अभिभावकको सहयोगमा बालबालिकालाई घरमा नै गराउन सकिने सिकाइ क्रियाकलापहरू

कक्षा ३

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)
डा. मीनाक्षी दाहाल (सार्थक शिक्षा)

लेखन सहयोग : केशव राज भट्ट (वर्ल्ड भिजन इन्टरनेशनल नेपाल)
डा. दिपु शाक्य (युनिसेफ)
दीपक दुलाल (गुड नेवर्स इन्टरनेशनल नेपाल)
जानुका घिमिरे (प्लान इन्टरनेशनल)
राम गैरे (शिक्षाका लागि राष्ट्रिय अभियान नेपाल)
सुवास खतिवडा (स्ट्रिट चाइल्ड अफ नेपाल)
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 २ सरहको शिक्षा पुरा गरेका ७, ८ वर्षका 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 ३ 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 ।

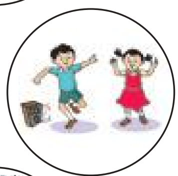
पहिलो दिन १

समय	क्रियाकलाप	सान्दर्भिक चित्र

पहिलो दिन

१

समय	क्रियाकलाप	



मिति..

१.२. मेरो परिचय

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई आफ्नो चित्र लेख्न वा आफ्नो फोटो टाँसी निम्न अनुसारका सूचनाहरू भर्न लगाउनुहोस् । यी सूचना बाहेक आफ्नो बारे पाँच वाक्य लेख्न लगाउनुहोस् ।

मेरो नाम : ....

मेरो ठेगाना : ....

विद्यालयको नाम : ....

....

मेरो परिचय : ....

....

....

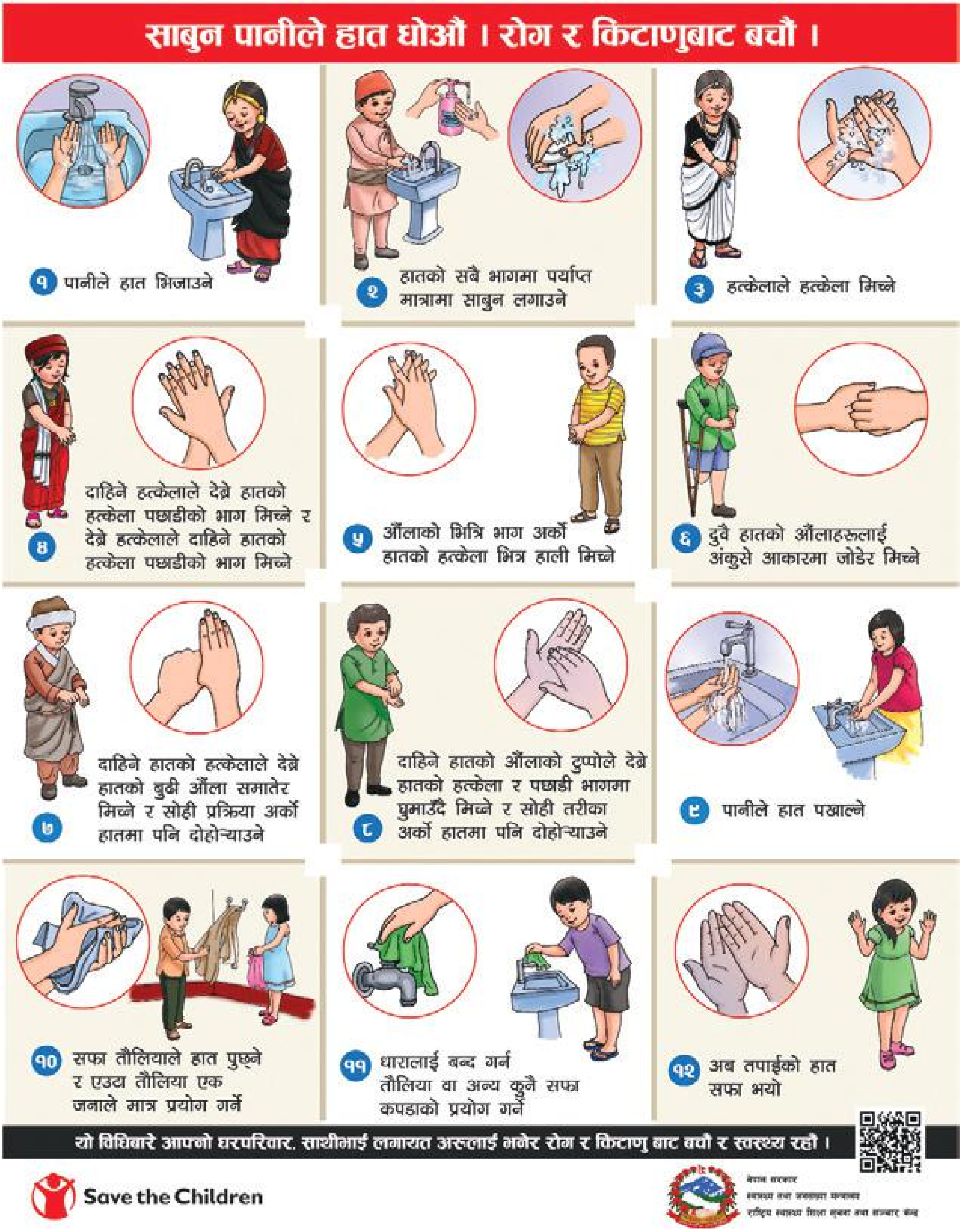
....

....

मिति..

१.३. हात धोऔं

अभिभावकलाई सुझाव : तलको 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 । अन्य आवश्यक व्यक्तिगत सरसफाइ बारे पनि छलफल गर्नुहोस् ।



मिति...

२.१. हात धुनुको महत्व

अभिभावकलाई सुझाव : कचौरामा एक कप पानी राख्नुहोस् । त्यसमा अलिकति कालो मरिचको धुलो राख्नुहोस् । बालबालिकालाई यो अवस्थालाई पानीमा किटाणु मिसिएको मान्न लगाउनुहोस् । बालबालिकालाई त्यसमा औंलाले छुन लगाउनुहोस् । केही परिवर्तन नभएको तर औंलामा मरिचको धुलो (किटाणु) टाँसिएको देखाउनुहोस् । अब बालबालिकाको औंलामा साबुन दल्न लगाउनुहोस् । साबुन दलेको औंला अघि जस्तै मरिच भएको पानीमा डुबाउनुहोस् । यस पटक चाहिँ किटाणु अर्थात मरिचको धुलोबाट टाढा भागेको देख्न सक्नुहुनेछ । यस बारे बालबालिकासँग छलफल गर्नुहोस् ।

दोस्रो दिन

२

मिति..

२.२. आज कस्तो छ ?

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई तलको चित्र देखाउँदै आज कस्तो महसुस गरिराख्नुभएको छ देखाउन भन्नुहोस् । त्यसको कारण पनि सोध्नुहोस् । यसका बारेमा आफ्नो विचार दुई चार वाक्यमा लेख्न लगाउनुहोस् ।

आज कस्तो महसूस गरिरहनु भएको छ ?

खुसी

दु:खी

डराएको

रिसाएको

लाज लागेको

मुर्ख

शान्त

निरास

बिरामी

थकित

गर्व

अलमल

दिक्क

मिति...

२.३. परिवारको परिचय

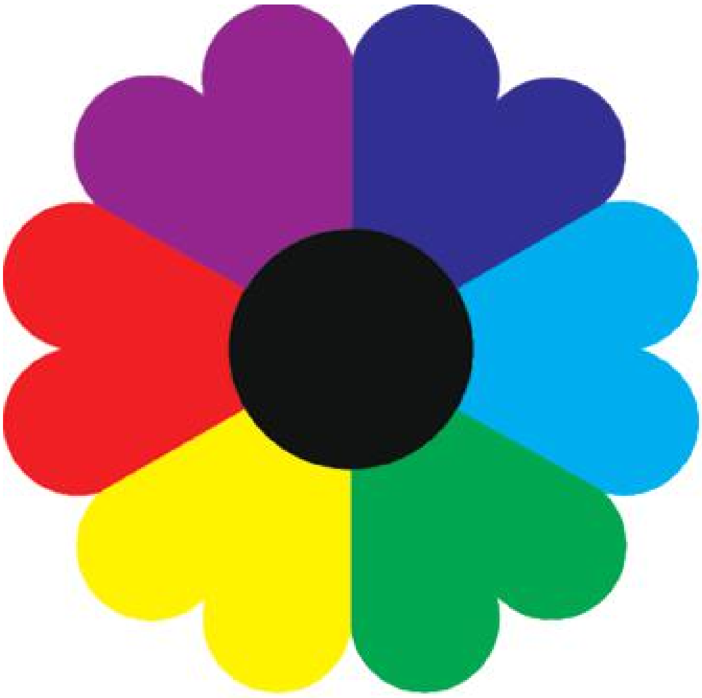
अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई आफ्नो घरमा को को सदस्यहरू हुनुहुन्छ ? सोध्नुहोस् । त्यसपछि उहाँहरूको चित्र बनाउन लगाउनुहोस् । उहाँहरूलाई के गर्न मनपर्छ र के गरेको मन पर्दैन लेख्न लगाउनुहोस् । आवश्यक परे अर्को पाना दिनुहोस् ।

घरका सदस्यहरूको चित्र	उहाँहरूलाई मनपर्ने कुरा	उहाँहरूलाई मन नपर्ने कुरा

मिति...

३.१. रङ छुने खेल

अभिभावकलाई सुझाव : विभिन्न रङका वस्तु वा चित्रहरू कुनै एक कुनामा सबैले देख्नेगरी राख्नुहोस् । बालबालिकालाई यी सामग्रीहरू भन्दा केही टाढा उभिन लगाउनुहोस् । तपाईंले एक पटकमा एउटा (रातो, कालो, हरियो, पहेंलो, नीलो...) रङको नाम भन्नुहोस् । कुदेर त्यो रङको वस्तु छुन लगाउनुहोस् । केही समय यो खेल खेलाउनुहोस् ।



तलको कोठामा सम्बन्धित रङ भर्न लगाउनुहोस । तपाईंले रङको नाम भन्दै छोप्न लगाउनुहोस् ।

इन्द्रेणी रङ

रातो	सुन्तले	पहेलो	हरियो	हल्का नीलो	गाढा नीलो	प्याजी

मिति...

३.२. व्यायाम र प्राणायाम

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई पलेँटी 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 प्राणायाम गर्न सिकाउनुहोस् । गोडा चाल्ने, गोडा फार्ने, हात तल, सिधा, माथि गर्न सिकाउनुहोस् । ताली बजाएर त्यसको तालमा हिंड्न लगाउनुहोस् । हरेक बिहान यस्ता व्यायाम र प्राणायाम गर्न प्रोत्साहन गर्नुहोस् ।

मिति...

३.३. नाप गरौं

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई घर भित्र वरिपरि हेर्न लगाउनुहोस् । कति ओटा कोठा छन्, कति ओटा झ्याल छन्, कति ओटा ढोका छन् वा अन्य सामग्रीहरू कति छन् र के के छन् कापीमा लेख्न लगाउनुहोस् । त्यसपछि ती सामग्रीहरूको चित्र बनाउन लगाउनुहोस् । अब तिनीहरूको नाप लिन लगाउनुहोस् । नापका लागि स्केल वा नापका फित्ता प्रयोग गर्न दिनुहोस् । आवश्यक परे अरु पानाहरू दिनुहोस् ।

झ्याल

लम्बाइ: .... मिटर .... से.मी.
चौडाइ: .... मिटर .... से.मी.
उचाइ: .... मिटर .... से.मी.

लम्बाइ: .... मिटर .... से.मी.
चौडाइ: .... मिटर .... से.मी.
उचाइ: .... मिटर .... से.मी.

लम्बाइ: .... मिटर .... से.मी.
चौडाइ: .... मिटर .... से.मी.
उचाइ: .... मिटर .... से.मी.

लम्बाइ: .... मिटर .... से.मी.
चौडाइ: .... मिटर .... से.मी.
उचाइ: .... मिटर .... से.मी.

लम्बाइ: .... मिटर .... से.मी.
चौडाइ: .... मिटर .... से.मी.
उचाइ: .... मिटर .... से.मी.

लम्बाइ: .... मिटर .... से.मी.
चौडाइ: .... मिटर .... से.मी.
उचाइ: .... मिटर .... से.मी.

मिति...

४.१ हामीले खाने तरकारी

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई तलको तस्वीरमा दिइएका तरकारीहरूको नाम तल दिइएको तालिकामा लेख्न लगाउनुहोस् । आफूलाई मन पर्ने तरकारीको नाममा गोलो घेरा लगाउन भन्नुहोस् । यो क्रियाकलाप बालबालिकाहरूलाई विभिन्न तरकारीका बारेमा सिकाउनका लागि हो । आफूलाई मनपर्ने तरकारीका बारेमा कम्तीमा दुई दुई वाक्य लेख्न लगाउनुहोस् । तरकारीको रङ र गणितीय सिप सिकाउन पनि सक्नु हुन्छ । यसका लागि बालबालिकासँग छलफल गर्नुहोस् ।

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

मिति..

४.२. रङ चिनौं

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई कुन तरकारीको रङ कस्तो हुन्छ सम्झेर लेख्न लगाउनुहोस् । अब तरकारीको चित्र बनाएर त्यस्तै रङ लगाउन सहयोग गर्नुहोस् ।

....

....

मिति..

४.३. छापेर चित्र बनाऔं

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

मिति..

पाँचौं दिन ५

५.१. मनपर्ने तरकारी

अभिभावकलाई सुझाव : आफूलाई मनपर्ने तरकारीहरूको चित्र कोरेर पोष्टर बनाउन लगाउनुहोस् । यसमा रङ समेत लगाएर सबैले देख्ने गरी भित्तामा टाँस्न सहयोग गर्नुहोस् ।

मलाई मनपर्ने तरकारीहरू

मिति..

५.२. तरकारी कहाँ पाइन्छ ?

अभिभावकलाई सुझाव : घरमा भएका वा आफूले खाने गरेका तरकारीहरूको नाम तलको तालिकामा लेख्न लगाउनुहोस् । ती तरकारीहरू कहाँ फल्छ, जमिन माथि, जमिन मुनी, लहरामा वा बोटमा छुट्याएर लेख्न सहयोग गर्नुहोस् ।

क्र.सं	तरकारीको नाम	रङ	कहाँ फल्छ

मिति..

५.३. मैले के के खाएँ ?

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई दिनभर के के खाएको हो तलको तालिकामा लेख्न लगाउनुहोस् । त्यसछि उक्त खानेकुरालाई अन्न, गेडागुडी, सागपात, जमिनमुनि फल्ने, माछामासु तथा दुग्धजन्य (दूधबाट बनेको), फलफूलमा वर्गीकरण गर्न लगाउनुहोस् । कस्ता खानेकुरा बढी र कस्ता खानेकुरा कम खाइने रहेछ, छलफल गर्नुहोस् ।

बिहान	
दिउँसो	
बेलुका	

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

मिति..

६.१. शब्द खोजौं

अभिभावकलाई सुझाव : तलका कोठाहरूबाट प्रकृति, तरकारी, फलफूल तथा जनावर बुझाउने शब्दहरू खोज्न लगाउनुहोस् । त्यसरी खोजिएका शब्दलाई छुट्टाछुट्टै लेख्न लगाउनुहोस् ।

गैं	स्या	ऊ	सि	मी
डा	ल	सु	न	दी
भि	न्डी	न्त	गो	मे
क	रे	ला	ल	वा
स	मु	न्द्र	भे	आँ
खो	ला	भे	डा	प

प्रकृति	तरकारी	फलफूल	जनावर
....	....	....	गैंडा
....	....	....	....
....	....	....	....
....	....	....	....

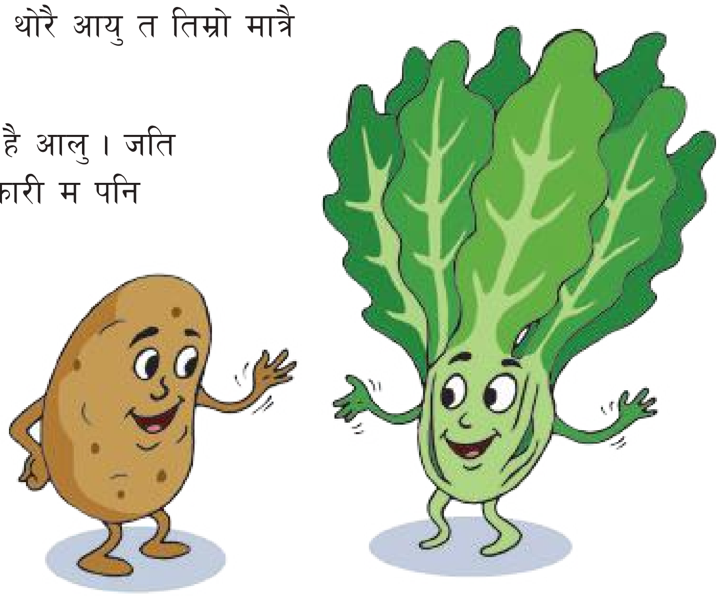
मिति...

६.२. आलु र सागको झगडा

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई एक जना आलु र अर्को एक जना साग बनेर तलको संवाद पढ्न लगाउनुहोस् । यस्तै तपाईं पनि एक जना पात्र बनेर सँगै पढिदिनुहोस् । पढिसकेपछि तलका कोठामा भएका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्न लगाउनुहोस् ।

आलु: ए साग तिमी त धेरै बाँच्दैनौ । यति थोरै आयु त तिम्रो मात्रै होला हगि ?

साग: धेरै बाँच्ने भएँ भनेर धेरै फुर्ति नगर है आलु । जति बाँचे पनि तिमी पनि मानिसको तरकारी म पनि मानिसको तरकारी ।



आलु: मलाई धेरै मानिसले मन पराउँछन् । तिमीलाई त सानासाना नानीहरूले खान मन पराउँदैनन् ।

साग: मसँग भिटामिन खनिज तत्व छ । साना नानीहरूले मलाई खाए भने उनीहरूको दिमाग स्वस्थ हुन्छ । उनीहरूलाई यो कुरा थाहै छैन । उनीहरूले राम्रोसँग बुझ्न सकेकै छैनन् । तिमीसँग के तत्व छ र सबैले मन पराउँछन् भन त ?

आलु: मसँग पनि कार्बोहाइड्रेट तत्व छ । मलाई खाए भने मानिसको शरीरमा शक्ति आउँछ ।

साग: तिमीलाई धेरै खाए भने मानिसहरू रोगी हुन्छन् भन्ने सुनेको छु है मैले त । हो कि होइन भन त ?

आलु: हेर साग, मानिसहरूले सबै खानेकुरा ठिक्क मात्रामा सबै चीज मिलाएर खानुपर्छ । कुनै चिज धेरै खाने र कुनै चिज नमिठो भनी खाँदै नखाने गऱ्यो भने उनीहरूको शरीर स्वस्थ हुँदैन । सबैको उत्तिकै महत्व छ है ।

साग: ठिक भन्यौ । मानिसले यो कुरा बुझे हामी पनि कति खुसी हुन्छौं है ।

१. आलुमा कुन तत्व पाइन्छ ?

....

२. सागमा कुन तत्व पाइन्छ ?

....

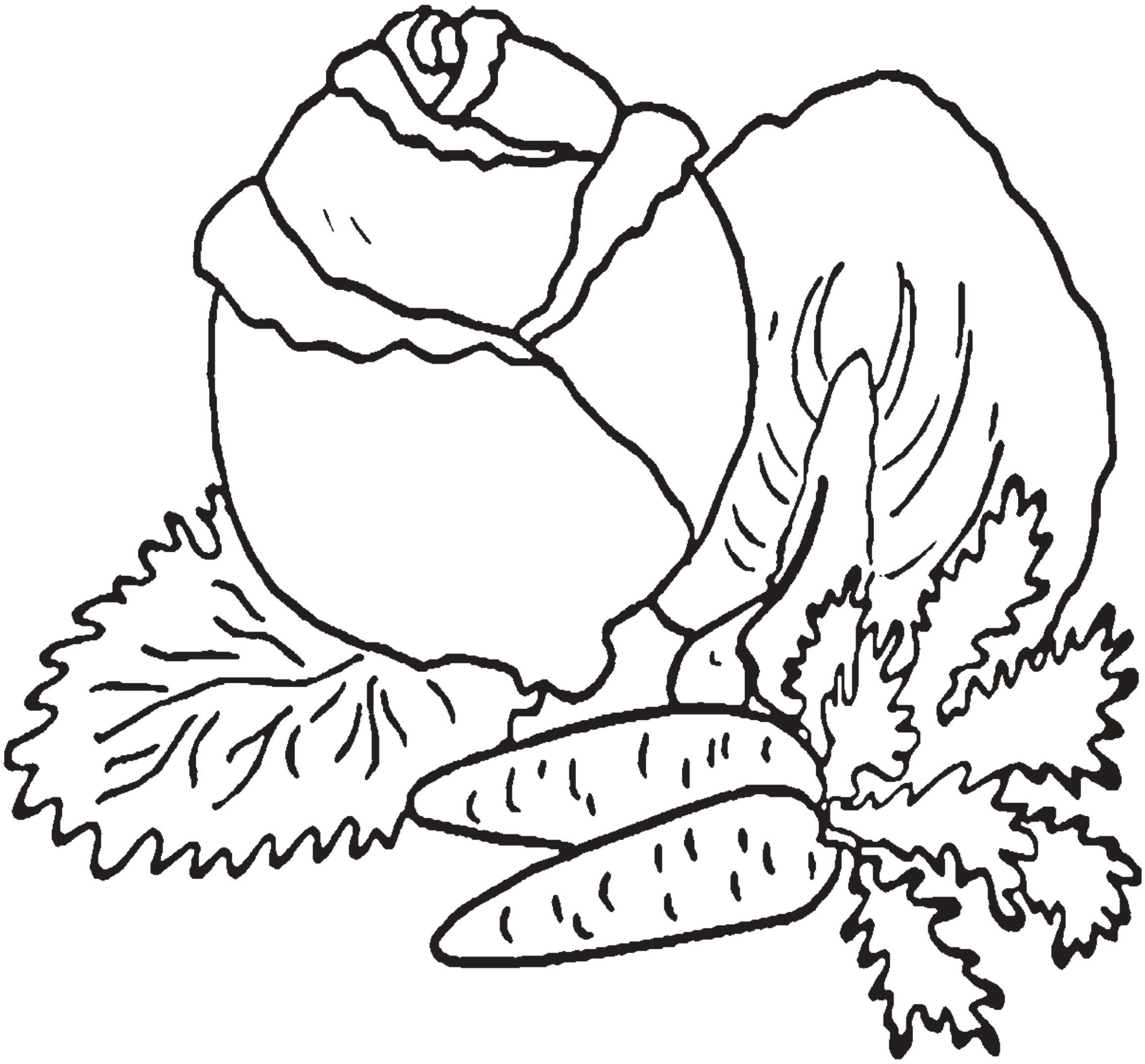
३. हामीले के बढी खानुपर्छ ?

....

मिति..

६.३. रङ भरौं

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



मिति..

७.१. पात खोजौं र टाँसौं

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई सँगै लिएर एक वर्षे र बहुवर्षे बाली, गर्मी र जाडोमा फल्ने, जमिनमा फल्ने र पानीमा फल्ने विरुवा चिनाउनुहोस् । हरेकको कम्तीमा एक एक ओटा पात टिप्न सहयोग गर्नुहोस् । ती पातहरूलाई यो पानामा टाँस्न लगाउनुहोस् । (नपुगे अर्को पाना दिनुहोस् ।) विरुवाको नाम लेख्न सघाउनुहोस् । यस्तै पुरानो किताबमा विभिन्न विरुवाहरूको पात टाँसेर नाम लेख्न लगाउनुहोस् ।

विरुवाको प्रकार	नाम	पात
एक वर्षे		
बहुवर्षे बाली		
गर्मीमा फल्ने		
जाडोमा फल्ने		
जमिनमा फल्ने		
पानीमा फल्ने		

मिति..

७.२. उस्तै सुनिने शब्द

अभिभावकलाई सुझाव : तपाईँले पहिले एउटा शब्द भन्नुहोस् । उनीहरूलाई उस्तै सुनिने थप ३, ३ ओटा शब्दहरू भन्न र लेख्न लगाउनुहोस् ।

सातौं दिन ७

१. आलु भालु ....

२. काम ....

३. जाई ....

४. अल्छी ....

५. छोटा ....

६. झोला ....

७. डेरा ....

८. अङ्गुर ....

९. छट्टु ....

१०. पसल ....

मिति..

७.३. चिठ्ठामा लेखिए झैं गरौं

अभिभावकलाई सुझाव : १२ ओटा कागजका साना साना टुक्रा बनाउनुहोस् । ती टुक्रामा नाच्ने, गीत गाउने, कुखुरा कराउने जस्ता विभिन्न कामहरू लेख्न लगाउनुहोस् । सबै टुक्रालाई चिठ्ठा जस्तो गरेर एकनासले पट्याउन लगाउनुहोस् र कचौरा वा प्लेटमा राख्न भन्नुहोस् । परिवारका सबै सदस्य एकै ठाउँमा बस्नुहोस् । त्यसपछि पालै पालो अघिको टुक्रा टिप्नुहोस् । जसको टुक्रामा जे लेखिएको छ त्यही गरेर देखाउनुहोस् ।

मिति...

८.१. घर वरिपरि के छ ?

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई आफूसँगै घरको वरिपरि हिड्न लगाउनुहोस् । त्यसपछि उनीहरूले देखेका कुराहरू तलको कोठामा केही वाक्यमा लेख्न लगाउनुहोस् ।

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

मिति..

८.२. सामान चिन्ने खेल

अभिभावकलाई सुझाव : घरका सबै बालबालिका तथा परिवारका सदस्यहरूलाई गोलो घेरा बनाएर बस्न लगाउनुहोस् । गोलो घेराबाट एकजनालाई अगाडि बोलाएर बस्न लगाउनुहोस् । उसले आँखा नदेख्ने गरी रुमालले बाँधिदिनुहोस् । अब घरमा प्रयोग हुने केही सामानहरू ल्याएर छुन दिनुहोस् । यसरी छोएको सामानको नाम के हो भन्न लगाउनुहोस् । यदि चिनेर सही नाम भन्न सक्यो भने उसलाई खेलमा निरन्तरता दिनुहोस् । यसैगरी सबैलाई पालैपालो सामान छुन लगाउने र नाम चिन्न लगाउने गर्नुहोस् । अन्त्यसम्म जसले नाम सही पहिचान गर्न सक्छ उसलाई नै त्यो खेलको विजेता बनाइ खेल समाप्त गर्नुहोस् ।

मिति...

८.३. सहयोगी हात

अभिभावकलाई सुझाव : यो पानामा हात राख्न लगाउनुहोस् । उक्त हातको छेउबाट सिसाकलमले कोरेर हातको चित्र बनाउन लगाउनुहोस् । बालबालिकालाई समस्या पर्दा सबै भन्दा सजिलै कुरा गर्न कोसँग सजिलो हुन्छ ? उहाँको नाम र नाता बुढी औंलामा लेख भन्नुहोस् । उहाँ नभएको अवस्थामा त्यसपछिको व्यक्ति को हो ? उहाँको नाम र नाता चोरी औंलामा लेख भन्नुहोस् । यसरी नै क्रमश: अरु औंलामा यस्तै सहयोग लिन सजिलो हुने व्यक्तिहरूको नाम लेख्न लगाउनुहोस् । यसरी नाम लेखिरहेमा आपत् विपद्मा सहयोग लिन सजिलो हुन्छ भन्नुहोस् । त्यसपछि हातमा मनपर्ने रङ गर्न लगाउनुहोस् ।

मिति..

९.१. तालिकामा राखौं र पढौं

नवौं दिन ९

अभिभावकलाई सुझाव : सिसाकलम आकारका १५० ओटा बाँसका सिन्काहरू बनाई दिनुहोस् । बालबालिकालाई सँगै राख्नुहोस् । 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 सिन्का 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...

९.२. 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 साट्दै 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..

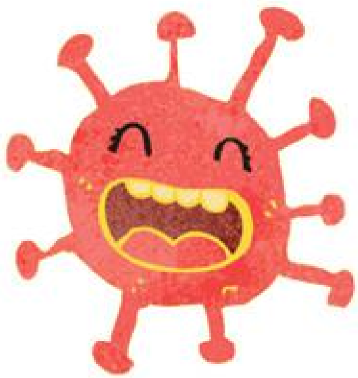
९.३. उफ्रेर भेटौं

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकाको उचाइ अनुसारका केही वस्तु वा झोला झुण्ड्याइदिनुहोस् र छुन लगाउनुहोस् । क्रमश : उचाइ बढाइदिँदै जानुहोस् । उफ्रेर भेट्न सक्नेसम्म बढाइदिनुहोस् । यसरी ५ देखि १० पटकसम्म उफ्रन दिनुहोस् ।

मिति..

१०. कथा : कोभिड बुक

अभिभावकलाई सुझाव : तलको कथा बालबालिकालाई पढ्न दिनुहोस् । कथा पढिसकेपछि मन परेका चित्र र दुई तीन वाक्य तलको कोठामा लेख्न लगाउनुहोस् ।

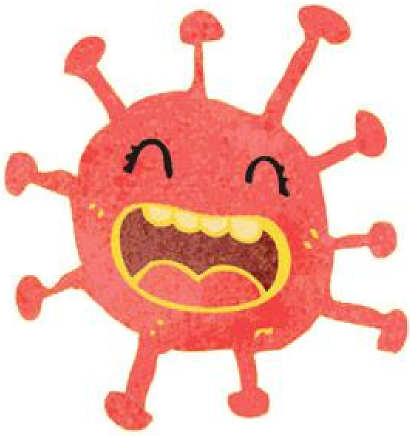


कोभिड बुक

Manuela Molina

Let's Read

The Asia Foundation

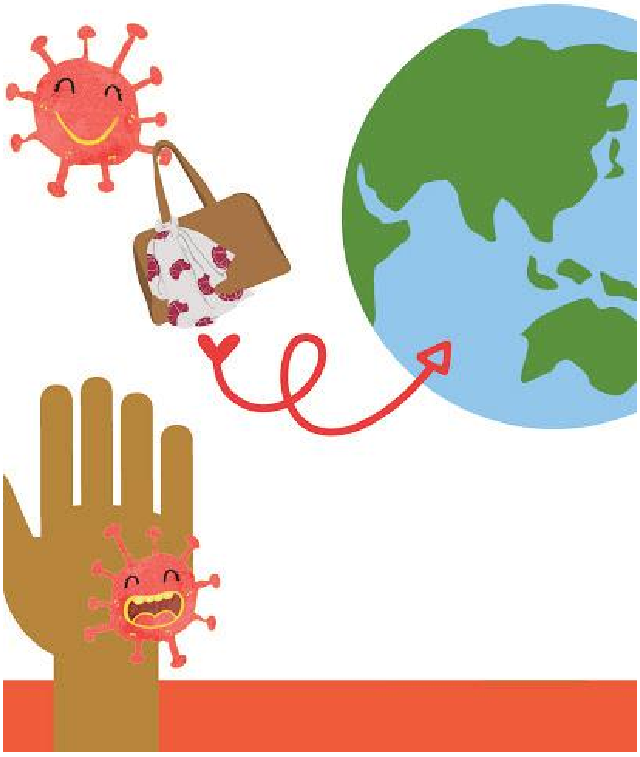


नमस्ते !

म हूँ भाईरस, रुघा खोकी र ज्वरोको नातेदार ।

मेरो नाम हो कोरोना भाईरस !

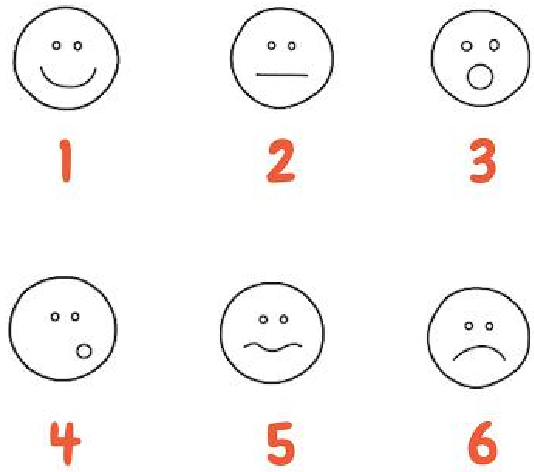
1



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 ?

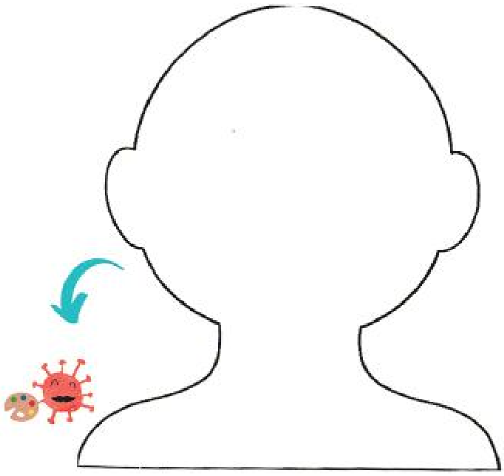
३) चिन्तित ?

४) जिज्ञासु ?

५) आशंकित ?

६) दु:खी ?

3

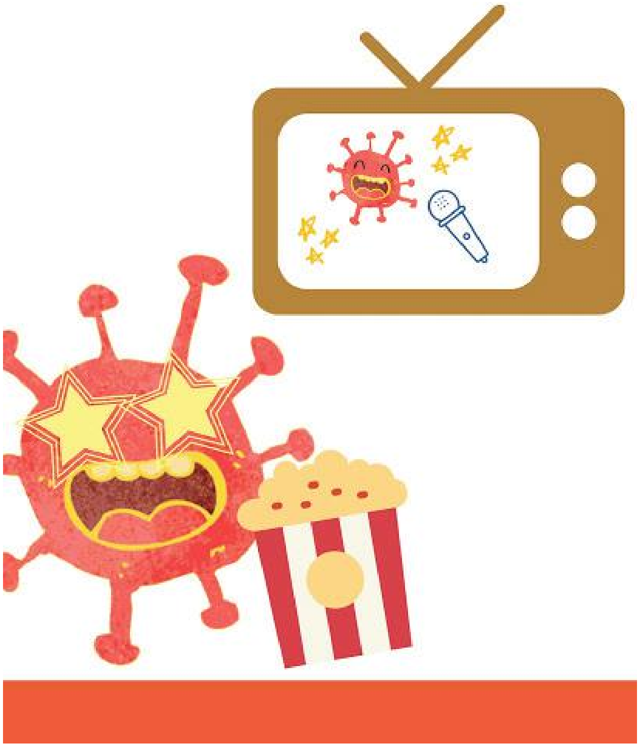


जब मेरो नाम सुन्नुहुन्छ, तपाईं कस्तो महसुस गर्नुहुन्छ ?

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

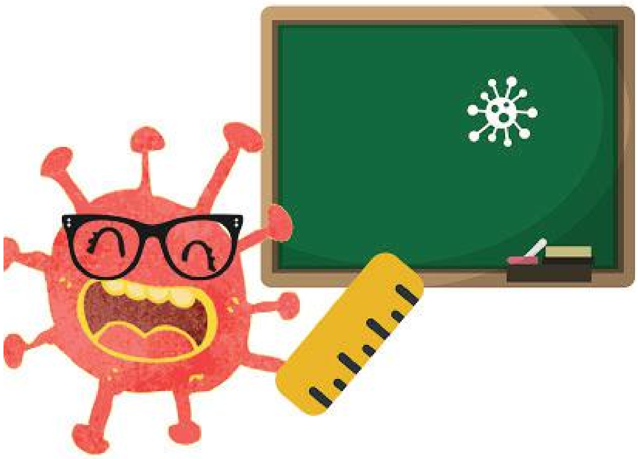
(यदि तपाईंसँग कागज छ भने, तपाईं मेरो बारेमा कस्तो महसुस गर्नुहुन्छ भनेर देखाउन कागजमा एउटा अनुहारको चित्र कोर्नुहोस्।)

4



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

5



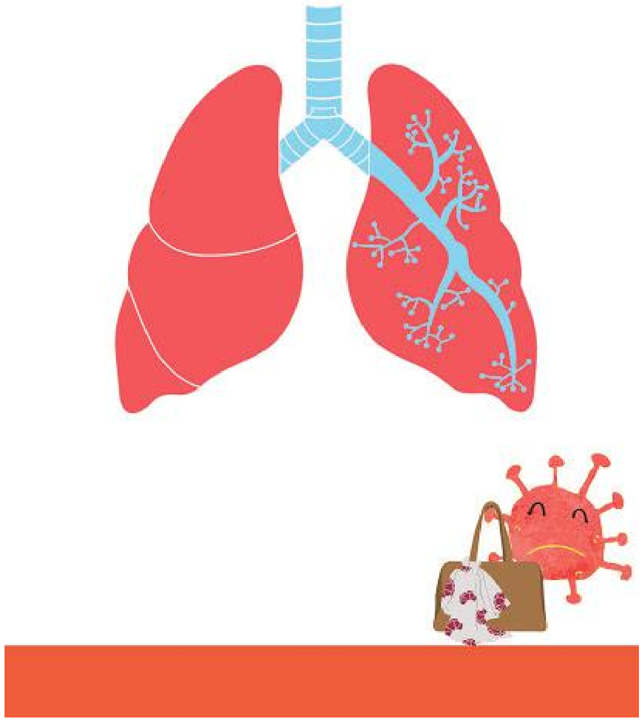
तर म आफैलाई व्याख्या गर्न जाँदैछु तसर्थ तपाईं बुझ्न सक्नुहुन्छ ।

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 ।

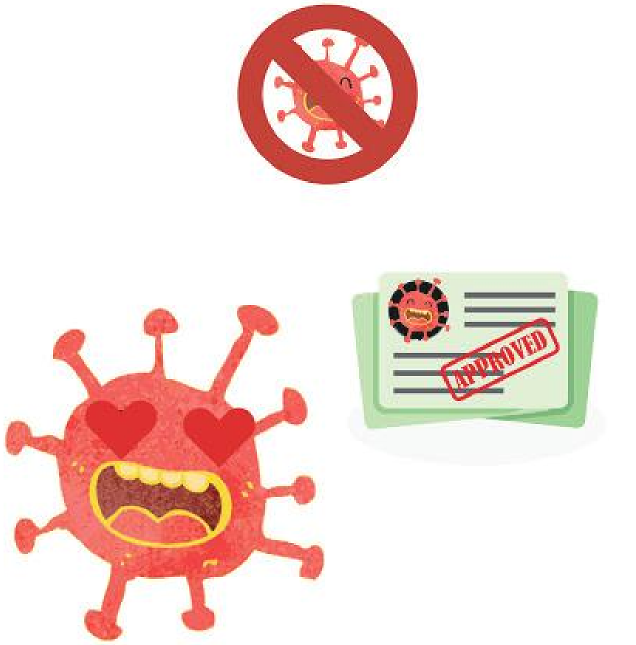
9

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 ।

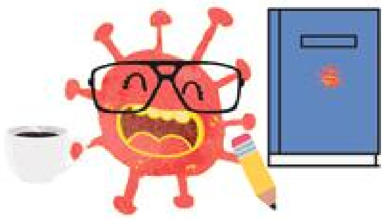
11

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. आकार खोजौं

अभिभावलाई सुझाव : घर भित्र भएका विभिन्न १० ओटा सामग्रीहरू खोजी तिनीहरूको चित्र बनाउन र आकार लेख्न सहयोग गर्नुहोस् । आवश्यक परेमा थप पानाहरू पनि दिनुहोस् ।

चित्र	आकार
	वृत्ताकार

मिति...

११.२. फूल खोजौं

अभिभावकलाई सुझाव : घर वरिपरि पाइने ५ ओटा फूल खोज्न लगाउनुहोस् । ती फूलहरूको चित्र बनाउन लगाउनुहोस् । नाम र त्यस सम्बन्धी छोटो जानकारी लेख्न भन्नुहोस् । सङ्कलन गरेका फूलहरूलाई दुइओटा पानाले थिचेर जतनसँग राख्न लगाउनुहोस् ।

फूलहरूको चित्र	फूलहरूको नाम र जानकारी

मिति...

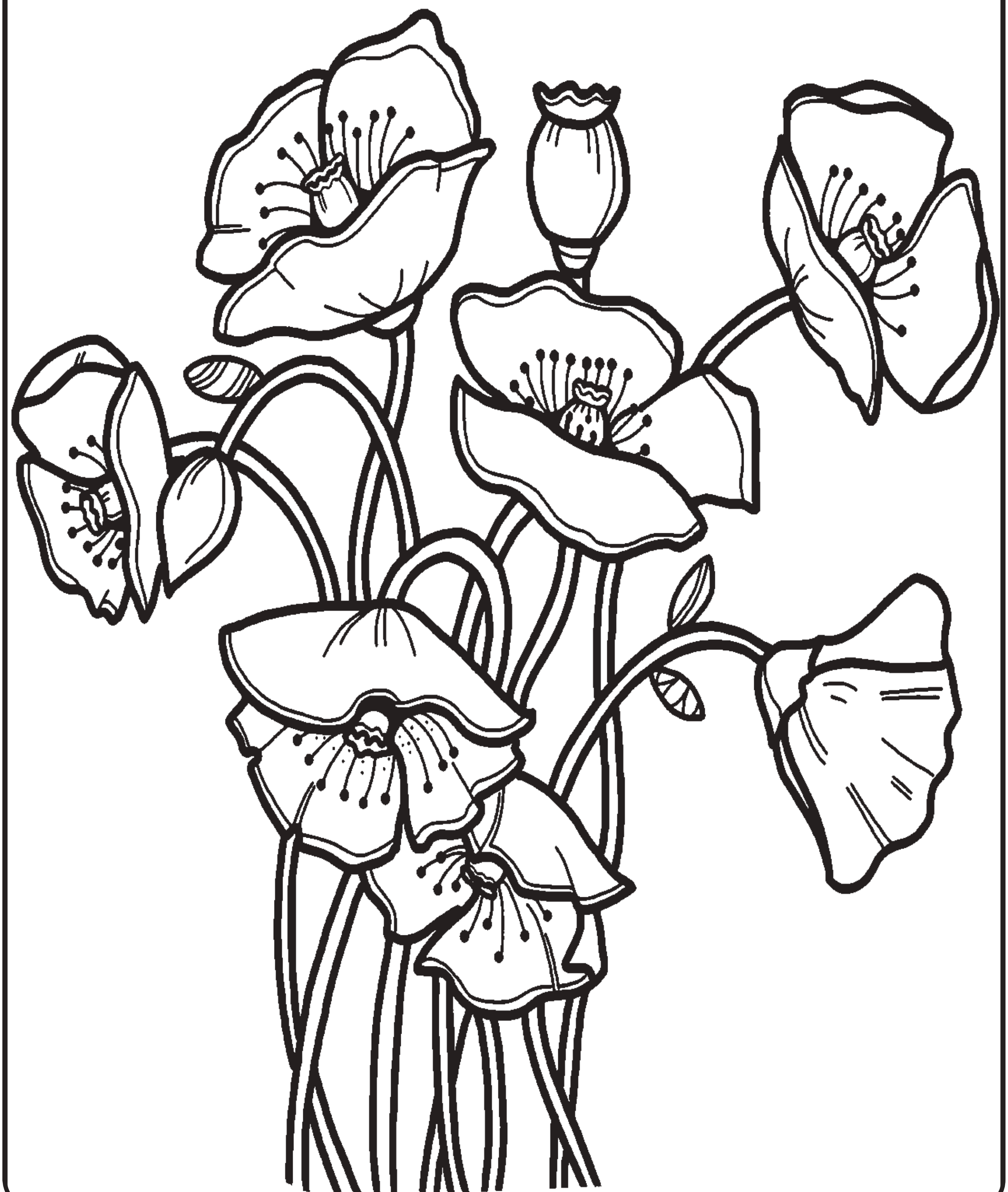
११.३. गीत गाउँदै नाच्दै

अभिभावकलाई सुझाव : तपाइँले कुनै गीत गाइदिनुहोस् । अथवा गीत सुनाउने साधन भए त्यसबाट सुनाइ दिनुहोस् । गीतसँगै बालबालिकालाई नाच्न लगाउनुहोस् । तपाइँले पनि साथ दिनुहोस् । समय समयमा गाउन र नाच्नका लागि अवसरहरू दिने गर्नुहोस् ।

मिति..

१२.१. चित्रमा रङ भरौं

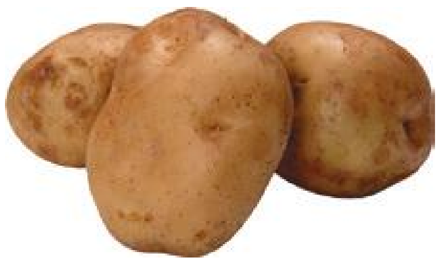
अभिभावकलाई सुझाव :
तलको चित्रमा रङ भर्न लगाउनुहोस् ।



मिति...

१२.२. पकाएको हेरौं

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई आफूसँगै भान्सामा लिएर जानुहोस् । चामल केलाएको, तरकारी काटेको हेर्न लगाउनुहोस् । उनीहरूलाई पनि तरकारी काट्न, केलाउन सिकाउनुहोस् । तरकारी पकाउने बेलामा फेरी बोलाउनुहोस् । तेल, मसला, नुन, तरकारी ओइरिएको, चलाएको, छोपेको भन्दै आफूले गरेका कामहरु बताउनुहोस् । खाने बेलामा तरकारीको स्वाद सोध्नुहोस् । तरकारी पकाउँदा तलको के के सामग्री चाहिन्छ ? कापीमा नाम लेख्न लगाउनुहोस् । नपुगेको थप्न लगाउनुहोस् ।

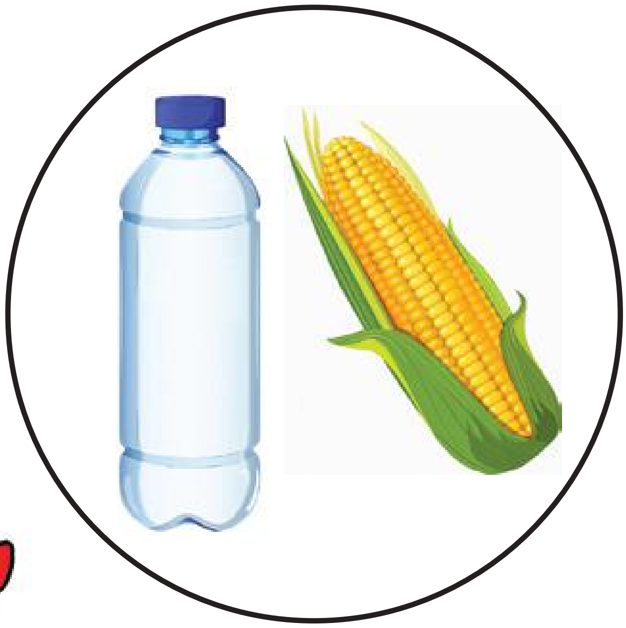


बाह्रौं दिन
१२

मिति..

१२.३. समयलाई उछिनौं

अभिभावकलाई सुझाव : मकैको घोगासँगै खाली बोतल ठीक पार्नुहोस् । तपाईंले २ मिनेटको समय दिनुहोस् । त्यो समयमा मकैको घोगाबाट मकै छोडाएर बोतलमा हाल्न लगाउनुहोस् । ठीक २ मिनेटमा रोक्नुहोस् । बोतलबाट खनाएर 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 छुट्याउनुहोस् । छिटो गर्ने उपाय खोज्न लगाउनुहोस् ।



मिति...

१३.१. अक्षरमा लेखौं

अभिभावकलाई सुझाव : तलका सङ्ख्यालाई नेपाली अक्षरमा लेख्न लगाउनुहोस् । आवश्यकता भए बालबालिकालाई सहयोग गर्नुहोस् ।

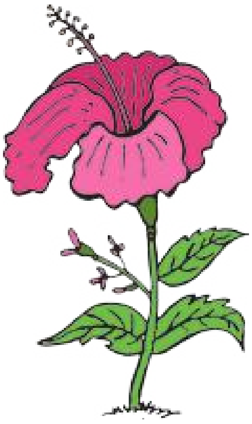
अङ्क		नेपाली अक्षर
५६	=	....
४१५	=	....
१६४	=	....
९९९	=	....
१०४७	=	....
२३४५	=	....
४१०५	=	....
३२१५	=	....
६४२२	=	....
९५१६	=	....

मिति...

१३.२. फूल फुल्ने र नफुल्ने विरुवा खोजौं र लेखौं

अभिभावकलाई सुझाव : आफ्ना वरिपरि पाइने फूल फुल्ने र फूल नफुल्ने विरुवा खोज्न लगाउनुहोस् । बाहिर पाइएन भने नाम भन्न लगाई त्यस्ता विरुवाको चित्र बनाउन लगाउनुहोस् । आवश्यक परे अरु पाना दिनुहोस् ।

उदाहरणः

	
जिब्रे फूल	उनिउँ

मिति...

१३.३. लुगा धुन सघाऔं

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई आफूसँगै लुगा धुने ठाउँमा लैजानुहोस् । लुगा धुन के के चाहिने रहेछ भनेर हेर्न लगाउनुहोस् । लुगा धुँदा के के गर्नु पर्ने रहेछ त्यो पनि हेर्न लगाउनुहोस् । लुगा भिजाउन, साबुन लगाउन, लुगा मिच्न, पखाल्न सँगै 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..

१४.१. अङ्कमा लेखौं

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

उदाहरण :

एक हजार पाँच सय साठी = १५६०

(क) एक सय पैंसठ्ठी = ...

(ख) दुई हजार चार सय एघार = ...

(ग) चार हजार पाँच सय पैंतीस = ...

(घ) पाँच हजार छ सय छपन्न = ...

(ङ) नौ सय त्रिचालीस = ...

(च) एक हजार दुई सय तीन = ...

(छ) तीन हजार तेइस = ...

(ज) आठ हजार एक सय त्रिपन्न = ...

(झ) सात हजार पाँच सय तीन = ...

(ण) छ हजार नौ सय दुई = ...

मिति..

१४.२. हाम्रो भाषा

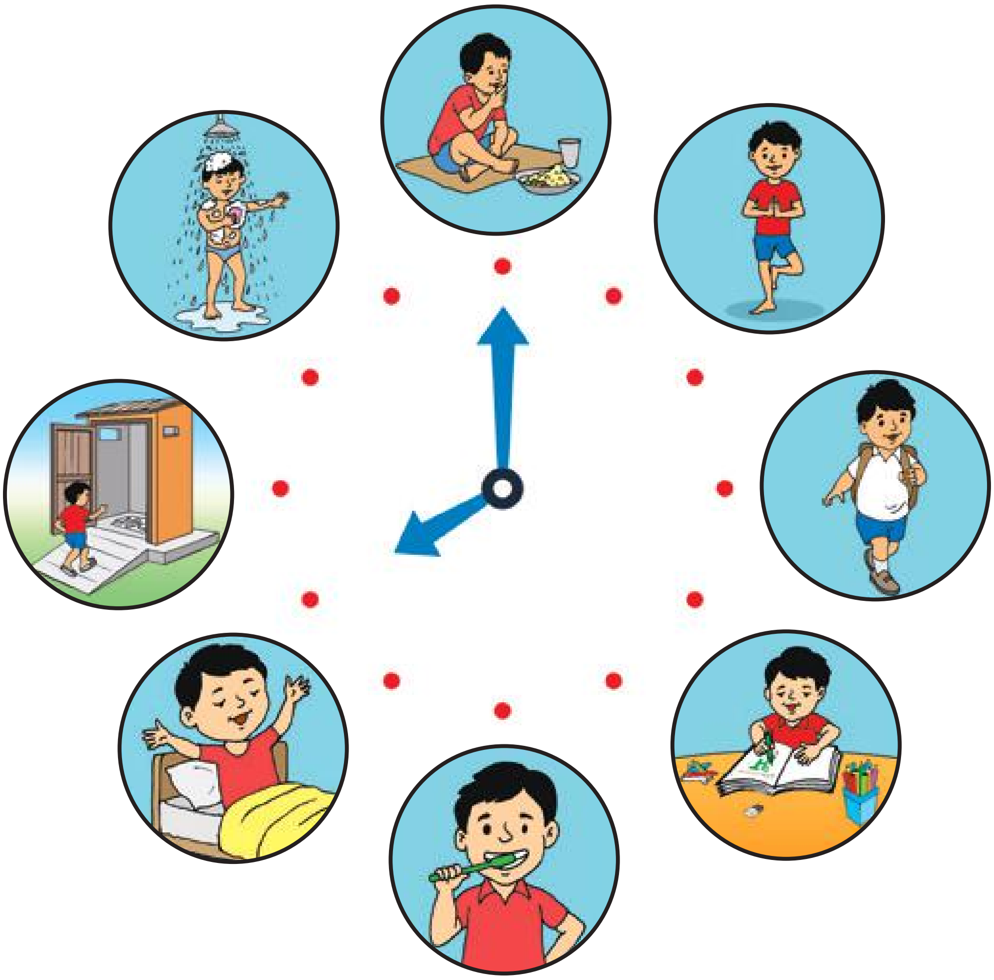
अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई समुदायमा बोलिने नेपाली बाहेकका अन्य भाषा सिकाउनुहोस् । तपाईंलाई अरु भाषा थाहा नभए परिवारका अन्य सदस्य वा छिमेकीसँग सोधन लगाउनुहोस् । सो भाषाका दश ओटा शब्द र अर्थ लेख्न लगाउनुहोस् ।

शब्द	अर्थ

मिति...

१४.३. मेरो दैनिकी

अभिभावकलाई सुझाव : तलको चित्र हेर्न लगाउनुहोस् । के के गरेको रहेछ ? सोध्नुहोस् । बिहानदेखि बेलुका सुत्ने बेलासम्म आफूले के के गर्छौ भनेर आफ्नो दैनिकी लेख्न लगाउनुहोस् । दिनदिनै लेख्नलाई प्रोत्साहन गर्नुहोस् ।



मिति..

१५.१. हाम्रो वेशभूषा

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई समुदायमा लगाइने विभिन्न वेशभूषालाई सम्झिन भन्नुहोस् । यसरी सम्झिएका वेशभूषाहरूको चित्र बनाउन र रङ भर्न लगाउनुहोस् ।

मिति...

१५.२. कति छिटो गर्न सक्छौ ?

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई तलका हिसाबहरू जति सक्दो चाँडो गर्न भन्नुहोस् । घडीमा समय मापन गर्नुहोस् । गरिसकेपछि मिलेको छ कि छैन जाँचिदिनुहोस् । यसरी नै प्रश्नहरू बनाएर चार पाँच पटक अभ्यास गराउनुहोस् । कति फरक भयो ? कुराकानी गर्नुहोस् । प्रत्येक पटकको फरक छुट्याउनुहोस् । छिटो तर सही तरिकाले गर्ने उपाय खोज्न लगाउनुहोस् । यसरी नै विभिन्न हिसाबहरूमा पोख्त बनाउन यो तरिका अपनाउनुहोस् ।

मिल्ने चिह्न (< = >) छानेर लेख्नुहोस् ।

क) ५६	६५	ण) ३०२९	१०८१
ख) ९९	८७	त) ४०९८	२०४५
ग) १७६	९९	थ) ३०२	८०००
घ) १२०	११९	द) २०७७	२०७७
ङ) ३३	३३	ध) ५६५५	३४२१
च) २१	२२०	न) ७१२	१०९९
छ) २२९	४१०	प) ३२१९	४१३२
ज) १११	२९१	फ) ८८४८	८८४८
झ) ३८७	२६५	ब) ७६८८	९९८
ञ) ६७५	९२८	भ) ७६६५	१८७७
ट) ८७६	१०९८	म) १९८७	९८७१
ठ) ९८४	२१७	य) २०९५	४०५२
ड) १०७५	१००	र) ९९२३	१९८२
ढ) २१८	२०९७	ल) ९९९९	९४५६

मिति...

१५.३. सुरुदेखि अहिलेसम्म

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई सुरुदेखि अहिलेसम्म के के गर्‍यौ ? के के सिक्यौ भनेर सोध्नुहोस् । तपाईंसँगै बसेर पहिलो पानादेखि हेर्दै भन्न लगाउनुहोस् । एक पटकमा बढीमा १०/१५ मिनेट सम्म मात्र दोहोर्‍याउने क्रियाकलाप गराउनुहोस् । बरु यसलाई तीन चार दिनको फरकमा गर्ने गर्नुहोस् । अहिलेसम्म सिकेको मनपरेका कुराहरू बुँदागत रूपमा लेखाउन लगाउनुहोस्

पन्ध्रौँ दिन

१५

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

मिति...

१६.१. हाम्रा वरिपरिका जनावरहरू

अभिभावकलाई सुझाव : घर वरिपरि हाम्रो गाउँघरमा पाइने ५ ओटा जनावरको नाम भन्न लगाउनुहोस् । ती जनावरहरूको चित्र बनाउन लगाउनुहोस । जनावरको नाम लेखेर त्यसका बारेमा छोटो विवरण लेख्न लगाउनुहोस् ।

जनावरहरूको चित्र	जनावरहरूको नाम र विवरण

मिति..

१६.२. 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 ‘चिसो’ भनेमा तपाईंले ‘तातो’ भन्नुपर्छ । यसैगरी पालैपालो पाँचै ओटा शब्दको उल्टो अर्थ आउने शब्द भनिदिनुहोस् । अब तपाईंले पनि कुनै पाँच ओटा शब्दको उल्टो अर्थ बालबालिकासँग सोध्नुहोस् ।

मिति..

१६.३. गुडाऔं, फालौं, समातौं

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

मिति...

१७.१. शब्दार्थ खेल

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकासँगै बसेर तल दिइएका शब्दको अर्थ पढ्न र लेख्न लगाउनुहोस् । पढिसकेपछि शब्द र अर्थको खेल सामग्री बनाउन सहयोग गर्नुहोस् ।

खेल खेल्ने तरिका : बालबालिकालाई शब्द र अर्थ लेख्न मिल्ने आकारका कागजको साना टुक्रा बनाउन लगाउनुहोस् । छुट्टा छुट्टै कागजको टुक्रामा शब्द र अर्थ लेख्न लगाउनुहोस् र पट्याउनुहोस् । यसरी पट्याइएको शब्द र अर्थलाई मिसाएर एउटा सानो भाँडामा राख्नुहोस् । त्यसपछि एक एक गर्दै निकालेर शब्दको अर्थ भन्न लगाउनुहोस् । कतिओटा सही उत्तर दिन सक्छन् हेर्नुहोस् । स्याबासी दिनुहोस् ।

खुसी	हर्ष,
सिक्नु	जान्नु, बुझ्नु, शिक्षा प्राप्त गर्नु
मिठो	स्वादिलो, स्वादिष्ठ खानेकुरा, मन पर्ने
रमाइलो	रोचक, अत्यन्त मनपर्ने, मनोरञ्जनपूर्ण
जानकारी	थाहा पाउनु, ज्ञान आर्जन
साथ	सहित, सँगै

मिति..

१७.२. मेरो घर

अभिभावकलाई सुझाव : तलको कोठामा आफ्नो बालबालिकालाई घरको चित्र बनाउन लगाउनुहोस् । घरमा भएका कुनै तीन ओटा मनपर्ने सामानहरूको चित्र बनाउन लगाउनुहोस् । ती सामानहरूको जतन कसरी गरेर राख्नु पर्छ ? लेख्न लगाउनुहोस् ।

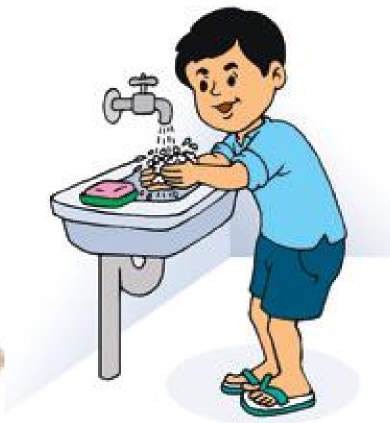
घरको चित्र

घरमा भएका कुनै तीन ओटा मनपर्ने सामान	कसरी जतन गर्नुपर्छ ?

मिति..

१७.३. सफा गरौं

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई तलको चित्रमा छलफल गराउनुहोस् । आफूसँगै बालबालिकालाई पनि सहभागी गराइ कोठाको सामानहरू मिलाउन सिकाउनुहोस् । 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 । घर वरिपरिको सरसफाइमा पनि सहभागी गराउनुहोस् । सरसफाइ गरिसकेपछि साबुन पानीले मिचीमिची हात धुन लगाउनुहोस् ।



मिति...

१८.१. एक मिनेट बोलौं

अभिभावकलाई सुझाव : तल दिइएका विषयवस्तुहरूमा तपाईंलाई पनि थप्न मन लागेका कुरा राख्नुहोस् । हप्तामा एक पटक एक मिनेट बोल्नु पर्ने नियम बनाउनुहोस् । एक मिनेट बोल्दा दिइएका विषयवस्तुबारे ६० सेकेन्ड मात्र बोल्न पाउने नियम प्रष्ट पार्नुहोस् । बोल्न सुरु गर्दा आफ्नो नाम, कक्षा र ठाउँको नाम सहित अब म एक मिनेट बोल्दै छु । मेरो एक मिनेट बोल्ने विषय .... छ भनेर बोल्न लगाउनुहोस् । बोल्न थालेपछि घडी हेरी ठीक एक मिनेट भएपछि ताली बजाइ दिनुहोस् । बोलेका कुरामा प्रशंसा गर्दै धन्यवाद दिनुहोस् ।

पढ्दाका फाइदा, कस्ता खेल खेल्ने ?, मीठो लाग्ने खानेकुरा, कोरोना भाइरसबाट बच्ने उपायहरू, घर आँगन सफा गर्न चाहिने कुरा, भाइ बहिनीलाई गर्ने व्यवहार, तिम्रो दैनिकी, कुन मौसम किन मनपर्छ ?, कुन मौसमका कस्ता लुगा लगाउने ?, जङ्गली जनावर, सजीव र निर्जीव वस्तुमा फरक ... ।

मिति...

१८.२. मौसम अनुसारको कपडा

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकासँग उमेर र मौसम अनुसार कस्ता कपडा लगाइन्छन् छलफल गर्नुहोस् । तलको कोठा भित्र मौसम अनुसार लगाइने कपडाका नाम लेख्न लगाउनुहोस् ।

सानो बाबु नानीले लगाउने कपडा	१. .... २ . ... ३............................ ४. .... ५. .... ६. ....
विद्यालय जाँदा लगाइने कपडा	१. .... २ . ... ३............................ ४. .... ५. .... ६. ....
हजुरआमाले लगाउने कपडा	१. .... २ . ... ३............................ ४. .... ५. .... ६. ....
हजुरबाबाले लगाउने कपडा	१. .... २ . ... ३............................ ४. .... ५. .... ६. ....
जाडोमा लगाइने कपडा	१. .... २ . ... ३.......................... ४. .... ५. .... ६. ....
गर्मीमा लगाइने कपडा	१. .... २ . ... ३............................ ४. .... ५. .... ६. ....

मिति...

१८.३. हातले छायाँका आकार बनाऔं

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 । अब 'छाँयाका आकार' शीर्षकमा पाँचओटा वाक्य लेख्न लगाउनुहोस् ।

मिति...

१९.१. चित्रको वर्णन गरौँ

अभिभावकलाई सुझाव : तलको चित्र हेर्दै कम्तीमा ५ ओटा वाक्य बनाउन लगाउनुहोस् ।

©UNICEF Nepal/2015/CSKarki

....

....

....

....

....

....

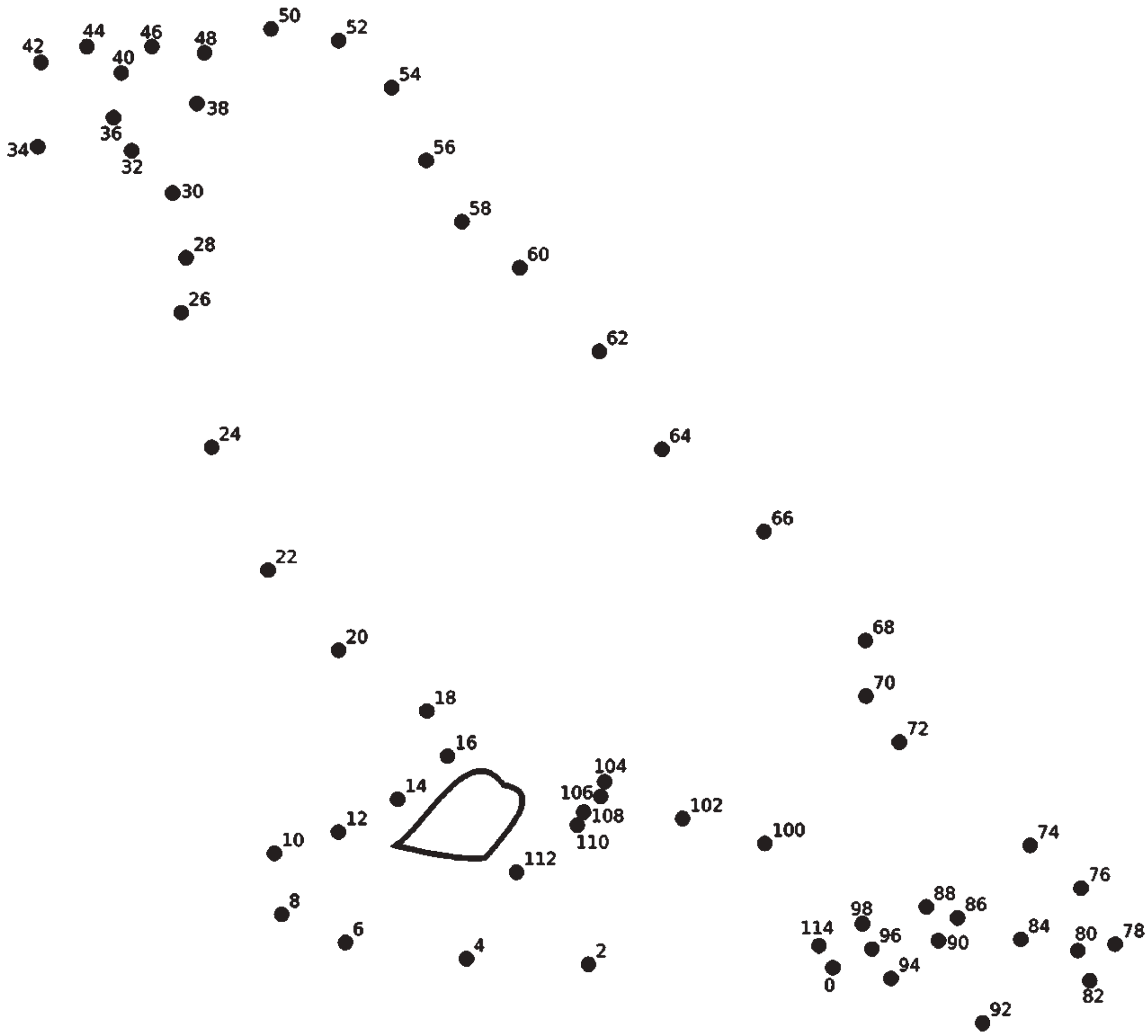
....

....

मिति..

१९.२. चित्र पुरा गरौँ र रङ भरौँ

अभिभावकलाई सुझाव : तलको चित्रमा भएका जोर अङ्कको सङ्ख्याक्रम अनुसार रेखाहरू जोडेर चित्र पुरा गर्न लगाउनुहोस् । यसपछि तयार भएको चित्रमा रङ भर्न लगाउनुहोस् ।



मिति...

१९.३. अक्षरभित्र शब्द

अभिभावकलाई सुझाव : तलको अक्षरभित्र त्यही अक्षरबाट सुरु हुने विभिन्न शब्दहरू किताबबाट खोजेर लेख्न लगाउनुहोस् । यस्तै अरु पनि अक्षरहरू कापीमा बनाउन लगाएर समय समयमा यस्तै अक्षरभित्र शब्दहरू लेख्न लगाई शब्दावली बढाउन लगाउनुहोस् ।

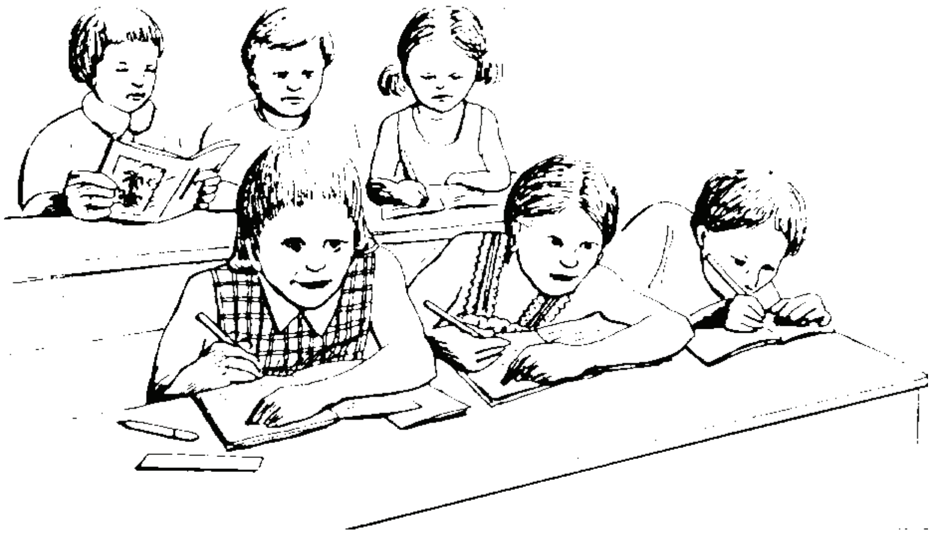
खरायो खाना खराब खाम

मिति...

२०. कविता : नानीबाबु

अभिभावकलाई सुझाव : तलको कविता बालबालिकालाई पढ्न दिनुहोस् । कविता पढिसकेपछि कवितामा मन परेको चित्र छुट्टै पानामा कोर्न लगाई रङ लगाउन दिनुहोस् । बालबालिकालाई पनि छोटो कविता लेख्न लगाउनुहोस् ।

नानीबाबु



लेखकः रत्नमाया अस्तानी

यस पुस्तकको बारेमाः नेपाली भाषामा तयार गिरएको यो पुस्तक कक्षा ३ 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।

ALL CHILDREN READING: A GRAND CHALLENGE FOR DEVELOPMENT
USAID FROM THE AMERICAN PEOPLE
World Vision
Australian Aid
GLOBAL READING NETWORK

नानीबाबु

Images on pages Front Cover, १, ४, ७, ८, ६, १० by International Illustrations: The Art Of Reading 3.0, © 2009 SIL International. CC-BY-ND 3.0.
Images on pages २, ३, ५, ६ by © 2019 World Education.

तहगत, तह ५

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।

साना साना हातले कलम
समाउने।
जाऔँ अब विद्यालय
सँगै रमाउने।

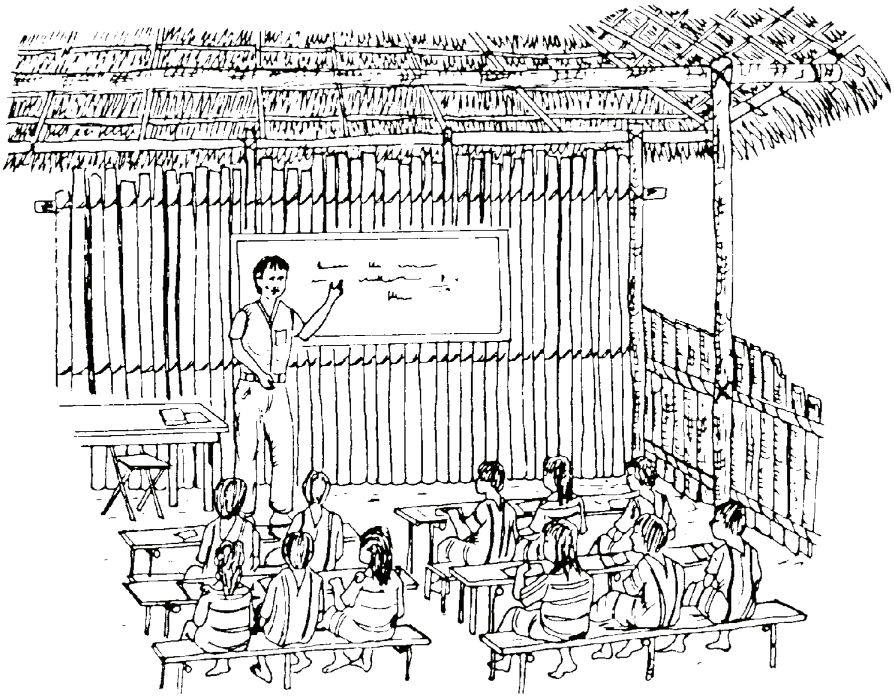
१

सानासाना हात तिनका
तन छ जोसिला।
कति राम्रा फुलबारीका
फूलका कोपिला।

२

कलकल बग्ने झरनाको
सङ्लो सङ्लो पानी।
हेर्दा लाग्छ सप्तरङ्गी
हाम्रा बाबुनानी।

३

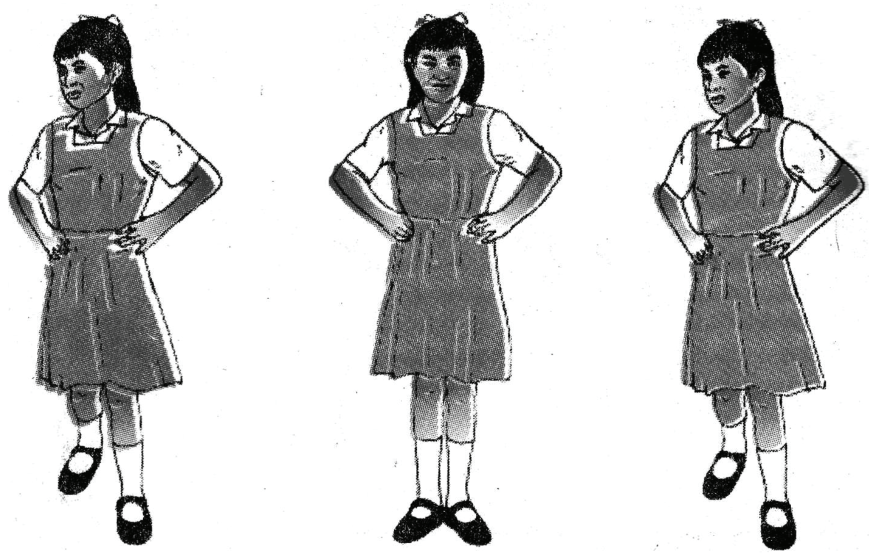


स्कुल आउँछन् हाँसीखुसी
कति राम्रो बानी।
पढ्ने लेख्ने अति ज्ञानी
हाम्रा बाबुनानी।

४

आफू मात्रै आउने होइन
साथीहरू ल्याउँछन्।
आफ्नो आफ्नो खानेकुरा
बाँडिचुँडी खान्छन्।

५



आऊ साथी आऊ भन्दै
गीतहरू गाउँछन्।
स्कुलको चउरमा खेल्दै
रमाउँछन्।

६

कोही साना कोही ठुला
थरिथरिका।
साथीहरू पढ्न आउँछन्
गाउँभरिका।

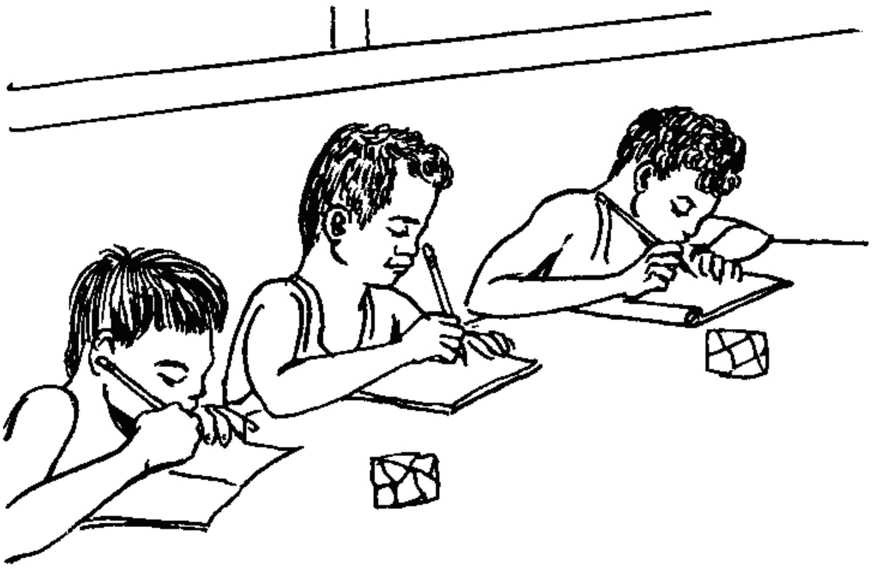
७

कपाल पनि लामो छोटो लुगा
थरिथरि।
नाचदै गाउँदै रमाउँदै
खेल्छन् अनेकथरी।

८

खोजी गर्छन् नयाँ कुरा।
बगैंचामा डुली।
एक आपसमा सिक्ने गर्छन्
साथी मिलिजुली।

६



नियमित पढ्ने लेख्ने
बानी धेरै राम्रो।
पढी लेखी ज्ञानी बन्ने
चाहना छ हाम्रो।

१०

मिति...

२१.१. पुस्तक विवेचना

अभिभावकलाई सुझाव : माथिको नानीबाबु कविता पुनः एक पटक पढ्न लगाउनुहोस् । त्यो पुस्तकमा भएका कुराहरू तल दिएअनुसार तयार गर्न लगाउनुहोस् । साथै आकर्षक रूपमा सजाउन लगाउनुहोस् । साथीलाई पढ्न सल्लाह दिन्छौ भनेर पनि सोध्नुहोस् ।

पुस्तकको शीर्षक :

लेखक :

मन परेको श्लोक (अनुच्छेद) :

नयाँ शब्द र अर्थ :

साथीलाई पढ्न सल्लाह दिनुको कारण :

मन परेको भागको चित्र

मिति..

२१.२. गुणन तालिका

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई एक मुठी मकैका दाना वा गेडागुडी वा ढुङ्गा दिनुहोस् । उनीहरूलाई पालै पालो २-२ ओटा १० ठाउँमा राख्न लगाउनुहोस् । गन्ती गर्दै तलको तालिका भर्न सहयोग गर्नुहोस् । यसै गरी क्रमशः ३, ४, ५, ६, ७, ८, ९, १० ओटा १० ठाउँमा गन्ती गर्दै तलको तालिका भर्न सहयोग गर्नुहोस् ।

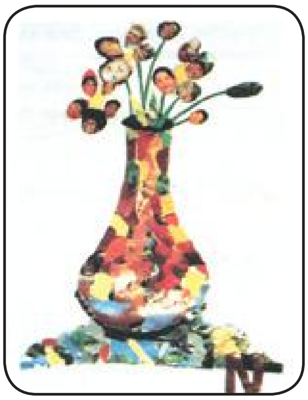
२x१=	३x१=	४x१=
५x१=	६x१=	७x१=
८x१=	९x१=	१०x१=

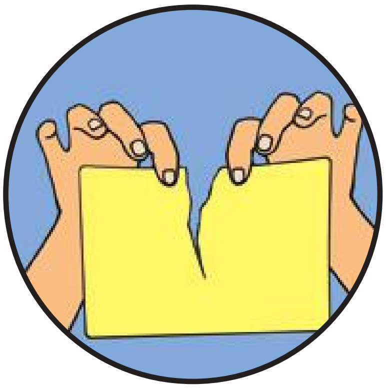
मिति...

२१.३. कागजको खेल

अभिभावकलाई सुझाव : घरमा भएका कागजहरू, पुराना पत्र-पत्रिकाहरू जम्मा गर्नुहोस् । कागजहरूलाई च्यात्न दिनुहोस् । गम दिनुहोस् । गम नभए भात वा पिठोको माड बनाइदिनुहोस । कागजका टुक्राहरू छुट्टै कागजमा टाँस्न लगाई विभिन्न आकृतिहरू बनाउन लगाउनुहोस् । सो आकृति बारे दुई तीन वाक्य पनि लेखाउनुहोस् ।

पिठोको माड





मिति...

२२.१. उस्तै अर्थ दिने शब्द लेखौँ

अभिभावकलाई सुझाव : तलका शब्द भन्न र उस्तै अर्थ दिने शब्द लेख्न लगाउनुहोस् ।

जस्तै : बुबा ..बाबा.........

अलिकति ....

मान्छे ....

धेरै ....

बाहिर ....

सडक ....

माथि ....

फोहोर ....

दिन ....

लामो ....

पातलो ....

आकाश ....

मिति..

२२.२. इनारको पानी

बाइसौं दिन
२२

अभिभावकलाई सुझाव : तलको कथा बालबालिकालाई पढ्न दिनुहोस् । कथा सुनेपछि तलका प्रश्नको आधारमा छलफल गर्नुहोस् ।

इनारको पानी

एक पटक एक जना मानिसले आफ्नो इनार उसको छिमेकीलाई बेच्यो । तर, पछि उसले इनारमा भएको पानीको पैसा पनि तिर्न भन्यो । उनीहरू राजाकोमा गए । राजा न्याय दिनमा सिपालु थिए । उनले इनार बेच्ने मानिसलाई सोधे, “तिमीले पानीको पैसा मागेको हौ ?” त्यो मानिसले भन्यो, “हो सरकार, मैले इनार मात्रै बेचेको हुँ । पानी होइन ।” राजाले भने, “त्यसो भए तिमीले छिमेकीको इनारमा पानी राखेका रहेछौ । कि तिमीले त्यहाँको सबै पानी निकालेर लैजाऊ कि अरूको इनारमा पानी राखेपछि त्यसको पैसा तिर ।” त्यो इनार बेच्ने जिल्ल परेर फर्कियो । छिमेकी पनि खुसी भयो ।

१. कथामा के बेचिएको थियो ?

२. पानीको पैसा तिर्न किन भन्यो ?

३. न्याय माग्न कसकोमा गए ?

४. राजाले गरेको निर्णय कस्तो लाग्यो ?

५. छिमेकी किन खुशी भए ?

६. यो कथा पढेर कस्तो लाग्यो ?

मिति...

☆

२२.३. पानीको स्रोत

अभिभावकलाई सुझाव : तल लेखिएका पानीको स्रोतहरूको चित्र बनाउन लगाउनुहोस् ।

नदी	इनार
धारा	ताल

मिति...

२३.१. भाग गर्ने खेल

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकासँग आमुन्ने-सामुन्ने भएर बस्नुहोस् । कापीमा दुई अङ्कको एकओटा जोर सङ्ख्या दुवैले लेख्नुहोस् । अब लेखेको सङ्ख्यालाई जोड गर्नुहोस् । सुरुमा जोड 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..

२३.२. चाडपर्व

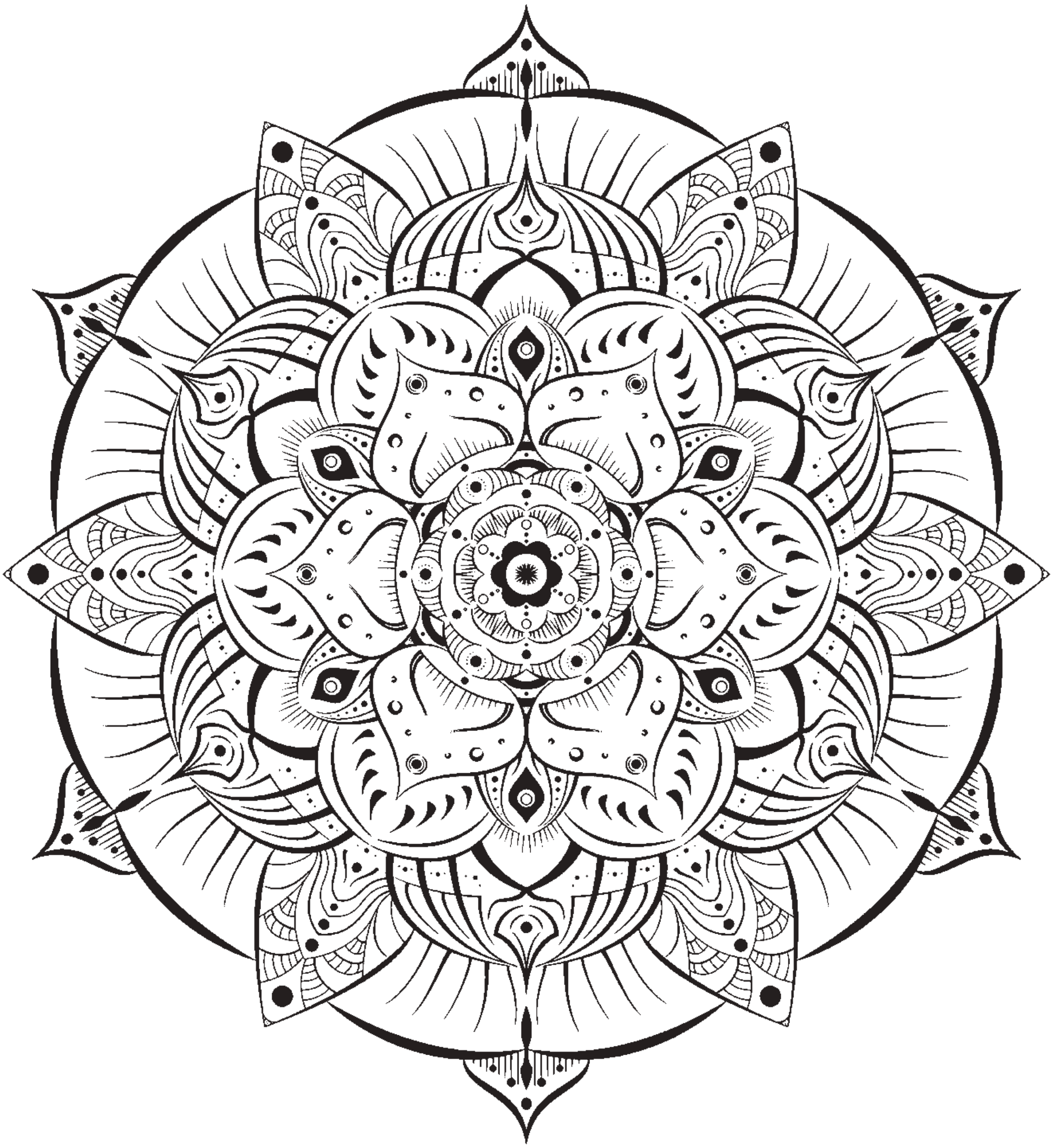
अभिभावकलाई सुझाव : आफूले मनाउने चाडपर्वबारे छलफल गर्नुहोस । बालबालिकालाई चाडपर्वबारे मन पर्ने कुराहरू भन्न लगाउनुहोस् । कुन चाडपर्वमा के गरिन्छ सुनाउनुहोस् । चाडपर्वसँग जोडिएका कथाहरू सुनाउनुहोस् । पात्रो हेरी तलका चाडपर्व मनाइने महिना र दिनहरू लेख्न सहयोग गर्नुहोस् । यसरी नै अरु पनि चाडपर्वको नाम सहित मनाइने दिनहरू कापीमा लेख्न लगाउनुहोस् ।

चाडपर्वको नाम	चाडपर्व कहिले मनाइन्छ ?
दशैं	
तिहार	
होली	
गाईजात्रा	
ईद	
ल्होसार	
तीज	
छठ पर्व	
बुद्ध पुर्णिमा	

मिति...

२३.३. रङ भरौं

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



मिति...

२४.१. नमिल्ने शब्द कुन ?

अभिभावकलाई सुझाव : तलको अङ्कअनुसारका शब्दहरू पढ्न लगाउनुहोस् । नमिल्ने शब्दमा गोलो घेरा लगाउन सहयोग गर्नुहोस् ।

१. कटहर, अनार, स्याऊ, लिची, प्याज

२. किताब, कलम, चम्चा, मसी, सीसाकलम

३. हावा, पानी, जङ्गल, घर, ढङ्गा

४. परेवा, बाघ, भालु, चितुवा, गोरु

५. जाडो, गर्मी, जमिन, बर्षा, कुहिरो

६. करेला, उखु, आलु, फर्सी, बोडी

२४.२. महिना र बार गनौं

अभिभावकलाई सुझाव : पुरानो पात्रो वा क्यालेण्डर (२०७६ सालको) हेरेर एक वर्षमा कति महिना, कति ओटा बार पर्दा रहेछन् गन्न लगाउनुहोस । यो वर्ष सबै भन्दा धेरै दिन भएको महिना र सबै भन्दा थोरै दिन भएको महिना कुन कुन रहेछ सोध्नुहोस र टिप्न लगाउनुहोस् । यसै गरी वर्ष भरी कुन कुन बार कति कति ओटा रहेछन् गन्न र टिप्न लगाउनुहोस् ।

क्यालेण्डर २०७६

Apr/May 2019

आइतबार	सोमबार	मंगलबार	बुधबार	बिहिबार	शुक्रबार	शनिबार
१	२	३	४	५	६	७
८	९	१०	११	१२	१३	१४
१५	१६	१७	१८	१९	२०	२१
२२	२३	२४	२५	२६	२७	२८
२९	३०	३१				

May/Jun 2019

आइतबार	सोमबार	मंगलबार	बुधबार	बिहिबार	शुक्रबार	शनिबार
			१	२	३	४
५	६	७	८	९	१०	११
१२	१३	१४	१५	१६	१७	१८
१९	२०	२१	२२	२३	२४	२५
२६	२७	२८	२९	३०	३१	३२

Jun/Jul 2019

आइतबार	सोमबार	मंगलबार	बुधबार	बिहिबार	शुक्रबार	शनिबार
१	२	३	४	५	६	७
८	९	१०	११	१२	१३	१४
१५	१६	१७	१८	१९	२०	२१
२२	२३	२४	२५	२६	२७	२८
२९	३०	३१				

Jul/Aug 2019

आइतबार	सोमबार	मंगलबार	बुधबार	बिहिबार	शुक्रबार	शनिबार
			१	२	३	४
५	६	७	८	९	१०	११
१२	१३	१४	१५	१६	१७	१८
१९	२०	२१	२२	२३	२४	२५
२६	२७	२८	२९	३०	३१	३२

Aug/Sep 2019

आइतबार	सोमबार	मंगलबार	बुधबार	बिहिबार	शुक्रबार	शनिबार
१	२	३	४	५	६	७
८	९	१०	११	१२	१३	१४
१५	१६	१७	१८	१९	२०	२१
२२	२३	२४	२५	२६	२७	२८
२९	३०	३१				

Sep/Oct 2019

आइतबार	सोमबार	मंगलबार	बुधबार	बिहिबार	शुक्रबार	शनिबार
			१	२	३	४
५	६	७	८	९	१०	११
१२	१३	१४	१५	१६	१७	१८
१९	२०	२१	२२	२३	२४	२५
२६	२७	२८	२९	३०		

Oct/Nov 2019

आइतबार	सोमबार	मंगलबार	बुधबार	बिहिबार	शुक्रबार	शनिबार
					१	२
३	४	५	६	७	८	९
१०	११	१२	१३	१४	१५	१६
१७	१८	१९	२०	२१	२२	२३
२४	२५	२६	२७	२८	२९	३०

Nov/Dec 2019

आइतबार	सोमबार	मंगलबार	बुधबार	बिहिबार	शुक्रबार	शनिबार
१	२	३	४	५	६	७
८	९	१०	११	१२	१३	१४
१५	१६	१७	१८	१९	२०	२१
२२	२३	२४	२५	२६	२७	२८
२९	३०					

Dec/Jan 2019/2020

आइतबार	सोमबार	मंगलबार	बुधबार	बिहिबार	शुक्रबार	शनिबार
		१	२	३	४	५
६	७	८	९	१०	११	१२
१३	१४	१५	१६	१७	१८	१९
२०	२१	२२	२३	२४	२५	२६
२७	२८	२९				

Jan/Feb 2020

आइतबार	सोमबार	मंगलबार	बुधबार	बिहिबार	शुक्रबार	शनिबार
			१	२	३	४
५	६	७	८	९	१०	११
१२	१३	१४	१५	१६	१७	१८
१९	२०	२१	२२	२३	२४	२५
२६	२७	२८	२९			

Feb/Mar 2020

आइतबार	सोमबार	मंगलबार	बुधबार	बिहिबार	शुक्रबार	शनिबार
				१	२	३
४	५	६	७	८	९	१०
११	१२	१३	१४	१५	१६	१७
१८	१९	२०	२१	२२	२३	२४
२५	२६	२७	२८	२९	३०	

Mar/Apr 2020

आइतबार	सोमबार	मंगलबार	बुधबार	बिहिबार	शुक्रबार	शनिबार
३०						१
२	३	४	५	६	७	८
९	१०	११	१२	१३	१४	१५
१६	१७	१८	१९	२०	२१	२२
२३	२४	२५	२६	२७	२८	२९

मिति...

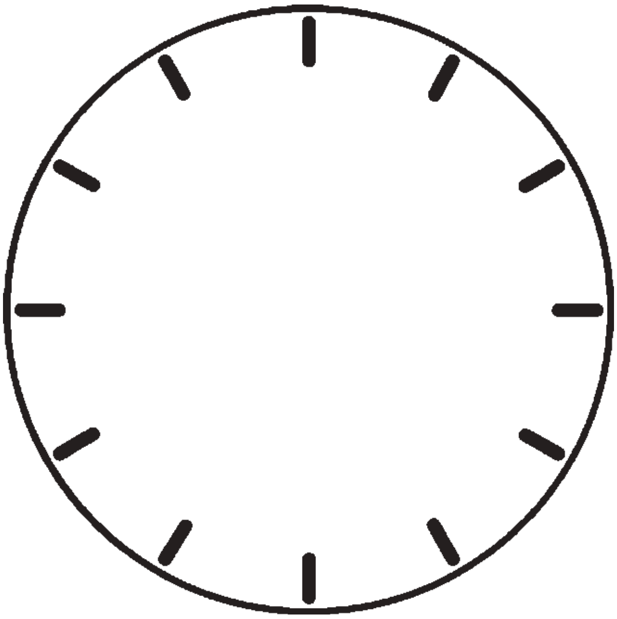
२४.३. दौड बाजी

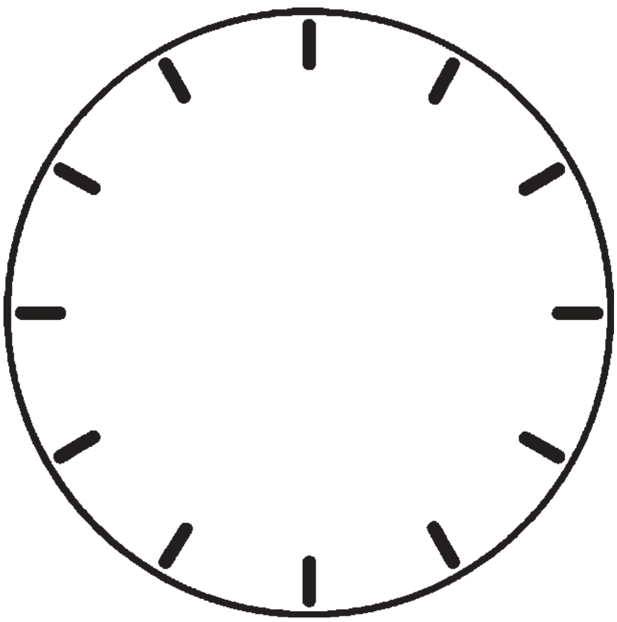
अभिभावकलाई सुझाव : कुनै एउटा ठूलो कागजमा २ देखि १० सम्मका विभिन्न गुणनफलहरू लेख्नुहोस् । त्यसलाई बालबालिकाले भेट्ने गरी भित्तामा टाँस्नुहोस् । टाँसेको भागको विपरित दिशामा आफू र बालबालिका बस्नुहोस् । अनि दौडनको लागि एउटा घेरा बनाउनुहोस् । अब त्यस कागजमा भएको गुणनफल आउने गरी हिसाब दिनुहोस् । जस्तै ८ गुणा ९ कति ? बालबालिकालाई दौडेर कागजमा भएका गुणनफललाई छुन लगाउनुहोस् । यस्तै गरी पालैपालो विभिन्न गुणनफलहरू उच्चारण गरी खेल खेलाउनुहोस् ।

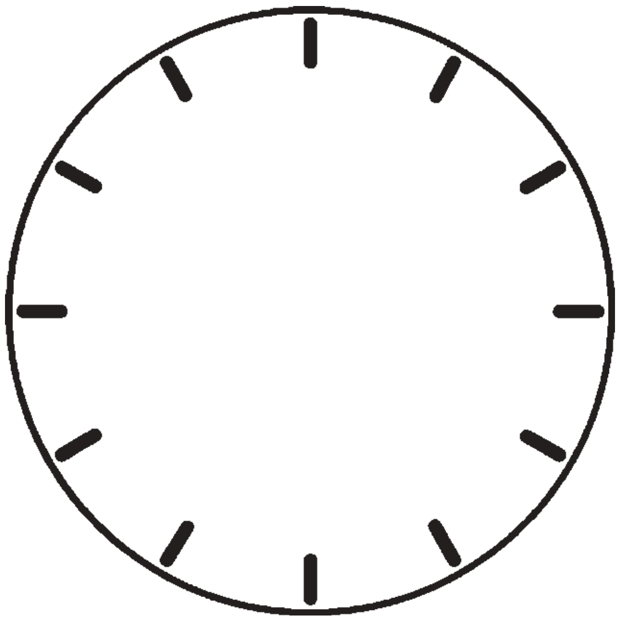
मिति..

२५.१. घडीमा सुई हालौं

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







मिति..

२५.२. बारको नाम

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई हप्ताका सात बार नेपाली र अङ्ग्रेजीमा लेख्न लगाउनुहोस् । ।बालबालिकाले सहयोग मागेमा उनीहरूलाई सहयोग गर्नुहोस् ।

नेपाली	अङ्ग्रेजी

मिति...

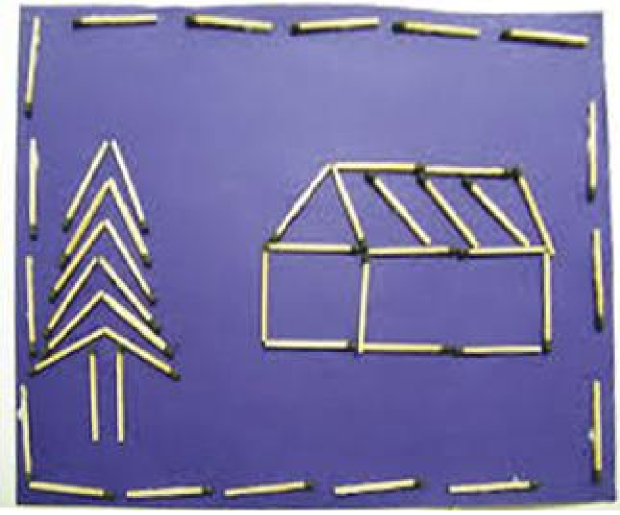
२५.३. सिर्जनात्मक कार्य

अभिभावकलाई सुझाव : भान्साकोठामा भएको मकैको दाना, चना, सलाइको काँटी वा अन्य कुनै सामग्रीको प्रयोग गरेर चित्रमा देखाए जस्तै गरी आफूलाई मनपर्ने चित्र वा आकार बनाउन लगाउनुहोस् ।

पच्चिसौँ दिन

२५

जस्तै:



मिति...

२६.१. घडीले के भन्छ ?

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई आफ्नो कापीमा घडीको चित्र बनाउन लगाउनुहोस् । यसपछि बिहानदेखि बेलुकासम्म आफूले गर्ने मुख्य मुख्य कामहरूको समय तालिका लेख्न लगाउनुहोस् ।

बिहान ६ बजे

म बिहान .... बजे उठ्छु ।

....

....

....

....

....

....

....

मिति..

२६.२.पढौं र गरौं

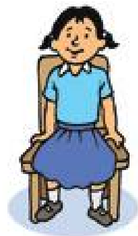
अभिभावलाई सुझाव : बालबालिकालाई तल दिइएको क्रियापद अनुसार कार्यहरू गर्न दिनुहोस् । सबै क्रियाकलाप गरिसकेपछि कापीमा ती शब्दको अर्थ नेपालीमा पनि लेख्न लगाउनुहोस् ।

क्रियापद

walk

run

ride


sit down

stand up

Fight

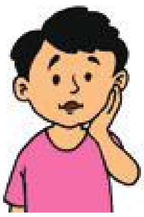
laugh

read

play

listen

cry

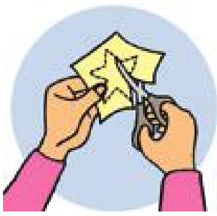

think

dance

win

open

close


cut

give

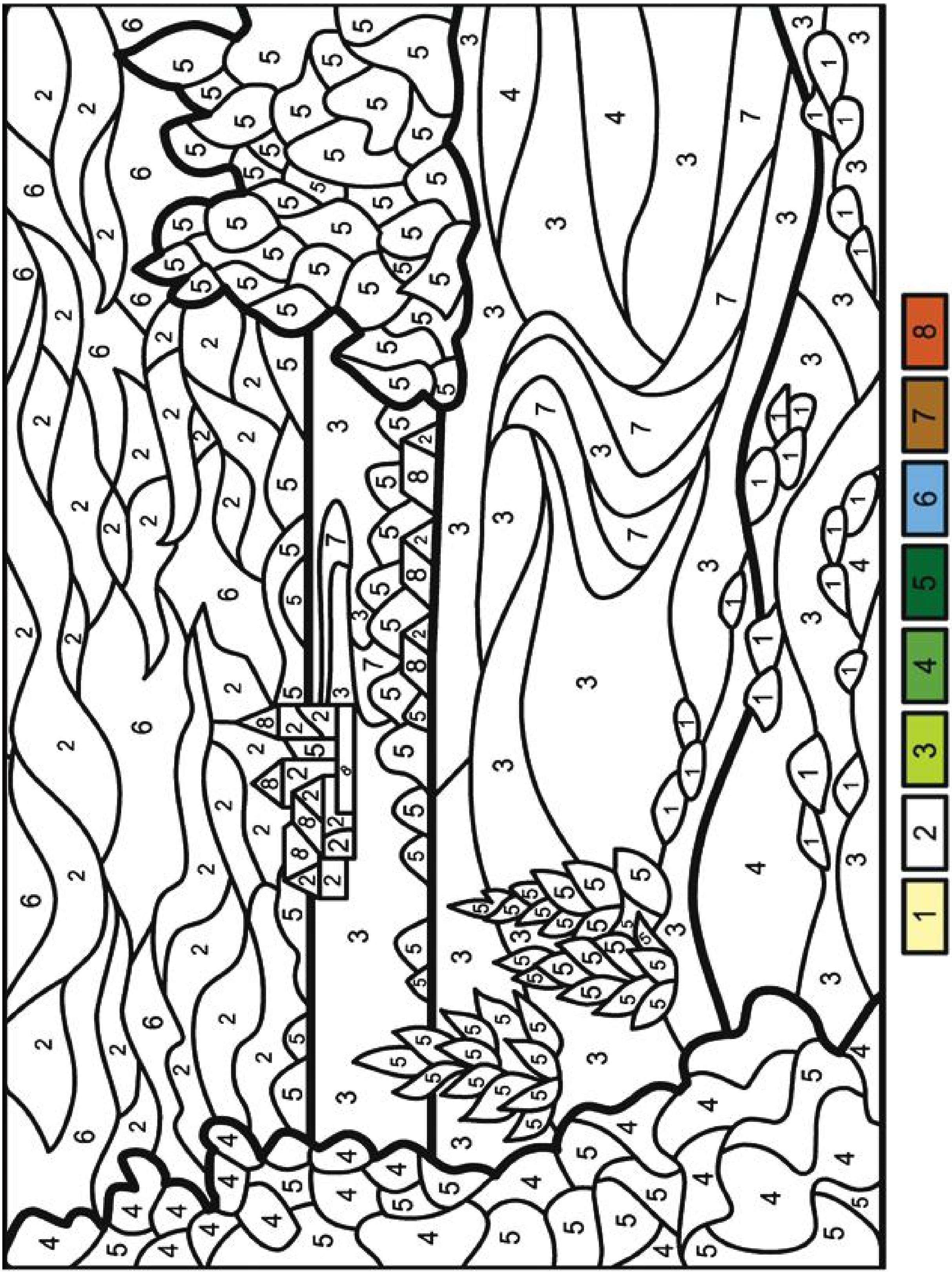
jump

eat

मिति..

२६.३. रङ भरौं

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई तलको चित्रमा सङ्ख्या अनुसारका रङ त्यही सङ्ख्या लेखिएका कोठामा भर्न दिनुहोस् ।



मिति..

२७.१. कसको जन्मदिन कहिले ?

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई आफ्नो घरपरिवारका सबै सदस्यहरूको जन्म मिति (साल, महिना र बार) सोधेर लेख्न लगाउनुहोस् । कसको उमेर कति भयो लेख्न र भन्न लगाउनुहोस् । साथै परिवारका सदस्यहरूमा को कति वर्षले जेठा वा कान्छा रहेछन् सोध्नुहोस् ।

नाम	साल	महिना	गते	बार	उमेर

मिति...

२७.२. पात्रो बनाऔँ

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई सादा कापी दिनुहोस् । पुरानो पात्रो वा क्यालेण्डर हेरेर २०७७ सालको पात्रो वा क्यालेण्डर बनाउन सहयोग गर्नुहोस् । बनाएको पात्रोमा आफ्नो परिवारको सबै सदस्यहरूको जन्ममिति (साल, महिना र बार) लेख्न लगाउनुहोस् । कसको जन्म कुन महिना र गतेमा पर्छ त्यस मितिमा रङ लगाउन भन्नुहोस् ।

वैशाख १५ गते बाबाको जन्मदिन	जेठ	असार ....
श्रावण	भदौ	असोज ....
कार्तिक	मंसीर	पौष ....
माघ	फाल्गुण	चैत्र ....

मिति..

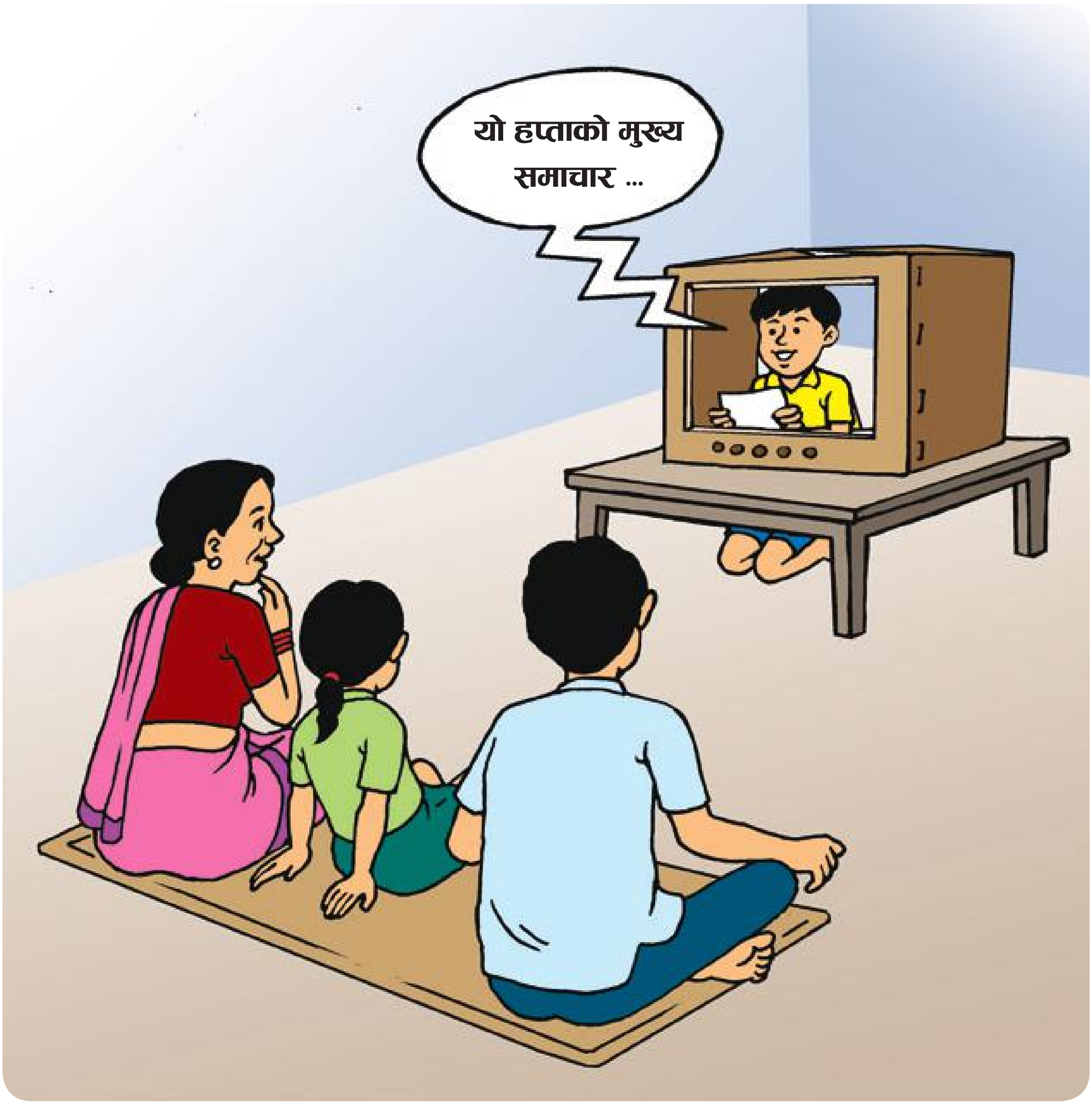
२७.३. कागजको हवाईजहाज

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

मिति..

२८.१. यो हप्ताको समाचार

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई हप्तामा एक पटक केही समाचार सुनाउनु पर्ने नियम बनाउनुहोस् । समाचारका लागि हप्ता भरी विभिन्न घर छिमेकका समाचार (जस्तै : आइतबार बुबाले विशेष खाना पकाइदिनुभयो, सोमबार फूल रोपियो, मङ्गलबार काकाको जन्मदिन कसरी मनाइयो,... शनिबार छिमेकमा कुखुरा काटे आदि) सङ्कलन गर्न लगाउनुहोस् । रेडियो वा टिभीमा कसरी समाचार वाचन गरिन्छ सुन्न लगाउनुहोस् । बोल्न सुरु गर्दा आफ्नो नाम, कक्षा र ठाउँको नाम सहित अब यो हप्ताको समाचार बोल्दै छु । यो हप्ताको मुख्य समाचार .... छ भनेर बोल्न लगाउनुहोस् । विस्तृतमा समाचार भन्न लगाउनुहोस् । परिवारका सबै सदस्यले सुनिदिनुहोस् । समाचार सकिएपछि सबैले ताली बजाइ दिनुहोस् र प्रशंसा गर्दै धन्यवाद दिनुहोस् ।



मिति..

२८.२. असल बानी

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई तलको तालिकामा असल बानी र खराब बानीको सूची बनाउन लगाउनुहोस् । सूची तयार भइसकेपछि बालबालिकासँग यी बानीहरू किन असल र खराब हुन् भन्ने बारेमा छलफल गर्नुहोस् ।

असल बानी	खराब बानी

मिति..

२८.३. बोतल घुमाउने खेल

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

मिति..

२९.१. हिंड्दै पढ्दै लेख्दै

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई आफूसँगै लिएर हिंड्नुहोस् । पहिले घरभित्र जानुहोस् । घर भित्र भएका सामानहरू छुदै नाम भन्न लगाउनुहोस् । त्यसरी नै घर बाहिर जानुहोस् र त्यहा भएका सामानहरू पनि छुदै भन्न लगाउनुहोस् । त्यसपछि फर्केर कोठामा जानुहोस् । अघि छोएका सामानहरू एक एक गर्दै भन्न लगाउनुहोस् । उनीहरूलाई मन परेको कुनै एउटा सामानको चित्र बनाउन र त्यसका बारे केही वाक्य लेख्न लगाउनुहोस् ।

चित्र

वर्णन

....

....

....

....

....

मिति...

२९.२. वस्तुको तौल

अभिभावकलाई सुझाव: गत हप्ता तपाईंले किनमेल गरेका विभिन्न सामानहरूको नाम र परिमाण बताइ दिनुहोस् । यसै गरी उनीहरूले गरेको किनमेल बारे पनि बताउन लगाउनुहोस् । त्यसपछि तलको तालिकामा जोडा मिलाउन लगाउनुहोस् । दिइएको परिमाणसँग मिल्ने एक एक ओटा वस्तुको उदाहरण दिन लगाउनुहोस् ।

१ केजी	२५० ग्राम
आधा केजी	१०० किलो ग्राम
१ पाउ	५०० ग्राम
१ क्वीन्टल	१०० क्वीन्टल
१ टन	१००० ग्राम
पौने किलो	७५० ग्राम

मिति...

२९.३. फोन नम्बर

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई आफूलाई आवश्यक पर्ने मोबाइल नम्बर तथा फोन नम्बर खोजेर लेख्न लगाउनुहोस् । यसरी तयार गरिएको फोन नम्बर तालिका भित्तामा टाँसीदिनुहोस् ।

सम्पर्क व्यक्ति	सम्पर्क नं
आमा	
बाबा	
एम्बुलेन्स	
अस्पताल	
प्रहरी	
हेडसर	
नजिकको नातेदार ( )	
बाल हेल्प लाइन	१०९८

मिति..

३०. कथा : खोप

अभिभावकलाई सुझाव : तलको कथा बालबालिकालाई पढ्न दिनुहोस् । कथा पढिसकेपछि चित्रमा रङ पनि भर्न दिनुहोस् । त्यसपछि आफूलाई लगाएको खोप सम्बन्धमा तलको कोठामा दुई तीन वाक्य लेख्न लगाउनुहोस् ।

खोप

लेखकः वीर वहादुर राई

यस पुस्तकको बारेमाः नेपाली भाषामा तयार गिरएको यो पुस्तक कक्षा ३ 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।

खोप

Images on pages Front Cover, २, ३, ४, ६, ७, ८, ८, ८, ९, १० by International Illustrations: The Art Of Reading 3.0, © 2009 SIL International. CC-BY-ND 3.0.
Image on page १ by © 2019 The Art Of Reading 3.0, © 2009 SIL International. CC-BY-ND 3.0.
Image on page ५ by Paul Kitum Kaino, International Illustrations: The Art Of Reading 3.0, © 2009 SIL International. CC-BY-ND 3.0.

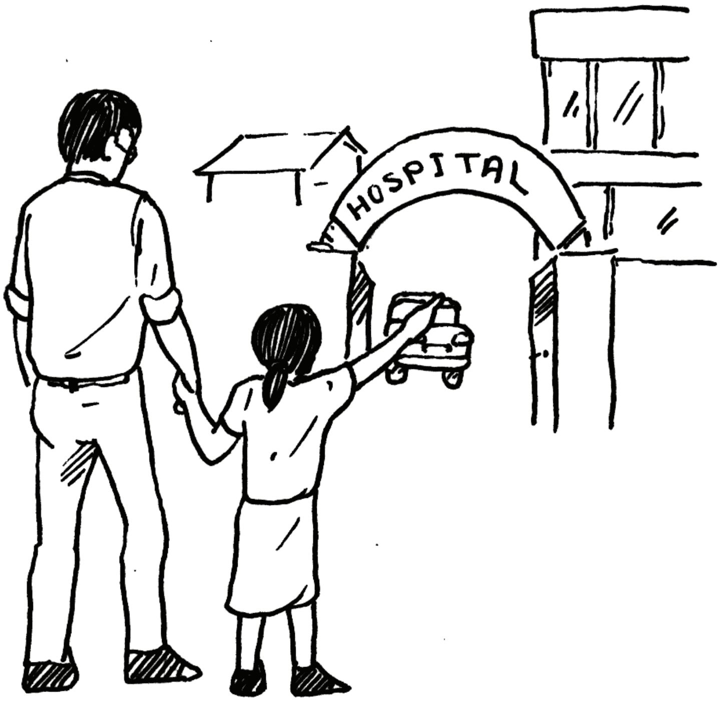
तहगत, तह ५

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।



खोप दिवसको दिन थियो। सबैजना स्वास्थ्य केन्द्रमा आए। खोपको कार्यक्रम सुरु भयो।

१

एकजना महिलाले भनिन्।
बच्चा बिरामी छैन। खोप
नलगाई दिनुस्।

२

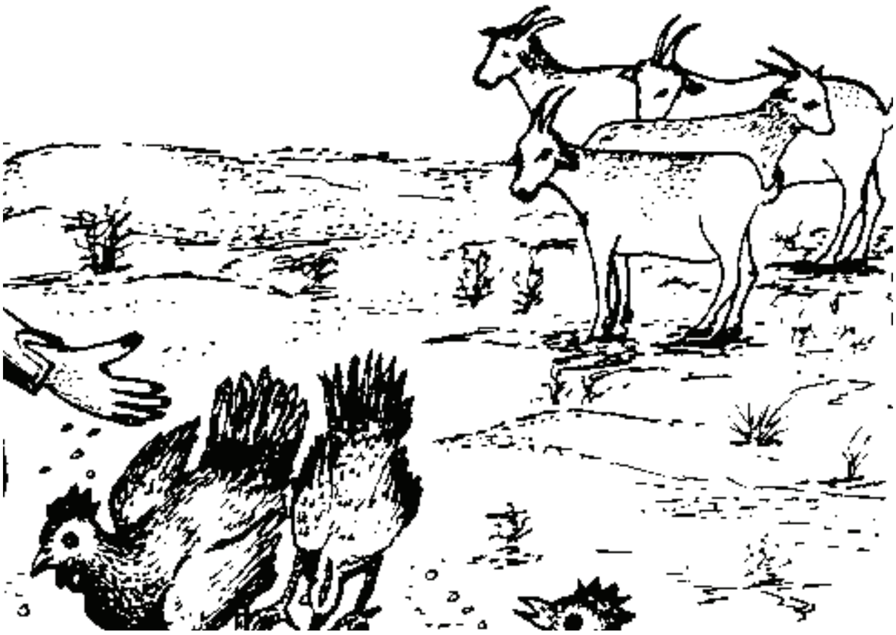
यस्तो सुनेर नर्सले भनिन्।
खोपले बिरामी हुनबाट
बचाउँछ।

३

करेसाबारी के गर्छौ? नर्सले सोधिन्।

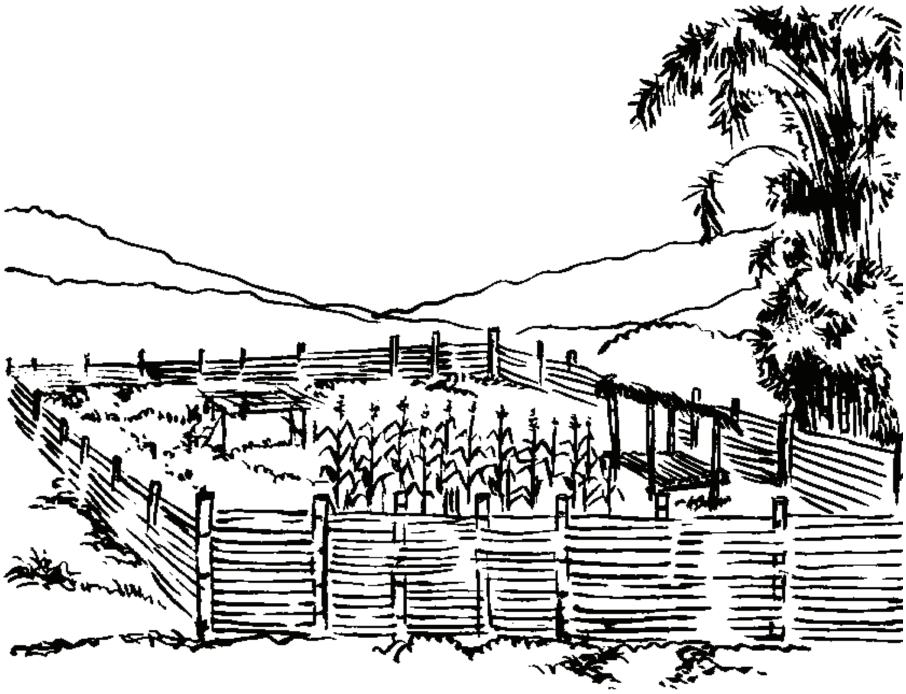
महिलाले भनिन्, घेराबार गर्छौं।

४



नर्सले फेरि सोधिन्। घेराबार
नगरे के हुन्छ?
महिलाले जवाफ दिइन्।
बाख्राले खाइदिन्छ।

५

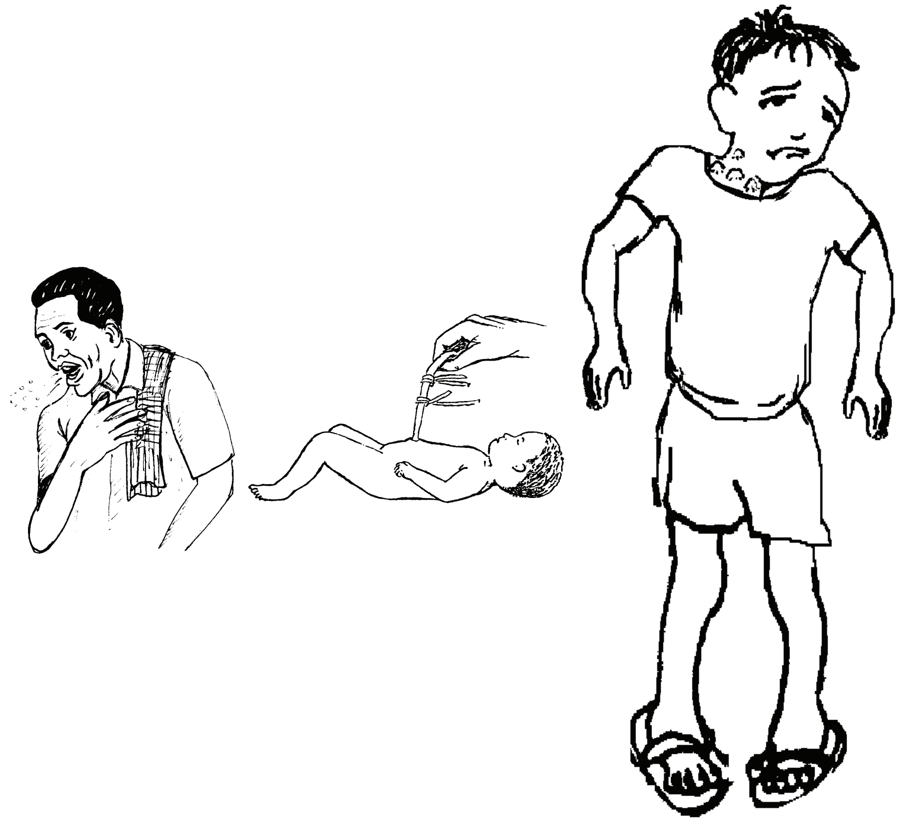


नर्सले थपिन्। सागपातलाई
बचाउन घेराबार गरिन्छ।

६

बच्चालाई रोगबाट
बचाउन खोप लगाइन्छ।

७



यसले टी बी हुनबाट बचाउँछ। धनुष्टङ्कार, पोलियो रोगबाट बचाउँछ।

८

अन्तमा महिलाले भनिन्।
हो! मलाई त थाहै थिएन।
बच्चालाई खोप लगाइदिनुस्।

६

नर्सले बच्चालाई खोप लगाई दिइन्। महिला डराइन् तर बच्चा रोएन।

१०

मिति..

३१.१. पुस्तक विवेचना

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई खोप पुस्तक फेरी एक पटक पढ्न दिनुहोस् । त्यसपछि तलदिएका ढाँचामा पुस्तकको विवेचना गर्न दिनुहोस् ।

पुस्तकको शीर्षक :

लेखक :

चित्रकार :

कथामा के हुन्छ ?

के कथाको मुख्य पात्र तपाईंलाई मन पऱ्यो ? किन ?

कथाको स्तरीकरण : तपाईंले यी ताराहरूलाई प्रयोग गरेर कथालाई विभिन्न स्तरमा राख्न सक्छौ ?

उदाहरणका लागि

☆☆☆ **एकदमै राम्रो,**

☆☆ **राम्रो,**

☆ **ठिकै,**

नरमाइलो / दिक्कलाग्दो

मिति..

३१.२. कति टाढा पुग्यो ?

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई कागजको हवाइजहाज वा कुनै आकार बनाउन लगाउनुहोस् । उनीहरूले बनाउन नजानेमा सहयोग गर्नुहोस् । त्यसपछि त्यसलाई एउटा भित्तामा उभिएर अर्को भित्तामा १० पटक हान्न र कति परसम्म पुऱ्याए सो दूरी हात, स्केल वा इन्च टेपको माध्यमबाट नाप्न लगाउनुहोस् । आफू पनि सहभागी भएर कसले टाढा पुऱ्याउँछ तुलना गर्न दिनुहोस् ।

	कति टाढा पुग्यो ?
पहिलो पटक	
दोस्रो पटक	
तेस्रो पटक	
चौथो पटक	
पाँचौ पटक	
छैठौँ पटक	
सातौँ पटक	
आठौँ पटक	
नवौँ पटक	
दसौँ पटक	

मिति...

३१.३. अभिनय गरौँ

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकाहरूलाई कुनै एउटा विषयवस्तु दिएर अभिनय गर्न सहयोग गरिदिनुहोस् । जस्तो, कसरी बिरामी भइन्छ र बिरामी हुँदा कहाँ लैजानु पर्दछ ? एम्बुलेन्स सेवा लिनलाई कसरी कहाँ फोन गर्ने ? यस्ता प्रश्नहरू गरेर अभिनयमा सहयोग गरिदिनुहोस् ।

मिति...

३२.१. केका लागि कहाँ जाने ?

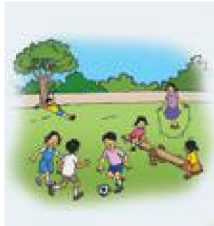
अभिभावकलाई सुझाव : तलको बाकसमा लेखिएका कुराहरू गर्न कहाँ जानुपर्छ एक एक गर्दै सोध्नुहोस् । तपाईंहरूको नजिकमा पर्ने स्थान कहाँ छ ? त्यो बताउन लगाउनुहोस् । तिनीहरूको चित्र बनाएर नाम र ठेगाना लेख्न लगाउनुहोस् । साथै ती सेवाहरू कसरी लिन सकिन्छ ? सोध्दै थप प्रष्ट पारिदिनुहोस् ।

जन्म दर्ता गर्न, लेखपढ गर्न, झैझगडा भए उजुरी गर्न, रुपैयाँ पैसा राख्न र झिक्न, किनमेल गर्न, उपचार गर्न

मिति...

३२.२. आवश्यकताको श्रृङ्खला

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई तलका चित्रहरू ध्यान दिएर हेर्न लगाउनुहोस् । ती चित्रमा भएका आफूलाई नभइ नहुने कुराहरू छुट्याउन लगाउनुहोस् । त्यसलाई आवश्यकताको महलमा लेख्न लगाउनुहोस् । नभए पनि ठीकै हुने चित्रका कुराहरूलाई चाहना लेखेको महलमा लेख्न लगाउनुहोस् । यस्तै गरी तपाईंको घरमा नभइ नहुने कुराहरू के के हुन भनेर कापीमा लेख्न लगाउनुहोस् । त्यसलाई पहिलो, दोस्रो, तेस्रो .... गर्दै क्रम निर्धारण गर्न लगाउनुहोस् । यही क्रमको आधारमा पूरा गर्दै जानुपर्छ भन्नुहोस् ।

अति आवश्यक कुराहरू	चाहनाका कुराहरू

मिति...

३२.३. नहेरी भनौं

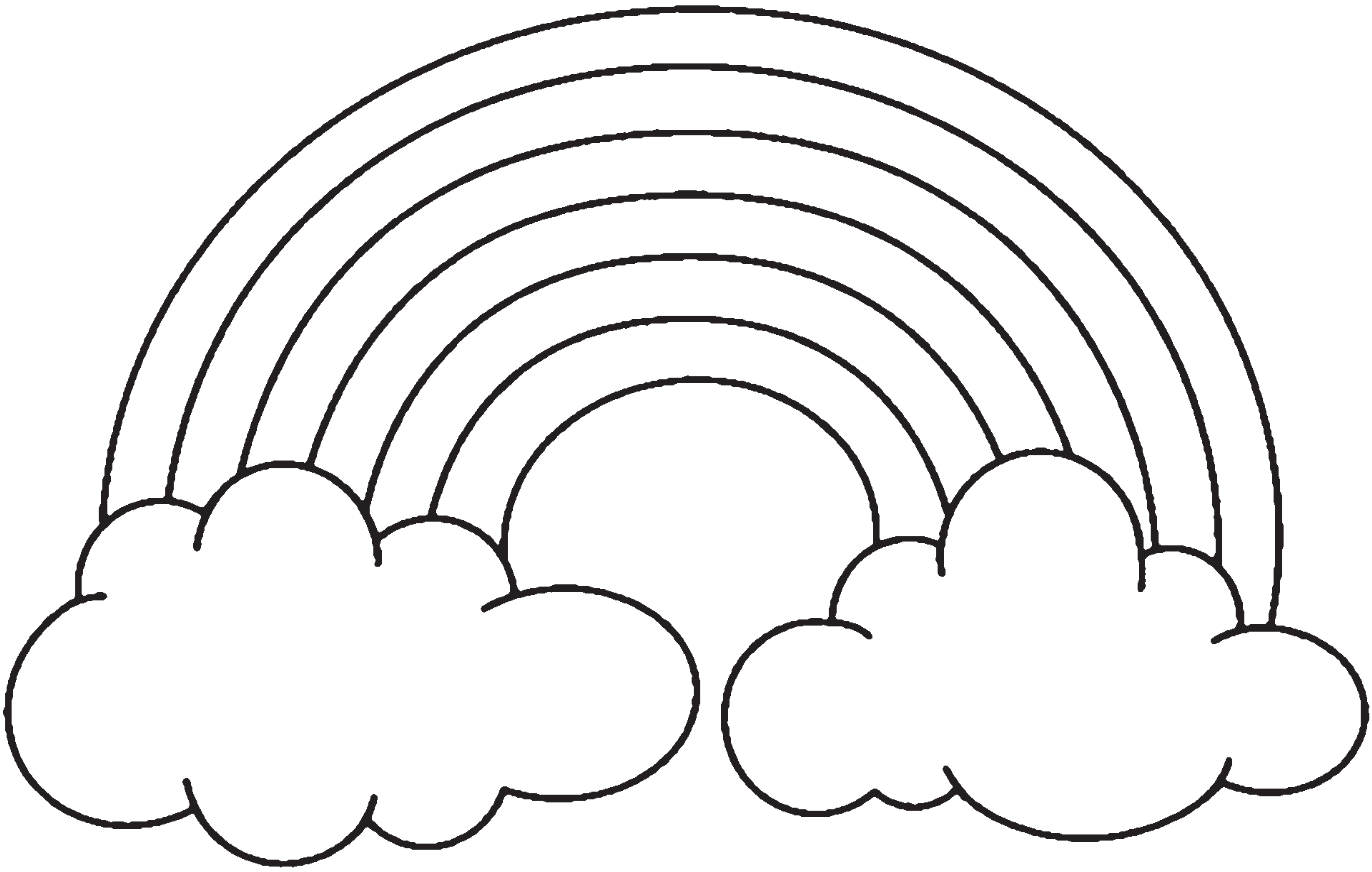
अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकाको आँखामा रुमालले बाँधीदिनुहोस् । कोठाको बीचमा उभ्याएर दुई तीन फन्का घुमाईदिनुहोस् । अनि ढोका कता छ ? वा कोठामा भएको कुनै सामान कता छ ? भनी सोध्नुहोस् । मिलाएमा स्यावास दिनुहोस् । यसैगरी परिवारका अन्य सदस्यले पनि पालैपालो खेलिदिनुहोस् ।

मिति..

३३.१. रङ चिनौं र भरौं

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई तलको इन्द्रेणीमा भएका रङहरूको नाम भन्न र लेख्न लगाउनुहोस् । त्यसैगरी तलको चित्रमा रङ लगाएर इन्द्रेणी बनाउन सहयोग गर्नुहोस् ।

इन्द्रेणीमा भएका रङहरूको नाम



मिति..

३३.२. शब्दजाल

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई तलको शब्दजालबाट अङ्ग्रेजी अर्थसँग मिल्ने सही शब्द खोज्न लगाउनुहोस् ।

आ	का	श	अ	मो	ज	टा	ढा
गो	म	बि	स	टो	ग	स	न
ख	ल	हा	ल	छ	रि	न	र
ज	मि	न	ख	रा	ब	जि	फ
ड	घ	र	ल	य	ग	क	डा
ठ	धे	म	ध	भि	त्र	अ	बा
थो	रै	पा	नी	श	च	ग्लो	हि
पा	त	लो	बे	लु	का	ज	र

Fire ....आगो....
In ....
Out ....
Near ....
Sky ....
Water ....
Far ....
Soft ....
Fat ....
Bad ....
Morning ....

Poor ....
Tall ....
Thin ....
Tough ....
Land ....
Rich ....
Short ....
Many ....
Evening ....
Good ....
Few ....

३३.३. कविता भनौँ

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई तलको कविता लय मिलाएर पढ्न सहयोग गर्नुहोस् । सकिन्छ भने उनीहरू आफैलाई पनि कविता लेख्न कोशिश गर्न लगाउनुहोस् ।

खेल्दै सिक्दै

दीपक दुलाल

हजुरबा, बाबा, आमा, दाजु अनि दिदी
सबैजना खेल्दै, सिक्दै घरमा नै बसी
चित्र कोर्दै, रङ भर्दै, फरक छुट्याउँदा
म त खुसी हुँदै सिक्छु सबले सिकाउँदा ।

धेरै पछि सबै सँगै खेल खेल्न पाएको
मिलेर खाना बनाई मिठो मान्दै खाएको
रमाइला कथाहरू हाम्रा हजुरबाको
मादल बजाई ताली पिटि सबले गीत गाएको ।

बेला बेला साबुन पानीले धुन्छौँ हामी हात
घर बाहिर निस्कदैनौँ सबले दिन्छौँ साथ
खोक्दा र हाच्छिउँ गर्दा रुमाल प्रयोग गरी
बाबाले दिनुहुन्छ रोगको जानकारी ।

मिति..

३४.१. हाम्रो सम्पदा

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई घर वरिपरिका मठमन्दिरका बारेमा मठमन्दिरका बारेमा आवश्यक जानकारी दिनुहोस् । उनीहरूलाई आकर्षक पोष्टर बनाउन लगाउनुहोस् ।

मिति...

३४.२. पैसा चिनौं

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई चलनचल्तीका विभिन्न सिक्का तथा नोटहरू चिनाउनुहोस् । त्यसका चित्रहरू बनाउन लगाउनुहोस् । बालबालिकालाई पसलेको अभिनय गर्न लगाउनुहोस् । अघि बनाएका चित्रहरू काटेर पैसाको जोड घटाउको अभ्यास गराउनुहोस् ।

मिति..

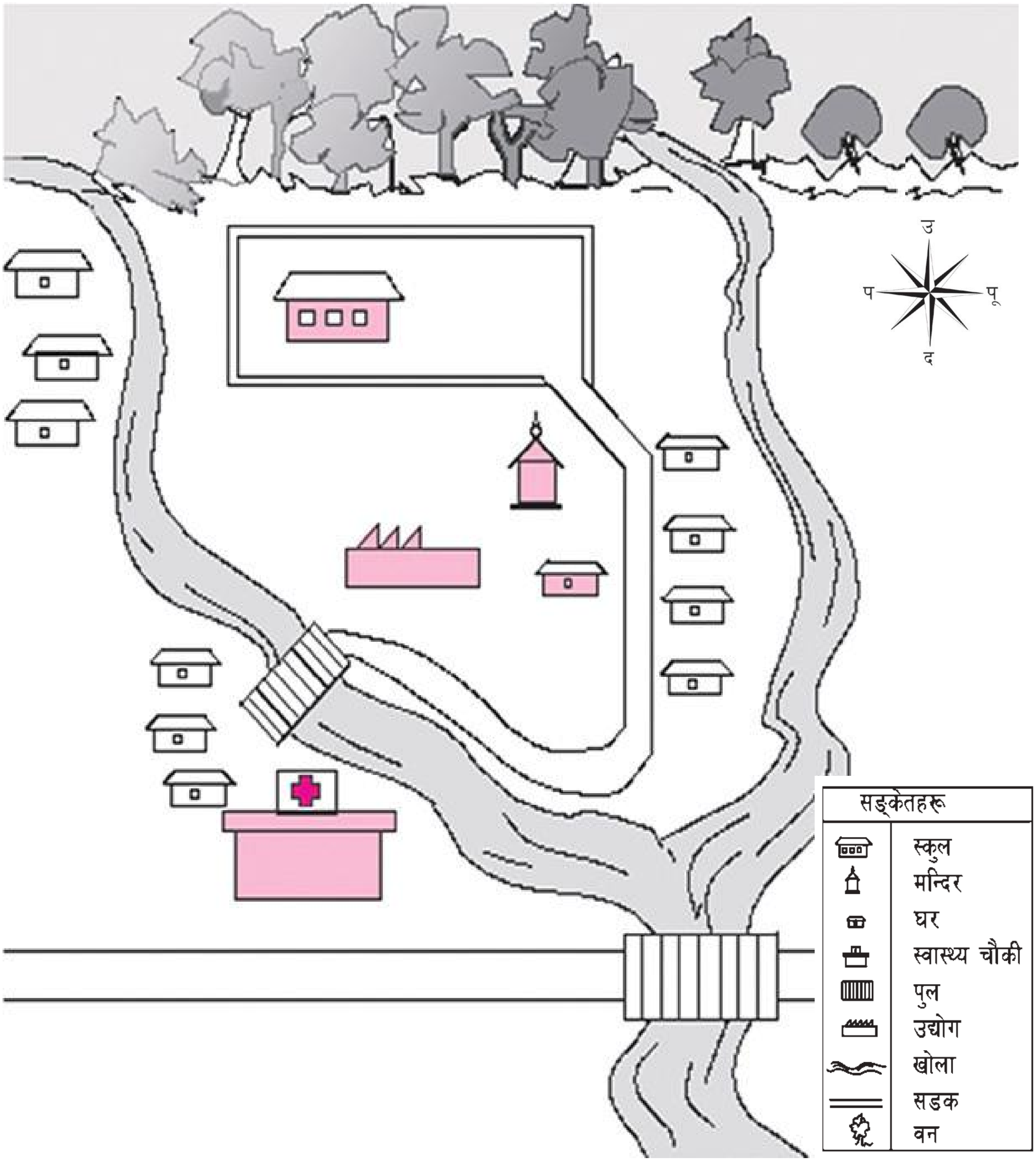
३४.३. एक खुट्टाले हिड्ने खेल

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई दुवै हात पछाडि लगेर एउटा खुट्टा उठाउन लगाउनुहोस् । त्यसपछि पालैपालो एक खुट्टाले उफ्रदै हिंड्न लगाउनुहोस् । उनीहरूलाई हिडेका पाइला गन्न पनि लगाउनुहोस् । को कति पाइला हिंड्न सक्यो सङ्ख्या भन्न लगाउनुहोस् । यसरी नै दुई खुट्टाले उफ्रदै पनि हिंड्न र गन्ती गर्न लगाउनुहोस् । यसरी नै दूरी तोकेर प्रतिस्पर्धा पनि गराउन सकिन्छ ।

मिति..

३५.१. नक्सा बनाऔं

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई एउटा सादा पाना दिनुहोस् । उत्तरतिर फर्केर बालबालिकासँग बस्नुहोस् । पानाको बिचमा आफ्नो घरको चित्र बनाउन लगाउनुहोस् । घरबाट बाहिर जाने बाटो कुन दिशामा पर्छ ? बनाउन लगाउनुहोस् । बाटोमा पर्ने छिमेकीका घर, खोला, कुलेसा, पुल, पाटी पौवा, मठ, मन्दिर, जङ्गल आदि बनाउँदै आफू रहेको टोलको नक्सा बनाउन लगाउनुहोस् । नक्सामा बनाएका कुराहरूलाई सङ्केत सहित एउटा कुनामा लेख्न लगाउनुहोस् । तयार भएको नक्सालाई कोठामा टाँस्न लगाउनुहोस् ।



मिति...

३५.२. कोठेपद भरौं

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई तल दिएका वाक्यांश पढ्न लगाउनुहोस् । त्यसपछि उनीहरूलाई नम्बर दिएका कोठाबाट सुरु हुनेगरी निर्देशन अनुसार उपयुक्त शब्द लेख्न सहयोग गर्नुहोस् ।

१			२		
३		४			५
६	७		८		
९		१०	११		१२
		१३			
१४	१५				

तेर्सो

१. चाँडै(३)

२. भारतको एक शहर (३)

३. खेत जोत्ने साधन (२)

४. यो खाएमा आँखाको ज्योति बढ्छ (४)

६. एक किसिमको शारीरिक अभ्यास (२)

७. गीत गाउने मान्छे (३)

८. एक प्रकारको फूल (३)

९. हनुमानको हतियार (२)

११. गुलियो खानेकुरा (३)

१३. बाठो (३)

१४. शरम (२)

तल

१. मदत (४)

२. पानी झिक्ने भाँडो (२)

५. माथिको उल्टो (२)

८. एक मेहेनती कीरा वा जीव (३)

९. यहाँ फूल रोपिन्छ (३)

१०. कुर्सी (२)

१२. देवता (३)

मिति..

☆

३५.३. के हो पत्ता लगाऊ

अभिभावकलाई सुझाव : चित्रमा जस्तै बाहिरबाट केही नदेखिने तेल या बिस्कुटको कार्टुन वा यस्तो कार्टुन नभए भित्र नदेखिने झोला तयार गर्नुहोस् । त्यसभित्र राख्न कडा, खस्रा, नरम विभिन्न प्रकारका वस्तुहरू तयार गर्नुहोस् । बालबालिकाले नदेखिने गरी कुनै एउटा वस्तु राख्नुहोस् । बालबालिकालाई नहेरिकन त्यसमा हात छिराउन लगाउनुहोस् । हात ननिकालिकन के हो भन्न लगाउनुहोस् । कति छिटो भन्न सक्छन् हेर्नुहोस् । विभिन्न वस्तु राखेर पालैपालो यही क्रम दोहोऱ्याउनुहोस् ।

मिति..

३६.१. प्रकोप

अभिभावकलाई सुझाव : तल चित्रमा देखाइएका प्रकोपहरू के के हुन् भन्न र नाम लेख्न लगाउनुहोस् । आवश्यक परेमा उनीहरूलाई सहयोग गर्नुहोस् । यस्ता प्रकोपका घटना कसरी घट्छन् भन्ने बारेमा छलफल गर्नुहोस् ।

क)

ख)

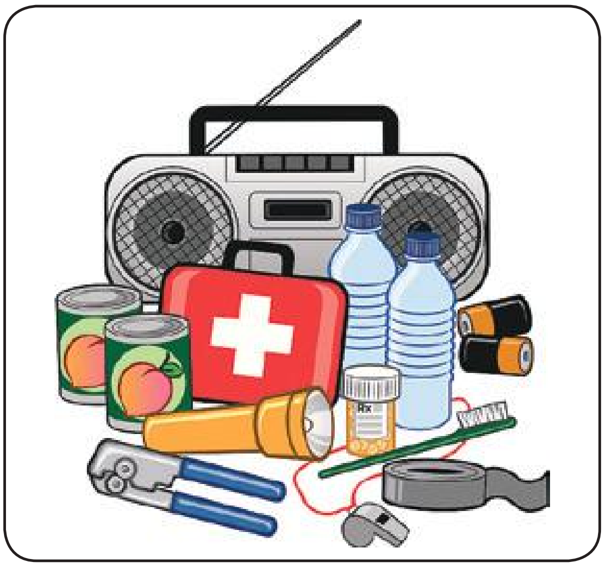
ग)

घ)

मिति...

३६.२. चित्र हेरेर छलफल गरौँ

अभिभावकलाई सुझाव : तलको चित्रमा के के देख्नुभयो, छलफल गर्नुहोस् र बुझेको कुरा लेख्न बालबालिकालाई सहयोग गर्नुहोस् ।



मिति...

३६.३. क्रम मिलाऔं

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई तलका वाक्यहरू पढ्न दिनुहोस् । कथाको क्रम मिल्ने गरी यी वाक्यहरूमा पहिलो, दोस्रो, तेस्रो... क्रममा लेख्न दिनुहोस् । मिले नमिलेको हेरिदिनुहोस् । अन्तमा छुट्टै पानामा सही कथा सार्न दिनुहोस् ।

- एकदिन उसले गाउँलेहरूलाई झुक्याउने विचारले बचाऊ...बचाऊ....बाघले मेरो बाख्रा खायो भनेर चिच्यायो ।
- भुन्टे सँधै नजिकैको जङ्गलमा बाख्रा चराउन जान्थ्यो ।
- एकादेशमा एउटा गाउँमा भुन्टे नाम गरेको छट्टू केटो बस्थ्यो ।
- तर त्यहाँ कुनै बाघ थिएन बरु भुन्टे हाँसिरहेको थियो ।
- डरले गर्दा भुन्टे हत्तपत्त एउटा रुखमा चढ्यो ।
- त्यो बाघले पालैपालो गरी उसका बाख्राहरू मारेर खान थाल्यो ।
- तर गाउँलेहरूले सँधैजस्तो झुक्याएको हो भनी उसको कुरा पत्याएनन् र कोही पनि जङ्गलमा गएनन् ।
- दोस्रो दिनपनि उसले गाउँलेहरूलाई त्यसै गरेर छक्यायो र उनीहरू उसँग धेरै रिसाएर फर्किए ।
- ऊ सँधै झुटो बोल्थ्यो र गाउँलेहरूलाई छक्याउँथ्यो ।
- यो देखेर ऊ जोड जोडले रुँदै गाउँलेहरूलाई बचाऊ.....बचाऊ भन्न थाल्यो ।
- तर तेस्रो दिन त्यहाँ साँच्चै एउटा ठूलो बाघ आयो ।
- उसको कुरा सुनेर सबै गाउँलेहरू बाघलाई लखेट्न भन्दै हतियारहरू बोकेर जङ्गलतिर दौडे ।
- यसरी कोही नगएपछि साँझतिर भुन्टे रुँदै रुँदै घर फर्कियो किनकि उसका सबै बाख्राहरू बाघल मारेर खाइसकेको थियो ।

मिति..

३७.१. कथा सुनौं र लेखौं

अभिभावकलाई सुझाव : घरमा भएका अभिभावकले कुनै एउटा कथा सुनाइदिनुहोस् । त्यसपछि सो कथालाई बालबालिकाको आफ्नै शब्दमा तलको कोठामा लेख्न लगाउनुहोस् ।

मिति...

३७.२. हाम्रो खाना

अभिभावकलाई सुझाव : तलका अन्न तथा गेडागुडीको चित्र हेरेर यसबाट के के खानेकुरा बनाउन सकिन्छ लेख्न लगाउनुहोस् । बालबालिकालाई भान्सामा खाना पकाउँदा आफूसँगै राखेर पकाउन सिकाउनुहोस् ।

मकै		
चना		
भटमास		
सिमी		
बोडी		
मटर		

मिति..

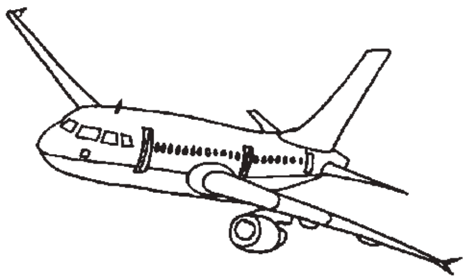
३७.३. बोराभित्र उफ्रदै दौडौं

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकाको हातसम्म उचाइ भएको बोरा ठीक पार्नुहोस् । उनीहरूलाई बोराभित्र छिरेर एउटा पङ्तिमा उभिन लगाउनुहोस् । तपाईंले सुरु भनेपछि बोरा सहित उफ्रदै तोकेको ठाउँसम्म पुग्न लगाउनुहोस् । यस खेलमा उफ्रदै हिँड्दा लड्न पनि सक्ने भएकाले मसिनो घाँस भएको चउर वा सुरक्षित कोठा हुनपर्छ ।

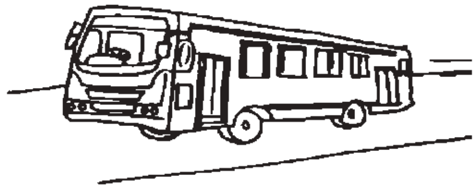
मिति..

३८.१. हाम्रो यातायात

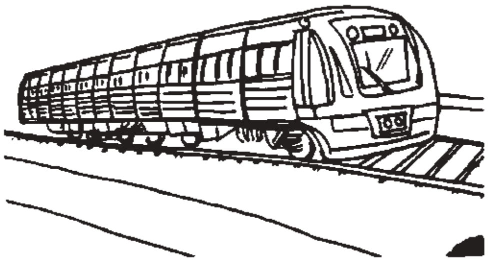
अभिभावकलाई सुझाव : तल लेखिएका यातायातका साधन हेरेर यी साधनहरू कसरी चल्छन् ? कुन कहाँ चल्छ ? कुन केबाट चल्छ भनेर सोध्नुहोस् । साथै विभिन्न स्थानको नाम भनेर ती स्थानमा जाँदा कुन यातायातका साधन प्रयोग गर्नु पर्दछ भनेर सोध्नुहोस् । त्यसपछि हरेक साधन बारे एक दुई वाक्य लेख्न लगाउनुहोस् ।



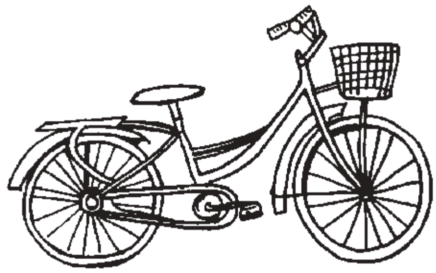
हवाईजहाज



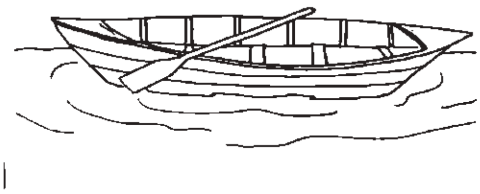
बस



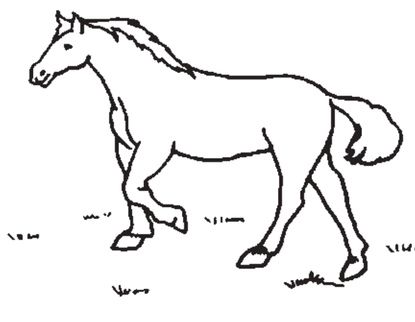
रेल



साईकल



डुङ्गा



घोडा

मिति..

३८.२. बाफबाट पानी

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई भान्सामा लिएर जानुहोस् । उनीहरूलाई पानी उमालेर छोपेको प्लेटमा पानीका थोपाहरू जम्मा भएको देखाउनुहोस् । किन प्लेटमा पानी जम्मा भएको हो, अरु कुन कुन बेलामा यस्तो हुन्छ बालबालिकासँग छलफल गर्नुहोस् । यसका साथै आकाशबाट कसरी पानी पर्छ भन्ने बारेमा पनि छलफल गर्नुहोस् ।

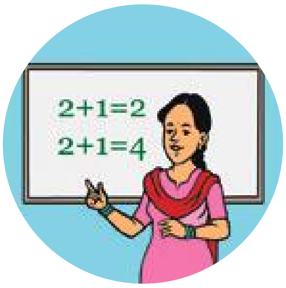
३८.३. भित्र बाहिर खेल

अभिभावकलाई सुझाव : भित्रबाहिर खेल खेल्ने भन्दै भुइँमा डोरी राखेर वा धर्का कोरेर सिमाना बनाउनुहोस् । डोरीलाई नछोइकन उभिन लगाउनुहोस् । तपाईंले भित्र भन्दा उफ्रेर डोरी नाघ्दै भित्र हुन लगाउनुहोस् । बाहिर भन्दा, डोरी बाहिर हुन पर्छ भन्नुहोस् । तपाईंले बेला बेलामा झुक्याउँदै भित्र वा बाहिर भएको बेला पनि भित्र वा बाहिर भन्नुहोस् । खेल खेलेपछि खेल कस्तो लाग्यो भनेर छलफल गर्नुहोस् । समय समयमा यो खेल खेलाउनुहोस् ।

मिति...

३९.१. पेशा चिनौं

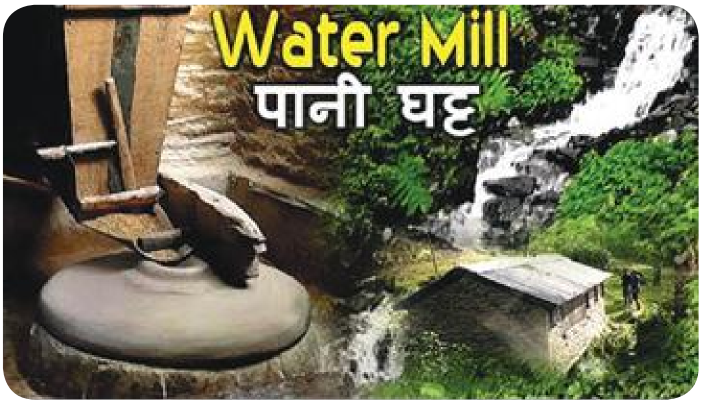
अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई तलका चित्र हेरेर कुन काम वा पेशा हो सोध्नुहोस् । उनीहरूलाई तिमी पछि के बन्ने हो भनेर सोध्नुहोस् । यसपछि आफूले मन पराएको पेशाबारे दुई तीन वाक्य लेख्न लगाउनुहोस् ।

मिति..

३९.२. स्थानीय प्रविधि

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई गोबरग्याँस, हँसियामा धार लगाउने, पानी घट्ट जस्ता विभिन्न स्थानीय प्रविधिका बारेमा जानकारी दिनुहोस् । उनीहरूलाई जानकारी भएका स्थानीय प्रविधिबारे चित्र सहित केही वाक्य लेख्न लगाउनुहोस् ।



मिति..

☆

३९.३. बट्टा लडाऔं

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई घरमा भएको काम नलाग्ने खाली बट्टा वा स्याम्पुका खाली डब्बाहरू एउटा लाइनमा राख्न लगाउनुहोस् । उनीहरूलाई अलि परबाट साना ढुङ्गा वा बललाई (हात र खुट्टाले पालैपालो) ती वस्तुहरू लडाउन लगाउनुहोस् । यो खेल अरु समयमा पनि खेलाउन सकिन्छ ।

मिति..

४०. कथा : चाडपर्व

अभिभावकलाई सुझाव : तलको कथा बालबालिकालाई पढ्न दिनुहोस् । चित्रमा रङ पनि भर्न दिनुहोस् । कथा पढिसकेपछि आफूलाई मनपर्ने चाडपर्व सम्बन्धी तलको कोठामा लेख्न लगाउनुहोस् ।

चाडपर्व

लेखक : बिमला मुक्तान

यस पुस्तकको बारेमाः नेपाली भाषामा तयार गिरएको यो पुस्तक कक्षा ३ 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।

ALL CHILDREN READING: A GRAND CHALLENGE FOR DEVELOPMENT

USAID FROM THE AMERICAN PEOPLE

World Vision

Australian Aid

GLOBAL READING NETWORK

चाडपर्व

Images on pages Front Cover, १, २, ३, ४, ५, ७, ६, ६, ६, १०, ११, १२, १३, १४ by © 2019 Curriculum Development Center of Nepal.
Images on pages ६, ८ by International Illustrations: The Art Of Reading 3.0, © 2009 SIL International. CC-BY-ND 3.0.

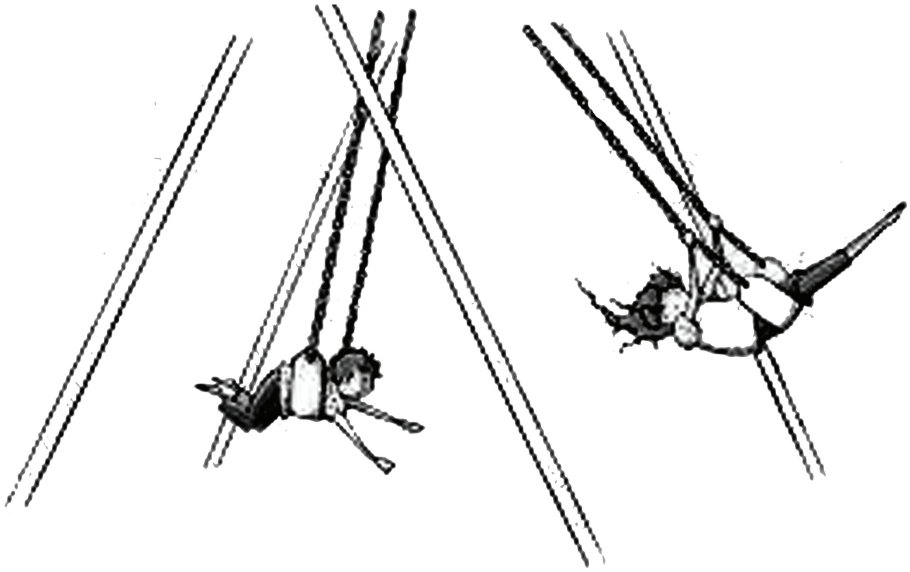
तहगत, तह ६

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।



दशैं आयो, दशैं आयो।
नयाँ नयाँ लुगा किनौँ।
निधारभरि टिका लगाई,
पिङ खेल्न हिडौँ।

१

साथीभाइ सबै मिली,
दशैंभरि रमाऊँ।
खुसी हुँदै टिका लाउन,
मामाघर जाऔं।

२

आहा! कति रमाइलो छ,
चाड तिहार हाम्रो।
दाजुभाइलाई टिका लाउँदा,
उपहार पाइन्छ राम्रो।

३

तीज आयो दिदीबहिनी,
हुन्छन् सबै खुसी।
दिनभरि ब्रत बस्छन्,
भगवानलाई पूजी।

४

सारी चोली चट्ट लगाई,
बन्छन् सबै राम्री।
गहनामा सजिन्छन्,
दिदी बहिनी हाम्री।

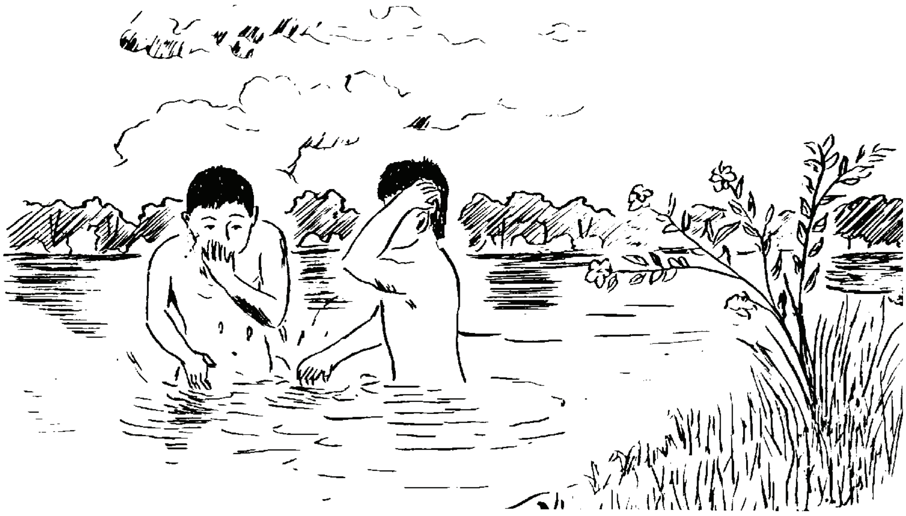
५

गीत गाउने, नाच्ने
गर्छन दिनभरि।
तिजको रहर आयो
लौ है लरीबरी।

६

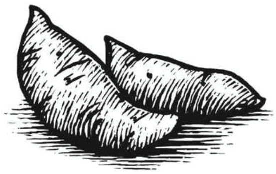
ल्होछार चाड मनाउन दाजु बहिनी आए।
तामाङ्ग, गुरुङ्, राई, शेर्पा सबै रमाए।

७



माघ १ मा मनाउँछौ,
माघी पर्व हामी।
नुहाइ, धुहाइ, सफा हुने
परिसक्यो बानी।

८



घिउ, चाकु, तिलौरी
तरूल टन्न खान्छौँ।
मौका मिले हामी सबै
मामाघर जान्छौँ।

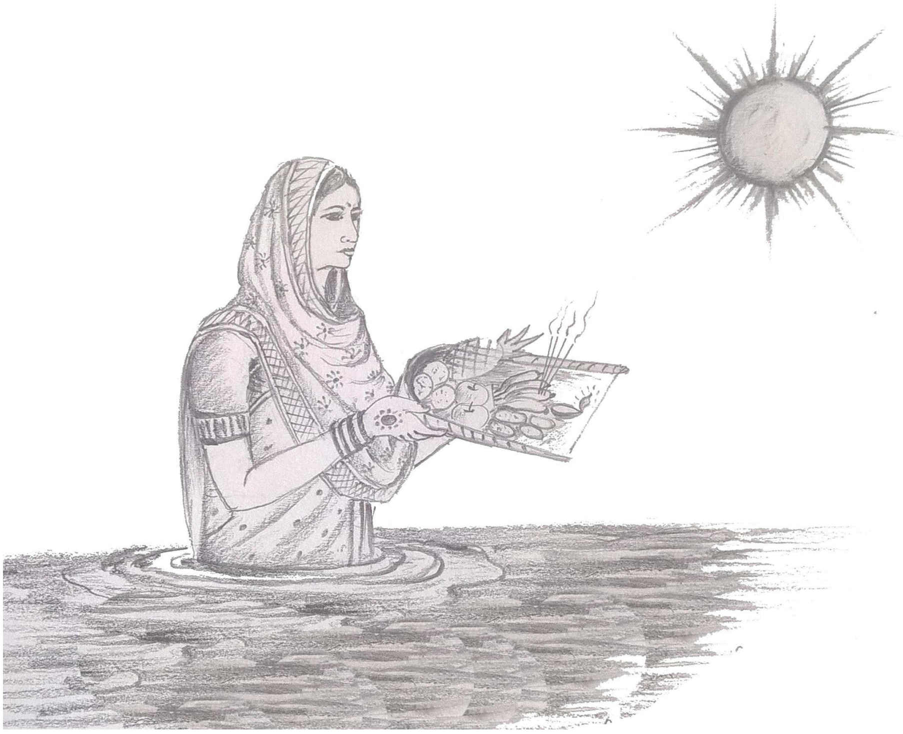
६

बैशाख १ मनाउँछौं
हामी नयाँ बर्ष।
घुम्ने, खाने, रमाउने
मनमा बोकी हर्ष।

१०

डिसेम्बर पच्चिसमा सधैँ पर्ने,
ख्रिष्टमस डे।
मध्यरातमा उपहार बाँड्छन्,
स्यान्टाक्लसले।

११

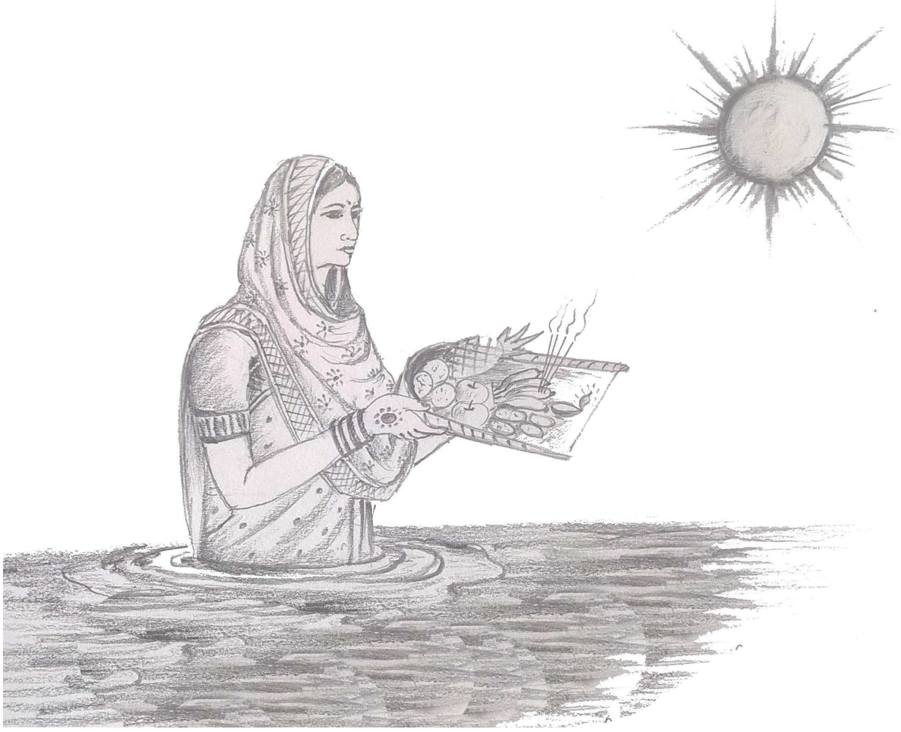


सूर्यदेवको पूजा गर्ने,
पर्यो छठ पर्व।
तराईमा यो चाड आउँछ,
गर्छन् सबले गर्व।

१२

पानी भाको ठाउँमा पुग्छन्,
सबै हुन्छन भेला।
झिलिमिली, रङ्गीचङ्गी
बनाउँछन मेला।

१३



अस्ताउँदो सूर्यलाई गर्छन पूजा
साँझ।
बर्षै पिच्छे मनाउँ चाड,
साथीभाई माझ।

१४

मिति...

४१.१. आफ्नै कथा बनाऔं

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई आफ्नै कथा बनाएर सुनाउन र लेख्न लगाउनुहोस् । यसरी बनाएको कथामा चित्र पनि बनाउन दिनुहोस् । यसलाई चित्रकथा जस्तै बनाएर राखिदिनुहोस् ।

मिति..

४१.२. ठूलो भएर के बन्ने ?

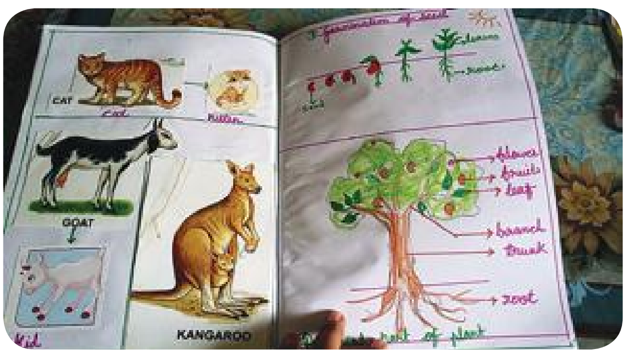
अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई आफ्ना आमा, बुबा र काका वा तिम्रो गाउँका अरु मान्छेहरू जस्तै भविष्यमा तिमी के बन्छौ भनेर सोध्नुहोस् । उनीहरूलाई तलको समयरेखामा आफ्नो भविष्यको चाहना लेख्न सहयोग गर्नुहोस् ।

२०७७	
२०८०	
२०८३	
२०८६	
२०८९	
२०९२	
२०९५	

मिति...

४१.३. स्क्राप बुक

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



मिति..

४२.१. बिल हेरौं र बनाऔं

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई तपाईंले किनमेल गर्दाको कुनै एउटा बिल देखाउनुहोस् । बिलमा के कसरी लेखिएको छ बुझाउनुहोस् । बालबालिकाले बिल बारे जानकारी पाएपछि कुनै सामानको साधारण बिल बनाउन सहयोग गर्नुहोस् । । यस्तै अन्य बिलको नमुना तयार गर्न लगाउनुहोस् ।

Bought of
BILL FORM
No.
Date
SOLD TO
MESSRS

S. N.	PARTICULARS	QTY.	RATE	AMOUNT Rs.	P.
Thank you !		TOTAL		3,120/-	

* Goods once sold will not be taken back.

Signature

बिल बिजक

बिक्रेता ....

बिल नं................................ मिति............................

क्रेता ....

न.	विवरण	संख्या	दर	रकम	
				रुपैयाँ	पैसा
		कुल जोड			

मिति..

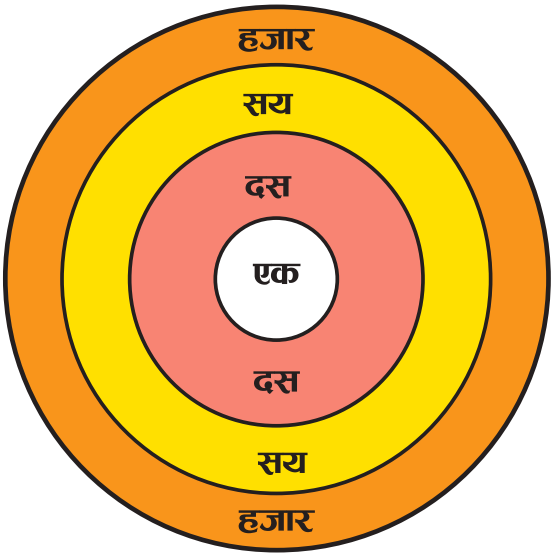
४२.२. लोक भाका

अभिभावकलाई सुझाव : आफूलाई थाहा भएको लोक गीत बालबीलकालाई सुनाउनुहोस् । बालबालिकालाई पनि गाउन लगाउनुहोस् । सो गीतलाई तलको कोठामा लेख्न लगाउनुहोस् । बालबालिकालाई आउने अरु लोक गीत गाउन पनि प्रोत्साहन गर्नुहोस् ।

मिति...

४२.३. 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 ।



हजार	सय	दश	एक

जम्मा :

मिति...

४३.१. श्रुतिलेखन

अभिभावकलाई सुझाव : कुनै समाचार, कथा वा अन्य सामग्री बिस्तारै पढेर बालबालिकालाई सुनाइदिनुहोस् । तपाईँले पढेर सुनाए अनुसार उनीहरूलाई लेख्न लगाउनुहोस् । लेखिसकेपछि मिले नमिलेको जाँच गरिदिनुहोस् ।

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

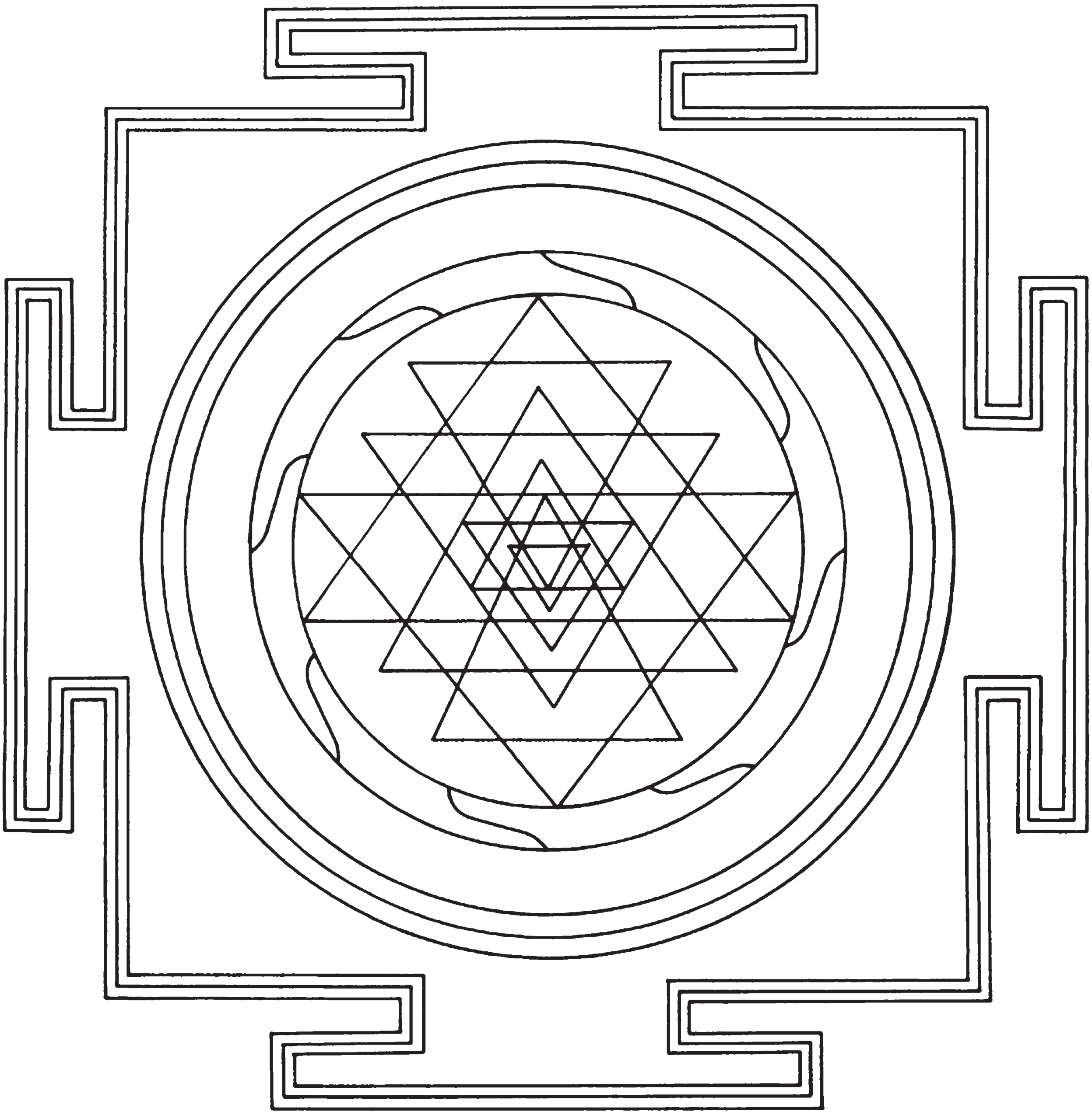
....

....

मिति..

४३.२. रङ भरौं

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



मिति..

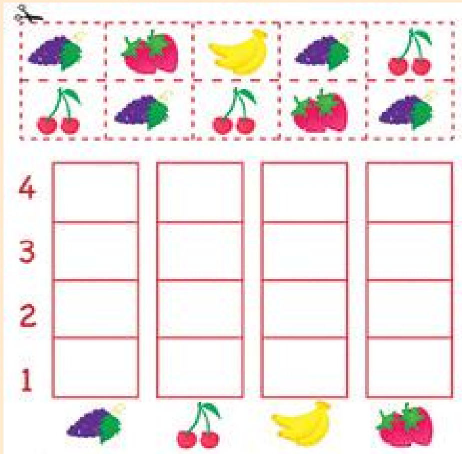
४३.३. फूलबारीको काम

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई फूलबारी वा फुलबारी नभए गमला देखाउनुहोस् । त्यहाँ रोपेका विरुवाहरूको नाम सहित चिनाउनुहोस् । उनीहरूलाई विरुवा गोड्न, मल हाल्न र पानी लगाउन सिकाउनुहोस् । आफूले सिकेको फूलबारीको काम बारे तीन चार वाक्य लेख्न लगाउनुहोस् ।

मिति...

४४.१. स्तम्भ चित्र

अभिभावकलाई सुझाव : दायाँ चित्रको तल राखेको फलफूलको नाम सोध्नुहोस् । पहिलो फलफूल माथिको नक्सामा 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 ।



चौवालिसौं दिन

४४

७				
६				
५				
४				
३				
२				
१				

मिति..

४४.२. वस्तु वर्णन खेल

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई कुनै वस्तुको नाम दिनुहोस् । सो वस्तु बारे पाँच मिनेटमा कति वाक्य लेख्न सक्छन् लेख्न लगाउनुहोस् । सही लेखेको छ छैन जाँच्नुहोस् र स्याबासी दिनुहोस् । समय रहेमा अर्को वस्तु वा जनावरका बारेमा पनि लेख्न र प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।

मिति...

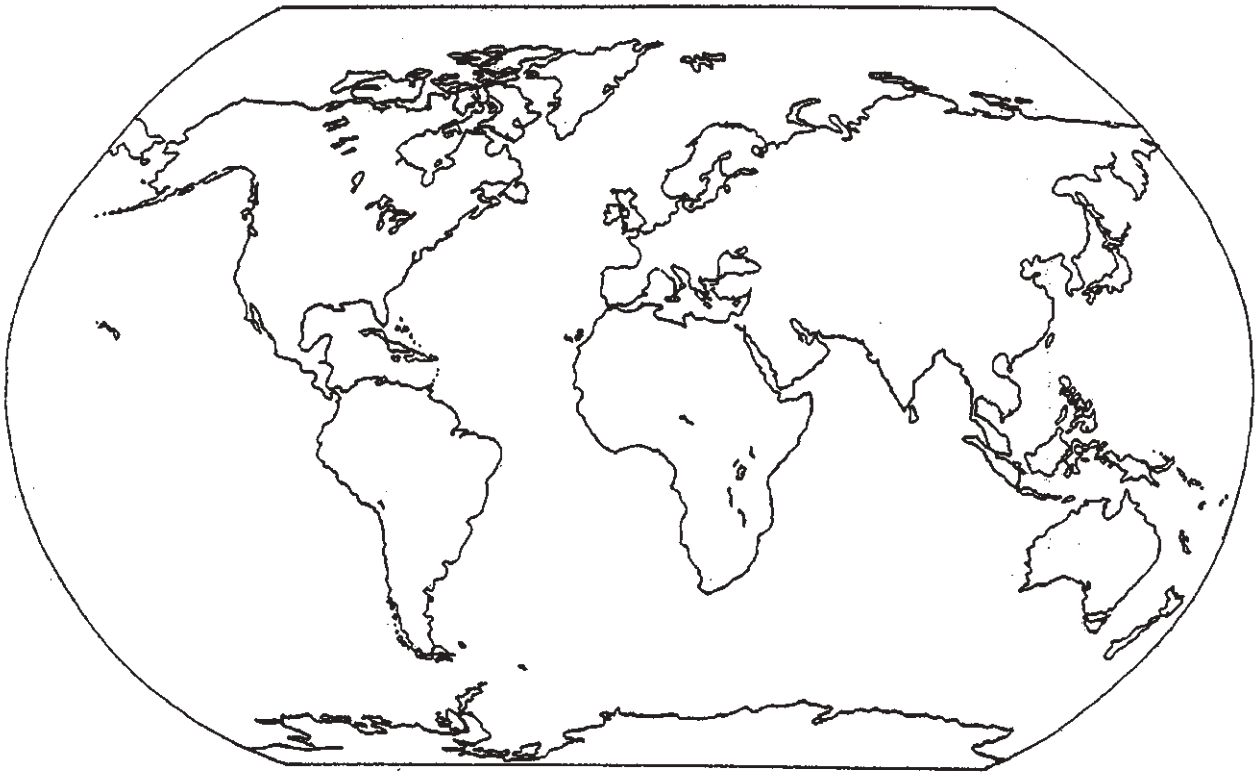
४४.३. बल बाल्टिनमा हाल्ने खेल

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई आँखा छोपेर वा नछोपिकन खाली बाल्टिनमा ढुंगा/बल वा कागज/कपडाका टुक्रा गोलो बनाई टाढाबाट हाल्न लगाउनुहोस् । कति धेरै हाल्न सक्छन् समय सीमा तोकेर खेल्न लगाउनुहोस् । स्यावासी दिनुहोस् ।

मिति...

४५.१. नेपालको नक्सा

अभिभावकलाई सुझाव : तल दिइएको विश्वको नक्सा (ग्लोब) हेरेर र नेपाल कहाँ छ देखाउन लगाउनुहोस् । त्यसपछि उनीहरूलाई कापीमा नेपालको नक्सा कोर्न लगाउनुहोस् ।



मिति..

४५.२. वाक्य मिलाऔं

अभिभावकलाई सुझाव : तीन ओटा फरक फरक वाक्य बनाउनुहोस् । सो वाक्यहरूमा भएका शब्द जति नै सङ्ख्यामा तासका पत्ती बराबरका शब्द पत्तीहरू तयार पार्नुहोस् । शुरुमा एउटा वाक्यबाट बनेका शब्द पत्तीलाई अलग्गै छ्यासमिस पारेर बालबालिकालाई मिलाउन लगाउनुहोस् । उनीहरूले मिलाउन सके स्याबासी दिनुहोस् । नसके सिकाइदिनुहोस् । बानी परे पछि दुई तीन वाक्य एकै चोटि मिसाएर मिलाउन लगाउनुहोस् ।

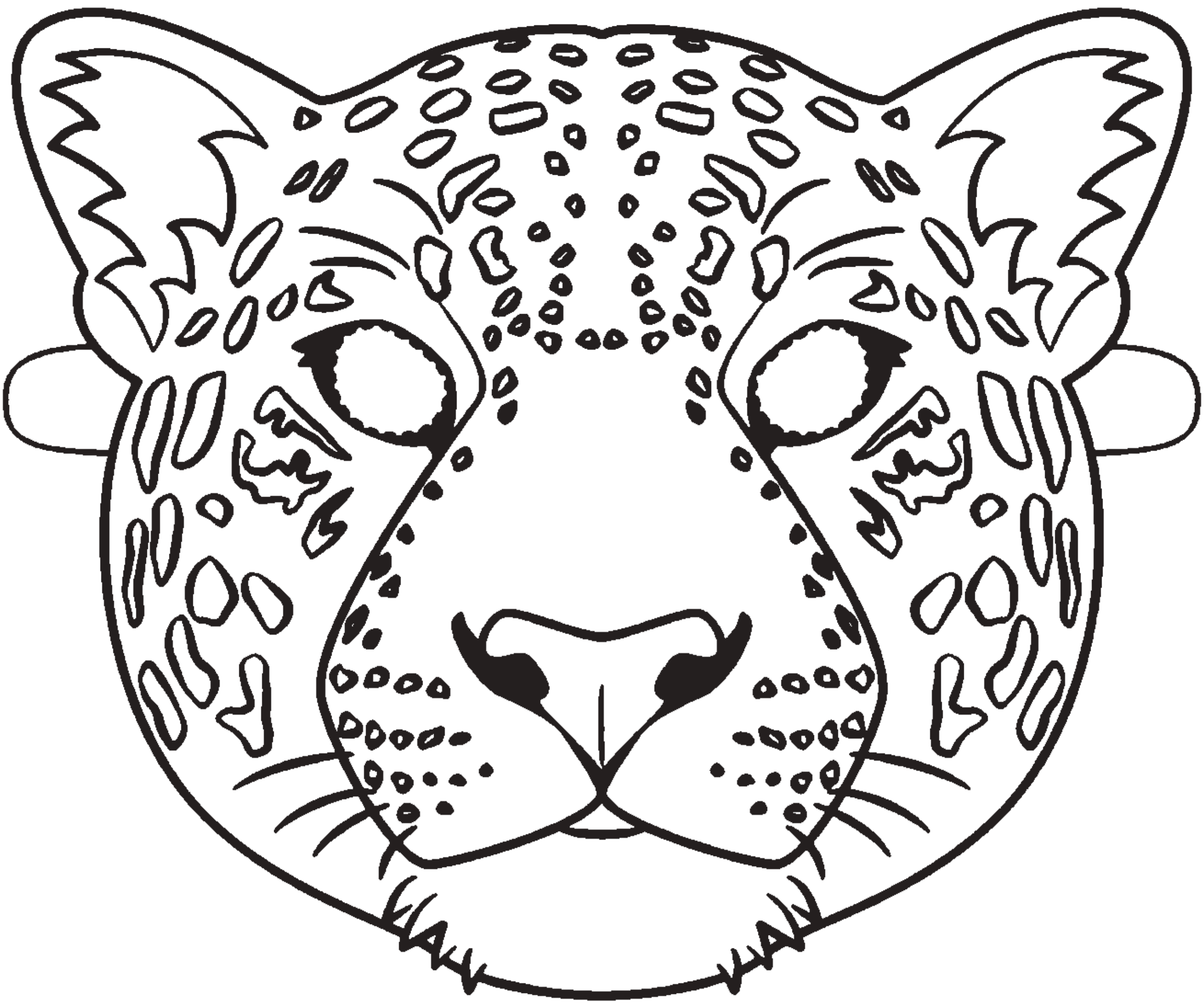
उदाहरण :

रामले	भात	खायो ।

मिति..

४५.३. मुकुन्डो बनाऔं

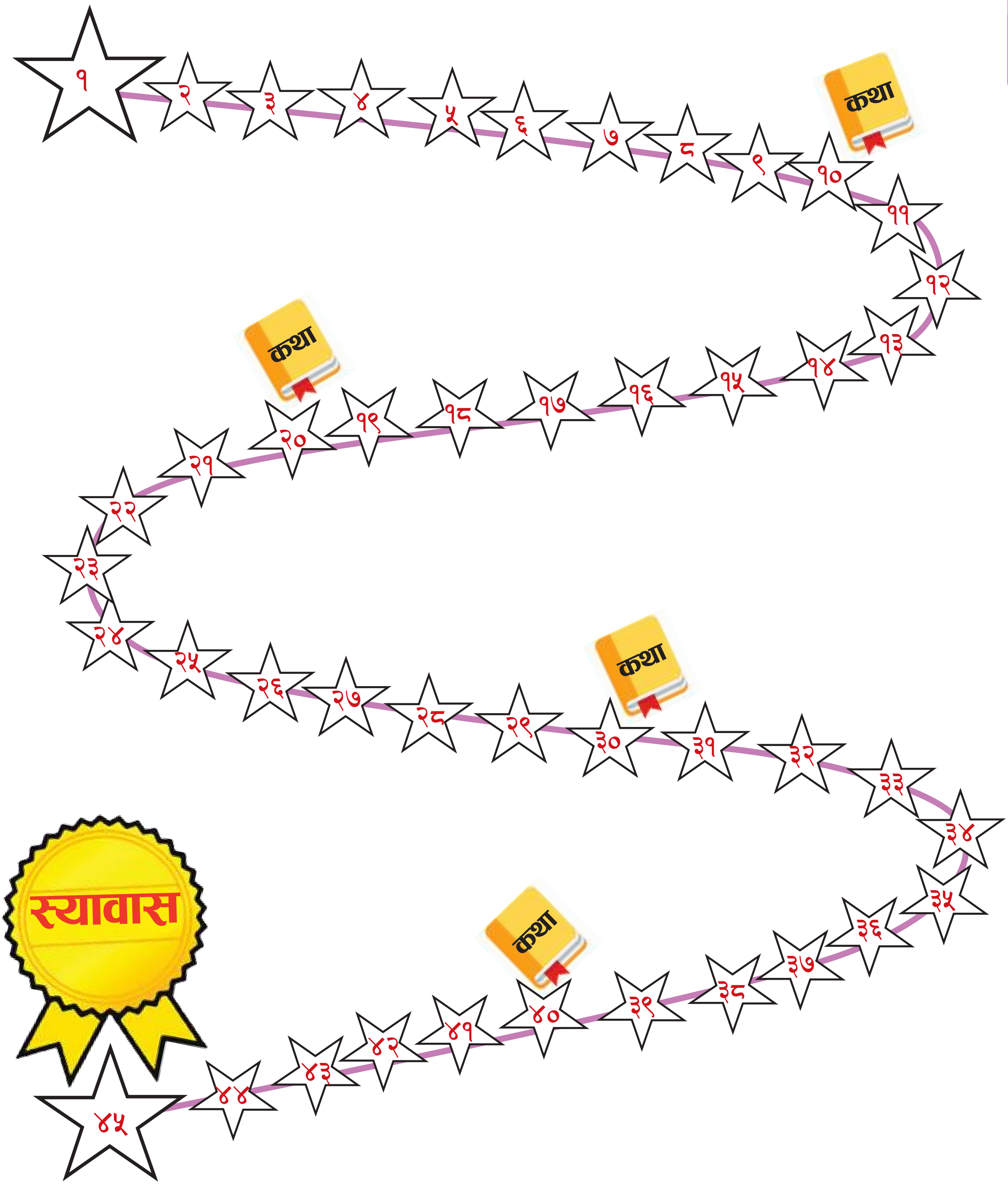
अभिभावकलाई सुझाव : तलको चित्र केको हो चिनेर भन्न लगाउनुहोस् । यो पानाको छाप गरेर अर्को पाना बनाउन सिकाउनुहोस् । त्यसमा रङ भर्न लगाउनुहोस् । काटेर धागो लगाइ मुकुन्डो जस्तै बनाउन सघाउनुहोस् । तयार भएको मुकुन्डो लगाएर अभिनय गर्न लगाउनुहोस् । यसपछि यो पानामा पनि रङ भर्न लगाउनुहोस् ।



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 ।



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