# स्वाध्ययन सामग्री

## घरमा नै गर्न सकिने सिकाइ क्रियाकलापहरू

कक्षा ५

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
प्रकाशन : पहिलो संस्करण, वि.सं.२०७७, जेष्ठ

सल्लाहकार : डा. तुलसीप्रसाद थपलिया, महानिर्देशक (शिक्षा तथा मानव स्रोत विकास केन्द्र)
इमनारायण श्रेष्ठ उपमहानिर्देशक (शिक्षा तथा मानव स्रोत विकास केन्द्र)

संयोजन : अणप्रसाद न्यौपाने, उपमहानिर्देशक (शिक्षा तथा मानव स्रोत विकास केन्द्र)
डा. लक्ष्मी पौड्याल, (सेभ द चिल्ड्रेन)
डा. दिपु शाक्य (युनिसेफ)

सम्पादन : गेहनाथ गौतम (शिक्षा तथा मानव स्रोत विकास केन्द्र)
राजु श्रेष्ठ (शिक्षा तथा मानव स्रोत विकास केन्द्र)
जगन्नाथ अधिकारी (पाठ्यक्रम विकास केन्द्र)
दीपक दुलाल (गुड नेवर्स इन्टरनेसनल नेपाल)

लेखन सहयोग : दीपक दुलाल (गुड नेवर्स इन्टरनेसनल नेपाल)
केशवराज भट्ट (वर्ल्ड भिजन इन्टरनेसनल )
जनक पन्त (अक्सफाम)
पेम्बा तामाङ (केरेन यु.के.)
अनन्त वाग्ले (रुम टु रिड)
अरूणकुमार चौधरी (गुड नेवर्स इन्टरनेसनल नेपाल)
चित्रबहादुर बिष्ट (गुड नेवर्स इन्टरनेसनल नेपाल)
दीपक पौडेल (गुड नेवर्स इन्टरनेसनल नेपाल)

भाषा सम्पादन : रजनी धिमाल (शिक्षा तथा मानव स्रोत विकास केन्द्र)

डिजाइन : राजु शाक्य (शारब)

डिजाइन सहयोग : युनिसेफ नेपाल

# मेरो परिचयः

नामः…………………………………………………

विद्यालयको नामः ……………………………………………… कक्षा ……….

उमेर …………… वर्ष लिङ्गः ☐ केटा ☐ केटी ☐ अन्य

ठेगानाः ……………………… प्रदेश, ………………………… जिल्ला

………………………………… गा.पा/न.पा

रुचि (मलाई गर्न मनपर्ने तीनओटा कुराहरू)

- ……………………………………………………………………………………
- ……………………………………………………………………………………

मलाई मन नपर्ने एउटा कुरा

- ……………………………………………………………………………………

मेरो स्वभावः म ………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………छु ।

मैले सुधार गर्नुपर्ने दुईओटा कुराहरू

- ……………………………………………………………………………………
- ……………………………………………………………………………………

भविष्यको मेरो लक्ष्यः ………………………………………………………………

# पुस्तकका सम्बन्धमा

कोभिड १९ ले ल्याएको विश्वव्यापी सङ्कटसँगै नेपालमा पनि विद्यालयहरू बन्द हुन पुगे । यसकारण बालबालिकाले नियमित रूपमा विद्यालयमा उपस्थित भई पठनपाठनमा सरिक हुन कठिन हुन पुगेको छ । तथापि सिक्ने र सिकाउने प्रक्रिया रोकिन सक्दैन । सूचना र प्रविधिको उच्चतम प्रयोग भइरहेको वर्तमान समयमा रेडियो, टेलिभिजन, अनलाइन, भर्चुअल वा यस्तै अन्य विधिबाट दुरी कायम गरे पनि सिक्न र सिकाउन सकिन्छ । अझ बन्दाबन्दीमा घरमै रहनु पर्ने अवस्थामा पनि शिक्षित अभिभावक वा अग्रजको सहयोगमा बालबालिकालाई पाठ्यक्रम सम्बद्ध विषयका साथै जीवनोपयोगी र व्यहारिक सिप सिक्न अभिप्रेरित गर्न आवश्यक छ । यसै क्रममा शिक्षा तथा मानव स्रोत विकास केन्द्र र नेपाल शिक्षा समूहको सहकार्यमा कक्षागत सिकाइमूलक सामग्रीहरू तयार पारिएको छ । यस क्रममा प्रारम्भिक बालविकासदेखि कक्षा ३ सम्मका बालबालिकालाई लक्षित गरी "अभिभावकको सहयोगमा बालबालिकालाई घरमा नै गराउन सकिने सिकाइ क्रियाकलापहरू" शीर्षकका ४ ओटा पुस्तकहरू तयार गरी विगतमा सार्वजनिक गरि सकिएको छ ।

यससँगै कक्षा ४ देखि कक्षा ८ सम्मका बालबालिकालाई लक्षित गरी घरमा नै गर्न सकिने स्वयं सिकाइ क्रियाकलापहरू समेटिएका स्वाध्ययन सामग्रीहरू तयार गरिएको छ । स्वाध्ययन सामग्रीहरूमा आधारभूत शिक्षा पाठ्यक्रमलाई मूल आधार मानी नेपाली, अङ्ग्रेजी, गणित, विज्ञान, सामाजिक अध्ययन आदि विषयमा सहयोग पुग्ने गरी सिकाइ क्रियाकलापहरू तयार गरिएको छ । यी सामग्रीहरू विद्यालयमा नियमित पठनपाठन गर्न कठिन भएको कुनै एक समयका लागि मात्र नभई सधैं उपयोगी हुन सक्ने अपेक्षा गरिएको छ ।

यो सामग्री कक्षा ४ सरहको शिक्षा पूरा गरी कक्षा ५ मा अध्ययन गर्ने ९, १० वर्षका बालबालिकाहरूका लागि सिकाइमा सहयोग पुग्न सक्ने गरी तयार गरिएको छ । यसमा ४५ दिनका लागि क्रियाकलापहरू राखिएका छन् । यी क्रियाकलापहरू बालबालिका आफैंले पनि गर्न सक्दछन् । तसर्थ यसमा भएका क्रियाकलापहरू गर्न अभिभावकले बालबालिकालाई प्रोत्साहन र सहयोग गरिदिनु पर्दछ । साथै थप सहजीकरण आवश्यक परेमा शिक्षक वा सहजकर्तासँग सम्पर्क गरी समन्वय गरिदिनु हुन अनुरोध छ । प्रत्येक दिनको क्रियाकलाप गरिसकेपछि अन्त्यमा मितिसहित हस्ताक्षर गर्न लगाउनुहोस् । विद्यालय खुलेपछि विद्यार्थीले पूरा गरेका यी क्रियाकलापहरूको समेत शिक्षकले मूल्याङ्कन गर्नु पर्दछ ।

यस पुस्तकमा समावेश गरिएका चित्र तथा क्रियाकलापहरू पाठ्यपुस्तक, अभिभावकको सहयोगमा बालबालिकालाई घरमा नै गराउन सकिने सिकाइ क्रियाकलापहरू, विकास साझेदार संस्थाहरूबाट निर्मित तथा प्रकाशित सामग्रीहरू, अनलाईन स्रोत र विभिन्न वेभसाइटहरूबाट साभार गरिएका छन् । अन्त्यमा यस सामग्रीको लेखन, सम्पादन, संयोजन र व्यवस्थापनमा सम्लग्न सबैप्रति शिक्षा तथा मानव स्रोत विकास केन्द्र आभार व्यक्त गर्दछ । यसको उपयोगबाट थप परिमार्जनका लागि रचनात्मक सुझाव प्राप्त हुने अपेक्षा गरिएको छ ।

# विषयसूची



| दिन | भाषा | गणित | विज्ञान / सामाजिक | जीवनोपयोगी सिप | पेज |
|---|---|---|---|---|---|
| १ | मेरो परिचय | कोणहरूको नाप | बन्दाबन्दीका मेरा कामहरू | हात धुने तरिका | ६-१० |
| २ | Me and My Family | कोण | मेरो दैनिकी | घटना विवरण | ११-१४ |
| ३ | हजुरबा वा हजुरआमासँगको कुराकानी | भुजाको आधारमा त्रिभुजको वर्गीकरण | मेरो बानीव्यवहार | खेल खेलौं | १५-१९ |
| ४ | Family Tree of Lila | कोणको आधारमा त्रिभुजको वर्गीकरण | मेरो परिवार | समस्याको समाधान | २०-२५ |
| ५ | अनुकरणात्मक शब्द लेखौं | त्रिभुजका कोणहरूको नाप | भाषा र भेषभुषा | व्यायाम र प्राणायाम | २६-२९ |
| ६ | Family Tree | चतुर्भुजका कोणहरूको नाप | हजुरबुवाको जीवनी | थाहा पाई राखौं | ३०-३४ |
| ७ | आफ्नो ठाउँ | सङ्ख्याको ज्ञान | आफ्नो घर र समुदायको नक्सा | कसलाई के भन्ने ? | ३५-३८ |
| ८ | My Family | सङ्ख्या र अक्षर | नक्सामा मेरो गाउँ | हाम्रो आनिबानी | ३९-४२ |
| ९ | वाक्य बनाऔं | सङ्ख्याको ज्ञान | हाम्रो धर्म संस्कृति | आफैं सफा गरौं | ४३-४६ |
| १० | Family and Occupation | सङ्ख्या र स्थानमान तालिका | हाम्रो चाडपर्व | स्वास्थ्य रहन सिकौं | ४७-५१ |
| ११ | खेल्दै सिक्दै (कविता) | सङ्ख्या र अक्षर | सामाजिक विकृतिहरू | कुपोषण | ५२-५५ |
| १२ | My Schedule | सङ्ख्याङ्क | अन्धविश्वास | सर्ने र नसर्ने रोग | ५६-६१ |
| १३ | वाक्यलाई परिवर्तन गरी लेखौं | स्थानमान तालिका | राम्रा तथा नराम्रा बानीहरू | आफ्नो राम्रा कुरा | ६२-६५ |
| १४ | Find The Words | सङ्ख्याको ज्ञान : अन्तर्राष्ट्रिय पद्धति | कसरी सहयोग गर्ने | खेल खेलौं | ६६-७० |
| १५ | शब्द निर्माण | रुढ र संयुक्त सङ्ख्या | पालो पर्खिनुहोस् | भावना | ७१-७५ |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| १६ | Discribing Picture | सङ्ख्याको शून्यान्तर | संस्कार निर्माण | भावना | ७६-७९ |
| १७ | विपरीतार्थी शब्द | गणना | खेल्दै आफ्नो बानी पत्ता लगाऔँ | बोल्ने बानीको विकास | ८०-८३ |
| १८ | Past Time | वर्ग सङ्ख्या र सङ्ख्याको वर्गमूल | कुटामारीले पछुतो | समस्याको समाधान | ८४-८७ |
| १९ | कोठेपद | घन सङ्ख्या | कोरोना | म कथा बनाउन र भन्न सक्छु | ८८-९१ |
| २० | Match the Following | सरलीकरण | सञ्चारका साधनहरू | शारीरिक अभ्यास | ९२-९५ |
| २१ | शब्द निर्माण | क्षेत्रफल | मेरा छिमेकीका पेसाहरू | सिर्जनात्मक कार्य | ९६-९९ |
| २२ | Verb + ing | समानको मूल्य | धारा वा पँधेरामा गरिने व्यवहार | व्यक्तिगत सरसफाइ | १००-१०३ |
| २३ | चित्र वर्णन | परिवारको सदस्यको उमेर | गाउँलेहरूले आफैं बनाएको विद्यालयको कथा | सामना गर्ने सिप | १०४-१०७ |
| २४ | Present Continous | आम्दानी र खर्च | स्थानीय चाडपर्व | घरको सरसफाइ | १०८-१११ |
| २५ | राम्रै राम्रो (कविता) | दुरी | प्रकोप तालिका | मनोवृत्ति | ११२-११५ |
| २६ | Read the Story | तौल | आमाको छुई | लौ पढौँ है | ११६-११९ |
| २७ | पर्यायवाची शब्द | परिमिति | खस भाषा खेल | केही गर्नुभन्दा अघि प्रश्न सोधौँ | १२०-१२३ |
| २८ | Read the Story and Answer | क्षमता नापौँ | महिलाका पहिरनहरू | केही गर्नुभन्दा अघि सोचौँ | १२४-१२७ |
| २९ | निबन्ध लेखन | परिमाण निकालौँ | हाम्रो भूभाग | मनोसामाजिक उत्प्रेरणा | १२८-१३१ |
| ३० | Fill in the blank | वस्तुको आयतन | हाम्रा राष्ट्रिय विभूतिहरू | स्वस्थ जीवनका लागि मैले गर्ने अभ्यास | १३२-१३५ |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| ३१ | हिजोभन्दा आज म (कविता) | तौल | मैले चाहेको समाज | गाउने र नाच्ने | १३६-१४० |
| ३२ | One and Many | समय | जोडा मिलाउने खेल | विद्यालय जाने मेरो अधिकार | १४१-१४४ |
| ३३ | कर्मको फल (कथा) | चाडपर्वको महिना, गते र बार | नेपालका राजनीतिक व्यक्तिहरू | द्वन्द्व | १४५-१५० |
| ३४ | Find the words from the puzzle box | बारग्राफ | हाम्रो राष्ट्रिय गान | सुरक्षा | १५१-१५४ |
| ३५ | सबैभन्दा ठुला भक्त (कथा) | तथ्याङ्कशास्त्र (मौसम विवरण) | सामाजिक अपराध | भावनाको व्यवस्थापन | १५५-१६२ |
| ३६ | Where things are? | मौसम विवरण | प्रश्न उत्तर भन्ने खेल | सफा पानी | १६३-१६६ |
| ३७ | लेकमा के छ ? (कविता) | समयको एकाइ | मलाई मन पर्ने सामग्री | व्यक्तिगत विकास | १६७-१७१ |
| ३८ | What do you want? | समय तालिका | स्थानीय उत्पादन (मेरो समुदायको उत्पादन) | आत्मसम्मान पत्रिका | १७२-१७५ |
| ३९ | कोठेपद | सामग्रीको नाप | मेरो समुदायको योजना | रिस | १७६-१७९ |
| ४० | Read the Story | बिल | भित्तेपत्रिका | स्वमूल्याङ्कन | १८०-१८३ |
| ४१ | नर्सको जीवन | सम्पर्क नम्बर जानौं | कागजको खटखटे निर्माण | प्रकोप परिचय | १८४-१८८ |
| ४२ | पालेदाइ (कविता) | मुद्रा | जनावरहरूबारे जानकारी | हाम्रो सुरक्षित विद्यालय | १८९-१९४ |
| ४३ | चकचके बाँदर | मुद्रा | सजीव र निर्जीव | विपद्बाट बच्ने तरिका | १९५-२०० |
| ४४ | बाख्री र जङ्गली ब्वाँसो (कथा) | मुद्रा | ढाड भएका र नभएका जनावरहरू | पूर्वसूचनाका साधनहरू | २०१-२०५ |
| ४५ | घोडा उडेछ (कथा) | पैसा र रुपियाँको रुपान्तरण | ज्ञानी ज्ञानी | प्रकोप र विपद् | २०६-२११ |
| | अन्तिम क्रियाकलाप | | | | २१२ |

मिति..............................................

# क्रियाकलाप १.१ : मेरो परिचय

**अभिभावकलाई अनुरोध** : बालबालिकाका लागि रमाइलो सिकाइ वातावरण बनाइदिनुहोस् । परिचय गराउँदा बालबालिकाले सजिलोसँग र उत्सुकतापूर्वक उत्तर खोज्ने प्रश्नहरू दिने (जस्तै नाम, ठेगाना, उमेर कक्षा, विद्यालयको नाम भन्न तथा लेख्न) गर्नुहोस् । उनीहरूलाई मन पर्ने रङ, मन पर्ने खाना, भविष्यको लक्ष्य जस्ता विवरण सोधी परिचयको क्रियाकलापमा सहजीकरण गनुहोस् ।

परिचयको लागि निम्न विवरण लेख्न लगाउनुहोस् :

नाम : ..................................................

ठेगाना : ..............................................

कक्षा : ..............................................

विद्यालयको नाम : ..................................

मन पर्ने रङ : ......................................

मन पर्ने खाना : ....................................

भविष्यको लक्ष्य ......................................

त्यसैगरि परिचय गीत, कविता, कथा खेलको माध्यमबाट समेत गर्न सकिन्छ भन्दै कविता रचना गर्न लगाई सुनाउन लगाउनुहोस् ।

म हुँ मुना थर मेरो अधिकारी
पढ्छु कक्षा पाँचमा हुन्छु सधैं आज्ञाकारी ।
स्कुल छ रमाइलो नाम मनकामना
पुग्छु पन्ध्र मिनेटमा स्कुलको आँगनमा ।।
खान्छु सधैं सागसब्जी हरिया तरकारी
बिरामीको सेवा गर्ने पेसा रोज्छु डाक्टरी ।।
बाटो हिँड्दा घर बस्दा हुन्छु सधैं होसियारी
आमाबुबाको प्यारी छोरी सबैको म प्यारी ।।

कविता: मेरो परिचय

# क्रियाकलाप १.२ : कोणहरूको नाप

**अभिभावकलाई अनुरोध** : तलका कोणहरूलाई प्रोट्याक्टरको सहायताले नाप लिन लगाई लेख्न लगाउनुहोस् । बालबालिकालाई आवश्यकतानुसार सहयोग पनि गर्नुहोस् ।

## कोणहरूको नाप

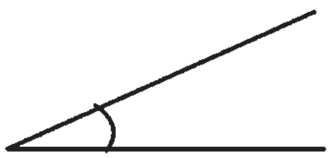
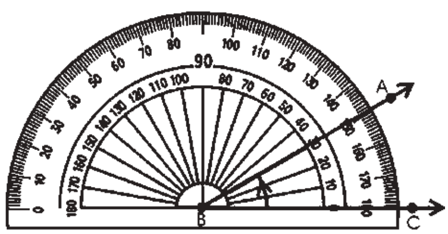
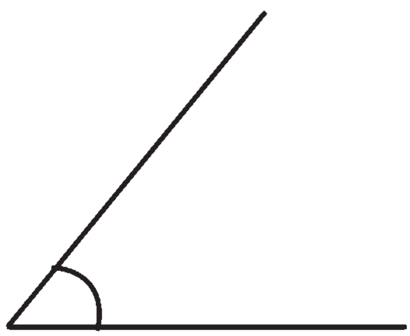
कोण नाप्न हामी प्रोट्याक्टर प्रयोग गर्छौं । प्रोट्याक्टरको घेरा 180 बराबर भागमा बाँडिएको हुन्छ । प्रत्येक भागलाई डिग्री भनिन्छ । डिग्री (°) लाई कोण नाप्ने एकाइका रूपमा लिइन्छ ।

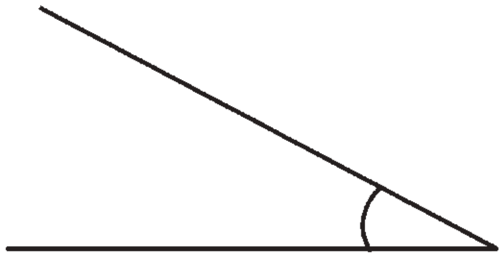
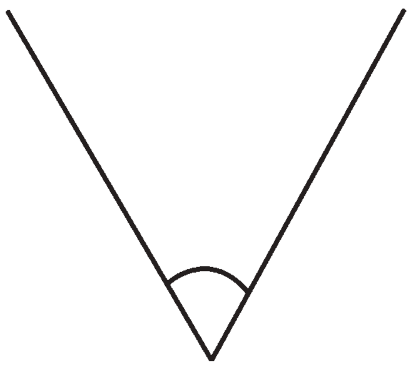
हामी प्रोट्याक्टरको प्रयोग दुई कामका लागि गर्छौं :

१. कोण नाप्नका लागि

२. दिइएको नापको कोण खिच्नका लागि

प्रोट्याक्टर प्रयोग गरेर कोण नापौँ र लेखौँ :

| कोण | कोणको नाप |
|---|---|
|   | 30° |
|  | |

| | |
|---|---|
|  | |
|  | |
| | |

# क्रियाकलाप १.३ : बन्दाबन्दीका मेरा कामहरू

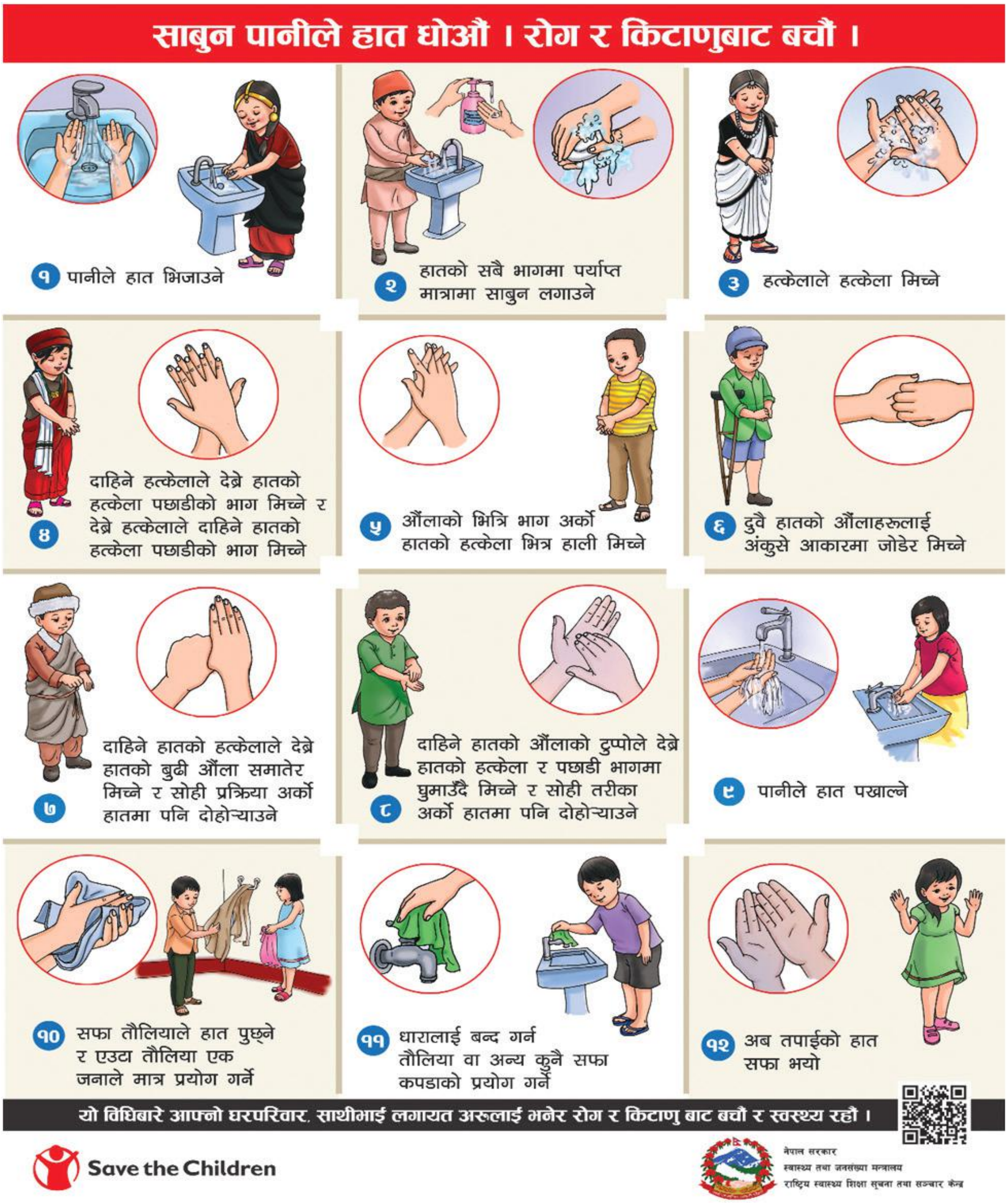
**अभिभावकलाई अनुरोध** : बन्दाबन्दीको समयमा बालबालिकालाई घरमा के के गरेर बितायौ भनी सोध्नुहोस् । मुख्य मुख्य कुराहरूलाई समेट्न लगाई तीन अनुच्छेद लेख्न लगाउनुहोस् । स्कुल र साथीभाइको सम्झना, घरमा गरेका काम, कोरोनाको बारेमा सुनेका कुराहरू पनि यसमा उल्लेख गर्न सकिने छ ।



## बन्दाबन्दीको समयमा मैले गरेका कामहरू

# क्रियाकलाप १.४ : हात धुने तरिका

**अभिभावकलाई अनुरोध** : तलका चित्रमा के के गरेको हो ? बालबालिकालाई भन्न लगाउनुहोस् । हात कुन कुन बेला धुनुपर्छ सोध्नुहोस् । तलको प्रक्रियाअनुसार आफूसँगसँगै साबुनपानीले हात धुन सिकाउनुहोस् । यसरी दिनमा पटक पटक साबुनपानीले हात धुनुपर्छ भनेर हात धुन प्रेरित गर्नुहोस् । अन्य आवश्यक व्यक्तिगत सरसफाइबारे पनि छलफल गर्नुहोस् ।




विद्यार्थीको हस्ताक्षर: .................................................... अभिभावकको हस्ताक्षर : ....................................................

मिति............................................

# क्रियाकलाप २.१ : Me and My Family



**अभिभावकलाई अनुरोध** : बालबालिकालाई मायाको परिवारको बारेमा पढ्न लगाउनुहोस् ।

**Read the following paragraph about Maya's family. And fill in the blanks given below:**

## Maya and her family

My name is Maya. I am 10 years old. I live in a small family. There are five members in my family. I have my mother, father, grandmother and a brother. My Family is very nice. I love my family a lot.

My mother inspires me to do good things. She is very kind person. My father is very caring. My mother and father help me and my brother in our study. I play with my brother. We love each other.

**अभिभावकलाई अनुरोध** : माथि दिइएको अनुच्छेदमा जस्तै बालबालिकालाई आफ्नो र आफ्नो परिवारको बारेमा मिल्ने शब्द राखी खाली ठाउँ भर्न लगाउनुहोस् । साथै बालबालिकालाई आफ्नो र आफ्नो परिवारको बारेमा अनुच्छेद लेख्न लगाउनुहोस् ।

**Fill in the gaps with you and your family.**

My name is ……................................ . I am ………... years old. I like ........................ . There are ...................... members in my family. I have my ......................... in my family. I ................................my family.

**Now, write a short paragraph about your family.**

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

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

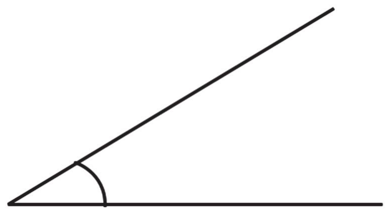
..........................................................................................................

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

# क्रियाकलाप २.२ : कोण

**अभिभावकलाई अनुरोध** : प्रोट्याक्टरको सहायताले तल दिइएका नापका कोणहरू बनाउन लगाउनुहोस् । बालबालिकालाई आवश्यकतानुसार सहयोग पनि गर्नुहोस् ।

प्रोट्याक्टर प्रयोग गरेर कोण खिचौँ :

| कोणको नाप | कोण |
|---|---|
| $30^0$ |  |
| $70^0$ | |
| $90^0$ | |
| $120^0$ | |
| 180° | |

# क्रियाकलाप २.३ : मेरो दैनिकी

**अभिभावकलाई अनुरोध** : बालबालिकालाई बिहान उठेदेखि राति सुत्नुअघिसम्म प्रत्येक दिन गर्ने क्रियाकलापहरू सम्झन लगाई कापीमा टिप्न लगाउनुहोस् । कुन काम कुन समयदेखि कुन समयसम्म गर्छौं भनेर लेख्न लगाउनुहोस् । उक्त कामहरूको जम्मा समयलाई हिसाब गरेर घण्टा वा मिनेटमा लेख्न लगाउनुहोस् र दैनिक अभ्यास गर्न प्रेरित गर्नुहोस् ।

| दिन | बिहान | दिउसो | बेलुका |
|---|---|---|---|
| आइतबार | | | |
| सोमबार | | | |
| मङ्गलबार | | | |
| बुधबार | | | |
| बिहीबार | | | |
| शुक्रबार | | | |
| शनिबार | | | |

# क्रियाकलाप २.४ : घटना विवरण

**अभिभावकलाई अनुरोध** : बालबालिकालाई तलको घटना विवरण पढेर सुनाउनुहोस् । घटना विवरण सुनाइसकेपछि तलका प्रश्नहरूबारे सोध्नुहोस् र दोहोरो कुराकानीको महत्त्वबारे थप प्रष्ट पार्नुहोस् ।

## घटना विवरण

सरला दु:खी देखिन्थिन् । उनी भान्छाकोठामा गइन् । उनले आमासँग केही कुरा गर्न खोजिन् । आमा भान्छामा खाना पकाइरहनुभएको थियो । सरलाले केही कुरा भनिरहेकी थिइन् तर आमाले सुनिरहनुभएको थिएन । त्यसपछि सरला आफ्नो दाइ भएको ठाउँमा गइन् । उनले आफ्नो दु:ख दाइलाई भन्न खोजिन् । तर दाइले पनि उनको कुरा सुनिरहनुभएको थिएन । दाइ एक धुनमा गीत सुनिरहनुभएको थियो । उल्टै सोध्नुभयो, के भन्यौ तिमीले ? सरला झन् दु:खी भइन् । आमा र दाइले उनको कुरा सुन्दै सुन्नुभएन । भोलिपल्ट उनी विद्यालय गइन् तैपनि खुसी देखिएकी थिइनन् । मिसले सरला दु:खी भएको उनको अनुहारबाट थाहा पाउनुभयो । मिसले सरला किन दु:खी भएको भनेर सोध्नुभयो । सरलाले पहिला त केही पनि भनिनन् । मिसले राम्रोसँग सम्झाउनुभयो । त्यसपछि सरलाले मिसलाई आफ्ना सबै कुरा भनिन् । सरलाले मन हलुको भएको महसुस गरिन् र खुसी भइन् ।

### प्रश्नहरू

१. हामीले माथिको घटनाबाट के सिक्यौँ ?

२. सरला किन पहिला दु:खी र अन्तमा खुसी भइन् ?

३. किन हामीले कसैले भनेको कुरा राम्रोसँग सुन्नुपर्छ ?

विद्यार्थीको हस्ताक्षर: .............................. अभिभावकको हस्ताक्षर : ..............................

मिति.............................................

# क्रियाकलाप ३.१ : हजुरबुबा वा हजुरआमासँगको कुराकानी



**अभिभावकलाई अनुरोध** : बालबालिकालाई आज हाम्रा हजुरबुबा वा हजुरआमा एक जनासँग बसेर कुराकानी गर्ने भनी बताउनुहोस् । घरमा हजुरबुबा, हजुरआमा हुनुहुन्न भने मामाघरका हजुरबुबा, हजुरआमा वा अन्य कुनै आफन्तकहाँ हुनुभएको हजुरबुबा, हजुरआमासँग मोबाइल वा अन्य कुनै सञ्चारको माध्यमबाट कुराकानी गर्ने अवसर उपलब्ध गराइदिनुहोस् । हजुरबुबा वा हजुरआमासँग निम्न विषयमा कुराकानी गराई दुई अनुच्छेद लेख्न लगाउनुहोस् ।

**कुराकानीका विषय :**

(क) जन्म मिति र जन्म स्थान (ख) आमा, बुबाको नाम (ग) परिवारको पेसा, व्यवसाय (घ) बाल्यकालका मिल्ने साथीहरू (ङ) बाल्यकालमा खेलेका रमाइला खेलहरू (च) बाल्यकालमा घुमेका रमाइला ठाउँहरू (छ) पढ्न पाउनुभयो कि भएन, कसले कसरी पढ्न सिकायो ?
(ज) कुन स्कुलमा कसरी पढ्नुभयो ?
(झ) मन पर्ने गुरु, गुरुआमा (ञ) मनपर्ने खानेकुरा (ट) रमाइला, बिर्सन नसकेका घटनाहरू (ठ) पैसाले के किन्नु हुन्थ्यो, पैसा कसले दिन्थ्यो ? (ड) कपडा कस्तो लगाउनुहुन्थ्यो ? (ढ) स्वास्थ्य कस्तो थियो ?

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

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

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

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

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

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

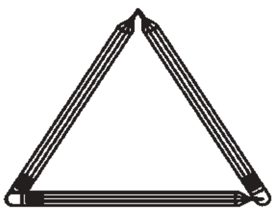
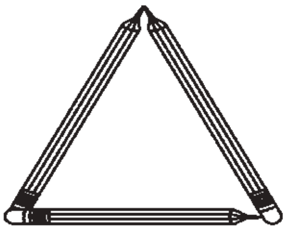
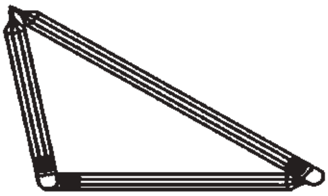
# क्रियाकलाप ३.२ : भुजाको आधारमा त्रिभुजको वर्गीकरण

**अभिभावकलाई अनुरोध** : बालबालिकासँग आमुन्नेसामुन्ने बस्नुहोस् । बालबालिकालाई स्केलको सहायताले तल दिइएका तीन ओटै त्रिभुजका भुजाहरूको नाप लिन लगाउनुहोस् र प्रत्येक त्रिभुजको दायाँपट्टि लेखिएको परिभाषा पढ्न लगाउनुहोस् । यस क्रियाकलापबाट भुजाका आधारमा त्रिभुजको वर्गीकरणका बारेमा स्पष्ट हुन सहयोग गर्नुहोस् । बालबालिकालाई आवश्यकतानुसार सहयोग पनि गर्नुहोस् ।

## भुजाका आधारमा त्रिभुजहरूको वर्गीकरण

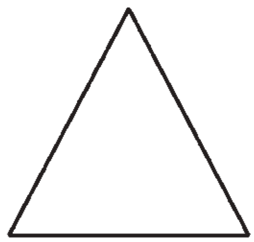
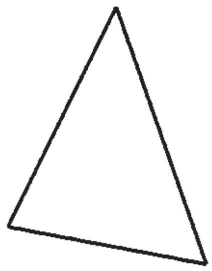
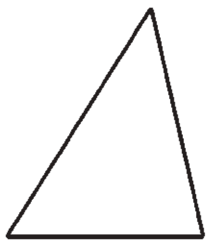
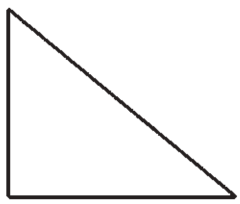
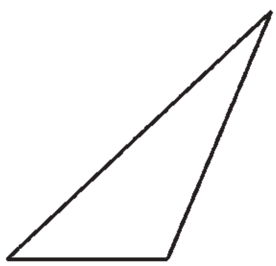
यहाँ हामीले भुजाहरूको नापका आधारमा त्रिभुजको वर्गीकरण गर्छौं । भुजाको नापका आधारमा तीन किसिमका त्रिभुज बनाउन सकिन्छ :

१. सबै भुजाहरू बराबर भएको – समबाहु त्रिभुज
२. दुई ओटा भुजाहरू बराबर भएको – समद्विबाहु त्रिभुज
३. कुनै पनि भुजाहरू बराबर नभएको – विसमबाहु त्रिभुज

| भुजाको आधारमा त्रिभुजको वर्गीकरण | |
|---|---|
|  | तीन ओटै भुजा बराबर भएको त्रिभुजलाई समबाहु त्रिभुज भनिन्छ । |
|  | दुई ओटा भुजा बराबर भएको त्रिभुजलाई समद्विबाहु त्रिभुज भनिन्छ । |
|  | कुनै पनि भुजा बराबर नभएको त्रिभुजलाई विसमबाहु त्रिभुज भनिन्छ । |

## भुजाको नापको आधारमा त्रिभुज छुट्याऔँ :

**अभिभावकलाई अनुरोध** : बालबालिकालाई तल दिइएका त्रिभुजका तीन ओटै भुजाको नाप लिन लगाउनुहोस् । भुजाका नापको आधारमा त्रिभुजको प्रकार छुट्याउन लगाई लेख्न लगाउनुहोस् । बालबालिकालाई आवश्यक भएमा सहयोग पनि गर्नुहोस् ।

| त्रिभुज | तीन ओटा भुजाहरूको नाप | त्रिभुजको प्रकार |
|---|---|---|
|  | | |
|  | | |
|  | | |
|  | | |
|  | | |

# क्रियाकलाप ३.३ : मेरो बानीव्यवहार

**अभिभावकलाई अनुरोध** : बालबालिकालाई आफ्ना राम्रा बानीव्यवहारको चित्र कोर्न लगाउनुहोस् । त्यसैगरि सुधार गर्नुपर्ने बानीव्यवहारको सूची तयार गर्न लगाउनुहोस् । राम्रो बानीको चित्र र सुधार गर्नुपर्ने बानीको सूची तयार गरिसकेपछि भित्तामा टाँस्न लगाउनुहोस् र राम्रो बानीलाई अझ बढाउन के गर्न सकिन्छ भनी छलफल गर्नुहोस् । त्यसैगरि सुधार गर्नुपर्ने बानीलाई घटाउन अभिभावकले के सहयोग गर्नुपर्छ भनी छलफल गर्नुहोस् । यसलाई पनि सिकाइ कुनामा टाँस्न लगाउनुहोस् ।

## असल बानीहरू

१ म बिहान ६ बजे नियमित उठ्ने गर्दछु ।

२. म खाना खाइसकेपछि दैनिक २ पटक दाँत माझ्ने गर्दछु ।

३. म साथीहरूसँग मिलेर पढ्छु र खेल्छु ।

४. ..........................................

५ ..........................................

६. ..........................................

७. ..........................................

## सुधार गर्नुपर्ने बानीहरू

१. मलाई हरियो सागसब्जी खाना मन लाग्दैन ।

२. मलाई गृहकार्य गर्न अल्छी लाग्छ ।

३. ..........................................................................................

४. ..........................................................................................

५. ..........................................................................................

६. ..........................................................................................

# क्रियाकलाप ३.४ : खेल खेलौँ



**अभिभावकलाई अनुरोध** : बालबालिकालाई तलको राम भन्छन् भन्ने खेल खेलाउनुहोस् । खेल खेलाउनुभन्दा अगाडि राम्रोसँग खेलका नियमहरू बताउनुहोस् र उनीहरूलाई अभ्यास नहुन्जेल खेल खेलाइरहनुहोस् । खेल सकिसकेपछि खेल कस्तो लाग्यो ? किन उसले गल्ती गरे ? जस्ता प्रश्नहरू गर्दै, हामीले ध्यानपूर्वक सुनेनौँ भने गल्ती हुने सम्भावना धेरै हुन्छ भनेर थप सुनाइ सिपको महत्त्वबारे बताउनुहोस् ।

## खेलका नियमहरू

१. पहिला सबैलाई उठ्न लगाउनुहोस्

२. यो खेलको लिडर म हुँ भनेर भन्नुहोस् ।

३. जब म राम भन्छन् भन्छु तब मात्र मेरो वाक्यलाई नक्कल गर्नु भन्नुहोस् । जस्तैः राम भन्छ नाक छोऊ । (सबैले आफ्नो नाक छुनुपर्छ ।)

४. यदि मैले राम भन्छन् भनेर पछाडिका वाक्य केही भन्दिन र टाउको छुनुहोस् भनेर अगाडिको राम भन्छन् भन्ने वाक्य भन्न छुटाएँ भने मेरो निर्देशन अनुसरण नगर्नुहोस्। यदि त्यसो गरेमा खेलबाट बाहिरिने कुरा बताइदिनुहोस् ।

अब खेल खेलाउनुहोस्।

राम भन्छन् आफ्नो नाक छुनुहोस् ।

राम भन्छन् आफ्नो मुख छुनुहोस् ।

राम भन्छन् आफ्नो घुँडा छुनुहोस् ।

राम भन्छन् आफ्नो हात छुनुहोस् ।

राम भन्छन् आफ्नो टाउको छुनुहोस् ।

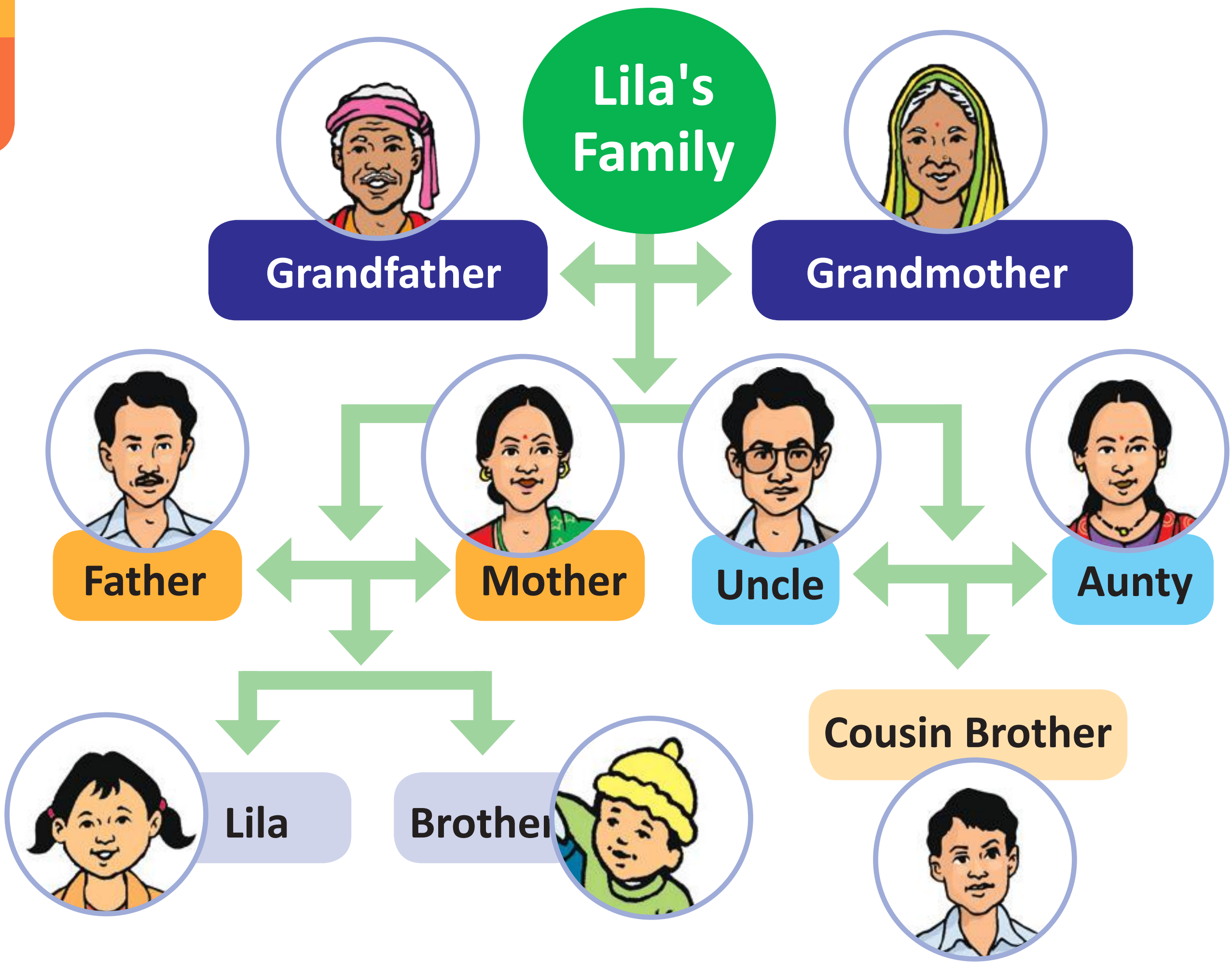
विद्यार्थीको हस्ताक्षरः ........................................ अभिभावकको हस्ताक्षर : ........................................

## क्रियाकलाप ४.१ : Family Tree of Lila



**अभिभावकलाई अनुरोध** : बालबालिकालाई तल क्रियाकलापमा जस्तै आफ्नो परिवारको सदस्यको विवरण प्रस्तुत गर्न सहयोग गर्नुहोस् ।

Look at the following family tree of Lila.




List the name of all your family members with your relationship.

| S.N. | Name | Relationship |
|---|---|---|
| | Example: Shobha Thapa | Grandmother |
| 1 | | |
| 2 | | |
| 3 | | |
| 4 | | |
| 5 | | |
| 6 | | |

# क्रियाकलाप ४.२ : कोणको आधारमा त्रिभुजको वर्गीकरण

**अभिभावकलाई अनुरोध** : बालबालिकसँग आमुन्नेसामुन्ने बस्नुहोस् । बालबालिकालाई प्रोट्याक्टरको सहायताले तल दिइएका तीन ओटै त्रिभुजका भित्री कोणहरूको नाप लिन लगाउनुहोस् र प्रत्येक त्रिभुजको दायाँपट्टि लेखिएको परिभाषा पढ्न लगाउनुहोस् । बालबालिकालाई कोणको नापको आधारमा त्रिभुजको नाम छुट्याउन लगाउनुहोस् । यस क्रियाकलापबाट कोणका आधारमा त्रिभुजको वर्गीकरणका बारेमा प्रष्ट हुन सहयोग गर्नुहोस् । बालबालिकालाई आवश्यकतानुसार सहयोग पनि गर्नुहोस् ।

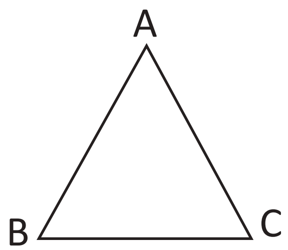
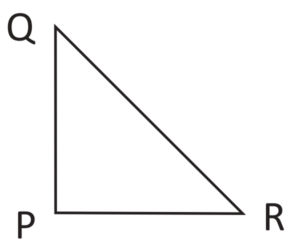
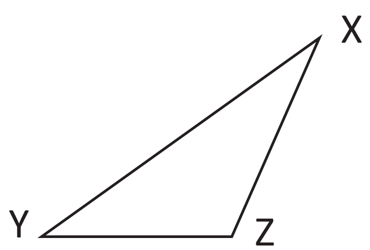
## कोणका आधारमा त्रिभुजहरूको वर्गीकरण

यहाँ हामीले कोणहरूको आधारमा त्रिभुजको वर्गीकरण गर्छौं । कोणको आधारमा तीन किसिमका त्रिभुज बनाउन सकिन्छ :

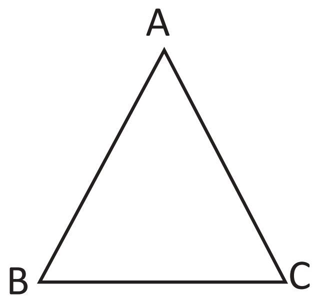
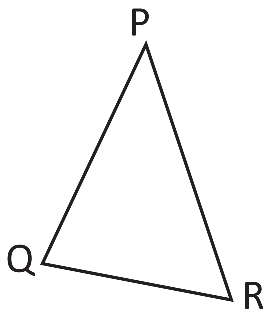
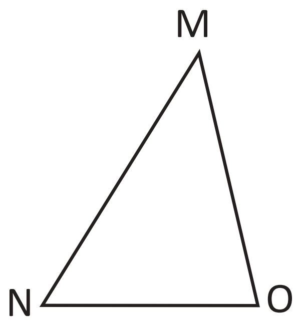
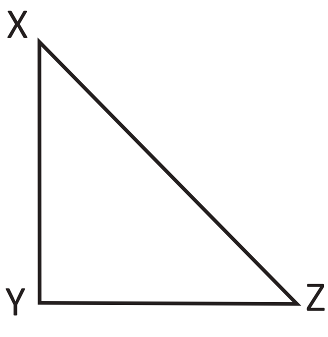
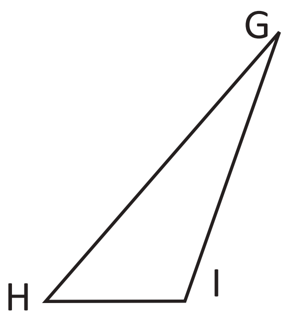
१. तीन ओटै कोणहरू समकोणभन्दा सानो भएको – न्यूनकोणी त्रिभुज

२. तीन ओटा कोणमध्ये एउटा कोण समकोण भएको – समकोणी त्रिभुज

३. तीनओटा कोणमध्ये एउटा कोण समकोणभन्दा ठूलो भएको – अधिककोणी त्रिभुज ।

| | |
|---|---|
|  | कुनै त्रिभुजका तीन ओटै कोणहरू समकोणभन्दा साना छन् भने त्यस्तो त्रिभुजलाई न्यूनकोणी त्रिभुज भनिन्छ । बायाँका $\Delta ABC$ न्यूनकोणी त्रिभुज हो । |
|  | कुनै त्रिभुजका तीन ओटा कोणमध्ये एउटा कोण समकोण छ भने त्यस्तो त्रिभुजलाई समकोणी त्रिभुज भनिन्छ । बायाँको $\Delta PQR$ समकोणी त्रिभुज हो । |
|  | कुनै त्रिभुजका तीन ओटा कोणमध्ये एउटा कोण समकोणभन्दा ठुलो छ भने त्यस्तो त्रिभजुलाईअधिककोणी त्रिभजु भनिन्छ । बायाँको $\Delta XYZ$ अधिककाणेी त्रिभजु हो । |

**कोणको नापको आधारमा त्रिभुज छुट्याऔँ :**

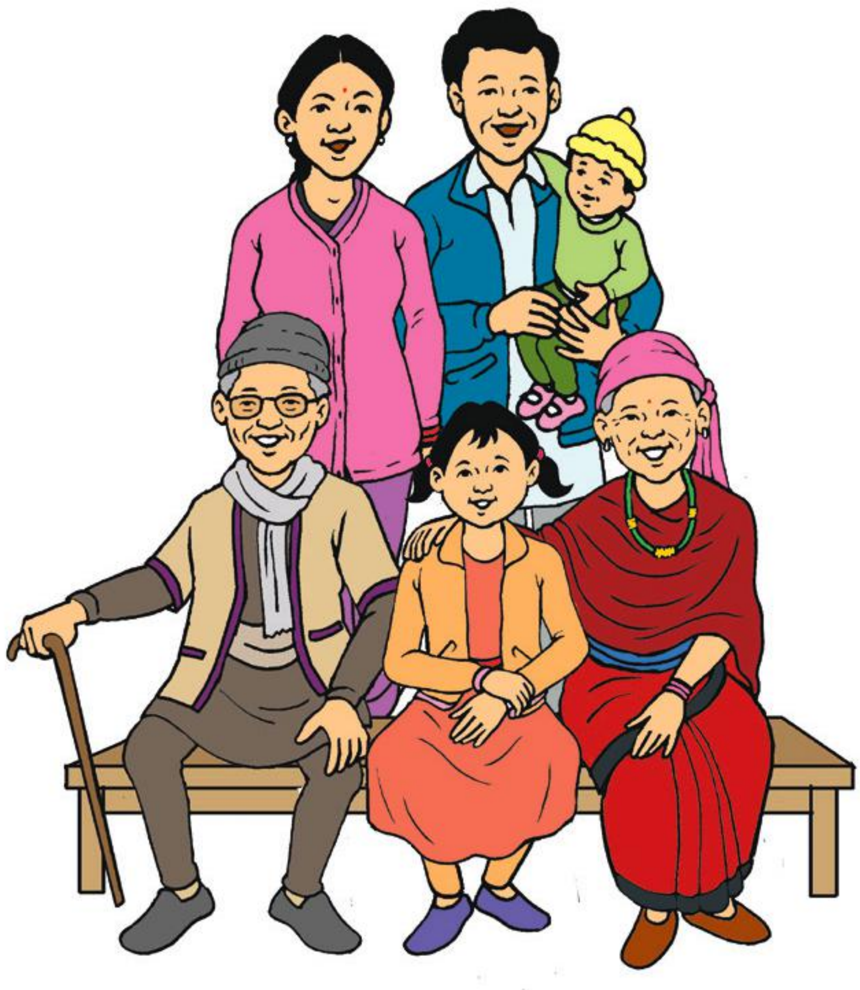
| त्रिभुजका कोणहरू | त्रिभुजको नाम |
|---|---|
|  | |
|  | |
|  | |
|  | |
|  | |

# क्रियाकलाप ४.३ : मेरो परिवार



**अभिभावकलाई अनुरोध** : बालबालिकासँग परिवार भनेको के हो ? जस्ता सामान्य प्रश्न तथा जिज्ञासाबाट छलफल सुरु गर्नुहोस् । परिवारको किन आवश्यकता पर्दछ ? जस्ता थप प्रश्नहरूमा पनि छलफल गर्नुहोस् । परिवारभित्र रमाइलो गर्नुपर्छ, परिवारका सदस्यहरूको जन्मोत्सव मनाउनुपर्छ जस्ता विषयमा छलफल गरिसकेपछि परिवारका सबै सदस्यहरू गोलो घेरामा बसी आआफ्नो जन्म मिति बताउनुहोस् । बुबा वा आमाले सबै परिवारका सदस्यहरूको जन्म मिति कापीमा टिप्नुहोस् । बालबालिकालाई जन्म दिन (Birth Day Chart) चार्ट बनाउन सहयोग गर्नुहोस् र सबैले देख्ने ठाँउमा झुन्डाउन लगाउनुहोस् ।

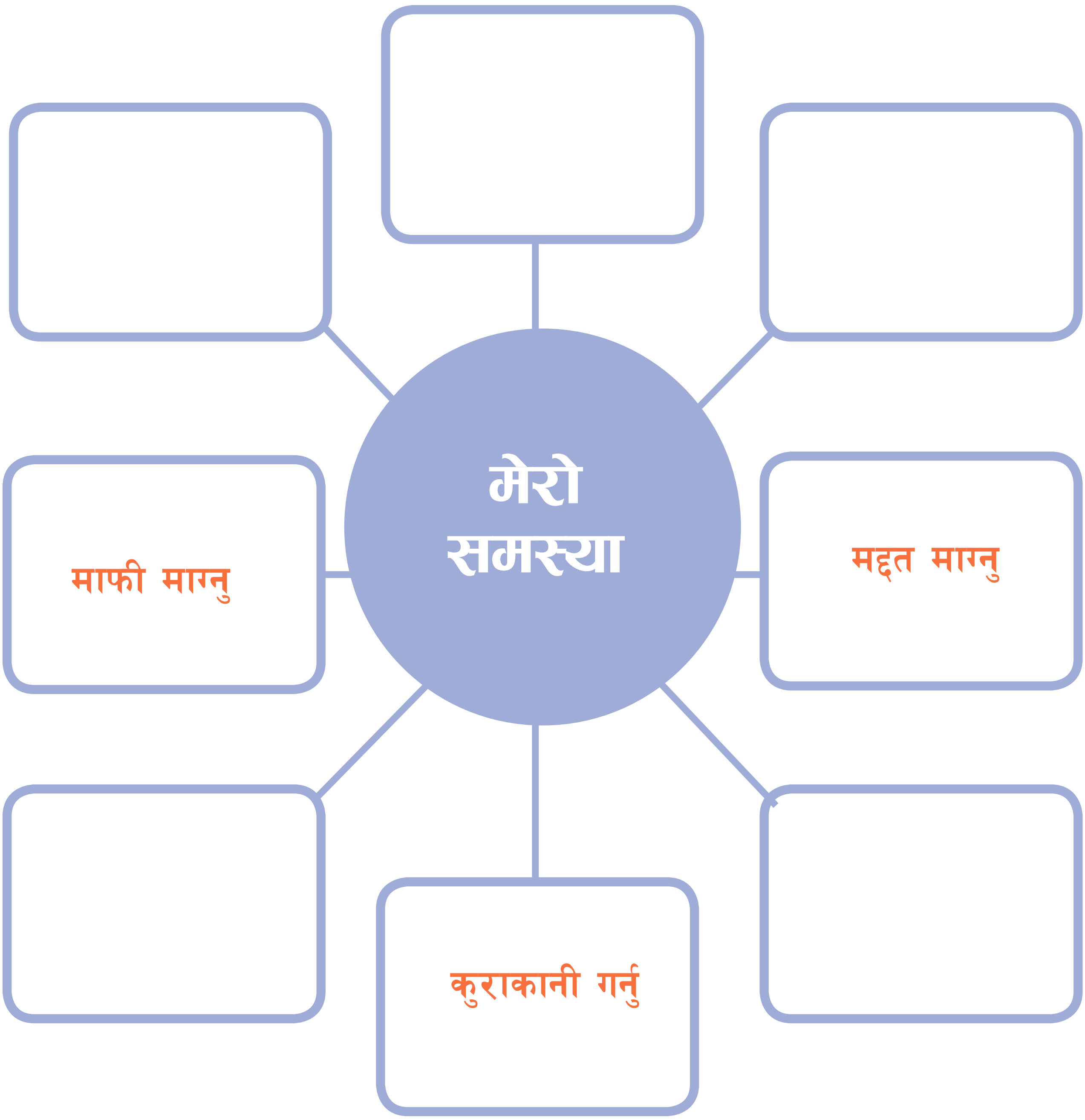
## परिवार



## जन्म दिन (Birth Day Chart) चार्ट

# क्रियाकलाप ४.४ : समस्याको समाधान

**अभिभावकलाई अनुरोध** : बालबालिकालाई तल दिइएको बिचको ठुलो बाकसमा आफूलाई परेको समस्या के हो लेख्न लगाउनुहोस् । उक्त समस्याको समाधानका उपायहरू के के होलान् भनी सोच्न लगाई अन्य वरिपरिका खाली बाकसमा लेख्न लगाउनुहोस् । केही उदाहरण पहिलै नै लेखिएका कुरा बताइदिनुहोस् ।




विद्यार्थीको हस्ताक्षर: ........................................ अभिभावकको हस्ताक्षर : ........................................

मिति.............................................

# क्रियाकलाप ५.१ : अनुकरणात्मक शब्द लेखौं

**अभिभावकलाई अनुरोध** : बालबालिकालाई अनुकरणात्मक शब्द भनेका के हो भने बारेमा बताई दिनुहोस् । साथै परिभाषा पनि भनिदिनुहोस जस्तै: कसैको आवाज वा कामको तरिकालाई नक्कल गरेर बनाइएका शब्दलाई अनुकरणात्मक शब्द भनिन्छ । तलको कोठेपद हेर्न लगाउनुहोस् र त्यहाँबाट अनुकरणात्मक शब्द खोजेर लेख्न सहयेाग गर्नुहोस् ।

जस्तै : फुत्त, टप्प

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| मु | सु | क्क | झ | ट्ट | भु |
| प्या | ट्ट | जु | ल्याँ | धु | र्र |
| फु | त्त | रु | स्स | रु | ढ |
| रु | सुँ | क्क | ट | धु | क |
| क्क | म | क्ख | प्प | रु | म |
| चु | र्लु | म्म | भु | तु | क्क |

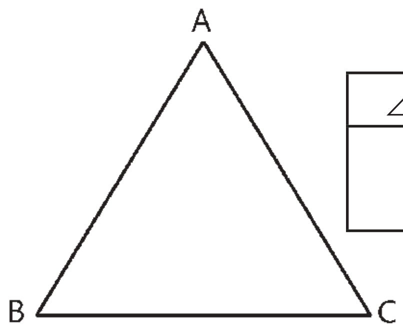
# क्रियाकलाप ५.२ : त्रिभुजका कोणहरूको नाप

**अभिभावकलाई अनुरोध** : बालबालिकालाई तलको जस्तै एउटा त्रिभुज ABC खिच्न लगाउनुहोस् । अब प्रोट्याक्टरको सहायताले बालबालिकाले खिचेको त्रिभुजका तीन ओटै कोणहरूको नाप लिन लगाई तलको जस्तै तालिका कापीमा बनाएर भर्न लगाउनुहोस् र ती कोणहरूको योगफल पनि पत्ता लगाएर लेख्न लगाउनुहोस् । बालबालिकालाई आवश्यकतानुसार सहयोग पनि गर्नुहोस् ।

## त्रिभुजका कोणहरूको नाप

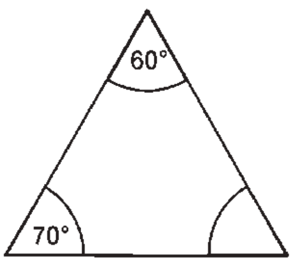
यहाँ हामीले त्रिभुजको कोणहरूको नापको योगफल कति छ भनेर जान्ने छौँ । फरक फरक साइजका त्रिभुजहरूको तीन ओटै कोणहरूको नाप फरक फरक हुन सक्छ ।

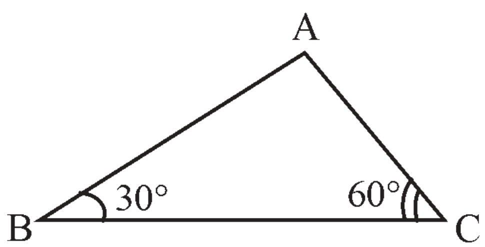
कुनै पनि त्रिभुजका कोणहरूको योगफल $180^\circ$ हुन्छ ।




| $\angle BAC$ | $\angle ABC$ | $\angle ACB$ | $\angle BAC + \angle ABC + \angle ACB$ |
|---|---|---|---|
| | | | |

### बाँकी कोण पत्ता लगाउनुहोस् :



## क्रियाकलाप ५.३ : भाषा र वेशभूषा

**अभिभावकलाई अनुरोध** : बालबालिकालाई नेपालमा रहेका जातजातिहरू र उनीहरूले बोल्ने भाषाको जानकारी दिनुहोस् । ( १२५ जातजाति र १२३ भाषाहरू : स्रोत जनगणना २०६८) आफ्नो समुदायमा रहेका जातजातिको विवरण सङ्कलन गर्न लगाउनुहोस् र उनीहरूले बोल्ने भाषा, लिपि लेख्न र वेशभूषाहरूको चित्र बनाउन लगाउनुहोस् ।

| क्र.स. | जातजाति | भाषा | वेशभूषाको चित्र |
|---|---|---|---|
| १. | थारु | थारु | |
| २. | क्षेत्री | नेपाली | |
| ३. | नेवार | नेवारी | |
| ४. | | | |
| ५ | | | |

## क्रियाकलाप ५.४ : व्यायाम र प्राणायाम

**अभिभावकलाई अनुरोध** : बालबालिकालाई पलेटी मारेर, घुँडा टेकेर बस्न सिकाउनहोस् । श्वासनमा उत्तानो परेर सुत्न लगाउनुहोस्, पल्टन सिकाउनहोस् । आफ्नो सासको चालमा ध्यान केन्द्रित गर्न सिकाउनुहोस् । तपाईंलाई थाहा छ भने बालबालिकालाई अनुलोम विलोम गर्न सिकाउनुहोस् । अनुलोम विलोम गर्दा पहिले पद्मासन वा सुखासन (साधारण सिट पोज) मा बस्न लगाउनुहोस्, आँखा बन्द गर्न लगाउनुहोस् र मेरुदण्डलाई सिधा राख्न लगाउनुहोस् । त्यसपछि आफ्नो दाहिने औँलाले आफ्नो दायाँ नाक बन्द गर्न लगाउनुहोस् । बायाँ नाकबाट बिस्तारै सास भित्र तान्न लगाउनुहोस् । अब औँलालाई दायाँ नाकुरोलबाट हटाउन लगाउनुहोस् र दायाँबाट सास छोड्न लगाउनुहोस् । बायाँ नाकुरोल बन्द गरिराख्न लगाउनुहोस् । यो प्रक्रियालाई सहज महसुस हुन्जेल ३,४ पटकसम्म दोहोऱ्याएर गर्न लगाउनुहोस् । आराम गर्दै गर्न लगाउनुहोस् । जबरजस्ती नगराउनुहोस् । त्यसरी नै गोडा चाल्ने, गोडा फार्ने, हात तल, सिधा, माथि गर्न सिकाउनुहोस् । ताली बजाएर त्यसको तालमा हिँड्न लगाउनुहोस् । हरेक बिहान यस्ता व्यायाम र प्राणायाम गर्न प्रोत्साहन गर्नुहोस् ।

विद्यार्थीको हस्ताक्षर: ............................................ अभिभावकको हस्ताक्षर : ............................................

मिति............................................

## क्रियाकलाप ६.१ : Family Tree

**अभिभावकलाई अनुरोध** : बालबालिकालाई परिवारको सदस्यहरूलाई family tree मा प्रस्तुत गर्न सहयोग गर्नहोस् ।

**Draw a family tree of your own.**

**अभिभावकलाई अनुरोध** : बालबालिकालाई आफ्नो परिवारको बारेमा पूरा वाक्यमा लेख्न लगाउनुहोस् ।

**Write Eight sentences about your family.**

1. ..........................................................................................................
2. ..........................................................................................................
3. ..........................................................................................................
4. ..........................................................................................................
5. ..........................................................................................................
6. ..........................................................................................................
7. ..........................................................................................................
8. ..........................................................................................................

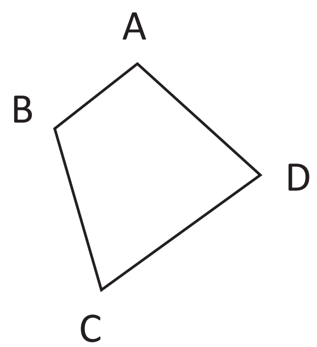
# क्रियाकलाप ६.२ : चतुर्भुजका कोणहरूको नाप

**अभिभावकलाई अनुरोध** : बालबालिकालाई तलको जस्तै एउटा चतुर्भुज ABCD खिच्न लगाउनुहोस् । अब बालबालिकाले खिचेका चतुर्भुजका चार ओटै कोणहरूको नाप तथा तिनीहरूको योगफल तलको जस्तै तालिका कापीमा बनाएर भर्न लगाउनुहोस् र तल दिएको थप अभ्यास पनि गर्न लगाउनुहोस् ।

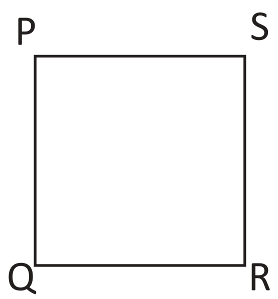
## चतुर्भुजका कोणहरूको नाप

यहाँ हामीले चतुर्भुजको कोणहरूको नापको योगफल कति छ भनेर जान्ने छौँ । फरक फरक साइजका चतुर्भुजको चार ओटै कोणहरू फरक फरक हुन सक्छन् । एउटा वर्गको प्रत्येक कोणको नाप $90^0$ को हुन्छ ।

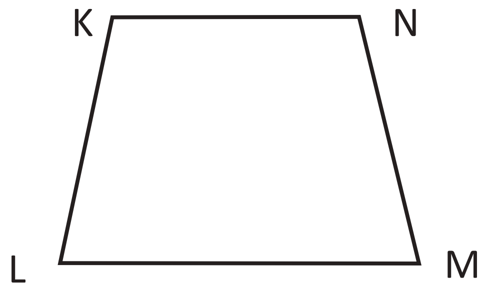
**कुनै पनि चतुर्भुजका कोणहरूको योगफल $360^0$ हुन्छ ।**




| कोण | ∠BAD | ∠ABC | ∠BCD | ∠CDA | ∠BAD+ ∠ABC+ ∠BCD+ ∠CDA |
|---|---|---|---|---|---|
| नाप | | | | | |

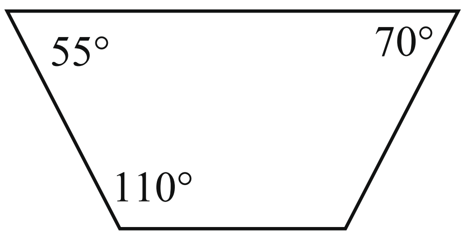


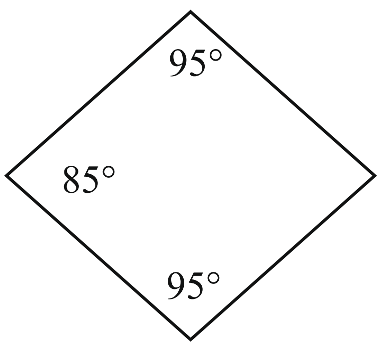

| कोण | ∠QPS | ∠PQR | ∠QRS | ∠PSR | ∠QPS+ ∠PQR+ ∠QRS+ ∠PSR |
|---|---|---|---|---|---|
| नाप | | | | | |




| कोण | ∠LKN | ∠KLM | ∠LMN | ∠KNM | ∠LKN+ ∠KLM+ ∠LMN+ ∠KNM |
|---|---|---|---|---|---|
| नाप | | | | | |

**बाँकी कोण पत्ता लगाउनुहोस् :**



## क्रियाकलाप ६.३ : हजुरबुबाको जीवनी

**अभिभावकलाई अनुरोध** : परिवारका सबै सदस्यहरू बालबालिकाहरूसँग गोलो घेरा मिलाई बस्नुहोस् । हजुरबुबाको ऐतिहासिक जीवनी तयार गर्नुहोस् । जसमा हजुरबुबाको ठुलो फोटोलाई पेपरको बिच भागमा राखी निम्नानुसार विवरण भर्न लगाउनुहोस् । साथै बालबालिकालाई मन पर्ने कुनै व्यक्तिको जीवनी पनि पढ्न लगाउनुहोस् र छलफल गरिदिनुहोस् ।

# क्रियाकलाप ६.४ : थाहापाई राखौं

**अभिभावकलाई अनुरोध** : तलका चित्रहरू देखाई के भएमा कस्तो उपचार गर्ने भनेर बालबालिकालाई भन्नुहोस् र दुर्घटनाका अवस्थाहरूको सूची तयार पार्न लगाई उपचारका विधिहरू भन्न लगाउनुहोस् ।

| | |
|---|---|
| पानीमा डुबेर पानी खाएमा | पानीबाट बाहिर निकाल्ने, घुँडा टेकाएर घोप्टो पार्ने, हल्कासँग छिटो छिटो भुँडी थिच्ने |
| कुकुर वा अन्य जानवारले टोकेमा | साबुन र सफा पानीले धुने, सफा रुवा वा कपडाको पट्टी बनाई बाँधिदिने, डाक्टरकामा लाने |
| काटेर वा चोटपटकबाट रगत आएमा | साबुन र सफा पानीले धुने, रगत नरोकिएसम्म सफा रुमाल वा कपडाले थिचिराख्ने, आवश्यक परे डाक्टरकामा लाने |
| सर्पले टोकेमा | टोकेको ठाँउ सफा र चिसो पानीले धुने, टोकेको ठाँउभन्दा माथि कपडाले बलियोसँग बाँधी उपचार केन्द्रमा लाने |

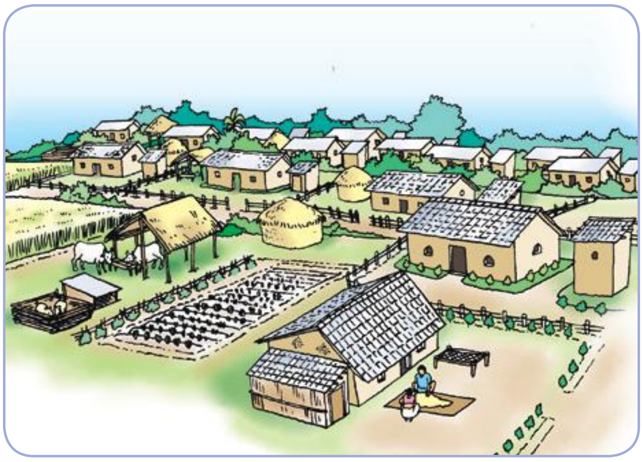
विद्यार्थीको हस्ताक्षर: ................................................ अभिभावकको हस्ताक्षर : ................................................

मिति............................................

# क्रियाकलाप ७.१ : आफ्नो ठाउँ

**अभिभावकलाई अनुरोध** : तलका कुराहरू आउने गरी आफ्नो गाउँ वा सहरको बारेमा लेखेर सुनाउन लगाउनुहोस् ।

**समावेश गर्न सकिने विषयहरू** : (क) सहर वा गाउँको नाम, स्थानीय निकाय, कुन जिल्ला र प्रदेशमा पर्छ, वरिपरि पर्ने अरू सहर वा गाउँहरू (ख) स्थानीय मठ, मन्दिर, गुम्बा, कार्यालय, विद्यालय, कलेज, नदीनाला, ताल, तलैया, जङ्गल आदिको नाम र विवरण (ग) बसोबास गर्ने जनसमुदायको जात, धर्म, पेसा (घ) हावापानी, मौसम, पशुपालन, चरा, जीवजन्तु (ङ) यातायातको सुविधा, कलकारखाना, उद्योग, व्यवसाय, सहकारी, बैङ्क (च) आफ्नो गाउँ वा सहर कस्तो लाग्छ ?



सातौँ दिन
७

# क्रियाकलाप ७.२ : सङ्ख्याको ज्ञान

**अभिभावकलाई अनुरोध** : बालबालिकालाई तलको तालिकामा दिइएको १० करोडसम्मका गन्ती सङ्ख्या पढ्न लगाउनुहोस् । बालबालिकालाई आवश्यकतानुसार पढ्ने तरिका वा साङ्ख्यिक नाम बताई सहयोग गर्नुहोस् । बालबालिकासँग तलको तालिकाका बारेमा छलफल गर्नुहोस् ।

## सङ्ख्याको ज्ञान

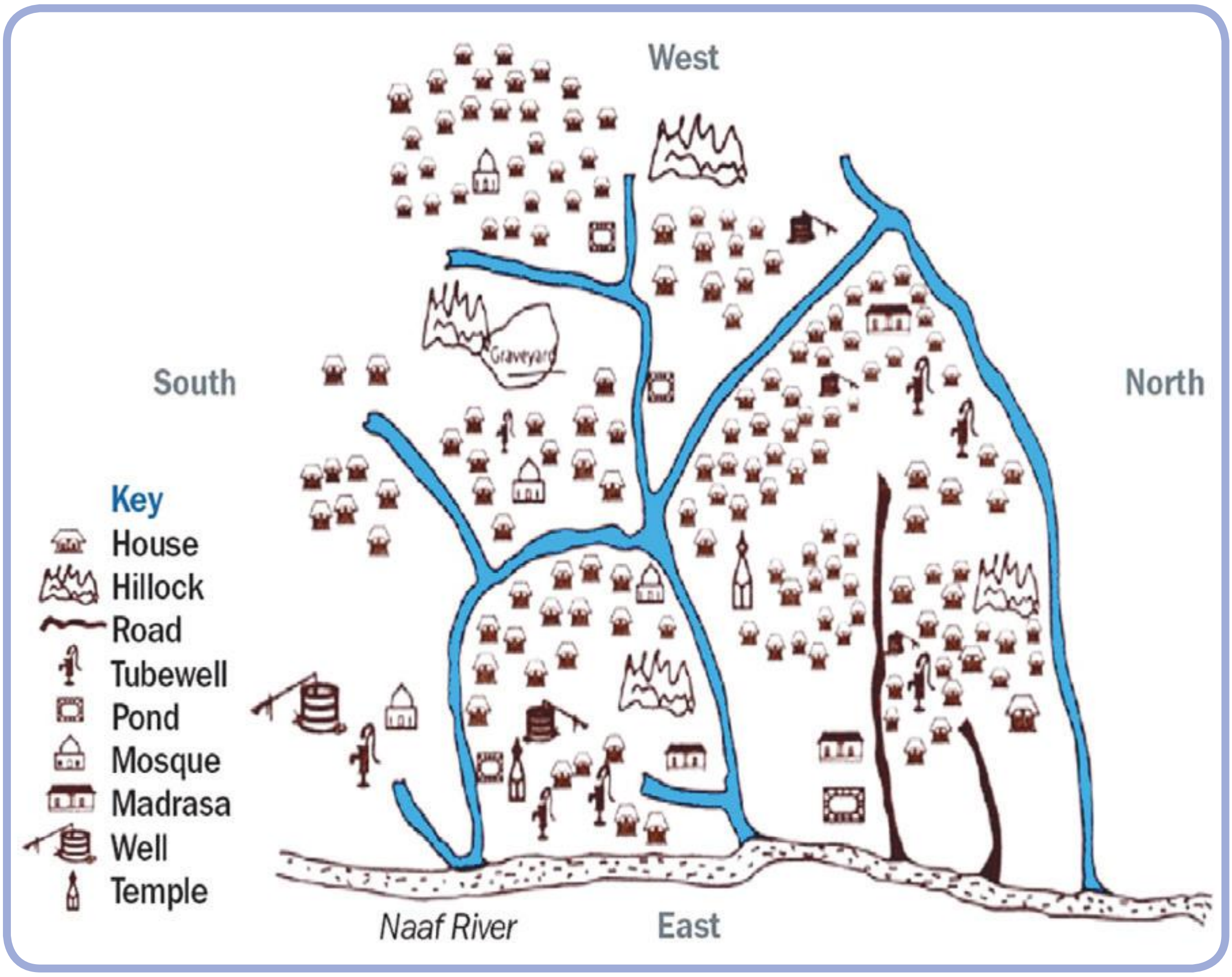
हिन्दू अरेबिक अङ्कहरू दस ओटा छन्, ती 0, 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9 हुन् । तालिकामा 10 करोडसम्मका गन्ती सङ्ख्या र तिनीहरूलाई पढ्ने तरिका वा साङ्ख्यिक नाम दिइएको छ ।

| कति अङ्कले बनेको सङ्ख्या ? | सङ्ख्या | साङ्ख्यिक नाम |
|---|---|---|
| एक अङ्कले बनेको सबैभन्दा सानो सङ्ख्या | 1 | एक (One) |
| दुई अङ्कले बनेको सबैभन्दा सानो सङ्ख्या | 10 | दस (Ten) |
| तीन अङ्कले बनेको सबैभन्दा सानो सङ्ख्या | 100 | सय (Hundred) |
| चार अङ्कले बनेको सबैभन्दा सानो सङ्ख्या | 1000 | हजार (Thousand) |
| पाँच अङ्कले बनेको सबैभन्दा सानो सङ्ख्या | 10000 | दस हजार (Ten thousand |
| छ अङ्कले बनेको सबैभन्दा सानो सङ्ख्या | 100000 | लाख (Lakh) |
| सात अङ्कले बनेको सबैभन्दा सानो सङ्ख्या | 1000000 | दस लाख (Ten Lakh) |
| आठ अङ्कले बनेको सबैभन्दा सानो सङ्ख्या | 10000000 | करोड (Crore) |
| नौ अङ्कले बनेको सबैभन्दा सानो सङ्ख्या | 100000000 | दस करोड (Ten Crore) |

# क्रियाकलाप ७.३ : आफ्नो घर र समुदायको नक्सा



**अभिभावकलाई अनुरोध** : बालबालिकालाई आफू बस्ने समुदायको नक्सा कोर्न लगाउनुहोस् । चित्र बनाउँदा वस्तुहरू चिनाउने विभिन्न रङ र सङ्केतहरू राख्न लगाउनुहोस् । जस्तैः सडकलाई रातो रङ, खोलालाई पहेँलो रङ, गोरेटो बाटोलाई निलो रङ, वन क्षेत्रलाई हरियो रङ आदि । बालबालिकालाई घर, विद्यालय, स्वास्थ्य चौकी, मन्दिर छुट्याउने सङ्केत चिह्नहरू राख्न लगाई सादा कपीमा सार्न मदत गर्नुहोस् ।



# क्रियाकलाप ७.४ : कसलाई के भन्ने ?

**अभिभावकलाई अनुरोध** : परिवारका सदस्यहरूको पेसागत विषयवस्तुमा छलफल गरेपछि पेसासँग सम्बन्धित नामहरूमा छलफल गराउनुहोस् र सूची तयार पार्न लगाउनुहोस् ।

| क्र.स. | पेसा जनाउने कार्य विभाजन | पेसाको नाम |
|---|---|---|
| १. | खेतबारीमा काम गर्ने | किसान |
| २. | हलो जोत्ने | हली |
| ३. | पढ्न लेख्न सिकाउने | |
| ४. | कथा लेख्ने/बनाउने | |
| ५. | फिल्म बनाउने | |
| ६. | फिल्म/नाटक खेल्ने | |
| ७. | कपडा सिउने | |
| ८. | कार्यालयमा काम गर्ने | |
| ९. | पसलमा काम गर्ने | |
| १०. | बिरामी जाँच गर्ने | |
| ११. | बिरामीको स्याहार तथा उपचार गर्ने | |
| १२. | मुद्दामा बहस गर्ने | |

विद्यार्थीको हस्ताक्षर: .................................................. अभिभावकको हस्ताक्षर : ..................................................

मिति..............................................

# क्रियाकलाप ८.१ : My Family

**अभिभावकलाई अनुरोध** : तल दिइएका प्रश्नहरुको आधारमा आफ्नो परीवार को वारेमा एक अनुच्छेद लेख्न लगाउनुहोस ।



**Now, write a paragraph about You and Your Family. A few guiding questions are given below.**

- What is your name?
- How old are you?
- How many members are there in your family?
- Who is in your family?
- Who do you like most about your family?
- Who is the oldest and youngest members in your family?

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

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

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

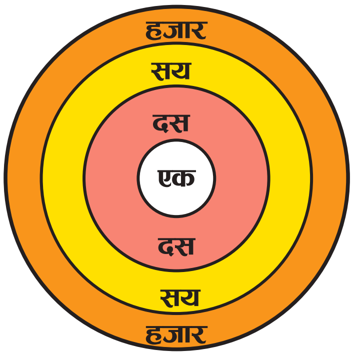
..........................................................................................

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

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

# क्रियाकलाप ८.२ : सङ्ख्या र अक्षर

**अभिभावकलाई अनुरोध** : भुइँमा तल तस्विरमा देखेको जस्तो ४ ओटा घेरा कोर्नुहोस् । रु. १ का ५ ओटा र रु. १ का १० ओटा सिक्का लिनुहोस् । बालबालिकाहरूका अभ्यास पुस्तिकामा तल दिएको जस्तै तालिका बनाउन लगाउनुहोस् । सिक्काहरूलाई एक एक गर्दै पाँच फिटको दुरीबाट ४/५ पटक १० ओटै सिक्काहरूलाई भुइँमा बनाइएको घेराभित्र फाल्न लगाउनुहोस् । यसरी १० ओटै सिक्का फाल्दा फालिएका सिक्काहरू कुन कुन स्थानमा कति कति ओटा परेका छन् भनी सोध्नुहोस् र उदाहरणमा जस्तै गरी तालिकामा लेख्न लगाउनुहोस् । यस तरिकाले सम्पूर्ण सिक्कालाई पालैपालो फाल्दै प्राप्त अङ्कलाई तालिकामा देखाए जस्तै प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् र अन्त्यमा कसले बढी अङ्क प्राप्त गऱ्यो भनेर सोध्नुहोस् ।



### चार अङ्कसम्मले बनेका सङ्ख्यालाई सङ्ख्या र अक्षरमा लेखौँ :

> **सङ्ख्याको ज्ञान** : यो सिक्का फाल्ने क्रियाकलापद्वारा बालबालिकाहरू स्थानका आधारमा अङ्कको मूल्यको विषयमा धारणा बनाउन सक्षम हुने छन् । साथै अङ्कलाई स्थानमा तालिकाको माध्यमबाट प्रस्तुत गरी अङ्कलाई देवनागिरी लिपि अक्षरमा समेत लेख्ने छन् ।

यहाँ स्थानमान जनाउने गरी सङ्ख्यालाई पढ्न सजिलो होस् भनी अल्पविराम (,) को प्रयोग गरिन्छ भन्ने कुरा पनि बताउनुहोस् ।

### तालिका

| हजार | सय | दस | एक | सङ्ख्या | अङ्क |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 1 | 2 | 2 | 1122 | एक हजार एक सय बाइस |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

## क्रियाकलाप ८.३ : नक्सामा मेरो गाउँ

**अभिभावकलाई अनुरोध** : बालबालिकाहरूलाई सामाजिक नक्साअन्तर्गत समुदायको घरधुरी, सार्वजानिक स्थलहरू जस्तै चौतारा, विद्यालय, पानीको धारा, मठमन्दिर, बाटोघाटो, खोलानाला वनजङ्गल, पाटीपौवा कहाँ कहाँ छन् बनाउन सहयोग गर्नुहोस् । त्यसैगरि नक्सा बनाउँदा आफ्नो टाउकोतिर उत्तर दिसा हुन्छ भनी सुझाव दिनुहोस् । सामाजिक नक्सा तयार गरिसकेपछि त्यसको प्रयोग बारेमा छलफल गराउनुहोस् ।

| नाम | केको लागि प्रयोग हुन्छ ? | कसले प्रयोग गर्दछ ? |
|---|---|---|
| घरधुरी | मानिस बस्न, अन्नपात राख्न, घरपालुवा जनावर बस्न | मानिस, जनवार |
| पानीको धारा | पानी पिउन, घरमा प्रयोग गर्न, घरपालुवा जनावरलाई पिउन, सिँचाइ गर्न | मानिस, जनावर, वनस्पति, चराचुरुङ्गी |
| चौतारा | | |
| सार्वजानिक शौचालय | | |
| विद्यालय | | |
| मठमन्दिर | | |
| खेतबारी | | |
| वनजङ्गल | | |
| बाटोघाटो | | |
| खेलमैदान | | |
| सिँचाइ कुलो | | |

आठौं दिन
८

## क्रियाकलाप ८.४ : हाम्रो आनिबानी

**अभिभावकलाई अनुरोध** : बालबालिकालाई हामीले गर्ने विभिन्न दैनिक व्यवहारहरूको बारेमा बताउनुहोस् । ती व्यवहारबाट हाम्रो व्यक्तिगत जीवनमा के कस्ता फाइदा तथा बेफाइदा हुन्छन् बताउन लगाउनुहोस् । साथै यस्तै अन्य राम्रा र नराम्रा व्यवहारका बारेमा कापीमा लेख्न लगाई भन्न लगाउनुहोस् ।

| व्यवहारहरू | बेफाइदाहरू | फाइदाहरू |
|---|---|---|
| धूमपान | फोक्सोमा क्यान्सर हुने | छैन |
| मद्यपान | कलेजोमा क्यान्सर हुने | छैन |
| लागुपदार्थ | मानसिक रूपमा कमजोर हुने<br>विभिन्न सरुवा रोग लाग्न सक्ने | |

विद्यार्थीको हस्ताक्षर: .................................................. अभिभावकको हस्ताक्षर : ..................................................

मिति..............................................

## क्रियाकलाप ९.१ : वाक्य बनाऔं

**अभिभावकलाई अनुरोध** : उस्तै उस्तै सुनिने तलका जोडी शब्दहरू पढ्न लगाउनुहोस् । तिनको फरक छुट्याउन सहयोग गर्नुहोस् । अनि ती शब्द राखेर मौखिक वाक्य बनाउन सघाउनुहोस् ।

| | | | |
|---|---|---|---|
| पत्याउनु<br>पट्याउनु | तोक्नु<br>टोक्नु | हात<br>हाट | प्यात्त<br>प्याट्ट |
| माग्नु<br>मान्नु | पछाडि<br>पछारी | धोका<br>ढोका | साथी<br>साठी |
| भने<br>भनें | बास<br>बाँस | भाडा<br>भाँडा | गाऊ<br>गाउँ |

# क्रियाकलाप ९.२ : सङ्ख्याको ज्ञान

**अभिभावकलाई अनुरोध :** बालबालिकालाई माथिको खेल खेलि सकेपछि प्राप्त सङ्ख्यालाई कापीमा स्थानमान तालिकामा राख्न लगाउनुहोस् ।

सङ्ख्या 1743 लाई स्थानमान तालिकामा यसरी लेखिन्छ :

| सङ्ख्या | हजार | सय | दस | एक |
|---|---|---|---|---|
| 1743 | 1 | 7 | 4 | 3 |

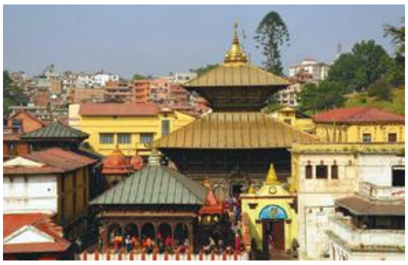
1743 लाई अल्पविराम प्रयोग गरी लेख्दा 1,743 लेखिन्छ र एक हजार सात सय त्रिचालिस भनेर पढिन्छ ।

तल दिइएका सङ्ख्यालाई स्थानमान तालिकामा प्रस्तुत गरी अल्पविरामको प्रयोग गरेर लेख्नुहोस् :

| सङ्ख्या | हजार | सय | दस | एक |
|---|---|---|---|---|
| (क) 5043 | | | | |
| (ख) 4145 | | | | |
| (ग) 9315 | | | | |
| (घ) 5571 | | | | |
| (ङ) 8706 | | | | |

# क्रियाकलाप ९.३ : हाम्रो धर्म संस्कृति

**अभिभावकलाई अनुरोध** : नेपालमा बसोबास गर्ने विभिन्न जातजातिहरूले मान्ने धर्महरूको बारेमा छलफल गर्नुहोस् । कुन धर्मावलम्बीले केको पूजा गर्दछन् । चित्र हेरी छुट्याई खाली ठाँउमा भर्न लगाउनुहोस् । बालबालिकालाई धर्मअनुसार मनाइने मुख्य मुख्य चाडपर्वहरू लेख्न लगाउनुहोस् ।

| पूजा गर्ने स्थान | धर्मावलम्बी | मुख्य मुख्य चाडपर्वहरू |
|---|---|---|
|  | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

# क्रियाकलाप ९.४ : आफैँ सफा गरौँ

**अभिभावकलाई अनुरोध** : बालबालिकालाई आफ्नो कोठा वा घरका अन्य सामानहरू जस्तै: पलङको विस्तारा, किताब, भुइँमा छाडेका वस्तुहरू, घरको आँगनको फोहोर, शरीरको सरसफाइ आदि आफैँ गर्न प्रेरित गर्नुहोस् । अभ्यास नहुन्जेल दैनिक आफैँसँगसँगै गराउनुहोस् । प्रत्येक दिनको सरसफाइ चार्ट बनाई कापीमा रेकर्ड राख्न लगाउनुहोस् ।

| दिन | कधोठा सफा गर्ने | विस्तारा मिलाउने | पुस्तक ठिक ठाउँमा राख्ने | घर आँगन सफा गर्ने | शरीरको सरसफाइ गर्ने |
|---|---|---|---|---|---|
| आइतबार | √ | √ | √ | √ | √ |
| सोमबार | | | | | |
| मङ्गलबार | | | | | |
| बुधबार | | | | | |
| बिहीबार | | | | | |
| शुक्रबार | | | | | |
| शनिबार | | | | | |

विद्यार्थीको हस्ताक्षर: .................................................. अभिभावकको हस्ताक्षर : ..................................................

मिति.............................................

# क्रियाकलाप १०.१ : Family and Occupation

**अभिभावकलाई अनुरोध** : बालबालिकालाई उदाहरणमा जस्तै आफ्नो र परिवारको पेशाको बारेमा ५ वाक्यमा लेख्न लगाउनुहोस् ।

**Read the following**

**Occupation**

| Name | Who? | Occupation | |
|---|---|---|---|
| Ramesh | Teacher | Teaching | |
| Uma | Pilot | Flying aeroplane | |
| Santosh | Farmer | Farming/growing crops | |
| Rama | Student | Studying | |
| Dinesh | Gardener | Gardening | |
| Rubina | Carpenter | Making furnitures | |
| Rajesh | Actor | Acting | |
| Pratibha | Painter | Painting | |
| Sabitra | Footballer | Playing football | |
| Hari | Player | Playing sports | |
| Dhan | Pluber | Plumbing | |

**Rama and Family**

- My name is Rama. I am a student.
- I have a brother. My brother's name is Lok. He is an engineer
- My mother's name is Saraswati. She is a teacher
- My father's name is Madan. He is a farmer.

**Write  sentences about the occupation of your family**

1. ..........................................................................................
2. ..........................................................................................
3. ..........................................................................................
4. ..........................................................................................
5. ..........................................................................................

# क्रियाकलाप १०.२ : सङ्ख्या र स्थानमान तालिका

**अभिभावकलाई अनुरोध** : भुइँमा पुन: ६ ओटा घेरा भएको खेल्ने स्थान निर्माण गर्न लगाउनुहोस् र माथि लेखिएको जस्तै गरी क्रमश: एक, दस, हजार, दस हजार, एक लाख लेख्न लगाउनुहोस् र खेल खेल्नुहोस् । १० ओटा रु. १ का सिक्काहरूलाई एक एक गर्दै पाँच फिटको दुरीबाट भुइँमा बनाइएको घेराभित्र फाल्न लगाउनुहोस् । यसरी फालिएका सिक्काहरू कुन कुन स्थानमा कति कति ओटा परेका छन् भनी सोध्नुहोस् र तलको तालिकामा लेख्न लगाउनुहोस् ।

**तालिकामा लेखौँ :**

| नाम | लाख | दस हजार | हजार | सय | दस | एक | सङ्ख्या | अक्षरमा |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| दीपक | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |

**सङ्ख्यालाई स्थानमान तालिकामा लेखौँ :**

सङ्ख्या 519774635 लाई स्थानमान तालिकामा यसरी लेखिन्छ :

| सङ्ख्या | स्थानमान | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | करोड | | लाख | | हजार | | एकाइहरू | | |
| | दस करोड | करोड | दस लाख | लाख | दस हजार | हजार | सय | दस | एक |
| 519774635 | 5 | 1 | 9 | 7 | 7 | 4 | 6 | 3 | 5 |

519774635 लाई अल्पविराम प्रयोग गरी लेख्दा 51,97,74,635 लेखिन्छ र एकाउन्न करोड सन्तानब्बे लाख चौहत्तर हजार छ सय पैँतिस भनेर पढिन्छ ।

**तल दिइएका सङ्ख्यालाई स्थानमान तालिकामा प्रस्तुत गरी अल्पविरामको प्रयोग गरेर लेख्नुहोस् :**

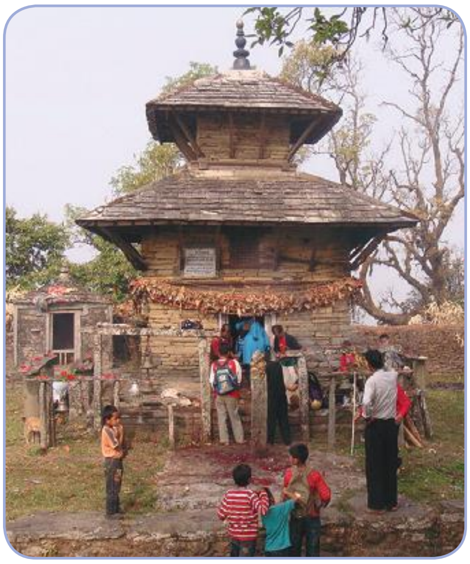
(क) 2502525 (ख) 582426524 (ग) 924561557

(घ) 65428258 (ङ) 8024565

## क्रियाकलाप १०.३ : हाम्रो चाडपर्व

**अभिभावकलाई अनुरोध** : बालबालिकालाई आफ्नो समुदायमा रहेको धार्मिक तथा पर्यटकीय स्थानको सूची तयार गर्न सहयोग गर्नुहोस् । अवलोकन गराउनुहोस् । यस्ता ठाँउहरूको अवलोकनपश्चात् देखेका कुराहरू र स्थानीय भनाई राखी बालबालिकालाई कापीमा सविस्तार लेख्न लगाउनुहोस् । साथीभाइलाई सुनाउन उत्प्रेरित गर्नुहोस् । लेख सुनाइसकेपछि अभिभावकले प्रश्नहरू बनाई छलफल गराउनुहोस् ।

### चैते दसैं मेला



हिन्दू धर्मालम्वीहरूले असोज कात्तिक महिनामा वडा दसैं र चैत महिनामा चैते दसैं धुमधामका साथ मनाउछन । चैते दसैं चैत महिनाको कृष्णपक्षको अष्ठमी तिथीमा पर्दछ । चैते दसैंमा पनि वडा दसैंमा झैं विभिन्न शक्ति पिठहरूमा पूजा आराधना, बली चढाउने चलन छ ।

लमजुङ जिल्लाको बेसीसहर नगरपालिका वडा नं. ३ गाउँसहरमा रहेको लमजुङ कालिका मन्दिरमा चैते दसैंमा भव्य मेला लाग्छ । यसै स्थानमा यसोब्रहम शाहको दरबार पनि रहेको छ । चैते दसैंमा उक्त मन्दिरमा चैत्र कृष्ण औंसी घटस्थापनाको दिनदेखि नवमीको दिनसम्म दुर्गाभवानीलाई वली दिई पूजा गरिन्छ । पूजा व्यवस्थापनको लागि गुठीको व्यवस्था गरिएको छ ।

लमजुङ कालिकाप्रति धर्मालम्वीहरूको विशेष आस्था छ । मनले ताकेको कुरा पुरा हुने विश्वासका साथ पञ्चवली दिने चलन छ । त्यसैगरि परेवा, कुखुरा, बोका भाकल गरी देवीलाई बली चढाउने चलन पनि छ ।

यस दरबारलाई शाह वंशहरूको उद्‌गम स्थलको रूपमा मानिन्छ । जहाँ यसोब्रह्म शाहको अर्ध कदको मूर्तिसमेत रहेको छ । यस दरबारमा जन्मेका नरभूपाल शाहको कान्छो छोरा द्रव्य शाह गोरखा राज्यको राजा बनेपछि नेपाल एकीकरण अभियान सुरु भएको थियो । शाह वंशीय राजाहरूले नै कालिका देवीलाई कुल देवताको रूपमा मानी चैते दसैँ मेला चलाउने गरको किंवदन्ती छ ।

अष्ठमीको दिन पूजा आराधना गर्न र चैते दसैँ मेला भर्न स्थानीय र छिमेकी जिल्लाबाट समेत धर्मावलम्बीहरू आउने गरेका छन् । उक्त मेलामा स्थानीय स्तरमा पाइने खानेकुरा, घरायसी सामग्री साथै कृषि औजारहरू किनबेच गरिन्छ । स्थानीय युवायुवतीहरूले परम्परागत संस्कृति प्रस्तुत गर्दछन् । युवाहरूको बिचमा ठेलो हान्नेलगायतका अन्य मनोरञ्जनात्मक खेलहरू हुने गर्दछन् ।

## अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) लमजुङ दरबार कुन जिल्ला र नगरपालिकामा पर्दछ ?

(ख) चैते दसैँ मेलामा के के देख्न सकिन्छ ?

(ग) शाह वंशको सुरु कहाँबाट भएको थियो ?

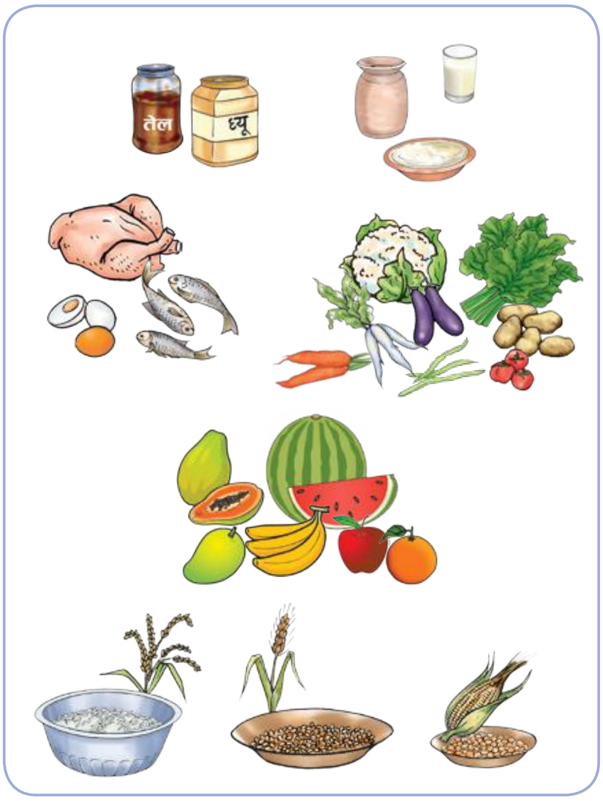
(घ) चैते दसैँ मेला कसले चलाएको थियो ?

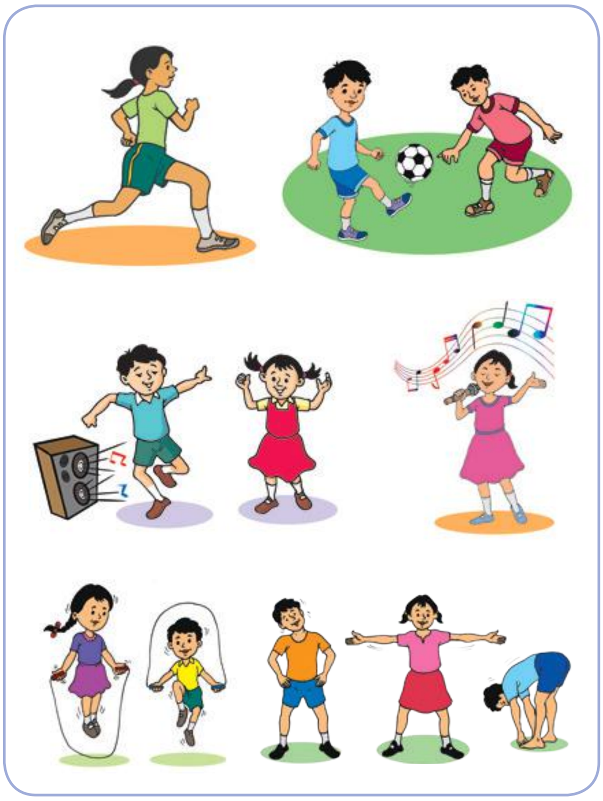
२. लमजुङ दरवार एवं कालिका मन्दिरमा मनाइने चैते दसैँ मेला जस्तै बालबालिकाहरूले अवलोकन गरेका कुनै अर्को धार्मिक तथा पर्यटकीय स्थानको वर्णन गर्दै एउटा लेख तयार गर्नुहोस् र साथी तथा अभिभावकलाई सुनाउनुहोस् ।

विद्यार्थीको हस्ताक्षर: .................................................... अभिभावकको हस्ताक्षर : ....................................................

# क्रियाकलाप १०.४ : स्वस्थ्य रहन सिकौं

**अभिभावकलाई अनुरोध** : बालबालिकालाई स्वस्थ्य रहन के कस्ता क्रियाकलाप तथा खानपान आवश्यक हुन्छ भनेर सोध्नुहोस्, तस्बिरमा दिइएका खानेकुराहरूको नाम तल दिइएको तालिकामा लेख्न लगाउनुहोस् । आफूले दैनिक रूपमा खाने र गर्ने क्रियाकलाप सम्बन्धमा छलफल गराई तिनको मदतले हुने फाइदाहरूको बारेमा लेख्न लगाउनुहोस् ।



| म दैनिक रूपमा खान्छु । | यसले मेरो निम्न कुराहरूको विकास गर्न मदत गर्छ । | म दैनिक रूपमा गर्छु । | यसले मेरो निम्न कुराहरूको विकास गर्न मदत गर्छ । |
|---|---|---|---|
| सागसब्जी | | दौड | |
| फलफूल | | फुटबल | |
| माछामासु | | नाचगान | |
| दुधदही | | व्यायाम | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

मिति............................................

# क्रियाकलाप ११.१ : खेल्दै सिक्दै (कविता)

**अभिभावकलाई अनुरोध** : बालबालिकासँग आमुन्नेसामुन्ने बसी तलको कविता गति, यति र लयमा गाउन लगाउनुहोस् । साथै अन्य क्रियाकलापहरूमा पनि सहयोग गर्नुहोस् ।

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

धेरै पछि सबै सँगै खेल खेल्न पाको
मिलेर खाना बनाई मिठो मान्दै खाको
रमाइला कथाहरू हाम्री हजुरआमाको
मादल बजाई ताली पिटी सबले गित गाको ।

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

– दीपक दुलाल

(क) तलका शब्दहरू पढ्नुहोस् र कापीमा लेख्नुहोस् :

खुसी  सिक्नु  मिठो  रमाइला  रोग  जानकारी  साथ

(ख) शब्द र अर्थको जोडा मिलाउनुहोस् :

| | |
|---|---|
| खुसी | रोचक, अत्यन्तै मन पर्ने, मनोरञ्जनपूर्ण |
| सिक्नु | हर्ष प्रशन्नता |
| मिठो | सहित, सँगै |
| रमाइलो | थाह पाउनु, ज्ञान आर्जन |
| जानकारी | जान्नु, बुझ्नु, शिक्षा प्राप्त गर्नु |
| साथ | स्वादिलो, स्वादिष्ठ, खानेकुरा, मन पर्ने |

# क्रियाकलाप ११.२ : सङ्ख्या र अक्षर

**अभिभावकलाई अनुरोध** : तलका सङ्ख्यालाई नेपाली अक्षरमा लेख्न लगाउनुहोस् । आवश्यकतानुसार बालबालिकालाई सहयोग गर्नुहोस् ।

उदाहरण :

19,56,02,183 = उन्नाइस करोड छपन्न लाख दुई हजार एक सय त्रियासी

(क) 78,25,46,546 = ..........................................................................

(ख) 2,54,62,467 = ..........................................................................

(ग) 52,46,242 = ..........................................................................

(घ) 9,55,54,575 = ..........................................................................

(ङ) 14,57,86,589= ..........................................................................

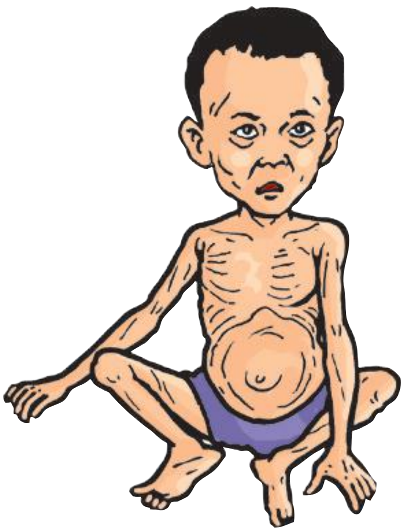
# क्रियाकलाप ११.३ : सामाजिक विकृतिहरू

**अभिभावकलाई अनुरोध** : बालबालिकालाई हाम्रो समुदायमा रहेको अन्धविश्वासहरूको सूची बनाउन लगाउनुहोस् । अन्धविश्वासको कारण समुदायका व्यक्तिहरूलाई परेको प्रभाव वा असरबारेमा छलफल गर्नुहोस् । ती अन्धविश्वासहरूलाई हटाउन समुदायले गर्नुपर्ने भूमिका बारेमा सहजीकरण गर्नुहोस् ।

| क्र.स. | अन्धविश्वास / कुरीति | चित्र | असर / प्रभाव | हाम्रो जिम्मेवारी |
|---|---|---|---|---|
| १. | बोक्सी आरोप | | महिलाको वृद्धि र विकासमा प्रभाव | सामाजिक चेतना जागृत गर्ने |
| २. | दाइजो प्रथा | | गरिबी बढ्दै जानु | छोरीलाई दाइजो होइन शिक्षा दिऔं भन्ने अभियान चलाउने |
| ३. | छाउपडी प्रथा | | महिलाहरू हिंसामा परेका | |
| ४. | छुवाछुत प्रथा | | | |
| ५. | | | | |
| ६. | | | | |

# क्रियाकलाप ११.४ : कुपोषण

**अभिभावकलाई अनुरोध** : बालबालिकालाई तलको दुवै चित्र देखाउनुहोस् । चित्रमा देखाइएको बालबालिकामा कुन मुख्य फरक देखिन्छ भन्न लगाउनुहोस् । मानसिक तथा शारीरिक विकासको लागि पोषणयुक्त खानाहरू जस्तै: दुध, दही, माछामासु, गेडागुडी, फलफूल आदिको महत्त्वबारे बताउनुहोस् । कुपोषणबाट बच्ने उपायहरू लेख्न लगाउनुहोस् ।



विद्यार्थीको हस्ताक्षर: .................................................. अभिभावकको हस्ताक्षर : ..................................................

मिति.............................................

## क्रियाकलाप १२.१. : MY SCHEDULE

**अभिभावकलाई अनुरोध** : बालबालिकालाई कति बज्दा अङ्ग्रेजीमा कसरी भन्नेबारे दिइएका उदाहरण अध्ययन गर्न लगाउनुहोस् ।

**Look at the time and read the time expression. Schedule of Lily and Family**

| | |
|---|---|
| | **It's six O'clock in the morning.<br>Binu gets up.** |
| | **It's 7 O'Clock in the morning.<br>We have breakfast.** |
| | **It's ten O'clock in the morning.<br>We have lunch .<br>Binu starts learning .** |
| | **It's half past three O'clock noon.<br>We have snacks (*Khaja*).<br>Binu helps her mother in farm.** |
| | **It's four Quarter to six O'clock in the evening.<br>Binu plays with her sister** |

| | |
|---|---|
| | It's Quartner past nine O'clock at night.<br>Binu goes to bed. |

**Draw Clocks and write your daily schedule**

| | |
|---|---|
| | It's six O'clock in the morning.<br>I get up. |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

# क्रियाकलाप १२.२ : सङ्ख्याङ्क

**अभिभावकलाई अनुरोध** : बालबालिकालाई तलका अक्षरमा लेखिएका सङ्ख्यालाई सङ्ख्याङ्कमा लेख्न लगाउनुहोस् । आवश्यकतानुसार बालबालिकालाई सहयोग गर्नुहोस्

## सङ्ख्याङ्कमा लेखौँ ।

अक्षरमा दिइएका सङ्ख्यालाई अङ्कमा लेखिसकेपछि पढ्न सजिलो होस् भनी अल्पविराम (,) को प्रयोग गरिन्छ । 181104060 लाई अल्पविराम प्रयोग गरी लेख्दा 18,11,04,060 गरेर लेखिन्छ ।

### उदाहरण

अठार करोड एघार लाख चार हजार साठी = 18,11,04,060

(क) एक करोड बयासी लाख पन्ध

= ..........................................................................................

(ख) सत्र करोड पचहत्तर लाख तीन हजार छ सय पाँच

= ..........................................................................................

(ग) बाइस करोड पैंसठ्ठी हजार सात सय सत्तरी

= ..........................................................................................

(घ) छत्तिस करोड पचास लाख छ सय नब्बे

= ..........................................................................................

(ङ) उनान्सय करोड पाँच सय पच्चिस

= ..........................................................................................

# क्रियाकलाप १२.३ : अन्धविश्वास

**अभिभावकलाई अनुरोध** : बालबालिकामध्ये एक जनालाई बिरामी भएको नक्कल गर्न लगाउनुहोस् । सम्भव भए यस्तै पहिरन लगाएर धामीझाँक्रीको परिचय प्रष्ट गरिदिनुहोस् । बिरामीलाई उपचार गरेको नाटक गर्नुहोस् । तल दिएको संवादमा जस्तै उनीहरूलाई पनि भिन्न पात्रको भूमिकामा अभिनय गर्न वा संवाद गर्न लगाउनुहोस् । संवाद सकिएपछि तल दिइएको प्रश्नहरूमा छलफल गर्नुहोस् ।)

(विद्यालयबाट घर फर्कँदै गर्दा बजारमा सत्यमको भेट आरतीसँग हुन्छ । )

सत्यम : अहो ! आरती तिमी यहाँ ? आज त विद्यालय पनि गइनौ ? अनुहार पनि निराश देख्छु । के भो ? कि सन्चो भएन ?

आरती : हेर न दुई दिनदेखि आमा ओच्छ्यानको ओच्छ्यानै हुनुहुन्छ । बाले धेरै ठाउँबाट धामी ल्याइसक्नुभयो तर जति धामी लाए पनि निको भएको छैन । पानी समेत पिउन सक्नु भएको छैन । छिनछिनमा चर्पी गइराख्नु हुन्छ । के भएको होला, धेरै डर लागिरहेछ ।

(यत्तिकैमा सविता गुरुआमा नि आइपुग्नुहुन्छ ।)

गुरुआमा : हैन तिमीहरूले के गफ गरिरहेको ? आरती त आज विद्यालय नि आइनौ क्यारे हैन ? के भयो ?

आरती : मेरो आमा बिरामी हुनुहुन्छ । (आरतीले गुरुआमालाई आफ्नो सबै कुरा सुनाउँछे ।)

गुरुआमा : ओहो ! तिम्रो कुरा सुन्दा त आमालाई पूरै जलवियोजन भइसके जस्तो छ । तुरुन्त स्वास्थ्य चौकी लगिहाल्नुपर्छ । यस्तो अन्धविश्वासको भर पऱ्यो भने बिरामीको ज्यानै पनि जान सक्छ ।

(ढिला नगरी तीनै जना आरतीको घर पुगी आमालाई स्वास्थ्य चौकीतिर लाग्छन् ।)

(केही दिनपछि आरती विद्यालयमा गुरुआमासँग खुसी हुँदै .... )

आरती : गुरुआमा ! गुरुआमा ! आमालाई त स्वास्थ्यचौकीको औषधीले च्वाट्टै भयो । हजुरलाई धेरै धेरै धन्यवाद । यदि हजुरसँग सही समयमा भेट नभएको भए के हुन्थ्यो होला ?

१. आरतीको आमाको रोग किन झन् झन् बढ्दै गयो ?

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

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

२. आरतीको आमालाई कसको उपचारले ठिक भयो ?

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

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

३. अन्धविश्वासले बिरामीलाई कहाँ पुऱ्याउने रहेछ ?

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

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

# क्रियाकलाप १२.४ : सर्ने र नसर्ने रोग



**अभिभावकलाई अनुरोध** : बालबालिकासँग तल दिइएका विभिन्न रोगहरूको बारेमा कुराकानी गर्नुहोस् । ती रोगका नामहरू सानो सानो कागजका टुक्रामा लेखी एउटा बाकसमा राखी हल्लाउनुहोस् र एक एक गरी टिप्न लगाई सर्ने रोग र नसर्ने रोगको वर्गीकरण गर्न लगाउनुहोस् । ती रोगहरूको मुख्य लक्षण र बच्ने उपायहरू के के हुन सक्छ भनेर लेख्न लगाउनुहोस् ।

| रोगका नामहरू | सर्ने | नसर्ने | मुख्य लक्षणहरू | बच्ने उपायहरू |
|---|---|---|---|---|
| कोरोना,<br>रुघाखोकी,<br>ज्वरो,<br>झाडापखाला,<br>हैजा, आउँ,<br>क्षयरोग,<br>दादुरा, ठेउला,<br>एचआइभी,<br>आँखा पाक्ने,<br>बर्ड फ्लु,<br>स्वाइन फ्लु,<br>डेङ्गी, क्यान्सर,<br>मधुमेह,<br>ग्यास्टिक,<br>रतन्धो,<br>कमलपित्त,<br>पोलियो, पत्थरी,<br>उच्च रक्तचाप,<br>मुटु रोग | | | | |

विद्यार्थीको हस्ताक्षर: .................................... अभिभावकको हस्ताक्षर : ....................................

मिति.............................................



# क्रियाकलाप १३.१ : वाक्यलाई परिवर्तन गरी लेखौँ

**अभिभावकलाई अनुरोध** : बालबालिकालाई उदाहरण (क) मा दिइएको जस्तै गरी तलका वाक्यहरू परिवर्तन गरी लेख्न सहजीकरण गर्नुहोस् र उदाहरण (ख) मा दिइएको जस्तै गरी शब्दको रूप परिवर्तन गरी खाली ठाउँमा भर्न पनि लगाउनुहोस् ।

(क) उदाहरणमा दिइएको जस्तै गरी तलका वाक्यहरू परिवर्तन गरी लेख्नुहोस् ।

उदाहरण :

म भात खान्छु । - म भात खान्नँ ।
आस्था रिसाउँदिन । - आस्था रिसाउँछिन् ।

(अ) उसलाई आफैसँग रिस उठ्छ ।
(आ) हरि स्कुल जान मन गर्दैन ।
(इ) सनम राम्री छ ।
(ई) बेखामान अग्लो छैन ।
(उ) पढ्ने वेलामा सुत्नु हुन्छ ।
(ऊ) सुत्ने वेलामा लुगा नफेर ।

(ख) तलको दिइएको उदाहरणमा जस्तै शब्द भर्नुहोस् ।

| | | |
|---|---|---|
| गयो | जान्छ | जाने छ |
| खायो | .............. | .............. |
| सुत्यो | .............. | .............. |
| पढ्यो | .............. | .............. |
| रोयो | .............. | .............. |
| बोल्यो | .............. | .............. |
| बस्यो | .............. | .............. |

# क्रियाकलाप १३.२ : स्थानमान तालिका

**अभिभावकलाई अनुरोध** : बालबालिकासँग तल दिइएको सङ्ख्यालाई अन्तर्राष्ट्रिय पद्धतिमा स्थानमान तालिकामा कसरी राख्ने भन्ने बारेमा छलफल गराउनुहोस् । यहाँ स्थानमान जनाउने गरी सङ्ख्यालाई पढ्न सजिलो होस् भनी अल्पविराम (,) को प्रयोग गरिन्छ भन्ने कुरा पनि बताउनुहोस् । अल्पविराम राख्ने नेपाली पद्धतिभन्दा अन्तर्राष्ट्रिय पद्धति फरक हुन्छ भन्ने कुरासमेत बताउनुहोस् ।

**स्थानमान तालिकामा प्रस्तुत गरौँ :**

यहाँ सङ्ख्यालाई अन्तर्राष्ट्रिय पद्धतिमा स्थानमान तालिकामा कसरी लेख्न सकिन्छ भन्ने कुरा थाहा पाउने छौँ । पढ्न सजिलो होस् भनी अल्पविराम (,) को प्रयोग गरिन्छ । अल्पविराम राख्ने नेपाली पद्धतिभन्दा अन्तर्राष्ट्रिय पद्धति फरक छ । अन्तर्राष्ट्रिय पद्धतिमा दायाँबाट हरेक तीन अङ्कमा अल्पविराम राख्दै जानुपर्छ जस्तै सङ्ख्यालाई 419,874,632 लेखिन्छ ।

सङ्ख्या 419874632 लाई स्थानमान तालिकामा यसरी लेखिन्छ :

| Number | Million | | | Thousand | | | Unit | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Hundred | Ten | One | Hundred | Ten | One | Hundred | Ten | One |
| 419874632 | 4 | 1 | 9 | 8 | 7 | 4 | 6 | 3 | 2 |

419874632 लाई अल्पविराम प्रयोग गरी लेख्दा 419,874,632

पढ्दा Four hundred nineteen million eight hundred seventy-four thousand six hundred and thirty-two, वा 419 million, 874 thousand and 632

**तल दिइएका सङ्ख्यालाई अन्तर्राष्ट्रिय पद्धतिअनुसार स्थानमान तालिकामा प्रस्तुत गरी अल्पविरामसमेत प्रयोग गरी लेख्नुहोस् :**

(क) 32352521

(ख) 20426524

(ग) 524421534

(घ) 954234647

(ङ) 76425745

## क्रियाकलाप १३.३ : राम्रा तथा नराम्रा बानीहरू

**अभिभावकलाई अनुरोध** : बालबालिकालाई तलका तस्विरहरूमा देखाइएका गतिविधिहरू छानी आफूलाई मन परेको गतिविधिलाई राम्रो बानी र मन नपरेको गतिविधिलाई नराम्रो बानीको तालिकामा लेख्न लगाउनुहोस् । बालबालिकालाई नराम्रो बानीका नकारात्मक पक्षका बारेमा पनि बताइदिनुहोस् ।

| राम्रो बानी | नराम्रो बानी |
|---|---|
| | |

# क्रियाकलाप १३.४ : आफ्ना राम्रा कुरा

**अभिभावकलाई अनुरोध** : बालबालिकालाई आफ्नो बारेमा के कुरा राम्रो लाग्छ भन्न लगाउनुहोस् । त्यसैगरि अरूले आफ्नो बारेमा के सोच्छन्, तल दिइएको पानामा लेख्न लगाई सुनाउन लगाउनुहोस् ।

मेरो विचारमा मेरो सबैभन्दा राम्रो पक्ष :

मेरो साथीभाइको नजरमा मेरो सबैभन्दा राम्रो पक्ष :

मेरो परिवारको नजरमा मेरो सबैभन्दा राम्रो पक्ष :

मेरो शिक्षकको नजरमा मेरो सबैभन्दा राम्रो पक्ष :

विद्यार्थीको हस्ताक्षर: ........................................ अभिभावकको हस्ताक्षर : ........................................

चौथौं दिन

१४

मिति............................................

## क्रियाकलाप १४.१ : FIND THE WORDS

**अभिभावकलाई अनुरोध :** बालबालिकालाई तल दिइएका शब्दहरू खोजी कोठे पदमा गोलो घेरा लगाउन सहयोग गर्नुहोस् । शब्दहरू माथिबाट तल वा बायाँबाट दायाँ गरी राखिएका छन् । आवश्यक परे घरका अन्य सदस्यहरू वा छिमेकका माथिल्लो कक्षामा पढ्ने भाइबहिनीहरूको सहयोग लिनुहोस् ।

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| A | C | O | B | R | O |
| R | H | O | U | S | E |
| B | Y | G | B | L | Y |
| C | L | T | V | H | I |
| U | B | A | L | O | O |
| T | O | T | T | D | P |
| S | C | H | F | S | L |
| B | V | E | S | T | A |
| A | C | C | A | S | S |
| L | E | A | R | N | T |
| L | L | C | D | H | C |
| O | D | T | B | L | V |
| O | O | U | B | U | H |
| N | S | S | U | N | N |
| P | A | P | L | Y | A |
| V | A | T | B | T | N |
| J | K | I | T | E | B |
| S | B | T | E | W | P |

BULB, KITE, NEST, PAPAYA, LAST, SUN, CACTUS , HOUSE, LEARN, BALLOON

# क्रियाकलाप १४.२ : सङ्ख्याको ज्ञान : अन्तर्राष्ट्रिय पद्धति

**अभिभावकलाई अनुरोध** : अन्तर्राष्ट्रिय पद्धतिअनुसार सङ्ख्याङ्कमा दिइएकालाई अक्षरमा र अक्षरमा दिइएकालाई सङ्ख्याङ्कमा लेख्न लगाउनुहोस् । आवश्यकतानुसार बालबालिकालाई सहयोग गर्नुहोस् ।



## अक्षरमा लेख्नुहोस् :

उदाहरण

123,430,316 = 123 million, 430 thousand and 316 वा

One hundred twenty-three million four hundred thirty thousand three hundred and sixteen

(क) 345,684,251 = ..................................................................................

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

(ख) 63,521,455 = ..................................................................................

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

(ग) 865,421,452 = ..................................................................................

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

(घ) 50,124,991 = ..................................................................................

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

(ङ) 957,525,426 = ..................................................................................

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

## सङ्ख्याङ्कमा लेख्नुहोस् :

### उदाहरण

One hundred seven million two hundred ninety-three thousand six hundred and fifty.

= 107,293,650

(क) Fifty-seven million nine hundred twenty-six thousand one hundred and thirty-three.

= ..........................................................................................................

(ख) One hundred twenty-four million sixty-six thousand and three hundred four.

= ..........................................................................................................

(ग) Two hundred fifty-seven million, four hundred twenty thousand and seventy-four.

= ..........................................................................................................

(घ) Seven hundred thirty-four million, thirty-seven thousand two hundred and sixty-three.

= ..........................................................................................................

(ङ) Five hundred sixty-five million one hundred eighty-six thousand four hundred and one

= ..........................................................................................................

# क्रियाकलाप १४.३ : कसरी सहयोग गर्ने ?

**अभिभावकलाइ अनुरोध** : चार जना बालबालिकालाई भेला गर्नुहोस् । एकलाई आँखा बन्द गर्न लगाउनुहोस् । अर्कोलाई एउटा मात्र खुट्टा टेकेर उभिन लगाउनुहोस् । कसैलाई सङ्केत गरेर बोल्न सिकाउनुहोस् । कसैलाई कान नसुनेको नक्कल गर्न लगाउनुहोस् ।

आफ्नो समुदायमा यस्तै व्यक्तिहरू भएमा कसरी सहयोग गर्न सकिन्छ होला भनेर छलफल गर्नुहोस् । छलफलमा बालबालिकाले भनेका वाक्यहरूलाई कापीमा टिप्न लगाउनुहोस् ।

| क्र.स. | व्यक्ति | कसरी सहयोग गर्न सकिन्छ ? |
|---|---|---|
| १ | आँखा नदेख्ने मान्छे | हात समाएर बाटो काट्न मदत गर्ने, ......... |
| २ | | |
| ३ | | |
| ४ | | |

## क्रियाकलाप १४.४ : खेल खेलौं

**अभिभावकलाई अनुरोध** : पहिला ५ देखि ६ ओटासम्म चिया कपमा भरी भरी पानी हाली सिधा लाइनमा टेबल वा भुइँमा राख्नुहोस् । बालबालिकालाई चिया कपमा भएको पानी माथि विस्तारै मुखले बल (टेबलटेनिस बल) फुक्न लगाई एक कपबाट अर्को कपमा पास गराउन लगाई निरन्तर अभ्यास गर्न लगाउनुहोस् ।

विद्यार्थीको हस्ताक्षर: ................................................ अभिभावकको हस्ताक्षर : ................................................

मिति...............................................

# क्रियाकलाप १५.१ : शब्द निर्माण

**अभिभावकलाई अनुरोध** : तल दिइएको शब्दमा भएका वर्णबाट कम्तीमा १० ओटा शब्द बनाउन लगाउनुहोस् । बनाएका शब्दलाई कापीमा लेखेर सुनाउन लगाउनुहोस् ।

शब्द : बबरमहल

उदाहरण : बर, मह, रबर

| | | |
|---|---|---|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

# क्रियाकलाप १५.२ : रुढ र संयुक्त सङ्ख्या

**अभिभावकलाई अनुरोध** : बालबालिकाहरूको अभ्यास पुस्तिकामा तल दिइएको जस्तो १०x१० को तालिका निर्माण गर्न लगाउनुहोस् । तालिकालाई क्रमशः १ देखि १०० सम्मका सङ्ख्याहरू लेख्न लगाउनुहोस् र अङ्क १ लाई काट्न लगाउनुहोस् । क्रमशः निम्न काम गर्न लगाउनुहोस् :

**रुढ र संयुक्त सङ्ख्या**

यहाँ हामीहरूले इराटोस्थिनीको चाल्नो विधिबाट सङ्ख्या १ देखि १०० सम्मका रुढ र संयुक्त सङ्ख्या पहिचान गर्न सक्छौँ ।

१. सङ्ख्या २ लाई छोडेर २ ले भाग जाने सम्पूर्ण सङ्ख्याहरूलाई काट्न लगाउनुहोस् ।

२. सङ्ख्या ३ लाई छोडेर ३ ले भाग जाने सम्पूर्ण सङ्ख्याहरूलाई काट्न लगाउनुहोस् ।

३. सङ्ख्या ५ लाई छोडेर ५ ले भाग जाने सम्पूर्ण सङ्ख्याहरूलाई काट्न लगाउनुहोस् ।

४. सङ्ख्या ७ लाई छोडेर ७ ले भाग जाने सम्पूर्ण सङ्ख्याहरूलाई काट्न लगाउनुहोस् ।

यो कार्य गरिसकेपछि बालबालिकाहरूलाई काटिन बाँकी रहेका सम्पूर्ण सङ्ख्याहरू रुढ सङ्ख्याहरू हुन् र काटिएका सङ्ख्याहरू संयुक्त सङ्ख्याहरू हुन् भनी बताउनुहोस् र यस किसिमबाट रुढ सङ्ख्या पत्ता लगाउने विधिलाई इराटोस्थिनीको चाल्नो भनिन्छ भन्ने कुराको समेत जानकारी गराउनुहोस् ।

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 11 | 21 | 31 | 41 | 51 | 61 | 71 | 81 | 91 |
| 2 | 12 | 22 | 32 | 42 | 52 | 62 | 72 | 82 | 92 |
| 3 | 13 | 23 | 33 | 43 | 53 | 63 | 73 | 83 | 93 |
| 4 | 14 | 24 | 34 | 44 | 54 | 64 | 74 | 84 | 94 |
| 5 | 15 | 25 | 35 | 45 | 55 | 65 | 75 | 85 | 95 |
| 6 | 16 | 26 | 36 | 46 | 56 | 66 | 76 | 86 | 96 |
| 7 | 17 | 27 | 37 | 47 | 57 | 67 | 77 | 87 | 97 |
| 8 | 18 | 28 | 38 | 48 | 58 | 68 | 78 | 88 | 98 |
| 9 | 19 | 29 | 39 | 49 | 59 | 69 | 79 | 89 | 99 |
| 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 | 70 | 80 | 90 | 100 |

माथि उल्लिखित सङ्ख्या र ती सङ्ख्याले भाग जाने सङ्ख्याहरू काटिसकेपछि बालबालिकाहरूको अभ्यास पुस्तिकामा काट्न बाँकी सङ्ख्याहरू टिपोट गर्न लगाउनुहोस् र निम्न प्रश्नहरूको जवाफ बालबालिकाहरूबाट लिनुहोस् ।

१. सङ्ख्या १ देखि १०० सम्ममा कति ओटा रुढ सङ्ख्याहरू छन् ?

२. तल दिइएका सङ्ख्याहरू कुन कुन रुढ सङ्ख्याहरू र कुन कुन संयुक्त सङ्ख्याहरू हुन् पत्ता लगाएर लेख्नुहोस् ।

2, 3, 5, 7, 9, 12, 15, 16, 18, 19, 21, 24,

25, 27, 29, 32, 35, 39, 40, 44, 45, 49, 51,

53, 55, 58, 60, 61, 63, 64, 67, 69, 72, 74,

77, 80, 82, 84, 85, 89, 90, 92, 94, 96, 99

| रुढ सङ्ख्या | संयुक्त सङ्ख्या |
|---|---|
| | |

## क्रियाकलाप १५.३ : पालो पर्खिनुहोस्

**अभिभावकलाइ अनुरोध** : बालबालिकाहरूलाई तलको अनुच्छेद पढेर सुनाउन लगाउनुहोस् । तल दिइएका प्रश्नका आधारमा छलफल गर्नुहोस् ।

मालिका माध्यमिक विद्यालयमा कक्षा ५ को पुस्तक वितरण गर्ने दिन थियो । पुस्तक लिनका लागि विद्यार्थीहरूलाई चउरमा लाइनमा राखिएको थियो । शिव लामो लाइनको बिचतिर उभिइरहेको थियो । पसिना आउने टन्टलापुर घाम लागेको थिया । शिवलाई चर्को घामले निकै पोले झैँ लाग्यो । उसको मनमा तत्कालै एउटा नराम्रो विचार आयो । यो पाराले त मेरो पालो आउला जस्तो छैन बरु धकेलाधकेल गरेर अघि पुग्नुपर्ला । धकेलाधकेलले लाइन बिग्रियो । शिवसहित केही विद्यार्थीलाई चोट नि लाग्यो । शिवको नयाँ सर्ट पनि अलिकति च्यातियो । साथीहरू शिवसँग रिसाए । लाइन बिगारेकामा गुरुले शिवलाई लाइनको सबैभन्दा पछि लगेर राखिदिनुभयो । उसको पालो त झनै पछि पो पुग्यो । नयाँ लुगा च्यातिएको देखेर घरमा बुबा पनि शिवसँग रिसाउनुभयो ।

(क) शिवलाईै उसका साथीले किन मन नपराएका होलान् ?

(ख) घाम शिवलाइ मात्रै लागेको थियो त ?

(ग) पालो नपर्खँदा शिवलाई के के नोक्सान भयो ?..................

(घ) के तिमी पनि शिवको जस्तै काम गर्छौ त ?

(ङ) शिवको ठाउँमा तिमी भए के गर्थ्यौ ?

# क्रियाकलाप १५.४ : भावना

**अभिभावकलाई अनुरोध** : बालबालिकालाई उनीहरूको व्यक्तिगत भावना र चाहनाको बारेमा खुलेर सोध्नुहोस् । जस्तै: द:खी किन हुन्छौ, किन रिस उठ्छ ? द:खी हुँदा र रिस उठ्दा के गर्छौ ? रिस उठ्ने परिस्थितिहरू के के हुन् ? त्यस्ता परिस्थितिसँग जुध्न कसैसँग मदत माग्यौ कि मागेनौ ? आदि प्रश्नहरू सोध्नुहोस् । तल तालिकामा दिएका कुराहरू पढेर सुनाउन लगाउनुहोस् ।

**भावनाको नियन्त्रण कसरी गर्ने**

- के कुराले गर्दा रिस उठेको वा द:खी भएको हो, सो कुरा जान्नुहोस् ।
- लामो सास लिनुहोस् र आराम गर्नुहोस् ।

**भावनाहरूको सामना कसरी गर्ने**

- कुन अवस्थाले तपाईँलाई दु:खी बनाएको हो, सो पत्ता लगाउनुहोस् ।
- ती कुराहरूलाई स्वीकार गर्नुहोस् ।
- ती कुराहरू मन पर्ने विश्वासिलो साथी वा घरका अन्य सदस्यलाई बताउनुहोस् ।
- आफ्नो मन खुसी बनाउने कुराहरू गर्नुहोस् ।
- ताजा हावा खान घर बाहिर जानुहोस् ।
- आफन्त तथा साथीभाइहरूबाट आफूलाई एक्लै नराख्नुस् ।
- आफ्ना मनका कुराहरू सबैसँग खुलस्त रूपमा छलफल गर्नुहोस् ।

**उचित भावनाहरू कसरी व्यक्त गर्ने**

- शान्त रहनुहोस् ।
- आफूले बोलिरहेको व्यक्तिलाई हेर्दै कुरा गर्नुहोस् ।
- आफूलाई लागेका कुराहरू खुलस्त रूपमा वर्णन गर्नुहोस् ।
- दोष दिने कुराहरू व्यक्त नगर्नुहोस् ।
- आफ्नो कुरा सुनिदिने व्यक्तिलाई धन्यवाद दिनुहोस् ।

विद्यार्थीको हस्ताक्षर: ................................................ अभिभावकको हस्ताक्षर : ................................................

मिति.............................................

# क्रियाकलाप १६.१ : Describing Pircure



**अभिभावकलाई अनुरोध** : उदाहरणमा जस्तै बालबालिकालाई चित्र हेरेर वाक्य वनाउन लगाउनुहोस् ।

**Look at the following pictures and make five sentences describing the picture.**

Example: People are enjoying picnic

1. ..............................
2. ..............................
3. ..............................
4. ..............................
5. ..............................

# क्रियाकलाप १६.२ : सङ्ख्याको शून्यान्त

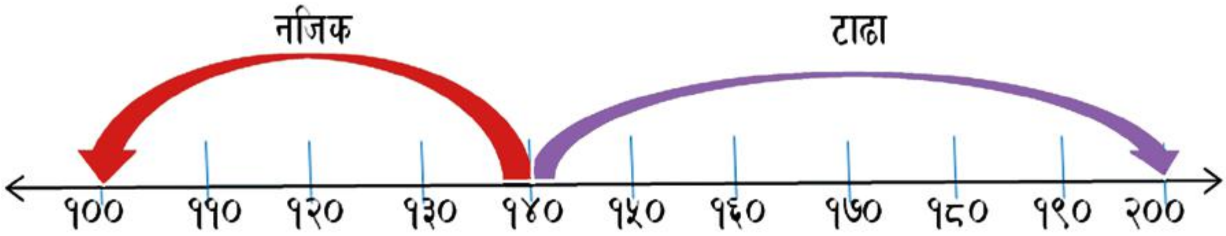
सोह्रौं दिन

१६

**अभिभावकलाई अनुरोध** : बालबालिकाहरूलाई सङ्ख्या १४० सङ्ख्या १०० वा २०० कुनको नजिक पर्छ भनी सोध्नुहोस् र बालबालिकालाई उत्तर भन्न लगाउनुहोस् ।

**सङ्ख्याको शून्यान्त**

यो सङ्ख्यालाई शून्यान्त गर्ने क्रियाकलाप हो । यसमा बालबालिकाहरूले कुनै पनि सङ्ख्यालाई नजिकै पर्न आउने सङ्ख्या पहिचान गरी सङ्ख्यालाई शून्यान्त गर्न सक्ने छन् ।




माथिको क्रियाकलापका आधारमा १४० लाई नजिकको सयमा शून्यान्त गरिएको हो भनी स्पष्ट पार्नुहोस् । त्यसपछि बालबालिकालाई तलको तालिकाको बिचमा लेखिएको सङ्ख्या तालिकाको दायाँ वा बायाँपट्टि लेखिएको कुन सङ्ख्यासँग नजिक पर्छ, कापीमा सङ्ख्या रेखा बनाएर पत्ता लगाई घेरा लगाउन लगाउनुहोस् ।

| | | | |
|---|---|---|---|
| (क) | 100 | 170 | 200 |
| (ख) | 200 | 260 | 300 |
| (ग) | 200 | 250 | 300 |
| (घ) | 300 | 360 | 400 |
| (ङ) | 500 | 540 | 600 |
| (च) | 700 | 740 | 800 |
| (छ) | 600 | 690 | 700 |
| (ज) | 800 | 870 | 900 |
| (झ) | 700 | 790 | 800 |
| (ञ) | 900 | 980 | 1000 |

## क्रियाकलाप १६.३ : संस्कार निर्माण

**अभिभावकलाइं अनुरोध** : आफ्ना बालबालिकालाई सँगै राख्नुहोस् र विभिन्न परिस्थितिहरू दिँदै ती अवस्थामा उनीहरू भए के गर्ने थिए होलान् भनी सोध्नुहोस् । बालबालिकालाई मानिसका जीवनमा आइपर्न सक्ने वा वरपर दैनिक देखिने गरेका केही परिस्थितिहरू टिपोट गर्न लगाई उनीहरूको निर्णय क्षमता मूल्याङ्कन गर्दै संस्कार निर्माणमा सहयोग गर्नुहोस् ।

| क्र. सं. | परिस्थितिहरू | के गर्छौं ? |
|---|---|---|
| १. | हिँड्दाहिँड्दै लडेको मानिस देखे | ................................ |
| २. | बाटो काट्न नसकी अलपत्र भएको मानिस देखे | ................................ |
| ३. | ठसमस हुँदै गह्रौं भारी बोकेको मानिस देखे | ................................ |
| ४. | रुदै गरेको भाइ बहिनी देखे | ................................ |
| ५. | विद्यालयमा नयाँ साथी आए | ................................ |
| ६. | घरमा आमालाइ सन्चो नभए | ................................ |
| ७. | छिमेकमा कोरोना सङ्क्रमणको जोखिम बढेको समाचार आए | ................................ |
| ८. | ..... | ................................ |
| ९. | ..... | ................................ |
| १०. | | ................................ |

# क्रियाकलाप १६.४ : भावना

**अभिभावकलाई अनुरोध** : बालबालिकालाई तलको कथा पढ्न लगाउनुहोस् । कथा पढिसकेपछि तलका प्रश्नहरू सोध्नुहोस् :

बाँदर नदी छेउमा केरा खाँदै बसिरहेको थियो । उसलाई पानीभित्र जान मन लागेन । उसलाई पानीमा भिज्न कत्ति पनि रहर थिएन । बाँदरले पानीमा माछा पौडिरहेको देख्यो, उसलाई माछा चिप्लेर पानीमा खस्यो होला भन्ने लाग्यो । उसले माछालाई पानीबाट बाहिर निकाल्यो । उसलाई माछा पानीमा बस्छ भन्ने कुरा थाहा थिएन । माछा फत्रकफत्रक भयो र केहीबेरपछि मर्‍यो । बाँदर रुन थाल्यो किनभने उसको चाहना माछालाई मार्ने नभई सहयोग गर्ने थियो ।

**प्रश्नहरू**

१. तपाईँको विचारमा माछा पौडिरहँदा माछाले कस्तो महसुस गरिरहेको थियो होला ?

२. माछा मरेपछि बाँदरले कस्तो महसुस गर्‍यो होला, किन ?

२. यो कथाबाट तपाईँले के सिक्नुभयो ?

विद्यार्थीको हस्ताक्षर: ........................................ अभिभावकको हस्ताक्षर : ........................................

मिति.............................................

# क्रियाकलाप १७.१ : विपरीतार्थी शब्द

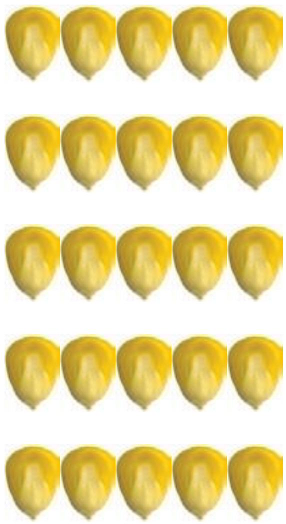
**अभिभावकलाई अनुरोध** : तल दिइएका विपरीतार्थी शब्द पढ्न लगाउनुहोस् । बालबालिकालाई तलको सूचीमा नभएका अरू विपरीतार्थी शब्दसमेत भन्न लगाउनुहोस् ।

## विपरीतार्थी शब्द

| | | | |
|---|---|---|---|
| असल | खराब | मिठो | नमिठो |
| सानो | ठुलो | बलियो | निर्धो |
| टाढा | नजिक | मूर्ख | बुद्धिमान |
| तातो | चिसो | सादा | रङ्गीन |
| गिलो | साह्रो | सुरु | अन्त्य |
| नरम | कडा | गाढा | फिका |
| अग्लो | होचो | उज्यालो | अँध्यारो |
| रसिलो | सुक्खा | माया | घृणा |
| सजिलो | गाह्रो | खुसी | रिस |
| छोटो | लामो | देश | विदेश |
| खल्लो | चर्को | दायाँ | बायाँ |
| पातलो | बाक्लो | आकाश | पाताल |
| फराकिलो | साँघुरो | आगो | पानी |
| बन्द | खुला | शान्ति | अशान्ति |
| बलियो | निर्धो | मैलो | सुकिलो |
| जन्म | मृत्यु | सफा | फोहोर |
| सङ्लो | धमिलो | पास | फेल |
| कडा | नरम | उत्तीर्ण | अनुत्तीर्ण |

## क्रियाकलाप १७.२ : गणना

**अभिभावकलाई अनुरोध** : बालबालिकाहरूलाई १०० ओटा मकै/चना/केराउ/सिमीका दानाहरू लिन लगाउनुहोस् । ल्याइएका मकै/चना/केराउ/सिमीका दानाहरूबाट २५ ओटा दाना लिन लगाउनुहोस् र एक लाइनमा ५ ओटा दाना पर्ने गरी भुइँमा राख्न लगाउनुहोस् र निम्न कार्य गराउनुहोस् :



१. यहाँ जम्मा कति ओटा मकै/चना/केराउ/सिमीका दानाहरू छन् भनी गणना गर्न लगाउनुहोस् ।

२. यसमा जम्मा कति ओटा लाइनहरू छन् र प्रत्येक १ लाइनमा कति ओटा मकै/चना/केराउ/सिमीका दानाहरू छन्, गणना गर्न लगाउनुहोस् ।

३. यसको आकृति कुन ज्यामितीय आकृति जस्तो देखिन्छ, भन्न लगाउनुहोस् ।

४. यसरी नै यदि ६ ओटा मकै/चना/केराउ/सिमीका दानाहरू राख्ने हो भने कति ओटा दानाहरू चाहिन्छ होला भनी अनुमान गर्न लगाउनुहोस् ।

५. उनीहरूको अनुमान सही भयो वा गलत भयो हेर्नलाई माथि राखे जस्तै गरी प्रत्येक लाइनमा ६ ओटा पर्ने गरी ६ ओटा लाइनमा दानाहरू राख्न लगाएर जम्मा मकै/चना/केराउ/सिमीका दानाहरू गन्न लगाउनुहोस् ।

६. माथिका क्रियाकलापका आधारमा कुनै सङ्ख्यालाई त्यही सङ्ख्याले गुणन गर्दा आउने गुणनफल त्यो सङ्ख्याको वर्ग सङ्ख्या हो भने दुई ओटा उस्ताउस्तै सङ्ख्यामध्ये एउटा सङ्ख्या उक्त सङ्ख्याको वर्गमूल हो भनी बताउनुहोस् ।

७. माथि जस्तै गरी सङ्ख्याहरू ९, १६, ४९, ६४ लाई मकै/चना/केराउ/सिमीका दानाहरूको प्रयोग गरेर वर्गाकार रूपमा राख्न लगाई वर्ग सङ्ख्या हो होइन पत्ता लगाउन लगाउनुहोस् र तिनीहरूको वर्गमूल पनि पत्ता लगाउन लगाउनुहोस् ।

## क्रियाकलाप १७.३ : खेल्दै आफ्नो बानी पत्ता लगाऔँ

**अभिभावकलाइ अनुरोध** : घरमा भएका जम्मा सदस्यहरू गन्न लगाउनुहोस् । सम्भव भएसम्म परिवारका सबै सदस्यहरू भेला हुनुहोस् । सबैले १/१ ओटा सादा पाना लिनुहोस् र प्रत्येकले आआफ्नो पानामा परिवारका बाँकी सबै सदस्यहरूको आफूलाई मन पर्ने र नपर्ने बानीहरू टिपोट गर्नुहोस् । अन्त्यमा सबैका राम्रा बानीहरूलाई एकातर्फ र नराम्रा बानीहरूलाई अर्कोतर्फ राखी दुई सूची तयार गर्नुहोस् । दुई सूचीमध्ये कुन सूचीमा भएका बानीहरू अनुकरणीय लाग्यो भनी बालबालिकाहरूलाई सोध्नुहोस् र तिनै राम्रा बानीहरूलाई मात्रै अपनाउन प्रेरित गर्नुहोस् ।

| क्र.स. | सदस्य | मन पर्ने बानीहरू | मन नपर्ने बानीहरू |
|---|---|---|---|
| १ | आमा | सबैलाई माया गर्ने | छिटो रिसाउने |
| २ | बुबा | | |
| ३ | काका | | |
| . | . | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

## क्रियाकलाप १७.४ : बोल्ने बानीको विकास

**अभिभावकलाई अनुरोध** : बालबालिकालाई आफूले जानेको कुनै पनि विषयमा १ देखि २ मिनेटसम्म नरोकिकन निरन्तर बोल्न लगाउनुहोस् । एक जनालाई घडी हेर्न लगाउनुहोस् । विषयवस्तुमा बोल्नुभन्दा अगाडि आफ्नो नाम र बोल्न गइरहेको विषयको बारेमा छोटकरीमा बताउन लगाउनुहोस् । बोलिसकेपछि राम्रो पक्ष र सुधार गर्नु पक्षको बारेमा बताउँदै ताली बजाएर स्याबासी दिनुहोस् । फेरी भोलि पुन: अर्को विषयमा बोल्न तयार हुनको लागि प्रेरित गर्नुहोस् । यो अभ्यासले बालबालिकामा बोल्न सक्ने सिपको विकास हुन्छ ।

विद्यार्थीको हस्ताक्षर: .................................... अभिभावकको हस्ताक्षर : ....................................

मिति...............................................



## क्रियाकलाप १८.१ : Past Time

**अभिभावकलाई अनुरोध** : उदाहरणमा जस्तै बालबालिकालाई दिइएको जानकारीको आधारमा वाक्य बनाउन लगाउनुहोस् ।

**Example:**

I .................. (cook) vegetable. It ......... (be) tasty.
I cooked vegetable. It was tasty

1. I ........... (play) football. It ....... (be) lot of fun.

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

2. I ........... (jump) three time.It ............ (be) hard.

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

3. My father ............. (cook) rice. He .......... (be) tiered.

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

4. My father ............. (plant) vegetable. It ................ (be) hard work.

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

5. My mother ................. (ask) me a question. It ........................ (be) easy.

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

# क्रियाकलाप १८.२ : वर्ग सङ्ख्या र सङ्ख्याको वर्गमूल

**अभिभावकलाई अनुरोध** : बालबालिकाहरूलाई आआफ्नो अभ्यास पुस्तिकामा तल दिएका सङ्ख्याहरूको गुणनफल निकाल्न लगाउनुहोस् ।

**वर्ग सङ्ख्याहरू**

यो क्रियाकलापमार्फत बालबालिकाहरू गुणन खण्डविधिको प्रयोग गरी सङ्ख्याको वर्ग अर्थात् वर्ग सङ्ख्या र वर्गमूल पत्ता लगाउन सक्ने छन् ।

१ × १ ~

२ × २ ~

३ × ३ ~

४ × ४ ~

५ × ५ ~

६ × ६ ~

७×७~

८ × ८ ~

९ × ९ ~

१० × १० ~

माथिका क्रियाकलापका आधारमा कुनै सङ्ख्यालाई त्यही सङ्ख्याले गुणन गर्दा आउने गुणनफल त्यो सङ्ख्याको वर्ग सङ्ख्या हो भने दुई ओटा उस्ताउस्तै सङ्ख्यामध्ये एउटा सङ्ख्या उक्त सङ्ख्याको वर्गमूल हो भनी बताउनुहोस् ।

तलका सङ्ख्याहरूको वर्गसङ्ख्या पत्ता लगाउनुहोस् :

२, ३, ४, ५, ६, ७, ८, ९, १०

तलका सङ्ख्याहरूका वर्गमूल पत्ता लगाउनुहोस् :

८१, ४९, १६, २५, ३६, ६४, ४

## क्रियाकलाप १८.३ : कुटामारीले पछुतो

**अभिभावकलाई अनुरोध** : बालबालिकाहरूलाई तलको कथा पढ्न लगाई कथा कस्तो लाग्यो भनी सोध्नुहोस् । शिलाको ठाउँमा तिमी भए तिमी के गर्थ्यौ ? आर्जु, शिला र तिनका दाजुहरू के कारण शिर निउराएका होलान् ? जस्ता प्रश्नहरू सोधी साथीको महत्त्व किन र कति हुन्छ भन्ने धारणा स्पष्ट गर्न सहयोग गर्नुहोस् । खासगरी सामाजिकीकरण र आपसी सहयोगका बारेमा छलफल गर्न लगाउनुहोस् ।

आर्जु र शिला दुबै मिलनसार साथी थिए । खेल्दा, स्कुल जाँदा साथसाथै हुन्थे । एकदिन टिफिन समयमा खेल्दै गर्दा आर्जुको कुहिनाले शिलाको नाकमा ठोक्किन पुग्यो, जसले गर्दा शिलाको नाकबाट थोरै रगत आयो । दुखेको रन्कोमा शिलाले नि गाली गर्दै आर्जुको कपाल तानी । आर्जु रुँदै गुहार माग्दै दाजुको कक्षाकोठातिर गई । यो देखेर शिला नि उसको दाजु गुहार्न गई । आफ्नो बहिनी घाइते देखेपछि दाजुहरू पनि तात्तिँदै आए । हेर्दाहेर्दै झगडा र मुक्कामुक्की गर्न थाले, जसले गर्दा सबैलाइ चोट लाग्यो । गुरुले यस्तो दृश्य देखेर नजिकै आउनुभयो र भन्नुभयो, “ओहो आफ्नो साथी साथी क्या मिलेर बसेका, नानीहरूले त विद्यालयमा कति राम्रो बानी पो सिकेका रहेछन् । भरे घर गएर बुबाआमालाई नि यसैगरि बेस्सरी माया गर्नु है भनेर जिस्काउनुभयो । सबै विद्यार्थी गललल हाँसे । झगडा गर्नेहरूले लाज मानी शिर निहुराए ।

# क्रियाकलाप १८.४ : समस्याको समाधान

**अभिभावकलाई अनुरोध** : बालबालिकालाई आफ्नो समुदायमा भइरहने सामाजिक समस्याहरूको सूची तयार गर्न लगाई ती समस्याहरूको कारण र उपायाहरू सोच्न लगाउनुहोस् । जस्तै बालविवाह, भेदभाव, घरेलु हिंसा, बालश्रम शोषण, शारीरिक यातना र भावनात्मक दुर्व्यवहार, बाल यौन दुर्व्यवहार आदि । उक्त समस्याको लागि आफ्नो तर्फबाट के गर्न सकिन्छ, ती कार्यहरूको सूची तयार गर्न लगाई तलको तालिकामा लेख्न मदत गर्नुहोस् ।

| सामाजिक समस्याहरू | समस्याका कारणहरू | उपायहरू | मैले गर्न सक्ने क्रियाकलापहरू |
|---|---|---|---|
| | | | |
| | | | |
| | | | |

विद्यार्थीको हस्ताक्षर: .................................................. अभिभावकको हस्ताक्षर : ..................................................

मिति..............................................



# क्रियाकलाप १९.१ : कोठेपद

**अभिभावकलाई अनुरोध** : कापीमा तलको जस्तै कोठेपद बनाउन लगाउनुहोस् र तल दिइएअनुसारका शब्द भर्न लगाउनुहोस् ।

## कोठेपद

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| १ | ■ | २ | | |
| ३ | | ४ | ५ | |
| ■ | ६ | ■ | | ■ |
| ७ | | ८ | | ९ |
| १० | | | ■ | |

### ठाडो

१. तरकारीमा हालिन्छ (२)

२. भय, त्रास (२)

५. छाद्नु (३)

६. उत्तर (३)

८. पानी (२)

१०. बिजुली यसबाट हिँड्छ (२)

### तेर्सो

२. अमेरिकाको पैसा (३)

३. ठुलो कुलो (३)

४. तन्कने वस्तु (३)

७. परेड खेल्नु (३)

८. मानिस, प्रजा (३)

१०. एक मिठो फल (३)

# क्रियाकलाप १९.२ : घन सङ्ख्या

**अभिभावकलाईअनुरोध** : बालबालिकाहरूलाई सर्वप्रथम तलको तालिकामा दिएका सङ्ख्याहरूको गुणनफल आआफ्नो अभ्यास पुस्तिकामा निकाल्न लगाउनुहोस् र तीन ओटा सङ्ख्याको गुणनफलका आधारमा ती सङ्ख्याहरूलाई घन सङ्ख्या भनिन्छ भनी प्रष्ट पार्नुहोस् ।

### घन सङ्ख्या

यहाँ हामीले घन सङ्ख्याको बारेमा थाहा पाउने छौँ । तीन ओटा उस्तै उस्तै सङ्ख्याहरूको गुणनफललाई घन सङ्ख्या भनिन्छ । जस्तै : तीन ओटा 2 लाई गुणन गर्दा, 2 × 2 × 2 = 8 हुन्छ । यहाँ 8, 2 को घन सङ्ख्या हो । कुनै पनि सङ्ख्याको घन सङ्ख्या निकाल्दा त्यो सङ्ख्याले त्यही अरू दुई सङ्ख्यालाई गुणन गर्नुपर्छ ।

| सङ्ख्या | तीनपटक गुणन गर्दा आउने गुणनफल | घन सङ्ख्या |
|---|---|---|
| 1 | 1 × 1 × 1 | |
| 2 | 2 × 2 × 2 | |
| 3 | 3 × 3 × 3 | |
| 4 | 4 × 4 × 4 | |
| 5 | 5 × 5 × 5 | |

उदाहरण हेरी तल दिइएका सङ्ख्याको घन सङ्ख्या निकाल्नुहोस् :

### उदाहरण

6 को घन सङ्ख्या

यहाँ, 6 को घन सङ्ख्या

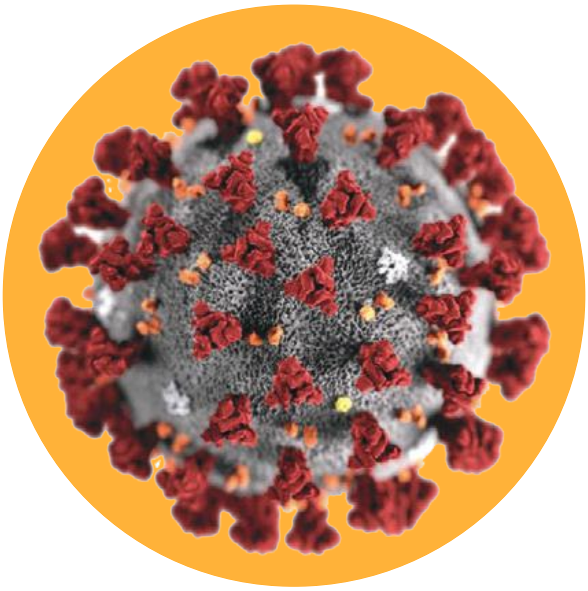
= 6 × 6 × 6

= 36 × 6 = 216

(क) 2 (ख) 5 (ग) 7 (घ) 8 (ङ) 10

## क्रियाकलाप १९.३ : कोरोना

**अभिभावकलाई अनुरोध** :आफ्ना बालबालिकालाई सँगै राख्नुहोस् । तलको कविता वाचन गरेर सुनाउन आग्रह गर्नुहोस् । वाचनपश्चात् कविताबाट के बुझ्यौ भनेर सोध्नुहोस् । उनीहरूलाई पनि यस्तै कविता लेख्न भन्नुहोस् ।



– सरिता पौडेल

किन होला आजकाल गाडी नगुडेको ?
मैले पढ्ने मेरो स्कुल किन नखुलेको ?
सबैतिर बन्दाबन्दी भयो सुनसान,
पढ्नेलेख्ने हाँस्नेखेल्ने फिर्ला कहिले दिन ?

साथी सब एकान्तवास आफ्नै घर घरमा
मेरा नि त उही हाल, सन्त्रास यो मनमा
घरमै बसी आमासँग गर्छु धेरै काम
सिकिसकेँ मैले पनि पकाउनलाई माम

बा आमाले भन्नु भाछ पर्नुहुन्न डरमा
छुँदै छुन्न भाइरसले बसिराखे घरमा ।
खानुपर्ने रैछ हाम्ले ताजा पोषित खाना
सफासुग्घर बस्नुपर्ने सफै लाउने नाना ।।

# क्रियाकलाप १९.४ : म कथा बनाउन र भन्न सक्छु

**अभिभावकलाई अनुरोध** : बालबालिकासँगै बसेर उनीहरूलाई आज कुनै नयाँ कथा सिर्जना आफैँ गरौँ भनेर प्रेरित गर्नुहोस् । अब कथा सुरु गरौँ है भन्दै कथाको सुरुवात कुनै एउटा शब्दबाट गर्नुहोस्, अब आफ्ना बालबालिकालाई अर्को मिल्ने वाक्य थप्न लगाउनुहोस् । जस्तै: कुनै गाउँमा राम भन्ने एक जना किसान बस्थे, उ निकै गरिब थियो । यसरी नै पालैपालो मिल्ने वाक्य थप्दै कथा बनाउन लगाउनुहोस् र कथा पूर्ण भएपछि कापीमा सार्न लगाउनुहोस् । यसरी नै प्रत्येक दिन नयाँ कथा भन्ने अभ्यास गराउँदै जानुहोस् । यसले बालबालिकाको सिर्जनात्मक क्षमताको विकास गर्नमा सहयोग पुऱ्याउँछ भनी बताउनुहोस् । बालबालिकालाई स्थानीय परिवेशको कुनै कथा लेख्न लगाउनु ेस् ।

## मेरो गाउँको कथा

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

विद्यार्थीको हस्ताक्षर: .................................... अभिभावकको हस्ताक्षर : ....................................

मिति.............................................

## क्रियाकलाप २०.१ : Match the following

**अभिभावकलाई अनुरोध** : पहिलो खण्डमा भएका शब्दसँग दोस्रो खण्डमा भएको त्यही शब्दको ing लागेका शब्दहरूसँग जोडा मिलाउन सहजीकरण गर्नुहोस् । र यी शब्दहरुको प्रयोग गरी उदाहरणमा जस्तै वाक्य बनाउन लगाउनुहोस ।

| | |
|---|---|
| 1. jump | a) writing |
| 2. play | b) dancing |
| 3. write | c) jumping |
| 4. work | d) playing |
| 5. dance | e) working |

**Now make a sentence, using verb above.**

**Example:**

- I jump everyday.
- I am jumping now.

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

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

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

# क्रियाकलाप २०.२ : सरलीकरण

**अभिभावकलाई अनुरोध** : बालबालिकासँग बसेर गणितका आधारभूत क्रियाकलापहरूको बारेमा छलफल गर्नुहोस् । अब बालबालिकालाई सरलीकरणका बारेमा बताउँदै सरलीकरण गर्दा भाग र गुणनमध्ये जुन क्रिया पहिले आउँछ त्यो क्रिया गर्ने कुराका जानकारी दिनुहोस् । त्यसपछि जोड र घटाउ क्रियामध्ये जुन पहिले आउँछ, त्यही क्रिया गर्न सकिन्छ भन्ने कुरा पनि बताउनुहोस् ।

**सरलीकरण**

यहाँ हामीले आधारभूत क्रियाहरू समावेश भएका समस्याको सरलीकरण कसरी गर्ने भन्ने कुराको थाहा पाउने छौँ । गणितका चार साधारण नियमहरू जोड (+), घटाउ (-), गुणन (×) र भाग (÷) चिह्नहरू समावेश भएका समस्याहरूको समाधान गर्नुलाई सरलीकरण भनिन्छ ।

**उदाहरण :**

**1. 15 ÷ 5 × 3 + 7 – 15**

= 3 × 3 + 7 - 15 [ 15 ÷ 5 = 3, भाग क्रिया ]

= 9 + 7 - 15 [ 3 × 3 = 9, गुणन क्रिया ]

= 16 - 15 [ 9 + 7 = 16, जोड क्रिया ]

= 1 [ 16 - 15 = 1, घटाउ क्रिया ]

**2. 16 को दुई गुणाबाट 20 घटाएर 13 जोड्दा कति हुन्छ ?**

यो शाब्दिक समस्यालाई गणितीय भाषामा व्यक्त गर्दा 16 × 2 - 20 + 13 हुन्छ ।

त्यसैले, 16 × 2 - 20 + 13

= 32 - 20 + 13 [ गुणनको काम गरेको ]

= 12 + 13 [ घटाउको काम गरेको ]

= 25 [ जोडको काम गरेको ]

**सरल गर्नुहोस् :**

(1) 44 + 24 ÷ 3 – 30

(2) 63 ÷ 9 × 7 + 4 - 52

(3) 6 × 64 ÷ 16 + 7 – 21

(4) 24 × 12 ÷ 12 - 24 + 17

(5) 55 ÷ 11 + 7 × 3 – 13

(6) 5 को 2 गुणामा 3 जोड्दा कति हुन्छ ?

(7) 15 को 10 गुणामा 50 जोडेर 200 घटाउँदा कति हुन्छ ?

(8) 36 को एक तिहाइबाट 5 घटाएर 7 जोड्दा कति हुन्छ ?

## क्रियाकलाप २०.३ : सञ्चारका साधनहरू

**अभिभावकलाई अनुरोध** : आफ्ना बालबालिकालाई आफूहरूले पहिले पहिले प्रयोग गर्ने सञ्चारका साधनहरूका बारेमा बताइदिनुहोस् । ती माध्यमहरूमध्ये चिठीपत्र कसरी लेखिन्छ सिकाइदिनुहोस् । उनीहरूलाई खाली कागजको खाम बनाउन सिकाइदिनुहोस् र तलको चिठी पढेर आफूलाई सुनाउन अनुरोध गर्नुहोस् । यस्तै चिठी आफ्नो साथीलाई लेख्न सहयोग गरिदिनुहोस् ।

मिति : २०७७/२/९

प्रिय साथी प्रयुक्त
मिठो सम्झना ।

आराम रही आरामताको कामना गर्दछु । आज म तिमलिाई हाम्रो झिल्के गाउँमा विभिन्न सङ्घसंस्थाले गरेका राम्रा राम्रा कामहरूको बारेमा बताउँछु ।

मेरो गाउँपालिकाको नाम ताप्ली हो । ताप्लीमा जम्मा ५ ओटा वडाहरू छन् । जसमध्ये म वडा नं ३ इनामेमा बस्छु । मैले पढ्ने विद्यालयको नाम श्री माध्यमिक विद्यालय, झिल्केपोखरी हो । हाम्रो विद्यालयमा पनि सङ्घसंस्थाले धेरै राम्रा राम्रा कामहरू गरेका छन् । विशेषगरी कक्षा १ देखि ३ सम्मका भाइबहिनीको लागि भनेर संस्थाबाट पठाइएका बालकथाका किताबहरू म पनि भाइले घरमा ल्याउँदा पढ्ने गर्छु । ती कथाका किताब धेरै रमाइला र ज्ञानबर्धक छन् । हाम्रो गाउँमा शनिबारे पढाइ शिविर पनि सञ्चालन हुने गरेको छ । त्यहाँ बाल विकासदेखि कक्षा ३ सम्मका भाइबहिनीका लागि धेरै रमाइला क्रियाकलाप शिविर सहजकर्ताले गराउने गर्नुहुन्छ । मलाइ पनि रमाइलो लागेर बेला बेलामा भाइलाई पुऱ्याउने बाहानाले गइरहन्छु । विद्यालय जान नै नमान्ने मेरो भाइ पनि अचेल त पढाइ शिविरसँगै विद्यालय पनि रमाइ रमाइ जान थालेको छ ।

शिक्षामा जस्तै स्वास्थ्य तथा कृषिमा पनि विभिन्न संस्थाहरूले विभिन्न किसिमका काम गरेका छन् । यसरी विभिन्न संस्थाले गरिदिएको राम्रो कामको अभ्यासबाट हामी सबै धेरै खुसी छौँ ।

प्रयुक्त चिठीमा अहिले यत्ति नै लेख्छु । तिमी पनि मलाई तिम्रो गाउँमा काम गरिराखेका विभिन्न सङ्घसंस्थाको बारेमा चिठी लेख है ।

तिम्रो प्यारो साथी
विपिन विष्ट

# क्रियाकलाप २०.४ : शारीरिक अभ्यास

**अभिभावकलाई अनुरोध** : बालबालिकालाई घरको आँगन वा खुला ठाँउमा लानुहोस् र गाँउघरमा खेलिने विभिन्न खेलहरू खेलाउनुहोस् जस्तै: भलिबल, डन्डीबियो, डोरी घुमाउने खेल, बल फाल्ने र समात्ने आदि ।

विद्यार्थीको हस्ताक्षर: .................................. अभिभावकको हस्ताक्षर : ..................................

मिति.............................................

# क्रियाकलाप २१.१ : शब्द निर्माण

**अभिभावकलाई अनुरोध** : तल दिइएका अक्षर र मात्राहरू मिलाएर कम्तीमा २० ओटा शब्द बनाई कापीमा लेख्न लगाउनुहोस् । कापीका लेखेका शब्दहरू सुनाउन लगाउनुहोस् । बालबालिकालाई शब्द बनाउन सहयोग गर्न पनि सक्नुहुने छ ।

जस्तै : कान आज किसान

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

# क्रियाकलाप २१.२ : क्षेत्रफल

**अभिभावकलाई अनुरोध** : बालबालिकालाई आफ्नो घरभित्र भएका तलका सामग्रीहरूको लम्बाइ र चौडाइ स्केलले नापी क्षेत्रफल निकाल्न लगाउनुहोस् । यदि यी सामग्रीहरू घरमा उपलब्ध नभएमा अन्य यस्तै सामग्रीको नाप लिई क्षेत्रफल निकाल्न लगाउनुहोस् ।

**क्षेत्रफल**

वस्तुको क्षेत्रफल निकाल्न उक्त वस्तुको सतहको लम्बाइ र चौडाइ नापेर उक्त दुई ओटै नापलाई गुणन गरिन्छ । क्षेत्रफल वर्ग सेमि/मिटर/किलोमिटरमा व्यक्त गरिन्छ ।

| क्र.स. | सामग्रीको नाम | नाप (से.मि.) | क्षेत्रफल (वर्ग से.मि.) |
|---|---|---|---|
| १ | खाट | लम्बाइ :<br>चौडाइ : | |
| २ | दराज | लम्बाइ :<br>चौडाइ : | |
| ३ | झ्याल | लम्बाइ :<br>चौडाइ : | |
| ४ | बाकस | लम्बाइ :<br>चौडाइ : | |
| ५ | गलैँचा | लम्बाइ :<br>चौडाइ : | |

# क्रियाकलाप २१.३ : मेरा छिमेकीका पेसाहरू

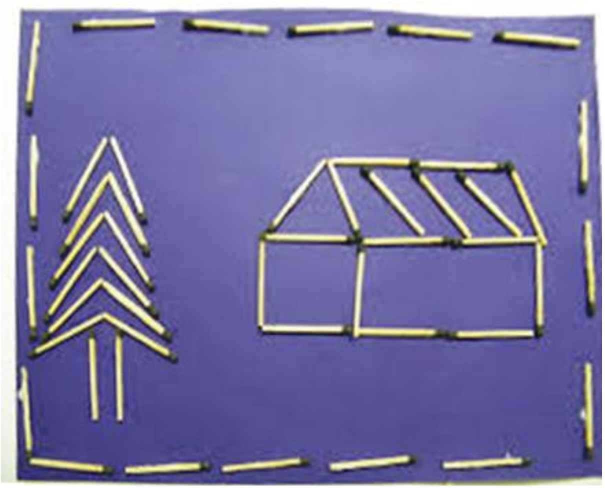
**अभिभावकलाई अनुरोध** : बालबालिकालाई आफ्नो छिमेकको ६ जनाको घरमा गएर उहाँहरूलाई भेटेर हरेकको नाम र पेसा सोधेर तलको तालिकामा भर्न लगाउनुहोस् ।

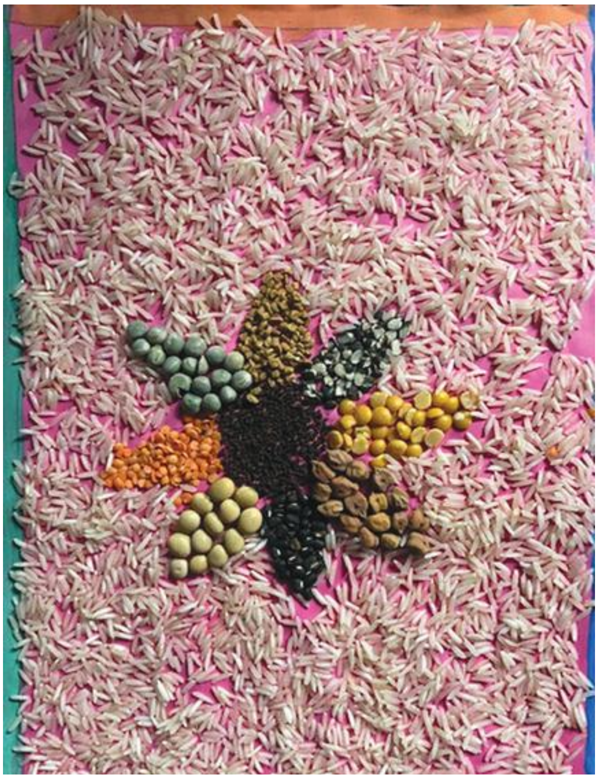
| क्र.स | छिमेकीको नाम | पेसा |
|---|---|---|
| १ | ........................................ | ........................................ |
| २ | ........................................ | ........................................ |
| ३ | ........................................ | ........................................ |
| ४ | ........................................ | ........................................ |
| ५ | ........................................ | ........................................ |
| ६ | ........................................ | ........................................ |
| ७ | ........................................ | ........................................ |

# क्रियाकलाप २१.४ : सिर्जनात्मक कार्य

**अभिभावकलाई अनुरोध** : बालबालिकालाई मकैको दाना, चना, सलाईको काँटी वा अन्य कुनै सामग्रीको प्रयोग गरेर चित्रमा देखाए जस्तै गरी आफूलाई मन पर्ने चित्र वा आकार बनाउन लगाउनुहोस् । यस्तै स्थानीय स्रोतहरूबाट बन्न सक्ने अन्य १० ओटा सामाग्री बनाउन लगाउनुहोस् ।







विद्यार्थीको हस्ताक्षर: .................................... अभिभावकको हस्ताक्षर : ....................................

मिति..............................................

# क्रियाकलाप २२.१ : Verb + ing

बाइसौँ दिन
२२

**अभिभावकलाई अनुरोध** : उदाहरणमा जस्तै बालबालिकालाई दिइएका शब्दको ing रूप लेख्न लगाउनुहोस् ।

**Change the following word into -ing form.**

write writing
..............................

play ...............................

sing ...............................

walk ...............................

climb ...............................

jump ...............................

**Now, write in five sentences what you are doing.**

**Example:**

I am studying English now.

I am not out thesedays.

1. ..........................................................................................................

2. ..........................................................................................................

3. ..........................................................................................................

4. ..........................................................................................................

5. ..........................................................................................................

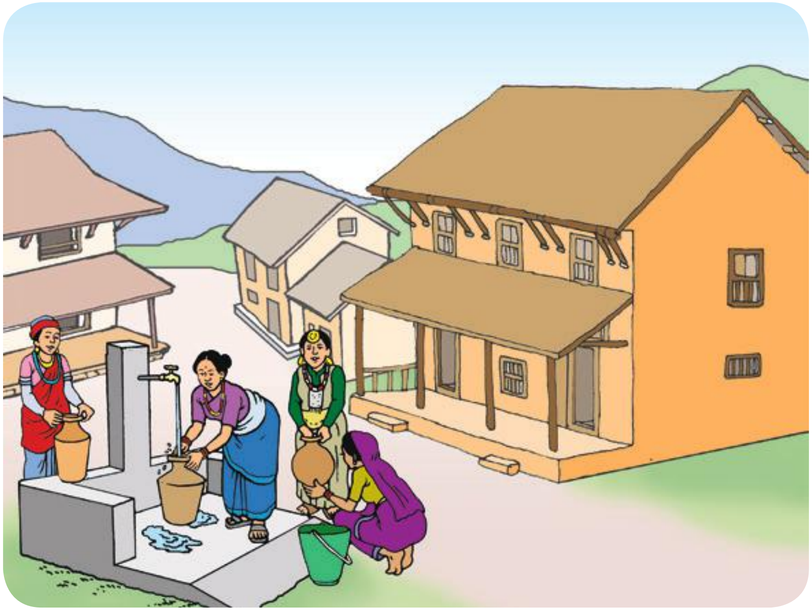
# क्रियाकलाप २२.२ : सामानको मूल्य

**अभिभावकलाई अनुरोध** : आफ्नो घरमा दैनिक प्रयोग हुने खाद्य सामग्रीको सूची तयार गरी तिनको प्रति एकाइको मूल्य सोधेर लेख्न लगाउनुहोस् । प्रत्येक सामान एक महिनामा कति प्रयोग हुन्छ, होला, अन्दाजी भनेर उक्त परिमाणको जम्मा मूल्य निकाल्न लगाउनुहोस् । यस्ता सामग्रीहरू घरमा किन्न नपर्ने भए पनि बजार मूल्य र एक महिनामा प्रयोग हुने अन्दाजी परिमाणको हिसाब निकाल्न सहयोग गर्नुहोस् ।

| क्र.स. | सामग्रीको नाम | एकाइ | प्रति एकाइ मूल्य | जम्मा आवश्यक परिमाण | जम्मा मूल्य |
|---|---|---|---|---|---|
| १ | चिनी | कि.ग्रा. | | | |
| २ | खाने तेल | लिटर | | | |
| ३ | दाल | कि.ग्रा. | | | |
| ४ | नुन | कि.ग्रा. | | | |
| ५ | चामल | कि.ग्रा. | | | |
| ६ | दुध | लिटर | | | |
| ७ | पिठो | कि.ग्रा. | | | |
| ८ | कुखुराको मासु | कि.ग्रा. | | | |
| ९ | लुगा धुने साबुन | चक्कि | | | |
| १० | नुहाउने साबुन | चक्कि | | | |
| ११ | फलफूल (उपलब्ध मध्ये) | कि.ग्रा. | | | |
| १२ | अन्य ........... | | | | |

# क्रियाकलाप २२.३ : धारा वा पँधेरामा गरिने व्यवहार

**अभिभावकलाई अनुरोध** : बिहानपख गाउँलेहरू धारामा पानी ल्याउन आउने समयमा नजिकैको धारा वा पँधेरोमा केही समयको लागि बालबालिकालाई पठाउनुहोस् । धारा वा पँधेरामा बालबालिकाले देखेको छिमेकीहरूको व्यवहार तलको तालिकामा लेख्न लगाउनुहोस् ।



| क्र.स | छिमेकीको नाम | गरेको व्यवहार | त्यो व्यवहार कस्तो लाग्यो ? |
|---|---|---|---|
| १ | ........................ | .......................... | ........................... |
| २ | ........................ | .......................... | ........................... |
| ३ | .......................... | ...................... | ......................... |
| ४ | ........................ | ........................ | ......................... |
| ५ | ........................ | ....................... | ......................... |

# क्रियाकलाप २२.४ : व्यक्तिगत सरसफाइ

**अभिभावकलाई अनुरोध** : बालबालिकासँग बिहान खाना खानुभन्दा अगाडि र खाना खाइसकेपछि के के गर्ने गरेका छौ भनेर सोध्नुहोस् । अनि आफ्नो शरीरको ख्याल कसरी राख्नुपर्छ, शरीरको कुन कुन भाग सफा राख्नुपर्छ, व्यक्तिगत सरसफाइका फाइदा बेफाइदा के के हुन् भनेर तल दिइएको तालिकामा भर्न लगाउनुहोस् । आफूसँगसँगै दैनिक रूपमा मुख धुने, ब्रस गर्ने, हात गोडा धुने अभ्यास गराउनुहोस् ।

| सफा गर्ने शरीरका भागहरू | फाइदाहरू | बेफाइदाहरू |
|---|---|---|
| अनुहार | | |
| कपाल | | |
| शरीर (हात खुट्टासहित) | | |
| नङ (हात र खुट्टा दुवै) | | |
| दाँत र मुख | | |

विद्यार्थीको हस्ताक्षर: .................................................. अभिभावकको हस्ताक्षर : ..................................................

मिति..............................................

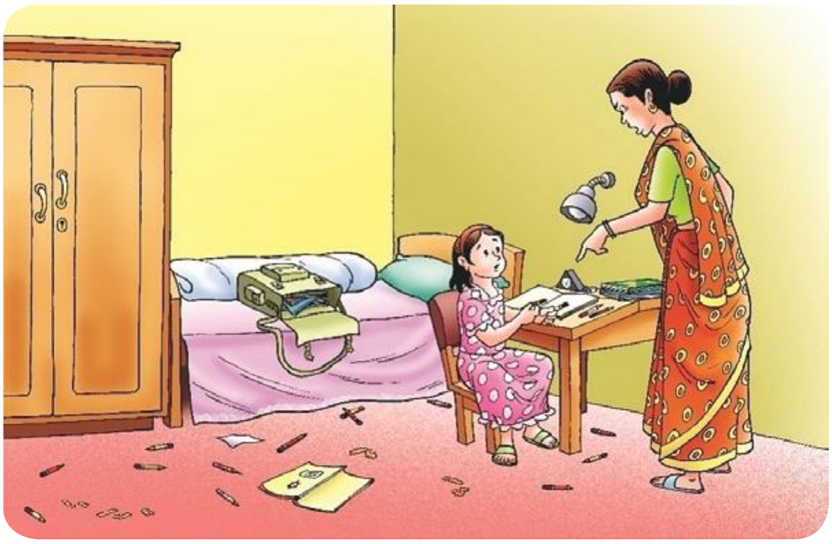
# क्रियाकलाप २३.१ : चित्र वर्णन



**अभिभावकलाई अनुरोध** : तल दिइएको चित्रमा के के देखिन्छ सोधेर छलफल गर्नुहोस् अनि यही चित्रका आधारमा सानो कथा वा घटनाको वर्णन लेख्न लगाउनुहोस् । लेखिसकेपछि सुनाउन भन्नुहोस् ।

**जानकारी**

कुनै पनि मानिसको हालको उमेर निकाल्नका लागि अहिलेको मितिबाट उक्त व्यक्तिको जन्ममिति घटाउनुपर्छ । जम्मा वर्षलाई १२ (महिना) ले गुणन गर्दा हालको उमेरको जम्मा महिना निस्कन्छ । १० वर्षको एक दशक हुन्छ । त्यसैले जम्मा वर्षलाई १० ले भाग गर्दा दशक निकाल्न सकिन्छ ।



# क्रियाकलाप २३.२ : परिवारको सदस्यको उमेर

**अभिभावकलाई अनुरोध** : बालबालिकाहरूलाई आफ्ना परिवारका सबै सदस्यहरूको जन्ममिति (साल मात्रै भए पनि) सोधेर तलको तालिकाअनुसार टिपोट गर्न लगाउनुहोस् र उनीहरूको सबैको हालको उमेर (पहिले वर्षमा र पछि महिनामा) लेखी घरमा सुनाउन लगाउनुहोस् ।

| क्र.स. | नाता | जन्मेको साल | हालको उमेर | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | वर्ष | महिना | कति दशक पूरा गर्नु भएछ ? |
| १ | हजुरबुबा | | | | |
| २ | हजुरआमा | | | | |
| ३ | आमा | | | | |
| ४ | बुबा | | | | |
| ५ | कान्छाबुबा | | | | |
| ६ | कान्छीआमा | | | | |
| ७ | भाउजु | | | | |
| ८ | दाइ | | | | |
| ९ | दिदी | | | | |
| १० | भाइ | | | | |
| ११ | बहिनी | | | | |
| १२ | भतिजो/भतिजी | | | | |

# क्रियाकलाप २३.३ : गाउँलेहरूले आफैं बनाएको विद्यालयको कथा

**अभिभावकलाई अनुरोध** : आफ्नो समुदाय मिलेर आफैंले बनाएको विद्यालयको पृष्ठभूमिदेखि हालसम्मको सत्यतथ्य कुरामा आधारित यथार्थ कुरा कथाको रूपमा भनिदिनुहोस् । कथा सुनाइसकेपछि बालबालिकाहरूले समुदायमा गाउँका कसले के सहयोग गरेको देखेका छन् । तलको तालिकामा लेख्न लगाउनुहोस् ।

## भैरव मा.वि निर्माणको कथा

करिब २० वर्ष पहिलेको कुरा हो । हाम्रो गाउँमा कक्षा ३ सम्म मात्र पढाइ हुन्थ्यो । अरू यहाँ कुनै विद्यालय नै थिएनन् । हामी त्यतिखेर कक्षा ४ पढ्नलाई बारकोटेबाडा जान्थ्यौँ । यहाँबाट बारकोटेबाडा जान २ घण्टा लाग्थ्यो । अनि बेलुका फर्कन पनि २ घण्टा लाग्थ्यो । विद्यालय जान आउन धेरै कठिन थियो र धेरै थाकिन्थ्यो । पछि गाउँमा विद्यालय खोल्नेबारे छलफल गर्‍यौँ र हाम्रो गाउँमा ६० घरधुरी थिए । प्रत्येक घरबाट विद्यालय बनाउन एक महिनासम्म काम गर्‍यौँ । स्यालीपातल जङ्गलबाट काठ ल्याएर झ्याल, ढोका, कडी बनायौँ । त्यस्तै पानीट्याङ्कीबाट ढुङ्गा झिकेर ओसार्‍यौँ, अरू दिन भवन निर्माणमा काम गरी भवन तथा मैदान बनायौँ । विद्यालय सञ्चालन गर्न भवन मात्र भएर कहाँ हुन्छ त शिक्षक पनि चाहियो । त्यसको लागि गाउँकै लालबहादुर रोकाया, नरेन्द्र रोकाया, धर्म बुढा, भिम शाही र तुल रावलले थोरै पारिश्रमिकमा अध्यापन गरे । यी शिक्षकको तलबको लागि सबै घरबाट पैसा उठाउने गरेका थियौँ । केही रकम स्यालीपातल सामुदायिक वनबाट छुट्याएर चलाएका थियौँ । हाल आएर यो भैरव माध्यमिक विद्यालयलाई नेपाल सरकारले पनि सहयोग गरेको छ । यही समुदायको सहयोगले आज तिमीहरू २ घण्टा हिँडेर बारकोटेबाडा जानु पर्दैन । यहीँ घर नजिक पढ्न पाएका छौँ ।

१. माथिको कथा जस्तै आफ्नो गाउँमा कसले के सहयोग गरेको देख्नुभएको छ, लेख्नुहोस् :

| क्र.स | सहयोग गर्नेको नाम | गरेको सहयोग |
|---|---|---|
| १ | | |
| २ | | |
| ३ | | |

२. माथि दिइएको सामूहिक काम जस्तै तपाईँको समुदायमा गरेको कामको बारेमा पनि लेख्नुहोस् :

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

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

# क्रियाकलाप २३.४ : सामना कसरी गर्ने ?

**अभिभावकलाई अनुरोध** : बालबालिकालमा रिस, तनाव, चिन्ता, डर तथा अन्य नकारात्मक भावनाको बारेमा छलफल गर्नुहोस् । यस्ता भावनाहरूको उचित व्यवस्थापन कसरी गर्ने भनेर सोच्न लगाई कापीमा लेख्न लगाउनुहोस् । जस्तै सकारात्मक सोँचाइको विकास गर्ने, लामो सास फेर्ने, व्यायाम गर्ने, साथीसँग कुरा गर्ने, १ देखि १० सम्म गन्ने आदि ।

| कस्तो बेलामा तपाईँलाई चिन्ता, डर, तनाव हुन्छ ? | ती कुराहरूको सामना कसरी गर्न सकिन्छ ? |
|---|---|
| आफूले केही काम बिगार्दा | १ देखि १० सम्म गन्ने |
| | |
| | |
| | |
| | |

विद्यार्थीको हस्ताक्षर: ............................................ अभिभावकको हस्ताक्षर : ............................................

मिति............................................

# क्रियाकलाप २४.१ : Present Continuous

**अभिभावकलाई अनुरोध** : उदाहरणमा जस्तै बालबालिकालाई वाक्य वनाउन लगाउनुहोस् ।

**Make a sentence as shown in the example.**

**Examples:**

I/jump – I am jumping.

He/jump – He is jumping.

She/jump – She is jumping.

They/jump – They are jumping

1. I/play – ..........................................................................................
2. He/ walk – .....................................................................................
3. They/sing– .....................................................................................
4. She/play– .......................................................................................
5. He /sing – .......................................................................................
6. She/ climb – ...................................................................................
7. They/watch – ..................................................................................
8. I/watch – ........................................................................................

# क्रियाकलाप २४.२ : आम्दानी र खर्च

**अभिभावकलाई अनुरोध** : आफ्नो परिवारको पछिल्लो एक महिनाको मासिक आम्दानीको स्रोत, आम्दानी रकम र खर्चको क्षेत्र तथा खर्च रकमको बारेमा टिपोट गराउनुहोस् । उक्त महिनामा परिवारमा जम्मा कति आम्दानी भयो, कति खर्च भयो र कति बचत छ भन्ने कुराको जानकारी तलको तालिकाअनुसार प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।

## आम्दानी र खर्च

परिवारमा कुनै सामान, वस्तु तथा सेवा बेचेर प्राप्त गरेको रुपियाँ/पैसालाई परिवारको मासिक आम्दानी भनिन्छ । परिवारमा भएको खाद्यवस्तु, विद्यालयको शुल्क, किताब कापी, औषधी उपचार, आदिमा भएको जम्मा खर्च नै परिवारको मासिक खर्च हो । यस प्रकारको खर्च ऋणमा पनि हुन सक्छ ।

| क्र.स. | आम्दानीको स्रोत | प्राप्त रकम (रुपियाँ) | खर्चको क्षेत्र | खर्च रकम (रुपियाँ) |
|---|---|---|---|---|
| १ | | | | |
| २ | | | | |
| ३ | | | | |
| ४ | | | | |
| ५ | | | | |
| ६ | | | | |
| ७ | | | | |
| ८ | | | | |
| ९ | | | | |
| १० | | | | |

| क्र.स. | यो महिनाको जम्मा आम्दानी (रुपियाँ) | यो महिनाको जम्मा खर्च (रुपियाँ) | यो महिनाको जम्मा बचत (रुपियाँ) |
|---|---|---|---|
| १ | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

# क्रियाकलाप २४.३ : स्थानीय चाडपर्व

**अभिभावकलाई अनुरोध** : बालबालिकाहरूसँग छलफल गर्दै स्थानीय स्तरमा मनाइने चाडपर्वहरूको सूची तयार गर्न लगाउनुहोस् । तयार पारिएको सूचीबाट एक स्थानीय पर्वका बारेमा लेख्न लगाउनुहोस् ।

| | |
|---|---|
| स्थानीय चाडपर्वको नाम | |
| यसको बारेमा पुरानो मान्यता | |
| मनाइने समय | |
| यसको महत्त्व | |
| मनाइने कारण | |
| मनाउने तरिका | |
| सहभागिता | |
| सबैभन्दा रमाइलो पक्ष | |

# क्रियाकलाप २४.४ : घरको सरसफाइ

**अभिभावकलाई अनुरोध** : बालबालिकालाई घरको सरसफाइको महत्त्व सम्बन्धमा बताउनुहोस् । कसरी र किन घरको सरसफाइमा सहभागी हुन सकिन्छ र त्यसका फाइदाहरू के के हुन् भनेर सोध्नुहोस् । घरको सरसफाइमा मैले के के गर्न सक्छु र कसरी गर्न सक्छु भनेर कार्ययोजना बनाउन लगाई दैनिक रूपमा अभ्यास गर्न प्रेरित गर्नुहोस् ।

**व्यक्तिगत कार्ययोजना**

| कार्य | जिम्मेवार व्यक्ति | समय | ठाउँ | चाहिने आवश्यक सामग्रीहरू |
|---|---|---|---|---|
| खाना पकाउने | आमा | | | |
| घरको सरसफाइ | बुबा | | | |
| | दाइ | | | |
| | दिदी | | | |
| | | | | |
| | | | | |

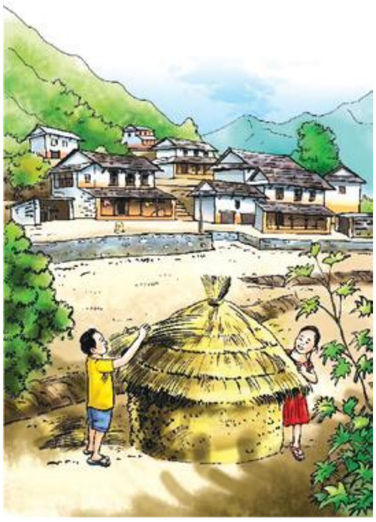
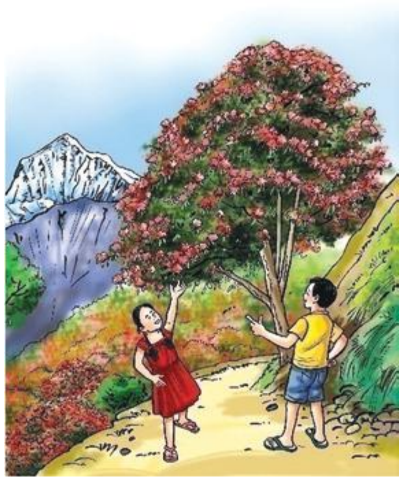
विद्यार्थीको हस्ताक्षर: ................................................ अभिभावकको हस्ताक्षर : ................................................

मिति............................................

# क्रियाकलाप २५.१ : राम्रै राम्रो (कविता)

**अभिभावकलाई अनुरोध** : तल दिइएको कविता 'राम्रै राम्रो' गति, यति र लय मिलाएर पढ्न लगाउनुहोस् । बालबालिकासँगै आफू पनि गति, यति र लय मिलाएर पढ्नुहोस् । कविता पढिसकेपछि यस कवितामा उल्लेख भएका राम्रा चिजहरूको सूची बनाउन लगाउनुहोस् ।

## राम्रै राम्रो

नेपालको शीतल ठाउँ राम्रो
सानै भए तापनि गाउँ राम्रो

हिमाल राम्रो, जलताल राम्रो
छाँगाछहारी सब लाग्छ राम्रो

खुल्दा बिहानीसँग घाम राम्रो
सन्ध्या सुनौला रङ लाग्छ राम्रो

चौँरी चर्‍यो उत्तर लेक राम्रो
बाली झुल्यो दक्षिण भेक राम्रो

आकाश खुल्दा दिन हुन्छ राम्रो
फुल्दा गुराँसै वन हुन्छ राम्रो
हाँस्ने र खेल्ने धरती छ राम्रो
मान्छेहरूकै मन लाग्छ राम्रो ।

*(साभार : रुम टु रिड)*

# क्रियाकलाप २५.२ : दुरी

**अभिभावकलाई अनुरोध** : बालबालिकाहरूलाई आफ्नो घरदेखि तल दिइएबमोजिम नजिकको स्थानको दुरी कति पाइला रहेछ, हिँडेर गन्न लगाउनुहोस् । त्यसपछि, बालबालिकाको एक पाइला बराबर कति से.मि. हुने रहेछ, स्केलको मदतले नाप्न लगाउनुहोस् । त्यसपछि उक्त स्थानसम्मको जम्मा दुरी कति हुने रहेछ, तलको तालिकाअनुसार गर्न सहयोग गर्नुहोस् । कुन ठाउँ टाढा र कुन नजिक रहेछ, प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।

**जानकारी**

एक मिटर बराबर १०० से.मि.हुन्छ ।

| क्र.स. | कहाँदेखि कहाँसम्म | जम्मा पाइला | जम्मा से.मि. | जम्मा मि. |
|---|---|---|---|---|
| १ | घरदेखि धारासम्म | | | |
| २ | घरदेखि पसलसम्म | | | |
| ३ | घरदेखि बारीसम्म | | | |
| ४ | घरदेखि गोठसम्म | | | |
| ५ | घरदेखि चउरसम्म | | | |
| ६ | घरदेखि साथीको घरसम्म | | | |
| ७ | धारादेखि पसलसम्म | | | |
| ८ | घरदेखि चर्पीसम्म | | | |

# क्रियाकलाप २५.३ : प्रकोप तालिका

**अभिभावकलाई अनुरोध** : बालबालिकाहरूसँग छलफल गर्दै विभिन्न प्रकारका प्रकोपहरूको सूची तयार पार्नुहोस् । उदाहरणमा देखाए जस्तै तपाईंको ठाउँमा कुन महिनामा कुन प्रकोपका घटना हुन सक्छन्, रातो रङ लगाएर लेख्नुहोस् ।

जानकारी : एक मिटर बराबर १०० से.मि.हुन्छ ।

| प्रकोप | महिनाहरू | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | वैशाख | जेठ | असार | साउन | भदौ | असोज | कात्तिक | मङ्सिर | पुस | माघ | फागुन | चैत | जम्मा महिना |
| बाढी | | | | | | | | | | | | | ५ |
| पहिरो | | | | | | | | | | | | | |
| आगलागी | | | | | | | | | | | | | |
| भूकम्प | | | | | | | | | | | | | |
| महामारी | | | | | | | | | | | | | |
| शीतलहर | | | | | | | | | | | | | |
| चट्याङ | | | | | | | | | | | | | |
| हावाहुरी | | | | | | | | | | | | | |

बालबालिकाले भोगेको कुनै प्रकोपबारे अनुभव सुनाउन लगाउँदै लेख्न पनि लगाउनुहोस् ।

# क्रियाकलाप २५.४ : मनोवृत्ति

**अभिभावकलाई अनुरोध** : बालबालिकालाई तलका तीन घटनाहरू पढेर सुनाउनुहोस् र तीनै व्यक्तिहरूका विशेषताहरू पढ्न लगाई ती व्यक्तिहरूको सिप र मनोवृत्तिबारे छुट्याउन लगाउनुहोस् । अन्तमा ती सबै व्यक्तिहरूको व्यक्तिगत मनोवृत्ति बारेमा सोधी कुन चाहिँ हामीलाई उपयुक्त छ भनेर भन्न लगाउनुहोस् ।

**पहिलो व्यक्ति :** राम सरल र इमानदार व्यक्ति हुन् । उनले सावधानीपूर्वक शान्त तवरले कुनै पनि समस्याको समाधान गर्न सक्छन् । उनी सँधै जिम्मेवारीका साथ सामुदायिक कार्यहरू गर्दछन् ।

**दोस्रो व्यक्ति :** गीता आफैँलाई बढी सोचेभन्दा राम्रो छु भनेर अनुमान गर्छिन् र कुनै काम आफैँले नगरेसम्म सन्तुष्टि मान्दिनन् । उनको अरू साथी र सहकर्मीले भनेको सुन्ने बानी छैन । यदि कुनै समस्या खडा भयो भने समस्या समाधान गर्नुको साट्टो अरूलाई दोष लगाएर समस्याबाट पन्छिन्छिन् ।

**तेस्रो व्यक्ति :** हरि आफूलाई कम विश्वास गर्छन् र उनी हरेक समय हड्बडाउँछन् । उनी सँधै अरूको विचार सोध्छन् तर कहिलै व्यवहारमा प्रयोग गर्दैनन् तसर्थ निर्णय गर्नबाट सधैँ असफल हुन्छन् । उनी आफ्नो निर्णय गर्न कहिलै सक्दैनन् । उनी सजिलै प्रभावित हुन्छन् ।

विद्यार्थीको हस्ताक्षर: .................................................. अभिभावकको हस्ताक्षर : ..................................................

मिति.............................................



# क्रियाकलाप २६.१ : Read the Story

**अभिभावकलाई अनुरोध** : बालबालिकालाई तलको कथा पढ्न लगाउनुहोस् । कथा पढिसकेपछि कथा केको बारेमा रहेछ, मन पऱ्यो कि परेन, के मन पऱ्यो वा के मन परेन जस्ता प्रश्न सोध्नुहोस् ।

A mother dog lived on a farm. She had three puppies. There was a well.

The mother dog told the puppies do not go near the well.

One of puppies wanted to know why they shouldn't go near the well. He decided to explore it. He went to the well.

Climbed up the wall and looked inside. He saw his reflection in the well. He thought it was another dog. He wanted to explore more. So, he jumped into the well. He did not find any dog there. There was a lot of water. The little puppy couldn't come out. He cried and cried.

The farmer came and helped him to come out. The puppy had learned his lesson.

**अभिभावकलाई अनुरोध** : बालबालिकालाईफेरी कथा पढदै तलका शब्द खोज्नलगाउनुहोस । र ती शब्दको प्रयोग गरी वाक्य बनाउन लगाउनुहोस ।

**Underline the following words in the story:**

lived wanted went looked helped

**Now make a sentences using each of those word.**

1. ..........................................................................................................
2. ..........................................................................................................
3. ..........................................................................................................
4. ..........................................................................................................
5. ..........................................................................................................

# क्रियाकलाप २६.२ : तौल



**अभिभावकलाई अनुरोध** : आफ्नो घरमा मासिक प्रयोग हुने खाद्यपदार्थ के कति मात्रा चाहिन्छ, अन्दाजी परिमाण बालबालिकालाई बताउनुहोस् । अब घरमा भएका सबै सदस्यलाई बराबर भाग लगाउँदा प्रत्येक सदस्यलाई कति कति परिमाण चाहिने रहेछ, तलको तालिकाअनुसार हिसाब गरी परिवारमा सुनाउन लगाउनुहोस् ।

## तौल

परिवारका सबै सदस्यका लागि चाहिने खाद्यपदार्थको जम्मा परिमाणलाई जम्मा परिवार सङ्ख्याले भाग गर्दा आउने भागफल नै प्रति व्यक्ति आवश्यक परिमाण हो । कि.ग्रा. र लिटरमा आउने परिमाणलाई ग्राम वा मिलिलिटरमा निकाल्न १००० ले गुणन गर्नु पर्छ । १ कि.ग्रा. वा लिटर मा १००० ग्राम वा मिलिलिटर हुन्छ ।

| क्र.स. | खाद्यपदार्थको नाम | एकाइ | जम्मा आवश्यक परिमाण | प्रति व्यक्ति आवश्यक परिमाण |
|---|---|---|---|---|
| १ | चिनी | कि.ग्रा. | | |
| २ | चामल | कि.ग्रा. | | |
| ३ | दाल | कि.ग्रा. | | |
| ४ | पिठो | कि.ग्रा. | | |
| ५ | खाने तेल | लिटर | | |
| ६ | मासु | कि.ग्रा. | | |
| ७ | फलफूल | कि.ग्रा. | | |
| ८ | अन्य | | | |

# क्रियाकलाप २६.३ : आमाको छुइ (छाउपडी)

**अभिभावकलाई अनुरोध** : बालबालिकालाई तलको तालिका दिनुहोस् । आफ्नो आमासँग छुइको चलनबारे छलफल गर्न लगाउनुहोस् र तालिका भर्न लगाउनुहोस् । छुइमा सुधार्नुपर्ने कुराहरू पनि लेख्न लगाउनुहोस् ।

नोट : छुइ महिलामा हुने एक प्राकृतिक शारीरिक परिवर्तन मात्र हो ।

१. तलको तालिकामा दिइएका प्रश्नका आधारमा छलफल गर्नुहोस् र बालबालिकालाई तालिका भर्न लगाउनुहोस् :

| क्र.स | छुइबारे प्रश्नहरू | समाजमा छुइका चलनहरू | सुधार्नुपर्ने कुरा |
|---|---|---|---|
| १ | छुइ भनेको के हो ? ............................. | .................................. | .......................... |
| २ | छुइ हुँदा किन गाईको गोठमा बस्नु हुँदैन ? ................................. | .................................. | .......................... |
| ३ | छुइ हुँदा सरसफाइ किन गर्नुपर्दछ ? .............................. | ................................ | .......................... |
| ४ | छुइ प्रथाका नकारात्मक पक्षहरू के के हुन् ? | .................................. | .......................... |
| ५ | छुइ हुँदा के के कुरा खानु हुँदैन भन्ने चलन छ ? | .................................. | .......................... |

२. छुइ/छाउपडी जस्तै तपाईँको समुदायमा रहेका खराब प्रथाका बारेमा सचेतनामूलक पोस्टर बनाउनुहोस् र आफ्ना आमाबुबालाई देखाउनुहोस् ।

# क्रियाकलाप २६.४ : लौ पढौँ है

**अभिभावकलाई अनुरोध** : बालबालिकालाई पढाइको महत्त्वको बारेमा बताउनुहोस् । निरन्तर पढाइको फाइदा बारेमा सोच्न लगाई कापीमा लेख्न लगाउनुहोस् ।



| निरन्तर पढाइबाट हुने फाइदाहरू |
| --- |
| १. |
| २. |
| ३. |
| ४. |
| ५. |

विद्यार्थीको हस्ताक्षर: ........................................ अभिभावकको हस्ताक्षर : ........................................

मिति.............................................

# क्रियाकलाप २७.१ : पर्यायवाची शब्द

**अभिभावकलाई अनुरोध** : तल दिइएका पर्यायवाची शब्द पढ्न लगाउनुहोस् र नहेरी भन्ने अभ्यास गराउनुहोस् ।

## पर्यायवाची शब्द

| | |
|---|---|
| आमा | मुमा, ममी, माता, जननी |
| बुबा | बा, पिता, जनक, बाबा |
| सूर्य | भानु, भाष्कर, रवि, आदित्य |
| चन्द्रमा | जून, चन्द्र, इन्दु, शशी |
| आकाश | गगन, नभ, सगर, अम्बर |
| पृथ्वी | धरती, धरणी, भूमि, जमिन |
| आँखा | नयन, नेत्र, लोचन, चक्षु |
| खुशी | हर्ष, प्रसन्न, आमोद, विनोद |
| हावा | पवन, बतास, वायु, समीर |
| घर | निवास, गृह, सदन, निकेतन |
| मानिस | मानव, मान्छे, नर, मनुवा |
| माया | प्रेम, ममता, स्नेह, प्यार |
| विद्यालय | स्कुल, शिक्षालय, पाठशाला |
| कोसिस | प्रयास, प्रयत्न, यत्न, मेहनत |
| देश | राज्य, राष्ट्र, मुलुक |

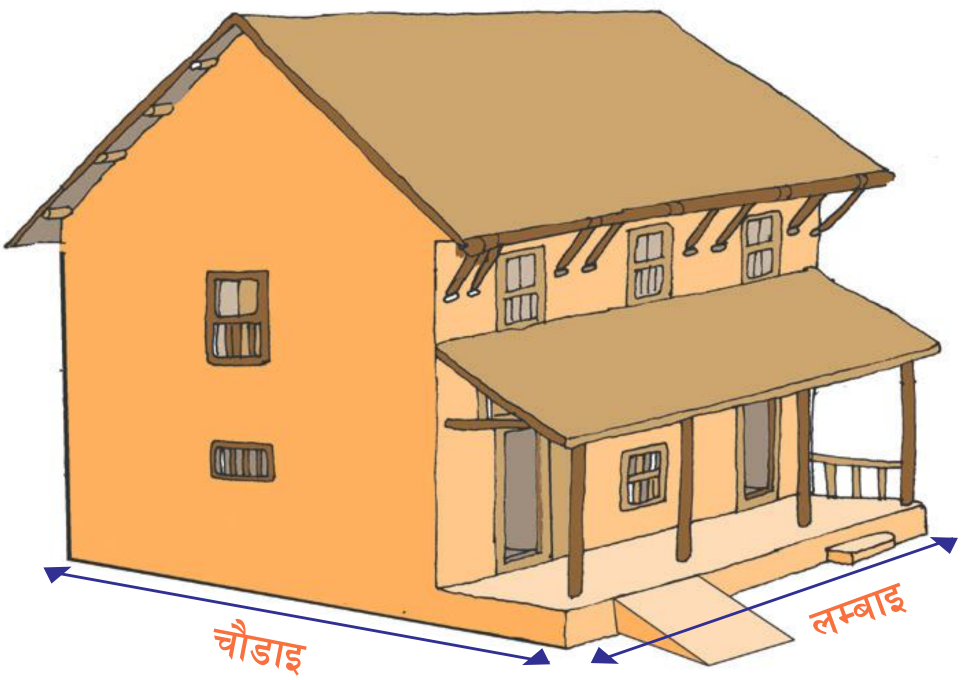
# क्रियाकलाप २७.२ : परिमिति

**अभिभावकलाई अनुरोध** : मिटर स्केलको प्रयोग गरी बालबालिकालाई आफ्नो घरको बाहिरी भागको चारैतिरको लम्बाइ र चौडाइ नाप्न लगाउनुहोस् । यो नाप घरको भित्ता भन्दा २ मिटर बाहिर गर्न लगाउनुहोस् । प्रत्येक भागको नाप कापीमा टिपोट गर्न लगाउनुहोस् । अगाडि र पछाडिको भागलाई लम्बाइ तथा दायाँ र बायाँ भागलाई चौडाइ मान्नुहोस् । अब लम्बाइ लम्बाइ र चौडाइ चौडाइ जोड्न लगाउनुहोस् । जम्मा लम्बाइ र जम्मा चौडाइ जोड्न लगाउनुहोस् । यसरी हुन आएको जम्मा नाप बराबर अब हाम्रो घरको वरिपरि घेरावार चाहिन्छ भन्ने कुरा प्रष्ट पार्नुहोस् । यसरी चारैतिरबाट हुन आउने नाप नै परिमिति हो ।



## परिमिति

कुनै सतह वा वस्तुको वरिपरिको घेराको नापलाई परिमिति भनिन्छ । कुनै सतह वा वस्तुको परिमिति त्यसको चारैतिरको लम्बाइ र चौडाइ जोडेर निकाल्न सकिन्छ । आयताकार वस्तुको परिमिति उक्त आयताकार वस्तुको लम्बाइ र चौडाइ जोडेर हुन आउने योगफललाई २ ले गुणन गर्दा आउने गुणनफल हुन्छ ।



# क्रियाकलाप २७.३ : खस भाषा खेल

**अभिभावकलाई अनुरोध** : बालबालिकालाई खस जातिको भाषा खस भाषा हो । नेपाली भाषाको उत्पत्ति जुम्लाको सिँजा उपत्यकाबाट भएको हो भन्नुहोस् । खस शब्दको नेपाली अर्थ खेलका माध्यमबाट सिकाउनुहोस् । सुरुमा २० ओटा कागजका साना साना टुक्राहरू बनाउनुहोस् र ती टुक्राहरूमा खस भाषाका शब्दहरू लेख्नुहोस् र सबै टुक्राहरूलाई एकनासले पट्याएर कचौरामा हाल्नुहोस् । सबै जना गोलो घेरामा एकै ठाउँमा बस्नुहोस् । पालैपालो कागजको टुक्रा टिप्नुहोस् । त्यसमा जे लेखेको छ त्यसको सही नेपाली शब्द भन्नुहोस् ।

## खस शब्दहरू र नेपाली अर्थ

छोट्या-छोरो, छोट्टी-छोरी, तुमी-तपाईं, कैथो-कस्तो, ओड्डो-यता, पुड्डो-उता, सौराइ-न्यास्रो, गल्याई-थकाइ लाग्नु, मान्ठ-मानिस, मुइकन-मलाई, जिउलो-धान रोप्ने खेत, उन्न-अन्न, बेल बुड्नु-सूर्य अस्ताउनु, कुम्ला-सानो भारी, उदो-तलतिर, उभो-माथि, कुडो-कुरो, मस्तै-धेरै, ताइका-त्यहीँका, गलीगली-कृपया

*तयारकर्ता: भरत बोहरा(जुम्ला)*

२. तपाईँको मातृभाषाको बारेमा आफ्ना शिक्षक वा अभिभावकलाई सोधेर यसका बारेमा २ अनुच्छेद लेख्नुहोस् ।

**मेरो मातृभाषा**

# क्रियाकलाप २७. ४ : केही गर्नुभन्दा अघि प्रश्न सोधौँ

**अभिभावकलाई अनुरोध** : बालबालिकालाई केही कार्य गर्नुभन्दा अगाडि प्रश्न सोध्ने कार्यले कुनै पनि कुरा बुझाउनमा मदत गर्छ भन्ने कुरा बताउनुहोस् । बिना जानकारी गरेको कामको परिणाम गलत भएको वा बिग्रेको केही छ भने अनुभव सुनाउन लगाउनुहोस् । अब बालबालिकालाई प्रश्न सोध्नुका फाइदा र प्रश्न नसोध्नुका बेफाइदाहरू सोच्न लगाई लेख्न लगाउनुहोस् ।

| प्रश्न सोध्नुका फाइदाहरू | प्रश्न नसोध्नुका बेफाइदाहरू |
|---|---|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

विद्यार्थीको हस्ताक्षर: ................................................ अभिभावकको हस्ताक्षर : ................................................

मिति...............................................



## क्रियाकलाप २८.१ : Read the Story and Answer

**अभिभावकलाई अनुरोध** : बालबालिकालाई क्रियाकलाप २६ मा रहेको कथा पढ्न लगाउनुहोस् र तलका प्रश्नको उत्तर दिन लगाउनुहोस् ।

**Read the story again and answer the questions below:**

1. What is the story about?

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

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

2. How many puppies did the mother dog have?

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

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

3. Who said to the puppies not to go to the well?

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

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

4. Why did the puppy jumped into the well?

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

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

5. Who helped the puppy come out of the well?

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

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

# क्रियाकलाप २८.२ : क्षमता नापौँ

**अभिभावकलाई अनुरोध** : एउटा १ वा १/२ लिटरको मग, अम्खोरा वा बोतल लिनुहोस् । त्यसमा कति पानी अटाउँछ, नाप्नुहोस् । घरमा भएको एउटा गाग्रीमा त्यस मगको कति पानी अटाँउछ, पूरै भर्नुहोस् । त्यो गाग्रीमा कति मग पानी अटायो, लिटर वा मिलिलिटरमा हिसाब गर्नुहोस् । यसैगरि बाल्टिन, ताउली, अन्य गाग्री र अन्य त्यस्तै भाँडामा कति पानी अटाँउछ, भरेर हेर्नुहोस् । सबै भाँडामा कति कति लिटर पानी अटाउने रहेछ, बाहिर लेखेर घरको सदस्यलाई सुनाउनुहोस् ।



## जानकारी

भाँडाको क्षमता पत्ता लगाउनु यसको उद्देश्य हो । घरमा उपलब्ध विभिन्न नापका भाँडामा पानी भर्ने, नाप्ने र खन्याउने गर्नाले बालबालिकाहरूले कुन भाँडामा कति पानी अटाउने क्षमता छ, अभ्यास गरेर भन्न र तुलना गर्न मदत गर्दछ ।

| क्र.स. | भाँडाको नाम | क्षमता |
|---|---|---|
| | | .................. मग/गिलास/बोतल |
| | | .................. मग/गिलास/बोतल |
| | | .................. मग/गिलास/बोतल |
| | | .................. मग/गिलास/बोतल |
| | | .................. मग/गिलास/बोतल |
| | | .................. मग/गिलास/बोतल |

# क्रियाकलाप २८.३ : महिलाका पहिरनहरू

**अभिभावकलाई अनुरोध** : तलको चित्रमा कर्णालीका खस महिलाका पहिरनहरूका बारेमा उल्लेख गरिएको छ । खस महिलाहरूका पहिरन जस्तै बालबालिकाहरूलाई आफ्नो समुदायका महिलाहरूका पहिरनबारे छलफल गर्नुहोस् र लेख्न लगाउनुहोस् ।

खस महिलाका पहिरनहरू : कालो पोते, एकगेडे, ठुमराको माला, तागा, चग्री, कल्ली, ठेटुकाको फरिया, कालो काम्लो, तिलसरी, फुली, बुलाखी, माडुली, छाप, दोचा, चोलो, बाला, चौवनी माला

# क्रियाकलाप २८.४ : केही गर्नुभन्दा अघि सोचौँ

**अभिभावकलाई अनुरोध** : बालबालिकालाई तल प्रस्तुत गरेको अनुच्छेद पढ्न लगाउनुहोस् । पढिसकेपछि अनुच्छेदसँग सम्बन्धित तलका प्रश्नहरू सोध्नुहोस् र छलफल गर्नुहोस् । यो अभ्यासले बालबालिकालाई उपयुक्त समयमा सही निर्णय गर्नको लागि सहयोग पुऱ्याउँछ ।

राम भोलिको परीक्षाको लागि घरमै तयारी गरिरहेको छ, त्यसै बेला श्याम आइपुग्छ र रामलाई चलचित्र हेर्न जाऊँ भनी अनुरोध गर्छ । रामलाई जाने इच्छा हुँदाहुँदै भोलिको परीक्षाको लागि तयारी नसकेको हुँदा जाने कि नजाने दुविधामा पर्छ । श्यामले हरि र केशव पनि जाँदै छन् तयारी त भोलि बिहान पनि त गर्न सकिन्छ नि भनेर रामलाई पुन: जान कर गर्छ । रामले केहीछिन सोचेपछि होइन म जान्न, तयारी पनि पुगेको छैन, बरु म पछि गएर हेर्छु तिमीहरू हेर्न जाऊ भन्दै नजाने निर्णय सुनाउँछ । त्यसपछि राम पढ्न आफ्नो कोठातिर जान्छ भने श्याम चलचित्र हेर्न निस्कन्छ ।

**प्रश्नहरू**

(क) किन रामले चलचित्र हेर्न जानुभन्दा आफ्नो परीक्षाको तयारीलाई महत्त्व दिएको होला ?

(ख) किन श्यामले परीक्षाको तयारीलाई भन्दा चलचित्र हेर्ने कुरालाई महत्त्व दिएको होला ?

(ग) तपाईंको विचारमा यी दुई जनाको परीक्षाको नतिजा कस्तो आयो होला र किन ?

(घ) यस्तो वेला तपाईं भएको भए के गर्नुहुन्थ्यो ? परीक्षाको तयारी गर्नुहुन्थ्यो वा चलचित्र हेर्न जानुहुन्थ्यो, किन ?

विद्यार्थीको हस्ताक्षर: .................................... अभिभावकको हस्ताक्षर : ....................................

मिति.............................................

# क्रियाकलाप २९.१ : निबन्ध लेखन

**अभिभावकलाई अनुरोध** : 'हाम्रो देश नेपाल' शीर्षकमा एउटा छोटो निबन्ध लेख्न र सुनाउन लगाउनुहोस् । निबन्धमा निम्न विषयहरू समेट्न भन्नुहोस् ।

विषयहरू : (क) नेपालका छिमेकी देश : भारत, चीन (ख) सगरमाथा र अरू हिमालय (ख) नेपालका मुख्य नदी : कोसी, गण्डकी, कर्णाली (ग) नेपालका तीन भाग : हिमाल, पहाड, तराई (घ) सात प्रदेश, ७७ जिल्ला (ङ) जातजाति : बाहुन, क्षेत्री, नेवार, थारु, मधेशी, मगर, गुरुङ आदि । (छ) धर्म : हिन्दू, बुद्ध, इस्लाम, क्रिस्चियन (ज) वीर नेपाली, गोर्खालीको इतिहास (झ) पृथ्वीनारायण शाहबाट नेपाल एकीकरण आदि ।

## हाम्रो देश नेपाल

## क्रियाकलाप २९.२ : परिणाम निकालौँ

**अभिभावकलाई अनुरोध** : घरमा दुहुनु भैँसी वा गाई भए बुबा वा आमालाई सोधेर भैँसी वा गाईले प्रति दिन कति लिटर दुध दिन्छ, लेख्न लगाउनुहोस् । यदि आफ्नो घरमा नभएमा घर नजिकै दुहुनु भैँसी वा गाई पालेका किसानलाई भेटेर भैँसी वा गाईले प्रति दिन कति लिटर दुध दिन्छ, सोधेर तलको तालिकाअनुसार लेख्नुहोस् । उक्त भैँसी वा गाईले दिने दैनिक दुधको परिमाणअनुसार विभिन्न समय अवधिको दुधको परिमाण पत्ता लगाउन लगाउनुहोस् ।

| एक दिनमा भैँसी वा गाईले दिने दुधको परिमाण | एक हप्तामा हुने दुधको परिमाण | ३० दिनमा हुने दुधको परिमाण | ९० दिनमा हुने दुधको परिमाण |
|---|---|---|---|
| | | | |
| | | | |

**अथवा**

यदि घरमा वा घर नजिकमा भैँसी वा गाई पालेको नभएमा प्रत्येक दिनमा तपाईंको घरमा किनेर ल्याउने दुधको परिमाण सोधेर लेख्नुहोस् र दैनिक परिमाणका आधारमा विभिन्न समय अवधिको दुधको परिमाण पत्ता लगाउनुहोस् ।

| एक दिनमा किनेर ल्याउने दुधको परिमाण | ७ दिनमा ल्याउने दुधको परिमाण | ३० दिनमा ल्याउने दुधको परिमाण | ९० दिनमा ल्याउने दुधको परिमाण |
|---|---|---|---|
| | | | |
| | | | |

# क्रियाकलाप २९.३ : हाम्रो भूभाग

**अभिभावकलाई अनुरोध** : नेपालको नक्सा तथा नेपालका विभिन्न भूभागहरूको बारेमा बालिकाहरूलाई सोध्नुहोस् । उनीहरूले जवाफ दिन नसकेको खण्डमा उनीहरूलाई प्रस्ट रूपमा हिमाल, पहाड र तराईको बारेमा जानकारी गराउनुहोस् । साथै कुन भागमा कुन क्षेत्र पर्छ भनी बालबालिकाहरूलाई बताउनुहोस् । तल दिइएको नेपालको भौतिक भूबनोटसहितको नक्साको सहयोगबाट बालबालिकाहरूलाई नयाँ नक्सा बनाई रङ भर्न सहयोग गर्नुहोस् । साथै नक्साको कुन भागमा वा कुन दिशामा कुन क्षेत्र पर्छ, सोको जानकारी पनि दिनुहोस् र तलका प्रश्नहरुको उत्तर लेख्न सहयोग गर्नुहोस् ।

**प्रश्नहरू**

(क) नेपालको उत्तरी भागमा ...................................... क्षेत्र पर्दछ ।

(ख) नेपालको .................... भागमा तराई क्षेत्र पर्दछ ।

(ग) नेपालको मध्य भागमा ..................... क्षेत्र पर्दछ ।

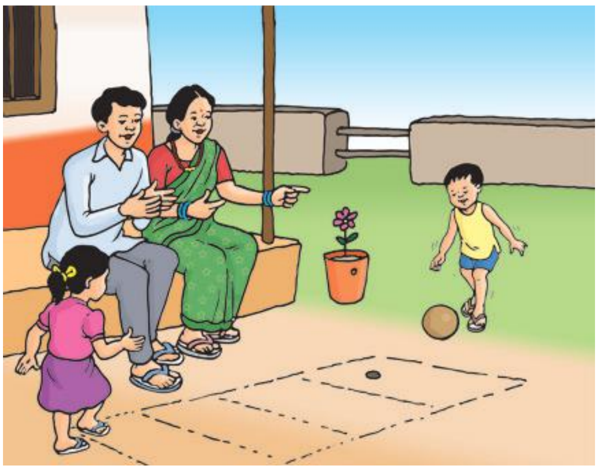
# क्रियाकलाप २९.४ : मनोसामाजिक उत्प्रेरणा

**अभिभावकलाई अनुरोध** : बालबालिकालाई तलका चित्रहरू देखाउनुहोस् । उक्त चित्रहरूले के भन्न खोजेको छन् र प्रत्येक चित्रमा कसले के गरिरहेको छ भनेर सोध्नुहोस् । चित्रमा देखाए झैँ आफूले ती सुविधाहरू पाएको छ कि छैन, छ भने कोबाट भनेर सोध्नुहोस् । यस्ता सहयोगबाट आफ्नो मनोसामाजिक भावनाको विकासमा कस्तो प्रोत्साहन मिल्यो र यो किन आवश्यक छ भनेर कापीमा आफ्नो विचार लेख्न लगाउनुहोस् ।

माया

स्नेह

प्रशंसा



प्रोत्साहन

विद्यार्थीको हस्ताक्षर: .............................................. अभिभावकको हस्ताक्षर : ..............................................

मिति.............................................

## क्रियाकलाप ३०.१ : Fill in the blank

तिसौं दिन 30

**अभिभावकलाई अनुरोध** : एक जनाउने शब्द र धेरै जनाउने शब्दको प्रयोगमा ख्याल गर्दै तलका खाली ठाउँ भर्न लगाउनुहोस् ।

**Fill in the following sentences with correct words from bracket.**

1. I have a .................... (book/books).

2. The dog had three ..................... (puppy/puppies)

3. There are many ..................... (cow/cows)

4. There are many ..................... (tree/trees) outside our house.

5. I have two ........................ (brother/brothers)

# क्रियाकलाप ३०.२ : वस्तुको आयतन

**अभिभावकलाई अनुरोध** : घरमा भएका लम्बाइ, चौडाइ र उचाइ नाप्न सकिने/आयताकार सतह भएका वस्तुको सूची बनाउन लगाउनुहोस् । यस्ता वस्तुलाई आयतकार वस्तु भनिन्छन् भनेर बुझाउनुहोस् । अब स्केलको प्रयोगले ती वस्तुको लम्बाइ, चौडाइ र उचाइ नापेर तलको तालिकामा लेख्न लगाउनुहोस् । लम्बाइ, चौडाइ र उचाइलाई गुणन गरेर आयतन निकाल्न लगाउनुहोस् । नाप सेमि, फिट अथवा मिटरमा लिन सकिने छ ।

### आयतन

छ ओटै सतह आयताकार भएको ठोस वस्तुलाई आयताकार ठोस वस्तु भनिन्छ । यसको आयतन निकाल्न लम्बाइ, चौडाइ र उचाइ गुणन गरिन्छ ।

| क्र.स. | वस्तुको नाम | लम्बाइ | चौडाइ | उचाइ | आयतन = लम्बाइ x चौडाइ x उचाइ |
|---|---|---|---|---|---|
| १ | बाकस | | | | |
| २ | दराज | | | | |
| ३ | रेडियो | | | | |
| ४ | मोबाइल | | | | |
| ५ | खाट | | | | |
| ६ | टेबल | | | | |
| ७ | गणित किताब | | | | |
| ८ | मेरो झोला | | | | |
| ९ | इँट | | | | |
| १० | सलाइको बट्टा | | | | |
| ११ | | | | | |
| १२ | | | | | |

# क्रियाकलाप ३०.३ : हाम्रा राष्ट्रिय विभूतिहरू

**अभिभावकलाई अनुरोध** : राष्ट्रिय विभूति भनेका को हुन् ? र किन उनीहरूलाई राष्ट्रिय विभूति भनिएको हो ? छलफल गर्नुहोस् । उनीहरूले देशको लागि गरेका बलिदानहरूको बारेमा बालबालिकाहरूलाई प्रस्ट पार्नुहोस् । साथै दिइएको चित्रहरूको आधारमा राष्ट्रिय विभूतिहरू चिनाउनुहोस् र चित्रको आधारमा राष्ट्रिय विभूतिको नाम लेख्नको लागि सहयोग गर्नुहोस् ।

# क्रियाकलाप ३०.४ : स्वस्थ जीवनका लागि मैले गर्ने अभ्यास

**अभिभावकलाई अनुरोध** : बालबालिकासँग आफ्नो र परिवारको स्वास्थ्यको विषयमा छलफल गर्नुहोस् । स्वस्थ जीवनका लागि गर्दै आएका अभ्यासहरूबारे कुराकानी गर्नुहोस् । शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्यको लागि गर्न सकिने अभ्यासहरू जस्तै शारीरिक व्यायाम, व्यक्तिगत सरसफाइ, पोषण, आराम, पर्याप्त निद्रा, खुसी आदि कुराहरू महत्त्वपूर्ण छ भनेर बताउनुहोस् । आफ्नो र परिवारको राम्रो स्वास्थ्य र भलाइको लागि बालबालिकाको जिम्मेवारी के के हुन सक्छन् भनेर तल दिएको तालिकामा योजना बनाउन मदत गरी दैनिक जीवनमा अभ्यास गर्न प्रेरित गर्नुहोस् ।

राम्रो स्वास्थ्य र भलाइको लागि मेरो जिम्मेवारी

| स्वास्थ्य सम्बन्धी अभ्यास | आफैं | परिवार |
|---|---|---|
| व्यक्तिगत सरसफाइ | | |
| वातावरणीय सरसफाइ | | |
| पोषण | | |
| शारीरिक व्यायाम | | |
| पर्याप्त निद्रा र आराम | | |

विद्यार्थीको हस्ताक्षर: ........................................ अभिभावकको हस्ताक्षर : ........................................

मिति.............................................

## क्रियाकलाप ३१.१ : हिजोभन्दा आज म (कविता)



**अभिभावकलाई अनुरोध** : तल दिइएको कविता 'हिजोभन्दा आज म' गति, यति र लय मिलाएर पढ्न लगाउनुहोस् । बालबालिकासँगै आफू पनि लय मिलाएर पढ्नुहोस् । कविता पढिसकेपछि कवितामा के के काम गर्छु भनिएको छ, ती कामहरूको सूची बनाउन लगाउनुहोस् ।

हिजोभन्दा आज म ठुलो भइसकेछु
म पनि जान्छु बारीमा डल्ला फोर्छु म

हिजोभन्दा आज म ठुलो भइसकेछु
म पनि जान्छु ब्याडमा माटो कोर्छु म

हिजोभन्दा आज म ठुलो भइसकेछु
म पनि जान्छु बगैँचा बिरुवा गोड्छु म

हिजोभन्दा आज म ठुलो भइसकेछु
कुटो मेरो कता खोई माटो खन्छु म

हिजोभन्दा आज म ठुलो भइसकेछु
म पनि जान्छु पाखामा घाँस काट्छु म

हिजोभन्दा आज म ठुलो भइसकेछु
म पनि जान्छु स्कुल सिक्दै बढ्छु म

हिजोभन्दा आज म ठुलो भइसकेछु
कलम मेरो कता खोई कथा लेख्छु म

हिजोभन्दा आज म ठुलो भइसकेछु
म पनि जान्छु बारीमा हुर्काउँछु बोट म

हिजोभन्दा आज म ठुलो भइसकेछु
म पनि जान्छु मेलामा बजाउँछु मादल म

हिजोभन्दा आज म ठुलो भइसकेछु
कुची मेरो कता खोई चित्र कोर्छु म

हिजोभन्दा आज म ठुलो भइसकेछु
आफैँ गरी हेरेर जान्ने हुन्छु म ।

*(कविता : अनन्त वाग्ले, चित्र: दीपक गौतम : रुम टु रिड)*

## क्रियाकलाप ३१.२ : तौल

**अभिभावकलाई अनुरोध** : बालबालिकालाई नजिकैको खुद्रा पसलमा लैजानुहोस् । पसलेसँग सोधेर पसलमा उपलब्ध सामग्रीको प्रति एकाइ/पाकेटमा उल्लेख गरिएको तौल तलको तालिकामा लेख्न लगाउनुहोस् र परिवारका सदस्यलाई सुनाउन लगाउनुहोस् । हरेक सामग्रीको तौल कि.ग्रा. वा ग्राम केमा छ, स्पष्ट पढ्न सहयोग गरेर बालबालिकाहरूलाई लेख्न लगाउनुहोस् ।

| क्र.स. | सामग्रीको नाम | तौल | कैफियत |
|---|---|---|---|
| १ | साबुन | | |
| २ | | | |
| ३ | | | |
| ४ | | | |
| ५ | | | |
| ६ | | | |
| ७ | | | |
| ८ | | | |
| ९ | | | |
| १० | | | |

# क्रियाकलाप ३१.३ : मैले चाहेको समाज

**अभिभावकलाई सुझाव** : बालबालिकाहरूलाई आफूले बसोबास गरिरहेको समाजमा भएका असल तथा खराब कुराहरू के के छन् भनी कापीमा टिप्न लगाउनुहोस् र असल कुराका फाइदा र खराब कुराका बेफाइदाहरू पनि लेख्न लगाउनुहोस् । के के गर्न सक्यो भने खराब कुराहरूलाई समाजबाट निर्मूल पार्न सकिन्छ भनी प्रश्न गर्नहोस् । असल वातावरण तथा असल समुदायको आवश्यकता र तिनमा हुनुपर्ने सम्पूर्ण कुराहरूलाई समेटी त्यसका फाइदा तथा लाभहरूका बारेका बालबालिकाहरूलाई जानकारी गराउनुहोस् र अबको ५ वर्षपछि उनीहरू कस्तो समाज चाहन्छन् भनी प्रश्न सोध्नुहोस् । साथै भविष्यमा उनीहरूलाई आफूले चाहेको जस्तो समाज तथा वातावरणको परिकल्पना गरी सोको चित्रण गर्न सहयोग गर्नुहोस् ।

## मैले चाहेको समाज

# क्रियाकलाप ३१.४ : गाउने र नाच्ने

**अभिभावकलाई अनुरोध** : बालबालिकालाई पढाइको अलावा फुर्सदको समयमा गाउने नाच्ने क्रियाकलापहरू पनि गराउनुहोस् । उनीहरूलाई मन पर्ने बालगीत, लोकगीत वा अन्य कुनै पनि गीतहरू गाउन लगाउने र नाच्ने अभ्यास गराउने गर्नुहोस् । नयाँ गीत, कविता, कथा, मुक्तकहरू रचना गर्न प्रोत्साहन गर्नुहोस् । गाउने र नाच्ने क्रियाकलापले मन आनन्द गराउनका साथै शारीरिक व्यायाम पनि हुन्छ ।

विद्यार्थीको हस्ताक्षर: .................................................. अभिभावकको हस्ताक्षर : ..................................................

मिति............................................

# क्रियाकलाप ३२.१ : One and Many

**अभिभावकलाई अनुरोध** : अङ्ग्रेजीमा एक वा एकभन्दा धेरै कसरी भनिन्छ भनेर तल दिइएका शब्दहरू पढ्न लगाउनुहोस् । एक जनाउने शब्द र धेरै जनाउने शब्द छुट्याउन लगाउनुहोस् । त्यसपछी one र many को प्रयोग गरी उदाहरण मा जस्तै वाक्य वनाउन लगाउनुहोस ।

**Read and find out how to say one and many in English.**

| One | Many |
|---|---|
| book | books |
| dog | dogs |
| cow | cows |
| pen | pens |
| table | tables |
| door | doors |

**List some English wordsand convert them into many.**

| One | Many |
|---|---|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

**Write five sentences using one and many as in the example.**

**Example:**

- I have an English book.
- I have many books.

1. ..........................................................................................................
2. ..........................................................................................................
3. ..........................................................................................................
4. ..........................................................................................................
5. ..........................................................................................................

# क्रियाकलाप ३२.२ : समय

**अभिभावकलाई अनुरोध** : परिवारका सदस्यहरूले दैनिक गर्ने कामको सूची बनाउन लगाउनुहोस् । अब बालबालिकाहरूलाई हरेक सदस्यले उक्त काम अन्दाजी कति बजेदेखि कति बजेसम्म गर्छन्, सोधेर तलको तालिकाअनुसार कापीमा टिपोट गर्न लगाउनुहोस् र उक्त काम दैनिक कति मिनेट गर्ने रहेछन्, हिसाब निकाली सबैलाई सुनाउन लगाउनुहोस् ।

जानकारी : एक घण्टामा ६० मिनेट हुन्छ ।

| क्र.स. | घरवारको सदस्य | दैनिक गर्ने काम | कति बजेदेखि कति बजेसम्म | लाग्ने समय (मिनेट) |
|---|---|---|---|---|
| १ | आमा | बिहानको खाना पकाउन | ८:३० देखि १०:०० सम्म | ९० मिनेट |
| २ | बुबा | | | |
| ३ | | | | |
| ४ | | | | |
| ५ | | | | |
| ६ | | | | |
| ७ | | | | |
| ८ | | | | |
| ९ | | | | |
| | जम्मा | | घण्टा: | मिनेट: |

## क्रियाकलाप ३२.३ : जोडा मिलाउने खेल

**अभिभावकलाई अनुरोध** : नेपालमा परापूर्व कालमा प्रयोग हुने विभिन्न पुराना शब्दहरूको बारेमा बालबालिकाहरूलाई जानकारी गराउनुहोस् । जुन उनीहरूले अहिलेसम्म सुनेका वा बोलेका छैनन् र ती शब्दहरूको प्रयोग तथा अर्थ के के हुन सक्छन् भनी बालबालिकाहरूलाई सोध्नुहोस् र उनीहरूलाई गाह्रो भएको अवस्थामा सहजीकरण गर्नुहोस् । जस्तै : ताम्रपत्र, भोजपत्र, शिलालेख, पधेँरो, गोलघर आदि । यी शब्दहरूको प्रयोग के केमा हुन्थ्यो र यिनीहरूको अर्थ के हुन सक्छ भनी उनीहरूलाई अनुमान गरेर बताउन लगाउनुहोस् र आफूले सहजीकरणसमेत गर्नुहोस् र तल दिइएका शब्दहरूको मिल्ने अर्थसँग जोडा मिलाउन सहयोग गर्नुहोस् ।

| | | |
|---|---|---|
| (क) | ताम्रपत्र | धारो |
| (ख) | गोलघर | पातमा लेखिएको लेख |
| (ग) | पधेँरो | ढुङ्गामा लेखिएको लेख |
| (घ) | शिलालेख | तामामा लेखिएको लेख |
| (ङ) | भोजपत्र | पुरानो घुमाउरो आकारको गोलो घर |

# क्रियाकलाप ३२.४ : विद्यालय जाने मेरो अधिकार

**अभिभावकलाई अनुरोध** : बालबालिकालाई तलको चित्र देखाउनुहोस् । चित्र देखाइसकेपछि निम्न प्रश्नहरू गर्नुहोस् र आफ्नो भनाइ कापीमा सार्न लगाई भन्न लगाउनुहोस् । बालबालिकालाई विद्यालय जान र पढ्न पाउने नैसर्गिक अधिकार हो भनेर बताउनुहोस् ।

**प्रश्नहरू**

१. चित्रमा के देख्नुहुन्छ ?

२. बालबालिका के गर्दै छन् ?

३. बालबालिकाले के सोच्दै होलान् ?

४. चित्रमा के फरक देख्नुहुन्छ ?

५. किन बालबालिका विद्यालय नगएको होला ?

विद्यार्थीको हस्ताक्षर: .................................................... अभिभावकको हस्ताक्षर : ....................................................

मिति.............................................

## क्रियाकलाप ३३.१ : कर्मको फल (कथा)

**अभिभावकलाई अनुरोध** : तल दिइएको कथा 'कर्मको फल' पढ्न लगाउनुहोस् । बालबालिकाले पढिसकेपछि कथा के रहेछ आफूलाई सुनाउन भन्नुहोस् । कथाको बारेमा निम्न विषयमा छलफल गर्नुहोस् : (क) कथाका पात्रहरू (ख) कथाको घटना कुन ठाउँमा भएको छ ? (ग) कथामा के घटना हुन्छ ? (घ) कथामा रमाइलो लागेका कुराहरू के के छन् ?



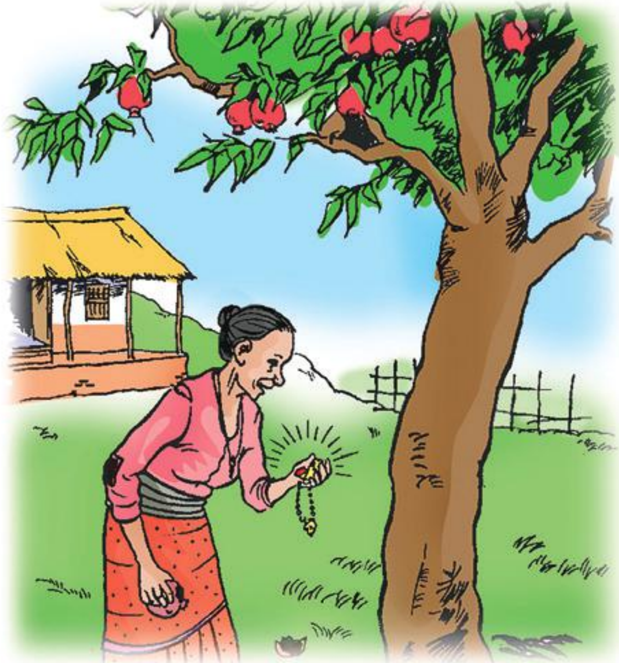
### कर्मको फल

एउटा गाउँमा एउटी वृद्ध बस्थिन् । उनी गरिब भए पनि दयालु थिइन् । उनी अरूलाई सक्दो सहयोग गर्थिन् । गाउँलेहरू पनि उनलाई राम्रो दृष्टिले हेर्थे । परेका वेलामा गाउँलेहरू उनलाई सहयोग गर्थे ।

एक दिन वृद्धा मन्दिरबाट घर आउँदै थिइन् । उनले बाटामा सुगा देखिन् । सुगा छटपटाइरहेको थियो । त्यो कहिले पखेटा फटफटाउँथ्यो त कहिले खुट्टा तन्काउँथ्यो । उनी सुगाछेउ गइन् । उनका मनमा सुबिचार आयो । उनले सुगालाई हातमा लिइन् । सुगाको खुट्टो भाँचिएको रहेछ । खुट्टाबाट रगत पनि बगिरहेको थियो । उनले भनिन्, "कठैबरा, कुन पापीले यसको खुट्टा भाँचिदिएछ । घर लगेर औषधी गरिदिनुपर्‍यो ।" उनले सुगालाई घर ल्याई औषधी लगाइदिइन् । सुगा निको भयो । निको भएको दुई तीन दिनपछि सुगा अन्तै गयो ।

केही समयपछि अचानक त्यही सुगा चुच्चामा अनार च्यापेर उनको आँगनमा आयो । उनले मनमनै भनिन्, "मैले उपचार गरेको सुगा यही जस्तो छ । यसले चुच्चामा च्यापेर के ल्यायो ?" सुगाले अनारको दाना त्यहाँ छोडेर उड्यो । वृद्धालाई झन् उत्सुकता भयो । उनले अनारका दाना टिपिन् । वृद्धाले ती दानालाई आफ्नो बारीको एक छेउमा रोपिन् ।

केही समयपछि बारीमा अनारको एउटा बोट देखियो । बोटमा लटरम्म अनार फलेका थिए । उनले एउटा अनार टिपेर फुटाइन् । अनार फुटाउँदा त्यसबाट हिरा र मोती भुइँमा खसे । यो देखेर उनलाई अचम्म लाग्यो । उनले आफ्नो दु:खका दिन गए भन्ने सोचिन् । उनले हिरा र मोती बजारमा लगेर बेचिन् । त्यसपछि उनी सम्पन्न भइन् ।



त्यही गाउँमा अर्को अधबैंसे मानिस बस्थ्यो । ऊ असल थिएन । ऊ अरूको प्रगति देखेर रिस गर्थ्यो । गाउँलेहरू उसलाई मन पराउँदैनथे । उसलाई वृद्धा कसरी सम्पन्न भइन् भन्ने जान्ने उत्सुकता बढ्यो । उसमा आफू पनि वृद्धा जस्तै धनी बन्ने इच्छा जाग्यो । उसले वृद्धासँग गएर सोध्यो, "आमा, तपाईं कसरी यति धनी बन्नुभयो ? तपाईंले कुनै खेलोफड्को गरे जस्तो पनि लाग्दैन । फेरि तपाईंलाई कसैले दियो भनौँ भने गाउँमा कोही दानी छैनन् । कुरा के हो, आमा ?"

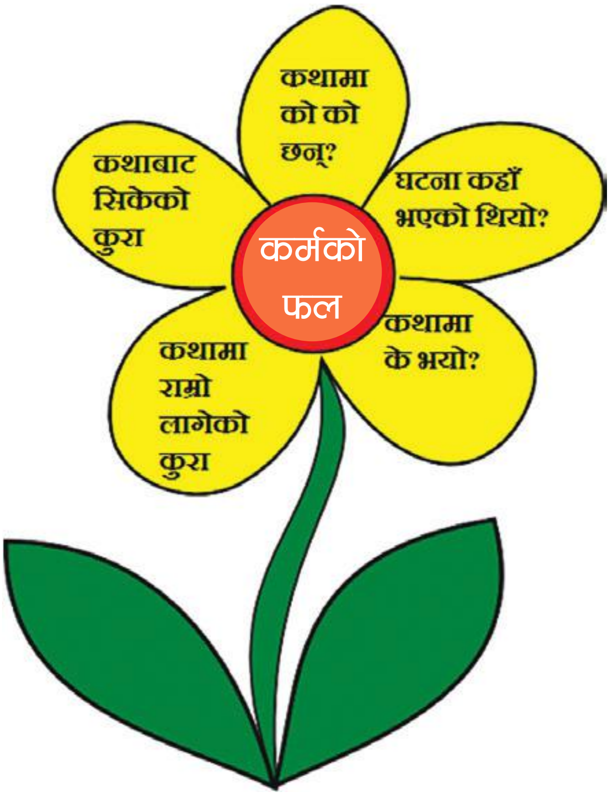
वृद्धा सोझी थिइन् । उनले सबै कुरा बताइन् । त्यस अधबैंसे मानिसलाई पनि त्यस्तै एउटा घाइते सुगा भेट्न पाए हुन्थ्यो भन्ने लाग्यो । उसले कतै पनि त्यस्तो सुगा भेटेन । सुगा नभेटिएपछि उसका मनमा एउटा कुबिचार आयो । उसले सोच्यो, "घाइते सुगा भेटिएन । म आफैँ एउटा सुगालाई घाइते

किन नपारूँ !"

उसले एउटा सुगा समायो । लट्ठीले त्यस सुगाको एउटा खुट्टा भाँच्यो । अनि उसले त्यस सुगालाई घर लग्यो । त्यसको खुट्टामा औषधी लगाइदियो । तीन चार दिनपछि सुगा ठिक भयो । ठिक भएपछि सुगा उड्यो । त्यसले पनि आफ्नो चुच्चामा अनारको दाना ल्यायो ।

अधबैँसे मान्छेले त्यो दाना आफ्नो बारीमा रोप्यो । अनार लटरम्म फले । उसले अनार टिप्यो र फुटायो । आश्चर्य ! त्यस अनारबाट दुई ओटा बिच्छी निस्किए । उसले अर्को अनार फुटायो । त्यसबाट त झन् डरलाग्दो सर्प पो निस्क्यो । त्यस मान्छेको डरको सीमा नै रहेन । ऊ आत्तियो तर अनार फुटाउन छाडेन । हरेक अनारबाट डरलाग्दा र विषालु जीवहरू मात्र निक्ले । आखिरमा सबै जीवले त्यस अधबैँसे मानिसलाई चारैतिरबाट घेरे । सबैले आफ्नो आफ्नो स्वभावअनुसार उसलाई टोके । त्यस मान्छेलाई अचम्म लाग्यो । "ओहो, यो के भयो ! वृद्धाले अनार फुटाउँदा चाहिँ हिरा मोती निस्के । मलाई यस्तो ! पक्कै पनि यो मैले सुगालाई घाइते बनाएको दुष्कर्मको फल हो । दुष्कर्मको फल राम्रो हुँदो रहेनछ ।" उसलाई हुनसम्मको पछुतो लाग्यो ।

*(साभार: मेरो नेपाली, कक्षा ५, पाठ्यक्रम विकास केन्द्र)*



# क्रियाकलाप ३३.२ : चाडपर्वको महिना, गते र बार

**अभिभावकलाई अनुरोध** : यो वर्षको क्यालेन्डर बालबालिकाहरूलाई दिनुहोस् । यो वर्षभरि हाम्रो परिवारमा मनाउने चाडपर्व कुन महिनाको कुन गते र कुन बार परेको छ, खोजेर तलको तालिकाअनुसार लेख्न लगाउनुहोस् । साथै उक्त चाडपर्वमा तिमी के गर्छौ भनेर परिवारमा सुनाउन लगाउनुहोस् ।

| क्र.स. | चाडपर्वको नाम | महिना, गते र बार |
|---|---|---|
| १ | नयाँ वर्ष | |
| २ | | |
| ३ | | |
| ४ | | |
| ५ | | |
| ६ | | |
| ७ | | |
| ८ | | |
| ९ | | |
| १० | | |
| ११ | | |
| १२ | | |
| १३ | | |
| १४ | | |

# क्रियाकलाप ३३.३ : नेपालका राजनीतिक व्यक्तिहरू

**अभिभावकलाई अनुरोध** : बालबालिकाहरूलाई राष्ट्र प्रमुख भनेका के हुन् र किन उनीहरू राष्ट्र प्रमुख भए ? बालकालिकाहरूलाई उनीहरूले गरेका क्रियाकलापहरूको जानकारी गराउनुहोस् र उनीहरूले चिनेका वा सुनेका राष्ट्र प्रमुख तथा प्रमुख राजनीतिक व्यक्तित्वहरूको बारेमा भन्न लगाउनुहोस् र कसरी उनीहरूलाई चिनेको भनी सोध्नुहोस् । साथै तल दिइएका चित्रहरूमा रहेका व्यक्तिहरूको बारेमा केही थाहा छ कि छैन भनी सोध्नुहोस् र उनीहरू को को हुन् भनी सोधेर नाम लेख्नमा सहयोग गर्नुहोस् ।

## क्रियाकलाप ३३.४ : द्वन्द्व

**अभिभावकलाई अनुरोध** : बालबालिकालाई तलको कथा पढाएर सुनाउनुहोस् । कथा सुनाइसकेपछि कथाबाट के सिक्नुभयो भनेर सोध्नुहोस् र मुख्य सिकाइहरू कापीमा लेख्न लगाई भन्न लगाउनुहोस् । कथाले भन्न खोजेको कुरा के हो भनेर सोध्नुहोस् । जस्तै : कुनै पनि समस्या छलफलको माध्यमले समाधान गर्न सकिन्छ, समस्याको समाधान कसैको मदत मागेर पनि गर्न सकिन्छ र समस्या झगडा गरेर सामधान हुँदैन भन्ने कुरा बताउनुहोस् ।

### गाई र गधा

एक दिन किसानले गाई र गधालाई एकै ठाउँमा बाँधे । किसानले खानाको लागि गाईको छेउमा अलिकति र गधापट्टिको छेउमा अलिकति घाँस हालेर गए ।

गाई र गधा दुवै खुब भोकाएका थिए । दुवैले घाँस खानको लागि एकले अर्कालाई तानातान गरे तर घाँस भएको ठाउँसम्म पुग्न सकेनन् । गाईले भन्यो, “मलाई एकदम भोक लागेको छ ।” गधाले पनि भन्यो, “मलाई पनि एकदम भोक लागेको छ ।”तर दुवैले एकैचोटि घाँस खान सम्भव थिएन ।

यो कुरा चलाख कागले हेरिरहेको थियो । उसले भन्यो, “दुवै जनाले छेउको घाँस पालैपालो गरी खायो भने दिएको घाँस खान सक्छौ । यो कुरामा दुवै गाई र गधा सहमत भए । पहिला गाईले खायो अनि पछि गधाले खायो । दुवै खुसी भए ।

विद्यार्थीको हस्ताक्षर: .................................................... अभिभावकको हस्ताक्षर : ....................................................

मिति.............................................

## क्रियाकलाप ३४.१ : Find the words from the puzzle box.

**अभिभावकलाई अनुरोध** : बालबालिकालाई तलको बाकसमा शब्द खोजी घेरा लगाउन लगाउनुहोस् ।



| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| p | Y | R | a | t | f | k | r |
| o | a | B | o | y | i | b | d |
| u | B | O | o | k | v | a | c |
| t | w | X | u | i | e | g | o |
| n | A | M | e | t | E | n | s |
| g | H | Q | m | e | N | l | o |

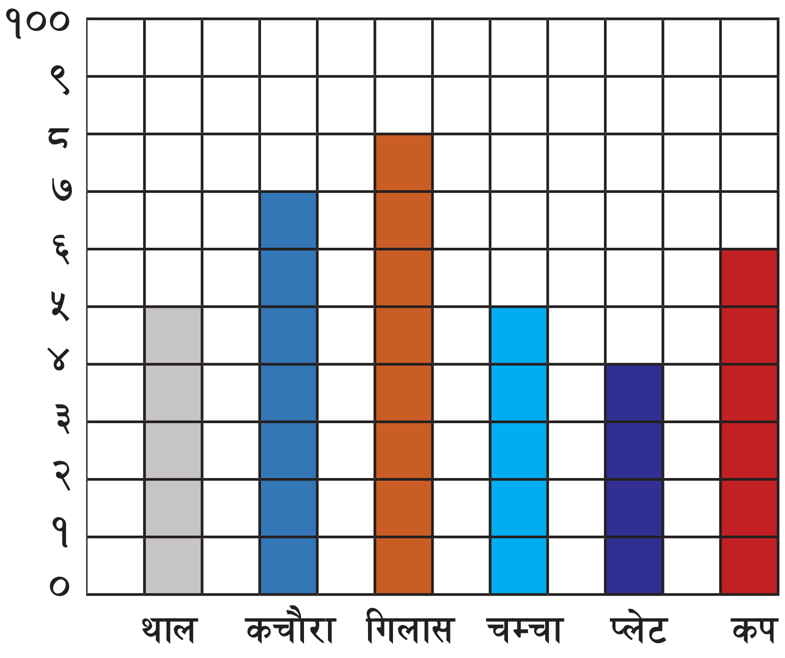
## क्रियाकलाप ३४.२ : बारग्राफ

**अभिभावकलाई अनुरोध** : आआफ्नो घरमा प्रयोग गरिने भाँडावर्तनहरूको सूची तयार गरी सङ्ख्या समेत उल्लेख गर्न लगाउनुहोस् । सामग्रीहरूको सूची तयार भइसकेपछि उनीहरूको अभ्यास पुस्तिकामा तल नमुनामा प्रस्तुत गरिए जस्तै गरी सामग्रीहरूलाई ग्राफद्वारा प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।

### बारग्राफ

यस क्रियाकलापअन्तर्गत बालबालिकाहरू सङ्ख्याद्वारा प्रस्तुत गर्न सकिने सूचना सम्बन्धी विवरणहरूलाई बारग्राफमा प्रस्तुत गर्न सिक्ने छन् ।

| सामग्री | थाल | कचौरा | गिलास | चम्चा | प्लेट | कप |
|---|---|---|---|---|---|---|
| सङ्ख्या | ५ | ७ | ८ | ५ | ४ | ६ |




त्यसैगरि बालबालिकाहरूलाई आफ्नो घरमा पालेका जनावरहरूको प्रकार र सङ्ख्यालाई भर्खरै अभ्यास गरे जस्तै गरी ग्राफद्वारा प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।

## क्रियाकलाप ३४.३ : हाम्रो राष्ट्रिय गान

**अभिभावकलाई अनुरोध** : बालबालिकाहरूलाई नेपालको राष्ट्रिय गान कसले लेखेका हुन् ? भनी प्रश्न गर्नुहोस् । बालबालिकाहरूलाई साथमा लिएर उनीहरू सँगसँगै राष्ट्रिय गानको सस्वर गायन गराउनुहोस् र राष्ट्रिय गानले बताउन खोजेको कुरा बालबालिकाहरूलाई प्रस्ट पार्नुहोस् । साथै तल दिइएको राष्ट्रिय गानको खाकामा छुटेका शब्दहरू लेखी पूर्ण राष्ट्रिय गान लेख्न लगाउनुहोस् ।

सयौं थुङ्गा ............. हामी, एउटै .............. नेपाली

सार्वभौम भई .............. मेची महाकाली

........................ कोटिकोटि ..............आँचल

वीरहरूका .................स्वतन्त्र र.....................

ज्ञानभूमि..............तराई.............हिमाल

अखण्ड यो प्यारो हाम्रो ................नेपाल

...........जाति, भाषा, धर्म................छ विशाल

अग्रगामी............. हाम्रो जय जय ................. ।

# क्रियाकलाप ३४.४ : सुरक्षा

**अभिभावकलाई अनुरोध** : बालबालिकालाई तलको चित्र देखाउनुहोस् । चित्र देखाइसकेपछि निम्न प्रश्नहरू सोध्नुहोस् ।

१. चित्रमा के के देखिन्छ ?

२. दुवै चित्रमा देखाएअनुसार बालबालिकाले के गरिरहेका होलान् ?

३. कुनै प्रकारको शारीरिक तथ मानासिक हिंसा विद्यालय, घर र समुदाय कुनै पनि ठाउँमा किन स्वीकार्य छैन ?

विद्यार्थीको हस्ताक्षर: ........................ अभिभावकको हस्ताक्षर : ........................

मिति..............................................

# क्रियाकलाप ३५.१ : सबैभन्दा ठूला भक्त (कथा)

**अभिभावकलाई अनुरोध** : तल दिइएको कथा 'सबैभन्दा ठुला भक्त' पढ्न लगाउनुहोस् । बालबालिकाले पढिसकेपछि कथा के रहेछ आफूलाई सुनाउन भन्नुहोस् । कथाको बारेमा निम्न विषयमा छलफल गर्नुहोस् : (क) कथाका पात्रहरू (ख) कथाको घटना कुन ठाउँमा भएको छ ? (ग) कथामा के घटना हुन्छ ? (घ) कथामा रमाइलो लागेका कुराहरू के के छन् ? (ङ) नारदको ठाउँमा तिमी भइदिएको भए के गर्थ्यौ होला ।

पैँतिसौँ दिन ३५

## कथा : सबैभन्दा ठुला भक्त

देवर्षि नारद हरबखत विष्णुको नाम जपिरहन्थे । उनको मुखबाट 'नारायण नारायण' निस्किरहन्थ्यो । यो शब्द उनको मुखैमा झुन्डिएको थियो । एक दिन नारदले बिचार गरे, "म रातदिन विष्णुको नाम जप्छु । उनकै महिमा गाउँछु । मैले आफ्नो जीवन यसैमा बिताएको छु । मभन्दा ठुलो भक्त अरू को हुन सक्छ र ? तर म यो कुरा विष्णुकै मुखबाट सुन्न चाहन्छु ।"

यति बिचार गरेर 'नारायण नारायण' भन्दै नारद वैकुण्ठ पुगे । वैकुण्ठमा विष्णुले नारदको स्वागत गरे । उनले नारदलाई त्यहाँ आउनाको कारण सोधे । नारदले भने, "भगवान् ! एउटा प्रश्नको सम्बन्धमा मेरो मनमा ज्यादै खुलदुली छ । त्यसैको समाधानका लागि हजुरकहाँ आएको हुँ ।"

विष्णुले भने, "देवर्षि तिमी के सोध्न आएका हौ भन्ने कुरा मलाई थाहा छ, तैपनि म त्यो प्रश्न तिम्रै मुखबाट सुन्न चाहन्छु ।" दुवै हात जोड्दै नारदले विष्णुसँग भने, "भगवान् ! म हरक्षण हजुरको नाम जप्छु, हजुरको कीर्तन गर्छु, हजुरप्रति मजत्तिको समर्पित अरू को हुन सक्छ र !"

"यस प्रश्नको उत्तर खोज्न तिमी मसँग पृथ्वीमा जानुपर्छ ।" विष्णुले भने । साँझ पर्न लागिसकेको थियो । विष्णु र नारद दुवैले आआफ्नो भेष बदलेर किसानको रूप लिए । पृथ्वीमा आइपुगेपछि

एउटा छाप्रातिर सङ्केत गर्दै विष्णुले भने, "त्यस जङ्गलको छेउकै छाप्रामा मेरा सबैभन्दा ठुला भक्त बस्छन् ।"

"मभन्दा बढी भक्ति गर्ने को रहेछ, म पनि जानिराखुँ न भगवान् ! के म जस्तै गरी त्यो किसान पनि हजुरलाई हरक्षण सम्झिरहन्छ त ?" नारद विष्णुलाई प्रश्न गर्न थाले । "धैर्य राख, नारद ! तिम्रो प्रश्नको उत्तर तिमी नै भेट्टाउने छौ ।" विष्णुले भने । भेष बदलेका विष्णु र नारद किसानको छाप्रामा पुगे । कृषक 'हरि हरि गोविन्द' भन्दै गोरुलाई किलामा बाँध्दै थियो । उनीहरूलाई आफ्नो अगाडि उभिएको देखेर किसानले भने, "तपाईंहरू कहाँबाट आउनुभएको हो ? म तपाईंहरूका लागि के गर्न सक्छु ?"

विष्णुले भने, "हामी सहर जान भनी हिँडेका हौँ । आउँदाआउँदै झमक्क साँझ परिहाल्यो । अँध्यारो भएपछि यहाँ जङ्गली जनावरको बिगबिगी हुन्छ । त्यसैले एक रातका निम्ति बास पाइन्छ कि ?"

किसानले खुसी हुँदै भन्यो, "अहो !मेरो अहोभाग्य, भगवान्को जय होस् तपाईंहरूलाई मेरो छाप्रामा स्वागत छ ।"

उसले आफ्नी पत्नीलाई पाहुनाहरूका निम्ति पनि खाना पकाउन लगायो । उनीहरूको घरमा अलिकति पिठोबाहेक केही थिएन । केटाकेटीहरू पनि भोक लाग्यो भनेर कराइरहेका थिए । किसानले पत्नीसँग भन्यो, "पाहुनाहरूलाई पहिले तृप्त गराऊ । बच्चाहरूलाई खोले खान दिए पनि हुन्छ ।"

विष्णु र नारद रोटी खान थाले । भए जति सबै रोटी सकियो तर उनीहरूको भोक मेटिएन । उनीहरूले खोले पनि खाए । यो देखेर कृषकका छोराले बाबुसित भन्यो, "तपाईंले हामीलाई खान नदिएर पाहुनाहरूलाई किन दिएको ?"

कृषकले जवाफ दियो, "पाहुना भनेका भगवान् हुन् बाबु । पाहुनाहरूलाई तृप्त गराउँदा भगवान्लाई नै तृप्त गराए सरह हुन्छ ।"

अर्को दिन बिहान,"हरि हरि गोविन्द प्रभु । हजुरप्रति मेरो विश्वास सधैँ अटल रहोस् । मलाई अरू थोक केही चाहिँदैन ।" यति भन्दै कृषक आफ्नो दिनचर्या सुरु गर्न थाल्यो । त्यति नै वेला विष्णु र नारद पनि त्यहीँ आइपुगे । गोरुलाई घाँस हाल्दै कृषकले भन्यो, "जुन हरिले संसार चलाइरहेछन्, उनको जय होस् भगवान् सधैँ खुसी होऊन् ।"

अनि ऊ पाहुनाहरूतिर फर्किंदै भन्न थाल्यो, "तपाईंहरू हिजो राति राम्रोसँग सुत्न सक्नुभयो कि भएन ? तपाईंहरू मन लागेसम्म यहाँ बस्न सक्नुहुन्छ । अहिले म आफ्नो खेततिर लागूँ कि ?"

"हामी पनि तपाईंसँग खेतमा जान सक्छौँ ?" विष्णुले कृषकसँग सोधे । कृषकको स्वीकृतिपछि

तीनै जना खेततिर लागे । खेतमा पुगेपछि नारद र कृषक कुरा गर्न थाले ।

किसान : हरि हरि गोविन्द ।

नारद : तपाईं त भगवान्को निकै महिमा गाउनु हुँदो रहेछ । के तपाईं भगवानका ठुला भक्त हुनुहुन्छ ? के तपाईं भगवान्को नाम लिइरहनुहुन्छ ?

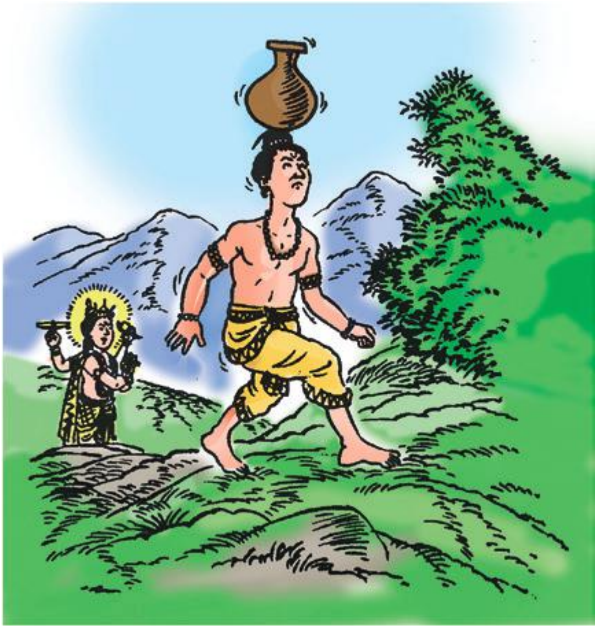
किसान : मौका मिलेसम्म म भगवान्को नाम लिन्छु । म भक्त हुँ कि होइन मलाई केही थाहा छैन ।

नारद : भगवान्को नाम लिने काम तपाईं दिनको कति पटक गर्नुहुन्छ ?

किसान : म हरिलाई बिहान उठ्नेबित्तिकै, राति सुत्नुभन्दा अगाडि र दिनमा केही पटक सम्झन्छु ।

नारद : त्यो त मैले थाहा पाएँ ।

त्यसपछि कृषकसँग बिदा भई विष्णु र नारद आफ्नो बाटातिर लागे । निकै बेर हिँडेपछि उनीहरू एउटा पहाडको फेदीमा पुगे र विश्राम गर्न भनी अडिए ।



"किसान कसरी सबैभन्दा ठुलो भक्त भयो ?" यही प्रश्न नारदको मनमा खेलिरहेको थियो । विष्णुसँग आफ्नो प्रश्न राख्दै नारदले भने, "त्यस कृषकले हजुरलाई बिहान, बेलुका र दिनमा केही पटक सम्झन्छ । म भने हजुरलाई हरेक क्षण सम्झिरहन्छु । हजुर त्यस किसानलाई ठुलो भक्तहरूमध्येका एक भक्त भन्नु हुन्छ । त्यसको कारण के होला ?"

विष्णुले भने, "त्यसको कारण तिमी छिटै थाहा पाउने छौ, नारद ।"

विष्णुले नारदलाई पानी भरिएको एउटा घैँटो दिए । घैँटाको मुखमा पानी टिलपिल टिलपिल थियो । विष्णुले नारदलाई भने, "नारद, घैँटालाई टाउकामाथि राखेर तिमी बिस्तारै यो पहाड चढ । घैँटाको एक थोपा पानी पनि नचुहाई पहाडको टुप्पामा पुगी तिमी यहाँ फर्कनुपर्छ ।"

"भगवान्, यो काम त्यति सजिलो छैन तापनि हजुरको कृपा प्राप्त भएपछि जस्तोसुकै काम पनि गर्न सकिन्छ ।" यति भन्दै नारद पहाडतिर लागे ।

उकालो चढ्दा कतै गोडामा ठेस लाग्थ्यो । कतै गोडा चिप्लिन खोज्थे । घैँटाको पानी छचल्किएर पोखिएला भनेर नारद एकदम सजग थिए । आफ्नो काम पूरा गरी नारद फर्केर आए र हात

जोडी विष्णुको अगाडि उभिए । विष्णुले भने, "तिमी सफल बनरे फर्क्यौ तर पहाड चढेर फेदीमा आइपुगुन्जेल तिमीले मलाई कतिचोटि सम्झ्यौ त ।" नारदले भने, "पानी छचल्किएर पोखिएला कि भनेर म होसियार थिएँ । मेरो ध्यान घैँटो र पानीमा मात्र थियो । त्यसैले त्यतिन्जेल मैले हजुरलाई एकचोटि पनि सम्झिन सकिनँ ।" विष्णुले भने, "त्यो कृषक कडा परिश्रम गर्छ तैपनि ऊ मलाई वेलावेलामा सम्झिरहन्छ । उकालो ओरालो गर्दा तिमीले त मलाई एकपल्ट पनि सम्झेनौ ।" विष्णुको अगाडि नारद नतमस्तक भए । दुवै हात जोडी उनले विष्णुसँग बिन्ती गरे, "प्रभु मैले हजुरको कुरा बुझेँ । जसले सासांरिक झमेलामा पनि हजुरलाई सम्झिन सक्छ, त्यो नै हजुरको सबैभन्दा ठुलो भक्त हो ।"

*(साभार : मेरो नेपाली : कक्षा ५)*



## क्रियाकलाप

(क) सबैभन्दा ठुला भक्त कथाका पात्रहरू को को हुन् ?

(ख) कथाको घटना कुन ठाउँमा भएको छ ?

(ग) कथामा के घटना हुन्छ ?

(घ) कथामा रमाइलो लागेका कुराहरू के के छन् ?

(ङ) चमेलीको ठाउँमा तिमी भइदिएको भए के गर्थ्यौ होला ।

# क्रियाकलाप ३५.२ : तथ्याङ्कशास्त्र (मौसम विवरण)

**अभिभावकलाई अनुरोध** : गएको १ हप्तामा तपाईँ बसोबास गरेको क्षेत्रमा कस्तो कस्तो मौसम रह्यो, बालबालिकालाई भन्न लगाउनुहोस् । त्यसपछि तलको तालिकामा लेख्न लगाउनुहोस् ।

## तथ्याङ्कशास्त्र (मौसम विवरण)

यस क्रियाकलापमार्फत बालबालिकहरू सङ्केतद्वारा देखाइएका मौसम सम्बन्धी विवरणहरूको जानकारी लिन सक्ने छन् । साथै मौसम सम्बन्धी विवरणहरूलाई सङ्केतमार्फत् प्रस्तुत गर्न सिक्ने छन् ।

| दिन | मौसम |
|---|---|
| आइतबार | |
| सोमबार | |
| मङ्गलबार | |
| बुधबार | |
| बिहीबार | |
| शुक्रबार | |
| शनिबार | |

**अभिभावकलाई अनुरोध** : तलका दिएका तस्बिरहरूलाई सुहाउने मौसमसँग जोडा मिलाउन लगाउनुहोस् ।

बदली भएको दिन

मुसलधारे वर्षा

आंशिक बदली

सफा भएको

**अभिभावकलाई अनुरोध** : यहाँ कुनै स्थानको गएको हप्ताको मौसमको विवरण प्रस्तुत गरिएको छ । बालबालिकाहरूलाई यो विवरण अवलोकन गरी तल सोधिएका प्रश्नहरूको जवाफ लेख्न लगाउनुहोस् ।

| आइतबार | सोमबार | मङ्गलबार | बुधबार | बिहीबार | शुक्रबार | शनिबार |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | |

१. यो हप्तामा कति दिन मौसम सफा रह्यो ?

२. कति दिन वर्षा भयो ?

३. कति दिन मौसम आंशिक बदली रह्यो ?

## क्रियाकलाप ३५.३ : सामाजिक अपराध/कुरीतिहरू

**अभिभावकलाई अनुरोध** : हाम्रो समुदायमा विभिन्न किसिमका सामाजिक अपराधहरू/ कुरीतिहरू छन् । तल एउटा खाका दिइएको छ । उक्त खाकामा छुटेका सामाजिक अपराधहरू/कुरीति भर्न अथवा लेख्न लगाउनुहोस् । तपाईंको समुदायमा के कस्ता सामाजिक अपराधहरू/ कुरीति छन् । ती अपराधहरू/ कुरीतिबाट के कस्तो असर परेको छ र समाधान गर्न के गर्नुपर्ला लेख्न लगाउनुहोस् ।

| क्र.स | सामाजिक अपराध/कुरीतिहरू | सामाजिक अपराध/कुरीतिबाट पर्ने असरहरू | सामाजिक अपराध/कुरीति समाधान गर्न के गर्नुपर्ला ? |
|---|---|---|---|
| १ | ................. | | |
| २ | ................. | | |
| ३ | ................. | | |
| ४ | ................. | | |

# क्रियाकलाप ३५.४ : भावनाको व्यवस्थापन

**अभिभावकलाई अनुरोध** : बालबालिकालाई मनभित्रको सकारात्मक तथा नकारात्मक भावनाको व्यवस्थापन कसरी गर्ने भनेर तलका क्रियाकलापहरू गराउनुहोस् । क्रियाकलापकपश्चात् निम्न प्रश्नहरू पनि गराउनुहोस् ।

## क्रियाकलाप

- आरामका साथ भुइँमा बस्न लगाउनुहोस् ।
- दुवै आँखा बन्द गर्न लगाउनुहोस् ।
- आफूलाई कसैले कुनै बेला कुटेको घटना छ भने सम्झन लगाउनुहोस् ।
- त्यो बेला कस्तो महसुस गर्नुभएको थियो भनेर सम्झन लगाउनुहोस् ।
- आफ्नो बुबाआमाले माया गरेको कुरा सम्झन लगाउनुहोस् ।
- शिक्षकले स्याबासी दिएको दिन सम्झन लगाउनुहोस् ।
- भित्र र बाहिर लामो सास फेर्नुहोस् भनेर भन्नुहोस् ।
- अब विस्तारै दुवै आँखा खोल्न लगाउनुहोस् ।

## प्रश्नहरू

१. कसैले पिट्दा कस्तो महसुस गर्नुभएको थियो ?

२. आफ्नो आमाबुबाले धेरै माया गर्छौं भन्दा कस्तो महसुस गर्नुभएको थियो ?

३. आफ्नो शिक्षकले तिमीले राम्रो गऱ्यौ स्याबास् भन्दा कस्तो महसुस गर्नुभएको थियो ?

विद्यार्थीको हस्ताक्षर: .................................................... अभिभावकको हस्ताक्षर : ....................................................

मिति.............................................



# क्रियाकलाप ३६.१ : Where things are ?

**अभिभावकलाई अनुरोध** : बालबालिकालाई उदाहरणमा दिइए जस्तै चित्र हेरी खाली ठाउँ भर्न लगाउनुहोस् ।

**Where things are?**

| | |
|---|---|
| | |
| The book is **on** the table. | The book is **under** the table. |
| | |
| The cat is ......... the table. | The cat is ......... the table. |
| | |
| The ball is **under** the table. | The ball is **in** the box. |
| | |
| The dog is ................. the table. | The cat is ................. the box. |

## क्रियाकलाप ३६.२ : मौसम

**अभिभावकलाई अनुरोध** : बालबालिकाहरूलाई आफू बस्ने क्षेत्रको आगामी दिनको मौसम कस्तो होला, अनुमान गर्न लगाई चित्रद्वारा प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।

| आइतबार | सोमबार | मङ्गलबार | बुधबार |
|---|---|---|---|
| | | | |

| बिहीबार | शुक्रबार | शनिबार |
|---|---|---|
| | | |

# क्रियाकलाप ३६.३ : प्रश्न उत्तर भन्ने खेल

**अभिभावकलाई अनुरोध :** बालबालिकालाई गोलो घेरामा बस्न लगाउनुहोस् । सबै बालबालिकालाई स्वदेशी उत्पादन भन्ने पाठ पढेर सुनाउनुहोस् । प्रत्येक खाली पेपरमा एउटा एउटा प्रश्न लेख्नुहोस् । प्रश्न लेखेका पेपरहरू जम्मा गरी एउटा बल बनाउनुहोस् । यति भएपछि सबैलाई खेल खेल्दैछौँ भनेर नियम सम्झाउनुहोस् । एक जनाको आँखामा रुमाल बाधिँदिनुहोस् र केही बजाउन दिनुहोस् । बजाउन सुरु भएपछि अघि बनाएको बल एकअर्कालाई पास गर्न लगाउनुहोस् । बजाउन रोकिएपछि जसको हातमा बल रहन्छ, उसलाई बलमा भएको माथिल्लो पेपर निकाली पेपरमा भएको प्रश्न सोध्नुहोस् । उत्तर नजाने अरूलाई सोध्नुहोस् कसैले नजाने आफैँ भनिदिनुहोस् र उनलाई अलग बस्न अनुरोध गर्नुहोस् । यसरी प्रश्नले बनेको बल नसकिन्जेलसम्म खेल निरन्तर खेल्नुपर्दछ ।

# क्रियाकलाप ३६.४ : सफा पानी

**अभिभावकलाई अनुरोध** : बालबालिकालाई तलको चित्र देखाउनुहोस् । चित्रमा देखेको कुरा भन्न लगाउनुहोस् । महिलाले कसरी पानी भरिरहेकी छन् ? के त्यो पानी सफा होला भनेर सोध्नुहोस् । फोहोर पानी पिउँदा के कस्ता रोगहरू लाग्दछन् र पानी पिउँदा के कस्ता कुराहरूमा ध्यान दिनुपर्छ भनेर कापीमा लेख्न लगाई भन्न लगाउनुहोस् ।

| फोहोर पानी पिउँदा लाग्ने रोगहरू | सफा पानी पिउन ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू |
| --- | --- |
| | |
| | |
| | |
| | |

विद्यार्थीको हस्ताक्षर: ............................................ अभिभावकको हस्ताक्षर : ............................................

मिति.............................................



# क्रियाकलाप ३७.१ : लेकमा के छ ?

**अभिभावकलाई अनुरोध** : तल दिइएको कविता 'लेकमा के छ ?' गति, यति र लय मिलाएर पढ्न लगाउनुहोस् । नानीबाबबुसँगै आफू पनि लय मिलाएर पढ्नुहोस् । कविता पढिसकेपछि लेकमा पाइने चिजहरूको सूची बनाउन लगाउनुहोस् ।

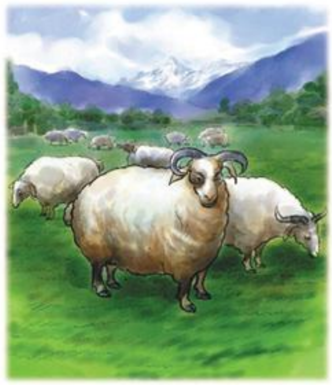
## लेकमा के छ ?

पासाङ दाइ भन न लेकमा के के छन् ?
सुन सुन नानी लेकमा हिउँ छ ।

पासाङ दाइ, भन न अरू के के छन् ?
तागतिलो दुध दिने चौँरी गाई छन् ।

पासाङ दाइ, भन न अरू के के छन् ?
रङ्गीचङ्गी प्वाँख भएका डाँफे चरी छन् ।

पासाङ दाइ, भन न अरू के के छन् ?
जिउभरि ऊन भएका भेडा पनि छन् ।



पासाङ दाइ, भन नअरू के के छन् ?
साना साना थुम्काहरू, गुम्बा छन् ।

पासाङ दाइ, भन न अरू के के छन् ?
पिठिउँमा भारी बोक्ने खच्चड छन् ।

पासाङ दाइ, भन न अरू के के छन् ?
हिमाल हेर्ने, हिमाल चढ्ने मान्छेहरू छन् ।

पासाङ दाइ, भन न अरू के के छन् ?
राता राता गाला भएका बाबुनानी छन् ।

*(साभार : पाठ्यक्रम विकास केन्द्र)*

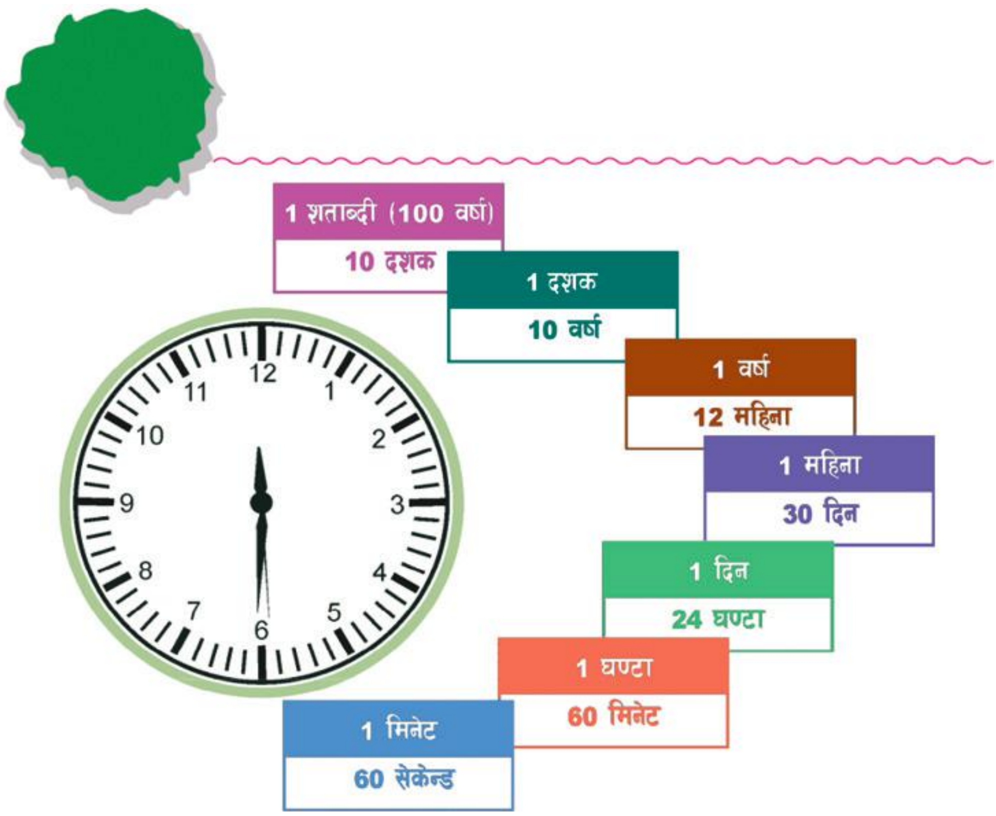
## लेकमा पाइने चिजहरूको सूची

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

# क्रियाकलाप ३७.२ : समयको एकाइ

**अभिभावकलाई अनुरोध** : तल दिइएका समयका एकाइहरूलाई एक अर्को एकाइसँग तुलना गर्दै सम्बन्धको खोजी गर्न लगाउनुहोस् । घडीको सबैभन्दा मसिनो (सेकेन्ड) सुईले एक फन्को मार्दा घडीका मसिना 60 ओटा धर्साहरू पार गर्छ । त्यतिबेला घडीको लामो सुई अर्को धर्सोमा मात्र पुग्छ, त्यो भनेको एक मिनेट हो । त्यसैगरि घडीको मोटो र लामो (मिनेट) सुईले एक फन्को मार्दा घडीका मसिना 60 ओटा धर्साहरू पार गर्छ । त्यो भनेको 60 मिनेट (एक घण्टा) हो । अब त्यसो भए घडीका यी सुईहरूबिचको गतिको आपसी सम्बन्ध सम्बन्धी तलका प्रश्नहरूको उत्तर बालबालिकासँग छलफल गरी खोज्न लगाउनुहोस् ।






(क) घडीको सेकेन्ड सुईले एक फन्को घुम्दा मिनेट सुईले कति ओटा साना धर्सा पार गर्छ ?

(ख) मिनेट सुईले एक फन्को घुम्दा सेकेन्ड सुईले कति फन्को मार्छ ?

(ग) घडीको घण्टा देखाउने सुईले एक फन्को घुम्न कति समय लाग्छ ?

(घ) घण्टा जनाउने सुईले एक दिनमा कति फन्को लगाउँछ ? मिनेट जनाउने सुईले चाहिँ कति फन्को लगाउँछ नि ?

# क्रियाकलाप ३७.३ : मलाई मन पर्ने सामग्री

**अभिभावकलाई अनुरोध** : बालबालिकालाई आफ्नो घरमा भएका विभिन्न सामग्रीहरूका नाम लेख्न लगाउनुहोस् । सबै सामग्रीमध्ये आफूलाई सबैभन्दा मन पर्ने सामग्रीको बारेमा लेख्न लगाउनुहोस् । ती सामग्रीहरूबाट के के कुराहरू सिक्न सकिन्छ भनी सूची तयार गर्न लगाउनुहोस् ।

सामग्रीहरूको नाम

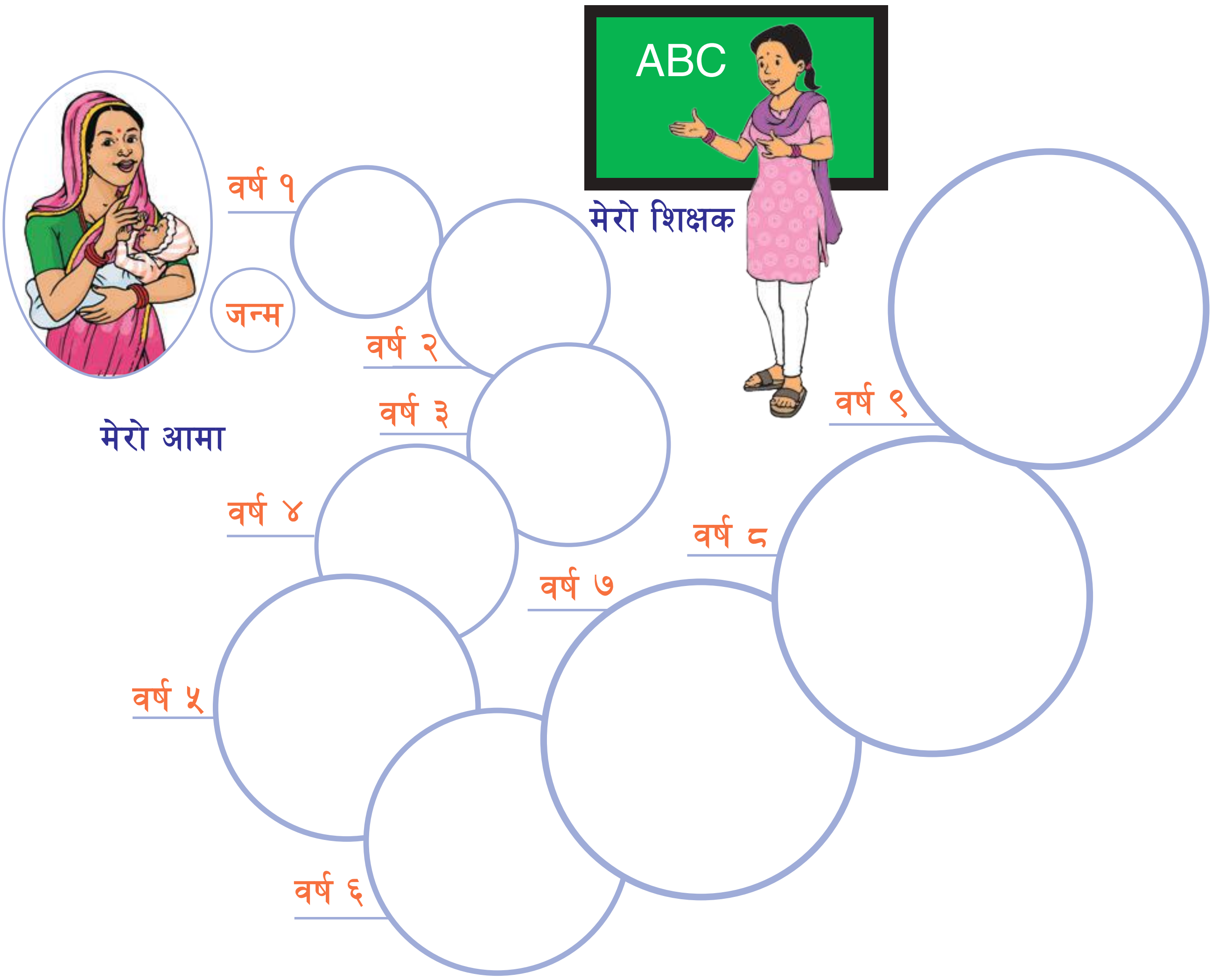
१) ........................ २) ........................ ३) .........................

४) ......................... ५) ........................ ६) ......................

| मलाइ मनपर्ने सामग्री | मन पर्ने कारण | यी सामग्रीबाट के के बनाउन सकिन्छ ? |
|---|---|---|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

## क्रियाकलाप ३७.४ : व्यक्तिगत विकास

**अभिभावकलाई अनुरोध** : तलको चित्र देखाउनुहोस् । चित्रमा थुप्रै गोलाकार देख्नुहुन्छ, प्रत्येक गोलाकार उमेर तह हो । अब बालबालिकालाई ती प्रत्येक गोलाकारभित्र आफ्नो उमेरअनुसार आफूलाई व्यक्तिगत विकास र सुरक्षामा ककसले कसरी मदत पुऱ्यायो, सो लेख्न लगाउनुहोस् । जस्तैः आमा, बुबा, शिक्षक आदि ।




मितिः ........................................ हस्ताक्षर : ........................................

मिति..............................................

# क्रियाकलाप ३८.१ : What do you want?

**अभिभावकलाई अनुरोध :** बालबालिकालाई उदाहरणमा दिइए जस्तै गरी दिइएको कुराकानी पूरा गर्न खाली ठाउँ भर्न लगाउनुहोस् ।

अठतिसौं दिन ३८

**Read the following conversation:**

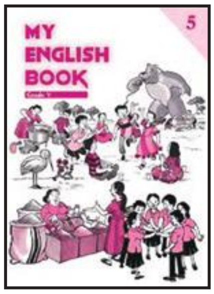
Example: a pen

Maya: What do you want, Lok?

Lok: I want a pen.

**Now, complete the conversation below.**

A. My English book



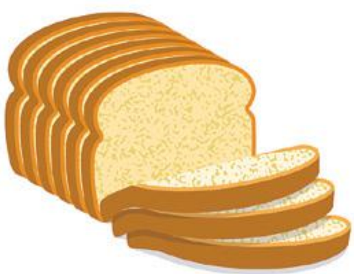

Lok: What do you want Lily?

Maya: .......................................

B. A glass of water

Maya: What do you want Lok?

Lok: .......................................



C. C.loaf of bread

Lok: What do you want Lily?

Maya: .......................................

**Write two similar short conversations things you want.**

# क्रियाकलाप ३८.२ : समय तालिका

**अभिभावकलाई अनुरोध** : तल दिइएको तालिका पोखराबाट विभिन्न ठाउँमा जाने बसहरूको समय दिइएको तालिका हो भनी बालबालिकालाई भन्नुहोस् । पोखराबाट काठमाडौँ जाने A बस र B बस दुवै बिहान 5:30 मा छुट्ने कुरा पनि बताउनुहोस् र निम्न लिखित स्थानमा निम्न लिखित समयमा पुग्छन् भन्ने कुरा बताइदिनुहोस् । त्यसपछि तालिकाको अध्ययन गरी निम्न लिखित प्रश्नको जवाफ दिन लगाउनुहोस् ।

| पोखरा | A बस | B बस |
|---|---|---|
| खैरेनीटार | 6:45 am | 7:00 am |
| दमौली | 7:50 am | 8:45 am |
| डुम्रे | 9:30 am | 10:30 am |
| आबुखैरेनी | 10:15 am | 12:30 noon |
| मुग्लिन | 11:00 am | 1:00 pm |
| महादेवबेसी | 11:50 am | 2:30 pm |
| नौबिसे | 1:00 pm | 4:00 pm |
| काठमाडौँ | 2:00 pm | 5:30 pm |

(क) A बस दमौली कति बजे पुगेछ ?

(ख) B बस A बसभन्दा दमौली कति ढिलो पुग्यो ?

(ग) A बसमा डुम्रेमा चढेका यात्री कति समयपछि मुग्लिन पुग्छन् ?

(घ) डुम्रेबाट महादेवबेसी पुग्न B बसले कति समय लगाएछ ?

(ङ) A बस नौबिसेमा हुँदा B बस कहाँ रहेछ ?

(च) महादेवबेसीमा 2 बजेभित्रै पुग्न कुन बस चढ्नुपर्छ ?

(छ) A बस काठमाडौँ पुगेको कति समयपछि B बस काठमाडौँ पुग्छ ?

# क्रियाकलाप ३८.३ : स्थानीय उत्पादन (मेरो समुदायको उत्पादन)

**अभिभावकलाई अनुरोध** : बालबालिकालाई नेपालमा उत्पादन हुने नगदे बाली, खाद्यान्न बाली, निर्माण सामग्री गरी ३ समूह बनाउन लगाउनुहोस् । तल दिइएका उत्पादन कुन समूहमा पर्दछन्, छुट्याउन लगाउनुहोस् र तपाईंको समुदायमा कुन कुन उत्पादन हुन्छन्, सूची बनाउन लगाउनुहोस् ।

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| धान | सुन्तला | कोदा | जुट | चिया |
| कटहर | गहुँ | मकै | जौ | अलैंची |
| डोका | तरकारी | फापर, | जुत्ता | आँप |
| भाडाकुँडा | सिमेन्ट | कपडा | स्याउ | साबुन |
| चिनी | | | | |

| नगदे बाली | खाद्यान्न बाली | निर्माण सामग्री |
|---|---|---|
| | | |

# क्रियाकलाप ३८.४ : आत्मसम्मान पत्रिका (Self Esteem Journal)

**अभिभावकलाई अनुरोध** : बालबालिकालाई तलको तालिकामा आफूले प्रत्येक दिन गरेका कामहरूको सूची तयार गर्न लगाई आत्मसम्मान पत्रिका बनाउन मदत गर्नुहोस् ।

| | | |
|---|---|---|
| आइतबार | आज मैले राम्रो काम गरे किनभने.... | साथीलाई खाजा खुँवाए |
| सोमबार | आज म निकै खुशी भए किनभने... | |
| मङ्गलबार | आजको दिन धेरै चाखलाग्दो भयो किनभने....... | |
| बुधबार | आज मलाई रमाइलो भयो किनभने....... | |
| बिहीबार | मैले आज कसैलाई खुसी बनाए किनभने....... | |
| शुक्रबार | म आज अत्यन्तै खुशी भएको थिए किनभने... | |
| शनिबार | मेरी आमा आज निकै खुसी हुनुभयो किनभने..... | |

विद्यार्थीको हस्ताक्षर: ................................................ अभिभावकको हस्ताक्षर : ................................................

मिति.............................................

# क्रियाकलाप ३९.१ : कोठेपद

**अभिभावकलाई अनुरोध** : कापीमा तलको जस्तै कोठेपद बनाउन लगाउनुहोस् र तल दिइएअनुसारका शब्द भर्न लगाउनुहोस् । यसमा छलफल गर्दै शब्द भर्न सक्नुहुन्छ । कापीमा लेखेर भरिसकेपछि सम्भव भए किताबमा पनि भरेर हेर्न लगाउनुहोस् ।

## कोठेपद

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | १ | २ | | |
| ३ | | | | ४ |
| ५ | | ६ | ७ | |
| | | | | |
| | ८ | | | |

### ठाडो

२. लता (३)

३. आँखामा लगाइन्छ (३)

४. इच्छा (३)

६. दानव, दैत्य (३)

### तेर्सो

१. लेख्ने साधन (३)

५. दसैंमा टीकासँगै लगाइन्छ (३)

६. नेपालको ठुलो ताल (२)

७. लक्ष्मणका दाजु (२)

८. बाचा (३)

# क्रियाकलाप ३९.२ : सामग्रीको नाप

**अभिभावकलाई अनुरोध** : बालबालिकाहरूलाई स्केलको सहायताले घरको ढोका, झ्याल, कोठा आदिको उचाइ नाप्न सहयोग गरिदिनुहोस् । हरेक वस्तुको उचाइ कति भयो भन्ने कुरा तल दिइएको तालिकामा भर्न लगाउनुहोस् । त्यसपछि, से.मि.मा नापेको नापलाई मिटरमा रूपान्तरण गर्न लगाई तलको तालिकामा भर्न लगाउनुहोस् । सबैभन्दा अग्लो र होचो तुलना गरी क्रमबद्ध तरिकाले लेख्न लगाई परिवारमा सुनाउन लगाउनुहोस् ।

## जानकारी

एक मिटर बराबर १०० से.मि. हुन्छ । मिटरलाई से.मि. मा रूपान्तर गर्न १०० ले गुणन गर्नुपर्दछ र से.मि.लाई मिटरमा रूपान्तरण गर्न १०० ले भाग गर्नुपर्दछ ।

| क्र.स. | वस्तु तथा सामग्रीको नाम | उचाइ (से.मि.) | उचाइ (मिटरमा) | सबैभन्दा अग्लोबाट होचोको क्रम |
|---|---|---|---|---|
| १ | मूल ढोका | | | |
| २ | भान्छाकोठाको ढोका | | | |
| ३ | झ्याल | | | |
| ४ | भान्छाकोठाको उचाइ | | | |
| ५ | दराज | | | |
| ६ | लुगा सुकाउने खम्बा | | | |
| ७ | अन्य | | | |

# क्रियाकलाप ३९.३ : मेरो समुदायको योजना

**अभिभावकलाई अनुरोध** : बालबालिकालाई तपाईँको समुदायमा भइरहेका विभिन्न किसिमका योजनाहरूको अवलोकन गराउनुहोस् । ती योजनाहरू कुन कुन हुन्, पत्ता लगाई तल दिएबमोजिमको खाका तयार पारी कुनै एउटा योजनाको बारेमा सोधिएका जानकारीहरू भर्न लगाउनुहोस् ।

(क) योजनाको नाम :.....................................................................

(ख) लाभान्वित घरधुरी सङ्ख्या : ...................................................

(ग) अवधि : सुरु ........................ देखि.....................................सम्म

(घ) सहयोगी निकाय : ...................................................................

(ङ) जम्मा बजेट : ............................................................

(च) जनश्रमदान : .........................................................................

(छ) उपभोक्ता समितिको नामावली

श्री ..........................................................................................

श्री ..........................................................................................

श्री ..........................................................................................

श्री ..........................................................................................

श्री ..........................................................................................

श्री ..........................................................................................

श्री ..........................................................................................

# क्रियाकलाप ३९.४ : रिस

**अभिभावकलाई अनुरोध** : बालबालिकालाई तलको तालिकामा आफूलाई रिस उठ्दा कस्ता खालका व्यवहार प्रदर्शन गरिन्छ, उपयुक्त बाकसमा टिक लगाउन लगाउनुहोस् । यो कार्य सकेपछि बालबालिकालाई आफूले लेखेका कुराहरू पुन: समीक्षा गर्न लगाउनुहोस् ।

| कराउने चिच्याउने | कहिल्यै गर्दिन | कहिलेकाहीँ गर्छु | सामान्यतया |
|---|---|---|---|
| ढोकामा हान्ने | | | |
| भाग्ने | | | |
| वस्तुहरू फ्याँक्ने | | | |
| रुने | | | |
| अरूलाई हान्ने | | | |
| वस्तुहरूलाई हान्ने | | | |
| कसैको नाम बोलाएर गाली गर्ने | | | |
| कसैको भनेको नमान्ने | | | |
| धम्कीपूर्ण शब्द प्रयोग गर्ने | | | |
| भित्रभित्रै मुरमुरिने | | | |
| अपमानजनक इशारा गर्ने | | | |

विद्यार्थीको हस्ताक्षर: .................................................... अभिभावकको हस्ताक्षर : ....................................................

मिति.............................................

## क्रियाकलाप ४०.१ : Read the Story

**अभिभावकलाई अनुरोध** : बालबालिकालाई तलको कथा पढ्न लगाउनुहोस् । कथा पढिसकेपछि कथा केको बारेमा रहेछ, तिमीलाई मन पऱ्यो कि परेन, के मन पऱ्यो वा के मन परेन जस्ता प्रश्न सोध्नुहोस् ।

Once upon a time, a farmer had a goose. The goose laid a golden egg every day. The farmer and his wife were happy. They earned enough money by selling the egg.

The farmer was greedy. One day, he thought "Why should I take just one egg a day? Why can't I take all of them at once? He killed the goose to get all the golden eggs. As soon as he killed the goose and opened the goose's stomach, he found only one egg. The farmer realizes his foolish mistake. But it was too late. He lost the goose that laid golden eggs. He cried a lot.

Moral: Think before you act.
Adapted from: https://www.momjunction.com

**Now read the story again and underline the following words:**

**अभिभावकलाई अनुरोध** : माथिको कथा पढ्दै दिइएका शब्दमुनि धर्को तान्न लगाउनुहोस् ।

| | | | |
|---|---|---|---|
| farmer | goose | greedy | earned |
| stomach | mistake | golden | eggs |

# क्रियाकलाप ४०.२ : बिल

**अभिभावकलाई अनुरोध** : आफ्नो परिवारले यो महिनाभरि किनेर प्रयोग गरेका खाद्यपदार्थको सूची बालबालिकालाई टिपोट गर्न लगाउनुहोस् । ती सबै सामग्रीको प्रति एकाइको मूल्य (थाहा नभए अन्दाजी राख्ने) पनि बताई महिनाभरि परिवारले उपभोग गरेका सामग्री खरिद गरेको बिल तयार गर्न लगाउनुहोस् ।

बिल नं.................

## हाम्रो किराना पसल

.....................नेपाल

ग्राहकको नाम : ............................................ मिति : ........................

ठेगाना : ...........................................................................................

| क्र.सं. | विवरण | इकाइ | दर | परिमाण | जम्मा रकम | कैफियत |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | जम्मा | | |

भूलचूक लिनेदिने

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

विक्रेताको सही

## क्रियाकलाप ४०.३ : भित्तेपत्रिका

**अभिभावकलाई अनुरोध :** सबै बालबालिकालाई आआफूमा भएका सिर्जनाहरू जस्तै: गीत, बालगीत, लघुकथा, गाउँखाने कथा, अन्तर्वार्ता, कविता, गजल, मुक्तक, चुट्किला, सायरी, समाचार, सम्पादकीय, शुभकामना, विज्ञापन, कार्टुन चित्र आदि ल्याउन लगाउनुहोस् । सिर्जनशीलताको आधारमा सबैलाई फरक फरक जिम्मेवारी दिनुहोस् । सबै जनाले ल्याएका सिर्जनाको सबै मिलेर छलफल गर्नुहोस् । छलफल गरिसकेपछि राम्रो हस्तलेखन भएका बालबालिकालाई लेख्न लगाउने र लेखेका लेख अथवा चित्रहरूलाई तल दिइएको खाकाअनुसार टाँस्न लगाउनुहोस् । साथै भित्तेपत्रिका बनाउँदा आवश्यक सामग्रीहरू सूची बनाई सुरक्षित राख्न लगाउनुहोस् ।

# पत्रिकाको नाम

### बाल भित्ते पत्रिका

२०७७ असार...... गते वर्ष १, अङ्क-१

सम्पादकीय

प्रमुख समाचार

शन्देशमुलक कार्टुन चित्र

लघु कथा

गाउँखाने कथा

कविता

अन्तर्वार्ता शिक्षक वा विद्यार्थी

विज्ञापन

सम्पादक समूह :

# क्रियाकलाप ४०.४ : स्वमूल्याङ्कन

**अभिभावकलाई अनुरोध** : बालबालिकालाई तलको तालिकामा देखाएअनुसार आफ्नो मूल्याङ्कन आफैँ गर्न लगाउनुहोस् । यदि सुधार गर्नुपर्ने पक्षहरू छन् भने लेख्न लगाई दैनिक व्यवहारमा लागु गर्न प्रेरित गर्नुहोस् ।

| क्रियाकलाप | राम्रो | ठिकै | सुधार गर्नुपर्ने |
|---|---|---|---|
| निर्देशनको पालना | | | |
| सकारात्मक मनोवृत्ति | | | |
| कक्षामा चाहिने सबै सामग्री ल्याउने | | | |
| कक्षामा हल्ला नगरी बस्ने | | | |
| गृहकार्य गर्ने | | | |
| अरूलाई सहयोग गर्ने | | | |
| सक्दो प्रयास गर्ने | | | |
| शिक्षकको इज्जत गर्ने | | | |

विद्यार्थीको हस्ताक्षर: ........................................ अभिभावकको हस्ताक्षर : ........................................

मिति.............................................

# क्रियाकलाप ४१.१ : नर्सको जीवन

**अभिभावकलाई अनुरोध** : तल दिइएको निबन्ध 'नर्सको जीवन' गति, यति र हाउभाउसहित पढ्न लगाउनुहोस् । बालबालिकाले पढिसकेपछि पाठमा के रहेछ, आफूलाई सुनाउन भन्नुहोस् । नर्सले गर्ने कामहरूको सूची बनाउन लगाउनुहोस् ।

## नर्सको जीवन

तिमीहरूले अस्पतालमा सेतो कमिज, साडी र एक किसिमको टोपी लगाएका महिलाहरूलाई देखेका छौ ? कोही कोही त त्यसमाथि सेतो कोट पनि लगाउँछन् ।

कसैले सेतो कुर्तासुरुवाल लगाएका हुन्छन् । तिनीहरू बिरामीको हेरविचार गर्छन्, औषधी दिन्छन् । ती को होलान् ? हो, ती नर्स हुन् । नर्सहरू धेरैजसो महिला नै हुन्छन् ।

नर्सहरू आआफ्नो समयमा काम गर्छन् । अस्पतालमा कुन कुन समय काम गर्ने भनी पालो बाँडिएको हुन्छ । साधारणतया बिहान, अपराह्न र रातिको पालो हुन्छ । बिहानको पालो छ भने सबेरै अस्पताल पुग्नुपर्छ । अपराह्नसम्म काम गरेपछि आफ्नो पालो अर्को साथीलाई बुझाउनुपर्छ । त्यस्तै अपराह्नमा पालो परेको नर्सले साँझ अर्को साथीलाई पालो बुझाउनुपर्छ । रातिको पालो बुझेको नर्सले भोलिपल्ट बिहान अर्को साथी नआएसम्म काम गर्नुपर्छ ।

अस्पतालमा रहँदा नर्सले धेरै काम गर्नुपर्छ । उनीहरूले बिरामीको तापक्रम लिन्छन् । औषधी बनाउने र खुवाउने काम गर्छन् । उनीहरू बिरामीलाई सुई दिने काम पनि गर्छन् । बिरामी पनि धेरै किसिमका हुन्छन् । कोही दुखाइले चिच्याउँछन् भने कोही हँ हँ गरेर आफ्नो पीडा व्यक्त गर्छन् । धेरै बढी दुख्ने खालका रोगी त ऐइया बाबा मरेँ नि ! भन्दै चर्को स्वरमा पनि चिच्याउँछन् । कोहीमा भने त्यस्तो चिच्याउने तागत पनि हुँदैन । नर्सहरूले बिरामी जाँच्न आउँदा डाक्टरलाई पनि सघाउनुपर्छ ।

हरेक बिरामीको के कस्तो अवस्था छ, त्यो कुरा डाक्टरलाई जानकारी गराउने काम पनि नर्सकै हो । शल्यक्रिया गर्दा पनि नर्सले डाक्टरलाई सघाउनुपर्छ । यो ज्यादै महत्त्वपूर्ण काम हो । यतिवेला खुब होसियार भएर डाक्टरलाई सघाउनुपर्छ ।

मानव सेवाका लागि नर्सको ठुलो योगदान छ । बिरामीलाई कसरी सजिलो हुन्छ, के गरे बिरामी चाँडै निको हुन्छन् भन्ने कुरामा उनीहरू सचेत हुन्छन् । उनीहरूको हँसिलो अनुहार र राम्रो व्यवहारले बिरामीलाई निकै फाइदा पुगेको हुन्छ । कुनै बिरामी निको भएर घर फर्कँदा नर्सहरू ज्यादै खुसी हुन्छन् ।

सबै मानिस नर्स हुन सक्दैनन् । नर्स हुन चाहनेले सोही विषय लिएर अध्ययन गर्नुपर्छ । यो विषय अध्ययन गर्दा विभिन्न अस्पतालमा गई बिरामीहरूलाई कसरी हेरविचार गर्ने भनी सिकाइन्छ । बच्चाहरूलाई कसरी हेरविचार गर्ने भन्ने सम्बन्धमा बाल अस्पतालमा गई सिकाइन्छ । त्यस्तै सुत्केरी गराउने सम्बन्धमा सिक्न प्रसूति गृहमा लगी उनीहरूलाई तालिम दिइन्छ । रोगैपिच्छे सम्बन्धित ठाउँमा लगी उपचार गर्ने विधि सिकाइन्छ ।

तिमीहरूले फ्लोरेन्स नाइटिङ्गेलको नाम सुनेका हौला । उनी संसारकै पहिलो नर्स हुन् । नर्स भएर सेवा गर्ने भावना उनैले बाँडेकी हुन् । नर्सको जीवन पनि सेवामा समर्पित हुन्छ । सेवा नै मानव धर्म हो भन्ने भावना नर्सहरूमा पाइन्छ ।

*(मेरो नेपाली, कक्षा ५, पाठ्यक्रम विकास केन्द्र)*

**नर्सले गर्ने कामहरू**

# क्रियाकलाप ४१.२ : सम्पर्क नम्बर जानौं

**अभिभावकलाई अनुरोध** : बालबालिकाहरूलाई परिवारका सबै सदस्य, आफन्त, विद्यालयका प्रअ, शिक्षक तथा अन्य महत्त्वपूर्ण व्यक्ति तथा संस्थाको टेलिफोन नम्बर सोधेर र खोजेर डायरीमा टिपोट गर्न लगाउनुहोस् । यस्ता सम्पर्क नम्बरहरू याद गर्न भन्नुहोस् । साथै यस्ता नम्बर जुनसुकै समयका लागि काम लाग्ने कुरा पनि भनिदिनुहोस् ।

| क्र.स. | व्यक्तिको नाम | फोन नम्बर | कैफियत (नाता) |
|---|---|---|---|
| १ | | | |
| २ | | | |
| ३ | | | |
| ४ | | | |
| ५ | | | |
| ६ | | | |
| ७ | | | |
| ८ | | | |
| ९ | | | |
| १० | | | |
| ११ | | | |
| १२ | | | |
| १३ | | | |
| १४ | | | |
| १५ | | | |

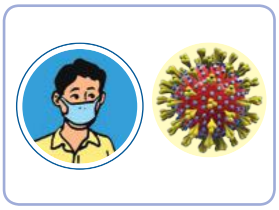
## क्रियाकलाप ४१.३ : कागजको खटखटे निर्माण

**अभिभावकलाई अनुरोध** : सबै बालबालिकालाई चार चार ओटा विभिन्न रङका कलर पेपर उपलब्ध गराउनुहोस् । अब सबै जनालाई प्रत्येक कलर पेपरको लम्बाइ चौडाइ बराबर हुने गरी काट्न लगाउनुहोस् । काटिसकेपछि सबै काटिएका कलर पेपरको माथिल्लो सिरा र तल्लो सिरा बिचैमा पर्ने गरी फोल्ड गर्न लगाउनुहोस् । अब फोल्ड गरिएका कलर पेपरलाई अघिको जस्तै पेपरको सिरा बिचमा पर्ने गरी भाँच्न लगाउनुहोस् । अब भाँचिएका कलर पेपरबाट एउटा वर्गाकार खटखटे अर्थात् डाइस  बनाउन लगाउनुहोस् र बनेको वर्गाकार खटखटेका फरक फरक भागमा शब्दहरू, अक्षरहरू अथवा अङ्कहरू लेख्न लगाउनुहोस् र लुडो, सापसिडी जस्ता विभिन्न खेलहरू खेल्न सहयोग पुऱ्याउनुहोस् ।

# क्रियाकलाप ४१.४ : प्रकोप परिचय

**अभिभावकलाई अनुरोध** : आफूले हालसम्म भोगेका तथा सामना गरेका प्रकोपहरूको बारेमा बालबालिकाहरूलाई बताइदिनुहोस् र तल चित्रमा देखाइएका प्रकोपहरू के के हुन् भनेर बालबालिकाहरूसँग छलफल गरी आफ्ना अनुभवहरू पनि सुनाइदिनुहोस् ।

**शब्दसँग मिल्ने प्रकोपहरूको जोडा मिलाउनुहोस् :**

| | |
|---|---|
| बाढी | |
| पहिरो | |
| आगलागी | |
| हुरीबतास |  |
| भूकम्प | |
| महामारी | |

विद्यार्थीको हस्ताक्षर: .............................................. अभिभावकको हस्ताक्षर : ..............................................

मिति..........................................

## क्रियाकलाप ४२.१ : पालेदाइ



**अभिभावकलाई अनुरोध** : तल दिइएको कविता 'पालेदाइ' गति, यति र लय मिलाएर पढ्न लगाउनुहोस् । नानीबाबुसँगै आफू पनि लय मिलाएर पढ्नुहोस् । कविता पढिसकेपछि विद्यालयका पालेदाइ वा आयादिदीले गर्ने कामहरूको सूची बनाउन लगाउनुहोस् ।

### पालेदाइ

स्कुलको ढोकैमा
कहिले चोकैमा

सबैसँग हाइहाइ
हाम्रा पालेदाइ

फुर्सद कहिल्यै हुँदैन
कामैकामले छाड्दैन

चिन्छन् हामी सबैलाई
हाम्रा पालेदाइ

कहिले पानी ओसार्दै
कहिले जुँगा मुसार्दै

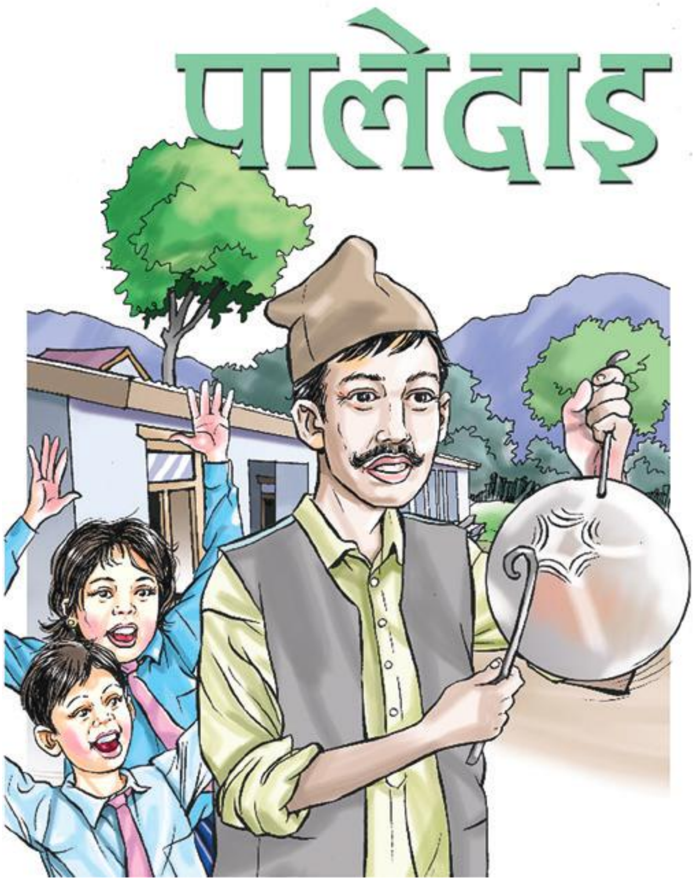
अग्लाअग्ला जुँगेदाइ
हाम्रा पालेदाइ

घन्टी टिन्टिन् बजाउँछन्
गुरुसँग लजाउँछन्

मिलाइदिन्छन् हाम्रो टाइ
हाम्रा पालेदाइ

खाजा मिठो बनाउँछन्
मनै मिठो बनाउँछन्

सिधासादा एउटा गाई
हाम्रा पालेदाइ



स्कुल पुग्छन् सबेरै
फर्कँदा भने अबेरै

गाउँका यी कालेदाइ
हाम्रा पालेदाइ

स्कुललाई भनेर
हामीलाई गनेर

सामान ल्याउँछन् बजार धाई
हाम्रा पालेदाइ

घामका हुन् कि छायाँका
पोका हुन् यी मायाका

भुल्ने छैनौँ मायालाई
प्यारा पालेदाइ

*(स्रोत : अनन्त वाग्ले, चित्र: दीपक गौतम, रुम टु रिड)*

**तपाईँको विद्यालयको पालेदाइले के के गर्नुहुन्छ, लेख्नुहोस् :**

१. ........................................

२. ........................................

३. ........................................

४. ........................................

५. ........................................

६. ........................................

७. ........................................

८. ........................................

# क्रियाकलाप ४२.२ : मुद्रा

**अभिभावकलाई अनुरोध** : बालबालिकाहरूसँग उनीहरूले कति कतिका रुपियाँ पैसाका नोट वा सिक्काहरू देखेका छन् भनी सोध्नुहोस् । उनीहरूको जवाफपश्चात् तल तालिकामा राखिएका नोट र सिक्काहरूको जम्मा मूल्य/मान लेख्न लगाउनुहोस् ।

## मुद्रा

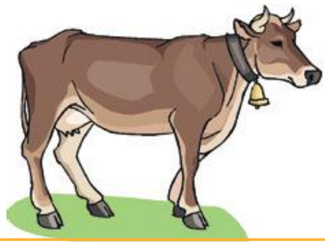
यस क्रियाकलापमार्फत बालबालिकाहरू प्रचलनमा रहेका नेपाली मुद्रासँग परिचित हुने छन् भने रुपियाँ र पैसाको सम्बन्ध र फरक साथै पैसालाई रुपियाँमा र रुपियाँलाई पैसामा बदल्न सिक्ने छन् ।

| | |
|---|---|
| | रु........................ |
| | रु........................ |
| | रु........................ |
| | रु........................ |

| | |
|---|---|
| | रु........................ |
| | रु........................ |
| | रु........................ |
| | रु........................ |

# क्रियाकलाप ४२.३ : जनावरहरूबारे जानकारी

**अभिभावकलाई अनुरोध** : बालबालिकाहरुलाई आफूले देखेका विभिन्न किसिमका घरपालुवा तथा जङ्गली जनावरहरूको चित्र चिन्न लगाउनुहोस् । दिइएका चित्र हेरेर चित्रमा भएका जनावरहरूका बारेमा छोटकरीमा लेख्न लगाउनुहोस् ।

| | |
|---|---|
| | |
| | |
|  | |
| | |
| | |
| | |

# क्रियाकलाप ४२.४ : हाम्रो सुरक्षित विद्यालय

**अभिभावकलाइ अनुरोध :** सुरक्षित विद्यालय भवन र असुरक्षित विद्यालय भवनको बारेमा बालबालिकाहरूलाई बताइदिनुहोस् । विद्यालयमा के गर्नुहुन्छ र के गर्नु हुँदैन भन्नेबारे तल चित्रमा देखाएअनुसार स्पष्ट पारिदिनुहोस् ।

तलको चित्र हेरेर कुन विद्यालय भवन सुरक्षित र कुन असुरक्षित हो, लेख्नुहोस् :

सुरक्षित विद्यालयका लागि के गर्न हुन्छ र के गर्न हुँदैन ठिक भएमा √ चिह्न लगाउनुहोस् :

विद्यार्थीको हस्ताक्षर: .................................................. अभिभावकको हस्ताक्षर : ..................................................

मिति.............................................

# क्रियाकलाप ४३.१ : चकचके बाँदर (कथा)



**अभिभावकलाई अनुरोध** : तल दिइएको कथा 'चकचके बाँदर' पढ्न लगाउनुहोस् । बालबालिकाले पढिसकेपछि कथा के रहेछ, आफूलाई सुनाउन भन्नुहोस् । कथाको बारेमा निम्न विषयमा छलफल गर्नुहोस् : (क) कथाका पात्रहरू (ख) कथाको घटना कुन ठाउँमा भएको छ ? (ग) कथामा के घटना हुन्छ ? (घ) कथामा रमाइलो लागेका कुराहरू के के छन् ?

## चकचके बाँदर

कुनै एक ठाउँमा वरपर डाँडाकाँडाले घेरिएको बिचमा एउटा रमणीय जङ्गल थियो । त्यस जङ्गलमा विभिन्न प्रकारका रङ्गीचङ्गी फूलहरू फुलेका थिए । मिठा मिठा फलका रुखहरू पनि थिए । त्यस जङ्गलभित्र बाघ, भालु बाँदर, सुँगुर, रतुवा मृगलगायतका विभिन्न जनावरहरू पनि बस्दथे । वनजङ्गल अत्यन्त रमाइलो भएकाले मानिसहरूले त्यस जङ्गलको संरक्षण गरेका थिए र टाढा टाढाबाट पनि मानिसहरू जङ्गल हेर्न आउँथे ।

त्यस जङ्गलमा एउटा बाँदर थियो, जो अत्यन्त चकचक गरिरहन्थ्यो । त्यो बाँदर कहिले भिरबाट ढुङ्गा लडाउँथ्यो । कहिले कुनै जनावरलाई ढुङ्गा हिर्काउँथ्यो । कहिले रुखका हाँगा भाच्थ्यो, त कहिले रुखका काँचा र पाकेका फलफूलहरूलाई टिप्दै भुइँमा झार्थ्यो ।

एक दिनको कुरो हो, चकचके बाँदर एउटा मिठो फलफूलको रुखमा चढेर आनन्दसँग फलफूल खाइरहेको थियो । फलफूल खाई टन्न अघाएर रुखबाट झर्ने वेलामा घाँसको चउरमा मस्तसँग सुतेको एउटा बुढो बाघ देख्यो । यो देख्नेबित्तिकै त्यो भोको र बुढो बाघलाई रुखका फलफूलले हिर्काएर मार्ने र आफू मस्तसँग घुम्ने बिचार बाँदरले गऱ्यो । यो समयसम्म त्यो भोकाएको बुढो बाघले बाँदरलाई देखेको थिएन ।

चकचके बाँदरले आफ्नो योजनाअनुसार त्यस रुखमा भएका फलले बाघलाई हिर्काउन थाल्यो । आफूलाई कसैले हिर्काएको थाहा पाएर बुढो बाघले बिस्तारै आँखा खोलेर वरपर हेऱ्यो । उसले रुखमा चढेर आफूलाई हिर्काउँदै गरेको बाँदरलाई देख्यो । बाघ बुढो र धेरै दिनको भोकले गर्दा यताउता जान सकेन र बाँदरलाई पनि केही गर्न सकेन । बाघ फेरि आफ्नो ठाउँमा पल्टियो ।

चकचके बाँदरले फेरि पनि बाघलाई फलफूलले हिर्कायो । त्यसबखत बाघले बाँदरलाई आहारा बनाउने मनमनै विचार गरिरहेको थियो । चकचके बाँदरले लगातार हिर्काउँदै जाँदा बाघले केही भनेन र आफू मरेको जस्तो गरी उल्टो पल्टियो । बाँदरले सबै फलहरू हिर्काउँदै जाँदा रुखका फलहरू पनि सकिन थाले । उसले रुखका सबै हाँगामा हेऱ्यो र एक मात्र ठुलो फल देख्यो । अब यो फलले ताकेर बाँघको टाउकामा हानेर मार्ने विचार गऱ्यो र जोडले टाउकामा हिर्कायो । बुढो बाघ यस फलको चोटपछि चउरबाट पल्टिँदै पल्टिँदै बाँदर चढेको रुखका फेदमा आइपुग्यो र मरणासन्न अवस्थामा पल्टियो ।

यो दृश्य देखिसकेपछि बाँदरले बाघ मऱ्यो भन्ने विचार गऱ्यो र अझै मरेको छैन कि भनी फेरि हिर्काउने प्रयास गऱ्यो । रुखमा हेर्दा फलफूल सबै सकिसकेका थिए । अब बाँदरले रुखबाट बाघलाई खुब नियालेर हेऱ्यो । बाघले धेरै बेरसम्म कुनै चाल नदेखाएपछि अब मऱ्यो भन्ने पक्का निश्चित गरेर रुखबाट झऱ्यो । चकचके बाँदर सरासर आफ्नो बाटो नलागी बुढो बाघ पल्टेको ठाउँमा गई बाघको जुँगा उखेलेर सबै जनावरलाई देखाउने विचार गऱ्यो । चकचके बाँदरले बाघको जुँगा के समातेको थियो, बुढो बाघले बाँदरलाई आफ्नो आहारा बनायो ।

## प्रश्न तथा छलफल

१. जङ्गलमा कस्ता कस्ता जनावरहरू बस्दथे ?

२. चकचके बाँदर अरू जनावरलाई के गर्थ्यो ?

३. बाँदरले बाघलाई केले हिर्कायो ?

४. तिमी बाँदरको अवस्थामा भएको भए के गर्थ्यौ, होला ?

५. यो कथा पढेर तिमीले के कुरा सिक्यौ ?

# क्रियाकलाप ४३.२ : मुद्रा

**अभिभावकलाई निर्देशन :** बालबालिकाहरूलाई तल दिएको सामानको मूल्य सूची राम्ररी पढ्न लगाउनुहोस् । त्यसपछि अर्को तालिकामा बताएअनुसारको सामान किन्दा हुन आउने कुल खर्च पत्ता लगाएर लेख्न भन्नुहोस् ।

## मुद्रा

यस क्रियाकलापमार्फत् बालबालिकाहरू दैनिक व्यवहारमा मुद्राको प्रयोग गर्दा मुद्रालाई जोड्न र कुल खर्च पत्ता लगाउन सिक्ने छन् ।

**सामग्रीको मूल्य सूची**

| विवरण | एकाइ | मूल्य |
|---|---|---|
| कापी | एक ओटा | रु. ४० |
| सिसाकलम | एक ओटा | रु. ५ |
| डट्पेन | एक ओटा | रु. १५ |
| इरेजर | एक ओटा | रु. ५ |
| कलर पेन्सिल | एक पाकेट | रु. ४५ |
| चिनी | एक किलो | रु. ८० |
| साबुन | एक ओटा | रु. ५० |
| सरफ | एक पाकेट | रु. ८० |
| नुन | एक पाकेट | रु. २० |
| दाल | एक किलो | रु. ४० |
| तेल | एक लिटर | रु. १८० |

**किनेको सामग्रीको विवरण**

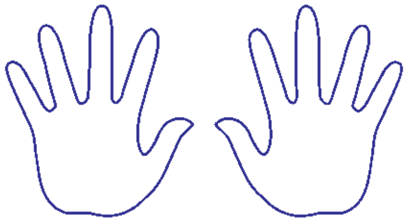
| क्र.स. | किनेका सामग्रीहरू | कुल खर्च |
|---|---|---|
| १. | १ ओटा कापी, १ ओटा पेन्सिल र ५ ओटा इरेजर | |
| २. | १ पाकेट कलर पेन्सिल, ५ ओटा डटपेन | |
| ३. | १ किलो चिनी, २ ओटा साबुन र १ पाकेट सरफ | |
| ४. | १ किलो दाल र १ लिटर तेल | |

# क्रियाकलाप ४३.३ : सजीव र निर्जीव

**अभिभावकलाई अनुरोध** : आफ्ना बालबालिकालाई हत्केलाको चित्र बनाउन लगाउनुहोस् । सजीव र निर्जीवका लक्षण लेख्न लगाउनुहोस् ।

## सजीव र निर्जीव

आफ्नो दुवै हत्केलाको चित्र कोरेर एउटा हत्केलामा पाँच ओटा सजीव चिजका लक्षण र अर्को हत्केलाको पाँच ओटा निर्जीव चिजहरूको लक्षण लेख्न लगाउनुहोस् ।



# क्रियाकलाप ४३.४ : विपद्बाट बच्ने तरिका

**अभिभावकलाई अनुरोध** : तल सन्दर्भ सामग्रीमा दिएका विपद्बाट बच्नका लागि अपनाउनुपर्ने सावधानीहरूलाई अध्ययन गर्न लगाउनुहोस् । बालबालिकाहरूलाई ती शब्दको अर्थको बारेमा पनि स्पष्ट रूपमा बताइदिनुहोस् ।



तलको चित्रमा के के देख्नुभयो, छलफल गर्नुहोस् र देखेको कुरा बाकसमा लेख्नुहोस् :

(क) तलको चित्र हेरेर खाली कोठामा उपयुक्त शब्द लेख्नुहोस् :

खोज उद्धार प्राथमिक उपचार वृक्षरोपण

१.

२.

३.

(ख) तलका शब्द हेरी जस्ताको त्यस्तै कापीमा सार्नुहोस् :

(अ) खोज तथा उद्धार

(आ) प्राथमिक उपचार

(इ) वृक्षरोपण

(ई) पूर्वतयारी

(उ) जोखिम

विद्यार्थीको हस्ताक्षर: ........................................ अभिभावकको हस्ताक्षर : ........................................

# क्रियाकलाप ४४.१ : बाख्री र जङ्गली ब्वाँसो (कथा

**अभिभावकलाई अनुरोध** : तल दिइएको कथा 'बाख्री र जङ्गली ब्वाँसो' पढ्न लगाउनुहोस् । बालबालिकाले पढिसकेपछि कथा के रहेछ आफूलाई सुनाउन भन्नुहोस् । कथाको बारेमा निम्न विषयमा छलफल गर्नुहोस् ।



(क) कथाका पात्रहरू

(ख) कथाको घटना कुन ठाउमा भएको छ ?

(ग) कथामा के घटना हुन्छ ?

(घ) कथामा रमाइलो लागेका कुराहरू के के छन् ?

## बाख्री र जङ्गली ब्वाँसो

एउटा जङ्गलको छेउमा एउटा बाख्रीको परिवार बस्दथ्यो । त्यो परिवारको मुली आमा बाख्री थिइन् । आमा बाख्रीका साना साना ६ ओटा पाठापाठीहरू थिए । एक दिन आमा बाख्रीले भनिन्, 'हेर छोराछोरी हो, तिमीहरू राम्ररी बस्नू । म तिमीहरूका लागि खाजा खोज्न बजारतिर जान्छु । यहाँ घरमा कोही आयो भने ढोका नखोल्नू । यहाँ जङ्गली ब्वाँसो सधैँ घुमिरहन्छ । मैले बोलाएपछि मात्र ढोका खोल्नू । एउटा पाठोले भन्यो, हुन्छ आमा हामी होसियारी भएर बस्छौँ, तपाईँ ढुक्क भएर बजार जानुहोस्, अनि छिट्टै आउनुहोस् । आमा बाख्री निस्केको केही समयमै रुखको पछाडि लुकेर बसेको ब्वाँसो बाख्रीहरूको छाप्रो नजिक गयो । ब्वाँसोले छाप्रोको ढोका ढकढकायो । मिलेर खेलिरहेका पाठापाठीहरू एकछिनका लागि टक्क रोकिए । एउटाले ढोका नजिक गएर सोध्यो, 'बाहिर को हो ?' । ब्वाँसोले भन्यो, 'म हुँ, तिमीहरूकी प्यारी आमा' । त्यो पाठोले भन्यो, 'तिमी हाम्रो आमा हुनै सक्दैनौ, हाम्री आमाको आवाज यस्तो खस्रो छैन । तिमीलाई मैले चिनीसकेँ तिमी जङ्गली ब्वाँसो हौ' । ब्वाँसो जिल्ल पऱ्यो ।

ब्वाँसोले एकछिन सोचेर केटीको जस्तो सुरिलो आवाज निकालरे फेरि बोल्यो, 'ढोका खोल मेरा प्यारा सन्तानहरू म तिमीहरूकी आमा हुँ' । पाठापाठीले ढोकाको प्वालबाट ब्वाँसोको कालो खुट्टा देखे । एउटा पाठोले भन्यो, 'तिमी हाम्रो आमा होइन । हाम्रो आमाको खुट्टा कालो छैन ।' ब्वाँसो फेरि फर्केर गयो । बाटामा बाख्रीको खुट्टा जस्तो देखिने एक जोर जुत्ता देख्यो र त्यही लगायो र फेरि ढोका ढकढकाएर भन्यो, "ढोका खोल, मेरा प्यारा छोराछोरी हो । त्यो बदमास ब्वाँसालाई यहाँबाट भगाइसकेँ । म तिमीहरूको आमा हुँ ।" आमाको जस्तो सेतो खुट्टा देखेपछि पाठापाठीहरूले ढोका खोले । आमा भनेर ढोका खोलेको त जङ्गली ब्वाँसो पो घरभित्र पस्यो । सबै पाठाहरू भयभित र त्रसित भएर ठाउँ ठाउँमा लुक्न गए । ब्वाँसोले एक एकलाई

खोजेर क्वाप्प क्वाप्प निल्यो । एउटा पुरानो भाँडामा छिरेको पाठालाई भने भेट्टाउन सकेन । पेट भरेपछि ऊ घरबाट निस्क्यो । साँझ बाखी बजारबाट फर्केर आई र उसले घरको ढोका हृवाङ्गै खोलेको देखेर तर्सी । छोराछोरीलाई आवाज दिई तर कसैले पनि जवाफ फर्काएनन् । सानी पाठी खुरुरु दौडेर आई र रुँदै सबै कुरा आमालाई बताई । बाखी र पाठो ब्वाँसालाई खोज्न जङ्गलतिर गए । जङ्गलको बिचको हरियो फाँटमा ब्वाँसाले घुरेको सुनेर उनीहरू त्यहीँ पुगे । बाखीले चक्कुले चिरेर सबै पाठाहरू बाहिर निकाली । पाठापाठीहरूले ब्वाँसाको पेट ढुङ्गाले भरे र बाखीले सियोले सिलाइदिइन् । निद्राबाट ब्युझिएपछि ब्वाँसालाई बेस्सरी पानी तिर्खा लाग्यो । पानी पिउन सरासर पोखरीतिर गयो । उ पानी खान थुचुक्क मात्र के बसेको थियो, पेटमा भएको ढुङ्गााको भारले त्यही पोखरीमा खस्यो र ज्यान गयो । शत्रु ब्वाँसो मरेपछि बाखी र पाठाहरू खुसीका साथ जीवन बिताउन थाले ।

## प्रश्न तथा छलफल

१. बाखीको परिवार कहाँ बस्दथ्यो ?

२. ब्वाँसोले पाठापाठीहरूलाई के भनेर बोलायो ?

३. अन्तिममा पाठापाठीहरूले के देखेर ढोका खोले ?

४. एउटा पाठी कसरी बाँच्न सफल भइन् ?

५. बाखीले के गरेर आफ्ना पाठापाठीहरूलाई निकाल्यो ?

६. यो कथा पढेर तपाईंले के कुरा सिक्नुभयो ?

७. तपाईंले जानेको वा सुनेको कुनै एउटा कथा वाचन गरेर परिवारमा सुनाउनुहोस् ।

# क्रियाकलाप ४४.२ : मुद्रा

## मुद्रा

यस क्रियाकलापमार्फत बालबालिकाहरू दैनिक व्यवहारमा मुद्राको प्रयोग गर्दा कुल मुद्राबाट कुल खर्च घटाएर बचत समेत पत्ता लगाउन सिक्ने छन् ।

फिर्ता कति ?

| क्र.स. | आफूसँग भएको | कुल सामानको मूल्य | फिर्ता कति |
|---|---|---|---|
| १. | | | ......................... |
| २. | | | ......................... |
| ३. | | | ......................... |
| ४. | | | ......................... |

## क्रियाकलाप ४४.३ : ढाड भएका र नभएका जनावरहरू

**अभिभावकलाई अनुरोध** : बालबालिकाहरूलाई तल दिइएका चित्र हेरेर ढाड भएका र नभएका जनावरहरूको चिन्न लगाउनुहोस् । साथै तालिकामा लेख्न लगाउनुहोस् ।

| ढाड भएका | ढाड नभएका |
|---|---|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

# क्रियाकलाप ४४.४ : पूर्वसूचनाका साधनहरू

**अभिभावकलाइ अनुरोध** : बालबालिकाहरूलाई विपद् आउनुभन्दा पहिले नै यसको असरलाई कम गर्न तथा न्यूनीकरण गर्नका लागि पहिले नै समुदाय तथा विद्यालयका बालबालिकाहरूलाई जानकारी खबर गर्ने साधनहरूको बारेमा अभिभावकले आफूले अनुभव गरेका देखेका घटनाहरूलाई जोड्दै पूर्वसूचनाका साधनहरूको बारेमा स्पष्ट बताइदिनुहोस् ।

**तल चित्रमा देखाइएका पूर्वसूचनाका साधनहरू र तिनीहरूको मिल्दो नामसँग जोडा मिलाउनुहोस् :**

रेडियो

फोन

मादल

हेन्डमाइक

घन्टी

साइरन

**तलका पूर्वसूचनाका साधनहरूको नाम लेख्नुहोस् :**

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

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

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

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

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

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

मिति: .................................................... हस्ताक्षर : ....................................................

मिति.............................................

# क्रियाकलाप ४५.१ : घोडा उडेछ (कथा)



**अभिभावकलाई अनुरोध** : तल दिइएको कथा 'घोडा उडेछ' पढ्न लगाउनुहोस् । बालबालिकाले पढिसकेपछि कथा के रहेछ आफूलाई सुनाउन भन्नुहोस् । कथाको बारेमा निम्न विषयमा छलफल गर्नुहोस् : (क) कथाका पात्रहरू (ख) कथाको घटना कुन ठाउँमा भएको छ ? (ग) कथामा के घटना हुन्छ ? (घ) कथामा रमाइलो लागेका कुराहरू के के छन् ?

## घोडा उडेछ

बाबा मलाई लिन स्कुलमा आउनुभयो । म स्कुटरको पछाडि बसेँ । हामी घरतिर आउँदै थियौँ । बाबाले भन्नुभयो, "कथा भन न छोरी !"

"हस् बाबा । आज स्कुलमा सुनेको घोडाको कथा भन्छु है ?"

"हुन्छ ।" बाबाले भन्नुभयो ।

"एकादेशमा एउटा घोडा थियो रे ! ऊ पनि घर जान लागेछ रे, हामी जस्तै ! ऊ चोकमा आइपुगेछ । सबै गाडी घोडालाई जिस्क्याउँदै कुदेछन् । घोडा अलि पछाडि परेछ ।

ऊ दोबाटोमा आइपुगेछ । त्यहाँ रातो बत्ती बलेछ । सबै गाडी रोकिएछन् । घोडा पनि रोकिएछ ।

मान्छेले जेब्रा क्रसिङबाट बाटो काटेछन् । एकछिनपछि गाडीका लागि हरियो बत्ती बलेछ । सबै गाडी गुडेछन् । घोडा पनि कुदेछ ।

ठुलो आवाजले चिच्च्याउने मोटरसाइकल फुत्त भागेछ । उसले मोटरसाइकललाई मृग जस्तो देखेछ । उकालोमा भेटेको बसलाई घोडाले हात्ती ठानेछ ।

मान्छेले ठेलेको गाडालाई कछुवा जस्तो देखेछ । अनि नि बाबा, सानो कारलाई त खरायो पो ठाने छ रे ! मूल बाटोमा रातो बत्ती बलेछ ! सबै गाडी रोकिएपछि घोडा पनि रोकिएछ । गाडीहरूले हर्न बजाएछन् । उसलाई रिस उठेछ । अनि फूँ ! गरेर टाउको हल्लाएछ ।

माथिबाट हजाईजहाज उडेछ । त्यसलाई छ नि बाबा, घोडाले ठुलो चिल ठानेछ ।

जिपलाई सिंह ठानेछ । घोडाले सामान ओसार्ने ट्रकलाई गैँडा भन्ठानेछ ।

बाटो खन्दै गरेको डोजरलाई जिराफ पो भन्ठानेछ !

छ नि बाबा, कुकुर र बिरालोलाई त उसले किरा जस्तो देखेछ रे !"

"लौ ! हामी घर आइपुग्यौँ । आज तिमी स्कुटरमा निदाइनौ नि ।"

"हो बाबा, आज म निदाइनँ । अस्ति त म स्कुटरबाट झन्डै लडेकी !"

बाबाले घरको ढोका खोल्दै सोध्नुभयो, "अनि घोडा कहाँ पुग्यो त छोरी ?"

"त्यसपछि घोडा उडेछ । जङ्गलमा पुगेछ !"

*(स्रोत : लेखक : टङ्क चौलागाई, चित्र: राजु शाक्य 'शारब', रुम टु रिड)*

| | |
|---|---|
| कथामा को को छन् ? | |
| कथाको घटना कुन ठाउँमा भएको छ ? | |
| कथामा के हुन्छ ? | |
| कथामा रमाइलो लागेका कुराहरू के के छन् ? | |

## क्रियाकलाप ४५.२ : पैसा र रुपियाँको रूपान्तरण



**अभिभावकलाई सुझाव** : बालबालिकासँग आमुन्नेसामुन्ने बसेर मुद्रा (नोट र सिक्का) को बारेमा छलफल गर्नुहोस् । एउटै धनराशिलाई भुक्तानी गर्न हामीसँग भएका सिक्का र नोटहरू प्रयोग गरी फरक फरक किसिमको भक्तानी गर्न सक्छौँ भन्ने कुरा बताउनुहोस् । रु. १ मा १०० पैसा हुन्छ अर्थात् १०० पैसा. १ रुपियाँ हुन्छ भनेर बताउनुहोस् । त्यसैले रुपियाँलाई पैसामा बदल्न १०० ले गुणन गर्नुपर्छ भने पैसालाई रुपियाँमा बदल्न १०० ले भाग गर्नुपर्छ भन्ने कुरा पनि बताउनुहोस् । बालबालिकालाई तल दिइएका रुपियाँ र पैसालाई पैसामा रूपान्तर गर्न लगाउनुहोस् ।

### पैसा र रुपियाँको रूपान्तरण

यहाँ हामीहरूले पैसाबाट रुपियाँ र रुपियाँबाट पैसामा कसरी रुपान्तरण गर्न सकिन्छ भनेर थाहा पाउने छौँ । जस्तैः रु. १ मा १०० पैसा हुन्छ अर्थात् १०० पैसा = १ रुपियाँ हुन्छ । त्यसैले रुपियाँलाई पैसामा बदल्न १०० ले गुणन गर्नुपर्छ भने १०० पैसाले १ रुपियाँ बनाउने हुँदा पैसालाई रुपियाँमा बदल्न १०० ले भाग गर्नुपर्छ ।

**उदाहरण :**

रु. **4** र पैसा **35** लाई पैसामा रूपान्तर गर्नुहोस् :
यहाँ, रु. 4 र पैसा 35
= (4 × 100 + 35) पै.
= 435 पै.

**उदाहरण जस्तै पैसामा रुपान्तर गर्नहोस् :**

(क) रु.5.05 (ख) रु. 10.15 (ग) रु. 75.35 (घ) रु.25.25 (ङ) रु=50.75

**उदाहरण :**

525 पैसालाई रूपियाँमा परिणत गर्नुहोस् :
यहाँ, 525 पैसा
= (525 ÷ 100) रुपियाँ
= रु. 5.25

**उदाहरणमा जस्तै रुपियाँमा रूपान्तर गर्नहोस् :**

(क) 15 पै. (ख) 110 पै. (ग) 250 पै. (घ) 575 पै. (ङ) 760 पै.

# क्रियाकलाप ४५.३ : ज्ञानी ज्ञानी

**अभिभावकलाई अनुरोध** : बालबालिकाहरूलाई तल दिइएको कथा पढ्न लगाई तलका प्रश्नहरूको बारेमा छलफल गराउनुहोस् ।

एउटा गाउँमा एक जना कविता नाम गरेकी नानी थिइन् । उनी कक्षा ३ मा पढ्थिन् । उनी साह्रै असल र ज्ञानी पनि थिइन् । कविता कक्षामा प्रथम हुने गर्थिन् । आफ्ना आमाबुबाहरूलाई आदर सम्मान गर्ने, ठुलालाई आदर गर्ने र सानालाई माया गर्ने उनको यो बानी सबैलाई मन पर्दथ्यो । शिक्षकले दिएको गृहकार्य पनि दैनिक रूपमा गर्ने गर्थिन् । शिक्षकहरूले पनि प्यारी ज्ञानी नानी कविता भनेर बोलाउने गर्नुहुन्थ्यो । उनलाई सबैले धेरै माया पनि गर्थे । कहिलेकाहीँ कविता आफ्ना घरपरिवारमा आमाबुबालाई पनि काममा सघाउने र आफूले विद्यालयमा पढेका तथा सुनेका कथा कविताहरू बुबाआमालाई सुनाउथिन् र बुबाआमाले पनि आफूले सुनेजानेका कथा कविताहरू ज्ञानी नानी कवितालाई सुनाउने गर्नुहुन्थ्यो । उनीसँग एक जना मिल्ने साथी पनि थिइ । साथीको नाम कमला थियो । एक दिन उनीहरू विद्यालय जाने बेलामा कमला बाटामा लडिन् र रुन थालिन् । कविताले आफ्नो साथी बाटामा लडेको देखेर हातले समातेर उठाइन् । त्यहाँ नजिकै एउटा अस्पताल पनि थियो र उनले हात समातेर विस्तारै आफ्नो साथी कमलालाई अस्पताल पनि पुऱ्याइन् । डाक्टरले कमलाको उपचार गर्नुभयो । कवितालाई देखेर डाक्टरहरू पनि साह्रै खुसी हुनुभयो । कविताले गरेको काम र कमलाप्रतिको माया देखेर डाक्टरले कवितालाई धन्यवाद दिनुभयो र दुवै जना घर फर्किए ।

(अ) आफ्ना ३ जना साथीहरूको नाम लेख्नुहोस् :

(आ) एक वाक्यमा उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) कविताको साथीको नाम के हो ?

(ख) कवितालाई कसले धन्यवाद दिनुभयो ?

(ग) कविता ठुलालाई आदर र सानालाई के गर्थिन् ?

(घ) हामीले कस्तो काम गरेर ठुलो मान्छे बन्नुपर्छ ?

(इ) तलका शब्दहरूको उल्टो अर्थ दिने शब्द लेख्नुहोस् :

असल ................ ज्ञानी ........................माया ..................विस्तारै

(इ) तलको पाठमा ठिक ठाउँमा पूर्णविराम चिह्न राख्नुहोस् ।

एउटा गाउँमा एक जना कविता नाम गरेकी नानी थिइन उनी कक्षा ३ मा पढ्थिन् उनी साह्रै असल र ज्ञानी पनि थिइन् कविता कक्षामा राम्रो पढ्ने गर्थिन् आफ्ना आमाबुबाहरूलाई आदरसम्मान गर्ने, ठुलालाई आदर गर्ने र सानालाई माया गर्ने उनको यो बानी सबैलाई मन पर्दथ्यो ।

(उ) तलका शब्दहरूलाई अभ्यासभित्रको पाठ हेरी शुद्ध गर्नुहोस् :

शीक्षक ................. बानि............... हामि...................सारै ..................

# क्रियाकलाप ४५.४ : प्रकोप र विपद्

**अभिभावकलाई अनुरोध** : बालबालिकालाई घरको आँगन वा कुनै खुला ठाँउमा लानुहोस् । भुइँको दुई ठाउँमा एउटा ठिक ✓ चिह्न र अर्को ठाउँमा बेठिक ✗ चिह्न कोर्नुहोस् । अब बालबालिकालाई केही तलका वाक्यहरू पढेर सुनाउनुहोस् । यदि उक्त भनाइमा सहमत भए ठिक चिह्न लगाएको ठाउँमा र सहमत नभएमा बेठिक चिह्न लगाएको ठाउँमा गएर बस्न लगाउनुहोस् । प्रत्येक वाक्य पढिसकेपछि बालबालिकालाई ठिक र बेठिक भएको ठाउँसम्म जानको लागि समय दिनुहोस् र किन भनेर प्रश्न गर्नुहोस् । विपद् र दःुखको बेलामा दु:खी हुनु सामान्य हो भनेर भन्नुहोस् ।

## सहमत र असहमत खेल

- जब म द:ुखी हुन्छु, म साथीसँग कुराकानी गर्छु ।
- विपद्को बेलामा दु:खी हुनु स्वभाविक हो ।
- राम्रो स्वास्थ्यको लागि तपाईंलाई खाना, सुताई र व्यायामको आवश्यकता पर्दछ ।
- झगडा गर्ने र खुट्टा हान्ने कार्य राम्रो हो । यसले मलाई खुसी बनाउँछ ।
- नाच्ने गाउने कार्यले हामीलाई खुसी हुन मदत पुर्‍याउँछ ।
- खुसी भएको सम्झनाले दु:खको समयमा हामीलाई सहयोग गर्छ ।
- विपद्पश्चात् हामी एकअर्कालाई खुसी पार्न सहयोग गर्न सक्छौं ।

विद्यार्थीको हस्ताक्षर: ............................................ अभिभावकको हस्ताक्षर : ............................................

मिति............................................

# अन्तिम क्रियाकलाप

## तारा राखौँ

यो सामग्रीमा भएका क्रियाकलापहरू गन्ती गर्नुहोस् । प्रत्येक क्रियाकलाप गरिसकेपछि तपाईँलाई मन परेको आधारमा ताराहरू बनाउनुहोस् । यसरी ताराहरू बनाउँदा तपाईं अति नै मन परेको भए तीन ओटा तारा बनाउनुहोस् । राम्रो लागेका क्रियाकलापमा दुई ओटा तारा बनाउनुहोस् । सामान्य लागेमा क्रियाकलापमा एउटा मात्र तारा बनाउनुहोस् । यस्तो तारा यस पुस्तकको सम्बन्धित क्रियाकलापको छेउमा नै बनाउनुहोस् । क्रियाकलापा पूरै गरिसकेपछि अभिभावकलाई देखाउनुहोस् । यसपछि मात्र अभिभाावक समक्ष बसेर तारा बनाउनु होला । यसरी सबै क्रियाकलाप गरिसकेपछि तपाईँले बनाएको ताराहरूलाई गन्ती गरेर तलको तालिकामा सङ्ख्या लेख्नुहोस् । जम्मा क्रियाकलाप सङ्ख्या पनि गन्ती गर्नुहोस् । त्यसैको आधारमा प्रतिशत निकाल्नुहोस् । बार ग्राफ र पाइ चार्ट चित्र बनाएर देखाउनुहोस् । अभिभावकलाई देखाउनुहोस् । सम्भव भए शिक्षकलाई पनि देखाउनुहोस् ।

| क्रियाकलापमा लगाएका ताराहरू | | जम्मा क्रियाकलाप सङ्ख्या | प्रतिशत |
|---|---|---|---|
| तीन तारा लगाएको | ☆ ☆ ☆ | | |
| दुई तारा लगाएको | ☆ ☆ | | |
| एक तारा लगाएको | ☆ | | |
| | जम्मा क्रियाकलाप | | |

राम्रोसँग सिक्नु भएकोमा तपाईँलाई धन्यवाद ।

मिति: .............................................. हस्ताक्षर : ..............................................

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 Neighbors International Nepal | 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