स्वाध्ययन सामग्री

घरमा नै गर्न सकिने सिकाइ क्रियाकलापहरू

कक्षा ४

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)
रजनी धिमाल (शिक्षा तथा मानव स्रोत विकास केन्द्र)
नविन खड्का (पाठ्यक्रम विकास केन्द्र)
डा. लक्ष्मी पौड्याल (सेभ द चिल्ड्रेन)
उद्धव भट्टराई (सेभ द चिल्ड्रेन)

लेखन सहयोग : सेभ द चिल्ड्रेन
चेतराज पाध्याए
राम बहादुर साह
देवेन्द्र प्रसाद यादब
दिल कमल क्षेत्री
उद्धव भट्टराई

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

डिजाइन : सेभ द चिल्ड्रेन

हाम्रो भनाइ

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 गरेर पनि सिक्न र सिकाउन सकिन्छ । अझ बन्दाबन्दीमा घरमै रहनुपर्ने अवस्थामा पनि शिक्षित अभिभावक वा अग्रजको सहयोगमा बालबालिकालाई पाठ्यक्रम सम्बद्ध विषयका साथै जीवनोपयोगी र व्यवहारिक 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 गरिसकिएको 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 सधैँ उपयोगी हुन सक्ने अपेक्षा गरिएको छ ।

यो सामग्री कक्षा ३ सरहको शिक्षा पूरा गरी कक्षा ४ मा अध्ययन गर्ने ८, ९ वर्षका बालबालिकाका लागि सिकाइमा सहयोग पुग्न सक्ने गरी तयार गरिएको छ । यसमा ४५ दिनका लागि क्रियाकलापहरू राखिएका छन् । यी क्रियाकलापहरू बालबालिका आफैँले 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 गरिदिनुहुन अनुरोध छ । प्रत्येक दिनको क्रियाकलाप गरिसकेपछि अन्तमा मितिसहित हस्ताक्षर गर्न लगाउनुहोस् । विद्यालय खुलेपछि विद्यार्थीले पूरा गरेका यी क्रियाकलापहरूको समेत शिक्षकले मूल्याङ्कन गर्नुपर्दछ ।

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

मेरो परिचय

मेरो तस्बिर

नाम : ....

विद्यालयको नाम : ....

कक्षा : .... उमेर : .... वर्ष

लिङ्ग : ☐ केटा ☐ केटी ☐ अन्य

ठेगाना: .... प्रदेश .... जिल्ला .... गा.पा/न.पा

रुचि (मलाई गर्न मन पर्ने तीन ओटा कुराहरू)

....

....

....

मलाई मन नपर्ने एउटा कुरा

....

मेरो स्वभाव

म ....

....

....

.... छु ।

मैले सुधार गर्नुपर्ने दुई ओटा कुराहरू

....

....

भविष्यको मेरो लक्ष्य

....

....

विषयसूची

दिन	भाषा	गणित	विज्ञान/सामाजिक	स्वास्थ/भलाई	पेज
१	मेरो परिचय	आकृतिहरू	रोटी/रोटी पकाउने विधि	मेरो दैनिक कार्यतालिका	६-११
२	मेरो परिवार	आकृतिहरू	मौसम	कोरोना भाइरस	१२-१५
३	मन पर्ने पुस्तक/कथा पठन	आकार	सजीव र निर्जीव	आज कस्तो छ ?	१६-२०
४	चित्र छलफल	गोटी खेल	पन्छी	हात धुने विधि	२१-२५
५	Family Members	कुन ठुलो र कुन सानो ?	जनावरहरू बस्ने ठाउँ	फरक	२६-२९
६	मेरो घर	अङ्कमा लेखन	अभिभावकलाई सहयोगक	व्यायाम र प्राणायम	३०-३३
७	The New Bicycle	जोड	हिमाल	कोरोना भाइरस	३४-३७
८	कथा पठन/कोठेपद	जानी राखौं	जनावर/चित्र निर्माण	फरक	३८-४३
९	Cross Word Puzzle	गोटी हान्ने खेल	नेल्सन मण्डेला	मेरो दैनिकी	४४-४७
१०	कथा पठन-को ठुलो ?	अङ्कमा लेखन	तापका स्रोतहरू	हजुरआमा डाक्टर	४८-५१
११	Yoga	क्रम	स्वागत सत्कार	हाम्रा घरका नियमहरू	५२-५५
१२	Word Search	रोमन सङ्ख्या	पहाड	चिठ्ठा तान्ने खेल	५६-५९
१३	चित्र छलफल	रोमन सङ्ख्या	चामल/बिरुवा उमार्ने तरिका	चित्र निर्माण	६०-६५
१४	Apples	कोणको नाप	औजार	योग र प्रणायम	६६-६९
१५	कविता पठन- मेरो बगैँचा	कोण	प्रकाश	गीत लेखौं	७०-७३
१६	Animals and their Babies	कोणको नाम	नेपालको नक्सामा मेरो घर	फरक	७४-७७
१७	कुबेर	कोणको नाम	नेपाल	इन्द्रेणी	७८-८१
१८	The Thunderstorm	समूह	चाडपर्व पात्रो	स्मरण शक्ति खेल	८२-८५
१९	चिल हरायो	शाब्दिक समस्या	हाम्रो घर र समुदाय	गाँउखाने कथा	८६-८९
२०	Picture Description	शाब्दिक समस्या	कुहिने र नकुहिने फोहोर	बोतल घुमाउने खेल	९०-९३
२१	बाल दिवस	समस्या समाधान	सेवा प्रदायक तथा सामाजिक संस्थाहरू	चित्र निर्माण	९४-९७
२२	Birthday Party	शाब्दिक समस्या	ठोस, तरल र ग्याँस	ट्राफिक बत्तीको प्रयोग	९८-१०१
२३	ढुकुर	गुणन तालिका	डाइनोसर	ट्राफिक नियम तथा सङ्केत	१०२-१०५
२४	Telling Time	सङ्ख्या	हावाको तौल नाप्ने खेल	अभिनय	१०६-१०९
२५	चित्रकथा	भिन्न	पन्छी	फरक	११०-११३
२६	खरायो	भिन्नको तुलना	पृथ्वी	बट्टा लडाउने खेल	११४-११७
२७	चित्र छलफल	शाब्दिक समस्याहरू	पेसाहरू	घटनाक्रम	११८-१२१
२८	How to Tie Your Shoes ?	भिन्न	घरेलु औजारहरू	बालबालिकालाई कथा ...	१२२-१२५
२९	वाक्य परिवर्तन	गुणन तालिका	वातावरण	शब्द बट्टा खेल	१२६-१३०
३०	In Search of Flowers	समय	वन	बोलाइ अभ्यास	१३१-१३४
३१	पुतलीको मामाघर	समय	हाम्रो वेशभूषा	लखेट्ने खेल	१३५-१३८
३२	We are Important	समय	हाम्रा वरिपरिका जनावरहरू	शब्द निर्माण	१३९-१४२
३३	अनुच्छेद लेखन	पैसा	परियोजना कार्य	समाचार	१४३-१४६
३४	The Bee	पैसा	मौसमअनुसारको कपडा	फरक	१४७-१५०
३५	चित्रकथा	नाप	खराब लत	आकृति	१५१-१५४
३६	पाप लाग्छ	हवाईजहाज खेल	प्रदूषण	महत्त्वपूर्ण व्यक्तित्व	१५५-१५८
३७	Here is a Nest	नाप	बिरुवा	अनुभव आदानप्रदान	१५९-१६२
३८	चित्र वर्णन	नाप	मोबाइलको प्रयोग	कागजको खेल	१६३-१६६
३९	Sun, Stars and Moon	नाप	तराई	आवाज निकाल्ने खेल	१६७-१७०
४०	चिठी लेखन	मापन	हाम्रो सौर्यमण्डल	शब्द अन्ताक्षरी	१७१-१७४
४१	Hide and Seek	मापन	प्रकोप पात्रो	बोराभित्र उफ्रदै दौडौं	१७५-१७८
४२	शब्द निर्माण खेल	क्षेत्रफल	चित्र निर्माण	टिभी/रेडियो	१७९-१८२
४३	Pretty Fish	बिल	भेडाबाख्रा	फरक	१८३-१८६
४४	चिठी लेखन	आकडाँ	आजको पत्रिका	खेल	१८७-१९०
४५	चिठी लेखन	क्यालेन्डर/भितेपात्रो	एसिया महादेश	गीत गाउँदै नाच्दै	१९१-१९४

मिति : ....

क्रियाकलाप १ : मेरो परिचय

३० मिनेट

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई आफ्नो चित्र लेख्न वा आफ्नो फोटो टाँसी निम्नअनुसारका सूचनाहरू भर्न लगाउनुहोस् । यी सूचनाबाहेक आफ्ना रुचिबारे पाँच वाक्य लेख्न लगाउनुहोस् ।

मेरो नाम : ....

उमेर : .... **उचाइ :** .... **तौल :** ....

मेरो ठेगाना : ....

विद्यालयको नाम : ....

....

मेरा रुचिहरू : ....

....

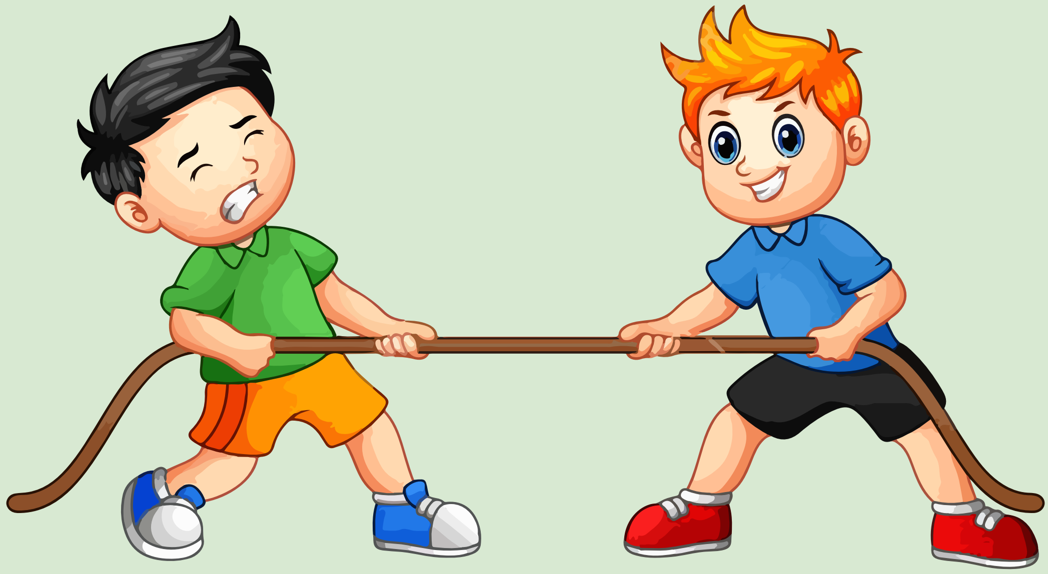
....

....

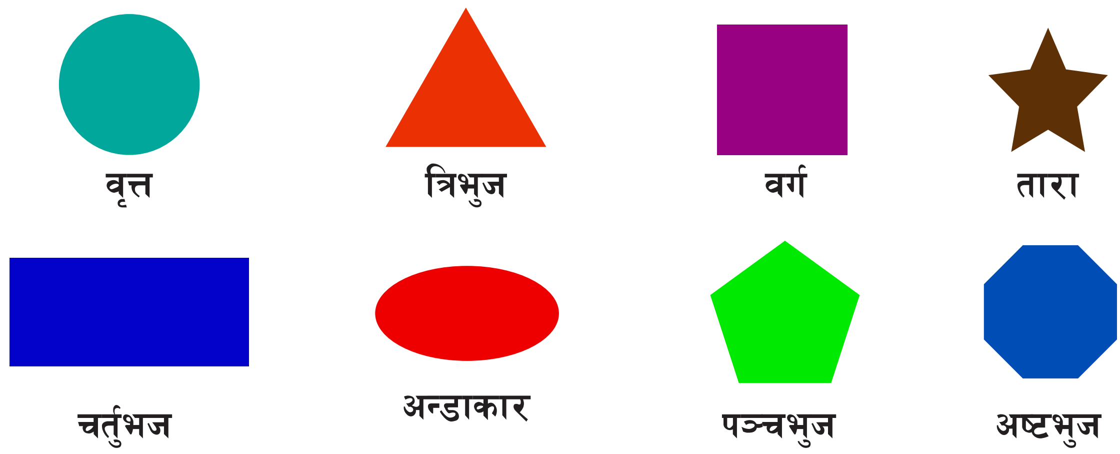
क्रियाकलाप २ : आकृतिहरू

३० मिनेट

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई फराकिलो ठाउँमा लैजानुहोस् । उनीहरूलाई एउटा निश्चित नाप भएको डोरी दिनुहोस् । बालबालिकालाई उभिन लगाई डोरीलाई तन्काउन लगाउनुहोस् (चित्रमा देखाए जस्तै) । अब बालबालिकालाई यो सिधा छ कि छैन भनी प्रश्न गर्नुहोस् । त्यसपछि डोरीको प्रयोग गरेर बालबालिकाहरूसँगै तल दिइएअनुसारका आकृतिहरू बनाउनुहोस् र बनाएका प्रत्येक आकृतिको नाम भन्न लगाउनुहोस् ।



ज्यामितीय आकृतिहरू



क्रियाकलाप ३.१ : रोटी

१५ मिनेट

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई गहुँबाट पिठो र पिठोबाट रोटी कसरी बन्छ भनी सोध्नुहोस् र तलको पाठ पढ्न प्रेरित गर्नुहोस् । पाठ पढिसकेपछि पाठसँग सम्बन्धित केही प्रश्नहरू सोध्नुहोस् ।

रोटी विश्वभरका मानिसले खान्छन् । यो जुनसुकै आकारको हुन सक्छ । दक्षिण एसियामा यसलाई रोटी र नान पनि भनिन्छ । भूमध्य सागर र मध्यपूर्वमा भने यसलाई पिटा भनिन्छ । इथोपियामा यसलाई इन्जेरा भनिन्छ । मेक्सिकोमा टोर्सिल्ला भनिन्छ । दक्षिण अमेरिकामा अरेपा, इरानमा साङ्गाक, चीनमा मान्ताउ र स्पेनमा प्यान भनिन्छ । फ्रान्समा यसलाई ब्रिउची, क्रोसन्ट र बगाउटी भनिन्छ । विश्वभर खानाका रूपमा यो कसरी फैलियो होला ?

विज्ञहरू करिब ३० हजार वर्षभन्दा अघिबाट रोटी बनाउन थालिएको बताउँछन् । त्यति बेला मानिस खानका लागि सिकार गर्थे र खानेकुरा जम्मा गर्थे ।

पहिला पहिलाका रोटी र रोटी बनाउने अन्न र गेडागुडी मानिसको प्रमुख खानेकुरा थिएन । तर मानिसले करिब १० हजार वर्षअघि जति बेला बिरुवा लगाउन र खानाका लागि खेती किसानी गर्न सिक्यो । त्यसपछि रोटी पोषणको नियमित स्रोत बन्यो । खेती किसानी विश्वभर फैलिएसँगै रोटी बनाउने कुरा पनि फैलियो ।

सुरुआतमा रोटीहरू चेप्टा र नफुलेका हुन्थे । संयोगवस दाउन (रोटी फुलाउने पदार्थ) पिठोको डल्लोमा पर्न पुग्यो । त्यसले मुछेको पिठोको डल्लोलाई फुलायो र हलुङ्लो पनि बनायो । अहिले धेरै देश र संस्कृतिमा दाउन हालिएका वा नहालिएका रोटीका उदाहरण हुन् । बगाउटी, बन्स र लोब्ज पिठोलाई फुलाउन र तन्काउन दाउन हालिएका रोटीका उदाहरण हुन् ।

क्रियाकलाप ३.२ : रोटी पकाउने विधि

१५ मिनेट

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई आज रोटी पकाउने दिन हो भनी आफूसँगै भान्साकोठामा लैजानुहोस् । अब तलको प्रक्रियाअनुसार रोटी पकाउनुहोस् र बालबालिकालाई पनि सिकाउनुहोस् ।

प्रक्रिया	चित्र
१ रोटी पकाउनका लागि पिठो बेल्न लगाउनुहोस् ।	
२ रोटी तावामा हाल्न लगाउनुहोस् र एकछिन पर्खिनुहोस् ।	
३ एकछिनपछि रोटीलाई पल्टाउनुहोस् ।	
४ रोटीलाई फुल्न दिनुहोस् ।	
५ अब रोटी खानको लागि तयार भयो ।	

क्रियाकलाप ४ : मेरो दैनिक कार्यतालिका

३० मिनेट

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

समय	क्रियाकलाप	सान्दर्भिक चित्र
	....	
	....	
	....	
	....	

समय	क्रियाकलाप	सान्दर्भिक चित्र
	....	
	....	
	....	
	....	
	....	

हस्ताक्षर : ....

मिति : ....

क्रियाकलाप १ : मेरो परिवार

३० मिनेट

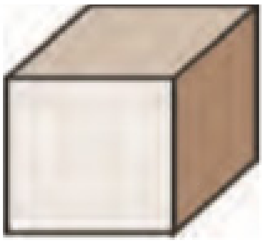
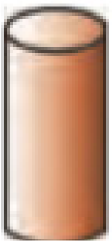
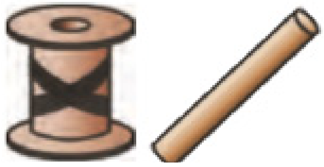
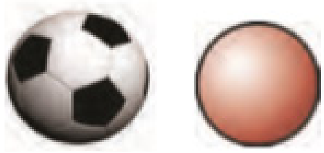
अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकासँग आफ्नो परिवारको बारेमा कुराकानी गर्नुहोस् । आफ्नो परिवारमा को को हुनुहुन्छ भनी पहिचान पनि गर्नुहोस् । त्यसपछि परिवारका सदस्यहरूको चित्र बनाउन लगाउनुहोस् र तालिकामा दिइएअनुसार सूचनाहरू भर्न लगाउनुहोस् ।

घरका सदस्यको चित्र	उमेर	तौल	उचाइ	मन पर्ने कुरा
				....
				....
				....
				....

क्रियाकलाप २ : आकृतिहरू

३० मिनेट

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई तल दिइएको ठोस वस्तु, तिनीहरूको गणितीय नाम र भौतिक नमुनाहरू चिन्न सहयोग गर्नुहोस् । साथै बालबालिकालाई घरमा पाइने अन्य ठोस वस्तुहरू पहिचान गरी तिनीहरूको गणितीय नाम के के हुन सक्छन भनी सोध्नुहोस् ।

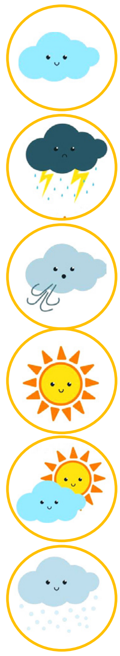
ठोस वस्तु	गणितीय नाम	भौतिक नमुनाहरू
	आयताकार ठोस वा आयताकार षड्मुखा (सबै सतह आयताकार छन् ।)	
	घन (सबै सतह वर्गाकार छन् ।)	
	बेलना (आधार वृत्ताकार छन् । आधारलाई वक्र सतहले घेरेको छ ।)	
	गोला (गोलो ठोस आकृति)	

क्रियाकलाप ३.१ : मौसम

१५ मिनेट

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई घर बाहिर एकछिन उभिन लगाउनुहोस् र आज कस्तो मौसम छ भनी प्रश्न गर्नुहोस् । उनीहरूले अनुभव गरेको आजको मौसमका बारेमा ३ ओटा फाइदा र ३ ओटा बेफाइदा लेख्न लगाउनुहोस् ।

आजको मौसम	....
आजको मौसमको फाइदा	....
आजको मौसमको बेफाइदा	....



क्रियाकलाप ३.२ : हावाहुरी चलेको दिन रूखबिरुवा कस्तो देखिन्छ ?

१५ मिनेट

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई हावाहुरी चलेको दिन रुखबिरुवा कस्तो देखिन्छ, त्यसको चित्र कोर्न लगाउनुहोस् र किन यस्तो देखिएको होला भनी चित्रबारे छलफल गर्नुहोस् । आवश्यक परे थप पाना दिनुहोस् ।

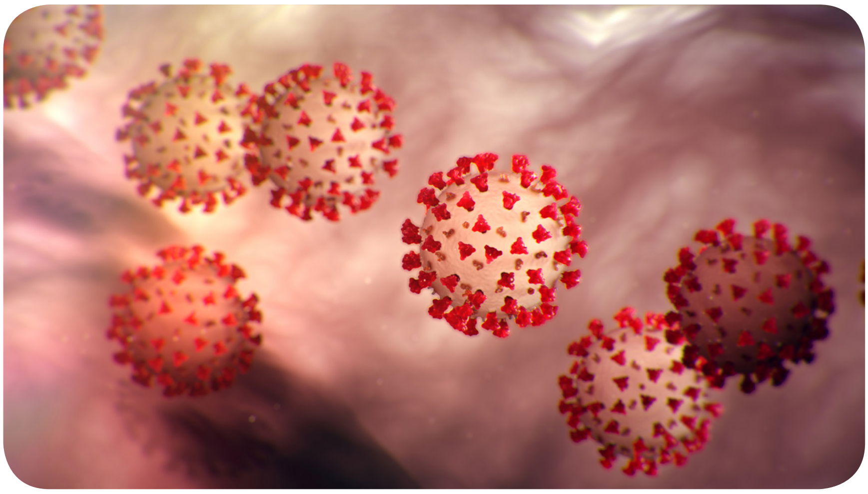
चित्र

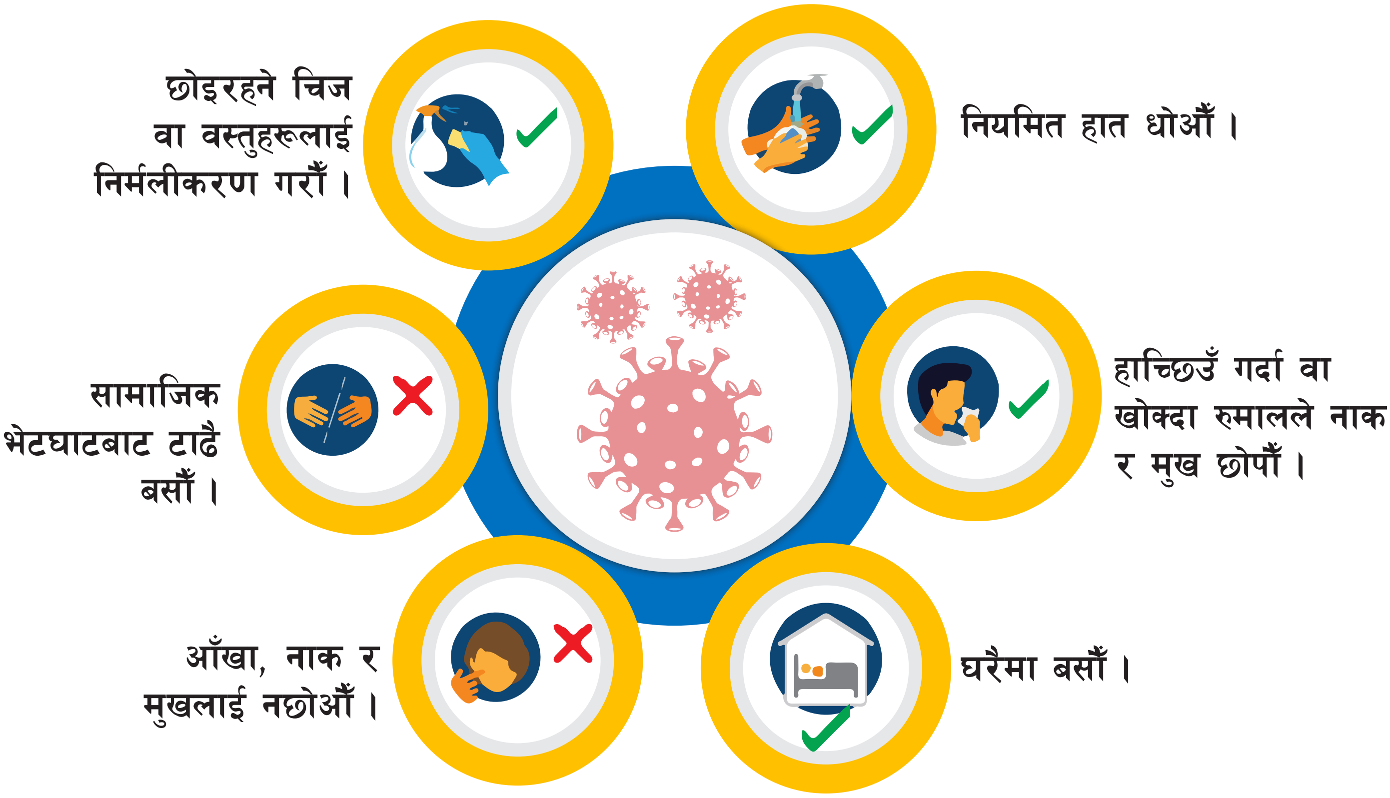
क्रियाकलाप ४ : कोरोना भाइरस

३० मिनेट

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई कोरोना भाइरसबारे बताउँदै यस भाइरसबाट बच्न के के सावधानी अपनाउनुपर्छ भनी छलफल गर्नुहोस् ।

कोरोना भाइरसबाट आफू पनि बचौं र अरूलाई पनि बचाऔं





हस्ताक्षर : ....

मिति : ....

क्रियाकलाप १.१ : मन पर्ने पुस्तक

१५ मिनेट

तेस्रो दिन

३

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई मन पर्ने पुस्तकको पहिलो पेजको चित्र बनाउन लगाउनुहोस् र उक्त पुस्तकको बारेमा ५ वाक्य लेख्न लगाउनुहोस् ।

पुस्तक शीर्षक : ....

१ ....

२ ....

३ ....

४ ....

५ ....

क्रियाकलाप १.२ : कथा पठन

१५ मिनेट

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई तल दिइएको कथा गति, यति र हाउभाउसहित पढ्न लगाउनुहोस् र तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्न सहयोग गर्नुहोस् ।

रमा र काली

रमाको घरमा एउटा बिरालो छ । बिरालोको नाम काली हो । रमालाई कालीको धेरै माया लाग्छ । काली पनि रमालाई धेरै मन पराउँछे । रमा स्कुलबाट आएपछि सधैँ कालीसँगै खेलेर बस्छे ।

एक दिन रमा स्कुलबाट फर्किँदा काली घरमा हुन्न । रमा आत्तिएर रुन थाल्छे । बुबाले रमालाई काली खोज्न सघाउनु हुन्छ । उनीहरूले कालीलाई घर पछाडि खोजे । भऱ्याङमुनि पनि खोजे । अनि छिमेकीहरूलाई सोधे । तर काली कतै फेला परिन । दुबै जना थाकेर घर फर्के ।

रमा रुँदै आफ्नो सुत्ने कोठाभित्र पसेर ड्याम्म ढोका थुनी । अनि सिरकभित्र गुटुमुटु भई । अचम्म काली त सिरक भित्रै पो रहिछे । रमा खुसीले जुरुक्क उठेर कालीलाई अँगालो मारी । अनि हाँस्तै कालीलाई बोकेर बाहिर आई । आमाबाबा पनि खुसी हुनुभयो । रमा फेरी कालीसँग आँगनमा खेल्न थाली ।

तलका प्रश्नको एक शब्दमा उत्तर देऊ :

१. यो कथा केको बारेमा रहेछ ?

२. रमा स्कुलबाट फर्केपछि कोसँग खेलेर बस्छे ?

३. रमालाई बिरालो खोज्न कसले सहयोग गर्यो ?

४. रमाले कसको कोठाभित्र पसेर ढोका थुनी ?

५. काली कहाँ बसेकी रहिछे ?

६. रमा स्कुलबाट फर्केपछि किन रुन थाली ?

७. रमाले आफ्नो बिरालो नहराउन के गर्नुपर्ला ?

क्रियाकलाप २ : आकार

३० मिनेट

अभिभावकलाई सुझाव : घरभित्र भएका विभिन्न १० ओटा सामग्रीहरू खोजी तल उदाहरणमा दिए जस्तै तिनीहरूको चित्र बनाउन र आकार लेख्न सहयोग गर्नुहोस् ।

तेस्रो दिन 3

चित्र	आकार	चित्र	आकार
	वृत्ताकार		

क्रियाकलाप ३ : सजीव र निर्जीव

३० मिनेट

अभिभावकलाई सुझाव : तलको चित्रहरू चिन्न लगाउनुहोस् । यी चित्रहरूको नाम पालैपालो भन्न लगाई तीमध्ये सजीव कुन हो ? र निर्जीव कुन हो ? भनी बताउन लगाउनुहोस् । अब सजीव र निर्जीव वस्तुहरूको नाम तलको तालिकामा लेख्न लगाउनुहोस् । अन्त्यमा सजीव तथा निर्जीव वस्तुमा के के फरक हुन्छ भनी सोध्नुहोस् ।

सजीव		निर्जीव	
....	....	....	....
....	....	....	....
....	....	....	....
....	....	....	....

क्रियाकलाप ४ : आज कस्तो छ ?

३० मिनेट

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई तलको चित्र देखाउँदै आज कस्तो महसुस गरिरहनुभएको छ भनी सोध्नुहोस् । त्यसको कारण पनि सोध्नुहोस् । यसका बारेमा आफ्नो विचार दुईचार वाक्यमा लेख्न लगाउनुहोस् ।

आज कस्तो महसुस गरिरहनुभएको छ ?

मेरो विचार

....

....

....

....

....

....

हस्ताक्षर : ....

मिति : ....

क्रियाकलाप १ : चित्र छलफल

३० मिनेट

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकासँग तलको चित्रमाथि छलफल गर्नुहोस् र उनीहरूलाई चित्रमा के के छन् भनी सोध्नुहोस् । अब चित्रमा भएका वस्तुहरूको नाम लेख्न लगाउनुहोस् । साथै उनीहरूलाई चित्रको बारेमा कुनै ५ वाक्य लेख्न प्रेरित गर्नुहोस् ।

वाक्य

१. ....

२. ....

३. ....

४. ....

५. ....

क्रियाकलाप २ : गोटी खेल

३० मिनेट

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई कागज वा काठको प्रयोगले तल चित्रमा दिइएअनुसार ३ ओटा गोटी बनाउन लगाउनुहोस् । एउटा गोटीमा ० देखि ५ सम्म, अर्को गोटीमा ४ देखि ९ सम्म र तेस्रो गोटीमा ३ देखि ८ सम्म लेख्न लगाउनुहोस् । अब ती तीनै गोटीलाई हल्लाएर भुइँमा फाल्न लगाउनुहोस् । गोटीहरूको माथि सतहमा देखिएका अङ्कहरू पढ्दै ती अङ्कहरूलाई लेख्न लगाउनुहोस् । यसरी नै पालैपालो गोटी हान्दै अङ्कहरू पढ्न र लेख्न लगाउनुहोस् ।

अङ्क	अक्षर

क्रियाकलाप ३.१ : पन्छी

१५ मिनेट

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई तलका चित्रहरूमा छलफल गराउनुहोस् । दिइएको पाठ गति, यति र हाउभाउसहित पढ्न सहयोग गर्नुहोस् । पाठ पढिसकेपछि पाठसँग सम्बन्धित प्रश्नहरू पनि सोध्नुहोस् ।

पन्छीहरू पखेटा र प्वाँख भएका हाम्रा साथी हुन् । सबै पन्छीको ढाड हुन्छ । पोथी पन्छीहरूले अन्डा पार्छन् । अन्डाबाट बच्चा कोरल्न उनीहरू ओथारा बस्छन् ।

पन्छीहरूमा सास फेर्न सानो फोक्सो र श्वास थैली हुन्छ । यिनीहरू विषमतापी प्राणी हुन् । बाहिरको चिसो वा तातोका आधारमा आफ्नो शरीरलाई चिसो वा तातो बनाउने प्राणीलाई विषमतापी भनिन्छ ।

यिनीहरूका दुई ओटा खुट्टा हुन्छन् । कानहरूको सट्टा दुई ओटा साना प्वाल मात्र हुन्छन् ।

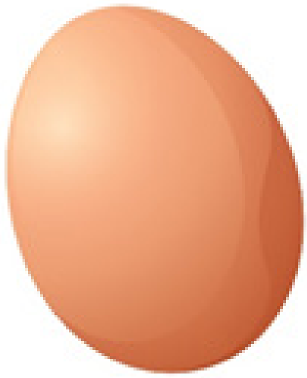
संसारमा झन्डै १० हजार प्रकारका पन्छीहरू छन् । यिनीहरूमध्ये भँगेरा, गौँथली, परेवा जस्ता अधिकांश पन्छी उड्छन् । अस्ट्रिच, पेन्गुइन जस्ता पन्छी भने उड्न सक्दैनन् ।

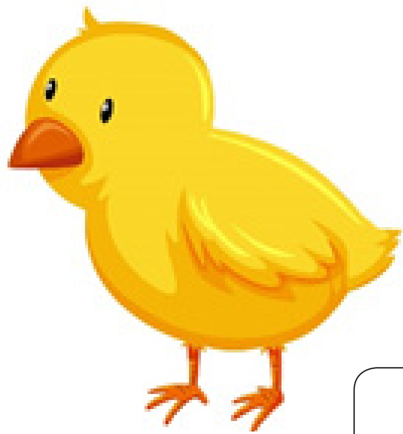
क्रियाकलाप ३.२ : कुखुराले बच्चा जन्माउने तरिका

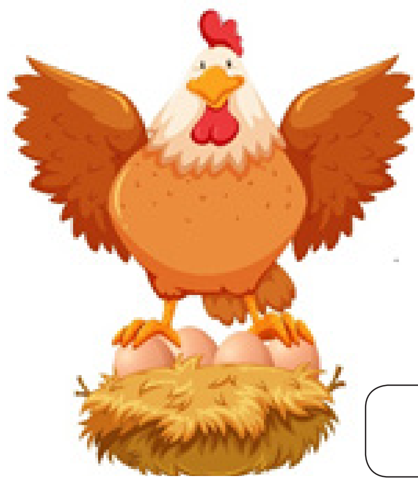
अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई कुखुराको अन्डाबाट कसरी बच्चा निस्कन्छ भनी सोध्नुहोस् । अब तलका चित्रहरूमा कुखुराको अन्डाबाट चल्ला निस्कने सही प्रक्रिया कुन हुन्छ भनी छलफल गर्नुहोस् ।

१	२	३	४

चित्रमा नम्बर लेखी अन्डाबाट कुखुरा निस्कने सही प्रक्रिया देखाउनुहोस् ।



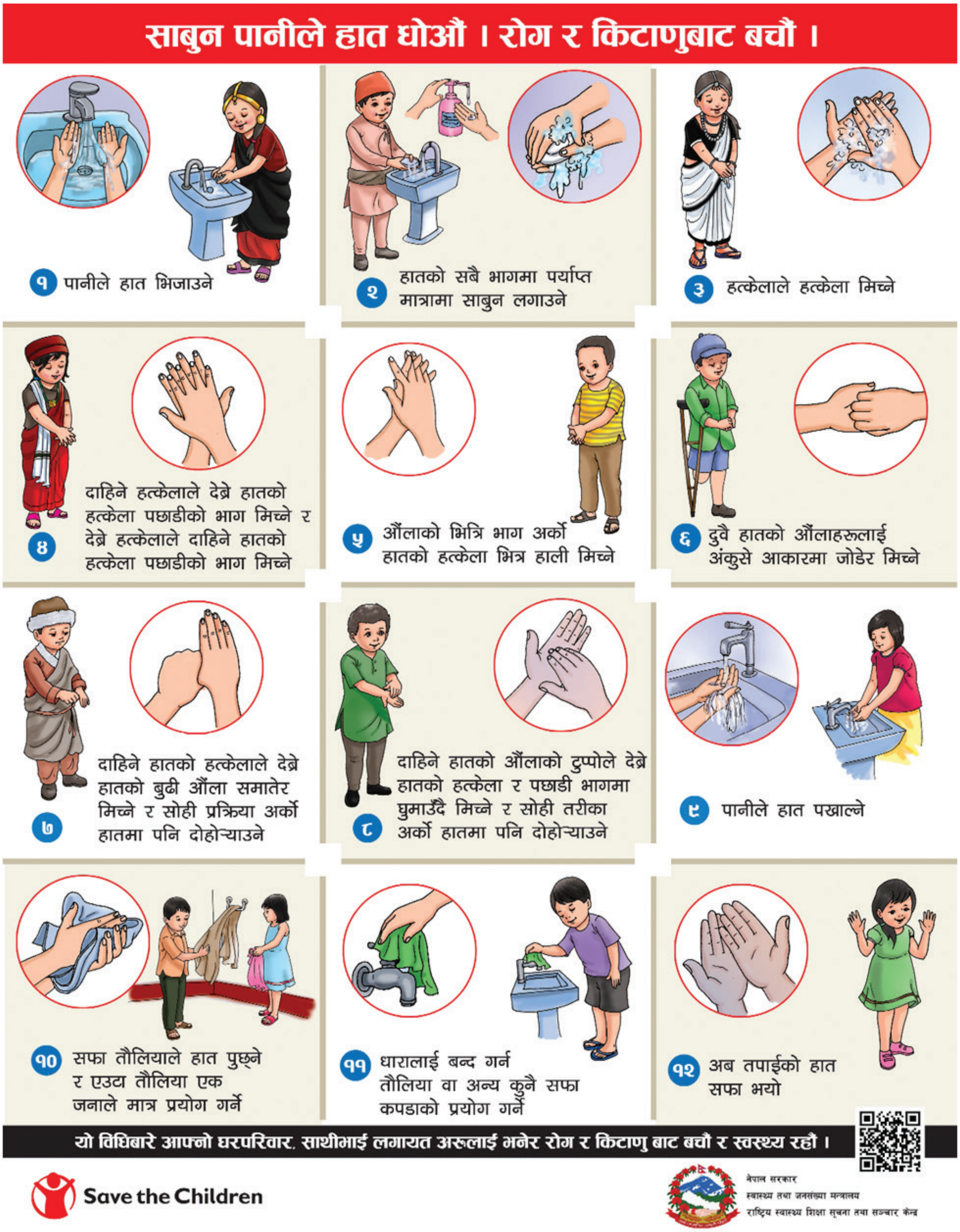




क्रियाकलाप ४ : हात धुने विधि

३० मिनेट

अभिभावकलाई सुझाव : तलको चित्रहरूमा के के गरेको हो ? बालबालिकालाई भन्न लगाउनुहोस् । हात कुन कुन बेला धुनुपर्छ सोध्नुहोस् । आफूसँगै लिएर गई सँगसँगै साबुनपानीले हात धुन सिकाउनुहोस् । यसरी दिनमा पटक पटक साबुनपानीले हात धुन सिकाउनुहोस् । अन्य आवश्यक व्यक्तिगत सरसफाइबारे पनि छलफल गर्नुहोस् ।

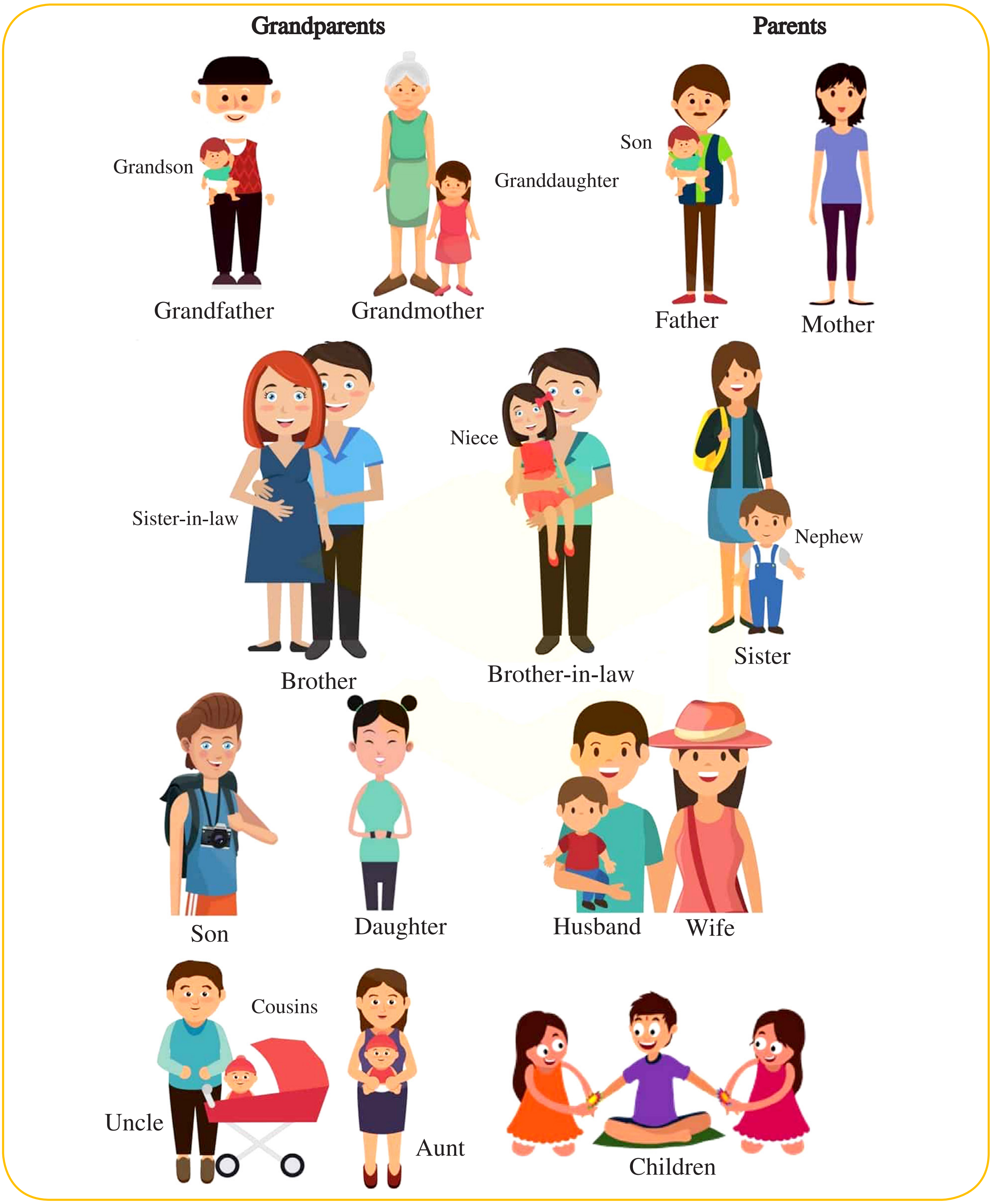


हस्ताक्षर : ....

क्रियाकलाप १ : Family Members

३० मिनेट

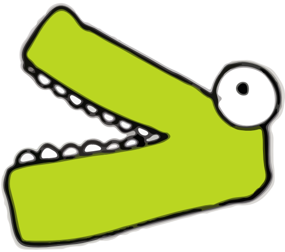
अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई आफ्नो परिवारमा भएका सदस्यहरूलाई अङ्ग्रेजीमा के भनेर सम्बोधन गरिन्छ भनी सोध्नुहोस् । अब तल चित्रमा दिइएका परिवारका सदस्यका अङ्ग्रेजी नामहरू पढ्नमा सहयोग गर्नुहोस् ।

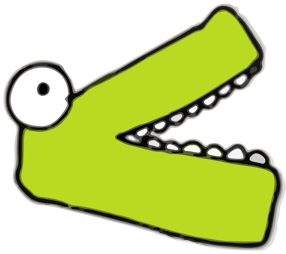


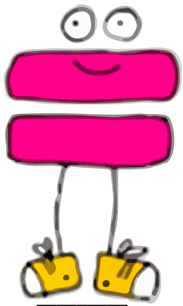
क्रियाकलाप २ : कुन ठुलो र कुन सानो ?

३० मिनेट

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई तलको अभ्यास जति सक्दो चाँडो गर्न लगाउनुहोस् र तपाईं चाहिँ घडीमा समय मापन गर्नुहोस् । अभ्यास गरिसकेपछि हिसाब मिलेको छ कि छैन जाँचिदिनुहोस् । यसरी नै अन्य प्रश्नहरू बनाएर थप अभ्यास गराउनुहोस् ।


भन्दा ठुलो


भन्दा सानो


बराबर

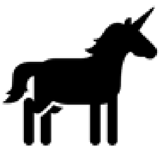
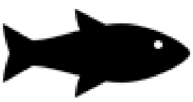
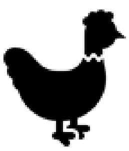
मिल्ने चिन्ह (<=>) छानेर लेख्नुहोस् ।

(क)	६५	....	८७	(ढ)	८७६	....	८७१
(ख)	९१	....	६५	(ण)	९८०	....	६५०
(ग)	१०१	....	१०१	(त)	५६७	....	८७६
(घ)	७८	....	८७	(थ)	३३३	....	८७
(ङ)	२१	....	२२०	(द)	७०१	....	२२०
(च)	२३	....	४५	(ध)	८७५	....	४५०
(छ)	९०	....	६७	(न)	९१	....	८७
(ज)	६०१	....	८७	(प)	९८१	....	५६७
(झ)	७८६	....	७८६	(फ)	५३२	....	९८०
(ञ)	५५५	....	९८७	(ब)	५५५	....	१११
(ट)	६७८	....	५६७	(भ)	७८९	....	५६७
(ठ)	९१	....	९०	(म)	५६७	....	९०१
(ड)	५४	....	४५	(य)	४५	....	६१

क्रियाकलाप ३ : जनावरहरू बस्ने ठाउँ

३० मिनेट

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई तलका चित्र देखाई ती जनावरहरू कहाँ बस्छन् होला ? अनुमान गर्न लगाउनुहोस् । साथै तिनको बस्ने ठाउँ कहाँ हो ? सोधी छेउको अर्को बाकसमा लेख्न लगाउनुहोस् । यसरी नाम लेखिसकेपछि जमिन र पानीमा बस्ने र जमिन पानी दुवैमा बस्ने जनावरहरू कुन कुन हुन् ? भनी चिन्न लगाई छुट्याउनुहोस् ।

जनावरहरू	बस्ने ठाउँ
	....
	....
	....
	....
	....
	....
	....

क्रियाकलाप ४ : फरक

३० मिनेट

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकासँग तलको चित्रमाथि छलफल गर्नुहोस् र उनीहरूलाई ती २ चित्रमा के के भिन्नता छन् भनी पत्ता लगाउन भन्नुहोस् । अब कुनै ५ भिन्नतालाई लेख्न लगाउनुहोस् ।

फरक

१. ....

२. ....

३. ....

४. ....

५. ....

हस्ताक्षर : ....

मिति : ....

क्रियाकलाप १ : मेरो घर

३० मिनेट

अभिभावककलाई सुझाव : बालबालिकालाई तलको कविता गति, यति र लयसहित पढ्न सहयोग गर्नुहोस् र आफ्नो घरको बारेमा कुनै एक कविता लेख्न प्रोत्साहन गर्नुहोस् ।

– प्रभा भट्टराई

मेरो सानो घर छ
छानामाथि खर छ ।
धेरै झ्यालढोका छन्
भित्ताभरि खोपा छन् ।

मेरो सानो घरमा
कोठा कोठा धेरै छ ।
यति धेरै कोठामा
एउटा कोठा मेरै छ ।

मेरो पढ्ने टेबलमा
चार ओटा खुट्टा छन् ।
मैले आफैँ बनाएको
भित्ताभरि बुट्टा छन् ।

बाँदरको घर छैन
दुःख धेरै पाउँछ ।
मेरो घरको लोभ गर्दै
नजिक नजिक आउँछ ।

माया किन गर्दैनौ
भत्काउँछौ जे पनि ।
जाऊ एउटा घर बनाऊ
खेल्न आउँला म पनि ।

क्रियाकलाप २ : अङ्कमा लेखन

३० मिनेट

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई तलका अक्षरमा लेखिएका सङ्ख्यालाई अङ्कमा लेख्न लगाउनुहोस् । लेख्ने अभ्यास गरिसकेपछि मिले नमिलेको भनिदिनुहोस् ।

उदाहरण :

पाँच लाख छत्तिस हजार नौ सय = ५,३६,९००

(क) एक लाख एकसट्ठी हजार पाँच सय छ =	
(ख) तीन लाख छब्बिस हजार दुई सय सत्र =	
(ग) पाँच लाख सत्ताइस हजार आठ सय बिस =	
(घ) नौ लाख पचहत्तर हजार चार सय बाइस =	
(ङ) पन्ध्र लाख छ हजार तीन सय सत्र =	
(च) एकाइस लाख सोह्र हजार पाँच सय सत्ताइस =	
(छ) चौबिस लाख पाँच हजार पन्ध्र =	
(ज) उनन्तिस लाख एघार हजार दुई सय एकतिस =	
(झ) अन्ठाउन्न लाख पचहत्तर हजार तीन सय दुई =	
(ञ) उनान्सय लाख तीन हजार तीन =	

क्रियाकलाप ३ : अभिभावकलाई सहयोग

३० मिनेट

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई तलको चित्रमा बालबालिकाले के गरिरहेका होलान् भनी सोध्नुहोस् । अब चित्रमा देखाए जस्तै उनीहरूले कसरी आफ्नो अभिभावकलाई घरायसी काममा सहयोग गर्न सक्छन् भनी छलफल गर्दै कामको सूची तयार पार्न लगाउनुहोस् ।

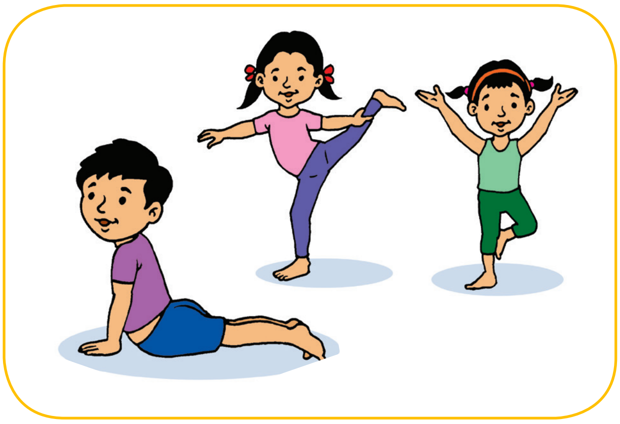
कामहरू

१. ....
२. ....
३. ....
४. ....
५. ....
६. ....
७. ....
८. ....
९. ....
१०. ....

क्रियाकलाप ४ : व्यायाम र प्राणायाम

३० मिनेट

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई पलैंटी मारेर, घुँडाले टेकेर बस्न सिकाउनुहोस् । शवासनमा (उत्तानो परेर) सुत्न, पल्टन सिकाउनुहोस् । आफ्नो सासको चालमा ध्यान केन्द्रित गर्न सिकाउनुहोस् । तपाईंलाई थाहा छ भने बालबालिकालाई अनुलोम विलोम, भ्रामरी, कपालभाती, ॐ कार प्राणायाम गर्न सिकाउनुहोस् । 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 ।



हस्ताक्षर : ....

मिति : ....

क्रियाकलाप १ : Read and Write

३० मिनेट

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई तलको पाठ पढ्न लगाई सोसँग सम्बन्धित प्रश्नहरूको उत्तर लेख्न सहयोग गर्नुहोस् ।

The New Bicycle

Sagun has a new bicycle. It is bright pink and shiny.

It was a gift from her uncle. He hid it behind a bush to surprise her.

When Sagun looked behind the bush and saw the bicycle, she jumped for joy. It was just what she wanted. She gave her uncle a big hug.

She loves her new bicycle, and she loves her uncle.

Questions

1 Which color is the bicycle?

....

2 Who was it a gift from?

....

3 Where was it hidden?

....

4 What did Sagun do when she saw the bicycle?

....

क्रियाकलाप २ : जोड

३० मिनेट

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई तल दिइएको जोडको अभ्यास गर्नमा सहयोग गर्नुहोस् । आवश्यक परे परिवारका अन्य सदस्यहरू वा छिमेकमा बस्ने माथिलो कक्षाका भाइबहिनीहरूको सहयोग लिनुहोस् ।

उदाहरण: 836 = 800 + 30 + 6

1. .... = 200 + 50 + 7
2. .... = 800 + 20 + 4
3. .... = 400 + 40 + 9
4. .... = 900 + 80 + 6
5. .... = 700 + 90 + 1
6. .... = 800 + 60 + 8
7. .... = 800 + 8
8. .... = 500 + 5
9. .... = 900 + 40 + 8
10. .... = 500 + 10 + 9
11. .... = 500 + 60 + 3
12. .... = 500 + 20 + 7
13. .... = 400 + 50
14. .... = 900 + 80
15. .... = 500 + 60 + 8
16. .... = 500 + 50 + 4

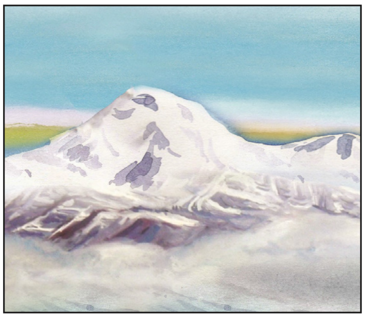
16\. .... = 300 + 40 + 5

18\. .... = 100 + 20

क्रियाकलाप ३ : हिमाल

३० मिनेट

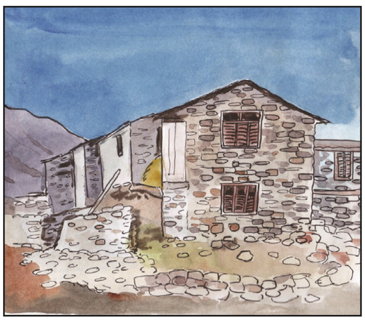
अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकासँग तलको चित्रमाथि छलफल गर्नुहोस् र उनीहरूलाई चित्र हेरेर हिमालको बारेमा १० वाक्यमा वर्णन गर्न लगाउनुहोस् ।


सगरमाथा

चौँरी

स्तुपा

स्याउ

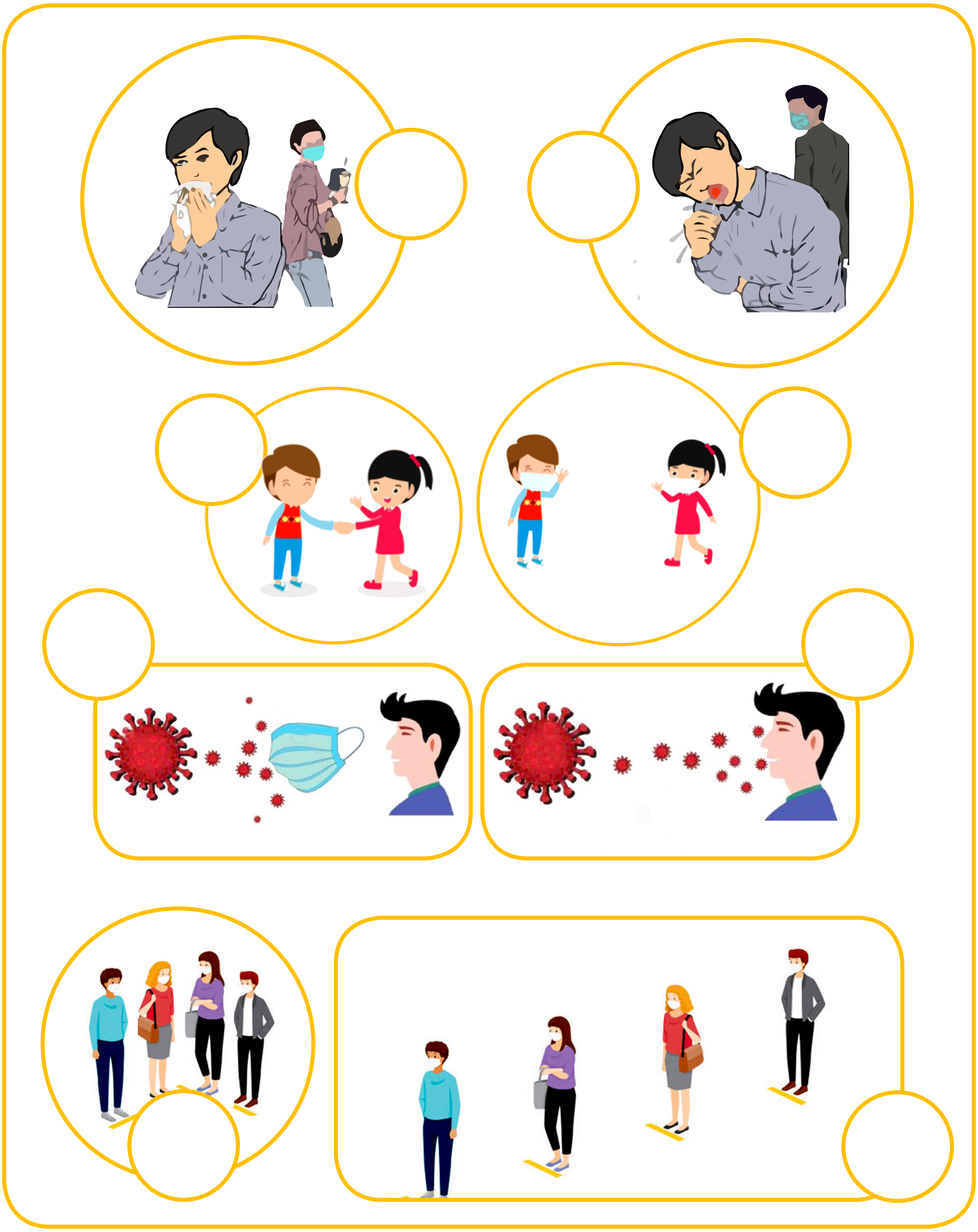

ढुङ्गाको घर

बख्खु दोचा

क्रियाकलाप ४ : कोरोना भाइरस

३० मिनेट

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई कोरोना भाइरसबारे बताउँदै यस भाइरसबाट बच्न के के उपायहरू अपनाउन सकिन्छ भनी बताउनुहोस् । साथै तलका चित्रहरूमा गर्न हुने चित्रमा ✓ र गर्न नहुने चित्रमा × को चिह्न लगाउन भन्नुहोस् ।



हस्ताक्षर : ....

मिति : ....

क्रियाकलाप १.१ : कथा पठन

१५ मिनेट

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकासँग उनीहरूको मामाघरको बारेमा छलफल गर्नुहोस् र तलको कथा गति, यति र हाउभाउसहित पढ्न प्रोत्साहित गर्नुहोस् ।

दयाको मामाघर यात्रा

दयाको मामाघर मसुरिया हो ।
जाडोको बिदामा दया मामाघर
जाने भयो । आमाले भाइबहिनी
पनि लैजान भन्नुभयो । बुबाले
बाटोमा खाने खाजा किनिदिनुभयो ।
मामाघरमा त पिङ पनि छ ।
बहिनी खुसी भई ! हो त ! टि.भी.
पनि हेर्न पाइने भयो । भाइ दङ्ग
पऱ्यो ! तीनै जना बसमा बसे ।
बसमा ठुलो स्वरले गीत बज्दै
थियो । भाइ त बसमै निदाएछ ।
बहिनी त झ्यालबाट हात हल्ला
उँदै थिई । मसुरिया ! मसुरिया !
खलासी करायो । दया र बहिनी
बसबाट तल ओर्लिए ।

आठौँ दिन ८

क्रियाकलाप १.२ : कोठेपद

१५ मिनेट

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई तलको कोठेपदमा उदाहरणमा दिए जस्तै चराको नाम, सहरको नाम र जिल्लाको नाम खोजेर गोलो घेरा लगाउन भन्नुहोस् । अब ती नामलाई लेख्न लगाउनुहोस् ।

कोठेपद

मु	जु	र	रा	मे	छा	प	सी
गु	म्ला	कु	लु	न्ज	सु	रे	ता
रा	इ	ढु	का	ग	मा	वा	पा
म	ट	वि	ठ	ल	इ	ला	म
पा	ह	रा	मा	पा	ब	ने	पा
ल्पा	री	ट	डौं	ने	जा	मा	कु
ली	न	व	ल	प	रा	सी	खु
भ	र	त	पु	र	पो	ख	रा

१. **चराका नाम :** मुजुर, ...

२. **सहरका नाम :** काठमाडौं, ...

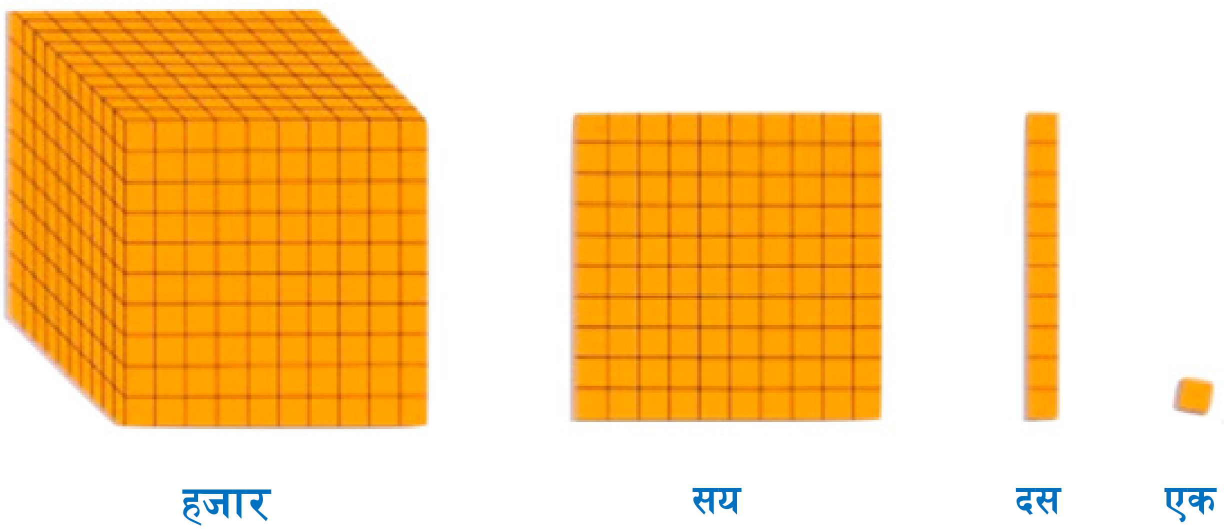
३. **जिल्लाका नाम :** मुगु, ...

क्रियाकलाप २ : जानी राखौं

३० मिनेट

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकाहरूलाई तल दिइएको सङ्ख्याको नाम र स्थानमान तालिका पढ्न र बुझ्न सहयोग गर्नुहोस् । आवश्यक परे परिवारका अन्य सदस्यहरू वा छिमेकका माथिल्लो भाइबहिनीहरूको सहयोग लिनुहोस् ।

कति अङ्कले बनेको ?	सङ्ख्या	साङ्ख्यिक नाम
एक अङ्कले बनेको सबैभन्दा सानो सङ्ख्या	१	एक (One)
दुई अङ्कले बनेको सबैभन्दा सानो सङ्ख्या	१०	दस (Ten)
तीन अङ्कले बनेको सबैभन्दा सानो सङ्ख्या	१००	सय (Hundred)
चार अङ्कले बनेको सबैभन्दा सानो सङ्ख्या	१०००	हजार (Thousand)
पाँच अङ्कले बनेको सबैभन्दा सानो सङ्ख्या	१००००	दस हजार (Ten Thousand)
छ अङ्कले बनेको सबैभन्दा सानो सङ्ख्या	१०००००	लाख (Lakh)
सात अङ्कले बनेको सबैभन्दा सानो सङ्ख्या	१००००००	दस लाख (Ten Lakh)
आठ अङ्कले बनेको सबैभन्दा सानो सङ्ख्या	१०००००००	करोड (Crore)

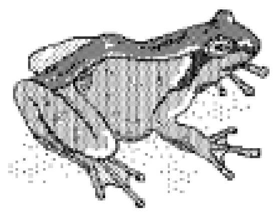
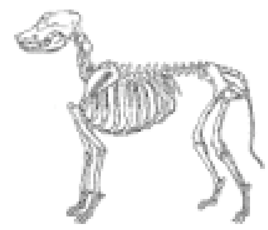


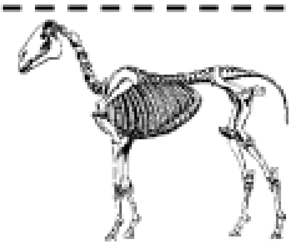
क्रियाकलाप ३.१ : जनावर

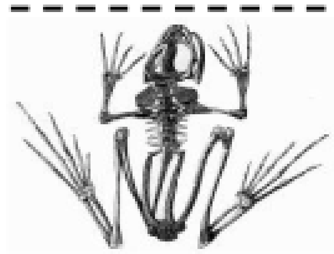
१५ मिनेट

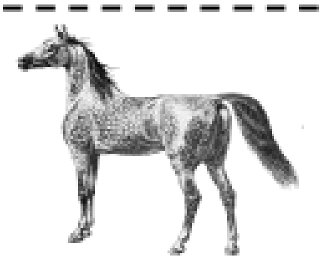
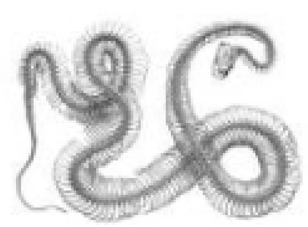
अभिभावकलाई सुझाव : चित्रहरूको अस्थिपञ्जरसँग जनावरहरूको चित्र जोडा मिलाउन लगाउनुहोस् । अब ती जनावरहरू मध्ये कुन कुन ढाड भएका र ढाड नभएका कुन कुन हुन् भनी सोध्नुहोस् ।

जोडा मिलाऔं



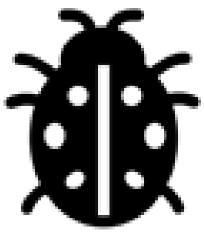
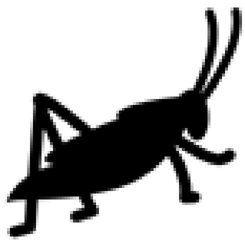
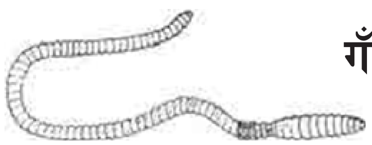


क्रियाकलाप ३.२ : चित्र निर्माण

१५ मिनेट

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई तल चित्रमा दिइएका जनावरहरू कुन कुन हुन् भनी सोध्नुहोस् र तिनै जनावरहरूको चित्र बनाउन पनि लगाउनुहोस् ।

जनावरहरू	चित्र कोरौं
पुतली	
 उपिया	
माहुरी	
 झिँगा	
 गँड्यौला	

क्रियाकलाप ४ : फरक

३० मिनेट

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकासँग तलको चित्रमाथि छलफल गर्नुहोस् र उनीहरूलाई ती २ चित्रमा के के भिन्नता छन भनी पत्ता लगाउन भन्नुहोस् । अब कुनै ५ भिन्नतालाई चित्रमा देखाउनुहोस् ।

१

२

३

४

५

हस्ताक्षर : ....

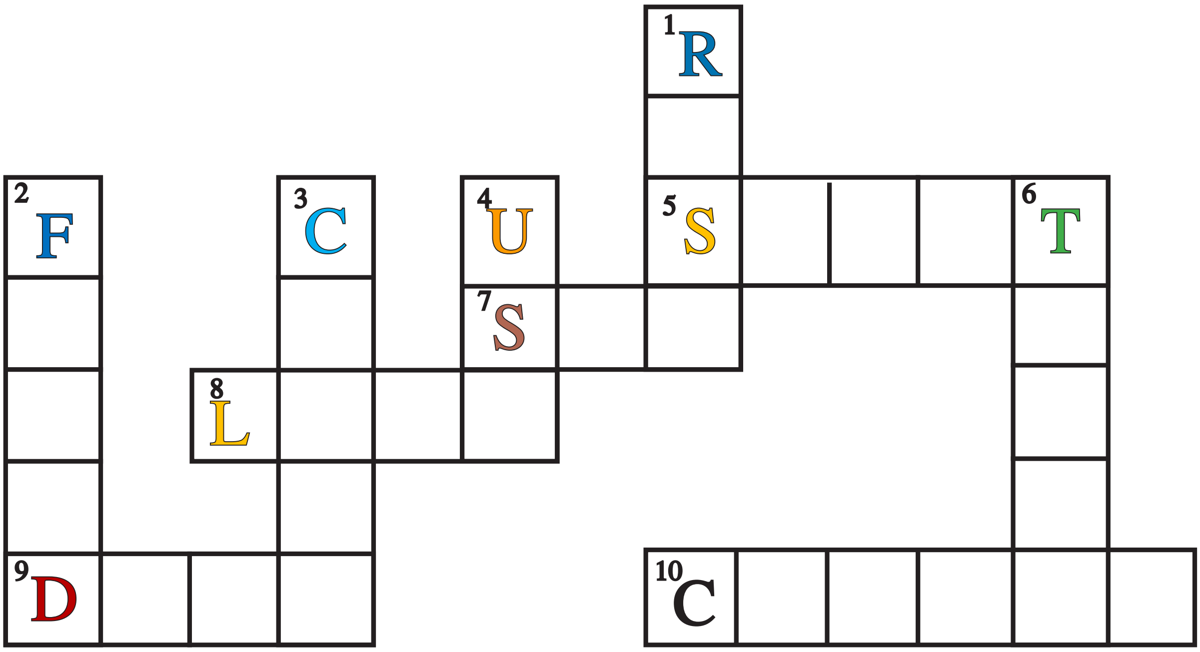
मिति : ....

क्रियाकलाप १ : Cross Word Puzzle

३० मिनेट

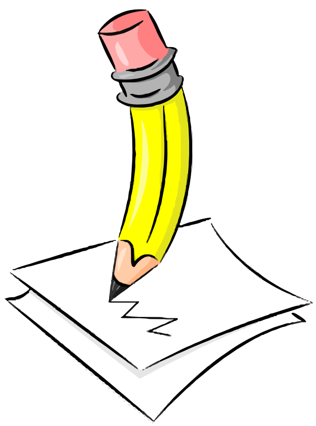
अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई तलको पजल बाकसमा उपयुक्त शब्दहरू भर्न लगाउनुहोस् । आवश्यक परे अभिभावकका अन्य सदस्यहरू वा छिमेकका माथिल्लो कक्षामा पढ्ने भाइबहिनीहरूको सहयोग लिनुहोस् ।

Using the Across and Down clues, write the matching words in the numbered grid below.



ACROSS
5. clever
7. rest
8. exist
9. bird
10. captured

DOWN
1. nap
2. located
3. snap
4. employ
6. coach

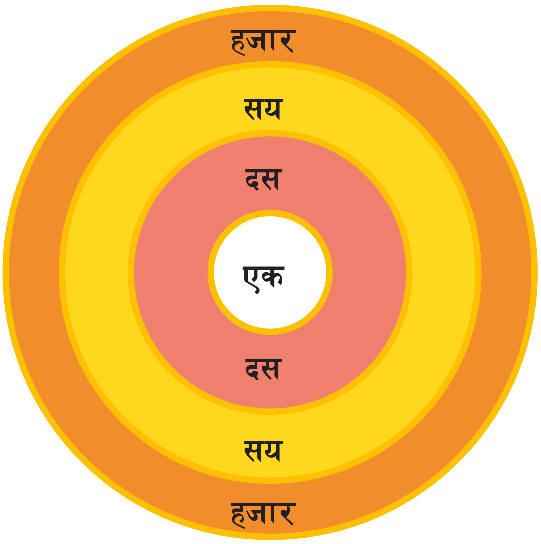


क्रियाकलाप २ : गोटी हान्ने खेल

३० मिनेट

अभिभावकलाई सुझाव : घरको आँगन वा कोठाभित्र तलको जस्तो गोलाकार चित्र तयार पार्नुहोस् । बालबालिकालाई बोलाएर पाँच ओटा दुई रुपियाँको सिक्का वा अडिने खालका ढुङ्गा दिनुहोस् । निर्धारण गरिएको दुरीमा गएर उनीहरूलाई एक एक गरेर सोही गोलाकार तालिकामा गोटी फाल्न लगाउनुहोस् । गोटी फालेर आएको सङ्ख्या कापीमा स्थानमान तालिकामा लेख्न लगाउनुहोस् । तीनपटक फाल्न लगाएपछि अन्तमा हरेक पटकको योगफल कति आउँछ हेर्न लगाउनुहोस् । थप सेट खेल्न लगाउनुहोस् र पहिलेको सेटभन्दा बढी ल्याउन सकिन्छ कि सकिँदैन हेर्नुहोस् ।

खेल खेलौँ



हजार	सय	दस	एक

जम्मा :

क्रियाकलाप ३ : नेल्सन मण्डेला

३० मिनेट

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई तल चित्रमा दिइएको व्यक्ति को हुन् भनी सोध्नुहोस् । तलको पाठ गति, यति र हाउभाउसहित पढ्न प्रोत्साहित गर्नुहोस् । पाठ पढिसकेपछि पाठसँग सम्बन्धित प्रश्नहरू सोध्नुहोस् ।

नेल्सन मण्डेला दक्षिण अफ्रिकाको एम्भेजोमा सन् १९१८ जुलाई १८ मा जन्मिएका थिए । उनले दक्षिण अफ्रिकाका सम्पूर्ण मानिसको अधिकारका लागि सङ्घर्ष गरे । उनी रङ्गको आधारमा हुने भेदभाव (रङ्गभेद) अन्त्य गर्न चाहन्थे । रङ्गभेद एउटा यस्तो प्रणाली थियो, जहाँ फरक फरक जातिका मानिसलाई अलग अलग क्षेत्रमा बस्न बाध्य पारिन्थ्यो । छालाको रङ्गको आधारमा फरक फरक व्यवहार गरिन्थ्यो ।

रङ्गभेदविरुद्ध सङ्घर्ष गरेका कारण उनलाई जेल हालियो । उनले जेलमा २७ वर्ष बिताए । सन् १९९० मा उनलाई जेलमुक्त गरियो । उनले समानताको अधिकार, रङ्गभेदको अन्त्य र दिक्षण अफ्रिकामा निष्पक्ष र खुला निर्वाचनका लागि आफ्नो कामलाई निरन्तरता दिए । आफ्नो साहस र विवेकका लागि मण्डेलाले सन् १९९३ को नोबेल शान्ति पुरस्कार जिते ।

उनको देशमा प्रजातन्त्रको वास्तविक अनुभव पहिलो पटक गर्दा सन् १९९४ मा मण्डेला दक्षिण अफ्रिकाको राष्ट्रपतिमा निर्वाचित भए । उनले राष्ट्रपतिका रूपमा सन् १९९४ देखि १९९९ सम्म सेवा गरे । आफ्नो कार्यकाल पूरा गरेपछि उनले दक्षिण अफ्रिका र सम्पूर्ण विश्वभरि नै प्रेरणादायी व्यक्तित्वका रूपमा सेवालाई निरन्तरता दिए । सन् २११३ मा उनको निधन हुँदा सिङ्गो विश्व शोकमा डुब्यो ।

क्रियाकलाप ४ : मेरो दैनिकी

३० मिनेट

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई तलको पाठ पढ्न लगाउनुहोस् । प्रत्येक दिन हामी के के गर्छौं भनी सोध्नुहोस् र कापीमा लेख्न लगाउनुहोस् ।

म के के गर्छु ?

१. बिहानै उठ्छु ।
२. हातमुख धुन्छु ।
३. दुध र अन्डा खान्छु ।
४. किताब पढ्न बस्छु ।

५. ताजा खाना खान्छु ।
६. स्कुल ड्रेस लाउँछु ।
७. किताब कापी बोक्छु ।
८. विद्यालय जान्छु ।

९. साथीसँगै पढ्छु ।
१०. सँगै खाजा खान्छु ।
११. घर आउँछु ।
१२. गृहकार्य गर्छु ।

१३. खेलहरू खेल्छु ।
१४. टेलिभिजन हेर्छु ।
१५. कथा सुन्छु ।
१६. ओछ्यानमा सुत्छु ।

हस्ताक्षर : ....

मिति : ....

क्रियाकलाप १ : कथा पठन

३० मिनेट

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई तलका चित्रहरूमाथि छलफल गराउनुहोस् र कथा गति, यति र हाउभाउ मिलाई पढ्न प्रोत्साहित गर्नुहोस् । पाठ पढिसकेपछि तलका प्रश्नहरू सोध्नुहोस् ।

दसौँ दिन

१०

को ठुलो ?

– हरि खनाल

काग र ढुकुर वन गए । उनीहरू चारा खोज्न लागे । चारा खोज्दाखोज्दै उनीहरूको भेट भयो ।

ढुकुरले कागलाई भन्यो, "तिम्रो आवाज राम्रो छैन । रूप पनि राम्रो छैन । तिम्रोभन्दा त मेरो आवाज कति मिठो कति !" कागलाई पनि आफ्नो आवाज नराम्रो लागेन । "मेरो आवाज पनि राम्रो छ ।", कागले भन्यो । "कसको आवाज राम्रो रहेछ । छिनोफानो गर्न सिंहकहाँ जाऔँ ।", ढुकुरले भन्यो । काग र ढुकुर सिंहकहाँ पुगे ।

सिंहकहाँ धेरै चराहरू जम्मा भए । कसको आवाज राम्रो भनेर छलफल गरे । कागले 'का का' गर्‍यो । ढुकुरले 'ढुकुर कुर' गर्‍यो । "तपाईंहरूलाई कसको आवाज राम्रो लाग्यो ? भनिदिनुस् ।", सिंहले सोध्यो । "एउटाको बोली अर्कासँग छैन । त्यसैले बराबर !", सबै चराहरूले भने ।

"कागको स्वर र रङ ढुकुरसँग छैन । ढुकुरको स्वर र रङ कागसँग छैन । त्यसैले आआफ्नो ठाउँमा दुवै राम्रो ।", सिंहले गर्जंदै भन्यो । चराहरूले ताली बजाए । ढुकुर र कागले अङ्कमाल गरे । त्यसपछि दुवैले कहिले पनि विवाद गरेनन् ।

प्रश्नहरू

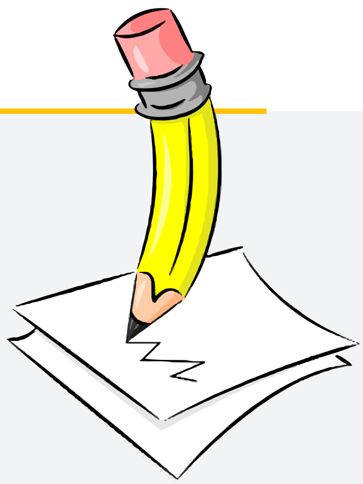
(क) काग र ढुकुर कहाँ गए ?

(ख) ढुकुरले कागलाई के भन्यो ?

(ग) चराहरू कहाँ जम्मा भए ?

(घ) सिंहले के भन्यो ?

(ङ) ढुकुर र कागले किन अङ्कमाल गरे ?



क्रियाकलाप २ : अङ्कमा लेखन

३० मिनेट

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई अक्षरलाई अङ्कमा लेख्ने क्रियाकलाप गर्न सहयोग गर्नुहोस् ।

(क) छत्तिस लाख त्रियासी हजार पाँच सय नौ

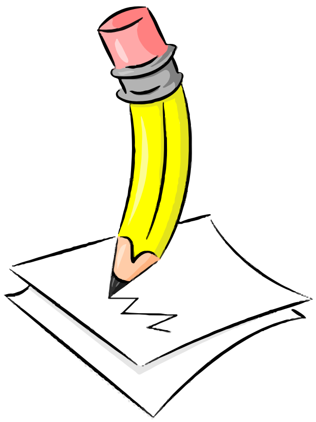
(ख) सतचालिस लाख पचहत्तर हजार छ सय साठी

(ग) बयालिस लाख तेइस हजार पाँच सय बयासी

(घ) पचास लाख सतसट्ठी हजार नौ सय छ

(ङ) सन्तानब्बे लाख अठहत्तर हजार उन्नाइस

(च) पचपन्न लाख त्रिचालिस हजार नौ सय उनान्नब्बे



दस लाख	लाख	दस हजार	हजार	सय	दस	एक

क्रियाकलाप ३ : तापका स्रोतहरू

३० मिनेट

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई तलका चित्रहरू केका हुन् भनी सोध्नुहोस् । चित्र पहिचान गरिसकेपछि तिनीहरूको स्रोतको नाम र तिनीहरूको प्रयोग लेख्न सहयोग गर्नुहोस् ।

स्रोतहरू	स्रोतको नाम	प्रयोग
	....	....
	....	....
	....	....
	....	....
	....	....
	....	....

क्रियाकलाप ४ : हजुरआमा डाक्टर

३० मिनेट

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई तलको निर्देशनअनुसार क्रियाकलापमा सहभागी गराउनुहोस् ।

निर्देशन

- परिवारका सदस्यहरूले एक एक पेसा रोज्नुहोस् । जस्तैः हजुरबा पाइलट, हजुरआमा डाक्टर, बुबा गृहिणी, आमा डकर्मी, भाइ हजाम, बहिनी शिक्षक ।
- अब सबैले पालैपालो आफ्नो पेसाअनुसार अभिनय गरेर देखाउनुहोस् ।
- सबैले अभिनय गरिसकेपछि आआफ्नो अनुभव पनि सुनाउनुहोस् ।
- साथै अन्य पेसाहरू लिएर माथिको क्रियाकलापहरू दोहोऱ्याउनुहोस् ।

हस्ताक्षर : ....

मिति : ....

क्रियाकलाप १ : Yoga

३० मिनेट

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई तल दिइएका सरल योगका चरणहरू पढ्न लगाउनुहोस् र त्यसै अनुरुप योग गर्न सिकाउनुहोस् ।

Sit calm.

Say hello to the sun.

Pretend to be a tree.

Pretend to be a flying bird.

Bend down.

Pretend to be the falling rain.

क्रियाकलाप २ : क्रम

३० मिनेट

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई तल दिइएको सङ्ख्याहरूलाई घट्दोदेखि बढ्दो क्रममा लेख्न प्रोत्साहित गर्नुहोस् ।

एघारौँ दिन ११

तलका सङ्ख्यालाई घट्दोदेखि बढ्दो क्रममा लेख्नुहोस् ।

१		२		३	
५२८	________	१,२१७	________	३,३३७	________
८,१२५	________	९,६८१	________	७,०१९	________
७,०७१	________	१,२३८	________	४,८७५	________
७९५	________	१,५३१	________	५,५०९	________

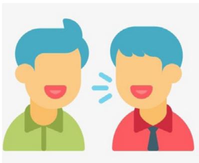
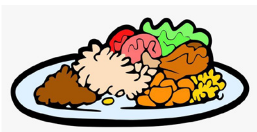
४		५		६	
६,३४९	________	२,८३०	________	५,५०५	________
४,८८४	________	६५०	________	७,०३५	________
९२५	________	१,७१७	________	४,७१८	________
९,९०१	________	१,०६५	________	२,७७३	________

७		८		९	
३,९९८	________	७,४९४	________	३,९२०	________
८,६६४	________	७,२३६	________	४,८९०	________
८,२०९	________	३,२१३	________	६,४८६	________
१,१४६	________	२,१९६	________	४,१७६	________

क्रियाकलाप ३ : स्वागत सत्कार

३० मिनेट

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई उनीहरूको घरमा मामा आउनुभयो भने के के गर्छौं भनी सोध्नुहोस् । तलको तालिकामा मामालाई गर्ने स्वागतको योजना तयार पार्न लगाउनुहोस् ।

	के गर्छौं ?
स्वागत तथा अभिवादन	....
 भलाकुसारी	....
 मिठो परिकार र खाना	....
सामान्य गफगाफ	....
बिदाइ	....

क्रियाकलाप ४ : हाम्रा घरका नियमहरू

३० मिनेट

अभिभावकलाई सुझाव : तल दिइएका नियमहरूको बारेमा आफ्ना बालबालिकाहरूसँग छलफल गर्नुहोस् । घरमा नियमहरू बनाउन किन आवश्यक छ भनी सोध्नुहोस् । बालबालिकालाई कुनै ५ घरका नियमहरू लेख्न लगाउनुहोस् ।

दैनिक र साप्ताहिक समय तालिकाको पालना गर्छौं ।

हामी आफ्नो काम आफैँ गर्छौं ।

समय समयमा साबुनपानीले हात धुन्छौँ ।

घर परिवारमा सबै बसेर कुराकानी गर्छौं ।

चित्र, कथा, गीत, कविता आमा, बुबा र दाजुदिदीलाई के भन्छौं ।

अभिभावकसँग पढाइका लागि सहयोग लिन्छौँ ।

भाइबहिनीलाई सँगै खेलाउने र सिकाउने गर्छौं ।

घरभित्रै सबै जना मिलेर खेल्छौं ।

आमा, बुबा, दाजु, दिदीको काममा सघाउँछौं ।

मेरा घरका नियमहरू

१. ....

२. ....

३. ....

४. ....

५. ....

हस्ताक्षर : ....

मिति : ....

क्रियाकलाप १ : Word Search

३० मिनेट

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई तल दिइएका ८ ओटा शब्दहरू खोजी कोठेपदमा गोलो घेरा लगाउन सहयोग गर्नुहोस् । शब्दहरू माथिबाट तल वा बायाँबाट दायाँ गरि राखिएका छन् । आवश्यक परे घरका अन्य सदस्यहरू वा छिमेकका माथिल्लो कक्षामा पढ्ने भाइबहिनीहरूको सहयोग लिनुहोस् ।

Search for and circle the hidden words!

S	H	J	I	O	E	B	A	T	H
F	T	W	L	O	C	K	M	E	D
A	Z	U	M	T	K	N	F	V	Z
M	X	G	C	E	E	G	K	E	E
I	A	H	S	K	A	T	Y	R	F
L	W	M	P	A	N	T	Y	Y	M
Y	N	Y	O	J	D	O	Z	O	X
U	Y	P	O	T	M	B	R	N	X
Q	K	A	N	N	E	L	R	E	F
T	N	N	B	O	A	T	F	R	P

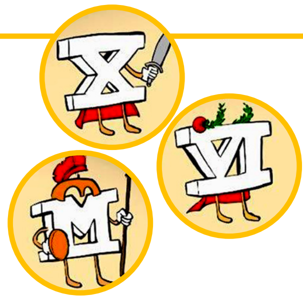
ant spoon bath everyone

lock boat family

क्रियाकलाप ३ : रोमन सङ्ख्या

३० मिनेट

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई तल दिइएको अभ्यास गर्नमा सहयोग गर्नुहोस् । आवश्यक परे घरका अन्य सदस्यहरू वा छिमेकका माथिल्लो कक्षामा पढ्ने भाइबहिनीहरूको सहयोग लिनुहोस् ।



उदाहरण : १५ – XV

१. ८ = ____________ २. १२ = ____________

३. ७ = ____________ ४. १ = ____________

५. ४३ = ____________ ६. ३९ = ____________

७. ४९ = ____________ ८. ९ = ____________

९. ४२ = ____________ १०. २८ = ____________

११. ९१ = ____________ १२. १५ = ____________

१३. ४० = ____________ १४. ६ = ____________

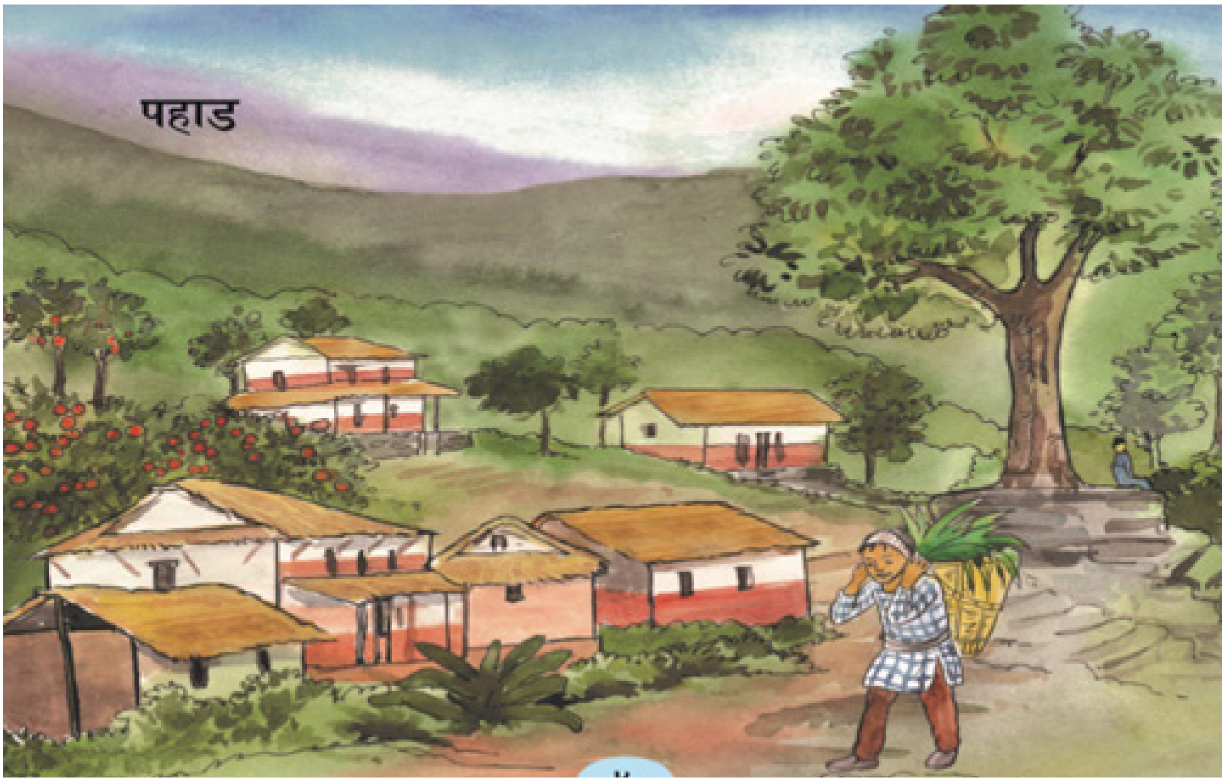
१५. ११ = ____________ १६. २ = ____________

१७. ३ = ____________ १८. १४ = ____________

क्रियाकलाप ३ : पहाड

३० मिनेट

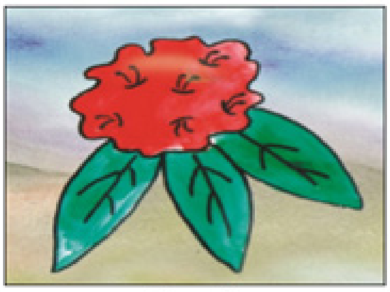
अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकासँग तलको चित्रमाथि छलफल गर्नुहोस् र उनीहरूलाई चित्र हेरेर पहाडको बारेमा १० वाक्यमा वर्णन गर्न लगाउनुहोस् ।



चौतारी

झरना

सुन्तला



लालीगुराँस

जस्ताको घर

दौरा सुरुवाल र गुनिउँ चोलो

क्रियाकलाप ४ : चिठ्ठा तान्ने खेल

३० मिनेट

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

हस्ताक्षर : ....

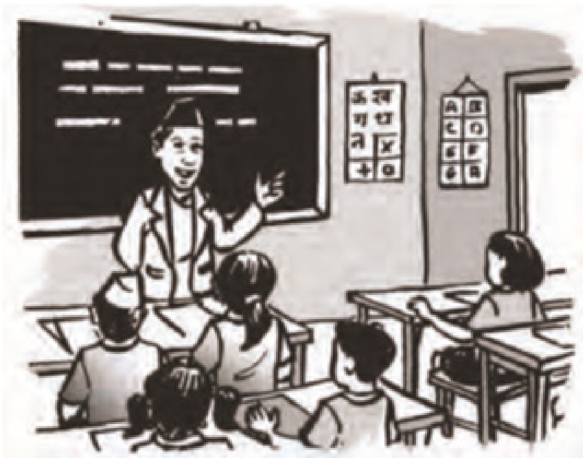
मिति : ....

क्रियाकलाप १ : चित्र छलफल

३० मिनेट

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकासँग तलको चित्रमाथि छलफल गर्नुहोस् । उनीहरूलाई पहिलेको शिक्षा र अहिलेको शिक्षामा के के भिन्नता होला भनी सोध्नुहोस् । कुनै ५ भिन्नतालाई लेख्न लगाउनुहोस् ।

पहिलेको शिक्षा



अहिलेको शिक्षा

भिन्नता

(क) ....

(ख) ....

(ग) ....

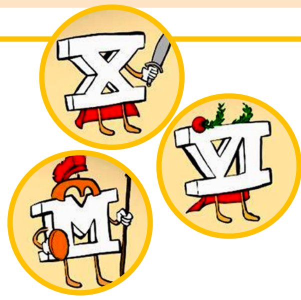
(घ) ....

(ङ) ....

क्रियाकलाप २ : रोमन सङ्ख्या

३० मिनेट

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई तल दिइएको रोमन अङ्कलाई सङ्ख्यामा लेख्न सहयोग गर्नुहोस् । आवश्यक परे घरका अन्य सदस्यहरू वा छिमेकका माथिल्लो कक्षामा पढ्ने भाइबहिनीहरूको सहयोग लिनुहोस् ।



रोमनलाई सङ्ख्यामा लेख्नुहोस् ।

उदाहरण : XV – १५

१. XLIV = ____________ २. XXXIII = ____________

३. XXII = ____________ ४. III = ____________

५. IX = ____________ ६. XLIX = ____________

७. XXV = ____________ ८. XLII = ____________

९. II = ____________ १०. XXXVIII = ____________

११. VIII = ____________ १२. VI = ____________

१३. XXIV = ____________ १४. XX = ____________

१५. IV = ____________ १६. X = ____________

१७. VII = ____________ १८. V = ____________

क्रियाकलाप ३.१ : चामल

१५ मिनेट

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई धानबाट चामल बन्ने विधिको बारेमा बताउनुहोस् र तलको पाठ गति, यति र हाउभाउ मिलाई पढ्नमा सहयोग गर्नुहोस् ।

विश्वभर मानिसले भात खान्छन् । भात चामलबाट बन्दछ । यो विश्वको आधाभन्दा बढी जनसङ्ख्याको प्राथमिक र मुख्य खाना हो । धानको बिरुवा एक प्रकारको घाँस हो, जसमा बाला लाग्दछ र दाना फल्दछ । मानिसले यो दाना खान सकिने भन्ने पत्ता लगाए । भुस हटाउन त्यो दानालाई पेलियो र भित्र रहेको सेतो चामल निकालियो ।

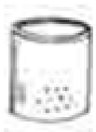
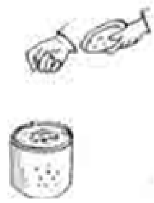
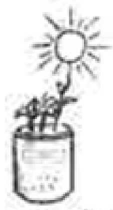
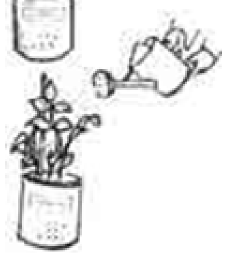
अनुसन्धानकर्ताहरू भन्छन्, करिब १३ हजार ५ सय वर्षअगाडि चीनमा पहिलोपटक धान को खेती गरियो । त्यहाँबाट यो अन्य दक्षिण पूर्वी एसियाली र दक्षिण एसियाली देशहरूमा फैलियो । ईशापूर्व ३०० मा अलेक्जेन्डर द ग्रेटको शासन कालमा धान ग्रिस र पर्सिया (अहिलेको इरान) पुग्यो । रोमन साम्राज्यको समयमा धान दक्षिणी युरोप र उत्तरी अफ्रिका, खास गरी इजिप्टमा फलाउन थालिएको थियो । भारतसँगको व्यापारको परिणाम स्वरुप पूर्वी अफ्रिकाका देशहरूमा सन् ८०० तिरबाट धान खेती लगाएको अभिलेख छ । धान खेती पश्चिम र दक्षिणी अफ्रिकामा पनि फैलियो । अमेरिकामा युरोपबाट गएकाहरूले सन् १५०० तिर मेक्सिकोमा र सन् १६०० तिर संयुक्त राज्य अमेरिकामा धान परिचित बनाएको बताइन्छ ।

आज धान अफगानिस्तानदेखि जाम्बियासम्म विश्वभर खेती गरिन्छ । मानिसले चामललाई जाउलो, खिर, केक वा मिठाइ बनाएर खान्छन् । अन्य खानाको साथमा सामान्य उसिनेर भातका रूपमा मात्रै पनि खान्छन् ।

क्रियाकलाप ३.२ : बिरुवा उमार्ने तरिका

१५ मिनेट

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई तलको प्रक्रिया अनुसार बिरुवा उमार्ने तरिका सिकाउनुहोस् । यसका लागि चाहिने आवश्यक सामग्रीको सहयोग गरी बिरुवा उमार्न प्रोत्साहित गर्नुहोस् । तथा बिरुवा उमार्ने प्रक्रियामा सहयोग गरी उमार्ने चरण तथा बिरुवामा देखिने परिवर्तनकाबारे कपीमा टिपोट गर्न लगाउनुहोस् ।

बिरुवा उमार्ने चरण	चित्र
१ एउटा सानो टिनको खाली बट्टा अथवा कुनै बिरुवा राप्ने भाँडो लिनुहोस् ।	
२ टिनको बट्टाको छेउमा किलाले ५ ओटा प्वाल पार्नुहोस् ।	
३ मसिनो मलिलो माटोले भाँडो भर्नुहोस् । माटो भर्नु अगाडि भित्रबाट प्वालनिर स-साना इँटा वा ढुङ्गाका टुक्रा राख्नुहोस् ।	
४ माटोलाई पानीले भिजानुहोस् । अनि त्यसमा दुई चार गेडा सिमी, केराउ, तोरी वा चनाको बिउ रोप्नुहोस् ।	
५ बिउ रोपेको मिति कागजमा लेखी भाँडोमा टाँस्नुहोस् ।	
६ भाँडालाई घाम आउने ठाउँमा राख्नुहोस् ।	
७ हरेक दिन पानी हाल्नुहोस् अनि बिरुवामा के परिवर्तन आउँछ हेरी आफ्नो कापीमा टिपोट गर्नुहोस् ।	

हस्ताक्षर : ....

तेह्रौं दिन
१३

हप्ता	बिरुवाको चित्र	बिरुवामा के परिवर्तन देखियो ?
पहिलो		....
दोस्रो		....
तेस्रो		....
चौथो		....

क्रियाकलाप ४ : चित्र निर्माण

३० मिनेट

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई तल दिइएको जस्तै चित्र बनाई रङ भर्न लगाउनुहोस् ।

चित्र

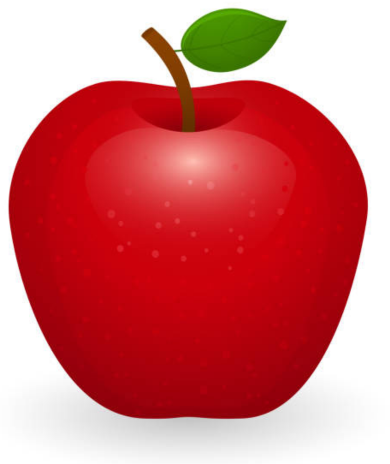
हस्ताक्षर : ....

मिति : ....

क्रियाकलाप १ : Apples

३० मिनेट

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई तल दिइएको अनुच्छेद पढी प्रश्नको उत्तर लेख्न सहयोग गर्नुहोस् । आवश्यक परे घरका अन्य सदस्यहरू वा छिमेकका माथिल्लो कक्षामा पढ्ने भाइबहिनीहरूको सहयोग लिनुहोस् ।



Do you like apples? Apples can be red, yellow, or green. Each color tastes different. They are fruit. You can make apples into treats.

Apples grow on trees. They finish growing in the fall. Then you can pick them to eat. When you pick an apple, you twist it and then pull it off the tree.

There are five parts of an apple. The outside is the skin. The inside is the flesh. There are seeds inside of the apple. The stem is on top. Some apples have leaves by the stem. What else do you know about apples?

Questions

1 When do apples finish growing?

....

2 What is this passage about?

....

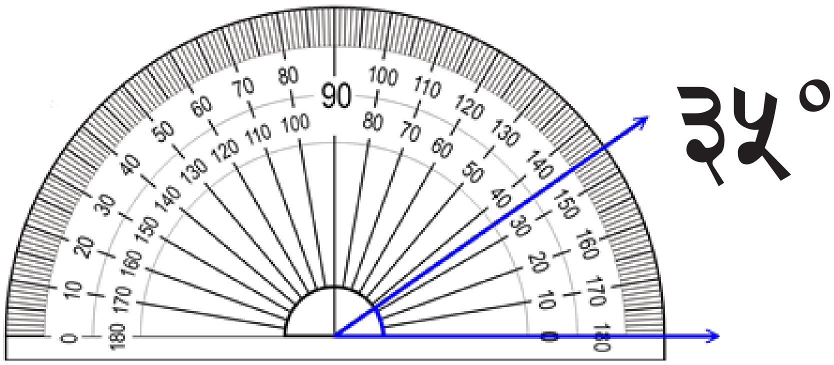
3 How many parts does an apple have?

....

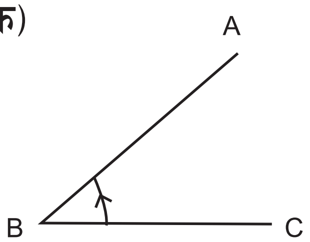
क्रियाकलाप २ : कोणको नाप

३० मिनेट

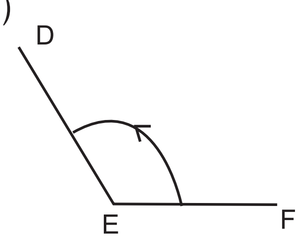
अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकाहरूसँग प्रोटेक्टरको प्रयोगबारे कुरा गर्नुहोस् । साथै प्रोटेक्टर कसरी प्रयोग गर्न सकिन्छ भनी सोध्नुहोस् । प्रोटेक्टरको सहयोगले तलका कोणहरूको मान निकाल्न भन्नुहोस् । आवश्यक परे छिमेकका माथिल्लो कक्षामा पढ्ने भाइबहिनीहरूको सहयोग लिनुहोस् ।



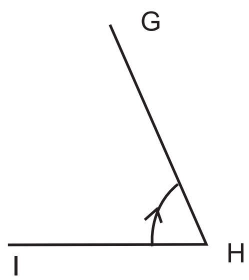
(क)

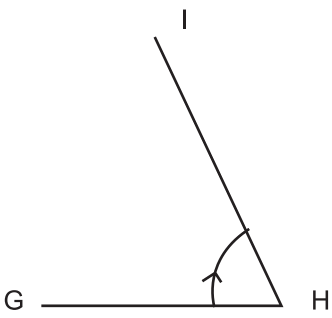


(ख)

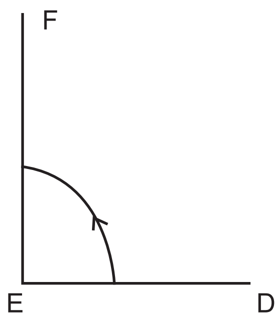


(ग)

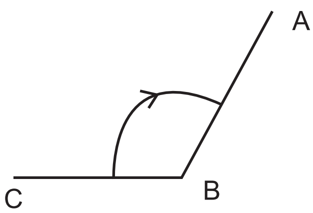




(घ)



(ङ)



(च)

क्रियाकलाप ३ : औजार

३० मिनेट

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई चित्रमा देखाएका पेसाहरूको नाम बताउन भन्नुहोस् र ती पेसाहरूमा प्रयोग हुने औजारहरूको सूची तयार पार्न लगाउनुहोस् ।

चित्र	पेसा	औजारहरू
	....	....
	....	....
	....	....
	....	....
	....	....
	....	....

क्रियाकलाप ४ : योग र प्राणायाम

३० मिनेट

अभिभावकलाई सुझाव : चित्रमा सामान्य योग आसनहरू छन् । तपाईंको बालबालिकालाई सजिलो लाग्ने योग आसनहरू दैनिक रूपमा अभ्यास गराउनुहोस् । अनुलोम विलोम, कपालभाती, भ्रामरी, ॐकार प्राणायम गर्न सिकाउनुहोस् । योग आसन र प्राणायमका अरू तरिका युट्युबमा खोजेर पनि सिकाउन सकिन्छ ।

योग र प्राणायाम गर्ने विधि

यो पनि गर्न सकिन्छ ।

- आरामले सफा कपडा ओछ्याएर बस्नुहोस् ।
- ढाड सिधा गरी पेटको सहाराले सास लिनुहोस् ।
- तीनपटक जोरले ॐकार उच्चारण गर्नुहोस् ।
- अब पेटमा हात राखेर १ देखि ५ सम्म विस्तारै गन्दै सास भित्र लिनुहोस् र फेरि १ देखि ५ सम्म गन्दै सास विस्तारै बाहिर छोड्नुहोस् ।

हस्ताक्षर : ....

मिति : ....

३० मिनेट

क्रियाकलाप १ : कविता पठन

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई तलको कविता गति, यति र लय मिलाई पढ्न प्रोत्साहन गर्नुहोस् । साथै उनीहरूलाई आफ्नो बगैँचाको बारेमा कविता लेख्न प्रेरित गर्नुहोस् ।

मेरो बगैँचा

– लक्ष्मी उप्रेती

थरीथरी फूलैफूलको
बगैँचा छ मेरो ।
बोटबिरुवा हरियाली
फूलै सेरोफेरो ॥

जाई, जुही र चमेली
गुलाफ सयपत्री ।
राता, सेता, पहेँला
फूल फुले भुइँमा लत्री ॥

फिरफिर नाच पुतलीको
फूल माथि माथि ।
भुनभुन भँवरा छन्
कोपिला हुन् साथी ॥

हावा आयो सरर
मिठो सुवास छरी ।
मगमग बासना
घर वरिपरि ॥

घुमौँ घुमौँ बगैँचामा
आज दिदीभाइ ।
कहिले बनी रुखपात
कहिले फूल भई ॥

आहा ! आहा ! बगैँचा
रमाइलो बगैँचा ।
घुम्न डुल्न हेर्न बस्न
बगैँचामै मजा ॥

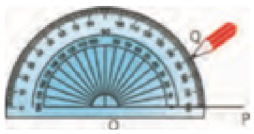
पन्ध्रौँ दिन १५

क्रियाकलाप २ : कोण

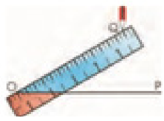
३० मिनेट

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकाहरूलाई उदाहरणमा दिए जस्तै प्रोटेक्टरको माध्यमले कोण बनाउन प्रेरित गर्नुहोस् । आवश्यक परे घरका अन्य सदस्यहरू वा छिमेकका माथिल्लो कक्षामा पढ्ने भाइबहिनीहरूको सहयोग लिनुहोस् ।

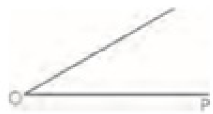
चरण १



चरण २



चरण ३



चरण ४

(क) २०°

(ख) ६०°

(ग) ८०°

(घ) ९०°

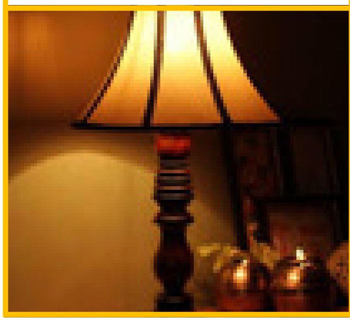
(ङ) १२०°

(च) १५०°

क्रियाकलाप ३ : प्रकाश

३० मिनेट

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई तल चित्रहरूमा दिएका स्रोतहरूको नाम र यसको प्रयोग कुन कुन काममा हुन्छ भनी लेख्न लगाउनुहोस् । यसरी लेखिसकेपछि यी स्रोतहरू प्रकाशका स्रोत हुन् भनी जानकारी दिनुहोस् ।

स्रोतहरू	स्रोतको नाम	स्रोतको प्रयोग
	....	....
	....	....
	....	....
	....	....
	....	....

क्रियाकलाप ४ : गीत लेखौं

३० मिनेट

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकाका लागि गीत प्रिय हुन्छ । बालबालिकालाई तपाईंले जानेको कुनै गीत गति, यति र लयसहित गाएर सुनाउनुहोस् । उक्त गीत तल दिइएको खाली ठाउँमा लेख्न प्रोत्साहित गर्नुहोस् । गीत लेखिसकेपछि गाएर सुनाउन पनि भन्नुहोस् ।

गीत

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

हस्ताक्षर : ....

मिति : ....

सोह्रौं दिन
१६

क्रियाकलाप १ : Animals and their Babies

३० मिनेट

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई घरमा पाइने विभिन्न जनावरहरूको नाम र तिनका बच्चाहरूलाई अङ्ग्रेजीमा के भनिन्छ भनी सोध्नुहोस् । साथै जनावरहरू र तिनीहरूको बच्चाको नाम कापीमा टिपोट गर्न भन्नुहोस् ।

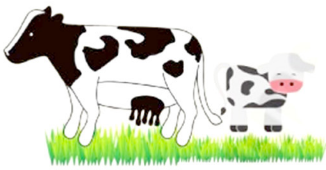
Read

Dog Puppy

Chicken Chick

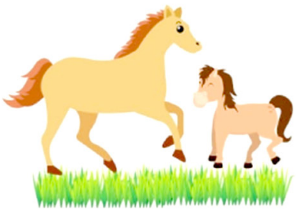
Cat Kitten

Sheep Lamb



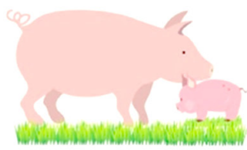
Cow Calf

Deer Fawn



Horse Foal

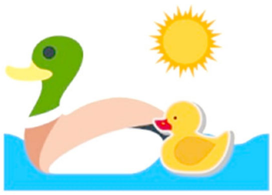
Tiger Tiger cub



Pig Piglet

Kangaroo Joey

Lion Lion cub

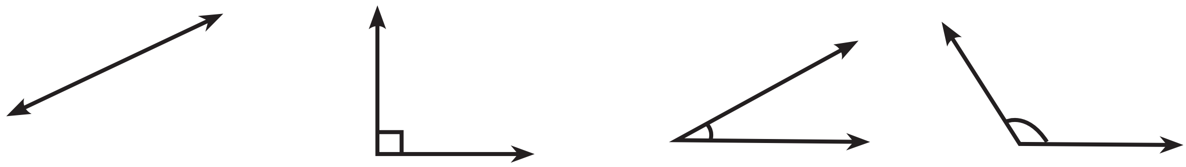


Duck Duckling

क्रियाकलाप २ : कोणको नाम

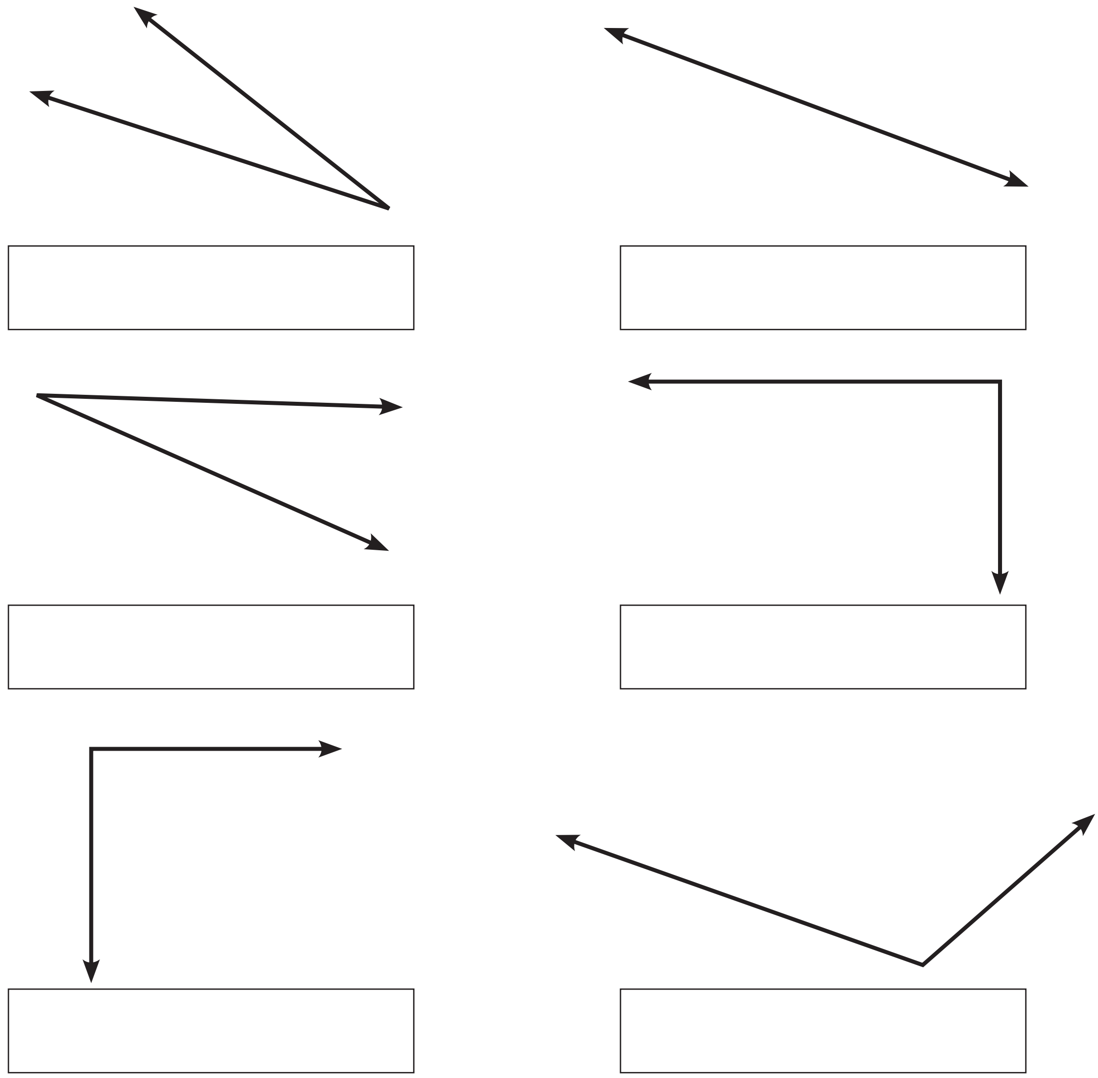
३० मिनेट

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकाहरूलाई उदाहरणमा दिए जस्तै प्रोटेक्टरको माध्यमले कोण नापी कुन कोण हुन् लेख्न लगाउनुहोस् । आवश्यक परे घरका अन्य सदस्यहरू वा छिमेकका माथिल्लो कक्षामा पढ्ने भाइबहिनीहरूको सहयोग लिनुहोस् ।



सरलकोण　　समकोण　　न्युनकोण　　अधिककोण

तलका कोणहरू कुन कोण हुन्, लेख्नुहोस् ।



क्रियाकलाप ३ : नेपालको नक्सामा मेरो घर

३० मिनेट

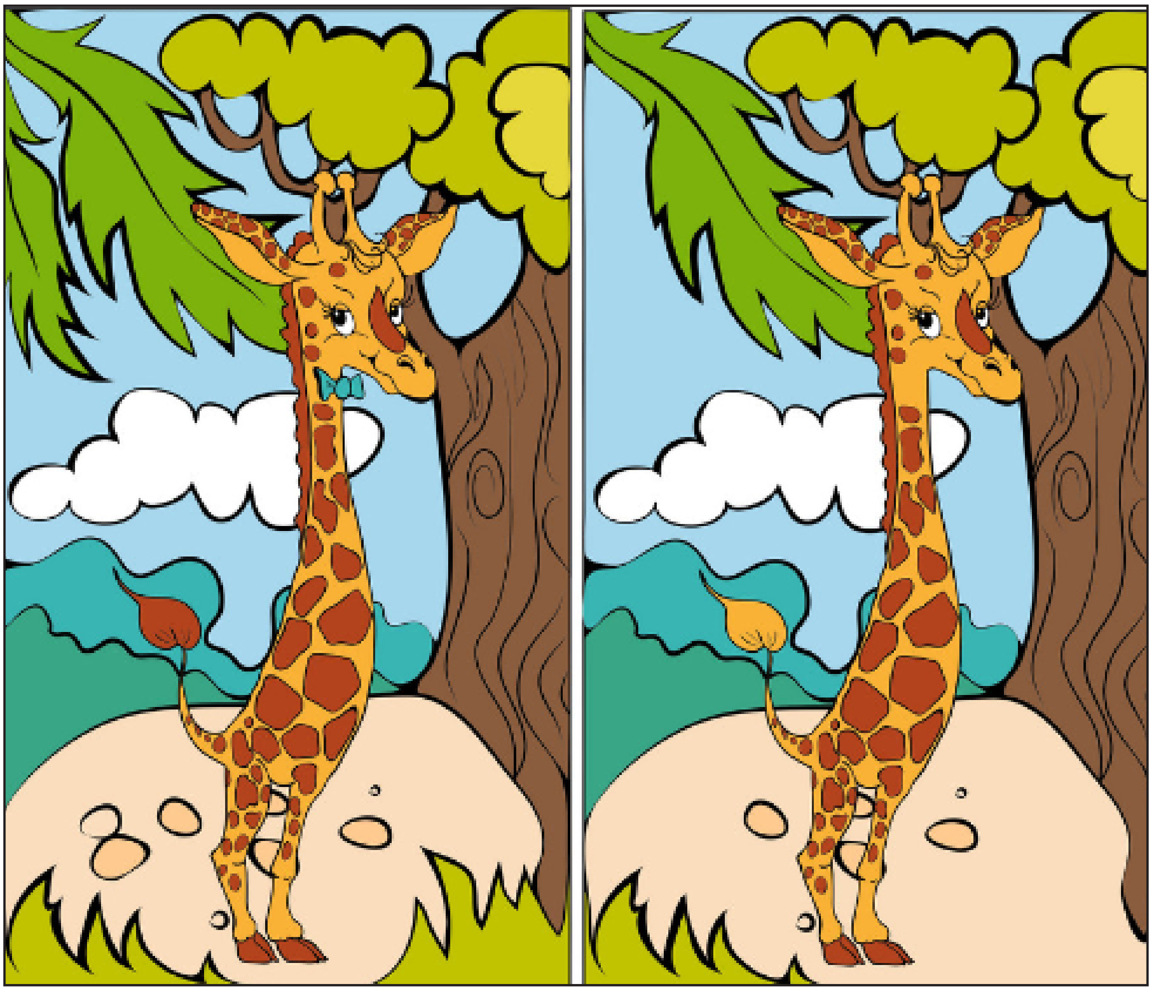
अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई तलको नेपालको नक्सामा तपाइँको घर कहाँनेर पर्दछ भनी सोध्नुहोस् । उनीहरूलाई कोर्न लगाउनुहोस् र नेपालको नक्सामा आफ्नो घर कहाँनेर पर्छ सङ्केतले देखाउन लगाउनुहोस् ।

घरको चित्र

क्रियाकलाप ४ : फरक

३० मिनेट

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकासँग तलको चित्रमाथि छलफल गर्नुहोस् र उनीहरूलाई ती २ चित्रमा के के भिन्नता छन् भनी पत्ता लगाउन भन्नुहोस् । अब कुनै ५ भिन्नतालाई लेख्न लगाउनुहोस् ।



१ ....

२ ....

३ ....

४ ....

५ ....

हस्ताक्षर : ....

मिति : ....

क्रियाकलाप १ : कुबेर

३० मिनेट

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकाहरूलाई कुबेर देउताको बारेमा बताउनुहोस् र तलको कथा गति, यति र हाउभाउसहित पढ्न प्रोत्साहित गर्नुहोस् । कथा पढिसकेपछि कथासँग सम्बन्धित प्रश्नहरू सोध्नुहोस् ।

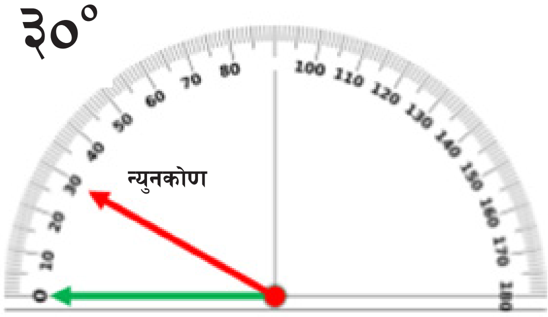
देउताहरूमा कुबेर सबैभन्दा धनी थिए । कहिलेकाहीँ देउताहरू सम्पत्तिको खाँचो पर्दा उनैकहाँ पुग्थे । कुबेर पनि मदत गर्थे । बिस्तारै कुबेरलाई धनको घमण्ड चढ्दै गयो । उनको घमण्डका बारेमा देउताहरूलाई थाहा नभएको होइन । तैपनि सबै चुप थिए । गणेश चाहिँ कसरी कुबेरको घमण्ड तोडौँ भन्ने मौकाको खोजीमा थिए । एक दिन कुबेरले ठुलो भोजको आयोजना गरे । सबै देवीदेवताहरूलाई निम्तो गरियो । भोजमा बलवान् भीमसेनदेखि रिसाहा ऋषि दुर्वासासम्म थिए । सबैजना कुबेरको ठाँटबाँट देखेर दङ्ग परे । एकछिनपछि ठुलो भुँडी हल्लाउँदै गणेश पनि त्यहीँ पुगे । कुबेरले गणेशलाई देख्ने बित्तिकै बडो सम्मानका साथ भित्र लगे । उनलाई विभिन्न प्रकारका खानेकुरा खुवाउन थालियो । गणेश आफ्ना अगाडि भएका सबै खानेकुरा खान थाले । मान्छेहरूले पनि दौडादौड गर्दै खानेकुरा ल्याए । जति खानेकुरा ल्याए पनि गणेश एकै गाँसमा सिध्याइ दिन्थे । गणेशलाई खानेकुरा थप्दा थप्दा पकाएका सबै खानेकुराहरू सकिए । अझ पनि गणेशको पेट भरिएको थिएन । उता भान्सामा अरू खानेकुरा तयार पारिँदै थियो, यता गणेश अझै खानेकुरा ल्याऊ भनी माग्दै थिए । गणेशले यति धेरै खानेकुरा खाए कि कुबेरको सबै भण्डारण गरेको खानेकुरा रित्तियो । यो देखेर कुबेर हैरान भए र उनको घमण्ड पनि कम भएर गयो ।

क्रियाकलाप २ : कोणको नाम

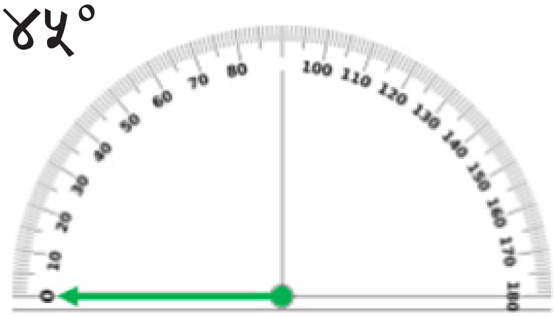
३० मिनेट

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकाहरूलाई तल दिइएका कोणहरूको नाम पहिचान गरी ती कोणहरू न्युनकोण, अधिककोण, समकोण र सरलकोणमध्ये कुन कोण हुन् लेख्न लगाउनुहोस् । आवश्यक परे घरका अन्य सदस्यहरू वा छिमेकका माथिल्लो कक्षामा पढ्ने भाइबहिनीहरूको सहयोग लिनुहोस् ।

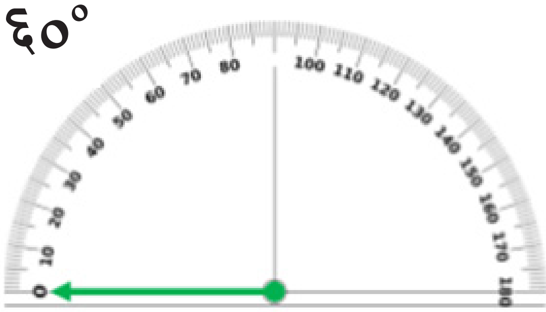
३०°



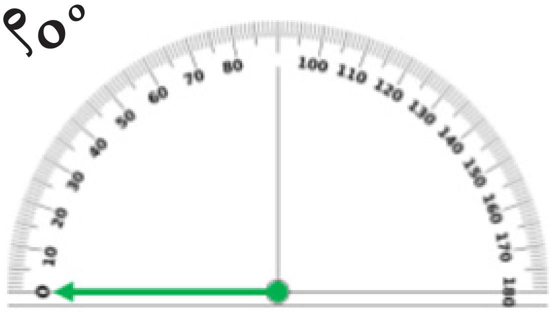
४५°



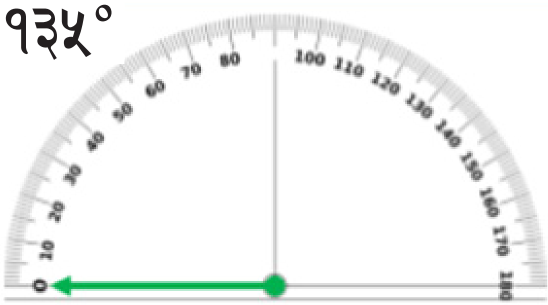
६०°



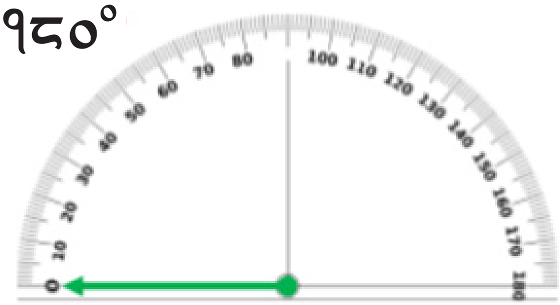
९०°



१३५°



१८०°



क्रियाकलाप ३ : नेपाल

३० मिनेट

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई तल दिइएका शब्दहरू प्रयोग गरी नेपालको बारेमा ७ ओटा वाक्य बनाई नेपालको वर्णन गर्न लगाउनुहोस् :

हिमाल	नदीनाला	विशाल		
सगरमाथा	सीता	लेक		
बोसी	बुद्ध	ध्वजा	एसिया	
गाई	डााफे	पहाड	धान	उर्बर
खेतीयोग्य	लालीगुराँस	जङ्गल	झन्डा	तराई

उदाहरण : हाम्रो देशमा सगरमाथा हिमाल छ ।

१ ....

२ ....

३ ....

४ ....

५ ....

६ ....

७ ....

क्रियाकलाप ४ : इन्द्रेणी

३० मिनेट

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई तलको इन्द्रेणीमा भएका रङहरूको नाम भन्न र लेख्न लगाउनुहोस् । त्यसैगरी इन्द्रेणीको बारेमा छोटो कविता लेख्न लगाउनुहोस् ।

इन्द्रेणीमा भएका रङहरूको नाम

कविता : इन्द्रेणी

हस्ताक्षर : ....

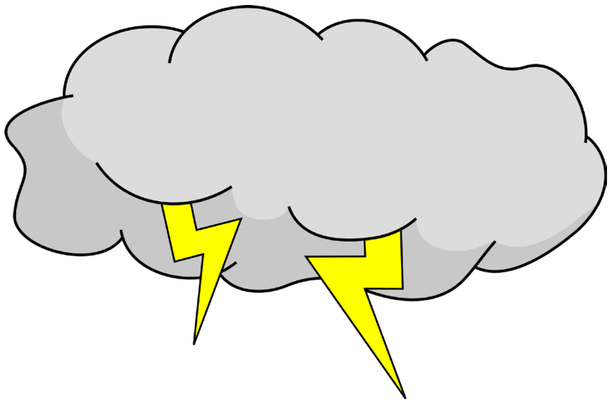
मिति : ....

क्रियाकलाप १ : The Thunderstorm

३० मिनेट

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई तल दिइएको अनुच्छेद पढी प्रश्नको उत्तर लेख्न सहयोग गर्नुहोस् । आवश्यक परे घरका अन्य सदस्यहरू वा छिमेकका माथिल्लो कक्षामा पढ्ने भाइबहिनीहरूको सहयोग लिनुहोस् ।

The kids were outside playing catch. They heard a rumble in the sky.



They didn't want to stop playing, but they knew it wasn't safe to be out in a storm. Also, they did not want to get wet.

They decided to go inside and play a board game. They loved listening to the thunder as they played their game.

The kids went outside again after the storm had passed. They saw a rainbow!

Questions

1 What were the kids playing outside?

....

2 What did they hear?

....

3 Where did they go?

....

4 What did they play inside?

....

क्रियाकलाप २ : समूह

३० मिनेट

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई उदाहरणमा दिए जस्तै सूचीकरण विधिको प्रयोग गरी दिइएका सदस्यहरूलाई समूहमा लेख्न सहयोग गर्नुहोस् ।

उदाहरण – सात बारका समूह

आइतबार
सोमबार
मङ्गलबार
बुधबार
बिहीबार
शुक्रबार
शनिबार

१. नेपालका सबै प्रदेशहरूको समूह

२. नेपालका कुनै १० सहरहरूको समूह

३. १ देखि १० सम्मका रोमन सङ्ख्याहरूको समूह

क्रियाकलाप ३ : चाडपर्व पात्रो

३० मिनेट

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई विभिन्न चाडपर्व मनाइने महिना तथा ती चाडपर्वमा गरिने मुख्य क्रियाकलाप राखी पात्रो तयार पार्न लगाउनुहोस् । आवश्यक परे थप पाना दिनुहोस् ।

महिना	मुख्य चाडपर्व	क्रियाकलाप
वैशाख		
जेठ		
असार		
साउन		
भदौ		
असोज		
कात्तिक		
मङ्सिर		
पुस		
माघ		
फागुन		
चैत		

क्रियाकलाप ४ : स्मरण शक्ति खेल

३० मिनेट

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई तलको चित्र हेरी वा आफ्नो कोठामा गएर अवलोकन गरेका सामग्रीहरूको स्मरण (सम्झेर) गरी लेख्न र भन्न लगाउनुहोस् ।

....

....

....

....

हस्ताक्षर : ....

मिति : ....

क्रियाकलाप १ : चिल हरायो

३० मिनेट

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकाहरूलाई तलको कथा गति, यति र हाउभाउसहित पढ्न भन्नुहोस् । कथा पढिसकेपछि तलका चित्रको क्रम लेख्न भन्नुहोस् ।

– गङ्गादेवी कसजू

एउटा पोथी कुखुरो थियो । त्यसका धेरै चल्लाहरू थिए । चुँचुँ गर्दै चल्लाहरू कराउँथे । पोथी कुखुराले चारा खोज्दै चल्लाहरूलाई खुवाउँथी । “टाढा टाढा नजाओ है । चिलले खाला नि !”, पोथीले चल्लाहरूलाई सम्झाई । एउटा चल्लाले पुतलीहरू देख्यो । ऊ पुतली समात्न दौड्यो । एउटा चिलले आकाशबाटै चल्लालाई देख्यो । ऊ चल्ला खान तल तल आयो । कुखुराको भाले घाम तापिरहेको थियो । चिललाई देखेर ऊ चनाखो भयो । भाले दौडँदै पोथीनेर आयो । पोथीले पनि चिलतिर हेरी । “लौ यता आइज त !”, भाले पोथी दुवैले चिललाई कराए । चिलले भाले पोथीलाई देख्यो । ऊ देखेर दुवै रिसाएका थिए । भाले पोथी सँगै देखेर चिल डरायो । चिल त आकाशमै हरायो ।

क्रियाकलाप २ : शाब्दिक समस्या

३० मिनेट

अभिभावकलाई सुझाव : बालकालिकालाई तल दिइएका समस्याहरू समाधान गर्न सहयोग गर्नुहोस् । आवश्यक परे घरका अन्य सदस्यहरू वा छिमेकका माथिल्लो कक्षामा पढ्ने भाइबहिनीहरूको सहयोग लिनुहोस् ।

उदाहरण– पासाङसँग रु.६५४ थियो । उसले साइकल किन्ने मन गऱ्यो । उसको बुबाले उसलाई साइकल किन्न रु. ५४९ थपिदिनुभयो । अब ऊसँग जम्मा कति रुपियाँ भयो ?

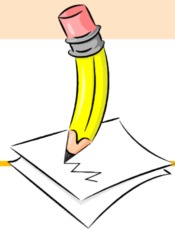
```
   ६५४
 + ५४९
  १२०३
```

१	सोहनसँग रु.७६२ थियो । आमाले उसलाई ३२० रुपियाँ दिनुभयो । अब ऊसँग जम्मा कति रुपियाँ भयो ?	
२	सोनिकाको हजुरबुबाले रु. ९८७ बजार जान दिनुभयो । त्यस्तै उनकी आमाले तरकारी ल्याउन रु. ५६१ दिनुभयो । अब सोनिकासँग जम्मा कति रुपियाँ भयो ?	
३	काजललाई उनको आमाले दुध ल्याउन रु ६९१ दिनुभयो । उनलाई दाइले रु.६५४ दिनुभयो । अब काजलसँग जम्मा कति रुपियाँ भयो ?	

क्रियाकलाप ३ : हाम्रो घर र समुदाय

३० मिनेट

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई आफ्नो घर र समुदाय झल्किने चित्र कोर्न लगाई समुदायमा भएका प्राकृतिक, धार्मिक र आर्थिक महत्त्वका स्रोतहरू चित्रमा देखाउन लगाउनुहोस् र ती महत्त्वका स्रोतको नाम लेख्न लगाउनुहोस् ।



मेरो समुदाय

प्राकृतिक स्रोत	धार्मिक स्रोत	आर्थिक स्रोत
....	....	....
....	....	....
....	....	....

क्रियाकलाप ४ : गाउँखाने कथा

३० मिनेट

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकाहरूलाई प्रश्नहरू दुईपटक राम्री पढ्न लगाउनुहोस् र बाकसमा दिइएका उत्तरहरू छानी लेख्न लगाउनुहोस् ।

उत्तर :
बाँस, टोपी, डुङ्गा, मास, भूकम्प, सियो धागो, कात्रो, अबिर, खुर्सानी

(क) हात्ती छिर्‍यो पुच्छर अड्क्यो, के हो ?

(ख) नौतले घरको झ्याल न ढोका, के हो ?

(ग) किन्नेले लाउन नपाउने, लाउनेले देख्न नपाउने, के हो ?

(घ) धार्नी न बिसौली दुई हातले उचाली, के हो ?

(ङ) हुन पनि हो, छन पनि छ, खोज्दा पनि पाइँदैन, चाहिँदा पनि चाहिँदैन, के हो ?

(च) हिँड्दै छ, पाइला मेट्दै छ, के हो ?

(छ) रङ हुन्छ रातो यसको, रूप चाहिँ धुलो, पूजाआजा गर्दाखेरि काम दिन्छ ठुलो, के हो ?

(ज) हरियो रङको डल्ले दाइको पेटभरि दाना, आँखा तिखा पार्नुपर्छ खाएर यो खाना, के हो ?

हस्ताक्षर : ....

मिति : ....

क्रियाकलाप १ : Picture Description

३० मिनेट

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकासँग उनीहरूको स्कुलको बारेमा कुराकानी गर्नुहोस् । तलको चित्रमाथि छलफल गर्नुहोस् र चित्र बारे कुनै ५ वाक्य लेख्न भन्नुहोस् ।

बिसौँ दिन

२०

My School

1 ....

2 ....

3 ....

4 ....

5 ....

क्रियाकलाप २ : शाब्दिक समस्या

३० मिनेट

अभिभावकलाई सुझाव : बालकालिकालाई तल दिइएका समस्याहरू समाधान गर्न सहयोग गर्नुहोस् । आवश्यक परे घरका अन्य सदस्यहरू वा छिमेकका माथिल्लो कक्षामा पढ्ने भाइबहिनीहरूको सहयोग लिनुहोस् ।

उदाहरण– शिवानीले एउटा घरेलु उद्योग खोल्ने विचार गरिन् । त्यसका लागि उनलाई रु. ६७७६ आवश्यक पर्ने रहेछ तर उनीसँग रु.५१३४ मात्र रहेछ भने उनलाई कति रकम नपुग भएछ ?

  रु. ६७७६
– रु. ५१३४
  रु. १६४२

१	हरि काकासँग रु.३४५६ थियो । उहाँले रु. २७५१ पर्ने एउटा जुत्ता किन्नुभएछ भने उहाँसँग कति रुपियाँ बाँकी रहन्छ ?	
२	एउटा टोलको जम्मा जनसङ्ख्या ६५४१ रहछे, जसमध्ये ४३२१ जना पुरुष रहेछन् भने महिला कति जना होलान् ?	
३	वर्षाको परिवारको वार्षिक आम्दानी रु. ८७६१ छ र वार्षिक खर्च रु. ७९९९ छ भने जम्मा कति वचत हुन्छ होला ?	

क्रियाकलाप ३ : कुहिने र नकुहिने फोहोर

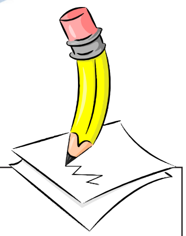
३० मिनेट

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई घर वरपर सफा राख्नुपर्छ भन्नुहोस् । त्यस्तै घरभित्र, वरपर, आँगन वा बारीमा पाइने फोहोरहरू बताउन लगाउनुहोस् । अब कुहिने र नकुहिने फोहोरहरूको सूची तयार गर्न लगाउनुहोस् । यो क्रियाकलाप गरिसकेपछि आफूसँगै बालबालिकालाई घर वरपरको सरसफाइ गर्न लगाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप ४ : बोतल घुमाउने खेल

३० मिनेट

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



....

....

....

....

....

....

....

....

हस्ताक्षर : ....

मिति : ....

क्रियाकलाप १ : बालदिवस

३० मिनेट

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई तल दिइएको समाचार पढ्न लगाई सोधिएका प्रश्नको उत्तर लेख्न लगाउनुहोस् ।

भदौ २९ गते, आज बालदिवस हो । नेपाल सरकारले २०६३ सालदेखि भदौ ४ गतेका सट्टा भदौ २९ गते बाल दिवस मनाउने निर्णय गरेको छ । यसैले यो दिवस नयाँ ढङ्गले मनाउन थालिएको छ । यस वर्ष भाग्योदय आधारभूत विद्यालयका विद्यार्थीले बाल अधिकार शीर्षकमा बोल्ने प्रतियोगिता आयोजना गरे । प्रतियोगितामा विद्यार्थीले प्रभावकारी ढङ्गले आफ्ना विचार प्रकट गरे । यस अवसरमा विद्यालय व्यवस्थापन समितिका अध्यक्ष डम्बर कटुवालले विद्यार्थीलाई पुरस्कार वितरण गर्नुभयो ।

प्रश्नहरू

१ बालदिवस कहिले मनाइन्छ ?

....

२ विद्यार्थीले कुन प्रतियोगिता आयोजना गरे ?

....

३ विद्यार्थीले कस्ता विचार राखे ?

....

४ कसले विद्यार्थीलाई पुरस्कार बाँडे ?

....

५ बालदिवस किन मनाइएको होला ?

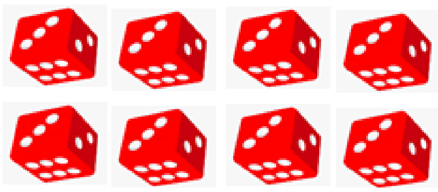
....

क्रियाकलाप २ : समस्या समाधान

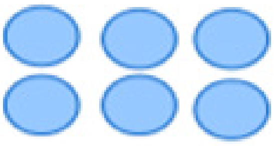
३० मिनेट

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई उदाहरणमा दिए जस्तै गरी तलका समस्याहरू समाधान गर्न सहयोग गर्नुहोस् । आवश्यक परे घरका अन्य सदस्यहरू वा छिमेकका माथिल्लो कक्षामा पढ्ने भाइबहिनीहरूको सहयोग लिनुहोस् ।

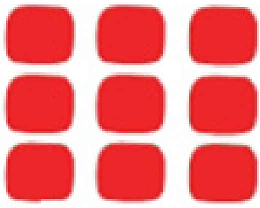
उदाहरण :



२ × ४ = ८



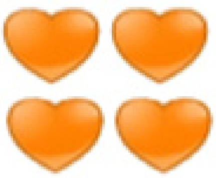
☐ × ☐ = ☐



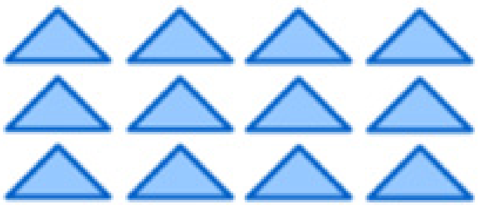
☐ × ☐ = ☐

☐ × ☐ = ☐

☐ × ☐ = ☐



☐ × ☐ = ☐



☐ × ☐ = ☐

एक्काइसौँ दिन
२१

क्रियाकलाप ३ : सेवा प्रदायक तथा सामाजिक संस्थाहरू ।

३० मिनेट

अभिभावकलाई सुझाव : चित्रमा दिइएका समाजिक संस्थाहरूको काम के के हुन सक्दछन् छलफल गरी लेख्न लगाउनुहोस् । आवश्यक परे थप सहयोग पनि गर्नुहोस् ।

सामाजिक संस्थाहरू	तिनले गर्ने कामहरू
	....
	....
	....
	....
	....

क्रियाकलाप ४ : चित्र निर्माण

३० मिनेट

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकासँग तलको चित्रमाथि छलफल गर्नुहोस् र उनीहरूलाई चित्रमा के के देख्यौ भनी सोध्नुहोस् । साथै बगैँचाको चित्र कोर्न लगाउनुहोस् ।

मेरो बगैँचा

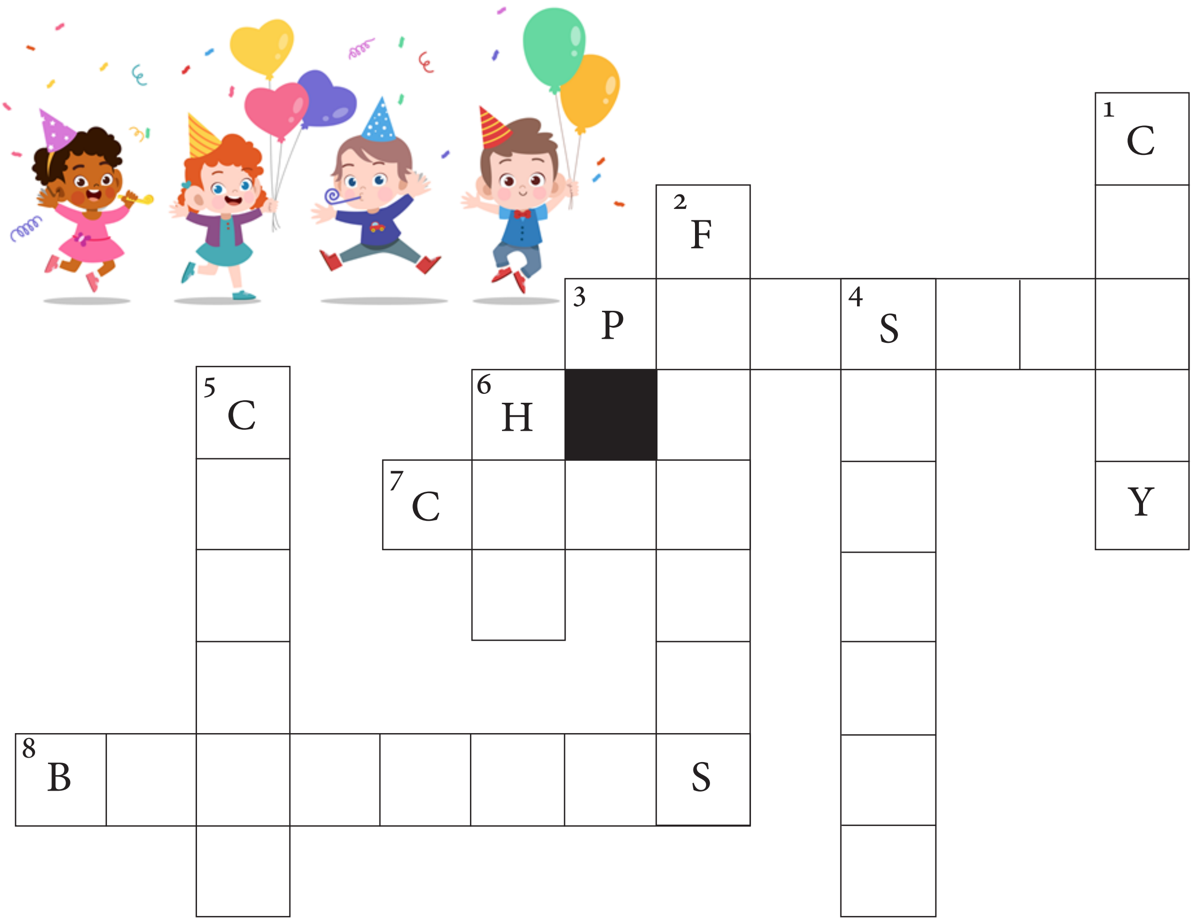
हस्ताक्षर : ....

मिति : ....

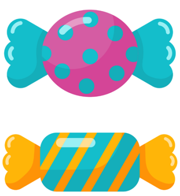
क्रियाकलाप १ : Birthday Party

३० मिनेट

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकासँग उनीहरूको जन्म दिनको बारेमा कुरा गर्नुहोस् । बालबालिकालाई तल दिइएका आठओटा चित्रअनुसारका शब्दहरू तलको शब्दजालमा भर्न सहयोग गर्नुहोस् ।



1.



2.

3.

4.

5.

6.

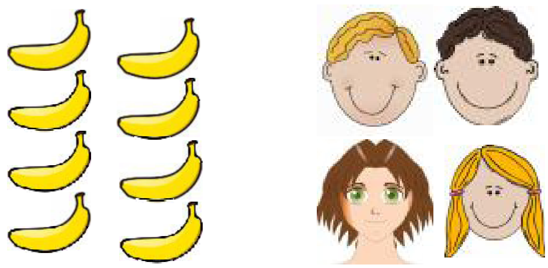
7.

8.

क्रियाकलाप २ : शाब्दिक समस्या

३० मिनेट

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई तलका समस्याहरू समाधान गर्न सहयोग गर्नुहोस् । आवश्यक परे घरका अन्य सदस्यहरू वा छिमेकका माथिल्लो कक्षामा पढ्ने भाइबहिनीहरूको सहयोग लिनुहोस् ।



$5 \times 2 =$ $12 \div 4 =$

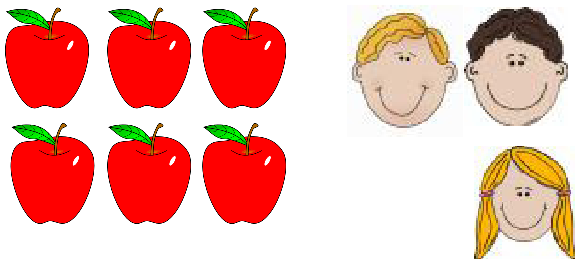
$8 \div 4 =$ $8 - 4 =$

एउटा बच्चाले कति ओटा केरा पाउँछ ?

$3 \times 3 =$ $6 \div 2 =$

$3 + 3 =$ $6 \times 10 =$

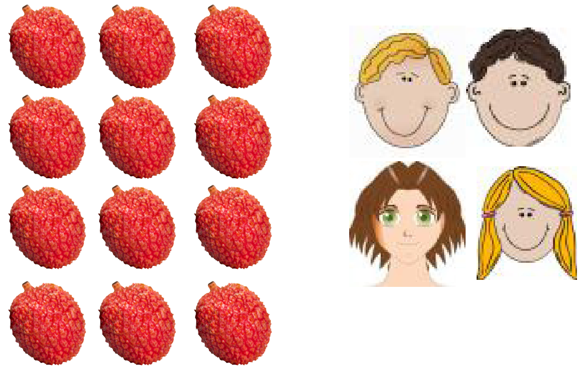
एउटा बच्चाले कति ओटा केक पाउँछ ?



$6 \div 2 =$ $6 \div 3 =$

$6 \div 4 =$ $6 \div 6 =$

एउटा बच्चाले कति ओटा स्याउ पाउँछ ?



$12 \div 2 =$

$12 - 4 =$

एउटा बच्चाले कति ओटा लिची पाउँछ ?

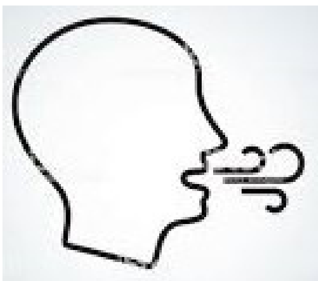
क्रियाकलाप ३ : ठोस, तरल र ग्याँस

३० मिनेट

बाइसौँ दिन

२२

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई खाजाको समयमा एक गिलास पानी र बिस्कुट दिनुहोस् । बिस्कुट खाएर पानी पिउन लगाउनुहोस् र लामो सास लिन भन्नुहोस् । बालबालिकालाई कुन कुन पदार्थ खायौं भनी सोध्नुहोस् । बिस्कुट खाएको ठोस, पानी खाएको तरल र सास लिएको ग्याँस हो भनी बताइदिनुहोस् । अब ठोस, तरल र ग्याँसका अन्य उदाहरणहरू तलको बाकसमा लेख्न लगाउनुहोस् र कारण पनि सोध्नुहोस् ।

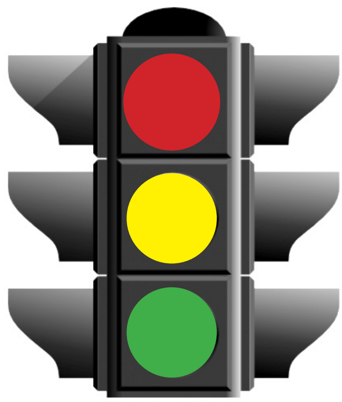
प्रक्रिया	चित्र	उदाहरण
बिस्कुट खानुहोस् ।		....
पानी खानुहोस् ।		....
सास लिनुहोस् ।		....

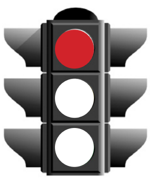
क्रियाकलाप ४ : ट्राफिक बत्तीको प्रयोग

३० मिनेट

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकासँग तलको चित्र हेरी ट्राफिक बत्तीको प्रयोगका बारेमा छलफल गर्नुहोस् । साथै तपाईंले जानेका ट्राफिक नियमहरूका बारेमा पनि जानकारी दिनुहोस् ।

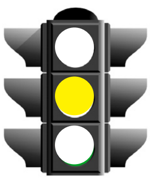
ट्राफिक बत्तीले के भन्छ ?





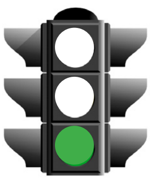
रातो बत्ती

रातो बत्तीले रोक भन्छ ।



पहेँलो बत्ती

पहेँलो बत्तीले एकछिन पर्ख भन्छ ।



हरियो बत्ती

हरियो बत्तीले जाऊ भन्छ ।

हस्ताक्षर : ....

मिति : ....

क्रियाकलाप १ : ढुकुर

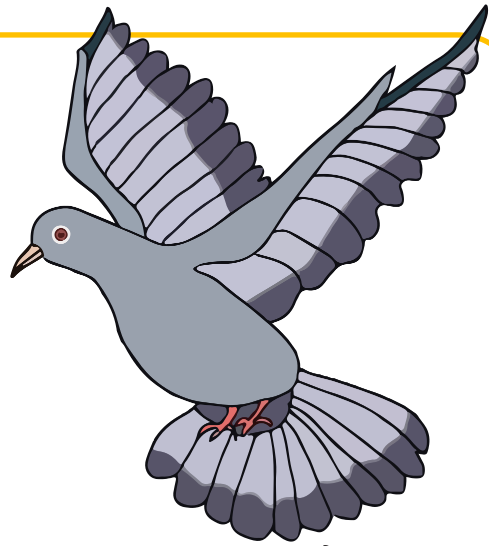
३० मिनेट

तेइसौं दिन

२३

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई दिइएका शब्दहरू राखी कथा पूरा गर्न लगाउनुहोस् । कुनै कुनै शब्दहरू दोहोऱ्याएर प्रयोग गर्नुपर्ने हुन्छ । कथा पूरा गरिसकेपछि एकपटक राम्ररी पढ्न लगाउनुहोस् । कथा पढिसकेपछि कथा पढेर के सिकाइ भयो भनी सोध्नुहोस् । तलको खाली ठाउँमा लेख्न लगाउनुहोस् ।

खेत	**तिमीहरू**	**बुद्धि**	**मरे जस्तो**
जाल	**ढुकुर**	**बुढो**	**दया**
धन्यवाद	**उड्नू**	**बच्चा**	**किसान**



गाउँको नजिकै एउटा जङ्गल थियो । जङ्लमा -------------- को हाँचै बस्थ्यो । ढुकुरहरू चर्न -------------- मा जान्थे । ढुकुरले धान खाएर -------------- लाई हैरान पारे । ढुकुरबाट बच्न किसानले -------------- थाप्यो । यो कुरा -------------- ढुकुरले थाहा पायो । उसले सबै ढुकुरलाई बोलायो र भन्यो,"-------------- किसानको खेतमा चर्न नजानू, जालमा परौला ।" तर -------------- ढुकुरले यो कुरा मानेनन् । उनीहरू -------------- मा परे । जालमा परेपछि ढुकुरहरू कराउन थाले । तिनीहरूको -------------- देखेर बुढो ढुकुरलाई -------------- लाग्यो । उसले -------------- लाई बचाउने विचार गऱ्यो । बुढो ढुकुर पनि खेतमा गयो र -------------- ढुकुरहरूलाई भन्यो, "किसान आउँदा तिमीहरूले -------------- गर्नू र उसले जाल झिक्ने बित्तिकै एकै चोटि -------------- । बच्चा ढुकुरहरूले त्यसै गरे र किसानबाट बचे । उनीहरूले बुढो ढुकुरलाई -------------- दिए ।

क्रियाकलाप २ : गुणन तालिका

३० मिनेट

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई ५ देखि ८ सम्मको गुणन तालिका भन्न लगाउनुहोस् र तलको कोठामा लेख्न लगाउनुहोस् ।

गुणन गरौँ

५×१=

६×१=

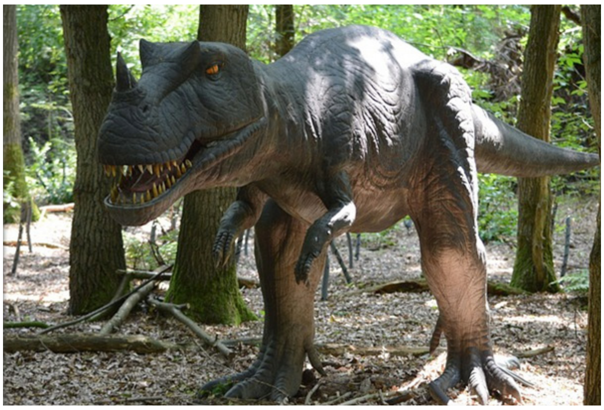
७×१=

८×१=

क्रियाकलाप ३ : डाइनोसर

३० मिनेट

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई तलका चित्रहरू केका चित्र हुन् भनी सोध्नुहोस् र तलको पाठ गति, यति र हाउभाउसहित मिलाई पढ्न प्रोत्साहित गर्नुहोस् ।



डाइनोसरहरू पृथ्वीमा १६ करोड ५० लाख वर्षभन्दा पहिले जमिनमा बस्ने जनावर थिए । तिनीहरू फरक फरक आकार र तौलका थिए । सबैभन्दा ठुला डाइनोसर ३० मिटरभन्दा अग्ला थिए । साना एक मिटरभन्दा कमका थिए । उनीहरूका खाना पनि फरक फरक थिए । केही मांसाहारी (मासु खाने) थिए, केही शाकाहारी (बोटबिरुवा खाने) थिए । केही चाहिँ दुवै खाने सर्वहारी थिए ।

एक समय डाइनोसरहरू लोप भएको ठानिएको थियो । यसको अर्थ यी प्रजातिका सबै प्राणी करिब ६ करोड ६० लाख वर्षअघि मरिसकेको अनुमान गरिएको थियो । उनीहरू कुनै समय अस्तित्वमा थिए भन्ने प्रमाण (जीवाष्म) छाडेर वास्तवमा अधिकांश डाइनोसर समूहहरू लोप भएका थिए । यद्यपि धेरै वैज्ञानिकहरू डाइनोसरका वंशज अहिले चराहरूमा अझै पनि देख्न सकिने तर्क गर्छन् । जीवाष्मको अध्ययन गर्ने वैज्ञानिकहरूले थेरोपोड्स् भनिने निश्चित डाइनोसर समूहसँग मिल्ने हाडहरूको संरचना चराहरूमा भेट्टाएका छन् । यसकै आधारमा केही वैज्ञानिकहरू डाइनोसरहरू चराका रूपमा अहिले पनि बाँचेको दाबी गर्छन् ।

क्रियाकलाप ४ : ट्राफिक नियम तथा सङ्केत

३० मिनेट

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई चित्रमा दिएका ट्राफिक चिह्नहरू केका सङ्केत हुन् चिन्न र लेख्न सहयोग गर्नुहोस् । आवश्यक परे घरका अन्य सदस्यहरू वा छिमेकका माथिल्लो कक्षामा पढ्ने भाइबहिनीहरूको सहयोग लिनुहोस् ।

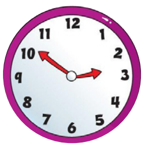
हस्ताक्षर : ....

मिति : ....

क्रियाकलाप १ : Telling Time

३० मिनेट

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई तलको चित्रको माध्यमद्वारा समय बताउन सिकाउनुहोस् । आवश्यक परे घरका अन्य सदस्यहरू वा छिमेकका माथिल्लो कक्षामा पढ्ने भाइबहिनीहरूको सहयोग लिनुहोस् ।


What time is it? ____________________

What time is it? ____________________

What time is it? ____________________

क्रियाकलाप २ : सङ्ख्या

३० मिनेट

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई तलका अङ्कलाई सङ्ख्यामा लेख्न भन्नुहोस् ।

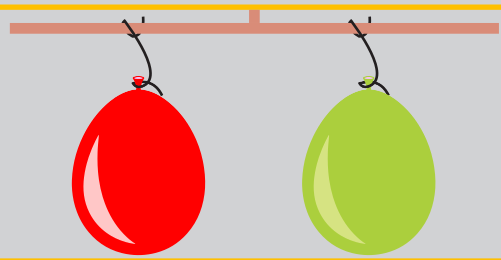
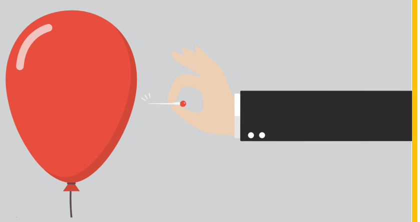
अङ्क	अक्षर
३५	पैँतिस
३	
९	
११	
१५	
१३	
१७	
२१	
२४	
२६	
२९	
३१	
३३	
३७	
३९	
४०	
४३	
४५	
४८	
४९	
५०	

अङ्क	अक्षर
६८	अठ्सठ्ठी
५१	
५३	
५७	
५९	
६१	
६३	
६५	
६७	
६९	
७०	
७२	
७४	
७६	
७८	
८०	
८३	
८५	
८७	
८९	
९२	

क्रियाकलाप ३ : हावाको तौल नाप्ने खेल

३० मिनेट

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई हावाको तौल हुन्छ भनी सोध्नुहोस् । तल दिइएको प्रक्रियाअनुसार हावाको तौल नाप्ने खेल खेल्नुहोस् ।

प्रक्रिया		चित्र
१	दुई ओटा बेलुन बराबर आकारमा फुलाउनुहोस् ।	
२	चित्रमा देखाए जस्तै दुवै बेलुनलाई एउटा लठ्ठीमा बाँध्नुहोस् र लठ्ठीलाई तराजु जस्तै गरी उचाल्नुहोस् । अवलोकन गर्नुहोस् ।	
३	रातो बेलुनको एक भागमा पिनले हावा निकाल्नुहोस् ।	
४	के तराजु झुक्यो ? पुनःअवलोकन गर्नुहोस् ।	
तराजु किन झुकेको होला ?		....

क्रियाकलाप ४ : अभिनय

३० मिनेट

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई मन पर्ने कथाको बारेमा सोध्नुहोस् । अब तल दिइएको निर्देशनअनुसार क्रियाकलाप गर्नुहोस् ।

निर्देशन

१ तपाईंको बालबालिकाले मन पराएको पुस्तकमा भएका पात्रहरूको चित्र बनाउन लगाउनुहोस् ।

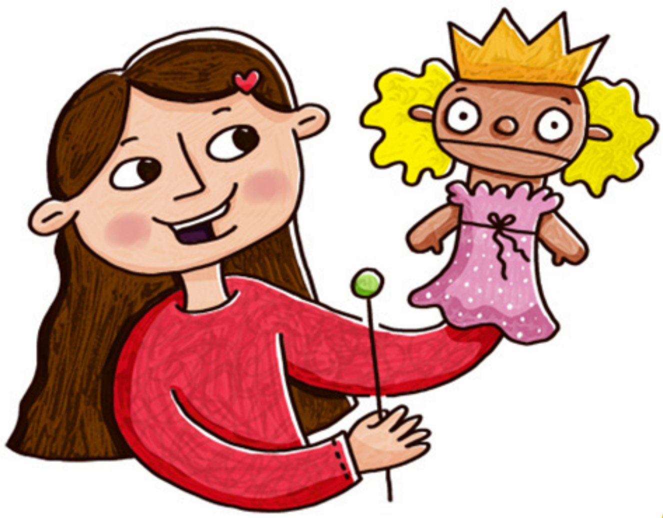
२ अथवा तपाईंले आफ्ना बालबालिकालाई भन्ने गरेका कथाहरू मध्येबाट उनीहरूले मन पराएको कथामा भएका पात्रहरूको चित्र बनाए पनि हुन्छ ।

३ ती चित्रहरूलाई काटेर पपेट बनाउन सहयोग गर्नुहोस् ।

४ अब पपेटको प्रयोग गरेर परिवारका सबैजनाले आआफ्नो चरित्रअनुसार अभिनय गर्नुहोस् ।

५ साथै नाटकीय खेल र कथालाई पुर्नकथनका माध्यमद्वारा उक्त कथालाई आफ्नो जीवनसँग जोड्नुहोस् ।

६ यसले बालबालिकालाई कथामा चरित्र निर्माण कसरी हुन्छ र कथा वाचनको प्रक्रिया बुझ्न मदत गर्दछ ।



हस्ताक्षर : ....

मिति : ....

क्रियाकलाप १ : चित्रकथा

३० मिनेट

अभिभावकलाई सुझाव : तलका चित्रहरूमा कथा लुकेको छ । बालबालिकालाई तलका प्रत्येक चित्रहरूमा छलफल गर्न लगाउनुहोस् । चित्र छलफल गरिसकेपछि चित्र हेर्दै कथा भन्न सहयोग गर्नुहोस् ।

१

२

३

४

५

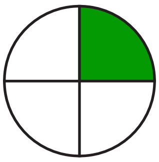
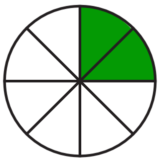
६

क्रियाकलाप २ : भिन्न

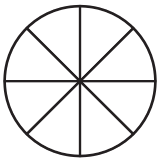
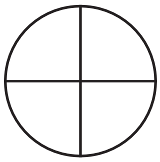
३० मिनेट

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई तल उदाहरणमा दिइए जस्तै भिन्नमा रङ भर्न लगाउनुहोस् । आवश्यक परे घरका अन्य सदस्यहरू वा छिमेकका माथिल्लो कक्षामा पढ्ने भाइबहिनीहरूको सहयोग लिनुहोस् ।

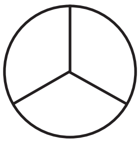
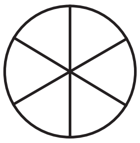
भिन्नमा रङ भरौँ

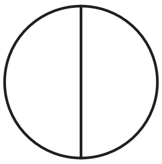
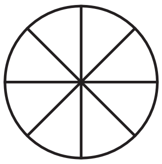
$\frac{१}{४} = \frac{२}{८}$

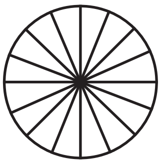
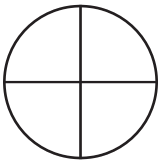
$\frac{६}{८} = \frac{३}{४}$

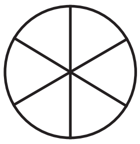
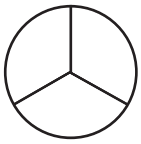
$\frac{१}{३} = \frac{२}{६}$

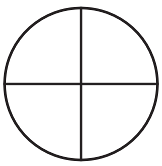
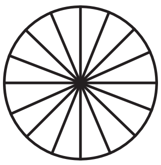
$\frac{१}{२} = \frac{४}{८}$

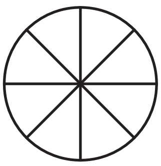
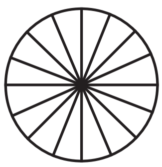
$\frac{४}{१६} = \frac{१}{४}$

$\frac{२}{६} = \frac{१}{३}$

$\frac{१}{४} = \frac{४}{१६}$

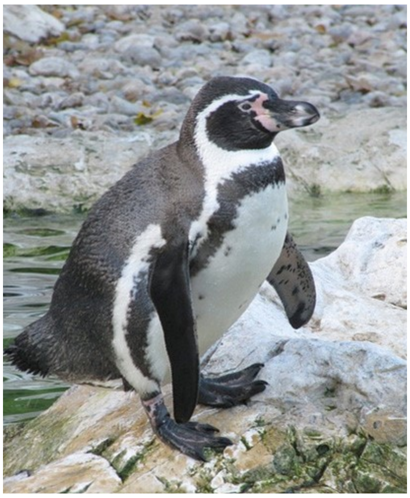
 

$\frac{२}{८} = \frac{४}{१६}$

क्रियाकलाप ३ : पन्छी

३० मिनेट

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई तलका चित्रहरू कुन कुन चराका चित्र हुन् भनी सोध्नुहोस् र तलको पाठ गति, यति र हाउभाउका साथ पढ्न प्रोत्साहित गर्नुहोस् ।



पन्छीहरू पखेटा र प्वाँख भएका हाम्रा साथी हुन् । सबै पन्छीको ढाड हुन्छ । पोथी पन्छीहरूले अन्डा पार्छन् । अन्डाबाट बच्चा कोरल्न उनीहरू ओथारा बस्छन् ।

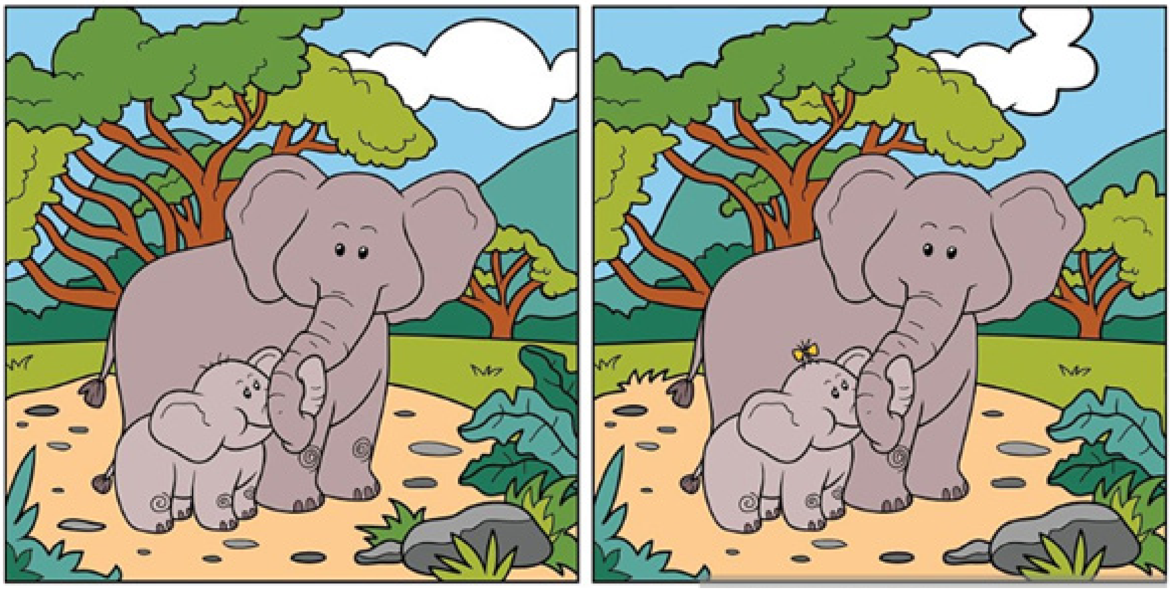
पन्छीहरूमा सास फेर्न सानो फोक्सो र श्वास थैली हुन्छ । यिनीहरू विषमतापी प्राणी हुन् । बाहिरको चिसो वा तातोका आधारमा आफ्नो शरीरलाई चिसो वा तातो बनाउने प्राणीलाई विषमतापी भनिन्छ ।

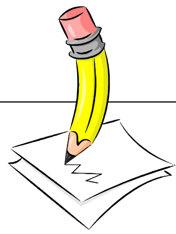
यिनीहरूका दुई ओटा खुट्टा हुन्छन् । कानहरूको सट्टा दुई ओटा साना प्वाल मात्र हुन्छन् । संसारमा झन्डै १० हजार प्रकारका पन्छीहरू छन् । यिनीहरूमध्ये भँगेरा, गौँथली परेवा जस्ता अधिकांश पन्छी उड्छन् र अस्ट्रिच, पेन्गुइन जस्ता पन्छी भने उड्न सक्दैनन् ।

क्रियाकलाप ४ : फरक

३० मिनेट

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकासँग तलको चित्रमाथि छलफल गर्नुहोस् र उनीहरूलाई ती २ चित्रमा के के भिन्नता छन भनी पत्ता लगाउन भन्नुहोस् । अब कुनै ५ भिन्नतालाई लेख्न लगाउनुहोस् ।





भिन्नताहरू

१. ....

२. ....

३. ....

४. ....

५. ....

हस्ताक्षर : ....

मिति : ....

क्रियाकलाप १ : खरायो

३० मिनेट

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकासँग खरायोको बारेमा कुरा गर्नुहोस् र तलको कविता पढ्न सहयोग गर्नुहोस् । त्यस्तै चित्रमा भए जस्तै खरायोको चित्र बनाउन लगाउनुहोस् ।

खरायो

–ललिता दोषी

चारखुट्टे खरायोको
दुइटा ठुला आँखा ।
कराउँछ आफ्नै सुरमा
बुझिँदैन भाषा ।

खुर्र यता खुर्र उता
कता कता जान्छ ।
खानेकुरा खान दिँदा
कुटुकुटु खान्छ ।

ठाडा ठाडा कान छन्
सेतो सेतो रङ ।
खेल्न पाउँदा उसँग
पर्छु म त दङ्ग ।

माया लाग्छ अति मलाई
दिन्छु म खान ।
मेरो प्यारो साथी उही
सबैले जान ।

खरायोको चित्र

क्रियाकलाप २ : भिन्नको तुलना

३० मिनेट

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई तल दिइएका भिन्नको पहिचान गराउँदै भिन्नको तुलना गर्ने क्रियाकलाप गराउनुहोस् । आवश्यक परे घरका अन्य सदस्यहरू वा छिमेकका माथिल्लो कक्षामा पढ्ने भाइबहिनीहरूको सहयोग लिनुहोस् ।

> भन्दा ठुलो   < भन्दा सानो   = बराबर

१/४ [<] १/२   १५/१६ [ ] ५/६

१/८ [ ] १/४   १/८ [ ] २/४

१/३ [ ] १/६   ३/६ [ ] १/३

२/६ [ ] १/८   २/४ [ ] २/८

क्रियाकलाप ३ : पृथ्वी

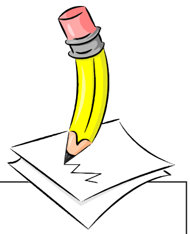
३० मिनेट

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई पृथ्वीको बारेमा के थाहा छ भनी सोध्नुहोस् । अब तलका चित्रहरू पृथ्वीको कुन कुन मण्डलमा पर्दछ भनी जोडा मिलाउन लगाउनुहोस् र छलफल गर्नुहोस् । अन्त्यमा पृथ्वीको बारेमा ५ वाक्य लेख्न लगाउनुहोस् ।

जलमण्डल

स्थलमण्डल

वायुमण्डल



पृथ्वी

१. ....

२. ....

३. ....

४. ....

५. ....

क्रियाकलाप ४ : बट्टा लडाउने खेल

३० मिनेट

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई घरमा भएको काम नलाग्ने खाली बट्टा वा स्याम्पुका खाली डब्बाहरू एउटा लाइनमा राख्न लगाउनुहोस् । उनीहरूलाई अलि परबाट सान ढुङ्गा वा बलले (हात र खुट्टाले पालैपालो) ती वस्तुहरू लडाउन लगाउनुहोस् । खेल खेल्दै गर्दा तल दिइएका बाकसमा सूचनाहरू पनि भर्न लगाउनुहोस् ।

पटक	कसले बट्टा लडायो ?
पहिलो	....
दोस्रो	....
तेस्रो	....
चौथो	....
पाँचौँ	....

हस्ताक्षर : ....

मिति : ....

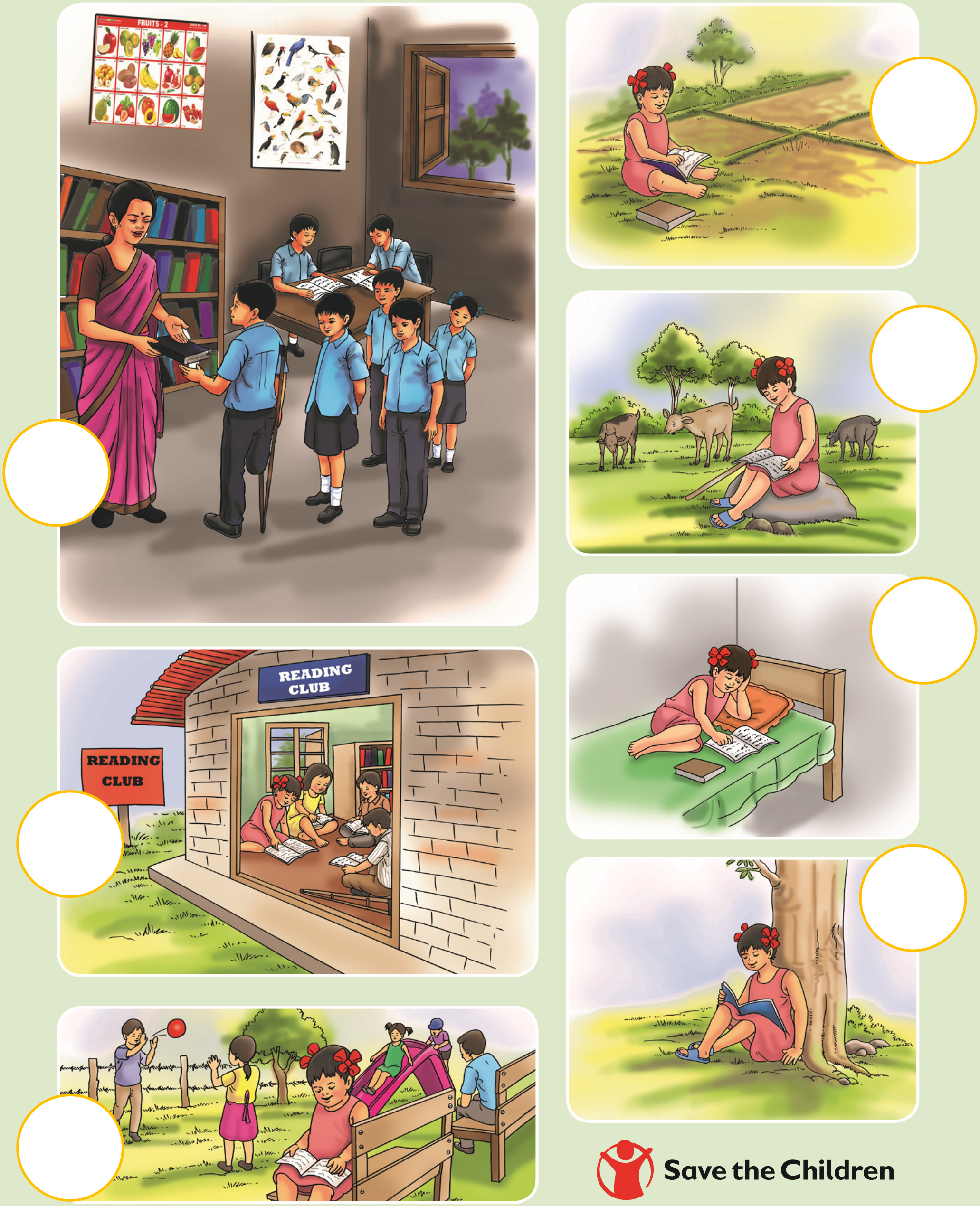
सताइसौँ दिन
२७

क्रियाकलाप १ : चित्र छलफल

३० मिनेट

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकासँग तलको चित्रमाथि छलफल गर्नुहोस् र कुन कुन ठाउँमा पढ्न सकिन्छ भनी बुँदा टिपोट गर्न लगाउनुहोस् । साथै तलको चित्रमा बालबालिकाहरू कहाँ कहाँ पढिरहेका छन्, गोलो घेराभित्र लेख्न लगाउनुहोस् ।

पढ्ने सानी, राम्रो बानी



Save the Children

क्रियाकलाप २ : शाब्दिक समस्याहरू

३० मिनेट

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई तलका समस्याहरू समाधान गर्न सहयोग गर्नुहोस् । आवश्यक परे घरका अन्य सदस्यहरू वा छिमेकका माथिल्लो कक्षामा पढ्ने भाइबहिनीहरूको सहयोग लिनुहोस् ।

समस्या समाधान गरौँ

तलका ताराहरूलाई ४ बराबर समूहमा भाग गर्नुहोस् ।

☆ ☆ ☆ ☆
☆ ☆ ☆ ☆

प्रत्येक समूहमा कति ताराहरू छन् ?

....

८ को १/४ कति हुन्छ ?

....

तलका ताराहरूलाई २ बराबर समूहमा भाग गर्नुहोस् ।

☆ ☆ ☆ ☆
☆ ☆ ☆ ☆

प्रत्येक समूहमा कति ताराहरू छन् ?

....

८ को १/२ कति हुन्छ ?

....

तलका ताराहरूलाई ४ बराबर समूहमा भाग गर्नुहोस् ।

☆ ☆ ☆ ☆
☆ ☆ ☆ ☆
☆ ☆ ☆ ☆

प्रत्येक समूहमा कति ताराहरू छन् ?

....

१२ को १/४ कति हुन्छ ?

....

तलका ताराहरूलाई २ बराबर समूहमा भाग गर्नुहोस् ।

☆ ☆ ☆ ☆
☆ ☆ ☆ ☆
☆ ☆ ☆ ☆

प्रत्येक समूहमा कति ताराहरू छन् ?

....

१२ को १/४ कति हुन्छ ?

....

क्रियाकलाप ३ : पेसाहरू

३० मिनेट

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकासँग आफ्नो पेसाको बारेमा कुरा गर्नुहोस् । साथै तल दिइएका पेसाहरूको बारेमा छलफल गर्दै कापीमा कुनै १ पेसाको बारेमा छोटो अनुच्छेद लेख्न लगाउनुहोस् ।

हामी के गर्छौं ?

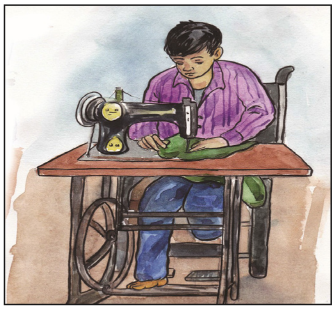
किसान

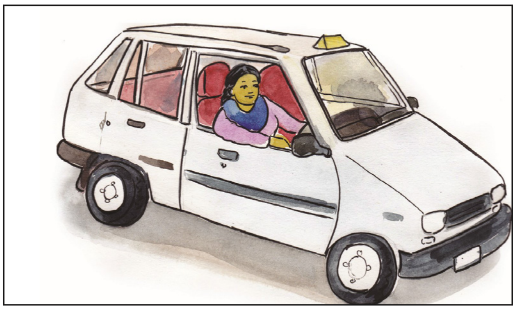
सिकर्मी

डकर्मी

हजाम

शिक्षक


दर्जी


चालक

डाक्टर

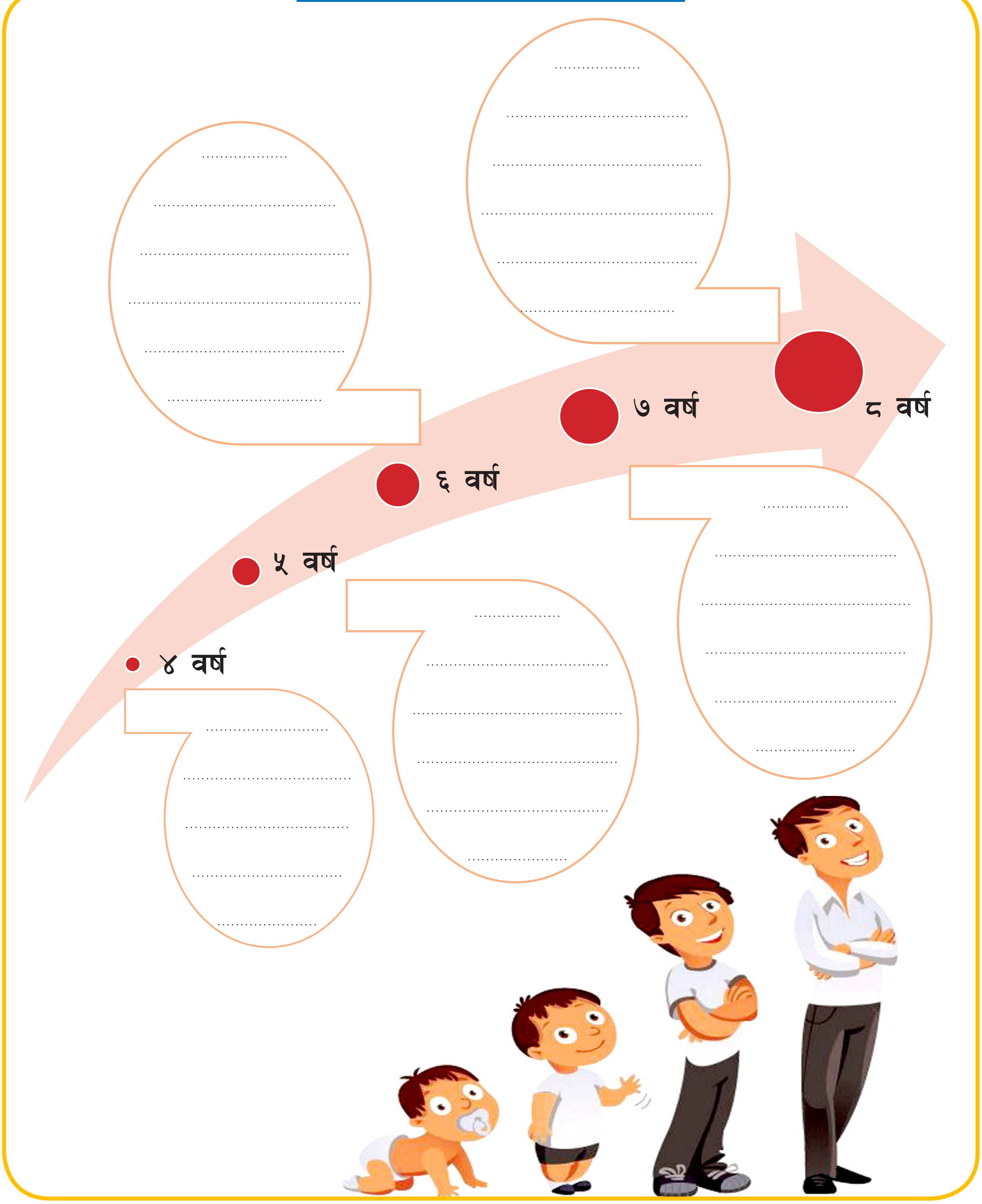
भरिया

क्रियाकलाप ४ : घटनाक्रम

३० मिनेट

अभिभावकलाई सुझाव : तपाईँका बालबालिकासँग उनीहरूका विभिन्न उमेरका रमाइला घटनाहरूका बारेमा कुराकानी गर्नुहोस् । अब उमेर अनुसारका ती रमाइला घटनाहरूलाई तलको घटनाक्रम तालिकामा लेख्न लगाउनुहोस् ।

मेरा रमाइला घटनाहरू



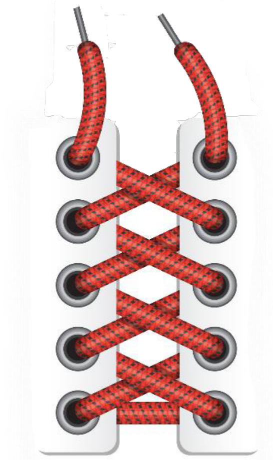
हस्ताक्षर : ....

मिति : ....

क्रियाकलाप १ : How to Tie Your Shoes ?

३० मिनेट

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई तलको पाठ पढी दिइएका प्रश्नको उत्तर लेख्न सहयोग गर्नुहोस् । आवश्यक परे घरका अन्य सदस्यहरू वा छिमेकका माथिल्लो कक्षामा पढ्ने भाइबहिनीहरूको सहयोग लिनुहोस् ।



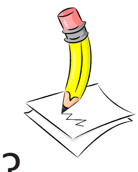
First, make an "X" with the laces. Take the bottom lace and put it in the space between the shoe and the middle of the "X." Pull the ends of both laces tight.

Next, make a loop with each lace. Make an "X" with both loops. Take the bottom loop and put it in the space between the shoe and the middle of the "X." Pull both loops tight.

Last, do the steps again with the laces on your other shoe. Pat yourself on the back. You tied your shoes!

It will take you a few times to get it right. Keep on practicing !

Questions



1 What materials do you need to tie your shoes?

....

2 What do you do first?

....

3 Will it be easy for everyone to tie their shoes?

....

4 How will you feel when you tie your shoes for the first time?

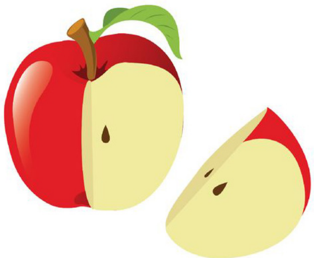
....

क्रियाकलाप २ : भिन्न

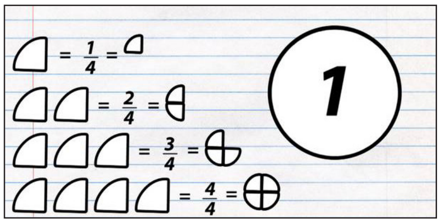
३० मिनेट

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई भिन्नको ज्ञान दिदैँ तल दिइएको अभ्यास गर्न सहयोग गर्नुहोस् । आवश्यक परे घरका अन्य सदस्यहरू वा छिमेकका माथिल्लो कक्षामा पढ्ने भाइबहिनीहरूको सहयोग लिनुहोस् ।

भिन्नमा रङ भरौँ ।



$\frac{१}{४}$



१. $\frac{१}{३}$ =

२. $\frac{१}{२}$ =

३. $\frac{२}{६}$ =

४. $\frac{४}{१०}$ =

५. $\frac{२}{५}$ =

६. $\frac{६}{८}$ =

७. $\frac{१}{५}$ =

८. $\frac{३}{६}$ =

९. $\frac{६}{१०}$ =

१०. $\frac{२}{३}$ =

११. $\frac{२}{४}$ =

१२. $\frac{१}{८}$ =

१३. $\frac{४}{६}$ =

१४. $\frac{२}{१०}$ =

१५. $\frac{४}{५}$ =

१६. $\frac{१}{४}$ =

१७. $\frac{१}{१०}$ =

१८. $\frac{७}{१०}$ =

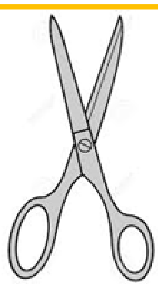
१९. $\frac{३}{८}$ =

२०. $\frac{५}{६}$ =

क्रियाकलाप ३ : घरेलु औजारहरू

३० मिनेट

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई आफ्नो घरमा भएका औजारहरूको नाम बताउन लगाउनुहोस् । अब तल चित्रमा दिएका घरेलु औजारहरू चिन्न लगाउनुहोस् तथा ती औजारहरू के काममा प्रयोग हुन्छ लेख्न लगाउनुहोस् ।

चित्र	औजारको नाम	औजारको प्रयोग
	....	....
	....	....
	....	....
	....	....
	....	....

क्रियाकलाप ४ : बालबालिकालाई कथावाचक बनाऔं

३० मिनेट

अभिभावकलाई सुझाव : तल दिइएको निर्देशनअनुसार बालबालिकालाई क्रियाकलापमा सहभागी गराउनुहोस् ।

निर्देशनहरू

- बालबालिकालाई कथा भन्न लगाउनुहोस् ।
- कथा नयाँ पनि हुन सक्छ वा पहिला सुनेका कथालाई नयाँ ढङ्गबाट भने पनि हुन्छ ।
- बालबालिकाले भनेको कथा लेख्न लगाउनुहोस् ।
- अब सोही कथा बालबालिकालाई गति यति र हाउभाउका साथ पढ्न लगाउनुहोस् ।
- कथालाई पछि पनि पढ्न सुरक्षित राख्नुहोस् ।
- यस क्रियाकलापको क्रममा बालबालिकाको कल्पना शक्ति देखेर तपाईंलाई आफ्नो अनुभवहरू समेटेर कथा लेख्न र बालबालिकालाई कथा भन्न प्रेरित गर्ने छ ।

  अरु फुर्सदको समयमा पनि घरम भएका वा इन्टरनेटमा भएका कथालाई स्वभाविक गति, यति र हाउभाउका साथ पढ्न प्रेरित गर्नुहोस् ।

हस्ताक्षर : ....

मिति : ....

क्रियाकलाप १ : वाक्य परिवर्तन

३० मिनेट

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई तल उदाहरणमा दिइए जस्तै गरी वाक्य परिवर्तत गर्न लगाउनुहोस् ।

उनन्तिसौँ दिन

२९

(१) हर्क पाठ पढ्छ ।	हर्क पाठ पढ्दै छ ।	हर्कले पाठ पढेको छ ।
(२) सरिता गीत गाउँछिन् ।	....	....
(३) डोल्मा कलम किन्छिन् ।	....	....
(४) रामाशिष दगुर्छन् ।	....	....
(५) तृष्णा विद्यालय जान्छिन् ।	....	....
(६) हरिशरण भकुन्डो खेल्छ ।	....	....
(७) आमाले घरको काम गर्नुहुन्छ ।	....	....
	....	....
(८) हरिमाया नाच्छिन् ।	....	....
(९) भोला खेत जोत्छ ।	....	....
(१०) राजु कविता लेख्छन् ।	....	....
(११) बिदुर कथा पढ्छ ।	....	....
(१२) पवन भात खान्छन् ।		

क्रियाकलाप २ : गुणन तालिका

३० मिनेट

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई ९ देखि १२ सम्मको गुणन तालिका भन्न लगाउनुहोस् र तलको कोठामा लेख्न लगाउनुहोस् ।

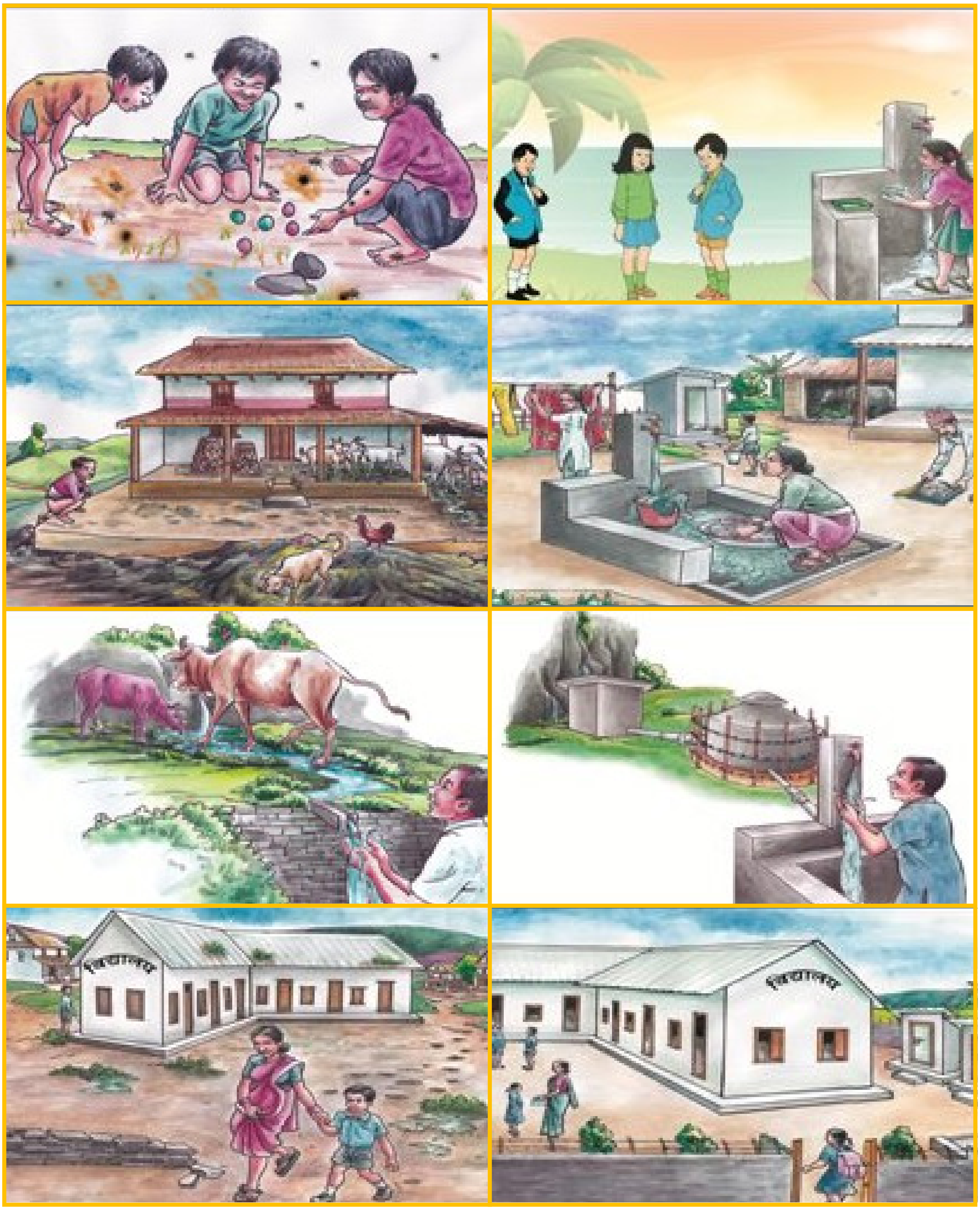
गुणन गरौँ

९×१=	१०×१=
११×१=	१२×१=

क्रियाकलाप ३ : वातावरण

३० मिनेट

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई तलका चित्रहरू देखाउँदै हाम्रा वरपरका वातावरणमा के भइरहेको छ भन्ने कुरा छलफल गर्नुहोस् । अब चित्रअनुसार छलफलको सारांश तल दिइएको बाकसमा टिपोट गर्न लगाउनुहोस् ।



चित्र	दायाँ चित्र सारांश	बायाँ चित्र सारांश
पहिलो चित्र	....	....
दोस्रो चित्र	....	....
तेस्रो चित्र	....	....
चौथो चित्र	....	....
पाँचौ चित्र	....	....

क्रियाकलाप ४ : शब्द बट्टा खेल

३० मिनेट

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई तलको निर्देशनअनुसार क्रियाकलाप गराउनुहोस् ।

निर्देशनहरू

- पढ्ने क्रममा आउने नयाँ शब्दहरू बालबालिकाहरूका लागि उत्साहजनक हुन्छन् ।
- त्यसैले पढ्ने क्रममा आएका नयाँ शब्दहरूलाई कागजको टुक्रामा लेख्न लगाउनुहोस् र अर्कोतिर उक्त शब्दको सरल अर्थ पनि लेख्न लगाउनुहोस् ।
- ती सबै कागजका टुक्राहरूलाई पट्याएर बट्टामा हाल्न लगाउनुहोस् ।
- अब खाना खाने समयमा ती कागजका टुक्राहरूलाई एक एक गरी निकाल्दै शब्दहरू पढ्न लगाउनुहोस् ।
- ती शब्दहरू प्रयोग गरेर परिवारका सबै जनाले वाक्यहरू पनि निर्माण गर्नुहोस् ।
- सिकाइलाई अझ सशक्त बनाउन नयाँ शब्दहरूको अर्थ झल्कने चित्र पनि बनाउन लगाउनुहोस् ।

हस्ताक्षर : ....

क्रियाकलाप १ : In Search of Flowers

३० मिनेट

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई तलको पाठ पढी दिइएका प्रश्नको उत्तर लेख्न सहयोग गर्नुहोस् । आवश्यक परे घरका अन्य सदस्यहरू वा छिमेकका माथिल्लो कक्षामा पढ्ने भाइबहिनीहरूको सहयोग लिनुहोस् ।

A little girl went in search of flowers for her mother. It was early in the day, and the grass was wet. Sweet little birds were singing all around her.

What do you think she found besides flowers? She found a nest with young birds in it. While she was looking at them, she heard the mother bird chirp as if to say, "Do not touch my children, little girl, I love them dearly."

The little girl thought how dearly her own mother loved her.

So she left the birds. Then picking some flowers, she went home, and she told her mother what she had seen and heard.

Questions

1. What time of day is the girl looking for flowers?

....

2. What does she find?

....

3. What does the mother bird say to the girl?

....

4. Does the girl take the young birds?

....

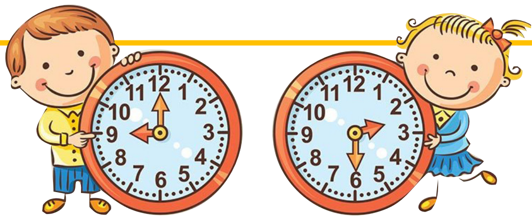
क्रियाकलाप २ : समय

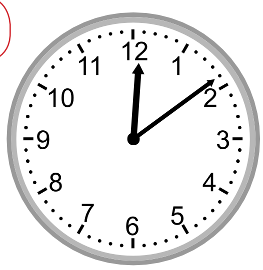
३० मिनेट

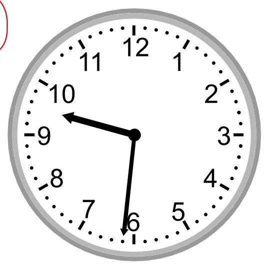
तिसौं दिन

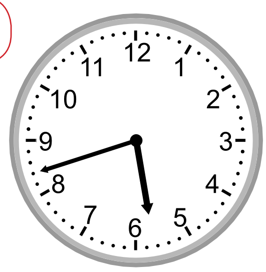
30

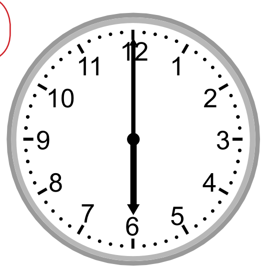
अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई घरमा भएको घडी देखाउँदै समय चिनाउनुहोस् । अब तलको क्रियाकलाप गर्न सहयोग गर्नुहोस् ।

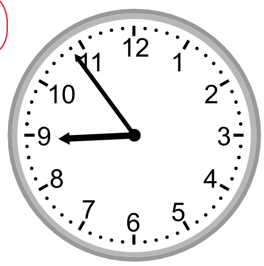


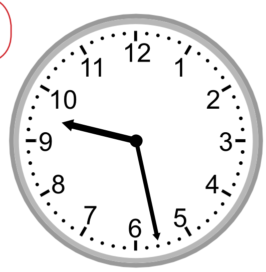
१.


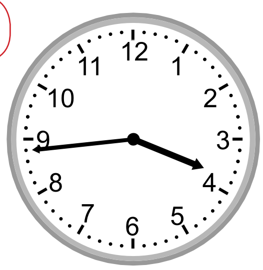
२.


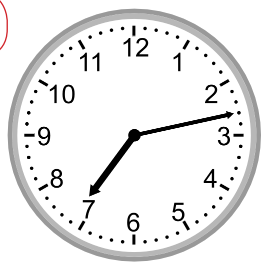
३.


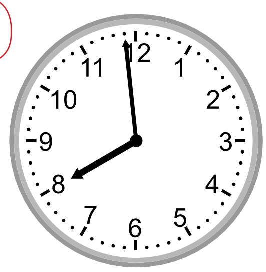
४.


५.


६.


७.


८.


९.


क्रियाकलाप ३ : वन

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकासँग वनको बारेमा कुराकानी गर्नुहोस् र तलको पाठ गति, यति र हाउभाउका साथ पढ्न लगाउनुहोस् । पाठ पढिसकेपछि पाठबाट के बुझ्यौ भनी सोध्नुहोस् ।

रुखहरूले ढाकिएको जमिनको फराकिला क्षेत्रफलहरू वन हुन् । वनहरू विश्वभरि नै पाइन्छन् । यिनका विशेषता यिनीहरूको अवस्थितिमा भर पर्दछ । यिनीहरू ओसिला उष्ण वन वा वर्षा वन हुन सक्छन् । यिनीहरू एन्डेस, अल्प्स र हिमालयका शीतोष्ण वन जस्ता शीतल जलवायु हुन सक्छन् । उत्तरी वन वा क्यानडा र रुसका हिउँका वन जस्ता वनमा अत्यन्त चिसो

वा शून्य तापमान हुन सक्छ । वनहरू विश्वका सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण प्राकृतिक स्रोतमध्ये एक हो । विश्वका वनस्पति र प्राणीहरूको सङ्ख्याको आधाभन्दा बढी वनमा हुर्कन्छन् र रहन्छन् । यो जङ्गली जनावरका लागि महत्त्वपूर्ण वासस्थान हो । वनमा रहेका विभिन्न किसिमका वनस्पति विश्वका धेरै औषधीहरूका महत्त्वपूर्ण हिस्सा हुन् ।

वनहरूले संसारमा भएको अक्सिजनको ठुलो हिस्सा उत्पादन गर्दछन् । पानी परिरहन्छ भन्ने सुनिश्चित गर्नसमेत वनले मदत गर्दछ । वनले पृथ्वीको जमिनको करिब एकतिहाइ भाग ढाकेको छ । तर वातावरणबारे ध्यान दिने मानिसहरू यो वन हराउँदै गएको भनी चिन्तित छन् । उनीहरूका अनुसार प्रत्येक मिनेट विश्वका वनबाट करिब दुई हजार रुख काटिँदै वा हटाइँदै छन् । विश्वले वनहरू गुमायो भने के हुन सक्ला तिमी कल्पना गर्न सक्नुहुन्छ ? यसले तपाईँलाई कसरी प्रभावित पार्छ होला ?

क्रियाकलाप ४ : बोलाइ अभ्यास

३० मिनेट

अभिभावकलाई सुझाव : तल दिइएका निर्देशनअनुसार बालबालिकालाई क्रियाकलापमा समावेश गराउनुहोस् ।

निर्देशनहरू

- तल बाकसमा दिइएका विषयवस्तु वा अन्य कुनै विषयका बारे बोल्नुपर्ने कुरा भनिदिनुहोस् ।
- हप्तामा एकपटक एक मिनेट बोल्नुपर्ने नियम बनाउनुहोस् ।
- एक मिनेट बोल्दा दिइएका विषयवस्तुबारे ६० सेकेन्ड मात्र बोल्न पाउने नियम स्पष्ट पार्नुहोस् ।
- बोल्न सुरु गर्दा आफ्नो नाम, कक्षा र ठाउँको नामसहित अब म एक मिनेट बोल्दै छु भन्न लगाउनुहोस् ।
- मेरो एक मिनेट बोल्ने विषय .... छ भनेर बोल्न लगाउनुहोस् ।
- बोल्न थालेपछि घडी हेरी ठिक एक मिनेट भएपछि ताली बजाइ दिनुहोस् ।
- बोलेका कुरामा प्रशंसा गर्दै धन्यवाद दिनुहोस् ।

पढ्दाका फाइदाहरू, कस्ता खेल खेल्ने ?, मिठो लाग्ने खानेकुरा, कोरोना भाइरसबाट बच्ने उपायहरू, घर आँगन सफा गर्न चाहिने कुरा, भाइबहिनीलाई गर्ने व्यवहार, तिम्रो दैनिकी, कुन मौसम किन मन पर्छ ?, कुन मौसमका कस्ता लुगा लगाउने ?, जङ्गली जनावर, सजीव र निर्जीव वस्तुमा फरक ... ।

हस्ताक्षर : ....

मिति : ....

क्रियाकलाप १ : पुतलीको मामाघर

३० मिनेट

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई तलको कथा गति, यति र हाउभाउका साथ पढ्न लगाउनुहोस् । पाठ पढिसकेपछि पाठबाट के बुझ्यौ भनी सोध्नुहोस् ।

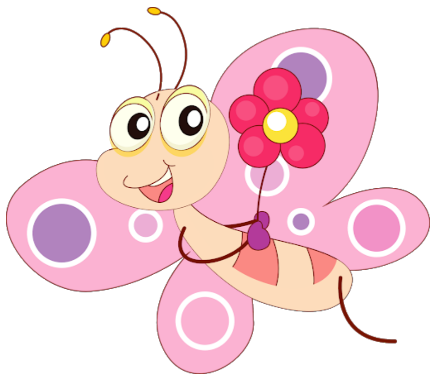
– रत्न प्रजापति

आमा र छोरी पुतलीका मामाघर जाँदै थिए । आधा बाटामा पुगेपछि बेसरी हावा चल्यो । हावाले दुवैलाई उडाएर कता कता पुऱ्यायो । एकछिनमा हावा रोकियो । छोरीलाई हावाले सुन्दर बगैँचामा पुऱ्याएछ । उनी आमा खोज्दै रुन लागिन् । बगैँचामा अरू पुतलीहरू पनि थिए ।

सानी पुतली रोएको देखेर पुतलीहरू उनीतिर आए । "तिमीलाई के भयो ? किन रोएकी ?", उनी जस्तै एउटी पुतलीले सोधी । "मेरी आमालाई हावाले उडाएर कता पुऱ्यायो कता ? मलाई यहाँ ल्याइदियो । म आमा भएको ठाउँमा जान चाहन्छु ।", छोरी पुतलीले रुँदै भनी । "तिमी नरोऊ । हामीसँगै बस । हामी तिम्री आमालाई खोजिदिउँला ।", सबै पुतलीहरूले भने ।

साँझपख छोरीलाई खोज्दै आमा पुतली आइपुगिन् । आमालाई देखेर छोरी पुतली दङ्ग परिन् । "साँझ परिसक्यो । मामाघर पुग्दा रात पर्छ । छिटो जाऔँ छिटो ।", आमाछोरी त्यहाँबाट उड्न हतारिए । "साँझका पाहुना देउतासरह हुन् । तपाईंहरू आज नजाहोस् । यहीँ बस्नुहोस् । भोलि बिहानै जानुहोला । ", अरू पुतलीहरूले एकै स्वरमा भने । भोलिपल्ट आमाछोरी छिट्टै मामाघर पुगे ।

मामा धेरै खुसी हुनुभयो । "भान्जी, तिमीलाई जुन फूल मन पर्छ, त्यसैको रस खाऊ है ।", मामाले भन्नुभयो । उहाँले सयपत्री, मखमली, गोदावरी, जाई, जुही, चमेली, सूर्यमुखी, गुलाफ, कमल र चम्पा फूलहरू देखाइदिनुभयो । थरीथरी फूलका मिठा मिठा रस खान पाएर छोरी पुतली साह्रै खुसी भई । उनले मामालाई धन्यवाद भनी ।

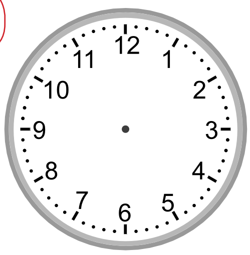


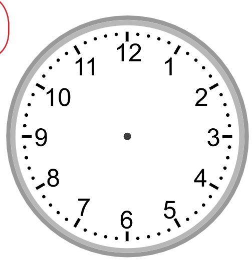
क्रियाकलाप २ : समय

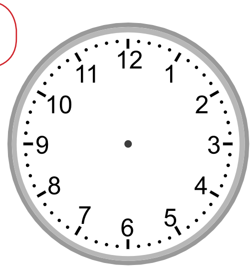
३० मिनेट

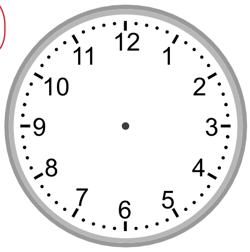
अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई घरमा भएको घडी देखाउँदै समय चिनाउनुहोस् । अब तलको क्रियाकलाप गर्न सहयोग गर्नुहोस् ।

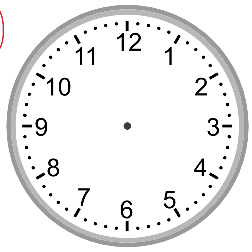
समय चिनौं

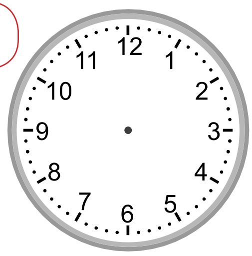
१. 
2:05

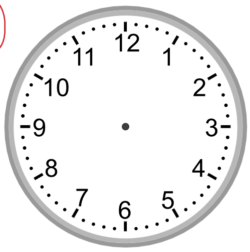
२. 
9:20

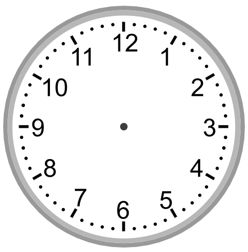
३. 
4:00

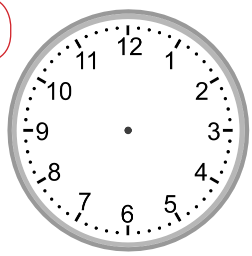
४. 
3:25

५. 
11:00

६. 
3:55

७. 
8:00

८. 
2:55

९. 
2:50

क्रियाकलाप ३ : हाम्रो वेशभूषा

३० मिनेट

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई समुदायमा लगाइने विभिन्न वेशभूषालाई सम्झिन भन्नुहोस् । यसरी सम्झिएको वेशभूषाहरूको तल दिइएको कोठामा चित्र बनाउन र रङ भर्न लगाउनुहोस् ।

वेशभूषा चिनौं

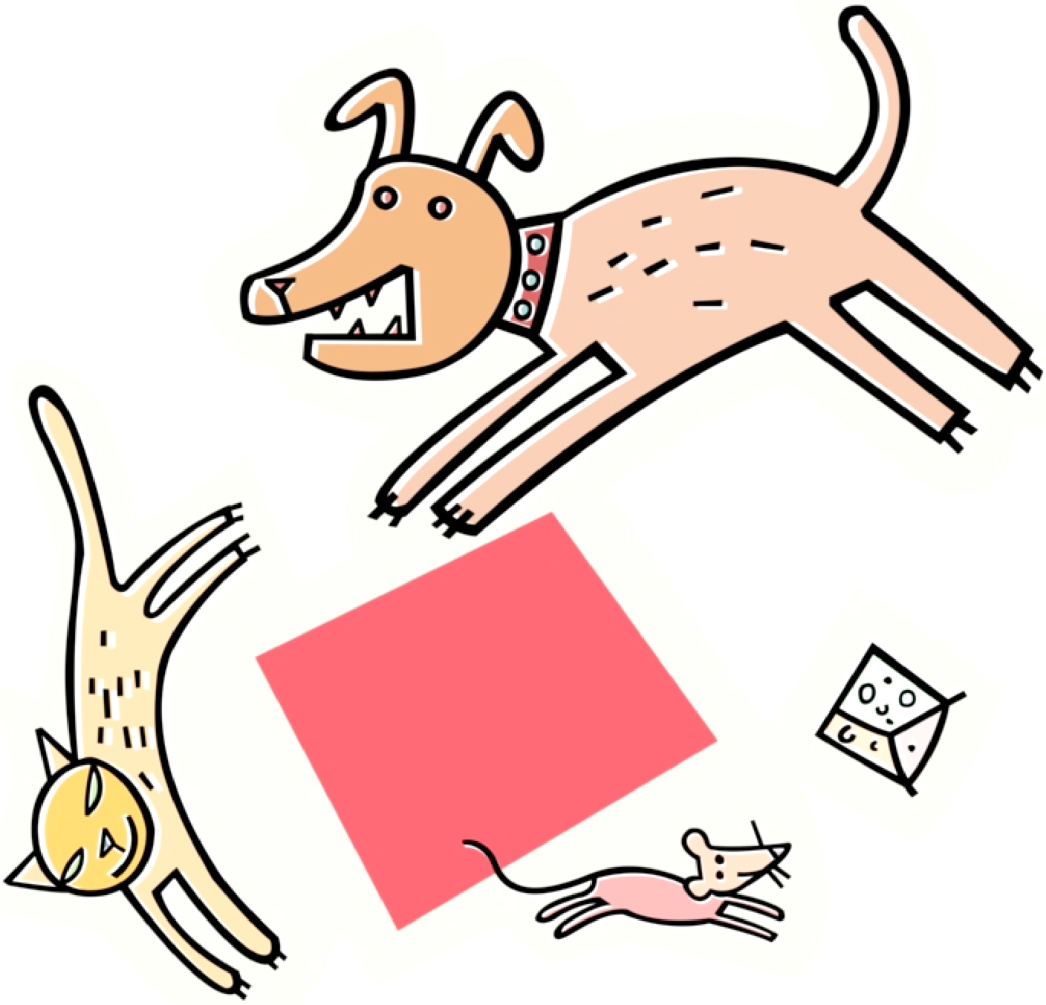
क्रियाकलाप ४ : लखेट्ने खेल

३० मिनेट

अभिभावकलाई सुझाव : तल दिइएका निर्देशनअनुसार बालबालिकालाई क्रियाकलापमा समावेश गराउनुहोस् ।

निर्देशनहरू

- परिवारका सदस्यहरूमा एक जना मुसो बन्नुहोस् ।
- एक जना बिरालो बन्नुहोस् ।
- एक जना कुकुर बन्नुहोस् ।
- एक जना कुकुरको मालिक बन्नुहोस् ।
- सबै जना लुक्नुहोस् र आफ्नो चरित्रअनुसार आवाज निकाल्नुहोस् ।
- अब मुसालाई बिरालाले, बिरालालाई कुकुरले र कुकुरलाई मालिकले खोजेर लखेट्ने खेल खेल्नुहोस् ।
- खेल खेलिसकेपछि, परिवारमा खेलको बारेमा समीक्षा गर्नुहोस् ।
- साथै अन्य जनावरहरूले कस्तो आवाज निकाल्छन छलफल गर्नुहोस् ।



हस्ताक्षर : ....

क्रियाकलाप १ : We Are Important

३० मिनेट

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई तलको पाठ पढी दिइएका प्रश्नको उत्तर लेख्न सहयोग गर्नुहोस् । आवश्यक परे घरका अन्य सदस्यहरू वा छिमेकका माथिल्लो कक्षामा पढ्ने भाइबहिनीहरूको सहयोग लिनुहोस् ।

Doctors are important. They keep us healthy.
Police officers are important. They keep us safe.
Firefighters are important. They help people.
Teachers are important. They help us learn.
Scientists are important. They learn new things to help us.
Bus drivers are important. They get us places safely.
Cashiers are important. They let us buy food and clothes.
Families are important. They take care of us.
We all are important!

Questions

1. Why are firefighters important?

....

2. Is there anyone who is not important?

....

3. Why are families important?

....

4. Who else is important that is not on this list? Why?

....

क्रियाकलाप २ : समय

३० मिनेट

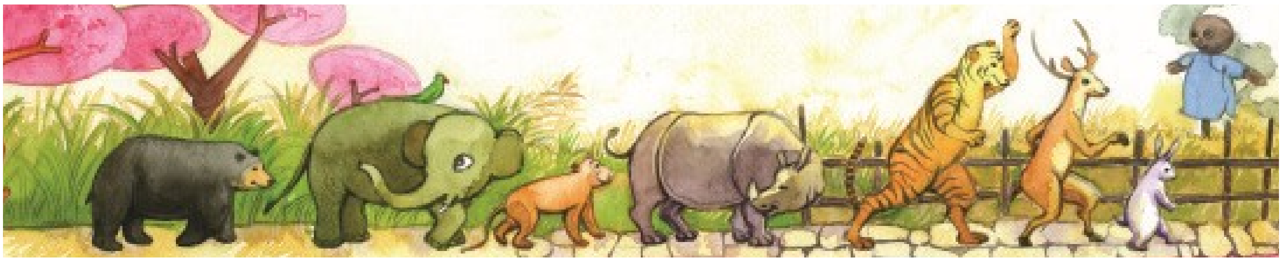
अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई तल दिइएअनुसार मिनेटलाई घण्टामा र घण्टालाई मिनेटमा परिवर्तन गर्ने क्रियाकलाप गर्न लगाउनुहोस् । आवश्यक परे घरका अन्य सदस्यहरू वा छिमेकका माथिल्लो कक्षामा पढ्ने भाइबहिनीहरूको सहयोग लिनुहोस् ।

① ६० मि. .... घण्टा
② १ घण्टा .... मि.
③ ३ घण्टा .... मि.
④ २४० मि. .... घण्टा
⑤ ५ घण्टा .... मि.
⑥ ९० मि. .... घण्टा
⑦ १२ घण्टा .... मि.
⑧ ३३० मि. .... घण्टा
⑨ ६१५ मि. .... घण्टा
⑩ ७९ मि. .... घण्टा
⑪ २४ घण्टा .... मि.
⑫ ४५ मि. .... घण्टा

क्रियाकलाप ३ : हाम्रा वरिपरिका जनावरहरू

३० मिनेट

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई हाम्रो गाउँघरमा पाइने कुनै ५ ओटा जनावरको नाम भन्न लगाउनुहोस् । ती जनावरहरूको चित्र बनाउन लगाउनुहोस् । जनावरको नाम लेखेर त्यसका बारेमा छोटो विवरण पनि लेख्न लगाउनुहोस् ।



चित्र	नाम	विवरण
	....	....
	....	....
	....	....
	....	....
	....	....

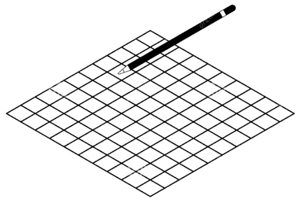
क्रियाकलाप ४ : शब्द निर्माण

३० मिनेट

बत्तिसौं दिन
३२

अभिभावकलाई सुझाव : तल दिइएको निर्देशनअनुसार बालबालिकालाई क्रियाकलापमा सहभागी गराउनुहोस् ।

निर्देशन



- ३ ओटा कागजको पाना लिनुहोस् ।
- प्रत्येक पानालाई १६ बराबर भागलाई पट्याउनुहोस् ।
- याद राख्नुहोस्, प्रत्येक पानामा १६ ओटा बराबर खण्ड हुन्छन् ।
- प्रत्येक खण्डमा एक एक ओटा अक्षर नदोहोरिने गरी लेख्नुहोस् ।
- अब कागजका प्रत्येक खण्डलाई काटेर टुक्रा बनाउनुहोस् ।
- अब तपाईँसँग ४८ ओटा अक्षरका टुक्राहरू हुन्छन् ।
- ती टुक्राहरूलाई भुइँमा राख्नुहोस् ।
- अब परिवारका सदस्यहरू मिलेर अक्षरहरू जोडेर शब्द बनाउने खेल खेल्नुहोस् ।
- बनाएका शब्दहरूलाई कागजको पानामा लेख्नुहोस् र पढेर सुनाउनुहोस् ।

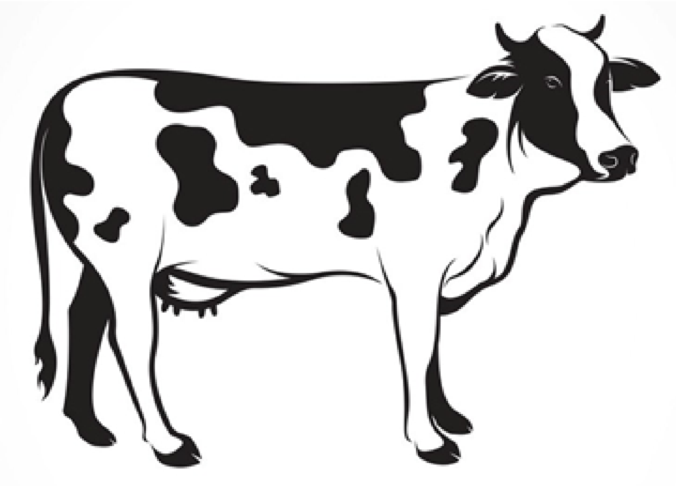
हस्ताक्षर : ....

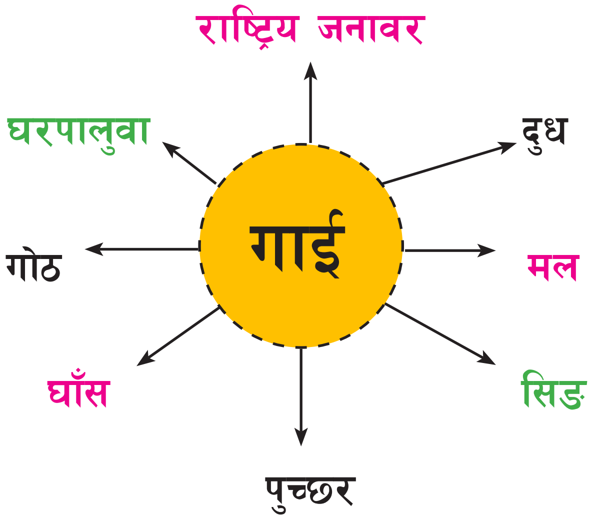
मिति : ....

क्रियाकलाप १ : अनुच्छेद लेखन

३० मिनेट

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई तल दिइएका शब्दहरू को प्रयोग गरी राष्ट्रिय जनावर गाईको बारेमा ४० शब्दको अनुच्छेद लेख्न लगाउनुहोस् ।





गाई

गाई हाम्रो देश नेपालको राष्ट्रिय जनावर हो ।

....

....

....

....

....

....

....

....

....

क्रियाकलाप २ : पैसा

३० मिनेट

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई चलनचल्तीका विभिन्न सिक्का तथा नोटहरू चिनाउनुहोस् ।

पैसा चिनौँ

रु. १

रु. २

रु. ५

रु. १०

रु. २०

रु. २५

रु. ५०

रु. १००

रु. ५००

रु. १०००

क्रियाकलाप ३ : परियोजना कार्य

३० मिनेट

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई कुनै ठाउँको मोटाको डल्ला लिएर सफा गिलास वा बोतलको पानीमा हाल्न लगाउनुहोस् । अब गिलासलाई अवलोकन गर्न भन्नुहोस् । पानीको फोका माथि उठिरहेको देख्न सकिन्छ । किन यस्तो भयो होला ? भनी बालबालिकासँग छलफल गर्दै तलका बाकसमा लेख्न लगाउनुहोस् ।

प्रश्न	उत्तर
१ पानीमा फोका किन उठ्यो ?	....
२ माटो के के मिसिएर बनेको हुन्छ ?	....

क्रियाकलाप ४ : समाचार

३० मिनेट

अभिभावकलाई सुझाव : तल दिइएको निर्देशनअनुसार बालबालिकालाई क्रियाकलापमा सहभागी गराउनुहोस् ।

निर्देशन

- बालबालिकालाई हप्तामा एकपटक केही समाचार सुनाउनुपर्ने नियम बनाउनुहोस् ।
- समाचारका लागि हप्ताभरी विभिन्न समाचार (जस्तै : आइतबार बुबाले विशेष खाना पकाइदिनुभयो, सोमबार फूल रोपियो, मङ्गलबार काकाको जन्मदिन कसरी मनाइयो आदि) सङ्कलन गर्न लगाउनुहोस् ।
- रेडियो वा टिभीमा कसरी समाचार वाचन गरिन्छ, सुन्न लगाउनुहोस् ।
- बोल्न सुरु गर्दा आफ्नो नाम, कक्षा र ठाउँको नामसहित अब यो हप्ताको समाचार बोल्दै छु भन्न लगाउनुहोस् ।
- यो हप्ताको मुख्य समाचार............... छ भनेर बोल्न लगाउनुहोस् ।
- परिवारका सबै सदस्यले सुनिदिनुहोस् ।
- समाचार सकिएपछि सबैले ताली बजाइदिनुहोस् र प्रशंसा गर्दै धन्यवाद दिनुहोस् ।

हस्ताक्षर : ....

मिति : ....

क्रियाकलाप १ : The Bee

३० मिनेट

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकासँग माहुरीको बारेमा कुराकानी गर्नुहोस् । अब तलको पाठ पढी प्रश्नको उत्तर लेख्न लगाउनुहोस् ।

Bees live in a house that is called a hive. There are three kinds of bees: workers, drones, and queens. Only one queen bee can live in each hive. If she is lost or dead, the other bees will stop their work.

Bees are very wise and busy little creatures. They all join together to build cells of wax for their honey. Each bee takes its proper place and does its own work. Some go out and gather honey from the flowers; others stay at home and work inside the hive.

The cells which they build are all of one shape and size, and no room is left between them. The cells are not round. They have six sides. Did you ever look into a gkass hive to see the bees while at work? It is pleasant to see how busy they always are.

But the drones do not work. Before winter comes, all the drones are driven from the hive so that they don't eat the honey which they did not gather.

It is not safe for children to handle bees. Bees have a painful sting that they use in their defense.

Questions

1 How many kinds of bees are there?

....

2 Where do bees gather honey from?

....

3 Which bees don't work?

....

4 Do you love bees ? Why ?

....

चौतिसौं दिन

३४

मिति : ....

क्रियाकलाप २ : पैसा

३० मिनेट

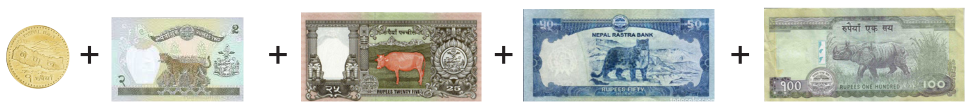
अभिभावकलाई सुझाव : तपाईंसँग भएका पैसा जम्मा पारेर बालबालिकासँग पैसाको जोड गर्ने खेल खेल्नुहोस् । बालबालिकालाई तलको अभ्यास गर्न लगाउनुहोस् ।

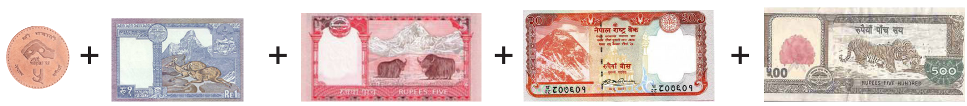
पैसा जोडौं

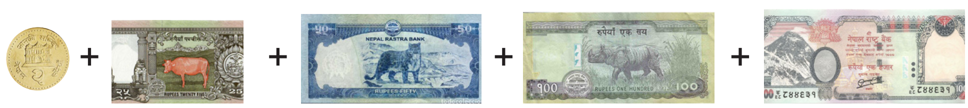
१ = ☐

१ = ☐

३ = ☐

४  = ☐

५  = ☐

६  = ☐

क्रियाकलाप ३ : मौसमअनुसारको कपडा

३० मिनेट

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकासँग उमेर र मौसमअनुसार कस्ता कपडा लगाइन्छन् भनी छलफल गर्नुहोस् । तलको कोठाभित्र मौसमअनुसार लगाइने कपडाका नाम लेख्न लगाउनुहोस् ।

	कपडाहरू	
सानो बाबु नानीले लगाउने कपडा		
विद्यालय जाँदा लगाइने कपडा		
महिलाले लगाउने कपडा		
पुरुषले लगाउने कपडा		
जाडोमा लगाइने कपडा		
गर्मीमा लगाइने कपडा		

क्रियाकलाप ४ : फरक

३० मिनेट

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकासँग तलको चित्रमाथि छलफल गर्नुहोस् र उनीहरूलाई ती दुई चित्रमा के के भिन्नता छन् भनी पत्ता लगाउन भन्नुहोस् । अब कुनै पाँच भिन्नतालाई लेख्न लगाउनुहोस् ।

फरक लेखौँ

१ ....

२ ....

३ ....

४ ....

५ ....

हस्ताक्षर : ....

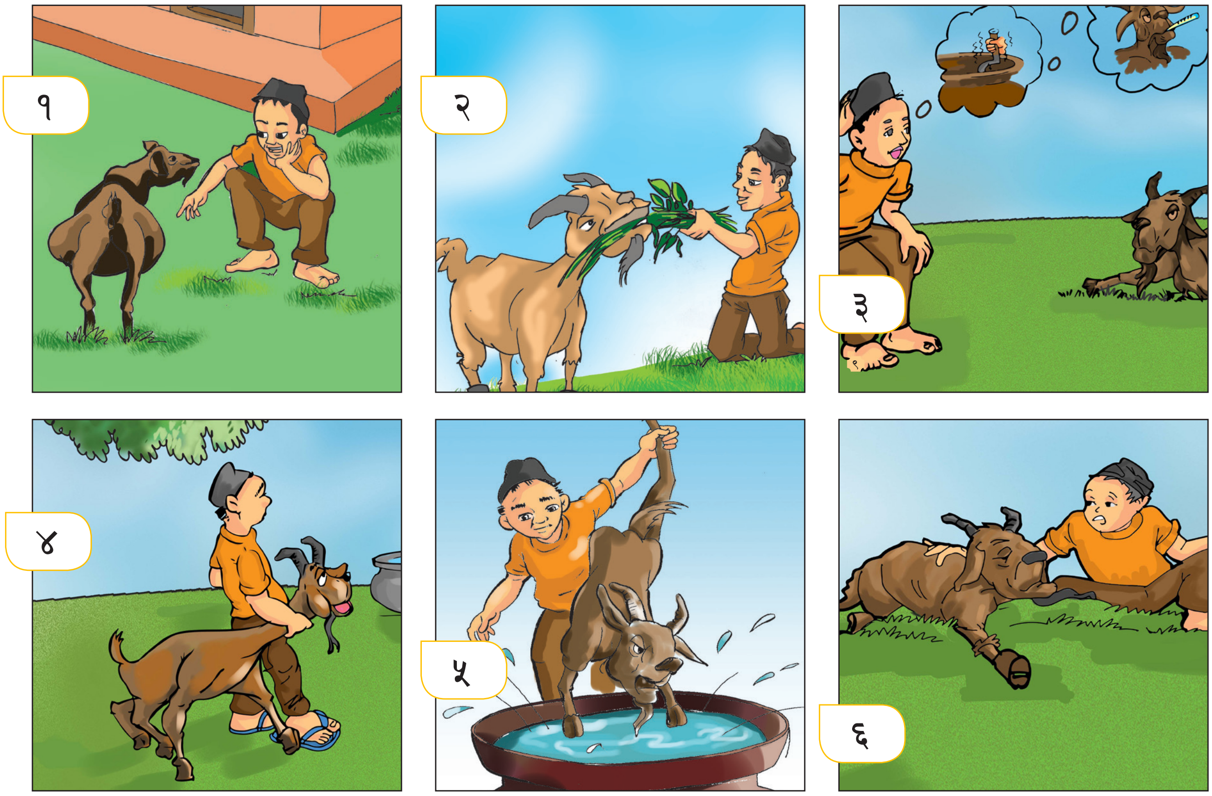
मिति : ....

क्रियाकलाप १ : चित्रकथा

३० मिनेट

अभिभावकलाई सुझाव : तलका चित्रहरूमा कथा लुकेको छ । बालबालिकालाई तलका प्रत्येक चित्रहरूमा छलफल गर्दै कथा भन्न लगाउनुहोस् । अब उक्त कथालाई छोटकरीमा लेख्न भन्नुहोस् ।

कथा भनौँ र लेखौँ



....

....

....

....

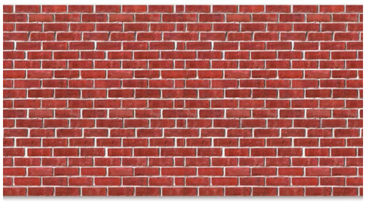
....

....

क्रियाकलाप २ : नाप

३० मिनेट

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

वस्तुहरू	नाप
 पर्खाल	लम्बाइ : .... मिटर .... से.मि. चौडाइ : .... मिटर .... से.मि. उचाइ : .... मिटर .... से.मि.
	लम्बाइ : .... मिटर .... से.मि. चौडाइ : .... मिटर .... से.मि. उचाइ : .... मिटर .... से.मि.
	लम्बाइ : .... मिटर .... से.मि. चौडाइ : .... मिटर .... से.मि. उचाइ : .... मिटर .... से.मि.
	लम्बाइ : .... मिटर .... से.मि. चौडाइ : .... मिटर .... से.मि. उचाइ : .... मिटर .... से.मि.
	लम्बाइ : .... मिटर .... से.मि. चौडाइ : .... मिटर .... से.मि. उचाइ : .... मिटर .... से.मि.
	लम्बाइ : .... मिटर .... से.मि. चौडाइ : .... मिटर .... से.मि. उचाइ : .... मिटर .... से.मि.

क्रियाकलाप ३ : खराब लत

३० मिनेट

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकासँग खराब लतहरू के के हुन् भनी छलफल गर्नुहोस् र उनीहरूले जानेका धूमपान, मद्यपान र लागुपदार्थहरूको नाम लेख्न लगाउनुहोस् । यस्ता खराब लतका असरहरू बताइदिनुहोस् ।

धूमपान	मद्यपान	लागुपदार्थ
....	....	....
....	....	....
....	....	....
....	....	....

क्रियाकलाप ४ : आकृति

३० मिनेट

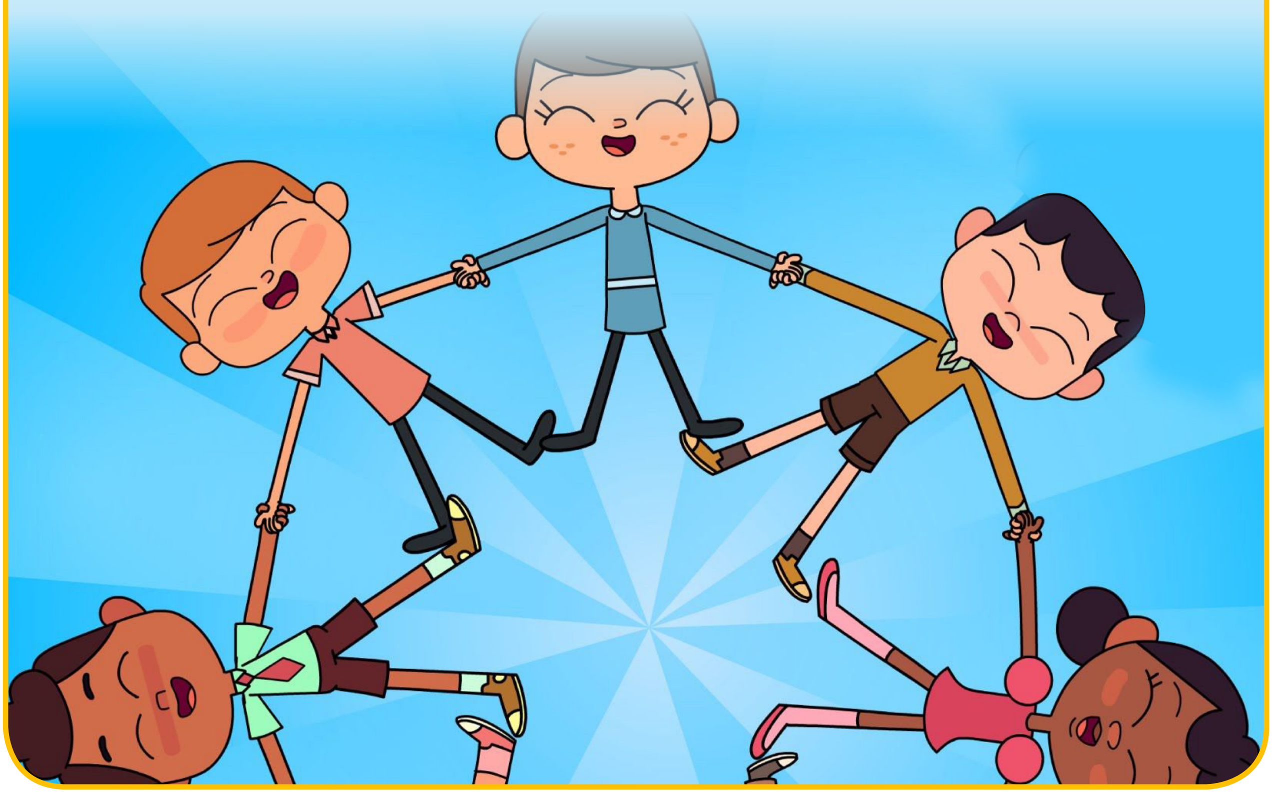
अभिभावकलाई सुझाव : तल दिइएको निर्देशनअनुसार बालबालिकालाई क्रियाकलापमा सहभागी गराउनुहोस् ।

पैँतिसौँ दिन

३५

निर्देशन

- परिवारका सदस्यहरू फराकिलो ठाउँमा भेला हुनुहोस् ।
- सबैले सबैको हात समातेर गोलो भएर उभिनुहोस् ।
- अब परिवारका सबै सदस्यहरूले हातलाई तन्काएर विभिन्न ज्यामितीय आकृतिहरू जस्तै वृत्त, आधा वृत्त आयात, वर्ग, त्रिभुज, चतुर्भुज, पञ्चभुज आदि बनाउनुहोस् ।
- प्रत्येक आकृतिलाई के भनिन्छ, तिनीहरूमा कतिओटा भुजाहरू छन् भनी परिवारमा छलफल पनि गर्नुहोस् ।



हस्ताक्षर : ....

क्रियाकलाप १ : पाप लाग्छ

३० मिनेट

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई तलको कविता सस्वरवाचन गर्न भन्नुहोस् र तपाईंले ध्यान दिएर सुन्नुहोस् । अन्त्यमा कविताको सारांश बताउन लगाउनुहोस् ।

- लक्ष्मीप्रसाद देवकोटा

नटिप्नु हेर कोपिला
नचुँड्नु पाप लाग्दछ
नच्यात्नु फूल नानी हो
दया र धर्म भाग्दछ । १ ।

नछोप्नु है चरीबरी
सराप आँसु लाग्दछ
नमार्नु जन्तु है कुनै
बसेर काल जाग्दछ । २ ।

न घाउ चोट लाउनु
सडेर चित्त पाक्दछ
धुलो नखेल्नु नानी हो
उडेर भित्र ढाक्दछ । ३ ।

हिलो नखेल्नु फोहोरी
खराब दाग लाग्दछ
न चित्त है दुखाउनु
डसेर आँसु बग्दछ । ४ ।

बनेर फूल झैँ सधैँ
हँसाउनु सुवास दी
सधैँ रमाउनु जगत्
रमेर नित्य आश दी । ५ ।

जतात्तै छ ईश रे
छ सुन्नु त्यो विचार र
छकाउने लुकाउने
नराख भाव क्यै गरे । ६ ।

क्रियाकलाप २ : हवाईजहाज खेल

३० मिनेट

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

कति टाढा पुग्यो ?

पहिलोपटक	
दोस्रोपटक	
तेस्रोपटक	
चौथोपटक	
पाँचौँपटक	
छैठौँपटक	
सातौँपटक	
आठौँपटक	
नवौँपटक	
दसौँपटक	

क्रियाकलाप ३ : प्रदूषण

३० मिनेट

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकासँग प्रदूषणका बारेमा कुराकानी गर्नुहोस् । उनीहरूलाई प्रदूषणका स्रोत र कारणहरू सोधी तलको तालिकामा लेख्न लगाउनुहोस् ।

स्रोत	प्रदूषणका कारण
हावा	
पानी	
माटो	
ध्वनि	

क्रियाकलाप ४ : महत्त्वपूर्ण व्यक्तित्व

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई तलको निर्देशनअनुसार क्रियाकलापमा सहभागी गराउनुहोस् ।

निर्देशन

- तपाईँलाई मनपर्ने कुनै एक राष्ट्रिय व्यक्तित्वको बारेमा भन्नुहोस् ।
- तपाईँको बालबालिकालाई पनि त्यस्तै कुनै राष्ट्रिय व्यक्तित्वका बारेमा भन्न लगाउनुहोस् ।
- बालबालिकाले भनेका कुरालाई लेख्न लगाउनुहोस् ।
- बालबालिकाले लेखेको कुरा सुनाउन लगाउनुहोस् ।
- हाम्रो जीवनमा राष्ट्रिय व्यक्तित्वको महत्त्वपूर्ण भूमिका हुने कुरासमेत बताइदिनुहोस् ।

हस्ताक्षर : ....

मिति : ....

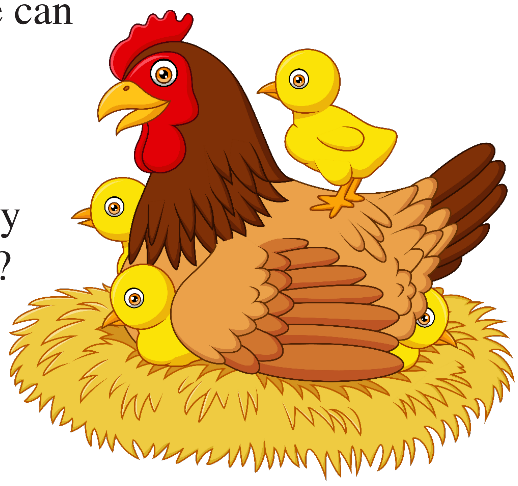
क्रियाकलाप १ : Here is a Nest

३० मिनेट

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई तलको पाठ पढी दिइएका प्रश्नको उत्तर लेख्न सहयोग गर्नुहोस् । आवश्यक परे घरका अन्य सदस्यहरू वा छिमेकका माथिल्लो कक्षामा पढ्ने भाइबहिनीहरूको सहयोग लिनुहोस् ।

सैंतिसौँ दिन ३७

Prem and Gita are in their farm. They are talking about a hen in a nest.
Prem : Look, here is a nest! It is made from hay, and the old hen is in it. Put your hand into the nest, Gita.
Gita : Oh no, the hen will not let me! The hen is protecting something. Well, Prem, if you can hold her, I will put my hand into the nest.
Gita moved her hand towards the nest.
Gita : Oh Prem, there are some little chicks under the hen!
Prem : Are there? Take her out of the nest so we can see them.
Gita lifted the hen out of the nest. The children could see the chicks. There were six of them.
Prem : Oh, the dear little chicks! How pretty they are! Should we help the hen to feed them, Mary?
Gita : Yes, I will run and get some food and give them some water.
Gita ran towards her house.



Questions

1. What is the nest made of ?

....

2. How many chicks are in the nest?

....

3. What will the children do for the little chicks?

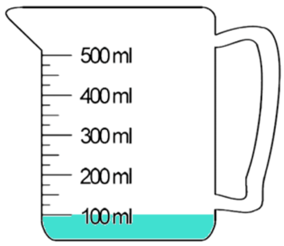
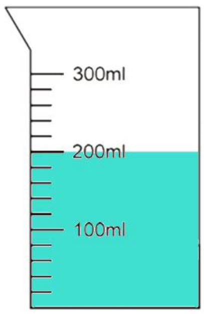
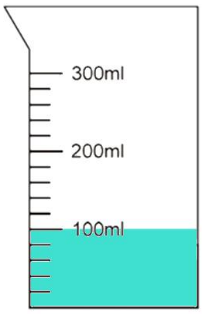
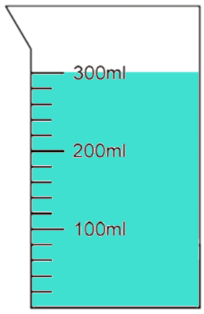
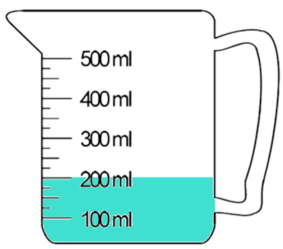
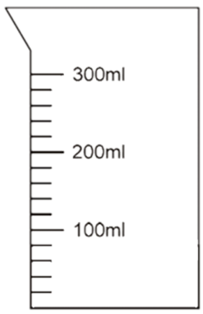
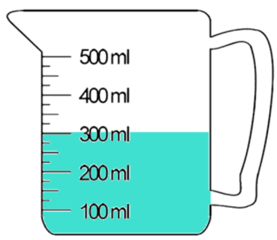
....

क्रियाकलाप २ : नाप

३० मिनेट

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकासँग नापका विभिन्न साधनहरूको बारेमा कुरा गर्नुहोस् र तलको अभ्यास गर्न सहयोग गर्नुहोस् ।

जारमा कति जुस छ ?

		
100 ml		
		
		

क्रियाकलाप ३ : बिरुवा

३० मिनेट

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई घरको वरपर पाइने कुनै ९ ओटा बिरुवाका पातहरू सङ्कलन गरी तलको कोठामा टाँस्न लगाउनुहोस् ।

बिरुवाको पात चिनौँ

क्रियाकलाप ४ : अनुभव आदानप्रदान

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई तलको निर्देशनअनुसार क्रियाकलापमा सहभागी गराउनुहोस् ।

निर्देशन

- हजुरबुबा सानो हुँदा के गर्नुहुन्थ्यो ? हजुरआमाले पढ्न कसरी सिक्नुभयो ? बुबाले गाई कसरी दुहुनुहुन्छ ? आदि जस्ता हामी हुर्किएका, बढेका रमाइला अनुभवहरू समेटी परिवारका सबै जनाले एक एक ओटा कथा लेख्नुहोस् ।
- कथासँग मिल्ने चित्र पनि बनाउनुहोस् ।
- अब सबैका चित्रसहितका कथाहरूलाई जम्मा गरी कथाको किताब बनाउनुहोस् ।
- यसरी हामी कसरी हुर्कियौँ, बढ्यौँ, भन्ने कुरा जान्नाले हामीलाई आफ्नो पहिचान बुझ्नमा मदत गर्दछ ।
- कथा लेख्न नसके कथा भनेर पनि एकआपसमा आफ्ना रमाइला अनुभबहरू साटासाट गरेर पनि यो क्रियाकलाप गर्न सकिन्छ ।

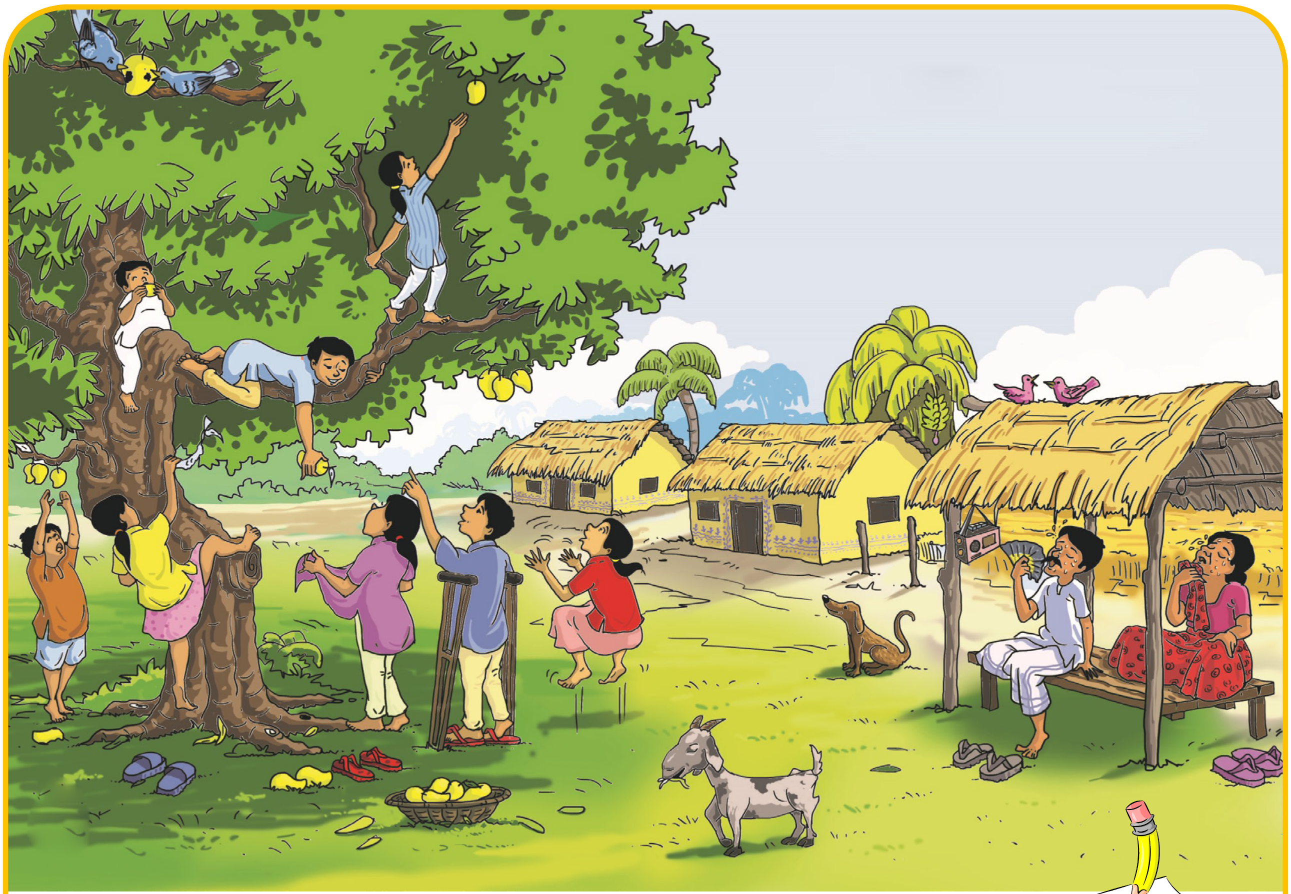
हस्ताक्षर : ....

मिति : ....

क्रियाकलाप १ : चित्र वर्णन

३० मिनेट

अभिभावकलाई सुझाव : तलको चित्रका बारेमा छलफल गरी पाँच वाक्यमा लेख्न लगाउनुहोस् ।



क ....

ख ....

ग ....

घ ....

ङ ....

क्रियाकलाप २ : नाप

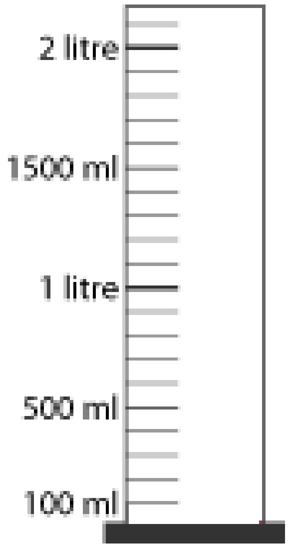
३० मिनेट

अठतिसौं दिन

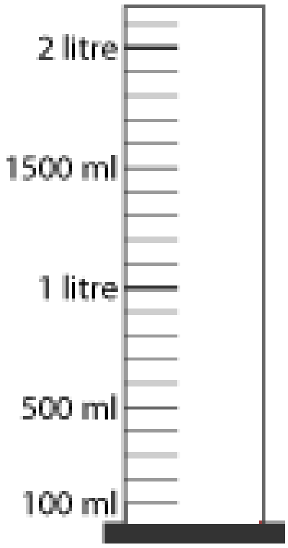
३८

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकासँग नापका विभिन्न साधनहरूको बारेमा कुरा गर्नुहोस् र तलको अभ्यास गर्न सहयोग गर्नुहोस् ।

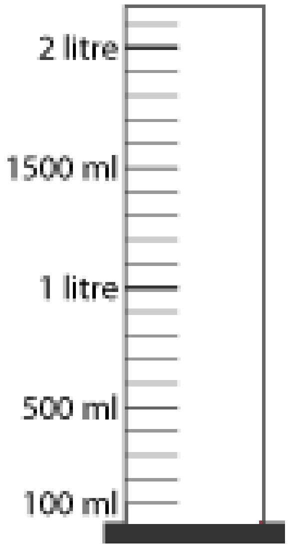
जारमा रङ भरौँ



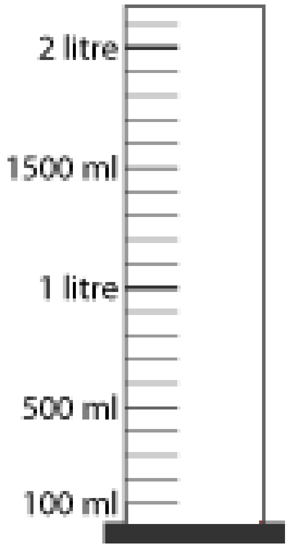
200 ml



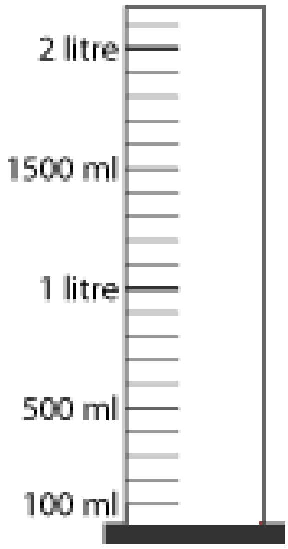
300 ml



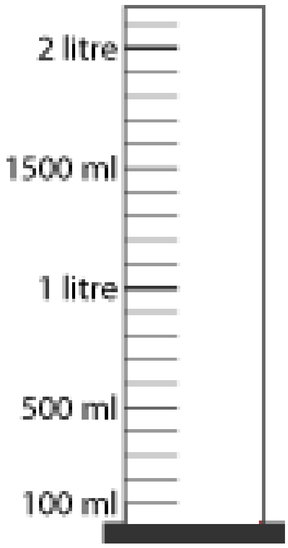
350 ml



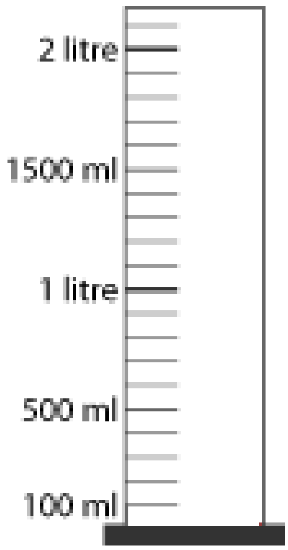
550 ml



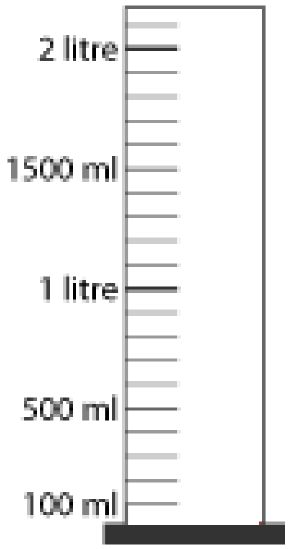
550 ml



1050 ml



1450 ml



1800 ml

क्रियाकलाप ३ : मोबाइलको प्रयोग

३० मिनेट

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई तपाईँको घरमा भएको मोबाइल दिनुहोस् र मोबाइल कसरी चलाइन्छ सिकाउनुहोस् । यसरी मोबाइलको प्रयोग गर्दा मोबाइलमा दिएका विभिन्न आइकनहरूको काम के होला छलफल गरी टपोट गर्न लगाउनुहोस् ।

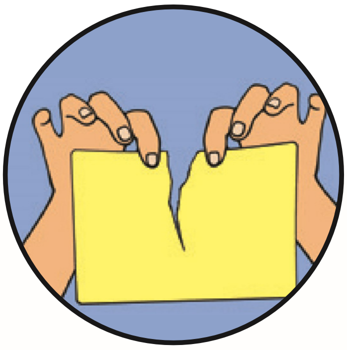
आइकनको चित्र	आइकनको प्रयोग के होला ?
	....
	....
	....
	....
	....

क्रियाकलाप ४ : कागजको खेल

३० मिनेट

अभिभावकलाई सुझाव : घरमा भएका कागजहरू, पुराना पत्रपत्रिकाहरू जम्मा गर्नुहोस् । कागजहरूलाई च्यात्न दिनुहोस् । गम दिनुहोस् । गम नभए भात वा पिठोको माड बनाइदिनुहोस् । कागजका टुक्राहरू छुट्टै कागजमा टाँस्न लगाई विभिन्न आकृतिहरू बनाउन लगाउनुहोस् । सो आकृतिबारे दुई तीन वाक्य पनि लेख्न लगाउनुहोस् ।

पिठोको माड



हस्ताक्षर : ....

मिति : ....

क्रियाकलाप १ : Sun, Stars and Moon

३० मिनेट

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई तलको पाठ पढी दिइएका प्रश्नको उत्तर लेख्न सहयोग गर्नुहोस् । आवश्यक परे घरका अन्य सदस्यहरू वा छिमेकका माथिल्लो कक्षामा पढ्ने भाइबहिनीहरूको सहयोग लिनुहोस् ।

In the sky, you can see the sun, stars, and the moon. The sun is up during the day. It is very hot. The sun gives us light and heat. Plants need the sun to grow.

We can see the stars at night. They give off light and heat, like the sun. That is because the sun is a star, too! There are more stars than we can count.

Some people see shapes in the stars. A group of stars that make a shape is called a constellation. Have you ever seen the Big Dipper? That is a constellation!

The moon is out at night. Sometimes we can still see it during the day! It does not give off light and heat.

Questions

1 What is this short story about?

....

2 How are the sun and the stars the same?

....

3 What is a constellation?

....

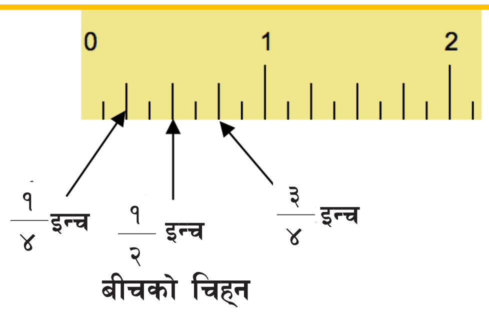
4 How is the moon different than the sun and the stars?

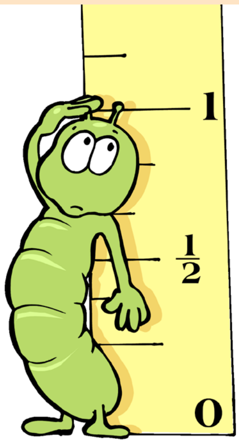
....

क्रियाकलाप २ : नाप

३० मिनेट

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकासँग भएको स्केल प्रयोग गरेर घरका विभिन्न बस्तुहरूको नाप लिन लगाउनुहोस् । बालबालिकालाई तलको अभ्यास गर्न सहयोग गर्नुहोस् ।





इन्च स्केल प्रयोग गरी तलका रेखाहरू नाप्नुहोस् ।

१ ________ इन्च

२ ________ इन्च

३ ________ इन्च

४ ________ इन्च

५ ________ इन्च

६ ________ इन्च

इन्च स्केल प्रयोग गरी तल दिइएको नापअनुसारका रेखाहरू कोर्नुहोस् ।

७ $५\frac{१}{२}$ इन्च

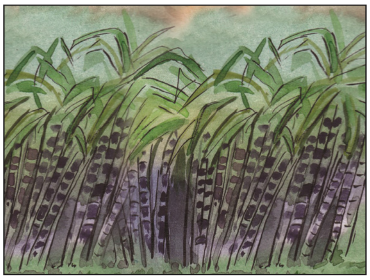
८ $\frac{३}{४}$ इन्च

९ $१\frac{१}{४}$ इन्च

क्रियाकलाप ३ : तराई

३० मिनेट

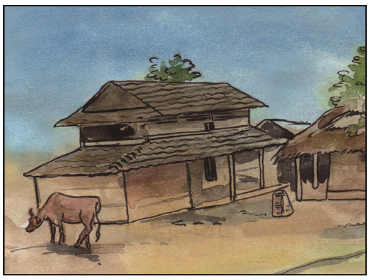
अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकासँग तलको चित्रमाथि छलफल गर्नुहोस् र उनीहरूलाई चित्र हेरेर तराईको बारेमा १० वाक्यमा वर्णन गर्न लगाउनुहोस् ।


उखु

खेतीपाती

कलकारखाना

हाटबजार


झिँगटीको घर

साडीचोलो र धोतीकर्ता

क्रियाकलाप ४ : आवाज निकाल्ने खेल

३० मिनेट

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई विभिन्न जनावरहरूले कस्तो आवाज निकाल्छन् भनी सोध्नुहोस् । अब ती जनावारहरूले जस्तै आवाज निकाल्ने खेल खेल्नुहोस् । खेल खेलिसकेपछि तलको तालिका पनि भर्न लगाउनुहोस् ।

जनावर	आवाज	जनावर	आवाज

हस्ताक्षर : ....

मिति : ....

क्रियाकलाप १ : चिठी लेखन

३० मिनेट

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई तल दिइएको चिठी पढ्न लगाउनुहोस् । अहिलेको समयमा घरमै पठनपाठन गर्न सकिने पुस्तकहरू उपलब्ध गरिदिन भनी आफ्नो विद्यालयका प्रधानाध्यापकलाई चिठी लेख्न लगाउनुहोस् ।

मिति २०७७।०२।८

श्रीमान् प्रधानाध्यापक,
श्री राष्ट्रिय माध्यमिक विद्यालय,
कालिकोट ।

विषय : सामग्री पाऊँ भन्ने बारे ।

हामी कक्षा ४ का विद्यार्थीहरू मिली सांस्कृतिक कार्यक्रम गर्ने इच्छा गरेका छौँ । हामी यो कार्यक्रम विद्यालयको वार्षिक समारोहमा प्रस्तुत गर्न चाहन्छौँ । हामीलाई उक्त कार्यक्रमको अभ्यास र सञ्चालन गर्नका लागि तपसिलमा उल्लिखित सामान उपलब्ध गराइदिनुहुन विनम्र अनुरोध गर्छौं ।

सामानहरू

१. मादल - १
२. चाँप - ३ जोर
३. हार्मोनियम - १ थान
४. मुरली - १ थान
५. तबला - १ जोर
६. अन्य सामानहरू - धोती, चोलो, पटुका, चुरा, टीका, दौरा, सुरुवाल, इस्टकोट, टोपी

आज्ञाकारी विद्यार्थीहरू
कक्षा ४

क्रियाकलाप ४ : मापन

३० मिनेट

चालिसौं दिन ४०

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई १ मिटरमा कति सेन्टिमिटर हुन्छ ? कति मिलीमिटर बराबर १ मिटर हुन्छ ? जस्ता प्रश्नहरू सोध्नुहोस् । अब बालबालिकालाई तलको अभ्यार गर्न सहयोग गर्नुहोस् ।

मिटरलाई सेन्टिमिटर र मिलिमिटरमा परिवर्तन गरौँ ।

१. ६१ मि. = ... से.मि. २. ६२ मि. = ... मि.मि.

३. ४८ मि. = ... मि.मि. ४. ४४ मि. = ... से.मि.

५. ९२ मि. = ... से.मि. ६. ५९ मि. = ... से.मि.

७. ३२ मि. = ... से.मि. ८. ५३ मि. = ... से.मि.

९. ३४ मि. = ... मि.मि. १०. १४ मि. = ... मि.मि.

सेन्टिमिटर र मिलिमिटरलाई मिटरमा परिवर्तन गरौँ ।

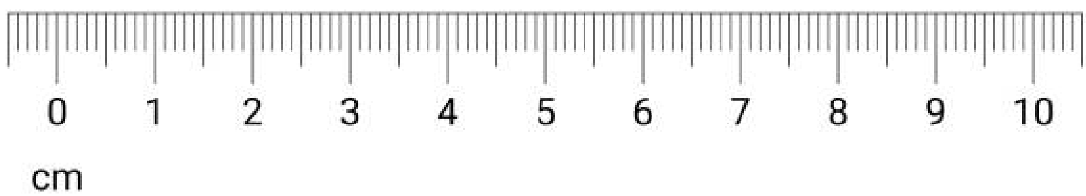
११. ८,००० से.मि = ... मि. १२. ७,००० मि.मि. = ... मि.

१३. ६,००० से.मि. = ... मि. १४. ६,००० मि. = ... से.मि.

१५. ३,००० से.मि. = ... मि. १६. ८,००० मि.मि. = ... मि.

१७. ९,००० मि.मि. = ... से.मि. १८. ७,००० मि.मि = ... से.मि.

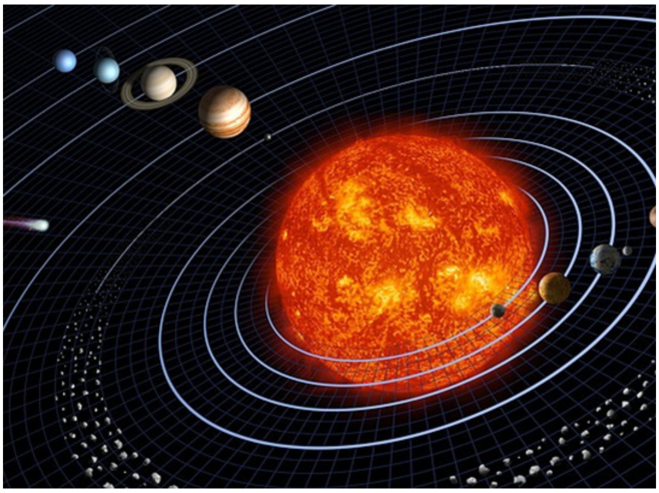
१९. २,००० मि.मि. = ... मि. २०. १,००० मि.मि. = ... से.मि.



क्रियाकलाप ३ : हाम्रो सौर्यमण्डल

३० मिनेट

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई तलको पाठ गति, यति र हाउभाउ मिलाई पढ्न लगाउनुहोस् । पाठ पढिसकेपछि पाठसँग सम्बन्धित प्रश्नहरू पनि सोध्नुहोस् ।



हामी सबैलाई थाहा छ, हाम्रो ग्रह पृथ्वीले सूर्यलाई परिक्रमा गर्दछ । तर तिमीलाई थाहा छ ? अरु पनि ग्रहहरू, उपग्रह, छुद्र ग्रह, पुच्छ्रेतारा, ग्रहिकाहरू छन् । तिनले पनि सूर्यलाई परिक्रमा गर्दछन् । सूर्य र यसको वरिपरि अक्षमा घुमिरहेका वस्तुहरूले हाम्रो सौर्यमण्डलको निर्माण गर्दछन् ।

सूर्य हाम्रो सौर्यमण्डलको मध्य भागमा छ । यसका वरिपरि अक्षमा घुम्ने ग्रहहरू आठओटा छन् । सूर्यको सबैभन्दा नजिक रहेका चार ग्रहहरू (बुध, शुक्र, पृथ्वी र मङ्गल) मा ठोस र कडा सतह छ । त्यसैले यिनलाई स्थूल ग्रह भनिन्छ । बृहस्पति र शनिलाई विशाल ग्याँस पिण्डका रूपमा चिनिन्छ । अरुण र वरुणलाई भने हिउँका पिण्डका रूपमा चिनिन्छ ।

पृथ्वीको चन्द्रमा भए जस्तै यी केही ग्रहका एक वा एकभन्दा बढी उपग्रह छन् र जसले तिनलाई परिक्रमा गर्छन् । हाम्रो सौर्य मण्डलमा कम्तीमा १४६ उपग्रहहरू छन् । बृहस्पतिका ५० ओटा थाहा भइसकेका उपग्रह छन् भने शनिका ५३ ओटा छन् । बुध र शुक्रका कुनै उपग्रह छैनन् ।

यम अर्थात् प्लुटोलाई ग्रहकै रूपमा सोचिन्थ्यो । तर सन् २००६ मा आएर यसलाई ग्रहिका (ड्वर्फ प्लानेट) का रूपमा पुन: वर्गीकरण गरियो । ग्रहिका ग्रहभन्दा धेरै सानो हुन्छ तर यो उपग्रह पनि होइन । हाम्रो सौर्यमण्डलमा थाहा भएका ५ ओटा ग्रहिका छन् ।

क्रियाकलाप ४ : शब्द अन्ताक्षरी

३० मिनेट

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई तलको निर्देशनअनुसार क्रियाकलापमा सहभागी गराउनुहोस् ।

निर्देशन

- परिवारका सदस्यहरू एकै ठाउँमा बस्नुहोस् ।
- परिवारको कुनै एक सदस्यले एउटा शब्द भन्नुहोस्, जस्तै किताब ।
- अब दोस्रो सदस्यले किताब शब्दको अन्तिमको अक्षरबाट आउने अर्को शब्द भन्नुहोस् जस्तै बकुल्लो ।
- तेस्रो सदस्यले बकुल्लो शब्दको अन्तिमको अक्षर लोबाट आउने अर्को शब्द भन्नुहोस् जस्तै लोकगीत ।
- एवं तरिकाले शब्द अन्ताक्षरी खेल खेल्नुहोस् ।
- खेलमा भनिएका शब्दहरू टिपोट पनि गर्दै जानुहोस् र खेलको अन्तमा पढेर सबैलाई सुनाउनुहोस् ।

हस्ताक्षर : ....

क्रियाकलाप १ : Hide and Seek

३० मिनेट

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई तलको पाठ पढी प्रश्नको उत्तर लेख्न सहयोग गर्नुहोस् । आवश्यक परे घरका अन्य सदस्यहरू वा छिमेकका माथिल्लो कक्षामा पढ्ने भाइबहिनीहरूको सहयोग लिनुहोस् ।

Hari, Muna, Gopal and Seema are playing hide and seek.

Hari : Come friends, what shall we do? Let's play hide and seek.

Muna : Oh yes! That will be fun for all of us. Who will shut eyes first?

Gopal : I'll shut my eyes while you all go and hide.

Gopal stood by the tree and shut his eyes, and the other friends ran off to hide.

Gopal : Friends, are you all hidden? Well, here I go. One, two, three, here I come! (Gopal started to look for the hidden friends. He spotted Hari hiding in a box.)

Gopal : Ha! I found you, Hari. You are in that box!

Gopal : I found you, Muna. You are under the sofa.

Gopal could not find Seema. He kept looking and then saw Seema behind the curtain.

Gopal : Oh there you are! I found you, Seema. Come out from behind the

Questions

1 Who is the first person to close his eyes and seek?

....

2 Where was Hari hiding ?

....

3 What is Seema wearing that others can see?

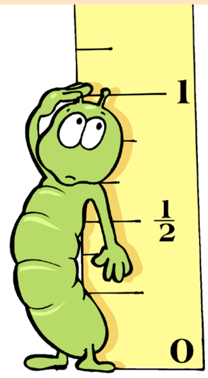
....

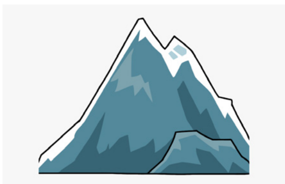
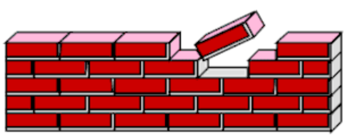
क्रियाकलाप २ : मापन

३० मिनेट

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई तलका वस्तुहरू मापन गर्ने सही साधनहरूमा गोलो घेरा लगाउन लगाउनुहोस् ।

सेन्टिमिटर | मिटर | किलोमिटर



दुई महादेशबिचको दुरी	म्याराथोन दौडको दुरी	खुट्टाको नाप
सेन्टिमिटर/मिटर	सेन्टिमिटर/मिटर/किलोमिटर	सेन्टिमिटर/मिटर/किलोमिटर
सगरमाथाको उचाइ 	तौलियाको लम्बाइ	पुलको लम्बाइ
सेन्टिमिटर/मिटर/किलोमिटर	सेन्टिमिटर/मिटर/किलोमिटर	सेन्टिमिटर/मिटर/किलोमिटर
कराहीको आकार	पर्खालको लम्बाइ 	ढोकाको उचाइ
सेन्टिमिटर/मिटर/किलोमिटर	सेन्टिमिटर/मिटर/किलोमिटर	सेन्टिमिटर/मिटर/किलोमिटर

क्रियाकलाप ३ : प्रकोप पात्रो

३० मिनेट

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई प्रकृतिक प्रकोपहरू कुन कुन महिनाहरूमा हुन सक्दछन् भनी तलको बाकसमा रङ लगाउन सहयोग गर्नुहोस् र यसका सम्भावित कारणहरू के के हुन सक्दछन् भनी लेख्न लगाउनुहोस् ।

प्रकोप	वैशाख	जेठ	असार	साउन	भदौ	असोज	कात्तिक	मङ्सिर	पुस	माघ	फागुन	चैत
बाढी (जस्तै)												
पहिरो												
आगलागी												
हावाहुरी												
असिना												
महामारी												
भूकम्प												

प्रकोप	प्रकोपका कारणहरू
बाढी	....
पहिरो	....
आगलागी	....
हावाहुरी	....
असिना	....
महामारी	....
भूकम्प	....

क्रियाकलाप ४ : बोराभित्र उफ्रँदै दौडौँ

३० मिनेट

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकाको हातसम्म उचाइ भएको बोरा ठिक पार्नुहोस् । उनीहरूलाई बोराभित्र छिरेर एउटा पङ्क्तिमा उभिन लगाउनुहोस् । तपाईंले सुरु भनेपछि बोरासहित उफ्रँदै तोकेको ठाउँसम्म पुग्न लगाउनुहोस् । यस खेलमा उफ्रँदै हिँड्दा लड्न पनि सक्ने भएकाले मसिनो घाँस भएको चउर वा सुरक्षित कोठा हुनुपर्छ ।

हस्ताक्षर : ....

मिति : ....

क्रियाकलाप १ : शब्द निर्माण खेल

३० मिनेट

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई तल उदाहरणमा दिइए जस्तै शब्दहरूको प्रयोग गरी हिज्जे खेल खेलाउँदै शब्दहरू लेख्न लगाउनुहोस् ।

शब्द लेखौँ

जस्तै: कपाल, लहरा, रातो, तोरी,...

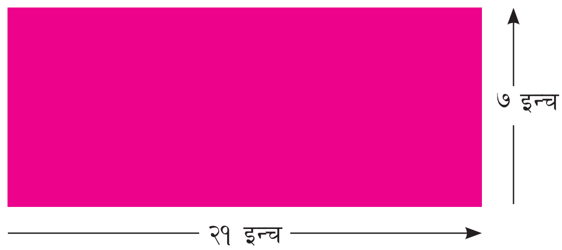
....	....	....
....	....	....
....	....	....
....	....	....
....	....	....
....	....	....
....	....	....
....	....	....
....	....	....
....	....	....
....	....	....
....	....	....

क्रियाकलाप २ : क्षेत्रफल

३० मिनेट

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई तलको आकृतिहरूको क्षेत्रफल निकाल्न सहयोग गर्नुहोस् । आवश्यक परे घरका अन्य सदस्यहरू वा छिमेकका माथिल्लो कक्षामा पढ्ने भाइबहिनीहरूको सहयोग लिनुहोस् ।

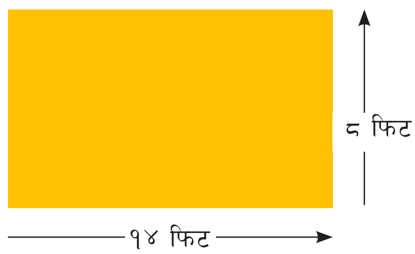
क्षेत्रफल नापौँ

१


____

२

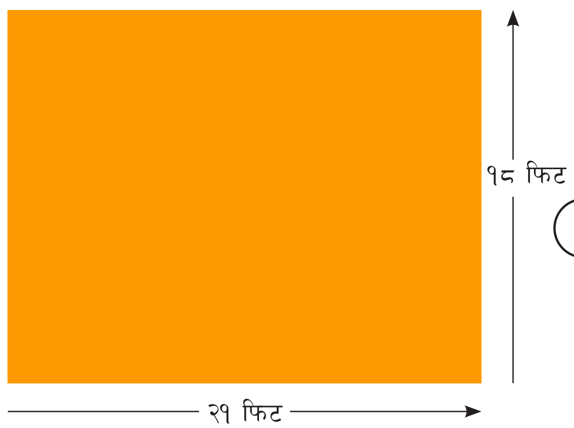
____

३


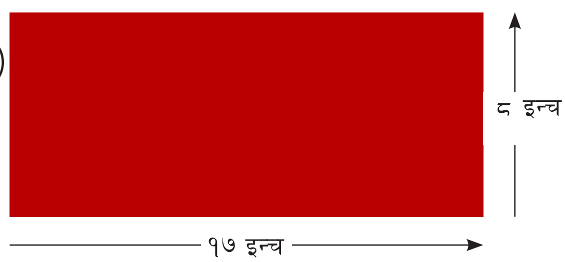
____

४

____

५


____

६


____

क्रियाकलाप ३ : चित्र निर्माण

३० मिनेट

अभिभावकलाई सुझाव : बाढीपहिरोको असर झल्किने एउटा सफा चित्र बनाउन लगाउनुहोस् र बालबालिकाको इच्छाअनुसार सुहाउँदो रङ भर्न लगाउनुहोस् ।

चित्र

क्रियाकलाप ४ : टिभी/रेडियो

३० मिनेट

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई तलको निर्देशनअनुसार क्रियाकलापमा सहभागी गराउनुहोस् ।

निर्देशन

- परिवार बसेर टिभी अथवा रेडियोमा कार्यक्रमहरू हेर्ने/सुन्ने गरौँ ।
- टिभी हेरिसकेपछि, अथवा रेडियो सुनिसकेपछि बालबालिकालाई कार्यक्रममा के कुरा मन पऱ्यो र किन बताउन भन्नुहोस् ।
- तपाइँ आफ्नो विचार पनि राख्नुहोस् ।
- साथै आफू सानो हुँदा तपाइँले टिभी/रेडियोमा के कस्ता कार्यक्रमहरू हेर्नुहुन्थ्यो/सुन्नुहुन्थ्यो ? अहिले र पहिलेका कार्यक्रमहरू के के समान छन् के के फरक छन् भनी बताउनुहोस् ।
- टिभी/रेडियोका कार्यक्रमहरूका बारेमा गरिने भलाकुसारीले परिवारमा अरूका अनुभवहरू बुझ्न र परिवारमा मजबुद सम्बन्ध स्थापित गर्न मदत गर्दछ ।

हस्ताक्षर : ....

क्रियाकलाप १ : Pretty Fish

३० मिनेट

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई तलको कथा पढ्न लगाउनुहोस् । कथा पढिसकेपछि के बुझ्यौँ भनी सोध्नुहोस् । आवश्यक परे घरका अन्य सदस्यहरू वा छिमेकका माथिल्लो कक्षामा पढ्ने भाइबहिनीहरूको सहयोग लिनुहोस् ।

"Look, mom! See what a pretty fish! It is a little trout," said Shyam to his mother.

Mother asked, "Where did you get it, Shyam?"

"I caught it in the river. I put the fishing rod into the water and caught the fish, and I put it into this bucket."

"Well, what will you do with it?" asked mother.

"I will keep it, mom," replied Shyam.

"But, my boy, it will not live in that bucket. You should put it back into the brook," replied his mother.

Shyam frowned. "I wish I could keep it. It is so pretty! May I put it into the pond?"

"No, Shyam. You must put it into the river. A trout will not live in the warm pond. The trout needs to go back to its home: the clear, cold brook." said his Mom.

क्रियाकलाप २ : बिल

३० मिनेट

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई तपाइँले किनमेल गर्दाको कुनै एउटा बिल देखाउनुहोस् । बिलमा के कसरी लेखिएको छ बुझाउनुहोस् । अब बालबालिकालाई तलको बिल हेरी सोधिएका प्रश्नको उत्तर लेख्न लगाउनुहोस् ।

लेकाली फलफूल पसल
कालीमाटी

मिति : २०७२/०६/१६

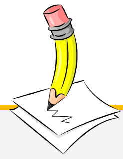
बिल नं. ३२७

ग्राहकको नाम : डोल्मा लामा
ठेगाना : पल्लो खर्क, मुस्ताङ

क्र.सं.	विवरण	परिमाण	दर (रु.)	मूल्य (रु.)
१.	स्याउ	२ कि.ग्रा.	२५	५०
२.	नासपाती	४ कि.ग्रा.	१०	४०
			जम्मा	९०

बिक्रेता : पेमा लामा

भुलचुक लिनेदिने



प्रश्न

(क) डोल्माले फलफूल खरिद गरको पसलको नाम के हो ?

....

(ख) उनले कुन कुन फलफूल खरिद गरिन् ?

....

(ग) डोल्माले किनेको फलफूलको जम्मा मूल्य कति भएको थियो ?

....

(घ) पसलेलाई डोल्माले जम्मा कति रुपियाँ बुझाइन् ?

....

क्रियाकलाप ३ : भेडाबाखा

३० मिनेट

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई तलको पाठ गति, यति र हाउभाउसहित पढ्न लगाउनुहोस् र पाठका बारेमा प्रश्नहरू पनि सोध्नुहोस् ।

भेडाबाखा उपयोगी जनावर हुन् । यसैले मानिसले यिनीहरूलाई पाल्छन् । यिनीहरूले दुध उत्पादन दिन्छन् । मानिसले यिनीहरूको दुध तागतका लागि पिउँछन् । नौनी, चिज जस्ता खानेकुरा बनाउन पनि दुध प्रयोग गरिन्छ ।

भेडाको शरीरमा रौँ हुन्छ । रौँ ऊन बनाउन प्रयोग हुन्छ । ऊनबाट धागो बनाइन्छ । धागोबाट पछ्यौरा, कोट, गलबन्दी, मजेत्रो आदि बनाउन सकिन्छ । भेडाबाखाबाट हामीले छालाजन्य वस्तु पनि पाउँछौँ । छालाबाट झोला, पन्जा वा जुत्ता आदि बनाउन सकिन्छ । खसीबोकालाई मासुका लागि काट्ने पनि गरिन्छ ।

क्रियाकलाप ४ : फरक

३० मिनेट

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकासँग तलको चित्रमाथि छलफल गर्नुहोस् र उनीहरूलाई ती दुई चित्रमा के के भिन्नता छन् भनी पत्ता लगाउन भन्नुहोस् । अब कुनै पाँच भिन्नतालाई लेख्न लगाउनुहोस् ।

१. ....

२. ....

३. ....

४. ....

५. ....

हस्ताक्षर : ....

मिति : ....

क्रियाकलाप १ : चिठी लेखन

३० मिनेट

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई तलको चिठी पूरा गर्नमा सहयोग गर्नुहोस् ।

चिठी

कन्याम, इलाम
२०७७।२।२१

पूजनीय बुबा
सादर प्रणाम ।

हामी यहाँ सबै सन्चै छौं । तपाईंको पत्र हिजो मात्र पाएँ । पत्र पढ्दा हामी सबै खुसी भयौं । भाइबहिनी पनि रमाए ।

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

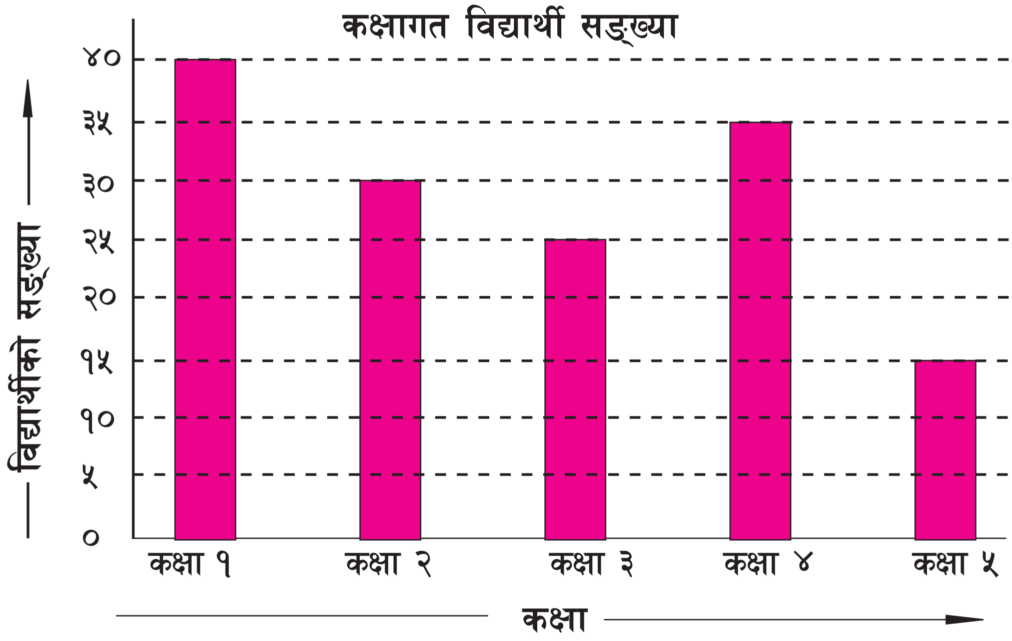
मैले हाम्रो भ्रमणबारे लेखिहालें । अर्को हप्ता हाम्रो कविता वाचन प्रतियोगिता छ । त्यसका बारेमा पनि म लेख्ने नै छु । त्यहाँका रमाइला खबरका साथमा फोटाहरू पनि पठाइदिनुहोला । अरु पछि लेख्ने छु ।

तपाईँकी प्यारी छोरी
....
कक्षा ४, रोल नं. ....

क्रियाकलाप २ : आँकडा

३० मिनेट

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकाहरूलाई दिइएको आँकडाहरू देखाउनुहोस् र अवलोकन गर्दै अध्ययन गर्न लगाउनुहोस् । छलफल गर्दै तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्न लगाउनुहोस् ।



प्रश्नहरू

(क) माथिको चित्रलाई के भनिन्छ ?

....

(ख) चित्रले के देखाउन खोजेको छ ?

....

(ग) कक्षा १ मा पढ्ने विद्यार्थी कति जना छन् ?

....

(घ) कक्षा ३ मा पढ्ने विद्यार्थी कति जना छन् ?

....

क्रियाकलाप ३ : आजको पत्रिका

३० मिनेट

अभिभावकलाई सुझाव : तपाईंको बालबालिकालाई तलको चित्रमा दिएको पत्रिका पढ्न लगाउनुहोस् र उक्त पत्रिकाको लागि कुनै एक समाचार लेख्न लगाउनुहोस् ।

गोरखापत्र

GORKHAPATRA DAILY

मुख्य समाचार

भारतसँग दरो किसिमले संवाद गर्नु जरुरी छ - प्रचण्ड

जनकपुरधाम, भदौ ३ गते । नेपाल कम्युनिष्ट पार्टी (नेकपा)का अध्यक्ष पुष्पकमल दाहाल 'प्रचण्ड' ले सीमावर्ती क्षेत्रमा भारतद्वारा निर्मित बाँधले उत्पन्न...

सुस्तायो सुन बजार, गहना बनाउने पेसा पनि सङ्कटमा

सीता शर्मा काठमाडौँ, भदौ ३ गते । चाडपर्व नजिकिँदै गर्दा सुनचाँदी बजार सुस्ताएको छ । सुनचाँदीको भाउ अन्तर्राष्ट्रिय बजारमै महँगो भएसँगै चाडपर्वको मुखमा...

प्रधानमन्त्री केपी शर्मा ओली अन्तर्राष्ट्रिय नागरिक उड्डयन सङ्गठन (आइकाओ) को हवाई महानिर्देशकहरुको सम्मेलनको सोमबार काठमाडौँमा उद्घाटन गर्दै । पाँच दिनसम्म चल्ने सम्मेलनमा एशिया प्रशान्त क्षेत्रका ४० भन्दा बढी देशको सहभागिता छ । तस्वीर : नवीन पौडेल /रासस

मेरो समाचार

क्रियाकलाप ४ : खेल

३० मिनेट

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई तलको निर्देशनअनुसार क्रियाकलापमा सहभागी गराउनुहोस् ।

खेल खेलौँ

- हामी सानो हुदाँ सानो समूहमा खेलिने खेलहरू जस्तै चीँ मुसी चीँ, गट्टी, खुट्टा नाघी, डोरी नाघी, बाघचाल आदि आजका बालबालिकाका लागि रोचक हुन्छन् ।
- त्यस्ता खेलहरूको बारेमा कुरा गर्नुहोस् र खेलहरू आफ्नो परिवारमा खेल्नुहोस् ।
- साथै लुडो, क्यारमबोर्ड जस्ता अन्य खेलहरू पनि खेल्न सकिन्छ ।
- ध्यान राखौँ यस्ता क्रियाकलापहरू घरभित्रै वा घरको पिढीँ वा आँगनमा मात्रै खेलौँ ।

हस्ताक्षर : ....

मिति : ....

क्रियाकलाप १ : चिठी लेखन

३० मिनेट

पैंतालिसौं दिन ४५

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई तलको चिठी पढ्न लगाउनुहोस् र त्यस्तै चिठी लेख्न लगाउनुहोस् ।

मिति २०६६।१०।८

श्रीमान् प्रधानाध्यापक,
श्री जनता प्राथमिक विद्यालय,
विद्यानगर ।

विषय : बिदा पाऊँ भन्नेबारे ।

हिजो मिति २०६६।१०।७ का दिन रुघाखोकीले गर्दा म विद्यालय आउन सकिनँ । त्यसैले उक्त दिनको बिदा मिलाइदिनुहुन विनम्र अनुरोध छ ।

आज्ञाकारी छात्रा
बुद्धलक्ष्मी महर्जन
कक्षा ४
रोल नं. २

चिठी लेखौँ

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

क्रियाकलाप २ : क्यालेन्डर/भित्तेपात्रो

३० मिनेट

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई कुनै वर्षको भित्तेपात्रो देखाउनुहोस् । बालबालिकालाई कुनै एक महिनाको पात्रोलाई राम्रोसँग अध्ययन गर्न भन्नुहोस् र त्यसमा के के कुराहरू देख्यौं भनी प्रश्न गर्नुहोस् ।

बैशाख २०७७

April/May 2020 — नेपाल संवत् ११४० चौलागा/बछलाथ्व/बछलागा

विवाह मुहूर्त १३, १४, १९, २०, २२, २३ र २५ गते	द्वादशी **७** 19	अक्षय तृतीया **१४** म.पु. महाकाली भैरव यात्रा 26	मोहिनी एकादशी **२१** अन्तर्राष्ट्रिय प्रेस स्वतन्त्रता दिवस 3	तृतिया **२८** 10	आइतबार SUNDAY
षष्ठी सहकारी बिदा चौलागा **१** घ्यापुसन्हूँ साँखुयात्रा नयाँ वर्ष प्रारम्भ 13	त्रयोदशी प्रदोष व्रत **८** छन्द दिवस 20	चौथी **१५** मत्स्येन्द्रनाथ रथयात्रारम्भ 27	द्वादशी **२२** 4	चौथी **२९** 11	सोमबार MONDAY
सप्तमी सहकारी बिदा **२** थिमि, बिस्का जात्रा 14	चतुर्दशी **९** 21	पञ्चमी **१६** शंकराचार्यजयन्ती 28	त्रयोदशी प्रदोष व्रत **२३** 5	पञ्चमी **३०** 12	मंगलबार TUESDAY
अष्टमी ब्रम्हायणी यात्रा **३** 15	चतुर्दशी **१०** विश्व पृथ्वी दिवस 22	षष्ठी **१७** 29	चतुर्दशी **२४** नृसिंह जयन्ती 6	षष्ठी **३१** 13	बुधबार WEDNESDAY
नवमी भक्तपुर छुमागणेश जात्रा **४** 16	मातातीर्थ औंशी आमाको मुख हेर्ने **११** [illegible] लोकतन्त्र दिवस 23	सप्तमी **१८** 30	चण्डीपूर्णिमा उभौली पर्व **२५** स्वाँयापुन्हि बुद्ध जयन्ती चण्डेश्वरी जात्रा 7	व्रतबन्ध मुहूर्त २१ र २२ गते अन्नप्राशन साइत ५, ८ र १८ गते	बिहीबार THURSDAY
दशमी भ.पु.भैरव-भद्रकाली रथयात्रा **५** 17	प्रतिपदा बछलाथ्व **१२** मत्स्येन्द्रनाथ रथारोहण 24	अष्टमी **१९** विश्व मजदुर दिवस May 1	प्रतिपदा कानुन दिवस बछलागा **२६** विश्व रेडक्रस दिवस 8	गृहप्रवेश मुहूर्त २२ गते	शुक्रबार FRIDAY
बरूथिनी एकादशी **६** विश्व सम्पदा दिवस 18	द्वितीया **१३** परशुराम जयन्ती 25	नवमी **२०** 2	द्वितीया **२७** 9	जग हाल्ने साइत २२, २५ र २७ गते	शनिबार SATURDAY

(क) बारहरू कहाँ लेखिएका छन् भनी प्रश्न गरी देखाउन लगाउनुहोस् ।

(ख) बालबालिकालाई ७ ओटै बारका नामहरू पढेर सुनाउन लगाउनुहोस् । यस क्रममा कुन बार पहिलो तथा कुन बार अन्तिम हो भन्ने जस्ता प्रश्नहरू सोध्दै छलफल गर्नुहोस् ।

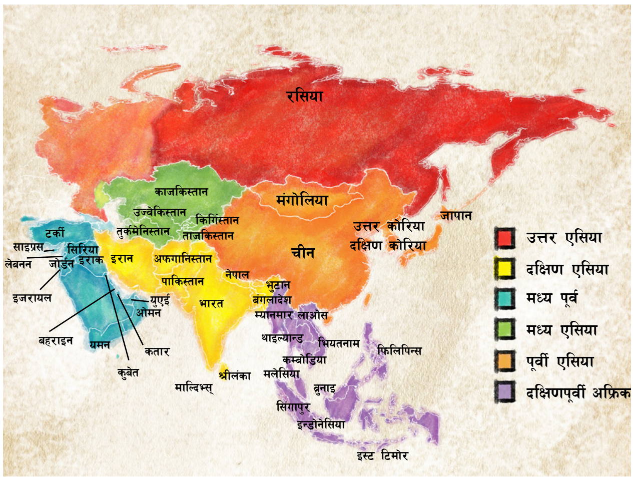
(ग) वैशाख महिनामा कति दिन छ भनी प्रश्न गर्नुहोस् ।

(घ) अन्त्यमा विद्यार्थीहरूलाई आज कुन बार हो, तिमी जन्मेको बार कुन हो आदि जस्ता प्रश्नहरू सोध्दै छलफल गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप ३ : एसिया महादेश

३० मिनेट

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई तलको पाठ गति, यति र हाउभाउ मिलाई पढ्न सहयोग गर्नुहोस् र पाठका बारेमा प्रश्नहरू पनि सोध्नुहोस् ।



जनसङ्ख्या र क्षेत्रफलको हिसाबले एसिया सबैभन्दा ठुलो महादेश हो । यहाँ ४ अर्बभन्दा बढी मानिसको बासस्थान रहेको छ । यसको क्षेत्रफल १ करोड ७२ लाख माइल छ ।

यो महादेशलाई चित्रमा देखाए जसरी ६ उपक्षेत्रमा विभाजन गरिन्छ । चित्रमा उत्तरी एसिया रातो रङमा छ । मध्य एसिया हरियो, मध्यपूर्व निलो, दक्षिण एसिया पहेँलो, पूर्वी एसिया सुन्तला र दक्षिण पूर्वी एसिया बैजनी रङमा छ ।

अङ्कोरका प्राचीन संरचना, कोलम्बिया

एसियामा रहेका ४८ देशमा धेरैथरि जाति, संस्कृति र धर्महरूको प्रतिनिधित्व छ । एसियाका मानिस विभिन्न धर्ममा आस्था राख्छन्, जस्तै- हिन्दु, बौद्ध, इस्लाम, इसाई आदि ।

एसियामा धेरै महत्त्वपूर्ण र ऐतिहासिक धरोहर छन् । चीनको विशाल पर्खाल 'ग्रेटवाल अफ चाइना' अहिलेसम्म निर्माण गरिएको सबैभन्दा लामो संरचना हो । भारतमा ताजमहल छ । कम्बोडियामा अङ्कोरका प्राचीन संरचनाहरू छन्, जहाँ खमेर साम्राज्यले एकपटक शासन गरेको थियो ।

क्रियाकलाप ४ : गीत गाउँदै नाच्दै

३० मिनेट

अभिभावकलाई सुझाव : बालबालिकालाई तलको निर्देशनअनुसार क्रियाकलापमा सहभागी गराउनुहोस् ।

निर्देशन

- तपाईंले कुनै गीत गाइदिनुहोस् ।
- गीत सुनाउने साधन भए त्यसबाट सुनाई दिनुहोस् ।
- गीतसँगै बालबालिकालाई नाच्न लगाउनुहोस् ।
- तपाईंले पनि साथ दिनुहोस् । फुर्सदको समयमा गाउन र नाच्नका लागि प्रेरित गर्नुहोस् ।

हस्ताक्षर : ....

अन्तिम क्रियाकलाप : तारा राखौं

३० मिनेट

निर्देशन :

यो सामग्रीमा भएका क्रियाकलापहरू गन्ती गर्नुहोस् । प्रत्येक क्रियाकलाप गरिसकेपछि तपाईंलाई मन परेको आधारमा ताराहरू बनाउनुहोस् । यसरी ताराहरू बनाउँदा तपाई अति नै मन परेको भए तिन 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 तपाईंले 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		

Education Cluster Lead Agency:

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

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

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

Nepal
Education Cluster
नेपाल शिक्षा समूह