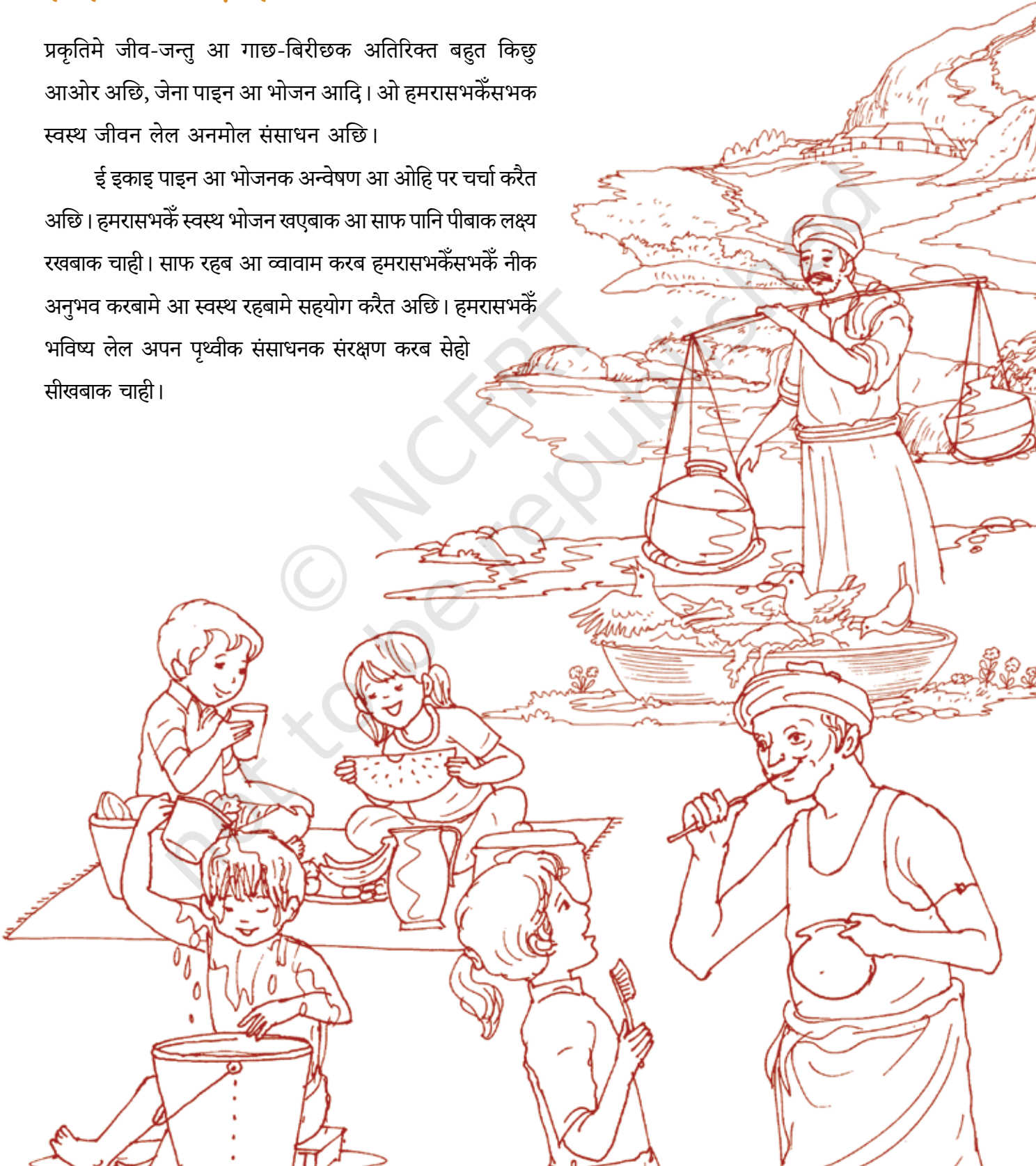


जल-एकटा प्रकृतिक उपहार

इकाइक' सम्बन्धमे एकाइ

प्रकृतिमे जीव-जन्तु आ गाछ-बिरीछक अतिरिक्त बहुत किछु आओर अछि, जेना पाइन आ भोजन आदि। ओ हमरासभकेँसभक स्वस्थ जीवन लेल अनमोल संसाधन अछि।

ई इकाइ पाइन आ भोजनक अन्वेषण आ ओहि पर चर्चा करैत अछि। हमरासभकेँ स्वस्थ भोजन खएबाक आ साफ पानि पीबाक लक्ष्य रखबाक चाही। साफ रहब आ व्वावाम करब हमरासभकेँसभकेँ नीक अनुभव करबामे आ स्वस्थ रहबामे सहयोग करैत अछि। हमरासभकेँ भविष्य लेल अपन पृथ्वीक संसाधनक संरक्षण करब सेहो सीखबाक चाही।



शिक्षक लेल टिप्पणी

ई इकाई 'प्राकृतिक उपहार'क विषयमे अछि। एकर अध्यायसभमे सम्मिलित प्रमुख अवधारणासभक वर्णन निच्चाँ देल अछि।

अध्याय 7: पाइन — एकटा अनमोल उपहार एहि बातपर प्रकाश दैत अछि जे कोना वर्षा हमरासभकेँ पानिक अनमोल उपहार प्रदान करैत अछि, जकरा विभिन्न प्रकारसँ सङ्ग्रहित कऽल जाइत अछि। हमसभ एहि पानिक स्वच्छता सुनिश्चित करैत छी आ घरे-घर वितरित करैत छी। सभ घर दैनिक उपयोगक लेल पानि जमा करैत अछि, एकरा कऽक तरीकासँ उपयोग करैत अछि। मुदा, पानिक गुणवत्ता आ मात्रा दुनूकेँ लऽ कऽ चुनौती उत्पन्न होइत अछि। एहि मुद्दासभक समाधानक लेल हमसभ जल संसाधनक संरक्षणक उद्देश्यसँ विभिन्न उपाय करैत छी।

अध्याय 8: हमसभ जे भोजन खाइत छी ओ हमरासभकेँ अपन स्वास्थ्यकेँ बना कऽ रखबामे भोजनक महत्वपूर्ण भूमिकाकेँ बुझबामे सहायक अछि। हमसभ विभिन्न स्रोतसँ प्राप्त खाद्य पदार्थक विविध खाद्यक सेवन करैत छी। प्रत्येक खाद्य पदार्थ आवश्यक पोषक तत्व प्रदान करैत अछि जे अद्वितीय तरीकासँ हमरासभक देहकेँ लाभान्वित करैत अछि। हमरासभक विभिन्न संस्कृतिमे विभिन्न खाद्य पदार्थक पोषण मूल्यक विषयमे बहुमूल्य ज्ञान छै आ स्वस्थ आहार विकल्प बनेबाक लेल मार्गदर्शन दैत अछि।

अध्याय 9: स्वस्थ आ सुखी रहब स्वच्छता आ नीक स्वास्थ्य बनेबाक महत्वपर जोर दैत अछि। हमसभ अपन घर आ परिवेशमे स्वच्छता सुनिश्चित करैत स्वच्छता आ स्वच्छताक आवश्यक सिद्धान्त प्राप्त करैत छी। नियमित व्वावाम हमरासभक दिनचर्या केर हिस्सा रहक चाही, जाहिसँ शारीरिक फिटनेस आ भावनात्मक सुदृढ़ता दुनूकेँ बल भेटैत छै। अपन पर्वावरणक स्थापित नियम आ विनियमकेँ बुझि आ ओकर पालन कऽ हमसभ अपनाकेँ सम्भावित हानिसँ बचबैत छी।



- कक्षामे एकटा 'भोजन मेला'क योजना बनाउ; विभिन्न प्रकारक खाद्य पदार्थ जेनाकि अन्न, मसल्ला, फल, तरकारी आदि प्रदर्शित करबाक प्रवास करू।
- पानिक भण्डारणक लेल उपयोग कऽल जाइबला विभिन्न प्रकारक बर्तनक प्रदर्शनी केर आयोजन करू; अहाँ चित्र सेहो प्रदर्शित कऽ सकैत छी।
- उपयोगी आ प्रमाणिक आओर उमेरक अनुरूप लघु वीडियो आ फिल्म, आ भोजन, खिस्साक पोथी, पानि, स्वच्छता आ स्वस्थ आदतसँ सम्बन्धित कविता राखू।
- भ्रमण अथवा आगन्तुक: सुरक्षाक सङ्ग अपन पड़ोसक पाइनक विभिन्न स्रोतक भ्रमण करबाक योजना बनाउ। एकटा नीक योग प्रशिक्षककेँ स्वास्थ्य शरीर लेल योगासन केर प्रदर्शन करबाक लेल आमन्त्रित करू; एकटा स्वास्थ्य प्रशिक्षककेँ आमन्त्रित करू जे ओ बच्चासभसँ स्वच्छता विषयमे गप्प करथि; माता-पिता आ समाज लोककेँ भोजन मेलामे अपन पारम्परिक व्यञ्जन केर प्रदर्शन आ बाद रखबाक लेल आमन्त्रित करू।

અધ્વાય

7



0335CH07

પઈન – ઁકટા અનમોલ ઉપહાર

બરખા, બુત્રી જલ્દી આઝ!



कथी एहन अछि जे निच्चाँ त अबैत अछि,

मुदा कहियो उप्पर नहि जाइत अछि ?

एक सप्ताह के लेल रोज अकाशकेँ देखू। की बरखा हएत ? अहाँक अनुमान कोनो दिन सही भऽ सकैत अछि, आ कोनो दिन ई गलत भऽ सकैत अछि।

की कोनो सुल अछि जे अहाँकेँ अनुमान लगएबामे मदति करैत हो जे बरखा हएत कि नहि ? कोनो पैघसँ पूछू जे ओ कोना अनुमान लगबैत छथि।



लिखू

हमरासभकेँ लगैत अछि जे आइ बरखा हएत किएकी...

(कम सँ कम 2 गोटा सूत्र लिखू)

हमरासभकेँ लगैत अछि जे आइ बरखा नहि हएत किएकी...

(कम सँ कम 2 गोटा सूत्र लिखू)

हे देखू बरखा !



शिक्षक लेल टिप्पणी

एहि अध्यायक पहिल भाग जखन अहाँक क्षेत्त्रमे बरखा होइत अछि तखन कएल जा सकैत अछि। बच्चा सभ स्वतन्त्र रूपसँ अवलोकन कऽ सकैत अछि, प्रश्न कऽ सकैत अछि, अनुमान लगा सकैत अछि, चर्चा कऽ सकैत अछि, आकर्षित कऽ सकैत अछि आ अपन अवलोकन लिख सकैत अछि।





गतिविधि

1

बरखाक बारे मे अपनासँ बेसी सँ बेसी प्रश्न पूछू।

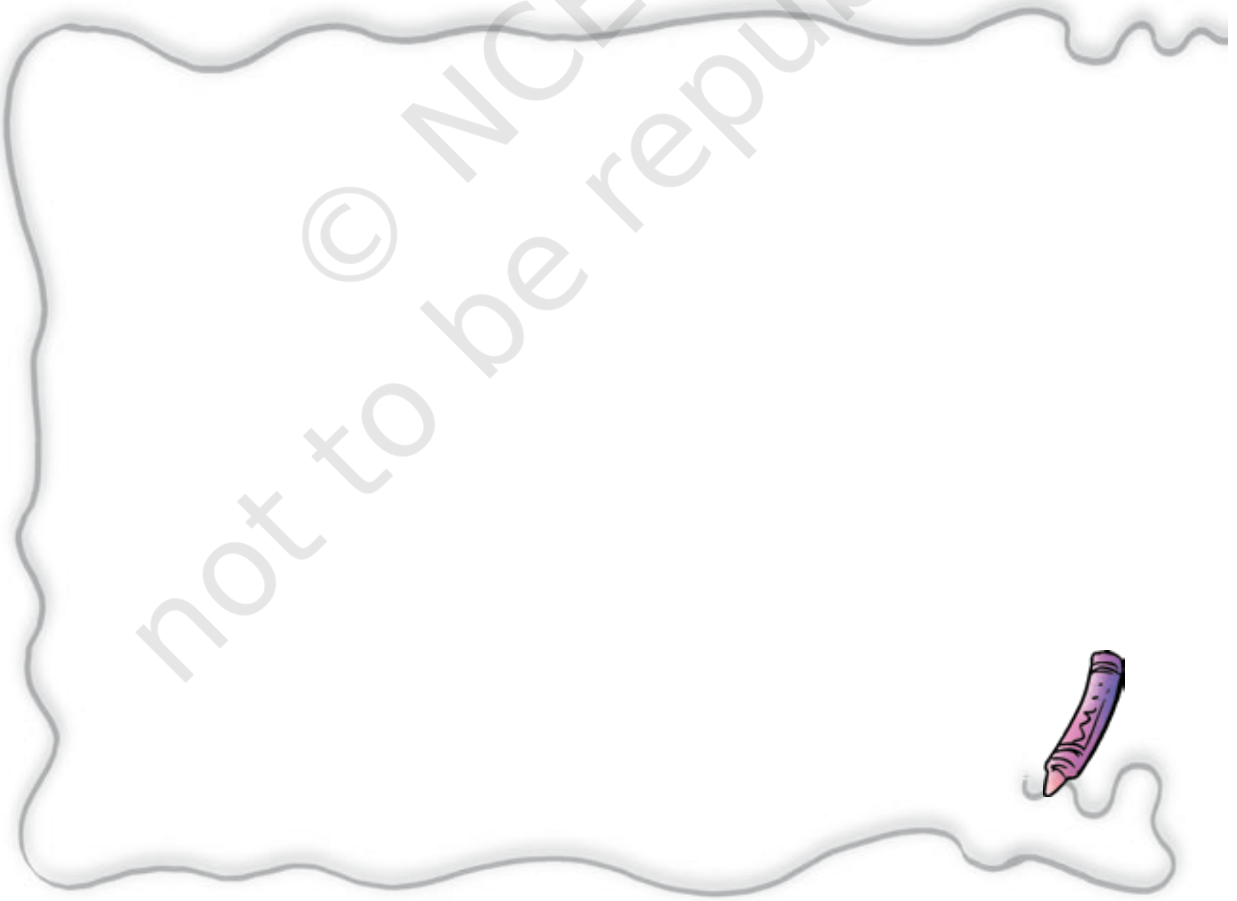
- की ई भारी बरखा अछि वा हल्लुक?
- बरखाक बुन्द पैघ अछि वा छोट?
- की ओ तेजीसँ अबइत अछि वा अस्थीरसँ?
- की बरखा एतेक भारी अछि जे अहाँ पानिक बुन्द नहि देखि पाबि रहल छी, मात्र धार वा वा पानिक अछार देखाइत अछि?
- की बरखा सोझ भ रहल अछि? आकि ई तिरछा खसि रहल अछि वा अपन दिशा बदलि रहल अछि? अनुमान लगाउ जे किएक।

एकटा बर्तनमे बरखाक पानि जमा करू। की ई साफ वा गन्दा केहन लगैत अछि?



चित्र बनाउ

- जे बरखा अहाँ देखलहुँ ओकर चित्र बनाउ।





- की अहाँकें लगैत अछि जे आइ फेरसँ बरखा हएत? अथवा काल्हि? अहाँ एना किएक सोचैत छी?
- की माल अहींक क्षेत्रमे अथवा ओकर चारूकातक जगह पर सेहो बरखा भेल? अनुमान लगाउ, फेर पूछू आ पता करू।
- बरखाक विषयमे किछु गीत ताकू अथवा एकटा गीत बनाउ, अपन भाषा वा कोनो आन भाषामे। बरखाक बारे मे किछु गीत गाउ।
- की बरखा अहाँकें खुश कऽ देलक? की ई सबकें खुशी दैत अछि?

बरखाक पानि के की भेल?

जखन बरखा भेल तखन खूब पइन माइट पर खसल छल। ई सब पानि कतए गेल?

एतए विभिन्न स्तर पर बरखा पड़ि रहल अछि। कल्पना करू जे भिन्न सतह केर बरखाक पइनक की होइत अछि।

की बरखाक पानि माटिमे अवशोषित भऽ जाइत अछि, पोखरिमे जमा भऽ जाइत अछि अथवा बहि जाइत अछि? की अहाँ कहियो सोचने छी जे ई कोनो छोट धारसँ जुड़ैत अछि अथवा नदीसँ?

बरखा रुकलाक बाद आ घाम निकललाक बाद की होइत अछि? एहि सब पानिक की होइत अछि? अपन अनुमान लगाउ।

जखन बरखाक पानिसँ माटि भीजि जाइत अछि, ई धीरे-धीरे माटिक नीचा बहैत अछि आ कोनो धारसँ जुड़ैत अछि वा कोनो पोखरिसँ। किछु पानि जमा भ जाइत अछि पाथर, चखान आ माटिक बीच जमीनक निच्चाँ। हमर इनारमे पानि अही भूमिगत पानिसँ अबैत अछि।

एकटा धारमे बहैबला पानि बादमे नदीसभमे मिलि जाइत अछि। किछु पानि खत्ता, पोखरि आ बड़का दैता पोखरि (झील) मे आ समुद्र आ महासागरमे सेहो जमा होइत अछि।





- की अहाँक गाम वा शहरक लग कोनो धार, नदी, पोखरि अथवा झील अछि? एकर नाम आ एकर सम्बन्धमे किछु जानकारी ताकू। एकरा देखू आ एकर चित्र बनाउ। कोनो गाछ, चिड़ै वा जानवर बनाउ जे अहाँ ओकरा चारूकात देखने होइ।
- एकटा नदीक बारेमे एकटा कविता ताकू आ ओकरा कक्षामे सुनाउ।

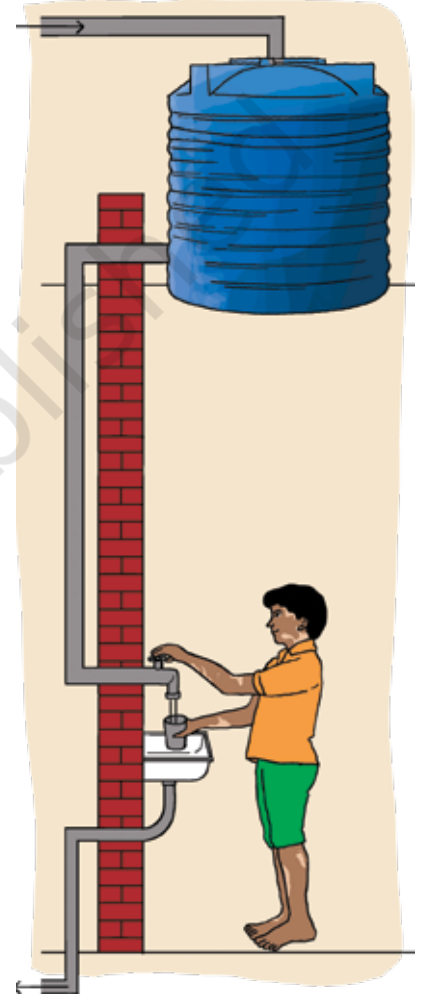
पानि प्रकृतिक एकटा अनमोल उपहार अछि!

पानि एकटा उपहार अछि जे आकाशसँ खसैत अछि। ई उपहार विशेष प्रकारसँ हमसभक घर धरि पहुँचैत अछि।

एहि उपहारक हमसभ कोना देखभाल करब? हमसभ एकरा कोना जमा करब? हमसभ एकरा सङ्ग की करब? चलू घरक भीतर जाउ आ पता करू।

बेसी काल मान आ आद्याक घरमे टोटीसँ पानि अबैत अछि। हुनका विद्यालयमे सेहो नलेसँ पानि अबैत अछि।

एहि सभ नलकें पाइपक माध्यमसँ पानि भेटैत अछि। एहि पाइपमे पानि कतएसँ अबैत अछि? मान आ आद्या पाइपक सोंढ़ ताकए लगलनि आ देखलनि जे छत पर एकटा टङ्की छल। आब ओ सभ एहि बातसँ चकित छथि जे पानि पहिले टङ्कीमे कोना आबि गेल।



शिक्षक लेल टिप्पणी

जलचक्र माल कक्षा 4 मे शुरू कएल जाएत। एखन लेल, बच्चासभकें ध्यान देबाक चाही जे कठोर सतह पर बचल पानि रौदमे सुखा जाइत अछि। माटिमे घुसि जाइबला बरखाक पानि सबसँ महत्वपूर्ण अछि, किएक तऽ ई हमसभक पानिक स्रोतसभकें पुनर्भरण करैत अछि आ पौधासभकें बढ़बामे सहायता करैत अछि।



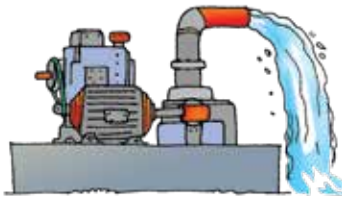
चर्चा करू

अहाँ पड़न कतएसँ लऽ सकैत छी?



की अहाँकेँ नलसँ पानि भेटैत अछि? जँ हँ तँ अपन घरक पैघ लोकसभसँ पुछियौन जे नऽलमे पानि कतएसँ अबैत अछि। ओ अहाँकेँ छत पर वा किछु दूरी पर एकटा टङ्कीक बारेमे बता सकैत छथि।

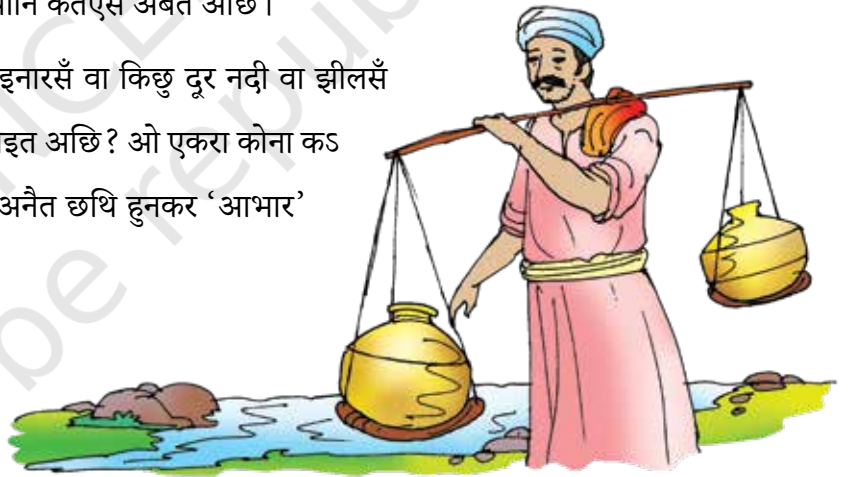
की अहाँकेँ कोनो टङ्कीक बारेमे पता चलल जतए पानि जमा अछि? ओहि टङ्कीमे पानि कोना पहुँचल? की कोनो पैघ पाइप अछि जे एहि टङ्कीमे पानि दैत अछि? ई पाइप कतएसँ अबैत अछि?



की अहाँकेँ इनार वा बोरिङ्गसँ पानि भेटैत अछि? देखू जे इनारसँ पानि कोना निकालल जाइत अछि। ई चरखी वा हैण्डपंप वा इलेक्ट्रिक पंपक उपयोग कऽ सकैत अछि। फेर अनुमान लगाउ जे इनारमे पानि कतएसँ अबैत अछि।



की कियो अहाँक घर नल वा इनारसँ वा किछु दूर नदी वा झीलसँ पानि अनैत अछि? ई पानि के लऽ जाइत अछि? ओ एकरा कोना कऽ अनैत अछि? जे लोक अहाँकेँ पानि अनैत छथि हुनकर 'आभार' व्यक्त करू!



- की अहाँकेँ टैङ्करमे पानि पहुँचाएल जाइत अछि? जँ हँ, तखन पता लगाउ जे टैङ्कर कतएसँ पानि अनैत अछि। की अहाँक पानि अहाँक गाम वा शहर लगक इनार, नदी वा झीलसँ अबैत अछि?
- की अहाँ कोनो एहन व्यक्तिकेँ जनैत छी जकरा रोज पानि लेबमे दिक्कत होइत अछि?



हमसभक दैनिक जीवनमे पड़न



लिखू

- ओहि सभ गतिविधिक सूची बनाउ जकरा लेल अहाँ सोचि सकैत छी जकरा लेल हमसभकें पानिक आवश्यकता अछि।
- अपना दाँतकें साफ करबाक लेल अहाँकें कतेक मग पानिक जरूरति अछि? स्नान करबाक लेल अहाँ कतेक पानिक प्रयोग करैत छी?

की अहाँकें कहियो एहन स्थितिक सामना करए पड़ल जखन अहाँकें पानि नहि भेटल हो? तखन अहाँ की कएलहुँ?

एक दिन मान आ आद्याक सङ्ग सेहो ई भेल। की अहाँ जनैत छी जे ओ सभ की केलक?



जखन हमसभ जनैत छी जे हमसभकें सभ समय पानि



अपन दादा-दादी वा कोनो पैघसँ पूछू:

- हुनका पानि कोना भेटल? की ओ सभ पानिक उपयोग ओहि तरहँ करैत छथि जेना अहाँ करैत छी?
- ओ पानि कोना जमा केलथि?
- अहाँकेँ जे पता चलल ओकर बारे मे एकटा लघु कथा लिखू।

नहि भेटि सकैत अछि तखन हमसभ एकरा जमा करैत छी। किछु ठाम लोककेँ अपन घरमे नल आ पाइपक माध्यमसँ पानि नहि भेटैत अछि। हुनका कोनो नदी वा इनारसँ पानि आनए पड़ैत अछि। कखनो काल पानि टैङ्करक माध्यमसँ पहुँचाओल जाइत अछि आ घरमे जमा कएल जाइत अछि।

बहुत साल पहिने दुनियाँमे कतहु पाइप वा नल नहि छल। त लोक बर्तन बनाएब सीखलक पानिकेँ भण्डारित करबाक लेल। एतए किछु बर्तन अछि जकर उपयोग हमसभ एखन घरमे पानि रखबाक लेल करैत छी। ई सभ अलग-अलग सामग्रीसँ बनल अछि।



माटिक बर्तन



माटिक सुराही



तामक बर्तन



पित्तरिक बर्तन



स्टीलक बर्तन



एल्युमीनियम केर बर्तन



शीशाक बोतल



प्लास्टिकक बोतल



प्लास्टिकक बाल्टी



गतिविधि

3

एकटा प्रदर्शनी लगाउ

- अपन घरमे पानि रखबाक लेल उपयोग कएल जाइबला अलग-अलग बर्तनक पहिचान करू।
- अपन परिवारक बुजुर्गसँ पूछू जे ओ कोन तरहक बर्तनमे पानि जमा करैत छथि।
- की ओ आब हमसभ जे प्रयोग करैत छी ओहिसँ अलग छल?
- की बर्तनक अलग नाम छल?
- एकटा अलग कागत पर कोनो एहन बर्तनक चित्र बनाउ जे अहाँकेँ नीक लगैत अछि आ ओकर नाम अपना भाषामे लिखू।
- अपन शिक्षकक सहायतासँ अपन कक्षामे एहि चित्रसभक प्रदर्शनी लगाउ।
- घूमू आ अपन सहपाठी सभक चित्र देखू।
- कतेक प्रकारक बर्तन चित्र बनल अछि?
- की अहाँकेँ बर्तनक कोनो पैटर्न भेटल?



एकरत्ती रुकू आ सोचू!



- पानि बरखाक रूपमे पृथ्वी पर अबैत अछि ।
- ई हमरासभक कतेको स्रोतकेँ भरि दैत अछि— धार, नदी, पोखरि, झील, इनार, भूजल आदि ।
- एहि स्रोतसभसँ हमसभअपन घरमे कतेको तरीकासँ पानि अनैत छी ।
- हमसभ एकरा कतेको तरीकासँ भण्डारित करैत छी ।
- हमसभ एकरा कतेको तरीकासँ प्रयोग करैत छी ।
- पानिक प्रयोग के बाद ओकर की होइत अछि ?



पानि हमरासभकेँ सभ के पइन सभ किछु साफ रखबामे मदति करैत अछि । ई हमरासभक स्वास्थ्य लेल बहुत महत्वपूर्ण अछि । मुदा एकर उपयोग भेलाक बाद पानि गन्दा भऽ जाइत अछि । हमसभ गन्दा पानिक उपयोग पीबाक वा भोजन बनएबाक लेल नहि कऽ सकैत छी । मुदा हमसभ अपशिष्ट जलक उपयोग अपन गाछ-बिरीछसभकेँ पानि देबाक लेल वा शौचालयक प्लशिंग लेल फेरसँ कऽ सकैत छी ।

आउ हमसभ प्रयास करी जे अपन पइनक प्रयोग **कम करी** आ पइनक **पुनर्प्रयोग** जँ सम्भव हो तऽ करी ।

हमरासभकेँ पानिमे बेसी साबुन आ एहन अन्य रसायन नहि खसएबाक चाही । आउ हमसभ आकाशक एहि अनमोल उपहारक देखभाल करी !



एक-एक बुन्द अमृततुल्य अछि

पानिकेँ पवित्र मानल जाइत अछि किएक तँ ई हमरासभक अस्तित्वक लेल एकदम आवश्यक अछि।
बिनु पानि पीने हमसभ 3 दिनसँ बेसी नहि जीबि सकैत छी। इएह कारण अछि जे हमसभ सबसँ पहिने
अपन घर आबएबला लोकसभकेँ पानि दैत छी।

किछु ठाम जतय बहुत कम बरखा होइत अछि आ पैघ जलाशय नहि अछि, ओतए पानि लेबाक
लेल लोकसभकेँ बहुत दूर धरि चलए पड़ैत अछि।

की अहाँकेँ नहि लगैत अछि जे सबकेँ साफ पीबाक पानि भेटबाक चाही?

किछु काज करू

अहाँक ओतए कियो आबए त ओकरा साफ पीबएबला पानि
दियौ। ई ओ लोक भऽ सकैत छथि जे हमरासभकेँ डाक वा
स्वच्छता सेवा प्रदान करैत छथि। कतेको ठाम घरक बाहर
पानिक बर्तन रखबाक परम्परा अछि जाहिसँ ककरो प्यास लागल
हो तऽ ओहि व्यक्तिकेँ पीबाक लेल पानि भेटि सकए। ई विशेष
रूपसँ गर्मीक मासमे होइत अछि।



लोकक लेल मुफ्त पीबाक पानि



नादिमे जानवरक पीबाक लेल पानि



चिड़ैसभक स्नान



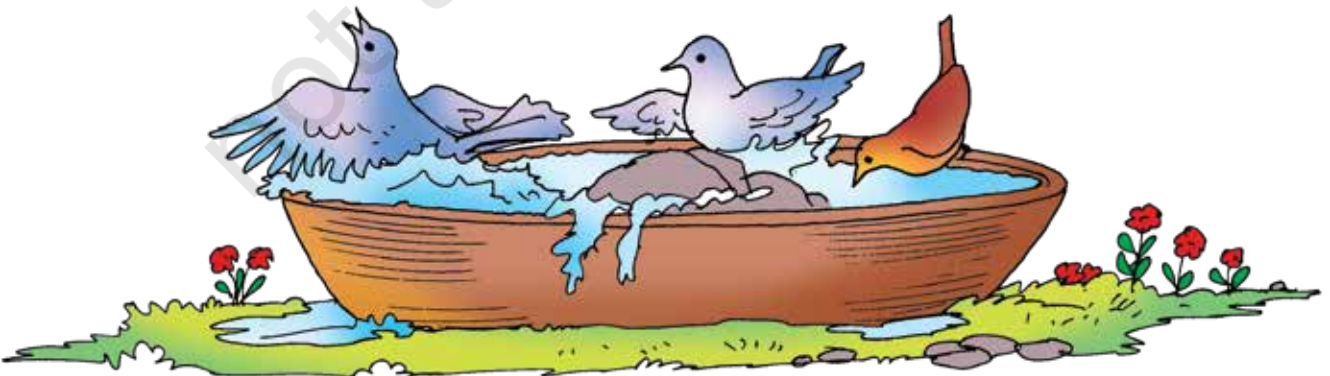
गतिविधि

4

चिड़ैसभक स्नान लेल बर्तन तैआर करू - गर्मीक मासमे चिड़ैकेँ पानि दियौ ।

चिड़ैकेँ पीबय आ शीतल करबाक लेल एकटा उत्थरि बर्तनमे पानि रहैत छै ।

- एकटा उत्थरि आ चौड़ा बर्तन लिअ (एकटा पुरान पैघ कटोरी वा पुरान बर्तन वा बाल्टी, 10 से.मी. सँ कम गहीर)
- एहिमे किछु पाथर राखू जाहि सँ चिड़ै ठाढ़ भऽ जाए। किछु छोट-छोट आकड़ मिला कऽ अहाँ किनारक ढलान बना सकैत छी। छोट-छोट आँकड़ सेहो कीड़ा-मकोड़ा सेहो एहि पानिक उपयोग करैत अछि।
- टटका पानि दियउ आओर बाटीकेँ अपन आडन, बॉलकनी वा छत पर राखू।
- पानिकेँ बदलति रहू।
- सप्ताहमे दू बेर स्क्रबरसँ बर्डबाथकेँ साफ करू। भनसाघरक बर्तनक लेल एहि स्क्रबर केर प्रयोग नहि करू। एकरा फुलबारीक लेल राखू।



आउ मन्थन करी

अ. लिखू

1. अहाँ बरखाक प्रतीक्षा कएलहुँ आ देखलहुँ जे बरखाक बुन्द केना माटि पर खसि पड़ल। अहाँ बरखाक पानि जमा कएलहुँ आ देखलहुँ जे ई साफ अछि वा गन्दा अछि। अहाँ देखलहुँ जे बरखाक पानि केँ की भेल जे भिन्न स्थान पर पड़ल। आब बरखाक अपन अवलोकन पर किछु पङ्क्ति लिखू।
2. अहाँकेँ अपन घर लग कोनो धार, नदी, इनार, पोखरि वा झीलक नाम आ किछु जानकारी भेटल। एकरा किछु पंक्ति मे लिखू: की ई पानि पीबाक लेल प्रयोग होइत अछि? जँ हँ, तऽ पानि अहाँक घर तक केना जाइत अछि? जँ एकर प्रयोग नहि कएल जाइत अछि, तखन की एकर प्रयोग अतीतमे होइत छल?

B. चित्र बनाउ

चिड़ैक स्नानक बर्तन केर चित्र बनाउ। ओहि चिड़ै आ कीड़ा-मकोड़ाक नाम लिखू जे अहाँक बर्तनसँ पानि पीबाक लेल अबैत अछि।



C. चर्चा करू

पइन बहुत अनमोल अछि । हमरासभकेँ सावधान रहबाक चाही जे हमसभ एकर उपयोग केना करैत छी । हमरासभकेँ पानिक एक बुन्द सेहो बर्बाद नहि करबाक चाही । आपसिमे चर्चा करू आ अपन घर वा बाहरक गतिविधिकेँ सूचीबद्ध करू, जाहि कारण पानि प्रदूषित वा बर्बाद भऽ जाइत अछि । हमसभ पानिक बर्बादीसँ कोना बचि सकैत छी ? अपन समूहक सङ्ग तीनटा समाधानक बारेमे सोचू आ ओकरा अपन पुस्तिकामे लिखू ।

