अभिभावकको सहयोगमा बालबालिकालाई घरमा नै गराउन सकिने सिकाइ क्रियाकलापहरू

पूर्व प्राथमिक कक्षा

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

Nepal Education Cluster
नेपाल शिक्षा समूह

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

सर्वाधिकार : प्रकाशकमा

प्रकाशनः पहिलो संस्करण, वि.सं.२०७६, चैत

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

लेखन सहयोग : डा. मीनाक्षी दाहाल (सार्थक शिक्षा)
डा. दिपु शाक्य (युनिसेफ)
शशी बि.सी. (सेतो गुराँस राष्ट्रिय बालविकास सेवा)
सचिता सुवाल (सेतो गुराँस राष्ट्रिय बालविकास सेवा)
पेम्बा तामाङ (केरेन यू.के.)
जनक पन्त (अक्सफाम)
उमा लामा श्रेष्ठ (नेशनल इन्स्टिच्यूट अफ साइकोलोजी)
पवन कुमार अधिकारी (युनाईटेड मिसन टु नेपाल)

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

डिजाइन : राजु शाक्य

पुस्तिकाको उपयोग सम्बन्धमा :

यो पुस्तिका पूर्ण रूपमा लेखपढ गर्न नसक्ने (४ वर्षका) साना बालबालिकाका लागि घरमै सिकाइ सुनिश्चित गर्न सहयोग पुग्ने गरी तयार गरिएका हो । तसर्थ यसमा भएका क्रियाकलाप गर्न अभिभावकले बालबालिकालाई सहयोग गरदिनुहोस् । बालबालिकालाई क्रियाकलापहरू गराउँदा माया गर्दै स्यावासी दिनुहोस् ।

यसमा भएका विभिन्न क्रियाकलापहरूले बालबालिकालाई लेखपढ गर्ने बानी बसाल्न एवम् अक्षर तथा गणितीय सीपको अवधारणा दिनुका साथै अन्य सिकाइका अवसर पनि प्रदान गर्दछ ।

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

मिति..

१.१ दैनिक समयतालिका

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकासँग छलफल गरी उनीहरूले गर्ने दैनिक क्रियाकलापको समयतालिका बनाउन लगाउनुहोस् । बालबालिकालाई क्रियाकलाप झल्किने चित्र कोरेर रङ भर्न लगाउनुहोस् ।

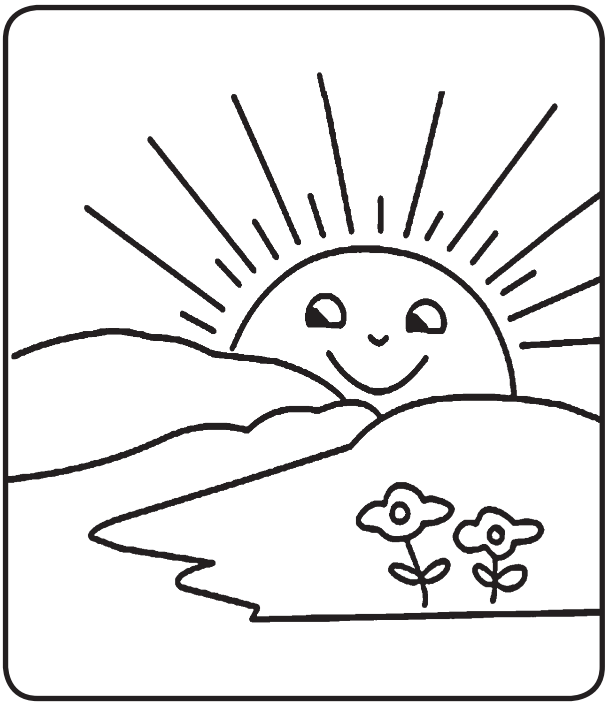
समय	क्रियाकलाप

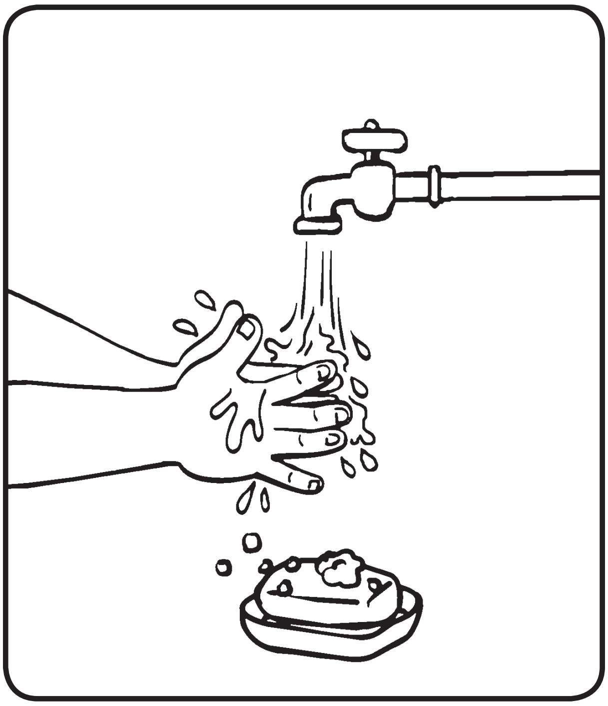
समय	क्रियाकलाप

मिति...

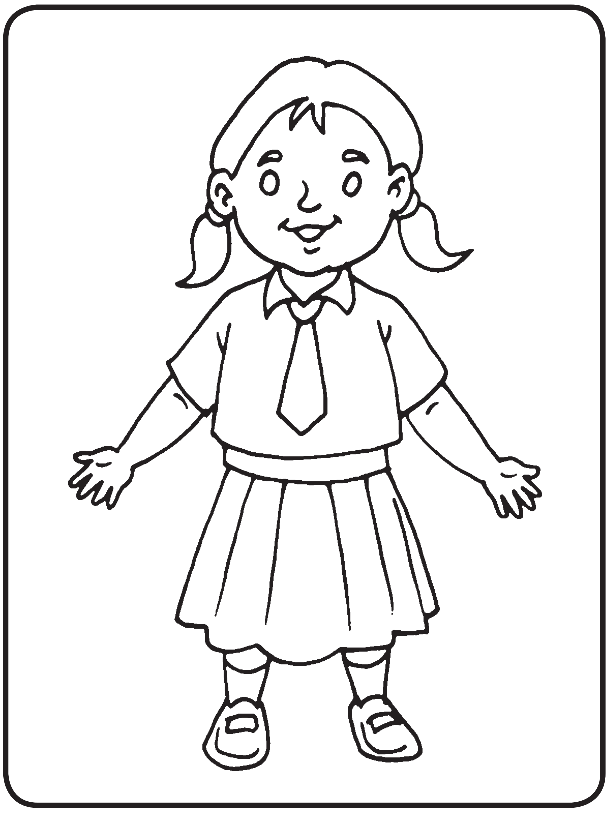
१.२ मेरो दैनिकी

अभिभावकलाई सुझाव : तल दिइएको चित्रमा बालबालिकालाई रङ भर्न लगाउनुहोस् । चित्रमा पालैपालो के के गरेको हो छलफल गर्नुहोस् ।





मिति...



मिति..

१.३. रङ भरौं

अभिभावकलाई सुझाव :
तलको कोठाभित्र बालबालिकालाई रङ भर्न लगाउनुहोस् ।

मिति..

२.१. आज म कस्तो देखिन्छु ?

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई ऐना हेर्न लगाउनुहोस् । आज कस्तो देखियो भनेर सोध्नुहोस् । तलको खाली ठाउँमा आफ्नो चित्र कोर्न लगाउनुहोस् ।

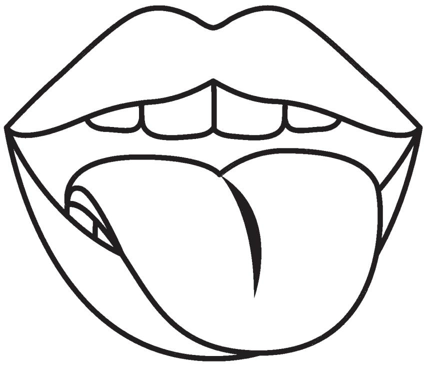
मिति...

२.२. मेरो अनुहार

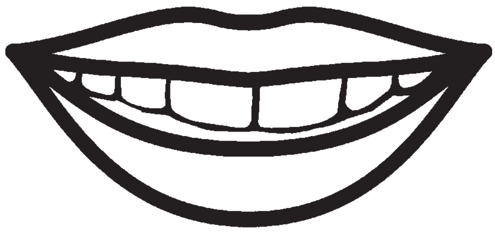
अभिभावकलाई सुझाव : तलका चित्र देखाइ अनुहारका विभिन्न भागका नाम चिनाउनुहोस् । शब्दमा औंला राख्दै पढेर सुनाईदिनुहोस् । त्यसपछि चित्रमा रङ लगाउन दिनुहोस् ।

अनुहार

नाक



जिब्रो



मुख

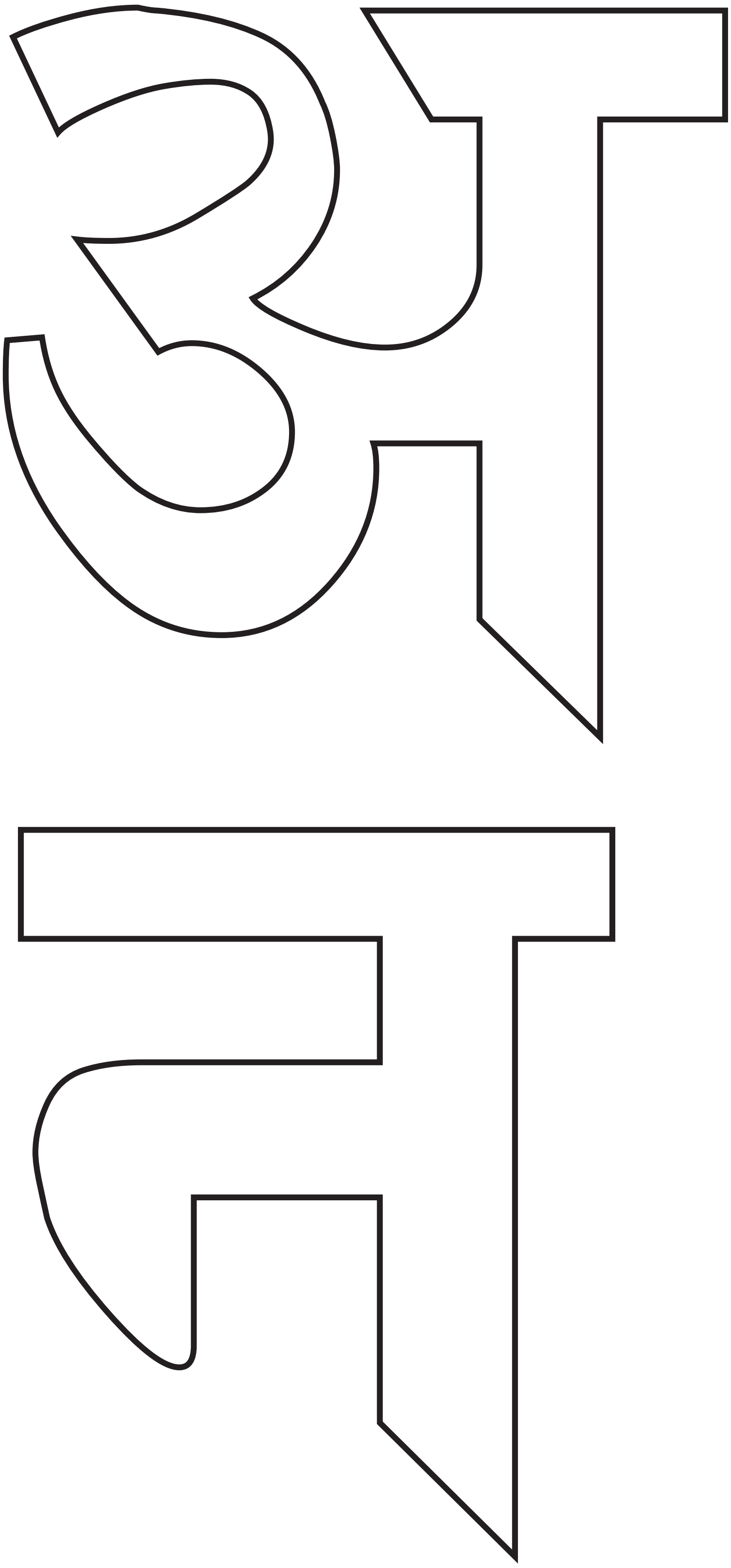
आँखा

कान

मिति..

२.३. रङ भरौं

अभिभावकलाई सुझाव : तलको चित्रमा बालबालिकालाई रङ भर्न लगाउनुहोस् । कुन अक्षर हो बताइदिनुहोस् । अगाडिका चित्रमा यी अक्षर कहाँ छन् देखाउन लगाउनुहोस् ।



मिति...

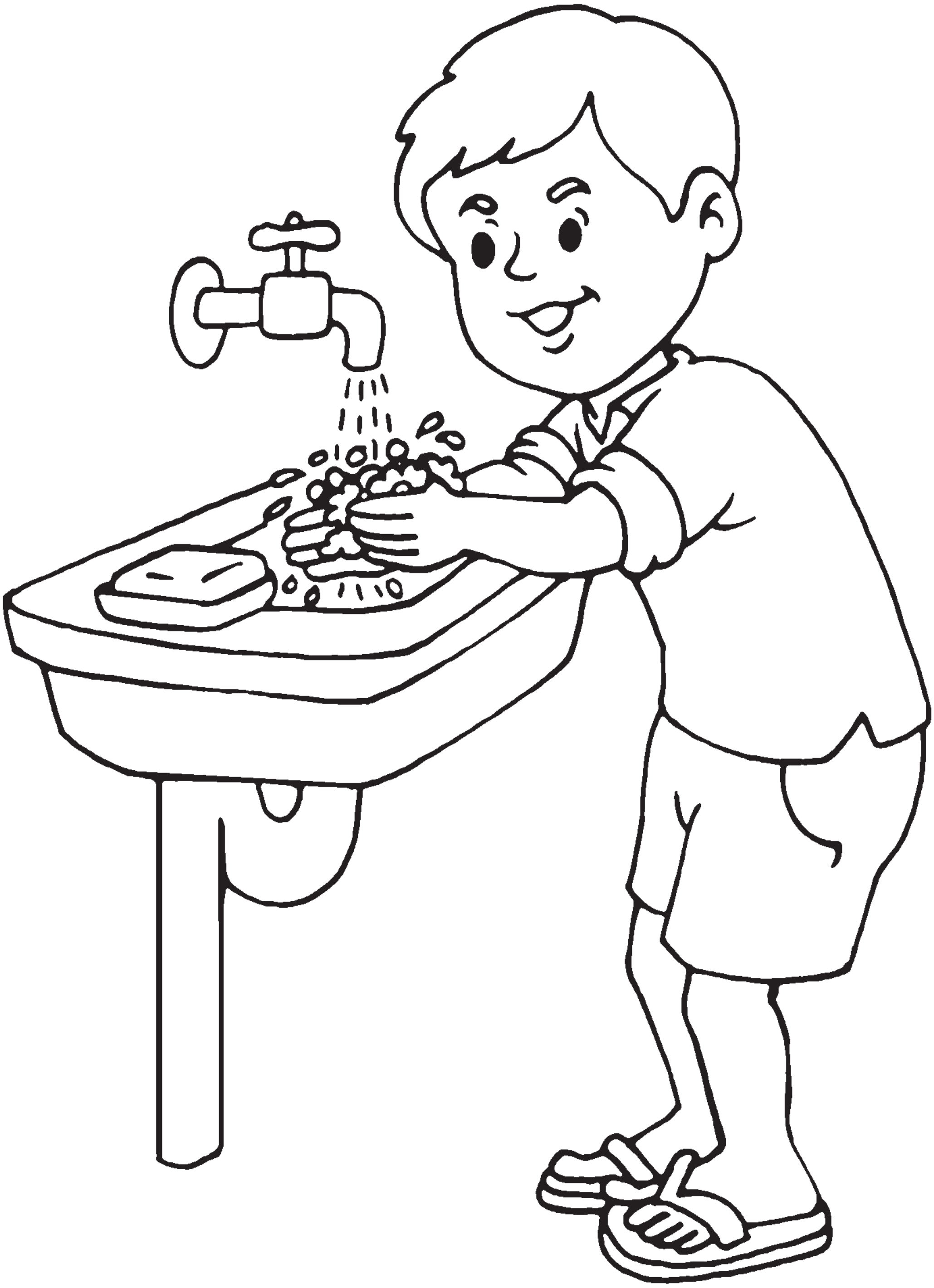
३.१. उफ्रौं र गनौं

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई स्वतन्त्र रूपमा उफ्रन लगाउनुहोस् । उनीहरूलाई आफू कति पटक उफ्रेको हो, गन्न लगाउनुहोस् ।

मिति..

३.२. रङ भरौं

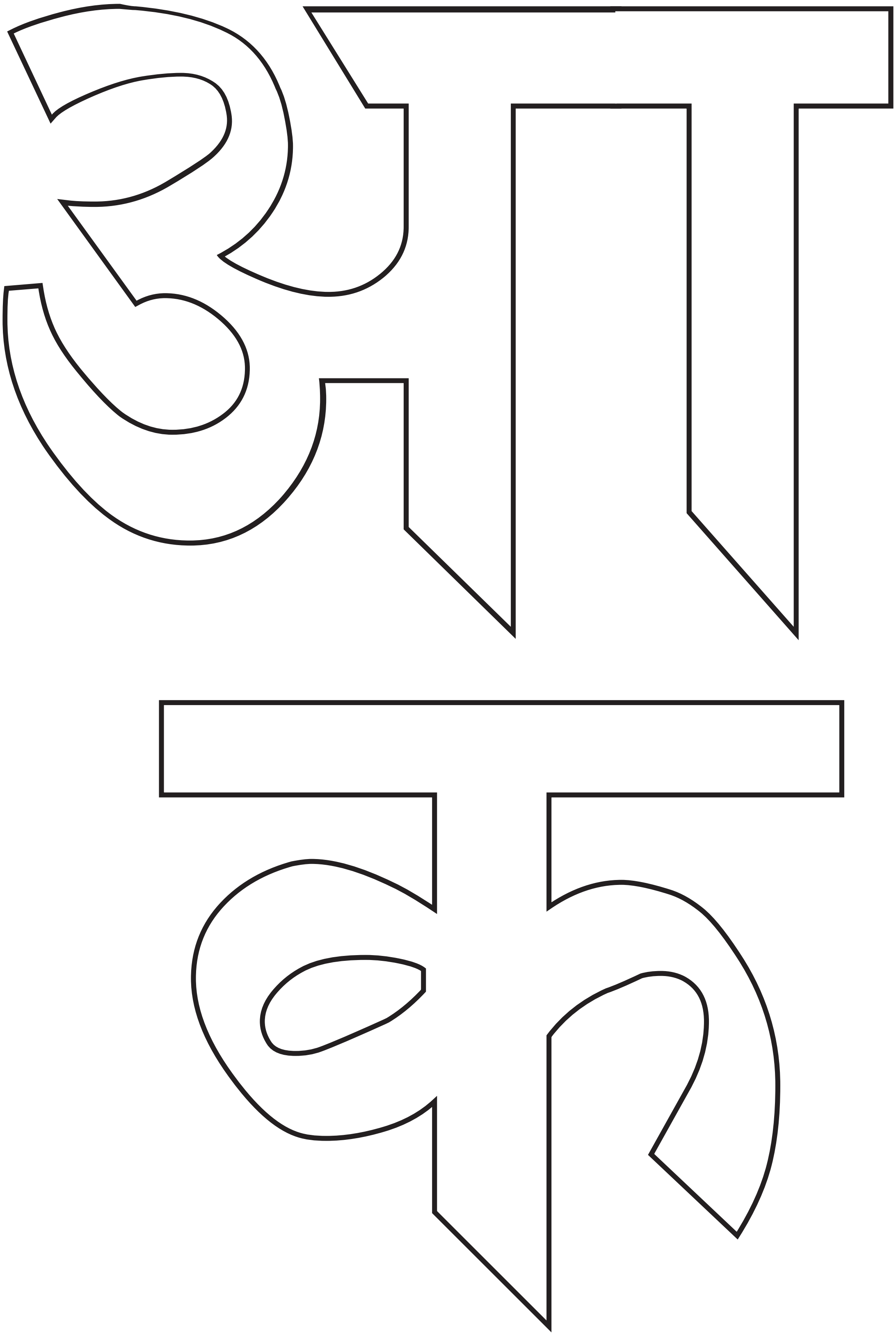
अभिभावकलाई सुझाव : तलको चित्रमा बालबालिकालाई रङ भर्न लगाउनुहोस् । कहिले र कसरी हात धुनुपर्छ सोध्नुहोस् । हातधुने तरिका हाउभाउ सहित देखाउन लगाउनुहोस् ।



मिति...

३.३. रङ भरौं

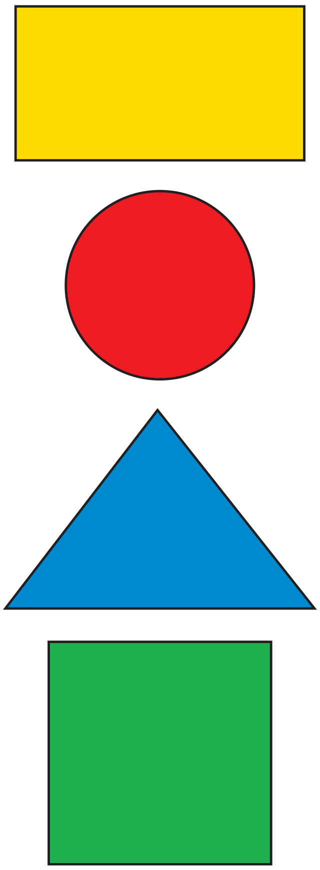
अभिभावकलाई सुझाव : तलको चित्रमा बालबालिकालाई रङ भर्न लगाउनुहोस् । कुन अक्षर हो बताईदिनुहोस् । अगाडिका चित्रमा यी अक्षर कहाँ छन् देखाउन लगाउनुहोस् ।



मिति..

४.१. आकार चिनौं

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई तलको चित्र देखाएर कस्तो आकारको छ भन्न लगाउनुहोस् । रङ पनि सोध्नुहोस् । तल दिएको अर्को चित्रमा आकार भन्दै रङ भर्न लगाउनुहोस् ।

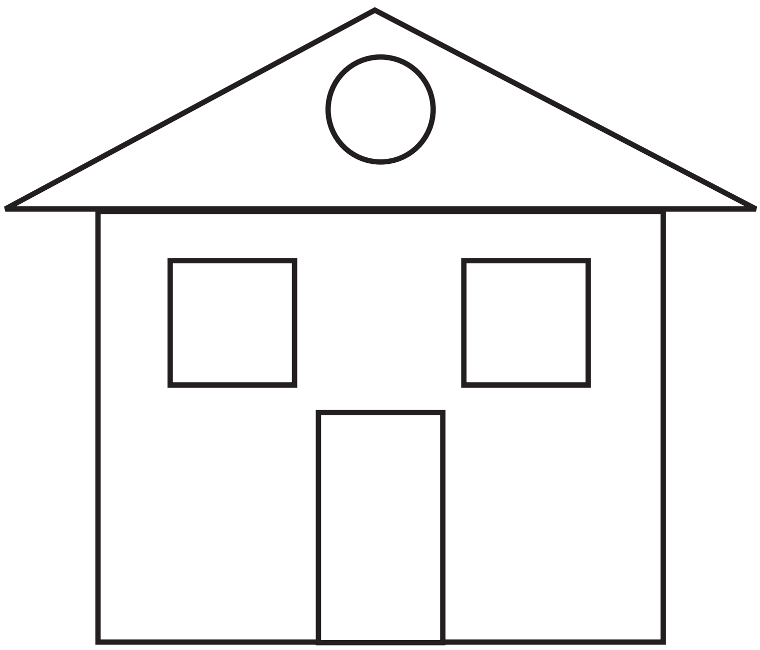


आयातकार

गोलाकार

त्रिभुज

वर्गाकार



मिति..

४.२. आकार पत्ता लगाऔं

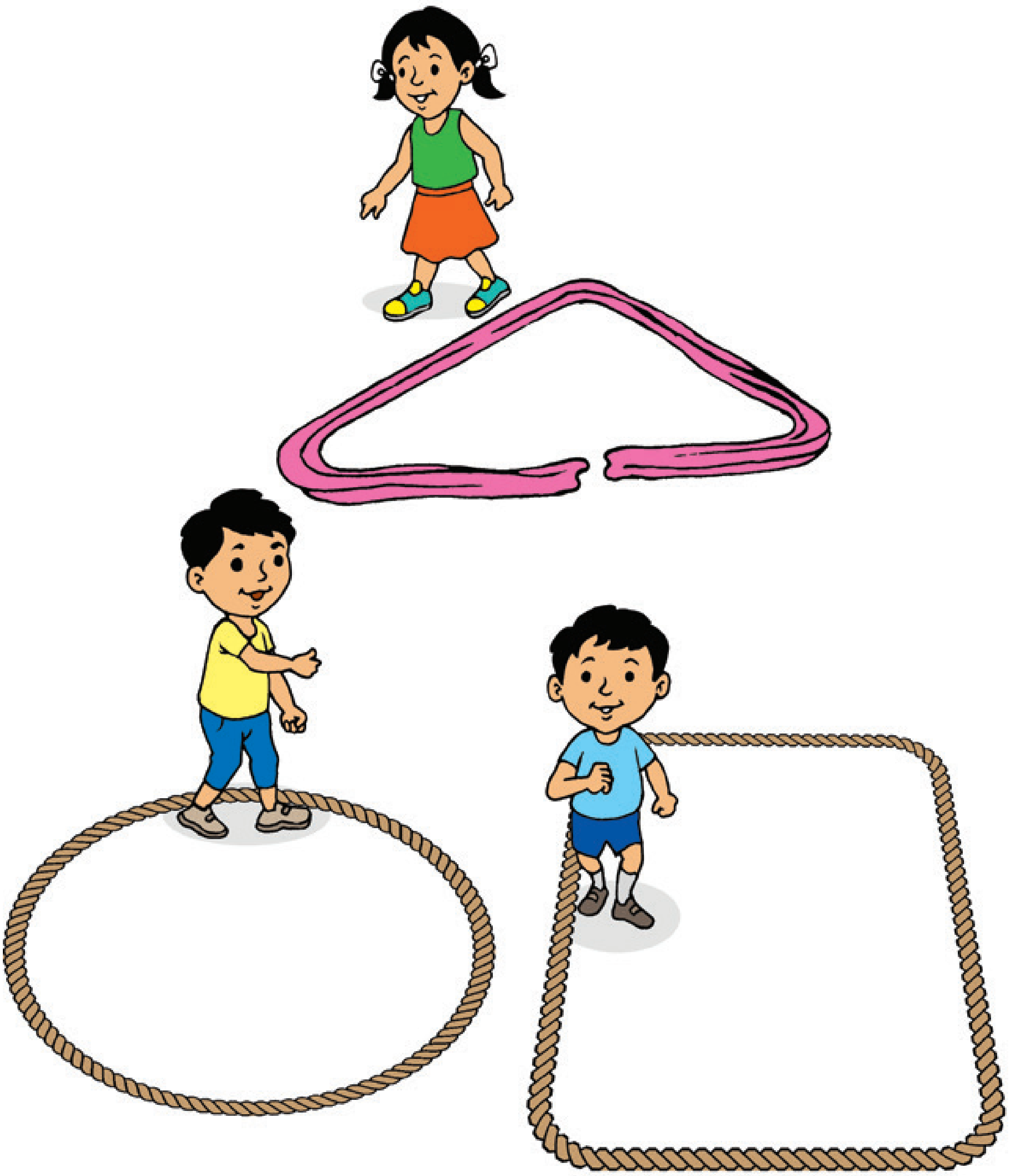
अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई घरभित्र रहेका विभिन्न आकारका वस्तुहरूको चित्र बनाउन लगाउनुहोस् । बनाएका चित्रमा रङ भर्न लगाउनुहोस् । जस्तै: गिलास, किताब, फूल आदि ।

मिति...

☆

४.३. आकारमा हिडौं

अभिभावकलाई सुझाव : डोरी वा पुरानो कपडा राखेर विभिन्न आकारहरू बनाउनुहोस् । त्यसरी बनाएको आकारमा हिड्न लगाउनुहोस् । कुन आकार हो सोध्नुहोस् ।

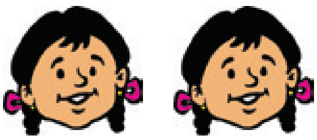
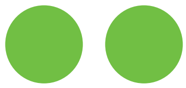
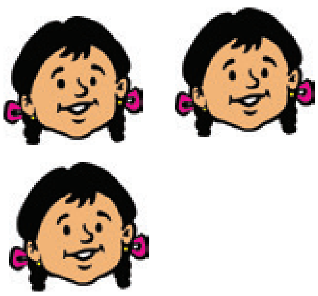
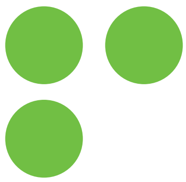
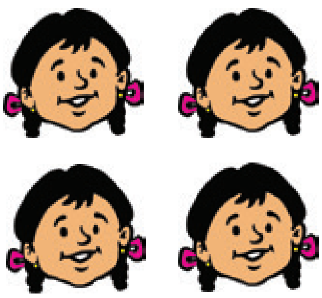
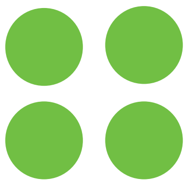
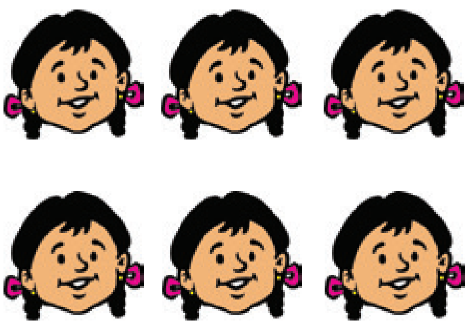
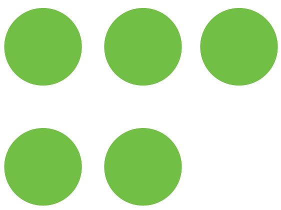


मिति..

५.१. गन्ती गरौं

पाँचौं दिन
५

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई तल दिएका चित्रहरू कतिओटा ओटा छन् गनेर भन्न लगाउनुहोस् । साना ढुङ्गा, गुच्चा, मकैका दाना वा गेडागुडी दिनुहोस् । खाली कोठामा गन्ती अनुरूपका सङ्ख्यामा राख्न लगाउनुहोस् ।

मिति...

५.२. कागजको खेल

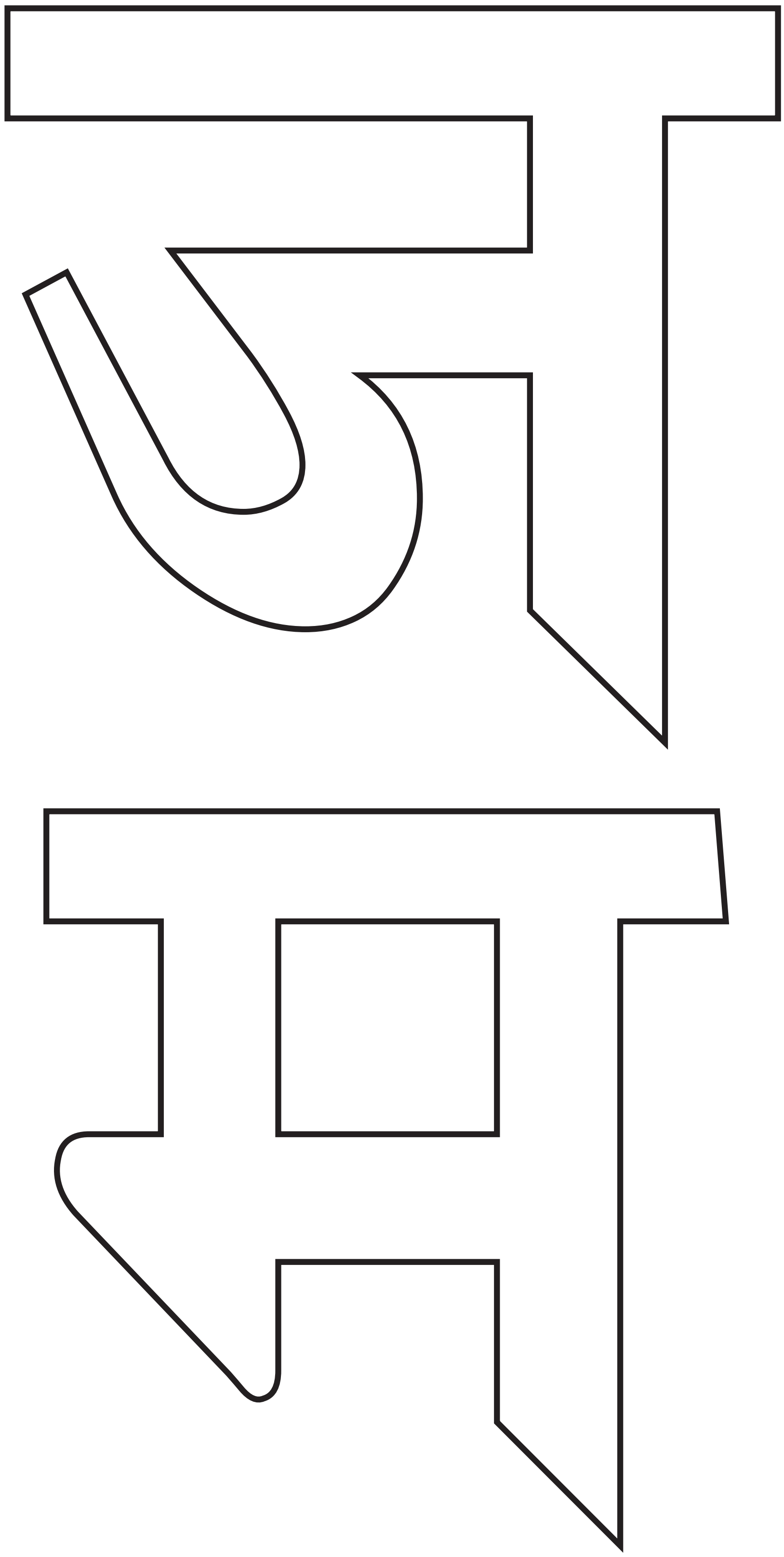
अभिभावकलाई सुझाव : घरमा भएका पुराना कागज र पत्रिकाहरू जम्मा गर्नुहोस् । ती कागजहरूलाई च्यात्न दिनुहोस् । गम दिनुहोस् । नभए भात वा पिठोको माड बनाइदिनुहोस् । त्यसरी च्यातेका कागजका टुक्राहरू छुट्टै कागजमा टाँस्न लगाई विभिन्न आकृतिहरू बनाउन लगाउनुहोस् ।

पिठोको माड

मिति...

५.३. रङ भरौं

अभिभावकलाई सुझाव : तलको चित्रमा रङ भर्न लगाउनुहोस् । कुन अक्षर हो बताईदिनुहोस् । अगाडिका चित्रमा यी अक्षर कहाँ छन् देखाउन लगाउनुहोस् ।



मिति...

६.१. ठाडो रेखा कोरौं

अभिभावकलाई सुझाव : ठाडो रेखा लेख्न लगाउनुहोस् । बालबालिकाले लेखेको धैर्य गरेर हेरिदिनुहोस् । आवश्यक परे सिसाकलम समात्ने तरिका सिकाइदिनुहोस् । लेखी सकेपछि थपथपाउने, धापमार्ने, चकलेट/खानेकुरा दिने वा राम्रो छ भन्ने जस्ता कार्यबाट स्यावासी दिएर प्रोत्साहित गर्न सकिन्छ ।

मिति...

६.२. सङ्ख्या चिनौं

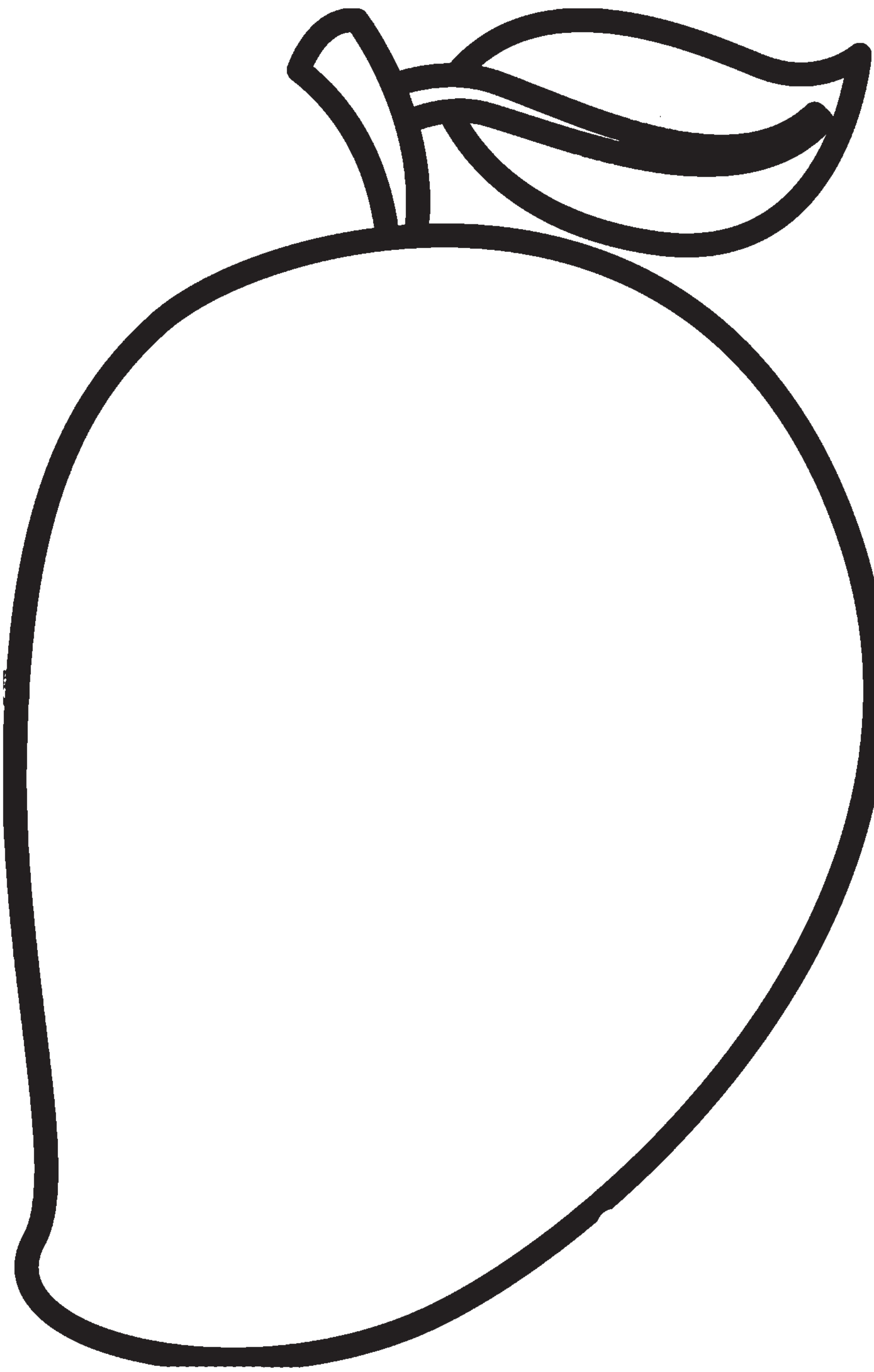
अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई तल लेखिएको अङ्क भन्न लगाउनुहोस् । साना ढुङ्गा वा मकैका दाना वा गेडागुडी दिनुहोस् । अङ्कको गन्ती अनुरूपको दाना राख्न लगाउनुहोस् ।

अङ्क	ढुङ्गा वा गेडागुडी
१	
२	
३	
४	
५	

मिति...

६.३. चित्रमा कागज टाँसौं

अभिभावकलाई सुझाव : पुरानो कागजका ससाना टुक्राहरू बनाउन सिकाउनुहोस् । ती टुक्राहरूलाई मिलाएर तलको चित्रमा टाँस्न सिकाउनुहोस् । के को चित्र हो सोध्नुहोस् । समय समयमा यस्तै च्यात्ने र टाँस्ने काम गर्न दिनुहोस् ।



मिति...

७.१. सिकाइ कुना

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई कोठाको कुनै एक कुनामा आफ्नो सिकाइ सम्बन्धी सामग्रीहरू (किताब, कापी, कलम, खेलौना आदि) मिलाएर राख्न दिनुहोस् । सधैँ सफा राख्न, दिनदिनै सिकाइ कुना प्रयोग गर्न प्रेरित गर्नुहोस् । नियमित रूपमा प्रयोग गरे नगरेको जाँच गरी स्यावासी दिनुहोस् । चित्रमा रङ पनि भर्न लगाउनुहोस् ।

मिति..

७.२. आकारहरू बनाऊ

अभिभावकलाई सुझाव : घरमा वा वरिपरि भएका सामानहरू जस्तै सिन्का, ढुङ्गा, मकैका दाना वा गेडागुडीबाट विभिन्न आकारहरू बनाउन लगाउनुहोस् । (जस्तै : पात, हात, टोपी, सर्ट, जुत्ता, कलम आदिको आकार ।) आकार बनाइ सके पछि के बनाएको हो भन्न लगाउनुहोस् ।

मिति...

७.३. तेर्सो रेखा कोरौं

अभिभावकलाई सुझाव : तेर्सो रेखा लेख्न लगाउनुहोस् । बालबालिकाले लेखेको धैर्य गरेर हेरिदिनुहोस् । आवश्यक परे सिसाकलम समात्ने तरिका सिकाइदिनुहोस् । लेखी सकेपछि थपथपाउने, धापमार्ने, चकलेट/खानेकुरा दिने वा राम्रो छ भन्ने जस्ता कार्यबाट स्यावासी दिएर प्रोत्साहित गर्न सकिन्छ ।

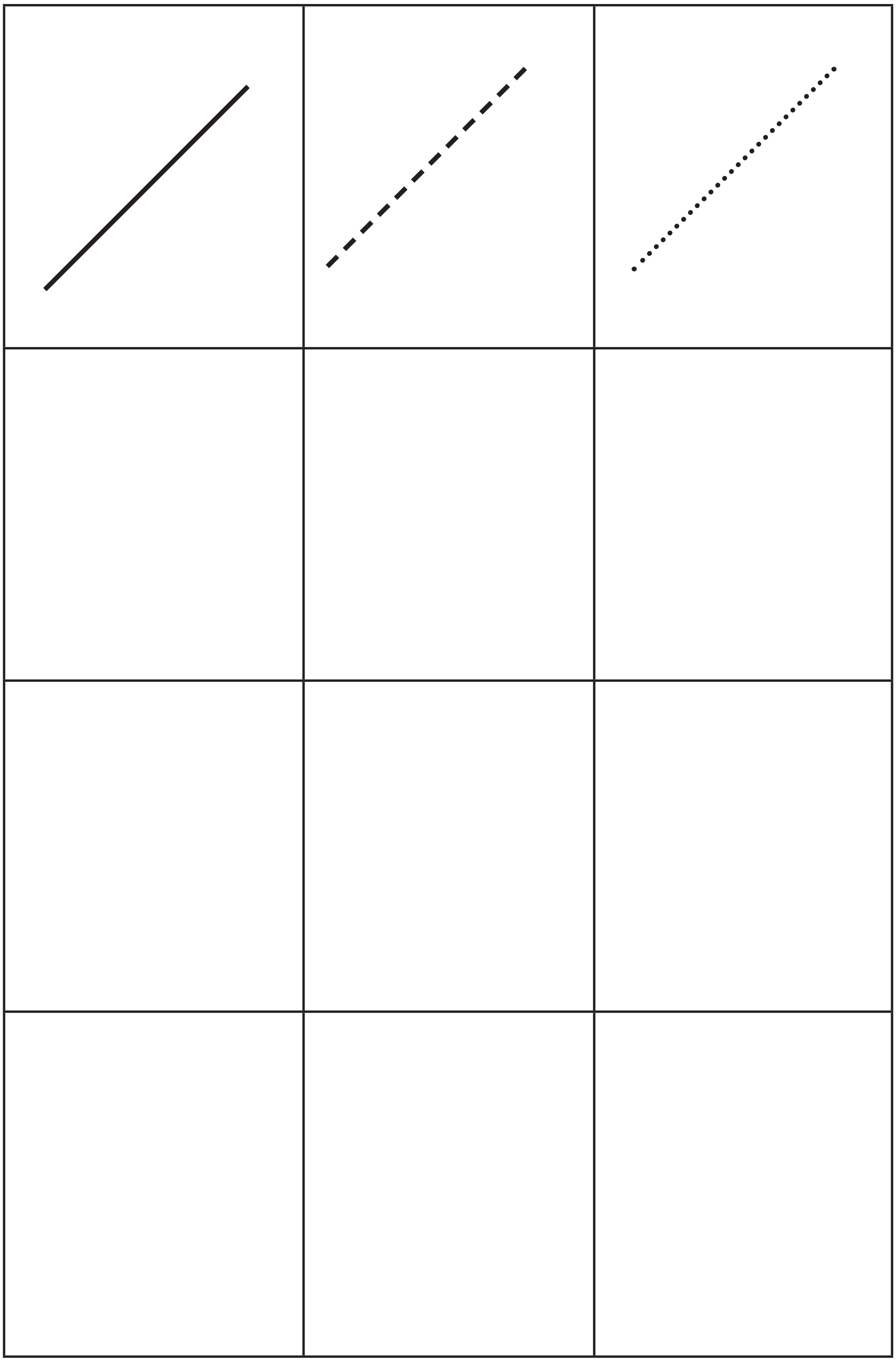
________________	- - - - - - - - - - - - -	....

सातौं दिन

७

८.१. बायाँ छड्के रेखा कोरौं

अभिभावकलाई सुझाव : बायाँ छड्के रेखा लेख्न लगाउनुहोस् । बालबालिकाले लेखेको धैर्य गरेर हेरिदिनुहोस् । आवश्यक परे सिसाकलम समात्ने तरिका सिकाइ दिनुहोस् । लेखी सकेपछि थपथपाउने, धापमार्ने, चकलेट/खानेकुरा दिने वा राम्रो छ भन्ने जस्ता कार्यबाट स्यावासी दिएर प्रोत्साहित गर्न सकिन्छ ।



मिति..

८.२. वस्तुको नाम

अभिभावकलाई सुझाव : खाना पकाउँदा आवश्यक पर्ने खानेकुराको नाम भन्न लगाउनुहोस् । बालबालिकालाई चित्र देखाउनुहोस् । त्यो वस्तु घर भित्रबाट खोजेर चित्रको छेउमा राख्न लगाउनुहोस् ।

वस्तुको नाम	वस्तुको चित्र	वास्तविक वस्तु खोजेर राख्ने
आलु		
चामल		
लसुन		
प्याज		

मिति..

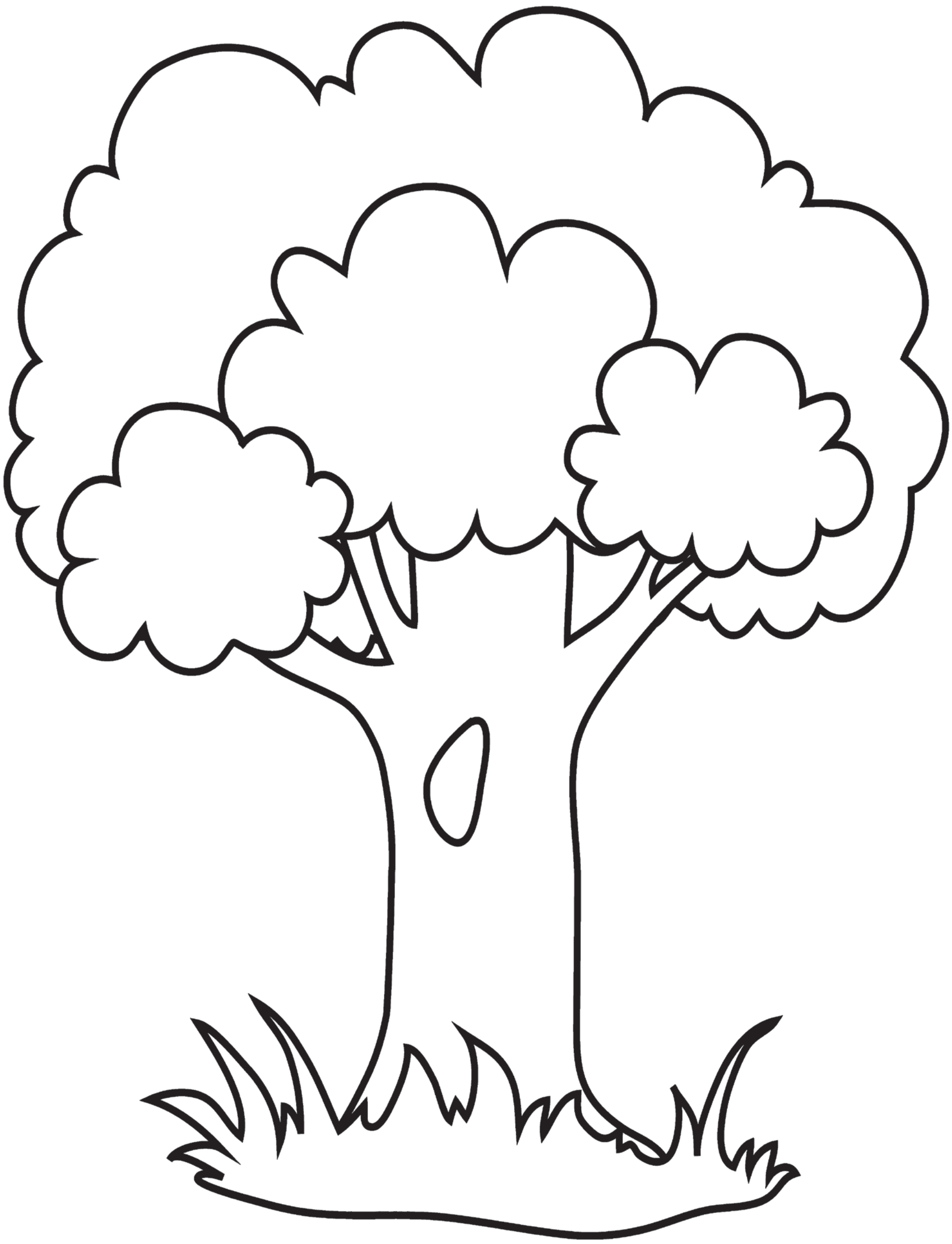
८.३. ढुङ्गाको खेल

अभिभावकलाई सुझाव : घर वरिपरि रहेका ससाना ढुङ्गा जम्मा गर्न लगाउनुहोस् । ढुङ्गाको रङ, आकारको बारेमा छलफल गर्नुहोस् । साना ठूला, उस्तै र फरक खालका ढुङ्गाहरूलाई छुट्याउन लगाउनुहोस् । ढुङ्गाबाट विभिन्न आकार बनाउन लगाउनुहोस् । गन्न लगाउनुहोस् । (ढुङ्गाको सङ्कलन र प्रयोग गर्दा सफाइमा ध्यान दिनु होला ।)

मिति..

९.१. रङ भरौं

अभिभावकलाई सुझाव : दिइएको चित्रमा रङ भर्न लगाउनुहोस् । चित्र के को हो, भनेर सोध्नुहोस् । यसै गरी चित्रभित्र मकैको दाना वा गेडागुडी राख्न लगाउन सकिन्छ । बालबालिकासँग रुखको बारेमा कुराकानी पनि गर्नुहोस् ।



रुख

मिति..

९.२. व्यायाम

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई आफ्नो घरमा भएको सल दिनुहोस् । शारीरिक व्यायाम गर्न लगाउनुहोस् । सललाई चित्र अनुसार माथि लैजाने, तल लैजाने, दायाँ, बायाँ तन्काउने, डोरी जस्तै उफ्रिन लगाउनुहोस् । यस्तो व्यायाम सकभर विहानै गर्न लगाउनुहोस् ।

९.३. आज कस्तो लाग्यो ?

अभिभावकलाई सुझाव : तलको चित्रमा देखाइए जस्तै २ ओटा झोला वा बट्टा राखिदिनुहोस् । एउटामा माया वा खुशी र अर्कोमा रिस वा दुःखको झोला वा बट्टा लेखिदिनुहोस् । बालबालिकालाई माया पाएको वा खुशी भएको बेलामा मायाको झोलामा ढुङ्गा वा कागज राख्न भन्नुहोस् । रिसाएको वा दुःखी भएको बेला, रिसको झोलामा ढुङ्गा वा कागज राख्न लगाउनुहोस् । प्रत्येक दिन साँझ, सँगै बसेर दुवै झोला खोल्नुहोस् । ढुङ्गा केमा धेरै छ, किन र के कुराले (खुशी वा दुःख) त्यस्तो लाग्यो भनी छलफल गर्नुहोस् ।

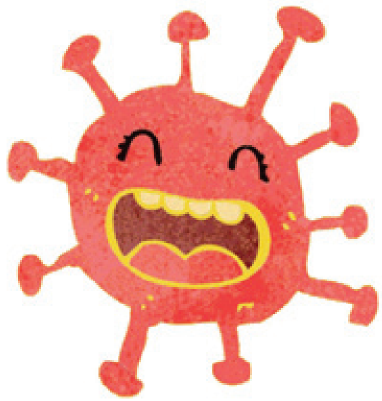
मिति...

१०. कथा : कोभिड बुक

दशौं दिन

१०

अभिभावकलाई सुझाव : चित्रहरू देखाँउदै पढेर सुनाइदिनुहोस् । सकेसम्म विस्तारै औंलाले शब्दहरू दोहोर्‍याउँदै पढ्नुहोस् । कथामा भएका बालबालिकाले गर्न सक्ने क्रियाकलाप मात्र गराउनुहोस् । पढिसकेपछि कथामा मन परेको कुरा सोध्नुहोस् ।

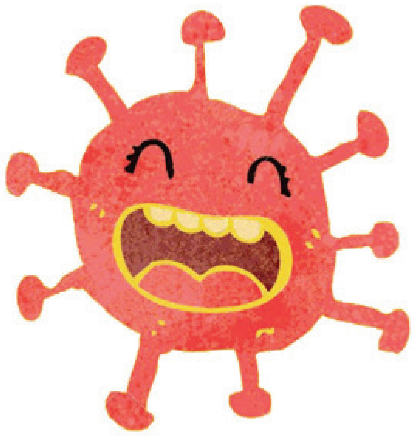


कोभिड बुक

Manuela Molina

Let's Read

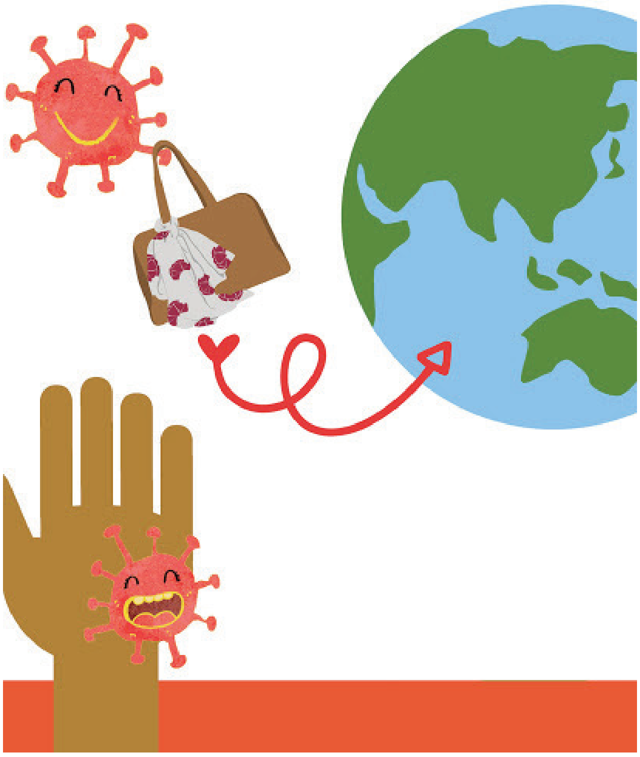
The Asia Foundation



नमस्ते !

म हूँ भाईरस, रुघा खोकी र ज्वरोको नातेदार ।

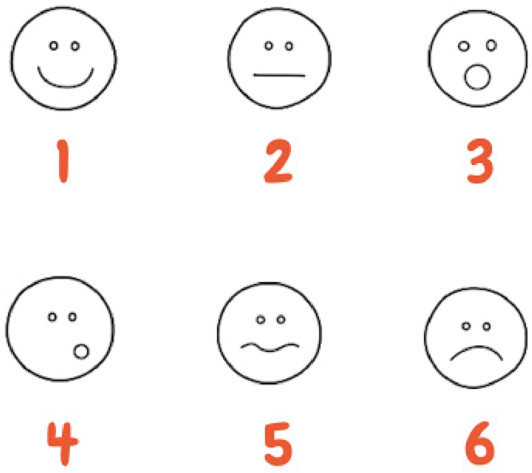
मेरो नाम हो कोरोना भाईरस !



मलाई संसार भ्रमण गर्न मन पर्छ ...

अनि एउटा हातबाट अर्को हातमा हाम फाल्न !

2



के तपाईंले मेरो बारेमा सुन्नु भएको छ ?

छ ? छैन ?

जब मेरो नाम सुन्नुहुन्छ, तपाईं कस्तो महसुस गर्नुहुन्छ ?

१) आनन्दित ?

२) भ्रमित ?

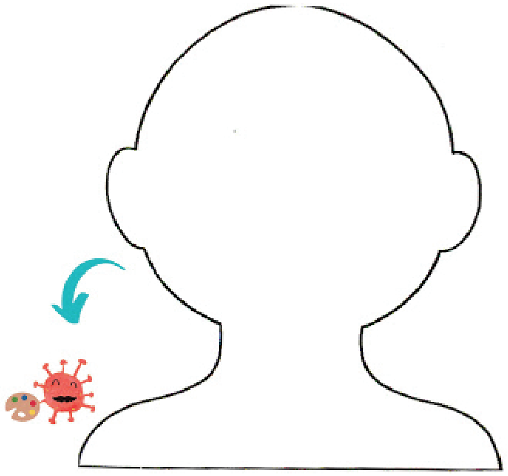
३) चिन्तित ?

४) जिज्ञासु ?

५) आशंकित ?

६) दुःखी ?

3

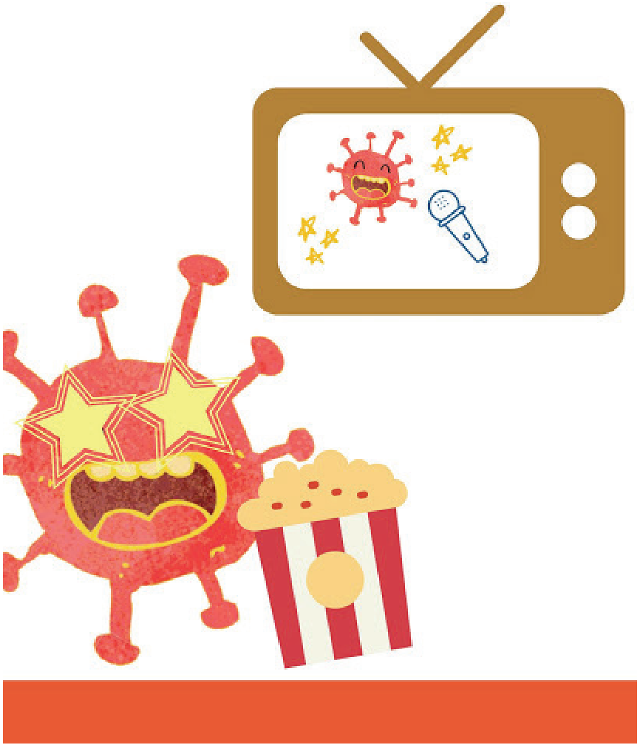


जब मेरो नाम सुन्नुहुन्छ, तपाईं कस्तो महसुस गर्नुहुन्छ ?

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

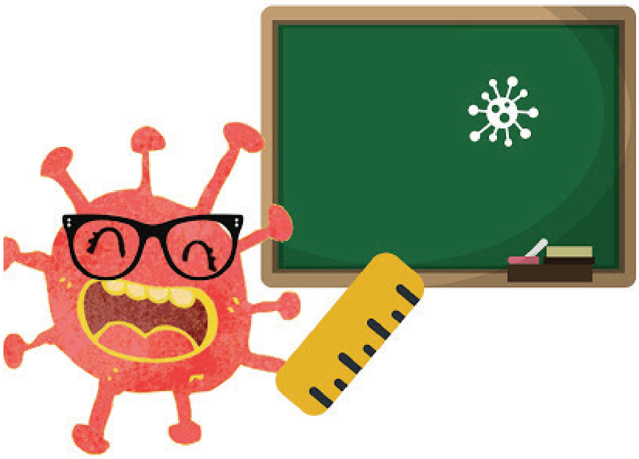
(यदि तपाईंसँग कागज छ भने, तपाईं मेरो बारेमा कस्तो महसुस गर्नुहुन्छ भनेर देखाउन कागजमा एउटा अनुहारको चित्र कोर्नुहोस्।)

4



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

5

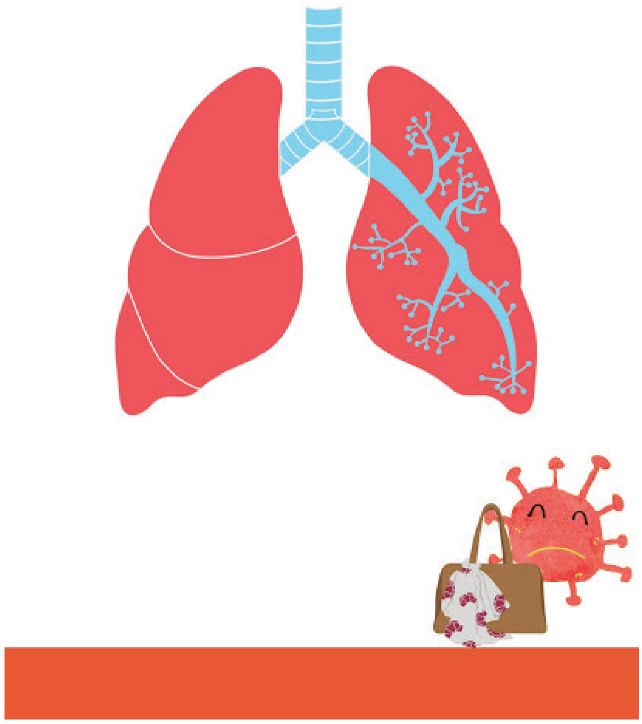


तर म आफैलाई व्याख्या गर्न जाँदैछु तसर्थ तपाईं बुझ्न सक्नुहुन्छ ।

6

जब म भ्रमण गर्न आउँछु, मैले:

सास फेर्न गाह्रो पार्छु, ज्वरो र खोकी ल्याउँछु ।



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

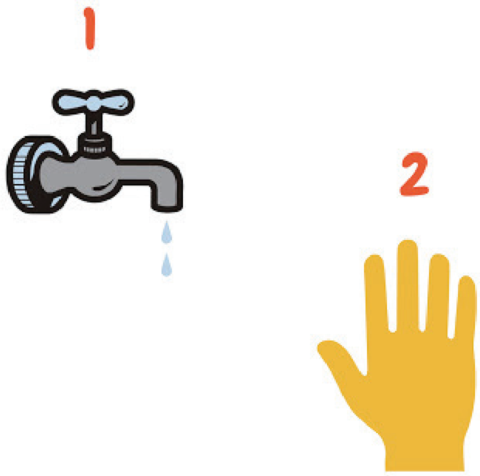
बाई बाई !

8

चिन्ता नलिनुहोस् !

(तपाईंको हेरचाह गर्ने मान्छेहरूको नाम लिनुहोस् ।)

उहाँहरुले तपाईंलाई सुरक्षित राख्नुहुनेछ ।



र तपाईंले पनि मद्दत गर्न सक्नुहुन्छ:

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

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

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

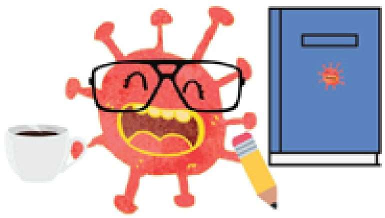
यदि तपाईं यो सबै गर्नुहुन्छ भने, जब सम्म डाक्टरहरूले खोप फे ला परेर तपाईंलाई बिरामी नबनाइकन भेट्ने मलाई अनुमति दिनुहुन्न, तब सम्म म भेट्न आउने छैन ।

Brought to you by

The Asia Foundation

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

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



www.mindheart.co/descargables

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

Original Story

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

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

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

Contributing translators: Ritica Lacoul

मिति...

११.१. चित्र र शब्द भनौं

अभिभावकलाई सुझाव : तल दिइएका विभिन्न पेशाका कामहरू बालबालिकालाई चिनाउनुहोस् । चित्रको तल रहेका शब्दमा औंला राख्दै पढेर सुनाइदिनुहोस् ।

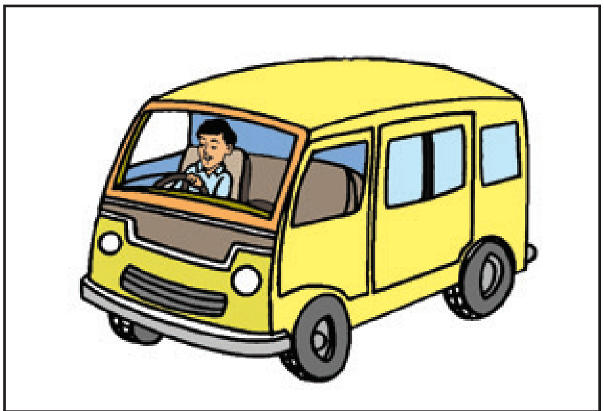
डाक्टर

शिक्षक

किसान

सुचिकार

पसले

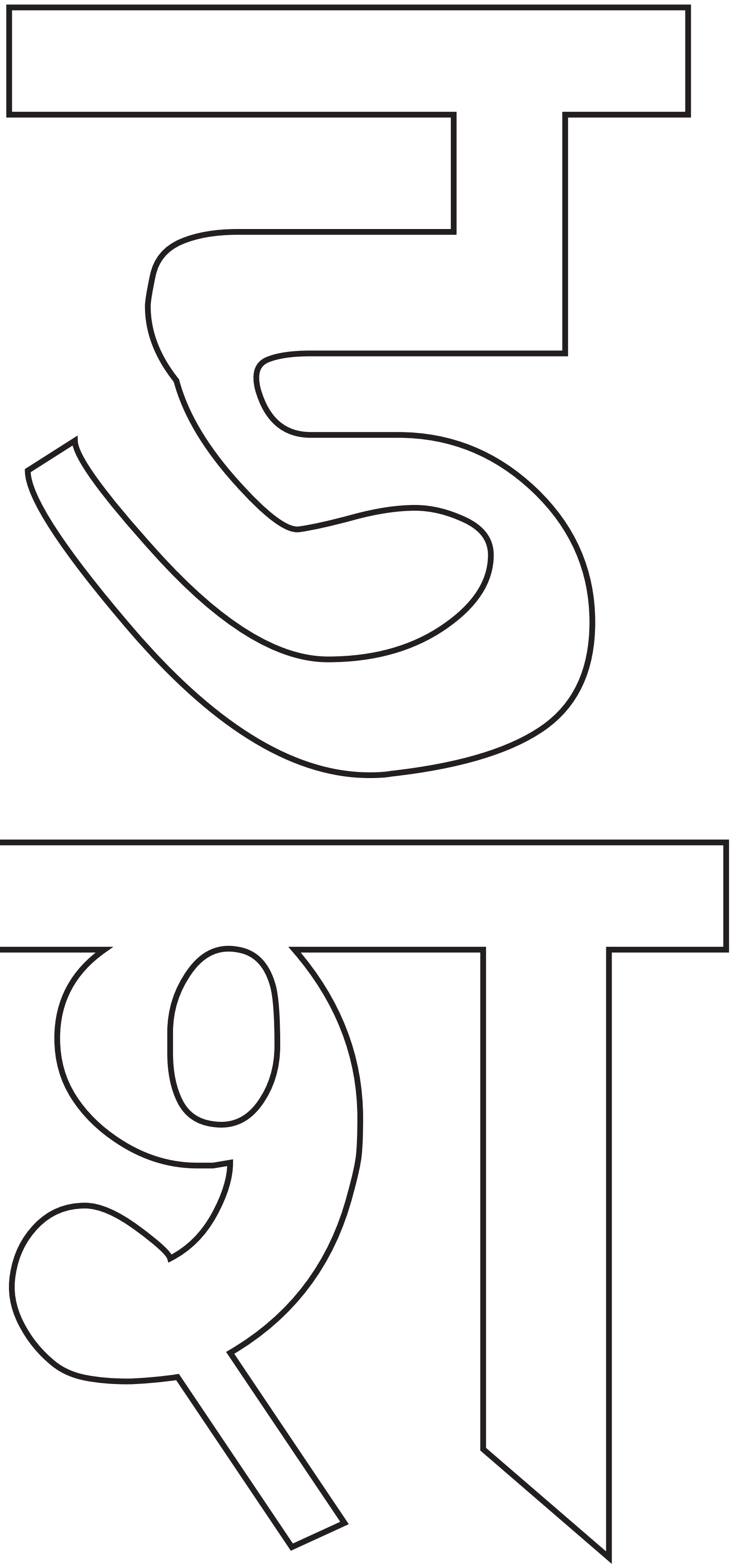


चालक

मिति...

११.२. रङ भरौं

अभिभावकलाई सुझाव : तलको चित्रमा रङ भर्न लगाउनुहोस् । कुन अक्षर हो बताइदिनुहोस् । त्यसपछि अगाडिका चित्रमा यी अक्षर कहाँ छन् देखाउन लगाउनुहोस् ।



मिति..

११.३. लुगा छुट्याऔं

अभिभावकलाई सुझाव : घरमा भएका लगाउने कपडाहरू एक ठाउँमा राख्न लगाउनुहोस् । तल भने अनुसारका लुगाहरू एक एक गरेर छुट्याएर राख्न लगाउनुहोस् ।

सके पछि मिलेर तल दिएको कविता भन्नुहोस् ।

सारी सपक्कै ।
बुट्टा झपक्कै ।
स्कुलजाने लुगाहरू
राख थपक्कै ।
मुसाले भेट्यो भने
काट्छ कट्टक्कै ।
राम्रा लुगा लगाएर
हुन्छु चटक्कै ॥

मिति..

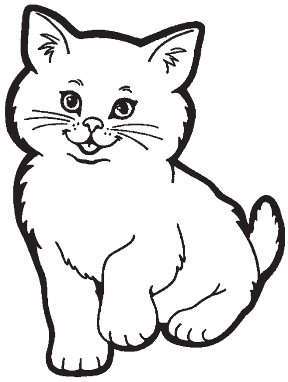
१२.१. बालुवाको खेल

अभिभावकलाई सुझाव : घरमा केही बालुवा जम्मा गर्नुहोस् । त्यस बालुवामा कचौरा, प्लेट, चम्चा, पन्यू, डाडु, साना कराही, गिलास राख्नुहोस् । बालबालिकालाई बालुवा नाप्न, भर्न र खन्याउन लगाउनुहोस् । धेरै थोरैको बारेमा जानकारी दिनुहोस् । बालुवामा विभिन्न आकारहरू कोर्न तथा बनाउन लगाउनुहोस् ।

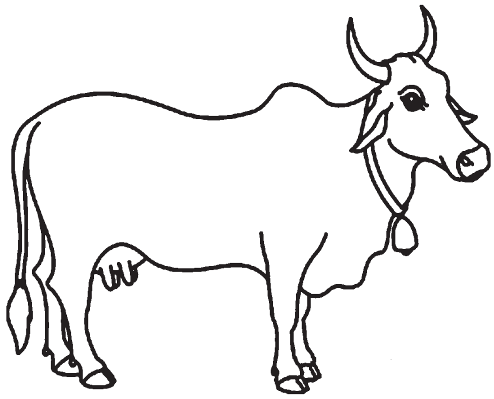
मिति...

१२.२. आवाज निकाल्ने खेल

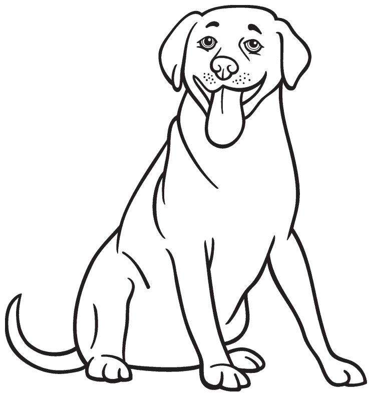
अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई वरिपरि देखेका जनावरको नाम भन्न लगाउनुहोस् । तल दिएका जनावरहरूले कस्तो आवाज निकाल्छन् सोध्नुहोस् । त्यस्तै गरी आवाज निकाल्न लगाउनुहोस् । चित्रमा रङ पनि भर्न लगाउनुहोस् ।



बिरालो

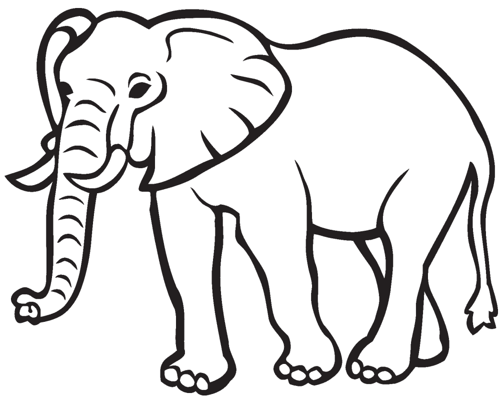


गाई

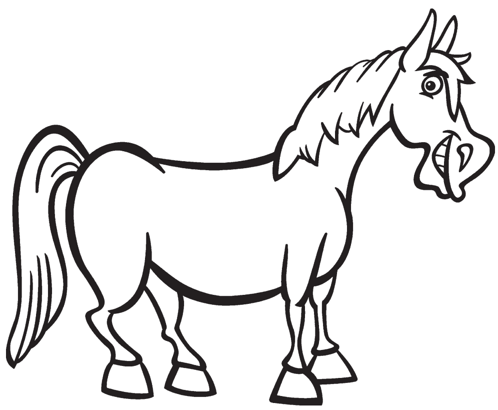


कुकुर

बाँदर



हात्ती

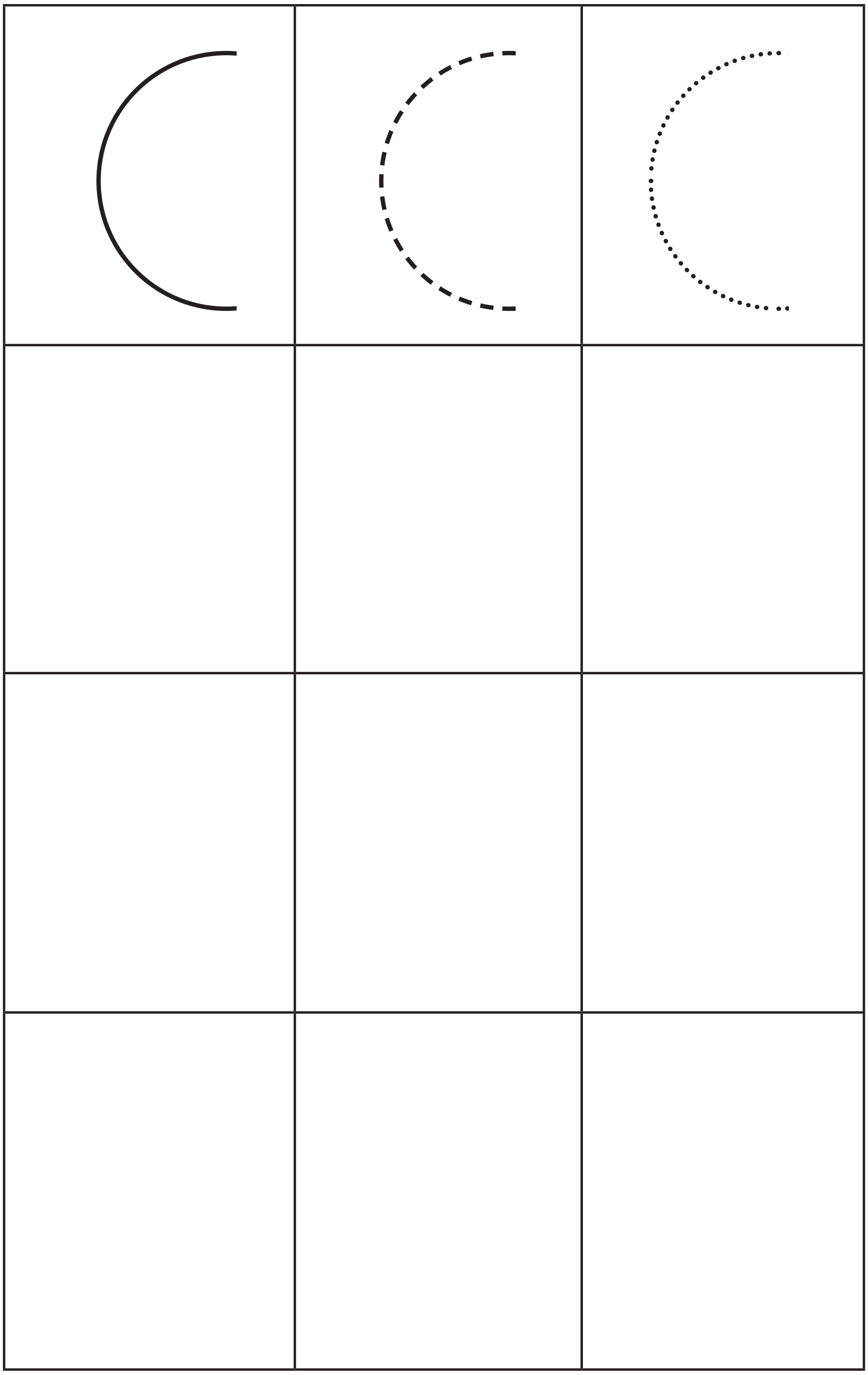


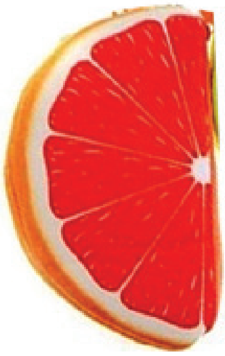
घोडा

मिति..

१२.३. अर्धवृत्त रेखा कोरौं

अभिभावकलाई सुझाव : अर्धवृत्त रेखा लेख्न लगाउनुहोस् । बालबालिकाले लेखेको धैर्य गरेर हेरिदिनुहोस् । आवश्यक परे सिसाकलम समात्ने तरिका सिकाइ दिनुहोस् । लेखी सकेपछि थपथपाउने, धापमार्ने, चकलेट/खानेकुरा दिने वा राम्रो छ भन्ने जस्ता कार्यबाट स्यावासी दिएर प्रोत्साहित गर्न सकिन्छ ।





मिति...

१३.१. गेडागुडी छुट्याऔं

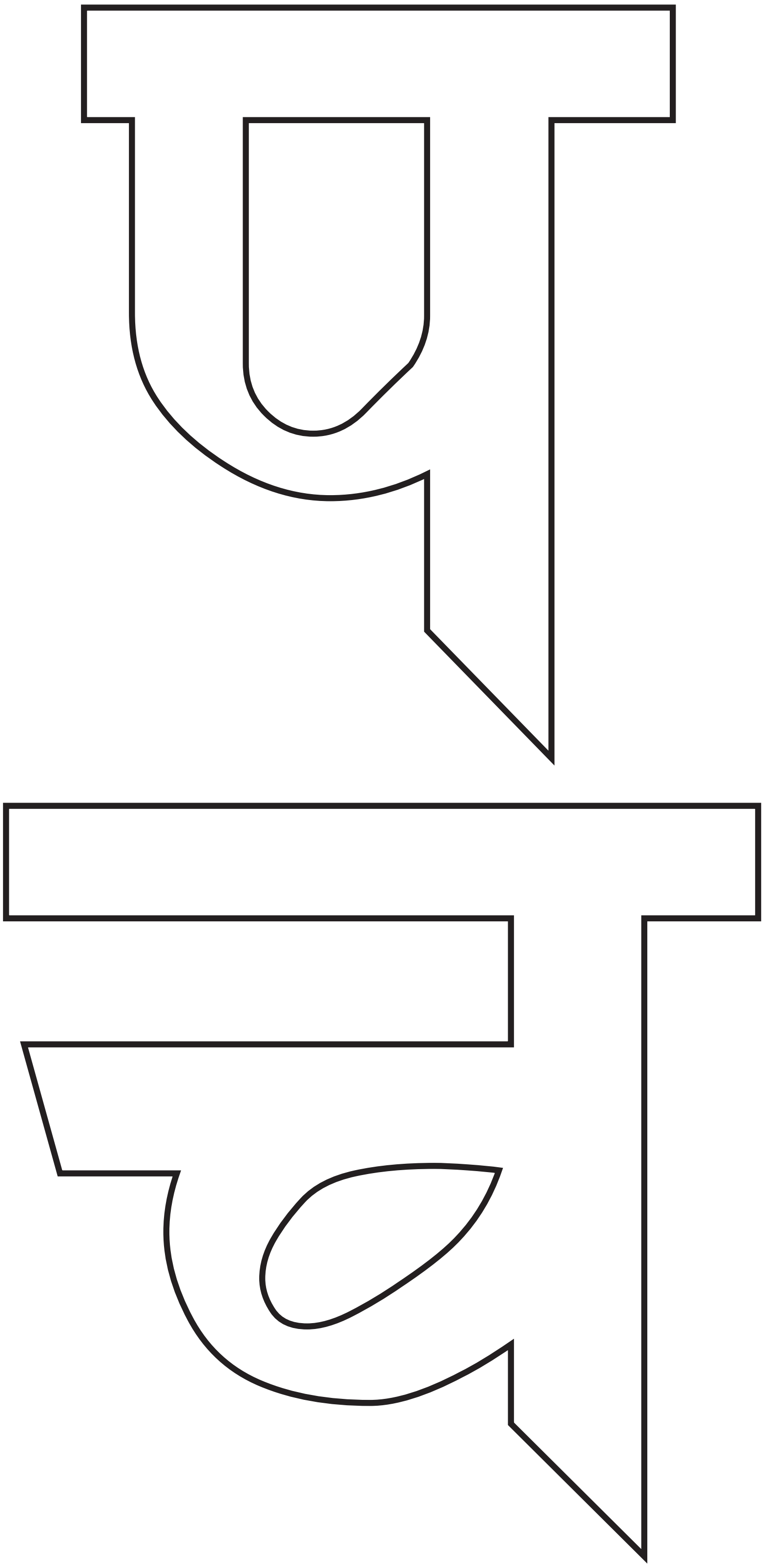
अभिभावकलाई सुझाव: घरमा भएको चना, मटर, सिमी, मकै, बोडी जस्ता गेडागुडीहरू सबै एकै ठाउँमा मिसाएर राख्नुहोस् । बालबालिकालाई एक एक गरेर सबै गेडागुडीहरू छुट्याउन र बेग्ला बेग्लै राख्न लगाउनुहोस् ।

मकै		
चना		
भटमास		
सिमी		
बोडी		
मटर		

मिति...

१३.२. रङ भरौं

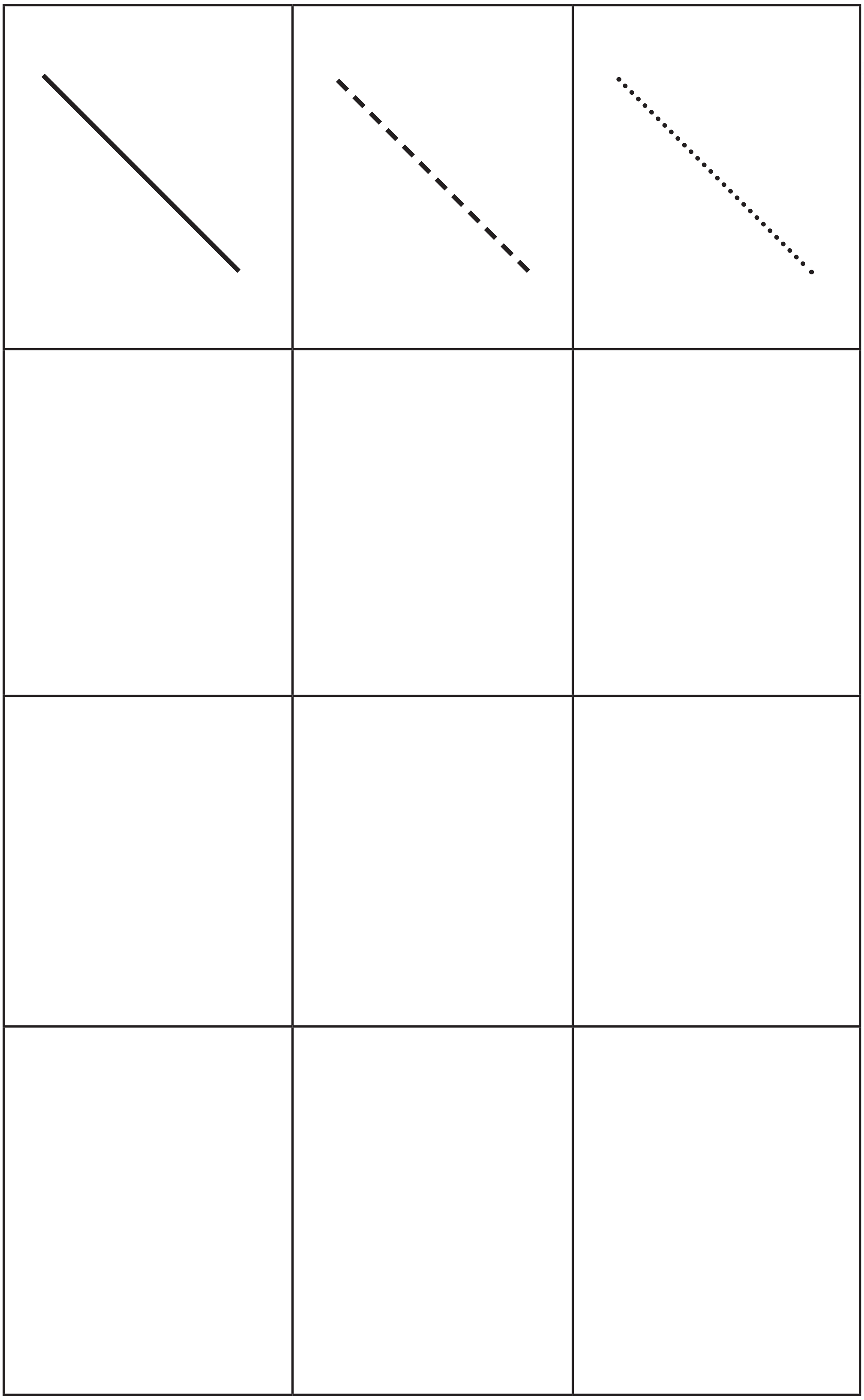
अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई तलको चित्रमा रङ भर्न लगाउनुहोस् । कुन अक्षर हो बताइदिनुहोस् । अगाडिका चित्रमा यी अक्षर कहाँ कहाँ छन् देखाउन लगाउनुहोस् ।



मिति..

१३.३. दायाँ छड्के रेखा कोरौं

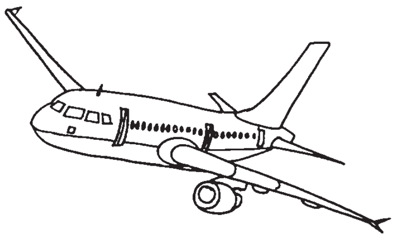
अभिभावकलाई सुझाव : दायाँ छड्के रेखा लेख्न लगाउनुहोस् । बालबालिकाले लेखेको धैर्य गरेर हेरिदिनुहोस् । आवश्यक परे सिसाकलम समात्ने तरिका सिकाइदिनुहोस् ।



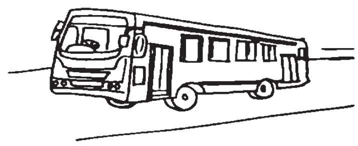
मिति...

१४.१. हामी एक ठाउँ देखि अर्को ठाउँ के बाट जान्छौ ?

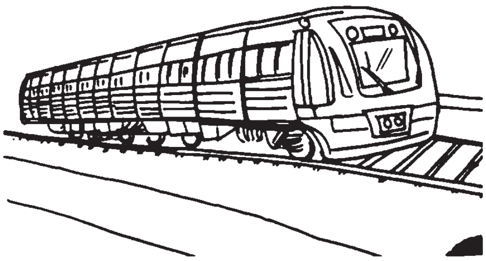
अभिभावकलाई सुझाव : तल दिइएको चित्र हेरी हामी एक ठाउँदेखि अर्को ठाउँमा केबाट यात्रा गर्छौं ? बालबालिकालाई भन्नुहोस् । औंलाले शब्दमा देखाउँदै चित्रको तल रहेको शब्द पढिदिनुहोस् ।



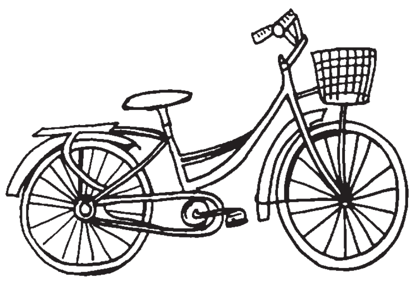
हवाईजहाज



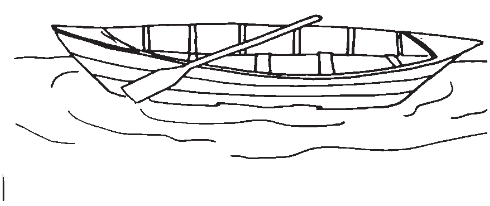
बस



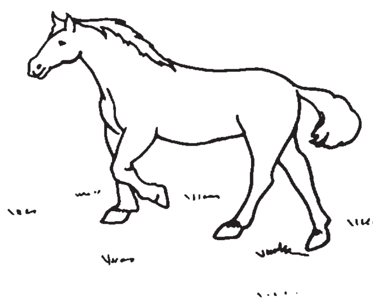
रेल



साईकल



डुङ्गा

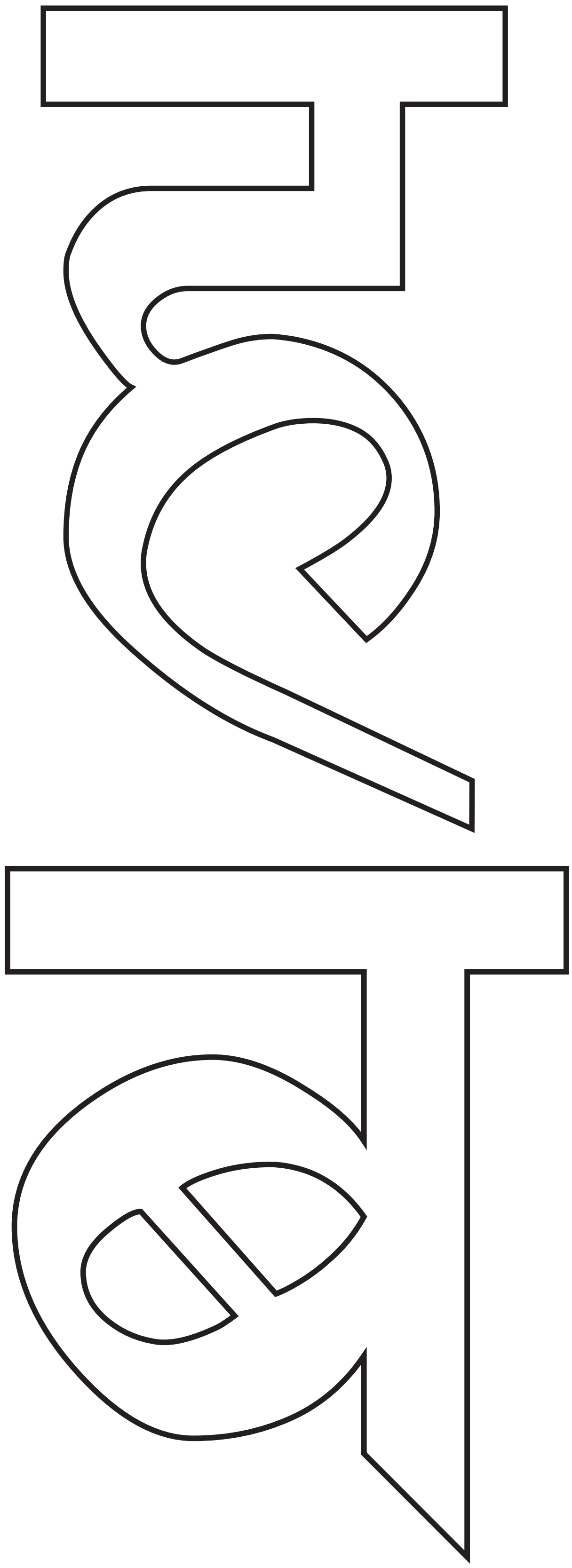


घोडा

मिति..

१४.२. रङ भरौं

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई तलको चित्रमा रङ भर्न लगाउनुहोस् । कुन अक्षर हो बताइदिनुहोस् । अगाडिका चित्रमा यी अक्षर कहाँ छन् देखाउन लगाउनुहोस् ।



मिति...

☆

१४.३. चिनेर छुट्याउ

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई घरमा पाइने स-साना लठ्ठी, बट्टा, ढुङ्गाहरू खोज्न लगाउनुहोस्। ल्याएका सामानहरू कस्ता छन् सोध्दै तल लेखिए अनुसार कोठामा राख्न लगाउनुहोस्। जस्तै : सानो, ठूलो, लामो, छोटो, हलुको, गरुङ्गो आदि।

लामो लठ्ठी	छोटो लठ्ठी

ठूलो बट्टा	सानो बट्टा

हलुको ढुङ्गा	गरुङ्गो ढुङ्गा

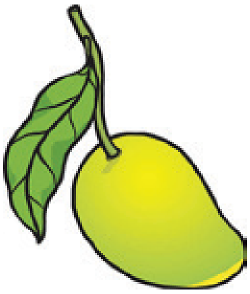
ठूलो बट्टा	सानो बट्टा

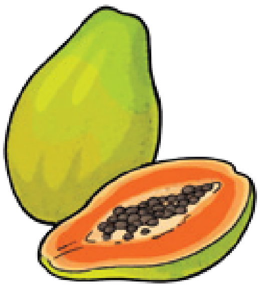
चौधौं दिन
१४

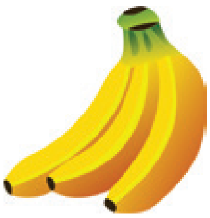
मिति..

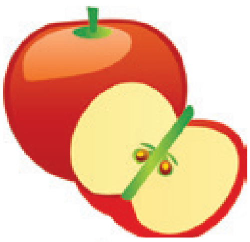
१५.१.चित्र चिनौं

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई तलको चित्रको नाम भन्न लगाउनुहोस् । यसपछि उनीहरूलाई आफूलाई मनपर्ने फलको चित्र बनाउन लगाउनुहोस् ।





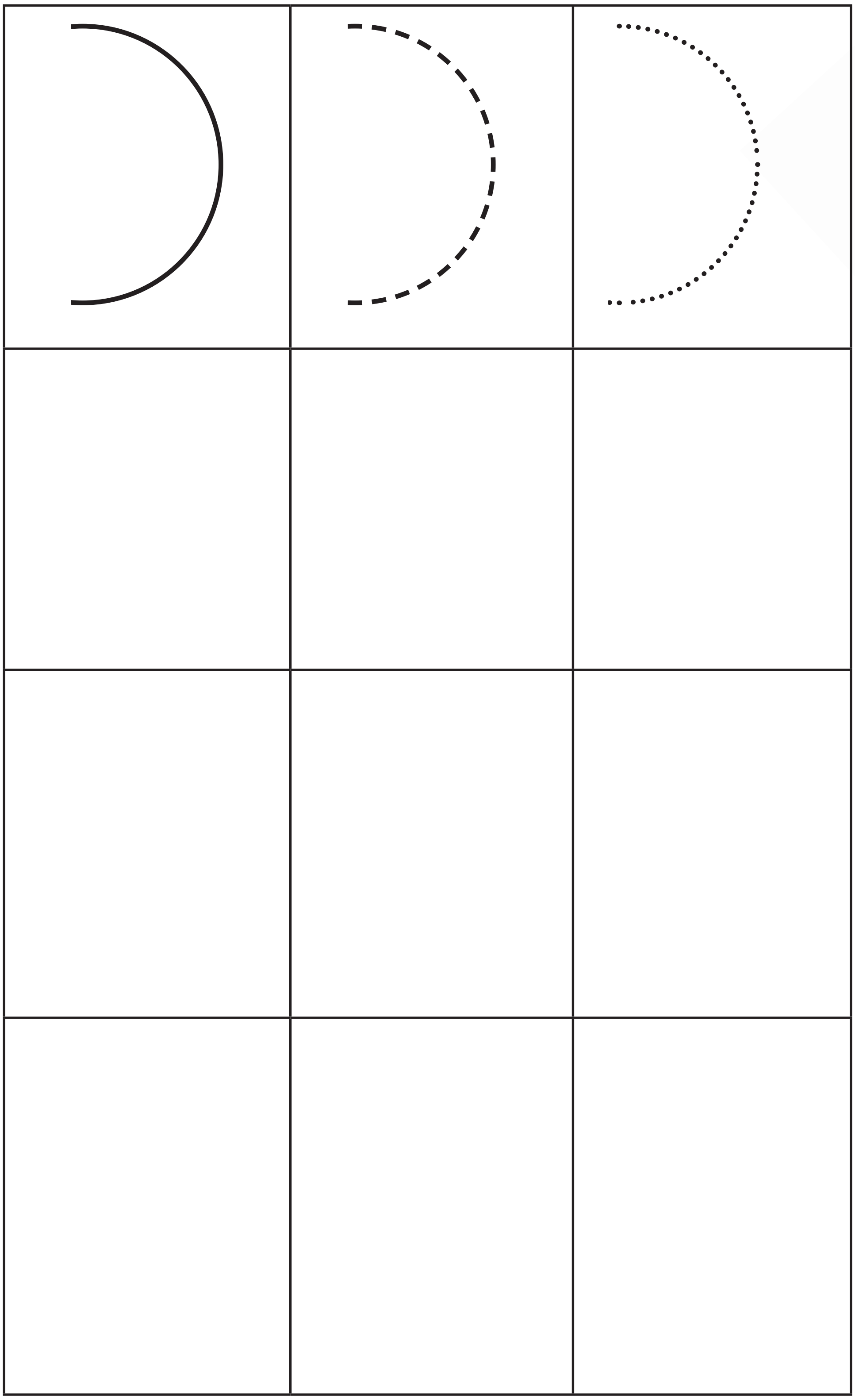




मिति..

१५.२. वक्र रेखा कोरौं

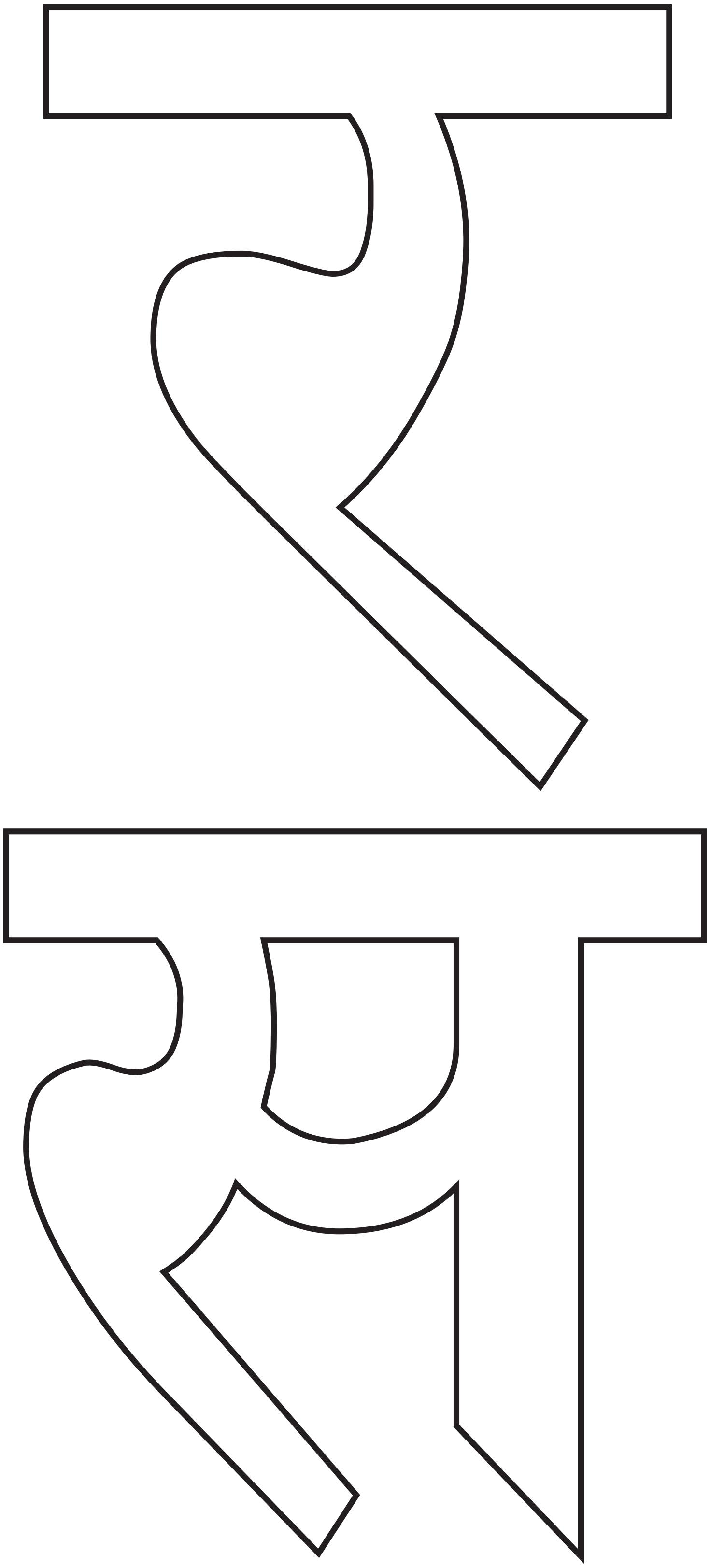
अभिभावकलाई सुझाव : वक्र रेखा लेख्न लगाउनुहोस् । बालबालिकाले लेखेको धैर्य गरेर हेरि दिनुहोस् । आवश्यक परे सिसाकलम समात्ने तरिका सिकाइ दिनुहोस् । पहिले जस्तै गरी स्यावासी दिनुहोस् ।



मिति...

१५.३. रङ भरौं

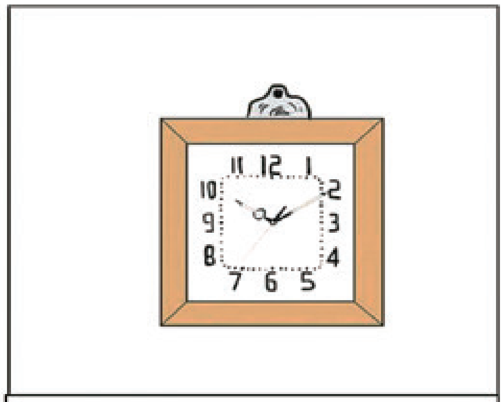
अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई तलको चित्रमा रङ भर्न लगाउनुहोस् । कुन अक्षर हो बताइदिनुहोस् । अगाडिका चित्रमा यी अक्षर कहाँ छन् देखाउन लगाउनुहोस् ।



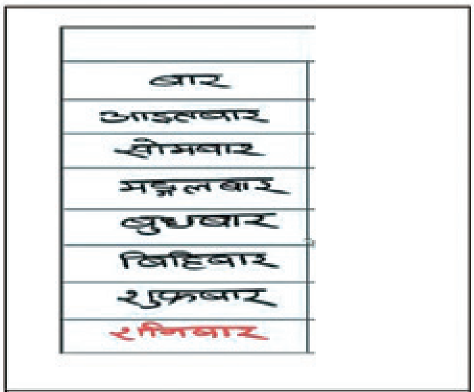
मिति..

१६.१. चित्र हेरौं र शब्द पढौं

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई तल दिइएका समय सम्बन्धी चित्रहरू हेर्न लगाउनुहोस् । यसपछि चित्रहरुका मुनि रहेका शब्दमा औंला राख्दै पढेर सुनाइदिनुहोस् ।

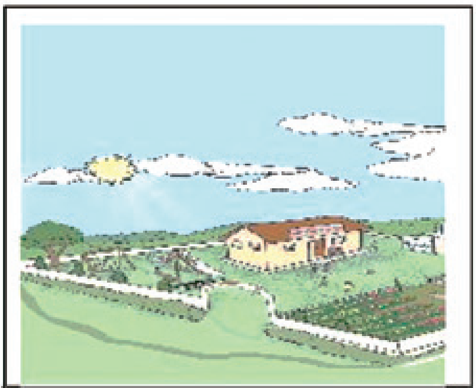


घडी



बार

विहान



दिउँसो

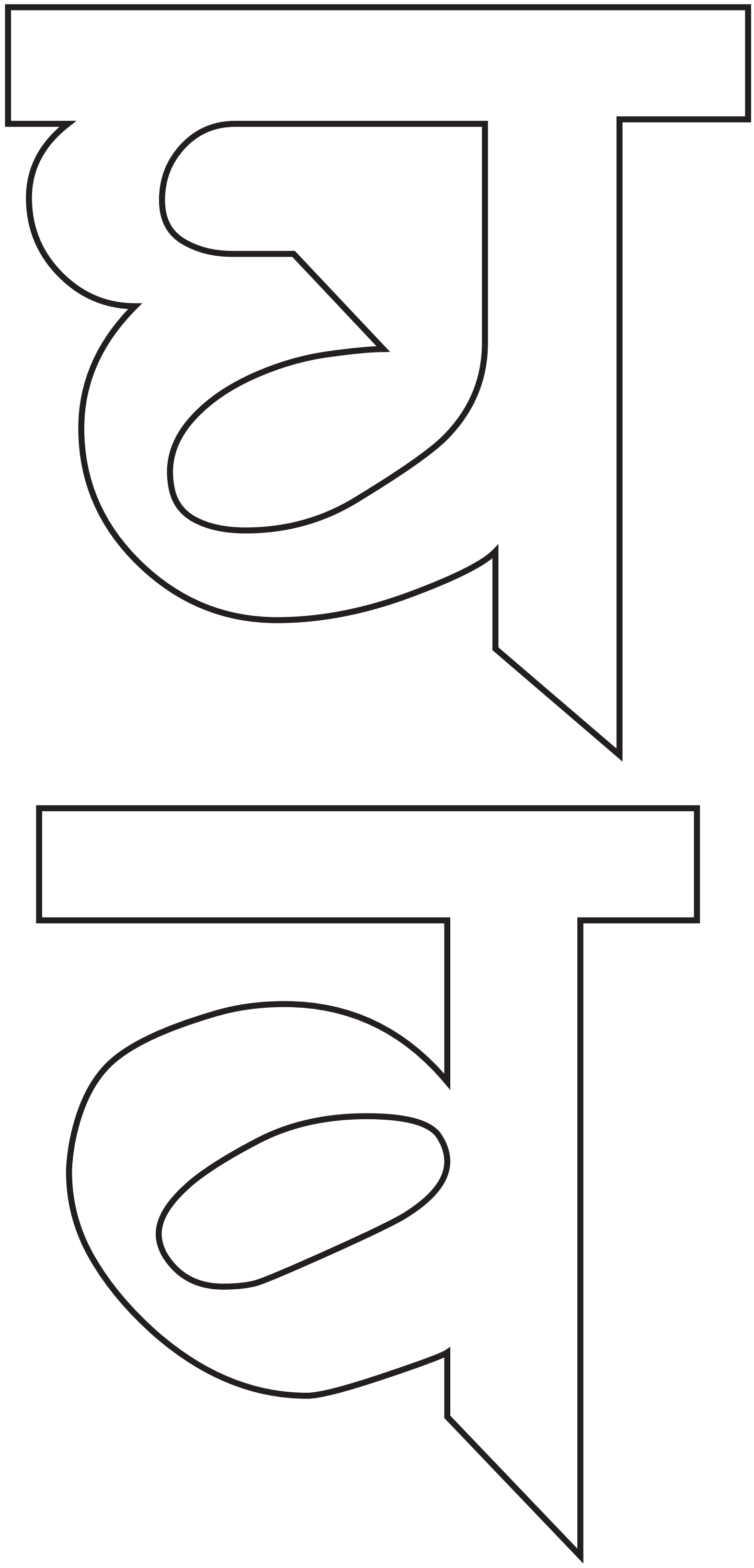
साँझ

राती

मिति..

१६.२. रङ भरौं

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई तलको चित्रमा रङ भर्न लगाउनुहोस् । कुन अक्षर हो बताइदिनुहोस् । अगाडिका चित्रमा यी अक्षर कहाँ छन् देखाउन लगाउनुहोस् ।



मिति..

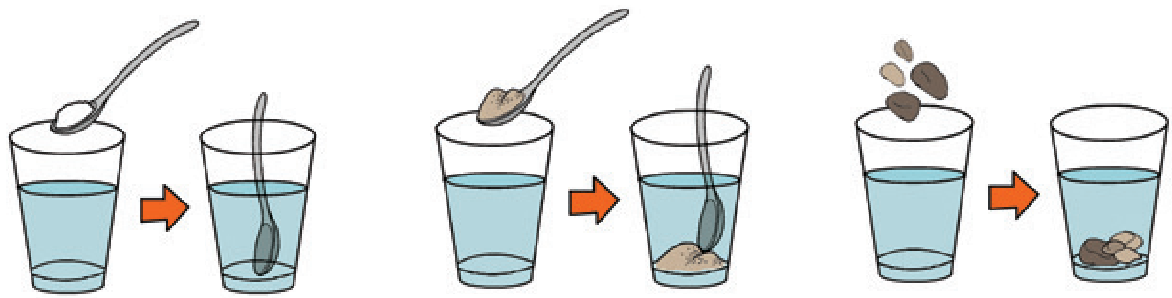
१६.३. पानीको खेल

सोह्रौं दिन

१६

अभिभावकलाई सुझाव : एउटा बाटामा आधाभन्दा बढी पानी राखेर तयार गर्नुहोस् । घर वरिपरि भएका डुब्ने र उत्रने वस्तुहरू जस्तै सुकेका पातहरू, ससाना ढुङ्गा कपडाका टुक्रा आदि जम्मा गर्न लगाउनुहोस् । आवश्यक परे खोज्न मद्दत गर्नुहोस् । पानीमा ती वस्तुहरू डुबाउन दिनुहोस् । पानीमा डुब्ने र तैरिने वस्तुहरु छुट्याएर राख्न लगाउनुहोस् ।

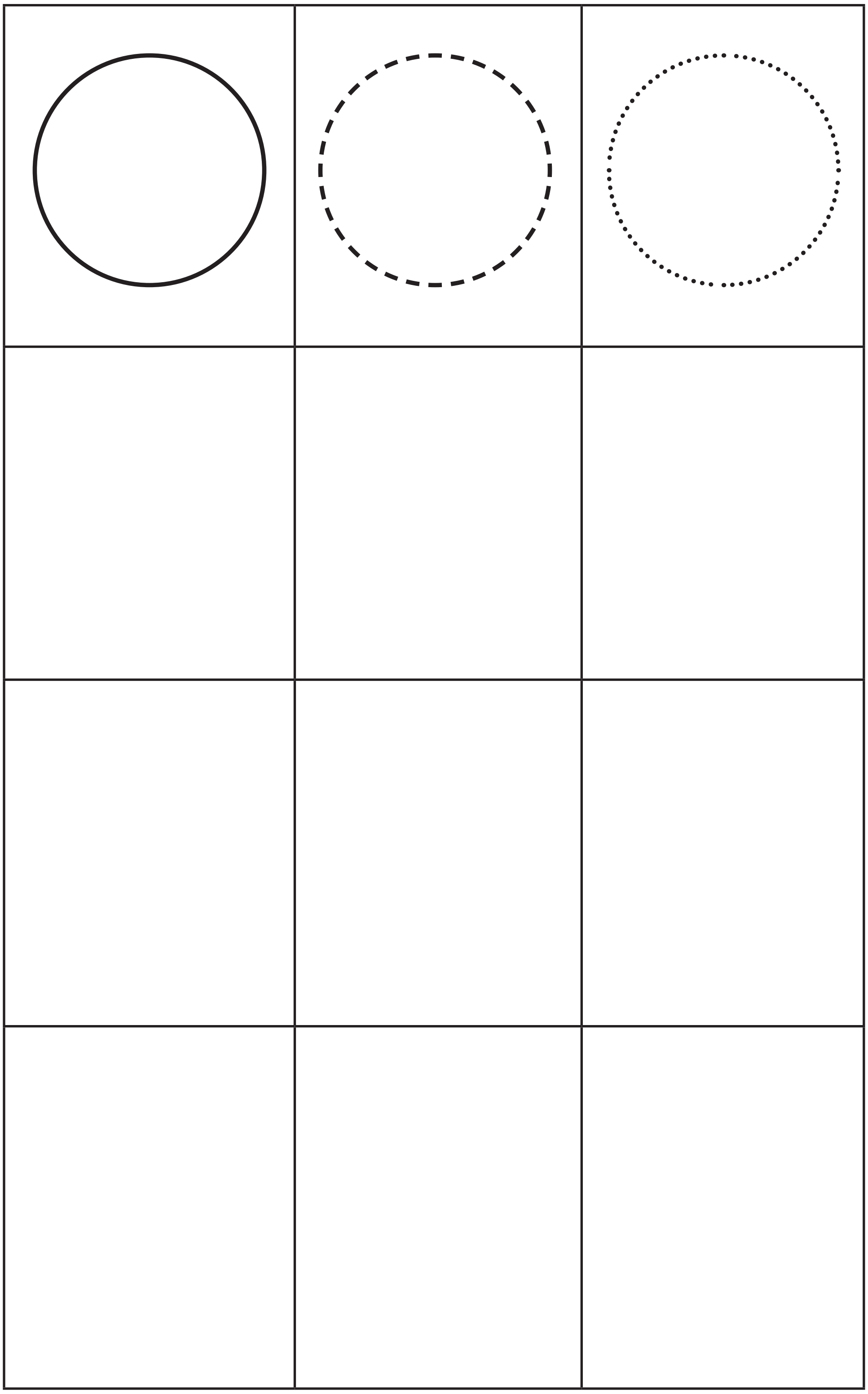
त्यसैगरी बाटामा पानी राख्ने सानो ठूलो गिलास, मग र सोली राख्नुहोस् । बालबालिकालाई पानी भर्न र खन्याउन लगाउनुहोस् । यसका साथै पानीमा घुल्ने र नघुल्ने वस्तु जम्मा गर्न र प्रयोग गर्न लगाउन सकिन्छ ।

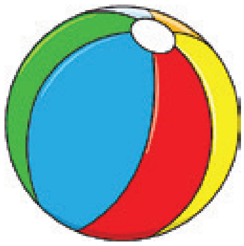


मिति...

१७.१. वृत्त रेखा कोरौं

अभिभावकलाई सुझाव : वृत्त रेखा लेख्न लगाउनुहोस् र गोलोभित्र रङ भर्न दिनुहोस् । बालबालिकाले गरेका क्रियाकलाप धैर्य गरेर हेरि दिनुहोस् । पहिले जस्तै गरी स्यावासी दिनुहोस् ।





मिति..

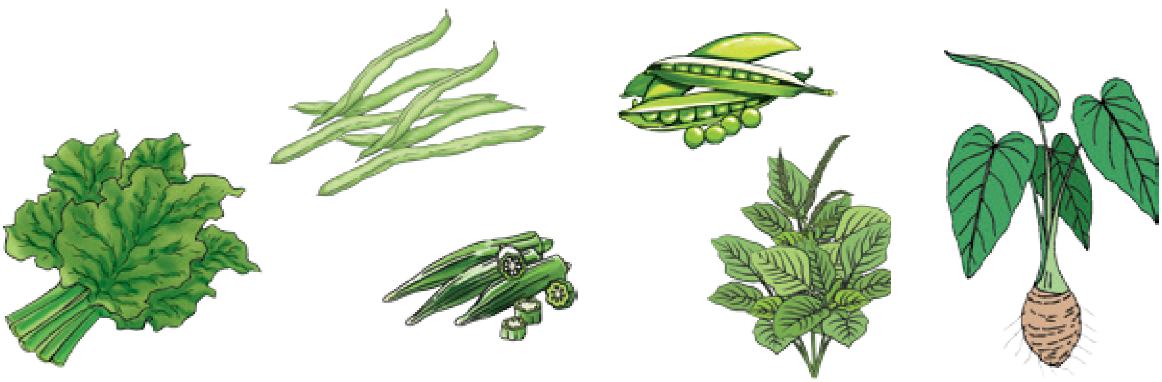
१७.२. चार प्रकारका फूल

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई तल दिइएका कोठाहरूमा चार प्रकारका फूलको चित्र कोर्न लगाउनुहोस् । चित्र तयार भएपछि फरक फरक रङ लगाउन दिनुहोस् । (फूलका साथै अन्य वस्तुहरू जस्तै पात, पुतली, घर आदिबाट पनि गराउन सकिन्छ ।)

मिति..

१७.३. तरकारी केलाऔं

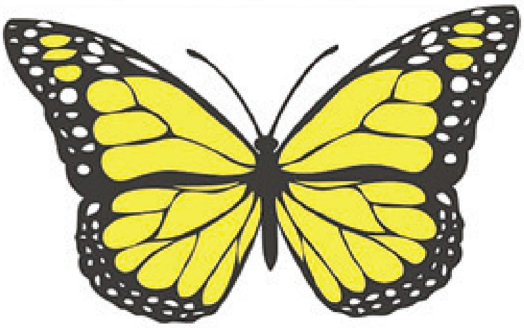
अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई आफूसँगै राखेर तरकारी केलाउन लगाउनुहोस् । उनीहरूलाई तरकारीको नाम भन्न लगाउनुहोस् । गन्न लगाउनुहोस् । तरकारी खाँदाको फाइदाको बारेमा कुरा गर्नुहोस् । तरकारी केलाउँदा कुन भाग राख्ने, कुन भाग फाल्ने, केलाउँदै गरेको तरकारीको रङ कस्तो छ, कुन आकारमा काट्ने जस्ता विषयमा छलफल गर्नुहोस् । तरकारी पाकेपछिको स्वाद कस्तो छ, कुराकानी गर्नुहोस् ।



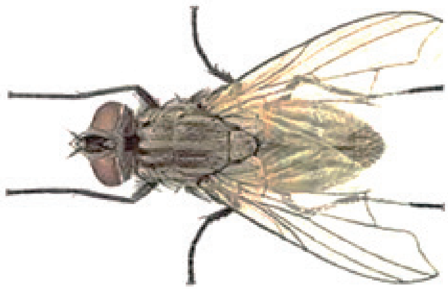
मिति...

१८.१. चित्र हेरेर नाम भनौं

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई तल दिइएको चित्र हेरेर त्यसको नाम भन्न लगाउनुहोस् । तपाईंले पनि शब्दमा औंला राख्दै पढेर सुनाइदिनुहोस् ।

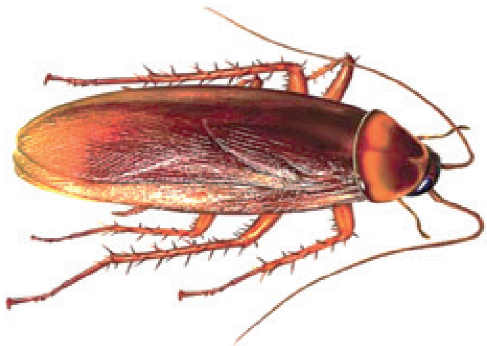


पुतली



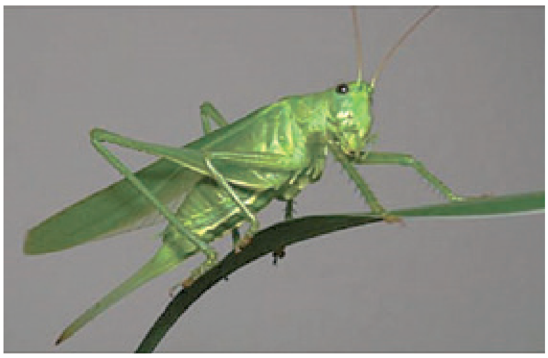
झिंगा

माहुरी



साङ्लो

लामखुट्टे

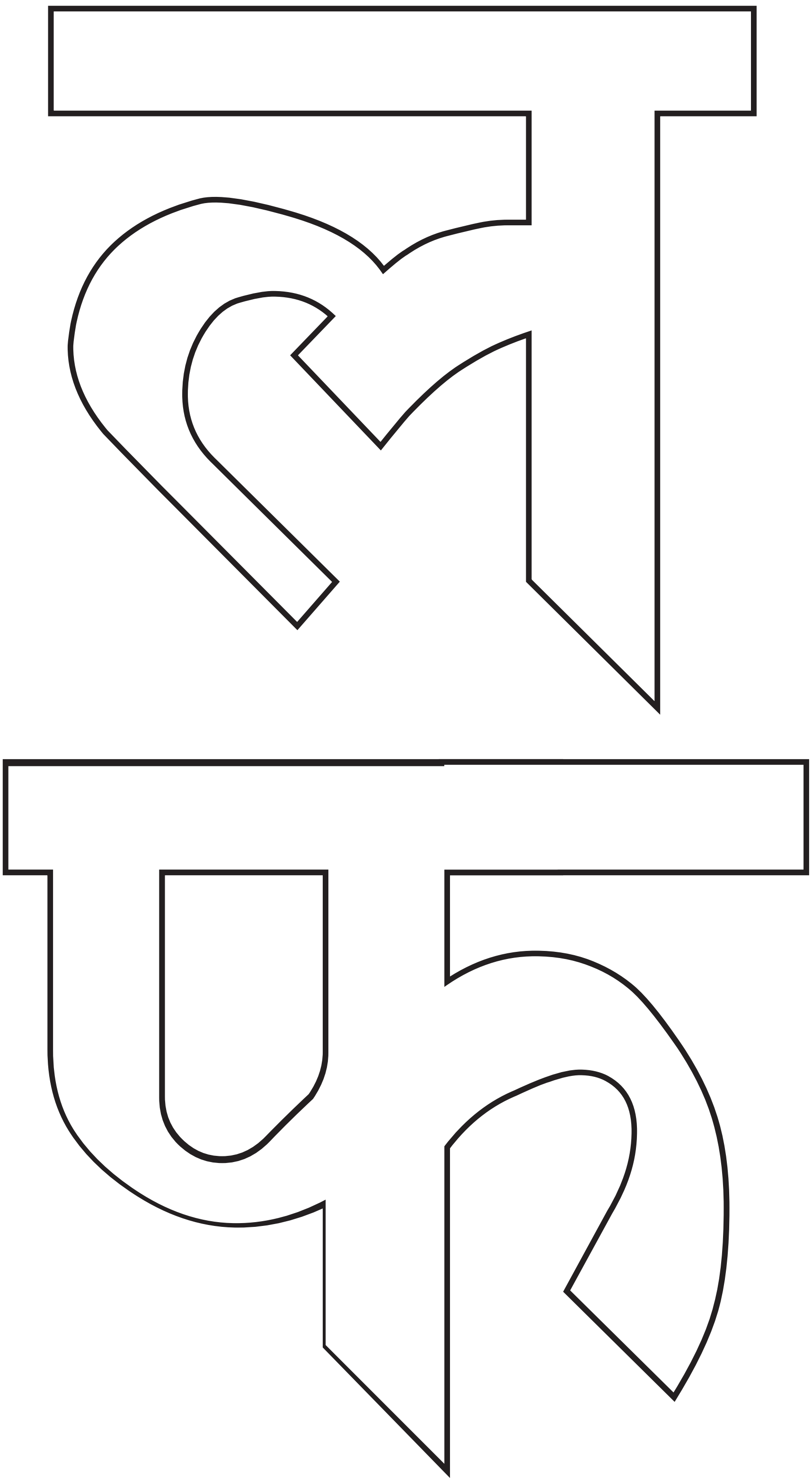


फट्याङ्ग्रा

मिति...

१८.२. रङ भरौं

अभिभावकलाई सुझाव : तलको चित्रमा बालबालिकालाई रङ भर्न लगाउनुहोस् । उनीहरुलाई कुन अक्षर हो बताइदिनुहोस् । साथै अगाडिका चित्रमा यी अक्षर कहाँ छन् देखाउन लगाउनुहोस् ।



मिति...

१८.३. निर्देशन खेल

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई खेल खेल्ने निर्देशन बताउनुहोस् । सकेसम्म छिटो निर्देशन पालना गर्नुपर्ने बताउनुहोस् । निम्न निर्देशन दिँदै उनीहरुले गरेका क्रियाकलाप अवलोकन गर्नुहोस् :

कुर्सी माथि चढ्नुहोस् ।

खाट वा टेवल मुनि पस्नुहोस् ।

आमा वा बाबाको अगाडि उभिनुहोस् ।

आमा वा बाबाको पछाडि उभिनुहोस् ।

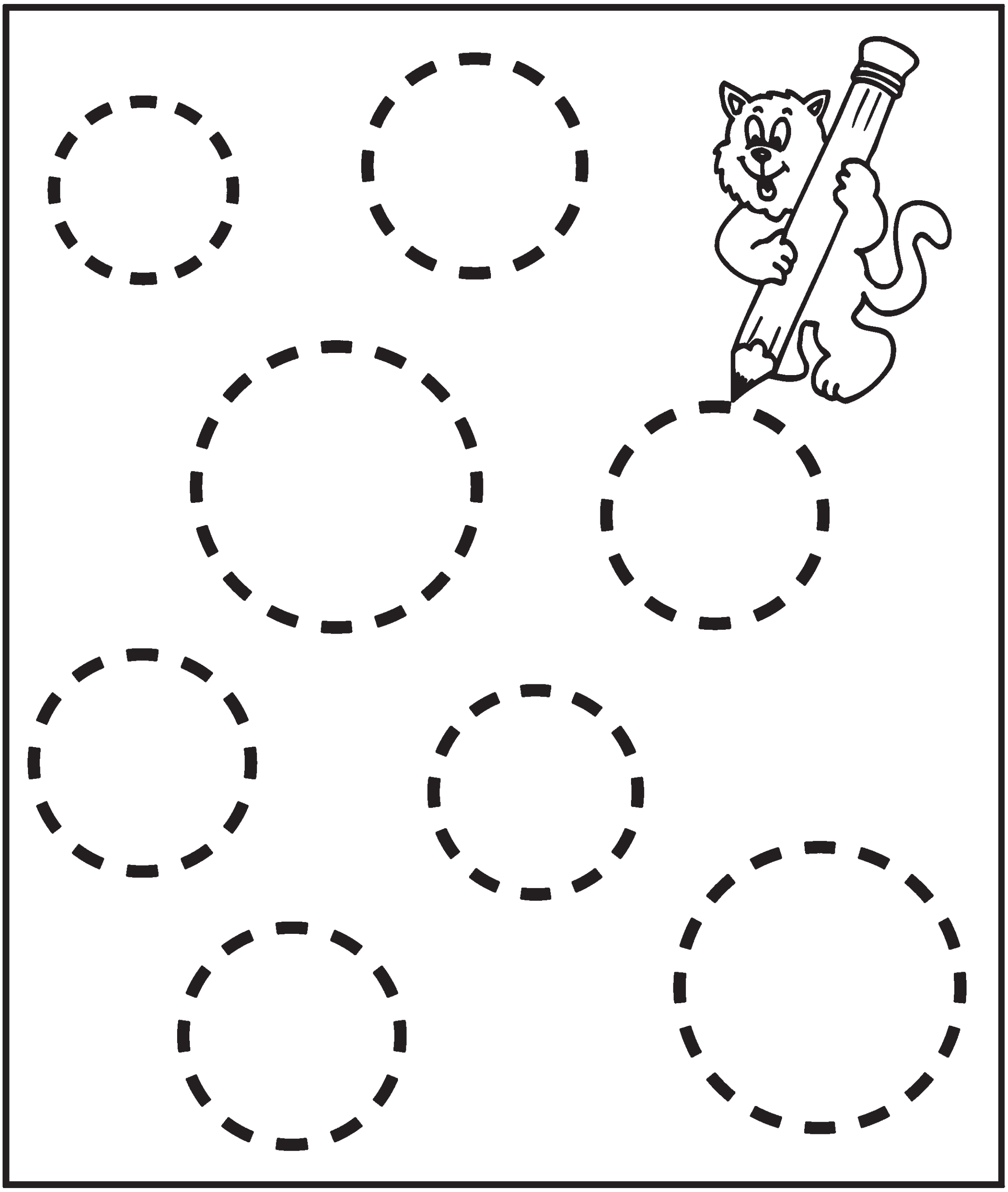
आमा र बाबाको बीचमा उभिनुहोस् ।

पलेटी कसेर बस्नुहोस् ।

मिति..

१९.१. रेखा जोडौं र रङ भरौं

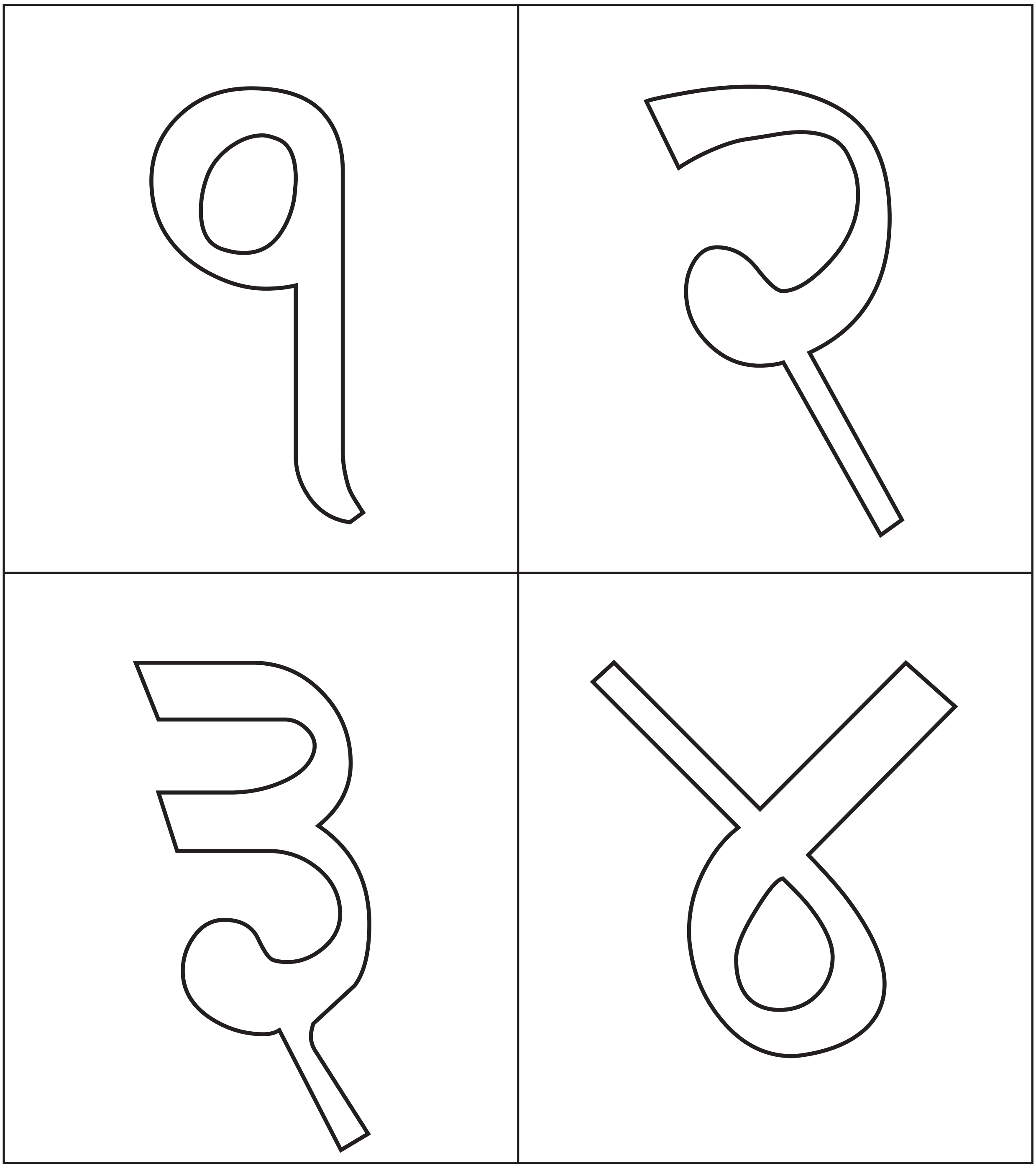
अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई तलका गोलाकारमा रेखाहरू जोड्न लगाई रङ भर्न लगाउनुहोस् ।



मिति...

१९.२. अङ्कमा रङ

अभिभावकलाइ सुझाव : बालबालिकालाई तल लेखिएका अङ्कमा रङ भर्न दिनुहोस् । यी अङ्क कुन कुन हुन् भन्न लगाउनुहोस् ।



५	६
७	८
९	०

मिति..

१९.३. के हो पत्ता लगाऔं

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

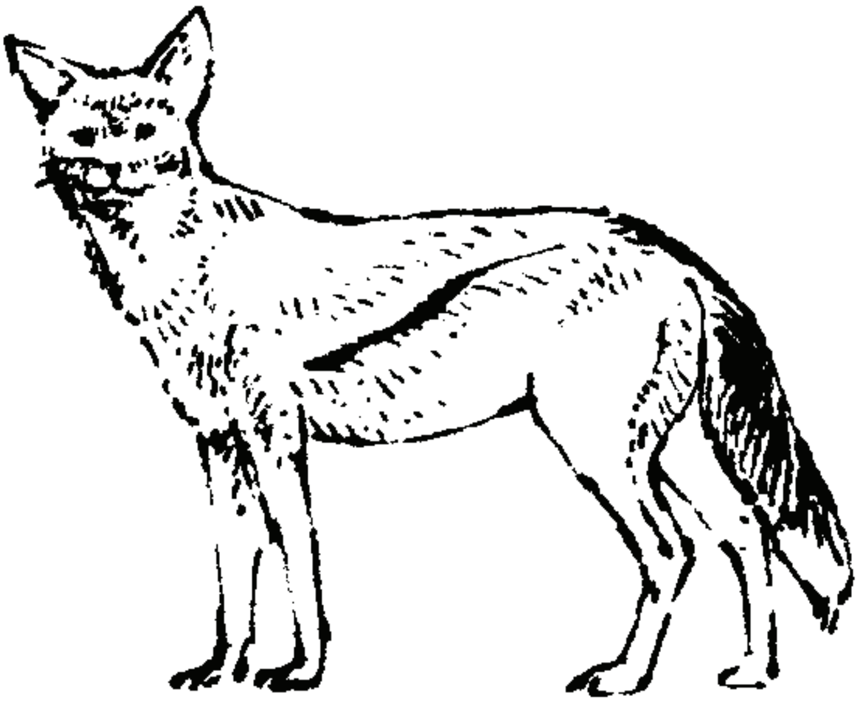
मिति..

२०. कथा : छट्टु स्याल

अभिभावकलाई सुझाव : चित्रहरू देखाउँदै पढेर बालबालिकालाई सुनाइदिनुहोस् । सकेसम्म विस्तारै औँलाले शब्दहरू देखाउँदै पढ्नुहोस् । पढिसकेपछि कथामा मन परेको कुरा सोध्नुहोस् । तलदिइएका चित्रहरूमा रङ भर्न लगाउनुहोस् ।

बिसौं दिन २०

छट्टु स्याल



लेखकः राम प्रसाद आचार्य

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

छट्टु स्याल

Images on pages Front Cover, १, ६, ७ by © 2019 Non Formal Education Center of Nepal. CC-BY-ND 3.0.
Images on pages २, ५, १० by © 2019 Non Formal Education Center of Nepal.
Images on pages ३, ४, ८ by International Illustrations: The Art Of Reading 3.0, © 2009 SIL International. CC-BY-ND 3.0.
Image on page ४ by Joel Yego, International Illustrations: The Art Of Reading 3.0, © 2009 SIL International. CC-BY-ND 3.0.
Images on pages ८, ९ by Roel Ottow, International Illustrations: The Art Of Reading 3.0, © 2009 SIL International. CC-BY-ND 3.0.

तहगत, तह ४

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

नेपाली
Nepal

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

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

छट्टु स्याल गाउँ पस्थ्यो।

गाँउमा दिनदिनै कुखुरा

हराउँथे।

स्याल गाउँलेको कुखुरा

चोर्थ्यो।

१

गाउँलेहरू हैरान थिए।

स्यालालाई समात्ने विचार गरे।

स्यालको चौकीदारी गर्न थाले।

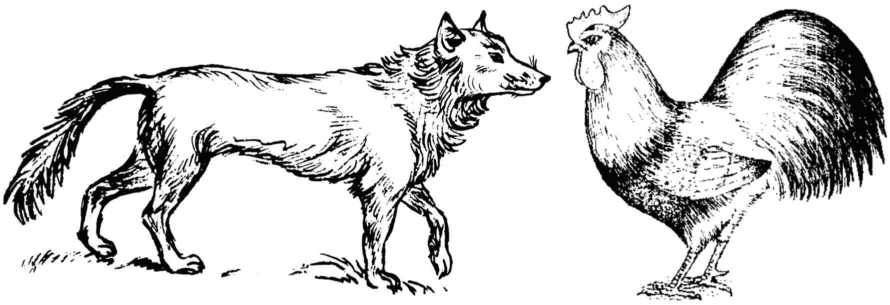
२

उसले कुनै तरिकाले झुक्याइहाल्थ्यो।

गाउँलेहरूले कडा चौकीदारी गर्नथाले।

तर केही सिप लागेन।

३



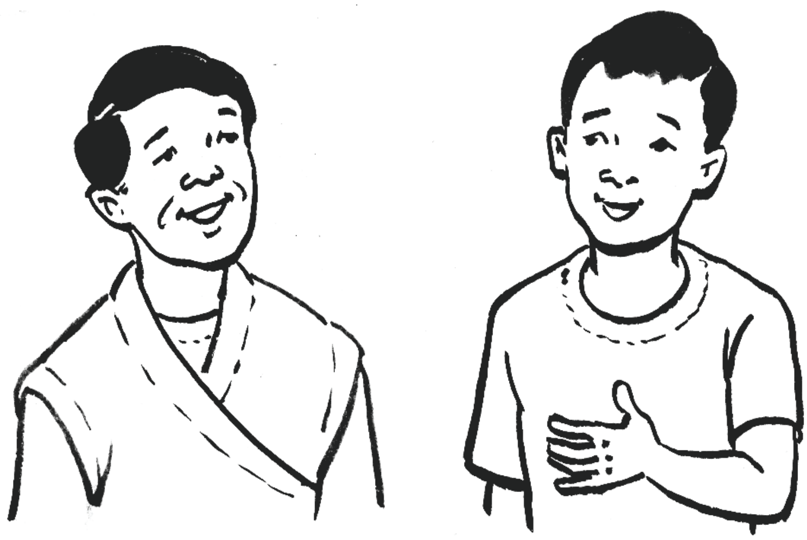
आज दीपकको कुखुरा

हरायो।

गाउँलेहरू दुःखी भए।

उनीहरू स्यालसँग रिसाए।

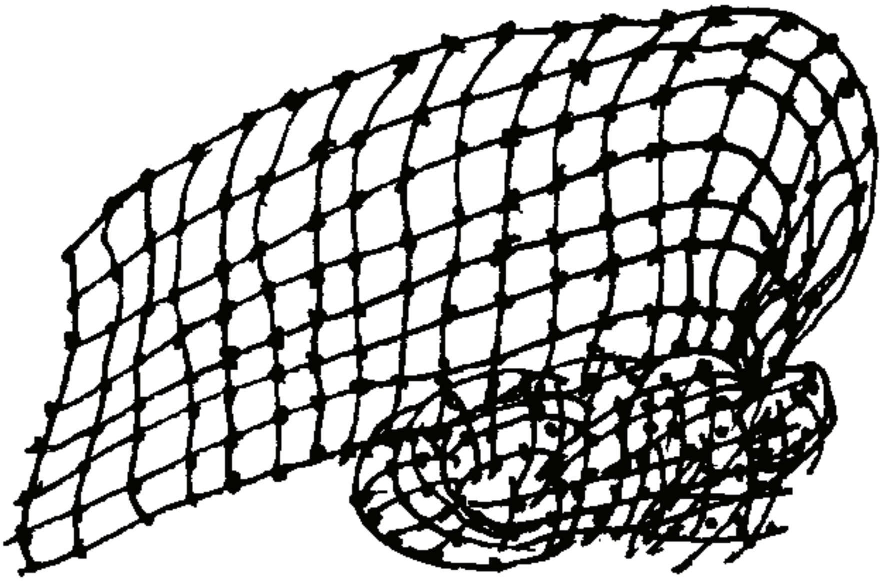
४



अब जुक्ति लगाउनुपर्छ।

रविले भन्यो।

५

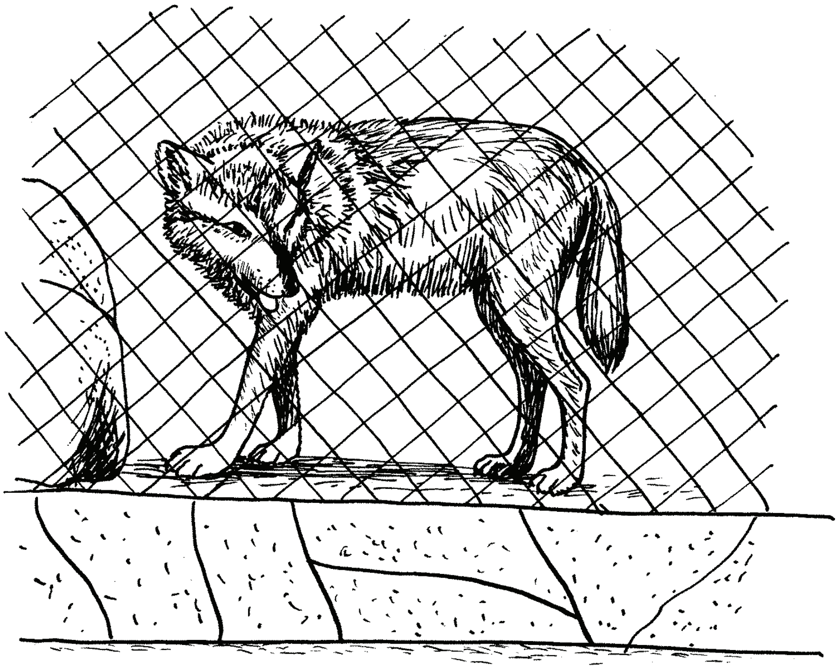


रविले पासो थाप्ने भन्यो।

पासो थाप्ने सल्लाह

भयो।

६



आखिरमा स्याल पासोमा

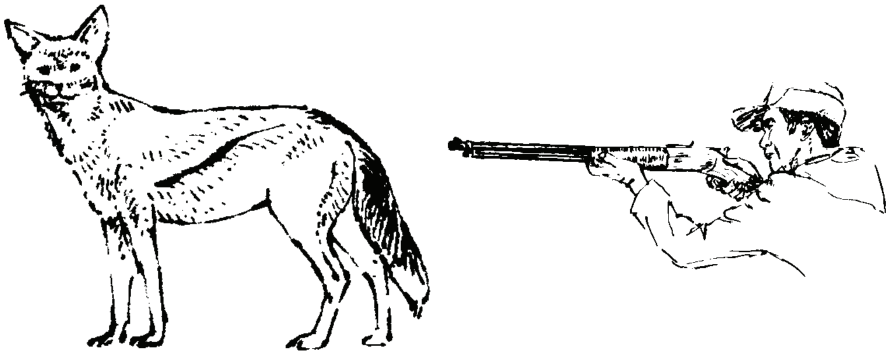
पऱ्यो।

स्याल समातियो।

"छट्टु स्याललाई मार्नुपर्छ।"

दिपकले भन्यो।

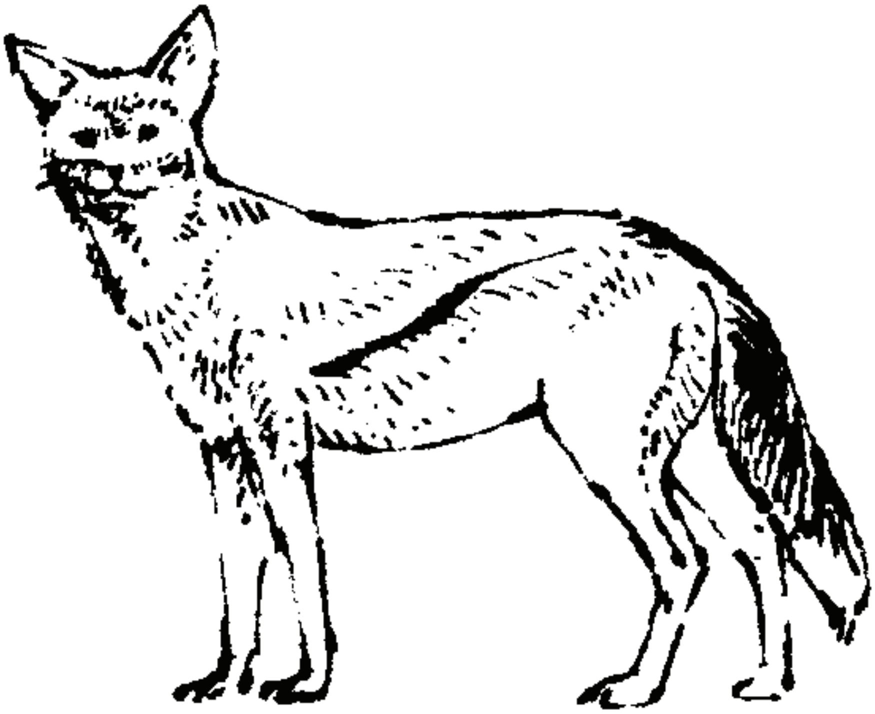
७



"हो हो मार्नुपर्छ।"

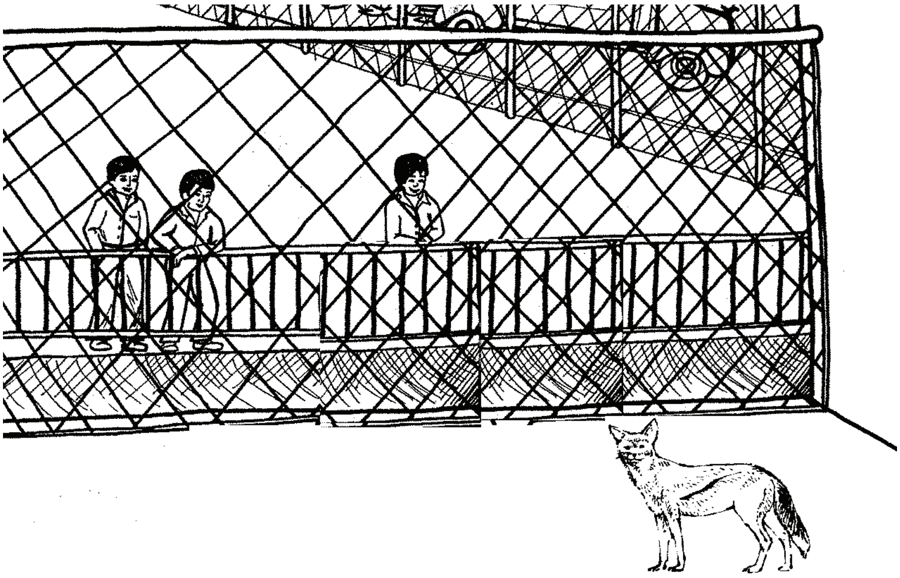
गाउँलेहरूले सहमति जनाए।

रविलाई यो ठिक लागेन।



"बरू चिडियाखानामा पठाइदिऊँ।" रविले भन्यो। सबैलाई त्यही ठिक लाग्यो।

९



उनीहरूले स्याललाई
चिडियाखाना पठाइदिए।
गाउँमा कुखुरा हराउन छाडे।

१०

मिति...

२१.१. पानी कहाँबाट आउँछ ?

अभिभावकलाई सुझाव : तलको चित्र देखाउँदै पानी कहाँबाट आउँछ बालबालिकालाई भन्न लगाउनुहोस् । तपाईंले पनि तल लेखिएका शब्दमा औंला राख्दै पढेर सुनाइदिनुहोस् ।

खोला

धारा

वर्षा

झरना

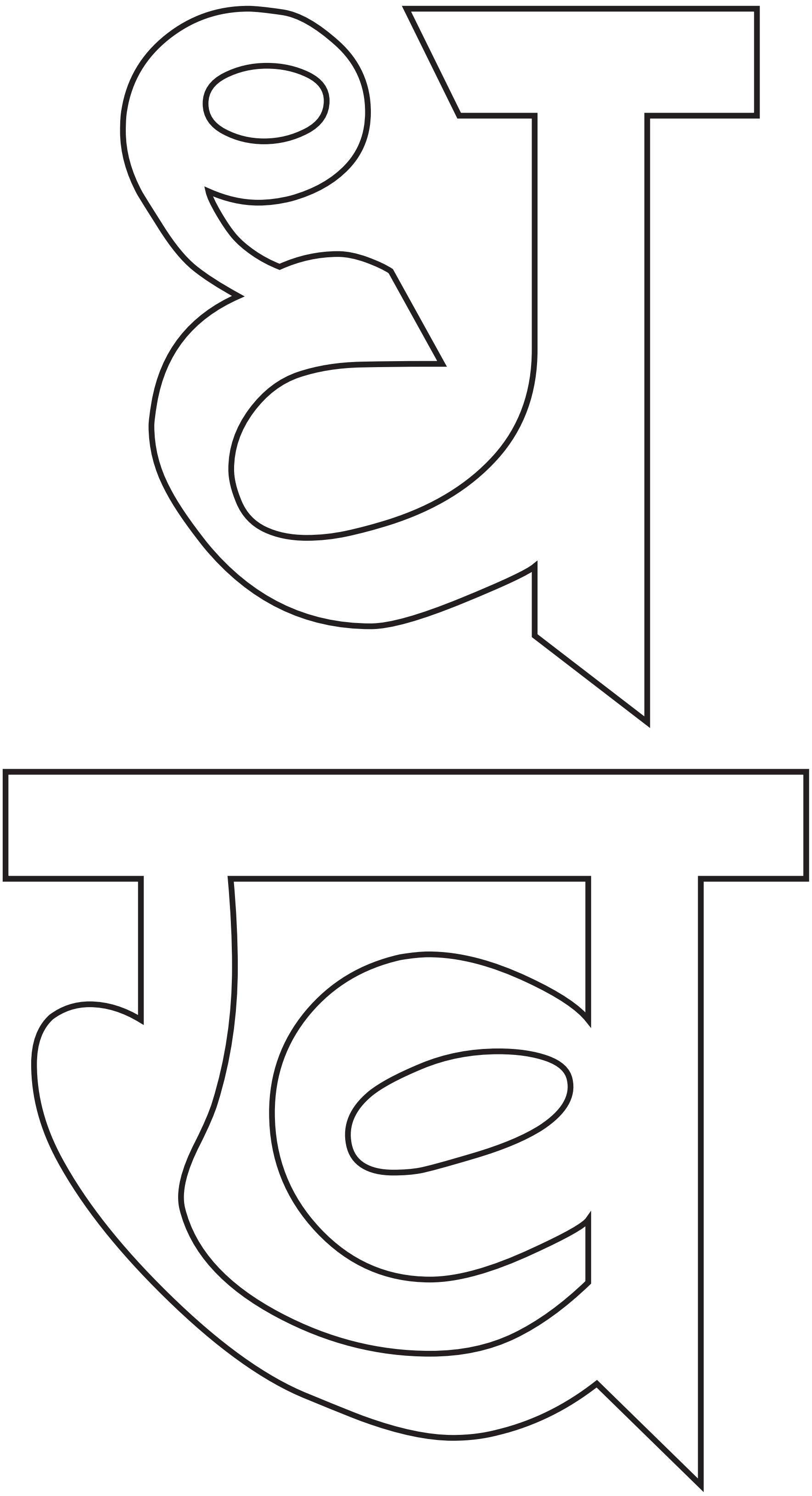
ईनार

तलाउ

मिति...

२१.२. रङ भरौं

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई तलको चित्रमा रङ भर्न लगाउनुहोस् । कुन अक्षर हो बताइदिनुहोस् । अगाडिका चित्रमा यी अक्षर कहाँ छन् देखाउन लगाउनुहोस् ।



मिति..

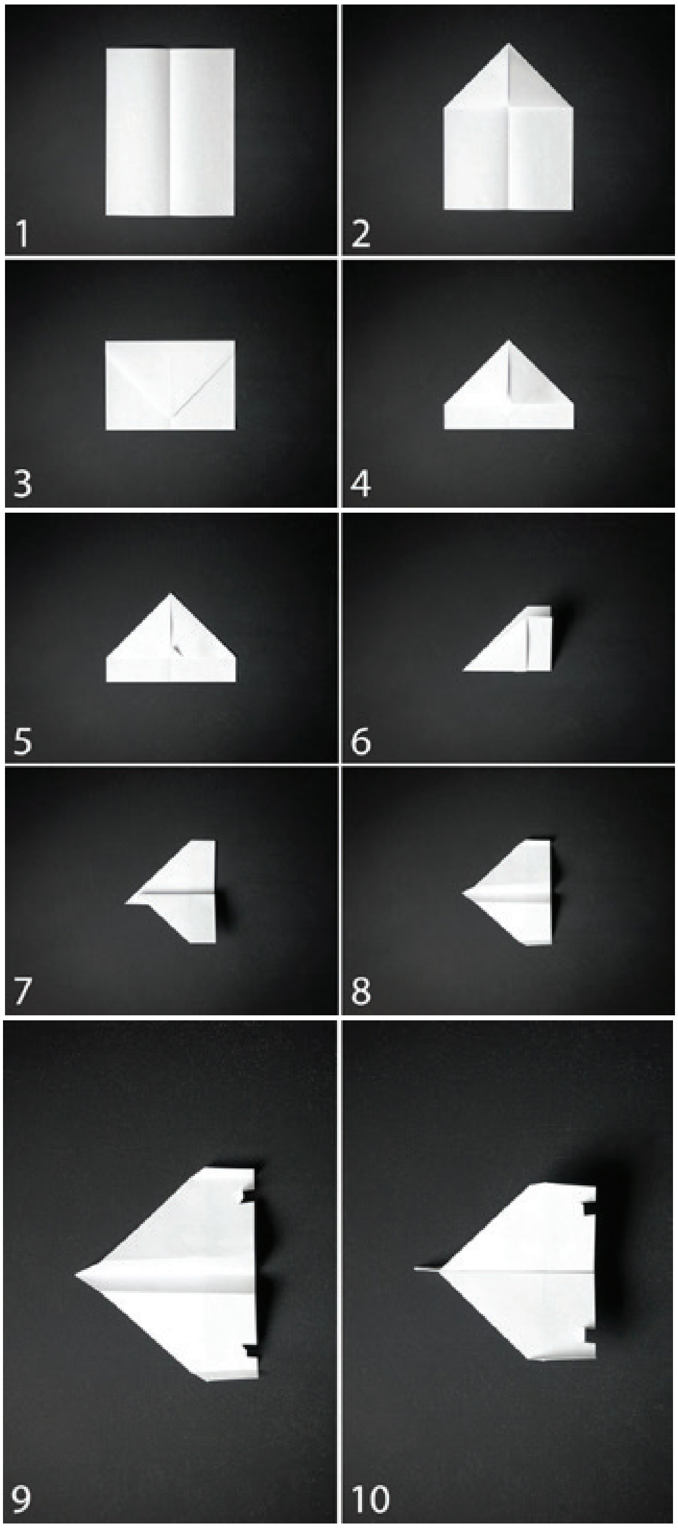
२१.३. खोयाको खेल

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई कम्तीमा १० ओटा मकैको खोया जम्मा गर्न लगाउनुहोस् । केही खोयालाई साना टुक्रा बनाएर बिचमा प्वाल बनाइदिनुहोस् । खोयाको माला बनाउन डोरी वा कपडाको इजार दिनुहोस् । खोयाबाट के के बनाउन सकिन्छ वा खेल्न सकिन्छ, आफू सँगै बसेर खेल्नुहोस् ।

मिति...

२२.१. कागजको हवाईजहाज

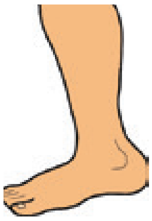
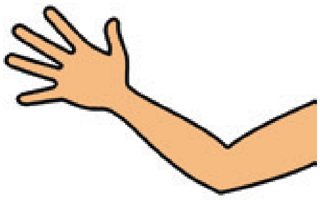
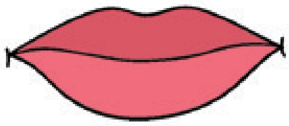
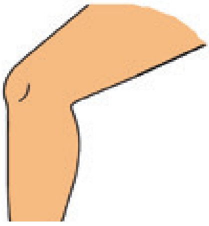
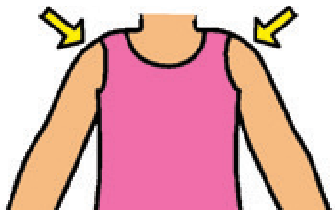
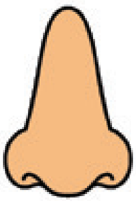
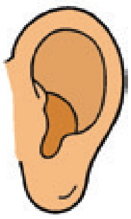
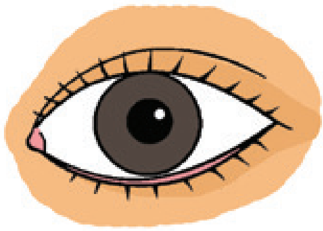
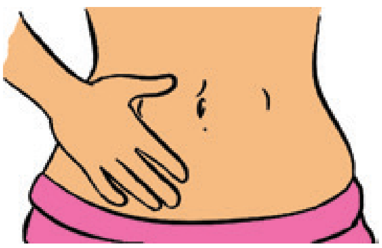
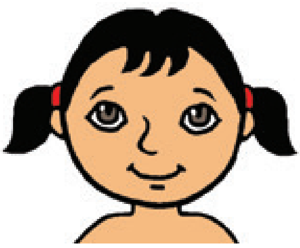
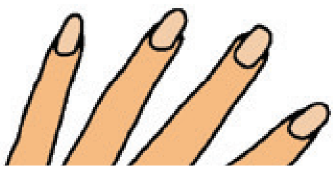
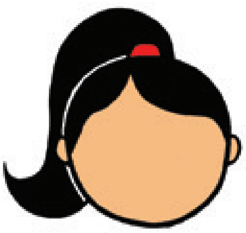
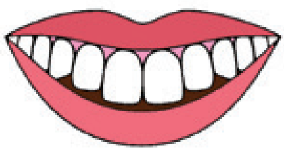
अभिभावकलाई सुझाव : घरमा भएका कागज र पुराना पत्रिकाहरू जम्मा गर्नुहोस् । कागजको हवाईजहाज बनाएर बालबालिकालाई दिनुहोस् । बालबालिकालाई पनि बनाउन सिकाउनुहोस् । उडाउन दिनुहोस् । यसैगरी तपाईंलाई कागजबाट बनाउन आउने विभिन्न वस्तुहरू जस्तै डुङ्गा, टोपी वा यस्तै आकार बनाइदिनुहोस् ।



मिति...

२२.२. अङ्गको नाम

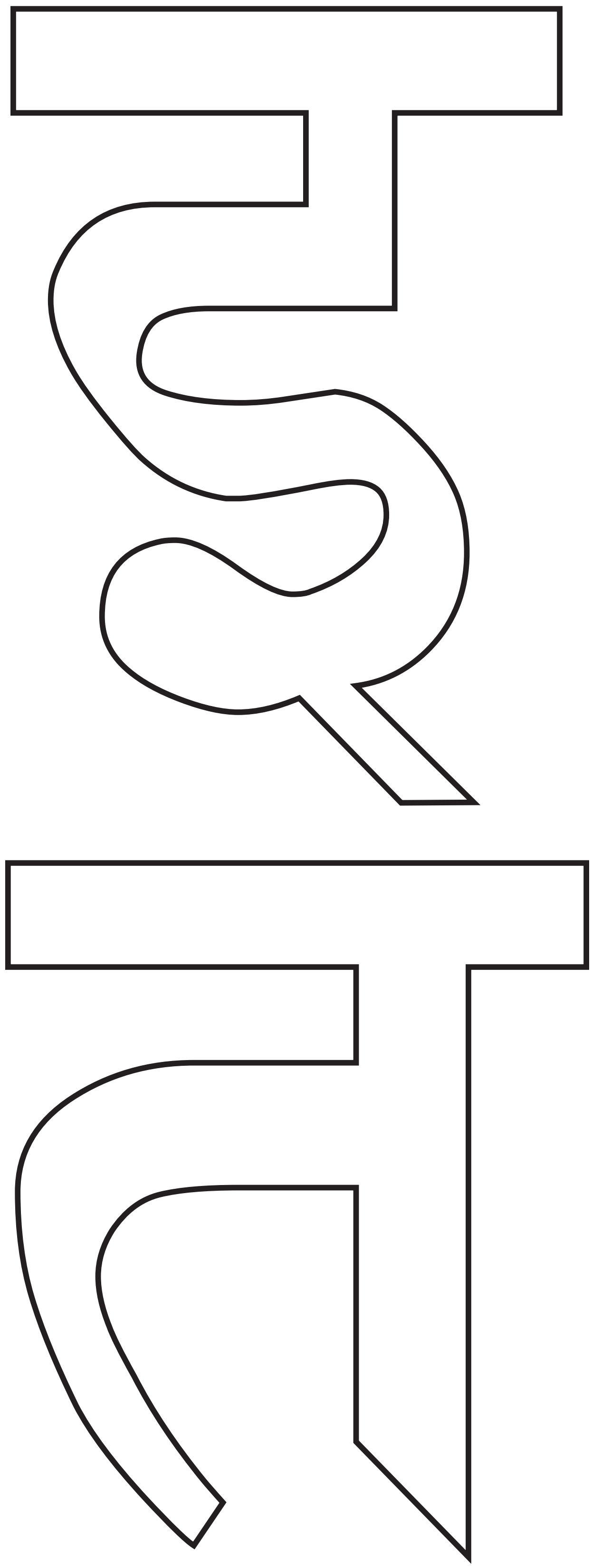
अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई शरीरका अङ्गहरूको नाम भन्ने खेल खेलाउनुहोस् । पहिले आफूले अङ्गहरूको नाम भन्नुहोस् । त्यही अङ्गहरू बालबालिकालाई आफ्नो शरीरमा छुन वा देखाउन लगाउनुहोस् ।

 खुट्टा	 हात	 ओंठ
 घुँडा	औंला	 कुम
 नाक	 कान	 आँखा
 पेट	 अनुहार	 नङ
 कपाल	 दाँत	जिब्रो

मिति...

२२.३. रङ भरौं

अभिभावकलाई सुझाव : तलको चित्रमा बालबालिकालाई रङ भर्न लगाउनुहोस् । उनीहरूलाई कुन अक्षर हो बताइदिनुहोस् ।



मिति..

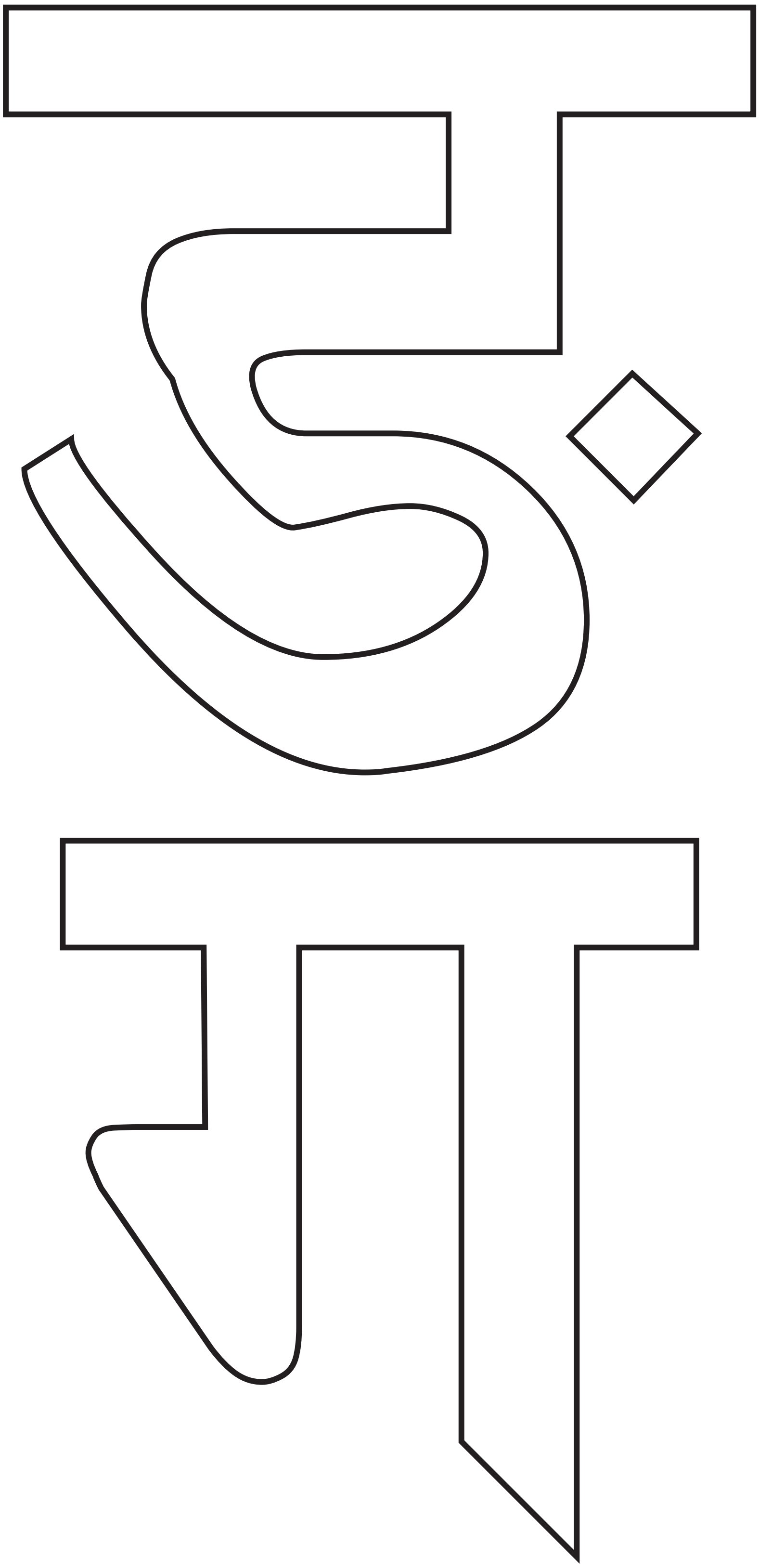
२३.१. रङ खेलौं

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई एउटा खाली पाना दिनुहोस् । पानामा उनीहरूलाई आफ्नो चित्र बनाउन लगाउनुहोस् । चित्रमा होलीमा खेलिने रङहरू भर्न लगाउनुहोस् । होलीमा किन विभिन्न रङ खेलिन्छ भन्न लगाउनुहोस् । होली किन खेलिन्छ, भन्ने बारेको कथा वा आफूले जानेको कुरा सुनाउनुहोस् ।

मिति...

२३.२. रङ भरौँ

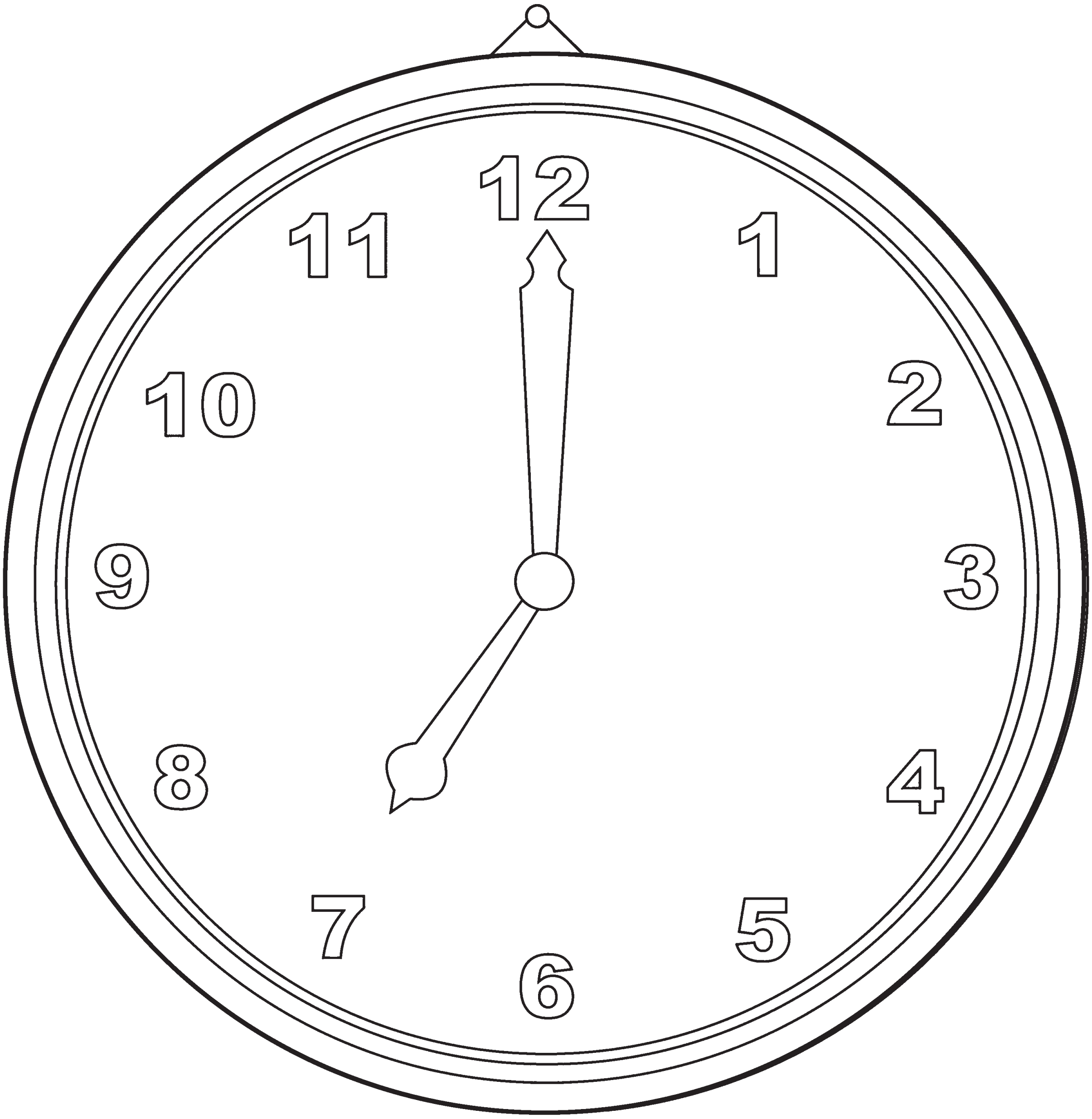
अभिभावकलाई सुझाव : तलको चित्रमा बालबालिकालाई रङ भर्न लगाउनुहोस् । कुन अक्षर हो बताइदिनुहोस् । उनीहरूलाई अगाडिका चित्रमा यी अक्षर कहाँ छन् देखाउन लगाउनुहोस् ।



मिति..

२३.३. चिनौं र भनौं

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई तलको चित्रमा रङ भर्न लगाउनुहोस् । यो के को चित्र हो ? यसको काम के हो ? चित्रकाबारेमा बालबालिकासँग छलफल गर्नुहोस् । घरमा भएको अरु घडी देखाएर, घडीले कसरी काम गर्छ भन्न लगाउनुहोस् र प्रष्ट पारिदिनुहोस । अहिले कति बज्यो सोध्नुहोस् ।



मिति..

२४.१. बट्टा लडाउने खेल

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई घरमा भएको काम नलाग्ने खाली बट्टा/स्याम्पुका खाली डब्बाहरू एक लाइनमा राख्न लगाई अलि परबाट ढुङ्गा (हातले) वा बल (हात र खुट्टाले पालैपालो) ले ती वस्तुहरू लडाउन लगाउनुहोस् ।

मिति..

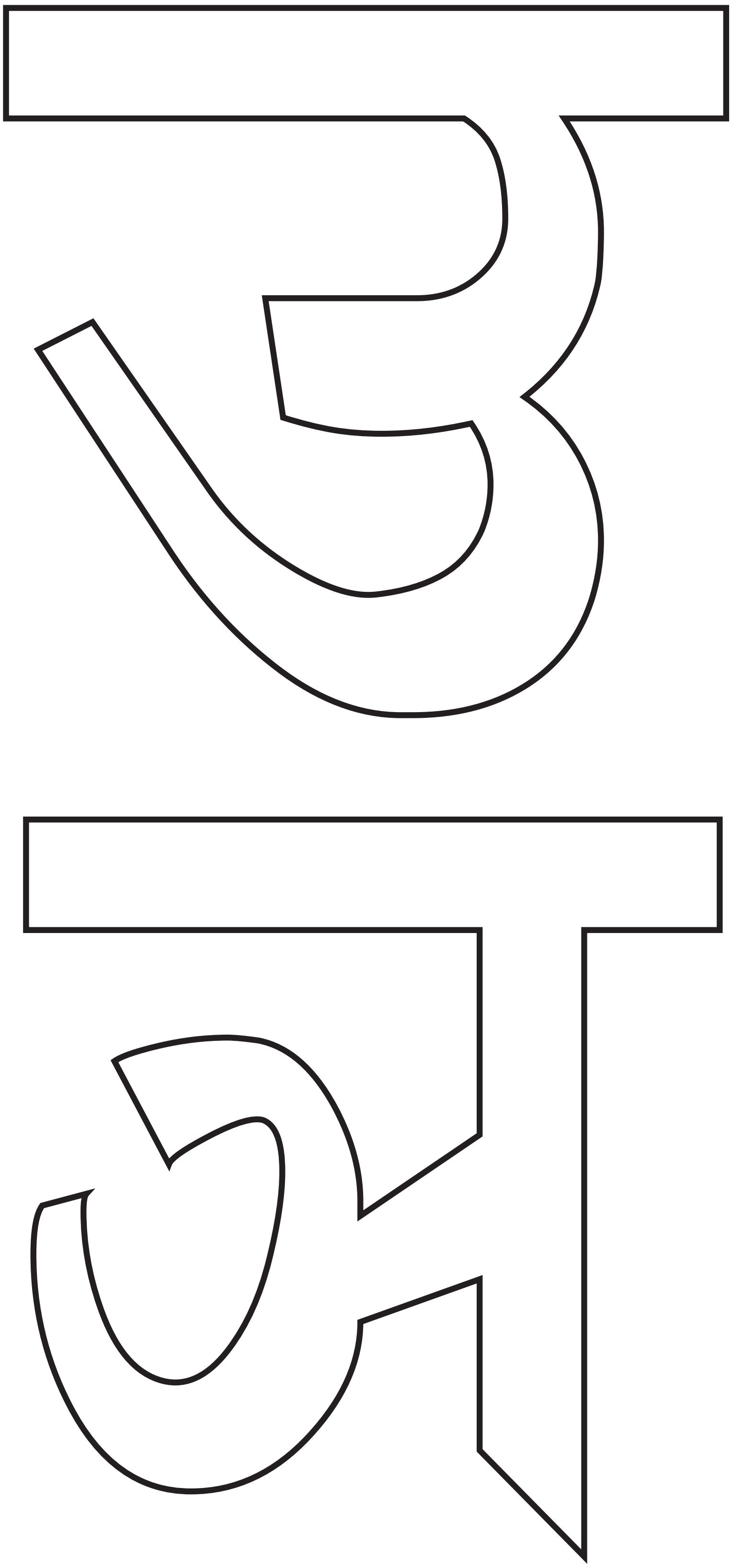
२४.२ गेडागुडीबाट गन्ती गर्न सिकाऔं

अभिभावकलाई सुझाव : दस ओटा कचौरा बालबालिकाको अगाडि राखिदिनुहोस् । कचौराको अगाडि कागजमा १ देखि १० अङ्क लेखिदिनुहोस् । एउटा भाँडामा बालबालिकाहरूलाई गेडागुडी राखिदिनुहोस् । प्रत्येक कचौरामा लेखिएको अङ्क अनुसार गेडागुडी गनेर ती कचौरामा गन्दै राख्न सिकाउनुहोस् ।

मिति..

२४.३. रङ भरौं

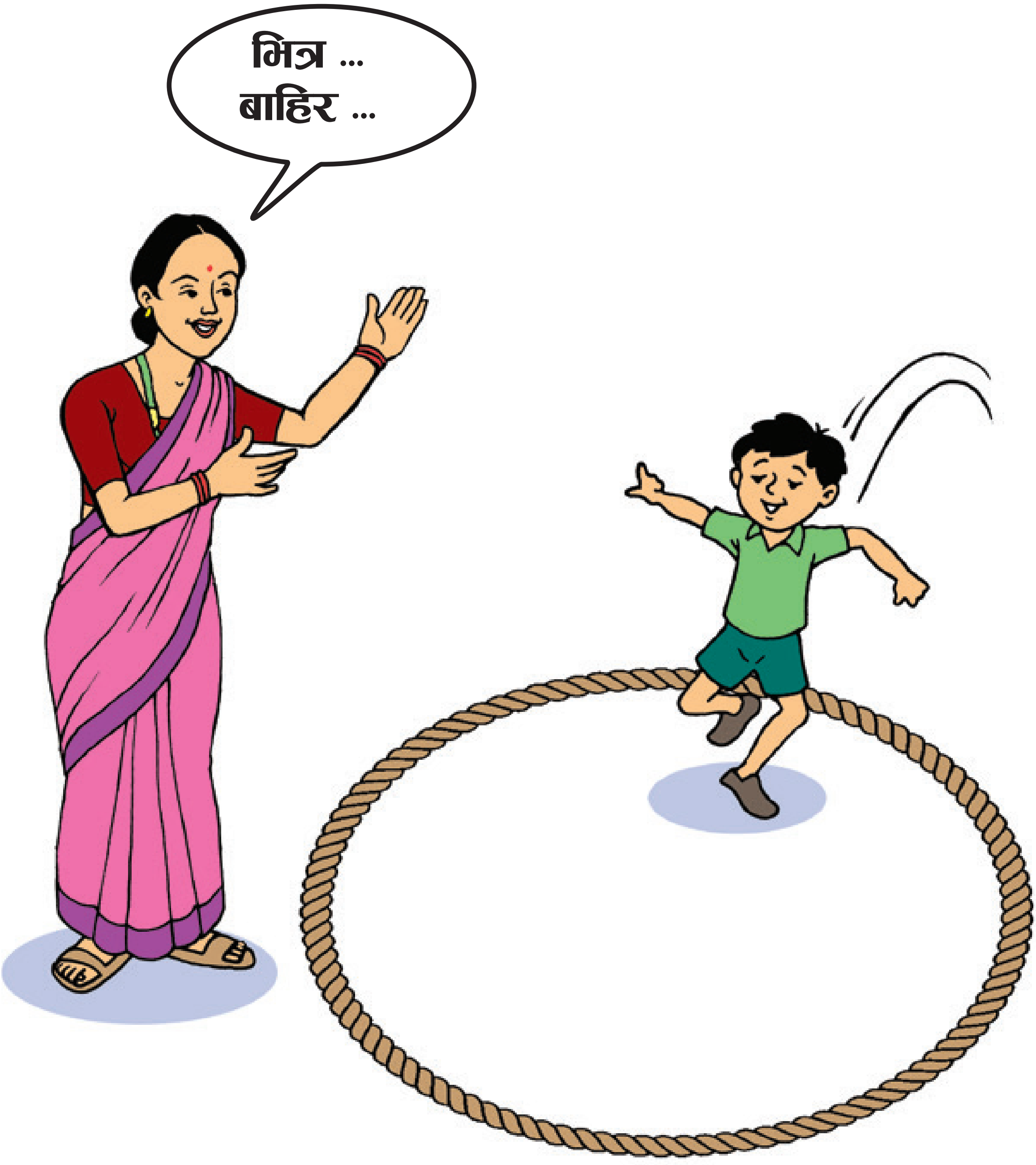
अभिभावकलाई सुझाव : तलको चित्रमा बालबालिकालाई रङ भर्न लगाउनुहोस् । त्यसपछि कुन अक्षर हो उनीहरूलाई बताइदिनुहोस् ।



मिति...

२५.१. भित्र बाहिर खेल

अभिभावकलाई सुझाव : डोरी वा सलबाट भूईंमा गोलो वा त्रिभुज आकार बनाइदिनुहोस् । बालबालिकालाई सो आकार भित्र उभिन लगाउनुहोस् । अब भित्र भन्दा आकार भित्र पस्ने र बाहिर भन्दा आकार बाहिर निस्कने गराउनुहोस् । पटक पटक भित्र, भित्र वा बाहिर भित्र भन्दै झुक्याउँदै खेलाउनुहोस् ।



मिति...

२५.२. के के देख्नुभयो ?

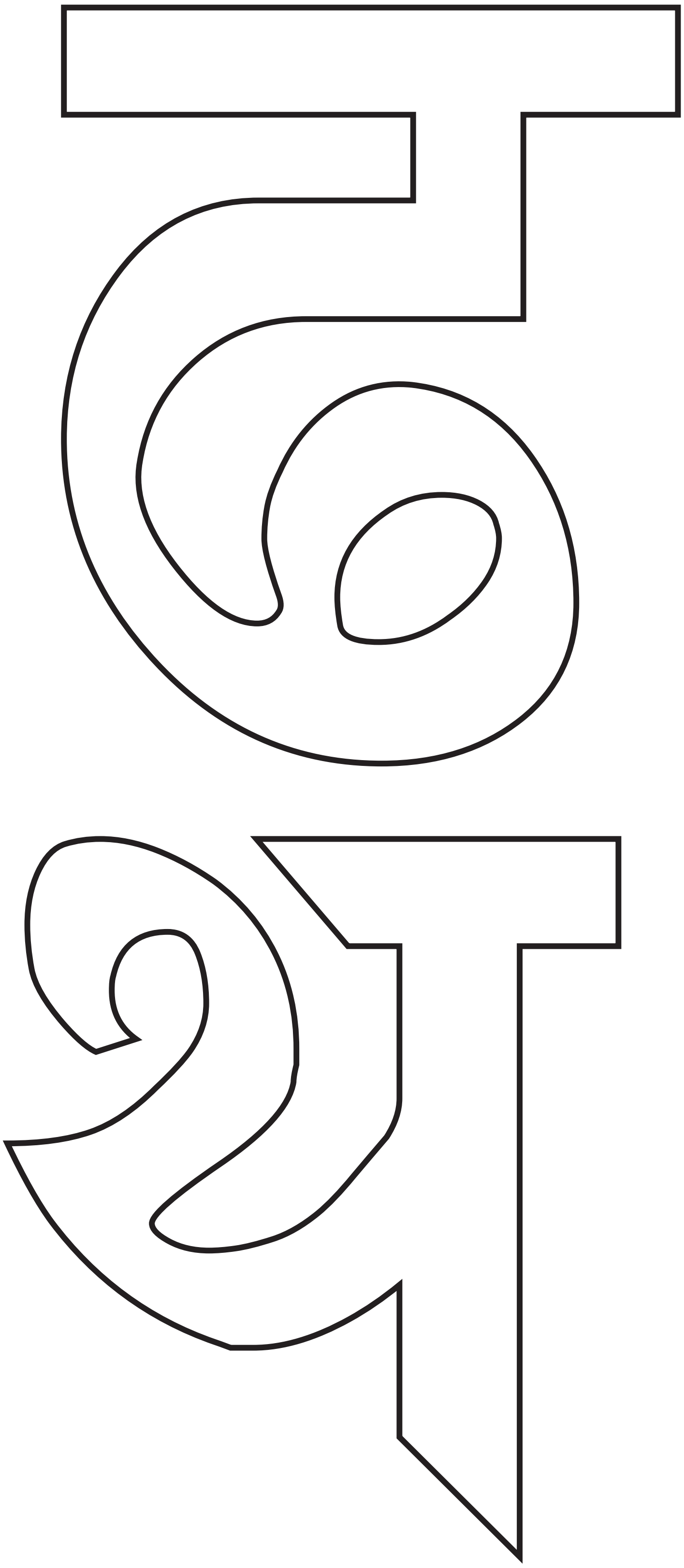
अभिभावकलाई सुझाव : एउटा झोलामा विभिन्न किसिमका खेलौना, भाँडाकुटी, कलम, रङ जस्ता सामानहरू बालबालिकालाई पालैपालो देखाएर राख्नुहोस् । अब उनीहरूलाई झोलामा के के छ, एउटा एउटा गरी चित्र बनाउन नलगाउनुहोस् । त्यसपछि ती चिजहरूको नाम पनि भन्न लगाउनुहोस् ।

मिति...

पच्चिसौँ दिन
२५

२५.३. रङ भरौं

अभिभावकलाई सुझाव : तलको चित्रमा बालबालिकालाई रङ भर्न लगाउनुहोस् । त्यसपछि कुन अक्षर हो बताइदिनुहोस् ।



मिति...

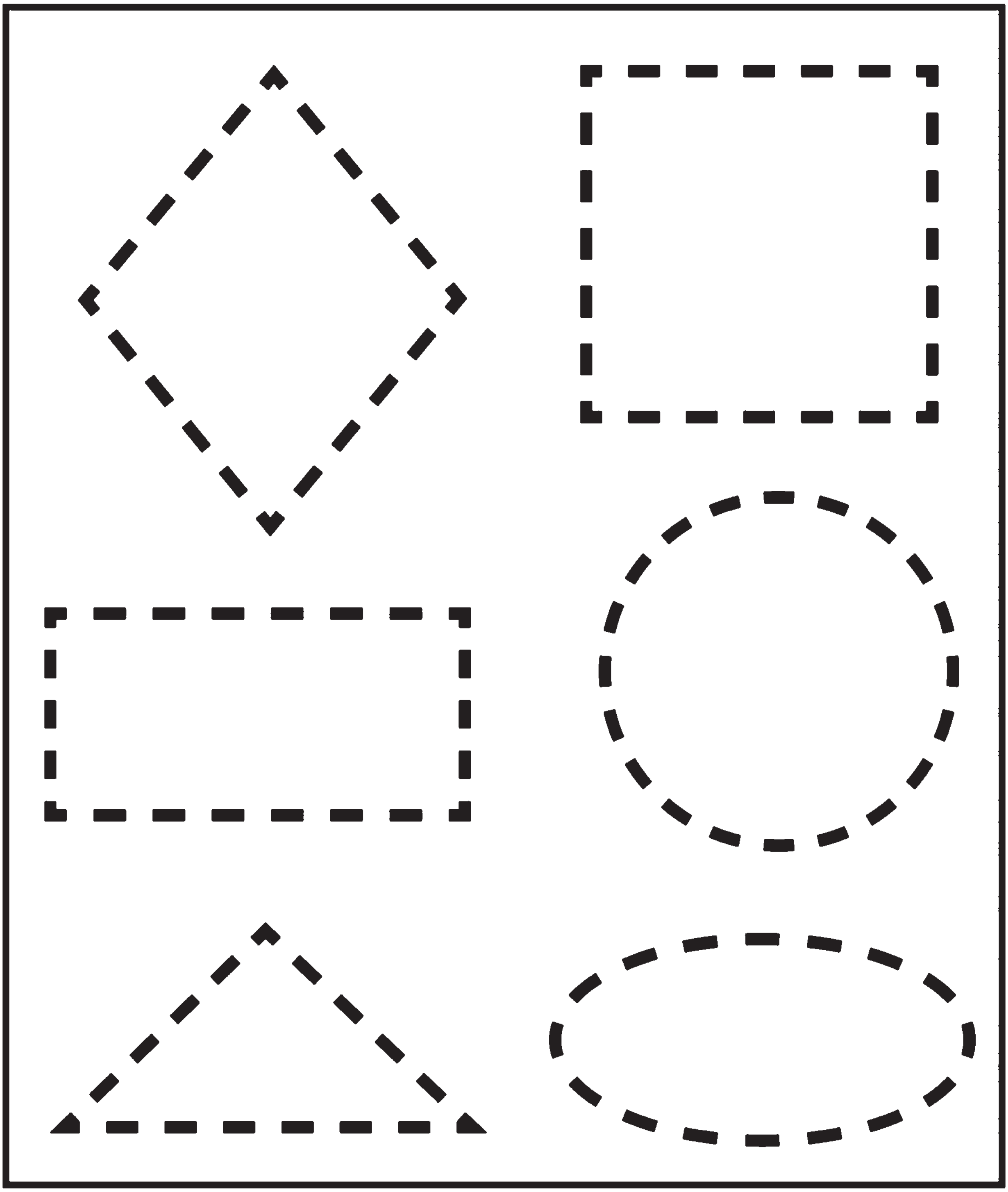
२६.१. वरिपरि एक्का खेल

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई वरिपरि एक्का खेल खेल्न तयार हुन भन्नुहोस् । यस खेलमा‘ वरिपरि एक्का, ...(चिज र सामग्री) देख्खा ।’ भनेर वरिपरि भएका सामग्रीको खोजी गर्न लगाइन्छ । यस खेलमा पालो पालो र सकेसम्म छिटो गरेर सबभन्दा पहिले शब्द सकिएकाको हार हुन्छ भनेर बताउनुहोस् । सुरुमा तपाईंले घर भित्र कोठामा भएका सामानहरूलाई ‘वरिपरि एक्का ऐना (सामानको नाम) देख्खा’ भन्दै देखाउनुहोस् । अब बालबालिकालाई पालो दिनुहोस् । शब्दावली बढाउन जति लामो सकिन्छ खेलाउनुहोस् । कहिलेकाहीँ तपाइँ पनि हारिदिनुहोस् ।

मिति..

२६.२. रेखा जोडौं र रङ भरौं

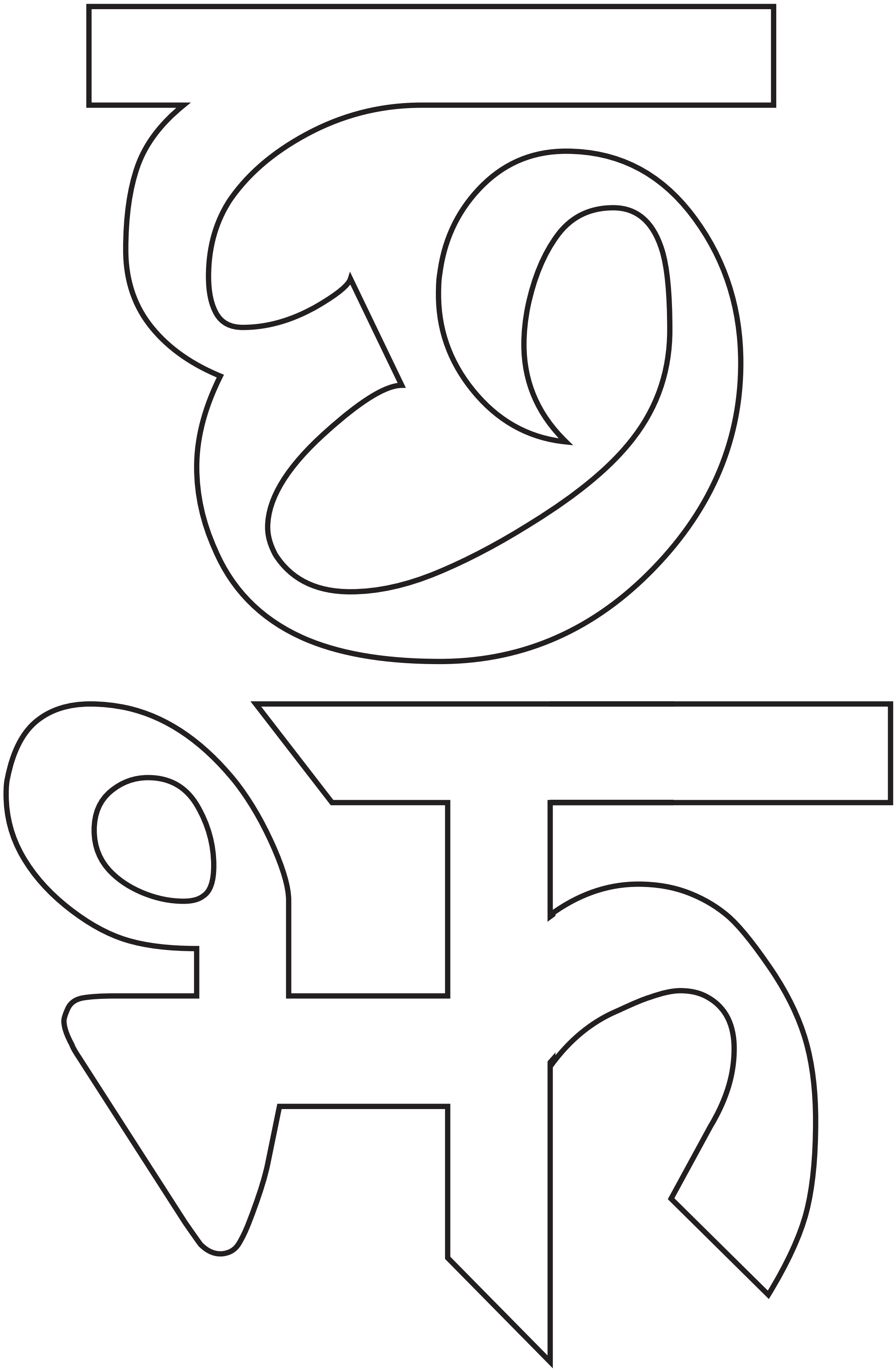
अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई तलका रेखाहरू जोडेर आकार वा चित्र बनाउन लगाउनुहोस् । त्यसपछि उनीहरूलाई त्यो आकार वा चित्रमा रङ भर्न लगाउनुहोस् ।



मिति..

२६.३. रङ भरौं

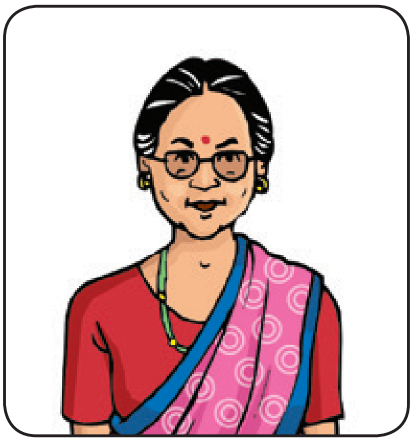
अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई तलको चित्रमा रङ भर्न लगाउनुहोस् । त्यसपछि कुन कुन अक्षर हुन बताइदिनुहोस् ।

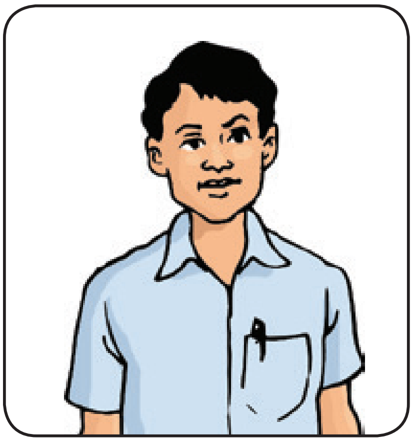


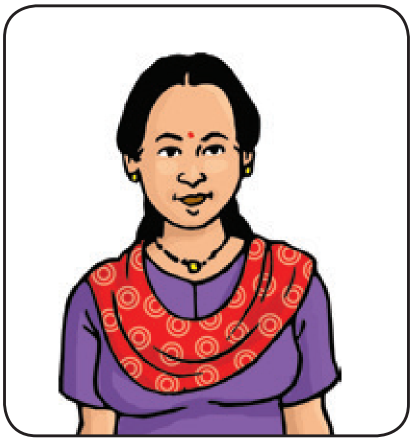
मिति..

२७.१. के फरक छ ?

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई तल दिएका चित्रहरू भन्नुहोस् । यस पछि यी चित्रहरूका बिचमा के के समानता छ ? के के भिन्नता छ ? र भन्न लगाउनुहोस् । घरमा परिवारका सदस्यहरूमा को केटा र को केटीको समूहमा पर्छ छुट्याउन लगाउनुहोस् । केटाकेटी दुवैलाई समान व्यवहार गर्नुहोस् । उनीहरूलाई पनि केटाकेटीलाई समान व्यवहार गर्न सिकाउनुहोस् ।



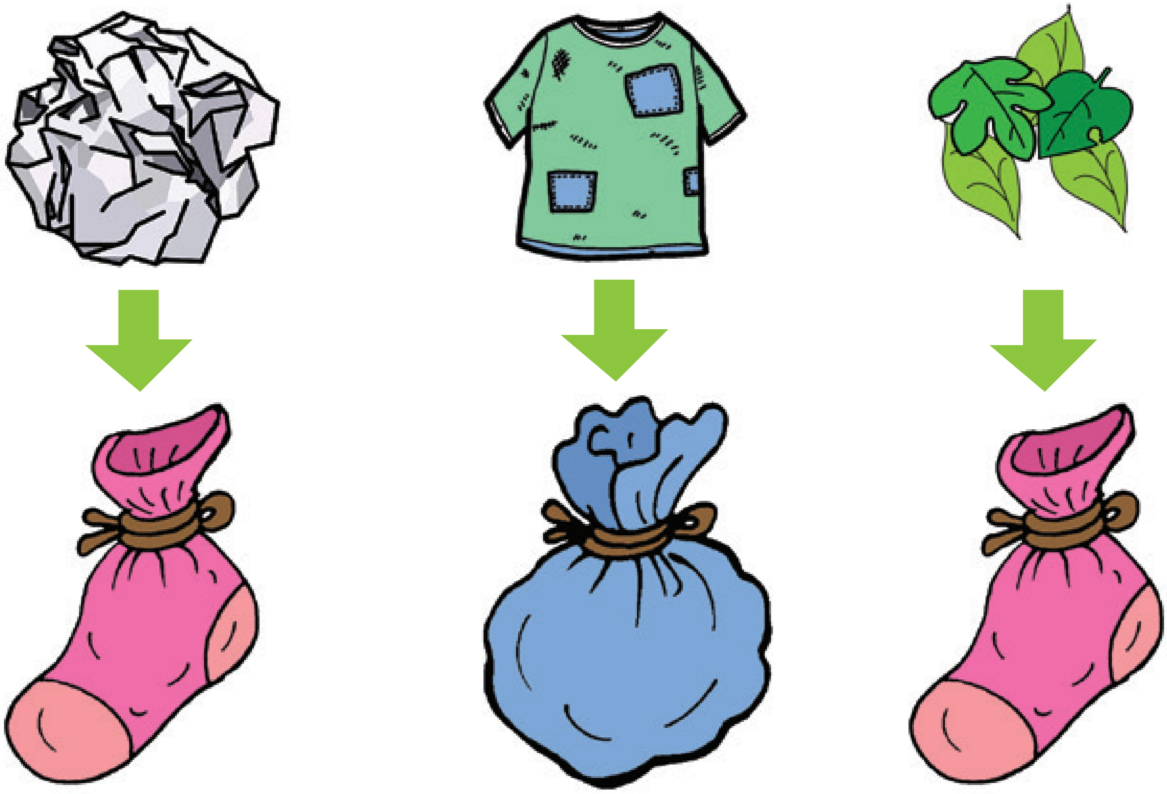




मिति...

२७.२. बल बनाऔं

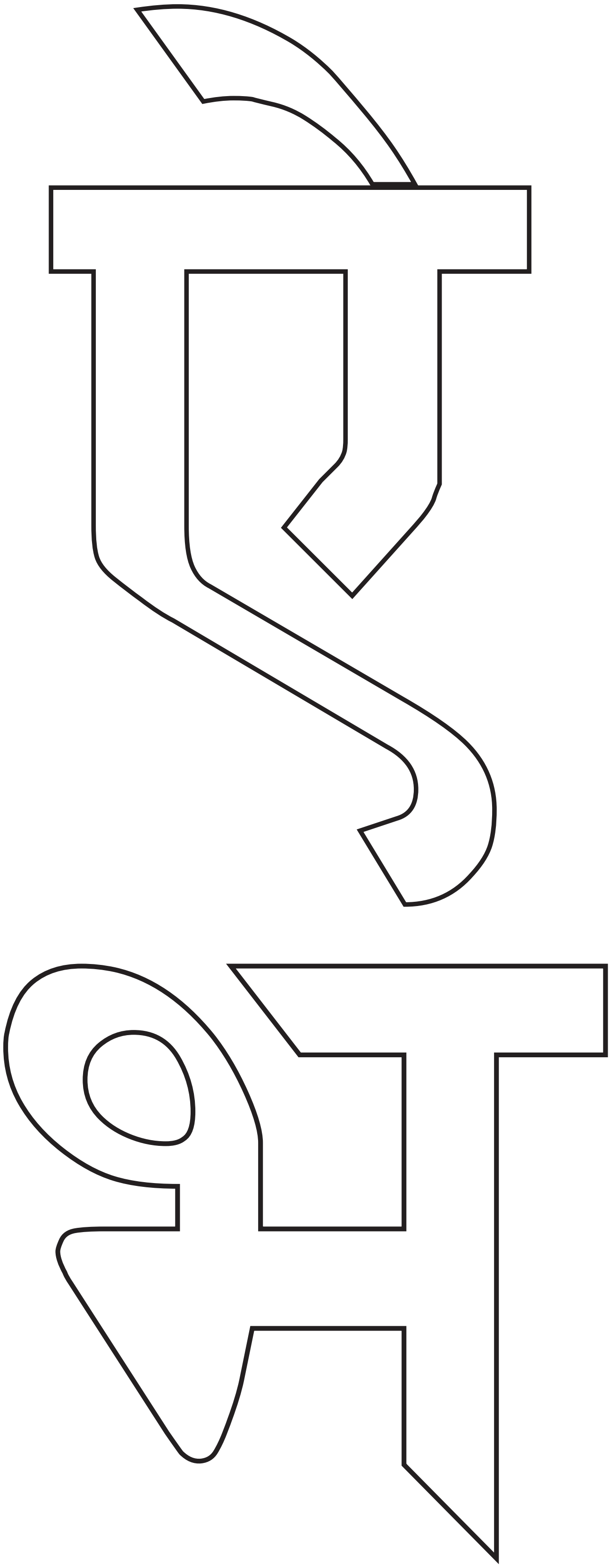
अभिभावकलाई सुझाव : ३ देखि ४ ओटा पुराना सफा मोजा वा प्लास्टिकका झोला जम्मा गर्नुहोस् । बालबालिकालाई मोजा वा झोलामा फरक फरक कुरा राखेर बल बनाउन लगाउनुहोस् । जस्तो कि एउटामा पुराना कागजहरू, एउटामा लुगाहरू, एउटामा प्लास्टिकहरू र एउटामा झार, पात, घाँस वा पराल । सानो सानो डल्लो बनाएर मुख बाँधी दिनुहोस् । पालै पालो बल हान्न लगाउनुहोस् । कुन बल धेरै टाढा गयो ? कुन बल छाम्दा कस्तो अनुभव भयो ? जस्ता प्रश्नहरु सोध्नुहोस् ।



मिति..

२७.३. रङ भरौँ

अभिभावकलाई सुझाव : तलको चित्रमा बालबालिकालाई रङ भर्न लगाउनुहोस् । त्यसपछि कुन अक्षर हो बताइदिनुहोस् ।



मिति..

२८.१. बल बाल्टिनमा हाल्ने खेल

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई आँखा छोपेर वा नछोपिकन खाली बाल्टिनमा ढुङ्गा/बल वा कागज/कपडाका टुक्रा गोलो बनाई बाल्टिनमा केही टाढाबाट हाल्न लगाउनुहोस् ।

मिति...

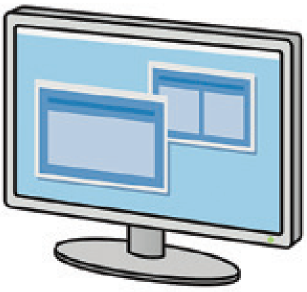
२८.२ चिनौं र भनौं

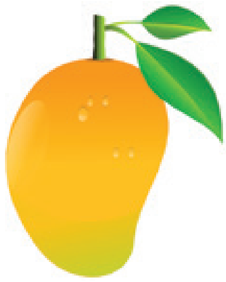
अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई चित्रमा देखाइएका जनावरहरू चिन्न लगाई तिनीहरूको नाम भन्न लगाउनुहोस् ।

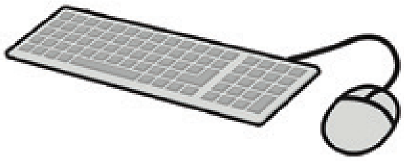
मिति..

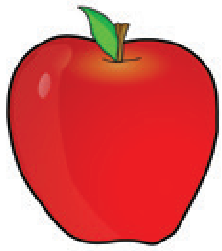
२८.३. जोडा मिलाऔं

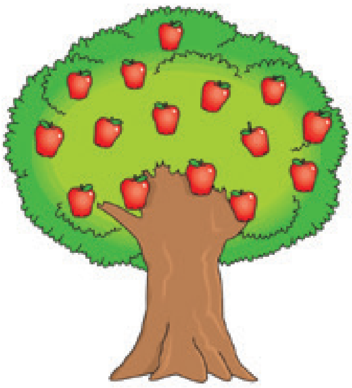
अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई तलको चित्र हेरेर मिल्ने चित्रहरूलाई धर्का तानी जोडा मिलाउन भन्नुहोस् । उनीहरुलाई आवश्यक सहयोग गर्नुहोस् ।







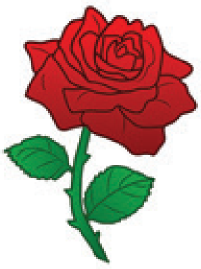




मिति..

२९.१. चित्र चिनौं

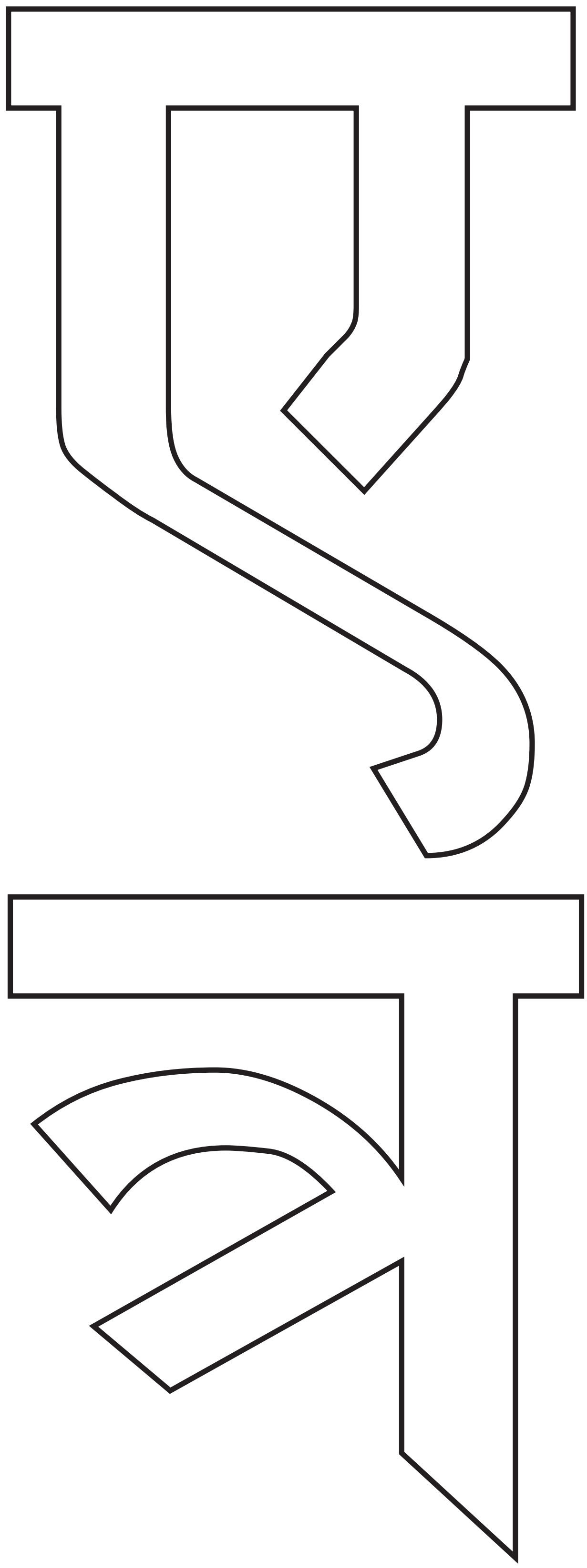
अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई तलको चित्र हेरी नाम भन्न लगाउनुहोस् । यसका साथै आफ्नो घर वा गमलामा भएका फूल चिनेर तलको बाकसमा चित्र बनाउन लगाउनुहोस् ।



मिति..

२९.२. रङ भरौँ

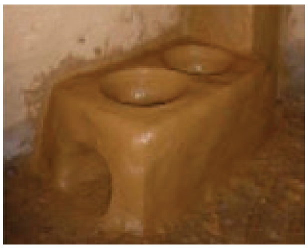
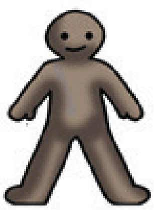
अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई तलको चित्रमा रङ भर्न लगाउनुहोस् । त्यसपछि कुन अक्षर हो बताइदिनुहोस् ।



मिति...

२९.३ माटोको खेल

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई घरमा भएको माटो (चिप्लो माटो भए राम्रो) एउटा बाटा (भाँडो) मा मुछ्न दिनुहोस् । त्यस माटोबाट तालिकामा देखाए अनुसारको वस्तु बनाउन लगाउनुहोस् । यदि माटो छैन भने पिठो मुछेर पनि दिन सकिन्छ ।

नाम	चित्र
चुलो	
प्लेट	
कचौरा	
चम्चा	
गिलास	
मान्छे	

मिति...

३०. कथा : झोलाको लाम

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई चित्रहरू देखाँउदै पढेर सुनाइदिनुहोस् । सकेसम्म विस्तारै औंलाले शब्दहरू दोहोऱ्याउदै पढ्नुहोस् । पढिसकेपछि कथामा मन परेको कुरा सोध्नुहोस् । चित्रहरूमा रङ भर्न लगाउनुहोस् ।

तिसौं दिन 30

झोलाको लाम

लेखकः सफला मैयाँ राजभण्डारी

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

झोलाको लाम

Images on pages Front Cover, १, २, ३, ४, ६ by © 2019 World Education.
Images on pages ५, ५ by © 2019 World Education. CC-BY-ND 3.0.

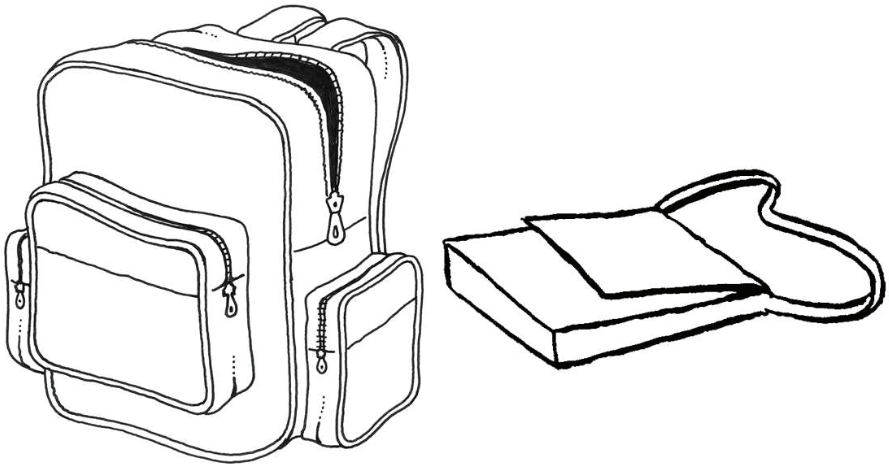
तहगत, तह ४

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

नेपाली
Nepal

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

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

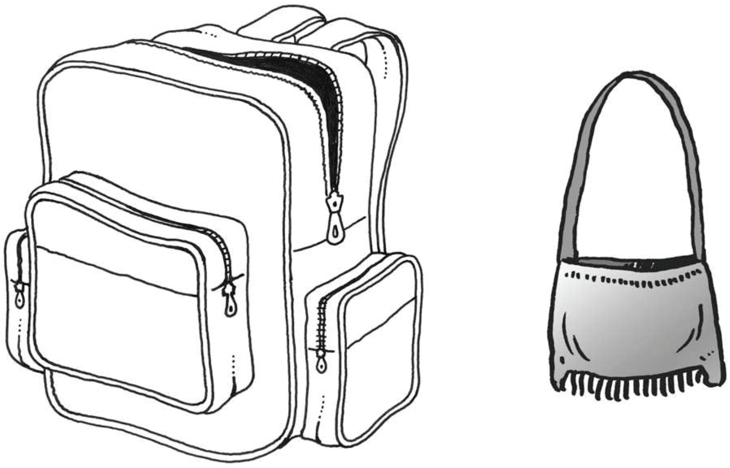


सानो झोला, कहाँ छ ?

ठुलो झोलाको पछाडि छ।

१

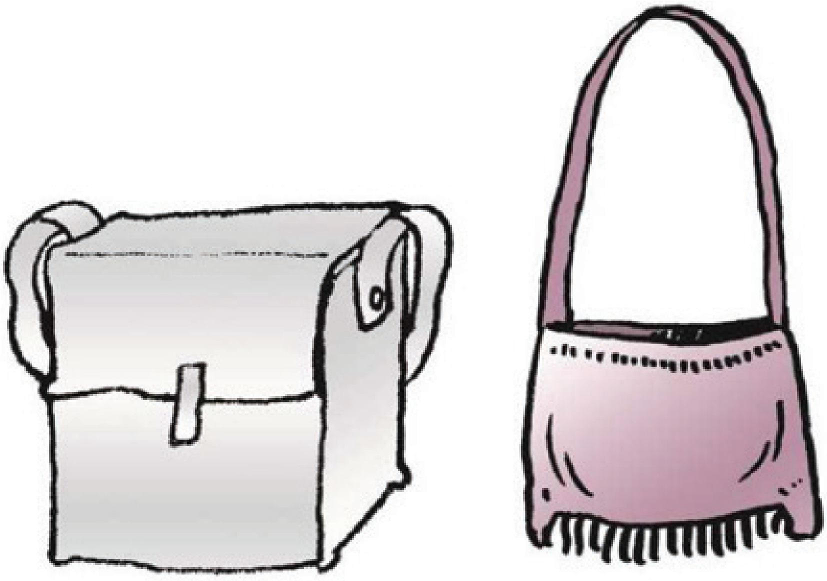
२



फुर्के झोला कहाँ छ ?

ठुलो झोलाको पछाडि छ।

२



आर्मी झोला कहाँ छ ?

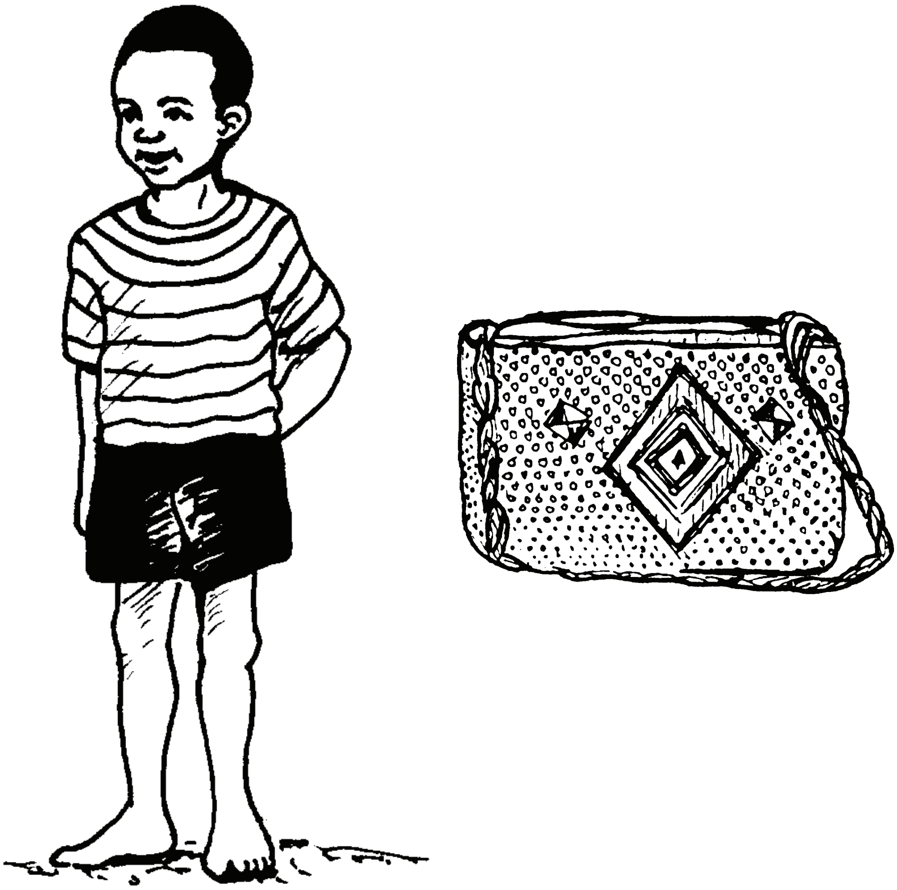
फुर्के झोलाको अगाडि छ।

३

बुट्टे झोला कहाँ छ?

बुट्टे झोला एक्लै छ।

४



छिरबिरे झोला कहाँ छ?

तिम्रो पछाडि छ।

५

मेरो झोला कहाँ छ?

लामको पुछारमा छ ।

हा, हा, हा.....।

६

मिति..

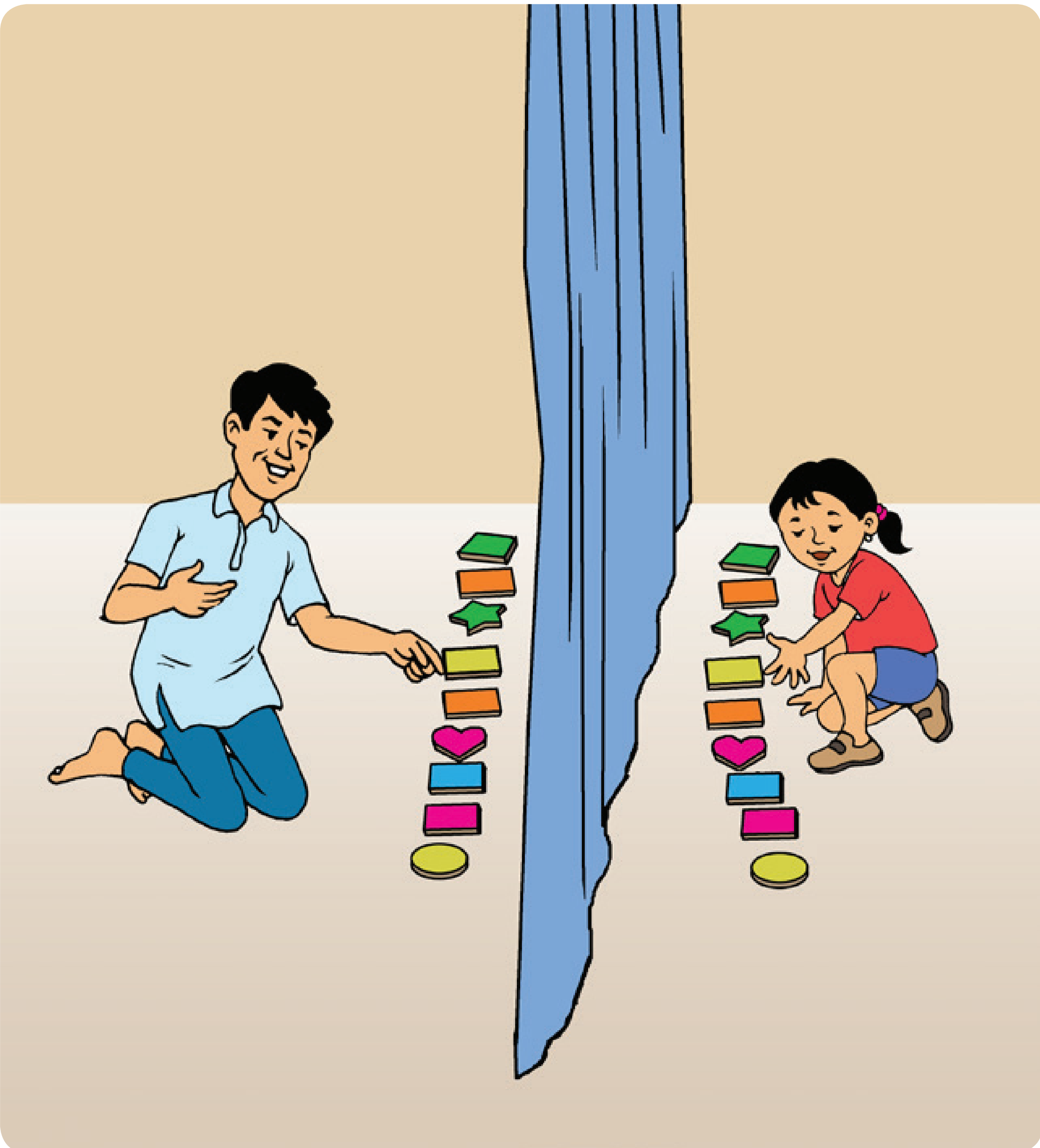
३१.१. के को आवाज कस्तो ?

अभिभावकलाई सुझाव : घरमा भएका साना साना ३, ४ ओटा खाली बट्टा जम्मा गर्नुहोस् । बट्टामा बालबालिकालाई फरक फरक कुरा हाल्न दिनुहोस् । जस्तो : चामल, बालुवा, दाल तथा गेडागुडी राखेर बजाउन लगाउनुहोस् । कुन आवाज कस्तो छ भनी सोध्नुहोस् ।

मिति..

३१.२. आकार मिलाऔं

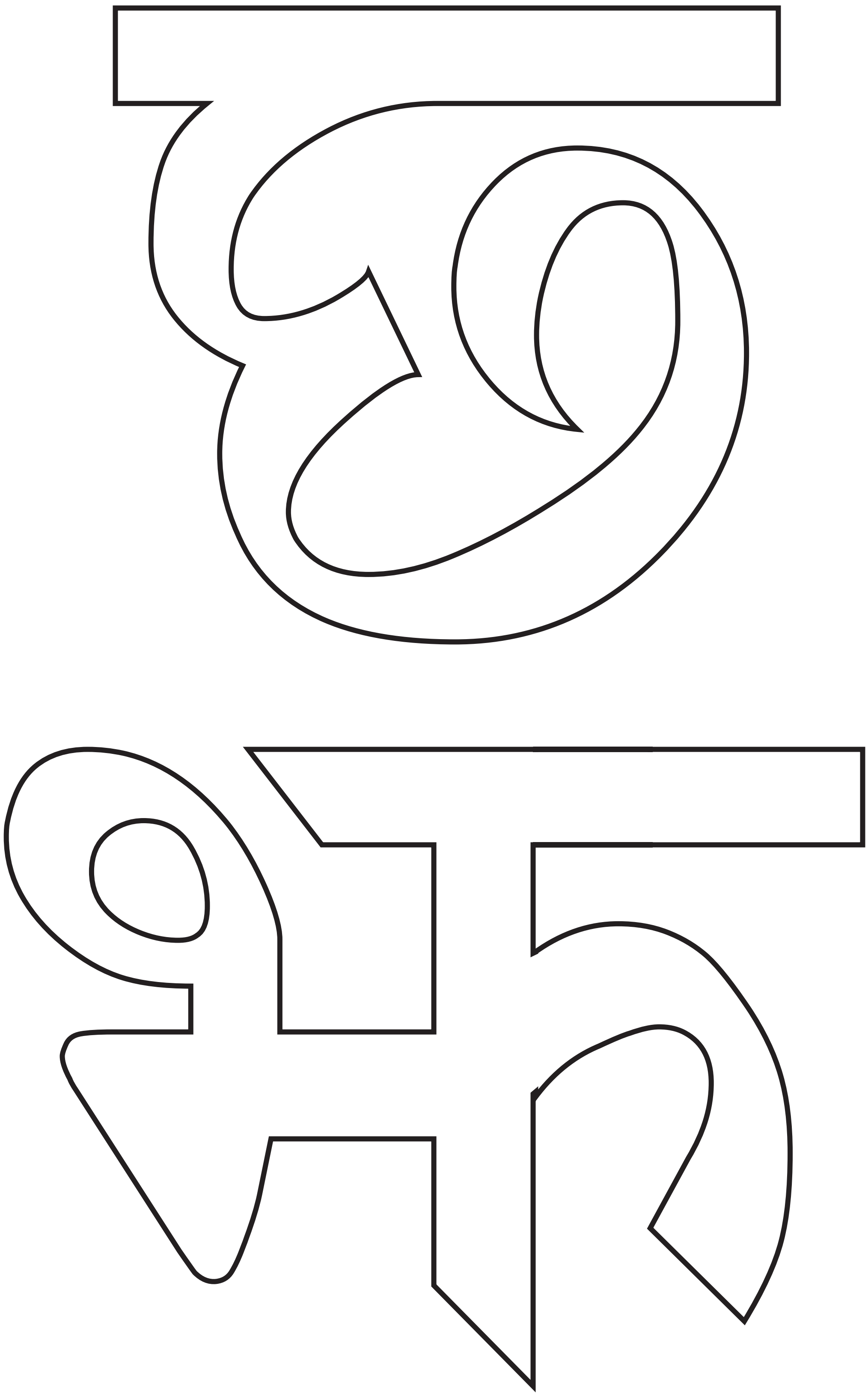
अभिभावकलाई सुझाव : कडा कागज (तेल, बिस्कुटका डब्बा) बाट चित्र अनुसारका विभिन्न आकारहरू दुई सेट तयार पार्नुहोस् । सकिन्छ भने त्यसमा रङ लगाउनुहोस् । एक सेट बालबालिकालाई दिनुहोस् । अर्को सेट आफैसँग राख्नुहोस् । बालबालिकासँग आमनेसामने बस्नुहोस् । बिचमा बालबालिकाले नदेख्ने गरी एउटा ठूलो पर्दा राखिदिनुहोस् । ती आकारहरू भन्दै र एक एक गर्दै राख्न निर्देशन दिनुहोस् । आफूले पनि राख्दै जानुहोस् । अन्त्यमा पर्दा निकालेर बालबालिकाले निर्देशनलाई राम्रोसँग सुनेर उस्तै किसिमले राखेको छ कि छैन हेर्नुहोस् ।



मिति..

३१.३. रङ भरौं

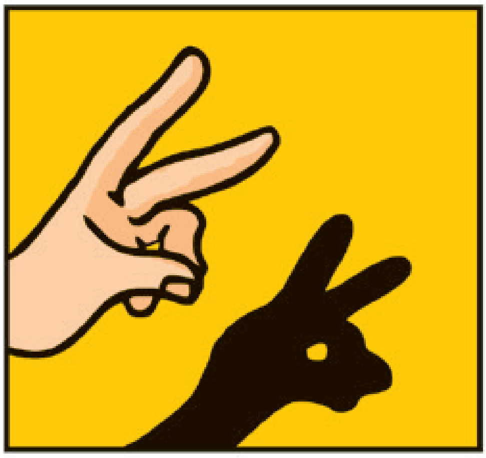
अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई तलको चित्रमा रङ भर्न लगाउनुहोस् । त्यसपछि कुन अक्षर हो बताइदिनुहोस् ।

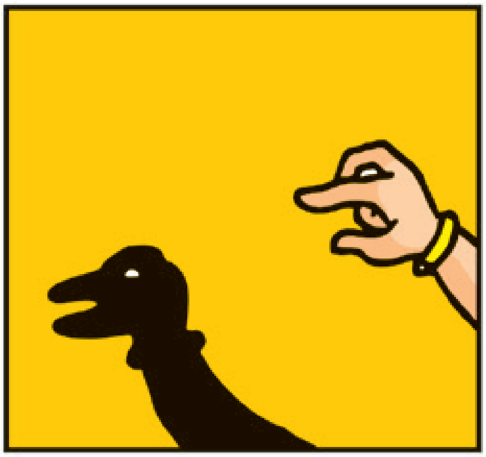


मिति...

३२.१ हातले छायाँमा आकार बनाऔं

अभिभावकलाई सुझाव : हातबाट छायाँ पारेर विभिन्न आकार बनाउनुहोस् । यसकालागि छायाँ देखिने गरी प्रकाशको आवश्यकता पर्दछ । बालबालिकालाई हातको छायाँबाट बनेका आकारहरू के के हुन् चिन्न लगाउनुहोस् । जस्तो कुकुरको टाउको, घोडाको टाउको, चरा, बिरालो आदि ।

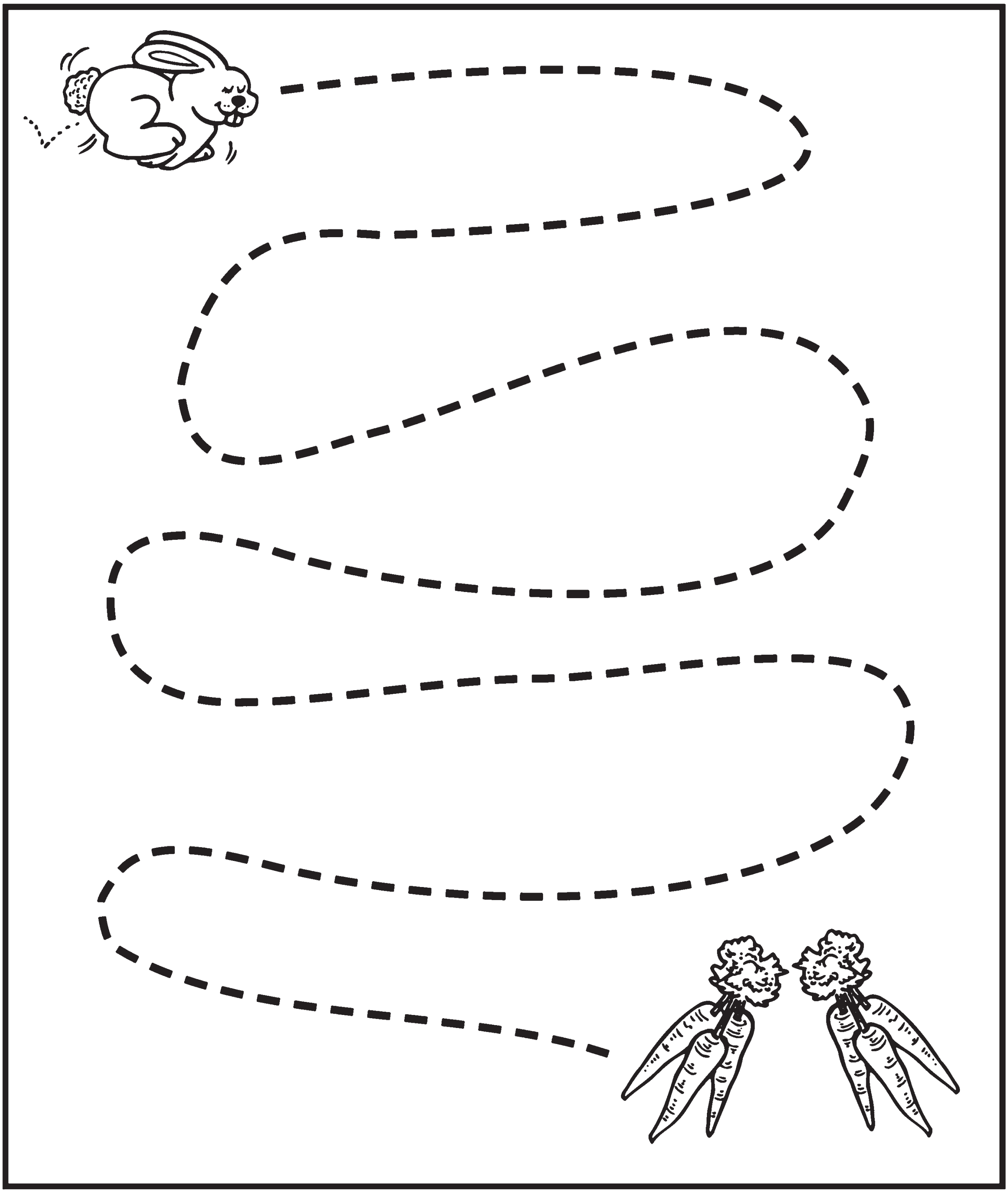




मिति..

३२.२. खरायोको खाना

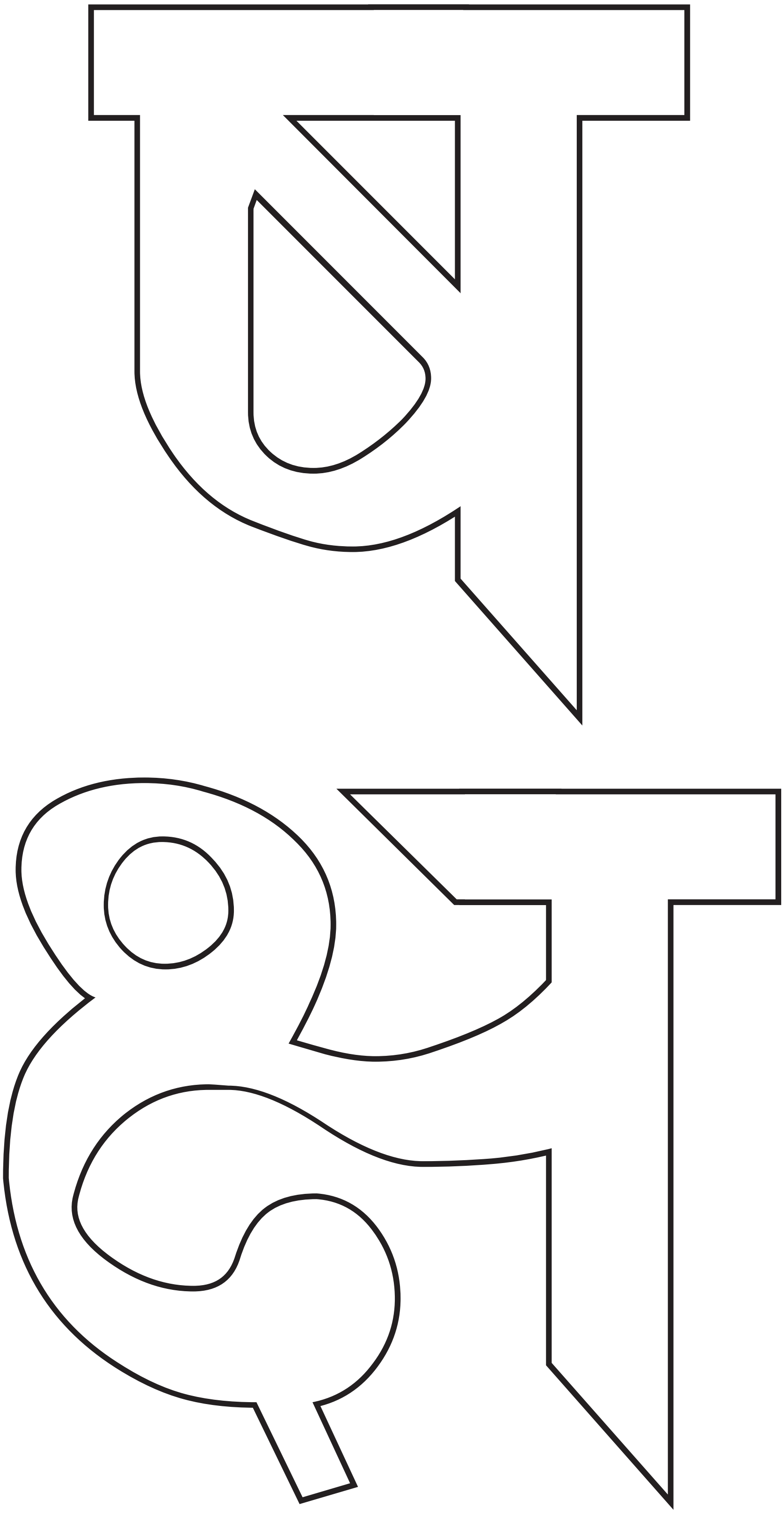
अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई तल तानेका रेखाको थोप्लाहरूमाथि सिसाकलमको मद्दतले रेखाङ्कन गर्न लगाई खरायोको खानेकुरा पत्ता लगाउन दिनुहोस् ।



मिति...

३२.३. रङ भरौं

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई तलको चित्रमा रङ भर्न लगाउनुहोस् । त्यसपछि कुन अक्षर हो बताइदिनुहोस् ।



मिति..

३३.१. बिर्को खोलौं र बन्द गरौं

अभिभावकलाई सुझाव : विभिन्न आकारका तिन ओटा खाली बोतलहरू तयार गर्नुहोस् । बालबालिकालाई पालैपालो ती बोतलहरूमा तिन औलाहरूको प्रयोगबाट दायाँ पट्टि (घडीको दिशा) र बायाँ पट्टि (घडीको विपरित दिशा) घुमाउन लगाई बिर्को खोल्न र लगाउन लगाउनुहोस् । यो अभ्यास कम्तीमा तिन चार पटक दोहोऱ्याएर गर्न लगाउनुहोस् ।

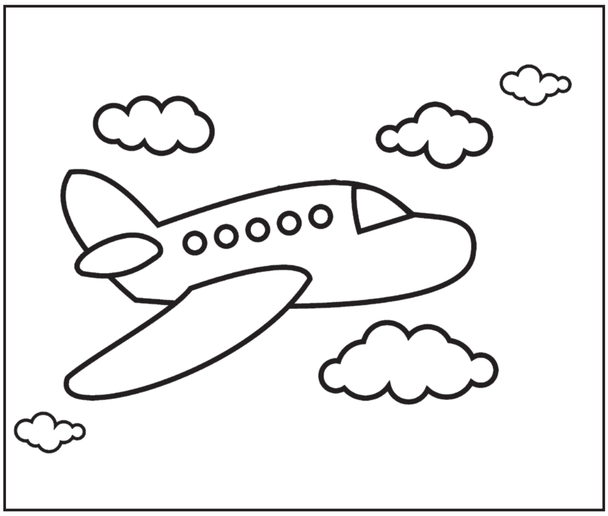
दायाँ (घडीको दिशा)

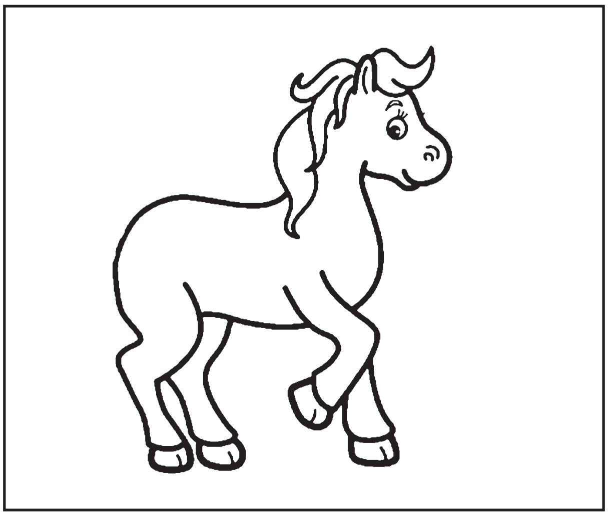
बायाँ (घडीको विपरित दिशा)

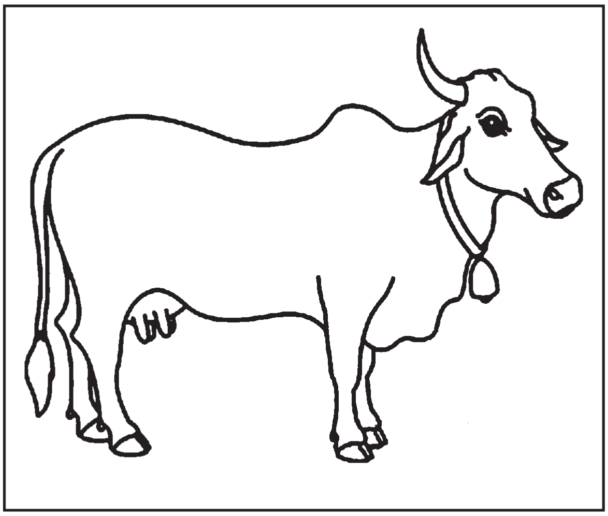
मिति...

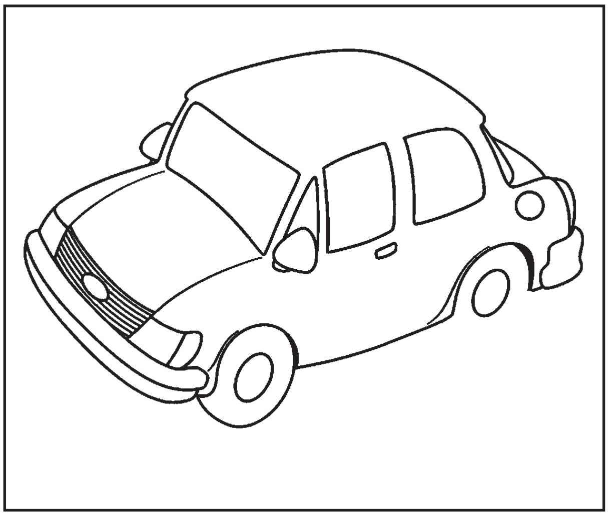
३३.२. मेरो के हरायो ?

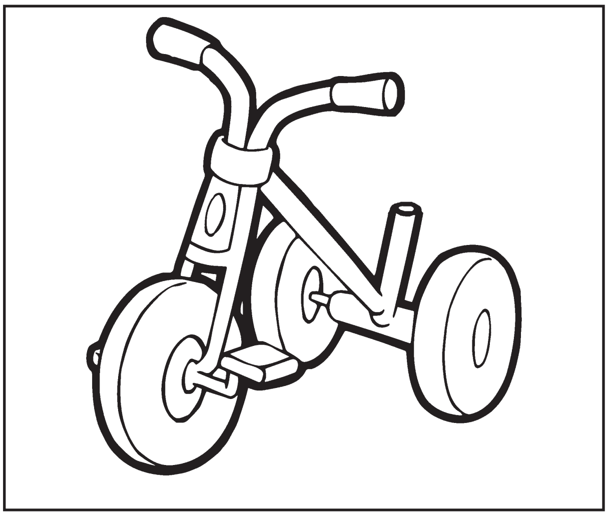
अभिभावकलाई सुझाव : तल दिइएको चित्रमा के हराएको छ ? बालबालिकालाई पत्ता लगाउन दिनुहोस् । सबै चित्रहरु हेरेर हराएको पत्ता लगाउन दिनुहोस् । त्यसपछि सबै चित्रमा रङ लगाउन दिनुहोस् ।

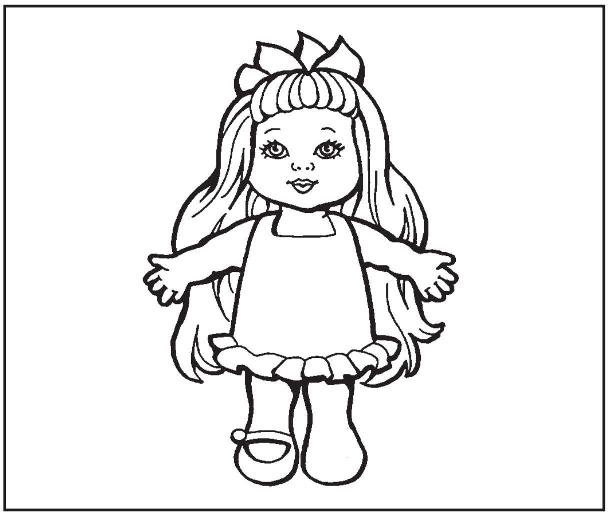










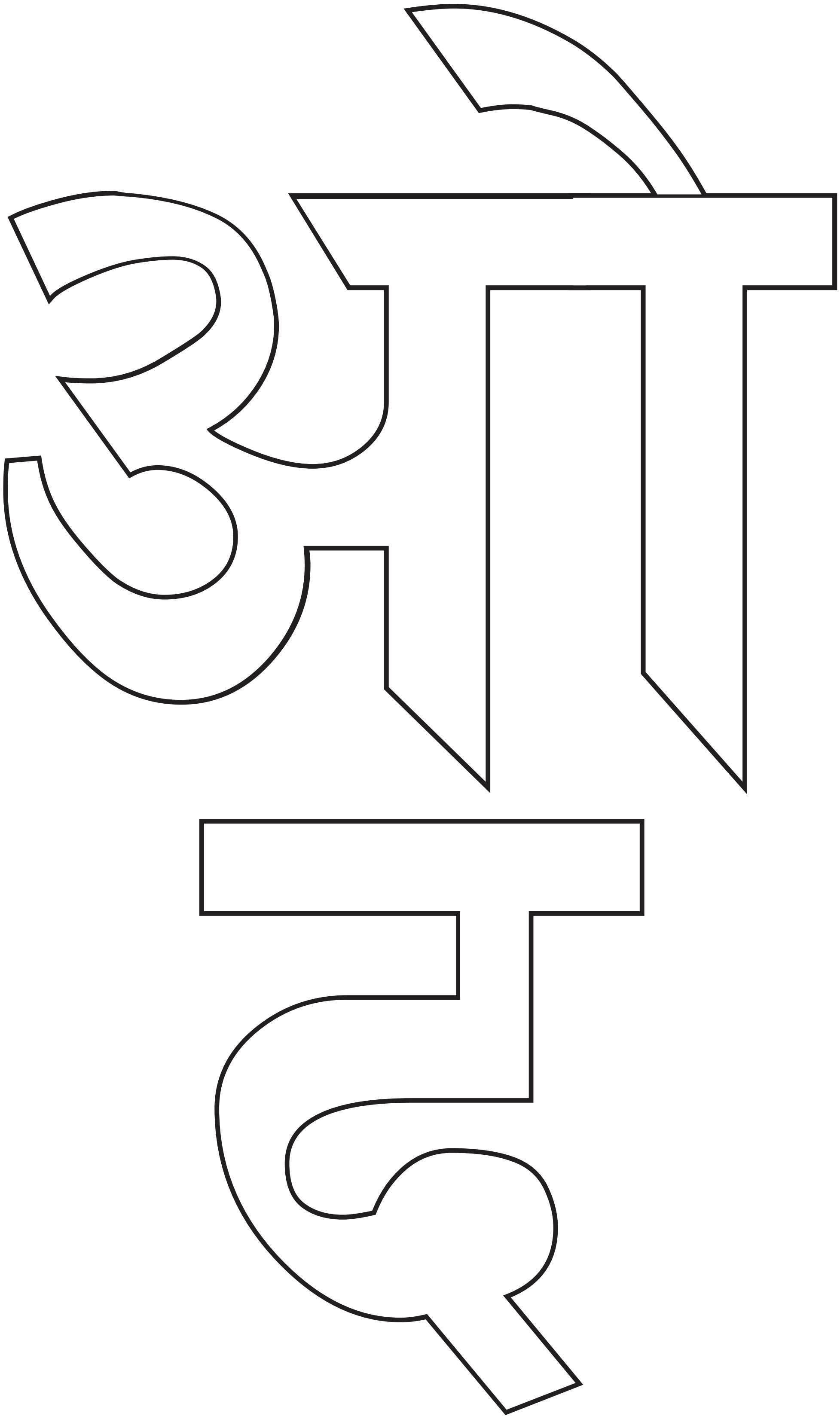


मिति...

☆

३३.३. रङ भरौं

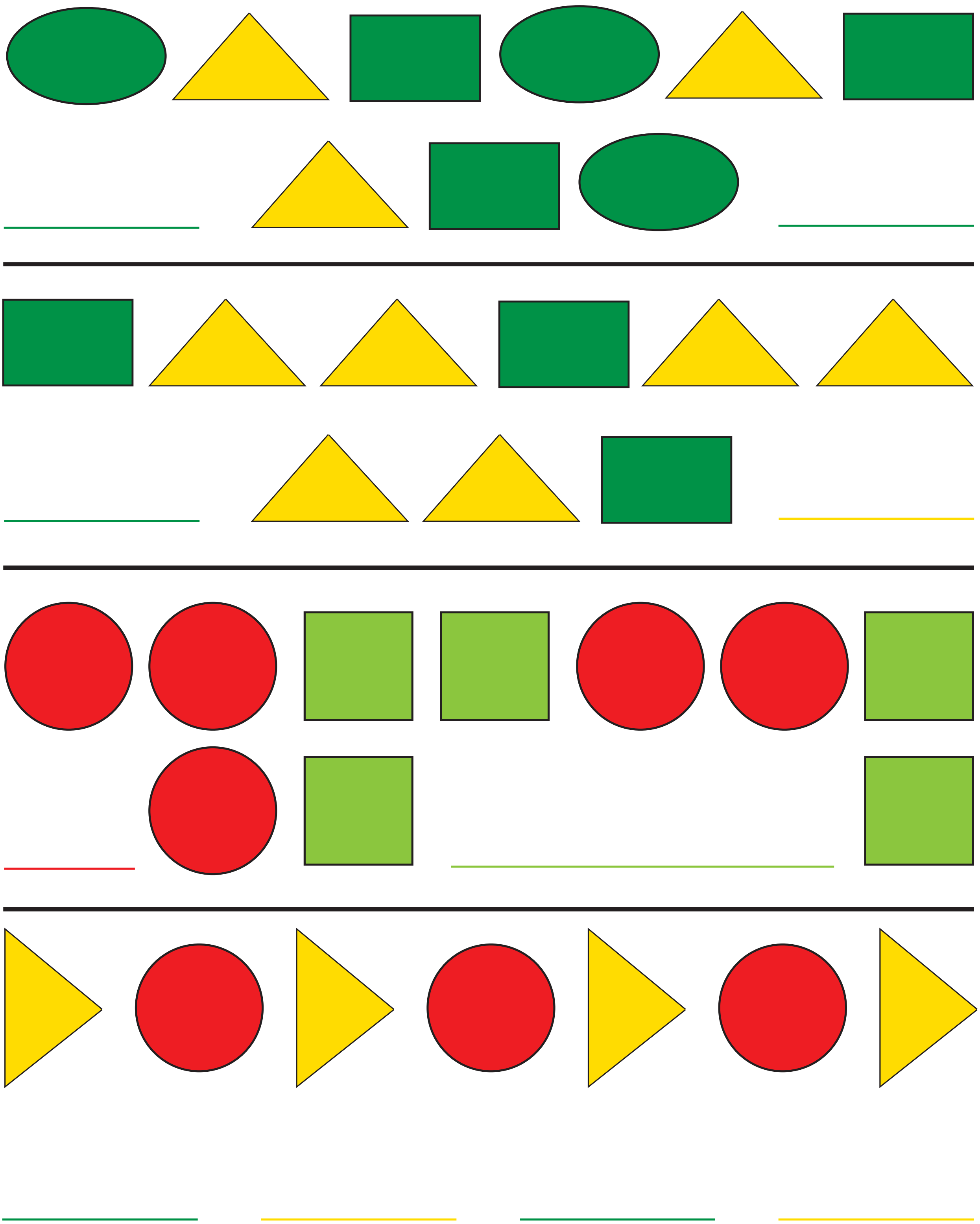
अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई तलको चित्रमा रङ भर्न लगाउनुहोस् । त्यसपछि कुन अक्षर हो बताइदिनुहोस् ।



मिति...

३४.१ आकार खोजौं

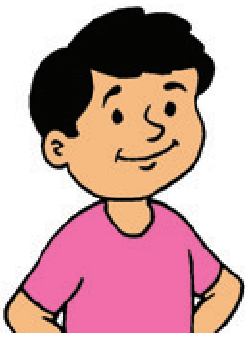
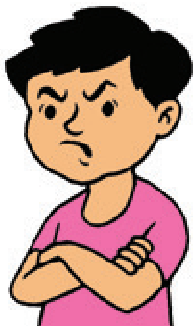
अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई तलको चित्र हेरेर कस्तो आकारको छ भन्न लगाउनुहोस् । त्यसपछि उनीहरूलाई खाली ठाउँमा त्यस्तै आकार बनाउन लगाउनुहोस् ।



मिति...

३४.२. मेरो मन (भावना)

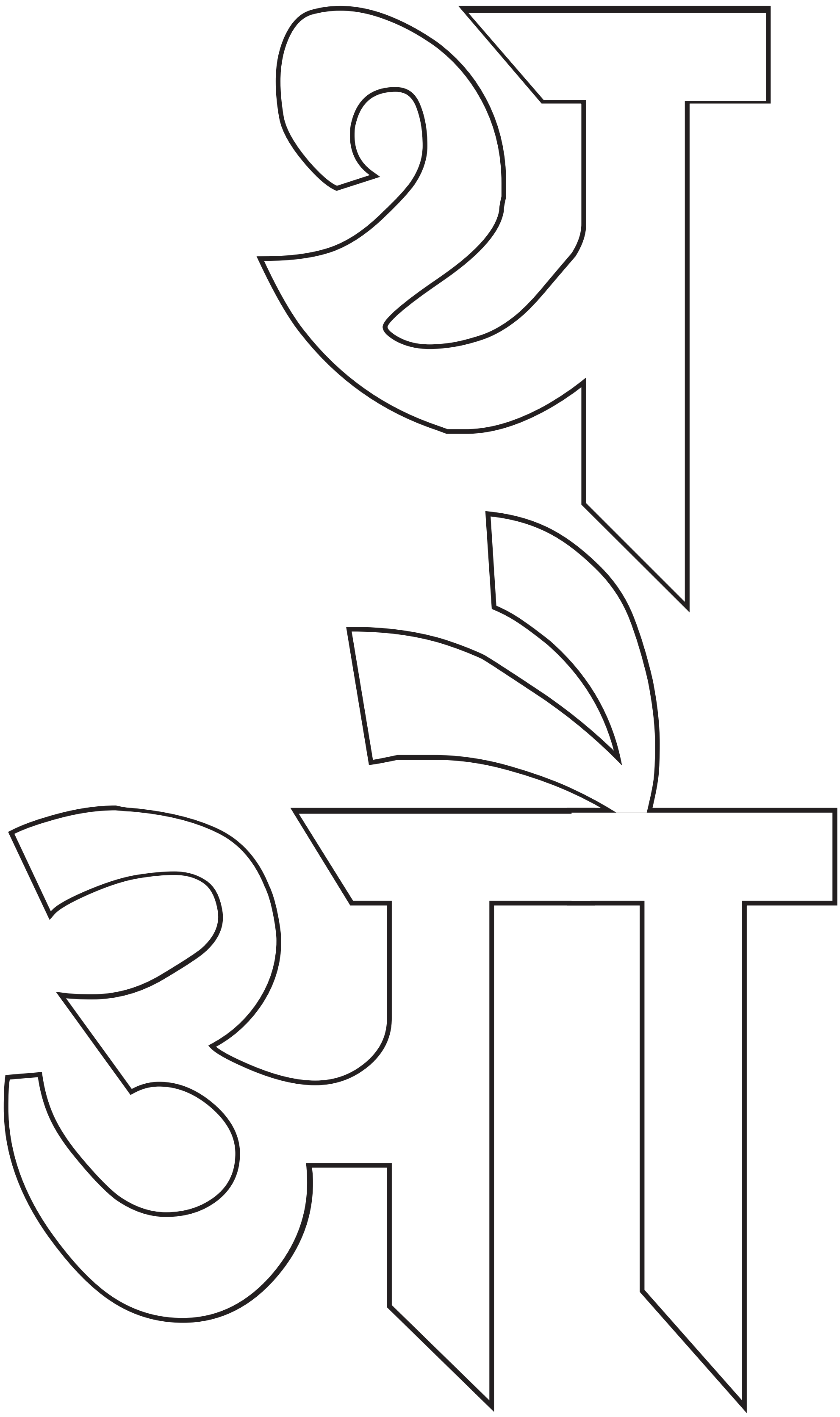
अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकाहरूलाई तलका चित्र देखाउनुहोस् । चित्रले के बुझाउँछ सोध्नुहोस् । सबै चित्रको बारेमा भन्न लगाउनुहोस् । बालबालिकालाई चित्रको जस्तै अनुहारहरू बनाउन लगाउनुहोस् । अन्त्यमा ताली बजाएर स्यावासी दिनुहोस् ।

खुशी भएको 	दु:खी भएको	रिसाएको 	डराएको
थकाइ लागेको	निन्द्रा लागेको	नरमाइलो लागेको	रोएको
भोक लागेको	लाज लागेको	विरामी भएको	हाँसेको

मिति...

३४.३. रङ भरौँ

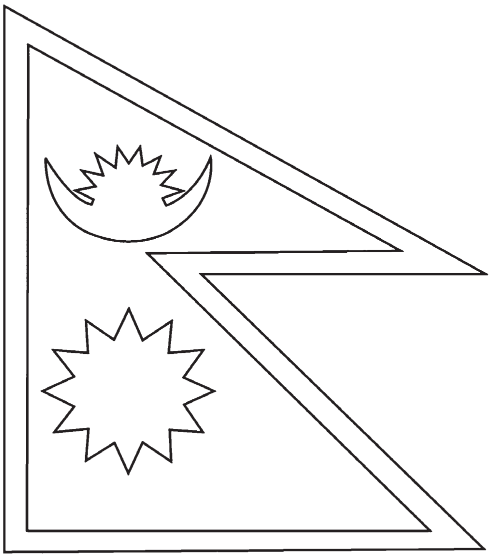
अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई तलको चित्रमा रङ भर्न लगाउनुहोस् । त्यसपछि कुन अक्षर हो बताइदिनुहोस् ।



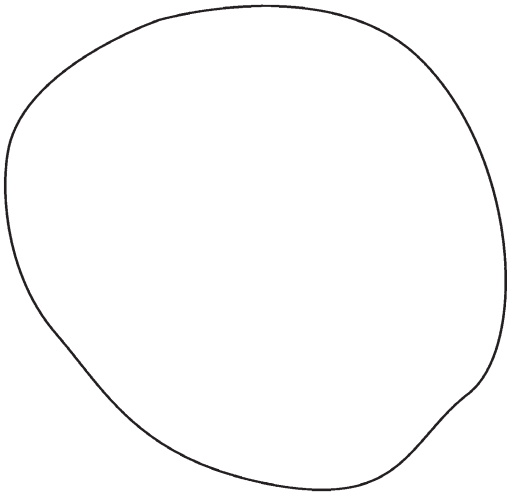
मिति...

३५.१. मलाई चिनौं

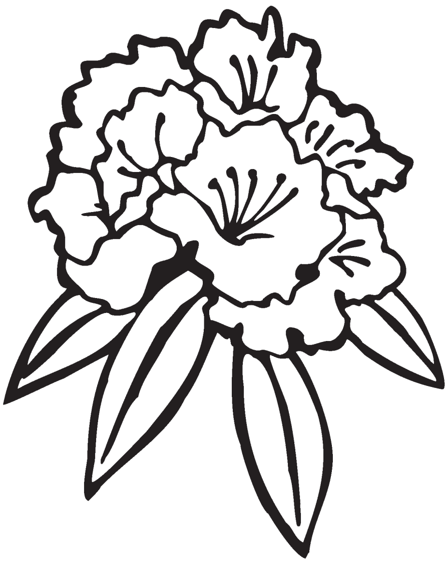
अभिभावकलाइ सुझाव : बालबालिकालाई तलको चित्रमा रङ लगाउन दिनुहोस् । त्यसपछि उनीहरूलाई यी चित्र के के हुन् चिन्न लगाउनुहोस् ।



झन्डा



सिम्रिक



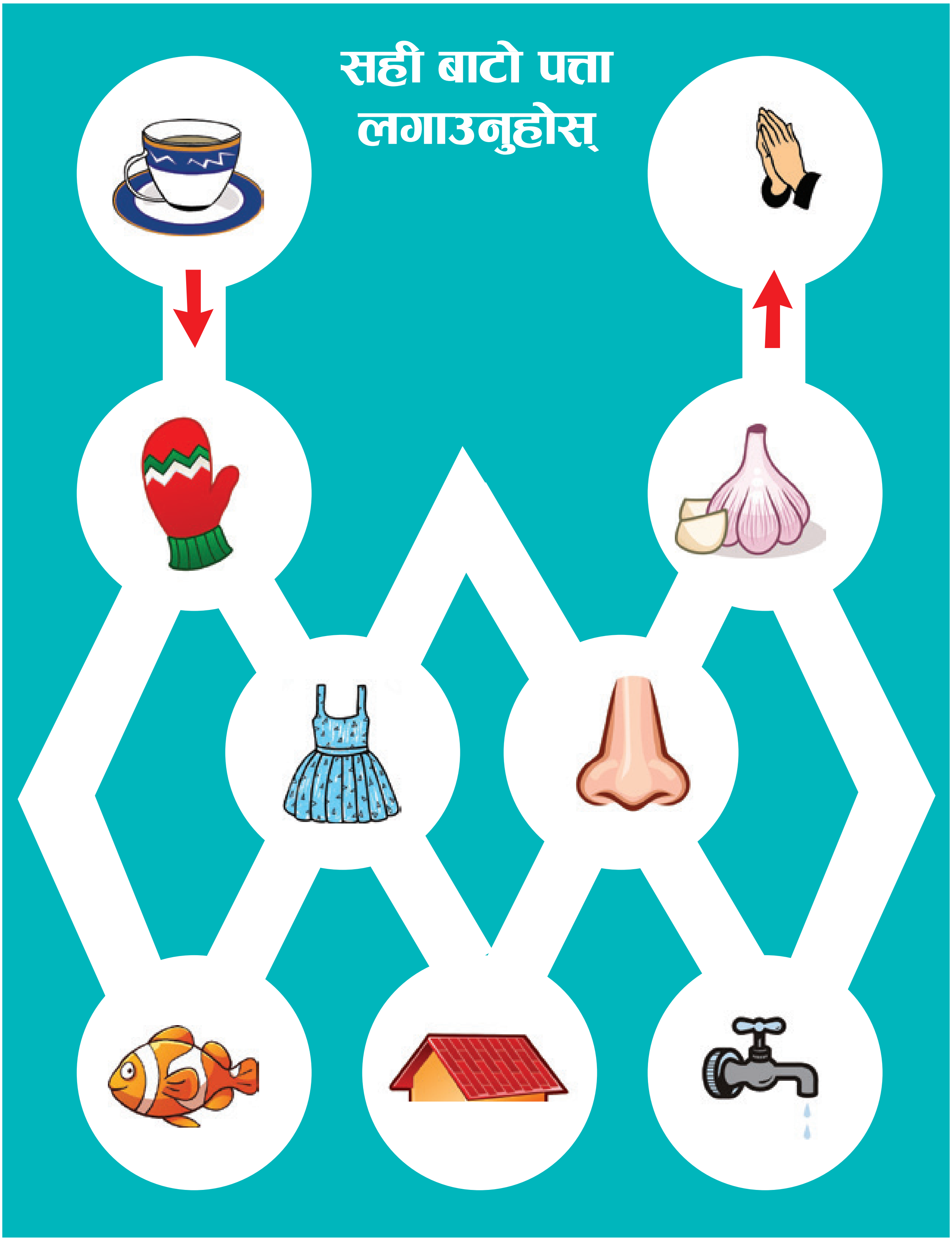
लालीगुराँस

डाँफे

मिति..

३५.२. बाटो पत्ता लगाऔं

अभिभावकलाई सुझाव : तलको चित्रमा कपबाट शुरु गरी बालबालिकालाई नमस्तेमा नपुगे सम्म वस्तुको नाम सोधी सही बाटो पत्ता लगाउन दिनुहोस् ।



पैंतिसौं दिन ३५

मिति...

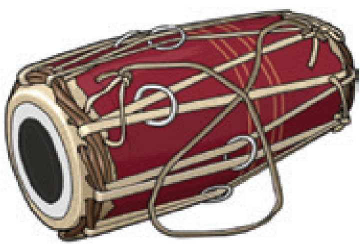
३५.३. फोटो टाँसौं

अभिभावकलाई सुझाव : आफ्नो र आफ्नो परिवारको फोटो जम्मा गर्नुहोस् । बालबालिकालाई एक एक गरेर टाँस्न लगाउनुहोस् । फोटो नभएमा पत्रिकामा भएका बच्चालाई मनपर्ने चित्रहरू काट्न लगाउनुहोस् । यी चित्रहरू टाँस्न दिनुहोस् । टाँस्नका लागि गम भएमा गम दिनुहोस । गम नभए भात वा पिठोको माड बनाई दिनुहोस् ।

मिति..

३६.१. बाजा चिनौँ

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई तलका चित्र हेरेर बाजाका नाम भन्न लगाउनुहोस् । घरमा भएको बाजा बजाई नाँच्न लगाउनुहोस् । आफू पनि बालबालिका सँगै नाच्न सकिन्छ ।



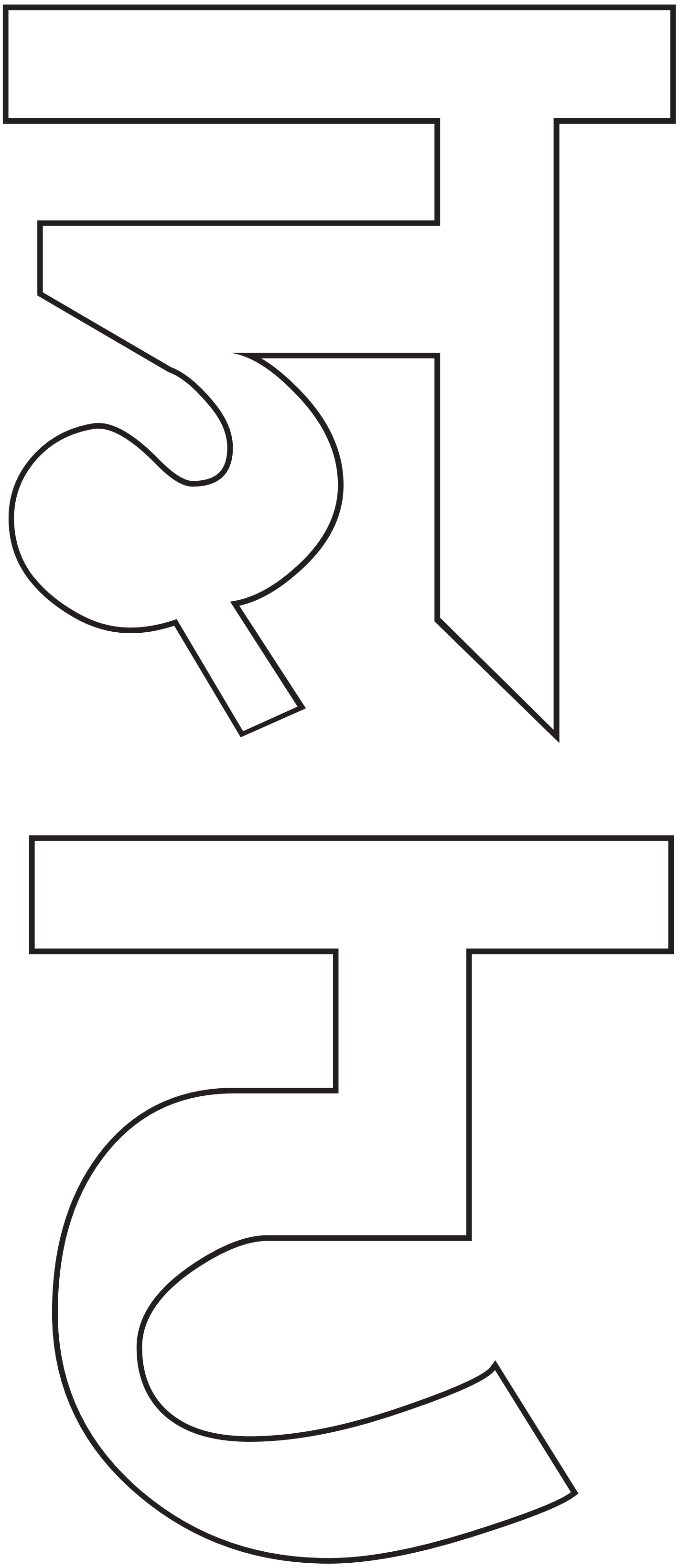
मिति..

छत्तिसौं दिन

३६

३६.२. रङ भरौं

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई तलको चित्रमा रङ भर्न लगाउनुहोस् । त्यसपछि कुन अक्षर हो बताइदिनुहोस् ।



मिति...

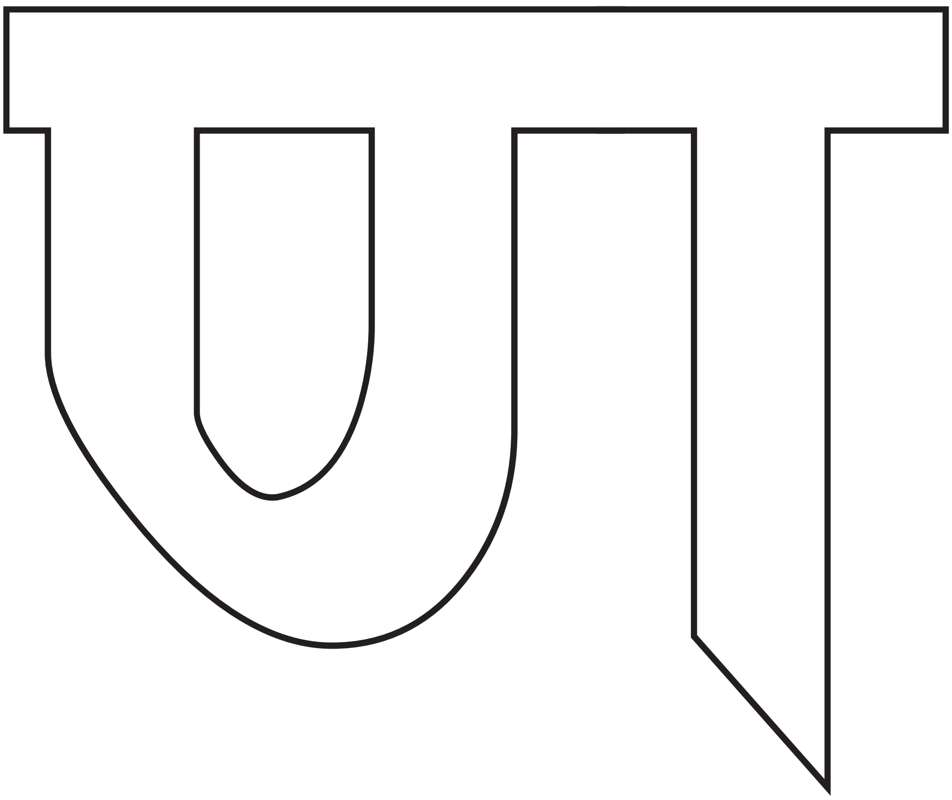
३६.३. बोतल छल्ने खेल

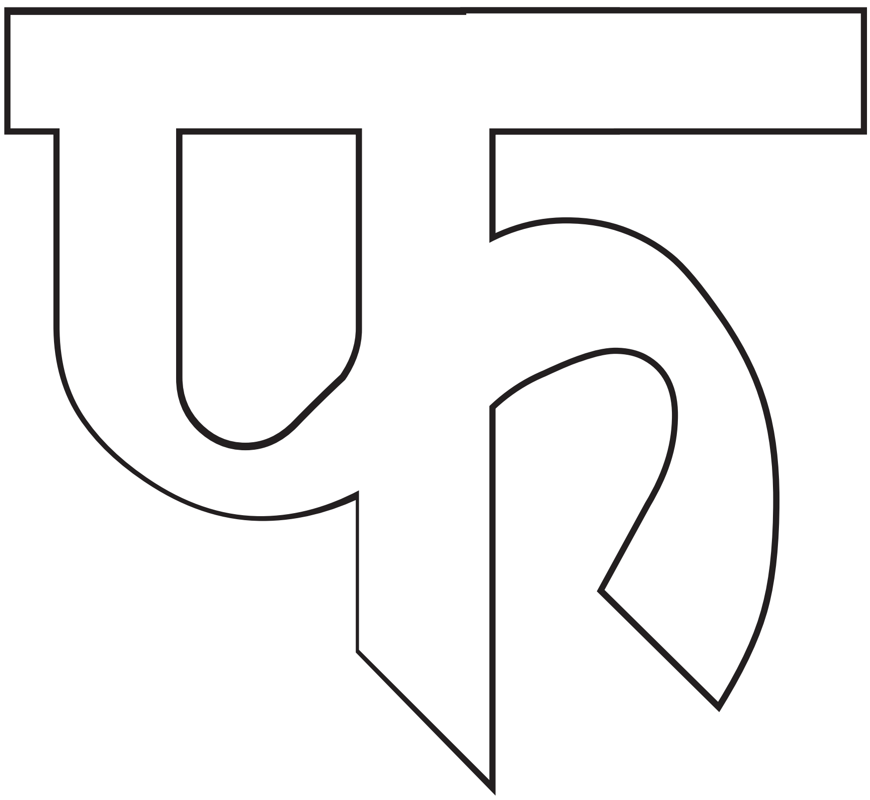
अभिभावकलाई सुझाव : तल चित्रमा देखाइए अनुसार पानीले भरिएको बोतलहरू (बोतल नभए ईटाहरू) १० ओटा, तपाईंको एक हातको दूरीमा लामबद्ध राख्नुहोस् । बालबालिकालाई दुवै हातले चम्चाको टुप्पोमा टेवल टेनिसको बल वा सानो कागजको बल बनाएर राख्न लगाई बोतललाई नछोईकन दायाँ बायाँ पर्ने गरी हिड्न लगाउनुहोस् । कति चाँडो हिड्न सक्छन् समय मापन गरेर भनिदिनुहोस् ।

मिति...

३७.१. रङ भरौं

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई तलको चित्रमा रङ भर्न लगाउनुहोस् । त्यसपछि कुन अक्षर हो बताइदिनुहोस् ।





मिति..

३७.२. बोतलबाट खेलौना

अभिभावकलाई सुझाव :
खाली प्लाष्टिकको पानीका ४, ५ ओटा बोतलहरू तयार पार्नुहोस् ।

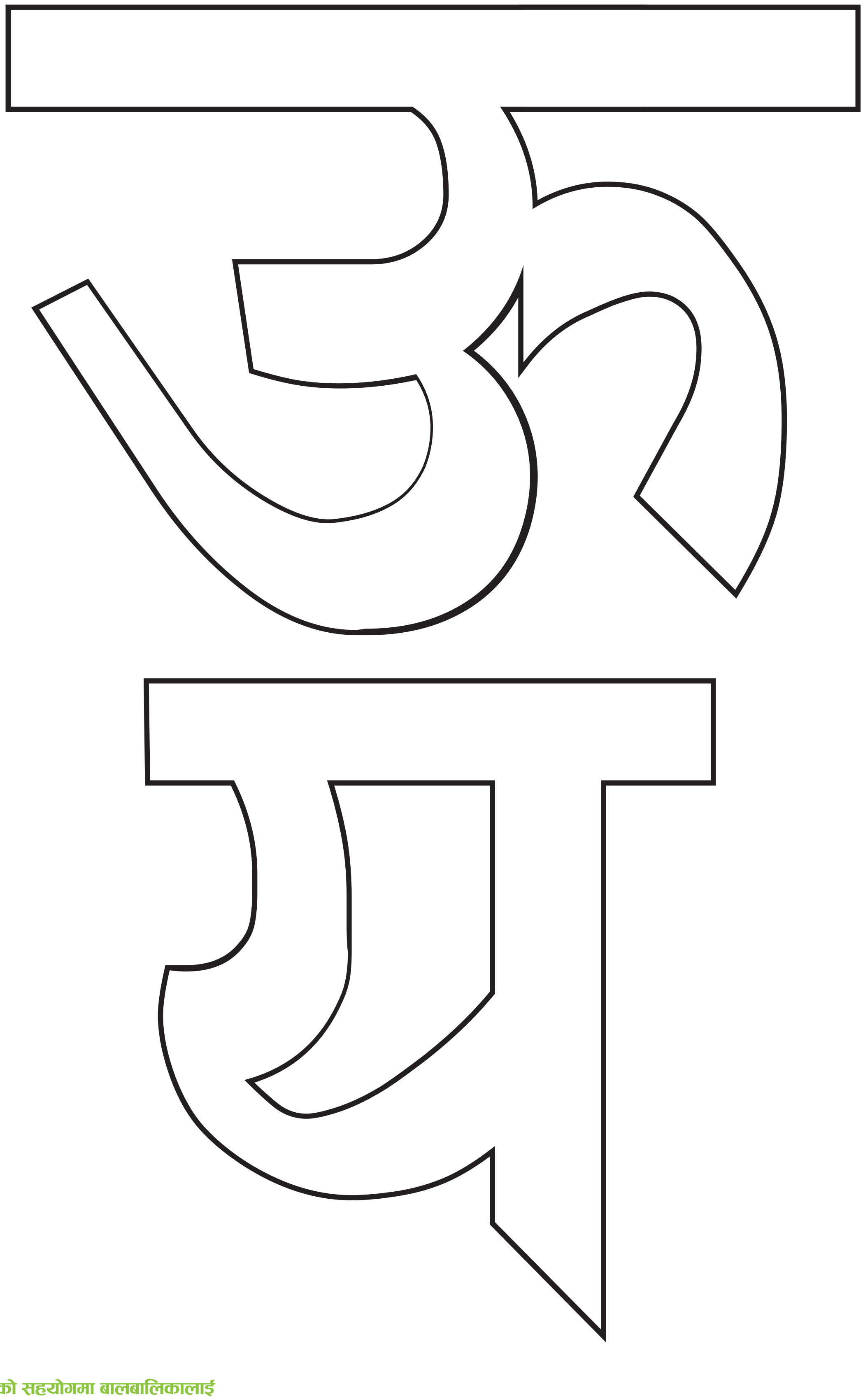
(क) बालबालिकालाई मन पर्ने कागजलाई टाँस्न लगाई तलको फोटोमा जस्तै गुडिया बनाउन दिनुहोस् ।

(ख) प्लाष्टिकका बोतल भित्र ससाना ढुङ्गा राखेर विभिन्न आवाज निस्कने बाजा बनाउन लगाउनुहोस् । कुन मात्रामा कस्तो आवाज निस्कन्छ हेर्न लगाउनुहोस् । राम्रो देखिने गरी बोतलमा रङ्गीचङ्गी कागज टाँस्न लगाउनुहोस् । सकिन्छ भने ढुङ्गामा पनि रङ लगाउन भन्नुहोस् ।

मिति...

३७.३. रङ भरौं

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई तलको चित्रमा रङ भर्न लगाउनुहोस् । त्यसपछि कुन अक्षर हो बताइदिनुहोस् ।



मिति...

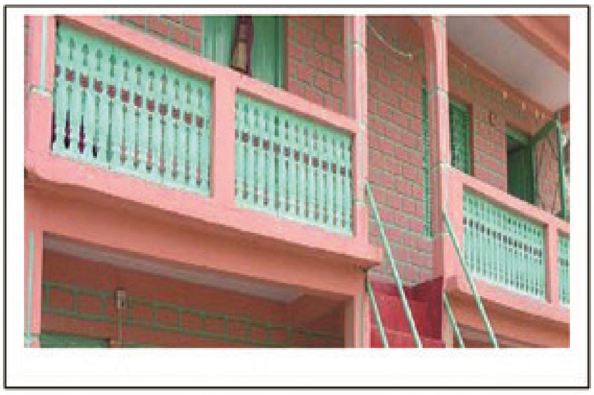
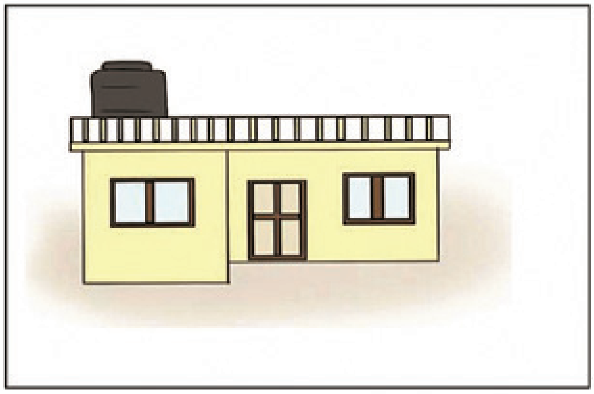
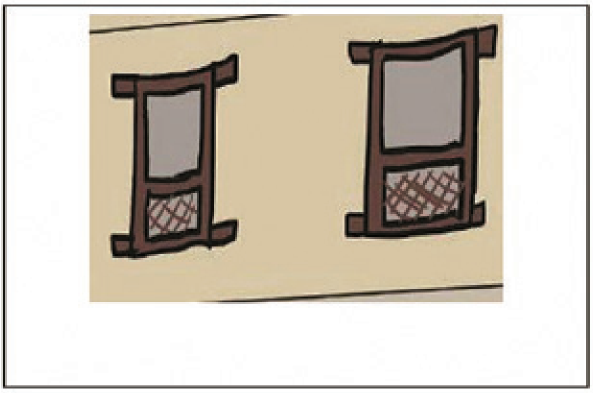
३८.१. पानी भरौं र गणना गरौं

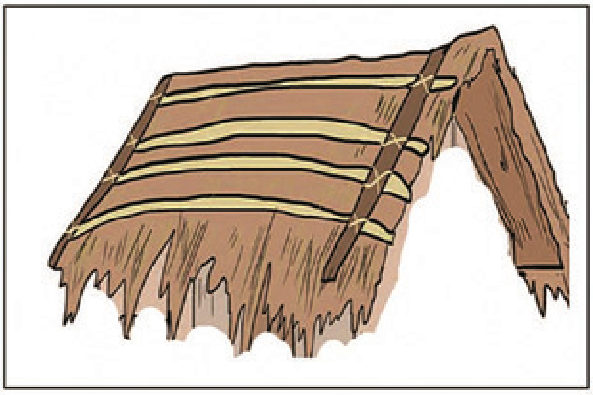
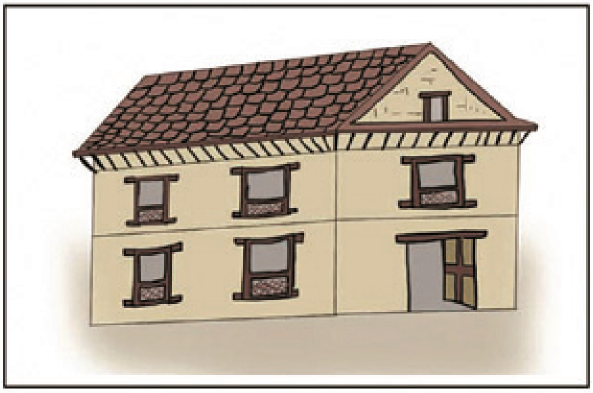
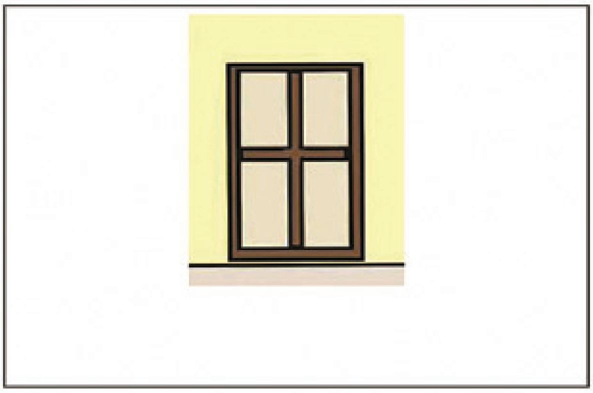
अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई एक कचौराबाट अर्को कचौरामा चम्चाको प्रयोगले पानी सार्न लगाउनुहोस् । कति पटक पानी भऱ्यौ भनेर सोध्नुहोस् ।

मिति..

३८.२. जोडा मिलाऔं

अभिभावकलाई सुझाव : तल दिइएका चित्रहरू बालबालिकालाई चिन्न लगाउनुहोस् । त्यसपछि उनीहरूलाई जोडा मिलाउन दिनुहोस् । कस्तो घर हो भन्न लगाउनुहोस् ।

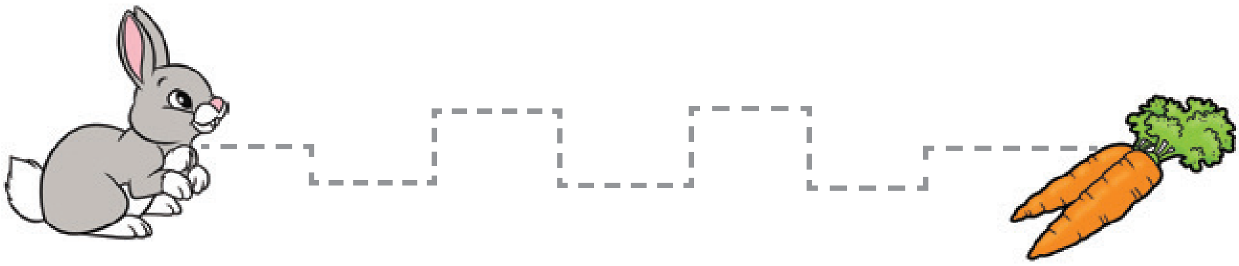




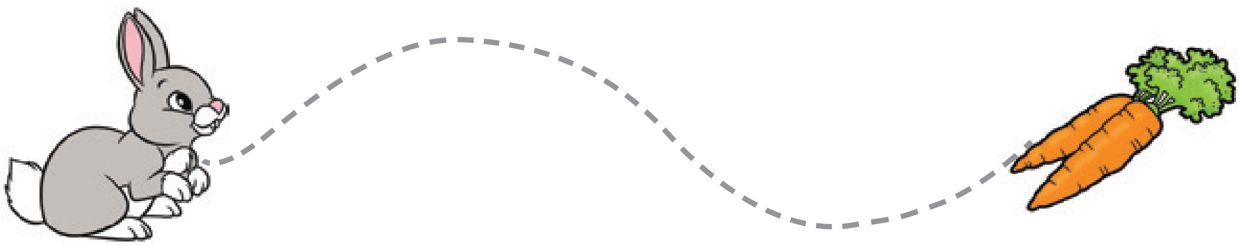




मिति..

३८.३. रेखाको थोप्ला पुरा गरौं

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई तल दिएको चित्रमा रहेका थोप्लाहरूमाथि सिसाकलमको मद्दतले रेखातान्न लगाउनुहोस् । त्यसपछि खरायो गाँजर खान कस्तो बाटोमा दगुऱ्यो छलफल गर्नुहोस् ।





मिति..

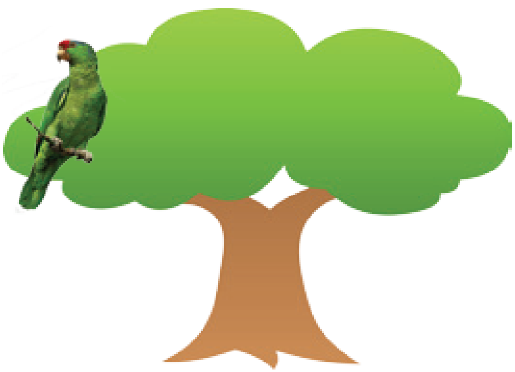
३९.१. कुन चरा कहाँ छ ?

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई तल दिइएका चित्र देखाउँदै यसमा कुन चरा कहाँ बसेको छ कुराकानी गर्नुहोस् ।

काग रुख **माथि** छ ।

परेवा रुख **तल** छ ।

भंगेरा रुखको **दाँया** हाँगामा छ ।



सुगा रुखको **बाँया** हाँगामा छ ।

मिति..

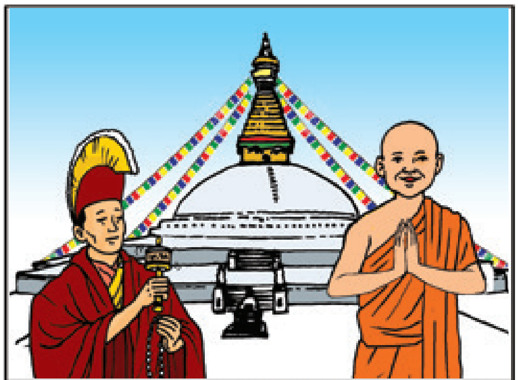
३९.२. चाडपर्व

उनन्चालिसौं दिन ३९

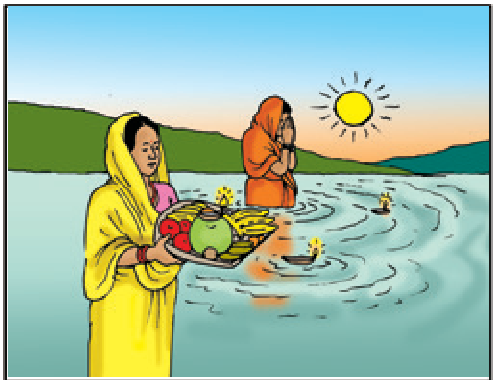
अभिभावकलाई सुझाव : तल दिइएको चित्रमा भएका शब्दहरू बालबालिकालाई उच्चारण गर्न लगाउनुहोस् । यी चाडपर्व कहिले कहिले पर्छन्, पात्रोमा देखाइदिनुहोस् र कसरी मनाइन्छ छलफल गर्नुहोस् ।

होली

दशैं



बुद्ध जयन्ती



छठ

क्रिसमस

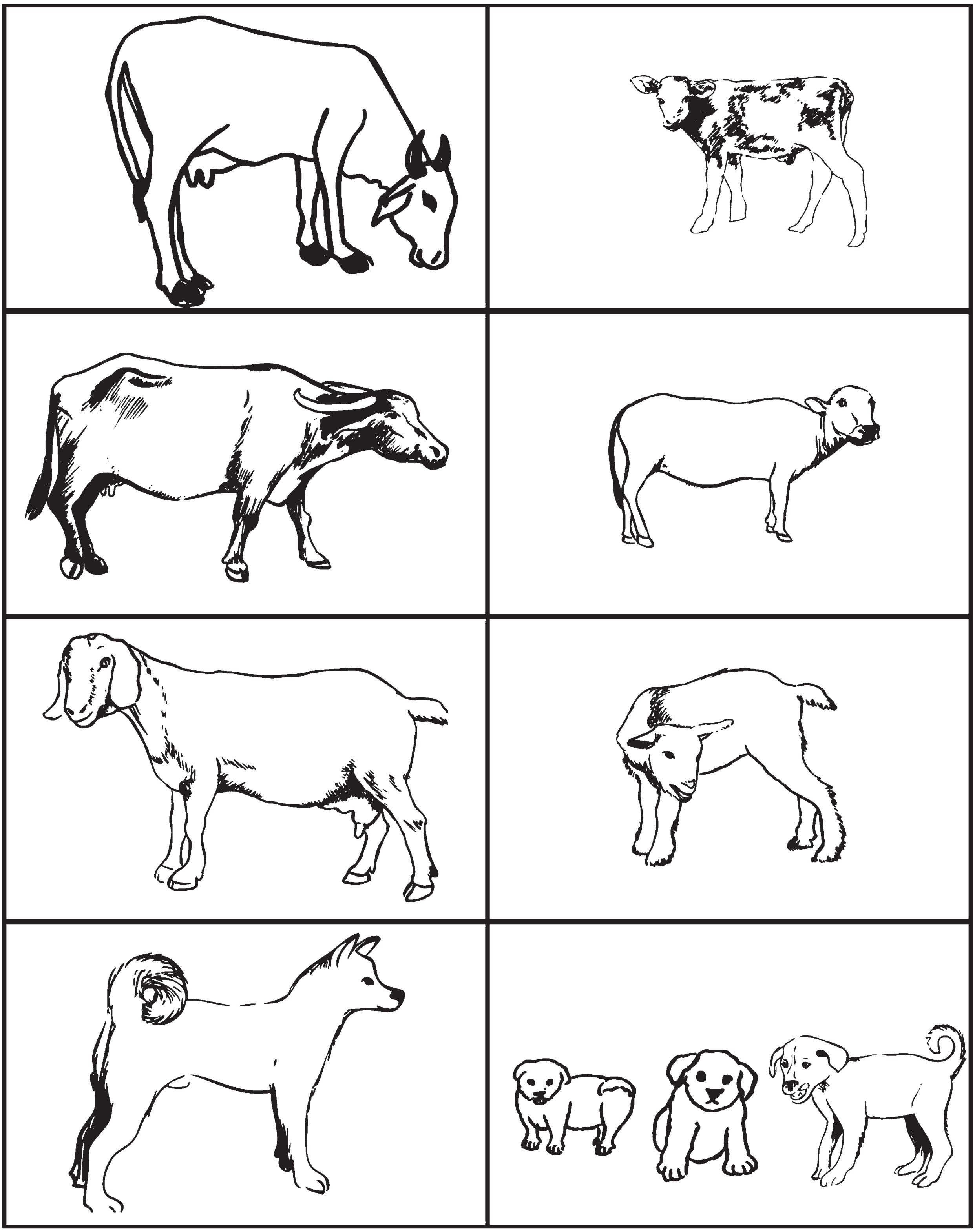
ईद

मिति...

☆

३९.३. माउ र बच्चा चिनौं

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई तलको चित्रमा कसको बच्चा कुन हो चिन्न लगाउनुहोस् । यी चित्रहरूमा रङ लगाउन दिनुहोस् । त्यस्तै आवाज निकाल्दै हिंड्न पनि लगाउनुहोस् ।

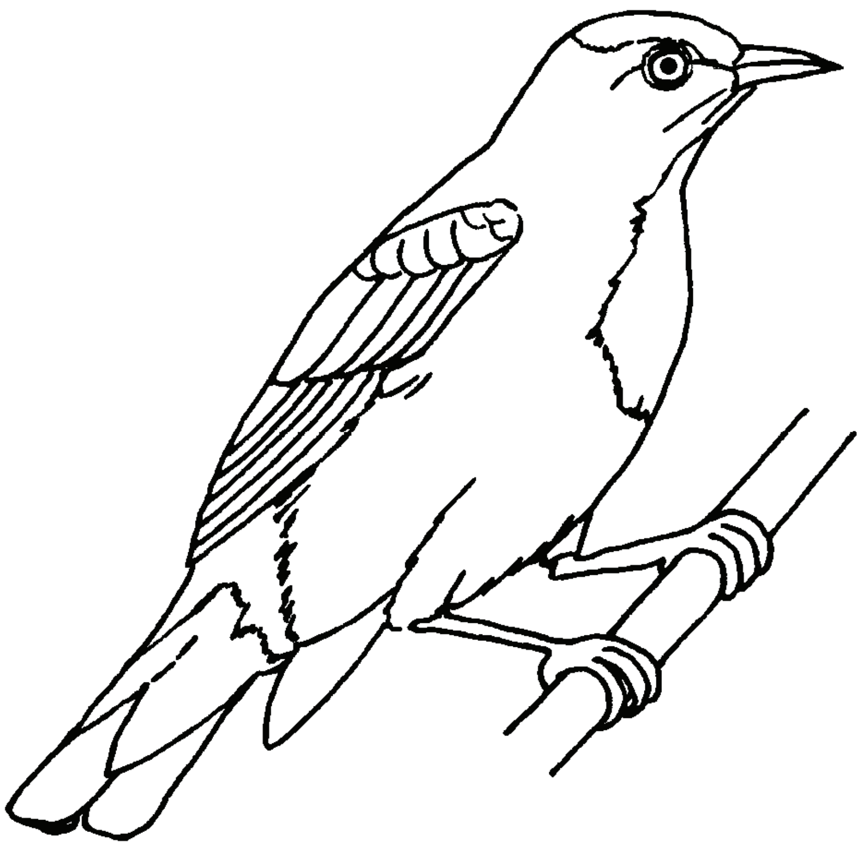


मिति...

४०. कथा : बिरालो र चरा

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई चित्रहरू देखाउँदै पढेर सुनाइदिनुहोस् । सकेसम्म विस्तारै औंलाले शब्दहरू दोहोऱ्याउँदै पढ्नुहोस् । पढिसकेपछि कथामा मन परेको कुरा सोध्नुहोस् । चित्रहरूमा रङ भर्न लगाउनुहोस् ।

बिरालो र चरा



लेखकः रत्नमाया अस्तानी

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

बिरालो र चरा

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

तहगत, तह ४

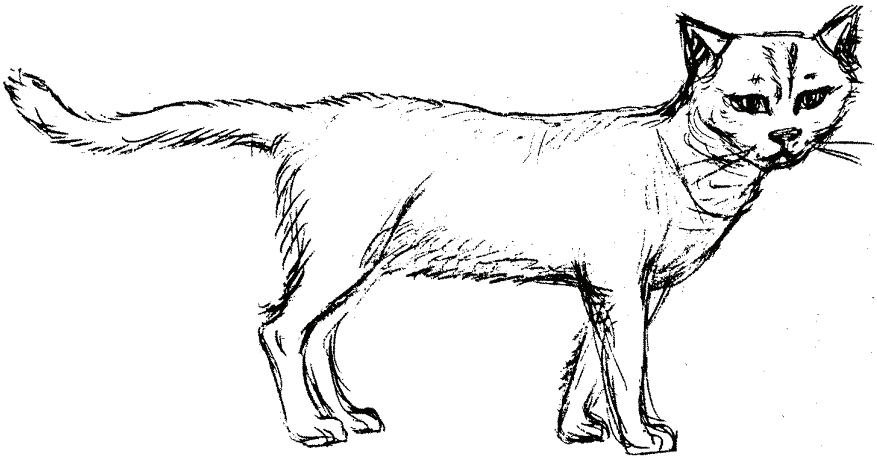
This book has been developed under the **Enabling Writers Project** with the support of the **Curriculum Development Centre-Ministry of Education, Science and Technology Nepal, Language Commission-Government of Nepal, Samunnat Nepal** and **World Education.**

नेपाली
Nepal

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

CC BY

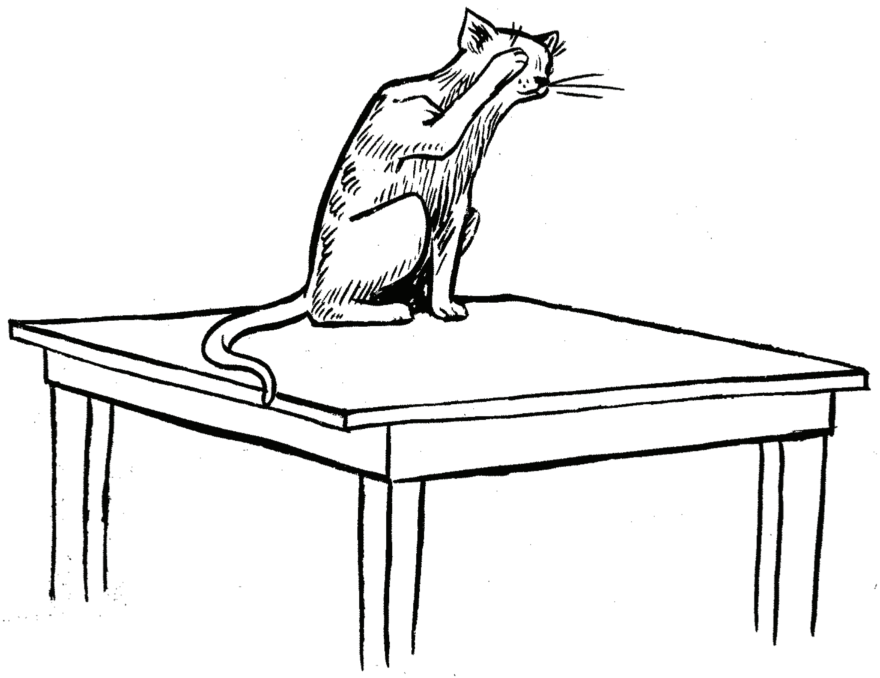
http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/
तपाईंले यस रचनालाई व्यापारिक प्रयोजनका लागि प्रयोग गर्न पाउनुहुन्छ। तपाईंले यस रचनालाई समायोज गर्न वा यसमा आफ्नो तर्फबाट थपथाप गर्न पाउनुहुन्छ। तपाईंले लेखक, चित्रकार, इत्यादिको प्रतिलिपि अधिकार सूचना र नाम राख्नुपर्छ।



एउटा बिरालो थियो।

सधैँ नुहाएर मात्र खान्थ्यो।

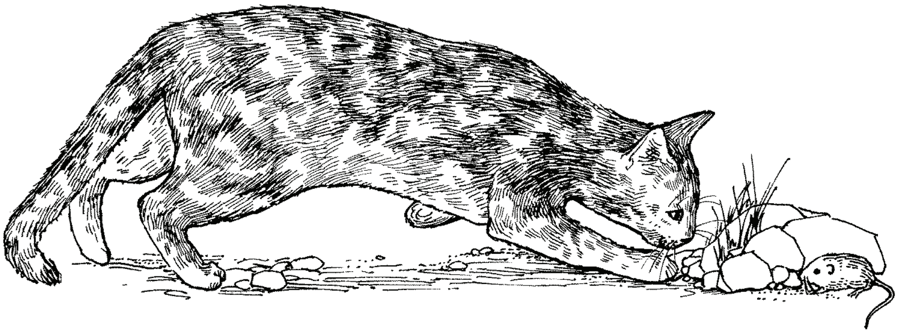
१



एकदिनको कुरा हो।

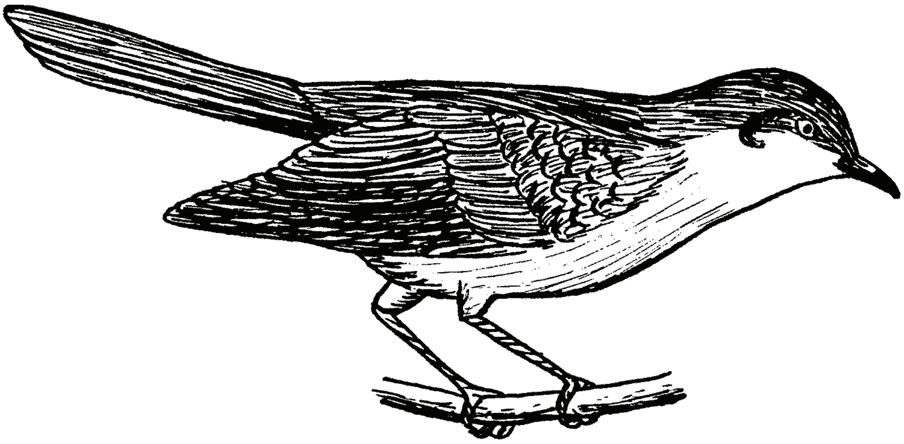
बिरालोले खान पाएन।

२



बिरालोलाई धेरै भोक लाग्यो।

खानेकुरा खोज्दै हिँड्न थाल्यो।



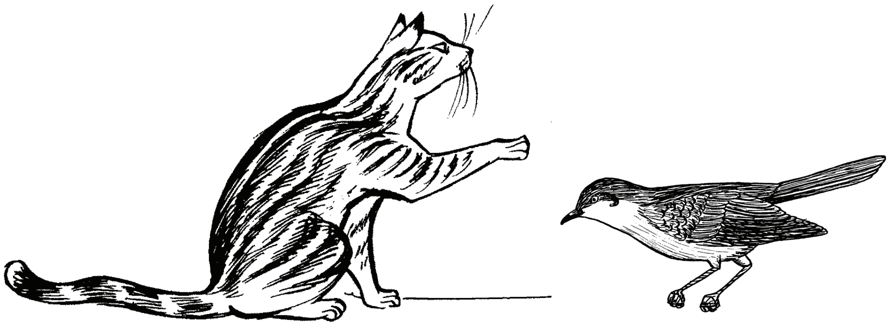
बाटोमा चरा देख्यो।

उसलाई चरा खान

मनलाग्यो।

घुटुक्क थुक निल्यो।

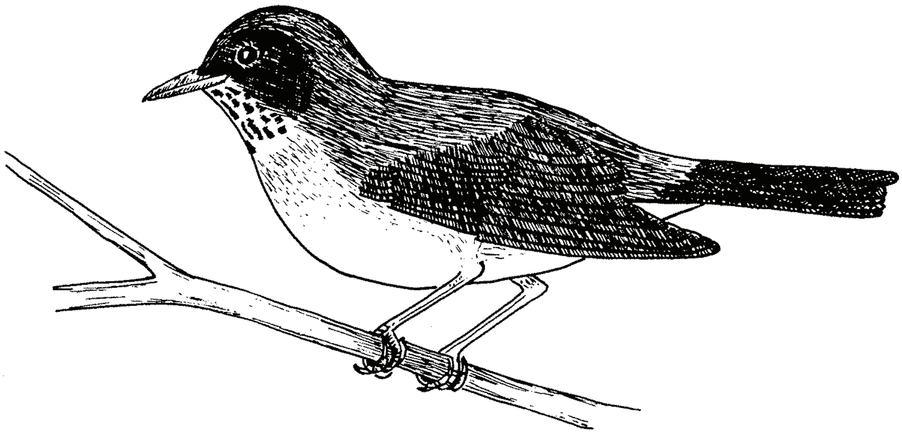
४



बिरालोले चरालाई झम्टयो।

पञ्जाले झ्याप्प समात्यो।

५

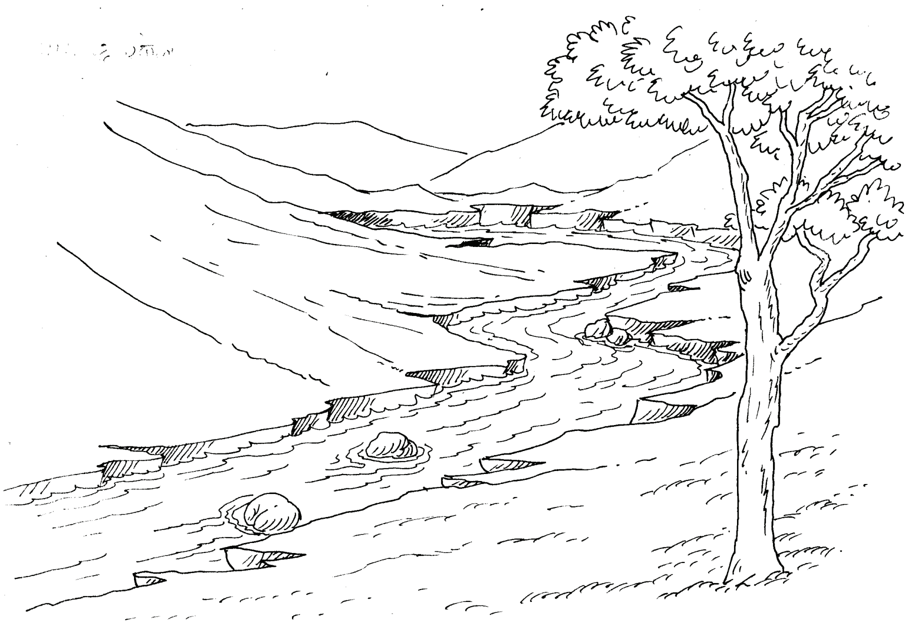


चरा डरायो।

चराले उम्कने बिचार गऱ्यो।

चराले भन्यो ननुहाई खाने?

६



ओहो! मैले नुहाएको छैन।

बिरालोले सम्झ्यो।

अनि नबोली खोलातिर

लाग्यो।

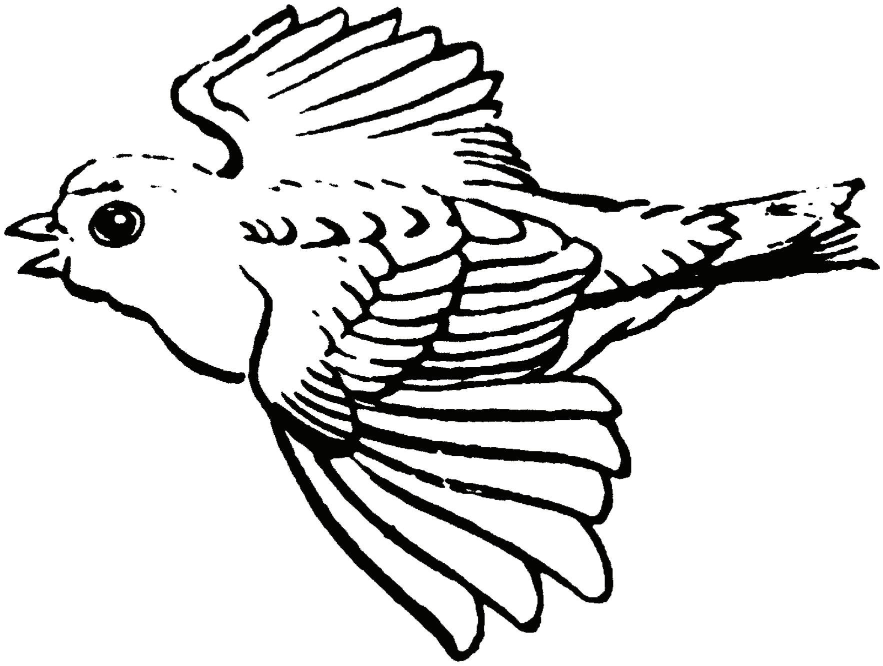
७

खोला किनारमा पुग्यो।

चरालाई भुइँमा राख्यो।

बस्दै गर भन्यो।

८

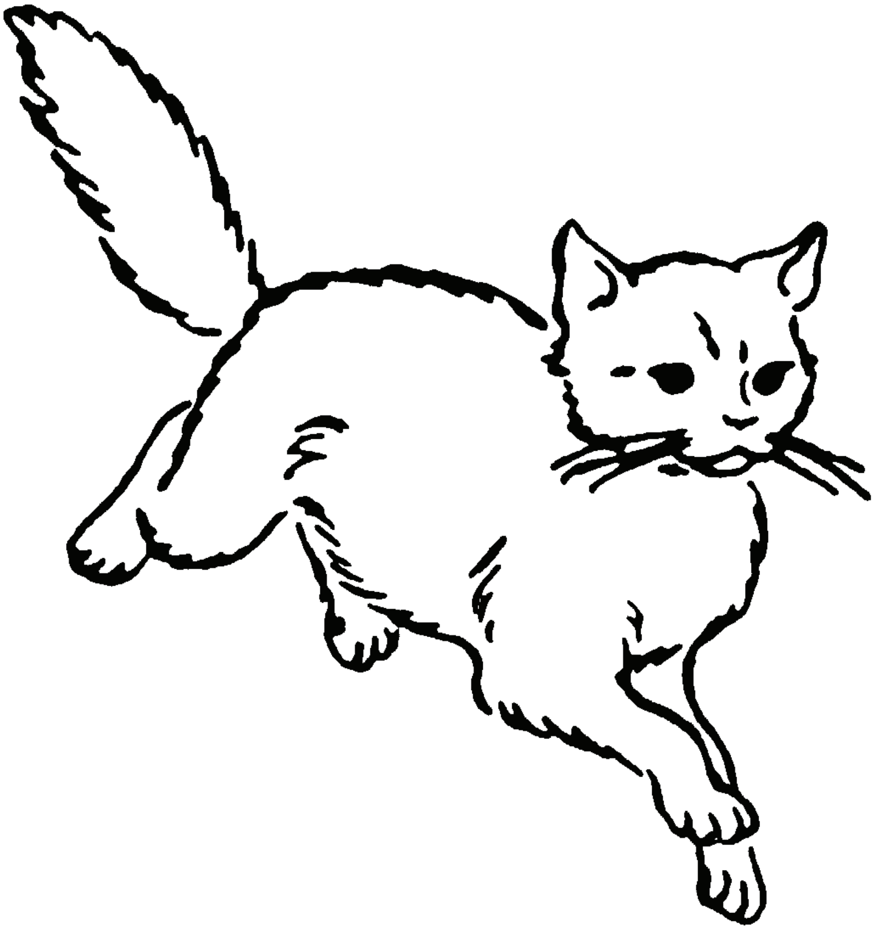


बिरालो नुहाउन थाल्यो।

चरालाई मौका पऱ्यो।

चरा भुर्र उड्यो।

९



चराले ज्यान बचायो।

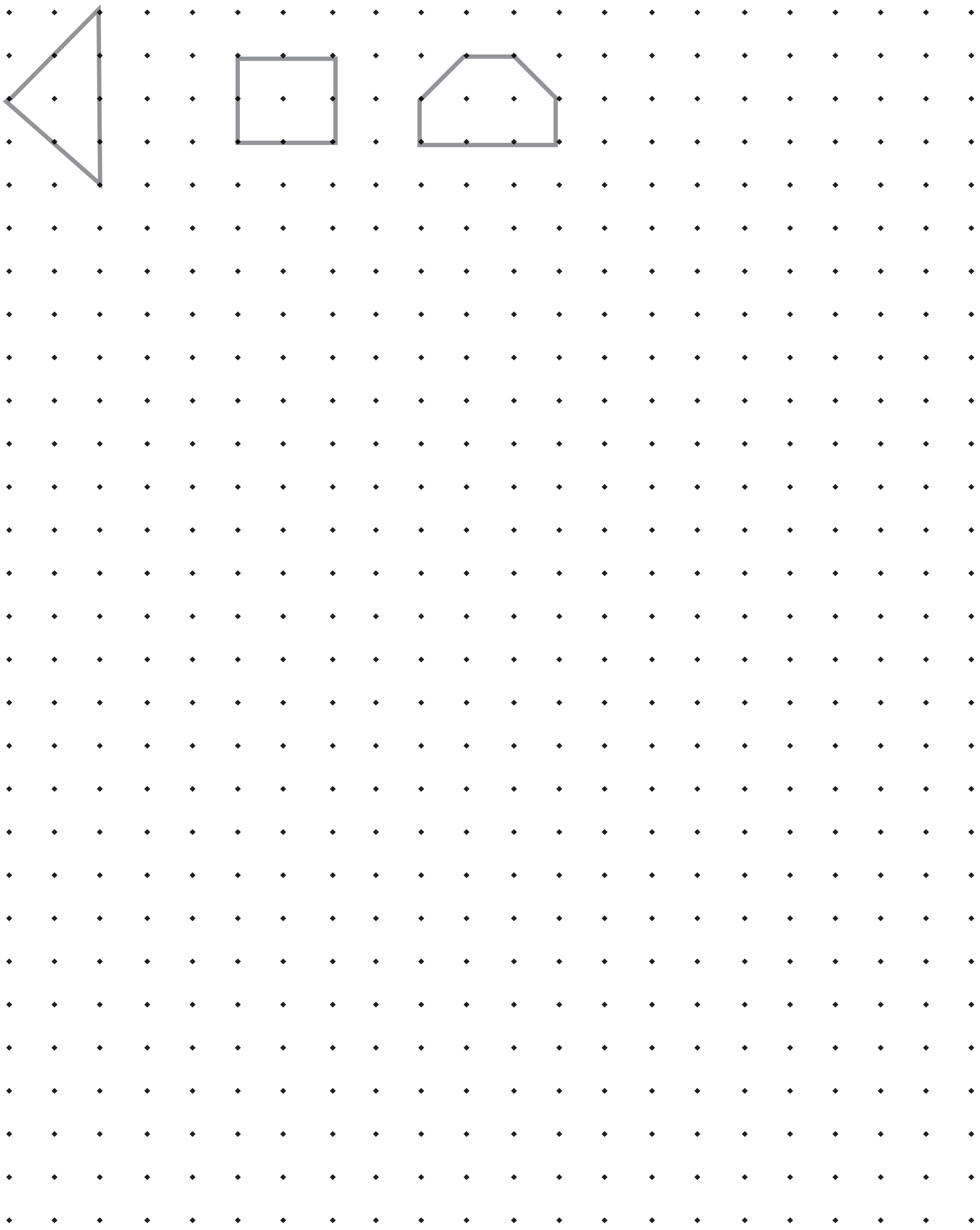
बिरालो जिल्ल पऱ्यो।

१०

मिति...

४१.१. आकार निर्माण

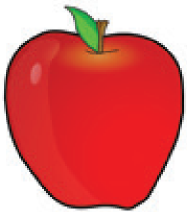
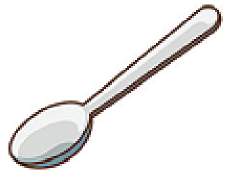
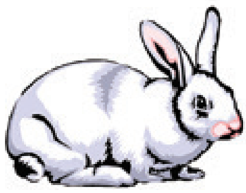
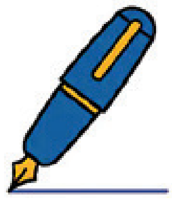
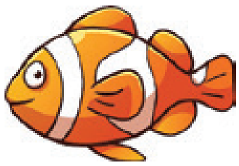
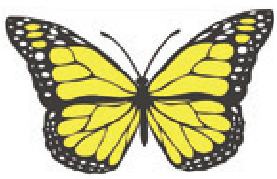
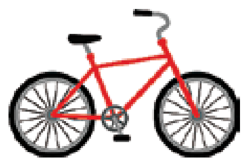
अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई तलका थोप्लाहरू जोडेर विभिन्न आकार बनाउन लगाउनुहोस् । उदाहरणका लागि बनाइएका आकारहरू हेर्नुहोस् । आकारहरू बनाइसकेपछि ती आकारमा रङ भर्न लगाउनुहोस् ।



मिति...

४१.२. चिनौँ र भनौँ

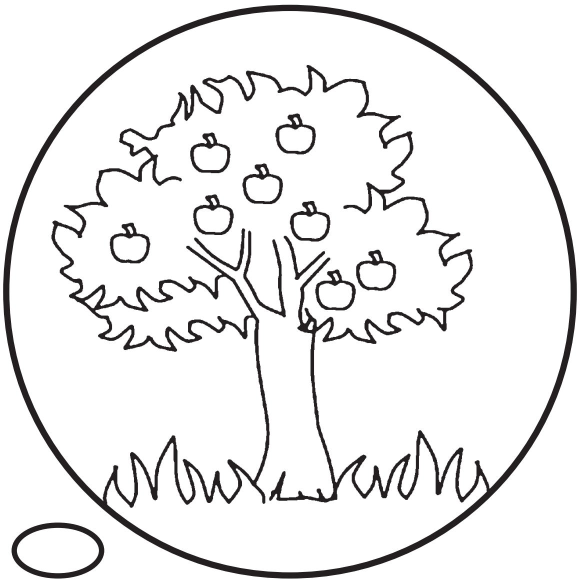
अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई तलका चित्रहरू देखाएर नाम भन्न लगाउनुहोस् । बताउन सकेमा स्यावासी दिनुहोस् र नसकेमा सही उत्तर सिकाउनुहोस् ।

मिति...

४१.३. आफ्नो फूल आफै रोपौं

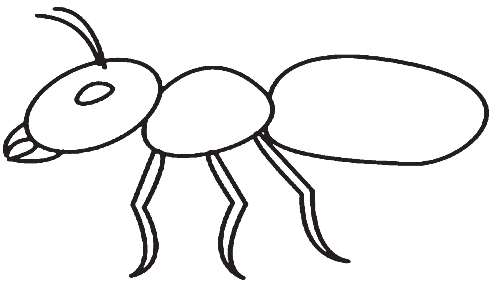
अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई उनीहरूको मनपर्ने फूलको विरुवा दिनुहोस् । यी विरुवाहरू गमलामा वा बँगैचामा रोप्न लगाउनुहोस् । बेला बेलामा पानी दिनुपर्छ, राम्रो स्याहार पाएमा पछि फूल्नेछ भनेर सिकाउनुहोस् । यसै गरी गिलास वा पुरानो भाँडामा मटर वा अन्य केही गेडागुडी पनि रोप्न दिन सकिन्छ । चित्रहरूमा रङ पनि भर्न लगाउनुहोस् ।

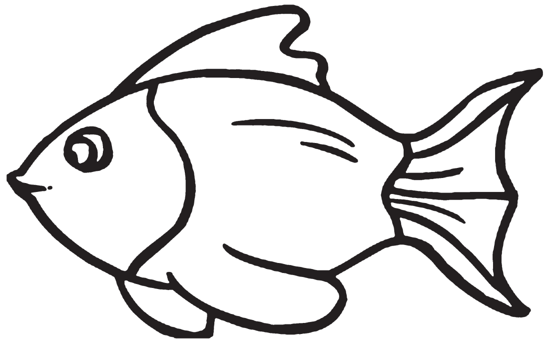


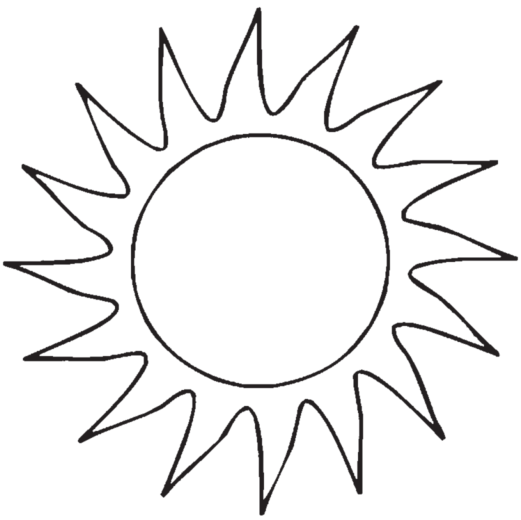
मिति..

४२.१. चित्रमा रङ भरौं

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई तल दिइएको चित्रमा रङ भर्न दिनुहोस् । यसपछि यी चित्रहरूको नाम भन्न लगाउनुहोस् ।



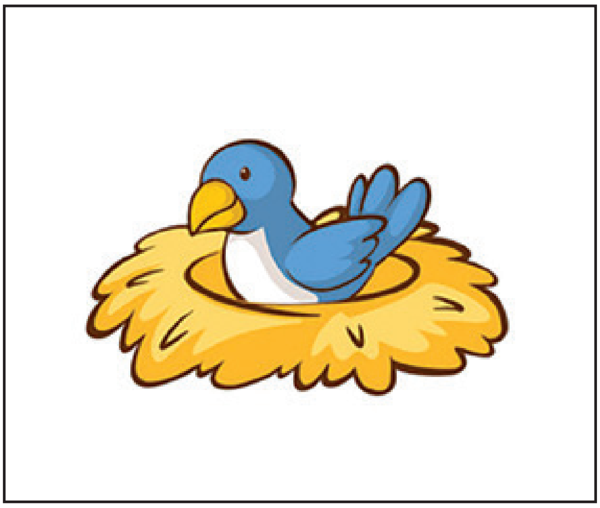


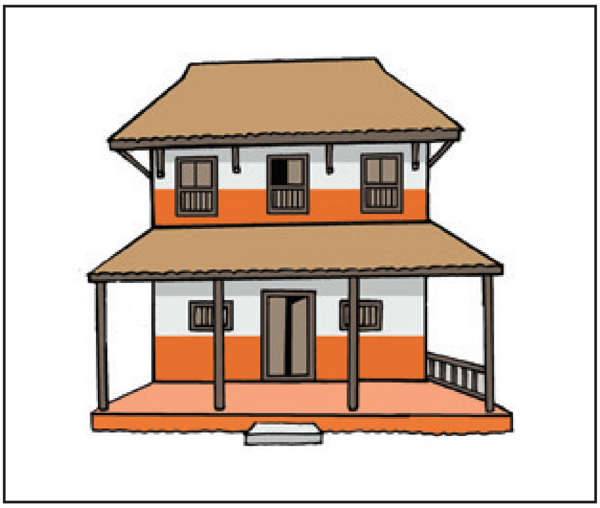


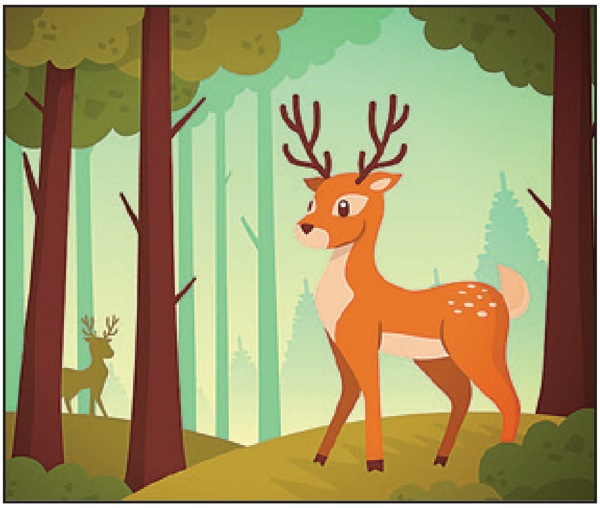
मिति...

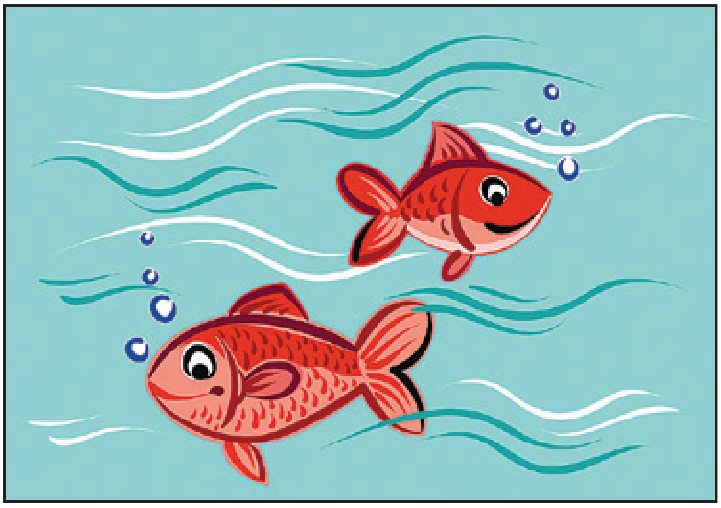
४२.२. कसको घरलाई के भनिन्छ ?

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई तलका चित्रहरू देखाउँदै को कहाँ बस्छ, त्यसलाई के भनिन्छ भनी सोध्नुहोस् । भन्न सके स्यावासी दिनुहोस्, नसके सही उत्तर बताइदिनुहोस् ।





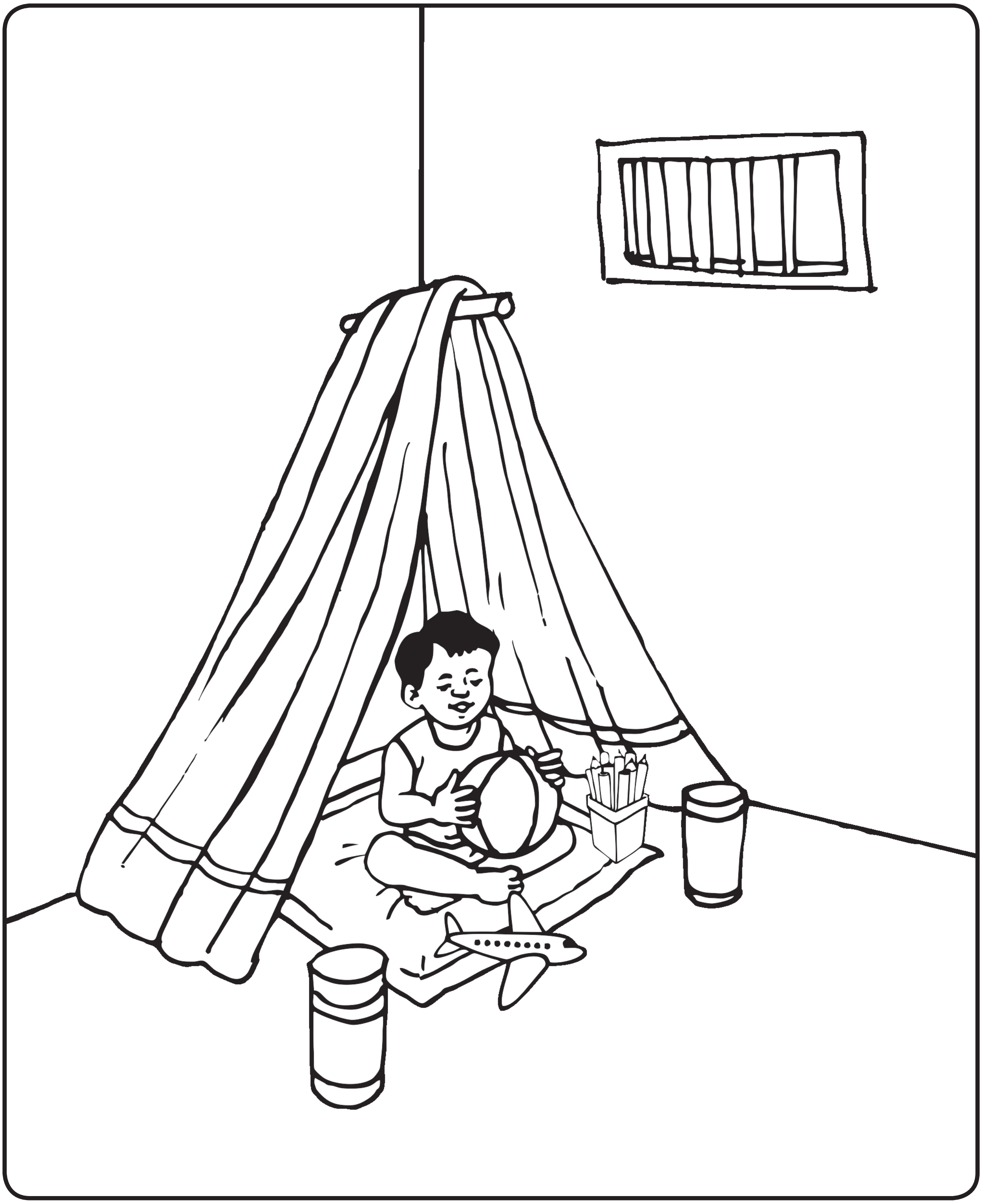




मिति..

४२.३. मेरो ठाउँ

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई कोठाको कुनामा सल या पर्दा प्रयोग गरी बस्न मिल्ने स्थान बनाउन लगाउनुहोस् । बस्नका लागि चकटी, मनपर्ने खेलौना, किताब राख्न दिनुहोस् । सधैं सफा राख्न भन्नुहोस् । बालबालिकासँग नसोधी सो ठाउँमा पस्ने नगरि दिनुहोस् । चित्रहरूमा रङ पनि भर्न लगाउनुहोस् ।



मिति...

४३.१. मन पर्ने साथी

अभिभावकलाई सुझाव : तलको खाली ठाउँमा बालबालिकालाई आफ्नो मनपर्ने साथीको चित्र कोर्न लगाउनुहोस् । चित्र कोरि सकेपछि यस बारेमा सकारात्मक छलफल गर्नुहोस् ।

मिति...

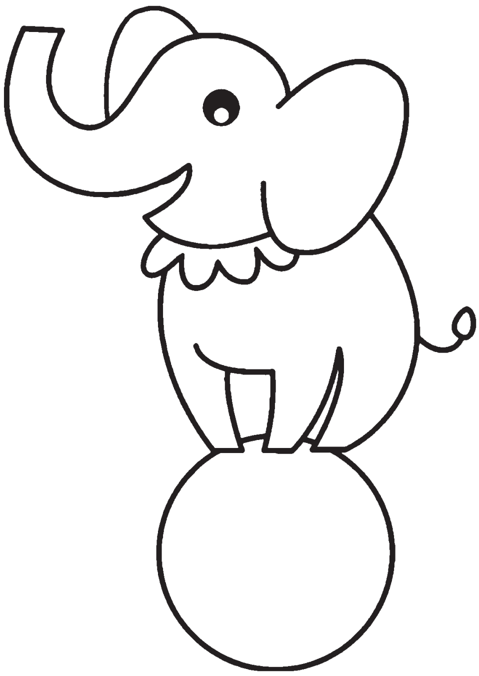
४३.२. सुनौं र भनौं

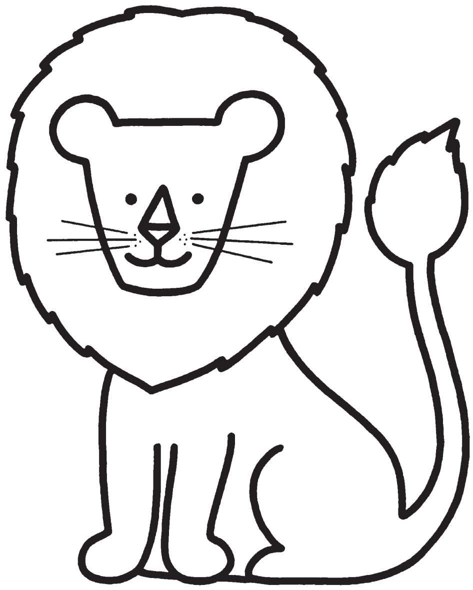
अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई आँखा बन्द गर्न लगाउनुहोस् । ध्यान दिएर विभिन्न आवाजहरू (जस्तै चराको आवाज, पानी परिरहेको, कुराकानी गरेको आदि) सुन्न लगाउनुहोस् । ती कस्ता प्रकारका आवाज थिए भनी छुट्याउन लगाई भन्न लगाउनुहोस् ।

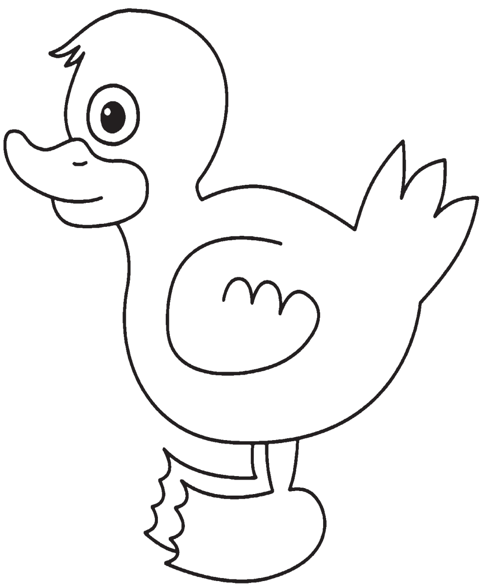
मिति...

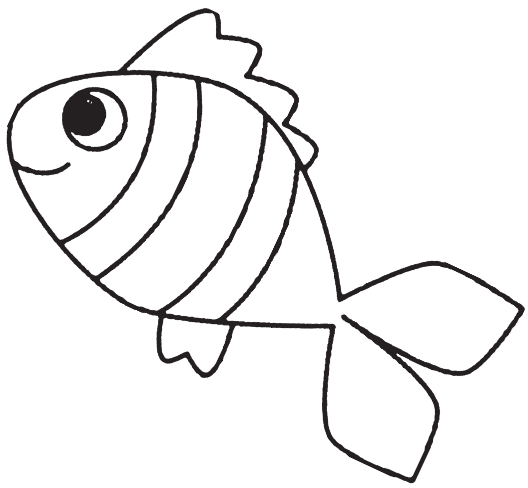
४३.३. चित्रमा रङ भरौं

अभिभावकलाई सुझाव : तल दिइएको चित्रमा बालबालिकालाई रङ भर्न दिनुहोस् । रङ भरिसकेछि चित्रको नाम पनि भन्न लगाउनुहोस् ।









मिति..

४४.१. गर्न सक्नुहुन्छ ?

अभिभावकलाई सुझाव : तलको चित्रमा देखाइए जस्तै र निर्देशन अनुसार गर्न लगाउनुहोस् ।

भ्यागुतो जसरी २ चोटी उफ्रिनुस् ।

दाहिने खुट्टा उठाएर ५ गन्दा सम्म उभिनुस् ।

देब्रे खुट्टा उठाएर ५ गन्दा सम्म उभिनुस् ।

उफ्रिदै ५ पाइला अगाडि जानुस् ।

उफ्रिदै ५ पाइला पछाडि जानुस् ।

निहुरेर घुँडा नखुम्च्याई दुवै हातले खुट्टा छुनुस् ।

मिति..

४४.२. बोतलमा सिसाकलम खेल

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

मिति...

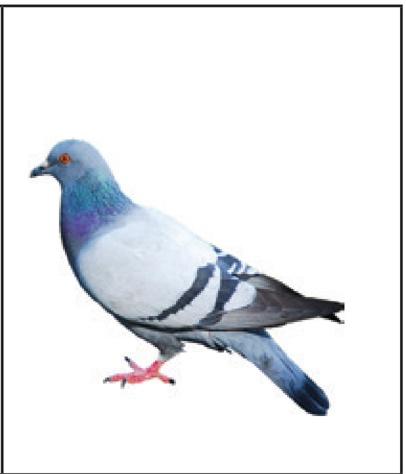
४४.३. रङ चिनौं र भनौं

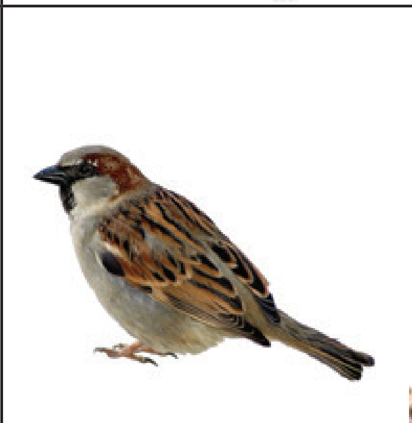
अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई विभिन्न रङबाट बनेको सामग्रीहरू पालैपालो दिनुहोस् । सामग्री देखाउँदै कुन रङ हो बताउनुहोस् । विभिन्न रङका चार पाँचओटा सामग्रीहरू सँगै राखेर अब पालैपालो कुन रङको हो बालबालिकालाई बताउन लगाउनुहोस् ।

मिति..

४५.१. चरा उडाउने खेल

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई तलका पंक्षीहरूको नाम भन्न लगाउनुहोस् । त्यसपछि उनीहरूलाई उभिन लगाउनुहोस् । म चराको नाम भन्दै जान्छु, दुवै हात उठाएर भुर्र भुर्र भन्दै हात हल्लाउनु पर्छ भन्नुहोस् । तपाइँले चराको नाम भन्दै जानुहोस् । बेला बेला चराको नामको सट्टा कुकुर, हात्ती, आदि पनि भन्नुहोस् । कुकुर, हात्ती आदि भन्दा भुर्र भने खेलबाट बाहिर भयो भन्नुहोस् ।





मिति...

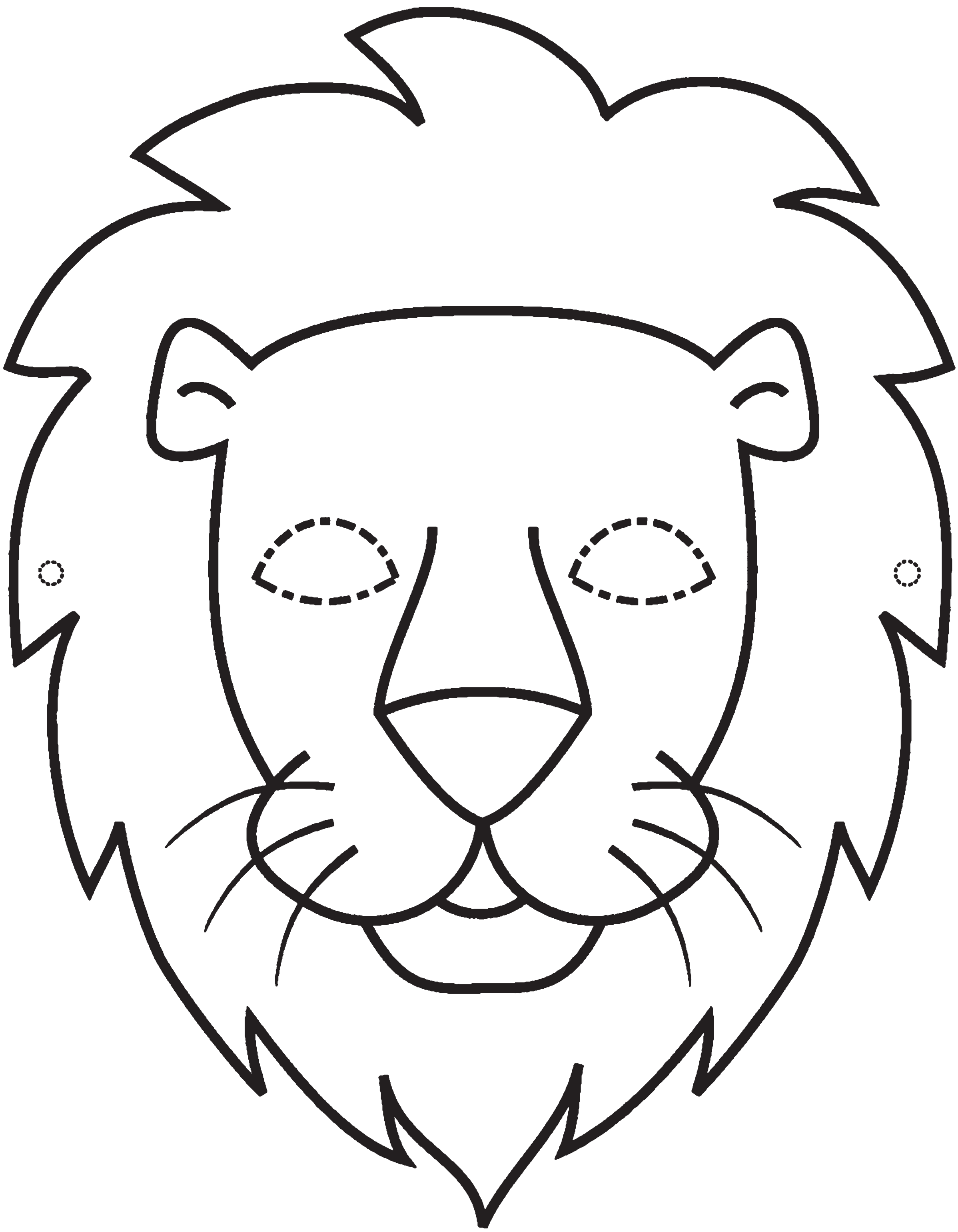
४५.२. लुगा धुन सघाऔं

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई तपाईंसँगै लुगा धुने ठाउँमा लिएर जानुहोस् । उनीहरूलाई लुगा धुन के के चाहिने रहेछ भनेर हेर्न लगाउनुहोस् । लुगा धुँदा के के गर्ने रहेछ त्यो पनि हेर्न लगाउनुहोस् । लुगा भिजाउन, साबुन लगाउन, लुगा मिच्न, पखाल्न आफू सँगै सिकाउनुहोस् । लुगा सुकाउन, उठाउन पनि सिकाउनुहोस् । चित्रमा बालबालिकालाई रङ पनि भर्न दिनुहोस् ।

मिति...

४५.३. मुकुन्डो बनाऔं

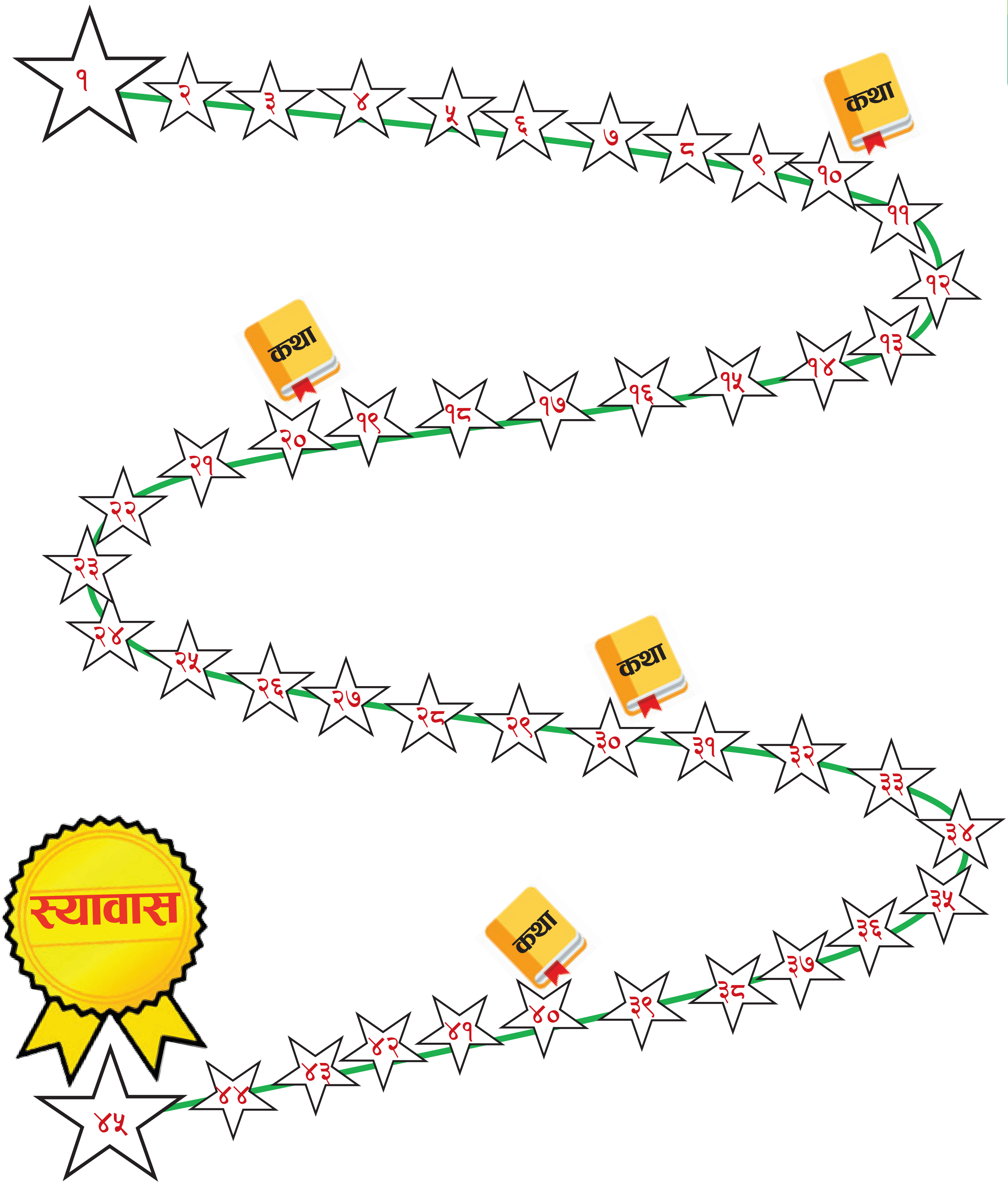
अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई तलको चित्र चिन्न लगाउनुहोस् । त्यसपछि यसमा रङ भर्न लगाउनुहोस् । यसलाई मिलाएर काट्न र अनुहारमा लगाउन मिल्ने गरी धागो लगाई मुकुन्डो बनाउन सघाउनुहोस् । अब यो लगाएर अभिनय गर्न लगाउनुहोस् ।



मिति...

अन्तिम क्रियाकलाप

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



Nepal
Education Cluster
नेपाल शिक्षा समूह

Education Cluster Lead Agency:

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

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

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

Nepal
Education Cluster
नेपाल शिक्षा समूह