आधारभूत साक्षरता शिक्षा सिकाइ सामग्री

२०८२

नेपाल सरकार

शिक्षा, विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्रालय

शिक्षा तथा मानव स्रोत विकास केन्द्र

सानोठिमी, भक्तपुर

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

© : शिक्षा तथा मानव स्रोत विकास केन्द्र

संस्करण : २०८२

हाम्रो भनाइ

नेपालको संविधानले आधारभूत तहसम्मको शिक्षालाई अनिवार्य तथा निःशुल्क हुने प्रत्याभूत गरेको छ । त्यसैगरी अनिवार्य तथा निःशुल्क शिक्षासम्बन्धी ऐन, २०७५ मा साक्षर हुन पाउनु नागरिकको हक भएको कुरा उल्लेख छ । संविधान तथा कानुनी व्यवस्था कार्यान्वयन गर्ने सम्बन्धमा नेपाल सरकारले समग्र देशलाई नै साक्षर बनाउने उद्देश्यका साथ साक्षरताका विभिन्न कार्यक्रम सञ्चालन गर्दै आएको छ । साक्षरता शिक्षाका सम्बन्धमा सङ्घ, प्रदेश तथा स्थानीय तहका अलावा विभिन्न राष्ट्रिय तथा अन्तर्राष्ट्रिय गैरसरकारी संस्थाहरूसँगको सहकार्यमा कार्यक्रमहरु सञ्चालन भइरहेका छन् ।

नेपाल सरकारले स्वीकृत गरेको साक्षरताका १२ ओटा सूचकहरूलाई आधार बनाई यस केन्द्रले विशेष गरी १५-६० वर्ष उमेर समूहका निरक्षर नागरिक लक्षित सिकाइ सामग्रीका रूपमा "**आधारभूत साक्षरता शिक्षा सिकाइ सामग्री**" तयार गरेको छ । यस सामग्रीका विषयवस्तुको प्रभावकारी सहजीकरणका लागि सहजकर्ता मार्गदर्शनसमेत समावेश गरिएको छ । विकास भएको यस सामग्रीले निरक्षर नागरिकहरूलाई साक्षर गराउने कार्यमा महत्त्वपूर्ण योगदान दिने छ भन्ने अपेक्षा गरिएको छ ।

अन्त्यमा साक्षरताको यस पूरक अध्ययन सामग्री विकास गरी यो स्वरूपमा ल्याउन योगदान गर्नुहुने यस केन्द्रका महानिर्देशक श्री अणप्रसाद न्यौपाने, उपमहानिर्देशक श्री महेन्द्र पराजुली, राष्ट्रिय युवा परिषद्का प्रशासकीय प्रमुख श्री गेहनाथ गौतम, निर्देशक श्री नीलकण्ठ ढकाल, निर्देशक श्री माधवप्रसाद पोखेल, शाखा अधिकृत श्री बैकुण्ठ आचार्य, प्राविधिक अधिकृत श्री चिनाकुमारी निरौला, चाइल्डएड नेटवर्क फाउण्डेसन नेपालका निर्देशक श्री सुमिरा श्रेष्ठ लगायत अनौपचारिक शिक्षा तथा आजीवन सिकाइसँग सम्बन्धित विषयका विज्ञहरू सबैमा हार्दिक आभार प्रकट गर्दै प्रस्तुत सामग्रीको प्रयोग गरी निरक्षर नागरिकलाई साक्षर गराउन सक्रिय सहभागिता र सहयोगका लागि शिक्षा तथा मानव स्रोत विकास केन्द्र सबैमा हार्दिक अनुरोध गर्दछ ।

माघ, २०८२ | शिक्षा तथा मानव स्रोत विकास केन्द्र

सिकाइ सामग्री प्रयोगसम्बन्धमा सहजकर्तालाई मार्गदर्शन

सहजकर्ता मित्र, तपाईँले आधारभूत साक्षरता शिक्षाका सिकारुहरूका लागि तयार पारिएको प्रस्तुत सिकाइ सामग्री प्रयोग गर्दा निम्न कुराहरूमा ध्यान दिनुहोस् :

(क) यस सामग्रीमा साक्षरताका १२ ओटा सूचकहरू दिइएको छ । यी सूचकहरू राम्रोसँग पढ्नुहोस् ।

(ख) साक्षरताका सूचकमा आधारित सिकाइ सक्षमता पूरा गर्ने गरी पाठ र सिकाइ क्रियाकलाप दिइएको छ । तपाईँलाई केही अपुग लागे थप स्थानीय सान्दर्भिक सिकाइ क्रियाकलाप तयार गरी अभ्यास गराउन सक्नुहुने छ ।

(ग) यो सिकाइ सामग्री विशेष गरी १५-६० उमेर समूहका निरक्षर प्रौढहरूका लागि तयार पारिएको हो । आवश्यकतानुसार अन्य समूहलाई पनि प्रयोग गर्न सकिने छ ।

(घ) पहिले यस सामग्रीलाई राम्रोसँग अध्ययन गर्नुहोस् । त्यसपछि सहभागीहरूलाई सिकाउने योजना बनाएरमात्र सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप अगाडि बढाउनुहोस् ।

(ङ) सिकारुलाई सिकाउने सम्बन्धमा सम्बन्धित पाठका क्रियाकलापको अन्त्यमा सहजकर्तालाई सुझाव बाकसमा दिइएको छ । सो अध्ययन गरी सोहीअनुसार सहभागीलाई सहजीकरण गर्नुहोस् ।

(च) आफ्नो परिवेश र स्थानीय आवश्यकतानुसारको माध्यम भाषामा पाठका क्रियाकलापले गराउन खोजेका क्रियाकलापहरू गर्न गराउन सक्नुहुने छ ।

(छ) तपाईँलाई यस सिकाइ सामग्रीमा भएका विषयवस्तु सहजीकरण गर्न समस्या भए नजिकको सामुदायिक सिकाइ केन्द्र तथा नजिकको विद्यालयमा सम्पर्क गरी जानकारी लिन सक्नुहुने छ ।

तपाईँको सहजीकरण तौरतरिकाले नै निरक्षर नागरिकलाई साक्षर बनाउने कार्यमा सफलता मिल्ने छ । फलस्वरूप साक्षर नेपालको महाअभियानमा महत्त्वपूर्ण योगदान हुने छ ।

विषय सूची

एकाइ	विषय	पृष्ठ सङ्ख्या
१.	वर्ण र अक्षर	१
२.	० देखि ९ सम्मका अङ्क र अक्षर	३७
३.	१ देखि १०० सम्मका अङ्क गणना	४१
४.	आफू र आफ्नो परिवार	५२
५.	मोबाइल र क्याल्कुलेटरको प्रयोग	५५
६.	मूल्यसूची र बिल	६१
७.	लेनदेनको हरहिसाब	६४
८.	घडी र समय	७२
९.	साइनबोर्ड, पोस्टर र ट्राफिक सङ्केत	७७
१०.	भित्तेपात्रो प्रयोग गरौँ	८४
११.	बैङ्क भौचर र चेकको प्रयोग	८८
१२.	सामुदायिक सहभागिता	९४

साक्षरताका सूचकहरूमा आधारित आधारभूत साक्षरता शिक्षा सहजीकरणसम्बन्धी ३० कार्यदिने योजना

क्र.स.	सूचक	जम्मा दिन	कार्यघण्टा
१.	राष्ट्रभाषा वा मातृभाषाका वर्ण/अक्षर पढ्न र लेख्न	१२	२४
२.	० देखि ९ सम्मका अङ्क अक्षर लेख्न	१	२
३.	१ देखि १०० सम्म गणना गर्न	४	८
४.	आफ्नो र परिवारका सदस्यको नाम र उमेर लेख्न र पढ्न	१	२
५.	मोबाइल र क्याल्कुलेटरका अङ्क र अक्षर चिनेर प्रयोग गर्न	२	४
६.	नेपाली वा मातृभाषामा लेखिएका मूल्यसूची र बिल पढ्न	१	२
७.	लेनदेनको हरहिसाब राख्न	३	६
८.	घडी हेरेर समय बताउन	१	२
९.	सरल चित्र, पोस्टर, साइनबोर्ड र ट्राफिक सङ्केत पढ्न र बुझ्न	१	२
१०.	भित्तेपात्रो हेरी तिथिमिति बताउन	१	२
११.	बैङ्क भौचर भर्न र चेकको प्रयोग गर्न	१	२
१२.	कार्यक्रममा आफ्नो विचारसहित सक्रिय सहभागिता देखाउन	२	४
	जम्मा	३० दिन	६० घण्टा

एकाइ १

वर्ण र अक्षर

पहिलो दिन

स्वागत र परिचय

क्रियाकलाप १.१

परिचय :

नमस्कार, मेरो नाम ममता हो । म बिस वर्षकी भएँ । म लहानमा बस्छु । म एक किसान हुँ । म केही सिक्न यो कक्षामा आएकी छु ।

सहजकर्तालाई सुझाव

१. प्रत्येक सहभागीहरूलाई शिष्टाचारपूर्वक आफ्नो नाम, उमेर, ठेगाना र पेसाका सम्बन्धमा बताउन लगाउनुहोस् ।

२. सबै सहभागीहरूसँग उहाँहरूले यो कक्षाबाट के के सिक्ने अपेक्षा गर्नुभएको छ, छलफल गराउनुहोस् ।

३. सबै सहभागीहरूको नाम मेटाकार्डमा लेखी कक्षाका विभिन्न ठाउँमा देखिने गरी झुन्ड्याउनुहोस् ।

क्रियाकलाप १.२

साक्षरता गीत :

सुन सुन दिदी बैनी सुन दाजु भाइ ।
कापी कलम बोकी जाऔँ साक्षर हुनलाई ।।
साक्षरता शिक्षा हाम्रो घरघरमा आयो ।
पढीलेखी शिक्षित बन्ने सन्देश बोकी ल्यायो ।।

कखगघ ककाकिकी अआइई सिक्न ।
निरक्षर भई अब गारो छ है टिक्न ।।
चिठी लेख्न, खबर पढ्न हुनुपर्छ साक्षर ।
हरहिसाब गर्न पनि सिकौँ अङ्क अक्षर ।।

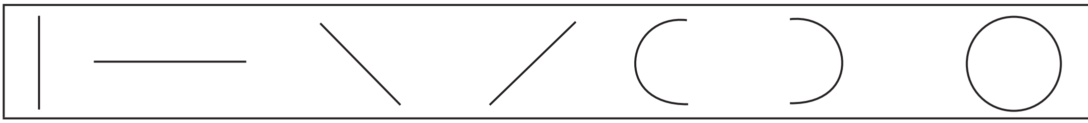
सुन सुन ....

सहजकर्तालाई सुझाव

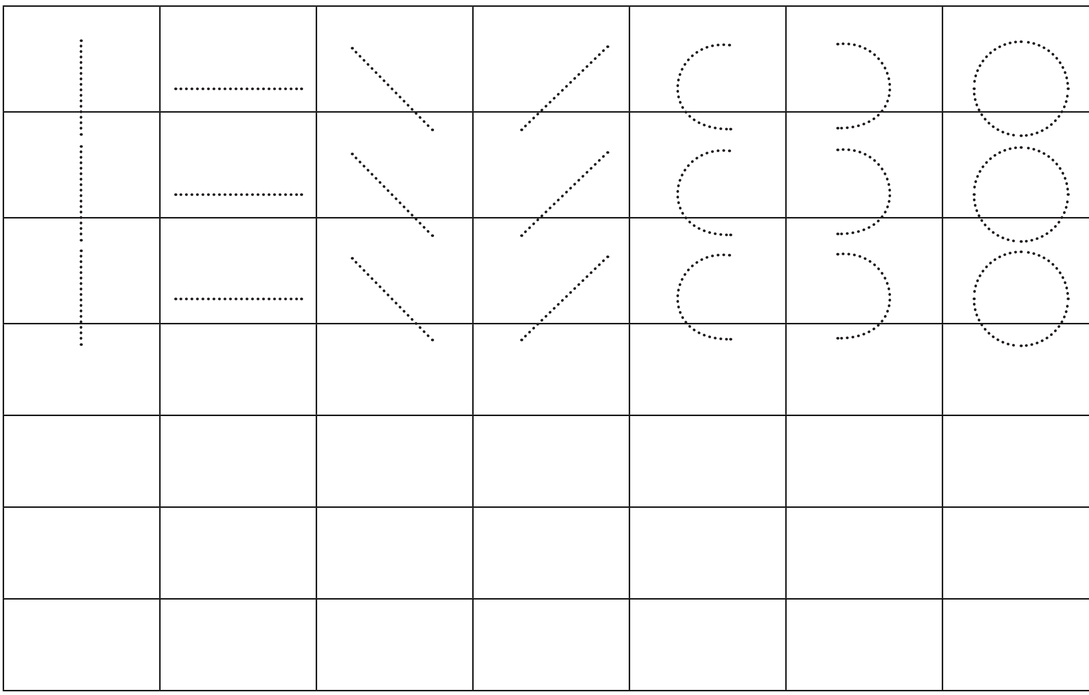
१. माथिको साक्षरता गीतको हरेक हरफ आफूले वाचन गरी सुन्न लगाउनुहोस् ।
२. हरेक हरफ पुन: वाचन गर्दै सोहीअनुसार भन्न लगाउनुहोस् ।
३. साक्षरता कक्षाको परिचय दिँदै कक्षामा के के सिकिन्छ भन्ने बारेमा छलफल गर्नुहोस् ।
४. कक्षा सञ्चालन नियम, समय, सहभागीहरूको उपस्थितिबारे छलफल गरी निर्णयमा पुग्नुहोस् ।

क्रियाकलाप १.३

अक्षर बन्ने आकारहरू सिकौँ :



हेरौँ र लेखौँ :



सहजकर्तालाई सुझाव

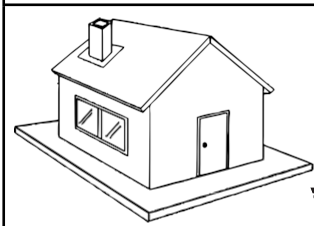
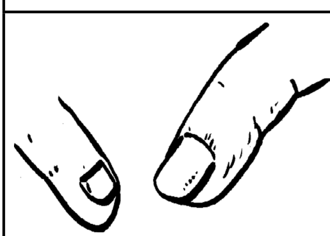
१. एक एक गरी माथिका आकारहरू बोर्डमा लेखी सहभागीहरूलाई छलफल गराउनुहोस् र उहाँहरूलाई पनि आआफ्नो किताब/कापीमा लेख्न लगाउनुहोस् । यी आकारहरूबाट नै हामीले सिक्न खोजेका अक्षरहरू बन्छन् भन्ने जानकारी गराउनुहोस् ।

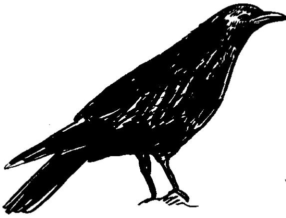
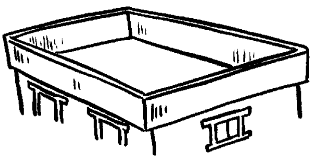
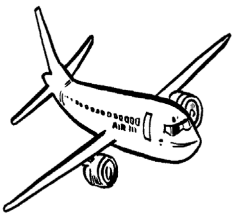
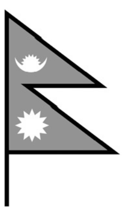
२. सहभागीहरूलाई यो अभ्यास पटक पटक गराउनुहोस् । आवश्यक परे सहभागीका अनुमतिमा हात समातेर लेख्ने अभ्यास गराउनुहोस् ।

क देखि ञ सम्म पढौँ र लेखौँ

क्रियाकलाप १.४

क देखि ञ सम्म चिनौँ र पढौँ :

कमल	क	कक्षा
खरायो	ख	खबर
गमला	ग	गर्भवती
 घर	घ	घडी
 नङ	ङ	रङ

 चरो	च	चर्पी
 छत	छ	छठ
 जहाज	ज	जरा
 झन्डा	झ	झरना
ञ	ञ	मञ्च

सहजकर्तालाई सुझाव

१. क देखि ञ सम्म आफूले क्रमशः वाचन गरी सुनाउनुहोस् ।

२. हरेक वर्ण पुनः वाचन गर्दै सोहीअनुसार भन्न लगाउनुहोस् ।

३. सहभागीहरूलाई दिइएका चित्र देखाई केको चित्र भनी सोध्नुहोस् र चित्रका आधारमा एक/एक गरी अक्षर देखाई धेरै पटक भन्न लगाउनुहोस्, जस्तै : कक्षा “क”, कमल “क”, खरायो “ख” .... यसरी क देखि ञ सम्म चिनाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप १.५

पढौँ र लेखौँ :

क	ख	ग	घ	ङ	च	छ	ज	झ	ञ
क	ख	ग	घ	ङ	च	छ	ज	झ	ञ
क	ख	ग	घ	ङ	च	छ	ज	झ	ञ
क	ख	ग	घ	ङ	च	छ	ज	झ	ञ
क	ख	ग	घ	ङ	च	छ	ज	झ	ञ

सहजकर्तालाई सुझाव

१. सहभागीहरूलाई लेख्ने अभ्यास गराउनुहोस् ।

२. लेख्न नसक्ने सहभागीहरूलाई उहाँको अनुमतिमा हात समातेर लेख्न सिकाउनुहोस् ।

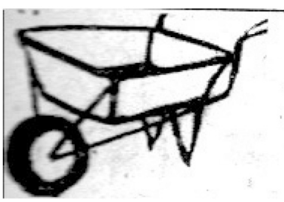
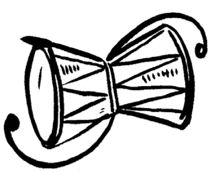
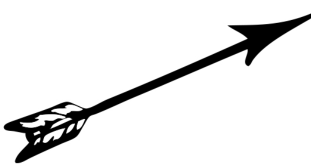
३. कापीमा थप लेख्ने अभ्यास गराउनुहोस् र सहभागीहरूलाई घरमा पनि कापीमा थप लेख्ने अभ्यास गर्न भन्नुहोस् ।

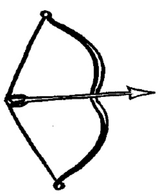
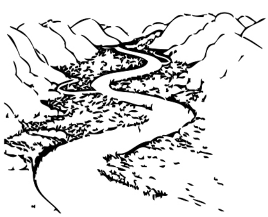
तेस्रो दिन

ट देखि न सम्म पढौँ र लेखौँ

क्रियाकलाप १.६

ट देखि न सम्म चिनौँ र पढौँ :

टपरी	ट	टप
 ठेलागाडा	ठ	मठ
 डमरु	ड	डढेलो
ढकनी	ढ	ढक
 वाण	ण	रामायण

तराजु	**त**	तरकारी
थपडी	**थ**	थर्मस
दराज	**द**	दमकल
 धनुष	**ध**	धरहरा
 नदी	**न**	नर्स

सहजकर्तालाई सुझाव

१. ट देखि न सम्म आफूले क्रमश: वाचन गरी सहभागीलाई सुन्न लगाउनुहोस् ।

२. हरेक वर्ण पुन: वाचन गर्दै सोहीअनुसार भन्न लगाउनुहोस् ।

३. सहभागीहरूलाई दिइएका चित्र देखाई केको चित्र भनी सोध्नुहोस् र चित्रका आधारमा एक/एक गरी अक्षर देखाई धेरै पटक भन्न लगाउनुहोस्, जस्तै : टपरी “ट”, ठेलागाडा “ठ”, ... नदी “न” .... यसरी ट देखि न सम्म चिनाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप १.७

पढौँ र लेखौँ :

ट	ठ	ड	ढ	ण	त	थ	द	ध	न
ट	ठ	ड	ढ	ण	त	थ	द	ध	न
ट	ठ	ड	ढ	ण	त	थ	द	ध	न
ट	ठ	ड	ढ	ण	त	थ	द	ध	न
ट	ठ	ड	ढ	ण	त	थ	द	ध	न

सहजकर्तालाई सुझाव

१. सहभागीहरूलाई लेख्ने अभ्यास गराउनुहोस् ।

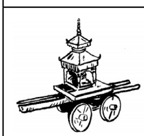
२. लेख्न नसक्ने सहभागीहरूलाई उहाँको अनुमतिमा हात समातेर लेख्न सिकाउनुहोस् ।

३. कापीमा थप लेख्ने अभ्यास गराउनुहोस् र सहभागीहरूलाई घरमा पनि कापीमा थप लेख्ने अभ्यास गर्न भन्नुहोस् ।

प देखि र सम्म पढौँ र लेखौँ

क्रियाकलाप १.८

प देखि र सम्म चिनौँ र पढौँ :

परेवा	प	पसल
फर्सी	फ	फलफूल
बस	ब	बजार
भकारी	भ	भमरा
मकै	म	महिला
यज्ञ	य	यमराज
 रथ	र	रकेट

सहजकर्तालाई सुझाव

१. प देखि र सम्म आफूले क्रमशः वाचन गरी सुनाउनुहोस् ।
२. हरेक वर्ण पुनः वाचन गर्दै सोहीअनुसार भन्न लगाउनुहोस् ।
३. सहभागीहरूलाई दिइएका चित्र देखाई केको चित्र भनी सोध्नुहोस् र चित्रका आधारमा एक एक गरी अक्षर देखाई धेरै पटक भन्न लगाउनुहोस्, जस्तै : परेवा "प", पसल "प", फलफूल "फ",... रथ "र" .... यसरी प देखि र सम्म चिनाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप १.९

पढौँ र लेखौँ :

प	फ	ब	भ	म	य	र
प	फ	ब	भ	म	य	र
प	फ	ब	भ	म	य	र
प	फ	ब	भ	म	य	र
प	फ	ब	भ	म	य	र

सहजकर्तालाई सुझाव

१. सहभागीहरूलाई लेख्ने अभ्यास गराउनुहोस् ।

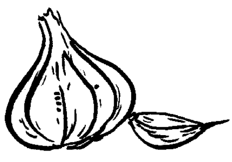
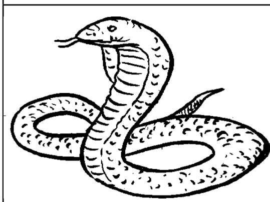
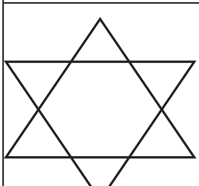
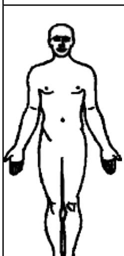
२. लेख्न नसक्ने सहभागीहरूलाई उहाँको अनुमतिमा हात समातेर लेख्न सिकाउनुहोस् ।

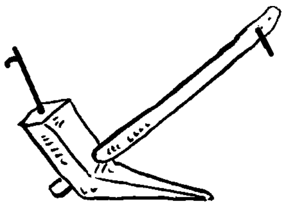
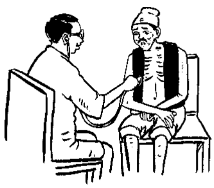
३. कापीमा थप लेख्ने अभ्यास गराउनुहोस् र सहभागीहरूलाई घरमा पनि कापीमा थप लेख्ने अभ्यास गर्न भन्नुहोस् ।

ल देखि ज्ञ सम्म पढौँ र लेखौँ

क्रियाकलाप १.१०

ल देखि ज्ञ सम्म चिनौँ र पढौँ :

 लसुन	ल	लहर
वन	व	वकिल
 सर्प	स	सलाई
 षट्कोण	ष	षाष्ठी
 शरीर	श	शङ्ख

 हलो	ह	हजार
 क्षयरोग	क्ष	शिक्षक
त्रिशूल	त्र	पत्र
ज्ञानी	ज्ञ	यज्ञ

सहजकर्तालाई सुझाव

१. ल देखि ज्ञ सम्म आफूले क्रमशः वाचन गरी सुनाउनुहोस् ।

२. हरेक वर्ण पुनः वाचन गर्दै सोहीअनुसार भन्न लगाउनुहोस् ।

३. सहभागीहरूलाई दिइएका चित्र देखाई केको चित्र भनी सोध्नुहोस् र चित्रका आधारमा एक एक गरी अक्षर देखाई धेरै पटक भन्न लगाउनुहोस्, जस्तै : लसुन “ल”, लहर “ल”, वन “व”,... ज्ञानी “ज्ञ” .... यसरी ल देखि ज्ञ सम्म चिनाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप १.११

पढौँ र लेखौँ :

ल	व	श	ष	स	ह	क्ष	त्र	ज्ञ
ल	व	श	ष	स	ह	क्ष	त्र	ज्ञ
ल	व	श	ष	स	ह	क्ष	त्र	ज्ञ
ल	व	श	ष	स	ह	क्ष	त्र	ज्ञ
ल	व	श	ष	स	ह	क्ष	त्र	ज्ञ

सहजकर्तालाई सुझाव

१. सहभागीहरूलाई लेख्ने अभ्यास गराउनुहोस् ।

२. लेख्न नसक्ने सहभागीहरूलाई तपाईँले हात समातेर लेख्न सिकाउनुहोस् ।

३. कापीमा थप लेख्ने अभ्यास गराउनुहोस् र सहभागीहरूलाई घरमा पनि कापीमा थप लेख्ने अभ्यास गर्न भन्नुहोस् ।

पढौँ र लेखौँ

क्रियाकलाप १.१२

सहभागीलाई जोडीमा राखेर तलका शब्दहरू पढ्न लगाउनुहोस् :

कम	खल	घर	नङ	जस	डर
ढक	दम	धन	भन	लय	यज्ञ
सहर	महल	रमन	खबर	पसल	लहर

चकचक छलकपट दमकल छलफल

क्रियाकलाप १.१३

सहभागीहरूलाई खाली कोठामा दिइएका शब्द लेख्न लगाउनुहोस् :

कम				
खल				
घर				

नङ				
यज्ञ				
महल				
दमकल				
छलफल				

क्रियाकलाप १.१४

दिइएका शब्द सहभागीलाई पढ्न र त्यसको अर्थ बताउन लगाउनुहोस् :

रथ	मह	सत्र	पत्र	फल	रस
कमल	रहर	मलम	पसल	मकल	क्लम
झलमल	मगमग	सरसर	कसरत	मलजल	रमझम

क्रियाकलाप १.१५

दिइएका शब्दबाट मौखिक वाक्य बनाई भन्न लगाउनुहोस् र शब्दलाई कोठामा लेख्न लगाउनुहोस् :

मह				
फल				
तल				
मल				
पसल				
सहर				
कमल				
मलम				

सहजकर्तालाई सुझाव

१. पहिला आफूले शब्दहरू पढेर सुनाउनुहोस् । त्यसपछि आफूसँगै सहभागीलाई भन्न लगाउनुहोस् । औँलाले देखाउँदै पालैपालो एक एक लाइन सहभागीहरूलाई पढ्न लगाउनुहोस् ।

२. सहभागीहरूको जोडी बनाउनुहोस् । एकले पढेको अर्कोलाई जाँच्न लगाउनुहोस् । आवश्यकतानुसार सुपरिवेक्षण गरी सहयोग गर्नुहोस् ।

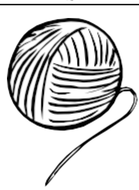
३. मात्रा नलागेका क देखि ज्ञ सम्मका अक्षरबाट बन्ने केही शब्दहरू समूहमा छलफल गरी लेख्न लगाउनुहोस् ।

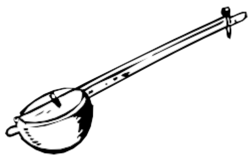
४. घरमा परिवारका सदस्यको सहयोगमा माथिका शब्द आआफ्नो कापीमा लेखेर ल्याउन लगाउनुहोस् । लेखेको मिले नमिलेको जाँच गर्नुहोस् । नमिलेको भए सिकाइ दिनुहोस् ।

स्वर वर्ण चिनौँ, पढौँ र लेखौँ

क्रियाकलाप १.१६

चिनौँ र पढौँ :

	अनार	अ
	आमा	आ
	इनार	इ
	ईश्वर	ई
	उखु	उ
	ऊन	ऊ

	ऋषि	ऋ
	एकतारे	ए
	ऐना	ऐ
	ओखर	ओ
	औषधी	औ
	अंश	अं
अः	अः	अः

क्रियाकलाप १.१७

अ देखि अः सम्म पढौँ र लेखौँ :

अ	आ	इ	ई	उ	ऊ
अ	आ	इ	ई	उ	ऊ

ऋ	ए	ऐ	ओ	औ	अं	अः
ऋ	ए	ऐ	ओ	औ	अं	अः

क्रियाकलाप १.१८

परिवारको सहयोगमा पढौँ र लेखौँ :

अमर			
आजकाल			
इख			
ईश			
उपर			
ऊन			
एक			
ऐन			
ओखल			
औसत			
अंश			

सहजकर्तालाई सुझाव

१. नेपाली भाषामा क देखि ज्ञ सम्मका अक्षर व्यन्जन वर्ण हुन् भने अ देखि अः सम्मका स्वर वर्ण हुन् भनी सहभागीलाई जानकारी दिनुहोस् ।

२. चित्रसँगैको अक्षर देखाई अ देखि अः सम्म चित्रको नाम र पहिलो अक्षर उच्चारण गराउनुहोस्, जस्तैः अ-अनार, आ-आमा ....त्यसपछि स्वर वर्ण आउने थप शब्द भन्न लगाउनुहोस्, जस्तै : अमर, आलु, उकाली, ओराली आदि ।

३. अ देखि अः सम्म लेख्ने तरिका सिकाई लेख्न लगाउनुहोस् । लेखेको जोडीमा जाँच्न लगाउनुहोस् ।

४. स्वर वर्ण प्रयोग भएका केही शब्दहरू लेखेर देखाई उच्चारण गर्न र लेख्न लगाउनुहोस् । परिवारको सहयोगमा घरमा पुनः अभ्यास गर्न लगाउनुहोस् ।

क देखि ञ सम्मका बाह्रखरी पढौँ र लेखौँ

क्रियाकलाप १.१९

स्वर वर्ण र बाह्रखरी पढौँ :

अ	आ	इ	ई	उ	ऊ	ए	ऐ	ओ	औ	अं	अः

क	का	कि	की	कु	कू	के	कै	को	कौ	कं	कः

मात्रा लागेका अक्षरहरू :

	ा	ि	ी	ु	ू	े	ै	ो	ौ	ं	ः

क देखि ञ सम्म मात्रा लागेका अक्षरहरू :

क	का	कि	की	कु	कू	के	कै	को	कौ	कं	कः
ख	खा	खि	खी	खु	खू	खे	खै	खो	खौ	खं	खः
ग	गा	गि	गी	गु	गू	गे	गै	गो	गौ	गं	गः
घ	घा	घि	घी	घु	घू	घे	घै	घो	घौ	घं	घः
ङ	ङा	ङि	ङी	ङु	ङू	ङे	ङै	ङो	ङौ	ङं	ङः
च	चा	चि	ची	चु	चू	चे	चै	चो	चौ	चं	चः

छ	छा	छि	छी	छु	छू	छे	छै	छो	छौ	छं	छः
ज	जा	जि	जी	जु	जू	जे	जै	जो	जौ	जं	जः
झ	झा	झि	झी	झु	झू	झे	झै	झो	झौ	झं	झः
ञ	ञा	ञि	ञी	ञु	ञू	ञे	ञै	ञो	ञौ	ञं	ञः

क्रियाकलाप १.२०

मात्रा लागेका शब्द बनाउने र लेख्ने अभ्यास गरौँ :

काग	काका
खाग	काकी

गाई	घोगा
घिउ	आङ

चोक	छाक
जाग	झोल

चोखो	जोगी	जौ
चौका	चौकी	गोजी

ट देखि फ सम्मका बाह्रखरी पढौँ र लेखौँ

क्रियाकलाप १.२१

ट देखि फ सम्म मात्रा लागेका अक्षरहरू चिनौँ र पढौँ :

ट	टा	टि	टी	टु	टू	टे	टै	टो	टौ	टं	टः
ठ	ठा	ठि	ठी	ठु	ठू	ठे	ठै	ठो	ठौ	ठं	ठः
ड	डा	डि	डी	डु	डू	डे	डै	डो	डौ	डं	डः
ढ	ढा	ढि	ढी	ढु	ढू	ढे	ढै	ढो	ढौ	ढं	ढः
ण	णा	णि	णी	णु	णू	णे	णै	णो	णौ	णं	णः
त	ता	ति	ती	तु	तू	ते	तै	तो	तौ	तं	तः
थ	था	थि	थी	थु	थू	थे	थै	थो	थौ	थं	थः
द	दा	दि	दी	दु	दू	दे	दै	दो	दौ	दं	दः
ध	धा	धि	धी	धु	धू	धे	धै	धो	धौ	धं	धः
न	ना	नि	नी	नु	नू	ने	नै	नो	नौ	नं	नः
प	पा	पि	पी	पु	पू	पे	पै	पो	पौ	पं	पः
फ	फा	फि	फी	फु	फू	फे	फै	फो	फौ	फं	फः

क्रियाकलाप १.२२

मात्रा लागेका शब्द बनाउने र लेख्ने अभ्यास गरौँ :

घडा	घोडा
ढिडो	टाठो
ठाडो	टाटो

केटा	केटी
ढिकी	ढेडु
गुण	ढुकढुकी

जाती	धुन
नौनी	जीत
आतेजाते	गधा

थुक	थुतुनो
धान	थोते
नानी	दुध

फुपू	भूमि
फुपाजु	पाटी
टिकट	टापन

मौका	मञ्च
जाडो	मौसम
भीमा	भोक

ब देखि ज्ञ सम्मका बाह्रखरी पढौँ र लेखौँ

क्रियाकलाप १.२३

ब देखि ज्ञ सम्म मात्रा लागेका अक्षरहरू चिनौँ र पढौँ :

ब	बा	बि	बी	बु	बू	बे	बै	बो	बौ	बं	बः
भ	भा	भि	भी	भु	भू	भे	भै	भो	भौ	भं	भः
म	मा	मि	मी	मु	मू	मे	मै	मो	मौ	मं	मः
य	या	यि	यी	यु	यू	ये	यै	यो	यौ	यं	यः
र	रा	रि	री	रु	रू	रे	रै	रो	रौ	रं	रः
ल	ला	लि	ली	लु	लू	ले	लै	लो	लौ	लं	लः
व	वा	वि	वी	वु	वू	वे	वै	वो	वौ	वं	वः
श	शा	शि	शी	शु	शू	शे	शै	शो	शौ	शं	शः
ष	षा	षि	षी	षु	षू	षे	षै	षो	षौ	षं	षः
स	सा	सि	सी	सु	सू	से	सै	सो	सौ	सं	सः
ह	हा	हि	ही	हु	हू	हे	है	हो	हौ	हं	हः
क्ष	क्षा	क्षि	क्षी	क्षु	क्षू	क्षे	क्षै	क्षो	क्षौ	क्षं	क्षः
त्र	त्रा	त्रि	त्री	त्रु	त्रू	त्रे	त्रै	त्रो	त्रौ	त्रं	त्रः
ज्ञ	ज्ञा	ज्ञि	ज्ञी	ज्ञु	ज्ञू	ज्ञे	ज्ञै	ज्ञो	ज्ञौ	ज्ञं	ज्ञः

क्रियाकलाप १.२४

मात्रा लागेका शब्द बनाउने र लेख्ने अभ्यास गरौँ :

युवा	युवती
लालिमा	लौका
रेखा	रेवती
लौरो	परिवार

रातो	हरियो
सिसा	शशि
हैजा	फौज
परेवा	शनिबार

षट्कोण	दोषी
क्षेत्रफल	ज्ञानी
अक्षय	सुरक्षा

हिमाल	क्षयरोग
हनुमान	होनहार
संसार	ज्ञान

सहजकर्तालाई सुझाव (आठौँ दिनदेखि दसौँ दिनसम्म)

१. क देखि ज्ञ सम्मका बाह्रखरीहरू सिकाउँदा पहिला आफूले वाचन गरेर सुनाउनुहोस् । त्यसपछि सोहीअनुसार आफूसंगै सहभागीलाई वाचन गर्न लगाउनुहोस् । क देखि ज्ञ सम्मका बाह्रखरी लेख्ने अभ्यास गराउनुहोस् ।

२. मात्रा लागेका अक्षरबाट बनेका शब्द तथा नामहरू आफूले वाचन गरेर सुनाउनुहोस् । त्यसपछि सोहीअनुसार आफूसँगै सहभागीलाइ वाचन गर्न लगाउनुहोस् ।

३. मात्रा पत्ती बनाई एक एक गर्दै सहभागीहरूलाई देखाउनुहोस् र बोर्डमा लेखी मात्राका सम्बन्धमा छलफल गर्नुहोस् । ती मात्रा लागेका वर्ण पढ्ने अभ्यास गराउनुहोस् ।

४. शब्दहरू सहभागीहरूलाई कापीमा लेख्न लगाउनुहोस् । एकआपसमा जाँच्न लगाउनुहोस् । आबश्यक सहयोग गर्नुहोस् ।

आधा अक्षर चिनौँ, पढौँ र लेखौँ

क्रियाकलाप १.२५

आधा अक्षर चिनौँ, पढौँ र शब्द बनाऔँ :

दि + क् + क = दिक्क

घ + ण् + टा = घण्टा

न + न् + द = नन्द

ब + ज् + यै = बज्यै

च + म् + चा = चम्चा

पु + च् + छ + र = पुच्छर

आधा अक्षर प्रयोग भएका शब्दहरू :

बन्दा	झन्डा	मक्ख
चम्चा	सग्लो	सत्य
मञ्च	अम्बा	सुन्तला

क्रियाकलाप १.२६

जोडेका अक्षर भएका वाक्य समूहमा पढौँ र छलफल गरौँ :

(क) मन्दिरमा घण्ट बज्छ ।

(ख) बन्दाको तरकारी मिठो हुन्छ ।

(ग) झन्डाको सम्मान गरौँ ।

(घ) बाजे बज्यैलाई आदर गरौँ ।

क्रियाकलाप १.२७

तालिकामा भएको क देखि ज्ञ सम्मका आधा अक्षर चिनौँ र लेख्ने अभ्यास गरौँ :

क	ख	ग	घ	ङ्	च	छ्	ज	झ	ञ	ट्	ठ्
ड्	ढ्	ण	त	थ	द्	ध	न	प	फ	ब	भ
म	य	र्	ल	व	श	ष	स	ह्	क्ष	त्र्	ज्ञ

क्रियाकलाप १.२८

दिइएका सग्ला अक्षरमा आधा अक्षर जोडेका शब्दहरू पढ्न सिक्नुहोस् :

ख् + य = ख्य	ख्याल, मुख्य
न् + छ = न्छ	कान्छा, भान्छे
प् + य = प्य	प्यास, गोप्य
क् + ल = क्ल	निक्ल, सक्ला
म् + ल = म्ल	दाम्लो, नाम्लो
त् + ल = त्ल	भुत्ला, कत्ला
द् + य = द्य	विद्या, विद्यार्थी
क् + र = क्र	विक्रम, विक्रेता
प् + र = प्र	प्रहरी, प्रभात
ट् + र = ट्र	ट्रक, राष्ट्र
ह् + र = ह्र	साह्रै, गाह्रो

ड्राइभर	विक्रेता	राम्रो	दोस्रो	व्रत
बाख्रा	प्रेसर	राम्ररी	बाह्र	प्रिय

क् + व = क्व	पक्वान, क्वाप्प
र् + प = र्प	सर्प, दर्पण
र् + य = र्‍य	पर्‍यो, गर्‍यो

झर्‍यो	मर्‍यो	भर्‍याङ	तिर्खा
सर्लाही	झर्को	तर्क	स्वर्ग

क् + ऋ = कृ	कृषि, कृति
द् + ऋ = दृ	दृष्टि, वृष्टि

कृषक	कृपा	सृष्टि	कृष्ण
मृग	स्मृति	गृह	दृश्य

क्रियाकलाप १.२९

दिइएका वाक्य समूहमा पढ्न लगाई त्यसको आशय छलफल गराउनुहोस् :

(क) शब्द शब्द मिलेर वाक्य बन्छ ।

(ख) व्यापार गरेर मनग्य पैसा कमाए ।

(ग) कृषकले खेती गर्छ ।

(घ) लेखपढ गर्नु राम्रो हो ।

(ङ) भऱ्याङ चढ्न गाह्रो छ ।

(च) हिजोआज विश्वको तापक्रम वृद्धि हुँदैछ ।

सहजकर्तालाई सुझाव

१. सहभागीहरूलाई सग्लो अक्षर क र आधा अक्षर क् ..... उच्चारण गर्दा हुने भिन्नताको धारणा दिनुहोस् । आधा अक्षर बन्ने तरिका शैक्षणिक पाटीमा लेखेर देखाई सहभागीहरूलाई पनि पढ्न र कापीमा लेख्न लगाउनुहोस् ।

२. जोडेका अक्षर भए वाक्य जोडीमा पढ्न लगाई र त्यसको आशय छलफल गराउनुहोस् ।

३. तालिकामा भएको क देखि ज्ञ सम्मका आधा अक्षर चिनाएर लेख्ने अभ्यास गराउनुहोस् । साथै तल दिइएको जोडेका अक्षर बन्ने तरिका र जोडेको अक्षर बनेका शब्दहरू व्यक्तिगत र जोडीमा पढ्न सिकाउनुहोस् ।

४. दिइएका सग्ला अक्षरमा आधा अक्षर जोडेका शब्दहरू पढ्न सिकाउनुहोस् :

५. दिइएका वाक्य जोडीमा पढ्न लगाई त्यसको आशय छलफल गराउनुहोस् ।

६. प्रत्येक सहभागीलाई आधा अक्षरले बनेको शब्द र शब्दबाट वाक्य बनाउन लगाउनुहोस् र बनाएको वाक्य जाँच्नुहोस् ।

बाह्रौँ दिन

लेखाइमा प्रयोग गरिने चिह्नहरू चिनौँ, पढौँ र लेखौँ

क्रियाकलाप १.३०

लेख्दा प्रयोग हुने चिह्नहरूबारे छलफल गरौँ :

(क) पोसिलो खाना खाएर रोगबाट बचौँ ।

(ख) मङ्गलले दाल, चामल, आलु र साग किने ।

(ग) करेसाबारीमा के के तरकारी लगाएको छ ?

(घ) आहा ! कति मिठो बासना !

(ङ) मौसमअनुसार लुगा लगाउनु पर्छ ।

अल्पविराम	(,)	अर्धविराम	(;)
पूर्णविराम	(।)	प्रश्नवाचक	(?)
विस्मयादिबोधक	(!)		

सहजकर्तालाई सुझाव

१. लेखाइमा प्रयोग गरिने चिह्नहरू देखाउनुहोस् ।

२. दिइएका वाक्य एक एक गरी पढ्न र तिनको आशय बताउन लगाउनुहोस् ।

३. वाक्यका बिचमा र अन्तिममा के नयाँ चिह्न प्रयोग भएका छन् पत्ता लगाउन भन्नुहोस् । अल्पविराम, अर्धविराम, पूर्णविराम, प्रश्नवाचक र विस्मयादिबोधक चिह्न बोर्डमा लेखेर एक एक गरी उच्चारण गर्दै सहभागीहरूलाई पनि उच्चारण गर्न लगाउँदै चिनाउनुहोस् ।

४. अल्पविराम शब्द वाक्यको बिचमा, पूर्णविराम र प्रश्नवाचक चिह्न वाक्यको अन्तिममा र विस्मयादिबोधक चिह्न आश्चर्य कुरो बुझाउन प्रयोग हुने शब्दसँगै आउँछन् भनेर उदाहरण दिई स्पष्ट पार्नुहोस् ।

क्रियाकलाप १.३१

चन्द्रबिन्दु र शिरबिन्दु सिकौँ :

दाँत	पाँच	आँप	धुँवा
टाँक	आँखा	ऊँट	घाँटी
जुँगा	घाँस	बाँस	हँसिया

रसिलो आँप	हानिकारक धुँवा
सफा आँखा	हरियो घाँस
पाँच दाजुभाइ	हाँसको मासु
बाँझो खेत	तपाईँको बगैँचा

अंश	वंश		
		औंला	अङ्गुर
संसार	संविधान	संरक्षण	

सहजकर्तालाई सुझाव

१. शैक्षणिक पाटीमा दाँत, आँप लेखेर देखाई उच्चारण गर्नुहोस् र शब्दमा प्रयोग भएको (ँ) चिह्नलाई चन्द्रबिन्दु भनिने कुरा बताउनुहोस् ।

२. बास, बाँस, जुगा, जुँगा लेखेर चन्द्रबिन्दु प्रयोग भएका र नभएका शब्दको उच्चारण गर्न लगाई उच्चारणमा हुने फरक बताई दिनुहोस् ।

३. चन्द्रबिन्दु लागेका शब्दहरू नाके स्वरले उच्चारण हुने कुरा बताई दिइएका शब्द र वाक्यांश पढ्न सिकाउनुहोस् ।

४. चन्द्रबिन्दु यसरी नै प्रयोग हुने अरू शब्दको प्रयोग गरी वाक्यांश भन्न लगाउनुहोस् ।

५. चन्द्रबिन्दु लागेका शब्दहरू शैक्षणिक पाटीमा र कापीमा लेख्न लगाउनुहोस् र पढ्न लगाउनुहोस् ।

६. कंश, अंश जस्ता शिरबिन्दु लागेका शब्द शैक्षणिक पाटीमा लेखेर देखाई उच्चारण गर्नुहोस् । शब्दमा प्रयोग भएको थोप्ला (ं) चिह्नलाई शिरबिन्दु भनिन्छ भनी बताउनुहोस् । शिरबिन्दु लागेका अक्षर, शब्द उच्चारण गर्दा छोटो नाके स्वरले हुने कुरा बताई दिइएका शब्द र वाक्यांशहरू पढ्न सिकाउनुहोस् ।

७. शिरबिन्दु लाग्ने अरू शब्दहरू पनि भन्न लगाउनुहोस् ।

८. शिरबिन्दु लागेका शब्द कापीमा लेख्न लगाउनुहोस् ।

एकाइ २

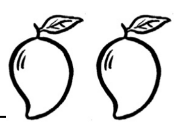
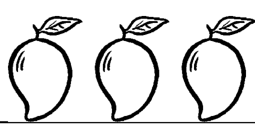
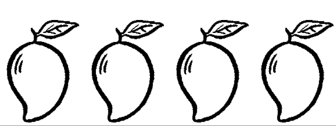
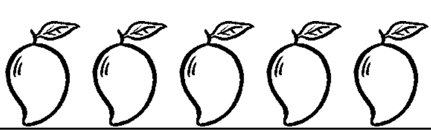
० देखि ९ सम्मका अङ्क र अक्षर

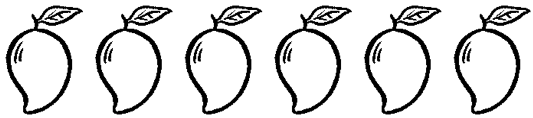
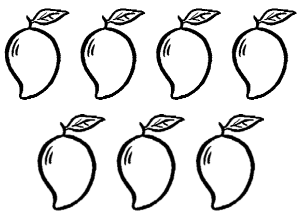
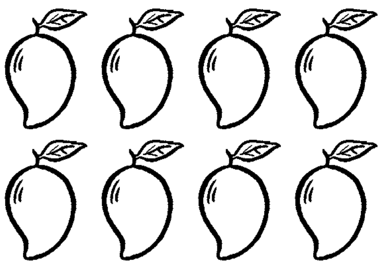
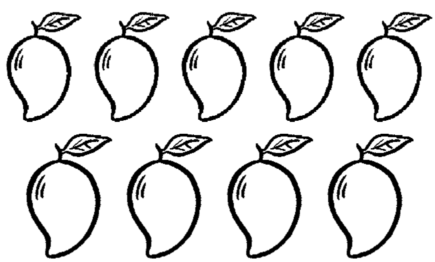
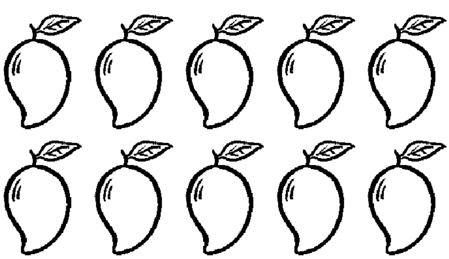
तेह्रौँ दिन

० देखि ९ सम्मका अङ्क र अक्षर चिनौँ, पढौँ र लेखौँ

क्रियाकलाप २.१

१ देखि १० र 1-10 सम्मका अङ्क चिनौँ र पढौँ :

चित्र	देवनागरी सङ्ख्या	हिन्दु अरेबिक सङ्ख्या
	१	1
	२	2
	३	3
	४	4
	५	5

	६	6
	७	7
	८	8
	९	9
	१०	10

क्रियाकलाप २.२

पढौँ र लेखौँ :

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

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

क्रियाकलाप २.३

१ देखि ९ सम्मका सङ्ख्यालाई अक्षरमा लेखौँ :

१	एक			
२	दुई			
३	तीन			
४	चार			
५	पाँच			
६	छ			
७	सात			
८	आठ			
९	नौँ			

सहजकर्तालाई सुझाव

१. ठोस वस्तु कक्षामा लिएर गई ठोस वस्तु र चित्रमा देखाइएका वस्तुहरू सहभागीलाई गन्न लगाउनुहोस् र सोलाई जनाउने सङ्ख्या चिनाउनुहोस । आफूले भन्नुहोस् र सहभागीलाई पनि भन्न लगाउनुहोस् ।

२. माथिका सङ्ख्याहरू लेख्ने तरिका बोर्डमा लेखेर देखाउनुहोस् र सहभागीहरूलाई पनि किताब/कापीमा सँगसँगै लेख्न लगाउनुहोस् ।

३. उदाहरणसहित ठोस वस्तु, चित्र र सङ्केतको प्रयोग गरी शून्यको अवधारणा दिनुहोस् ।

एकाइ ३

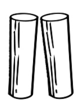
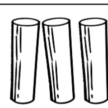
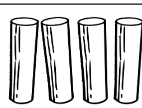
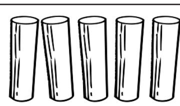
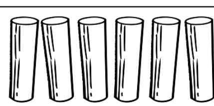
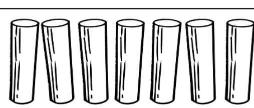
१ देखि १०० सम्मका अङ्क गणना

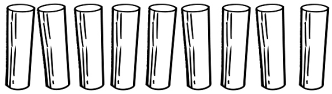
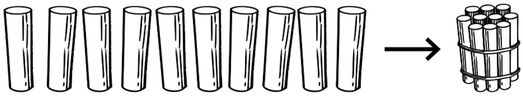
चौधौँ दिन

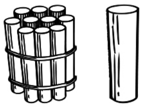
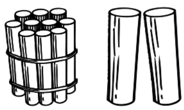
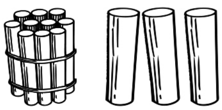
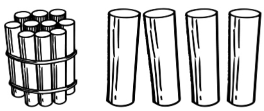
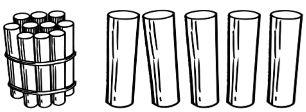
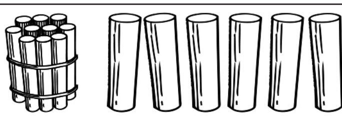
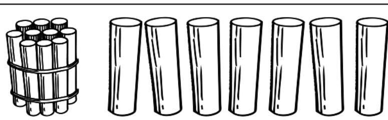
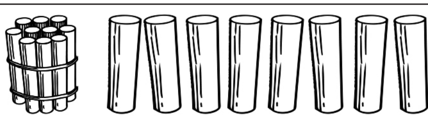
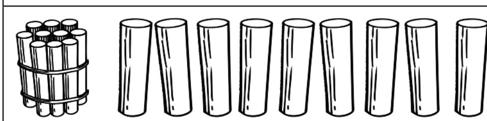
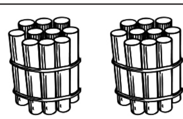
१ देखि ३० सम्म गणना गरी अङ्क र अक्षरमा पढौँ र लेखौँ

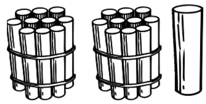
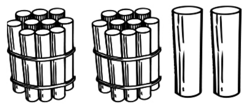
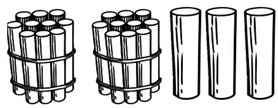
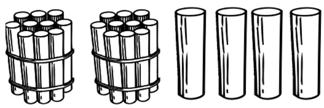
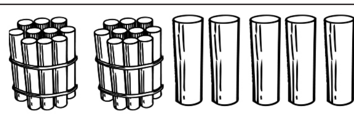
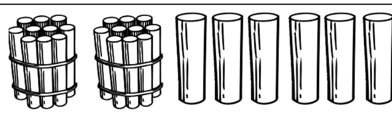
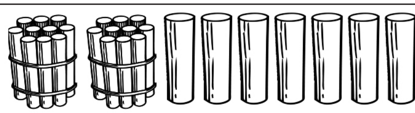
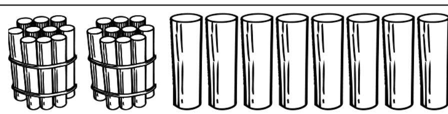
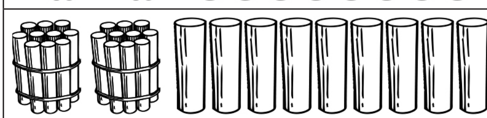
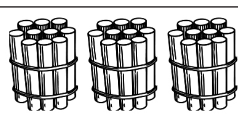
क्रियाकलाप ३.१

१ देखि ३० सम्म गणना गर्न सिकौँ :

	१	एक
	२	दुई
	३	तीन
	४	चार
	५	पाँच
	६	छ
	७	सात
	८	आठ

	९	नौ
	१०	दश

	१ ओटा १० र १	११	एघार
	१ ओटा १० र २	१२	बार
	१ ओटा १० र ३	१३	तेर
	१ ओटा १० र ४	१४	चौध
	१ ओटा १० र ५	१५	पन्ध्र
	१ ओटा १० र ६	१६	सोह्र
	१ ओटा १० र ७	१७	सत्र
	१ ओटा १० र ८	१८	अठार
	१ ओटा १० र ९	१९	उन्नाइस
	२ ओटा १०	२०	बिस

	२ ओटा १० र १	२१	एक्काइस
	२ ओटा १० र २	२२	बाइस
	२ ओटा १० र ३	२३	तेइस
	२ ओटा १० र ४	२४	चौबिस
	२ ओटा १० र ५	२५	पच्चिस
	२ ओटा १० र ६	२६	छब्बिस
	२ ओटा १० र ७	२७	सत्ताइस
	२ ओटा १० र ८	२८	अट्ठाइस
	२ ओटा १० र ९	२९	उनन्तिस
	३ ओटा १०	३०	तिस

सहजकर्तालाई सुझाव

१. स्थानीयस्तरमा पाइने सिन्काहरू सङ्कलन गर्नुहोस् र माथि दिइए जस्तै गरी शिक्षणमा प्रयोग गर्नुहोस् । प्रत्येक १० ओटा सिन्कालाई मुठा बनाउनुहोस् र त्योभन्दा कमलाई छुट्टै राखी माथिका चित्रअनुसार गन्ती गर्न लगाउनुहोस् ।

२. माथिकै तरिकाले स्थानीयस्तरमा पाइने सिन्काहरूको प्रयोगबाट सङ्ख्याको धारणा दिनुहोस् ।

क्रियाकलाप ३.२

११ देखि ३० र 1 देखि 30 सम्म पढौँ र लेखौँ :

११	१२	१३	१४	१५	१६	१७	१८	१९	२०
११	१२	१३	१४	१५	१६	१७	१८	१९	२०
११	१२	१३	१४	१५	१६	१७	१८	१९	२०

11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20

२१	२२	२३	२४	२५	२६	२७	२८	२९	३०
२१	२२	२३	२४	२५	२६	२७	२८	२९	३०
२१	२२	२३	२४	२५	२६	२७	२८	२९	३०

21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

सहजकर्तालाई सुझाव

१. ११ देखि ३० सम्मका अङ्क सिकाउँदा पहिला आफूले अङ्क वाचन गरेर सुनाउनुहोस् । त्यसपछि सोहीअनुसार आफूसँगै सहभागीलाई वाचन गर्न लगाउनुहोस् । अङ्क गणना गर्ने अभ्यास गराएपछि मात्र लेख्ने अभ्यास गराउनुहोस् ।

३१ देखि ६० सम्म गणना गरी पढौँ र लेखौँ

क्रियाकलाप ३.३

पढौँ र लेखौँ :

३१	३२	३३	३४	३५	३६	३७	३८	३९	४०
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
४१	४२	४३	४४	४५	४६	४७	४८	४९	५०
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50

५१	५२	५३	५४	५५	५६	५७	५८	५९	६०
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60

सहजकर्तालाई सुझाव

१. ३१ देखि ६० सम्मका अङ्क सिकाउँदा पहिला आफूले वाचन गरेर सुनाउनुहोस् । त्यसपछि सोहीअनुसार आफूसँगै सहभागीलाई वाचन गर्न लगाउनुहोस् । अङ्क गणना गर्ने अभ्यास गराएपछि मात्र लेख्ने अभ्यास गराउनुहोस् ।

२. माथिका सङ्ख्याहरू लेख्ने तरिका बोर्डमा लेखेर देखाउनुहोस् र सहभागीहरूलाई पनि किताब/कापीमा सँगसँगै लेख्न लगाउनुहोस् । थप अभ्यासका लागि सहभागीलाई घरमा पनि कापीमा लेख्ने अभ्यास गर्न भन्नुहोस् ।

६१ देखि १०० सम्म गणना गरी पढ्न र लेख्न

क्रियाकलाप ३.४

पढौँ र लेखौँ :

६१	६२	६३	६४	६५	६६	६७	६८	६९	७०
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
७१	७२	७३	७४	७५	७६	७७	७८	७९	८०
71	72	73	74	75	76	77	78	79	80

८१	८२	८३	८४	८५	८६	८७	८८	८९	९०
81	82	83	84	85	86	87	88	89	90
९१	९२	९३	९४	९५	९६	९७	९८	९९	१००
91	92	93	94	95	96	97	98	99	100

सहजकर्तालाई सुझाव

१. ६१ देखि १०० सम्मका अङ्क सिकाउँदा पहिला आफूले वाचन गरेर सुनाउनुहोस् । त्यसपछि सोहीअनुसार आफूसँगै सहभागीलाई वाचन गर्न लगाउनुहोस् । अङ्क गणना गर्ने अभ्यास गराएपछि मात्र लेख्ने अभ्यास गराउनुहोस् ।

२. माथिका सङ्ख्याहरू लेख्ने तरिका बोर्डमा लेखेर देखाउनुहोस् र सहभागीहरूलाई पनि किताब/कापीमा सँगसँगै लेख्न लगाउनुहोस् । थप अभ्यासका लागि सहभागीलाई घरमा पनि कापीमा लेख्ने अभ्यास गर्न भन्नुहोस् ।

१ देखि १०० सम्म गणना गरी पढौँ र लेखौँ

क्रियाकलाप ३.५

चिनेर पढ्ने अभ्यास गरौँ :

१	२	३	४	५	६	७	८	९	१०
११	१२	१३	१४	१५	१६	१७	१८	१९	२०
२१	२२	२३	२४	२५	२६	२७	२८	२९	३०
३१	३२	३३	३४	३५	३६	३७	३८	३९	४०
४१	४२	४३	४४	४५	४६	४७	४८	३९	५०
५१	५२	५३	५४	५५	५६	५७	५८	५९	६०
६१	६२	६३	६४	६५	६६	६७	६८	६९	७०
७१	७२	७३	७४	७५	७६	७७	७८	७९	८०
८१	८२	८३	८४	८५	८६	८७	८८	८९	९०
९१	९२	९३	९४	९५	९६	९७	९८	९९	१००

दशको दश मुठा भनेको सय (१००) हो ।

क्रियाकलाप ३.६

गन्ती गरौँ र छुटेको अङ्क पत्ता लगाऔँ :

१	११	२१	३१	४१	५१	६१	७१	८१	९१
		२२		४२					
३	१३		३३		५३	६३	७३	८३	९३
	१४	२४	३४	४४		६४			
५				४५	५५		७५	८५	९५
	१६		३६		५६	६६	७६	८६	९६
७	१७	२७	३७	४७		६७			
		२८		४८	५८		७८	८८	९८
९	१९		३९		५९	६९		८९	९९
१०		३०		५०			८०		१००

सहजकर्तालाई सुझाव

१. अगिल्लो दिनको सिकाइका आधारमा १ देखि १०० सम्मका सङ्ख्या सहभागीबाटै क्रमशः पढेर सुनाउन लगाउनुहोस् । त्यसपछि सहभागीहरूलाई सँगसँगै भन्न लगाउनुहोस् ।

२. सहभागीलाई १ देखि १०० सम्मका अङ्क चिनाउने थप क्रियाकलाप गराउनुहोस् । कापीमा लेख्न लगाउनुहोस् र जाँच्नुहोस् । थप अभ्यासका लागि सहभागीलाई घरमा पनि कापीमा लेख्ने अभ्यास गर्न भन्नुहोस् ।

एकाइ ४

आफू र आफ्नो परिवार

अठारौँ दिन

आफ्नो र परिवारका सदस्यको नाम र उमेर लेखौँ र पढौँ

क्रियाकलाप ४.१

दिइएको अवस्था पढेर तल सोधिएका प्रश्नहरूमा छलफल गर्नुहोस् :

म नेहा हुँ । मेरो घर लाहन नगरपालिका वडा न. २ मा पर्छ । म १८ वर्षकी भएँ । मेरो परिवारमा हजुरबा, हजुरआमा, आमा, बुबा, काका, काकी, बहिनी र म गरी जम्मा ८ जना छौँ । हामी व्यापार गर्छौं ।

(अ) तपाईँको घर कहाँ पर्छ ?

(आ) तपाईँको परिवारमा कति जना सदस्य हुनुहुन्छ ?

(इ) तपाईँको परिवारमा को को हुनुहुन्छ ?

(ई) तपाईँ कति वर्षको हुनुभयो ?

(उ) तपाईँको परिवारका सदस्यहरू कति कति वर्षका हुनुभयो ?

(ऊ) तपाईँको परिवारका सदस्यहरूले के के काम गर्नुहुन्छ ?

क्रियाकलाप ४.२

परिवारका सदस्यहरूका बारेमा छलफल गरी लेख्ने अभ्यास गरौँ (आफूबाटै सुरु गरौँ) :

क्र.स.	नाम	तपाईँको नाता	उमेर	पेसा
१.				
२.				
३.				
४.				
५.				

क्रियाकलाप ४.३

व्यक्तिगत विवरण तयार गर्नुहोस् :

१. पूरा नाम : ....

२. जन्म मिति : ....

३. बाबुको नाम : ....

४. आमाको नाम : ....

५. बाजेको नाम : ....

६. श्रीमान्/श्रीमतीको नाम : ....

७. ठेगाना :

गाउँपालिका/नगरपालिकाको नाम : ....

वडा न. : ....

गाउँ/टोलको नाम : ....

जिल्ला : ....

प्रदेश : ....

८. मुख्य पेसा ....

९. बोल्ने भाषा..

१०. मातृभाषा...

११. सम्पर्क नम्बर ....

सहजकर्तालाई सुझाव

१. केही दिन सहभागीको हाजिरी गर्दा प्रत्येकको नाम बोर्डमा लेखेरै गर्नुहोस् । सुरुमा सहजकर्ता आफैँले लेखे पनि त्यसपछि सहभागीहरूलाई नै उनीहरूको नाम चिन्न लगाई नाम लेखेरै हाजिर गर्ने अभ्यास गर्नुहोस् ।
२. मेटाकार्डमा सबै सहभागीहरूको नाम लेखी सहभागीहरूलाई आफ्नो नाम खोज्ने खेल खेलाउनुहोस् ।
३. परिवारका सदस्यहरूको नाम, नाता, उमेर, पेसाको विवरण तयार गर्न सहजीकरण गनुहोस् ।
४. सहभागीहरूलाई आआफ्नो व्यक्तिगत विवरण भर्न सहजीकरण गर्नुहोस् ।
५. सहभागीहरूलाई आआफ्नो व्यक्तिगत विवरण घरबाट भरेर ल्याउन लगाउनुहोस् ।

एकाइ ५

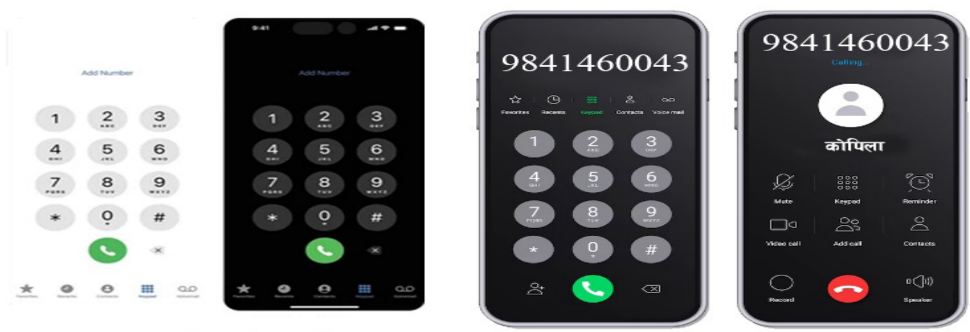
मोबाइल र क्याल्कुलेटरको प्रयोग

उन्नाइसौँ दिन

मोबाइलका अङ्क र अक्षर चिनेर प्रयोग गरौँ

क्रियाकलाप ५.१

मोबाइलका सम्बन्धमा वास्तविक मोबाइल देखाई छलफल गरौँ :



(क) तपाईँहरूले मोबाइल प्रयोग गर्नुभएको छ ?

(ख) मोबाइलबाट के के काम गर्नुभएको छ ?

(ग) मोबाइलबाट फोन गर्नुभएको छ ?

(घ) आआफ्नो मोबाइल नम्बर थाहा छ ?

(ङ) मोबाइल नम्बरमा कतिओटा अङ्क हुन्छन्, गन्नुहोस् ।

जस्तैः 9842470043, 9857056889

क्रियाकलाप ५.२

मोबाइलको प्रयोग सम्बन्धमा छलफल गरौँ :

(क) मोबाइलबाट खबरहरू लेखेर पनि पठाउन सकिन्छ ।

(ख) यसबाट क्याल्कुलेटर, फोन, घडी, रेडियो, क्यामेरा, भिडियो गेम तथा फेसबुक, भिडियोकल, च्याट आदि सुविधाहरू पनि लिन सकिन्छ ।

(ग) मोबाइलमा कम्प्युटरले जस्तै सबै कुरा गर्न सकिन्छ । यो जहाँसुकै र जुनसुकै समयमा प्रयोग गर्न सकिन्छ । यो सूचना तथा सञ्चार प्रविधिको सजिलो र लोकप्रिय साधन हो ।

क्रियाकलाप ५.३

तलका बाकसमा लेख्नुहोस् :

मोबाइल के के काममा प्रयोग गर्नुभएको छ ?

१.

२.

३.

४.

५.

तपाईँ मोबाइलबाट के के सिक्न चाहनुहुन्छ ?

१.

२.

३.

४.

५.

क्रियाकलाप ५.४

मोबाइलमा भएका विभिन्न एप्सहरू :

मोबाइलको डिसप्लेमा हामीलाई आवश्यक पर्ने विभिन्न एप्सहरू हुन्छन्, जस्तै : फेसबुक, रेडियो, मेसेज, समय, युट्युब, मेसेन्जर, क्यालकुलेटर आदि । यी एप्सहरू प्रयोगबारे छलफल गरौँ ।

सहजकर्तालाई सुझाव

१. सहजकर्ताले सहभागीले सिक्न चाहेको कुरा शैक्षणिक पाटीमा टिप्नुहोस् । सहभागीमध्ये ककसलाई के के चलाउन आउँछ सोध्नुहोस् ।

२. सहजकर्ताले सहभागीका सिक्न चाहेका कुरा सहभागीलाई गर्न लगाउनुहोस् । सहभागीले गरेकामा धन्यवाद दिँदै जान्न चाहेको मोबाइलको प्रयोग गरी गरेर देखाई प्रस्ट पारिदिनुहोस् ।

३. जानेका सहभागीलाई परिचालन गरी अरूलाई सिकाउन लगाउनुहोस् ।

४. मोबाइलको प्रयोग गर्ने अभ्यास गराउनुहोस् ।

५. मोबाइलको प्रयोगबाट सिक्न चाहेको बाँकी काम परिवारका सदस्यसँग सिकेर आउन लगाउनुहोस् ।

क्याल्कुलेटरका अङ्क र अक्षर चिनेर प्रयोग गरौँ

क्रियाकलाप ५.५

मोबाइल भएका र नभएका सहभागीबिच जोडी बनाउनुहोस् । अब मोबाइलबाट क्याल्कुलेटर खोली दिइएका विषयमा छलफल गरौँ :

(क) क्याल्कुलेटरको काम हिसाब गर्नु हो । यसमा जोड (+), घटाउ (–), गुणन (×), भाग (÷) लगायतका चिह्नहरू हुन्छन् ।

(ख) क्याल्कुलेटरमा ० देखि ९ सम्मका अङ्क हुन्छन् । क्याल्कुलेटरबाट जोड, घटाउ, गुणन तथा भाग जस्ता साधारण हिसाब गर्न सकिन्छ ।

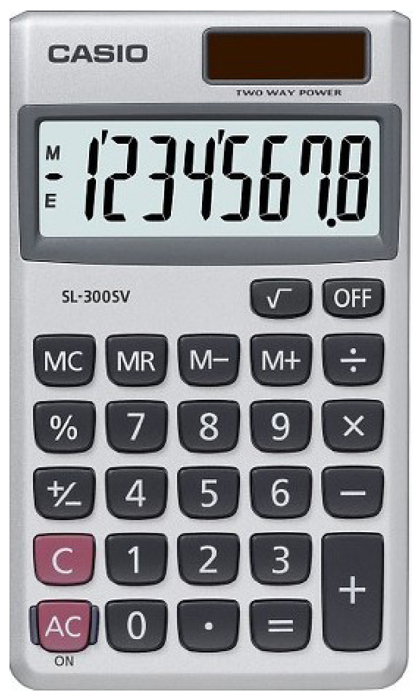
(ग) क्याल्कुलेटर खोल्ने बटन हुन्छ । बटन चिनेर खोल्नुपर्छ । क्याल्कुलेटरबाट हिसाबकिताब छिटो र सरल तरिकाले निकाल्न सकिन्छ । क्याल्कुलेटर चलाउन ब्याट्री पनि चाहिन्छ ।

क्रियाकलाप ५.६

क्याल्कुलेटरको प्रयोग गरी जोड गर्ने अभ्यास गरौँ :

क्याल्कुलेटरबाट जोडको हिसाब गर्ने तरिका–

- सबैभन्दा पहिले क्याल्कुलेटर खोल्ने
- जोड्नुपर्ने दुईओटा सङ्ख्या ९ र ८ मध्ये पहिलो सङ्ख्या ९ थिच्ने । सामान्यतया क्याल्कुलेटरमा अङ्ग्रेजी सङ्ख्याको प्रयोग गरिएको हुन्छ । अङ्ग्रेजीको 9 थिच्ने



- त्यसपछि जोडको चिह्न (+) थिच्ने
- त्यसपछि जोड्नुपर्ने अर्को सङ्ख्या अङ्ग्रेजीको 8 थिच्ने

- त्यसपछि = को चिह्न थिच्ने
- यसोगर्दा स्क्रिनमा १७ आउँछ ।
- यस्तै अन्य अभ्यासहरू गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप ५.७

क्याल्कुलेटरको प्रयोग गरी घटाउ, गुणन र भाग गर्ने अभ्यास गरौँ :

सहजकर्तालाई सुझाव

१. तपाईंहरूले बजार/पसलमा कुनै सामान किनबेच गर्दा हिसाब गर्न के समस्या पर्छ भनेर प्रश्न गर्दै छलफल सुरु गर्नुहोस् ।
२. क्याल्कुलेटरको उपयोगिताबारे छलफल गर्दै क्याल्कुलेटरमा भएका अङ्क र हिसाव गर्ने चिह्न चिनाउनुहोस् ।
३. वास्तविक क्याल्कुलेटर प्रयोग गरी हिसाबहरू गर्ने तरिका सिकाउनुहोस् र वास्तविक क्याल्कुलेटर सबैलाई नपुगेमा मोबाइलको प्रयोग गरी अभ्यास गराउनुहोस् । साथै लेखिएका कुराहरू पनि पढ्न लगाउनुहोस् ।
४. सहभागीहरूलाई क्याल्कुलेटरको प्रयोग गरी सानातिना जोड, घटाउ, गुणन र भागका हिसाब अभ्यास गर्न लगाएर जाँच्नुहोस् ।
५. जानेका सहभागीलाई परिचालन गरी अरूलाई सिकाउन लगाउनुहोस् ।
६. क्याल्कुलेटरको प्रयोगबाट सिक्न चाहेको बाँकी काम परिवारका सदस्यसँग सिकेर आउन लगाउनुहोस् ।

एकाइ ६

मूल्यसूची र बिल

एक्काइसौँ दिन

नेपाली वा मातृभाषामा लेखिएका मूल्यसूची र बिल पढौँ

क्रियाकलाप ६.१

मूल्यसूची पढौँ र बुझौँ :

पशुपति किराना पसलमा टाँसिएको मूल्य सूची

क्र.स.	विवरण	सङ्ख्या	मूल्य
१.	मसिना चामल	१ किलो	१००।–
२.	साबुन	१ ओटा	५०।–
३.	आलु	२ किलो	८०।–
४.	चिनी	१ किलो	१००।–
५.	नुन	१ पाकेट	२५।–

क्रियाकलाप ६.२

तपाईँले बजारबाट किनेका सामान के के छन्, कति कति रुपियाँ परेको थियो, सोको मूल्यसूची बनाउनुहोस् :

क्र.स.	सामानको नाम	सङ्ख्या	मूल्य
१.			
२.			
३.			
४.			
५.			
६.			
७.			

क्रियाकलाप ६.३

बिलमा उल्लिखित कुरा पढ्न सिकौँ :

बिलको नमुना

पान नं. ११५५४४८७ फोन न. ९८४१७१४३११

जानकी खुद्रा पसल

जनकपुरधाम, धनुषा

बिल न. मिति :

क्रेताको नाम : ठेगाना :

क्र.स.	विवरण	परिमाण	दर	जम्मा
१.				
२.				
३.				
४.				
			कुल जम्मा रु.	
अक्षरेपि :				

भुलचुक लिने दिने

बुझाउनेको सही बुझिलिनेको सही

....

सहजकर्तालाई सुझाव

१. पाएसम्म वास्तविक मूल्य सूची ल्याएर कक्षामा देखाउनुहोस् र कुन सामानको मूल्य कति पर्दोरहेछ त्यस बारेमा भन्न लगाउनुहोस् । त्यसपछि अभ्यासमा दिइएअनुसार मूल्य सूची बनाई साथीहरूलाई देखाउन लगाउनुहोस् ।

२. मूल्य सूची हेर्ने तरिका, बिल पढ्ने तरिका सिकाई सहभागीलाई नै बिल लेख्न लगाई जाँच्ने र नमिले आवश्यक सहयोग गर्नुहोस् ।

एकाइ ७

लेनदेनको हरहिसाब

बाइसौँ दिन :

दैनिक जीवनमा गरिने जोडसम्बन्धी हरहिसाब गरौँ

क्रियाकलाप ७.१

छलफल गरी मौखिक रूपमा हिसाब निकालौँ :

(क) रामकलीको बगैँचामा आँपका ९ ओटा र कटहरका ८ ओटा रुख छन् भने दुवै गरेर जम्मा कतिओटा रुख भए ?

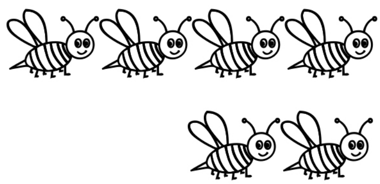
(ख) सीतासँग १४ रुपियाँ थियो । उनका बुबाले उनलाई २५ रुपियाँ दिनुभयो । उनीसँग अब जम्मा कति रुपियाँ भयो ?

(ग) माधव बजार गएका थिए । उनले सुन्तला किनेर एउटा झोलामा ४० ओटा र अर्को झोलामा ४० ओटा राखे । घरमा आएर दुई ओटै झोलाका सुन्तला एकै ठाउँमा राखे । उनले बजारबाट कतिओटा सुन्तला किनेर ल्याएका रहेछन् ?

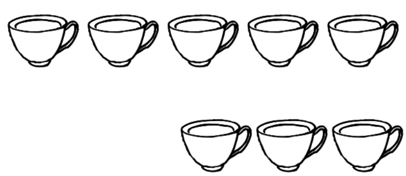
(घ) वैकुण्ठले बजारमा ५० रुपियाँको सामान किने । पेम्बाले पनि ४० रुपियाँको सामान किनिन् । दुवै जना मिलेर कति रुपियाँको सामान किने छन् ?

क्रियाकलाप ७.२

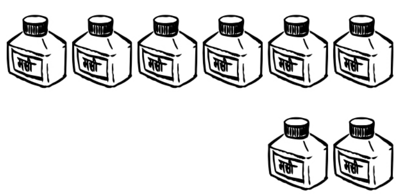
जोड गर्ने अभ्यास गरौं :

१.  र

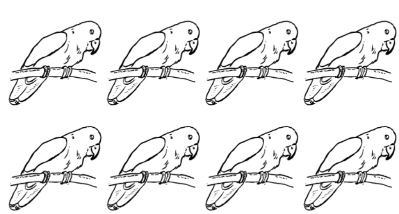
४
+ २
६

२.  र

५
+ ३

३.  र

६
+ २

४.  र

४
+ ४

५.

४
+ २
६

६.

३
+ १

७.

३
+ २

८.

३
+ २

९.

०
+ ४

१०.

४
+ ०

११.

५
+ ४

१२.

७
+ २

१३.

६
+ ३

१४.

०
+ ०

१५.

२
+ ७

१६.

१
+ ६

सहजकर्तालाई सुझाव

१. शाब्दिक समस्या र उदाहरणहरूको प्रयोग गरेर जोडको अवधारणा दिनुहोस् ।
२. जोडका क्रियाकलाप सिकाउँदा सहभागीले सामान्य हरहिसाब जानिसकेका हुने भएकाले मौखिक अभ्यास गराउनुहोस् । त्यसलाई जोडको सङ्केतका रूपमा प्रस्तुत गराएर सिकाउनुहोस् ।
३. आगमन विधिको प्रयोग गरी उदाहरण र ठोस वस्तुको प्रयोग गरी जोड सिकाउनुहोस् । त्यसपछि चित्रात्मक प्रस्तुति गरी त्यसलाई जोडको क्रियाका रूपमा देखाउनुहोस् ।

दैनिक जीवनमा गरिने घटाउका हरहिसाब सिकौँ

क्रियाकलाप ७.३

छलफल गरी मौखिक रूपमा हिसाब निकालौँ :

(क) लक्ष्मणसँग ९ ओटा सुन्तला थिए । उनले पवनलाई ४ ओटा दिए भने लक्ष्मणसँग कति सुन्तला बाँकी भए ?

(ख) सीतासँग १०० रुपियाँ थियो । उनले बुबालाई ५० रुपियाँ दिइन् भने उनीसँग अब जम्मा कति रुपियाँ बाँकी भयो ?

(ग) ममताले ४० ओटा केरा किनेर झोलामा राखेकी थिइन् । घरमा आएर हेर्दा २५ ओटा मात्र थिए भने कतिओटा सुन्तला हराए छन् ?

(घ) डोल्मासँग ९० रुपियाँ थियो । उनले बजारबाट ५० रुपियाँको सामान किनिन् भने अब उनीसँग कति रुपियाँ बाँकी भयो ?

क्रियाकलाप ७.४

छलफल गर्नुहोस् :

सरितासँग १८ रुपियाँ थियो । उनले बुबालाई ६ रुपियाँ दिइन् भने उनीसँग अब जम्मा कति रुपियाँ बाँकी भयो ?

१८ रुपियाँबाट ६ रुपियाँ दिँदा १२ रुपियाँ बाँकी रह्यो ।

यसलाई गणितीय वाक्यमा लेख्दा १८ – ६ = १२ हुन्छ ।

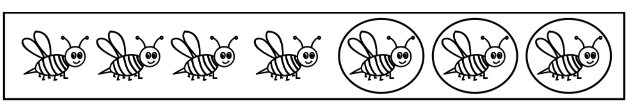
'–' चिह्नले घटाउ क्रियालाई जनाउँछ । यसलाई माइनस भनेर पढिन्छ ।

धर्का तानेर काटी घटाउ गर्न पनि सकिन्छ ।

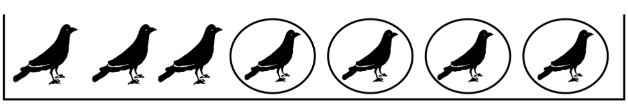
++++++ ||||
||||| |||

क्रियाकलाप ७.५

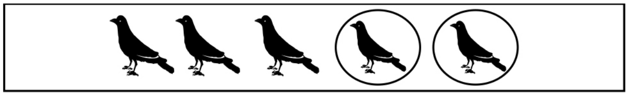
घटाउ गरौँ :

१. 

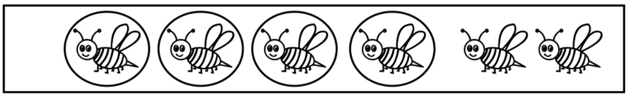
| ७ | – | ३ | = | ४ |

२. 

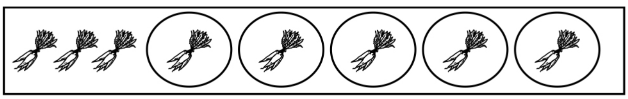
| ७ | – | ४ | = | |

३. 

५ – २ = ☐

४. 

६ – ४ = ☐

५. 

८ – ☐ = ३

सहजकर्तालाई सुझाव

१. शाब्दिक समस्या र उदाहरणहरूको प्रयोग गरेर घटाउको अवधारणा दिनुहोस् ।

२. घटाउका क्रियाकलाप सिकाउँदा सहभागीले सामान्य हरहिसाव जानिसकेको हुने भएकाले मौखिक अभ्यास गराउनुहोस् । त्यसलाई घटाउको सङ्केतका रूपमा प्रस्तुत गराएर सिकाउनुहोस् ।

३. उदाहरण र ठोस वस्तुको प्रयोग गरी घटाउ सिकाउनुहोस् । त्यसपछि चित्रात्मक प्रस्तुति गरी त्यसलाई घटाउको क्रियाका रूपमा देखाउनुहोस् ।

४. ठोस वस्तुसमेत प्रयोग गरी घटाउ गरेर देखाउनुहोस् । १/२ जना सहभागीलाई पनि उक्त हिसाब शैक्षणिक पाटीमा गराउनुहोस् र आआफ्नो कापीमा पनि गर्न लगाउनुहोस् । गर्न नसक्नेलाई सहयोग गर्नुहोस् ।

दैनिक जीवनमा गरिने लेनदेनको हरहिसाब राखौँ

क्रियाकलाप ७.६

रामलखनको लेनदेन हरहिसाब खाता हेरी छलफल गरौँ :

मिति	सामान	मुल्य रु	परिमाण	जम्मा	खरिद गर्ने	
२०८२ पुस ३	साग	२०/–	२ मुठा	४०/-	राधा मगर	नगद
२०८२ पुस ५	काउली	५०/–	२ किलो	१००/-	कृष्ण थापा	नगद
२०८२ पुस ७	बन्दा	४०/–	१ किलो	४०/-	लक्ष्मी श्रेष्ठ	उधारो
२०८२ पुस ७	मुला	३०/–	२ किलो	६०/-	सीता कार्की	नगद
२०८२ पुस ८	अदुवा	७०/–	१ किलो	७०/-	शर्मिला के.सी.	उधारो

क्रियाकलाप ७.७

माथिको खाताअनुसार तलको विवरण भर्नुहोस् :

बिक्री भएका सामानहरू	साग	काउली	बन्दा	मुला	अदुवा
खरिद गर्ने व्यक्तिहरू					
सामानको मुल्य					
लिन बाँकी पैसा					
लिएको पैसा					
जम्मा बिक्री मुल्य					
बिक्री भएको मिति					

क्रियाकलाप ७.८

यसै गरी आफ्नो ४ दिनको हरहिसाबको खाता बनाउनुहोस् :

मिति	सामान	मूल्य	परिमाण	जम्मा	खरिद गर्ने	उधारो/नगद
२०८२ पुस ३						
२०८२ पुस ५						
२०८२ पुस ७						
२०८२ पुस ७						

सहजकर्तालाई सुझाव

१. दैनिक जीवनमा प्रयोग हुने हरहिसावका उदाहरण प्रस्तुत गरी तथा सहभागीलाई प्रस्तुत गर्न लगाई सहजीकरण गर्नुहोस् ।

एकाइ ८

घडी र समय

पच्चिसौँ दिन

घडी हेरेर समय बताउन जानौँ

क्रियाकलाप ८.१

सबै जना मिलेर गीत गाऔँ :

मेरो हातमा घडी छ ।
मेरो घडी गोलो छ ।
घरको भित्तामा घडी छ ।
भित्ताको घडी चारकुने छ ।
भाइको घडी पिलपिले छ ।
दिदीको घडी स्मार्ट छ ।
हामी सबैको घडीले ।
कति बज्यो देखाउँछ ।
घण्टा, मिनेट सेकेन्डमा ।
समय हेरौँ घडीमा ।

क्रियाकलाप ८.२

घडी हेरी छलफल गरौँ :

समयलाई घण्टा, मिनेट र सेकेन्डमा नापिन्छ । यस घडीमा तीन प्रकारका सुई छन् । छोटो मोटो सुईले घण्टा जनाउँछ । लामो मोटो सुईले मिनेट जनाउँछ । लामो मसिनो सुईले सेकेण्ड जनाउँछ ।	

क्रियाकलाप ८.३

समयका एकाइहरू जानौँ :

६० सेकेन्ड = १ मिनेट	३० दिन = १ महिना
६० मिनेट = १ घण्टा	१२ महिना = १ वर्ष
२४ घण्टा = १ दिन	१ वर्ष = ३६५ दिन

क्रियाकलाप ८.४

घडीमा समय हेरी छलफल गरौँ :

घण्टाको मोटो सुई १ मा छ । मिनेटको सुई १२ मा छ ।

	अहिले १ बज्यो ।

घण्टाको सुई कुनै एउटा सङ्ख्यामा छ र मिनेटको सुई १२ मा छ भने घण्टाको सुईले जनाउने सङ्ख्या नै बजेको समय हो ।

तलका फरक फरक घडीमा कति बज्यो, उत्तर दिनुहोस् :

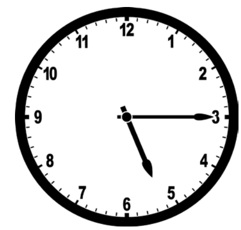
.... **बज्यो ।**	.... **बज्यो ।**	.... **बज्यो ।**
.... **बज्यो ।**	.... **बज्यो ।**	.... **बज्यो ।**

क्रियाकलाप ८.५

समय भन्न सिकौँ :

(क) घडीमा घण्टा, मिनेट र सेकेन्डको सुई कहाँ छ, हेर्नुहोस् ।

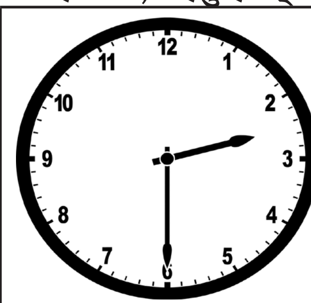
- घण्टाको सुई ५ नजिक छ ।
- मिनेटको सुई ३ मा छ । १२ बाट ३ सम्म साना धर्काहरू गन्दा १५ ओटा हुन्छन् ।
- त्यसैले घडीमा ५ बजेर १५ मिनेट गयो ।
- यो समयलाई सवा ५ भनिन्छ ।



५:१५ बज्यो ।

(ख) घडीमा घण्टा, मिनेट र सेकेन्डको सुई कहाँ छ, हेर्नुहोस् ।

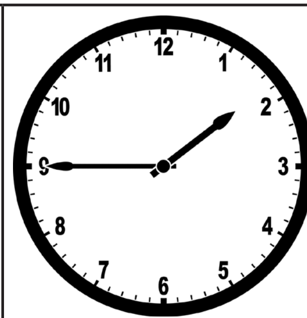
- घण्टाको सुई २ भन्दा पछाडि छ ।
- मिनेटको सुई ६ मा छ । १२ बाट ६ सम्म साना धर्काहरू गन्दा ३० ओटा हुन्छन् ।
- त्यसैले घडीमा २ बजेर ३० मिनेट गयो ।
- यो समयलाई २:३० वा साडे दुई भनिन्छ ।



२:३० बज्यो ।

(ग) घडीमा घण्टा, मिनेट र सेकेन्डको सुई कहाँ छ, हेर्नुहोस् ।

- **घण्टाको सुई २ भन्दा अगाडि छ ।**
- **मिनेटको सुई ९ मा छ । १२ बाट ९ सम्म साना धर्काहरू गन्दा ४५ ओटा हुन्छन् ।**
- **त्यसैले घडीमा १ बजेर ४५ मिनेट गयो ।**
- **यो समयलाई १:४५ भनिन्छ ।**
- **यो समयलाई पौने २ पनि भनिन्छ ।**



१:४५ बज्यो ।

सहजकर्तालाई सुझाव

१. वास्तविक ठुलो घडी पनि देखाएर सहभागीहरूलाई विभिन्न समय पत्ता लगाउने सम्बन्धमा घण्टा सुई, मिनेट सुई र सेकेन्ड सुईको पहिचान गर्न लगाई समय पत्ता लगाउन सिकाउनुहोस् ।

२. कार्डबोर्ड, कागज, गमका माध्यमबाट घडी बनाई भित्तामा टाँस्नुहोस् । आफूले सुईलाई घुमाउँदै कति बज्यो भनेर सहभागीलाई सोध्नुहोस् ।

एकाइ ९

साइनबोर्ड, पोस्टर र ट्राफिक सङ्केत

सत्ताइसौँ दिन

सरल चित्र, पोस्टर, साइनबोर्ड र ट्राफिक सङ्केत चिनौँ

क्रियाकलाप ९.१

तलका चित्र हेरी छलफल गरौँ :

माथिका चित्र, पोस्टर, साइनबोर्ड र ट्राफिक सङ्केत हेरी तलका शब्द पहिचान गर्नुहोस् र त्यसको प्रयोगबारे छलफल गर्नुहोस् ।

अस्पताल	जेब्राक्रस
धूम्रपान निषेध	वडा कार्यालय
ट्राफिक बत्ती	शौचालय
फोहोर मलाई	पार्किङ निषेध

क्रियाकलाप ९.२

तलका चित्र हेरी छलफल गरौँ :

विद्युतीय साधन चिनौँ

माथिका चित्र तथा सङ्केत हेरी तलका शब्द पहिचान गर्नुहोस् र तिनको प्रयोगबारे छलफल गर्नुहोस् ।

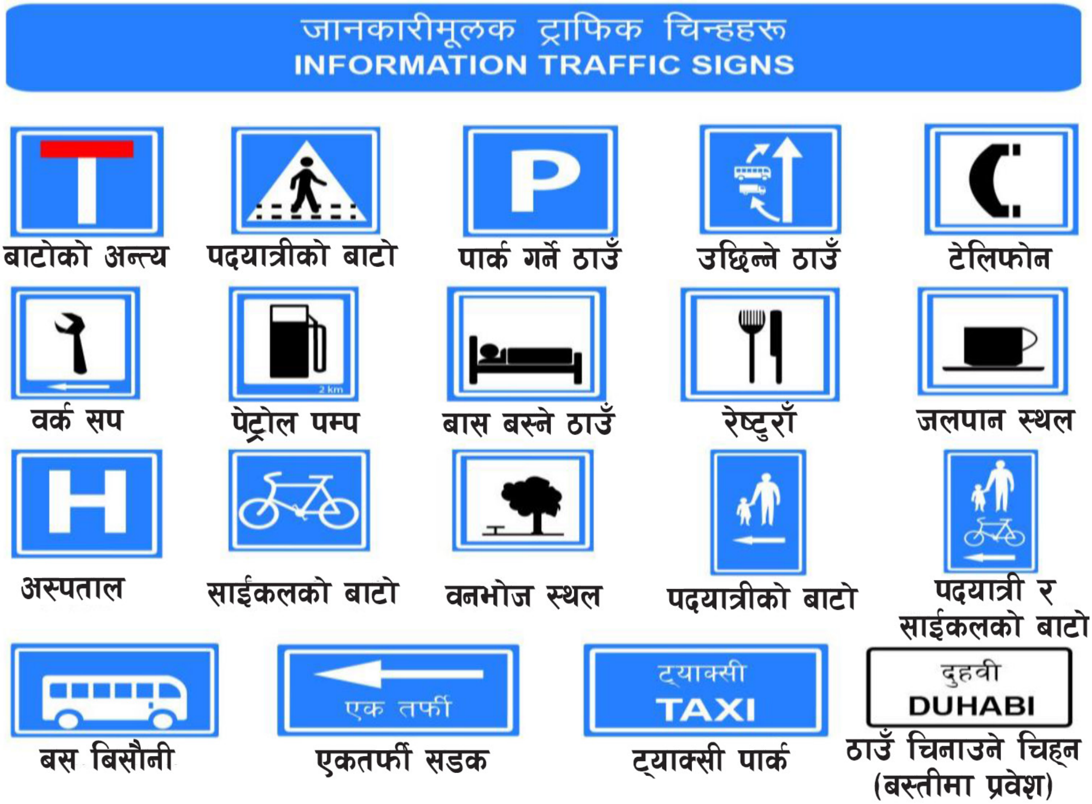
कम्प्युटर	मोबाइल	क्याल्कुलेटर	रेडियो
टेलिभिजन	लिफ्ट्	हिटर	रेफ्रिजेरेटर
राइसकुकर	पङ्खा	बल्ब	आइरन

क्रियाकलाप ९.३

तलका पोस्टरबाट के के जानकारी प्राप्त हुन्छ छलफल गर्नुहोस् :

क्रियाकलाप ९.४

तलका ट्राफिक सङ्केतहरू हेरेर के के जानकारी प्राप्त हुन्छ, छलफल गर्नुहोस् :



क्रियाकलाप ९.५

तपाईँले के कस्ता साइनबोर्ड र सङ्केत देख्नुभएको छ, लेख्नुहोस् :

(क) ....

(ख) ....

(ग) ....

(घ) ....

सहजकर्तालाई सुझाव

१. चित्रमा देखाइएका वस्तुहरूको नाम सहभागीहरूलाई सोध्नुहोस् । ती सामग्रीहरू के के काममा प्रयोग हुन्छन् छलफल गराउनुहोस् । माथिका शब्दहरू आफूले उच्चारण गरेर सुनाउनुहोस् र सहभागीहरूलाई पनि उच्चारण गर्न लगाउनुहोस् । ती शब्दसँग सम्बन्धित सङ्केतका सम्बन्धमा सहभागीहरूका बिचमा छलफल गराउनुहोस् । ती सामग्री प्रयोग गर्दा अपनाउनु पर्ने सचेतताका सम्बन्धमा छलफल गराउनुहोस् ।
२. माथि दिइएका ट्राफिक सङ्केतका सम्बन्धमा सहभागीहरूका बिचमा छलफल गराउनुहोस् ।
३. यसबाहेक स्थानीयस्तरमा उपयोगी हुने अन्य सङ्केतका सम्बन्धमा पनि छलफल गराउनुहोस् र प्रयोग गर्ने तरिका सम्बन्धमा व्यावहारिक ज्ञान दिनुहोस् ।

एकाइ १०

भित्तेपात्रो प्रयोग गरौँ

छब्बिसौँ दिन

भित्तेपात्रो हेरी तिथिमिति बताउन सिकौँ

क्रियाकलाप १०.१

भित्तेपात्रो हेरी छलफल गरौँ :

माघ, २०८२		नेपाल संवत् ११४६ पोहेलागा/सिल्लाथ्व/सिल्लागा		January/February 2026		फागुन, २०८२		नेपाल संवत् ११४६ सिल्लागा/चिल्लाथ्व/चिल्लागा		February/March
	४ 18 औँसी	११ 25 सप्तमी	१८ Feb.1 पूर्णिमा	२५ 8 सप्तमी	आइतबार Sunday		३ 15 त्रयोदशी	१० 22 पञ्चमी	१७ Mar.1 त्रयोदशी	२४ 8 पञ्चमी
विवाह मुहूर्तहरू: २१, २२ र २७ गते	५ 19 सिल्लाथ्व प्रतिपदा	१२ 26 अष्टमी	१९ 2 सिल्लागा प्रतिपदा	२६ 9 अष्टमी	सोमबार Monday		४ 16 चतुर्दशी	११ 23 षष्ठी	१८ 2 चतुर्दशी	२५ 9 षष्ठी
	६ 20 द्वितीया	१३ 27 नवमी	२० 3 द्वितीया	२७ 10 अष्टमी	मङ्गलबार Tuesday	विवाह मुहूर्तहरू: ८, १२, १३, १४, २५, २६, २७, २८ र ३० गते	५ 17 औँसी	१२ 24 सप्तमी	१९ 3 पूर्णिमा	२६ 10 सप्तमी
	७ 21 तृतीया	१४ 28 दशमी	२१ 4 तृतीया	२८ 11 नवमी	बुधबार Wednesday	व्रतबन्ध मुहूर्त: ७, १४ र १५ गते	६ 18 चिल्लाथ्व प्रतिपदा	१३ 25 नवमी	२० 4 चिल्लागा प्रतिपदा	२७ 11 अष्टमी
१ 15 द्वादशी	८ 22 चतुर्थी	१५ 29 एकादशी	२२ 5 चतुर्थी	२९ 12 दशमी	बिहीबार Thursday		७ 19 द्वितीया	१४ 26 दशमी	२१ 5 द्वितीया	२८ 12 नवमी
२ 16 त्रयोदशी	९ 23 पञ्चमी	१६ 30 द्वादशी	२३ 6 पञ्चमी		शुक्रबार Friday	१ 13 एकादशी	८ 20 तृतीया	१५ 27 एकादशी	२२ 6 तृतीया	२९ 13 दशमी
३ 17 चतुर्दशी	१० 24 षष्ठी	१७ 31 त्रयोदशी	२४ 7 षष्ठी		शनिबार Saturday	२ 14 द्वादशी	९ 21 चतुर्थी	१६ 28 द्वादशी	२३ 7 चतुर्थी	३० 14 दशमी

(क) भित्तेपात्रो कति सालको हो ?

(ख) माघ महिनामा कति दिनहरू छन् ?

(ग) माघको पहिलो शनिबार कति गते हो ?

(घ) माघको १ गते केको विदा हो ?

(ङ) सात बारका नाम के के हुन् ?

(च) फागुन महिनामा कति दिनहरू छन् ?

(छ) फागुन महिनामा कति दिन विदा छन् ?

(ज) आज कुन तिथि हो ?

क्रियाकलाप १०.२

हप्ताका दिनलाई लोक भाकामा गाउनुहोस् :

आइतबार पहिलो दिन
बहिनी स्कुल जाँदै छिन् ।
सोमबार दोस्रो दिन
दिदी घर आउने दिन।
मङ्गलबार तेस्रो दिन
साथी बजार जाँदै छिन् ।
बुधबार चौथो दिन ।
दिदी माइत आउँदै छन् ।
बिहीबार पाँचौँ दिन
शीला हाट जाँदै छिन् ।

शुक्रबार छैटौँ दिन
नाचगान गर्ने दिन ।

शनिबार सातौँ दिन
स्कुल बिदा हुने दिन ।

क्रियाकलाप १०.३

हप्ताका बारहरू पढी लेख्नुहोस् :

१. आइतबार २. सोमबार ३. मङ्गलबार

४. बुधबार ५. बिहीबार ६. शुक्रबार

७. शनिबार

क्रियाकलाप १०.४

बाह्र महिनाका नामहरू पढ्नुहोस् र लेख्नुहोस् :

१. वैशाख २. जेठ ३. असार ४. साउन

५. भदौ ६. असोज ७. कात्तिक ८. मङ्सिर

९. पुस १०. माघ ११. फागुन १२. चैत

क्रियाकलाप १०.५

देहायका प्रश्नमा छलफल गर्नुहोस् :

१. वर्षको पहिलो महिना कुन हो ?

२. तपाईँ कुन महिनामा जन्मनु भएको हो ?

३. तपाईँ जन्मेको साल कुन हो ?

४. बाह्र महिनालाई क्रमअनुसार लेख्नुहोस् ।

क्रियाकलाप १०.६

तपाईँको जन्ममिति वर्ष – महिना – गते गरी लेख्नुहोस् :

जस्तैः राम २०६५ साल भदौ महिनाको २० गते जन्मेका हुन् भने उनको जन्ममिति २०६५–५–२० भयो ।

मेरो जन्ममितिः .... – ...... – ......।

सहजकर्तालाई सुझाव

१. वास्तविक भित्तेपात्रो देखाएर सहभागीहरूलाई बार, महिना, गते, तिथिका बारेमा छलफल गराउनुहोस् ।

२. समूह विभाजन गरी भित्तेपात्रोमा उल्लिखित समयसम्बन्धी विषयमा खोजी गर्न लगाउनुहोस् ।

३. सात बार र बाह्र महिनाका नामहरू पढ्न र लेख्न अभ्यास गराउनुहोस् ।

एकाइ ११

बैङ्क भौचर र चेकको प्रयोग

अठ्ठाइसौँ दिन :

बैङ्क भौचर भर्न र चेकको प्रयोग गर्न सिकौँ

क्रियाकलाप ११.१

बैङ्किक कारोबारका विषयमा छलफल गरौँ :

सरिता महिला बचत तथा ऋण समूहकी सदस्य हुन् । समूहका सबै सदस्यले मासिक रु. ५००।- बचत गर्छन् ।

समूहले बचत गरेको रुपियाँ बैङ्कमा खाता खोली जम्मा गर्ने गरेका छन् । आवश्यक परेका बेला समूहका सदस्यलाई कम ब्याजमा ऋण दिने गरेको छ ।

बैङ्कमा रुपियाँ जम्मा गर्न बैङ्क भौचर भर्नुपर्छ । बैङ्कबाट पैसा झिक्न चेक काट्नुपर्छ । बैङ्कमा पैसा राख्दा ब्याज पनि पाइन्छ र पैसाको सुरक्षा पनि हुन्छ । त्यसैले समूह ढुक्क छ ।

छलफल गरौँ :

१. चित्रमा के के देख्नुभयो ?

२. माथिको अनुच्छेदमा के के कुरा छ ? अनुच्छेदको आसयबारे छलफल गर्नुहोस् :

क्रियाकलाप ११.२

दिइएका शब्द पढ्नुहोस्, लेख्नुहोस् र वाक्य पनि बनाउनुहोस् :

बचत			
बैङ्क			

ऋण			
खाता			
भौचर			
पैसा			
समूह			
ब्याज			

बैङ्कमा पैसा राख्दा ब्याज पाइन्छ ।

बैङ्कमा पैसा राख्दा पैसाको सुरक्षा हुन्छ ।

....

....

....

....

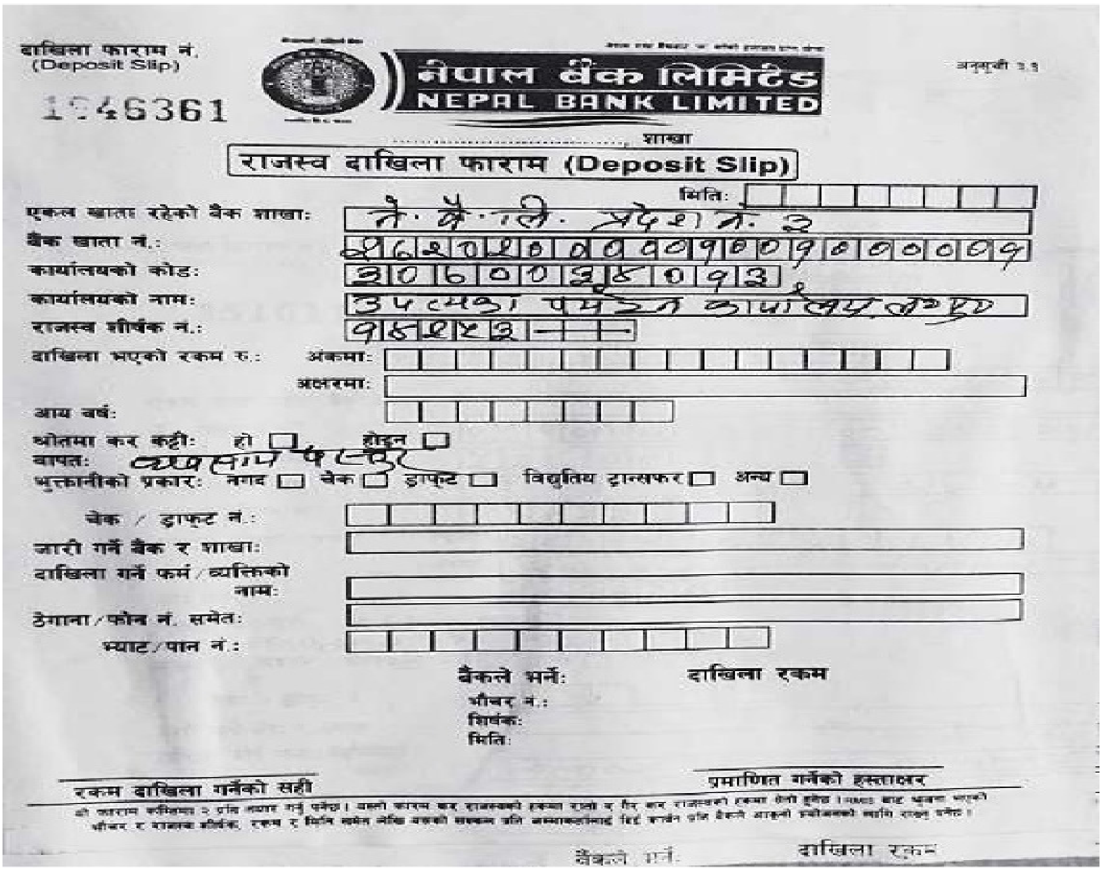
....

....

....

क्रियाकलाप ११.३

बैङ्कमा भौचर भर्ने तरिकाबारे छलफल गरौँ :


दाखिला फाराम नं.
(Deposit Slip)

नेपाल बैंक लिमिटेड
NEPAL BANK LIMITED

.... शाखा

राजस्व दाखिला फाराम (Deposit Slip)

मिति:
एकल खाता रहेको बैंक शाखा:
बैंक खाता नं.:
कार्यालयको कोड:
कार्यालयको नाम:
राजस्व शीर्षक नं.:
दाखिला भएको रकम रु.: अंकमा:
अक्षरमा:
आय वर्ष:
श्रोतमा कर कट्टी: हो ☐ होइन ☐
बापत:
भुक्तानीको प्रकार: नगद ☐ चेक ☐ ड्राफ्ट ☐ विद्युतिय ट्रान्सफर ☐ अन्य ☐
चेक / ड्राफ्ट नं.:
जारी गर्ने बैंक र शाखा:
दाखिला गर्ने फर्म / व्यक्तिको नाम:
ठेगाना / फोन नं. समेत:
भ्याट / पान नं.:

बैंकले भर्ने: दाखिला रकम
भौचर नं.:
शिर्षक:
मिति:

रकम दाखिला गर्नेको सही
प्रमाणित गर्नेको हस्ताक्षर

बैंकले भर्ने दाखिला रकम

१. भौचर फारममा जम्मा गर्ने रकम अङ्क तथा अक्षर दुवैमा लेख्नुपर्छ, जस्तै : सात हजार रुपियाँ जम्मा गर्नुछ भने –

जम्मा रकम	७	०	०	०	।-			अक्षरमाः सात हजार रुपियाँ

२. तपाईँ आफ्नो खातामा दश हजार नौ सय पचहत्तर रुपियाँ लिएर जम्मा गर्न जानुभयो । अब तपाईँ भौचर फारममा कसरी लेख्नुहुन्छ ?

जम्मा रकम अङ्कमा :										

जम्मा रकम अक्षरमा : ....

३. तपाईँसँग ५00 को नोट ६ ओटा, १00 को नोट २ ओटा र ५0 को नोट १ ओटा छन् । यसरी जम्मा गर्ने रकम तपाईँसँग ३,२५0/- छ । अब भौचर फारममा यसलाई कसरी लेख्ने ? हेरौँ है त ?

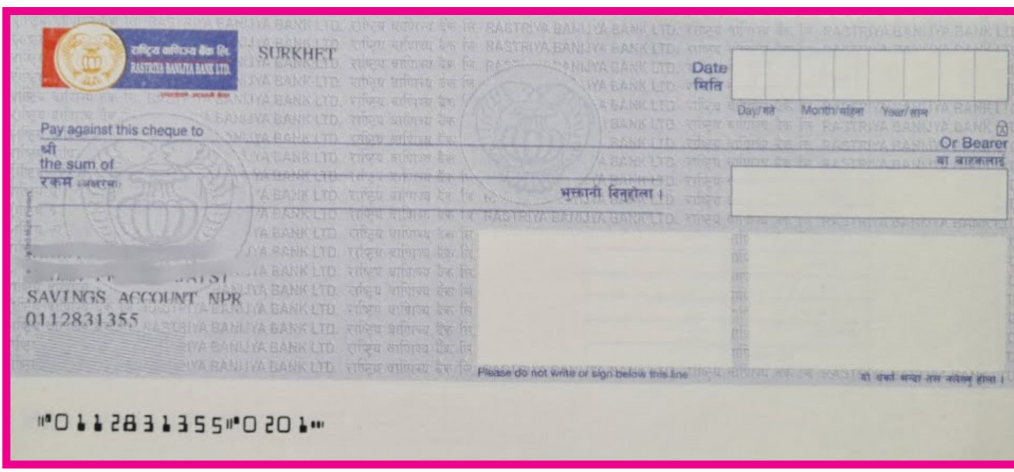
नगद थान	
१000 x	
५00 x ६	३000/-
१00 x २	२00/-
५0 x १	५0/-
जम्मा	३२५0/-

४. आफ्नो खातामा हजारका नोट नौओटा र सयका ७ ओटा लिएर जम्मा गर्न जानुभयो । अब तपाईँ भौचर फारममा कसरी लेख्नुहुन्छ ?

नगद थान	
१००० x	
५०० x	
१०० x	
५० x	
जम्मा	

क्रियाकलाप ११.४

चेकमा कसरी लेख्ने भन्ने विषयमा छलफल गराउनुहोस् :



सहजकर्तालाई सुझाव

१. चित्र छलफल गराउनुहोस् ।

२. अनुच्छेद पढेर सुनाउनुहोस् । सहभागीहरूलाई एक्लै र जोडीमा पढ्न लगाउनुहोस् । अनुच्छेदको आसयबारे छलफल गराउनुहोस् ।

३. दिइएका शब्दलाई वाक्यमा प्रयोग गरेर लेख्न लगाउनुहोस् ।

४. वास्तविक बैङ्क भौचर र चेक लिएर भर्ने तरिकाबारे छलफल गराउनुहोस् ।

एकाइ १२
सामुदायिक सहभागिता

उनन्तिसौँ दिन

सामुदायिक कार्यमा सहभागिता

क्रियाकलाप १२.१

चुनावमा भोट हालौँ :

चुनावमा भोट हाल्ने हाम्रो अधिकार हो । भोट हाल्न १८ वर्ष उमेर पुगेको हुनुपर्छ । मतदाता परिचय पत्र पनि भएको हुनुपर्छ । हामीले निर्वाचनमा भोट हाल्न पाउँछौँ । भोट हाल्दा हाम्रो उम्मेद्वारलाई भन्दा राम्रो उम्मेद्वारलाई

हाल्नुपर्छ । हाम्रो भोट सही मानिसलाई गयो भने हाम्रो गाउँ ठाउँको विकास हुन्छ । हामीले इमानदार र योग्य उम्मेदवारलाई भोट दिनुपर्छ ।

दिइएका वाक्य लेखौँ :

इमानदार उम्मेदवारलाई भोट हालौँ ।

हाम्रो मान्छेलाई भन्दा राम्रो मान्छेलाई भोट हालौँ ।

क्रियाकलाप १२.२

समुदायको विकास कार्यमा तपाईँको सहभागिता छ वा छैन, सङ्केत गर्नुहोस् :

सामुदायिक विकासका कार्यहरू	सहभागिता
सामूहिक वृक्षारोपण	
विद्यालय भवन निर्माण	
खानेपानी	

स्वास्थ्य चौकी निर्माण	
साक्षरता शिक्षा कक्षा सञ्चालन	
खोप कार्यक्रम	
रेडियो शिक्षा कार्यक्रम	
मतदाता शिक्षा कार्यक्रम	
सुनौला हजार दिन कार्यक्रम	
सामुदायिक योजना निर्माण	
सडक सरसफाइ	

सहजकर्तालाई सुझाव

१. क्रियाकलाप न. १२.१ मा दिइएको चित्रका बारेमा छलफल गराउनुहोस् । तपाईंले पनि मतदान गर्नुभएको छ भनी यस विषयमा छलफल गराउँदै कक्षा अगाडि बढाउनुहोस् ।

२. अनुच्छेद पढेर सुनाउनुहोस् । सहभागीहरूलाई एक्लै र जोडीमा पढ्न लगाउनुहोस् । अनुच्छेदको आसयबारे छलफल गराउनुहोस् ।

३. दिइएका वाक्य लेख्न लगाउनुहोस् ।

४. कुन कुन सामुदायिक कार्यमा सहभागी हुनुभएको छ भनी छफफल गराउनुहोस् । गरेको योगदानबारे लेख्न लगाउनुहोस् ।

कार्यक्रममा आफ्नो विचारसहित सक्रिय सहभागिता

क्रियाकलाप १२.३

साक्षरता शिक्षा :

सिक्नलाई उमेरले छेक्दैन । साक्षरता शिक्षाबाट पढ्न र लेख्न जानिन्छ । साक्षरता शिक्षाले आफूलाई चाहिने ज्ञान र सिप आर्जन गर्न सहयोग गर्छ । पढ्न, लेख्न र साधारण हरहिसाब गर्न पनि समस्या हुँदैन ।

दिइएका शब्द र वाक्य कापी र पुस्तकमा लेख्ने अभ्यास गर्नुहोस् :

ज्ञान			
सिप			
साक्षर			
परिचय			
शिक्षा			

पढ्न लेख्न जान्नु भनेको साक्षर हुनु हो ।

....

....

....

साक्षरता शिक्षा हाम्रो आवश्यकता हो ।

....

....

....

आमा साक्षर भए परिवार साक्षर हुन्छ ।

....

....

....

साक्षर भएपछि व्यापार व्यवसाय गर्न सजिलो हुन्छ ।

....

....

....

सहजकर्तालाई सुझाव

१. सही गर्न नजान्दा के के समस्या पर्छ, भनी छलफल गराउनुहोस् ।
२. महिला शिक्षाको महत्त्वबारे छलफल गर्नुहोस् ।
३. दिइएको चित्र हेर्न लगाउनुहोस् र अनुच्छेद विस्तारै पढेर सुनाई सहभागीलाई पनि पढ्न लगाउनुहोस् ।
४. दिइएका शब्द र बाक्य कापीमा लेख्न लगाउनुहोस् र १/२ जनालाई लेखेको कुरा सुनाउन लगाई १/२ जनालाई शैक्षणिक पाटीमा समेत लेख्न लगाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप १२.४

महिला स्वास्थ्य :

गर्भवतीको हेरचाह

स्वस्थ बोटबाट नै स्वस्थ फल पाइन्छ,
स्वस्थ बच्चा जन्मन स्वस्थ आमा चाहिन्छ ।
उचित स्याहार सुसार अनि
चार पटकको गर्भ जाँच
शान्ति, आराम, माया अनि
परिवारको सधैँ साथ ।
पोषणयुक्त ताजा खाना
भरपेट दिनहुँ पाउनुपर्छ
आइरन चक्की, स्वास्थ्य जाँचले
तिनको रक्तकमी टर्छ ।

जानी राखौँ :

- आठ कक्षासम्मको शिक्षा अनिवार्य र निःशुल्क छ ।
- छोराछोरी दुवैलाई शिक्षा दिनुपर्छ ।
- शिक्षाले आत्मनिर्भर बनाउँछ ।
- छोरीलाई शिक्षा दिनु परिवार शिक्षित बनाउनु हो ।

अभ्यास गरौँ :

साथीहरूसँग छलफल गरी तलका प्रश्नको उत्तर लेखेर सुनाउनुहोस् ।

(क) गर्भवतीको स्याहार गर्दा के के कुरामा ध्यान दिनुपर्छ ?

(ख) गर्भवतीको स्याहारमा विचार पुर्‍याउन नसकेमा के हानि हुन्छ ?

(ग) गर्भवतीलाई पिर, चिन्ता पर्न नदिन परिवारका सदस्यले के के गर्नुपर्छ ?

(घ) गर्भवतीलाई आइरन चक्की र आयोडिन भएको नुन खान दिनाले के फाइदा हुन्छ ?

(ङ) कवितामा भनेभन्दा बाहेक गर्भवतीको स्याहारमा थप ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू के के छन् ?

क्रियाकलाप १२.५

कार्यक्रममा सक्रिय सहभागिता :

देहायका कुनै एक विषयमा वक्तृत्व कलाको आयोजना गर्नुहोस् ।

१. **महिला शिक्षा**

२. **मताधिकार**

३. **महिलाको स्वास्थ्य**

४. **साक्षरताको महत्त्व**

सहजकर्तालाई सुझाव

१. सहभागीहरूलाई सँगैको चित्र हेर्न लगाउनुहोस् र चित्रका बारेमा छलफल गराउनुहोस् ।

२. 'गर्भवतीको हेरचाह' गीत गाएर सुनाउनुहोस् र सहभागीहरूलाई समूह समूहमा गाउन लगाउनुहोस् । प्रश्नोत्तर गर्दै गीतको आशयमाथि छलफल गर्नुहोस् ।

३. सानो समूह वा जोडीमा छलफल गराई अभ्यासमा दिइएका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्न लगाउनुहोस्

४. उल्लिखित कुनै विषयमा वक्तृत्वकला प्रतियोगिताको आयोजना गर्नुहोस् । कार्यक्रममा विचार राख्ने तरिका र नियमबारे सिकाउनुहोस् ।

५. सहजकर्ताले तीसौं दिनसम्मको सहजीकरणपश्चात् १२ ओटै सूचकका सम्बन्धमा प्रश्नावलीमार्फत् मूल्याङ्कन गर्नुहोस् । सिकारुले कम्तिमा ५०% सिकाइ उपलब्धी हासिल गरेमा स्थानीय तहसँग संयोजन गरी निजलाई साक्षरताको प्रमाणपत्र दिने व्यवस्था मिलाउने ।