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 उपलब्धी	क्रियाकलापहरू
१. सुनाइ २. बोलाइ ३. पढाइ ४. लेखाइ ५. शब्दभण्डार ६. कार्यमूलक व्याकरण	**सामान्य विषयमा सोधपुछ, कुराकानी र छलफल गर्न**	नाम, ठेगाना, रुचि, पेसा आदि विषयमा सोधेर चित्रसहितको परिचय पुस्तिका बनाउन लगाउनुहोस्।
		मन पर्ने कविता गाएर सुनाउन लगाउनुहोस्।
		कक्षामा कथा भन्न लगाउनुहोस्।
		ठुलो स्वरले कथा पढ्न लगाउनुहोस्।
	शिष्टाचारका शब्द प्रयोग गरी सिलसिला मिलाएर आफ्ना विचार व्यक्त गर्न	तपाइँ, हजुर, आउनुहोस् जस्ता सम्मानजनक शब्दहरूलाई राम्रो अक्षरमा लेखेर कोठामा सजाउन लगाउनुहोस्।
		अङ्ग्रेजीमा PLEASE, SORRY, THANK YOU. PARDON ME, EXCUSE ME शब्दहरू बादल आकृतिको कागजमा राम्रो अक्षरमा लेखेर सजाउन लगाउनुहोस्।
	अरूले भनेका कुरा ध्यानपूर्वक सुनी सोहीअनुसारको प्रतिक्रिया दिन	अभिभावकले एउटा कथा सुनाउनुहोस्। त्यसपछि बालबालिकालाई फेरि त्यही कथा नहेरीकन भन्ने अभ्यास गराउनुहोस्।
		कथा पढ्न लगाई मन पर्ने अंश भन्न लगाउनुहोस्।
		कथाको मन पर्ने भागको चित्र बनाउन लगाएर रङ भर्न 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

	शब्दमा प्रयुक्त उच्चार्य ध्वनि तथा वर्ण सुनी भिन्नता पहिचान गर्न	तातो टाटो जस्ता सुन्दा उस्तै लाग्ने शब्दहरू सङ्कलन गरी लेख्न लगाउनुहोस् ।
		सुन्दा उस्तै लाग्ने शब्दहरू उच्चारण गरी भिन्नता छुट्याउन लगाउनुहोस् ।
	विधागत रचना सुनेर प्रतिक्रिया व्यक्त गर्न	मन परेका गीत तथा कविताहहरू बेला बेलामा हाउभाउसहित गाउन लगाउनुहोस् ।
		किताबमा भएको कविता हाउभाउसहित गाउन लगाउनुहोस् ।
		नेपाली किताबबाट बाग्मती नदी पाठको भाव भन्न लगाउनुहोस् ।
		नेपालको नक्सामा नेपालका प्रसिद्ध नदीहरू उल्लेख गर्न लगाउनुहोस् ।
		नेपाली किताबको बिहेको निम्तो संवादमा आधारित भई (परिवारका सदस्यहरूको मदत लिन सकिने छ) अभिनय गर्न लगाउनुहोस् ।
		आफूलाई मन परेको विषयवस्तु छान्न लगाई त्यसका बारेमा संवाद लेख्न लगाउनुहोस् ।
		आफ्नो घरको नजिकको नदीको परिचय एक अनुच्छेदमा लेख्न लगाउनुहोस् ।
		अङ्ग्रेजी किताबको Me and my habits पाठबाट संवाद बोलेर अभिनय गर्न लगाउनुहोस् ।
	आफ्नो परिवेशमा मनाइने चाडपर्वका विषयमा जानकारी लिन र दिन	दसैँ तथा तिहारका राम्रा पक्षहरूको सूची बनाउन लगाउनुहोस् ।
		चाडपर्वलाई सौहार्दपूर्ण बनाई मनाउनका लागि ध्यान दिनुपर्ने पक्षहरू छलफल गर्न लगाउनुहोस् ।
		तिहारमा गाउने गीत सुनेर आफ्नै एउटा गीत बनाउनुहोस् ।
		कलात्मक ढङ्गले दसैँको शुभकामना कार्ड बनाउन लगाउनुहोस् ।
		नयाँ वर्षमा के आफ्नो व्यवहार वा जीवनको लक्ष्य निर्धारण गर्न लगाउनुहोस् ।
	सामाजिक र सांस्कृतिक मूल्यप्रति सचेत भई भाषाको शिष्ट प्रयोग गर्न	आफ्नो भाषाबाहेक अन्य जस्तै नेवारी वा तामाङ भाषाका शिष्टाचारका शब्दहरू सिक्न लगाउनुहोस् ।

		भाइ वा बहिनीसँग मन पर्ने खेल मिलीजुली खेल्न लगाउनुहोस् ।
	लिखित सामग्रीलाई गति, यति, लय मिलाई शुद्ध र स्पष्टसँग वाचन गर्न	कुनै एउटा कविता लिनुहोस् र त्यसमा भएका शब्दहहरू परिवर्तन गरेर एउटा छुट्टै कविता बनाउनुहोस् ।
		आफूले पढेको कविता तथा कथामा रहेका नयाँ शब्दहरू बादल आकृतिको कागजमा लेखेर सजाउनुहोस् ।
		पाठ्यपुस्तकको चिठी पाठ पढेर आफ्नो छुट्टै चिठी लेख्न लगाउनुहोस् ।
		पत्रिकामा भएको कुनै एउटा विज्ञापन पढेर त्यसको भाव व्यक्त गर्न लगाउनुहोस् ।
		बालसाहित्यका नेपाली कथाहरू पढ्न लगाउनुहोस् ।
		पाठ्यपुस्तकको आमा कविता कण्ठ पारी आमा र बुबाको अगाडि गाउन लगाउनुहोस् ।
		बालबालिकाको जन्मदेखि मुख्य मुख्य घटनाहरू समेटेर एउटा चित्र कथा बनाउन सहयोग गर्नुहोस् ।
	मुद्रित तथा विद्युतीय सामग्री रुचिपूर्वक पढ्न	बाल साहित्यका अङ्ग्रेजी कथाहरू पढ्न लगाउनुहोस् ।
		भित्तेपात्रो हेर्न लगाई यसपालिका मुख्य मुख्य चाडपर्वहरूको जानकारी लिन लगाउनुहोस् ।
		कान्तिपुर वा गोरखापत्रको पहिलो पेजमा आफूलाई नयाँ लागेका शब्दहरू सङ्कलन गर्न लगाउनुहोस् ।
	पढेका विषयवस्तुसँग सम्बन्धित प्रश्नको मौखिक उत्तर दिन	कुनै एउटा कथा पढ्न लगाई त्यससँग सम्बन्धित प्रश्नहरूको मौखिक उत्तर लिनुहोस् ।
		कथाका मुख्य मुख्य घटनाहरू कागजको पत्तीमा लेखी क्रम मिलाउने खेल खेलाउनुहोस् ।
		पाठ्यपुस्तकको Me and my habits अन्तर्गत This is the way we wash our face भन्ने गीत गाउन लगाई त्यसको भावका बारेमा छलफल गर्नुहोस् ।

		आफूले पढेका कथाको विभिन्न दृश्यहरू पान आकारका कागजमा उनेर कथाको माला बनाउन लगाउनुहोस् ।
	अनुच्छेदको श्रुतिलेखन र अनुलेखन गर्न	अङ्ग्रेजी शब्दहरूको अन्ताक्षरी खेल खेलाउनुहोस् ।
		"हिमालमा हिउँ हिसिक्क हाँस्छ" भन्ने जस्तै सुरुको अक्षर एउटै हुने गरी वाक्य निर्माण गर्न लगाउनुहोस् ।
		दसैँ, तिहार वा कुनै घटनाको मुख्य मुख्य शब्दहरू दिई प्रबन्ध लेख्न लगाउनुहोस् ।
		आफूले पढेका कुनै एउटा कथाका कठिन शब्दहरू टिप्न लगाई शब्दकोशबाट त्यसको अर्थ पत्ता लगाउन दिनुहोस् ।
		परिवारको सदस्यलाई कथा भन्न लगाएर कापीमा लेख्ने अभ्यास गर्नुहोस् ।
		चाडपर्वलाई सौहार्दपूर्ण बनाई मनाउनका लागि ध्यान दिनुपर्ने पक्षहरू लेख्न लगाउनुहोस् ।
		दसैँ, तिहारलगायत मुख्य मुख्य दिनहरूमा दैनिकी लेख्न लगाउनुहोस् ।
		लेखन ढाँचा सिक्नका लागि हेर साथी खोलामा कति धेरै माछा छन् भन्ने गीत गाएर त्यस गीतको ढाँचामा चारओटा आफ्नै श्लोक बनाउन लगाउनुहोस् ।
	निर्धारित विषयको लिखित वर्णन गर्न	नेपाली भाषामा भाले र पोथी जनाउने शब्दहरू सङ्कलन गरेर लेख्न लगाउनुहोस् ।
		Johnny Johnny yes Papa गीतमा Noun (Johnny) शब्दहरू परिवर्तन गरी गाउने अभ्यास गर्नुहोस् ।
		अङ्ग्रेजी किताबमा भएको crossword पजलको नमुना हेरेर आफूले पढेका कथाको शब्द राखेर एउटा पजल बनाउन लगाउनुहोस् ।
		बिहान सबेरै घरबाट पूर्व दिशामा हेर्दा देखिने दृश्यको वर्णन गर्न लगाउनुहोस् ।
		आमा र बुबालाई कम्तीमा १० ओटा विशेषणहरू राखेर वर्णन गर्न लगाउनुहोस् ।
		बालपत्रिकाबाट कोठेपद खेल समाधान गर्न लगाउनुहोस् ।

		दसैं, तिहारको भ्रमण वा कुनै एक दिनको यात्रा वर्णन गर्न लगाउनुहोस् ।
		अङ्ग्रेजीमा sky, try जस्ता a,e,i,o and u नभएका शब्दहरू बादल आकृतिमा सजाउन लगाउनुहोस् ।
		अङ्ग्रेजीमा पद्य मिलेका शब्दहरू सङ्कलन गर्न लगाउनुहोस् ।
		आफूले पढेका कथा वा किताबबाट a देखि z सम्मका शब्दहरू सङ्कलन गराई A5 (सानो कापी) साइजको Alphabet Book बनाउन लगाउनुहोस् ।
		नेपालीमा छन्द मिलेका शब्दहरू सङ्कलन गरी सजाउनुहोस् ।
		एउटा पूर्ण वाक्यका शब्दहरूलाई छुट्टाछुट्टै कागजका टुक्राहरूमा लेख्नुहोस् । छ्यासमिस शब्दपत्तीहरूलाई अर्थ खुल्ने वाक्य बनाएर खेल खेल्नुहोस् । यसरी नै अङ्ग्रेजी विषयमा पनि खेल्न लगाउनुहोस् ।
		अङ्ग्रेजीको पहिलो पाठमा रहेको सबैभन्दा धेरै वर्ण भएको शब्द खोजी त्यस शब्दमा भएको वर्णहरूबाट धेरैभन्दा धेरै शब्दहरू बनाएर खेल खेल्न लगाउनुहोस्, जस्तै : Elephant मा भएका वर्णहरूबाट ant, an, a, plan, hale, nepal, tent etc..

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	**चाँदको प्रयोग गरी १० ले निःशेष भाग जाने कोणहरू नाप्न र खिच्न** **त्रिभुज र चतुर्भुजका शीर्षबिन्दु, कोणहरू र भुजा पहिचान गर्न** **त्रिभुज र चतुर्भुजका भुजाहरूको लम्बाइ नाप्न**	चाँद (प्रोट्राक्टर)को प्रयोग गरी समकोण खिच्न लगाउनुहोस्।
		घडीका सुईहरूले कति कति बजे समकोण बनाउँछ, पत्ता लगाउन दिनुहोस्।
		चाँदको प्रयोग गरी ४५ डिग्रीको कोण खिच्न लगाउनुहोस्।
		घरको वरपर समकोण कहाँ कहाँ बनेका छन्, खोज्न लगानुहोस्।
		चाँदको प्रयोग गरी ६० डिग्रीको कोण खिच्न लगाउनुहोस्।
		चाँदको प्रयोग गरी ७० डिग्रीको कोण खिच्न लगाउनुहोस्।
		घरको वरपर बोटबिरुवाको हाँगाहरू मिलेर बनेको कोणहरू खोज्न लगाउनुहोस्।
		बोटबिरुवाका हाँगाहरू मिलेर कुन कुन कोणहरू बनेका छन्, अवलोकन गर्न लगाउनुहोस्।
		घरको वरपर न्यूनकोणहरू कहाँ कहाँ बनेको छ, खोज्न लगाउनुहोस्।
		सिन्का वा छेस्काहरू धागो वा रबरले बाँधेर विभिन्न कोणहरू बनाउन लगाउनुहोस्।

		सिन्का वा छेस्काहरू धागो वा रबरले बाँधेर विभिन्न त्रिभुजहरू बनाउन लगाउनुहोस् ।
		बालबालिकाले बनाएको त्रिभुजको शीर्षबिन्दुमा गोलो चिह्न लगाउन दिनुहोस् ।
		बालबालिकाले बनाएको त्रिभुजमा भुजाहरू गन्न लगाउनुहोस् ।
		बालबालिकाले बनाएको त्रिभुजमा भुजाहरू नाप्न लगाउनुहोस् ।
		बालबालिकाले बनाएको चतुर्भुजमा भुजाहरू गन्न लगाउनुहोस् ।
		बालबालिकाले बनाएको चतुर्भजमा भुजाहरू नाप्न लगाउनुहोस् ।
		एउटा समकोण भएको त्रिभुजहरू खिच्न लगाउनुहोस् ।
		कम्तीमा एउटा न्यूनकोण भएको त्रिभुज खिच्न लगाउनुहोस् ।
		कम्तीमा एउटा न्यूनकोण भएको चतुर्भुज खिच्न लगाउनुहोस् ।
		कम्तीमा एउटा अधिककोण भएको त्रिभुज खिचेर रङ भर्न लगाउनुहोस् ।
		त्रिभुज नै त्रिभुजको चित्रबाट मानिसको चित्र बनाउन लगाउनुहोस् ।
		चतुर्भुज नै चतुर्भुजको चित्रबाट मानिसको चित्र बनाउन लगाउनुहोस् ।
		चतुर्भुज र वृत्तको चित्रबाट गाडीको चित्र बनाई रङ भर्न लगाउनुहोस् ।
		त्रिभुज र वृत्तबाट मन पर्ने वस्तुको चित्र बनाई रङ भर्न लगाउनुहोस् ।
		दाजुभाइ वा साथीसँग कोण वा त्रिभुजहरू बनाई खेल्न लगाउनुहोस् ।
		६ ओटा सतह भएको एउटा बट्टाको चित्र बनाउन लगाउनुहोस् ।
		घनको चित्रमा शीर्षबिन्दुहरू गन्न लगाउनुहोस् ।
		घनको चित्रमा किनारा र सतह गन्न लगाउनुहोस् ।
	घन र षड्मुखाका शीर्षबिन्दु, किनारा र सतह छुट्याउन	कागज काटेर एउटा घन बनाउन लगाउनुहोस् ।

		षड्मुखाको शीर्षबिन्दु, किनारा र सतह गन्न लगाउनुहोस् ।
		षड्मुखाको चित्र बनाइ रङ भर्न लगाउनुहोस् ।
		भान्साकोठामा षड्मुखाबाट बनेका वस्तुहरू खोज्न लगाउनुहोस् ।
		वरपर षड्मुखाबाट बनेका वस्तुहरू अवलोकन गर्न लगाउनुहोस् ।
		घन र षड्मुखाबाट बन्ने वस्तुहरूको चित्र बनाउन लगाउनुहोस् ।
	हिन्दुअरेबिक अङ्क प्रयोग गरी करोडसम्मका सङ्ख्या गन्ती (अङ्क र अक्षरमा) तथा ती सङ्ख्याको अङ्कहरूको स्थानमान	रेडियोबाट विश्वमा कोरोना सङ्क्रमित र निको हुनेको सङ्ख्या पत्ता लगाउन दिनुहोस् ।
		१०० देखि १००० बिचका जोर र बिजोर सङ्ख्या तालिकामा राख्न दिनुहोस् ।
	१ देखि ९९९ सम्मको सङ्ख्या	५ ओटा सङ्ख्याहरूबिच ठुलोदेखि सानोको क्रममा राख्न लगाउनुहोस् ।
		१ करोड रुपियाँको थुप्रो कति ठुलो होला भनी अनुमानित चित्र बनाउन लगाउनुहोस् ।
	१ देखि ९९ सम्मका सङ्ख्याहरूको रुढ गुणन खण्ड (Prime factor) विधिद्वारा गुणनखण्ड	१ देखि ५० सम्मको कुनै पनि सङ्ख्याले भाग नजाने सङ्ख्याहरू पत्ता लगाउन दिनुहोस् ।
		५० सम्मको सङ्ख्या लेखी रुढ सङ्ख्यामा मात्र रङ भर्दा कस्तो अङ्कृति देखिन्छ भनी प्रयोग गर्न लगाउनुहोस् ।
	१ देखि ५० सम्मका रूढ (Prime) र संयुक्त (Composite) सङ्ख्या	हरेक गोलो घेरामा एक, दश, सय र हजार लेखी ढुङ्गाले ती हान्ने खेल खेल्न लगाउनुहोस् ।
		ढुङ्गा वा सिमी प्रयोग गरी रुढ संयुक्त सङ्ख्याको कस्तो ढाँचा वा चित्र बन्छ, प्रयोग गरी हेर्न लगाउनुहोस् ।
		हाम्रा वरपर रुढ सङ्ख्या मा पाइने वस्तुहरूको पोस्टर बनाउन लगाउनुहोस् ।
		२० लाई ५×२×२ लेखे जस्तै १०० लाई कसरी लेख्न सकिन्छ, गरेर पत्ता लगाउन दिनुहोस् ।

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

		हाम्रो शरीरमा रुढ सङ्ख्यामा पाइने अङ्गहरू पत्ता लगाउनुहोस् ।
		रेडियो वा पत्रिकाबाट कुनै ५ दिनको कोरोना सङ्क्रमितको सङ्ख्यालाई शून्यान्त गरी हेर्नुहोस् ।
गणितका आधारभूत क्रियाहरू **३ (क) जोड, घटाउ, गुणन र भाग**	**६ अङ्कसम्मले बनेका सङ्ख्याको घटाउ**	६ अङ्कको सबैभन्दा ठुलो सङ्ख्याबाट सानो सङ्ख्या घटाएर अभ्यास गर्न लगाउनुहोस् ।
		१० मा आधारित पत्तीहरू प्रयोग गरेर जोडको अभ्यास गर्न लगाउनुहोस् ।
	तीन वा सोभन्दा बढी अङ्कको सङ्ख्यालाई तीन अङ्कसम्मका सङ्ख्याले गुणन	मन पर्ने ३ वा ४ अङ्कका सङ्ख्या लेख्न लगाइ अर्को ३ अङ्कले कति छिटो गुणन गर्न सक्छ भन्ने खेल खेल्नुहोस् ।
	पाँच अङ्कसम्मको सङ्ख्यालाई तीन अङ्कसम्मको सङ्ख्याले भाग	मन पर्ने ४ वा ५ अङ्कका सङ्ख्या लेख्न लगाइ अर्को ३ अङ्कले कति छिटो भाग गर्न सक्छ भन्ने खेल खेल्नुहोस् ।
		गणित किताबका भागको अभ्यास गर्न लगाउनुहोस् ।
	जोड र घटाउसम्बन्धी मिश्रित सरल व्यावहारिक समस्याहरू	सङ्ख्यारेखाको प्रयोग गरी जोड र घटाउ मिसाएर अभ्यास गर्न लगाउनुहोस् ।
		गणित किताबबाट सरलका अभ्यासहरू गर्न लगाउनुहोस् ।
समय, मुद्रा र नापतौल	**समयका एकाइहरू एकअर्कामा रूपान्तर वर्षलाई दिनमा रूपान्तर सेकेन्ड र मिनेटको सम्बन्ध मिनेट र घण्टा, घण्टा र दिन, दिन र महिना, महिना र वर्षसम्बन्धी जोड तथा घटाउ क्रिया मात्र भएका व्यावहारिक समस्याहरू**	क्यालेन्डर हेर्न लगाएर घोडेजात्रा कति दिनपछि आउँछ, पत्ता लगाउन दिनुहोस् । त्यसलाई महिनामा पनि भन्न लगाउनुहोस् ।
		एक महिनामा कति दिन हुन्छ, क्यालेन्डर हेरी पत्ता लगाउन दिनुहोस् ।
		एक वर्षमा कति दिन हुन्छ, पत्ता लगाउन दिनुहोस् ।
		एक मिनेटमा सेकेन्ड सुईले कतिपटक टिकटिक गर्छ, पत्ता लगाउन दिनुहोस् ।
		मिनेट सुईले एक दिनमा कति चक्कर लगाउँछ होला, पत्ता लगाउन दिनुहोस् ।
		घण्टा र मिनेटमा रूपान्तर गर्ने अभ्यासहरू गर्न लगाउनुहोस् ।

		एक घण्टामा सेकेन्ड सुईले कति चक्कर लगाउँछ, पत्ता लगाउन दिनुहोस् ।
		कागजबाट मनपर्ने घडीको नमुना बनाउन लगाउनुहोस् ।
		२ वा ३ महिनामा कति दिन हुन्छ, क्यालेन्डर प्रयोग गरी हिसाब गर्न दिनुहोस् ।
		किताबबाट दिन महिना र वर्षसम्बन्धीको जोड, घटाउका अभ्यासहरू गर्न लगाउनुहोस् ।
	रुपियाँ तथा पैसाको जोड र घटाउ रुपियाँ र पैसासम्बन्धी जोड र घटाउका सामान्य व्यावहारिक समस्याहरू	बेला बेलामा बालबालिकालाई पसलमा घरका सामग्रीहरू किनमेल गराई हिसाब पनि गर्न लगाउनुहोस् ।
		किताबबाट मुद्रासम्बन्धी अभ्यासहरू गर्न लगाउनुहोस् ।
		एक रुपियाँमा कति पैसा हुन्छ, पत्ता लगाउन दिनुहोस् ।
दुरी	**सेन्टिमिटरलाई मिलिमिटरमा, मिलिमिटरलाई सेन्टिमिटरमा तथा किलोमिटरलाई मिटरमा रूपान्तर** **सेन्टिमिटर र मिटर, मिटर र कि.मि. सम्बन्धी व्यावहारिक समस्याहरू (जोड र घटाउ मात्र) विद्यालय वरिपरि भएका वस्तुहरूको लम्बाइ र ठाउँको दुरी अन्दाज**	घरको लम्बाइ र चौडाइ मिटरमा अनुमान गर्न लगाउनुहोस् र फित्ताले नाप्न लगाउनुहोस् ।
		खाट वा टेबुलको लम्बाइ अुनमान गर्न लगाउनुहोस् र त्यसपछि नाप्न लगाउनुहोस् ।
		दुवै हात सिधा फैलाएर नापेको नाप र आफ्नो शरीरको उचाइमा के फरक छ, पत्ता लगाउन दिनुहोस् ।
		गणित किताबको लम्बाइ सेन्टिमिटरमा अनुमान गर्न लगाई नाप्न पनि लगाउनुहोस् ।
		एक मिटरमा कति पाइला हुन्छ, अनुमान लगाइ नाप्न लगाउनुहोस् । त्यसपछि घरदेखि स्कुलसम्मको दुरी अनुमान गर्न लगाई पाइलाले नापेर पत्ता लगाउनुहोस् ।
परिमिति	**आयताकार अङ्कृतिको लम्बाइ र चौडाइबाट त्यसको परिमिति**	फित्ताले नापेर घरको परिमिति पत्ता लगाउन दिनुहोस् ।
		रुलरले नापेर खाट वा टेबुलको परिमिति पत्ता लगाउन दिनुहोस् ।
		रुलरले लम्बाइ र चौडाइ नापेर किताबको परिमिति पत्ता लगाउन दिनुहोस् ।

क्षेत्रफल	**आयताकार अङ्कृतिको लम्बाइ र चौडाइसँग क्षेत्रफलको सम्बन्ध (कोठा गन्ने तरिकाबाट)**	कागज काटेर एक फिटको वर्ग बनाई तपाईंको कोठामा कति वर्गफिट अटाउँछ, पत्ता लगाउन दिनुहोस् ।
		लम्बाइ र चौडाइ गुणन गर्न लगाई निकालेको मान र एक फिटको आफूले बनाएको वर्गले नाप्दा कोठाको क्षेत्रफलमा के अन्तर आयो, हिसाब गर्न लगाउनुहोस् ।
		कोठाको झ्यालमा कति ठुलो पर्दा चाहिन्छ, नापेर पत्ता लगाउन दिनुहोस् ।
तौल	**कि.ग्रा. र ग्रामलाई आपसमा रूपान्तर ग्राम र कि.ग्रा. को जोड तथा घटाउ**	आफ्नो तौल अनुमान गर्न लगाउनुहोस् र वास्तविक तौल कि.ग्रा. र ग्राममा पनि पत्ता लगाउन दिनुहोस् ।
	जोड र घटाउ भएका सरल व्यावहारिक समस्याहरू	पसलमा किनेको तरकारीको तौल अन्दाज गर्न लगाउनुहोस् । त्यसपछि कि.ग्रा. र ग्राम दुवै एकाइमा हिसाब गर्न लगाउनुहोस् ।
		वरिपरिका वस्तु प्रयोग गरी तराजुको नमुना बनाई पसल थापेको अभिनय खेल खेलाउनुहोस् ।
		तौलसँग सम्बन्धित किताबमा भएका हिसाबहरू गर्न लगाउनुहोस् ।
भिन्न, दशमलव, प्रतिशत, ऐकिक नियम र साधारण ब्याज	**मिश्रित सङ्ख्याहरूको जोड, घटाउ (समान हर भएका) असमान हर भएका भिन्नलाई समान हरमा बदल्न र ठुलो वा सानो छुट्याउन । (दुईओटा भिन्न समावेश भएका समस्याहरूमात्र)**	एउटा रोटीलाई घरमा सबैलाई बराबर भाग लगाई एउटाको भागमा परेको अंशबारे छलफल गर्नुहोस् ।
		एउटै साइजका कागजबाट १÷४, २÷४, ३÷४, ४÷४ टुक्राहरू लहरै राखेर सजाउन लगाउनुहोस् ।
		एउटै साइजका कागजबाट १÷२, १÷३, १÷४, १÷५ का टुक्राहरू लहरै राखेर सजाउन लगाउनुहोस् ।
		असमान हर भएका २ फरक भिन्नको समान हर बनाउने अभ्यास गर्न लगाउनुहोस् ।
		भिन्नसम्बन्धी किताबमा भएका अभ्यासहरू गर्न लगाउनुहोस् ।
	दशमलव सङ्ख्या र भिन्नलाई एक आपसमा रूपान्तर (दशमलवको दुई स्थानसम्म)	कोठे कागजको प्रयोग गरी ०.२, ०.४ आदि दशमलव सङ्ख्यामा व्यक्त गर्न लगाउनुहोस् ।
		विभिन्न दशमलवका सङ्ख्याहरू दिई कोठाकापीमा रङ भर्न लगाउनुहोस् ।

		विभिन्न भिन्नहरू दिई कोठा कागजमा रङ भर्न लगाउनुहोस् ।
		भिन्न र दशमलवको भिन्नताबारे छलफल गर्न लगाउनुहोस् ।
		भिन्न र दशमलवबारे किताबमा भएका अभ्यासहरू गर्न लगाउनुहोस् ।
	प्रतिशतको परिचय भिन्नलाई प्रतिशतमा बदल्ने	परीक्षामा २० पूर्णाङ्कमा ४ अङ्क पाउँदा १०० मा कति पाउँछ होला भनी छलफल गर्नुहोस् ।
		१०० ओटा कोठा भएको कागजमा विभिन्न सङ्ख्याहरू दिई रङ भर्न लगाउनुहोस् र प्रतिशतको धारणा स्पष्ट बनाउनुहोस् ।
		भिन्नहरूलाई १०० ले गुणन गरी प्रतिशतमा बदल्न लगाउनुहोस् ।
	उस्तै वस्तुको समूहको मानको आधारमा एकाइको मान ऐकिक नियमका सरल व्यावहारिक समस्या	एक दर्जन कापीको मूल्य रु १२० पर्छ भने एउटाका मूल्य कति पर्छ ? जस्ता प्रश्नहरूमा छलफल गर्न लगाउनुहोस् ।
		घरमा किनेर ल्याएका तरकारी तथा अन्य वस्तुहरूमध्ये प्रत्यकको एकको मानमा मूल्य पत्ता लगाउन दिनुहोस्, जस्तै २ किलो आलु किनेको भए १ किलाको मूल्य ।
		गाउँमा हरेक दिन दुध बेच्नेले महिनामा कति कमाउने रहेछ, पत्ता लगाउन दिनुहोस् ।
	बिल हेरी सूचना	२ भन्दा बढी बिलहरू सङ्कलन गरी परिमाण र रकमहरू कसरी राखेको रहेछ, छलफल गर्नुहोस् ।
		घरमा किनेर ल्याएका वस्तुहरूको बिल बनाउन लगाउनुहोस् ।
तथ्याङ्क	**घर वा कक्षाबाट उमेर, उचाइ, जनावरको सङ्ख्या, किताबको पाना इत्यादिको तालिकाबद्ध गर्ने, तालिकाबाट सूचना वर्गाङ्कित कागज प्रयोग गरी बारग्राफ**	एक हप्तासम्मा खाएको खानेकुराहरूको चित्र कोठा कागजमा लहरै राखेर चित्र ग्राफ बनाउन लगाउनुहोस् ।
		समुदायमा कसको घरमा कतिओटा गाईभैँसी छन्, पत्ता लगाई बारग्राफ बनाउन लगाउनुहोस् ।
		समुदायमा १०—१५, १६—२०, २१—२५, २६—३० वर्षसम्मको मानिसको सङ्ख्यालाई बारग्राफमा लेख्न लगाउनुहोस् ।

बीजगणित	**सजातीय पद (Like terms)हरूको जोड र घटाउ गर्न (ऋणात्मक पद प्रयोग नहुने गरी)**	स्याउलाई अङ्ग्रेजी a सङ्केत दियो भने ५ ओटा स्याउलाई कति लेख्ने भनी छलफल गर्नुहोस् । त्यसपछि ७ ओटा स्याउ र १२ ओटा स्याउलाई सङ्केत प्रयाग गरी जोड्न लगाउनुहोस् ।
	अवलोकन विधि (Inspection Method) वा बारम्बार अभ्यास (Hit and Trial) बाट हल हुने कोठा सङ्केत (Box Notation) का जोड, घटाउ, गुणन र भाग क्रिया समावेश भएका समीकरणका साधारण समस्याहरूको हल । (चलसमेतको प्रयोग गरी)	५ गाई + ७ गाईलाई, $5c + 7c$ सङ्केतको प्रयोग गरेको जस्तै अन्य जनावर तथा वस्तुहरूलाई अलग अलग अङ्ग्रेजी अक्षरबाट सङ्केतहरू दिन लगाई जोड तथा घटाउका अभ्यासहरू गर्न लगाउनुहोस् ।

विज्ञान

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	पाठ्यक्रम	क्रियाकलाप
सजीव वस्तुहरू	मेरुदण्ड अवलोकन गरी ढाड भएका र नभएका जनावरहरूको पहिचान गर्न	ढाड भएका ५ ओटा जनावरहरूको नाम लेख्न लगाउनुहोस् ।
		ढाड नभएका ५ ओटा जनावरहरूको नाम लेख्न लगाउनुहोस् ।
	वरपरका जीवहरूलाई फुल पार्ने र बच्चा जन्माउने जनावरका रूपमा पहिचान गर्न	ढाड भएका जनावरहरू अवलोकन गर्न लगाउनुहोस् ।
		ढाड नभएका जनावरहरू अवलोकन गर्न लगाउनुहोस् ।
	आफ्नो वरपर जमिनमा बस्ने जनावरहरूको उदाहरण दिन	कुनै एउटा ढाड नभएको जनावरको चित्र बनाई रङ भर्न लगाउनुहोस् ।
		कुनै एउटा ढाड भएको जनावरको चित्र बनाई रङ भर्न लगाउनुहोस् ।
	जमिनमा बस्ने जनावरहरूका साझा लक्षणहरू वर्णन गर्न	बालबालिकालाइ शरीरको पछाडि छुन लगाई ढाडको आकारप्रकार अनुभव गर्न लगाउनुहोस् ।
	पानीमा बस्ने जनावरहरूको उदाहरण दिन पानीमा बस्ने र जमिनमा बस्ने जनावरहरूबिच भिन्नता छुट्याउन	ढाड भएको जनावरको केही गुणहरू लेख्न लगाउनुहोस् ।
		ढाड भएका जनावरको फाइदाहरू भन्न लगाउनुहोस् ।
		ढाड नभएका जनावरका फाइदाहरू लेख्न लगाउनुहोस् ।
	वरपर पाइने बिरुवाहरूलाई झार, बुट्यान र रुखमा वर्गीकरण गर्न	फुल पार्ने पक्षीहरूको सूची बनाउन लगाउनुहोस् ।

	वयस्क बिरुवाका विभिन्न भागहरू चिन्न तथा बिरुवाको चित्र कोरी विभिन्न भागहरूको नामाङ्कन गर्न **जमिनमा पाइने बिरुवाहरूका विशेषताहरू वर्णन गर्न** **पानीमा पाइने बिरुवाहरू पहिचान गर्न** **पानीमा पाइने बिरुवाहरूको अवलोकन गरी तिनीहरूका विशेषताहरू वर्णन गर्न** **जमिनमा पाइने र पानीमा पाइने बिरुवाहरूको लक्षणहरूको**	बच्चा जन्माउने जनावरहरूको सूची बनाउन लगाउनुहोस् ।
		बच्चा जन्माउने जनावरको चित्र बनाई रङ भर्न लगाउनुहोस् ।
		बालबालिकालाई शरीरको पछाडि छुन लगाई ढाडको आकारप्रकार अनुभव गर्न लगाउनुहोस् ।
		गँड्यौला अवलोकन गरी देखिएका विशेषताहरू लेख्न लगाउनुहोस् ।
		२ ओटा गमलामा फरक फरक बिरुवा रोप्न लगाउनुहोस् र हरेक दिन पानी दिन लगाउनुहोस् । हरेक ३ दिनमा बिरुवामा आएको परिवर्तन अवलोकन गरी लेख्न लगाउनुहोस् ।
		भान्साबाट आउने कुहिने र नकुहीने फोहोर छुट्याउन लगाउनुहोस् ।
		फूल फुल्ने बिरुवाको विभिन्न भागहरूको अवलोकन गर्न लगाउनुहोस् ।
		सिमीको दाना पानीमा भिजाउनुहोस् र कति दिनमा अङ्कुराउँछ, अवलोकन गर्न लगाउनुहोस् ।
		पानीमा पाइने बिरुवाहरू अवलोकन गर्न लगाउनुहोस् ।
		पानीमा पाइने बिरुवाहरूको चित्र बनाउन लगाउनुहोस् ।
		खेर गएका बट्टाबट्टीबाट आफूलाई मन पर्ने सामान बनाउन लगाउनुहोस् ।
		खेर गएका पानीको बोटलबाट आफूलाई मन पर्ने खेलौना बनाउन लगाउनुहोस् ।
		वरपरबाट झार, बुट्यान र रुखका पातहरू सङ्कलन गरी कापीमा मिलाएर टाँस्नुहोस् ।

वातावरण	**प्राकृतिक प्रकोपको परिचय दिन**	समय समयमा आउने प्राकृतिक प्रकोपको बारेमा छलफल गर्नुहोस् ।
	प्राकृतिक प्रकोपका असरहरू बताउन	यसवर्ष बाढी पहिरोबाट हाम्रो देशमा के कति क्षति भयो, खोजी गर्न लगाउनुहोस् ।
		माटोको ढिस्कामा पानी बगाउँदा माटो पनि बगाएर लगेको कुरा अवलोकन गर्न लगाउनुहोस् र कति माटो बगेको अनुमान गर्न लगाउनुहोस् ।
	प्राकृतिक प्रकोपबाट बच्ने सामान्य उपायहरू बताउन र अपनाउन	प्राकृतिक प्रकोपहरूको सूची बनाउन लगाउनुहोस् ।
	जनावर, बिरुवा र वातावरणबिच अन्तरसम्बन्ध हुने कुरा बताउन	तपाईंको ठाउँमा बाढी वा पहिरोबाट बच्नका लागि गरिने उपायहरूबारे छलफल गरी अभिलेख राख्नुहोस् ।
		बाढी पहिरो किन आउँछ होला, अनुमान गरी लेख्न लगाउनुहोस् ।
		यस वर्ष कुन जिल्लामा सबैभन्दा धेरै पानी पर्‍यो, खोजी गरी पत्ता लगाउनुहोस् ।
		चैतवैशाखतिर आउन सक्ने प्राकृतिक प्रकोपबारे छलफल गर्नुहोस् ।
		घरपालुवा जनावरहरू किन पालिन्छ भनी छलफल गर्नुहोस् ।
		खेर गएका वस्तुहरू टाँसेर पानी धेरै पर्दा हुने नोक्सान झल्कने नमुना बनाउन लगाउनुहोस् ।
		कागज टाँसेर हुरीबतास झल्को देख्ने चित्र बनाउन लगाउनुहोस् ।
		तपाईंको टोलमा कहाँ कहाँ प्राकृतिक प्रकोपको कस्तो असर पर्ने देखिन्छ, टोलको नक्साको नमुना बनाउन लगाउनुहोस् ।
		तपाईंको ठाउँमा पाइने चराचुरुङ्गीहरू अवलोकन गर्न लगाउनुहोस् ।
		चरालाई खाने ठाउँ बनाउन लगाउनुहोस् र बेला बेलामा खाना दिई अवलोकन गर्न लगाउनुहोस् ।

		चरासँगको अनुभव बताउन लगाउनुहोस् ।
		घरपालुवा कुनै जनावरसँगको अनुभव बताउन लगाउनुहोस् ।
		तपाईँले के के गर्दा तपाईँले पालेको पशु वा पक्षी खुसी भएको देखिन्छ, लेख्न लगाउनुहोस् ।
		गाई पाल्दा हुने फाईदाहरूको सूची बनाउन लगाउनुहोस् ।
		गाईवस्तु कसरी पाल्नुपर्छ भन्ने कुरा चित्रबाट प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।
		शक्ति दिने, वृद्धि गर्ने र रक्षा गर्ने खानाहरूको लागि कुन कुन जनावर र बिरुवाका भर भर्नुपर्छ भनी छलफल गर्नुहोस् ।
		जनावर र तिनको बच्चाको नाम भन्ने खेल खेलाउनुहोस् ।
पदार्थ र शक्ति	**पदार्थको परिभाषा दिन**	वरपरका वस्तुहरू सङ्कलन गर्न लगाई गह्रौं र हलुका वस्तु गरी दुई समूहमा विभाजन गर्न लगाउनुहोस् ।
	कुनै पनि पदार्थको तौल र आयतन हुन्छ भनी बताउन	हावा भरिएको र नभएको बेलुन तराजु जस्तै गरी बिचमा धागाले बाँधेर झुन्ड्याउँदा के हुन्छ र किन हुन्छ भन्नेबारेमा छलफल गर्नुहोस् ।
	पदार्थको तीन अवस्था (ठोस, तरल र ग्याँस) बारे उदाहरणसहित बताउन	बरफ लाई प्लेटमा राखेर कतिबेरमा पानी बन्छ, अवलोकन गर्न लगाउनुहोस् ।
	शक्तिको परिचय दिन	घरैमा भएको भाँडामा पानीको बाफबाट कसरी फेरि पानी बनेको छ, तताएर अवलोकन गर्न लगाउनुहोस् ।
	पदार्थमा तापको असर (आयतनमा वृद्धि, तापक्रमको घटबढ र पदार्थको अवस्थामा परिवर्तन) को प्रदर्शन गर्न	एक किलो सुन र एक किलो ऊनमा कुन गह्रौं हुन्छ ? जस्ता प्रश्नहरू बनाउन लगाउनुहोस् ।
	दैनिक जीवनमा तापको असर	आइग्लास प्रयोग गरी घामबाट कागज बाल्ने अभ्यास गर्न लगाउनुहोस् ।

		हत्केलाको ताप प्रयोग गरी पानीको बोटलको मुखमा राखिएको पैसाको ढ्याक नछोईकन चलाउने खेल खेल्नुहास् ।
		विज्ञान किताब हेरेर ठोस, तरल र ग्याँस अवस्थाका विशेषताहरूको सूची बनाउन लगाउनुहोस् ।
		गिलासलाई हातले समाउन सकिन्छ तर पानीलाई सकिँदैन किन होला ? चित्त बुझ्दो उत्तर पत्ता लगाउन दिनुहोस् ।
		कपुर र बरफ अलग तताउँदा के हुन्छ ? अवलोकन गरी निश्कर्ष लेख्न लगाउनुहोस् ।
		तपाईंको घरमा बिजुली खपत हुने सामग्रीहरू अवलोकन गरी हरेक दिन कति वाट (Watt) सम्मको बिजुली खपत हुन्छ, पत्ता लगाउन दिनुहोस् ।
		घरमा भएका खाट, टेबुल अनि कोठाहरूको नाप लिन लगाई कति नापसम्मको वस्तुहरू भएमा कोठा आरामदायी हुन्छ होला भनी छलफल गर्नुहोस् ।
		जाडो ठाउँमा बस्नेले केबाट घर बनाउँदा उपयुक्त हुन्छ र किन होला भनी छलफल गर्नुहोस् ।
		तपाईंले दैनिक जीवनमा प्रयोग गरेका ठोस,तरल र ग्याँस अवस्थाका वस्तुहरूको सूची बनाउनुहोस् ।
		चिनी र नुन कुन छिटो घुल्यो, प्रयोग गरी पत्ता लगाउन दिनुहोस् ।
		वरपरका वस्तुहरू पानीमा डुबाएर हेरी डुब्ने र उत्रने वस्तुहरू छुट्याउन लगाउनुहोस् ।
		जलचक्रका बारेमा किताबमा खोजेर पढ्न लगाउनुहोस् ।
		नजिकैको पानीघट्ट वा जलविद्युत् अवलोकन गर्न लगाउनुहोस् ।

		नजिकैको खोलानाला अवलोकन गर्न लगाई सफा वा फोहोर छुट्याउन लगाउनुहोस् । खोलाको प्रदूषण हुनाका कारणबारे छलफल गर्नुहोस् ।
	चट्टानका प्रकार (कडा र नरम)	विभिन्न किसिमका चट्टानहरू नङले कोट्एर कडा र नरममा वर्गीकरण गर्न लगाउनुहोस् ।
	शक्तिको स्रोत र महत्त्व	भोक लागेको बेला किन काम गर्न मन लाग्दैन भन्ने बारेमा छलफल गर्नुहोस् ।
पृथ्वी र अन्तरिक्ष	**पृथ्वीको स्वरूप र आकारको वर्णन गर्न**	भकुन्डो र पृथ्वीको चित्रबिच तुलना गर्न लगाउनुहोस् ।
	पृथ्वीको सतहको वर्णन गर्न	हाम्रो वरपर पृथ्वीको सतहमा के के वस्तुहरू पाइन्छन्, खोज्न लगाउनुहोस् ।
	वायुमण्डलको परिचय दिन	हाम्रो वरपरको जमिनको स्वरूप हेरेर कुनै एक ठाउँको चित्र बनाउन लगाउनुहोस् ।
	विभिन्न प्रकारका मौसमको परिचय दिन तथा उक्त मौसममा मानिसका गतिविधिको वर्णन गर्न	झ्यालको प्वालबाट छिरेको घाम हेरी देखिएको वस्तुका बारेमा छलफल गर्नुहोस् ।
		हरेक दिन मौसम अवलोकन गरेर खेर गएको क्यालेन्डरमा चित्र टाँस्न लगाउनुहोस् ।
	निश्चित अवधिमा परिवर्तन भएको मौसम अवलोकन गरी बताउन	कपास र गम प्रयोग गरी विभिन्न किसिमका बादल बनाउन लगाउनुहोस् ।
	विभिन्न स्रोतहरूबाट सूचना सङ्कलन गरी निकट भविष्यको मौसमसम्बन्धी गरिएको अनुमान बताउन	जाडो महिनामा गर्न मन लाग्ने क्रियाकलापको बारेमा लेख्न लगाउनुहोस् ।
	बादलको अवस्था हेरी मौसमको साधारण अनुमान गर्न	बादलको अवलोकन गराई भोलिको मौसमको अनुमान गर्न लगाउनुहोस् र तुलना गर्न लगाउनुहोस् ।
		सफा वायु र वायु प्रदूषण झल्कने गरी चित्र बनाउन लगाउनुहोस् ।

	मौसम चार्ट बनाउन	माटोबाट पृथ्वीको नमुना बनाउन लगाउनुहोस् ।
	प्राकृतिक विपद्को परिचय दिन	बाढीपहिरोबाट बच्ने उपायबारे कविता लेख्न लगाउनुहोस् ।
	प्राकृतिक विपद्का वातावरणीय असरहरू बताउन	औँसीदेखि पूर्णिमासम्मको चन्द्रमा हेरी किताबको नमुना बनाउन दिनुहोस् ।
	प्राकृतिक विपद्बाट बच्ने उपायहरू बताउने	हरेक दिन सूर्योदय हेर्न लगाउनुहोस् र समय पनि टिपोट गर्न लगाउनुहोस् ।

सामाजिक

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	क्रियाकलापहरू
हामी र हाम्रो समुदाय	निकट छिमेकीहरूको सम्बन्ध पहिचान गरी सहयोगको आदानप्रदान गर्न	छिमेकीबारे सोध्न मन लागेका प्रश्नहरूबारे छलफल गर्नुहोस्।
		शिष्ट भाषामा छिमेकीलाई विभिन्न प्रश्न सोधेर तिनका आधारमा हाम्रो छिमेकी पुस्तिका बनाउन लगाउनुहोस्।
	आफ्ना छिमेकीहरूसँग उचित व्यवहार गर्न	एक पाना बराबरको ५ चुच्चे तारा बनाई प्रत्येक चुच्चामा आफ्नो राम्रा गुण लेख्न लगाउनुहोस् र सजाउनुहोस्।
	आफ्ना छिमेकीहरूको काम र पेसा बताउन	माटोबाट विभिन्न औजारहरू बनाउन लगाउनुहोस्।
	विभिन्न पेसा तथा व्यवसायमा प्रयोग हुने सामाग्रीहरूको पहिचान गरी तिनीहरूको सुरक्षा गर्न	कागजका बट्टाबट्टीहरू प्रयोग गरी कल्पनाको समुदायको नमुना बनाउन लगाउनुहोस्।
		आफ्ना नानीहरूको व्यक्तिगत सामग्रीहरू सुरक्षित र व्यवस्थित स्थानमा राख्न लगाउनुहोस्।
हाम्रा मानव मुल्यमान्यता	असल बानी बसाल्न र व्यवहार गर्न	आफूले चिनेका सबैभन्दा राम्रो बोलीवचन भएको व्यक्तिका बारेमा छलफल गर्न लगाउनुहोस्।
		राम्रो अक्षरमा सम्मानजनक शब्दहरू सजाउन लगाउनुहोस्।

	आफ्नो समुदायका विभिन्न भाषा, वेषभूषा, रहनसहन र चाडपर्वको पहिचान र सम्मान गर्न	परिवारमा ज्येष्ठताका आधारमा नाता र सम्मानजनक शब्दहरू बोलेर अभ्यास गर्न लगाउनुहोस् ।
		समुदायमा कुन कुन भाषा बोल्ने मानिसहरू छन् भनी छलफल गर्नुहोस् ।
	आफ्नो जन्मस्थानको महत्त्व बोध गरी अपनत्व प्रदर्शन गर्न	समुदायमा प्रचलित गीत गाउने अभ्यास गराउनुहोस् ।
		आफूले मनाउने चाडपर्व र अरूले मनाउने चाडपर्वको समानता र भिन्नतालाई भेनचित्रबाट देखाउन लगाउनुहोस् ।
		आफ्नो ठाउँको राम्रा र प्रशंसनीय कुराहरूबारे छलफल गर्नुहोस् । आफ्नो ठाउँको प्रशंसनीय कुराको चित्र बनाई भित्तामा सजाउन लगाउनुहोस् ।
नागरिक चेतना	व्यक्तिगत र पारिवारिक सुरक्षाको आवश्यकता तथा महत्त्व बताई सुरक्षाका उपायहरू अपनाउन	अपरिचित व्यक्तिसँग गरिने व्यवहारका बारेमा छलफल गर्नुहोस् ।
		घरमा हुनसक्ने दुर्घट्नाको बारेमा छलफल गनुहोस् ।
	आफ्नो आधिकारप्रति सजग रही कर्तव्य पूरा गर्न	घरमा आचारसंहिता बनाई पालना गर्न लगाउनुहोस् ।
		आफ्नो समुदायमा भएको मन्दिरको कोलाज चित्र बनाउन लगाउनुहोस् ।
	आफ्नो समुदायमा भएका सार्वजनिक सम्पदाहरू (प्राकृतिक र सांस्कृतिक) को पहिचान गरी तिनीहरूको उचित उपयोग र संरक्षणमा सहभागी हुन	घरमा सबैले गर्ने काम राखेर कार्यतालिका बनाई सबैले पालना गर्न लगाउनुहोस् ।
		बालअधिकार र कर्तव्य बारेमा छलफल गर्नुहोस् ।
		जनचेतनाका लागि भनाइ तथा नाराहरू बनाई सजाउन लगाउनुहोस् ।
	आफ्नो समुदायमा भएका विभिन्न जाति, धर्म,लिङ्ग, वर्ण, अपाङ्गता, भाषा, क्षेत्र र पेसाका मानिसहरूसँग समान व्यवहार गर्न	नजिकको पाटी पौवा वा चउर सफा गर्न लगाउनुहोस्, अनि छलफल गर्नुहोस् ।
		मन्दिर, खोलानाला तथा पोखरीमा गर्न हुने र नहुने कुराहरू लेख्न लगाउनुहोस् ।

	स्थानीय स्तरका सेवा प्रदायक निकायले प्रदान गर्ने सेवाहरूको पहिचान र उपयोग गर्न	टोलमा वा पालिकाभित्र सेवा दिने संस्थाहरूको सूची बनाउन लगाउनुहोस् ।
		चोर पुलिस खेल खेलाउनुहोस् ।
		प्रहरी कार्यालयको नमुना बनाउन लगाउनुहोस् ।
		स्वास्थ्य स्वयम्सेविकासँग भेटेर स्वास्थ्य सेवाका बारेमा कुराकानी गर्न लगाउनुहोस् ।
		समुदायमा सेवा प्रदान गर्ने संस्थाहरूले के कस्ता सेवाहरू दिएका छन्, वर्णन गर्न लगाउनुहोस् ।
सामाजिक समस्या र समाधान	**असल समाजको परिचय दिन**	तपाईंको समाजका लागि आवश्यक आचारसंहिता बनाउन लगाउनुहोस् ।
	सामाजिक विकृति तथा समस्याहरूको पहिचान गर्न	कल्पनाको असल समाज झल्कने पोस्टर बनाउन लगाउनुहोस् ।
		असल व्यक्तिको अभिनय गर्न लगाउनुहोस् ।
	सामाजिक कुरीति तथा विकृति हटाउने उपायहरू बताउन	धेरै रक्सी वा चुरोट खाने मानिसमा हुने असरहरू लेख्न लगाउनुहोस् ।
		रक्सी र चुरोटमा नफस्ने तरिकाहरूका बारेमा छलफल गर्नुहोस् ।
	सामाजिक समस्या समाधानमा स्थानीय स्तरमा भएका सङ्घसंस्थाहरूको भूमिका बताउन	टोलमा कुनै संस्थाको मुख्य व्यक्तिलाई भेटेर संस्थाको भूमिकाका बारेमा कुराकानी गर्नुहोस् ।
हाम्रो विगत	**आफ्नो परिवार र छिमेकीको विगत बताउन**	कम्तीमा ३ पुस्ता राखेर परिवारको वृक्षचित्र बनाउन लगाउनुहोस् ।
		समुदायको ज्येष्ठ व्यक्तिसँग विगतका बारेमा कुराकानी गर्न लगाउनुहोस् ।
	आफ्नो समुदायको विकासमा योगदान पुऱ्याउने व्यक्तिहरू पहिचान गर्न	समुदाय विकासमा योगदान पुऱ्याउने व्यक्तिको अभिनय गर्न लगाउनुहोस् ।
	आफ्नो गाउँ ठाउँको नाम र उत्पत्तिको खोजी गर्न	ठाउँको नाम कसरी रहेको खोजी गर्न लगाउनुहोस् ।

	आफ्ना पुर्खाको योगदानको पहिचान र सम्मान गर्न	पुर्खाले गरेका राम्रा कामहरूको सूची बनाउन लगाउनुहोस् ।
		राम्रा काम गर्ने व्यक्तिको अभिनय गर्न लगाउनुहोस् ।
		विद्यार्थीहरूलाई खेर गएका पत्रिकाको प्रयोग गरी कागजको झोला निर्माण गर्न लगाउनुहोस् ।
हाम्रो आर्थिक क्रियाकलाप	**आफ्नो समुदायका मानिसहरूले गर्ने कामको पहिचान गरी सम्मान गर्न**	समुदायमा मानिसहरूले गर्ने कामका बारेमा चित्र कथा तयार गर्न लगाउनुहोस् ।
	आफ्नो क्षेत्रमा उत्पादित तथा निर्मित वस्तुहरूको उपयोग गर्न	आफ्नो गाउँमा फलेको तरकारी किन्न लगाई छलफल गर्नुहोस् ।
		तरकारी बजारको भ्रमण गरी आफ्नो समुदायमा हुने तरकारीहरू पहिचान गर्न लगाउनुहोस् ।
	समुदायमा हुने आर्थिक क्रियाकलापको खोजी र अवलोकन गर्न	पसलको भ्रमण गरी अनुमानित हरेक दिनको कारोबार पत्ता लगाउन दिनुहोस् ।
	वस्तुहरूको प्रयोगमा मितव्ययिता अपनाउन	फजुल खर्च गर्न नहुने कुराहरूमा छलफल गर्नुहोस् ।
		आवश्यकता अनुसार प्रयोग गर्ने र दुरुपयोग गर्न नहुने कुराहरूको सूची बनाउन लगाउनुहोस् ।
	स्थानीय हाटबजारमा हुने आर्थिक क्रियाकलापको पहिचान गरी महत्त्व बताउन	हाट बजार अवलोकन गरी त्यहाँको क्रियाकलापबारे लेख्न लगाउनुहोस् ।
		हाटबजार घुम्दाको अनुभव वर्णन गर्न लगाउनुहोस् ।
		एउटा कार्टुन बाकसमा वरिपरिका वस्तुहरू प्रयोग गरी हाटबजारको नमुना बनाउन लगाउनुहोस् ।
		हाटबजारमा राखिएका आधारभूत आवश्यकताका सामग्रीहरू पहिचान गर्न लगाई लेख्न लगाउनुहोस् ।
हाम्रो पृथ्वी	**हाम्रो पृथ्वीको सामान्य परिचय दिन**	माटोबाट आफ्नो स्थानको भौगोलिक स्वरूप (भूबनोट) बनाउन लगाउनुहोस् ।

	हाम्रा आवश्यकता पूरा गर्न पृथ्वीको महत्त्व बताउन	समुदायको जनसङ्ख्या पत्ता लगाउन दिनुहोस् ।
	आफू बसेको स्थानीय तहको भौगोलिक स्वरूप, जनसङ्ख्या र सामाजिक रहनसहनको परिचय दिन	समुदायको रहेको जातजाति, संस्कृति र भाषाहरूको सङ्ख्या पत्ता लगाउन दिनुहोस् ।
		जिल्ला र आफ्नो बालिकाको नक्सा बनाउने अभ्यास गराउनुहोस् ।
	आफू रहेको स्थानीय तह र जिल्लाको नक्सा निर्माण गरी सङ्केतमा देखाउन	जिल्लाको नक्सा हेरी विभिन्न ठाउँमा घुमेको कल्पना गरी लेख्न लगाउनुहोस् ।
		पृथ्वीको संरक्षण झल्कने गरी चित्रकला बनाउन लगाउनुहोस् ।
	हाम्रो गाउँ/टोल र विद्यालयको भौगोलिक अवस्थिति पहिचान गरी नक्सा कोर्न	नक्सामा समुदायमा रहेका महत्त्वपूर्ण स्थान तथा संस्थाहरू उल्लेख गर्न लगाउनुहोस् ।