

# स्वाध्ययन सामग्री

घरमा नै गर्न सकिने  
सिकाइ क्रियाकलापहरू

कक्षा

७

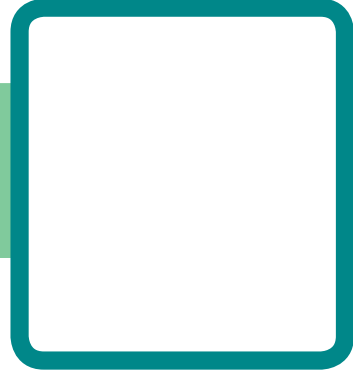


नेपाल सरकार  
शिक्षा, विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्रालय  
शिक्षा तथा मानव स्रोत विकास केन्द्र  
सानोठिमी, भक्तपुर

 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, वि.सं. २०७७, जेठ
सल्लाहकार :	डा. तुलसीप्रसाद थपलिया, महानिर्देशक (शिक्षा तथा मानव स्रोत विकास केन्द्र) इमनारायण श्रेष्ठ उप महानिर्देशक (शिक्षा तथा मानव स्रोत विकास केन्द्र)
संयोजन :	अणुप्रसाद 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) वासुदेव ओस्ती (शिक्षा तथा मानव स्रोत विकास केन्द्र) रजनी धिमाल (शिक्षा तथा मानव स्रोत विकास केन्द्र) युवराज अधिकारी (पाठ्यक्रम विकास केन्द्र) जगन्नाथ अधिकारी (पाठ्यक्रम विकास केन्द्र) प्रेम सिंह सिंतान (यूनाईटेड मिसन टु नेपाल)
लेखन सहयोग :	<b>प्लान इन्टरनेसनल नेपालबाट</b> जानुका घिमिरे (नेपाली) बेदप्रसाद डाँगी (अङ्ग्रेजी) <b>यूनाईटेड मिसन टु नेपालबाट</b> प्रेम सिंह सिंतान (अङ्ग्रेजी) पवनकुमार अधिकारी (नेपाली) पाण्डव रसाइली (अङ्ग्रेजी) सुनिला महर्जन (विज्ञान) सञ्जीव अधिकारी (सामाजिक) नवराज जोशी (सामाजिक)
भाषा सम्पादन :	रजनी धिमाल (शिक्षा तथा मानव स्रोत विकास केन्द्र)
डिजाइन :	राजु शाक्य (शारब)
डिजाइन सहयोग :	युनिसेफ नेपाल

## मेरो परिचय:



नाम: .....

विद्यालयको नाम: ..... कक्षा .....

उमेर ..... वर्ष      लिङ्ग:  केटा  केटी  अन्य

ठेगाना: ..... प्रदेश, ..... जिल्ला

..... गा.पा/न.पा

रुचि (मलाई गर्न मनपर्ने तीनओटा कुराहरू)

- .....
- .....

मलाई मन नपर्ने एउटा कुरा

- .....

मेरो स्वभाव: म .....

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

.....छु ।

मैले सुधार गर्नुपर्ने दुईओटा कुराहरू

- .....
- .....

भविष्यको मेरो लक्ष्य: .....

## 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 व्याहारिक 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 ६ सरहको शिक्षा पूरा गरी कक्षा ७ मा अध्ययन गर्ने ११, १२ वर्षका बालबालिकाका 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 र विकास साभेदार संस्थाहरूबाट निर्मित तथा प्रकाशित सामग्रीहरू र अनलाईन स्रोत र विभिन्न वेबसाइटहरूबाट साभार गरिएका छन् । 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 ।




## विषय सूची

दिन	पहिलो क्रियाकलाप	दोस्रो क्रियाकलाप	तेस्रो क्रियाकलाप	पेज
१	कविता वाचन (नेपाली)	समानान्तर, प्रतिच्छेदित र लम्ब रेखा (गणित)	नियमित र अनियमित वस्तु (विज्ञान)	८-११
२	Introducing my friend (English)	कोणका प्रकारहरू (गणित)	कविताको विश्लेषण (नेपाली)	१२-१७
३	हाम्रो समाजको उत्पत्ति र यसको आवश्यकता (सामाजिक)	कोणहरूको रचना (गणित)	My Family (English)	१८-२३
४	रूपान्तरण (विज्ञान)	कोणको अर्धको रचना (गणित)	सस्वरपठन (नेपाली)	२४-२९
५	कसरत (शारीरिक)	भौतिक तराजुको निर्माण (विज्ञान)	My wishes (English)	३०-१४
६	नामको पहिचान र प्रयोग (नेपाली)	कम्पासबाट कोणहरूको रचना (गणित)	नियमित वस्तुको क्षेत्रफल र आयतन (गणित)	३५-३९
७	A Fox (English)	कम्पासबाट कोणहरूको रचना (गणित)	समाजको विकास क्रम (सामाजिक)	४०-४४
८	अनियमित आकार भएका वस्तुको क्षेत्रफल (विज्ञान)	बराबर कोणको रचना (गणित)	A telephone conversation with my friend (English)	४५-४७
९	प्रबन्ध (नेपाली)	बल र यसका प्रकार (विज्ञान)	समानान्त चतुर्भुजका सम्मुख कोणहरूको परीक्षण (गणित)	४८-५३
१०	कोरोना भाइरस विरुद्ध लड्ने प्रयास (स्वास्थ्य)	समानान्तर चतुर्भुजका सम्मुख भुजाहरूको परीक्षण (गणित)	सर्वनामका पहिचान र प्रयोग (नेपाली)	५६-५८
११	Unity is Strength (English)	आयतका विकर्णहरू परीक्षण (गणित)	दैनिक जीवनमा बलको प्रयोग (विज्ञान)	५९-६१
१२	Identify me and describe (English)	सरल यन्त्रको प्रकार र कार्य (विज्ञान)	सामाजिकीकरण (सामाजिक)	६२-६५
१३	कथा पठन र लेखन (नेपाली)	चापको उत्पत्ति (विज्ञान)	वर्गका विकर्णहरूको परीक्षण (गणित)	६६-६९
१४	Describe the pictures (English)	चापको मापन (विज्ञान)	योग (शारीरिक)	४०-७२
१५	अनुकरणात्मक शब्द (नेपाली)	वर्गको विभाजन गरी बनेका कोणहरूबिचको परीक्षण (गणित)	ध्वनि शक्ति (विज्ञान)	७३-७६
१६	Tag question (English)	समबाहु चतुर्भुजका विकर्णहरूको भागहरूबिचको सम्बन्ध र विकर्णहरूबिचको कोणको परीक्षण (गणित)	चिठी (नेपाली)	७७-८०

दिन	पहिलो क्रियाकलाप	दोस्रो क्रियाकलाप	तेस्रो क्रियाकलाप	पेज
१७	सामाजिकीकरणका माध्यम (सामाजिक)	किन तातेको होला ? (विज्ञान)	Prepositions (English)	८१-८५
१८	विशेषणको पहिचान र प्रयोग (नेपाली)	समबाहु चतुर्भुजका शीर्षकोण र विकर्णहरूलाई विभाजन गर्दा बनेको कोणहरूबिचको सम्बन्धको परीक्षण (गणित)	ताप सञ्चालन (विज्ञान)	८६-८९
१९	My Room (English)	आकृतिको परिमिति (गणित)	म र मेरो विश्वासिला मानिसहरू (सामाजिक)	९०-९२
२०	प्रकाशको परावर्तन (विज्ञान)	पर्खालको लम्बाइ मापन (गणित)	दैनिकी लेखन (नेपाली)	९३-९५
२१	Used to (English)	क्षेत्रफल (गणित)	हाम्रो जिल्ला समन्वय समिति (सामाजिक)	९६-१०१
२२	पर्यायवाची र विपरीतार्थी शब्द (नेपाली)	मेरो कपालमा विद्युत् (विज्ञान)	आयतन (गणित)	१०२-१०६
२३	Combining sentences (English)	प्रतिशत र भिन्न (गणित)	मिश्रण छुट्याउने विधि (विज्ञान)	१०७-११०
२४	आफ्नो जिल्लाको चिनारी (सामाजिक)	पेरियोडिक टेबलमा भएका तत्त्वहरू (विज्ञान)	My place (English)	१११-११४
२५	अनुच्छेद पठन र लेखन (नेपाली)	प्रतिशत (गणित)	सङ्केत (विज्ञान)	११५-११८
२६	Letter to my friend (English)	हाम्रो धार्मिक संस्कार (सामाजिक)	कार्बन तत्त्वको परमाणुको नमुना निर्माण (विज्ञान)	११९-१२२
२७	वर्णविन्यास (नेपाली)	पानीको अणुको नमुना (विज्ञान)	प्रतिशत (गणित)	१२३-१२५
२८	Speaking Cards (English)	प्रतिशत (गणित)	हाम्रो सामाजिक संस्कार (सामाजिक)	१२६-१२८
२९	पाक किताब निर्माण (नेपाली)	नाफा र नोक्सान (गणित)	संतृप्त, असंतृप्त र अतिसंतृप्त घोल (विज्ञान)	१२९-१३१
३०	निपाद (नेपाली)	ढाड भएका जनवारहरू (विज्ञान)	किनेको मूल्य कति ? (गणित)	१३२-१३५
३१	जातिगत संस्कार (सामाजिक)	बिरुवाको वर्गीकरण (विज्ञान)	My Crossword (English)	१३६-१३९
३२	संवाद लेखन (नेपाली)	बिक्री मूल्य कति ? (गणित)	जराको आधारमा एकदलीय र दुईदलीय बिरुवाको पहिचान (विज्ञान)	१४०-१४२
३३	Find me (English)	नाफा र नोक्सान (गणित)	हाम्रो रीतिरिवाज (सामाजिक)	१४३-१४६
३४	जीवनी लेखन (नेपाली)	बिक्रय मूल्य (गणित)	बिरुवाका भागहरू (विज्ञान)	१४७-१४९
३५	Direction to my school (English)	हाम्रो लोक संस्कृति (सामाजिक)	फूलका भागहरू (विज्ञान)	१५०-१५३
३६	कविता लेखन (नेपाली)	मोडेल निर्माण (विज्ञान)	क्रय मूल्य (गणित)	१५४-१५६

दिन	पहिलो क्रियाकलाप	दोस्रो क्रियाकलाप	तेस्रो क्रियाकलाप	पेज
३७	Relationship (English)	जम्मा मूल्य कति ? (गणित)	हाम्रो सामाजिक समस्याहरू (सामाजिक)	१५७-१६०
३८	कथा विस्तार (नेपाली)	एकाइ मूल्य (गणित)	Asking and giving permission (English)	१६१-१६३
३९	अनुलेखन (नेपाली)	ऐकिक नियम (गणित)	Biography (English)	१६४-१६६
४०	सामाजिक समस्याका जराहरू (सामाजिक)	पृथ्वीको बनोट (विज्ञान)	प्रश्न निर्माण (नेपाली)	१६७-१७१
४१	Our festivals (English)	साधारण ब्याज (गणित)	बादल बन्ने र पानी पर्ने प्रक्रिया (विज्ञान)	१७२-१७४
४२	घटना वर्णन (नेपाली)	साधारण ब्याज (गणित)	मानव बेचबिखन (सामाजिक)	१७५-१७९
४३	School trip (English)	साधारण ब्याज (गणित)	लेखन र शब्दनिर्माण (नेपाली)	१८०-१८२
४४	द्वन्द्व व्यवस्थापन (सामाजिक)	मौसमको अवस्थाको अभिलेख (विज्ञान)	Use of should (English)	१८३-१८६
४५	श्रुतिसमभिन्नार्थी शब्द (नेपाली)	साधारण ब्याज र समय (गणित)	विपद्बाट बच्ने उपाय (सामाजिक) Valley markets of reopen today (English)	१८७-१९१
		अन्तिम क्रियाकलाप		१९२

### 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 रुटिड

दिइएको तालिका हेर्नुहोस् । तालिकामा बिहान ६ बजेदेखि साँझ ९ बजेसम्मको समय दिइएको छ । त्यहाँ हप्ताका बारहरूका नाम पनि छन् । तपाईंले बारअनुसार कुन समयमा, कुन क्रियाकलाप गर्ने हो त्यहाँ रड भर्नुहोस् । दैनिक रूपमा पढ्ने समय कम्तीमा ३ घण्टाभन्दा कम हुनु हुँदैन त्यसलाई पनि ख्याल गर्नुहोस् । यसरी आफूले तयार गरेको साप्ताहिक रुटिड अभिभावकलाई देखाउनुहोस् । सम्भव भए शिक्षकलाई पनि सुनाउनुहोस् । यसरी तपाईंले तयार गरेको रुटिडअनुसार 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 हेर्नुहोस् । यस्तै तालिका आफ्नो कापीमा बनाउनुहोस् । तालिकामा दिइएको उदाहरण पढ्नुहोस् र बुझ्नुहोस् । तपाईं बिहान उठेदेखि सुत्नु अघिसम्म के के गर्नुहुन्छ, कामको नाम महलमा क्रमसँग 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 माइने 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 तपाईंले दिनभरि गरेका मुख्य मुख्य कामहरूलाई तल दिइएअनुसार पाँच वर्गमा विभाजन गरेर समय निकाल्नुहोस् ।

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



## १.१. कविता वाचन



दिइएको कविता गति, यति र लय हालेर वाचन गरी अभिभावकलाई सुनाउनुहोस् । कम्तीमा दुईपटक वाचन गर्नुहोस् :

### परिचय

– सिद्धिचरण श्रेष्ठ

नेपाली हुँ कठिन गिरिमा चढ्नलाई सिपालु  
वैरी नै होस् तर छु बहुतै दीनमाथि दयालु ॥  
तातो रातो रगत रिपुको प्यून हर्दम तयार  
मेरो मेरो प्रिय खुकुरी यो हेर भै होसियार ॥

शिक्षा मेरो जगतभरको गर्नु रक्षा सदैव  
दीक्षा यै हो परहित गरूँ आखिरी श्वाससम्म ॥  
ज्वाला दन्कोस् दनदन जहाँ मृत्यु ल्याई फुकेको  
अत्याचारी यदि छ त कहीं माथ नै ताक्छु त्यस्को ॥

ड्याङ्ड्याङ् डुङ्डुङ् गरि प्रलयको मेघमाला बजाई  
कालो नीलो गगनभरको दैत्य आकार ल्याई ॥  
रोकुन् बाटो रिपुहरू मिली केही सङ्कोच मान्न  
आत्मा मेरो अमर छ बुझ्यौ अस्त कैल्यै म हुन्न ॥

गोली लागी पटपट फुटोस् देहको अङ्गअङ्ग  
छाला टाँगी वदन सब होस् मासुको मात्र पुञ्ज ॥  
बाटो होओस् भतभत उसै पोलिने बालुवाको  
देशद्रोही यदि छ त कहीं माथ नै ताक्छु त्यस्को ॥

हाँसीहाँसी विपुल दुःखको गर्तमा फाल हाली  
कालै आओस् त पनि खुसिको हर्ष गाना सुनाई ॥  
बढ्ने छु के डर मरणको एक बाजी सबैले  
मनै पर्ने बुझी प्रकृतिको ऐन हो देह फेर्ने ॥



(क) दिइएका शब्दहरू उच्चारण गरेर अभिभावकलाई सुनाउनुहोस् :

हर्दम, सदैव, दीक्षा, श्वास, ज्वाला, मृत्यु, अत्याचारी, प्रलय, दैत्य, अस्त, सङ्कोच, अङ्ग, पुञ्ज, देशद्रोही, हर्ष, प्रकृति



(ख) उदाहरणमा दिइए जस्तै उस्तै अर्थ हुने शब्द जोडा मिलाएर कापीमा लेख्नुहोस् :

जस्तै : गिरि : पहाड

दीन, माथ, देह, वदन, हित, गगन, आकाश, दःखी, शिर, मुख, शरीर भलाइ, स्थल, अचम्म, मानिस, भ्रमण, मुलुक, फाइदा, अनौठो, राष्ट्र, ठाउँ, लाभ, मानव, घुमाइ, सँगालो, सन्तान, देश, सङ्कलन, योगदान, सन्तति, विश्व, वर्णन, मुलुक, हिम्मत, निधन, संसार, बयान, देन, आँट, मृत्यु



(ग) तलका हरफलाई भावविस्तार गर्नुहोस् :

शिक्षा मेरो जगतभरको गर्नु रक्षा सदैव  
दीक्षा यै हो परहित गरूँ आखिरी श्वाससम्म ।।



## १.२ समानान्तर, प्रतिच्छेदित र लम्ब रेखा

(क)	चित्रमा देखाए जस्तै एउटा आयताकार कागजको टुक्रा ABCD लिनुहोस् ।	
(ख)	D लाई A मा तथा C लाई B मा पर्ने गरी पट्याउनुहोस् ।	
(ग)	B लाई A मा तथा C लाई D मा पर्ने गरी कागज पट्याउनुहोस् र चित्रमा देखाए जस्तै L, M, P, O र Q नामकरण गर्नुहोस् ।	
(घ)	पट्याएको कागज खोलनुहोस् । बिन्दु O मा बनेको प्रत्येक कोणको नाप प्रोटेक्टरको सहायताले नापेर पत्ता लगाउनुहोस् ।	



दिइएका निर्देशन पढ्नुहोस् । त्यसैअनुसार दिइएका कार्यहरू गरी प्रश्नहरूको उत्तर कापीमा लेख्नुहोस् र अभिभावकलाई देखाउनुहोस् :

- सुरुमा लिइएको आयताकार कागजको सामुन्नेका किनाराहरू कस्ता छन् ?
- माथिको चित्रमा रेखाखण्डहरू LM र PQ कस्ता रेखाखण्डहरू हुन् ?
- के रेखाखण्डहरू LM र PQ आपसमा लम्ब पनि छन् ? कारण दिनुहोस् ।

### १.३. नियमित र अनियमित वस्तु



आफ्नो घर वरपर पाइने विभिन्न वस्तुहरूको अवलोकन गर्नुहोस् । त्यस्ता वस्तुहरूमा सिक्का, किताब, बल, गुच्चा, पानी, बिरुवाका पात, चुरा, मोबाइल, कलम, रेडियो, टेबुल, ढुङ्गा, कापी, खाट, कोठा, कागजका टुक्रा, तेल, दुध आदि हुन् सक्छन् । यी वस्तुहरू मध्ये कुन कुन नियमित/निश्चित आकारका र कुन कुन अनियमित/अनिश्चित आकारका छन् ? राम्ररी अवलोकन गर्नुहोस् र तलको तालिकामा भर्नुहोस् :

निश्चित वा नियमित आकारका वस्तुहरू	अनियमित वा अनिश्चित आकारका वस्तुहरू
किताब	पानी

#### सम्झनुपर्ने कुरा

हाम्रा वरिपरि रहेका विभिन्न वस्तुहरूमध्ये ज्यामितीय आकार भएका वस्तुलाई नियमित वस्तु (regular object) भनिन्छ । ज्यामितीय आकारअन्तर्गत गोलाकार, वृत्ताकार, बेलनाकार, त्रिभुजाकार, आयताकार, वर्गाकार आदि पर्दछन् । नियमित वस्तुहरू निश्चित आकारका हुन्छन्, जस्तै : बेन्च, डेस्क, ईटा, किताब, कापी, गुच्चा, बल (भकुन्डो) आदि । निश्चित ज्यामितीय आकार नभएका वस्तुलाई अनियमित वस्तु (irregular objects) भनिन्छ, जस्तै : ढुङ्गाको टुक्रा, ईटाको टुक्रा, च्यालिएको कागज बिरुवाका पात आदि ।

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



## 2.1. Introducing my friend



**A. Read the conversation aloud. Practice with your brother and sister or friends.**

1 Good morning, Rahul

2 Good morning, how are you doing?

3 I am pretty good and you?

4 Me too. May I introduce to Rima, she is my friend.

5 Hi, Rima. I am Sanju. Nice to meet you.

6 Nice to meet you too, Sanju.

7 Where are from Rima?

8 I am from Pokhara. Have you ever visited?

9 No. I like to visit Fewa lake.

10 It is beautiful, but I like paragliding in Pokhara.

11 Friends, I must go, now, See you later.

12 See you! Bye.



**B. Write a dialogue from above conversation.**

**Sanju: Good morning, Rahul**

Rahul : .....

Rima : .....

..... : .....

..... : .....

..... : .....

..... : .....

..... : .....

..... : .....

..... : .....

..... : .....

..... : .....

..... : .....



**C. Prepare a dialogue on how you will introduce your sister to your friend.**

You	
Your friend	
You	
Your friend	
Your sister	

## २.२. कोणका प्रकारहरू



दिइएका कोणका प्रकारहरू ठुलो स्वरमा पढेर सुनाउनुहोस् । त्यसपछि कोणहरूका बारेमा प्रश्न पढेर उत्तर लेख्नुहोस् । सम्भव भए शिक्षकलाई पनि देखाउनुहोस् :

१.	<p><b>न्यूनकोण (Acute angle)</b>  <math>0^\circ</math> भन्दा ठुलो र समकोणभन्दा सानो (<math>90^\circ</math> भन्दा सानो) कोणलाई न्यूनकोण भनिन्छ । चित्रमा <math>\angle XYZ</math> समकोणभन्दा सानो भएकाले न्यूनकोण हो ।</p>	
२.	<p><b>समकोण (Right angle)</b>  <math>90^\circ</math> नाप भएको कोणलाई समकोण भनिन्छ । चित्रमा <math>\angle POQ = 90^\circ</math> भएकाले कोण POQ समकोण हो ।</p>	
३.	<p><b>अधिककोण (Obtuse angle)</b>  <math>90^\circ</math> भन्दा ठुलो तर <math>180^\circ</math> भन्दा सानो कोणलाई अधिककोण भनिन्छ । चित्रमा <math>\angle XYZ</math> कोण <math>90^\circ</math> भन्दा ठुलो भएकाले <math>\angle XYZ</math> अधिककोण हो ।</p>	
४.	<p><b>सरलकोण (Straight angle)</b>  <math>180^\circ</math> नाप भएको कोणलाई सरल कोण भनिन्छ । चित्रमा <math>\angle PQR</math> को नाप <math>180^\circ</math> भएकाले यो एउटा सरलकोण हो ।</p>	
५.	<p><b>बृहत्कोण (Reflex angle)</b>  <math>180^\circ</math> भन्दा ठुलो र <math>360^\circ</math> भन्दा सानो कोणलाई बृहत्कोण भनिन्छ । <math>\angle PQR</math> को नाप <math>180^\circ</math> भन्दा ठुलो भएकाले यो एक बृहत्कोण हो ।</p>	





(क) तल दिइएका प्रश्नहरूको उत्तर कापीमा लेख्नुहोस् :

(अ) कस्तो कोणलाई न्यूनकोण भनिन्छ ?

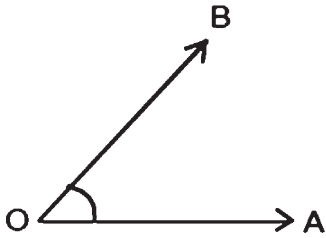
(आ) सरलकोण केलाई भनिन्छ ?

(इ) बृहत्कोण भनेको के हो ?

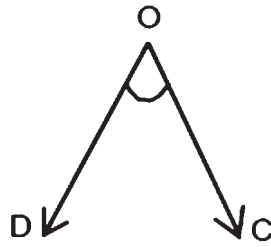


(ख) दिइएका कोणहरू हेर्नुहोस् । कोणहरूका प्रकारअनुसार न्यूनकोण, समकोण, अधिककोण, सरलकोण वा बृहत्कोण के हुन्, नाम लेख्नुहोस् र अभिभावकलाई देखाउनुहोस् :

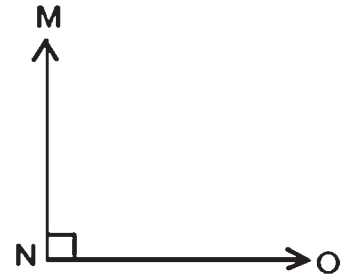
(a)



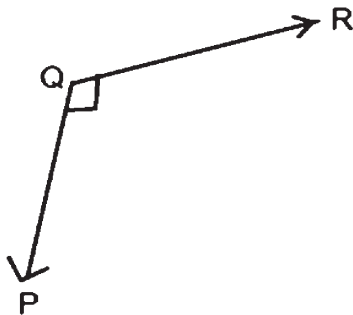

(b)



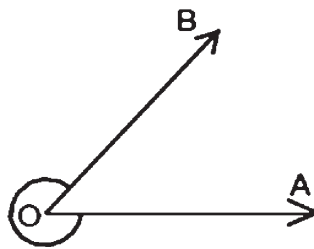

(c)



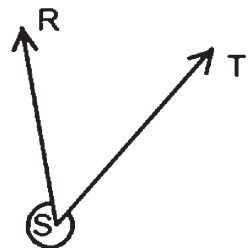

(d)




(e)




(f)



## २.३. कविताको विश्लेषण



पहिलो दिन दिइएको 'परिचय' कविता एकपटक फेरि गति, यति र लय हालेर वाचन गर्नुहोस् । उक्त कवितालाई तलको ढाँचामा विश्लेषण गरी अभिभावकलाई सुनाउनुहोस् :

कविताको शीर्षक :

मन परेको श्लोक

कवि :

नयाँ शब्दहरू

पाँचओटा प्रश्नहरू

कवितासँग सान्दर्भिक चित्र

कविताको सारांश



(क) तपाईंले तयार गर्नुभएको पाँचओटा प्रश्नको उत्तर कापीमा लेखेर अभिभावकलाई सुनाउनुहोस् ।



(ख) तपाईंले टिप्नुभएको नयाँ शब्दको अर्थ लेख्नुहोस् :

शब्द

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

अर्थ

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



(ग) कवितामा भएका नाम र विशेषण शब्दहरू लेख्नुहोस् :

नाम शब्द	विशेषण शब्दहरू
खुकुरी, जगत,	कालो, दयालु,

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



### ३.१. हाम्रो समाजको उत्पत्ति र यसको आवश्यकता



दिइएको चित्र हेर्नुहोस् । समाजको उत्पत्तिका बारेमा घरपरिवारका सदस्यलाई पढेर सुनाउनुहोस् । उहाँहरूबाट पनि थप जानकारी लिनुहोस् :



#### समाजको उत्पत्ति

आदिम कालमा मानिस अरू प्राणीसँग जङ्गली क्षेत्रमा बस्थे । जङ्गली युगमा पनि मानिसहरू जङ्गलमा नै एकलाएकलै बस्थे । जङ्गली जनावरसँग लड्दै भिड्दै दुःखपूर्ण जीवन बिताउँथे । त्यसैले पनि जङ्गली युगका मानिसहरू क्रमशः घना जङ्गली क्षेत्रबाट नदी किनारतिर निस्कन थाले । नदी किनारमा पानीको सुविधा र बगरको ढुङ्गाबाट हतियार बनाउन सजिलो भयो । त्यस्तै ढुङ्गा घर्षण गरेर आगो निकाल्ने उपाय पत्ता लागेपछि मानिसहरू समूहमा बस्न थाले । एक ठाउँमा भेला भएपछि आपसका भावना साटासाट र दुःखसुख बाँड्ने कार्य सुरु भयो । यसरी आपसी सहयोग र जङ्गली जनावरको आक्रमणबाट बच्ने उपाय खोज्ने क्रममा समाजको उत्पत्ति भयो । अफ्रिका महादेशको नाइल नदीको किनारलाई समाज उत्पत्तिको एउटा उदाहरण स्थलका रूपमा लिन सकिन्छ ।



(क) तपाईंको आफ्नो समाजलाई चित्रण गर्ने खालको कुनै एउटा गीत, कविता वा चित्र तयार गर्नुहोस् । घरमा सबै जनालाई देखाउनुहोस् । विद्यालय खुलेपछि कक्षाका साथीहरूलाई पनि देखाउनुहोस् ।



(ख) समाज किन आवश्यक भएको हो ? दिइएको उदाहरण हेरेर अरू पाँचओटा बुँदाहरू थप्नुहोस् । घरपरिवामा आदानप्रदान गर्नुहोस् :

### समाजको आवश्यकता

१. परम्परा, मूल्य, मान्यता र संस्कारको रक्षा गर्न

२.

३.

४.

५.

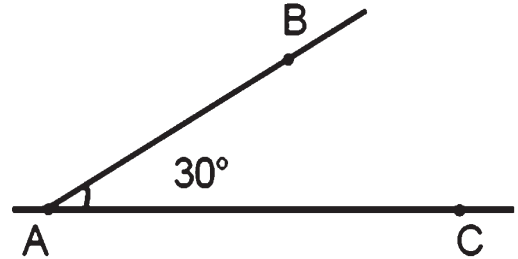
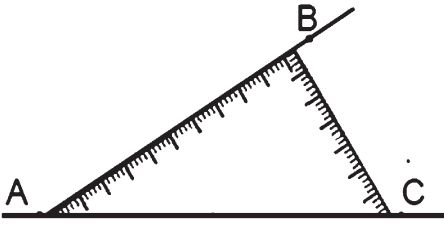
६.

## ३.२. कोणहरूको रचना

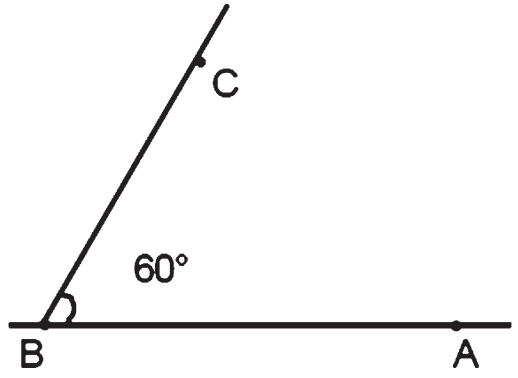
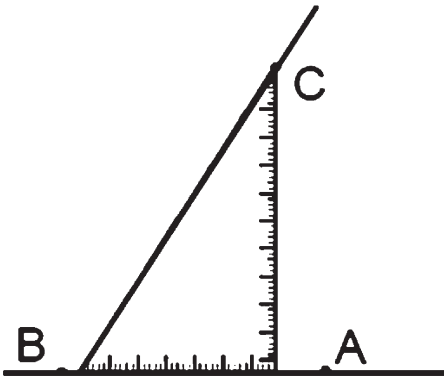


(क) दिइएको  $30^\circ$  र  $60^\circ$  का कोणहरूको रचना हेर्नुहोस् । सेटस्क्वायरको प्रयोग गरेर कापीमा दुई दुई ओटा  $30^\circ$  र  $60^\circ$  का कोणहरूको रचना गर्नुहोस् । अभिभावकलाई पनि देखाउनुहोस् :

चित्रमा देखाइए जस्तै सेटस्क्वायर (set-square) लाई राखौं । रेखा AC र AB खिचौं, यसरी  $\angle BAC = 30^\circ$  प्राप्त हुन्छ ।



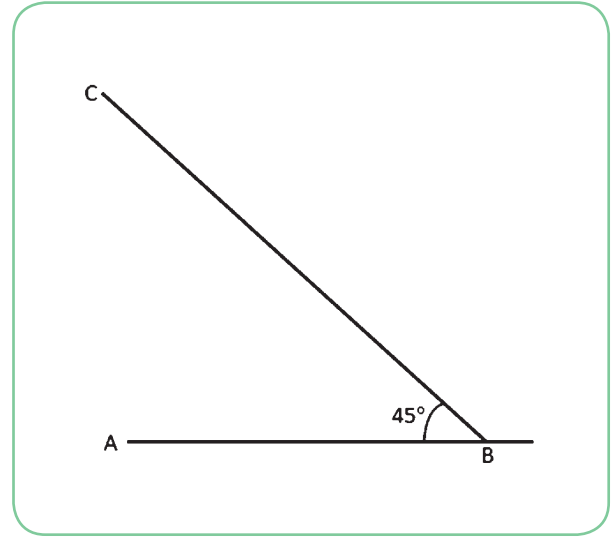
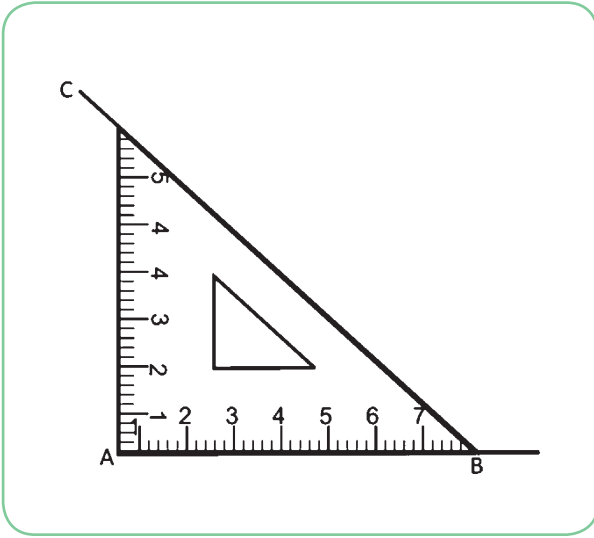
चित्रमा देखाइए जस्तै सेटस्क्वायर (set-square) लाई राखौं । रेखा BC र BA खिचौं, यसरी  $\angle CBA = 60^\circ$  प्राप्त हुन्छ ।



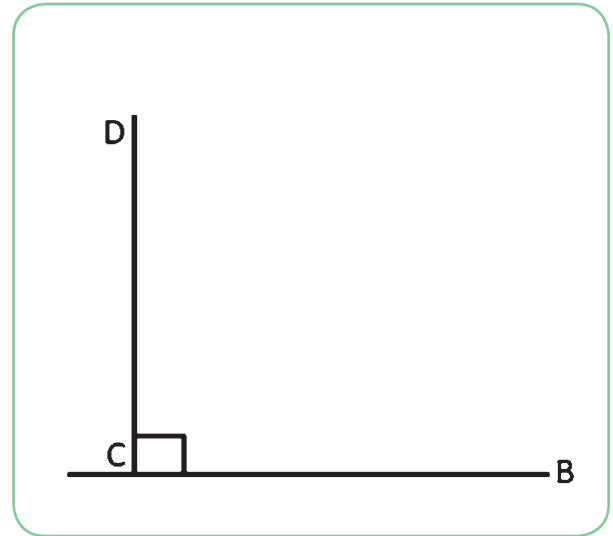
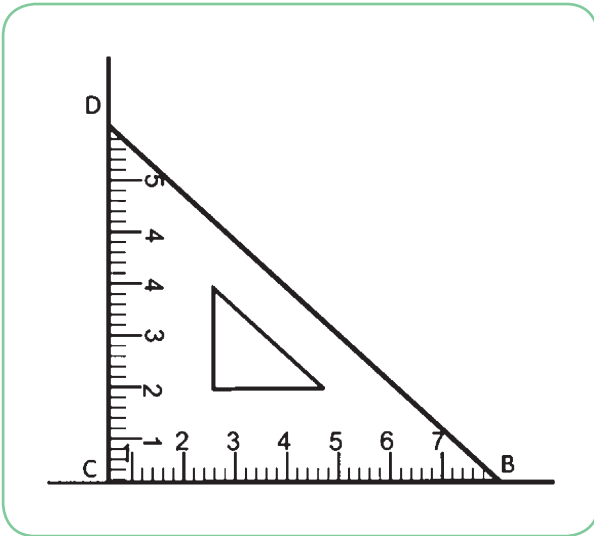


(ख) दिइएको  $45^\circ$  र  $90^\circ$  का कोणहरूको रचना हेर्नुहोस् । सेटस्क्वायरको प्रयोग गरेर कापीमा दुई दुई ओटा  $45^\circ$  र  $90^\circ$  का कोणहरूको रचना गर्नुहोस् । अभिभावकलाई पनि देखाउनुहोस् :

चित्रमा देखाइए जस्तै सेटस्क्वायर (set-square) लाई राखौं । रेखा AB र BC खिचौं, यसरी  $\angle ABC = 45^\circ$  प्राप्त हुन्छ ।



चित्रमा देखाइए जस्तै सेटस्क्वायर (set-square) लाई राखौं । रेखा BC र CD खिचौं, यसरी  $\angle DCB = 90^\circ$  प्राप्त हुन्छ ।





(ग) सबै कोणहरू एक एकओटा नमुना यहाँ पनि तयार गर्नुहोस् :



### 3.3. My Family



**A. Discuss with your parents and write name, date of birth of your family members.**

**Birthday chart of family members**

Name: ..... date of birth: .....	Name: ..... date of birth: .....
Name: ..... date of birth: .....	Name: ..... date of birth: .....
Name: ..... date of birth: .....	Name: ..... date of birth: .....



**B. Study the sample of birthday card below. Write a birthday message to wish birthday of your mother in the box and share with your mother.**



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



## 8.9. रूपान्तरण



तपाईंको घर वरपर पाइने र स्केलको मदतले नाप्न सकिने नियमित वा ज्यामितीय आकारका वस्तुहरूको अवलोकन गर्नुहोस् । यस्ता वस्तुहरूमा किताब, कापी, टेबल, कोठा आदि हुन सक्छन् । स्केलको मदतले ती वस्तुहरूको लम्बाइ, चौडाइ र उचाइ वा मोटाइ नाप्नुहोस् र तलको तालिकामा भर्नुहोस् । वस्तुको लम्बाइ, चौडाइ, उचाइ वा मोटाइ सेन्टिमिटरमा भए मिटरमा रूपान्तरण गर्नुहोस् :

क्र.सं	वस्तुहरू	लम्बाइ	चौडाइ	उचाइ वा मोटाइ
१	किताब	.....सेमि =.....मिटर	.....सेमि =.....मिटर	.....सेमि =.....मिटर

## सम्बन्धपूर्ण कुरा

- लम्बाइ नाप्ने प्रामाणिक एकाइ मिटर हो । मिटरभन्दा साना वा ठुला एकाइ पनि हुन्छन् ।
- मिटरभन्दा साना तथा ठुला एकाइ र तिनीहरूको सम्बन्ध यस प्रकार रहेको छ :
  - १० मिलिमिटर (mm) = १ सेन्टिमिटर (cm) १० सेन्टिमिटर (cm) = १ डेसिमिटर (dm)
  - १० डेसिमिटर (dm) = १ मिटर (m) १० मिटर (m) = १ डेकामिटर (dam)
  - १० डेकामिटर (dam) = १ हेक्टोमिटर (hm) १० हेक्टोमिटर (hm) = १ किलोमिटर (km)
- मिटर स्केलमा हरेक ठुलो एकाइ त्यसभन्दा सानो एकाइको १० गुणा ठुलो हुन्छ । त्यस्तै सानो एकाइ त्यसभन्दा ठुलो एकाइको १० खण्डको १ खण्ड हुन्छ, जस्तै : १ से.मि. = १० मि.मि. हुन्छ र १ मि.मि. = १/१० से.मि. हुन्छ । तर मिलिमिटर, सेन्टिमिटर, मिटर र किलोमिटर बढी चलनचल्तीमा छन् ।
  - १ सेन्टिमिटर (cm) = १० मिलिमिटर (mm)
  - १ मिटर (m) = १०० सेन्टिमिटर (cm)
  - १ किलोमिटर (km) = १००० मिटर (m)
- स्केलमा छेउदेखि केही भित्रबाट सुरु चिह्न दिइएको हुन्छ । यही सुरु चिह्नबाट नै नाप सुरु गर्नुपर्दछ । स्केलको छेउबाट नाप सुरु गर्नु हुँदैन । कुनै स्केलहरू प्रयोग गर्दै जाँदा खिझएका हुन्छन् । यस्ता स्केलमा सुरुको चिह्न हुँदैन । यस्तो स्केलको छेउबाट नाप्दा नाप गल्ती हुन्छ । यस्तो स्केलको कुनै निश्चित अङ्कबाट सुरु गरेर सही नाप लिन सकिन्छ ।
- स्केललाई नाप्नुपर्ने वस्तुको किनारा समानान्तर हुने गरी राख्नुपर्छ । यदि समानान्तर नभई नाप्नुपर्ने किनारा कोण पारी बाङ्गो गरी स्केल राखियो भने नापको परिमाणमा त्रुटि आउँछ ।

## 8.2. कोणको अर्धकको रचना



दिइएको कोणको अर्धक खिच्ने तरिका पढेर सुनाउनुहोस् । कोणहरूको अर्धक खिच्ने तरिका सिक्नुहोस् :

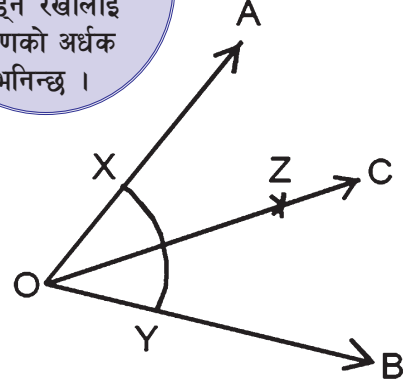
### कोणको अर्धकको रचना

- बाट OA र OB काटिने गरी चाप XY खिच्नुहोस् ।
- X र Y बाट सोही चाप लिएर Z मा काट्नुहोस् ।
- O र Z जोडी C सम्म लम्ब्याउनुहोस् ।

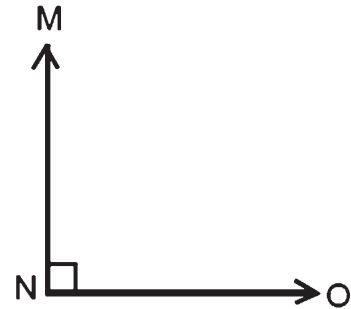
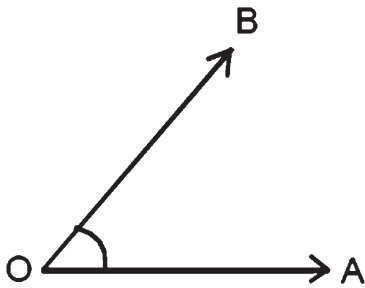
कोण  $\angle AOB$  को अर्धक OC तयार भयो ।

चित्रमा  $\angle AOB$  नाप्नुहोस् । त्यसैगरी  $\angle AOC$  र  $\angle BOC$  पनि नाप्नुहोस् । के रेखा OC ले  $\angle AOB$  लाई बराबर दुई भागमा बाँडेको छ ?

एउटा कोणलाई दुई बराबर भागमा बाँड्ने रेखालाई कोणको अर्धक भनिन्छ ।



(क) तल दिइएका कोणहरूको अर्धक खिच्नुहोस् । यसरी नै फरक फरक कोणहरूको रचना गरेर अर्धक तयार गर्नुहोस् । अभिभावकलाई देखाउनुहोस् :





(ख) कम्पासको प्रयोग गरेर कोण खिच्ने तरिका अध्ययन गर्नुहोस् । कापीमा  $60^\circ$ ,  $120^\circ$  र  $90^\circ$ का दुई दुई ओटा कोणहरूको रचना गरेर अभिभावकलाई देखाउनुहोस् :

कम्पासको प्रयोगद्वारा कोणहरूको रचना

<p><b><math>60^\circ</math> को कोणको रचना गर्ने तरिका</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ एउटा रेखाखण्ड AB खिच्नुहोस् ।</li> <li>■ A मा कम्पासको चुच्चो राखेर रेखा AB को C मा काट्ने गरी एउटा चाप खिच्नुहोस् ।</li> <li>■ C बाट अघिकै चाप लिई पहिले खिचिएको चापलाई D मा काट्नुहोस् ।</li> <li>■ A र D जोडी E सम्म लम्ब्याउनुहोस् ।</li> </ul> <p>आवश्यक कोण <math>\angle EAB = 60^\circ</math>को कोण तयार भयो ।</p>	
<p><b><math>120^\circ</math> को कोणको रचना गर्ने तरिका</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ एउटा रेखाखण्ड PQ खिच्नुहोस् ।</li> <li>■ बिन्दु P मा कम्पासको मदतले कुनै चाप खिच्नुहोस् ।</li> <li>■ बिन्दु P मा <math>60^\circ</math> को कोण हुने गरी बिन्दु A बाट चाप काट्नुहोस् र D नाम दिनुहोस् ।</li> <li>■ बिन्दु D बाट फेरि उही <math>60^\circ</math> को एउटा चाप लिई काट्नुहोस् र E नाम दिनुहोस् ।</li> <li>■ अब बिन्दु P र E जोडी F सम्म लम्ब्याउनुहोस् ।</li> </ul> <p>आवश्यक कोण <math>\angle FPQ = 120^\circ</math> को कोण तयार भयो ।</p>	
<p><b><math>90^\circ</math> कोणको रचना गर्ने तरिका</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ एउटा रेखाखण्ड AB खिच्नुहोस् ।</li> <li>■ बिन्दु A मा कम्पासको मदतले कुनै चाप खिच्नुहोस् ।</li> <li>■ बिन्दु A मा <math>60^\circ</math> को कोण हुने गरी बिन्दु C बाट चाप काट्नुहोस् र D नाम दिनुहोस् ।</li> <li>■ बिन्दु D बाट फेरि उही <math>60^\circ</math> को एउटा चाप लिई काट्नुहोस् र E नाम दिनुहोस् ।</li> <li>■ D र E बाट एउटै चाप लिएर काट्नुहोस् र काटिएको बिन्दुको नाम F दिनुहोस् ।</li> <li>■ A जोडी F सम्म लम्ब्याउनुहोस् ।</li> </ul> <p>आवश्यक कोण <math>\angle FAB = 90^\circ</math> को कोण तयार भयो ।</p>	

### 8.3. सस्वरपठन



दिइएको पाठको अंश पढेर आफ्ना अभिभावकलाई सुनाउनुहोस् । पाठमा भेटिएका कठिन शब्दहरूलाई चिह्न लगाउनुहोस् । अभिभावकलाई सोधेर वा अन्य कुनै सामग्रीबाट खोजेर ती शब्दका अर्थलाई कापीमा लेख्नुहोस् :



(यही तरिकाले समय समयमा घरमा भएका अन्य सामग्रीका पाठहरू पनि सस्वर पढेर सुनाउनुहोस् । शब्दका अर्थ खोजेर कापीमा लेख्नुहोस् र अभिभावकलाई सुनाउनुहोस् ।)

#### सांस्कृतिक एकताको पर्व : छठ

छठ कार्तिक महिनाको शुक्ल पक्षको षष्ठी तिथिका दिन विशेष पूजा हुने पर्व हो । संस्कृत भाषाको षष्ठी शब्दबाट 'छठ' शब्द बनेको हो । षष्ठी शब्दबाट अपभ्रंश भएर छट्टी, छठी, छइठ, छैठ, छठ शब्दहरू बनेका छन् । यी सबै शब्दले छठ पर्वलाई नै बुझाउँछन् । तीमध्ये छठी, छैठ, छठ बढी चल्तीका शब्द हुन् । यस पर्वका इष्टदेवलाई सुरज बाबा र छठीमाई भनेर पुरुष एवम् स्त्री दुवैलाई जनाउने शब्दले पुकार्दछन् । छठमा सूर्यदेव र भगवती छठीमाईको पूजा आराधना हुन्छ । यस पर्वमा सूर्यदेवको पूजा र छठीमाईको भजनकीर्तन गर्ने चलन रहेको छ । छठको व्रतले शारीरिक आरोग्य र मनोकामना पूरा हुने धार्मिक आस्था रहेको छ । यस पर्वमा घरबाहिर रहेका सबै सदस्यहरू घरमा भेला हुन्छन् । आफ्नो परिवारका ज्येष्ठ र स्वस्थ महिलाको नेतृत्वमा व्रत लिन्छन् । आफ्ना पति, छोराछोरी, नातिनातिना आदिको सुखशान्ति र भलाइका लागि व्रत बस्ने चलन छ । मुख्य व्रतालुलाई परिवारका अरू सदस्यहरूले आवश्यक सहयोग पुऱ्याउँछन् । इच्छा भएर पनि व्रत बस्न नसकेको अवस्थामा त्यसको सट्टामा अरूले पनि व्रत बस्ने परम्परा रहेको छ ।

छठ वैदिक कालदेखि नै मनाइँदै आएको पर्व हो भन्ने जनविश्वास छ । पाण्डवहरूले वनवास कालमा एक वर्षको गुप्तवासको सफलताका लागि सूर्यको आराधना गरेका थिए । त्यसलाई सत्य मान्ने हो भने छठ द्वापर युगदेखि सुरु भएको थियो । सूर्य पुराणका अनुसार कार्तिक शुक्ल षष्ठीमा सर्वप्रथम अत्रि ऋषिकी पत्नी अनुसूया यो व्रत बसेकी थिइन् । यसै समयदेखि छठको सुरुवात भएको हो ।



(क) माथिको पाठ पढी पाठबाट उदाहरणमा दिए जस्तै अरू तीनओटा प्रश्न बनाउनुहोस् । सबै प्रश्नको उत्तर कापीमा लेखेर अभिभावकलाई सुनाउनुहोस् :

१. छठ पर्व कुन समयमा पर्छ ?

२. छठ शब्द कसरी बनेको हो ?

३. छठ पर्व कहिलेदेखि मनाउन थालिएको हो ?

४. ....

५. ....

६. ....



(ख) दिइका शब्दलाई अर्थ खुल्ने गरी वाक्यमा प्रयोग गर्नुहोस् :

शब्द	वाक्यमा प्रयोग
आराधना	
मनोकामना	
गुप्तवास	
नेतृत्व	

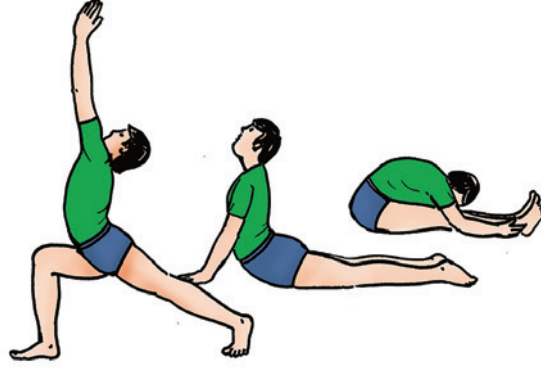
विद्यार्थीको हस्ताक्षर: ..... अभिभावकको हस्ताक्षर : .....



## ५.१. कसरत



दिइएका कसरतहरूको दैनिक अभ्यास गर्नुहोस् । भाइबहिनीलाई पनि सिकाउनुहोस् । कसरत गर्दा नगर्दाको फरक एकआपसमा आदानप्रदान गर्नुहोस् । कसरत गर्ने तरिका पुस्तकमा पढ्नुहोस् :



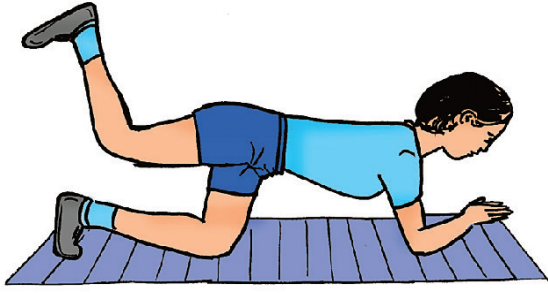
### कसरत

शरीरलाई बलियो, फुर्तिलो र तन्दुरुस्त बनाउनका लागि गरिने शारीरिक क्रियाकलापलाई कसरत भनिन्छ । नियमित कसरत गर्नाले शारीरिक वृद्धि र विकासमा सघाउ पुऱ्याउँछ । शारीरिक कसरत नै मानिसको हरेक क्रियाकलापको आधार भएकाले यसलाई नियमित र ठिक ढङ्गले सञ्चालन गर्नु अत्यावश्यक छ । खासगरी बिहानको समयमा गरिने कसरतले दिनभरिको कामका लागि स्फुर्ति पैदा गराउँछ । कसरतलाई एरोबिक अर्थात् सहनशीलता, बल अर्थात् अवरोध र लचकता गरेर तीन प्रकारमा विभाजन गर्न सकिन्छ । शारीरिक कसरत एकलै पनि गर्न सकिन्छ । यस्तै घरमा भाइबहिनी, दाजुभाइसँग मिलेर सामूहिक रूपमा गरिने कसरतले रमाइलो पनि हुन्छ ।

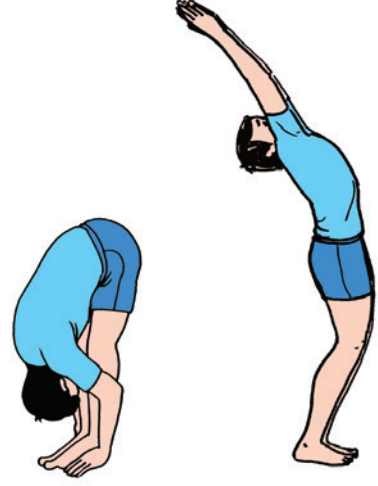
### कसरत गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू:

- खाना लगत्तै कसरत नगर्नुहोस् ।
- कसरतअघि, कसरतपछि र कसरत भइरहेको समयमा पर्याप्त मात्रामा पानी पिउनुहोस् ।
- कसरत गर्ने उपयुक्त ठाउँको छनोट गर्नुहोस् ।
- कसरत जहिले पनि विधि पुऱ्याएर गर्नुपर्छ । यसै जथाभावी सुरु गर्नु हुँदैन । कसरत गर्ने ठाउँ सकेसम्म खुला, प्राकृतिक सौन्दर्य भएको, हावा प्रशस्त खेल्ने र प्रकाश भएको कोठा वा खुला ठाउँको चयन गर्नुहोस् ।
- कसरत गर्दा जहिले पनि नियम पुऱ्याएर आफूले गर्न सक्ने मात्र गर्नुहोस् ।
- कसरत गरिसकेपछि केही समय आराम गर्ने, पसिना पुऱ्ख्ने र सरसफाइ गर्नुहोस् ।
- थकाइ र अनुपयुक्त मौसम भएमा कसरतको मात्रालाई घटाउनुहोस् ।
- शरीर तताउने र चिस्याउने कसरतलाई हरेक पटकको कसरतमा समावेश गर्नुहोस् ।





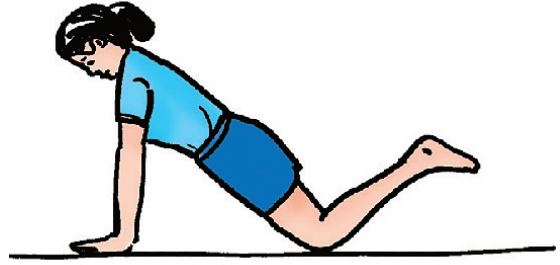
घुँडाले टेकेर तिघ्रा उठाउने



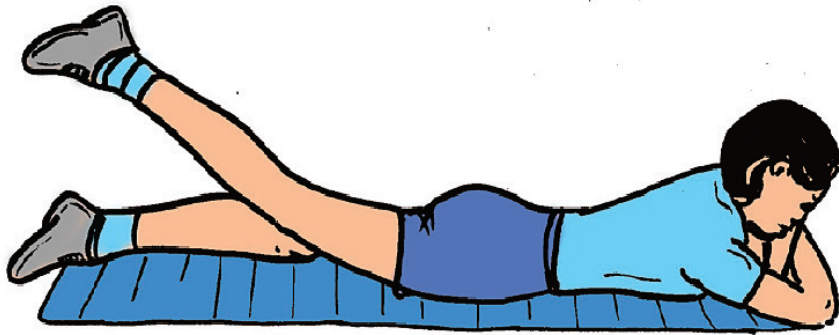
अगाडि भुक्ने र पछाडि ढल्किने



पुसअप



पुट्टालाई उठाउने र तल ल्याउने



## ५.२. भौतिक तराजुको निर्माण

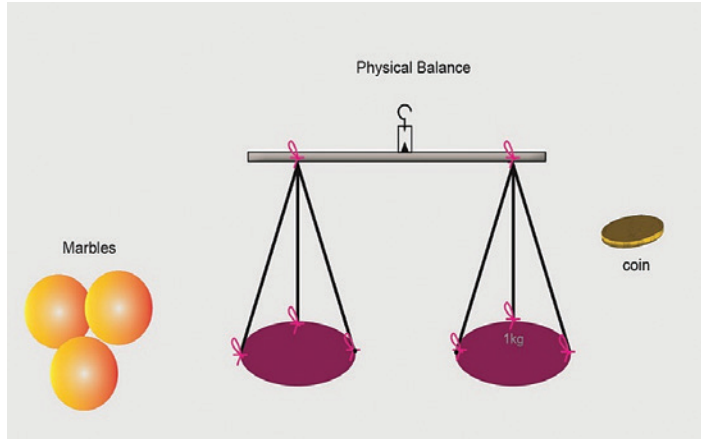


दिइएका सामग्री वा अन्य आफ्नो वरपर पाइने सामग्रीको प्रयोग गरी अभिभावकको सहयोगमा भौतिक तराजु बनाउनुहोस् र उपलब्ध वस्तुहरूको पिण्ड नाप्नुहोस् :

**सामग्री :** बाँस वा काठको डन्डी, हर्लक्स वा जामका बोटलका दुईओटा (उत्रै नापका) बिकाहरू, धागो, गुच्चा र केही सिक्काहरू वा उपलब्ध अन्य यस्तै प्रकृतिका वस्तुहरू ।

### सामग्री निर्माण विधि

- बाँस वा काठको डन्डीलाई चित्रमा देखाइए जस्तो दुवैतर्फ सन्तुलित हुने गरी काट्नुहोस् ।
- दुवै बिकोका माथिल्लो भागमा सन्तुलित हुने गरी तीन ठाँउमा प्वालहरू बनाउनुहोस् ।
- प्वालमा धागाका टुक्राहरू छिराई डन्डीका छेउहरूमा बाँध्नुहोस् ।
- भौतिक तराजु तयार भयो ।
- सन्तुलित भौतिक तराजुमा गुच्चा राखेर अन्य वस्तुहरू जोख्नुहोस् । प्रचलित एक गुच्चा बराबर ५ ग्राम हुन्छ ।



### सम्झुनपर्ने कुरा

- भौतिक तराजु एक तुलनात्मक तराजु हो । वस्तुको पिण्ड (वस्तुमा रहेको पदार्थको मात्रा) कुनै परिभाषित पिण्ड भएको वस्तुसँग तुलना गरी बढी, घटी वा ठिक्क के छ भनी थाहा पाउन भौतिक तराजुको आवश्यकता पर्दछ । यस्तो तराजु स्थानीय सामग्रीबाट पनि बनाउन सकिन्छ ।
- भौतिक तराजु निर्माणका लागि लिस्टिक, बाँसको चोया र तराजु प्लेटका लागि प्लास्टिकका प्लेटहरू पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

### 5.3. My wishes



**A. Read the passage below. Choose the words from the box and complete sentences.**

Wish + (that) + past simple: We can use 'wish' to talk about something that we would like to be different in the present or the future. It's used for things which are impossible or very unlikely.

**For example:** I wish I had a TV set at home.

1. I wish I had .....
2. I wish I had .....
3. I wish I did not have .....
4. I wish I had .....

a dog, story books, motorbike, computer



**B. Ask your family members what they wish to have in home. Listen to their wishes and complete the sentences.**

**Example:** My grandfather wished there was a TV in the house.

- a. My sister wished.....
- b. My brother wished.....
- c. My mother wished.....
- d. My father wished.....





**C. Based on the situation given, write the appropriate expression.**

**For example:**

(You don't have a bicycle. You hope to have one.)

I wish I had a bicycle.  
.....

(a) (Your friend offers you coke but you like fanta.)

.....

(b) (Your friends got prizes, but you didn't. You also hoped to get prize.)

.....

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



## ६.१. नामको पहिचान र प्रयोग



दिइएको अनुच्छेद पढ्नुहोस् । अनुच्छेदमा प्रयोग भएका नाम शब्दहरूलाई रेखाङ्कन गर्नुहोस् :

मेरो नाम कुमारी हो । म आमाबुबा र भाइसँग मकवानपुरमा बस्छु । म कक्षा सातमा पढ्छु । म पढ्न मेहनती छु । गाउँमा मेरो माटोको गाह्रो लगाएको सानो घर छ । मैले सुख र दुःख दुवै बुझेको छु । मेरो घरमा दुईओटा भैंसी र पाँचओटा बाखाहरू छन् । मेरो घरमा एउटा कालो बिरालो पनि छ । बिरालाले मुसा मारेर खान्छ । कहिलेकाहीँ दुध पनि चोरेर खान्छ । मुसा देख्यो भने झम्टेर समाउँछ । छिमेकीको घरमा भएको कुकुर देख्यो भने बिरालो कुलेलम ठोकेर भाग्छ । हामी हाम्रो भैंसीको लागि घाँस काट्न र बाखा चराउन जङ्गल जान्छौँ । बाखाहरू आफ्नो बथानमा चर्न पाउँदा धेरै रमाउँछन् । हामी एकअर्कालाई धेरै माया र आदर गर्छौँ ।



(क) माथिको अनुच्छेदमा भएका नाम शब्दहरू तलको तालिकामा लेख्नुहोस् :

व्यक्तिवाचक	जातिवाचक	समूहवाचक	द्रव्यवाचक	भाववाचक
कुमारी				



(ख) तपाईंको घरभित्र र वरिपरि भएका विभिन्न व्यक्ति, वस्तु, ठाउँहरू आदि जनाउने १०, १० ओटा नाम शब्दहरू खोजेर तलको तालिकामा लेख्नुहोस् :

व्यक्तिवाचक	जातिवाचक	समूहवाचक	द्रव्यवाचक	भाववाचक
कुमारी				



(ग) नामको बारेमा दिइएको थप सामग्री पढ्नुहोस्, बुझ्नुहोस् र यसलाई सफासँग कापीमा लेख्नुहोस् ।

**नाम :** कुनै व्यक्ति, वस्तु, ठाउँ, जाति, समूह, द्रव्य वा भाव बुझाउने शब्दलाई नाम भनिन्छ । हरि, रमा, पोखरा, कलम, चरा, बथान, माया, हर्ष आदि सबै नाम हुन् ।

नाम पाँच प्रकारका हुन्छन् :

१. व्यक्तिवाचक नाम :

कुनै पनि व्यक्ति, वस्तु वा ठाउँलाई तोकेर बताउने नामलाई व्यक्तिवाचक नाम भनिन्छ । जस्तै : गोपाल, महाभारत, सगरमाथा, नवीना, भक्तपुर आदि ।

२. जातिवाचक नाम :

कुनै जातिको समूह बुझाउने नामलाई जातिवाचक नाम भनिन्छ । जस्तै : चरा, गाई, पहाड, हिमाल, देश, घर, सहर आदि ।

३. समूहवाचक नाम :

व्यक्ति वा वस्तुको समूह बुझाउने नामलाई समूहवाचक नाम भनिन्छ । जस्तै : हुल, ताँती, बथान, फौज, लस्कर आदि ।

४. द्रव्यवाचक नाम :

नापतौल गर्न सकिने तर गन्त नसकिने वस्तुको नामलाई द्रव्यवाचक नाम भनिन्छ । जस्तै : सुन, पानी, दुध, चाँदि इत्यादि ।

५. भाववाचक नाम :

देख्न र छुन नसकिने तर मनले अनुभव गर्न सकिने नामलाई भाववाचक नाम भनिन्छ । जस्तै : दया, माया, दुःख, सुख, धैर्य आदि ।

## ६.२. कम्पासबाट कोणहरूको रचना

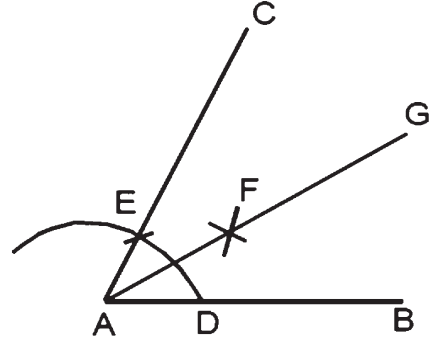


(क) कम्पासको प्रयोग गरेर कोण खिच्ने तरिका अध्ययन गर्नुहोस् । कापीमा  $30^\circ$ ,  $45^\circ$  र  $75^\circ$  का दुई दुई ओटा कोणहरूको रचना गरेर अभिभावकलाई देखाउनुहोस् :

### कम्पासको प्रयोगद्वारा कोणहरूको रचना

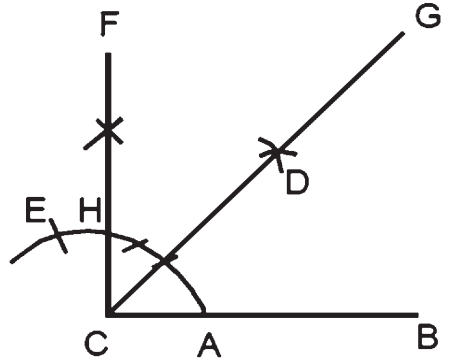
#### 30° को कोणको रचना गर्ने तरिका

- $60^\circ$  को कोणको रचना गर्नुहोस् ।
  - सोही चापले D र E बाट F मा चाप काट्नुहोस् ।
  - काटिएको बिन्दु F र A जोडी G सम्म लम्ब्याउनुहोस् ।
- आवश्यक कोण  $\angle GAB = 30^\circ$  को कोण तयार भयो ।



#### 45° को कोणको रचना गर्ने तरिका

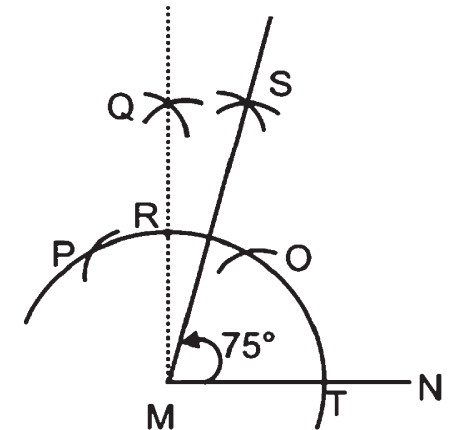
- $90^\circ$  को कोणको रचना गर्नुहोस् ।
  - बिन्दुहरू H र A बाट एउटै चापले काट्नुहोस् र काटिएको बिन्दुको नाम D दिनुहोस् ।
  - D र C जोडी G सम्म लम्ब्याउनुहोस् ।
- आवश्यक कोण  $\angle GCB = 45^\circ$  को कोण तयार भयो ।



#### 75° को कोणको रचना गर्ने तरिका

हामीलाई थाहा छ,  $60^\circ + 15^\circ = 75^\circ$  हुन्छ ।

- एउटा रेखाखण्ड MN खिच्नुहोस् ।
  - बिन्दु M मा  $\angle QMN = 90^\circ$  को कोण बनाउनुहोस् ।
  - T बाट M मा  $60^\circ$  कोण बन्ने गरी बिन्दु O काट्नुहोस् । अब  $\angle QMO = 90^\circ - 60^\circ = 30^\circ$  हुन्छ । त्यसैले  $\angle QMO$  को अर्धक खिच्नेमा  $\angle OMN$  को आसन्नकोण  $15^\circ$  को बन्छ ।
  - $\angle RMO$  को अर्धक MS खिच्नुहोस् ।
- आवश्यक  $\angle SMN = 75^\circ$  को कोण तयार भयो ।





(ख) कम्पासको प्रयोग गरी दिइएका कोणहरू एक एक ओटा रचना गर्नुहोस् :

$30^\circ$	$45^\circ$
$75^\circ$	

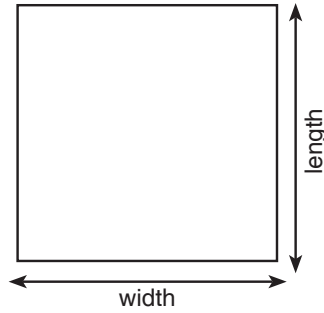


### ६.३. नियमित वस्तुको क्षेत्रफल र आयतन

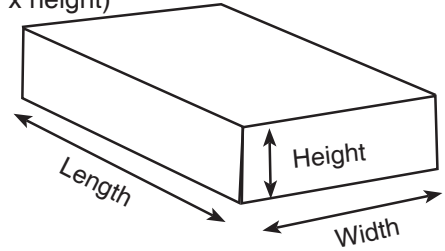


तपाईंसँग भएका कुनै दुई ओटा किताबलाई टेबल वा समथर स्थानमा पालैपालो राख्नुहोस् । चित्रमा देखाइए जस्तै तरिकाबाट स्केल प्रयोग गरेर प्रत्येक किताबको लम्बाइ, चौडाइ र उचाइ (मोटाइ) नाप्नुहोस् र तलको तालिका प्रयोग गरी किताबको क्षेत्रफल र आयतन पत्ता लगाउनुहोस् :

**Area**  
Two-dimensions  
(length x width)



**Volume**  
Three-dimensions  
(length x width x height)



किताबको नाम	किताबको लम्बाइ (l)	किताबको चौडाइ (b)	किताबको उचाइ (h)	किताबको क्षेत्रफल (A) = लम्बाइ (l) x चौडाइ (b)	किताबको आयतन (V) x लम्बाइ (l) x चौडाइ (b) x उचाइ (h)
	l = ...cm	b = ... cm	h = ...cm	A = l x b = ...cm <sup>2</sup>	V = l x b x h = .....cm <sup>3</sup>

- माथिको तालिकाअनुसार पत्ता लगाइएको किताबको क्षेत्रफल र आयतन सेन्टिमिटरमा छ । यसलाई मिटरमा परिवर्तन गर्नुहोस् ।
- माथि पत्ता लगाइए जस्तै तरिका प्रयोग गरेर तपाईंको घर वरपर पाइने अन्य वस्तुहरू जस्तै घर, कोठा, डेस्क, खाट आदिको पनि क्षेत्रफल र आयतन पत्ता लगाउनुहोस् । तर ती वस्तुहरूको नाप लिँदा एक मिटर वा सोभन्दा बढी नापका वस्तुहरू छन् भने लम्बाइ नाप्ने फित्ताको प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

#### सम्झनुपर्ने कुरा

- समतल (plane) वस्तुले ओगट्ने ठाउँलाई त्यसको क्षेत्रफल भनिन्छ । क्षेत्रफलको नाप वर्गमिटर (square metre) अथवा वर्ग सेन्टिमिटर (square centimetre) एकाइमा नापिन्छ । उदाहरणको लागि एउटा सिक्कालाई कापीमा राखी त्यसको चारैतिरबाट सिसाकलमले घेरा लगाएर त्यो सिक्कालाई उठाउँदा कापीमा सिक्काले ओगटेको ठाउँलाई त्यसको क्षेत्रफल भनिन्छ ।
- वस्तुले ओगटेको ठाउँलाई त्यस वस्तुको आयतन भनिन्छ । आयतनलाई घनमिटर (m<sup>3</sup>) एकाइमा नापिन्छ । तरल पदार्थको आयतन लिटरबाट पनि नापिन्छ । १ घनमिटर बराबर १००० लिटर हुन्छ ।

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



## 7.1. A Fox



**A. Read the following story and share with your brother or sister.**

One day, a fox became very hungry and he went to search for some food. He searched food here and there but couldn't find anything that he could eat. Finally, as his stomach rumbled, he climbed up a farmer's wall. At the top of the wall, he saw the biggest, juiciest grapes he'd ever seen. They had a rich, purple colour, telling the fox they were ready to be eaten.



To reach the grapes, the fox had to jump high in the air. As he jumped, he opened his mouth to catch the grapes, but he missed. The fox tried again but missed yet again. He tried a few more times but kept failing.

Finally, the fox decided it was time to give up and go home. While he walked away, he muttered, "I'm sure the grapes were sour anyway."



**B. Write in the box if the following statements are 'True' or 'False'.**

a) The fox was not hungry.	
b) The fox was with his friends.	
c) The fox could not climb up farmer's wall.	
d) The fox concluded that the grapes were not sweet.	



**C. List down 5 difficult words from the passage above and search their meaning in the dictionary. Write below.**

Difficult words	Meaning of the words
muttered	say something in low voice
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

## 6.2. कम्पासबाट कोणहरूको रचना



(क) कम्पासको प्रयोग गरेर कोण खिच्ने तरिका अध्ययन गर्नुहोस् । कापीमा  $105^\circ$ ,  $135^\circ$  र  $150^\circ$  का दुई दुई ओटा कोणहरूको रचना गरेर अभिभावकलाई देखाउनुहोस् :

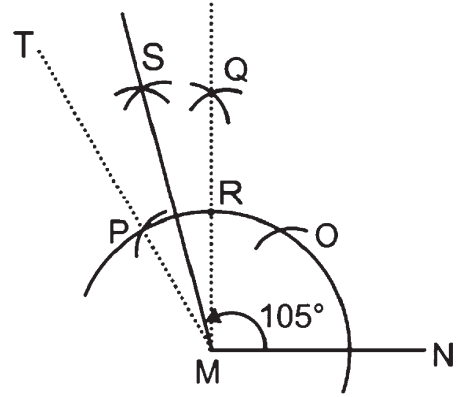
### कम्पासको प्रयोगद्वारा कोणहरूको रचना

#### 105° को कोणको रचना

हामीलाई थाहा छ,  $90^\circ + 15^\circ = 105^\circ$  हुन्छ । त्यसैले  $90^\circ$  को कोणमा थप  $15^\circ$  को कोण रचना गरेमा  $105^\circ$  को कोण बन्छ ।

#### कोण रचना गर्ने तरिका

- बिन्दु M मा  $\angle QMN = 90^\circ$  र  $\angle TMN = 120^\circ$  को कोण रचना गर्नुहोस् ।
- $\angle QMT = 120^\circ - 90^\circ = 30^\circ$  हुन्छ । अब बिन्दु P र R बाट  $\angle TMQ = 30^\circ$  लाई समद्विभाजन गर्न अर्धक MS खिच्नुहोस् । जहाँ  $\angle SMQ = \angle PMS = 15^\circ$  हुन्छ । यसरी  $\angle SMN = \angle QMN + \angle QMS = 90^\circ + 15^\circ = 105^\circ$  भयो । आवश्यक  $\angle SMN = 105^\circ$  को कोण तयार भयो ।

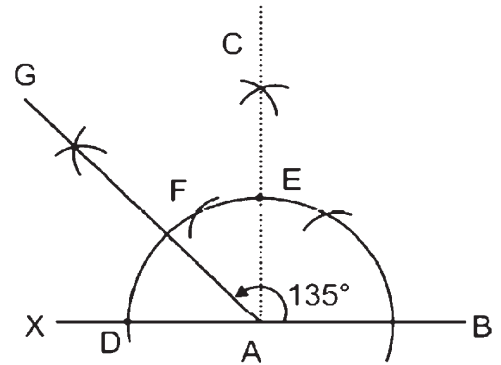


#### 135° को कोणको रचना

हामीलाई थाहा छ,  $90^\circ + 45^\circ = 135^\circ$  हुन्छ ।

#### कोण रचना गर्ने तरिका

- एउटा रेखाखण्ड AB खिच्नुहोस् र X सम्म लम्ब्याउनुहोस् ।
- बिन्दु A मा  $90^\circ$  को कोण रचना गर्नुहोस् । AB मा  $90^\circ$  हुने रेखालाई AC नामकरण गर्नुहोस् । अब  $\angle CAB = 90^\circ$  भयो ।
- अब बिन्दु D र E बाट  $\angle XAC = 90^\circ$  लाई समद्विभाजन गर्न  $\angle XAC$  को अर्धक AG खिच्नुहोस् ।  $\angle GAC = \angle XAG = 45^\circ$  हुन्छ, कसरी ? नापेर हेर्नुहोस् । यहाँ  $\angle GAB = \angle CAB + \angle GAC = 90^\circ + 45^\circ = 135^\circ$  छ । आवश्यक  $\angle GAB = 135^\circ$  को कोण तयार भयो ।



**150° को कोणको रचना**

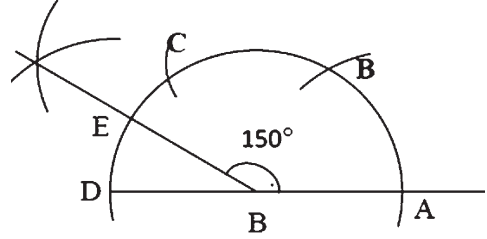
हामीलाई थाहा छ,  $120^\circ + 30^\circ = 150^\circ$  हुन्छ ।

**कोण रचना गर्ने तरिका**

- एउटा रेखाखण्ड AB खिचनुहोस् र D सम्म लम्ब्याउनुहोस् ।
- बिन्दु B मा  $\angle ABC = 120^\circ$  को कोण बनाउने गरी चाप चलाउनुहोस् र काटिएको बिन्दुको नाम C दिनुहोस् ।
- अब बिन्दु D र C बाट  $\angle DBC = 60^\circ$  लाई समद्विभाजन गर्न  $\angle DBC$  को अर्धक BE खिचनुहोस् ।  $\angle DBE = \angle EBC = 30^\circ$  हुन्छ, कसरी ? नापेर हेर्नुहोस् ।

यहाँ  $\angle ABE = \angle ABC + \angle EBC = 120^\circ + 30^\circ = 150^\circ$  छ ।

आवश्यक  $\angle ABE = 150^\circ$  को कोण तयार भयो ।



(ख) कम्पासको प्रयोग गरेर एक एकओटा कोणको रचना गर्नुहोस् :

### ७.३. समाजको विकासक्रम

बागबजार, काठमाडौं  
मिति: २०७६/०३/१

प्यारी बहिनी रमा  
शुभ आशीर्वाद

गएको साता तिम्रो पत्र पाएँ । पत्रमा तिमिले कोरोना भाइरसबाट बच्न अपनाउनुपर्ने उपायहरू जस्तै: बारम्बार साबुनपानीले कम्तीमा २० सेकेन्डसम्म मिचिमिची हात धुने, सकेसम्म घर बाहिर ननिस्कने र निस्कनु परेमा भौतिक दुरी कायम गर्ने, भिडभाडमा नजाने, हाच्छिउँ वा खोकदा रुमालले नाकमुख छोप्ने जस्ता व्यवहार गर्ने गरेको कुराले ज्यादै खुशी लाग्यो । पत्रमा घरमै बसेर स्वअध्ययन गरिरहेको कुराले भन्नु खुशीको सीमा नै रहेन । त्यसैले मैले पनि तिम्रीलाई समाजको विकासक्रमका बारेमा स्वअध्ययन सामग्री लेखेर पठाएको छु । यसलाई राम्ररी पढ है ।

#### मानव समाजको विकासक्रमका चरणहरू

##### (क) प्रारम्भिक चरण (जङ्गली वा ढुङ्गे युग)

- जङ्गलमा जनावर सरह नै बस्ने, कन्दमूल खाने, खानाका लागि जङ्गल जङ्गल डुल्ने
- ढुङ्गाको हतियार प्रयोग गर्ने, समूहमा बस्ने, कन्दमूल सङ्कलन गर्ने र सिकार गर्ने संस्कृति विकास
- ढुङ्गामा ढुङ्गा रगडेर आगो निकाल्न सफल
- गुफा, ओडारमा ससानो समूहमा बसोबास पशुको छालालाई लुगाका रूपमा प्रयोग
- सिकार खेल्ने, माछा मार्ने, फलफूल सङ्कलन
- चित्रकला, मूर्तिकलाको सुरुआत र आफ्ना क्षेत्रमा कब्जा जमाउने प्रवृत्तिमा वृद्धि
- हतियारका रूपमा पशुका हड्डी, दाँत, धनुकाण, बल्ल्छी आदिको प्रयोग
- क्रमशः चुलोको प्रयोग गर्दै मासु पोल्ने र खाना पकाउने कार्य

##### (ख) मध्य चरण (बर्बर युग)

- स्थायी बसोबासको सुरुआत
- पशुपालन र कृषिको विकास
- भाषा, कला र नाता सम्बन्धको विकास
- फलामे हतियार, माटाका भाँडाकुँडाका प्रयोग
- मृत्यु संस्कार, ईश्वरीय शक्तिमा विश्वास

##### (ग) आधुनिक चरण (सभ्य युग)

- मानिस, समाज र संस्कृतिको उच्चतम विकास
- वैज्ञानिक आविष्कार, भाषा साहित्य, सङ्गीत कला, सामाजिक संस्थाको विकास
- उद्योग, व्यापार, सूचना प्रविधिमा विकास, आधुनिक कृषि प्रणालीको विकास
- वर्तमान समाजलाई यसको उदाहरणका रूपमा लिन सकिने

तिम्रो यस समाजको अध्ययन क्षेत्रमा विशेष चाख लिने बानीलाई अझ थप टेवा पुऱ्याउने छ भन्ने विश्वास लिएको छु । यस कोरना भाइरसको महामारीबाट बाँच्न तिमिले र घरमा सबैले पालना गरेको कुरा असाध्यै सहानीय छ । अरू थप कुरा पछि गरौंला । आफूले पढेको र बुझेको कुराहरूलाई घरमा भाइबहिनीलाई पनि बाँड्नु ल !

उही तिमिले माया गर्ने दाइ  
अरूण परियार  
पोखरा, कास्की



(क) माथिको चिठीमा भएको समाजको विकासक्रमलाई आधार बनाएर तपाईंको बुझाइअनुसार एक जना मिल्ने साथीलाई चिठी लेख्नुहोस् । विद्यालय खुलेपछि खामबन्दी गरेर साथीलाई उक्त चिठी दिनुहोस् ।



(ख) दिइएको तालिकामा तपाईं बसेको गाउँ, बस्तीको विकास कहिले र के कसरी भएको हो ? अभिभावकलाई थाहा भएका कुराहरू सोधेर बुँदागत रूपमा लेख्नुहोस् । फुर्सदको समयमा उक्त बुँदाहरूलाई समेटेर गाउँ, बस्तीको विकासक्रम शीर्षक राखेर निबन्ध तयार गर्नुहोस् । विद्यालय सुचारु भएपछि साथीहरूसित आदानप्रदान गर्दै सुझाव लिनेदिने गर्नुहोस् :

अभिभावकलाई थाहा भएका कुराहरू

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



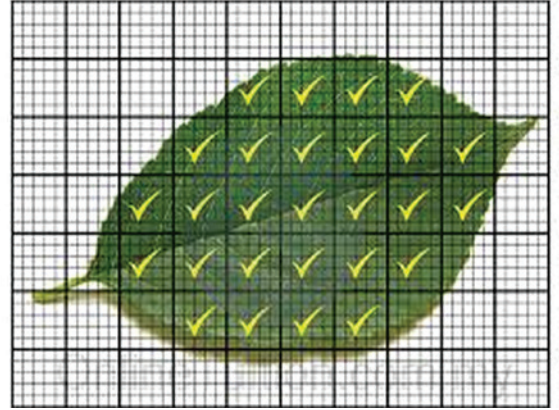
## ८.१. अनियमित आकार भएका वस्तुको क्षेत्रफल (Area of irregular objects)



चित्रमा देखाइए जस्तै आफ्नो घरवरिपरि पाइने कुनै बिरुवाको पात सङ्कलन गर्नुहोस् र उक्त पातको तल दिइएको विधिअनुसार क्षेत्रफल निकाल्नुहोस् :

### विधि

- एउटा ग्राफपेपर लिनुहोस् र त्यसलाई टेबलमाथि राख्नुहोस् ।
- उक्त ग्राफपेपरमाथि बिरुवाको पात राख्नुहोस् र नचलाई पेन्सिलको सहायताले पातको किनारामा सबैतिर धर्का तान्नुहोस् ।
- अब पातलाई फिक्नुहोस् र पातले ओगटेको ठाउँभित्रको ग्राफपेपरका सिङ्गा कोठाहरू गन्नुहोस् ।
- आधा र आधाभन्दा ठुला कोठाहरूसमेत गणना गरी तिनीहरूलाई जोडेर कुल पूर्ण कोठा सङ्ख्यामा जोड्नुहोस् ।
- यसरी गनेका कोठाहरूको सङ्ख्या नै त्यसको क्षेत्रफल हो भने प्रत्येक कोठाको क्षेत्रफल नै त्यसको एकाइ हो ।



### अवलोकन

पातले ओगटेका कोठाहरूको सङ्ख्या गणना

सिङ्गा कोठाहरू = ..... आधा र आधाभन्दा ठुला कोठाहरू = .....

पातले ओगटेको ग्राफपेपरको जम्मा कोठाहरू = ..... + ..... = .....

1 कोठाको क्षेत्रफल = .....

तसर्थ, जम्मा क्षेत्रफल = जम्मा कोठाहरूको सङ्ख्या = .....

निष्कर्ष : तसर्थ उक्त बिरुवाको पातको क्षेत्रफल ..... भयो ।

## ८.२. बराबर कोणको रचना



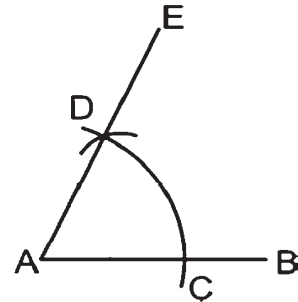
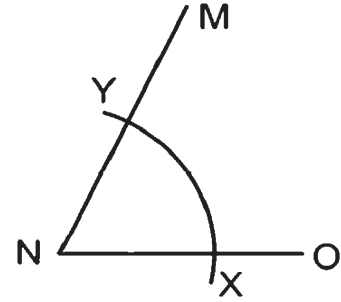
कम्पासको प्रयोगद्वारा एउटा कोणको नाप बराबरको अर्को कोण रचना गर्ने तरिकाको अध्ययन गर्नुहोस् । दिइएको अभ्यास गरेर अभिभावकलाई देखाउनुहोस् । कापीमा पनि अरू अभ्यास गर्नुहोस् :

### कम्पासको प्रयोगद्वारा बराबर कोणको रचना

#### रचना गर्ने तरिका

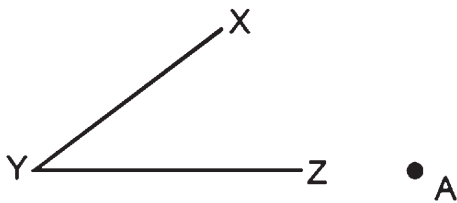
1. रेखाखण्ड AB खिचनुहोस् ।
2. बिन्दु N बाट NO र MN मा क्रमशः X र Y मा काट्ने गरी कुनै नापको चाप XY खिचनुहोस् ।
3. चरण 2 कै चाप लिएर बिन्दु A बाट AB लाई C मा काट्ने गरी एउटा अलि लामो चाप खिचनुहोस् ।
4. कम्पासको चुच्चो X मा अड्याएर कम्पासको पेन्सिलले Y मा छुने गरी नापेर चाप XY को लम्बाइ बराबरको चाप लिनुहोस् ।
5. चरण 4 कै चापको लम्बाइ बराबरको चापले बिन्दु C मा कम्पासको चुच्चो राखी पहिलो चापलाई बिन्दु D मा काट्ने गरी अर्को चाप खिचनुहोस् ।
6. बिन्दु AD भई जाने रेखा AE खिचनुहोस् ।  $\angle MNO$  र  $\angle EAB$  नापेर हेर्नुहोस् । बराबर भए भएनन्, तुलना गरेर हेर्नुहोस् ।

यसरी चाहिएको  $\angle MNO$  बराबरको  $\angle EAB$  तयार भयो ।

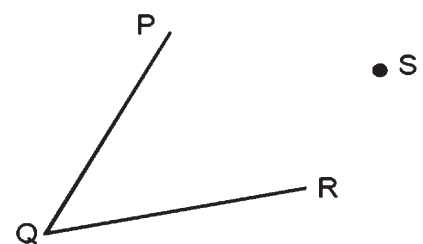


(क) दिइएका बिन्दुहरूमा दिइएको कोण बराबरको अर्को कोणको रचना गर्नुहोस् :

(क)




(ख)





### 8.3. A telephone conversation with my friend

 **A. Read and practice the following conversation in pair.**

**Ram:** Hello Rita! How are you?  
**Rita:** I'm good. What about you?  
**Ram:** I'm good as well. What do you do during this lockdown?  
**Rita:** I have made a schedule for reading, playing and helping my mom in the kitchen and farm.  
**Ram:** Oh! That sounds good. I think I should make the similar schedule for me.  
**Rita:** Yes. It is helping me to manage my time effectively during this lockdown period. My parents helped me in making this schedule.  
**Ram:** In fact, I don't have any time table as well. I liked your idea.  
**Rita:** That's great. You can make it, too.  
**Ram:** Yes. I will make it. Nice to talk to you, Rita.  
**Rita:** Nice to talk to you, too. Take care. Bye



 **B. Talk with a friend about your 'Goal of Life' and prepare a dialogue below.**

You: .....  
 Friend: .....  
 You: .....  
 Friend: .....  
 You: .....  
 Friend: .....  
 You: .....  
 Friend: .....



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



## ८.१. प्रबन्ध



दिइएको पाठ गति, यति र हाउभाउसहित पढ्नुहोस् :

### रमजान पर्व

सुनसरी जिल्लाको देवानगन्ज गाउँपालिकामा मुसलमानहरूको बस्ती छ । उक्त बस्तीमा बस्ने मुसलमानहरू रमजान पर्व मनाउने गर्दछन् । त्यस टोलमा रसिद नाम गरेको व्यक्ति थियो । ऊ कक्षा ७ मा पढ्थ्यो । उसको एउटा भाइ पनि थियो । ऊ कक्षा ४ मा पढ्थ्यो । बिदाका दिन उनीहरू चउरमा खेल्न जान्थे । एक दिन उनीहरू चउरमा खेल्न गएका बेला रसिदले उसको भाइ र भाइका साथीहरूलाई रमजानको बारेमा देहायको कुरा भन्यो ।

रमजान महिनामा रोजा (व्रत) बस्नु प्रत्येक मुस्लिमहरूका लागि अनिवार्य छ । बिहान उज्यालो हुनुभन्दा पहिले खाइने खाना जसलाई सेहरी भनिन्छ । इफतार अर्थात् रोजा खोल्नु भनेको सूर्य अस्ताएपछि खानेकुरा खाएर रोजा तोड्नु हो । चन्द्रमाको हिसाबले २९ अथवा ३० दिनको रोजा हुन्छ । यस महिनामा मानिसका हरेक पुण्य कार्यहरूलाई केयौँ गुणासम्म बढाइन्छ । साढे दस तोला चाँदी बराबरको सम्पत्ति हुने हरेक घरवालाहरूले आफ्ना घरमा भएका प्रत्येक व्यक्तिपिच्छे जकात (दान) अनिवार्य रूपमा दिनुपर्छ । यो दान ईदभन्दा पहिले प्रत्येक गरिब व्यक्तिकहाँ पुग्दछ, जसबाट उनीहरू र उनीहरूका सन्तानले पनि इदको नयाँनयाँ कपडा लाउन र मिठो मिठो परिकार खान पाउँदछन् । त्यस दिन गरिब र धनी चिन्न गाढो हुन्छ ।

यस रमजान महिनामा प्रत्येक मुसलमानहरू जो बुद्धि विवेक राख्दछन् एवम् जो स्वस्थ छ, उसले रोजा राख्न अनिवार्य छ । तर बालक, बिरामी, सुत्केरी, महिनावारी भएको महिला तथा बच्चालाई दुध खुवाउने आमालाई रोजा बस्नु पर्दैन । रोजा बसेकाले बिहानको मिरमिरे उज्यालो हुनुअघिदेखि सूर्य अस्तसम्म केही खानु हुँदैन । झुठो बोल्नु हुँदैन, नराम्रो व्यवहार गर्नु हुँदैन । यदि कसैले झगडा गर्‍यो वा गाली गर्‍यो भने रोजेदारले म रोजा बसेको छु भन्ने जवाफ दिनुपर्छ ।



(क) पाठको आधारमा अरू ३ ओटा प्रश्न बनाउनुहोस् । सबै प्रश्नहरूको उत्तर कापीमा लेखेर अभिभावकलाई सुनाउनुहोस् :

१. रमजान पर्व कुन समुदायले मनाउँछन् ?
२. रमजानको व्रत कति दिनको हुन्छ ?
३. ....
४. ....
५. ....



(ख) तपाईंको घरपरिवारमा मनाउने कुनै एउटा चाडपर्वको बारेमा ससाना चित्रहरू सहित १५० शब्दमा नघट्ने गरी तीन अनुच्छेद लेख्नुहोस् :

## ८.२. बल र यसका प्रकार



कक्षा ७ मा पढ्ने दुई जना साथीहरू माया र किशोरबिचको संवादलाई तल प्रस्तुत गरिएको छ । उक्त संवाद पढ्नुहोस् । संवादबाट के सिक्नुभयो ? अभिभावकलाई सुनाउनुहोस् :

**माया** : किशोर । कता जान लागेको ?

**किशोर** : म त बारीमा जान लागेको । तिमी कता हिँड्यौ ?

**माया** : म पनि बाखालाई स्याउला ल्याउँ कि भनेर हिँडेको । जाऔं न त सँगै । साँच्चै, तिमी हिजो किन स्कूल नआएको ?

**किशोर** : मलाई हिजो बेस्सरी टाउको दुखेको थियो, त्यसैले ।

**माया** : मिसले पनि सोध्नुभएको थियो । किशोर किन नआएको भनेर । मलाई थाहा भएन भनें ।

**किशोर** : हो र ? मैले त टाउको दुखेको खबर स्कूलमा पुऱ्याउन सकिन । साँच्चै विज्ञान तथा वातावरण विषयमा हिजो के पढाइ भयो, माया ?

**माया** : विज्ञान तथा वातावरण विषयमा हामीले हिजो बल भनेको के हो ? यो कति प्रकारको हुन्छ भनेर पढ्यौं । अनि गृहकार्य पनि दिनुभएको छ । म तिमीलाई टिपाउँछु है ?

**किशोर** : ए हो र ? हवस् । बल भनेको के रहेछ त माया ?

**माया** : बल भनेको स्थिर अवस्थामा रहेको वस्तुलाई चालमा र चालमा रहेको वस्तुलाई स्थिर अवस्थामा ल्याउने वा ल्याउन आवश्यक प्रयासको भौतिक परिमाण रहेछ नि ।

**किशोर** : अभै स्पष्ट बुझिएन, उदाहरणसहित बताऊ न ।

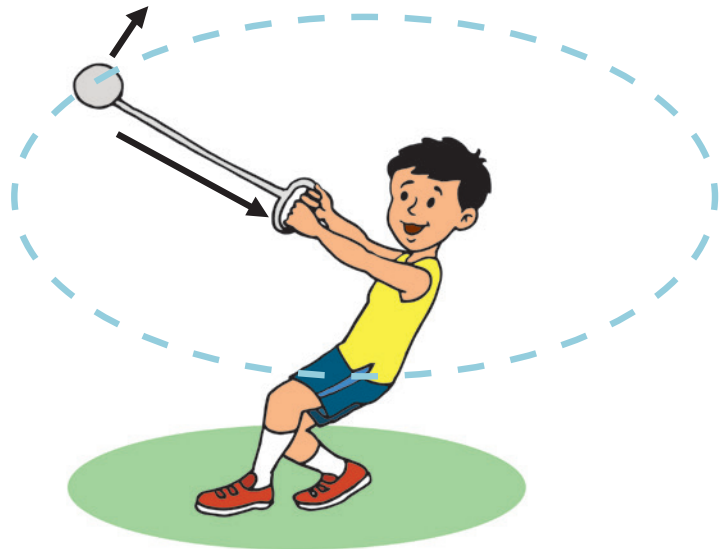
**माया** : जस्तै रोकिराखेको गाडीलाई चलाउन बल चाहिन्छ । बसेको मानिसलाई हिँड्न बल चाहिन्छ । चलिरहेको साइकल रोकिन पनि बल चाहिन्छ भनेको ।

**किशोर** : ए बुझियो अब त ।

**माया** : बल विभिन्न कारणले उत्पन्न हुने रहेछ । त्यसकारण बल पनि विभिन्न प्रकारका हुँदा रहेछन् ।

**किशोर** : भन न त यसका प्रकारहरू । कति रहेछन् ?

**माया** : बल विभिन्न प्रकारका हुने रहेछन् । जस्तै : केन्द्राभिमुखी बल, गुरुत्वाकर्षण बल, घर्षण



बल, चुम्बकीय बल, विद्युतीय बल आदि । ती बलका प्रकारमध्ये कुनै निश्चित बिन्दुलाई केन्द्र मानी घुमिरहने वस्तुमा एउटा बलले वस्तुलाई केन्द्रतिर तानिरहेको हुने रहेछ जसलाई केन्द्राभिमुखी बल अथवा सेन्ट्रिपेटल बल भनिँदो रहेछ भने यसको विपरीत बललाई सेन्ट्रिफुगल बल भनिँदो रहेछ ।



**किशोर** : हामीले कुनै विन्दु घुम्दा र सिधा बाटोमा हिँड्दा फरक खालको बल उत्पन्न हुने रहेछ, है ?

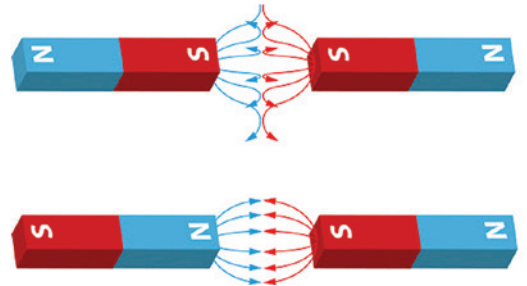
**माया** : हो नि किशोर । हामीले रुखबाट फल झरेको देख्छौं । आकाशतिर फालिएको वस्तु तलतिर झरेको देख्छौं । पृथ्वीको गुरुत्वबलको कारणले कुनै पनि वस्तु पृथ्वीको केन्द्रतिर आउने रहेछ र यस्तो बललाई गुरुत्वबल भन्ने रहेछ ।

**किशोर** : ए.....हो र ? रुखबाट फल तल झर्ने त पृथ्वीको गुरुत्वबलको कारणले पो रहेछ त ।

**माया** : हो रहेछ किशोर । तिमिले चुम्बक देखेको छौं ?

**किशोर** : देखेको छु । किन र ?

**माया** : हिजो हामीले स्कुलमा छलफल गरेको । चुम्बकमा उत्तरी र दक्षिणी गरी दुईओटा ध्रुवहरू हुने रहेछन् । यसको समान ध्रुवमा अर्थात् उत्तरी उत्तरी वा दक्षिणी दक्षिणी ध्रुवमा विकर्षण र असमान अर्थात् उत्तरी र दक्षिणी ध्रुवमा आकर्षण हुँदो रहेछ । यही चुम्बकबाट उत्पन्न हुने बललाई चुम्बकीय बल भनिने रहेछ ।

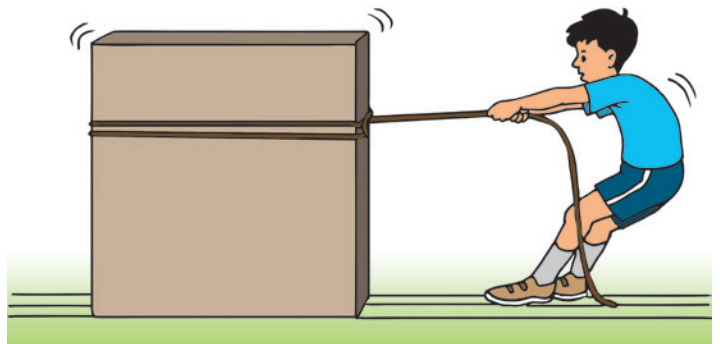


**किशोर** : विकर्षण भनेको दुई समान ध्रुवहरू नजिक ल्याउँदा टाढा जान खोज्ने गुण होला होइन ?

**माया** : हो नि । तिमिले थाहा छ । चुम्बकलाई स्वतन्त्र भुन्ड्याउँदा उत्तर र दक्षिण ध्रुवपट्टि फर्किएर बस्छ ।

**किशोर** : हो र ?

**माया** : हो नि । यो पनि चुम्बकीय बलको कारणले हो रे । त्यस्तै गरी पदार्थहरूबिचमा घर्षण पैदा भई पनि बल उत्पन्न हुने रहेछ त्यसलाई घर्षण बल भनिन्छ ।



**किशोर** : हामीले कहिलेकाहीं दुई ओटा ढुङ्गा घोट्दा आगो निस्केको देखेका थियौं । अनि के त्यो घर्षण बल हो त ?

**माया** : हो नि किशोर । यो घर्षण बलको कारणले रहेछ नि । अनि अधातुरूपी वस्तुहरूबाट उत्पन्न विद्युत् चार्जलाई स्थिर विद्युतीय बल भनिने रहेछ ।

**किशोर** : के चट्याङ पदा उत्पन्न हुने बल पनि घर्षणबाट उत्पन्न भएको हो त ?

**माया** : हो त । आकाशमा बादलहरू एकआपसमा घर्षण हुँदा ताप उत्पन्न हुने रहेछ । चट्याङ पनि सोही घर्षण बलबाट उत्पन्न हुने रहेछ ।

**किशोर** : तिमिसँग भेट भएर कक्षामा नै सिके जस्तो भयो । धेरै धेरै धन्यवाद तिमिलाई । गृहकार्य गर्न त सहयोग गछौं नि ?

**माया** : हुन्छ किशोर ।

**किशोर** : हुन्छ माया । मेरो बारीमा जाने बाटो पनि आयो । अब छुट्नु पर्छ है ?

**माया** : हुन्छ किशोर । भरे भेटौंला ।

**किशोर** : हुन्छ ।

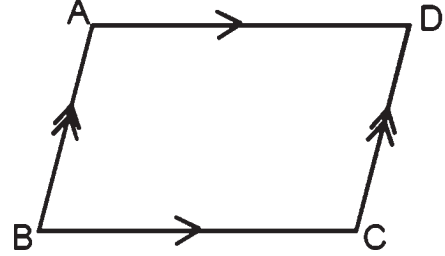


### ८.३. समानान्तर चतुर्भुजका सम्मुख कोणहरूको परीक्षण



दिइएको समानान्तर चतुर्भुजका सम्मुख कोणहरूको विषयवस्तु पढ्नुहोस् । समानान्तर चतुर्भुजका सम्मुख कोणहरू नापेर निष्कर्ष लेख्नुहोस् :

सम्मुख भुजाहरू समानान्तर भएको चतुर्भुजलाई समानान्तर चतुर्भुज (Parallelogram) भनिन्छ । चित्रमा ABCD एउटा समानान्तर चतुर्भुज हो, जसको सम्मुख भुजाहरू AB र CD तथा AD र BC आपसमा समानान्तर छन् ।

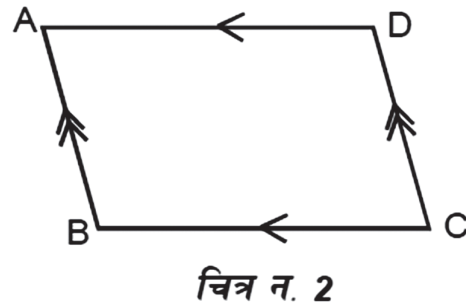
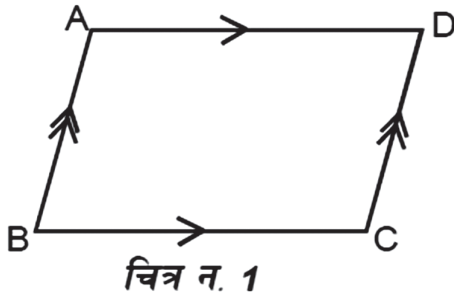


#### समानान्तर चतुर्भुजका गुण अथवा विशेषताहरू

१. सबै समानान्तर चतुर्भुजका सम्मुख कोणहरू बराबर हुन्छन् ।
२. सबै समानान्तर चतुर्भुजका सम्मुख भुजाहरू बराबर हुन्छन् ।
३. सबै समानान्तर चतुर्भुजका विकर्णहरू परस्पर समद्विभाजन हुन्छन् ।



(क) तलका प्रत्येक समानान्तर चतुर्भुज ABCD का सम्मुख कोणहरू नाप्नुहोस् र तल दिइएको तालिकामा भर्नुहोस् । यस्तै समानान्तर चतुर्भुज कापीमा तयार गरेर त्यसको पनि नाप लिनुहोस् :



चित्र	सम्मुख कोणहरूको नाप		सम्मुख कोणहरूको नाप		परिणाम
	$\angle ABC$	$\angle ADC$	$\angle BAD$	$\angle BCD$	
1.					
2.					

निष्कर्ष : .....

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



## १०.१. कोरोना भाइरस विरुद्ध लड्ने प्रयास



कोरोना भाइरसको सङ्क्रमणका सम्बन्धमा सत्यतथ्य जानकारी लिनका लागि दिइएको नम्बरमा फोन गर्न सकिन्छ । यसलाई पढेर अभिभावकलाई सुनाउनुहोस् । अनावश्यक हल्लाको पछाडि नलाग्ने घरपरिवारका सदस्यहरूलाई सम्भाउनुहोस् :

### कोभिड-१९ बारेमा स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय बाट

#### उपलब्ध हुने जानकारी

१११५  
११३३

मा सम्पर्क गर्नुहोस्  
(बिहान ६ बजे - राति १० बजे)

९८५१२५५८३९

९८५१२५५८३७

९८५१२५५८३४

मा सम्पर्क गर्नहोस्  
(बिहान ८ बजे - बेलुकी ८ बजे)

Viber मा

MoHP Nepal COVID-19

खोजेर वा तलको क्युआर कोड स्क्यान गरेर मन्त्रालयको Viber group मा संलग्न हुनुहोस्



वा WhatsApp मा WHO बाट सूचना

प्राप्त गर्न +९१ ७९ ८९३१८९२

मा "hi" लेखेर टेक्स्ट पठाउनुहोस्



(क) कोरोना भाइरसका मुख्य लक्षणहरू दिइको चित्र हेरी लेख्नुहोस् :







(ख) कोरोना भाइरसबाट बच्नका लागि गर्नुपर्ने कुराहरूको सूची अभिभावकसँग बसेर तयार गर्नुहोस् :



(ग) साबुनपानीले हात धुने तरिका चरणसहित प्रदर्शन गरेर देखाउनुहोस् । साथै घरपरिवारका सदस्यहरूलाई हात धुने तरिकामा अभ्यस्थ गराउनुहोस् :



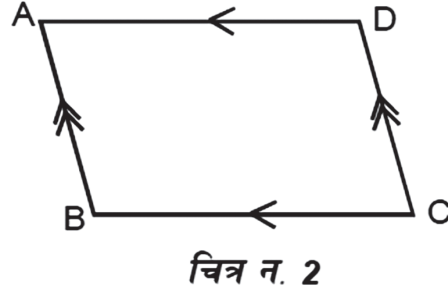
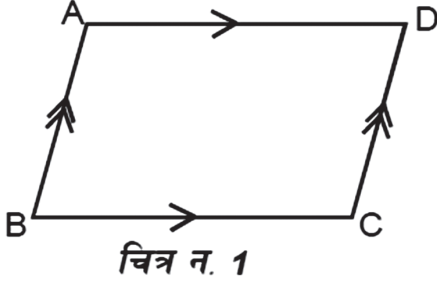
(घ) तपाईंको गाउँ, टोलमा महामारी जस्तै गरी कोरोना भाइरसको सङ्क्रमण फैलिएमा कसले के के गर्नुपर्ला ? परिवारमा छलफल गर्नुहोस् । दिइएको तालिकामा लेख्नुहोस् :

तपाईंले	परिवारले	विद्यालयले	समुदायले

## १०.२. समानान्तर चतुर्भुजका सम्मुख भुजाहरूको परीक्षण



तलका प्रत्येक समानान्तर चतुर्भुज ABCD का सम्मुख भुजाहरू नाप्नुहोस् । दिइएको तालिकामा भर्नुहोस् र निष्कर्ष कापीमा लेख्नुहोस् :



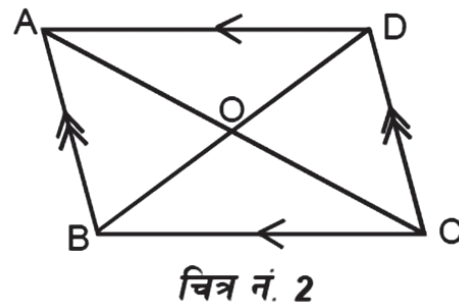
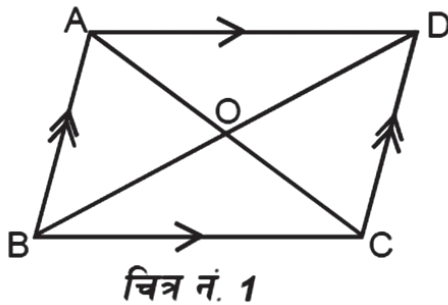
चित्र	सम्मुख भुजाहरूको नाप		सम्मुख भुजाहरूको नाप		परिणाम
	AD	BC	AB	DC	
१.					
२.					

निष्कर्ष : .....

### समानान्तर चतुर्भुजका विकर्णका भागहरूको परीक्षण



तलका प्रत्येक समानान्तर चतुर्भुज ABCD का विकर्णहरूका भागहरू नाप्नुहोस् र तल दिइएको तालिकामा भर्नुहोस् र निष्कर्ष कापीमा लेख्नुहोस् :



चित्र	विकर्ण AC का भागहरूको नाप		विकर्ण BD का भागहरूको नाप		परिणाम
	AO	OC	BO	OD	
१.					
२.					

निष्कर्ष : .....

### १०.३. सर्वनामको पहिचान र प्रयोग



दिइएको वाक्य पढ्नुहोस् । गाढा अक्षरका शब्दहरू सर्वनाम हुन् । ती सर्वनाम शब्दहरूलाई कापीमा लेख्नुहोस् :

- (अ) म कक्षा ७ मा पढ्छु ।  
 (आ) तिमी र म सँगसँगै कथा पढौं ।  
 (इ) हामीले एकअर्कालाई सहयोग गर्नुपर्छ ।  
 (ई) उनीहरू कसरी काम गरिरहेका छन् ?  
 (उ) जो लेखपढ गर्छ, ऊ जान्ने हुन्छ ।  
 (ऊ) हजुर कहाँ बस्नुहुन्छ ?



(क) दिइएको मामालाई सुधाने भान्जो कथाको एक अनुच्छेद पढ्नुहोस् । उक्त अनुच्छेदमा भएका सर्वनाम शब्दहरूलाई चिह्ननुहोस् । ती शब्दहरूलाई राखेर वाक्यमा प्रयोग गर्नुहोस् र अभिभावकलाई देखाउनुहोस् :

#### मामालाई सुधाने भान्जो

ऊ चिच्याउन थाल्यो, “म अब कहिल्यै ठगिदैन, भान्जा बाहिर निकालिदेऊ ।” भान्जाले भन्यो, “मलाई मात्र नठग्ने होइन, कसैलाई पनि ठग्नु हुँदैन । तपाईंले ठगेको देखेर मैले तपाईंलाई सुधाने यस्तो कार्य गरेको हो ।” ठग मामालाई अरूलाई ठग्ने जस्तो गलत कार्य गरेकाले सजाय पाएको कुराको महसुस बल्ल भयो । मामाले अबदेखि ठग काम गर्दिन भनेर वाचा गर्‍यो । त्यसपछि भान्जाले उसलाई नदीबाट बाहिर निकालिदियो । यसपछि मामा भान्जा आआफ्ना घरतिर लागे ।

सर्वनाम	वाक्यमा प्रयोग



(ख) दिइएका सर्वनाम शब्दहरू प्रयोग गरेर तपाईंको घरपरिवारको बारेमा वर्णन गर्नुहोस् र पढेर अभिभावकलाई सुनाउनुहोस् :

म, हामी, तपाईं, उनी, यो, ऊ, जुन, को, आफू

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



# 11.1. Unity is Strength

## A. Read the story below. Share with your parents.

A man had three sons. They were always quarreling with one another. The man felt disappointed seeing them quarreling. One day he gave them a bundle of sticks and asked them to break it. Each of them tried to break it but could not. Then the man untied the bundle of sticks and gave a stick to each of them to break. They broke it easily. Then the man told them that unity is strength. His sons realized their mistake and promised not to quarrel again.



## B. Make a sentence using given words from the story below.

For example:

Quarrel: I never quarrel with my friends.  
.....

Bundle: .....

Break: .....

Unity: .....

Strength: .....

Mistake: .....

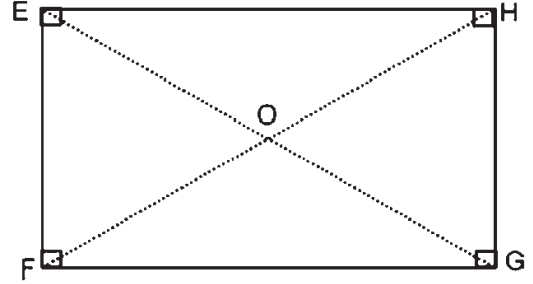
Promised: .....

## ११.२. आयतका विकर्णहरू परीक्षण



दिइएको आयतका विकर्णहरूको विषयवस्तु पढ्नुहोस् । आयतको विकर्णहरू नापेर निष्कर्ष लेख्नुहोस् । अभिभावकलाई देखाउनुहोस् :

एउटा कोण ( $90^\circ$ ) भएको समानान्तर चतुर्भुजलाई आयत (Rectangle) भनिन्छ । चित्रमा EFGH एउटा आयत हो, जसको सम्मुख भुजाहरू EH र FG तथा EF र HG आपसमा समानान्तर छन् र प्रत्येक कोण  $90^\circ$  का छन् ।

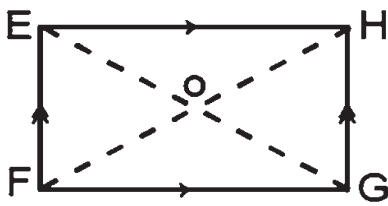


### आयतका गुण वा विशेषताहरू

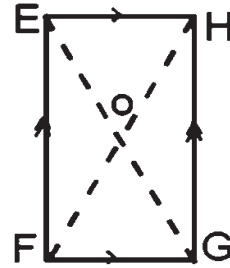
- सबै आयतका सम्मुख कोणहरू बराबर हुन्छन् ।
- सबै आयतका सम्मुख भुजाहरू बराबर हुन्छन् ।
- सबै आयतका विकर्णहरू परस्पर समद्विभाजन हुन्छन् ।
- आयतका विकर्णहरू आपसमा बराबर हुन्छन् ।
- आयतको प्रत्येक कोण  $90^\circ$  हुन्छ ।



(क) तलका प्रत्येक आयत EFGH का विकर्णहरू EG र FH नाप्नुहोस् । तल दिइएको तालिकामा भर्नुहोस् । यस्तै फरक आकारका आयत र विकर्णहरू कापीमा पनि तयार गर्नुहोस् :



चित्र न. 1



चित्र न. 2

चित्र	विकर्णहरूको नाप		परिणाम
	EG	FH	
1.			
2.			

निष्कर्ष : .....

### ११.३. दैनिक जीवनमा बलको प्रयोग



हाम्रो दैनिक जीवनमा प्रयोग गरिने बलहरू के के होलान् ? आफ्नो घर वरपर हेर्नुहोस् । माया र किशोरबिचको संवादलाई फेरी एकचोटि राम्रोसँग पढ्नुहोस् । अभिभावकलाई पनि सोध्नुहोस् । तलको तालिकामा उदाहरण दिएर लेख्नुहोस् :

बलको प्रकार	उदाहरण
विद्युत् बल	पङ्खा चलाउन, खाना बनाउन, टेलिभिजन चलाउन, आइरन गर्न आदि ।



दिइएका शब्दहरू मध्येबाट उपयुक्त शब्द छनोट गरी खाली ठाउँ पूरा गर्नुहोस् :

विद्युत्, घर्षण, सेन्ट्रिडफुगल, सेन्ट्रिपेटल बल, गुरुत्वबल

- कुनै निश्चित बिन्दुलाई केन्द्र मानी घुमिरहने वस्तुमा एउटा बलले वस्तुलाई केन्द्रतिर तानिरहेको हुन्छ, जसलाई ..... भनिन्छ ।
- रुखबाट फलहरू तलतिर झर्नु .....बलको कारण भएको हो ।
- गुडिरहेको गाडीमा चढेको मानिसहरू केन्द्रबाहिर धकिलिनु .....बलको उदाहरण हो ।
- दुई वस्तुहरू रगड्दा .....बल उत्पन्न हुन्छ ।
- सुचालक तारमा इलेक्ट्रोनहरूको निरन्तर प्रवाहबाट .....बल उत्पन्न हुन्छ ।

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



## 12.1. Identify me and describe



A. Look at these pictures given below. Discuss with your brother or sister, identify them and write description under each picture. Few examples are given below.

dog, girl, reading, cat, teaching, sitting, dancing, swimming, playing



The girl running is my sister



The woman riding a bicycle is my aunt.



The boy crying loudly is my brother.



.....



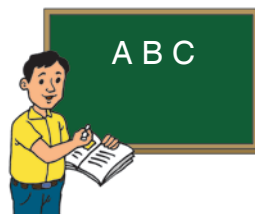
.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



## १२.२. सरल यन्त्रको प्रकार र कार्य



तपाईंको घर तथा समुदायमा कामलाई सजिलो, छिटो र कम बलले सम्पन्न गर्न कुन कुन उपकरणहरूको प्रयोग गरिएको छ ? त्यस्ता उपकरणको सूची बनाउनुहोस् । (त्यस्ता सरल बनावट भएका उपकरणहरूअन्तर्गत हँसिया, खुर्पा, चुलेसी, बन्चरो, कुटो तथा कोदालो, चक्कु, चिम्टा, सरौतो, साबेल, चर्खा, घिर्नी, छड्के फल्याक, पेचकस, कैंची, तराजु, ढिकी, वा ढुङ्गा पल्टाउन प्रयोग गरेको गल, कागती निचोर्ने उपकरण, भ्याड, पेच किला, ज्याक पेच, काठमा छेड्ने फलामको बर्मा (driller) आदि हुन सक्छन् । यी उपकरणबाहेक अरू उपकरणहरू तपाईंको घरमा वा वरपरको छिमेकीको घरमा हुन सक्छन् ।) यी उपकरणहरूलाई तलको तालिकामा उल्लेख गरेअनुसारको सरल यन्त्रको प्रकारमा छुट्याई अभिभावकको सहयोगमा प्रत्येक सरल यन्त्रको एउटा एउटा प्रयोगसमेत लेख्नुहोस् :

सरल यन्त्रको प्रकार	सरल यन्त्रको उदाहरण	प्रयोग
१. उत्तोलक (Lever)	कैंची	कागज काट्न, लुगा काट्न, कपडा काटन
२. घिर्नी (Pulley)		
३. पाङ्गा र बिँड (Wheel and Axle)		
४. छड्के सतह (Inclined plane)		
५. पेच (Screw)		
६. फेसो (Wedge)		

### सम्झनुपर्ने कुरा

- कुनै पनि कामलाई सजिलो, छिटो र कम बलले सम्पन्न गर्न मद्दत गर्ने सरल बनावट भएका उपकरणहरूलाई सरल यन्त्र भनिन्छ ।
- कुनै निश्चित ठाउँमा आड लिएर स्वतन्त्रपवूर्क घुम्न सक्ने लाम्चो वस्तुलाई उत्तोलक भनिन्छ ।
- गोलाकार पाङ्गा वा चक्काको परिधिमा बनाइएको खाल्डामा डोरी लगाई लोडलाई तलमाथि सार्न सकिने गरी बनाइएको उपकरणलाई घिर्नी भनिन्छ ।
- पृथ्वीको समतल सतहसँग कोण बनाएर जाने सतहलाई छड्के सतह भनिन्छ, जस्तै : उकालो बाटो, भ्याड आदि ।
- वरिपरि घुमाउरो गुना काटिएको फलामको किलालाई पेच भनिन्छ ।
- दुईओटा फरक व्यास भएका पाङ्गाहरू एकैसाथ रही कार्य गर्दछन् भने तिनलाई पाङ्गा र बिँड भनिन्छ ।
- एकातर्फ धारिलो वा तिखो सतह भएको र अर्कोतर्फ फराकिलो सतह भएका उपकरणलाई फेसो (wedge) भनिन्छ ।

## १२.३. सामाजिकीकरण



दिइएको तालिकामा भएको सामाजिकीकरणको अर्थ र विशेषता पढेर घरपरिवारका सदस्यहरूलाई सुनाउनुहोस् । कापीमा सामाजिकीकरणको अर्थ र विशेषता लेख्नुहोस् :

समाजमा रहेका मूल्य मान्यता, चालचलन, नीति नियम बुझ्ने, बुझाउने, सिक्ने, सिकाउने प्रक्रिया नै सामाजिकीकरण हो । यस्तै व्यक्तिले अनुकरण, सल्लाह सुझाव र भाषाका माध्यमबाट समूहको मूल्यमान्यता, व्यवहार, जीवनशैली, परम्परा, विचार तथा सामाजिक व्यवहार सिक्ने प्रक्रिया सामाजिकीकरण हो ।






### सामाजिकीकरणका विशेषताहरू

- सामाजिकीकरण व्यक्तिलाई असल र व्यावहारिक बनाउन जीवनभर चल्ने प्रक्रिया हो ।
- प्रक्रिया र स्थानअनुसार सामाजिकीकरण फरक फरक तरिकाको हुन्छ ।
- सामाजिकीकरण सांस्कृतिक हस्तान्तरण तथा सांस्कृतिक आत्मसात् गर्ने प्रक्रिया हो ।
- सामाजिकीकरण सामाजिक सदस्य बनाउने र आत्मविश्वास बढाउने प्रक्रिया हो ।



(क) देखाइएको तालिकामा तपाईंको नाम र आजको मिति लेख्नुहोस् । तपाईंका असल बानी व्यवहार र सिपहरू बुँदा २ मा राखिएको उदाहरण जस्तै अरू पनि बुँदाहरू लेख्नुहोस् । यसैगरी तपाईं स्वयम्ले सुधार गर्नुपर्ने कुरा बुँदा ३ मा लेख्नुहोस् । अभिभावकलाई सुनाएर उहाँहरूले दिनुभएको सुझाव बुँदा ४ मा लेख्नुहोस् । यस्तै तालिका सादा पानामा तयार गरी समय समयमा लेख्दै जानुहोस् । तपाईंको कोठामा टाँसेर समय समयमा अद्यावधिक गर्दै जानुहोस् :

 २. तपाईंको असल बानी व्यवहार र सिपहरू	१. तपाईंको नाम र मिति नाम : ..... तयार गरेको मिति : .....	 ३. तपाईं आफैँलाई लागेको सुधार गर्नुपर्ने बानी व्यवहार र सिपहरू
<ul style="list-style-type: none"> <li>सानालाई माया, ठुलालाई आदार गर्ने</li> <li>.....</li> <li>.....</li> <li>.....</li> </ul>	 ४. तपाईंको बानी व्यवहारलाई सुधार गर्न अरूबाट प्राप्त सुभाव	<ul style="list-style-type: none"> <li>घरायसी काममा सहयोग गर्नुपर्ने</li> <li>.....</li> <li>.....</li> <li>.....</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>गृहकार्य समयमा नै पूरा गर्ने ।</li> <li>.....</li> <li>.....</li> </ul>	



(ख) तपाईंले सुधार गर्नुपर्ने मुख्य ३ ओटा कुराहरू छनोट गर्नुहोस् । दिइएको नमुना हेरेर अबको तीन महिनामा सुधार गर्ने कार्ययोजना बनाएर अभिभावकलाई सुनाउनुहोस् :

क्र.सं	थप विकास गर्नुपर्ने सिप र व्यवहार	कहिलेसम्ममा ?	कसरी विकास गर्ने ?	सहयोग
	धगर्नुपर्ने	२ महिना भित्रमा	आफ्नो गृहकार्य समयमै सक्ने, दैनिक समय तालिका निर्माण गर्ने, घरको कामबारे परिवारमा सोच्ने र क्षमताअनुसारको जिम्मेवारी लिने, .....	अभिभावकको
१				
२				
३				



(ग) तपाईंको घरपरिवारका अलिखित नियमहरू दिइएको तालिकामा अभिभावकसँग बसेर तयार गर्नुहोस् । यसैगरी तपाईंको समुदायको चालचलन पनि अभिभावकसँग सोधेर तयार गर्नुहोस् । यी सबै कुराले सामाजिकीकरणमा कसरी सहयोग पुग्छ ? छलफल पनि गर्नुहोस् :

हाम्रो घरपरिवारको नीतिनियम	हाम्रो समुदायको चालचलन
<ul style="list-style-type: none"> <li>एकअर्काको काममा सहयोग गर्ने</li> <li>अभिभावकले भनेको मान्ने</li> <li>.....</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>जन्म, विवाहमा भोजभतेर गर्ने</li> <li>चाडपर्वमा शुभकामना दिने</li> </ul>

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



## १३.१. कथा पठन र लेखन



दिइएको 'सुन उगेलने भाले' कथाको अंश गति, यति र हाउभाउसहित पढ्नुहोस् । कठिन शब्दहरूलाई चिह्न लगाउनुहोस् । तिनीहरूको अर्थ अभिभावकलाई सोधेर वा अन्य कुनै सामग्रीबाट खोजेर कापीमा लेख्नुहोस् :

### सुन उगेलने भाले

एक दिन बिहान राजा भालेलाई पेरुङ्गोबाट बाहिर निकाल्दै थिए । पेरुङ्गोबाट बाहिर निकाली भालेले सुन उगेल्दैन्थ्यो । त्यसैले राजा आफैँ त्यसलाई बाहिर निकाल्दै थिए । यसरी निकाल्न लाग्दा थुनिएको चरा न हो, त्यो त भुर्र उडेर जङ्गलतिर भाग्यो । राजाले हडबडाउँदै तत्कालै त्यसलाई समाउन देशका सारा सेना परिचालन गरे । भालेलाई पछ्याउँदै सेनापति जङ्गलसम्म पुगे तर कसैको केही लागेन । जङ्गलको पत्करमै त्यो भाले हरायो । भाले हराएकाले राजा धेरै चिन्तित भए । भोलिपल्ट उनले सबै भारदारलाई बोलाए । उनले सुन उगेलने त्यो भाले कसरी भेट्न सकिएला भनी सोधे । भारदारहरूले राजालाई अनेक सल्लाह दिए तर राजाको चित्त बुझेन ।

राजा आफैँले एउटा जुक्ति सोचे । उनले सबैतिर उर्दी गरे, “हराएको भाले खोजेर सात दिनभित्र ल्याउनेलाई देशको सेनापति बनाइने छ ।” राजाको उर्दी तुरुन्तै देशभरि फैलियो । भाले खोजेर ल्याई देशको सेनापति बन्ने रहरले तीन जना मानिस राजाको सामु उपस्थित भए । तीन जनामध्ये एउटालाई बोलाएर राजाले सोधे, “सुन उगेलने भाले खोज्न तिमी कता जान्छौ ?” त्यस व्यक्तिले जबाफ दियो, “म माङ्खालुङ (मकालु) हिमालतिर जान्छु । त्यो भाले हिमालको कुनै न कुनै पाटोमा लुकेर बसेको हुनुपर्छ । म त्यसलाई पक्रेर अवश्य ल्याउँछु ।”



(क) माथिको कथाको अंश पढी कथाको सुरु र अन्त्य कसरी भएको होला अनुमान गर्नुहोस् र लेख्नुहोस् । लेखेको कथा अभिभावकलाई पढेर सुनाउनुहोस् :

कथाको सुरु	कथाको अन्त्य



(ख) दिइएका बुँदाका आधारमा एउटा छोटो कथा लेख्नुहोस् र अभिभावकलाई सुनाउनुहोस् :

एक जना सेठ हुनु... सेठसँग धेरै सुन हुनु... अझ सुन बढाउने चाहना हुनु ... एक दिन एउटा मानिसको घरमा सेठ पुग्नु... त्यस मानिसले सेठलाई आफ्नो खेतमा सुन फल्छ भन्नु... सुनको बिउ सुन नै चाहिन्छ भन्नु... बिउ धेरै नभएकाले दुई गरामा मात्र सुन रोपेको कुरा गर्नु... सेठले धेरै सुन दिएर खेत किन्न खोज्नु... त्यस मानिसले खेत नबेच्नु ... बिउ दिए उब्जेको सुन आधा आधा दिन खेतीवाल तयार हुनु ... सेठले पाँच तोला सुन बिउ दिनु... खेतीवालले छ महिनापछि १० तोला सुन दिनु... सेठले आफूसँगको सबै १०० तोला सुन बिउ दिनु... छ महिनापछि खेतीवाल रुँदै सेठकहाँ आउनु... उसले सुक्खा लागेर सुनको बिउ नउम्रेको र सबै सुन नष्ट भएको बताउनु... सेठ जिल्लिनु... लोभले लाभ, लाभले विलाप हुन्छ भन्ने शिक्षा पाउनु ।

## १३.२. चापको उत्पत्ति



हामीले कुनै वस्तुमा बल प्रयोग गर्दा बल प्रयोग गरिएको क्षेत्रफल धेरै भएमा त्यसको असर कम पर्छ र क्षेत्रफल कम भएमा धेरै असर पर्दछ । यसरी कुनै निश्चित क्षेत्रफलमा लागेको बललाई चाप भनिन्छ । कुनै निश्चित ठाउँमा बल प्रयोग गर्दा उत्पन्न हुने चाप हामीले लगाएको बलसँग भर पर्छ । बल बढी भएमा चाप पनि बढ्छ ।

कुनै ठाउँमा लगाएको बल = F  
 त्यस ठाउँको क्षेत्रफल = A  
 चाप = P भए,  $P = \frac{F}{A}$  हुन्छ ।

अथवा पास्कल (pa) एकाइमा नापिन्छ ।

हाम्रो दैनिक जीवनमा चापको महत्त्वपूर्ण भूमिका रहन्छ । किसानहरूले खेत जोत्न हलाको टुप्पो (फाली) तिखो फलामको बनाउँछन्, जसले गर्दा कम बलले पनि धेरै चाप उत्पन्न भई खेत जोत्न सजिलो हुन्छ । यसैगरी खेत खन्ने कोदालो पनि धारिलो बनाइएको हुन्छ । दाउरा तथा काठ काट्नका लागि हँसिया खुर्पालाई धारिलो बनाइएको हुन्छ ।

कहिलेकाहीँ बढी चाप हुँदा काम गर्न कठिनाइ पर्छ । त्यस्तो अवस्थामा चापलाई कम बनाउनुपर्ने हुन्छ, जस्तै : खेत जोत्ने ट्र्याक्टर जमिनमा नगडोस् भनेर ट्र्याक्टरको पछाडिको पाङ्ग्रा ठुलो बनाइन्छ । यसैगरी धेरै भारी बोक्ने ट्रकहरूमा पछाडि धेरै ओटा पाङ्ग्राहरू राखिन्छ जसले गर्दा चाप कम पर्न गई सजिलै धेरै सामान ढुवानी गर्न सकिन्छ ।

बललाई न्युटन (N) र क्षेत्रफललाई वर्गमिटर ( $m^2$ ) एकाइमा नापिन्छ । त्यसैले चापको एकाइ न्युटन प्रतिवर्गमिटर ( $N/m^2$ ) हुन्छ । यसलाई पास्कल (pa) पनि भनिन्छ ।  
 $१ \text{ पास्कल} = १ \text{ न्युटन/वर्गमिटर}$  हुन्छ ।



माथि दिइएका जानकारीको आधारका बल र चापको भिन्नता तलको तालिकामा लेखनुहोस् :

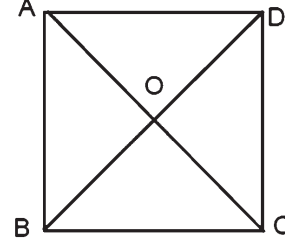
बल	चाप
१.	१.
२.	२.
३.	३.
४.	४.
५.	५.

### १३.३. वर्गका विकर्णहरूको परीक्षण



वर्गका विकर्णहरूको भागहरूबिचको सम्बन्ध र विकर्णहरूबिचको कोणहरूको परीक्षण विषयवस्तु अध्ययन गर्नुहोस् । वर्गका विकर्णका भागहरू र विकर्णहरूबिचको कोण नापेर तालिकामा भर्नुहोस् । प्राप्त परिणामका आधारमा निष्कर्ष कापीमा लेखेर अभिभावकलाई देखाउनुहोस् :

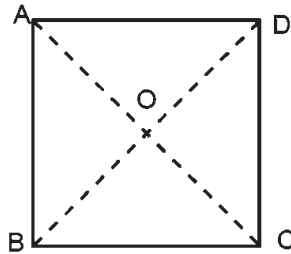
आसन्न भुजाहरू बराबर भएको आयतलाई वर्ग (Square) भनिन्छ । चित्रमा ABCD एउटा वर्ग हो, जसका भुजाहरू आपसमा बराबर छन् र प्रत्येक कोण  $90^\circ$  का छन् ।



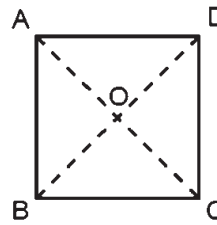
#### वर्गका गुण वा विशेषताहरू

- (क) वर्गका सम्मुख भुजाहरू बराबर हुन्छन् ।
- (ख) वर्गका दुवै विकर्णहरू आपसमा बराबर हुन्छन् ।
- (ग) वर्गका विकर्णहरू परस्पर समकोण हुने गरी समद्विभाजन हुन्छन् ।
- (घ) वर्गका प्रत्येक विकर्णले शीर्षकोणलाई आधा गर्छ ।

#### वर्गका विकर्णहरूको भागहरूबिचको सम्बन्ध र विकर्णहरूबिचको कोणहरूको परीक्षण



चित्र न. १



चित्र न. २



तलका प्रत्येक वर्ग ABCD का विकर्णहरू AC र BD का भागहरू र विकर्णहरूबिचका कोणहरू नापनुहोस् र तल दिइएको तालिकामा भर्नुहोस् :

चित्र	विकर्ण AC र BD का भागहरूको नाप				विकर्णहरूले बनाएका कोणहरूको नाप				परिणाम
	AO	OC	BO	OD	$\angle AOB$	$\angle BOC$	$\angle COD$	$\angle DOA$	
१.									
२.									

निष्कर्ष : .....

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



# 14.1. Describe the pictures



A. Look at the pictures below. Discuss with your parents and describe what is happening.

1



2



3



4



Picture 1: There are 8 people: 5 males, 3 females, an old man and a boy. One leader is leading discussion. Two men and women are talking each other. Other members are listening to their discussion.

Picture 2: .....

.....

.....

Picture 3: .....

.....

.....

Picture 4: .....

.....

.....



## १४.२. चापको मापन



चाप मापन गर्ने सूत्र प्रयोग गरी र उदाहरण हेरी दिइएको समस्या समाधान गर्नुहोस् :

## उदाहरण

1500N तौल भएको मकैको बोराले  $2\text{m}^2$  क्षेत्रफल ओगट्छ भने त्यसले जमिनमा कति चाप दिन्छ ? हिसाब गरी लेख्नुहोस् ।

यहाँ, वस्तुको तौल अर्थात् बल  $(F) = 1500\text{ N}$

बाकसको क्षेत्रफल  $(A) = 2\text{ m}^2$  हुँदा,

$$\text{चाप } (P) = \frac{F}{A}$$

$$= \frac{1500\text{ N}}{2\text{m}^2} = 750\text{ N/m}^2 = 750\text{pa हुन्छ ।}$$



(क) कुनै एउटा बाकसको तौल 500 N र पिँधको क्षेत्रफल  $20\text{ m}^2$  भए त्यसले जमिनमा दिने चाप कति होला ? ( $25\text{ N/m}^2$ )



(ख) एउटा मानिसको तौल 400N छ । उसको दुवै खुट्टाले जमिनमा टेक्दा  $4000\text{ N/m}^2$  चाप दिएछ भने दुवै खुट्टाले जमिनमा टेकेको क्षेत्रफल कति होला ? ( $1/10\text{ m}^2$ )

## १४.३. योग

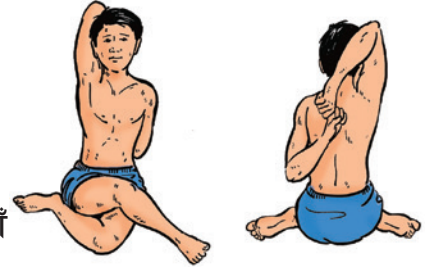


(क) योगासनका बारेमा पढ्नुहोस् । कुन आसन गर्दा के के फाइदा हुने रहेछ ? पढेर सुनाउनुहोस् । दिइएका आसनहरू दैनिक रूपमा अभ्यास गर्नुहोस् । घरपरिवारका अन्य सदस्यहरूलाई पनि योगासन गर्न सिकाउनुहोस् । योगासन गर्दै जाँदा आफूलाई भएका फाइदाहरू कापीमा लेख्दै जानुहोस् :

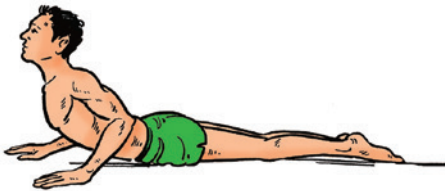
योग भनेको आसन हो । आसन भनेको बस्ने तरिका हो । योगासनमा लयबद्ध तरिकाले शरीरलाई देब्रे र दाहिने, अगाडि र पछाडि मोड्न र सिधा गर्नुपर्छ । सामान्य खर्थमा यसलाई शारीरिक व्यायाम पनि भन्न सकिन्छ । दैनिक रूपमा योगासन गर्नाले सेन्ट्रल नर्वस सिस्टम सन्तुलित रहन्छ । शरीरको समस्त आन्तरिक कार्यप्रणाली सुचारु रूपमा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

## गोमुखासन

गोमुखासन बसेर गरिने आसन हो । घुँडा आपसमा मोडेर बस्दा गाईको मुख जस्तै देखिने भएकाले यसमालइ गोमुखासन भनिएको हो । यो आसन गर्दा ढाड दुखेको निको हुन्छ । यो आसनका लागि घुँडा माडेर चित्रमा जस्तै बस्नुपर्छ । दायाँ हातलाई काँधबाट र बायाँ हातलाई पिठिउँतिरबाट लगेर समात्नुपर्छ । ढाड सिधा राखी छाती फुलेको र पेट दबेको अवस्थामा बसी लामो सास लिनुपर्छ । यसरी नै बायाँतर्फ पनि अभ्यास गर्नुपर्छ ।



## भुजङ्गासन



भुजङ्ग भनेको सर्प हो । यो आसनलाई सर्पासन पनि भनिन्छ । सुषुम्ना दुखेका र कब्जियत भएकाका लागि यो आसनले धेरै फाइदा गर्छ । यो आसन गर्दा घोप्टो परी सुत्नुपर्छ । दुवै घुँडा र कुर्कुचा आपसमा जाड्नु पर्छ । दुवै हातले टेकेर विस्तारै टाउको र छातीलाई माथि उठाउनुपर्छ । लामो सास फेरेर एकछिन त्यही आसनमा बस्नुपर्छ ।



(ख) कक्षा ६ मा अभ्यास गरेका पद्मासन, ब्रजासन, धनुरासन, मन्डुकासन, शवासन पनि दैनिक अभ्यास गर्नुहोस् । यस्तै पुस्तकमा हेरेर व्यायाम र अन्य योगासनहरू दैनिक रूपमा गर्नुहोस् । घरपरिवारका सदस्यहरूलाई पनि सिकाउनुहोस् ।

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



## १५.१. अनुकरणात्मक शब्द



दिइएका अनुकरणात्मक शब्दहरू पढ्नुहोस् । कापीमा सफा र राम्रा अक्षरमा लेख्नुहोस् ।  
अभिभावकलाई समेत देखाउनुहोस् :

थचक्क - बस्नु	भमक्क- साँझ पर्नु	भनक्क - रिसाउनु
कुपुक्क - खानु	झ्वाम्म - हाम फाल्नु	डुङ्कुङ्की - गन्हाउनु
कलकल - पानी खानु	गजधम्म - बस्नु	भल्याँस्स - बिउँभन्नु
भुसुक्क - बिसनु	मुसुक्क - हाँस्नु	पिटिक्क - भाँचिनु
ढकमक्क - फुल्नु	सिरसिर - हावा चलनु	जुरुक्क - उठ्नु
फ्यात्त - फ्याँक्नु	भुलुक्क - भुल्किनु	टप्प - टिप्नु
चिटचिट - पसिना आउनु	भक्भकी - उम्लनु	भुतुक्क - हुनु
धुरुधुरु - रुनु	लटरम्म - फल्नु	पिच्च - थुक्नु
खुरुखुरु - हिँड्नु	फटाफट - जानु, गर्नु	हुत्त - फ्याक्नु
डमडम - बग्नु	खलखल - पसिना बग्नु	प्याट्ट - पिट्नु
गजक्क - पर्नु	सुलुक्क - निल्नु	कुटुकुटु - खानु
धपक्क - बल्नु	सरासर - हिँड्नु	सुँक्कसुँक्क- रुनु



(क) माथिका अनुकरणात्मक शब्दको अर्थ ससाना कागजको टुकामा लेख्नुहोस् । ती टुक्राहरूलाई भुँडमा फिँजाएर राख्नुहोस् । भाइबहिनीसँग बसेर पालैपालो एउटा एउटा शब्दको अर्थ भुँडबाट टिप्दै त्यसको अनुकरणात्मक शब्द भन्नुहोस् ।



(ख) दिइएको खाली ठाउँमा मिल्ने अनुकरणात्मक शब्दहरू लेख्नुहोस् :

- (अ) गृहकार्य नगरेकाले आज श्यामले धेरै गाली खायो । त्यसैले ऊ ..... रोयो ।
- (आ) हाम्रो घरको लिचीको बोटमा .....लिच्चीहरू फलेका छन् ।
- (इ) मङ्सिरको महिनामा खेतमा .....धानका बालाहरू भुलेका हुन्छन् ।
- (ई) मानिसहरूको भिडले घरको आँगन .....ढाकेको थियो ।
- (उ) बेहुली भई .....परेर बस्ने समीक्षाको सपना पूरा भयो ।



(ग) दिइएका जस्तै अरू पनि अनुकरणात्मक शब्दहरू राखेर तपाईंको घर वरिपरिको वातावरणका बारेमा तीन अनुच्छेदमा वर्णन गर्नुहोस् :

रमभ्रम, हरहर, कलकल, लहलह, सिरसिर, सलसल, भलमल

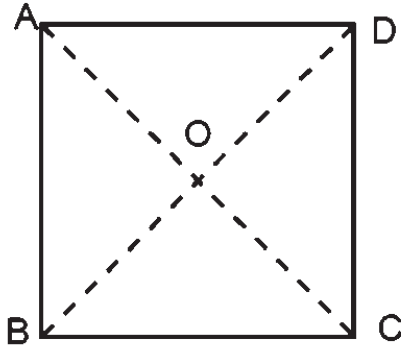
### जानी राखौं

कुनै आवाज, दृश्य वा क्रियाको तरिकालाई सहज किसिमले नक्कल गर्ने शब्दलाई अनुकरणात्मक शब्द भनिन्छ । नेपाली भाषाको आफ्नै मौलिक विशेषतालाई भल्काउने यस्ता अनुकरणात्मक शब्दहरू क्रिया विशेषणअन्तर्गत पर्दछन् ।

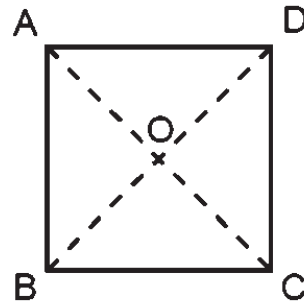
## १५.२. वर्गको विभाजन गरी बनेका कोणहरूबिचको परीक्षण



वर्गका शीर्षकोण र विकर्णहरूले शीर्षकोणलाई विभाजन गर्दा बनेका कोणहरूबिचको सम्बन्ध परीक्षण गर्नुहोस् । यसका लागि प्रत्येक वर्ग ABCD का प्रत्येक शीर्षकोणहरू र विकर्णले ती शीर्षकोणहरूलाई विभाजन गर्दा बनेका कोणहरू नाप्नुहोस् । तल दिइएको तालिकामा भर्नुहोस् । निष्कर्ष लेखेर सुनाउनुहोस् :



चित्र न. 1



चित्र न. 2

पहिलो चित्रका लागि

शीर्षकोणको नाप	विकर्णहरूले शीर्षकोणलाई विभाजन गर्दा बनेका कोणहरू		परिणाम
$\angle BAD = \dots\dots\dots$	$\angle BAO = \dots\dots\dots$	$\angle OAD = \dots\dots\dots$	
$\angle ABC = \dots\dots\dots$	$\angle ABO = \dots\dots\dots$	$\angle OBC = \dots\dots\dots$	
$\angle BCD = \dots\dots\dots$	$\angle BCO = \dots\dots\dots$	$\angle OCD = \dots\dots\dots$	
$\angle ADC = \dots\dots\dots$	$\angle ADO = \dots\dots\dots$	$\angle ODC = \dots\dots\dots$	

दोस्रो चित्रका लागि

शीर्षकोणको नाप	विकर्णहरूले शीर्षकोणलाई विभाजन गर्दा बनेका कोणहरू		परिणाम
$\angle BAD = \dots\dots\dots$	$\angle BAO = \dots\dots\dots$	$\angle OAD = \dots\dots\dots$	
$\angle ABC = \dots\dots\dots$	$\angle ABO = \dots\dots\dots$	$\angle OBC = \dots\dots\dots$	
$\angle BCD = \dots\dots\dots$	$\angle BCO = \dots\dots\dots$	$\angle OCD = \dots\dots\dots$	
$\angle ADC = \dots\dots\dots$	$\angle ADO = \dots\dots\dots$	$\angle ODC = \dots\dots\dots$	

निष्कर्ष : .....

### १५.३. ध्वनि शक्ति



(क) एउटा थाली लिनुहोस् । थालीलाई विस्तारै चम्चाले हिकार्नुहोस् । थालीबाट आवाज आयो कि आएन ? सुन्नुहोस् । अब थालीलाई विस्तारै छुनुहोस् । के कम्पनको अनुभव गर्नुभयो ? अब फेरि थालीलाई समात्नुहोस् । के यसरी छुँदा थालीबाट उत्पन्न कम्पन बन्द भयो ? र ध्वनि पनि बन्द भयो ? यी क्रियाकलापबाट के निष्कर्ष निकाल्न सकिएला ? अभिभावकसँग छलफल गरी निष्कर्ष निकाल्नुहोस् । यस्तै गरी आफ्नो घरमा भएका विभिन्न अन्य उपकरणहरू (कचौरा, मादल, गितार, बाँसुरी, हार्मोनियम, तबला वा अन्य उपकरणहरू) मा कम्पन उत्पन्न गराई ध्वनि निकाल्नुहोस् ।

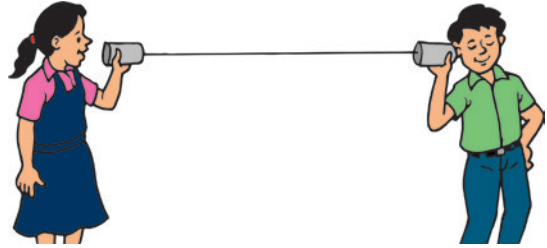
#### सम्झनुपर्ने कुरा

वस्तुको कम्पनबाट ध्वनि उत्पन्न हुन्छ । यसरी उत्पन्न हुने शक्तिलाई नै ध्वनि शक्ति भनिन्छ ।



(ख) दुईओटा प्लास्टिकको कपहरू, लामो धागा, सियो, कँची आदि सामग्रीको प्रयोग गरेर तलका कार्यहरू गर्नुहोस् ।

- एउटा प्लास्टिकको कप लिनुहोस् । त्यसमा सियोको सहायताले मसिनो प्वाल बनाउनुहोस् र त्यसमा धागो छिराउनुहोस् ।
- धागोको अर्को छेउ पहिला जस्तै प्वाल बनाइएको अर्को प्लास्टिकको कपमा जोड्नुहोस् ।
- अब तपाईंको परिवारको सदस्यलाई एउटा कप लिएर सकेसम्म टाढा गएर उक्त कपमा बोल्न लगाउनुहोस् ।
- तपाईं भने एउटा कपलाई कानमा राखेर सुन्नुहोस् । यही प्रक्रियालाई ३/४ पटक दोहोर्याउनुहोस् ।
- अब धागोलाई बिचमा काट्नुहोस् र फेरि घरको सदस्यलाई बोल्न लगाउनुहोस् ।
- के अबै पनि परिवारको सदस्यको आवाज त्यो कपबाट सुन्न सकिन्छ, महसुस गर्नुहोस् ।



**निष्कर्ष :** धागो ठोस वस्तु भएका कारणले गर्दा परिवारको सदस्यको आवाज सुन्न सकिन्छ । तर जब धागो काटिन्छ, त्यो माध्यम नजोडिएका कारणले गर्दा अब उहाँहरूको आवाज सुन्न सकिन्न ।

#### सम्झनुपर्ने कुराहरू

- बाह्य स्रोतका कारण वस्तुमा आउने कम्पनको प्रसारणको कारण ध्वनि प्रसारण हुन्छ ।
- कपलाई समात्दा ध्यानपूर्वक नकुच्चने गरी समात्नुपर्दछ र बोल्दा अलि परतिर गएर अन्य व्यक्तिको आवाज प्रत्यक्ष नसुन्ने गरी सुस्तरी बोल्नुपर्दछ ।

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



## 16.1. Tag questions



### A. Read the following passage carefully.

Tag questions are short questions that we put at the end of a statement. We use tag questions when we want someone to confirm or agree with something that we think is true.

In tag questions with the verb, "to be, "in the simple present, we use: is/are/am/ + subject?

In the simple past, we use was/were+ subject. The apple was good. Wasn't it?

When a statement is positive (+), its tag question is negative (-)

E.g. You're a teacher. Aren't you?

### B. Read the given dialogue with your brother or sister.



It's a beautiful day. Isn't it?

Let's get some apples. They are good apples. Aren't they?

And we tried that kind over there last year too.

They were delicious. Weren't they?

You are an excellent cook. Aren't you?

The meal was delicious. Wasn't it?

It is! I love cool weather.

Yes, they are!

Yes. Let's get that kind. too!

Yes, I am!

Yes, it was!



### C. Read the statement below and write tag question in the blank.

They were at the party. ....

She was a teacher. ....

He is a famous musician. ....

They are good friends. ....

They are playing. ....

It is raining outside. ....

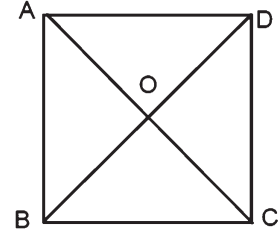
I am late ....

## १६.२. समबाहु चतुर्भुजका विकर्णहरूको भागहरूबिचको सम्बन्ध र विकर्णहरूबिचको कोणहरूको परीक्षण



(क) दिइएअनुसार समबाहु चतुर्भुजका विकर्णहरूको भागहरूबिचको सम्बन्ध र विकर्णहरूबिचको कोणहरूको विषयवस्तु पढ्नुहोस् :

आसन्न भुजाहरू बराबर भएको समानान्तर चतुर्भुजलाई समबाहु चतुर्भुज (Rhombus) भनिन्छ । चित्रमा ABCD एउटा समबाहु चतुर्भुज हो, जसका सम्मुख भुजाहरू समानान्तर छन् र भुजाहरू आपसमा बराबर छन् ।

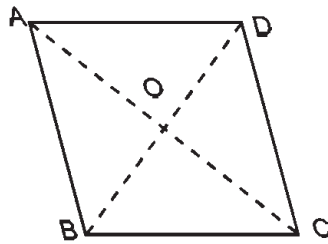


समबाहु चतुर्भुजका गुण वा विशेषताहरू

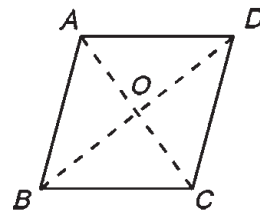
1. समबाहु चतुर्भुजका सम्मुख भुजाहरू बराबर हुन्छन् ।
2. समबाहु चतुर्भुजका सम्मुख कोणहरू बराबर हुन्छन् ।
3. समबाहु चतुर्भुजका विकर्णहरू परस्पर समकोण हुने गरी समद्विभाजन हुन्छन् ।
4. समबाहु चतुर्भुजका प्रत्येक विकर्णले शीर्षकोणलाई आधा गर्छ ।



(ख) समबाहु चतुर्भुजका विकर्णहरूको भागहरूबिचको सम्बन्ध र विकर्णहरूबिचको कोणहरूको परीक्षण तलका प्रत्येक समबाहु चतुर्भुज ABCD का विकर्णहरू AC र BD का भागहरू र विकर्णहरूबिचका कोणहरू नाप्नुहोस् र तल दिइएको तालिकामा भर्नुहोस् । यसको निष्कर्ष पनि लेख्नुहोस् :



चित्र नं. 1



चित्र नं. 2

चित्र	विकर्ण AC र BD का भागहरूको नाप				विकर्णहरूले बनाएका कोणहरूको नाप				परिणाम
	AO	OC	BO	OD	$\angle AOB$	$\angle BOC$	$\angle COD$	$\angle DOA$	
1.									
2.									

निष्कर्ष : .....



## १६.३. चिठी



दिइएको चिठी पढेर सुनाउनुहोस् । चिठीमा भएका कठिन शब्दहरूलाई चिह्न लगाउनुहोस् । त्यसको अर्थ अभिभावकसँग सोधेर वा शब्दकोशमा हेरेर कापीमा लेख्नुहोस् :

## साथीलाई चिठी

मिति : २०७७ साल जेठ १५ गते

प्यारी साथी अनुपमा,  
सुमधुर सम्भना ।

तिम्रो चिठी नआएको पनि धेरै समय भइसकेछ । यता मैले पनि चिठी नपठाएको धेरै भयो । कक्षा ६ को जाडो बिदामा हामी शैक्षिक भ्रमणमा गएका थियौं । विद्यालयले हामीलाई लुम्बिनी लगेको थियो । आज म तिम्रीलाई लुम्बिनीमा भएको अशोक स्तम्भको बारेमा वर्णन गर्दै यो चिठी लेख्दै छु ।

तिम्रीलाई थाहै छ, हाम्रो देश नेपालमा थुप्रै महान् व्यक्तिहरू जन्मेका छन् । विश्वमा शान्तिको सन्देश फैलाउने महामानव गौतम बुद्ध हाम्रै देशमा जन्मेका थिए । उनी नेपालको लुम्बिनीमा जन्मेका हुन् । गौतम बुद्धको जन्मथलो लुम्बिनीलाई युनेस्कोले विश्वको साभ्ना सम्पदाको रूपमा सूचीमा राखेको छ । यसै ठाउँमा एउटा अद्वितीय सम्पदा छ । यस सम्पदाको नाम हो अशोक स्तम्भ । इतिहासकाअनुसार आजभन्दा धेरै वर्षअघि मगध देशका राजा लुम्बिनीमा तीर्थयात्रा गर्न आएका थिए । उनी भगवान् गौतम बुद्धका अनुयायी थिए । उनैले यहाँ गौतम बुद्ध जन्मेको ठाउँमा सम्भना स्वरूप एउटा शिलास्तम्भ स्थापना गर्न लगाए । यसैलाई अशोक स्तम्भ भनिएको हो । यसको कुल उचाइ ३० फुट १० इन्च छ । जुन एउटै शिलाबाट बनेको रहेछ । यो गोलो आकारको स्तम्भको माथिल्लो भागमा चमकदार पालिस लगाएको छ । मलाई यो धेरै नै राम्रो लाग्यो । यही स्तम्भमा प्राचीन कालको ब्राह्मी लिपिले पाली भाषामा अभिलेख पनि कुँदिएको छ । जसमा शाक्यमुनि गौतम बुद्ध जन्मिएको ठाउँ यही हो भनी लेखिएको छ । त्यसैले हाम्रो देशमा रहेका यस्ता धेरै सम्पदाहरूको हामीले संरक्षण गर्नुपर्छ । पर्यटकीय क्षेत्रको रूपमा विकास गरी देशको आर्थिक उन्नति गर्नतर्फ लाग्नुपर्छ ।

हामी सबैले यो स्तम्भको बारेमा जानकारी लिएपछि त्यहाँ भएका अन्य सम्पदाहरूको पनि भ्रमण गर्न लाग्यौं । हामीले एक दिनको भ्रमणमा लुम्बिनीको बारेमा धेरै कुराहरू जान्ने अवसर पायौं । अन्य सम्पदाको बारेमा म तिम्रीलाई अर्को पत्रमा लेख्ने छु । सबै कुरा लेख्न खोज्यो भने चिठी धेरै लामो हुन्छ । त्यसैले प्रिय साथी, तिम्री पनि समय मिल्छ भने परिवार वा साथीहरूसँग कोरोनाको समस्या समाधान भएपछि यो ठाउँमा घुम्न जाऊ । तिम्रीलाई अझ स्पष्ट हुन्छ ।

तिम्रीले पनि कुनै ठाउँ घुमेको छौं भने मलाई चिठी लेख । म पनि जान्न चाहन्छु । अहिलेलाई म बिदा माग्न चाहन्छु । आजलाई यत्ति नै । बाँकी अर्को पत्रमा लेख्ने छु ।

तिम्री साथी  
कोमल शर्मा



(क) सादा पानामा खामको नमुना तयार गरी तलको विवरण लेख्नुहोस् :

<p><u>पठाउने :</u> कोमल शर्मा भिमफेदी गाउँपालिका मकवानपुर जिल्ला</p>	<p><u>पाउने :</u> अनुपमा शाक्य पोखरा महानगरपालिका कास्की जिल्ला</p>
--	---



(ख) कोरोनाका कारण विद्यालय बन्द भएको अवस्थामा तपाईंले घरमा के के गर्नुभयो ? सबै कुरा खुलाएर तपाईंको मिल्ने साथीलाई एउटा चिठी कापीको पानामा लेख्नुहोस् । लेखेको उक्त चिठीलाई पढेर अभिभावकलाई सुनाउनुहोस् । सादा पानामा खाम तयार गरी चिठीलाई खामबन्द गरेर राख्नुहोस् । विद्यालय खुलेपछि सम्बन्धित साथीलाई तपाईंले लेखेको चिठी दिनुहोस् ।

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



## १७.१. सामाजिकीकरणका माध्यम



दिइएको कुरा अध्ययन गर्नुहोस् । यस्तै चित्र कापीमा बनाएर लेख्नुहोस् । अभिभावकलाई पनि देखाउनुहोस् र सुनाउनुहोस् :



व्यक्तिलाई सामाजिक हुन सहयोग पुऱ्याउने व्यवहार, चालचलन र कार्यलाई सामाजिकीकरणका माध्यम भनिन्छ ।

व्यक्तिलाई अनौपचारिक रूपमा सामाजिकीकरण हुन सहयोग पुऱ्याउने साधन वा माध्यम नै सामाजिकीकरणका प्राथमिक माध्यम हुन् ।

व्यक्तिलाई औपचारिक रूपमा सामाजिकीकरण हुन सहयोग पुऱ्याउने माध्यम नै सामाजिकीकरणका द्वितीय माध्यम हुन् ।





(क) तपाईंले घरपरिवार र साथीहरूबाट सिकेको व्यवहार, चालचलनहरू दिइएको तालिकामा बुँदागत रूपमा लेख्नुहोस् । अभिभावकलाई देखाएर सुझाव लिनुहोस् :

घरपरिवारबाट सिकेका कुराहरू

घरपरिवारबाट सिकेका कुराहरू

परिवार र साथी समूह



(ख) दिइएका शब्दहरू पढेर सुनाउनुहोस् । सामाजिकीकरणको माध्यम कुन हो ? सम्बन्धित महलमा लेख्नुहोस् । तपाईंको ठाउँमा भएका अरू पनि थप्नुहोस् । अभिभावकलाई सुनाएर सुझाव माग्नुहोस् ।

(परिवार, साथी समूह, छिमेकी, नातेदार, विवाह, हाट, पर्व, मेला, विद्यालय, आमा समूह, टोलसुधार समूह, क्लबहरू, विभिन्न पार्टीहरू, व्यापार व्यवसाय गर्ने समूहहरू, बैङ्क, सहकारी, मठमन्दिर, गुम्बा, विहार, मस्जिद, माडखिम, चर्च)

प्राथमिक माध्यम

द्वितीय माध्यम

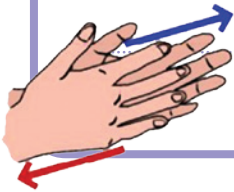
प्राथमिक माध्यम	द्वितीय माध्यम

## १७.२. किन तातेको होला ?

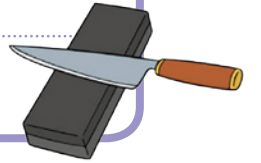


तल तीन ओटा भिन्नाभिन्नै क्रियाकलापहरू दिइएको छ । यी क्रियाकलापहरूको सम्बन्धमा अभिभावक वा समुदायका अन्य व्यक्तिहरूसँग सोधनुहोस् । दुई वस्तुहरू एकआपसमा रगड्दा ताप उत्पन्न हुने कारण पत्ता लगाउनुहोस् :

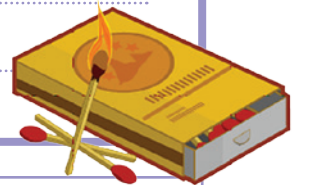
(क) दुईओटा हात एकछिन रगड्नुहोस् । के अनुभव गर्नुभयो ? हात किन तात्यो ?



(ख) फलामको टुकुरालाई ढुङ्गा वा सिमेन्टमा एकछिन रगड्नुहोस् । रगडेको ठाउँमा हात राख्नुहोस् । के तातो छ ? किन यस्तो भएको होला ?



(ग) सलाईको काँटीले सलाईको बट्टाको बाहिरपट्टि साइडमा रगड्नुहोस् । यसरी रगड्दा के सलाईको काँटी बल्यो ? किन बल्यो होला ? विचार गर्नुहोस् ।



### सम्झनुपर्ने कुरा

सबै पदार्थहरू साना अणुहरू मिली बनेका हुन्छन् । दुई वस्तुबिच घर्षण हुँदा ती अणुहरू चालमा आउँछन् । तसर्थ घर्षणले गर्दा वस्तुमा ताप हुन्छ । यसरी अणुहरूको चालबाट उत्पन्न हुने शक्तिलाई नै ताप भनिन्छ । तसर्थ माथिको प्रयोगमा घर्षणले गर्दा सलाईको काँटी बलेको हो भन्ने निष्कर्ष निकाल्न सकिन्छ ।

### 17.3. Prepositions

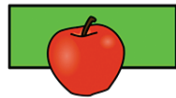


**A. Read the texts given in the box. Ask your sister or brother for any help.**

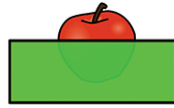
- Preposition is a word that shows the relationship between a noun or a pronoun and some other word or element in rest of the sentence.
- Prepositions are used to connect nouns, pronouns, and phrases within a sentence.



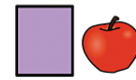
between



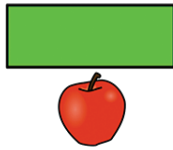
in front of



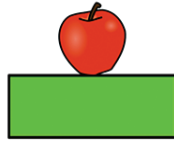
behind



to the left of



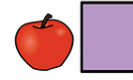
under/below



on



next to



to the right of



on



in



next to (beside)



in front of



behind



between



under



through



around



B. Look at the picture. Fill in the blanks with appropriate prepositions.



- ..... the pictures, I can see Ms Rasmita. (In, On, At)
- She is sitting ..... a table. (by, on, beside)
- She is sitting ..... a chair. (on, in, at)
- Her feet are.....the table. (under, on, over)
- She is holding a cup..... her hand. (in, on, with)
- ..... the table you can see a laptop, paper, a calculator, and a diary. (Over, Above, On)
- She is looking ..... her laptop. (to, at, in)

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



## १८.१. विशेषणको पहिचान र प्रयोग



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 :

- (क) चिनी गुलियो हुन्छ ।  
 (ख) मलाई एक गिलास पानी देऊ ।  
 (ग) त्यो रुख ठुलो छ ।  
 (घ) ऊ ज्यादै कचकचे छ ।

### विशेषणका प्रकार

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



(क) दिइएको साहित्यकार भ्रमक पाठको अंश गति, यति र हाउभाउसहित पढ्नुहोस् । त्यसमा भएका विशेषण शब्दहरूलाई गोत्रो लगाउनुहोस् र तलको तालिकामा लेख्नुहोस् :

### साहित्यकार भ्रमक

‘जीवन काँडा कि फूल’ उनको आत्मजीवनीपरक निबन्ध सङ्ग्रह हो । यसमा उनले कष्टपूर्ण बाल्यजीवन र अक्षर चिन्न तथा लेखन गरेको सङ्घर्षको चित्र उतारेकी छन् । आफ्नो जीवनका तिस वर्षसम्मका अनुभूतिहरूको वर्णन गरेकी छन् । नेपाली सामाजिक संस्कार र तिनका खराब पक्षहरूको पर्दाफास गरेकी छन् । सामाजिक विकृति विसङ्गतिमाथि कडा प्रहार र सुधारको शङ्खघोष गरेकी छन् । आफ्नो बाल्यजीवनको करुण कहानी लेखेकी छन् । यो कृति पढ्दा जसका पनि आँखा रसाउँछन् । शिक्षालयमा कहिल्यै पाइलो नहालेकी भ्रमकले लेखेको यो पुस्तक धेरै स्तरीय र बौद्धिक चिन्तनयुक्त छ । वि.सं. २०६७ मा यो कृति प्रकाशित भएपछि उनी राष्ट्रिय स्तरमा नै चर्चित भइन् । उनले विभिन्न पुरस्कार प्राप्त गरिन् । कदरपत्र तथा नागरिक अभिनन्दनद्वारा समेत सम्मानित भइन् । तीमध्ये लायन्स क्लब अफ होली सिटी, सिद्धार्थ नगर भैरहवाको आयोजनामा सम्पन्न वि.सं. २०६८ को नागरिक अभिनन्दन अतुलनीय छ ।



सार्वनामिक	सङ्ख्याबोधक	परिमाणबोधक	गुणबोधक



(ख) विशेषणका बारेमा दिइएको थप सामग्री पढ्नुहोस्, बुझ्नुहोस् र सफासँग कापीमा लेख्नुहोस् :

कुनै पनि वस्तुका बारेमा गुण, दोष, सङ्ख्या, आकार आदि विशेषता बताउने शब्दलाई विशेषण शब्द भनिन्छ । जस्तै : रातो, राम्रो, गुलियो, अग्लो, टाढा, धेरै, सजिलो आदि विशेषण हुन् ।

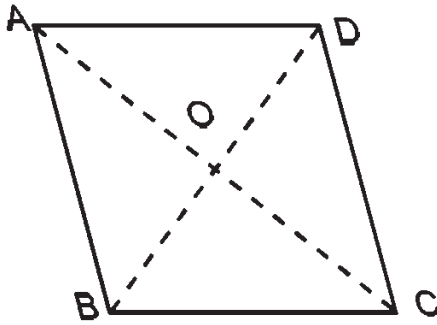
विशेषण मुख्यतया चार प्रकारका छन् :

१. **गुणबोधक विशेषण** : नामको वा कुनै वस्तुको रङ, रूप, गुण, दोष आदि विशेषता आदि बताउने विशेषणलाई गुणबोधक विशेषण भनिन्छ । जस्तै: धनी, हरियो, असल, सानो, मोटो, तिखो, अमिलो, पिरो इत्यादि ।
२. **परिमाणबोधक विशेषण** : कुनै वस्तुको मात्रा वा परिमाण बताउने विशेषणलाई परिमाणबोधक विशेषण भनिन्छ । जस्तै : धेरै, थोरै, अलिकति, प्रशस्त, यथेष्ट, कम, यति, ज्यादा, उति, आधा, भरि, टन्न इत्यादि ।
३. **सङ्ख्याबोधक विशेषण** : नाम वा कुनै वस्तुको सङ्ख्या, क्रम, आवृत्ति आदि बताउने शब्दलाई सङ्ख्याबोधक विशेषण भनिन्छ । जस्तै : एक, दुई पाँच, पच्चिस, सयौं, हजारौं, लाखौं, करोडौं, दोब्बर, तेब्बर इत्यादि ।
४. **सार्वनामिक विशेषण** : विशेषणको रूपमा प्रयोग हुने सर्वनामलाई सार्वनामिक विशेषण भनिन्छ । जस्तै : यो, त्यो, यी, ती, कोही, जुन इत्यादि ।

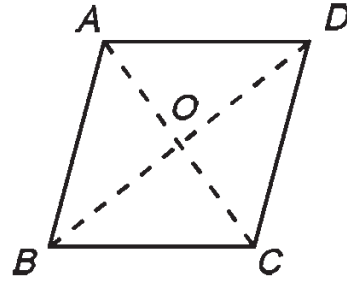
## १८.२. समबाहु चतुर्भुजका शीर्षकोण र विकर्णहरूले शीर्षकोणलाई विभाजन गर्दा बनेको कोणहरूबिचको सम्बन्धको परीक्षण



समबाहु चतुर्भुजका शीर्षकोण र विकर्णहरूले शीर्षकोणलाई विभाजन गर्दा बनेका कोणहरूबिचको सम्बन्धको परीक्षण गर्नुहोस् । यसका लागि तलका प्रत्येक समबाहु चतुर्भुज ABCD का प्रत्येक शीर्षकोणहरू र विकर्णले ती शीर्षकोणहरूलाई विभाजन गर्दा बनेका कोणहरू नाप्नुहोस् र तल दिइएको तालिकामा भर्नुहोस् । साथै निष्कर्षसमेत लेख्नुहोस् :



चित्र न. १



चित्र न. २

पहिलो चित्रका लागि

शीर्षकोणको नाप	विकर्णहरूले शीर्षकोणलाई विभाजन गर्दा बनेका कोणहरू		परिणाम
$\angle BAD = \dots\dots\dots$	$\angle BAO = \dots\dots\dots$	$\angle OAD = \dots\dots\dots$	
$\angle ABC = \dots\dots\dots$	$\angle ABO = \dots\dots\dots$	$\angle OBC = \dots\dots\dots$	
$\angle BCD = \dots\dots\dots$	$\angle BCO = \dots\dots\dots$	$\angle OCD = \dots\dots\dots$	
$\angle ADC = \dots\dots\dots$	$\angle ADO = \dots\dots\dots$	$\angle ODC = \dots\dots\dots$	

दोस्रो चित्रका लागि

शीर्षकोणको नाप	विकर्णहरूले शीर्षकोणलाई विभाजन गर्दा बनेका कोणहरू		परिणाम
$\angle BAD = \dots\dots\dots$	$\angle BAO = \dots\dots\dots$	$\angle OAD = \dots\dots\dots$	
$\angle ABC = \dots\dots\dots$	$\angle ABO = \dots\dots\dots$	$\angle OBC = \dots\dots\dots$	
$\angle BCD = \dots\dots\dots$	$\angle BCO = \dots\dots\dots$	$\angle OCD = \dots\dots\dots$	
$\angle ADC = \dots\dots\dots$	$\angle ADO = \dots\dots\dots$	$\angle ODC = \dots\dots\dots$	

निष्कर्ष : .....

## १८.३ ताप सञ्चालन



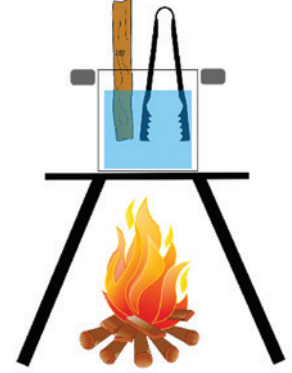
दिइएको कार्य गरी ताप कसरी सर्दो रहेछ हेर्नुहोस् । अभिभावकलाई पनि देखाउनुहोस् । यो कार्य गर्दा आफ्नो अभिभावकको सहायता पनि लिन सक्नुहुन्छ ।

### आवश्यक सामग्री

तापके, पानी, फलामबाट बनेको वस्तु (चिम्टा, डन्डी वा अन्य उपलब्ध वस्तु), काठको लठ्ठी

### तरिका

- एउटा तापकेमा आधाजति पानी राखेर तताउनुहोस् ।
- उक्त पानीमा छुने गरी एउटा फलामबाट बनेको वस्तु (चिम्टा, डन्डी वा अन्य उपलब्ध वस्तु) र काठको लठ्ठी राख्नुहोस् ।
- एकछिन पानीमा नै राख्नुहोस् ।
- केही समयपछि फलामबाट बनेको वस्तु र काठ छुनुहोस् ।
- के अनुभव गर्नुभयो ? के काठ र फलामको डन्डी वा चिम्टामा तातोपना एउटै छ वा फरक ? किन यसो भएको होला ? अभिभावकसँग छलफल गरी निष्कर्ष लेख्नुहोस् ।



### सम्झनुपर्ने कुरा

ठोस वस्तुमा ताप प्रसारण हुँदा अणुहरू एक ठाउँबाट अर्को ठाउँमा सरेका हुँदैनन् । अणुहरू आफ्नै स्थानमा कम्पन भइरहेका हुन्छन् । धातुको पातालाई तताउँदा छेउको अणु तातिपछि त्यसले सँगैको अणुलाई ताप दिन्छ । त्यो पनि तातेपछि फेरि सँगैका अर्को अणुलाई ताप दिन्छ । यसरी नै ताप एक छेउबाट अर्को छेउसम्म पुग्छ । यसरी ताप सर्ने क्रियालाई सञ्चालन (conduction) भनिन्छ । ताप सर्ने वस्तुलाई तापको सुचालक (good conductor) र ताप नसर्ने वस्तुलाई तापको कुचालक (Non conductor) भनिन्छ ।

माथिको प्रयोगमा फलामबाट बनेको चिम्टा वा डन्डी सुचालक भएकाले ताप सरेको हो र तातो भएको हो । त्यस्तै काठको लठ्ठी कुचालक भएकाले ताप नसरेको हुनाले तातोपन महसुस नभएको हो । तसर्थ धातुबाट बनेका वस्तुमा ताप सर्छ र कुचालक वस्तुहरू रबर, काठ आदिमा ताप सर्दैन भन्ने कुरा निष्कर्ष निकाल्न सकिन्छ ।

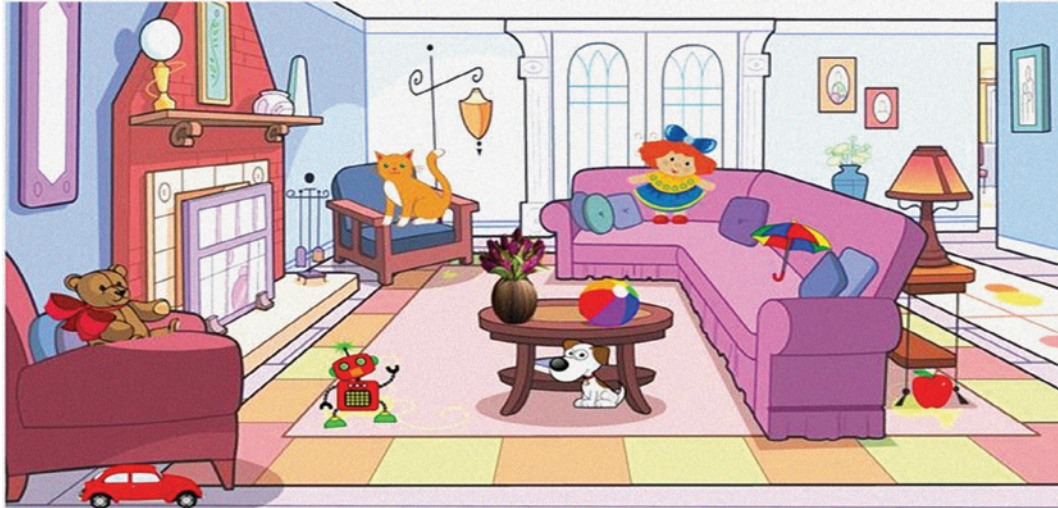
विद्यार्थीको हस्ताक्षर: ..... अभिभावकको हस्ताक्षर : .....



# 19.1. My Room



**A. Look at the picture. Discuss with your brother or sister. Write the correct preposition below.**



- a). There is a doll..... the sofa.
- b). There is a ball..... the table.
- c). There is a cat..... the armchair.
- d). There is an apple..... the table.
- e). There is a dog..... the table.
- f). There is an umbrella..... the sofa.
- g). There is the picture..... the wall.
- h). There is a robot ..... the floor.
- i). There is a car..... the armchair.



**B. Write 5 words with preposition (on, in, under) from the book.**

Words after 'on'	Words after 'in'	Words after 'under'
<u>on</u> land	<u>in</u> hot	<u>under</u> the shade

## १८.२. आकृतिको परिमिति



(क) आयताकार, वर्गाकार तथा त्रिभुजाकार वस्तुहरूका सतहहरूको वरिपरिको घेराको नाप लिने तरिका हेर्नुहोस् र पढेर सुनाउनुहोस् :

<p>परिमिति भनेको वरिपरिको घेराको लम्बाइ हो । जस्तै, चित्रमा आयत EFGH को वरिपरिको घेरा 2 को लम्बाइलाई आयत EFGH को परिमिति भनिन्छ ।</p>	
<p>आयतको परिमिति <math>(P) = 2(l + b)</math> एकाइ वर्गको परिमिति <math>(P) = 4l</math> एकाइ त्रिभुजको परिमिति <math>(P) =</math> तीन ओटै भुजाको लम्बाइको नापको जोड <math>= (a + b + c)</math> एकाइ</p>	



(ख) तपाईंसँग भएका वा घरवरिपरि भएका तालिकामा दिइए जस्तै आयताकार, वर्गाकार तथा त्रिभुजाकार वस्तुहरूको नाम लेख्नुहोस् । ती वस्तुहरूलाई एक एक गर्दै सतहको वरिपरिका किनाराका लम्बाइको नाप स्केलको प्रयोग गरी लिनुहोस् । ती वस्तुहरूको परिमिति पत्ता लगाएर अभिभावकलाई देखाउनुहोस् :

क्र.स.	वस्तुहरू	कुनै एउटा सतहका भुजाहरूको लम्बाइ	परिमिति
१.	गणित किताब		
२.	कापी		
३.	टेबल		
४.	पिर्का		
५.			
६.			
७.			
८.			
९.			
१०.			

### १५.३. म र मेरा विश्वासिला मानिसहरू



चित्रमा देखाइएको जस्तै सानो वृत्त तपाईंको कापीमा बनाउनुहोस् । त्यसमा तपाईंको नाम र ठेगाना लेख्नुहोस् । त्यो वृत्त बाहिर अलिक ठुलो वृत्त बनाई त्यसमा हाम्रो परिवारका सदस्यहरू लेख्नुहोस् । त्यसमा तपाईंको घरपरिवारमा हुनुभएका व्यक्तिहरूको नाम लेख्नुहोस् । त्यसबाहिर अर्को वृत्त बनाउनुहोस् । त्यसमा नातेदारहरूका नाम लेख्नुहोस् । त्यसबाहिर अर्को वृत्त बनाएर त्यसमा तपाईंको साथीहरूको नाम नाम लेख्नुहोस् । अर्को वृत्त थपेर त्यसमा तपाईंको समुदायका असल व्यक्तित्व भएका मानिसहरूको नाम लेख्नुहोस् । अभिभावकलाई देखाउनुहोस् ।



(ख) तपाईंले वृत्तमा लेख्नुभएका व्यक्तिहरूमध्ये तपाईंसँग नजिक भएका, तपाईंले विश्वास गर्ने, तपाईंलाई अप्ठ्यारो पर्दा सहयोग गर्न सक्ने मानिसहरूको सूची बनाउनुहोस् । उहाँहरूमध्ये पाँच जनाको नाम छान्नुहोस् । तपाईंको हातको पाँच औँलालाई कापीमा राखेर हातको पञ्जाको आकृति तयार पार्नुहोस् । ती पाँच जनाको नाम, सम्पर्क नम्बर र सिकेका कुरा एउटा असल कुरा पनि लेख्नुहोस् । तपाईंले कापीमा लेखको कुरा तलको तालिकामा पनि लेख्नुहोस् ।

विश्वासिलो व्यक्तिको नाम	फोन सम्पर्क नम्बर	उहाँहरूबाट सिकेका मुख्य मुख्य कुराहरू

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



## १०.१. प्रकाशको परावर्तन



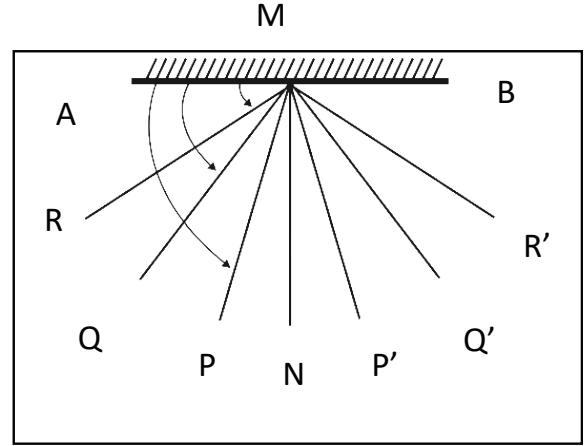
दिइएका विधिहरूको प्रयोग गरी प्रकाशको परावर्तन हुन्छ भन्ने कुरा प्रमाणित गर्नुहोस् ।

### आवश्यक सामग्री

कार्डबोर्ड, सेतो कागज, पिन, स्केल, पेन्सिल, प्रोट्याक्टर, समतल ऐना

### विधि

- एउटा टेबलमा सेतो कागज टाँस्नुहोस् र त्यसको बिचमा एउटा सरल रेखा AB खिचनुहोस् ।
- रेखा AB को बिचमा M बिन्दु लगाउनुहोस् र बिन्दु M बाट 30°, 45°, 60° र 90° को कोण बन्ने गरी PM, QM, RM, NM रेखाहरू खिचनुहोस् ।
- अब रेखा AB मा मिल्नेगरी समतल सतहको ऐना राख्नुहोस् ।
- रेखा PM मा पर्ने गरी दुई ओटा पिनहरू गाड्नुहोस् र ऐनामा प्रतिबिम्ब हेरेर अर्को दुईओटा पिनहरू गाड्नुहोस् र त्यहाँ सरल रेखा खिचनुहोस् । जुन परावर्तित किरण हो । र त्यस रेखासँग नर्मलले बनाउने कोण परावर्तित कोण हो ।
- अब आपतित कोण 45°, 60° / 90° मा राखेर परावर्तित कोणहरू कति कति बन्छ, अवलोकन गर्नुहोस् ।



### अवलोकन

क्र.स.	आपतित कोण	परावर्तित कोण	कोणहरूबिचको सम्बन्ध
१.	$\angle PMN=30^\circ$	$\angle P'MN=.....$	
२.	$\angle QMN=45^\circ$	$\angle Q'MN=.....$	
३.	$\angle RMN=60^\circ$	$\angle R'MN = .....$	
४.	$\angle AMN=90^\circ$	$\angle BMN = .....$	

### सम्झनुपर्ने कुरा

- आपतित कोण (angle of incidence) र परावर्तित कोण (angle of reflection) आपसमा बराबर हुन्छन् ।
- माथिको क्रियाकलापमा आपतित कोण र परावर्तित कोण बराबर भएको पाइन्छ । त्यसैगरी आपतित किरण, परावर्तित किरण र नर्मल एउटै समतल सतहको एउटै बिन्दुमा पर्दछन् ।
- माथिको क्रियाकलाप गर्दा समतल ऐना सरल रेखाको ठिक माथि नै पर्ने गरी राख्ने, बिन्दु M बाट कोण खिच्दा सबै रेखाहरू सिधा बनाउने, ऐनामा प्रतिबिम्ब बन्ने रेखामा पिनहरू गाड्दा एकले अर्कोलाई छेकिने गरि राख्नुपर्छ ।

## २०.२. पर्खालको लम्बाइ मापन



तपाईं बसेको घरको भित्ताको २ मिटर परबाट वरिपरि पर्खालले घेर्दा कति लामो पर्खाल लगाउनुपर्ने रहेछ अभिभावकसँग मिलेर नाप गर्नुहोस् । यसका लागि इन्ची टेप वा फिता लिनुहोस् । सो नभए स्केलको सहायताले एक मिटर लम्बाइको लट्ठी तयार गर्नुहोस् । यसका लागि अभिभावकको पनि सहयोग लिनुहोस् ।



कुनै एक ठाउँबाट नाप सुरु गर्नुहोस् । नाप गरेको प्रत्येक भागको नाप कापीमा लेख्दै जानुहोस् । पर्खालको लम्बाइ नापिसकेपछि चौडाइको पनि नाप लिनुहोस् । तपाईंले नाप गर्नुभएको विवरण तल सचित्र तयार गरी पर्खालको लम्बाइ पत्ता लगाउनुहोस् । अभिभावकलाई देखाउनुहोस् :



## १०.३. दैनिकी लेखन



तपाईंले आज दिनभरि के के गर्नुभयो, मुख्य मुख्य कामहरू समेटेर १५० शब्दमा नघट्ने गरेर लेख्नुहोस् र अभिभावकलाई सुनाउनुहोस् । अरू दिन पनि फुर्सदमा दैनिकी लेखनको अभ्यास गर्नुहोस् :

### मेरो आजको दैनिकी

मिति २०७७ | ..... | .....

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



## 21.1. Used to

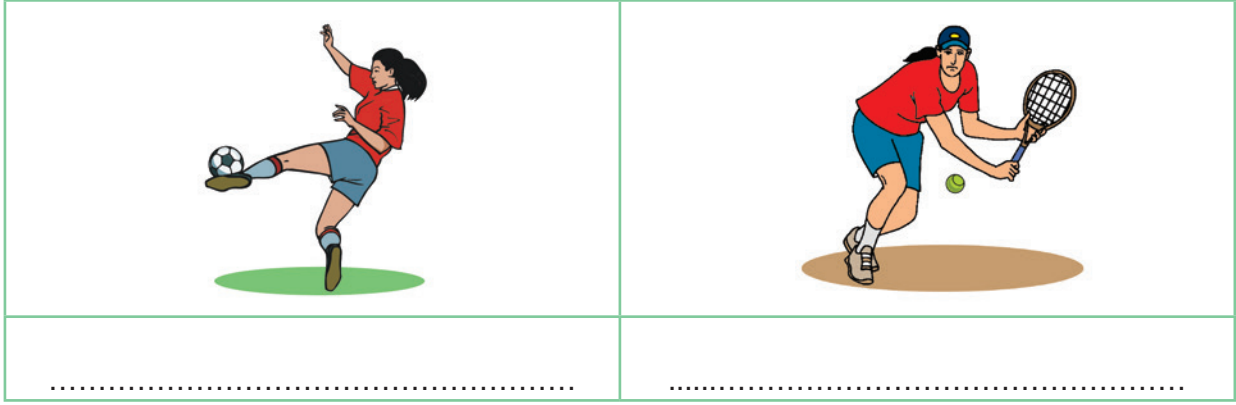


A. Read aloud the passage given below.



- "Used to" phrase is used to describe something we did in the past but do not do in present.
- "used to" in an affirmative sentence Subject + used to + verb.  
 Eg. I used to play football.
- "used to" in a negative sentence? Subject + didn't+ use to + verb.  
 Eg. They didn't use to study.
- "used to" in an interrogative sentence? Did +subject + use to + verb. Eg. Did she use to be vegetarian?

Before	Now
She used to have a motorbike	But now she has a cycle
Hari used to be a teacher	Now he is a professor
.....	.....



**B. Fill in the gaps with **used to** and the verb from the brackets.**

I used to read comics but now I don't.

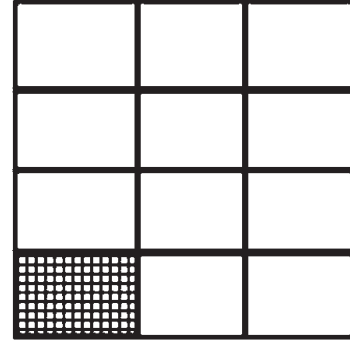
- (a) I ..... (write) with a pencil when I was young. Now, I write with a pen.
- (b) In the past, most people ..... (live) in mud houses. Today, most people live in brick houses.
- (c) My father ..... (smoke) but now he doesn't.
- (d) My grandfather ..... (visit) different places in Nepal. He is too old to travel now.
- (e) Women ..... (stay) at home and do household work but these days they also work in offices.
- (f) There ..... (be) a king in Nepal. But there is not now.

## २१.२. क्षेत्रफल



आयतकार र वर्गाकार सतहको क्षेत्रफल निकाल्ने तरिकासम्बन्धी विषयवस्तु पढेर सुनाउनुहोस् :

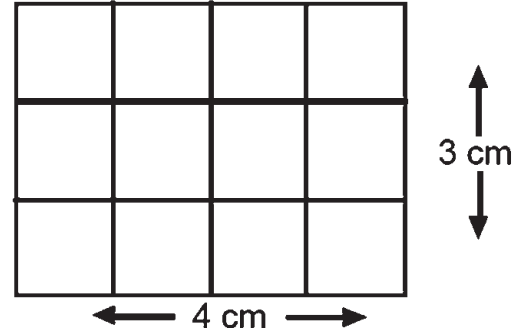
समतलमा वस्तुले लिएको ठाउँलाई त्यस वस्तुको क्षेत्रफल भनिन्छ । क्षेत्रफललाई वर्ग एकाइमा नापिन्छ । चित्रमा दिइएको आयतमा  $1, 1 \text{ cm}^2$  का वर्गाकार कोठा कति छन् ? जम्मा वर्ग कोठा सङ्ख्या 12 ओटा छन् । त्यसैले यो आयतको क्षेत्रफल 12 वर्ग से.मि. ( $12 \text{ cm}^2$ ) हुन्छ ।



## आयतको क्षेत्रफल (Area of a Rectangle)

चित्रमा लम्बाइ 4cm र चौडाइ 3cm भएको एउटा आयत दिइएको छ । यसमा  $1 \text{ cm}^2$  का कति ओटा वर्गहरू बन्छन् ? कोठाहरू बनाउनुहोस् ।

तेर्सोमा कति ओटा कोठा बने ? 4 ओटा (लम्बाइतिर)  
ठाडोमा कति ओटा कोठा बने ? 3 ओटा (चौडाइतिर)  
त्यसैले, क्षेत्रफल = लम्बाइ  $\times$  चौडाइ  
 $= 4 \text{ cm} \times 3 \text{ cm} = 12 \text{ cm}^2$



## आयत तथा वर्गको क्षेत्रफल निकाल्ने सूत्र,

आयतको क्षेत्रफल (A) = लम्बाइ (l)  $\times$  चौडाइ (b) हुन्छ ।

वर्ग आकृतिको क्षेत्रफल निकाल्दा लम्बाइ र चौडाइ बराबर हुन्छन् । त्यसैले लम्बाइ (l) = चौडाइ (b) = l हुँदा

$$\text{वर्गको क्षेत्रफल (A) = } l \times l = l^2$$

त्यसैले वर्गको क्षेत्रफल (A) =  $l^2 = (\text{भुजा})^2$  हुन्छ ।



(क) तपाइँसँग भएका वा घरवरिपरि भएका तालिकामा दिइए जस्तै आयताकार, वर्गाकार वस्तुहरूको नाम लेख्नुहोस् । ती वस्तुहरूलाई एक एक गर्दै सतहको लम्बाइ र चौडाइको नाप स्केलको प्रयोग गरी लिनुहोस् । ती वस्तुहरूको क्षेत्रफल पत्ता लगाएर अभिभावकलाई देखाउनुहोस् :

क्र.स.	वस्तुहरू	कुनै एउटा सतहका भुजाहरूको लम्बाइ	कुनै एउटा सतहका भुजाहरूको चौडाइ	क्षेत्रफल
१.	गणित किताब			
२.	कापी			
३.	टेबल			
४.	पिर्का			
५.				
६.				
७.				
८.				
९.				
१०.				

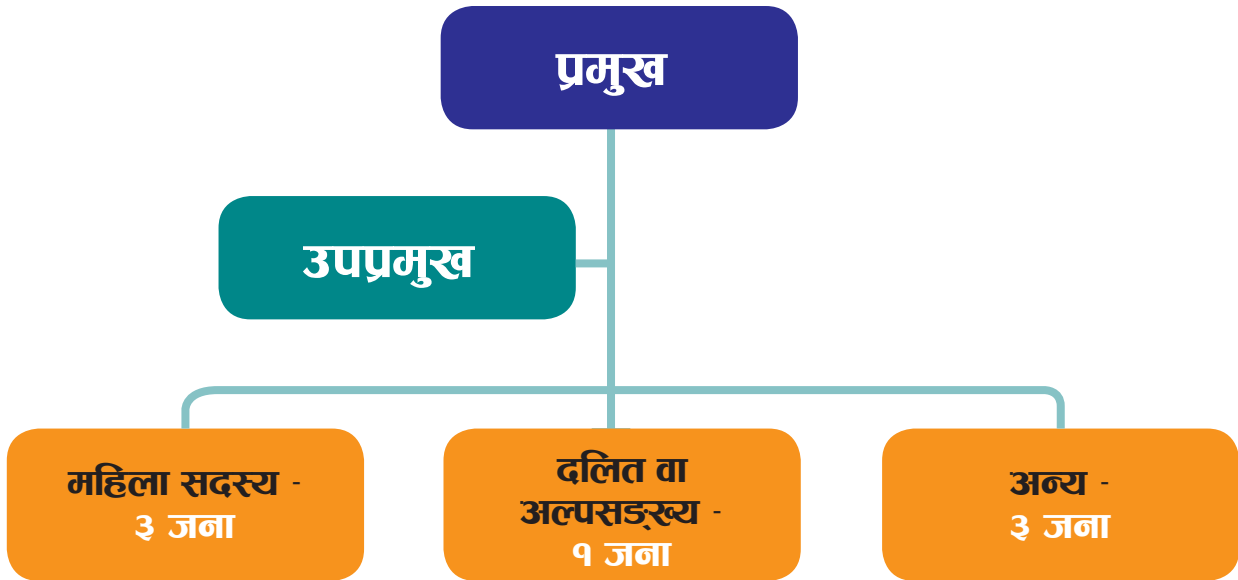


(ख) एउटा टेप वा फित्ता लिनुहोस् । सो नभए स्केलले नापेर लट्ठीमा नापसहित हेर्न मिल्ने स्केल बनाउनुहोस् । कापी र कलम लिई अभिभावकसँग घरबाहिर निस्कनुहोस् । तपाइँहरू बसेको घरको लम्बाइको नाप लिनुहोस् । यसरी नै चौडाइको नाप पनि लिनुहोस् । घरले जग्गामा ओगटेको भागको आकारको खेसा चित्र कापीमा बनाउनुहोस् । प्रत्येक भागको नाप लिएर उक्त खेसा चित्रमा टिपोट गर्नुहोस् । अब क्षेत्रफल पत्ता लगाउने सूत्र प्रयोग गरेर घरले ओगटेको क्षेत्रफल निकाल्नुहोस् । घरले ओगटेको क्षेत्रफल पत्ता लगाउन कठिन भए भान्साकोठा, सुत्नेकोठा आदिको भुइँको नाप गरी क्षेत्रफल पत्ता लगाउनुहोस् । घरले ओगटेको चित्र र नाप शिक्षकलाई सम्भव भए सुनाउनुहोस् । तपाइँले निकालेको क्षेत्रफलको जाँच गरिदिन भन्नुहोस् ।

## २१.३. हाम्रो जिल्ला समन्वय समिति



दिइएको जिल्ला समन्वय समितिको संरचना हेर्नुहोस् । जिल्ला समन्वय समितिको परिचय, गठन र कामहरू पढेर घरपरिवारका सदस्यहरूलाई सुनाउनुहोस् । तपाईं आफू बसोबास गर्ने जिल्ला समन्वय समितिमा को को हुनुहुँदो रहेछ ? शिक्षकसँग सोध्नुहोस् :



### परिचय

नेपालको संविधानले स्थानीय तहमा गाउँपालिका, नगरपालिका तथा जिल्ला सभाको व्यवस्था गरेको छ । गाउँपालिका र नगरपालिकाबिच समन्वय गर्न जिल्ला समन्वय समितिको व्यवस्था गरिएको छ । जिल्ला सभाले गर्ने सबै कामहरू जिल्ला समन्वय समितिले गर्दछ । संविधानको भाग १७ र १८ मा स्थानीय सरकार सम्बन्धी व्यवस्था गरेको छ ।

### जिल्ला सभा

नेपालमा हाल ७७ जिल्लाहरू छन् । ७७ ओटै जिल्लामा जिल्ला सभा र जिल्ला समन्वय समिति छ । जिल्ला सभामा जिल्ला भित्रका गाउँ कार्यपालिकाका अध्यक्ष र उपाध्यक्ष तथा नगरकार्यपालिकाका प्रमुख र उपप्रमुखहरू सदस्य हुन्छन् । गाउँ सभा र नगर सभाको निर्वाचनको अन्तिम परिमाण आएको ३० दिनभित्र जिल्ला सभाको पहिलो बैठक बस्नुपर्छ । जिल्ला समन्वय समितिमा बढीमा नौ जना सदस्य हुन्छन् ।

### जिल्ला सभाको कार्य

- जिल्लाभित्रको गाउँपालिका र नगरपालिकाहरूबिच समन्वय गर्ने
- विकास निर्माण सम्बन्धी कार्यमा सन्तुलन कायम गर्ने र अनुगमन गर्ने
- प्रदेश कानूनअनुसार कार्य गर्ने
- सङ्घ तथा प्रदेशका सरकारी कार्यालयहरू र गाउँ तथा नगरपालिकाबिच समन्वय गर्ने

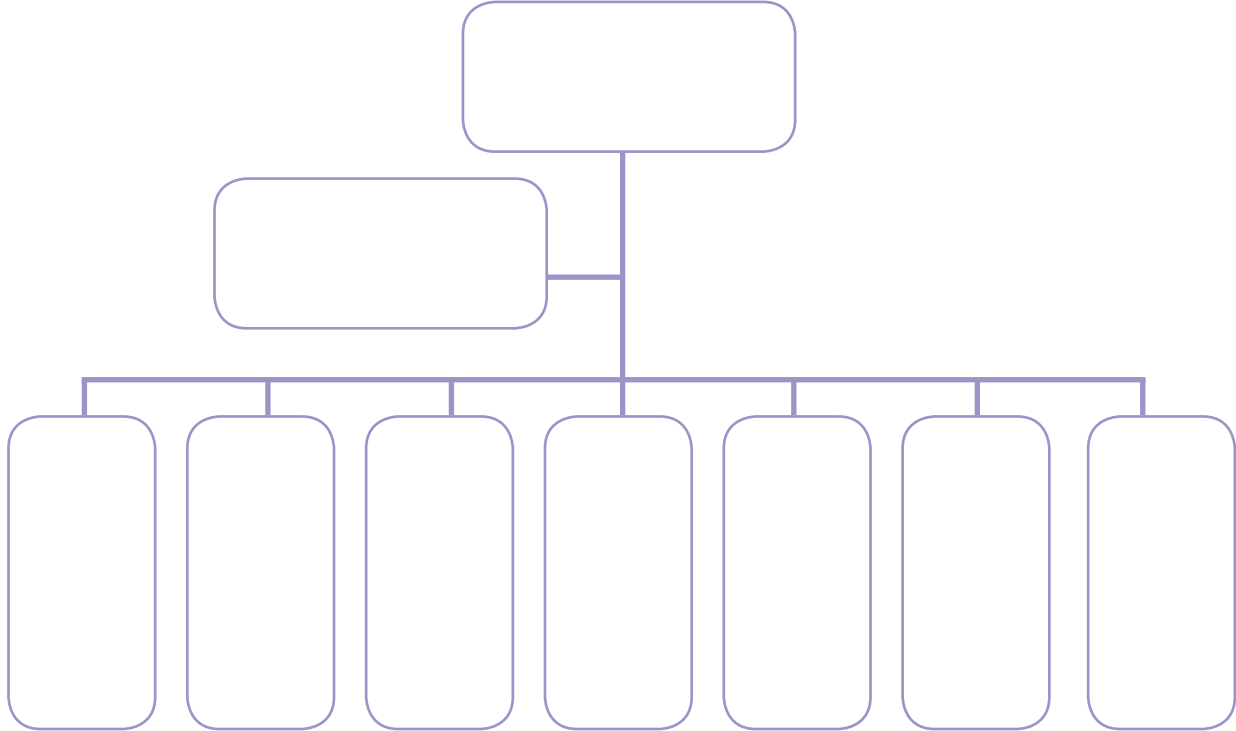


(क) दिइएको प्रश्नहरूको उत्तर कापीमा लेख्नुहोस् । यस्तै एउटा थप प्रश्न तपाईं आफैले बनाएर लेख्नुहोस् । घरपरिवारका सदस्यहरूलाई प्रश्नअनुसार लेखेको उत्तर सुनाउनुहोस् :

- (अ) जिल्ला सभाका काम के के हुन् ?
- (आ) जिल्ला सभाको गठन प्रक्रिया कसरी हुन्छ ?
- (इ) जिल्ला समन्वय समितिमा अनिवार्य रूपमा महिला, दलित, अल्पसङ्ख्यक समुदायबाट जनप्रतिनिधित्व गर्नुको कारण के हो ?
- (ई) .....



(ख) तपाईंको घरपरिवारको सदस्यहरूसँग बस्नुहोस् । जिल्ला समन्वय समिति गठनको प्रक्रिया र प्रतिनिधित्वको व्यवस्था पढेर सुनाउनुहोस् । तपाईंको घरपरिवारका सदस्य र साथीहरूको नाम समेत राखेर दिइएको तालिकामा जिल्ला समन्वय समितिको काल्पनिक संरचना तयार गर्नुहोस् । सम्भव भए शिक्षकलाई पनि आदानप्रदान गर्नुहोस् ।



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



## ११.१. पर्यायवाची र विपरीतार्थी शब्द



(क) दिइएको तालिकाका शब्दहरू पढ्नुहोस् । एउटै अर्थ आउने शब्द खोजेर लेख्नुहोस् । यस्तै शब्दहरू अरू पनि तयार गरी अभिभावकलाई सुनाउनुहोस् :

	पर्यायवाची शब्द		पर्यायवाची शब्द
ब्रम्हाण्ड	संसार	ढोका	
गर्व		ईश्वर	
देन		शिखर	
भूमि		प्रेम	
वर्णन		पाठशाला	
भ्रमण		मामाघर	
गगन		विसर्जन	

विद्यालय, माया, आकाश, भगवान, मावल, घुमाइ, जमि न, योगदान, बयान, पहाडको टाकुरा, घमण्ड, संसार, दैलो



(ख) दिइएको तालिकामा भएका शब्दहरू पढ्नुहोस् । नमुनामा दिए जस्तै विपरीतार्थी शब्दहरू लेखेर अभिभावकलाई देखाउनुहोस् ।

वैरी : मित्र			

वैरी, मृत्यु, हर्ष, दयालु, माथ, अस्त, उदय, पाउ, निर्दयी, शोक, जन्म, मित्र, कमसल, सजिलो, सतह, डुब्नु, खुकुलो, कसिलो, पिँध, उत्रनु, अष्टेरो, निर्गतिलो, स्वस्थ्य, शाकाहारी, आवाहन, मिलन, विगत, मांसाहारी, वर्तमानअवस्था, विसर्जन, बिछोड, पूर्व, विदेश, ताजा, आन्तरिक, स्वेदश, बाह्य, पश्चिम, बासी, प्रबल, प्रथम, अशक्त, पुरस्कार, अपाङ्ग, आलोचना, शक्तिशाली, दण्ड, दुर्बल, अन्तिम, सराहना, सबलाङ्ग





(ग) दिइएका पर्यायवाची र विपरीतार्थी शब्दहरू राखेर कुनै एउटा घटनाको बारेमा दुई अनुच्छेद लेख्नुहोस् । ती शब्दहरूलाई गोलो घेरा पनि लगाउनुहोस् । तपाईंले लेखेको घटना अभिभावकलाई सुनाउनुहोस् :

## ११.१. मेरो कपालमा विद्युत्



दिइएको कार्य गरी स्थिर विद्युत्को बारेमा जानकारी प्राप्त गर्नुहोस् । तपाईंको कपालमा विद्युत् छ कि छैन पत्ता लगाउनुहोस् :

### आवश्यक सामग्री

प्लास्टिकको काँगियो वा कलम, कागज

### विधि

- एउटा प्लास्टिकको काँगियो वा कलम लिनुहोस् ।
- तपाईंले लिनुभएको कागजलाई सानो सानो टुक्रा पार्नुहोस् ।
- त्यसलाई सुक्खा कपालमा रगड्नुहोस् ।
- उक्त काँगियोलाई मसिना कागजको टुक्रा नजिक लग्नुहोस् ।
- के काँगियोले कागजका टुक्राहरूलाई तान्यो ? यस्तो किन भएको होला ? अभिभावकसँग छलफल गरेर निष्कर्ष लेख्नुहोस् ।



### सम्झनुपर्ने कुरा

- माथिको प्रयोगमा काँगियालाई कपालमा रगड्दा कपालका परमाणुहरूमा भएका इलेक्ट्रोनहरू काँगियोमा सङ्गठ्नु । यसले गर्दा काँगियो ऋण चार्जयुक्त हुन्छ भने कपाल धन चार्जयुक्त बन्छ ।
- पहिले कागजका टुकामा चार्ज भएको हुँदैन । जब ऋण चार्ज भएको काँगियो कागजका टुकामा नजिक लगिन्छ तब कागजका टुकामा नयाँ चार्ज उत्पन्न हुन्छ । काँगियामा भएको ऋण चार्जको प्रभावले त्यसको नजिक रहेको कागजको एकापट्टि धन चार्ज जम्मा हुन्छ भने विपरीत छेउमा ऋण चार्ज जम्मा हुन्छ । विपरीत चार्जबिचमा आकर्षण र समान चार्जहरूबिच विकर्षण हुन्छ । त्यसैले गर्दा कागजका टुकामा आकर्षित हुन्छन् ।
- प्लास्टिक, ऊन, नाइलन, पोलिस्टर आदि विभिन्न अधातु तथा कुचालक पदार्थहरूमा घर्षण हुँदा चार्ज उत्पन्न हुन्छ । त्यसैले नाइलन, पोलिस्टर, एक्रिलिक, ऊन आदिबाट बनेका लुगाहरू लगाउँदा शरीरसँग घर्षण भई चार्जहरू बन्छन् । यस्ता लुगाहरू फुकाँदा चार्जहरू सङ्गठ्नु र टिकटिक आवाज आउँछ । साथै अँध्यारामा आगाको भिल्ला जस्तो देखा पर्छ । यसरी प्लास्टिक, रबर, ऊन, पोलिस्टर जस्ता अधातुहरूमा घर्षणबाट विद्युत् चार्ज उत्पन्न हुन्छ । जसलाई स्थिर विद्युत् भनिन्छ ।

## ११.३. आयतन



(क) दिइएको छ ओटै सतह भएका आयताकार वस्तुको नाप गर्ने तरिकासम्बन्धी विषयवस्तु पढेर सुनाउनुहोस् :

छ ओटै सतह आयताकार भएको ठोस वस्तुलाई आयताकार ठोस वस्तु/षड्मुख भनिन्छ ।

कुनै पनि वस्तुले ओगटेको ठाउँलाई त्यस वस्तुको आयतन भनिन्छ ।

सानो ब्लकको लम्बाइ = १ से.मि., चौडाइ = १ से.मि. र उचाइ = १ से.मि. र सानो ब्लकको आयतन = १ घन से.मि. हुन्छ ।

ठुलो ब्लकमा १२ ओटा साना ब्लकहरू हुन्छन् । त्यसैले ठुलो ब्लकको आयतन = १२ घन से.मि. हुन्छ ।

अब ठुलो ब्लकको लम्बाइ, चौडाइ र उचाइ नाप्नुहोस् ।

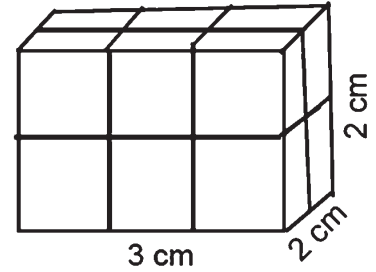
ठुलो ब्लकको लम्बाइ = ३ से.मि., चौडाइ = २ से.मि. र उचाइ = २ से.मि. रहेको छ ।

त्यसैले, षड्मुखाको आयतन = लम्बाइ × चौडाइ × उचाइ

$$= ३ \text{ से.मि.} \times २ \text{ से.मि.} \times २ \text{ से.मि.}$$

$$= १२ \text{ घन से.मि.}$$

∴ षड्मुखाको आयतन = लम्बाइ × चौडाइ × उचाइ हुन्छ ।

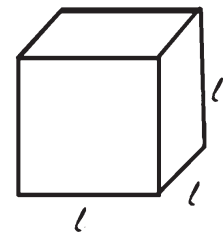


घनको लम्बाइ, चौडाइ र उचाइ बराबर हुन्छ ।

$$\therefore \text{घनको आयतन} = \text{लम्बाइ} \times \text{चौडाइ} \times \text{उचाइ} = \text{ल.} \times \text{ल.} \times \text{ल.}$$

$$= (\text{लम्बाइ})^3$$

$$= l^3$$





(ख) तपाईंको घरमा भएका तलका जस्ता वस्तुहरूको नाम सूचीमा थप्नुहोस् । ती वस्तुहरूलाई एक एक गर्दै अभिभावकको सहयोगमा लम्बाइ, चौडाइ र उचाइको नाप लिनुहोस् । नाप लिँदा सेन्टिमिटरतिरबाट नाप्नुहोस् । यसरी नापलाई तलको तालिकामा लेखेर आयतन निकाल्नुहोस् । अभिभावकलाई बुझाउनुहोस् :

क्र.स.	वस्तुको नाम	लम्बाइ	चौडाइ	उचाइ	आयतन
१.	बाकस				
२.	दराज				
३.	रेडियो				
४.	मोबाइल				
५.	गणित किताब				
६.	इँटा				
७.	सलाईको बट्टा				
८.					
९.					
१०.					

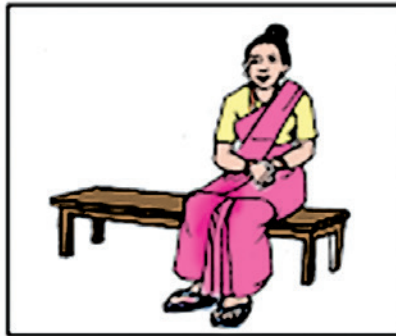
विद्यार्थीको हस्ताक्षर: ..... अभिभावकको हस्ताक्षर : .....



## 23.1. Combining sentences



A. Look at the pictures and make sentences as like given in example. Ask help from your sister or brother.



For example:

A man is holding a book. He is my friend.

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....



### B. Look at the following examples:

- a) The man is reading the paper. The man is my brother.  
The man reading the paper is my brother.
- b) The mobile is mine. The mobile has touch screen.  
The mobile with touch screen is mine.

In the examples above, two sentences are combined into one. Combine the following sentences as like in the examples:

The class is near the office. The class is ours.

.....

The book is mine. The book has a hard cover.

.....

The boy is wearing a blue shirt. The boy is my cousin.

.....

The painter is a deaf person. The painter is using sign language.

.....

The woman is a nurse. The woman is in a red sari.

.....

## २३.२. प्रतिशत र भिन्न

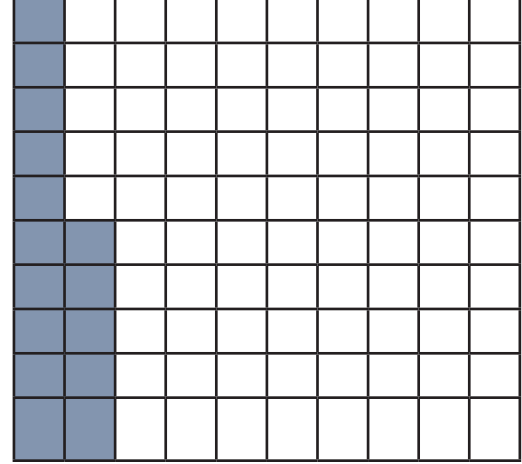


दिइएका विषयवस्तु पढेर सुनाउनुहोस् । उदाहरण हेरेर अभ्यास गर्नुहोस् :

प्रतिशत भनेको प्रति सयमा हिसाब गर्नु हो । अतः  
हरमा 100 भएको भिन्न नै प्रतिशत हो । जस्तै :  
15% भनेको 100 मा 15 अर्थात् हुन्छ । 65% भनेको  
100 मा 65 अर्थात् हुन्छ ।

$$\begin{aligned} \text{त्यस्तै, } &= \times 100\% = 20\% \\ &= \times 100\% = 20\% \end{aligned}$$

भिन्नलाई प्रतिशतमा बदल्दा 100 ले गुणन गरी %  
चिह्न राख्नुपर्छ । प्रतिशतलाई भिन्नमा बदल्दा 100  
ले भाग गरी % लाई हटाउनुपर्छ ।



$$\frac{15}{100} = 15\%$$



(क) प्रतिशतलाई भिन्नमा बदल्ने उदाहरण हेरी दिइएका हिसाबहरू गर्नुहोस् । यस्तै पाँचओटा  
हिसाबको प्रश्न कापीमा आफैँ बनाएर हल गर्नुहोस् :

उदाहरण :

$$35\% = \frac{35}{100} = \frac{7}{20}$$

1.  $12\% =$

2.  $33\% =$

3.  $62\% =$

4.  $75\% =$

5.  $80\% =$



(ख) भिन्नलाई प्रतिशतमा बदल्ने उदाहरण हेरी दिइएका हिसाबहरू गर्नुहोस् । यस्तै पाँचओटा  
हिसाबको प्रश्न कापीमा आफैँ बनाएर हल गर्नुहोस् :

उदाहरण :

$$\frac{1}{2} = \frac{1 \times 50}{2 \times 50} = \frac{50}{100} = 50\%$$

$$\text{अथवा } = \frac{1}{2} \times 100\% = 50\%$$

1.  $\frac{1}{2} =$

2.  $\frac{2}{5} =$

3.  $\frac{1}{10} =$

4.  $\frac{12}{25} =$

5.  $\frac{33}{50} =$

### 23.3. मिश्रण छुट्याउने विधि



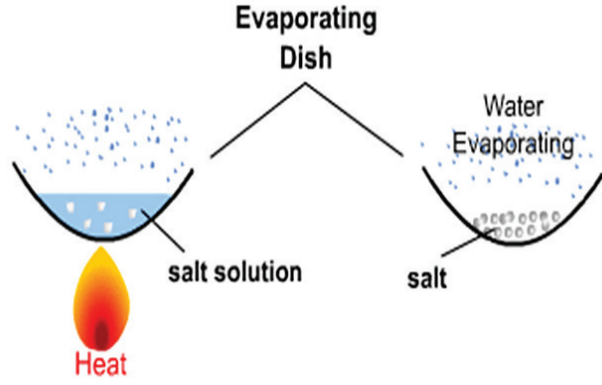
उल्लिखित कार्य गरी नुनपानीको मिश्रणबाट नुन छुट्याउनुहोस् :

#### आवश्यक सामग्री

सानो डेक्ची (भाँडो), नुन, पानी,  
स्टोभ (चुलो, ग्याँस), सलाई

#### विधि

- सानो डेक्ची (भाँडो) लिनुहोस् ।
- त्यसमा नुन र पानीको घोल बनाउनुहोस् ।
- उक्त नुनपानीको घोल भएको भाँडोलाई स्टोभमा वा ओदानमा राखेर तताउनुहोस् । (स्टोभ वा चुलो बाल्नको लागि अभिभावकलाई भन्न सक्नुहुन्छ ।)
- विस्तारै तरल पदार्थ बाफमा परिणत हुन्छ ।
- पानी सबै बाफमा परिणत भइसकेपछि तताउन छोड्नुहोस् ।



#### अवलोकन

नुनपानीको घोललाई तताउँदा तरल पदार्थ विस्तारै बाफमा परिणत भएर उडेर जान्छ र केही बेरपछि सबै पानी बाफमा परिणत भइसकेपछि उक्त भाँडोमा नुनका कणहरू बाँकी हुन्छन् । यस प्रक्रियालाई चित्रसहित आफ्नो कापीमा सफासँग लेख्नुहोस् । अभिभावकलाई पनि देखाउनुहोस् ।

#### सम्झनुपर्ने कुरा

- ठोस र तरल पदार्थको समान मिश्रणलाई तताउँदा तरल पदार्थ बाफ भएर उड्छ र भाँडोमा ठोस वस्तुमात्र सङ्कलन गर्न सकिन्छ ।
- नुन र पानीको घोलबाट नुनलाई वाष्पीकरण विधिद्वारा छुट्याउन सकिन्छ । माथिको प्रयोगमा जस्तै चिनी पानीको घोलबाट चिनी छुट्याउन सकिन्छ ।
- माथि उल्लिखित कार्यको परीक्षण गर्दा होस पुऱ्याएर तथा ध्यान दिएर गर्नुपर्दछ अन्यथा बाफले हात पोल्न सक्दछ र घोललाई तताइसकेपछि फलाम वा अन्य वस्तुबाट बनेको भाँडोलाई नाङ्गो हातले छुनु हुँदैन ।

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





## २४.१. आफ्नो जिल्लाको चिनारी



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

क्र.स	स्थानीय तह	जम्मा सङ्ख्या		जिल्लामा भएका पालिकाका नामहरू
		नेपालमा	तपाईंको जिल्लामा	
१	गाउँपालिका	४६०		
२	नगरपालिका	२७६		
३	उपमहानगरपालिका	११		
४	महानगरपालिका	९		
	<b>जम्मा</b>	<b>७५३</b>		
५	वडाहरू	६७४३		
६	जिल्ला समन्वय समिति	७७		



(क) नेपालको नक्सा हेर्नुहोस् । उक्त नक्सामा तपाईंको आफ्नो जिल्ला, गाउँ वा नगरपालिका कहाँ पर्छ ? अनुमान गरी सानो थोप्लो ( • ) 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: .....



(ख) तपाईंको आफ्नो जिल्लाको बारेमा तलका कुराहरू समेटेर एउटा विवरण कापीमा तयार गर्नुहोस् । यसका लागि घरपरिवारका सदस्य र शिक्षकको सहयोग पनि लिन सक्नुहुन्छ । यसरी तयार गरिसकेपछि पढेर पनि सुनाउनुहोस् :

(अ) जिल्लामा भएका मुख्य जातजाति (आ) जिल्लामा भएका ऐतिहासिक र धार्मिक स्थलहरू

(इ) पर्यटकीय स्थलहरू (ई) विकास निर्माणका कार्यहरू :

(उ) विकासका सम्भावनाहरू :

(ई) तपाईं बस्ने पालिकाको प्रमुख, उपप्रमुख र तपाईंका वडाका प्रतिनिधिहरू सबैको विवरण

क्र.सं	नाम थर	पद	फोन नम्बर



(ग) दिइएको तालिकामा तपाईं बस्ने जिल्लाको जिल्ला समन्वय समितिका पदाधिकारीहरूको नामावलीसहित विवरण भर्नुहोस् । यसका लागि आवश्यक भए शिक्षकसँग सहयोग लिनुहोस् :

क्र.सं	नाम थर	पद	ठेगाना	फोन नम्बर

## २४.२. पेरियोडिक टेबलमा भएका तत्वहरू



दिइएको पेरियोडिक टेबल (periodic table) राम्रोसँग अवलोकन गर्नुहोस् । यसमा भएका १ देखि २० नम्बरसम्मका तत्वहरू पहिचान गर्नुहोस् :

**Periodic Table of the Elements**

1 H Hydrogen 1.01																	2 He Helium 4.00
3 Li Lithium 6.94	4 Be Beryllium 9.01											5 B Boron 10.81	6 C Carbon 12.01	7 N Nitrogen 14.01	8 O Oxygen 16.00	9 F Fluorine 19.00	10 Ne Neon 20.18
11 Na Sodium 22.99	12 Mg Magnesium 24.31											13 Al Aluminum 26.98	14 Si Silicon 28.09	15 P Phosphorus 30.97	16 S Sulfur 32.06	17 Cl Chlorine 35.45	18 Ar Argon 39.95
19 K Potassium 39.10	20 Ca Calcium 40.08	21 Sc Scandium 44.96	22 Ti Titanium 47.88	23 V Vanadium 50.94	24 Cr Chromium 51.99	25 Mn Manganese 54.94	26 Fe Iron 55.85	27 Co Cobalt 58.93	28 Ni Nickel 58.69	29 Cu Copper 63.55	30 Zn Zinc 65.38	31 Ga Gallium 69.72	32 Ge Germanium 72.63	33 As Arsenic 74.92	34 Se Selenium 78.97	35 Br Bromine 79.90	36 Kr Krypton 84.80
37 Rb Rubidium 85.47	38 Sr Strontium 87.62	39 Y Yttrium 88.91	40 Zr Zirconium 91.22	41 Nb Niobium 92.91	42 Mo Molybdenum 95.95	43 Tc Technetium 98.91	44 Ru Ruthenium 101.07	45 Rh Rhodium 102.91	46 Pd Palladium 106.42	47 Ag Silver 107.87	48 Cd Cadmium 112.41	49 In Indium 114.82	50 Sn Tin 118.71	51 Sb Antimony 121.76	52 Te Tellurium 127.6	53 I Iodine 126.90	54 Xe Xenon 131.29
55 Cs Cesium 132.91	56 Ba Barium 137.33	57-71 Lanthanides	72 Hf Hafnium 178.49	73 Ta Tantalum 180.95	74 W Tungsten 183.85	75 Re Rhenium 186.21	76 Os Osmium 190.23	77 Ir Iridium 192.22	78 Pt Platinum 195.08	79 Au Gold 196.97	80 Hg Mercury 200.59	81 Tl Thallium 204.38	82 Pb Lead 207.20	83 Bi Bismuth 208.98	84 Po Polonium (208.98)	85 At Astatine 209.98	86 Rn Radon 222.02
87 Fr Francium 223.02	88 Ra Radium 226.03	89-103 Actinides	104 Rf Rutherfordium (261)	105 Db Dubnium (262)	106 Sg Seaborgium (266)	107 Bh Bohrium (264)	108 Hs Hassium (269)	109 Mt Meitnerium (278)	110 Ds Darmstadtium (281)	111 Rg Roentgenium (280)	112 Cn Copernicium (285)	113 Nh Nihonium (286)	114 Fl Flerovium (289)	115 Mc Moscovium (289)	116 Lv Livermorium (293)	117 Ts Tennessine (291)	118 Og Oganesson (294)
57 La Lanthanum 138.91	58 Ce Cerium 140.12	59 Pr Praseodymium 140.91	60 Nd Neodymium 144.24	61 Pm Promethium 144.91	62 Sm Samarium 150.36	63 Eu Europium 151.96	64 Gd Gadolinium 157.25	65 Tb Terbium 158.93	66 Dy Dysprosium 162.50	67 Ho Holmium 164.93	68 Er Erbium 167.26	69 Tm Thulium 168.93	70 Yb Ytterbium 173.06	71 Lu Lutetium 174.97			
89 Ac Actinium 227.03	90 Th Thorium 232.04	91 Pa Protactinium 231.04	92 U Uranium 238.03	93 Np Neptunium 237.05	94 Pu Plutonium 244.06	95 Am Americium 243.06	96 Cm Curium 247.07	97 Bk Berkelium 247.07	98 Cf Californium 251.08	99 Es Einsteinium (254)	100 Fm Fermium 257.10	101 Md Mendelevium 258.10	102 No Nobelium 259.10	103 Lr Lawrencium (262)			

Alkali Metal
Alkaline Earth
Transition Metal
Basic Metal
Metalloid
Nonmetal
Halogen
Noble Gas
Lanthanide
Actinide

### सम्बन्धनपत्रे कुरा

हाम्रो वरिपरि विभिन्न पदार्थहरू पाइन्छन् । ती पदार्थहरूमध्ये केही पदार्थहरू कुनै पनि प्रक्रियाद्वारा अन्य सरल पदार्थहरूमा परिवर्तन गर्न सकिदैन । यस्ता पदार्थहरूलाई तत्व भनिन्छ, जस्तै : हाइड्रोजन एउटा तत्व हो । हालसम्म प्रकृतिमा ९२ प्रकारका तत्वहरू पाइन्छन् । अन्य २६ ओटा तत्वहरू वैज्ञानिकहरूले बनाएका छन् । यसरी संसारमा प्राकृतिक र कृत्रिम गरी हालसम्म जम्मा ११८ ओटा तत्वहरू पत्ता लागेका छन् । तत्वहरूको नाम लेख्दा, बोल्दा र व्यवहार गर्दा सजिलो होस् भन्ने उद्देश्यले तत्वहरूको नामको पहिलो अक्षरले त्यस तत्वलाई जनाउने चलन छ । यसैलाई सङ्केत भनिन्छ । कुनै तत्वलाई त्यसको ल्याटिन भाषाको नामको अघिल्लो अक्षरले जनाउने पनि गरिन्छ । कुनै दुई तत्वहरूको नाम एउटै अक्षरबाट सुरु भएमा पहिलो र साथमा अर्को अक्षर लेख्ने चलन पनि छ ।

## 24.3. My place



### A. Read the paragraph given below.

Kathmandu is the capital city of Nepal. It is located in the central development region. All the major government offices are in this city. The three districts Kathmandu, Lalitpur and Bhaktapur are in the Kathmandu Valley. It is very congested and densely populated.



More than three million people live here. We can find people from all over the country in Kathmandu. Most of the people come to Kathmandu for jobs, education and other opportunities. The original inhabitants of the Kathmandu Valley are the Newars. Previously, there were three states in the valley: Kantipur, Patan, and Bhadgaon.

Now, collect the information about your village or city and write a paragraph.

Name	Location	Population	Ethnic communities	Major occupations	Major attractions of the place

### B. Write about your village/city here.

.....

.....

.....

.....

.....

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



## २५.१. अनुच्छेद पठन र लेखन



अपाङ्गता भएका व्यक्तिको बारेमा पढ्नुहोस् । फरक फरक अपाङ्गतामा गोलो लगाउनुहोस् । मर्यादित शब्द प्रयोग गर्न र व्यवहार गर्न अरूलाई पनि अनुरोध गर्नुहोस् :

मेरो साथी रियाज अहमद कान सुन्दैनन् । उनी अरूले बोलेको पनि सुन्दैनन् तर हातको इसाराले बताउँदा बुझ्दछन् । उनी कान सुन्ने बाहेक सबै काम गर्न र पढ्न पनि सक्दछन् । उनी फुटबल राम्रो खेल्दछन् ।

पासाङ शेर्पा आँखा नदेख्ने साथी हुन् । उनलाई हिँड्नुले गर्न निकै कठिनाई हुन्छ । सेतो लौरो लिएर हिँड्छन् । यसैले गर्दा अगाडि बढ्न सजिलो हुन्छ । हिँड्नुले गर्न उनलाई कसैकसैले सहयोग पनि गर्छन् ।

चित्रकला यादव धेरै पढ्न मन गर्ने साथी हुन् । उनी हामीसँग पढ्न खेलन मन पराउँछिन् । उनको एउटा खुट्टा छोटो छ तर उनी अरूसँगसँगै हिँड्ने गर्दछिन् ।

गीता पराजुली हाम्रो गाउँका साथी हुन् । उनी पढ्नलेख्न त्यति सक्दैनन् तर उनले हामीसँग हिँड्दा डुल्दा धेरै कुरा जानेकी छन् । उनलाई सबैले माया र सहयोग गर्नुपर्छ ।

सुनम शाक्य भन्ने साथी कान सुन्दैनन् । आँखा पनि देख्दैनन् । उनी छामेर मात्र कुनै मान्छे र कुनै वस्तु चिन्ने गर्दछन् । यस्ता साथीलाई सहयोग गर्नुपर्छ ।

मनिका राना हाम्रो कक्षामा पढ्ने साथी हो । उनी सबै काम गर्ने, पढ्ने, लेख्ने गर्छिन् तर बोल्दा अलि भक्भक् गर्छिन् । यो उनको दोष होइन । उनको जन्मको स्वभाव त्यस्तै हो । उनको जिब्रोमा केही कठिनाई छ । हामी सबैले उनलाई माया गर्नुपर्छ ।



(क) दिइएको तालिकाका शब्द र शब्दावली पढ्नुहोस् । अपाङ्गता भएका व्यक्तिलाई प्रयोग गर्नुपर्ने सही शब्दावलीहरूलाई बारम्बार प्रयोग गरी याद गर्नुहोस् :

प्रयोग गर्न नहुने शब्द, शब्दावली	प्रयोग गर्नुपर्ने शब्द, शब्दावली
अपाङ्ग	अपाङ्गता
विकलाङ्ग, अपाङ्ग व्यक्ति, विशेष क्षमता भएको व्यक्ति, भिन्न क्षमता भएको व्यक्ति, फरक क्षमता भएको व्यक्ति	अपाङ्गता भएका व्यक्ति
बहिरो, लाटो, लाटी	बहिरा व्यक्ति, सुस्त श्रवण भएको व्यक्ति, सुनाइ र बोलाइ सम्बन्धी अपाङ्गता भएको व्यक्ति
दृष्टिविहीन, अन्धो, कानो	न्यून दृष्टियुक्त व्यक्ति
सेरेब्रलपल्सी (मस्तिष्क पक्षाघात)	मस्तिष्क पक्षाघात भएको व्यक्ति
अपाङ्ग, खोरन्डो, हुँडो, ढिकिच्याउँ, लङ्गडो, शारीरिक अपाङ्ग वा शारीरिक रूपमा चुनौतीयुक्त व्यक्ति	शारीरिक अपाङ्गता भएको व्यक्ति, पोलिमाइलाइटिस भएको व्यक्ति

अटिज्म वा अटिस्टिक	अटिज्म भएको व्यक्ति
गोजेङ्गो, लठेब्रो, सुस्त मनस्थिति	बौद्धिक अपाङ्गता भएको व्यक्ति
डुँडो, डुँडी	एम्प्युटी भएको व्यक्ति, शारीरिक अपाङ्गता भएको व्यक्ति, हात वा खुट्टा नभएको व्यक्ति
हेमोफिलिक	हेमोफिलियायुक्त व्यक्ति
बौलाहा, पालग, अर्धपालग, साइको	मनोसामाजिक अपाङ्गता भएको व्यक्ति
कुष्ठरोगी	कुष्ठ प्रभावित व्यक्ति
बाखो	भकभके अपाङ्गता भएका व्यक्ति
म्युट	बोलाइ सम्बन्धी अपाङ्गता भएको व्यक्ति
डल्ले, डल्ली	होचापुड्का



(ख) दिइएको सचित्र तालिका र शब्दावली सादा पानामा बनाएर ठाउँ ठाउँमा टाँस्नुहोस् । अपाङ्गता भएका व्यक्तिलाई मर्यादित शब्द प्रयोग गर्नुहोस् र अरूलाई पनि त्यस्ता शब्दको प्रयोग गर्न अनुरोध गर्नुहोस् ।



अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूलाई सम्बोधन गर्दा मर्यादित शब्दहरूको प्रयोग गरौं

अपमानजनक ❌

मर्यादित ✅

लुलो, कुँजो, लङ्गडो, खोरण्डो, वाउन्नवीर, वाम्पुङ्के, डुँडो

शारीरिक अपाङ्गता

लठेब्रो, गोज्याङ्गो, सुस्त मनस्थिति

बौद्धिक अपाङ्गता

खुँडे

शारीरिक अपाङ्गता

कानो, अन्धो

न्यून दृष्टियुक्त, दृष्टिबिहिन

हकला

भकभके, स्वर बोलाइ सम्बन्धी अपाङ्गता

अन्धो-लाटो

श्रवण दृष्टिविहीन

पालग, बहुला

मनोसामाजिक अपाङ्गता

बहिरो, वक्क लाटो

बहिरा व्यक्ति



(इ) अभिभावकसँग सहयोग लिएर तपाईंको समुदायमा अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूको विवरण कापीमा तयार गर्नुहोस् । उहाँहरूको क्षमतालाई मर्यादित शब्द प्रयोग गरेर एक एक अनुच्छेद लेख्नुहोस् । अभिभावकलाई सुनाउनुहोस् ।

## २५.२. प्रतिशत



उदाहरण हेरी दिइएको प्रतिशतसम्बन्धी समस्या समाधान गर्नुहोस् । यस्तै खाले ३ ओटा हिसाबको समस्या तयार गर्नुहोस् । त्यसलाई पनि हल गरेर अभिभावकलाई देखाउनुहोस् । सम्भव भए शिक्षकलाई पनि देखाउनुहोस् :

उदाहरण :

100 को 20% कति हुन्छ ?

यहाँ, 100 को 20% =  $100 \times \frac{20}{100} = 20$  हुन्छ ।

1. 200 को 15% कति हुन्छ ?	2. 550 को 20% कति हुन्छ ?
3. 1000 को 25% कति हुन्छ ?	4. 600 को 50% कति हुन्छ ?

5. कक्षा 6 को अन्तिम परीक्षामा सुमनले 800 पूर्णाङ्कमा 90% अङ्क प्राप्त गरेका रहेछन् । उनले कति अङ्क प्राप्त गरेछन् ?

6. ....

7. ....

8. ....

### २५.३. सङ्केत



दिइएको तालिकामा पेरियोडिक टेबलमा (periodic table) भएका पहिलो २० ओटा तत्वहरूको नाम नेपाली भाषामा लेखिएको छ । उदाहरणमा लेखिएको जस्तै अरू तत्वहरूको पनि अङ्ग्रेजी नाम र सङ्केत लेख्नुहोस् । यसका लागि पेरियोडिक टेबलको सहायता लिन सक्नुहुन्छ :

क्र.सं.	तत्वको नाम	अङ्ग्रेजी नाम	सङ्केत
१	हाइड्रोजन	Hydrogen	H
२	हेलियम		
३	लिथियम		
४	बेरिलियम		
५	बेरोन		
६	कार्बन		
७	नाइट्रोजन		
८	अक्सिजन		
९	फ्लोरिन		
१०	नियोन		
११	सोडियम		
१२	म्याग्नेसियम		
१३	एलुमिनियम		
१४	सिलिकन		
१५	फोस्फोरस		
१६	सल्फर		
१७	क्लोरिन		
१८	आर्गन		
१९	पोट्यासियम		
२०	क्याल्सियम		

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





## 26.1. Letter to my friend



### A. Read the following letter.

Prithvi Chowk,  
Tinau Path,  
Kalika Nagar.  
17 June 2020

Dear Shiva,

We are having a party from 5 p. m. to 9 p.m. on Friday in our new house. We do hope you will come. It's easy to find my new house. When you come to the Nagar, look for the Tinau Path and we are the second house in the left from the Prithvi Chowk. It's a black and white house with a wooden gate and a thatched roof. You can park your bike in front of the house.

Best wishes,  
Deva



### B. Write a reply letter to tell Deva that you will not join the party. Mention him to stay safe from the COVID-19.

Dear Deva,

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## २६.२. हाम्रो धार्मिक संस्कार



(क) दिइएको गीतलाई घरपरिवारका सबै जना मिलेर लय हालेर गाउनुहोस् । गीतमा भएका मुख्य मुख्य सन्देश दिने शब्दहरूलाई चिह्न लगाउनुहोस् । त्यसका बारेमा अभिभावकसँग कुराकानी गर्नुहोस् :

**गीत: सय थरी बाजा एउटै ताल.....**

हो हो हो हो ..... हो हो हो हो .....कोरस

**केटा :** सय थरी बाजा एउटै ताल

सय थरी गोडा एउटै चाल

मेची काली सिङ्गै ढिको

साभ्ना हाम्रो ज्यान नेपाल

**केटी :** सय थरी बाजा एउटै ताल

सय थरी गोडा एउटै चाल

मेची काली सिङ्गै ढिको

साभ्ना हाम्रो ज्यान नेपाल

**दुवै :** सय थरी बाजा एउटै ताल

**कोरस**

सय थरी बाजा एउटै ताल

सय थरी गोडा एउटै चाल

**केटी :** सय थरी नै हो जाति र जात

नाचौँ यसरी एकै साथ

**दुवै :** सय थरी नै हो जाति र जात

नाचौँ यसरी एकाई साथ

**केटी :** सय थरी नै हो जाति र जात

नाचौँ यसरी एकै साथ

**दुवै :** भुम्छन् जसरी लसरी पसरी

एउटै रुखका सय थरी पात

हो हो हो हो ..... हो हो हो हो .....

**दुवै :** सय थरी बाजा एउटै ताल

सय थरी गोडा एउटै चाल

सब हो एउटै हामी नेपाली

एउटै हाम्रो ज्यान नेपाल

सय थरी बाजा एउटै ताल

हो हो हो हो ..... हो हो हो हो .....

**केटा :** चोट मलाई पर्दामा

दुख्छ भने यदि तिम्रो ज्यान

कोरस

चोट मलाई पर्दामा

दुख्छ यदि भने तिम्रो ज्यान

**केटा :** चोट मलाई पर्दामा

दुख्छ यदि भने तिम्रो ज्यान

**दुवै :** त्यही हो त्यति हो नेपालीको

राष्ट्रियताको मूल निशान

हो हो हो हो ..... हो हो हो हो .....

**दुवै :** सय थरी बाजा एउटै ताल

सय थरी गोडा एउटै चाल

यही अभिमानी शिर उचाली

हाँसी रहोस् उच्च हिमाल

**दुवै :** सय थरी बाजा एउटै ताल

सय थरी गोडा एउटै चाल

मेची काली सिङ्गै ढिको

साभ्ना हाम्रो ज्यान नेपाल

सय थरी बाजा एउटै ताल

हो हो हो हो ..... हो हो हो हो .....

रचना : दुर्गालाल श्रेष्ठ,



(ख) तपाईं बस्नुभएको समुदायमा कुन कुन धर्म मान्ने मानिसहरू हुनुहुन्छ ? उहाँहरूले मनाउने कुनै एक एक ओटा मुख्य चाडपर्व र मनाउने तरिका लेख्नुहोस् । यसका लागि अभिभावकको पनि सहयोग लिनुहोस् :

धर्म संस्कार	चाडपर्व	मनाउने तरिका

## २६.३. कार्बन तत्वको परमाणुको नमुना निर्माण



दिइएको विधिअनुसार कार्बन तत्वको नमुना (मोडेल) तयार गर्नुहोस् :

### आवश्यक सामग्री

रङ्गीन धागो, थर्मोकोलका मालाका बल (डल्लाहरू) वा गुच्चाहरू, बाक्लो कागज, कैंची, गम वा ग्लु, रड, मार्कर वा साइनपेन वा कलम

### विधि

- सेलहरूमा कार्बनको इलेक्ट्रोन रहने स्थान पहिचान गर्नुहोस् अर्थात् कार्बनको परमाणु सङ्ख्या 6 हो भने यसको पहिलो र दोस्रो कक्षामा क्रमशः 2 ओटा र 4 ओटा इलेक्ट्रोनहरू रहन्छन् भन्ने कुरामा जानकारी हुनुहोस् ।
- एउटा बाक्लो (कालो वा खैरो, हरियो वा कुनै गाढा रङको) कार्डबोर्ड वा कागज लिएर कम्पास र पेन्सिलको मदतले यसको बिचमा उपयुक्त साइजको तीन ओटा घेरा कोर्नुहोस् ।
- पहिलो, दोस्रो र तेस्रो घेरामा एउटै रङको धागो टाँसेर क्रमशः न्युक्लियस (nucleus) तथा परमाणुका पहिलो र दोस्रो कक्षहरू (K and L orbit or shell) बनाउनुहोस् ।
- सबैभन्दा भित्रको घेराभित्र थर्मोकोलका 12 ओटा बलहरू आपसमा मिलाएर ग्लु वा फेविकोलले टाँसेर न्युक्लियस बनाउनुहोस्, जसमध्ये 6 ओटा बलहरूलाई आफूलाई मन परेको एउटा रङ लगाई (+) चिह्न दिएर प्रोटोन (protons) जनाउनुहोस् ।
- बाँकी अरू 6 ओटा बलहरूलाई अर्को रङ लगाई चिह्न ( $n^0$ ) न्युट्रोन (neutron) जनाउनुहोस् ।
- दोस्रो घेरामा 2 ओटा र तेस्रो घेरामा 4 ओटा बलहरू समान दुरीको फरकमा टाँसेर कुनै मन परेको रङ लगाई (-) चिह्न दिएर इलेक्ट्रोन (electrons) जनाउनुहोस् ।
- यसरी तयार पारिएको कार्बन तत्वको परमाणुको मोडेलबारे अभिभावकसँग छलफल गर्नुहोस् र अध्ययन गर्ने कोठामा टाँस्नुहोस् ।



### सम्झनुपर्ने कुरा

- तत्वको सबैभन्दा सानो कणलाई परमाणु (atom) भनिन्छ । यसलाई भौतिक तथा रासायनिक तरिकाबाट फेरी टुक्रा गर्न सकिँदैन । एउटै तत्वका परमाणुहरू समान हुन्छन् भने भिन्न तत्वका परमाणुहरू फरक हुन्छन् । तत्वको परमाणुमा तीनओटा उपपरमाणविक कणहरू (sub-atomic particles) रहेका हुन्छन् । ती हुन् : इलेक्ट्रोन (electrons), प्रोटोन (protons) र न्युट्रोन (neutron) । कार्बन तत्वको परमाणु सङ्ख्या 6 रहेको हुन्छ, जसमा इलेक्ट्रोन (electrons), प्रोटोन (protons) र न्युट्रोन (neutron) को सङ्ख्या पनि 6 नै रहेको छ ।
- इलेक्ट्रोन (electrons), प्रोटोन (protons) र न्युट्रोन (neutron) जनाउने फरक रङको प्रयोग गर्नुपर्छ । प्रयोग गरिएका डल्लाहरू र कक्ष जनाउने धागो राम्ररी टाँसिनुपर्छ ।

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



## २७.१. वर्णविन्यास



दिइएको उदाहरण पढ्नुहोस् । यस सामग्रीमा भएका पाठ र क्रियाकलापहरूबाट उदाहरणमा दिए जस्तै १०, १० ओटा शब्द खोजेर लेख्नुहोस् । पढेर अभिभावकलाई सुनाउनुहोस् :

ह्रस्व इकार	दीर्घ इकार	ह्रस्व उकार	दीर्घ उकार
प्रस्तुति	लट्ठी	भिनाजु	आफू



(क) दिइएको उदाहरण जस्तै उपयुक्त शब्द छानेर लेख्नुहोस् । अभिभावकलाई देखाएर अरू पनि यस्तै शब्दहरू थप्नुहोस् ।

केरा : थम्बा	उखु :	..... : रुख
मकै :	..... : लिङ्गा	फर्सी :
..... : चाङ्गा	माटो : .....	पराल :

बाँस, दाउरा, कटहर, बोट, कुनिउँ, ढिस्को, भाल, लाँक्रो,



(ख) दिइएका बोलाइ र लेखाइका फरक शब्दहरू पढेर सुनाउनुहोस् । लेखाइमा खाली भएका शब्दहरू पूरा गर्नुहोस् । सबै शब्दहरू अभिभावकलाई सुनाउनुहोस् । यस्तै अरू ६ ओटा शब्द खोजेर कापीमा लेख्नुहोस् :

बोलाइ	लेखाइ	बोलाइ	लेखाइ
इस्टदेव	इष्टदेव	साम्स्कृतिक	सांस्कृतिक
नेत्रित्त्व	नेतृत्व	जिबन्	जीवन
पर्यटक्	पर्यटक	बैदिक्	वैदिक
भासिक्	भाषिक	बिगत	विगत
कुन्ड	कुण्ड	पिण्डेश्वर	पिण्डेश्वर
मनोरन्जन्	मनोरञ्जन	पश्चिमान्चल	पश्चिमाञ्चल
पुरस्क्रित		पुन्ज	
द्विस्ति		क्रियासिल्	

## २७.२. पानीको अणुको नमुना



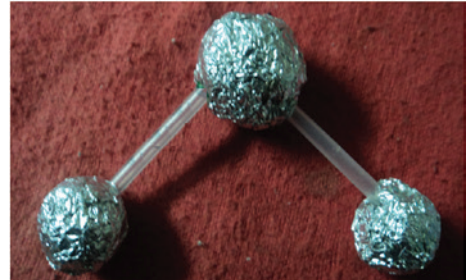
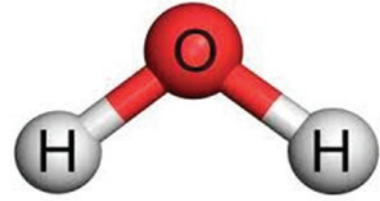
तल दिइएको विधिअनुसार पानीको अणुको बनावटको नमुना (मोडेल) तयार गर्नुहोस् :

### आवश्यक सामग्री

आलमोनियमको पत्र, कागज, बलपेनको रिफिल, कैंची, चक्कु, गम वा ग्लु, रड, मार्कर वा साइनपेन वा कलम

### विधि

- पानीको अणुसूत्रको बनोट पहिचान गर्नुहोस् । जस्तै : पानीको अणुसूत्र  $H_2O$  हुन्छ, जसमा दुईओटा हाइड्रोजन र एउटा अक्सिजनका परमाणुहरू बोनडले जोडिएका हुन्छन् ।
- पुरानो कागज मोडेर दुईओटा बराबर साइजका र एउटा अलि ठुलो गोलाकार डल्ला बनाउनुहोस् ।
- प्रत्येक डल्लालाई आलमोनियमको पत्र वा अन्य कुनै वस्तुले समान सतह हुने गरी ढाक्नुहोस् ।
- तीन इन्च जति लम्बाइका दुईओटा बलपेनको रिफिलका टुक्रा लिनुहोस् ।
- ठुलो गोलाकार डल्लोलाई अक्सिजन मानी चित्रमा देखाए भैं करिब  $105^\circ$  को फरकमा प्वाल पारी रिफिलका टुक्राहरू बोनडका रूपमा गाड्नुहोस् ।
- प्रत्येक रिफिलका टुक्राका छेउमा साना साइजका गोलाकार डल्लाहरूलाई हाइड्रोजनका परमाणुका रूपमा जोड्नुहोस् ।
- यसरी  $H_2O$  अणुको त्रिआयामिक (three dimensional) संरचना वा मोडेल तयार गर्न सकिन्छ, जसमा अक्सिजन र हाइड्रोजनका परमाणुहरू जनाउन छुट्टाछुट्टै रड लगाउन पनि सकिन्छ ।
- यसरी नै अरू विभिन्न अणुको निर्माण गर्न सकिन्छ । जस्तै : कार्बन र अक्सिजन मिली कार्बनडाइअक्साइड बन्छ ।  $C + O_2 \rightarrow CO_2$



### सम्झनुपर्ने कुरा

- छुट्टै अस्तित्वमा रहन सक्ने तत्त्व तथा यौगिकको सबैभन्दा सानो कणलाई अणु (molecule) भनिन्छ । यसलाई भौतिक वा सामान्य तरिकाबाट फेरी टुक्रा गर्न सकिँदैन । एउटै तत्त्व वा यौगिकका अणुहरू समान हुन्छन् भने भिन्न तत्त्व वा यौगिकका अणुहरू फरक हुन्छन् । तत्त्व वा यौगिकका अणुहरूलाई सङ्केत सूत्र वा अणुसूत्रद्वारा जनाइन्छ ।
- पानी एउटा यौगिक हो जसको अणुसूत्र  $H_2O$  हुन्छ । यसमा दुईओटा हाइड्रोजन र एउटा अक्सिजनका परमाणुहरू बोनडले जोडिएका हुन्छन् ।

### १७.३. प्रतिशत



उदाहरणमा दिइएको प्रतिशत निकाल्ने हिसाब हेर्नुहोस् । यसरी नै दिइका हिसाबको प्रतिशत निकाल्नुहोस् । यस्तै खाले ३ ओटा हिसाबको समस्या तयार गर्नुहोस् । त्यसलाई पनि हल गरेर अभिभावकलाई देखाउनुहोस् । सम्भव भए शिक्षकलाई पनि देखाउनुहोस् :

#### उदाहरण

20 को 10 कति % हुन्छ ?

20 को 10 लाई भिन्नमा लेख्दा  $\frac{10}{20}$  हुन्छ ।

$\frac{10}{20}$  लाई % मा बदल्दा  $\frac{10}{20} \times 100\% = 50\%$  हुन्छ ।

∴ 20 को 10 भनेको 50% हुन्छ ?

1. 50 को 15 कति % हुन्छ ?	2. 100 को 32 कति % हुन्छ ?
3. 250 मा 50 कति % हुन्छ ?	4. 500 जनामा 150 कति % हुन्छ ?

5. रमेशले 50 पूर्णाङ्क गणितको परीक्षामा 35 अङ्क ल्याएछन् भने उनले कति प्रतिशत ल्याएछन् ?

6. ....

7. ....

8. ....

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



## 28.1. Speaking Cards



**A. Read the questions given in the box below. Identify difficult words and ask meaning with your sister or brother or teacher.**

### FOOD

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

### ANIMAL

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

### FRIEND

Who is your best friend and why?  
Are you honest with friend?  
Does 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 your parents?  
Have you ever cooked food at home?  
Have you ever washed clothes?

### HEALTH

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



**B. Pair with your sister/brother or a friend. Read the questions given in the boxes together. One person asks a question, and another gives an answer. Change the role when you finished all the questions.**



## १८.१. प्रतिशत



उदाहरणमा दिइएको हिसाब हेर्नुहोस् । यसरी नै दिइएका हिसाब गर्नुहोस् । यस्तै खाले २ ओटा हिसाबको समस्या तयार गर्नुहोस् । त्यसलाई पनि हल गरेर अभिभावकलाई देखाउनुहोस् । सम्भव भए शिक्षकलाई पनि देखाउनुहोस् :

### उदाहरण

कति रुपियाँको 20% ले रु 450 हुन्छ ?

यहाँ, आवश्यक रुपियाँलाई X मानौं ।

X को 20% = रु.450

अथवा,  $X \times \frac{20}{100} = \text{रु.450}$

अथवा,  $X \times \frac{1}{5} = \text{रु.450}$

अथवा,  $X = 5 \times \text{रु.450}$

$X = \text{रु. 2250}$

∴ रु. 2250 को 25% ले रु.450 हुने रहेछ ।

1. कतिको 30% ले 40 हुन्छ ?	2. कति रुपियाँको 15% ले रु.50 हुन्छ ?
3. कति किलोमिटरको 20% ले 200 किलोमिटर हुन्छ ?	4. कति लिटरको 50% ले 600 लिटर हुन्छ ?



5. सुन्तलीको सुरु तलबमा 15% वृद्धि हुँदा रु. 4500 वृद्धि भएछ भने सुरु तलब कति रहेछ ? पत्ता लगाउनुहोस् ।

## १८.३. हाम्रो सामाजिक संस्कार



(क) दिइएको हाम्रो सामाजिक संस्कार पाठको अंश पढेर अभिभावकलाई सुनाउनुहोस् । हाम्रो संविधान २०७२ मा यस सम्बन्धी भएको व्यवस्थालाई पुनः एकपटक पढेर अभिभावकलाई बुझाउनुहोस्

### हाम्रो सामाजिक संस्कार

एउटा निश्चित क्षेत्रभित्र बसोबास गर्ने व्यक्तिहरूको समूहलाई समाज भनिन्छ । समाजलाई चिनाउने एउटा मुख्य आधार सामाजिक संस्कार पनि हो । नेपालीहरूका आआफ्ना धार्मिक, सांस्कृतिक तथा सामाजिक परम्परा छन् । ती परम्परामा आधारित रीतिस्थिति, मूल्य र मान्यता पनि फरक फरक छन् । तिनै रीतिस्थिति, मूल्य र मान्यतामा आधारित भएर हामी नेपाली विभिन्न धर्महरू मान्छौं । आआफूले मानिआएका धार्मिक प्रक्रिया र तरिकाहरू पनि भिन्नाभिन्नै रहेका छन् । यस्ता प्रक्रिया र तरिकालाई हाम्रो समाजमा संस्कार भन्ने चलन छ । सामान्यतया मानसिक र शारीरिक शुद्धताका लागि गरिने धार्मिक कार्यहरू नै संस्कार हुन् । यी संस्कार जातिअनुसार भिन्न भिन्न रूपमा पाइन्छन् ।

जन्म संस्कार, बाल्यकालका संस्कार, शैक्षिक संस्कार, विवाह संस्कार, मृत्यु संस्कार आदि हाम्रा संस्कृतिका प्रमुख पक्ष हुन् । हाम्रो राष्ट्र विभिन्न जातजाति, भाषा, संस्कृति र सभ्यताको साझा फूलबारी हो । “प्रत्येक व्यक्तिलाई प्रचलित सामाजिक एवम् सांस्कृतिक परम्पराको मर्यादा राखी परापूर्वदेखि चलिआएको आफ्नो धर्मको अवलम्बन, अभ्यास र संरक्षण गर्ने हक हुने छ । तर कसैले कसैको धर्म परिवर्तन गराउन पाउने छैन र एक अर्काको धर्ममा खलल पार्ने गरी कुनै काम, व्यवहार गर्न पाइने छैन । प्रत्येक धार्मिक सम्प्रदायलाई कानूनबमोजिम आफ्नो स्वतन्त्र अस्तित्व कायम राखी आफ्नो धार्मिक स्थल र धार्मिक गुठीको सञ्चालन र संरक्षण गर्ने हक हुने छ ।” यो हाम्रो संविधानमा उल्लेख गरिएको कुरा हो ।



(ख) माथिको पाठको अंशबाट मुख्य मुख्य कुरा कापीमा टिपोट गरी दिइएको ढाँचामा एउटा समाचार तयार गर्नुहोस् । यसका लागि रेडियो टिभीबाट प्रसारण हुने समाचार पनि सुन्नुहोस् । तपाईंले तयार गरेको समाचारलाई रेडियो टिभीमा जस्तै गरेर घरपरिवारका सदस्यहरूलाई समाचार सुनाउनुहोस् :

यो ..... रेडियो/टिभी

.....(तपाईंको नाम) बाट सुन्नुहोस् समाचार

आजको मुख्य समाचार :

- 
- 

अब सुन्नुहोस् पूरा समाचार .....

आजको मौसम .....

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



## १५.१. पाक किताब निर्माण



अभिभावकको सहयोगमा भान्सामा खाना (दाल, भात र तरकारी) वा अन्य कुनै खानेकुरा पकाउन सिक्नुहोस् र पकाउँदा प्रयोग भएका सामग्री, सामग्रीको परिमाण तथा पकाउने विधि उल्लेख गर्दै चित्रसहितको सानो पाक (पकाउने प्रक्रिया) किताब तयार गर्नुहोस् । तयार भएको सामग्रीलाई विद्यालय खुलेपछि शिक्षकलाई देखाउनुहोस् ।

(यसका लागि नयाँ कापी नभएमा पुराना कापीका खाली पानाहरू च्यातेर स्टिच वा धागोले सिएर पनि बनाउन पनि सकिन्छ ।)

## १५.२. नाफा र नोक्सान



(क) तपाईंको घरमा पसलबाट किनेर ल्याउने कुनै ३ ओटा वस्तुको नाम कापीमा लेख्नुहोस् । नजिकै पसल भए अभिभावकको सहयोगमा पसलमा गएर उक्त ३ ओटै वस्तुको किनेको मूल्य र बेच्ने मूल्य सोधेर आउनुहोस् । उक्त वस्तुहरूमा पसलले नाफा र नोक्सान के गरेको रहेछ, कापीमा हिसाब गरेर देखाउनुहोस् । दिइएको विषयवस्तु तथा उदाहरण पढेर सुनाउनुहोस् :

कुनै व्यक्तिले एउटा मूल्यमा सामान खरिद गरी अर्को मूल्यमा सो सामान बिक्री गर्दा बेचेको मूल्य किनेको मूल्यभन्दा थोरै वा धेरै हुन जान्छ । 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 नाफा हुन्छ ।

1. बिक्रय मूल्य > क्रय मूल्य भएमा नाफा हुन्छ ।

$$\text{नाफा} = \text{बिक्रय मूल्य} - \text{क्रय मूल्य}$$

2. क्रय मूल्य > बिक्रय मूल्य भएमा नोक्सान हुन्छ ।

$$\text{नोक्सान} = \text{क्रय मूल्य} - \text{बिक्रय मूल्य}$$

**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 ।

### उदाहरण :

कृष्णले एउटा खेलौना रु. 400 मा किनेर रु. 350 मा बिक्री गर्‍यो । उसलाई नाफा वा नोक्सान के भयो होला ? यहाँ, किनेको मूल्यभन्दा बिक्री मूल्य थोरै छ । त्यसैले उसलाई नोक्सान भयो ।

अतः नोक्सान = क्र.मू. – बि.मू.

$$= \text{रु.}400 - \text{रु.}350 = \text{रु.}50$$

अतः कृष्णले 50 रुपियाँ घाटा खाएर बेचेको रहेछ ।

यदि कृष्णले रु. 400 मा किनेर रु. 500 मा बेचेको भए नाफा वा नोक्सान के हुन्थ्यो ?

नाफा हुन्थ्यो किनभने किनेको मूल्यभन्दा बिक्री मूल्य बढी छ,

नाफा = बि.मू. – क्र.मू.

$$= \text{रु.}500 - \text{रु.}400 = \text{रु.}100$$



(ख) दिइएका अवस्थामा नाफा वा नोक्सान के होला ? पत्ता लगाउनुहोस् । यस्तै अरू २ ओटा हिसाब बनाएर कापीमा हल गर्नुहोस् । अभिभावकलाई देखाएर बुझाउनुहोस् :

- क्र.मू. = रु. 250 र बि.मू. = रु. 300
- क्र.मू. = रु. 500 र बि.मू. = रु. 475
- क्र.मू. = रु. 630 र बि.मू. = रु. 600
- क्र.मू. = रु. 1550 र बि.मू. = रु. 2000
- पसलेले रामलाई रु. 1500 मा किनेको एक जोर जुत्ता रु. 1750 मा बिक्री गरेछन् भने पसलेलाई कति रुपियाँ नाफा वा नोक्सान भएछ ? पत्ता लगाउनुहोस् ।

### १५.३. संतृप्त, असंतृप्त र अतिसंतृप्त घोल



उल्लिखित विधिको प्रयोग गरी असंतृप्त, संतृप्त र अति संतृप्त घोल बनाउनुहोस् :

#### आवश्यक सामग्री

साना गिलास तीनओटा, पानी, चम्चा, नुन, स्टोभ वा ग्याँस

#### विधि

- तीनओटा साना गिलास लिनुहोस् र ती गिलासमा आधाभन्दा केही कम र बराबर पानी लिनुहोस् । (करिब ७ चम्चा पानी बराबर एक चम्चा नुन)
- एक एक चम्चा नुन तीन ओटै गिलासमा राखेर चलाएर घोलनुहोस् ।
- अब दोस्रो र तेस्रो गिलासमा मात्र नुन थप्दै चलाउँदै जानुहोस् ।
- केही समयपछि नुन घोलिन बन्द हुन्छ ।
- अब तेस्रो गिलासमा भएको घोललाई केहीबेर तताउनुहोस् । त्यसमा घुलिन बाँकी नुन घुल्न थाल्छ ।
- फेरी तेस्रो गिलासमा केही नुन थप्नुहोस् र घोलनुहोस्, घुलिन्छ ।
- नुन थप्दै चलाउँदै जाँदा फेरि नुन घुल्न छोड्छ ।
- तीन ओटै गिलासमा एक एक ढिक्का नुन राख्नुहोस् ।
- अवलोकन गर्नुहोस् र आफ्नो कापीमा के भयो टिप्नुहोस् ।

#### सम्झनुपर्ने कुरा

- दुई वा दुईभन्दा बढी पदार्थहरू समान रूपले मिसिएर बनेको मिश्रणलाई घोल भनिन्छ । यो घोलक (पानी) र घुलित पदार्थ (नुन) मिसिएर बनेको हुन्छ । यसलाई घुलित पदार्थको घुल्ने क्षमताको आधारमा तीन भागमा विभाजन गर्न सकिन्छ : असंतृप्त, संतृप्त र अति संतृप्त घोल ।
- कुनै निश्चित तापक्रममा घोलमा थप घुलित पदार्थ घुलाउन सक्ने घोललाई असंतृप्त घोल (unsaturated) भनिन्छ । कुनै निश्चित तापक्रममा थप घुलित पदार्थ घुलाउन नसक्ने घोललाई संतृप्त घोल (saturated) भनिन्छ भने निश्चित तापक्रममा कुनै बाह्य शक्ति (ताप) का कारण चाहिनेभन्दा बढी घुलित पदार्थ घोलिएको घोललाई अति संतृप्त घोल (super saturated) भनिन्छ ।
- माथिको प्रयोगमा पहिलो गिलासमा राखिएको घोलमा नुन अझ घुलिने हुँदा यसलाई असंतृप्त घोल, दोस्रो गिलासमा नुनको ढिक्कामा केही फरक नआएको हुँदा संतृप्त घोल र तेस्रो गिलासमा नुनको ढिक्काको आकार बढ्दै गएको हुँदा अति संतृप्त घोल हो भनी निष्कर्ष निकाल्न सकिन्छ ।

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



## ३०.१. निपाद



दिइएका वाक्यहरू पढेर सुनाउनुहोस् । गाढा अक्षरहरूमा लेखिएका निपातहरूलाई कापीमा लेख्नुहोस् :

मैले पनि पोखरा घुमेको छु ।

तिमी कहाँ कहाँ घुमेका छौ नि ?

आज चाहिँ नेपालीका पाठहरू पढेर सुनाउनु पो पन्थो ।

यस्ता निपात अरू पनि छन् । लौ, पो, त, नि, रे, अरे क्यारे, ब्यारे, ल, ला, लौ, नै, न, मात्र, चाहिँ निपात शब्द हुन् ।



(क) दिइएको सातदिने सभा पाठको अंश पढेर सुनाउनुहोस् । यस अनुच्छेदमा भएका निपाद शब्दहरूलाई गोलो घेरा लगाउनुहोस् र टिप्नुहोस् :

### सातदिने सभा

सागर र गङ्गाले यसरी कुरा गरेको दिन बेलुकादेखि नै केही दिन लामो भरी पन्थो । यो भरी रोकिँदा नरोकिँदै पाटीको छानो गर्ल्यामगुर्लुम भत्कियो । पाटी भत्केको देखेर गङ्गाले भनी, “हेर्नुहोस् दाइ, छानो त भत्कहालेछ !” सागरले एकपल्ट मुन्टो फर्काएर पाटीतिर हेर्‍यो । पाटीको छानो भताभुङ्ग भएको देख्यो । उसले केही भनेकै थिएन । फेरि गङ्गाले भनी, “कसरी भत्केछ हगि दाइ?” सागरले फेरि भन्यो, “भत्के के भो त, हाम्रो घर होइन । गङ्गाले भनी, “हाम्रो घर नभए पनि बाटामा हिँड्दा, पानी पर्दा दौडँदै गएर ओत लागेर बस्न पाइन्थ्यो । यसरी कतिपल्ट बसेका थियौं, होइन र ?” सागरले भन्यो, “हुन त हो तर अब नबसौंला, भएन र ?” बहिनीले भनी, “सानो पानी परे त नबसौंला, मुसलधारे पानी पर्दा पनि नबस्ने ?” सागरले भन्यो, “बस्ने ठाउँ नभएपछि मुसलधारे पानी परे पनि नबस्ने, सिमसिमै पानी परे पनि नबस्ने । छिटो छिटो दौडँदै घर पुग्न बल गर्ने ।”



(ख) दिइएका सबै निपाद शब्द राखेर एउटा छोटो कुराकानी तयार गर्नुहोस् । तपाईंले तयार गर्नुभएको कुराकानी अभिभावकलाई सुनाउनुहोस् :

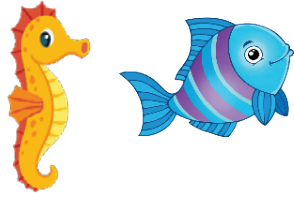
लौ, पो, त, नि, रे, अरे क्यारे, ब्यारे, ल, ला, लौ, नै, न, मात्र, चाहिँ

## ३०.२. ढाड भएका जनावरहरू



(क) दिइएका वर्गीकरण पढ्नुहोस् । ढाड भएका जनावरहरूको बारेमा ज्ञान हासिल गर्नुहोस् :

### ढाड भएका जनावरहरू (Vertebrates)



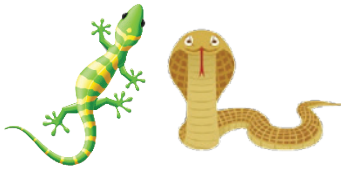
#### माछा वर्ग (Pisces)

- चेप्टो, लाम्चो र कल्लाले ढाकेको शरीर हुने
- पानीमा बस्ने
- फिनको सहायताले पौडिने
- श्वास फेर्ने
- फुल्काहरू (gills) हुने
- चिसो रगत हुने
- फुल पार्दछन्



#### उभयचर (Amphibia)

- छाला रसिलो र चिप्लो हुने
- फुल पार्ने
- चिसो रगत हुने
- चार ओटा हात खुट्टा (limbs) हुने
- चेपागाँडा अवस्थामा फुल्का (gills) र ठुलो भएपछि पानीमा रहँदा छाला तथा जमिनमा फोक्साले श्वास फेर्ने



#### सरिसृप (Reptilia)

- प्रायः घसेर हिँड्ने
- छाला सुख्खा र कडा कल्लाले ढाकिएको हुने
- चिसो रगत हुने
- मुटुमा तीनओटा कोठा हुने
- फोक्सोबाट सास फेर्ने
- जमिनमा फुल पार्ने



#### पक्षी वर्ग (Aves)

- शरीर भुत्ला र प्वाँखले ढाकिएको हुने
- फोक्सोबाट सास फेर्ने
- तातो रगत हुने
- मुटुमा चारओटा कोठा हुने
- हाडहरू हलुका र खोक्रा हुने
- फुल पार्ने



#### स्तनधारी (Mammalia)

- तातो रगत भएका हुने
- दुधका ग्रन्थी (mammary gland) हुने
- बच्चा जन्माउने र दुध चुसाएर हुर्काउने
- फोक्सोबाट सास फेर्ने
- एक जोडी बाह्य कान हुने





### 30.3. किनेको मूल्य कति ?



दिइएको क्रय मूल्य निकाल्ने तरिकाको उदाहरण हेर्नुहोस् । दिइएका समस्याहरू हल गरेर यस्तै २ ओटा हिसाबको समस्या बनाउनुहोस् । तपाईंले समाधान गरेको हिसाब अभिभावकलाई देखाएर उहाँहरूसँग भएको अनुभव सुन्नुहोस् :

उदाहरण :

बि.मू. = रु. 300 र नाफा = रु. 50 छ भने क्र.मू. कति हुन्छ ?

यहाँ,

बि.मू. = रु. 300

नाफा = रु. 50

क्र.मू. = ?

अब, हामीलाई थाहा छ,

नाफा = बि.मू. - क्र.मू.

अथवा, रु. 50 = रु. 300 - क्र.मू.

अथवा, क्र.मू. = रु. 300 - रु. 50 = रु. 250

∴ क्र.मू. = रु. 250

1. बि.मू. = रु. 300 र नाफा = रु. 20	2. बि.मू. = रु. 290 र नोक्सान = रु. 70
3. बि.मू. = रु. 650 र नोक्सान = रु. 100	4. बि.मू. = रु. 1000 र नाफा = रु. 180



5. पसलेले एउटा ज्याकेट रु. 1500 मा बिक्री गर्दा रु. 200 नोक्सान भएछ भने पसलेले उक्त ज्याकेट कतिमा किनेका रहेछन् ? पत्ता लगाउनुहोस् ।

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



## ३१.१. जातिगत संस्कार



दिइएको तालिकामा लेखेको जातिगत संस्कारहरू पढेर अभिभावकलाई सुनाउनुहोस् :

जाति	जन्म संस्कार	विवाह संस्कार	मृत्यु संस्कार	प्रमुख चाडपर्व
थारू	बच्चा जन्मेको छ देखि नौ दिनमा न्वारान	मागी, जारी र प्रेम विवाहको प्रचलन	शवलाई गाड्ने वा जलाउने	माघी (नयाँ वर्षका रूपमा) फागु आदि
मगर	११ देखि १५ दिनसम्ममा न्वारान	मामा चेली फुपू चेलोसँग विवाह मागी र जारी विवाह	१० देखि १३ दिन भित्रमा काजकिरिया	नाग पूजा, लुतो फाल्ने
तामाङ	तीन दिनपछि न्वारान छोरीको पाँच र छोराको छ महिनामा पास्नी	मागी र चोरी विवाह	शवलाई गाड्ने तीन दिन जुठो बार्ने र घेवा गर्ने	सोनाम ल्होसार, बुद्ध जयन्ती



(क) दिइएको तालिकामा तपाईंको समुदायमा बसोबास गर्ने जातजातिको विवरण तयार गरी जन्म, विवाह र मृत्यु संस्कार लेख्नुहोस् । यसैगरी मनाउने प्रमुख चाडपर्व पनि लेख्नुहोस् । यसका लागि अभिभावकको सहयोग लिनुहोस् :

जाति	जन्म संस्कार	विवाह संस्कार	मृत्यु संस्कार	प्रमुख चाडपर्व



(ख) आउने महिनाको भित्तेपात्रो हेर्नुहोस् । दिइएको समुदायको कुन कुन चाडपर्व उक्त महिनामा पर्ने रहेछ ? तालिकामा तयार गरी अभिभावकलाई सुनाउनुहोस् :

जाति	गते र पर्वको नाम	जाति	गते र पर्वको नाम
शेर्पा		मगर	
तामाङ		गुरुङ	
राई		बाहुन क्षेत्री	
लिम्बू		धिमाल	
थारू		यादव	
नेवार		अन्य	

## ३१.२. बिरुवाको वर्गीकरण



(क) देहायको बिरुवाको वर्गीकरण पढ्नुहोस् । फूल फुल्ने र नफुल्ने बिरुवाको बारेमा ज्ञान हासिल गर्नुहोस् :





(ख) तपाईंको घरवरिपरि बगैँचा, करेसाबारी, खेतबारीमा रोपिएका विभिन्न बिरुवाहरूको अवलोकन गरी दिइएको तालिकामा नाम लेख्नुहोस् । अवलोकन गर्न जाँदा आफ्नो अभिभावकलाई समेत साथै लैजानुहोस् । बिरुवाहरूको अवलोकन गर्दा बिरुवाको नाम थाहा नभएमा अभिभावकको सहयोग लिनुहोस् । यसरी सङ्कलन गरेका बिरुवाहरूको वर्ग, फूल फुल्ने वा नफुल्ने कस्ता बिरुवा हुन्, अभिभावकसँग छलफल गरी तालिकामा भर्नुहोस् :

क्र.सं.	फूलको नाम	वर्ग	फूल फुल्ने वा नफुल्ने बिरुवा
१	सयपत्री	एन्जियोस्पर्म	फूल फुल्ने बिरुवा
२	उनिउँ	टेरिडोफाइटा	फूल नफुल्ने बिरुवा
३			



(ग) माथि दिइएका वर्गीकरण फेरी पढ्नुहोस् । तपाईंले अवलोकन गरी सूची बनाउनुभएका फूलहरू सम्झनुहोस् । तपाईंको वरपर यदि चिसो र ओसिलो परेको ठाउँ, खोला, पोखरी छ भने त्यसमा रहेका बिरुवाहरू समेत अवलोकन गर्नुहोस् । फूल फुल्ने र नफुल्ने बिरुवाको फरक पत्ता लगाई तालिकामा भर्नुहोस् :

फूल फुल्ने बिरुवा	फूल नफुल्ने बिरुवा

### 31.3. My Crossword



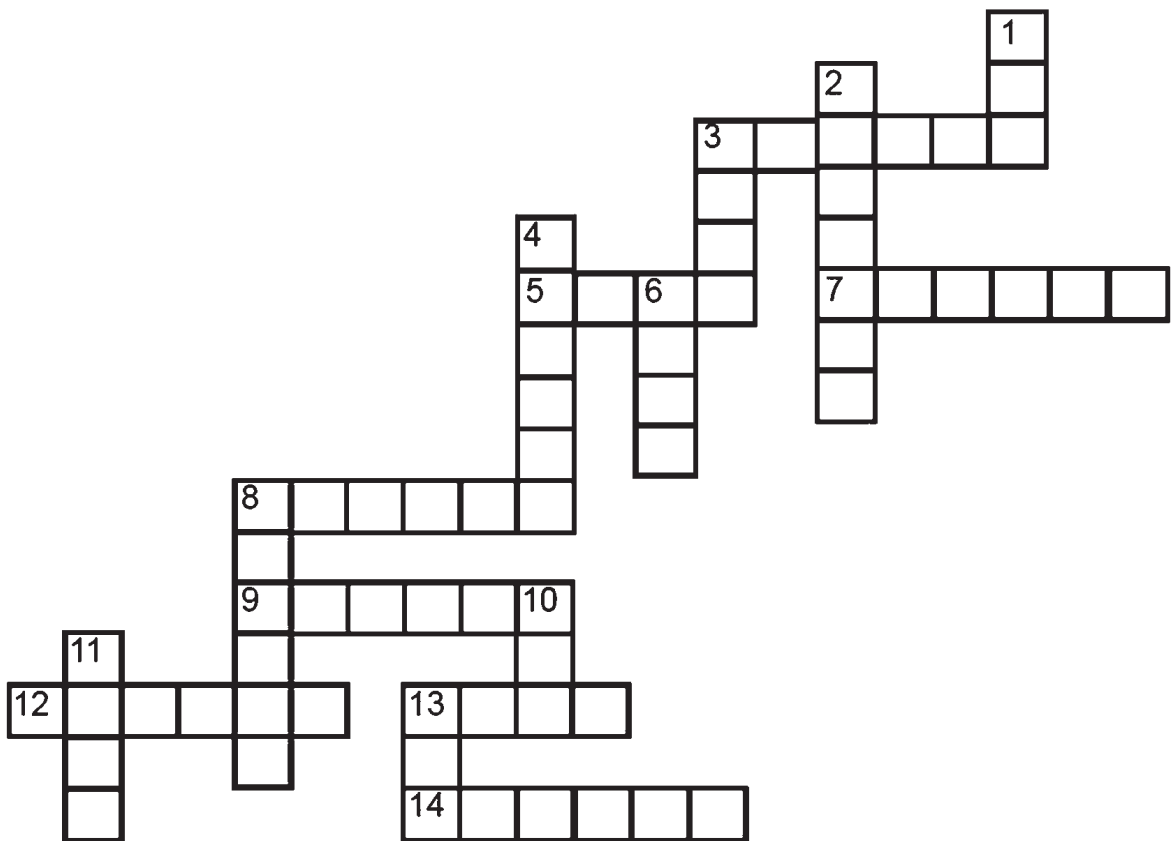
**A. Fill in the puzzle with the simple past tense form of the verbs in the clues.**

**Across:**

3. wait 9. stay 5. leave 12. cook 7. teach 13. make 8. walk 14. talk

**Down:**

1. have 8. wash 2. visit 10. do 3. go 11. ride 4. play 13. meet 6. fly



**B. Write 15 simple past tense forms of the verbs from the book.**


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



## ३२.१. संवाद लेखन



(क) दिइएको संवादको अंश पढ्नुहोस् । यस संवादमा मनोज र ललिता “घरको फूलबारी” शीर्षकमा कुराकानी गर्दै छन् । यसरी नै कुराकानीलाई बढाएर संवाद पूरा गरी आफ्ना अभिभावकलाई देखाउनुहोस् :

(जेठ महिना भएकाले तराईमा निकै गर्मी बढ्न थालेको छ । घरको फूलबारीमा बसेर दिदीभाइ कुराकानी गर्दै फूलबारीको छेउमा जाँदै छन् ।)

मनोज : दिदी आज हामी मिलेर फूलबारीको काम गरौं न ल !

ललिता : हुन्छ नि ! तर अति गर्मी छ । (सलले अनुहारको पसिना पुस्दै) सानो कुटो खोजौं न त !

मनोज : त्यही त । गर्मी अति छ । (कुटो खोज्न दिदीसँगै जाँदै) यहाँ रहेछ दिदी कुटो ।

ललिता : कुटो बोक । म अलिकति मल बोरामा हालेर लिएर आउँछु नि है ! (बोरा र पसनी हातमा लिएर मल भएतिर जाँदै)

मनोज : (कुटो लिएर फूलबारीतिर जाँदै) दिदी ! चाँडो गर्नु न । के के गर्ने ? मैले त जानिँनँ ।

ललिता : .....

मनोज : .....

ललिता : .....

मनोज : .....

ललिता : .....

मनोज : .....

ललिता : .....

मनोज : .....

ललिता : .....

मनोज : .....

ललिता : .....

मनोज : .....

(दुवै जना कुटो, बोरा, पसनी लिएर धारामा साबुनपानीले हात धोएर घरभित्र जान्छन् ।)



(ख) वनभोज जाँदाको खुसी, विद्यालयमा पुस्तकालय आदि शीर्षकमा संवाद तयार गरी अभिभावकलाई सुनाउनुहोस् ।

## ३२.२. बिक्री मूल्य कति ?



दिइएको बिक्री मूल्य निकाल्ने तरिकाको उदाहरण हेर्नुहोस् । दिइएका समस्याहरू हल गरेर यस्तै २ ओटा हिसाबको समस्या बनाउनुहोस् । तपाईंले समाधान गरेको हिसाब अभिभावकलाई देखाएर उहाँहरूसँग भएको अनुभव सुन्नुहोस् :

उदाहरण :

क्र.मू. = रु. ३०० र नाफा = रु. ५० छ भने बि.मू. कति हुन्छ ?

यहाँ,

क्र.मू. = रु. ३००

नाफा = रु. ५०

बि.मू. = ?

अब, हामीलाई थाहा छ,

नाफा = बि.मू. - क्र.मू.

अथवा, रु. ५० = बि.मू. - रु. ३००

अथवा, बि.मू. = रु. ३०० + रु. ५० = रु. ३५०

∴ बि.मू. = रु. ३५०

1. क्र.मू. = रु.३०० र नाफा = रु.२०	2. क्र.मू. = रु.२९० र नोक्सान = रु.७०
3. क्र.मू. = रु.६५० र नोक्सान = रु.१००	4. क्र.मू. = रु.१००० र नाफा = रु.१८०



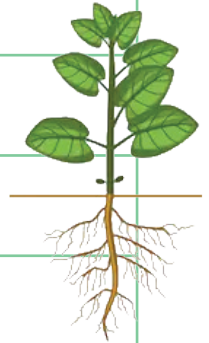
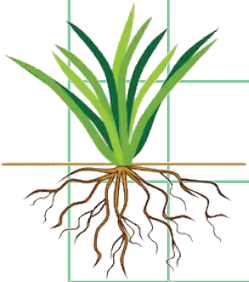
5. पसलेले एउटा ज्याकेट रु. १५०० मा किनेर रु. २०० नोक्सान हुने गरी बिक्री गरेछन् भने पसलेले उक्त ज्याकेट कतिमा बेचेका रहेछन् ? पत्ता लगाउनुहोस् ।

### ३२.३. जराको आधारमा एकदलीय र दुईदलीय बिरुवाको पहिचान



आफ्नो घरवरिपरि, बारीमा वा वनमा जानुहोस् र देखेका बिरुवाहरूको जराको अवलोकन गर्नुहोस् । अवलोकन गरिएका बिरुवाको जरालाई गुच्छ गुच्छ परेका र मूल जरा भएका गरी दुई भागमा विभाजन गरी तलको तालिका भर्नुहोस् र चित्र पनि बनाउनुहोस् :

क्र.सं.	गुच्छ गुच्छ परेका जरा हुने बिरुवाहरू (एकदलीय बिरुवा)	एउटा मूल जरा र अन्य सहायक जरा हुने बिरुवाहरू (दुईदलीय बिरुवा)
१.	प्याज	तोरी



#### सम्झुपर्ने कुरा

- बिरुवाको जमिनमुनिको भागलाई जरा भनिन्छ । यिनीहरू प्रायः सेता, खैरा र हल्का पहेँला रडका हुन्छन् । जरालाई गुच्छे जरा (Fibrous root) र मूल जरा (tap root) गरी मुख्य दुई प्रकारमा विभाजन गर्न सकिन्छ ।
- गुच्छे जराहरू काण्डको तल्लो भागबाट गुच्चमुच्च भएर निस्कन्छन् । यी जराहरू अन्य ससाना भागमा विभाजन भएका हुँदैनन्, जस्तै: मकैको जरा, धानको जरा, प्याजको जरा आदि ।
- बिरुवाको काण्डबाट एउटा मुख्य जरा जमिनतिर गएको हुन्छ भने यसलाई मूल जरा भनिन्छ । मूल जराबाट मसिना जराहरू भँगिएर निस्केका हुन्छन् । यिनीहरूलाई सहायक जरा भनिन्छ, जस्तै: चनाको जरा, केराउको जरा, तोरीको जरा आदि ।
- गुच्छ गुच्छ जरा हुने बिरुवालाई एकदलीय र एउटा मूल जरा र अन्य सहायक जरा हुने बिरुवालाई दुईदलीय बिरुवा भनिन्छ ।

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

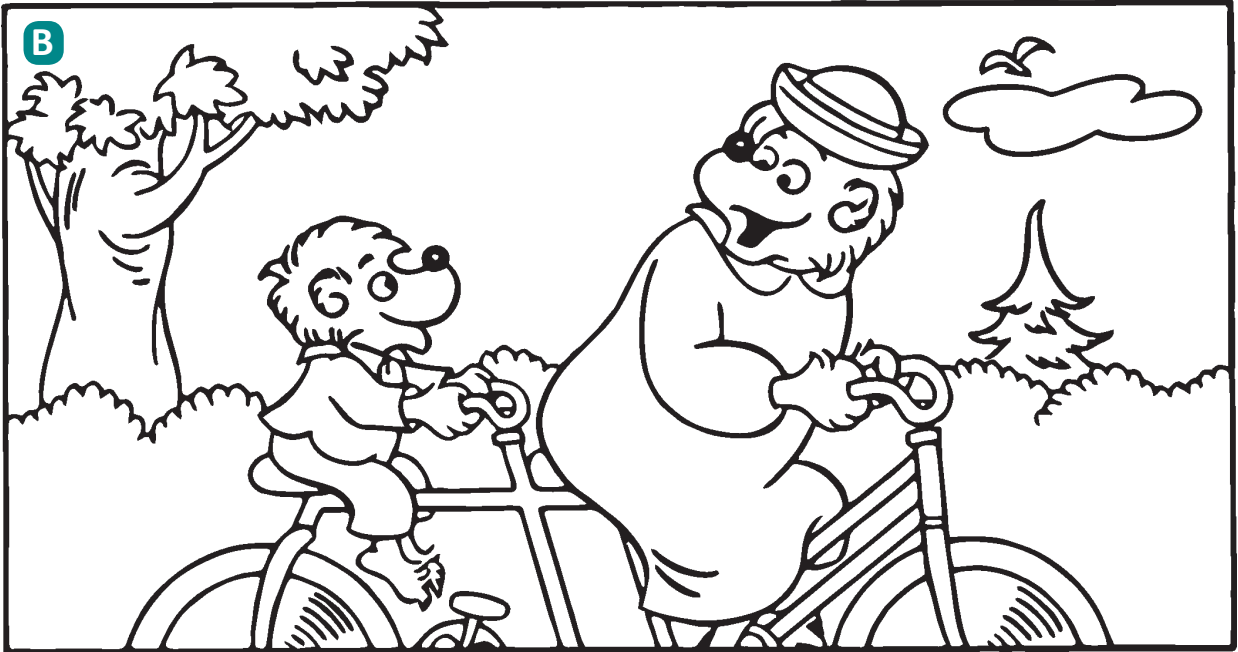




### 33.1. Find me

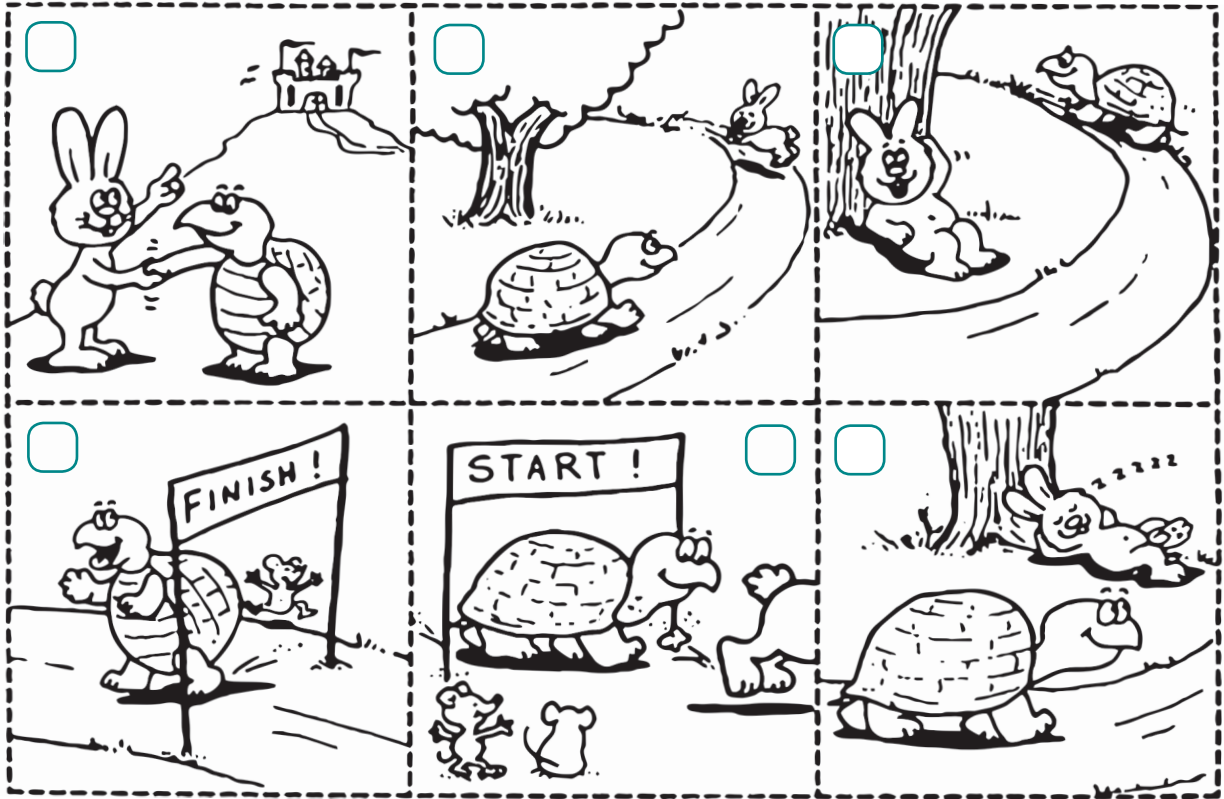


A. Find and circle 5 differences between picture 'A' and 'B'.  
Colour the pictures below.





B. Look at the picture below and reorder them. Write 1-6 number in the box of pictures.



C. Discuss picture with your brother or sister. Write below about the pictures.

Picture 1. ....

Picture 2. ....

Picture 3. ....

Picture 4. ....

Picture 5. ....

Picture 6. ....

## ३३.२. नाफा र नोक्सान



(क) दिइएका प्रतिशत समावेश भएका नाफा र नोक्सान सम्बन्धी विषयवस्तु तथा उदाहरण पढेर सुनाउनुहोस् :

एउटा पसलेले एउटा भित्तेघडी रु. 500 मा किनेर रु. 650 मा बिक्री गरेछन् भने उनलाई कति प्रतिशत नाफा वा नोक्सान भयो होला ?

यहाँ, भित्तेघडीको क्र.मू. = रु. 500

भित्तेघडीको बि.मू. = रु. 650

यहाँ, भित्तेघडीको क्र.मू. भन्दा बि.मू. बढी भएकाले पसलेलाई नाफा हुन्छ ।

$$\text{नाफा} = \text{रु. } 650 - \text{रु. } 500 = \text{रु. } 150$$

पसलेले रु. 500 मा रु. 150 नाफा गरे । यस भनाइलाई प्रतिशतमा बदल्दा :

सर्वप्रथम नाफालाई भिन्नमा लेख्दा  $\frac{150}{500}$  हुन्छ ।

नाफालाई प्रतिशतमा बदल्दा  $\frac{150}{500} \times 100\%$  हुन्छ ।

त्यसैले, नाफा प्रतिशत =  $\frac{150}{500} \times 100\% = 30\%$

$$\therefore \text{नाफा प्रतिशत} = \frac{\text{वास्तविक नाफा}}{\text{क्रय मूल्य}} \times 100\%$$

$$\text{र नोक्सान प्रतिशत} = \frac{\text{वास्तविक नोक्सान}}{\text{क्रय मूल्य}} \times 100\%$$



(ख) दिइएका अवस्थामा कति प्रतिशत नाफा वा नोक्सान होला ? कापीमा अभ्यास गर्नुहोस् :

### उदाहरण

एउटा पसलेले किताब रु. 250 मा किनेर रु. 350 मा बिक्री गरेछन् भने उनलाई कति प्रतिशत नाफा वा नोक्सान भयो होला ?

यहाँ, किताबको क्र.मू. = रु. 250

किताबको बि.मू. = रु. 350

अब, वास्तविक नाफा = रु. 350 - रु. 250 = रु. 100

फेरी, हामीलाई थाहा छ,

$$\text{नाफा प्रतिशत} = \frac{\text{वास्तविक नक्सान}}{\text{क्रय मूल्य}} \times 100\% = \frac{100}{250} \times 100\% = 40\%$$

1. क्र.मू. = रु. 350 र बि.मू. = रु. 300

2. क्र.मू. = रु. 600 र बि.मू. = रु. 575

3. क्र.मू. = रु. 950 र बि.मू. = रु. 900

4. क्र.मू. = रु. 1500 र बि.मू. = रु. 1700

5. पसलेले रामलाई रु. 1500 मा किनेको एक जोर जुता रु. 1750 मा बिक्री गरेछन् भने पसलेलाई कति प्रतिशत नाफा वा नोक्सान भएछ ? पत्ता लगाउनुहोस् ।

### ३३.३. हाम्रो रीतिरिवाज



दिइएको कुरा पढेर अभिभावकलाई सुनाउनुहोस् :

परम्परादेखि चलिआएको व्यवहार, चालचलन, प्रचलन, रीतिथितिको समष्टि रूप रीतिरिवाज हो । यसमा जन्म, मृत्यु र विवाह संस्कारका साथै चाडपर्वलगायतका विविध पक्षहरू पर्छन् । मौलिक पेसा, भाषा, धर्म, संस्कृति, वेशभूषा पहिरन, खानपान आदि सम्बन्धी कुराहरू पनि रीतिरिवाजमा पर्छन् ।

बढी प्रचलित पहिरनभन्दा फरक मौलिक प्रकृतिका पोसाक, लुगाफाटालाई विशेष पहिरन भनिन्छ । नेपालको भौगोलिक क्षेत्र, लिङ्ग, जातिविशेष अनुसार विभिन्न प्रकारका विशेष पहिरन प्रचलित छन् ।

मानिसले आफ्ना नाक, कान, घाँटी, हात, खुट्टा आदिमा लगाउने शृङ्गारका साधनलाई गरगहना भनिन्छ । नेपालीका गरगहनाले नेपाली रीतिरिवाजको पनि प्रतिनिधित्व गर्छन् । भौगोलिक क्षेत्र, जाति, लिङ्ग आदिका आधारमा गरगहनामा पनि विविधता पाइन्छ । गहनाहरू सुन, चाँदी, हिरा मोती जस्ता धातु र पत्थरबाट बनाइन्छ ।



(क) तपाईंको समुदायमा बसोवास गर्ने जातजातिको सूची कापीमा तयार गर्नुहोस् । तपाईंको आफ्नो जात तलको तालिकामा लेखेर लगाउने पहिरन र गरगहनाको सूची तयार गर्नुहोस् । यस्तै तालिका कापीमा बनाएर अरु जातिको पनि विवरण तयार गर्नुहोस् । यसका लागि अभिभावकको पनि सहयोग लिनुहोस् । यस्तो चलनका सम्बन्धमा अभिभावकको धारणा बुझेर कापीमा लेख्नुहोस् :

जातिको नाम :

विवरण		लगाउने कुराको नाम
विशेष पहिरन	महिला	
	पुरुष	
	बालिका	
	बालक	
गरगहना	महिला	
	पुरुष	



(ख) तपाईं समुदायमा लगाउने ३ ओटा गरगहनाको चित्र कापीमा बनाएर रङ्ग गर्नुहोस् । उक्त गहनाको धार्मिक तथा सांस्कृतिक महत्त्वका बारेमा एक एक अनुच्छेद लेखेर अभिभावकलाई सुनाउनुहोस् । विद्यालयमा साथीहरूलाई पनि आदान प्रदान गर्नुहोस् ।

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



## ३४.१. जीवनी लेखन



(क) 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 :

- (अ) नाम : त्रैलोक्यनाथ पोखरेल  
 (आ) जन्म : वि. सं. १९९० फागुन, धनकुटा  
 (इ) बाल्यजीवन: सामान्य परिवारको भएकाले दुःखसुखमा बितेको  
 (ई) विशेष घटना : १९९२ सालमा बिफरको महामारी फैलिएको, त्यही महामारीले आँखाको हेर्ने शक्ति नष्ट भएको  
 (उ) मिहिनेत र साधना : अरूले भनेको सुनेर पाठ कण्ठ पार्ने बानी, यही क्रममा २०२१ सालमा आफूले उत्तर भन्ने र सहयोगीले लेखिदिने गरेर एसएलसी परीक्षा उत्तीर्ण, क्रमशः यसरी नै पढे र र जाँचदिएर आइए, बिए र एमए उत्तीर्ण, एमए उत्तीर्ण भएको साल वि. सं. २०२९  
 (ऊ) वि.सं. २०३० देखि २०५८ सम्म त्रिचन्द्र कलेजमा प्राध्यापन  
 (ए) निधन : २०५८ जेष्ठ १९ गते



(ख) तपाईंको समुदायमा महत्त्वपूर्ण योगदान दिने व्यक्तिहरूको बारेमा अभिभावकसँग छलफल गर्नुहोस् । अभिभावकको सहयोगमा महत्त्वपूर्ण योगदान दिने व्यक्तिको नाम, जन्ममिति, जन्मस्थान, बुबाआमाको नाम, शिक्षा, महत्त्वपूर्ण काम, योगदान, सम्मान, उपाधि, प्रेरणा जस्ता पक्षहरू समेटेर जीवनी तयार पार्नुहोस् ।

## 38.2. बिक्रय मूल्य



दिइएका प्रतिशत समावेश भएका नाफा र नोक्सान सम्बन्धी उदाहरण पढेर सुनाउनुहोस् ।  
बिक्रय मूल्य पत्ता लगाउने समस्याहरू कापीमा समाधान गरेर अभिभावकलाई बुझाउनुहोस् :

### उदाहरण

एउटा पसलेले किताब रु. 250 मा किनेर 40% नाफा हुने गरी बिक्री गरेछन् भने उनले उक्त किताब कतिमा बिक्री गरेका रहेछन् ?

यहाँ, किताबको क्र.मू. = रु. 250

नाफा = 40%

किताबको बि.मू. = ?

अब, किताबको क्रय मूल्य रु. 250 मा नाफा 40% निकालेर जोड्नु नै बिक्रय मूल्य हुन्छ ।

त्यसैले, वास्तविक नाफा = रु. 250 को 40% = रु. 250 × 40% = रु. 100

फेरी, हामीलाई थाहा छ,

बिक्रय मूल्य = क्रय मूल्य + नाफा = रु. 250 + रु. 100 = रु. 350

∴ किताबको बिक्रय मूल्य = रु. 350

1. क्र.मू. = रु. 300 र नाफा प्रतिशत = 20%
2. क्र.मू. = रु. 850 र नोक्सान प्रतिशत = 20%
3. क्र.मू. = रु. 1200 र नाफा प्रतिशत = 15%
4. क्र.मू. = रु. 1500 र नोक्सान प्रतिशत = 12%
5. एउटा पसलेले फूलमायालाई रु. 1300 मा किनेको एउटा साडी 15% नाफा गरी बिक्री गरेछन् भने कतिमा बिक्री गरेका रहेछन् ? पत्ता लगाउनुहोस् ।

### 38.3. बिरुवाका भागहरू



तपाईंले आफ्नो घर तथा विद्यालय वरपर विभिन्न किसिमका फूल फुल्ने बिरुवाहरू देख्नुभएको छ । प्रकृतिमा धेरै किसिमका फूल फुल्ने बिरुवाहरू पाइन्छन् । तलको क्रियाकलाप गरी बिरुवाका भागहरू चिन्नुहोस् :

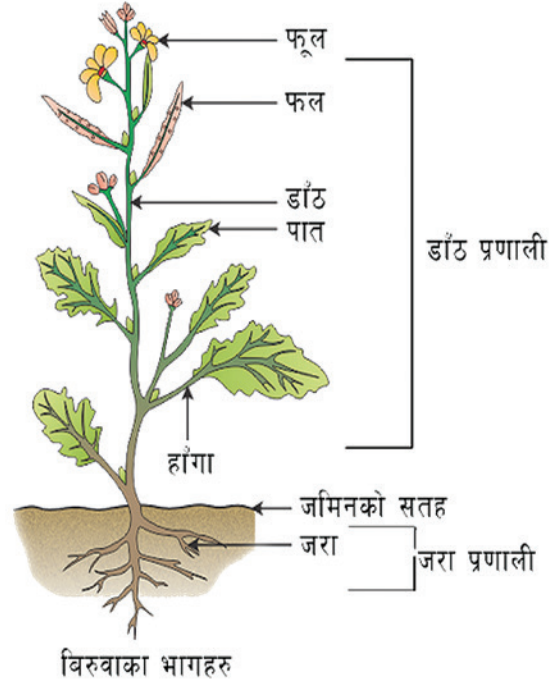
#### आवश्यक सामग्री

बिरुवालाई जरैदेखि उखेलेको, पानी, कलम, रडहरू

#### विधि

- कुनै फूल फुलेको एउटा बिरुवालाई जरैदेखि उखेल्नुहोस् ।
- बिरुवाका अङ्गहरू नबिग्रने गरी बिस्तारै यसको जमिनमुनि रहेको भागलाई पानीले पखाल्नुहोस् ।
- जमिनमुनि र जमिनमाथि रहेका बिरुवाका भागहरूलाई राम्ररी अवलोकन गर्नुहोस् ।
- त्यसको चित्र आफ्नो कापीमा बनाई रङ्ग भर्नुहोस् ।

यहाँ देखाइएको जस्तै विभिन्न भागको नामकरण गर्नुहोस् ।



#### सम्झनुपर्ने कुरा

फूल फुल्ने बिरुवाका मुख्य दुई भागहरू हुन्छन् । ती यसप्रकार छन् :

- जमिनमुनिको भाग - जरा प्रणाली (root system)

बिरुवाको जमिनमुनिको भागलाई जरा भनिन्छ । यिनीहरू प्रायः सेता, खैरा र हल्का पहेँला रङ्गका हुन्छन् । जरालाई गुच्छे जरा (fibrous root) र मूल जरा (tap root) गरी मुख्य दुई प्रकारमा विभाजन गर्न सकिन्छ ।

- जमिनमाथिको भाग - डाँठ प्रणाली (shoot system)

जमिनभन्दा माथिको बिरुवाको सम्पूर्ण भागलाई डाँठ (shoot) भनिन्छ । यस प्रणालीअन्तर्गत बिरुवाको काण्ड (stem), पात (leaves), फूल (flower) र फल (fruits) पर्छन् । काण्ड र पात बिरुवामा भेजिटेटिभ (vegetative) अङ्ग हुन् । फूलहरू बिरुवाको प्रजनन अङ्ग हुन् ।

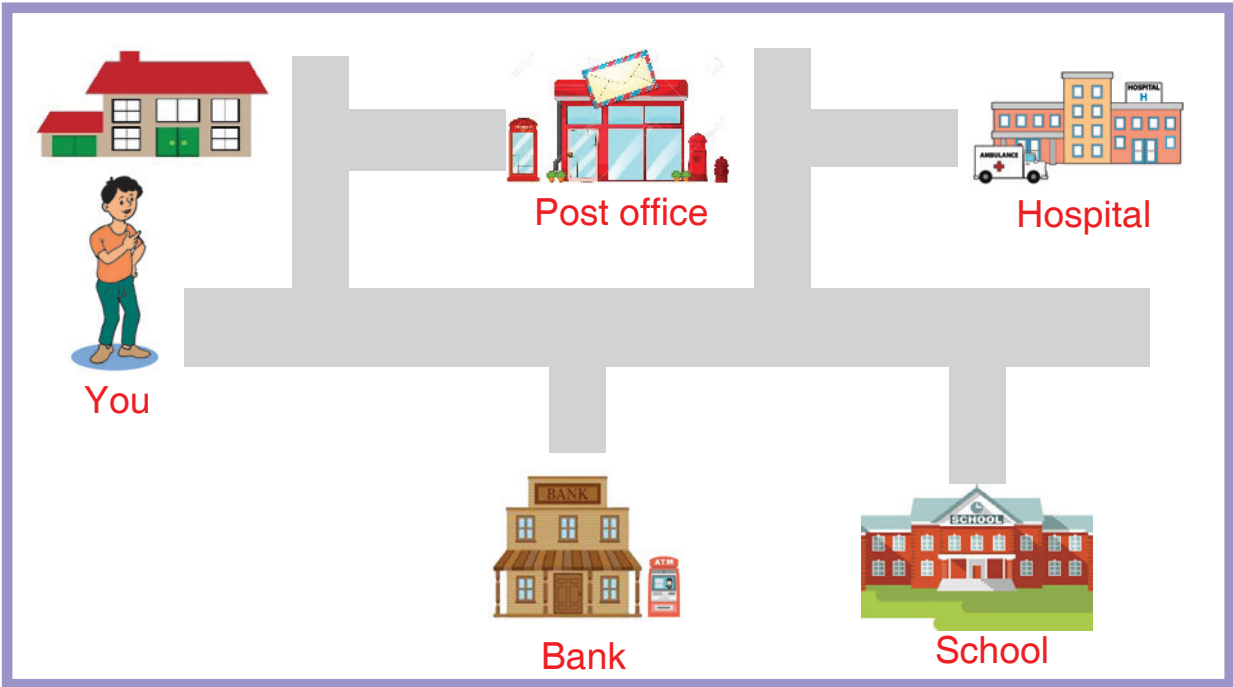
विद्यार्थीको हस्ताक्षर: ..... अभिभावकको हस्ताक्षर : .....



### 35.1. Direction to my school



A. Look at the map below. Discuss with your sister/brother.



B. Use the following words and write directions to go to school in the box.

turn left, turn right, pass the...., go straight ahead on, between, across

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....
6. ....
7. ....
8. ....



## ३५.२. हाम्रो लोक संस्कृति



दिइएको लोक संस्कृति सम्बन्धी कुराहरू पढेर अभिभावकलाई सुनाउनुहोस् :

लोक जीवनमा व्यवहारमा आएको संस्कृति नै लोक संस्कृति हो । यो समाजमा परम्परादेखि एक पुस्ताबाट अर्को पुस्तामा हस्तान्तरण हुँदै आएको हुन्छ । लोक संस्कृतिमा विभिन्न गीत, कथा, कला, शिल्प र दैनिक जीवनका व्यवहारहरू पर्छन् । यसमा लोक जीवनसँग सम्बन्धित विभिन्न प्रथा, परम्परा, विश्वास, धर्म, संस्कार र विचार पर्छन् ।

मौखिक रूपमा लोक जीवनमा प्रचलित गीतहरू नै लोक गीत हुन् । यस्ता गीतमा दुःखसुख, चालचलन, व्यवहार, विश्वास आदिको चित्रण गरिएको हुन्छ । कठोर हृदयलाई पगाल्नु लोक गीतको विशेषता हो ।

स्थानीय  
समुदायमा  
परम्परादेखि प्रचलित  
नृत्यलाई लोक नृत्य  
भनिन्छ ।

लोक जीवनमा  
प्रचलित परम्परागत  
बाजाहरूलाई लोक  
बाजा भनिन्छ ।

विभिन्न लोक  
जीवनमा प्रचलित गीत,  
सङ्गीत र नृत्यमा  
प्रयोग हुने परम्परागत  
धुनलाई लोक धुन  
भनिन्छ ।



(क) दिइएको लोक संस्कृतिहरू पढेर सुनाउनुहोस् । कुन कुन संस्कृतिअन्तर्गत पर्दछन् ? दिइएको तालिकामा राखेर अभिभावकलाई सुनाउनुहोस् :

मागल, चुङ्किला, भजन, रत्यौली, जन्ममृत्युसँग सम्बन्धित, गीत, तिज, गौरा, भैलो देउसी, झ्याउरे, देउसी भैलो, देउडा, बालन, साँगिनी, मारुनी, कौडा, घाटु, ख्याली, सेलो, साकेला, फिफिया, नवदुर्गा नाच, कात्तिके नाच, बाघभैरव नाच, लामा नाच, धान नाच, लाखे नाच, भाँगाड नाच, सतार नाच, हुड्के नाच, बारमासे गीत, घरगीत, वसन्त, सवाई, कौरा, मारुनी, सोरठी, देउडा, पञ्चैबाजा, मादल, सारङ्गी, बिनायो, मुर्चुङ्गा, मालश्री, चाँचरी, सोरठी, बृजभार

लोक गीत	लोक बाजा	लोक धुन	लोक नृत्य



(ख) तपाईंको समुदायमा प्रचलित कुनै एउटा लोक गीत लेखेर अभिभावकलाई सुनाउनुहोस् ।

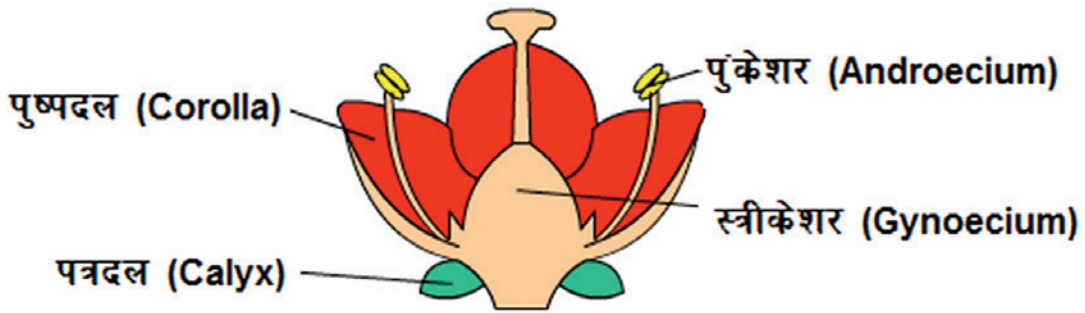


(ग) तपाईंको समुदायमा गाउने लोक गीत, बजाइने लोक बाजा, लोक धुन र नाचिने लोक नृत्यहरूको सूची अभिभावकसँग बसेर तयार गर्नुहोस् । कुनै एउटा लोक बाजाको चित्र तयार गरी त्यसको सम्बन्धमा लेख्नुहोस् ।

### ३५.३. फूलका भागहरू



(क) फूल बिरुवाको प्रजनन अङ्ग हो । कुनै बिरुवाका फूलहरू एक लिङ्गीय हुन्छन् भने कुनै दुई लिङ्गीय अर्थात् उभय लिङ्गीय हुन्छन् । फूलमा मुख्य चार भागहरू (पत्रदल, पुष्पदल, पुङ्केशर र स्त्रीकेशर) हुन्छन् । फूलका चार भागहरू एकको भित्र अर्को गर्दै चार ओटा घेरामा रहेका हुन्छन् । कुनै एउटा फुलेको फूल टिप्नुहोस् । त्यस फूलको चित्र सफासँग आफ्नो कापीमा कोर्नुहोस् । तलको दिइएको जस्तै गरी फूलका विभिन्न भागहरू चिन्नुहोस् र लेख्नुहोस् । अभिभावकलाई पनि देखाउनुहोस् ।



(ख) तपाईंले अवलोकन गरेको फूलका भागहरूको काम के होला ? अभिभावकसँग छलफल गरी दिइएको तालिका भर्नुहोस् :

क्र.सं.	फूलका भागहरूको नाम	फूलका भागहरूको काम
१	पत्रदल	यसले फूलको कोपिला अवस्थामा भित्री अङ्गहरूलाई सुरक्षा गर्छ ।
२	पुष्पदल	
३	पुङ्केशर	
४	स्त्रीकेशर	

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



## ३६.१. कविता लेखन



(क) 'आमा' शीर्षक राखेर कविता लेख्नुहोस् । कविता गति, यति र लय हालेर अभिभावकलाई सुनाउनुहोस् :



(ख) तपाईंलाई मन पर्ने कुनै एउटा गीत गाएर अभिभावकलाई सुनाउनुहोस् । उक्त गीतका हरफहरू लेख्नुहोस् । आफैँले गीत रचना गर्ने प्रयास गर्नुहोस् । अभिभावकलाई सुनाएर सुझाव लिनुहोस् ।

## ३६.२. मोडेल निर्माण



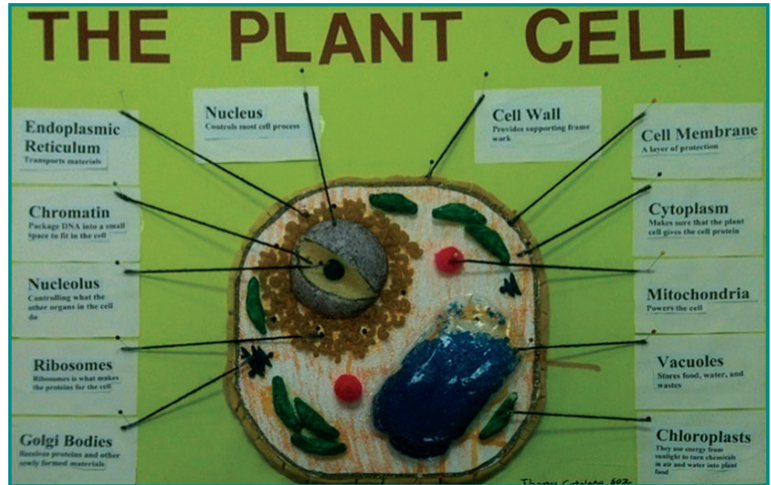
जन्तु तथा वनस्पतिको निर्माण अत्यन्तै सरल र ससाना भागहरू मिली बनेको हुन्छ, जसलाई कोष भनिन्छ । कोष अत्यन्तै सूक्ष्म एकाइ हो । त्यसैले कोषलाई हेर्न माइक्रोस्कोपको सहायता लिनुपर्छ । कोषबाट नै जीवका जीवन प्रक्रियाहरू सञ्चालन र शरीर निर्माण हुन्छ । तलको क्रियाकलाप गरी वनस्पति कोषको बारेमा सिक्नुहोस् :

### आवश्यक सामग्री

काडबोर्ड वा बाकस, माटो, रङ्गीन धागो, रङ्गीन कागज वा कपास, कोषको चित्र, गम तथा विभिन्न रङहरू

### विधि

- आयताकार कार्डबोर्ड लिनुहोस् र त्यसलाई सफा गर्नुहोस् ।
- त्यसको सतहमा सेतो रङ लगाउनुहोस् ।
- वनस्पति कोषको सफा र ठुलो चित्र कोर्नुहोस् ।
- माटोको प्रयोग गरी कोष भित्ता, न्युक्लियस, भ्याकुल, क्लोरोप्लास्ट बनाउनुहोस् ।
- विभिन्न रङको धागाबाट राइबोसोम र इन्डोप्लाज्मिक रेटिकुलम बनाउनुहोस् ।
- गोल्गिबडी र माइटोकोन्ड्रिया रङ्गीन कागज वा कपासले बनाउनुहोस् ।
- गमको सहायताले बनाउनुभएका सबै कोषका भागहरू टाँस्नुहोस् ।
- कोषका सबै भागहरूको नामाङ्कन गर्नुहोस् ।



यस्तै विधि प्रयोग गरी जन्तुकोषको पनि नमुना तयार गर्नुहोस् ।

### सम्झनुपर्ने कुरा

- वनस्पति कोषको सबभैन्दा बाहिर कोष भित्ता र जन्तु कोषको बाहिर कोष झिल्ली हुन्छ ।
- जन्तु कोष र वनस्पति कोषमा धेरै समानता एवम् केही भिन्नता रहेका हुन्छन् । प्लास्टिड वनस्पति कोषमा मात्र हुन्छ भने सेन्ट्रोसोम जन्तु कोषमा मात्र हुन्छ ।
- कोषमा शक्ति उत्पादन गर्ने कार्य माइटोकोन्ड्रियाले गर्ने भएकाले यसलाई शक्ति उत्पादन केन्द्र पनि भनिन्छ ।
- कोषको प्रमुख भाग न्युक्लियस हो, जसले कोष विभाजनमा महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ ।

### ३६.३. क्रय मूल्य



दिइएका प्रतिशत समावेश भएका नाफा र नोक्सान सम्बन्धी उदाहरण पढेर सुनाउनुहोस् ।  
क्रय मूल्य पत्ता लगाउने समस्याहरू कापीमा समाधान गरेर अभिभावकलाई बुझाउनुहोस् :

#### उदाहरण

एउटा पसलेले एउटा छाता रु. २७५ मा बेच्दा २०% नोक्सान हुन्छ भने कतिमा किनेका रहेछन् ?

यहाँ, एउटा छाताको बि.मू. = रु. २७५

नोक्सान = २०%

एउटा छाताको क्र.मू. = ?

मानौं, एउटा छाताको क्र.मू. = रु.  $x$

अब, हामीलाई थाहा छ,

बिक्रय मूल्य = क्रय मूल्य – नोक्सान

अथवा, रु.  $275 = x - x$  को २०%

अथवा, रु.  $275 = x - x \frac{20}{100}$

अथवा, रु.  $275 = x - x \frac{1}{5}$

अथवा, रु.  $275 = x - \frac{x}{5}$

अथवा, रु.  $275 = \frac{5x-x}{5}$

अथवा, रु.  $275 = \frac{4x}{5}$

अथवा,  $4x = 5 \times$  रु. २७५

अथवा,  $x =$  रु.  $\frac{1375}{4}$

अथवा,  $x =$  रु. ३४३.७५

∴ एउटा छाताको क्रय मूल्य = रु. ३४३.७५

- बि.मू. = रु. ३०० र नाफा प्रतिशत = २०%
- बि.मू. = रु. ८५० र नोक्सान प्रतिशत = २०%
- बि.मू. = रु. १२०० र नाफा प्रतिशत = १५%
- बि.मू. = रु. १५०० र नोक्सान प्रतिशत = १२%
- एउटा पसलेले हरिलाई रु. १४०० मा एउटा पाइन्ट बेच्दा १५% नाफा हुन्छ भने पसलेले उक्त पाइन्ट कतिमा किनेका रहेछन् ? पत्ता लगाउनुहोस् ।

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



## 37.1. Relationship



### A. Talk to your parents or brother/sister and identify relationship.

- (a) My grandfather is my grandmother's husband.  
 i) uncle ii) grandfather  
 iii) husband iv) wife
- (b) My father's sister is my .....  
 i) uncle ii) niece  
 iii) cousin iv) aunt
- (c) My mother's brother is my .....  
 i) uncle ii) niece  
 iii) cousin iv) aunt
- (d) My uncle's daughter is my .....  
 i) niece ii) cousin  
 iii) nephew iv) sister
- (e) My brother is my grandfather's .....  
 i) grandson ii) husband  
 iii) cousin iv) nephew
- (f) My sister's husband is my .....  
 i) brother-in-law ii) grandfather  
 iii) brother iv) cousin
- (g) My husband's sister is my .....  
 i) sister-in-law ii) cousin  
 iii) aunt iv) grandmother
- (h) My aunt's daughter is my mother's .....  
 i) niece ii) sister  
 iii) cousin iv) nephew
- (i) My uncle's son is my father's .....  
 i) niece ii) husband  
 iii) brother iv) nephew
- (j) My daughter is my mother's .....  
 i) granddaughter ii) sister  
 iii) niece iv) mother



### B. Discuss and list the place visited by your family members.

Family members	Visited places
Father	Pokhara, Gorkha, Dharan etc.



## ३७.२. जम्मा मूल्य कति ?



(क) दिइएका वस्तुको एकाइ मूल्यका आधारमा वस्तुको जम्मा मूल्य निकाल्ने तरिका हेर्नुहोस् । घरपरिवारमा बजारबाट खरिद गरी ल्याउने वस्तुहरूको सूची कापीमा बनाउनुहोस् । ती वस्तुहरूको प्रति एकाइ मूल्य सोधेर खरिद गरेर ल्याएको जम्मा मूल्य हिसाब गरेर अभिभावलाई देखाउनुहोस् :

एउटा बिस्कुटको मूल्य रु. 10 पर्छ भने 5 ओटा बिस्कुटको मूल्य कति पर्छ ?

यहाँ, एउटा बिस्कुटको मूल्य भन्दा 5 ओटा बिस्कुटको मूल्य धेरै पर्छ वा बढी हुन्छ, त्यसैले 5 ओटा बिस्कुटको मूल्य निकाल्नका लागि 5 ले रु. 10 लाई गुणन गर्नुपर्छ । यसरी मूल्य धेरै पर्छ वा बढी हुन्छ भने गुणन गर्नुपर्छ ।

यहाँ, एउटा (1 ओटा) बिस्कुटको मूल्य रु. 10 पर्छ ।

∴ 5 ओटा बिस्कुटको मूल्य  $5 \times \text{रु.} 10 = \text{रु.} 50$  पर्छ ।



(ख) तलका अवस्थामा जम्मा मूल्य कति हुन्छ ? निकाल्नुहोस् । यस्तै केही समस्या आफैं पनि तयार गरेर हल गर्नुहोस् :

1. एउटा कापीको मूल्य रु. 20 पर्छ भने 4 ओटा कापीको मूल्य कति पर्छ ?

2. एउटा किलोग्राम चिनीको मूल्य रु. 85 पर्छ भने 3 किलोग्राम चिनीको मूल्य कति पर्छ ?

3. एक पाकेट चकलेटको मूल्य रु. 125 पर्छ भने उस्तै 5 पाकेट चकलेटको मूल्य कति पर्छ ?

4. एक बोरा सिमेन्टको मूल्य रु. 850 पर्छ भने 12 बोरा सिमेन्टको मूल्य कति पर्छ ?

5. एउटा भलिबलको मूल्य रु. 1200 पर्छ भने उस्तै 7 ओटा भलिबलको मूल्य कति पर्छ ?



### ३७.३. हाम्रा सामाजिक समस्याहरू



दिइएको कुरा पढेर अभिभावकलाई सुनाउनुहोस् । तल प्रस्तुत गरिएको घटना पनि पढेर सुनाउनुहोस् :

सामाजिक समस्या भन्नाले हाम्रो समाजमा विद्यमान रहेको जातजातिहरू बिचमा हुने भेदभाव, धनी गरिब बिचमा हुने भेदभाव, विभिन्न संस्कार र परम्पराको नाममा गरिने बालबिवाह, बालश्रम तथा समाजमा खेल्ने जुवातास, जाँडरक्सी सेवन, यसका कारण हुने घरेलु हिंसा, मानव बेचबिखन, यौनजन्य हिंसा आदि कुरा हुन् ।



(क) दिइएका प्रश्नहरूको उत्तर कापीमा लेख्नुहोस् । घटनालाई आधार बनाएर अरू पनि २ ओटा प्रश्न तयार गरी त्यसको उत्तर पनि लेख्नुहोस् । अभिभावकलाई सुनाएर सुझाव लिनुहोस् :

- (अ) दिइएको घटनाका मुख्य मुख्य समस्याहरू के के हुन् ?
- (आ) समस्याका कारण कस्ता कस्ता परिणामहरू आएका छन् ?
- (इ) यी समस्याहरू समाधान गर्ने उपायहरू के के हुन सक्छन् ?
- (ई)
- (उ)

हरनामपुर गाउँमा एक दलित परिवार बस्थो । उसका तीन ओटा छोरी र दुई ओटा छोराहरू थिए । परिवारमा कमाउने केवल उनका बुबा मात्र थिए । तिनले दिनभरि मजदुरी गरी ल्याएको पैसाले परिवारको छाक टर्थ्यो । बुबा रामेश्वरको उमेर ६५ वर्ष भइसकेको थियो र यिनले धेरै काम गर्न समेत सक्दैनथे । रामेश्वरका छोरीहरू क्रमशः २१ वर्ष, १८ वर्ष र १५ वर्षका थिए । रामेश्वरले आफ्ना सबै छोरीहरूलाई माध्यमिक तहसम्मको शिक्षा जेनतेन प्रदान गरेका थिए । एक दिन रामेश्वर आफ्नो जेठो छोरीको विवाहको कुरा लिएर केटाको परिवारमा गए । त्यस परिवारले तिम्रो छोरीसँग विवाह गर्ने हो भने मलाई रु दुई लाख नगद र एउटा मोटरसाइकल दाइजो दिनुपर्छ भन्ने उत्तर पाए । रामेश्वर हाम्रो परम्परा नै यस्तै हो भनी फर्किए । छोरीलाई ठुलो भइन्जेल राख्यो भने परिवारको बदनाम हुन्छ । पछि विवाह गर्न पनि कठिन हुन्छ । उक्त रकम र सामान दिन रामेश्वरको क्षमता थिएन र विवाह हुन सकेन । केही समयपछि रामेश्वरकी माहिली छोरी र एक क्षेत्रीयको छोराबिचको मायाप्रेमको कुरा गाउँमा हल्ला चल्यो । त्यसको एक हप्तापछि सातआठ जना मानिसहरू आएर रामेश्वरलाई तँ दलित हामी क्षेत्रीयहरूसँग विवाह गर्ने भनी गाली गरे र एक महिनाभित्र यो गाउँ छोडेर जान धम्की दिए ।



(ख) तपाईं बसोबास गर्ने समुदायमा कस्ता कस्ता सामाजिक समस्याहरू अझै पनि विद्यमान छन् ? दिइएको तालिकामा सूची तयार गर्नुहोस् । ती समस्याको समाधान हुन नसक्नुका सम्बन्धमा अभिभावकसँग सोधेर धारणा लेख्नुहोस् :

क्र.सं	सामाजिक समस्या	अभिभावकको धारणा
१		
२		
३		
४		
५		

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



## ३८.२. एकाइ मूल्य



(क) दिइएका वस्तुको जम्मा मूल्यका आधारमा एकाइ मूल्य निकाल्ने उदाहरण अध्ययन गर्नुहोस् :

5 ओटा बिस्कुटको मूल्य रु. 50 पर्छ भने एउटा बिस्कुटको मूल्य कति पर्छ ?

यहाँ, 5 ओटा बिस्कुटको मूल्य भन्दा 1 ओटा बिस्कुटको मूल्य थोरै पर्छ वा कम हुन्छ, त्यसैले 1 ओटा बिस्कुटको मूल्य निकाल्नका लागि 5 ले रु. 50 लाई भाग गर्नुपर्छ । यसरी मूल्य थोरै पर्छ वा कम हुन्छ भने भाग गर्नुपर्छ ।

यहाँ, 5 ओटा बिस्कुटको मूल्य रु. 50 पर्छ ।

∴ 1 ओटा बिस्कुटको मूल्य रु.  $\frac{50}{5} = \text{रु.} 10$  पर्छ ।



(ख) दिइइका अवस्थामा एकाइ मूल्य कति हुन्छ, निकाल्नुहोस् । घरपरिवारका एकमुष्ठ खरिद गरिने वा बिक्री गरिने वस्तुको सूची बनाएर त्यसको पनि एकाइ मूल्य निकालेर अभिभावकलाई सुनाउनुहोस् :

1. 4 ओटा कापीको मूल्य रु. 120 पर्छ भने एउटा कापीको मूल्य कति पर्छ ?

2. 5 किलोग्राम चिनीको मूल्य रु. 425 पर्छ भने 1 किलोग्राम चिनीको मूल्य कति पर्छ ?

3. 3 पाकेट चकलेटको मूल्य रु. 450 पर्छ भने 1 पाकेट चकलेटको मूल्य कति पर्छ ?

4. 6 बोरा सिमेन्टको मूल्य रु. 5100 पर्छ भने 1 बोरा सिमेन्टको मूल्य कति पर्छ ?

5. 2 ओटा भलिबलको मूल्य रु. 3400 पर्छ भने 1 ओटा भलिबलको मूल्य कति पर्छ ?

### 38.3. Asking and giving permission



**A. Practise the following dialogue with your brother or sister.**

*You felt cold and you want to close the window.*

*Boy 1: May I close the window?*

*Boy 2: Yes, you may.*



**B. Write and practice similar dialogues for the situations given below.**

(a) You want to sit down.

- .....
- .....

(b) You want to use your friend's telephone.

- .....
- .....

(c) You want to use your friend's toilet.

- .....
- .....

(d) You want to taste the food.

- .....
- .....

(e) You want to look at your friend's photo album.

- .....
- .....



**C. Read carefully the given agree and disagree statement. Practice with your sister or brother.**

Agree	Disagree
You are right.	I don't agree with that.
Exactly!	I totally disagree.
Yes, I agree.	That's not right.
I totally agree.	Absolutely not.
Me too!	No, it is not.
That's good idea.	I don't think that's correct.

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



## ३८.१.अनुलेखन



दिइएको निबन्धको अंशलाई कापीमा लेख्नुहोस् । फुर्सदको समयमा तपाईंसँग भएका किताब, पत्रपत्रिका आदिका अनुच्छेदबाट सफा र राम्रा अक्षरमा लेखन अभ्यास गरी अभिभावकलाई देखाउनुहोस् :

### प्रकृतिको सुन्दर स्थल : खप्तड

नेपालको प्राकृतिक बनोट विचित्रको छ । सानो भौगोलिक क्षेत्रफल भएको नेपालमा हिमाल, पहाड र तराईको अनौठो सङ्गम रहेको छ । उत्तर दिशामा पश्चिमदेखि पूर्वसम्म फैलिएका पङ्क्तिबद्ध हिमशृङ्खलाहरू छन् । विश्वका सर्वोच्च दस ओटा शिखरमध्ये सगरमाथालगायत आठओटा हिमचुलीहरू यहीं रहेका छन् । हिमालमुनि तरेली परेका हरिया पहाडहरू छन् । तिनका मुनि भित्री मधेस र उर्वर तराई छ । प्रकृतिको एउटा सुन्दर सिर्जना जस्तो लाग्ने यो मुलुक विश्वकै सुन्दर देशहरूमध्ये एक हो । यसभित्र प्राकृतिक दृश्यावलीका दृष्टिले सयौं आकर्षक र सुन्दर ठाउँहरू छन् । तीमध्ये सुदूर पश्चिमाञ्चलको खप्तड प्रकृति, संस्कृति र जैविक विविधताका दृष्टिले मनमोहक स्थल हो । खप्तड लेक हो । यो सुदूरपश्चिमका डोटी, अछाम, बाजुरा र बझाङ जिल्लाको सङ्गममा रहेको छ । यसको पश्चिममा डोटी, पूर्वमा बाजुरा, उत्तरमा बझाङ र दक्षिणमा अछाम जिल्ला पर्दछन् । यो लेक समुद्र सतहबाट करिब १५०० देखि ३३०० मिटरको उचाइमा अवस्थित छ । नेपाल सरकारले यसलाई वि. सं. २०४२ मा खप्तड राष्ट्रिय निकुञ्ज घोषणा गरेको हो । यो मध्य पहाडी क्षेत्रको एक मात्र राष्ट्रिय निकुञ्ज हो । यसको क्षेत्रफल २२५ वर्ग किलोमिटर छ ।

## ३८.२. ऐकिक नियम



दिइएका ऐकिक नियम सम्बन्धी समस्या समाधानका उदाहरण अध्ययन गर्नुहोस् । यस सम्बन्धी दिइएका समस्याहरूको हल गर्नुहोस् । यस्तै २ ओटा नयाँ हिसाब तयार गरी समाधान गर्नुहोस् । अभिभावकलाई देखाएर यस सम्बन्धी उहाँहरूको समस्या पनि सुन्नुहोस् :

### उदाहरण

5 ओटा बिस्कुटको मूल्य रु. 50 पर्छ भने 10 ओटा बिस्कुटको मूल्य कति पर्छ ?

यहाँ, 5 ओटा बिस्कुटको मूल्य रु. 50 पर्छ ।

$\therefore$  1 ओटा बिस्कुटको मूल्य रु.  $\frac{50}{5} = \text{रु.}10$  पर्छ ।

$\therefore$  10 ओटा बिस्कुटको मूल्य रु.  $10 \times 10 = \text{रु.}100$  पर्छ ।

- 3 ओटा सिसाकलमको मूल्य रु. 30 पर्छ भने 7 ओटा सिसाकलमको मूल्य कति पर्छ ?

- 5 किलोग्राम मैदाको मूल्य रु. 250 पर्छ भने 8 किलोग्राम मैदाको मूल्य कति पर्छ ?

- 3 पाकेट चकलेटको मूल्य रु. 450 पर्छ भने 5 पाकेट चकलेटको मूल्य कति पर्छ ?

- 4 बोरा सिमेन्टको मूल्य रु. 3400 पर्छ भने 3 बोरा सिमेन्टको मूल्य कति पर्छ ?

- 2 ओटा भलिबलको मूल्य रु. 3400 पर्छ भने 4 ओटा भलिबलको मूल्य कति पर्छ ?

## 39.3. Biography



A. Look at the example of biography given below.

Name	Devaki Mahato	
Place of birth	Tandi, Chitwan	
Date of birth	24 January, 1977	
School attended	Janata Secondary school and Lalitpur Nursing Campus	
Job/work	Nurse at Patan Hospital	
Childhood memories	brought a wounded crow home and got scolded by her parents. But cared for it till it was able to fly.	
What the person wanted to be	as a child wanted to join the medical field	
Interest and hobbies	bead jewellery collection	
Advice for young people	study what interests you	



B. Prepare a biography of your father and share with him.

Name		
Place of birth		
Date of birth		
School attended		
Job/work		
Childhood memories		
What the person wanted to be		
Interest and hobbies		
Advice for young people		

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

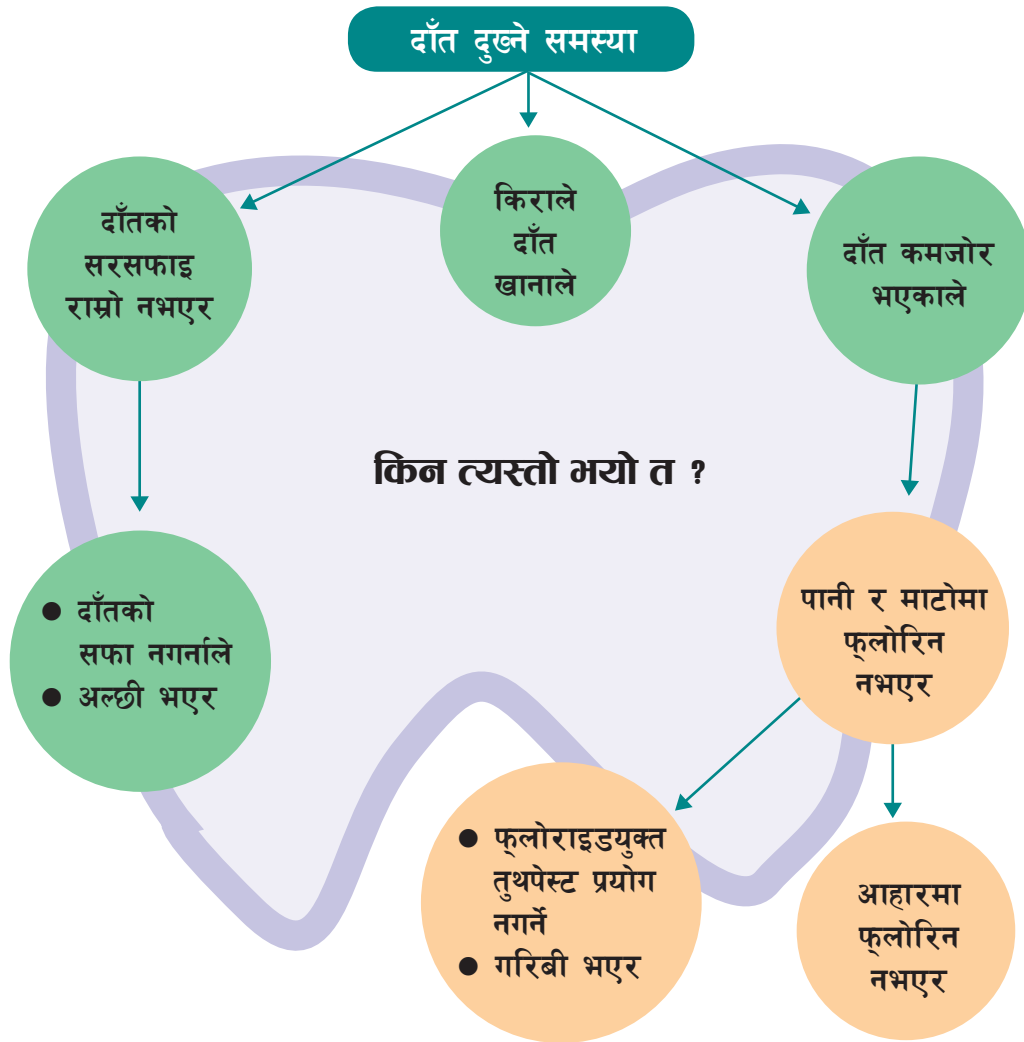




## 80.9. सामाजिक समस्याका जराहरू



तपाईंले यसअघि तयार गर्नुभएको सामाजिक समस्याको सूची र त्यसमा अभिभावकको धारणा पुनः एकपटक पढ्नुहोस् । दिइएको समस्याका कारणहरूको मूल जरामा पुग्ने तरिकाको उदाहरण पढ्नुहोस् । दाँत दुख्ने समस्या किन भयो त ? भन्दै खोज्दै जाँदा आएका कारणहरू निक्कलै गए । यसरी एउटा कारण थाहा हुने वित्तिकै किन त्यस्तो भयो त ? भन्दै जाँदा अर्को कारण पहिचान हुन्छ ।



कारण भन्नाले त्यस समस्यालाई मलजल गर्ने क्रियाकलाप, बानी व्यवहार, परम्परा, सस्कार, कुसंस्कार तथा किम्बदन्तीहरू आदि हुन सक्दछन् । उदाहरणका लागि दाँत दुख्ने समस्या किन भयो त ? भन्दै खोज्दै जाँदा आएका कारणहरू निक्कलै गए । यसरी एउटा कारण थाहा हुने वित्तिकै किन त्यस्तो भयो त ? भन्दै जाँदा अर्को कारणहरू पहिचान हुँदै गए । यसरी नै समाजमा रहेका विभिन्न समस्याहरूको पनि विभिन्न कारणहरू पत्ता लागउन सकिन्छ ।



(क) तपाईंले यस अधि तयार गर्नु भएको कुनै एउटा समस्यालाई कापीमा लेखेर दाँत दुख्ने समस्याको विश्लेषण गरे जस्तै समस्याको जरा वा कारणहरूको चित्रात्मक रूप तयार गर्नुहोस् । तपाईंले तयार गर्नु भएको कुरा अभिभावकलाई सुनाउनुहोस् ।



(ख) दिइएको तालिकामा तपाईंले कापीमा लेख्नुभएको समस्याहरूको कारण र समाधानका उपायहरू तयार गर्नुहोस् । अभिभावकलाई सुनाएर सुझाव ग्रहण गर्नुहोस् । सम्भव भए शिक्षकको सुझाव पनि लिनुहोस् :

समस्या र विकृति	कारणहरू	समाधानका उपायहरू
बालविवाह	<ul style="list-style-type: none"> <li>• रूढिवादी परम्परा</li> <li>• गरिबी</li> <li>• धर्मको नाममा गरिने आकर्षित कुप्रचार आदि</li> </ul>	चेतनामूलक अभियान सञ्चालन गर्ने रोजगारमूलक कार्यप्रति सबैलाई आकर्षित गर्ने कानुनी प्रावधानको जानकारी दिने



(ग) 'सामाजिक समस्या र विकृति हाम्रो सामाजिक प्रगतिको बाधक हो' । यसको पक्ष वा विपक्षमा आफ्ना गहकिला तर्कसहित एउटा सानो लेख तयार गर्नुहोस् । विद्यालय खुलेपछि शिक्षकलाई देखाउनुहोस् ।

## 80.2. पृथ्वीको बनोट



दिइएको क्रियाकलाप गरी पृथ्वीको बनोट हेर्नुहोस् । साथै अभिभावकको सहयोग लिई दिइएको तालिका पूरा गर्नुहोस् :

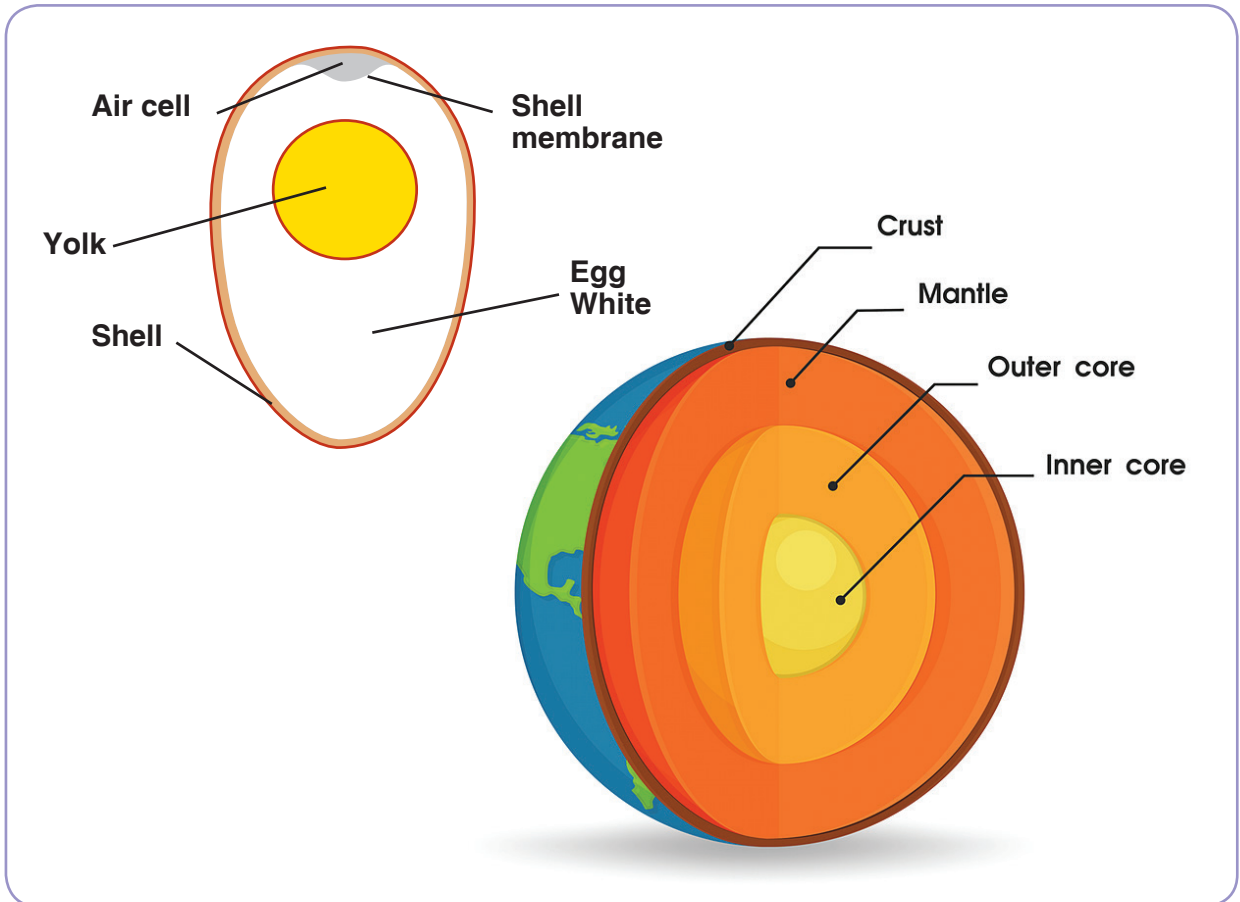
### आवश्यक सामग्री

पानी उमाल्ने भाँडो, अन्डा, चक्कु, कापी, पेन्सिल, पृथ्वीको भित्री बनोटको चार्ट, थर्मोमिटर

### विधि

- एउटा भाँडोमा पानी लिनुहोस् ।
- पानीमा अन्डा राखी उमाल्नुहोस् ।
- अन्डा राम्रोसँग पाकिसकेपछि पानीबाट निकाल्नुहोस् ।
- चक्कुले विस्तारै अन्डाको पहेंलो भागसम्म स्पष्ट देखिने गरी काट्नुहोस् ।
- यसरी काटिसकेपछि पृथ्वीको भित्री बनोटको चार्टलाई अगाडि राखी अन्डाका विभिन्न भागहरूलाई त्यससँग तुलना गर्दै हेर्नुहोस् ।

### अवलोकन



अवलोकन अभिलेखीकरण :

अन्डाको भाग	तापक्रम	पृथ्वीको तह	विशेषता
बाहिरी बोक्रा		क्रस्ट	
सेतो भाग		म्यान्टल	
पहेँलो भाग		कोर	

सम्झनुपर्ने कुरा

- पृथ्वीको सबैभन्दा बाहिरी भाग क्रस्ट जुन सबैभन्दा पातलो तह हो । यो अन्डाको बाहिरी बोक्रा जस्तै हो । अन्डाको सेतो भाग जुन पृथ्वीको म्यान्टलसँग मिल्छ, जहाँ पदार्थहरू ठोस अवस्थामा हुन्छन् तर लचिलो अवस्थामा रहन्छन् । यदि थर्मोमिटर छ भने यसको सहायताले तापक्रम पनि नापी हेर्नुहोस्, जुन बाहिरी भागभन्दा धेरै हुन्छ । त्यस्तै अन्डाको पहेँलो भाग जुन पृथ्वीको भित्री भाग कोरसँग मिल्छ । थर्मोमिटरको मदतले भित्री भागको तापक्रम नाप्नुहोस् र नोट गर्नुहोस् ।
- माथिको कार्य गर्दा अन्डा समाउन सकिने तातो अवस्थामै चक्कुको सहायताले काट्ने, काट्दा बाहिरको बोक्रादेखि भित्रको पहेँलो भाग देखिने गरी काट्ने र थर्मोमिटरको प्रयोग गर्दा एकदम सतर्क हुनुपर्दछ, ताकि एकपटकमा एउटा मात्र भागको तापक्रम नाप्न सकियोस् ।

## 80.3. प्रश्न निर्माण



(क) दिइएको पाठको अनुच्छेदलाई ध्यान दिएर पढ्नुहोस् । त्यसपछि को, के, कहाँ, कुन, कहिले, किन, कसरी जस्ता शब्द प्रयोग गरी पाँच प्रश्न निर्माण गर्नुहोस् :

### प्रकृतिको सुन्दर स्थल : खप्तड

निकुञ्जको उत्तर पूर्वी क्षेत्रमाखप्पर (खप्तड) दह छ । यो दह बाजुरा जिल्लामा पर्छ । यो यस क्षेत्रकै ठुलो दह हो । यसको आधा पानी कालो र आधा पानी सेतो जस्तो देखिन्छ । यसका किनारामा प्रसिद्ध सिद्ध पुरुष खप्पर मस्टोको खप्परमाडौँ (मन्दिर) अवस्थित छ । यहाँ भाद्र पूर्णिमाका दिन ठुलो मेला लाग्छ ।

यहाँ घोरल, ब्वाँसो, चित्तल, कस्तूरी मृग, चितुवा, भालु जस्ता स्तनधारी बन्ध्या जीवजन्तु पाइन्छन् । बुलबुल, कोइली, डाँफे, मुनाल, कालिज, चिल आदि पन्छीहरू विचरण गर्छन् । भोजपत्र, सल्लो, धुपी, गुराँस, खसु, चिमाल, चुथ्रो, चिराइतो, निगालो आदि वनस्पति पाइन्छन् । यहाँ धेरै जडीबुटीहरूको पहिचान भएको छ । यस क्षेत्रमा धेरै प्रजातिका रङ्गीचङ्गी फूलहरू फुल्छन् । त्यसैगरी धेरै खाले पुतलीहरू र अनेकौँ कीटपतङ्गले यस क्षेत्रलाई आफ्नो वासस्थान बनाएका छन् । त्रिवेणी र खप्तड दहमा बभाडे पाहा र खसे भ्यागुता देख्न पाइन्छ । यसरी खप्तड क्षेत्र जैविक विविधताको भण्डार बनेको छ ।

#### उदाहरण :

खप्तड दह कुन जिल्लामा पर्छ ?

- (अ) .....
- (आ) .....
- (इ) .....
- (ई) .....
- (उ) .....



(ख) माथिका प्रश्नहरूको उत्तर कापीमा लेखेर अभिभावकलाई सुनाउनुहोस् ।

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



## 41.1. Our festivals



**A. Ask the following questions with your parents and write in the box below.**

1. When did we start to celebrate Dashain?
2. Why do we celebrate Dashain?
3. What do we do in Dashain?

.....

.....

.....

.....

.....

.....



**B. Discuss with your parents and list major festivals as following in notebook.**

Month	Major festival	Duration	Reason to celebrate	Major activities
Baisakh	Buddha Jayanti or Buddha Purnima	One day, the full moon of Baisakh	To mark the birth, enlightenment and death of lord Buddha	prayers and worship in the Buddhist shrines burn butter lamps in the monasteries
Jestha				
Ashadh				
Shrawan				
Bhadra				
Aswin				
Kartik				
Mangshir				
Poush				
Magh				
Falgun				
Chaitra				

## 89.2. साधारण ब्याज



(क) दिइएका साधारण ब्याज सम्बन्धी विषयवस्तु तथा समस्या समाधानका उदाहरण अध्ययन गर्नुहोस् :

फूलमायाले एउटा बैङ्कमा रु. 10,000 बचत खातामा जम्मा गरेको 1 वर्षपछि उनलाई बैङ्कले रु. 1000 थपेर रु. 11,000 फिर्ता दियो । यहाँ,

- (अ) बैङ्कमा जम्मा गरेको रकमलाई सावाँ (Principal - P) भनिन्छ । यहाँ रु. 10,000 सावाँ हो ।  
 (आ) बैङ्कले फिर्ता गरेको एकमुष्ठ रकमलाई मिश्रधन (Amount - A) भनिन्छ । यहाँ रु. 11,000 मिश्रधन हो ।  
 (इ) बैङ्कले दिएको थप रकमलाई ब्याज (Interest - I) भनिन्छ । यहाँ रु. 1000 ब्याज हो ।  
 (ई) जुनसुकै बैङ्कले एउटा निश्चित दरमा ब्याज दिने गर्छ । यहाँ बचत खातामा जम्मा गरेको रकम रु. 10,000 मा बैङ्कले रु. 1000 ब्याज दियो ।  
 (उ) ब्याजदर सामान्यतया प्रतिवर्ष प्रतिशतमा निर्धारण गरिएको हुन्छ । एक वर्षमा रु. 100 मा दिने ब्याजलाई ब्याजदर भनिन्छ ।

त्यसैले, प्रतिवर्षको ब्याज दर (rate of interest) =  $\frac{1000}{10000} \times 100\% = 10\%$  हुन्छ ।

जति समयावधिका लागि बैङ्कमा पैसा राखिन्छ त्यसलाई समय (Time - T) भनिन्छ ।

**उदाहरण :**

छविलालले एउटा वाणिज्य बैङ्कबाट 10% प्रतिवर्ष ब्याजका दरले एउटा गाई किन्नका लागि रु. 50,000 ऋण लिएका रहेछन् । उनले दुई वर्षमा बैङ्कलाई कति ब्याज तिर्नुपर्छ होला ?

यहाँ, 10% ब्याजदरले,

1 वर्षको रु. 100 को ब्याज = रु. 10

∴ 1 वर्षको रु. 1 को ब्याज = रु.  $\frac{10}{100}$

∴ 1 वर्षको रु. 50,000 को ब्याज = रु.  $\frac{10}{100} \times 50,000$

∴ 2 वर्षको रु. 50,000 को ब्याज = रु.  $\frac{10}{100} \times 50,000 \times 2$   
 = रु. 10000

∴ 2 वर्षको ब्याज = रु. 10,000

∴ छविलालले 2 वर्षमा रु. 10,000 ब्याज तिर्नुपर्छ ।



(ख) माथिको उदाहरणमा जस्तै गरी ऐकिक नियमबाट साधारण ब्याज पत्ता लगाउनुहोस् । अभिभावकलाई देखाउनुहोस् । यस्तै साधारण ब्याज सम्बन्धी घरपरिवारमा भएको बचत रकमलाई बैंक वा सहकारीमा राख्दा प्राप्त गर्ने ब्याज र लिइएको ऋणको तिर्नुपर्ने ब्याजसम्बन्धी समस्या निर्माण गरी समाधान गर्नुहोस् :

1. सावाँ = रु. 500, समय = 2 वर्ष र ब्याजदर = 5%

2. सावाँ = रु. 2500, समय = 5 वर्ष र ब्याजदर = 12%

3. गणेशले रु. 15,000 कुनै सहकारीमा प्रतिवर्ष 18% का दरले 3 वर्षसम्म राख्दा कति ब्याज पाउँछन् ?



### 89.3. बादल बन्ने र पानी पर्ने प्रक्रिया



तलको कार्य गरी बादल बन्ने र पानी पर्ने प्रक्रिया थाहा पाउनुहोस् । यो कार्य गर्दा अभिभावकलाई पनि सँगै बस्न र सहायता गर्न भन्नुहोस् :

#### आवश्यक सामग्री

केट्ली, पानी, थाल, कपडा, गिलास, स्टोभ वा चुलो

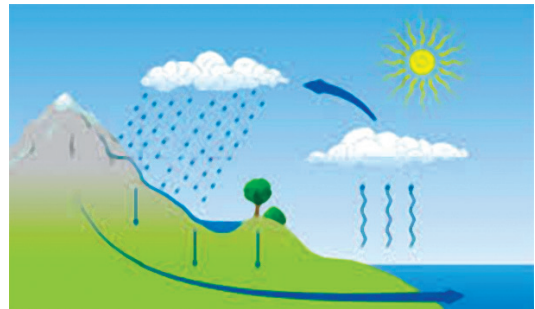
#### विधि

- एउटा सानो किट्लीमा आधा जति पानी राखेर स्टोभ वा चुलोमा तताउनुहोस् ।
- किट्लीको टुप्पाको केही माथि एउटा थालमा चिसो पानी वा पानीले भिजाएको कपडा राख्नुहोस् ।
- किट्लीको पानी उम्लेर के बन्यो, अवलोकन गर्नुहोस् ।
- पानी उम्लेर बनेको पानीको बाफ चिसो पानी राखेको थालीसँग ठोक्काउनुहोस् ।
- बाफ चिसो हुँदा बनेको पानीलाई गिलासमा जम्मा गर्नुहोस् ।
- यस प्रयोगको आधारमा के निष्कर्ष निकाल्न सकिन्छ ? अभिभावकसँग छलफल गरी लेख्नुहोस् ।



#### सम्झनुपर्ने कुरा

- पानी राखेको किट्लीलाई तताउँदा पानी उम्लेर बाफ बन्छ र उक्त बाफलाई चिसो वस्तुको सम्पर्कमा राख्ने हो भने चिसो भएर पुनः पानी बनेर तलतिर भर्छ ।
- माथिको प्रयोगमा भए जस्तै गरी बादल बन्ने र पानी पर्ने कार्य हुन्छ ।
- सूर्यबाट आएको तापको कारणले गर्दा खोला, पोखरी, तलाउ, नदी, समुद्रको पानी तातेर बाफ बन्छ र सो बाफ हावाभन्दा हलुका हुने भएकाले माथितिर जान्छ र बादल बन्छ । सोही बादल चिसो सम्पर्कमा आउँदा बादलमा भएको पानीको बाफ चिसो भई पानी बन्छ र जमिनमा पानी पर्छ ।



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



## ४२.१. घटना वर्णन



आमाबुबासँग बस्नुहोस् । आमा वा बुबालाई उहाँको जन्मदेखि हालसम्मका मुख्य मुख्य घटनाहरू भन्ने लगाउनुहोस् । उहाँलाई मुख्य मुख्य कुरा भन्नेका लागि दिइएका कुरा भनिदिनुहोस् । उहाँहरूले भनेका कुरा कापीमा टिपोट गर्नुहोस् । त्यसलाई आधार बनाएर एउटा शीर्षक सहित अन्तिम रूप दिनुहोस् र अभिभावकलाई सुनाउनुहोस् :

जन्ममिति	जन्म स्थान	बाल्यकालको नाम	बाल्यकालका अविस्मरणीय घटनाहरू
विवाह	काम	अनुभव	रुचि
घुमफिर	शिक्षा	अपेक्षा	सेवा

## 82.2. साधारण ब्याज



(क) दिइएका साधारण ब्याज सम्बन्धी समस्या समाधानको उदाहरण अध्ययन गर्नुहोस् :

## उदाहरण

कमलाले रामसँग 15% प्रतिवर्ष ब्याजका दरले एउटा ल्यापटप किन्नका लागि रु. 70,000 ऋण लिएका रहेछन् । उनले नौ महिनामा रामलाई कति ब्याज तिर्नुपर्छ, होला ?

यहाँ, 15% ब्याजदरले,

1 वर्षको रु. 100 को ब्याज = रु. 15

∴ 1 वर्षको रु. 1 को ब्याज = रु.  $\frac{15}{100}$

∴ 12 महिनाको रु. 1 को ब्याज = रु.  $\frac{15}{100}$

∴ 1 महिनाको रु. 1 को ब्याज = रु.  $\frac{15}{100 \times 12}$

∴ 9 महिनाको रु. 1 को ब्याज = रु.  $\frac{15 \times 9}{100 \times 12}$

∴ 9 महिनाको रु. 70,000 को ब्याज = रु.  $\frac{15 \times 9 \times 70000}{100 \times 12} = \text{रु. } 7,875$

∴ 9 महिनाको ब्याज = रु. 7,875

∴ कमलाले 9 महिनामा रु. 7,875 ब्याज तिर्नुपर्छ ।



(ख) माथिको उदाहरणमा जस्तै गरी ऐकिक नियमबाट साधारण ब्याज पत्ता लगाउनुहोस् । यस्तै अरू पनि व्यवहारिक हिसाब कापीमा बनाएर समाधान गरी अभिभावकलाई देखाउनुहोस् :

1. सावाँ = रु. 5000, समय = 6 महिना र ब्याजदर = 10%

2. सावाँ = रु. 7500, समय = 9 महिना र ब्याजदर = 12%

3. सूर्यले रु. 25,000 कुनै सहकारीमा प्रतिवर्ष 15% का दरले 3 महिनासम्म राख्दा कति ब्याज पाउँछन् ?

### ४२.३. मानव बेचबिखन



दिइएको घटना घरपरिवारका सबै सदस्यलाई सुनाउनुहोस् :

#### सजिनाको कथा

सिन्धुपाल्चोक जिल्लामा ६ जनाको एउटा गरिब परिवार थियो । त्यस परिवारमा आमा, बाबु, १ छोरा र ३ छोरी थिए । अरूको श्रम गरेर परिवार पाल्नुपर्ने बाध्यता छान् । परिवारमा ठुली छोरी सजिनाले ६ कक्षामा पढ्दापढ्दै गरिबीको कारणले विद्यालय छाडिन् र काम गर्न थालिन् । बाबुले गाउँघरमा घर बनाउने काम गर्थे । १५ वर्षकी सजिना पनि त्यही गिटी बोक्ने, बालुवा चाल्ने गर्थिन् । एक दिनको कुरा हो, उनले चिनिरहको एक जना व्यक्ति आएर तिमी यति गाह्रो काम गर्छौं तर पैसा चाहिँ थोरै पाउँछ्यौ, त्यही पनि तिम्रा बाबा आमाले लिन्छन् । यहाँ काम गरेर कहिल्यै सुख पाउँदैनौ, यति राम्रो जिन्दगी त्यसै खेर नफाल । बरु यस्तो गर्नुभन्दा त सहरमा काम गरेर सजिलै पैसा कमाउने, घुम्ने, फिर्ने, मोज पो गर्ने त भन्दै फकाए । सजिनाले पनि आफ्ना दुख सम्भेर सुखको कल्पना गर्न लागिन् । केही दिनपछि त्यो मानिससँग बुटवलमा जाने भन्दै सजिना घरबाट भागिन् । बाटोमा उनी खाना खान ओर्लिन् । खाना खाइसकेपछि उनी मस्त निन्द्रामा परिन् । भोलिपल्ट बिहान बिउझिँदा उनी वनवासा भन्ने भारतको सहरमा पुगिसकेकी थिइन् । सजिनालाई मेरी फुपूसँग बस्दै गर भनेर त्यो व्यक्ति गायब भयो । फुपू भन्नेले यहाँ के गर्न हुने के गर्न नहुने भनेर सजिनालाई बताइन् । ती फुपूले उनलाई त्यहाँबाट एक दिन टाढाको सहरमा लिएर गइन् । अनि उनको दुःखपूर्ण जीवन सुरु भयो ।



(क) दिइका प्रश्नहरू पढेर सुनाउनुहोस् । छलफल गर्दै छोटो उत्तर लेख्नुहोस् :

प्रश्नहरू	उत्तर
सजिनाले किन पढ्दापढ्दै बिचैमा पढाइ छाड्नुपयो ?	
सजिनालाई सहर जान के कारणले मन लाग्यो ?	
सजिनालाई भारतको वनवासासम्म किन पुऱ्याइयो ?	
तपाईंको विचारमा उनलाई के कस्ता दुःखहरूका सामना गर्न पऱ्यो, होला ?	
यदि तपाईं सजिनाको ठाउँमा भएको भए के गर्नुहुन्थ्यो ?	



(ख) दिइएको कुरा पढेर अभिभावकलाई सुनाउनुहोस् । मुख्य मुख्य कुरालाई चिह्न लगाउनुहोस् :

### बुझ्नुपर्ने कुराहरू

- किशोरकिशोरी तथा महिलाहरू मात्र बेचबिखनमा नपरी युवा तथा पुरुषहरू पनि बेचबिखनमा पर्न सक्छन् ।
- बेचबिखन नचिनेको मानिसले मात्र नभई चिनेको मानिसले पनि गर्छन् । चिनेको व्यक्तिबाट अभ बढी बेचबिखन हुन सक्ने सम्भावना हुन्छ ।
- बेचबिखन गरिब, पछाडि पारिएका तथा अवसर नपाएका परिवारमा मात्रै नभई धनी परिवारको व्यक्ति साथै अवसर पाएका तथा अवसर लिने क्रममा पनि हुन सक्छ ।
- मानव बेचबिखन यौन व्यवसायका लागि मात्रै नभई अन्य विभिन्न प्रयोजनहरू जस्तै लागुपदार्थ तथा हातहतियार ओसारपसार गर्न, दास वा बँधुवा मजदुर बनाउन, घरायसी कामदारका रूपमा काम गराउन, शरीरका अङ्ग बिक्री गर्ने जस्ता क्रियाकलापका लागि पनि गरिन्छ ।
- वैदेशिक रोजगारीमा जानुपूर्व कुनै पनि व्यक्ति कुन देशमा वैदेशिक रोजगारीको लागि जाँदै छु सो कुराको ख्याल गरी उक्त देशको कानुनी व्यवस्था, रहनसहन, वातावरण, संस्कृति आदिको जानकारी लिनुपर्दछ ।
- मानव बेचबिखनमा परी फर्किएका व्यक्तिहरूलाई समाजका सदस्यको रूपमा हेरी उनीहरूलाई सबैले सहयोग गर्नुपर्छ । मानव बेचबिखनमा पर्नुमा बेचबिखनमा परेका व्यक्तिहरूको दोष नभएकाले उनीहरूलाई सहयोग गर्नुपर्दछ ।
- आफू बसेको ठाउँभन्दा टाढा गई काम गर्दा जाने ठाउँका बारेमा धेरैभन्दा धेरै जानकारी लिने र त्यस ठाउँको भाषा, रहनसहन, संस्कृतिलगायतको जानकारी लिई गएमा बेचबिखनमा पर्ने सम्भावना कम हुन्छ ।



(ग) 'मानव बेचबिखन जघन्य अपराध हो' भन्ने भनाइलाई पुट्याई गई १५० शब्दको निबन्ध लेख्नुहोस् । अभिभावकलाई सुनाएर सुझाव लिनुहोस् । विद्यालय खुलेपछि साथीलाई देखाउनुहोस् :

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



### 43.1. School trip



**A. Read and practice the following conversation.**



**B. Read the following. Write plan of your school trip below.**

I'll have I like I don't like I prefer I'd rather have	black tea.
	cream doughnut.
	playing football.
	volleyball.
	to live in a city.
	to live in a village.
	milk coffee.

- A. ....
- B. ....
- C. ....
- D. ....
- E. ....
- F. ....

## 83.2. साधारण ब्याज



(क) दिइएका साधारण ब्याज सम्बन्धी विषयवस्तु तथा समस्या समाधानका उदाहरण अध्ययन गर्नुहोस् :

## ऐकिक नियमबाट ब्याज निकाल्ने सूत्र

छविलालले एउटा वाणिज्य बैङ्कबाट 10% प्रतिवर्ष ब्याजका दरले एउटा गाई किन्नका लागि रु. 50,000 ऋण लिएका रहेछन् । उनले दुई वर्षमा बैङ्कलाई कति ब्याज तिर्नुपर्छ होला ? यहाँ, 10% ब्याजदरले,

1 वर्षको रु. 100 को ब्याज = रु. 10

∴ 1 वर्षको रु. 1 को ब्याज = रु.  $\frac{10}{100}$

∴ 1 वर्षको रु. 50,000 को ब्याज = रु.  $\frac{50,000 \times 10}{100}$

∴ 2 वर्षको रु. 50,000 को ब्याज = रु.  $\frac{50,000 \times 2 \times 10}{100} = रु. 10,000$

यहाँ, 50,000 लाई सावाँ P, 2 वर्षलाई समय T र 10 लाई ब्याजदर R ले जनाउने हो भने

ब्याज (I) =  $\frac{P \times T \times R}{100}$  हुन्छ । र मिश्रधन (A) = P + I = 50000 + 10000 = रु. 60000 हुन्छ ।

## उदाहरण :

रु. 5,000 को 2 वर्षमा 15% का दरले हुन आउने ब्याज र मिश्रधन पत्ता लगाउनुहोस् ?

यहाँ, सावाँ (P) = रु. 5,000

समय (T) = 2 वर्ष

ब्याजदर (R) = 15%

ब्याज (I) = ?

मिश्रधन (A) = ?

अब, हामीलाई थाहा छ,

ब्याज (I) =  $\frac{P \times T \times R}{100} = \frac{50,000 \times 2 \times 10}{100} = \frac{150000}{100} = रु. 1500$

फेरी, मिश्रधन (A) = P + I = रु. 5000 + रु. 1500 = रु. 6500

∴ ब्याज (I) = रु. 1500 र मिश्रधन (A) = रु. 6500



(ख) माथिको उदाहरणमा जस्तै गरी सूत्र प्रयोग गरी साधारण ब्याज र मिश्रधन पत्ता लगाउने हिसाब कापीमा गनुहोस् :

1. सावाँ = रु. 3500, समय = 2 वर्ष र ब्याजदर = 12%

2. सावाँ = रु. 5500, समय = 3 वर्ष र ब्याजदर = 15%

3. शितलले रु. 50,000 कुनै सहकारीमा प्रतिवर्ष 10% का दरले 2 वर्षसम्म राख्दा ब्याज र मिश्रधन कति कति हुन्छ ?

### ४३.३. लेखन र शब्दनिर्माण



(क) अभिभावकसँग सँगै बसी टेलिभिजनको कुनै कार्यक्रम हेर्नुहोस् वा रेडियोको कुनै कार्यक्रम सुन्नुहोस् र त्यस कार्यक्रमको उद्देश्य, विषयवस्तु, प्रस्तुति, सन्देश आदिका बारेमा छलफल गर्नुहोस् र त्यसका बारेमा तीन अनुच्छेद लेख्नुहोस् ।



(ख) दिइएको तालिकाको अन्तिम कोठामा भएको शब्द पढ्नुहोस् । त्यो शब्दको अन्तिम अक्षरबाट बनाएको शब्द पढ्नुहोस् । यसरी नयाँबनेको शब्दको अन्तिम अक्षरअनुसार नयाँशब्द कोठामा लेख्दै जानुहोस् । तपाईंले बनाउनुभएका शब्दहरू पढेर सुनाउनुहोस् :

			यमराज	समुदाय
				तेत्तिस
				लालुपाते
				पाठशाला

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





## ४४.१. द्वन्द्व व्यवस्थापन



दिइएको तालिकामा द्वन्द्वका बारे लेखिएको छ । त्यसलाई पढेर सुनाउनुहोस् :

### परिचय

- द्वन्द्व भनेको मानिस वा समूह वा विचारका बिचमा
  - मतभेद हुनु, मनमुटाव हुनु हो ।
  - विवादको अवस्था आउनु हो ।
- सही सूचना आदानप्रदान नहुँदा आपसी मनमुटाव वा द्वन्द्व हुने गर्दछ ।
- गलत समाचार प्रसारणले पनि द्वन्द्व सिर्जना गर्छ ।
- द्वन्द्वको अवस्था सामान्य वा हिंसात्मक पनि हुने गरेको देखिन्छ ।

### समाधानका उपाय

- सम्मानपूर्वक समान व्यवहार गर्ने
- अरूको कुरा ध्यानपूर्वक सुन्ने
- आफ्नो कुरा राख्दा सरल र स्पष्ट भाषाको प्रयाग गर्ने
- आवश्यकता, चाहना बुझ्ने
- समान अवसर र सहभागिता सुनिश्चित गर्ने
- एकआपसमा सुमधुर सम्बन्ध कायम गर्ने
- पारदर्शी व्यवहार गर्ने
- द्वन्द्व सिर्जना भएमा आपसमा छलफल गरी द्वन्द्व हटाउने
- सकारात्मक सञ्चार गर्ने
- स्पष्ट बुझिने र प्रभावकारी रूपमा जानकारी र सूचना प्रसार गर्ने



(क) तपाईंले भोगिरहेका समस्या वा द्वन्द्वहरूलाई आफ्नो कापीमा सूची बनाउनुहोस् । त्यसमध्ये मुख्य तीनओटा छान्नुहोस् र तल दिइएको तालिकाअनुसार द्वन्द्वका कारण र सम्भावित समाधानका उपायहरू लेख्नुहोस् :

क्र.सं.	समस्या वा द्वन्द्व	कारण	समाधानका उपाय



## ४४.२. मौसमको अवस्थाको अभिलेख



तपाईंको घर वरपरको बिहान, दिउँसो र बेलुकीपखको एक हप्तासम्मको मौसमको अध्ययन गर्नुहोस् । बिहान ८ बजे, दिउँसो २ बजे र बेलुकी ५ बजेको समयमा देखिने मौसमको अवलोकन गरी तल दिइएको तालिकामा भर्नुहोस् । तालिकामा दिइएको कुराहरूको अवलोकन गरी रेकर्ड राख्नुहोस् :

- (क) घामको अवस्था - (घाम नलागेको, लागेको वा चर्को घाम लागेको)  
 (ख) हावाको अवस्था - (हावा नलागेको, हावा लागेको वा हुरी बतास चलेको)  
 (ग) वर्षाको अवस्था - (पानी नपरेको, सिमसिम पानी परेको, मुसलधारे पानी परेको)  
 (घ) बादलको अवस्था - (बादल नलागेको, केही ढाकेको, पूरा ढाकेको, कालो, सेतो, पातलो वा बाक्लो)

क्र.स.	बार	मौसमी अवस्था	बिहान ८ बजे	दिउँसो २ बजे	बेलुका ५ बजे
१	आइतबार	घाम			
		वर्षा			
		बादल			
		हावा			
२	सोमबार	घाम			
		वर्षा			
		बादल			
		हावा			
३	मङ्गलबार	घाम			
		वर्षा			
		बादल			
		हावा			
४	बुधबार	घाम			
		वर्षा			
		बादल			
		हावा			
५	बिहीबार	घाम			
		वर्षा			
		बादल			
		हावा			
६	शुक्रबार	घाम			
		वर्षा			
		बादल			
		हावा			
७	शनिबार	घाम			
		वर्षा			
		बादल			
		हावा			

## 44.3. Use of should



**A. Read the text below with the help of your brother or sister.**

We use 'should' to suggest people. Should means it is good to do the action. Similarly, 'shouldn't' mean it isn't good to do the action.

- We shouldn't fight with our friends.
- We should keep our surroundings clean.
- Hari, your nail is long. You should cut it.
- Sita, you have a fever, you shouldn't take cold drink.
- You shouldn't talk about the mobile phone during the class.
- They should support the helpless.
- They shouldn't ignore their neighbours.
- We should live in unity in our family.
- You shouldn't hurt others.
- We should respect each other.



**B. Read the text below. Discuss with your brother or sister or parents. Use 'should' or 'shouldn't' appropriately in the blanks below.**

- Parents..... create a learning environment for children at home.
- Students..... obey the discipline of the schools.
- The child is asking a question. You..... ignore him.
- We..... work in peace to avoid conflict.
- My teacher gave me homework. I..... forget to do it.
- My mother works hard for me. I..... support her.
- My brother told me, that I am poor in English. I..... study hard.
- It is very hot today. You..... take a bath.
- It's getting dark. You..... go home alone.
- We..... clean our classroom every day.
- You are looking sick. You should see a doctor.
- His house got robbed. We..... call the police.
- The school has conducted extracurricular activities. You.....participate.

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



## ४५.१. श्रुतिसमभिन्नार्थी शब्द



दिइएको तालिकाका श्रुतिसमभिन्नार्थी शब्दहरू पढ्नुहोस् । ती शब्दहरूको अर्थ लेख्नुहोस् ।

श्रुतिसमभिन्नार्थी शब्दहरू	श्रुतिसमभिन्नार्थी शब्दका अर्थ
दिन : दीन	दिन.....
	दीन.....
सिता : सीता	सिता.....
	सीता.....
बिस: विष	बिस.....
	विष.....
खालि : खाली	खालि.....
	खाली.....
जाति : जाती	जाति.....
	जाती.....
नशा : नसा	नशा.....
	नसा.....
दिशा : दिसा	दिशा.....
	दिसा.....
गर्भ : गर्व	गर्भ.....
	गर्व.....

दिवस, दुःखी, भातका दाना, महिलाको नाम, ठाउँ, आची, अड्क, जहर, मात्र, रिक्तो बुझाउने, असल वा दानी, रगत बग्ने नली, अम्मल, बच्चा बोकेको पेट, घमण्ड



(क) दिइएको वाक्यमा अर्थ लाग्ने शब्द छानेर राख्नुहोस् । यस्तै अरू दुईओटा खाली ठाउँ भर्ने अभ्यास बनाएर अभिभावकलाई देखाउनुहोस् :

(क) .....शब्द श्रुतिसमभिन्नार्थी शब्द हुन् । (माना = पाथि, सुख = दुःख, दिन = दीन)

(ख) .....भातको दाना हो । (सिता, सीता)

(ग) म नेपाली भएकामा ..... लाग्छ । (गर्भ, गर्व, दुःख)

(घ) मेरो घर उत्तर .....मा पर्छ । (दिशा, दिसा)

(ङ) सगरमाथा विश्वको सर्वोच्च .....हो । (शिखर, गगन)



(ख) अरू ५ ओटा श्रुतिसमभिन्नार्थी शब्दहरू खोजेर कापीमा लेख्नुहोस् । सबै शब्दको वाक्य बनाउनुहोस् ।

## 8५.2. साधारण ब्याज र समय



(क) दिइएको उदाहरण अध्ययन गर्नुहोस् । साधारण ब्याजमा समय पत्ता लगाउने तरिका अभ्यास गर्नुहोस् ।

### उदाहरण

रु.5000 को कति वर्षमा 10% का दरले ब्याज रु.1500 हुन्छ ?

यहाँ, सावाँ (P) = रु.5000

ब्याजदर (R) = 10%

ब्याज (I) = रु.1500

समय (T) = ?

अब, हामीलाई थाहा छ,

$$\text{समय (T)} = \frac{I \times 100}{P \times R} = \frac{1500 \times 100}{5000 \times 10} = \frac{1,50,000}{50000} = 3 \text{ वर्ष}$$

∴ समय (T) = 3 वर्ष



(ख) माथिको उदाहरणमा जस्तै गरी सूत्र प्रयोग गरी दिइएका समस्यामा समय पत्ता लगाउनुहोस् :

1. सावाँ = रु. 2000, ब्याज = रु. 360, ब्याजदर (प्रतिवर्ष) = 9% र समय = ?
2. सावाँ = रु. 25000, ब्याज = रु. 10500, ब्याजदर (प्रतिवर्ष) = 14% र समय = ?
3. माघवले एउटा बैङ्कबाट प्रतिवर्ष 18% का दरले केही वर्षका लागि रु. 45500 ऋण लिँदा ब्याजबापत उनले रु. 32760 तिरे भने उनले कति समयका लागि ऋण लिएका रहेछन् ? पत्ता लगाउनुहोस् ।

### ४५.३. विपद्बाट बच्ने उपाय



दिइएका तालिकाहरूमा विपद् सम्बन्धी कुराहरू पढेर अभिभावकलाई सुनाउनुहोस् । तपाईंलाई महत्त्वपूर्ण लागेका कुराहरूलाई चिह्न लगाउनुहोस् :

मानव जीवन कालमा विभिन्न प्रकारका आपतविपद्हरू आइपर्दछन् । त्यस्तो आपतविपद्हरू आफ्नो असावधानी र लापरवाहीका कारणले हुन पनि सक्छ । प्रकृतिका कारणले पनि हुन सक्छ । यस्तै दुवै कारणले पनि हुन सक्छन् । मानव जीवनमा आइपर्ने विभिन्न घटनाहरू जसका कारण जीवन नै सड्कटमा पर्दछ भने त्यसलाई सामान्य भाषामा विपद् भनिन्छ । बाढी, पहिरो, हिमपात, ज्वालामुखी, खडेरी, आँधी, सुनामी, डढेलो जस्ता प्राकृतिक प्रकोपहरूबाट उत्पन्न सड्कटलाई प्राकृतिक विपद् भनिन्छ । आगलागी, दुर्घटना, महामारी, जस्ता विपद्हरू मानवीय कारणबाट उत्पन्न हुने विपद्हरू हुन् ।

#### विपद्अघि

- मौसमको जानकारी दिने सूचना प्रणालीको विकास गर्ने
- भट्टपट्ट भोलाको तयारी र घरमा सबैलाई जानकारी दिने
- मौसम सम्बन्धी भविष्यवाणी र सूचनाहरू सुनिरहने
- मौसमको अवस्था हेरी पहिले नै सुरक्षित स्थानमा जाने
- आपत्कालीन अवस्थामा सुरक्षित हुने उपायहरूको पूर्वाभ्यास गर्ने

#### विपद्पछि

- स्थिति पूरा सुरक्षित नभई घर नफर्कने
- घाइतेलाई सुरक्षित ठाउँ वा शिविर वा अस्पताल लगी उपचार गर्ने
- जथाभावी खाना र पानी प्रयोग नगर्ने र आफूले पनि जथाभावी दिसापिसाब गरेर फोहोर नगर्ने
- हराएका व्यक्तिहरूको खोजी गर्ने
- राहत र उद्धार सामग्रीको सदुपयोग गर्ने
- सम्भावित हिंसा, दुर्व्यवहार र लुटपाट जोगिन सावधान रहने
- उद्धार कार्यमा सहयोग गर्ने
- रेहियोमा समाचार सुन्ने

### विपद्को समयमा

- आत्तिएर जथाभावी नदौडने
- भटपट भोला लिएर निस्कने
- परिवारको सदस्य साथै रहने
- केही छुट्यो कि भनी पुनः घरमा नफर्कने
- सुरक्षित ठाँउमा बसेर उद्धारको प्रतिक्षा गर्ने र एकान्तमा बसेको भए आगो बालेर वा टर्चलाइटले उद्धारकर्तालाई सङ्केत दिएर वा कराएर वा कपडा हल्लाएर सङ्केत दिने
- बिजुलीको तार, फुटेका सिसा, किला आदिबाट जोगिने
- सम्भव भएमा नजिकमा रहेका सङ्कटमा परेका व्यक्तिहरूलाई सहयोग गर्ने
- रेडियोमा सूचना सुन्ने
- घाइतेलाई तत्काल प्राथमिक उपचार गर्ने



(क) भटपट भोलामा राख्ने सामग्रीको सूची तयार गर्नुहोस् । अभिभावकलाई सुनाउनुहोस् :



(ख) तपाईं बसेको भूगोलअनुसार कुन कुन खालको प्रकोप र विपद्को जोखिम बढी छ ? त्यसको सूची बनाई दिइएको मौसमी पात्रो जोखिम हुने महिनाहरूमा रङ्ग गर्नुहोस् । अभिभावकलाई देखाएर विपद्पूर्वको तयारीका कुराहरू गर्नुहोस् :

प्रकोपको नाम	वैशाख	जेठ	असार	साउन	भदौ	असोज	कात्तिक	मङ्सिर	पुस	माघ	फागुन	चैत
भूकम्प												
बाढी												
पहिरो												
हावाहुरी												
चट्याङ												



# 45.4. Valley markets to reopen today

**A. Based on the picture of newspaper, write answers of the questions given below.**



**SHORT TAKES**  
  
Team Great Britain Rhythmic Gymnast Lynne Karina Hutchison during a training session on the seafont in Hove, following the outbreak of the coronavirus disease, in Hove, Britain, on Wednesday.

**PM Oli stirs nationalist sentiments to hide govt failure**  
Himalayan News Service  
Kathmandu, June 10  
government was still facing challenges as the number of migrant workers and students

**NC urges govt to get its act together**  
Himalayan News Service  
Kathmandu, June 10  
Senior leader of Nepali Congress Ramchandra Paudel today submitted a memorandum to Prime Minister KP Sharma Oli, urging the government to increase its preparedness to deal with the coronavirus pandemic and to provide relief to the poor and vulnerable people and businesses affected by the COVID-19 crisis.  
The NC memorandum blames the government's apathy, insensitivity and inefficiency for its poor response to the pandemic.  
Stating that the government had failed to utilise the lockdown period to ramp up testing

**Valley markets to reopen today**  
Private vehicles allowed to ply  
Himalayan News Service  
Kathmandu, June 10  
The government has decided to ease the lockdown starting tomorrow in low-risk areas, including Kathmandu valley, by allowing markets to reopen and private vehicles to ply while adopting effective precautions against COVID-19.  
The Cabinet meeting today decided to make the modality of the lockdown only tomorrow.  
The government has been facing complaints of loss of business, income and even lives due to harsh restrictions on public movement since more than two-and-a-half months. As the government was dilly-dallying to ease the lockdown amid spike in the number of cases of people testing positive for COVID-19, people had even

a. Where is this article taken from?

.....

b. When was the news article published?

.....

c. What is the article about?

.....

**B. Discuss with your parents. Write 5 benefits of reading English newspapers.**

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

## अन्तिम क्रियाकलाप

### तारा राखौं

यो सामग्रीमा भएका क्रियाकलापहरू गन्ती गर्नुहोस् । प्रत्येक क्रियाकलाप गरिसकेपछि तपाईंलाई मन परेको आधारमा ताराहरू बनाउनुहोस् । यसरी ताराहरू बनाउँदा तपाईं अति नै मन परेको भए तिन ओटा तारा बनाउनुहोस् । राम्रो लागेका क्रियाकलापमा दुई ओटा तारा बनाउनुहोस् । सामान्य लागेमा क्रियाकलापमा एउटा मात्र तारा बनाउनुहोस् । यस्तो तारा यस पुस्तकको सम्बन्धित क्रियाकलापको छेउमा नै बनाउनुहोस् । क्रियाकलापमा पूरै गरिसकेपछि अभिभावकलाई देखाउनुहोस् । यसपछि मात्र अभिभावक समक्ष बसेर तारा बनाउनु होला । यसरी सबै क्रियाकलाप गरिसकेपछि तपाईंले बनाएको ताराहरूलाई गन्ती गरेर तलको तालिकामा सङ्ख्या लेख्नुहोस् । जम्मा क्रियाकलाप सङ्ख्या पनि गन्ती गर्नुहोस् । त्यसैको आधारमा प्रतिशत निकाल्नुहोस् । बार ग्राफ र पाइ चार्ट 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 तपाईंलाई धन्यवाद ।



## 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

