

स्वाध्ययन सामग्री

घरमा नै गर्न सकिने
सिकाइ क्रियाकलापहरू

कक्षा

८



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)
कुन्ती अधिकारी (शिक्षा तथा मानव स्रोत विकास केन्द्र)
खिलनारायण श्रेष्ठ (पाठ्यक्रम विकास केन्द्र)
सीमा आचार्य (विश्व शिक्षा)

लेखन सहयोग :

विश्व शिक्षा :		
हेलेन शोर्पा	जगतबहादुर चौधरी	लालबहादुर चौधरी
सीमा आचार्य	रञ्जित महतो	सचिन खड्का
बबिता श्रेष्ठ	तेजप्रकाश गौतम	निराजन चौधरी
मोहन भुर्तेल	अप्सरा गुरुङ	प्रकाश बिनाडी
एकबहादुर बस्नेत	सुरेश भण्डारी	वीरेन्द्र थापा

यूनेस्को :
अगत अवस्थी

भाषा सम्पादन : पुरुषोत्तम घिमिरे (पाठ्यक्रम विकास केन्द्र)

डिजाइन : अप्सरा गुरुङ (विश्व शिक्षा)

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 पर्ने एउटा कुरा

.....

मेरो स्वभाव

म.....

.....

.....

..... छु ।

मैले सुधार गर्नुपर्ने दुईओटा कुराहरू

.....

.....

भविष्यको मेरो लक्ष्य :

.....

.....

मेरो तस्बिर

पुस्तकका सम्बन्धमा

कोभिड १९ ले ल्याएको विश्वव्यापी संकटसागै 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 दूरी कायम गरेर 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 गरि सिकिएको छ ।

यससागै कक्षा ४ देखि कक्षा ८ सम्मका बालबालिकालाई लक्षित गरी घरमा नै गर्न सकिने स्वयं 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 सधैं उपयोगी हुन सक्ने अपेक्षा गरिएको छ ।

यो सामग्री कक्षा ७ सरहको शिक्षा पुरा गरी कक्षा ८ मा अध्ययन गर्ने १२, १३ वर्षका बालबालिकाका लागि सिकाइमा सहयोग पुग्न सक्ने गरी तयार गरिएको छ । यसमा ४५ दिनका लागि क्रियाकलापहरू राखिएका छन् । यी क्रियाकलापहरू बालबालिका आफैले पनि गर्न सक्दछन् । तसर्थ यसमा भएका क्रियाकलापहरू गर्न अभिभावकले बालबालिकालाई प्रोत्साहन र सहयोग गरिदिनु पर्दछ । साथै थप सहजीकरण आवश्यक परेमा शिक्षक वा सहजकर्तासाग सम्पर्क गरी समन्वय गरिदिनु हुन अनुरोध छ । प्रत्येक दिनको क्रियाकलाप गरिसके पछि अन्तमा मितिसहित हस्ताक्षर गर्न लगाउनुहोस् । विद्यालय खुलेपछि विद्यार्थीले पुरा गरेका यी क्रियाकलापहरूको समेत शिक्षकले मूल्याङ्कन गर्नु पर्दछ ।

यस पुस्तकमा समावेश गरिएका चित्र तथा क्रियाकलापहरू पाठ्यपुस्तक, अभिभावकको सहयोगमा बालबालिकालाई घरमा नै गराउन सकिने सिकाइ क्रियाकलापहरू, विकास साभेदार संस्थाहरूबाट निर्मित तथा प्रकाशित सामग्रीहरू, अनलाईन स्रोत र विभिन्न वेभसाइटहरूबाट साभार गरिएका छन् । अन्तमा 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 ।

मेरो दैनिक कार्यतालिका



क्रियाकलाप	समय
बिहान उठ्ने	
शौचालय जाने	
हात धुने	
व्यायम गर्ने	
व्यक्तिगत सरसफाइ	
खान खाने	
पढ्ने	
परिवारसँग रमाइलो गर्ने	
काममा सहयोग गर्ने	
सुत्ने	

विषयसूची

दिन	क्रियाकलाप				पेज नं.
१	१.१. कोरोना भाइरस	१.२. योगका फाइदाहरू	१.३. बाटो पत्ता लगाऊ	१.४. नाप (Measurement)	१-७
२	२.१. Formal Greetings and Introductions	२.२. मेरो कल्पना	२.३. नापका आधारभूत एकाइ र एकाइ सङ्केत जानौं	२.४. आफूलाई चिनाँ	८-१३
३	३.१. नेपालको नक्सा	३.२. अड्क चारको खेल	३.३. वाक्यहरू बनाऔं	३.४. विकल्पहरू सोच्नै उपायहरू खोजौं	१४-१८
४	४.१. Identify the objects	४.२. रमाइलो लेखाचित्र	४.३. उचित निर्णय लिनुपर्छ है ...!	४.४. बल (Force) बारे जानौं	१९-२४
५	५.१. शब्द र वाक्य निर्माण गरौं	५.२. औसत गति (Average Velocity) बारे जानौं	५.३. अपाङ्गता	५.४. देश विकासमा असल नागरिकको जिम्मेवारी	१२५-२९
६	६.१. रमाइलो क्षण	६.२. बीजीय अभिव्यञ्जकबारे जानौं	६.३. Time to read a story		३०-३३
साप्ताहिक समीक्षा (हप्ताभरी मैले सिकेका कुराहरू)					३४
७	७.१. भित्तेपात्रो हेरौं	७.२. वर्गमूल निकाल्ने अभ्यास	७.३. सरल यन्त्र (Simple Machine) बारे जानौं र चित्र बनाऔं		३५-३८
८	८.१. Identify the places or locations	८.२. चाप (Pressure) बारे जानौं	८.३. राम्रा र नराम्रा बानीहरू		३९-४१
९	९.१. कोरोना भाइरस बाट बचौं	९.२. सरल गरौं	९.३. चरा र जनावरका नाम पत्ता लगाऔं		४२-४४
१०	१०.१. Story Time	१०.२. भाँडाहरूको क्षमता पत्ता लगाऔं	१०.३. शक्ति (Energy) बारे जानौं		४५-४७
११	११.१. चित्र हेरेर कथा बनाऔं	११.२. कार्य (Work) बारे जानौं	११.३. विभेद		४८-५०
१२	१२.१. बन्दाबन्दीको सदुपयोग	१२.२. Look at the people and their occupations	१२.३. हिसाब गरौं		५०-५३
साप्ताहिक समीक्षा (हप्ताभरी मैले सिकेका कुराहरू)					५४
१३	१३.१. कथा	१३.२. अभिव्यञ्जकहरूको डिग्री पत्ता लगाऔं	१३.३. ताप सन्ने क्रिया (Heat Transmission) बारे जानौं		५५-५८
१४	१४.१. Asking Questions (yes/no questions)	१४.२. प्रकाश परावर्तन (Reflection of Light) बारे जानौं	१४.३. रोग र सुरक्षाको उपाय		५९-६२
१५	१५.१. हाम्रो जीवन पहिले र अहिले	१५.२. सामान्य बार चार्ट	१५.३. Story Time		६३-६५
१६	१६.१. Giving Direction: Suntali Meets Sophia (Tourist)	१६.२. मेरा बारेमा पत्ता लगाउनुहोस्	१६.३. ध्वनि (Sound) बारे जानौं		६६-६८
१७	१७.१. कथा लेखन	१७.२. चुम्बक (Magnet)	१७.३. सूचना		६९-७१
१८	१८.१. ऊर्जा	१८.२. क्षेत्रफल र परिमिति निकालौं	१८.३. Story Time		७२-७४
साप्ताहिक समीक्षा (हप्ताभरी मैले सिकेका कुराहरू)					७५
१९	१९.१. निवेदनको नमुना	१९.२. म.स. र ल.स. को ज्ञान	१९.३. विद्युत् (Electricity) बारे जानौं		७६-८०

२०	२०.१. Leave Application	२०.२. सजीवहरू (Living Beings)	२०.३. पेसा	८१-८४
२१	२१.१. चाडपर्वहरूबारे जानौँ	२१.२. साधारण ब्याजका हिसाब	२१.३. पठन बोध	८५-८९
२२	२२.१. Expressing Likes and Dislikes	२२.२. क्रस्वर्ड (Cross Word) खेल	२२.३. भ्यागुताको जीवन चक्र (Life Cycle of Frog)	९०-९४
२३	२३.१. चित्रवर्णन	२३.२. बिरुवाहरूबारे अध्ययन गरौँ	२३.३. खानाको रेसेपी	९५-९७
२४	२४.१. विभिन्न पेसाहरू	२४.२. Describe a picture	२४.३. वर्ग निकालौँ	९८-१००
साप्ताहिक समीक्षा (हप्ताभरी मैले सिकेका कुराहरू)				१०१
२५	२५.१. तिज पर्व	२५.२. व्यावहारिक हिसाब	२५.३. कोष (Cell) बारे जानौँ	१०२-१०४
२६	२६.१. Read a Passage	२६.२. हाम्रो धर्म तथा संस्कृति	२६.३. वातावरणीय हास तथा यसको संरक्षण	१०५-११०
२७	२७.१. कोभिडमा सामाजिक सद्भाव	२७.२. बहुस्तम्भ चित्र	२७.३. मातातीर्थ औँसी	१११-११३
२८	२८.१. Story Time	२८.२. प्राकृतिक स्रोत (Natural Resources) बारे जानौँ	२८.३. द्विआधार र पञ्चाधार पद्धति	११४-११८
२९	२९.१. विपरीतार्थी शब्दबारे जानौँ	२९.२. विपद् (Disaster) बारे जानौँ	२९.३. हाम्रो संस्कार	११९-१२१
३०	३०.१. प्राकृतिक र धार्मिक सम्पदाहरू	३०.२. कोणहरू चिनाँ	३०.३. Corona Virus	१२२-१२५
साप्ताहिक समीक्षा (हप्ताभरी मैले सिकेका कुराहरू)				१२६
३१	३१.१. अनुकरणात्मक शब्द	३१.२. ठोस, तरल र ग्याँस (Solid, Liquid and Gas) बारे जानौँ	३१.३. आकारहरूको मान पत्ता लगाउने खेल	१२७-१२९
३२	३२.१. Poem Time	३२.२. मिश्रण (Mixture)	३२.३. फ्लोरेन्स नाइट्रिड्गोल	१३०-१३५
३३	३३.१. गुरुड समुदायको परिचय	३३.२. नक्सा अध्ययन	३३.३. कथा	१३६-१३९
३४	३४.१. Look at the pictures one by one	३४.२. धातु र अधातु (Metal and Non-metal) बारे जानौँ	३४.३. समूह र भेनचित्रको अभ्यास	१४०-१४२
३५	३५.१. गाउँखाने कथा	३५.२. केही उपयोगी रसायनहरू (Some Useful Chemicals)	३५.३. बन्दाबन्दी	१४३-१४५
३६	३६.१. नेपाली लोकभाका	३६.२. Story Time	३६.३. प्रतिशत	१४६-१४९
साप्ताहिक समीक्षा (हप्ताभरी मैले सिकेका कुराहरू)				१५०
३७	३७.१. नेपाली उखानटुक्का	३७.२. मौसम Weather	३७.३. भिन्न, दशमलव र प्रतिशतको सम्बन्ध	१५१-१५४
३८	३८.१. Quiz Time	३८.२. विभिन्न समुदायहरू	३८.३. बादल, चट्याङ, झरी र हिँउ	१५५-१५७
३९	३९.१. हात धुने प्रक्रिया	३९.२. ऐकिक नियमका हिसाबहरू	३९.३. उखानटुक्काहरू	१५८-१६०
४०	४०.१. Look at the pictures	४०.२. समानुपातिक सङ्ख्याहरू जानौँ	४०.३. कोरोना भाइरसविरुद्ध सुरक्षात्मक उपायहरू	१६१-१६३
४१	४१.१. कथा	४१.२. पृथ्वी (Earth) बारे जानौँ	४१.३. भेदभाव तथा छुवाछुत राम्रो होइन	१६४-१६७
४२	४२.१. अपाङ्गता भएका व्यक्तिलाई सहयोग	४२.२. Learn the Instructions	४२.३. त्रिभुजका भुजाहरू तथा कोणका नाप	१६८-१७१
साप्ताहिक समीक्षा (हप्ताभरी मैले सिकेका कुराहरू)				१७२
४३	४३.१. Solve the Crossword Puzzle	४३.२. नाफा र नोक्सानबारे जानौँ	४३.३. सामाजिक समस्या र विकृतिका कारण	१७३-१७७
४४	४४.१. Making and receiving telephone call politely	४४.२. ग्रहहरू (Planets) बारे जानौँ	४४.३. मानव बेचबिखन	१७८-१८२
४५	४५.१. इन्द्र र त्यसको व्यवस्थापन	४५.२. भिन्नको हिसाब	४५.१. Writing an email	१८३-१८६
अन्तमा				१८७

हात धुने तरिका

तलको पोस्टरमा हेर्नुहोस् । यहाँ हात धुने तरिकालाई चित्रमाफत राम्रोसँग व्याख्या गरिएको छ । अब पोस्टरमा भनेबमोजिम हात धुने अभ्यास गर्नुहोस् र परिवारका सदस्यहरूलाई पनि सिकाउनुहोस् । सधैं यसरी नै हात धुने बानी बसाल्नुहोस् ।

साबुन पानीले हात धोऔं । रोग र किटाणुबाट बचौं ।



१ पानीले हात भिजाउने



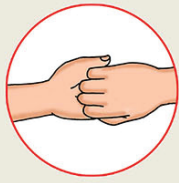
२ हातको सबै भागमा पर्याप्त मात्रामा साबुन लगाउने



३ हत्केलाले हत्केला मिच्ने



४ दाहिने हत्केलाले देब्रे हातको माथिल्लो भाग मिच्ने र देब्रे हत्केलाले दाहिने हातको माथिल्लो भाग मिच्ने



५ औंलाको भित्रि भाग अर्को हातको हत्केला भित्र हाली मिच्ने



६ दुवै हातको औलाहरूलाई अंकुसे आकारमा जोडेर मिच्ने



७ दाहिने हातको हत्केलाले देब्रे हातको बुढी औंला समातेर मिच्ने र सोही प्रक्रिया अर्को हातमा पनि दोहोराउने



८ दाहिने हातको औंलाको टुप्पोले देब्रे हातको हत्केला र पछडी भागमा घुमाउदै मिच्ने र सोही तरिका अर्को हातमा पनि दोहोर्नाउने



९ पानीले हात पखाल्ने



१० सफा तौलियाले हात पुछ्ने र एउटा तौलिया एक जनाले मात्र प्रयोग गर्ने



११ धारालाई बन्द गर्न तौलिया वा कुनै अन्य सफा कपडाको प्रयोग गर्ने



१२ अब तपाईंको हात सफा भयो

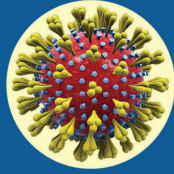


यो विधिबारे आफ्नो घरपरिवार, साथीभाई र अरुलाई भनेर रोग र किटाणु बाट बचौं र स्वस्थ रहौं ।



१.१. कोरोना भाइरस

कोरोना भाइरसको बारेमा तल दिएको पोष्टर पढ्नुहोस् । र तलको अभ्यास गर्नुहोस् । त्यसपछि कोरोना भाइरसका बारेमा परिवार र अन्य व्यक्तिलाई पनि बताउनुहोस् ।



कोरोना भाइरस रोग (कोभिड-१९)

हाल विश्वभरी फैलिरहेका नयाँ कोरोना भाइरसको संक्रमणबाट लागेको रोगलाई विश्व स्वास्थ्य संगठनले “कोभिड १९” को नाम दिएको छ र यसलाई विश्वव्यापी महामारीको रूपमा घोषणा गरिसकिएको छ ।

कोरोना भाइरस श्वाशप्रशवाशको माध्यमबाट सार्ने रोग हो । यो संक्रमित व्यक्तिले खोकदा वा हाँछ्युँ गर्दा नाक वा मुखबाट निस्कने छिट्टाको माध्यमबाट एक व्यक्तिलाई अर्को व्यक्तिलाई सार्दछ ।

कोरोना भाइरस रोगको मुख्य लक्षणहरू



ज्वरो
आउने



खोकि
लाग्ने



श्वाश फेर्न
गाह्रो हुने

यस्ता लक्षणहरू देखा परेमा नजिकको तोकिएको स्वास्थ्य केन्द्रमा सम्पर्क गर्ने ।

यस रोगको संक्रमणको जोखिमबाट बच्नको लागि निम्न उपायहरू अपनाउनुपर्छ ।



ज्वरो र खोकी लागेको व्यक्तिलाई टाढा रहने वा आफूलाई ज्वरो र खोकी लागेको छ भने पनि अरु व्यक्तिलाई टाढा रहने र मास्कको प्रयोग गर्ने



खोकदा हाँछ्युँ गर्दा नाक मुख टिस्तू पेपर वा कुहिलाले छोप्ने र प्रयोग गरेको टिस्तू पेपरलाई बिको भएको फोहर फाल्ने भाँडोमा फाल्ने र साबुन पानीले निचिमिचि हात धुने वा अल्कोहल भएको स्यानिटाइजर प्रयोग गर्ने



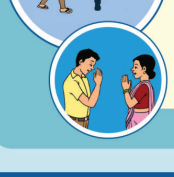
मिडभाडमा नजाने र अरुलाई पनि नजान सुम्बाव दिने, हात मिलाउनुको सट्टा नमस्कार गर्ने



बेलाबेलामा साबुन पानीले कम्तिमा २० सेकेन्ड निचिमिचि हात धुने वा अल्कोहल भएको स्यानिटाइजर प्रयोग गर्ने



कोरोना प्रभावित देशबाट आएको व्यक्तिहरूमा माथिका लक्षणहरू देखिए स्वास्थ्य केन्द्रमा तुरुन्त जानुपर्दछ । घरमा बस्दा परिवारका सदस्यहरूसँग १४ दिन सम्म छुट्टै आईसोलेसनमा बस्नु पर्दछ ।



मिडभाडमा नजाने र अरुलाई पनि नजान सुम्बाव दिने, हात मिलाउनुको सट्टा नमस्कार गर्ने



बेलाबेलामा साबुन पानीले कम्तिमा २० सेकेन्ड निचिमिचि हात धुने वा अल्कोहल भएको स्यानिटाइजर प्रयोग गर्ने



कोरोना प्रभावित देशबाट आएको व्यक्तिहरूमा माथिका लक्षणहरू देखिए स्वास्थ्य केन्द्रमा तुरुन्त जानुपर्दछ । घरमा बस्दा परिवारका सदस्यहरूसँग १४ दिन सम्म छुट्टै आईसोलेसनमा बस्नु पर्दछ ।



कोरोना भाइरस रोगका बारेमा थप जानकारीको लागि १११५ वा ८८५१२५५८३८, ८८५१२५५८३७, ८८५१२५५८३८ मा सम्पर्क गरौं ।



नेपाल सरकार
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय
राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा सूचना तथा सञ्चार केन्द्र

तलका शब्दहरू पढ्नुहोस् र ती शब्दहरू समेटेर अनुच्छेद तयार गर्नुहोस् :
कोभिड १९, कोरोना, क्वारेन्टाइन, महामारी, सरसफाइ, लक्षण, रोकथाम

कोभिड १९

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

कोरोना भाइरस सम्बन्धि भ्रम र यथार्थ बारे जानौं ।

१. के कोरोना भाइरस (कोभिड-१९) लामखुट्टेको टोकाईबाट सर्छ ?

हालसम्म कोरोना भाइरस लामखुट्टेको टोकाईबाट सरेको पुष्टि भएको छैन। यो श्वासप्रश्वासबाट सर्ने भाइरस हो । कोरोना भाइरसबाट संक्रमित व्यक्तिले खोकदा र हाँच्छ्यु गर्दा निस्कने थुक र सिँगानको माध्यमबाट एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा सर्दछ ।

२. के लसुन खानाले कोरोना भाइरसको संक्रमणबाट बच्न सकिन्छ ?

हालसम्म लसुन खानाले कोरोना भाइरसको संक्रमण हुनबाट रोकथाम भएको तथ्य प्रमाणित भएको छैन । लसुन स्वास्थ्यको लागि लाभदायक छ र यसले हामीलाई स्वस्थ राख्न मद्दत गर्दछ ।

३. के मानिसमा जनावरहरूबाट नोभल कोरोना भाइरस संक्रमित हुन सक्दछ ?

नोभल कोरोना भाइरस जनावरबाट मानिसमा संक्रमित भएको कुनै बैज्ञानिक आधार हाल छैन ।

४. के कोरोना भाइरसको लागि उपचार छ ?

नोभल कोरोना भाइरसले गर्दा हुने रोगको लागि कुनै खास उपचार छैन। यद्यपि यो भाइरसले निम्त्याएका धेरै लक्षणहरूको उपचार गर्न सकिन्छ, त्यसैले बिरामीको उपचार लक्षणको आधारमा गरिन्छ । साथै यस भाइरसको विरुद्ध हाललाई कुनै खोप उपलब्ध छैन ।

५. के यो एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्ति सर्न सक्दछ?

अहिले निश्चितताका साथ भन्न सकिने अवस्था छैन। एउटै परिवारका सदस्यहरू बिरामी भएको पाइएकोले, मानव(मानव बीचमा सिमित तवरले सर्ने सम्भावना रहेको अनुमान गरिएको छ । साथै, परिवारका सदस्यहरू एकै स्रोतबाट संक्रमण भएको हुन सक्ने सम्भावना पनि रहेको छ ।

६. के पुरै शरीरमा अल्कोहल वा क्लोरिन छरेमा कोरोना भाइरस मर्छ ?

शरीरभित्र कोरोना भाइरस प्रवेश गरिसकेपछि अल्कोहल वा क्लोरिन पुरै शरीरमा लगाउँदा वा छर्कदा यो भाइरस मर्दैन। बरु यसरी छर्कनाले तपाईंको लुगा वा शरीरमा रहेका स -साना छिद्राहरूका साथै आँखा, मुख, नाक आदिमा हानी पुग्न सक्दछ । याद राख्नुहोस्, सहि मात्रामा प्रयोग गरिएको खण्डमा अल्कोहल र क्लोरिनले भुईँ वा सतहलाई निःसंक्रमण गर्न मद्दत गर्दछ ।

७. के तातो पानी पिउनाले कोरोना भाइरसको संक्रमणबाट जोगिन सकिन्छ ?

स्वस्थ रहन पानी पिउनु अति आवश्यक छ । तर यसले कोरोना भाइरसको संक्रमणबाट बचाउँदैन ।

(स्रोत : नेपाल सरकार स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय वेवसाइट)



१.२. योगका फाइदाहरू

यस क्रियाकलापमा योग र योग अभ्यासको बारेमा केहि जानकारीहरू दिइएको छ । साथै तलको चीत्रमा योगा अभ्यासका तरिका र नाम पनि छन् । ध्यान दिएर पढ्नुहोस्, हेर्नुहोस् र नियमति योगा अभ्यास गर्नेबानी बसाल्नुहोस् । योग अभ्यास गरेर हुने फाइदाको बारेमा परिवारका सदस्यलाई पनि सुनाउनुहोस् ।

योग आत्मानुशासन हो । यो एक जीवनशैली हो, जसले व्यक्तित्व विकासमा महत्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गर्दछ । यो आफ्नो शरीर र मनलाई चिन्ने अध्यात्मिक विद्या पनि हो । योग शरीर, मस्तिष्क र मनलाई विकारमुक्त गराउने क्रियाहरूको समष्टि रूप हो । योगले शरीर, मन र मस्तिष्कलाई संयुक्त रूपमा स्वच्छ तथा प्रफुल्लित पार्न महत्वपूर्ण भूमिका खेल्छ । योगलाई व्यक्तिगत वा सामूहिक रूपमा अभ्यास गर्न सकिन्छ । यसको नियमित अभ्यासले शरीरका आन्तरिक तथा बाह्य अङ्ग तथा प्रणालीहरू मजबुत हुन्छन् । साथै यसले शरीरलाई विभिन्न रोग तथा दुर्बलताबाट मुक्त राख्न सहयोग पुऱ्याउँछ । खेलाडी तथा विद्यार्थीहरूको अधिकतम शारीरिक तथा मानसिक तन्दुरुस्ती कायम राख्न एवम् उच्च क्षमताको विकास गर्न योग आवश्यक छ । त्यस्तै विभिन्न दुर्घटनाहरूबाट बच्न, शरीर र मनलाई सचेत तथा अभ्यस्त राख्न योगको अभ्यास गर्नु आवश्यक छ । योगका आठ अङ्गहरू छन् । ती हुन् : १. यम, २. नियम, ३. आसन, ४. प्राणायाम, ५. प्रत्याहार, ६. धारणा, ७. ध्यान र ८. समाधि । यीमध्ये यस एकाइमा हामी सूर्य नमस्कार प्राणायामको अभ्यास गर्ने छौ ।

सूर्य नमस्कार

सूर्य नमस्कार यौगिक क्रियाबाट सूर्यलाई नमस्कार गर्ने तरिका हो। यो क्रिया गर्नाले शरीरको बल र लचकतामा सुधार ल्याउन सकिन्छ । यसले पेटका मांसपेशीलाई समेत मजबुत बनाउँछ । यो अभ्यास व्यायामका साथै श्वासप्रश्वासँग सम्बन्धित भएकाले यसलाई एक किसिमको प्राणायाम पनि भनिन्छ । यसको अभ्यास गर्न निम्नलिखित चरणहरू गर्नुपर्छ ।



सूर्य नमस्कारका चरणहरू

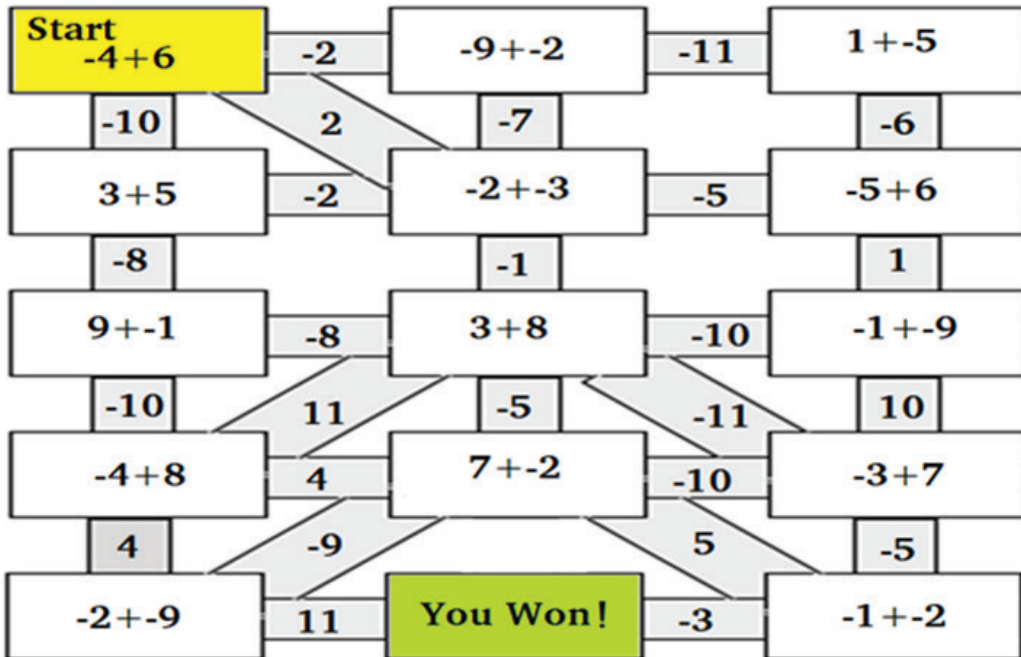
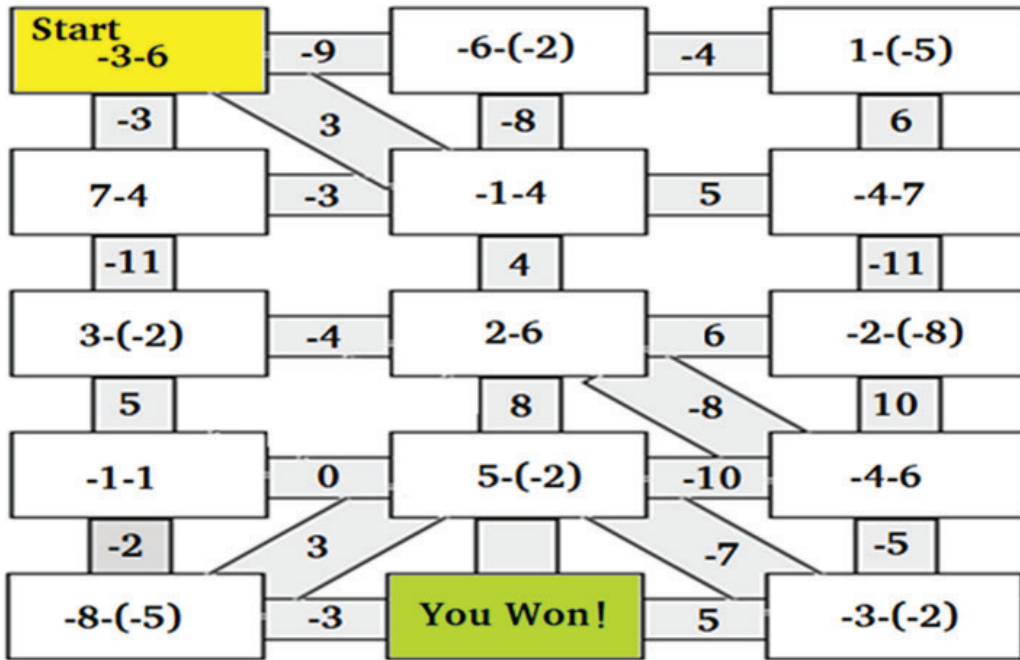
- चरण १ : चित्रमा देखाए भैं शरीर सिधा गरेर उभिनुपर्छ । दुई हात जोडी छातीको अधिलिटर राखी नमस्कार गरी श्वास बाहिर फाल्नुपर्छ ।
- चरण २ : चित्रमा देखाए भैं श्वास तान्दै दुवै हात माथिबाट पछाडितर्फ लाने र कम्मरमाथिको शरीरको भागलाई पछाडि झुकाउने गर्नुपर्छ ।
- चरण ३ : श्वास फाल्दै अगाडि निहुरिएर हातले खुट्टाको भुइमा टेकर शिरले घुडालाई छुनुपर्छ ।
- चरण ४ : श्वास तान्दै दाया खुट्टालाई पछाडि सार्दै चिउडो माथि उठाई आकाशतर्फ हेर्नुपर्छ ।
- चरण ५ : श्वास फाल्दै बाया खुट्टालाई पनि पछाडि सारी र कम्मरमाथि उठाएर टाउको झुकाई नाभीलाई हेर्नुपर्छ ।
- चरण ६ : श्वासप्रश्वास सामान्य अवस्थामा राखेर हात खुम्च्याउँदै घुडा, छाती र टाउकाले भुइमा स्पर्श गर्नुपर्छ । (यसमा दुवै हात, दुवै खुट्टा, दुवै घुडा छाती र टाउको गरी आठ अङ्गहरूले भुइमा छुने हुदा हुने साष्टाङ्गासन पनि हुन जान्छ ।)
- चरण ७ : श्वास तान्दै हात टेकेकै अवस्थामा सिधा बनाएर कम्मरले भुइमा छुदै कम्मरमाथिको शरीरको भागलाई उठाएर आकाशतर्फ हेर्नुपर्छ ।
- चरण ८ : विधि न. ५ मा उल्लिखित अवस्थामा फर्कनुपर्छ ।
- चरण ९ : विधि न. ४ मा उल्लिखित अवस्थामा फर्केर बाया खुट्टा दुवै हत्केलाका बिचमा ल्याउने र दाया खुट्टा पछाडि सिधा पार्ने गर्नुपर्छ ।
- चरण १० : विधि न. ३ मा उल्लिखित अवस्थामा फर्कनुपर्छ ।
- चरण ११ : विधि न. २ को अवस्थामा फर्कनुपर्छ ।
- चरण १२ : विधि न. १ को अवस्थामा फर्कनुपर्छ । सूर्य नमस्कारका हरेक चरणहरू गर्दा शरीरका अङ्गहरूलाई सामान्य गतिमा चलाउनुपर्छ । हतार गरेर छिटो छिटो शरीर चलाउनाले शरीर सङ्कने र मांसपेशी च्यातीने सम्भावना हुन्छ ।

(स्रोत : स्वास्थ्य तथा शारीरिक शिक्षा कक्षा ८, पाठ्यक्रम विकास केन्द्र)



१.३. बाटो पत्ता लगाऔं

बाकसमा भएको समस्या हल गरी सही बाटो पत्ता लगाउँदै START देखि You Won ! सम्म पुग्नुहोस् :





१.८. नाप (Measurement) बारे जानौ

दैनिक जीवनमा नापको ठुलो महत्त्व छ । विभिन्न कार्यहरू गर्दा नाप लिन जरुरी पर्दछ । लुगा सिउन शरीरको नाप लिइन्छ । नाप नलिई सिलाइएका लुगा शरीरमा मिल्दैन र सुहाउँदैन । तेल र दुध नापेर किन बेच गरिन्छ । जग्गाको किनबेच क्षेत्रफलको नापका आधारमा गरिन्छ । ज्वरो आउँदा तापक्रमको मात्रा थाहा पाउन शरीरको तापक्रम नापिन्छ । दैनिक जीवनमा वस्तुको पिण्ड, लम्बाइ, क्षेत्रफल, आयतन आदिको नाप गर्नपुर्ने हुन्छ । यिनीहरूलाई भौतिक परिमाण भनिन्छ । कुनै भौतिक परिमाणलाई स्ट्यान्डर्ड परिमाणसँग तुलना गर्ने काम नाप हो । पहिलेका मानिसले पनि विभिन्न तरिकाले नाप्ने चलन व्यवहारमा ल्याएका थिए । उनीहरूले दुरी वा लम्बाइ नाप्न अठ्ठानो हात, बित्ता, अङ्गुल आदि प्रयोग गर्थे तर अहिले यसका लागि सबैलाई मान्य हुने एकाइ बनाइएको छ ।

तपाईंले आफू बस्ने कोठाको लम्बाइ (Length) र चौडाइ (Width) नापेर तल मिटर र सेन्टिमिटरमा लेखेर देखाउनुहोस् :

लम्बाइ (Length) :.....मिटर.....सेन्टिमिटर

चौडाइ (Width) :.....मिटर.....सेन्टिमिटर

किलोग्रामबारे मिल्ने जोडा मिलाउनुहोस् :

तलको घडीमा कति बजेर कति मिनेट र कति सेकेन्ड भएको छ, हेरेर लेख्नुहोस् :

1000 मिलिग्राम (mg)

1 किलोग्राम (kg)

1000 ग्राम (g)

1 टन (Tonne)

100 किलोग्राम (kg)

1000 ग्राम (g)

1000 किलोग्राम (kg)

1 क्विन्टल (Quintal)



.....बजेरमिनेट..... सेकेन्ड

विद्यार्थीको हस्ताक्षर:अभिभावकको हस्ताक्षर:



2.9. Formal Greetings and Introductions

Read the dialogue given below. Practice the dialogue with your brother, sister or a friend.

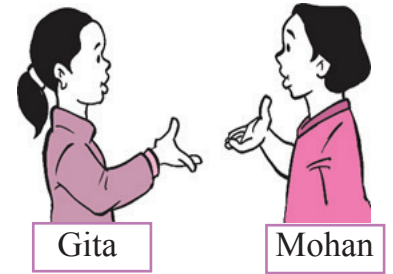
Gita: Good morning, May I introduce myself? My name is Gita. I am from Kathmandu.

Mohan: Good morning, Gita. My name is Mohan! I am from Butwal.

Gita: How are you, Mohan?

Mohan: I am fine thank you. How are you, Gita?

Gita: I am fine, too. Thank you very much.



Gita

Mohan

Fill in the blanks with a word.

- Asmita: Good morning. May I myself? My is Asmita. I from Pokhara.
- Ramesh: Good morning, Asmita. My name Ramesh. I am Birgunj.
- Asmita: How you, Ramesh? .
- Ramesh: I fine. Thank ! How are, Asmita?
- Asmita: I am too. Thank very much.

Read the dialogue given below. Then practice the dialogue with your brother or sister or a friend.

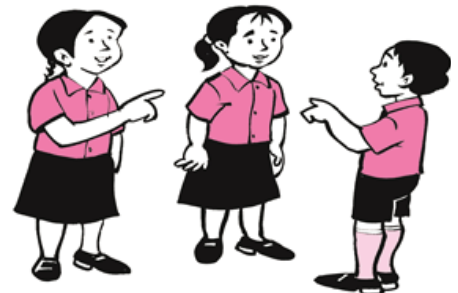
Suman: Good afternoon, Ranju. Please meet my cousin sister, Bimala. She is from Pokhara and she studies in Class 7, too.

Ranju: Hello Bimala, how are you?

Suman: Bimala, this is Ranju. She is my best friend.

Bimala: I am pleased to meet you, Ranju.

Ranju: I am pleased to meet you, too.



Ranju

Bimala

Suman

Use the following words in a sentence:

Morning:

Friend:

Please:

Best:

Cousin Sister:

Answer the questions given below in a sentence:

What is your best friend's name?

What class does your best friend study in?

Where is he/she from?

What things do you like to do together?



२.२. मेरो कल्पना



(स्रोत : हिमालय पोस्ट)

कक्षा ७ बाट पूरा गरी कक्षा ८ मा प्रवेश गरेकामा तपाईंलाई धेरै बधाई छ । तपाईं परिश्रमी, ज्ञानी र सकारात्मक सोच भएको असल विद्यार्थी हुनुहुन्छ । तपाईं हरेक अवस्थामा खुसी भई सकारात्मक सोच लिएर अगाडि बढिरहनुभएको छ । आगामी दिनहरूमा पनि यसैगरी अघि बढिरहनलाई तपाईंलाई शुभकामना । अब एकछिन आँखा चिम्म गरी शान्त भएर बस्नुहोस् र खुसीको अनुभूति गर्नुहोस् । तपाईं खुसी हुँदा कता जाने गर्नुभएको छ ? त्यो सुन्दर ठाउँको कल्पना गर्नुहोस् । त्यस ठाउँमा के के छन्, को को छन्, आनन्दले अनुभव गर्नुहोस् ।

अब, तपाईंको सुन्दर कल्पनालाई चित्रमा उतार्ने प्रयास गर्नुहोस् :

चित्र



२.३. नापका आधारभूत एकाइ र एकाइ सङ्केत जानौ

परम्परागत रूपमा नाप लिँदा मानिसका अङ्ग प्रयोग हुन्थ्यो। यी अङ्गअनुरूपको नाप मानिसपिच्छे फरक फरक हुन्छ । त्यसैले नापका स्ट्यान्डर्ड एकाइहरूको आवश्यकता महसुस भयो । यही क्रममा विश्वव्यापी रूपमा सबैलाई मान्य हुने गरी अन्तराष्ट्रिय मान्यता प्राप्त एकाइ अर्थात् एसआई (SI) एकाइको विकास भयो, जस्तै : लम्बाइको एकाइ मिटर (m) मा, पिण्डको एकाइ किलोग्राम (kg) मा हुन्छ ।

निम्नलिखित वस्तुहरू स्केलले नापेर तालिका बनाई नापहरू लेख्नुहोस् :					उदाहरणमा दिएअनुसार नाप र आधारभूत एकाइको मिल्दो जोडा मिलाई एकाइअनुरूपको सङ्केत लेख्नुहोस् :		
क्र.सं	वस्तु	लम्बाइ	चौडाइ	उचाइ/ मोटाइ	नाप	एकाइ	सङ्केत
१	ज्यामिति बक्स				लम्बाइ	किलोग्राम	
२	विज्ञान किताब				पिण्ड	मिटर	(m)
३	सलाइको बक्स				समय	केल्भिन	
४	क्याल्कुलेटर				तापक्रम	एम्पिएर	
५	कुनै एउटा कापी				विद्युत् धारा	क्यान्डला	
६	चप्पल				प्रकाशको चम्किलोपना	मोल	
					पदार्थको मात्रा	सेकेन्ड	



२.८. आफूलाई चिनाँ

तल दिएको घटना एक किशोरको हो । उनी भर्खर किशोरावस्थामा प्रवेश गरेका छन् । उनले म आफू को हु ? यस उमेर मा मेरो काम र कर्तव्य के हुन्छ ? यस उमेरमा म आफ्नो बाटो बाट विचलित भए भने के हुन्छ भन्ने जस्ता कुरा बुझ्न नसकेको र आफूलाई चिन्न नसकेको अवस्था छ ।

के हामी किशोरावस्थाका केटा वा केटीहरूले यस घटनाबाट पाठ सिक्न सक्छौं ?

घटना

१५ वर्षका प्रकाश कक्षा ८ पास गरी भर्खर कक्षा ९ मा पुगेका छन् । उनी वीरगन्जको एक माध्यमिक विद्यालयमा पढ्छन् । सानो कक्षामा हुँदा उनी एक मिहिनेती विद्यार्थी थिए तर माथिल्लो कक्षामा चढ्दै जाँदा उनमा केही परिवर्तन देखिन थाल्यो । उमेरसँगै आएको शारीरिक, मानसिक र संवेगात्मक परिवर्तनले प्रकाशलाई पनि छोडेन । शारीरिक रूपमा उनी निकै तगडा थिए । जिउडाल पनि राम्रै थियो । बिस्तारै उनी आफूमा जवानीका लक्षणहरू आएको महसुस गर्न थाले ।

किशोरावस्थाको उमेर छिप्पिँदै जाँदा प्रकाशको मनमा पनि अनेक तरङ्गहरू उठ्ने गर्न थाले । पढाइमा भन्दा पनि उनलाई फिल्म हेर्न, मोबाइल र युट्युब चलाउन एवम् साथीसङ्गीहरूसँग घुम्न तथा रमाइलो गर्नमा रुचि बढ्न थाल्यो । बिस्तारै प्रकाशको पढाइमा ध्यान जान छोड्यो । विद्यालय जाने भनेर साथीहरूसँग खेलन तथा फिल्म हेर्न जान थाले । कहिलेकाँही त रक्सी पनि पिउन थाले । रक्सी पिएको दिनमा उनी घरमै जाँदैनथे । आफ्नो व्यापार व्यवसायमा निकै व्यस्त भएका कारणले आफ्नो बच्चामा आएको अवाञ्छनीय परिवर्तनहरूका बारेमा आमाबुबालाई पत्तो नै भएन । उहाँहरूबाट आफ्नो बच्चाको रूचि एवम् चाहना र उसको गतिविधिहरूका बारेमा कहिल्यै पनि सोधखोज भएन ।

यसरी उनले आफ्नो पढाइप्रतिको जिम्मेवारी, यस उमेरमा गर्नुपर्ने मिहिनेत र भविष्यको सोचबारे पूर्णरूपले बिर्सियर केवल घुमफिर र मोजमस्तीमै दिन बिताउँदै गए । विद्यालय कहिलेकाँही मात्र जाने हुनाले उनी सबै विषयमा फेल भए । हुँदाहुँदै उनी विद्यालय जान पनि छोडे । त्यसपछि उनलाई घरमा आमाबुबाले पनि किचकिच गर्न थाल्नुभयो ।

दिनभरि उदास रहने र साँझ परेपछि रक्सी खाने उनको दिनचर्या हुन गयो । बिस्तारै बिस्तारै उनले साथीहरूको लहलहैमा लागेर लागुऔषध सेवन गर्न सुरु गरे । अहिले उनी लागुऔषधको दुर्व्यसनी भएका छन् । उनको भविष्यबारे उनका आमाबुबा चिन्तित छन् ।

तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् :

क) किशोरावस्थामा पुगेपछि प्रकाशमा के के परिवर्तनहरू आए ?

ख) प्रकाशमा आएका परिवर्तनहरूका बारेमा उनको आमाबुबालाई किन थाहा भएन ? प्रकाशको अवस्था यस्तो हुनुमा के उनका आमाबुबा पनि दोषी छन् ? छन् भने कसरी ?

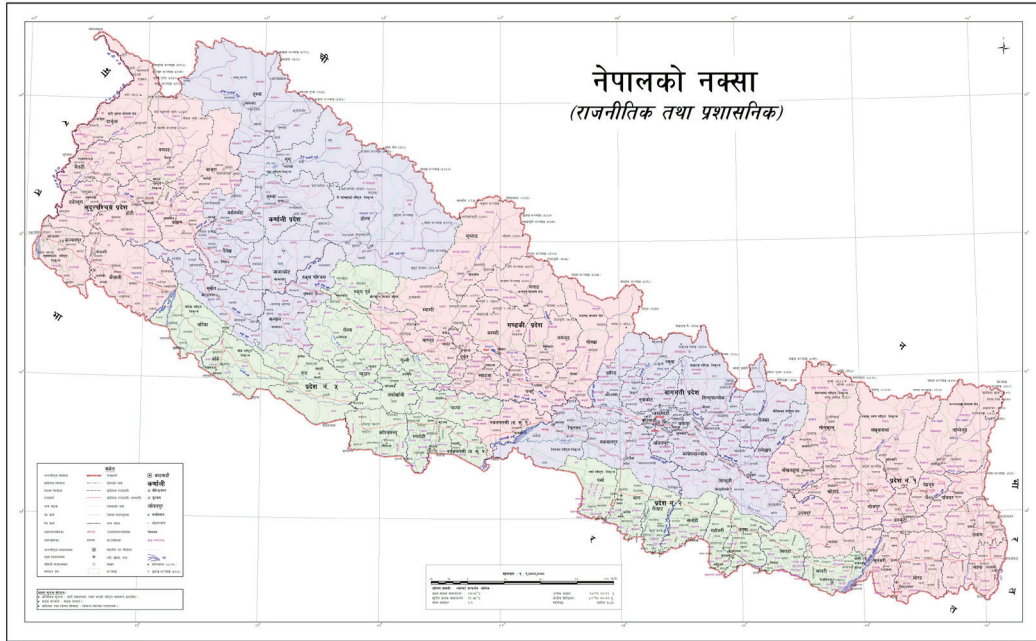
ग) प्रकाश किन रक्सी र लागुऔषध सेवन जस्तो कुलतमा परे ?

घ) के प्रकाशले आफूलाई चिन्न र आफ्नो कर्तव्यबोध गर्न सके ? यदि होइन भने उनले के गर्नुपर्थ्यो ?

विद्यार्थीको हस्ताक्षर:अभिभावकको हस्ताक्षर:



३.१. नेपालको नक्सा



माथिको नेपालको नया नक्सा हेरेर जस्ताको त्यस्तै बनाउने प्रयास गर्नुहोस् र रङ पनि भर्नुहोस् :

चित्र



३.२. अङ्क चारको खेल

तल तालिकामा १ देखि १० सम्मका सङ्ख्याहरू राखिएका छन् । तपाईंले गणितका विभिन्न क्रिया (operations) र अङ्क ४ (अङ्क ४ बाहेक अरू कुनै पनि अङ्क प्रयोग गर्न पाइने छैन) को मात्र प्रयोग गरेर ती सङ्ख्याहरू निकाल्न सक्नुहुन्छ ?

उदाहरणका लागि तल गणितको क्रिया र अङ्क ४ प्रयोग गरेर सङ्ख्या ६ र १२ निकालेर देखाइएको छ ।

गणितय क्रिया भन्नाले $+$, $-$, \times , \div , $\sqrt{\quad}$, x^2 आदि हुन् । यो अभ्यासमा तपाईंले कोष्ठहरू $\{\{\}\}$ को पनि प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ ।

उदाहरण : क) $\sqrt{4} + \sqrt{4} + \sqrt{4} = 6$

ख) $4 + 4 + 4 = 12$

१ =	११ =
२ =	१२ = $4 + 4 + 4$
३ =	१३ =
४ =	१४ =
५ =	१५ =
६ =	१६ =
७ =	१७ =
८ =	१८ =
९ =	१९ =
१० =	२० =



३.३. वाक्यहरू बनाऔं

वाक्यहरूहरू शुद्ध र अर्थ स्पष्ट भएको हुनुपर्दछ । कुनै पनि कुरा गर्दा शुद्ध र स्पष्ट भएन भने कसैले भन्न खोजेको र बुझ्ने व्यक्तिको बुझाइ फरक पर्न सक्छ । वाक्यहरू बनाउने भिन्नाभिन्नै क्रियाकलापहरू गर्न सकिन्छ । शब्दहरू राखेर, अवस्थाअनुसारका, चित्रअनुरूपका, प्रसङ्ग र कार्यअनुरूपका वाक्यहरू बनाउन सकिन्छ । वाक्य बनाउँदा सकभर एउटा वाक्यमा एउटा कुरा मात्र भन्ने वा लेख्ने गर्नुपर्छ । धेरै कुरा जोडेर वाक्य लामो पार्नुहुँदैन । आफूलाई लागेको कुरा कसैलाई भनिरहेको छु भन्ने ठानेर लेख्नुपर्छ । यसो गर्दा लेखन सजिलो हुन्छ । लेखाइ सरल र स्वाभाविक हुनुपर्दछ । वाक्य बनाउँदा व्याकरणको पनि ख्याल गर्नुपर्दछ ।

उदाहरणमा दिइए जस्तै तलको तालिकाबाट वाक्यहरू बनाउनुहोस् :

अखबारमा	शिक्षाका	विज्ञापन	छापिन्छ ।
	स्वास्थ्यका		
	नोकरीका		
	परीक्षाका		
	दुर्घटनाका	सूचना	
	व्यापारका		
	खेतीपातीका		
	गाउँघरका		

● अखबारमा शिक्षाका सूचना छापिन्छ ।

●

●

●

●

●

●

●

●



३.८. विकल्पहरू सोचौं उपायहरू खोजौं

यहाँ एउटा घटना दिइएको छ । यो घटनामा एक होनहार छात्राको हो । जसको स्वीकृतिबिना नै विवाह हुन्छ । ती छात्राले समालोचनात्मक र सिर्जनात्मक सोचाइ प्रयोग गर्दै केही विकल्पहरू वा उपायहरू निकाल्न सक्थन् । तर उनले कुनै पनि प्रयास गरिनन् । यस घटनाबाट हामीले केही सिक्न सकिन्छ त ?



घटना

रूपन्देही जिल्लाको एक ग्रामीण क्षेत्रमा महुबारी भन्ने गाउँ छ । त्यस गाउँमा एउटा माध्यमिक विद्यालय पनि छ । त्यस विद्यालयको कक्षा ८ मा आरती देवी नाम गरेकी एक भर्खर १५ वर्ष लागेकी होनहार विद्यार्थी पढ्छिन् । एक दिन आरतीले सोच्दै नसोचेको कुरा भयो । त्यसै गाउँका ठड्करप्रसाद नाम गरेका व्यक्ति घरमा आउनुभयो । उहाँ भर्खर श्रीमतीको देहान्त भएको व्यक्ति हुनुहुन्थ्यो । उहाँका १० र ६ वर्षकी दुईओटी छोरीहरू पनि थिए । उहाँ निकै धनी व्यक्ति हुनुहुन्थ्यो । व्यापार व्यवसाय राम्रै थियो । उहाँ आरतीलाई बिहे गर्ने मनसायका साथ प्रस्ताव लिएर आउनुभएको रहेछ । आरतीका बुबाले निकै धनी घरमा आफ्नो छोरीलाई दिन पाउँदा निकै खुसी हुनुभयो र आफ्नो छोरी आरतीलाई नसोधिकनै हुन्छ भनी दिनुभयो ।

साँझपख आरतीलाई उनको बिहे हुने कुरा थाहा भयो । उनी निकै रोइन् र आफ्नो आमालाई भनिन्, “आमा, म बिहे गर्न चाहन्नँ, पढ्न चाहन्छु ।” उनको धेरै पढ्ने र एक शिक्षिका बन्ने धोको थियो । तर उनको सपना चकनाचुर हुने देखेर उनले बिहे गर्नुभन्दा त मर्नु राम्रो भन्ने पनि सोचिन् । त्यो गरिनन् । त्यो सही निर्णय थियो । नचाँहादा नचाँहादै पनि उनले त्यो बिहे रोक्न सकिनन् । बिहेको दिन आयो, उनी रुँदै रुँदै बिदा भइन् ।

तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् :

क) आरतीको बुबाले किन छोरीलाई सोध्नुभएन ?

ख) आरतीले बिहे गर्नुभन्दा त मर्नु राम्रो भन्ने पनि सोचिन् । के यस्तो निर्णय राम्रो हो, किन ?

ग) आरतीलाई विवाह गर्ने इच्छा थिएन भने यो विवाह रोक्न उनले के के उपायहरू प्रयोग गर्न सकिथिन् होला ?

विद्यार्थीको हस्ताक्षर:अभिभावकको हस्ताक्षर:



8.9. Identify the objects



Name the fruits in the pictures:

_____ , _____

Name the animals: _____ , _____

Name the bird: _____

Name the color of the key: _____

Name the object that is used in the rain: _____

Name the colour of the car: _____

Name the colour of the watermelon: _____

Exercise: Go to your kitchen and write the names of ten things or objects you see there.

Example: Tea kettle

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

Exercise: Go to your kitchen garden and write the names of ten things or objects you see there. **Example:** soil

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.



8.2. रमाइलो लेखाचित्र

तल दिइएका बिन्दुहरूलाई लेखाचित्रमा देखाउनुहोस् :

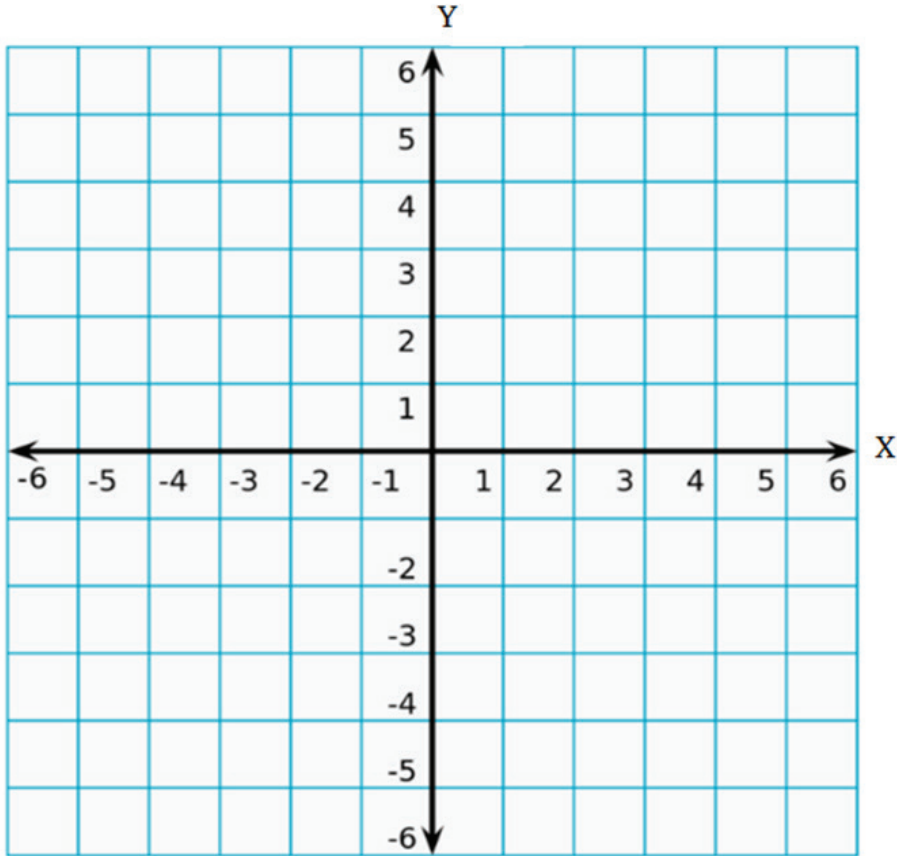
(क) A(4,0)

(ख) B(1,5)

(ग) C(-4,3)

(घ) D(-4,-3)

(ङ) E(1,-5)



अब,

- A र C लाई सिधा रेखाले जोड्नुहोस् ।
- C र E लाई सिधा रेखाले जोड्नुहोस् ।
- E र B लाई सिधा रेखाले जोड्नुहोस् ।
- B र D लाई सिधा रेखाले जोड्नुहोस् ।
- D र A लाई सिधा रेखाले जोड्नुहोस् ।

यदि तपाईंले गरेको सही भए तपाईंले माथिको ग्राफमा Star पाउनुभयो, हर्नुहोस् त, बधाई छ ।



४.३. उचित निर्णय लिनुपर्छ है ...!

१६ वर्षकी सानुमाया तामाङ रसुवाको घेदुङ गाउँको एक आधारभूत विद्यालयमा कक्षा ६ मा पढ्छिन् । उनको कक्षामा उनी सबैभन्दा ठुली छिन् । आमाबुबाले उनलाई १० वर्षको उमेरमा मात्र विद्यालय भर्ना गरिदिएका थिए । किशोर अवस्थामा भए पनि उनी निकै सोभ्री र अरूलाई छिट्टै विश्वास गर्ने स्वभावकी छिन् । उनलाई कहिलेकाहीं आफूभन्दा साना भाइबहिनीहरूसँग पढ्दा लाज पनि लाग्छ ।



सानुमाया विद्यालय जानुको अलावा घरको काम पनि गर्छिन् । आमाबुबालाई खेतको काममा पनि सघाउने गर्छिन् । शनिबारको दिन बिदा थियो । उनी आफ्नो खेतमा मकै गोड्न जाँदै थिइन् । बाटामा उनको एक जना राम्रो आकर्षक पोसाकमा कालो चस्मा लगाएको केटो देखापर्छ । त्यस केटाले सानुमाया तामाङलाई त्यस गाउँको मुखियाको घरको कता हो भनी सोध्छ । सानुमायाले त्यस केटालाई मुखियाको घरको बाटो देखाऊछिन् । त्यो नौलो अपरिचित केटाका लागि त त्यो केवल सानुमायासँग बोल्ने एक बहाना मात्र थियो । वास्तवमा त्यो केटाले सानुमाया जस्ता सोभ्रासाभ्रा केटीहरूलाई फसाउने, बिहे गर्ने र बेच्ने गर्दथ्यो । उसको त्यो धन्दा नै थियो ।

बाटो देखाइदिएपछि, “धन्यवाद छ तिमिललाई” भन्दै त्यस केटाले आफ्नो नाम ...‘रमेश लामा’ भन्दै परिचय माग्यो । सानुमायाले पनि लाज मान्दै “मेरो नाम सानुमाया तामाङ हो” भनिन् । रमेशले आफू काठमाडौँ सहरमा बस्ने गरेको र राम्रो कम्पनीमा व्यवस्थापकको पदमा काम गर्ने गरेको कुरा बतायो । सामान्य परिचयपछि रमेश मुस्कुराउँदै बाटो लाग्यो । तर उसले सानुमायाको मस्तिष्कमा आफ्नो आकर्षक व्यक्तित्व र मिठो बोलीले पार्ने शैलीको छाप छोड्न सफल भयो ।

आजभोलि गर्दै उनीहरूको धेरै पटक भेटघाट भयो । सोभ्री सानुमायालाई उसले आफ्नो मायाजालमा पार्न सफल पनि भयो । काठमाडौँ सहरको सपना पनि देखायो । सानुमायाले कहिल्यै नदेखेको र नभेटेको रमेशका बारेमा राम्ररी कुरै नबुझी विश्वास गर्न थालिन् । दुवैले सुटुक्क भाग्ने योजना बनाए । कहिले काठमाडौँ नदेखेकी सानुमायालाई उसले सोभ्री मुम्बई सहर पुऱ्यायो । मुम्बई पुगेको भोलिपल्ट मात्र उनलाई थाहा भयो कि उनी त वेश्यालयमा बेचिसकेकी रहिछन् र रमेश पनि गायब भइसकेको रहेछ ।

तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् :

क) रमेशले सानुमायाको नजिक आउन के बहाना गर्‍यो ?

ख) सानुमायाले एक अपरिचित व्यक्तिलाई सोभै किन विश्वास गरिन् ?

ग) सानुमायाले सो अपरिचित व्यक्तिका बारेमा जानकारी हासिल गर्न के गर्न सक्थिन् ?

घ) सानुमायाको एक अपरिचित व्यक्तिलाई विश्वास गर्ने र उसँग भाग्ने निर्णय ठिक थियो त, किन ?



8.8. बल (Force) बारे जानौँ

हामी हिँड्दा, ढोका खोल्दा, ब्रस गर्दा र हातमुख धुँदा बलको प्रयोग गर्छौँ । दैनिक जीवनमा बलबिना कुनै पनि काम गर्न सकिँदैन । घरमा खाना बनाउँदा वा खेतमा काम गर्दा बलको प्रयोग गर्नुपर्छ । त्यसरी नै हिँड्नु, दगुर्नु, फुटबल खेल्नु, हिवल चेर गुडाउनु र नाचनु सबै काममा बलको आवश्यकता पर्छ । बलले स्थिर अवस्थामा रहेको वस्तुलाई चालमा ल्याउँछ भने चालमा रहेको वस्तुलाई स्थिरमा ल्याउनु पनि बल चाहिन्छ । बलहरू विभिन्न प्रकारका हुन्छन् ।

बलका प्रकारहरू

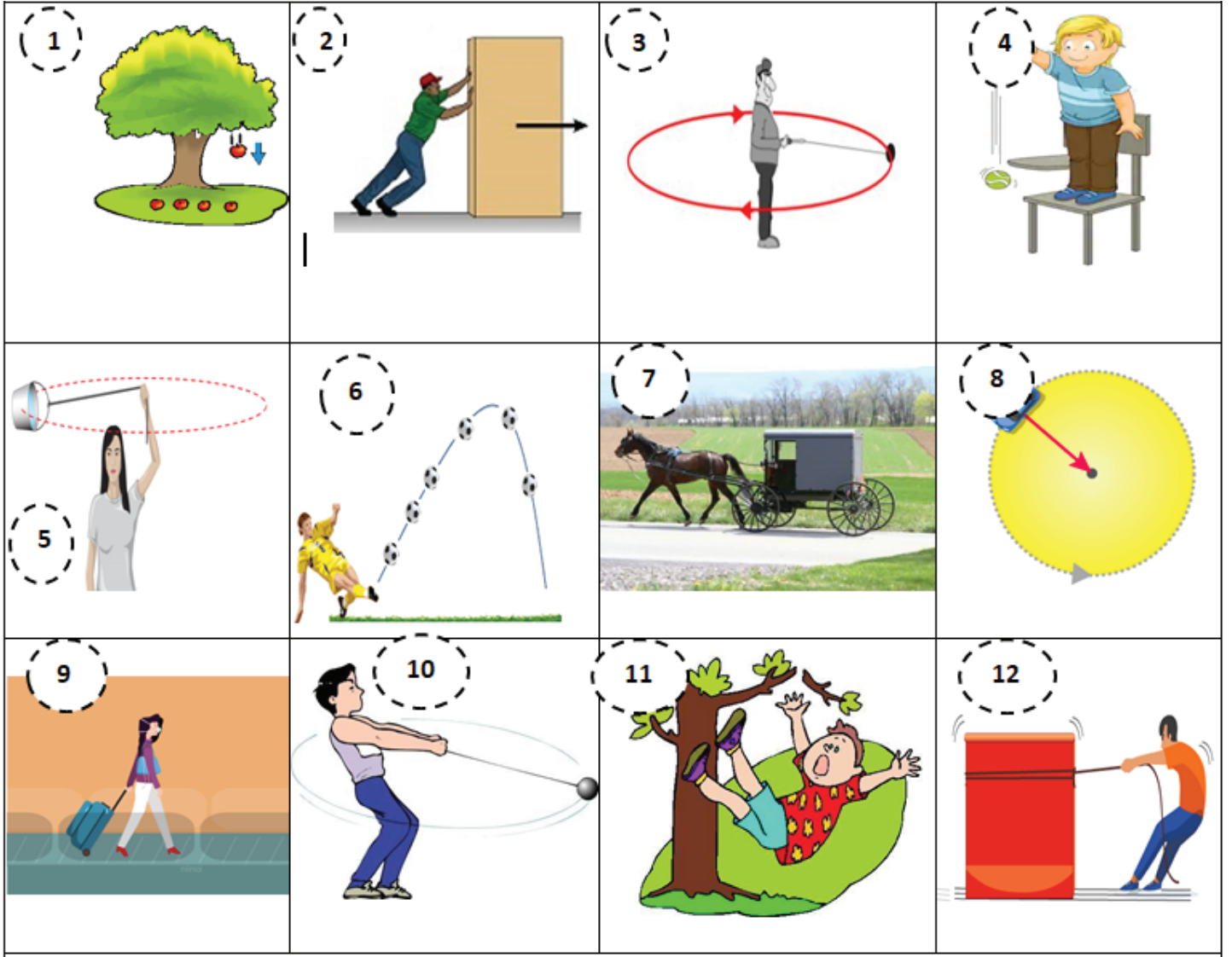
- केन्द्राभिमुखी बल (Centripetal Force)
- गुरुत्वाकर्षण बल (Gravitational Force)
- स्थिर विद्युतीय बल (Electrostatic Force)
- घर्षण बल (Frictional Force)

कुनै निश्चित बिन्दुलाई केन्द्र मानी घुमिरहने वस्तुमा एउटा बलले वस्तुलाई केन्द्रतिर तानिरहेको हुन्छ, जसलाई केन्द्राभिमुखी बल अथवा (Centripetal Force) भनिन्छ । आकाशमा रहेका प्रत्येक पिण्डले अर्को पिण्डलाई आफूतिर आकर्षण गरिरहेका हुन्छन् । यही आकर्षण बललाई गुरुत्वाकर्षण बल (Gravitational Force) भनिन्छ । त्यसै गरी एक चुम्बकले अर्को चुम्बकलाई तान्ने बल वा चुम्बकबाट उत्पन्न हुने बललाई चुम्बकीय बल (Magnetic Force) भनिन्छ ।

एउटा प्लास्टिकको काँगियो वा कलमलाई सुक्खा कपालमा रगडे र मसिना कागजको टुकुरानजिक लगेमा त्यसले कागजका टुकुराहरूलाई आकर्षण गर्दछ । यसरी प्लास्टिक, रबर, उन, पोलिस्टर जस्ता अधातुहरूमा घर्षणबाट विद्युतीय चार्ज उत्पन्न हुन्छ । यसलाई स्थिर विद्युत् भनिन्छ । स्थिर विद्युत्ले गर्दा उत्पन्न हुने बललाई स्थिर विद्युतीय बल (Electrostatic Force) भनिन्छ ।

एउटा वस्तुमाथि अर्को वस्तु राखी घिसार्दा त्यहाँ घर्षण पैदा हुन्छ । वस्तुलाई जुन दिशामा तानिन्छ त्यसको उल्टो दिशामा घर्षण उत्पन्न हुन्छ । घर्षणले वस्तुको चालमा अवरोध उत्पन्न गर्दछ । साइकलमा ब्रेक लगाउँदा ब्रेकरको रबर पाङ्ग्राको रिडमा टाँसिन्छ । यसबाट घर्षण हुन्छ र साइकलको गतिमा अवरोध ल्याउँछ । यही घर्षणबाट उत्पन्न हुने बलले साइकल रोकिन्छ जसलाई घर्षण बल (Frictional Force) भनिन्छ ।

तल दिइएका चित्रहरू कुन चीत्र कुन बलसँग सम्बन्धित छ, चीत्र नं. अनुरूप छुट्याई लेख्नुहोस् :



- केन्द्राभिमुखी बल (Centripetal Force): चीत्र नं,,,
- गुरुत्वाकर्षण बल (Gravitational Force): चीत्र नं,,,
- घर्षण बल (Frictional Force): चीत्र नं,,,

विद्यार्थीको हस्ताक्षर:अभिभावकको हस्ताक्षर:



पृ.१. शब्द र वाक्य निर्माण गरौं

शब्दहरू बनाउने विभिन्न तौरतरिकाहरू हुन्छन् । पहिलो अक्षरबाट शब्द बनाउने, अन्तिम अक्षरबाट शब्द बनाउने, जीवजन्तुहरूको नामहरूबाट शब्दहरू बनाउने, खेलहरूको नामहरूबाट शब्द बनाउने, वरिपरिका विषयवस्तुहरूबाट शब्दहरू बनाउने, खानेकुराको नामहरू बनाउने, फलफूलका नामहरूबाट शब्द बनाउने, तरकारीहरूको नामबाट शब्द बनाउने तथा अर्थ दिने उपयोग भइरहने शब्दहरू बनाउने जस्ता खेलहरू खेलन सकिन्छ । यसरी शब्द निर्माण गर्दा अर्थपूर्ण शब्द बनाउनुपर्दछ । अर्थबिनाको शब्दहरू वाक्य बनाउन पनि काम लाग्दैन । शब्दहरू प्रयोग गरी वाक्य बनाउँदा शुद्ध लेखन, व्यावहारिक र अर्थ दिने खालका हुनुपर्दछ ।

तलका उदाहरणमा दिइए भैं खानेकुराको नाम बन्ने शब्दमा गोलो घेरा लगाई उक्त शब्दहरूमध्ये केही शब्दहरू प्रयोग गरेर छोटो छोटो वाक्यहरू बनाउनुहोस् :

रो	पी	जु	ना	र	अ	भा	त
को	टी	मा	सु	स्या	जा	सु	र
आ	लु	बे	ते	उ	र	न्त	का
खी	दु	दा	ल	अ	म	ला	री
र	ध	क	भ	ट	मा	स	सा
के	मो	चि	घि	ख	छा	ग	पा
रा	मो	जि	उ	कु	रा	उ	नी
ना	स	पा	ती	रा	ग	द	ही

● चिउरा घिउमा भुटेर खाँदा धेरै स्वदिलो हुन्छ ।



५.१. औसत गति (Average Velocity) बारे जानौं

प्रतिएकाइ समयमा निश्चित दिशातिर पार गरेको दुरीलाई गति भनिन्छ । गतिलाई पनि मिटर प्रतिसेकेन्डमा नापिन्छ । एउटा मानिसले छ मिटर प्रतिसेकेन्ड दौडिन सक्छ भन्नुको अर्थ उसले प्रत्येक सेकेन्डमा छ मिटर दुरी पार गर्छ भन्ने हुन्छ । कुनै वस्तु गतिमा रहेको बेला प्रत्येक सेकेन्डमा एउटै दुरी पार नगरी कहिले धेरै र कहिले थोरै दुरी पार गर्दछ । यस्तो अवस्थामा औसत गति निकाल्ने गरिन्छ ।

तलको अवस्थाहरूअनुरूप औसत गति पत्ता लगाई लेख्नुहोस् :



यस ककुरलाई 3,000 मिटर दौड्न 600 सेकेन्ड लाग्दछ भने यसले एक सेकेन्डमा औसतमा कति मिटर दौड्यो होला ?

जम्मा दौडेको मिटर.....

जम्मा लागेको सेकेन्ड.....

अब तलको गति निकाल्ने सूत्र प्रयोग गर्नुहोस् र औसत निकाल्नुहोस् :

$$\text{गति (Velocity)} = \frac{\text{निश्चित दिशामा पार गरेको दुरी (m)}}{\text{दुरी पारगर्न लागेको समय (s)}}$$

औसतमा एक सेकेन्डमा दौडेको मिटर :.....



यस ककुरलाई 3,000 मिटर दौड्न 200 सेकेन्ड लाग्दछ भने यसले एक सेकेन्डमा औसतमा कति मिटर दौड्यो होला ?

जम्मा दौडेको मिटर.....

जम्मा लागेको सेकेन्ड.....

अब तलको गति निकाल्ने सूत्र प्रयोग गर्नुहोस् र औसत निकाल्नुहोस् :

$$\text{गति (Velocity)} = \frac{\text{निश्चित दिशामा पार गरेको दुरी (m)}}{\text{दुरी पारगर्न लागेको समय (s)}}$$

औसतमा एक सेकेन्डमा दौडेको मिटर :.....



पृ.३. अपाङ्गता

अपाङ्गता भनेको के हो ? शरीरका अङ्गहरू र शारीरिक प्रणालीमा भएको समस्याका कारण भौतिक, सामाजिक, सांस्कृतिक वातावरणका साथै सञ्चारसमेतबाट सिर्जना भएको अवरोधसमेतले दैनिक क्रियाकलापमा सामान्य रूपमा सञ्चालन गर्न एवम् सामाजिक जीवनमा पूर्ण सहभागी हुन कठिनाइ हुने अवस्थालाई अपाङ्गता भनिन्छ ।

शारीरिक अङ्ग वा प्रणालीमा भएको समस्या तथा कठिनाइका आधारमा अपाङ्गताका किसिमहरू

१. शारीरिक अपाङ्गता
२. दृष्टिसम्बन्धी अपाङ्गता (दृष्टि विहिनता, न्यून दृष्टियुक्त, पूर्ण दृष्टिविहीन)
३. सुनाइसम्बन्धी अपाङ्गता (बहिरा, सुस्त श्रवण)
४. श्रवण दृष्टिविहीन अपाङ्गता
५. स्वर र बोलाइसम्बन्धी अपाङ्गता
६. मानसिक वा मनोसामाजिक अपाङ्गता
७. बौद्धिक अपाङ्गता
८. अनुवंशीय रक्तस्राव (हेमोफिलिया) सम्बन्धी अपाङ्गता
९. अटिज्मसम्बन्धी अपाङ्गता
१०. बहु अपाङ्गता

अपाङ्गताप्रति गर्नुपर्ने केही सकारात्मक व्यवहारहरू

- कुनै पनि कारण वा बहानामा अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूलाई भेदभाव नगर्ने
- नम्रताका साथ मर्यादित शब्दावली प्रयोग गरी बोलीचाली गर्ने
- आवश्यक र गर्न सक्ने सहयोगहरू गर्ने, कुनै पनि कार्य गर्दा अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूको सहभागिता गराउने
- अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूका लागि नेपाल सरकारबाट उपलब्ध हुने सेवासुविधाहरू प्राप्त गर्नका लागि मदत गर्ने
- कहींकतै यात्रा गर्दा वा बाटामा अफ्ठ्यारो परेका बेलामा सक्दो सहयोग गर्ने, जस्तै : आफू बसेको सिटमा बस्न दिएर हुन सक्छ, हिचक चियर गुडाउन हुन सक्छ, बाटो काट्नमा हुन सक्छ
- हरेक स्थानमा यदि भिडभाड, लाइन, सभा, भेला र मेलाहरूमा सकभर अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूलाई पहिलो प्राथमिकता दिनेलगायत

तपाईंको परिवार वा समुदाय वा विद्यालयमा तपाईंको साथी वा कोही अपाङ्गता भएको व्यक्ति हुनुहुन्छ भने उहाँको अपाङ्गताको प्रकार, उहाँलाई के के कुराहरूमा के के गर्दा कस्तो कस्तो खालको सहयोग आवश्यक पर्दछ होला, पत्ता लगाई लेख्नुहोस् :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

मिति.....



पृ.8. देश विकासमा असल नागरिकको जिम्मेवारी

तपाईं यो देशको नागरिक हुनुहुन्छ । एक असल नागरिकले आफ्नो देशलाई विकास गर्न के के गर्न सक्छन् ? साथै तपाईंले आफ्ना तर्फबाट आफ्नो समाजमा कस्ता राम्रा कामहरू गर्न सक्नुहुन्छ, लेख्नुहोस् :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

विद्यार्थीको हस्ताक्षर:अभिभावकको हस्ताक्षर:

मिति.....



६.१. रमाइलो क्षण

तपाईंको परिवारमा सबैभन्दा जेठो सदस्य को हुनुहुन्छ ? उहाँलाई सोधेर उहाँको जीवनको सबैभन्दा रमाइलो क्षणको वर्णन गर्नुहोस्

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



६.२. बीजीय अभिव्यञ्जकबारे जानौं

तल दिइएका अभिव्यञ्जकहरूलाई एक पदीय वा बहुपदीय छुट्याई तालिकामा राख्नुहोस् :

(एउटा मात्र पद भएको बीजीय अभिव्यञ्जकलाई एक पदीय अभिव्यञ्जक भनिन्छ, जस्तै : $2x$ । दुईओटा मात्र पद भएको बीजीय अभिव्यञ्जकलाई द्विपदीय अभिव्यञ्जक भनिन्छ, जस्तै : $4a+b$ । तीनओटा पद भएको बीजीय अभिव्यञ्जकलाई त्रिपदीय अभिव्यञ्जक भनिन्छ, जस्तै : x^4-y^3+2x बहुपदीय अभिव्यञ्जकहरू द्विपदीय, त्रिपदीय,..... आदि) हुन्छन् ।)

$2x, 3a+2b, 2p^2-3q, x+2y-3z, ab, x^2+3x+6, x^2+y^2+z^2, 3c,$
 $4a+b, -x^2y, p^4+q^3+r^2, x^0, 2a^3+3b^3, x+y, x^3-y^3, x^4-y^3+2x, x^2+x,$
 $3x^4+2x+5$

एक पदीय	बहुपदीय	
	द्विपदीय	त्रिपदीय

यदि $x = 1, y = 2, a = -2, b = 4, c = 6$ र $d = 0$ भए, तलका अभिव्यञ्जकहरूको मान निकाल्नुहोस् ।

उदाहरणका लागि अभिव्यञ्जकहरू $6x + 7y$ मा x मान 1 र y को मान 2 राखेर यसरी हल गर्न सकिन्छ :

$$6 \times 1 + 7 \times 2 = 6 + 14$$

$$= 20 \text{ हुन्छ ।}$$

I.	$x + 3 =$
II.	$x + y =$
III.	$3c + 4a =$
IV.	$7c - (4y + 3x) =$
V.	$3c + 4a =$



६.३. Time to read a story

The Two Goats

Over a river there was a very narrow bridge. One day a goat was crossing this bridge. At the middle of the bridge he met another or the second goat. There was no room for them to pass.



"There is no room for both of us". "We can't cross at the same time." "Go back," said the first goat to the other.

"Why should I go back?", said the second goat.

"Why shouldn't you go back?" "You must go back because I came to this bridge first". "Go back, otherwise I will push you into the river. I am stronger than you.", said the first goat. The first goat was ready to fight.

"You are not stronger than me. I am also as strong as you are", said the second goat.

"Ok, I will see about that", said the first goat, and he put down his horns to fight.

The second goat was intelligent and paused to think for a moment. "Stop! Might is not always right" said the second goat. "We must act wisely at this moment. If we fight we shall both fall into the river, get drowned and die". Instead I have a plan and that will save both of us." I shall lie down, and you may walk over me and then I will go across the river."

Then the wise goat lay down on the bridge, and the first goat walked lightly over him and crossed the river. In this way, both of them crossed the river and went on their ways. The first goat thanked the second goat for the idea that saved their lives.

Answer the following questions:

a. What were the goats trying to do?

Ans: _____

b. What was the problem for both the goats?

Ans: _____

c. Why did the first goat say that the second goat should go back?

Ans: _____

d. What idea did the second goat offer to the first goat?

Ans: _____

e. What lesson did you learn from this story?

Ans: _____

Retell this story OR write a similar short story where “wisdom” proves more important than ‘might’

.....

.....

.....

.....

.....

.....

विद्यार्थीको हस्ताक्षर: अभिभावकको हस्ताक्षर:



साप्ताहिक समीक्षा : हप्ताभरि मैले सिकेका कुराहरू

यस हप्ता तपाईंले गर्नुभएका क्रियाकलापहरू अवश्य पनि तपाईंलाई रमाइलो लाग्यो होला । हप्ताभरि तपाईंले सिक्नुभएका र तपाईंलाई रमाइला लागेका क्रियाकलापहरू बुँदागत रूपमा तल लेख्नुहोस् । यसमा तपाईंले सिकेका र थाहा पाएका नयाँ कुराहरू लेख्न सक्नुहुन्छ । साथै कुनै क्रियाकलाप धेरै मन परेको भए सो क्रियाकलाप मन पर्नुको कारण पनि लेख्न सक्नुहुन्छ ।

विषय : भाषा (नेपाली)

विषय : भाषा (English)

Please write in English

विषय : विज्ञान तथा वातावरण

विषय : गणित

विषय : सामाजिक अध्ययन तथा
जनसङ्ख्या शिक्षा

साथै यस हप्ताभरि अतृप्तो घरमा, परिवारसँग वा साथीहरूसँग गरेका तीनओटा रमाइला गतिविधि बुँदागत रूपमा लेख्नुहोस् :

-
-
-



७.१. भित्तेपात्रो हेरौं

सम्बन्धित साल, तिथि, मिति, बार, तारिख, धार्मिक चाडपर्व तथा दिवसहरूको सम्पूर्ण जानकारीसहितको भित्तामा भुन्ड्याउन मिल्ने पात्रो नै भित्तेपात्रो हो । भित्तेपात्रोले तिथि, मिति, धार्मिक चाडपर्व तथा दिवसहरूबारे थाहा पाउन तथा योजना बनाई कार्य गर्न पनि मदत गर्दछ । भित्तेपात्रोहरू आआफ्नै आवश्यकता र महत्त्वअनुरूप फरक फरक बनाए पनि बार, तिथि, मिति वा तारिखहरू समान रहेका हुन्छन् :

तल दिइएको भित्तेपात्रो हेरेर प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् :

मदौ २०७३						
नेपाल संवत् १९३६						
Aug/Sep 2016						
आइत	सोम	मंगल	बुध	बिही	शुक्र	शनि
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
			चतुर्दशी १	अर्ध शुक्ल २	प्रतिपदा ३	द्वितीया ४
पुष्या ५	शुक्ल ६	मङ्गल ७	सप्तमी ८	अष्टमी ९	नवमी १०	दशमी ११
एकादशी १२	द्वादशी १३	त्रयोदशी १४	चतुर्दशी १५	पुनर्वसु १६	प्रतिपदा १७	द्वितीया १८
तृतीया १९	चतुर्थी २०	पञ्चमी २१	षष्ठी २२	सप्तमी २३	अष्टमी २४	नवमी २५
दशमी २६	एकादशी २७	द्वादशी २८	त्रयोदशी २९	चतुर्दशी ३०	पुनर्वसु ३१	प्रतिपदा ३२

प्रश्न : दिइएको पात्रो कुन साल र कुन महिनाको रहेछ ?

उत्तर :

प्रश्न : यो महिनाको १ गते र ३१ गते कुन कुन बार परेका छन् ?

उत्तर :

प्रश्न : तीन गते कुन बार र कुन तारिख परेको छ ?

उत्तर :

प्रश्न : पात्रामा एक गतेदेखि पाँच गतेसम्म परेका बारको नाम लेख्नुहोस् ।

उत्तर :

प्रश्न : दिइएको पात्रामा ऋषिपञ्चमी कति गते र कुन बार परेको छ ?

उत्तर :

प्रश्न : दिइएको पात्रामा हरितालिका तिज कति गते, कुन बार र कति तारिखमा परेको छ ?

उत्तर :



७.२. वर्गमूल निकालने अभ्यास

कुनै पनि पूर्ण सङ्ख्यालाई आफैसँग गुणन गर्दा आउने गुणनफललाई नै वर्ग सङ्ख्या भनिन्छ । वर्ग सङ्ख्या निकाल्दा दिएको सङ्ख्यालाई त्यही सङ्ख्याले गुणन गर्नुपर्छ ।

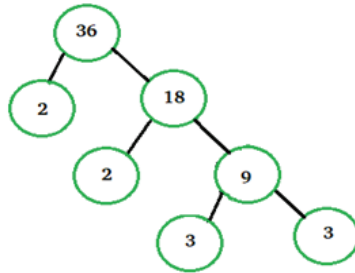
जस्तै : 4 को वर्ग सङ्ख्या $4 \times 4 = 16$ हुन्छ । 4 को वर्गलाई $4^2 = 4 \times 4 = 16$ लेख्न सकिन्छ ।

कुनै पनि वर्ग सङ्ख्याका दुईओटा उस्ताउस्तै गुणनखण्डहरू हुन्छन् भने ती गुणनखण्डहरूमध्ये एउटालाई त्यस सङ्ख्याको वर्गमूल भनिन्छ । वर्गमूललाई $\sqrt{\quad}$ चिह्नमा पनि लेखिन्छ ।

जस्तै : $\sqrt{36} = \sqrt{6^2} = 6$ हुन्छ ।

उदाहरणका लागि 36 को वर्गमूल निकालौं । त्यसका लागि सबैभन्दा पहिला 36 को रूढ गुणनखण्ड निकालौं

2	36
2	18
3	9
3	3



तसर्थ $36 = 2 \times 2 \times 3 \times 3$ हुन्छ ।

अब 36 को वर्गमूल निकाल्दा

$$\begin{aligned}\sqrt{36} &= \sqrt{2 \times 2 \times 3 \times 3} \\ &= \sqrt{2^2 \times 3^2} \\ &= 2 \times 3 \\ &= 6 \text{ हुन्छ ।}\end{aligned}$$

माथि उदाहरणमा दिइएको जस्तै गरी तल दिइएका सङ्ख्याहरूको वर्गमूल निकाल्नुहोस् :

16

64

49

324

81x9

64x25



७.३. सरल यन्त्र (Simple Machine) बारे जानौं र चित्र बनाऔं

हामी दैनिक जीवनमा विभिन्न कामहरू सजिलै गर्नका लागि विभिन्न प्रकारका साधनहरू उपयोगमा ल्याउँछौं । गाउँघरमा घाँस तथा दाउरा काट्न हँसिया र खुर्पा प्रयोग गरिन्छ । रुख काट्न वा दाउरा चिर्न बन्चरो प्रयोग गरिन्छ । यसै गरी खेत खन्न कुटो तथा कोदालो प्रयोग गरिन्छ । यसरी नै घरमा चुलेसी, चक्कु, चिम्टा, साबेल, चर्खा, ज्यावलगायतका उपकरणको विभिन्न कामका लागि प्रयोग गर्ने गरिन्छ । यसरी विभिन्न कामलाई सजिलो बनाउन विभिन्न उपकरणहरू व्यवहारमा ल्याइन्छ । यी उपकरणहरूको बनावट हेर्दा सरल देखिन्छ तर यिनीहरूको प्रयोगले काम छिटो, छरितो र कम बलले पूरा गर्न सकिन्छ । यस्ता सरल बनावट भएका उपकरणहरू नै सरल यन्त्र (Simple Machine) हुन् ।

तलको कोठामा दिइएको उदाहरणअनुरूप तपाईंको घरमा रहेको कुनै तीनओटा सरल यन्त्रहरूको चित्र बनाई नाम र त्यसको उपयोगिताबारे लेख्नुहोस् :



ह्यान्डपम्प : पानी निकाल्नका लागि यसको उपयोग गरिन्छ ।

तपाईंलाई थाहा भएको वा तपाईंले देखेका अन्य थप सरल यन्त्रहरूको चित्र बनाई नाम र त्यसको उपयोगिताबारे लेख्नुहोस् :

विद्यार्थीको हस्ताक्षर:अभिभावकको हस्ताक्षर:



८.१. Identify the places or locations

Look at the picture given below and answer the questions. (Use “ in, at, and over, behind, in front of.... etc.)



Questions:

a. How many houses are there in the picture?

Ans: _____

b. How many boats can you see in the picture?

Ans: _____

c. Where is the tree?

Ans: _____

d. Where are the birds flying?

Ans: _____

e. Where are the boats?

Ans: _____

f. How many birds are flying in the sky?

Ans: _____

Draw a picture or scene and write the names of the objects or things that you draw.



८.२. चाप (Pressure) बारे जानौं

फलामको किलाको चुच्चो भाग काठमा सजिलै पसाउन सकिन्छ तर किलाको अर्को भाग पसाउन कठिन हुन्छ । यस्तो किन भएको होला ? हामीले कुनै वस्तुमा बल प्रयोग गर्दा बल प्रयोग गरिएको क्षेत्रफल धेरै भएमा बलको असर कम पर्छ र क्षेत्रफल कम भएमा धेरै असर पर्दछ । यसरी कुनै निश्चित क्षेत्रफलमा लागेको बललाई चाप (Pressure) भनिन्छ । समान क्षेत्रफलमा बल बढी भएमा चाप पनि बढ्छ । त्यसैगरी कम क्षेत्रफलमा लगाइएको बलले धेरै क्षेत्रफलमा लगाईको त्यति नै बलले भन्दा बढी चाप पैदा गर्छ ।

कारणहरू लेख्नुहोस् :

घरको पर्खालभन्दा जग फराकिलो बनाइन्छ, किन ?

किलाको टुप्पो तिखो पारिएको हुन्छ, किन ?

फुटबल खेलाडीले गोटी भएको जुता लगाउँछन्, किन ?

हँसिया वा खुपाँ धारिलो बनाइन्छ, किन ?

मिति.....



८.३. राम्रा र नराम्रा बानीहरू

हरेक मानिसमा राम्रा र नराम्रा बानीहरू हुन्छन् । तर मानिसहरूले आफ्नो राम्रा बानीहरूलाई बढाउँदै जाने र नराम्रा बानीहरू सुधार्दै लैजाने गर्नुपर्दछ । यसले मानिसलाई गुणवान् बनाउँछ । त्यस्तै तपाईंका पनि के के राम्रा र के के नराम्रा बानीहरू रहेका छन् ? ती नराम्रा बानीहरूलाई कसरी सुधार्दै लैजानुहुन्छ, सोचेर लेख्नुहोस् :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

विद्यार्थीको हस्ताक्षर:अभिभावकको हस्ताक्षर:



८.१. कोरोना भाइरस बाट बचाँ

ज्वरो र थकान
खोकी
सास फेर्न कठिनता
मांसपेशीको दुखाइ

सङ्क्रमण भएको शङ्का लागे विचार गर्नुपर्ने लक्षण यी हुन्

कोरोनाभाइरस: तपाईंले के गर्नुपर्छ

हात धुनुहोस्

खोक्दा टिशू प्रयोग गर्नुहोस्

अनुहार नछुनुहोस्

(स्रोत: बी.बी.सी. नेपाली)

कोरोना भाइरससम्बन्धी माथिका पोस्टहरू हेरेर पोस्टर र यस सम्बन्धमा तपाईंले पाएको जानकारीको आधारमा तलको तालिका भर्नुहोस् :



८.२. सरल गरौं

उदाहरणमा दिइएको जस्तै गरी सरल गर्नुहोस् :

$$\begin{aligned} \text{उदाहरण : } & 25 - 17 + 46 - 19 \\ & = 25 + 46 - 17 - 19 \\ & = 71 - 36 \\ & = 35 \end{aligned}$$

I) $65 - 50 + 33 - 21$

II) $24 + 12 \times 3 - 18$

III) $17 - 88 \div 11 + 34 \times 7$

IV) $33 \div 11 - 25 + 43$

V) 20 बाट 7 को 6 गुना घटाएर 35 जोड्दा कति हुन्छ ?

VI) 13 र 7 को गुणनफलमा 25 जोडेर 50 को आधा घटाउँदा कति हुन्छ ?



५.३. चरा र जनावरका नाम पत्ता लगाऔं

हामीले धेरै किसिमका चराचुरुङ्गी तथा जनावरहरू देखिरहेका हुन्छौं । यस क्रियाकलापमा तलको कोठाहरूमा हामीले देखिरहेका वा नामहरू सुनिरहेका विभिन्न चराचुरुङ्गी तथा जनावरहरूको नामहरू छयासमिस गरी ठाडो वा तेर्सो कोठाहरूमा राखिएका छन् । उक्त नामहरू पत्ता लगाई घेरा लाउने र कुनै चरा वा जनावरका बारेमा वर्णन गर्नका लागि यो क्रियाकलाप राखिएको छ ।

तलका उदाहरणमा दिइए भैं चरा र जनावरहरूको नाम खोजेर गोलो घेरा लगाउनुहोस् । साथै कुनै एउटा चरा र कुनै एउटा जनावरका बारेमा वर्णन गर्नुहोस् ।

प	मु	नु	र	भा	लु
रे	बा	खा	कु	कु	र
वा	न	र	खु	खा	गै
घ	भैं	जु	रा	घो	डा
डाँ	गे	रे	मु	र	गा
फे	रा	ली	सा	ल	ई

चरा

जनावर

विद्यार्थीको हस्ताक्षर:अभिभावकको हस्ताक्षर:

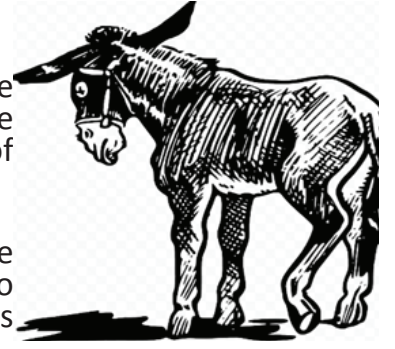


90.9 Story Time

The Donkey's Shadow

One sunny day, a man was walking on the road. It was very hot. He saw nothing along his way to protect from the scorching heat of the sun. He saw a man with a donkey. He thought that the shadow of the donkey could save him from the heat at that time.

He asked the donkey owner if he could give his donkey for a day. The man offered him good money so the donkey's owner was tempted to provide him with his donkey for a day. The man paid him 500 rupees to lend him the donkey.



It was a very hot day so both men wanted to stand in the donkey's shadow, so that they might be cool. But only one of them could sit in the shadow of the donkey. There was not enough space for both of them.

"Go away," said the man who had hired the donkey. "Go away! I have hired the donkey and therefore it is my shadow today."

"You hired the donkey," said the donkey owner, "but you did not hire his shadow. It is my shadow."

They went on and on with their dispute. They even started shouting at each other. Eventually, they came to blows and began to fight. When they were fighting one of them happened to hit the donkey hard. Then the donkey ran away. And it took its shadow with it!

Answer the questions:

- Why did the man want to hire the donkey?
Ans:
- How long did he want to hire the donkey for?
Ans:
- How much did he pay to hire the donkey?
Ans:
- Why did the donkey owner not allow the man to sit in the shadow?
Ans:
- What happened at the end?
Ans:

Choose the correct word and fill in the blanks:

- The man was (feel/ feeling/ felt) very hot.
- The donkey owner was ready (give/ to give/ to gave) the donkey on hire.
- The man (need/ needed/ to need) the shadow of the donkey.
- The donkey owner argued that he had hired the donkey but he (not hired/ didn't hire/ didn't hired) the shadow.
- They (have/ having/ had) a long dispute.
- One of the men hit the donkey and the donkey (run away/ ran away/ running away).



१०.२. भाँडाहरूको क्षमता पत्ता लगाऔं

तपाईंको घरमा भएका तल प्रस्तुत गरिएका जस्तै भाँडाहरूमा कति (ml) मिलिलिटर पानी अट्छ होला, पहिला अनुमान गरेर (X) मा लेख्नुहोस् । अब एउटा 1 (L) लिटर अट्ने खालि भाँडो (मिनिरल वाटरको बोलत, तेल वा घिउको बट्टा) खोज्नुहोस् । अब पालैपालो गरी तल दिइएका भाँडाले उक्त एक लिटरको खालि भाँडो भर्न कति भाँडो पानी हाल्नुपर्ने रहेछ, टिपोट गरेर (Y) मा लेख्नुहोस् । त्यसैगरी प्रत्येक भाँडाको क्षमता कति हुँदो रहेछ, पत्ता लगाएर (Z) मा लेख्नुहोस् । तपाईंले गरेको अनुमान र भाँडाहरूको वास्तविक क्षमता कतिको मिल्न आयो, तुलना गर्नुहोस्

उदाहरणका लागि सानो गिलासको अनुमानित क्षमता 300 ml हो । 1 लिटरको भाँडो भरिन सानो गिलासको चार गिलास र आधा पानी लागेमा (Y) मा 4.5 लेख्नुहोस् ।

अब प्रत्येक भाँडामा क्षमता पत्ता लगाउन (1 lt.= 1000ml) 1000 लाई (Y) 4.5 ले भाग गर्नुहोस् र आएको 222ml नै सानो गिलासको क्षमता हो ।

भाँडाहरू	अनुमानित (X) (ml)	१ लिटरको भाँडो भर्न लागेको परिमाण (Y)	वास्तविक क्षमता (Z) $1000/Y$
सानो गिलास	300	4.5	222 ml
ठुलो गिलास			
सानो कचौरा			
ठुलो कचौरा			
मग			
कप			



१०.३. शक्ति (Energy) बारे जानौं

हामीहरू खाना खाएपछि लामो समयसम्म पढ्न, लेख्न, हिँड्न तथा दौड्न सक्छौं । तर भोकै भएको समयमा चाँडै थकाइ लाग्छ र कुनै पनि काम गर्न सकिँदैन । यस्तो किन हुन्छ ? खाना नखाएको अवस्थामा काम गर्न नसक्नुको कारण के होला ? हामीले खानाबाट शक्ति प्राप्त गर्छौं । त्यही शक्तिले नै हामी विभिन्न कार्यहरू गर्न सक्छौं । मानिसलगायत विभिन्न प्राणीहरूले खानाबाट शक्ति प्राप्त गर्छन् । शक्तिले नै कार्य गर्ने बल प्राप्त हुन्छ । मोटर, मोटरसाइकल, हवाईजहाज, ट्याक्टरलगायतका सवारी साधनहरूमा पेट्रोल तथा डिजेलबाट शक्ति उपलब्ध हुन्छ । रेडियो, टेलिभिजन, टेलिफोन लगायतका उपकरण विद्युत्बाट सञ्चालन हुन्छन् । यसरी मानिस वा अन्य यन्त्रलाई शक्तिले कार्य गर्न बल प्रदान गर्छ । त्यसैले शक्ति भनेको नै कार्य गर्न सक्ने क्षमता हो ।

शक्तिका प्रकारहरू (Types of Energy) : प्रकृतिमा विभिन्न कार्यहरू भइरहेका छन् । ती कार्यहरू हुनका लागि विभिन्न प्रकारका शक्ति प्रयोग भइरहेका हुन्छन् ।

शक्तिका मुख्य प्रकारहरू निम्नानुसार छन् :

- | | |
|----------------------------------------|---------------------------------------|
| १. यान्त्रिक शक्ति (Mechanical Energy) | ५. ध्वनि शक्ति (Sound Energy) |
| २. रासायनिक शक्ति (Chemical Energy) | ६. विद्युत् शक्ति (Electrical Energy) |
| ३. ताप शक्ति (Heat Energy) | ७. चुम्बकीय शक्ति (Magnetic Energy) |
| ४. प्रकाश शक्ति (Light Energy) | ८. पारमाणविक शक्ति (Nuclear Energy) |

तल दिइएका शक्तिका उदाहरणहरू कुन शक्तिअन्तर्गत पर्दछन्, लेख्नुहोस् :

उदाहरण : उडिरहेको चरा, गुडिरहेको बस, गुडिरहेको बल	उदाहरण : कोइला, दाउरा, मटितेल, पेट्रोलमा सञ्चित	उदाहरण : दाउरा, तेल, ग्याँस बाल्दा उत्पन्न हुने	उदाहरण : मैनबत्ती, सूर्य, दाउरा बाल्दा उत्पत्ति हुने
शक्ति :	शक्ति :	शक्ति :	शक्ति :
उदाहरण : मादल, गितार, बासुरी बजाउँदा उत्पन्न हुने	उदाहरण : रेडियो, टिभी, मोबाइल, चल वा सञ्चालन हुन मद्दत गर्ने	उदाहरण : चुम्बकले आफूतिर तान्ने सक्ने	उदाहरण : न्युक्लियस विच्छेदन वा संयोजन हुँदा उत्पन्न हुने
शक्ति :	शक्ति :	शक्ति :	शक्ति :

विद्यार्थीको हस्ताक्षर:अभिभावकको हस्ताक्षर:



११.१. चित्र हेरेर कथा बनाओँ

कथाहरू काल्पनिक तथा वास्तविक वा यथार्थतामा आधारित हुन सक्छन् । प्रायः कथाहरू काल्पनिक तर रोचक रूपमा प्रस्तुत गरिएका हुन्छन् । हामीले धेरै घटनासँग सम्बन्धित कथाहरू सुन्छौँ । कति त कथामा आधारित कार्यक्रम तथा फिल्महरू हेर्छौँ / सुन्छौँ । विषयवस्तुका आधारमा कथाहरू ऐतिहासिक, सामाजिक, सांस्कृतिक, मनोवैज्ञानिक, राजनीतिक, आञ्चलिक, वैचारिक, जीवनीपरक, साहसिक, वैतानिक, मिथकीय, जासुसी, पौराणिक, दार्शनिक, मनोरञ्जनात्मक र विकृति विसङ्गतिमा आधारित कुनै एक शीर्षकमा रहेका हुन्छन् । कथा रोचक बनाउन सक्नु पनि एक सिर्जनशीलता हो ।

तलको चित्र हेरेर कुनै शीर्षकसहित एउटा सानो कथा तयार गर्नुहोस् :





११.२. कार्य (Work) बारे जानौं

हामीले दैनिक जीवनमा विभिन्न कार्यहरू गरिरहेका हुन्छौं । पढ्ने, लेख्ने, खेल्ने, खेत खन्ने, भारी बोक्ने, पसलमा बसेर सामान बेच्ने, सुरक्षा गार्डले पहरा दिने जस्ता कामलाई हामी कार्य भन्छौं । के विज्ञानले यी सबैलाई कार्य भन्छ ? विज्ञानमा कार्यको अर्थ बेग्लै छ । कार्य गर्नका लागि बल प्रयोग गर्नुपर्दछ । बलले वस्तुलाई तान्ने वा घचेट्ने कार्य गर्दछ । तान्दा वा घचेट्दा वस्तुमा चाल उत्पन्न भएमा कार्य भएको मानिन्छ । चाल उत्पन्न भएन भने कार्य भएको मानिँदैन । त्यसैले भारी बाकेर उभिइरहेको अवस्थामा कार्य भएको मानिँदैन । कार्य हुनका लागि कुनै वस्तुमा बल लगाएर त्यसमा चाल उत्पन्न गराउनुपर्छ । कुनै वस्तुमा बल प्रयोग गरी त्यसलाई चालमा ल्याउनुलाई नै कार्य (Work) भनिन्छ ।

तल दिइएका अवस्थामध्ये कुन कुन विज्ञानअनुरूप कार्य (Work) अन्तर्गत पर्दछन् ? पत्ता लगाई मिल्ने कोठामा चिह्न लगाउनुहोस् :

क्र.सं	अवस्था	विज्ञानअनुरूप कार्य (Work) अन्तर्गत पर्दछ वा पर्दैन मिल्नेमा ठिक ✓ चिह्न लगाई कारणसमेत लेख्नुहोस् :		
		पर्दछ	पर्दैन	कारण
१.	लेख्ने			
२.	कुवा (इनार) बाट बाल्टिनमा पानी तान्ने			
३.	उकालो बाटामा हिँड्ने			
४.	ठेलागाडा गुडाउने			
५.	भारी बोकेर एकै ठाउँमा उभिरहन			
६.	साइकल गुडाउने			
७.	भारी बोकेर हिँड्ने			
८.	ढुङ्गाहरू एक ठाउँबाट अर्को ठाउँमा फाल्ने			
९.	दुई जना बसेर कुरा गर्ने			
१०.	किताब पढ्ने			



११.३. विभेद

कसैलाई कुनै पनि कारणले विभेद वा भेदभाव गर्नु कानुनी अपराध हो । विभेद विरुद्धका कानूनहरू बनिसकेका भए पनि हाम्रो गाउँघर वा समुदायमा विभिन्न किसिमका विभेद वा भेदभावहरू अहिले पनि देखिन्छन् । वास्तवमा भेदभाव समाजमा द्वन्द्व फैलाउने, बेमेल गराउने, अशान्ति फैलाउने, हत्याहिंसा हुने, अधिकारबाट वञ्चित गर्ने मात्र नभएर हरेक व्यक्तिले प्राप्त गर्ने नैसर्गिक अधिकार पाउनबाट समेत वञ्चित गर्दछ । तसर्थ कोही कसैले कुनै पनि कारण वा बहानामा भेदभाव तथा विविधताको सम्बोधनविरुद्ध कुनै पनि कार्य गर्नु हुँदैन । विविधताको सम्बोधन नै समावेशिताको मूल आधार पनि हो ।

नेपाली समाजमा देखिने विभेदका सबालहरू, जस्तै : लैङ्गिक विभेद, भाषिक विभेद, जातीय विभेद, धार्मिक विभेद, सांस्कृतिक विभेद, भौगोलिक विभेद, अपाङ्गताहरूप्रतिको विभेद, वर्गीय विभेद, क्षमतागत विभेद तथा अन्य (जस्तै : जेलमा रहेका, अनाथालयमा रहेका, शरणार्थी, द्वन्द्वपीडित, बालश्रमिक, सडक बालबालिका, दीर्घरोग भएका वा एड्स प्रभावितहरू) प्रति गरिने विभेदहरू देखिन्छन् ।

तपाईंले देखेको वा भोगेको वा सुनेको कुनै विभेद वा भेदभावको घटनाका बारेमा लेख्नुहोस् :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

विद्यार्थीको हस्ताक्षर:अभिभावकको हस्ताक्षर:



१२.१. बन्दाबन्दीको सदुपयोग

नेपाल सरकारले कोभिड १९ को कारणले देशलाई पूर्ण रूपमा बन्दाबन्दी गरेको अवस्था छ । यस बन्दाबन्दीमा सबै जना घरमै बसेका छन् । कोही नयाँ नयाँ सिपहरू, जस्तै : खाना बनाउने, सजावटका सामानहरू बनाउने, राम्रा राम्रा लेखहरू लेख्ने सिकेर समयको सदुपयोग गरिरहेका छन् । अब, तपाईं यो बन्दाबन्दीलाई अवसरका रूपमा हेरी यस समयलाई कसरी सदुपयोग गर्न सक्नुहुन्छ, तपाईंका आना विचारहरू बुँदागत रूपमा लेख्नुहोस् :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





.....

.....

.....



१२.२. Look at the people and their occupations.

<p>The man who is selling flowers is a florist. He makes flower bouquets and garlands to sell on different occasions. He sells different types of flowers, too.</p>	
<p>The man who is welding is a welder. He works in his own workshop. He welds iron rods and pipes to make window grills, gates, roof trusses etc. He is a skilled welder.</p>	
<p>The man who is ploughing the field is a farmer. This is the season for paddy plantation. He is ploughing the field with the help of two oxen.</p>	
<p>The man who is standing beside a sewing machine is a tailor. He is Mr. Ratnakaji. He prepares different types of clothes such as suits, trousers, pants, shirts, dresses and jackets. He is a trained tailor.</p>	

Match the occupations given below by writing 'letter' in the space provided.	
() Butcher	a. The person who builds houses.
() Driver	b. The person who installs or connects water pipes and fittings.
() Mason	c. The person who cures the patients in hospitals or clinics.
() Bartender	d. The person who drives vehicles.
() Plumber	e. The person who flies an aeroplane.
() Doctor	f. The person who slaughters and sells meat.
() Pilot	g. The person who prepares cocktail drinks.

Write a paragraph: Which occupation would you like to choose in the future and why?



१२.३ हिसाब गरौं

छेउको चित्रमा देखाइएको मन्दिरभित्र एउटा मूर्ति छ । त्यस मूर्ति भएको ठाउँ सम्म पुग्न ३ ओटा ढोका पार गर्नुपर्ने रहेछ । ढोकाहरू अनौठा रहेछन् ।



एक जना व्यक्तिले ९ ओटा फूल टिपेर मन्दिरभित्र पसेछ,

- पहिलो ढोकाबाट छिर्ने बित्तिकै उसले लगेको फूल दोब्बर हुँदो रहेछ भने अब फूलको सङ्ख्या कति हुन्छ ?
- दोस्रो ढोकाबाट छिरेपछि अरू १० ओटा फूल आफैँ थपिने रहेछ भने अब जम्मा कति भयो ?
- तेस्रो ढोकाबाट छिरेपछि फूलको सङ्ख्या आधा हुने गरी घट्दो रहेछ भने अन्तमा त्यस व्यक्तिले मूर्तिलाई कतिओटा फूल चढाउन सक्छ होला ?



यदि त्यसैगरी अर्को व्यक्तिले १३ ओटा फूल टिपेर मन्दिरभित्र पस्यो भने मूर्ति भएको ठाउँसम्म पुग्दा अन्त्यमा कतिओटा फूल चढाउन सक्छ होला ?



विद्यार्थीको हस्ताक्षर:अभिभावकको हस्ताक्षर:

मिति.....



साप्ताहिक समीक्षा : हप्ताभरि मैले सिकेका कुराहरु

यस हप्ता तपाईंले गर्नुभएका क्रियाकलापहरु अवश्य पनि तपाईंलाई रमाइलो लाग्यो होला । हप्ताभरि तपाईंले सिक्नुभएका र तपाईंलाई रमाइला लागेका क्रियाकलापहरु बुँदागत रूपमा तल लेख्नुहोस् । यसमा तपाईंले सिकेका र थाहा पाएका नयाँ कुराहरु लेख्न सक्नुहुन्छ । साथै कुनै क्रियाकलाप धेरै मन परेको भए सो क्रियाकलाप मन पर्नुको कारण पनि लेख्न सक्नुहुन्छ ।

विषय : भाषा (नेपाली)

विषय : भाषा (English)

Please write in English

विषय : विज्ञान तथा वातावरण

विषय : गणित

विषय : सामाजिक अध्ययन तथा
जनसङ्ख्या शिक्षा

साथै यस हप्ताभरि आनो घरमा, परिवारसँग वा साथीहरूसँग गरेका तीनओटा रमाइला गतिविधि बुँदागत रूपमा लेख्नुहोस् :

-
-
-



असल साथी

अनिषा विनिताको असल साथी थिई । उनीहरू एउटै कक्षामा पढ्दथे । घर पनि साँगासाँगे जस्तो थियो । अनिषा सरल, मृदुभाषी, लगनशील र सहयोगी थिई । विनिता छुच्चो स्वभावकी थिई । अनिषा विनिताको दुःखसुखमा साथ दिन्थी । विनिताको गृहकार्यमा सघाउनेदेखि कहिलेकाहीं विद्यालय जाँदा आउँदा बस भाडासमेत तिरिदिने गर्दथी अनिषा । विनिता भने मौका पर्यो कि अरू साथीहरूसँग गएर कुरा काट्न थाली हाल्थी - बाबै अनिषा त कस्ती घमन्डी यस्ता उस्तालाई त मान्छे नै गन्दिन । त्योसित कोही पनि नमिल है ?



रमा अधिकारी कादम्बरी

विनिताले आनाबारे अरूसँग कुरा काट्छे भन्ने थाहा पाउँदापाउँदै पनि अनिषा भने विनिताको साथ छोड्दैनथी । साथी भएपछि साँचो हृदयले साथ निर्वाह गर्नुपर्छ भन्ने कुराको राम्रै ज्ञान थियो अनिषालाई ।

एक दिनको कुरा हो बाबाले शैक्षिक भ्रमणमा जान विद्यालयमा बुझाउन दिनुभएको तीन सय रुपिया अनिषाले किताबको भोलामा राखेकी थिई । दिउँसो खाजा छुट्टिमा बाहिर निस्केको बेलामा विनिताले सुटुक्क निकाली । कक्षा शिक्षकलाई बुझाउने बेलामा खोज्दा नभेटेपछि अनिषाले आत्तिदै भनी, “विनिता मेरो पैसा हराएछ । तिमीले देख्यौ ?” अनिषाको वाक्य टुङ्गिन पनि नपाउँदै विनिता एककासि जङ्गिई, “बरू बोलन मन नलागे नबोले भइहाल्यो नि । त्यत्तिकै चोर दोष लाउनुपर्छ ? कसैको तीन सय चोर्न नपाएर मच्या छैन ।”

“हैन विनिता, मैले तिमीलाई चोर दोष लगाएकी होइन । बरू देख्यो कि ? भनेर सोधेको पो त, नदेख्या भए देख्या छैन भन न, त्यसै किन रिसाउँछ्यौ ?”, अनिषाले शान्तिपूर्वक भनी । त्यो दिन विनिता मुन्टो बटारेर हिँडी । अनिषाले विनिताको चोरी थाहा पाएर पनि साथीको नाताले कसैलाई केही भनिन तर विनिता चोरेर पनि स्विकार्न तयार भइन । त्यो घटना भएको दिनदेखि विनिताले अनिषासँग बोलन नै छोडी । अनिषा भने सधैं बोलन खोज्दथी । जवाफमा विनिता आँखा तरेर हिँड्थी ।

विनितामा चोर्ने कुलत नै थियो । उनी अनै साथीहरूको कहिले कलम, कहिले किताब त कहिले पैसा चोर्ने गर्थी ।

अर्को दिन उनीहरूकै कक्षामा पढ्ने दिपिनको अङ्ग्रेजी शब्दकोश हरायो । विनिताको चोर्ने बानीका बारेमा थाहा पाएका दिपिनलाई पुस्तक विनिताले नै चोरेकी हो भन्ने निक्योलमा पुग्न गाह्रो भएन । हुन पनि विनिताले नै चोरेकी थिई । विनिता घर गइसके पछि सबै साथी जम्मा भएर भोलिपल्टको प्रार्थना सभामा विद्यालयभरिका सबैको अगाडि विनिताको बेइज्जती गर्ने सल्लाह गरे । साथीहरूको योजना सुनेर अनिषालाई बेचैनी भयो । आनो साथीलाई बेइज्जती गर्न लागेकाले मन थाम्नै सकिन । बोलचाल नै नभए पनि विद्यालयबाट घर गएपछि पोसाक फेरेर अनिषा सरासर विनिताको घरमा गई ।

विनितालाई सम्झाउन अनिषाले धेरै कोसिस गरी, “हेर विनिता । भोलि प्रार्थना सभामा सबैका अगाडि तिम्रो बदनाम गर्ने सल्लाह गरेका छुन् साथीहरूले । तिमीले अन्यथा नसोची दिपिनको शब्दकोश मलाई देऊ, म तिमीलाई बचाउन सक्छु ।” अनिषाको कुराले विनितालाई केही असर गरेन । बरु उल्टै गाली गर्न थाली, “आखिर बोल्दै नबोल्दा पनि सुख नपाउनु ।

कतिसम्म चोर दोष लगाउन सकेको, मेरो घरमा आएर मसँग नै मुख छोड्न लाज लाग्दैन ? मेरो घरबाट गइहाले हुन्छ ।” विनिताले जे भने पनि अनिषालाई पक्का थियो, दिपिनको शब्दकोश विनितासँग नै छ । त्यसैले जबरजस्ती खोजेर भए पनि अनिषाले विनिताकै घरमा सो पुस्तक भेट्टाई र लिएर गई । भोलिपल्ट प्रार्थना सभाको समयमा प्रधानाध्यापकसँग सोधेर दिपिन अगाडि गयो र सबै को सामुन्ने भन्न थाल्यो, “विनिता चोर्नी हो । उसले मेरो किताब चोरी । करुणाको इन्स्ट्रुमेन्ट बक्स र अनिषाको पैसा पनि उसैले चोरेकी हो ।

त्यसैले उसलाई कडा कारवाही गर्नुपर्छ ।” ऊ सँगसँगै सबै साथीहरूले पनि हो मा हो मिलाउँदै भने, “हो, हो । विनितालाई कारवाही गर्नुपर्छ ।”

दिपिनको कुरा सुनेलगत्तै शब्दकोश हातमै च्यापेर अनिषा अगाडि गई र भन्न थाली, “दिपिनको कुरा गलत हो । विनिता यस्तो नराम्रो काम कहिल्यै गर्दिनन् । उनी चोर्नी होइनन् । मेरो पैसा त ब्यागबाट खसेर हराएको हो । दिपिनको किताब पनि विनिताले चोरेकी होइनन् । बरु दिपिनको बेन्चमुनि खसेको थियो । उसले चालै पाएनछ । मैले देखेर घर लगेर राखेका थिएँ । आज ल्याइदिएको छु ।” यति भन्दै अनिषाले दिपिनको शब्दकोश फिर्ता गरिदिई । विनिता त्यहीं थिई । आफूले जति नराम्रो व्यवहार गर्दा पनि आनो इज्जतका लागि साथीले त्यति ठुलो सहयोग गरेको देखेर विनिता छक्कै परी । त्यो दिन कक्षामा लाचारी र हीनताबोधले विनिताले अनिषाको मुखमा हेर्नसमेत सकिन । विद्यालयबाट घर फर्केपछि विनिता अनिषाको घरमा गई । गृहकार्य गरिरहेकी अनिषा विनितालाई देखेर छक्क पडै भनी, “ओहो ! विनिता तिमी यहाँ ? आऊ न बस !”

विनितालाई भनै लाज मर्नुभयो अनिषाको सम्मानजनक व्यवहार देखेर । तैपनि आफूले असल साथी चिन्नमा भुल गरेको स्वीकार गर्दै भनी, “अनिषा ! मैले तिमी जस्तो महान् साथीलाई बुझ्न सकिनँ । तिम्रो धेरै चित्त दुखाएँ । मलाई माफ गर । तिमीले लगाएको गुन म तिर्न सकिदैनँ । बिन्ती छ, एकपटक माफी देऊ । अबदेखि म तिमीसँग कहिल्यै रिसाउँदिनँ र चोरी गर्ने कार्य (बानी) पनि सदाका लागि छोडछु । विनिताको कुरा सुनेर अनिषा असाध्यै हर्षित भई । विनिताले पनि चोरीलगायत सबै नराम्रा बानी त्यागी । त्यसपछि उनीहरू एकअर्काका असल साथी बनेर रहिरहे ।

(स्रोत : मुना २०६६ असार)

तपाईंले देखेको वा भोगेको वा सुनेको कुनै विभेद वा भेदभावको घटनाका बारेमा लेख्नुहोस्

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



१३.२. अभिव्यञ्जकहरूको डिग्री पत्ता लगाऔं

उदाहरण हेरी तल दिएका अभिव्यञ्जकहरूको डिग्री पत्ता लगाउनुहोस् :

उदाहरण :

$$8x^4y^2z^2 + 3x^3y^3 + 4x^2z$$

यहाँ प्रत्येक पदको घाताङ्कको जोड निकालौं

$$8x^4y^2z^2 \text{ मा घाताङ्कहरूको जोड } = 4+2+2=8$$

$$3x^3y^3 \text{ मा घाताङ्कहरूको जोड } = 3+3=6$$

$$4x^2z \text{ मा घाताङ्कहरूको जोड } = 2+1=3$$

माथि हेर्दा सबैभन्दा बढी घाताङ्कको जोड ८ भयो त्यसैले $8x^4y^2z^2 + 3x^3y^3 + 4x^2z$ को डिग्री ८ हुन्छ ।

I) $4x^3y^2z^2 + 2y^2z^2 + 9x^2y^2$

II) $6x^6z^3 + 2y^4z^2 + 5z^4$

III) $5a^7b^2 + 3a^4b^2 + 7b^{10}$

IV) $20x^3 + 12x^2y^2 - 10y^2 + 20$

V) $9a^2c^3 + 2a^2b \times 3bc + 3c^6$

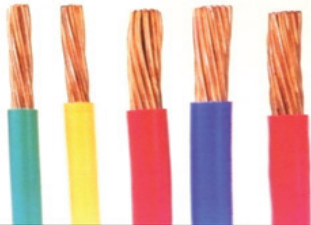
VI) $12a^2b^5 + 2ab \times a^2b^2 + 6a^4b^2$



१३.३. ताप सर्ने क्रिया (Heat Transmission) बारे जानौं

ताप एक प्रकारको शक्ति हो । हामी तापलाई अनुभव गर्न सक्छौं । हामीले छोएर कुन तातो र कुन चिसो छ भनी सजिलै छुट्याउन सक्छौं । छालाभन्दा तातो वस्तु छुँदा तातो वस्तुबाट हाम्रो छालामा ताप सर्छ भने छालाभन्दा चिसो वस्तु छुँदा छालाबाट ताप चिसो वस्तुमा सर्दछ । हामी चिया पकाउँदा भाँडाको तलतिर आगो बाल्छौं । तर भाँडाको बिँड वा छेउमा छुँदा पनि तातो हुन्छ, किन ? ताप एक वस्तुबाट सम्पर्कमा भएको अर्को वस्तुमा सर्न सक्छ । ताप जहिले पनि तातो वस्तुबाट कम चिसो वस्तुतर्फ सर्दछ । यसरी ताप एक ठाउँ बाट अर्को ठाउँ मा सर्ने प्रक्रियालाई तापको प्रसारण (Heat Transmission) भनिन्छ ।


आफूलाई जानकारी भएको ताप सर्ने (Good conductor) सुचालक र ताप नसर्ने (Non conductor) कुचालक वस्तुहरू के के छन्, चित्र बनाई नामसमेत लेख्नुहोस् :

ताप सर्ने (Good conductor) सुचालक वस्तुहरू	ताप नसर्ने (Non Good conductor) कुचालक वस्तुहरू
 <p>तामाका तारहरू</p>	


विद्यार्थीको हस्ताक्षर:अभिभावकको हस्ताक्षर:



१४.१. Asking Questions (yes/no questions)

<p>Dinesh: Can you operate this photocopier machine?</p> <p>Mina: No, I can't operate any photocopier machine. Can you operate one, Dinesh?</p> <p>Dinesh: Yes, I can. I learned it from my uncle last month.</p> <p>Mina: Can you please teach me?</p> <p>Dinesh: Sure! I will.</p>	
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------

<p>Write 'true' or 'false'.</p> <p>a. Mina can operate a photocopier machine. <input data-bbox="1268 878 1385 936" type="text"/></p> <p>b. Dinesh is ready to teach Mina how to operate a photocopier machine <input data-bbox="1268 952 1385 1010" type="text"/></p>	
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

<p>Ram: Can you swim in the river, Sita?</p> <p>Sita: Yes, I can swim in the river. I learned to swim when I was a child. How about you, Ram?</p> <p>Ram: No I can't swim. I never learned to swim.</p>	
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------

<p>a. Ram can swim in the river.</p> <p>b. Sita can't swim in the river</p>	<input data-bbox="1292 1288 1409 1346" type="text"/> <input data-bbox="1292 1355 1409 1413" type="text"/>
-----------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>Answer the following using: (Yes I can/have/ do/did/may OR No, I can't / haven't / don't/ didn't may not)</p>	
<p>Can you type a letter in Nepali?</p>	
<p>Have you ever trekked in the mountains?</p>	
<p>Do you like mushroom?</p>	
<p>Did it rain yesterday?</p>	
<p>May I take your bicycle for 10 minutes?</p>	



१४.२. प्रकाश परावर्तन (Reflection of Light) बारे जानौं

हामी अँध्यारो कोठामा वस्तु देख्न सक्दैनौं । यदि त्यही कोठामा बत्ती बाल्यौं भने वरिपरिका सबै वस्तुहरू देख्न सक्छौं । कुन कुराले वस्तुहरू देख्न सक्ने बनाउँछ ? प्रकाश एक प्रकारको शक्ति हो । प्रकाशबिना वस्तु देख्न सकिँदैन । कुनै वस्तुमा प्रकाश परेपछि त्यसको केही भाग शोषण हुन्छ । केही भाग छिरेर जान्छ र केही भाग फर्केर आउँछ । प्रकाश कुनै वस्तुमा परेपछि फर्केर आउने प्रक्रियालाई प्रकाशको परावर्तन भनिन्छ । परावर्तित प्रकाश हाम्रो आँखामा पारेपछि उक्त वस्तु देखिन्छ । जुन वस्तुबाट धेरै मात्रामा प्रकाश फर्केर आउँछ, ती वस्तुहरू टल्किन्छन् । जुन वस्तुहरूबाट प्रकाश फर्किँदा छरिएर जान्छ, ती वस्तुहरू टल्किँदैनन् । समतल र चिप्लो सतह टल्किन्छन् भने खस्रा सतहहरू टल्किँदैनन् ।

<p>एउटा ऐना घाममा राख्नुहोस् र त्यसको प्रकाश कुनै भित्तामा पार्नुहोस् । तपाईंले भित्तामा चम्किलो देख्नुहुनेछ । यदि तपाईंले ऐना दायाँ बायाँ चलाउनुभयो भने उक्त भित्ताको चम्किलो भाग पनि हल्लेको देखिने छ । यस्तो किन भयो होला ? यसलाई के भनिन्छ ? उक्त दृश्यको चित्र बनाई यसका बारेमा लेख्नुहोस् :</p>	<p>एउटा खस्रो काँचको टुक्रा वा कापीको पाना लिएर ऐनाले गरेअनुरूप कार्य दोहोर्याउनुहोस् । साथै यस्तो किन भयो होला ? यसलाई के भनिन्छ ? उक्त दृश्यको चित्र बनाई यसका बारेमा समेत लेख्नुहोस् :</p>



१४.३. रोग र सुरक्षाको उपाय

शरीरभित्र यस्तो प्रणाली हुन्छ, जसले कुनै पनि रोगसँग लड्छ र त्यसबाट शरीरलाई बचाएर राख्छ । अर्थात् यो यस्तो प्रणाली हो, जसले शरीरका लागि सुरक्षा कवचको काम गर्छ । शरीरमा कुनै बाह्य रोगको सङ्क्रमण होस् वा भित्री अङ्गहरूको खराबी, यी सबैमा रोगसँग लडेर शरीरलाई स्वस्थ बनाउने प्रणाली हुन्छ । यही प्रणाली, जसलाई हामी रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता भन्छौं ।



तलको तालिकामा रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउने उपायहरू छन् । ती उपायहरू घरमै कसरी उपयोग गर्न सकिन्छ, उदाहरणमा दिइएअनुरूप लेख्नुहोस् :

रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउने उपायहरू	रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउन घरमा गर्न सकिने कार्यहरू
<p>पानी : प्रचुर मात्रामा शुद्ध पानीको सेवनले शरीरमा जम्मा भएका कति प्रकारका विषालु तत्त्वहरूलाई बाहिर निकाल्छ र प्रतिरोधक क्षमता बढ्छ ।</p>	<p>उदाहरण :</p> <ul style="list-style-type: none"> • सधैं सफा पानी पिउने • दिनमा कम्तीमा ६ गिलास पानी पिउने • परिवारको सदस्यलाई प्रशस्त पानी पिउन लगाउने
<p>मौसमी फल : मौसमअनुसार जुन फल उपलब्ध हुन्छ, त्यो सेवन गर्नुपर्छ । साथै रसिलो फलफूलले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउँछ । सुन्तला, मौसम आदि रसिला फलहरूमा भरपूर मात्रामा खनिज, लवण तथा भिटामिन सी हुन्छ । यिनीहरूले प्रतिरोधक क्षमता बढाउन महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाउँछन् ।</p>	
<p>अङ्कुरित अन्न : अङ्कुरित अन्न (जस्तै : मुड, चना, केराउ आदि) तथा भिजाइएको दाल भरपूर मात्रामा सेवन गरौं । अन्नलाई अङ्कुरित गर्दा त्यसमा रहेका पोषक तत्त्वहरूको क्षमता बढ्छ । यो पचाउन सजिलो हुनुका साथै पौष्टिक र स्वादिष्ट पनि हुन्छ ।</p>	



चोकरसहित अन्न : गहुँ, कोदो, मकै जस्ता अन्नहरूको सेवन चोकरसहित गर्नु राम्रो हुन्छ । यसबाट कब्जियत हुँदैन र प्रतिरोधि क्षमता चुस्त दुरुस्त रहन्छ ।

तुलसी : तुलसीको धार्मिक महत्त्व आनो ठाउँमा छ तर यसका साथै यो एउटा एन्टिबायोटिक, दुखाइ कम गर्न तथा रोग प्रतिरोधक क्षमता बढाउन पनि फाइदाजनक छ । दैनिक बिहान तुलसीको ४-५ ओटा पत्ता सेवन गर्ने गरौं ।

योग : योग वा प्राणायामले शरीरलाई स्वस्थ तथा रोगमुक्त राख्नमा महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाउँछ । कुनै गुरुबाट योग सिकेर हरेक दिन घरमा अभ्यास गरौं ।

हाँसो : हाँसाले रक्तसञ्चार सुचारु हुन्छ र हाम्रो शरीरले अधिक मात्रामा अक्सिजन ग्रहण गर्छ । तनावमुक्त भएर हाँसदा शरीरको रोग प्रतिरोधक क्षमता बढाउन पनि मदत मिल्छ ।

विद्यार्थीको हस्ताक्षर:अभिभावकको हस्ताक्षर:



१५.१. हाम्रो जीवन पहिले र अहिले

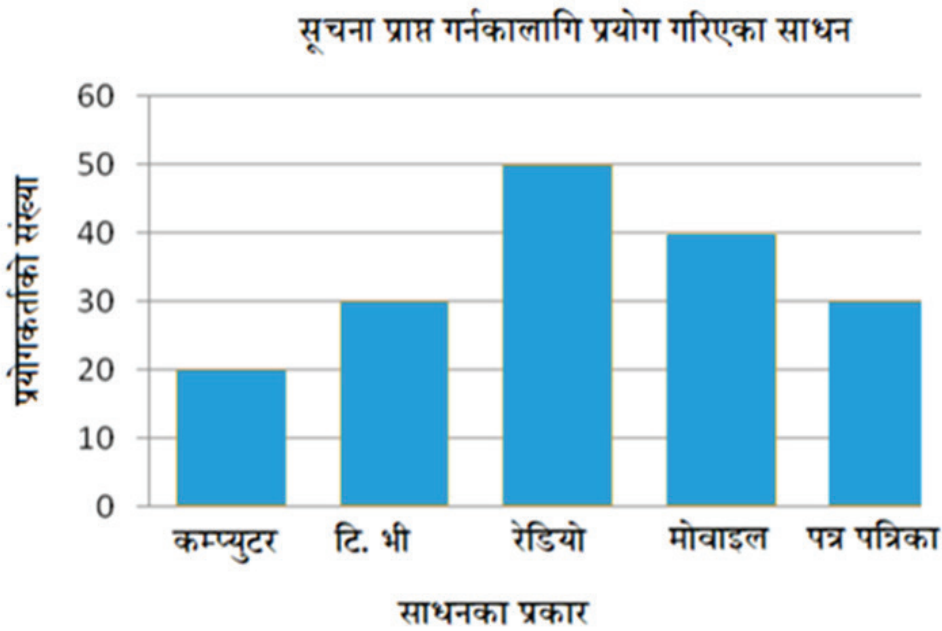
तपाईं बसेको समाजमा तपाईं सानो छँदा र अहिले के कस्ता परिवर्तनहरू आएको देख्नुभएको छ, परिवर्तन भएका कार्यको सूची बनाउनुहोस् :

पहिले	अहिले
विद्यालय जान खोला तर्नुपर्दथ्यो । बाढी आएको बेलामा विद्यालय जान सकिँदैनथ्यो ।	अहिले खोलामा पुल बनेको छ । सधैं विद्यालय जान सकिन्छ, पढाइ पनि छुट्दैन ।
बिजुली बत्ती नभएकाले टुकी वा लालटिन बालिन्थ्यो, राति पढ्ने लेख्ने काम गर्न कठिन हुन्थ्यो ।	अहिले गाउँमा बिजुली आएको छ । सबैको घर घरमा बिजुली छ । बिजुलीको उज्यालामा पढ्न लेख्न सजिलो भएको छ ।



१५.२. सामान्य बार चार्ट

एउटा गाउँमा सूचना प्राप्त गर्नका लागि कुन साधनको प्रयोग गर्ने गर्नुभएको छ भनेर गरिएको सर्वेक्षणको नतिजा सामान्य बार चार्टमा (Simple Bar Diagram) प्रस्तुत गरिएको छ :



माथिको बार चार्ट अध्ययन गरेर खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

- माथिको सर्वेक्षण कति जनासँग गरिएको रहेछ ?.....
- सूचनाका लागि सबैभन्दा कम प्रयोग गरिएको साधन कुन रहेछ ?.....
- सर्वेक्षण गरिएकामध्ये कति प्रतिशतले सूचनाका लागि रेडियोको प्रयोग गरेका रहेछन् ?.....
- रेडियो र टि.भी मार्फत सूचना प्राप्त गर्ने जम्मा प्रतिशत कति रहेछ ?.....
- मोबाइलको तुलनामा कम्प्युटरमा सूचना हेर्ने सङ्ख्या कति प्रतिशतले कम रहेछ ?
- यदि मोबाइलमा सूचना हेर्नेको सङ्ख्या चार्टमा उल्लेख गरिएको भन्दा ७५ (%) प्रतिशतले कमी भएको भए मोबाइलमा सूचना हेर्नेको सङ्ख्या कति हुने रहेछ ?



१५.३. Story Time

The Greedy Dog

There was a dog in a village. The dog was greedy and naughty too. He used to bark at people and scare them. The villagers did not like the dog at all.

One day, the dog was very hungry. There was no place for him to go where he could find food. He wandered here and there in search of food but he couldn't find any food. He kept on walking for a long time. Finally he found a piece of fresh bone. He was so happy to find food for the day. He thought, "This bone should be enough for today".



He kept the bone between his upper and lower jaws and began to walk back to the village. On the way back to the village, there was a river and a bridge over the river. As the dog was crossing the bridge he saw another dog in the water with another piece of bone. He thought, "That piece of bone looks bigger and tastier than mine". In fact, he saw his own image in the water but the dog couldn't understand that.

The greedy dog wanted another piece of bone, too. He became ready to attack the dog in the water. When he attacked, his piece of bone fell into the water. The greedy dog lost the piece of bone from his mouth. He remained hungry and slept without food.

Answer the questions:

- Where did the dog live?
Ans:
- Why did the villagers not like the dog?
Ans:
- What did the dog do to find food?
Ans:
- What did the dog find to eat?
Ans:
- What did the dog see when he was crossing the bridge?
Ans:
- What happened when the dog attacked the other dog?
Ans:
- Why did the dog lose his piece of bone?
Ans:

Match the words opposite in meaning (antonyms) by writing 'letter' in the space provided:

a. happy ()	a. smaller
b. village ()	b. stupid
c. bigger ()	c. sad
d. find ()	d. city
e. here ()	e. stop
f. begin ()	f. lose
g. clever ()	g. there

विद्यार्थीको हस्ताक्षर:अभिभावकको हस्ताक्षर:



१६.१. Giving Direction: Suntali Meets Sophia (Tourist)

Read the following conversation out loud with a friend or family member.

Suntali: Namaste !

Tourist: Namaste, Can you help me?

Suntali: Yes I am happy to help you.

Tourist: Can you tell me how to get to the bus park?

Suntali: If you follow this road for one kilometer; You will reach the main road and the bus park is on the left corner.

Tourist: That sounds easy.

Suntali: I am walking that way and can go with you if you would like.

Tourist: That would be good. I am Sophia. What is your name?

Suntali: I am Suntali. Where are you going?

Tourist: I am going to Chitwan National Park and hope to ride an elephant and see a tiger!

Suntali: I once went there with my family. I am sure you will enjoy the national park.



Use the following words in a sentence of your own.

- A. **Corner**
- B. **Enjoy**
- C. **National Park**
- D. **Ride**
- E. **Elephant**

Comprehension Questions

- a. Where is the tourist going?
Ans:
- b. What help did she need from Suntali?
Ans:
- c. How are Suntali and Sophia getting to the main road?
Ans:
- d. How far is the bus park (in k.m)?
Ans:
- e. Who did Suntali go to the Chitwan National Park with ?
Ans:



१६.२. मेरा बारेमा पत्ता लगाउनुहोस् :

My name is Ranjit Mahato

मेरो उमेर खाली ठाउँमा छ।
5, 11, 17, 23, _____, 35, 41

$\frac{a \times b \times c}{6}$

जहाँ ; a=2, b=4, c=9 छ
अब भन मेरो पूरा नाममा अंग्रेजी
वर्णमालाका कतिवटा अक्षरहरू
छन्?

मैले $2.5 \times 12 =$ _____
ठाउँ घुमेको छु।

मेरो जन्मदिन _____ गते पर्छ।
 $4^3 - 7^2 = -2^3$

यदि a मेरो परिवारको सदस्य संख्या
हो र $3a = 5^2 - 4^2$ भए
मेरो परिवारमा _____ जना
सदस्य हुनुहुन्छ।

मैले लगाउने जुताको लम्बाई
 $63.63 + 3.52$ छ।
कति छ; ल भन त? _____ से.मी

खाली ठाउँमा रन्जितका बारेमा लेख्नुहोस् :

- मेरो नाम हो।
- मेरो पूरा नाम अङ्ग्रेजीकाओटा वर्ण मिलेर बनेका छन्।
- मेरो जन्मदिन गते पर्छ।
- म वर्षको भए।
- मेरो परिवारमा सदस्य हुनुहुन्छ।
- मैले लगाउने जुताको लम्बाइ से.मी. छ।
- मैले ठाउँ घुमेको छु।



१६.३. ध्वनि (Sound) बारे जानौं

हामी दिनहुँ विभिन्न प्रकारका आवाजहरू सुन्छौं । तपाईंहरूले मानिसको बोली, चराचुरुङ्गीको आवाज, बाजाहरू बजेको, रेडियो, टेलिभिजन, मोटर, मेसिनलगायतका विभिन्न वस्तुबाट निस्केका ध्वनिहरू त सुन्नुभएको होला । यी ध्वनिहरू कसरी उत्पन्न हुन्छन्, थाहा छ ? एउटा थाल लिनुहोस् र थाललाई चम्चाले बजाउनुसहोस् । थाललाई बिस्तारै छोएर हेर्दा थाल कम्पन भएको अनुभव हुन्छ । यहाँ थाललाई छोएर हेर्दा यसको कम्पन बन्द हुन्छ र यसबाट आउने ध्वनि पनि बन्द हुन्छ । ध्वनि एक प्रकारको शक्ति हो । ध्वनि वस्तुको कम्पनबाट उत्पन्न हुन्छ । कुनै वस्तुमा कम्पन गराउँदा त्यसमा तरङ्गहरू उत्पन्न हुन्छन् । तरङ्गहरूले ध्वनि शक्तिको प्रसारण गर्दछन् । ध्वनि एक ठाउँबाट अर्को ठाउँमा जाने प्रक्रियालाई ध्वनिको प्रसारण भनिन्छ । ठोस, तरल वा ग्याँस पदार्थका अणुहरू लहरै मिलेर रहेका हुन्छन् । जब कुनै वस्तुमा कम्पन हुन्छ, यसले नजिकको अणुलाई धकेल्छ र त्यस अणुले अर्को अणुलाई धकेल्छ । यसरी एकले अर्कालाई क्रमशः धकेल्न सुरु गर्दा पछाडिका अणुहरू फेरि अगाडि बढ्छन् । माध्यमका अणुहरू कहिले अगाडि र कहिले पछाडि हट्दा अणुहरू खाँदिने र फुक्ने क्रिया सुरु हुन्छ । यसरी कहिले खाँदिने तथा कहिले फुक्ने हुँदा तरङ्ग अगाडि बढ्छ र ध्वनिको प्रसारण हुन्छ ।

तपाईंलाई थाहा भएको ध्वनि निस्कने केही कार्यहरू गरेर हेर्नुहोस् र के के कार्य कसरी गर्नुभयो, लेख्नुहोस् । यस कार्यका लागि आवश्यकताअनुरूप अभिभावक वा जानकार व्यक्तिको सहयोग लिनुहोस् :

विद्यार्थीको हस्ताक्षर:अभिभावकको हस्ताक्षर:

मिति.....



१७.१. कथालेखन

दिएका बँदाहरूलाई मिलाएर एउटा कथा तयार गरेर उपयुक्त शीर्षक पनि दिनुहोस् :

कुनै ठाउँमा एउटा ठूलो जङ्गल हुनुकाग र कोइली त्यही जङ्गलमा बस्नु दुवैमा राम्रो मित्रता हुनुएक दिन दुवै काठमाडौँ घुम्न हिँड्नु गोदावरी पुग्नु स्याल काकासँग भेट हुनु साँझ सबै जङ्गली जनावर जम्मा भएर स्याल काकाकहाँ रमाइलो कार्यक्रम गर्नुसबैले आफ्नो प्रतिभा देखाउनु काग र कोइलीले गीत गाउनु..... कागको स्वर कसैलाई मन नपर्नु सबैले कोइलीको प्रशंसा गर्नु..... कागलाई कसैले वास्ता नगरेकामा रिस उठ्नु ऊ खुरुखुरु आफ्नो बाटो लाग्नु..... स्याल र कोइलीले कागलाई सम्झाउनु र नरिसाउन अनुरोध गर्नु कागले मान्नु सबै जना मिलेर बस्ने वाचा गर्नु ।

शीर्षक :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



१७.२. चुम्बक (Magnet)

तपाईंले चुम्बक देख्नुभएको छ ? यसले के काम गर्छ ? चुम्बकको नजिक फलामका किला वा पिनहरू लगेमा के हुन्छ ? चुम्बक हेर्दा फलाम जस्तै हुन्छ । चुम्बकले फलामका टुक्राहरू, किलाहरू, पिनहरू, फलामको धुलो आदिलाई आफूतिर तान्न सक्छ । त्यसैले फलामको धुलो भुँइमा पोखिएमा चुम्बकको सहायताले सजिलै उठाउन सकिन्छ । चुम्बकमा एक प्रकारको शक्ति हुन्छ, जसलाई चुम्बकीय शक्ति भनिन्छ । चुम्बकले फलामलाई आकर्षण गर्छ । रेडियो, ट्रान्जिस्टर, माइक्रोफोन, स्पिकर, टेलिफोन, जनेरेटरलगायत सबैमा चुम्बक हुन्छ । चुम्बक प्राकृतिक र कृत्रिम चुम्बक गरी मुख्य दुई प्रकारका हुन्छन् । प्रकृतिमा पाइने चुम्बकलाई प्राकृतिक चुम्बक भनिन्छ भने मानिसहरूले बनाएको चुम्बकलाई कृत्रिम चुम्बक भनिन्छ । मानिसले आफ्नो आवश्यकतानुसार पाते चुम्बक, घोडा टाप आकारको चुम्बक यो आकार को चुम्बक, गोलाकार चुम्बक, कम्पास आदि बनाएका छन् ।

तपाईंको घरमा भएका केहि वस्तुहरू सङ्कलन गर्नुहोस् । उक्त सङ्कलन गरिएका वस्तुहरूमध्ये कुन कुन चुम्बकीय र कुन कुन गैरचुम्बकीय वस्तुहरू हुन छुट्याएर नाम लेख्नुहोस् ।	
चुम्बकीय वस्तुहरू (Magnetic)	गैरचुम्बकीय वस्तुहरू (Non magnetic)

खाली ठाउँमा मिल्दो शब्द भर्नुहोस् :

- चुम्बकमा चुम्बकीय हुन्छ ।
- प्रकृतिमा पाइने चुम्बकलाई चुम्बक भनिन्छ ।
- लोडस्टोन चुम्बक हो ।
- मानिसले बनाएको चुम्बकलाई चुम्बक भनिन्छ ।
- विद्युत्को मदतले बनाइएको चुम्बकलाई चुम्बक भनिन्छ ।
- चुम्बकको मदतले चुम्बकीय वस्तुलाई बनाउन सकिन्छ ।



१७.३. सूचना

खानेपानी कार्यालयको अनुरोध ।

तपाईंले बचत गरेको एक गिलास पानीले कसैको जीवन बाँच्न सक्छ । त्यसैले निम्नलिखित कुरामा ध्यान दिऔं :

- धारा प्रयोग गरिसकेपछि बन्द गर्ने बानी बसालौं ।
- धारा खुला राखेर अन्य काम नगरौं ।
- धारामा टुटी राख्ने गरौं ।
- खानेपानीलाई सिँचाइमा प्रयोग नगरौं ।
- लुगा धुन र सरसफाइमा आकासे पानीको प्रयोग गरौं ।
- पानीलाई सिधै नखाऔं । छानेर, औषधी राखेर, सोडिस गरेर वा उमालेर मात्र खाने बानी बसालौं ।
- पानी मात्र स्वच्छ भएर हुँदैन । पानी राख्ने भाँडा, पानी थाप्ने स्थान र पानी पिउने भाँडा एवम् हात फोहोर भएमा पानी दूषित भएर रोग लाग्न सक्छ ।
- पानीको मुहान वरपर फोहोर नगरौं ।
- अपाङ्गता भएका व्यक्ति र बालबालिकालाई सहज हुने स्थान र उचाइमा धारा राखौं ।

माथि दिइएको खानेपानी कार्यालयको अनुरोध पढी तपाईंको समुदायमा खाने पानीको वर्तमान अवस्था कस्तो छ, मानव जीवनमा खाने पानीको महत्व बुँदागत रूपमा लेख्नुहोस् :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

विद्यार्थीको हस्ताक्षर:अभिभावकको हस्ताक्षर:



१८.१. ऊर्जा

बत्ती बालन, खाना बनाउन, उपकरणहरू चलाउन र कलकारखाना चलाउन शक्तिको आवश्यकता पर्छ । आगो, बालन, हिटर बालन र मेसिन घुमाउन शक्तिका रूपमा हामी ऊर्जाको प्रयोग गरिरहेका हुन्छौं । यस्तो ऊर्जा जलविद्युत् जेनेरेटर, सौर्य शक्ति, बायोग्याँस, दाउरा, कोइला, प्राकृतिक ग्याँस, पानी घट्ट, वायु शक्ति, ब्याट्री जस्ता स्रोतहरूबाट प्राप्त हुन्छ । त्यस्तै आणविक भट्टी, पेट्रोलियम पदार्थ, जैविक र फोहोरजन्य पदार्थ आदिबाट पनि ऊर्जा प्राप्त हुन्छ । हाम्रो दैनिक क्रियाकलापका लागि ऊर्जाले महत्त्वपूर्ण भूमिका खेलेको हुन्छ ।

घरायसी उपयोग, कार्यालय सञ्चालन गर्न, अस्पतालमा विभिन्न उपकरण चलाउन, औद्योगिक प्रयोजनका लागि समेत ऊर्जाको आवश्यकता पर्छ । त्यसकारण ऊर्जा मानव जीवनका लागि नभई नहुने आवश्यकता बनेको छ । विकसित देशमा ऊर्जाको खपत बढी हुन्छ । त्यसैले ऊर्जा विकास मानिसको सुख, संवृद्धि र आर्थिक विकाससँग सम्बन्धित छ । नेपालमा ऊर्जा उत्पादनका प्रशस्त सम्भावनाहरू छन् ।

भिरालो सतहबाट अटुट रूपमा बग्ने नदीहरू प्रशस्त भएकाले नेपालमा ८३ हजार मेगावाट जलविद्युत् उत्पादन हुन सक्ने क्षमता रहेको छ । यसमध्ये करिब ४३ हजार मेगावाट जलविद्युत् उत्पादन गर्न आर्थिक तथा प्राविधिक दृष्टिकोणबाट सम्भव देखिएको छ । तर हालसम्म एक हजार मेगावाट पनि विद्युत् उत्पादन गर्न सकिएको छैन । नेपालमा हालसम्म उत्पादित जलविद्युत् विशेष गरी सहरी क्षेत्रमा बढी उपयोग भइरहेको छ । ग्रामीण एवम् दुर्गम क्षेत्रहरूमा भरपर्दो ऊर्जाको पहुँच पुग्न सकिरहेको छैन ।

(कक्षा ८ को सामाजिक तथा जनसङ्ख्या किताबबाट साभार गरिएको)

तपाईंको घरमा के के कार्यका निम्ति ऊर्जाको प्रयोग गरिन्छ ? यसको सही सदुपयोग कसरी गर्न सकिन्छ, बुँदागत रूपमा लेख्नुहोस् :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

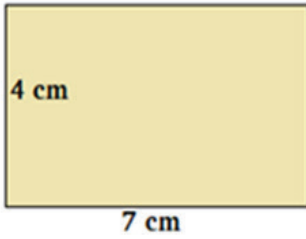


१८.२. क्षेत्रफल र परिमिति निकालौं

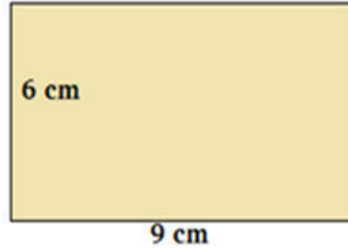
१. सूत्र प्रयोग गरेर तलका आयातहरूको क्षेत्रफल र परिमिति निकाल्नुहोस् :

सूत्र : आयातको क्षेत्रफल $(A) = l \times b$ हुन्छ

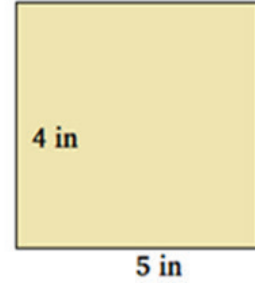
आयातका परिमिति $(P) = 2(l+b)$ हुन्छ



१. क्षेत्रफल: _____
परिमिति: _____



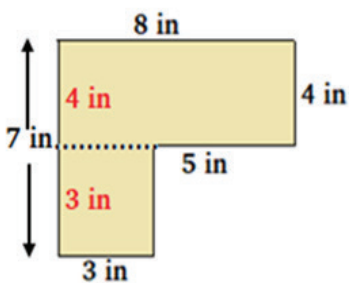
२. क्षेत्रफल: _____
परिमिति: _____



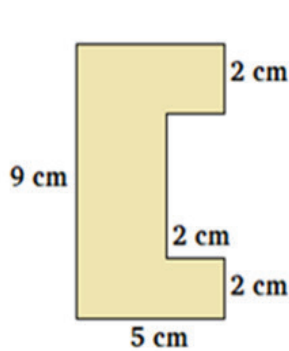
३. क्षेत्रफल: _____
परिमिति: _____

२. सूत्र प्रयोग गरेर तलका आकारहरूको क्षेत्रफल निकाल्नुहोस् ।

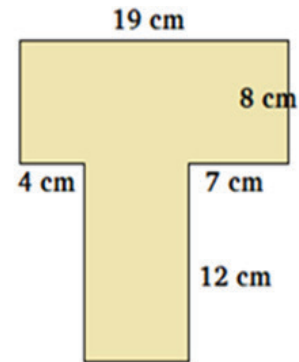
उदाहरणका लागि: पहिलोमा गरिएअनुसार प्रत्येक आकारलाई संभावित आयात वा वर्गमा छुट्याउने र हरेकको क्षेत्रफल छुट्टै छुट्टै निकालेर अन्तमा जोडेर जम्मा क्षेत्रफल निकाल्ने ।



१. क्षेत्रफल: _____



२. क्षेत्रफल: _____



३. क्षेत्रफल: _____



१८.३. Story Time

The Kind Farmer



There was a village near a forest. A farmer lived in the village. He had a pregnant cow. A few days later, the cow gave birth to a calf, but the calf was disabled because both the hind legs of the calf were weak. As long as the calf was small, the farmer took care of it but as it grew bigger, the farmer began to feel that the calf was going to be a burden for him.

The farmer thought that he should get rid of the calf soon. The calf was neither able to plough the field nor was able to pull a cart to carry loads.

One day the farmer decided to take the calf to the innermost part of the forest so that it would not be able to find its way back to the village. The farmer took the calf slowly as it could not walk properly. The farmer walked into the forest and as he reassured himself that he had come far enough, he left the calf without any regret. He thought that the calf would easily find food in the forest and would survive even without anyone's care.

He released the calf from the chain. The farmer did not regret leaving this young calf in the dense forest. It began to get dark and the farmer returned home. After coming home, he realized that although there was enough food in the forest, there were wild animals too. The calf was unable to run faster if it was attacked. The poor calf would easily be killed. The farmer realized his mistake and regretted it badly. He could not sleep properly that night. He felt guilty for being so heartless and unkind towards the disabled calf. The next day the farmer went to the forest again and brought the calf back home.

Exercise: Discuss the following questions with your brother, sister or a friend and write answers to the questions.

a. What problem did the calf have?

Ans:

b. Why did the farmer decide to leave the calf in the forest?

Ans:

c. What did the farmer realize after coming back home from the forest?

Ans:

d. Why couldn't the farmer sleep properly?

Ans:

e. What did the farmer do the next day?

Ans:

Exercise: Discuss the following questions with your brother, sister or a friend

a. Have you ever seen animals abandoned (left without care)? Which ones?

b. What should we do if we see weak or disabled animals?

c. How can we help such helpless or weak animals?

विद्यार्थीको हस्ताक्षर:अभिभावकको हस्ताक्षर:

मिति.....



साप्ताहिक समीक्षा : हप्ताभरि मैले सिकेका कुराहरू

यस हप्ता तपाईंले गर्नुभएका क्रियाकलापहरू अवश्य पनि तपाईंलाई रमाइलो लाग्यो होला । हप्ताभरि तपाईंले सिक्नुभएका र तपाईंलाई रमाइला लागेका क्रियाकलापहरू बुँदागत रूपमा तल लेख्नुहोस् । यसमा तपाईंले सिकेका र थाहा पाएका नयाँ कुराहरू लेख्न सक्नुहुन्छ । साथै कुनै क्रियाकलाप धेरै मन परेको भए सो क्रियाकलाप मन पर्नुको कारण पनि लेख्न सक्नुहुन्छ ।

विषय : भाषा (नेपाली)

विषय : भाषा (English)

Please write in English

विषय : विज्ञान तथा वातावरण

विषय : गणित

विषय : सामाजिक अध्ययन तथा
जनसङ्ख्या शिक्षा

साथै यस हप्ताभरि आनो घरमा, परिवारसँग वा साथीहरूसँग गरेका तीनओटा रमाइला गतिविधि बुँदागत रूपमा लेख्नुहोस् :

-
-
-



१८.१. निवेदनको नमुना

मिति : २०७७/२/६

श्रीमान् प्रधानाध्यापक

नेपाल राष्ट्रिय आधारभूत विद्यालय

कोहलपुर, बाँके

विषय : सिफारिस पाउँ भन्नेबारे ।

प्रस्तुत विषयमा मिसन टुडे समाचार पत्रमा प्रकाशित सूचनाअनुसार यही जेष्ठ २२ गते जिल्लास्तरको कविता प्रतियोगिता सम्पन्न हुन लागेको कुरा थाहा भयो । विश्वव्यापी रूपमा फैलिरहेको कोरोना भाइरस नेपालमा पनि फैलिसकेको हुनाले त्यसका बारेमा समुदाय स्तरमा कसरी जनचेतना जगाउने भन्ने विषयमा कार्यक्रमको आयोजना गरेको रहेछ । जिल्लास्तरका विद्यार्थीहरूका बिचमा हुने उक्त प्रतियोगिताको आयोजना कोहलपुर नगरपालिका, कोहलपुर, बाँकेले गरेको रहेछ । त्यस प्रतियोगितामा सहभागी हुनका लागि आफूले पढ्दै गरेको विद्यालयको सिफारिस आवश्यक पर्दो रहेछ ।

म यस विद्यालयकी एक मिहिनेती तथा जेहेन्दार छात्रा हुँ । मैले यस विद्यालयद्वारा सञ्चालित विविध अतिरिक्त क्रियाकलापमा सहभागी भई पुरस्कार पनि प्राप्त गर्दै आइरहेकी छु । विगतमा विद्यालयले आयोजना गरेको विद्यालय स्तरीय कविता प्रतियोगितामा समेत प्रथम भइसकेकी छु । यसका साथै अन्तरविद्यालय स्तरको कविता प्रतियोगितामा पनि प्रथम स्थान प्राप्त गरेको कुरा यहाँलाई अवगत नै छ ।

अतः जिल्ला स्तरको कविता प्रतियोगितामा पनि सहभागी भएर आफ्नो प्रतिभा प्रस्तुत गर्ने मेरो इच्छा छ । यस विद्यालयको विद्यार्थीका रूपमा सहभागी भएर पुरस्कार प्राप्त गर्न सकेमा विद्यालयका लागि पनि गौरव विषय हुनेछ । त्यसैले उक्त प्रतियोगितामा सहभागी हुनका लागि विद्यालयको तर्फबाट सिफारिस गरि दिन हुन श्रीमान् समक्ष विनम्र अनुरोध गर्दछु ।

निवेदिका

मेनुका थारु

कक्षा : ८

नेपाल राष्ट्रिय आधारभूत विद्यालय
कोहलपुर, बाँके

कुनै एक विषयमा रहेर मिति, सम्बोधन र पद, कार्यलयको नाम र ठेगाना, विषय, निवेदनको व्यहोरा र निवेदकको नामसहितको एउटा निवेदनको नमुना तयार गर्नुहोस् :



१८.१. म.स. र ल.स. को ज्ञान

तलका सङ्ख्याहरूको म.स. (HCF) र ल.स. (LCM) निकाल्नुहोस् र उदाहरणमा दिइए जस्तै गरी भेनचित्रमा देखाउनुहोस् :

उदाहरण : 18 र 42 को ल.स. निकाल्ने तरिका

पहिला 18 र 42 को गुणनखण्डहरू निकालौँ $18 = 2 \times 3 \times 3$

$$42 = 2 \times 3 \times 7 \text{ हुन्छ}$$

18 र 42 को साझा गुणनखण्डहरूलाई गोलो लगाउनुहोस् :

$$18 = \textcircled{2} \times \textcircled{3} \times 3$$

अब, 18 र 42 को साझा गुणनखण्ड र बाँकी गुणन

$$42 = \textcircled{2} \times \textcircled{3} \times 7$$

खण्डहरूको गुणनफल नै ल.स हुन्छ ।

तसर्थ ल.स. = $2 \times 3 \times 3 \times 7 = 126$ हुन्छ ।

अब, 18 र 42 को म.स निकाल्दा

18 र 42 को गुणनखण्डहरू $18 = 2 \times 3 \times 3$

$$18 = \textcircled{2} \times \textcircled{3} \times 3$$

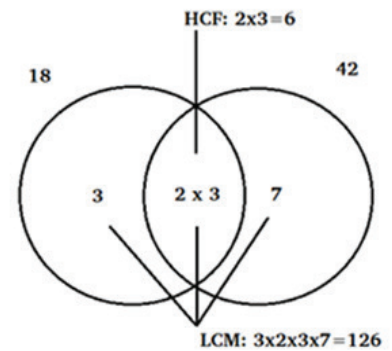
$$42 = 2 \times 3 \times 7 \text{ हुन्छ}$$

$$42 = \textcircled{2} \times \textcircled{3} \times 7$$

18 र 42 को साझा गुणनखण्डहरूलाई गोलो लगाउनुहोस् :

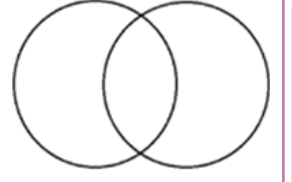
तसर्थ, म.स. साझा गुणनखण्डको गुणनफल

$$= 2 \times 3 = 6 \text{ हुन्छ}$$

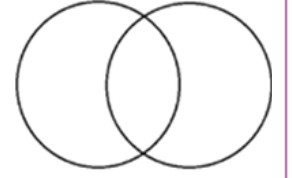


यसलाई भेनचित्रमा यसरी देखाउन सकिन्छ ।

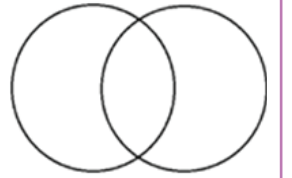
I) 25 र 75



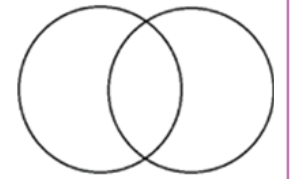
II) 28 र 126



III) 16 र 18



IV) 24 र 36

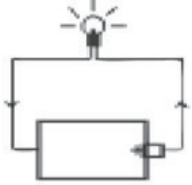
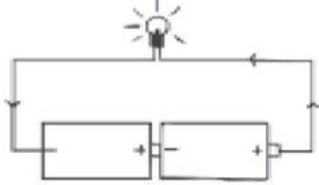
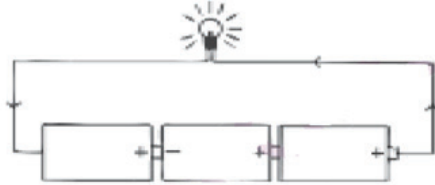




१८.३. विद्युत् (Electricity) बारे जानौं

दैनिक जीवनमा धेरै कार्य गर्न विद्युत्को आवश्यकता पर्दछ । अँध्यारो हटाउन बिजुली बत्तीको आवश्यकता पर्दछ । रेडियो, टेलिभिजन, टेलिफोन, कम्प्युटरलगायतका आधुनिक उपकरणहरू पनि विद्युत्बाट नै सञ्चालन हुन्छन् । त्यस्तै हिटर बाल्न, इस्त्री तताउन, मोटर चलाउन आदि विभिन्न कार्यहरू गर्न विद्युत्को आवश्यकता पर्दछ । धेरै उद्योग र कारखानाहरू विद्युत्बाट नै सञ्चालन हुन्छन् । विद्युत् पनि एक प्रकारको शक्ति हो ।

घरमा रेडियोमा राख्ने ब्याट्री (सेल) छ भने तीनओटा ब्याट्री लिनुहोस् । साथै दुईओटा मसिनो तार र एउटा सानो बल्ब पनि लिएर चित्रमा देखाए जसरी पहिले एउटा ब्याट्री। दोस्रो पटक दुईओटा र तेस्रो पटक तीनओटा ब्याट्री राखेर हेर्नुहोस् । उक्त ब्याट्रीलाई एकातिर प्लस (धन) ध्रुवहरू र अर्कोतिर माइनस (ऋण) ध्रुवहरू मिलाउँदै क्रमशः राखेर उक्त तारहरू जोडी बल्ब बालेर यसबारेको अनुभव लेख्नुहोस् । (सामग्रीहरूको उपलब्धताअनुरूप सकभर प्रयोगात्मक गरेर हेर्नुहोस् ।)

एउटा ब्याट्री राख्दा	दुईओटा ब्याट्री राख्दा	तीनओटा ब्याट्री राख्दा
		

तपाईंको घरमा रहेका विद्युतीय शक्तिले चल्ने वस्तुहरू के के छन्, अवलोकन गर्नुहोस् र ती वस्तुहरूको नाम लेख्नुहोस् :

विद्यार्थीको हस्ताक्षर:अभिभावकको हस्ताक्षर:



२०.१. Leave Application

Friday, May 08, 2020

To,

The Class Teacher

Grade 8, Gyanbatika Secondary School,

Bardibas, Mahottari, Nepal

Dear Sir

Most respectfully, I would like to state that my cousin brother is going to the United Kingdom for his higher study. His departure flight is on Sunday, 10 May 2020. My cousin brother and the entire family want us to join them in the celebration of his success and farewell him. I am planning to go to Kathmandu with my parents on Saturday May 09 and will return on May 11, 2020.

Therefore, I humbly request you to allow me to be absent for two days from 10 to 11 May 2020. I promise to complete all my class work and study assignments on time. Thank you very much.

Yours sincerely

Reshma Chaudhary

Gyanbatika Secondary School, Bardibas

Class 8, Section B, Roll No. 10

Find the words in the letter that are similar in meaning:

With due respect:

Rejoicing or cheering:

Say:

Father and mother:

Uncle's son:

Swear:

Whole:

Approve:

Answer the questions given below :

a. Who is this application written to?

Ans: _____

b. Who is writing this application?

Ans: _____

c. What class does this student study in?

Ans: _____

d. How many days does she want to be absent ?

Ans: _____

e. Where is she going?

Ans: _____




२०.२. सजीवहरू (Living Beings)


पृथ्वीमा अनेक प्रकारका सजीवहरू पाइन्छन् । यिनीहरूलाई जन्तु जगत् (animal kingdom) र वनस्पति जगत् (plant kingdom) गरी मुख्य दुई भागमा विभाजन गरिएको छ । सबै किसिमका बिरुवाहरू वनस्पति जगत् अन्तर्गत पर्दछन् । त्यस्तै सबै प्रकारका जनावरहरू जन्तु जगत्मा पर्दछन् । विभिन्न जन्तुहरूको अध्ययन गर्न सजिलाका लागि वैज्ञानिकहरूले जन्तुहरूलाई ढाड नभएका (invertebrates) र ढाड भएका (vertebrates) गरी मुख्य दुई भागमा वर्गीकरण गरेका छन् । त्यसै गरी वनस्पति जगत् लाई पनि फूल फुल्ने (flowering plant) र फूल नफुल्ने (non flowering plants) मा विभाजन गरिन्छ । शरीरमा हाड हुने जन्तुहरूलाई ढाड भएका जनावर शरीरमा हाड नहुनेलाई ढाड नभएका जनावर भनिन्छ । मानिस, बाँदर, गाई, भैंसी, कुखुरा, चराहरू, माछा, भ्यागुतो, सर्पलगायत ढाड भएका जनावरहरू हुन् भने पुतली, भिँगा, माकुरालगायत ढाड नभएका जनावरहरू हुन् ।

तपाईंले देखेका वा सुनेका जीवहरूको समूहगत रूपमा उदाहरणमा दिएबमोजिम चित्र बनाई नामसमेत लेख्नुहोस् :

ढाड (हड्डी) भएका सजीवहरू

स्तनधारी समूह	उभयचर समूह	सरिसृप समूह	चरा समूह	माछा समूह
 गाई

ढाड (हड्डी) नभएका सजीवहरू

 पुतली
----------------------------------------------------------------------------------------------	-------	-------	-------	-------



२०.३. पेसा

कसैले खेतबारीमा काम गरिरहेका छन् । कसैले काठका काम गरिरहेका छन् । कसैले पसल गरिरहेका छन् । कसैले घरनिर्माण गर्ने गरेका छन् । कोही शिक्षा तथा स्वास्थ्य क्षेत्रमा काम गरिरहेका छन् । कसैले पशुपक्षी पालन गरिरहेका छन् । यी सबै थरिथरिका पेसाहरू हुन् । विशेषगरी पेसा तथा व्यवसायहरू आयआर्जन गर्नका लागि मानिसद्वारा गरिने आर्थिक क्रियाकलापलाई जनाउँछ । आफ्नो जीविकोपार्जन गर्नका लागि कुनै कुनै क्रियाकलापहरूमा संलग्न रहेको पाउँछौं । यी विभिन्न कार्यहरूमा संलग्न हुनु नै पेसा गर्नु हो ।

तपाईंको छिमेकमा कुन कुन पेसामा संलग्न मानिसहरू छन्, सूची बनाउनुहोस् ।

व्यक्ति	पेसा

तपाईं भविष्यमा देश विकासका लागि कस्तो किसिमको व्यक्ति बन्न चाहनुहुन्छ, कारणसहित लेख्नुहोस् :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

विद्यार्थीको हस्ताक्षर:अभिभावकको हस्ताक्षर:

मिति.....



११.१. चाडपर्वहरूबारे जानौं

वि.सं २०७७ सालको पात्रो (क्यालेन्डर) हेरेर हरेक महिनामा पर्ने चाडपर्वहरू पत्ता लगाउनुहोस् र तलको तालिकाअनुसार देखाउनुहोस् :

महिना	गते	तिथि	चाडपर्वका नाम	मनाउने जाति / धर्म / स्थान



२१.२. साधारण ब्याजका हिसाब

उदाहरण हेरेर तल दिइएको तालिकामा सावाँ (P), ब्याजदर (R), समय (T), ब्याज (I) र मिश्रधन (A) मध्ये जुन दिइएको छैन त्यसको मान निकाली खाली ठाउँमा लेख्नुहोस् :

उदाहरणका लागि : सावाँ (P) = रु. 10,000

ब्याजदर (R) = 5 %

समय (T) = 2 वर्ष

$$\text{ब्याज (I)} = \frac{PTR}{100} = \frac{\text{रु. } 10,000 \times 5 \times 2}{100} = \text{रु. } 1,000 \text{ हुन्छ}$$

$$\text{त्यसैगरी मिश्रधन (A)} = P + I = \text{रु. } 10,000 + \text{रु. } 1,000 = \text{रु. } 11,000 \text{ हुन्छ}$$

क्र.सं	सावाँ (P)	ब्याजदर (R)	समय (T)	ब्याज (I)	मिश्रधन (A)
1	रु. 10,000	5%	2 वर्ष	रु. 1000	रु. 11000
2	रु. 620	8%	4 वर्ष		
3	रु. 5500		2वर्ष		रु. 6600
4		6%	2 वर्ष	रु. 768	
5	रु. 2650	8%	2वर्ष 6 महिना		
6		8.5%		रु. 425	रु. 1425
7			5 महिना	रु. 300	रु. 9900
8	रु. 18000	20%			रु. 36000
9		8%		रु. 98	रु. 448



११.३. पठनबोध

आमा

लेखक: कवि प्रभा आचार्य भट्टराई

आमा दृष्टि खुलाउने हृदयका स्वर्गीय भङ्कार हुन् ।
रच्ने सिर्जनवाग यो भिलिमिली आमा कलाकार हुन् ॥
आमा नै नभए हुँदैन रचना आमाबिना के छ र ?
आमाकै प्रिय कोखबाट जगमा जन्मे स्वयम् ईश्वर ॥
आफ्नो जीवन मृत्युको पनि कठै प्रवाह छोडीकन
सकिछन् यत्न गरेर भर्न जननी निर्जीवमा जीवन ॥
आफू जोखिममा परेर सबको उद्धार को गर्छ र ?
आमा कर्मठ स्वार्थहीन जगतै स्रष्टा र संरक्षक ॥
बाँड्छिन् सन्ततीमा बराबर गरी माया र श्रदायिनी
छात्तीमा छहरा सुधारस भरी सञ्चार गर्छिन् यिनी ॥
जस्तै दुष्ट कपुतको पनि यिनी गर्छिन् भलो उत्तिकै
चाहे पुत्र कुपुत्र होस् जगत्मा हुन्नन् कुमाता कतै ॥
आमा छन् घरमा भने घर भयो सम्पन्न औ सुन्दर
आमाकै मृदुमोहमा रहरिलो स्वर्गीय आनन्द छ ॥
आमाको महिमा नभै त कविले रोएर भन्दैन थे
आमा बालककी नमार भगवान् संसार भर्ने भए ॥
आमा हुन ममतामयी सहृदयी वात्सल्यी निर्भरी
लाखौं यत्न गरुन् तथापि सहजै लाग्दैन आमासरी ॥
हुन्छन् शब्द अनेक यो जगतमा प्यारा र राम्रा तर
यौटै शब्द छ शब्दकोषभरिकै आमा आहा सुन्दर ॥



तलका प्श्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

क) यस कवितामा कवयित्रीले आमाको परिचय कसरी दिनुभएको छ ?

ख) यस कविता पददा तपाईंलाई राम्रो लागेको कुराहरु के के हुन्, लेख्नुहोस् :

ग) आमा कविताबाट तपाईंले के कुरा सिक्नुभयो ?

घ) आमा कसरी सृष्टिकर्ता र ममतामयी हुन् ?

ङ) यो कविता पढेपछि तपाईंले आफ्नो आमालाई कस्तो व्यवहार गर्नुहुन्छ, लेख्नुहोस् :

खाली ठाउँमा कोष्ठबाट शब्द छानेर कविताका हरफ पूरा गर्नुहोस् :

हामी यस मुलुकका हौ कर्णधार (सब, सारा)

पढ्दै सिक्दै ज्ञान अपार (रचना, सिक्छौ)

जान्ने बुझ्ने दिन नयाँ दिव्य पारा (ज्ञानका, दिन)

तपाइँले आफूले सुनेका वा जानेका कुनै गीत वा कविता लेखी सुनाउनुहोस् :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

विद्यार्थीको हस्ताक्षर: अभिभावकको हस्ताक्षर:



२२.१. Expressing likes and dislikes

Express your likes and dislikes orally and in writing. (I like; I don't like)

Read the dialouge between two friends.

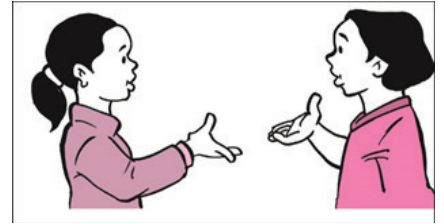
Raju: Do you eat vegetables, Shanti?

Shanti: Yes, I do. I eat a lot of vegetables and salad in my meals.

Raju: Which vegetables do you like most?

Shanti: I like cabbage, broccoli, and black-eyed beans (bodi) most. Which vegetables do you like most, Raju?

Raju: I like cauliflower, spinach and okra (lady's finger) very much.



Suman: Usha, which fruits do you like most?

Usha: I like oranges and apples very much. Which fruits do you like most, Suman?

Suman: I like banana and litchi very much. They are my favorite fruits.

Usha: Is there any fruit that you don't like? And why?

Suman: Yes, I don't like avocado because it doesn't have a sweet taste. Is there any fruit that you don't like, Usha? And why?

Usha: Yes I don't like jackfruit, because it is very sticky. I don't like flies around me.

Read the dialogue about 'preferences' with reason.

Sanu: Which dress do you prefer, Kanchhi? Saree and blouse or kurta surwal).

Kanchhi: I prefer a kurta Surwal to a saree and Blouse because they are more comfortable than a saree and blouse.

Kanchhi: Which hot drink do you prefer, Sanu tea or coffee?

Sanu: I prefer tea to coffee because tea is sweeter than coffee. For me, coffee is bitter.



Answer the following questions of preference and give a reason.

a. Which clothes do you like most? (T-Shirt and Jeans or Shirt and Pants)

Ans: I preferto, because

.....

b. Which skill would you prefer to learn? (Dancing or Singing)

Ans:

.....

c. Which location do you prefer to visit? (City or Village)

Ans:

.....

d. Which sweet item do you prefer to eat? (Chocolate or Ice cream)

Ans:

e. What is your favorite gadget? (Mobile or Laptop)

Ans:

because.....

f. Which holiday destination do you prefer? (Sea beach or Snow mountains)

Ans:

.....



११.१. क्रस्वर्ड (Cross Word) खेल

तलका प्रश्नका आधारमा साँगैको क्रस्वर्ड पूरा गर्नुहोस् :

(द्रष्टव्य : उत्तर आएको सङ्ख्यालाई अङ्ग्रेजी वर्डमा लेखनुपर्ने छ ।)

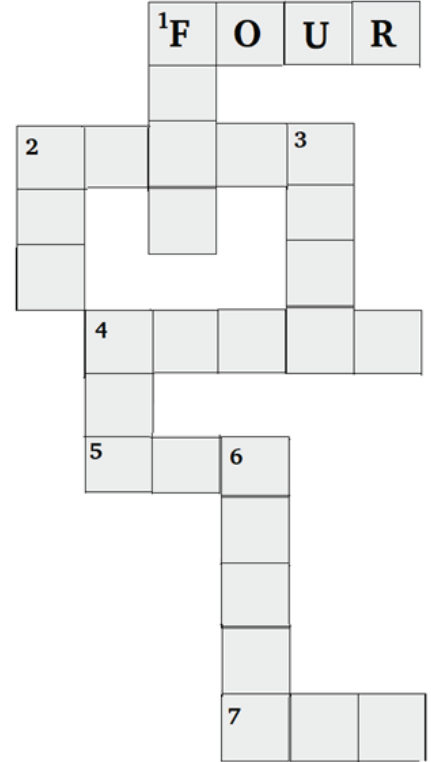
जस्तै : उत्तर 1 आए ONE लेखनुपर्छ ।

तेस्रो

1. $4^4 \div 4^2$
2. $3.5 \div 0.5$
4. पहिलो दुई प्राकृतिक सङ्ख्यालाई जोड्दा आउने सङ्ख्या
5. $3p + 10 = 13$ भए $p =$
7. मलाई दशमलब सङ्ख्याको आधार पनि भनिन्छ ।

ठडो :

1. $2x + 4 = 14$ भए $x =$
2. $a + 5 = 11$ भए $a =$
3. 75 को 12%
4. पहिलो रूढ सङ्ख्या जुन जोर सङ्ख्या पनि हो
6. 2 को घन सङ्ख्या

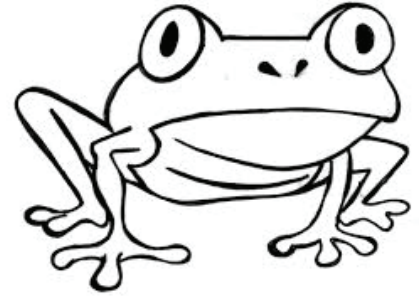




११.३. भ्यागुताको जीवन चक्र (Life Cycle of Frog)

भ्यागुताको जीवन चक्र (Life Cycle of Frog)

कुनै जीवको जीवन एक अवस्थाबाट सुरु भई विभिन्न अवस्थाहरू पार गर्दै फेरि त्यही अवस्थासम्म पुग्ने प्रक्रियालाई जीवन चक्र भनिन्छ । भ्यागुतो पानी र जमिन दुवै ठाउँमा बस्न सक्ने प्राणी हो । वर्षा ऋतुको सुरुतिर भ्यागुताहरू जमिनभित्रबाट बाहिर निस्कन्छन् ।



भ्यागुताले पानीमा फुल पाछ । फुलहरू गोलाकार हुन्छन् । प्रत्येक फुललाई याल जस्तो चिप्लो तरल पदार्थ (Jelly) ले ढाकेको हुन्छ । पानीमा परेपछि याल जस्तो पदार्थ फुल्ल र फुलहरू आपसमा टाँसिएर एक भुप्पा बन्छ । यी फुलको भुप्पा पानीमा तैरेर रहन्छ । पोथी भ्यागुताले फुल पार्नासाथ भाले भ्यागुताले ती फुलहरूमाथि पर्ने गरी आफ्नो शरीरबाट धेरै सङ्ख्यामा शुक्रकीट (Sperms) हरू छरिदिन्छ । शुक्रकीटहरू अति साना हुन्छन् । यसको सानो टाउको र लामो पुच्छर हुन्छ । पुच्छरको सहायताले शुक्रकीट पानीमा पौडिँदै फुलको आवरणलाई छेडेर फुलभित्र पस्छ र जाइगोट बन्छ । यसरी फुल अर्थात् अण्डा र शुक्रकीट मिली जाइगोट (zygote) बन्ने प्रक्रियालाई गर्भाधान (fertilization) भनिन्छ ।

जाइगोट बनेको केही समयपछि फुलभित्र भ्रूणको विकास हुन्छ । यही भ्रूणबाट लार्भा विकसित हुन्छ । लार्भाले फुलको आवरणलाई फुटालेर बाहिर पानीमा निस्केमा त्यसलाई चेपागाँडा (Tadpole) भनिन्छ । यसको टाउको ठुलो तर पुच्छर छोटो हुन्छ । यस अवस्थामा यसको टाउकाको तल्लो भागमा एउटा टाँसिने ग्रन्थी हुन्छ । यसको सहायताले प्रत्येक चेपागाँडा पानीमा पाइने बिरुवाको पातमा टाँसिएर बस्छ । यस अवस्थामा यसले केही पनि खाँदैन । आफ्नो शरीरभित्र रहेको पौष्टिक पदार्थ खाएर नै बाँच्छ । चेपागाँडाको विकास हुँदै माछा जस्तै भित्री फुलकाले श्वास फेर्दछ । यसले लामो पुच्छरको सहायताले पानीमा पौडी खेल्लै नरम जल बिरुवा, लेउलगायत खाएर जीवन बिताउँछ । यसै क्रममा चेपागाँडाको पछिल्लिरको भागमा खुट्टाहरूको आकृति देखिन थाल्छ । अधिल्लिरका खुट्टाहरू पनि फुलकालाई छोप्ने छालाभित्र बनिसकेका हुन्छन् । यस क्रममा फोक्सोको विकास हुन्छ । फुलकाहरू हराएर जान्छन् । पुच्छर छोटो हुँदै जान्छ । मुख विकसित भएर दाँतसहितको बङ्गारा बन्छ । केही समयपछि शरीरको छाला फेरेर चेपागाँडा एउटा सानो भ्यागुताका रूपमा बाहिर आउँछ । यसरी एउटा पूर्ण भ्यागुताको विकास हुन्छ । पूर्ण भ्यागुता भइसकेपछि पोथीले फुल पार्न सुरु गर्छ । यसरी भ्यागुताको जीवन चक्र पूरा हुन्छ ।

स्थानीय स्तरमा उपलब्ध सामग्रीहरूको प्रयोग गरी भ्यागुताको जीवन चक्रको नमुना तयार गर्नुहोस् :

विद्यार्थीको हस्ताक्षर:अभिभावकको हस्ताक्षर:



२३.१. चित्रवर्णन

चित्रहरूलाई चित्रमा देखिएको विषयवस्तुअनुरूप व्याख्या गर्न सकिन्छ । चित्रमा कुनै न कुनै विषय वा अवस्था देखिरहेको हुन सक्दछ । भनिन्छ चित्र आफैँ बोलिरहेको हुन्छ । त्यसैलाई उचित भाव र अवस्था मिलाएर वर्णन गर्न सके चित्रले सजीवता प्राप्त गर्दछ । चित्रवर्णन पनि एक सिर्जनशिल कार्य हो । यसले विश्लेषण गर्न, पहिचान गर्न तथा कल्पना गर्न र चित्रले व्यवहारलाई सकारात्मक तथा सफल बनाउनसमेत मदत गर्दछ ।

तलको चित्रका आधारमा वर्णन गर्नुहोस् :





२३.२. बिरुवाहरूबारे अध्ययन गरौं

पृथ्वीमा धेरै प्रकारका वनस्पतिहरू पाइन्छन् । कुनै सूक्ष्मदर्शक यन्त्र (Microscope) ले मात्र देख्न सकिने हुन्छन् भने कुनै अति ठुला रूखहरू हुन्छन् । कुनै वनस्पतिमा फूल फुल्छन् भने कुनैमा फुल्दैनन् । फूल फुल्ने र फूल नफुल्ने आधारमा वनस्पतिलाई दुई उपजगतमा बाँडिएको छ । जनावर जस्तै बिरुवाहरू पनि केही पानीमा र केही ओसिलो ठाउँमा पाइन्छन् भने केही सुखा ठाउँमा पाइन्छन् । तिनीहरू हावापानीअनुसार फरक फरक ठाउँमा हुर्केका तथा बढेका हुन्छन् । बिरुवाहरूको आकार प्रकार तिनीहरूको हुर्कने तथा बढ्ने ठाउँ अनुसार फरक फरक हुन्छ । बिरुवाहरूलाई तिनीहरूको बाँच्ने समयका आधारमा एक बर्से बिरुवाहरू, दुई बर्से बिरुवा र बहु वर्षीय बिरुवामा विभाजन गरिएको छ । एक बर्से बिरुवामा तोरी, धान, गहुँ, केराउ, सिमीलगायत पर्दछन् । दुई बर्से बिरुवामा गाजर, सलगम, मुला, बन्दालगायत पर्दछन् । बहु बर्से बिरुवा (Perennial plants) भनेका त्यस्ता बिरुवा हुन् जुन बिरुवाहरू दुई वा सोभन्दा बढी वर्ष बाँच्न सक्छन् । आँप, लिची, स्याउ, सुन्तलालगायत बहु वर्षे बिरुवा हुन् ।

कुनै एउटा तरकारी वा अन्य फूल फुल्ने दुईदलीय बिरुवाको बिउ रोप्नुहोस् । त्यसमा आवश्यकताअनुरूप पानी समेत हाल्नुहोस् वा सिँचाइ गर्नुहोस् र साप्ताहिक रूपमा अवलोकन गरी त्यसमा देखिएको परिवर्तन वा अवस्थाबारे तलको कोठामा लेख्नुहोस् :

पहिलो हप्ता	
दोस्रो हप्ता	
तेस्रो हप्ता	
चौथो हप्ता	

मिति.....



२३.३. खानाको रेसेपी

तपाईंले सबैभन्दा मिठो गरी पकाउन जानेको खानाको परिकार कुन हो ? तपाईंले त्यो परिकार कसरी पकाउनुहुन्छ ? कुन कुन सामानको प्रयोग गर्नुहुन्छ, सुरुदेखि अन्त्यसम्मको विधि क्रमबद्ध रूपमा लेख्नुहोस् ।

परिकारको नाम

पकाउन चाहिने सामग्री

पकाउने तरिका



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

विद्यार्थीको हस्ताक्षर:अभिभावकको हस्ताक्षर:



२४.१. विभिन्न पेसाहरू

निम्नलिखित पेसाहरूमा कस्ता कस्ता कामहरू गरिन्छ, तलको तालिकामा उदाहरणमा दिइएअनुरूप भर्नुहोस् :

उद्योग	व्यापार	नोकरी	कृषि
लुगा कपडा	होटल	शिक्षक	पशुपालन

माथिका पेसाहरू हाम्रो जीवनमा किन आवश्यक छन्, लेख्नुहोस् :



२४.२. Describe a picture

Look at the picture of a class. Read the description given below :

This is the picture of a classroom with a teacher. There are 11 students in the class. There is a student who is wearing a pair of dark sunglasses. There is a student who uses a pair of crutches. The crutches are on the floor.

There is a wheelchair near the door. There are some play-materials on the floor such as a ball, blocks, colors, picture cards etc.

There is a picture of a bird on the right wall. There are drawings hanging on the wall near the window. There is a book rack and some files and books are in it. There is a white board on the wall. There are pictures of some fruits on the white board. This class is beautiful because it is very colorful. The walls are yellow. The window is purple. All the students are sitting on carpet on the floor which is purple in color.



Look at the picture given below and describe it.



This is the picture of a

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



२४.३. वर्ग निकालौं

उदाहरणमा जस्तै गरी सूत्र प्रयोग गरी वर्ग निकाल्नुहोस् :

उदाहरण : $(x+4)$ को वर्ग $= (x+4)^2$

$$= x^2 + 2 \cdot x \cdot 4 + 4^2 \quad [\text{सूत्रबाट } (a+b)^2 = a^2 + 2ab + b^2]$$

$$= x^2 + 8x + 16$$

उदाहरण : $(3a-5b)$ को वर्ग $= (3a-5b)^2$

$$= (3a)^2 - 2 \cdot 3a \cdot 5b + (5b)^2 \quad [\text{सूत्रबाट } (a-b)^2 = a^2 - 2ab + b^2]$$

$$= 9a^2 - 30ab + 25b^2$$

I) $(x+3)$

II) $(x-6)$

III) $(2a+3b)$

IV) $(4x-5y)$

V) $(5a-b)$

VI) $(x+3b)$

विद्यार्थीको हस्ताक्षर:अभिभावकको हस्ताक्षर:

मिति.....



साप्ताहिक समीक्षा : हप्ताभरि मैले सिकेका कुराहरू

चौबिसौ दिन

28

यस हप्ता तपाईंले गर्नुभएका क्रियाकलापहरू अवश्य पनि तपाईंलाई रमाइलो लाग्यो होला । हप्ताभरि तपाईंले सिक्नुभएका र तपाईंलाई रमाइला लागेका क्रियाकलापहरू बुँदागत रूपमा तल लेख्नुहोस् । यसमा तपाईंले सिकेका र थाहा पाएका नयाँ कुराहरू लेख्न सक्नुहुन्छ । साथै कुनै क्रियाकलाप धेरै मन परेको भए सो क्रियाकलाप मन पर्नुको कारण पनि लेख्न सक्नुहुन्छ ।

विषय : भाषा (नेपाली)

विषय : भाषा (English)

Please write in English

विषय : विज्ञान तथा वातावरण

विषय : गणित

विषय : सामाजिक अध्ययन तथा
जनसङ्ख्या शिक्षा

साथै यस हप्ताभरि आनो घरमा, परिवारसँग वा साथीहरूसँग गरेका तीनओटा रमाइला गतिविधि बुँदागत रूपमा लेख्नुहोस् :

-
-
-



२५.१. तिज पर्व

तिज हिन्दु नारीहरूले मनाउने एउटा महत्वपूर्ण चाड हो । यो चाड भाद्र शुक्लद्वितीयादेखि पञ्चमीसम्म चार दिनसम्म मनाइन्छ । द्वितीयाका दिनमा दर खाएर यसको सुरुआत गरिन्छ भने तृतीया तिज पर्वको विशेष दिन हो । चतुर्थीको दिनलाई गणेश चतुर्थीका रूपमा मनाइन्छ भने पञ्चमीका दिनलाई ऋषिपञ्चमीका रूपमा पूजिन्छ । शूकत तृतीयामा भगवान् शिवको आराधना गर्नुको साथै नाचगान मनोरञ्जनसमेत गर्ने गरिन्छ । नेपाली हिन्दु महिलाहरूद्वारा स्वतन्त्र र आनन्दमय रूपमा मनाइने तिज अन्य धर्म र जातजातिका नेपाली महिलाहरूले पनि हर्षोल्लासका साथ मनाउन थालेका छन् । यो पर्व मुख्य रूपमा नेपालका सबैजसो भूभागमा मनाउने गरिन्छ ।



यस चाडमा माइती पक्षले (आमाबुबा, दाजुभाइ) छोरी चेलीलाई घरमा बोलाएर मिठा मिठा परिकार खुवाउँछन् । तिजको पहिलो दिन मिठा मिठा परिकार बनाएर दर खाने चलन पनि छ । त्यसपछि नारीहरू नजिकको मन्दिरमा गई आफ्ना मनका भावनाहरू गीतका माध्यमबाट पोख्दै एकआपसमा नाचगान गरी रमाइलो गर्छन् । हिजोआज सबै समुदायका नारीहरूले समेत तिज पर्व मनाउने गरेको पाइन्छ । त्यसैले तिज पर्वलाई हामी सांस्कृतिक एकताको पर्व पनि भन्न सक्छौं ।

तिज पर्वका बारेमा तपाईंलाई राम्रा लागेका पक्षहरूका बारेमा लेख्नुहोस् :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



१५.१. व्यावहारिक हिसाब

यदि तपाईंको कोठामा रू. ९० प्रतिवर्ग मिटर पर्ने कार्पेट बिछ्याउनुपन्यो भने कति रकम बराबरको कार्पेट लाग्छ होला ?

तपाईंको कोठाको लम्बाइ र चौडाइ नापेर तल खाली ठाउँमा लेख्नुहोस् :

लम्बाइ (l) मी.

चौडाइ (b)मी.

कोठाको क्षेत्रफल : (A) = m. (l) Xm. (b) =m²

कोठाको क्षेत्रफल जति हुन्छ कोठामा लाग्ने कार्पेट पनि त्यतिनै क्षेत्रफल बराबरको हुन्छ ।

कार्पेटको दाम रू. ९० प्रतिवर्ग मिटर हो भने(A) x रू. ९० = रू.

त्यसैले वर्ग मिटरको तिम्रो कोठामा जम्मा रू..... को कार्पेट लाग्ने रहेछ ।

अब यसैगरी तपाईंको घरको अरू कोठामा कति रकमको कार्पेट लाग्ने रहेछ, पत्ता लगाउनुहोस् :

कोठा १. लम्बाइ (l) =.....

चौडाइ (b) =.....

कोठाको क्षेत्रफल : (A)=.....

रू. ११० प्रतिवर्ग मिटर पर्ने कार्पेट बिछ्याउन लाग्ने रकम Rs.....

कोठा २. लम्बाइ (l) =.....

चौडाइ (b) =

कोठाको क्षेत्रफल : (A) =.....

रू. १४० प्रतिवर्ग मिटर पर्ने कार्पेट बिछ्याउन लाग्ने रकम रू.....



२५.३. कोष (Cell) बारे जानौं

जीवहरूको शरीरको संरचना कोषबाट बनेको हुन्छ । जसरी ससाना ईँटाहरू मिलेर सिङ्गो घरको निर्माण हुन्छ, त्यसैगरी एक वा एकभन्दा बढी कोषहरू मिलेर जीवहरूको शरीरको निर्माण भएको हुन्छ । अमिबा, ब्याक्टेरिया, क्लेमाइडोमोनस जस्ता सूक्ष्म जीवहरूको शरीर एउटा मात्र कोषले बनेको हुन्छ । अन्य बहु कोषीय जीवहरूको शरीर दुई वा दुईभन्दा बढी कोषले बनेको हुन्छ । गँड्यौला, खरायो, मानिस जस्ता जनावर र साल, गुराँस, पिपल जस्ता वनस्पतिहरू बहु कोषीय जीवका उदाहरण हुन् । जन्तु तथा वनस्पतिको निर्माण अत्यन्तै सरल र ससाना भागहरू मिली बनेको हुन्छ, जसलाई कोष भनिन्छ । कोष अत्यन्तै सूक्ष्म एकाइ हो । त्यसैले कोषलाई हर्ने माइक्रोस्कोपको सहायता लिनपर्छ । कोषबाट नै जीवका जीवन प्रक्रियाहरू सञ्चालन हुने र शरीर निर्माण हुने भएकाले यसलाई जीवको संरचनात्मक एवम् कायमूलक एकाइ भनिन्छ । कोष विभिन्न भागहरू मिली बनेको हुन्छ । जनावर तथा बिरुवाका कोषका धेरैजसो भागहरू समान हुन्छन् । तिनीहरूको कार्य प्रकृति पनि समान नै हुन्छ । कोषका केही खास भागहरू जनावर र बिरुवामा फरक फरक पाइन्छन् । तिनीहरूको कार्य प्रकृति पनि फरक फरक नै हुन्छ । प्रत्येक कोषमा कोष झिल्ली, साइटोप्लाज्म र भ्याकुओल पाइन्छन् । यीबाहेक कोषभित्ता, प्लास्टिड, सेन्ट्रोजोम, माइटोकोन्ड्रिया, सेन्ट्रियोल, क्रोमोजोम जस्ता अन्य भागहरू पनि पाइन्छन् ।

वनस्पति कोष (Plant Cell) र जन्तुकोष (Animal Cell) को नमुना तयार गर्नुहोस् :

--	--

विद्यार्थीको हस्ताक्षर:अभिभावकको हस्ताक्षर:



२६.१. Read a Passage

Look at the picture of a class. Read the description given below :

My name is Rita. Two years ago, my father dreamt of going to another country on a plane. He was sure that once he got to another country he would become rich and be able to help his family. After a lot of effort he managed to save money for a passport, visa and other fees. He went to all the government offices for the passport and all other documents he needed.

Finally, the day of departure came. We went to the airport with Papa to see him off with flowers and tika. Before the departure, my Papa turned back and saw how sad our mother was and looked at me and my little brother. “You will both be so big when I get back after two years”, he said. Papa walked slowly into the airport and the grandparents and all of us struggled to keep him in sight for as long as we could.

Once he was in Kuwait, Papa worked hard. He would call on the phone and tell us it was very hot and difficult to work on the building site. Each call was so special but then it was a long wait till the next call. Papa said he was saving as much as he could manage.

After two long years, Papa finally took his flight to return to Nepal. We were so excited as we stood waiting at the airport in Kathmandu even though it was late at night. He was very happy when we were together again and our mother started to cry with happiness. Once on the bus ride to the village he said that it was special for him to see again the familiar towns, hills and mountains. All the relatives and neighbours came out to greet us when we reached home with Papa. That night Papa shared his big new dream with us. “We are going to develop a fruit farm and be the best farmers in the whole district and I will not go away to work ever again!”, he said. I was so happy to hear that our papa would always be at home with us.



Answer the following questions briefly.

a. Why did Rita's father go away?

Ans:

.....

b. What country did he go to?

Ans:

.....

c. What work was he doing there?

Ans:

.....

d. How long did the girl's father spend away?

Ans:

.....

e. What does Rita's father plan to do instead of going away again?

Ans:

.....

Use the following words in the sentences of your own:

Dream :

Airport :

Relatives:

Again :



२६.२. हाम्रो धर्म तथा संस्कृति

हाम्रो देशमा हिन्दु, बौद्ध, इस्लाम, किराँत, जैन, सिख, इसाई, वोन, प्रकृति तथा बहाइलगायतका धर्म मानिन्छन् । यहाँ विभिन्न धर्मावलम्बीहरूका बिचमा गहिरो एकता रहेको छ । हाम्रो समाजमा यी धर्मअनुसारका विभिन्न संस्कार प्रचलित छन् । त्यसैले हाम्रो देशमा सबै धर्मसँग सम्बन्धित पर्वहरूमा राष्ट्रिय बिदा दिने चलन छ, जस्तै : हिन्दु धर्मसँग सम्बन्धित दसैं, तिहार, छठ, महाशिवरात्रि जस्ता पर्वहरू पर्छन् । बौद्ध धर्मसँग सम्बन्धित बुद्ध जयन्ती, ल्होसार आदि पर्वहरू तथा किराँत धर्मसँग सम्बन्धित उधौली, उभौली पर्वहरू छन् । त्यस्तै इस्लामसँग सम्बन्धित ईद, बकर ईद तथा इसाईसँग सम्बन्धित क्रिसमस आदि पर्व पर्छन् ।

(स्रोत : सामाजिक अध्ययन र जनसङ्ख्या शिक्षा, कक्षा ७)



तपाईंको कक्षामा तपाईंले मान्ने धर्मबाहेक अन्य कुनै धर्म मान्ने साथीहरू छन् ? छन् भने, कुनै एक जना साथीले मान्ने धर्म र मनाउने चाडपर्वका बारेमा लेख्नुहोस् :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



२६.३. वातावरणीय ह्रास तथा यसको संरक्षण



पृथ्वीलाई वायुले चारैतिरबाट ढाकेको हुन्छ । त्यसैले सम्पूर्ण पृथ्वी र वायु फैलिएको सबै स्थानलाई वातावरणले समेट्छ । वातावरणलाई पर्यावरण पनि भनिन्छ । सामान्य रूपमा भन्दा वरपर फैलिएको हावा, जमिन, पानी, ध्वनि जस्ता पक्षहरू नै वातावरणअन्तर्गत पर्छन् । त्यसैले वातावरण भनेको वरपरको परिवेश हो । यस्तो परिवेशमा भएका सम्पूर्ण सजीव र निजीव वस्तुहरूको सयुक्त स्वरूप नै वातावरण हो । हाम्रो वरपर रहेका सम्पूर्ण परिवेश नै वातावरण हो । यस परिवेशमा रहेका प्राकृतिक, जैविक, सामाजिक तथा सांस्कृतिक पक्षहरू वातावरणीय पक्ष हुन् । यी विभिन्न पक्षको वास्तविक संरचना बिग्रनु अथवा परिवर्तन हुनु नै वातावरणीय ह्रास हो । यी पक्षहरू बिग्रन, नासिन वा गुणमा परिवर्तन आउने प्राकृतिक र मानवीय गरी मुख्य दुई कारणहरू हुन्छन् ।

प्राकृतिक प्रकोपका कारणले वातावरणीय तावमा आउने कमी वा परिवर्तनलाई प्राकृतिक कारण भनिन्छ । बाढी, पहिरो, भूक्षय, हिमपात, भूकम्प, ज्वालामुखी आदिलाई प्राकृतिक प्रकोप भनिन्छ । मानिसले आफ्ना आवश्यकता पूरा गर्न वातावरणीय तात्वको व्यापक प्रयोग गर्दा तिनीहरूमा ह्रास आउने कारणलाई मानवीय कारण भनिन्छ । वनविनाश, सहरीकरण र औद्योगिकीकरणका कारणले वातावरणमा पर्ने असरहरू मानवीय कारण हुन् । मानिसले आफ्नो आवश्यकता पूरा गर्न विभिन्न प्राकृतिक स्रोतलाई उपयोग गर्दै आइरहेका छन् । बढ्दो जनसङ्ख्याको आवश्यकता पूरा गर्न भन् बढी प्राकृतिक स्रोतहरूमाथि भर पर्नुपर्छ । यसले गर्दा यी प्राकृतिक स्रोतहरू दिनदिनै घट्दै गइरहेका छन् । यसरी प्राकृतिक स्रोतको कमी हुन जाँदा त्यसले वातावरणमा नकारात्मक असर पुऱ्याउँछ । प्रतिकूल वातावरणमा जीवहरू बाँच्न सक्दैनन् । वातावरण प्रतिकूल भएपछि तिनीहरूको सङ्ख्या घट्दै जान्छ । पृथ्वीमा पाइने हावा, पानी, माटो खनिज पदार्थ, इन्धन, वनस्पति, जीवजन्तु आदि नै प्राकृतिक स्रोतहरू हुन् । मानिस यिनै प्राकृतिक स्रोतमाथि निर्भर गर्दछन् ।

वन विनाशका कारणले वातावरणमा असन्तुलन पैदा हुन्छ । वनले नै अक्सिजन चक्र, जल चक्र जस्ता प्राकृतिक चक्रहरू सञ्चालन गरेको हुन्छ । वन विनाशले हावापानीमा समेत नराम्रो प्रभाव पार्छ । त्यसैले हामीले वृक्षरोपण गरेर, जनचेतना फैलाएर, जङ्गल, चौर, घाँसे मैदान, चरण क्षेत्रको सही सदुपयोग गरेर, आगलागी तथा डढेलो नियन्त्रण गर्ने र जङ्गल फँडानीलाई रोक्ने जस्ता कार्य गरेर यसको संरक्षण गनुपर्छ । हिजोआज जताततै अव्यवस्थित तरिकाले सहरीकरण बढ्दै गएको छ । मानिसहरू शिक्षा, स्वास्थ्य, रोजगार तथा आधुनिक जीवन शैलीको प्रभावले सहरीकरण बसाइ सडैं छन् । यसले गर्दा सहरीकरणको जनसङ्ख्या वृद्धि भई खानेपानी र फोहोरमैलाको उचित व्यवस्थापन हुन सकेको छैन । सहरीकरणमा जताततै फोहोर मैला तथा दग्नुन्ध फैलिन थालेको छ । यसले वातावरणमा धेरै नराम्रो असर पारेको छ । बढ्दो सवारी चापले वायु प्रदूषण, ध्वनि प्रदूषण जस्ता समस्याहरू उत्पन्न भएका छन् । बसोबासका लागि खेतीयोग्य जमिन नाश भएका छन् । वातावरण ह्रासको अर्को प्रमुख कारण औद्योगिकीकरण पनि हो । औद्योगिकीकरण भन्नाले उद्योगधन्दा तथा कलकारखाना बढी खोल्नु नै हो । यसले देशको विकासमा टेवा पुऱ्याउँछ । तर अव्यवस्थित तरिकाले स्थापना भएका उद्योग तथा कलकारखानाबाट निष्कासन भएका पदार्थहरूले वातावरणमा नोक्सानी पुऱ्याइरहेका छन् । उद्योग तथा कलकारखानाबाट निष्कासित पदार्थ खोलानाला, पानीका स्रोतमा फाल्दा त्यसले जल प्रदूषण गर्छ । उद्योगबाट निस्केको धुवाँतथा धुलाले वायु प्रदूषण गर्छ ।

तल दिइएअनुरूप हावा, पानी र माटो के के कार्य वा कारणले गर्दा दूषित हुन्छ, तपाईंलाई जानकारी भएको कारणहरू बुँदागत रूपमा लेख्नुहोस् :

हावा, पानी र माटो	दूषित हुने कारणहरू	संरक्षण वा दूषित हुनबाट बचाउने उपायहरू
हावा	१. २. ३. ४.	१. २. ३. ४.
पानी	१. २. ३. ४.	१. २. ३. ४.
माटो	१. २. ३. ४.	१. २. ३. ४.

तल दिइएका कोठाहरूमा उदाहरणमा दिए जस्तै वातावरण संरक्षणमा सहयोग पुग्ने कार्यहरूको चित्रात्मक सूची तयार गर्नुहोस् :



विद्यार्थीको हस्ताक्षर:अभिभावकको हस्ताक्षर:



१७.१. कोभिडमा सामाजिक सद्भाव



(स्रोत: पब्लिक हेल्थ अपडेट)

अहिलेको परिस्थितिमा समाजमा सामाजिक सद्भाव कायम गर्न के के गर्नुपर्छ जस्तो लाग्छ, तल बुँदागत रूपमा प्रस्तुत गर्नुहोस् :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

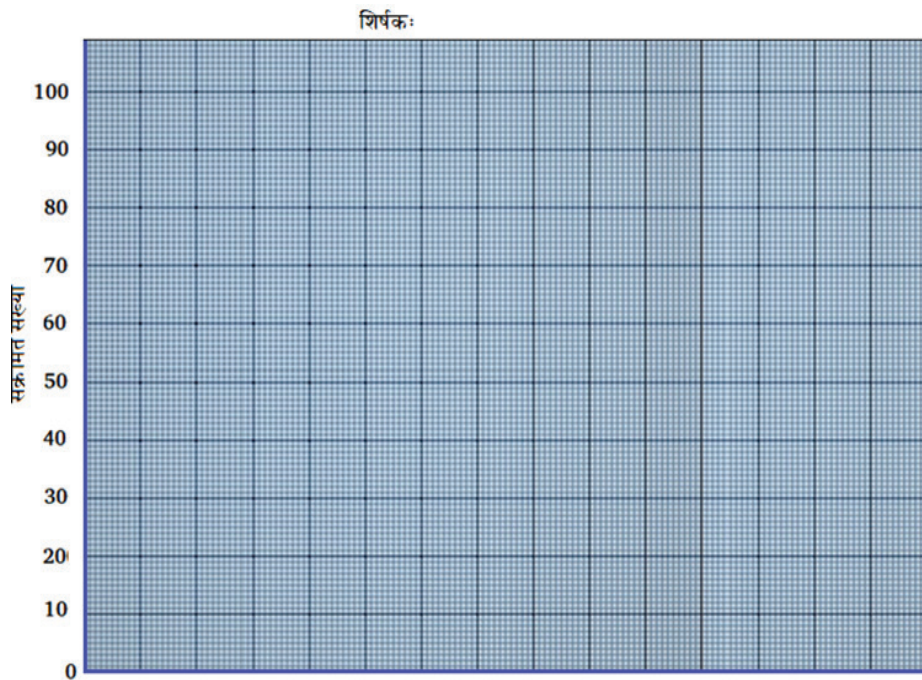
.....



२७.२. बहुस्तम्भ चित्र

२०७७ सालको पहिलो दुई महिनामा नेपालका केही जिल्लामा कोरोना भाइरसबाट सङ्क्रमित हुने को सङ्ख्या तलको तालिकामा दिइएको छ । सङ्केत र शीर्षकसहित सङ्क्रमितको सङ्ख्यालाई १० को स्केलमा राखेर तलको तथ्याङ्कका आधारमा बहुस्तम्भ चित्र (Multiple Bar Diagram) बनाउनुहोस् ।

जिल्ला	बाँके		पर्सा		कपिलवस्तु		उदयपुर		रौतहट	
	पुरुष	महिला	पुरुष	महिला	पुरुष	महिला	पुरुष	महिला	पुरुष	महिला
सङ्क्रमित सङ्ख्या	72	18	70	21	35	10	27	9	9	3



- बाँके जिल्लाको कुल जनसङ्ख्या ५,००,००० हो भने जिल्लाको जम्मा सङ्क्रमितको प्रतिशत कति रहेछ ?.....
- प्रत्येक जिल्लाको पुरुष महिला सङ्क्रमितको अनुपात कति हुन्छ, हिसाब गरेर लेख्नुहोस् :

	बाँके	पर्सा	कपिलवस्तु	उदयपुर	रौतहट
सङ्क्रमित पुरुष महिला अनुपात	4 : 1				



१७.३. मातातीर्थ औंसी



ममताकी प्रतीक आमाको आशीर्वाद लिने र सम्मान गर्ने दिनका रूपमा वैशाख कृष्णपक्ष औंसीलाई मातातीर्थ औंसी पर्वका रूपमा मनाइने गरिन्छ । प्रत्येक वैशाख कृष्णपक्ष औंसीका दिन मनाइने मातातीर्थ औंसी विशेषगरी छोराछोरीले बिहानै उठी नुहाएर आफ्नी आमालाई राम्रा लुगा लगाउन र मिठा खानेकुरा खान दिई विभिन्न उपहारसहित जन्मदिने आमाप्रति सम्मान र कृतज्ञतासहित आशीर्वाद थाप्ने चलन छ । त्यस्तै

आमाले पनि आफ्ना सन्ताहरूलाई यस दिन छोराछोरीलाई दीर्घायु, सुस्वास्थ्य र असल जीवनको कामना गर्दै आशीष दिन्छन् । साथै आमा नभएकाहरूले भने यस दिन राजधानी देखि १० किलोमिटर पश्चिम दक्षिणमा थानकोटसँगै रहेको मातातीर्थ कुण्डमा पुगेर त्यहाँ स्नान गर्छन् । त्यहा आफ्नी दिवङ्गत आमाको स्मरणमा तर्पण र पिण्डदान तथा पुरोहितलाई सिदा दान र भोजन गराउँदै दिवङ्गत आमाको सम्झना गर्ने प्रचलन रहेको छ । साथै त्यहाँ सम्म पुग्न नसक्नेहरूले कुनै देवालय वा तीर्थस्थलमा गएर आमाका नाममा ब्राह्मणलाई सिदा दान गर्ने परम्परा रहेको छ ।

मातातीर्थ औंसीको यसपपटको तपाईंको अनुभव लेख्नुहोस् र परिवारमा पढेर सुनाउनुहोस् :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

विद्यार्थीको हस्ताक्षर:अभिभावकको हस्ताक्षर:



२८.१. Story Time

The Old Man and His Three Daughters

Many years ago, an old man lived in a village. He had three daughters. One day he called all his daughters and said, "My dear daughters, I am getting old and one day I will die". "Before I die I would like to give each of you a wonderful gift. That gift will help you to survive in future but you have to know how to use it properly". He further said, "I have three special houses: the first one is full of grains; the second one is full of gold, and the last one is full of books". The old man asked his daughters to choose one of the houses.



The eldest daughter chose the house full of grains, the second daughter chose the house full of gold and the youngest daughter chose the house full of books. Soon after that, the old man died. After their father's death, the eldest daughter lived in the house full of grain. She had enough to eat so she became very fat. She was not able to do anything due to being overweight. The second daughter lived in the house full of gold. She was rich so she had everything in her house that she needed. The youngest daughter lived in the house full of books. She liked to read books and therefore she became a learned scholar and a wise person. She became famous far and wide and everyone knew her for her wisdom. People began to come to see her if they were in trouble. Gradually she became famous in her country.

Answer the following questions briefly.

a. Why did the old man call his daughters?

Ans:

.....

b. How many houses did the old man have?

Ans:

.....

c. Which house did the eldest daughter choose?

Ans:

.....

d. Which house did the youngest daughter choose?

Ans:

.....

e. What happened to the eldest daughter?

Ans:

.....

f. Why was the youngest daughter famous in her country?

Ans:

.....

1. Match the words from column "B" with the words in column "A" that have similar meaning.

A	B
() Die	a. Home
() Goods	b. Slowly
() Famous	c. Pass away
() Call	d. Materials
() House	e. Well Known
() Trouble	f. Ask to come
() Gradually	g. Problem

2. Write "T" if the statement is true or write 'F' if it is false.

1. The old man had 3 daughters and a wife.	
2. The old man lived for a long time.	
3. The eldest daughter chose the house full of gold.	
4. The youngest daughter chose the house full of grain.	
5. The eldest daughter became very fat.	
6. The youngest daughter became a learned scholar.	
7. The eldest daughter became famous.	
8. The eldest daughter was a scholar.	



१८.२. प्राकृतिक स्रोत (Natural Resources) बारे जानौं

प्रकृतिमा आफैँ उत्पन्न भएका वस्तुहरूलाई प्राकृतिक स्रोत (Natural Resources) भनिन्छ । प्राकृतिक अवस्थामा पाइने हावा, पानी, खनिज, माटो, वनजङ्गल, वन्यजन्तु, वनस्पति, जीवजन्तु, खोलानाला आदि नै प्राकृतिक स्रोत हुन् । प्राकृतिक स्रोतअन्तर्गत सजीव र निर्जीव दुवै वस्तुहरू पर्छन् । सजीव प्राकृतिक स्रोतअन्तर्गत जीवजन्तु तथा वनस्पति पर्दछन् । निर्जीव प्राकृतिक स्रोतअन्तर्गत हावा, पानी, माटो, खनिज आदि पर्दछन् । प्राकृतिक स्रोतहरूले सम्पूर्ण जीवित प्राणीहरूलाई जीवन निर्वाह गर्नका लागि उपयुक्त वातावरण बनाएको हुन्छ ।



प्राकृतिक स्रोतका प्रकारहरू


प्राकृतिक स्रोतहरू गुणहरू तथा उपयोगिताका आधारमा यसलाई तीन भागमा विभाजन गरिन्छ ।

(क) अनन्त स्रोत (Perpetual Resource) : कहिल्यै ननासिने र निरन्तर रूपमा उत्तिकै परिमाणमा उपलब्ध हुने प्राकृतिक स्रोतलाई अनन्त स्रोत भनिन्छ । सौर्य शक्तिलाई यसको उदाहरणका रूपमा लिन सकिन्छ । सूर्यबाट निरन्तर रूपमा उही मात्रामा सौर्य शक्ति प्राप्त भइरहन्छ । यसै गरी वायु शक्ति, ज्वारभाटा, बगेको पानी आदि अनन्त किसिमका प्राकृतिक स्रोतहरू हुन् ।

(ख) नवीकरणीय (Renewal Resource) : वनजङ्गल, वनस्पति, पशुपक्षी, हावा, पानी, माटो आदि प्राकृतिक स्रोतबाट मानिसले निरन्तर रूपमा विभिन्न उपभोग्य वस्तुहरू प्राप्त गर्न सक्छन् । यस्ता स्रोतहरू बिग्रिएमा वा नासिएमा फेरि स्थापना गर्न सकिन्छ । यस किसिमका स्रोतलाई नवीकरणीय स्रोत भनिन्छ । यी स्रोतहरू प्रदूषित हुँदा नाश हुन्छन् वा बिग्रिँदै जान्छन् । यिनीहरूको मात्रा पनि घट्छ । तर यस किसिमका स्रोतहरू पुनःस्थापना गर्न सकिन्छ, जस्तै : स्वच्छ हावा, उर्वरा माटो, घाँसपात, वनस्पति आदि ।

(ग) अनवीकरणीय (Non-renewable Resource) : एक पटक प्रयोग भइसकेपछि पुनः प्रयोगमा ल्याउन नसकिने प्राकृतिक स्रोतहरूलाई अनवीकरणीय स्रोत भनिन्छ, जस्तै : खनिज, कोइला, पेट्रोल, डिजेल, मटितेल आदि । प्राकृतिक तेल, खनिज पदार्थ, माटो, बालुवा आदि एक पटक प्रयोग गरेपछि पुनः प्रयोगमा ल्याउन सकिँदैन । यी स्रोतहरू प्रकृतिमा सीमित मात्रामा हुन्छन् । प्रयोग गर्दै जाँदा रिक्तिँदै जान्छन् । त्यसैले यी स्रोतहरूको उपयोग गर्दा मितव्ययिता अपनाउनुपर्छ ।

तपाईंले देखेको वा थाहा भएको प्राकृतिक स्रोतहरूको उदाहरणमा दिइए जस्तै चित्र बनाई नाम लेख्नुहोस् :

अनन्त स्रोत (Perpetual Resources)	नवीकरणीय स्रोत (Renewable Resources)	अनवीकरणीय स्रोत (Non- Renewable Resources)
 <p>सूर्य</p>		



१८.३. द्विआधार र पञ्चाधार पद्धति

उदाहरणमा दिइए जस्तै तलका दशमलव सङ्ख्याहरूलाई द्विआधार र पञ्चाधार पद्धतिमा बदल्नुहोस् :

उदाहरण: 145 को

द्विआधार		
<u>2</u>	145	शेष
2	72	1
2	36	0
2	18	0
2	9	0
2	4	1
2	2	0
2	1	0
	0	1

पञ्चाधार		
<u>5</u>	145	शेष
5	29	0
5	5	4
5	1	0
	0	1

तसर्थ 145 को द्विआधार = 10010001_2

145 को पञ्चाधार = 1040_5

दशमलव	द्विआधार	पञ्चाधार
145	10010001_2	1040_5
124		
242		
116		
182		
238		
70		
168		

विद्यार्थीको हस्ताक्षर:अभिभावकको हस्ताक्षर:



१५.१. विपरीतार्थी शब्दबारे जानौं

एकअर्को शब्दले विपरीत वा उल्टो अर्थ दिने शब्दलाई नै विपरीतार्थी शब्द भनिन्छ । कुनै शब्द दिइएको छ भने उक्त शब्दको विपरीत अर्थ वा उल्टो अर्थ लाग्ने शब्द बनाउने क्रियाकलाप नै विपरीतार्थी शब्द बनाउने कार्य हो । उक्त शब्दहरू, जस्तै : अर्थ अनर्थ, अधि पछि, दिन रात, जन्म मृत्यु, नरम कठोर ।

तलका विपरीतार्थी शब्दहरूको जोडा मिलाउनुहोस् :		उदाहरणमा दिइएअनुरूप तलका शब्दहरूको अर्थ लेख्नुहोस् :
बैरी	निर्दयी	जन्म : जम्मनु, उत्पत्ति हुनु, पैदा हुनु
मृत्यु	पाउ	
अस्ताउनु	रात	अस्ताउनु :
हर्ष	विष	हर्ष:
दयालु	सुखी	देशभक्त:
रिस	मित्र	
माथ	जन्म	देवता :
देशभक्त	राक्षस	
दिन	शोक	दुःखी :
देवता	खुसी	
दुःखी	उदाउनु	



१५.१. विपद् (Disaster) बारे जानौं

पृथ्वीमा विभिन्न प्रकारका घटनाहरू घटिरहन्छन् । यी घटनाहरूमध्ये कुनैले पृथ्वीको सतहलाई नराम्रोसँग असर पुऱ्याउँछन् । यस्ता घटनाहरूलाई प्राकृतिक प्रकोप भनिन्छ । बाढी, पहिरो, भूकम्प, ज्वालामुखी आदि प्राकृतिक प्रकोपहरू हुन् । यिनीहरूले ठुलो धनजनको क्षति गर्छन् र वातावरणमा असन्तुलन पैदा गर्छन् । वातावरणीय असन्तुलनले जीवहरूलाई बाँच्न कठिन तुल्याउँछ । प्राकृतिक तथा मानव सिर्जित दुवै प्रकारका विपद्हरू हुन सक्दछन् । मानव सिर्जित विपद्हरूमा जस्तो आगलागी, महामारी, पहिरो जस्ता पर्दछन् । जलवायु परिवर्तनका कारण खडेरी, बाढी तथा प्रतिकूल मौसम आइपर्नु जस्ता प्राकृतिक प्रकोपहरूको सम्भावना बढ्दै जान्छ । यसको फलस्वरूप महामारी र सुखापन फैलिनका साथै समुदायको जनजीवन र कृषि उत्पादनमा प्रतिकूल असर पर्दछ ।

तल दिइएअनुरूपका विपद्हरूको चित्र बनाउनुहोस् र त्यसबाट हुन सक्ने क्षतिहरू लेख्नुहोस् :

आगलागी	बाढी	पहिरो
		
हुन सक्ने क्षति	हुन सक्ने क्षति	हुन सक्ने क्षति
•	•	•
•	•	•
•	•	•
•	•	•
•	•	•
•	•	•



१५.३. हाम्रो संस्कार

सामान्यतया मानव जीवनमा धर्मको सर्वोपरि महत्व हुने गरेको छ । व्यक्तिगत तथा सामाजिक जीवनलाई व्यवस्थित पारी पूर्णतातिरको मार्ग अनुसरण गर्न जुन जुन पद्धति वा व्यवस्था अपनाइने गरिन्छ तीमध्ये एक हो संस्कार । मानिसमा धर्मका माध्यमले उसको जीवनलाई पवित्र र शुद्ध पार्ने हेतुभिन्न संस्कार शब्दको अर्थ समेटिन्छ । हिन्दुहरूको सम्पूर्ण जीवन संस्कारहरूद्वारा घेरिएको हुन्छ । शिशु जन्मनुभन्दा अगाडि अर्थात् गर्भाधान गरेदेखि नै अनेक संस्कारहरूको अनुसरण गर्नुपर्दछ । संस्कारलाई यति महत्व दिएर के विश्वास गरिएको छ भने संस्कारबिना व्यक्तिको जीवन कदापि पूर्ण हुँदैन । संस्कार मुख्य उद्देश्य शुद्ध र जीवनलाई बाधामुक्त पार्नु हो ।

(स्रोत : काठमाडौं खबर)

आफ्नो समुदायमा मनाउने कुनै एक संस्कारका बारेमा लेख्नुहोस् । त्यस संस्कारलाई जोगाउन के गर्नुपर्छ होला, वर्णन गर्नुहोस् :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

विद्यार्थीको हस्ताक्षर:अभिभावकको हस्ताक्षर:



३०.१. प्राकृतिक र धार्मिक सम्पदाहरू

नेपाल प्राकृतिक र धार्मिक सम्पदाले भरिपूर्ण देश हो । आकारमा सानो मुलुक भएता पनि हिमालदेखि तराईसम्म पाइने विविधतापूर्ण हावापानीका कारण यहाँ विविधतापूर्ण प्राकृतिक वनस्पति, फूल, लहरा, जनावर, चराचुरुङ्गी, खोलानाला, पहाडपर्वत तथा मठमन्दिरले गर्दा नेपाललाई निकै विशाल तुल्याएका छन् । प्राकृतिक विविधतामा त भन्ने नेपाल विश्वमा नै उत्कृष्ट देश मानिन्छ । त्यहीमध्ये पोखरा पनि एक हो । पोखरा नेपालको गण्डकी प्रदेशस्थित कास्की जिल्लामा पर्छ । पोखरा नेपालको अत्यन्तै रमणीय स्थानका रूपमा परिचित छ । त्यसैले पोखरालाई नेपालको एक महत्त्वपूर्ण पर्यटकीय स्थलका रूपमा पनि लिने गरिन्छ । यहाँका महत्त्वपूर्ण पर्यटक स्थानमा फेवा ताल, महेन्द्र गुफा, पातले छाँगो, सराङकोट आदि पर्दछन् । पोखरा कास्की जिल्लाको जिल्ला सदरमुकामका मात्र होइन नेपालका प्रमुख सहरमध्ये एक हो । नेपालको प्रमुख पर्यटकीय गन्तव्य स्थलमध्ये एक भएकाले यहाँ देश विदेशबाट हजारौँ पर्यटक भ्रमण गर्न आउने गर्दछन् ।



(स्रोत: ratopati.com)

तपाईंको समुदायमा पनि प्रसिद्ध ठाउँहरू छन् होला, तीमध्ये कुनै एक प्रसिद्ध (ऐतिहासिक वा धार्मिक वा पर्यटकीय) ठाउँका बारेमा लेख्नुहोस् :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



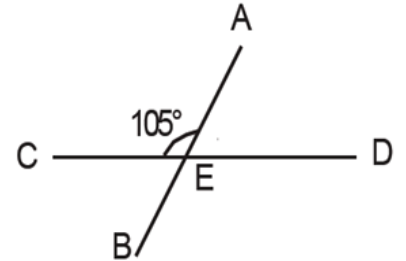
३०.२. कोणहरू चिनाँ

तल दिइएका प्रत्येक कोणहरू न्यूनकोण, अधिककोण वा बृहत्कोण के के हुन्, लेख्नुहोस् । त्यसपछि कोणको अनुमानित नाप र प्रोटेक्टरको सहायताले लिएको वास्तविक नाप लेख्नुहोस् :

(a)	(b)	(c)
कोणको प्रकार _____	कोणको प्रकार _____	कोणको प्रकार _____
अनुमानित नाप: _____	अनुमानित नाप: _____	अनुमानित नाप: _____
वास्तविक नाप: _____	वास्तविक नाप: _____	वास्तविक नाप: _____

तल दिइएका चित्रमा कुन कुन आसन्न कोण र कुन कुन शीर्षाभिमुख कोण हुन् ?

- $\angle AEC$ र $\angle AED$
- $\angle AEC$ र $\angle BED$
- $\angle BEC$ र $\angle AED$
- $\angle BEC$ र $\angle BED$



यदि $\angle AEC$ को मान 105° हो भने $\angle AED$ को मान कति हुन्छ ? $\angle AED = \dots\dots\dots$

यदि $\angle AEC$ को मान 105° हो भने $\angle BED$ को मान कति हुन्छ ? $\angle BED = \dots\dots\dots$

कम्पासको सहायताले निम्नलिखित नापको कोणहरू रचना गर्नुहोस् :

I) 30° को कोण



II) 45° को कोण





30.3. Corona Virus

Read the conversation given below and do the exercises that follow.

Resham : Hello Radha, how are you?

Radha: I am very well thank you. How are you, Resham?

Resham: I am fine too. Radha, have you heard about Coronavirus?

Radha: Yes, I have heard but I don't know about it. Can you tell me more about it, please?

Resham: Sure, listen! Corona virus is a dangerous virus that causes illness, affects respiratory tract (wind pipe) and lungs. It can even kill infected people in a few days or weeks. This is also known as COVID-19.

Radha: Oh! What are the symptoms of Covid-19?

Resham: High fever (more than 100.4c), continuous cough, sneezing, difficulty to breathe and tiredness are some of the major symptoms.

Radha: How does it spread from one person to another?

Resham: Corona virus spreads when the infected person sneezes or coughs without tissue paper or hand-kerchief. Secondly when the infected person comes in contact with other people it may spread.

Radha: Can we be safe from this disease?

Resham: Yes, we can be safe. But we must follow the following safety tips (measures):

1. Wash hands for at least 20 seconds regularly with soap and water.
2. Clean hands with alcohol based hand-rub or sanitizer.
3. Maintain at least one metre physical distance between people.
4. Cover mouth and nose while coughing and sneezing with tissue paper or towel.
5. Stay away from large group of people or crowds and stay at home.

Radha: What should we do if we observe symptoms?

Resham: We must stay in isolation and should not touch or contact any one. We must seek the advice of the doctor immediately.

Radha: Thank you very much, Resham, for the information.



Answer the following questions briefly.

a. What are the main symptoms of Covid-19?

Ans:

.....

b. Which part of the body does it affect?

Ans:

.....

c. How can we be safe from Corona virus?

Ans:

.....

d. What should we do if we observe the symptoms of Covid-19?

Ans:

.....

विद्यार्थीको हस्ताक्षर: अभिभावकको हस्ताक्षर:

मिति.....



साप्ताहिक समीक्षा : हप्ताभरि मैले सिकेका कुराहरू

यस हप्ता तपाईंले गर्नुभएका क्रियाकलापहरू अवश्य पनि तपाईंलाई रमाइलो लाग्यो होला । हप्ताभरि तपाईंले सिक्नुभएका र तपाईंलाई रमाइला लागेका क्रियाकलापहरू बुँदागत रूपमा तल लेख्नुहोस् । यसमा तपाईंले सिकेका र थाहा पाएका नयाँ कुराहरू लेख्न सक्नुहुन्छ । साथै कुनै क्रियाकलाप धेरै मन परेको भए सो क्रियाकलाप मन पर्नुको कारण पनि लेख्न सक्नुहुन्छ ।

विषय : भाषा (नेपाली)

विषय : भाषा (English)

Please write in English

विषय : विज्ञान तथा वातावरण

विषय : गणित

विषय : सामाजिक अध्ययन तथा
जनसङ्ख्या शिक्षा

साथै यस हप्ताभरि आूनो घरमा, परिवारसँग वा साथीहरूसँग गरेका तीनओटा रमाइला गतिविधि बुँदागत रूपमा लेख्नुहोस् :

-
-
-



३१.१. अनुकरणात्मक शब्द

एक वा एकभन्दा बढी अक्षर मिलेर बनेको र स्वतन्त्र रूपमा प्रयोग हुन सक्ने अर्थयुक्त भाषिक एकाइलाई शब्द भनिन्छ । रमा, राम, विद्यालय, म, ऊ, तिमी, ठुलो, हिजो, पनि, नि, र, ओहो एक आदि शब्द हुन् । यसैलाई पद भनिन्छ । त्यसैगरी कुनै आवाज, दृश्य वा क्रियाको तरिकालाई सहज किसिमले नक्कल गर्ने शब्दलाई अनुकरणात्मक शब्द भनिन्छ । नेपाली भाषाको आफ्नै मौलिक विशेषतालाई भल्काउने यस्ता अनुकरणात्मक शब्दहरू क्रियाविशेषणान्तर्गत पर्दछन् ।

केही अनुकरणात्मक शब्दहरू र यससँग मेल खाने शब्दहरूका तल दिइएका उदाहरण हेर्नुहोस् र बाकसमा दिइएका अनुकरणात्मक शब्दसँग मेल खाने शब्दहरू लेख्नुहोस् :

उदाहरण

कलकल - खोला बग्नु

भुसुक्क - बिसर्नु

खुरुखुरु -	भ्वाम्म -
डमडम -	गजधम्म -
भमक्क -	मुसुक्क -
कुपुक्क -	भक्भकी -
भुलुक्क -	लटरम्म -
थचक्क -	डडडड्ती -
सुलुक्क -	ढकमक्क -
भल्याँस्स -	भनक्क -



३१.२. ठोस, तरल र ग्याँस (Solid, Liquid and Gas) बारे जानौं

हाम्रो वरिपरि विभिन्न प्रकारका वस्तुहरू पाइन्छन्, जस्तै : पानी, हावा, ढुङ्गा, टेबुल, किताब आदि । वस्तुहरूका रङ, गन्ध, आकार र अन्य गुणहरू फरक फरक हुन्छन् । तथापि तिनीहरूका केही साभा गुणहरू हुन्छन् । माथि उल्लिखित वस्तुहरूका साभा गुणहरू के के हुन् ? तपाईं भन्न सक्नुहुन्छ ? पानी, हावा, ढुङ्गा, टेबुल र किताबको पिण्ड हुन्छ । यसैगरी ती सबैको आयतन पनि हुन्छ । यसरी पिण्ड र आयतन भएका वस्तुहरूलाई पदार्थ भनिन्छ । सबै पदार्थहरू ससाना परमाणु तथा अणुबाट बनेको हुन्छ । प्रकाश, आवाज, छाया आदिको पिण्ड र आयतन हुँदैन । त्यसैले तिनीहरू पदार्थ होइनन् । पदार्थका विभिन्न गुणहरू हुन्छन्, जस्तै : पदार्थको निश्चित पिण्ड हुन्छ, आयतन हुन्छ, रङ हुन्छ, गन्ध हुन्छ र स्वाद हुन्छ । पदार्थ तीन अवस्थामा रहन सक्छ । ती अवस्थाहरू हुन् : ठोस, तरल र ग्याँस । सधारण तापक्रममा मैत्र ठोस, पानी तरल र अक्सिजन ग्याँस अवस्थामा पाइन्छ ।

तल लेखिएका वस्तु वा पदार्थहरू ठोस, तरल र ग्याँस (Solid, Liquid and Gas) कुन कुनअन्तर्गत पर्दछन्, छुट्याएर मिल्ने कोलममा लेख्नुहोस् :

टेबुल, पानी, ईँटा, धुवाँ, गिलास, दुध, खाना पकाउने ग्याँस, पेट्रोल, पानीको बाफ, बरफ, गोबर ग्याँस, तेल, कैंची, जुस, घडी, हवाईजहाज, बेलुनभित्रको हावा, बस, बादल, चिया, चिमनीको धुवाँ, भोल औषधी, आगो, बल, कफी, अक्सिजन, ढुङ्गा, नदीको पानी, गाडीले फाल्ने धुवाँ

ठोस (Solid)	तरल (Liquid)	ग्याँस (Gas)

आफ्नो वरिपरि भएका कुनै पाँच तत्व (element) र पाँच यौगिक (Compound) को नाम लेख्नुहोस् ।		तत्व र पारमाणविक सङ्ख्याको जोडा मिलाउनुहोस् :	
तत्व	यौगिक		
		Aluminum	5
		Fluorine	20
		Calcium	14
		Silicon	13



३१.३. आकारहरूको मान पत्ता लगाउने खेल

तलको चित्रमा विभिन्न प्रकारका आकारहरू छन् । प्रत्येक आकारले कुनै न कुनै सङ्ख्या जनाउँदछ । दायाँ र तल पट्टि प्रत्येक तेर्सो ठाडो लहरको योगफल राखिएको छ । अब तपाईंले प्रत्येक आकारले जनाउने सङ्ख्या पत्ता लगाउनुहोस् र खाली रहेको पहिलो ठाडो लहरको मान पनि पत्ता लगाउनुहोस् । सकेसम्म थोरै वा एकै प्रकारका आकारहरू भएको लहर छान्नुहोस् । चित्रमा पहिलो तेर्सो लहरमा र दोस्रो ठाडो लहरमा भएका आकारहरू उस्तै प्रकार का छन् । एक प्रकारको आकारको मान पत्ता लाग्यो भने अरू आकारहरूको मान सजिलै पत्ता लगाउन सकिन्छ ।

मानौं $\bullet = X$, $\blacklozenge = Y$, $\blacklozenge = Z$, $\blacksquare = A$

यसको आधारमा पहिलो तेर्सो लहर भन्नाले

$$X + Y + Y + X = 28 \text{ लेख्न सकिन्छ ।}$$

$$2X + 2Y = 28$$

$$2(X + Y) = 28$$

$$X + Y = 28/2$$

$$X + Y = 14$$

$$X = 14 - Y \text{ ----- (i) हो ।}$$

				28
				30
				18
				20
?	30	23	22	

त्यस्तै, दोस्रो ठाडो लहर : $Y + Y + X + Y = 30$

अथवा, $X + 3Y = 30$ ----- (ii) लेख्न सकिन्छ । अब माथी समीकरण (i) मा आएको X को मान ($X = 14 - Y$) समीकरण (ii) मा राख्दा $14 - Y + 3Y = 30$ हुन्छ । यसलाई हिसाब गर्दा Y को मान ४ हुन्छ । Y भन्नु नै हो । \blacklozenge यसरी नै प्रत्येक आकारहरूले जनाउने सङ्ख्या पत्ता लगाउनुहोस् र पहिलो ठाडो लहरको मान पनि पत्ता लगाउनुहोस् ।

तलको चित्रमा भएका आकारहरूको मान पत्ता लगाउनुहोस् :

			6
			8
			7
4	9	8	

विद्यार्थीको हस्ताक्षर:अभिभावकको हस्ताक्षर:



३२.१. Poem Time

Poem time: Recite the following poem and do the exercises given below:

Open a book

Open a book
And you will find
People and places of every kind;
Open a book
And you can be
Anything you want to be;
Open a book
And you can read stories
Of fairies and nymphs;



Open a book
And you can visit
Wonder lands, lakes and oceans;
Open a book
And you can read about
Beautiful birds and animals;
Open a book
And you can share
Wondrous words you can find there;
Open a book
And I will too,
You read to me,
And I will read to you!

-Anonymous

Answer the following questions briefly.

a. What does the poet ask to do?

Ans:

.....

b. What do we find in the book?

Ans:

.....

c. Of whose stories can we read in a book?

Ans:

.....

d. What can you visit in a book?

Ans:

.....

Make the sentences "negative" by using - 'don't', doesn't, didn't, hasn't, haven't, won't etc.

a. Many people like to watch television.

b. This book gives us a lot of knowledge and information.

c. Last year, my father bought me a bicycle.

d. I have tasted vanilla ice cream.

e. I will cut a cake on my next birthday.



३२.२. मिश्रण (Mixture)

हामीले आफ्नो दैनिक जीवनमा विभिन्न प्रकारका वस्तुहरू उपयोग गर्दछौं, जस्तै : चामल, पानी, चिया, दुध आदि । चामलमा ढुङ्गा, धानको बियो मिसिएको पनि पाइन्छ । चिया बनाउँदा पानी, दुध, चियापत्ती, चिनी मिसिएको हुन्छ । यसैगरी हावामा अक्सिजन, कार्बनडाइअक्साइड र अन्य ग्याँसहरू मिसिएको हुन्छ । यसरी दुई वा दुईभन्दा बढी पदार्थहरू मिली बनेका वस्तुहरूलाई मिश्रण भनिन्छ । जुन वस्तुहरूबाट मिश्रण बनेका हुन्छन् तिनीहरूलाई मिश्रणका अवयवहरू (components) भनिन्छ । हावा एउटा मिश्रण हो । यो नाइट्रोजन, अक्सिजन, कार्बनडाइअक्साइड र अन्य ग्याँसहरू मिली बनेको हुन्छ । तसर्थ नाइट्रोजन, अक्सिजन, कार्बनडाइअक्साइड र अन्य ग्याँसहरू हावाका अवयवहरू हुन् । मिश्रणमा रहेका अवयवहरूका गुणहरू यथावत् रहन्छन् र यिनीहरूको निश्चित अनुपात पनि हुँदैन । मिश्रणमा रहेका अवयवहरूलाई भौतिक विधिद्वारा सजिलैसँग छुट्याउन सकिन्छ ।

हामीले दैनिक जीवनमा विभिन्न प्रकारका मिश्रणहरू प्रयोग गर्दछौं । हामीले गमीका दिनहरूमा विभिन्न प्रकारका फलहरूको रस, सर्वत, ठन्डा पदार्थहरू प्रयोग गर्दछौं । यी सबै वस्तुहरूमा विभिन्न प्रकारका अवयवहरू मिसिएका हुन्छन् । चियामा चियापत्ती, पानी, दुध र चिनी हाली पकाइएको हुन्छ । वर्षायाममा खोलाको पानी धमिलो देखिन्छ । यिनीहरू नै मिश्रणका उदाहरणहरू हुन् ।

यसरी मिश्रणमा रहेका अवयवहरूका आधारमा मिश्रण दुई प्रकारका हुन्छन् :

(क) समान मिश्रण (Homogeneous Mixture)

(ख) असमान मिश्रण (Heterogeneous Mixture)

सबै प्रकारका मिश्रणलाई एकै प्रकारको विधिबाट छुट्याउन सकिँदैन । मिश्रणमा मिसिएका पदार्थहरूको गुणहरूका आधारमा विभिन्न विधिहरू प्रयोग गरेर मिश्रण छुट्याइन्छ । मिश्रण विभिन्न प्रकारका हुन्छन्, जस्तै :

(क) ठोस र ठोसको मिश्रण - (कपुर र बालुवा, चामल र भुस) ।

(ख) ठोस र तरलको मिश्रण - (नुन र पानी, माटो र पानी) ।

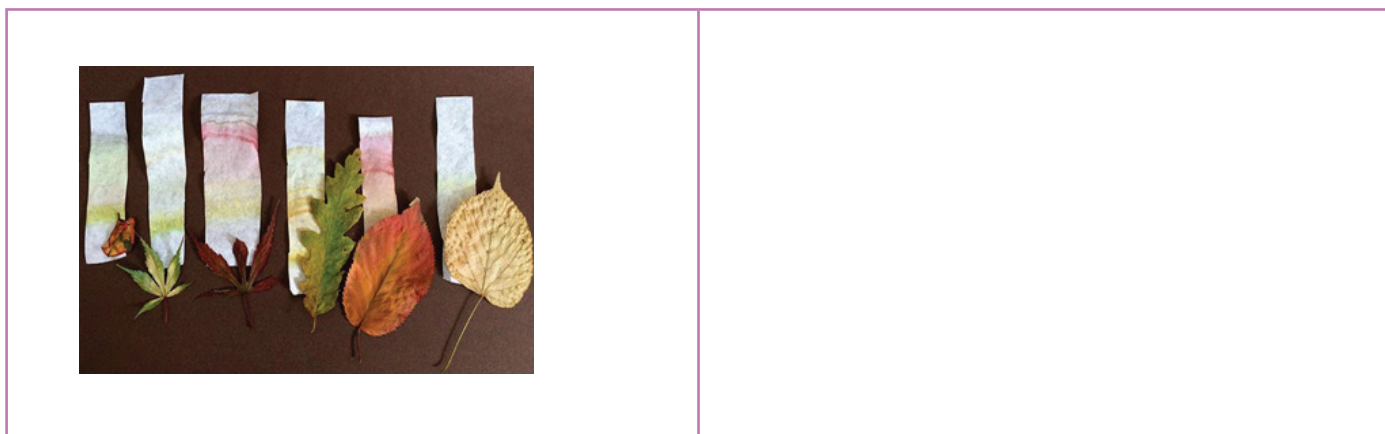
(ग) ग्याँस र ग्याँसको मिश्रण - हावा (नाइट्रोजन, अक्सिजन र अन्य ग्याँसहरू) यसका उदाहरण हुन् ।

आफूलाई थाहा भएको ६ ओटा मिश्रणको नाम लेख्नुहोस् :

घरमा चिया बनाउँदा केट्लीको चुच्चोबाट बाफ आउने क्रममा चित्रमा देखाए भैं एउटा प्लेटले छेक्नुहोस् र एउटा सफा गिलासमा पानीको थोपा सङ्कलन गर्नुहोस् । यो कार्य गर्दा तपाईंले के के अनुभव गर्नुभयो र के के कुरा याद गर्नुभयो, बुँदागत रूपमा लेख्नुहोस् ।



एउटा बिरुवाको फूल तथा पातहरू जम्मा गर्नुहोस् । त्यसपछि पात र फूललाई एकै ठाउँमा राखी पिसेर भोल बनाउनुहोस् । पिँधेर निस्केको भोललाई पेपर क्रोमेटोग्राफी गर्नुहोस् । तपाईंले याद गर्नुभएको कुरा र कति प्रकारका रङहरू छुट्टिन्छन्, लेख्नुहोस् ।





३२.३. फ्लोरेन्स नाइटिङ्गेल

हरेक देशको इतिहास निर्माण गर्ने काममा महत्त्वपूर्ण योगदान पुर्याउने व्यक्तिलाई ऐतिहासिक व्यक्तित्व भनिन्छ । इतिहास निर्माणका क्रममा प्राचीन कालदेखि आजसम्म धेरै व्यक्तित्वको योगदान रहेको छ । ती व्यक्तिहरूमध्ये फ्लोरेन्स नाइटिङ्गेल पनि एक हुन् । हामीले अस्पतालमा बिरामीको सेवा गर्ने नर्सहरूलाई देखेका छौं । ती नर्सहरू रातदिन बिरामीको हरेचाहमा खटिएका हुन्छन् । उनीहरू बिरामीलाई औषधी दिने हरेचाह गर्ने र सहयोग गर्ने काममा व्यस्त देखिन्छन् ।

पहिले पहिले अस्पतालहरूमा यसरी बिरामीको हेरचाह गर्न पुरुष नर्सहरू बसेका हुन्थे । त्यति बेला नर्सिङ पेसालाई राम्रो पेसा मानिँदैनथ्यो । यस्तो अवस्थामा फ्लोरेन्स नाइटिङ्गेलले महिलाहरू पनि बिरामीको हरेचाह गर्ने काम गर्न सक्छन् भन्ने उदाहरण प्रस्तुत गरिन् । नाइटिङ्गेलको जन्म सन् १८२० मा इटलीमा भएको थियो । उनका अभिभावकहरूले उनलाई धनी केटासँग विवाह गरिदिने विचार गरेका थिए तर नाइटिङ्गेल भने बिरामीको सेवा गर्ने कार्यमा जुटिन् । उनी सानदेखि पुतलीको खेलौना हरेचाह गर्ने गर्थिन् । गाउँका बिरामीहरूलाई सहयोग र हरेचाह गर्थिन् । १७ वर्षकी हुँदा बिरामीको सेवा गर्ने नर्सिङको काम गर्ने इच्छा उनलाई जागेर आयो । भगवान्ले नै उनलाई यो काम गर्न प्रेरित गरेको ठानिन् । उनले जर्मनी गएर नर्सिङ अध्ययन गरिन् ।



सन् १९५४ मा क्रिमियाको युद्धमा घाइते भएका सैनिकको उपचार गर्न ३८ जना नर्सहरूसहित उनी बेलायतको मिलिटरी अस्पताल पुगिन् । त्यहाँ अत्यन्त फोहोर थियो । राम्रो हेरचाह नपाएर घाइतेहरू मरिरहेका थिए । फ्लोरेन्सको टोलीले त्यहाँ सरसफाइ गर्‍यो । फ्लोरेन्स रातभरि हातमा बत्ती लिएर प्रत्येक बिरामीको हेरचाह गर्थिन् । सैनिकका परिवारलाई चिठी लेखेर पठाइदिन्थिन् । आफ्नो तलबको पैसासमेत उनले बिरामीको सेवामा खर्च गरिन् । त्यसैले बिरामीहरू उनलाई बत्ती लिएकी केटी (Lady with the Lamp) वा असल साथी पनि भन्ने गर्थे । क्रिमियाबाट फर्केपछि उनले धेरै प्रशंसा र पुरस्कार पाइन् । उनले स्कटुरी अस्पतालको स्थापना गरिन् । जीवनभर बिरामीको सेवा गर्दागर्दै सन् १९१० मा उनले देहत्याग गरिन् ।

(स्रोत : सामाजिक अध्ययन र जनसङ्ख्या शिक्षा, कक्षा ८)



३३.१. गुरुङ समुदायको परिचय

नेपाल सरकारले नेपाल आदिवासी जनजाति सूचीकृत गरेको जातिमध्ये गुरुङ जाति पनि एक हो । यो जातिको आफ्नो मौलिक पहिरन छ । दिइएको चित्रमा गुरुङ समुदायका महिलाहरूले लगाउने वेषभूषा हो ।

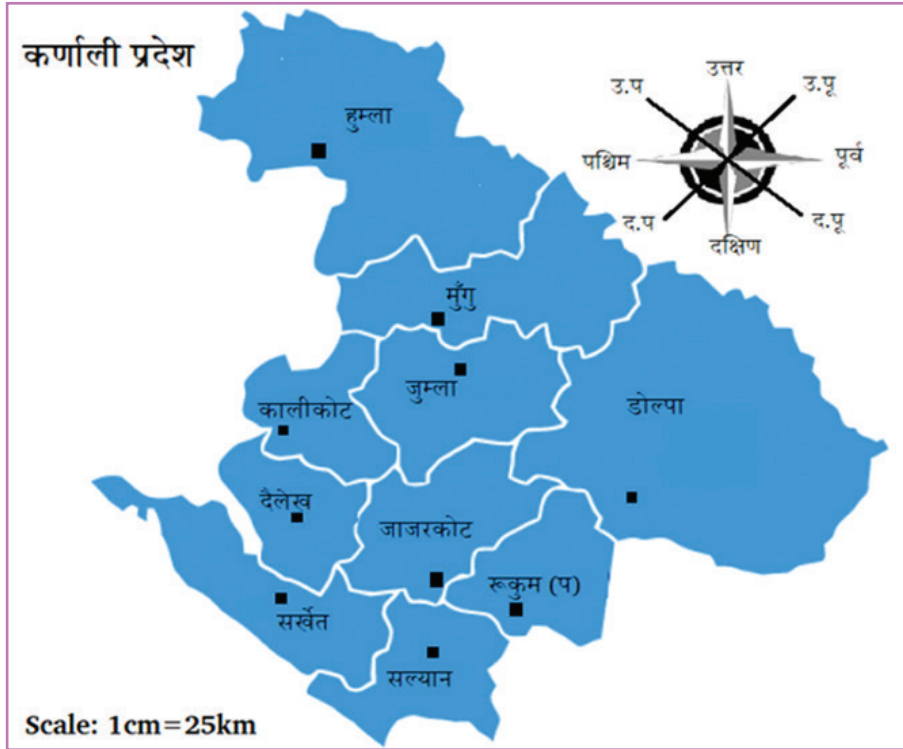


तपाईंको समुदायका मानिसले लगाउने ६ किसिमको गरगहना के के हुन्, प्रस्तुत गर्नुहोस् र तल त्यसको चित्रसमेत कोर्नुहोस् :



३३.२. नक्सा अध्ययन

तल कर्णाली प्रदेशको नक्सा दिइएको छ । जिल्ला सदरमुकामलाई कालो थोप्लाले सङ्केत गरिएको छ । नक्सालाई राम्रोसँग अध्ययन गर्नुहोस् र सदरमुकामलाई आधार मानेर दिइएका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् :



- कर्णाली प्रदेशमा कति ओटा जिल्लाहरू रहेछन् ?
- प्रदेशको सबैभन्दा पूर्वमा..... उत्तरमा..... जिल्ला रहेका छ
- जुम्लाको उत्तरी सिमानामा र दक्षिणमा जिल्ला रहेका छन् ।
- डोल्पाबाट सुर्खेतको दिशास्थिति लेख्नुहोस्
- स्केलले नापेर मुगुदेखि सल्यानसम्मको दुरी कति कि.मि. हुन्छ लेख्नुहोस् ।
- सल्यानदेखि कालिकोटको दुरी सल्यानदेखि मुगुसम्मको भन्दाकि.मि.ले कम छ ।
- यदि एउटा बस ३५ कि.मि. प्रतिघण्टाको गतिमा गुड्छ भने नक्सालाई आधार मानेर गर्दा उक्त बसलाई दैलेखदेखि जुम्ला पुग्न कति समय लाग्छ ?



३३.३. कथा

यो पढ्ने उमेर

सानु मैचा कागती गाउँकी केटी हुन् । उनी अहिले कक्षा सातमा पढ्दै छिन् । असाध्यै मिहिने ती सानु मैचा पढ्नमा खुब मन लगाउँछिन् । कक्षामा राम्रो चित्र कोर्न तथा मकैका दाना जस्तै हार मिलेका अक्षर लेख्न सिपालु उनी शिक्षकको माया पाएर भन हौसिएकी थिइन् । पोहोर साल बुबा धनबहादुर मरेपछि उनी टुहुरी भइन् । अधिपछि सधैं हसिलो अनुहार हुने सानु मैचा आज अलि फरक देखिन्छिन् । निन्याउरो र मलिन अनुहार लिएर विद्यालय आएकी सानुमैचालाई उनको मलिन अनुहारका बारेमा प्रधानाध्यापकले सोधपुछ गर्नुभयो ।



“किन सानुमैचा ? तिमी एकदुई दिनदेखि बेखुसी देखिन्छेउ नि ?” प्रधानाध्यापकको प्रश्न भुईँमा खस्न नपाउँदै सानुमैचाको आँखाका डिलमा आँशु तर्कियो ।

प्रधानाध्यापकले फेरि खै गर्नुभयो । “किन के भयो र ?” सानुमैचा भक्कानिँदै भन्छिन् “सर म पढ्न चाहन्छु । म पढेर देशको नाम उच्च बनाउन चाहन्छु । तर मेरो आमाले अब मेरो बिहे कक्षा ६ मा पढ्ने रामलाल श्रेष्ठसँग गरिदिने रे । गाउँभरि हल्ला छ । मेरो कक्षाका साथीहरू मेरो र रामलालको कुरालाई लिएर जिस्काउँछन् ।” सानुमैचाको कुरालाई लिएर प्रधानाध्यापकको मन पनि चसक्क भो ।

एकदिन शुक्रबारको दिन विद्यालयमा हुने अतिरिक्त क्रियाकलाप पछि छुट्टी भो । विद्यार्थी भने घर गए । तर प्रधानाध्यापकले सानुमैचाको आमा र रामलालको आमाबुबालाई विद्यालयमा बोलाउनुभयो । “सानुमैचा र रामलाल दुवै नाबालक हुन् । उनीहरूको विवाह गर्ने उमेर पुगेको छैन । उनीहरू असल विद्यार्थी हुन् । भविष्यमा उनीहरूले राम्रो गर्न सक्छन् । त्यसकारण उनीहरूको विवाह होइन उचित शिक्षादीक्षामा ध्यानदिनुहोला ।”

हुन पनि कागती गाउँमा सानैमा विवाह गरिदिने चलन पुरानै हो । घर धान्न र आमाबुबाको बोभका रूपमा रहेको छोरीको बिहे गरिदिन पाए आड हलुको हुने सोचाइ थियो । सानुमैचा र रामलालका आमाबुबालाई त छोराछोरीको बिहेको चिन्ता नहुने कुरै भएन । प्रधानाध्यापकले कागती गाउँका बालबालिका उमेर नपुग्दै विवाह गरेर विभिन्न स्वास्थ्य समस्याले ग्रसित भएको र सामाजिक बेथिति रहेको कुरामा जानकार थिए । उनले सानुमैचा र रामलालको आमाबुबालाई राम्ररी सम्झाएपछि दुवै पक्ष सानुमैचा र रामलालको पढाइ अगाडि बढाउन सहमत हुन्छन् ।

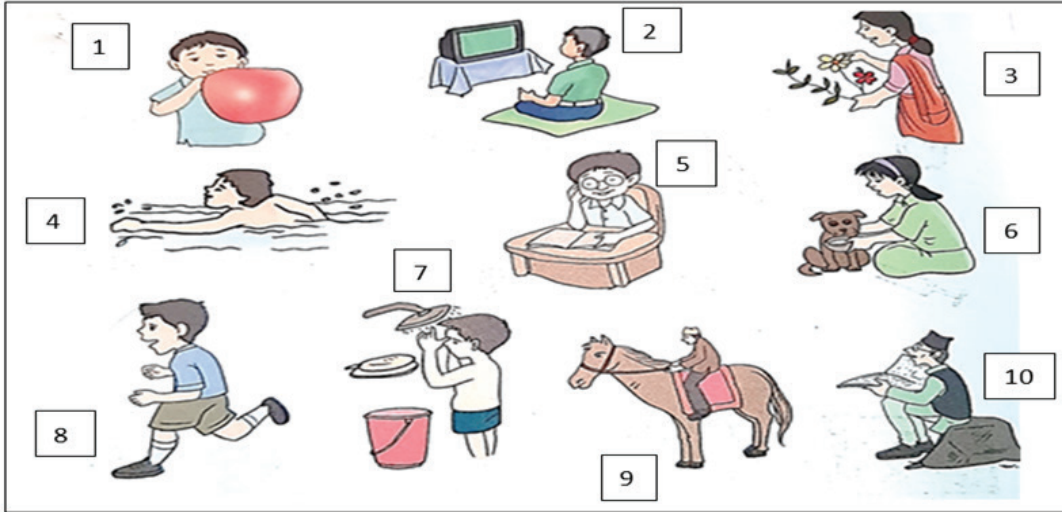
अहिले सानुमैचा नर्सिङ पेसा सम्हालेर गाउँमा नै सेवारत छिन् । उता रामलाल गाउँमा शिक्षण पेसामा संलग्न छन् । उनीहरूको विवाह भयो भएन त्यो थाहा छैन । तर प्रधानाध्यापकको बेलैको सम्झाइबुझाइले सानुमैचा र रामलाल दे शकै दक्ष जनशक्ति भएर उदाहरण बने..... ।

भोला दुलाल - टोखा न.पा. १, काठमाडौँ (२०७६।०८।२२)



38.9. Look at the pictures one by one

Look at the pictures one by one. Each picture says something. Write at least two or more sentences from each activity. One is done for you as an example.



Picture No.	Write at least two sentences. You can write more if you want
1.	Example: The boy is holding an apple in his hands. The color of the apple is red. The apple is very big but the boy is trying to eat. The boy is happy getting a big apple.
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	



३४.२. धातु र अधातु (Metal and Non-metal) बारे जानौं

हालसम्म प्रकृतिक रूपमा ९२ र कृत्रिम २६ गरी ११८ ओटा तत्वहरू फेला परिसकेका छन् । तत्वहरूको आआफ्ना गुणहरूका आधारमा यसलाई धातु, अधातु र अर्धधातु गरी तीन वर्गमा विभाजन गर्न सकिन्छ । केही तत्वहरू कडा, टल्किने, ठोकिँदा आवाज दिने र ताप एवम् विद्युत्को सुचालक हुन्छन् । यस प्रकारका तत्वहरूलाई धातु भनिन्छ, जस्तै : फलाम, तामा, सुन, चाँदी, आलमोनियम इत्यादि । केही तत्वहरू नरम, नटल्किने, ठोकिँदा आवाज नदिने र ताप तथा विद्युत्का कुचालक हुन्छन् । यस प्रकारका तत्वहरूलाई अधातु भनिन्छ, जस्तै : सल्फर, अक्सिजन, नाइट्रोजन, क्लोरिन कार्बन इत्यादि । तर केही तत्वहरूमा धातु र अधातु दुवैका गुणहरू हुन्छन् । यस प्रकारका तत्वहरूलाई अर्धधातु भनिन्छ, जस्तै: सिलिकन, आर्सेनिक, एन्टिमनी, विस्मथ, जर्मिनियम इत्यादि ।

आफ्नो घर र समुदायमा सधैं देख्ने गरेका धातु, अर्धधातु र अधातु को नाम सँगै गुण र उपायोगिता लेख्नुहोस् :

क्र.सं	नाम	गुण	उपायोगिता



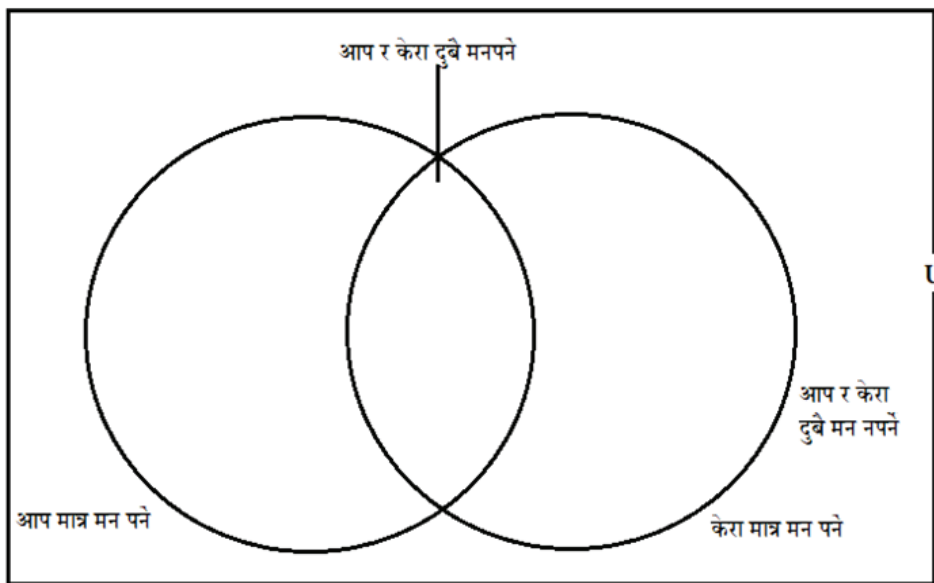
३८.३. समूह र भेनचित्रको अभ्यास

तपाईंको परिवारका सम्पूर्ण सदस्य र घर नजिकका एकदुईओटा परिवारका सदस्यलाई निम्नलिखित प्रश्न सोध्नुहोस् र तलको तालिका भर्नुहोस् (प्रश्न सोध्न जाँदा स्वास्थ्य र सुरक्षाका नियम पालना गर्नुहोस् ।) :

प्रश्न : तपाईंलाई गर्मी मौसममा आँप वा केरा कुन फल खान मन पर्छ ?

आप मात्र मनपर्ने सदस्यको नाम	केरा मात्र मनपर्ने सदस्यको नाम	दुबै फल मात्र मनपर्ने सदस्यको नाम	दुबै फल मात्र मन नपर्ने सदस्यको नाम

अब माथिको तथ्यांकलाई भेन चित्रमा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।



विद्यार्थीको हस्ताक्षर:अभिभावकको हस्ताक्षर:



३५.१. गाउँखाने कथा

नेपाली जनजिब्रोमा चलिआएको ज्ञानगुनसम्बन्धी रमाइलो खेल हो । यो सुन्दाखेरि लय मिल्ने खालको हुन्छ । गाउँखाने कथाको जवाफ दिन नसक्नेले सोध्नेलाई गाउँ दिनुपर्छ । त्यो गाउँको राम्रो कुरा आफ्नो र नराम्रो कुरा कथा भन्नेको भाग लगाएपछि सोध्ने मानिसले प्रश्नको उत्तर दिने प्रचलन रहेको छ ।

तलका गाउँखाने कथाहरू पढ्नुहोस् र यो भनेको के हो भन्दै अभिभावक वा परिवारका कसैसँग खेल्नुहोस् :

- आकाशको आगो पातालको पानी मुखबाट ताने नाकबाट जाने = हुक्का तानेको
- अजड्गे बाबु, बभाडे छोरो, कालो नाति सेतो पनाति = कटुसको फल
- आमा छाड्छे, छोरी खान्छे = गाग्रीबाट लोटामा पानी सारेको
- आमाको रगतमा छोरी पकाई खान्छु के हो ? = तोरीको तेलमा तोरीकै साग पकाएको
- खाउँ रोट्टी खाइनसक्नु, दाउँ बहर दाई नसक्नु, टेकाँ लौरो टेकिनसक्नु, = घाम, बाघ र सर्प
- तीन भाइको एउटै पगरी = ओदान
- धानी न बिसौली दुई हातले उचाली = टोपी
- नखाउँ भने दिनभरको सिकार खाउँ भने कान्छा बाउको अनुहार = बाँदरको सिकार
- नौ तले घरको भ्याल न ढोका = बाँस
- नाड्लो भरी सुपारी, गन्नै नजान्ने व्यापारी = जून र तारा
- बिस तत्व एउटै घाउ यति कथा नजाने मुसा पोली खाऊ = गोरु जोतेको
- भुइँमा इऊँ इऊँ टिपी ल्याउनेलाई सय रुपियाँ दिऊँ = छाया
- यहाँ नाईँ त्यहाँ नाईँ बनियाँको बजारमा नाईँ, खोजी गए पाईँदैन आइगए चाईँदैन = भुइँचालो
- लिखितिखी लिखितिखी आमाभन्दा छोरी तिखी = जिरे खुसानी
- लेककी चरी आँलामा भरि च्यापमा परी भुतुककै मरी = जुम्रा मारेको
- वरपर गुट्टी माभ्रमा घ्वाइँ, यति कथा नजान्ने स्यालको ज्वाइँ = दाँत र जिभ्रो
- सेती गाई पानी खान गई फर्केर आउँदा राती भई = सेलरोटी पकाएको
- तामे नल फलामे फल = फापर



३५.२. केही उपयोगी रसायनहरू (Some Useful Chemicals)

हामी दैनिक जीवनमा विभिन्न प्रकारका रासायनिक पदार्थहरू (Chemicals) प्रयोग गर्छौं । यी रसायनको प्रयोगले कतिपय कामलाई सजिलो बनाउँछ । हामी लुगा धुन साबुन तथा डिटरजेन्ट प्रयोग गर्छौं । डिटरजेन्टको प्रयोगले लुगामा रहेको फोहोर सफा गर्न सहयोग पुऱ्याउँछ । त्यस्तै घाउ तथा खटिरामा डेटोल राख्ने गरिन्छ, जसले कीटाणुलाई घाउमा बस्न दिँदैन । बिहानै हातमुख सफा गर्नका लागि साबुन र दाँत माँज्नेका लागि टुथपेस्टको प्रयोग गर्दछौं । साबुन र टुथपेस्ट रसायनबाट बनेका पदार्थहरू हुन् । हामीले खाना पकाउँदा दाल, तरकारी र अचारमा बेसार, अमिलो एवम् खाने नुन हाल्ने गर्दछौं । पाउरोटी र बिस्कुट बनाउँदा खाने सोडा र मर्चा हाल्ने गरिन्छ । हामीले प्रयोग गर्ने विभिन्न रसायनका मुख्य स्रोतहरू वनस्पति र खनिज हुन् ।

१. तपाईंको भान्सा घरमा खाना बनाउनका लागि प्रयोग हुने रसायनहरू के के हुन्, नाम लेख्नुहोस् । ती वस्तुहरू कुन कुन प्रयोजनका लागि उपयोग गरिन्छ । उदाहरणमा दिएअनुसार सूची पनि तयार गर्नुहोस् :

रसायनहरू	प्रयोजन	रसायनहरू	प्रयोजन
चुक	अचार बनाउन		

२. आफ्नो घर वरपरबाट विभिन्न पानीको स्रोतहरूबाट पानी सङ्कलन गर्नुहोस् । सङ्कलित पानी तीनओटा सिसाको गिलासमा हाल्नुहोस् र तीनओटै गिलासमा बराबर साबुन पानीको घोल हाल्नुहोस् । अब गिलासलाई पालैपालो हल्लाउनुहोस् । जुन गिलासमा सजिलै फिँज आउँछ, त्यो नरम पानी र जुन गिलासमा फिँज सजिलै आउँदैन त्यो कडा पनि हो । यस्तो कार्य गर्दाको अनुभव लेख्नुहोस् :



३५.३. बन्दाबन्दी

कोरोना भाइरसको महामारीका कारणले अहिले विश्वभरिका धेरै देशहरूले बन्दाबन्दी व्यहोर्नुपरेको छ । नेपालमा पनि यस अवस्थामा न गाडीहरू चलेका छन् न त कलकारखाना । बन्दाबन्दी नगरे धेरै जनालाई कोरोना भाइरसको सङ्क्रमण हुन सक्ने र अवस्था भन् जटिल हुने देखिन्छ । साथै यस सङ्क्रमणबाट बच्न, सावधानी अपनाउने जस्ता कुराहरूमा धेरै मदत पुगेको छ । अर्कोतर्फ सबै कामहरू बन्द भएका छन्, यातायातका साधन चलेका छैनन्, विद्यालय बन्द छन्, बजार बन्द छन्, दैनिक काम गर्नु कठिन रहेको छ । त्यसैले बन्दाबन्दीको स्वरूप परिवर्तन गर्दै हाम्रो दैनिकीलाई समेत परिवर्तन गरी काम गर्नुपर्ने अवस्था देखिरहेको छ ।

तपाईंको विचारमा अहिले भएको बन्दाबन्दीले पुऱ्याएको फाइदा र बेफाइदा के के हुन्, बुँदागत रूपमा लेख्नुहोस् :

फाइदा	बेफाइदा

विद्यार्थीको हस्ताक्षर:अभिभावकको हस्ताक्षर:



३६.१. नेपाली लोकभाका

नेपाल सांस्कृतिक रूपले धनी मुलुक मानिन्छ । यहाँ विभिन्न वेषभूषा, गीत, सङ्गीत, नृत्य, कला र रीतिरिवाजहरू पाइन्छन् । चालचलन मात्र होइन हिमालदेखि तराईसम्म र पूर्वदेखि पश्चिमसम्म फरक फरक अनुहारका फरक फरक भाषा बोल्ने नेपाली नागरिकहरू पाइन्छन् । नेपाली संस्कृतिमा सङ्गीतको पनि निकै महत्त्व छ । भाषा र ठाउँ अनुसार गीत र त्यस गीतको भाका फरक हुन सक्छन् । लोकजीवनमा गीत गाउने खास तौरतरिका वा शैली नै भाका हो । लोकगीतको शैली भनेको मुख्यतः लोकगीतको गायन वा कथन शैली वा तरिका हो । कुनै विषय वा विचारको कथन गर्न अँगालिएको ढङ्ग पनि लोकगीतको शैली हो । एउटै भाषाका लोकगीतमा पनि फरक ठाउँमा फरक फरक भाका हुन सक्छन् । यस दृष्टिले भाका भनेको लयको सूक्ष्म र स्थानीय वा क्षेत्रगत भेद हो । भाकाले लोकगीतलाई अझ विशिष्ट तुल्याउँछ । लोकभाकाले स्थानीय ठाउँ वा क्षेत्रको प्रतिबिम्ब देखाउँछ । जुन ठाउँ वा क्षेत्रको लोकभाका हो त्यसले त्यसै ठाउँ वा क्षेत्रको पहिचान भल्काउँछ, जस्तै : हाक्पारे भाकाले पूर्वको पहिचान बोकेको हुन्छ । यसलाई पूर्वको भाकाका रूपमा सहजै बुझ्न सकिन्छ । देउडा भाकाले पश्चिमको पहिचान बोकेको हुन्छ । यसलाई पश्चिमको भाकाका रूपमा सहजै सकिन्छ । त्यसैले लोकगीतको परिचय नै लोकभाकाले दिएको हुन्छ ।

(स्रोत विकिपिडिया)

तपाईंको समुदायमा प्रचलित लोकप्रिय लोकभाका कुन हो, तपाईंलाई मनपर्ने त्यस भाकाको कुनै एउटा गीत लेख्नुहोस् :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

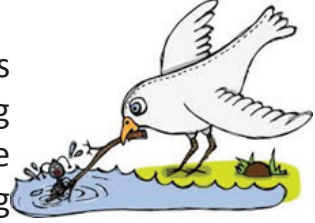
.....



३६.२. Story Time

The Kind Dove

Once there was a white dove. She had just hatched her eggs and there were three hatchlings. She needed food for her young ones. She used to fly around searching for food. One day she flew down to the bank of a small river to rest. As she was taking a rest, she saw a little ant fall onto the water. The ant was trying to drink water but slipped and fell and began to float on the river.



The river was not so deep, but to the tiny ant, it was very difficult to swim and come out of the river. The river was sweeping the ant downstream. As the ant struggled to be safe from drowning, the dove noticed him. She quickly plucked a leaf and dropped it onto the water. Somehow, the ant managed to climb onto the leaf but it still floated down the river. The dove went near the ant and pulled the leaf to the bank with the ant on it. The dove saved the life of the ant.

The ant thanked the dove for her kindness and thereafter the two became good friends.

Answer the following questions.

a. How many hatchlings did the dove have?

Ans:

b. Why was the dove searching for food?

Ans:

c. Why did the ant go to the river?

Ans:

d. What happened to the ant?

Ans:

e. How did the dove save the life of the ant?

Ans:

Match the words that have similar meaning

() Saw	a. Search
() Very Small	b. Stream
() Look for	c. Watched
() River	d. Big
() Rapidly	e. Tiny
() Very huge	e. Fast or quickly

Write 'T' if the statement is true or write 'F' if the statement is false.

a. The dove was thirsty.	
b. The ant fell into the river.	
c. The ant was swimming.	
d. The dove was swimming too	
e. The dove dropped a piece of wood onto the river.	
f. The dove saved the ant's life.	



३६.३. प्रतिशत

उदाहरणमा दिइए जस्तै गरी तलको तालिकामा दिइएको सङ्ख्याको प्रतिशत वृद्धि निकाली तालिकामा भर्नुहोस् :

उदाहरण :

240 मा 10 % वृद्धि हुँदा

$$240 \text{ को } 10 \% = 240 \times \frac{10}{100} = 24$$

त्यसैले $240 + 24 = 264$ हुन्छ

क्र.सं	सङ्ख्या	5%	10%	20%
1.	240		264	
2.	520			
3.	2600			
4.	780			
5.	60			
6.	90			
7.	25			

विद्यार्थीको हस्ताक्षर:अभिभावकको हस्ताक्षर:

मिति.....



साप्ताहिक समीक्षा : हप्ताभरि मैले सिकेका कुराहरू

यस हप्ता तपाईंले गर्नुभएका क्रियाकलापहरू अवश्य पनि तपाईंलाई रमाइलो लाग्यो होला । हप्ताभरि तपाईंले सिक्नुभएका र तपाईंलाई रमाइला लागेका क्रियाकलापहरू बुँदागत रूपमा तल लेख्नुहोस् । यसमा तपाईंले सिकेका र थाहा पाएका नयाँ कुराहरू लेख्न सक्नुहुन्छ । साथै कुनै क्रियाकलाप धेरै मन परेको भए सो क्रियाकलाप मन पर्नुको कारण पनि लेख्न सक्नुहुन्छ ।

विषय : भाषा (नेपाली)

विषय : भाषा (English)

Please write in English

विषय : विज्ञान तथा वातावरण

विषय : गणित

विषय : सामाजिक अध्ययन तथा
जनसङ्ख्या शिक्षा

साथै यस हप्ताभरि अर्नो घरमा, परिवारसँग वा साथीहरूसँग गरेका तीनओटा रमाइला गतिविधि बुँदागत रूपमा लेख्नुहोस् :

-
-
-



३७.१. नेपाली उखानटुक्का

लोकजीवनमा चलिआएका सारपूर्ण कथन वा लोकोप्लिलाई उखानटुक्का भनिन्छ । यसले विशेष अर्थ वा सन्देश दिन्छ । नेपाली समाजमा प्रचलित केही उखानटुक्काहरू र तिनका अर्थ पढ्नुहोस् :

उखानटुक्काहरू	अर्थ
आफ्नो आडको भैंसी नदेख्ने, अर्काको आडको जुम्रा पनि देख्ने	आफ्नो ठुलो कमजोरी नदेख्ने, अरुको सानो कमजोरी पनि देख्ने
आफू ताक्छु मुढो, बन्चरो ताक्छ घुँडो	आफूले एउटा सोच्यो अर्कै हुन्छ
आकाशको फल आँखातरी मर	असम्भव कुरालाई चुप लागेर हेर्नुबाहेक अरु उपाय नहुनु
आफू नमरी स्वर्ग देखिन्न	आफूले काम नगरुन्जेलसम्म त्यसको प्रतिफल थाहा हुँदैन
आलु खाएर पेडाको धाक	सानो काम गरेर ठुलो काम गरेको फुर्ती लगाउने
अँध्याराको काम खोलाको गीत	अर्थहीन काम गर्नु

दिइएका उखानटुक्काहरू पढ्नुहोस् र तीनका अर्थ लेख्नुहोस् :

उखानटुक्काहरू	अर्थ
इलमीको भागमा माछा र मासु	
इख नभएको मान्छे, विष नभएको सर्प	
उम्केको माछो ठुलो	
ओरालो लागेको मृगलाई बाच्छाले खेद्छ	
कहिले सासुको पालो कहिले बुहारीको पालो	
काग कराउँदै छ पीना सुक्दै छ	
काला अक्षर भैँसी बराबर	
कुकुरको पुच्छर बाह्र वर्ष ढुङ्ग्रामा हाले पनि बाङ्गाको बाङ्गै	
कुरो र कुलो जता लग्यो त्यतै जान्छ	
कौवालाई बेल पाक्यो हर्ष न विस्मात	
काम गर्ने कालु मकै खाने भालु	
खाई न पाई छालाको टोपी लाई	
खाने मुखलाई जुँगाले छेक्दैन	
गर्ने भन्ने हनुमान् पगरी गुथने ढेडु	
गाई मारी गधा पोस्नु	



३७.२. मौसम (Weather)

हामीले आकाशतिर हेर्नु भन्दा त्यहाँ बादल लागेको वा घाम लागेको हुन सक्छ । कहिलेकाहीँ पानी परेको वा हावा चलेको पनि हुन सक्छ । यस किसिमको अवस्था सधैं भरि रहिरहँदैन । बादल लागेको केही छिनमै बादल हटेर झलझल घाम पनि लाग्न सक्छ । भर्खरै घाम लागिरहेकामा एकैछिनमा हावाहुरी चलेर पानी पर्न पनि सक्छ । यस किसिमको परिवर्तन भइरहने वायुमण्डलको अवस्थालाई मौसम भनिन्छ । मौसम छिनछिनमा परिवर्तन भइरहन्छ । भर्खर घाम लागेको ठाउँमा हावा चल्ने, बादलले ढाक्ने, वर्षात् हुने आदि परिवर्तन हुन सक्छ । जाडो हुनु, घाम लाग्नु, वर्षात् हुनु, गर्मी हुनु आदि मौसमका प्रकार हुन् ।

हप्ता दिनसम्मको मौसम अवलोकन गर्नुहोस् । त्यसैगरी तलको तालिकामा चित्रात्मक रूपमा पानी परेको, बादल लागेको र घाम लागेको सङ्केत जनाउनुहोस् :

दिन	सङ्केत	दिन	सङ्केत
पहिलो		पाँचौँ	
दोस्रो		छैठौँ	
तेस्रो		सातौँ	
चौथो			



३७.३. भिन्न, दशमलव र प्रतिशतको सम्बन्ध

तल तालिकामा दिइएको सङ्ख्या (100 मा) र त्यसलाई जनाउने भिन्न, दशमलव र प्रतिशतको सम्बन्ध हेर्नुहोस् :

सङ्ख्या	भिन्नमा	दशमलवमा	प्रतिशतमा
25	$\frac{25}{100} = \frac{1}{4}$	$\frac{25}{100} = 0.25$	$\frac{25}{100} \times 100 = 25\%$

यसरी कुनै एक सङ्ख्यालाई भिन्न, दशमलव र प्रतिशतमा जनाउन सकिन्छ ।

आरतीलाई उनकी आमाले रु. 100 दिनुभएछ । आरतीले निम्नलिखित वस्तुहरू किनिन्, यसलाई भिन्न, दशमलव र प्रतिशतमा लेख्नुहोस्

वस्तुहरू	रु.	भिन्न	दशमलव	प्रतिशत
सिसाकलम	20			
कापी	30			
इरेजर	26			
चकलेट	24			

अब, माथिको भिन्न, दशमलव र प्रतिशतमा आएका सङ्ख्याहरूलाई छुट्टाछुट्टै जोडेर तलको तालिकामा राखेर हेर्नुहोस् त कति हुँदो रहेछ :

	भिन्न	दशमलव	प्रतिशत
जम्मा			

विद्यार्थीको हस्ताक्षर:अभिभावकको हस्ताक्षर:



३८.१. Quiz Time

Can you name the animals starting with each letter?

A.	J.	S.
B.	K.	T.
C.	L.	U.
D.	M.	V.
E.	N.	W.
F.	O.	X.
G.	P.	Y.
H.	Q.	Z.
I.	R.	

Draw a picture of your favorite animal in the space provided below and colour it.



३८.२. विभिन्न समुदायहरू

नेपालमा कति जात जाति छन् भन्ने प्रश्न आउनेबित्तिकै धेरैले चार जात छत्तीस वर्ण को फूलबारी भन्ने भनाई सम्झन पुग्छन् । कसैले चार वर्ण छत्तीस जात पनि भन्ने गर्छन् । तर के नेपालमा चार जात वा छत्तीस जात मात्रै छन् त, नेपाल बहुजातीय, बहुसांस्कृतिक, बहुभाषिक र बहुधार्मिक समाज हो भन्ने त प्रस्टै छ । नयाँ राष्ट्रगानमा समेत यो उल्लेख छ । बहुल जाति, भाषा, धर्म, संस्कृति छन् विशाल.....

सन २०११ को राष्ट्रिय जनगणनाको परिणाम हेर्ने हो भने नेपालमा १२६ जातजातिको अस्तित्व छ । त्यसमा सबैभन्दा धेरै १६.६ प्रतिशत जनसङ्ख्या भएको क्षेत्रीदेखि २७३ जना मात्र रहेको कुसुन्डासमेत पर्दछन् । वर्गीकरणको आधारमा हेर्ने हो भने चाहिँ देशको ठुलो सङ्ख्यामा आदिवासी जनजाति अनि त्यसपछि खस, ब्राह्मण, मधेसी, दलित एवम् अन्य अल्पसङ्ख्यक समुदाय पर्छन् ।

(स्रोत : मेरो संसार ब्लग)

नेपालको थारु समुदायमा बडघर प्रथा प्राचीनकालदेखि चलिआएको छ । गाउँ वा समुदायको प्रमुख व्यक्तिलाई जनाउने शब्द नै बडघर हो । गाउँ वा समुदायमा एकता कायम गराउन, जन्म, मृत्यु आदि संस्कार सम्पन्न गराउन र सामाजिक नियमको पालना गराउन बडघरले नेतृत्व गर्छ । प्रत्येक वर्ष थारु समुदायले माघ महिनामा बडघरको छनोट गर्छन् ।

(स्रोत : सामाजिक अध्ययन र जनसङ्ख्या शिक्षा, कक्षा ८)

नेपालको कुनै चारओटा समुदायको नाम र उनीहरूको संस्कृति तथा मूल्यमान्यताहरूका बारेमा लेख्नुहोस् :

समुदाय	संस्कृति र मूल्यमान्यताहरू

मिति.....



३८.३. बादल, चट्याङ्ग, भरी र हिँउ

तलको कोठाहरूमा बादल, चट्याङ्ग, भरी र हिँउको चित्र बनाई त्यसका बारेमा वर्णन गर्नुहोस् :

चित्र	वर्णन

विद्यार्थीको हस्ताक्षर:अभिभावकको हस्ताक्षर:





 ३८.१. हात धुने प्रक्रिया

सफासँग हात धुने प्रक्रियाहरू के के हुन्, चित्रसहित वर्णन गर्नुहोस् :



३८.२. ऐकिक नियमका हिसाबहरू

(क) तलको तालिकामा भएका कलमको मूल्य लेख्नुहोस् :

कलमको संख्या				
	मूल्य रू. 8			

(ख) एउटा कापीको मूल्य रु. 35 पर्छ भने 8 ओटा कापीको जम्मा मूल्य कति पर्ला ?

(ग) 20 जना मानिसले कुनै काम गर्न 12 दिन लगाउँछन् भने 30 जना मानिसले सोही काम गर्न कति दिन लगाउलान् ?

(घ) कोभिड 19 को क्वारेन्टाइन शिविरमा 300 जनालाई 50 दिन पुग्ने खाना छ । यदि उक्त शिविरमा 100 जना बिरामी थपिए भने सोही खाना कति दिनका लागि पुग्ला ?






(ङ) आफ्नो घरनजिक भएको पसलमा आफूले खपत गर्ने कुनै छ ओटा वस्तुको एकाइ मूल्य सोध्नुहोस् र आफूले एक महिनामा खपत गर्ने समानको जम्मा मूल्य पत्ता लगाउनुहोस् ।



80.9. Look at the pictures

Look at the pictures below and write how they are useful to us.

Example: A Radio- A radio is useful for us because we can listen to news. We listen to advertisements about different types of products and services. Sometimes, we listen to important news and information. We can listen to songs and other funny programs for our entertainment.

	<p>A mobile phone :</p>
	<p>A suspension bridge:</p>
	<p>A train :</p>
	<p>A pair of scissors :</p>
	<p>A watch :</p>



80.2. समानुपातिक सङ्ख्याहरू जानौं

दीपेन्द्रले गणितको 30 पूर्णाङ्कको परीक्षामा 25 अङ्क प्राप्त गरेछन् । त्यस्तै गरी विज्ञानको 24 पूर्णाङ्कको परीक्षामा 20 अङ्क प्राप्त गरेछन् ।

अब, दीपेन्द्रले गणितमा प्राप्त गरेको अङ्कको अनुपात $= \frac{25}{30} = \frac{5}{6}$

दीपेन्द्रले विज्ञानमा प्राप्त गरेको अङ्कको अनुपात $= \frac{20}{24} = \frac{5}{6}$

अतः $\frac{25}{30} = \frac{20}{24}$ हुन्छ ।

दुईओटा अनुपातहरू बराबर भएकाले यी अनुपातलाई समानुपात भनिन्छ । अब, 25 लाई पहिलो पद, 30 लाई दोस्रो पद, 20 लाई तेस्रो पद र 24 लाई चौथो पद भनिन्छ ।

(क) तलको तालिकामा विभिन्न समूहमा भएका केटा र केटीको सङ्ख्याहरू दिइएको छ । यदि सङ्ख्याहरू समानुपातिक छन् भने तलको तालिका पूरा गर्नुहोस् :

केटाको सङ्ख्या	15		20	55		35	
केटीको सङ्ख्या		8		44	20		4

(ख) कुनै बेकरीमा एउटा चकलेट बनाउन अण्डा र आटा चाहिन्छ । तलको तालिकामा एउटा चकलेट बनाउन चाहिने अण्डा र आटाको मात्रा दिइएको छ । दिइएको मात्रा समानुपातिक भए तलको तालिका पूरा गर्नुहोस् :

अण्डाको सङ्ख्या	3	9		33		39	
आटा (केजी)	0.5		1		2		2.5

(ग) कुनै व्यक्तिले सधैं एउटै गतिमा दगुर्छ । त्यस व्यक्तिले पूरा गरेको दुरी र दुरी पूरा गर्न लाग्ने समयका आधारमा तलको तालिका पूरा गर्नुहोस् :

दुरी (km)	7	6		15		3	
समय		39	65		26		71.5

मिति.....



80.3. कोरोना भाइरसविरुद्ध सुरक्षात्मक उपायहरू

कोरोना भाइरस अथवा कोभिड १९ को विरुद्ध सावधानीका लागि तपाईं र तपाईंको परिवारले के के सुरक्षात्मक उपायहरू अपनाउनुभएको छ, लेख्नुहोस् :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

विद्यार्थीको हस्ताक्षर:अभिभावकको हस्ताक्षर:



४१.१. कथा

इमानदारी

कुनै एक गाउँमा एउटा गरिब माझी थियो । उसले छोरालाई पढाउन सकेको थिएन । उसका छोराको नाम मोहन थियो । मोहन सधैं दशएघार बजेतिर खोरका बाखा लिएर वनमा चराउन जान्थ्यो । एक दिन मोहन रुखमुनि बसेर बाखा हेर्दै थियो । यत्तिकैमा त्यहाँ एउटा विद्यार्थीसँग उसको भेट भयो । मोहनलाई लाग्यो, यो हामी जस्तो गरिब होइन । यो अवश्य यस वनको मालिक हुनुपर्छ ।



त्यस भलादमी ठिटोलाई मोहनले नमस्कार गर्दै भन्यो, “हजुर भन्नुहोस् म तपाईंको के सेवा गरौं ?” “यस वनमा तिमीले कतै चराको गुँड देखेका छौ ?” त्यसले मोहनलाई सोध्यो ।

मोहनले भन्यो, “देखन त देखेको छु हजुर तर हजुरले किन सोध्नुभएको हो ?”

“मलाई चराको गुँड हेर्ने रहर छ, के तिमी चराको गुँड देखाउन सक्छौ ?”

मोहनसँग कुरा गर्ने व्यक्ति वास्तवमा त्यसै गाउँको विद्यालयका शिक्षकको छोरो थियो । मोहनले आफ्नो टाउको हल्लाएर सकिदैन भन्ने कुराको सङ्केत गर्‍यो ।

यत्तिकैमा आफ्ना छोराको खोजी गर्दै शिक्षक पनि त्यहाँ आइपुगे । शिक्षकले आफ्नो छोरो र मोहनका बिचमा भएको कुराकानी पनि थाहा पाए । शिक्षकले पनि छोराले रहर गरिहाल्यो भनेर चराको गुँड देखाउन मोहनलाई भने ।

शिरको टोपी भुइँमा राखेर मोहनले हात जोड्दै भन्यो, “क्षमा गर्नुहोला, सर अहिले म तपाईंको छोरोलाई चराको गुड देखाउन सक्ने अवस्थामा छैन ।” “किन र ?” शिक्षकले मोहनलाई थप प्रश्न सोधे । मोहनले गाउँले साथी रोहितसँग चराको त्यो गुड कसैलाई पनि नदेखाउने वाचाबन्धन गरेको थियो । रोहित पनि त्यसै गाउँको त्यही शिक्षकले पढाउने विद्यालयमा पढ्थ्यो ।

शिक्षकलाई मोहनका बारेमा परीक्षण गर्न मन लाग्यो । पैसाको एउटा पोको देखाउँदै उनले भने, “चराको गुड देखाएमा म यो पोको तिमीलाई दिन्छु ।” शिक्षकले मोहनलाई निकै कर पनि गरे । तर मोहनले शिक्षकको कुरालाई स्वीकार गरेन । पैसाको लोभले मोहनलाई थोरै पनि प्रभाव पारेन । उसले आफ्नो विचारलाई अलिकति पनि बदलेन । जवाफमा उसले शिक्षकलाई भन्यो, “सर, म साथीसँगको विश्वासघात गर्न सकिदैन । म गरिब छु तर इमानदार भएर बाँच्न चाहन्छु । तपाईंले दिन खोज्नुभएको पैसाबाट मेरा आमाबाबुको सानोतिनु गर्जो टर्ला । तर एउटा मित्रलाई दिएको वचनलाई म कसरी त्यागौं ? सर, कृपया कर गरेर मलाई लोभमा फसाउने प्रयास नगर्नुहोस् ।”

“रोहितले अनुमति दियो भने त राजुलाई चराको गुड देखाउन सक्छस् होला नि, होइन र ?” शिक्षकले मोहनलाई भने । “त्यसो भए त म हजुरलाई चराको गुड देखाउन सक्थेँ ।” मोहनले शिक्षकलाई भन्यो । त्यति बेलै रोहित र उसका केही साथीहरू पनि त्यही आइपुगे ।

सबै मिलेर चराको गुड हेर्न गए । मोहनले चराको गुँड देखायो । चराको गुड देखेर सबै दङ्ग परे । फुललाई पोथीले ओथारा दिइरहेको थियो । मानिसलाई देखेर पोथी चरो उड्यो । सलक्क परेका फुललाई सबैले परैबाट हेरे । चराको गुड पनि एकदमै कलात्मक ढङ्गले बनेको थियो । कस्तो राम्रो गुड भनेर सबैले चराको सिप र मिहिनेतको तारिफ पनि गरे ।

शिक्षक पनि आफ्नो छोराको धोको पूरा गर्न पाएकोमा खुसी भए । उनी मोहनको प्रतिबद्धताबाट पनि प्रभावित भए । उनलाई मोहन पनि विद्यालय आए हुन्थ्यो भन्ने लाग्यो । विद्यार्थी साथीहरूले आफूप्रति निकै सद्भाव देखाएकोमा मोहन पनि निकै खुसी भयो । शिक्षकले साथीप्रतिको प्रतिबद्धता र इमानदारीका लागि मोहनलाई पाँच सयको पुरस्कार दिए । यत्तिकैमा दुई बजिसकेको थियो । मध्याह्नपछिको घन्टी लागेको सुनियो । मोहनबाहेक त्यहाँ भएका अरू सबै विद्यालयतर्फ लागे । मोहनले भने अरूलाई नजिक पुगुन्जेलसम्म हेरिरह्यो ।

(साभार: नयाँ किरण नेपाली भाषा - तेस्रो तह)

तलका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) मोहन कहाँ के गर्दै थियो ?

.....
.....

(ख) रोहित र मोहनका बिचमा के कुरा भयो ?

.....
.....

(ग) शिक्षकले मोहनसँग बढी सोधपुछ गर्नाको कारण के थियो ?

.....
.....

(घ) चराको सिप र मिहिनेतको प्रशंसा किन भयो ?

.....
.....

(ङ) शिक्षकले मोहनलाई किन पुरस्कार दिएका हुन् ?

.....
.....



४१.२. पृथ्वी (Earth) बारे जानौं

पृथ्वी हामी सबैको साझा घर हो । यसको आकृति गोलाकार छ भनिए पनि यो भकुन्डो जस्तो बिल्कुलै गोलाकार चाहिँ छैन । यसको भूमध्य रेखीय भाग फुकेको र ध्रुवीय भाग थोप्टिएको छ । पृथ्वीको भूमध्य रेखीय भागको व्यास करिब १२,८०० कि.मि. छ भने ध्रुवीय भागको व्यास करिब १२,७५१ कि.मि. छ । पृथ्वी मात्र एक यस्तो ग्रह हो जहाँ जीवको अस्तित्व सम्भव रहेको छ । यहाँ रहेको पानी, उपयुक्त तापक्रम र अक्सिजनको उपस्थितिले नै जीव रहन सक्ने प्रमुख आधारहरू हुन् । यो ग्रह अन्तरीक्षबाट हेर्दा निलो रङको देखिन्छ । यसको कारण यहाँ रहेको पानीको भागले गर्दा हो । पृथ्वीलाई स्थलमण्डल, जलमण्डल र वायुमण्डल गरी तीन भागमा बाँडिएको छ । पृथ्वीको सतहमा रहेको जमिनको भागलाई स्थलमण्डल र पानीको भागलाई जलमण्डल भनिन्छ । पृथ्वीको चारैतिर हावाका तहहरूले घेरिएर राखेको हुन्छ जसलाई वायुमण्डल भनिन्छ ।



तलको कोठामा स्थलमण्डल र जलमण्डल देखिने गरी पृथ्वीको चित्र कोर्नुहोस् :

चित्र



४१.३. भेदभाव तथा छुवाछुत राम्रो होइन

हामीले धनी, गरिब, जातिपाती जस्ता पक्षका आधारमा भेदभाव गर्नु हुँदैन । मानिस ठुलो दिलले हुन्छ, जातले हुँदैन भने भै काम र व्यवहारबाट मानिस असल तथा खराब हुन्छ । त्यस्तै महिला र पुरुष, छोराछारी बिच पनि समान व्यवहार गर्नुपर्छ । घरपरिवार, छरछिमेक र विद्यालयमा सबैले एकअर्काप्रति सम्मान र विश्वास गर्नुपर्छ । कसैले समान व्यवहार नगरेमा उसलाई समान व्यवहार गरी सहयोग र सल्लाह दिनपर्छ ।

(स्रोत : सामाजिक अध्ययन र जनङ्ख्या शिक्षा, कक्षा ७)

तपाईंको समुदायमा कस्ता प्रकारका जातीय भेदभाव र छुवाछुत हुने गरेका छन् । त्यसलाई हटाउनका लागि तपाईंले के के गर्न सक्नुहुन्छ, लेख्नुहोस् ।

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

विद्यार्थीको हस्ताक्षर:अभिभावकको हस्ताक्षर:



४२.१. अपाङ्गता भएका व्यक्तिलाई सहयोग

तपाईंको समुदायमा अपाङ्गता भएका व्यक्ति होलान् । उनीलाई अभिभावकहरूले विद्यालय नपठाउने गरेको पनि हुन सक्छ । अब उनीहरूलाई विद्यालय सम्म पुऱ्याउन तपाईंले के के गर्न सक्नुहुन्छ, लेख्नुहोस् :



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



82.2. Learn the instructions

How to start a kick-bike?

Step 1: Put the bike on the double stand.

Step 2: Press the clutch and put the gear free or in neutral state.

Step 3: Turn on the ignition key and check the neutral green light.

Step 4: Kick-start the bike gently and turn the accelerator to keep the bike engine running.

Step 5: Press the clutch and push the gear down or up according to the bike.

Step 6: Free the double stand.

Step 6: Release the clutch slowly by adjusting the accelerator to move ahead.



How to prepare chapatti (roti)?

Step 1: Take the required amount of wheat flour and other required materials (water, pot, rolling pin, dry flour, pan and gas stove)

Step 2: Put the flour into a pot and mix a little water to start kneading.

Step 3: Continue kneading by adding water little by little.

Step 4: When the dough is ready, place the chapatti pan on the stove and wait until it is properly heated.

Step 5: Make the dough balls and press each ball with a rolling pin into a round shape by applying some dry flour on both sides of the dough.

Step 6: Put the round shape dough onto the hot pan and wait until it looks dry on the upper part.

Step 7: Turn the chapatti over to cook the other side of the chapatti.

Step 8: When the other side looks well-done, the chapatti is ready to remove from the pan. (You can repeat this step to ensure that the chapatti is well-cooked.)

Step 9: Repeat the steps from 5 to 8 to make more chapattis.

Write instruction: Prepare a cup of milk tea.

Step 1.

.....

Step 2.

.....

Step 3.

.....

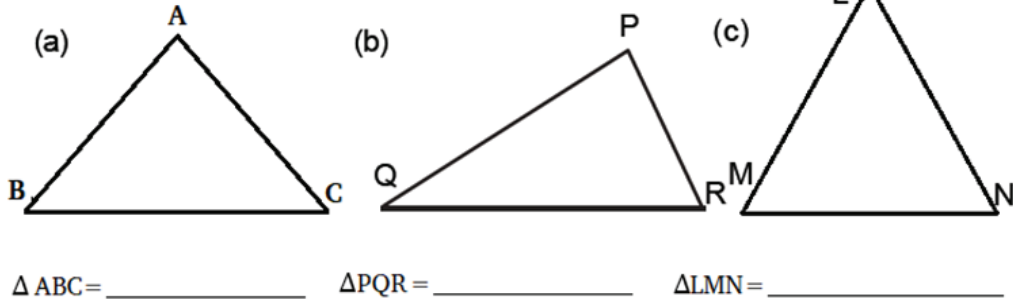
Step 4.

.....

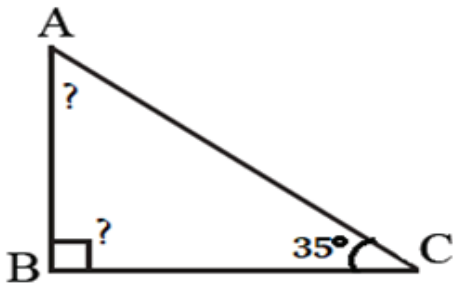


४२.३. त्रिभुजका भुजाहरू तथा कोणका नाप

तल दिइएका प्रत्येक त्रिभुजका भुजाहरू नाप र भुजाका आधारमा समबाहु, समद्विबाहु वा विषमबाहु के के हुन्छन्, लेख्नुहोस् :



तल दिइएको समकोणी त्रिभुजको $\angle C = 35^\circ$ भने, बाँकी अरू दुईओटा कोण कति कतिका हुन्छन्, हिसाब गरेर पत्ता लागार्नुहोस् ।



$B = ? \dots\dots\dots$

$A = ? \dots\dots\dots$

$\dots\dots\dots$

कम्पास र रूलरको प्रयोग गरेर 5 से.मि. भुजा भएको एउटा वर्ग र एउटा समबाहु त्रिभुजको रचना गर्नुहोस् :



विद्यार्थीको हस्ताक्षर:अभिभावकको हस्ताक्षर:



साप्ताहिक समीक्षा : हप्ताभरि मैले सिकेका कुराहरू

यस हप्ता तपाईंले गर्नुभएका क्रियाकलापहरू अवश्य पनि तपाईंलाई रमाइलो लाग्यो होला । हप्ताभरि तपाईंले सिक्नुभएका र तपाईंलाई रमाइला लागेका क्रियाकलापहरू बुँदागत रूपमा तल लेख्नुहोस् । यसमा तपाईंले सिकेका र थाहा पाएका नयाँ कुराहरू लेख्न सक्नुहुन्छ । साथै कुनै क्रियाकलाप धेरै मन परेको भए सो क्रियाकलाप मन पर्नुको कारण पनि लेख्न सक्नुहुन्छ ।

विषय : भाषा (नेपाली)

विषय : भाषा (English)

Please write in English

विषय : विज्ञान तथा वातावरण

विषय : गणित

विषय : सामाजिक अध्ययन तथा
जनसङ्ख्या शिक्षा

साथै यस हप्ताभरि आनो घरमा, परिवारसँग वा साथीहरूसँग गरेका तीनओटा रमाइला गतिविधि बुँदागत रूपमा लेख्नुहोस् :

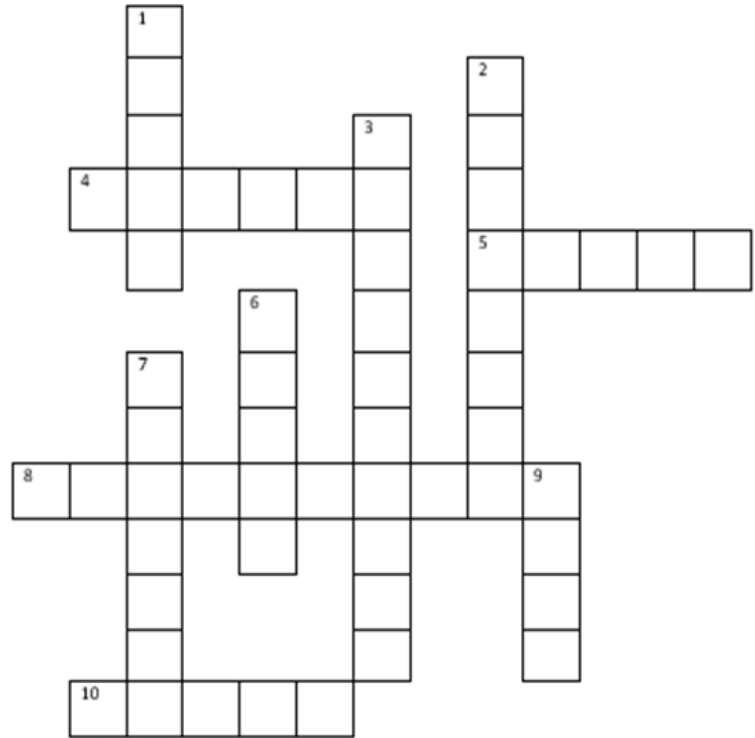
-
-
-



83.9. Solve the Crossword puzzle

Across

4. Children at early grades need this to write.
5. Write or draw on this.
8. You write or draw on this with chalk.
10. Please _____ your name on your book.



Down

1. Draw straight lines with this.
2. It has a screen and a keyboard.
3. Where you go to play at break-time.
6. Read these at home or school.
7. They help you to learn new things.
9. Students use it in classes.



४३.२. नाफा र नोक्सानबारे जानौं

क्रय मूल्य भनेको कुनै सामान किनेको मूल्य हो ।

विक्रय मूल्य भनेको कुनै सामान बेचेको मूल्य हो ।

क्रय मूल्य भन्दा विक्रय मूल्य धेरै भएमा नाफा हुन्छ ।

नाफा = विक्रय मूल्य - क्रय मूल्य

क्रय मूल्य भन्दा विक्रय मूल्य थोरै भएमा नोक्सान हुन्छ ।

नोक्सान = क्रय मूल्य - विक्रय मूल्य

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

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

कुनै कपडा पसलमा कपडाहरूको क्रय मूल्य र विक्रय मूल्य तलको तालिकामा दिएको छ । तालिकाको मदतले तल सोधिएका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

आइटम	क्रय मूल्य	विक्रय मूल्य
हाफ पाइन्ट	रु. 500	रु. 600
जिन्स	रु. 1000	रु. 1150
सर्ट	रु. 1200	रु. 1300
ज्याकेट	रु. 2000	रु. 2200

(क) कुन सामग्रीमा सबैभन्दा धेरै नाफा हुने गरेको छ ?

(ख) जिन्स र ज्याकेट बेच्दा कुनमा धेरै प्रतिशत नाफा हुन्छ ?

(ग) कुन सामग्रीमा सबैभन्दा धेरै नाफा (प्रतिशतमा) हुनेरहेछ ?

(घ) 2 ओटा हाफ पाइन्ट, 4 ओटा टिसर्ट र 1 जिन्स बेच्दा जम्मा कति नाफा हुन्छ ? लागत मूल्य र प्रतिशत दुवै निकाल्नुहोस् ।

(ङ) रु. 2,50,000 मा किनेको मोटरसाइकल एक महिना पनि नचढी रु. 2,00,000 मा बेच्दा कति नोक्सान हुन्छ, प्रतिशतमा निकाल्नुहोस् ।



४३.३. सामाजिक समस्या र विकृतिका कारण

हाम्रो समाजमा रूढिवादी परम्परा र अन्धविश्वास रहेका छन् । यसले गर्दा समाजको सन्तुलित विकासमा बाधा परिरहेको छ । यस्ता विकृति आउनाको कारण पत्ता लगाई समाधानका उपायहरूको खोजी गर्न आवश्यक छ । हाम्रा समाजमा रहेका केही मुख्य समस्या र विकृतिका कारण र समाधानका उपायहरूलाई यसरी तालिकामा प्रस्तुत गर्न सकिन्छ :

समस्या र विकृति	कारण	समाधानका उपायहरू
१. बाल विवाह	<ul style="list-style-type: none"> ● रूढिवादी परम्परा ● गरिबी ● धर्मका नाममा गरिएको कुप्रचार 	<ul style="list-style-type: none"> ● चेतनामूलक अभियान सञ्चालन गर्ने ● रोजगारमूलक कार्यप्रति सबैलाई आकर्षित गर्ने ● कानुनी प्रावधानको जानकारी दिने
२. छोरा र छोरीबिच भेदभाव	<ul style="list-style-type: none"> ● परम्परागत सोच ● पैतृक सम्पत्तिप्रतिको हक ● रूढिवादी प्रचलन 	<ul style="list-style-type: none"> ● समान हक र अवसर प्रदान ● आफ्नो हक, अधिकार र अवसर प्राप्तिका लागि प्रोत्साहित गर्ने
३. दाइजो प्रथालाई प्रश्रय	<ul style="list-style-type: none"> ● चेतनाको अभाव ● कुप्रथाको निरन्तरता ● देखासिकी 	<ul style="list-style-type: none"> ● दाइजो लिन र दिन बन्देज गर्ने ● सामाजिक बहिष्कार गर्ने ● शिक्षाको अवसर दिने
४. अन्धविश्वास (बोक्सी, धामी, भौंकी आदि)	<ul style="list-style-type: none"> ● आडम्बर र लोभी प्रवृत्ति ● अशिक्षा ● रूढिवादी सामाजिक चिन्तन 	<ul style="list-style-type: none"> ● सामाजिक सङ्घसंस्थामार्फत जनचेतना फैलाउने ● यस्ता कार्य गर्नेलाई सामाजिक बहिष्कार गर्ने र कानुनी कारबाहीका लागि सहयोग गर्ने
५. फजुल खर्च	<ul style="list-style-type: none"> ● भड्किलो सोच ● देखासिकी 	<ul style="list-style-type: none"> ● फजुल खर्च गर्नेलाई सम्झाउने ● मितव्ययी भई व्यवहार प्रदर्शन गर्ने
६. जुवा तास र मादक पदार्थ सेवन	<ul style="list-style-type: none"> ● परम्पराका नाममा भित्रिएका कुसंस्कार ● बेरोजगारी, अल्छीपना, नराम्रो सङ्गत महिलाहरूको अन्याय पनि सहने बानी, कानुनको कार्यान्वयन नहुने आदि 	<ul style="list-style-type: none"> ● महिला समूह गठन गरी यस्ता कार्यलाई पूर्ण रूपमा बन्देज गर्नुपर्ने ● सामाजिक बहिष्कार गर्ने ● रोजगारीका क्षेत्रहरू बढाउने ● यस्ता व्यक्तिको सङ्गत हटाउने ● कानुनी कारबाही गर्ने

स्रोत : समाजिक अध्ययन तथा जनसंख्या शिक्षा कक्षा ७

तपाईंको समुदायमा रहेको मूख्य सामाजिक समस्या, कारण र त्यसको समाधानका उपाय बारेमा लेख्नुहोस् ।

समस्याहरू	कारण	समाधानका उपायहरू

विद्यार्थीको हस्ताक्षर:अभिभावकको हस्ताक्षर:



88.9. Making and receiving telephone call politely.

Situation: Telephone call for hotel room booking.

(Telephone bell rings.....tring...tring....)

Receptionist: Good morning Hotel Cosy, Kathmandu. May I help you?

Caller: Good morning. This is Alfred Roger from England. I am planning to visit Nepal in the first week of September with my wife. I would like to know if you have a double-bedroom available for a week.

Receptionist: Oh! That's great, sir. Just a moment I will check. (Pause...) Yes sir, we have rooms available in the first week of September.

Caller: I checked the tariff (prices) on your website, but I would like to know from you. So could you please tell me how much do you charge if I stay in your hotel for 5 days? Is there any discount?

Receptionist: Sure sir, the price of the double bed is 25 dollars per night. I am sorry, sir, there is no discount, because our room rates are already quite reasonable.

Caller: Does that price include anything?

Receptionist: Yes sir, that includes morning breakfast, too.

Caller: Oh! That's very good. I would like to book one double bedroom for 5 days from 2nd to 6th September 2020.

Receptionist: Ok, Sir, one double bedroom is booked for you for 5 days from 2nd to 6th September. Please send an email and I will reply with the confirmation of your booking. See you on 2nd of September. Have a nice day! Bye.

Caller: Thank you very much. Bye.



Tonight your parents are planning to eat dinner outside. Make a call to a restaurant to book a table for 4 people. Also ask about opening and closing time and whether they serve food items for vegetarians or not.

Telephone bell ringstring.....tring.....

Restaurant: _____

You: _____

Restaurant: _____

You: _____

Restaurant: _____

You: _____

Restaurant: _____

You: _____

Restaurant: _____



४४.२. ग्रहहरू (Planets) बारे जानौं

बुध, पृथ्वीलगायतका आठओटा ग्रहहरू र तिनका उपग्रह एवम् अन्य ससाना आकाशीय पिण्डहरू मिलेर बनेको एउटा परिवारलाई सौर्यमण्डल भनिन्छ । सौर्यमण्डलमा रहेका सबैजसो पिण्डहरूले सूर्यलाई केन्द्र मानेर आआफ्नो कक्षमा रही सूर्यको परिक्रमा गर्दछन् । पृथ्वी हाम्रो सौर्यमण्डलको एउटा ग्रह हो । हाम्रो सौर्यमण्डलमा जम्मा आठओटा ग्रहहरू छन्, ती हुन् : बुध (Mercury), शुक्र (Venus), पृथ्वी (Earth), मङ्गल (Mars), बृहस्पति (Jupiter), शनि (Saturn), अरुण (Uranus) र वरुण (Neptune) । यी आठओटा ग्रहहरूबाहेक सौर्यमण्डलमा चन्द्रमा, धुमकुते, उल्का जस्ता ससाना आकाशीय पिण्डहरू पनि छन् ।

तलको कोठामा स्थलमण्डल र जलमण्डल देखिने गरी पृथ्वीको चित्र कोर्नुहोस् : तलको कोठामा सौर्यमण्डल (Solar System) अन्तर्गतका वा सूर्यको वरिपरि घुम्ने आठओटा ग्रहहरूको चित्र बनाई नामसमेत लेख्नुहोस् :

चित्र



४४.३. मानव बेचबिखन

रातको ११ बजिसकेको छ । निद्रा लागेको छैन, पानमाया निदाउन बल गर्छिन् । उनको मनमा धेरैकरा खेलिरहेका छन् । बेचिएर विदेश पुगेर फर्किएकी पानमाया आफ्नो विगत सम्भ्रदै ओछ्यानमा पल्टिरहेकी छिन् । उफ, जति बिसिर्न खोज्यो, उति गाढा भएर आउँछन् ती घटनाहरू । आफ्नै बुद्धि र गरिबीले नै त हो, यस अवस्थामा पुऱ्याएको । मैले पनि सानैदेखि विद्यालय गएर पढ्ने अवसर पाएको भए अनि घरमा गरिबी नहुँदो हो त, म पनि आज विद्यालयमा शिक्षक हुन्थे होला । यसरी विदेशी सहरमा बेचिनुपर्ने थिएन होला । पढाउने काम मलाई साह्रै मन पर्थ्यो । मलाई बरबाद गर्नेलाई म पानी मुनि गए पनि छोडिदँ । त्यसलाई पक्रेर कानुनी कारबाही नगराएसम्म त्यस्ता अपराधीहरूको मनो बल अझै बढ्छ र म जस्ता सोझा चेलीले बेचिइरहनुपर्छ । चिन्दै नचिनेकाले म तिमिलीलाई माया गर्छु, विवाह गर्छु भन्दा छिट्टै विश्वास गरिहाल्ने म पनि कति बुद्धि र सोझी रहेछु । उसैले आफन्त भेट्न जाने भनेर विदेशमा लगेर बेच्यो ।



मेरै परिवारमा मात्र किन समस्या आइरहन्छन् होला ? कान्छो भाइ पनि गाउँमा खेतीपाती गर्न जाँगर नगरेर सहर पस्यो । होटलमा भाँडा माफेर बालश्रम गर्न बाध्य भयो । होटल मालिकको दुर्व्यवहार सहन नसकी रिन गरेर विदेश जाने रहर गऱ्यो । दलालको जालमा परेर पैसा पनि डुबायो । अहिले नक्कली पासपोर्टको कारण विदेशको जेलमा परेर धेरै दुःख पाएको छ अरे । यी मानव तस्करलाई कसले कारबाही गर्ने ? मेरो भाइ जस्ता सोझाको गरिबीको फाइदा उठाएर मानव बेचबिखन गर्ने विरुद्ध कहिले कारबाही होला ? जिम्मेवार निकायले यसलाई व्यवस्थित गर्न सके यस्ता विकृतिहरूमा सुधार आउन सक्थ्यो कि, ऊ पनि त बुझेर गएको भए त्यस्तो हुन्नथ्यो होला नि, श्रम स्वीकृति छ कि छैन, कस्तो वैदेशिक रोजगार कम्पनी हो, कति पैसा लाग्ने हो, के काम गर्ने हो, कामका लागि तालिम लिनु पर्ने नपर्ने, तालिम कहाँ लिने जस्ता कुरा नबुझी विदेशमा त पैसै पैसा बसिने जस्तो गरी गयो आखिर दुःख पायो । (पानमाया उठेर पानी खान्छिन् अनि ओछ्यानमा पल्टिन्छिन् ।)

धन्य बेचिएको चेलीको उद्धारमा कार्यरत संस्थाको पहलमा समयमै म त्यस नरकबाट बाहिर आउन पाएँ । आज एउटा पुनःस्थापना केन्द्रमा तालिम र पढाइलाई अघि बढाइरहदा केही गर्ने आँट बढेर आएको छ । अब मैले चारओटा कुरा गर्ने पर्छ । पहिलो मलाई फसाउने दलाललाई पक्रेर प्रहरी प्रशासनको जिम्मा लगाउने, दोस्रो आफू संरक्षित संस्थामार्फत आफ्नो गाउँमा साक्षरता र चेतनामूलक कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने, तेस्रो विदेशमा आफू जस्तै बेचिएका चेलीहरूको उद्धार कार्यमा संलग्न रहने, चौथो भाइ जस्ता ठगिएका लाई कारबाही गर्न प्रहरी प्रशासनमा उजुरी गरी न्याय प्रदान गर्न लागिपर्ने ।

(यी कुराहरू सोचै जाँदा उनका मनमा दुःख पाएका चेलीबेटीको उद्धारमा संलग्न अग्रणी महिलाहरूको याद आउँछ । यिनै याद सँगाल्दै उनी निदाउँछिन् ।)

(स्रोत : सामाजिक तथा जनसङ्ख्या शिक्षा, कक्षा ७)



४५.१ द्वन्द्व र त्यसको व्यवस्थापन

(द्वन्द्व व्यवस्थापनका सम्बन्धमा द्वन्द्व विश्लेषक मित्रलालसाग लिइएको अन्तर्वार्ताको अंश ।)

पत्रकार : द्वन्द्वलाई यहाँले कसरी बुझ्नुभएको छ ?

मित्रलाल : व्यक्ति वा समूहबिचको मतभेद द्वन्द्व हो । फरक फरक सोचाइ र असहमतिले द्वन्द्व निम्त्याउँछ । द्वन्द्व सकारात्मक र नकारात्मक दुवै हुन्छ । हामीले धेरैजसो समय साथी, परिवार र विद्यालयमा बिताउँछौं । कतिपय अवस्थामा साथी र परिवारका सदस्यसँग विचार मिल्दैन । आफूले भनेका कुरामा उनीहरू समर्थन गर्दैनन् । उनीहरूले भनेका कुरा मन पर्दैन । विचार नमिले पछि रिस उठ्छ अनि भगडाको अवस्था उत्पन्न हुन्छ । यस्तो अवस्थालाई द्वन्द्व भनिन्छ । यसरी फरक फरक व्यक्तिको फरक फरक किसिमको बुझाइले द्वन्द्व उत्पन्न हुन्छ ।

पत्रकार : द्वन्द्व किन हुन्छ भन्ने लाग्छ तपाईंलाई ?

मित्रलाल : द्वन्द्व उत्पन्न हुने धेरै कारणहरू छन्, जस्तै : विचार नमिल्नु, भेदभावपूर्ण व्यवहार हुनु, काम नपाउनु, त्यस्तै राजनीतिक विचार नमिल्नु, गलत सूचना पाउनु, सीमित स्रोत साधन हुनु, विभेद हुनुपनि द्वन्द्वका कारण हुन् ।

पत्रकार : द्वन्द्व व्यवस्थापनमा समाजको कस्तो भूमिका हुन्छ नि ?

मित्रलाल : द्वन्द्व समाधानमा समाज वा समुदायको महत्त्वपूर्ण भूमिका रहन्छ । हजारौं विवाद र असहमतिहरू समाजमा नै टुङ्गो लगाइएका उदाहरणहरू छन् । समाजले द्वन्द्व समाधानमा महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्न सक्छ । समाजमा विद्यमान द्वन्द्वको कारण पहिचान गर्ने, समाजका प्रबुद्ध व्यक्तिहरू वा सामाजिक परिचालकमार्फत मध्यस्थता गर्ने, दुवैका कुरा सुन्ने र वार्ता गराउने र सहमतिको साभा बिन्दु खोजी गरी सम्भौता गराउने द्वन्द्व व्यवस्थापनका उपायहरू हुन् ।

पत्रकार : द्वन्द्व व्यवस्थापनमा दोहोरो सञ्चारको के भूमिका रहन्छ ?

मित्रलाल : द्वन्द्वका विभिन्न कारणहरूमध्ये सञ्चारको अस्पष्टता पनि एक हो । गलत सञ्चार वा कम बुझाइ वा गलत बुझाइले द्वन्द्व सिर्जना गर्ने वा बढाउने काम गरिरहेको हुन्छ । यस्तो स्थितिमा दुवै पक्षबिच आपसमा कुराकानी वा संवाद गर्नुपर्छ । यसले दुवै पक्षका बिचको सोचाइ र बुझाइलाई बुझ्न तथा समस्या समाधानका बाटाहरू खोज्न मदत गर्छ । सञ्चारले विचारमा स्पष्टता ल्याउँछ । आपसमा मतभेदको यथार्थ कारण बुझ्न सहयोग गर्छ । समस्या समाधानका विकल्प खोज्न आधार दिन्छ । सही निष्कर्षमा पुग्न मदत गर्छ ।

यसरी हामीलाई समाजमा भएको द्वन्द्वबाट बचाउन संवादको प्रयोग हुनु जरुरी छ । व्यक्ति, संस्था वा समुदायमा कुनै कुनै रूपमा केही न केही विवाद हुन्छ । त्यसलाई अरू बढन र बिग्रन नदिई समयमै तिनलाई सम्हाल्नुपर्छ । समाजमा द्वन्द्व/विवाद सम्हाल्ने प्रणालीको स्थापना गरी शान्ति बहाली गर्न प्रयत्न गर्नुपर्छ ।

पत्रकार : संवाद वा वार्ताले द्वन्द्व व्यवस्थापनमा कसरी सहयोग पुऱ्याउँछ ?

मित्रलाल : संवाद दोहोरो सञ्चारको प्रभावकारी विधि हो । यसले द्वन्द्वरत दुवै पक्षलाई जितको अवस्थामा पुऱ्याउँछ । कसैको हार हुँदैन । यसले भविष्यमा फेरि द्वन्द्व नहुने अवस्था बनाउँछ ।

(स्रोत : सामाजिक तथा जनसङ्ख्या, कक्षा -८)

(क) तपाइँको परिवार वा छरछिमेकमा द्वन्द्व वा मनमुटाव के कस्ता कारणले हुने गर्दछन् । द्वन्द्व वा मनमुटाव हुने कारण र त्यसको समाधानका उपायबारे अभिभावक वा साथीसँग वा कसैसँग छलफल गर्नुहोस् । छलफलमा भएका कुराहरू तल लेख्नुहोस् :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

(ख) घर परिवार वा समाजमा हुने द्वन्द्व वा मनमुटाव समाधानमा महिलाको भूमिकाका बारेमा लेख्नुहोस् :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



४५.२. भिन्नको हिसाब

उदाहरणका लागि : 3 जना साथीहरूका लागि पिज्जाको $\frac{1}{2}$ भाग बाँकी छ । यदि तीनै जनाले बाँकी पिज्जा बराबर भाग लगाए भने प्रत्येकले कति भाग पाउला ?

$$\text{बाँकी पिज्जा} = \frac{1}{2}$$

$$\text{भाग लगाउनुपर्ने} = 3 \text{ जनालाई}$$

$$\begin{aligned} \text{प्रत्येकले पाउने भाग} &= \frac{\frac{1}{2}}{3} \\ &= \frac{1}{2} \times \frac{1}{3} \\ &= \frac{1}{6} \end{aligned}$$

(क) आर्थर गनले प्रत्येक दिन 15 ओटा गीत गाउँछन् । यदि आर्थर गनले जम्मा गाउने गीतका $\frac{2}{3}$ भाग विदेशी गीत र बाँकी नेपाली गीत गाउँछन् भने आर्थर गनले प्रत्येक दिन कतिओटा नेपाली गीत गाउँछन् ?

(ख) तल दिइएको पाइचार्टमा रमेशको मासिक खर्च विवरण दिइएको छ । उक्त चार्टको अध्ययन गरी रमेशको मासिक बचत कति छ, निकाल्नुहोस् र सबैभन्दा धेरै खर्च शीर्षक कुन रहेछ, पत्ता लगाउनुहोस् :

मासिक बचत



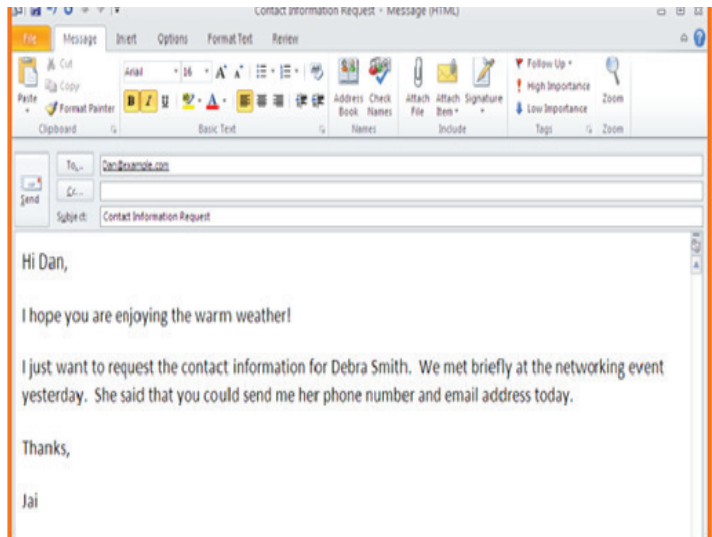
सबैभन्दा धेरै खर्च गर्ने शीर्षक



४५.३. Writing an email

Look at a specimen of an email given below:

Email: Email is an electronic mail. Email formats are in-built with the slots to write receiver’s address, CC to other desired receivers, subject line, space to write the message and a ‘send icon’ to send the message. It has many other required features, too. It requires internet to send and receive emails. In today’s world, emails are used in offices, businesses, personal communication and in many other sectors.



Write a personal email to your friend in a foreign country. Tell her about yourself and your recent activities and a success you have achieved. You can also ask some questions to your friend if you like.

To: linda.munro2009@gmail.com)

CC: gwen.jane@nhs.co.uk

Subject: Greetings from Nepal

Dear Linda,

Best Regards:

.....

विद्यार्थीको हस्ताक्षर: अभिभावकको हस्ताक्षर:

अन्त्यमा.....

यस पुस्तिकामा भएका सबै क्रियाकलाप सफलतापूर्वक सम्पन्न गर्नुभएकामा तपाईंलाई धेरै धेरै बधाई छ ।

अब, यस पुस्तिकाको तपाईंलाई सबैभन्दा मन परेको पाँचओटा क्रियाकलापहरू कारणसहित लेख्नुहोस् :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

यस पुस्तिकाका क्रियाकलापहरूबाट सिकेकामध्ये कुन कुन कुराहरू आफ्नो दैनिक जीवनमा प्रयोग गर्नुहुन्छ र कसरी प्रयोग गर्नुहुन्छ, लेख्नुहोस् :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Education Cluster Lead Agency:

Center for Education and Human Resource Development/

Ministry of Education, Science and Technology

AASAMAN Nepal	PABSON
Action Aid Nepal	People in Need
ADRA Nepal	Plan International
AIDE ET ACTIONS	Planete Enfants & Development
CAIRN UK	Rato Bangla Foundation
CARE International	Restless Development
CMC-Nepal	Samunnat Nepal
Community School Management CommiQee, Federation of Nepal	Sarthak Shiksha
Educational Pages	Save the Children
Finn Church Aid	Seto Gurans National Child Development Services
German Nepalese Help Association – GNHA	Street Child of Nepal
Global Action Nepal	Sunrise Education
Good Neighbours International	TPO Nepal
Innovation Forum for Community Development (IFCD)	UN WOMEN
Lutheran World Federation (LWF)	UNESCO
Mercy Corps	UNICEF
National Campaign for Education	United Mission to Nepal
National Society for Earthquake Technology (NSET)	Voluntary Service Overseas
Nepal Red Cross Society (NRCS)	World Education
Confederation of Nepalese Teachers	World Vision
Oxfam	



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



Nepal
Education Cluster
नेपाल शिक्षा समूह