात र पिउने पानी खोज्दै चारैतिर भौँतारिन्थे तर कतै घाँसपानी नपाएर निराश हुन्थे ।

(अ) शब्दको अर्थ लेख्नुहोस् :

शब्द	अर्थ
मत्ता	भाले हात्ती
ढोई	....
मकुना	....
छावा	....
वृत्तान्त	....
खडेरी	....
तलाउ	....
सुक्खा	....
निराश	....

दिइएका पाठका अंश पढेर आफ्ना अभिभावकलाई सुनाउनुहोस् । यस पाठमा तपाईंले पाएका नयाँ शब्दहरूलाई चिह्न लगाउनुहोस् । ती शब्दका अर्थ खोजेर कापीमा लेख्नुहोस् । यही तरिकाले समय समयमा अरू पाठहरू पनि सस्वर पढेर सुनाउनुहोस् । शब्दका अर्थ खोजेर कापीमा लेख्नुहोस् र अभिभावकलाई सुनाउनुहोस् :

सामाजिक सद्भाव

मानिस सामाजिक प्राणी हो । त्यसैले उसलाई समाजको आवश्यकता पर्छ । जसरी समाजविहीन मानवको कल्पना गर्न सकिँदैन, त्यसैगरी मावनविहीन समाजको पनि अस्तित्व हुँदैन । मानिस मानिसबिचको आपसी प्रेम, विश्वास र मेलमिलापबाट नै सामाजिक सद्भावको विकास हुन्छ । जसरी माटो र ढुङ्गा आपसमा मिल्दा बलियो गारो बन्छ, त्यसैगरी मानव मानवबिचको सम्बन्धबाट समाजको निर्माण हुन्छ । समाजमा विभिन्न जातजाति, भाषाभाषी र धर्म संस्कृतिका मानिसहरू बस्छन् । ती सबैसँग मित्रवत् व्यवहार गर्नु हरेक मानिसको कर्तव्य हो ।

सबैले सबैको अस्तित्व स्विकार्नु र कसैप्रति असहिष्णु नबन्नु नै सभ्य मानिसको चिनारी हो । मानिस मानिसबिचको एकताको भावनाले समाज र राष्ट्रलाई बलियो एवम् विकसित बनाउन मदत गर्छ त्यसैले हामीले आपसमा मिलेर सबैप्रति सद्भाव राखेर सामाजिक उत्थानमा जोट्नुपर्छ । आफ्नै साधन र स्रोतको परिचालन गरी समाज एवम् राष्ट्रको नवनिर्माण गर्नुपर्छ । कसैलाई अप्ठ्यारो पर्दा सहयोग गर्न हामी अग्रसर हुनुपर्छ । हामीमा दया, माया, करुणा र मैत्रीभाव हुनुपर्छ । यी सबै गुणबाट नै सामाजिक सद्भावको विकास हुन्छ ।

(आ) शब्दको अर्थ लेख्नुहोस् :

शब्द	अर्थ
समाजविहीन	समाज नभएको
सद्भाव	....
स्रोत	....
निर्माण	....
करुणा	....
गुण	....

विद्यार्थीको हस्ताक्षर: .... अभिभावकको हस्ताक्षर : ....

मिति : ....
बार : ....
लागेको समय : ....

3.1. Read aloud

A. Read the paragraph below by yourself aloud.

Nepal is home to about 900 species of birds. Of all the birds in the world, Spiny babbler is the only bird found in Nepal. Danphe, a beautiful multicolored bird, is Nepal's national bird. The chicken is the most common species of bird found in the world. Birds have feathers and wings. It helps them to fly. Pigeons have excellent hearing abilities. Animals like squirrels are small, have big eyes and bushy tails. Dogs can sense a smell very well. They can read our emotion.

Black and white Pandas are found in China. Bear, tiger, cheetah, elephants are wild animals. They live in jungle around the world. Bears are one of the powerful animals on Earth. They are also very huge in size. Tigers fall under a cat species. They are mostly active at night. Average age of tiger is 20-26 years. Cheetah is the fastest animals. It can run 100 kilometers in one hour. Elephants loves good shower. They do not need much sleep. They are the largest land animals on Earth. Crocodiles have the strongest bite. They can survive for a long time without food and can swim. There is a crocodile conservation and breeding center in Chitwan.

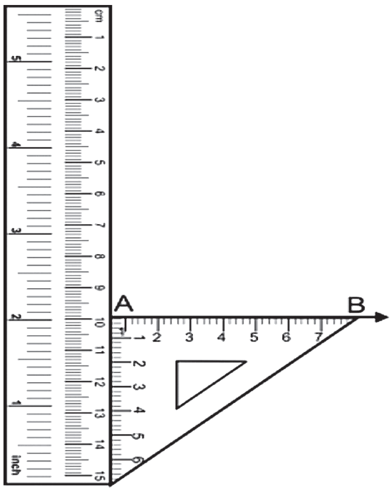
B. Draw apicture of your favourite bird or animal and write a paragraph about it.

....
....
....
....
....
....
....
....
....

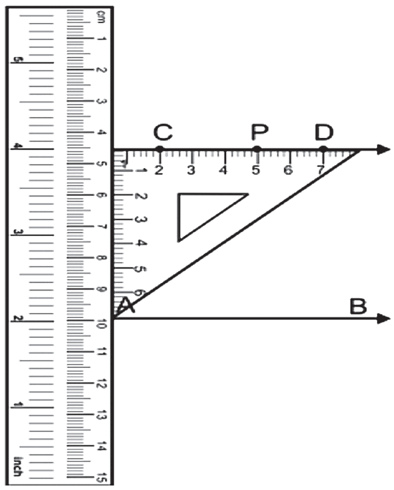
३.२. समानान्तर रेखाहरू खिचौँ

तपाईँले अगाडिको पाठमा समानान्तर रेखाहरू भनेको के हो भन्ने बारेमा थाहा पाउनुभएको छ । आज पनि **समानान्तर** रेखाहरू कसरी खिच्ने भन्ने सिक्छौ । यसका लागि रुलर र एउटा सेटस्क्वायर निकाल्नुहोस् । तलको चित्र न.१ मा जस्तै रुलर र सेटस्क्वायरको सहयोगले AB रेखा कापीमा खिच्नुहोस् । AB रेखाको बाहिर पर्ने गरी कुनै बिन्दु P देखाउनुहोस् । यसपछि चित्र न.२ मा जस्तै रुलर र सेटस्क्वायरको सहयोगले एउटा समकोणी (90°) रेखा (भुजा) खिच्नुहोस् । अब, रुलर र सेटस्क्वायर हटाउनुहोस् । यसको नाम CD रेखा लेख्नुहोस् । यसरी चित्र नं. ३ मा जस्तै समानान्तर रेखाहरू AB र CD तयार भयो । यसलाई सङ्केतमा CD//AB लेखिन्छ । तपाईँले पनि आफ्नो कापीमा लेख्नुहोस् :

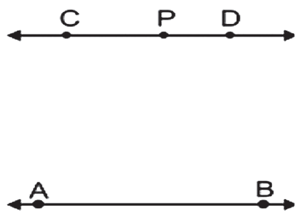
चित्र न. १



चित्र न. २

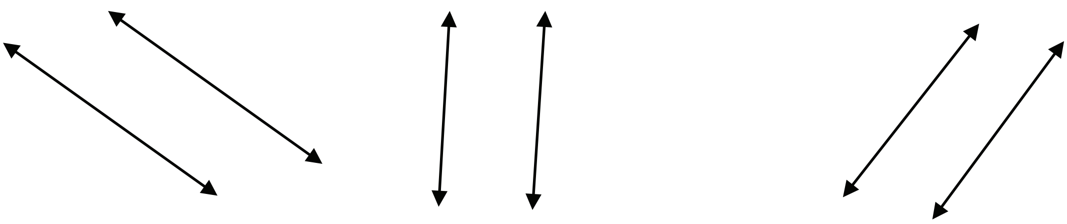


चित्र न. ३



समानान्तर रेखाहरूलाई दुवैतिर जति लम्ब्याउँदा पनि आपसमा नकाटीकन त्यस्ता रेखाहरू समानान्तर हुन्छन् । साथै एकआपसमा ती रेखाहरू समान दुरीको फरकमा हुन्छन् । यसलाई गणितीय चिह्न "//" द्वारा जनाइन्छ ।

तल दिइए जस्तै समानान्तर रेखाहरू रुलर र सेटस्क्वायर प्रयोग गरेर तपाईँको कापीमा खिच्नुहोस् । समानान्तर रेखाहरूको नाम पनि दिएर सङ्केतमा पनि लेख्नुहोस् :



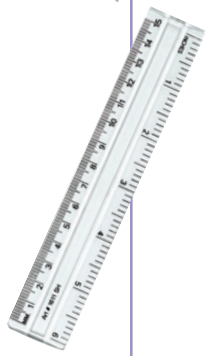
यसैगरी तपाईँको घर वरपर समानान्तर रेखाहरू भएका कुनै ५ ओटा वस्तुहरूको नाम कापीमा लेख्नुहोस् । रुलर र सेटस्क्वायरले समानान्तर रेखाहरू पनि खिच्नुहोस् । तपाईँले अभ्यास गरेका विषयवस्तु घरपरिवारका सदस्यहरूलाई देखाउनुहोस् ।

३.३. चर्चित नाप प्रणाली

तालिकामा दिइएका विषयवस्तु पढेर अभिभावकलाई सुनाउनुहोस् । तलको तालिकामा लेखिएका एकाइहरू पढ्नुहोस् । त्यसको परिणाम केबाट जनाइन्छ ठिक उत्तरमा (√) चिह्न लगाउनुहोस् । तपाईंको कापीमा एकाइको नाम र त्यसलाई जनाउने परिणाम लेखेर अभिभावकलाई सुनाउनुहोस् :

देशभरी एउटै नाप प्रणाली बनाउन विभिन्न प्रकारका आधुनिक नाप प्रणालीहरूको विकास र प्रयोग भयो । नापका केही प्रणालीहरू निम्नलिखित छन् :

एफ.पी.एस. प्रणाली (FPS System)
यस प्रणालीमा लम्बाइको नाप फुटमा, पिण्डको नाप पाउन्डमा र समयको नाप **सेकेन्ड**मा गरिन्छ । यो प्रणाली अमेरिका, म्यानमार र लाइबेरियामा मात्र प्रयोग हुन्छ ।



सी.जी.एस. प्रणाली (CGS System)
यस प्रणालीमा लम्बाइको नाप सेन्टिमिटरमा, पिण्डको नाप ग्राम एकाइमा र समयको नाप सेकेन्ड एकाइमा गरिन्छ ।

एम.के.एस.प्रणाली (MKS System)
यस प्रणालीमा लम्बाइको नाप मिटरमा, पिण्डको नाप किलोग्राममा र समयको नाप सेकेन्डमा लिइन्छ । नेपाल लगायत संसारका धेरै देशमा यस प्रणालीको प्रयोग हुन्छ । विज्ञान क्षेत्रमा पनि यही प्रणाली लागु हुन्छ । त्यसैले यो सबै माझ चर्चित छ । यस प्रणालीलाई मेट्रिक प्रणाली (metric system) पनि भनिन्छ ।

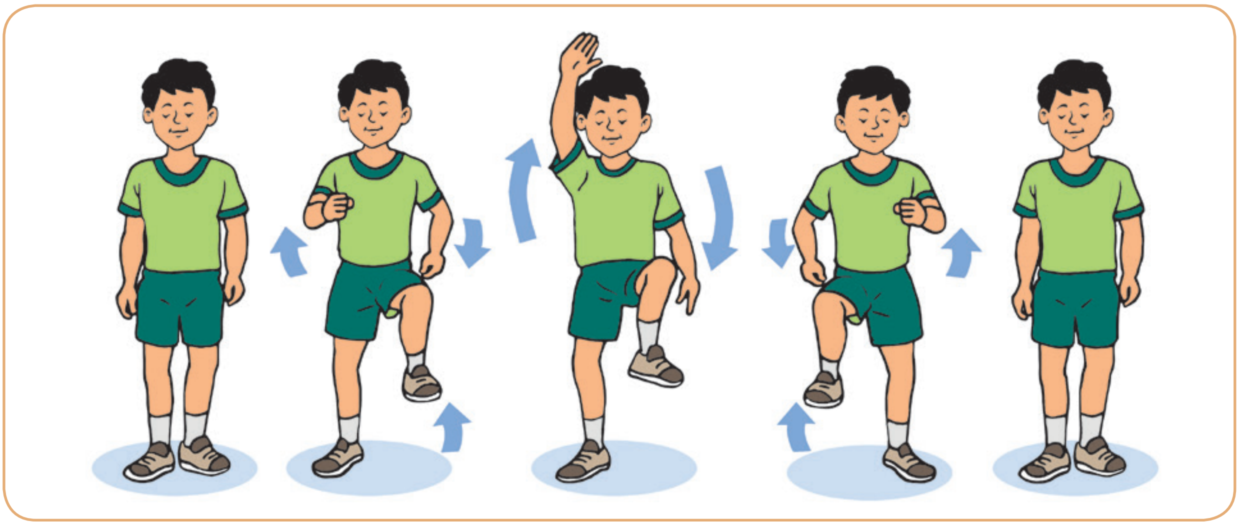
परिमाण / एकाइ	लम्बाइ	पिण्ड	समय
किलोग्राम			
सेन्टिमिटर			
पाउन्ड			
मिटर			
सेकेन्ड			
ग्राम			
मिनेट			
फुट			
किलोमिटर			
दिन			
इन्च			

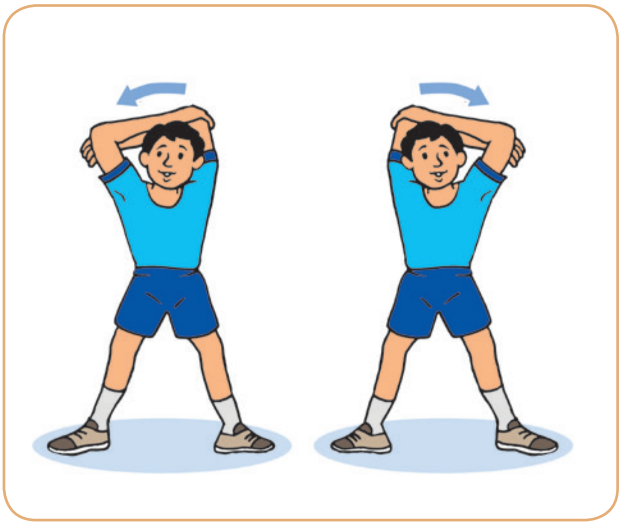
विद्यार्थीको हस्ताक्षर: .... अभिभावकको हस्ताक्षर : ....

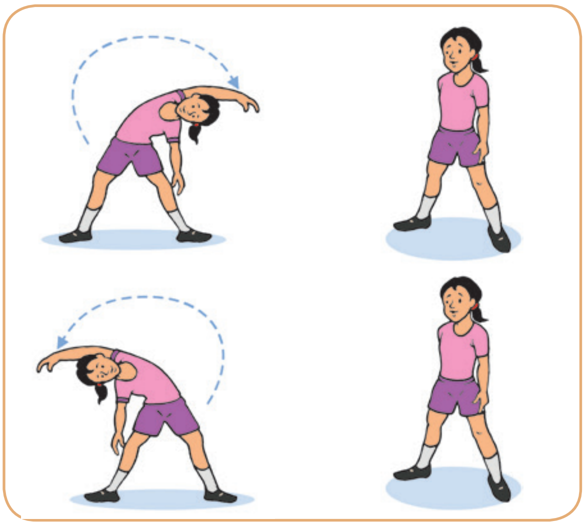
मिति : ....
बार. : ....
लागेको समय : ....

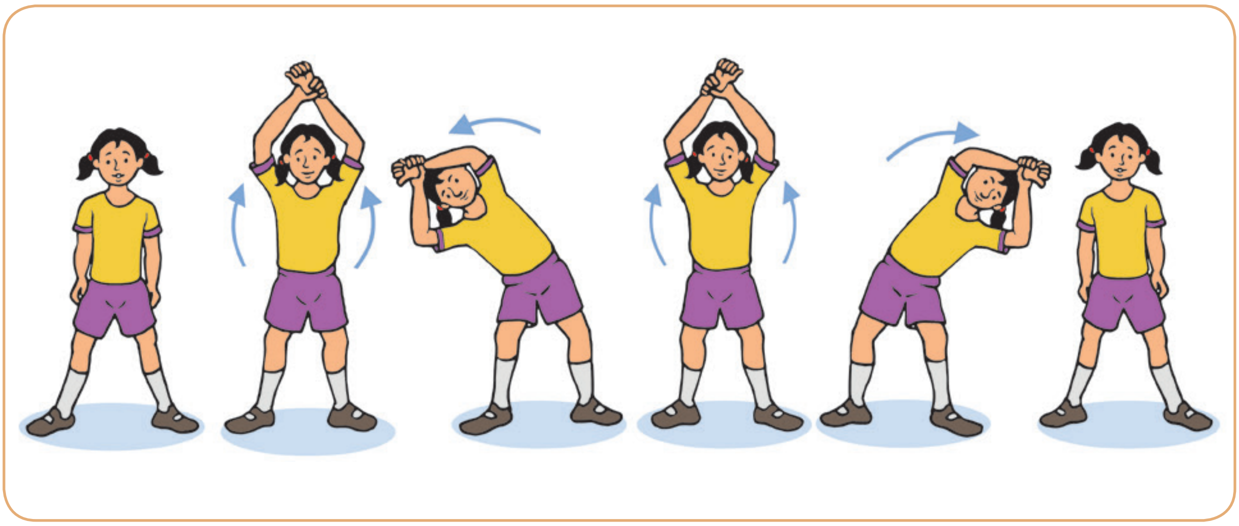
४.१. कसरत गरौं

चित्रमा देखाइएका कसरत गर्नुहोस् । कसरत गर्न घरपरिवारका सदस्यहरूलाई पनि सहभागी गराउनुहोस् :

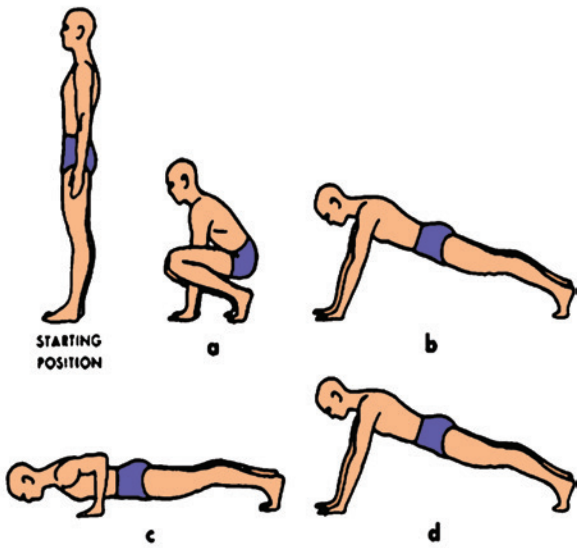








तल दिइएका कसरत गर्दाका फाइदाहरू पढेर सुनाउनुहोस् । कसरत गर्ने समयमा भाइ, बहिनीलाई पनि सिकाउनुहोस् । चित्रमा देखाइएका कसरतहरू पनि गर्नुहोस् :



कसरत के हो ?

शरीरलाई बलियो, फुर्तिलो र तन्दुरुस्त बनाउनका लागि गरिने शारीरिक क्रियाकलापलाई कसरत भनिन्छ । नियमित कसरत गर्नाले शारीरिक वृद्धि र विकासमा सघाउ पुऱ्याउँछ । खासगरी बिहानको समयमा गरिने कसरतले दिनभरिको कामका लागि स्फुर्ति पैदा गराउँछ । शारीरिक कसरत एक्लै पनि गर्न सकिन्छ । यस्तै घरमा भाइ, बहिनी, दाइ, भाइसँग मिलेर सामूहिक रूपमा गरिने कसरतले रमाइलो पनि हुन्छ ।

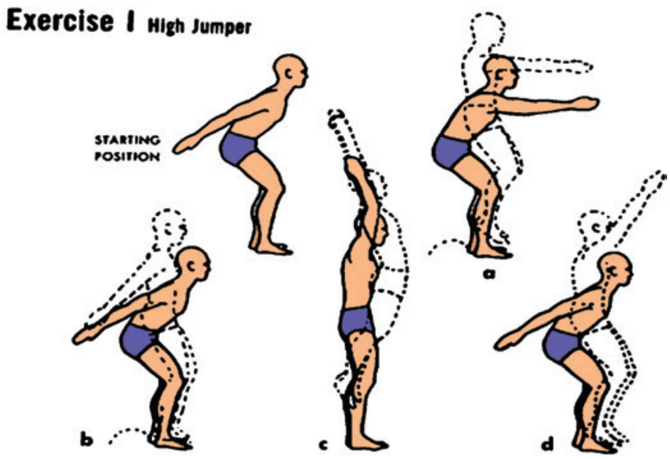
कसरतमा के के गर्न सकिन्छ ?

पिटी खेल्ने, उफ्रने, नाच्ने र योग गर्ने कामहरू घरभित्र नै गर्न सकिन्छ ।

कसरत गर्दा ध्यान दिनुपर्ने पक्षहरू :

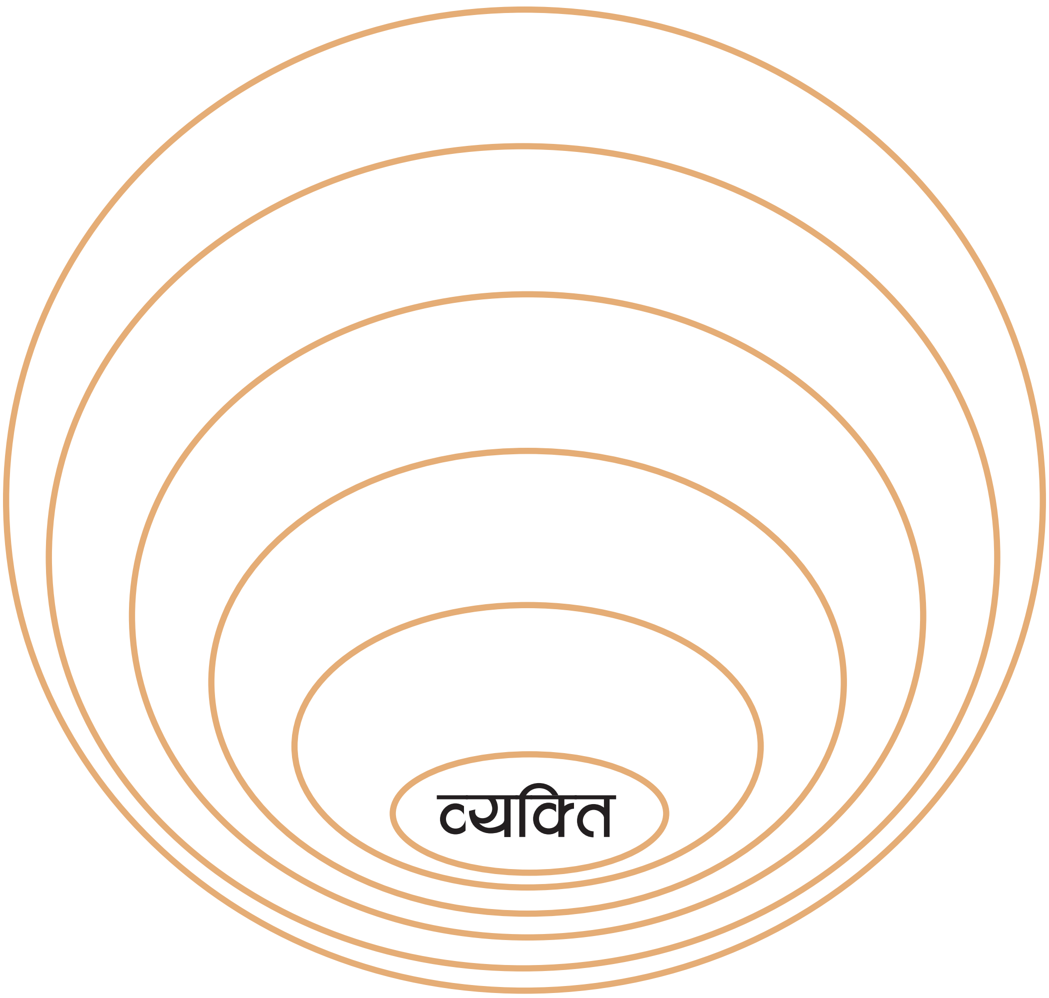
- खाना तथा खाजा खाएको १ घण्टाअघि र पछि मात्र कसरत गर्नुहोस् ।
- कसरत गर्ने उपयक्त ठाउँको छनोट गर्नुहोस् ।
- कसरत जहिले पनि विधि पुऱ्याएर गर्नुपर्छ । यसै जथाभावि सुरु गर्नु हुँदैन । कसरत गर्ने ठाउँ वा कोठा सकेसम्म खुला, प्राकृतिक सौन्दर्य भएको, हावा प्रशस्त खेल्ने र प्रकाश भएको हनुपर्छ ।
- कसरत गर्दा जहिले पनि नियम पुऱ्याएर आफूले गर्न सक्ने मात्र गर्नुपर्छ ।
- कसरत गरिसकेपछि केही समय आराम पनि गर्नुपर्छ । पसिना पुछ्ने र सरसफाइ गर्ने गर्नुपर्छ ।

दैनिक रूपमा समय तालिका बनाएर कसरत गर्ने गर्नुहोस् । कसरत गर्दा घरपरिवारका सदस्यहरूलाई पनि सहभागी गराउनुहोस् । नियमपूर्वक कसरत गर्नुहोस् । कसरत गर्दा अनुभव गरेका परिवर्तनहरूलाई टिपोट गर्न कापीमा मिति र अनुभव गरेको कुरा भएको तालिका बनाउनुहोस् । उक्त तालिकामा मितिअनुसार अनुभव गरेको र फाइदा भएका कुराहरू लेख्दै जानुहोस् । यसरी लेखेको कुरा समय समयमा आदानप्रदान गर्नुहोस् ।



४.२. विश्वमा म

नमुनामा दिएइ जस्तै सानो वृत्त तपाईंको कापीमा बनाउनुहोस् । त्यसमा तपाईंको नाम र ठेगाना लेख्नुहोस् । त्यो वृत्त बाहिर अलिक ठुलो वृत्त बनाएर त्यसमा हाम्रो परिवार लेख्नुहोस् । त्यसमा तपाईंको घरमा भएका सदस्यहरूको सङ्ख्या लेख्नुहोस् । त्यस बाहिर अर्को वृत्त बनाउनुहोस् । त्यसमा समुदाय लेख्नुहोस् । समुदाय लेखेको ठाउँमा तपाईंको टोलको नाम र घरधुरी सङ्ख्या घरपरिवारका सदस्यसँग सोधेर लेख्नुहोस् । त्यस बाहिर अर्को वृत्त बनाएर त्यसमा तपाईंको गाउँ वा नगरपालिकाको नाम लेख्नुहोस् । अर्को वृत्त थपेर त्यसमा तपाईंको जिल्लाको नाम लेख्नुहोस् । अर्को वृत्त थपेर प्रदेशको नाम लेख्नुहोस् । अर्को वृत्त थपेर हाम्रो देशको नाम लेख्नुहोस् । त्यसभन्दा बाहिर विश्व भनेर लेख्नुहोस् । यसरी बनाएको चित्रमा मैनकरले रङ गर्नुहोस् । घरपरिवारका सदस्यलाई देखाउनुहोस् । नमुनाको जस्तै व्यक्ति, परिवार, समुदाय के के हो बताउनुहोस् । तपाईंले कापीमा लेखेको कुरा तलको वृत्तमा पनि लेख्नुहोस् ।



४.३. पढेर बुझौँ

दिइएको पाठको अंश पढेर अभिभावकलाई सुनाउनुहोस् । त्यसपछि दिइएका प्रश्नहरू पढ्नुहोस् । त्यस्तै खालका दुईओटा प्रश्न बनाउनुहोस् । क्रमैसँग सबै प्रश्नका उत्तर कापीमा लेखेर आफ्ना अभिभावकलाई सुनाउनुहोस् :

कृषिमलको प्रयोग

प्राङ्गारिक मल र रासायनिक मल गरी कृषिमल मुख्य दुई प्रकारका हुन्छन् । माटोको उर्वरा शक्ति बढाउन यी दुवै मलको प्रयोग गरिन्छ । उर्वरा शक्ति भनेको बोटबिरुवाका लागि चाहिने खाद्यपदार्थ उपलब्ध गराउने तत्त्व हो । माटामा त्यो तत्त्व कायम राख्न कै लागि कृषिमलको प्रयोग गरिन्छ । प्राङ्गारिक मल भन्नाले गोबर मल, कम्पोस्ट मल, हरियो मल, जैविक मल भन्ने बुझिन्छ । यस्तो मललाई गोठेमल पनि भनिन्छ । गोबर मल गाईभैँसीको गोबर र मूत्रमा सोत्तर मिलाएर बनाइन्छ । बोटबिरुवाका पातपतिङ्गर र खेर जाने पदार्थहरू कुहाएर बनाइने मललाई कम्पोस्ट मल भनिन्छ । यसैगरी खेतबारीमा लगाइएको कोसेबाली, ढैँचा, सनाई आदिलाई खेतबारीमै गोडेर तयार गरिएको मल हरियो मल हो । तोरी, बदाम आदिबाट तेल निकालेपछि रहेको खस्रो पदार्थलाई प्राङ्गारिक मलका रूपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ । त्यसलाई पिनामल भन्ने गरिन्छ । भान्छाबाट निस्किएका वस्तुहरूलाई कुहाएर वा सडाएर पनि यस किसिमको मल बनाउन सकिन्छ । प्राङ्गारिक मल अन्य कतिपय तरिकाबाट पनि बनाउने गरिन्छ । रासायनिक मल विभिन्न रसायनको प्रयोग गरी कारखानाबाट उत्पादन गरिन्छ । बोटबिरुवालाई खाद्य पदार्थ छिटो र बढी मात्रामा चाहियो भने रासायनिक मलको प्रयोग गरिन्छ । रासायनिक मल पनि विभिन्न किसिमका हुन्छन् । तीमध्ये एमोनियम सल्फेट, सुपर फस्पेट, म्युरेट अफ पोटास बढी प्रयोगमा आउँछन् । एमिनियम सल्फेटबाट बोटबिरुवाले नाइट्रोजन, सुपर फस्पेटबाट फस्फोरस र म्युरेट अफ पोटासबाट पोटास भन्ने खाद्य तत्त्व पाउँछन् ।

(अ) प्रश्नहरू :

(क) माटोको उर्वरा शक्ति बढाउन कुन मल प्रयोग गरिन्छ ?

(ख) जैविक मल भन्नाले के बुझिन्छ ?

(ग) रासायनिक मल कहाँ उत्पादन गरिन्छ ?

(घ) कुन कुन रासायनिक मल बढी प्रयोगमा आउँछन् ?

(ङ) प्राङ्गारिक मल कसरी बनाइन्छ ?

(च) ....

(छ) ....

विद्यार्थीको हस्ताक्षर: .... अभिभावकको हस्ताक्षर : ....

मिति : ....
बार. : ....
लागेको समय : ....

5.1. Say your words

A. Discuss with your parents on the question below. Write your answer as shown in an example.

Example: Is tiger mostly active at night? Yes, it is.

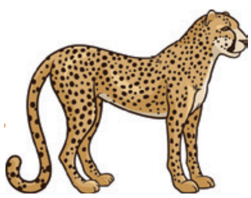
a. Can you touch a Bear?....................................

b. Can we find Panda in China?....................................

c. Can dog sense a smell very well? ....

d. Does Elephant need to sleep longer? ....

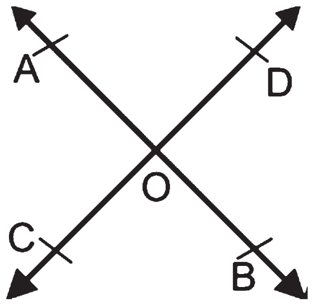
e. Can cheetah climb up the tree?..............................



B. Find and circle 5 differences between picture A and picture B Colour the below pictures.

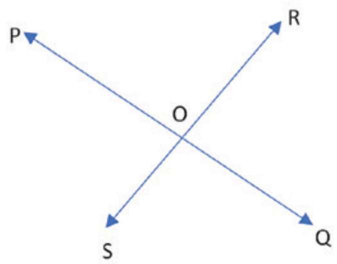
५.२ दुई रेखाको भेट कहाँ ?

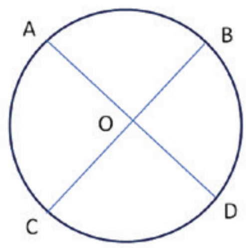
दिइएका चित्र हेर्नुहोस् । यस्तै रेखाहरू भएको चित्र तपाईंको कापीमा पनि तयार गर्नुहोस् । नाम पनि AB / CD लेख्नुहोस् । यी दुई रेखा AB र CD कहाँ वा कुन बिन्दु (अक्षर) मा भेट भएका छन् ? कापीमा लेख्नुहोस् । यस्तै खालेका रेखा खण्ड तपाईंको शरीरको कुन कुन भागको बन्न सक्छ होला ? जस्तै : नाडी र पाखुरा भेट हुने भाग कुहिनो । यसरी नै शरीरका भागहरूको नाम कापीमा लेख्नुहोस् । ती भागहरूमा बन्ने यस्तै रेखाखण्डहरूको चित्र बनाएर कापीमा लेख्नुहोस् । रेखाखण्डको नाम दिनुहोस् । काटिएको बिन्दुको नाम पनि राख्नुहोस् :



प्रतिच्छेदित रेखाहरू: आपसमा काटिने वा भेट हुने दुईओटा रेखाहरूलाई प्रतिच्छेदित रेखाहरू भनिन्छ । माथिको चित्रमा रेखाहरू AB र DC बिन्दु O मा प्रतिच्छेदित छन् ।

दिइएका चित्रहरू कापीमा तयार गर्नुहोस् । रेखाहरूको नाम दिनुहोस् । दुवै चित्रमा कुन कुन बिन्दुमा प्रतिच्छेदित भएका छन् ? नाम लेख्नुहोस् । यस्तै फरक फरक किसिमका अरू ५ ओटा चित्रहरू तयार गर्नुहोस् । रेखाहरूको नाम दिनुहोस् । एकआपसमा प्रतिच्छेदित बिन्दुको नाम पनि दिनुहोस् । प्रतिच्छेदित बिन्दुको नाम कापीमा पनि लेख्नुहोस् । यसरी तपाईंले गरेको हिसाब घरपरिवारका सदस्यहरूलाई पनि देखाउनुहोस् । सम्भव भए शिक्षकलाई पनि देखाउनुहोस् :

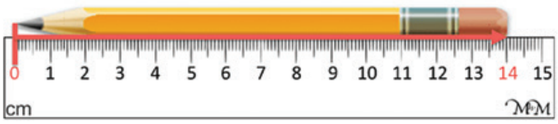




हामीले रेखाखण्डहरू एक आपसमा प्रतिच्छेदित रेखा र बिन्दु चिन्यौँ । प्रतिच्छेदित रेखाले कुनै बिन्दुमा काट्दा विभिन्न कोणहरू बन्छन् भने समानान्तर रेखा र लम्बरेखाहरू एकआपसमा कहिल्यै पनि काटिँदैन ।

५.३ लम्बाइ, पिण्ड र समय

लम्बाइ भनेको कुनै पनि दुई बिन्दुहरूबिचको दुरी हो ।



लम्बाइको एकाइ मिटर (m) हो । मिटरभन्दा ठुला र साना एकाइ पनि हुन्छन् ।

१० मिलिमिटर – १ सेन्टिमिटर
१०० सेन्टिमिटर – १ मिटर
१००० मिटर – १ किलोमिटर

समय भनेको कुनै पनि दुई घटनाहरूबिचको अवधि हो । समय नाप्ने प्रमाणिक एकाइ सेकेन्ड (s) हो । सेकेन्ड भन्दा ठुला एकाइहरू मिनेट (m), घण्टा (hr), दिन (day), हप्ता (week) आदि हुन् ।

६० सेकेन्ड – १ मिनेट
६० मिनेट – १ घण्टा
२४ घण्टा – १ दिन
७ दिन –१ हप्ता
३६५ दिन – १ वर्ष

पिण्ड भनेको कुनै पनि वस्तुमा भएको पदार्थको जम्मा परिमाण हो । पिण्डको एकाइ किलोग्राम (kg) हो । किलोग्रामभन्दा ठुलो र सानो एकाइ पनि हुन्छ ।

१००० मिलिग्राम – १ग्राम
१००० ग्राम (ग्रा.) – १ किलोग्राम (किग्रा)
१०० किलोग्राम – १ क्विन्टल (क्वि)
१० क्विन्टल –१ मेट्रिक टन (मेट)

माथि लेखेका विषयवस्तु पढेर सुनाउनुहोस् । कापीमा त्यस्तै तालिका र चित्रसहित तपाईंले बुझेअनुसार लेख्नुहोस् । तलको खाली ठाउँ भर्नुहोस् । सम्भव भए शिक्षकलाई पनि देखाउनुहोस् वा सुनाउनुहोस् :

(क) दुई बिन्दुहरू बिचको दुरी .... हो ।

(ख) पिण्डको एकाइ .... हो ।

(ग) १ मिटर बराबर १०० .... हुन्छ ।

(घ) मिटरभन्दा ठुलो एकाइ .... हो ।

(ङ) ३६५ दिन भनेको १ .... पनि हो ।

किलोमिटर, सेन्टिमिटर, किलोग्राम, लम्बाइ, वर्ष

विद्यार्थीको हस्ताक्षर: .... अभिभावकको हस्ताक्षर : ....

६.१. समाजका आधार

दिइएका चार्टका विषयवस्तु पढ्नुहोस् । समाज हुनका लागि के के चाहिने रहेछ, कापीमा लेख्नुहोस् । चार्टको कोठाहरूमा तपाईंलाई मनपर्ने रङ भर्नुहोस् :

समाज निर्माणका आधारहरू

- सामाजिक संस्कार
- सहयोग सद्भाव
- सामूहिक कार्य जिम्मेवारी
- आवश्यकता परिपूर्ति
- सुरक्षा
- समसामयिक सोच
- रुचि पेसा व्यवसाय

दिइएको तालिकामा भएका विषयवस्तु पढ्नुहोस् । तालिकामा दिएको उदाहरण जस्तै समाज निर्माणको आधारहरू किन चाहिन्छन् होला र कसरी स्थापित भएका होलान् लेख्नुहोस् । यसका लागि तपाईंको घरपरिवारबाट के के गर्नुपर्ने रहेछ ? घरपरिवारका सदस्यसँग कुराकानी गर्नुहोस् । लेख्नका लागि घरपरिवारका सदस्यको पनि सहयोग लिनुहोस् । लेखिसकेपछि पढेर सुनाउनुहोस् :

आधारहरू	कसरी आधारहरू स्थापित भए ?
सामाजिक संस्कार	संस्कार स्थापित गर्न, संस्कार जोगाउन
सहयोग	परिवारमा सहयोग, छिमेकमा सहयोग, अप्ठेरोमा परेकालाई सहयोग, बिरामी पर्दा गर्ने सहयोग
सामूहिक कार्य	
आवश्यकता परिपूर्ति	
सुरक्षा	
सामाजिक सोच	
रुचि र पेसा व्यवसाय	

६.२. नाम शब्द चिनौ

दिइएका नाम शब्द चिन्ने तरिका पढ्नुहोस् । तालिका पढी नामका प्रकारहरू समेत बुझ्नुहोस् । अनुच्छेद पढी नाम शब्द टिपोट गरी आफ्ना अभिभावकलाई देखाउनुहोस् र सम्भव भए शिक्षकलाई पनि देखाउनुहोस् :

व्यक्ति, जाति, वस्तु, पदार्थ र भाव आदि बुझाउने शब्दहरू नाम हुन् । यसलाई संज्ञा पनि भन्ने गरिन्छ । सामान्यतया: को, के, कहाँ, कसले, कसलाई आदि प्रश्नको उत्तरका रूपमा आउने शब्द नाम हुन् । जस्तै :

को ? : मान्छे, शान्ता, आमा, दाजु, शिक्षक आदि ।

के ? : पोखरी, मसी, बथान, पानी, सुख आदि ।

कहाँ (ठाउँको नाम) ? : पोखरा, जापान, भारत, लुम्बिनी, इलाम आदि ।

कसले ? : भाइले, दिदीले, गीताले, कोरोनाले, हावाले आदि ।

कसलाई ? : भाइलाई, श्यामलाई, बुबालाई, काकालाई आदि ।

व्यक्तिवाचक	जातिवाचक	समूहवाचक	द्रव्यवाचक	भाववाचक
बुबा, सूर्य, चन्द्र, हरि, मोती, तारा, जनकपुर, कर्णाली आदि ।	फूल, पहाड, नदी, मान्छे, देश, पशु, हिमाल, चरा, तरकारी आदि ।	जन्ती, फौज, लस्कर, जनता, पल्टन, सेना, ताँती, झुप्पो, बथान आदि ।	चामल, चिनी, माटो, तेल, हावा, दुध, धुवाँ, सुन, चाँदी आदि ।	दया, माया, प्रेम, घृणा, दु:ख, सुख, पाप, पुण्य, जवानी आदि ।

(अ) **नाम शब्द चिनेर तालिकामा लेख्नुहोस् :**

काठमाडौँ, पानी, फेवाताल, निरुता, लुम्बिनी, किताब, विद्यालय, कलम, पिठो, चिया, सुन, नुन, डर, घर, दु:ख, लस्कर, हिउँ, दर्जन, मनकामना, डाँफे, बिटो, दही, ईर्ष्या, रेडियो, उमेश, सगरमाथा, जुलुस, भाइ, ग्याँस, त्रिशूली, आइतबार ।

व्यक्तिवाचक	जातिवाचक	समूहवाचक	द्रव्यवाचक	भाववाचक

(आ) दिइएको अनुच्छेद पढी नाम शब्द चिनेर लेख्नुहोस् :

विज्ञानको विकासले विभिन्न सामग्री बनेका छन् । रेल, मोटर र ट्याक्सी गुडेका छन् । जेट विमानहरूको आविष्कार भएको छ । रेडियो, टिभी, टेलिफोन, फ्रिज आदि साधनहरूले मानिसलाई सुविधा पुगेको छ । समयको बचत पनि भएको छ तर तिनका धुवाँ र कानै छेड्ने चर्को आवाजले वातावरण र प्राणीको रहनसहनमा असर परेको छ । संसारमा भूमि, वायु, जल र ध्वनिसम्बन्धी प्रदूषण बढेको छ । पृथ्वीका सबै प्राणीलाई श्वास फेर्न हावा र बाँच्न पानी आवश्यक हुन्छ । भूमि सबैको बाँच्ने आधार हो । हावा, पानी र माटो प्रदूषण हुँदा हामीलाई प्रतिकूल असर पर्छ, त्यसकारण वातावरण स्वच्छ राख्ने प्रयास गर्नुपर्छ ।

शब्द

....

....

....

....

....

....

6.3. Can you ask a question?

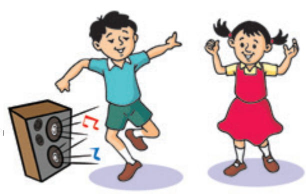
A. You can see the different pictures below with action. Can you do the same action yourself? Also ask a question to your parents and write the answer in the blanks. Some words are given in the box below.

Example: Can you play football Ramu?

Yes, I can.

1. ....

2. ....



3. ....

4. ....

5. ....

6. ....

B. Look at the picture below and reorder them. Write 1-4 number in the box of picture.

C. Write below about the pictures.

Picture 1 . ...

Picture 2. . ...

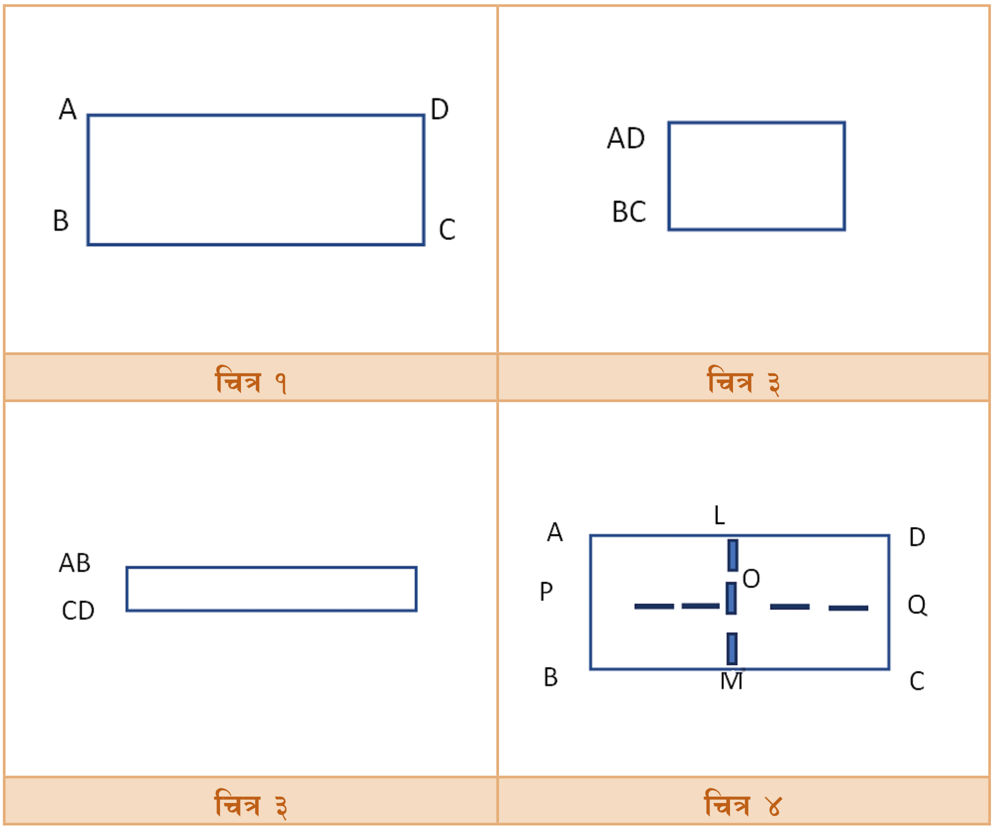
Picture 3. . ...

Picture 4. . ...

विद्यार्थीको हस्ताक्षर: .... अभिभावकको हस्ताक्षर : ....

७.१ तपाईंको लम्ब रेखाहरू कुन ?

एउटा आयताकार कागजको एक पाना लिनुहोस् । त्यस कागजको नाम पहिलो चित्रमा देखाए जस्तै ABCD लेख्नुहोस् । त्यसलाई लम्बाइबाट ठिक आधा हुने गरी पट्याउनुहोस् । यसरी पट्याउँदा दोस्रो चित्रमा जस्तै आकृति बन्छ । यसपछि चौडाइको भागलाई बराबर हुने गरी पट्याएर तेस्रो चित्रको जस्तै बनाउनुहोस् । पानालाई खोलेर चित्र ४ को जस्तो धर्का तानेर L, M, P, O र Q नाम लेख्नुहोस् :



चित्र १ | चित्र ३ | चित्र ३ | चित्र ४

रेखाखण्डहरू LM / PQ को प्रतिच्छेदन, बिन्दु O मा भएको छ । के बिन्दु O मा बनेको प्रत्येक कोणको नाप 90° हुन्छ ? प्रोटेक्टरको सहायताले नापेर पत्ता लगाउनुहोस् । यदि 90° भयो भने नै तपाईंको लम्ब रेखाखण्डहरू LM र PQ एकआपसमा लम्ब हुने छ ।

आपसमा समकोण (90°) भई प्रतिच्छेदन भएका रेखाहरूलाई लम्ब रेखाहरू भनिन्छ । माथिको क्रियाकलापबाट प्राप्त रेखाखण्डहरू LM र PQ एकआपसमा लम्ब छन् । यसरी दुईओटा रेखाहरू *(lines)*, किरणहरू *(rays)*, रेखाखण्डहरू *(line segments)* एकआपसमा लम्ब हुन सक्छन् । दुईओटा रेखााखण्डहरू लम्ब हुनु भनेकै रेखाहरू पनि लम्ब हुनु हो । "⊥" चिह्नले दुईओटा रेखाहरू अथवा रेखाखण्डहरू लम्ब छन् भन्ने देखाउनुहोस् । माथिको चित्रमा *LM PQ* हुन्छ ।

आयताकार कागज ABCD का कुन कुन भुजाहरू आपसमा लम्ब होलान् ? नापेर जाँच्दै र आफ्नो घरपरिवारका सदस्य र शिक्षकलाई देखाउनुहोस् । तलको अभ्यास गरेर पनि देखाउनुहोस् :

१. तपाईंको ज्यामिति बाकसमा भएका सेटस्क्वायरहरूलाई कापीमा फरक फरक ठाउँमा राखेर चित्र कोर्नुहोस् । यसरी कोर्नु भएको चित्रहरूका रेखाको नामकरण गर्नुहोस् । लम्ब रेखाहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

२. तपाईंको घर वरिपरि कोठामा भएका लम्ब हुन सक्ने रेखाखण्डका कुनै तीनओटा उदाहरण लेख्नुहोस् । त्यसको नामकरण गरी तलको तालिकामा अनुमान र वास्तविक नाप राख्नुहोस् :

चित्र न.	रेखा	दुरीको नाप	अनुमान	वास्तविक
क	AB र CD मा	AC र BD मा		
ख	PQ र RS मा	PR र QS मा		
ग	XY र ZA मा	XZ र YA मा		

७.२ कोषको नमुना बनाऔँ

हाम्रो शरीर असङ्ख्य कोषहरू मिलेर बनेका हुन्छन् । त्यस्ता कोषहरूलाई सोझै देख्न सकिँदैन । यसलाई सूक्ष्मदर्शक यन्त्रबाट मात्र देख्न सकिन्छ । मानिसको शरीरमा हुने कोषहरूमध्ये सबैभन्दा सानो रक्त कोष हो । सबैभन्दा ठुलो र लामो कोष स्नायु कोष हो । कोषहरू लाम्चा, चारपाटे, चेप्टा विभिन्न खालका हुन्छन् । कोषहरूको प्रमुख कार्यहरू वृद्धि, चाल, प्रजनन, प्रकाश संश्लेषण, श्वासप्रश्वास आदि हुन् । त्यसैले कोष जीवित रहे मात्र बाँच्न सकिन्छ ।

१. कोष झिल्ली
(Cell Membrane)

२. साइटोप्लाज्म
(Cytoplasm)

३. न्युक्लियस
(Nucleus)

४. भ्याकुओल
(Vacuole)

५. माइटोकोन्ड्रिया
(Mitochondria)

माथि दिइए जस्तै कोषको नमुना बनाउनका लागि धागो, बालुवा, माटो, कापीको पाना आदि सङ्कलन गर्नुहोस् । ससाना कागजका टुक्राहरूमा कोषभित्रका भागहरूको नाम अङ्ग्रेजी र नेपालीमा लेख्नुहोस् । अलिक ठुलो पानामा धागाको सहायताले कोष झिल्ली भाग बनाउनुहोस् । कोषको भागहरूलाई जनाउन विभिन्न वस्तुहरू प्रयोग गर्नुहोस् । कोषको सम्बन्धित भागमा राखेर नाम लेखेको टुक्राहरू पनि राख्नुहोस् । कोषको नमुना बनाउन विज्ञान विषयको पाठ्यपुस्तकको पनि सहयोग लिनुहोस् । यसरी तपाईंले तयार गर्नुभएको नमुना घरपरिवारका सदस्यलाई देखाउनुहोस् । कोषको कामका बारेमा पनि बताउनुहोस् । कापीमा कोषको चित्रसहित भागहरूको नाम लेखेर राख्नुहोस् ।

७.३. हिसाब गरी देखाऔं

दिइएको उदाहरण हेर्नुहोस् र पढ्नुहोस् । उदाहरणमा समयको रूपान्तरण गर्ने तरिका सिकाएको छ :

उदाहरण:

१ दिनमा कति सेकेन्ड हुन्छ ?

१ दिन = २४ घण्टा

= २४ X ६० मिनेट (१ घण्टा बराबर ६० मिनेट हुँदा)

= २४ X ६० X ६० सेकेन्ड (१ मिनेट बराबर ६० सेकेन्ड हुँदा)

= ८६,४०० सेकेन्ड

त्यसकारण, १ दिनमा ८६,३०० सेकेन्ड हुन्छ ।

यसैगरी पिण्ड र दुरीलाई रूपान्तरण गर्ने अब तपाईंको पालो :

आमाले पसलबाट ३ किलोग्राम पिठो किन्नुभयो, त्यो भनेका कति मिलिग्राम हो ?

१ किलोग्राम = १००० ग्राम

त्यसकारण, ३ किलोग्राम = ३ X १००० ग्राम

=

=

त्यसकारण, ३ किलोग्राममा .... मिलिग्राम हुन्छ ।

बहिनीको किताबको लम्बाइ २० सेन्टिमिटर रहेछ, त्यो भनेको कति मिटर हुन्छ ?

१०० सेन्टिमिटर = १ मिटर

त्यसकारण, १ सेन्टिमिटर = ... मिटर

=

=

त्यसकारण, २० सेन्टिमिटर .... मिटर हुन्छ ।

यसैगरी अरू दिन फरक फरक वस्तु, समयलाई लिएर कापीमा यस्तै सूत्र प्रयोग गरेर लेख्नुहोस् । यसरी तयार गरेको विषयवस्तु पनि अभिभावकलाई देखाउनुहोस् । सम्भव भए शिक्षकलाई पनि सुनाउनुहोस् वा देखाउनुहोस् ।

उत्तरः ३०,००० मिलिग्राम, ०.२ मिटर

विद्यार्थीको हस्ताक्षर: .... अभिभावकको हस्ताक्षर : ....

मिति : ....
बार. : ....
लागेको समय : ....

८.१. आपसी सहयोग

तपाईं बसेको समुदायको बारेमा कापीमा एक अनुच्छेद लेख्नुहोस् । दिइएको तालिकामा समुदायबाट तपाईंको घरपरिवारले पाएको सहयोग लेख्नुहोस् । यसैगरी तपाईंको घरपरिवारले समुदायका लागि गरेको सहयोग अर्को महलमा लेख्नुहोस् । घरपरिवारका सदस्यसँग सहयोग लिएर तालिका अरू थप गर्नुहोस् :

समुदायबाट तपाईंको घरपरिवारमा प्राप्त सहयोग	तपाईंको घरपरिवारबाट समुदायका लागि गरेको सहयोग
• आपत विपद्मा मदत	• बाटो, सार्वजनिक स्थल सरसफाइ
•	• ....
•	• ....
•	• ....
•	• ....
•	• ....
•	• ....

माथिका बुँदाका आधारमा एकअर्काका लागि के के फाइदा हुने रहेछ ? तल एक अनुच्छेदमा लेख्नुहोस् । सम्भव भए शिक्षकलाई पनि देखाउनुहोस् :

फाइदाहरू :

८.२. पर्यायवाची र विपरीतार्थी शब्द

दिइएको कथाको अंश पढेर आफ्ना अभिभावकलाई सुनाउनुहोस् । त्यसपछि दिइएका उस्तै अर्थ आउने शब्द र उल्टो अर्थ आउने शब्दसँग सम्बन्धित अभ्यास गर्नुहोस् । उक्त अभ्यास आफ्ना अभिभावकलाई देखाउनुहोस् र सम्भव भए शिक्षकलाई पनि देखाउनुहोस्

साने र ठुले

कुनै एउटा गाउँमा मानबहादुर भन्ने मानिस बस्थ्यो । आफ्ना दाजुभाइमा ऊ माहिँलो भएकाले गाउँलेहरू उसलाई माहिँला भनेर बोलाउँथे । दाजुभाइका बिचमा अंशबन्डा गर्दा उसको भागमा मतान घर पऱ्यो । ऊ त्यही घरमा बस्न थाल्यो । गाउँलेहरूले उसलाई मताने माहिँला भनेर बोलाउन थाले । मताने माहिँलाका दुई छोरा थिए । जेठा छोरालाई ठुले र कान्छालाई साने भनेर सानैदेखि बोलाउने गरिन्थ्यो त्यसैले गाउँभर ती दुवै ठुले र साने भनेर चिनिएका थिए । दुई वर्षको उमेर फरक भए तापनि दुवै दौँतर मिलेका साथी जस्तै थिए ।

बुबाको मृत्युपछि ठुले र सानेले एउटै घरलाई आधा आधा पारेर अंशबन्डा गरे । उनीहरूसँग भैँसी पनि एउटै थियो । एउटा भैँसीलाई आधा आधा गर्न मिलेन त्यसैले ठुलेले भैँसीको पछाडिको भाग रोज्यो । सानेको भागमा भैँसीको अगाडिको भाग पऱ्यो । ठुलेलाई भैँसीले फाइदै फाइदा भयो । घाँस काट्नु पर्दैनथ्यो । भैँसी फुकाएर चराउन पनि लानु पर्दैनथ्यो । बिहान गोबर सोहोरेर दुध दुहे काम पूरा हुन्थ्यो । साने भने मरी मरी घाँस काट्थ्यो, भैँसी चराउन लैजान्थ्यो । भैँसीलाई नुहाइधुवाइ गरिदिन्थ्यो । यी काम गर्दा उसले न दुध पाउँथ्यो न त बारीमा हाल्ने गोबर नै पाउँथ्यो ।

दाजु दुध खाएर हृष्टपुष्ट भएको थियो । बारीमा पर्याप्त गोबर मल एकलौटी हाल्न पाएकाले उसको बालीनाली पनि लहलह सप्रेको थियो । साने मिहिनेत गर्थ्यो तर दुध, दहीबिनाको निस्तो भात खानुपर्थ्यो । मल नहुनाले बारी रुखिएको थियो । बालीनाली पनि किक्रिक्क परेको थियो । छोराछोरीले दुध खान पनि पाउँदैनथे । उनीहरू दुब्लाएर ख्याउटा थिए ।

(अ) उस्तै अर्थ आउने शब्द पढ्नुहोस्, बुझ्नुहोस् र जोडा मिलाउनुहोस् :

मानिस	मानव, मान्छे
घर	आवास, बस्ने स्थान
साथी	मित्र, सङ्गी
मिहिनेत	परिश्रम, पौरख
हृष्टपुष्ट	तन्दुरुस्त, बलियो

समूह (क)	समूह (ख)
पहाड	कम्ती
नयाँ	सम्पत्ति
ढुङ्गो	पर्वत
थोरै	नौलो
धन	पत्थर

(आ) उल्टो अर्थ आउने शब्द पढ्नुहोस्, बुझ्नुहोस् र खाली ठाउँमा लेख्नुहोस् :

शब्द र उल्टो अर्थ		शब्दहरू	उल्टो अर्थ लेख्नुहोस्
गाउँ	सहर	ठिक	
जेठा	कान्छा	धनी	
ठुले	साने	स्वर्ग	
आधा	पूरा	आकाश	
बिहान	बेलुका	उकालो	
पर्याप्त	अपर्याप्त	असल	

(इ) कोठेपद हेरी दिइएका शब्दका उल्टो अर्थ आउने शब्द खोजेर लेख्नुहोस् :

वि	यो	ग	ठु	शि	नि
क्ष	अ	ध्या	रो	त्र	र
दु	कृ	कु	पा	वा	क्ष
र्ग	ति	वि	ना	श	र
म	म	स	ही	ऐ	ढ
औ	नि	रा	शा	सं	बै

संयोग : वियोग

विकास : .... सानो : ....

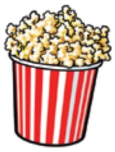
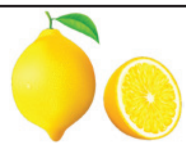
सुगम : .... आशा : ....

उज्यालो : .... साक्षर : ....

8.3. Likes and Dislikes

A. Read and Complete.
Read the words given in the box. Complete name of the foods.

Carrots, Boiled eggs, Fish, Popcorn, Chicken, Watermelon, Momo, Milk, Potato chips, Lemon, Cucumber, Burger, Coconut, Fried egg, Apple

F_ _ed - e_ g	C _ co _ _ t	 Po_ _ or _	C_ cum _ _ r	C h _ _ k _ n
A _ _ le	B_ _ r g _ r	M _ _ o	 L e _ _ n	P _ _ a t _ C _ _ ps
B _ _l_d-E_g	Ca _ _ ot	F _ _ h	Wa _e_ _e l_ n	M _ _ k

B. List name of the fruits below that you like and do not like

I like	I don’t like...............
1. *I like Mango*	1. *I don't like banana*
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.

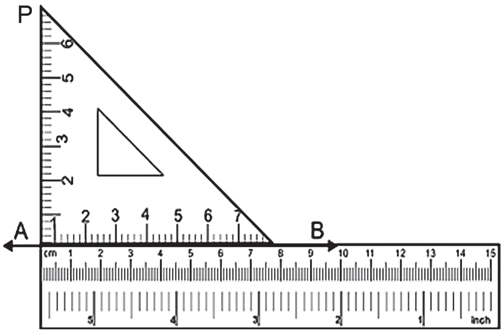
विद्यार्थीको हस्ताक्षर: .... अभिभावकको हस्ताक्षर : ....

९.१. सिधा उभिँदा लम्ब रेखा

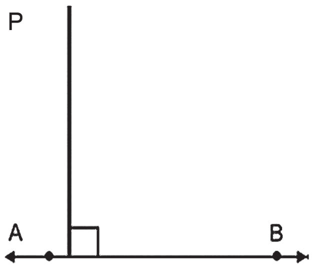
तपाईंको कापीमा चित्र न. १ जस्तै बनाउनुहोस्, जस्तै रुलर राखेर AB रेखा बनाउनुहोस् । AB रेखा बाहिर बिन्दु P पनि देखाउनुहोस् । चित्र न. २ मा जस्तै रुलर AB मै राखी सेटस्क्वायरको सहायताले P बाट AB सम्म रेखा PQ तान्नुहोस् । यसपछि रुलर र सेटस्क्वायर हटाउनुहोस् । यसरी चित्र न. ३ मा जस्तै तपाईंको रेखा AB र PQ एक आपसमा लम्ब बन्यो । यसलाई सङ्केतमा PQ र AB लेखिन्छ । तपाईंले पनि कापीमा लेख्नुहोस् :

चित्र न. १

चित्र न. २

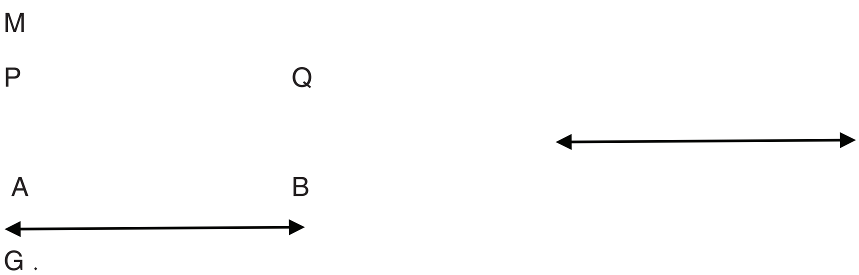


चित्र न. ३



याद गरौँ लम्ब रेखाहरू हुन एकआपसमा जहिले पनि समकोण (90°) हुनुपर्छ । यसलाई सङ्केतमा "⊥" लेखिन्छ ।

दिइएको रेखाखण्डमा सेटस्क्वायर प्रयोग गरेर लम्ब रेखा खिच्नुहोस् । यस्तै रेखाखण्ड र लम्ब रेखा खिचेको ५ ओटा हिसाब कापीमा पनि तयार गर्नुहोस् :



यस्तै खालका लम्ब रेखाहरू भएका वस्तुहरू तपाईंको घर वरपर खोज्नुहोस् । जस्तै : एकदम सिधा रुख, घरको भित्ता, तपाईं सिधा उभिँदा पनि लम्ब रेखा जस्तै बन्दछ । अरू के के हुन सक्छन् ? पाँचओटा फरक फरक कुरा खोज्नुहोस् । कापीमा उक्त वस्तुहरूको चित्र बनाएर त्यसैको छेउमा लम्ब रेखा खिच्नुहोस् । रेखाहरूको नाम पनि राख्नुहोस् । चित्रको नाम पनि लेख्नुहोस् ।

९.२. बलको प्रयोग

एउटा कापीको पाना वा पुरानो पत्रिकाको टुक्रा लिनुहोस् । त्यसलाई औँलाको प्रयोग गरी डल्लो हुनेगरी थिच्नुहोस् । अब त्यस डल्लालाई छोड्नुहोस् र के हुन्छ हेर्नुहोस् । यसरी थिचेर छोड्दा उक्त कागज पुरानो अवस्थामा आयो कि आएन ? आफ्नो कोठाको भित्तालाई आफ्नो हातले धकेल्नुहोस् । तपाईँले धकेल्दा उक्त भित्ताको अवस्थामा केही परिवर्तन आयो कि आएन ? अवलोकन गर्नुहोस् ।

यसरी वस्तुको अवस्थामा परिवर्तन गर्न वा गर्न खोज्ने बाहृय तत्त्वलाई बल भनिन्छ । यसरी अवस्थामा परिवर्तन ल्याउन तान्ने वा घचेट्ने (धकेल्ने) कार्य गरिन्छ । यसरी कार्य गर्दा कति बल प्रयोग भयो भने न्युटन (N) एकाइमा नापिन्छ । बलले तान्ने (Pull) र घचेट्ने (Push) कार्य गर्दछ ।

बलको प्रयोगले वस्तुको अवस्थामा निम्नलिखित असर पर्दछ :
(क) स्थिर वस्तुमा चाल उत्पन्न गर्छ ।
(ख) चलिरहेको वा चालमा रहेको वस्तु रोक्छ ।
(ग) वस्तुमा प्रवेग (पहिलेको गतिमा परिवर्तन) उत्पन्न गर्छ ।
(घ) वस्तुको आकारमा परिवर्तन ल्याउँछ ।
(ङ) वस्तुको आयतनमा परिवर्तन ल्याउँछ ।

दिइएका तालिकामा लेखिएअनुसार क्रियाकलाप गर्नुहोस् र वस्तुको अवस्थामा कस्तो असर पर्छ उदाहरणमा जस्तै गरी लेख्नुहोस् :

क्रियाकलाप	असर के भयो ?
उदाहरण : बगिरहेको पानीलाई कुचोले सोर्दा	कुचोले बगिरहेको पानी सोर्दा पानी पहिले भन्दापनि छिटो गतिमा बग्न थाल्यो ।
गाडा धकेल्दा	
गुडिरहेको साइकलमा ब्रेक लगाउँदा	
बेलुनमा पानी भर्दा	
पिठोको डल्लोलाई बेलनाले थिच्दा	
पाकेको आँपलाई हातले थिच्दा	
खुट्टाले फुटबल हान्दा	

९.३. सबै जातका फूलबारी

तपाईंको गाउँटोलमा कति घरपरिवार छन् ? घरपरिवारका सदस्यहरूसँग सोध्नुहोस् । तलको दिइएको तालिकामा तपाईंको गाउँमा बसोबास गर्ने सबै जातजातिको विवरण तयार गर्नुहोस्, जस्तै : नेवार

१.	२.	३	४.
५	६.	७.	८.
९.	१०.	११.	१२.

माथि तपाईंले तयार गर्नुभएको जातजातिको विवरणअनुसार तपाईंको गाउँटोलमा एकअर्को जातजातिबिच मिलेर गर्ने गरेका कामहरूको सूची बनाउनुहोस् :

१.	२.	३
४.	५.	६.
७.	८.	९.

हाम्रो समुदायलाई ...'**सबै जातको फूलबारी**' किन भनेको होला ? तलको तालिकामा एक अनुच्छेद लेख्नुहोस् । घरपरिवारका सदस्यलाई पनि सुनाउनुहोस् :

विद्यार्थीको हस्ताक्षर: .... अभिभावकको हस्ताक्षर : ....

मिति : ....
बार. : ....
लागेको समय : ....

१०.१. अन्ताक्षरी खेल

दिइएका शब्दहरू पढेर सुनाउनुहोस् । ती शब्दहरूलाई कापीमा साना टुक्राहरू बनाएर लेख्नुहोस् । शब्दहरूलाई भुँइमा फिजाएर राख्नुहोस् । कुनै एउटा शब्द हातमा लिई पढेर सुनाउनुहोस् । त्यो शब्दको अन्तिम अक्षरबाट आउने अर्को शब्द खोज्नुहोस् । त्यसलाई पनि पढेर सुनाउनुहोस् । अघिको शब्दको तल राखेर दोस्रो शब्दको अन्तिम अक्षरबाट आउने अर्को शब्द खोजेर पढ्नुहोस् । यसरी नै अन्तिम अक्षरबाट आउने शब्द खोज्दै सबै शब्द नमिलेसम्म प्रयास गरिराख्नुहोस् । मिले पछि शब्दको क्रमअनुसार तलको अर्को तालिकामा लेख्नुहोस् । घरपरिपारका सदस्यसँग अन्तिम अक्षरबाट शब्द बनाउने अन्ताक्षरी खेल मौखिक रूपमा खेल्ने अभ्यास गर्नुहोस् । यस्तै अन्ताक्षरी शब्दको नयाँ कार्ड सेट पनि तयार गरेर खेल्नुहोस् :

कोरोना, रमाइलो, भमरा, लोभी, डम्फु, गण्डकी, रातोमाटो, रीतिथिति, टोक्ला, त्रयोदशी, लालुपाते, लसुन, तेल, नक्सा, तराजु, सागपात, जुका, योजना, काइयो, नाप, उचाइ, पकाउ, इलम, कैलाश, मकै, शब्द, दर्शक, भीड, कमेरो, यार्चागुम्बा, रोप्नु, नुनिया, बाँस, नेत्र, सजावट, फिरा, टपरी, तीनकुने, शीर्षबिन्दु, राख, दुर्लभ, फुरुङ्ग, खरानी, निलकण्ठ, रैती, ठहरै, तिज, तामा, जस्ता, माग, मकवानपुर, गढ, कछुवा, ढक, वाचा, टेको, चारखुट्टे

(अ) तालिकामा दिइएका शब्दहरू पढेर अर्थ खुल्ने गरी कापीमा वाक्य बनाउनुहोस् :

उदाहरण

जुरक्क : भाइ जुरुक्क उठेर खेल्न गयो ।

चोट	पो	स्नेह	सुन्दर	सङ्कट
काम गर्ने कालु मै खाने भालु		दुर्व्यवहार	मिलनसार	क्यारे
ओठ लेप्र्याउनु	कारखाना	टपक्क	हुने बिरुवाको चिल्लो पात	

10.2. Our village

A. Look at the picture below together with your family members. Discuss what is happening in the picture. Also, color the picture.

B. Make a sentence about the above pictures using the words given in the box.

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....
6. ....

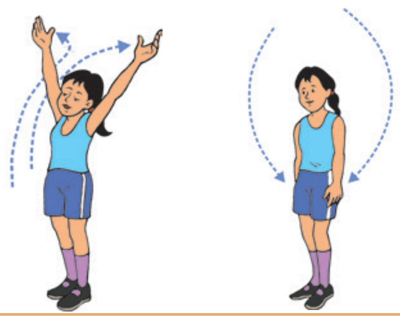
Planting	Gardening	Watering
Cleaning	Collecting	Helping

१०.३. व्यायाम गरौँ

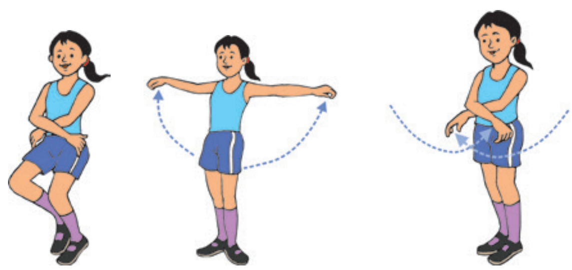
व्यायाम गर्दा हुने फाइदाहरू पढ्नुहोस् । दैनिक रूपमा सबै मिलेर यसरी नै व्यायाम गर्नुहोस् :

शरीरका सबै अङ्गबाट हुने कसरतलाई व्यायाम भनिन्छ । यसैले व्यायाम भन्नाले शारीरिक क्रियाकलापहरूलाई जनाउँछ । व्यायाम गर्नाले शरीरलाई स्वस्थ, शक्तिशाली र तन्दुरुस्त राख्नका लागि मदत गर्दछ । नियमित रूपमा शारीरिक व्यायाम गर्नाले शरीरका विभिन्न अङ्गहरूको सन्तुलित ढङ्गबाट विकास हुने गर्दछ ।

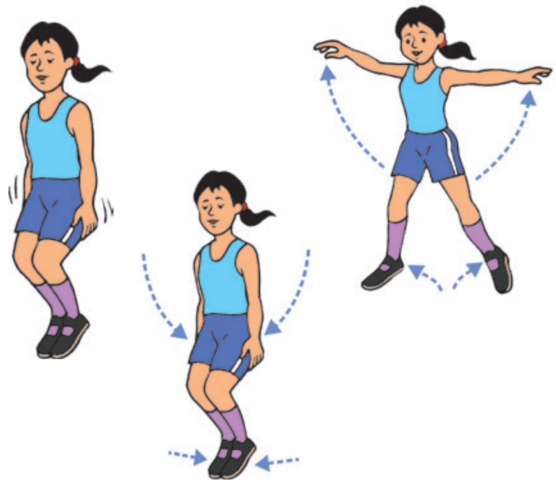
(क) शरीर तन्काउने व्यायाम

सुरुको अवस्था	व्यायाम गर्दा शरीरको अवस्था	अन्तिमको अवस्था
कुर्कुच्चा जोडेर सतर्क अवस्थामा उभिनुहोस् ।	गन्ती १ र २ मा दुवै हातलाई अगाडिबाट सिधा तन्काएर माथि लैजानुहोस् । गन्ती ३ र ४ मा दायाँ बायाँबाट हातलाई बगलमा ल्याई सुरु अवस्थामा जस्तै गरी उभिनुहोस् । लगातार गरेर गन्ती ८ मा रोक्नुहोस् 	दुवै हातलाई अगाडि ल्याएर पेटमाथि दुवै नाडीलाई हल्कासँग क्रस गराएर उभिनुहोस् ।

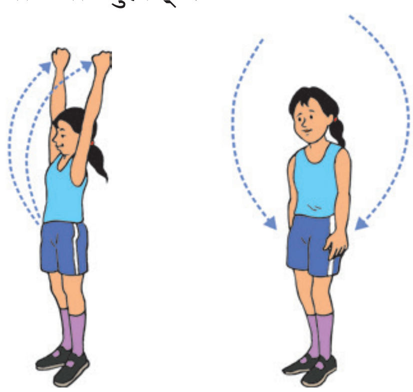
(ख) हात र गोडाको व्यायाम

सुरुको अवस्था	व्यायाम गर्दा शरीरको अवस्था	अन्तिमको अवस्था
दुवै हातलाई अगाडि ल्याएर पेटमाथि दुवै नाडीलाई हल्कासँग क्रस गराएर उभिनुहोस् ।	गन्ती १ मा दुवै घुँडालाई खुम्चाउँदै क्रस गरी राखेको हातलाई विस्तारै दायाँ बायाँ फैलाउनुहोस् । गन्ती २ मा दायाँ बायाँ भएको हातलाई अगाडि ल्याएर पेटमाथि क्रस गराइराख्नुहोस् । यति बेला पहिले खुट्टाको कुरकुच्चाले र अन्त्यमा पन्जाले टेक्ने गर्नुपर्छ । लगातार गरेर गन्ती १६ मा रोक्नुहोस् । 	दुवै हातलाई अगाडि ल्याएर पेटमाथि दुवै नाडीलाई हल्कासँग क्रस गराएर उभिनुहोस् ।

(ग) दुवै खुट्टाले उफ्रने व्यायाम

सुरुको अवस्था	व्यायाम गर्दा शरीरको अवस्था	अन्तिमको अवस्था
दुवै हातलाई बगलमा राखी सर्क अवस्थामा उभिनुहोस् ।	गन्ती १, २, ३ र ४ मा दुवै खुट्टाले हात बगलमा राखेर हल्कासँग चारपटक उफ्रनुहोस् । गन्ती ५, ६, ७ र ८ मा दुवै खुट्टा र हातलाई एकसाथ फट्टाउँदै जोड्दै फट्टाउँदै गरेर १६ पटकसम्म गर्नुहोस् । 	दुवै हातलाई अगाडि पेटनेर क्रस गराई खुट्टा जोडेर उभिनुहोस् ।

(घ) कुलडाउन गर्ने व्यायाम

सुरुको अवस्था	व्यायाम गर्दा शरीरको अवस्था	अन्तिमको अवस्था
सतर्क अवस्थामा उभिनुहोस् ।	गन्ती १ र २ मा लामो श्वास तानेर दुवै हातलाई अगाडिबाट माथितिर लैजानुहोस् । गन्ती ३ र ४ मा दुवै हातलाई दायाँ बायाँबाट हल्कासँग श्वास बाहिर फ्यालेर हातलाई बगलमा ल्याउनुहोस् । 	सतर्क अवस्थामा उभिनुहोस् ।

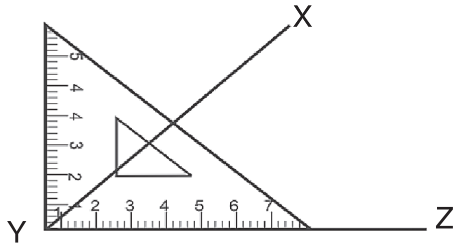
विद्यार्थीको हस्ताक्षरः .... अभिभावकको हस्ताक्षर : ....

मिति : ....
बार. : ....
लागेको समय : ....

११.१. पाँचओटा कोणहरू

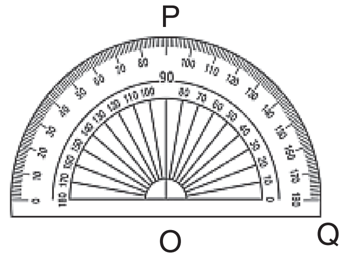
(क) न्यूनकोण (Acute angle):

0° भन्दा ठुलो र 90° भन्दा सानो कोणलाई न्यूनकोण भनिन्छ । चित्रमा ∠XYZ समकोणभन्दा सानो भएकाले न्यूनकोण हो ।



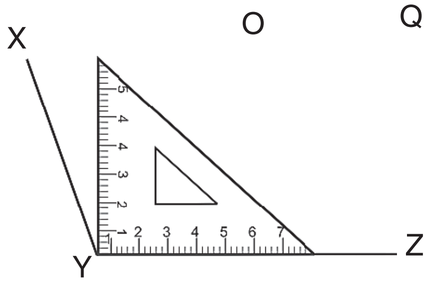
(ख) समकोण (Right angle):

90° नाप भएको कोणलाई समकोण भनिन्छ । चित्रमा ∠POQ = 90° भएकाले कोण POQ समकोण हो ।



(ग) अधिककोण (Obtuse angle)

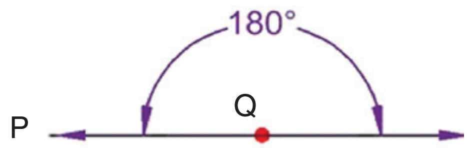
90° भन्दा ठुलो तर 180° भन्दा सानो कोणलाई अधिककोण भनिन्छ । चित्रमा ∠XYZ कोण 90° भन्दा ठुलो भएकाले ∠XYZ अधिककोण हो ।



(घ) सरलकोण (Straight angle)

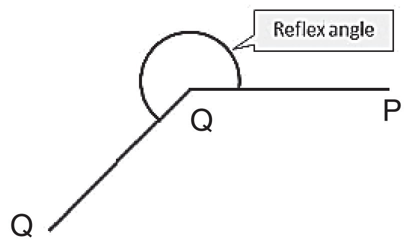
180° नाप भएको कोणलाई सरलकोण भनिन्छ ।

चित्रमा ∠PQR को नाप 180° भएकाले यो एउटा सरल कोण हो ।



(ङ) बृहत्‌कोण (Reflex angle)

180° भन्दा ठुलो र 360° भन्दा सानो कोणलाई बृहत्‌कोण भनिन्छ । ∠PQR को नाप 180° भन्दा ठुलो भएकाले यो एक बृहत्‌कोण हो ।



कोणको नापको आधारमा कोणहरूलाई पाँचओटा वर्गीकरणमा राख्न सकिन्छ : न्यूनकोण, समकोण, अधिककोण, सरलकोण र बृहतकोण ।

यस्ता खालका कोणहरू दुईओटा सिन्का वा पेन्सिलहरू मिलाएर अभ्यास गर्नुहोस् । प्रोटेक्टरको प्रयोग गरेर एक एकओटा समकोण र सरलकोण बनाउनुहोस् । न्यूनकोण, अधिककोण र बृहतकोण ३/३ ओटा फरक फरक कोणको खिच्नुहोस् र घरपरिवारका सदस्यलाई देखाउनुहोस् । सम्भव भए शिक्षकलाई पनि देखाउनुहोस् ।

११.२. विश्राम र चालको अवस्था

दिइएको अनुच्छेद पढ्नुहोस् र अभिभावकलाई सुनाउनुहोस् :

कुनै पनि वस्तु स्थान परिवर्तनको हिसाबले दुईओटा अवस्थामा रहन्छन् :

(क) विश्राम अवस्था : वरिपरि रहेका अन्य वस्तुहरूका तुलनामा स्थान परिवर्तन नगरी स्थिर रहेका वस्तुको अवस्थालाई विश्राम (rest) अवस्था भनिन्छ । यस्तो अवस्थामा वस्तुहरू एकै ठाउँमा रोकी राखेको हुन्छ । जस्तै : घर, रुख, टेबुल, किताब, बिजुलीको खम्बा, भाँडा, जमिन आदि ।

(ख) चाल अवस्था : अन्य वस्तुका तुलनामा स्थान परिवर्तन गरिरहेका वस्तुको अवस्थालाई चाल अवस्था (motion) भनिन्छ । जुन एक ठाउँबाट अर्कोठाउँमा स्थान परिवर्तनका लागि चलायमान अवस्थामा हुन्छन् । जस्तै: नदी, उडिरहेको चरा, गुडिरहेको साइकल, हिँडिरहेको खच्चड आदि ।

तालिकामा दिएका वस्तुहरू विश्राम वा चाल कुन अवस्थामा छन्, मिल्दो कोठामा √ चिह्न लगाउनुहोस् :

वस्तुको अवस्था	विश्राम	चाल
तलाउमा जमीरहेको पानी	√	
१. गुडिरहेको साइकल		
२. उडिरहेको चरा		
३. पर्खालको इँटा		
४. घुमिरहेको पङ्खा		
५. झोलाभित्रको किताब		
६. खेत जोतिरहेको ट्याक्टर		
७. बिजुलीको खम्बा		
८. रुखमा बसिरहेको चरा		
९. विद्यालय गईरहेको विद्यार्थी		
१०. घर अगाडिको रुख		

आफ्नो घरमा वा घरवरीपरि रहेका वस्तुहरूलाई हेर्नुहोस् र माथिका बाहेक कुनै ५ ओटा विश्राम र ५ ओटा चाल अवस्थामा रहेका वस्तुको नाम तल लेख्नुहोस् र अभिभावकलाई पनि सुनाउनुहोस् :

विश्राम अवस्थामा रहेका वस्तु	चाल अवस्थामा रहेका वस्तु
....	....
....	....
....	....
....	....
....	....

११.३. मेरा असल बानी

तपाईंको असल बानीहरू तलको बायाँ महलमा लेख्नुहोस् । बानीको साथै तपाईंले गर्न जानेको सिप पनि त्यही महलमा लेख्नुहोस् । तपाईंले घरपरिवार र समाजमा अझ बढी घुलमिल हुनका लागि के कस्ता सिप वा बानी व्यवहार विकास गर्नुपर्छ होला, दायाँ महलमा लेख्नुहोस् । घरपरिवारका सदस्यलाई सुनाउनुहोस् । उहाँहरूलाई पनि थप्न लागाउनुहोस् । आवश्यक भए कापीमा पनि लेख्नुहोस् :

भएका राम्रा सिप वा बानी व्यवहार	थप गर्नु पर्ने सिप वा बानी व्यवहार
• अरुका कुरा ध्यानपूर्वक सुन्ने ।	• सबैलाई समान व्यवहार गर्ने ।
•	• ....
•	• ....
•	• ....

तपाईंले विकास गर्नुपर्ने बानी र व्यवहारको सूचीलाई दिइएको तालिकामा क्रमैसँग लेख्नुहोस् । त्यसलाई कहिलेसम्ममा विकास गर्ने अर्को महलमा लेख्नुहोस् । कसरी विकास गर्ने हो त्यसको तरिका वा प्रक्रिया अर्को महलमा लेख्नुहोस् । यसका लागि ककसको सहयोग चाहिन्छ अन्तिम महलमा लेख्नुहोस् र घरपरिवारका सदस्यलाई सुनाउनुहोस् । लेख्नका लागि थप ठाउँ आवश्यक भए कापीमा पनि तालिका बनाएर लख्नुहोस् :

क्र.स	विकास गर्नुपर्ने सिप र व्यवहार	कहिलेसम्ममा विकास गर्ने ?	कसरी विकास गर्ने ?	ककसको सहयोग चाहिन्छ ?
	सबैलाई समान व्यवहार गर्ने	एक वर्षभित्रमा	अरुको भावना र विचार सुनेर, सँगै काम गरेर	अभिभावकको
१				
२				
३				
४				
५				

विद्यार्थीको हस्ताक्षर: .... अभिभावकको हस्ताक्षर : ....

१२.१. सर्वनाम शब्द चिन्नौँ

दिइएका वाक्यमा रेखाङ्कन गरिएका उनीहरू, तिमी, तपाईँ र म शब्दहरू सर्वनाम हुन् । तालिकामा भएका सर्वनामका प्रकारहरू बुझ्नुहोस् । तल दिइएको अभ्यास गरी आफ्ना अभिभावकलाई देखाउनुहोस् र सम्भव भए शिक्षकलाई पनि देखाउनुहोस् :

(क) रमेश, निकिता र चन्द्रकला कक्षा ६ मा पढ्छन् । उनीहरू पढाइलाई निरन्तरता दिन चाहन्छन् ।

(ख) बुबा भन्नुहुन्छ, "तिमी राम्रो काम गर्न सक्छ्यौ ।"

(ग) तपाईँ मलाई पैसा सापटी दिनुहोस् । म छिट्टै फिर्ता गर्ने छु ।

सर्वनामका प्रकार

पुरुषवाचक	दर्शकवाचक	सम्बन्धवाचक	प्रश्नवाचक
म, हामी, तँ, तिमी, तिमीहरू, तपाईँ, तपाईँहरू, ऊ, उनी, उनीहरू, तिनी, तिनीहरू, हजुर	यो, यी, यहाँ, यिनीहरू, त्यो, ती, त्यहाँ, तिनीहरू, उहाँ, उहाँहरू	जो, जे, जुन, जो जो, जुन जुन, जोसुकै, जेसुकै, जतिसुकै	को, के, कुन, कहाँ, के के, कुन कुन, कुनै, कुनै कुनै

(अ) सर्वनाम शब्द चिनेर लेख्नुहोस् :

(क) हामी नेपालमा बस्छौँ । ....

(ख) तिमी सन्चै छौ ? ....

(ग) यो कहाँ हिँडेछ ? ....

(घ) मचाहिँ मेला हेर्न हिँडेँ ।............................

(ङ) तिमी चाँडै घर आऊ । ....

(आ) सबै प्रकारका सर्वनाम शब्द प्रयोग गरेर तपाईँको घरपरिवारको बारेमा एक अनुच्छेदमा वर्णन गर्नुहोस् :

12.2. Use of Article

A. Read articles: A/An/The

1. A "Indefinite Article"
A is used the first time we introduce or talk about an object or someone. Also, used when the next word begins with a consonant sound (eg: b, g, k, l, c, z etc).

an lamp
an table
an bed
✗

a lamp
a table
a bed
✓

2. An "Indefinite Article"
An is used when listener doesn't know which thing/person we mean. Also, used before a word beginning with a vowel sound (eg: a, e, i, o, u).

an elephant
an airplane
an insect
✓

a elephant
a airplane
a insect
✗

3. The "Definite Article"
The is used with:

- Second time you talk about the same noun.

  I bought a book. The book is very interesting.

- Something that is unique or there is only one.

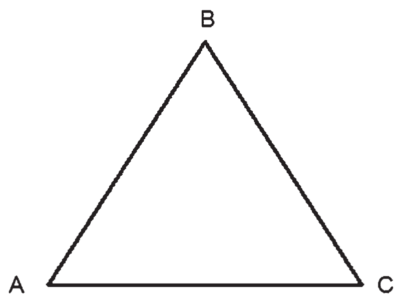
  the sun/ the moon

B. Now write 5 words with an article (a, an, the), you can find from your old book.

Words after 'a'	Words after 'an'	Words after 'the'
a frog	*an hour*	*the air*

१२.३. त्रिभुजको लम्बाइ पत्ता लगाऔँ

दिइएको त्रिभुजको चित्र हेर्नुहोस् । के त्यो त्रिभुजको भुजाहरू बराबर छन् ? अनुमान गर्नुहोस् । यसरी गरेको अनुमान तलको तालिकामा दिइएको भुजाहरूको अनुमान महलमा लेख्नुहोस् । रुलर लिएर त्रिभुजको भुजाहरू एक एक गर्दै नाप्नुहोस् । त्यसलाई पनि तलको तालिकाको वास्तविक नाम महलमा लेख्नुहोस् :



भुजाको नाम	अनुमानित नाप	वास्तविक नाप
AB	........cm	.... cm
BC	........cm	.... cm
CA	........cm	.... cm

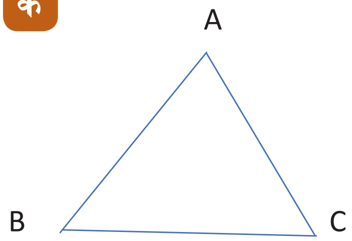
माथिको त्रिभुजको तीनओटा भुजाहरूको लम्बाइको योगफल कापीमा जोडेर निकाल्नुहोस् । कापीमा योगफल निकाल्दा तल दिइए जस्तै गरेर लेख्नुहोस् । कापीमा गरेको हिसाब तल पनि लेख्नुहोस् :

AB+BC+CA= .... cm+ .... cm+ ....cm = ...cm

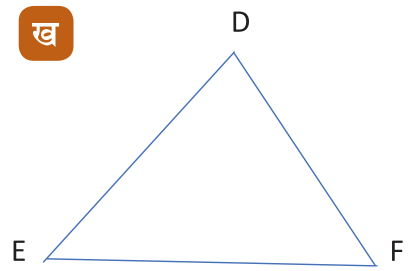
Δ ABC(p) = ...cm

दिइएका त्रिभुजका चित्रहरू हेर्नुहोस् । के ती त्रिभुजहरूको भुजाहरू बराबर छन् ? त्रिभुजहरूको घेराको लम्बाइ बराबर होला ? अनुमान गर्नुहोस् । भुजाको नामअनुसार तपाईंले गरेको अनुमान तालिकामा लेख्नुहोस् । अब रुलर लिएर नाप गर्नुहोस् । त्यसलाई सम्बन्धित महलमा लेख्नुहोस् । अनुमान र वास्तविकमा कति फरक भयो ? त्यसको पनि हिसाब गरेर देखाउनुहोस् :

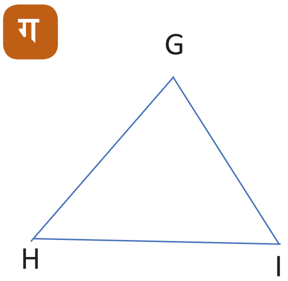
क



ख



ग



त्रिभुज	भुजा	लम्बाइ अनुमान	लम्बाइ वास्तविक	भुजाहरूको वास्तविक लम्बाइको योगफल (p)
क ∆ ABC	AB	...... cm	...... cm	AB+BC+CA =........ cm
	BC	...... cm	...... cm	
	CA	...... cm	...... cm	
ख ∆ DEF	DE	...... cm	...... cm	DE+EF+FD=........ cm
	EF	...... cm	...... cm	
	FD	...... cm	...... cm	
ग ∆GHI	GH	...... cm	...... cm	GH+HI+IG= .... cm
	HI	...... cm	...... cm	
	IG	...... cm	...... cm	

दिइएको नापको त्रिभुज कापीमा तयार गर्नुहोस् । त्यसको परिमिति निकाल्नुहोस् । सम्भव भए शिक्षकलाई पनि देखाउनुहोस् :

१. AB= 4cm, BC= 3cm , CA= 5cm

२. PQ=QR= 5cm, RQ= 4cm

३. XY= 3cm, YZ= 4cm, ZY= 2cm

कुनै पनि वस्तुको घेराको नापलाई परिमिति (Perimeter) भनिन्छ । कुनै पनि त्रिभुज आकारको वस्तुको तीनओटै भुजाहरूको योगफल वा घेराको लम्बाईलाई त्रिभुजको परिमिति भनिन्छ । परिमितिलाई अङ्ग्रेजीको सानो अक्षर p लाई सानो कोष्ट ( ) भित्र यसरी (p) ले जनाइन्छ । माथि हामीले त्रिभुजको परिमिति निकाल्ने तरिका जान्यौं । यसैगरी हामीले अरु त्रिभुजको परिमिति निकाल्न सक्छौं ।

तपाईंको घरभित्र, बाहिर वा वरिपरि भएका विभिन्न आकारका वस्तुहरू हेर्नुहोस् । त्यसमध्ये त्रिभुज आकारका वस्तु छान्नुहोस् । दिइएको तालिका कापीमा तयार गर्नुहोस् । तालिकामा वस्तुको नाम लेख्नुहोस् । त्यो वस्तुको अनुमान गरेर तिनै भुजाहरूको लम्बाइ तालिकामा लेख्नुहोस् । रुलर प्रयोग गरेर प्रत्येक भुजाको नाप गर्नुहोस् । त्यसलाई पनि तालिकामा लेख्नुहोस् । यसरी नै प्रत्येक त्रिभुज आकारको वस्तुको अनुमान गर्दै वास्तविक नाप कापीमा तयार गर्नुहोस् । अनुमान र वास्तविक नाप बिचको फरकको हिसाब पनि कापीमा तयार गर्नुहोस् । घरपरिवारका सदस्यहरूलाई देखाउनुहोस् :

वस्तुको नाम	भुजा	लम्बाइ अनुमान	लम्बाइ वास्तविक	वस्तुको नाम	भुजा	लम्बाइ अनुमान	लम्बाइ वास्तविक
	एक				एक		
	दुई				दुई		
	तीन				तीन		
	∆ (p)				∆ (p)		

विद्यार्थीको हस्ताक्षर: .... अभिभावकको हस्ताक्षर : ....

मिति : ....
बार. : ....
लागेको समय : ....

१३.१ विभिन्न प्रकारका चालहरू

कुनै चलायमान वस्तुको प्रत्येक भागको गति र समय समान भयो भने त्यस्तो चाललाई ट्रान्स्लेटरी चाल भनिन्छ । जस्तैः हिडिरहेको मान्छे, गुडिरहेको गाडी, सिधा खसिरहेको ढुङ्गा आदि ।

कुनै चलायमान वस्तु वृत्त आकारमा घुमिरहनुलाई सर्कुलर चाल भनिन्छ । जस्तैः घडीको सुई, रोटेपिङ, चन्द्रमाले पृथ्वीको परिक्रमा आदि ।

कुनै वस्तुलाई तानेर छोड्दा जब आफ्नो चाल दोहोऱ्याइ रहन्छ त्यस्तो चाललाई असिलेटरी चाल भनिन्छ । जस्तैः पिङ, बच्चा सुताउने कोक्रो, मन्दिरको घण्टी आदि ।

कुनै चलायमान वस्तुले आफ्नो चाल अनिश्चित ढङ्गले परिवर्तन गरिरहन्छ भने त्यस्तो चाललाई रान्डम चाल भनिन्छ । यस्तो चालको जस्तैः हावा, पानीमा माछाको चाल, कागजको जहाज आदि ।

तालिकामा दिइएको अवस्थालाई पढ्नुहोस् । ती अवस्थामा कुन चाल हुन्छ ? मिल्दो चालको कोठामा √ चिह्न लगाउनुहोस् । एउटा उदाहरण तल दिइएको छ :

चालको अवस्था	ट्रान्सलेटरी चाल	सर्कुलर चाल	ओसिलेटरी चाल	रान्डम चाल
गुडिरहेको फुटबल	√			
चलिरहेको पङ्खाको पाता				
उडिरहेको चरा				
फुटबल खेलिरहेका खेलाडी				
लहरे पिङ वा झुला				
गुडिरहेको मोटरसाइकल				
गुडिरहेको साइकलको टायर				

१३.२. गाउँपालिका चिनौं

दिइएको तालिकामा भएका गाउँपालिकासम्बन्धी विषयवस्तु पढेर सुनाउनुहोस् । तपाईं आफू बसोबास गर्ने गाउँपालिकामा भए दिइएका विषयहरू, नभए घरपरिवारका सदस्यसँग कुराकानी गरेर प्रस्ट हुनुहोस् :

परिचय

नेपालको कुनै एक वा एकभन्दा बढी गाउँहरूलाई किल्ला तोकी घोषणा गरिएको क्षेत्रलाई गाउँपालिका भनिन्छ ।

गाउँ कार्यपालिका

अध्यक्ष : १ जना

उपाध्यक्ष : १ जना

वडा अध्यक्षहरू : प्रत्येक वडाबाट गाउँसभा सदस्यहरूले आफूहरूमध्येबाट निर्वाचित २ महिलासहित ४ जना सदस्यहरू

दलित वा अल्पसङ्ख्यक समुदायबाट गाउँसभाले निर्वाचित गरेको सदस्यहरू : २ जना

गाउँसभा

अध्यक्ष : १ जना

उपाध्यक्ष : १ जना

प्रत्येक वडा वडाअध्यक्षहरू : १ जना

प्रत्येक वडाबाट निर्वाचित : २ जना

महिलासहित सदस्यहरू : ४ जना

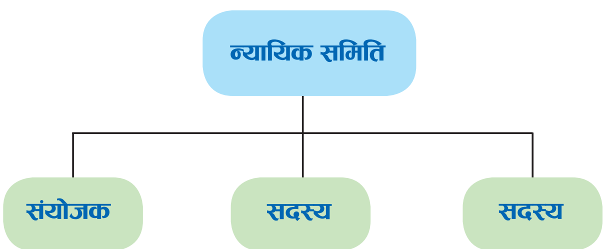
दलित वा अल्पसङ्ख्यक समुदायबाट मनोनित गाउँ कार्यपालिका सदस्य : : २ जना

न्यायिक समिति

उपाध्यक्ष संयोजक :

१ जना गाउँसभाबाट आफूहरूमध्येबाट निर्वाचित गरेको सदस्यहरू : २ जना

हाम्रो देशमा ४६० ओटा गाउँपालिकाहरू छन् । गाउँपालिकामा ५ देखि २१ ओटासम्म वडाहरू हुन सक्छन् । नगरपालिकामा ९ देखि ३५ ओटासम्म वडा हुन सक्छन् । गाउँ र नगरपालिकालाई स्थानीय तह भनिन्छ । यसलाई स्थानीय सरकार भनेर पनि चिनिन्छ ।



माथिका विषयवस्तु पढेर बुझ्नुहोस् । न्यायिक समितिको संगठन ढाँचा हेर्नुहोस् । पालिकाको न्यायिक समितिमा ३ जना सदस्यहरू हुन्छन् । यसैगरी गाउँसभामा भएको सङ्ख्याको आधारमा तपाईंको कापीमा संगठन ढाँचा तयार गर्नुहोस् । यस्तै अर्को पानामा गाउँ कार्यपालिकामा हुने सङ्ख्याको संगठन ढाँचा तयार गर्नुहोस् । यसरी तयार गरेको संगठन ढाँचा घरपरिवारका सदस्य र शिक्षकलाई देखाउनुहोस् ।

१३.३. विशेषण शब्द चिनौँ

दिइएका वाक्यमा रेखाङ्कन गरिएका गुलियो, एक, त्यो, ठुलो र ज्यादै शब्दहरू विशेषण हुन् । तालिकामा भएका विशेषणका प्रकारहरू बुझ्नुहोस् । तल दिइएको अभ्यास गरी आफ्ना अभिभावकलाई देखाउनुहोस् र सम्भव भए शिक्षकलाई पनि देखाउनुहोस् :

(क) उखु गुलियो हुन्छ ।

(ख) मलाई एक चम्चा औषधी देऊ ।

(ग) त्यो घर ठुलो छ ।

(घ) ऊ ज्यादै चकचके छ ।

विशेषणका प्रकार

सार्वनामिक	सङ्ख्याबोधक	परिमाणबोधक	गुणबोधक
यो, त्यो, यी, ती, जो, जुन आदि	एक, दुई, सय, पहिलो, दोस्रो, दोब्बर, अनेकौँ आदि	धेरै, थोरै, अलिकति, जम्मै, पूरै, ज्यादै आदि	ठुलो, सानो, रातो, सेतो, असल, खराब, तितो, अमिलो आदि

(अ) दिइएका विशेषण शब्द चिनेर गोलो घेरा लगाउनुहोस् :

नेपाल, मेरो, मलाई, विशाल, दानी, गुणी, सुन, चाँदी, टर्रो, हर्रो, दयालु, अग्लो, फलफूल, छुच्चो, तरकारी, मझौला, धार, क्रोधित, आँप, प्रतिभावान्, मोबाइल, चस्मा, अलिकति, कम्प्युटर

(आ) दिइएका शब्दहरू पढेर सुनाउनुहोस् । कुनै दशओटा विशेषण शब्दलाई वाक्य बनाएर कापीमा लेख्नुहोस् :

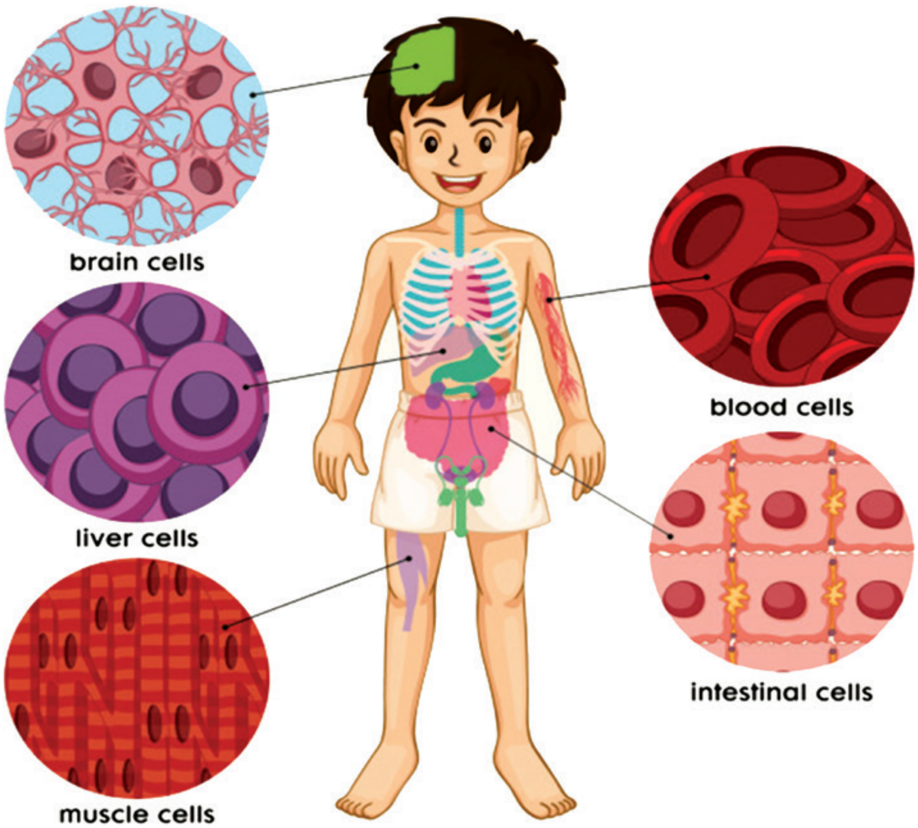
राम्रो, नराम्रो, गुलियो, अमिलो, अग्लो, होचो, बाठो, लाटो, पाल्पाली, झापाली, ठुलो, सानो, जेठो, नयाँ, पुरानो, पातलो, दुब्लो, सज्जन, दुर्जन, बदमास, चलाख, पहिलो, दोस्रो, धेरै, थोरै, चार, पाँच, सातौँ, आठौँ, परिश्रमी, गरिब, धनी, मूर्ख, नेपाली, हिमाली, पहाडी, गाउँले

विद्यार्थीको हस्ताक्षर: .... अभिभावकको हस्ताक्षर : ....

१४.१. तन्तु चिनौं

दिइएको तालिकामा भएका विषयवस्तु घरपरिवारका सदस्यहरूलाई पढेर सुनाउनुहोस् । तन्तुहरूको चित्र पनि देखाएर छलफल गर्नुहोस् :

मानिसको शरीरमा असङ्ख्य कोषहरू रहेका हुन्छन् । यी कोषहरूका कारण मानिसको शरीरमा आफैँ मर्मत हुने र नयाँ कोषहरू निर्माण हुने क्रमले निरन्तरता पाइरहेको छ । एकै प्रकारको बनावट, आकार, विशेषता र कार्य भएका कोषहरूको समूहलाई तन्तु (tissue) भनिन्छ । शरीरमा शक्ति उत्पादन गर्ने, निष्कासन गर्ने, चेतना आदानप्रदान गर्ने आदि तन्तुका प्रमुख कार्यहरू हुन् । कोषहरूको समूह मिलेर तन्तु बनेका हुन्छन् । तन्तुहरूले शरीरमा खास खास किसिमका कार्यहरू गर्न मदत पुऱ्याउँछ । तन्तुहरूको समूहबाट विभिन्न किसिमका अङ्गहरूको निर्माण हुन्छ ।



सादा कापीमा चित्रमा देखाए जस्तै मस्तिष्क, कलेजो, मांसपेशी, आन्दा (Intestinal) र रक्तकोषहरूको आकृतिहरू बनाउनुहोस् । तल दिए जस्तै कोष र तन्तुबाट समेटेर अरु ३ ओटा थप प्रश्नहरू कापीमा लेख्नुहोस् । सबै प्रश्नहरूको पनि उत्तर कापीमा लेखेर घरपरिवारका सदस्यलाई सुनाउनुहोस् :

(क) कोषलाई ढाक्ने बाहिरी झिल्लीलाई के भनिन्छ ?

(ख) कोषका प्रमुख काम के के हुन् ?

(ग) तन्तुका प्रमुख कामहरू के के हुन् ?

14.2. My Articles

A. Keep the correct articles in the blank spaces

1. Would you like to eat .... apple?

2. This is .... book. .... book is brown.

3. It is very hot. I would like to eat .... ice-cream.

4. Could you close .... door, please?

5. This is .... butterfly.

6. This is **......** a Cow.

7. This is **....** orange.

8. This is **....**Elephant....... Elephant is big.

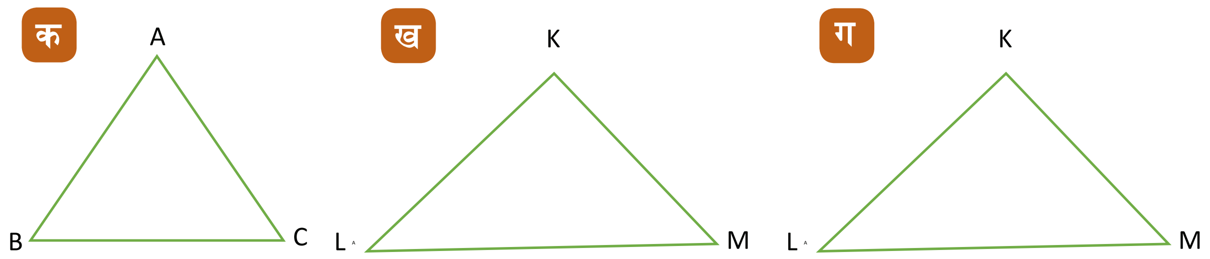
9. This is **....** flower.

10. This is **......** dog. .... dog is brown.

11. This is **....** umbrella.

१४.३. त्रिभुजको भुजाको लम्बाइ कति ?

यसअघि तपाईंले त्रिभुजको परिमिति पत्ता लगाउन जानिसक्नुभयो । तल तीन प्रकारका त्रिभुज दिइएको छ । समबाहु, समद्विबाहु र विषमबाहु कुन कुन हुन चिन्नुहोस् । दिइएको तालिकामा त्रिभुजको जम्मा परिमिति राखिएको छ । यस्तै केही भुजाहरूको नाप पनि दिइएको छ । बाँकी भुजाहरूको नाप निकालेर तालिकामा लेख्नुहोस् ।



त्रिभुज	परिमिति (p)	दुई भुजाको	बाँकी भुजाको नाप
Δ ABC	15 cm	AB=BC= 5 cm	CA= .... cm
Δ PQR	21 cm	k= 6 cm, l= 7cm	m= .... cm
Δ XYZ	19 cm	x + z =12 cm	y = ... cm

याद गरौं :

त्रिभुजको भुजाको लम्बाइ (*length*) लाई *l* ले जनाइन्छ । कुनै पनि त्रिभुजको परिमिति र दुई भुजाको लम्बाइ थाहा छ भने बाँकी भुजाको लम्बाइ थाहा पाउन तलको सूत्र प्रयोग गर्न सकिन्छ :

Δ को p= दुई भुजाको लम्बाइको योगफल + थाहा पाउनु पर्ने भुजाको लम्बाइ हुन्छ ।

तसर्थ, थाहा पाउनुपर्ने भुजाको लम्बाई (*l*) = Δ को *p* — दुई भुजाको लम्बाइको योगफल हुन्छ ।

माथिको सूत्र समद्विबाहु र विषमबाहु त्रिभुजका लागि प्रयोग गर्न सकिन्छ । समबाहु त्रिभुजको लागि निम्न सूत्र प्रयोग गर्न सकिन्छ :

समबाहु त्रिभुजको परिमिति (p) $= l+l+l=3l$

तसर्थ, $l = p/3$ हुन्छ ।

तल त्रिभुजको परिमिति र भुजाहरूको लम्बाइ दिइएको छ । यी हिसाबलाई कापीमा हल गर्नुहोस् । हिसावको निष्कर्ष पनि लेख्नुहोस् । सम्भव भए शिक्षकलाई पनि देखाउनुहोस् :

१. त्रिभुजको परिमिति *p= 20 cm*, भुजाहरू *AB=CA= 12cm* भुजा *BC= ....cm*

२. त्रिभुजको परिमिति *p =35* भुजा *PQ= 10cm* भुजा *QR= 12 cm*, भुजा *RQ= ......cm*

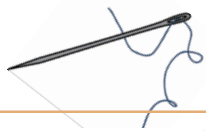
३. त्रिभुजको परिमिति *p = 60 cm*, भुजाहरू *XY = YZ = ZY = ...cm*

विद्यार्थीको हस्ताक्षर: .... अभिभावकको हस्ताक्षर : ....

मिति : ....
बार. : ....
लागेको समय : ....

१५.१. हाम्रा घरायसी उपकरणहरू

दिइएको तालिकामा केही घरायसी उपकरणहरूको चित्र दिइएको छ । चित्र हेरेर ती उपकरणको नाम लेख्नुहोस् । ती उपकरण के काममा प्रयोग गरिन्छ, आफूले थाहा पाएका विषयवस्तु लेख्नुहोस् । थाहा नभएमा अभिभावकलाई सोधेर लेख्नुहोस् :

चित्र	उपकरणको नाम	उपकरणको काम
	धातु काट्ने कैंची	फलाम तथा अन्य धातुलाई सजिलोसँग काट्न
		

हाम्रो दैनिक जीवनमा आइपर्ने कामहरूलाई सजिलोसँग गर्न मदत गर्ने उपकरण वा ज्यावललाई सरल यन्त्र भनिन्छ । माथि उल्लिखित समग्रीहरू सरल यन्त्रका उदाहरणहरू हुन् । सरल यन्त्रले कामलाई सजिलो बनाउन मदत पुऱ्याउँछ । सरल यन्त्रले कामलाई छिटो गर्न मदत पुऱ्याउँछ । सरल यन्त्रले बलको दिशा परिवर्तन गर्न मदत पुऱ्याउँछ ।

तपाईंको घरमा भएका अन्य १० ओटा उपकरण वा ज्यावलहरूको नाम र तिनीहरूको काम कापीमा लेख्नुहोस् । अभिभावकसँग तलको प्रश्न सोध्नुहोस् र उत्तर कापीमा लेख्नुहोस् :

(क) ढुङ्गा वा काठको मुढा पल्टाउनका लागि साबेल वा काठको घोचोको प्रयोग गरिन्छ किन ?

(ख) इनारमा पानी तान्दा किन घिर्नी वा पाङ्ग्राको प्रयोग गरिन्छ ?

तपाईंको घरमा भएका अन्य १० ओटा उपकरण वा ज्यावलहरूको नाम र तिनीहरूको काम लेख्नुहोस् ।

१५.२. नगरपालिका चिनौं

दिइएको तालिकामा भएका नगरपालिकासम्बन्धी विषयवस्तु पढेर सुनाउनुहोस् । तपाईं आफू बसोबास गर्ने नगरपालिकामा भएका यी विषयवस्तु भए नभएको घरपरिवारका सदस्यसँग कुराकानी गरेर प्रस्ट हुनुहोस् :

परिचय

नेपालको कुनै एक नगर वा एकभन्दा बढी नगरहरूलाई किल्ला तोकी घोषणा गरिएको क्षेत्रलाई नगरपालिका भनिन्छ ।

नगर कार्यपालिका

- प्रमुख : १ जना
- उपाध्यक्ष : १ जना
- प्रत्येक वडाबाट निर्वाचित वडाध्यक्ष
- नगरसभाका सदस्यहरूले आफूहरूमध्येबाट निर्वाचित गरेका महिला सदस्य : ५ जना
- दलित वा अल्पसङ्ख्यक समुदायबाट नगरसभाले निर्वाचित गरेको सदस्यहरू : ३ जना

गाउँसभा

- प्रमुख : १ जना
- उपाध्यक्ष : १ जना
- प्रत्येक वडाबाट निर्वाचित वडाअध्यक्ष र चार जना सदस्यहरू गरी प्रत्येक वडाका : ५ जना निर्वाचित प्रतिनिधि
- दलित वा अल्पसङ्ख्यक समुदायबाट निर्वाचित नगर कार्यपालिका सदस्य : : ३ जना

न्यायिक समिति

- उपाध्यक्ष संयोजक : १ जना
- गाउँसभाबाट आफूहरूमध्येबाट निर्वाचित गरेको सदस्यहरू : २ जना

दिइएको तालिकामा स्थानीय तहहरू के के रहेछन् पढ्नुहोस् । तपाईंको जिल्लामा कुन कुन स्थानीय तह कति छन् ? घरपरिवारका सदस्य र शिक्षकसँग सोधेर सङ्ख्या लेख्नुहोस् । ती स्थानीय तहहरूको नाम पनि तालिकामा लेख्नुहोस् । यसमा नअटाए अलगै पानामा तालिका बनाएर लेख्नुहोस् । त्यसलाई तपाईंको कोठामा टाँस्नुहोस् :

क्रस	स्थानीय तह	जम्मा सङ्ख्या		जिल्लामा भएका पालिकाको नामहरू
		नेपालमा	तपाईंको जिल्लामा	
१	गाउँपालिका	४६०		
२	नगरपालिका	२७६		
३	उपमहानगरपालिका	११		
४	महानगरपालिका	६		
	जम्मा	७५३		
५	वडाहरू	६७४३		
६	जिल्ला समन्वय समिति	७७		

१५.३ क्रियापद शब्द चिनौं

दिइएको तालिकामा भएका गर्छ, पढ्यो, बस्ने छ, हाँस्ला आदि क्रियापद हुन् । तल दिइएको जीवनीको अंश पढेर क्रियापद चिनेर कापीमा लेख्नुहोस् । यस्तै किसिमका दशओटा क्रियापद कापीमा लेख्नुहोस् । यही तरिकाले समय समयमा क्रियापद लेखी आफ्ना अभिभावकलाई देखाउनुहोस् र सम्भव भएमा शिक्षकलाई पनि सुनाउनुहोस् ।

धातु	क्रियापद
गर्	गर्छ, गर्छे, गर्छन्, गर्छिन्, गर्छौं, गर्छस्, गर्छौ, गर्छ्यौ, गर्नुहुन्छ, गर्दै छन्, गरेका छन्
पढ्	पढ्यो, पढी, पढे, पढिस्, पढ्यौं, पढ्नुभयो, पढेकी थिइन्
बस्	बस्ने छ, बस्ने छे, बस्ने छेस्, बस्ने छस्, बस्ने छौ, बस्ने छ्यौ, बसेका छौं, बस्दै छिन् ।
हाँस्	हाँस्ला, हाँस्ली, हाँस्लान्, हाँस्लास्, हाँसौला

साहित्यकार भवानी भिक्षु

भिक्षु मुख्य रूपमा नेपाली कविता, उपन्यास र कथा साहित्यका त्रिवेणी हुन् । उनी कविताभन्दा उपन्यास र उपन्यासभन्दा कथामा बढी सफल देखिन्छन् । आफ्ना रचनामा मानिसका सहज बानी बेहोराको चित्र उतारेर उनले नेपाली साहित्यलाई नयाँ बाटो देखाएका छन् । उनको साहित्यिक विशेषता पनि यही हो । उनले आफ्ना कथामा मानिसको मनभित्र गुम्सिएर रहेका इच्छा र आकाङ्क्षाहरूको चित्रण गरेका छन् :

क्रियापदहरू

विद्यार्थीको हस्ताक्षर: .... अभिभावकको हस्ताक्षर : ....

मिति : ....
बार. : ....
लागेको समय : ....

16.1. My visit

A. A teacher is giving instructions to the students of grade six for their visit plan.

You all should be in small groups of five. You should select a group leader. Shambhu and Shanti will monitor the overall team. You ought to follow their instructions. You must all wear school uniform. You must not carry any expensive things with you. You should be careful with your purse in the crowd. You ought to carry a notebook, a pen, a pencil, and a pencil sharpener.

B. Write 3 sentences with 'Should/Should not' from the above passage.

1. ....
2. ....
3. ....

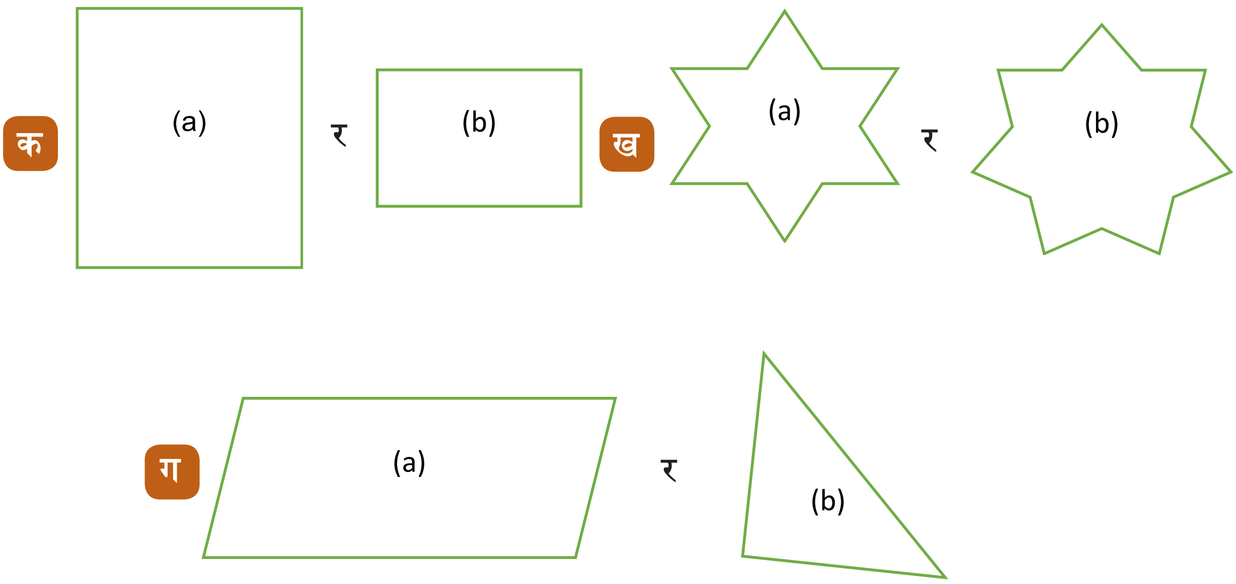
C. The following sentences are in the wrong order. Write them in the right order.

- Shambhu and Shanti will the overall team monitor.
- You be in small all should groups of five.
- You expensive things mustn't with you carry any.
- A group leader You should select.
- You ought to follow their instructions.
- All wear the school uniform you must.

1..
2..
3..
4..
5..
6..

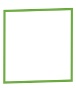
१६.२. समतल आकृतिको क्षेत्रफल

दिइएका समतल आकृतिका चित्रहरू हेर्नुहोस् । कुन आकृतिले बढी ठाउँ ओगटेको छ ? अनुमान गर्नुहोस् :

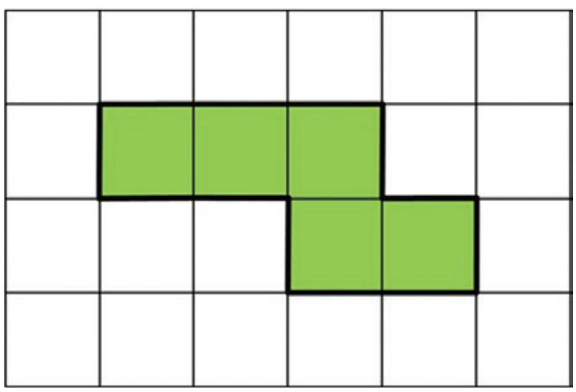


माथि (क) मा दिइएका दुई आकृतिहरूको आकार उस्तै भए पनि (b) ले भन्दा (a) ले समतलमा बढी ठाउँ ओगटेको स्पष्ट देख्न सकिन्छ । तर (ख) र (ग) मा फरक फरक आकृति भएकाले कुनले बढी ठाउँ लिएको छ भनेर सहजै भन्न कठिन हुन्छ ।

यो सानो चित्र हेर्नुहोस् । यसको लम्बाइ र चौडाइ नाप गर्नुहोस् । कति रहेछ ? तपाईंले लम्बाइ र चौडाइ



दुवै 1 से.मि. पाउनुभयो होइन त ? यो 1 से.मि. x 1 से.मि.को वर्ग हो । कुनै पनि वस्तुले समतलमा कति ठाउँ लिएको छ भनेर गणना गर्न वा थाहा पाउन वर्ग प्रयोग गरिन्छ । यसलाई एक वर्ग से.मि. ($1cm^2$) लेखिन्छ ।



दायाँ दिएको चित्र हेर्नुहोस् । चित्रमा दिइएको आयतमा 1, 1 cm^2 का वर्गाकार कोठा कति छन् ? जम्मा वर्ग कोठा सङ्ख्या 24 ओटा छन् । त्यसैले, यो आयतको क्षेत्रफल 24 वर्ग से.मि. (24 cm2) हुन्छ । यहाँ आयतको लम्बाइ 6 cm र चौडाइ 4 cm छ ।

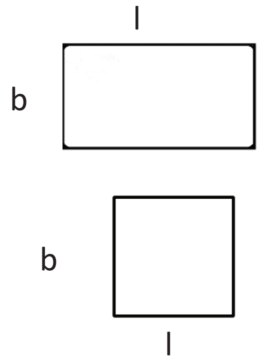
हरियो रङले ओगटेको भागको क्षेत्रफल कति हुन्छ ? कापीमा लेख्नुहोस् ।

दिइएको आयतमा तेर्सोमा (लम्बाइतिर) कतिओटा कोठाहरू छन् ? ठाडोमा (चौडाइतिर) कतिओटा कोठाहरू छन् ?

त्यसैले, क्षेत्रफल = ल.x चौ. = 6cm x 4cm = $24cm^2$

> समतलमा वस्तुले लिएको ठाउँलाई त्यस वस्तुको क्षेत्रफल भनिन्छ । क्षेत्रफललाई वर्ग एकाइमा नापिन्छ ।

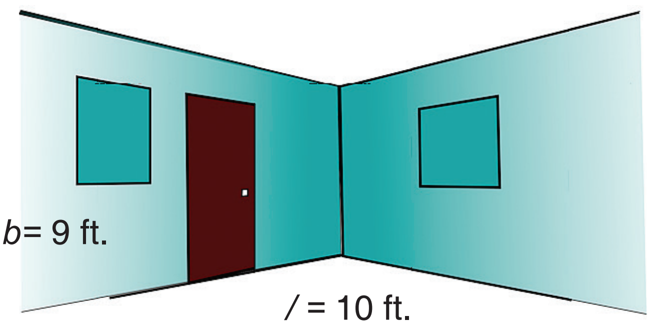
आयत तथा वर्गको क्षेत्रफल निकाल्ने सूत्र,
आयतको क्षेत्रफल (A) = लम्बाइ (l)x चौडाइ (b) हुन्छ ।
वर्ग आकृतिको क्षेत्रफल निकाल्दा लम्बाइ र चौडाइ बराबर हुन्छन् ।
त्यसैले लम्बाइ (l) = चौडाइ (b) = l हुँदा
वर्गको क्षेत्रफल (A) = l x l = l2
त्यसैले, वर्गको क्षेत्रफल (A) = l2 = $(भुजा)^2$ हुन्छ ।



> त्यसैले, आयतको क्षेत्रफल (A) = l x b र वर्गको क्षेत्रफल (A)= l2 हुन्छ ।

झ्याल र भित्ताको क्षेत्रफल :

(क) दायाँ एउटा कोठाको भुँइ र दुई भित्ताको चित्र दिइएको छ ।
कोठाको उचाइ *(h)*= 9 ft. छ भने लम्बाइ *(l)* = चौडाइ *(b)*10ft छ ।
अब, यो कोठाको भित्ता र भुँइको क्षेत्रफल फरक फरक निकाल्नुहोस् ।



(ख) त्यो कोठामा दुईओटा झ्यालहरू छन् । दुवै झ्यालको लम्बाइ *(l)* र चौडाइ *(b)* बराबर छ । लम्बाइ ५ फिट र चौडाइ ३ फिट छ भने ती झ्यालहरूको क्षेत्रफल कति होला ?

(ग) त्यो कोठाको ढोकाको उचाइ ८ फिट र चौडाइ ३ फिट छ भने ढोकाको क्षेत्रफल कति होला ? पत्ता लगाउनुहोस् ।

(घ) यहाँ दिइएको झ्यालको उचाइ से.मि. र चौडाइ से.मि. छ भने यो झ्यालले भित्तामा कति ठाँउ ओगटेको छ ? पत्ता लगाउनुहोस् ।

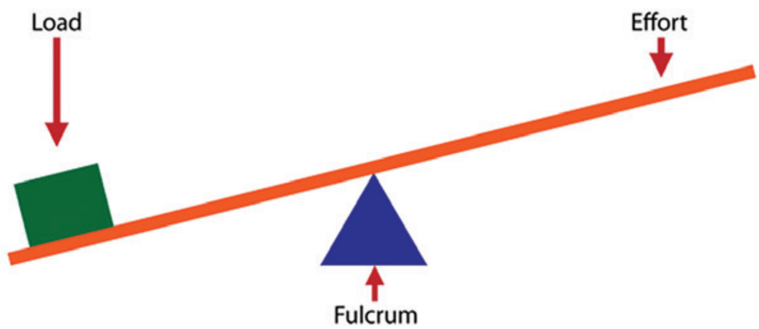
तपाईंको घर वा वरिपरि अन्य आयत वा वर्गाकार वस्तुहरू के के छन् ? खोजी गर्नुहोस् । तिनीहरूको लम्बाइ र चौडाइ नाप्नुहोस् । माथिको सूत्र प्रयोग गरी ती वस्तुहरूको क्षेत्रफल निकाल्नुहोस् । घरपरिवारको सदस्यहरूलाई पनि देखाउनुहोस् ।

१६.३. गरेर सिकौं

तपाईंको घरमा भएको टेबुललाई आफ्नो हातले उठाउनुहोस् र उठाएको भागतिर ३ इन्च जति यता उता सार्नुहोस् । यदि तपाईंले उठाउन नसकेमा अभिभावकको मदत लिनुहोस् । अब फेरि उक्त खाट वा टेबुललाई गल (काठ वा फलामको डन्डी) ले उठाउनुहोस् । डन्डीलाइ भुइँमा टेकाएर अर्को छेउमा हातले समाउनुहोस् । बिचको भागमा टेबुल पारेर बलको प्रयोग गरी उठाउनुहोस् । यसरी उठाउँदा कुन तरिकाले सजिलो भयो र किन ? अनुमान गरी कापीमा लेख्नुहोस् :

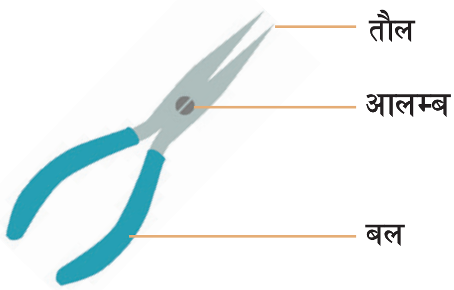
प्रयोग गरिएको काठ वा फलामको गललाई उत्तोलक भनिन्छ ।

१. यसरी उठाउँदा खेरी गलले भुइमा टेकिएको भागलाई आलम्ब (Fulcrum) भनिन्छ । जसलाई चिह्नले सङ्केत गरिन्छ ।
२. यसतरी उठाउदा बल प्रयोग गरिएको ठाँउ वा हातले समाएको भागलाई बल (Effort) भनिन्छ ।
३. सारिएको टेबुल वा खाटले भार पारेको भागलाई तौल (Load) भनिन्छ ।



यसरी सरल यन्त्रको प्रयोग गर्दा हरेक यन्त्रहरूमा लोड (तौल), इफोर्ट (बल) र फलक्रम (आलम्ब) हुन्छन् । बाकसमा दिएका सरल यन्त्रको चित्र आफ्नो कापीमा बनाउनुहोस् । चित्रमा आलम्ब, तौल र बल देखाउनुहोस् ।

कुचो, चिम्टा, हाते आरा, कोदालो, हसीया, बन्चरो, बेल्चा, गैटी, सुपारी काट्ने ज्यावल



विद्यार्थीको हस्ताक्षर: .... अभिभावकको हस्ताक्षर : ....

मिति : ....
बार. : ....
लागेको समय : ....

१७.१. पढेर उत्तर लेखौँ

तालिकामा भएको गाउँपालिका र नगरपालिकामा जनप्रतिनिधि छनोटको प्रक्रिया पढेर सुनाउनुहोस् । घरपरिवारका सदस्यसँग छलफल गर्दै पालिकाका सम्बन्धमा अन्य विषयवस्तु पनि सिक्नुहोस् :

गाउँपालिका र नगरपालिकाका पदाधिकारीहरू सोही क्षेत्र वा वडाभित्र बसोबास गर्ने मतदाता नामावलीमा नाम भएका व्यक्तिहरूले गोप्य मतदानद्वारा निर्वाचित हुन्छन् । तल लेखिएका योग्यता भएको व्यक्ति अध्यक्ष, उपाध्यक्ष, वडा-अध्यक्ष र सदस्यको पदमा निर्वाचित हुन योग्य मानिन्छन् :

- नेपाली नागरिक
- २१ वर्ष उमेर पूरा भएको
- गाउँपालिकाको मतदाता नामावलीमा नाम समावेश भएको
- कुनै कानुनले अयोग्य नभएको
- अध्यक्ष, उपाध्यक्ष, वडा-अध्यक्ष र सदस्यको पदावधि निर्वाचित भएको मितिले ५ वर्षको हुन्छ ।

दिइएका प्रश्नहरू पढेर सुनाउनुहोस् । प्रत्येक प्रश्नलाई तपाईंको कापीमा सार्दै उत्तर लेख्नुहोस् । आवश्यक भए शिक्षक र घरपरिवारका सदस्यको सहयोग पनि लिनुहोस् । तपाईँले लेखेको उत्तर घरपरिवारका सदस्यलाई सुनाउनुहोस् । यस्तै अरू पनि प्रश्नहरू आफैँ बनाएर उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) गाउँपालिका भनेको के हो ?

(ख) नगरपालिकाको गठन प्रक्रिया लेख्नुहोस् ।

(ग) गाउँपालिकाको अध्यक्ष र उपाध्यक्ष हुनका लागि के कस्ता योग्यताहरू चाहिन्छन् ?

(घ) महिला, दलित, अल्पसङ्ख्यक समुदायबाट जनप्रतिनिधि निर्वाचन गर्नुको कारण के हो ?

(ङ) न्यायिक समितिमा को को रहने व्यवस्था गरिएको छ ?

(च) गाउँपालिका र नगरपालिकामा के के कुरा फरक हुने रहेछन् ? बुँदाहरू तयार गर्नुहोस् ।

दिइएको खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

(क) गाउँपालिकाको निर्वाचनमा मतदान गर्ने .... वर्ष उमेर पुग्नुपर्दछ ।

(ख) गाउँपालिकामा उम्मेदवार हुन .... वर्ष उमेर पुग्नुपर्दछ ।

(ग) नेपालको कुनै एक वा एकभन्दा बढी गाउँहरूलाई किल्ला तोकी घोषणा गरिएको क्षेत्रलाई .... भनिन्छ ।

(घ) नगरपालिकाको प्रत्येक वडामा एक जना वडा अध्यक्ष र ....सदस्यहरू हुन्छन् ।

(ङ) नगरपालिकाको अध्यक्ष र उपाध्यक्षको पदावधि निर्वाचित भएको मितिले .... वर्षको हुन्छ ।

(च) नेपालमा ....ओटा सङ्ख्यामा गाउँपालिकाहरू छन् ।

१७.२. योग गरौँ

योगासनका बारेमा पढ्नुहोस् । कुन आसन गर्दा के के फाइदा हुने रहेछ ? पढेर सुनाउनुहोस् । दिइएका आसनहरू दैनिक रूपमा अभ्यास गर्नुहोस् । घरपरिवारका अन्य सदस्यहरूलाई पनि योगासन गर्न सिकाउनुहोस् । योगासन गर्दै जाँदा आफूलाई भएका फाइदाहरू कापीमा लेख्दै जानुहोस् :

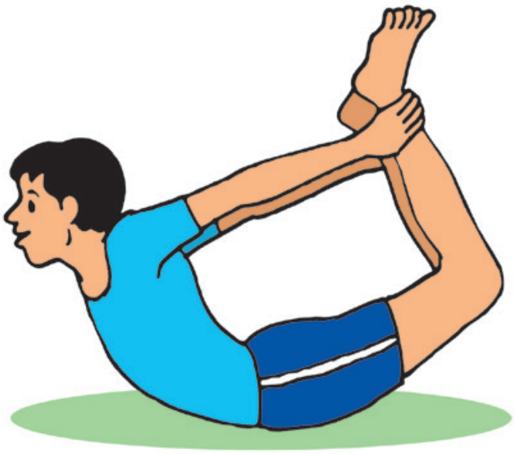
योग भनेको आसन हो । आसन भनेको बस्ने तरिका हो । योगासनमा लयवद्ध तरिकाले शरीरलाई देब्रे र दाहिने, अगाडि र पछाडि मोड्न र सिधा गर्नुपर्छ । सामान्य अर्थमा यसलाई शारीरिक व्यायाम पनि भन्न सकिन्छ । दैनिक रूपमा योगासन गर्नाले सेन्ट्रल नर्वस सिस्टम सन्तुलित रहन्छ । शरीरको समस्त आन्तरिक कार्यप्रणाली सुचारु रूपमा चन्छ । यसका साथै कार्यक्षमता, रोगमुक्ति तथा आत्मशक्तिमा वृद्धि गर्छ । योगासन गर्नाले शरीरका स्नायुहरू लचिला भई सक्रिय भएर काम गर्छन् । योग गर्नु भनेको कुनै रोग निर्मुल बनाउन होइन । बरू शरीरलाई रोग प्रतिरोधी बनाउनु हो । रोग लाग्ने नदिन हो । त्यसैले बाल्यकालदेखि नै योग अभ्यास गर्नु भनेको हाम्रो स्वास्थ्यलाई सवल बनाउनु हो ।

पद्मासन

पदमासनलाई कमलासन पनि भनिन्छ । यो आसन ध्यान र एकाग्रताका लागि गरिन्छ । यो आसनका लागि भुइँमा बस्नुहोस् । दायाँ पैतालालाई बायाँ तिघ्रामा र बायाँ पैतालालाई दायाँतिघ्रा माथि राख्नुहोस् । दुवै हात घुँडामाथि राखेर चोरी र बुढी औँलो जोडर ज्ञान मुद्रामा बस्नुहोस् । यस आसनबाट छालालाई नरम बनाउन मदत गर्छ । थकान र अल्छीपन हटाउँछ । रक्तसञ्चार सक्रिय हुन्छ ।

बज्रासन

यो आसन पनि पदमासन जस्तै हो । यस आसनले प्राचन प्रक्रियाको समस्या हल गर्न मदत गर्छ । यो आसनका लागि भुइँमा बसेर दुवै खुट्टा पछाडि राखेर त्यसमाथि बस्नुपर्छ । दुवै घुँडालाई जोडेर ढाड सिधा राख्नुपर्छ । खाना पछाडि कम्तीमा ५ मिनेट यो आसन गर्दा खानालाई पचाउन ठुलो सहयोग गर्दछ । ढाडलाई सिधा राख्नाले मेरुदण्ड सिधा हुन्छ । नियमित रूपमा यो आसन गर्दै जाँदा आनन्द महसुस हुन्छ ।

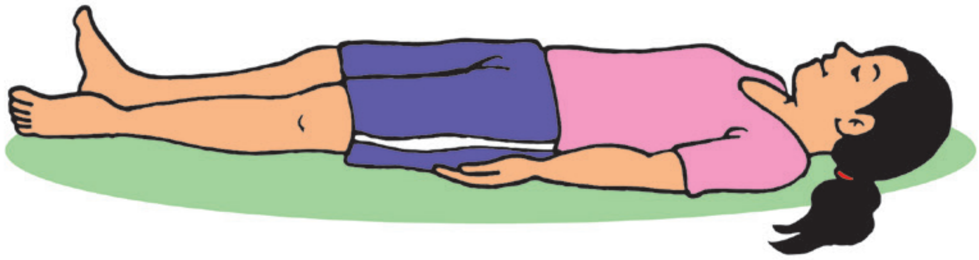


धनुरासन

यो आसन गर्दा ढोग गर्ने जस्तै देखिन्छ । यो आसनले पेटको व्यायाम गराउँछ । कम्बर, चिउडो, पाखुरा र तिघ्राको पनि व्यायाम हुन्छ । यो आसनका लागि भुइँमा पेटको भाग पारेर दुवै खुट्टा उठाएर हातले विस्तारै तान्नुपर्छ । सकेसम्म चिउँडो माथि पारेर अगाडि हेर्नुपर्छ । १, २, ३ ... गर्दै १० सम्म गन्ती गरेर विस्तारै हातले खुट्टा छाडेर आराम गर्नुपर्छ । यसरी नै ३, ४ पटकसम्म दैनिक अभ्यास गर्नुपर्छ ।

मन्डुकासन

यसलाई भ्यागुताको जस्तै आसन पनि भनिन्छ । यो आसनमा शरीर भ्यागुता बसे जस्तै आकारको बनाइन्छ । यस आसनले पेटलाई सफा बनाउँछ । शरीर हल्का, घुँडा दुखाइ कम गराउँछ । यो आसनमा पनि बज्रासनमा जस्तै भुइँमा बसेर घुँडाले टेकेर पैतालामा बस्नुपर्छ । यसपछि दुवै हातलाई नाभीमा राख्नुपर्छ । विस्तारै छातीले घुँडालाई छुने प्रयास गर्दै चिउँडो माथि लानुपर्छ । १, २, ३, ... गर्दै १० गन्ती गरेर विश्राम लिँदै ३, ४ पटक अभ्यास गर्नुपर्छ ।



शवासन

शवासन मृत्यु भएको शरीर जस्तै आसन हो । यो आसन सुत्ने जस्तै हो । यो आसन खासगरी आराम लिनका लागि गरिन्छ । शारीरिक रूपमा परिश्रम गरेर थकान भएको अवस्थामा यो आसन गर्नुपर्छ । यो आसनले शारीरिक तथा मानसिक थकानलाई कम गर्छ । यो आसनका लागि भुइँमा अनुहार माथि पारेर सुत्नुपर्छ । दुवै हातलाई तिघ्रासम्म छुवाइ सिधा बनाएर माथि फर्काएर राख्नुपर्छ । दुवै खुट्टालाई केही फारेर राख्नुपर्छ । आँखा बिस्तारै बन्द गरेर केही समय विश्राम गर्नुपर्छ ।

१७.३. चिठी पढौं

हालखबर, सन्चो, बिसन्चो आदि आदानप्रदानका लागि चिठी लेख्ने गरिन्छ । दिइएको चिठीको नमुना पढ्नुहोस् । चिठी लेख्ने तरिका बुझ्नुहोस् र दिइएको क्रियाकलाप गर्नुहोस्:

दाजुलाई बहिनीको चिठी

मिति : २०७७/०१/०५

आदरणीय दाइ,

सादर नमस्कार ।

धेरै दिन भयो, तपाईंको सन्चो बिसन्चोबारे कुनै खबर पाउन सकिएको छैन । पत्र प्राप्त नभएको पनि महिनौँ भयो । तपाईँलाई कतै बिसन्चो त भएन ! छिट्टै तपाईँको खबर पाउने आशा गरेकी छु ।

यहाँ सबैलाई सन्चै छ । आमाको स्वास्थ्यमा राम्रो सुधार भएको छ । बहिनीले पनि पढाइमा निकै प्रगति गरेकी छ । उसको पढाइमा प्रगति देखेर गुरुहरू खुलेर तारिफ गर्नुहुन्छ । मेरो पढाइ पनि सन्तोषजनक नै छ । तर घरमा तपाईँ नभएकाले नरमाइलो लाग्छ । आमाबुबालाई पनि तपाईँ विदेसिनु भएकामा चित्त बुझेको छैन । घरमा हुने हरेक चाडबाडमा तपाईँलाई सम्झिरहन्छौँ ।

'साग र सिस्नु खाएको बेस आनन्दी मनले' भने झैं सङ्कटमा धैर्य गर्न सक्नुमा पनि छुट्टै आनन्द हुन्छ । तपाईं जस्ता शिक्षित मानिसहरू असन्तोषी बनेर रोजगारीका लागि विदेसिनु राम्रो कुरा होइन । समाजमा पछि परेका व्यक्तिहरूको हालत झनै कस्तो होला, सोच्नुहोस् त । शिक्षित युवाको यस्तो अवस्थाबाट देशले कस्तो दुर्गति भोग्नुपर्ला ? स्वदेशमा गरिने व्यवसायबाट पनि राम्रो जीवनयापन गर्न सकिन्छ । त्यसैमा हामीले सन्तोष लिनुपर्छ । आमाबुबालगायत हाम्रो पनि यही चाहना छ । तपाईँले हाम्रो भावनालाई बुझेर यसपटकको दसैँमा अवश्य घर फर्किनु हुने छ भन्ने विश्वासका साथ पत्रलाई टुङ्ग्याउने अनुमति माग्छु ।

तपाईँकी प्यारी बहिनी

रमिला महतो

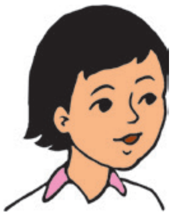
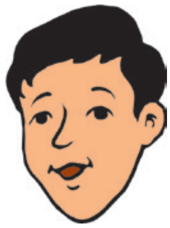
(अ) कोरोनाका कारण विद्यालय बन्द भएको अवस्थामा आफूले गर्ने गरेका दैनिक कार्यलाई खुलाएर साथीलाई चिठी लेख्नुहोस् ।

विद्यार्थीको हस्ताक्षर: .... अभिभावकको हस्ताक्षर : ....

मिति : ....
बार. : ....
लागेको समय : ....

18.1. Write a paragraph about your friend

A. Draw a picture of your friend and describe him/her using the words given below. After completing it, copy same picture in another paper and display the picture on your wall.

				
long hair	curly hair	short hair	long face	round face
square face	big eye	small eye	big nose	small nose

Example,

My friend's name is Dikendra. He studies in grade 6. He likes to play football. He has short hair. His face is round with small eyes. He has a small nose.

Draw a picture of your friend.

My friend's name is................................ . He/she studies in grade............... .
He/she likes to play.......................... . She has.......................... hair. His/her face is.................. . His/her eyes are....................... . He/she has...........nose.

१८.२. कति ठाउँ लिएको छ ?

दिइएका चामलका बोराको चित्र हेर्नुहोस् । कुन बोरामा बढी चामल अटाएको होला ? अनुमान गर्नुहोस् :

सँगै दिएको बाकस हेर्नुहोस् । यसले कति ठाउँ ओगटेको छ होला ?

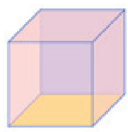
क

ख

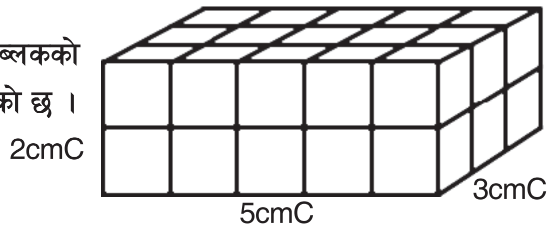
ग

तपाईंको घरमा चामल, मकै, दाल, चिनी आदि कस्तो भाँडामा राखेको छ ? हेर्नुहोस् । सोधखोज गर्नुहोस्। कुन वस्तुले बढी ठाउँ ओगटेको छ अवलोकन गर्नुहोस् । अनुमान पनि गर्नुहोस् ।

कुनै पनि वस्तुले ओगटेको ठाउँलाई त्यस वस्तुको आयतन (volume) भनिन्छ ।



दायाँको चित्रमा देखाइए जस्तै ठुलो ब्लकमा रहेका साना साना ब्लकहरूको सङ्ख्या गन्नुहोस् । ठुलो ब्लक = 30 ओटा साना ब्लकहरू हुन्छन् । सानो ब्लकको लम्बाइ, चौडाइ र उचाइ नाप्नुहोस् । सानो ब्लकको लम्बाइ = 1 से.मि., चौडाइ = 1 से.मि. र उचाइ = 1 से.मि. छ भने ब्लकको आयतन कति हुन्छ । सानो ब्लकको आयतन = 1 घन से.मि. हुन्छ । ठुलो ब्लकमा 30 ओटा साना ब्लकहरू हुन्छन् । त्यसैले, ठुलो ब्लकको आयतन = 30 घन से.मि. हुन्छ ।



अब, ठुलो ब्लकको लम्बाइ, चौडाइ र उचाइ नाप्नुहोस् । ठुलो ब्लकको लम्बाइ = 5 से.मि., चौडाइ = 3 से.मि., उचाइ = 2 से.मि. रहेको छ ।

त्यसैले, षड्मुखाको आयतन = लम्बाइ x चौडाइ x उचाइ

= 5 से.मि.x 3 से.मि.x 2 से.मि.= 30 घन से.मि.

∴ षड्मुखा वस्तुको आयतन = लम्बाइ X चौडाइ X उचाइ हुन्छ ।

अब, घनको आयतन कसरी निकाल्न सकिन्छ, विचार गर्नुहोस् ।
घनको लम्बाइ, चौडाइ र उचाइ बराबर हुन्छ ।
∴ आयतन = लम्बाइ x चौडाइ x उचाइ = ल.x ल.X ल.
= (लम्बाइ)^3
= l^3

सिर्जनात्मक अभ्यास :
तपाईंको घर वरिपरि भएका षडमुखा तथा घनाकार वस्तुहरू खोज्नुहोस् । ती वस्तुको लम्बाइ, चौडाइ, उचाइ पत्ता लगाउनुहोस् । साथै ती वस्तुहरूको आयतन पनि पत्ता लगाउनुहोस् । घर परिवारका सदस्यसँग आदानप्रदान गर्नुहोस् ।

१८.३ तापका स्रोतहरू

तालिकामा दिइएका तापका उपयोगिता र प्राप्त हुने श्रोतहरू छन् । पढ्नुहोस् र अभिभावकलाई पनि सुनाउनुहोस् :

उपयोगिता	स्रोत
शरीर न्यानो राख्न	दाउराको आगो, विद्युतीय हिटर र सूर्यको घाम
खाना पकाउन	दाउरा , गुइठा, गोबर ग्याँस, ग्याँस, विद्युतीय हिटर, भुसको चुल्हो, कोइला
लुगा सुकाउन	घाम (सूर्य)
उद्योग चलाउन	कोइला, दाउरा र बिजुली
पानी शुद्ध पार्न	आगो, इलेक्ट्रिक हिटर, ग्याँस, सौर्य चुल्हो
गेडागुडी, अन्न, मासु आदि खाद्य पदार्थ सुकाउन	घाम, आगो

यसरी तापका विभिन्न श्रोतहरू छन् । तिनीहरूलाई तल दिएअनुसार वर्गीकरण गरिएको छ ।
१. सूर्य (सोलार हिटर र सौर्य चुल्हो)
२. जैविक इन्धन (वनस्पतिबाट प्राप्त हुने दाउरा, गुइठा, पराल, गोवरग्याँस आदि)
३. जिवावशेष इन्धन (खानीबाट प्राप्त हुने (मटितेल, डिजेल, पेट्रोल, कोइला, प्राकृतिक ग्याँस आदि)
४. विद्युत (विद्युत हिटर, विद्युतीय जग, विद्युतीय चुल्हो/इन्डक्सन चुल्हो)
तापको कारणले पदार्थको अवस्था परिवर्तन हुन्छ । पदार्थ तातो हुँदै जाँदा पदार्थको आयतन बढ्दै जाने र चिसो हुँदै जाँदा आयतन घट्दै जाने हुन्छ । सूर्य तापको प्रमुख स्रोत हो ।

अवलोकन गरौं :

एउटा मैनबत्तीको वा रबरको टुक्रा ल्याउनुहोस् । त्यसलाई आगोमा पोल्नुहोस् । सो अवस्थामा कस्तो परिवर्तन आयो, टिपोट गर्नुहोस् र अभिभावकलाई पनि देखाउनुहोस् ।

....

....

....

....

एउटा चियादानीमा आधा जति पानी राख्नुहोस् । त्यस पानीलाई आगो वा हिटरमा राखेर तताउनुहोस् । पानी तात्दै जाँदा कस्तो परिवर्तनहरू हुन्छ आफ्नो कापीमा लेख्नुहोस् र अभिभावकलाई देखाउनुहोस् ।

विद्यार्थीको हस्ताक्षर: .... अभिभावकको हस्ताक्षर : ....

मिति : ....
बार. : ....
लागेको समय : ....

१९.१. मेरो पालिका

तल नेपालको नक्सा राखिएको छ । यसमा तपाईंको आफ्नो जिल्ला, गाउँ वा नगरपालिका कहाँ पर्छ ? अनुमान गरी सानो (●) चिह्न लगाउनुहोस् । नक्साको तल राखिएको खाली ठाउँमा तपाईं बसेको जिल्ला, पालिकाको नाम लेख्नुहोस् । वडा नम्बर र गाउँ अथवा टोलको नाम पनि लेख्नुहोस् :

जिल्ला: .... गापा/नपा: .... वडा: ... गाउँ: ....

तपाईंको आफ्नो पालिकाको बारेमा तलका कुराहरू समेटेर एउटा विवरण कापीमा तयार गर्नुहोस् । यसका लागि घरपरिवारका सदस्य र शिक्षकको सहयोग पनि लिन सक्नुहुन्छ । पढेर पनि सुनाउनुहोस् :

(क) पालिकाको नाम र परिचय :

(ख) वडा सङ्ख्या

(ग) तपाईं बसेको वडा नम्बर :

(घ) तपाईंको वडामा भएका घरधुरी सङ्ख्या :

(ङ) तपाईंको वडाको जनसङ्ख्या :

(च) तपाईंको वडामा वस्ने जातजाति :

(छ) पालिकाको प्रमुख, उपप्रमुख र तपाईंको वडाको प्रतिनिधिहरू सबैको विवरण

(ज) पालिकाको नक्सा बनाएर त्यसमा तपाईंको वडा र घर पनि देखाउनुहोस् ।

क्र.स	नाम थर	पद	ठेगाना	फोन नम्बर

१९.२. वर्तमान काल र अनुलेखन गरौँ

(क) वर्तमान काल

दिइएको तालिकामा भएका वाक्यहरू पढ्नुहोस् र सामान्य, अपूर्ण र पूर्ण वर्तमान कालका क्रियापद बुझ्नुहोस् । दिएका अभ्यास गरी आफ्ना अभिभावकलाई देखाउनुहोस् र सम्भव भएमा शिक्षकलाई पनि सुनाउनुहोस् :

सामान्य वर्तमान	अपूर्ण वर्तमान	पूर्ण वर्तमान
(क) निमा सोलुमा बस्छिन् ।	(क) निमा सोलुमा बस्दै छिन् ।	(क) निमा सोलुमा बसेकी छिन् ।
(ख) उनी हिमाल हेर्छिन् ।	(ख) उनी हिमाल हेर्दै छिन् ।	(ख) उनले हिमाल हेरेकी छिन् ।
(ग) ऊ सगरमाथा चढ्छ ।	(ग) ऊ सगरमाथा चढ्दै छ ।	(ग) उसले सगरमाथा चढेको छ ।
(घ) भाइ तरकारी काट्छ ।	(घ) भाइ तरकारी काट्दै छ ।	(घ) भाइले तरकारी काटेको छ ।

(अ) दिइएका वाक्यलाई पक्षका आधारमा जोडा मिलाउनुहोस् :

सामान्य वर्तमान	म खेतमा जाँदै छु ।
अपूर्ण वर्तमान	म खेतमा गएको छु ।
पूर्ण वर्तमान	म खेतमा जान्छु ।

(आ) तपाईँसँग भएका किताबबाट सामान्य, अपूर्ण र पूर्ण वर्तमान कालका पाँच पाँचओटा वाक्य लेख्नुहोस् ।

(इ) सामान्य वर्तमान कालको प्रयोग गरी पाँच वाक्यमा आफ्नो बानीको वर्णन गर्नुहोस् ।

(ख) अनुलेखन गरौँ

दिइएको निबन्धको अंशलाई कापीमा लेख्नुहोस् । फुर्सदको समयमा तपाईँसँग भएका किताब, पत्रपत्रिका आदिका अनुच्छेदबाट यस्तै खालका लेखन अभ्यास गरी अभिभावकलाई देखाउनुहोस् :

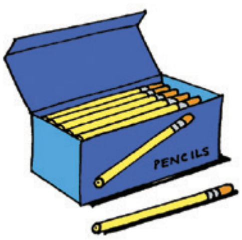
सामाजिक सद्भाव

मिलेर बस्ने बानी मानिसमा मात्र होइन, पशुपन्छीमा पनि हुन्छ । हाम्रा पुराणहरूमा मानिस, देवता र पशुपन्छीहरू मिलेर काम गरेका कथाहरू पढ्न पाइन्छ । यसैगरी ऋषिमुनिहरूका आश्रममा जङ्गली जीवजन्तु ऋषिमुनिकै शिष्य वा सन्तान झैँ लुटुपुटिने गरेका प्रसङ्गहरू पूर्वीय काव्यहरूमा पाइन्छन् । यसबाट पनि तत्कालीन मानिसको मिलनसार र सद्भावपूर्ण बानीबेहोराको अनुमान गर्न सकिन्छ । पशुपन्छी र जनावरहरूलाई समेत आफ्नो प्रेम र सद्भावले आफूप्रति आकर्षित गर्न सक्ने मानिसले सबैसँग मेलमिलाप गर्न सक्नुपर्छ । विभेद, असमानता, स्वार्थ, चुक्ली जस्ता तुच्छ कुराहरूले मानव समाजमा उपद्रो मच्चिने गर्छन् । यस्ता कुराहरूबाट सामाजिक सद्भावमा बाधा पुग्ने भएकाले यस्तो हुन नदिन हामी सबै सचेत हुनुपर्छ ।

19.3. Where am I ?

A. Ask a question to your friend and write answer below. Use the words below to ask a question. One example is done for you.

Cup	Ball	Cat	Lamp	Pencil

	A cup is on the table.
	....
	....
	....
	....

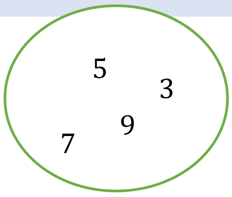
विद्यार्थीको हस्ताक्षर: .... अभिभावकको हस्ताक्षर : ....

मिति : ....
बार. : ....
लागेको समय : ....

२०.१. समूह (Sets) के हो ?

दिइएका उदाहरणहरू अध्ययन गर्नुहोस् :

(क) घेराभित्र कस्ता अङ्कहरू छन् ?



3 एउटा विजोर सङ्ख्या हो । 5 एउटा विजोर सङ्ख्या हो ।
7 एउटा विजोर सङ्ख्या हो । 9 पनि एउटा विजोर सङ्ख्या हो ।

यी सबै 10 भन्दा साना विजोर सङ्ख्याहरू हुन् । यो 10 भन्दा साना विजोर सङ्ख्याहरूको समूह (Set) हो ।

(ख) दाँया राखिएको चित्रमा के के छन् ?

चारओटा केरा छन् । एउटा आँप छ ।
चारओटा स्याउ छन् । दुईओटा सुन्तला छन् ।

यी सबै फलफूल हुन् । यो एउटा भाँडामा भएको फलफूलहरूको समूह हो ।

(ग) बायाँ दिइएको चित्रमा के के छन् ?

एउटा कराही छ । एउटा डेक्ची छ । एउटा कसौँडी छ ।
एउटा ताप्के छ । एउटा तावा छ ।

यी सबै भान्छामा खाना पकाउन प्रयोग गरिने भाँडावर्तनहरू हुन् । यो खाना पकाउने भाँडावर्तनको समूह हो ।

(घ) दाँया दिइएको चित्रमा कतिओटा घोडाहरू छन् ?

यसलाई के को समूह भन्न सकिन्छ ? ती घोडाहरूलाई सानादेखि ठुलाको क्रममा राख्नुहोस् । के ती घोडाहरूमध्ये ठुलो आकारको घोडाहरूको समूह बनाउन सकिन्छ ? कुनलाई ठुलो मान्ने ? शरीर ठुलो भएकालाई वा पुच्छर लामो भएको वा खुट्टा लामो भएको ? यहाँ कुनै घोडाको खुट्टा लामो छ । कुनै घोडाको शरीर ठुलो छ । कुनै घोडाको शरीर सानो छ । तसर्थ, कुन कुन घोडा ठुलो हुन् । निश्चित गर्न सकिँदैन । त्यसैले यस्ता सङ्कलनलाई समूह भन्न सकिँदैन ।

यदि सङ्कलनमा कुनै वस्तु पर्छ कि पर्दैन भनी किटान गर्न सकिन्छ भने त्यस्ता सङ्कलनलाई परिभाषित (well-defined) सङ्कलन भनिन्छ । वस्तुहरूको परिभाषित सङ्कलनलाई समूह भनिन्छ ।

दिइएका मध्ये परिभाषित भएका सङ्कलनमा ठिक (√) र नभएकामा बेठिक (X) चिह्न लगाउनुहोस् । किन ठिक र बेठिक हो, बयान गर्नुहोस् । यस्तै कुरा तपाईंको घरमा भएको पनि खोजेर कापीमा सूची तयार गर्नुहोस् ।

(क) कक्षा 6 का लामा औंला भएका विद्यार्थीहरू ।
(ख) अङ्ग्रेजी अक्षर J बाट सुरु हुने अङ्ग्रेजी महिनाका नामहरू ।
(ग) जोर सङ्ख्याहरू 2, 4, 6 र 8

२०.२. के ले बढी पोल्छ ?

दिइएको जानकारी पढ्नुहोस् । आफैँ गरी तापको शोषण बारे सिक्नुहोस् :

सबै प्रकारका पदार्थले ताप शोषण गर्दछ अर्थात ताप ग्रहण गर्दछ । ताप ग्रहण गरेपछि वस्तु तात्दै जान्छ । वस्तुले ताप छोड्दै गयो भने चिसिन्छ । हामी एकछिन घाममा बस्यौँ भने हाम्रो लुगा तात्छन् । त्यस्तै हाम्रो कपाल तात्छ । वस्तुले घामबाट ताप शोषण गर्दछ । कुनै वस्तुले ताप बढी शोषण गर्छ भने कुनैले कम मात्र गर्दछ । त्यस्तै कुनै वस्तुले ताप छिटो शोषण गर्छ भने कुनैले ढिलो गर्छ ।

आवश्यक सामाग्री : कालो कपडा वा कालो पछ्यौरी, सेतो कपडा वा सेतो पछ्यौरी, घडी, घाम लागेको दिन

तरिका

- एउटा कालो पछ्यौरो वा कपडा लिनुहोस् ।
- दिउँसोको समयमा उक्त कपडा ओढ्नुहोस् ।
- केही समय २ देखि ३ मिनेट घडी हेर्नुहोस् र घाममा बस्नुहोस् ।
- यसरी घाममा बस्दा कतिको पोल्छ विचार गर्नुहोस् ।
- अब फेरि सेतो पछ्यौरा वा कपडा लिनुहोस् ।
- दिउँसोको समयमा उक्त कपडा ओढेर केही समय २ देखि ३ मिनेट घाममा बस्नुहोस् ।
- २ ओटा कपडा ओढ्दा कुनमा बढी गर्मी भयो ? यस्तो किन भयो होला विचार गर्नुहोस् । अभिभावकसँग छलफल गर्नुहोस् ।

निष्कर्ष

यसरी कालो वस्तुले ताप छिटो शोषण गर्दछ । उज्यालो (सेतो) वस्तुले ताप कम र ढिलो शोषण गर्दछ । जस्तै एकछिन घाममा बसेको अवस्थामा कपाल तात्छ, कपडा सुकाउदा कालो कपडा छिटो सुक्छ । गर्मी मौसममा सेतो कपडा लगाइन्छ । सेतो कपडाले सूर्यको ताप कम शोषण गर्दछ ।

अभ्यास गरी हेर्नुहोस्

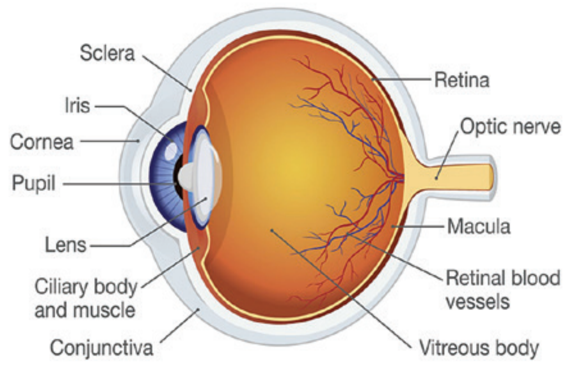
....

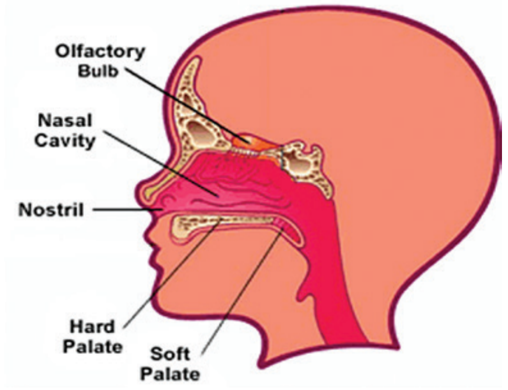
....

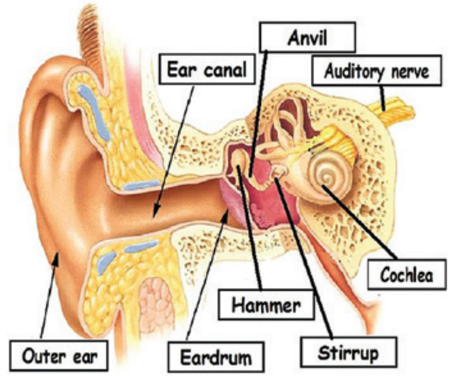
....

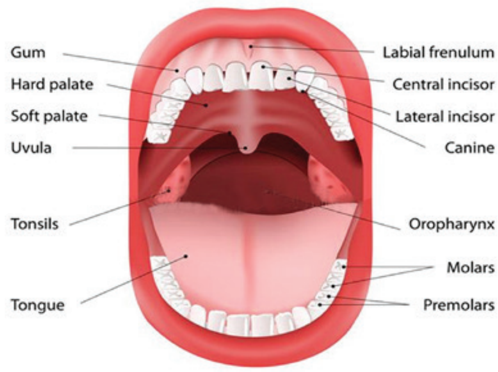
२०.३. अङ्गको चित्र बनाऔं

दिइएका अङ्गहरूको चित्र हेर्नुहोस् । यस्तै चित्र सादा पानामा तयार गर्नुहोस् । त्यसमाथि अङ्गहरूको नाम राख्न मिल्ने गरी ससाना टुक्राहरूमा अङ्गको नाम लेख्नुहोस् । घरपरिवारका सदस्यसँग बसेर प्रत्येक अङ्गको भागहरू देखाउँदै त्यसको नाम लेखेको टुक्रा राख्नुहोस् । पढेर सुनाउनुहोस् । टुक्राहरूलाई सुरक्षित राख्नुहोस् । भाइबहिनी भए उनीहरूलाई पनि सिकाउनुहोस् :









दिइएको जस्तै तालिका कापीमा तयार गर्नुहोस् । तालिमा प्रत्येक अङ्गका भागहरूको नाम अङ्ग्रेजीमा लेख्नुहोस् । त्यसको नेपालीमा नाम खोजेर लेख्नुहोस् । आवश्यक भए शिक्षकको सहयोग पनि लिनुहोस् ।

अङ्ग्रेजीमा	नेपालीमा	अङ्ग्रेजीमा	नेपालीमा
Sclera	स्केलेरा	Soft palate	नरम तालु
Iris	स्केलेरा	Hard palate	कडा तालु
Cornea	बाहिरी पत्र	Nostril	नाकको छाला
Pupil	आँखाको नानी		

विद्यार्थीको हस्ताक्षर: .... अभिभावकको हस्ताक्षर : ....

मिति : ....
बार. : ....
लागेको समय : ....

२१.१. पालिकाका कामहरू

दिइएको चित्रमा गाउँपालिका र नगरपालिकाले गर्ने मुख्य मुख्य कामहरू दिइएको छ । यसलाई ठुलो स्वरमा पढेर घरपरिवारका सदस्यलाई सुनाउनुहोस् :

गाउँपालिका र नगरपालिकाका विकास कार्यहरू

- कानुन बनाइ लागु गर्ने
- सुशासन कायम गर्ने
- प्राकृतिक स्रोतको दिगो संरक्षण र उपयोग गर्ने
- आपूर्ति व्यवस्था मिलाउने
- विपद् जोखिम व्यवस्थापन
- गैरसरकारी संस्थाहरूको कार्यहरूको अनुगमन गर्ने
- बजार अनुगमन
- अव्यवस्थित बसोबासलाई व्यवस्थित गर्ने
- निर्माण सामग्री तथा ज्यालाको दररेट निर्धारण
- कानुन बनाइ लागु गर्ने
- आफ्नो क्षेत्रभित्रका विकासका पूर्वाधार (सडक, सिँचाइ, खानेपानी आदि) को व्यवस्था
- सरसफाइ व्यवस्थापन
- साक्षरता कार्यक्रम सञ्चालन
- अस्पताल र स्वास्थ्य चौकीको स्थापना र सञ्चालन
- सार्वजनिक जमिनमा भएको अतिक्रमण हटाउने र त्यस्ता जमिनको संरक्षण गर्ने
- विद्यालय सञ्चालन

तपाईँको कापीको बिचमा आफ्नो पालिकाको नाम लेख्नुहोस् । त्यसको वरिपरि तपाईँको पालिकाले गर्नुपर्ने माथिका कामहरूलाई यस्तै चित्र बनाएर लेख्नुहोस् । घरपरिवारका सदस्यसँग सोधेर अरू पनि काम गर्ने गरेको भए चित्रमा थपेर लेख्नुहोस् । अर्को दिन पालिकाले गर्ने कामहरूको सूची बनाएर तपाईँको कोठामा टाँस्नुहोस् ।

२१.२. प्रश्न निर्माण र अनुच्छेद लेखन

(क) प्रश्न निर्माण गरौँ

दिइएको कथाको अनुच्छेदलाई ध्यान दिएर पढ्नुहोस् । त्यसपछि को, के, कहाँ, किन, कसरी जस्ता शब्द प्रयोग गरी पाँच प्रश्न निर्माण गर्नुहोस् । समय समयमा अनुच्छेद पढेर प्रश्न निर्माण गर्ने अभ्यास गरेर आफ्ना अभिभावकलाई देखाउनुहोस् र सम्भव भएमा शिक्षकलाई पनि सुनाउनुहोस् :

साने र ठुले

हल्लाखल्ला सुनेर साने बाहिर निस्कियो । अगि अगि भैँसी पछि पछि बाँसको भाटो लिएर दाइ हिँडेको देखेर साने भैँसी समात्न बारीतिर लाग्यो । बल्लतल्ल सानेले भैँसी बाँध्यो । बाँधेको भैँसीलाई पनि ठुलले पिट्न आँटेको थियो, सानेले रोक्यो । भैँसीले किन दुध दिएन भन्ने कुरा सानेलाई थाहा थियो । उसले दाइलाई भन्यो, “दु:ख गरेर घाँस कुँडो दिने र चराउने काम पनि मैले गरेकाले भैँसीले दुध दिएको थियो । भाइले यस्तो दु:ख गरेको छ भनेर तपाईँले कहिल्यै सोच्नुभएन । न दुध न गोबर मैले भैँसीको स्याहार मात्र गर्नुपऱ्यो त्यसैले फाइदा लिनेले काम गर्नुपर्छ भनेर मैले भैँसीलाई घाँस कुँडो दिइनँ । भैँसीले दुध नदिनुको कारण यही हो । भैँसी कुटेर दुध आउँदैन, गोबर पनि झर्दैन । घाँस काटेर दिनुहोस् अनि मात्र दुध मल दुवै पाइन्छ । म त अब भैँसीको स्याहार गर्दिनँ ।”

उदाहरण :

को भैँसी समात्न बारीतिर लाग्यो ?

१ .... २. ....

३. .... ४. ....

५. ....

(ख) अनुच्छेद लेख्ने तरिका

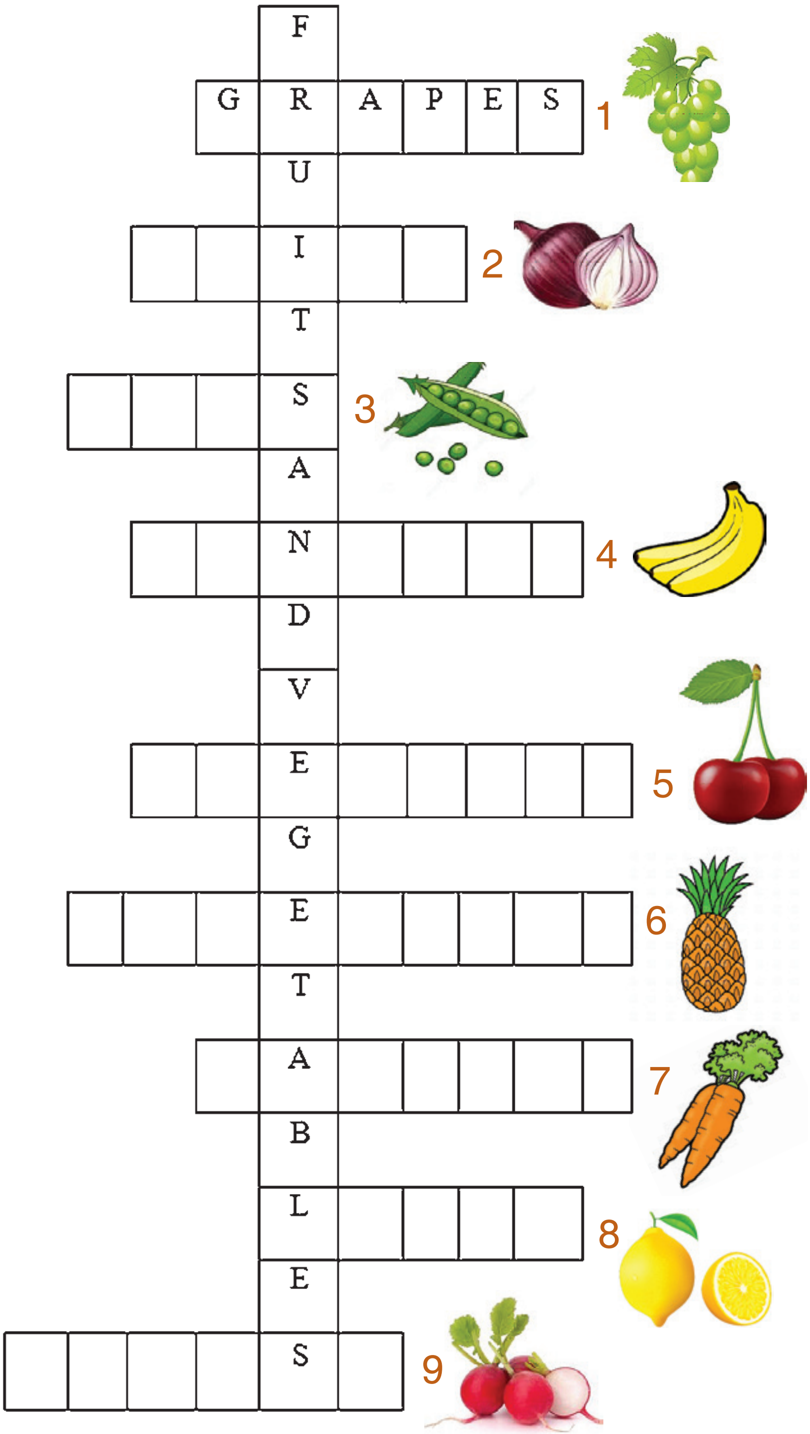
कुनै पनि विषयको परिचय, महत्त्व, आवश्यकता आदिलाई समेटेर एउटै अनुच्छेदमा लेख्ने गरिन्छ । दिइएको अनुच्छेदको नमुना पढ्नुहोस् र यही ढाँचामा ‘फूलबारी’ शीर्षकमा एक अनुच्छेद लेखेर आफ्ना अभिभावकलाई देखाउनुहोस् :

जलसम्पदा

नेपालको उत्तरमा हिमाल छन् । नेपालका धेरैजसो नदीका मुहान हिमाली क्षेत्रमा पर्छन् । हिमाल भेगको हिउँ पग्लिएर बाह्रै महिना नदीहरू बगिरहेका हुन्छन् । यी नदीहरू नेपालका जलसम्पदा हुन् । नेपालमा धेरै नदीनाला छन् त्यसैले नेपाललाई जलसम्पदाको धनी देश भनिन्छ । जलसम्पदाबाट धेरै फाइदा लिन सकिन्छ । खेतीपातीका लागि नदीलाई प्रयोग गर्न सकिन्छ । यसबाट कृषि उत्पादनमा वृद्धि हुन्छ । विद्युत् उत्पादन गरी उद्योग, कलकारखाना, यातायात, घरायसी काम आदिमा खपत गरी प्रशस्त फाइदा लिन सकिन्छ । खानेपानी, माछापालन र सरसफाइका लागि पनि जलसम्पदा अपरिहार्य छ । जलसम्पदा दैनिक जीवनको अनिवार्य आवश्यकता हो । विकासको आधारभूत आवश्यकता पनि हो । यसलाई सदुपयोग गरी आर्थिक लाभ लिन सकिन्छ । नेपालले जलसम्पदालाई विकासको आधारका रूपमा लिनुपर्छ ।

21.3.Crossword

A. Use the pictures to complete the crossword



My favourite fruit is

....

because.................

....

....

....

My favourite vegetable

is.........................

because.................

....

....

....

विद्यार्थीको हस्ताक्षर: .... अभिभावकको हस्ताक्षर : ....

मिति : ....
बार. : ....
लागेको समय : ....

२२.१. सेटका कोष्ठक जानौँ

दिइएको उदाहरणमा बराबर चिह्नदेखि बायाँतर्फ कस्तो अक्षर लेखिएको छ ? प्रत्येक समूहका सदस्यहरूलाई कस्तो कोष्ठभित्र राखिएको छ ? ती समूह सदस्यहरूलाई कुन चिह्नले छुट्याएको छ ? हेर्दै पढ्नुहोस् :

A = { गाई, भैँसी, गोरु, घोडा, चौँरी }
B = { काग, मैना, कोइली, सुगा }
C = { b, c, d, f, g, h }
F = { केरा, स्याउ, आँप, सुन्तला }
V = { a, e, i, o, u}

समूहका सङ्केत (Notation of a set)

समूहहरूलाई अङ्ग्रेजी वर्णमालाको ठुला अक्षरहरू (capital letters) A, B, C, D,……, X, Y, Z आदिले जनाउने गरिन्छ । समूहका प्रत्येक सदस्यलाई अल्पविराम (,) बाट छुट्याइन्छ । सबै सदस्यहरूलाई मझौला कोष्ठक { } भित्रै राखिन्छ ।

अब, फेरि तलका उदाहरणहरू अध्ययन गर्नुहोस् :

उदाहरण 1: एक हप्तामा कति बारहरू हुन्छन् ? सम्झनुहोस् । तल ती बारहरूलाई कति तरिकाले जनाएको छ ? हेर्नुहोस् । अध्ययन गर्नुहोस् :

D = { हप्ताका सात बारहरूको समूह }

D = { आइतबार, सोमबार, मङ्गलबार, बुधबार, बिहीबार, शुक्रबार, शनिबार }

D = { x:x हप्ताको एउटा बार हो । }

उदाहरण 2:4 भन्दा ठुला र 20 भन्दा साना जोर सङ्ख्याहरू कुन कुन हुन् ?

E = { 4 भन्दा ठुला र 20 भन्दा साना जोर सङ्ख्याहरूको समूह }

E = { 6, 8,10,12,14,16,18 }

E = { x : x 4 भन्दा ठुला र 20 भन्दा साना जोर सङ्ख्याहरूको समूह }

समूहहरूलाई जनाउने तरिका (Methods of describing Sets)

माथिका दुवै उदाहरणमा ***पहिलो हरफमा*** समूहमा पर्ने वस्तुहरू वा सदस्यहरूको गुणलाई विचार गरी शब्द वा वाक्यद्वारा अभिव्यक्त गरिएको छ । यसमा शब्द वा वाक्यको नै प्रयोग गरिन्छ । यसलाई **व्याख्या विधि** (describing method) भनिन्छ । ***दोस्रो हरफमा*** समूहका सदस्यहरूलाई मझौला कोष्ठ { } भित्र अल्पविरामले छुट्याएर राखिएको छ । यसलाई **सूचीकरण विधि** (listing method) भनिन्छ । ***तेस्रो हरफमा*** कुनै एउटा समूहका सदस्यहरूको साझा गुणका आधारमा उक्त चलको व्याख्या गरिएको छ । माथिको उदाहरणमा x लाई दुवै समूहका सदस्यको ठाउँमा राखिएको छ । यो एउटा चल हो । यस्तो (:) चिह्नले भनेको अर्थात् such that बुझाउँछ । यसलाई **समूह निर्माण विधि** (set builder method) भनिन्छ ।

दिइएका समूहहरूलाई कुन विधिमा जनाइएको छ ? कापीमा लेख्नुहोस् । प्रत्येकको बाँकी दुईओटा विधि पनि कापीमा पूरा गर्नुहोस् । यस्तै अरू पनि अभ्यास आफैँले तयार गर्नुहोस् । सम्भव भए शिक्षकलाई थप सोध्ने र देखाउने प्रयास गर्नुहोस् :

(क) A = {घरपालुवा चारखुट्टे सिङ हुने जनावरहरूको समूह }

(ख) B = { x : x चराहरूको समूह}

(ग) C = { अङ्ग्रेजी वर्णमालाको e र l बिचका व्यञ्जनहरू (Consonants) का समूह}

(घ) F = { केरा, स्याउ, आँप, सुन्तला}

(ङ) V = { a, e, i, o, u}

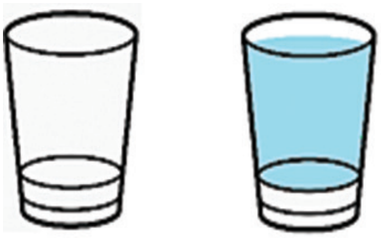
२२.२. पदार्थ चिनौँ

तालिकामा भएका विषयवस्तु पढेर सुनाउनुहोस् । कापीमा सफासँग लेखेर अभिभावकलाई देखाउनुहोस् :

हाम्रो वरिपरि चारैतिर कागज, प्लास्टिक, कपडा, कलम, दुध, हावा, फलाम, पानी, माटो, टेबुल, किताब इत्यादि देख्छौँ । यी वस्तुहरूका आआफ्नै गुणहरू हुन्छन् । रङ, स्वाद, गन्ध, आकार पनि हुन्छ । तर यी गुणहरू वस्तुअनुसार फरक हुन्छन् । यी सबै वस्तुमा समान गुण भनेको पिण्ड र आयतन हो । यसरी पिण्ड र आयातन भएका वस्तुहरूलाई पदार्थ भनिन्छ । पदार्थहरू अणु तथा परमाणुहरूले बनेका हुन्छन् । प्रकाश, छाया र आवाज पदार्थ होइनन् किनभने तिनीहरूको पिण्ड र आयतन हुँदैन ।

दिइएका दुईओटा क्रियाकलापहरू प्रयोग गरेर हेर्नुहोस् । पदार्थका गुणहरू प्रमाणित गरी स्पष्ट पार्नुहोस्

(क) पदार्थको पिण्ड



आवश्यक सामाग्री : गिलास (२ ओटा), पानी

तरिका

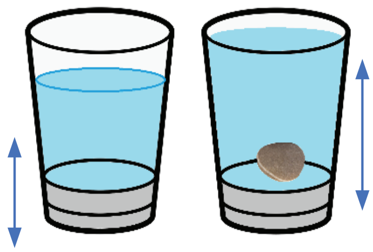
- दुईओटा उत्रै आकारको गिलास लिनुहोस् ।
- एउटा गिलासमा पानी भर्नुहोस् । अर्को खाली नै राख्नुहोस् ।
- दुवै गिलास पालैपालो उचाल्नुहोस् । दुईओटै हातले एकैचोटि पनि उचालेर हेर्नुहोस् ।

पानीले भरिएको गिलास उचाल्दा कस्तो अनुभव गर्नुभयो ? खाली गिलास उचाल्दा कस्तो अनुभव गर्नुभयो ? आफ्नो कापीमा चित्रसहित निष्कर्ष लेख्नुहोस् । अभिभावकलाई पनि सुनाउनुहोस् ।

(ख) पदार्थको आयतन

आवश्यक सामाग्री : सिसाको गिलास अथवा बोतल, पानी, स्केल, मध्यम साइजको ढुङ्गा

तरिका



- सिसाको गिलास लिनुहोस् ।
- गिलासको आधा भाग पानीले भर्नुहोस् ।
- स्केलको सहायताले गिलासमा पानी कतिसम्म रहेछ नाप्नुहोस् । चित्रसहित कापीमा टिपोट गर्नुहोस् ।
- मध्यम आकारको ढुङ्गा बिस्तारै गिलासमा खसाल्नुहोस् ।
- फेरी एकचोटी स्केलको सहायताले गिलासमा पानी कतिसम्म रहेछ नाप्नुहोस् । नापलाई कापीमा चित्रसहित टिपोट गर्नुहोस् ।

तपाईंले प्रयोग गरेको दुई अवस्थामा पानीको सतहको नापमा भिन्नता भएको पाउनुभयो ? किन त्यस्तो भएको होला अभिभावकसँग पनि छलफल गरी आफ्नो कापीमा निष्कर्ष लेख्नुहोस् ।

२२.३. विकासको काम

दिइएको तालिका तपाईंको कापीमा तयार गर्नुहोस् । घरपरिवारका सदस्यसँग बसेर वडाले र पालिकाले गर्दै गरेका विकासका गतिविधिहरूको सूची तयार गर्नुहोस् । उदाहरण दिए जस्तै तपाईंको पालिका र वडामा के के कामहरू भइरहेका छन् ? त्यसको सामान्य विवरण पनि तयार गर्नुहोस् । सम्भव भए यो विवरण तयार गर्न शिक्षकको पनि सहयोग लिनुहोस् ।

उदाहरणका लागि :

क्र.स	क्षेत्र	काम	स्थान	लागत
१	शिक्षा	विद्यालय भवन निर्माण	वडा नम्बर ३ को जनता माविको दुई कोठे भवन निर्माण	१५,००,०००

क्र.स	क्षेत्र	काम	स्थान	लागत
१	शिक्षा			
२	स्वास्थ्य			
३	सडक			
४	खानेपानी			
५	विद्युत			
६	सिँचाइ			
७	सरसफाइ			
८	क्षमता विकास			

दिइएको तालिकामा पालिका र वडाबाट भइरहेको काममा अभिभावकको धारणा सङ्कलन गर्नुहोस् । धारणा लेख्नका लागि ठाउँ अपुग भए कापीमा लेख्नुहोस् । यसरी तपाईंले सङ्कलन गरेको धारणालाई एकै ठाउँमा राखेर सानो प्रतिवेदन जस्तो बनाउनुहोस् । विद्यालय सुचारु भएपछि साथीहरू बिच आदानप्रदान गर्दै सुझाव लिने दिने गर्नुहोस् :

आमाको धारणा	बुबाको धारणा	दाइदिदीको धारणा

विद्यार्थीको हस्ताक्षर: .... अभिभावकको हस्ताक्षर : ....

मिति : ....
बार. : ....
लागेको समय : ....

२३.१. भूतकाल चिनौँ

दिइएको तालिकामा भएका वाक्यहरू पढ्नुहोस् र सामान्य, अपूर्ण र पूर्ण भूतकालका क्रियापद बुझ्नुहोस् । तल दिएका अभ्यास गरी आफ्ना अभिभावकलाई देखाउनुहोस् :

सामान्य भूतकाल	अपूर्ण भूतकाल	पूर्ण भूतकाल
(क) बहिनी घर गई ।	(क) बहिनी घर जाँदै थिई ।	(क) बहिनी घर गएकी थिई ।
(ख) हामी बस्यौँ ।	(ख) हामी बस्दै थियौँ ।	(ख) हामी बसेका थियौँ ।
(ग) तँ हाँसिस् ।	(ग) तँ हाँस्दै थिइस् ।	(ग) तँ हाँसेको थिइस् ।
(घ) तिमीले बोल्यौ ।	(घ) तिमी बोल्दै थियौ ।	(घ) तिमी बोलेका थियौ ।

(अ) तलका क्रियापदमध्ये भूतकालका क्रियापद मात्र कापीमा लेख्नुहोस् :

भनी, जान्छ, पढ्यौ, सक्ला, हाँस्यो, बस्यो, नाच्ने छ, झाऱ्यो

(आ) तलका धातु प्रयोग गरी भूतकालका क्रियापद बनाउनुहोस् :

धातु	सामान्य भूत	अपूर्ण भूत	पूर्ण भूत
खन्	खन्यो	खन्दै थियो	खनेको थियो
भन्			
लेख्			
भर्			
बनाउ			
डाक्			

(इ) दिइएको जीवनीको अंश पढी भूतकालका क्रियापद कापीमा लेख्नुहोस् :

साहित्यकार भवानी भिक्षु

भवानी भिक्षु नेपाली साहित्यमा सुपरिचित नाम हो । 'भिक्षु' उनको उपनाम हो । उनको वास्तविक नाम भवानीप्रसाद गुप्ता हो । उनको जन्म वि.सं. १९६६ साल जेठ २१ गते कपिलवस्तु जिल्लाको तौलिहवामा भएको हो । उनी पिता इन्द्रप्रसाद गुप्ता र माता यशोदादेवीका माहिला छोरा थिए । तीनचार वर्षको उमेरमा उनलाई बिफरले झन्डै मृत्युको मुखमा पुऱ्याएको थियो ।

त्यति बेला बिफरको औषधी पत्ता लागेको थिएन । गाउँलेहरू गाउँमै साधारण उपचार गर्थे । तराईमा बिफर लागेका बच्चालाई भवानीको मन्दिरमा लगरे बचाइदेऊ भन्ने पुकार गरिन्थ्यो । यही अन्धविश्वासमा परी उनकी आमाले पनि मन्दिरमा लगिन् र छोरो बचाइदेऊ भनी भिक्षा मागिन् । आमाले उनलाई बेलुका मन्दिरमै छाडरे देवीको उपासना गरिन् । बिहान जाँदा उनी मरेका थिएनन् । आमाले घरमा ल्याएर उपचार गरेपछि उनी बाँचे । त्यसपछि उनकी आमाले उनको नाम नै भिक्खा राखिदिइन् । यसै आधारमा भवानीप्रसाद गुप्ताले भवानी 'भिक्षु' भनेर आफ्नो साहित्यिक नाम रोजे । त्यही नाम नै नेपाली साहित्यमा एउटा अविस्मरणीय नाम रहन पुग्यो ।

23.2. My Words

A. Put in alphabetical order

Put the following words in alphabetical order and consult a dictionary to write the meaning of the following words

Words	Alphabetical order	Meanings
Above		
Grade		
Able		
Difficult		
Different		
Graceful		
Grandpa		

B. List the words from the picture. Put the words in alphabetical order. After that read the words.

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	
16	

२३.३. समूहको सदस्यता (membership of a sets)

रिकापीमा भएको फलफूलको समूहलाई F मान्नुहोस् । अब सूचीकरण विधिमा फलफूलको समूहलाई कसरी लेख्नुहुन्छ ? सम्झनुहोस् :

F = { केरा, स्याउ, आँप, सुन्तला}

I. त्यो समूहमा सुन्तला छ ।

त्यसैले, सुन्तला ∈{ केरा, स्याउ, आँप, सुन्तला}

अर्थात्, सुन्तला ∈ F हुन्छ ।

ii. त्यसैगरी, त्यो समूहमा स्याउ पनि छ ।

त्यसैले, स्याउ ∈ { केरा, स्याउ, आँप, सुन्तला}

अर्थात्, स्याउ ∈F हुन्छ ।

केरा, स्याउ, आँप, र सुन्तला F समूहका सदस्यहरू हुन् ।

iii. तर यो समूहमा अनार र मेवा छैन ।

त्यसैले, अनार ∉ { केरा, स्याउ, आँप, सुन्तला}

मेवा ∉ { केरा, स्याउ, आँप, सुन्तला}

अर्थात्, अनार ∉F, र मेवा ∉F हुन्छ ।

अनार र मेवा F का सदस्यहरू होइनन् ।

सङ्केत ∈ ले सदस्यहो अथवा समूहमा पर्दछ भन्ने जनाउँछ ।
सङ्केत ∉ ले सदस्यहोइनअथवा समूहमा पर्दैन भन्ने जनाउँछ ।

दिइएका अभ्यासहरू कापीमा गर्नुहोस् । यी अभ्यासहरूलाई सूचीकरण विधिअनुसार हल गर्नुहोस् । समूह सदस्य हो वा होइन, सङ्केत ∈ र ∉ प्रयोग गरेर कापीमा बयान गर्नुहोस्। यस्तै हिसाबहरू आफैँ पनि तयार गरेर घरपरिवारका सदस्यहरूलाई देखाउनुहोस् :

(क) तपाईंको बारीमा खाद्यबालीहरू धान, कोदो, मकै, जौ, र गहुँ उत्पादन हुन्छन् । आलु पनि उत्पादन हुन्छ ।

(ख) पेमाको बारीमा उवा, नाफल, चिनु उत्पादन हुन्छ । स्याउ पनि उत्पादन हुन्छ ।

(ग) तपाईंको घरपरिवारमा तपाईं, बुबा, आमा, दिदी, बहिनी बस्नुहुन्छ । एकदिन तपाईंको फुपू तपाईंको घरमा भेटघाट गर्न आउनुभयो ।

(घ) यदि, P = { घरपालुवा जनावरहरूको समूह} र W = {जङ्गली जनावरहरूको समूह} हुन् भने दिइएका भनाइहरू ठिक भए (T) र बेठिक भए (F) लेख्नुहोस् । T वा F लेखेको कारण कापीमा लेख्नुहोस् ।

I. गाई $\in P$	ii. बाघ $\notin W$	iii. कुकुर $\in W$
iv. स्याल $\notin P$	v. बाँदर $\notin P$	vi. गोरु $\in P$
vii. चौंरी $\notin P$	viii. भैंसी $\in W$	

उत्तर कुञ्जिका: (i) T, किनकिगाई घरपालुवाजनावर हो । (ii) F, किनकि बाघ जङ्गलीजनावर हो ।(iii) F, किनकि कुकर जङ्गलीजनावर होइन । (iv) T, किनकि स्याल घरपालुवाजनावर होइन । (v)T, किनकिबाँदर घरपालुवाजनावर होइन । (vi) T, किनकिगोरु घरपालुवाजनावर हो ।

(vii) F, किनकि चौरी घरपालुवाजनावर हो ।(viii) F, किनकि भैंसी जङ्गलीजनावर होइन ।

तेइसौँ दिन
२३

विद्यार्थीको हस्ताक्षर: .... अभिभावकको हस्ताक्षर : ....

मिति : ....
बार. : ....
लागेको समय : ....

२४.१. आँखा, नाक र कानको हेरचाह

दिइएका विषयवस्तु पढेर सुनाउनुहोस् । यिनीहरूलाई हेरचाह गर्ने तरिका कापीमा लेख्नुहोस् । तपाईंले गर्दै आएको असल व्यवहार पनि लेख्नुहोस् । घरपरिवारमा अरूलाई पनि बताउनुहोस् :

आँखा : आँखा हाम्रो शरीरको ज्यादै महत्त्वपूर्ण र कोमल अङ्ग हो । आँखाले वरपरको दृष्य हेरी उक्त दृष्यको आकृति निर्माण गर्दछ । आँखा खप्परको अगाडिपट्टि हड्डीले बनेको खोपिल्टो (orbital cavity) भित्र रहेको हुन्छ । आँखाले महत्त्वपूर्ण ज्ञानेन्द्रीय हो ।

आँखाको हेरचाह : बिहान बेलुका सफा पानीले हल्कासँग आँखामा पानी छ्यापेर सफा गर्नुपर्छ । सन्तुलित भोजन भिटामिन "ए" पाइने खानेकुराहरू (पहेँला फलफूल, हरिया सागपात) दैनिक खानुपर्छ । आँखालाई धुलो, धुँवा र चर्को प्रकाशबाट बचाउनु पर्छ । चर्को प्रकाश वा अँध्यारोमा पढ्ने बानी राम्रो हैन । सूर्यको प्रकाशलाई सोझै हेर्नु हुँदैन । आँखामा समस्या देखिने बित्तिकै अस्पतालमा देखाउनुपर्छ ।

कान : कान हाम्रो शरीरको ज्यादै महत्त्वपूर्ण अङ्ग हो । यसको सहायताबाट हामीहरू विभिन्न किसिमका आवाजहरू सुन्न सक्छौं । बनावटका आधारमा कानलाई बाहिरी, मध्य र भित्री गरी तीन भागमा विभाजन गरिएको छ । हामीले बाहिरबाट देख्ने कानको बाहिरी भाग हो । यो जाली (ear drum) सम्म हुन्छ । यस भागले बाहिरी आवाजलाई एकत्रित गरेर भित्रतिर पठाउने काम गर्दछ । कानको जाली पछाडिको मध्य भाग हो । त्यसभन्दा भित्र भित्री कान हुन्छ । जहाँ श्रवण स्नायुहरू (Auditory nerve) हुन्छन् । यिनै श्रवण स्नायुहरूले ध्वनिका तरङ्गहरू मस्तिष्कमा पुऱ्याएपछि आवाज सुनिन्छ ।

कानको हेरचाह : जथाभावी कान कोट्याउने बानी राम्रो होइन । रूघाखोकी लाग्दा घाँटीसम्बन्धी रोग तथा बाहृय वस्तुले चोट पुऱ्याउँदा कानमा समस्या उत्पन्न हुन् सक्छ । सानो उमेरमा कान नसुन्ने भएमा पछि बोल्न नसक्ने पनि हुन्छन् । कानमा समस्या आउँदा कानलाई सिन्को, कन्कर्नो, सलाइको काँटी, जस्ता वस्तुले कोट्याउनु हुँदैन । कानमा तेल, पानी वा दुध हाल्नु हुँदैन । रूगाखोकी लाग्दा जोडले स्वास फेर्नु हुँदैन । यसो गर्दा कानमा असर पर्दछ । चर्को आवाजबाट टाढा रहनु पर्दछ । ठुलो आवाज आउने पटाकाहरू पड्काउनु हुँदैन । लगातार हेडफोन (head phone) प्रयोग गर्नु हुँदैन । कानमा समस्या हुनासाथ सम्बन्धित चिकित्सकबाट जँचाउनु पर्दछ ।

नाक : अनुहारको सौन्दर्य, बास्ना वा गन्ध थाहा पाउने र स्वासप्रश्वासका लागि आवश्यक अङ्ग हो । नाकको दुईओटा प्वाललाई एउटा पर्दाले विभाजन गरेको हुन्छ । नाकको प्वाल भित्रको रौँहरूले धुलाका कण छान्ने काम गर्दछ । नाकको भित्री माथिल्लो भागमा बास्नाका स्नायुहरू (olfactory nerves) हुन्छन् । जुन मस्तिष्कसम्म पुगेका हुन्छन् । नाकले श्वासप्रश्वास र बासना लिने काम गर्दछ । कुनै पनि बास्ना वा गन्धलाई नाकले ग्रहण गरेर स्नायुमार्फत् मस्तिष्कमा सूचना दिन्छ ।

नाकको हेरचाह : नाक शरीरको कोमल अङ्ग हो। मुख्य गरी रुघाखोकी लागेको बेला सतर्कता अपनाउनु पर्छ । यसो नगर्दा पिनास हुने, एलर्जी हुने र नाकमा समेत असर पर्ने सम्भावना हुन्छ । स्वास लिंदा नाकबाट लिने बानि गर्नु पर्दछ। औंलाले नाक कोट्याउने र नाकका रौँहरू उखेल्ने गर्नु हुँदैन । नाक सफा गर्दा सफा पातलो रुमालको प्रयोग गर्नु पर्दछ । नाक बन्द हुँदा तातो पानीको बाफ पनि लिन सकिन्छ। नाक दुख्दा, बन्द हुँदा वा श्वास फेर्न गारो भएमा चिकित्सककोमा गएर जचाउनु पर्दछ।

२४.२. पदार्थका अवस्थाहरू

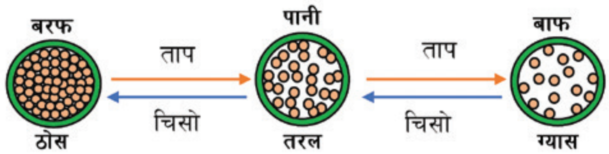
दिइएको तालिकामा भएको विषयवस्तु पढेर सुनाउनुहोस् । पदार्थका अवस्थाहरू के के रहेछन् ? कापीमा लेख्नुहोस् :

हामीले अगाडि कुरा गरेका पदार्थहरू तीन अवस्थामा रहन्छन्, ती हुन्, ठोस, तरल र ग्याँस ।

ठोस पदार्थको आफ्नै आकार र निश्चित आयतन हुन्छ । सामान्यतया यिनीहरू कडा हुन्छन्, जस्तै : ढुङ्गा, गुच्चा, गिलास, इँटा, बरफ, किताब इत्यादि ।

तरल पदार्थको निश्चित आयतन हुन्छ तर निश्चित आकार हुँदैन । जस्तो भाँडामा राख्यो यसले त्यस्तै आकार लिन्छ । यिनीहरू बग्ने गर्दछ, जस्तै : पानी, पेट्रोल, डिजेल, मटितेल, अल्कोहल, दुध, तेल इत्यादि ।

ग्याँसको आफ्नो निश्चित आकार र आयतन हुँदैन । जस्तो भाँडोमा राख्यो त्यस्तै आकार र आयतन हुन्छ, जस्तै : हावा, बाफ, धुवा, अक्सिजन, नाइट्रोजन, कार्बनडाइअक्साइड, हाइड्रोजन, मिथेन इत्यादि ।



तापक्रममा परिवर्तन भए लगत्तै पदार्थको अवस्थामा पनि परिवर्तन आउँछ । ठोसलाई ताप दिएर तरल हुँदै ग्याँसमा परिवर्तन गर्न सकिन्छ । तापले ठोसमा रहेका अणुहरूलाई गतिशील बनाउँछ । अणुहरू छुटिन्छन् । तरल र ग्याँसमा परिवर्तन हुन्छन् । त्यस्तै, ग्याँसलाई चिस्याउँदा अणुहरू एकअर्काको नजिक आउँछन् अनि तरल र ठोसमा परिवर्तन हुन्छन् ।

तपाईँको घरभित्र र वरिपरि पाउने ठोस, तरल र ग्याँस पदार्थको नाम तल लेख्नुहोस् । ती सबै वस्तुहरूको चित्र आफ्नो कापीमा सफासँग तयार गर्नुहोस् । रङ पनि भर्नुहोस् । माथिको तालिकामा भएको चित्र पनि तपाईँको कापीमा बनाउनुहोस् र अभिभावकलाई पनि देखाउनुहोस् :

---------------------------------- ---------------------------------- ----------------------------------

---------------------------------- ---------------------------------- ----------------------------------

---------------------------------- ---------------------------------- ----------------------------------

---------------------------------- ---------------------------------- ----------------------------------

---------------------------------- ---------------------------------- ----------------------------------

---------------------------------- ---------------------------------- ----------------------------------

---------------------------------- ---------------------------------- ----------------------------------

२४.३. विकासको पूर्वाधार

दिइएको तालिकामा तपाईँको वडाको नक्सा बनाउनुहोस् । नक्सामा विद्यालयहरू कहाँ कहाँ पर्छन्, ससानो चित्र बनाउनुहोस् । स्वास्थ्य चौकी, सडक, पुल, सिँचाइ, खानेपानी, विद्युत आदि विकासका पूर्वाधारहरूको चित्र पनि नक्साको सम्बन्धित ठाउँमा बनाउँदै जानुहोस् । तपाईँको घर कहाँनिर पर्छ त्यो पनि सङ्केत गर्नुहोस् । यसरी वडाको नक्सा बनाउनका लागि घरपरिवारका सदस्यको सहयोग लिनुहोस् :

दिइएका कार्यहरू तपाईँको कापीमा तयार गर्नुहोस् । घरपरिवारका सदस्यलाई सुनाउनुहोस् । सम्भव भए शिक्षकसँग पनि सोध्नुहोस् :

(क) 'विकासको पूर्वाधार शिक्षा हो' भन्ने शीर्षक राखेर तपाईँको कापीमा एउटा निबन्ध तयार गर्नुहोस् ।

(ख) शिक्षाको कारण तपाईँको समुदायमा देखिएका परिवर्तनहरूको सूची कापीमा तयार गरी त्यसका कारणहरू लेख्नुहोस् ।

क्र.स	परिवर्तनहरू	शिक्षाको भूमिका
१	खोलामा पुल बनेको	वर्षात्को समयमा खोलामा बाढी आउँदा खोला तर्न अप्ठ्यारो थियो । शिक्षाले विकास नागरिकको अधिकार भन्ने जनचेता जागृत गरायो । नागरिकको पहलमा योजना तर्जुमा भई पुल निर्माण भयो ।
२	सरसफाइ अभियान	बालबालिकाले विद्यालयमा रोगको मुख्य कारण सरसफाइको कमी, शुद्ध खानेपानीको अभाव, व्यक्तिगत र घरवरिपरिको सरफाइको कमी जस्ता विषयवस्तु विद्यालय शिक्षामा पाए । बाल समूहमार्फत् समुदायमा अभियान चलाए । यसले समुदायमा सरसफाइको वातारण तयार गरिदियो ।

विद्यार्थीको हस्ताक्षर: .... अभिभावकको हस्ताक्षर : ....

मिति : ....
बार. : ....
लागेको समय : ....

२५.१. भविष्यत् काल र लिङ्ग चिनौँ

(क) भविष्यत् काल चिनौँ

दिइएको तालिकामा भएका वाक्यहरू पढ्नुहोस् र सामान्य, अपूर्ण र पूर्ण वर्तमान कालका क्रियापद बुझ्नुहोस् । तल दिएका अभ्यास गरी आफ्ना अभिभावकलाई देखाउनुहोस् :

सामान्य भविष्यत्	अपूर्ण भविष्यत्	पूर्ण भविष्यत्
(क) भोलि विद्यालय खुल्ने छ ।	(क) भोलि विद्यालय खुल्दै हुने छ ।	(क) भोलि विद्यालय खुलेको हुने छ ।
(ख) तपाईँ काफल खानुहुने छ ।	(ख) तपाईँ काफल खाँदै हुनुहुने छ ।	(ख) तपाईँले काफल खानुभएको हुने छ ।
(ग) ज्योति परीक्षा दिने छे ।	(ग) ज्योति परीक्षा दिँदै हुने छे ।	(ग) ज्योतिले परीक्षा दिएकी हुने छे ।

(अ) खाली ठाउँमा उपयुक्त क्रियापद भर्नुहोस् :

(क) चमेली कथा .... । (लेख् : सामान्य भविष्यत्)
(ख) मनोज भकुन्डो...... । (खेल् : अपूर्ण भविष्यत्)
(ग) हामीले गृहकार्य .... । (गर् : पूर्ण भविष्यत्)
(घ) ऊ घरमा .... । (बस् : सामान्य भविष्यत्)
(ङ) तिमी सिनेमा हेर्न .... (जा : अपूर्ण भविष्यत्)

(ख) लिङ्ग शब्द चिनौँ

दिइएको तालिकामा भएका वाक्यहरू पढेर पुलिङ्गी र स्त्रीलिङ्गी शब्द तथा क्रियापद चिन्नुहोस् । स्त्रीलिङ्गी र पुलिङ्गी बुझाउने पाँच पाँचओटा शब्द लेखेर त्यसलाई वाक्यमा प्रयोग गरी आफ्ना अभिभावकलाई देखाउनुहोस् र सम्भव भएमा शिक्षकलाई पनि सुनाउनुहोस् :

पुलिङ्ग	स्त्रीलिङ्गी
(क) मामा बारीमा जानुभयो ।	(क) माइजू बारीमा जानुभयो ।
(ख) फुपाजु मलाई माया गर्नुहुन्छ ।	(ख) फुपू मलाई माया गर्नुहुन्छ ।
(ग) राँगो घाँस खाँदै छ ।	(ख) भैँसी घाँस खाँदै छ ।
(घ) मत्ता जङ्गलमा बस्छ ।	(घ) ढोई जङ्गलमा बस्छ ।

(अ) कोष्ठकमा दिइएका सङ्केतका आधारमा लिङ्ग परिवर्तन गर्नुहोस् :

(क) काकाले खेलौना ल्याउनुभयो । (स्त्रीलिङ्ग)
(ख) गुरुआमा राम्ररी पढाउनुहुन्छ । (पुलिङ्ग)
(ग) तिमी वनभोज गएका थियौ । (स्त्रीलिङ्ग)
(घ) गाई वनमा चर्छ । (पुलिङ्ग)
(ङ) हजुरबुबा फूल गोड्दै हुनुहुन्छ । (स्त्रीलिङ्ग)

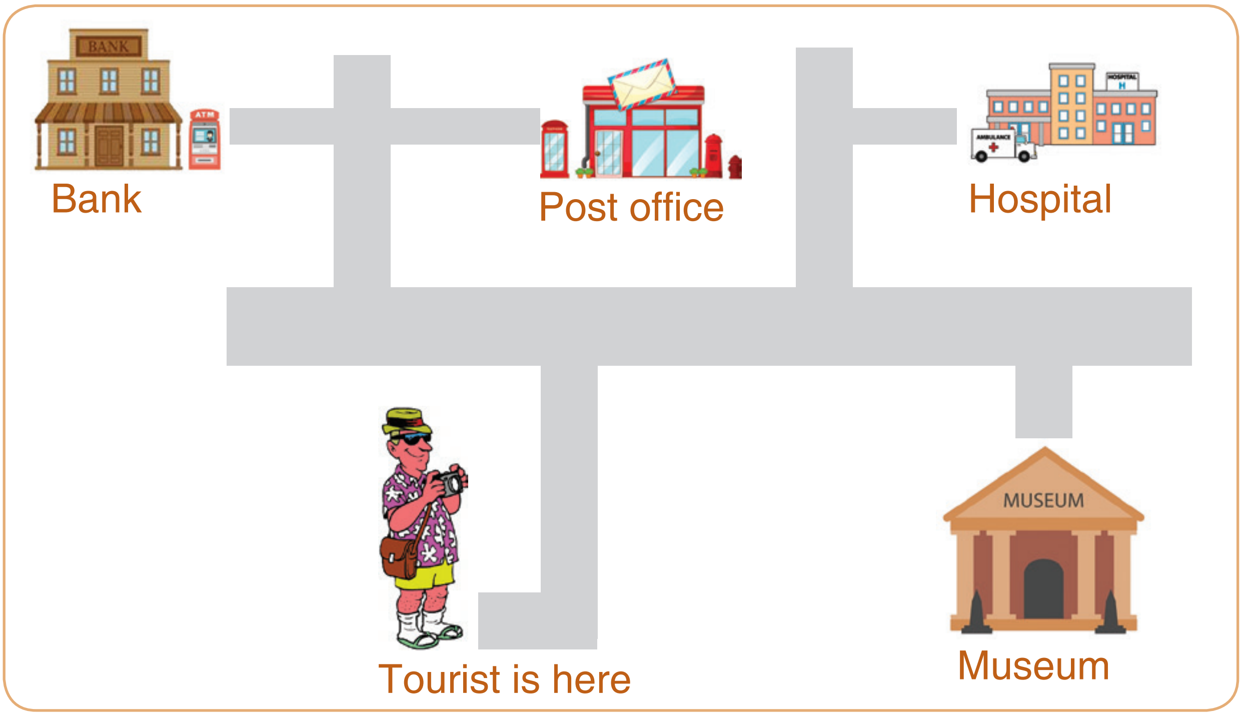
25.2. Show me a direction

A. A tourist is asking you for directions. Look at the map below and help him. Ask one of your family members to join you. Play the role of tourist and local person turn by turn.

Example:

Tourist: How can I get to the ATM booth?

You: Walk down the road. Turn left. Take the second turn on your right. The ATM book is on your left.



Tourist: How can I get to the museum?

You: ....

....

Tourist: How can I get to the hospital?

You: ....

....

Tourist: How can I get to the post office?

You: ....

....

२५.३. नाफा नोक्सान निकालौँ

नाफा नोक्सान शब्द व्यापारिक कारोबार गर्दा बढी प्रयोगमा आउने गर्दछ । मानौ तपाईँले एउटा पसलमा गएर रु १०० मा खेलौना किनेर ल्याउनुभयो । कहि दिन पछि तपाईँलाई त्यो खेलौना मन परेन । श्यामलाई रु ९० मा बेच्नुभयो । अब तपाईँलाई घाटा (नोक्सान) वा फाइदा (नाफा) के भयो ? अनुमान गर्नुहोस् । यसरी किनेको तथा बेचेको मूल्यको आधारमा नाफा वा नोक्सान हुन्छ । यदि किनेको मूल्यभन्दा बिक्री गरेको मूल्य थोरै भएमा घाटा वा नोक्सान हुन्छ । यदि किनेको मूल्यभन्दा बिक्री मूल्य बढी भएमा फाइदा (नाफा) हुन्छ ।

क्रय मूल्य (Cost Price) : सामान खरिद गर्दा तिरिएको मूल्यलाई सो सामानको क्रय मूल्य भनिन्छ । यसलाई छोटकरीमा क्र.मू. (C.P.) भनिन्छ ।

बिक्रय मूल्य (Selling Price): कुनै पनि सामान बिक्री गर्दा प्राप्त हुने रकमलाई सो सामानको बिक्रय मूल्य भनिन्छ । यसलाई छोटकरीमा बि.मू. (S.P.) भनिन्छ ।

नाफा: किनेको मूल्यभन्दा बिक्री मूल्य बढी हुन्छ जसलाई सूत्रमा, नाफा = बि.मू – क्र.मू

नोक्सान: किनेको मूल्यभन्दा बिक्री मूल्य थोरै हुन्छ जस्लाई सुत्रमा, नोक्सान = क्र.मू – बि.मू

माथि उदाहरणमा खेलौना किनबेचमा किनेको मूल्यभन्दा बिक्री मूल्य थोरै छ । त्यसैले नोक्सान भएको छ । अब,

नोक्सान = क्र.मू – बि.मू

= रु १००–रु ९०

= रु १०

तपाईँको घरमा नै भएका केही सामानहरू सङ्कलन गर्नुहोस् । खरिद बिक्रीको कारोबारको नमुना गर्नका लागि नमुना पसल खोलेर बस्नुहोस् । केही नमुना रूपियाँहरू पनि तयार गर्नुहोस् । अथवा वास्तविक रूपयाँ प्रयोग गरे पनि हुन्छ । तपाईँको भाइ, बहिनी वा परिवारको सदस्यलाई नमुना पसलबाट पालैपालो सामानहरू खरिद गर्न बोलाउनुहोस् । केही सामानहरू किनिसकेपछि पुन: नाफा वा नोक्सानमा बिक्री गरेको अभ्यास गर्नुहोस् । यसपछि

तलका कुराहरूमा आधारित भएर छलफल गर्दै अभ्यास गर्नुहोस् :

- कुन कुन सामान कति मूल्यमा किनेको हो ? कापीमा सूची बनाउनुहोस् ।
- कुन कुन सामान कतिमा मूल्यमा बेचेको ? यसको पनि कापीमा सूची बनाउनुहोस् ।
- कुन कुन सामान खरिद र बिक्री गर्दा नाफा वा नोक्सान के भयो ? एक एक गर्दै कापीमा हिसाब गर्नुहोस् ।
- यी सबै प्रक्रियामा घरपरिवारका सदस्यहरूसँग सहयोग लिनुहोस् । हिसाब गरेको देखाएर छलफल गर्नुहोस् ।
- घरपरिवारका सदस्यहरूले वास्तविक जीवनमा किनबेच गर्दा भएको नाफा वा नोक्सानको अनुभव पालैपालो बनाउन लगाउनुहोस् । त्यसलाई पनि कापीमा हिसाब गरेर देखाउनुहोस् ।

तलका अवस्थामा नाफा वा नोक्सान के होला हिसाब निकाल्नुहोस् :

(क) क्र मू. = रु.350 वि.मू. = रु. 395

(ख) बि.मू. = रु.3720 क्र.मू. = रु. 3930

(ग) बि.मू. = रु.7590 क्र.मू. = रु. 7550

(घ) बि.मू. = रु.980 क्र.मू. = रु. 795

उत्तर: (क) नाफा = रु.45, (ख) नोक्सान =रु.210, (ग) नाफा =रु.40

विद्यार्थीको हस्ताक्षर: .... अभिभावकको हस्ताक्षर : ....

मिति : ....
बार. : ....
लागेको समय : ....

२६.१. के तपाईंलाई थाहा छ ?

हामीले माथि विभिन्न पदार्थका बारेमा पढ्यौं । ती पदार्थको अवस्थाहरू पनि हेर्‍यौं । यस्ता पदार्थहरू कुनै शुद्ध त कुनै अशुद्ध हुन्छन् । यसैको आधारमा हामी तत्त्व, यौगिक र मिश्रणको बारेमा थाहा पाऔँ । तलको तालिकामा दिइएका जानकारी पढ्नुहोस् । त्यसलाई तपाईंको कापीमा सफासँग लेख्नुहोस् । तपाईंको घरमा भएका तत्त्व, यौगिक र मिश्रणको सूची कापीमा तयार गर्नुहोस् । पदार्थको तालिका पनि बनाउनुहोस् र अभिभावकलाई देखाउनुहोस् :

तत्त्व

एउटै प्रकारको अणुहरू मिलेर बनेको पदार्थलाई तत्त्व भनिन्छ । जस्तै : हामीले भान्छामा प्रयोग गर्ने फलाम र आलमोनियमका भाँडाहरू, सुन र चाँदीबाट बनेका गहनाहरू । यी शुद्ध पदार्थ हुन । यसलाई अर्को पदार्थ बनाउन सकिँदैन । संसारमा अहिले प्राकृतिक तत्त्वहरू ९२ ओटा छन् । कृत्रिम तत्त्वहरू २६ ओटा छन् । हाइड्रोजन, अक्सिजन, कार्बन, फलाम, तामा, सुन, चाँदी इत्यादि प्राकृतिक तत्त्वहरू हुन् ।

यौगिक

यौगिक पनि शुद्ध पदार्थ हो । यो दुई वा दुईभन्दा बढी तत्त्व मिलेर बन्छ । जस्तै : पानी, नुन, साबुन, कार्बनडाइअक्साइड आदि । कुनै पनि यौगिकलाई रसायनिक प्रतिक्रियाले अर्को पदार्थमा टुक्राउन सकिन्छ :

हाइड्रोजन+अक्सिजन→पानी

सोडियम+क्लोरिन→सोडियम क्लोराइड

कार्बन+अक्सिजन→ कार्बनडाइअक्साइड

मिश्रण

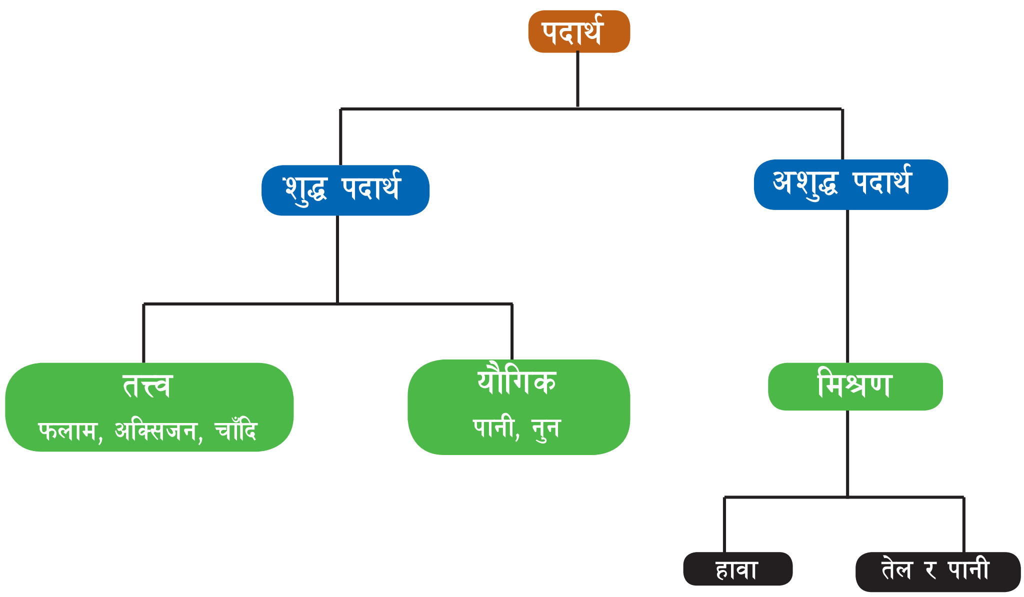
दुई वा दुईभन्दा बढी तत्त्व, यौगिक, दुवैबाट मिश्रण बन्छ । मिश्रण अशुद्ध पदार्थ हो । जस्तै : गुलियो पानी, हावा, धमिलो पानी आदि । मिश्रण समान र असमान गरी दुई प्रकारका हुन्छन् :

पानी +बालुवा→धमिलो पानी

पानी + चिनी→गुलियो पानी

पानी+खाने नुन→नुनिलो पानी

शुद्ध र अशुद्ध पदार्थको वर्गीकरण



२६.२. मेरो विद्यालय

दिइएको तालिकामा भएका विषयवस्तु पढ्नुहोस् । तपाईंको कापीको माथिल्लो भागमा विद्यालयको चित्र बनाउनुहोस् । तपाईंको घर कुन दिशामा पर्छ, घरको चित्र पनि बनाउनुहोस् । विद्यालयसम्म पुग्ने बाटो पनि बनाउनुहोस् । कापीको तल्लो भाग र अरू पानामा तल दिइएको विवरण बुबाआमासँग सोधेर लेख्नुहोस् । लेखिसकेपछि पढेर पनि सुनाउनुहोस् :

विद्यालयको नाम	
विद्यालयको ठेगाना	
विद्यालय स्थापना मिति	
प्रधानाध्यापकको नाम	
विद्यालय बनाउन जग्गादान गर्ने व्यक्तिहरू	
प्रमुख चन्दा दाताहरू	
सबैभन्दा बढी सेवा गर्ने प्रधानाध्यापकहरू	
सबैभन्दा बढी सेवा गर्ने शिक्षकहरू	
तपाईंको घरपरिवारले विद्यालयका लागि गरेको योगदान	
अबको ५ वर्षपछि विद्यालय कस्तो भएको देख्न चाहनु हुन्छ ?	

घरपरिवारका सदस्यसँग बसेर तपाईं पढ्ने विद्यालयका बनाउनका लागि ककसले के के योगदान गर्नुभयो छलफल गर्नुहोस् । विद्यालय भवन बनाउन, जग्गा, चन्दा, श्रमदान कसरी जुटाइयो ? यसका सम्बन्धमा पनि छलफल गर्नुहोस् । उहाँहरूले भनेको कुरा सम्झेर तपाईंको विद्यालयको बारेमा वर्णन गर्दै कापीमा एक दुई अनुच्छेद लेख्नुहोस् ।

तलको तालिकामा दिइएको विवरण पढेर सुनाउनुहोस् । यो एउटा परिवारको पारिवारिक विवरण हो । यस्तै विवरण तयार गर्नका लागि तपाईंको कापीमा फाराम कोर्नुहोस् । तपाईंको घरपरिवारका सबैको नाम, नाता, उमेर र शिक्षाको विवरण यसरी नै तयार गर्नुहोस् । यसरी अर्को तालिका बनाएर तपाईंको घरपरिवारका सदस्यहरूसँग सोधेर छिमेकी दुई परिवारको विवरण तयार गर्नुहोस् । तीन परिवारको पारिवारिक विवरणमा हेरेर ५ वर्षभन्दा बढी उमेरका साक्षर र निरक्षर सङ्ख्या निकाल्नुहोस् । त्यही उमेरका जम्मा सङ्ख्याको आधारमा प्रतिशत निकाल्नुहोस् । आवश्यक भए घरपरिवार र शिक्षकको पनि सहयोग लिने प्रयास गर्नुहोस् :

क्र.स	नाम थर	परिवारको	उमेर	शिक्षा
१	रामस्वरूप झा	बुबा	४५ वर्ष	१० कक्षा
२	गायत्री झा	आमा	४१ वर्ष	८ कक्षा
३	कलावति झा	छोरी	२० वर्ष	१२ कक्षा
४	गजेन्द्र झा	छोरा	१६ वर्ष	एसइइ
५	सन्तोषी झा	छोरी	१२ वर्ष	७ कक्षा पढ्दै

२६.३. अक्षरबाट शब्द बनाऔँ

दिइएका अक्षरहरू कापीको ससाना पानाहरूमा लेख्नुहोस् । अक्षरहरूलाई भुँइमा फिँजाएर राख्नुहोस् । नमुनामा दिइए जस्तै अक्षरहरू मिलाएर शब्द बनाउनुहोस् । यसरी बनेको शब्द तलको तालिकामा लेख्नुहोस् । एउटै अक्षर पनि पटक पटक प्रयोग गरेर शब्द बनाउन सक्नुहुन्छ । यसरी बनेका शब्दहरू कापीमा पनि लेख्नुहोस् । घरपरिवारका सदस्यलाई पनि देखाउनुहोस् :

फू	ह	अ	फो	को	प	का	दा	च	सो
ग	चो	हा	को	म	क्ष	ना	था	म	ड
दी	दि	नो	ब	र	रो	ट	भु	ङ्	टा
री	जु	लो	ला	म्रा	टो	न्	सा	जु	ल
टे	रा	ति	पा	इ	उ	सं	ख	ठा	मी
ना	ओ	के	लु	यो	ऐ	टि	वि	ज	आ

फूल				

अ) चन्द्रबिन्दु र शिरबिन्दु

दिइएका वाक्यहरू पढ्नुहोस् र त्यसपछि वाक्यमा भएका चन्द्रबिन्दु (ँ) र शिरबिन्दु (ं) को प्रयोग बुझ्नुहोस्। चन्द्रबिन्दु र शिरबिन्दु लागेका पाँच पाँचओट शब्दहरू किताब, पत्रपत्रिका आदिबाट खोजेर कापीमा लेखी आफ्ना अभिभावक र सम्भव भएमा शिक्षकलाई पनि देखाउनुहोस्

हामी सबै नयाँ नयाँ साथी परेछौँ । विद्यालय पनि नयाँ, गाउँ, ठाउँ पनि नयाँ अनि सबैका विचार पनि नयाँ छन् कि क्या हो ?

विद्यार्थीको हस्ताक्षर: .... अभिभावकको हस्ताक्षर : ....

27.1. The Earth

A. Read the passage given below

Humans do many things to damage the earth. These actions can change our lives, the lives of animals, and plants that share our world. We cut down forests to build roads, dams, farms and towns. When we do this, we kill many beautiful plants and destroy the homes of wild animals. If an animal loses its home, it may die.

We dump rubbish on the land. We pollute rivers and seas where fish and other creatures live. Some beautiful animals are killed so that people can have expensive clothes. Wild cats like the leopard are killed for their skins, which are made into fur coats. Crocodile skins are made into shoes, handbags and belts. Some animals are 'extinct'. We shall never see them again, except in books.

B. Write sentence of following words from the above passage.

share, destroy, pollute, expensive, extinct

1...

2...

3...

4...

5...

C. Match words in Column A with their meanings in Column B.

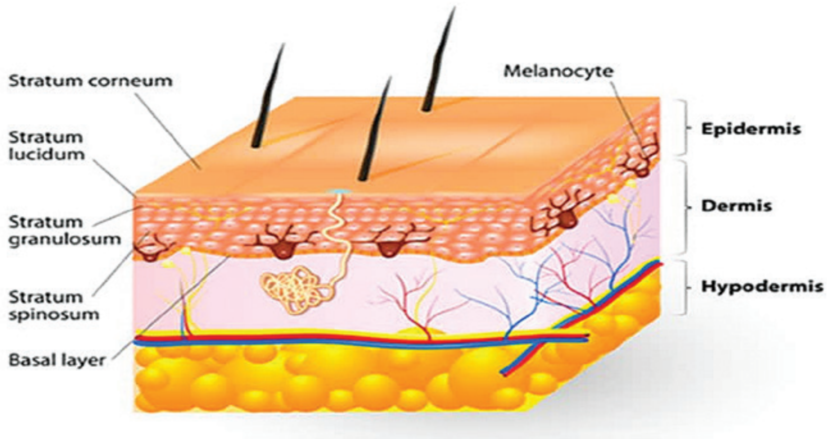
A	B
a. share	i. died out
b. destroy	ii. make dirty
c. pollute	iii. have in common
d. expensive	iv. damage badly
e. extinct	v. animals and birds
f. wildlife	vi. costly

२७.२. दाँत र छाला

दिइएको तालिकामा दाँत र छालाका बारेमा पढ्नुहोस् । छालाका अङ्गहरू सहितको चित्र सादा पानामा बनाउनुहोस् । दाँत माझ्नका लागि के के सामग्री चाहिन्छ । तिमीले कहिले र कसरी दाँत माझ्ने गरेको छौं, कापीमा लेख्नुहोस् । घरपरिवारका सदस्यलाई सुनाउनुहोस् । घरपरिवारमा सबैलाई राम्रोसँग दाँत माझ्न सिकाउनुहोस् :

दाँत खानेकुरा चपाउनका लागि आवश्यक अङ्ग हो । यसले अनुहारको सौन्दर्यमा पनि प्राभाव पार्दछ । दुधे दाँत जन्मेको करिब ६ महिनादेखि निस्किन थाल्छ । दुधे दाँत ६ देखि १२ वर्षसम्म फुक्लन्छन् । खासगरी दाँतहरू सेता चम्किला हुन्छन् । यसरी देखिने चम्किलो भागलाई इनामेल भानिन्छ । दाँतले बोली स्पष्ट गर्न पनि मदत गर्दछ ।

दाँतको हेरचाह : दाँत शरीरको निकै महत्त्वपूर्ण अङ्ग हो । त्यसैले हामीले दाँतको सरसफाइ र हेरचाहमा ध्यान दिन आवश्यक हुन्छ । खासगरी दुधे दाँत झर्ने बेलामा दाँतसम्बन्धी निकै ध्यान दिनुपर्छ । दाँतलाई सफा राख्न बिहान तथा बेलुका खाना खाइसकेपछि तलमाथि गरेर लगभग २ मिनेटजति नरम ब्रसले दाँत माझ्नुपर्छ । धेरै गुलियो, अमिलो, चिसो र धेरै तातो खाना खानु हुँदैन । गुलिया खानेकुरा खाइसकेपछि राम्ररी मुख कुल्ला गर्नुपर्छ । दुधे दाँत हल्लिएपछि समयमै उखेल्नुपर्छ । दाँत बलियो बनाउन भिटामिन डी युक्त खानेकुरा जस्तै दुध सेवन गर्नुपर्छ ।



छाला : छाला हाम्रो शरीरको बाहिरि आवरण हो । यसले शरीरको अधिकांश भाग ढाकेको हुन्छ । छाला विभिन्न कोष, स्नायु कोष, रक्त नली र ग्रन्थी मिलेर बनेको हुन्छ । छालामा मुख्यगरी २ ओटा तह हुन्छन् । यसमध्ये बाहिरी तहलाई इपिडर्मिस (epidermis) र भित्री तहलाई डर्मिस (dermis) भनिन्छ ।

छालको हेरचाह : मौसमअनुसार नियमित रूपमा नुहाएर छालालाई सफा राख्नुपर्छ । नुहाएपछि सफा तथा नरम तौलियाले शरीर पुछ्नुपर्छ । फोहर पानी भएको पोखरी तथा खोलामा नुहाउने वा पौडी खेल्नु हुँदैन । छाला सुख्खा भएमा उपयुक्त क्रिम तथा तेल लगाउनुपर्छ । छालामा कुनै समस्या आएमा चिकित्सक कहाँ जँचाउनुपर्छ ।

२७.३. नाफा नोक्सान पत्ता लगाऔँ

तपाईँले आफ्नो घर, छरछिमेक वा पसलमा मानिसहरूले सामान किनेको र बिक्री गरेको देख्नु भएको नै छ । यसरी किनेको तथा बेचेको मूल्यको आधारमा नाफा वा नोक्सान हुन्छ । यदि किनेको मूल्यभन्दा बिक्री गरेको मूल्य थोरै भएमा घाटा वा नोक्सान हुन्छ । जसलाई सूत्रमा, **नोक्सान** = क्र.मू – बि.मू. हुन्छ । यस्तै किनेको मूल्यभन्दा बिक्री मूल्य बढी भएमा फाइदा (नाफा) हुन्छ । जसलाई सुत्रमा, **नाफा** = बि.मू – क्र.मू. हुन्छ । यससम्बन्धी व्यावहारिक अभ्यास यसअघि पनि गरिसक्नु भएको छ ।

स्मरण गरौँ

नाफा : किनेको मूल्यभन्दा बिक्री मूल्य बढी हुन्छ भने सुत्रमा, **नाफा** = बि.मू – क्र.मू.
नोक्सान : किनेको मूल्यभन्दा बिक्री मूल्य थोरै हुन्छ भने सुत्रमा, **नोक्सान** = क्र.मू – बि.मू.
हामीले कुनै वस्तु खरिद गर्दा वा बिक्री के कति नाफा वा नोक्सान भयो थाहा पाउनुपर्छ । यसरी थाहा पाउँदा हामी कसैबाट पनि ठगिन, बढी मूल्य लिएर खरिद गर्नबाट बच्न सक्छौँ । यस्तै ५-१० प्रतिशत भन्दा बढी मूल्य लिएर बिक्री गर्न हुन्न भन्ने सन्देश पनि दिन सक्छौँ ।

अब, सुत्रको आधारमा नाफा वा नोक्सानको उदाहरणमा दिइएको हिसाब हेर्नुहोस् । यसैका आधारमा तल दिइएका अभ्यासहरू कापीमा गर्नुहोस् :

उदाहरण :

बि.मू. = रु. 450 क्र.मू.= रु. 395 यहाँ क्र.मू. भन्दा बि.मू. बढी छ । त्यसैले,
नाफा = बि.मू.– क्र.मू.
= रु. 450 – रु. 395
= रु. 55

(क) बि.मू. = रु.350, क्र.मू. = रु.395
(ख) बि.मू. = रु.3720, क्र.मू. = रु. 3514
(ग) बि.मू. = रु.7590, क्र.मू. = रु. 8350
(घ) एउटा पसलेले रु. 20 मा किनेको कापी रु. 22 मा बिक्री गरेछ । उसलाई कति नाफा वा नोक्सान भयो पत्ता लगाउनुहोस् ।
(ङ) 4 कि.ग्रा. स्याउ प्रति कि.ग्रा. रु. 90 मा किनेर रु. 100 प्रति कि.ग्रा. मा बिक्री गर्दा कति नाफा हुन्छ ?

यसै गरेर तपाईँ आफूले र घरपरिवारका सदस्यहरूले किनबेच गरेको ५ ओटा फरक फरक हिसाबको प्रश्नहरू तयार पनि गर्नुहोस् । त्यो हिसाबको समाधान गरेर मिले नमिलेको रुजु गर्नुहोस् ।

उत्तर: (क) नोक्सान रु ४५, (ख) नाफा रु २०६, (ग) नोक्सान रु ७६०, (घ) नाफा रु २, (ङ) नाफा रु ४०

विद्यार्थीको हस्ताक्षर: .... अभिभावकको हस्ताक्षर : ....

२८.१. मिश्रण निर्माण गरौँ

दिइएको विषयवस्तु पढ्नुहोस् । अभिभावकको पनि सहयोग लिएर प्रयोगात्मक कार्य गर्नुहोस् । तपाईंले गरेको प्रयोगात्मक कार्यको नतिजा शिक्षकलाई पनि जानकारी गराउनुहोस् :

आवश्यक सामाग्री: बालुवा, तेल, नुन, बेसार, सिसाको गिलास र चम्चा ४ ओटा, सफा पानी

तरिका :

- तल दिइएका मिश्रणहरू समान वा असमान मिश्रणमध्ये कुन हो अनुमान गरी तलिकामा भर्नुहोस् ।
- चारओटा उत्रै साइजका सिसाको गिलास लिनुहोस् ।
- सबै गिलासको आधा भागसम्म मात्र पानी हाल्नुहोस् ।
- दुई चम्चा बालुवा पहिलो गिलासमा र दुई चम्चा नुन दोस्रो गिलासमा राख्नुहोस् । त्यस्तै, तेस्रो गिलासमा दुई चम्चा बेसार र चौथौँ गिलासमा दुई चम्चा तेल हाल्नुहोस् ।
- अब चारैओटा मिश्रणलाई चम्चाले राम्रोसँग केही समय चलाउनुहोस् ।
- कस्तो कस्तो मिश्रण बन्यो, अवलोकन गरी तलको तालिकामा भर्नुहोस् ।

क्र.स	प्रयोग	अनुमान (समान/असमान मिश्रण)	अवलोकन	नतिजा
१	बालुवा पानी			
२	नुन पानी			
३	बेसार पानी			
४	तेल पानी			

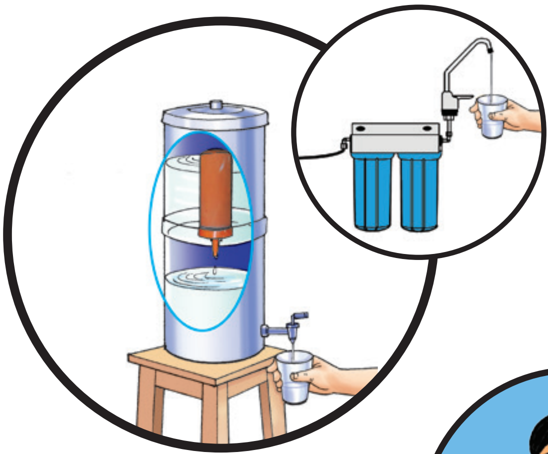
निष्कर्ष :

एक पदार्थमा अर्को पदार्थ घुल्दा समानमिश्रण बन्छ भने एक पदार्थमा अर्को पदार्थ घुलेन भने असमानमिश्रण बन्छ ।

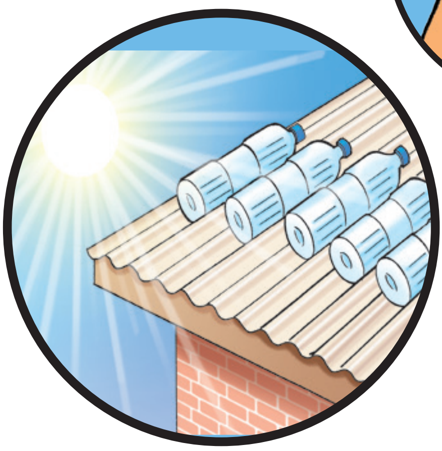
यसरी नै वस्तु पानीमा मिश्रण गरेको गिलासहरूको चित्र बनाई निष्कर्ष लेख्नुहोस् । अन्य दिनमा पिठो, माटो, मिश्री, चामल, जिराको धुलोलाई अलग अलग गिलासमा पानी राखेर मिश्रण गर्नुहोस् । कस्तो मिश्रण बन्दो रहेछ हेर्नुहोस् । चाख्न मिल्ने मिश्रण चाखेर पनि हेर्नुहोस् । कापीमा सचित्र वर्णन पनि गर्नुहोस् ।

१८.२. सुरक्षित पानी खाऔँ

दिइएको तालिकामा हेर्नुहोस् । पानीलाई शुद्ध गर्ने कुन कुन तरिकाहरू अपनाइएको होला, सम्बन्धित चित्रको तल लेख्नुहोस् । यी चित्रलाई कापीमा तयार गर्नुहोस् । कुन कुन विधिबाट कसरी पानीलाई पिउन योग्य बनाएको होला ? सबै कुरा खुलाएर कापीमा लेख्नुहोस् । घरपरिवारका सदस्यलाई सुनाउनुहोस् ।



....



....

तपाईंको घरमा प्रयोग गर्ने पानीको स्रोतको चित्र कापीमा बनाउनुहोस् । पानीको स्रोत र खानेपानीलाई शुद्ध र सुरक्षित राख्न के के गर्ने गर्नुभएको छ ? त्यसका बारेमा त्यसैमा लेख्नुहोस् । तपाईंले लेखेका विषयवस्तु घरपरिवारका सदस्यलाई देखाउनुहोस् । सम्भव भए शिक्षकलाई पनि देखाउनुहोस् । घरमा पानी शुद्ध गरेर खाने एउटा उपाय प्रयोग गर्न घरपरिवारका सदस्यलाई सहयोग गर्नुहोस् ।

यसैगरी अर्को दिन कोरोनाबाट सुरक्षित रहन तपाईंको घरपरिवारले के के उपायहरू अपनाउनुभयो, यसका सम्बन्धमा कापीमा १० ओटा बुँदा लेख्नुहोस् । लेखिसकेपछि आदानप्रदान पनि गर्नुहोस् ।

२८.३. जीवनी लेख्न सिकौँ

दिइएका बुँदाहरूलाई ध्यानपूर्वक पढ्नुहोस् । जीवनीको सुरु भागमा नाम, जन्म, बाबुआमा, शिक्षा आदि कुरा लेख्नुहोस् । बिच भागमा महत्त्वपूर्ण काम, योगदान, सम्मान तथा उपाधि आदिका बारेमा लेख्नुहोस् र अन्त्यमा महत्त्वपूर्ण योगदान र प्रेरणा लेख्नुहोस् । तल दिइएका बुँदाहरूका आधारमा शीर्षकसहित जीवनी लेख्नुहोस् र अभिभावकलाई देखाउनुहोस् :

नाम	: फ्लोरेन्स नाइटिङ्गेल
जन्ममिति	: सन् १८८० मे १५
पिता	: विलियम नाइटिङ्गेल
माता	: फेनी स्मिथ नाइटिङ्गेल
	: प्राणीको सेवामा रमाउने बानी
	: नर्स बन्ने इच्छा
	: सन् १९४४ मा जर्मनीमा नर्स कोर्समा भर्ना भई अध्ययन गरेकी
	: महिलाहरूलाई नर्स कोर्सका बारेमा तालिम दिएकी
	: दया, करुणा र सेवाभावले समाजसेवा गरेकी
	: क्रिमियाको स्कुटारी अस्पतालमा युद्धमा घाइते सिपाहीहरूलाई सेवा गरेकी
	: स्वास्थ्य क्षेत्रमा देवीका नामले प्रसिद्ध भएकी
	: सेन्ट टमस नर्स ट्रेनिङ अस्पतालको स्थापना
	: बेलायत सरकारद्वारा 'अर्डर द मेरिट' को उपाधि प्रदान
	: नाइटिङ्गेलको ९० वर्षको दीर्घ उमेरमा देहावसान

विद्यार्थीको हस्ताक्षर: .... अभिभावकको हस्ताक्षर : ....

मिति : ....
बार. : ....
लागेको समय : ....

29.1. Me and My Friend

A. Read the following questions and complete the answers.

What is your name?

My name is ....

When is your date of birth?

My date of birth is ....

Where do you live?

I live in ....

How many members are there in your family?

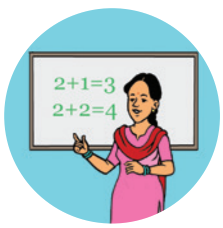
There are .... members in our family.

What is name of your school?

My school name is .... school.

Which subject you like most?

I like ....



Who is your favorite teacher?

My favorite teacher is ....

२९.२. बिक्री मूल्य पत्ता लगाऔं

तपाईंले घरपरिवार, छरछिमेक वा पसलमा मानिसहरूले विभिन्न समानहरू किनेको बेचेको देख्नु भएको नै छ । यसरी किनेबेच गर्दा नाफा वा नोक्सान भएको कुरा पनि सुन्ने गर्नुभएको होला । कुनै पनि सामानको बिक्री मूल्य (बि.मू.) कसरी पत्ता लगाउने, सोच्नुहोस् त ? यदि नाफा गरेर बिक्री गरेको भए यसलाई बिक्री मूल्य निकाल्दा सूत्र: बि.मू.= क्र.मू. + नाफा हुन्छ । यदि किनेको र नोक्सान गरेर दिएको भए बिक्री मूल्य निकाल्दा सुत्र: बि.मू = क्र.मू.– नोक्सान हुन्छ ।

याद राखौं

बिक्री मूल्य पत्ता लगाउने तरिका:

१. यदि किनेको र नाफा गरेर दिएको भए बिक्री मूल्य निकाल्दा, बि.मू क्र.मू + नाफा

२. यदि किनेको र नोक्सान दिएको छ भने बिक्री मूल्य निकाल्दा बि.मू. क्र.मू +नोक्सान

अब, सूत्रका आधारमा नाफा वा नोक्सान के भयो, तलको उदाहरण हेर्नुहोस् । यसैगरी तल दिइएका अभ्यासहरू कापीमा गर्नुहोस् । अभ्यासमा दिए जस्तै अरू पनि व्यावहारिक हिसाबहरू तयार गर्नुहोस् :

उदाहरण,

एउटा पसलेले रु. 450 मा किनेको सामान रु. 125 नोक्सान सहेर बेच्नुपर्‍यो भने बिक्री मूल्य कति होला ?

यहाँ, क्र.मू. = रु. 450

नोक्सान = रु. 125

बिक्री मूल्य क्रय मूल्यभन्दा नोक्सान भएको रकमले घटी हुन्छ ।

बि.मू. .क्र.मू. - नोक्सान

= रु. 450 (रु. 125

= रु. 325

(क) एउटा घडी रु.1000 मा किनेर रु. 30 नाफा गरी बेच्दा बिक्रय मूल्य कति होला ?

(ख) कुनै झोला रु. 310 मा किनेर रु.125 नोक्सान गरेर बेच्नुपर्दा बिक्रय मूल्य कति हुन आउँछ ?

(ग) एउटा मानिसले रु.1580 तिरेर किनेको रेडियो रु.175 नोक्सान सहेर बेच्यो भने उक्त रेडियोको बिक्रय मूल्य कति होला ?

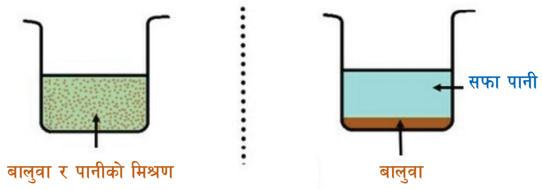
(घ) रु. 100 का दरले 4 ओटा कापी किनेर प्रत्येक कापीमा रु. 20 नाफा गरी बेच्दा जम्मा बिक्रय मूल्य कति हुन्छ ?

(ङ) रु. 90 का दरले 4 कि.ग्रा. स्याउ किनेर प्रत्येक कि.ग्रा. स्याउमा रु. 5 नोक्सान सहेर बेच्दा जम्मा विक्रय मूल्य कति हुन्छ ?

उत्तर :(क) बि.मू. = रु.1030(ख) बि.मू. = रु.185 (ग) बि.मू. = रु.1405 (घ) बि.मू.= रु.480 (ङ) बि.मू.=रु.340

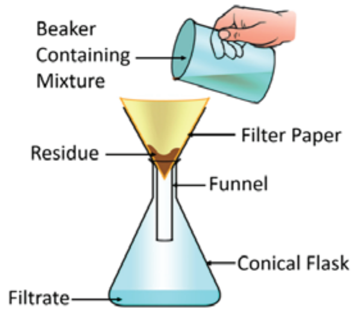
२९.३. मिश्रणलाई छुट्याउन सकिन्छ ?

हामीले यसअघि बनाएका मिश्रणहरू विभिन्न विधिको सहायताले छुट्याउन सक्छौँ । तीमध्ये थिग्र्याउने, छान्ने, निफन्ने, चाल्ने र चुम्बकीय विधिको बारेमा तलको तालिकामा हेर्नुहोस् र पढेर सुनाउनुहोस् :



थिग्र्याउने र खन्याउने विधि: पानीमा घुलेको बालुवालाई स्थिर रहन दियौँ भने केहीबेरमा बालुवा गिलासको तलतिर जम्मा हुन्छ । यस विधिलाई थिग्र्याउने भनिन्छ । पानीलाई बालुवाबाट अलग गर्न गिलासलाई नहल्लाइकन पानीलाई अर्को भाँडामा खन्याउनुपर्छ । यसलाई खन्याउने विधि भनिन्छ ।

छान्ने विधि : यस विधिमा अघुलनशील ठोस पदार्थलाई तरल पदार्थबाट छानेर छुट्याइन्छ । यसमा सफा कपडा, फिल्टर पेपर वा मसिनो जालीको प्रयोग हुन्छ । मसिनो प्वालबाट छिरेर निस्केको तरल पदार्थलाई फिल्ट्रेटर मसिनो प्वालबाट छिर्न नसकेको बाँकी रहेको पदार्थलाई रेसिड्यु भनिन्छ ।



निफन्ने विधि : किसानहरूले धानलाई नाङ्लोबाट खसालेर भुस निकाल्ने विधि नै निफन्ने विधि हो । यसद्वारा हलुका र गह्रुङ्गा ठोसवस्तुहरूको मिश्रणलाई छुट्याउन सकिन्छ ।

चाल्ने विधि : यो विधिबाट विभिन्न साइजका ठोसका मिश्रणलाई छुट्याउन सकिन्छ । तपाईले भान्छामा पिठामा भएका कणहरूलाई चाल्नीले छुट्याएको देख्नुभएका होला । यो चाल्ने विधि हो ।

चुम्बकीय विधिद्वारा कुनै मिश्रणमा रहेका चुम्बकीय पदार्थहरूका कणहरूलाई छुट्याउन सकिन्छ । यस विधिमा चुम्बकको प्रयोग गरिन्छ । घरमा भएका किलाहरू र बालुवालाई एउटा कागज माथि मिसाउनुहोस् । चुम्बकको मदतले मिश्रण छुटिन्छ कि छुट्टिदैन गरेर हेर्नुहोस् ।

माथि पढेका विधिहरूको प्रयोग घरमा पनि गरेर हेर्नुहोस् । यसका लागि चाहिने सामग्री र सहयोग अभिभावकसँग पनि लिन सक्नुहुन्छ । माथि पढेका प्रत्येक विधिका लागि आवश्यक सामग्री खोज्नुहोस् । मिश्रण बनाउनुहोस् । त्यसरी मिश्रण गरिएका वस्तुहरूलाई छुट्याउने विधि प्रयोग गरी अलग अलग गरेर देखाउनुहोस् । यसरी छुट्याउने विधिहरू प्रयोग गरेर हाम्रो दैनिक जीवनमा आइपर्ने के कस्ता वस्तुको मिश्रणलाई अलग गर्न सकिन्छ होला अभिभावकसँग बसेर सूची तयार गर्नुहोस् ।

विद्यार्थीको हस्ताक्षर: .... अभिभावकको हस्ताक्षर : ....

मिति : ....

बार. : ....

लागेको समय : ....

३०.१. हाम्रा चाडपर्वहरू

दिइएका चित्रहरू हेर्नुहोस् । कुन कुन चाडपर्व होलान्, चित्रका मुनी लेख्नुहोस् । तपाईंको घरपरिवारका सदस्यहरूसँग बसेर अन्य चाडपर्वका नाम कापीमा लेख्नुहोस् :

१. ....

२. ....

३...

४. ....

५. ....

६. ....

७.	८. ....
९.	१०. ....
७.	८. ....

तपाईंलाई अति नै मनपर्ने कुनै दुईओटा चाडपर्वका बारेमा कापीमा लेख्नुहोस् । यसरी लेख्दा ठाउँ ठाउँमा सान्दर्भिक चित्र, चाडपर्व मनाउने तरिका, धार्मिक तथा साँस्कृतिक महत्त्व, उक्त चाडपर्व पर्ने महिना आदि पक्षको पनि वर्णन गर्नुहोस् ।

३०.२. पदवर्ग चिनौँ

दिइएका वाक्यमा प्रयोग भएका मानिस, प्राणी, नेपाल, सम्पदा, देश, पहाड, हिमाल र पर्यटकहरू नामपद हुन् । यो र हामी सर्वनाम हुन् । सामाजिक, राम्रो, प्राकृतिक, धनी, असल, हरिया र सेता विशेषण पद हुन् । हो, छ, बन्नुपर्छ र रमाउँछन् क्रियापद हुन् । तलका वाक्य पढी नाम, सर्वनाम, विशेषण र क्रियापदको प्रयोग बुझ्नुहोस् र अभ्यास गर्नुहोस् :

(क) मानिस सामाजिक प्राणी हो ।

(ख) यो राम्रो छ ।

(ग) नेपाल प्राकृतिक सम्पदामा धनी देश हो ।

(घ) हामी असल मानिस बन्नुपर्छ ।

(ङ) हाम्रा देशका हरिया पहाड र सेता हिमाल देख्दा पर्यटकहरू रमाउँछन् ।

(अ) तलका रेखाङ्कित शब्दको पदवर्ग चिनेर तालिकामा लेख्नुहोस् :

(क) तिमीहरूलाई नयाँ विद्यालयमा आउँदा कस्तो लागेको छ ?
(ख) दुई छोराछोरीको हेरचाह गर्ने जिम्मा उसको काँधमा आयो ।
(ग) उनीहरूले कक्षामा 'अनुशासनको महत्त्व' पाठ पढे ।

नाम	सर्वनाम	विशेषण	उमेर

(आ) कुनै एउटा पाठको दुई अनुच्छेद पढ्नुहोस् । कापीमा तालिका बनाएर पदवर्ग चिनेर लेख्नुहोस् :

नाम	सर्वनाम	विशेषण	उमेर

३0.३. आफ्नो सरसफाइ आफैं गरौं

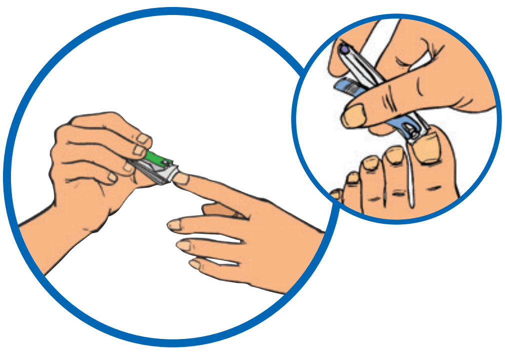
दिइएका चित्र र व्यक्तिगत सरसफाइसम्बन्धी विषयवस्तुहरू पढेर सुनाउनुहोस् :

हामीले व्यक्तिगत स्वास्थ्य राम्रो बनाउनका लागि स्वस्थ रहने बानीको विकास गर्नुपर्छ । त्यसैले असल स्वास्थ्यका निम्ति व्यक्तिगत सरसफाइको खाँचो पर्दछ । शरीरका बाह्य तथा भित्री अङ्गहरूको नियमित सरसफाइ गर्नाले हामी निरोगी हुन्छौं । व्यक्तिगत स्वास्थ्यअन्तर्गत हातमुख धुने, नुहाउने, नाक, कान, आँखा, छालाको सरसफाइ, दाँत माझ्ने, दिसापिसाब नियमित गर्ने, धूम्रपान, मद्यपान तथा लागु पदार्थका साथै अन्य हानिकारक चिजको सेवन नगर्ने आदि पर्दछन् ।

मुख सधैं सफा पानीले धुनुपर्छ । अनुहार पखाल्दा आँखामा भएका चिप्रा पनि पखाल्ने गर्नुपर्छ । आँखामा दुईतीन पटकसम्म पानी छ्याप्नुपर्छ । नाक र कानपछाडी घाँटीसम्मको भाग सफा गर्नुपर्छ । घरबाहिरबाट घरमा आएपछि साबुन र पानीले अनुहार मिची मिची धुनुपर्छ । दैनिक रूपमा दाँत माझ्ने गर्नुपर्छ ।

कपाललाई नियमित सफा गर्नुपर्छ । कपाल नुहाउँदा साबुनको प्रयोग गरी राम्ररी पखाल्नुपर्छ । कपाल सफा राख्न काँइयोले कोर्नुपर्छ । तेल लगाउने गरे कपालले मालिस र पोषण पाउँछ । कपाल कोर्ने काँइयो सफा राख्नुपर्छ । कपालमा लगाउने डोरी, रिबन, हेडपिन आदिलाई पनि बेला बेलामा धुनुपर्छ ।

हप्तामा एक पटक नेल कटरले नङ काट्नुपर्छ । नङ टोक्ने बानी खाराब हो । यसो गर्दा नङ भित्रको फोहर मुखमा जान्छ र बिमारी भइन्छ ।



शौचालय गएपछि, घरबाहिर गएर फर्किएपछि, फोहर कुरा चलाएपछि, खाना खानुअघि र पछि साबुनपानीले मिची मिची हात धुनुपर्छ । सफा नगरेको हातले अनुहार, मुख छुने तथा नाक कोट्याउने गर्नाले कोरोना जस्ता कीटाणु हाम्रो शरीरभित्र प्रवेश गर्ने सम्भावना हुन्छ । त्यसैले साबुनपानीले राम्ररी धोएर मात्र हातले अनुहार छुने गर्नुपर्छ ।

शरीर नियमित सफा गर्नुपर्छ । यसका लागि नियमित रूपमा सफा पानी र साबुनले नुहाउने गर्नुपर्छ । यसो गर्दा हामी शारीरिक तथा मानसिक रूपमा स्वस्थ हुन्छौ । बाहिरी सङ्क्रमणबाट पनि सुरक्षित हुन्छौ ।

नियमित रूपमा साबुन वा सोडापानीले कपडा सफा गर्नुपर्छ । सफा गरेको कपडा मात्र लगाउने गर्नुपर्छ । विद्यालय जाँदा लगाउने कपडा विद्यालय जाँदा र फर्केपछि तुरुन्तै खोलेर घर बस्दा लगाउने कपडा लगाउने बानी गर्नुपर्छ । नियमित कपडा सरसफाइ गर्न तपाईँले सक्ने सहयोग गर्नुपर्छ ।

घरपरिवारका सदस्यसमक्ष दाँत माझ्ने तरिका अभ्यास गरेर देखाउनुहोस् । हात धुने चरणहरू सहित हात धोएर देखाउनुहोस् । व्यक्तिगत सरसफाइका अरू व्यवहार पनि गर्नुहोस् । व्यक्तिगत सरसफाइ भित्र के के पर्दछन्, कापीमा एक पाना लेखेर घरपरिवारका सदस्यहरूलाई सुनाउनुहोस् । नियमित व्यक्तिगत सरसफाइका लागि भाइबहिनीहरूलाई पनि सिकाउनुहोस् ।

विद्यार्थीको हस्ताक्षर: .... अभिभावकको हस्ताक्षर : ....

31.1. Daily Routine

Read and Write

A. Read about Sarala's morning routine.

- I get up at 6:30 in the morning.
- I take a bath.
- Then I take a glass of milk and some biscuits.
- After that, I do my lessons.
- At 8.30 am, I have my meal and brush my teeth.
- I polish my shoes.
- Then I put on my school uniform and leave for school.

B. Now tell Sarala's morning routine in your words.

- Sarala gets up at 6.30 in the morning.
- She ....
- ....
- ....

C. Write about your daily activities.

- I get up at ....
- ....
- ....
- ....
- ....
- ....
- ....
- ....
- ....

३१.२. किताबको मूल्य कति ?

तपाईंले आफूलाई आवश्यक पर्ने किताब, कापी र अन्य सामानहरू किनमेल गर्ने गर्नुभएको छ ? एउटै दरको धेरै सामान किन्नु पर्दा हामीले हिसाब गर्न जान्नुपर्छ । यस्तै एउटै दरमा बिक्री गर्नुपर्ने धेरै सामानका हिसाब पनि गर्न जान्नुपर्छ । यसरी मूल्यअनुसार कति लिने र दिने भन्ने हिसाब गर्न जानिएन भने हामी ठगिन सक्छौँ । त्यसैले आज किताबको मूल्य निकाल्ने तरिका सिक्दै छौँ ।

यसका लागि हामीले सबैभन्दा पहिला एउटा किताबको मूल्य थाहा पाउनुपर्छ । त्यही दरको एकभन्दा बढी किताब किन्दा निम्नानुसारको सूत्र प्रयोग गर्न सक्छौँ : **जम्मा मूल्य = एउटा वस्तुको मूल्य x वस्तुको सङ्ख्या** । यो भनेको गुणन विधि जस्तै हो । जम्मा मूल्य निकाल्न प्रति गोटाको मूल्यसँग किनेको सङ्ख्याले गुणन गरेर आउने परिणाम हो भनेर बुझ्न पनि सक्छौँ ।

उदाहरण :

कक्षा 6 को एउटा गणित किताबको मूल्य रु 110 पर्छ भने यस्तै 5 ओटा गणित किताबको जम्मा मूल्य कति पर्ला ?

यहाँ,

एउटा गणित किताबको मूल्य = रु 110

5 ओटा गणित किताबको मूल्य = ?

सूत्र = एउटा वस्तुको मूल्य X वस्तुको सङ्ख्या

= रु 110X 5

= रु 550

5 ओटा गणित किताबको मूल्य रु 550

याद राखौँ :

धेरैओटा किताब वा वस्तुको मूल्य निकाल्दा तलका सूत्र प्रयोग गर्न सकिन्छ :

सूत्र : जम्मा मूल्य एउटा वस्तुको मूल्य X वस्तुको सङ्ख्या

अब, माथिको उदाहरणका आधारमा सूत्र प्रयोग गरेर तलको अभ्यास गर्नुहोस् । यस्तै हिसाबहरू अरू पनि तयार गरेर समाधान गर्नुहोस् । यसका लागि घरपरिवारका सदस्यहरूको सहयोग पनि लिनुहोस् ।

(क) कक्षा 6 को एउटा नेपाली किताबको मूल्य रु 90 छ भने त्यस्तै 9 ओटा नेपाली किताबको जम्मा मूल्य कति पर्ला ?

(ख) एक केजी चामलको मूल्य रु 65 पर्छ भने 25 केजी चामल भएको एक बोरा चामलको मूल्य कति पर्ला ?

(ग) एक लिटर तेलको रु 190 पर्छ भने 3 लिटर भएको एक ग्यालिन तेलको जम्मा मूल्य कति पर्ला ?

(घ) एउटा डटपेनको मूल्य रु 15 पर्छ भने 10 ओटा डटपेनको जम्मा मूल्य कति पर्ला ?

(ङ) एउटा कापीको मूल्य रु 75 छ भने 9 ओटा कापीको जम्मा मूल्य कति पर्ला ?

उत्तर: (क) रु.810, (ख) रु.1625, (ग) रु.570, (घ) रु.150, (ङ) रु.675

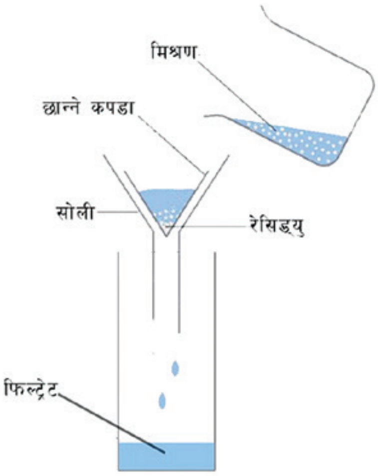
३१.३. छान्न कस्तो सजिलो

दिइएको प्रयोगात्मक कार्य पढेर सुनाउनुहोस् । प्रयोगात्मक कार्य गर्नका लागि आवश्यक सामग्री ठिक पार्नुहोस् । अभिभावकको सहयोगमा प्रयोगात्मक कार्य गरेर नतिजा लेख्नुहोस् :

आवश्यक सामाग्री : बालुवा, पानी, पातलो कपडा वा रुमाल, सोली, लामो सिसाको गिलास, कचौरा, चम्चा, कुचोको सिन्का (१५ सेन्टिमिटर)

तरिका :

- पातलो कपडालाई सोलीमा मिल्ने गरी राख्नुहोस् ।
- सोलीलाई मिलाएर लामो सिसाको गिलासमाथि राख्नुहोस् ।
- मध्यम आकारको कचौरा लिनुहोस् । त्यसमा आधा भरिने गरी पानी हाल्नुहोस् ।
- कचौरामा ४ चम्चा बालुवा पनि हाल्नुहोस् ।
- सिन्काको सहायताले पानी र बालुवालाई राम्रोसँग चलाउनुहोस् । मिश्रण बनाउनुहोस् ।
- मिश्रणलाई बिस्तारै सिन्काले हल्लाउँदै कपडा भएको सोलीमा खन्याउनुहोस् ।



अवलोकन : तलको तालिकामा तपाईंले प्रयोगात्मक कार्य गर्दा देखेका हरेक अवस्थाहरू खुल्ने गरी नतिजा लेख्नुहोस् :

क्र.स	अवलोकन	नतिजा
१	छान्नलाई प्रयोग गरिएको कपडामा बाँकी रहेको पदार्थ	
२	गिलासमा बाँकी रहेको पदार्थ	

निष्कर्ष :

साना साना प्वाल भएका कपडाबाट ठुला कणहरू मिसिएको ठोस र तरल सहितको मिश्रणलाई पठाउँदा तरल र ठोस पदार्थ छुटिन्छ । कपडामा रेसिड्यु रहन्छ भने गिलासमा फिल्ट्रेट जम्मा हुन्छ । यसरी ठोस र तरल बिचको असमान मिश्रण छुट्याउन छान्ने प्रक्रिया प्रयोग गरिन्छ ।

हाम्रो दैनिक जीवनमा भूलबस पानीमा मिसिएका यस्तै अरू कुन कुन वस्तुहरूलाई यसरी नै छानेर छुट्याउन सकिन्छ होला, त्यसको सूची अभिभावकसँग बसेर कापीमा तयार गर्नुहोस् । परिआउँदा यही विधि प्रयोग गर्ने गरी कापीमा तरिकासहित लेखेर राख्नुहोस् ।

विद्यार्थीको हस्ताक्षर: .... अभिभावकको हस्ताक्षर : ....

मिति : ....
बार. : ....
लागेको समय : ....

३२.१. चाडपर्वमा हाम्रो समुदाय

तालिकामा दिइएका विषयवस्तु पढ्नुहोस् । मुख्य मुख्य पक्षमा अन्डरलाइन पनि गर्नुहोस् । यस पाठसँग सम्बन्धित भएर ३ ओटा प्रश्नहरू तयार गरी कापीमा लेख्नुहोस् । प्रश्नको उत्तरसहित लेखेर घरपरिवारका सदस्यहरूलाई पनि सुनाउनुहोस् :

हाम्रा चाडपर्व हाम्रो गौरव

हामी नेपालीहरू धर्म, संस्कृति, परम्पराका आधारमा पनि मौलिक रूपमा चिनिन्छौँ । नेपालीमा विभिन्न किसिमका चाडपर्वहरू मनाउने गरिन्छ । नेपालमा मनाइने चाडपर्व धर्म, जाति र स्थानका आधारमा पनि फरक फरक पाइन्छ । हिन्दुहरूले मुख्यगरी दसैं, तिहार, जनैपूर्णिमा, तिज आदि पर्व मनाउँछन् । बौद्ध धर्मावलम्बीहरूले बुद्धपूर्णिमा, इस्लामहरूले इद र रमजान, किराँतहरूले उधौली र उभौली, क्रिस्चियनहरूले क्रिसमस मनाउँछन् । केही चाडपर्वहरू जात विशेष पनि मनाउने गरिन्छन् । जस्तै थारूले माघी, गुरुङले तमु वा तोल ल्होसार, तामाङले सोनाम ल्होसार, शेर्पाले ग्याल्वो ल्होसार, राईले साकेला/सकेवा, राजवंशीले सिरुवा आदि पर्वहरू पर्दछन् ।

यस्तै स्थानअनुसार तराई क्षेत्रमा छठ, होली, पहाडी क्षेत्रमा विभिन्न प्रकारका जात्राहरू, हिमाली क्षेत्रमा ल्होसार आदि पर्दछन् । त्यस्तै गरी काठमाडौं उपत्यकाका नेवार समुदायले विभिन्न समयमा फरक फरक जात्रा तथा पर्वहरू मनाउने गरेको पाइन्छ । आजभोलि बसाइसराइका कारणले कुनै पनि पर्व निश्चित स्थान, जाति र धर्मभित्र मात्र सीमित नभएर सबै नेपालीको पर्वका रूपमा मनाउने चलन सुरु भएको छ ।

नेपाली पर्वहरू नेपालमा मात्र नभएर विदेशमा समेत मनाउने चलन सुरु भएको छ । धेरैजसो पर्वहरूमा राष्ट्रिय बिदा दिने गरिन्छ । नेपालमा मनाइने सबै पर्वहरूलाई राष्ट्रिय पर्वहरूको मान्यता प्राप्त भएको छ । त्यसैले हामीले आफ्नो समुदाय र देशमा मनाइने विभिन्न चाडपर्वहरू मनाउँदा आपसी सद्भाव र भाइचारा कायम गर्नुपर्छ । एकअर्काका पर्वहरूलाई सम्मान गर्नुपर्छ । सामाजिक सहिष्णुताको भावना विकास गर्नुपर्छ ।

घरपरिवारका सदस्यहरूसँग बसेर तपाईंको समुदायमा मनाइने चाडपर्वहरूको सूची कापीमा तयार गर्नुहोस् । तलको तालिका कापीमा तयार गर्नुहोस् । तालिकामा दिइएको उदाहरण पढ्नुहोस् । तपाईंले तयार गर्नुभएको सूचीअनुसार तालिकामा चाडपर्व लेख्दै जानुहोस् । त्यो चाडपर्व कहिले, कुन समयमा, कसरी मनाइन्छ ? घरपरिवारका सदस्यहरूसँग कुराकानी गर्दै लेख्नुहोस् । पढेर सुनाउनुहोस् :

क्र.स	चाडपर्वको नाम	मनाउने तरिका (पर्ने महिना र गरिने मुख्य मुख्य कुराहरू)
१	उधौली उभौली (साकेवा/साकेला)	यो पर्व किराँतहरूले मान्ने मुख्य पर्व हो । उधौली पर्व मङ्सिर शुक्ल पूर्णिमाको दिनमा मानिन्छ । उभौली पर्व वैशाख शुक्ल पूर्णिमाका दिनमा मनाइन्छ । यी दुवै पर्वमा चण्डी थानमा गएर पूजा गर्ने, ढाले झ्याम्टा बजाएर चण्डी नाच नाच्ने, विभिन्न परिकार बनाएर खाने गरिन्छ । चण्डी नाच विभिन्न तरिकाले नाचिन्छ । त्यसरी नाच्ने तरिकालाई सिली भनिन्छ ।

३२.२. वचन र पुरुष चिनौँ

(क) वचन चिनौँ

दिइएको तालिकामा भएका वाक्यहरू पढेर एकवचन र बहुवचन शब्द तथा क्रियापद चिन्नुहोस् । एकवचन र बहुवचन बुझाउने पाँच पाँचओटा शब्द लेखेर त्यसलाई वाक्यमा प्रयोग गरी आफ्ना अभिभावकलाई देखाउनुहोस् र सम्भव भएमा शिक्षकलाई पनि सुनाउनुहोस् :

एकवचन	बहुवचन
(क) म किताब पढ्छु ।	(क) हामी किताब पढ्छौँ ।
(ख) तपाईं बारीमा मकै रोप्दै हुनुहुन्छ ।	(ख) तपाईंहरू बारीमा मकै रोप्दै हुनुहुन्छ ।
(ग) तिमी बाख्रा चराउँछौ ।	(ग) तिमीहरू बाख्रा चराउँछौ ।
(घ) काकी सहर जानुभयो ।	(घ) काकीहरू सहर जानुभयो ।

(अ) कोष्ठकमा दिइएका सङ्केतका आधारमा वचन परिवर्तन गर्नुहोस् :

(क) केटो पौडी खेल्ने छ । (बहुवचन)
(ख) तपाईंहरूले कोरेका चित्र राम्रा छन् । (एकवचन)
(ग) ऊ राम्रोसँग पढ्छ । (बहुवचन)
(घ) हामी बिरुवामा पानी हाल्दै छौँ । (एकवचन)
(ङ) मामा यता आउनुभयो । (बहुवचन)

(ख) पुरुष चिनौँ

दिइएको तालिकामा भएका वाक्यहरू पढेर प्रथम, द्वितीय र तृतीय पुरुष चिन्नुहोस् । प्रत्येक पुरुषका दुई दुईओटा वाक्य बनाई अभिभावकलाई देखाउनुहोस् र सम्भव भएमा शिक्षकलाई पनि सुनाउनुहोस् :

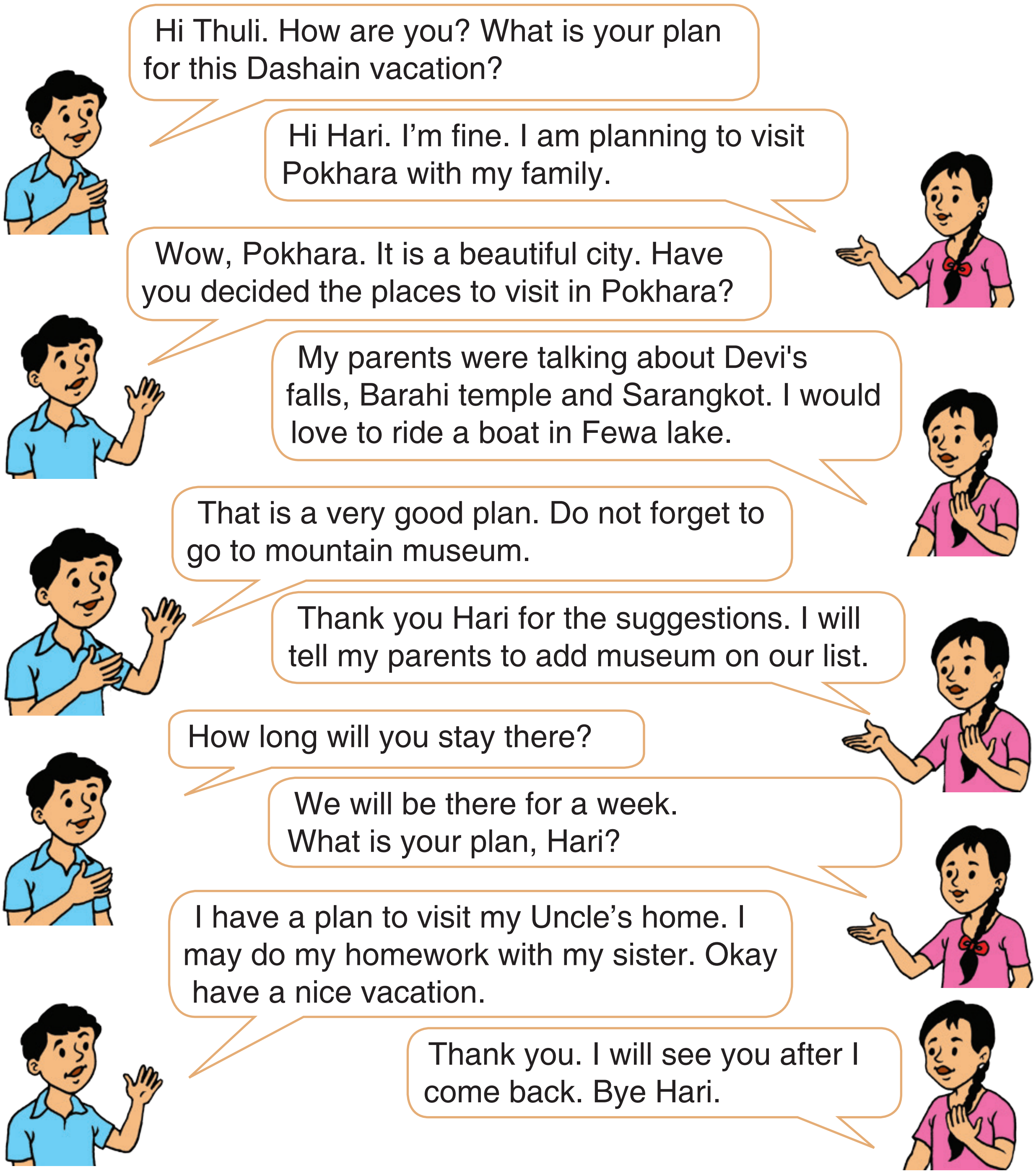
प्रथम पुरुष	द्वितीय पुरुष	तृतीय पुरुष
म कथा भन्छु ।	तँ कथा भन्छस् ।	ऊ कथा भन्छ ।
हामी टिभी हेर्छौं ।	तिमीहरू टिभी हेर्छौ ।	उनीहरू टिभी हेर्छन् ।
तिमी बाख्रा चराउँछौ ।	तपाईं लुगा धुनुहुन्छ ।	उहाँ लुगा धुनुहुन्छ ।

(अ) जोडा मिलाउनुहोस् :

'क'	'ख'
म	फुटबल खेल्छौँ ।
उनीहरू	सबेरै उठ्छौ
तपाईं	टोपी लगाउँछु ।
हामी	मेला हेर्न गए ।
तिमीहरू	भलाद्मी हुनुहुन्छ ।

32.3. Let's Plan

Ask your family member to join. Hari and Thuli are friends. They go to same school. Their Dashain vacation is about to start. Let us read what Hari finds out about Thuli's planning for the vacation this Dashain.



विद्यार्थीको हस्ताक्षर: .... अभिभावकको हस्ताक्षर : ....

३३.१. खानेकुराको मूल्य कति ?

तपाईंको घरपरिवारमा के के खानेकुरा किनेर खाने गर्नुभएको छ ? के त्यस्ता खानेकुरामा केरा, स्याउ, सुन्तला आदि पनि पर्छन् । अरु के के कुराहरू खरिद गर्ने गरिन्छ ? कापीमा सूची तयार गर्नुहोस् । यस्ता खानेकुराहरू किन्दा वर्ष भरिमा कति खर्च लाग्छ होला ? त्यसका लागि कहाँबाट पैसाको व्यवस्था गर्ने होला ? यसको योजना गर्नुपर्ने हुन्छ । योजना बनाउँदा प्रत्येक वस्तुको मूल्य कति ? भनेर थाहा पाउन आवश्यक हुन्छ । यसका लागि सिकौं न त !

प्रत्येक एकाइ वा एउटा वस्तुको मूल्य थाहा पाउन वस्तुको जम्मा मूल्य र जम्मा सङ्ख्या कति छ ? भनेर थाहा हुनुपर्छ । जम्मा मूल्यलाई जम्मा वस्तुको सङ्ख्याले भाग गरेपछि प्रति एकाइ वस्तुको मूल्य थाहा पाउन सकिन्छ । यसका लागि सूत्रको रूपमा एकाइ मूल्य जम्मा मूल्य जम्मा सङ्ख्या लेखिन्छ ।

उदाहरण

5 किलोग्राम स्याउको मूल्य रु 600 पर्छ भने एक किलोग्राम स्याउको मूल्य कति पर्ला ?

यहाँ,

5 किलोग्राम स्याउको मूल्य = रु 600

एक किलोग्राम स्याउको मूल्य = ?

सूत्र :

एकाइ मूल्य जम्मा मूल्य ÷ सङ्ख्या हुने कुरा

= रु 600 ÷ 5

= रु 120

एक किलोग्राम स्याउको मूल्य = रु 120

अब, माथिको उदाहरणको आधारमा सूत्र प्रयोग गरेर प्रति एकाइ मूल्य पत्ता लगाउन कापीमा तलका हिसाब गर्नुहोस् । यस्तै अरू पनि व्यावहारिक हिसाब परिवारका सदस्यहरूसँग बसेर तयार गर्नुहोस् :

याद राखौं:

वस्तुको एक एकाइको मूल्य पत्ता लगाउँदा जम्मा मूल्यमा वस्तुको जम्मा सङ्ख्याले भाग गर्नुपर्छ । यसलाई सूत्र प्रयोग गर्दा, एकाइ मूल्य जम्मा मूल्य जम्मा सङ्ख्या

(क) 100 ओटा चकलेट भएको पोका किन्दा रु. 125 पर्छ भने एउटा चकलेटको मूल्य कति हुन्छ ?

(ख) 10 केराको मूल्य रु. 120 भए एउटा केराको मूल्य कति हुन्छ ?

(ग) 5 चाउचाउको मूल्य रु. 100 भए एउटा चाउचाउको मूल्य कति हुन्छ ?

(घ) 9 किलोग्राम सुन्तलाको मूल्य रु. 900 भए एक किलोग्राम सुन्तलाको मूल्य कति हुन्छ ?

(ङ) 2 दर्जन प्याकेट बिस्कुटको मूल्य रु. 500 पर्दछ भने एक दर्जन प्याकेट बिस्कुटको मूल्य पर्छ ?

उत्तर: (क) रु.1.25, (ख) रु.12, (ग) रु.20, (घ) रु.100, (ङ) रु.250,

३३.२. ज्वालामुखी यस्तो हुँदो रहेछ

हामीले दैनिक जीवनमा विभिन्न प्रकारका रसायनहरूबाट बनेका वस्तुहरू प्रयोग गर्दछौं । बिहानै हातमुख सफा गर्नका लागि साबुन र दाँत माज्नका लागि टुथपेस्टको प्रयोग गर्दछौं । साबुन र टुथपेस्ट रसायनबाट बनेका पदार्थहरू हुन् । हामीले खाना पकाउन अचारमा बेसार, अमिलो एवम् खाने नुन हाल्ने गर्दछौं । पाउरोटी र बिस्कुट बनाउँदा खाने सोडा र मर्चा हाल्ने गरिन्छ । हामीले प्रयोग गरिने रसायनहरूका मुख्य स्रोत प्रकृतिमा पाइने वनस्पति र खनिज पदार्थहरू हुन् । तपाईंले ज्वालामुखीको बारेमा विभिन्न सञ्चारका माध्यमबाट सुन्नुभएको छ । आज हामी हाम्रो घरमा भएका विभिन्न रसायनको प्रयोग गरेर ज्वालामुखीको मोडेल निर्माण गर्छौं ।

आवश्यक सामाग्री :

बाक्लो कागज, कैंची, सानो सिसाको बोटल, पानी टेप, खाने सोडा, अमिलो (कागतिको रस, भेनेगर), रातो मसी, सरफको झोल, चम्चा, गिलास, किस्ति

तरिका:

- बाक्लो कागज लिनुहोस् । त्यसलाई कोनको आकार दिई सानो सिसाको बोतलको चारैतिरबाट टेपले टाँस्नुहोस् । ज्वालामुखी तयार गर्न अभिभावकको सहायता पनि लिनसक्नुहुन्छ ।
- यसरी बनिएको ज्वालामुखीको मोडललाई ठुलो किस्तीमा राख्नुहोस् ।
- एउटा सफा सिसाको गिलासमा कागतिको रस वा भेनेगर एक कप हाल्नुहोस् ।
- ज्वालामुखी भित्रको सानो सिसाको बोटलमा खाने सोडा ४ चम्चा राख्नुहोस् । त्यसमा सरफको झोल र रातो मसी ८ थोपा पनि मिसाउनुहोस् ।
- अब, गिलासमा बनाएको कागतिको रस वा भेनेगर बिस्तारै ज्वालामुखीमा खनाउनुहोस् ।

यसरी खाने सोडा र कागतिको रस वा भेनेगरको रसायनिक प्रतिक्रियाबाट कार्बन डाइअक्साइड ग्याँस बन्छ । कार्बन डाइअक्साइड ग्याँस पानीको फोकाको रुपमा बाहिर निस्कन्छ । खाने सोडा, भेनेगर र कागतिको रस जस्तै अरु के के रसायनहरू तपाईंको घरमा भेटिन्छ आफ्नो कापीमा सूची तयार गर्नुहोस् । अभिभावकलाई सुनाउनुहोस् ।

३३.३. शुभकामना कार्ड

दिइएको शुभकामना कार्डको नमुना पढ्नुहोस् । तपाईँको कक्षामा पढ्ने साथीहरूको नामावलीको सूची कापीमा तयार गर्नुहोस् । सूचीमा उनीहरूले मनाउने चाडपर्वका नाम पनि लेख्नुहोस् । साथीहरूलाई सम्बन्धित चाडपर्वका समयमा शुभकामना दिनका लागि कार्डहरू तयार गरिराख्नुहोस् । कार्डमा साथीको नाम, ठेगाना लेखेर पनि राख्नुहोस् । विद्यालय खुलेपछि सान्दर्भिक समय र चाडपर्वअनुसार शुभकामना कार्ड दिएर सदभाव साटासाट गर्नुहोस् । साथीलाई शुभकामना कार्ड दिँदा लिँदाका अनुभवलाई समेटेर त्यही समयमा सानो लेख लेख्नुपर्ने कुरा पनि सम्झनुहोस् । तलको दोस्रो खाली कार्डमा कुनै एउटा साथीलाई दिन मिल्ने शुभकामनाको सन्देश तयार गर्नुहोस् :

श्री ....ज्यू

माघी पर्व २०७७ को सुखद उपलक्ष्यमा
हार्दिक मङ्गलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछु ।

तपाईँको मित्र
हेमनारायण चौधरी
कक्षा: ६

श्री ....ज्यू

....

....

....
....

विद्यार्थीको हस्ताक्षर: .... अभिभावकको हस्ताक्षर : ....

मिति : ....
बार. : ....
लागेको समय : ....

३४.१. स्वयम् मूल्याङ्कन गरौँ

दिइएको तालिका हेर्नुहोस् । अहिले कुन महिना हो ? महिनाका दिनहरू हेर्नुहोस् । कापीमा यस महिनाको दिनअनुसार सबै दिनहरू अटाउने गरी तलको तालिका तयार गर्नुहोस् । यो तालिकाको १ गते दिएको नमुनाअनुसार आज कति गते हो, हेर्नुहोस् । आजको दिनमा के के गर्नु भयो ठिक (√) चिह्न लगाउनुहोस् । यसरी नै दैनिक रूपमा गरेको सरसफाइ विवरण भर्दै जानुहोस् । महिना दिन बितेपछि कुन कुन कुरा दैनिक गरेको रहेछ हिसाब गर्नुहोस् । कुन कुन कुरा कति दिनको फरकमा रहेछ, त्यो पनि हिसाब गर्नुहोस् । अरू महिनामा पनि यसै गर्दै जानुहोस् । तपाईँले तयार गरेको यो तालिका घरपरिवारमा देखाउनुहोस् । भाइबहिनीलाई पनि सिकाउनुहोस् :

नाम : उमेर : महिना :

काम गते	हात धुने	मुख धुने	दाँत माझ्ने	नुहाउने	नङ काट्ने	कपाल कोर्ने	लुगा धुने	घर आँगन सफा गर्ने	कोठा सफा गर्ने
१	√	√	√	√		√	√	√	√
२									
३									
...									
३२									

दिइएको तालिकामा भएको विषयवस्तु पढ्नुहोस् । तपाईँको घरपरिवारमा कति जना सदस्य हुनुहुन्छ, सबै सदस्यहरूको लेख्न मिल्ने गरी यस्तै तालिका कापीमा तयार गर्नुहोस् । परिवारका सबै सदस्यहरूको नाम लेख्नुहोस् । समय अवधि भन्ने महलमा दैनिक, हप्तामा र महिनामा लेखिएको छ । एक दिनमा व्यक्तिगत सरसफाइअन्तर्गत हात धुने, मुख धुने, दाँत माझ्ने, नुहाउने, नङ काट्ने, कपाल कोर्ने काम ककसले कति पटक गर्नुभयो ? दैनिक लेखेको लाइनमा लेख्नुहोस् । हप्ताभरिमा कति पटक गर्नुभयो ? यस्तै महिनामा कति पटक गर्नुभयो ? सबैले गरेको हिसाब राख्नुहोस् । महिनाको अन्त्यमा तपाईँले तयार गर्नु भएको यो तालिका देखाएर छलफल गर्नुहोस् । सुधार गर्नुपर्ने कुरा पनि गर्नुहोस् :

परिवारका सदस्यको नाम	समय अवधि	व्यक्तिगत सरसफाइ जम्मा पटक					
		हात धुने	मुख धुने	दाँत माझ्ने	नुहाउने	नङ काट्ने	केस कोर्ने
आमा	दैनिक						
	हप्तामा						
	महिनामा						
बुबा	दैनिक						
	हप्तामा						
	महिनामा						
तपाईं	दैनिक						
	हप्तामा						
	महिनामा						

३४.२. संवाद लेखौँ

दिइएको संवादको अंश पढ्नुहोस् । यस संवादमा विनिता र मन्जिल 'विद्यालय खुल्ने आशा' शीर्षकमा कुराकानी गर्दै छन् । यसरी नै कुराकानीलाई बढाएर संवाद पूरा गरी आफ्ना अभिभावकलाई देखाउनुहोस् :

विद्यालय खुल्ने आशा

(जेठ महिना भएकाले गर्मी बढ्न थालेको छ । बगैँचामा बसेर दिदीभाइ कुराकानी गर्दै छन् ।)

विनिता : ओहो ! आज त कस्तो घाम चर्केको है भाइ ?

मन्जिल : हो भन्या, यसपालि त खपिनसक्नुको गर्मी आउला जस्तो छ ।

विनिता : त्यही त । पोहोर साल हामी यो समयमा स्कुलमा थियौँ । यसपालि त...........।

मन्जिल : यसपालि त कहिले विद्यालय खुल्ने होला ?

विनिता : (चस्मा माथि सार्दै) विद्यालय त चाँडै खुल्ला जस्तो छैन । अब हामी घरमै बसेर पढौँ है भाइ ।

मन्जिल : ....

विनिता : ....

मन्जिल : ....

विनिता : ....

मन्जिल : ....

विनिता : ....

मन्जिल : ....

विनिता : ....

मन्जिल : ....

विनिता : ....

मन्जिल : ....

विनिता : ....

(दुवै जना लुगाको धुलो टकटक्याउँदै घरभित्र जान्छन् ।)

34.3. When, Where, What, How and Which

A. Write questions to the answers given below.

My school name is Jana Jagriti Secondary School.

What is your school name?...

I like chocolate cake.

....?

My favorite book is English.

....?

I live in Kapilvastu.

....?

I like to read stories about family.

....?

I have four members in my family.

....

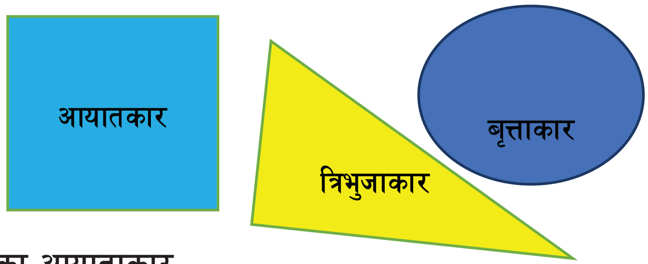
विद्यार्थीको हस्ताक्षर: .... अभिभावकको हस्ताक्षर : ....

मिति : ....
बार. : ....
लागेको समय : ....

३५.१. आकारको गन्ति

तपाईंको घरभित्र र वरिपरि चित्रमा देखाए जस्तै आयाताकार, त्रिभुजाकार र बृत्ताकार भएका वस्तुहरू देख्न सक्नु हुन्छ । यस्ता वस्तुहरू कति कतिओटा छन् भनेर कहिल्यै गर्नुभएको छ ? आज यस क्रियाकलापले तपाईंलाई गन्ती गरेर तालिकामा राख्न सिकाउँछ ।

घरमा भएका वस्तुहरू हेर्दै जानुहोस् । आयाताकार, त्रिभुजाकार वा बृत्ताकारमध्ये कुनै आकारको वस्तु देख्ने वित्तिकै तलको तालिकामा जस्तै कापीमा त्यो आकारको नाम लैख्दै जानुहोस् । यसैगरी घर बाहिर भएका वस्तुहरू पनि हेर्दै जुन आकार देखिन्छ, त्यो आकारको नाम कापीमा लेखिहाल्नुहोस् । जस्तै : ढोका-आयाताकार, घरको चुली - त्रिभुजाकार, गिलासको मुख बृत्ताकार, ... आदि फरक वस्तुसहित हेर्दै र कापीमा आकारको नाम मात्र लेख्दै जानुहोस् । नमुनाका लागि तल दिइएको हेर्नुहोस् :



आयाताकार, बृत्ताकार, त्रिभुजाकार, त्रिभुजाकार, बृत्ताकार, आयाताकार, बृत्ताकार, आयाताकार, आयाताकार, बृत्ताकार, आयाताकार, बृत्ताकार, आयाताकार, त्रिभुजाकार, आयाताकार, त्रिभुजाकार, आयाताकार, आयाताकार, आयाताकार, बृत्ताकार, आयाताकार, बृत्ताकार, त्रिभुजाकार, त्रिभुजाकार, बृत्ताकार, आयाताकार, बृत्ताकार, आयाताकार, आयाताकार, बृत्ताकार,आयाताकार, बृत्ताकार, आयाताकार, बृत्ताकार, आयाताकार, आयाताकार, बृत्ताकार, आयाताकार, बृत्ताकार, आयाताकार

(क) सबैभन्दा बढी कुन आकार रहेछ ? (ख) बृत्ताकारको सङ्ख्या कतिओटा छ ?
(ग) सबैभन्दा कम कुन आकार रहेछ ? (घ) तपाईंको घरमा कतिओटा आकारहरू रहेछन् ?

माथिको तालिकाको सूचीबाट यी प्रश्नहरूको उत्तर सहजै पाउन निकै कठिन हुन्छ । त्यसो भए के गर्दा सजिलै थाहा पाउन सकिन्छ ? यसैका लागि तलको बारम्बार तालिका तयार गर्नुपर्छ । कापीमा तलको तालिका तयार गर्नुहोस् । पहिलो महलमा आकारको नाम लेख्नुहोस् । दोस्रो महलमा कापीमा लेखेको आकारको नाम पढ्दै सम्बन्धित मिलान चिह्न लेखेको महलमा एउटा धर्को (talley) चिह्न तान्नुहोस् । धर्को तान्दै जाँदा पाँचौं पटकको धर्कोले काटेर मुठा बनाउनुहोस् । तेस्रो मिलान चिह्नका मुठा र धर्को गनेर सङ्ख्या लेख्नुहोस् । माथिको सूचीको तालिका तल दिइएको छ । यसलाई रुजु गर्नुहोस् :

वारम्बार तालिका

ज्यामितीय आकारहरू	मिलान चिह्न	वारम्बारता
आयाताकार	卌 卌 卌 卌	२०
त्रिभुजाकार	卌 |	६
बृत्ताकार	卌 卌 ||||	१४
	जम्मा	४०

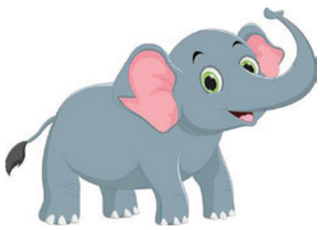
अब माथिको प्रश्नको सहजै उत्तर दिन सकिन्छ । यो सङ्कलित जानकारीलाई आँकडा (data) भनिन्छ । सुरुमा सङ्कलन गरेको तथ्याङ्कलाई प्रारम्भिक आँकडा (raw data) भनिन्छ । यस प्रकारको तथ्याङ्कले चाहेको थोरै मात्र जानकारी दिन्छ । यस्तै गरेर अरु पनि फरक वस्तुहरूको आँकडा लिनुहोस् । यस्तो आँकडाका आधारमा स्तम्भलेखा चित्र, प्रतिशत, पाइचार्ट निकालेर प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

३५.२. मलाई चिन्नुहोस् र छुट्याउनुहोस्

दिइएको तालिकामा भएको विषयवस्तुहरू पढेर सुनाउनुहोस् । तिनीहरूलाई अर्को तालिकामा वर्गीकरण गर्नुहोस् । यस्तै तालिका बनाएर तपाईंको ठाउँमा भएका बिरुवा र जनावरको नाम लेख्नुहोस् । अभिभावक र शिक्षकसँग पनि सोध्नुहोस् :

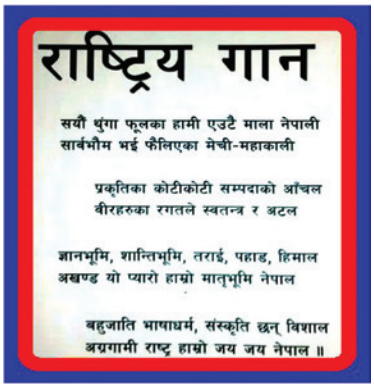
हात्ती, ऐँसेलु, सिस्नु, मौरी, पुतली, सल्ला, कमिला, घुपी, कटुस, मयुर, बनमारा, माछा, निगुरो, घाँस, पिपल, जरायो, च्याउ, मानिस, बर, कुकुर, बाघ, खरायो, स्याल, बाख्रा, गाई, बिरालो, सर्प, चितुवा, बाँस, लालीगुँरास, गोही, प्याज, धान, घिउकुमारी

बिरुवा	जनावर



३५.३. राष्ट्रका प्रतीकहरू

दिइएको तालिकामा भएको हाम्रो राष्ट्रिय झन्डा, निशान चिह्न र राष्ट्रिय गानको बारेमा वर्णन गरेर लेख्नुहोस् । लेखेका विषयवस्तु घरपरिवारका सदस्यलाई पढेर सुनाउनुहोस् । घरपरिवारका सदस्यसँग मिलेर राष्ट्रिय गान गाउनुहोस् । यी सबै प्रतिकहरूको चित्र सादा पानामा बनाएर तपाईँको कोठामा टाँस्नुहोस् :

हाम्रा प्रतीकहरू	यसका सम्बन्धमा वर्णन गर्नुहोस्
 राष्ट्रिय गान सयौं थुंगा फूलका हामी एउटै माला नेपाली सार्वभौम भई फैलिएका मेची-महाकाली प्रकृतिका कोटीकोटी सम्पदाको आँचल वीरहरुका रगतले स्वतन्त्र र अटल ज्ञानभूमि, शान्तिभूमि, तराई, पहाड, हिमाल अखण्ड यो प्यारो हाम्रो मातृभूमि नेपाल बहुजाति भाषाधर्म, संस्कृति छन् विशाल अग्रगामी राष्ट्र हाम्रो जय जय नेपाल ॥	

विद्यार्थीको हस्ताक्षर: .... अभिभावकको हस्ताक्षर : ....

मिति : ....
बार. : ....
लागेको समय : ....

३६.१. कथा लेखौँ र आदर शब्द चिनौँ

क) कथा लेख्ने तरिका

बुँदाका आधारमा कथा रचना गर्दा दिइएका बुँदाहरूलाई ध्यानपूर्वक पढ्नुहोस् । विषयवस्तुअनुसार महत्त्वपूर्ण घटना वा पात्रलाई थपेर कथा रचना गर्नुहोस् । दिइएका बुँदाका आधारमा छोटो कथा रचना गरी शीर्षक लेख्नुहोस् र अभिभावकलाई सुनाउनुहोस् :

एउटा जोगीले आफू धनी भएको भए धेरै दान गर्थे भनी भगवान्लाई सम्झनु.............. जोगीको पुकार भगवानले सुन्नु........... भगवान्ले जोगीको परीक्षा लिने विचार गर्नु........... भगवान् रथ चढी त्यही बाटो आउनु........... भगवान्लाई नचिनी जोगीले तिनैसँग माग्ने विचार गर्नु .... रथ रोकी भगवान्ले नै जोगीसित माग्नु.................. जोगीले थैलोबाट मकैको सानो गेडो दिनु.................. भगवान् बाटो लाग्नु.................. जोगी निराश हुनु............... जोगीले नाङ्लामा भिक्षा खन्याउनु..................... जोगीले सानो सुनको डल्लो पाउनु.................. जोगीलाई ती मानिस भगवान् भएको विश्वास हुनु.................. जोगीलाई पछुतो लाग्नु........... आफूले जति दियो त्यति मात्र पाइने रहेछ भन्ने कुरा जोगीले बुझ्नु ।

(ख) आदर शब्द

दिइएको तालिकामा भएका वाक्यहरू पढेर अनादर, मध्यम र उच्च आदर चिन्नुहोस् । प्रत्येक आदरका दुई दुईओटा वाक्य बनाई अभिभावकलाई देखाउनुहोस् र सम्भव भएमा शिक्षकलाई पनि सुनाउनुहोस् :

अनादर	मध्यम आदर	उच्च आदर
तँ नाच्दै छस् ।	तिमी नाच्दै छौ ।	तपाईं नाच्दै हुनुहुन्छ ।
ऊ विद्यालय गयो ।	उनी विद्यालय गए ।	उहाँ विद्यालय जानुभयो ।

(अ) कोष्ठकमा दिइएका सङ्केतका आधारमा आदर परिवर्तन गर्नुहोस् :

(क) तँ शैक्षिक भ्रमण गइस् । (उच्च आदर)

(ख) उनी मादल बजाउँछिन् । (अनादर)

(ग) उहाँ दिनहुँ योग गर्नुहुन्छ । (मध्यम आदर)

(घ) तिमी खाजा बाँडेर खान्छौ । (अनादर)

(ङ) ऊ छिटो दौडिन्छ । (उच्च आदर)

36.2. Using Phone

A. Look at the picture and write answer.

What are they doing in the picture?

....
....
....
....
....

B. Make a phone call to your friend. Receive a phone call. Write the steps what you did to call and receive the call. Share your steps with your father or brother/sister.

Steps to make call	Steps to receive call

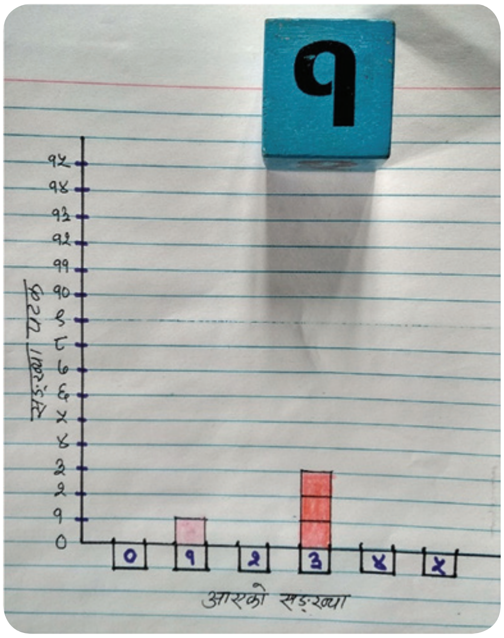
C. Write other means of communication

For example: Mobile

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....

३६.३. गोटीको दौड

धर्के कापीको सबैभन्दा तल एउटा तेर्सो धर्का तान्नुहोस् । त्यो धर्कोको बायाँ बिन्दुबाट माथि ठाडो धर्को कोर्नुहोस् । तेर्सो र ठाडो धर्को जोडिएको बिन्दुबाहिर ० लेख्नुहोस् । त्यसमाथि प्रत्येक धर्को बराबर १, २, ३, ... लेख्दै जानुहोस् । तेर्सो धर्कोको मुनि बराबरको फरकमा कोठा बनाएर ०, १, २, ३, ४, ५ अङ्क लेख्नुहोस् । हातमा ० देखि ५ लेखेको गोटी लिनुहोस् । हल्लाएर भुइँमा फाल्नुहोस् । माथिल्लो सतहमा आएको अङ्क पढ्नुहोस् । त्यो अङ्क कापीमा कोरेको तेर्सो धर्को मुनि कहाँ छ हेर्नुहोस् । त्यसको ठिक माथि एक लाइनसम्म त्यस्तै कोठा कोर्नुहोस् । कुनै एउटा रङ लगाउनुहोस् । यसरी नै गोटी फाली कापीमा सम्बन्धित अङ्कमाथि कोठा बनाउँदै रङ् गाउनुहोस् । अङ्क दोहोरिएमा पहिला बनाएको कोठामाथि थप्नुहोस् । यसरी गोटी हान्दै जाँदा स्तम्भ लेखाचित्र बन्दछ ।



भाइ, बहिनीको कापीमा पनि तालिका बनाएर खेल्न सिकाउनुहोस् । यसरी नै घरमा भएका जनावारहरूको स्तम्भ लेखा चित्र कापीमा बनाउनुहोस् । भान्सामा भएका थाल, कचौरा, चम्चा, गिलास, कराइ आदि भाँडाकुँडाको स्तम्भलेखा चित्र बनाउनुहोस् । यस्तै अरु के केको स्तम्भलेखा चित्र बनाउ सकिन्छ छलफल गर्नहोस् । यसबाट सिकेका विषयवस्तुलाई आमा, बुबा र भाइ बहिनीसँग आदानप्रदान गर्नहोस् । (साभार: बालबालिकाले घरैमा बसेर गर्न सक्ने क्रियाकलापहरूबाट)

माथिको बनाएको स्तम्भचित्रका आधारमा कापीमा तेर्सो रेखामा ठाउँको नाम र ठाडो रेखामा तापक्रमको नाप वा विद्यार्थी सङ्ख्या लिएर तलका तथ्याङ्कलाई स्तम्भचित्रमा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

जानी राखौ : खिचिएका स्तम्भचित्रहरू बिचको दुरी बराबर हुनुपर्छ । प्रत्येक स्तम्भचित्रको चौडाइ बराबर बनाउनुपर्छ ।

(क) ५० जना विद्यार्थीलाई उनीहरूलाई मनपर्ने फलफूलको नाम लेख्न लगाइयो । उनीहरूबाट प्राप्त उत्तरलाई तालिकामा देखाइएको छ :

मन परेको फलफूल	सुन्तला	स्याउ	केरा	अङ्गुर	अनार
विद्यार्थी सङ्ख्या	१२	९	८	११	१०

(ख) नेपालका निम्नानुसारका ५ ओटा मुख्य सहरमा जेठ १० गतेको तापक्रमको नाप सेन्टिग्रेड स्केलमा नाप्दा निम्नलिखित आँकडा पाइयो :

धनकुटा	काठमाडौँ	पोखरा	नेपालगन्ज	दिपायल
32°C	28°C	30°C	33°C	35°C

तपाईंले तयार गर्नु भएको स्तम्भलेख चित्रलाई घरपरिवारका सदस्यलाई देखाउनुहोस् । अरू पनि यस्तै अभ्याससहरू गर्नुहोस् ।

मिति : ....
बार. : ....
लागेको समय : ....

३८.१. अवलोकन गरौँ

दिइएको तालिकामा भएका जीवहरूका बारेमा पढ्नुहोस् । बिरुवा र जनावरको वर्गीकरण बुझ्नुहोस् :

हाम्रो वरपर धेरै किसिमका जीवहरू छन् भन्ने कुरा यसअघिको क्रियाकलापबाट पनि थाहा पायौँ । यी जीवहरूलाई चाल, लक्षण, गुणका आधारमा जनावर र बिरुवा गरी दुई भागमा विभाजन गरिएको छ । बिरुवा र जनावर दुवै सजीव हुन् । यिनीहरू दुवैले श्वासलिँदा अक्सिजन र फाल्दा कार्बनडाइअक्साइड निकाल्छ । तर यी दुईबिच धेरै अन्तर पनि छ । जस्तै :

बिरुवा	जनावर
• बिरुवामा चाल हुँदैन । • बिरुवाले फोटोसिन्थेसिस प्रक्रियाबाट खाना आफैँ बनाउँछ । • बिरुवाको वृद्धि जीवनकालसम्म भइरहन्छ ।	• जनावरमा चाल हुन्छ । • जनावरहरूको खानाका लागि बिरुवा र अन्य जनावरहरूमा निर्भर हुन्छन् । • जनावरहरूको वृद्धि निश्चित हुन्छ ।

तपाईंको घर वरिपरि पाइने कुनै एक एकओटा बिरुवा र जनावरको अवलोकन गर्नुहोस् । अवलोकन गरेको कुरा तलको तलिकामा लेख्नुहोस् । तिनीहरूमा देखिएका भिन्नताहरू पनि लेख्नुहोस् । चित्र कोरेर अनि रङ भर्नुहोस् र अभिभावकलाई देखाउनुहोस् :

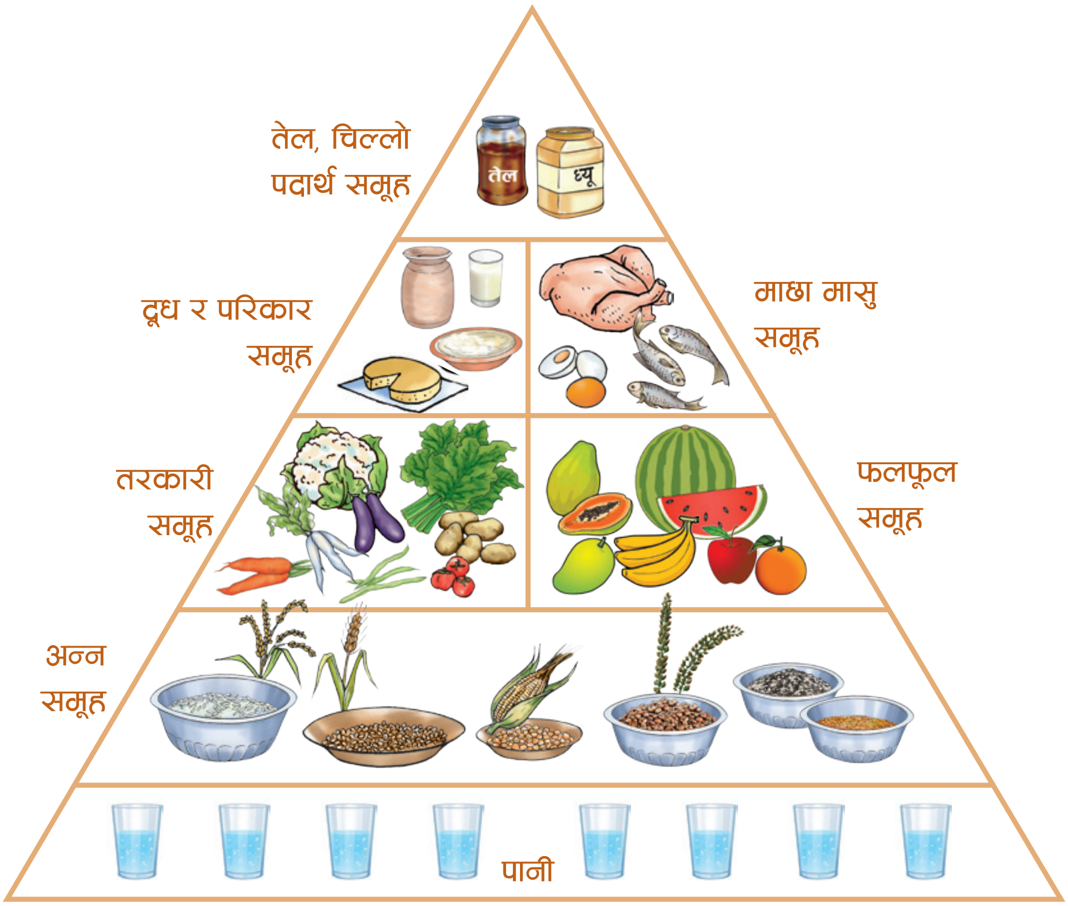
बिरुवा	जनावर
....	....
....	....
....	....

३७.२. हाम्रो खानेकुराको पिरामिड

दिइएको खानेकुराको पिरामिड हेर्नुहोस् । तपाईंले पनि यस्तै पिरामिड कापीमा बनाउनुहोस् । दैनिक रूपमा कति पानी खानुपर्ने रहेछ ? गिलासको चित्र बनाउनुहोस् । अन्न समूहमा तपाईंको घरमा खानेकुराहरू जस्तै : भात, दाल, आलु ... आदिको चित्र बनाउनुहोस् । यसैगरी तरकारीहरू के के खाने गर्नुहुन्छ, त्यसको चित्र बनाउनुहोस् । फलफूल समूह, दुध दही, माछा, मासु, चिल्लो पदार्थ समूहमा जे जे खाने गरेको छ चित्र बनाउनुहोस् :

परामिड एक किसिमको त्रिभुजीय आकृति हो । यसको आधार भाग फराकिलो र माथि चुच्चो हुन्छ । खानेकुराका लागि राखिएको यो पिरामिडले तलको भागमा भएको फराकिलो जस्तै तुलनात्मक रूपमा बढी आवश्यक पर्ने खानेकुरालाई जनाउन । पिरामिडको चुच्चो जस्तै माथिको भागमा पर्ने खानेकुराहरू कम खाए हुने भन्ने जनाउन प्रयोग भएको छ ।

खानेकुराको पिरामिड



कुन कुन खानेकुरा कति खाने रहेछ घरपरिवारका सदस्यसँग छलफल गर्नुहोस् । यस्तै पिरामिड सफा भुँइमा कोरेर वास्तविक वस्तु राखेर पनि देखाउनुहोस् । हामीले खाने दैनिक खानेकुरामा अन्न, गेडागुडी, सागपात, फलफूल, चिल्लो पदार्थ र पानी हुन जरुरी हुन्छ । त्यसैले सबै मिलाएर खानका लागि घरपरिवारमा सल्लाह गर्नुहोस् ।

३८.३. राष्ट्रिय गौरवहरू

सगरमाथा, लुम्बिनी, लालीगुराँस, डाँफे, खुकुरी आदि हाम्रा राष्ट्रिय गौरवहरू हुन् । दिइएको चित्र हेर्नुहोस् । यी राष्ट्रिय गौरवहरूका बारेमा छोटकरीमा लेख्नुहोस् । कापीमा यस्तै चित्र बनाउनुहोस् । यसको बारेमा विस्तृत रूपमा लेख्नुहोस् । घरपरिवारका सदस्यलाई देखाउँदै पढेर सुनाउनुहोस् :

सगरमाथा	लुम्बिनी (मायाँदेवी मन्दिर)

लालिगुँरास	डाँफे	खुकुरी

विद्यार्थीको हस्ताक्षर: .... अभिभावकको हस्ताक्षर : ....

मिति : ....
बार. : ....
लागेको समय : ....

३८.१. लेख्य चिह्न

दिइएका वाक्यहरू पढ्नुहोस् र त्यसपछि वाक्यमा भएका पूर्णविराम चिह्न (।), प्रश्नवाचक चिह्न (?), अल्पविराम चिह्न (,) उद्गार चिह्न (!) र उद्धरण चिह्न (“ ”) का प्रयोग बुझ्नुहोस् । यी चिह्न प्रयोग गरी तीन तीनओटा वाक्य लेखी आफ्ना अभिभावक र सम्भव भएमा शिक्षकलाई पनि देखाउनुहोस् :

(क) यो हाम्रो घर हो ।
(ख) हाम्रो घरमा हजुरबुबा, हजुरआमा, बुबा, आमा र म छौँ ।
(ग) कुशलले भन्यो, “अतिरिक्त क्रियाकलापमा भाग लिनु राम्रो काम हो ।”
(घ) आहा ! बगैँचामा कति राम्रा फूल फुलेका छन् ।
(ङ) तिमी कहाँ गएकी थियौ ?

(अ) दिइएका चिह्न प्रयोग गरी वाक्य बनाउनुहोस् :

पूर्णविराम चिह्न (।) : ....।

प्रश्नवाचक चिह्न (?) : .... ?

अल्पविराम चिह्न (,) :..................., ... , ... ।

उद्गार चिह्न (!) : .... ! .... ।

उद्धरण चिह्न (“ ”) : ...., “.......................................।”

(आ) दिइएको संवादको अंश पढी मिल्ने लेख्य चिह्न राख्नुहोस् :

भविष्यको योजना

आहा ... साथी त निकै प्रभावित भए जस्तो छ नि......मेरो घर नजिकैको गाउँमा भएकाले पनि होला...... त्यस्तो नयाँ अनुभव त गरेको छैन .... साथीले भने जस्तै विद्यालयको वातावरण भने रोमाञ्चक नै छ .....कसो हैँ ....साथीहरू ....

38.2. May I

A. Ask and answer using the following sets of expressions.

Asking for Permission		Giving permission/ Refusing to give permission
May I Can I Please, can I Please, may I	go to the toilet? borrow your ruler? go home early? come in? use your umbrella? sit down? break your ruler?	Yes, you may. Sure. No problem. Please, feel free. No, please don't. I am sorry, but that's not possible I am afraid, you can't.

B. Make questions and answers from the above table and read them.

Question: May I go to toilet?

Answer: Sure.

Question 1: ....

Answer 1: ....

Question 2: ....

Answer 2: ....

Question 3: ....

Answer 3: ....

Question 4: ....

Answer 4: ....

Question 5: ....

Answer 5: ....

३८.३. चिट्ठा तान्ने खेल

दिइएका कार्डहरू जस्तै तपाईंले आफ्नो कापीको पानाबाट २० ओटा एउटै आकारमा कार्डहरू बनाउनुहोस् । १० ओटा कार्डहरूमा अक्षरहरू क्रमश: a,b,x, y, z,c,p, क, ख, घ र अर्को १० ओटा कार्डहरूमा सङ्ख्याहरू क्रमश:4; 4,5; 1,5,7; 10; 6,7,8; 2; 9; 3,7; 7;3,7,8 लेख्नुहोस्।

a	b	x	y	z	c	p	क	ख	घ
4	4,5	1,5,7	10	6, 7, 8	2	9	3,7	7	3,7,8

अक्षर कार्डहरूलाई एक भागमा र सङ्ख्या कार्डहरूलाई अर्को भागमा राख्नुहोस् । यसरी राखेका कार्डहरू नदेखिने गरी घोप्ट्याउनुहोस् । एउटा भागबाट तपाईंले र अर्को भागबाट भाइबहिनीलाई एउटा कार्ड निकाल्न लगाउनुहोस् ।

- जस्तै : तपाईंले झिकेको कार्ड "क" आयो । भाइ, बहिनीले झिकेको कार्ड 4 आयो । यस अवस्थामा "क" अक्षरको मान "4" भयो भन्नुहोस् । यसलाई क **4** भन्ने कापीमा लेखेर देखानुहोस् । यसमा कको मान निश्चित मान भएको हुँदा "क" अचल हुन्छ भनेर बुझाउनुहोस् ।
- यसरी नै एउटा भागबाट तपाईंले र अर्को भागबाट भाइ, बहिनीलाई एउटा कार्ड निकाल्न लगाउनुहोस् । जस्तै : यस पटक झिक्दा अक्षरमा X सङ्ख्यामा 3,7,8 लेखेको कार्ड आयो । यस अवस्थामा "X" र सङ्ख्या कार्डमा धेरै अङ्कहरू "3,7,8" आएको भएकाले Xको निश्चित मान हुन सकेन । त्यसैले X लाई चल भनिन्छ ।

यसरी निश्चित अक्षरसँग अङ्क एउटै मात्र आए अचल र एकभन्दा बढी सङ्ख्या आए चल भनिन्छ भन्दै खेल्नुहोस् । खेल्दै जाँदा आएका अक्षर र सङ्ख्याहरूलाई चल र अचल गर्दै कापीमा पनि लेख्दै जानुहोस् । तपाईंको घर वरिपरि चल र अचल वस्तुहरू खोज्नुहोस् । जस्तै : तपाईंको घरमा भएका सुन, चाँदीको तौल अचल हो किनकि यो निश्चित तौल हुन्छ । त्यसलाई कापीमा पनि लेख्नुहोस् । घरपरिवारका सदस्यहरूलाई पनि देखाउनुहोस् ।

जानी राखौं

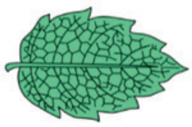
यसरी कुनै अक्षर वा सङ्केतको एउटा मात्र निश्चित मान हुन्छ भने त्यो अक्षर वा सङ्केतलाई अचल (constant) भनिन्छ । माथिको उदाहरणमा "क" अचल हो । कुनै अक्षर वा सङ्केतको मान एकभन्दा बढी हुन्छ भने त्यो अक्षर वा सङ्केत चल (variable) हो । माथिको उदाहरणमा X चल हुन् । चल अचल मान सिक्न किन जरुरी छ भने तपाईंको घरमा भएका अचल वस्तुको आकारप्रकार, लम्बाइ र तौल एउटै रहेको हुन्छ जसमा सबैको अधिकार र अंश बराबर लाग्छ तर चल वस्तुको आकारप्रकार, लम्बाइ, तौल, मल्य जस्ता कुराहरू समयअनुसार परिवर्तन भैरहन्छ । जसमा सबैको अधिकार र अंश बराबर नलाग्छ सक्छ ।

विद्यार्थीको हस्ताक्षर: .... अभिभावकको हस्ताक्षर : ....

३९.१. फरक पत्ता लगाउनुहोस्

दिएइको तालिकामा भएका विषयवस्तु पढेर सुनाउहोस् । बिरुवाको बारेमा बुझ्नुहोस् । यसलाई बुझेर सचित्र कापीमा पनि लेख्नुहोस् :

तपाईंले याद गर्नुभएको होला, कुनै बिरुवाको फूल फुल्छ त कुनै बिरुवाको फूल फुल्दैन । फूल फुल्ने बिरुवाको बिउ हुन्छ । बिउको बनावट बिरुवाअनुसार फरक फरक हुन्छ । एउटा मात्र दल (monocotyledon) भएको बिरुवालाई एकदलीय (monocotyledonous) बिरुवा भनिन्छ । दुईओटा दल (dicotyledon) भएका बिरुवालाई दुईदलीय (dicotyledonous) बिरुवा भनिन्छ । बिउमा पाइने दलअनुसार यिनीहरूको जरा, काण्ड, पात आदि फरक फरक हुन्छन् ।

	बिउ	जरा	पात
एकदलीय (monocotyledonous)			
	एकदल (monocot)	गुच्छे जरा (fibrous root)	नसाहरू समानान्तरहुने (parallel veins), लामो पात
दुईदलीय (dicotyledonous)			
	दुईदल (dicot)	मुख्य र सहायक जरा (tap root)	मूलशिरा (midrib) जाली जस्तै ससाना नसाहरू (reticulate/net like veins) चौडा पात

अभिभावलाई एउटा गोलभेडाको बिरुवा र अर्को मकैको बिरुवा जरैसम्म निकालिदिन भन्नुहोस् । यी दुई बिरुवाहरूलाई राम्रोसँग अवलोकन गर्नुहोस् । तलका दुईओटा तालिका कापीको अलग अलग पानामा पुरै पानाभरि हुने गरी तयार गनुहोस् । तालिकामा दिइएको कुरा पढ्दै त्यसै अनुसारको कार्य गर्नुहोस् :

बिरुवाको नाम	बिरुवाको चित्र (विभिन्न भागहरूका नामसहित)	जराको विवरण	पातका नसाहरूको विवरण
पातका नसाहरूको विवरण			

एकदलीय र दुईदलीय बिरुवाका भागहरूमा देखिने भिन्नताहरूबारे आमाबुबासँग छलफल गर्नुहोस् । अरू पनि बिरुवाहरूको नाम कापीमा लेख्नुहोस् ।

३९.२. हाम्रा सामाजिक समस्याहरू

दिइएको अनुच्छेद पढेर सुनाउनुहोस् र मुख्य विषयवस्तुलाई चिह्न लगाउनुहोस् :

हाम्रो देशको नाम नेपाल हो । हाम्रो देशमा ७ ओटा प्रदेशहरू छन् । ७७ ओटा जिल्लाहरू छन् । ७५३ ओटा गाउँ र नगरपालिकाहरू छन् । गाउँ र नगरपालिकामा पनि वडाहरू विभाजन गरिएको छ । वडाभित्र पनि तपाईँ बसोबास गर्दै आएको जस्तै टोल र बस्तीहरू छन् । जनगणना २०६८ अनुसार नेपालमा २,६४,९४,५०४ जनसङ्ख्या रहेको छ । जसमा १२५ जातजाति, १० ओटा धार्मिक आस्था भएको कुरा उल्लेख गरिएको छ । हालसम्म १२९ ओटा भाषाहरू बोलिने गरेको पाइन्छ । यी सबै विविधता सहित हाम्रो समाज, समुदाय, आ आफ्नै रीतिरिवाज, परम्परा, संस्कार, चालचलनहरू रहिआएको पाइन्छ ।

सामाजिक समस्या भन्नाले हाम्रो सामाजमा विद्यमान रहेका जातजातिहरू बिचमा हुने भेदभाव, धनी गरिबबिचमा हुने भेदभाव, विभिन्न संस्कार र परम्पराको नाममा गरिने बालविवाह, बालश्रम तथा समाजमा खेलिने जुवातास, जाँडरक्सी सेवन, यसका कारण हुने घरेलु हिंसा, मानव बेचबिखन, यौनजन्य हिंसा आदि कुरा हुन् ।

तालिकामा दिइएको शीर्षक पढ्नुहोस् । तपाईँ बसोबास गरेको समाजलाई आधार बनाएर उदाहरणमा दिए जस्तै १० ओटा सामाजिक समस्याहरू कापीमा लेख्नुहोस् । घरपरिवारका सदस्यलाई सुनाउनुहोस् । अरु पनि भए थप्न लगाउनुहोस् । त्यसलाई पनि टिपोट गर्नुहोस् :

हाम्रो समाजमा देखिएका मुख्य समस्याहरूको सूची
उदाहरण : छुवाछुत, बालश्रम
१. ....
२. ....
३. ....

तपाईँको कापीमा तलको तालिका तयार गर्नुहोस् । तालिकामा तपाईँले तयार गर्नुभएका समस्याहरू लेख्नुहोस् । उदाहरणमा दिइए जस्तै एउटा समस्याको तीनओटा कारणहरू लेख्नुहोस् । यसका लागि घर परिवारका सदस्यहरूको पनि सहयोग लिनुहोस् :

क्र.स	समाजमा देखिएका समस्याहरू	उक्त समस्या आउनुको मुख्य ३, ३ ओटा कारणहरू
१		

३९.३. (क) करण अकरण

दिइएको तालिकामा भएका वाक्यहरू पढेर करण र अकरण क्रियापद चिन्नुहोस् । करण बुझाउने पाँचओटा वाक्य लेखेर त्यसलाई अकरणमा परिवर्तन गर्नुहोस् र आफ्ना अभिभावकलाई देखाउनुहोस् :

करण	अकरण
(क) आज घाम लाग्ला ।	(क) आज घाम नलाग्ला ।
(ख) आकाशमा हवाईजहाज उड्यो ।	(ख) आकाशमा हवाईजहाज उडेन ।
(ग) तिमी सधैँ गीत गाउँछौ ।	(ग) तिमी कहिल्यै गीत गाउँदैनौ ।
(घ) मेरो साथी घर जाँदै थियो ।	(घ) मेरो साथी घर जाँदै थिएन ।

(अ) कोष्ठकमा दिइएको सङ्केतका आधारमा वाक्य परिवर्तन गर्नुहोस् :

(क) हाम्रो विद्यालयमा खाजाघर छैन । (करण)
(ख) आज कुलोमा पानी आउला । (अकरण)
(ग) सन्दीप सधैँ पसल जान्छ । (अकरण)
(घ) उसले प्रथम पुरस्कार नपाउला । (करण)
(ङ) उनीहरूले पोखरीमा माछा मारे । (अकरण)

(ख) अनुकरणात्मक शब्दहरू

तलका वाक्य पढ्नुहोस् । वाक्यमा रेखाङ्कन गरिएका टहटह, ढकमक्क, लटरम्म र झिलिमिली अनुकरणात्मक शब्द हुन् । वाक्य पढेर अनुकरणात्मक शब्दको प्रयोगलाई पनि बुझ्नुहोस् । यस्तै खालका दशओटा अनुकरणात्मक शब्दलाई वाक्यमा प्रयोग गरी अभिभावकलाई देखाउनुहोस् :

(क) पूर्णिमाको रात आकाशमा टहटह जून लाग्छ ।
(ख) बगैँचामा फूल ढकमक्क फुलेका छन् ।
(ग) बोटमा सुन्तला लटरम्म फल्यो ।
(घ) तिहारमा बत्ती झिलिमिली देखिन्छ ।

(अ) जोडा मिलाउनुहोस् :

समूह 'क'	समूह 'ख'
टुप्लुक्क	हिँड्नु
झमक्क	हाँस्नु
मुसुक्क	आइपुग्नु
टलक्क	साँझ पर्नु
खुरुखुरु	टल्किनु

विद्यार्थीको हस्ताक्षर: .... अभिभावकको हस्ताक्षर : ....

40.1. Harka Bahadur

A. Harka Bahadur tells us about his morning routine

- I get up at 5 in the morning.
- I clean the buffalo shed and milk the buffaloes
- I have a bath and have tea and bread
- I go to the market to sell the milk.
- I return home after an hour.
- I take my daughter, who is in grade 1, to school.

B. Write what Harka Bahadur will do tomorrow.
Begin like this:

- Tomorrow, Harka Bahadur will get up at 5 in the morning.
- He ....
- ....
- ....
- ....
- ....

C. Discuss with your father about his daily routine.
Write what your father will do tomorrow from 5 AM to 9 PM

- My father will get up at..................................
- ....
- ....
- ....
- ....
- ....
- ....
- ....

४०.२. विजीय अभिव्यञ्जक चिनौं

दिइएका १० ओटा भनाइ वा प्रश्नलाई अलग अलग कागजको टुक्रामा लेख्नुहोस् । यस्तै उत्तरमा लेखेको कुरा पनि ससाना १० ओटा टुक्रामा लेख्नुहोस् । भनाइ वा प्रश्नलाई एउटा थैलामा राख्नुहोस् । उत्तरलाई भुँइमा फिँजाउनुहोस् ।

भनाइ वा प्रश्नहरू	उत्तर
तपाईंसँग जम्मा x ओटा गुच्चा छ । तपाईंले 5 ओटा गुच्चा हराउनुभयो । यो भनाइलाई गणितीय वाक्यमा कसरी लेखिन्छ ?	x - 5
भाइसँग रु. y थियो । उसले रु. 5 भेट्टाए भने उससँग जम्मा कति रुपैयाँ हुन्छ ?	रु. y + 5
बिसालले y ओटा बिस्कुट खायो । कमलले विशालको भन्दा दोब्बर बिस्कुट खायो भने कमलले जम्मा कतिओटा बिस्कुट खायो ? गणितीय भाषामा लेख्नुहोस् ।	2y बिस्कुट
रहिमसँग भएका z चकलेटहरू खुशी र रहिमले बराबर गरी बाँडे भने प्रत्येकसँग कति कति चकलेटहरू पर्ला?	z÷2 वा z÷2
सूर्योदय प्रा.वि. का x जना विद्यार्थीहरूमध्ये कुनै दिन y विद्यार्थी गयल भएछन् । सूर्योदय प्रा.वि. मा त्यो दिन कति जना विद्यार्थी हाजिर छन् ?	x – y
तपाईंको बुबासँग जम्मा x ओटा गुच्चा छ । उहाँलाई 5 ओटा गुच्चा आमाले दिनुभयो । अब बुबासँग कति गुच्चा होला ?	x + 5
बहिनीसँग रु. y थियो । उनीले रु.15 भेट्टाइन भने उनीसँग जम्मा कति रूपैया हुन्छ ?	रु. y + 15
रामले y ओटा बिस्कुट खायो । कमलले रामको भन्दा तेब्बर बिस्कुट खायो भने कमलले जम्मा कतिओटा बिस्कुट खायो ? गणितीय भाषामा लेख्नुहोस् ।	3y
डोल्मासँग 5 ओटा अभ्यास पुस्तिका थिए । उसले y+ z ओटा अभ्यास पुस्तिका थप किनेछ । अब उसँग कति ओटा अभ्यास पुस्तिका छन् ?	5+y+z
y को चार गुणामा 5 थप्दा कति हुन्छ ?	4y + 5

घरपरिवारका सदस्यलाई बोलाउनुहोस् । थैलोबाट एउटा भनाइ निकाल्न लगाउनुहोस् । त्यो भनाइ पढेर सुनाउनुहोस् । उक्त भनाइ वा प्रश्नको उत्तर के हुन्छ ? भुँइमा फिजाएका उत्तरबाट खोज्न लगाउनुहोस् । सही उत्तर बताइदिनुहोस् । त्यसलाई कापीमा लेख्नुहोस् । यसरी नै भनाइ वा प्रश्नहरू भएको टुक्रा निकाल्दै उत्तर खोज्ने, बताइ दिने र कापीमा लेख्दै बुझाउनुहोस् । यी सबै अभ्यासहरू चल राशी वा मान थाहा नभएकाले गणितीय सङ्केतमा उल्लेख गरिएको छ । यो विजीय अभिव्यञ्जकहरू हुन् भन्नुहोस् ।

जानी राखौं

भनाइहरू वा प्रश्नहरूलाई गणितीय सङ्केतमा लेखियो भने विजीय अभिव्यञ्जक (Algebraic expression) भनिन्छ । विजीय अभिव्यञ्जकहरू एकपदीय, दुईपदीय र बहुपदीय हुन सक्छन् । जस्तै १० ओटा भनाइमा 2y, z/2 , 3y आदि एकपदीय अभिव्यञ्जक हुन् । x – 5, y + 5, x – y, x + 5, 4y + 5 आदि दुईपदीय अभिव्यञ्जक हुन् । 5+y+z बहुपदीय अभिव्यञ्जक हो ।

तपाईंले पनि व्यवहारिक रूपमा आउने यस्तै ५ ओटा भनाइ वा प्रश्नहरू कापीमा तयार गर्नुहोस् । त्यसको विजीय अभिव्यञ्जक पनि लेख्नुहोस् । सम्भव भए शिक्षकलाई पनि देखाउनुहोस् ।

४०.३. खानेकुराको काम

कुन समूहको खानेकुराको काम के हो ? दिइएको तालिका पढ्नुहोस् । प्रत्येक समूहमा तपाईंको घर, खेतबारीमा उत्पादन भएका र खाने गरेका कुराहरू खाली कोठामा लेख्नुहोस् । नअटाएमा कापीमा तालिका बनाएर लेख्नुहोस् । घरपरिवारका सदस्यहरूसँग आदानप्रदान गर्नुहोस् :

समूह	काम	तपाईंको घरमा भएका
अन्न	अन्न सबै उमेर समूहका मानिसहरूलाई आवश्यक पर्दछ । चामल, गहुँ, मकै, कोदो, फापर, जौ आदि अन्न समूहमा पर्दछन् । यी खानेकुरामा कार्बोहाइड्रेट पाइन्छ । जसले शक्ति प्रदान गर्दछ । हिँड्डुल गर्ने, भारी बोक्ने, खेल्ने, दौडिने, आदि कामका लागि पनि कार्बोहाइड्रेटले मदत गर्दछ।	
गेडागुडी	भटमास, बोडी, सिमी, केराउ, चना आदि गेडागुडी समूहअन्तर्गत पर्दछन् । यस्तै थरि थरिका दाल जस्तै जस्तै मुंग, मसुरो, रहर, मास, राजमा आदि पनि गेडागुडी हुन् । गेडागुडीबाट हामीले प्रोटिन पाउँछौं । प्रोटिन हाम्रो शरीरको वृद्धि र विकासका लागि नभइ नहुने पौष्टिक तत्त्व हो ।	
सागपात	रायो, पालुङ्गो, तोरीको साग, बेथे, चमसुर, मेथी, फर्सीको मुन्टा आदि खानेकुरालाई हरिया सागपात समूहमा पर्दछ । यस्ता सागपातमा प्रसस्त खनिज तथा विभिन्न प्रकारका भिटामिन पाइन्छ। सागपातले शरीर स्वस्थ र फुर्तिलो बनाउँछ ।	
फलफूल	अम्बा, मेवा, केरा, स्याउ, सुन्तला, आँप, अङ्गुर, नासपाती, ज्यामिर, कागती आदि सबै मौसमअनुसार पाइने फलफूल हुन् । फलफूल खाँदा हामीले विभिन्न खनिज पदार्थ र भिटामिन पाउँछौं।जसले रोगविरुद्ध लड्ने क्षमता विकास गर्दछ ।	
माछा, मासु दुधका परिकार	मांसहारीहरूले माछा, मासु, अन्डा आदि खाने गर्दछन् । दुध, दही, पनिर, खुवा आदि दुधबाट बनेका परिकार पनि हामीले खाने गर्नुपर्छ । यस्ता खाने कुराबाट प्रोटिन पाइन्छ जसले शरीरको वृद्धि, विकासमा मदत गर्दछ।	
पानी	पानी हाम्रो शरीरलाई अति आवश्यक पेय पदार्थ हो। यसले खाना पचाउने र रक्तसञ्चारमा सहयोग गर्दछ । शरीरलाई स्वस्थ राख्नका लागि दिनमा पटक पटक गरेर कम्तीमा २ लिटर पानी पिउने गर्नुपर्छ । पानी पनि हाम्रो दैनिक भोजनअन्तर्गत पर्छ ।	

दिइएको तालिका हेर्नुहोस् । तपाईंले दैनिक रूपमा कुन कुन समूहको खानेकुरा खानु भयो ठिक चिह्न लगाउनुहोस् । सबै समूहका खानेकुरा दैनिक रूपमा खानका लागि घरपरिवारका सदस्यसँग छलफल गर्नुहोस् । चाउचाउ, चक्लेट, चिनी, चिजबल, कुरकुरे, बिस्कुट आदि जस्ता खानेकुरा नखाने नियम बनाउनुहोस् । सबै समूहका खानेकुरा खान आफैंले र स्थानीय रूपमा पाइने कुरामा जोड दिनुहोस् :

समय	अन्न	गेडागुडी	सागपात	फलफूल	माछा, मासु, दुधका परिकार
बिहानको खाना					
दिउसोको खाना					
बेलुकीको खाना					

मिति : ....
बार. : ....
लागेको समय : ....

४१.१. गीत गाऔँ

दिइएको गीत एक पटक मनमनै पढेर लय पत्ता लगाउनुहोस् । अभिभावकसँग मिलेर ठुलो स्वरमा गीत गाउनुहोस् । गीतका सम्बन्धमा दिइएका कुरा लेख्नुहोस् । अझै विस्तृत रूपमा कापीमा लेखर अभिभावकलाई देखाउनुहोस् :

पानी र जमिनमा पाइने जीवहरू

भन भन साथी हो जीवहरू कहाँ कहाँ बस्ने रे
सुन सुन साथी हो पानी र जमिनमा बस्ने रे ।
भन भन साथी हो पानीमा बस्ने जनावर कस्ता कस्ता हुन्छन् रे
सुन सुन साथी हो **माछा, समुद्री घोडा, गोही र डल्फिन** जस्ता हुन्छन् रे ।
भन भन साथी हो पानीमा बस्ने जनावर चिन्ने कसरी ?
सुन सुन साथी हो पानीमा बस्ने जनावर चिन्ने यसरी ।
कत्लाले ढाकेको ढुङ्गा जस्तो शरीर, पौडने फिन्स, सास फेर्ने गिलास
यसको हुन्छ, **डल्फिन र ह्वेल जस्ताको त श्वास फेर्ने फोक्सो हुन्छ ।**
भन भन जमिनमा बस्ने जनावर कस्ता कस्ता हुन्छन् रे
सुन सुन साथी हो **बाघ, बाँदर, खरायो, परेवा** जस्ता हुन्छन् रे ।
भन भन साथी हो **पानीमा पाइने बिरुवा** कस्ता कस्ता हुन्छन् रे
सुन सुन साथी हो **हाइड्रिला, जलकुम्भी कमल** जस्ता हुन्छन् रे ।
भन भन साथी हो **जमिनमा पाइने बिरुवा** कस्ता कस्ता हुन्छन् रे
सुन सुन साथी हो **आँप, सिउँडी, सल्ला, उनिउ** जस्ता हुन्छन् रे ।

कस्ता जीवहरू जमिनमा पाउँदा रहेछन्, लेख्नुहोस् ।

....
....
....
....
....
....
....

यो गीतले जीवहरूको बारेमा के भन्न खोजेको हो, लेख्नुहोस् ।

....
....
....
....
....
....
....

पानीमा बस्ने जनावर कस्ता हुँदा रहेछन्, लेख्नुहोस् ।

....
....
....
....
....

४१.२. समस्याको समाधान खोजौं

तपाईँले यसअघि कापीमा तयार गरेका समस्या र त्यसका कारणहरू एक पटक पढ्नुहोस् । तलको तालिका हेर्नुहोस् । उदाहरणमा दिइएको कुरा पढेर बुझ्नुहोस् । तपाईँले टिपेको कुनै एउटा समस्या वा सामाजिक विकृति तलको तालिकामा लेख्नुहोस् । उदाहरणमा दिए जस्तै त्यो समस्या समाधान गर्नका लागि ककसको भूमिका के के हुन्छ, लेख्नुहोस् । घरपरिवारका सदस्यलाई सुनाउनुहोस् । सम्भव भए शिक्षकलाई पनि देखाउनुहोस् । अरू समस्याहरूको समाधान कापीमा लेखेर सुनाउनुहोस् :

समस्याको नाम : जातीय विभेद

मेरो भूमिका	मेरो घरपरिवारको भूमिका	मेरो समाजको भूमिका	गाउँ वा नगरपालिकाको भूमिका
१. म मेरो साथीहरू जुनसुकै जातको भएपनि भेदभाव नगर्ने २. म मेरो आमा बुबा, बाजे बज्यैलाई भेदभाव गर्नु राम्रो होइन भनी सम्झाउने	१. परिवारका सदस्यहरूले विना भेदभाव सबै जातजातिका मानिसहरूलाई समान व्यवहार गर्ने	१. सामाजिक कार्यमा सबै जना सँगै बसेर खाना खाने	१. भेदभाव गर्नेलाई कारवाही गर्ने नियम बनाउने

समस्याको नाम :

मेरो भूमिका	मेरो घरपरिवारको भूमिका	मेरो समाजको भूमिका	गाउँ वा नगरपालिकाको भूमिका

समस्याको नाम :

मेरो भूमिका	मेरो घरपरिवारको भूमिका	मेरो समाजको भूमिका	गाउँ वा नगरपालिकाको भूमिका

४१.३. घटनाक्रम मिलाऔँ

दिइएका घटनालाई एक एक गरी पढ्दै अगाडिको कोष्ठकमा १, २, ३... राखेर कथाको घटनाक्रम मिलाउनुहोस् । त्यसपछि कथा तयार पारी आफ्ना अभिभावकलाई देखाउनुहोस् र सम्भव भएमा शिक्षकलाई पनि सुनाउनुहोस् :

( ) विद्यालय जानुको सट्टा बल्छी बोकेर नदीमा माछा मार्न जानु

( ) केटोले बुढीआमालाई गलतिर किन घोरिरहनुभएको छ भनी सोध्नु

( ) नदीको किनारमा एक जना बुढी आमा देख्नु

( ) एक जना केटालाई पटक्कै पढ्न मन नलाग्नु

( ) केटोले यति ठुलो गल घोटेर कसरी सियो बनाउने भनी सोध्नु

( ) बुढी आमाले ठुलो ढुङ्गामा गलको टुक्रा घोटिरहनु

( ) बुढी आमाले गललाई सियो बनाउनु छ भन्नु

( ) केटाले त्यत्रो गल घोटेर सियो बन्छ भने पढ्न पनि सकिन्छ भन्ने सोच्नु

( ) बुढी आमाले गललाई घोट्न अल्छी नगरी घोटिरहेमा सियो बन्छ भन्नु

( ) केटो बल्छी फालेर पढ्नका लागि विद्यालय जान थाल्नु ।

(अ) बिहानदेखि बेलुकीसम्म तपाईँले गर्ने कामहरूलाई घटनाक्रम मिलाएर अनुच्छेदमा लेख्नुहोस् :

विद्यार्थीको हस्ताक्षर: .... अभिभावकको हस्ताक्षर : ....

मिति : ....
बार. : ....
लागेको समय : ....

42.1. Speaking Cards

A. Pair with your family members. Read the questions given in the boxes together. Let one person ask question, and another give answer. Change the role when you finished all the questions.

FOODS
What is your favorite food and why?
Do you like fruits?
Do you like fast-food?

ANIMAL
What is your favorite animal and why?
Do you like goat?
Do you like dog?

FRIENDS
Who is your best friend and why?
Are you honest with friend?
Dos your friend always do homework?

FAMILY
How many members are there in your family?
Do you live in a joint family?
Does your family love you?

FREE TIME
What do you do in your free time?
What is your best book you have ever read?
Have you listened to any music today?

SCHOOL
Who is your favourite teacher in school and why?
Have you ever been absent in school for more than a week?
Have you done your homework today?

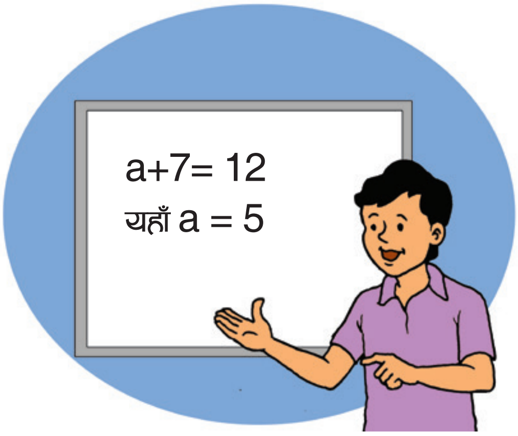
RESPONSIBILITY
How do you help to your parents?
Have you ever cooked food at home?
Have you ever washed cloths?

HEALTH
Why our health is important?
Have you recently been ill?
When do you wash your hands?

४२.२. मेरो चलको मान कति

घरपरिवारका सदस्यसँग बस्नुहोस् । यहाँ राखिएका १० ओटा विजीय अभिव्यञ्जक राखिएको छ, जस्तै :

1. 2y, 2. z÷2 , 3. x – 6, 4. 3y,
5. y + 5, 6. x – y, 7. x + 5, 8. 4y + 5,
9. 5+y+z, 10. 7x + 3y + 2x



यी सबै विजीय अभिव्यञ्जकलाई कागजको ससाना फरक फरक टुक्रामा लेख्नुहोस् । सबै देख्ने गरी ती टुक्राहरू अगाडि राख्नुहोस् ।

अब, x, y, z चल हुन् । यिनीहरूको मान क्रमश: x =6, y =7,z = 8 रहेको मानिलिनुहोस् । यसलाई कापीमा पनि लेख्नुहोस् । कागजको टुक्रामा लेखेको कुनै एउटा विजीय अभिव्यञ्जक लिनुहोस् । जस्तै 2y आयो । यो भनेको y को दुई गुना भनेको हो भनेर बताउनुहोस् । यसलाई कापीमा यसरी हिसाब गरिन्छ भनेर देखाउनुहोस् । जस्तै :

उदाहरण : 2y (y को मान 7 मानेका छौँ)

= 2 (7)

=14

यसै गरेर एक एक गर्दै कागजको टुक्राहरूमा लेखेको विजीय अभिव्यञ्जकहरूको अर्थ बताउँदै कापीमा हिसाब गर्नुहोस् । उत्तर मिले नमिलेको हेर्नुहोस् । मिलेमा ताली बजाउनुहोस् । यसै गरी अरु पनि १० ओटा नयाँ विजीय अभिव्यञ्जकको हिसाब बनाउनुहोस् । चलहरूको मान पनि फरक राख्नुहोस् । तपाईं आफैँले बनाउनु भएको हिसाब र त्यसको समाधान घरपरिवारका सदस्यलाई देखाउनुहोस् । सम्भव भए शिक्षकलाई पनि देखाउनुहोस् :

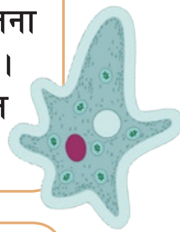
जानी राखौँ
कुनै पनि अभिव्यञ्जकमा चलको ठाउँमा दिएको मान प्रतिस्थापन गर्दा आउने मान (सङ्ख्या) नै त्यो अभिव्यञ्जकको सङ्ख्यात्मक मान (numerical value) हुन्छ ।

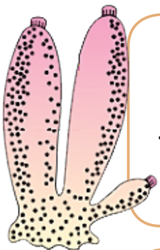
उत्तर : (1) 14, (2) 4 , (3) 0, (4) 21, (5) 12, (6) – 1, (7) 11, (8) 33, (9) 20, (10) 79

४२.३. हामीलाई देख्नुभएको छ ?

दिइएका जीवहरूले आफूलाई चिनाएका छन् । पढेर अभिभावकलाई पनि सुनाउनुहोस् । यसरी नै तपाईंको कापीमा पनि यी जीवहरूको चित्र बनाएर वर्णन गर्नुहोस् । अभिभावकलाई पनि देखाउनुहोस् :

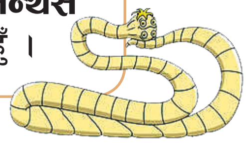
तपाईंले मलाई कक्षा ५ को विज्ञान किताबमा देख्नुभएको हो । मेरो नाम अमिबा हो । मेरो ढाड छैन । म एकदमै सानो छु । म एउटा मात्रै कोषले बनेको छु । मसँग हिँड्डुल गर्न नक्कली खुट्टा, फ्लेजेला वा सिलियन जस्ता भागहरू छन् । प्यारामेसियम र युग्लिना मेरै परिवारका **(प्रोटोजोवा)** सदस्यहरू हुन् । परिवारलाई हामी फाइलम पनि भन्छौं । हामी जस्तै हाम्रा अरू साथीहरूको पनि ढाड छैन तर उनीहरू हामी भन्दा अलि भिन्न छन् । उनीहरूको पनि परिचय पढौं है ।

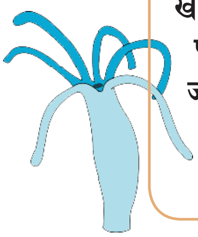




म **पोरिफेरा** परिवारमा पर्छु । मेरो शरीर धेरै कोषहरूबाट बनेको छ । मेरो शरीरभरि छिद्रहरू छन् । मेरो नाम स्पन्ज हो । साइकोन पनि मेरै परिवारमा पर्छु ।

मेरो नाम टेपवर्म हो । मेरो शरीर चेप्टो छ । नरम कोषहरूको तहले बनेको छु । मुखको रूपमा चुसक छन् । म **प्लेटिहेल्मिन्थेस** परिवारको एक परजीवी हुँ ।





मेरो नाम हाइड्रा हो । मेरो शरीरभित्र खोक्रो नली छ । त्यसैले म **सिलन्टरेटा** परिवारमा छु । मुखको चारैतिर धागो जस्तै टेन्टेकल्सहरू छन् । यसले मलाई हिँडाइमा मदत गर्छ । खाना मुखमा लैजान पनि सहायता गर्छ ।

म गँड्यौला हो । म **एनिलिडा** परिवारको हुँ । मेरो शरीर डोलाकार नली जस्तै छ ।

हामी **नेमाथेल्मिन्थेस** परिवारका हौं । हामी पनि एक परजीवी हौं । हाम्रो शरीरमा मुख, मलद्वार र चुसकको विकास भएको हुन्छ । शरीरको दुवै छेउ टुप्पो परेको छ ।

मलाई तिमीले पानी र जमिनमा पाउँछौ । म **मोलास्का** परिवारको हुँ । मेरो खुट्टा मांसपेशीले बनेको छ । कमलो शरीर छ । टाउकोमा टेन्टेकल छ ।

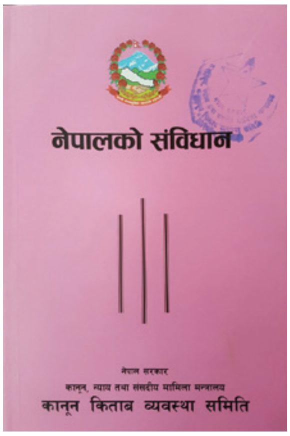
म पुतली हुँ । म **अर्थोपोडा** परिवारको हुँ । मेरो टाउको, पेट, घाँटी र खुट्टा छ । मेरो परिवारमा भाले र पोथी फरक फरक हुन्छ । मेरो परिवारमा लामखुट्टे र कमिला पनि पर्छ ।

मेरो नाम स्टारफिस हो । मेरो शरीरको बाहिरी भाग क्याल्सियम कार्बोनेटले बनेको छ । मलाई तिमीले समुद्रमा पाउँछौ । मेरो परिवार **एकिनोडर्मेता** हो ।

विद्यार्थीको हस्ताक्षर: .... अभिभावकको हस्ताक्षर : ....

४३.१. हाम्रो संविधान

राज्य सञ्चालन गर्ने प्रमुख कानन् नै संविधान हो । त्यसले संविधानलाई मूल कानुन पनि भनिन्छ । संविधानले राज्य व्यवस्थाको स्वरूप निधार्रण गर्ने भएकाले यसलाई मलुकुको मुहार हेर्ने ऐना पनि भनिन्छ । संविधानले जनताले पाउने हक र अधिकार निर्धारण गरेको हुन्छ । नेपालको संविधान २०७२ अहिले हाम्रो संविधान हो । यसैअनुसार सङ्घीय लोकतान्त्रिक गणतन्त्रात्मक नेपाल भन्न थालिएको हो । जनताका लागि जनताद्वारा गरिने शासन व्यवस्था नै लोकतन्त्र हो । राज्य व्यवस्थालाई एकभन्दा बढी एकाइमा बाँडेर राज्य सञ्चालन गर्नु सङ्घीयता हो । नेपालमा सङ्घीय प्रणालीअन्तर्गत सङ्घ, प्रदेश र स्थानीय तहको व्यवस्था गरिएको छ । हाम्रो संविधानको मुख्य विशेषताहरू तल दिइएको छ :



(क) सहमतिको दस्ताबेज

(ख) जनतामा निहित सार्वभौमसत्ता

(ग) सङ्घीय लोकतान्त्रिक गणतन्त्रात्मक राज्य व्यवस्था

(घ) धर्म निरपेक्षता

(ङ) राष्ट्रिय मानव अधिकार आयोगलाई संवैधानिक मान्यता आदि ।

तपाईंले नेपालको संविधानका बारेमा केही कुरा अध्ययन गर्नुभयो । प्रस्ट हुनका लागि फेरि एक पटक पढ्नुहोस् । तल दिइएको शब्दहरूको अर्थ खोज्नुहोस् । घरपरिवारका सदस्य र शिक्षकसँग सोधेर ती शब्दको अर्थ लेख्नुहोस् । शब्दकोश भए त्यसमा पनि हेर्नुहोस् :

शब्द	अर्थ
सहमति	
दस्तावेज	
जनतामा निहीत	
सार्वभौमसत्ता	
राज्य	
सङ्घीयता	
धर्म निरपेक्षता	
गणतन्त्र	
संविधान	

४३.२. शब्दका बोलिने र लेखिने रूप

दिइएको तालिकामा भएका शब्दका बोलिने र लेखिने रूप पढ्नुहोस् । तालिकामा दिइए जस्तै गरी दश दशओटा शब्दका बोलिने र लेखिने रूप लेखेर अभिभावकलाई देखाउनुहोस् :

बोलिने	लेखिने	बोलाइ	लेखाइ
रोमान्चक	रोमाञ्चक	सन्चालन	सञ्चालन
उर्बर	उर्वर	पौस्टिक	पौष्टिक
रास्ट्र	राष्ट्र	सामाग्री	सामग्री
बेक्ति	व्यक्ति	बिचार	विचार

(अ) खाली ठाउँमा लेख्नुहोस् :

बोलिने	लेखिने	बोलाइ	लेखाइ
१. गाएक		६. बुइनी	
२. अनुछेद		७. सन्सार	
३. ब्याकरन		८. ग्यानी	
४. बिध्यालय		९. रिसी	
५. सिछक		१०. कार्यालए	

(ख) आज्ञार्थ शब्द

दिइएका वाक्यहरू पढ्नुहोस् र आज्ञार्थक क्रियापद बुझ्नुहोस् । यस्तै खालका पाँचओटा आज्ञार्थक वाक्य लेखेर आफ्ना अभिभावकलाई देखाउनुहोस् र सम्भव भएमा शिक्षकलाई पनि सुनाउनुहोस् :

(क) तिमी बारीमा गएर तरकारी टिप ।
(ख) तँ जथाभावी नडुल् ।
(ग) तिमीहरू मिलेर बस ।
(घ) तपाईँ चाँडै घर आउनुहोस् ।

(अ) खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

(क) तँ राम्रो कथा ....। (भन् : आज्ञार्थ)

(ख) तिमी बजार .... । (जा : आज्ञार्थ)

(ग) तपाईँ आज गीत ....। (गाउ : आज्ञार्थ)

(घ) गाग्रीमा पानी......... । (भर् : आज्ञार्थ)

(ङ) तिमीहरू घर .... । (आउ : आज्ञार्थ)

43.3. My Sentences

A. Study this table.

<table>
<tr><td>I</td><td>Am</td><td>reading</td></tr>
<tr><td>He</td><td rowspan="5">Is</td><td>playing</td></tr>
<tr><td>She</td><td>singing</td></tr>
<tr><td>It</td><td>writing</td></tr>
<tr><td>Ramu</td><td>drawing</td></tr>
<tr><td>Sita</td><td>jumping</td></tr>
<tr><td>You</td><td rowspan="4">Are</td><td>sleeping</td></tr>
<tr><td>We</td><td>walking</td></tr>
<tr><td>They</td><td>running</td></tr>
<tr><td>Ramu and Sita</td><td>dancing</td></tr>
</table>

B. Prepare sentences from the above tables

For example: They are walking

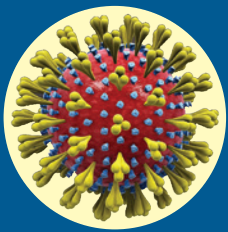
1. ……………………………………………………………………………
2. ……………………………………………………………………………
3. ……………………………………………………………………………
4. ……………………………………………………………………………
5. ……………………………………………………………………………
6. ……………………………………………………………………………
7. ……………………………………………………………………………
8. ……………………………………………………………………………
9. ……………………………………………………………………………
10. ……………………………………………………………………………

विद्यार्थीको हस्ताक्षर: ………………………… अभिभावकको हस्ताक्षर : …………………………

मिति : ....
बार : ....
लागेको समय : ....

४४.१ रोगबाट बचौं

तल दिइएका चित्र र सन्देशहरू पढेर सुनाउनुहोस् :



कोरोना भाइरस रोग (कोभिड-१९)

हाल विश्वभरी फैलिरहेका नयाँ कोरोना भाइरसको संक्रमणबाट लागेको रोगलाई विश्व स्वास्थ्य संगठनले “कोभिड १९” को नाम दिएको छ र यसलाई विश्वव्यापी महामारीको रुपमा घोषणा गरिसकिएको छ ।

कोरोना भाइरस श्वाशप्रश्वाशको माध्यमबाट सर्ने रोग हो । यो संक्रमित व्यक्तिले खोक्दा वा हाछ्युँ गर्दा नाक वा मुखबाट निस्कने छिट्टाको माध्यमबाट एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा सर्दछ ।

कोरोना भाइरस रोगको मुख्य लक्षणहरू

यस्ता लक्षणहरू देखा परेमा नजिकको तोकिएको स्वास्थ्य केन्द्रमा सम्पर्क गर्ने ।

यस रोगको संक्रमणको जोखिमबाट बच्नको लागि निम्न उपायहरू अपनाउनुपर्छ ।

ज्वरो र खोकी लागेको व्यक्तिबाट टाढा रहने वा आफूलाई ज्वरो र खोकी लागेको छ भने पनि अरू व्यक्तिबाट टाढा रहने र मास्कको प्रयोग गर्ने

खोक्दा हाछ्युँ गर्दा नाक मुख टिस्यू पेपर वा कुहिनाले छोप्ने र प्रयोग गरेको टिस्यू पेपरलाई बिर्को भएको फोहर फाल्ने भाँडोमा फाल्ने र साबुन पानीले मिचिमिचि हात धुने वा अल्कोहल भएको स्यानिटाइजर प्रयोग गर्ने

भिडभाडमा नजाने र अरूलाई पनि नजान सुझाव दिने, हात मिलाउनुको सट्टा नमस्कार गर्ने

बेलाबेलामा साबुन पानीले मिचिमिचि हात धुने वा अल्कोहल भएको स्यानिटाइजर प्रयोग गर्ने

कोरोना प्रभावित देशबाट आएको व्यक्तिहरूमा माथिका लक्षणहरू देखिए स्वास्थ्य केन्द्रमा तुरून्त जानुपर्दछ । घरैमा बस्दा परिवारका सदस्यहरूबाट १४ दिन सम्म छुट्टै आईसोलेसनमा बस्नु पर्दछ ।

रोग के हो ?
शरीरमा असहजता महसुस हुने, जाँगर नलाग्ने, र स्फुर्ति नहुने अवस्थालाई रोग भनिन्छ । रोग लाग्नुका धेरै कारणहरू हुन्छन्, जस्तैः कीटाणुको सङ्क्रमण, वंशानुगत विकृति, वातावरणीय प्रभाव आदि । सामान्यतः रोगलाई सर्ने र नसर्ने गरी दुई किसिमले हेर्ने गरिन्छ ।

सर्ने रोगहरू : प्रत्यक्ष रूपमा रोग सङ्क्रमण भएको व्यक्तिसँग सम्पर्कमा आउँदा सर्ने रोगहरूलाई सरुवा रोग भनिन्छ । कोरोना, स्वाइनफ्लु, बर्डफ्लु, दादुरा, ठेउला, रुगाखोकी, झाडापखाला, आउँ, कमलपित्त, टाइफाइड, रेबिज आदि सर्ने रोगहरूका उदाहरणहरू हुन् ।

दिइएका जस्तै तालिका कापीमा तयार गर्नुहोस् । कोराना भाइरसबाट बच्नका लागि गर्न हुने र गर्न नहुने व्यवहारहरू पढ्नुहोस् । यस्तै व्यवहारहरू बुँदागत रूपमा तयार गरी घरपरिवारमा छलफल गर्नुहोस् :

गर्न हुने व्यवहार	गर्न नहुने व्यवहार
• सरकारले तोकेको बन्दाबन्दी नियम पालना गर्ने । • कम्तीमा २ मिटर दुरी कायम गर्ने ।	• बन्दाबन्दीको समय अनावश्यक रूपमा घुम्न हिँड्ने । • हात मिलाउने ।

कोरोना (कोभिड-१९): कोरोना एक किसिमको भाइरस हो । यो मानिसबाट मानिसमा सर्ने गरेको छ । अहिले यो भाइरस विश्वव्यापी रूपमा फैलिएको छ । यसका कारण हामी विद्यालयमा अध्ययन गर्न जान सकिरहेका छैनौँ । यस रोगको उपचारका लागि औषधी र खोप विकास गर्न संसारभरका वैज्ञानिकहरू लागि रहेका छन् । अहिले हामी सुरक्षित रहनु नै अति उत्तम उपाय हो ।

४४.२. साधारण ब्याज कति ?

उदाहरणमा दिइएको राखिएको साधारण ब्याज निकाल्ने तरिका हेर्नुहोस् :

उदाहरण :

शर्मिलाले एउटा बैङ्कमा रु.18,000 बचत खातामा जम्मा गरेको 1 वर्षपछि छ ५ ब्याजदर लगाई बैङ्कले रु.900 थपेर रु.18,900 फिर्ता दियो :

(क) बैङ्कमा जम्मा गरेको रकमलाई सावाँ (Principal -P) भनिन्छ । यहाँ रु. 18,000 साँवा हो ।

(ख) बैङ्कले फिर्ता गरेको एकमुष्ठ रकमलाई मिश्रधन (Amount -A) भनिन्छ । यहाँ रु. 18,900 मिश्रधन हो ।

(ग) जति समयावधिका लागि बैङ्कमा पैसा राखिन्छ त्यसलाई समय (Time -T) भनिन्छ । यहाँ 1 समय हो । यो बर्षमा लिइन्छ ।

(घ) बैङ्कले दिने ब्याज प्रतिवर्षको ब्याज दर(rate of interest-R) भनिन्छ । यहाँ 5%ब्याजदर रहेको छ ।

(ङ) बैङ्कले दिएको थप रकमलाई ब्याज (Interest - I) भनिन्छ । यहाँ रु.900 ब्याज हो ।

(च) जुनसुकै बैङ्कले एउटा निश्चित दरमा ब्याज दिने गर्छ । यहाँ बचत खातामा जम्मा गरेको रकम रु.18,000 मा बैङ्कले रु.900 ब्याज दियो ।

(छ) ब्याजदर सामान्यत : प्रतिवर्ष प्रतिशतमा निर्धारण गरिएको हुन्छ । एक वर्षमा रु.100 मा दिने ब्याजलाई ब्याजदर भनिन्छ ।

माथिको उदाहरणमा शर्मिलालाई कसरी बैङ्कले रु.900 ब्याज दियो, अनुमान गनुहोस् । यसको लागि सूत्रको प्रयोग गरेर निकाल्न सकिन्छ ।

$$\text{साधारण ब्याज (Simple Interest-I)} = \frac{\text{सावाँ X समय X ब्याजदर}}{100}$$

$$I = \frac{P \text{ X} T \text{X} R}{100}$$

यहाँ P = रु.18,000,

or, T = 1 वर्ष,

or R = 5% दिएको छ ।

$$I = \frac{\text{रु.}18{,}000 \text{ X } 1 \text{ X } 5}{100}$$

= रु 900

जानी राखौं

साधारण ब्याज (Simple Interest-I) $= \dfrac{\text{साँवा (P) x समय (T) X ब्याजदर (R)}}{100}$

दिइएका हिसाबहरूलाई साधारण ब्याज निकाल्ने सूत्र प्रयोग गरेर ब्याज पत्ता लगाउनुहोस् :

(क) अजयकी आमाले एउटा वाणिज्य बैङ्कबाट 12% प्रतिवर्ष ब्याजका दरले किराना पसल खोल्नका लागि रु. 50,000 ऋण लिएकी रहिछन् । उनले 3 वर्षमा बैङ्कलाई कति ब्याज तिर्नुपर्‍यो होला ?

(ख) रु. 250 को 4 वर्षमा वार्षिक 5% ले कति ब्याज पाइन्छ ?

(ग) तपाईंको आमाले बाख्रापालन गर्नका लागि सुनौलो बचत समूहबाट रु. 30,000 ऋण लिनुभएको रहेछ । उहाँले 3 वर्षमा 12% प्रतिवर्ष ब्याजका दरले सो समूहलाई कति ब्याज तिर्नुपर्‍यो होला ?

(घ) तपाईंको बुबाले खुद्रा पसल गर्नका लागि जीवन बचत समूहबाट रु.20,000 ऋण लिनुभएको रहेछ । उहाँले 5 वर्षमा 12% प्रतिवर्ष ब्याजका दरले सो समूहलाई कति ब्याज तिर्नुपर्‍यो होला ?

(ङ) रामले बाख्रापालन गर्नका लागि सुनचरी बचत समूहबाट रु. 50,000 ऋण लिनुभएको रहेछ । उहाँले 3 वर्षमा 16% प्रतिवर्ष ब्याजका दरले सो समूहलाई कति ब्याज तिर्नुपर्‍यो होला ?

तपाईंको घरपरिवारका सदस्यहरूसँग कुनै बैङ्क वा समूहबाट ऋण लिए नलिएको सोध्नुहोस् । ऋण लिएको भए कुन कुन समयमा कति अवधिका लागि कुन दरमा ब्याज तिर्ने गरी लिएको हो ? माथिका जस्तै हिसाबको समस्या कापीमा लेख्नुहोस् । त्यसको साँवा र ब्याज निकालेर देखाउनुहोस् । यस्तै बैङ्क वा समूहमा राखेको बचत रकमको वार्षिक ब्याज आम्दानी कति हुने रहेछ ? त्यसको पनि हिसाब गरेर देखाउनुहोस् ।

उत्तर : (क) रु18,000, (ख) रु 50, (ग) रु 10,800 (घ) रु 12,000(ङ) रु 24,000

४४.३. कोष जीवनको आधार

दिइएको तालिकामा भएका विषयवस्तु पढ्नुहोस् । कोष नै जीवनको आधार हो भनी जान्नुहोस् :

जसरी हाम्रो घर साना साना इँटाहरू मिलेर बनेको छ । त्यसरी नै हाम्रो शरीर कोषहरूबाट बनेको हुन्छ । कोष भनेको जीवहरूको शरीरको संरचना हो । कोषलाई अङ्ग्रेजीमा सेल (Cell) भनिन्छ । एउटा मात्र कोषले बनेको सूक्ष्म जीवको (अमिबा, प्यारामेसियम) बारेमा हामीले थाहा पाइसक्यौं । जीवहरू वृद्धि, चेतना, चाल, श्वासप्रश्वास, प्रजनन आदि विभिन्न जीवन प्रक्रियाहरू कोषबाट नै सञ्चालन हुन्छ । त्यसैले कोष नै हरेक जीवको जीवनको आधार हो ।

चित्र बनाउँदै सिक्नुहोस् ।

आवश्यक सामग्रीहरू : पेन्सिल, इरेजर, विभिन्न रङहरू, कक्षा ५ को विज्ञान किताब

कार्यविधि:

(क) पेन्सिलको सहयोगले तलको खाली ठाउँमा जनावर कोष र अर्कोमा बिरुवा कोषको सफा चित्र कोर्नुहोस् ।

(ख) चित्र कोर्न कक्षा ५ को पाठ्यपुस्तकबाट जनावर कोष र बिरुवा कोषको चित्रबाट सहयोग लिन सक्नुहुन्छ ।

(ग) कोषका विभिन्न भागहरूको नाम लेख्नुहोस् र सबै भागहरूमा विभिन्न प्रकारको रङ पनि लगाउनुहोस् ।

जनावर कोष	बिरुवा कोष

विद्यार्थीको हस्ताक्षर: .... अभिभावकको हस्ताक्षर : ....

मिति : ....
बार. : ....
लागेको समय : ....

४५.१. म एक नागरिक

तल तालिकामा लेखेको विषयवस्तु घरपरिवारका सदस्यलाई पढेर सुनाउनुहोस् । मुख्य मुख्य बुँदाहरूमा पेन्सिलले चिह्न लगाउनुहोस् । तल दिएका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् । अरु पनि प्रश्नहरू के के बनाउ सकिन्छ, कापीमा लेख्नुहोस् । तपाईंले लेखेको उत्तर र प्रश्नहरू पनि घरपरिवारका सदस्यलाई पढेर सुनाउनुहोस् ।

नागरिक भनेका देशका स्थायी बासिन्दा हुन् । नागरिकलाई सबै कानुनी अधिकारहरू प्राप्त हुन्छन् । राज्यमा नागरिक र निवासी दुवै हुन्छन् । निवासी भन्नाले व्यक्तिको भौगोलिक पहिचानसँग सम्बन्धित हुन्छ । यो अस्थायी प्रकृतिको हुन्छ । अधिकार भन्नाले अर्कालाई कुनै पिर, मर्का, बाधा नपारी आफ्नो हकको उपभोग गर्ने तरिका हो । राज्यले प्रदान गरका अधिकार जस्तै : सार्वजनिक धारा, बाटो, कुवा, पाटी, पौवा, बगैँचा आदिको प्रयोग गर्न पाउने अधिकार हो । समानता, स्वतन्त्रता, सम्पत्ति आर्जन, सूचनाको हक आदि कानुनी अधिकार हो । कानुनी अधिकारको उपभोग गर्न राज्यले कानुनका आधारमा सबैलाई छुट दिएको छ । यी अधिकारहरूको उपभोग गर्ने हक सबै नेपालीहरूमा बराबर छ । मानिसले जीवनमा धेरै काम गर्नुपर्छ । ती कामहरू उसको कर्तव्यभित्र पर्दछन् । नैतिक र कानुनी कर्तव्यको पालना गरी आफू, परिवार, समाज र राष्ट्रप्रतिको कर्तव्य पूरा गर्नुपर्छ ।

प्रश्न १ : नागरिक र निवासीबिचको भिन्नता छुट्याउनुहोस् ।

प्रश्न २ : नागरिकका कुनै ३ ओटा अधिकारहरू लेख्नुहोस् ।

४५.२. विभक्ति चिनौँ

दिइएको तालिकामा प्रथमा, द्वितीया जस्ता विभक्तिका नाम र ले, लाई, देखि, बाट, द्वारा जस्ता विभक्ति चिह्न दिइएका छन् । उदाहरण हेरी विभक्तिका नाम र चिह्न बुझी अभ्यास गर्नुहोस् । उक्त अभ्यासलाई आफ्ना अभिभावक र सम्भव भएमा शिक्षकलाई पनि देखाउनुहोस् :

विभक्ति	विभक्ति चिह्न	उदाहरण
प्रथमा	ले, बाट, द्वारा	उसले गाई धपायो ।
द्वितीया	लाई	बालकलाई जाडो भयो ।
तृतीया	ले, बाट, द्वारा	ऊ कलमद्वारा लेख्छ ।
चतुर्थी	लाई	बहिनीलाई किताब देऊ ।
पञ्चमी	देखि, बाट	आइतबारबाट विद्यालय खुल्छ ।
षष्ठी	को, का, की, रो, रा, री, नो, ना, नी	उसका साथीहरू सज्जन छन् । हाम्रो घरमा बगैँचा छ । आफ्नो सामान जतन गर ।
षष्ठी	मा	मेरो घरमा खेलौना छ ।

(अ) कोष्ठकमा दिइएको सङ्केतअनुसार खाली ठाउँमा विभक्ति चिह्न लेख्नुहोस् :

(क) नानी.......चित्र कोरिन् । (प्रथमा विभक्ति)

(ख) बाँदर रुख........ बसेको छ । (सप्तमी विभक्ति)

(ग) तिमी सिसाकलम.....लेख । (तृतीया विभक्ति)

(घ) हिजो......झरी परेको छ । (पञ्चमी विभक्ति)

(ङ) सन्दीप सबै........हसाउँछ । (द्वितीया विभक्ति)

(आ) कुनै एउटा पाठ पढ्नुहोस् । पाठमा भएका विभक्ति लागेका वाक्यहरू तल लेख्नुहोस् :

45.3. Letter to a friend

A. Due to Covid-19, lockdown is enforced all over the country. Schools are closed. Shops are closed. All of us are staying in our home. Write a letter to your best friend telling him or her how you are spending time during this situation. Some words that we have heard a lot during Covid -19 are given in the box below. Use those words and share your days. Also give advice to your friend to stay safe from Coronavirus. Give the letter to your friend when school opens after lockdown.

Washing hands, Sanitizer, Soap, Clean, Mask, Lockdown, Study, Radio

....

Dear

....

....

....

....

....

....

....

....

....

विद्यार्थीको हस्ताक्षर: .... अभिभावकको हस्ताक्षर : ....

अन्तिम क्रियाकलाप

तारा राखौँ

यो सामग्रीमा भएका क्रियाकलापहरू गन्ती गर्नुहोस् । प्रत्येक क्रियाकलाप गरिसकेपछि तपाईँलाई मन परेका आधारमा ताराहरू बनाउनुहोस् । यसरी ताराहरू बनाउँदा तपाईँ अति नै मन परेको भए तीनओटा तारा बनाउनुहोस् । राम्रो लागेका क्रियाकलापमा दुईओटा तारा बनाउनुहोस् । सामान्य लागेमा क्रियाकलापमा एउटा मात्र तारा बनाउनुहोस् । यस्तो तारा यस पुस्तकको सम्बन्धित क्रियाकलापको छेउमा नै बनाउनुहोस् । क्रियाकलापा पूरै गरिसकेपछि अभिभावकलाई देखाउनुहोस् । यसपछि मात्र अभिभाावकसमक्ष बसेर तारा बनाउनुहोला । यसरी सबै क्रियाकलाप गरिसकेपछि तपाईँले बनाएको ताराहरूलाई गन्ती गरेर तलको तालिकामा सङ्ख्या लेख्नुहोस् । जम्मा क्रियाकलाप सङ्ख्या पनि गन्ती गर्नुहोस् । त्यसैको आधारमा प्रतिशत निकाल्नुहोस् । बारग्राफ र पाइचार्ट चित्र बनाएर देखाउनुहोस् । अभिभावकलाई देखाउनुहोस् । सम्भव भए शिक्षकलाई पनि देखाउनुहोस् :

क्रियाकलापमा लगाएका ताराहरू		जम्मा क्रियाकलाप सङ्ख्या	प्रतिशत
तीन तारा लगाएको	☆ ☆ ☆		
दुई तारा लगाएको	☆ ☆		
एक तारा लगाएको	☆		
	जम्मा क्रियाकलाप		

राम्रोसँग सिक्नु भएकोमा तपाईँलाई धन्यवाद ।

Nepal
Education Cluster
नेपाल शिक्षा समूह

Education Cluster Lead Agency:

Center for Education and Human Resource Development/
Ministry of Education, Science and Technology

AASAMAN Nepal	PABSON
Action Aid Nepal	People in Need
ADRA Nepal	Plan International
AIDE ET ACTIONS	Planete Enfants & Development
CAIRN UK	Rato Bangla Foundation
CARE International	Restless Development
CMC-Nepal	Samunnat Nepal
Community School Management CommiQee, Federation of Nepal	Sarthak Shiksha
Educational Pages	Save the Children
Finn Church Aid	Seto Gurans National Child Development Services
German Nepalese Help Association – GNHA	Street Child of Nepal
Global Action Nepal	Sunrise Education
Good Neighbours International	TPO Nepal
Innovation Forum for Community Development (IFCD)	UN WOMEN
Lutheran World Federation (LWF)	UNESCO
Mercy Corps	UNICEF
National Campaign for Education	United Mission to Nepal
National Society for Earthquake Technology (NSET)	Voluntary Service Overseas
Nepal Red Cross Society (NRCS)	World Education
Confederation of Nepalese Teachers	World Vision
Oxfam	

नेपाल सरकार
शिक्षा, विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्रालय
शिक्षा तथा मानव स्रोत विकास केन्द्र
सानोठिमी, भक्तपुर

Nepal
Education Cluster
नेपाल शिक्षा समूह