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।

भाषिक तत्वगत क्षेत्र	सिकाइ उपलब्धि	क्रियाकलापहरू
ध्वनि सचेती करण	**पारिवारिक, विद्यालयीय र सामाजिक गतिविधिमा प्रयोग हुने सम्मानबोधक शब्दको प्रयोग र उच्चारण गर्न**	बालबालिकाले साथी, परिवारका सदस्य तथा छिमेकीहरूसँग कुराकानी गर्दा उचित आदरसूचक शब्दहरूको प्रयोग गरेका छन् कि छैनन्, अवलोकन गर्नुहोस्। यदि कसैले प्रयोग नगरेको भए प्रयोग गर्न उत्प्रेरित गर्नुहोस्।
		बालबालिकाले आफूभन्दा ठुला व्यक्तिहरूसँग प्रयोग गर्ने आदर लागेका शब्दहरूको सूची बनाउन लगाउनुहोस्।
	कुराकानी, संवाद, अन्तरक्रिया र प्रश्नोत्तर गर्न	बालबालिकालाई पसलमा केही सामान किन्न पठाउनुहोस् र सामान किन्दाको अनुभव र कुन कुन विषयमा कुराकानी भयो, छलफल गर्नुहोस्।
	बालगीत, बालकविता, बालकथा तथा सूचनामूलक पाठ पठन गर्न	आफ्नो गाउँठाउँको गीत बालबालिकालाई सुनाउनुहोस् र बालबालिकालाई पनि गाउन लगाउनुहोस्।
		टिभी तथा रेडियोबाट प्रसारण हुने सूचनामूलक गीतहरू बालबालिकालाई आफूसँगै गाउन लगानुहोस्, जस्तै : साबुन पानीले हात धुने विज्ञापनको गीत।
	सरल तथा जोडेमोडेका वर्णयुक्त शब्दको पहिचान र उच्चारण गर्न	बालबालिकालाई बालगीत वा बालकवितामा सरल तथा जोडेमोडेका वर्णयुक्त शब्दको खोजी गरी उच्चारण गर्न लगाउनुहोस्, जस्तै : युक्त, जम्मा, जुक्ति।
	संयुक्त व्यञ्जन वर्ण प्रयोग भएका शब्द उच्चारण गर्न	संयुक्त व्यञ्जन वर्ण प्रयोग भएका शब्दको खोजी गरी उच्चारण गर्न लगाउनुहोस्, जस्तै : बुद्ध, नक्कल, व्यस्त।

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

टेलिफोन मार्फत घरमा नै गराउन सकिने पाठ्यक्रममा आधारित बालकेन्द्रित क्रियाकलापहरू: कक्षा ३

	समान र असमान ध्वनि भएका शब्दहरू पहिचान र उच्चारण गर्न	बालबालिकालाई उस्तै र फरक ध्वनि आउने शब्दहरू खोजी गरी उच्चारण गर्न लगाउनुहोस्, जस्तै : बुद्ध - शुद्ध, पाती - नाती, बास - सास
	प्राकृतिक तथा सामाजिक परिवेशका चित्रवर्णन गर्न	बालबालिकालाई पत्रपत्रिकाबाट घर परिवार तथा प्राकृतिक ठाउँहरू झल्कने चित्रहरू दिएर वर्णन गर्न लगाउनुहोस् ।
श्रव्य/दृश्य बोध	श्रव्यदृश्य सामग्रीका आधारमा हाउभाउसहित छलफल, कुराकानी, प्रस्तुति, सूचना आदानप्रदान, समीक्षा र चित्रवर्णन गर्न	बालबालिकालाई मन पर्ने कुनै टिभी वा रेडियो कार्यक्रमका बारेमा छलफल गरी सोबारे अनुच्छेद लेख्न लगाउनुहोस् ।
	दुई दृश्य अवस्थाको अवलोकन, तुलना र प्रतिक्रिया दिन	बालबालिकासँग कोरोनाको सङ्क्रमण पहिले र हालको अवस्थामा भएको परिवर्तनका बारेमा छलफल गर्नुहोस् ।
	सञ्चारका क्रममा प्रचलित आकृति, रङ र सङ्केत चिह्नको प्रयोग गर्न	टिभी वा पत्रपत्रिकामा दोहोरिएर देखिने विभिन्न आकृति, रङ र सङ्केत कापीमा सार्न लगाउनुहोस् । त्यसले के बुझाउँछ भनी छलफल गर्नुहोस् ।
	निर्धारित पाठ्यसामग्री, चित्र र पत्रपत्रिकाबाट विषयवस्तु बोध गर्न	कुनै पाठ्यसामग्री, चित्र वा पत्रपत्रिका हेर्न लगाई त्यो केसँग सम्बन्धित छ, भन्न लगाउनुहोस् ।
पठन प्रवाह	गद्यात्मक पाठ (वाक्य र अनुच्छेद : गति, यति, भाव र शुद्धता) पठन गर्न	बालबालिकालाई मन पर्ने कुनै एक कथाको अनुच्छेद गति तथा यति मिलाई शुद्धसँग पढ्ने अभ्यास गराउनुहोस् ।
	पद्यात्मक पाठ (गति, यति, लय, हाउभाउ र शुद्धता) पठन गर्न	बालबालिकालाई मन पर्ने कुनै एक कविता (छन्द) पाठलाई गति तथा यति मिलाई शुद्धसँग पढ्न लगाउनुहोस् ।
	वाचन (सस्वर, द्रुत, एकल, युगल र समूह)	बालबालिकासँगै कुनै उनीहरूलाई मन पर्ने कुनै कविता वा कथा सँगै पढ्नुहोस् ।
पठन बोध	सङ्केत, चित्र, र वाक्य, शीर्षक मार्फत कथा, कविता र संवादका विषयवस्तु बोध गर्न	विभिन्न सङ्केत वा चित्र देखाई ती सङ्केत वा चित्रले के जनाउँछ, भन्न लगाउनुहोस् ।
	शाब्दिक, तार्किक र वर्णनात्मक प्रश्नोत्तर गर्न	कुनै एक कथा, कविता वा संवादका विषयवस्तु पढ्न लगाई सोका बारेमा विभिन्न किसिमका प्रश्नोत्तर गर्नुहोस्, जस्तै : प्रयोग भएका कुनै शब्दका अर्थ, कस्ता तर्क प्रयोग भएका छन् । कुनै अवस्था वा चित्रको वर्णन पनि गराउनुहोस् ।
	पात्र वा शीर्षक परिवर्तन गरी पुनर्लेखन गर्न	आफूलाई थाहा भएको कथा सुनाउनुहोस् र त्यस्तै अर्को कथा बालबालिकालाई बनाउन लगाउनुहोस् ।

	सिकाइको स्वमूल्याङ्कन गर्न	बालबालिकालाई कथा, कविता वा संवाद पढ्न दिनुहोस् । आफूले कसरी पढ्नुभयो बालबालिकालाई नै मूल्याङ्कन गर्न लगाउनुहोस् ।
	स्थानीय परिवेश वा पाठगत सन्दर्भका आधारमा छलफल र प्रश्नोत्तर गर्न	आफूलाई घटेको कुनै घटना बालबालिकालाई सुनाउनुहोस् र त्यस्तो समस्या पर्दा के गर्छौ भनी प्रश्न सोधी छलफल गर्नुहोस् ।
	आफ्ना अनुभव, पाठगत सन्दर्भ र पूर्वज्ञानअनुसार विषयवस्तु वर्णन गर्न	कोरोनाका कारणले घरमा बसेर पढ्न पाएको अनुभवका बारेमा सुनाउन लगाउनुहोस् ।
	पाठगत तथ्य, सन्दर्भ, पात्र र घटना पहिचान तथा सार प्रस्तुति गर्न	आफूलाई थाहा भएको कुनै कथा बालबालिकालाई सुनाउनुहोस् र त्यसमा मन परेको वा मन नपरेको तथ्य कारणसहित सोध्नुहोस् ।
	सूचनामूलक सामग्री (चिठी, निवेदन, साइन बोर्ड, पोस्टर, सूचना र अन्य विवरण) बाट विषयवस्तुको बोध गर्न	बालबालिकालाई आफ्नो घर वरपर रहेको साइन बोर्ड, पोस्टर वा सूचना पढ्न लगाई के लेखेको हो भनी सोध्नुहोस् ।
		घरमा आएको चिठी, निवेदन वा शुभकामना कार्ड दिई पढ्न लगाई विषयवस्तुका बारेमा भन्न लगाउनुहोस् ।
लेख्यवर्ण सचेतीकरण	अक्षर जोडेर तथा झिकेर, थपेर र परिवर्तन गरेर शब्द निर्माण र शब्दका अक्षर विभाजन गर्न	बालबालिकालाई आफूलाई थाहा भएका कुनै १० ओटा शब्दहरू लेख्न लगाई उक्त शब्दहरूलाई अक्षर जोडेर तथा झिकेर रूप परिवर्तन गर्ने क्रियाकलाप गराउनुहोस् ।
		बालबालिकालाई विभिन्न शब्दहरूको वर्ण विभाजन गर्ने क्रियाकलाप गराउनुहोस्, जस्तै : भकारी=भ्+अ+क्+आ+र+ई । त्यसपछि यस शब्दमा तीन अक्षर (भ.का.री.) छन् भनी बताइदिनुहोस् ।
	हलन्त तथा संयुक्त व्यञ्जन वर्ण र लेख्य सङ्केतको प्रयोग गर्न	बालबालिकालाई हलन्त र संयुक्त व्यञ्जन वर्ण प्रयोग भएका शब्दहरू खोजी गरेर सूची बनाउन लगाउनुहोस्, जस्तै : खुट्टा, काट्नु, शब्द, विभिन्न, वस्तु
	शब्दअनुसारका चित्र र चित्रअनुसारका शब्दको लेखन गर्न	बालबालिकालाई विभिन्न चित्रहरू देखाई त्यसको नाम लेख्न लगाउनुहोस् ।
		बालबालिकालाई विभिन्न वस्तुहरूको नाम भनेर त्यसको चित्र बनाउन लगाउनुहोस् ।

टेलिफोन मार्फत घरमा नै गराउन सकिने पाठ्यक्रममा आधारित बालकेन्द्रित क्रियाकलापहरू: कक्षा ३

	शब्दको सुरु र अन्त्यमा उस्तै उस्तै ध्वनि तथा समान संरचना भएका शब्दको पहिचान र प्रयोग गर्न	शब्दको सुरु र अन्त्यमा उस्ताउस्तै आवाज सुनिने पाठ्यपुस्तकहरूबाट पाँचओटा शब्दहरू खोज्न लगाउनुहोस्, जस्तै : पाल्पा, सकस, जहाज, नवीन ।
	शब्द शब्दको जोडाइ वा छुट्याइ कार्य गर्न	बालबालिकालाई दुईओटा शब्दहरू जोडेर बनेका जस्तै : मामाघर, ठुलीआमा शब्दहरूको खोजी गराई सूची बनाउन लगाउनुहोस् ।
		बालबालिकालाई विभिन्न १० ओटा शब्दहरू खोजेर लेख्न लगाई उक्त शब्दहरूलाई एकअर्कामा जोडेर नयाँ शब्द बनाउन लगाउनुहोस्, जस्तै : दाजु + भाइ, सानी + आमा ।
	मूल शब्दका अगाडि एवम् पछाडि आएका ध्वनिको जोडाइ र छुट्याई गर्न	बालबालिकालाई १० ओटा जति मूल शब्दहरू लेख्न लगाउनुहोस् र त्यस शब्दको अगाडि र पछाडि ध्वनि जोडेर कस्ता शब्द बन्छ अभ्यास गराउनुहोस्, जस्तै : आ+हार, सुख+ई, गुण+वान्, बर्मा+एली
	चन्द्रबिन्दु (ँ), शिरबिन्दु (ं) र विसर्ग (:) को प्रयोग गर्न	चन्द्रबिन्दु(ँ)को प्रयोग भएका १० ओटा शब्दहरू खोजेर लेखाई उच्चारण गर्न लगाउनुहोस्, जस्तैः आँप, आँसु, घाँटी, नयाँ, घाँस, जाँच
		शिरबिन्दुले पञ्चम वर्ण (ङ, ञ,ण, न्, म्) लाई बुझाउँछ । शिरबिन्दु(ं) को प्रयोग भएका १० ओटा शब्दहरू खोजेर लेखाई उच्चारण गर्न लगाउनुहोस्, जस्तै : अंशु, संसार, संवाद, संरचना ।
		विसर्ग (:) ले भनेका कुरालाई स्पष्ट पार्ने गर्दछ । विसर्ग (:)को प्रयोग भएका शब्दहरू खोजेर लेखाई उच्चारण गर्न लगाउनुहोस्, जस्तै : अतः, पुनः, मःमः ।
लेखाइ	**शब्द, वाक्य र अनुच्छेदको अनुलेखन तथा श्रुतिलेखन गर्न**	बालबालिकालाई मनपर्ने किसिमको अनुच्छेद पढ्न लगाई सोही अनुच्छेदको अनुलेखन कार्य गराउनुहोस् ।
		आफूलाई थाहा भएको कुनै छोटो कथा सुनाउनुहोस् र बालबालिकालाई सो कथा सुन्दै लेख्न लगाउनुहोस् ।
	पाठगत प्रश्नोत्तर, बुँदा टिपोट र भाव विस्तार गर्न	बालबालिकालाई आफ्नो जीवनमा घटेका रमाइला घटना सुनाउनुहोस् र सो घटनामा बालबालिकालाई राम्रो लागेको कुराहरू कापीमा टिप्न लगाउनुहोस् ।
	विषयवस्तुको सिलसिला तथा क्रम मिलान गर्न	कुनै छोटो लोककथा क्रम नमिलाई बालबालिकालाई भन्नुहोस् र बालबालिकालाई मिलाएर लेख्न लगाउनुहोस् ।

टेलिफोन मार्फत घरमा नै गराउन सकिने पाठ्यक्रममा आधारित बालकेन्द्रित क्रियाकलापहरू: कक्षा ३

	विषयवस्तुका आधारमा शब्दभरण र वाक्य पूरण गर्न	घरमा बोलिने सरल भाषालाई अपुरो भनेर बालबालिकालाई पुरा गर्न लगाउनुहोस्, जस्तै : भात खान (आउनुहोस्)।
	पाठगत पात्र तथा सन्दर्भ परिवर्तन गरी पुनर्लेखन गर्न	बालबालिकालाई कुनै कथा पढाइ उक्त कथामा पात्र तथा सन्दर्भ परिवर्तन गरी उक्त कथाको पुनर्लेखन गर्न लगाउनुहोस् ।
	निर्धारित शीर्षक तथा विषयवस्तुका आधारमा निर्देशित लेखन गर्न	बालबालिकालाई मन पर्ने कुनै एक शीर्षक (जस्तै : मन पर्ने खाना) दिएर उक्त शीर्षकका बारेमा लेख्न लगाउनुहोस् ।
	स्वतन्त्र रचना गर्न	बालबालिका आफैँलाई कुनै कविता वा कथा लेख्न दिनुहोस् ।
शब्दभण्डार	**निर्देशित शब्दका वर्णहरू प्रयोग गरी नयाँ शब्दहरू निर्माण गर्न**	बालबालिकालाई अक्षर र मात्रा मिलाएर हुनेसम्म धेरै शब्द बनाउन लगाउनुहोस्, जस्तै : क, ग, ज, ल, ा, ि, ी, ु, ो
	पर्यायवाची, विपरीतार्थी र धेरै अर्थ दिने शब्दको पहिचान र प्रयोग गर्न	बालबालिकालाई पाठ्यपुस्तकबाट उस्तै उस्तै अर्थ दिने १० ओटा शब्द खोज्न लगाउनुहोस् । बालबालिकालाई पाठ्यपुस्तकबाट १० ओटा शब्द खोजी तिनको उल्टो अर्थ लेख्न लगाउनुहोस् । बालबालिकालाई पाठ्यपुस्तकबाट एउटै शब्दले धेरै अर्थ दिने १० ओटा शब्द खोजी लेख्न लगाउनुहोस् ।
	निर्देशित शब्दको उच्चारण, अर्थबोध र प्रयोग गर्न	बालबालिकालाई पाठ्यपुस्तकमा भएका पाँचओटा शब्द उच्चारण गर्न लगाउनुहोस् । साथै ती शब्दहरूको अर्थ सोधी वाक्यमा प्रयोग गर्न लगाउनुहोस् ।
	विद्यालयमा प्रयोग गरिने वस्तु जनाउने शब्दको पहिचान, उच्चारण, अर्थबोध र प्रयोग गर्न	विद्यालयमा प्रयोग गरिने वस्तुहरू, जस्तै : बेन्च, कम्प्युटर, कक्षाकोठा, सेतोपाटीको उच्चारण गराई वाक्यमा प्रयोग गर्न लगाउनुहोस् ।
	पाठबाट नयाँ शब्द पहिचान, उच्चारण, अर्थबोध र प्रयोग गर्न	बालबालिकालाई कुनै कथा सुनाउनुहोस् र नयाँ शब्दहरू कापीमा टिप्न लगाउनुहोस् । ती शब्दहरूको अर्थको छलफल गरी वाक्यमा प्रयोग गर्न लगाउनुहोस् ।
	आफ्नो परम्परा र रीतिरिवाजको वर्णन गर्न	आफ्नो कलासंस्कृतिका बारेमा मन पर्ने कुराहरू भन्न लगाउनुहोस् ।
	बाल शब्दकोशको प्रयोग गर्न	घरमा शब्दकोश छ भने बालबालिकालाई शब्दकोशको प्रयोग गर्न सिकाउनुहोस् । बालबालिकाले नयाँ सिकेका शब्द र तिनको अर्थ लेख्ने कापी बनाउन 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

कार्यमूलक व्याकरण	**पदसङ्गति (लिङ्ग, वचन, पुरुष र आदर) मिलाउन**	बालबालिकालाई स्त्रीलिङ्ग पुलिङ्गका आधारमा पदसङ्गति मिलाउन सिकाउनुहोस्, जस्तै : सीता हिँडी । राम हिँड्यो ।
		बालबालिकालाई एकवचन र बहुवचनका आधारमा पदसङ्गति मिलाउन सिकाउनुहोस्, जस्तै : म जान्छु । हामी जान्छौँ ।
		पाठ्यपुस्तकको सहयोगमा लिङ्ग र वचनमा जस्तै गरी पुरुष र आदरका आधारमा पदसङ्गति मिलाउन सिकाउनुहोस् ।
	क्रियाका काल र पक्षका बारेमा भन्न	पाठ्यपुस्तकको सहयोगमा बालबालिकालाई वर्तमानकाल, भूतकाल र भविष्यत्कालका बारेमा छलफल गराउनुहोस् ।
		बालबालिकालाई वर्तमानकाल र भविष्यत्कालको ३ - ३ ओटा सामान्य पक्षका बारेमा बुझाउनुहोस् ।
		बालबालिकालाई भूतकालको सामान्य पक्षका बारेमा बुझाउनुहोस् ।
	लेख्य चिह्न प्रयोग (पूर्णविराम, अल्पविराम, प्रश्नवाचक, विस्मयादिबोधक र उद्धरण चिह्न) गर्न	पाठ्यपुस्तकको सहयोगमा लेख्यचिह्नहरू पूर्णविराम, अल्पविराम, प्रश्नवाचक, विस्मयादिबोधक र उद्धरण चिह्नहरू (। , ? ! ' ') को चिनारी गराउनुहोस् ।
		पाठ्यपुस्तकको सहयोगमा पूर्णविराम वाक्य टुङ्ग्याउँदा, अल्पविराम वाक्यमा छोटो विश्राममा, प्रश्नवाचक कुनै प्रश्न सोध्दा, विस्मयादिबोधक आश्चर्य, घृणा, दुःख र हर्ष व्यक्त गर्दा र उद्धरण चिह्न अरूले भनेका भनाइ जस्ताको तस्तै राख्दा प्रयोग गरिन्छ भन्ने कुरा बुझाउनुहोस् ।
		कुनै एक पाठमा कुन कुन ठाउँमा पूर्णविराम, अल्पविराम, प्रश्नवाचक, विस्मयादिबोधक र उद्धरण चिह्न प्रयोग भएको रहेछ भनी खोज्न लगाउनुहोस् ।

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 ।

Area of language	Learning achievement	Activities
Listening	To match pictures to people, objects in a short text	बालबालिकालाई घरमा भएका चित्र देखाइ केको चित्र हो भनी सोध्नुहोस् र अङ्ग्रेजीमा जवाफ दिन लगाउनुहोस् । (अङ्ग्रेजी बुझ्न सक्नुहुन्न भने छिमेकी तथा शिक्षकको मदत लिनुहोस् ।)
		घडी देखाई समयका बारेमा जानकारी दिई सवा, साढे, पौने र ठिक कति बज्यो, अङ्ग्रेजीमा भन्न लगाउन'होस् ।
	Recognize, identify and produce rhyming words. e.g. near →here	बालबालिकालाई उस्तै सुनिने शब्दहरू जस्तै near →here पाठ्यपुस्तकबाट खोजेर पढ्न लगाउनुहोस् ।
	Listen and comprehend a range of songs and stories with a variety of visual clues	रेडियो तथा टिभीमा कुनै सिकाइमूलक अङ्ग्रेजी कार्यक्रम सुन्न लगाई के सिक्यौ भनी छलफल गर्नुहोस् ।
	To draw pictures of scenes from verbal description	समुदायमा देखिने कुनै चराको विवरण बालबालिकालाई सरल अङ्ग्रेजी भन्नुहोस् र चित्र बनाउन लगाउनुहोस् । सो चरालाई देखाइ चित्र कस्तो भएको छ, बालबालिकालाई नै मूल्याङ्कन गर्न लगाउनुहोस् ।
	To respond to commands and instructions including simple directions	आफूले जाने सम्मको सरल भाषामा बालबालिकालाई निर्देशन दिनुहोस्, जस्तैः come, go । निर्देशनअनुसारको कार्य गर्ने खेल खेल्नुहोस् ।
	To identify numbers 1-1000 To respond as directed to a range of statements	आफूले जाने सम्मको सङ्ख्या बालबालिकालाई भन्नुहोस् र कापीमा लेख्न लगाउनुहोस् । अङ्ग्रेजी र नेपाली दुवैमा गर्नुहोस् ।

टेलिफोन मार्फत घरमा नै गराउन सकिने पाठ्यक्रममा आधारित बालकेन्द्रित क्रियाकलापहरू: कक्षा ३

Speaking	**To apologise, congratulate, gain attention, express ability, ask politely, give directions, and ask for permission**	sorry, congratulations, excuse me, please शब्दहरूको प्रयोग गर्ने अवस्थाबारे छलफल गराई प्रयोग गर्न लगाउनुहोस् ।
	To describe real things or pictures	आफ्नो घर वरपर देखिने कुनै वस्तुका बारेमा २-४ वाक्य अङ्ग्रेजीमा लेख्न लगाउनुहोस् ।
	Make simple telephone conversation	शिक्षकले फोन गर्नु भएको बेला पारी बालबालिकालाई शिक्षकसँग आफ्नो दैनिक कार्यबारे अङ्ग्रेजीमा साधारण कुराकानी गर्न लगाउनुहोस् ।
	Sing or recite a song/chant by listening to the teacher or an audio	पाठ्यपुस्तकमा भएको कुनै अङ्ग्रेजी कविता सुनाउनुहोस् र पुनः बालबालिकालाई लय मिलाई भन्न लगाउनुहोस् । (अङ्ग्रेजी पढ्न सक्नुहुन्न भने छिमेकी तथा शिक्षकको मदत लिनुहोस् ।)
Reading	**To recognize all diphthongs and consonant blends and read words containing them**	बालबालिकालाई Diphthong (द्विस्वर : aw,au,ew,oo,oi,oy) अक्षरहरू भएका शब्दहरू र consonant blends (bl,cl,fl,gl,pl,sl) अक्षरहरूबाट सुरु हुने शब्दहरू पाठ्यपुस्तकमा खोजी गरी पढ्न र लेख्न लगाउनुहोस् ।
	To read notes, posters, cards and short letters	पत्रपत्रिकाबाट अङ्ग्रेजी विज्ञापन पढ्न लगाउनुहोस् ।
	To read simple stories (including comic strip style) silently and do simple activities	अङ्ग्रेजी पाठ्यपुस्तकमा भएको कुनै छोटो कथा वा कविता पढ्न लगाउनुहोस् ।
	To find word meanings	घर वा छिमेकमा अङ्ग्रेजी नेपाली शब्दकोश छ भने पाठ्यपुस्तकमा भेटिएका नयाँ शब्दहरूको अर्थ खोज्न लगाउनुहोस् । (शब्दकोश हेर्न नआएको खण्डमा छिमेकी तथा शिक्षकको मदत लिनुहोस् ।) पाठ्यपुस्तकमा भएका शब्द र अर्थहरू बालबालिकालाई कापीमा लेख्न लगाई बेला बेलामा शब्दको अर्थ सोध्नुहोस् ।
Writing	**To do word puzzles activities**	अङ्ग्रेजी अक्षरहरू कापीको एक लाइनमा पाँचओटा अक्षर लेखेर पाँच लाइनसम्म लेख्नुहोस् । ती अक्षरहरूमा गोलो लगाई कति ओटा शब्दहरू बन्छन्, हेर्न लगाउनुहोस् ।

	Arrange words in alphabetical order	अङ्ग्रेजी पाठ्यपुस्तकबाट विभिन्न शब्दहरू लेख्न लगाउनुहोस् र अङ्ग्रेजी वर्णमालाको क्रममा लेख्न लगाउनुहोस् ।
	Use words in meaningful sentences	अङ्ग्रेजी पाठ्यपुस्तकबाट विभिन्न शब्दहरू दिएर वाक्यमा प्रयोग गर्न लगाउनुहोस् र के लेखेको नेपालीमा भन्न लगाउनुहोस् ।
	Write very short simple messages	शिक्षक तथा साथीलाई बालबालिकाले अङ्ग्रेजीमा मोबाइलबाट एसएमएस लेखेर पठाउन लगाउनुहोस् ।
	Write in a simple paragraph about oneself, people, places and things	आफूलाई मन पर्ने साथी वा शिक्षकको बारमा ५-६ वाक्यको एक हरफ अङ्ग्रेजीमा लेख्न लगाउनुहोस् ।
	To complete, match, order or re-write sentences	कुनै सरल अङ्ग्रेजी वाक्यलाई पुरा गर्ने अभ्यास गराउनुहोस्, जस्तै : I want to_________
	To write a simple letter, note, poster, greeting card or instruction **To use capitals, full-stops, and question mark**	बालबालिकालाई साथीको जन्मदिनका लागि अङ्ग्रेजीमा शुभकामना कार्ड बनाउन दिनुहोस् ।
	To complete speech bubbles	बालबालिकालाई कुनै मान्छेको चित्र बनाउन दिनुहोस् र उसले भन्न खोजेको कुरा अङ्ग्रेजीमा, स्पिच बबल्समा राखेर देखाउन लगाउनुहोस् ।
	To write simple stories, descriptions	बालबालिकालाई कुनै छोटो कथा अङ्ग्रेजीमा 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।

विषय क्षेत्र	सिकाइ उपलब्धि	क्रियाकलापहरू
म र मेरो परिवार	परिवार र नातेदारसँग असल सम्बन्ध स्थापना गर्न	बालबालिकालाई पाहुना तथा नातेदारहरू घरमा आउँदा कसरी सम्मान गर्नुपर्छ अभिनय गर्न लगाउनुहोस् र छलफल गर्नुहोस्।
		आफ्नो परिवारका बारेमा बालबालिकालाई लेख्न लगाउनुहोस्, जस्तै : को को हुनुहुन्छ, नाम, सम्बन्ध, के के काम गर्नुहुन्छ आदि।
	आफ्नो परिवार र समुदायको काममा सहयोग र सम्मान गर्न	बालबालिकालाई आफ्नो घरको कामहरू, जस्तै : सरसफाई गर्न। भाँडा माँझ्नमा सघाउन लगाउनुहोस्।
		बालबालिकालाई आफ्नो कोठा दैनिक रूपमा सफा गर्न लगाउनुहोस्।
	सफा र ताजा खानेकुरा खाने बानी बसाल्न	बालबालिकालाई घर वरपर पाइने ताजा तरकारीको सूची बनाई चित्र बनाउन लगाउनुहोस्।
		बालबालिकासँग सफा र ताजा खानेकुराको महत्त्वका बारेमा छलफल गरी लेख्न लगाउनुहोस्।
	विभिन्न खेल खेल्ने अभ्यास गर्न	बालबालिकालाई विभिन्न स्थानीय खेलहरू खेल्न लगाउनुहोस्।
	सिकाइका लागि सरसमानहरू प्रयोग गर्न	स्थानीय खेलहरूका लागि चाहिने सामानहरू उपलब्ध गराई प्रयोग गरी देखाउनुहोस् र बालबालिकालाई पनि प्रयोग गर्न लगाउनुहोस्।
	आधारभूत शारीरिक क्रियाकलापको अभ्यास गर्न	बालबालिकालाई १० पटक उफ्रिन लगाउनुहोस्।
		बालबालिकालाई कुनै जनावरको कथा सुनाउनुहोस् र कथाको पात्र जस्तै : बालबालिकालाई पनि अभिनय गर्न लगाउनुहोस्।

मेरो दैनिक जीवन	**स्वस्थकर र सुरक्षित बानी बसाल्न**	बालबालिकालाई हातखुट्टा साबुनपानीले धुने तरिका सोध्नुहोस् । आवश्यक परे सही तरिका सिकाउनुहोस् ।
		बालबालिकाले व्यक्तिगत सरसफाइका लागि के के गर्छन्, चित्र बनाउन लगाउनुहोस् । घरमा भएका व्यक्तिगत सरसफाइका लागि प्रयोग हुने वस्तुको सूची बनाउन लगाउनुहोस् ।
	दैनिक जीवनमा प्रयोग हुने सरसमानको रेखाङ्कन गर्न	बालबालिकाले दैनिक प्रयोग गर्ने वस्तुहरू बालबालिकालाई नै मिलाउन लगाउनुहोस् । साथै ती वस्तुहरूको सूची बनाउन लगानुहोस् ।
	आधारभूत योग अभ्यास (भुजङ्गासन, पद्मासन, ताडासन, अर्धचन्द्रासन) गर्न	दैनिक बालबालिकालाई पलेटी कसेर आँखा बन्द गरी ३ मिनेटका लागि बस्न लगाउनुहोस् । श्वास लिँदा मनमनै भित्र, फाल्दा मनमनै बाहिर भन्न लगाउनुहोस् ।
	भकुन्डो भुइँमा उफार्ने, फाल्ने र समाउने अभ्यास गर्न	१० पाइलाको दुरीमा बालबालिकासँग बल फ्याल्ने र समात्ने खेल खेल्नुहोस् । १५ पाइलाको दुरीमा बालबालिकासँग खुट्टाले बल पास गरी खेल खेल्नुहोस् ।
	कुर्कुच्चा र पञ्जाले हिँड्ने अभ्यास गर्न	बालबालिकालाई १० पाइला जति कुर्कुच्चाले हिँड्न लगाउनुहोस् ।
	ठाडो वस्तुमा चढाइ, झराइ र बारमा झुन्ड्याइ गर्न	सुरक्षाको ख्याल गर्दै बालबालिकालाई कोठाको ढोकामा झुन्डिन लगाई कति चोटि गन्न सक्छन्, हेर्नुहोस् ।
	शरीरका अङ्गहरू सफा राख्न	बालबालिकालाई खाना खाएपछि बिहान तथा बेलुका गरी दिनको दुई पटक दाँत माझ्न लगाउनुहोस् । आफ्नो अघि राखी बालबालिकालाई आफैं नङ काट्न लगाउनुहोस् । समस्या भएमा काट्ने तरिका सिकाउनुहोस् ।
	चर्पी तथा धारा र वरपरको वातावरण सफा गर्न	बालबालिकालाई घरमा भएका चर्पी सफा राख्ने वस्तुहरूको चित्र बनाउन लगाउनुहोस् र ती वस्तुहरूले कसरी सफा गरिन्छ सफा गरेर देखाउन लगाउनुहोस् ।
	पिउने पानीको सुरक्षा गर्न	आफ्नो वरपर पिउने पानी सफा राख्न के के गरिन्छ, बालबालिकालाई सोधेर लेख्न लगाउनुहोस् ।
	रोग र स्वस्थकर बानी बसाल्न	बालबालिकालाई कोरोनाको लक्षण के के हुन्, लेख्न लगाउनुहोस् ।
		कोरोनाबाट बच्न के के गर्नुपर्छ, बालबालिकालाई सोध्नुहोस् र आफ्नो घरमा ती काम भएका छन् कि छैनन्, जाँच गर्न लगाउनुहोस् ।

	निश्चित दिशामा हपिङ गर्न	आँगनका बिचमा बालबालिकालाई उभिन लगानुहोस् । कुनै दिशाको नाम भन्नुहोस् र सो दिशामा दुवै खुट्टाले उफ्रिँदै आँगनको छेउसम्म पुगेर फर्कन लगाउनुहोस् । फेरि अर्को दिशाको नाम भन्नुहोस् ।
	साइड स्किपिङ र घुमेको डोरीमा स्किपिङ गर्न	बालबालिकालाई डोरी दिनुहोस् र २० पटक डोरी खेल्दै उफ्रिन लगाउनुहोस् ।
	बलहरू निश्चित दिशामा फ्याँकाइ गर्न	१० पाइलाको दुरीमा कुनै भाँडा राख्नुहोस् र बालबालिकालाई त्यो भाँडालाई बलले हान्न लगाउनुहोस् ।
	मन पर्ने चित्र निर्माण गर्न	बालबालिकालाई आफूलाई मनपर्ने कुनै एक चित्र बनाउन लगाउनुहोस् ।
	दैनिक जीवनमा विद्युत् र यसको उपयोग र सावधानी हुन	विद्युत्को उपयोग र यसको प्रयोगले भएको फाइदाका बारेमा बालबालिकासँग छलफल गरी लेख्न लगाउनुहोस् ।
		विद्युत् प्रयोग गर्दा अपनाउनुपर्ने सावधानीका उपायहरू लेखाउनुहोस् ।
	चुम्बकीय र अचुम्बकीय वस्तु छुट्याउन	बालबालिकालाई एउटा चुम्बक दिनुहोस् र घरमा भएका ५-५ ओटा टाँसिने र नटाँसिने वस्तु खोजी सूची बनाउन लगाउनुहोस् ।
	ध्वनि प्रदूषण र मानव जीवनमा यसको असरहरू भन्न	आफ्नो घर वरपर सुनिने १० ओटा ध्वनिको सूची बनाउन लगानुहोस् र ती ध्वनिले प्रदूषण गर्छ कि गर्दैन पनि लेख्नुहोस् ।
		ध्वनि प्रदूषणबाट मानव जीवनमा पर्ने असरहरूका बारेमा छलफल गरी लेख्न लगाउनुहोस् ।
हाम्रो समुदाय	**आफू बसेको वडाको सामान्य परिचय दिन ।**	बालबालिकालाई आफ्नो वडाका बारेमा सोधेर सक्दो जानकारी जम्मा गर्न लगाउनुहोस्, जस्तै : वडा नं., वडा प्रमुखको नाम आदि ।
		बालबालिकालाई आफ्नो वडाको नक्सा बनाउन मदत गर्नुहोस् र विद्यालयदेखि घरसम्मको बाटो बनाएर देखाउन लगाउनुहोस् ।
		बालबालिकाहरूको आफ्नो वडामा कस्ता रहनसहनका मानिसहरू बस्छन् (कुन कुन जाति, वेषभूषा, चाडपर्व, धर्म) छलफल गर्नुहोस् ।
	छरछिमेकको काममा सहयोग गर्न	बालबालिकालाई आफ्नो समुदायको सरसफाइमा सहभागी गराउनुहोस् ।
	आफ्नो वडाका समाजसेवीहरूको सम्मान गर्न	बालबालिकालाई समुदायमा राम्रा काम गर्ने व्यक्तिहरूको नाम र तिनको कामका बारेमा सोधेर लेख्न लगाउनुहोस् ।

		राम्रो कामको सम्मान किन गर्नुपर्छ भनी बालबालिकासँग छलफल गर्नुहोस् । छलफलमा बालबालिकालाई राम्रो काम गर्न प्रोत्साहित गर्नुहोस् ।
	ज्येष्ठ नागरिक, असहाय तथा अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूलाई सम्मान र सहयोग गर्न	समुदायमा भएका वृद्धहरूलाई बालबालिकाले के के सहयोग गरेका छन्, लेख्न लगाउनुहोस् । सहयोगी भावनालाई प्रोत्साहन गर्नुहोस् । शारीरिक रूपमा बालबालिकाले गर्न सक्ने सहयोग के के हुन्, लेख्न लगाउनुहोस् र सहयोग गर्न प्रोत्साहन गर्नुहोस् ।
	बालअधिकारका बारेमा भन्न र लेख्न	बालअधिकारका बारेमा छलफल गराई बालअधिकारको सूची बनाउन लगाउनुहोस् । (आफूलाई जानकारी नभएमा छिमेकी, गाउँमा बसोबास गर्ने शिक्षक आदिको मदत लिनुहोस् ।)
	स्थानीय खेलहरूको पहिचान गरी खेल्न	बालबालिकालाई समुदायमा खेलिने स्थानीय खेलहरूको सूची बनाउन लगाउनुहोस् र ती खेल खेल्ने प्रक्रिया भन्न लगाउनुहोस् ।
		बालबालिकालाई खुला मैदानमा जम्मा गर्नुहोस् र एउटा बल लिएर लक्कु ढलाई खेल खेल्न लगाउनुहोस् ।
	नसर्ने रोगका सामान्य कारक तत्वहरू भन्न	नसर्ने रोगका बारेमा बालबालिकासँग छलफल गर्नुहोस् र पाँचओटा नसर्ने रोगको सूची बनाउन लगाउनुहोस् ।
	स्वास्थ्य सेवाका बारेमा बताउन	बालबालिकालाई घर नजिकको स्वास्थ्यचौकी जाने नक्सा बनाउन लगाउनुहोस् र स्वास्थ्यचौकीले दिने सेवाका बारेमा छलफल गर्नुहोस् ।
		स्वास्थ्य स्वयमसेविकासँग कस्तो स्वास्थ्य समस्या हुँदा स्वास्थ्यचौकी जानुपर्छ, छलफल गर्न लगाउनुहोस् ।
		आफ्नो समुदायमा कोही बिरामी परेको बेलामा के गर्छौं भनी बालबालिकासँग कुराकानी गर्नुहोस् ।
	खोपको आवश्यकता र महत्व बताउन	बालबालिकालाई गाउँको स्वास्थ्य स्वयम्सेविकासँग खोपको महत्त्वका बारेमा छलफल गर्न लगाउनुहोस् ।
	धूमपान र मद्यपानका बारेमा बताउन	धूमपान र मद्यपानले समाजमा कस्ता समस्याहरू देखा परेका छन् लेख्न लगाउनुहोस् ।
		धूमपान र मद्यपान बिरुद्ध एउटा प्लेकार्ड बनाउन लगाउनुहोस् ।
		धूमपान र मद्यपानको नकारात्मक असरहरूका बारेका नारा लेखेर घर छिमेकमा टाँस्न लगाउनुहोस् ।

	जमिन र पानीमा बस्ने जनावरका बारेमा भन्न	समुदायमा देखिने जनावरहरू कहाँ बस्छन्, अवलोकन गरी लेख्न लगाउनुहोस् ।
		जमिन र पानीमा बस्ने जनावरहरूका बारेमा छलफल गरी तिनको भिन्नता छुट्याउन लगाउनुहोस् ।
		पाठ्यपुस्तकमा खोजी ५-५ ओटा जमिन र पानीमा बस्ने जनावरहरूको चित्र बनाउन लगाउनुहोस् ।
	वरपरका जनावरहरूको खाना खान सघाउने अङ्गहरूको नाम भन्न	बालबालिकालाई घर वरपरका जनावरलाई खानेकुरा दिन लगानुहोस् र कसरी खान्छन्, जनावरको नामसँगै लेख्न पनि लगाउनुहोस् ।
		जनावरहरूका खाना र खाने तरिकाका बारेमा छलफल गराउनुहोस्, जस्तै : चराको चुच्चो, नङ्ग्रा, तिखो दाँत, हात्तीको सुँढ, शाकाहारी जनावरको बलियो थुतुनो आदि ।
		शाकाहारी, मांसाहारी र सर्वाहारी जनावरको विशेषताका बारेमा जानकारी गराउनुहोस्, जस्तै : (नङ, दाँत, पञ्जा आदि)
	विभिन्न मौसम र समयमा देखिने जनावरहरू र तिनीहरूको सूची बनाउन	बालबालिकालाई आफ्नो घर वरपर बिहानदेखि साँझसम्म देखिने किरा र चराहरू अवलोकन गरी नाम टिपाउन लगाउनुहोस् ।
		हालको मौसममा देखिने जनावरहरूको नाम लेख्न लगाउनुहोस् र के कारणले त्यो मौसममा देखिन्छ, छलफल गर्नुहोस् ।
		विभिन्न मौसममा बालबालिकाले देखेका जनावरका बारेमा छलफल गर्नुहोस् र चित्र बनाउन लगाउनुहोस् ।
	मानिसले जनावर र बिरुवाहरूबाट पाउने फाइदा भन्न र लेख्न	आफ्नो घर वरपरका जनावरको अवलोकन गर्न लगाउनुहोस् र ती जनावरबाट के के पाइन्छ, लेख्न लगाउनुहोस् ।
		बिरुवाबाट पाउने खानेकुरा आफ्नो भान्सामा के के छ। बालबालिकालाई अवलोकन गरी लेख्न लगाउनुहोस् ।
	आफ्नो वरिपरि पाइने पशुपन्छीको हिँडाइ र उफ्राइ र बोलीको नक्कल गर्न	बालबालिकाले देखेका कुनै पाँचओटा जनावरको नक्कल गर्न लगाउनुहोस् ।

टेलिफोन मार्फत घरमा नै गराउन सकिने पाठ्यक्रममा आधारित बालकेन्द्रित क्रियाकलापहरू: कक्षा ३

हाम्रो विद्यालय	**विद्यालयको हाताको सरसफाइका बारेमा बताउन**	बालबालिकाले आफ्नो विद्यालय सफा गर्दा कस्ता वस्तुहरूको प्रयोग गरेका छन्, चित्र बनाउन लगाउनुहोस् ।
		विद्यालय सफा राख्न कस्ता कार्य गर्न सकिन्छ, छलफल गरी केही कार्य लेख्न लगाउनुहोस् ।
	विद्यालयमा भएको खेल सामग्रीका बारेमा बताउन	विद्यालयमा भएका खेल सामग्रीमध्ये कुन मन पर्छ र किन, लेख्न लगाउनुहोस् ।
	विद्यालयमा निश्चित समयमा गरिने क्रियाकलापहरू (जस्तै : अभिभावक दिवस, वार्षिक उत्सव) भन्न	गत साल विद्यालयमा भएको वार्षिक उत्सव वा अभिभावक दिवसमा कस्ता क्रियाकलाप भएका थिए, सोधेर लेखाउनुहोस् ।
	विद्यालयमा निश्चित समयमा गरिने क्रियाकलापहरू (जस्तै : अभिभावक दिवस, वार्षिक उत्सव) भन्न	गत साल विद्यालयमा भएको वार्षिक उत्सव वा अभिभावक दिवसमा बालबालिकालाई मन परेको क्रियाकलाप कुन हो सोध्नुहोस् र त्यो क्रियाकलाप बालबालिकालाई गर्न प्रोत्साहन गर्नुहोस् ।
	पी.टी.तालिका नं. १ देखि ७ सम्मका ताल मिलाएर कसरतहरू गर्न	पाठ्यपुस्तकमा भएको पी.टी. अभ्यास हेर्दै गर्न लगाउनुहोस् ।
	५० मिटरसम्मको दुरी दौडन	खुला मैदानमा करिब १०० पाइलाको दुरीमा बालबालिकासँग दौड प्रतियोगिता गर्नुहोस् ।
	विभिन्न किसिमका कागजलाई काटेर/च्यातेर टाँसी आफूलाई मन पर्ने आकृति निर्माण गर्न	बालबालिकालाई विभिन्न किसिमका कागजलाई काटेर वा च्यातेर गमले सफासँग टाँसी आफूलाई मन पर्ने आकृति (कोलाज) बनाउन लगाउनुहोस् ।
	प्राथमिक उपचारका बारेमा भन्न	कुनै कागजको बाकस दिनुहोस् र रङ भरी प्राथमिक उपचारको बाकस बनाउन लगाउनुहोस् । सो बाकसमा घरमा भएका औषधी पनि राख्न लगाउनुहोस् । कहिले प्रयोग हुन्छ, सोध्नुहोस् ।
		बालबालिका वा साथीलाई चोटपटक लागेमा के गर्छौ भन्ने प्रश्नमा केन्दित भई कुराकानी गर्नुहोस् । प्राथमिक उपचारका बारेमा जानकारी दिनुहोस् ।
	घर तथा विद्यालय र समुदायमा हुने दुर्घटनाहरूका कारण र यिनीहरूबाट बच्ने उपायहरू भन्न	बाटो वा सडकमा कसरी दुर्घटना हुन सक्छ, छलफल गर्नुहोस् र सडकमा अपनाउनुपर्ने सावधानी के के हुन्, लेख्न लगाउनुहोस् ।

	व्यक्तिगत सुरक्षाका उपायहरू भन्न	घर वा विद्यालयमा दुर्घटना नहुन के के गर्न सकिन्छ, बालबालिकालाई सोधेर लेख्न लगाउनुहोस् ।
	वरपर घट्न सक्ने प्रकोपबाट सुरक्षित हुने अभ्यास गर्न	भूकम्पको समयमा गर्नुपर्ने कार्य बालबालिकालाई सिकाउनुहोस्, जस्तै : टाउकोलाई बाक्लो वस्तुले छोपेर बचाउने, घरभित्र भए बलियो टेबलमुनि केही समय बसी भूकम्प कम हुनासाथ घरबाहिर जाने ।
	फलेक, बेन्च वा तेर्सो काठमा हिँड्ने र हातले टेकी छेउबाट पल्टने कार्य गर्न	आँगनमा एउटा बेन्च वा ५-६ ओटा इँटा छोटो दुरीमा राखी बालबालिकालाई सन्तुलन गरी हिँड्न लगाउनुहोस् ।
	जनावर र वनस्पतिका आधारभूत लक्षणहरू (चाल, शरीरका भागहरू र खाना प्राप्त गर्ने तरिका) बताउन	घर वरपरका कुनै जनावरको चित्र बनाउन लगाउनुहोस् र शरीरका भागहरूको नाम लेख्न लगाउनुहोस् । घर वरपरका कुनै बिरुवाको चित्र बनाउन लगाउनुहोस् र विभिन्न भागहरूको नाम लेख्न लगाउनुहोस् ।
हाम्रो वरपरका जीव जन्तु	**बिरुवाहरूको वर्गीकरण (फूल फुल्ने/नफुल्ने, जमिनमा/पानीमा पाइने, एकवर्षे/बहुवर्षे) गर्न** **विभिन्न मौसममा पाइने बिरुवाहरूको नाम भन्न र लेख्न**	कुन कुन बिरुवाको कुन कुन भाग खान मिल्छ छलफल गर्नुहोस् र ती भागहरूसँग मिल्ने २-२ ओटा खानाहरूको चित्र बनाउन लगाउनुहोस् । बालबालिकाले देखेका कुनै ५ ओटा जनावरको चाल नक्कल गर्न लगाउनुहोस् ।
		घर वरपर अवलोकन गराई १० ओटा विभिन्न बिरुवाहरूको पात टिपेर टाँस्न लगाइ नाम लेख्न लगाउनुहोस् ।
		समुदायमा पाइने ५-५ ओटा फूल फुल्ने र नफुल्ने बिरुवाहरू खोज्न लगाउनुहोस् ।
		एकबर्से र बहुबर्से बिरुवाका बारेमा बुझाई एकबर्से र बहुबर्से बिरुवाको ५-५ ओटा नाम लेख्न लगाउनुहोस् ।
		पानीमा पाइने तीनओटा बिरुवाहरू पाठ्यपुस्तकमा खोजी चित्र बनाउन लगाउनुहोस् ।
		घरका वा छरछिमेकका ठुलाबडासँग अन्तर्वार्ता गर्न लगाई गर्मी र जाडोयाममा पाइने बिरुवाहरूको नाम सङ्कलन गर्न लगाउनुहोस् ।
	बिरुवाको वृद्धि, हेरचाह गर्न र र त्यसको अभिलेख राख्न	बालबालिकालाई एउटा भाँडामा सिमी रोप्न लगाउनुहोस् र दैनिक हेरचाह गर्न लगाउनुहोस् । सिमीमा देखिएको परिवर्तनका बारेमा चित्र बनाई लेख्न लगाउनुहोस् ।

	खाद्य शृङ्खला बनाउन	बालबालिकासँग कसले कसलाई खान्छ भनेर छलफल गर्नुहोस् र एउटा खाद्य शृङ्खलाको चित्र बनाउन लगाउनुहोस्, जस्तै : फूलको रस-पुतली-भ्याजुता-सर्प-चिल
	विद्यालय, घर, छरछिमेक र टोलको सरसफाइ	दैनिक रूपमा घर वरपरको सरसफाइका लागि बालबालिकाको मदत लिनुहोस् । बालबालिकालाई आफू खेल्ने मैदानको सफा गर्न लगाउनुहोस् र फोहोर फाल्ने बाकसमा फोहोर फाल्न लगाउनुहोस् ।
हाम्रो वातावरण	**वातावरण प्रदूषणका कारणहरू बताउन**	समुदायमा भएका प्रदूषणका कारणहरूका बारेमा छलफल गराई लेख्न लगाउनुहोस् ।
	वातावरणीय स्वच्छता प्रति सजग हुन	स्वच्छ वातावरणको महत्व बारेमा छलफल गर्नुहोस् ।
	कुहिने र नकुहिने फोहोरहरूको वर्गीकरण र विसर्जन	बालबालिकालाई मनपर्ने सफा वातावरणको चित्र बनाउन लगाई मनपर्नुको कारणसमेत लेख्न लगाउनुहोस् ।
		बालबालिकालाई घरबाट निस्कने ५-५ ओटा कुहिने र नकुहिने फोहोरको सूची बनाउन लगाउनुहोस् । बालबालिकालाई कुहिने र नकुहिने फोहोर छुट्टाछुट्टै भाँडामा राख्न सिकाउनुहोस् र साथीलाई पनि सिकाउन प्रोत्साहन गर्नुहोस् ।
	आफ्नो समुदायमा भएका प्राकृतिक सम्पदाको संरक्षण र प्रयोग गर्न	कुहिने फोहोर जम्मा गरी मल बनाउन सिकाउनुहोस् । बालबालिकालाई प्लास्टिकको बोटल काटेर कलम राख्ने वा गमला बनाउन मदत गर्नुहोस् । साथै त्यसमा रङ भर्न लगाएर सजाउन दिनुहोस् ।
		आफ्नो घर वरपर भएका र घरबाट देखिने प्राकृतिक सम्पदाको सूची बनाउन लगाउनुहोस् । वनजङ्गलको फाइदा र संरक्षणका बारेमा छलफल गर्नुहोस् ।
	आफ्नो समुदायमा भएका प्राकृतिक सम्पदाको संरक्षण र प्रयोग गर्न **वरपरका वस्तु तथा घटनाहरूसम्बन्धी खोजमूलक प्रश्न, अनुमान, अवलोकन र तर्क दिन**	आफ्नो घर वरपर भएका खुल्ला ठाँउमा आफूसँग उपलब्ध भएका बोटबिरुवा रोप्न लगाउनुहोस् ।
		बालबालिकालाई घर वरिपरिका घटनामा (जस्तै : छिमेकीको कुखुरा हरायो) आधारित रहेर समाचार पत्रिका तयार गर्न लगाउनुहोस् ।

टेलिफोन मार्फत घरमा नै गराउन सकिने पाठ्यक्रममा आधारित बालकेन्द्रित क्रियाकलापहरू: कक्षा ३

	ठोस, तरल र ग्याँस पदार्थका आधारभूत गुणहरूको अवलोकन र परीक्षण गर्न	आफ्नो घरमा भएका वस्तुहरू मध्य ३-३ ओटा ठोस र तरल वस्तुहरूको सूची बनाउनुहोस् । आफ्नो घरमा भएका वस्तुहरूमध्ये ठोस, तरल र ग्याँस वस्तुको अवलोकन गरी ३-३ ओटा गुणहरू लेख्नुहोस् ।
	ठोस, तरल र ग्याँस पदार्थका आधारभूत गुणहरूको अवलोकन र परीक्षण गर्न	एउटा किट्लीमा पानी उमालेर टुटीबाट निस्केको बाफलाई कुनै भाँडाले छेकेर पानीबाट बादल र बादलबाट पानी बनाई देखाउनुहोस् ।
	विभिन्न वस्तुहरूको प्रयोग गरी झुन्ड्याउन मिल्ने खालका सजावटका सामग्रीहरू निर्माण गर्न	बालबालिकालाई धागो र रङ्गीन कागज दिनुहोस् र धागामा विभिन्न आकारमा कागज काटेर झुन्डाउन मिल्ने सजावटको सामग्री बनाउन लगाउनुहोस् ।
	राष्ट्रिय गान, कक्षागत गीत, पाठ्यपुस्तकमा भएका बालगीतहरू गाउन	बालबालिकालाई दैनिक रूपमा बिहान नेपालको राष्ट्रिय गान गाउन लगाउनुहोस् ।
मेरो सिर्जना	तालमा ताली बजाउने अभ्यास स्थानीय गीतमा नृत्य गर्न	आफूलाई थाहा भएको लोककथा गाउनुहोस् र बालबालिकालाई नाच्न लगाउनुहोस् ।
	स्थानीय बाजाहरू बजाउन	आफूलाई बजाउन आउने कुनै बाजाहरू छ भने बालबालिकालाई बजाउन सिकाउनुहोस् ।
	कागज र सिन्का प्रयोग गरी विभिन्न वस्तुको निर्माण गर्न	बालबालिकालाई साधा कागज, मसिनो सिन्का र गम दिनुहोस् र कागजमा सिन्काले विभिन्न आकार बनाउन लगाउनुहोस् । बालबालिकालाई कागजको हवाईजहाज वा डुङ्गा बनाउन सिकाउनुहोस् ।
	स्लाब (slab) मा विभिन्न प्रकारका आकृति वा फलफूलका बुट्टा बनाउन	आँगनको कुनै कुनामा कोइलाले विभिन्न चित्र बनाउन लगाउनुहोस् । काम सकिएपछि बालबालिकालाईनै सफा गर्न लगाउनुहोस् ।
	माटामा रेखा, आकार, टेक्सचर, बुट्टा आदिसम्बन्धी विविध प्रयोगहरू र माटाका घन वा आयताकार ब्लकद्वारा ठोस मोडेलहरू, (जस्तै : घर, बस, जनावर आदि) बनाउने अभ्यास गर्न	थालमा धुलो माटो वा बालुवा हालेर बालबालिकालाई औंलाले विभिन्न चित्र बनाउन लगाउनुहोस् । दैनिक रूपमा प्रयोग गराउनुहोस् ।

	माटाका स्ल्याब (clay slabs) **,माटालाई बेरेर** (coils) **बनाइएका बुट्टाहरू तथा ससाना गोलाहरू** (pellets) **द्वारा अलङ्करण बनाउन**	बालबालिकालाई रोटी बनाउन सिकाउनुहोस् । सानो आकारको रोटी बनाउन लगाउनुहोस् र पकाएर बालबालिकालाई नै खान दिनुहोस् । गिलो माटो वा पिठोको प्रयोगले बालबालिकालाई विभिन्न आकार र वस्तु बनाउन लगाउनुहोस् । गिलो पिठो पुनः प्रयोगका लागि प्लास्टिक वा हावा नछिर्ने भाँडामा राख्नुहोस् ।
	छपाइका विविध पद्धतिहरूद्वारा विषयवस्तुमा आधारित (theme based) **वा आकृतिविहीन** (non representational) **छपाइ गर्न**	आधा आलु दिनुहोस् र रङ वा मसीमा चोपेर खाली पानामा कुनै चित्र बनाउन लगाउनुहोस् । बनाएको चित्र कोठामा सजाउन लगाउनुहोस् ।
	आफ्नो गाउँ टोलमा बोलिने भाषा, पोसाक र चाडपर्वको नाम भन्न	समुदायमा कति ओटा भाषा बोलिन्छ छरछिमेकमा सोधेर लेख्न लगाउनुहोस् । समुदायमा प्रयोग गरिने पोसाकको चित्र बनाएर नाम लेख्न लगाउनुहोस् । बालबालिकालाई मन पर्ने चाडपर्वको बारेमा एक हरफ लेख्न लगाउनुहोस् ।
हाम्रो संस्कृत	**आफ्नो गाउँ टोलमा मनाइने चाडपर्वहरूमा सहभागी हुन**	कोरोनाको समय चाडपर्वमा सहभागी हुनुपरेको बेलामा कस्ता उपायहरू अपनाउनुपर्छ, लेख्न लगाउनुहोस् ।
	परिवारमा मनाइने चाडपर्वमा गरिने मुख्य मुख्य क्रियाकलापहरू भन्न	आफूले मनाउने मुख्य चाडपर्वमा के के गरिन्छ, लेखाउनुहोस् ।
	आफ्ना समुदायका चाडपर्वहरू (दसैं, तिहार, छठ, क्रिसमस, इद, विभिन्न जात्रा आदि) को अवस्था झल्कने सामान्य रेखाङ्कन र रङ भर्न	कोरोनाको समयमा कसरी चाडपर्व मनाउनुभयो, चित्र बनाई देखाउन लगाउनुहोस् ।
	राष्ट्रिय चिह्नहरूको महत्व भन्न	नेपालको राष्ट्रिय चिह्नको चित्र बनाई रङ भर्न लगाउनुहोस् ।
	राष्ट्रिय चिह्नहरूको महत्व भन्न	राष्ट्रिय चिह्नको महत्त्व किन छ, छलफल गर्नुहोस् ।
	सार्वजनिक स्थलहरूको सूचना, सङ्केत, पम्प्लेट, पोस्टर, ट्राफिक सङ्केत र प्रयोग गर्न	घर वरपर टालिएको पम्पलेट बालबालिकालाई पढ्न लगाउनुहोस् र के भन्न खोजेको छ, सोध्नुहोस् ।

सञ्चार प्रविधि र बजार	**सार्वजनिक स्थलहरूको सूचना, सङ्केत, पम्प्लेट, पोस्टर, ट्राफिक सङ्केत र प्रयोग गर्न**	बालबालिकाहरूलाई विभिन्न ट्राफिक सङ्केतको चित्र देखाई त्यसले के बुझाउँछ, सोध्नुहोस् । कुनै दुईओटा ट्राफिक सङ्केतको चित्र बनाउन लगाउनुहोस् ।
	सिकाइ र सञ्चारमा कम्प्युटर र मोबाइल फोनको प्रयोग एवम् दुरुप्रयोगबाट हुने हानिप्रति सचेत हुन	कम्प्युटर र मोबाइलको प्रयोगले बालबालिकालाई सिकाइमा कस्तो मदत भएको छ ?, के समस्या भएको छ, छलफल गर्नुहोस् ।
	सिकाइ र सञ्चारमा कम्प्युटर र मोबाइल फोनको प्रयोग एवम् दुरुपयोगबाट हुने हानिप्रति सचेत हुन	कम्प्युटर र मोबाइलको दुरुपयोगले के हो, हुन सक्ने हानीका बारेमा जानकारी दिनुहोस् ।
	आफ्नो गापा/ नपामा उत्पादित तथा निर्मित वस्तुहरूको उपयोग गर्न	बालबालिकालाई आफ्नो समुदायमा ध्यानपूर्वक घुम्न लगाएर कस्ता वस्तुहरू उत्पादन भइरहेका छन् सूची बनाउन लगाउनुहोस् ।
	आफ्नो गापा/ नपामा उत्पादित तथा निर्मित वस्तुहरूको उपयोग गर्न	आफ्नो समुदायमा उत्पादित वस्तुहरूको प्रयोगले समुदायलाई कस्तो फाइदा पुग्छ, छलफल गर्नुहोस् ।
	मितव्ययी रूपमा खर्च र बचत गर्न	बालबालिकालाई प्लास्टिकको बोटल, बाकस वा काठको प्रयोग गरी खुत्रुके बनाउन मदत गर्नुहोस् र बचत गर्न प्रोत्साहन गर्नुहोस् ।
	विभिन्न प्रकारका मौसमको विशेषता र मानवीय जीवनमा पर्ने असरहरू बताउन	बालबालिकालाई कुन मौसम मन पर्छ, सोध्नुहोस् । सो मौसम मन पर्नु र नपर्नुको कारण सोधेर छलफल गर्नुहोस् ।
हाम्रो वरपरको संसार	**विभिन्न प्रकारका मौसमको विशेषता र मानवीय जीवनमा पर्ने असरहरू बताउन**	गर्मी, जाडो, पानी परेको बेलामा हामी के के गर्छौं, भन्न लगाउनुहोस् र मानवीय जीवनमा मौसमको असरबारे छलफल गर्नुहोस् ।
	प्रतिकूल मौसमका बारेमा भन्न र सचेत हुन	ठुलो पानी पर्दा वा हावाहुरी लाग्दा के गर्छौं भनेर छलफल गर्नुहोस् ।
	पृथ्वीमा दिन र रात हुनुको कारण बताउन	बालबालिकाहरूलाई टर्च बालेर एउटा बल वा गोलो वस्तुमा देखाई प्रकाश पर्ने भाग दिन र नपर्ने भाग रात भनेर देखाउनुहोस् । पृथ्वीको दैनिक गतिका बारेमा बुझाउनुहोस् ।

	माटोमा हावा, जैविक पदार्थहरू र पानी हुन्छ भन्न	माटोमा जैविक वस्तु मिसिएको हुन्छ भनेर प्रमाणीकरण गर्न बालबालिकालाई माटो ल्याएर एउटा खालि भाँडामा राख्न लगाउनुहोस् । भाँडामा दैनिक पानी हाल्न लगाउनुहोस् । केही दिनमा ससाना बिरुवा उम्रिएमा क्रियाकलाप सफल भयो ।
		बालबालिकालाई माटो ल्याएर एउटा खालि भाँडामा राख्न लगाउनुहोस् । भाँडामा पानी हाल्दा माटामा हावाको फोका देखिएमा माटोमा हावा हुन्छ भन्ने प्रमाणित भयो ।
		बालबालिकालाई माटो ल्याएर एउटा खालि भाँडामा राख्न लगाउनुहोस् । भाँडामा एउटा प्लास्टिकले छोपेर रबर वा डोरीले बानेर घाममा राख्नुहोस् । केही समयपछि प्लास्टिकमा पानीको थोपा देखिएमा माटोमा पानी हुन्छ भन्ने प्रमाणित भयो ।
	पृथ्वीको आकार र भित्री तहहरू भन्न	पाठ्यपुस्तकको सहयोगमा बालबालिकालाई उसिनेको अन्डा दिएर पृथ्वीको आकारका बारेमा भन्दै अन्डा छोडाउँदै भित्री तीन तहहरू (भूमण्डल, मध्यमण्डल र केन्द्र मण्डल) का बारेमा स्पष्ट धारणा दिनुहोस् ।
		पाठ्यपुस्तकको सहयोगमा पृथ्वीका भित्री ३ तहहरू (भूमण्डल, मध्यमण्डल र केन्द्र मण्डल) को चित्र बनाउन लगाउनुहोस् ।
	गतिशील पानीको शक्ति भन्न	पाठ्यपुस्तकको सहयोगमा बगेको पानीको उपयोग र बिजुलीका बारेमा छलफल गराई गतिशील पानीको शक्तिबारे भन्न लगाउनुहोस् ।
		सम्भव भएमा पानीघट्ट अवलोकन गराई यसले कसरी काम गर्छ, देखाउनुहोस् वा पाठ्यपुस्तकको पानीघट्टको चित्र बनाउन दिनुहोस् ।
	गतिशील हावाको शक्तिबारे बताउन	बहेको हावाको उपयोगका बारेमा छलफल गराउनुहोस् । कागजको फिरफिरे बनाउन सिकाई घुमाएर देखाउनुहोस् ।
	पानीको संरक्षण गर्ने उपाय भन्न	बालबालिकालाई पानीको संरक्षण गर्ने उपायहरू (धारा खुला नराख्ने, धेरै पानी खर्च नगर्ने, पानीको मूल संरक्षण गर्ने) बारेमा छलफल गराउनुहोस् ।
	स्वतन्त्र चित्र र रङ कार्य गर्न	बालबालिकालाई आफूलाई मनपर्ने चित्र बनाई रङ भर्न 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।

विषय क्षेत्र	सिकाइ उपलब्धि	क्रियाकलापहरू
ज्यामिति	**रेखाखण्डको नाप पत्ता लगाउन।**	बालबालिकालाई आफ्नो घरमा भएको सिसाकलम, इरेजर, सार्पनर, सिन्का र साँचो जस्ता वस्तुहरू खोजी रुलरले लम्बाइ नाप्ने अभ्यास गराउनुहोस्।
		नापेका वस्तुहरूलाई लामा र छोटा के छन्, तुलना गरी विभिन्न आकारको रेखाहरू बनाउने र नामकरण गराउनुहोस्।
		बालबालिकालाई विभिन्न नाप दिएर रुलरको मदतले नाप अनुसारको रेखा बनाउन लगाउनुहोस्।
		घडीको मिनेट र घण्टा सुईबिचको भागलाई देखाएर कोणका अवधारणा दिनुहोस्।
	कोणहरूको तुलना (ठुलो वा सानो) गर्न	बालबालिकालाई आफ्नो घर वरपर रहेका कोणहरू खोजी गरेर कति कति कोणहरू हुन्, लेख्न लगाउनुहोस्।
	विभिन्न नापका त्रिभुजहरूका बारेमा भन्न	बालबालिकालाई सलाईको काँटी वा सिन्का तीनओटा जोडेर आकार बनाउन लगाई त्रिभुजको अवधारण दिनुहोस्।
	चतुर्भुजका भागहरू भन्न	चारओटा सलाईको काँटी वा सिन्का जोडेर आकार चतुर्भुजको चिनाउनुहोस्। घरमा भएका उस्तै आकारका वस्तुहरू खोज्न दिनुहोस्।
	रेखाखण्ड, त्रिभुज र चतुर्भुजका भुजा र कोणहरू चिन्न र बताउन	कैँचीको प्रयोग गरेर कागजबाट विभिन्न रेखाखण्ड, त्रिभुज र चतुर्भुज बनाउन दिनुहोस्। बालबालिकाले बनाएका विभिन्न आकारका नाम र कोणहरूका बारेमा छलफल गर्नुहोस्।

सङ्ख्याको ज्ञान	**अङ्कसम्मका सङ्ख्या गन्ती गर्न (देवनागरी र हिन्दु अरेबिक अङ्क र अक्षरमा) लेख्न** **६ अङ्कसम्मका सङ्ख्याको स्थानमान र तालिका बनाउन**	बालबालिकालाई मकैको दाना दिएर आफूले जाने सम्मको अङ्क गणना गर्न लगाउनुहोस् । गनेपछि कापीमा ने देवनागरी र हिन्दु अरेबिक अङ्कमा १ देखि आफूले जानेसम्मको अङ्क सफासँग लेख्न लगाउनुहोस् ।
		१० ओटा १ सिन्काको १ मुठा (१०), सो मुठाको १० ओटा मुठा १००, १०० भएको १० मुठा १००० गरी स्थानमान तालिकाका बारेमा सिकेको छ कि छैन भनी सोध्नुहोस् । पाठ्यपुस्तकको सहयोगमा ६ अङ्कसम्मको स्थानमान तालिका कस्तो हुन्छ, देखाउन लगाउनुहोस् ।
		बालबालिकालाई कुनै ६ अङ्कसम्मको सङ्ख्या दिई त्यसलाई कसरी पढ्ने खेल खेलाउनुहोस्, जस्तै : १०८७०१ भनेको कति ?, जवाफ : एक लाख आठ हजार सात सय एक । यसलाई अभिभावकले सोधेर बालबालिकालाई भन्न र लेख्न लगाउनुहोस् ।
	६ अङ्कसम्मका सङ्ख्याको बढ्दो र घट्दो क्रम लेख्न **१ देखि ९९ सम्मका सङ्ख्याको नजिकको दसमा शून्यान्त गर्न**	विभिन्न ६ अङ्कसम्मका सङ्ख्या कागज वा कार्डमा लेखी अङ्कलाई बढ्दो र घट्दो अङ्कको क्रममा राख्न लगाउने अभ्यास गर्नुहोस् ।
		पाठ्यपुस्तकको सहयोगमा स्केल, लट्ठी र अङ्क तालिका आदिको प्रयोग गरी शून्यान्त गर्ने तरिकाका बारेमा छलफल गर्नुहोस् ।
		० देखि १० सम्मको सङ्ख्यामा ४ सम्म भएमा शून्यान्त ० हुने र ५ भन्दा बढी भएमा शून्यान्त १० हुने कुरा जानकारी गराई ९९ सम्मको शून्यान्तको अभ्यास गराउनुहोस्, जस्तै : १३ भएमा शून्यान्त १०, १७ भएमा शून्यान्त २० हुन्छ ।
	९९ सम्मका सङ्ख्याका जोर र बिजोर सङ्ख्या पत्ता लगाउन	मकैका दानाहरू लिनुहोस् । जोर र बिजोर अङ्कको अवधारणा दिनुहोस् । अब मकैका दानालाई पालैपालो जोर र बिजोर सङ्ख्या देखाउँदै जोर कि बिजोर सोध्दै खेल्नुहोस् । बानी परेसँगै छिटो गर्दै जानुहोस् ।
		१ देखि ९९ सम्मका सङ्ख्या कापीमा तालिका बनाई जोर र बिजोरमा छुट्याउन लगाउनुहोस् ।
		बालबालिकालाई कापीमा १ देखि ९९ सम्म लेख्न लगाइ जोरलाई रातो र बिजोरलाई हरियो रङ दल्न लगाउनुहोस् ।
गणितका आधारभूत क्रियाहरू (क) जोड	**चार अङ्कसम्मले बनेका सङ्ख्याको जोड गर्न**	बालबालिकालाई मकै वा मसिना सिन्काको प्रयोगले जोड सिकाउनुहोस् । पसलबाट सामान किनेर ल्याएपछि बालबालिकालाई सबै सामानको मूल्य भन्दै जोड गर्न लगाउनुहोस् । घरमा हुने मासिक खर्चहरू बालबालिकाई भन्नुहोस् र महिनामा कति खर्च भयो, जोड्न लगाउनुहोस् ।

		चार अङ्कसम्मले बनेका सङ्ख्याको हातलागी आउने जोड स्थानमान तालिकामा गर्ने तरिका पाठ्यपुस्तकको आधारमा कम्तीमा १० ओटा अभ्यास गराउनुहोस् ।
		पाठ्यपुस्तकको शाब्दिक समस्याको आधारमा घरेलु कुराहरूबाट (जस्तै : सामान किन्ने देखि भान्साको काम) चार अङ्कसम्मले बनेका सङ्ख्याको शाब्दिक समस्या बनाएर जोड गर्ने तरिका अभ्यास गराउनुहोस् ।
(ख) घटाउ	**४ अङ्कसम्मले बनेका (कुनै तीन स्थानमा सापटी लिनुपर्ने) सङ्ख्याहरूको घटाउ गर्न र तत्सम्बन्धी व्यावहारिक समस्याहरू गर्न**	बालबालिकालाई पसलमा सामान किन्न पठाउनुहोस् र के के सामानमा कति खर्च भयो र कति रकम बाँकी भयो, हिसाब गर्न लगाउनुहोस् । आफ्नो मासिक बजेट र कुल खर्च भएको रकमहरू भन्नुहोस् र कति रकम बाँकी भयो, भन्न लगाउनुहोस् ।
		पाठ्यपुस्तकको शाब्दिक समस्याको आधारमा घरेलु कुराहरूबाट (जस्तै : सामान किन्ने देखि भान्साको काम) चार अङ्कसम्मले बनेका सङ्ख्याको शाब्दिक समस्या बनाएर घटाउ गर्ने तरिका अभ्यास गराउनुहोस् ।
(ग) गुणन	**२ देखि १२ सम्मको पहाडा बनाउन**	बालबालिकाई मकै र कचौरा दिनुहोस् । पहाडा सिकाउनका लागि कचैरामा सो सङ्ख्याको मकै थपी जोड्न लगाउनुहोस्, जस्तै : २ को पहाडा सिकाउनका लागि कचौरामा २-२ ओटा मकै थप्न लगाई लेखाउनुहोस् ।
	दुई वा सोभन्दा बढी अङ्कसम्मको सङ्ख्यालाई	बालबालिकालाई गुणन सिकाउनका लागि एउटा सङ्ख्याले जतिलाई गुणन गरेको छ त्यो सङ्ख्याको मकै त्यतिनै पटक थप्न लगाइ जोडन लगाउनुहोस् ।
	दुई अङ्कसम्मको सङ्ख्याले गुणन गर्न	पाठ्यपुस्तकको सहयोगमा दुई वा सोभन्दा बढी अङ्कसम्मको सङ्ख्यालाई दुई अङ्कसम्मको सङ्ख्याले गुणन गर्दा छोटो तरिका र चरणगत तरिकाको सिकाउँदै अभ्यास गराउनुहोस् ।
	गुणनसम्बन्धी सरल व्यावहारिक समस्याहरू गर्न	१५ जना मानिसलाई १०-१० ओटा मकैको दाना दिनलाई कुल कति मकैको दाना चाहिन्छ भनेर मकै जन्ने कार्य गराउनुहोस् । यसै गरी अरू सङ्ख्याको गुणन गर्न लगाउनुहोस् ।
(घ) भाग	**तीन अङ्कसम्मको सङ्ख्यालाई दुई अङ्कसम्मको सङ्ख्याले भाग गर्न**	कुनै सङ्ख्यालाई (जस्तै १००) भाग गर्नका लागि कुल सङ्ख्याको मकैलाई (१००) भाग गर्ने सङ्ख्यामा (जस्तै २०) बाँडेर गन्न लगाउनुहोस् ।
		बालबालिकालाई २५० ओटा मकैको दाना दिनुहोस् र १० जनामा भाग गर्न लगाउनुहोस् । यसै गरी अरू सङ्ख्याको भाग गर्न लगाउनुहोस् ।

टेलिफोन मार्फत घरमा नै गराउन सकिने पाठ्यक्रममा आधारित बालकेन्द्रित क्रियाकलापहरू: कक्षा ३

	भागसम्बन्धी सरल व्यावहारिक समस्याहरू गर्न **गुणन र भागको सम्बन्ध देखाउन**	भाजक र भागफलको गुणनफल नै भाज्य हो । भाग गर्नका लागि गुणनको धारणा हुनुपर्छ भने गुणन गरेर नै भाज्यलाई भाग लगाइने भएकोले गुणन र भागको सम्बन्ध छ भन्ने कुरा पाठ्यपुस्तकको सहयोगमा उदाहरणसहित बुझाउनुहोस् ।
समय, मुद्रा र नापतौल/नाप **(क) समय**	**घडी हेरी घण्टा र मिनेट सुईको चिनारी**	बालबालिकालाई घडी हेर्न सिकाउनुहोस् र समय समयमा घडी देखाई कति बज्यो, भनी सोध्नुहोस् । बालबालिकालाई विभिन्न समय भन्नुहोस् र कापीमा सो समय घडीमा बनाउन लगाउनुहोस् ।
	समय रूपान्तरण गर्न नपर्ने गरी निम्न समयका एकाइको जोड र घटाउ गर्न । – दिन र घण्टा – घण्टा र मिनेट – हप्ता र दिन – महिना र दिन	बालबालिकालाई भित्तेपात्रो हेरेर हालको महिना कापीमा सार्न लगाउनुहोस् । कति दिन, कति हप्ता, के के बारहरू छन्, छलफल गराउनुहोस् ।
		बालबालिकालाई १ दिनमा २४ घण्टा हुन्छ भने २ दिनमा कति घण्टा हुन्छ भनी सोध्नुहोस् । यसै गरी अरू प्रश्न पनि गर्नुहोस् ।
	दिनलाई घण्टामा, हप्ता र महिनालाई दिनमा रूपान्तरण गर्न ।	बालबालिकालाई १ घण्टामा ६० मिनेट हुन्छ भने ३ घण्टा कति मिनेट हुन्छ भनी सोध्नुहोस् । यसै गरी अरू प्रश्न पनि गर्नुहोस् ।
		हप्तामा ७ दिन हुन्छ भने बिहिबार हप्ताको कतिऔं दिनमा पर्छ, सोध्नुहोस् । यसै गरी अरू प्रश्न पनि गर्नुहोस् ।
		१२ महिनाको सातौँ महिना कुन हो, भित्तेपात्रो हेरेर भन्न लगाउनुहोस् । यसै गरी अरू प्रश्न पनि गर्नुहोस् ।
		भित्तेपात्रो हेरेर १ वर्षमा कति दिन, महिना र हप्ता हुन्छ, हेरेर भन्न लगाउनुहोस् ।
(ख) मुद्रा	**रुपियाँलाई पैसामा र पैसालाई रुपियाँमा रूपान्तरण गर्न**	बालबालिकालाई कागजबाट रुपियाँ र पैसा बनाएर पसलको अभिनय खेल खेलाउनुहोस् । १ रुपियाँ बराबर १०० पैसा भनेर सिकाउनुहोस् र सोअनुसार पसलमा आफू पनि किनमेल गर्ने अभिनय गर्दै विभिन्न जोड, घटाउ र रुपियाँलाई पैसाको रूपान्तर गर्न लगाउनुहोस् ।
	रुपियाँ तथा पैसाको जोड (रूपान्तरण गर्नपर्ने) तथा रुपियाँ तथा पैसाको घटाउ (रूपान्तर गर्न नपर्ने) गर्न	पाठ्यपुस्तकको सहयोगमा रूपान्तरण गर्नुपर्ने खालको रुपियाँ तथा पैसाको जोडको नमुनाहरू बुझाउँदै थप अभ्यासहरू कापीमा पनि गराउनुहोस् । (रुपियाँसँग रुपियाँ र पैसासँग पैसा जोड्न सिकाउनुहोस् ।)
	रुपियाँ तथा पैसाको जोड र घटाउसम्बन्धी सरल व्यावहारिक समस्या समाधान गर्न	बालबालिकाले प्रयोग गर्ने कापी, कलम जस्ता सामग्री किन्ने समयमा बालबालिकालाई पनि लिएर जानुहोस् र बालबालिका आफैँलाई हिसाब गर्न लगाउनुहोस् ।

टेलिफोन मार्फत घरमा नै गराउन सकिने पाठ्यक्रममा आधारित बालकेन्द्रित क्रियाकलापहरू: कक्षा ३

(ग) दुरी/लम्बाइ	मिटर र सेन्टिमिटर प्रयोग गरी लम्बाइको नाप लिन	बालबालिकालाई घरमा भएको बाकस, डोको, नाम्ला जस्ता वस्तुहरू स्केल वा टेपको सहयताले नाप्न लगाउनुहोस् ।
	मिटरलाई सेन्टिमिटरमा रूपान्तरण गर्न	बालबालिकालाई विभिन्न वस्तुहरूको लम्बाइ मिटर र सेन्टिमिटर दुवैमा नाप्न लगाउनुहोस् र नापलाई तुलना गर्न लगाउनुहोस् ।
	रूपान्तर गर्न नपर्ने गरी सेन्टिमिटर र मिटरको जोड तथा घटाउ गर्न	घरमा भएका विभिन्न नाप्न मिल्ने वस्तु जस्तै खाट, टेबलको लम्बाइ र चौडाइ नापेर जोड्न तथा घटाउन लगाउनुहोस् ।
(घ) क्षेत्रफल	दिइएको एकाइ अनुसार कोठा र क्षेत्रफल पत्ता लगाउन	घरमा भएका विभिन्न नाप्न मिल्ने चारकुने वस्तु, जस्तै : खाट, टेबलको लम्बाइ र चौडाइ नापेर गुणन गरी क्षेत्रफल निकाल्न लगाउनुहोस् ।
(ङ) क्षमता	२५ मिलिलिटर देखि १ लि. सम्मका प्रामाणिक भाँडाहरू प्रयोग गरी अरू विभिन्न प्रकारका भाँडाहरूको क्षमता पत्ता लगाउन	एक लिटरको बोटललाई विभिन्न प्रामाणिक क्षमतामा परिवर्तन गर्नुहोस्, जस्तै १ लिटर पानीमा आधा पानी गरी ५०० मि.लि., ५०० मि.लि.लाई ५ भाग गरी १०० मि.लि. १०० लाई आधा गरी ५० र ५० लाई आधा गरी २५ । घरमा भएका विभिन्न भाँडाहरू खोजेर तिनको क्षमता पत्ता लगाई लेख्न लगाउनुहोस् ।
		बालबालिकालाई आफ्नो घरमा भएको विभिन्न सामग्रीहरू : गाग्री, करुवा, जग, डेक्ची, गिलास लगायतको क्षमता अन्दाज गर्न लगाउनुहोस् र १ लिटरको भाँडा वा विभिन्न क्षमताको मिनिरल वाटर बोतलको प्रयोग गरी अरू विभिन्न प्रकारका भाँडाहरूको क्षमता पत्ता लगाउनुहोस् ।
	रूपान्तर गर्न नपर्ने लिटर र मिलिलिटरसम्बन्धी जोड तथा घटाउ गर्न	घरमा भएको बाल्टिन दिनुहोस् र विभिन्न क्षमता भएका भाँडाहरू बाल्टिनमा हालि एक लिटरको बोटलले नाप्न लगाउनुहोस् । त्यसै गरी पानी निकालेर घटाउन लगाउनुहोस् ।
	१ लिटरसम्मका भाँडाहरूको नजिकको १०० मिलिलिटरमा क्षमताको अन्दाज गर्न	बालबालिकालाई १०० मिलिलिटर पानी कति हुन्छ अन्दाज गरेर कुनै भाँडामा राख्न लगाउनुहोस् । जाँच्नका लागि १ लिटर पानीको बोटललाई १० भाग गरी १०० मिलिलिटर बनाइ जाँच गर्न लगाउनुहोस् ।
	लिटरलाई मिलिलिटरमा रूपान्तरण गर्न	१ लिटरको बोटललाई रेखा कोरी विभिन्न प्रामाणिक क्षमता बनाई घरमा भएका भाडाँमा कति लिटर र कति मिलिलिटर अट्छ, नापेर तुलना गर्न लगाउनुहोस् ।
(च) आयतन	घनाकार वस्तुको आयतन पत्ता लगाउन	पाठ्यपुस्तकको सहयोगमा कागजको प्रयोग गरेर घनाकार वस्तु बनाउन लगाउनुहोस् ।

		पाठ्यपुस्तकको सहयोगमा घन सेन्टिमिटर (1cm3) का ब्लकहरू गन्ती गरेर ठोस वस्तुहरूको आयतन पत्ता लगाउने क्रियाकलाप गराउनुहोस् ।
(छ) तौल	**५० ग्राम देखि १ कि.ग्रा. सम्मका प्रामाणिक ढकहरू प्रयोग गरी विभिन्न वस्तुहरूको तौल लिन**	बालबालिकालाई प्रमाणित ढक बनाउन सिकाउनुहोस् । १ कि. ग्रा. बनाउनका लागि नुनको प्याकेट बराबरको माटो एउटा झोलामा राख्न लगाउनुहोस् । ५०० ग्रामका लागि नुनको आधा, २५० बनाउनका लागि ५०० को आधा, १०० गर्नका लागि ५०० को ५ भाग झोलामा पोको पार्नुहोस् ।
	१ कि.ग्रा.सम्मका वस्तुहरूको नजिकको १०० ग्राममा तौल अन्दाज गरेर भन्न	१०० ग्राम पिठो अन्दाज गरी नाप्न लगाउनुहोस् र जाँच गर्नका लागि १ कि.ग्रा. प्याकेट नुन बराबरको माटो वा पिठोको तौल गरेर १० भाग गरी जाँच गर्नुहोस् ।
	कि.ग्रा.लाई ग्राममा रूपान्तरण गर्न	घरमा भएका वस्तुहरू आफैँले बनाएको प्रामाणित ढकको मदतले कि. ग्रा. र ग्राममा नापेर तुलना गर्न लगाउनुहोस् । कि. ग्रा. र ग्रामको सम्बन्धबारे छलफल गर्नुहोस् ।
भिन्न, दशमलव, प्रतिशत, ऐकिक नियम र व्याज (क) भिन्न	**समान हर भएका भिन्नहरूको क्रम मिलाउन**	३ ओटा सिन्का दिनुहोस् र एउटालाई दुई टुक्रा, अर्कोलाई चार टुक्रा र बाँकीलाई सिङ्गै राखी पूरा, तीनचौथाइ, आधा र एकचौथाइमा मिलाएर राख्न लगाउनुहोस् ।
	समान हर भएका भिन्नहरूको जोड र घटाउ (मिश्रित सङ्ख्याको प्रयोग नहुने गरी) गर्न	पाठ्यपुस्तकको सहयोगमा समान हर भएका भिन्नहरूको क्रम मिलाएर राख्ने अभ्यास गराउनुहोस् ।
		पाठ्यपुस्तकको सहयोगमा मिश्रित सङ्ख्याको प्रयोग नहुने गरी समान हर भएका भिन्नहरूको जोड र घटाउको अभ्यास गराउनुहोस् । ***नोट : भिन्नको जोड र घटाउको धारणा दिँदा चित्रहरूको धेरैभन्दा धेरै प्रयोगात्मक अभ्यास गराउनुहोस् ।***
(ख) दशमलव	**दसांश र सयांशको परिचय दिन**	पाठ्यपुस्तकको सहयोगमा बालबालिकाहरूलाई दशांशको प्रयोगात्मक उदाहरणसहित परिचय दिई १/१० लाई ०.१ जस्तै गरी लेखेर १०/१० सम्म लेख्ने अभ्यास गराउनुहोस् ।
		पाठ्यपुस्तकको सहयोगमा बालबालिकाहरूलाई भिन्न र दशांशको धारणाको प्रयोग गरी मोडल र चित्र बनाएर प्रयोगात्मक उदाहरणसहित शतांशको धारणा छलफल गराउनुहोस् । १/१०० लाई ०.०१ जस्तै गरी लेखेर १००/१०० सम्म लेख्ने अभ्यास गराउनुहोस् ।
(ग) ऐकिक नियम र व्याज	**ऐकिक नियमसम्बन्धी समस्या समाधान गर्न**	एकाइको वस्तुहरूको मूल्य पसले वा घरका सदस्यसँग सोध्न लगाई बालबालिकासँग भएका वा पसलमा भएका वस्तुहरूको निश्चित सङ्ख्याको कुल मूल्य निकाल्न प्रयोगात्मक कार्य गराउनुहोस् ।

टेलिफोन मार्फत घरमा नै गराउन सकिने पाठ्यक्रममा आधारित बालकेन्द्रित क्रियाकलापहरू: कक्षा ३

बिल र बजेट	बिल हेरी सामान्य सूचना भन्न (साधारण मात्र)	किनमेल गर्दा पाएका बिलका आधारमा बालबालिकालाई ति सामानको मुल्य कति पर्यो भन्न लगाउनुहोस् ।
तथ्याङ्क/ साधारण ग्राफ	एकाइहरूको गन्ती गरेर बारग्राफद्वारा तुलनात्मक सूचना भन्न	घरमा भएका भाँडाहरूको बारग्राफ बनाउन लागउनुहोस् र सबै भन्दा धेरै वा थोरै भाँडा कुन हो, कचौरा कति ओटा छ जस्ता प्रश्न सोध्नुहोस् ।
	तथ्याङ्कको स्केलको अङ्क र सूचनाहरू भन्न ३. नक्सामा भएका वस्तुहरूको दुरी तुलना र अन्दाज गर्न	आफ्नो समुदायको नक्सा बनाउन लगाउनुहोस् र त्यो नक्सामा आफ्नो साथीको घर, शिक्षकको घर र विद्यालय पत्ता लगाइ कुन नजिक र कुन टाढा छ सोध्नुहोस् ।
समूह (Sets)	दिइएका समूहका सदस्यहरू छुट्याउन । Set Notation (सामान्य मात्र)	घरमा भएका कलम, पेन्सिल, चम्चा, थाल जस्ता वस्तु मिसाइदिनुहोस् र समूहमा छुट्याउन लगाउनुहोस् । वरपर देखिने उस्तै प्रकारको जनावर तथा चराहरूको समूह बनाई चित्र बनाउन लगाउनुहोस् ।
बीजगणित	अवलोकन विधि (Inspection Method) वा बारम्बार अभ्यास (Hit and Trial) बाट हल गर्न ।	पाठ्यपुस्तकको सहयोगमा अवलोकन विधि (Inspection Method) वा बारम्बार अभ्यास (Hit and Trial) बारे छलफल गराउनुहोस् ।
	कोठासङ्केत (Box Notation) का जोड र घटाउ क्रिया समावेश भएका समस्या समाधान गर्न ।	पाठ्यपुस्तकको सहयोगमा कोठा सङ्केत (Box Notation) क्रियाकलाप गराई जोड र घटाउ क्रिया समावेश भएका समस्या समाधान गर्न लगाउनुहोस् ।