# 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 | **विद्यालय तथा समुदायमा प्रयोग हुने शब्द तथा आदरसूचक एवम् आज्ञासूचक शब्द पहिचान र उच्चारण गर्न** | बालबालिकालाई आफू र बालबालिकाबिच घरमा हुने कुराकानीको अभिनय गर्न लगाउनुहोस्। |
| | | वरपरका कुनै व्यक्तिको बोल्ने तरिका सुनेर नक्कल गर्न लगाउनुहोस्। |
| | **संवाद, छलफल र प्रश्नोत्तर गर्न** | कुनै एउटा छोटो घटनाका बारेमा बालबालिकालाई सुनाउनुहोस् र सो घटनामा के के भएको थियो सोध्नुहोस्। |
| | | बालबालिकालाई कथा सुनाउनुहोस् र त्यो कथासँग सम्बन्धित प्रश्नहरू सोध्नुहोस्। |
| | | आफूलाई विगतमा परेको बालबालिकाले पनि बुझ्ने कुनै समस्या सुनाउनुहोस् र बालबालिकालाई त्यो समस्यामा के गर्थ्यौं भनेर सोध्नुहोस् साथै आफूले गरेका कुराहरू सुनाई छलफल गर्नुहोस्। |
| | **उस्तै उस्तै सुनिने ध्वनि उच्चारण गर्न** | बालिबालिकालाई उस्ता उस्तै सुनिने शब्दहरू सुनाउनुहोस् र उच्चारण गर्न लगाउनुहोस्। (अङ्ग्रेजीमा पनि गराउन सकिने) जस्तै पानी-नानी, घाम-माम, गाना-नाना। |
| | **पाठगत नयाँ शब्द पहिचान र उच्चारण गर्न** | बालबालिकालाई किताबमा भएको कुनै पाठ पढेर सुनाउनुहोस् र नयाँ शब्दहरू पहिचान गरी उच्चारण गर्न लगाउनुहोस्। (अङ्गेजीमा पनि गराउन सकिने) |

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

| | | |
|---|---|---|
| | **शब्दका वर्णगत ध्वनि जोड्न र छुट्याउन** | बालबालिकालाई दैनिक रूपमा प्रयोग हुने शब्दहरू दिनुहोस् र सो शब्दलाई वर्णमा छुट्याएर फरक फरक उच्चारण गर्न लगाउनुहोस्, जस्तै : कमल- क म ल; खाना- खा ना |
| | | परिचित शब्दहरूका वर्ण छुट्याएर सुनाउनुहोस् र बालबालिकालाई ती वर्ण जोडेर उच्चारण गर्न लगाउनुहोस्। जस्तै : ग म ला- गमला |
| | **हलन्त र संयुक्त व्यञ्जन वर्ण प्रयोग भएका शब्द पहिचान र उच्चारण गर्न** | आधा शब्द वा खुट्टा काटेका शब्दको सूची बनाई उच्चारण गर्न लगाउनुहोस्। |
| | **अनुमान र कल्पना गरी मौखिक वर्णन गर्न** | बालबालिकालाई कोरोनाले गर्दा भेट्न नपाएको मिल्ने साथी भेट भएमा के गर्छौ भनी सोध्नुहोस्। |
| | **विषयवस्तु, पात्र र घटनासम्बन्धी मौखिक वर्णन गर्न** | कोरोनाले गर्दा बालबालिकामा परेको प्रभावबारे छलफल गर्दै बालबालिकाको धारणा व्यक्त गर्न लगाउनुहोस्। |
| **श्रव्य / दृश्य बोध** | **श्रव्य / दृश्य सामग्रीका आधारमा हाउभाउसहित छलफल, कुराकानी र प्रस्तुति गर्न** | नेपाली किताबको पाठमा भएका कुनै चित्र देखाई चित्रमा भइरहेको क्रियाकलापको अभिनय गर्न लगाउनुहोस्। |
| | | टिभी/मोबाइल फोनमा कुनै कार्यक्रम हेरेपछि कस्तो लाग्यो भनी सोध्नुहोस्। |
| | | रेडियोमा कुनै बालकार्यक्रम सुनाउनुहोस् र त्यस कार्यक्रममा भएका कुराहरू आफूलाई भन्न लगाउनुहोस्। |
| | | पाठमा भएका कुनै चित्र देखानुहोस् र बालबालिकालाई लागेका राम्रा र नराम्रा कुराहरूको छलफल गर्नुहोस्। |
| | **चित्रवर्णन गर्न** | नेपाली किताबको पाठमा भएका कुनै चित्र देखाई के के भइरहेको छ भनी छलफल गर्नुहोस्। |
| | | नेपाली किताबको पाठमा भएका कुनै चित्र देखाई बालबालिकालाई एउटा कथा मौखिक रूपमा भन्न लगाउनुहोस्। |
| | **दुई दृश्य अवस्थाको अवलोकन, तुलना र प्रतिक्रिया दिन** | बालबालिकाको किताबमा भएका दुई भिन्न परिवेशका चित्र देखाई अवस्था तुलना गर्न लगाउनुहोस्। |

| | | |
|---|---|---|
| | **दुईओटा दृश्यहरूको समानता र भिन्नता गर्न** | बालबालिकाले टिभी/मोबाइलमा देखेका र आफैँले देखेका सामान्य परिवेशको समानता र भिन्नता भन्न लगाउनुहोस् । |
| **लेख्यवर्ण सचेतीकरण** | **शब्दसूची निर्माण गर्न** | आफ्नो समुदायमा देखेका जनावरको नाम कापीमा लेख्न लगाउनुहोस् । |
| | **अक्षर जोडेर तथा झिकेर, थपेर र परिवर्तन गरेर शब्द निर्माण र शब्दका अक्षर विभाजन गर्न** | बालबालिकाई विभिन्न शब्द खोज्न लगाउनुहोस् र शब्दको अगाडि वर्ण थपी नयाँ शब्द बनाउन लगाउनुहोस्, जस्तै : अ-शान्त, आ-कार, प्र-हार, प्रति-फल |
| | | बालबालिकाई विभिन्न शब्द खोज्न लगाउनुहोस् र सो शब्दबाट नयाँ शब्दहरू बनाउन लगाउनुहोस्, जस्तै : गाउँ र घर बाट गाउँघर, घाँस र पातबाट घाँसपात, झ्याल र ढोकाबाट झ्यालढोका |
| | **हलन्त तथा संयुक्त व्यञ्जन वर्ण र लेख्य सङ्केतको प्रयोग गर्न** | हलन्त लागेका (खुट्टा काट्दा) शब्दहरूको सूची बनाउन दिनुहोस् । |
| | | संयुक्त व्यञ्जन वर्ण लगेका तीनओटा शब्द खोजी लेख्न लगाउनुहोस्, जस्तै : अक्क अ क् क; मक्ख म क् ख |
| | **शब्दअनुसारका चित्र र चित्रअनुसारका शब्दको लेखन गर्न** | बालबालिकालाई कुनै चित्र देखाउनुहोस् र सो चित्रमा देखेका वस्तुको नाम लेख्न लगाउनुहोस् । |
| | **शब्द शब्दको जोड्न वा छुट्याउन** | दुई शब्दबाट बनेका शब्दहरूलाई छुट्यार लेख्न र उच्चारण गर्न लगाउनुहोस्, जस्तै : फलफूल, महाराह, गाउँघर |
| | | किताबमा भएका ५ ओटा शब्द खोजेर लेख्न लगाउनुहोस् जुन एकअर्कोमा जोडेर नयाँ शब्द बन्छ र उच्चारण गर्न लगाउनुहोस्, जस्तै : भिर-पाखा, कक्षा-कोठा |
| | **चन्द्रबिन्दु(ँ), शिरबिन्दु(ं) र विसर्ग(ः) को प्रयोग गर्न** | चन्द्रबिन्दु(ँ)को प्रयोग हुँदा वर्णलाई लामो उच्चारण गराउँछ, जस्तै : आँप, डाँडा । चन्द्रबिन्दु लागेका ५ ओटा शब्द लेख्न लगाई उच्चारण गर्न लगाउनुहोस् । |
| | | शिरबिन्दु(ं)को प्रयोग हुँदा वर्णलाई छोटो उच्चारण गराउँछ, जस्तै : अंश, संसार । शिरबिन्दु लागेका ५ ओटा शब्द लेख्न लगाई उच्चारण गर्न लगाउनुहोस् । |
| | | विसर्ग(ः)को प्रयोगले पुरा अक्षर उच्चारण गराउँछ, जस्तै : पुनः, मःमः । विसर्ग लागेका ५ शब्द किताबबाट लेखाउनुहोस् र उच्चारण गर्न लगाउनुहोस् । |

| | | |
|---|---|---|
| शब्द भण्डार | दैनिक प्रयोग हुने शब्द, शीर्षशब्द र विषयक्षेत्रगत शब्दको उच्चारण, अर्थबोध र प्रयोग गर्न | बालबालिकाले प्रयोग गर्ने पाठ्यसामग्रीको सूची बनाएर उच्चारण गर्न लगाउनुहोस्। साथै तिनका प्रयोग पनि सोध्नुहोस्। |
| | | आफ्नो घर सफा राख्नका लागि के के सामग्रीहरू प्रयोग हुन्छ, चित्र बनाउन लगाई नाम उच्चारण गर्न लगाउनुहोस्। |
| | पाठबाट नयाँ शब्द पहिचान, उच्चारण, अर्थबोध र प्रयोग गर्न | आफूलाई थाहा भएको कथा बालबालिकालाई सुनाउनुहोस् र नयाँ शब्दहरूको अर्थ छलफल गर्नुहोस्। |
| | स्थानीय रूपमा प्रचलित शब्दहरूको प्रयोग गर्न | दैनिक रूपमा प्रयोग हुने शब्द (खाना, खेल, घर) को वाक्यमा प्रयोग गर्न लगाउनुहोस्। |
| | सम्मानबोधक शब्दको प्रयोग गर्न | आफूभन्दा ठुला व्यक्तिसँग प्रयोग गरिने शब्दको सूची बनाउनुहोस् र ती शब्दको प्रयोगबारे छलफल गर्नुहोस्। |
| पठन प्रवाह | गद्यात्मक पाठ (वाक्य र अनुच्छेदः गति, यति, भाव र शुद्धता) पठन गर्न | लोकभाकाको गीत बालबालिकालाई लय मिलाएर गाउन लगाउनुहोस्। |
| | पद्यात्मक पाठ (गति, यति, लय, हाउभाउ र शुद्धता) पठन गर्न | पाठमा भएको कुनै कविता वा कथा पढ्न लगाउनुहोस्। |
| | वाचन (सस्वर, द्रुत, एकल, युगल र समूह) गर्न | बालबालिकालाई पाठ्यपुस्तकको कुनै मन पर्ने कथा पढेर सुनाउन लगाउनुहोस्। |
| पठन बोध | पाठगत पात्र र घटना पहिचान तथा सार प्रस्तुति गर्न | बालबालिकालाई किताबको मन पर्ने पाठ पढ्न लगाउनुहोस् र के के बुझेको छ, ५-६ वाक्यमा लेख्न लगाउनुहोस्। |
| | सूचनामूलक सामग्री (पोस्टर, पत्रपत्रिकालगायत) बाट विषयवस्तु बोध गर्न | घर वरपर टाँसिएको पर्चा बालबालिकालाई पढ्न लगाई पर्चाले दिन खोजेको सन्देश २-३ वाक्यमा लेख्न लगाउनुहोस्। |
| लेखाइ | शब्द, वाक्य र अनुच्छेदको अनुलेखन तथा श्रुतिलेखन गर्न | बालबालिकालाई विभिन्न शब्द र अर्थ लेखाई वाक्यमा प्रयोग गर्न लगाउनुहोस्। |
| | | बालबालिकालाई मन पर्ने गीत लेख्न लगाउनुहोस्। |

| | | |
|---|---|---|
| | | बालबालिकालाई एउटा लोककथा सुनाउँदै लेख्न लगाउनुहोस्। (श्रुतिलेखन गर्न लगाउनुहोस्।) |
| | **प्रश्नोत्तर र अन्य ढाँचामा लिखित प्रतिक्रिया गर्न** | बालबालिकालाई लोककथा सुनाउनुहोस् र सोका बारेमा प्रश्न सोधी उत्तर कापीमा लेख्न लगाउनुहोस्। |
| | **विषय वस्तुको सिलसिला तथा क्रम मिलान गर्न** | कुनै कथा बुँदागत रूपमा लेख्नुहोस्। हरेक बुँदालाई काटेर क्रम नमिलाई बालबालिकालाई दिनुहोस्। बालबालिकालाई सो बुँदाहरू क्रम मिलाएर राख्न लगाउनुहोस्। |
| | **पाठगत पात्र तथा सन्दर्भ परिवर्तन गरी पुनर्लेखन गर्न** | बालबालिकालाई एउटा कथा सुनाउनुहोस् र त्यस्तै अर्को कथा लेख्न लगाउनुहोस्। |
| | **निर्धारित शीर्षक तथा विषयवस्तुका आधारमा निर्देशित र स्वतन्त्र रचना गर्न** | कोरोनाले परेको प्रभावका बारेमा बालबालिकालाई ५-६ वाक्यमा लेख्न लाउनुहोस्। |
| | **विषयवस्तुका आधारमा शब्दभरण र वाक्य पूरण गर्न** | पाठ्यपुस्तकमा भएका पाठ पढ्न लगाउनुहोस् र पाठका आधारमा मिल्ने शब्द भर्ने क्रियाकलाप गराउनुहोस्। |
| | | पाठ्यपुस्तकमा भएका पाठ पढ्न लगाउनुहोस् र पाठका आधारमा खाली ठाउँ भर्ने क्रियाकलाप गराउनुहोस्। |
| | **कार्यमूलक व्याकरण र लेख्य चिह्नको प्रयोग गरी लेखन अभ्यास गर्न** | लेखन चिह्न प्रयोग हुने अभ्यास गराउनुहोस्।<br>जस्तै ? , । !<br>ओहो! कति राम्रो फूल होला ?<br>राम, हरि र श्याम घर गए। |
| | **निर्धारित शीर्षक तथा विषयवस्तुका आधारमा निर्देशित लेखन गर्न** | बालबालिकालाई मन पर्ने जनावरको बारेमा ४-५ वाक्यको एक अनुच्छेद लेख्न लगाउनुहोस्। |
| | **स्वतन्त्र रचना गर्न** | बालबालिकालाई घरमा नै बसेर पढ्न पाउँदाको अनुभवका बारेमा ५-६ वाक्यको एक अनुच्छेद लेखाउनुहोस्। |

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

SMC Federation of Nepal

Nepal Education Cluster
नेपाल शिक्षा समूह

# English

**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।**

| Skills | Learning outcomes | Activities |
|---|---|---|
| Listening | Identify and discriminate sounds | घर वरपर सुनिने आवाजहरू बेला बेलामा केको आवाज हो भनेर बालबालिकालाई सोध्नुहोस् र अङ्ग्रेजीमा भन्न लगाउनुहोस्। |
| | | बालबालिकालाई कुनै अङ्ग्रेजी बालगीत, कथा, कविता सुनाउनुहोस्। (अङ्ग्रेजी पढ्न समस्या भएमा छरछिमेकको मदत लिनुहोस्।) |
| | Identify words that have the same initial, medial or final sound | सुरु, बिच वा अन्त्यमा उस्तै सुनिने अङ्ग्रेजी शब्दहरू, जस्तै: cat-mat, pen-ten, seat-feet पढेर सुनाउनुहोस्। |
| | Recognize, identify and produce rhyming words. (e.g. cow →now) | उस्तै सुनिने अङ्ग्रेजी शब्दहरू, जस्तै: hot-pot बालबालिकालाई सुनाउनुहोस् र भन्न पनि लगाउनुहोस्। |
| | Follow the message in short simple conversations | बालबालिकासँग सक्दो सरल अङ्ग्रेजी भाषामा काम गर्न निर्देशन दिनुहोस्, जस्तै : Open the door. Sit down. Go to bed. |

| | | |
|---|---|---|
| **Speaking** | **Participate in short conversation with teachers and friends using simple English** | बालबालिकासँग अङ्ग्रेजी भाषा प्रयोग गरी नाम, उमेर, मिल्ने साथीको नाम सोध्नुहोस् ।<br>What is your name? My name is ....<br>How old are you? I am .... years old.<br>What is your best friend's name? My best friend's name is ..... |
| | | घरमा भएका सामान्य वस्तुको सङ्ख्या सोधी उत्तर भन्न लगाउनुहोस् ।<br>जस्तै : How many cups are there? There are... cups. How many plates are there? There are .... plates. |
| | **Describe familiar objects, persons and events using simple adjectives and adverbs** | बालबालिकाको मिल्ने साथीका बारेमा अङ्ग्रेजीमा केही वाक्य भन्न लगाउनुहोस् । |
| | | बालबालिकालाई मन पर्ने वस्तुको बयान बालबालिकाले जानेको अङ्ग्रेजीमा गर्न लगाउनुहोस् । |
| | **Ask and answer short, simple questions** | बालबालिकासँग अङ्ग्रेजीमा सरल प्रश्नहरू सोधी उत्तर भन्न लगाउनुहोस् ।<br>जस्तै : What do you like to eat? I like to eat ...<br>Which color do you like? I like .... color. |
| | **Sing or recite a song/chant by listening to the teacher or an audio** | कुनै अङ्ग्रेजी बालगीत वा कविता बालबालिकालाई लय मिलाई सुनाउनुहोस् र बालबालिकालाई पनि लय मिलाई वाचन गर्न लगाउनुहोस् । (अङ्ग्रेजी पढ्न सक्नुहुन्न भने वरपर कसैको मदत लिनुहोस् ) |
| | **Talk about present and past** | बालबालिका कोरोना अघि विद्यालय जादाको अनुभव सरल अङ्ग्रेजीमा सुनाउन लगाउनुहोस् । |
| | | हाल कोरोनाको कारणले विद्यालय जान नपाउँदाको अनुभव सरल अङ्ग्रेजीमा सुनाउन लगाउनुहोस् । |
| **Reading** | **Put sounds together to read words and sentences** | बालबालिकालाई अङ्ग्रेजीका सरल शब्द पढ्न लगाउनुहोस् । |

| | | |
|---|---|---|
| | **Recognize and read words with the help of the visuals** | चित्र र अङ्ग्रेजी शब्द जोडा मिलाउन दिनुहोस् र शब्द उच्चारण गर्न लगाउनुहोस्। |
| | **Perform rhymes and chants with appropriate rhyme and rhythm** | लय मिलाएर अङ्ग्रेजी किताबको कविता पढ्न मदत गर्नुहोस्। (अङ्ग्रेजी पढ्न असहज भएमा कसैको मदत लिनुहोस् ) |
| | **Read sentences and short paragraphs correctly** | बालबालिकालाई अङ्ग्रेजी पढ्न सक्ने व्यक्तिका सामु वाक्य तथा छोटा अनुछेद पढ्न लगाउनुहोस्। |
| **Writing** | **Write words in correct order to form simple sentences** | कागजको टुक्राहरूमा विभिन्न शब्द लेखेर दिनुहोस्, जस्तै: like, I, play, game, to र बालबालिकालाई शब्द मिलाई वाक्य कापीमा लेख्न लगाउनुहोस्। |
| | **Write dictated words, phrases and sentences** | बालबालिकालाई आफूले जाने सम्मको अङ्ग्रेजी शब्द भन्नुहोस र लेख्न लगाउनुहोस्। |
| | **Give basic personal information in writing (e.g. name, address, age, nationality, family information, etc.)** | बालबालिकालाई आफ्ना बारेमा जस्तै : नाम, ठेगाना, उमेर अङ्ग्रेजीमा लेख्न लगाउनुहोस्। |
| | **Express ideas in simple sentences** | बालबालिकाले दैनिक गर्ने कामहरू अङ्ग्रेजीमा दैनिकी लेखाउनुहोस्। |
| | | बालबालिकालाई आफ्नो मिल्ने साथीहरूका बारेमा अङ्ग्रेजी भाषा प्रयोग गरी केही वाक्य लेख्न लगाउनुहोस्। |

# 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 | त्रिभुज, चतुर्भुज र वृत्तका आकारहरू ट्रेस गर्न | बालबालिकालाई घरमा भएको तीन तीनओटा त्रिभुज, चतुर्भुज र वृत्तको आकारका वस्तु खोजेर चित्र बनाउन लगाउनुहोस् । |
| | ठोस वस्तुहरू (जस्तैः सिन्का, तार, बाँस, किला, बाँसका चोया, डोरी, आदि) को प्रयोग गरी त्रिभुज र चतुर्भुजका आकारहरू बनाउन | गिलो माटो वा पिठोको प्रयोगले बालबालिकालाई त्रिभुज, चतुर्भुज र वृत्तको आकार बनाउन लगाउनुहोस् । |
| | | आगनमा २-३ मिटर लम्बाइको त्रिभुज, चतुर्भुज र वृत्तको आकार बनाउनुहोस् र आकारको नाम भन्नुहोस् । बालबालिकालाई सो आकारको घेरामा हिँड्न लगाउनुहोस् । |
| सङ्ख्याको ज्ञान | देवनागरी र हिन्दुअरेबिक सङ्ख्याङ्कन पद्धतिमा १००० सम्मका सङ्ख्याहरूलाई स्थानमान तालिकामा प्रस्तुत गर्न, स्थानमान भन्न, पढ्न र लेख्न | बालबालिकालाई साना साना सिन्का दिनुहोस् र गन्ती गर्न लगाउनुहोस् । गन्ती गर्दा १० ओटा सिन्कालाई रबरले एउटा मुठा र सो मुठा १० ओटाको एक मुठा बनाई १००० सम्म गन्ती गर्न लगाउनुहोस् । |
| | | बालबालिकालाई सङ्ख्या भन्नुहोस् र सिन्काको मदतले अङ्क गन्ती गनेर अक्षरमा लेख्न लगाउनुहोस् । |

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

| | | |
|---|---|---|
| | १०० सम्मका सङ्ख्याहरूलाई देवनागरी र हिन्दुअरेबिक सङ्ख्याङ्कन पद्धतिमा (अक्षरमा) तीन अङ्कसम्मका सङ्ख्याहरूलाई स्थानमान तालिकामा प्रस्तुत गर्न, स्थानमान भन्न र लेख्न | सिन्काको प्रयोगले तीन अङ्कको सङ्ख्या गन्ती गर्न लगाउने र सय तथा दशको मुठा बनाउन लगाउनुहोस् र कतिओटा सय, दश र एक भए, गन्ती गराउन लगाउनुहोस्। |
| | | बालबालिकालाई तीन अङ्कको तीन ओटा सङ्ख्या दिनुहोस् र सबैभन्दा ठुलो वा सानो सङ्ख्या कुन हो भनेर सोध्नुहोस्। |
| | तीन अङ्कसम्मका सङ्ख्याहरूलाई तुलना गरी बढ्दो वा घट्दो क्रममा पढ्न र लेख्न (तीन ओटासम्म मात्र) | बालबालिकालाई तीन अङ्कको तीनओटा सङ्ख्या दिनुहोस् र बढ्दो वा घट्दो क्रममा राख्न लगाउनुहोस्। |
| गणितका आधारभूत क्रियाहरू जोड | योगफल १,००० सम्म आउने तीन अङ्क सम्मका सङ्ख्याहरूको जोड गर्न | दुई अङ्कको दुईओटा सङ्ख्या जोड्नका लागि बालबालिकालाई एउटा भाँडा र मकै दिनुहोस्। सो सङ्ख्याको मकै भाँडामा हालेर सबै गन्ती गर्न लगाउनुहोस्। |
| घटाउ | तीन अङ्कसम्मको सङ्ख्याको घटाउ गर्न | तीन अङ्कको दुईओटा सङ्ख्या घटाउनका लागि बालबालिकालाई एउटा भाँडा र मकै दिनुहोस्। पहिले धेरै सङ्ख्याको मकै भाँडामा हालेर दोस्रो सङ्ख्याको मकै झिक्न लगाई बाँकी मकै गन्ती गर्न लगाउनुहोस्। |
| गुणन | गुणनलाई दोहोरिएको जोडका रूपमा व्यक्त गर्न | गुणन सिकाउनका लागि बालबालिकालाई सिन्का दिनुहोस् र दिइएको सङ्ख्यालाई जतिले गुणन गरेको छ त्यति नै पटक दिइएको सङ्ख्या थपेर जोड्न लगाउनुहोस्। |
| भाग | १० सम्मको गुणनतालिकामा आधारित रहेर दुई अङ्कसम्मको सङ्ख्यालाई १० सम्मको सङ्ख्याले निशेष भाग जाने भाग गर्न | भाग सिकाउनका लागि बालबालिकालाई सिन्का दिनुहोस् र दिइएको सङ्ख्यालाई जतिले भाग गरेको छ त्यति नै ठाउँमा बराबर छुट्याउन लगाउनुहोस्। |

| | | |
|---|---|---|
| **समय, मुद्रा र नापतौल/ नाप समय** | **क्यालेन्डर हेरेर कुनै दिनको मिति (साल, महिना, गतेर बार) भन्न र लेख्न** | बालबालिकालाई क्यालेन्डर दिएर कुनै एक महिना कापीमा सार्न लगाउनुहोस् । |
| | | बालबालिकासँग क्यालेन्डर पल्टाई वर्षमा कति महिना, महिनामा कति दिन र हप्ता हुन्छ, छलफल गर्नुहोस् । |
| | | बालबालिकालाई हरेक दिन क्यालेन्डर हेरी गते, बार, महिना र साल सोध्नुहोस् । |
| | | बालबालिकालाई २०७७ सालमा बाँकी रहेको महिनामा कुन महिना, गते र बारमा कुन कुन पर्व परेको छ, सूची बनाउन लगाउनुहोस् । |
| | **घडी हेरी घण्टा र मिनेटमा समय भन्न र लेख्न** | बालबालिकालाई घडी देखाई समय हेर्न मदत गर्नुहोस् र कापीमा घडीको नमुना बनाउन लगाउनुहोस् । |
| | | बालबालिकासँग घडी देखाई मिनेट, घण्टा र दिनको बारेमा छलफल गर्नुहोस् । |
| | | बालबालिकालाई समय समयमा कति बज्यो भनेर सोध्नुहोस् । |
| **मुद्रा** | **रु. १००० सम्मका सिक्का तथा नोट चिन्न** | बालबालिकालाई विभिन्न नेपाली नोट वा चित्र देखाइ चिन्न मदत गर्नुहोस् र सो को चित्र बनाउन लगाउनुहोस् । |
| | | बालबालिकालाई कुन नोटमा के को चित्र छ, सोध्नुहोस् । |
| | **रूपान्तर गर्न नपर्ने मुद्रा सम्बन्धी जोड र घटाउ गर्न** | बालबालिकालाई घरका किनमेलमा सहयोग गर्न लगाउनुहोस् र हिसाब गर्न लगाउनुहोस् । |
| **दुरी/लम्बाइ** | **विभिन्न वस्तुको लम्बाइ सेन्टिमिटर स्केलमा अनुमान गर्न, नाप्न र पुष्टि गर्न** | घरमा भएका साना साना टेबल, पिर्का जस्ता वस्तुहरू स्केलले सेन्टिमिटरमा नापेर लेख्न लगाउनुहोस् । |
| | **लम्बाइको नापको प्रामाणिक एकाइको पहिचान र रुलरको प्रयोग गरी वस्तुको नाप सेन्टिमिटर र मिलिमिटर स्केलमा पढ्न** | नाप्ने फित्ताले विभिन्न वस्तु नाप्न लगाउनुहोस् र मिटर तथा सेन्टिमिटरमा लेख्न लगाउनुहोस् । |
| | | नाप्ने फित्ताले बालबालिकाको शरीरको विभिन्न अङ्गहरू नापेर सेन्टिमिटरमा लेख्न लगाउनुहोस् । |

| | | |
|---|---|---|
| **क्षेत्रफल** | **समान प्रकृतिका कुनै दुईओटा सतहको अवलोकन गरी क्षेत्रफल तुलना गर्न ।** | घरमा भएका विभिन्न वस्तु देखाइ क्षेत्रफल ठुलो वा सालो छ तुलना गराउनुहोस् । |
| | | घरमा भएका विभिन्न वस्तुहरू २-२ ओटा देखाई चित्र बनाउन लगाउनुहोस् र क्षेत्रफल तुलना गर्न ठुलो वस्तुमा गोलाकार लगाउन भन्नुहोस् । |
| **क्षमता** | **समान प्रकृतिका भाँडाहरूको अवलोकन गरी क्षमता तुलना गर्न** | १००, २००, ५०० वा १००० मिलिलिटरको कुनै प्रमाणित भाँडाहरू दिनुहोस् र घरमा भएका भाँडाको क्षमता मापन गराउनुहोस् । |
| | | १ लिटर पानीको बोतल दिनुहोस् र अन्य भाँडामा पानीको क्षमता कति हुन्छ, नाप्न लगाउनुहोस् । |
| | | विभिन्न क्षमता भएका भाँडाहरू देखाउनुहोस् र सो भाँडा भर्न १ लिटर वा ५०० मिलिलिटरले कति पटक हाल्नुपर्छ, सोध्नुहोस् । |
| **तौल** | **१०० ग्राम देखि १ किलोग्रामसम्मको प्रामाणिक ढकको प्रयोग गरी वरपरका वस्तुको तौल लिन** | बालबालिकालाई १००, २००, ५०० वा १००० ग्रामको प्रमाणित वजन दिनुहोस् र घरमा भएका वस्तुको तौल तुलना गराउनुहोस् । |
| | | १ केजीको नुनको प्याकेट दिनुहोस् र अन्य घरका वस्तुहरूसँग तुलना गर्नुहोस् । |
| | | वस्तुहरूको तौलहरू बालबालिकालाई भन्नुहोस् र कतिओटा किलोसँग बराबर छ, सोध्नुहोस् । |
| **तथ्याङ्क/ साधारण ग्राफ** | **दिइएको चित्रग्राफबाट सदस्यहरूको सङ्ख्या गनेर तालिकामा प्रस्तुत गर्न** | घरको भान्छामा भएका भाँडाहरू गन्न लगाउनुहोस् र कुन भाँडा धेरै वा थोरै छ, कुन कति ओटा छ लहरै राखेर सोध्नुहोस् । |
| | | बालबालिकाको लेखपढ गर्ने सामग्रीको सङ्ख्याअनुसार बारग्राफ बनाउन मदत गर्नुहोस् । |
| **समूह** | **समान गुणहरूका आधारमा वस्तुहरूको पहिचान गर्न** | भान्छामा भएका भाँडाहरू एकै ठाँउमा जम्मा गरेर बालबालिकालाई उस्तै भाँडाहरू समूहमा छुट्याउन लगाउनुहोस् । |
| | **वस्तुहरूबाट नमिल्ने वस्तुको पहिचान गर्न** | घरमा भएका उस्तै वस्तुहरू जस्तै भाँडासँग नमिल्ने वस्तु जस्तै कलम राखेर नमिल्ने बस्तु छान्न लगाउनुहोस् । |
| **बीजगणित** | **अवलोकन विधिबाट हल हुने कोठा सङ्केतका जोड क्रिया समावेश भएका समस्या समाधान गर्न** | बालबालिकालाई एउटा सङ्ख्या भन्नुहोस् र त्यो सङ्ख्या हुनलाई अरू कुन कुन सङ्ख्याहरू जोड्नुपर्छ, 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।**

| विषयक्षेत्र | सिकाइ उपलब्धि | क्रियाकलाप |
|---|---|---|
| म र मेरो परिवार | **आफ्नो परिवारका सदस्यको काम बताउन सक्ने** | आफ्नो परिवारका सदस्यले गर्ने काम सोध्नुहोस र सूची बनाउन लगाउनुहोस्। |
| | | आफ्नो छिमेकीले गर्ने कामहरूका बारेमा सोधपुछ गर्नुहोस्। |
| | | आफ्नो परिवारका सदस्यले घरमा गर्ने कामहरूको अभिनय गराउनुहोस्। |
| | **आफ्नो सामानहरूको हिफाजत र प्रयोग गर्न** | बालबालिकाले प्रयोग गर्ने सामाग्री प्रयोग गरिसकेपछि बालबालिकालाई नै सो स्थानमा राख्न लगाउनुहोस्। |
| | | विभिन्न सामान जस्तै किताब तथा जुत्ता कहाँ राखिन्छ, सोध्नुहोस्। |
| | | आफ्नो सामानको उचित प्रयोग कसरी गर्न सकिन्छ, बालबालिकालाई लेख्न लगाउनुहोस्। |
| | **आफ्नो जिम्मेवारी पूरा गर्न** | बालबालिकाले विभिन्न समयमा गर्ने कार्य के के हुन्, सोध्नुहोस् र तालिका बनाउन सहयोग गर्नुहोस्। |
| | | बालबालिकालाई साना साना घरायसी कामहरू जस्तै रूमाल धुने, भाँडा माँझ्ने स्वतन्त्र रूपमा गर्न लगाउनुहोस्। |

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

| | | |
|---|---|---|
| | छरछिमेकीहरूको आदर र सत्कार गर्न | आफूभन्दा ठुलालाई कसरी आदर गरिन्छ, बालबालिकालाई अभिनय गर्न लगाउनुहोस्। |
| | | छिमेकी घरमा आउँदा कस्तो व्यवहार गर्नुपर्छ, सोध्नुहोस्। |
| | छरछिमेकीहरूको लवाइखवाइ र रहनसहनका बारेमा जान्न | आफ्नो समुदाय वा छरछिमेकमा कस्ता भाषाहरू बोलिन्छ, बालबालिकालाई बुँदामा लेख्न लगाउनुहोस्। |
| | | छिमेकीको राम्रा बानीहरू बालबालिकालाई लेख्न लगाउनुहोस्। |
| | आफ्नो टोलको सामाजिक व्यक्तित्वहरूका बारेमा बताउन | असल व्यक्तिका बारेमा एउटा कथा सुनाउनुहोस् र असल बानीको छलफल गर्नुहोस्। |
| | | बालबालिकाले समुदायमा देखेका असल वा सहयोगी कार्य के के हुन्, लेख्न लगाउनुहोस्। |
| | | बालबालिकालाई स्वयम् ले गरेका असल कामहरू भन्न लगाउनुहोस्। |
| | | बालबालिकालाई समुदायको असल मानिसको अभिनय गरेर देखाउन लगाउनुहोस्। |
| | स्थानीय स्वास्थ्य सेवा दिने संस्थाहरूको सामान्य परिचय दिन | गाउँघरमा भएका स्वास्थ्यचौकीमा के के सेवा पाइन्छ, बालबालिकासँग छलफल गर्नुहोस्। |
| | | गाउँघरमा बिरामीलाई कसरी स्वास्थ्यचौकी लैजानुपर्छ, चित्र बनाउनुहोस्। |
| | बिरामी हुँदा स्वास्थ्य सेवा लिनुपर्छ भन्ने धारणा राख्न | बालबालिकालाई खोपको किन लगाइन्छ भनेर गाउँको स्वास्थ्य स्वयम्सेविकासँग बालबालिकाको छलफल गराउनुहोस्। |
| | बिरामी परेको अवस्थामा स्वास्थ्य सेवा लिन | बिरामी हुँदा कता जानुपर्छ र किन भनेर बालबालिकासँग सोध्नुहोस्। |
| | बिरामी व्यक्तिलाई सहयोग गर्नुपर्छ भन्ने धारणा राख्न | गाउँको स्वास्थ्य स्वयम् सेविकाले गाउँमा गर्ने कार्यहरू के के हुन्, बालबालिकासँग छलफल गराउनुहोस्। |
| | आफ्नो परिवेशमा पाइने खानेकुराको नाम बताउन | घर वरपर अवलोकन गरी के के खानेकुरा पाइन्छ, चित्र बनाएर नाम लेख्न लगाउनुहोस्। |
| | | बालबालिकालाई विभिन्न चाडमा के कस्ता खानेकुरा खाइन्छ र तिनका महत्त्वका बारेमा छलफल गर्नुहोस्। |

| | | |
|---|---|---|
| | | बालबालिकालाई मनपर्ने खानेकुराको तालिका बनाउन लगाउनुहोस्। |
| | **सफा र ताजा खानेकुरा मात्र खानुपर्छ भन्ने कुरामा सचेत** | बासी खानाले शरीरमा के कस्तो असर गर्छ, छलफल गर्नुहोस्। |
| | | बालबालिकालाई समुदायमा के कस्ता ताजा खानेकुरा पाइन्छ, अवलेकन गरी लेख्न लगाउनुहोस्। |
| | **शरीर घुमाउन र बटार्न** | बालबालिकालाई टाउको, कम्मर र कुम ४-४ पटक दुवै दिशामा घुमाउन लगाउनुहोस्। |
| | | बालबालिकालाई ५ पटक उठबस गर्न लगाउनुहोस्। |
| | | खुट्टा सिधा राखी घोप्टिएर हातले भुइँ छुन लगानुहोस्। |
| | | खुट्टा सिधा राखी जिउपछाडि लगेर तन्काउन लगाउनुहोस्। |
| | | हात भुँइमा टेकी खुट्टा उठाउन लगाउनुहोस्। |
| | | बालबालिकालाई मन पर्ने गीतमा नाच्न लगाउनुहोस्। |
| | **शिक्षकले भनेका कथाहरूमा आधारित कार्यहरू समूहमा गर्न** | बालबालिकालाई कथा सुनाउनुहोस् र कथाअनुसार बालबालिकालाई अभिनय गर्न लगाउनुहोस्। |
| **मेरो दैनिक जीवन** | **जोडीमा चारै दिशामा हिंड्न** | आँगनको बिचमा बालबालिकालाई उभ्याउनुहोस् र दायाँ-बायाँ, अघि-पछि जान निर्देशन दिनुहोस्। |
| | **भकुन्डो फाल्न र समात्न** | ५-६ पाइलाको दुरीमा बालबालिकासँग बल फ्याल्ने र समात्ने खेल खेल्नुहोस्। |
| | | १० पाइलाको दुरीमा बालबालिकासँग खुट्टाले बल गुडाएर पास गरी खेल्नुहोस्। |
| | | ५-६ पाइलाको दुरीमा बालबालिकासँग बल भुइँमा ठोक्काई पास गरी खेल्नुहोस्। |
| | | बालबालिकालाई बल भित्तामा फालेर आफैँ समात्न लगाउनुहोस्। |
| | **साधारण लङजम्प गर्न** | बालबालिकालाई डोरी दिनुहोस् र खुट्टा नदोबारी डोरी उफ्रने (स्किप) खेल खेलाउनुहोस्। |

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

SMC Federation of Nepal

Nepal Education Cluster
नेपाल शिक्षा समूह

| | | |
|---|---|---|
| | | आँगनमा एउटा रेखा किरेर सो रेखादेखि बालबालिकालाई दुवै खुट्टाले उफ्रिने (लङजम्प) खेल खेलाउनुहोस् । |
| | **साधारण हाइजम्प गर्न** | बालबालिकालाई डोरी दिनुहोस् र एक खट्टाले पालैपालो खट्टा नदोबारी डोरी उफ्रने (स्किप) खेल खेलाउनुहोस् । |
| | | अग्लो ठाउँमा कुनै वस्तु झुन्ड्याएर बालबालिकालाई सो वस्तु छुन लगाउनुहोस् । वस्तु बिस्तारै माथि सार्नुहोस् र फेरी छुन लगाउनुहोस् । |
| | **सानो वा ठुलो बल निश्चित ठाउँमा फाल्न** | ८-९ ओटा चेप्टो ढुङ्गा एक माथि अर्को हालेर बालबालिकालाई १० पाइलाको दुरीबाट बलले ढाल्न लगाउनुहोस् । |
| | | १० पाइलाको दुरीमा बल अट्ने टोकरी राखेर बालबालिकालाई बल हाल्न लगाउनुहोस् । |
| | **शरीरमा पानीको मात्रा सन्तुलन गर्न समय समयमा पानी पिउन** | गाउँघरमा पानी सफा गर्न के गरिन्छ, बालबालिकालाई देखाउनुहोस् । |
| | | बालबालिकालाई नजिकैको धाराबाट पानी ल्याएर सफा कपडाले छान्न लगाउनुहोस् र कपडामा फोहोर छ कि छैन, अवलोकन गर्नुहोस् । |
| | **शरीरका विभिन्न अङ्गहरू सफाइ गर्ने तरिका भन्न** | बालबालिकालाई आफ्नो चित्र बनाउन लगाउनुहोस् र शरीरका विभिन्न अङ्गहरू देखाउँदै नाम लेख्न लगाउनुहोस् । |
| | | शरीरका विभिन्न अङ्गहरू सफा गर्ने तरिकाका बारेमा छलफल गर्नुहोस् । |
| | | बालबालिकालाई आफ्ना शरीरका अङ्गहरू जस्तै नाक, मुखको सफाइ दैनिक रूपमा गर्न लगाउनुहोस् । |
| | | बालबालिकाले आफैँ सफाइ गर्न नसक्ने अङ्गहरू सफा गर्न मदत गर्नुहोस् । |
| | | बालबालिकालाई खाना खानुअघि, शौच गरेपछि र खेलेर आएपछि साबुन पानीले २० सेकेन्डसम्म हातखुट्टा धुन लगाउनुहोस् । |
| | | बालबालिकालाई दैनिक २ पटक खाना खाएपछि दाँत माझ्न र गुलियो खाएपछि मुख कुल्ला गर्न लगाउनुहोस् । |

| | | |
|---|---|---|
| | | बालबालिकालाई बिहान तथा बेलुका सफा पानीले आँखा धुन लगाउनुहोस्। |
| | **व्यक्तिगत सफाइमा प्रयोग हुने सामग्रीहरूको सूची निर्माणमा नेतृत्व लिन** | बालबालिकाले दैनिक रूपमा प्रयोग गर्ने व्यक्तिगत सफाइका सामग्रीहरू बटुलेर चित्र बनाउन लगाउनुहोस्। |
| | | घरमा भएका सफाइका सामग्रीहरू बालबालिकालाई देखाउनुहोस् र कुन अङ्ग सफा राख्न प्रयोग हुन्छ, सोध्नुहोस्। |
| | **शरीरका विभिन्न अङ्गहरू सफा गर्न र यिनीहरूलाई ठीक स्थितिमा राख्न** | बालबालिकालाई व्यक्तिगत सफाइ नगर्दा के के हुन सक्छ, लेख्न लगाउनुहोस्। |
| | **ठिक तरिकाले हिँड्न, उभिन, बस्न र सुत्न** | बालबालिका हिँड्दा, उभिँदा वा बस्दा ढाड कुप्रो गर्ने बानी छ भने दैनिक रूपमा सिधा गर्नका लागि प्रोत्साहन गर्नुहोस्। |
| | | बालबालिका सुत्दा घोप्टो परेर वा खुट्टा खुम्च्याएर सुत्ने बानी छ भने दिनहुँ सिधा उत्तानो परेर सुत्न मदत गर्नुहोस्। |
| | **ताप र प्रकाशका स्रोतहरू चिन्न र सूचीकरण गर्न** | बालबालिकालाई ताप र प्रकाशको मुख्य स्रोतको चित्र बनाएर रङ भर्न लगाउनुहोस्। |
| | | तीनओटा तापको स्रोतहरूको सूची बनाउन लगाउनुहोस्। |
| | | बालबालिकाले देखेका कुनै तीनओटा प्रकाशका स्रोतको चित्र बनाउन लगाउनुहोस्। |
| | **ताप र प्रकाशको उपयोगिताको सूची तयार गर्न** | बालबालिकासँग प्रकाशको आवश्यकताका बारेमा छलफल गर्नुहोस्। |
| | | बालबालिकालाई तापको कुनै एक प्रयोग झल्किने चित्र बनाउन लगाउनुहोस्। |
| | | दुई ओटा भाडामा बालबालिकालाई मकै वा केराउ रोप्न लगाउनुहोस् र एउटा भाडालाई घरबाहिर घाम लागेको ठाँउमा र अर्कोलाई घरभित्र चिसो र अँध्यारो ठाँउमा राख्न लगाउनुहोस्। केही दिनपछि फरक छलफल गर्नुहोस्। |
| | **खोक्दा, हाच्छिउँ गर्दा नाकमुख छोप्न र जथाभावी नथुक्न** | कोरोनाबाट बच्न के के गर्नुपर्छ, अभिनय गर्न लगाउनुहोस्। |

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

| | | |
|---|---|---|
| | | कोरोना सर्नबाट बच्नको लागि के के गर्नुपर्छ, लेख्न लगाउनुहोस् । |
| हाम्रो समुदाय | **विद्यालयमा रहेका असहाय, अपाङ्गहरूलाई सम्मान र सहयोग भावना देखाउन** | असहाय तथा अपाङ्ग व्यक्तिलाई कसरी सहयोग गर्न सकिन्छ, बालबालिकासँग छलफल गर्नुहोस् । |
| | **छरछिमेकमा रहेका असहाय, अपाङ्गहरूलाई सम्मान र सहयोग गर्न** | बालबालिकालाई आफ्नो साथी कुनै रूपमा अशक्त छन् भने कसरी सहयोग गर्नुहुन्छ, सोध्नुहोस् । |
| | | गाउँ टोलमा भएका वृद्धहरूलाई कसरी सहयोग गर्न सकिन्छ, बालबालिकासँग छलफल गर्नुहोस् । |
| | **परिचित अपरिचित व्यक्तिहरूसँग आवश्यक सहयोग आदानप्रदान गर्न** | तपाईँ जस्तै आफूले नचिनेको बालबालिका बाटोमा लडेर रोइरहेको देख्नुभयो भने के गर्नुहुन्छ, बालबालिकासँग छलफल गर्नुहोस् । |
| | | कुनै दिन बाटो बिर्सिए भने के गर्छौ भनी बालबालिकासँग छलफल गर्नुहोस् । |
| | **समुदायका सार्वजनिक सम्पत्तिहरूको संरक्षणबारे जानकारी लिन** | बालबालिकालाई आफ्नो समुदायमा भएको चौतारा, धारा, पुल जस्ता साझा सम्पत्तिको चित्र बनाएर रङ भर्न लगाउनुहोस् । |
| | | बालबालिकालाई आफ्नो समुदायको साझा सम्पत्तिहरू के के छन्, अवलोकन गरेर कापीमा लेख्न लगाउनुहोस् । |
| | | समुदायमा भएका साझा सम्पत्तिहरूको प्रयोग र महत्त्वका बारेमा छलफल गर्नुहोस् । |
| | **सर्ने र नसर्ने साधारण रोगहरूको नाम बताउन** | सर्ने र नसर्ने रोगहरूका बारेमा बालबालिकासँग छलफल गरी रोगको नाम भन्न लगाउनुहोस् । |
| | **आफूलाई सन्चो नभएको कुरा अरूलाई बताउन** | बालबालिकालाई सन्चो नहुँदा के गर्छौ भनेर अभिनय गर्न लगाउनुहोस् । |
| | **निर्धारित स्थानमा खेलिने खेल साधारण लखेटाइ, कुकुर फुक्यो आदि साधारण खेलहरू खेल्न** | आँगनमा चारकुने सीमा बनाउनुहोस् र बालबालिकासँग सो सीमाभित्र लखेट्ने खेल खेलाउनुहोस् । |

| | | |
|---|---|---|
| | **शिक्षकको निर्देशनमा स्थानीय खेलहरू खेल्न** | बालबालिकालाई घ्वाइँ खेल खेलाउनुहोस्। |
| | | वरपरका साथीसँग बालबालिकालाई लुकामारी खेल खेलाउनुहोस्। |
| | | वरपरका साथीसँग बालबालिकालाई छोइडुम खेल खेलाउनुहोस्। |
| | **स्वतन्त्ररूपमा अगाडि पल्टन** | बालबालिकालाई नरम घाँस वा परालमाथि टाउको निहुराइ पल्टिएर सिधा उभिनका लागि मदत गर्नुहोस्। |
| | **सजीव वस्तुका लक्षणहरू चिन्न र बताउन** | घर वरपरका पाँच सजीव वस्तुहरू खोजेर चित्र बनाउन लगाउनुहोस्। |
| | | बालबालिकासँग सजीव वस्तुको लक्षणका बारेमा छलफल गर्नुहोस् र लेख्न लगाउनुहोस्। |
| | **विभिन्न जनावरहरूको बासस्थान चिन्न (जमिन र पानी)** | बालबालिकालाई जमिन र पानीमा बस्ने पाँच पाँचओटा जनावरको चित्र बनाएर रङ भर्न लगाउनुहोस्। |
| | | बालबालिकाले देखेका सुनेका जनावरको बासस्थानका बारेमा छलफल गर्नुहोस्। |
| | | बालबालिकालाई घरवरपर देखिने जनावरहरूको वासस्थान अवलोकन गर्न लगाउनुहोस् र लेख्न लगाउनुहोस्। |
| | **जनावरलाई वर्गीकरण गर्न (घरपालवा र जङ्गली)** | बालबालिकालाई १० ओटा जनावरको नाम भन्नुहोस् र घरपालवा तथा जङ्गली जनावर छुट्याउन लगाउनुहोस्। |
| | | बालबालिकालाई घरपालुवा र जङ्गली जनावरको पाँच पाँचओटा चित्र सङ्कलन गरी कापीमा टाँस्न लगाउनुहोस्। |
| | | बालबालिकालाई तीन तीनओटा घरपालुवा र जङ्गली जनावरको आवाजको नक्कल गर्न लगाउनुहोस्। |
| | **जनावरहरूको खाना चिन्न र खाने तरिका बताउन** | बालबालिकालाई १५ ओटा जनावरको नाम भन्नुहोस् र ती जनावरको खाना र खाने तरिका लेख्न लगाउनुहोस्। |
| | | चपाउने, निल्ने, चुस्नेर र चाट्ने खाने तरिका भएका दुई दुईओटा जनावरका नाम र तिनका खाना लेख्न लगाउनुहोस्। |

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

SMC Federation of Nepal

Nepal Education Cluster
नेपाल शिक्षा समूह

| | | |
|---|---|---|
| | मानिसले जनावर र बिरुवाहरूबाट पाउने फाइदा (खाना) बताउन | बालबालिकालाई मन पर्ने खानेकुराको सूची बनाउन लगाउनुहोस् र ती खानाहरू केबाट (जनावर वा बिरुवा) पाइन्छ लेख्न लगाउनुहोस्। |
| | | बालबालिकालाई जनावर र बिरुवाहरूबाट पाउने पाँच पाँचओटा खानाको नाम लेख्न लगाउनुहोस्। |
| | | बालबालिकालाई मन पर्ने खानेकुराको चित्र बनाएर रङ भर्न लगाउनुहोस्। |
| | छरछिमेकका व्यक्तिहरूले गर्ने सबै प्रकारका राम्रा कामको सम्मान र सहयोगको भावना लिन | आफ्नो समुदायको मानिसहरूले गर्ने कामहरू के के हुन्, बालबालिकालाई सोधेर लेख्न लगाउनुहोस्। |
| | | समुदायको मानिसहरूले गर्ने काम गर्नका लागि के के औजार चाहिन्छ, सोही व्यक्तिसँग छलफल गरेर लेख्न लगाउनुहोस्। |
| | | बालबालिकाको लक्ष्यको बारमा छलफल गर्नुहोस्। कामको सम्मानका बारेमा कुरा गर्नुहोस् । |
| | | बालबालिका भविष्यमा के बन्न चाहन्छन्, अभिनय गर्न लगाउनुहोस्। |
| हाम्रो विद्यालय | सतर्क, गोडाफाट र विश्राम जस्ता कार्यहरू गर्नर लाइनमा अगाडि हिंड्न | बालबालिकालाई घरमा नै सतर्क, गोडाफाट र विश्राम जस्ता कार्य गराउनुहोस्। |
| | २५ मिटरसम्मको दुरी दौडन | खुला ठाउँमा ठुला मानिसको ५० पाइला जतिको दुरीमा सोझो रेखा कोरी बालबालिकालाई दौडाइ खेलाउनुहोस्। |
| | | २५ पाइलाको दुरीमा केही वस्तु राख्नुहोस् र दौडिएर त्यो वस्तु ल्याउन निर्देशन दिनुहोस्। |
| | एक खुट्टाले टेकी शरीर सन्तुलन गरी उभिन | आँगनमा ८-९ ओटा इँटा लहर लगाउनुहोस् र बालबालिकालाई इँटा माथि सन्तुलन बनाई हिंड्न लगाउनुहोस्। |
| | | बालबालिकालाई एक खुट्टाले टेकेर हातले बल समात्न लगाउनुहोस्। |

| | | |
|---|---|---|
| | **सडक, बाटोघाटो, घर तथा विद्यालयमा हुन सक्ने दुर्घटनाहरूको कारण र यस्ता दुर्घटनाहरूबाट बच्ने उपाय बताउन** | घर वा विद्यालयमा के कारणले दुर्घटनाहरू हुन सक्छन्, बालबालिकासँग छलफल गर्नुहोस् । |
| | **घाउ चोटपटक लाग्दा प्राथमिक उपचार गर्नुपर्छ भन्ने धारणा राख्न** | आफू वा आफ्नो साथीलाई घाउ लाग्दा के गर्छौ भनी सोध्नुहोस् । प्राथमिक उपचारका बारेमा कुरा गर्नुहोस् । |
| | | बालबालिकालाई आफ्नो घर वा विद्यालयमा प्राथमिक उपचारको लागि के कस्तो सामग्रीहरू छन्, लेख्न लगाउनुहोस् । |
| | **सडक, बाटोघाटो, घर तथा विद्यालयमा हुन सक्ने दुर्घटनाहरूबाट बच्ने उपाय अपनाउन** | बालबालिकाले दुर्घटना भएका देखेका छन्, सोध्नुहोस् र त्यस्ता दुर्घटनाबाट बच्न के गर्नुपर्छ, छलफल गर्नुहोस् । |
| **हाम्रो वातावरण** | **वरपरको वातावरण फोहोर हुने कारणहरू बताउन** | आफ्नो घर वरपर फोहोर छ कि छैन अवलोकन गराउनुहोस् र त्यसको कारण बालबालिकासँग छलफल गर्नुहोस् । |
| | **वरपरको वातावरण सफा राख्ने उपाय बताउन** | बालबालिकालाई घर वरपर भएका ससाना फोहोर टिपेर फोहोर फाल्ने भाँडामा फाल्न लगाउनुहोस् । |
| | | सफा वातावरणको महत्वका बारेमा बालबालिकासँग छलफल गर्नुहोस् । |
| | | बालबालिकालाई कस्तो वातावरण मनपर्छ, सोध्नुहोस् र चित्र बनाउन लगाउनुहोस् । |
| | | वातावरण सफा राख्न के के गर्नुपर्छ, बालबालिकालाई सोध्नुहोस् । |
| | **घर तथा विद्यालय सफा गर्ने तरिका र यसका फाइदा बताउन** | बालबालिकासँग कसरी विद्यालय सफा राख्न सकिन्छ र त्यसका फाइदा छलफल गर्नुहोस् । |
| | | बालबालिकालाई घर सफाइको कार्यमा समावेश गर्नुहोस् । |
| | | बालबालिकालाई आफू बस्ने कोठा दैनिक रूपमा सफा गर्न लगाउनुहोस् । |

| | | |
|---|---|---|
| | | बालबालिकासँग घरको आँगन सफा गर्न मदत लिनुहोस्। |
| | | बालबालिकालाई कुहिने र नकुहिने फोहोर छुट्याएर फोहोर फाल्ने टोकरीमा फाल्न प्रोत्साहित गर्नुहोस्। |
| | | बालबालिकालाई आफूले घर सफा राख्दा प्रयोग हुने सामग्रीको चित्र बनाई नाम लेख्न लगाउनुहोस्। |
| | **घर तथा विद्यालय सफा राख्न सहयोग गर्ने भावना राख्न** | बालबालिकालाई फोहोर वा सफामध्ये कुन मनपर्छ सोध्नुहोस् र सफाइको महत्त्व झल्काउँदै छलफल गर्नुहोस्। |
| | **वातावरण दूषित हुनबाट बचाउन** | वातावरण सफा राख्न बालबालिकाले के के गर्न सक्छन्, लेख्न लगाउनुहोस्। |
| | **आफ्नो टोल, समुदाय र त्यस वरिपरिको (जमिनको स्वरूप, नदीनाला, वनजङ्गल) आदिको अवलोकन गर्न** | मामाघर जाने बाटोमा के के देखेको छौ भनी छलफल गर्नुहोस्। |
| | | समुदायमा के कस्ता प्राकृतिक सम्पदाहरू जस्तै नदीनाला, वनजङ्गल छन्, अवलोकन गरी लेख्न लगाउनुहोस्। |
| **मेरो सिर्जना** | **नक्साको सामान्य काम गर्न** | आफू बस्ने समुदायको चित्र बनाएर र रङ भर्न लगाउनुहोस्। |
| | | समुदाय भ्रमण गरेर अभिभावकको मदतले एउटा नक्सा तयार गर्न लगाउनुहोस्। |
| | | बालबालिकाले बनाएको नक्सामा बालबालिकाको मिल्ने साथीको घर कता पर्छ, बाटो खोज्न लगाउनुहोस्। |
| | | आफ्नो घरदेखि विद्यालय सम्मको नक्सा अभिभावकको मदतले तयार गर्न लगाउनुहोस्। |
| | **राष्ट्रिय चिह्नहरूको पहिचान गर्न** | नेपालको राष्ट्रिय चिह्नहरूको चित्र बनाएर आफ्नो कोठाको भित्तामा टाँस्न लगाउनुहोस्। |
| | | गिलो माटो वा पिठोको प्रयोगले गाई, झन्डा, चरा वा फूलको आकार बनाउन लगाउनुहोस्। |
| | | कागजको प्रयोगले नेपालको राष्ट्रिय झन्डा बनाएर रङ भर्न लगाउनुहोस्। |
| | | नेपालको राष्ट्रिय गान गाउन लगाउनुहोस्। |

| | | |
|---|---|---|
| **हाम्रो संस्कृति** | **चाडपर्वबारे जानकारी लिन** | आफ्नो समुदाय वा छरछिमेकमा कस्ता चाडपर्व मनाइन्छ, बालबालिकालाई सोध्नुहोस्। |
| | | आफ्नो छिमेकीले मनाउने चाडमा के के गर्छन्, बालबालिकालाई सोधेर लेख्न लगाउनुहोस्। |
| | | बालबालिकालाई मनपर्ने चाड कुन कुन हुन्, सोध्नुहोस्। |
| | | बालबालिकालाई मनपर्ने चाडमा के के गरिन्छ भन्न लगाउनुहोस्। |
| | **राष्ट्रिय चिह्नहरूको पहिचान गर्न** | बालबालिकालाई नेपालको राष्ट्रिय चिह्नहरूको के के हुन्, लेख्न लगाउनुहोस्। |
| **हाम्रो वरपरका जीवजन्तु** | **जनावरको चालको तरिका बताउन** | बालबालिकासँग घस्रने, हिँड्ने, दगुर्ने, उफ्रने, उड्ने र पौडने जनावरका बारेमा छलफल गर्नुहोस्। |
| | | बालबालिकालाई एक एकओटा घस्रने, हिँड्ने, दगुर्ने, उफ्रने, उड्ने र पौडने जनावरको नक्कल गर्न लगाउनुहोस्। |
| | **विभिन्न जनावरको हिँडाइको नक्कल गर्न** | खरायोको दौडाइ नक्कल गर्न लगाउनुहोस्। |
| | | हाँसको हिँडाइ नक्कल गर्न लगाउनुहोस्। |
| | | भ्यागुताको उफ्राइ नक्कल गर्न लगाउनुहोस्। |
| | | चराको उडाइ नक्कल गर्न लगाउनुहोस्। |
| | | बिरालोको चाल नक्कल गर्न लगाउनुहोस्। |
| | **बिरुवाको वर्गीकरण गर्न (ठुलो, मझौला र सानालाई क्रमशः रूख, बुट्यान र झारपात)** | बालबालिकालाई वरपर अवलोकन गर्न लगाउनुहोस् र रुख, बुट्यान र झारपातका दुई दुईओटा चित्र बनाउन लगाउनुहोस्। |
| | | बालबालिकालाई रुख, बुट्यान र झारपातको पाँच पाँचओटा नाम लेख्न लगाउनुहोस्। |
| | | बालबालिकालाई वरपर अवलोकन गर्न लगाउनुहोस् र कुनै एउटा बिरुवाको चित्र बनाएर विभिन्न भागहरूमा छुट्याउन 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

| | | |
|---|---|---|
| **सञ्चार प्रविधि र बजार** | **आफ्नो गाउँ/नगरमा उत्पादित तथा निर्मित वस्तुहरूको उपयोग गर्न** | तपाईँको समुदायमा कस्ता वस्तुहरू उत्पादन हुन्छन् बालबालिकालाई अवलोकन गरेर लेख्न लगाउनुहोस्। |
| | | समुदायमा उत्पादित वस्तुहरू कसले उत्पादन गर्छन्, बालबालिकासँग छलफल गर्नुहोस्। |
| **हाम्रो वरपरको संसार** | **घाम लागेको दिनको मौसमको लक्षण कारण सहित बताउन** | बालबालिकालाई घाम लागेको दिनको मौसमको चित्र बनाउन लगाउनुहोस्। |
| | | घाम लागेको र बादल लागेको दिनको फरक छलफल गरी लेख्न लगाउनुहोस्। |
| | | बालबालिकालाई कुन मौसम मनपर्छ र किन, सोध्नुहोस् र छलफल गर्नुहोस्। |
| | **न्यानो दिन हुनुको कारण (हावा र पृथ्वी तात्नु) बताउन** | बालबालिकालाई दुईओटा स्टिलका भाँडा दिनुहोस्। एउटा भाडालाई घाममा र अर्कोलाई छायामा राख्न लगादनुहोस्। फरक छलफल गर्नुहोस्। |
| | | बालबालिकालाई आफ्नो एक जोर मोजा धुन लगाउनुहोस् र एउटा मोजालाई घाम लगेको ठाँउमा र अर्को छाया भएको ठाँउमा सुकाउन लगाउनुहोस्। फरक छलफल गर्नुहोस्। |
| | **घाम लागेको दिन र छाया पर्ने बिच सम्बन्ध बताउन र प्रदर्शन गर्न** | साँझको समयमा बालबालिकालाई मैनबत्ती बाल्न लगाउनुहोस्। मैनबत्तीको उज्यालोमा कुनै वस्तु राखेर छाया कता परेको छ हेर्न लगाउनुहोस्। |
| | | साँझको समयमा बालबालिकालाई मैनबत्ती बाल्न लगाउनुहोस्। मैनबत्तीको उज्यालोमा हातको प्रयोगले विभिन्न आकृतिहरू बनाउन मदत गर्नुहोस्। |
| | | घाम लागेको समय र बादल लागेको समयमा के के फरक हुन्छ, बालबालिकासँग छलफल गर्नुहोस्। |
| | **पृथ्वीको आकार पहिचान गर्न र सतहको विभिन्न भागहरूको नाम बताउन** | पृथ्वीको चित्र बनाएर रङ भर्न लगाउनुहोस्। |
| | **पृथ्वीमा दिन र रात हुनुको कारण व्याख्या गर्न** | साँझको समयमा बालबालिकालाई मैनबत्ती बाल्न लगाउनुहोस्। मैनबत्तीको नजिकै एउटा बल राख्न लगाउनुहोस्। उज्यालोतिर दिन र अँध्यारोमा रात हुने तथ्यबारे छलफल गर्नुहोस् । |

| | | |
|---|---|---|
| | **आफ्नो वरपरका विभिन्न वस्तुहरूको आकार र साइज (ठुलो, सानो) बताउन** | घरमा भएका विभिन्न वस्तुहरू देखाई बालबालिकालाई ठुलो सानो तुलना गर्न लगाउहोस्, जस्तै थाल कचौरा |
| | | बालबालिकालाई घरमा भएका तीन तीनओटा गोलाकार, वृत्ताकार, चतुर्भुज र त्रिभुज आकारका वस्तुहरू खोजेर चित्र बनाउन लगाउनुहोस् । |
| | | बालबालिकालाई वरपर भएका मिल्दो आकारका वस्तुको तीन तीनओटा चित्र बनाउन लगाउनुहोस् र ठुलोमा रातो र सानोमा निलो रङ भर्न लगाउनुहोस् । |
| | **गन्ध र स्वादका आधारमा वस्तुको पहिचान गर्न** | बालबालिकाको आँखामा रुमालले छोपेर विभिन्न स्वादका (अमिलो, पिरो, नुनिलो, गोलियो) खानेकुरा चाख्न लगाएर स्वाद पत्ता लगाउन लगाउनुहोस् । |
| | | बालबालिकाको आँखामा रुमालले छोपेर विभिन्न गन्धका वस्तु सुँघेर गन्ध भन्न लगाउनुहोस् । |
| | | बालबालिकालाई वरपर अवलोकन गराउनुहोस् र राम्रो गन्ध आउने वस्तुको नाम लेख्न लगाउनुहोस् । |
| | **कडा र नरम वस्तु छुट्याउन** | बालबालिकालाई घरमा भएका विभिन्न वस्तुको स्पर्श गरेर कडा र नरम वस्तु छुट्याउन लगाउनुहोस् । |
| | | बालबालिकालाई वरपर भएका पाँच पाँचओटा कडा र नरम वस्तुको चित्र बनाउन लगाउनुहोस् । |