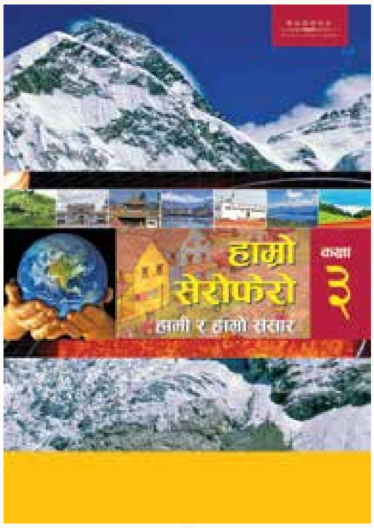
BUDDHA
PUBLICATIONS

हाम्रो सेरोफेरो

(हामी र हाम्रो संसार)

कक्षा ३

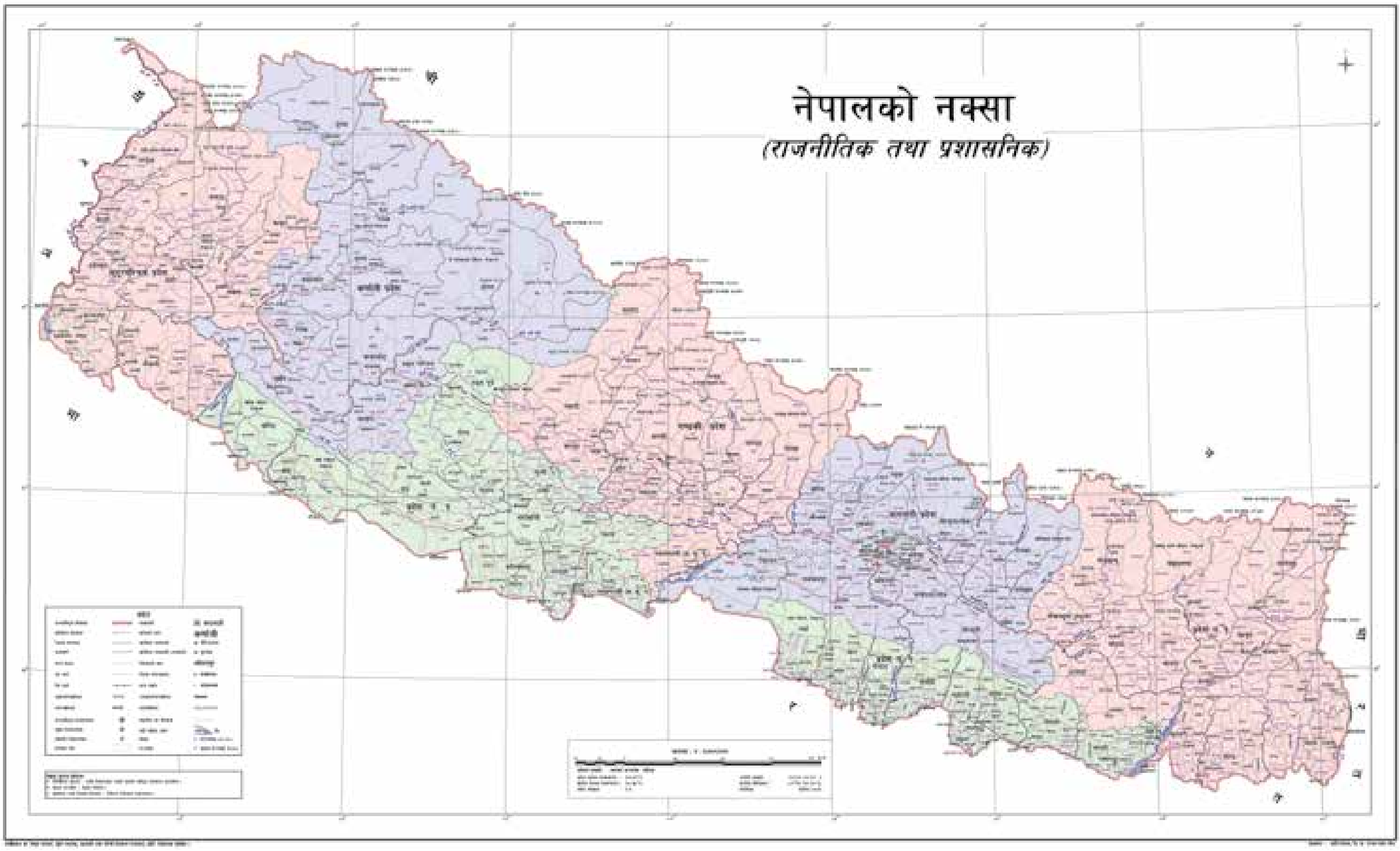


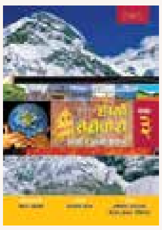
श्रृंखला सम्पादन
श्रीधर लोहनी

सम्पादन
डा. जगमान गुरुङ

लेखन
प्रा. हृषीकेश उपाध्याय
प्रा. डा. विजय कुमार रौनियार

नेपाल सरकार, शिक्षा, विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्रालय, पाठ्यक्रम विकास केन्द्र, भक्तपुरबाट
वि.सं. २०७८ देखि २०८० सम्मका लागि स्वीकृतिप्राप्त अतिरिक्त सिकाइसामग्री





हाम्रो सेरोफेरो

(हामी र हाम्रो संसार), कक्षा ३

प्रथम संस्करण	:	२०७८
सर्वाधिकार (©)	:	२०७८, बुद्ध प्रकाशन प्रा. लि.
प्रकाशक	:	बुद्ध प्रकाशन प्रा. लि. अनामनगर, काठमाडौं-२९, नेपाल । टेलिफोन: ०९७७-१-५७०५१६५, ५७०५२१०, ५७०५१७७ e-mail: info@buddhapublication.com www.buddhapublication.com
चित्राङ्कन	:	नारायण बोहजु
लेआउट डिजाइन	:	बुद्ध प्रकाशन डेस्क
ISBN	:	978–9937–30–380–4
मूल्य	:	रु. ३६०/-
मुद्रण	:	काठमाडौं, नेपाल ।

नेपाल सरकार
शिक्षा, विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्रालय
पाठ्यक्रम विकास केन्द्र
सानोठिमी, भक्तपुर
(मान्यता, समन्वय तथा मूल्याङ्कन शाखा)

फोन नं. ६६३०५८८
६६३४१११
६६३००८८
फ्याक्स: ६६३०७९७
नोटिस बोर्ड: १६१८०१६६३०७९७
सानोठिमी, भक्तपुर
www.moecdc.gov.np

पत्र संख्या:- २०७७/०७८
चलानी नं.:- 9020

मिति: २०७८/०२/२४

विषय : पाठ्यसामग्री स्वीकृति सम्बन्धमा ।

श्री बुद्ध पब्लिकेसन्स प्रा.लि.
काठमाण्डौं ।

प्रस्तुत विषयमा त्यस प्रकाशनबाट मूल्याङ्कन र स्वीकृतिका लागि तोकिएको अवधिभित्र पेस हुन आएका तपसिलबमोजिमका पाठ्यसामग्री आवश्यक निर्णयार्थ पाठ्यसामग्री व्यवस्थापन तथा मूल्याङ्कन समितिमा पेस हुँदा विद्यालय शिक्षाको राष्ट्रिय पाठ्यक्रम प्रारूप २०७६, आधारभूत तह (कक्षा १–३) को पाठ्यक्रम, पाठ्यसामग्री विकाससम्बन्धी विद्यमान प्रावधान, ऐन, कानुन, निर्देशिका, कार्यविधि, प्रकाशन शैलीका प्रावधान, पठ्यक्रम विकास केन्द्रले विभिन्न समयमा जारी गरेका र पाठ्यसामग्री सुधार/परिमार्जन/पुनर्लेखनका लागि दिइएका सुझाव र निर्देशनको परिपालना गरी स्वीकृति दिन सिफारिस भएअनुसार यस कार्यालयको मिति २०७८।०२।२४ गतेको निर्णयानुसार तपसिलमा उल्लिखित निर्देशनको पूर्ण परिपालना गरी शैक्षिक वर्ष २०७८, २०७९ र २०८० गरी तीन शैक्षिक वर्षका लागि गुणस्तरीय एवम् त्रुटिरहित पाठ्यसामग्री विकास गरी प्रकाशन गर्ने स्वीकृति प्रदान गरिएको छ । विद्यमान संवैधानिक व्यवस्था, ऐन, कानुन, निर्देशिका, कार्यविधि, पाठ्यक्रम विकास केन्द्रले विभिन्न समयमा जारी गरेका निर्देशनलगायतका प्रावधानहरूको पूर्ण परिपालना नगरी गुणस्तरहीन पाठ्यसामग्रीको विकास, प्रकाशन र बिक्रीवितरण गरेको पाइएमा, पाठ्यक्रम परिवर्तन भएमा वा यस केन्द्रबाट अन्य निर्णय भएमा यो स्वीकृति जुनसुकै बेला रद्द हुने छ ।

मीनबहादुर थापा
पाठ्यक्रम अधिकृत

तपसिल :

(क) पाठ्यसामग्रीको नाम :

१	हाम्रो सेराफेरो	आधारभूत तह/ कक्षा २ र ३

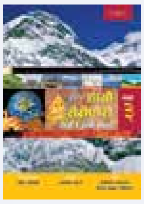
(ख) निर्देशन :

१. आवरण पृष्ठको अघिल्लो (Front) भागको बायाँ (Verso) पृष्ठमा नेपालको आधिकारिक नक्सा र आवरण पृष्ठको पछिल्लो (Back) भागको दायाँ (Recto) पृष्ठमा कोभिड १९ सङ्क्रमण रोकथामसम्बन्धी सूचना यस केन्द्रको वेबसाइटबाट डाउनलोड गरी समावेश गर्ने
२. स्वीकृति पत्र स्क्यान गरी पाठ्यसामग्रीको शीर्षक पृष्ठभन्दा पछि दायाँ (Recto) पृष्ठमा समावेश गर्ने । पाठ्यसामग्रीको प्रत्येक पृष्ठको पुच्छर (Footer) मा पाठ्यक्रम विकास केन्द्रबाट स्वीकृत भन्ने व्यहोरा उल्लेख गरी प्रकाशन गरेको पाठ्यसामग्रीको तीन प्रति यस केन्द्रमा पेस गरेपछि मात्र बिक्रीवितरण गर्ने
३. शिक्षा, विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्रालयको निर्णयअनुसारको मूल्य कायम गर्ने र मूल्य सर्वाधिकार पृष्ठमा राख्नुपर्ने । प्रतिलिपि अधिकार (Copy right) को सम्बन्धमा लेखक र प्रकाशक स्वयम् जिम्मेवार हुने
४. पाठ्यसामग्री विकाससम्बन्धी विद्यमान प्रावधान तथा पाठ्यसामग्री सुधार र परिमार्जनका लागि यस अघि दिइएका निर्देशनको पूर्ण परिपालना गर्ने
५. एकीकृत पाठ्यक्रमको मूल मर्म र भावनाअनुरूप पाठ्यक्रमका सम्पूर्ण पक्ष एवम् विषयवस्तु समावेश गरी पाठ्यसामग्रीलाई गुणस्तरीय बनाउने
६. सिकाइ सहजीकरणका लागि अभ्यास तथा सिकाइ क्रियालापका लागि दिइएका निर्देशनमा रङ संयोजन यस अघि दिइएका निर्देशन अनुसार उपयुक्त र सान्दर्भिक रूपमा गर्ने ।
७. एउटा पाठ्यसामग्री/पाठमा समावेश गरिएका विषयवस्तु, अभ्यास, चित्र आदि अर्को पाठ्यसामग्री/पाठमा समावेश नगर्ने ।
८. राष्ट्र, राष्ट्रिय एकता, सार्वभौमिकता, भौगोलिक अखण्डता, स्वाधीनता, राष्ट्रिय हित, पहिचान, सम्मान र समृद्धिमा आँच आउने तथा विभिन्न जातजाति, भाषा, धर्म, संस्कृति, सामाजिक सहिष्णुता, सद्भाव, सांस्कृतिक मूल्यमान्यता, रहनसहन आदिमा प्रतिकूल प्रभाव पार्ने कुनै पनि विषयवस्तु, उदाहरण, चित्र, अभ्यास, सिकाइ क्रियाकलाप समावेश नगर्ने
९. जातजाति, भाषा, धर्म, संस्कृति, वर्ण, क्षेत्र, लैङ्गिकता, अपाङ्गता, पेसा, व्यवसाय, सामाजिक सांस्कृतिक अवस्थाका आधारमा भावनात्मक रूपमा चोट पुऱ्याउने, आक्षेप लाग्ने, होच्याउने र विभेदीकरण गर्ने किसिमका विषयवस्तु, उदाहरण, चित्र, अभ्यास, सिकाइ क्रियाकलाप समावेश नगर्ने
१०. पाठ्यसामग्रीमा समावेश गरिएका चित्र, नक्सा, चिह्न, सङ्केत आदि शुद्ध, स्पष्ट र बोधगम्य हुनुपर्ने
११. विद्यार्थीलाई बढी भार पर्ने गरी पाठ्यक्रममा समावेश नगरिएका विषयवस्तु, अभ्यास तथा सिकाइ क्रियाकलाप पाठ्यसामग्रीमा समावेश नगर्ने

पुनश्च : यो स्वीकृति शैक्षिक वर्ष २०७८, २०७९ र २०८० का लागि प्रदान गरिएकाले सोहीबमोजिम प्रकाशन, बिक्रीवितरण र प्रयोग गर्नुगराउनहुन सम्बन्धित सरोकारवाला सबैमा अनुरोध छ ।

कोरोना भाइरस रोग
(कोभिड-१९)
हाल विश्वभरी फैलिरहेका नयाँ कोरोना भाइरसको संक्रमणबाट लाग्ने रोगलाई विश्व स्वास्थ्य संगठनले "कोभिड १९" को नाम दिएको छ र यसलाई विश्वव्यापी महामारीको रुपमा घोषणा गरिसकिएको छ ।
कोरोना भाइरस श्वासप्रश्वासको माध्यमबाट सर्ने रोग हो । यो संक्रमित व्यक्तिले खोक्दा वा हाच्छ्युँ गर्दा नाक वा मुखबाट निस्कने छिटाको माध्यमबाट एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा सर्दछ ।
कोरोना भाइरस रोगको मुख्य लक्षणहरु
ज्वरो आउने
खोकि लाग्ने
श्वास फेर्न गाह्रो हुने
यस्ता लक्षणहरु देखा परेमा नजिकको तोकिएको स्वास्थ्य केन्द्रमा सम्पर्क गर्ने ।
यस रोगको संक्रमणको जोखिमबाट बच्नको लागि निम्न उपायहरु अपनाउनुपर्छ ।

कोरोना भाइरस रोगबाट
बच्ने उपायहरु
खोक्दा हाच्छ्युँ गर्दा
नाक मुख टिस्यु पेपर वा
कुहिनाले छोप्ने
बेलाबेलामा साबुनपानीले कम्तिमा २०
सेकेन्ड मिचिमिचि हात धुने वा अल्कोहल
भएको स्यानिटाइजर प्रयोग गर्ने
हात मिलाउनु वा अंकमाल
गर्नुको सट्टा नमस्कार गर्ने
भिडभाडमा नजाने
ज्वरो आएमा, खोकि लागेमा वा श्वास फेर्न गाह्रो भएमा नजिकको तोकिएको
स्वास्थ्य केन्द्रमा सम्पर्क गर्ने



प्रस्तावना

आधारभूत शिक्षाको प्राथमिक तह १-३ को पाठ्यक्रमअनुसार बालबालिकालाई आफ्नो घर, परिवार, विद्यालय र आफू हुर्कँदै गरेको नेपाली समाजका विविध पक्षसँग परिचित र अभ्यस्त गराउने उद्देश्यका साथ **हाम्रो सेरोफेरो (हामी र हाम्रो संसार) कक्षा ३** तयार पारिएको छ ।

बालबालिकाहरू स्वभावैले आफ्नो सेरोफेरो - अर्थात् आफ्नो गाउँ, नगरवस्ती, आफू पढ्ने विद्यालय, आफ्ना छरछिमेक र त्यहाँ हुने गतिविधिहरू - प्रति बडो अभिरूचि राख्दछन् । उनीहरू घरआँगन र नजिकैको वन बगैँचामा देखिने बिरुवा, पशुपंछी, खोलानाला, जाडो, गर्मी, वर्षा, हावाहुरीलगायतका मौसमी परिदृश्यबारे थाहा पाउन र तिनमा रमाई अनुभव लिन उत्सुक रहन्छन् । खेलकूद, संगीत र नाचगानमा भाग लिन, आफ्नै हात चलाएर खेलौना बनाउन, जोड्न, विभिन्न जात्रापर्वका दृश्यको आनन्द लिन, चित्रलेखन र रंग भर्न, अनि कथा सुन्न र कथा भन्न बालबालिकाहरू हरदम तत्पर भइरहन्छन् ।

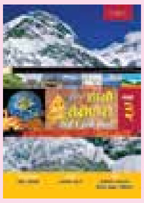
यस पाठ्यपुस्तकले प्राथमिक शिक्षा तहका कक्षा ३ का बालबालिकाहरूलाई हामी अर्थात् हाम्रो नेपाली समाजलाई बालसुलभ विषयवस्तु र प्रसंगबाट अनुभव गर्ने, सामाजिक गतिविधिमा सहभागी हुन आनन्दित हुने, व्यक्तिगत र सामूहिक सिर्जनात्मकता भर्ने, शारीरिक र मानसिक रूपले सन्तुलित व्यक्तित्व निर्माण गर्दै जनप्रेरित गर्ने सामग्री जुटाएको छ ।

नेपालका बालबालिका आफ्नो देशको समृद्ध सामाजिक र साँस्कृतिक सम्पदाका उत्तराधिकारी हुन् । देशको विविधता, त्यसभित्र अन्तरनीहित साझा रीतिरिवाज, भौगोलिक अवस्थाले सिर्जित फरकफरक रहनसहन र खानपानलाई साझा रूपमै स्वाभाविक मान्ने हाम्रो परम्परा छ । दशैं, तिहार, छठ, माघी, ल्होसार, उँभौली, उँधौली, गाईजात्रा, गौरापर्व हाम्रालागि राष्ट्रिय उत्सव रहँदै आएका छन् ।

आजका नेपाली बालबालिका बढ्दो शहरीकरण र नयाँ उच्च प्रविधिको युगमा हुर्किंदै गरेका छन् । शिक्षा, स्वास्थ्य, थरीथरीका खानपान, मनोरञ्जन, यातायात आदिका सुविधाले उनीहरूको मानसिक क्षितिज निकै फैलँदैछ । विज्ञान र प्रविधि अनि वातावरण संरक्षण नयाँ दैनिक शब्दावली बन्न गइरहेका छन् । अर्कोतर्फ बढ्दो शहरीकरणले भीडभाड, प्रदूषण र स्वतःस्फूर्त सामुदायिक सहकार्यमा कठिनाइ देखिने अवस्था अनुभव हुँदैछ । मोबाइल, इन्टरनेट, भिडियो गेम, टिभी दैनिक जीवनका अभिन्न अङ्ग बन्दै गइरहेका छन् र यिनबाट हुन सक्ने अप्रिय कुलतबाट नयाँ पुस्तालाई सुरक्षित रहन प्रेरित गर्ने विषयहरूले पनि यस पाठ्यपुस्तकमा ठाउँ पाएका छन् ।

दश पाठ्य एकाइमा विभाजित यस पाठ्यपुस्तकलाई पाठ्यपुस्तक र पुस्तिका दुवै कार्यका लागि प्रयोग गर्न सकिनेछ । सचित्र विषय प्रस्तुति, छलफल, संवाद तथा भूमिका अभिनय, सामूहिक कार्य नाचगान र शारीरिक अभ्यासका गतिविधिले शिक्षकको निर्देशनमा विद्यार्थीहरूको सक्रिय संलग्नता सुनिश्चित गरिएको छ । पाठ्यपुस्तकको थप परिमार्जनका लागि रचनात्मक सुझाव र सल्लाहको अपेक्षा राखेका छौं ।

वैशाख २०७८



विषयसूचि

एकाइ १ म र मेरो परिवार

पाठ १	हाम्रो परिचय		२
पाठ २	हाम्रा खानेकुरा		१०
पाठ ३	हाम्रा खेल र खेलौना		१७
पाठ ४	हाम्रा नाप्ने उपकरणहरू		२३
	एकाइ समीक्षा		२८

एकाइ २ मेरो दैनिक जीवन

पाठ १	योग र व्यायाम	३१
पाठ २	राम्रो बानी	३४
पाठ ३	स्वच्छ वातावरण	४१
पाठ ४	विद्युत् तथा चुम्बक	४५
पाठ ५	ध्वनि	५१
	एकाइ समीक्षा	५५

एकाइ ३ हाम्रो समुदाय

पाठ १	हाम्रो गाउँघर	५८
पाठ २	असल नागरिक	६३
पाठ ३	स्वास्थ्य सेवा	६८
पाठ ४	खराब बानी (कुलत)	७३
पाठ ५	वरपरका जनावर	७७
पाठ ६	मानिस र जीवजन्तु	८५
	एकाइ समीक्षा	९१

एकाइ ४ हाम्रो विद्यालय

पाठ १ विद्यालयका क्रियाकलाप ९३

पाठ २ शारीरिक व्यायाम ९९

पाठ ३ हाम्रो सुरक्षा १०२

पाठ ४ प्रकोपबाट सुरक्षित बनौं १०९

एकाइ समीक्षा ११४

एकाइ ५ हाम्रो वरपरका जीवजन्तु

पाठ १ जनावर र बोटबिरुवा ११७

पाठ २ बिरुवाका प्रकार १२२

पाठ ३ जीव र वातावरण १२८

एकाइ समीक्षा १३२

एकाइ ६ हाम्रो वातावरण

पाठ १ वरपरको सरसफाइ १३५

पाठ २ हाम्रा सम्पदा १४४

पाठ ३ वस्तुका गुणहरू १५०

एकाइ समीक्षा १५५

एकाइ ७ मेरो सिर्जना

पाठ १ राष्ट्रिय गान, बालगीत र बाजा १५८

पाठ २ कागजका सामान १६४

पाठ ३ माटाका सामान १६६

पाठ ४ छपाइका काम १६९

एकाइ समीक्षा १७२

एकाइ ८ हाम्रो संस्कृति

पाठ १	हाम्रा चाडपर्व	१७४
पाठ २	हाम्रा संस्कार	१७८
पाठ ३	हाम्रा राष्ट्रिय चिन्ह	१८३
	एकाइ समीक्षा	१८७

एकाइ ९ संचार, प्रविधि र बजार

पाठ १	सूचना तथा संचार	१८९
पाठ २	हाम्रो बजार	१९४
पाठ ३	मितव्ययी बनौं	२००
	एकाइ समीक्षा	२०४

एकाइ ९ हाम्रो वरपरको संसार

पाठ १	मौसमहरू	२०७
पाठ २	जमिन (भूमि)	२१२
पाठ ३	हाम्रो पृथ्वी	२१६
पाठ ४	पानी र हावा	२२०
	एकाइ समीक्षा	२२६