अभिभावकको सहयोगमा बालबालिकालाई घरमा नै गराउन सकिने सिकाइ क्रियाकलापहरू

कक्षा २

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

Nepal Education Cluster
नेपाल शिक्षा समूह

प्रकाशक : नेपाल सरकार
शिक्षा, विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्रालय
शिक्षा तथा मानव स्रोत विकास केन्द्र
सानोठिमी, भक्तपुर

सर्वाधिकार : प्रकाशकमा

प्रकाशनः पहिलो संस्करण, वि.सं.२०७६, चैत

सम्पादन : रमा अर्याल पन्थी (शिक्षा तथा मानव स्रोत विकास केन्द्र)
अनिल शर्मा मिश्र (पाठ्यक्रम विकास केन्द्र)
डा. दिपु शाक्य (युनिसेफ)
धनसूदन चौलागाई (शिक्षा तथा मानव स्रोत विकास केन्द्र)

लेखन सहयोग : सीमा आचार्य (विश्व शिक्षा)
डा. दिपु शाक्य (युनिसेफ)
जनक पन्त (अक्सफाम)
पेम्बा तामाङ (केरेन यू.के.)
चित्र विष्ट (गुड नेवर्स ईन्टरनेसनल)
पवन कुमार अधिकारी (यूनाईटेड मिसन टु नेपाल)

भाषा सम्पादन : गेहनाथ गौतम (शिक्षा तथा मानव स्रोत विकास केन्द्र)

डिजाइन : राजु शाक्य

पुस्तिकाको उपयोग सम्बन्धमा :

यो पुस्तिका कक्षा १ सरहको शिक्षा पुरा गरेका ६, ७ वर्ष उमेरका बालबालिकाकालागि घरमै सिकाइ सुनिश्चित गर्न बनाइएको हो । तसर्थ यसमा भएका क्रियाकलाप गर्न अभिभावकले बालबालिकालाई सहयोग गरिदिनुहोस् । बालबालिकालाई क्रियाकलापहरू गराउँदा माया गर्दै स्याबासी दिनुहोस् ।

यसमा भएका विभिन्न क्रियाकलापहरूले बालबालिकालाई आधारभूत तह कक्षा २ को पाठ्यक्रम (२०७६) मा आधारित रही साधारण लेखपढ तथा गणित सिकाउनुका साथै, सिकाइका अन्य अवसरहरू पनि प्रदान गर्ने अपेक्षा गरिएको छ ।

यसमा ४५ दिनका लागि क्रियाकलापहरू राखिएका छन् । हरेक दिनमा ३ ओटा सम्म क्रियाकलापहरू गराउन सहयोग गर्नुहोस् । ३ ओटा क्रियाकलाप गरिसकेपछि पाइने तारा (☆) मा रङ लगाउन दिनुहोस् ।

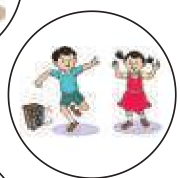
मिति...

१.१. मेरो दैनिक कार्यतालिका

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकासँग छलफल गरी दैनिक गर्ने क्रियाकलापको समयतालिका बनाउन सहयोग गरिदिनुहोस् । सरल शब्दमा बालबालिकालाई नै क्रियाकलाप लेख्न र सो क्रियाकलाप झल्किने चित्र कोरेर रङ भर्न लगाउनुहोस् । आवश्यक परे अर्को पाना प्रयोग गर्न लगाउनुहोस् ।

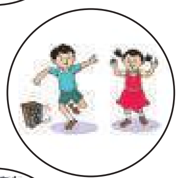
पहिलो दिन १

समय	क्रियाकलाप	सान्दर्भिक चित्र



पहिलो दिन
१

समय	क्रियाकलाप	



मिति...

१.२. मेरो परिचय

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई आफ्नो चित्र कोर्न लगाउनुहोस् । आफूले बनाएको चित्रमा रङ पनि भर्न लगाउनुहोस् । त्यसपछि तलको विवरण पनि भर्न लगाउनुहोस् ।

पहिलो दिन १

मेरो नाम : ....

विद्यालयको नाम : ....

....

मेरो ठेगाना : ....

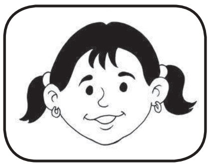
मन पर्ने खाना : ....

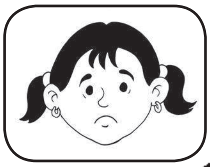
मन पर्ने रङ : ....

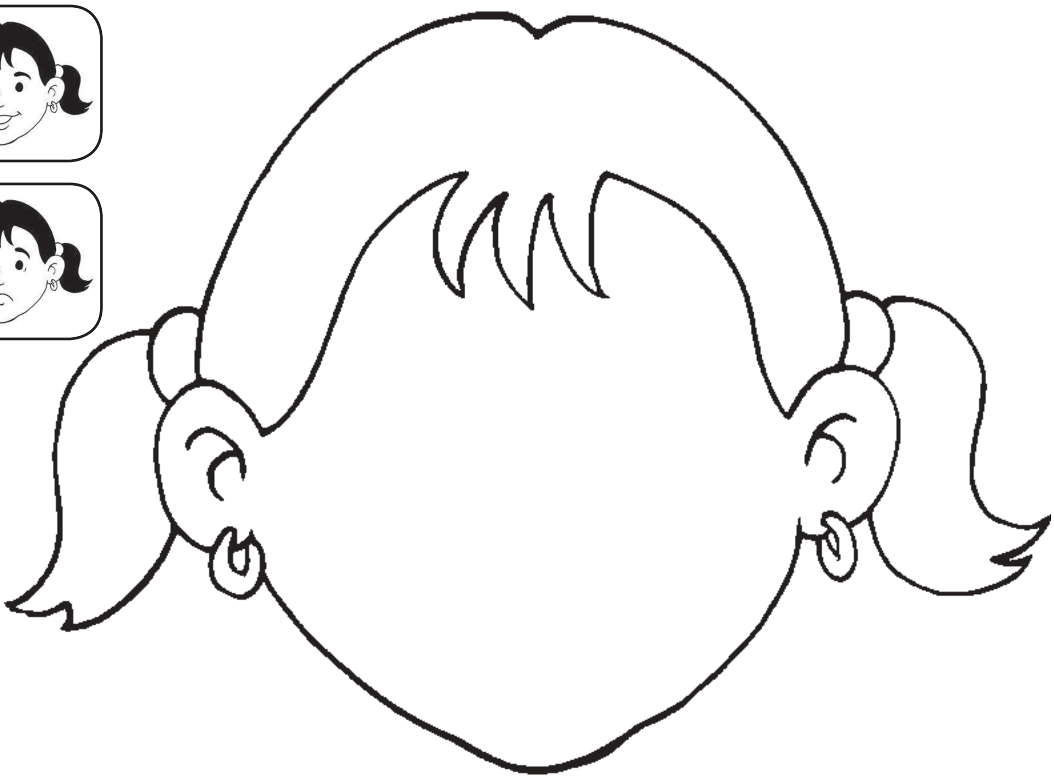
मिति...

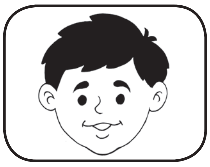
१.३. आज तिमीलाई कस्तो छ ?

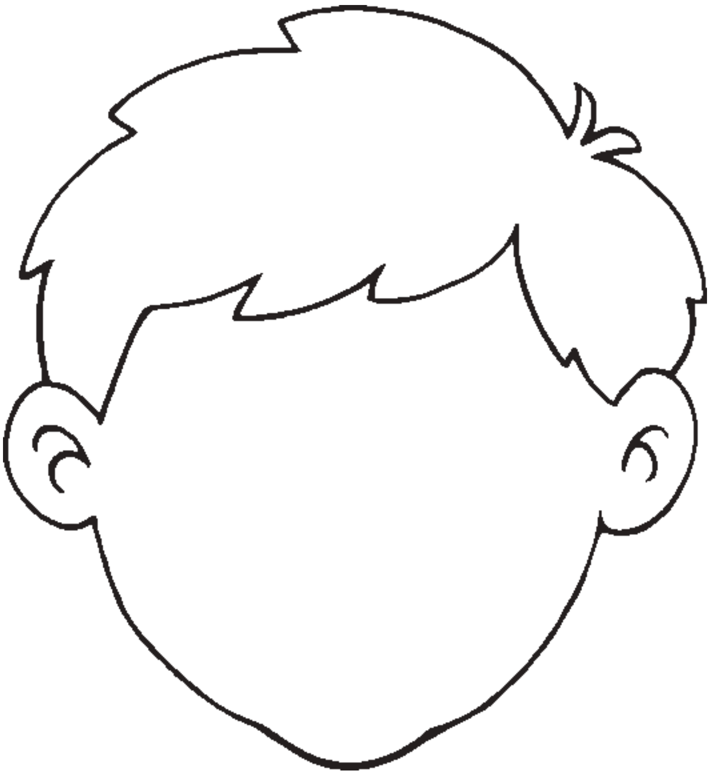
अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई तलको चित्रमा आज कस्तो महसुस भएको छ सोध्नुहोस् । त्यसपछि तलको चित्रमा आफूलाई महसूस भएजस्तो भाव देखिने गरी पूरा गर्न दिनुहोस् । त्यस्तो हुनुको कारणबारे छलफल गर्नुहोस् ।











मिति...

२.१. जम्मा गरौं

अभिभावकलाई सुझाव : दुई ओटा कचौरामा केही मकैका दाना ल्याउनुहोस् । अरु दुई ओटा कचौरामा ० देखि ९ सम्म लेखेर अङ्कहरू राख्नुहोस् । दुवै कचौराबाट एक एक ओटा अङ्क कार्ड झिक्न लगाउनुहोस् । त्यी अङ्कहरू क्रमशः २ नं हिसाबमा लेख्न लगाउनुहोस् । बिचमा जोडको चिन्ह राख्न लगाउनुहोस् । अङ्क अनुसार मकैका दाना राखेर जम्मा गर्न सिकाउनुहोस् । जम्मा गर्दा आएको सङ्ख्या बराबर जोडेर लेख्न लगाउनुहोस् । यसरी नै १० ओटा अभ्यास गर्न लगाउनुहोस् ।

+

= ८

१) ५ + ३ = ८

२) ....

३) ....

४) ....

५) ....

६) ....

७) ....

८) ....

९) ....

१०) ....

मिति...

२.२. छुटेको लेखौं

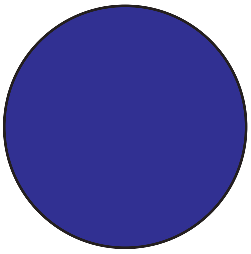
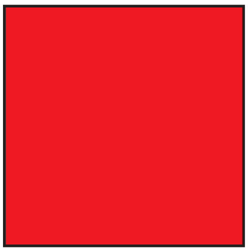
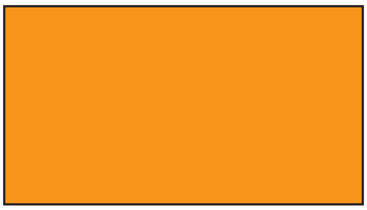
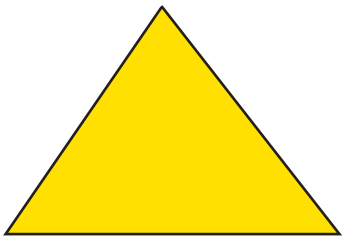
अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई तलको कोठामा छुटेका अक्षर लेख्न लगाउनुहोस् । लेखिसकेपछि देखाउँदै पढेर सुनाउन लगाउनुहोस् । तपाईंले पनि कुनै अक्षर भन्नुहोस् र उनीहरूलाई देखाउन लगाउनुहोस् ।

	ख		घ		च
		झ		ट	
ड			त		द
	न			ब	
म		र			स
		ह		त्र	

मिति..

२.३. आकार चिनौं र लेखौं

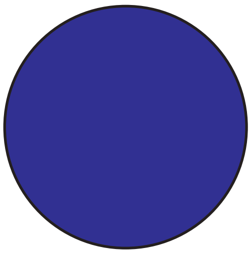
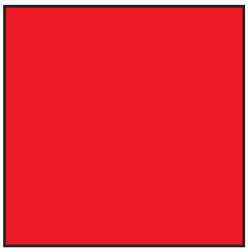
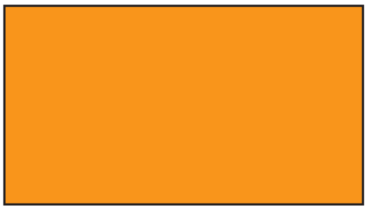
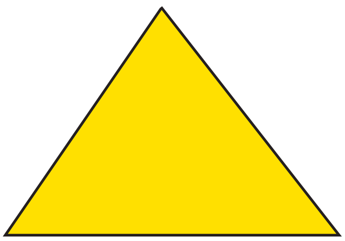
अभिभावकलाई सुझाव :
बालबालिकालाई तलको आकार चिन्न र लेख्न लगाउनुहोस् ।

आकार	आकारको नाम
	
	
	
	

मिति..

३.१. आकार खोजौं

अभिभावकलाई सुझाव : घरमा भएका सामग्रीमा गोलाकार, चर्तुभुजाकार, आयाताकार, त्रिभुजाकार वस्तुहरू खोज्न दिनुहोस् । त्यसपछि उनीहरूलाई तलको कोठामा सो सामग्रीको चित्र र नाम लेख्न लगाउनुहोस् ।

आकार	सामग्री
	
	
	
	

मिति...

३.२. आत्मानुभूति

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई तल लेखिएका आत्मानुभूतिहरू सस्वर पढ्न लगाउनुहोस् । यी आत्मानुभूतिलाई बिहान उठ्ने वित्तिकै र राती सुत्नुअघि सम्झन प्रोत्साहन गर्नुहोस् । बालबालिकालाई यी आत्मानुभूतिहरू कुनै कागजमा आकर्षित ढङ्गले सारेर कोठामा टाँस्न लगाउनुहोस् ।

आत्मानुभूतिहरु :

१. म असल छु ।

२. म ज्ञानी छु ।

३. म मिलनसार छु ।

४. म आज्ञा पालना गर्दछु ।

५. म दयालु छु ।

६. म बुद्धिमानी छु ।

७. म खुशी छु ।

८. म सबैलाई आदर गर्छु ।

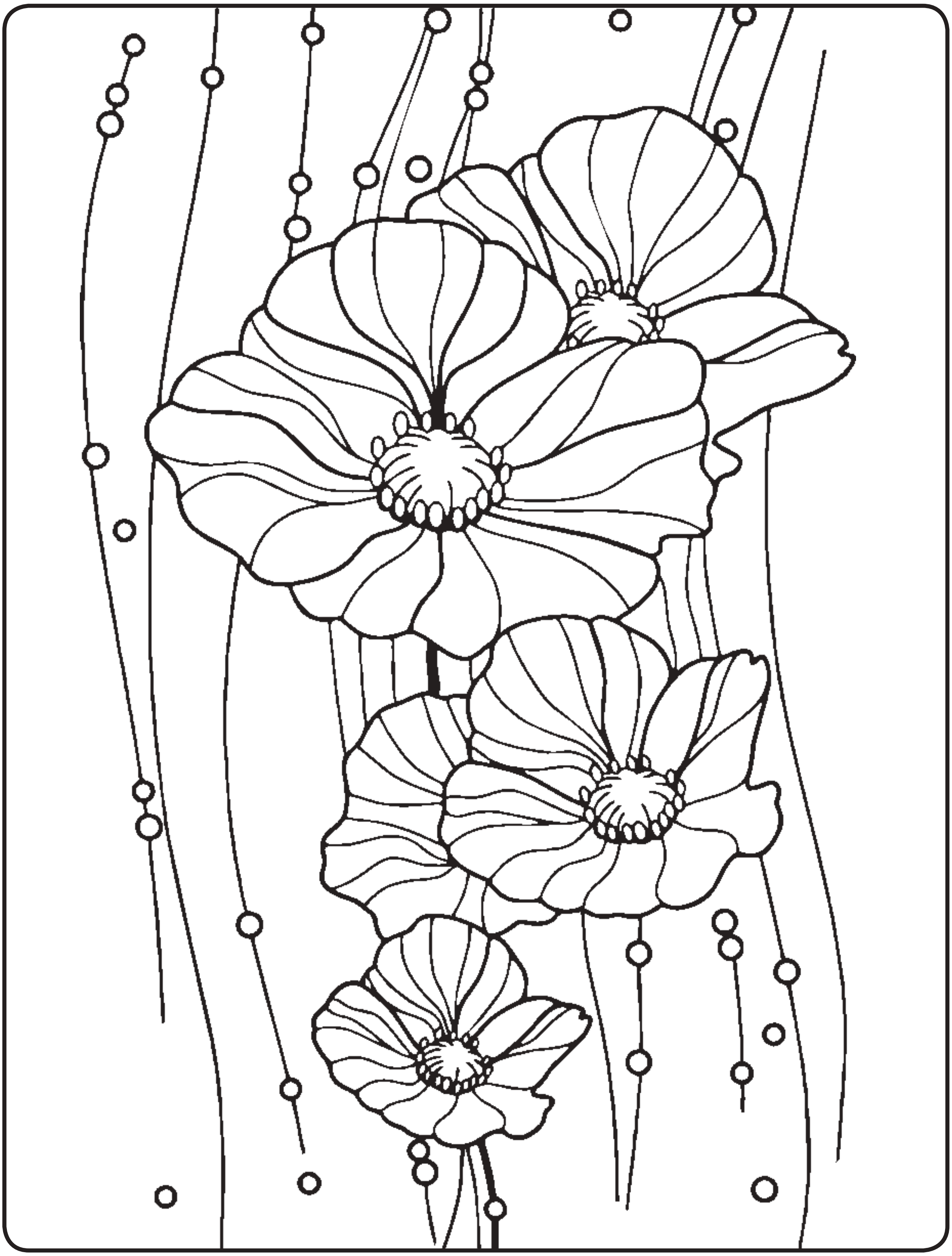
९. म निडर छु ।

१०. म निरोगी छु ।

मिति...

३.३. रङ भरौं

अभिभावकलाई सुझाव :
तलको चित्रमा बालबालिकालाई मन पर्ने रङ भर्न दिनुहोस् ।



मिति...

४.१. व्यायाम र प्राणायम

अभिभावकलाई सुझाव : पलैंटी मारेर, घुँडाले टेकेर बस्न सिकाउनुहोस् । शवासनमा (उत्तानो परेर) सुत्न, पल्टन सिकाउनुहोस् । आफ्नो सासको चालमा ध्यान केन्द्रित गर्न सिकाउनुहोस् । तपाईंलाई थाहा छ भने बालबालिकालाई अनुलोमविलोम, भ्रामरी, कपालभाती, ॐ कार प्राणायम गर्न सिकाउनुहोस् । गोडा चाल्ने, गोडा फार्ने, हात तल, सिधा, माथि गर्न सिकाउनुहोस् । ताली बजाएर त्यसको तालमा हिंड्न लगाउनुहोस् । यस्ता व्यायाम र प्राणायम दिनहुँ बिहानै गर्न प्रोत्साहन गर्नुहोस् ।

मिति...

४.२. शब्दजाल

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई तलको तालिकामा ठाडो र तेर्सो लहरमा शब्द खोजेर घेरा लगाउन लगाउनुहोस् । यसरी पत्ता लगाइएका शब्दहरूलाई तलको कोठामा लेख्न लगाउनुहोस् ।

स	म	श	त्र	ज्ञ	दी	ल	र	सा
ह	क	म	ल	फ	उ	उ	मा	थी
यो	र	क	द	ज्ञ	सो	त	इ	ए
ग	न	ल	ह	र	ङ	क्ष	लो	ढ
ल	प	ल	क	स	र	त	ए	ए
स	र	स	फा	इ	ण	न	य	अ

मिति...

४.३. अक्षरमा लेखौं

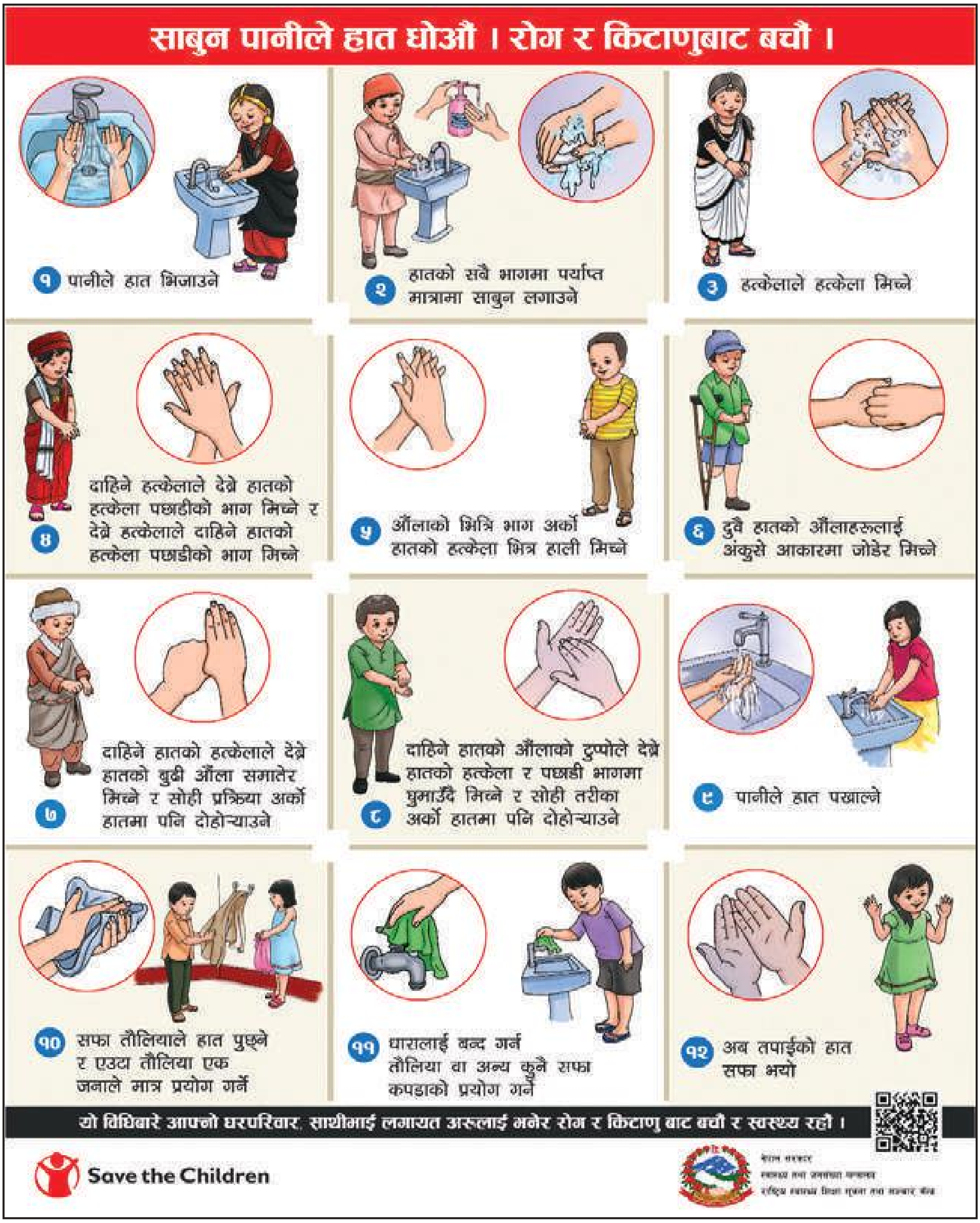
अभिभावकलाई सुझाव : तलका सङख्यालाई नेपाली अक्षर र अङ्ग्रेजी अक्षरमा लेख्न लगाउनुहोस् । बालबालिकालाई आवश्यक भएमा मात्र सहयोग गर्नुहोस् ।

अङ्क	नेपाली अक्षर	अङ्ग्रेजी अक्षर
५४ =	....	....
४५ =	....	....
७४ =	....	....
६७ =	....	....
९६ =	....	....
८४ =	....	....
१०२ =	....	....
२१५ =	....	....
४२२ =	....	....
५१६ =	....	....

मिति..

५.१. हात धुने कसरी ?

अभिभावकलाई सुझाव : तलका चित्रहरूमा के के गरेको हो ? बालबालिकालाई भन्न लगाउनुहोस् । हात कुन कुन बेला धुनुपर्छ सोध्नुहोस् । आफूसँगै लिएर गई सँगसँगै साबुनपानीले हात धुन सिकाउनुहोस् । यसरी दिनमा पटक पटक साबुन पानीले हात धुन सिकाउनुहोस् ।



मिति..

५.२. अङ्कमा लेखौं

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई अक्षरमा लेखिएका तलका सङ्ख्यालाई अङ्कमा लेख्न लगाउनुहोस् ।

उदाहरण : पाँच सय साठी = ५६०

(क) एक सय पैंसठ्ठी = ...

(ख) चार सय एघार = ...

(ग) पाँच सय पैंतीस = ...

(घ) छ सय छपन्न = ...

(ङ) नौ सय त्रिचालीस = ...

Example: One hundred and twenty = 120

(A) Two hundred and Forty = ...

(B) Three hundred and Twenty four = ...

(C) Seven hundred and Fifteen = ...

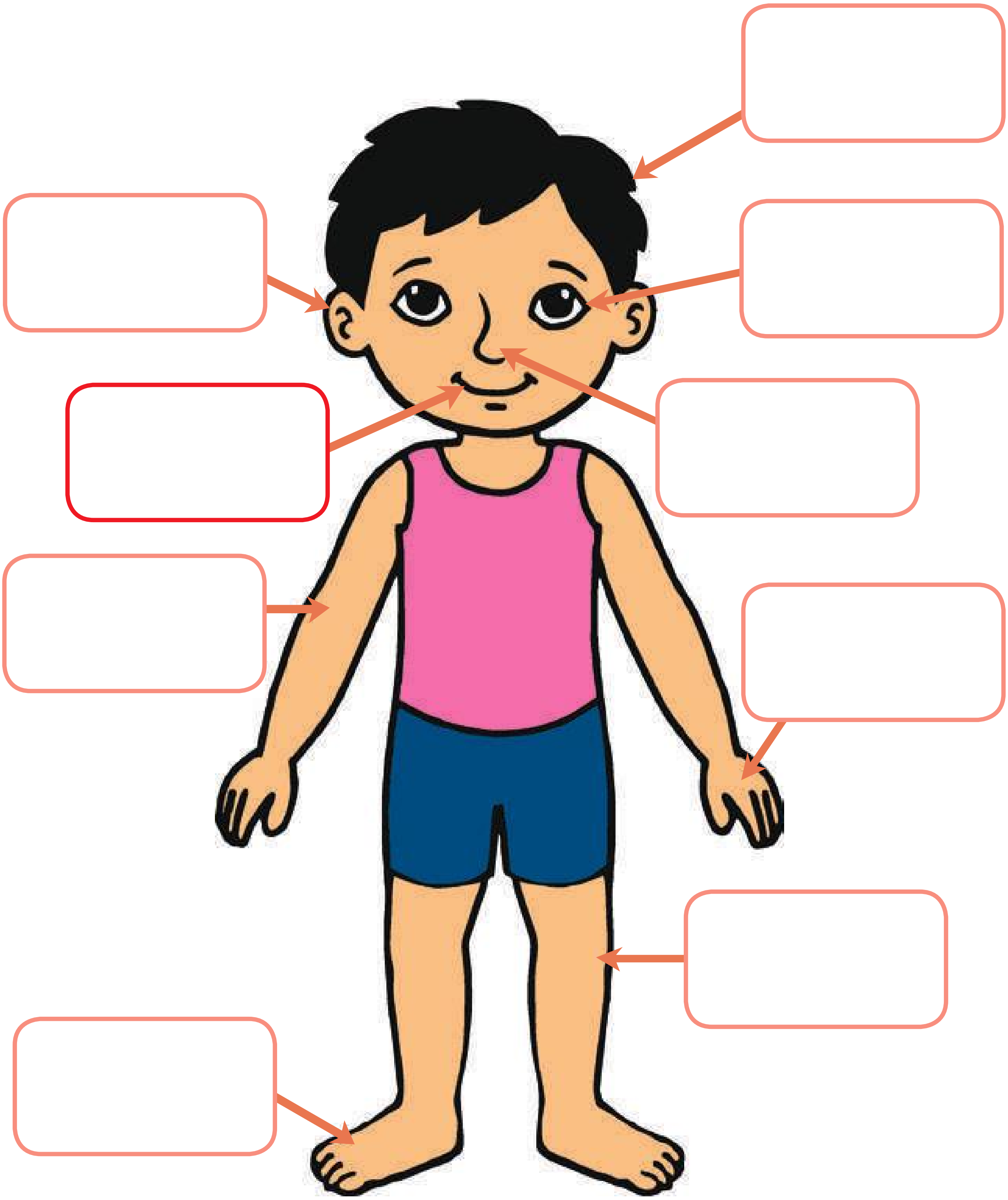
(D) Eight hundred and Ninety = ...

(E) Ninety-nine = ...

मिति...

५.३. अङ्गहरूको नाम लेखौं

अभिभावकलाई सुझाव : चित्रमा देखाइएका अङ्गहरूको नाम लेख्न लगाउनुहोस् । बालबालिकालाई यसरी नै अरु अङ्गहरू पनि देखाउँदै सुनाउन लगाउनुहोस् ।



मिति..

६.१. एक्काइस नभनौं

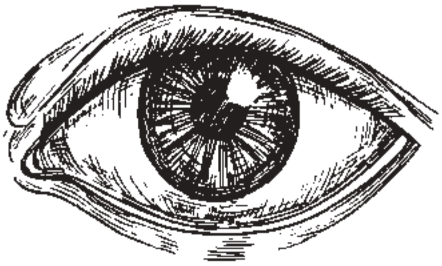
अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकासँग यो खेल खेल्नुहोस् । यस खेलमा एक जनाले १ मात्र वा १, २ (एउटा वा दुईओटा सम्म अङ्क) भन्न पाउँछ । यसरी पालैपालो क्रमैसँग अङ्क भन्दै जाँदा जसको पालोमा एक्काइस भन्नु पर्ने हुन्छ उसले खेल हार्छ । पटक पटक यो खेल खेलाउनुहोस् ।

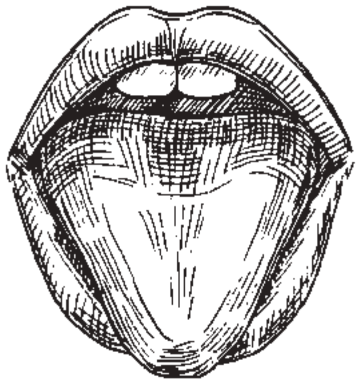
बानी पर्दै गएपछि ५०, ७०, १०० नभन भनेर बढ्दो र घट्दो क्रममा खेलाउन लगाउन सक्नु हुन्छ । यसले गणितीय ढाँचा र सङ्ख्याको बढ्दो र घट्दो क्रम मिलाएर चाडैं भन्न सक्ने क्षमता विकास गराउँछ ।

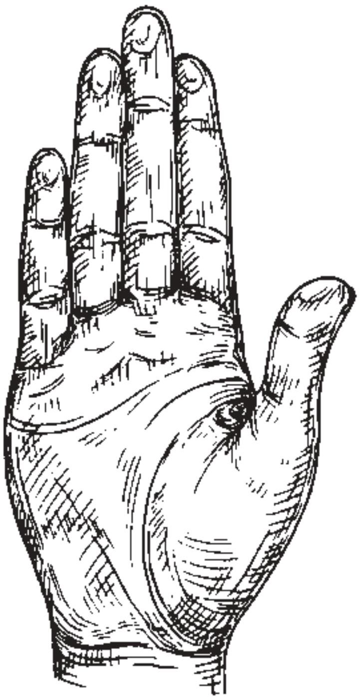
मिति...

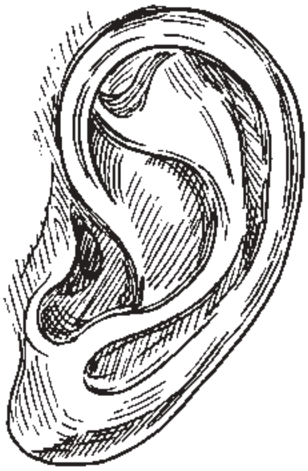
६.२. ज्ञानेन्द्रीय

अभिभावकलाई सुझाव : चित्रमा देखाइएका मानव शरीरका अङ्गहरू राम्ररी चिन्न लगाउनुहोस् । त्यसपछि कुन अङ्गको काम के के हो लेख्न लगाउनुहोस् ।









अङ्गको नाम — अङ्गको काम

१. ....

२. ....

३. ....

४. ....

५. ....

मिति..

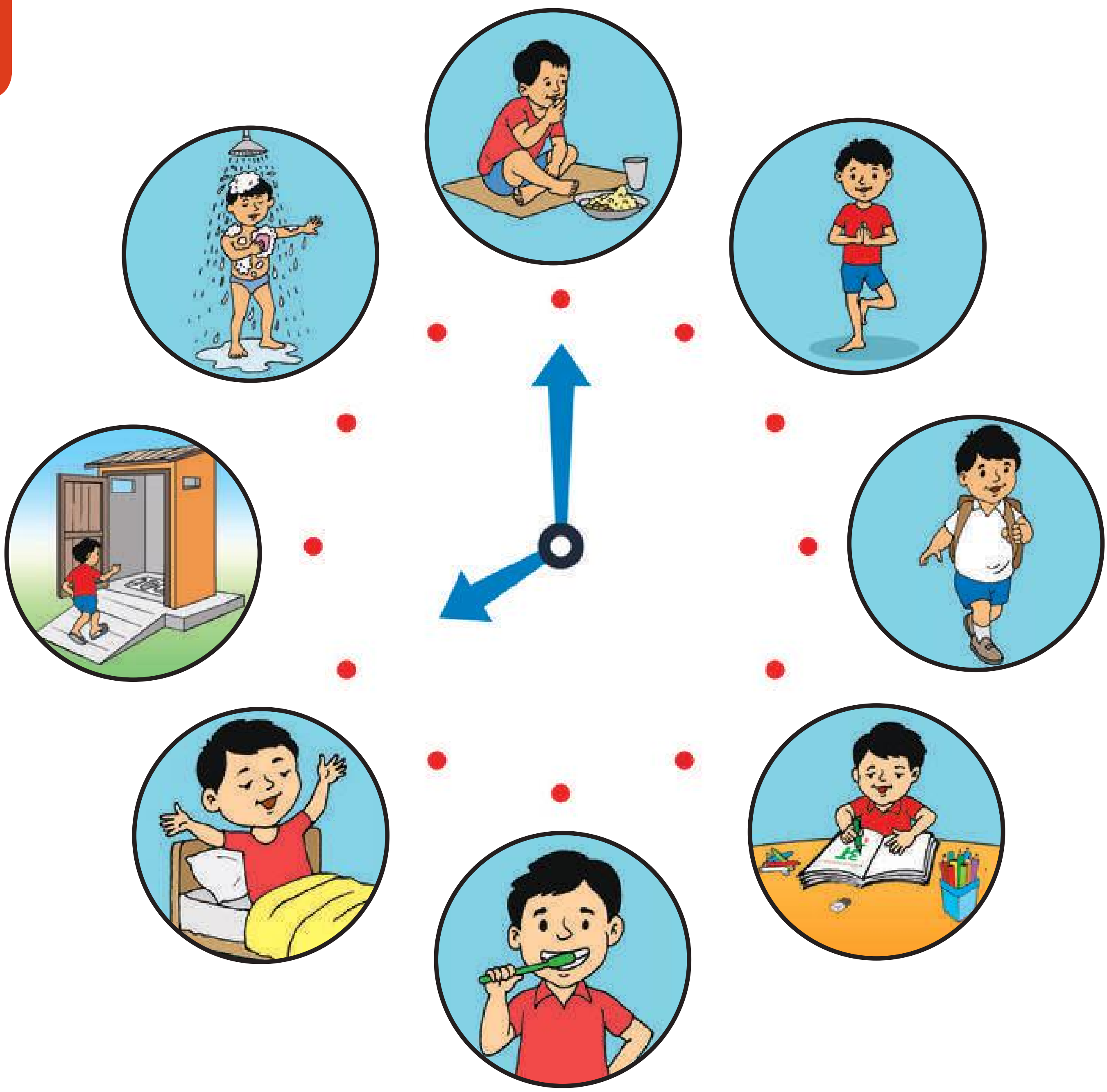
६.३. गन्ती गर्दै चित्र बनाऔं र रङ भरौं

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई तलको चित्रमा अङ्कको क्रमसङ्ख्या अनुसार रेखा जोड्दै पढ्न लगाउनुहोस् । चित्र पुरा भएपछि त्यसमा रङ भर्न लगाउनुहोस् ।

मिति..

७.१. मेरो दैनिकी

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकाहरूलाई प्रत्येक दिन विहान उठेदेखि राती सुत्नभन्दा अघिसम्म दिनभरी के के गरेर दिन बित्यो भनेर सोध्नुहोस् । तल देखाइएको घडी र समयको जोडा मिलाउन लगाई समय अनुसारका काम बारेमा भन्न लगाउनुहोस् ।



मिति..

७.२. फूलको चित्र बनाऔँ

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई घरको गमला अथवा बगैँचामा फूलेको फूलको चित्र बनाउन लगाउनुहोस । त्यसपछि चित्रमा रङ भर्न दिनुहोस् । सो फूलको नाम, फूल्ने समय आदि थाहा भएको कुराहरू सिकाइदिनुहोस् ।

मिति...

७.३. मात्रा लेखौं र पढौं

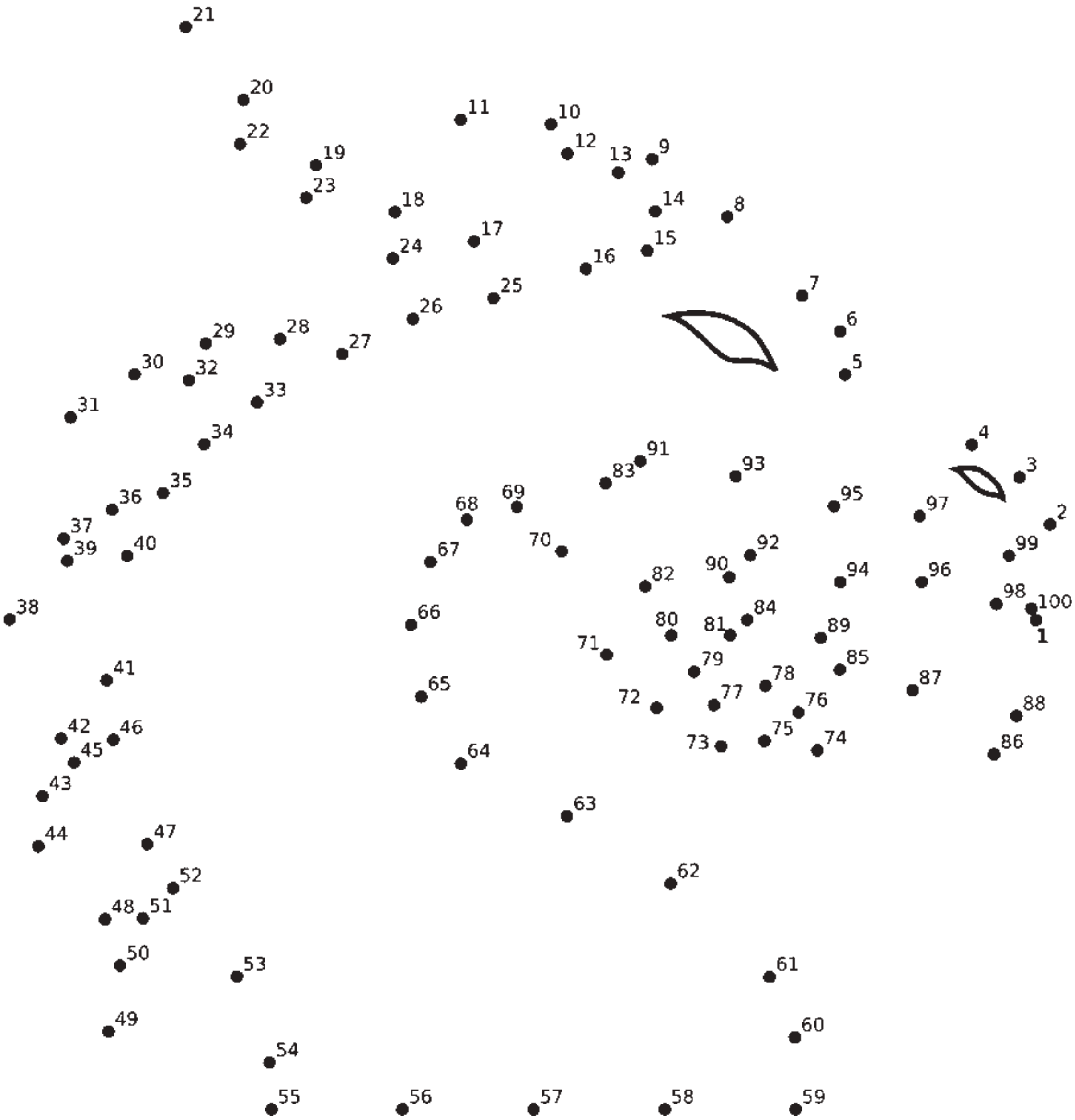
अभिभावकलाई सुझाव : तल दिइएका क, का, कि, ... जस्तै अरु अक्षर पनि लेख्न लगाउनुहोस् । यसमा अक्षरहरू तलबाट माथि लेख्दै आउने क्रममा राखिएको छ । तपाईंले सोध्दै देखाउन लगाउनुहोस् । यसै गरी अरु दिनहरूमा ज्ञ सम्मका बाँकी अक्षरहरूलाई पनि यस्तै लेख्न र पढ्न सिकाउनुहोस् ।

कः					
कं					
कौ					
को					
कै					
के					
कू					
कु					
की					
कि					
का					
क	ख	ग	घ	ङ	च

सातौं दिन ७

८.१. गन्ती गर्दै चित्र बनाऔं र रङ भरौं

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई तलको चित्रमा अङ्कको क्रम सङ्ख्या अनुसार अनुसार रेखा जोड्दै पढ्न लगाउनुहोस् । यसपछि तयार भएको चित्रमा रङ भर्न लगाउनुहोस् ।



मिति..

८.२. शब्द बनाऔं

अभिभावलाई सुझाव : बालबालिकालाई **ज** अक्षरबाट आउने शब्दहरू बनाउन लगाउनुहोस् । यसै गरी अरु दिनहरूमा बाँकी अक्षरहरूलाई पनि यस्तै विभिन्न शब्द लेख्न र पढ्न सिकाउनुहोस् ।

मिति...

८.३. माटोको काम

अभिभावकलाई सुझाव : वरिपरि भएको सफा ठाउँको माटो सङ्कलन गर्न लगाउनुहोस् । उक्त माटोबाट ढुङ्गाहरू हटाउन लगाउनुहोस् । अब माटोलाई मसिनो हुनेगरी कुट्न लगाउनुहोस् । माटोमा पानी हालेर मुछेर आफूलाई मनपर्ने आकृति (फलफूल, व्यक्ति, जनावर, चरा, अक्षरहरू, अङ्कहरू) बनाउन लगाउनुहोस् । माटोबाट बनाएको आकृतिलाई जतनसाथ सुकाउन लगाउनुहोस् । आकृति सुकेपछि त्यसमा मिल्ने रङ पनि लगाउन दिनुहोस् ।

मिति...

९.१. क्रम मिलाएर लेखौं

नवौं दिन

९

अभिभावकलाई सुझाव : तल दिएका अङ्कहरू सानोबाट ठूलो क्रम मिलाएर लेख्न सहयोग गर्नुहोस् ।

-------------- -------------- -------------- -------------- --------------

-------------- -------------- -------------- -------------- --------------

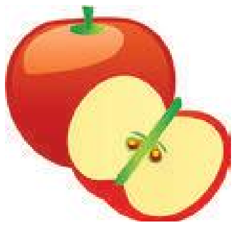
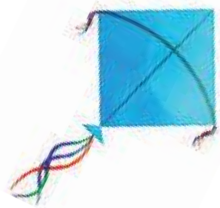
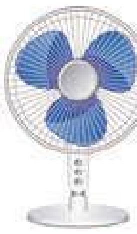
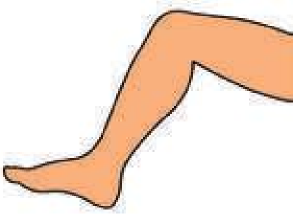
९	१९	३९	७९	२९
४९	८९	६९	५९	९९

मिति..

९.२. आधा अक्षर

अभिभावकलाई सुझाव : तलका शब्दहरूलाई ससाना कागजका टुक्राहरूमा लेखिदिनुहोस् । चित्रमाथि मिल्ने शब्द राखेर पढ्न लगाउनुहोस् । शब्दहरूलाई पढ्दै कापीमा सार्न लगाउनुहोस् । यस्तै संयुक्त शब्द भएका वस्तु खोज्न लगाउनुहोस् । कापीमा चित्र बनाइ शब्द पनि लेख्न र पढ्न लगाउनुहोस् ।

स्याउ, क्याप, चङ्गा, झन्डा, अम्बा, प्वाख, पङ्खा, प्याज, सुन्तला, ब्याट, झ्याल, जुत्ता, ज्याकेट, चम्चा, खुट्टा

मिति..

९.३. बोतलमा सिसाकलम खेल

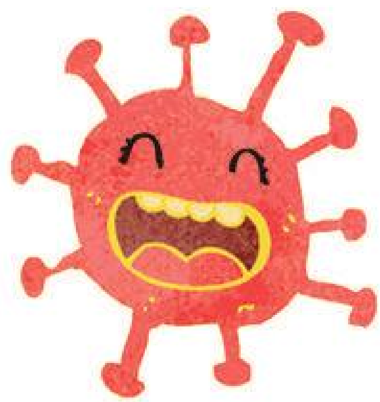
अभिभावकलाई सुझाव : एउटा खुल्ला बोतल लिनुहोस् । सिसाकलमको फेदमा एउटा धागोले बाधिदिनुहोस् । बोतलको छेउमा उभिन लगाउनुहोस् । खेल सुरु भनेपछि बोतलमा नछोइ धागोले बाधेको सिसाकलम छिराउँदै निकाल्दै गर्नुपर्छ भन्नुहोस् । खेल्नका लागि २ मिनेटको समय दिनुहोस् । गन्ती गर्न लगाउनुहोस् । कति पटक प्रयास गऱ्यो कति पटक छिरायो सुनाउन लगाउनुहोस् । यसरी नै केही समय खेलाउनुहोस् ।

मिति..

☆

१०. कथा : कोभिड बुक

अभिभावकलाई सुझाव : तलको कथा पढेर बालबालिकालाई सुनाइदिनुहोस् । कथा पढिसकेपछि मन परेका चित्र र शब्दहरू तलको कोठामा लेख्न लगाउनुहोस् ।

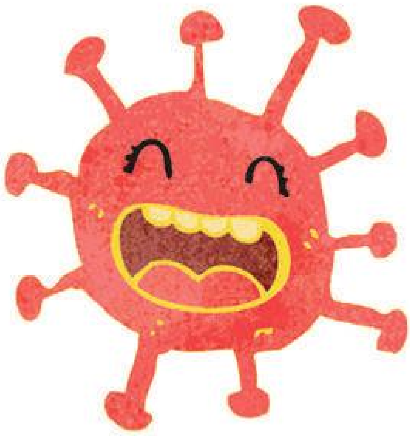


कोभिड बुक

Manuela Molina

Let's Read

The Asia Foundation

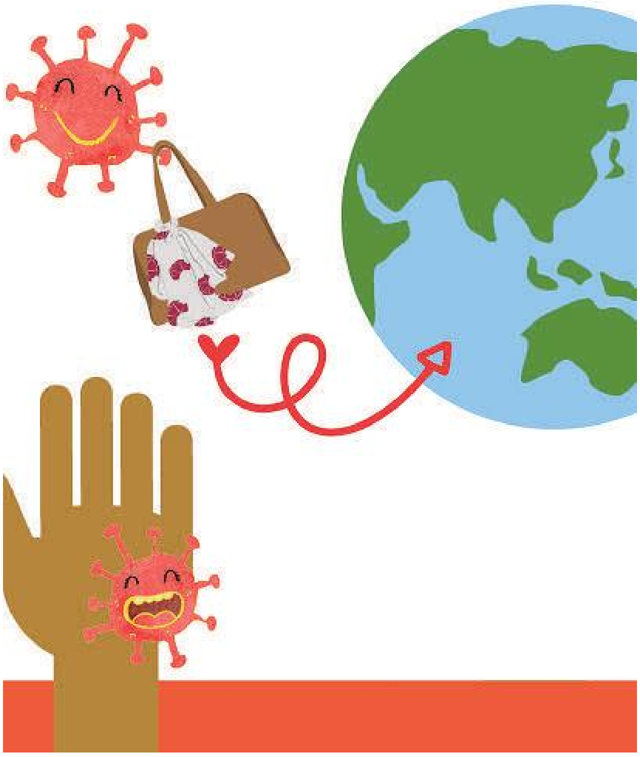


नमस्ते !

म हूँ भाईरस, रुघा खोकी र ज्वरोको नातेदार ।

मेरो नाम हो कोरोना भाईरस !

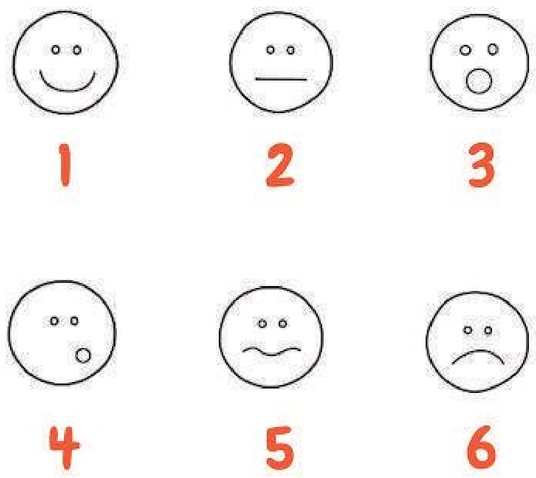
1



मलाई संसार भ्रमण गर्न मन पर्छ ...

अनि एउटा हातबाट अर्को हातमा हाम फाल्न !

2



के तपाईंले मेरो बारेमा सुन्नु भएको छ ?

छ ? छैन ?

जब मेरो नाम सुन्नुहुन्छ, तपाईं कस्तो महसुस गर्नुहुन्छ ?

१) आनन्दित ?

२) भ्रमित ?

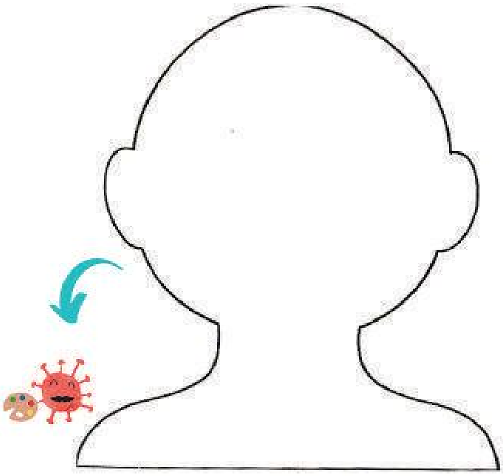
३) चिन्तित ?

४) जिज्ञासु ?

५) आशंकित ?

६) दुःखी ?

3

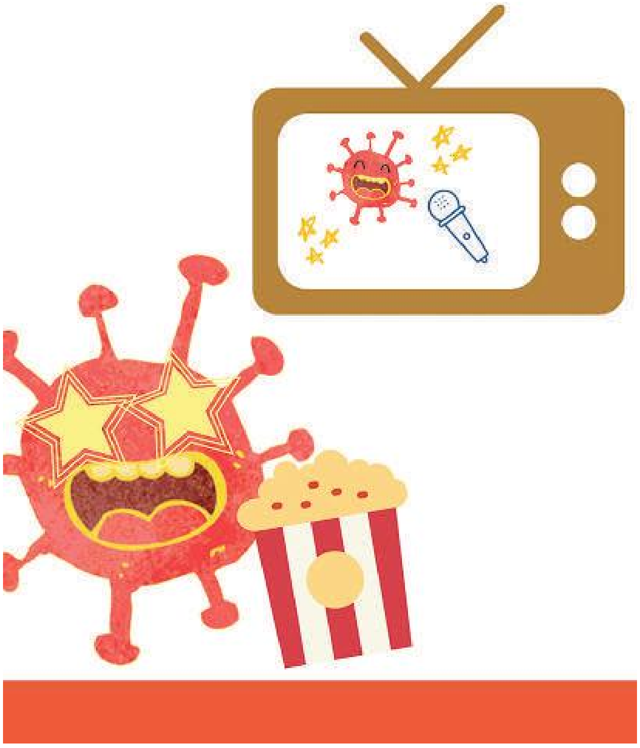


जब मेरो नाम सुन्नुहुन्छ, तपाईं कस्तो महसुस गर्नुहुन्छ ?

तपाईंले त्यस्तो महसुस गर्नु भएको म बुझ्न सक्छु । मैले पनि त्यस्तै महसुस गर्थें हुँला ।

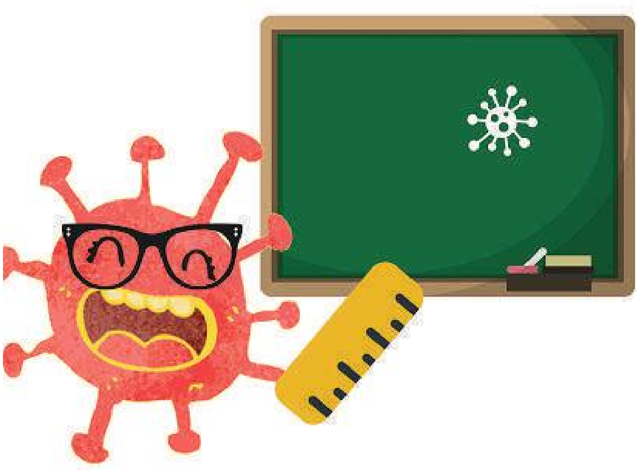
(यदि तपाईंसँग कागज छ भने, तपाईं मेरो बारेमा कस्तो महसुस गर्नुहुन्छ भनेर देखाउन कागजमा एउटा अनुहारको चित्र कोर्नुहोस्।)

4



जब परिवारमा ठुला सदस्यहरुले मेरो बारे समाचार पढ्छन् वा टिभीमा मलाई देख्छन्, उहाँहरु कहिलेकाँही चिन्तित हुनुहुन्छ ।

5



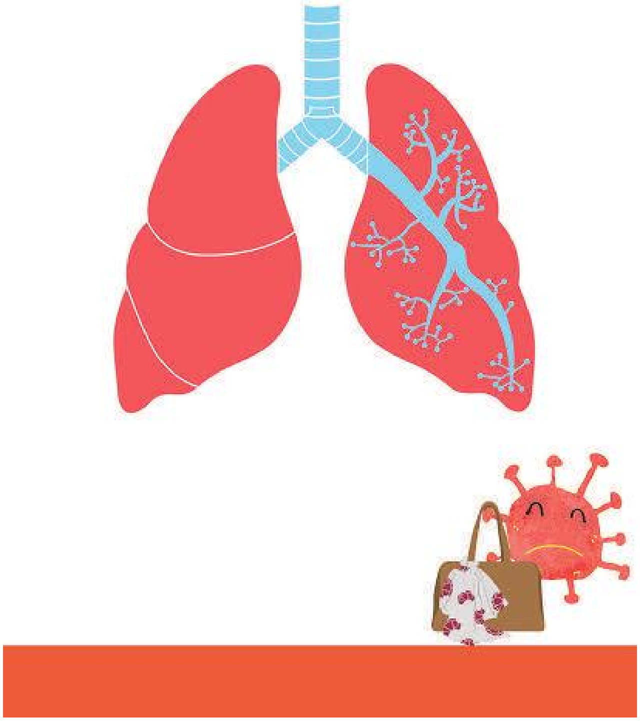
तर म आफैलाई व्याख्या गर्न जाँदैछु तसर्थ तपाईं बुझ्न सक्नुहुन्छ ।

6

जब म भ्रमण गर्न आउँछु, मैले:

सास फेर्न गाह्रो पार्छु, ज्वरो र खोकी ल्याउँछु ।

7



तर म लामो समय सम्म मानिससँग बस्दिन, र प्रायः सबैजना ठीक हुँदै जान्छन्, तपाईंको घुँडामा चोट लागेर निको भए जस्तै ।
बाई बाई !

8

चिन्ता नलिनुहोस् !

(तपाईंको हेरचाह गर्ने मान्छेहरूको नाम लिनुहोस् ।)

उहाँहरुले तपाईंलाई सुरक्षित राख्नुहुनेछ ।

9

र तपाईंले पनि मद्दत गर्न सक्नुहुन्छ:

१. साबुन पानीले हात धुँदा गीत गाउँदै धुनु भए हुन्छ । तपाईंले आफ्नो मनपर्ने गीत, जन्मदिनको गीत, वा वर्णमाला गीत गाउन सक्नुहुन्छ ।

२. सेनिटाइजर हातहरूमा सुक्खा हुन्जेल राख्न सक्नु हुन्छ । सेनिटाइजरलाई हातमा राख्नुहोस् र १० सम्म गणना गर्नुहोस्: १,२,३,४,५,६,७,८,९,१० तपाईंका हातहरू सुक्खा भएपछि तपाईंहरु फेरि खेल्न जान सक्नु हुन्छ !!

10

MANUELA MOLINA - @MINDHEART.KIDS
WWW.MINDHEART.CO
CC BY-NC-SA 4.0 INTERNATIONAL PUBLIC LICENSE

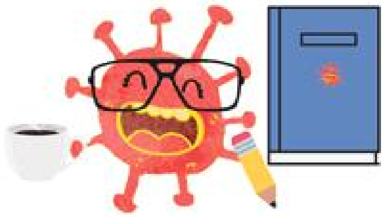
यदि तपाईं यो सबै गर्नुहुन्छ भने, जब सम्म डाक्टरहरूले खोप फे ला परेर तपाईंलाई बिरामी नबनाइकन भेट्ने मलाई अनुमति दिनुहुन्न, तब सम्म म भेट्न आउने छैन ।

Brought to you by

The Asia Foundation

Let's Read! is an initiative of The Asia Foundation's Books for Asia program that fosters young readers in Asia. booksforasia.org

To read more books like this and get further information about this book, visit letsreadasia.org



www.mindheart.co/descargables

Manuela Molina Cruz
Instagram: @mindheart.kids
manuela_825@hotmail.com

Original Story
COVIBOOK, author: Manuela Molina . Published by MindHeart, https://www.mindheart.co/descargables © MindHeart. Released under CC BY-NC-SA 4.0.

This work is a modified version of the original story. © The Asia Foundation, 2020. Some rights reserved. Released under CC BY-NC-SA 4.0.

For full terms of use and attribution, http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/

Contributing translators: Ritica Lacoul

मिति..

११.१. चित्र पूरा गरौं र रङ भरौं

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई तलको चित्र पूरा गर्न र त्यसमा रङ भर्न लगाउनुहोस् ।

मिति...

११.२. घटाउ गरौं

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई दश ओटा मकैका गेडा वा अन्य गेडागुडी दिनुहोस् । मकैका गेडा वा अन्य गेडागुडी प्रयोग गरेर तलका हिसाब गर्न लगाउनुहोस् ।

९ - ४ =

१० - ३ =

६ - २ =

७ - ५ =

८ - ३ =

एघारौं दिन
११

मिति..

११.३. स्क्राप बुक

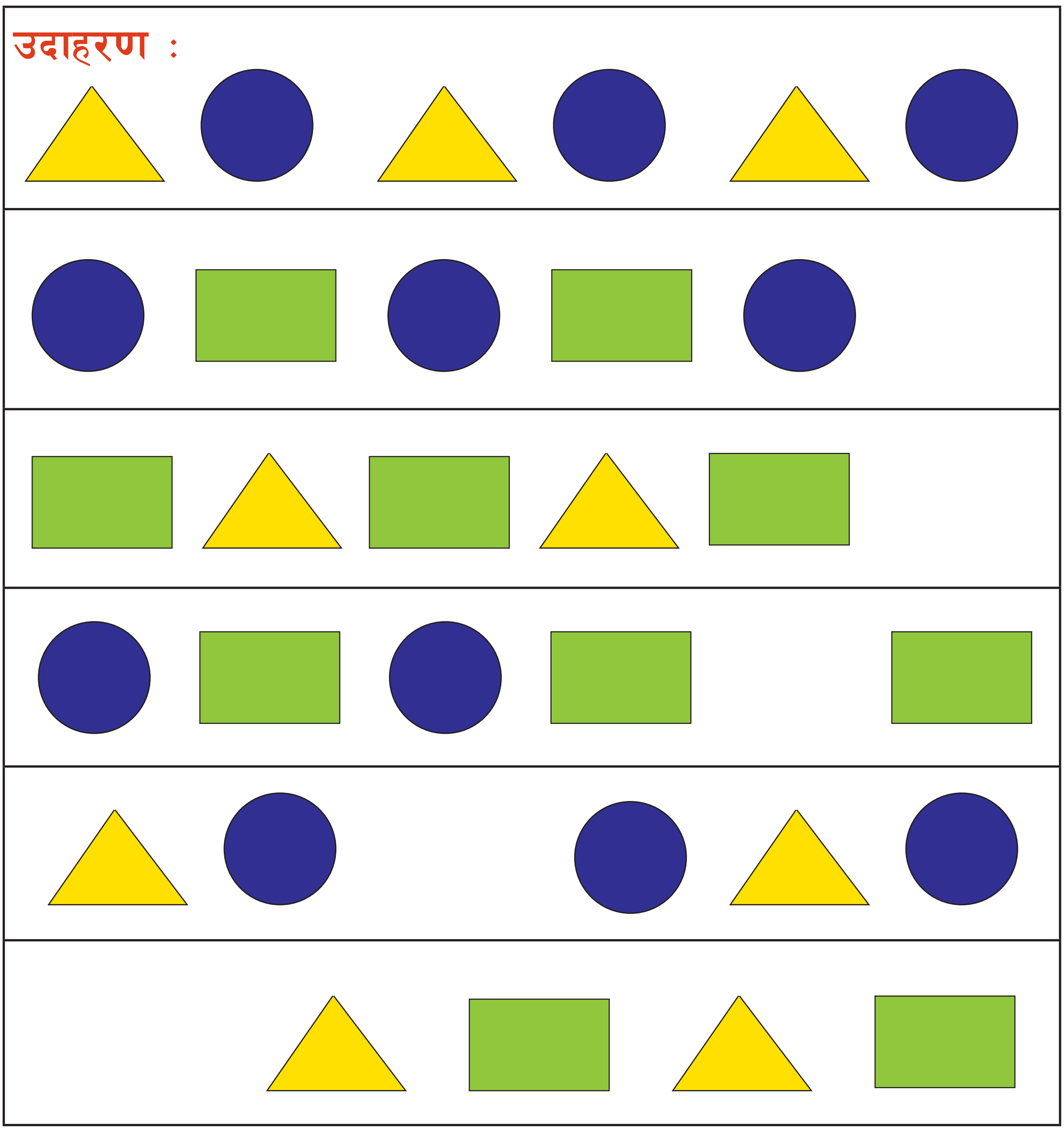
अभिभावकलाई सुझाव : पुरानो पत्रपत्रिका वा प्रयोग गरिसकेका किताबबाट आफूलाई मनपर्ने विभिन्न चित्र र तस्विरहरू काट्न लगाउनुहोस् । त्यसलाई प्रयोग गरिसकेको कापीमा गम वा माडले विषयवस्तु (जस्तै मनपर्ने खाना, ठाउँ, विद्युतीय सामान आदि) अनुसार टाँस्न लगाउनुहोस् । चित्र र तस्विरहरूको नाम पनि लेख्न लगाउनुहोस् । कापीलाई सजाउन लगाई स्क्राप बुकको नाम दिन लगाउनुहोस् ।

मिति..

१२.१. ढाँचा मिलाऔं

अभिभावकलाई सुझाव : तल दिइएका जस्तो आकारहरू कम्तीमा १० - १० ओटा काट्न लगाउनुहोस् । उदाहरणमा दिइएको जस्तै अरु ढाँचाहरू पुरा गर्न लगाउनुहोस् ।

उदाहरण :



नोट : यसै गरी अरु थप अभ्यासहरू गराउनुहोस् ।

मिति...

१२.२. सामान चिनौं

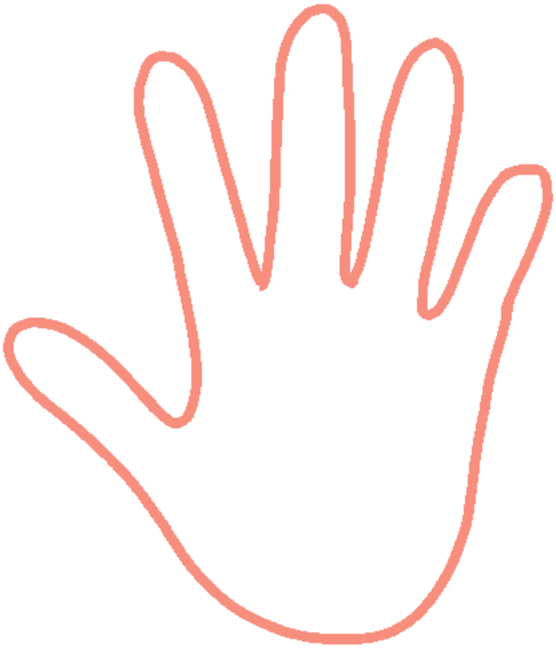
अभिभावकलाई सुझाव : तलका सामानहरूको नाम र यी सामानहरू केका लागि प्रयोग गरिन्छ लेख्न लगाउनुहोस् ।

नाम: प्रयोग:	नाम: प्रयोग:	नाम: प्रयोग:
नाम: प्रयोग:	नाम: प्रयोग:	नाम: प्रयोग:

मिति..

१२.३. मलाई मन पर्ने र नपर्ने कुरा

अभिभावकलाई सुझाव : तलको हातको चित्रका छेउमा हात राख्न लगाउनुहोस् । सिसाकलमले हातको वरिपरि कोरेर यस्तै हात बनाउन लगाउनुहोस् । यसरी बनाएको एउटा हातभित्र बालबालिकालाई आफूलाई मनपर्ने कुराहरू र अर्कोमा मन नपर्ने कुराहरू लेख्न भन्नुहोस् । आफूले लेखेका कुरालाई पढेर सुनाउन लगाउनुहोस् । त्यसपछि हातमा रङ भर्न लगाउनुहोस् ।



मिति..

१३.१. शब्द बनाऔं

अभिभावकलाई सुझाव : तल दिइएका वर्णहरूबाट सुरु हुने अर्थपूर्ण शब्दहरू बनाउन लगाउनुहोस् । यसै गरी अरु दिनहरूमा बाँकी अक्षरहरूबाट यस्तै शब्दहरू लेख्न र पढ्न सिकाउनुहोस् ।

अ................ आ................ इ................ ई................ उ................ ऊ................ ए................ ए................ ओ................ औ................
क................ का................ कि................ की................ कु................ कू................ के................ क................ को................ कौ................
स................ सा................ सि................ सी................ स................ स................ से................ सै................ सा................ सौ................

मिति...

१३.२. सरसफाइ गर्ने जिम्मेवारी

अभिभावकलाई सुझाव : परिवारका सदस्यहरूले घर, आँगन सफा राख्न विहानदेखि दिनभर के के काम गर्छन् ? बुझ्न लगाउनुहोस् । तलको तालिकामा परिवारका सदस्यको नाम र सफा गर्ने ठाउँ लेख्न लगाउनुहोस् । तयार भएको तालिकालाई पढेर सुनाउन पनि लगाउनुहोस् ।

परिवारका सदस्यको नाम	सफा गर्ने ठाउँ

मिति..

☆

१३.३. तालिकामा राखौं र पढौं

अभिभावकलाई सुझाव : सिसाकलम जस्तै आकारका १५० ओटा बाँसका सिन्काहरू बनाइ दिनुहोस् । बालबालिकालाई आफूसँगै राख्नुहोस् । उनीहरूलाई तलको एक दश सयको तालिका देखाउनुहोस् । तपाईंले १, २, ३, ४ .... भन्दै जानुहोस् । उनीहरूलाई एकको स्थानमा सिन्का राख्दै भन्न पनि लगाउनुहोस् । सिन्का दश ओटा पुगेपछि रबर वा धागोले बान्नुहोस् । त्यो मुठालाई दशको स्थानमा राखेर एक दश भन्नुहोस् । एकको स्थानमा एउटा सिक्का राख्न लगाउँदै एक दश एक एघार, अर्को थप्न लगाउँदै एक दश दुई बाह्र भन्दै २० सम्म सिकाउनुहोस् । त्यस्तै दशको स्थानमा दशको मुठा थप्दै दुई दश बीस, तीन दश तीस गर्दै ९० सम्म सिकाउनुहोस् । दशका दश मुठा भएपछि रबर वा धागोले बान्नुहोस् । त्यो मुठालाई सयको स्थानमा राखेर एक सय भन्नुहोस् । यो तालिकाबाट ९९९ सम्म सिकाउन सकिन्छ ।

सय	दश	एक

मिति...

१४.१. शब्द सिँढी

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई कागजको एक पाना दिनुहोस् । पानामा सिँढीको चित्र बनाउन दिनुहोस् । सबैभन्दा तलको खुड्किलामा एउटा शब्द (अङ्ग्रेजी वा नेपाली) लेख्नुहोस् । त्यस शब्दमा भएका अक्षरहरू मध्य कुनै एउटा अक्षरबाट सुरुहुने शब्द किताबमा खोज्न लगाउनुहोस् । नयाँ शब्दलाई त्यसमाथिको खुड्किलामा लेख्न लगाउनुहोस् । अब त्यसैगरी नयाँ शब्दमा भएका अक्षरहरूमध्ये कुनै एउटा अक्षरबाट सुरु हुने अर्को नयाँ शब्द पनि किताबबाट नै खोज्न लगाउनुहोस् । त्यस शब्दलाई अरु खुड्किलामा क्रमश लेख्न लगाउनुहोस् । यसैगरी किताबका शब्दहरू खोज्दै सिँढीको सबै खुड्किलाहरूमा भर्न लगाउनुहोस् । बालबालिकाले बनाएका शब्दहरू पढेर सुनाउन र अर्थ बताउन लगाउनुहोस् ।

नाटक
जुनार
तराजु
सुन्तला
लसुन
वकिल
परेवा

task
student
grass
bag
table
nut
ant

मिति...

१४.२. स्थानमान तालिकामा लेखौं

अभिभावकलाई सुझाव : तलका अङ्कलाई उदाहरणमा जस्तै स्थानमान तालिकामा लेख्न लगाउनुहोस् ।

उदाहरण

१२३

सय	दश	एक
१	२	३

(क) १६४

सय	दश	एक

(ख) ५३१

सय	दश	एक

(ग) १०५

सय	दश	एक

(घ) २३५

सय	दश	एक

(ङ) ३२६

सय	दश	एक

(च) ४५१

सय	दश	एक

(छ) ८७९

सय	दश	एक

(ज) ९१३

सय	दश	एक

मिति..

१४.३. कसको काम के ?

अभिभावकलाई सुझाव : परिवारका सबै सदस्यहरू मध्ये कसले के काम गर्छन् सोच्न लगाइ एक वाक्यमा तल लेख्न लगाउनुहोस् । बालबालिका आफूले पनि के काम गर्ने हो सोच्न लगाउनुहोस् ।

१. ....

२. ....

३. ....

४. ....

५. ....

७. ....

८. ....

९. ....

१०. ....

११. ....

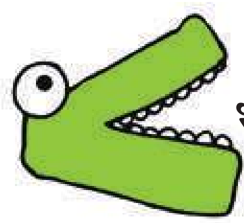
मिति..

१५.१. भन्दा सानो भन्दा ठूलो

पन्ध्रौं दिन

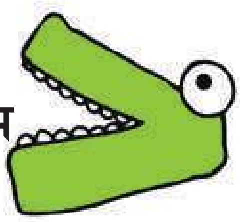
१५

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई तल दिइएको अङ्क भन्न लगाउनुहोस् । त्यसपछि कुनभन्दा बढि र कुन कम भनी सोध्नुहोस् र उपयुक्त चिन्ह खाली ठाँउमा भर्न लगाउनुहोस् ।



भन्दा बढि

भन्दा कम

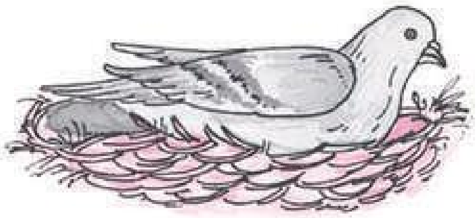


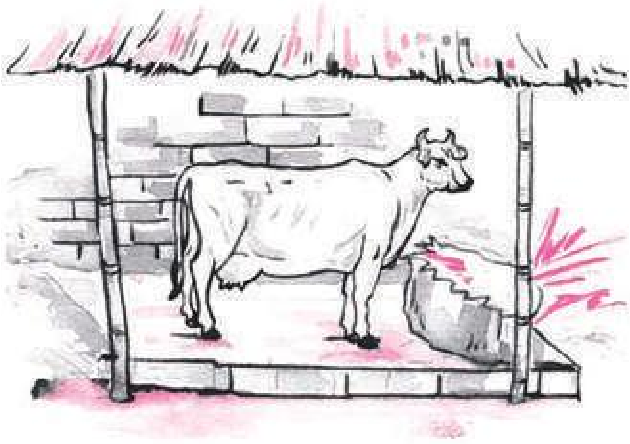
२	◯	६	४	◯	२०
८	◯	२	१६	◯	१२
१७	◯	१४	१८	◯	१९
१०	◯	९	६	◯	५
१	◯	११	३	◯	१३

मिति...

१५.२. के कहाँ बस्छ ?

अभिभावकलाई सुझाव : तलका प्राणीहरूको बासस्थानको नाम भन्न लगाउनुहोस् । त्यसपछि चित्र अनुसारका प्राणीहरूको बासस्थानको नाम लेख्न लगाउनुहोस् ।





मिति...

१५.३. सुरुदेखि अहिलेसम्म

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई सुरुदेखि अहिलेसम्म के के गऱ्यौ ? के के सिक्यौ भनेर सोध्नुहोस् । तपाईंसँगै बसेर पहिलो पानादेखि हेर्दै भन्न लगाउनुहोस् । एक पटकमा बढीमा १०/१५ मिनेट सम्म मात्र दोहोऱ्याउने क्रियाकलाप गराउनुहोस् । बरु क्रियाकलापलाई तीन चार दिनको फरकमा गर्ने गर्नुहोस् । अहिलेसम्म सिकेको मध्ये मनपरेका कुराहरूको तल चित्र बनाउदै चित्रसँग सम्बन्धित एक दुई वाक्यहरू पनि लेख्न लगाउनुहोस् ।

मिति..

१६.१. चरा र जनावरहरू

अभिभावकलाई सुझाव : तलको तालिकामा समूह अनुसार बालबालिकाले जानेका १०/१०ओटा चरा र जनावरहरूको नाम लेख्न लगाउनुहोस् । १० ओटा नपुगेमा सहयोग गर्नुहोस् । उनीहरूलाई कुनै एउटा चरा र कुनै एउटा जनावरको बारेमा एक दुई वाक्य लेख्न लगाउनुहोस् ।

चराहरूको नाम		जनावरहरूको नाम	

चरा : ....

....

....

जनावर : ....

....

....

मिति...

१६.२. जनावरको हिडाइ

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकाले देखेका र सुनेका जनावरको नाम पालैपालो बताउन लगाउनुहोस् । जनावरका हिडाइ तथा उफ्राइ नक्कल गर्न लगाउनुहोस् । जनावरको नाम तलको कोठामा लेख्न लगाउनुहोस् । घरपालुवा र जङ्गली जनावर छुट्याएर तलको तालिकामा लेख्न लगाउनुहोस् ।

घरपालुवा जनावर	जङ्गली जनावर

मिति...

१६.३. सामान चिन्ने खेल

अभिभावकलाई सुझाव : घरका सबै बालबालिका तथा परिवारका सदस्यहरूलाई गोलो घेरा बनाएर बस्न लगाउनुहोस् । खेल खेल्नका लागि देख्न नसक्ने गरी उसकाआँखा रुमालले बाँधिदिनुहोस् । अब घरमा प्रयोग हुने केही सामानहरू ल्याएर छुन लगाउनुहोस् । अनि छोएको सामानको नाम के हो भन्न लगाउनुहोस् । सामान चिनेर त्यसको सही नाम भन्न सकेमा उसलाई खेलमा निरन्तरता दिनुहोस् । यसैगरी सबैलाई पालैपालो सामान छुन लगाउने र नाम चिन्न लगाउने गर्नुहोस् । एवम् रीतले अन्त्यसम्म सबैभन्दा धेरै नाम मिलाउन सक्नेलाई नै त्यो खेलको विजेता बनाई खेल समाप्त पार्नुहोस् ।

सोह्रौं दिन
१६

मिति...

१७.१. कुन कुन छैन ?

अभिभावकलाई सुझाव : तल दिएको तालिकामा पढेर कुन कुन अक्षर छैन पत्ता लगाउन लगाउनुहोस् । पत्ता लगाएका अक्षरहरूलाई खाली कोठामा लेख्न लगाउनुहोस् । लेखेपछि तपाईंले सोधेको अक्षरमा मकैको दाना राख्न वा औँलाले देखाउन लगाउनुहोस् ।

A	P	Q	f	g	v	w
		R	e		u	
C	N		d	i	t	y
D		T		j	s	z
	I		b	k		
		V	a		q	
G	J	W	Z	m		
H	I	X	Y		o	

मिति...

१७.२. शब्द विङ्गो

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई कोठामा रहेका २० वटा वस्तुहरूको नाम कापिमा टिप्न लगाउनुहोस् । टिपेका नामहरूलाई ससाना शब्दपत्ती वा कापिका टुक्राहरूमा लेख्न लगाउनुहोस् । एउटा सादा कागजमा तल दिइएको जस्तो कोठा बनाउन लगाई त्यस भित्र कुनै ९ ओटा वस्तुहरू (अघि टिपेका वस्तुहरू मध्येबाट) लेख्न लगाउनुहोस् । तपाईंले शब्दका कार्डहरूलाई फिटेर एउटा कार्ड देखाइ दिनुहोस् । त्यो शब्द पढ्न लगाइ कोठामा लेखेको शब्दसँग मिल्यो भने गोलो गर्न लगाउनुहोस् । यसरी देखाउँदै जानुहोस् । तीन ओटा तेर्सो वा ठाडो वा छड्के मिलेमा धर्कोले काट्न लगाइ विङ्गो भन्न लगाउनुहोस् । यो खेल अङ्ग्रेजी वा नेपाली भाषाका शब्दावली निर्माणका लागि खेल्न सकिन्छ ।

मिति...

१७.३. डोरी नाघ्ने खेल

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई डोरी नाघ्ने खेल खेलाउनुहोस् । एक पटकमा कति चोटि डोरी नाघेको हो ? हिसाब सुनाउन लगाउनुहोस् । डोरी कति बित्ता होला अनुमान गरी नाप्न पनि लगाउनुहोस् ।

मिति..

१८.१. केका लागि प्रयोग हुन्छ ?

अभिभावकलाई सुझाव : तलका सामग्रीहरू कुन काममा प्रयोग गरिन्छ ? बालबालिकालाई लेख्न लगाउनुहोस् ।

क्र.सं	चित्र	कुन काममा प्रयोग हुन्छन्
१	बन्चरो	
२	कप	
३	थाली	
४	प्रेसर कुकर	

मिति...

अठारौं दिन

१८

१८.२. शब्द बनाऔं

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई तलका अक्षरहरूबाट बन्ने शब्दहरूमा गोलो घेरा लगाउन दिनुहोस् । घेरा लगाएका शब्दहरूलाई तलको खाली कोठामा लेख्न र तिनीहरूको अर्थ पनि भन्न लगाउनुहोस् । आवश्यक भए शब्दको अर्थ बताउन सहयोग गर्नुहोस् ।

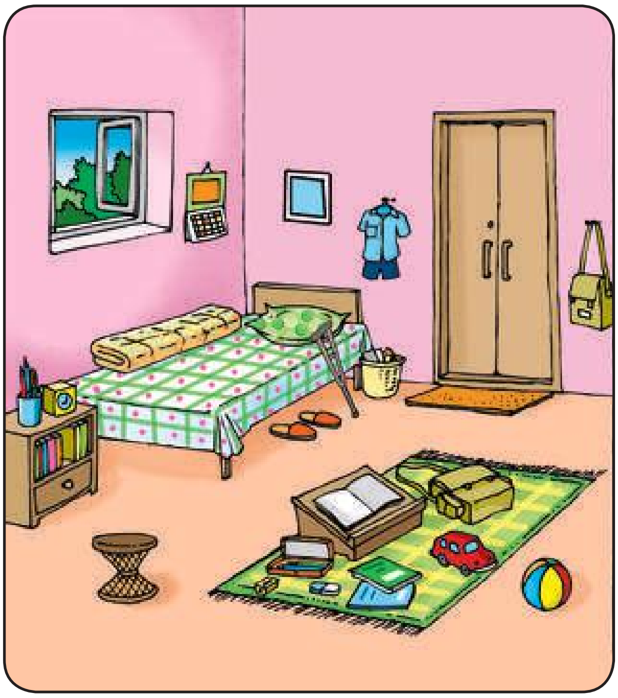
म	न्च	ख	ल्ती	च
भा	न्सा	च	म्चा	ङ्गा
न्टा	ब	न्दा	स्या	उ
खु	ट्टा	सु	न्त	ला
ल	ना	स्पा	ती	ब
डू	बा	ल्टि	न	ज्यै

भान्सा		

मिति...

१८.३. के के हरायो ?

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई एउटा कोठामा लैजानुहोस् । कोठामा भएका सामग्री केही समय पछि लुकाउने छु भन्नुहोस् । करिब ५ मिनेट समय दिएर कोठाका सामग्रीहरूलाई राम्रोसँग हेर्न लगाउनुहोस् । केही समय बाहिर जान भन्नुहोस् । तपाईंले ५/६ ओटा सामग्री लुकाउनुहोस् । कोठामा फेरी बोलाएर हेर्न लगाउनुहोस् । के के सामग्री छैनन् तलको कोठामा टिप्न लगाउनुहोस् । लेखी सके पछि मिल्यो कि मिलेन जाँच्नुहोस् ।



मिति..

१९.१. सुनौं र लेखौं

अभिभावकलाई सुझाव : तलका शब्दहरू एकएक गर्दै भन्दै जानुहोस् । बालबालिकाहरूलाई तपाईंले भनेको शब्द कापीमा लेख्न लगाउनुहोस् । यस्तै अरु पनि शब्द भनेर लेख्न लगाउनुहोस् । यी शब्दहरूलाई पढ्दै लेख्न लगाउनुहोस् । पढेर सुनाउन पनि लगाउनुहोस् । यस्तै अभ्यास अरु समयमा पनि गराउनुहोस् । यसैगरी अरु दिनमा साधारण वाक्यसमेत लेख्न लगाउनुहोस् ।

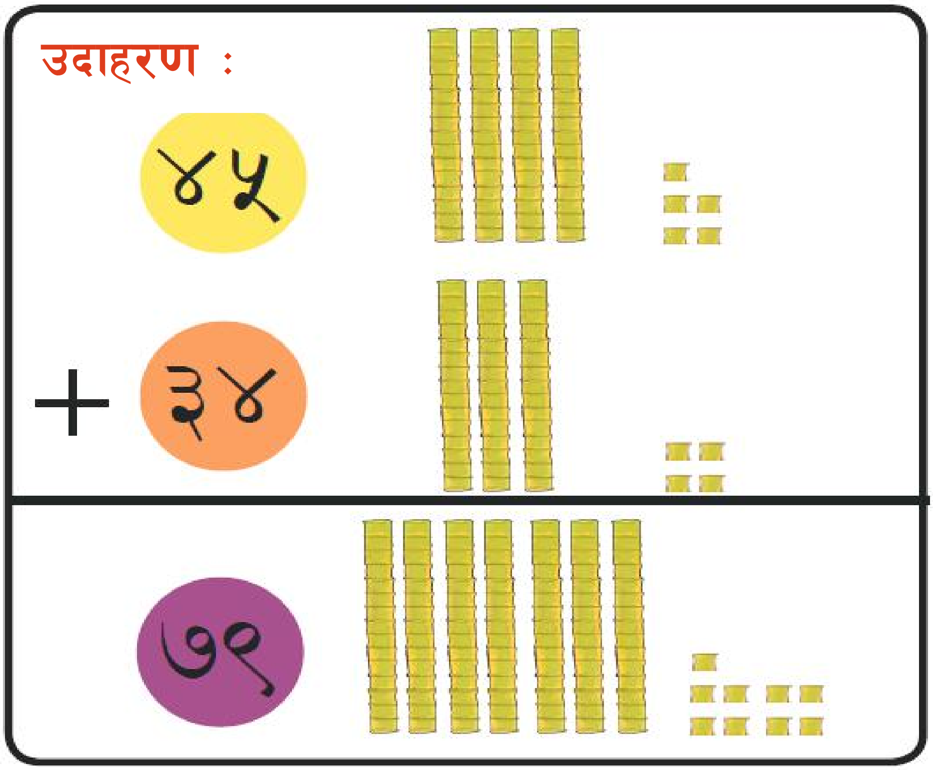
कपाल, कोठा, लुगा, बोरा, भात, स्याउ, ढोका, भान्सा, आमा, बुबा, तरकारी, किताब, भकुन्डो, पैसा, औषधी, गिलास

मिति...

९.२. जोड गरौँ

अभिभावकलाई सुझाव : तल दिइएका हिसाबहरू उदाहरणमा दिए जसरी नै गर्न सहयोग गर्नुहोस् । यस्तै अन्य मिल्दोजुल्दो हिसाबका समस्याहरू पनि बनाएर गर्न दिनुहोस् ।

उन्नाइसौँ दिन १९



७१ + २७	१८ + ७१

मिति...

१९.३. सङ्ख्या खेल

उन्नाइसौं दिन

१९

अभिभावकलाई सुझाव : सर्वप्रथम भुँइमा ईटा वा केहीले कोरेर तलको चित्र जस्तै दुई पाइला अट्ने ९ कोठाहरू कोर्न लगाउनुहोस् । प्रत्येक कोठामा १ देखि ९ सम्मका अङ्कहरू लेख्न लगाउनुहोस् । त्यसपछि बालबालिकालाई तल दिइएको तरिकाअनुसार यो खेलाउनुहोस् ।

खेल्ने तरिका : एउटा सानो ढुङ्गा लिनुहोस् । पालै पालो १ देखि ९ सम्मका कोठामा फाल्नुहोस् । तपाईंले फालेको ढुङ्गाले कोठाको कुनै भाग छुनु हुँदैन । एउटा गोडाको मद्दतले ढुङ्गा भएको कोठामा नटेकी अर्को कोठामा उफ्रिनुहोस् । जहाँ जहाँ जोडी कोठाहरू छन् । ती कोठाहरूमा दुवै खुट्टा टेक्नुहोस् । जहाँ एउटा मात्र कोठा छ त्यसमा एउटा खुट्टा मात्र टेक्नुहोस् । ढुङ्गा भएको कोठामा खुट्टाले नटेकी हातले ढुङ्गा टिपेर फेरी उफ्रदैं पुनः पहिलेकै ठाँउमा लानुहोस् ।

मिति..

२०. कथा : राम्रो बानी

अभिभावकलाई सुझाव : तलको कथा पढेर बालबालिकालाई सुनाउनुहोस् । कथा पढिसकेपछि चित्रमा रङ लगाउन दिनुहोस् । कथामा भएका पाँच ओटा शब्दहरू छानेर आफ्नै किसिमका वाक्य लेख्न लगाउनुहोस् ।

राम्रो बानी

लेखकः उदिप श्रेष्ठ

यस पुस्तकको बारेमाः नेपाली भाषामा तयार गरिएको यो पुस्तक कक्षा १ मा अध्ययनरत भाइबहिनीहरूका लागि हो। देवनागरी लिपिका वर्ण र मात्रा सिक्ने क्रममा भाइबहिनीहरूले कक्षामा सिकिसकेका वर्ण तथा मात्राहरूको प्रयोगबाट बनेका शब्दहरू यस पुस्तकमा समेटिएको छ। यो पुस्तकले नेपाली भाषामा पढाइ सीप विकास गर्न महत्वपूर्ण भूमिका खेल्न सक्छ। यस पुस्तकलाई स्वतन्त्र पठन र समग्र कक्षा शिक्षणका लागि प्रयोग गर्न सकिनेछ।

यस चरणको पुस्तकमा प्रयोग भएका वर्ण, मात्रा र बारम्बार प्रयोगमा आउने शब्दहरू निम्न छन् :

पहिलेनै सिकिसकेका वर्णहरू: सबै सग्ला र हलन्त लागेका वर्णहरू

मात्राहरू: सबै मात्राहरू

बारम्बार प्रयोगमा आउने शब्दहरू: र, हो, यो, मेरो, हाम्रो र तिम्रो

यस चरणको पुस्तकमा **हलन्त 'र' का विविध स्वरूपहरू (रेफ, ु) लाई** प्राथमिकता दिइएको छ र यी वर्ण लागेर बनेका नयाँ शब्दलाई समावेश गरिएको छ।

राम्रो बानी

Images by © 2019 Non Formal Education Center of Nepal.

डिकोडेबल, चरण ११

This book has been developed under the **Enabling Writers Project** with the support of the **Curriculum Development Centre-Ministry of Education, Science and Technology Nepal, Language Commission-Government of Nepal, Samunnat Nepal** and **World Education.**

नेपाली
Nepal

Copyright © 2019, Enabling Writers Project - World Education-Nepal

http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/
तपाईंले यस रचनालाई व्यापारिक प्रयोजनका लागि प्रयोग गर्न पाउनुहुन्छ। तपाईंले यस रचनालाई समायोजन गर्न वा यसमा आफ्नो तर्फबाट थपथाप गर्न पाउनुहुन्छ। तपाईंले लेखक, चित्रकार, इत्यादिको प्रतिलिपि अधिकार सूचना र नाम राख्नुपर्छ।

सबेरै उठ्ने राम्रो बानी।

अबेर उठ्ने नराम्रो बानी।।

१

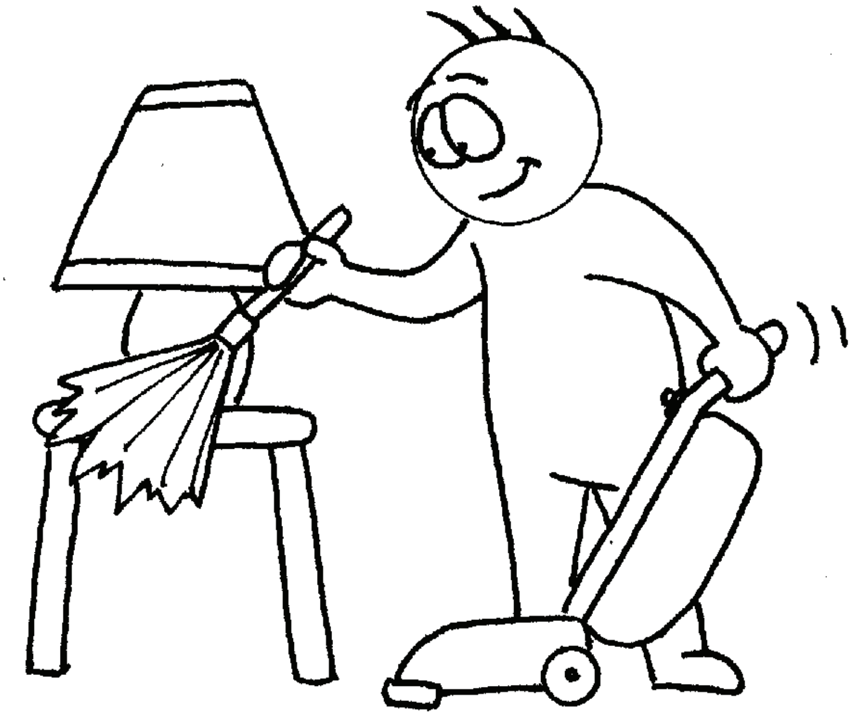
हातमुख धुने राम्रो बानी।
फोहोरी हुने नराम्रो बानी।।

२

दाँत माँझ्ने राम्रो बानी।

नमाझ्ने नराम्रो बानी।।

३



कोठा सफा राख्ने राम्रो।

फोहोर राख्ने नराम्रो।।

४

स्कुल जाने राम्रो बानी।

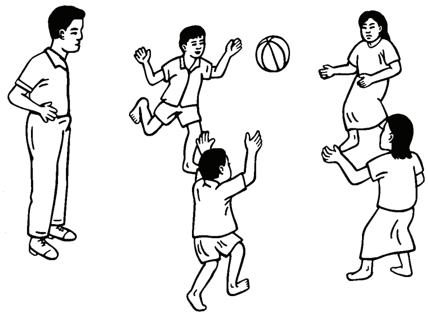
पढ्न नजाने नराम्रो बानी।।

५

पढ्नमा ध्यान दिने राम्रो।

ध्यान नदिने नराम्रो।।

६



मिलेर खेल्ने राम्रो बानी।
झगडा गर्ने नराम्रो बानी।।

७

घर छिटो आउने राम्रो।

बाटामा भुल्ने नराम्रो।।

८

गृहकार्य गर्ने राम्रो बानी।

नगर्ने नराम्रो बानी।

समयमै सुत्ने राम्रो बानी।

ढिला सुत्ने नराम्रो बानी।।

१०

मिति..

२१.१. मन पर्ने खाना

अभिभावकलाई सुझाव : तलको खाली कोठाको माथिल्लो भागमा बालबालिकालाई मन पर्ने खानाको चित्र बनाउन लगाउनुहोस् । तल्लो भागको कोठामा त्यसका बारेमा केही वाक्य लेख्न लगाउनुहोस् । अन्य दिनमा पनि यस्तै विभिन्न विषयमा चित्र बनाएर लेख्न लगाउनुहोस् ।

....

....

....

....

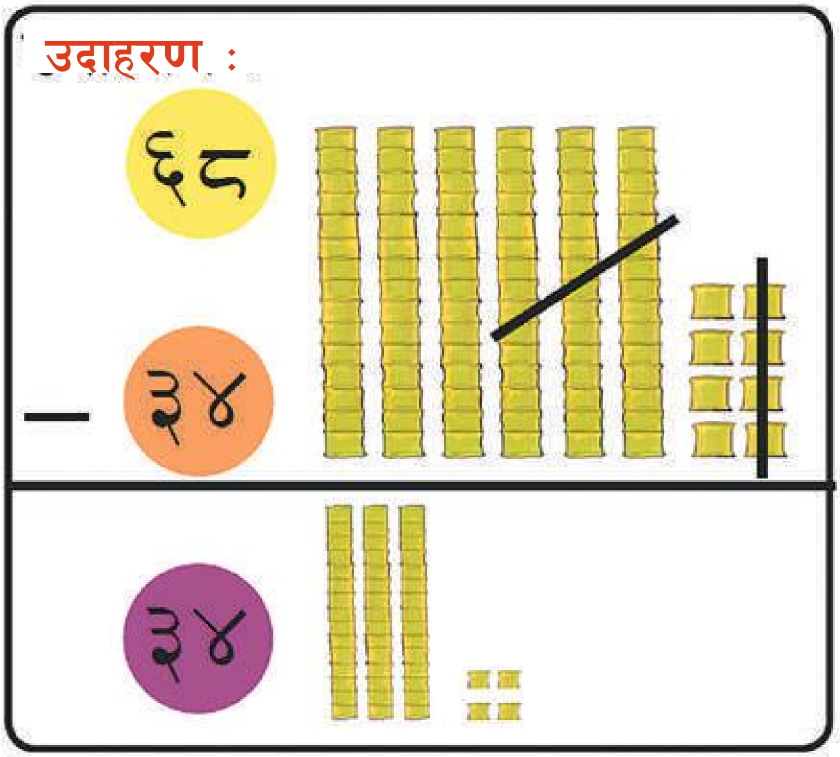
....

....

मिति..

२१.२. घटाउ गरौं

अभिभावकलाई सुझाव : तल उदाहरण दिए जसरी नै घटाउको हिसाब गर्न सहयोग गर्नुहोस् । घटाउका अन्य यस्तै हिसाबका समस्याहरू पनि बनाएर समाधान गर्न दिनुहोस् ।



८७ – २७ ——	८९ – ५५ ——

मिति..

२१.३. आकृति बनाऔं

अभिभावकलाई सुझाव : वरिपरि भएका विभिन्न वस्तु जस्तै काठका टुक्रा, सिन्का, मकैका दाना आदि कागजमा टाँसेर बालबालिकालाई मन पर्ने आकृति (मानिस, जनावर आदि) बनाउन दिनुहोस् ।

मिति..

२२.१. बजारमा पाइने सामग्री

अभिभावकलाई सुझाव : तल दिइएको तालिकामा बालबालिकाले बजार गएको बेला देखेको सामग्रीहरूको नाम लेख्न लगाउनुहोस् । अन्य दिनहरूमा अरु विषयमा (जस्तै भान्सामा हुने सामग्री, विद्यालयमा हुने सामग्री आदि) पनि यस्ता तालिकाहरू बनाउन लगाउनुहोस् ।

मिति...

२२.२. नमिल्ने कुन ?

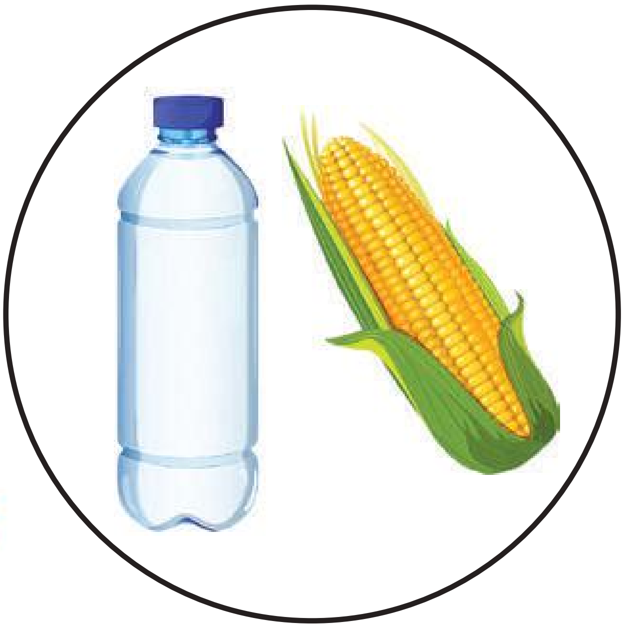
अभिभावकलाई सुझाव : तल दिइएको १,२,३,४, ... को क्रममा राखिएका शब्दहरू पढ्न लगाउनुहोस् । हरेक समूहमा भएका शब्दहरूमध्ये नमिल्ने शब्दमा गोलो घेरा लगाउन दिनुहोस् ।

१.	कुवा	खोला	झरना	खेत
२.	शीत	पानी	मल	जल
३.	गिलास	जग	चम्चा	गाग्री
४.	माकुरा	भ्यागुता	माछा	गँगटो
५.	कमल	गुलाव	मखमली	फर्सी

मिति...

२२.३. समयलाई उछिनौं

अभिभावकलाई सुझाव : मकैको घोगासँगै खाली बोतल ठीक पार्नुहोस् । बालबालिकालाई मकैको घोगाबाट मकै छोडाएर बोतलमा हाल्न लगाउनुहोस् । ठीक २ मिनेटमा रोक्नुहोस् । बोतलबाट खन्याएर गन्न लगाउनुहोस् । यसरी नै चार पाँच पटक अभ्यास गराउनुहोस् । कति फरक भयो ? कुराकानी गर्नुहोस् । मकै नभए समय दिएर गेडागुडी भर्न र खन्याउन लगाउनुहोस् । प्रत्येक पटकको फरक सङ्ख्या छुट्याउनुहोस् । उनीहरूलाई छिटो गर्ने उपाय खोज्न लगाउनुहोस् ।



मिति...

२३.१. उमेर सोधौं

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई परिवारका सबै सदस्यको उमेर कति कति वर्ष भयो, सोध्न लगाई तलको तालिकामा लेख्न लगाउनुहोस् ।

क्र.सं	नाता	वर्ष
१	हजुरबा	
२	हजुरआमा	
३	बाबा	
४	आमा	
५	काका	
६	काकी	
७	दिदी	
८	दाइ	
९	म	
१०	भाइ	

मिति..

२३.२. शब्द गुणन

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकासँग आमुन्ने-सामुन्ने हुनेगरी बस्नुहोस् । दुवै जनाले एक एक ओटा कापी वा पाना लिनुहोस् । आ-आफ्नो कापीमा "नाम" जनाउने एउटा-एउटा शब्द लेख्नुहोस् । पालैपालो आफ्नो कापी बालबालिकालाई दिनुहोस् र बालबालिकाको कापी आफूले लिनुहोस् । बालबालिकाले लेखेको शब्दमा मिल्ने अर्को शब्द थप्नुहोस् र बालबालिकालाई दिनुहोस् । बालबालिकालाई पनि त्यस्तै गर्न दिनुहोस् । कापी साटदै यसरी नै मिल्ने शब्द थप्दै जानुहोस् । कसको शब्दमा बढी अर्थपूर्ण कुरा थप्न सकियो बालबालिकासंग कुरा गर्नुहोस् । जस्तै :

रुख

आँपको रुख

पूरानो आँपको रुख

जीर्ण पूरानो आँपको रुख

बाँदर

खैरो बाँदर

बूढो खैरो बाँदर

बिरामी बूढो खैरो बाँदर

दुब्लो बिरामी बूढो खैरो बाँदर

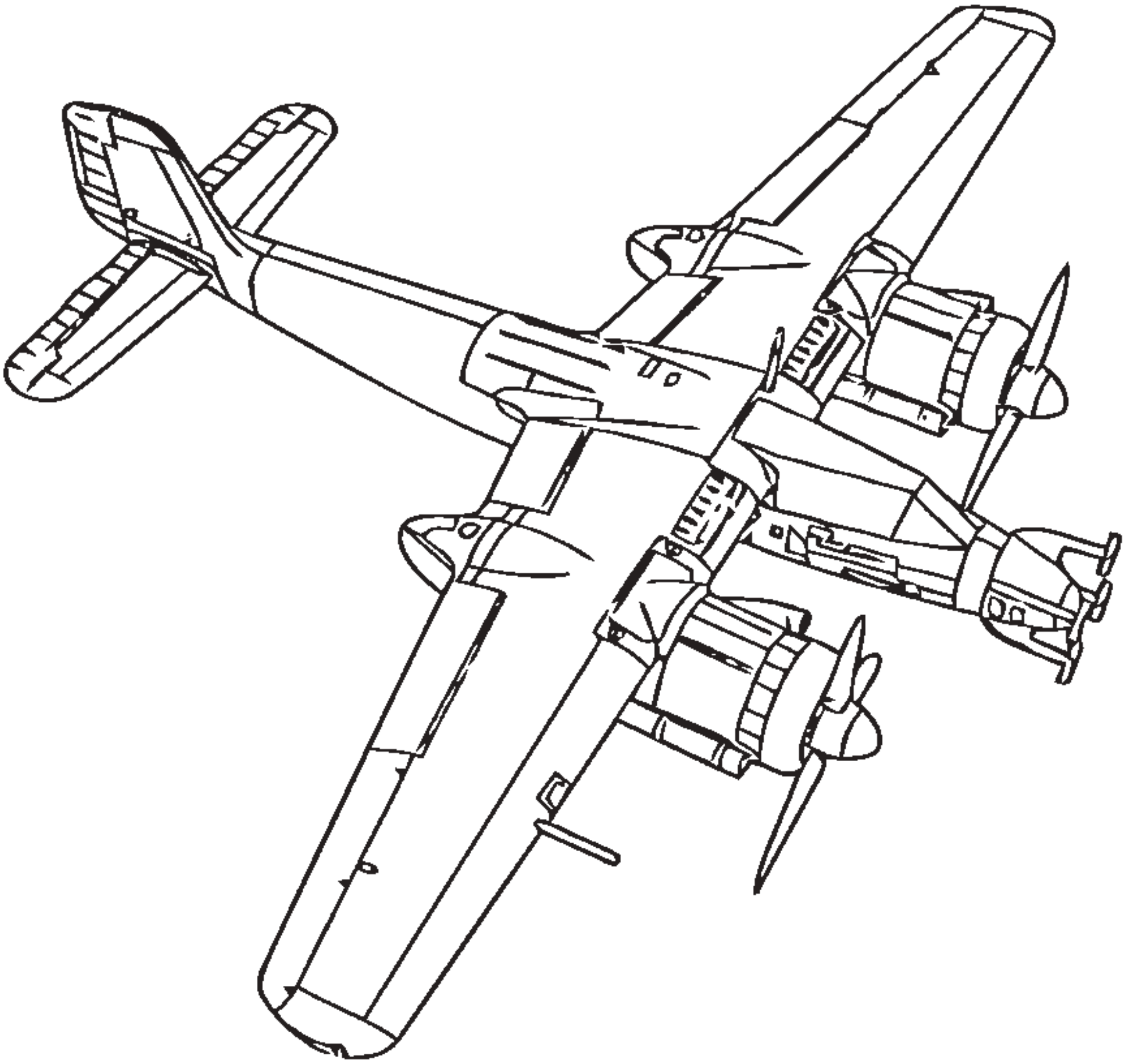
कमजोर दुब्लो बिरामी बूढो खैरो बाँदर

मर्न लागेको कमजोर दुब्लो बिरामी बूढो खैरो बाँदर

मिति...

२३.३. रङ भरौं

अभिभावकलाई सुझाव :
तलको चित्रमा बालबालिकालाई मन पर्ने रङ भर्न दिनुहोस् ।



मिति...

२४.१. मेरो भावना

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई खुशी हुँदा र दुखी हुँदाको क्षण वा अनुभववारे सोच्न लगाउनुहोस् । खुशी हुँदा र दुखी हुँदा के कस्तो महसुस हुन्छ भन्न र लेख्न लगाउनुहोस् ।

खुशी	दुखी
म खुसी हुन्छु जब....	म दुखी हुन्छु जब...

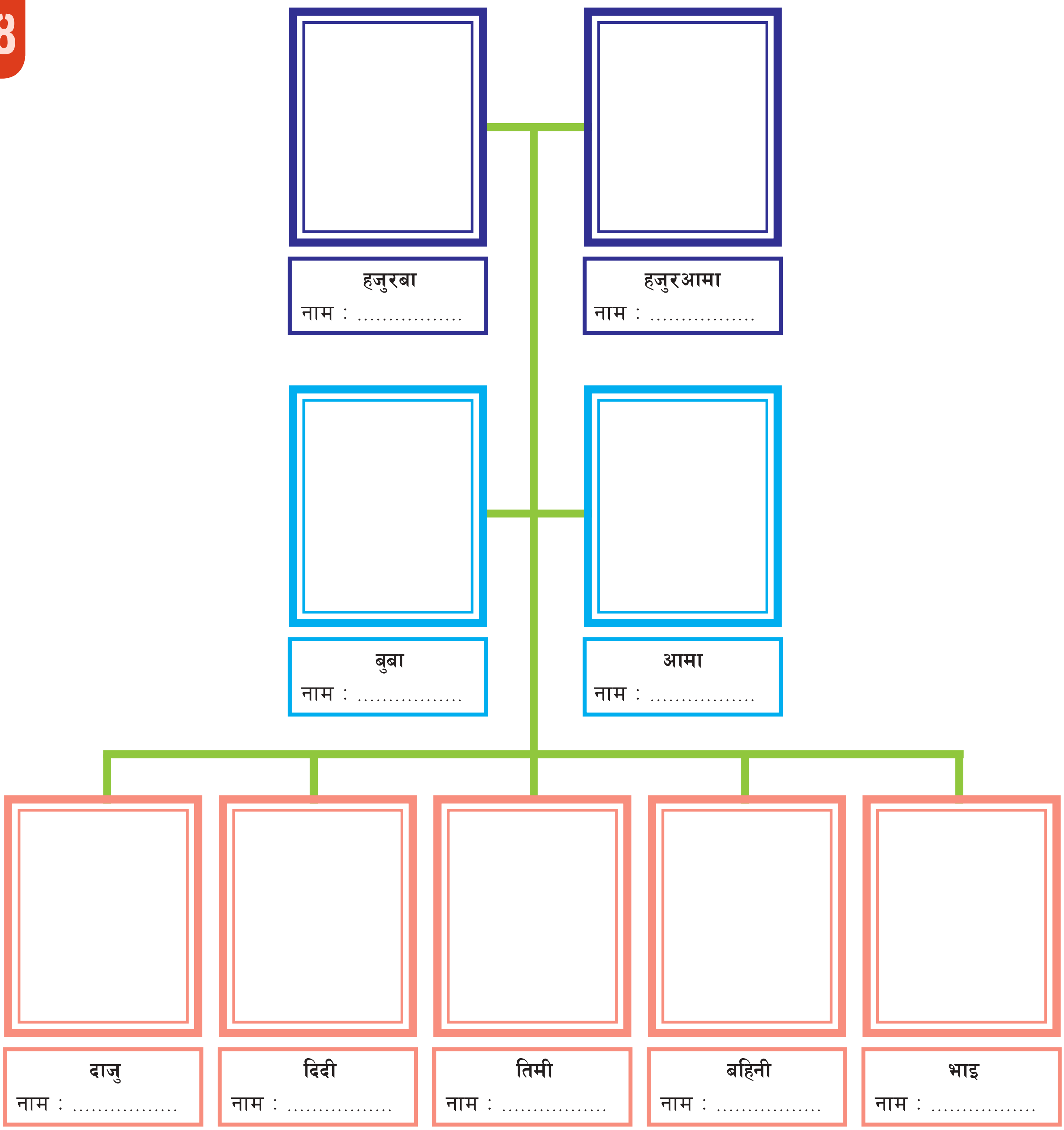
मिति..

चौबिसौं दिन

२४

२४.२. मेरो फोटो

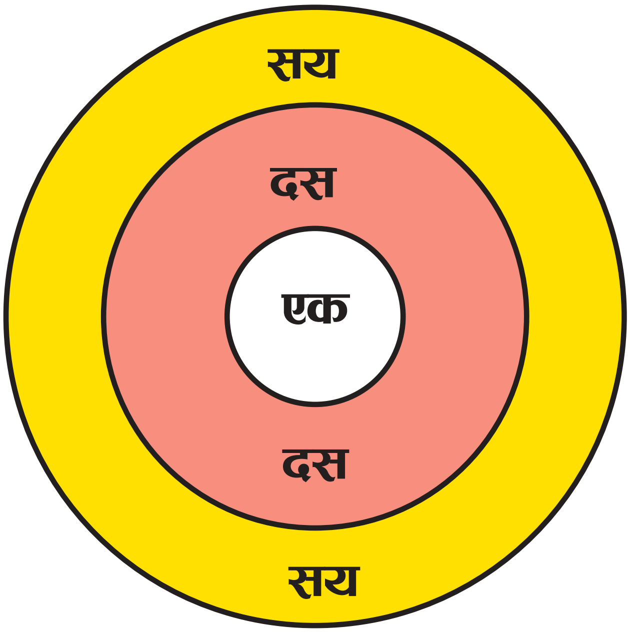
अभिभावकलाई सुझाव : तलको कोठामा बालबालिकालाई आफ्नो चित्र बनाउन लगाउनुहोस् । आफ्नो फोटो भए टाँस्न पनि दिनुहोस् । आमाबुबाको फोटो भए टाँस्न दिनुहोस् । फोटो नभए बनाउन लगाउनुहोस् । दाजु दिदी, बहिनी भाइ, हजुरबा हजुर आमा आदि सबैको फोटो बनाउन लगाउनुहोस् । यससँगै आफन्तको नाम र नाता पनि सिकाउनुहोस् ।



मिति...

२४.३. गोटी हान्ने खेल

अभिभावकलाई सुझाव : घरको आँगन वा कोठा भित्र तलको जस्तो चित्र तयार पार्नुहोस् । बालबालिकालाई बोलाएर पाँच ओटा दुई रुपैयाँको सिक्का वा अडिने खालका ढुङ्गा दिनुहोस् । निर्धारण गरिएको दूरीमा गएर उसलाई एक एक गरेर तलिकामा गोटी फाल्न लगाउनुहोस् । गोटी फालेर आएको सङ्ख्या कापीमा स्थानमान तालिकामा लेख्न लगाउनुहोस् । तीन सेट फाल्न लगाएपछि अन्तमा हरेक पटकको योगफल कति आउँछ हेर्न लगाउनुहोस् । थप सेट खेल्न लगाउनुहोस् र पहिलेको सेटभन्दा बढी ल्याउन सक्छ कि सक्दैन हेर्नुहोस् ।



सय	दश	एक

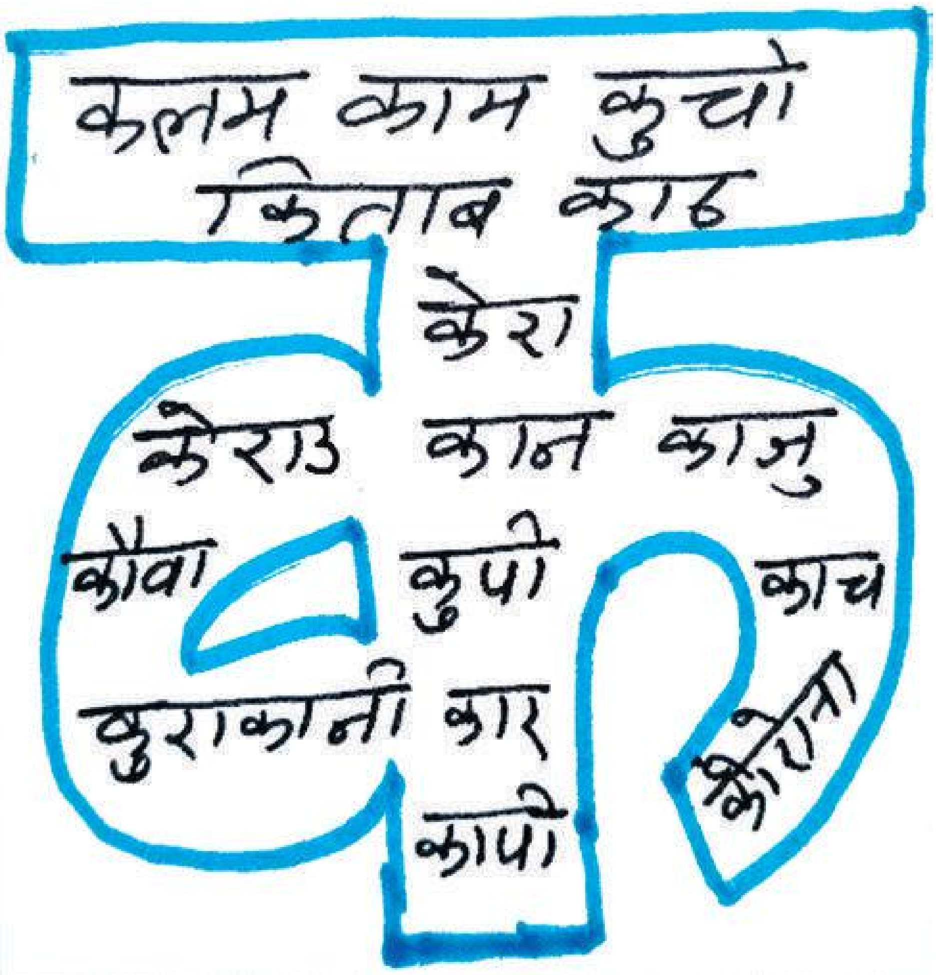
जम्मा :

मिति...

२५.१. अक्षरभित्र शब्द

अभिभावकलाई सुझाव : तलको अक्षरभित्र त्यहि अक्षरबाट सुरु हुने शब्दहरू किताबबाट खोजेर लेख्न लगाउनुहोस् । यस्तै अरु पनि नेपाली तथा अङ्ग्रेजी अक्षरहरू कापीमा बनाउन लगाएर समय समयमा यस्तै अक्षरभित्र शब्दहरू लेख्न लगाई शब्द भण्डार बढाउन लगाउनुहोस् ।

पच्चिसौं दिन
२५



मिति..

२५.२. शब्दमाथि अक्षर

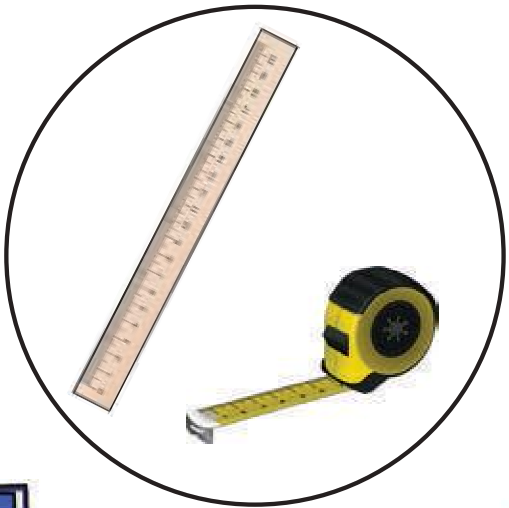
अभिभावकलाई सुझाव : तलका शब्दहरू लेखेको कार्ड बनाउनुहोस् । ती शब्दमा भएका अक्षरहरूको पनि कार्ड बनाउनुहोस् । शब्दको कार्ड एउटा झिक्न लगाउनुहोस् । त्यसका अक्षरहरू खोजेर त्यो शब्दमाथि राख्न लगाउनुहोस् । पढेर सुनाउन लगाउनुहोस् । यसरी नै अभ्यास गराउनुहोस् ।

केरा, काम, ज्ञानी, सुन्तला, गाई, अमला, मकै, आलु, घर, पानी, तोरी, बाख्रा, परेवा, कुखुरा, बाटो, दूध, स्याल, कापी, घर

मिति...

२५.३. अनुमान र नाप

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई तल दिइएका वस्तुहरूको नाप नुमान गर्न लगाउनुहोस् । यसपछि इन्ची टेप, रुलर, डोरी प्रयोग गरेर नाप्न लगाउनुहोस् । यसरी नै घरमा भएका अरु पनि वस्तुहरूको अनुमान गरी नाप गर्न लगाउनुहोस् ।



कापी :

झोला :

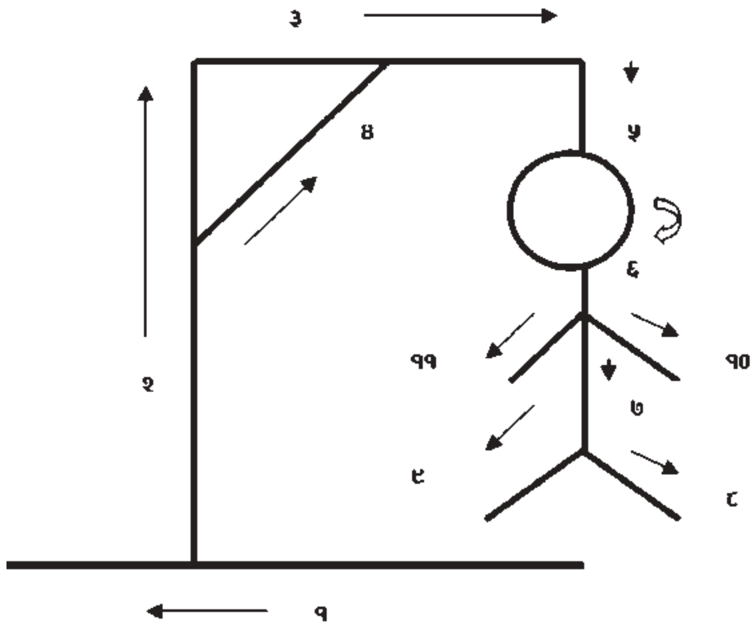
कलम :

खाट :

मिति...

२६.१. झुन्ड्याउने खेल

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकासँग आमुन्ने-सामुन्ने हुनेगरी बस्नुहोस् । सुरुमा तपाईंले बालबालिकाले थाहा नपाउने गरी सबैभन्दा धेरै अक्षरको शब्द सोच्नुपर्ने हुन्छ । त्यो शब्दको प्रत्येक अक्षरका लागि सानो-सानो रेखा कोर्नुहोस् । ती रेखामध्ये कुनै एक-दुई ठाउँमा कुन अक्षर पर्छ लेखिदिनुहोस् । बालबालिकालाई एकपटकमा एउटा अक्षर अनुमान गरेर भन्न लगाउनुहोस् । बालबालिकाले भनेको अक्षर मिलेमा रेखाको सम्बन्धित ठाउंमा लेख्नुहोस् । मिलेन भने नमूनामा दिएको जस्तै चित्रका लागि रेखा कोर्दै जानुहोस् । खेल्दै जाँदा मानिस झुण्डियो भने तपाईंले जित्नुहुन्छ । यसरी नै बालबालिकालाई पनि शब्द सोच्न दिनुहोस् र तपाईं पनि पालैपालो खेल्नुहोस् ।



_रा_ _ _र

मिति...

२६.२. सजीव वस्तुको खोजी

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई खाना खाने, सास फेर्ने, सानोबाट ठूलो हुने, सन्तान जन्माउने वस्तु नै सजीव हो भनेर बुझाउनुहोस् । अब तलका ६ ओटै कोठामा एक एक ओटा सजीव वस्तुहरूको चित्र बनाउन लगाउनुहोस् ।

मिति...

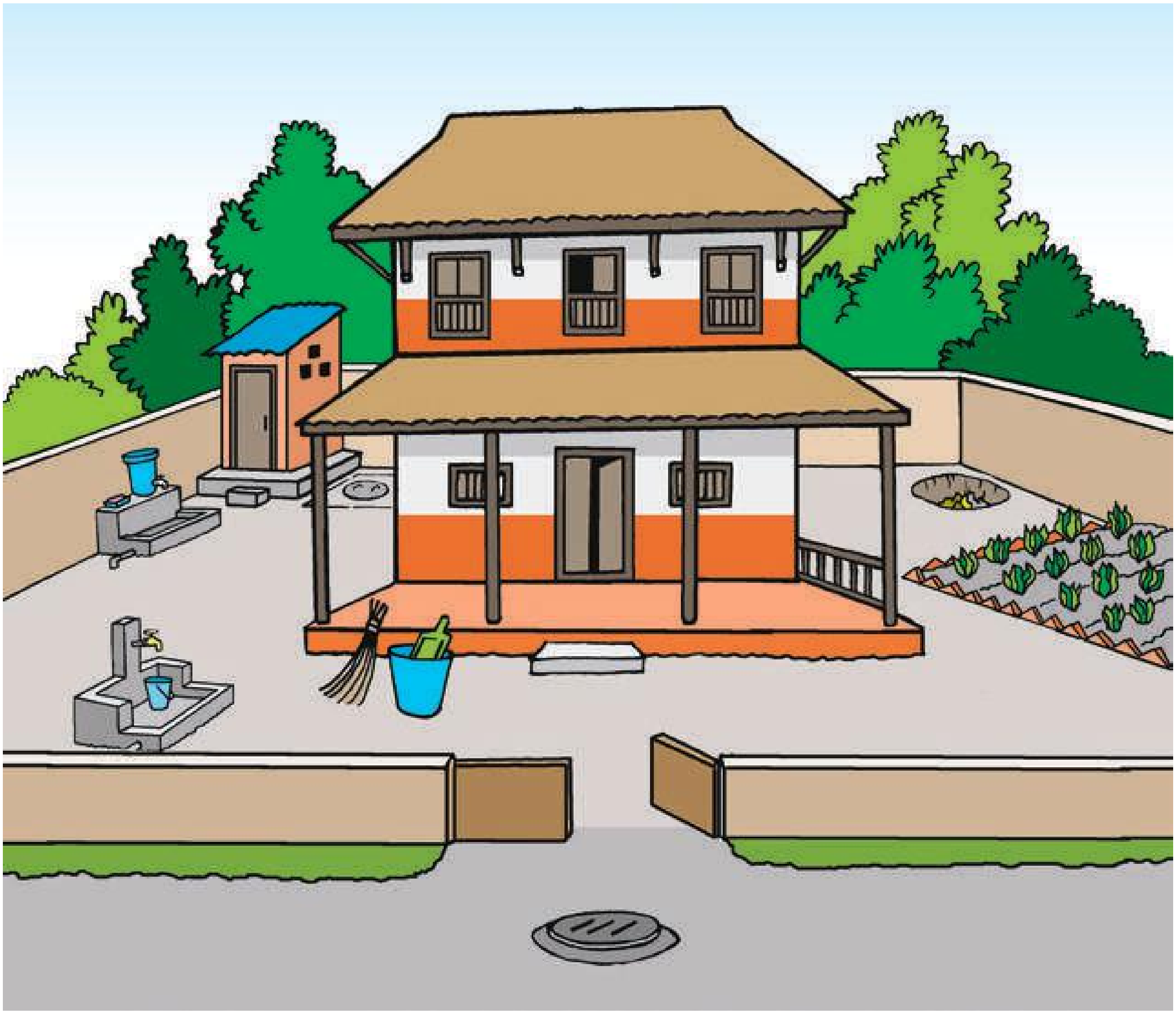
२६.३. निर्जीव वस्तु के के ?

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई खाना नखाने, सास नफेर्ने, सानोबाट ठूलो नहुने, सन्तान नजन्माउने वस्तु नै निर्जीव हो भनेर बुझाउनुहोस् । अब तलका ६ ओटै कोठामा एक एक ओटा निर्जीव वस्तुहरूको चित्र बनाउन लगाउनुहोस् ।

मिति..

२७.१. अनुमान खेल

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई घरको आँगनमा लैजानुहोस् । आँगनबाट देखिने वस्तुहरूको बारेमा परिचय गराउनुहोस् । अब आँगनबाट देखिने कुनै एक वस्तुको नाम नलिइकन त्यसको बारेमा व्याख्या गर्नुहोस् र त्यसको नाम बालबालिकालाई भन्न लगाउनुहोस् । मिल्यो भने ताली बजाएर त्यसलाई कापीमा लेख्न लगाउनुहोस् । यसै गरी पालैपालो अन्य वस्तुहरूको पनि व्याख्या गर्दै नाम अनुमान गर्न लगाई कापीमा टिप्न लगाउनुहोस् । अन्तमा सबै वस्तुहरूको नाम पढ्न लगाउनुहोस् ।



मिति...

२७.२. कुन चाडपर्व कसरी मनाइन्छ ?

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई आफ्नो समुदाय वा गाउँघरमा मनाउने चाडपर्वको नाम भन्न लगाउनुहोस् । यी चाडपर्व कसरी मनाइन्छ भनेर सोध्दै भन्न र लेख्न लगाउनुहोस् ।

चाडपर्वको नाम	कसरी मनाइन्छ ?
दशैं	

मिति...

२७.३. सलाम खेल

अभिभावकलाई सुझाव : यो खेल खेल्न तासका पत्ती आवश्यक पर्छ । तास नभए कडा कागज काटेर १ देखि १० सम्मका अङ्क पत्ती (दुई सेट) पनि बनाउन सकिन्छ । परिवारका सदस्यहरू तीन जना मिलेर तल दिइएको प्रक्रियाअनुसार खेल्नुहोस् ।

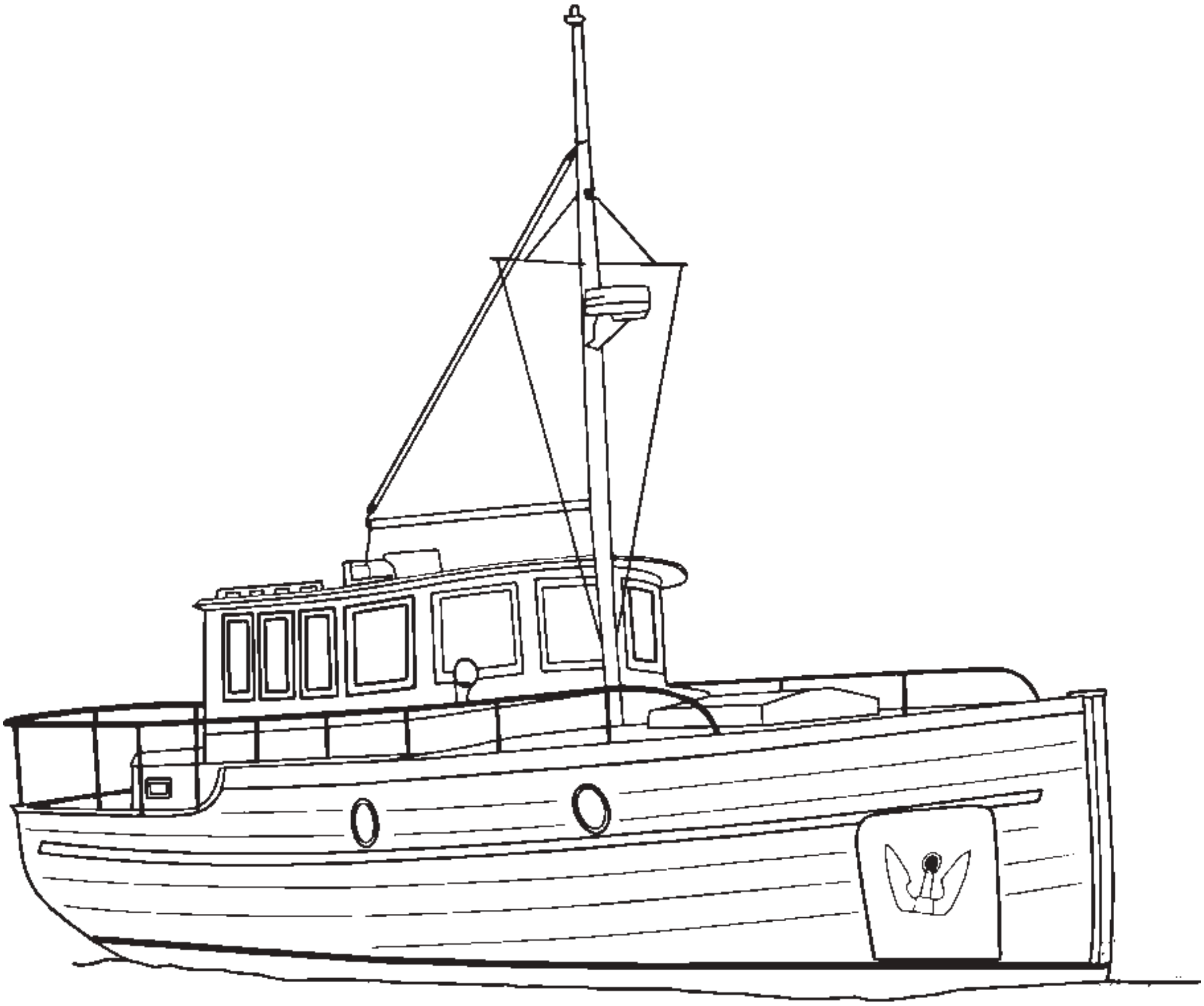
खेल्ने तरिका : बालबालिका तथा परिवारका सदस्य दुई जना आमने-सामने हुने गरी बस्न लगाउनुहोस् । १ देखि १० सम्मका तास पत्तीका दुई सेट (जम्मा २० ओटा) घोप्टो पारेर दुईजनालाई बराबर बाँड्नुहोस् । दुवै जनाले पत्ती एक छेउ समातेर आ-आफ्नो निधारमा राखेर सलाम भन्नुहोस् । तेस्रो सदस्यले मनमनै दुवै पत्तीको सङ्ख्या जोडेर योगफल सुन्ने गरी भन्नुहोस् ।

निधारमा अङ्क राख्ने दुई जना मध्ये जसले पहिला आफूसँग भएको अङ्क चिन्छ । उसले दुवै पत्ती जित्छ । यसरी नै सबै अङ्क पत्ती नसकिएसम्म खेल्नु पर्छ । अन्त्यमा जसले सबैभन्दा बढी अङ्क पत्ती जित्छ उसले खेल जित्छ । (यो खेल घटाउ, गुणन वा भागको योगफल गरेर पनि खेल्न सकिन्छ ।)

मिति..

२८.१. रङ भरौं

अभिभावकलाई सुझाव :
तलको चित्रमा बालबालिकालाई मन पर्ने रङ भर्न दिनुहोस् ।



मिति..

२८.२. दिशा पत्ता लगाउने खेल

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई एउटा कोठामा लिएर जानुहोस् । अनि कोठामा कुन पूर्व, कुन पश्चिम, कुन उत्तर र कुन दक्षिण दिशा हो बताउनुहोस् । अब अब एकजनालाई कोठाको एक भागमा उभ्याएर त्यहाँबाट कुनै एउटा वस्तुको नाम लिएर कुन दिशामा छ भनेर सोध्नुहोस् । त्यसै गरी एउटा वस्तुबाट अर्को वस्तु कुन दिशामा छ भनेर सोध्नुहोस् । त्यसैगरी एउटा वस्तु अर्को वस्तुको कता पट्टि छ ? कहाँ छ ? भनेर सोध्नुहोस् ।

मिति...

२८.३. गुडाऔं, फालौं र समातौं

अभिभावकलाई सुझाव : ठाउँ भए बालबालिकालाई कोठा बाहिर लिएर जानुहोस् । बल गुडाउने, फाल्ने, समात्ने, गोडाले हान्ने अभ्यास गराउनुहोस् । बललाई टाङ मुनिबाट, टाउको माथिबाट फाल्न पनि सिकाउनुहोस् । ठूलो बल भए गोल हान्ने अभ्यास पनि गराउनुहोस् । खेलिसकेपछि गोडाले कति पटक बल हान्यौ भनेर सोध्नुहोस् ।

मिति...

२९.१. बायाँ मुट्ठीमा कति छ ?

अभिभावकलाई सुझाव : मकैका दाना वा यस्तै केही गेडागुडी अगाडि राख्नुहोस् । बालबालिकालाई देखाँउदै १० वटा गेडागुडी गनेर आफ्नो बायाँ मुट्ठीमा राख्नुहोस् । यसपछि दुवै हातलाई पछाडि लगेर बालबालिकाले नदेख्ने गरी केहि गेडागुडी दायाँ हातमा राख्नुहोस् । अब बालबालिकालाई दायाँ हातमा भएका गेडागुडी देखाउँदै, ‘मेरो बायाँ मुट्ठीमा कति छ ?’ भनेर सोध्नुहोस् । त्यसपछि बालबालिकाले दिएको उत्तर ठीक भए नभएको हेर्न आफ्नो बायाँ हातमा भएका गेडागुडी देखाउनुहोस् । बायाँ हातमा भएको गेडागुडीको सङ्ख्या र दायाँ हातमा भएको गेडागुडीको सङ्ख्यालाई तलका कोठामा पनि जोड्न लगाउनुहोस् । जस्तै: बायाँ हातमा ३ र दायाँ हातमा ७ छ भने बालबालिकालाई ३+७ = १० लेख्न लगाउनुहोस् । १० पटक खेल्दै कापीमा पनि लेखाउनुहोस् । हातमा अटेसम्मका गेडागुडीबाट यो खेल खेल्न सकिन्छ ।

	+		=	
	+		=	
	+		=	
	+		=	
	+		=	
	+		=	
	+		=	
	+		=	
	+		=	
	+		=	

मिति..

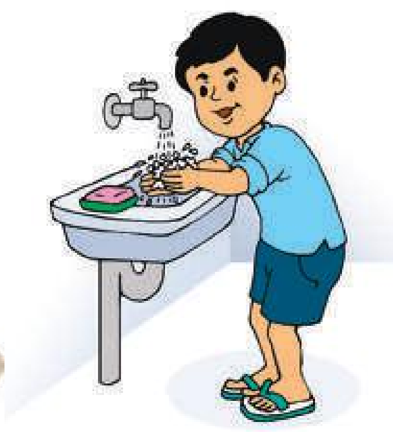
२९.२. मेरा छिमेकी

अभिभावकलाई सुझाव : तपाईंको घर वरपरका मन पर्ने चार जना छिमेकीहरूको नाम लेख्न लगाउनुहोस् । उनीहरूको चित्र पनि बनाउन लगाउनुहोस् ।

मिति...

२९.३. सफा गरौं

अभिभावकलाई सुझाव : तलको चित्रमा छलफल गराउनुहोस् । तपाईंसँगै बालबालिकालाई पनि सहभागी गराइ कोठाका सामानहरू मिलाउन सिकाउनुहोस् । उनीहरूलाई फोहोर टिप्न, कुचो लगाउन, पुछ्न, सफा गर्न सिकाउनुहोस् । के के गरेको हो त्यो पनि भन्दै जानुहोस् । सरसफाइ गर्न चाहिने साधनहरूको नाम पनि भन्न र लेख्न लगाउनुहोस् । यसरी नै घर वरिपरिको सरसफाइमा पनि सहभागी गराउनुहोस् । सरसफाइ गरिसकेपछि साबुन पानीले हात धुन लगाउनुहोस् ।

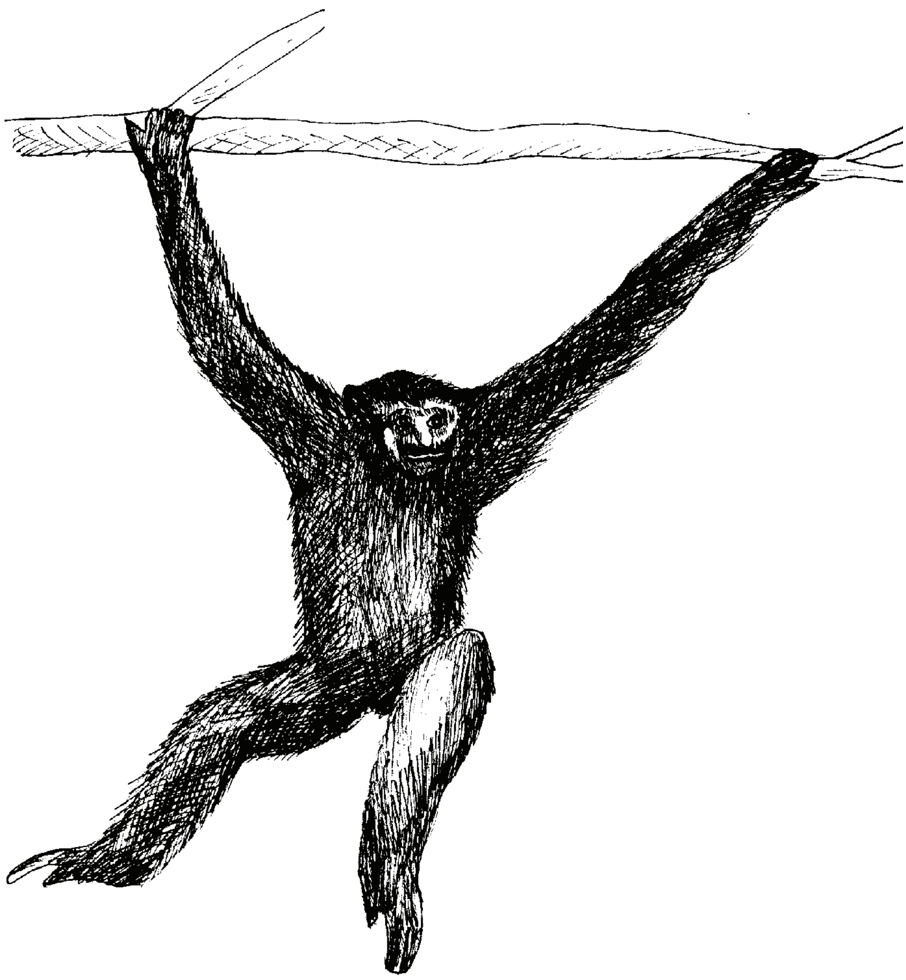


मिति...

३०. कथा : बाँदर

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई ठूलो स्वरमा पढ्न लगाउनुहोस् र आवश्यकता अनुसार सच्याउनुहोस् । कथा पढिसकेपछि चित्रमा रङ लगाउन दिनुहोस् । बाँदरले किन लुगा लगाएको होला सोच्न लगाउनुहोस् ।

बाँदर



लेखकः रत्नमाया अस्तानी

यस पुस्तकको बारेमाः नेपाली भाषामा तयार गरिएको यो पुस्तक कक्षा १ मा अध्ययनरत भाइबहिनीहरूका लागि हो। यो पुस्तक देवनागरी लिपिका सबै वर्ण र मात्रा सिकिसकेका बालबालिकाको स्वतन्त्र पठनका लागि तयार पारिएको हो। पढाइ सीपको विकास गर्नका लागि यस पुस्तकलाई शिक्षकले नयाँ शब्द सिकाउन, नमुना पठन गर्न र बोध शिक्षणका लागि प्रयोग गर्न सक्नेछन्।

बाँदर

Images on pages Front Cover, १, २, ५ by International Illustrations: The Art Of Reading 3.0, © 2009 SIL International. CC-BY-ND 3.0.
Images on pages ३, ३, ४, ६ by © 2019 Curriculum Development Center of Nepal.

तहगत, तह ४

This book has been developed under the **Enabling Writers Project** with the support of the **Curriculum Development Centre-Ministry of Education, Science and Technology Nepal, Language Commission-Government of Nepal, Samunnat Nepal** and **World Education.**

नेपाली
Nepal

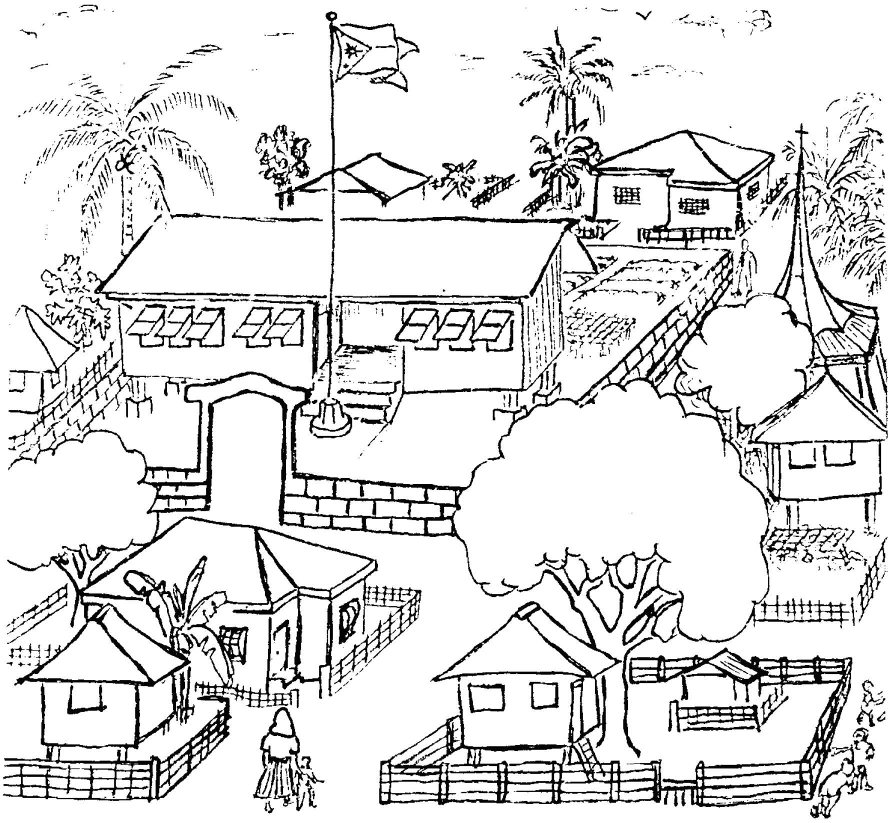
Copyright © 2019, Enabling Writers Project - World Education-Nepal

http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/
तपाईंले यस रचनालाई व्यापारिक प्रयोजनका लागि प्रयोग गर्न पाउनुहुन्छ। तपाईंले यस रचनालाई समायोज गर्न वा यसमा आफ्नो तर्फबाट थपथाप गर्न पाउनुहुन्छ। तपाईंले लेखक, चित्रकार, इत्यादिको प्रतिलिपि अधिकार सूचना र नाम राख्नुपर्छ।

गाउँको नजिक जङ्गल थियो।

जङ्गलमा बाँदर बस्थ्यो।

१



उसलाई घुम्न मन पर्‍यो।

घुम्दाघुम्दै ऊ गाउँ पस्यो।

बार्दलीमा उसले लुगा देख्यो।

२

त्यहाँ दौरासुरुवाल कोट थियो।

परतिर टोपी पनि थियो।

३

उसले दौरासुरुवाल लगायो।

टोपी, कोट पनि लगायो।

लौरो पनि टेक्यो।

४

ऐनामा फर्कीफर्की हेऱ्यो।

मुसुक्क हाँस्दै हिँड्यो।

केटाकेटीहरू दंग परे।

५

घरका मानिस कोठामा पसे।

कोठामा लुगा थिएन।

लुगा त बाँदरसँग थियो।

६

मिति..

३१.१. कथा बनाउ

अभिभावकलाई सुझाव : बाँदर कथाको ५ ओटा शब्दहरू छान्न लगाउनुहोस् । ती शब्द मध्येबाट एउटा कथा बनाएर सुनाउन लगाउनुहोस् । यसरी नै कुनै एउटा वाक्य भनेर कथा सुरु गर्नुहोस् । त्यसमा अर्को वाक्य उनीहरूलाई थप्न लगाउनुहोस् । यसरी पालैपालो एक एक वाक्य थप्दै कथा भन्नुहोस् ।

मिति..

३१.२. चित्र लेखौँ र रङ भरौँ

अभिभावकलाई सुझाव : तलको कोठामा बालबालिकालाई मन पर्ने फूलको चित्र कोर्न लगाई रङ भर्न दिनुहोस् ।

मिति...

३१.३. दोहोरो युद्ध खेल

अभिभावकलाई सुझाव : यो खेल खेल्न तासका पत्ती आवश्यक पर्छ । तास नभए कडा कागज काटेर १ देखि १० सम्मका अङ्क पत्ती (दुई सेट) पनि बनाउन सकिन्छ ।

खेल्ने तरिका : बालबालिका तथा परिवारका सदस्य दुई जना आमने-सामने हुने गरी बस्न लगाउनुहोस् । १ देखि १० सम्मका तासपत्तीका दुई सेट (जम्मा २० ओटा) घोप्टो पारेर दुईजनालाई बराबर बाँड्नुहोस् ।

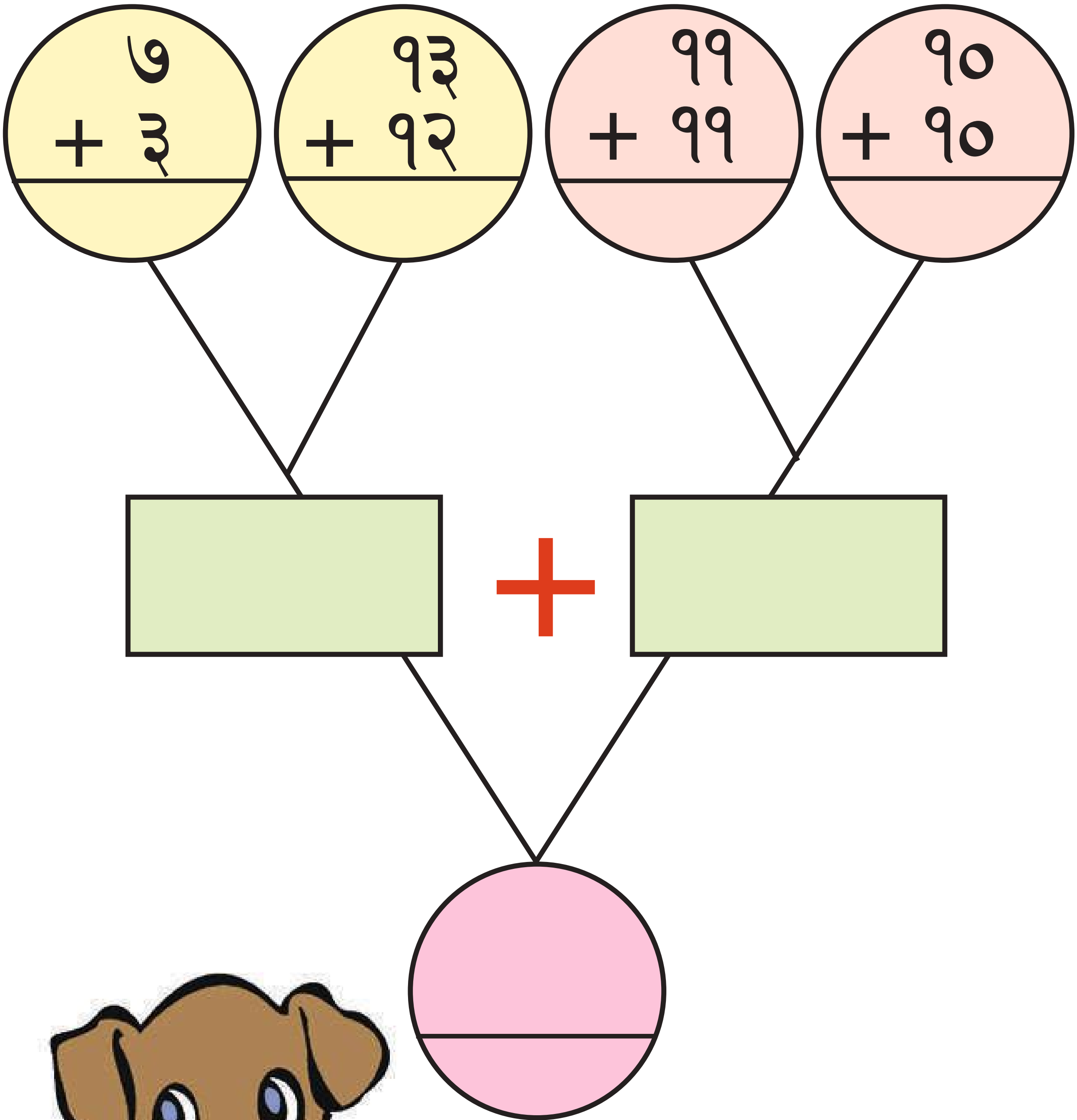
दुवै जनाले आ-आफ्ना दुवै भाग आफू नजिकै राख्न लगाउनुहोस् । जोडीमा आफूसँग भएका दुवै भागबाट एक एक ओटा अङ्कपत्ती सुल्टो गर्न लगाउनुहोस् । आफूसँग भएका दुईओटा अङ्क पत्तीको योगफल कति भयो दुवै जनालाई सुनाउन लगाउनुहोस् । जसको योगफल बढी भयो उसले चार ओटै अङ्क पत्ती लिन लगाउनुहोस् । यदि बराबर भएमा फेरि दुवै जनाले आ-आफ्नो भागबाट एक एक ओटा अङ्क पत्ती लिएर जोड लगाउनुहोस् । जसको बढी योगफल भयो उसलाई सबै अङ्क पत्ती लिन लगाउनुहोस् । अङ्क पत्ती नसकिएसम्म खेल्न लगाउनुहोस् । अन्त्यमा आ-आफूले जितेका अङ्क गन्ती गर्न लगाउनुहोस् ।

यो खेललाई भन्दा ठुलो, भन्दा सानो र बराबर सङ्ख्या चिन्न, जोड गर्न, घटाउ गर्न र गुणन गर्नका लागि खेलाउन सकिन्छ ।

मिति...

३२.१. जोड गरौं

अभिभावकलाई सुझाव : तलका हिसाबहरू बालबालिकालाई गर्न दिनुहोस् । आवश्यकता अनुसार उनीहरूलाई सहयोग गर्नुहोस् ।



बत्तिसौं दिन
३२

मिति...

३२.२. मैले के के खाएँ ?

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई तिमीले आज दिनभर के के खायौ ? तलको तालिकामा लेख भन्नुहोस् । त्यसछि उक्त खानेकुरालाई अन्न, गेडागुडी, सागपात, जमिनमुनि फल्ने, माछामासु तथा दुग्धजन्य (दूधबाट बनेको) र फलफूलमा वर्गीकरण गर्न लगाउनुहोस् । कस्ता खानेकुरा बढी वा कम खाइने रहेछ, छलफल गर्नुहोस् ।

विहान	
दिउँसो	
बेलुका	

अन्न	
गेडागुडी	
सागपात	
जमिनमुनि फल्ने	
माछामासु तथा दुग्धजन्य (दूधबाट बनेको)	
फलफूल	

मिति..

३२.३. पन्ध्रको खेल

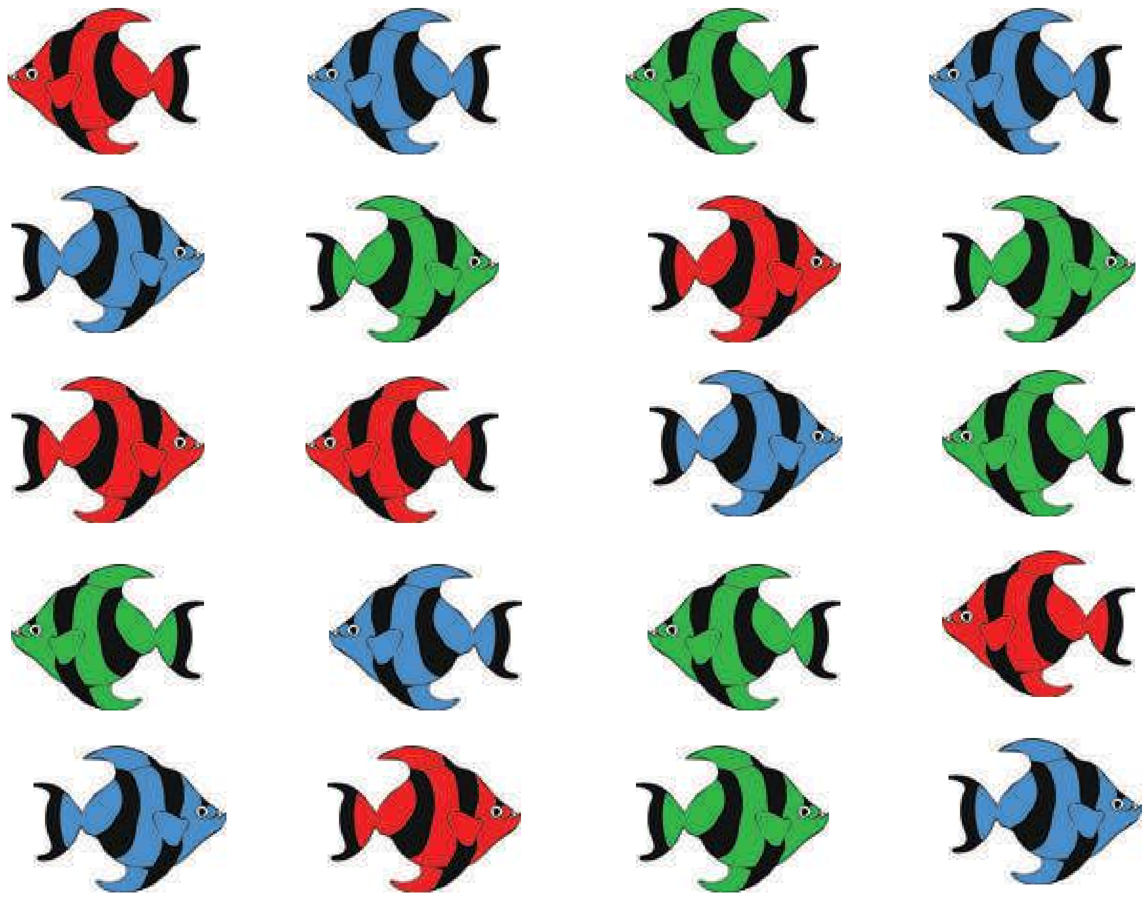
अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई ससाना १५ ओटा सफा ढुङ्गाका टुक्राहरु खोज्न लगाउनुहोस् । जम्मा पारेका सबै ढुङ्गाका टुक्राहरु अगाडि राख्नुहोस् । खेल कोबाट सुरू गर्ने सल्लाह गर्नुहोस् । पहिलो पालो पर्नेले भुइँमा राखेका १५ ओटा ढुङ्गाबाट एक पटकमा एकदेखि तिन ओटा सम्म ढुङ्गा झिक्नु पर्छ । दोस्रो पालो पर्नेले पनि त्यसैगरी एउटादेखि तिन ओटासम्म ढुङ्गा झिक्नु पर्छ । यसरी पालैपालो) ढुङ्गा झिक्दै जानु पर्छ । खेल्दै जाँदा जसको पालामा एउटा मात्र ढुङ्गा बाँकी रहन्छ उसले खेल हार्छ ।

बानी परेपछि ३०, ४०, ५० ओटा ढुङ्गा राखेर पनि यो खेल खेलाउन सकिन्छ । यसले गणितीय ढाँचा र जोड घटाउको मनमनै हिसाब गर्ने सिप विकास हुन्छ ।

मिति...

३३.१. शाब्दिक समस्या

अभिभावकलाई सुझाव : तल दिइएका चित्रहरूमा रातो, नीलो र हरियो माछा गन्न लगाउनुहोस् । माछाको रङअनुसार तालिकामा सङ्ख्या लेखेर जोड गर्न लगाउनुहोस् ।

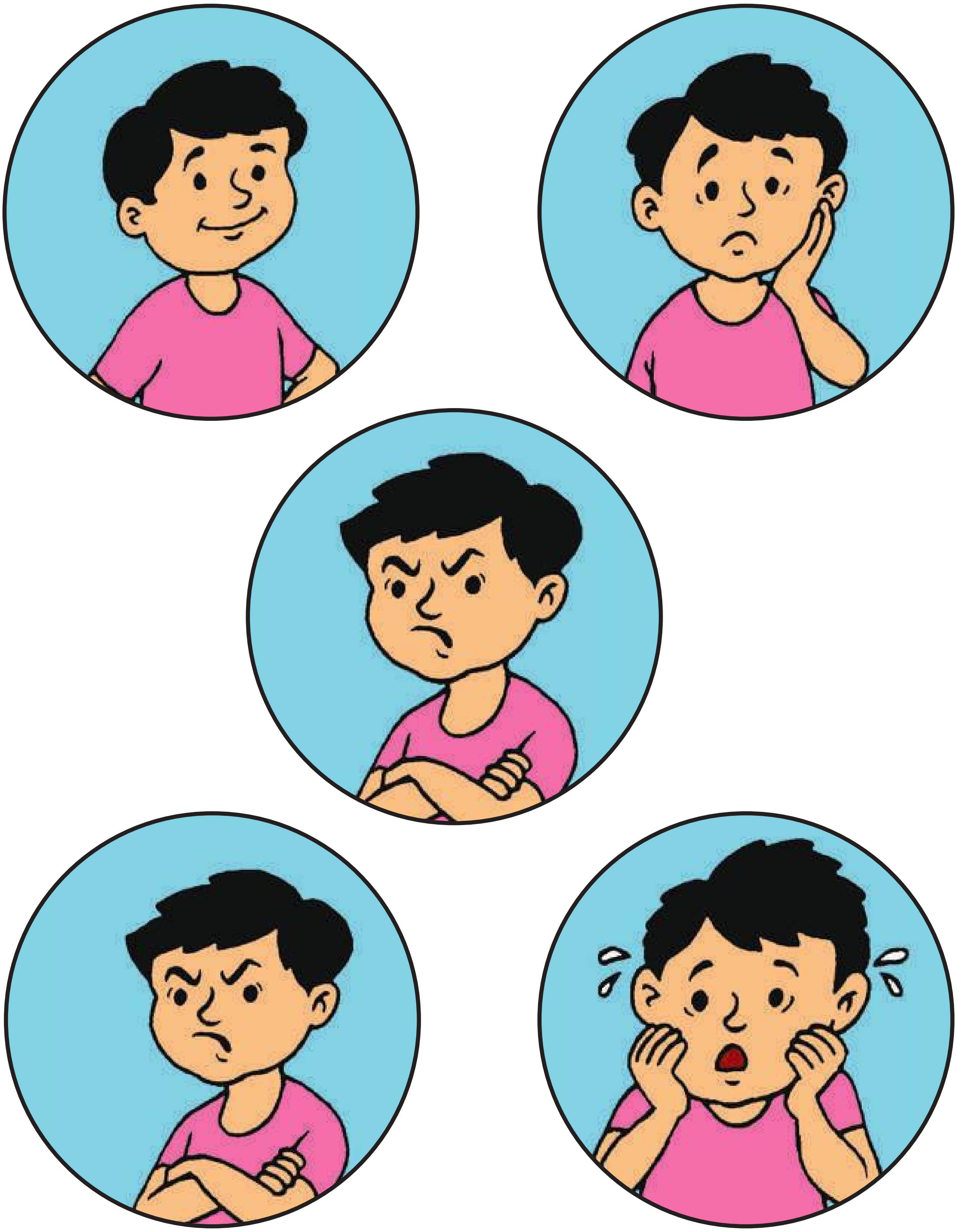


रातो माछा		निलो माछा		रातो र निलो माछा
	+		=	
निलो माछा		**हरियो माछा**		**निलो र हरियो माछा**
	+		=	
हरियो माछा		**रातो माछा**		**हरियो र रातो माछा**
	+		=	

मिति...

३३.२. हाउभाउ खेल

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई आवाजको प्रयोग नगरी खुशी भएको, दुःखी भएको, रिसाएको आदि हाउभाउ गर्न लगाउनुहोस् । उनीहरूलाई स्याबासी र धन्यवाद दिनुहोस् ।



मिति..

३३.३. छापेर चित्र बनाऔं

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई विभिन्न तरकारीहरू जस्तैआलु, मूला, फर्सी वा यस्तै फलफूल काटेर चाना बनाउन लगाउनु होस् । त्यस्ता चानालाई रङको घोलमा चोपेर सादा कागज वा कपडामा छाप्न लगाउनुहोस् । त्यसरी छाप्दा आएका वुट्टाहरू हेर्न लगाउनुहोस् । छाप लगाएर विभिन्न आकृतिहरू बनाउन दिनुहोस् ।

मिति..

३४.१. शब्द खोजौँ र लेखौँ

अभिभावकलाई सुझाव : तलको उदाहरणमा दिए जस्तै उस्तै उस्तै सुनिने खालका शब्दहरू खोज्न र लेख्न लगाउनुहोस् ।

उदाहरण

मन	भन	गन	वन

(क) **बल** ....

(ख) **वर** ....

(ग) **पाना** ....

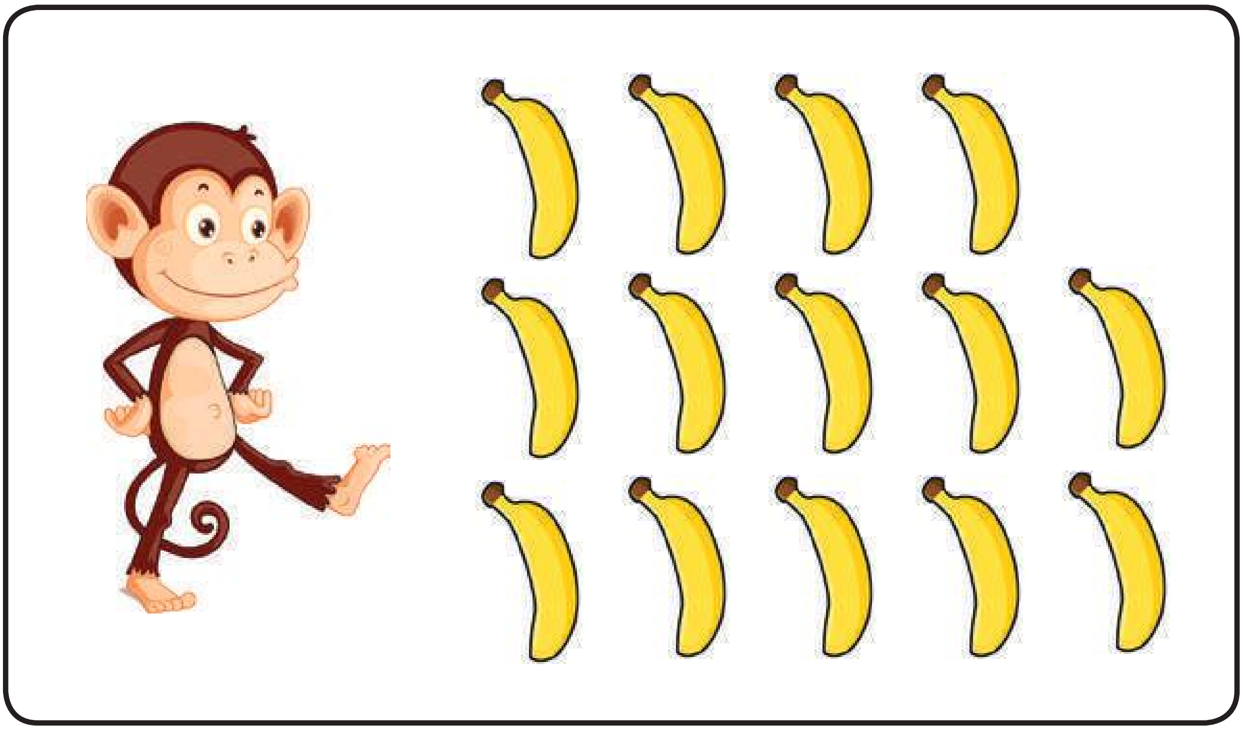
(घ) **गाता** ....

(ङ) **चरी** ....

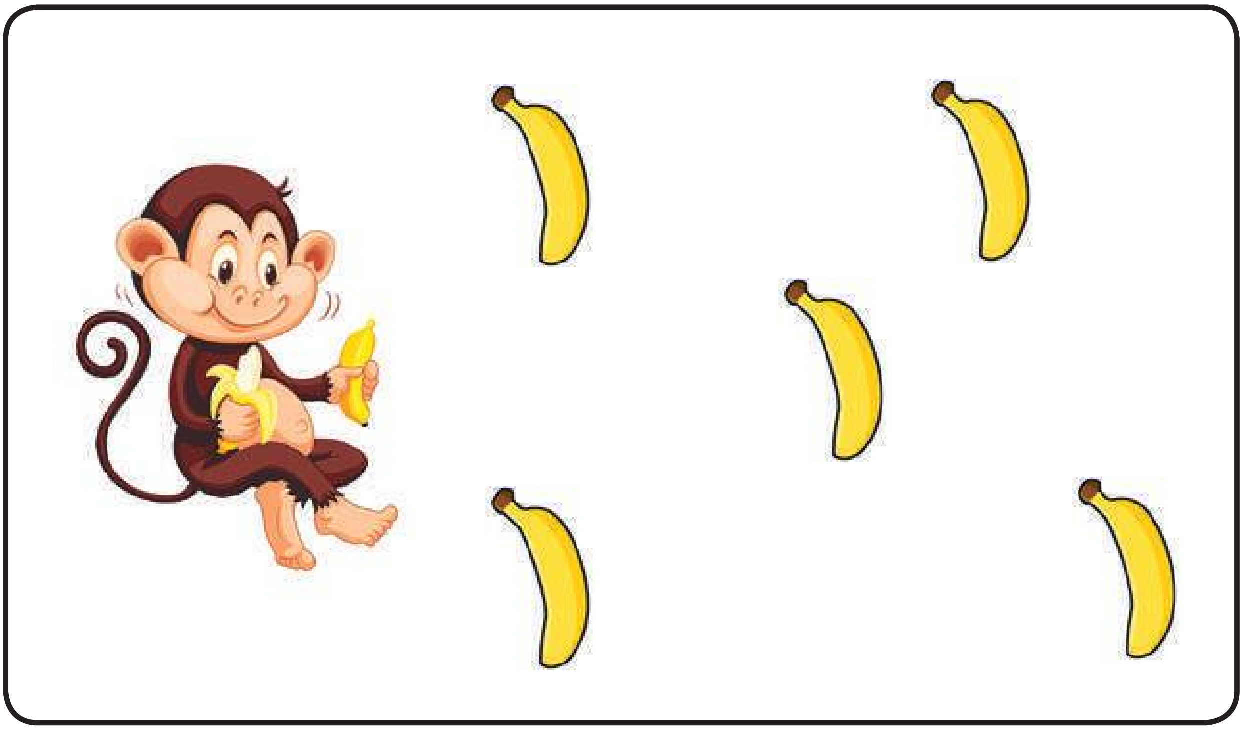
मिति..

३४.२. शाब्दिक समस्या

अभिभावकलाई सुझाव : तल दिइएका चित्रका दुवै बाकसमा भएका केराहरूको सङ्ख्या गन्न लगाउनुहोस् । बादरले कति ओटा केरा खाइ सकेछ ? घटाउको हिसाब गरेर देखाउन लगाउनुहोस् ।



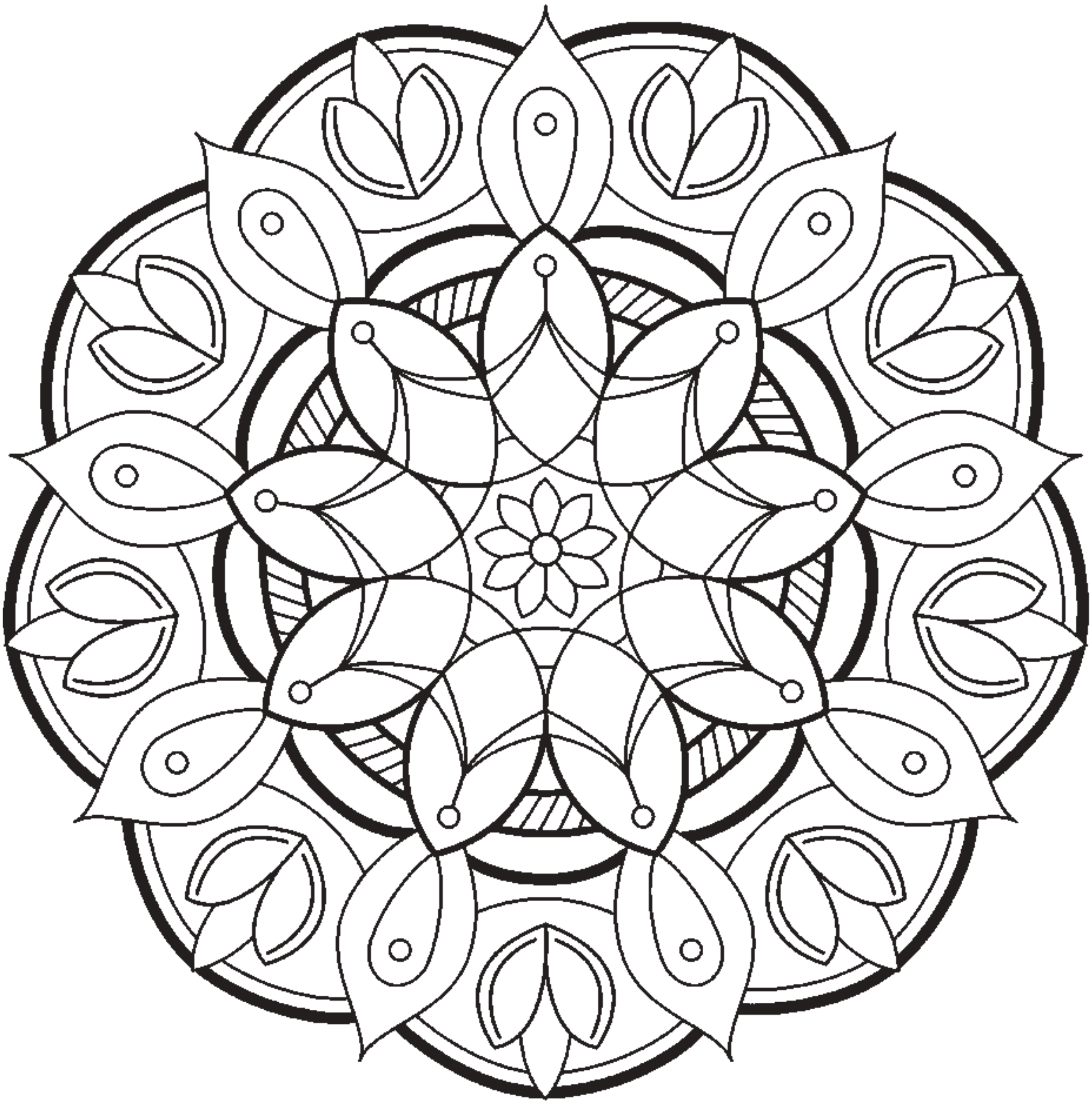
कति ओटा केरा खायो होला ?



मिति...

३४.३. रङ भरौं

अभिभावकलाई सुझाव :
तलको चित्रमा बालबालिकालाई मन पर्ने रङ भर्न दिनुहोस्



मिति..

३५.१. विरुवाका भाग

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई वरिपरिबाट जरासहितको कुनै विरुवा उपलब्ध गराइदिनुहोस् । सो विरुवा देखाउँदै विरुवाका भागहरू चिनाउनुहोस् । अब तलको कोठामा सो विरुवाको चित्र र विभिन्न भागहरूको नाम लेख्न लगाउनुहोस् ।

मिति...

३५.२. मेरो उल्टो

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकासँग आमनेसामने गरी बस्नुहोस् । बालबालिकालाई आफ्नो कापीमा पाँच ओटा शब्द लेख्न लगाउनुहोस् । उनीहरूलाई आफूले लेखेको कुनै एउटा शब्द सुनाउन लगाउनुहोस् । तपाईंले त्यो शब्दको उल्टो अर्थ लाग्ने शब्द भन्नुहोस् र लेख्न लगाउनुहोस् । जस्तैः बालबालिकाले 'गर्मी' भनेमा तपाईंले 'जाडो' भन्नुपर्छ । यसैगरी पालैपालो पाँचओटै शब्दको उल्टो अर्थ आउने शब्द भनिदिनुहोस् । अब तपाईंले पनि कुनै पाँच ओटा शब्दको उल्टो अर्थ बालबालिकासँग सोध्नुहोस् ।

पैंतिसौँ दिन ३५

मिति..

३५.३. गुणन तालिका लेखौं र पढौं

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई एक मुठी मकैका दाना वा गेडागुडी वा ढुङ्गाका टुक्रा दिनुहोस् । उनीहरूलाई पालै पालो २-२ वटा १० ठाउँमा राख्न लगाउनुहोस् र गन्ती गर्दै तलको तालिका भर्न सहयोग गर्नुहोस् । यसै गरी क्रमश: ३-३ वटा १० ठाउँमा, ४-४ वटा १० ठाउँमा, ५-५ वटा १० ठाउँमा १० ठाउँमा राख्न लगाउनुहोस् र गन्ती गर्दै तलको तालिका भर्न सहयोग गर्नुहोस् ।

२ X १ = २	३ X १ = ३
४ X १ = ४	५ X १ = ५

मिति..

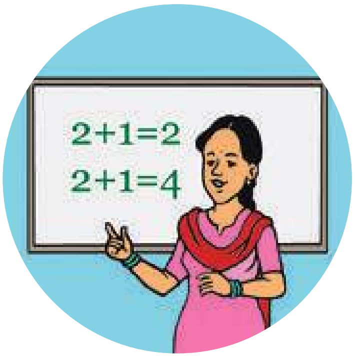
३६.१. रङ्गीचङ्गी सामान

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई घरमा भएका विभिन्न प्रकारका रङ्गीन वस्तुहरूको चित्र बनाउन लगाई रङ भर्न लगाउनुहोस् ।

मिति...

३६.२. चिनौ र लेखौं

अभिभावकलाई सुझाव : तलका चित्र हेरेर कुन काम वा पेशा गर्ने हो सोको नाम नेपाली र अङ्ग्रेजी दुवैमा लेख्न लगाउनुहोस् ।



मिति...

३६.३. दौड बाजी

अभिभावकलाई सुझाव : कुनै एउटा ठूलो कागजमा २ देखि ५ सम्मका विभिन्न गुणनफलहरू लेख्नुहोस् । त्यसलाई बालबालिकाले भेट्ने गरी भित्तामा टाँस्नुहोस् । टाँसेको भागको उल्टो तिर आफु र बालबालिका बस्नुहोस् । अनि दौडनको लागी एउटा घेरा बनाउनुहोस् । अब त्यस कागजमा भएको गुणनफल आउने गरी हिसाब दिनुहोस् । जस्तै २ गुणा ५ कति ? बालबालिकालाई दौडेर कागजमा भएका गुणनफललाई छुन लगाउनुहोस् । यस्तै गरी पालैपालो विभिन्न गुणनफलहरू उच्चारण गरी खेल खेलाउनुहोस् ।

मिति...

सैंतिसौं दिन

३७

३७.१. गुणन सङ्ख्या

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई पहिलो तालिका (० देखि ९९ सम्म) मा दुई अङ्कको गुणन सङ्ख्यामा रङ भर्न लगाउनुहोस् । अर्को तालिकामा तीन अङ्कको गुणन सङ्ख्यामा रङ भर्न लगाउनुहोस् । यसरी नै चार, पाँच को तालिकामा क्रमैसँग सम्बन्धित अङ्कको गुणन सङ्ख्यामा रङ भर्न लगाउनुहोस् । रङ चांडै गर्ने कुनै तरिका पाइयो ? कुनै क्रम वा ढाँचा प्रत्येकमा छ ? यस बारेमा बालबालिकासँग छलफल गर्नुहोस् ।

नमूना

२ को गुणन सङ्ख्या

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26	27	28	29
30	31	32	33	34	35	36	37	38	39
40	41	42	43	44	45	46	47	48	49
50	51	52	53	54	55	56	57	58	59
60	61	62	63	64	65	66	67	68	69
70	71	72	73	74	75	76	77	78	79
80	81	82	83	84	85	86	87	88	89
90	91	92	93	94	95	96	97	98	99

३ को गुणन सङ्ख्या

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26	27	28	29
30	31	32	33	34	35	36	37	38	39
40	41	42	43	44	45	46	47	48	49
50	51	52	53	54	55	56	57	58	59
60	61	62	63	64	65	66	67	68	69
70	71	72	73	74	75	76	77	78	79
80	81	82	83	84	85	86	87	88	89
90	91	92	93	94	95	96	97	98	99

मिति..

३७.२. सात बारका नाम

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई तलको कोठामा सात बारका नाम क्रमश: अङ्ग्रेजी र नेपालीमा लेख्न लगाउनुहोस् ।

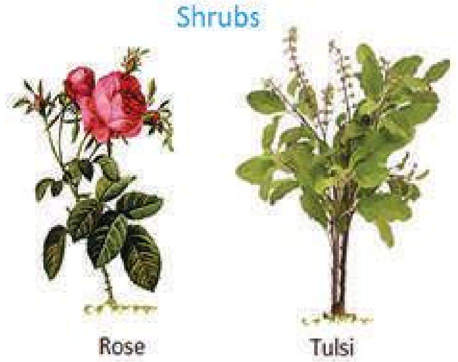
....	....
....	....
....	....
....	....
....	....
....	....
....	....

मिति...

३७.३. पात खोजौं र टाँसौं

सैंतिसौं दिन ३७

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई सँगै लिएर झारपात, बुट्यान र रुख चिनाउनुहोस् । हरेकको पाँच पाँच ओटा पात टिप्न सहयोग गर्नुहोस् । ती पातहरूलाई यो पानामा टाँस्न लगाउनुहोस् । (नपुगे अर्को पाना दिनुहोस् ।) उनीहरूलाई विरुवाको नाम लेख्न सघाउनुहोस् । यस्तै पुरानो किताबमा विभिन्न विरुवाहरूको पात टाँसेर नाम लेख्न लगाउनुहोस् ।

बोट विरुवा	नाम	पात टाँस
	झारपात	
	बुट्यान	
	रुख	

मिति..

३८.१. मेरो स्वाद

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई मन पर्ने खानाको बारेमा सोध्नुहोस् । किन मनपर्छ छलफल गर्नुहोस् । अहिलेसम्मका चाखेका खानाको नाम तलको तालिकामा भर्न लगाउनुहोस् ।

नूनीलो	
गुलियो	
पिरो	
अमिलो	

मिति..

३८.२. कडा र नरम

अभिभावकलाई सुझाव : घरमा भएका वस्तुहरूमा मध्ये कडा र नरम वस्तुहरू पत्ता लगाइ कम्तीमा तीन तीन ओटाको नाम र चित्र लेख्न लगाउनुहोस् ।

मिति...

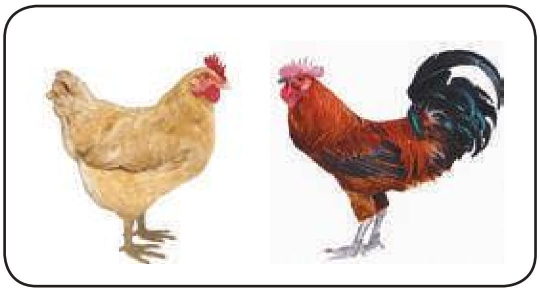
३८.३. कागजको हवाईजहाज

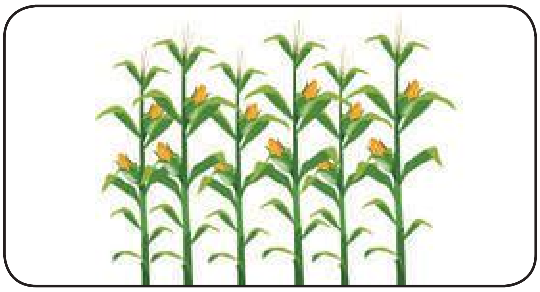
अभिभावकलाई सुझाव : घरमा भएका कागजर पुराना पत्र-पत्रिकाहरू जम्मा गर्नुहोस् । कागजको हवाईजहाज बनाएर दिनुहोस् । उनीहरूलाई पनि बनाउन सिकाउनुहोस् र उडाउन दिनुहोस् । यसैगरी तपाईंलाई कागजबाट बनाउन आउने विभिन्न वस्तुहरू (जस्तै डुङ्गा, टोपी आदि) बनाइदिनुहोस् ।

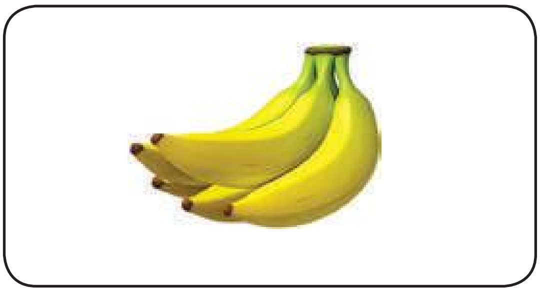
मिति..

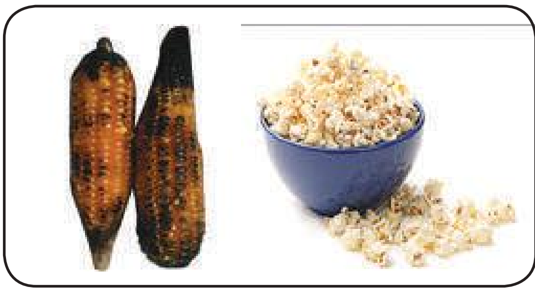
३९.१. कुन खाना केबाट ?

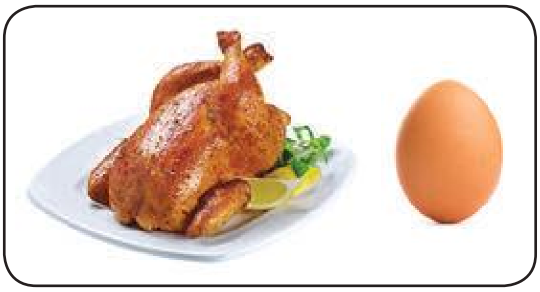
अभिभावकलाई सुझाव : तल दिएको चित्र हेर्न लगाउनुहोस् । हामीले खाने खानेकुराहरूको नाम भन्दै जान लगाउनुहोस् । त्यो खाना केबाट पाइन्छ ? भन्न लगाउनुहोस् । चित्रमा भएका खानेकुरा केबाट पाइन्छ धर्को तानेर मिलाउन लगाउनुहोस् ।









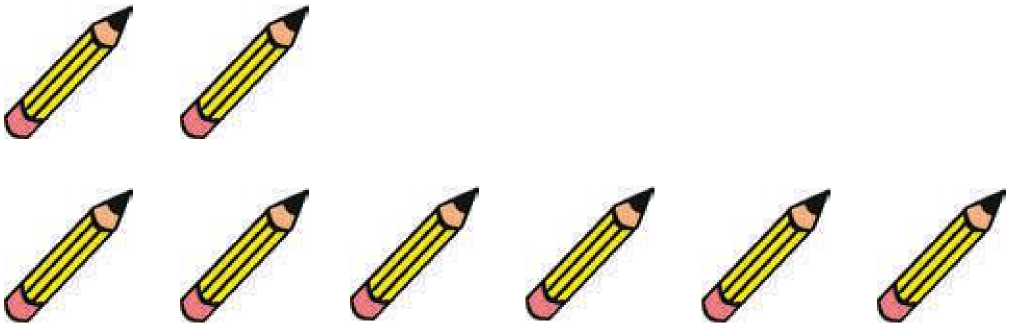


मिति..

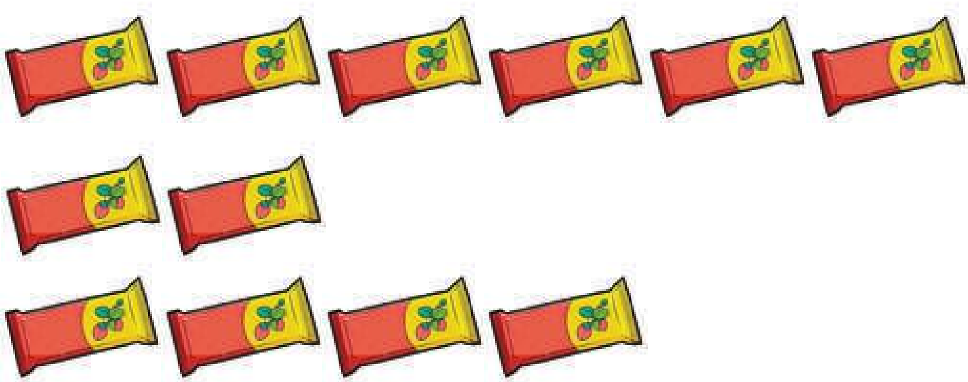
३९.२. भाग लगाऔं

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई तल दिइएका चित्रमा भएका सामानलाई बराबर भाग लाग्ने गरी गोलो लगाउन दिनुहोस् ।

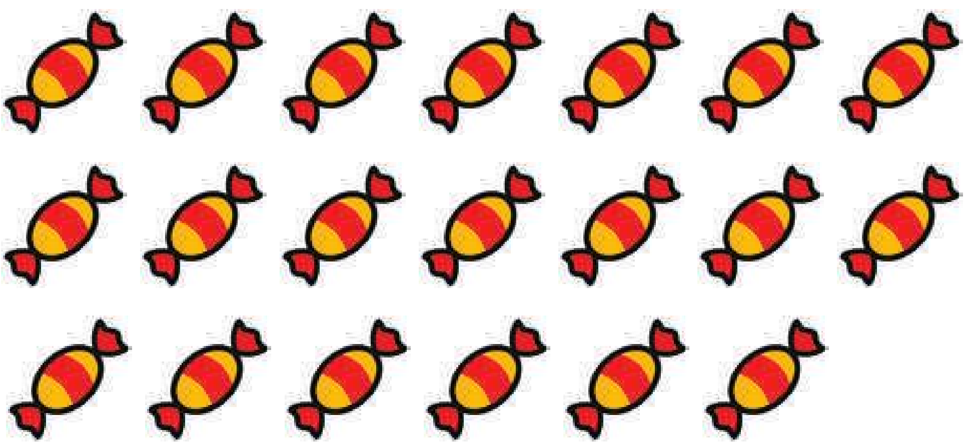
(क) २ जनालाई बराबर भाग लगाऔं ।



(ख) ४ जनालाई बराबर भाग लगाऔं ।



(ग) ५ जनालाई बराबर भाग लगाऔं ।



मिति..

३९.३. लुगा धुन सघाऔं

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई आफूसँगै लुगा धुने ठाउँमा लैजानुहोस् । लुगा धुन के के चाहिने रहेछ भनेर हेर्न लगाउनुहोस् । लुगा धुँदा के के गर्ने रहेछ त्यो पनि हेर्न लगाउनुहोस् । लुगा भिजाउन, साबुन लगाउन, लुगा मिच्न, पखाल्न सँगसँगै सिकाउनुहोस् । लुगा सुकाउन, उठाउन पनि सिकाउनुहोस् । लुगा धुँदा कति मग पानी प्रयोग भयो होला अनुमान गरी भन्न लगाउनुहोस् । कोठामा गएपछि लुगा धुने तरिका एक एक गर्दै भन्न र सक्ने जति लेख्न लगाउनुहोस् । चित्रमा रङ पनि भर्न लगाउनुहोस् ।

मिति..

४०. कथा : चरी भरर

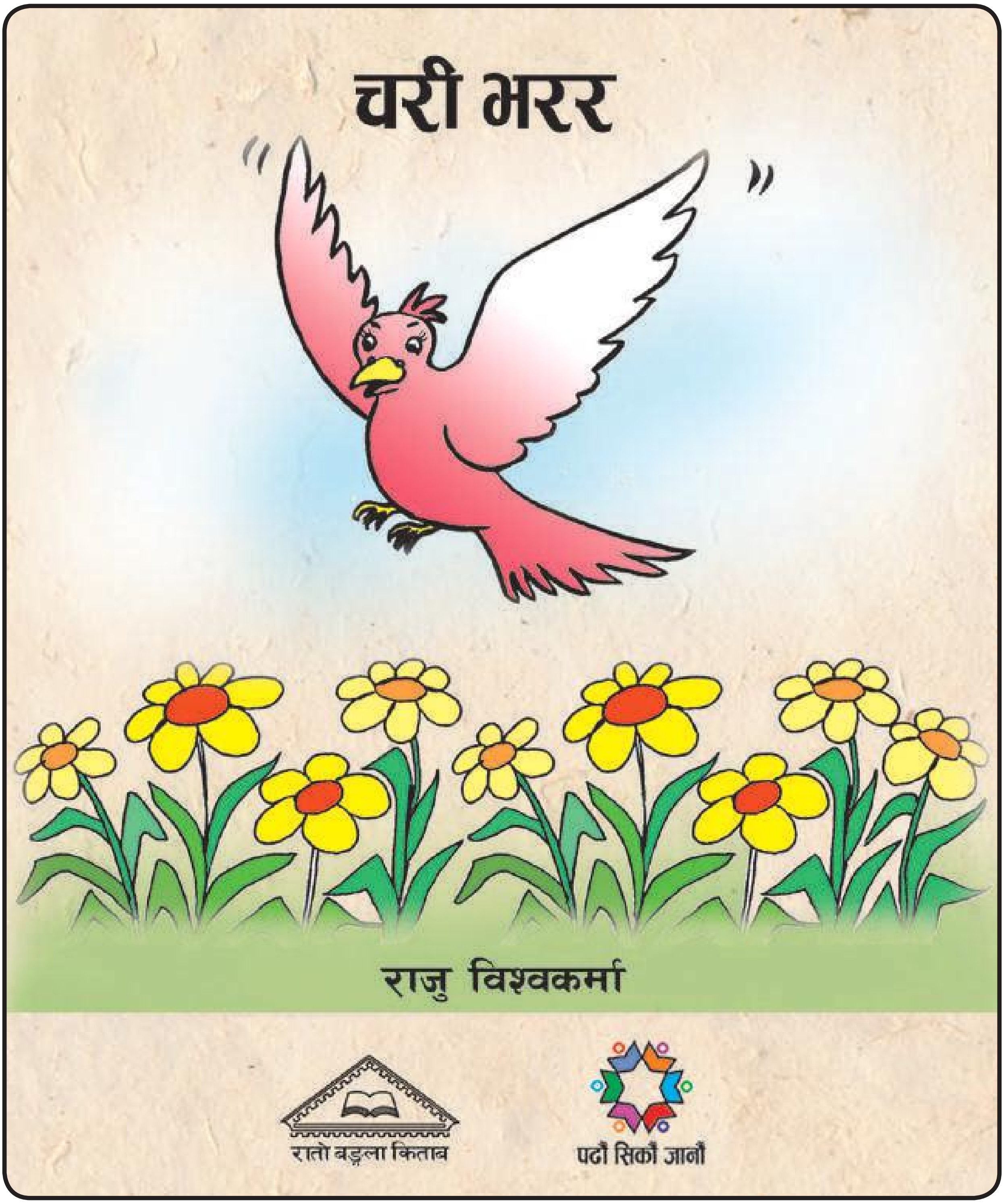
चालिसौं दिन

४०

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई ठूलो स्वरमा पढ्न लगाउनुहोस् । आवश्यकता अनुसार सच्याउनुहोस् । पढिसकेपछि निम्न प्रश्नहरू सोध्नुहोस् :

सबभन्दा बढी कुन क्रियाकलाप मन पर्‍यो र किन ?

झण्डामा कतिओटा रङहरू रहेछन् ? कुन कुन रहेछन् ?



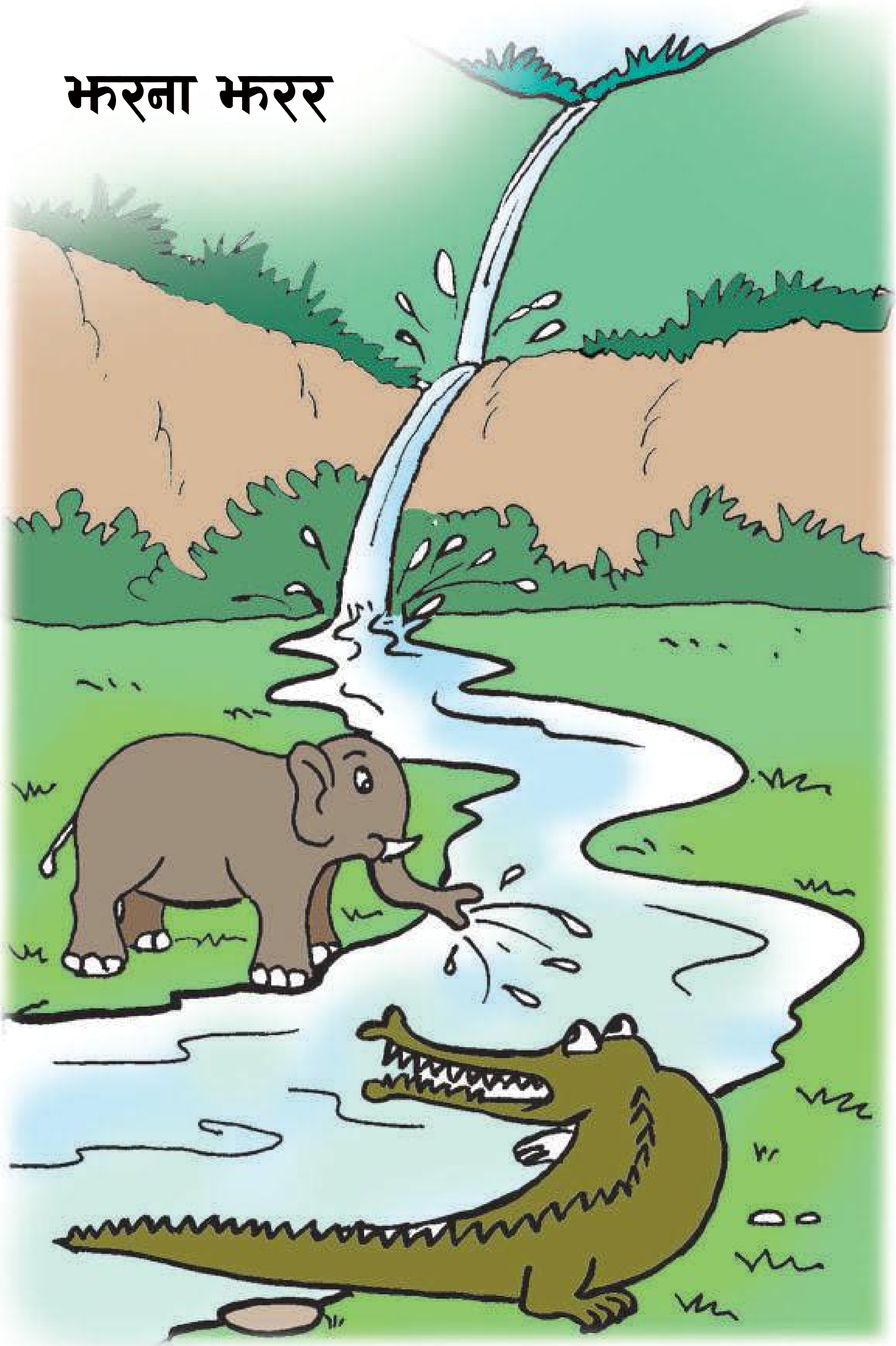
हावा सरर

१

२

३

झरना झरर



४

झन्डा फरर

५

चरी भरर

६

आँसु बरर

७

बास्ना हरर

म पढ्छु खरर

८

मिति...

४१.१. पुस्तक विवेचना

अभिभावकलाई सुझाव : चरी भरर कथा पुनः एक पटक पढ्न लगाउनुहोस् । त्यो पुस्तकमा भएका कुराहरू तल दिएअनुसार तयार गर्न लगाउनुहोस् । साथै आकर्षक रूपमा सजाउन लगाउनुहोस् । साथीलाई पढ्न सल्लाह दिन्छौ कि ? भनेर पनि सोध्नुहोस् ।

पुस्तकको शीर्षक : ....

लेखक : ....

मन परेको अनुच्छेद : ....

नयाँ शब्द र अर्थ : ....

साथीलाई पढ्न सल्लाह दिनुको कारण : ....
....

मन परेको भागको चित्र

मिति..

४१.२. भाग गर्ने खेल

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकासँग आमुन्ने-सामुन्ने भएर बस्नुहोस् । कापीमा दुई अङ्कको एकओटा जोर सङ्ख्या दुवैले लेख्नुहोस् । अब लेखेको सङ्ख्यालाई योग (जोड) गर्नुहोस् । सुरुमा जोडेर गरेर आएको सङ्ख्यालाई कुनै सानो भाग जाने अङ्कले भाग गर्न लगाउनुहोस् । अब तपाईंले पनि भाग गरेर आएको सङ्ख्यालाई भाग गर्नुहोस् । भाग गरेर आएको सङ्ख्यालाई बालबालिकालाई फेरी भाग गर्न दिनुहोस् । यसै प्रकारले खेललाई अगाडि बढाउनुहोस् । भाग गर्दै जाँदा जसको पालोमा भाग गनुपर्ने अङ्क १ आउँछ उसले खेल हार्छ ।

उदाहरण

१८   २४

४२

A

२) ४२ (२१
-४
―――
२
२
―――
X

B

३) २१ (७
-२१
―――

A

७) ७ (१
-७
―――
X

B

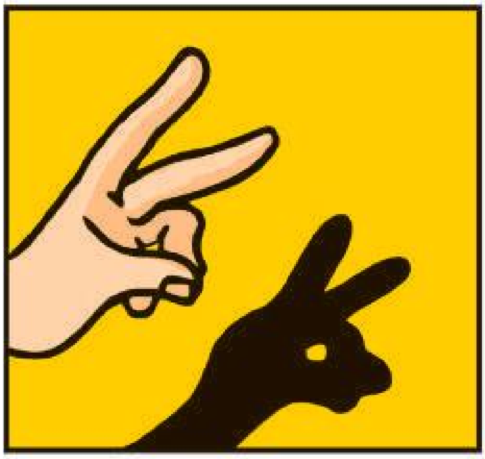
) १ (

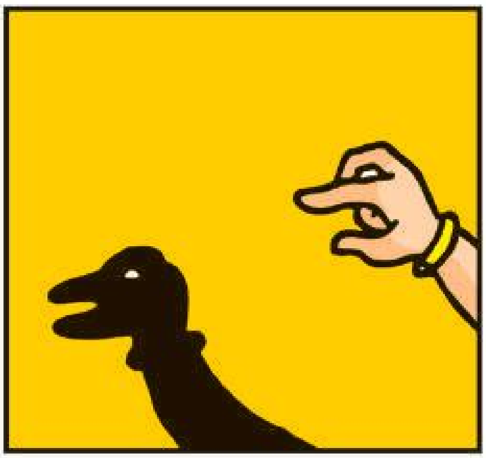
हार्ने B

मिति...

४१.३. हातले छायाँका आकार बनाऔँ

अभिभावकलाई सुझाव : हातबाट तल छायाँमा दिए जस्तै विभिन्न आकार बनाउन सिकाउनुहोस् । यसरी बनाएको आकृति बालबालिकालाई चिन्न लगाउनुहोस् । जस्तो : कुकुरको टाउको, घोडाको टाउको, चरा, बिरालो आदि । बालबालिकालाई पनि यस्तै कोशिस गर्न लगाउनुहोस् । यो क्रियाकलाप गर्न छायाँ देखिने समय अर्थात् पर्याप्त प्रकाशको उज्यालो आवश्यक गर्छ ।

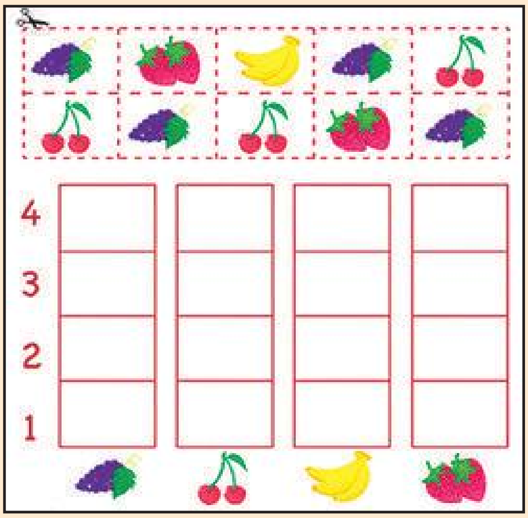




मिति..

४२.१. के कति ओटा ?

अभिभावकलाई सुझाव : दायाँ चित्रको तल राखेको फलफूलको नाम सोध्नुहोस् । पहिलो फलफूल माथिको बक्सामा कति ओटा छन् ? सोध्नुहोस् । जति ओटा छन्, तलबाट त्यति ओटै कोठामा रङ भर्न लगाउनुहोस् । यसरी नै गन्दै फलफूलको कोठामाथि रङ भर्न लगाउनुहोस् । तलको चित्रमा भए अनुसार भान्सामा गएर थाल, कचौरा, चम्चा र गिलास पनि गन्न सहयोग गर्नुहोस् । थाल जति छन्, तलको कोठामा रङ भर्न लगाउनुहोस् । यसरी नै कचौरा, चम्चा र गिलासको सङ्ख्या अनुसार रङ भर्न लगाउनुहोस् । यसमा नअटे कापीमा गर्न लगाउनुहोस् ।



७				
६				
५				
४				
३				
२				
१				

मिति..

४२.२. मेरो मामा घर

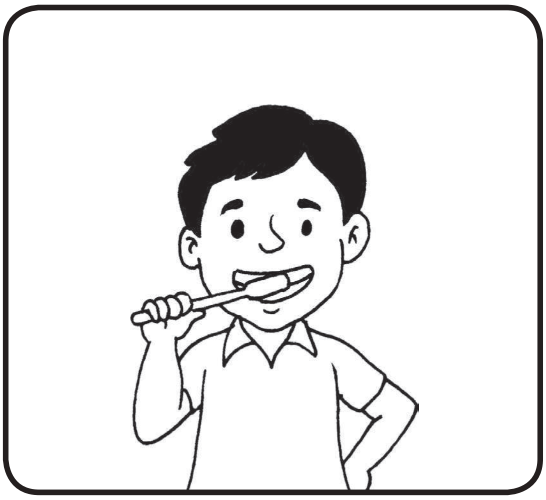
अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई मामा घरमा को को हुनुहुन्छ उहाँहरूको पुरा नाम र नाता लेख्न सहयोग गर्नुहोस् ।

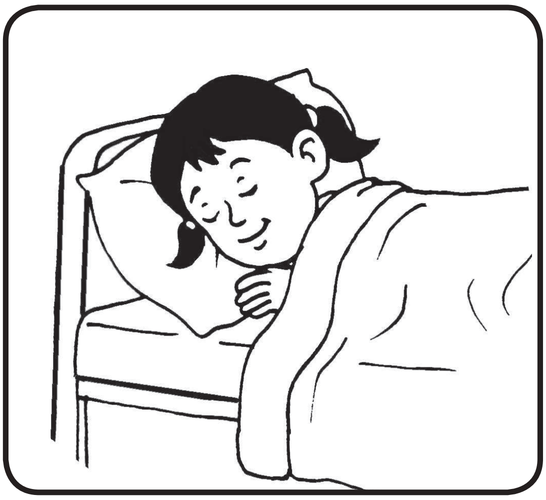
पुरा नाम	नाता

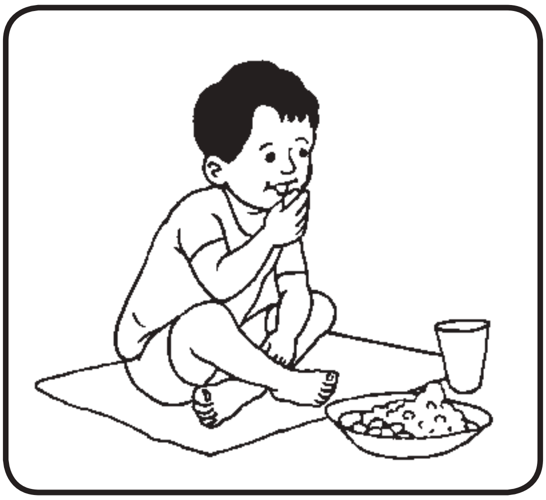
मिति...

४२.३. स्वस्थ जीवन

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई तलका प्रत्येक चित्रको बारेमा सोध्नुहोस् । उनीहरूले चित्रमा देखाइए अनुसार दैनिक रूपमा यस्ता क्रियाकलाप गर्छन् कि गर्दैनन् ? कुन कुन राम्रा क्रियाकलाप हुन् र किन भनेर छलफल गर्नुहोस् । चित्रमा रङ पनि भर्न लगाउनुहोस् ।



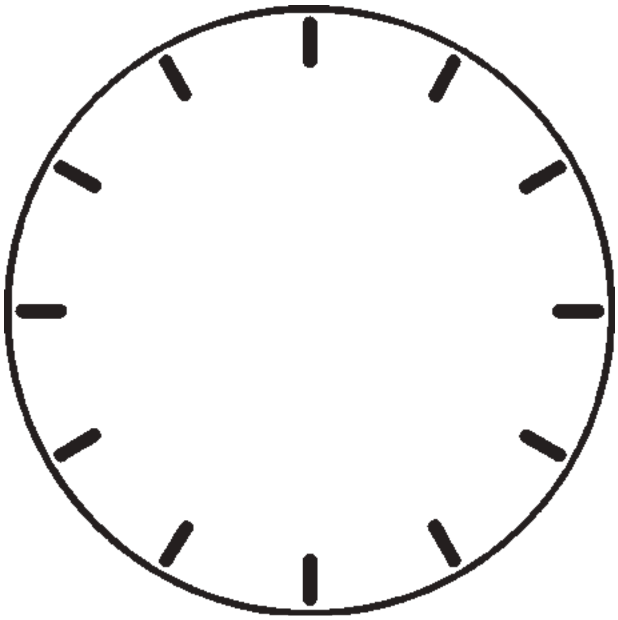


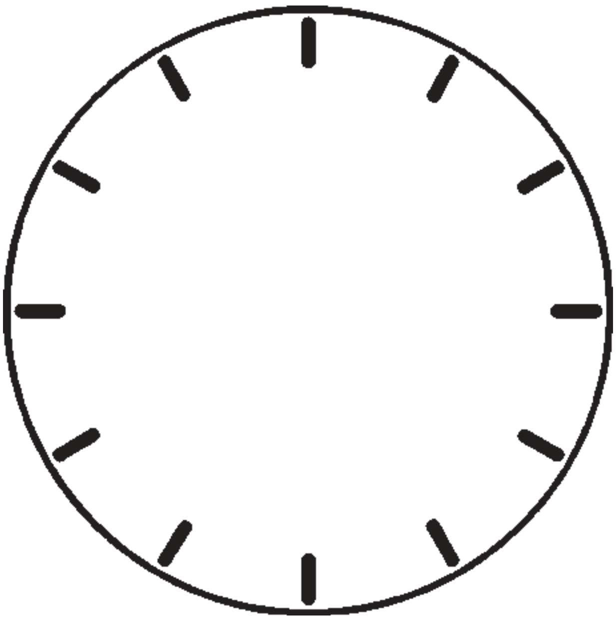


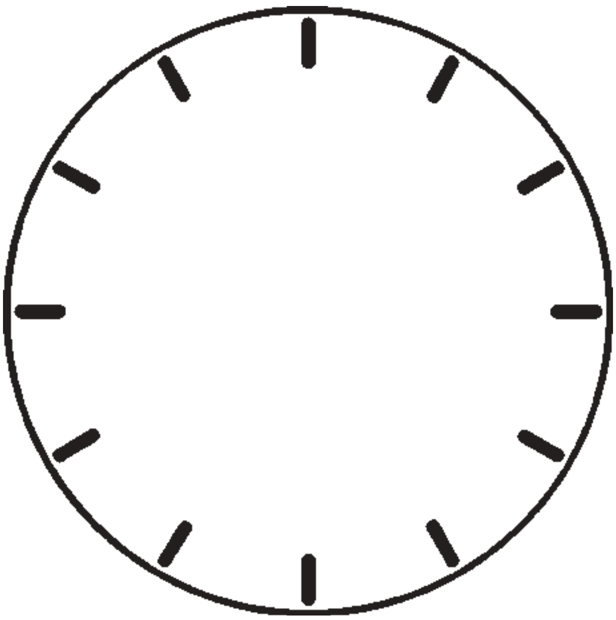
मिति..

४३.१. घडीमा सुई हालौं

अभिभावकलाई सुझाव : :बालबालिकालाई तलको अङ्क र सुई भएको घडी देखाउँदै समय सिकाउनुहोस् । अङ्क राख्ने तरिका र समय हेर्ने तरिका बताउनुहोस् । एउटा खाली घडीमा अङ्क राख्ने तरिका सिकाउनुहोस् । त्यसमा अहिलेको समय हेरेर तीन ओटै सुई राख्ने तरिका सिकाउनुहोस् । यसरी नै अर्को खाली घडीमा भर्न लगाउनुहोस् । घडीमा रङ भर्न पनि लगाउनुहोस् । अरु दिनहरूमा पनि घडी हेरी समय बताउन र घडी बनाउन लगाउनुहोस् ।



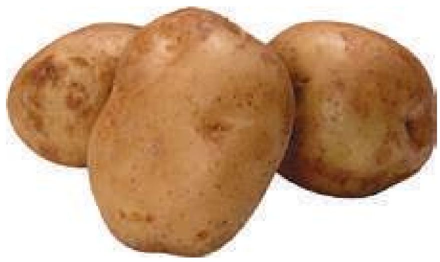




मिति...

४३.२. पकाएको हेरौं

अभिभावकलाई सुझाव : :बालबालिकालाई आफूँसँगभान्सामा लिएर जानुहोस् । चामल केलाएको, तरकारी काटेको हेर्न लगाउनुहोस् । तरकारी पकाउने बेलामा फेरी बोलाउनुहोस् । तेल, मसला, नुन, तरकारी ओइरेको, चलाएको, छोपेको भन्दै बताउनुहोस् । खाने बेलामा तरकारीको स्वाद सोध्नुहोस् । तरकारी पकाउँदा तलका सामग्रीहरू के के चाहिन्छ ? नाम भन्न लगाउनुहोस् । नपुगेको सामग्री थप्न लगाउनुहोस् । भान्सामा आवश्यक सहयोग गर्न पनि लगाउनुहोस् ।

मिति...

४३.३. बोतल घुमाउने खेल

अभिभावकलाई सुझाव : घरका सबै जना गोलो घेरामा बस्नुहोस् । सबैको बिचमा एउटा खाली बोतल राख्नुहोस् । तपाईंले त्यो बोतल घुमाउनुहोस् । बोतलको मुख जो पट्टि फर्कन्छ उसलाई एउटा गीत, चुड्किला, कुनै जनावरको आवाज वा नाच जे आउँछ त्यो गर्न लगाउनुहोस् । यसरी नै केही समय खेलेर छलफल गर्नुहोस् ।

मिति...

४४.१. हाम्रा महिनाहरू

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई बाह्र महिनाको नाम भन्न लगाउनुहोस् । त्यसलाई तल दिइएको तालिकामा क्रमैसँग लेख्न लगाउनुहोस् । आफू जन्मिएको महिनामा रङ पनि भर्न लगाउनुहोस् ।

फाल्गुण	**वैशाख**	**कात्तिक**	**चैत्र**
जेठ	**मंसिर**	**आश्विन**	**आषाढ**
माघ	**भाद्र**	**पुस**	**साउन**

२०७७			
१	२	३	४
५	६	७	८
९	१०	११	१२

मिति...

४४.२. तुलना गरौं

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई तल दिए अनुसार विभिन्न सामानहरूको तुलना गर्न सिकाउनुहोस् ।

- उनीहरूलाई एउटा पानी राख्ने जग र एउटा गिलास लिएर आउन भन्नुहोस् । त्यसपछि दुवै जग र गिलासमा पानी भर्न भन्नुहोस् । अब कुन भाँडोमा धेरै पानी अटाउँछ सोध्नुहोस् ।
- त्यसै गरी घरमा भएको कुनै फल ल्याउन भन्नुहोस् । (फल, तरकारी वा फलफूल हुन सक्छ, यदि नपाएको खण्डमा ढुङ्गाको प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ ।) त्यसपछि घरमा भएको एक केजीको नूनको प्याकेट ल्याउन लगाउनुहोस् । अब कुन गह्रौ छ भनेर सोध्नुहोस् ।

यसरी नै अरु पनि वस्तुहरूको तुलना गर्न सिकाउनुहोस् ।

मिति...

४४.३. गीत गाउँदै नाच्दै

अभिभावकलाई सुझाव : तपाईंले गीत गाइदिनुहोस् । अथवा गीत सुनाउने साधन भए त्यसबाट सुनाई दिनुहोस् । गीतसँगै बालबालिकालाई नाच्न लगाउनुहोस् । तपाईंले पनि साथ दिनुहोस् । समय समयमा मनपरेको गीत गाउन र नाच्न लगाउनुहोस् ।

पैंतालिसौं दिन
४५

मिति..

४५.१. पैसा चिनौं

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई चलनचल्तीका विभिन्न सिक्का तथा नोटहरू चिनाउनुहोस् । त्यसका चित्रहरू बनाउन लगाउनुहोस् । कुन पैसाबाट के किन्न सकिन्छ एक एक ओटा उदाहरण पनि दिनुहोस् । उनीहरूले थाहापाएको सामान र त्यसको मूल्य लेख्न पनि लगाउनुहोस् ।

मिति...

४५.२. मेरो मन पर्ने साथी

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई आफ्नो मन पर्ने साथीको चित्र बनाउन लगाउनुहोस् । त्यसपछि आफ्नो साथीको बारेमा दुई तीन वाक्य लेख्न लगाउनुहोस् ।

मिति...

☆

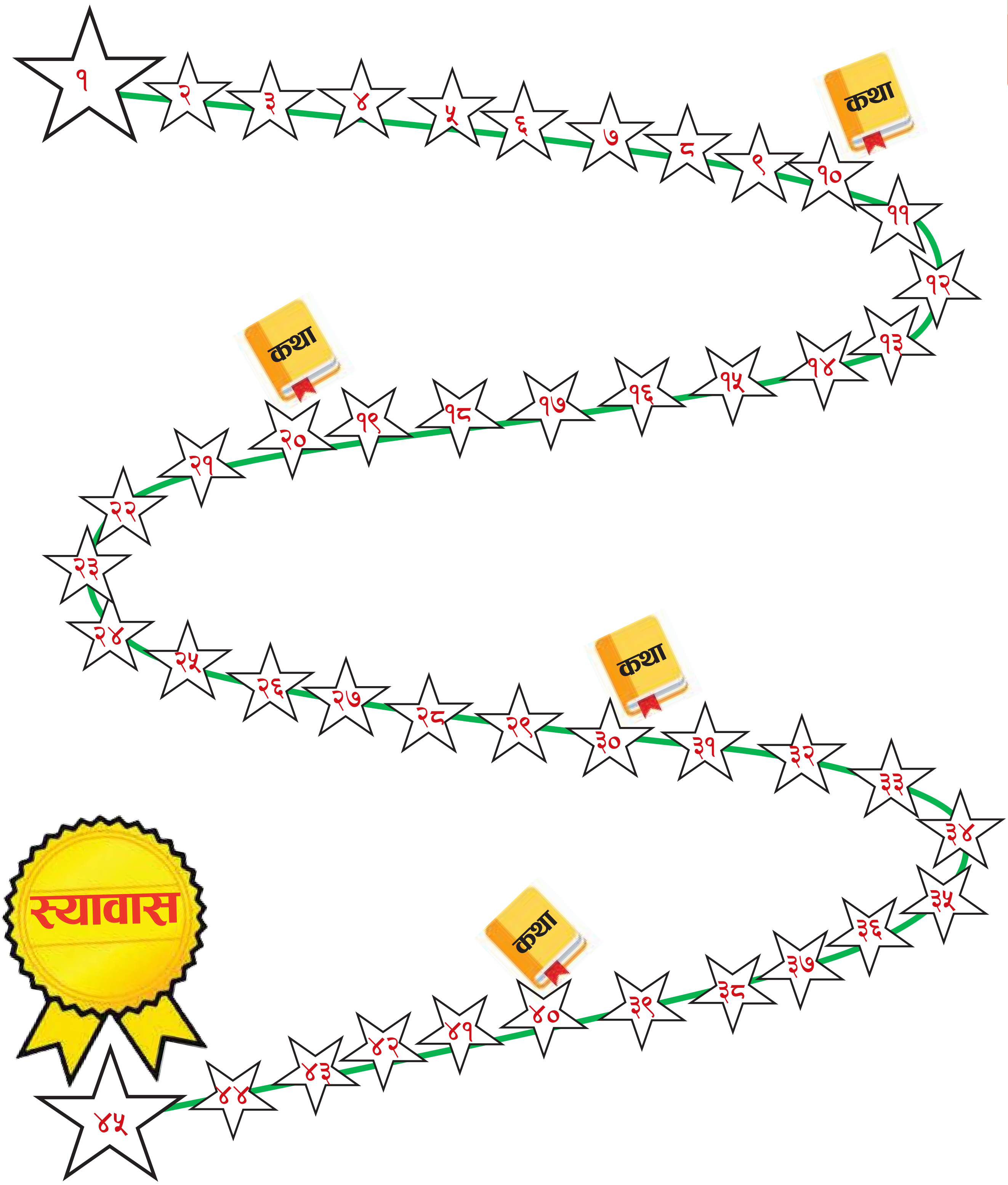
४५.३. मुकुन्डो बनाऔं

अभिभावकलाई सुझाव : तलको चित्र केको हो चिनेर भन्न लगाउनुहोस् । यो पानाको छाप गरेर अर्को पाना बनाउन सिकाउनुहोस् । त्यसमा रङ भर्न लगाउनुहोस् । काटेर धागो लगाइ मुकुन्डो जस्तै बनाउन सघाउनुहोस् । तयार भएको मुकुन्डो लगाएर अभिनय गर्न लगाउनुहोस् । यसपछि यो पानामा पनि रङ भर्न लगाउनुहोस् ।

मिति..

अन्तिम क्रियाकलाप

अभिभावकलाई सुझाव : हरेक दिन बालबालिकाले पाएको तारा अनुसार उनीहरूलाई सो तारामा रङ लगाउदै जान प्रोत्साहन गर्नुहोस् । अहिले सम्ममा कति ओटा तारा पाएको हो सोध्नुहोस् । के कति कुराहरू सिकेको छ सोध्नुहोस् । सबै सकिएपछि स्याबासी दिनुहोस् । तालि पिटेर सबै सँगसँगै रमाउनुहोस् ।



Nepal
Education Cluster
नेपाल शिक्षा समूह

Education Cluster Lead Agency:

Center for Education and Human Resource Development/
Ministry of Education, Science and Technology

AASAMAN Nepal	PABSON
Action Aid Nepal	People in Need
ADRA Nepal	Plan International
AIDE ET ACTIONS	Planete Enfants & Development
CAIRN UK	Rato Bangla Foundation
CARE International	Restless Development
CMC-Nepal	Samunnat Nepal
Community School Management CommiQee, Federation of Nepal	Sarthak Shiksha
Educational Pages	Save the Children
Finn Church Aid	Seto Gurans National Child Development Services
German Nepalese Help Association – GNHA	Street Child of Nepal
Global Action Nepal	Sunrise Education
Good Neighbours International	TPO Nepal
Innovation Forum for Community Development (IFCD)	UN WOMEN
Lutheran World Federation (LWF)	UNESCO
Mercy Corps	UNICEF
National Campaign for Education	United Mission to Nepal
National Society for Earthquake Technology (NSET)	Voluntary Service Overseas
Nepal Red Cross Society (NRCS)	World Education
Confederation of Nepalese Teachers	World Vision
Oxfam	

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

Nepal
Education Cluster
नेपाल शिक्षा समूह