टेलिफोन मार्फत घरमा नै गराउन सकिने पाठ्यक्रममा आधारित बालकेन्द्रित क्रियाकलापहरू: कक्षा १

भाषा शिक्षण

यी क्रियाकलापहरू भौतिक रूपमा कक्षाकोठामा उपस्थित भएर शिक्षणसिकाइको कार्य गर्न नसकिने अवस्थामा साधारण टेलिफोन वा मोबाइल फोनको प्रयोग गरी गर्न सकिन्छ। यसको लागि विद्यालयको संयोजनमा, दैनिक पाठयोजनाअनुसार शिक्षकले अभिभावकलाई टेलिफोन वा सन्देश (एसएमएस) मार्फत सिकाइ क्रियाकलाप प्रदान गर्नुपर्दछ। सो क्रियाकलाप अभिभावकले बालबालिकालाई गराउनुपर्ने हुन्छ भने आवश्यक रूपमा शिक्षकले थप सहयोग प्रदान गर्न सकिने वातावरण निर्माण गर्नुपर्दछ। विस्तृतमा 'टेलिफोनमा आधारित शिक्षणसिकाइ' कार्यढाँचा हेर्नुहोस्।

क्षेत्र	सिकाइ उपलब्धि	क्रियाकलाप
ध्वनि सचेतीकरण	**पारिवारिक परिवेशमा प्रयोग हुने शब्दको उच्चारण गर्न**	बालबालिकालाई घरका सदस्यहरूले दिनहुँ बोल्ने शब्दहरू ध्यान दिएर सुन्न र भन्न लगाउनुहोस्।
		घरका सदश्यहरूले दिनहुँ बोल्ने शब्दहरू ध्यान दिएर सुनी केही शब्दहरू अङ्ग्रेजीमा पनि भन्न लगाउनुहोस्।
		विभिन्न जनावरहरूको आवाजको नक्कल गर्न लगाउनुहोस्।
		बालबालिकालाई आँखामा पट्टी बाँधी घन्टी, मोबाइल, घडी, मादलको आवाज सुनाइ पहिचान गर्न लगाउनुहोस्।
	शिष्टाचारका लागि प्रयोग हुने शब्दको उच्चारण गर्न	बालबालिकालाई तपाईं, तिमी, हजुर, नमस्ते आदि शब्दहरू प्रयोग गरी शिष्टाचार गर्न सिकाउनुहोस्।
		बिहान Good morning, दिउँसो Good afternoon, साँझ Good evening भन्न सिकाउनुहोस्।
	कुराकानी, सोधपुछ र प्रश्नोत्तर गर्न	नजिकैको कुनै वस्तु देखाई यो के हो भनी सोध्नुहोस्। अङ्ग्रेजीमा What is this? भनी सोध्नुहोस्। उत्तरमा This is a-----
		बालबालिकालाई उनीहरूका बारेमा नाम, मनपर्ने खाना, रुचि के हो भनी सोध्नुहोस्।
		अङ्ग्रेजीमा Name, Favourite food, likes/dislikes सोध्नुहोस्।

नेपाल सरकार
शिक्षा, विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्रालय
शिक्षा तथा मानव स्रोत विकास केन्द्र
SMC Federation of Nepal
cnt ने.शि.स.
Nepal Education Cluster नेपाल शिक्षा समूह
unicef

	स्वर तथा व्यञ्जन वर्णगत वर्णको ध्वनि, उच्चारण अभ्यास तथा वर्ण विभेदीकरण गर्न	'अ' देखि ' अः' सम्मका स्वर वर्णहरू ठुलो गरी पानामा लेखी दिनहुँ चारओटा उच्चारण गर्दै चिनाउनुहोस् ।
		मकैको दानाहरू जोडी 'अ' देखि ' अः' भित्रका वर्णहरू दिनमा एउटा बनाउन लगाउनुहोस् ।
		'क' देखि ' ज्ञः' सम्मका व्यञ्जन वर्णहरू कागजमा लेखेर उच्चारण गर्दै दिनहुँ चारओटा चिनाउनुहोस् ।
		ससाना गिट्टीहरूको प्रयोग गरी दिनहुँ दुईओटा व्यञ्जन वर्णहरूको आकार बनाउन र उच्चारण गर्न लगाउनुहोस् । अङ्ग्रेजी वर्णहरूमा पनि यही तरिकाले गराउनुहोस् ।
		'क' देखि 'ज्ञः' सम्मका वर्णपत्तीहरू बनाइ दिनुहोस् र भुइँमा फैलाएर अक्षर चिन्ने खेल चिन्नुहोस् ।
		'a' देखि 'z' सम्मका वर्णपत्तीहरू बनाइदिनुहोस् र भुइँमा फैलाएर अक्षर चिन्ने खेल चिन्नुहोस् ।
		सामान्य रुपमा प्रयोग हुने विभिन्न शब्दहरूका अक्षरहरू छुट्टाछुट्टै कागजका टुक्राहरूमा लेखेर चिनाउनुहोस्, जस्तै : कप शब्दका अक्षरहरू /क/ /प/
		बालबालिकाको ढाडमा औँलाले कुनै अङ्ग्रेजी वा नेपाली वर्ण लेखिदिने र चिनेर उच्चारण गर्ने खेल खेल्नुहोस् ।
	शब्दका सुरु र अन्त्यका ध्वनि उच्चारण अभ्यास	विभिन्न सामानहरूको नाम उच्चारण गरी सुरुको ध्वनि कुन हो पत्ता लगाउने खेल खेलाउनुहोस् । (गमला ग)
		विभिन्न सामानहरूको नाम उच्चारण गरी अन्त्यको ध्वनि कुन हो, पत्ता लगाउने खेल खेलाउनुहोस् ।
		कलम शब्दमा क सुरुको ध्वनि हो । क बाट आउने पाँच वस्तुहरूको खोजी गर्न लगाउनुहोस् । अरू वर्णबाट सुरु हुने शब्दहरूको पनि खोजी गराउनुहोस् ।
		सुरुमा 'a' उच्चारण हुने पाँच शब्दहरू किताबमा खोजी गर्न लगाउनुहोस् । अरू वर्णहरूबाट सुरु शब्दहरूको पनि खोजी गराउनुहोस् ।

		अन्त्यमा 't' उच्चारण हुने कुनै पाँच शब्दहरू किताबमा खोजी गर्न लगाउनुहोस् । अरू वर्णहरू अन्त्यमा हुने शब्दहरूको पनि खोज गर्न लगाउनुहोस् ।
		शब्दको अन्त्यमा आउने अक्षरबाट नयाँ अक्षर बनाउन लगाई अन्ताक्षी खेल्न लगाउनुहोस् ।
	वर्ण जोडेर, छुट्याएर झिकेर, थपेर र परिवर्तन गरेर शब्द निर्माण	अक्षरपत्तीहरू तयार गर्नुहोस् । क वर्ण सुरुमा राखी प, फ, र, ल थप्न लगाउनुहोस् । (कप, कफ, कर, कल) ।
		अक्षरपत्तीहरू तयार गर्नुहोस् । ल वर्ण अन्त्यमा राखी का, ता, पा, छा थप्नलगाउनुहोस् । (काल, ताल, पाल, छाल) ।
	शब्दका वर्ण विभाजन	अमला शब्द छुट्याउँदा /अ//म//ला/ र जोड्दा अमला भए, जस्तै : अरू शब्दहरू खोजी शब्दका वर्णहरू छुट्याउन लगाउनुहोस् ।
		दैनिक प्रयोग हुने वस्तु देखाई नामको पहिलो र अन्तिम अक्षर उच्चारण गर्न लगाउनुहोस् । अङ्ग्रेजीमा पनि यहि अभ्यास गराउनुहोस् ।
	हलन्त तथा संयुक्त व्यञ्जन वर्णको वर्णगत ध्वनि तथा उच्चारण अभ्यास	चम्चा, चप्पल, घ्याम्पो, सर्प, बाख्रो जस्ता जोडेमोडेका वर्णबाट बनेका शब्दहरू शुद्धसँग उच्चारण गरेर सुनाउनुहोस् ।
		किताबमा जोडेमोडेका वर्णबाट बनेका शब्दहरू खोजी गर्न लगाउनुहोस् ।
श्रव्य/दृश्य बोध	**प्रचलित आकृति, रङ र सङ्केत चिह्नको प्रयोग गर्न**	ट्राफिक चिह्नहरू चिनाई कापीमा बनाउन लगाउनुहोस् ।
		बालबालिकालाई ऐनामा हेर्दै आफ्नो अनुहारको चित्र कोर्न र अनुहारका अङ्गहरूको नाम भन्न लगाउनुहोस् ।
		परिवारका सबै मिली कुनै एकले शरीरका अङ्गको नाम भन्ने अरूले सुनेर ती अङ्गहरू छुने खेल खेल्नुहोस् ।
		हजुरआमाको कपालको रङ कस्तो छ हेरेर भन्न लगाउनुहोस् । अङ्ग्रेजीमा पनि भन्न लगाउनुहोस् ।
		पुतलीको चित्र बनाइ रङ भर्न र रङका नामहरू भन्न लगाउनुहोस् ।
	श्रव्य र दृश्य सामग्रीका आधारका नाम र मुख्य मुख्य विषयवस्तु वर्णन	आकाशमा उड्ने कुनै दुई वस्तुको नाम भन्न लगाउनुहोस् । अङ्ग्रेजीमा पनि लेख्न लगाउनुहोस् ।

		वर्णपत्तीहरू छ्यामिस गरेर राख्नुहोस् र तपाईंले उच्चारण गरेको वर्ण बालबालिकाले हातले ढ्याप्प गने खेल खेल्न लगाउनुहोस् ।
		बारीमा घुम्दा देखेका चीजहरूको नाम भन्न लगाउनुहोस् ।
	हाउभाउ र अभिनयसहितको मौखिक प्रस्तुति र त्यसको अनुकरण गर्न	परिवारका सदस्यहरूले गर्नुहुने क्रियाकलापहरूको नक्कल गर्न लगाउनुहोस् ।
	संवेगात्मक अभिव्यक्ति (आश्चर्य, उमङ्ग, उत्सुकता, घृणा, चिन्ता, हर्ष) र प्रतिक्रिया	आमालाई भान्साको काममा सहयोग गर्दा कस्तो अनुभव भयो, भन्न लगाउनुहोस् ।
		भाइ वा बहिनीले खेलौना खोस्दा कस्तो अनुभव हुन्छ, भन्न लगाउनुहोस् ।
पठन प्रवाह	**वर्ण, शब्द, सरल वाक्य र अनुच्छेद पठन**	छ्यामिस गरेर राखिएका 'क' देखि 'ज्ञ:' सम्मका 'अ' देखि 'अ:' वर्णपत्तीहरू बालबालिकालाई क्रम मिलाउन र दिनहुँ पाँच शब्द निर्माण गर्न र पढ्न लगाउनुहोस् ।
		छ्यामिस गरेर राखिएका 'a' देखि 'z:' सम्मका वर्णपत्तीहरू बालबालिकालाई क्रम मिलाउन र दिनहुँ पाँच शब्द निर्माण गर्न र पढ्न लगाउनुहोस् ।
		मात्रा लागेका अक्षरहरू पहिचान गर्न र छुँदै पढ्न लगाउनुहोस्, क, का, कि, की...
		औषधी, मञ्जन, बिस्कुट, लुगा आदिको खोलको अक्षर, शब्दहरू पढ्न अभ्यास गराउनुहोस् ।
		किताबमा भएका साधारण छोटो वाक्यहरू छुँदै दिनहुँ पढ्न लगाउनुहोस् ।
		शिरबिन्दु, चन्द्रबिन्दु लागेका शब्दहरू चिनाउन र पढ्न लगाउनुहोस् ।
		विभिन्न चित्रहरू सङ्कलन गरी कापीमा टाँस्न लगाउने तथा अङ्ग्रेजी, नेपाली दुवैमा नाम लेख्न तथा पढ्न लगाउनुहोस् ।
		कापीमा हात धुने गीत लेखेर सबै मिली गाउनुहोस् ।

		बालबालिकालाई छोटो कविताहरू पढ्ने अभ्यास गराउनुहोस् ।
		क वर्णबाट सुरु हने सामानहरू घर वरपर खोजी नाम भन्न लगाउनुहोस्, जस्तै : कमल, कपाल, कलश, करुवा, कटर यसै गरी अरू वर्णबाट आउने शब्दहरू निर्माण गर्न लगाउनुहोस् ।
		कुनै अविस्मरणीय घटना सुनाउनुहोस् । दिमागमा के चित्र आयो, कोर्न लगाउनुहोस् ।
		हजुरआमाले गाउनुभएको भजन सुनेर भजनमा प्रयोग भएका शब्दहरू भन्न लगाउनुहोस् ।
		बालबालिकाले सिकेका अङ्ग्रेजी वा नेपाली गीत गाउन अभ्यास गराउनुहोस् ।
		बालबालिकाको आफ्नो जीवनसँग सम्बन्ध गर्दै दिनहुँ कथा पढ्नुहोस् ।
लेख्यवर्ण सचेतीकरण	**समान र असमान चित्र, शब्दअनुसारका चित्र र चित्रअनुसारका शब्दको पहिचान र लेख्न**	एक गमला, तीन गिलासको चित्र एक ठाउँमा लहरै राखी उस्तै नभएको चित्र झिकी नाम लेख्न लगाउनुहोस् ।
		उस्तै, उस्तै चित्रको समूहमा फरक चित्र झिकी नाम लेख्न लगाउनुहोस् ।
		बालबालिकालाई सही तरिकाले बस्न, कलम समाउन अभ्यास गराउनुहोस् ।
	सङ्केतक (थोप्ला, सङ्केत, वर्ण र अङ्क) बाट विभिन्न आकृति र चित्र निर्माण गर्न	बालबालिकालाई कापीमा बिन्दुहरू जोडी ठाडो, तेर्सो, वक्र रेखाहरू कोर्न लगाउनुहोस् ।
		बालबालिकालाई कापीमा बिन्दुहरू जोडी त्रिभुज, चतुर्भुज आकृति निर्माण गर्न लगाउनुहोस् ।
	चन्द्रबिन्दु (ँ), शिरबिन्दु (ं) र विसर्ग (:) को पहिचान र प्रयोग गर्न	चन्द्रबिन्दु (ँ) प्रयोग भएका कुनै पाँच शब्दहरू खोज्न लगाउनुहोस्, जस्तैः घाँस, साँझ ।
		शिरबिन्दु (ं) प्रयोग भएका कुनै पाँच शब्दहरू खोज्न लगाउनुहोस्, जस्तै : कंस, संसार
	समान असमान संरचना भएका शब्दको सूची निर्माण गर्न	कप-टप, कलम-मलम जस्ता उस्तै उस्तै संरचना भएका शब्दको सूची तयार पार्न लगाउनुहोस् ।
		cat-mat, pan-fan जस्ता उस्तै उस्तै संरचना भएका शब्दको सूची तयार पार्न लगाउनुहोस् ।

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

SMC Federation of Nepal

cnt

Nepal Education Cluster
नेपाल शिक्षा समूह

unicef

टेलिफोन मार्फत घरमा नै गराउन सकिने पाठ्यक्रममा आधारित बालकेन्द्रित क्रियाकलापहरू: कक्षा १

लेखाइ	**छड्के, सिधा र गोलो रेखा कोराइ गर्न**	बालबालिकालाई कापीको धर्कामा २० पटक ठाडो रेखा रङको प्रयोग गरी कोर्न लगाउनुहोस् ।
		बालबालिकालाई आफ्नो कापीको धर्कामा २० पटक तेर्सो रेखा कोर्न लगाउनुहोस् ।
		बालबालिकालाई आफ्नो कापीको धर्कामा २० पटक छड्के रेखा कोर्न लगाउनुहोस् ।
		बालबालिकालाई आफ्नो कापीको धर्कामा २० पटक बाङ्गोटिङ्गो रेखा कोर्न लगाउनुहोस् ।
		बालबालिकालाई आफ्नो कापीको धर्कामा २० पटक अर्धवृत्त रेखा कोर्न लगाउनुहोस् ।
		बालबालिकालाई आफ्नो कापीको धर्कामा २० पटक वृत्ताकार कोर्न लगाउनुहोस् ।
	चित्र तथा आकृतिमा रङ भराइ	घरको चित्र बनाई रङ भर्न लगाउनुहोस् ।
		कापीको पानाभरी बिचमा रङ भर्न मिल्ने गरी ठुलो वर्ण क कोर्न लगाइ रङ भर्न लगाउनुहोस् । त्यसै गरी अरू वर्णमा अभ्यास गराउनुहोस् ।
	वर्ण, शब्द, वाक्य र अनुच्छेदको अनुलेखन तथा श्रुतिलेखन	अ वर्ण सिकाउन अम्बाको चित्र वा ठोस अम्बा देखाएर चिनाउनुहोस् । अरू वर्णहरू पनि यसरी नै चिनाउनुहोस् । अङ्ग्रेजीमा पनि यस्तै गराउनुहोस् ।
		बालबालिकालाई 'अ ' देखि 'अः' सम्मका स्वर वर्णहरू दैनिक चारओटा उच्चारण गर्दै औँलाले हावामा, बालुवामा तथा ढाडमा, छेस्काले माटोमा, र सिसाकलमले कापीमा लेख्न लगाउनुहोस् ।
		बालबालिकालाई 'क ' देखि 'ज्ञ' सम्मका व्यञ्जन वर्णहरू दैनिक चारओटा उच्चारण गर्दै औँलाले हावामा, बालुवामा तथा ढाडमा, छेस्काले माटोमा, र सिसाकलमले कापीमा लेख्न लगाउनुहोस् ।
		मुछिएको पिठो वा लेसिलो माटोबाट 'क ' देखि 'ज्ञ' सम्मका अक्षरहरूका आकारहरू दैनिक पाँचओटा बनाउन लगाउनुहोस् ।
		बालबालिकाहरूलाइ 'क' देखि 'ज्ञ' सम्मका अक्षरहरू उच्चारण गर्दै कापीमा मिलाएर लेख्न लगाउनुहोस् ।

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

SMC Federation of Nepal

cnt

Nepal Education Cluster
नेपाल शिक्षा समूह

unicef

		बालबालिकालाई 'A' देखि 'z' सम्मका स्वर वर्णहरू दैनिक चारओटा उच्चारण गर्दै औँलाले हावामा, बालुवामा तथा ढाडमा, छेस्काले माटोमा, र सिसाकलमले कापीमा लेख्न लगाउनुहोस् ।
		'a' अक्षर ठुलो गरी कापीमा कोरी पातहरू टाँस्न लगाउनुहोस् । अरू अक्षरहरूमा पनि पातहरू, दालहरू टाँस्न लगाउनुहोस् ।
		बालबालिकालाई 'क' देखि 'कः' सम्मका अक्षरहरू उच्चारण गर्दै कापीमा लेख्न लगाउनुहोस्, जस्तै : क का कि की
		अक्षरपत्तीहरू बनाएर 'क' देखि 'ज्ञ' 'अ' देखि 'अः' भुइँमा फैलाएर दिनुहोस् । त्यसबाट बालबालिकाले सक्ने जति शब्दहरू निर्माण गर्न लगाउनुहोस् ।
		बालबालिकालाई 'क' देखि 'ज्ञः' सम्मका अक्षरहरू बाट आउने ४, ४ ओटा शब्दहरू खोजी सार्न लगाउनुहोस् ।
		बालबालिकालाई 'अ' देखि 'अः' सम्मका अक्षरहरूबाट आउने दुई दुई शब्दहरू खोजी सार्न लगाउनुहोस् ।
		बालबालिकालाई काका जस्तै आकार आउने पाँच शब्दहरूको खोजी गरी सार्न लगाउनुहोस् ।
		गिलास जस्तै ह्रस्व इकार लाग्ने कुनै पाँच शब्दहरू खोजी गरी सार्न लगाउनुहोस् ।
		पानी जस्तै ईकार लाग्ने कुनै पाँच शब्दहरू खोजी गरी सार्न लगाउनुहोस् ।
		कुखुरा जस्तै उकार लाग्ने कुनै पाँच शब्दहरू खोजी गरी सार्न लगाउनुहोस् ।
		फूल जस्तै ऊकार लाग्ने कुनै पाँच शब्दहरू खोजी गरी सार्न लगाउनुहोस् ।
		मेवा जस्तै एकार लाग्ने कुनै पाँच शब्दहरू खोजी गरी सार्न लगाउनुहोस् ।
		पैसा जस्तै ऐकार लाग्ने कुनै पाँच शब्दहरू खोजी गरी सार्न लगाउनुहोस् ।
		डोको जस्तै ओकार लाग्ने कुनै पाँच शब्दहरू खोजी गरी सार्न लगाउनुहोस् ।
		कौवा जस्तै औकार लाग्ने कुनै पाँच शब्दहरू खोजी गरी सार्न लगाउनुहोस् ।

		हंस जस्तै अङ्कार लाग्ने कुनै पाँच शब्दहरू खोजी गरी सार्न लगाउनुहोस् ।
		कुनै कथा किताबमा प्रयोग भएका पूर्णविराम, प्रश्नवाचक र अल्पविराम चिह्नहरूबारे सचेत गराउनुहोस् ।
		बालबालिकाको नाम कापीको पाना भरी हुने गरी लेख्नुहोस् । प्रत्येक अक्षर माथि रङ्गीन कागज काटेर टाँस्दै उच्चारण गर्न लगाउनुहोस् ।
		उठ्नु, खानु जस्ता बिहानदेखि गरेका क्रियाकलापहरू भन्न र चित्र कोर्न प्रेरणा दिनुहोस्।
		दिनहुँ खाने फलफूलहरूको रङ चिन्न र रङको नाम लेख्न लगाउनुहोस् ।
		घरमा पालेको जनावरका बारेमा तीन वाक्य लेखेर सँगसँगै पढ्नुहोस् र केही प्रश्नहरू सोध्नुहोस् ।
		बालबालिकालाई छोटो कविताहरू सुनाई केही प्रश्नहरू सोध्नुहोस् ।
		घरमा के क्रियाकलापहरू भइरहेका छन्, सरल वाक्यहरू लेख्न लगाउनुहोस्, जस्तै : भाइ खाना खान्छ ।
		वरपरको वातावरणको चित्र बनाई वर्णन गर्न लगाउनुहोस् ।
		वरपरको वातावरणको हेरी अङ्ग्रेजीमा र नेपालीमा छोटो वाक्य लेख्न लगाउनुहोस् ।

हाम्रो सेरोफेरो

यी क्रियाकलापहरू भौतिक रूपमा कक्षाकोठामा उपस्थित भएर शिक्षणसिकाइको कार्य गर्न नसकिने अवस्थामा साधारण टेलिफोन वा मोबाइल फोनको प्रयोग गरी गर्न सकिन्छ। यसको लागि विद्यालयको संयोजनमा, दैनिक पाठयोजनाअनुसार शिक्षकले अभिभावकलाई टेलिफोन वा सन्देश (एसएमएस) मार्फत सिकाइ क्रियाकलाप प्रदान गर्नुपर्दछ। सो क्रियाकलाप अभिभावकले बालबालिकालाई गराउनुपर्ने हुन्छ भने आवश्यक रूपमा शिक्षकले थप सहयोग प्रदान गर्न सकिने वातावरण निर्माण गर्नुपर्दछ। विस्तृतमा 'टेलिफोनमा आधारित शिक्षणसिकाइ' कार्यढाँचा हेर्नुहोस्।

क्षेत्र	सिकाइ उपलब्धि	क्रियाकलाप
आफू, आफ्नो परिवार र छरछिमेक	आफ्नो नाम ठेगाना बताउन	बालबालिकालाई आफ्नो पूरा नाम (नाम र थर) भन्न लगाउनुहोस्।
		बालबालिकालाई आफू बस्ने ठाउँको पूरा ठेगाना भन्न लगाउनुहोस्।
	परिवारका सदस्यहरूलाई उपयुक्त अभिवादन गर्न	परिवारका बाजे, बज्यै, आमा, बुबा, दिदी, दाजुहरूलाई शिष्टाचारको शब्द प्रयोग गरी अभिवादन गर्न लगाउनुहोस्।
		बालबालिकालाई आफ्नो भाषामा अभिवादन गर्ने अभ्यास गराउनुहोस्।
	आफूभन्दा सानालाई माया गर्न	आफूभन्दा सानालाई माया गर्ने कुनै दुई तरिका भन्न लगाउनुहोस्।
	आफ्नो पहिरन बताउन	बालबालिकालाई आफ्नो लुगाहरू हेर्दै सफा पानामा चित्र कोर्न र नाम भन्न लगाउनुहोस्।
	आफूले खाने खानेकुराको नाम बताउन	बालबालिकालाई उनीहरूले दिनभर खाने खानाको चित्र कोरी नाम भन्न लगाउनुहोस्।
	स्थानीय स्तरमा पाइने सफा र ताजा खानेकुरा खाने बानी बसाल्न	बालबालिकाले बनाएको खानाको चित्रमा पत्रु खानामा गोलो घेरा र पोषिलो खानामा धर्का तान्न दिनुहोस्।
		आफ्नो समुदायमा उत्पादन भएको खानेकुरा देखाई खान प्रेरणा दिनुहोस्।
	आफ्नो खेलौना बताउन र घरमा यसको प्रयोग गरी खेल खेल्न	बालबालिकालाई उनीहरूसँग भएको खेलौनाको चित्र कोर्न तथा नाम भन्न लगाउनुहोस्।

		एउटा ढकीमा बालबालिकाको खेलौना राखी रुमालले धाक्नुहोस् । ती खेलौनाहरू सम्झेर नाम भन्न लगाउनुहोस् ।
	आफ्नो परिवारका सदस्यहरूको नाम र नाता बताउन	बालबालिकालाई परिवारको चित्र बनाई प्रत्येकको नाता जस्तै बाजे, बज्यै, आमा, बुबा, दाइ .. र नाम भन्न लगाउनुहोस् ।
	स्थानीय खेल खेल्न	बालबालिकालाई परिवारसँग मिली रुमाल लुकाइ वा अन्य खेल खेलाउनुहोस् ।
	आफ्नो परिवारका सदस्यहरूले गर्ने मुख्य मुख्य काम बताउन	टालाटुली बटुलीबाट बनाएको परिवार पुतलीहरू कस्ले के काम गर्दछन्, अभिनय गराउनुहोस् ।
		आफू ठुलो भएपछि के बन्ने हो, सोधी कागज, कपडाबाट नमुना बनाउन दिनुहोस् ।
	आफ्नो घरमा भएका सरसामानहरूको नाम बताउन र जतन गर्न	भान्साकोठामा भएका सामान हेर्दै पाँचओटाको चित्र बनाउन लगाउनुहोस् ।
		बालबालिकासँगै मिलेर हरेक सामानहरू उचित ठाउँमा जतन साथ राख्न लगाउनुहोस् ।
	साधारण उपकरणको अवलोकन गर्न र आवश्यकताअनुसार मापनका लागि प्रयोग गर्न	घरमा भएका उपकरणहरू अवलोकन गराई माटोको प्रयोग गरी एक नमुना बनाउन लगाउनुहोस् ।
	लाइनमा मिलेर हिँड्ने बानीको विकास गर्न	बालबालिकासँग परिवारका सबै सदस्यहरू मिली पालो नमिचिकन हिँड्नुहोस् ।
	समूहमा साधारण बालगीतमा लय मिलाई खुट्टा चाल्न र शरीर हल्लाउन	बालबालिकासँगै सबैजना मिली चलनचल्तीको गीतमा हातखुट्टा हल्लाई नाच्नुहोस् ।
मेरो दैनिक जीवन	**आधारभूत योग अभ्यास गर्न**	बालबालिकालाई पलेटी कसी ढाड सोझो पारेर बस्न लगाउनुहोस् । अब नाकबाट लामो श्वास तान्ने र बिस्तारै फेर्ने अभ्यास गराउनुहोस् ।
	भकुन्डो गुडाउने र समाउने अभ्यास गर्न	परिवारहरू सबै जना मिली हातले, खुट्टाले भकुन्डो वा पुराना कपडाको डल्लो समाउने र गुडाउने खेल खेल्नुहोस् ।

	ठिक तरिकाले हिँड्न, उभिन, बस्न र सुत्न	बालबालिकालाई सधैं सिधा हिँड्ने, उभिने, ढाड सिधा राखी बस्ने अभ्यास गराउनुहोस् ।
	विविध दिशामा ताल मिलाएर शरीर घुमाउन र बटार्न	परिवारका सदस्यहरू बसी कुनै एकले केही गर्ने निर्देशन दिने र अरूले पालना गर्नुहोस् ।
		दायाँ हातको कुहिनाले बायाँ घुँडा, बायाँ हातको कुहिनाले दायाँ घुँडा छुन लगाउनुहोस् ।
		बालबालिकालाई विभिन्न जनावरहरू जस्तै हिँड्ने अभिनय गर्न लगाउनुहोस् ।
	शरीरका बाहिरी अङ्गहरूको पहिचान र सरसफाइ गर्न हात धोएर खाने बानी बसाल्न	आँखा, नाक, मुख, कान, औँला तथा अन्य सबै अङ्गहरू चिनाएर सफा राख्न सिकाउनुहोस् ।
		साबुन पानीको प्रयोग गरी हातको सबैतिर मिची मिची धुने, पखाल्ने तथा सुक्खा रुमालले पुछ्ने अभ्यास गराउनुहोस् ।
	चर्पीमा दिसापिसाब गर्ने बानी बसाल्न -चर्पीको प्रयोग)	चर्पीमा ठिक तरीकाले दिसापिसाब गर्ने, पखाल्ने तथा तत्काल साबुन पानीले हात धुने अभ्यास गराउनुहोस् ।
		चर्पी सफा गर्न प्रयोग हुने सामानहरूको चित्र कोर्न र नाम लेख्न लगाउनुहोस् ।
	सफा र सुरक्षित पानी पिउने बानी बसाल्न	पानी सफा, सुरक्षित बनाउने उपाय देखाउनुहोस् ।
	आफ्नो वरपर उपलब्ध सामग्रीहरूबाट बनाइएका रङहरू प्रयोग गरी छेस्काले कागजमा स्वतन्त्र रूपले चित्र बनाउन	वरपर पाइने रङ्गीन फूल, पातहरू, सलगम जस्ता रङ्गीन चिजहरूमा कपास वा छेस्काहरूले रङ चोप्दै चित्र बनाउन लगाउनुहोस् ।
	आफ्नो वरपर उपलब्ध सामग्रीहरूबाट बनाइएका रङहरू प्रयोग गरी औँलाको सहयोगले कागजमा स्वतन्त्र रूपले चित्र बनाउन	पूजा गर्दा प्रयोग गरिने अविर, केसरी तथा निर थोरैमा माड र पानी मिसाएर घोलेर बनाएको रङमा औँला चोप्दै मनपर्ने चित्र कोर्न लगाउनुहोस् ।
	दैनिक जीवनमा विद्युत्को उपयोग उल्लेख गर्न	घरमा विद्युत्बाट प्रयोग भइरहेका सामग्रीहरूको अवलोकन गराई कुनै दुई सामग्रीको चित्र बनाउन दिनुहोस् ।

	घरमा खाना पकाउन प्रयोग गरिने इन्धनको नाम बताउन	घरमा खाना पकाउँदा प्रयोग भइरहेको इन्धनको अवलोकन गरी चित्र बनाई नाम लेख्न लगाउनुहोस् ।
	विभिन्न प्रकारका ध्वनिहरू पहिचान गर्न र तिनीहरूका स्रोत बताउन	दैनिक जीवनमा सुन्ने आवाजका स्रोतहरू पत्ता लगाइ कुनै दुईको चित्र बनाउन लगाउनुहोस् ।
	वस्तु देख्न प्रकाश आवश्यक पर्ने तथ्य बताउन र प्रकाशका मुख्य स्रोत पहिचान गर्न	बालबालिकालाई एउटा कोठामा बत्ती निभाई अँध्यारोमा झोला खोज्न लगाउनुहोस् ।
		दैनिक जीवनमा उज्यालो पाउने स्रोतहरू खोजी चित्र कोर्न लगाउनुहोस्, जस्तै : घाम, आगो.......आदि ।
हाम्रो समुदाय	**आफ्ना दौँतरीहरूसँग मिलीजुली बस्न र खेल्न**	बालबालिकालाई विद्यालय गएपछि साथीसँग मिलीजुली खेल्ने कुनै खेलको अभ्यास गराउनुहोस् ।
	साथी र परिवारमा आपसी सहयोग लिन र दिन तथा सहकार्य गर्न	लामो समय घर बस्दा परिवारलाई गरेका सहयोग झल्कने चित्र बनाउन लगाउनुहोस् ।
	पात, रुखका बोक्रा, सिक्का, कपडा आदिलाई घोटेर विभिन्न टेक्सचर छपाइ र प्रदर्शन गर्न	विभिन्न किसिमका पातहरू, सिक्काहरू सादा कापीको पानाको मुनि राखी माथिबाट रङले घोट्न लगाउनुहोस् ।
	आफूलाई सन्चो नभएको कुरा परिवार, साथी र शिक्षकलाई बताउन	कस्तो अवस्थालाई सन्चो नभएको अवस्था भनी बुझ्ने तथा सन्चो नहुँदा साथी, परिवारलाई भन्ने अभिनय गराउनुहोस् ।
	सर्ने रोगहरूको नाम	बालबालिकालाई सादा कापीको पानामा आफूले मास्क लगाएको चित्र बनाउन लगाउनुहोस् ।
		कोभिड रोगको लक्षण बताई सरुवा रोग एक अर्काबाट सर्ने तरिका र बच्ने उपाय बताउनुहोस् ।
	वरपरका जनावरहरू पहिचान गर्न	छिमेकमा भएको कुनै एक जनावरको अवलोकन गरी चित्र, नाम, खाने खाना, बस्ने ठाउँ लेख्न लगाउनुहोस् ।
	जनावरहरूको खाना र नाम भन्न	बालबालिकालाई जनावरको चित्र भएको पत्ती र खाने खानाको चित्रपत्तीसँग जोडी मिलाउन लगाउनुहोस् ।

	जनावरहरूका बच्चा र नाम बताउन	घर वरपरका जनावर र तिनका बच्चाहरूको नाम भन्न सिकाउनुहोस् ।
	जनावरहरूको हेरचाहमा सहयोग गर्न	आफ्नो घरमा वा वरिपरि रहेका जनावरहरूलाई आवश्यक खाना दिन तथा हेरचाह गर्न लगाउनुहोस् ।
		कार्टुन बाकस र वरपर पाइने वस्तु प्रयोग गरी कुकुरको नमुना घर तयार पार्न लगाउनुहोस् ।
	आफ्नो वरिपरि रहेका पशुपन्छीहरूको क्रियाकलापको अवलोकन र अभिनय गर्न	बालबालिकालाई आफू वरपर पाइने चराको नाम लिइ चराले उड्ने, खाने, हिँड्ने अभिनय गर्न लगाउनुहोस् ।
		बालबालिकालाई कुनै एउटा चराको चित्र बनाई त्यसमा कागज, प्वाँख आदि टाँस्न लगाउनुहोस् ।
	विविध दिशामा मुढा झैँ पल्टने अभ्यास गर्न	बालबालिकालाई उत्तानो पर्ने, दायाँ कोल्टे तथा बायाँ कोल्टे परेर पल्टने अभ्यास गराउनुहोस् ।
हाम्रो विद्यालय	**आफ्नो विद्यालयको नाम र ठेगाना बताउन**	बालबालिकालाई विद्यालयको नाम र ठेगाना स्पष्टसँग भन्न लगाउनुहोस् ।
	आफ्ना साथीहरू र कक्षा शिक्षकको नाम बताउन	बालबालिकालाई आफूलाई मनपर्ने साथीको चित्र कोर्न र नाम भन्न लगाउनुहोस् ।
		बालबालिकालाई आफ्नो शिक्षकको नक्कल गर्न र उहाँको नाम भन्न लगाउनुहोस् ।
	विद्यालयमा भएका सरसामानहरूको नाम बताउन	बालबालिकालाई आफ्नो कक्षाकोठामा हुने सामानहरूको नाम सम्झन लगाउनुहोस् ।
	प्राकृतिक वस्तुहरू टाँसेर सरल आकृतिहरूको संयोजन गर्न	बालबालिकालाई पात, छेस्का, फूलहरू कापीमा टाँस्न लगाई विभिन्न आकृतिहरू निर्माण गर्न लगाउनुहोस् ।
	फूलबारीको तथा बोटबिरुवाहरूको हेरचाह गर्न	बालबालिकालाई आफूसँगसँगै गमलामा माटो भरी बोट रोप्न तथा मलजल गर्न लगाउनुहोस् ।

	घर, विद्यालय, बाटोघाटो र समुदायमा घटेका दुर्घटनाबाट भएको चोटपटक व्यक्त गर्न	समुदायमा घटेको दुर्घटना बताई त्यसबाट बच्ने उपायमा छलफल गर्नुहोस् ।
	वरपर घट्न सक्ने प्रकोपप्रति सजग रहन	बाढी, पहिरो जस्ता घट्नाका कारण हुने प्रकोपबारे छलफल गर्नुहोस् ।
	शिक्षकको निर्देशनअनुसार उचाइ र लामो उफ्रन	परिवारका सदस्यहरूले आफ्नो हत्केलामाथि हत्केला तन्काई बालबालिकाले सक्ने जतिसम्म उफ्रन लगाउनुहोस् ।
		चउर वा आँगनमा बालबालिकाले उफ्रन सकेसम्मको दुईओटा डोरीको दुईतिर दुरी बनाइ उफ्रन लगाउनुहोस् ।
हाम्रो वरपरका जीव जन्तु	**सजीव र निर्जीव वस्तुहरू पहिचान गर्न तथा लक्षणहरू बताउन**	बालबालिकाले बटुलेको जीव कमिला, गड्यौलालाइ राम्ररी अवलोकन गराई चित्र बनाउन र लक्षणहरू बताउन लगाउनुहोस् ।
		आफू वरपर देखेका श्वास फेर्ने, खाने सजीव तथा श्वास नफेर्ने, नखाने निर्जीव वस्तुहरू ५- ५ ओटाको नाम भन्न लगाउनुहोस् ।
	वरपरका बिरुवाहरू पहिचान गर्न	बालबालिकालाई समुदायमा भएका विभिन्न बोटबिरुवाहरू चिनाई नाम भन्न लगाउनुहोस् ।
	बिरुवाका विभिन्न भागहरू (जरा, डाँठ, पात, फूल र फल) पहिचान गर्न	एउटा बिरुवाको अवलोकन गर्दै बिरुवाका भागहरू जरा, डाँठ, पात, फूल र फलसहित देखाई चित्र कोर्न लगाउनुहोस् ।
	आफ्नो कोठा र विद्यालयको कक्षाकोठा सरसफाइ गर्ने बानी बसाल्न	बालबालिकालाई दिनहुँ आफू सुत्ने कोठामा बिछौना पट्याउन तथा सफा गर्न लगाउनुहोस् ।
हाम्रो वातावरण	**स्वच्छ वातावरणप्रति सचेत भई वरपरको वातावरण सफा राख्न सहयोग गर्न**	बालबालिकालाई आफ्नो घर आँगनमा झाडु लगाउन, सफा गर्ने घाँस पात भए उखाल्न लगाउनुहोस् ।
	घर तथा विद्यालयमा उत्पन्न हुने फोहोरलाई तोकिएको स्थानमा राख्न	घरमा उत्पादन भएका फोहोरहरूलाई दैनिक रुपमा कुहिने, नकुहिने छुट्टाछुट्टै भाँडामा बालबालिकालाई नै राख्न लगाउनुहोस् ।

टेलिफोन मार्फत घरमा नै गराउन सकिने पाठ्यक्रममा आधारित बालकेन्द्रित क्रियाकलापहरू: कक्षा १

	वरपरका वस्तु तथा घटनासम्बन्धी खोजमूलक साधारण प्रश्नहरू सोध्न	घरबाहिर लगी आकाश, जमिन तथा चारैतिर हेर्न लगाई जिज्ञासा लागेका प्रश्नहरू सोध्न लगाउनुहोस् ।
	आफ्ना वरपरका वस्तुलाई आकार, साइज, गन्ध, चिसो, तातो, कडा, नरम लगायतका गुणहरूका आधारमा चिन्न र छुट्याउन	बालबालिकालाई आँखामा पत्ति बाँधेर विभिन्न वस्तुहरू छोइ नरम, कडा, खस्रो जस्ता गुणहरू पत्ता लगाउन दिनुहोस् ।
	सुनेका स्थानीय गीतहरू समूहमा र एक्लै गाउन	बालबालिकासँग परिवारका सबै जना बसी आफ्नो समूदायको चलनमा गाइने गीत गाउनुहोस् ।
हाम्रो सिर्जना	समूहमा राष्ट्रिय गान तथा राष्ट्रिय भावनाका गीत गाउन	बालबालिकालाई राष्ट्रिय गान गाउन लगाउनुहोस् ।
	स्थानीय बाजाहरूको नाम बताउन	बालबालिकालाई आफ्नो समुदायमा पाइने बाजाको अवलोकन गरी नामसहित चिनाउनुहोस् ।
	आकृतिविहीन छपाइकार्य गर्न	गोलको प्रयोग गरी खेर गएको पत्रिकामा उनीहरूलाई विभिन्न आकृतिहरू कोर्न लगाउनुहोस् ।
	माटो, पिठो आदिमा विभिन्न आकृतिका वस्तुले थिचेर आकार प्रकार बनाउन नाम बताउन	बालबालिकालाई माटो, पिठो प्रयोग गरी औंलाले थिच्दै आफूलाई मनपर्ने वस्तु निर्माण गर्न लगाउनुहोस् ।
		क्यालेन्डरमा वर्षभरी मनाइने चाडपर्व देखाई नाम भन्न लगाउनुहोस् ।
हाम्रो संस्कृति	परिवारमा मनाइने चाडपर्वमा खाइने खानेकुराहरूको सूची तयार गर्न	बालबालिकालाई आफ्नो परिवारमा मनाइने एउटा चाडपर्वमा खाइने खानेकुराको चित्र कोर्न र नाम भन्न लगाउनुहोस् ।
	घरमा विभिन्न समयमा गरिने क्रियाकलापहरू बताउन (जस्तै : जन्मदिन, कुलपूजा, विवाह, व्रतबन्ध आदि)	बालबालिकालाई आफ्नो परिवारमा मनाएको कुनै एक उत्सवका बारेमा केही वाक्य भन्न लगाउनुहोस् ।

नेपाल सरकार
शिक्षा, विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्रालय
शिक्षा तथा मानव स्रोत विकास केन्द्र
SMC Federation of Nepal
cnt
Nepal Education Cluster
नेपाल शिक्षा समूह
unicef

	आफ्ना समुदायका संकारहरू (दसैं, तिहार, छट, क्रिसमस, इद, विभिन्न जात्रा आदि) को अवस्था झल्कने चित्रमा रङ भर्न	कुनै रङ्गीन गोलो आकारको कागजमा गत दसैंमा मनाउँदा खाएको खाना, लगाएको लुगा, नाचगान, पूजा झल्कने चित्र बनाउन लगाई कापीमा मिल्ने गरी टाँस्न लगाउनुहोस् ।
	राष्ट्रिय चिह्नहरूको पहिचान गर्न	बालबालिकालाई रातो, निलो कागजको प्रयोग गरी नेपालको राष्ट्रिय झन्डा बनाउन सहयोग गर्नुहोस् ।
	दैनिक जीवनमा प्रयोग हुने सञ्चारका माध्यमहरूको नाम बताउन	बालबालिकालाई आफ्नो कुरा अरूलाई भन्न र अरूको कुरा सुन्न प्रयोग गरिने साधनहरू पत्ता लगाई नाम भन्न लगाउनुहोस् ।
सञ्चार प्रविधि र बजार	**आफ्नो परिवार र साथीहरूसँग मौखिक सञ्चार गर्न**	आफ्नो बालबालिकासँग फोनको माध्यमबाट कुरा गर्ने अभ्यास गर्नुहोस् ।
	सञ्चारका साधनहरू प्रयोग गर्दा अपनाउनुपर्ने सुरक्षाका उपायहरूप्रति सचेत रहन	आफ्नो बालबालिकासँग टि.भि., रेडियो, मोबाइल, बिजुली प्रयोग गर्दा अपनाउनुपर्ने सावधानीबारे सचेत गराउनुहोस् ।
	यातायातका मुख्य साधनहरूको नाम बताउन	बालबालिकालाई एक ठाउँबाट अर्को ठाउँमा जाँदा प्रयोग गरिएका साधनहरूको नाम भन्न लगाउनुहोस् । आफूलाई मन पर्ने साधनको चित्र कोर्न लगाउनुहोस् ।
	विभिन्न किसिमका मौसमको पहिचान गर्न र सामान्य वर्णन गर्न	बालबालिकालाई पानी परेको, घाम लागेको, बादल लागेको, हुरी चलेको चित्र देखाई मौसमबारे बुझाउनुहोस् ।
हाम्रो वरपरको संसार	**मौसम अनुकूल लुगाको छनोट गर्न**	बालबालिकालाई जाडोमा लगाउने, गर्मीमा लगाउने लुगा लेखेको तालिकामा सही लुगाको चित्रहरू बनाउन लगाउनुहोस् ।
	आफ्नो घर तथा विद्यालय वरिपरिको जमिनको स्वरूप पहिचान गर्न	घर वरपरको जमिन चिनाई अग्लो होचो, समथर भागहरू झल्कने गरी माटोबाट नमुना बनाउनुहोस् ।
	पानीका स्रोतहरू र दैनिक जीवनमा यिनको उपयोगिता बताउन	घरमा दिनभरि प्रयोग हुने पानीको स्रोत पत्ता लगाई भन्न लगाउनुहोस् ।

	दैनिक जीवनमा हावाबाट हुने काम अवलोकन गरी सामान्य क्रियाकलाप गर्न	बालबालिकालाई एकछिन नाकमुख बन्द गरी श्वास रोक्न लगाउनुहोस् र अनुभव सुन्नुहोस् ।
		एउटा मैनबत्ती बाल्नुहोस् र केही क्षणका लागि एउटा गिलासले ढाकी के भयो, सोध्नुहोस् ।
		बालबालिकालाई कागज पट्याएर पंखा बनाउन सहयोग गर्नुहोस् र फुकेर घुमाउन लगाउनुहोस् ।
	विभिन्न आकारहरू, बनोटहरू, बुट्टाहरूमा रङको प्रयोग गर्न	बालबालिकालाई अबिर, केसरी, निरको प्रयोग गरी बनाएको रङमा गोलो गरी काटेको आलु, रामतोरिया, प्याज चोप्दै कापीमा विभिन्न बुट्टाहरू बनाउन सहयोग गर्नुहोस् ।

गणित

यी क्रियाकलापहरू भौतिक रूपमा कक्षाकोठामा उपस्थित भएर शिक्षणसिकाइको कार्य गर्न नसकिने अवस्थामा साधारण टेलिफोन वा मोबाइल फोनको प्रयोग गरी गर्न सकिन्छ । यसको लागि विद्यालयको संयोजनमा, दैनिक पाठयोजनाअनुसार शिक्षकले अभिभावकलाई टेलिफोन वा सन्देश (एसएमएस) मार्फत सिकाइ क्रियाकलाप प्रदान गर्नुपर्दछ । सो क्रियाकलाप अभिभावकले बालबालिकालाई गराउनुपर्ने हुन्छ भने आवश्यक रूपमा शिक्षकले थप सहयोग प्रदान गर्न सकिने वातावरण निर्माण गर्नुपर्दछ । विस्तृतमा 'टेलिफोनमा आधारित शिक्षणसिकाइ' कार्यढाँचा हेर्नुहोस् ।

क्षेत्र	सिकाइ उपलब्धि	क्रियाकलाप
ज्यामिति	**सिधा रेखा र वक्र रेखा ट्रेस गर्न र चित्र कोर्न**	धागोको सहायताले आफ्नो शरीरको उचाइ जति लामो नापको सिधारेखा गोलले भुइँमा कोर्न लगाउनुहोस् ।
		गोलको प्रयोग गरी आफ्नो शरीरको उचाइ जति लामो धागोले नापी वक्र रेखा भुइँमा कोर्न लगाउनुहोस् ।
		बालबालिकालाई चम्चामा गुच्चा वा केही गोलो वस्तु राखी सिधा हिँड्ने अभ्यास गराउनुहोस् ।
	ज्यामितीय आकारहरू (त्रिभुज, चतुर्भुज र वृत्त) चिन्न	बालबालिकालाई बाजाको तालमा चउरमा कोरेको बाङ्गोटिङ्गो धर्कामा पाइला गन्ती गर्दै हिँड्न लगाउनुहोस् ।
		त्रिभुज, चतुर्भुज, वृत्त आकार पत्तीहरूसँग मिल्ने ठोस वस्तुहरू राख्न लगाउनुहोस् ।
		सिधा र वक्र रेखा, त्रिभुज, चतुर्भुज मिलाई बन्ने सरल चित्रहरू बनाउन लगाउनुहोस् ।
	स्थानगत अवधारणा (भित्र र बाहिर, अगाडि र पछाडि, तल र माथि, दायाँ, बायाँ र बिच, नजिक र टाढा) छुट्याउन	तपाईंले दायाँ हात भन्दा दायाँ हात तथा बायाँ भन्दा बायाँ हात बालबालिकाले उचाल्ने खेल खेलाउनुहोस् । कहिलेकाहीँ झुक्याउनुहोस् ।
		बालबालिकालाई गीतको तालमा अगाडि, पछाडि, दायाँ र बायाँ चाल चाल्न लगाउनुहोस् ।
		बालबालिकालाई कुनै दुई वस्तु राखी नजिक वा टाढाको ज्ञान दिनुहोस् ।

		बालबालिकालाई कुनै दुई वस्तुको बिचमा केही राखी बिचको अवधारणा दिनुहोस् ।
		विभिन्न साइजको छेस्काहरू दिई छोटो देखि लामोसम्म क्रम मिलाएर राख्न लगाउनुहोस् ।
सङ्ख्याको ज्ञान	**देवनागरी र हिन्दु अरेबिक सङ्ख्याङ्कन पद्धतिमा २० सम्म गन्ती गर्न, पढ्न, लेख्न र तुलना गर्न**	बालबालिकालाई गिटीहरू जोडी १ देखि १० सम्मका अङ्कका आकारहरू बनाउन लगाउनुहोस् ।
		क्यालेन्डरमा भएका अङ्कहरू दिनहुँ हेर्न लगाई अङ्क र मितिको ज्ञान दिनुहोस् ।
		भान्साकोठामा भएका ६ ओटा कप जम्मा गर्न लगाउनुहोस् ।
		बालबालिकालाई १ देखि १० सम्मका अङ्कहरू कापीमा लेख्न लगाउनुहोस् ।
		मोबाइल फोनको चित्र बनाई त्यसमा भएका अङ्ग्रेजी अङ्कहरू लेख्न लगाउनुहोस् । 0,1,2,3,4…
		बालबालिकासँग मिली अङ्ग्रेजी अङ्क 1 देखि 20 सम्मका अङ्कहरू गन्दै उफ्रनुहोस् ।
		बालबालिकासँग मिली अङ्क १ देखि २० सम्मका अङ्कहरू गन्दै डोरी खेल्नुहोस् ।
		परिवारमा कतिजना केटा वा केटी छन् गन्न र सङ्ख्यामा भन्न लगाउनुहोस् ।
		आफ्नो हातका १० औँलाहरूमा थप खुट्टाका १० औँलाहरू कति हुन्छ, गन्ती गर्न लगाउनुहोस् ।
		बालबालिकालाई १० ओटा छेस्काको मुठा बनाउन लगाउनुहोस् । एक मुठाको १ दश हो भन्ने ज्ञान दिनुहोस् ।
		बालबालिकाले १ दश देखि १० दशका मुठाहरू बनाउन लगाउनुहोस् ।
		बालबालिकालाई २ दशमा अरू छेस्का थप्दै १०० सम्म पुग्ने गरी मुठा पार्न तथा गन्ती गर्न लगाउनुहोस् ।
		बालबालिकाको उमेर कति भयो, सङ्ख्यामा लेख्न लगाउनुहोस् ।

		बालबालिकाको परिवारमा कति जना छन्, सङ्ख्यामा लेख्न लगाउनुहोस् ।
		बालबालिकालाई १० छेस्का भएका एक मुठामा अरू ३ छेस्का राखी १ दश र ३ , १३ भनी गन्न्न लगाउनुहोस् ।
	देवनागरी र हिन्दु अरेबिक सङ्ख्याङ्कन पद्धतिमा२१देखि १०० सम्मका सङ्ख्याहरू गन्ती गर्न, पढ्न र तुलना गर्न	बालबालिकालाई २१ देखि १०० सम्मका र 21, देखि 100 सम्मका अङ्कहरू भन्दै लेख्ने अभ्यास गराउनुहोस् ।
		बालबालिकालाई १ देखि ५० पाइला गन्ती गर्दै सिधा हिँड्ने अभ्यास गराउनुहोस् ।
		२० ओटा मकै गन्न र अङ्कमा लेख्न लगाउनुहोस् । १०० ओटा मकै गन्ती गराई एउटा कचौरामा राख्न दिनुहोस् ।
		अङ्कहरू र अङ्कका नाम पत्तीहरू बनाउनुहोस् । १ देखि २० सम्मका अङ्कहरू र अङ्कका नाम पत्तीहरू जोडा मिलाउन लगाउनुहोस्, जस्तै १ (एक)
	ठोस वस्तुको प्रयोग गरी २० सम्मका सङ्ख्याहरूलाई जोर र बिजोर सङ्ख्यामा वर्गीकरण गर्न	बालबालिकालाई परिवारका सदस्यहरूको आँखाहरू गन्दै जोर २, ४, ६ को धारणा दिनुहोस् ।
		४ गेडा सिमीमा २-२ को जोडी छुट्याउन लगाउँदा जोडी मिलेमा जोर सङ्ख्या भन्ने बुझाउनुहोस् ।
		५ गेडा सिमीमा २-२ को जोडी छुट्याउन लगाउँदा एक्लो बाँकी भएमा बिजोर सङ्ख्या भन्ने बुझाउनुहोस् ।
		१ देखि २० सम्मका अङ्कहरू लेख्न लगाई जोर अङ्कहरूमा गोलो घेरा र बिजोरमा धर्का कोर्न दिनुहोस् ।
		क्यालेन्डरका अङ्कहरू हेरी जोर वा बिजोर अङ्क भन्न लगाउनुहोस् ।
पहिलोदेखि दसौँसम्मका स्थान पहिचान गर्न	**दसौँ स्थानसम्मका क्रमात्मक सङ्ख्याहरू पहिचान गर्न**	कोठामा छरिएर राखेका १ देखि २० सम्मका अङ्कपत्तीहरू खोज्दै एउटा लहरमा क्रम मिलाएर राख्न लगाउनुहोस् ।
		अङ्क पत्तीहरू बनाइ, छ्यासमिस गरेर राखेका 1 देखि 20 सम्मका पत्तीहरूलाई क्रम मिलाएर राख्न लगाई पहिलो स्थानमा कुन, अङ्क पाँचौं स्थानमा कुन अङ्क छ, सोध्नुहोस् ।

गणितका आधारभूत क्रियाहरू (क) जोड	**योगफल २० सम्मका तीनओटा सम्मका सङ्ख्याहरूको जोड गर्न**	बालबालिकालाई योगफल ५ आउने सङ्ख्याहरू पत्ता लगाउन दिनुहोस् ।
		भुइँमा घोप्ट्याएको तासको सेटबाट एक पटकमा दुईओटा तास पल्टाउँदा योगफल 10 लिने नत्र त्यहीं राख्ने खेल खेल्नुहोस् ।
		10 ओटा पातहरू दिई एक एक थप्दै जम्मा कति भयो, सोध्दै जोडको धारणा दिनुहोस् ।
		बालबालिकालाई दिएको सङ्ख्या बराबरको मकैमा अर्को सङ्ख्या बराबर मकै थप गराउँदै योगफल २० सम्म निकाल्न लगाउनुहोस् ।
		१६ +२ = जस्ता गणितीय वाक्यहरू भएका कार्डहरू बनाई, गेडागुडी प्रयोग गरी २० सम्मका योगफल आउने जोड गराउनुहोस् ।
		बालबालिकालाई आफ्नो शरीरमा २ आँखा, १ नाक र १ मुख जोडी जम्मा सङ्ख्या लेख्न लगाउनुहोस् ।
		१ दश र ९ छेस्कामा अरू १ छेस्का २० हुने धारणा दिने अभ्यास गराउनुहोस् ।
		तीनओटा सम्मका सङ्ख्याहरूको जोड २० सम्म आउने अभ्यास पाठ्यपुस्तकबाट गराउनुहोस् ।
		बालबालिकालाई आफूसँगै बजार लगी हरेक वस्तु कति पर्‍यो र जम्मा कति भयो, हिसाब गर्न लगाउनुहोस् ।
	हात लागी नआउने र योगफल १०० सम्म आउने दुईओटा सङ्ख्याहरू को जोड गर्न	बालबालिकालाई दिएको सङ्ख्या बराबरको सिन्काको मुठामा थप सिन्का राख्न लगाई हात लागी नआउने र योगफल १०० सम्म आउने दुईओटा सङ्ख्याहरू जोड्न लगाउनुहोस् ।
(ख) घटाउ	**ठोस वस्तुको प्रयोग गरी २० सम्मका सङ्ख्याको घटाउ गर्न**	परिवारका सदस्यहरूमा एक जना बाहिर जाँदा कति जना बाँकी हुन्छ भनी सोध्नुहोस् । यस्तै अरू पनि अभ्यास गराउनुहोस् ।
		५ ओटा ढुङ्गाहरूको समूहबाट पालैपालो एक एकओटा झिक्दै कति बाँकी सोध्दै घटाउको ज्ञान दिनुहोस् ।
		बालबालिकालाई २० गेडा मकै भएको कचौराबाट ५ गेडा मकै झिकी कति बाँकी सोध्नुहोस् । यस्तै अरू घटाउ समस्याहरू गराउनुहोस् ।

नेपाल सरकार
शिक्षा, विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्रालय
शिक्षा तथा मानव स्रोत विकास केन्द्र
SMC Federation of Nepal
cnt
Nepal Education Cluster
नेपाल शिक्षा समूह
unicef

		बालबालिकालाई २० अङ्क सम्मको घटाउ अभ्यास कापीमा गराउनुहोस् ।
नाप (क) समय	**दैनिक क्रियाकलापहरूको समय भन्न**	एउटा बाक्लो कागजमा बनाएको घडीमा बालबालिकाले दिनहुँ कुन समयमा के के काम गर्छन्, हेर्न लगाउनुहोस् ।
	हप्ताका दिनहरू भन्न र लेख्न	हप्ताका नाम भएको कार्डहरू बनाइ, क्यालेन्डरमा भएको हप्ताको नामसँग जोडा मिलाउन र नाम सार्न लगाउनुहोस् ।
		दिनहुँ क्यालेन्डर हेरी गते तथा बार भन्न लगाउनुहोस् ।
		क्यालेन्डरमा हेरी आफ्नो जन्मबार पत्ता लगाउन दिनुहोस् ।
(ख) मुद्रा	**चलनचल्तीमा रहेका रु. १०० सम्मका नेपाली सिक्का तथा नोट चिन्न**	बालबालिकालाई आफ्नो घरमा भएका सिक्का तथा नोटहरू देखाउँदै चिनाउनुहोस् ।
		बालबालिकालाई नोट र सिक्काको सम्बन्ध देखाउन नोटसँग सिक्का साटासाट गर्न लाउनुहोस् ।
		घरमा सामानहरू किनबेचको अभिनय नोट र सिक्काको प्रयोग सिकाउनुहोस् ।
लम्बाइ	**अप्रामाणिक नापोको प्रयोग र वस्तुहरूको लम्बाइको तुलना (अग्लो र होचो, लामो र छोटो) छुट्याउन**	कोठाका खाट, टेबुल तथा दराज कति बित्ता लामा छन्, अनुमान गराई वास्तविक नाप पत्ता लगाउन दिनुहोस् ।
		आफूले प्रयोग गर्ने तन्ना, सिरक कति हात छन्, अन्दाज गर्न लगाई वास्तविक नाप पत्ता लगाउन दिनुहोस् ।
		बालबालिकाले धागोले नापेका वस्तुहरू तुलना गरी अग्लो, होचो, लामो, छोटोका बारेमा बुझाउनुहोस् ।
साधारण ग्राफ	**चित्र ग्राफबाट जानकारी लिन**	विभिन्न गेडागुडीहरू लहरै भुइँमा राखी प्रत्येक गेडाको माथि उस्तै उस्तै गेडा ठाडो लहरमा राख्न लगाउनुहोस् । कुन लहरमा बढी छन्, भन्न लगाउनुहोस् ।
		परिवारका सदस्यहरूलाइ केटा र केटीको सङ्ख्या बारग्राफमा देखाउन लगाउनुहोस् ।