आनन्द
ANAND

बालवाटिकाको लागि
क्रियाकलाब पुस्तिका

© NCERT not to be republished

विद्ययाऽमृतमश्नुते
एन सी ई आर टी
NCERT

राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद्
NATIONAL COUNCIL OF EDUCATIONAL RESEARCH AND TRAINING

बालवाटिका ३ को लागि आनन्द क्रियाकलाप पुस्तिका

ISBN 978-93-5292-403-5

पहिलो संस्करण
जनवरी २०२३ पौष १९४४

पीडी 5टि BS

© राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसन्धान र प्रशिक्षण परिषद्, २०२३

सर्व अधिकार आरक्षित

- यस प्रकाशनको कुनै पनि भाग प्रकाशकको पूर्व अनुमति बिना पुन: उत्पादन र पुन: प्राप्ति प्रणालीमा, कुनै पनि रूपमा वा कुनै पनि माध्यमबाट, इलेक्ट्रोनिक, यान्त्रिक, फोटोकपी, रेकर्डिङ वा अन्य तरिकाले राख्न वा प्रसारण गर्न पाइने छैन।
- यो पुस्तकलाई यस्तो शर्तमा बिक्री गरिन्छ कि यो प्रकाशित भएको बाहेक कुनै पनि किसिमको बाइनडिङ वा कभरको रुपमा यसको व्यापार गर्न, उधारो लिन, पुन:बिक्री गर्न, भाडामा दिन वा कुनै पनि ढाँचामा वा अरु कुनै प्रकारले प्रकाशकको सहमति बिना निस्कारण गरिने छैन।
- यस प्रकाशनको सहि मुल्य यस पृष्ठमा छापिएको मुल्य हो। कुनै पनि रबर स्टाम्प वा स्टिकर वा कुनै अन्य प्रकारले संकेतित गरिएको संशोधित मूल्य गलत छ र अस्वीकार्य हुनुपर्छ।

प्रकाशन विभाजनका कार्यालयहरू,
एनसीईआरटी

एनसीईआरटी क्याम्पस
श्री अरबिन्दो मार्ग
नयाँ दिल्ली ११००१६ **फोन : ०११२६५६२७०८**

१०८, १०० फिट रोड
होस्डाकेरे हल्ली एक्सटेन्सन
बनशंकरी III स्टेज
बैंगलोर ५६० ०८५ **फोन : ०८०-२६७२५७४०**

नवजीवन ट्रस्ट भवन
पि. ओ. नवजीवन
अहमदाबाद ३८० ०१४ **फोन : ०७९-२७५४१४४६**

सि डब्लू सि क्याम्पस
विपरीत ढङकल बस प्रतिक्षालय
पनिहाती
कोलकाता ७०० ११४ **फोन : ०३३-२५५३०४५४**

सि डब्लू सि कम्प्लेक्स
मलीगाऊँ
गुवाहाटी ७८१०२१ **फोन : ०३६१-२६७४८६९**

₹ 160.00

प्रकाशन समूह

मुख्य, प्रकाशन विभाग	:	*अनुप कुमार राजपुत*
मुख्य उत्पादन अधिकारी	:	*अरुण चिटकारा*
मुख्य व्यापार प्रबन्धक	:	*विपिन देवान*
मुख्य सम्पादक (जिम्मेदारीमा)	:	*बिज्ञान सुतार*
सहायक उत्पादन अधिकारी	:	*अतुल सक्सेना*

कभर
राजीव पाहुजा

एन सी ई आर टी वाटरमार्क सहित ८० जी एस एम पेपरमा छापिएको

सेक्रेटरी, राष्ट्रिय शैक्षिक अनुसन्धान र प्रशिक्षण परिषद्, श्री अरविन्दो मार्ग, नयाँ दिल्ली ११० ०१६ द्वारा प्रकाशन डिभिजनमा प्रकाशित र गीता अफसेट प्रिन्टर्स (पी.) लिमिटेड, सी-९० र सी-८६, ओखला औद्योगिक क्षेत्र, फेज-I, नयाँ दिल्ली ११० ०२० मा छापिएको।

© NCERT not to be republished

म त जान्छु बालवाटिका

म त जान्छु बालवाटिका,
हामी सबै जाऔँ बालवाटिका,
बालवाटिका, बालवाटिका, बालवाटिका।
हो! हो! हो!

झोला पनि छैन,
किताबहरु पनि छैन,
त्यसोभए के छ?

धेरै प्रकारका खेलहरु छन,
खेल-खेलमा पढ्नु छ।
यस्तो हाम्रो बालवाटिका,
मजाले भारिएको बालवाटिका।
बालवाटिका, बालवाटिका, बालवाटिका।
हो! हो! हो!

© NCERT not to be republished

© NCERT
not to be republished

प्रस्तावना

भारतमा एउटा राम्रोसँग परिभाषित हुने प्रक्रिया द्वारा बालबालिकाहरूका रचनात्मक वर्षहरूलाई सघाउनको लागि उत्कृष्ट परम्परा छ, जसलाई व्यापक रुपमा *संस्कारहरू* भनिन्छ। एउटा पीढीबाट अर्को पीढीसम्म बितरण हुने, यी *संस्कारहरूले* बालबालिकाको जीवनको पहिलो आठ वर्षहरुमा पर्याप्त हेरचहको मार्ग तयार गर्छ ताकि पछिका वर्षहरुमा उनीहरुको विकास, आचरण र क्षमताहरूको हरेक स्वरूपमा अनुकूल ढंगले आकार दिन सकियोस्।

यस अवस्थाको महत्त्वलाई ध्यानमा राखी, *राष्ट्रिय शैक्षिक नीति (एनईपी) २०२०,* ले आधारभूत पाँच वर्षहरु (३-८ वर्षका बालबालिकाहरु) लाई विद्यालय शिक्षाको क्षेत्रमा ल्याउन उपयुक्त सुझाव दिएको छ। एउटा व्यक्तिको जीवनभरिको शिक्षा, सामाजिक र भावनात्मक व्यवहार र समग्र स्वास्थ्य यही अवस्थामा निर्भर हुन्छ। यसबाहेक, बालबालिकाहरुलाई संज्ञानात्मक तहम साक्षरता, संख्यात्मकता र सृजनात्मकता र सौन्दर्य संवेदनशीलता प्राप्त गर्नको लागि लगनशील सहयोगको आवश्यकता हुन्छ। नीतिले यस चरणको लागि विशेष *राष्ट्रीय पाठ्यक्रम ढाँचाको* सिफारिश गर्छ, जसले सम्पूर्ण शिक्षा प्रणालीलाई आधारभूत चरणमा उच्च गुणास्तरीय शिक्षा प्रदान गर्न मात्र नभई यस गतिलाई विद्यालय शिक्षाको अर्को चरणमा लैजानका लागि पनि व्यापक रुपमा मार्गदर्शन गर्छ।

आधारभूत चरणको लागि राष्ट्रीय पाठ्यक्रम फ्रेमवर्कले प्रारम्भिक बाल्यकाल हेरचाह र शिक्षा भारतीय संस्कृति र लोकाचारमा जरा गाड्न सिफारिस गर्दछ। यसबाहेक, यसले बालबालिकाहरुको घरको अनुभवहरुलाई ज्ञान, सीप र मनोवृत्तिसँग एकीकृत गर्नमा पनि केन्द्रित गदर्छ जसको विद्यालयको परिधिभित्र विकास हुनेछ। यसले पुस्तकहरूबाट मात्र सिक्ने प्रचलित प्रणालीबाट अधिक अनुकूल खेल-मार्ग र योग्यतामा आधारित सिकाइ प्रणालीमा प्रस्थान गरेको संकेत गर्छ, जहाँ बालबालिकाहरुको संलग्नता उनीहरुले के गर्छन् र के सिक्छन् भन्ने कुरा बढी महत्त्वपूर्ण हुन्छ।

यो सिफारिसलाई पछ्याउँदै, मुलभूत अवस्थाको पाठ्यक्रम एउटा व्यक्तिले 'स्वयम्' लाई जीवनको परम लक्ष्यको अनुभव गराउन सक्षम हुनको लागि *कृष्ण यजुर्वेदको तैत्तिरीय संहिताको* एक अंश *तैत्तिरीय उपनिषदमा* स्पष्ट रूपमा दिइए अनुसार *पञ्चकोशिय* विकास (मानव व्यक्तित्वको पाँच तहको विकास) को वैचारिक आधारमा आधारित छ र यसरी यसले भारतको मनमोहक सभ्यताको ज्ञानलाई समग्र विकासको समसामयिक दृष्टिकोणसँग सामंजस्यपूर्ण मिश्रण सुनिश्चित गर्दछ।

यस प्रयासको सफलता स्पष्ट रुपमा बालबालिकाहरुलाई यस चरणमा उपयुक्त दक्षता विकास गर्न *आंगनवाड़ी,* विद्यालय र सम्बन्धित संस्थाहरूले चाल्ने कदमहरूमा निर्भर हुनेछ। यो प्राप्त गर्न, सिफारिस गरिएका पाठ्यक्रमहरु वेबसाइटहरूमा प्रिन्ट र अनलाइन दुवैमा उपलब्ध विभिन्न सिकाइ र शिक्षण सामग्रीहरू प्रयोग गर्न आवश्यक छ। आमाबाबुहरुले पनि *आंगनवाड़ी,* विद्यालय र सम्बन्धित संस्थाहरूको सावधान निर्देशनमा त्यसै गर्नुपर्छ।

पाठ्यक्रमका डिजाइनरहरूले पाँच वर्षको सिकाइमा क्रमशः सम्मानित हुने विभिन्न दक्षताहरू

© NCERT not to be republished

व्यवस्थित गरेर आफ्नो भूमिका पूरा गरेका छन्। त्यसो गर्दा, उनीहरूले सामग्री लोडसँग सम्बन्धित समस्याहरूलाई पनि सम्बोधन गरेका छन्। तिनीहरूले आधारभूत सिकाइको विभिन्न स्तरहरूमा ज्ञान प्राप्तिको प्रक्रियालाई पुर्नसंरचना र पुन: अभिमुखीकरण गरेर यो गरेका छन्। यस उद्देश्यलाई प्राप्त गर्नको लागि बाल मनोविज्ञानलाई र विभिन्न अवस्थाहरूमा सिक्न र सिकाउनको लागि उपलब्ध हुने समयलाई ध्यानमा राखिएको छ।

बालवाटिकाका बालबालिकाहरुका लागि तयार पारिएको यो गतिविधि पुस्तक, *NEP २०२०* को परिप्रेक्ष्यमा ध्यान दिई विकास गरिएको हो र सरल, चाखलाग्दो र आकर्षक ढंगले सक्षमतामा आधारित कार्यपत्रहरू उपलब्ध गराउने प्रयास गरिएको छ। यस क्रियाकलाप पुस्तिकाले समावेशी हुने प्रयास गरेको छ र यसले हाम्रो सामाजिक र सांस्कृतिक जराको ख्याल राख्छ र शिक्षकहरूलाई बालबालिकाहरूका लागि कार्य गर्न र सिकाउनका लागि पर्याप्त अवसरहरू प्रदान गर्दछ। यस पुस्तकमा कला र शिल्पलाई एकीकृत गरिएको छ जसको माध्यमबाट शिक्षकहरूले बालबालिकाहरूलाई यस्ता गतिविधिहरूमा अन्तर्निहित सौन्दर्य भावनाको कदर गर्न सचेत र उत्प्रेरित गर्छन्। यस गतिविधि पुस्तकले अन्तर्निहित अवधारणाहरूलाई उनीहरूको आफ्नै सन्दर्भमा सजिलैसँग व्यवहारमा उतार्न परिस्थितिगत जागरूकता प्रदान गर्दछ। यो गतिविधि पुस्तक सामग्रीले भारिएको छ; विभिन्न अनुभवहरू उपलब्ध गराउने, र खेलौना र खेलहरू मार्फत सिक्ने तरिकाहरू र अन्य विभिन्न गतिविधिहरू, र प्रश्नहरू जसले बालबालिकाहरूलाई महत्वपूर्ण सोच र समस्या समाधान गर्ने क्षमताहरू विकास गर्न नेतृत्व गर्दछ। यसबाहेक, यस गतिविधि पुस्तकमा सम्पन्न विषयवस्तु र गतिविधिहरू समावेश छन् जसले बालबालिकाहरूलाई हाम्रो वातावरणप्रति आवश्यक संवेदनशीलता विकास गर्न मद्दत गर्दछ। साथै, यस गतिविधि पुस्तकले हाम्रा राज्यहरू/केन्द्र शासित प्रदेशहरूलाई सिकाइ-शिक्षण सामग्रीमा स्थानीय परिप्रेक्ष्यका साथ सामग्री थप्न पर्याप्त अवसर प्रदान गर्दछ जसलाई उनीहरुले *एनईपी २०२०* को सिफारिसहरू अनुसार विकास गर्न सक्ने छन्।

एनसीईआरटि यस पाठ्यक्रम र आधारभूत चरणको लागि सिकाइ-शैक्षणिक सामग्री विकास गर्न गठन गरिएको समितिले गरेको कडा परिश्रमको प्रशंसा गर्दछ। यस समितिकी अध्यक्ष प्रोफेसर शशिकला वंजारी र अन्य सबै सदस्यहरूलाई समयमै र प्रशंसनीय ढंगले यो कार्य सम्पन्न गरेकोमा म धन्यवाद दिन चाहन्छु। यो सम्भव बनाउन सहयोग र साथ दिनुहुने सम्पूर्ण संस्था र संघ-संस्थाहरुप्रति पनि म आभारी छु। म राष्ट्रिय संचालन समितिका अध्यक्ष डा. के. कस्तूरीरंगन र जनादेश समूह र समीक्षा समितिका सदस्यहरू लगायत यसका अन्य सदस्यहरूलाई उहाँहरूको समयसापेक्ष र बहुमूल्य सुझावहरूका लागि विशेष रूपमा आभारी छु, जसले यस क्रियाकलाप पुस्तिकाको अवधारणा र विकासमा ठूलो महत्त्व राखेको छ।

भारतमा विद्यालय शिक्षा सुधार गर्न र यसले विकास गर्ने सबै शिक्षा र शिक्षण सामग्रीको गुणस्तरमा निरन्तर सुधार ल्याउन प्रतिबद्ध एउटा संस्थाको रूपमा, एनसीईआरटीले यी पाठ्यपुस्तकहरूमा थप सुधार गर्न आफ्ना सबै सरोकारवालाहरूबाट आलोचनात्मक टिप्पणी र सुझावहरूको अपेक्षा गर्नेछ।

२७ जनवरी २०२३ (दिनेश प्रसाद सक्लानी)
नयाँ दिल्ली *निर्देशक,* एनसीईआरटी

© NCERT not to be republished

विकास समूह

सल्लाहकार

दिनेश प्रसाद सक्लानी, *निर्देशक,* एनसीईआरटी, नयाँ दिल्ली

मार्गदर्शन

शशिकला वंजारी, *पूर्व वीसी,* एसएनडीटी महिला विश्वविद्यालय, मुम्बई, महाराष्ट्र, *अध्यक्ष,* पाठ्यक्रम तथा पाठ्यपुस्तक विकास समिति

सुनीति संवल, *प्रमुख,* डीईई, एनसीईआरटी, *सदस्य संयोजक,* पाठ्यक्रम तथा पाठ्यपुस्तक विकास समिति

योगदानकर्ताहरु

रोमीला सोनी, *सहप्राध्यापक,* डीईई, एनसीईआरटी भरत धोकाई, निर्देशक, विद्यापीठ, गांधीधाम, गुजरात

दिव्यान्शु भाई दवे, *डीजी र वीसी* बाल विश्वविद्यालय, गांधीनगर, गुजरात

समिक्षकहरु

एम.सी. पंत, *प्राध्यापक* र *कुलपति* , एनआईईपीए, नयाँ दिल्ली

सुनीति संवल, *प्रमुख,* डीईई, एनसीईआरटी, *सदस्य संयोजक,* पाठ्यक्रम तथा पाठ्यपुस्तक विकास समिति

के. मयुरी, *प्राध्यापक* (सेवानिवृत्त), मानव विकास र परिवार वृद्धि अध्ययन, सामुदायिक विज्ञान कलेज, पीजेटीएसएयू, हैदराबाद

रिता सोनावत, पूर्व *डीन,* गृह विज्ञान संकाय, एसएनडीटी महिला विश्वविद्यालय, मुम्बई, महाराष्ट्र

जोबी बालाकृष्णन, *प्राथमिक शिक्षक,* केरला

अनुप राजपुत, *प्रमुख,* प्रकाशन विभाग, एनसीईआरटी

पदमा यादव, *प्राध्यापक,* डीईई, एनसीईआरटी

रन्जना अरोरा, *प्रमुख,* पाठ्यक्रम अध्ययन विभाग, एनसीईआरटी

ज्योत्सना तिवारी, *प्रमुख,* लैङ्गिक अध्ययन विभाग, एनसीईआरटी

भारती कौशिक, *सहप्राध्यापक* र *प्रमुख,* डीआईसीटी र टी, सीआईईटी, एनसीईआरटी

शैक्षिक सदस्य संयोजक

रोमीला सोनी, *सहप्राध्यापक,* डीईई, एनसीईआरटी

© NCERT not to be republished

स्वीकृतिहरु

राष्ट्रिय शैक्षिक अनुसन्धान तथा प्रशिक्षण परिषद् (एनसीईआरटी) ले राष्ट्रिय संचालन समिति (एनएससी) का अध्यक्ष र सदस्यहरू र जनादेश समूहका सदस्यहरूको मार्गदर्शन र समर्थनलाई कृतज्ञतापूर्वक स्वीकार गर्दछ।

यो परिषद्ले पाठ्यक्रम र एलटीएम समितिका अध्यक्ष र सदस्यहरुलाई उहाँहरुको निरन्तर सहयोगको लागि धन्यवाद दिन्छ।

यो परिषद्ले मौश्मी बोस, *पूर्व प्रधानाध्यापक,* सलवान पब्लिक स्कूल, गुडगाउँ र मोनिका सोधी, संयोजक, जुनियर स्कूल, एचडीएफसी, गुडगाउँको बालवाटिकाको लागि *आनन्द-क्रियाकलाप पुस्तकको विकासमा* गरेको योगदानलाई स्वीकार गर्दछ।

यो परिषद्ले क्रियाकलाप पुस्तकलाई अन्तिम रूप दिनको लागि दिक्षा दिवान, *शैक्षिक परामर्शदाता,* डीईई, एनसीईआरटी र अमनदीप कौर, पीएचडी विद्वान र इन्टर्न, दिल्ली विश्वविद्यालय, ले प्रदान गरेको सहयोगलाई स्वीकार गर्दछ।

यो परिषद्ले यी व्यक्तिहरुको पनि योगदानको लागि धन्यवाद दिँदछ; राजिव पहुजा, *ग्राफिक डिजाइनर;* मोहम्मद रकिब, *रंग कलाकार;* रुबिना अन्सारी, *ग्राफिक कलाकार;* सान्या अन्सारी, *पेन्सिल कलाकार;* चंचल चौहान, *सहायक सम्पादक,* एनसीईआरटी; सचिन तंवर, *डीटीपी अपरेटर,* एनसीईआरटी; विवेक मन्डल, *ग्राफिक डिजाइनर,* एनसीईआरटी; चंचल रानी, *एलसीडी,* डीईई, एनसीईआरटी; अभिषेक पाण्डे, *टाइपिस्ट,* डीईई, एनसीईआरटी; पवन कुमार, *डीटीपी अपरेटर,* डीईई, एनसीईअररटी

प्रकाशन विभाग, एनसीईआरटीको प्रयासहरू पनि उचित रूपमा स्वीकार गरिन्छ। काउन्सिलले इल्माको प्रतिलिपि सम्पादन र बहुमूल्य योगदानलाई स्वीकार गर्दछ नासिर, *म्यादक* (अनुबन्धात्मक); काहकाशा, *सहायक सम्पादक* (अनुबन्धात्मक), र चंचल चौहान, *सहायक सम्पादक* (अनुबन्धात्मक)। सुरेन्द्र कुमारको प्रयास, *(प्रभारी) डीटीपी सेल;* मसिहुद्दीन, *डीटीपी अपरेटर* (अनुबन्धात्मक), र सचिन तन्वर, *डीटीपी अपरेटर* (संविदात्मक) एनसीईआरटी।

© NCERT not to be republished

क्रियाकलाप पुस्तिका बारे

आधारभूत चरण जसमा ३ देखि ८ वर्ष उमेर समूहका बालबालिकाहरू समावेश हुन्छन्, यो अत्यन्त महत्वपूर्ण हो र यो त्यो अवधि हो जब एउटा व्यक्तिको जीवनमा युवा मस्तिष्कको विकास अन्य समयभन्दा तीव्र गतिमा हुन्छ। स्वस्थ मस्तिष्क विकासको लागि, बालबालिकाहरूलाई विकासका सबै क्षेत्रहरू पूरा गर्ने सकारात्मक सिकाइको अनुभवहरू चाहिन्छ। सकारात्मक र योजनाबद्ध अनुभवहरूले साना बालबालिकाहरूको भविष्यको शिक्षा, उनीहरूको स्वास्थ्य, उनीहरूको व्यवहार र भविष्यमा सफलताको लागि आधार निर्माण गर्नेछ। दैनिक रमाइला अनुभवहरूले साना बालबालिकाहरुको दिमागलाई आकार दिन्छ। 'बालवाटिकाको लागि *आनन्द-क्रियाकलाप पुस्तिका'* मा दिइएको उदाहरणीय कार्यपत्र (कुल ९२) ले त्यही चित्रण गर्दछ।

यस चरणमा बालबालिकाहरूलाई सिक्न सहायता गर्ने सबैभन्दा राम्रो तरिका भनेको उनीहरूको उमेर र विकास स्तर अनुसार 'सरलदेखि जटिल', 'अपरिचितलाई परिचित' र 'अमूर्त विचारहरूको दृष्टिकोणमा ठोस अनुभवहरू' मा आधारित खेलहरूमा आधारित गतिविधिहरू प्रस्ताव गर्नु हो। शिक्षक र वयस्कहरूको भूमिका उमेर र विकासात्मक रूपमा उपयुक्त खेल-आधारित गतिविधिहरू र अनुभवहरू प्रदान गर्नु हो। यी वास्तविक, व्यवहारिक अनुभवहरूको रूपमा कार्यपत्रहरू सहित हुनेछन्। यी उद्देश्यपूर्वक नियोजित कार्यपत्रहरूले बालबालिकाहरूलाई विभिन्न दक्षताहरू बुझ्न र तिनीहरूको आधारभूत सीपहरूलाई बलियो बनाउन मद्दत गर्नेछ।

सिक्ने क्रममा रमाइलो हुँदा बालबालिकाहरुले कुनै पनि कुराहरु राम्रोसँग सिक्न सक्छन, त्यसैले कुनै पनि काम गर्दा बालबालिकाहरुलाई स्वतन्त्रता र लचकता प्रदान गर्नु धेरै महत्त्वपूर्ण छ। *बालवाटिकाका* लागि राम्रोसँग योजना गरिएको एकीकृत कार्यपत्रहरूले बालबालिकाहरूलाई अभ्यास, छलफल र कार्य मार्फत सिक्ने अवसर दिन्छ। यसले परम्परागत शिक्षकको नेतृत्वमा कक्षाकोठाको सट्टा ठोस अनुभवहरू (कार्यपत्रहरू प्रयोग गर्नु अघि) र स्थानीय रूपमा उपलब्ध सामग्री र प्राकृतिक स्रोतहरूको प्रयोगलाई प्रोत्साहन गर्छ। यी कार्यपत्रहरूले बालबालिकाहरूलाई उनीहरूको दृश्य स्मृतिहरूलाई कक्षाकोठामा सिकेका अवधारणाहरूसँग जोड्ने र उनीहरूका पूर्व अनुभवहरूसँग जोड्ने अवसर प्रदान गर्नेछ।

श्रेणी स्तरको नतिजाहरू प्रदर्शन गर्नका लागि विभिन्न क्षमता भएका बालबालिकाहरूलाई आनन्ददायी सिकाइको अवसर प्रदान गर्न उदाहरणीय कार्यपत्रहरू विकसित गरिएको छ। *एनईपी २०२०* मा सुझाव दिए अनुसार, शिक्षाको केन्द्र सामग्री हस्तान्तरणमा मात्र नभई दक्षताको विकासमा हुनुपर्छ। आलोचनात्मक सोच, समस्या समाधान, संचार कौशल, रचनात्मकता, समानुभूति, आदि, नियमित आधारभूत साक्षरता र संख्यात्मकता मार्फत युवा दिमागको पालनपोषण यस समयको आवश्यकता हो र यसैले सिकाइ-शिक्षण सामग्रीको योजनामा एउटा परिमार्जित दृष्टिकोणको आवश्यकता छ। आधारभूत चरणका लागि *राष्ट्रिय पाठ्यक्रम फ्रेमवर्क (एनसीएफ-एफएस २०२२)* ले विकासका सबै क्षेत्रहरूलाई एकै साथ लैजानलाई ठूलो महत्त्व दिन्छ र यसैले त्यसको एकीकरणलाई केन्द्रमा राखिएको छ। 'पञ्चकोश' लाई *(एनसीएफ-एफएस*

© NCERT not to be republished

मा उल्लेख गरिए अनुसार) बालबालिकाहरूको लागि शैक्षिक सामग्री र दृश्य छविहरू ड्राफ्ट गर्न केन्द्रमा राखिएको छ, ताकि शारीरिक विकास *(अन्नमय कोश),* जीवन ऊर्जा *(प्राणमय कोश),* भावनात्मक विकास *(मनोमय कोश),* संज्ञानात्मक विकास *(विज्ञानमय कोश),* आनन्द *(आनन्दमय कोश),* सबै एकै साथ पुरा गरिन सकियोस्।

यी कार्यपत्रहरूले बालबालिकाहरूको लागि विद्यालयको तयारीलाई बढावा दिनेछ र उनीहरूलाई औपचारिक विद्यालय प्रणालीमा प्रवेश गर्न आवश्यक पर्ने आधारभूत भाषा र संज्ञानात्मक सीपहरू बारे उनीहरु सचेत छन् भनी सुनिश्चित गर्नेछन्। एउटा सहज परिवर्तनको लागि, बालबालिकाहरूले पहिले नै सीपहरू प्राप्त गर्न महत्त्वपूर्ण छ, जसले तिनीहरूलाई उमेर-उपयुक्त गतिविधिहरू गर्न मद्दत गर्नेछ। यी कार्यपत्रहरूले बालबालिकाहरूलाई स्वस्थ र सुरक्षित बानीहरू विकास गर्न र अभ्यास गर्न, मस्तिष्क-सम्बन्धि धारणाहरू बढाउन, फिट र लचिलो शरीर निर्माण गर्न, भावनात्मक बुद्धि, तार्किक सोच र कलाको माध्यमबाट अभिव्यक्तिको विकास गर्न मद्दत गर्नेछ।

यी कार्यपत्रहरूले बालबालिकाहरूलाई राम्रो मोटर सीप विकास गर्न, तार्किक सोचाइ विकास गर्न र आफैले चीजहरू सिक्न मद्दत गर्नेछ। यी उदाहरणीय कार्यपत्रहरू दक्षताहरूमा आधारित छन् *(एनसीएफ-एफएस, २०२२* मा दिए अनुसार) र शिक्षक वा अभिभावकले बालबालिकाहरुलाई उनीहरुको बुझाइको मूल्याङ्कन गर्नको लागि सोध्न सक्ने सुझावपूर्ण विचार र प्रश्नहरू छन्। विभिन्न डोमेनहरूको समग्र शिक्षा सुनिश्चित गर्नको लागि समान कार्यपत्रहरू सिर्जना गर्न सकिन्छ।

कार्यपत्रहरु कसरी प्रयोग गर्ने (शिक्षकहरु/वयस्कहरुको लागि)

- बालवाटिकाका लागि कार्यपत्रहरू (सबै पाँचवटा डोमेनहरूलाई मद्दत गर्दै) लाई प्रयोगको लागि सजिलै काट्न सकिने गरी बनाइएको छ। कार्यपत्रहरू गतिविधि पुस्तकबाट हटाउन सकिन्छ र पछि पोर्टफोलियोमा राख्न सकिन्छ जसले शिक्षक/अभिभावकहरूलाई बालबालिकाहरुको कामको मूल्याङ्कन गर्न मद्दत गर्नेछ। यसले बालबालिकाहरूलाई काम गर्न र एउटै कार्यपत्रमा ध्यान केन्द्रित गर्न र अन्य कार्यपत्र क्रियाकलापहरूबाट विचलित नहुन मद्दत गर्नेछ।
- विभिन्न डोमेनहरूको समग्र शिक्षा सुनिश्चित गर्नको लागि समान कार्यपत्रहरू सिर्जना गर्न सकिन्छ।
- कार्यपत्रहरूलाई उदाहरणको रूपमा लिन सकिन्छ र शिक्षकहरूले अवधारणाहरूमा आधारित थप अभ्यासहरू सिर्जना गर्न सक्छन्। उदाहरणका लागि, दिइएको कार्यपत्रमा वस्तुहरूको संख्या घटाएर अथवा आकारहरू परिवर्तन गरेर त्यसको परिमार्जन गर्न सकिन्छ।
- स्थानीय स्रोत र सामग्रीहरू प्रयोग गर्नुहोस् र कार्यपत्रहरू प्रयोग गर्नु अघि र प्रयोग गर्दै गर्दा पनि सम्भव भएसम्म प्रकृतिको अवधारणाहरूको परिचय दिनुहोस्, उदाहरणका लागि, पातहरू प्रयोग गरी ढाँचाहरू सिर्जना गर्नुहोस्, सुकेका फूलहरू, टुक्राहरू, इत्यादिले रंगोली बनाउनुहोस्।
- कार्यपत्रहरूले शिक्षकलाई क्रियाकलापको अन्त्यमा औपचारिक सारांशात्मक मूल्याङ्कन भन्दा पनि रचनात्मक रूपमा बालबालिकाहरुको कार्य प्रदर्शन मूल्याङ्कन गर्न, कक्षामा छलफल गर्दा/कार्य प्रदर्शन गर्दा बालबालिकाहरूलाई अवलोकन गर्न र सिकाइ अन्तरहरूको पहिचान गर्न र तदनुसार सहजीकरण गर्न मद्दत गर्नेछ।
- सृजनात्मकता र स्वतन्त्रतालाई प्रोत्साहन दिनुहोस्, कार्यपत्रहरू गर्नु अघि अनुसन्धान र व्यवहारिक

© NCERT not to be republished

अनुभवहरूलाई अनुमति दिनुहोस् र बालबालिकाहरूलाई अवधारणाको वरिपरि आफ्नै विचारहरू बनाउन दिनुहोस्। प्रत्येक बच्चालाई आफ्नै गतिमा काम गर्न दिनुहोस्।

- अन्तरक्रियात्मक कक्षाकोठा बनाएर सामाजिक-भावनात्मक विकासलाई प्रोत्साहन गर्नुहोस् र सकेसम्म बालबालिकाहरुको एकआपसमा र शिक्षकसँगको अन्तरक्रियालाई प्रोत्साहन गर्नुहोस्।
- बालबालिकाहरुका लागि बालमैत्री, प्रशंसामूलक र सकारात्मक शब्दहरू प्रयोग गर्नुहोस् र उनीहरूलाई देखेको र सुनेको महसुस गराउनुहोस्, उदाहरणका लागि, कक्षाकोठाको भित्ताहरूमा, बालवाटिका करिडोर/बरामदा, इत्यादिमा बालबालिकाहरुले बनाएका चित्रहरू, कोलाजहरू प्रस्तुत गर्नुहोस्।
- विशेष आवश्यकता भएका बालबालिकाहरूका लागि यी कार्यपत्रहरूको विशेष प्रावधान र अनुकूलित संस्करणहरू छन् भन्ने कुरा सुनिश्चित गर्नुहोस्, उदाहरणका लागि, बालबालिकाहरूलाई लेख्ने उपकरणहरू समात्नमा समस्या भएको खण्डमा स्ट्याम्पहरू प्रयोग गर्न अनुमति दिनुहोस्, दृष्टिविहीन बालबालिकाहरूका लागि चित्रहरूको अडियो विवरण प्रदान गर्नुहोस्।
- बालबालिकाहरूलाई सकारात्मक बानीहरूको विकास गर्नका लागि आफ्नो सामानहरू तोकिएको ठाउँमा राख्न प्रोत्साहन दिनुहोस्। साथै, उनीहरूलाई कार्यपत्र पूरा गरेपछि प्रयोग गरिएका वस्तुहरू (रङ, ब्रश, ब्लक, आदि) फिर्ता राख्न भन्नुहोस्।
- एउटा क्रियाकलापबाट अर्को क्रियाकलापमा जाने समयमा राइमहरू र गीतहरू दोहोर्याउनुहोस् र सम्भव भएसम्म तालमेल र शरीरको लचिलोपन सुनिश्चित गर्न नृत्य र कार्यहरू समावेश गर्नुहोस्।

यहाँ दिइएको कार्यपत्रहरूको उद्देश्य शिक्षक/अभिभावकहरूलाई केही उदाहरणीय विचारहरू प्रदान गर्नु हो र यसले कुनै पनि हिसाबले पूर्ण/निर्धारित पाठ्यपुस्तकको रूपमा काम गर्दैन। यसले बालबालिकाहरुको सन्दर्भ र आवश्यकताहरूमा आधारित कार्यपत्र कल्पना गर्न, थप्ने वा छोड्ने स्वतन्त्रता प्रदान गर्दछ। घर र कक्षाकोठाको शब्दावली बीच सम्बन्ध स्थापित हुनुपर्दछ र यी कार्यपत्रहरूमा काम गर्दा आनन्दको भावना सिर्जना गर्नुपर्दछ।

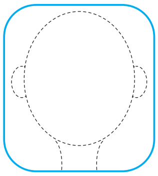
❄ ❄ ❄

© NCERT not to be republished

© NCERT not to be republished

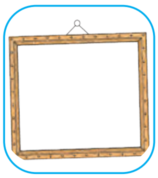
कार्यपत्रहरुद्वारा सहायता

कार्यपत्रहरूमा काम गर्दा बालबालिकाहरूलाई मद्दत गर्न शिक्षकहरूको लागि निम्न टिप्पणीहरू छन्; यद्धपि, बालबालिकाको आवश्यकता र रुचिको आधारमा यी परिवर्तन गर्न सकिन्छ। प्रत्येक कार्यपत्रमा निश्चित डिजाइन/ढाँचाको साथ सीमा हुन्छ। एक पटक बच्चाले कार्यपत्र पूरा गरेपछि, बच्चालाई बोर्डरमा डिजाइन/ढाँचा पूरा गर्न प्रोत्साहित गर्न सकिन्छ।



क्रियाकलाप १: मेरो चित्र फ्रेम

बालबालिकाहरूलाई उनीहरूको अनुहारको भागहरू बनाउन र त्यसमा रंग भर्न प्रोत्साहन गर्नुहोस्। पछि उनीहरूलाई रंगीन क्रेयोनहरू प्रयोग गरेर दिइएको ढाँचामा नै उनीहरूको चित्रको फ्रेम बनाउन भन्नुहोस्।



क्रियाकलाप २: सबै मेरो बारेमा!

बालबालिकाहरुलाई उनीहरुको र उनीहरुको परिवारको बारेमा बोल्न दिनुहोस । बालबालिकाहरुलाई दिइएको ठाउँमा उनीहरुको परिवारको चित्र लगाउन भन्नुहोस् । त्यसपछि बालबालिकाहरुलाई उनीहरुको मनपर्ने रंग कोर्न/भर्न, उनीहरुलाई मनपर्ने आकार दिइएको ठाउँमा भर्न दिनुहोस । बालबालिकाहरुलाई 'आफै' नामको राइम्स एक्शनको साथमा गाउन दिनुहोस।

क्रियाकलाप ३: आफैलाई बुझ्नु

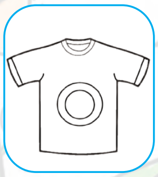
बालबालिकाहरुलाई यो बुझ्नको लागि सहायता गर्नुहोस् की उनीहरु परिवारका भाग हुन्, र उनीहरुको परिवारमा सबै सदस्यहरुले फरक फरक भूमिका निर्वाह गर्छन्। आफ्नो पारिवारिक मुल्य र परम्परालाई कसरी पालन गर्ने भन्ने बारे बालबालिकाहरुसँग छलफल गर्नुहोस्।

क्रियाकलाप ४: मेरो परिवार र मेरा साथिहरु

बालबालिकाहरुलाई चित्रलाई हेर्न र त्यसको बारेमा कुरा गर्न दिनुहोस्। उदाहरणको लागि, प्रश्नहरु सोध्नुहोस्, जस्तैः 'चित्रमा के हुँदैछ?' बालबालिकाहरुले चित्र हेरिसकेपछि, त्यसको बारेमा विस्तारमा कुरा गर्न दिनुहोस्। त्यसपछि बालबालिकाहरुलाई अपेक्षित प्रश्नहरु सोध्नुहोस्, उदाहरणको लागि- के तपाई पनि आफ्ना आमाबुवाहरुसँग कसैको घर जानुहुन्छ? जब तपाई कसैको घरमा जानुहुन्छ, तपाईले उनीहरुलाई कसरी अभिवादन गर्नुहुन्छ? तपाई कसको घरमा जान सबैभन्दा

© NCERT not to be republished

बढी रुचाउनु हुन्छ? यदि कसैले तपाईलाई आफ्नो परिचय दिन लगाउँछ भने, तपाईले के भन्नुहुनेछ? एउटा केटिले पाहुनाहरुलाई के भनिरहेको जस्तो तपाईलाई लाग्छ? र यस्तै अरु. तपाईहरुले विभिन्न विषयहरुमा समान चित्र वाचक पोस्टर तयार गर्न सक्नुहुन्छ। चित्र पढी सकेपछि, बालबालिकाहरुलाई पाहुनाहरुको संख्या गणना गर्न, चित्रमा भएका व्यक्तिहरूको कुल संख्या गणना गर्न र लुगाको समान ढाँचाको पहिचान गर्न सोध्नुहोस्।

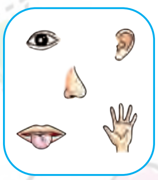


क्रियाकलाप ५: समान वस्तु खोज्नुहोस्

बालबालिकाहरुलाई प्रत्यक पङ्क्तिमा भएका वस्तुहरुलाई चिन्न र तिनीहरुको नाम भन्न लगाउनु होस्। त्यसपछि उनीहरुलाई दाँया बक्ससँग मिल्ने चित्र खोज्न र त्यसमा रंग लगाउन दिनुहोस्। बालबालिकाहरूलाई चित्रमा भएको बिन्दुको जस्तै रंग प्रयोग गरेर बिन्दु रेखाहरूलाई जोड्न लगाउनुहोस्।

क्रियाकलाप ६: चरालाई पुरा गर्नुहोस्

कार्यपत्रमा चराको आकृति छ। बालबालिकाहरूलाई चराको चित्र पूरा गर्न बिन्दुहरू जोड्न दिनुहोस् र त्यसलाई रंग लगाउन वा चरामा कागज च्यातेर टाँस्न दिनुहोस्। उनीहरुलाई 'चरा'-*(च)* शब्दको पहिलो आवाज भन्नको लागि प्रोत्साहन गर्नुहोस् र उनीहरुलाई आफ्नो वरिपरी देख्ने सामान्य चराहरुको नाम भन्नको लागि सोध्नुहोस्।



क्रियाकलाप ७: मेरा पाँच इन्द्रियहरु

बालबालिकाहरुलाई प्रत्यक पङ्क्तिमा भएका वस्तुहरुको पहिचान गर्न र बाँया बक्समा भएका इन्द्रिय अंगहरुसँग मिलाउन दिनुहोस्। बालबालिकाहरुलाई इन्द्रियहरूको बारेमा कुरा गर्न र इन्द्रियहरूमा कविता सुनाउन प्रोत्साहन दिनुहोस्।

क्रियाकलाप ८: आफुलाई र मेरो विद्यालयलाई सफा राख्नु

बालबालिकाहरुलाई यो बुझ्न मद्दत गर्नुहोस् कि हामी कीटाणुमुक्त रहन र हाम्रो वरपरका सबै चीजहरू सुन्दर देखिनका लागि आफू र हाम्रो वरपर सफा राख्नु महत्त्वपूर्ण छ। कक्षा कोठा र विद्यालयमा भएका सबै कुरा कसरी सफा र व्यवस्थित हुनुपर्छ भन्ने बारेमा उनीहरूसँग कुरा गर्नुहोस्। बच्चालाई शरीर र विद्यालयको सरसफाईका लागि प्रयोग गरिने उपयुक्त वस्तुहरू माथि दिइएका दुई चित्रहरूसँग मिलाउन दिनुहोस्।

क्रियाकलाप ९: मेरो वरपर भएका जनावरहरु र चराहरु

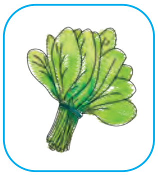
बालबालिकाहरुसँग कक्षाकोठामा 'म त सुतिराखेको थिएँ' भन्ने कविता एक्शनको

© NCERT not to be republished

साथमा पढ्नुहोस्। बालबालिकाहरुलाई जनावरहरु र चराहरुको नाम र आवाज थपिराख्न र कवितालाई निरन्तन राख्न प्रोत्साहन दिनुहोस्। बालबालिकाहरूलाई सजिलैसँग उपलब्ध सामग्रीको साथ जनावर/पक्षीहरुको फ्ल्यासकार्डहरू वा कठपुतलीहरू बनाउनमा संलग्न गर्नुहोस् र तिनीहरूलाई पशुको फ्ल्यासकार्डहरू वा कठपुतलीहरू प्रयोग गरेर कथा/राइम सिर्जना गर्न दिनुहोस्।

क्रियाकलाप १०: ममा भावनाहरु छन्

बालबालिकाहरुलाई यो बुझ्न सहायता गर्नुहोस् की हामी सबैमा भावनाहरु हुन्छ, तर हाम्रो भावनाहरुको सामना गर्नको लागि सिक्न धेरै महत्वपूर्ण छ। त्यसपछि बालबालिकाहरुलाई समान अभिव्यक्तिहरुलाई उपयुक्त अनुहारहरुसँग मिलाउनको लागि भन्नुहोस्। केहि यस्ता क्रियाकलापहरु गर्नुहोस् जसले उनीहरुलाई आफ्नो भावनाहरुको सामना गर्न सिक्नको लागि मद्दत गर्नेछ।



क्रियाकलाप ११: स्वस्थ खानाहरु

स्वस्थ र अस्वस्थ खानाहरुको बारेमा छलफल गर्नुहोस्। बालबालिकाहरुलाई हरेक खानेकुराहरु चिन्न र त्यसको नाम भन्न प्रोत्साहन गर्नुहोस्। बालबालिकाहरुलाई सोध्नुहोस् की एक दिनभरमा उनीहरु धेरै जसो के खान्छन। त्यसपछि बच्चालाई हरेक पङ्क्तिमा भएका स्वस्थ खानेकुराहरुलाई घेरा लगाउन भन्नुहोस्।

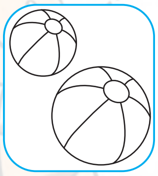
क्रियाकलाप १२: मलाई थाहा भएका जनावरहरु

बालबालिकाहरुलाई उनीहरुको तत्काल परिवेशमा उनीहरुले चिन्ने र उनीहरुले देखेका जनावरहरुको बारेमा कुरा गर्न दिनुहोस्। बच्चालाई प्रत्यक जनावरहरुलाई चिनेर उनीहरुको नाम भन्न र उनीहरुको अवाज निकाल्न दिनुहोस्। त्यसपछि, बच्चालाई हरेक जनावरमा औँला राख्न र त्यसको नामको पहिलो अवाज भन्नको लागि सोध्नुहोस्। तिनीहरुलाई त्यहाँ भएको पहेंलो डटबाट जनावरहरुलाई ट्रेस गर्न र तीरलाई पछ्याएर रातो डटमा सक्नको लागि भन्नुहोस्। बालबालिकाहरुले डट जोडीराखेको बेलामा, उनीहरुलाई जनावरहरुको खानको बारेमा ध्यान दिन प्रोत्साहन गर्नुहोस् र उनीहरुलाई सोच्न दिनुहोस् की सिंहलाई के खान मनपर्छ।

क्रियाकलाप १३: एउटा बिजोड पत्ता लगाउनुहोस्

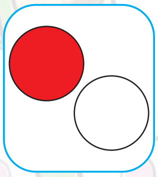
बालबालिकाहरुलाई हरेक पङ्क्तिमा भएका चित्रहरुलाई चिन्न र त्यसको नाम भन्न दिनुहोस् र उनीहरुलाई हरेक पङ्क्तिमा भएको बिजोडलाई घेरा लगाउन भन्नुहोस् र त्यसपछि डट गरिएको लाइनलाई जोड्न लगाउनुहोस।

© NCERT not to be republished



क्रियाकलाप १४: ठुलो र सानो वस्तु

बालबालिकाहरुलाई ठुला र साना वस्तुहरु चिन्न र त्यसको नाम भन्न दिनुहोस् जस्तै, ठुला र साना छाताहरु र बलहरु। त्यसपछि उनीहरुलाई ठुलो वस्तुमा रातो र सानो वस्तुमा निलो रंग लगाउन प्रोत्साहन गर्नुहोस्।



क्रियाकलाप १५: आकारहरु मिलाउनुहोस्

बालबालिकाहरुलाई लाइन कोरेर आकारहरु चिन्न र त्यसलाई जोड्न प्रोत्साहन गर्नुहोस्। पछी उनीहरुलाई आफ्नो मनपर्ने रंगको पाना च्यातेर ती आकारहरुमा लगाउन भन्नुहोस्।

-क्रियाकलाप १६: मैले चिनेका जनावरहरू

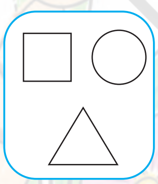
बच्चाहरूलाई उनीहरूले चिनेका र नजिकैको परिवेशमा देखेका जनावरहरूको बारेमा कुरा गर्न दिनुहोस्। बच्चालाई प्रत्येक जनावरको पहिचान र नाम दिनुहोस् र उस्तै आवाजहरू निकाल्नुहोस्। त्यसपछि, बच्चालाई प्रत्येक जनावरमा तर्जनीको औंला राख्न र यसको नामको प्रारम्भिक आवाज भन्न भन्नुहोस्। तिनीहरूलाई पहेंलो डटबाट जनावरहरू ट्रेस गर्न सुरु गर्न सोध्नुहोस्, तीरलाई पछ्याउनुहोस् र रातो डटमा समाप्त गर्नुहोस्। बच्चाहरू बिन्दुहरूमा जोडिँदै गर्दा, तिनीहरूलाई जनावरहरूको खाना हेर्न र सिंहलाई के खान मनपर्छ भनेर सोच्न प्रोत्साहन दिनुहोस्।

क्रियाकलाप १७: विद्यालय जानभन्दा अघि मैले गर्ने कामहरु

बालबालिकाहरुलाई चित्र हेर्न दिनुहोस्, चित्रहरुलाई सहि क्रममा राख्न लगाउनु होस्। उनिहरुलाई हरेक चित्रमा भएको क्रियालाई व्याख्या गर्न भन्नुहोस्। उनीहरुलाई अन्तिम बक्समा आफ्नो विद्यालयको चित्र बनाउन प्रोत्साहन गर्नुहोस्। तपाईले बालबालिकाहरुलाई हरेक चित्र काटेर त्यसलाई सहि क्रममा मिलाउन र मिलाएको क्रमको व्याख्या गर्न सक्नुहुन्छ।

क्रियाकलाप १८: मेरो मनपर्ने खाना

बालबालिकाहरुलाई कविताहरु एक्शनसहित भन्न/गाउनमा मद्दत गर्नुहोस्। उनीहरुको मनपर्ने खानाको बारेमा कुरा गर्नुहोस् र पहिले कार्यपत्रहरु १८ र १९ मा 'स्वस्थ खाना' शीर्षकसँग जोड्नुहोस। कसरी बोटबिरुवाहरुले हामीलाई मद्दत गर्छन, बोटबिरुवाबाट हामीले कुन खान पाउछौँ र यस्तै अरु कुराहरुको बारेमा गर्नुहोस्।



क्रियाकलाप १९: आकारहरुमा रंग भर्नुहोस्

बालबालिकाहरुलाई कार्यपत्रको बारेमा बुझाउनुहोस्। उनीहरूलाई निर्देशनहरूमा उल्लेख गरिए अनुसार आकृतिहरू चिन्न र त्यसको नाम भन्न र आकारहरूमा रङ भर्न प्रोत्साहन दिनुहोस्: तिनीहरूलाई सबै त्रिभुजहरू पहेंलो, वर्गहरू हरियो र सर्कलहरू नीलो रङमा भर्न दिनुहोस्।

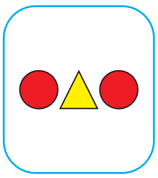
© NCERT not to be republished

क्रियाकलाप २०: सुरक्षित रहनु

बालबालिकाहरूलाई सुरक्षित र असुरक्षित अवस्थाहरू बुझ्न मद्दत गर्नुहोस्, र यस्तो अवस्थामा उनीहरूले के गर्नुपर्छ भन्ने कुरा छलफल गर्नुहोस्। सावधान रहनुहोस् की उनीहरुलाई नडराउन्। हरेक बच्चालाई खास महसुस गर्न दिनुहोस् र उनीहरुलाई सुरक्षित र संरक्षित महसुस गर्ने अधिकार छ भन्ने कुरा बुझाउनुहोस्। उनीहरुले आफुलाई कसरी सुरक्षित राख्न सक्छन भन्ने बारे पनि कुरा गर्नुहोस्। उनीहरुलाई विभिन्न हेल्पलाइन नम्बरहरु याद गराउनुहोस्। यस कार्यपत्रमा, उनीहरुलाई चित्रहरुलाई अवलोकन गर्न र चित्रहरु अनुसार सुरक्षित र असुरक्षित ट्यागहरुमा टिक लगाउन भन्नुहोस्।

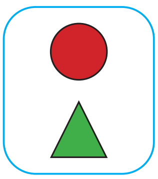
क्रियाकलाप २१: भिन्नताहरु खोजेर त्यसमा सर्कल गर्नुहोस्

बालबालिकाहरुलाई दुबै चित्रहरु अवलोकन गर्न दिनुहोस्। उनीहरुलाई दुबै चित्रहरुमा भएको भिन्नताहरुपत्ता लगाउन र त्यसलाई सर्कल गर्न भन्नुहोस्। तपाईले बालबालिकाहरुको लागि विभिन्न विषयवस्तुहरुमा समान कार्यपत्रहरु तयार पार्न सक्नुहुन्छ।



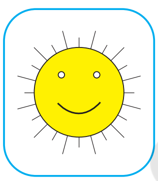
क्रियाकलाप २२: ढाँचा खोजेर त्यसमा रंग भर्नुहोस्

बालबालिकाहरुलाई ढाँचा हेर्न दिनुहोस्, र त्यस ढाँचामा रंग भर्न दिनुहोस्। उनीहरुलाई त्यो ढाँचाको बारेमा व्याख्या गर्न प्रोत्साहन गर्नुहोस्, उदाहरणको लागि, स्याउ- केरा- स्याउ- केरा र फेरी स्याउ र अन्य अरु।



क्रियाकलाप २३: आकारहरु बनाउनुहोस्

यस कार्यपत्रको माथितिर केहि आकारहरु छन्। बालबालिकाहरूलाई यी आकारहरू प्रयोग गरेर आकृतिहरू, डिजाइनहरू वा ढाँचाहरू सिर्जना गर्न प्रोत्साहन दिनुहोस्। पछि तिनीहरूलाई आफ्नो ढाँचा, डिजाइन वा आकारमा रङ भर्न दिनुहोस्।



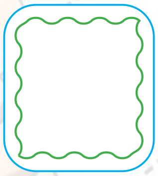
क्रियाकलाप २४: मेरो सृजनात्मक सर्कलहरु

यो कार्यपत्रमा छवटा सर्कलहरुको रुपरेखा दिइएको छ, र बालबालिकाहरुलाई दिइएको सर्कलबात आफ्नो मनपर्ने कुनै पनि कुरा बनाउन प्रोत्साहन गरिन्छ। एउटा सर्कल उदाहरणको रुपमा दिइएको छ।

क्रियाकलाप २५: मेरो खेलौनाहरु (चित्र पढाई)

बालबालिकाहरुलाई चित्र धयंसँग हेर्न र त्यसको बारेमा कुरा गर्न दिनुहोस्। तपाईले चित्रमा एउटा कथा बनाउनसक्नुहुन्छ। बालबालिकाहरुलाई खेलौनाहरुलाई चिन्न र त्यसको नाम भन्न, उनीहरुले खेल्ने खेलौनाहरुलाई गन्न र त्यसको नाम भन्न, आदि दिनुहोस्।

© NCERT not to be republished



क्रियाकलाप २६: मेरो कोलाज

बालबालिकाहरुलाई बालमैत्री कैंची प्रयोग गरेर पुराना पत्रपत्रिकाहरूबाट शरीरको सरसफाइ र सरसफाईसँग सम्बन्धित आफ्ना मनपर्ने चित्रहरू काट्न दिनुहोस्। उनीहरुलाई दिइएको बाकसमा ती चित्रहरु कोलाजको रूपमा टाँस्न भन्नुहोस्। बालबालिकाहरूलाई कोलाजमा चित्रहरूको बारेमा आफ्नै तरिकाले केही लाइनहरू लेख्न प्रोत्साहन दिनुहोस्।

क्रियाकलाप २७: मेरो वरपरक जनावरहरु र चराहरु

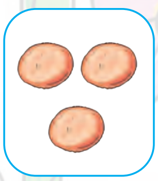
कक्षाकोठामा बालबालिकाहरुसँग क्रियाकलापसहित 'चिर-चिर गर्छ चराले' भन्ने कविता सुनाउनुहोस्। बालबालिकाहरूलाई जनावर र चराहरूको नाम र उनीहरुको आवाजहरू थपिराख्न र कविता जारी राख्न प्रोत्साहन दिनुहोस्। बालबालिकाहरूलाई सजिलैसँग उपलब्ध हुने सामग्रीको साथ जनावर/पक्षीहरुको फ्ल्यासकार्डहरू वा कठपुतलीहरू बनाउनमा संलग्न गर्नुहोस् र तिनीहरूलाई पशुको फ्ल्यासकार्डहरू वा कठपुतलीहरू प्रयोग गरेर कथा/राइम सिर्जना गर्न दिनुहोस्।

क्रियाकलप २८: तालबद्ध शब्दहरु मिलाउनुहोस्

बालबालिकाहरुलाई चित्रहरु अवलोकन गर्न, त्यसको नाम भन्न र रेखाहरु कोरेर एकार्कासँग ताल्बद्ध चित्रहरुको नाम मिलाउनुहोस्।

क्रियाकलाप २९: ताल्बद्ध शब्दहरु

बालबालिकाहरूलाई चित्रहरूको अवलोकन गर्न र त्यसको नाम भन्न दिनुहोस् र तिनीहरूको नाम कसरी ताल्बद्ध हुन्छ भनेर एक-अर्कासँग छलफल गर्नुहोस्- फल-नल, जग-टब, आदि। यदि चित्रका नामहरू तालबद्ध रुपमा छन् भने उनीहरूलाई खुशीको अनुहारमा रङ लगाउन भन्नुहोस् र यदि तिनीहरू तालबद्ध छैनन् भने, तिनीहरूलाई दुखी अनुहारमा रङ लगाउन भन्नुहोस्।



क्रियाकलाप ३०: वस्तुहरुको गन्ती (नम्बरहरु १-१०)

बालबालिकाहरूलाई वस्तुहरूको संख्या अवलोकन गर्न र गणना गर्न दिनुहोस्, र प्रत्येक बक्समा निर्देशित वस्तुहरूको संख्यामा घेरा लगाउनुहोस्, उदाहरणका लागि, '१० *रोटीहरूमा* घेरा लगाउनुहोस्- त्यसपछि बच्चाबात १० वटा *रोटीहरूमा* मात्र घेरा लगाउने अपेक्षा गरिन्छ र आदि।

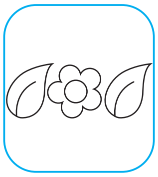
क्रियाकलाप ३१: जटिलमार्ग

बालबालिकाहरुलाई औंलाले जटिलमार्ग ट्रेस गर्न दिनुहोस् र सियालाई गाईलाई गोठमा लैजान मद्दत गर्नुहोस्। त्यसपछि उनीहरूलाई जटिलमार्गमा ट्रेस गर्न र रेखा कोर्न बाक्लो रंगिनको पेन्सिल प्रयोग गर्न लगाउनुहोस् र सियालाई उनको गाईलाई गोठमा लैजान मद्दत गर्नुहोस्।

© NCERT not to be republished

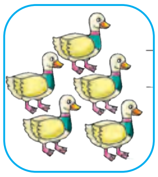
क्रियाकलाप ३२: सबैभन्दा ठुलो र सानो

बालबालिकाहरूलाई सबैभन्दा ठूलो वस्तुमा रातो रङको कागज र सबैभन्दा सानो वस्तुमा पहेँलो रङको कागज टाँस्न भन्नुहोस्।



क्रियाकलाप ३३: ढाँचालाई पछ्याउनु होस्

बालबालिकारूलाई ढाँचाहरू हेर्न, तिनीहरूको वर्णन र दिइएको ठाउँमा त्यहि ढाँचा पछ्याउन दिनुहोस्।



क्रियाकलाप ३४ र ३५: कोरेर सही नम्बरमा पुग्नुहोस्

बालबालिकाहरूलाई गन्दै आफ्नो औंलाले बाटो ट्रेस गर्नको लागि अभ्यास गर्न दिनुहोस्। त्यसपछि दिइएको पथमा रेखा कोर्नुहोस् र सर्कलहरूलाई सही संख्यासँग मिलाउनुहोस्।

क्रियाकलाप ३६: झिसिलिकीरालाई पुरा गर्नुहोस्

बालबालिकाहरूलाई प्रत्येक पङ्क्तिमा क्याटरपिलर पूरा गर्न सर्कलहरूको संख्या (बक्सहरूमा दिइएको) कोर्न दिनुहोस्। तपाईंले अभ्यास गर्नको लागि मिल्दोजुल्दो कार्यपत्र दिन सक्नुहुन्छ, जस्तै ट्रेनमा दिएका कोचहरूको संख्या थप्नुहोस्, इत्यादि।

क्रियाकलाप ३७: सिंह र मूसा

कथावाला कार्डहरु देखाउनुहोस् र बालबालिकाहरुलाई कथा सुनाउनुहोस्। यस्ता प्रश्नहरु सोध्नुहोस्: यो कथा के को बारेमा थियो? यो कथा कहाँ भएको थियो? यो कथामा समस्या के थियो? तिमीहरुले यो चित्रमा कुन जनावरलाई देख्छौ? यस कथामा तिमीहरुलाई के मन पर्यो? के तिमीहरुले यस कथाको अर्को शीर्षक दिन सक्छौ? त्यसपछि डटेड लाइनहरूको (बाल-मैत्री कैंची प्रयोग गरेर) साथमा कथाको कार्डहरू काट्न र तिनीहरूलाई सही क्रममा मिलाउन र तिनीहरूको आफ्नै शब्दहरूमा कथा पुन: सुनाउन उनीहरुलाई प्रोत्साहन गर्नुहोस्।

क्रियाकलाप ३८: शिकारी र परेवा

बालबालिकाहरुलाई कथाको कार्ड पढ्न र त्यसमा छलफल गर्न दिनुहोस्: यो कथा के को बारेमा थियो? यो कथा कहाँ भएको थियो? यो कथामा समस्या के थियो? जालबात बाहिर निस्कनको लागि चराहरुले के गरे? कथाको कार्डमा कुन चराको देखाईएको छ? तिमीहरुको वरपर तिमीहरुले कुन चराहरु देख्छौ र इत्यादि।

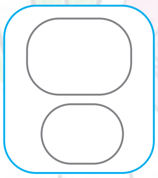
त्यसपछि बालबालिकाहरुलाई हरेक कथाको कार्डमा भएको परेवाको संख्या गन्नलाई भन्नुहोस्। डटेड लाइनहरूको (बाल-मैत्री कैंची प्रयोग गरेर) साथमा कथाको कार्डहरू

© NCERT not to be republished

काट्न र तिनीहरूलाई सही क्रममा मिलाउन र तिनीहरूको आफ्नै शब्दहरूमा कथा पुन: सुनाउन उनीहरुलाई प्रोत्साहन गर्नुहोस्। पछि बच्चाहरूलाई 'एउटा चरा धेरै चराहरु' शीर्षकको लोकप्रिय गीत परिचय गराउन सकिन्छ।

क्रियाकलाप ३९: एकदम सहि नाप

बालबालिकाहरुलाई तिनीहरूको नाप अनुसार चित्रहरूलाई 'ठूलो', 'मध्यम' र 'सानो' भनेर चिन्न र लेबल गर्न दिनुहोस्। तपाईंले दिइएको चित्रहरूमा कथा बनाउन सक्नुहुन्छ वा बालबालिकाहरूलाई एउटा कथा बनाउन दिन सक्नुहुन्छ जहाँ उनीहरूले गणितीय शब्दावली प्रयोग गर्छन्, जस्तै ठूलो-अलि ठूलो-एकदमै ठूलो वा सानो-अलि सानो-एकदमै सानो आदि। त्यसपछि बाल-अनुकूल कैंची प्रयोग गरेर, बालबालिकाहरूलाई डटेड लाइनहरूसँगै चित्रहरू काट्न दिनुहोस् र उपयुक्त ठाउँमा टाँस्न दिनुहोस्, उदाहरणका लागि, मध्यम कचौरालाई मध्यम गुडियाको तल टाँस्नुपर्छ र यस्तै अन्य।



क्रियाकलाप ४०: ठुलो र सानो

बालबालिकाहरूलाई दिइएको खाली ठाउँमा ठूला र साना आकारहरू (पुरानो पत्रिका/पत्रिकाहरूबाट काटिएको) टाँस्न भन्नुहोस्।

क्रियाकलाप ४१: रातो गढ

भारतको स्वतन्त्रता दिवस - उनीहरुको राष्ट्रिय चाड र यसको महत्व बारे कुरा गर्नुहोस्। बालबालिकाहरुलाई राष्ट्रिय झण्डा र रातो गढमा रङ लगाउन दिनुहोस्।

क्रियाकलाप ४२: अरुहरु प्रति दयालु

सर्कल टाइम गतिविधिमा छलफल गर्नुहोस् र हामीले जनावरहरूलाई सधैं दयालु व्यवहार कसरी गर्नुपर्छ भन्ने बारे कुरा गर्नुहोस्। हामी आफ्नो कार्यमा दयालु हुनुपर्छ। बालबालिकाहरूलाई कार्यहरू सहित कविताहरू सुनाउन दिनुहोस्। जनावरहरूको कथा ठूलो स्वरमा पढ्नुहोस्। बालबालिकाहरूलाई कागज फोल्ड गरेर 'माछा' बनाउन मद्दत गर्नुहोस् र तिनीहरूलाई दिइएको ठाउँमा माछा टाँस्न दिनुहोस्। तिनीहरू पनि माछा बनाउन सक्छन्।

क्रियाकलाप ४३: स्वस्थ खानाहरु

स्वस्थ र अस्वस्थ खानाहरुको बारेमा छलफल गर्नुहोस्। बालबालिकाहरुलाई हरेक खानाहरुलाई चिन्न र त्यसको नाम भन्न प्रोत्साहन गर्नुहोस्। बालबालिकाहरुलाई सोध्नुहोस् की उनीहरुले दिनमा प्राय जसो के खान्छन। त्यसपछि बालबालिकाहरुलाई हरेक पंक्तिमा स्वस्थ खानाहरुमासर्कल लगाउन भन्नुहोस्।

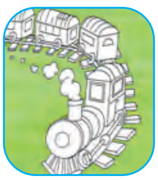
© NCERT not to be republished

क्रियाकलाप ४४र ४५: खेल मैदानमा (चित्र पढाई)

बालबालिकाहरूलाई खेल मैदानको चित्र हेर्न दिनुहोस् र त्यहाँ के भइरहेको छ भन्ने बारे कुरा गर्नुहोस्। रचनात्मक र आलोचनात्मक सोचाइ भएका प्रश्नहरु सोध्नुहोस्, केहि उदाहरणहरु कार्यपत्रमा दिइएको छ। बालबालिकाहरुलाई नजिकैको पार्कमा लिएर जानुहोस र उनीहरुलाई नि: शुल्क बाहिरी खेलको मजा लिन दिनुहोस्। उनीहरूलाई झरेका पातहरू, खसेका हाँगाहरू, फूलहरू, इत्यादि सङ्कलन गर्न लगाउनुहोस्, र क्रमबद्ध गर्ने र ढाँचा बनाउने प्रदर्शन गर्नुहोस् र कक्षामा गतिविधिहरू बताउनुहोस्। पछि बालबालिकाहरूलाई उनीहरूले फेला पारेका चीजहरू/सङ्कलनहरूको प्रयोग गरेर कोलाज बनाउन र पात, फूल, आदि छाप्न दिनुहोस्।

क्रियाकलाप ४६: मेरा दशवटा गुबाराहरु

मीना र रविको बारेमा कथा बनाउनुहोस्। उनीहरुलाई भन्नुहोस् की कसरी एकपटक उनीहरु दुबैजना रंगीबिरंगी गुबाराहरुसँग खेल्न चाहन्थे। बालबालिकाहरुलाई त्यो कथामा अरु कुराहरु थप्न दिनुहोस् र त्यस कथालाई एउटा शीर्षक दिन भन्नुहोस्। त्यसपछि उनीहरुलाई ती गुबाराहरु गन्न, त्यसमा रंग लगाउन र त्यसपछि हरेक गुबारामा एउटा धागो कोर्न दिनुहोस् र पहिलो गुबाराको गुच्छा मीनाको हातमा र दोस्रो गुबाराको गुच्छा रविको हातमा जोड्न भन्नुहोस्। अन्तमा उनीहरुलाई गुबाराको कुल संख्या गन्न र त्यसलाई बक्समा लेख्न भन्नुहोस्।



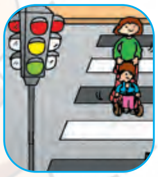
क्रियाकलाप ४७: गन्नु र रंग लगाउनु

बालबालिकालाई ट्रेनको डिब्बाको संख्या गन्न र प्रत्येक संख्यामा दिइएको रङ अनुसार रंग लगाउन भन्नुहोस्। संख्यामा आधारित कविता गाउनुहोस्। बालबालिकाहरूलाई खाली सलाईको डब्बाहरू वा खानाका भाँडाहरू (वा सजिलै उपलब्ध हुने र कुनै शुल्क नलाग्ने अन्य चीजहरू) सङ्कलन गर्न दिनुहोस् र त्यो सामग्रीको एउटा सानो ट्रेन बनाउन मार्गदर्शन गर्नुहोस्। समूहमा काम गरिरहेका बालबालिकाहरु र उनीहरु कसरी एकअर्कासँग कुरा गर्छन् र आफ्ना सामग्रीहरू बाँड्छन् भन्ने बारे कुराहरु अवलोकन गर्नुहोस्। यी बारे कुरा गर्नुहोस् - के तपाइँ कहिल्यै रेल यात्रामा जानुभएको छ? तपाईं कहाँ जानुभएको थियो? तपाईंले यातायातका अन्य कुन साधनहरु देख्नुभएको छ? के तपाईलाई यात्रा गर्न मनपर्छ, आदि?

क्रियाकलाप ४८: म आफुलाई सफा राख्छु

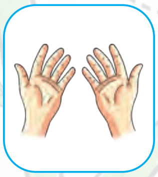
बालबालिकाहरूलाई आफ्नो शरीर सफा राख्न प्रयोग गरिने वस्तुहरूको बारेमा कुरा गर्न दिनुहोस्। बक्समा दिइएको निर्देशन अनुसार उपयुक्त वस्तुहरूको चित्र कोर्न र त्यसमा रङ लगाउन प्रोत्साहन गर्नुहोस्।

© NCERT not to be republished



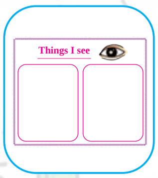
क्रियाकलाप ४९: सडक सुरक्षा (चित्र पढाइ)

बालबालिकाहरुलाई सडकमा सुरक्षित हुनु धेरै महत्त्वपूर्ण छ भन्ने कुरा बुझ्न मद्दत गर्नुहोस्। नियम र सुरक्षा प्रक्रियाहरू पालना गर्न र सडकको छेउमा लेखिएका चिन्हहरू छलफल गर्न तिनीहरूलाई मार्गदर्शन गर्नुहोस्। त्यसपछि उनीहरूलाई उनीहरूको वरिपरि, विशेष गरी सडकको छेउमा देख्ने संकेतहरू खोज्न र त्यसमा सर्कल गर्न भन्नुहोस्। उनीहरूलाई सुरक्षित रहेका मानिसहरूमा सहि चिन्ह लगाउन र असुरक्षितहरूमा गलत चिन्ह लगाउन भन्नुहोस्।



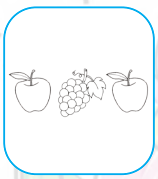
क्रियाकलाप ५०: एउटा सफा शरीर

बालबालिकाहरूलाई शरीर सफा गर्न प्रयोग गरिने वस्तुहरू हेर्न, र तिनीहरूलाई चिनेर तिनीहरुको नाम भन्न दिनुहोस्। त्यसपछि बायाँ छेउको बाकसमा दिइएका शरीरका अंगहरूसँग प्रत्येक पङ्क्तिमा दिइएका तस्विरहरू मिलाउन र त्यसमा सर्कल गर्न भन्नुहोस्। उदाहरणका लागि, पहिलो पङ्क्तिमा, बच्चाले बायाँ छेउमा कपालको चित्रसँग 'साबुन र शैम्पू' र ‘काइँयो' मिलाउन र त्यसमा सर्कल गर्न अपेक्षा गरिन्छ। बालबालिकाहरूलाई उनीहरूको शरीर सफा गर्न प्रयोग गर्ने चीजहरूको बारेमा कुरा गर्न प्रोत्साहन गर्नुहोस्।



क्रियाकलाप ५१: निर्देशन अनुसार चित्र कोर्नुहोस् (तपाईको इन्द्रिय अनुसार)

यो कार्यपत्रमा हरेक इन्द्रियहरुको लागि खालि बक्सहरु छन्, जस्तै- ‘मैले देख्ने चिजहरु’, ‘मैले सुन्ने चिजहरु’, ‘मैले छुने चिजहरु’, ‘मैले सुँघ्ने चिजहरु’, ‘मैले स्वाद लिने चिजहरु’। दिईएका इन्द्रिय अंगहरु अनुसार बालबालिकाहरुलाई वस्तुहरुको चित्र कोर्न दिनुहोस्।



क्रियाकलाप ५२: फलहरुसित ढाँचाहरु

बालबालिकाहरूलाई फलहरूको विभिन्न ढाँचाहरूको अवलोकन गर्न दिनुहोस्। तिनीहरूलाई प्रत्येक ढाँचाको बारेमा बुझाउनुहोस्, र तिनीहरूलाई फलहरूको चित्र कोरेर प्रत्येक पङ्क्तिमा भएको ढाँचा पूरा गर्न भन्नुहोस्।

क्रियाकलाप ५३: सवारी साधनहरु गन्नु

इन्धनमा चल्ने सवारी साधनहरु, सवारी साधनहरुको वर्गीकरण (जमीन, जल तथा हवाई यातायातका आधारमा) लगायतका विषयमा छलफल गरी विभिन्न यातायातका साधनहरूको बारेमा कुरा गर्नुहोस्। बालबालिकाहरूलाई दिइएको बाक्समा सवारी साधनहरुको संख्या गन्न र लेख्न लगाउनुहोस्। उनीहरूलाई खेलौना गाडीहरूसँग खेल्न दिनुहोस्। उनीहरूलाई आफ्नो मनपर्ने गाडीको चित्र कोर्न लगाउनुहोस्, र बेकार र बिना लागत सामग्री प्रयोग गरेर डीआईवाई (आफैले बनाउने) खेलौना गाडीहरू बनाउनभन्नुहोस्।

© NCERT not to be republished

क्रियाकलाप ५४: ग वाला चित्रहरु खोज

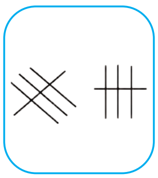
बालबालिकाहरुलाई चित्रहरुको अवलोकन गर्न, त्यसको नाम भन्न र 'ग' वाला चित्रहरु खोजेर त्यसमा रंग लगाउन दिनुहोस्।

क्रियाकलाप ५५: फ वाला चित्रहरु खोज

बालबालिकाहरुलाई चित्रहरुको अवलोकन गर्न, त्यसको नाम भन्न र 'फ' वाला चित्रहरु खोजेर त्यसमा रंग लगाउन दिनुहोस्।

क्रियाकलाप ५६: कपडाहरुमा भएको आकारहरु मिलाउनुहोस्

बालबालिकाहरूलाई चित्र अवलोकन गर्न दिनुहोस् र चित्रमा भएको लुगाहरूमा विभिन्न आकारहरूको बारेमा कुरा गर्न दिनुहोस्। त्यसपछि बालबालिकाहरूलाई समान आकार भएका बालबालिकाहरूका लुगाहरूसँग मिलाउन प्रोत्साहन गर्नुहोस्। अन्तमा तिनीहरूलाई आकारहरूको संख्या गन्न र दिइएको बक्सहरूमा लेख्न भन्नुहोस्।



क्रियाकलाप ५७: आकृतिहरु खोजेर मिलाउनुहोस्

बालबालिकाहरूलाई प्रत्येक पङ्क्तिलाई ध्यानपूर्वक अवलोकन गर्न र दायाँ पङ्क्तिमा रहेको छविसँग मिल्दो छवि (बायाँ बाकसमा दिइएको) खोज्न दिनुहोस्। तपाईले बच्चालाई वस्तुहरूको दिशा र स्थितिको बारेमा कुरा गर्न प्रोत्साहन दिन सक्नुहुन्छ। एकपटक बालबालिकाहरूले मिलाउने काम पुरा गरेपछि, उनीहरूलाई बिन्दु रेखाहरू जोड्न भन्नुहोस्।

क्रियाकलाप ५८ र ५९: सानो चरा

बालबालिकाहरुलाई चित्र अवलोकन गर्न र त्यो चित्रमा भइरहेको कुराहरुको बारेमा कुरा गर्न दिनुहोस्। तपाईहरुले यस्ता प्रश्नहरु सोध्न सक्नुहुन्छ: के तपाईहरुले आफ्नो घर वा विद्यालय वरिपरी कुनै चराहरु देख्नुहुन्छ? ती चराहरु के-के हुन्, उनीहरु कहाँ बस्छन जस्तो तपाईहरुलाई लाग्छ?यदि एउटा चरा तपाईहरुको घरमा आउँछ भने, तपाईहरुले त्यसलाई के गर्नुहुन्छ? तपाईलाई के लाग्छ की चराहरु तपाईको घरको झ्याल वा कौसीमा किन आउँछन्? के तपाईहरुले त्यस चरालाई आफ्नो घरमा पाल्तु जनावरको रुपमा राख्नु हुन्छ?

त्यसपछि बच्चालाई यी कामहरु गर्न प्रोत्साहन गर्नुहोस्:

- कवितामा रहेका त्ताल्बद्ध शब्दहरूको जोडी पत्ता लगाउनुहोस्।
- तपाईले 'चरा' शब्दमा पहिलो आवाज के सुन्नुहुन्छ? अरु कुन शब्दहरु छन् जो 'च' जस्तै सुनिने आवाजबात शुरु हुन्छन?

© NCERT not to be republished

बालबालिकाहरूले उनीहरुको वातावरणमा देख्ने चराहरूको बारेमा कुरा गर्नुहोस्। बालबालिकाहरूलाई चराहरूको आवाज निकाल्न दिनुहोस्। बालबालिकाहरूलाई कागज फोल्ड गर्ने प्रविधिबाट चरा बनाउन मद्दत गर्नुहोस्। बालबालिकाहरूलाई कठपुतली वा अन्य कुनै चीजको मद्दतले चराहरूको कथा सुनाउनुहोस्।

क्रियाकलाप ६०: आफ्नै तरिकाले उचाइ नाप्नुहोस् (गैर-स्तरीय इकाईहरु)

बालबालिकाहरूलाई चित्रहरू हेर्न र वर्गहरूको संख्या गन्न लगाउनुहोस्। तिनीहरूलाई जिराफको उचाइ अनुसार वर्गहरूमा रंग लगाउन दिनुहोस्। बालबालिकाहरूलाई रिबन प्रयोग गरेर आफ्नै उचाइ मापन गर्न र त्यसलाई उनीहरूका साथीहरूको उचाइसँग तुलना गर्न दिनुहोस्।

क्रियाकलाप ६१: आफ्नै तरिकाले लम्बाई नाप्नुहोस् (गैर-स्तरीय इकाईहरु)

बालबालिकाहरूलाई यातायातका मोडहरू हेर्न दिनुहोस् र सवारी साधनको लम्बाइ अनुसार ब्लकहरूलाई रंगमा भर्न र ब्लकहरूको संख्या पनि गनेर त्यसलाई बक्समा लेख्न दिनुहोस्।

क्रियाकलाप ६२: इन्डिया गेट

इन्डिया गेटको बारेमा कुरा गर्नुहोस् र बालबालिकाहरुलाई कविता भन्न सहायता गर्नुहोस्। त्यसपछि बालबालिकाहरुलाई इन्डिया गेटको चित्र पुरा गर्न संख्याहरुलाई जोड्न लगाउनुहोस्। राइमहरू गाउनुहोस् र बालबालिकाहरूलाई क्रमबद्ध रूपमा ठूलो स्वरमा संख्याहरू भन्न र बिन्दुहरू जोड्न प्रोत्साहन गर्नुहोस्। त्यसैमा बालबालिकाहरूलाई चित्रको चार्ट वा भिडियोहरू देखाउनुहोस्।

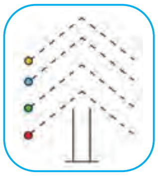
क्रियाकलाप ६३: खेलौनाहरु खोज्नुहोस्

चित्रमा छलफल गर्नुहोस्। बालबालिकाहरुलाई चित्र अवलोकन गर्न दिनुहोस् र पहिले औँलाले बिन्दु रेखाहरू पछ्याउन र त्यसपछि खेलौनाहरूमा पुग्न कलर पेन्सिल वा क्रेयोन प्रयोग गरेर बिन्दु रेखाहरू जोड्न दिनुहोस्।

क्रियाकलाप ६४: हेरचाह र स्वच्छता चार्ट

कार्यपत्रमा देखाए अनुसार बालबालिकाहरुलाई 'हेरचाह र स्वच्छता चार्ट' को बारेमा बताउनुहोस्। प्रत्येक बालबालिकाहरुलाई उनीहरूको आत्म-हेरचाह र स्वच्छताको लागि हप्ताको एक दिनमा गरेको गतिविधिको लागि प्रत्येक बक्समा चिन्ह लगाउन वा टिक चिन्ह लगाउन दिनुहोस्। प्रत्येक दिन र हप्ताको अन्त्यमा चिन्ह लगाउनको लागि बालबालिकाहरुलाई एउटै पाना प्रयोग गर्न लगाउनुहोस्, उनीहरूबाट यो अपेक्षा गरिन्छ की उनीहरुले अन्तिम ठाउँमा जति दिन गतिविधि गरेका छन् ती दिनहरुको संख्याको लागि टिक मार्कको संख्या गनुन् र लेखुन्।

© NCERT not to be republished

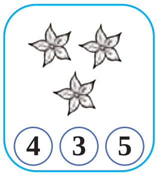


क्रियाकलाप ६५: लाइनहरु पछ्याउने

बालबालिकाहरूलाई ढाँचा अवलोकन गर्न दिनुहोस् र तिनीहरूको औंला प्रयोग गरेर पहिले बिन्दुहरूलाई पछ्याउन दिनुहोस्। त्यसपछि बिन्दुहरूको जस्तै रङ लिएर रूखहरू पूरा गर्न बिन्दु रेखाहरूलाई पछ्याउन भन्नुहोस्। उनीहरूलाई आफ्नै कथा सिर्जना गर्न प्रोत्साहन गर्नुहोस् (तपाईले उनीहरूलाई जोडी वा सानो समूहमा त्यसो गर्न भन्न सक्नुहुन्छ)।

क्रियाकलाप ६६: गनेर लेख्नुहोस

बालबालिकाहरुलाई प्रत्येक चित्र बुझाउनुहोस्। तिनीहरूले गणना गर्दा प्रत्येक चिजमा औँला राख्न दिनुहोस्। त्यसपछि तिनीहरूलाई बक्समा भएका वस्तुहरू गनेर लेख्न लगाउनुहोस्।



क्रियाकलाप ६७: संख्याहरु

बालबालिकाहरुलाई हरेक बक्समा भएका फूलहरुलाई गनेर त्यसमा रंग लगाउन दिनुहोस्। त्यसपछि फूलहरूको संख्या देखाउँदै सही सर्कलमा रंग भर्न दिनुहोस्। बालबालिकाहरूलाई तिनीहरूले आफ्नो वरपर देख्ने विभिन्न प्रकारका फूलहरूको बारेमा कुरा गर्न दिनुहोस्। यदि सम्भव छ भने, बालबालिकाहरूलाई उनीहरूको वरपरबाट झरेका फूलहरू सङ्कलन गर्न लगाउनुहोस् र तिनीहरूलाई फूलहरूको गुच्छा बनाउन, फूलहरूको कोलाज बनाउन, र यस्तै अन्य कुराहरू गर्नको लागि प्रोत्साहन गर्नुहोस्।

क्रियाकलाप ६८र ६९: शुन्य

बालबालिकाहरुलाई पुरा कविता भन्न दिनुहोस्। तिनीहरूले आफ्नो नजिकैको परिवेशमा देख्ने चराहरूको बारेमा कुरा गर्नुहोस्। तिनीहरूलाई कविता दोहोर्याउन प्रोत्साहन दिनुहोस् र तिनीहरूले गाउने क्रममा यसरी सङ्ख्या लेख्नुहोस्- 'एउटा चरा उड्यो' र गतिविधि समाप्त नभएसम्म यो जारी राख्नुहोस्।

क्रियाकलाप ७०: संख्याहरुसँग खेल्नुहोस

बालबालिकाहरूलाई वस्तुहरू पहिचान गर्न र त्यसलाई गन्न र वस्तुहरूको कुल संख्या पत्ता लगाउन दिनुहोस्। खेलको समयमा अन्य कौशलतापूर्ण र ठोस सामग्रीहरूसँग त्यस्ता गतिविधिहरू गर्नुहोस्।

क्रियाकलाप ७१: ध्वनि चित्र मिलाउने

बालबालिकाहरुलाई चित्रहरु चिनेर त्यसको नाम भन्न दिनुहोस्। त्यसपछि उनीहरुलाई

© NCERT not to be republished

चित्रमा भएक शुरुका *अक्षरहरुलाई* सर्कल गर्न भन्नुहोस्। तपाईले बाँकी रहेका *अक्षरहरु* र त्यसका ध्वनिहरुको लागि समान कार्यपत्र बनाउन सक्नुहुन्छ।

क्रियाकलाप ७२: ध्वनि चित्र मिलाउने

बालबालिकाहरुलाई चित्रहरु चिनेर त्यसको नाम भन्न दिनुहोस्। । त्यसपछि उनीहरुलाई चित्रमा भएक शुरुका *अक्षरहरुलाई* सर्कल गर्न भन्नुहोस्। तपाईले बाँकी रहेका *अक्षरहरु* र त्यसका ध्वनिहरुको लागि समान कार्यपत्र बनाउन सक्नुहुन्छ।

क्रियाकलाप ७३: ज्यामितीय आकृतिहरूसँग ढाँचाहरू

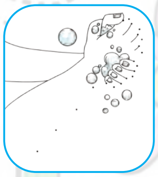
बालबालिकाहरूलाई आकारहरूको विभिन्न ढाँचाहरू अवलोकन गर्न दिनुहोस्। तिनीहरूलाई प्रत्येक ढाँचाको बारेमा व्याख्या गर्नुहोस् र आकारहरू बनाएर प्रत्येक पङ्क्तिमा ढाँचा पूरा गर्न भन्नुहोस्।

क्रियाकलाप ७४: तरकारीहरूलाई जोड्दै

बालबालिकाहरूलाई तरकारीहरू चिनेर त्यसको नाम भन्न दिनुहोस्। तिनीहरूलाई तरकारीहरूको संख्या गन्न र दिइएको टोकरीहरूमा कुल संख्या लेख्न भन्नुहोस्।

क्रियाकलाप ७५: प्लेनहरु— एउटा कम विमान गन्नु

हवाई यातायातको बारेमा कुरा गर्नुहोस्। बालबालिकाहरूलाई विमानहरूको संख्या गन्न, र एउटा प्लेनको चित्रमा क्रस गर्नु दिनुहोस् र त्यसपछि अन्तमा विमानहरूको संख्या लेख्न दिनुहोस्। तिनीहरूलाई कागजको विमान बनाउन भन्नुहोस्।



क्रियाकलाप ७६: बिन्दुहरुलाई जोड्नुहोस

खाना खानु अघि र पछि र शौचालय प्रयोग गरेपछि हात धुनुको महत्वबारे चर्चा गर्नुहोस्। बालबालिकाहरूलाई क्रममा *अक्षरका* बिन्दुहरू जोड्न र चित्र पूरा गर्न र क्रमबद्ध रूपमा *अक्षरहरू* पढ्न दिनुहोस्। कार्यपत्रमा उदाहरणको रुपमा केहि *अक्षरहरु* मात्र देखाइएक छन्। साक्षरता-समृद्ध कक्षाको भागको रूपमा कक्षाकोठामा बालबालिकाहरुको आँखाको स्तरमा अनुरूप चित्रहरू सहित *अक्षर* चार्ट प्रदर्शन गर्नुहोस्।

क्रियाकलाप ७७: तरकारीहरु

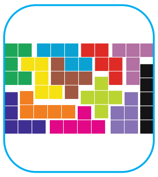
बालबालिकाहरुलाई के-के तरकारीहरुको बारेमा थाहा छ र उनीहरु घरमा कुन-कुन तरकारी खान्छन भन्ने बारेमा कुरा गर्नुहोस्। त्यसपछि बालबालिकाहरूलाई प्रत्येक पङ्क्तिमा दिइएको तरकारीहरूको चिनेर त्यसको नाम भन्न र गन्न दिनुहोस्। त्यसपछि

not to be republished © NCERT

उनीहरुलाई बायाँ छेउमा दिइएको तरकारीको संख्या मिलाउनको लागि दायाँ छेउमा दिइएको बक्सहरुमा तरकारीहरूको चित्र बनाउन प्रोत्साहन गर्नुहोस्।

क्रियाकलाप ७८: प्रारम्भिक अक्षर ध्वनि

बालबालिकाहरुलाई हरेक छवटा चित्रहरु चिनेर त्यसको नाम भन्न दिनुहोस्। त्यसपछि तिनीहरूलाई प्रत्येक जनावर/चराको नामको प्रारम्भिक आवाज भन्न प्रोत्साहन गर्नुहोस्, उदाहरणका लागि, ‘चल्ला-(च) मयूर-(म), आदि। तपाईले तिनीहरूलाई अरू कुन जनावरको नाम प्रारम्भिक ध्वनि-’च’, ‘म’, इत्यादिबाट सुरु हुन्छ भनेर सोध्न पनि प्रोत्साहन गर्न सक्नुहुन्छ। त्यसपछि, तिनीहरूलाई प्रत्येक चित्रको तल दिइएको बक्सहरूमा प्रत्येक चित्रको नामको पहिलो अक्षर लेख्न भन्नुहोस्।



क्रियाकलाप ७९: मेरो रंगीन पजलहरु

बालबालिकाहरूलाई जटिलमार्गवाला पजलको व्याख्या गर्नुहोस्। बालबालिकाहरूलाई कार्यपत्रमा दिइएको जटिलमार्गवाला पजलमा समान रङ प्रयोग गरेर रंग लगाउन दिनुहोस्।

क्रियाकलाप ८०-९१: उदाहरणीय विषयवस्तु आधारित कार्यपत्र

माथिका कार्यपत्रहरू बाहेक, विषयवस्तुहरूमा आधारित बाह्रवटा अरु कार्यपत्रहरू छन् - 'मेरो परिवार' र 'पशु'। यी विषयगत कार्यपत्रहरू उदाहरणीय छन्। शिक्षकले विभिन्न विषयवस्तुहरूमा यस्ता अरु कार्यपत्रहरू सिर्जना गर्न सक्नुहुन्छ।

क्रियाकलाप ९२: असल र खराब बानीमा खेलहरु (साँप र सिढी)

असल र खराब बानीहरूमा सम्बन्धित यो कार्यपत्र लोकप्रिय बोर्ड खेल - साँप र सीढीमा आधारित छ। क्रियाकलाप ७५ गरिसकेपछि, बालबालिकाहरूलाई पाना च्यात्न, कुनै पनि बाक्लो बोर्डमा खेल टाँस्न र पासा र गोट्टीहरूसँग खेल्न भन्नुहोस्। तपाईले गोट्टीहरूको रूपमा काम नलाग्ने रंगीन बोतलको ढक्कनहरू दिन सक्नुहुन्छ। बालबालिकाहरूसँग खेलका नियमहरू छलफल गर्नुहोस् र बालबालिकाहरूलाई जीवनमा असल बानीहरू अपनाउनुको महत्त्वबारे जानकारी दिनुहोस्।

❄ ❄ ❄

© NCERT not to be republished

Hello Children!

If you feel uneasy about someone touching you inappropriately, you should not keep quiet. You must

1. Not blame yourself
2. Tell someone whom you trust
3. You can also inform National Commission for Protection of Child Rights through the **POCSO e-box**.

When you get an unsafe touch, you may feel bad, confused and helpless
You need not feel "bad" because it's not your fault

POCSO e-box available at NCPCR@gov.in

नए समाज की ओर
Towards a new dawn

If you are below 18 years of age, and are troubled or confused or abused or in distress or know some other child who is...

*Call **1098**...because some numbers are good!*
They change lives!!!

CHILDLINE 1098 - a national 24 hours toll free emergency phone service for children in distress is an initiative of CHILDLINE India Foundation supported by Ministry of Women & Child Development

नए समाज की ओर
Towards a new dawn

Swachh Bharat
Ek Kadam Swachchhta ki or

© NCERT not to be republished

सामग्री

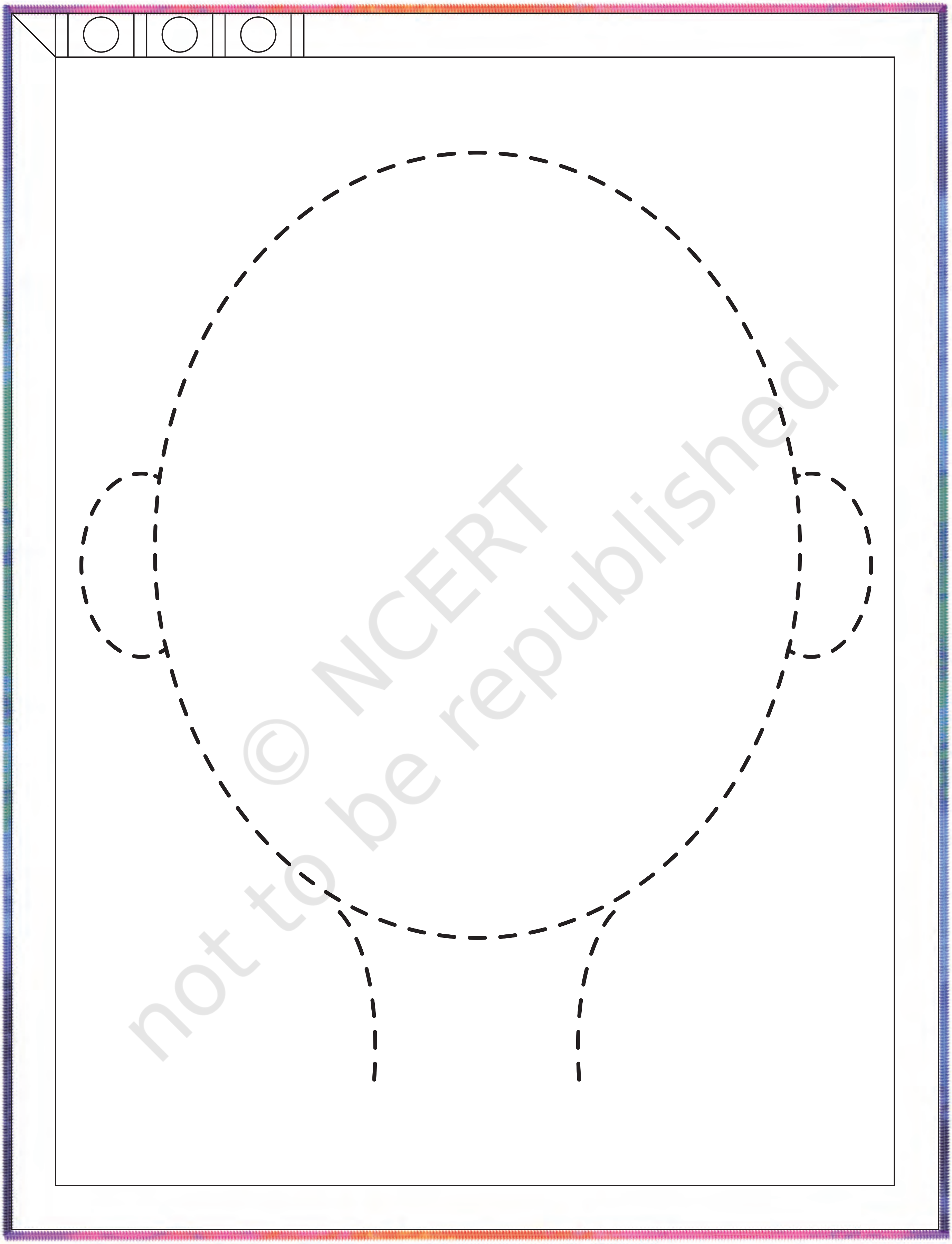
प्रस्तावना *v*
क्रियाकलाप पुस्तिका बारे *ix*
कार्यपत्रहरुद्धारा सहायता *xiii*
बालबालिकाहरुको लागि कार्यपत्रहरु 1 – 93

© NCERT not to be republished

Educate her, as She will Spread the Light of Knowledge

© NCERT not to be republished

मेरो चित्र फ्रेम



© NCERT not to be republished

मेरो परिचय!

मेरो परिवारको चित्र

आफ्नो परिवारको चित्र टाँस

मेरो जन्मदिन

○○/○○/○○○○

मेरो मनपर्ने

रङ्ग: ____________________

आकार: ____________________

भोजन: ____________________

म

म विशेष हुँ
म विशिष्ट छु
मलाई हेर;
तिमिले देख्नेनेछौ,
कोही अति विषेश
कोही अति विशिष्ट
किनभने त्यो म हुँ,
किनभने त्यो म हुँ।

यो म हुँ!

(आफ्नो चित्र बनाऊ)

© NCERT not to be republished

आफूलाई जानौं

- मेरो नाम के हो?

  ____

- मेरो उमेर कति हो? अङ्कमा वृत्त बनाऊ।

  1 2 3
  4 5 6

- म एउटा केटा हुँ कि एउटा केटी हुँ?
- वृत्तमा राख अनि सोही अनुसार रङ्ग भर।.

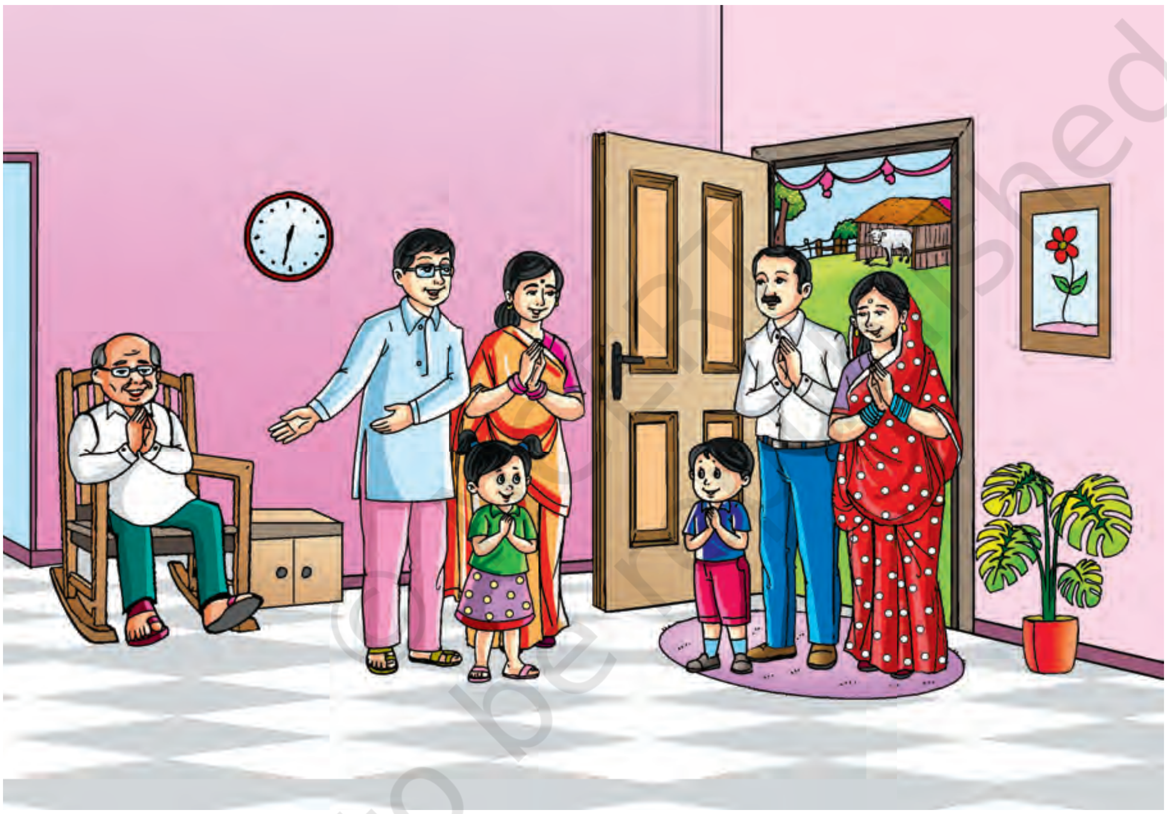
- मेरो आमाको नाम ____________________
- मेरो बाबाको नाम ____________________
- मलाई देखरेख गर्नेको नाम ____________________

© NCERT not to be republished

मुहिन्जो कुटुम्ब ऐं मुहिन्जा दोस्त

चित्र हेर अनि यसबारे बताऊ।

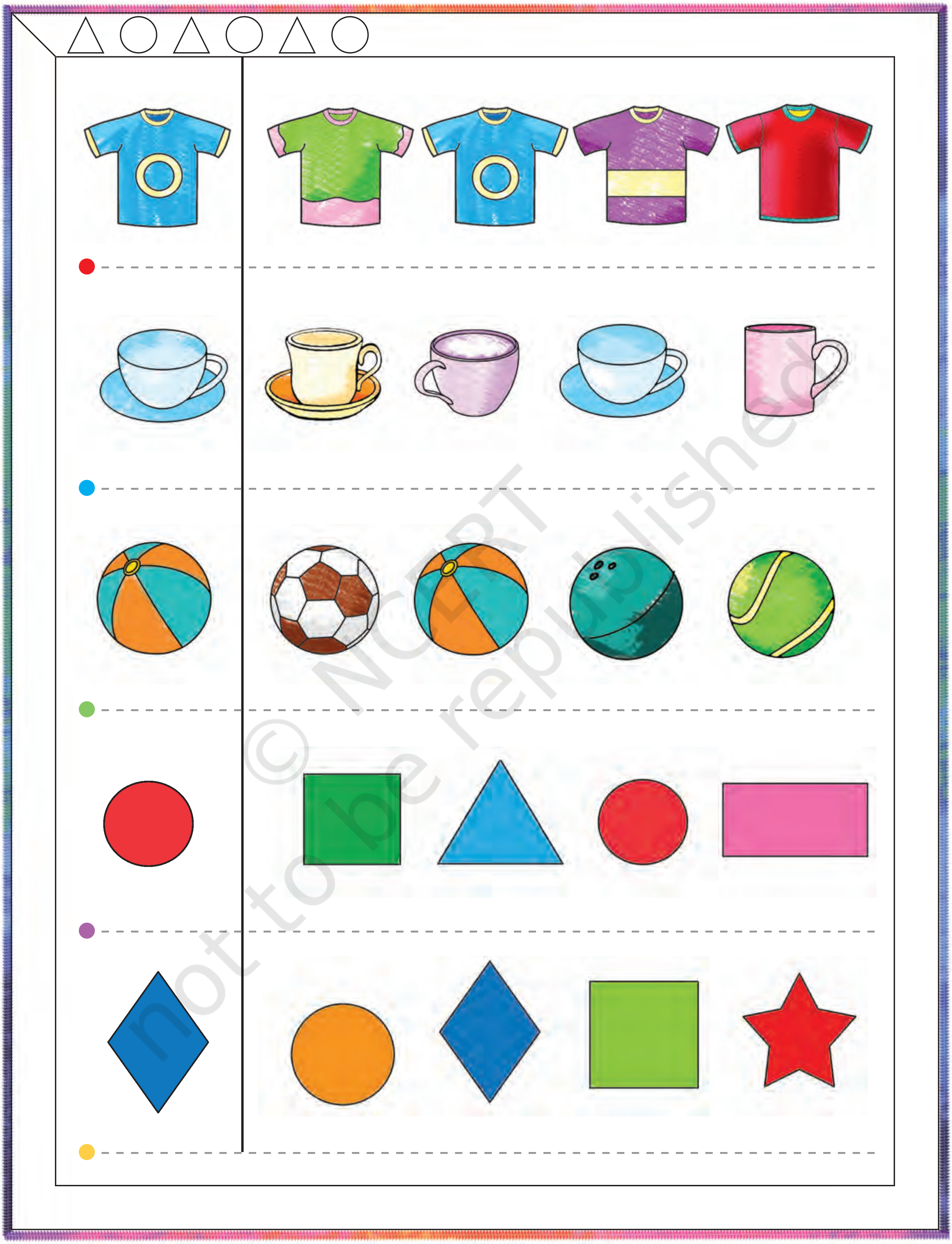
- चित्रमा के भइरहेको छ?
- के तिमी आफ्ना अभिभावकसँग कसैको घरमा जान्छौ?
- जब तिमी कसैकहाँ जान्छौ, तिमीले कसरी अभिवादन गर्छौ?
- कसैले तिमीलाई तिम्रो परिचय सोधे, तिमी के भन्छौ?
- घरमा पाहुना आएको बेला तिमीले आफ्ना अभिभावकलाई कसरी मद्दत गर्छौ?



- पाहुनाहरूको सङ्ख्या गन्ती गर र बाकसमा लेख।
- चित्रमा देखिएका मानिसहरूको कुल सङ्ख्या लेख।
- एकै ढाँचाका लुगा लगाएका दुईजना व्यक्तिहरूलाई चिनाऊ।

© not to be republished

एकै किसिमका वस्तु खोज



© NCERT not to be republished

चराको चित्र पूर्ण गर

थोप्लाहरू जोड अनि चराको चित्र पूर्ण गर।

© NCERT not to be republished

मेरा पाँच इन्द्रिय

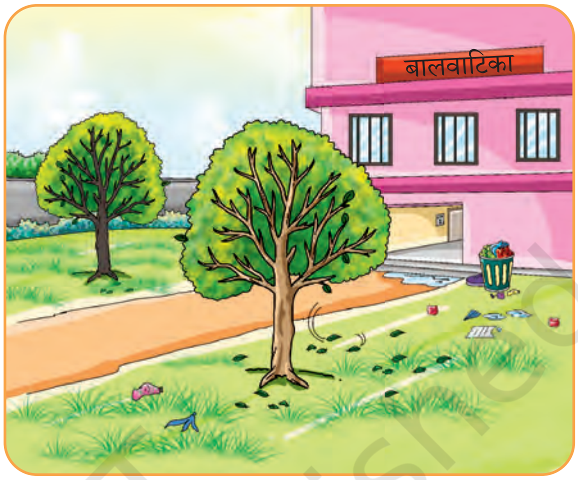
☆ ☆ ☆

प्रत्येक समूहसँग तिमीले प्रयोग गर्ने इन्द्रियहरूको मिलान गर।

© NCERT not to be republished

आफूलाई अनि आफ्नो विद्यालय सफा राख्नु।

- शरीर सफा गर्दा प्रयोग गर्ने वस्तुहरू मिलाऊ।
- विद्यालय सफा गर्दा प्रयोग गर्ने वस्तुहरू मिलाऊ।



© NCERT not to be republished

मेरा वरिपरिका पशु र पक्षी

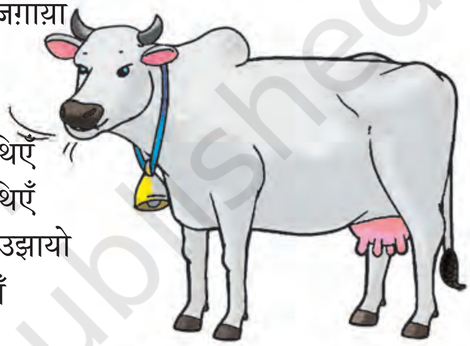
हेर, चिन अनि नाम बताऊ।

गीत गाऔँ

म सुतिरहेको थिएँ

चरा

म त सुतिरहेको थिएँ
म त सुतिरहेको थिएँ
मलाई चराले ब्युँउझायो जगाया
करायो चीँ-चीँ-चीँ



म त सुतिरहेको थिएँ
म त सुतिरहेको थिएँ
मलाई गाईले ब्युँउझायो
करायो बाँ-बाँ-बाँ

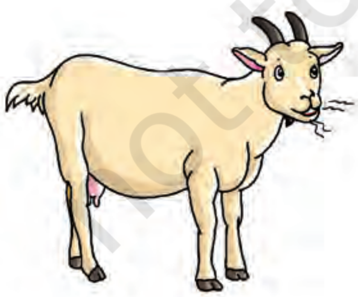
गाई

म त सुतिरहेको थिएँ
म त सुतिरहेको थिएँ
मलाई कुकुरले ब्युँउझायो
भुक्यो भौँ-भौँ-भौँ

कु कुर

म त सुतिरहेको थिएँ
म त सुतिरहेको थिएँ
मलाई बिरालोले ब्युँउझायो
करायो म्याऊँ-म्याऊँ-म्याऊँ

बिरालो



म त सुतिरहेको थिएँ
म त सुतिरहेको थिएँ
मलाई बाख्राले ब्युँउझायो
करायो म्या-म्या-म्या

बाख्रा

© NCERT not to be republished

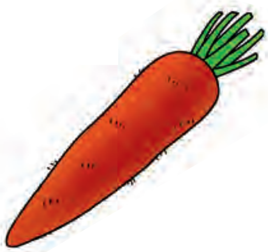
मेरा भाव

अनुहारसँग भाव मिलाऊ।

© NCERT not to be republished

स्वास्थ्यवर्धक आहर

प्रत्येक पङ्क्तिमा भएका स्वस्थ आहारमा वृत्त बनाऊ।

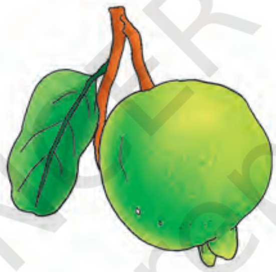


गाजर

बर्गर

साग

चिसो पेय

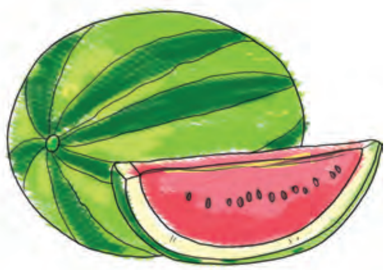


अम्बा

समोसा

नूडल्स

केरा

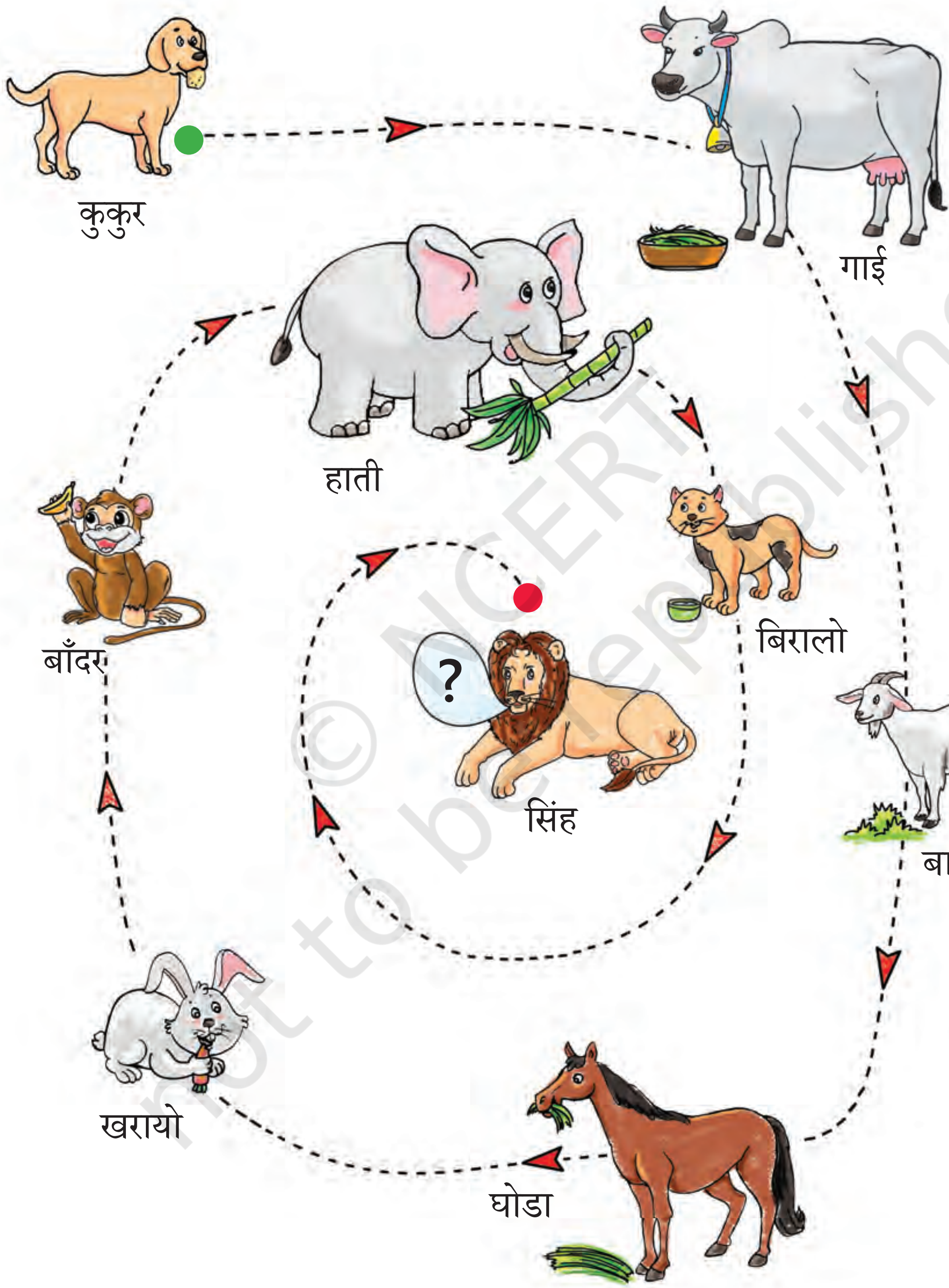


तरबूजा

© NCERT not to be republished

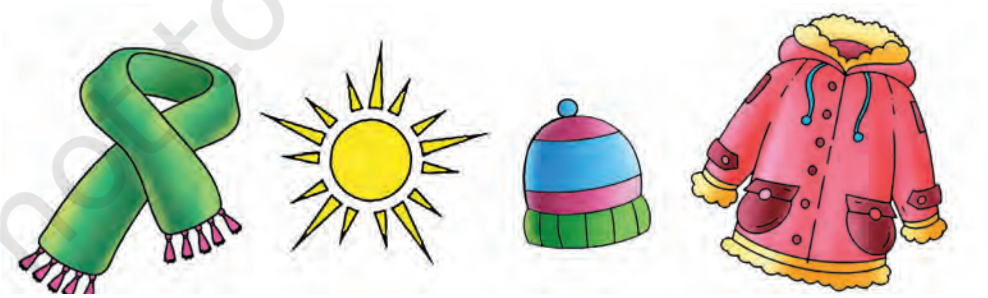
मैले चिनेका पशुहरू

- चिन अनि प्रत्येक पशुको नाम बताऊ।
- के तिमी यी पशुहरूको आवाज निकाल्न सक्छौँ?



© NCERT not to be republished

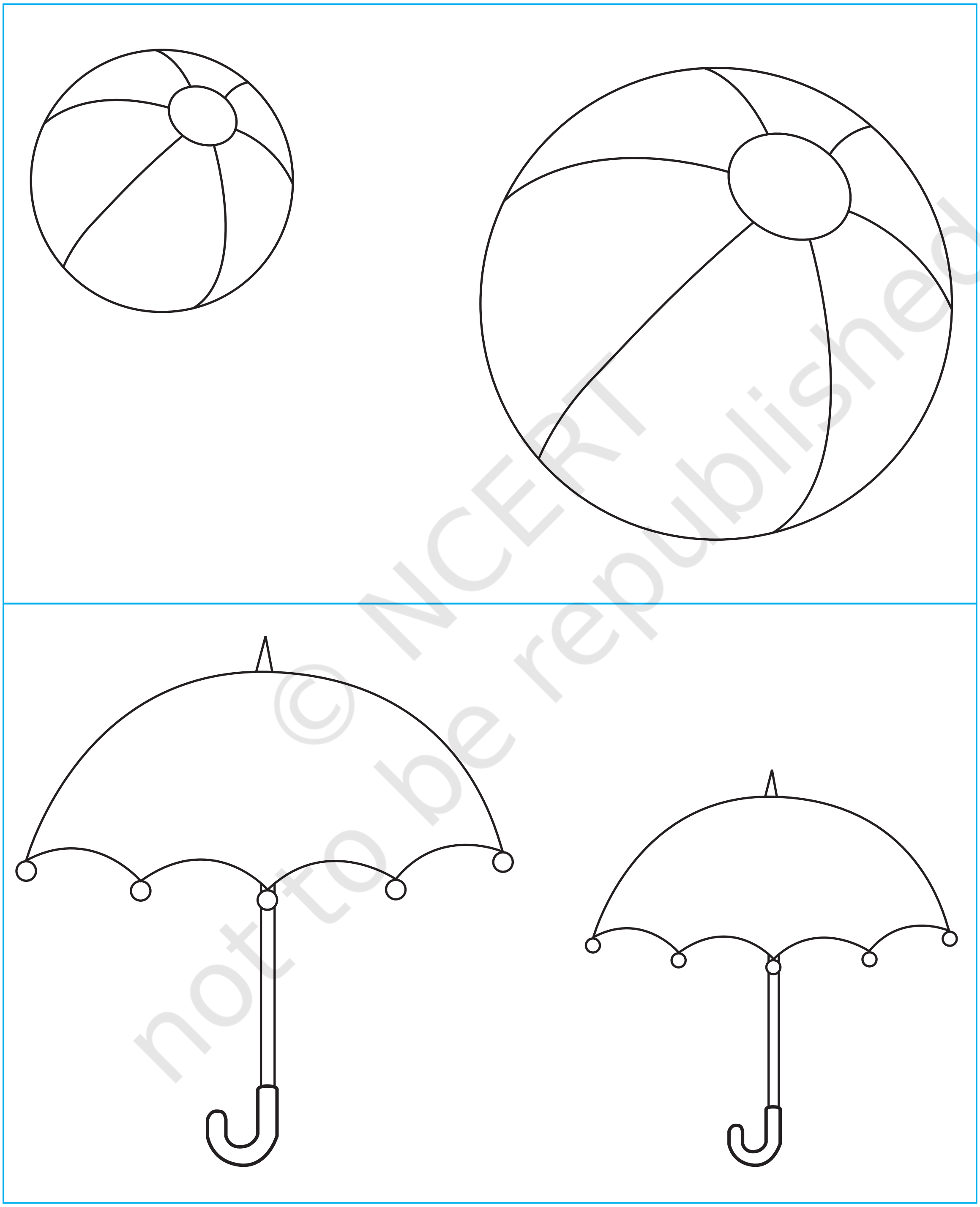
अमिल्दो वस्तु खुट्ट्यऊ



© NCERT not to be republished

ठुलो वा सानो वस्तु

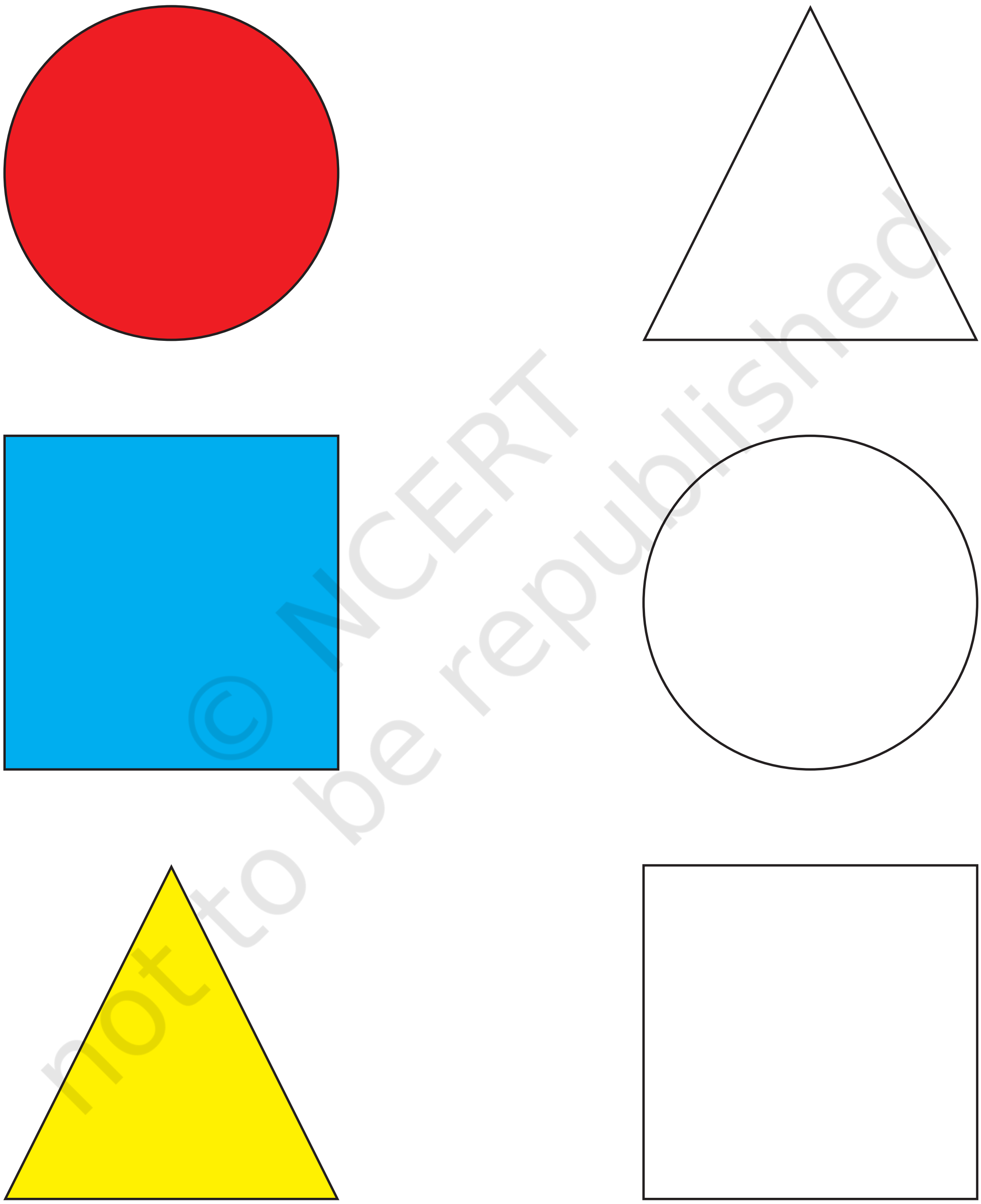
- ठुलो वस्तुमा रातो रङ्ग लगाऊ।
- सानो वस्तुमा निलो रङ्ग लगाऊ।



© NCERT not to be republished

आकारहरू मिलाऊ

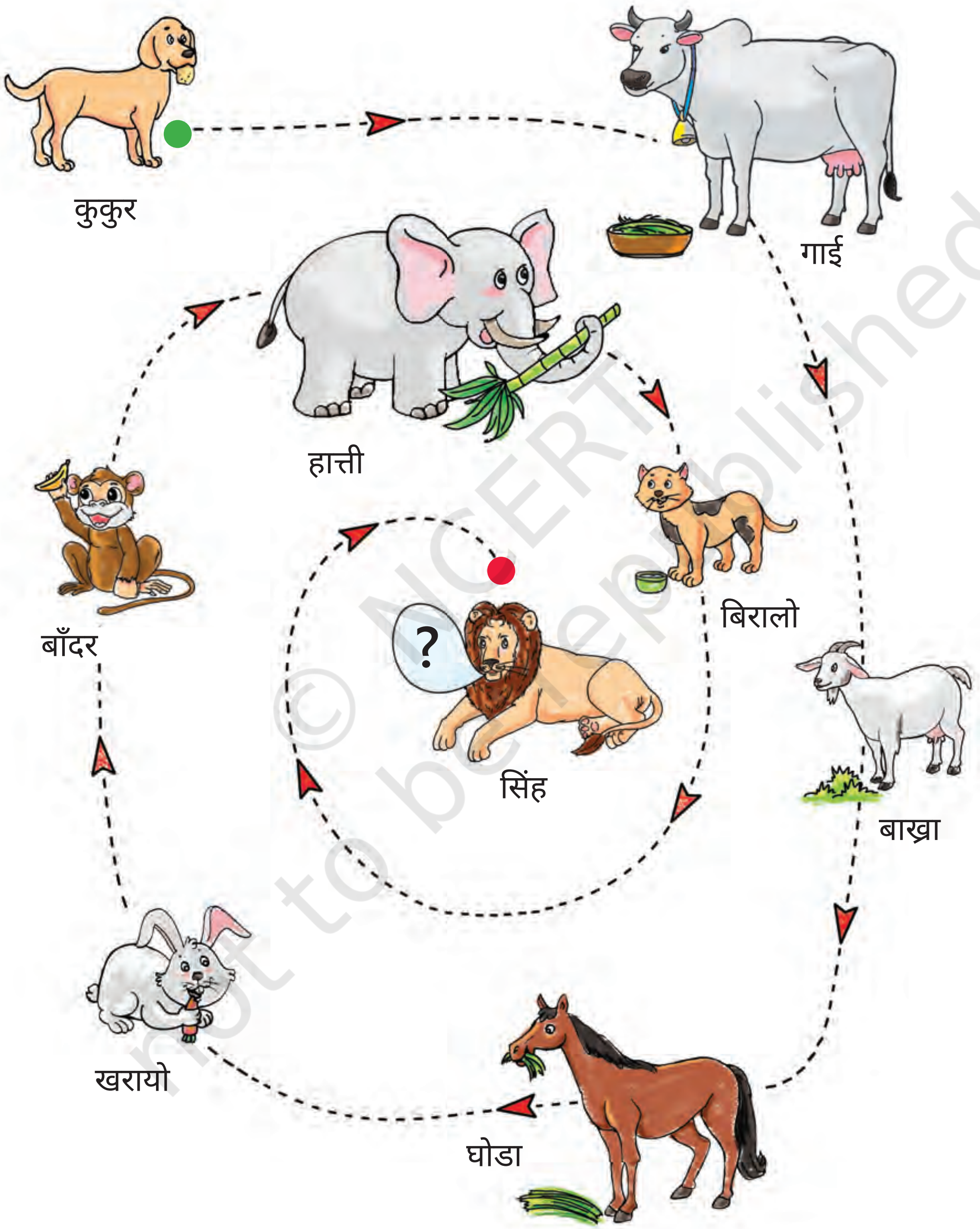
- एउटै किसिमका आकारलाई रेखा कोर्दै जोड।
- त्यसपछि तिम्रो मनपर्ने रङ्गको कागज काटेर त्यो आकारमा टाँस।



© NCERT not to be republished

मैले चिनेका पशुहरू

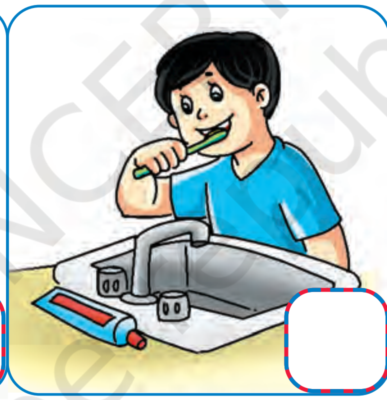
- प्रत्येक पशुलाई चिनेर नाम लेख।
- प्रत्येक पशुको जस्तै आवाज निकाल्ने प्रयास गर।



© NCERT not to be republished

विद्यालय जान अघि मैले गर्ने कार्यहरू

- तलका चित्रहरूमा सही क्रम अनुसार सङ्ख्या लेख
- प्रत्येक चित्रमा भएका कार्यको विवरण गर।

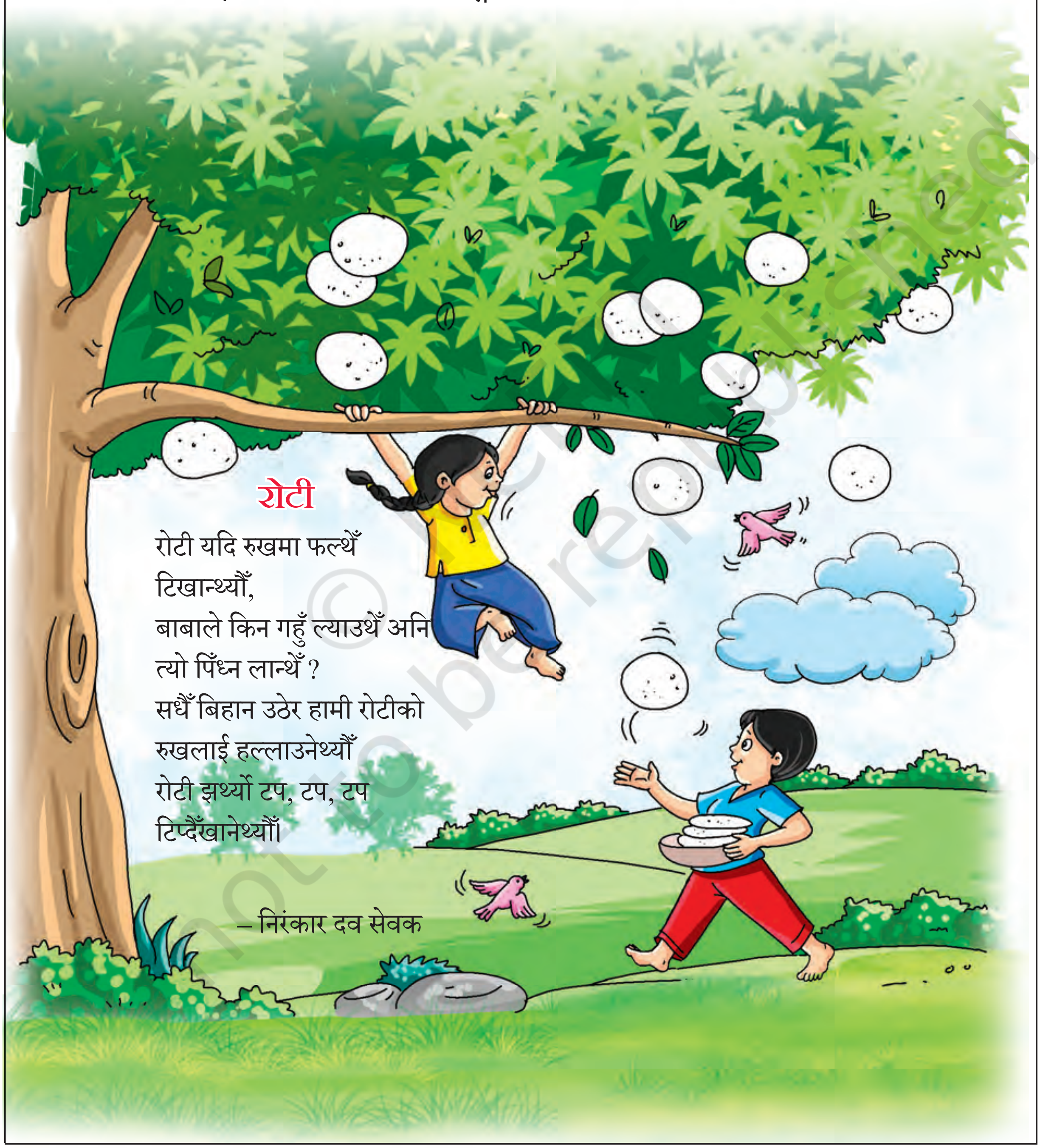


यहाँ आफ्नो विद्यालयकोचित्र बनाऊ।

© NCERT not to be republished

मेरो प्रिय भोजन

- यो कवितामा के भनिएको छ?
- रुखमा के झुण्डिएको छ?
- रोटीको आकार कस्तो छ?
- केही गोलाकार खाद्य पदार्थहरूका नाम बताऊ।
- प्रत्येक रोटीलाई स्पर्श र गन्ती गर अनि रङ्ग भर।



रोटी

रोटी यदि रुखमा फल्थेँ
टिखान्थ्यौँ,
बाबाले किन गहुँ ल्याउथेँ अनि
त्यो पिँध्न लान्थेँ ?
सधैँ बिहान उठेर हामी रोटीको
रुखलाई हल्लाउनेथ्यौँ
रोटी झर्थ्यो टप, टप, टप
टिप्दैँखानेथ्यौँ।

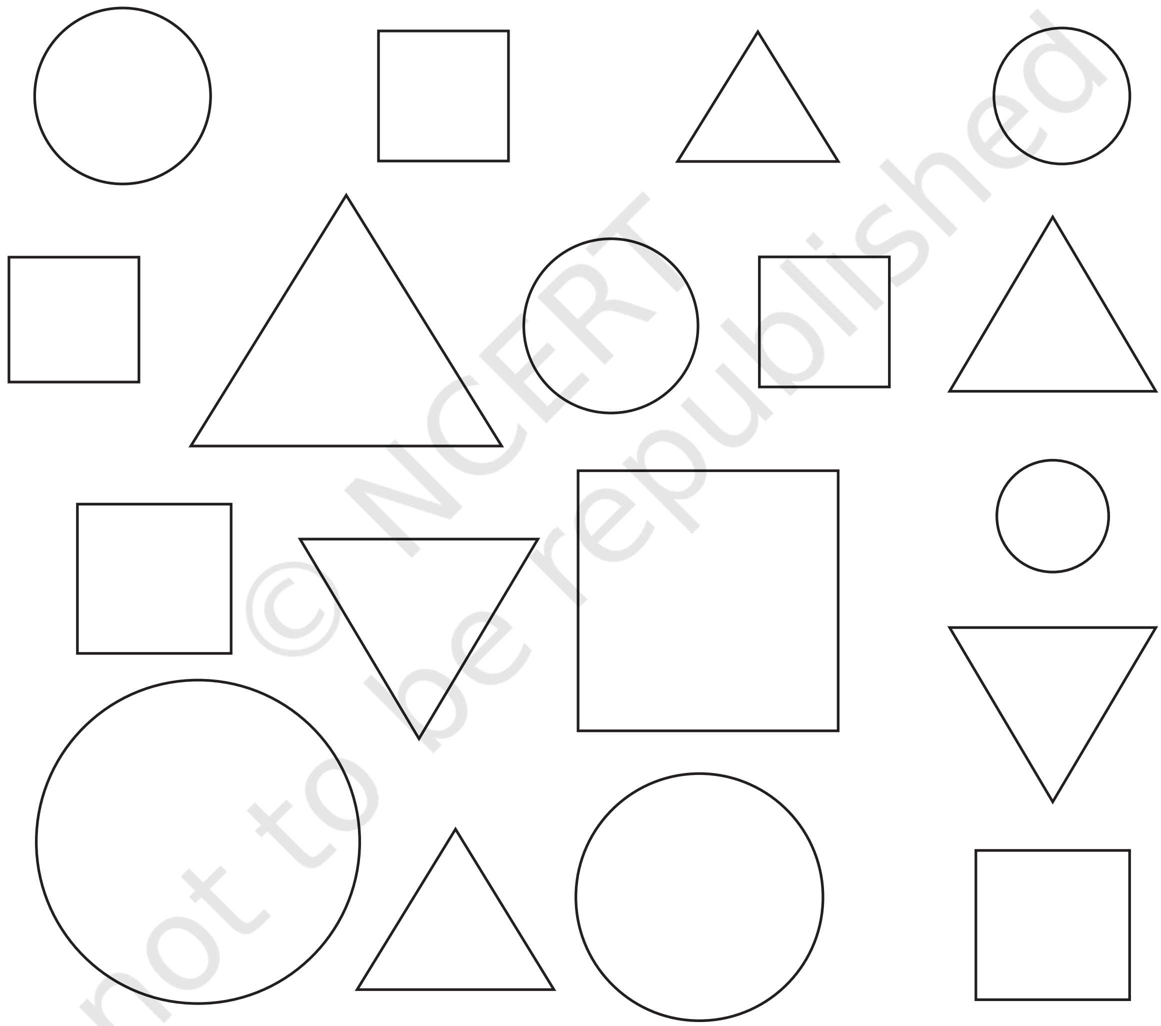
– निरंकार दव सेवक

© NCERT not to be republished

आकारहरूमा रङ्ग भर

सियालाई रङ्ग भर्न मद्दत गर।

- सबै त्रिभुजहरूमा ▲ पहेँलो रङ्ग
- सबै चतुर्भुजमा ■ हरियो रङ्ग
- सबै वृत्तमा ● निलो रङ्ग



© NCERT not to be republished

गन्ती गर अनि लेख।

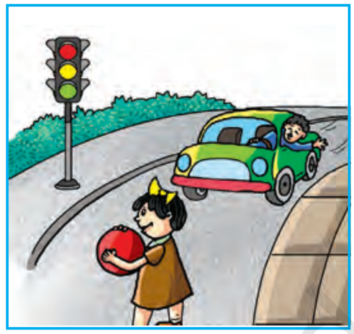
▲ = ________ ■ = ________ ● = ________

सुरक्षित बसौँ

सुरक्षितको चिह्न 👍 अनि असुरक्षितको चिह्न 👎. लगाऊ।

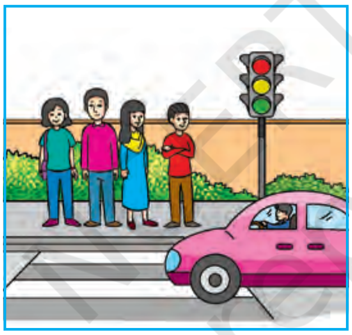
सुरक्षित असुरक्षित

सुरक्षित असुरक्षित

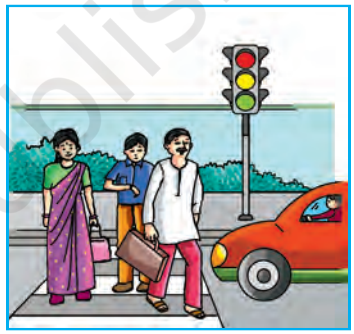


सुरक्षित असुरक्षित

सुरक्षित असुरक्षित



सुरक्षित असुरक्षित

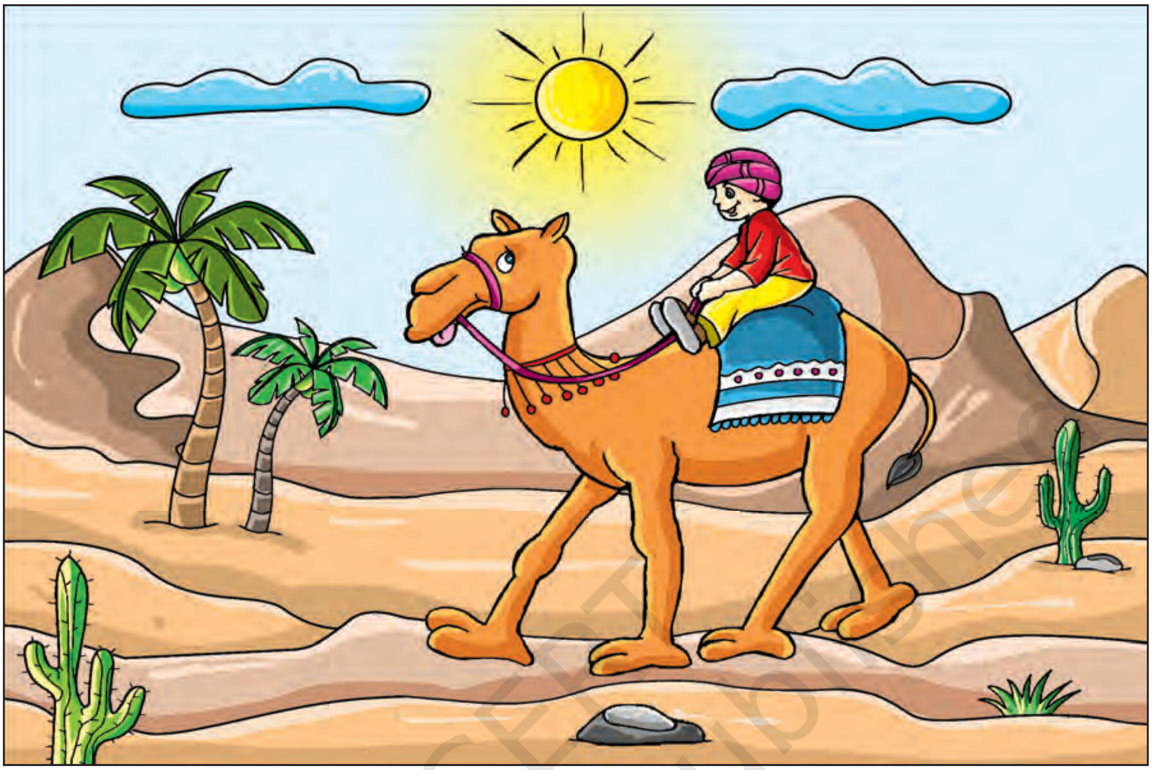


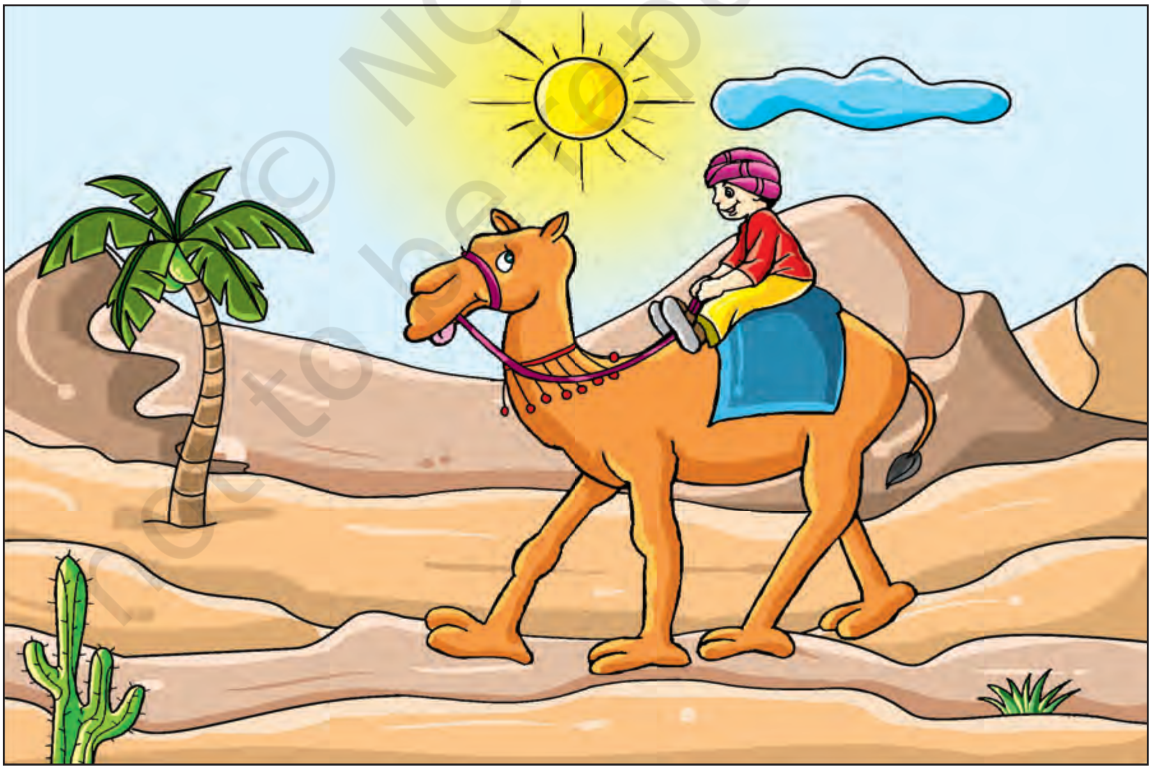
सुरक्षित असुरक्षित

सुरक्षित असुरक्षित

© NCERT not to be republished

खोज र असदृश्यलाई वृत्तमा राख



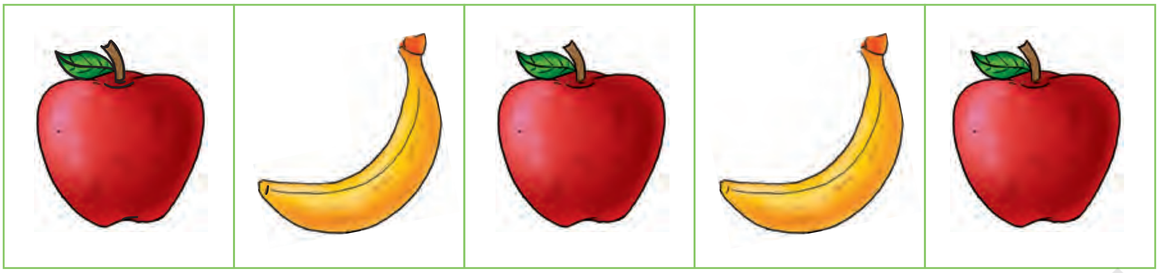


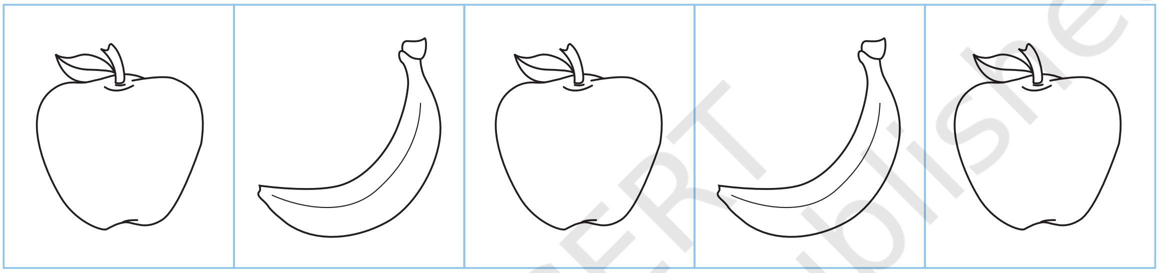
© NCERT not to be republished

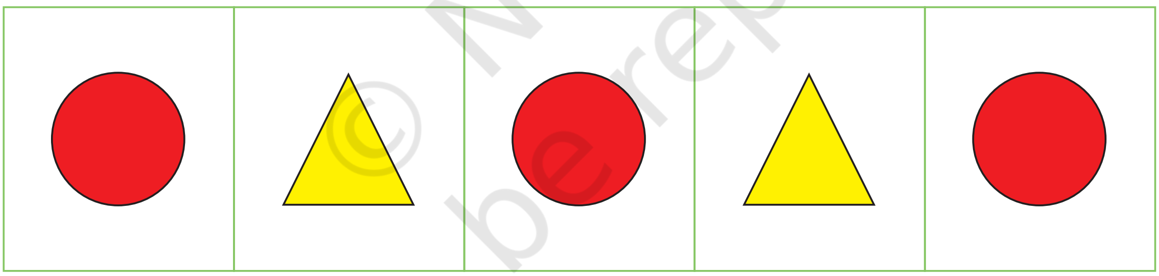
गतिविधि २२

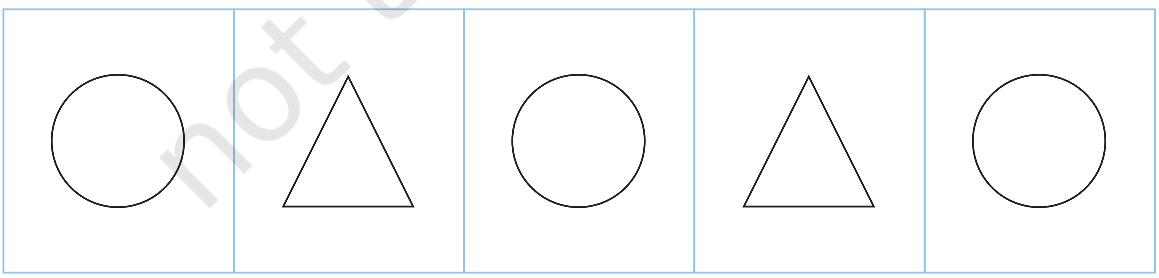
अनुसरण गर्दै निम्न ढाँचामा रङ्ग भर

रङ्गीन ढाँचालाई हेर अनि निम्नाङ्कित ढाँचाहरूमा रङ्ग भर।



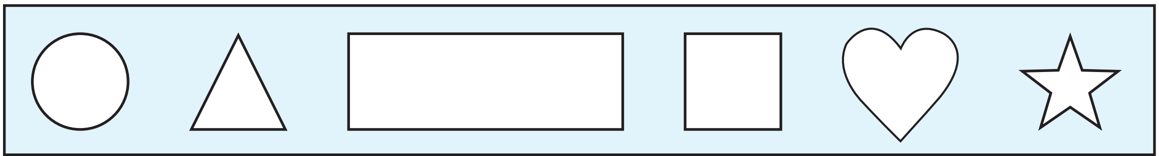






© NCERT not to be republished

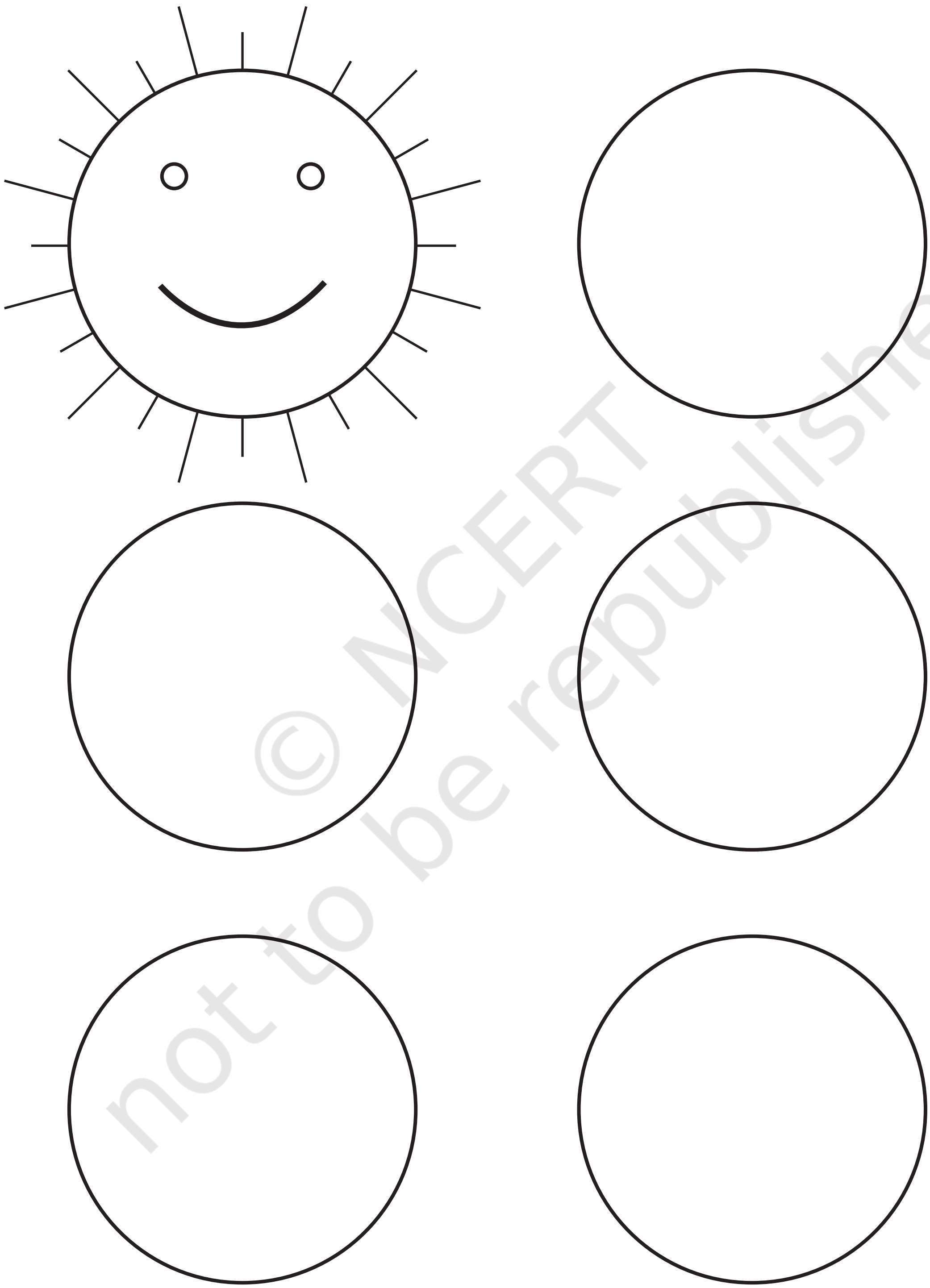
आकारहरूद्वारा बनाऊ



© NCERT not to be republished

मेरा रचनात्मक वृत्तहरू

- निम्नाङ्कित वृत्तहरूबाट आफूलाई मनपरेको कुनै चीज बनाऊ।
- उदाहरणको लागि एउटा गरिएको छ।



© NCERT not to be republished

मेरा खेलौनाहरू (चित्र अध्ययन)

सिया, राहुल र अमनदीप आफ्ना मनपरेका खेलौनासँग खेलिरहेका छन्।उनीहरूको घरमा विभिन्न खेलौनाहरू छन्।

- तिमी चित्रमा कतिवटा खेलौना देख्न सक्छौ? सङ्ख्या बाकसमा लेख।
- खेलिसकेपछि तिमी खेलौनाहरूलाई कहाँ थन्क्याउछौ?

यहाँ तिम्रो मनपरेको खेलौनाको चित्र बनाऊ।

© NCERT not to be republished

मेरो कोलाज

- तिम्रो शरीरको स्वच्छता अनि सरसफाइ सम्बन्धी समाचार-पत्रबाट चित्र बटुल।
- तिनीहरूलाई काटेर दिइएका बाकसमा टाँस।
- आफ्नो चित्र कोलाजबारे भन।
- आफ्नो कोलाजको एउटा आकर्षक शीर्षक राख।

कोलाज बनाऊ

© NCERT not to be republished

मेरा वरिपरिका पशुहरू अनि पक्षीहरू

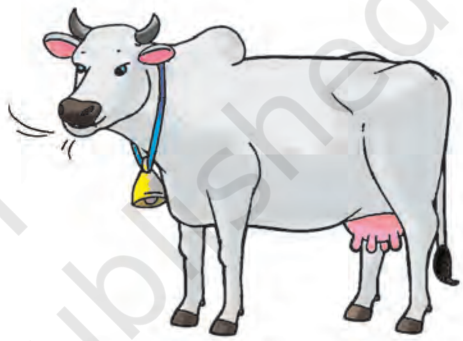
चिन अनि प्रत्येक पशुको नाम लेख।.

- लय हालेर गीत गाऊ

चरा

चिरिबिरि-चिरिबिरि
गर्छ चरा

बाँ-बाँ
गर्छ गाई



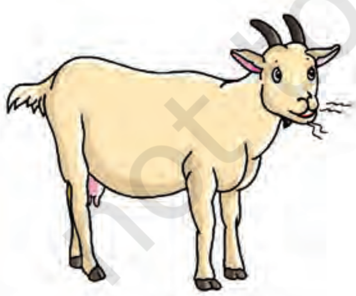
गाई

भौँ-भौँ
गर्छ कुकुर

कुकुर

बिरालो

म्याऊ-म्याऊ
गर्छ बिरालो



म्या-म्या
गर्छ बाख्रा

बाख्रा

© NCERT not to be republished

लयात्मक शब्दहरूको मिलान गर (Match the Rhyming Words)

कल

मग

जग

दाउरा

आलू

फल

माकुरा

भालू

© NCERT not to be republished

लयात्मक शब्दहरू

यदि दिइएको चित्रहरूका नामको लय मिल्यो भने,हँसिलो अनुहारमा रङ्ग भर। यदि दिइएको चित्रहरूको नामको लय अमिल्दो भए, उदास अनुहारमा रङ्ग भर।

फल

कल

जग

टब

दिइएको बाकसभित्र लय मिल्ने नाम भएका कुनै दुईवटा चित्र बनाऊ।

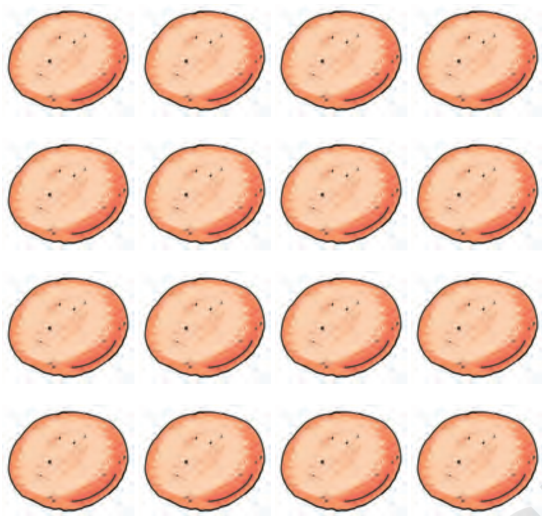
© NCERT not to be republished

गतिविधि ३०

पदार्थहरूको गन्ती (सङ्ख्या 1-10)

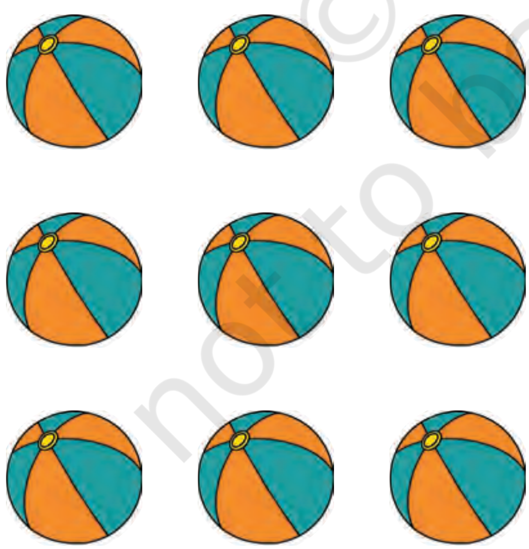
पदार्थको ठीक सङ्ख्यामा घेरा बनाऊ।

10 वटा रोटीहरूमा घेरा बनाऊ

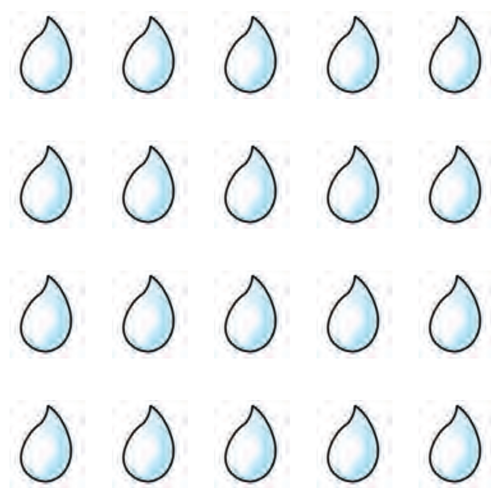


6 वटा ताराहरूमा घेरा बनाऊ

7 वटा गोलीहरूमा घेरा बनाऊ



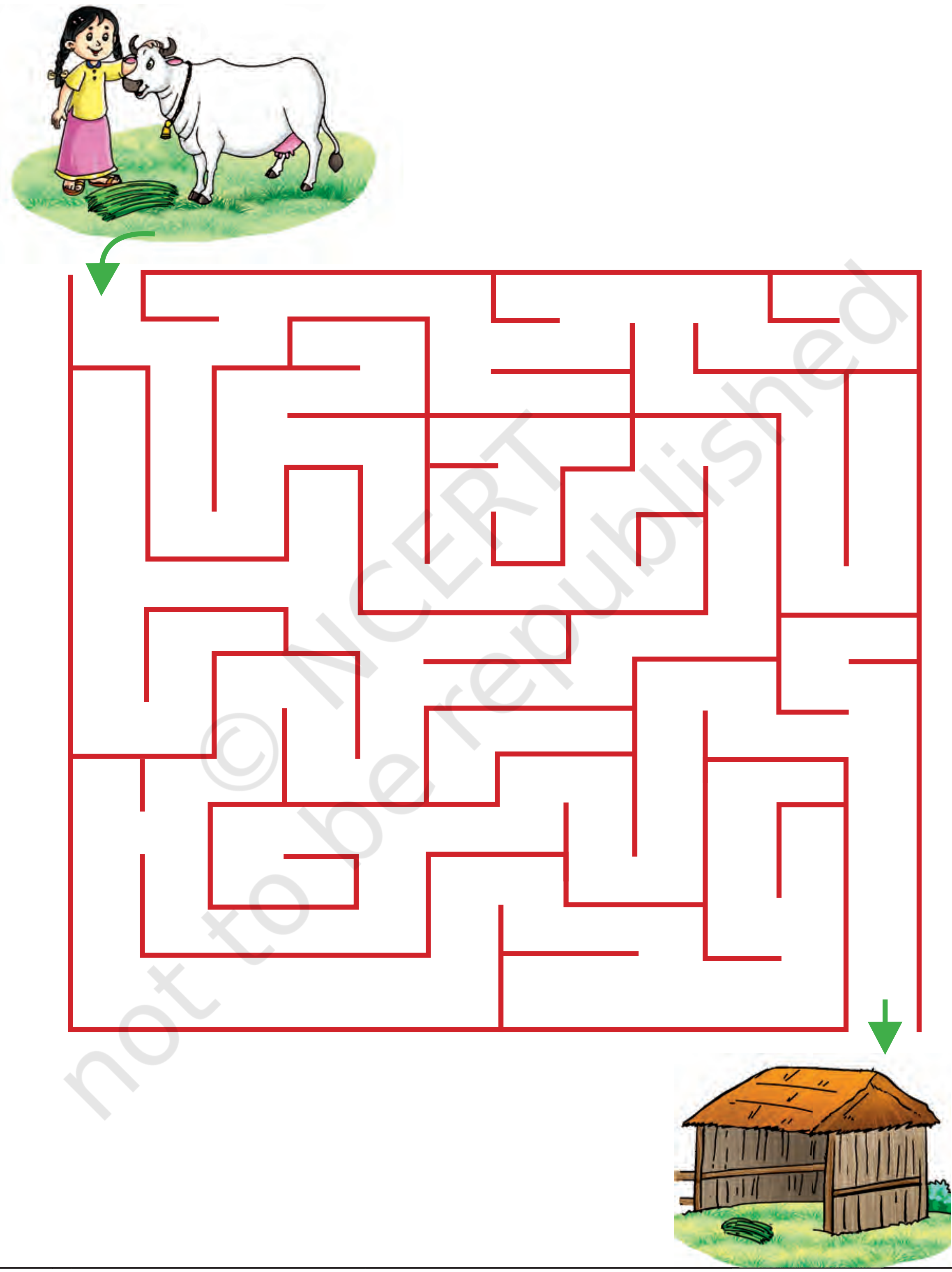
9 वटा थोपाहरूमा घेरा बनाऊ



© NCERT not to be republished

व्यूह

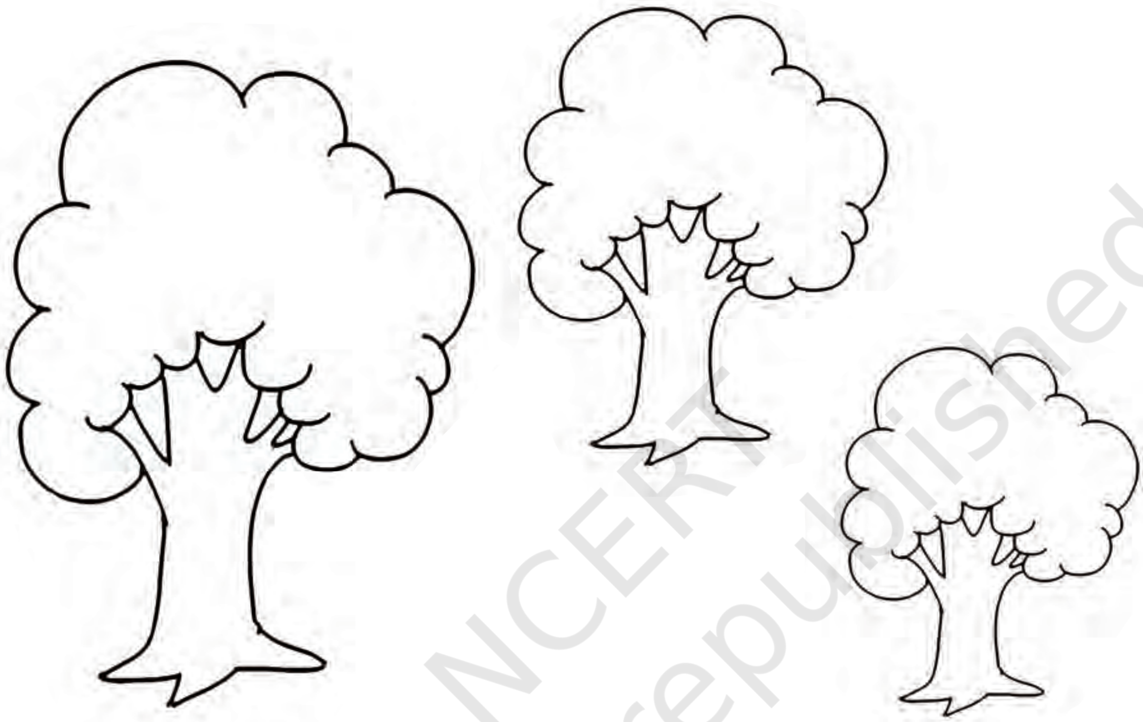
उसको गाईलाई गोठसम्म लैजान सियालाई मद्दत गर।

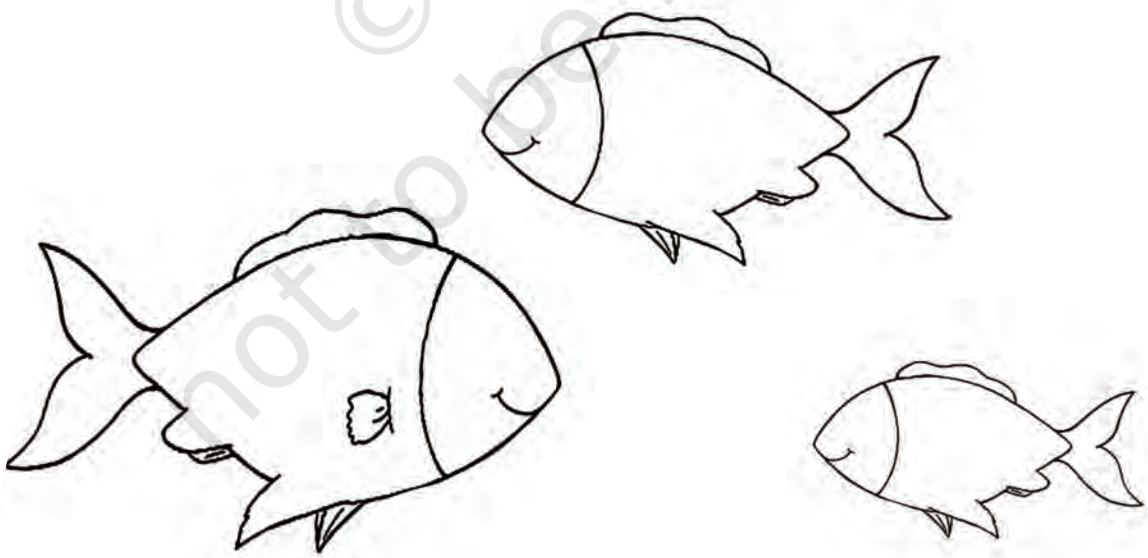


© NCERT not to be republished

सबभन्दा ठुलो र सबभन्दा सानो

सबभन्दा ठुलो वस्तुमा रातो रङ्को कागज काटेर टाँस अनि पहेँलो रङ्को कागज सबभन्दा सानो वस्तुमा काटेर टाँस।



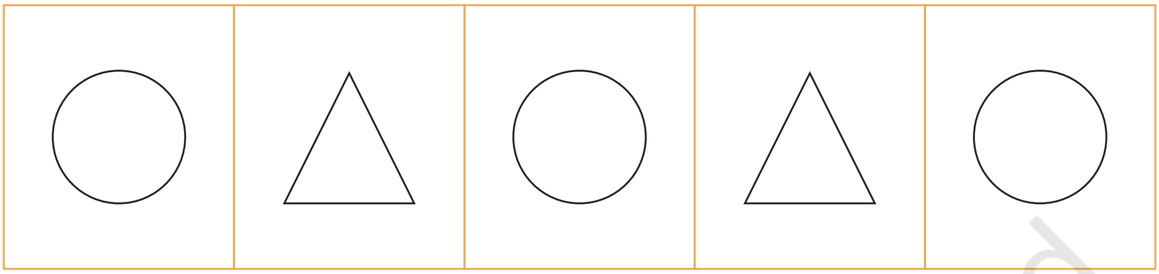


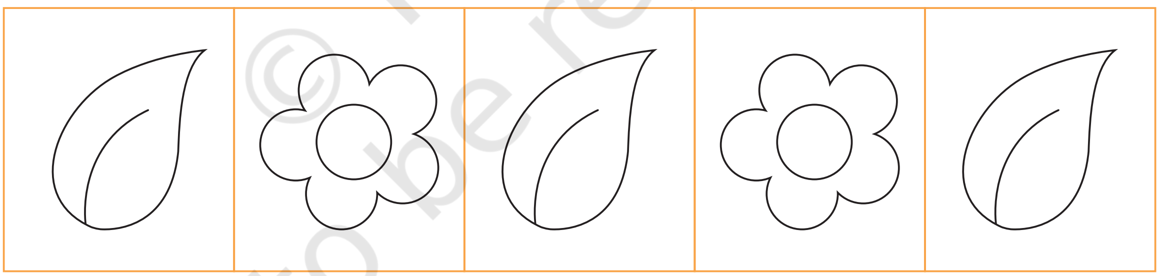
© NCERT not to be republished

निम्न ढाँचा हेर

Activity 33

- ढाँचाहरू हेर।
- दिइएको स्थान यस्तै ढाँचा बनाऊ।



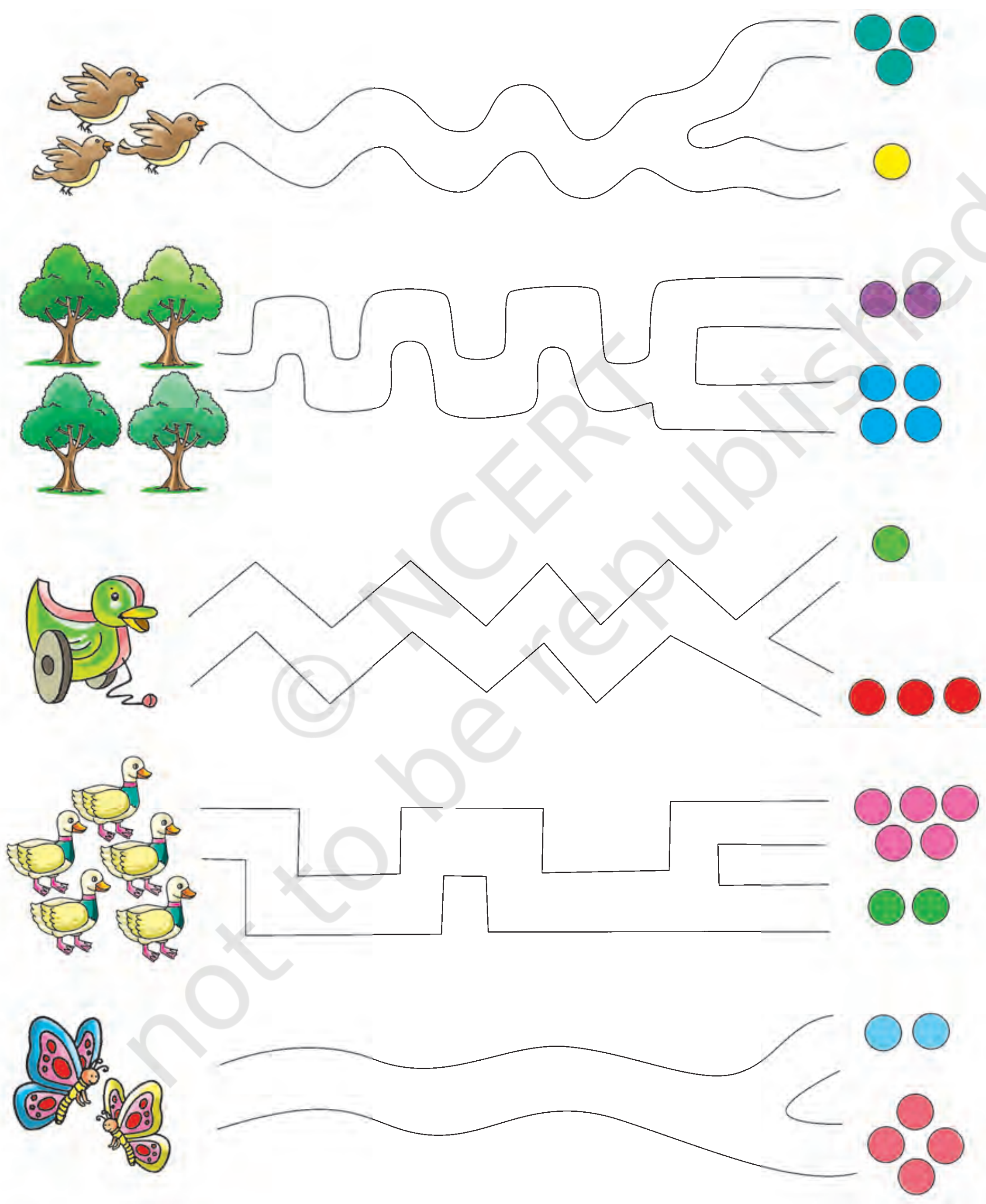


© NCERT not to be republished

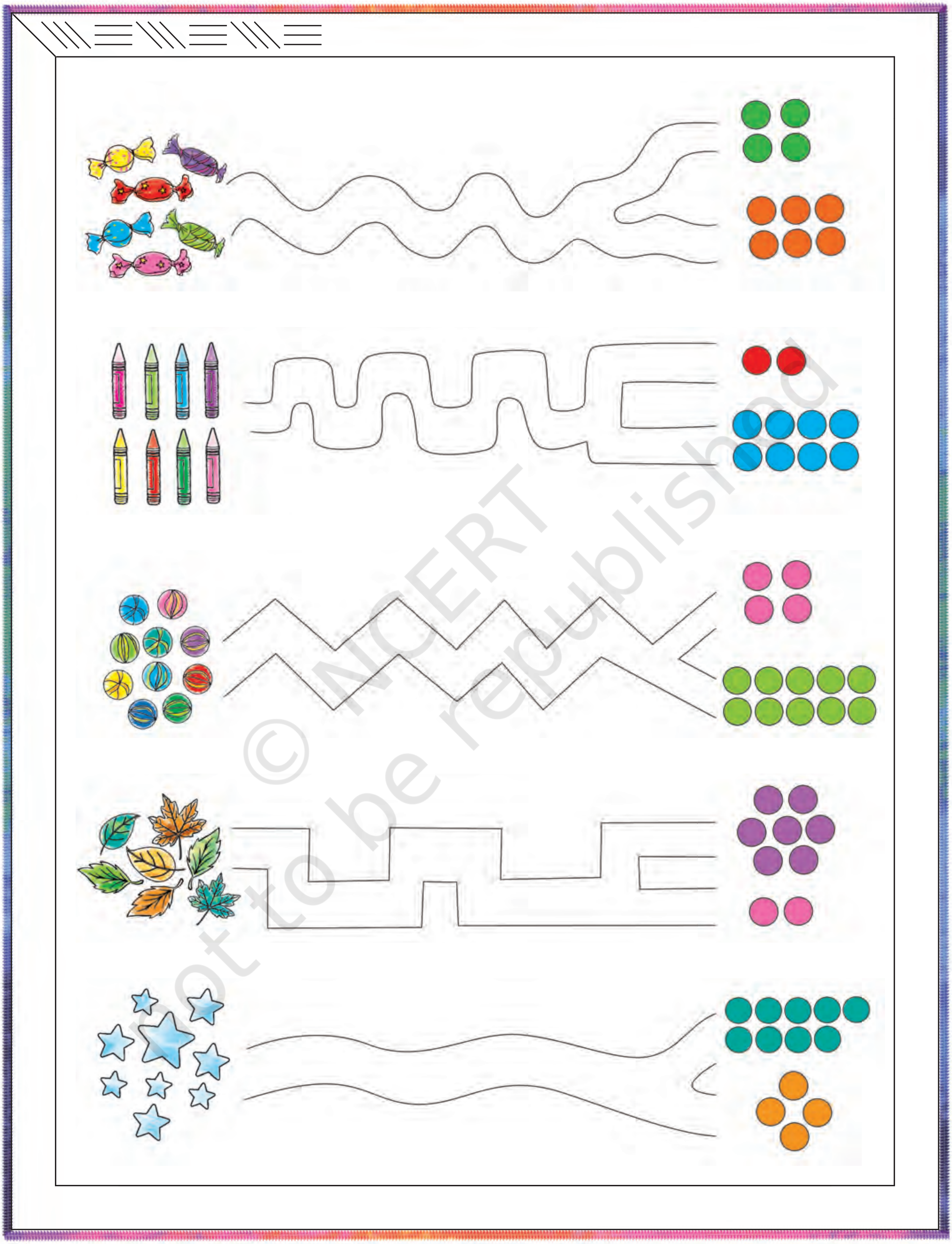
गतिविधि ३४

धर्का कोर्दै सठीक सङ्ख्यासम्म पुर्‍याऊ

- प्रत्येक गोरेटोको लागि वस्तुको सङ्ख्या गन्ती गर।
- दिइएको गोरेटोमा धर्का कोर र सठीक गन्ती गर्दै वस्तुको समुहसँग मिलान गर।



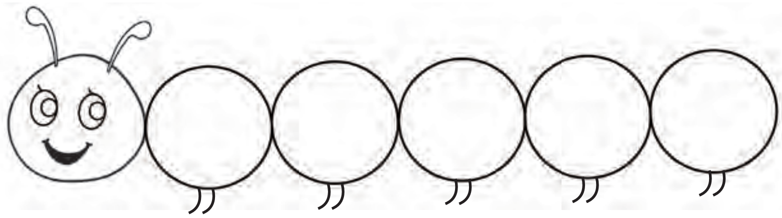
© NCERT not to be republished



© NCERT not to be republished

झुसिलेलाई पूर्ण गर

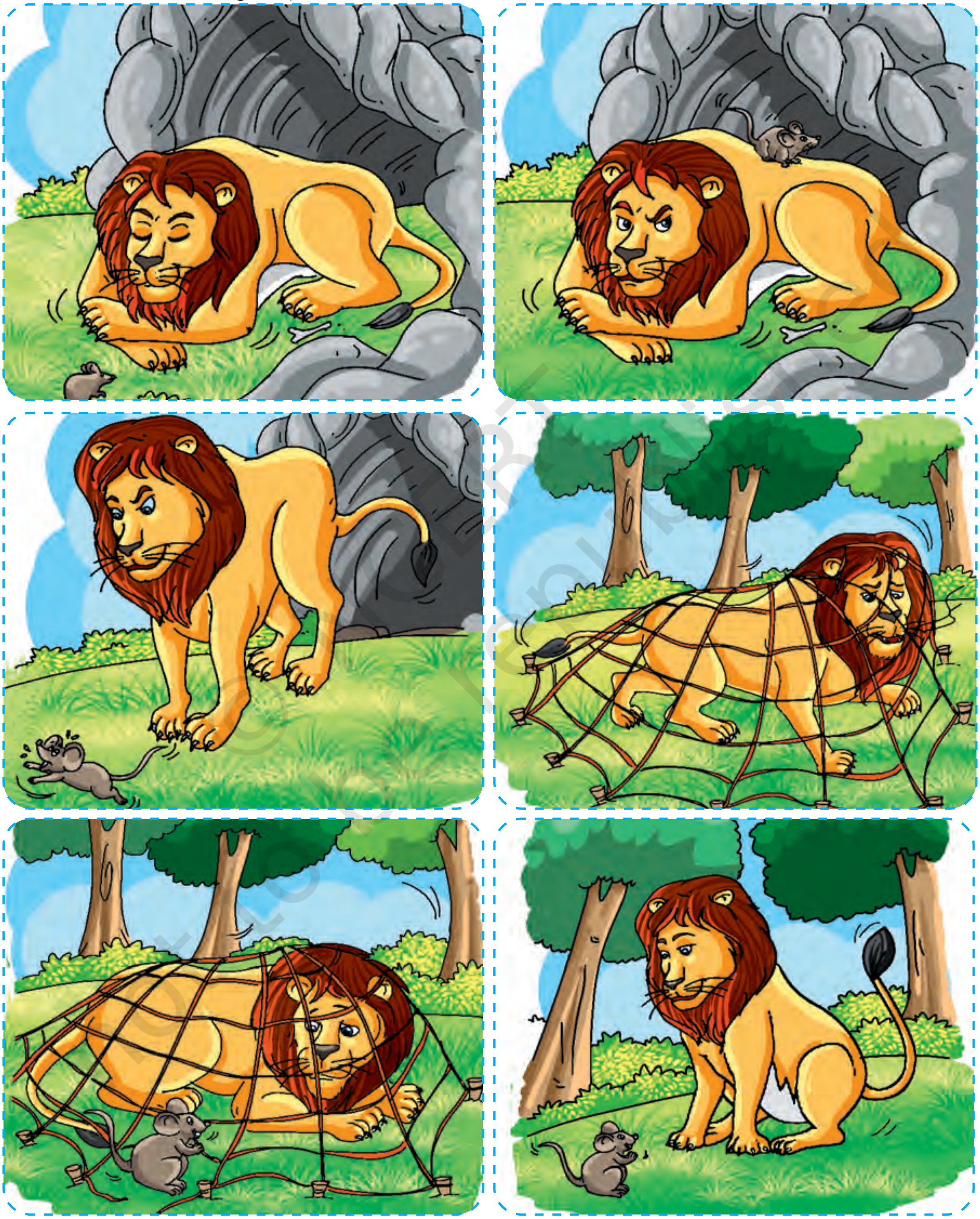
चित्र बनाऊ र दिइएको सङ्ख्या अनुसार वृत्तमा रङ्ग भर।

5	
7	
9	
6	
4	
2	

© NCERT not to be republished

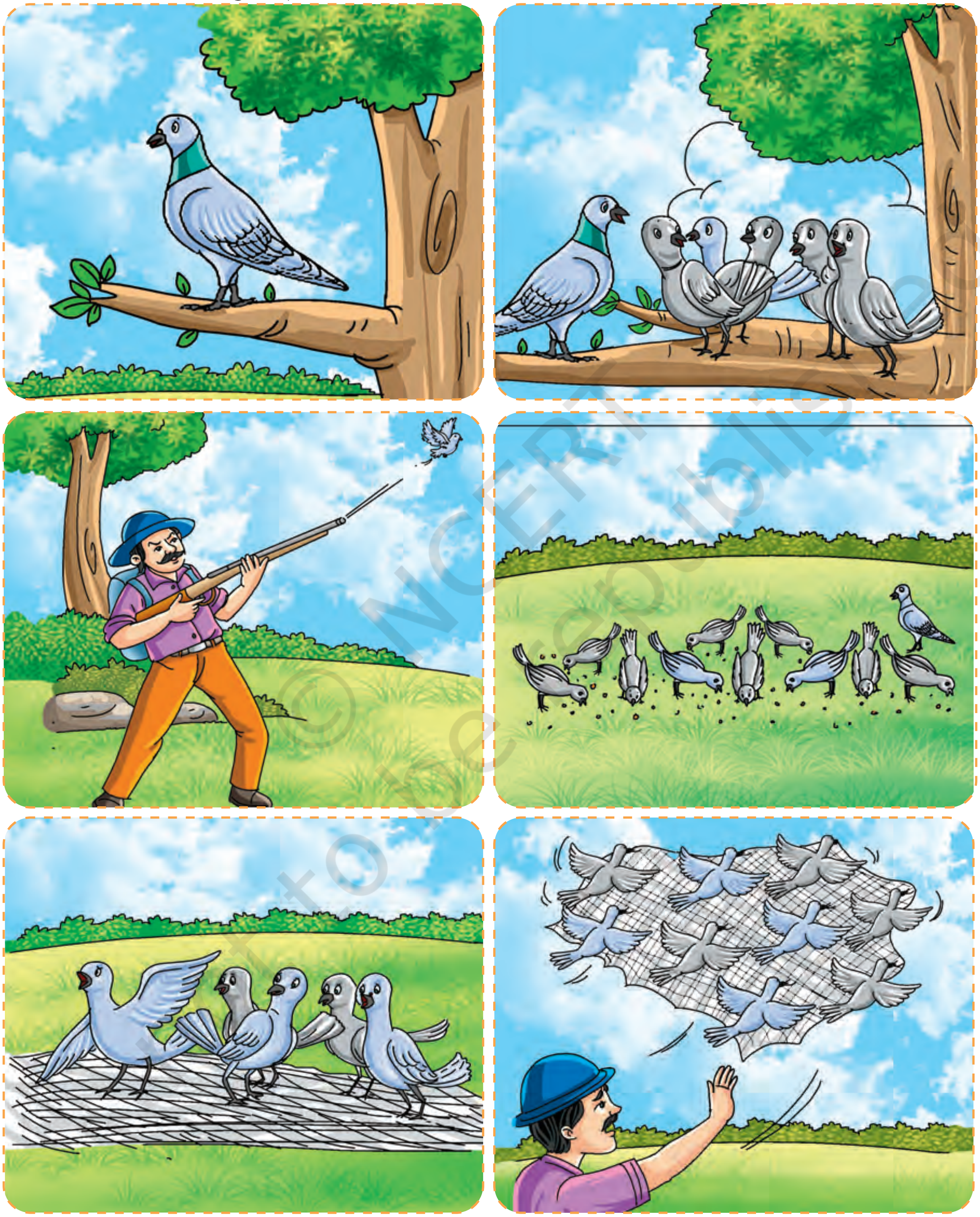
सिंह अनि मुसा

- कथा कार्ड देखाएर बालबालिकालाई कथा बयान गर्नुहोस्
- बालबालिकालाई कथा कार्ड काटेर सही क्रममा मिलाउन लगाउनुहोस् र कथालाई फेरि आफ्ना शब्दमा भन्न लगाउनुहोस्।



सिकारी अनि परेवा

- कथा कार्ड देखाएर बालबालिकालाई कथा बयान गर्नुहोस्।
- बालबालिकालाई कथा कार्ड काटेर सही क्रममा मिलाउन लगाउनुहोस् र कथालाई फेरि आफ्ना शब्दमा भन्न लगाउनुहोस्।



© NCERT not to be republished

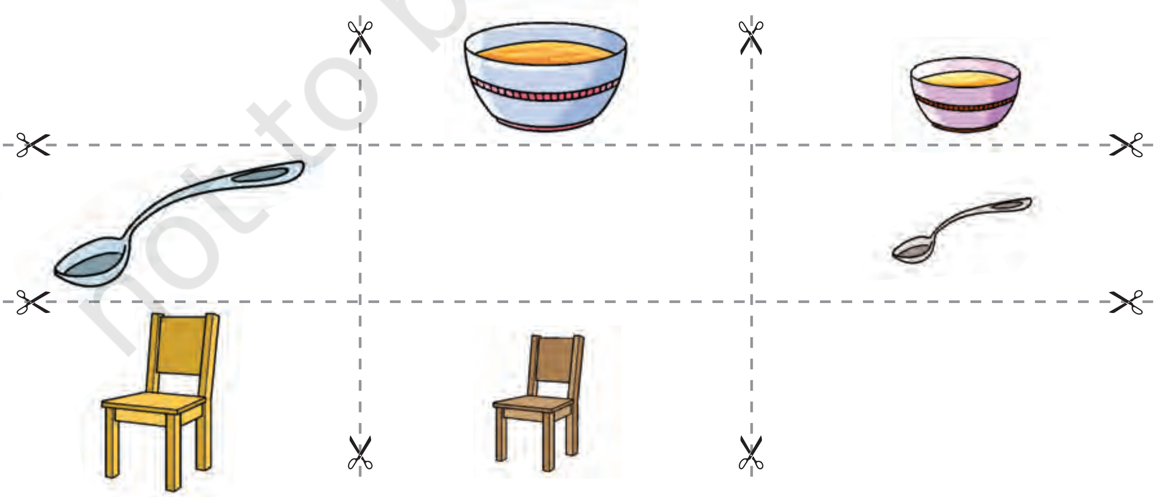
केवल सही आकार

- 'ठुलो', 'मध्यम' र 'सानो' चित्र चिन र भन।
- तल दिइएका चित्रहरू काट र तिनीहरूलाई सही क्रममा टाँस।

ठुलो

मध्यम

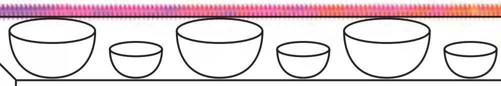
सानो



© NCERT not to be republished

गतिविधि ४०

ठुलो अनि सानो

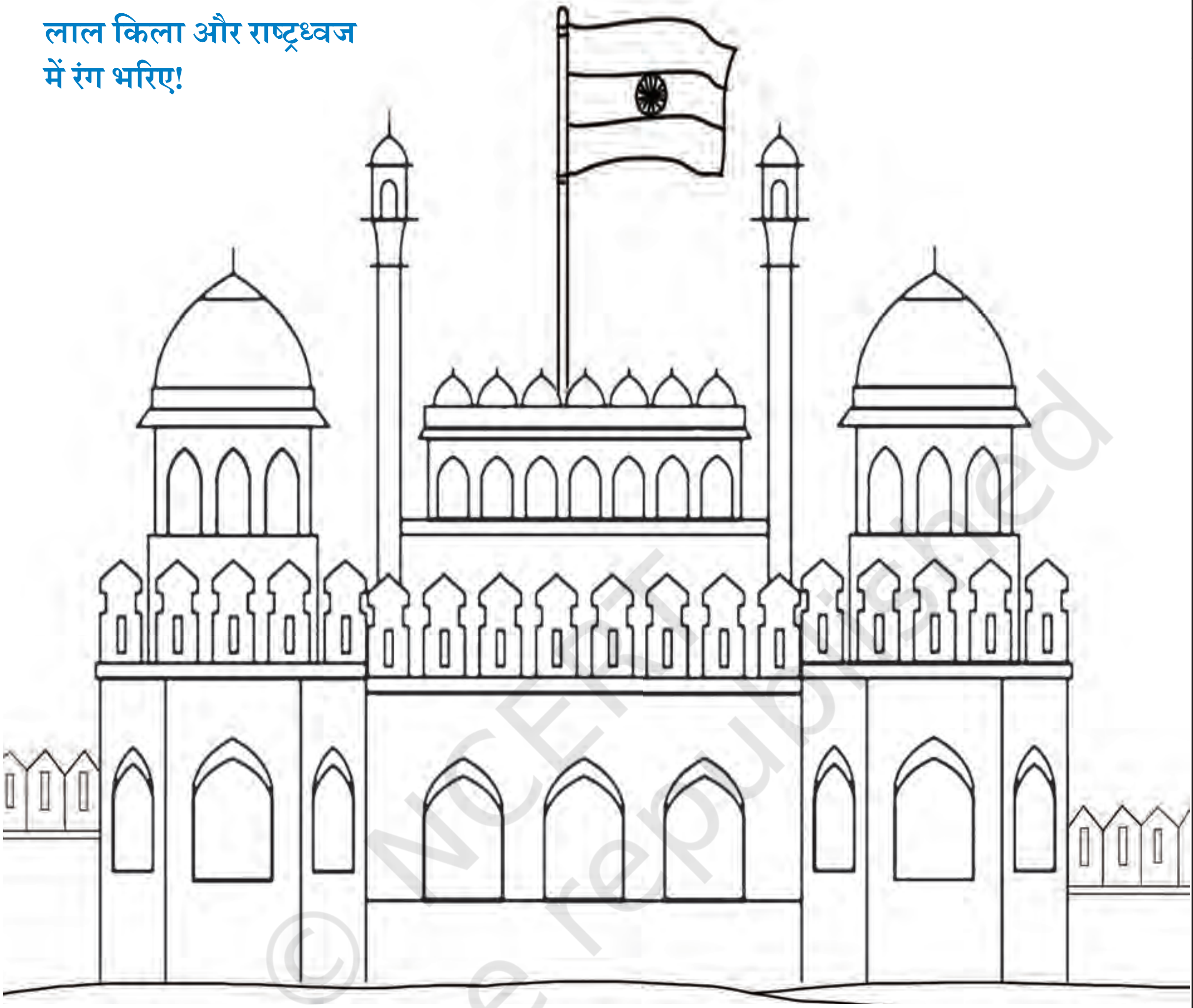


ठुलो अनि सानो आकारका वस्तुहरूलाई यो
बाकसभित्र टाँस।

© NCERT not to be republished

लाल किल्ला

लाल किला और राष्ट्रध्वज
में रंग भरिए!



तिरङ्गा देशको झन्डा,
तिरङ्गा शान भारतको।

तिरङ्गा चन्द्रमा भन्दा उच्च,
तिरङ्गा गौरव भारतको।

तिरङ्गा आँखाको तारा,
तिरङ्गा प्राण भारतको।

यसलाई माथि उठाउनेछौँ,
यही चिन्हारी भारतको।

© NCERT not to be republished

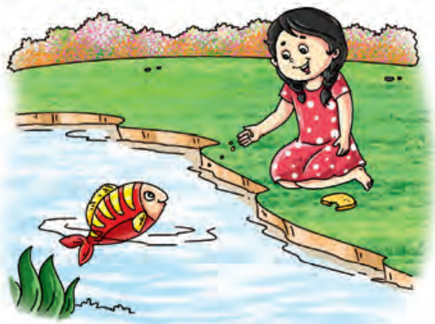
गतिविधि ४२

अरुप्रति दया

तल दिइएको कविता वाचन गर।

हमेशा जानवरन ते दया करियो.

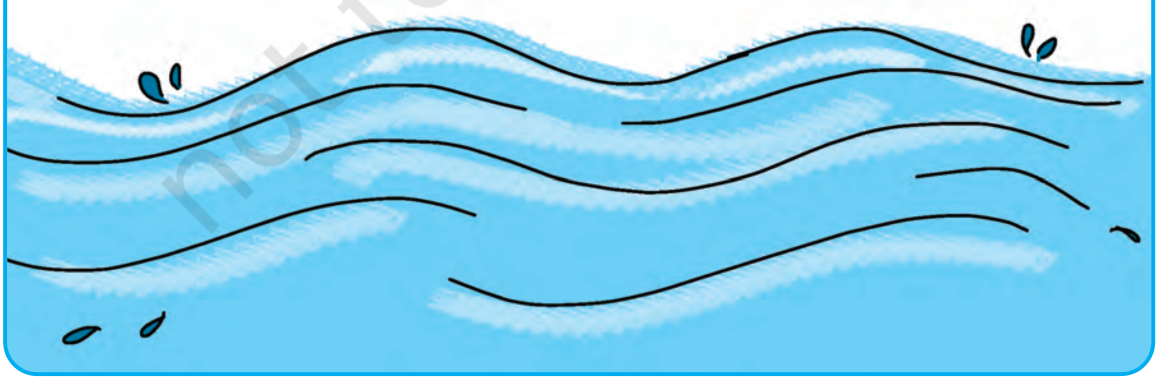
सुबुह मंझन्द रात हमेशा जानवरन ते
दया करियो
जानवरन लाइ अहिसास रखो
जानवरन खे न डकायो
हमेशा उन्हन खे प्यार करियो.



माछा जलको रानी हो

माछा जलको रानी हो
जीवन उसको पानी हो
हातले छोए डराउँछ
बाहिर निकाले मर्नेछ
पानीमा हाल बाँच्नेछ

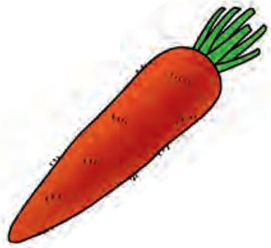
यहाँ माछाको चित्र बनाऊ
अथवा
कागज दोबारेर माछा बनाऊ



© NCERT not to be republished

स्वास्थ्यवर्धक आहार

प्रत्येक लहरको स्वास्थ्यवर्धक आहारलाई वृत्तमा राख।



गाजर

पिज्जा

पालक

शीतल पेय

आइफल

समोसा

नूडल्स

आँप

मकै

© NCERT not to be republished

गतिविधि ४४

खेल मैदानमा (चित्र अध्ययन)

चित्रमा हेर।

- चित्रमा के भइरहेको छ भन।
- बालबालिका अनि वयस्कहरूलाई हेर। उनीहरू के गर्दैछन्?

रचनात्मक र आलोचनात्मक प्रश्नहरू सोध्नुहोस्।

- बालबालिकाहरू के खेल खेलिरहेछन्?
- तिमीलाई मौरीहरू किन फूलको नजिक उडिरहेको छ जस्तो लाग्यो?
- यो मैदानमा आयौ भने तिमी कुन खेल खेल्छौ?
- अझ दुईजना बालबालिका बालुवा खेल्न आए, त्यहाँ कतिजना बालबालिका हुन्छन्? बाकसमा सङ्ख्या लेख।
- यदि एकजना बालक पीङबाट उत्रियो भने, पीङमा कतिजना बालक मात्र हुनेछ?
- सङ्ख्या बाकसमा लेख।

आफूलाई जान र खेल्न मन लागेको उद्यानको यहाँ चित्र बनाऊ।

© NCERT not to be republished

मेरा दसवटा बलूनहरू

मिना र रबि रङ्गीविरङ्गी बेलूनहरू खेल्न चाहन्छन्।

- बलूनका रङ्गहरूको नाम भन।
- प्रत्येक बलूनलाई छोऊ र गन्ती गर।
- अब प्रत्येक बलूनको डोरी मिना र रबिको हातमा देऊ।

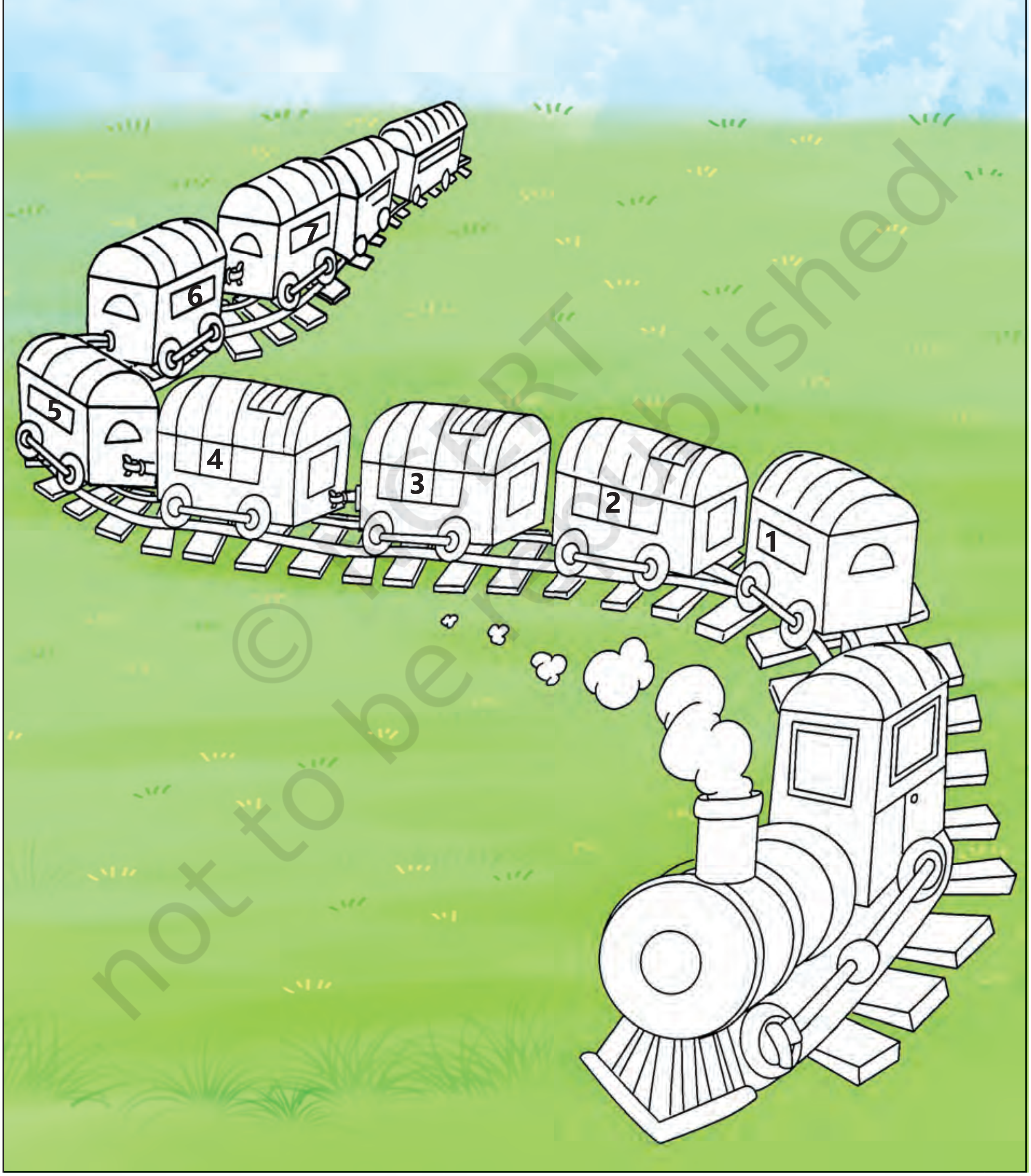
© NCERT not to be republished

त्यहाँ कुल कति बलून छन्? बाकसमा सङ्ख्या लेख।

गन्ती गर अनि रङ्ग भर

- रेलको कतिवटा डिब्बाहरू तिमी देख्न सक्छौ? ______
- रेलको डिब्बाहरूमा रङ्ग लगाऊ।

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



© NCERT not to be republished

म आफुलाई सफा गर्छु

- बालबालिकालाई बाकसमा वस्तुको चित्र बनाउन र रङ्ग लगाउन प्रोत्साहन दिनुहोस्।
- स्व-रक्षा र स्वच्छताको लागि यी वस्तुहरू किन महत्वपूर्ण छन् चर्चा गर्नुहोस्।

यहाँ चित्र बनाऊ

यसले म दाँत माझ्छु

यहाँ चित्र बनाऊ

यसले म नुहाउँछु

यहाँ चित्र बनाऊ

यसले म मेरो केस धुन्छु

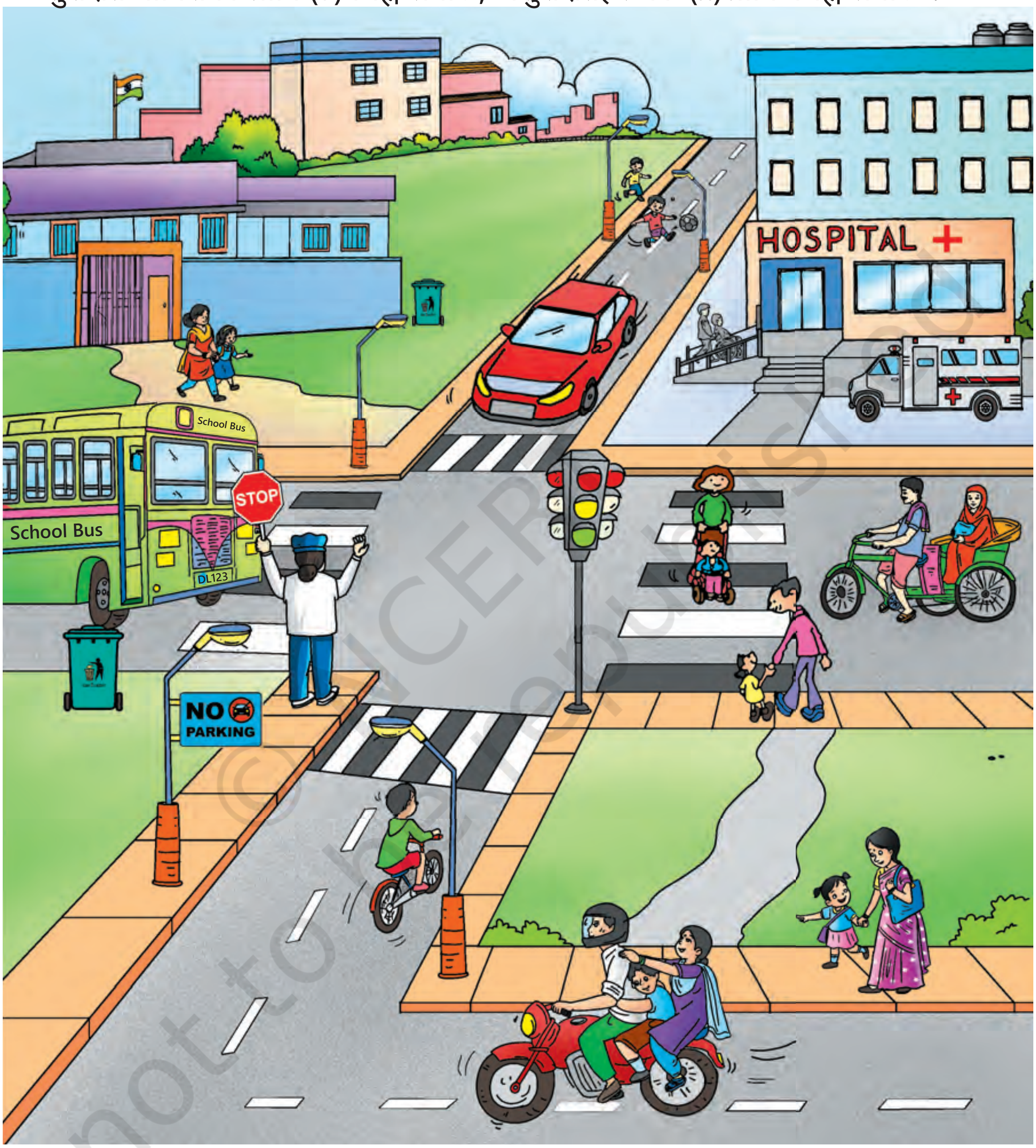
यहाँ चित्र बनाऊ

यसले म आफुलाई सुक्खा गर्छु

© NCERT not to be republished

सडक सुरक्षा (चित्र अध्ययन)

- तिमीले यो चित्रमा के देख्यौ?
- सुरक्षित मानिसको लागि (✓) चिह्न लगाऊ, असुरक्षितहरूको (x)लागि चिह्न लगाऊ।.



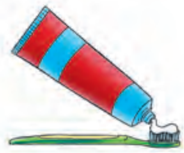
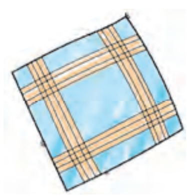
© NCERT not to be republished

- प्रत्येक ट्र्याफिक बत्तीले के सङ्केत गर्छ?
- तिमीले सडकमा देखेका वाहनहरू गन्ती गर र बाकसमा सङ्ख्या लेख।

दुईचक्के ▢ तीनचक्के ▢ चारचक्के ▢

स्वच्छ शरीर

पङ्क्तिमा दिइएका वस्तु/वस्तुहरू सँग देब्रेतिर दिइएका शरीरका अङ्गहरू मिलान गर्दै वृत्तमा राख।

केस	साबुन र सैम्पु	 टुथपेस्ट र टुथब्रस	काँइयो
हातहरू	साबुन र पानी	काँइयो	तौलिया
दाँत	टुथपेस्ट	टुथब्रस	पानी
नङ्हरू	तौलिया	पानी र साबुन	नङ काट्ने
नाक	तौलिया	 रुमाल	नङ काट्ने

निर्देश अनुसार चित्र बनाऊ (इन्द्रिय अनुसार)

मैले देख्ने वस्तुहरू

मैले सुन्ने कुरोहरू

मैले स्पर्श गर्ने वस्तुहरू

मैले सुँघ्ने वस्तुहरू

मैले स्वाद लिने वस्तुहरू

© NCERT not to be republished

ढाँचाहरूसँग फलहरू

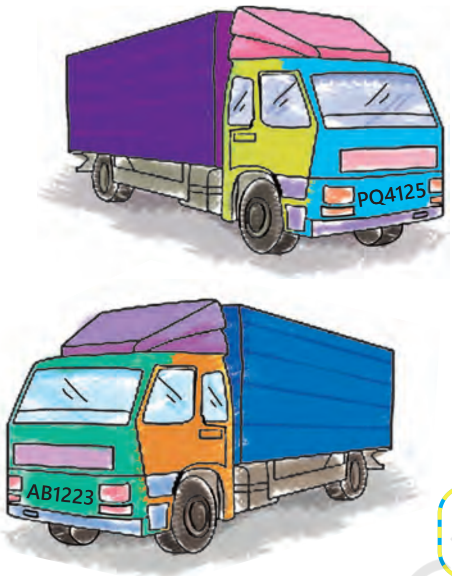
ढाँचाहरू पूर्ण गर

© NCERT not to be republished

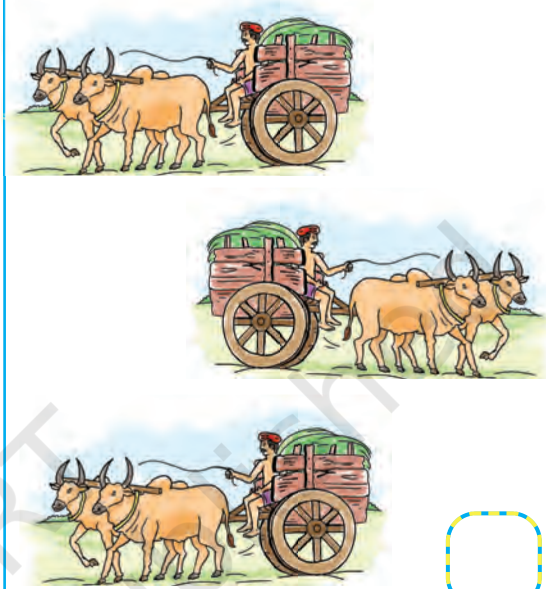
वाहनहरूको गन्ती

गन्ती गर र वाहनहरूको सङ्ख्या लेख

त्यहाँ कतिवटा ट्रकहरू छन्?



त्यहाँ कतिवटा गोरुगाडी छन्?



त्यहाँ कतिवटा रिक्सा छन्?

त्यहाँ कतिवटा बाइसाइकल छन्?

© NCERT not to be republished

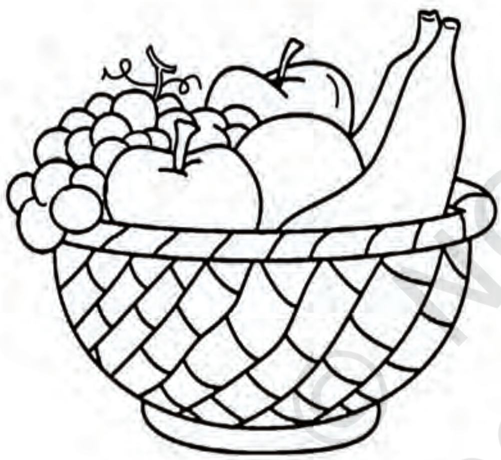
'ग' भएको चित्र खोज

ग ○ ग ○ ग ○ ग

- चित्र हेर र नाम बताऊ।
- 'ग' ध्वनिबाट सुरु हुने चित्रमा रङ्ग भर।

गहना

उखु



फल

गदा

गमला

गणेश

© NCERT not to be republished

'फ' भएको चित्र खोज

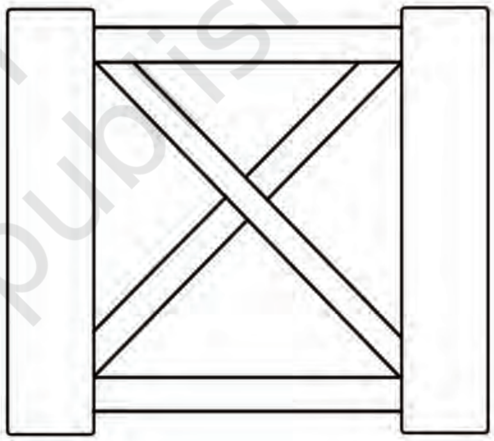
फ ○ फ ○ फ ○ फ ○

- चित्र हेर र नाम बताऊ।
- 'फ' ध्वनिबाट सुरु हुने चित्रमा रङ्ग भर।

फल

चम्मच

फसल



फाटक

फली

चरा

© NCERT not to be republished

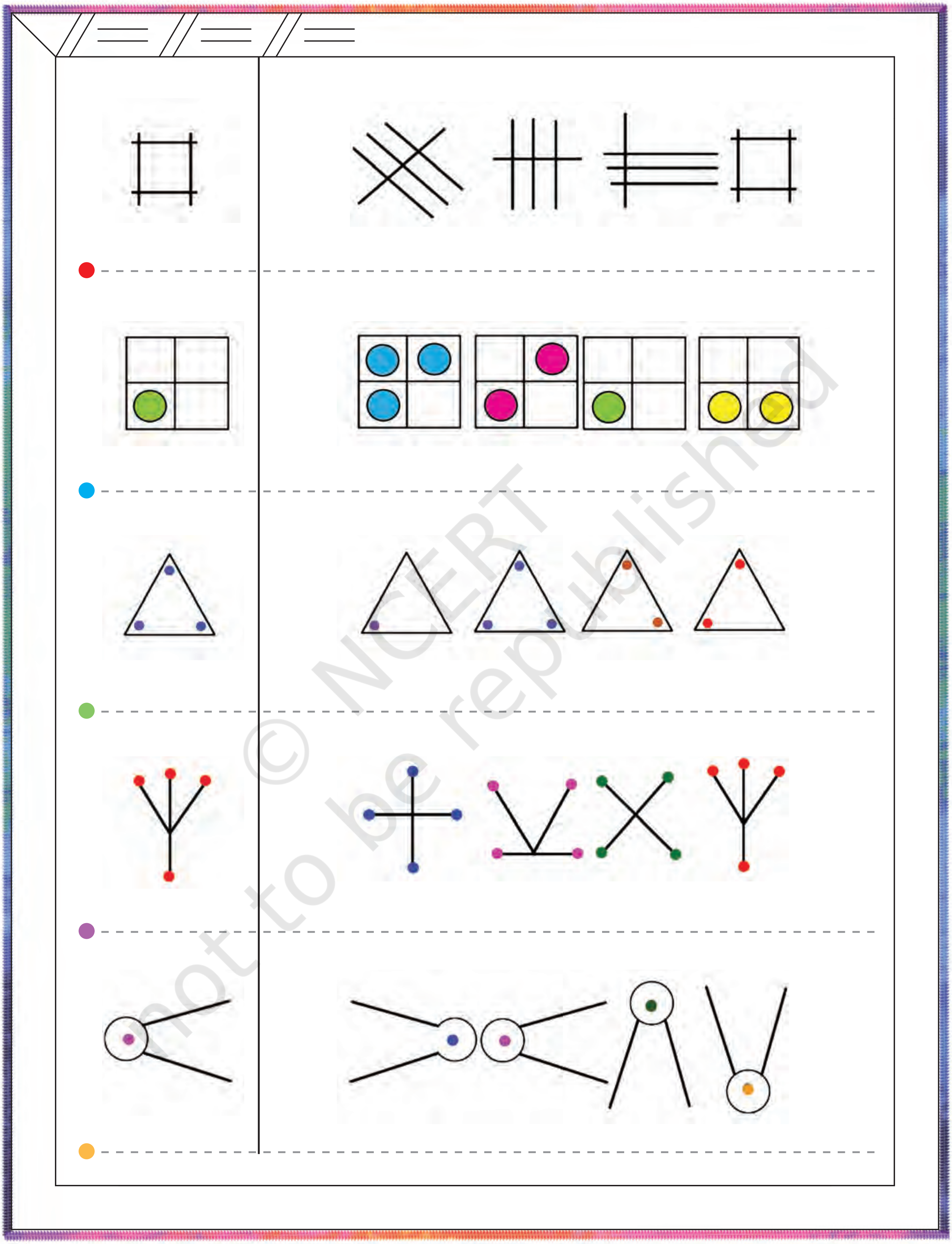
पोसाकमा भएका आकारहरू मिलान गर

- चित्र हेर र यसबारे चर्चा गर।
- बालबालिकाका पोसाकका विभिन्न आकारहरू ध्यानपूर्वक हेर।
- अब एक समान आकार भएका पोसाकहरू मिलान गर।

अब,आकारहरूको सङ्ख्या गन्ती गर र बाकसमा लेख।

© NCED not to be republished

आकृति खोज र मिलाऊ



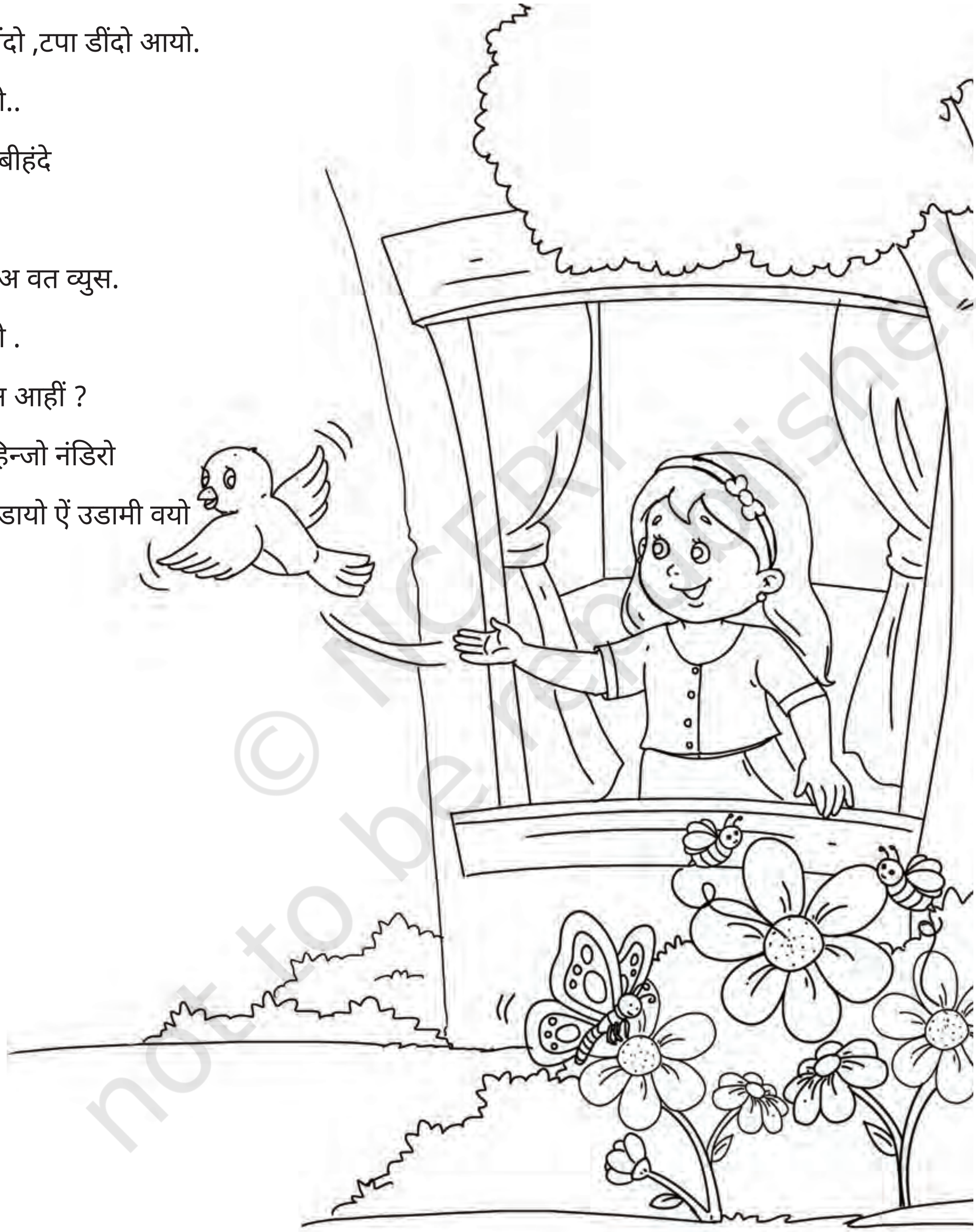
© NCERT not to be republished

सानो चरा

गाएर कविताको आनन्द लेऊ।

हिक दफो मां हिक नंडिरो पखी डिठो
टपा डींदो ,टपा डींदो आयो.
मां चयो..
छा तूं बीहंदे

मां दरीअ वत व्युस.
मां चयो .
तूं कींअ आहीं ?
हुन पहिन्जो नंडिरो
पुछ दोडायो ऐं उडामी वयो

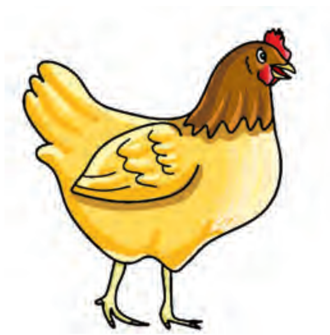


चित्रमा रङ्ग भर।

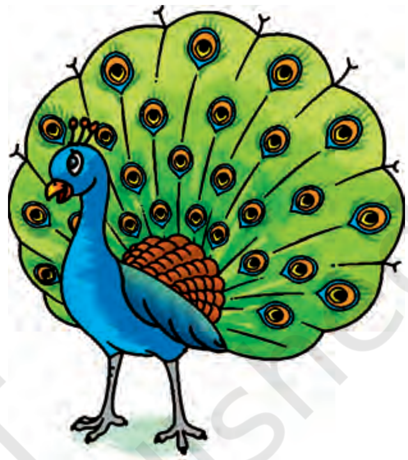
© NCERT not to be republished

- प्रत्येक चित्र हेर र पक्षीको नाम लेख।
- प्रत्येक पक्षीको नामको सुरुको ध्वनि भन।

नामको पहिलो अक्षरमा एकै किसिमका ध्वनि हुने पक्षी चिन र नाम लेख।



पोथी



मजुर

सुगा

परेवा

काग

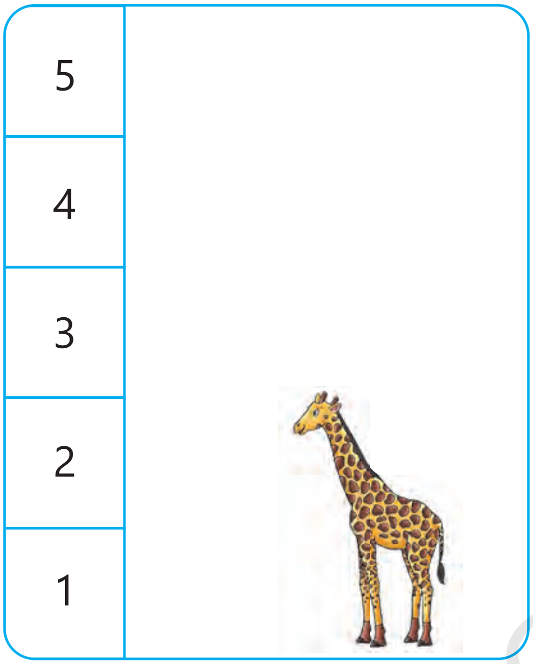
हाँस

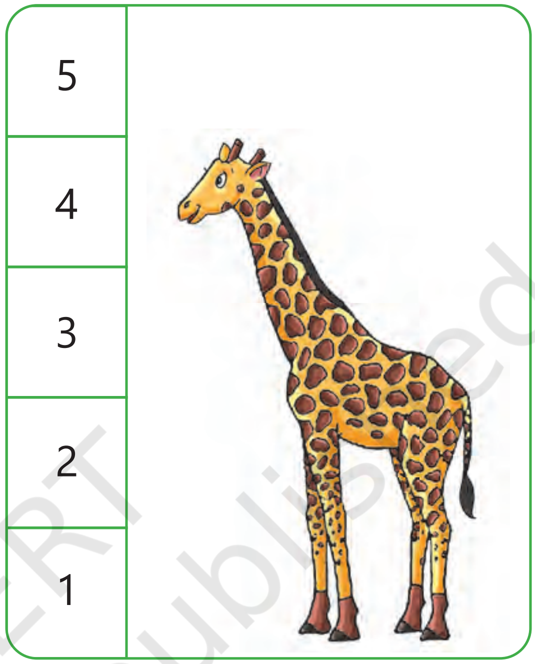
© NCERT not to be republished

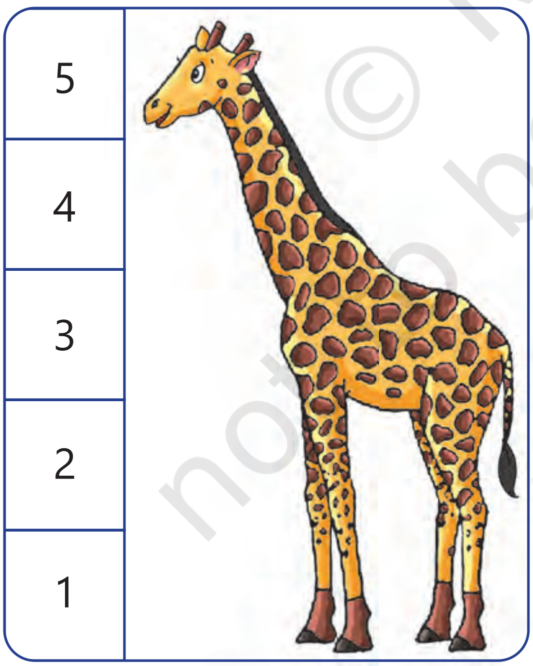
गतिविधि ६०

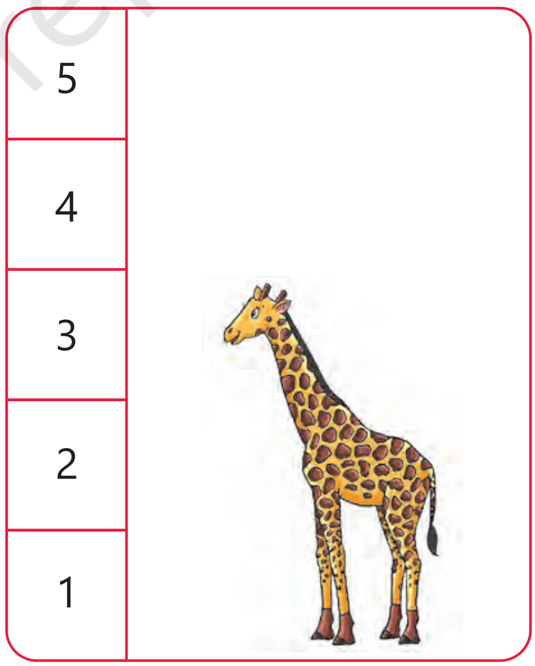
आफ्नै तरिकाले उँचाइ नाप (गैर मानक एकाइहरू)

- प्रत्येक जिराफ कति चतुर्भुज अग्ला छन्? चतुर्भुजमा रङ्ग भर।
- सङ्ख्याहरू गन्ती गर।







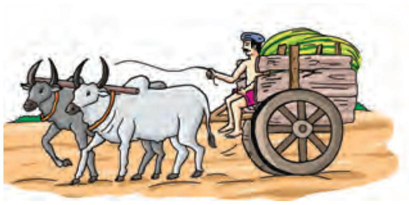


© NCERT not to be republished

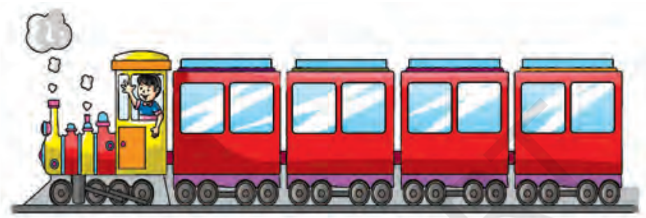
आफ्नै तरिकाले लम्बाई नाप (गैर मानक एकाइ)

प्रत्येक यान-वाहन कति ब्लक लामा छन्? ब्लकमा रङ्ग भर र दिइएको बाकसमा सङ्ख्या लेख।

1.



2.



3.

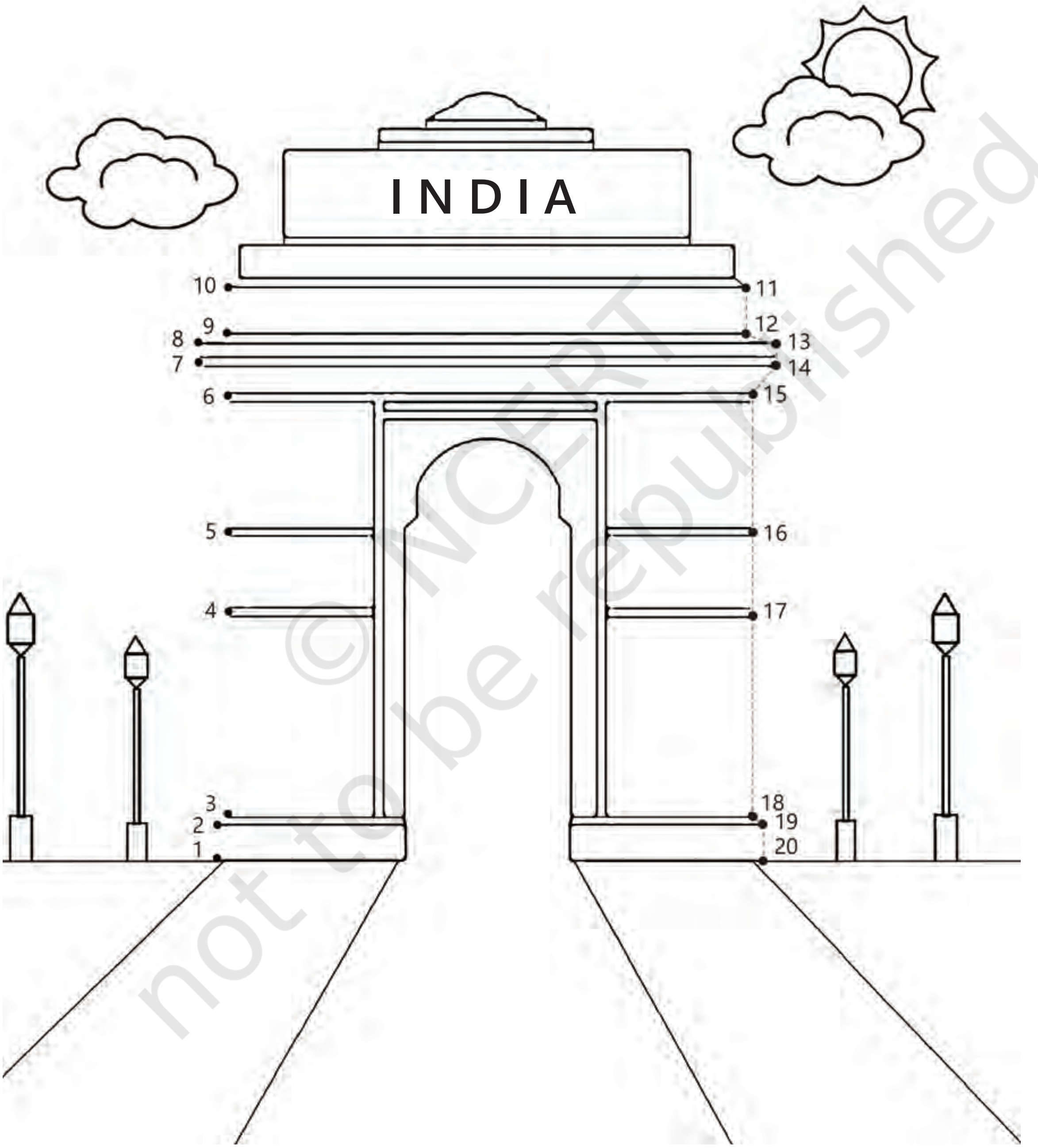
4.

© NCERT not to be republished

इण्डिया गेट

अङ्कहरू जोड र चित्र पूर्ण गर।

गङ्गा, जमुना, यहाँ नर्मदा,
मन्दिर, मस्जिद साथै गिर्जा,
शान्ति प्रेमको दिन्छ शिक्षा
मेरो भारत सदा सर्वदा।



© NCERT not to be republished

खेलौनाहरू खोज

- उपयुक्त रङ्ग छाटेर थोप्ले धर्का पहिल्याऊ।
- प्रत्येक खेलौना चिन र नाम लेख।
- प्रत्येक खेलौनाको पहिला सुनिने ध्वनि भन।
- प्रत्येक खेलौनाको पहिलो अक्षर लेख।

© NCERT not to be republished

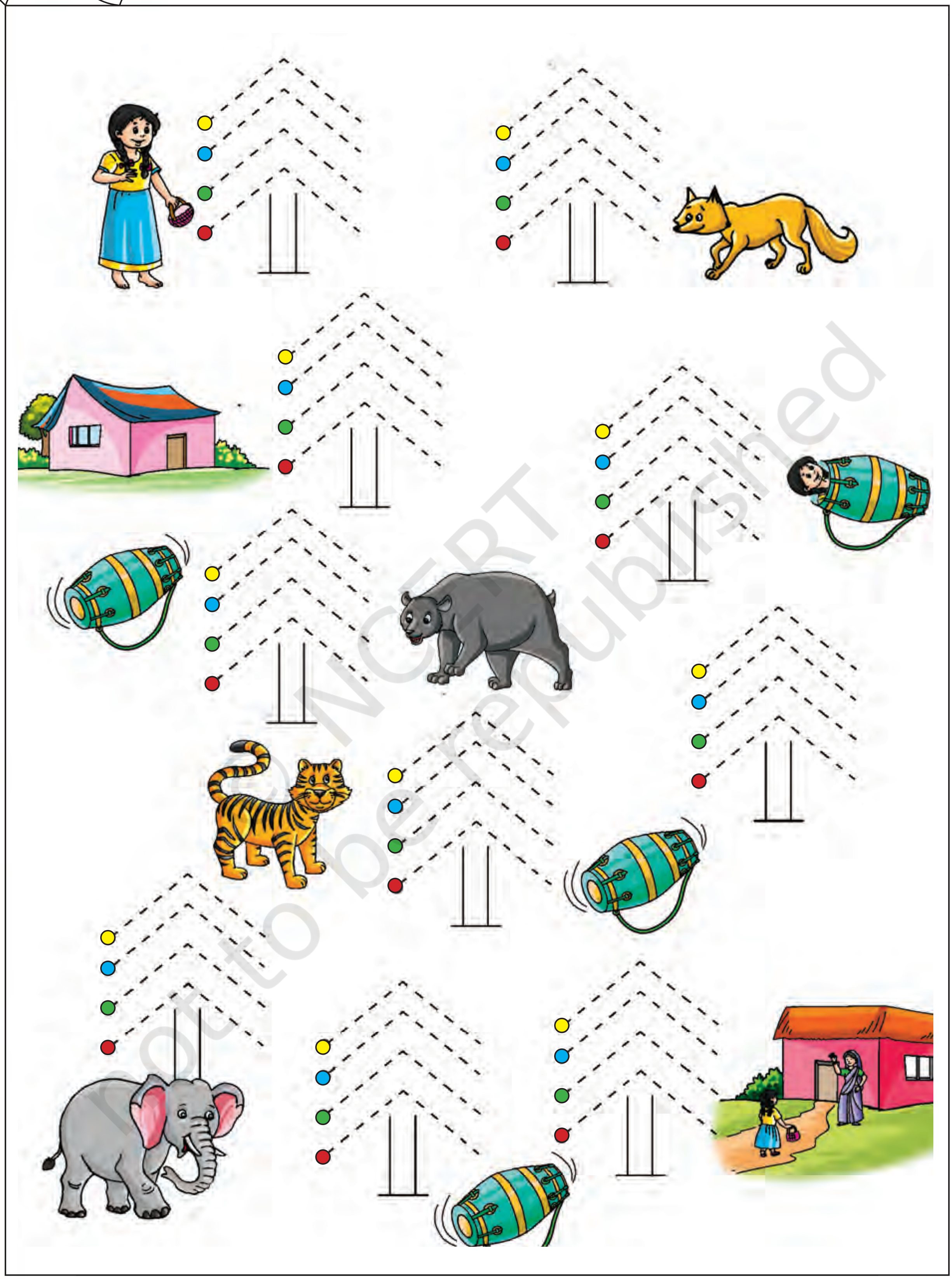
स्वरक्षा अनि स्वच्छता चार्ट

- आफ्नो स्व-रक्षा र स्वच्छताको लागि तिमीले सप्ताहभरि दैनिक रूपमा गरेका कार्यहरूमा प्रत्येक दिनको लागि चिह्न (✓) लगाऊ।
- तिमीले यस्ता कार्य गरेका दिनहरू गन्ती गर र दाहिनेतिरको बाकसमा सङ्ख्या लेख।

	सोमवार	मंगलवार	बुधवार	बिहीवार	शुक्रवार	शनिवार	आइतवार	
दाँत माझ्नु (बिहान)								
मुख धुनु								
नुहाउनु								
कपाल कोर्नु								
दाँत माझ्नु (राति)								

© NCERT not to be republished

धर्काहरू पहिल्याउँदै



© NCERT not to be republished

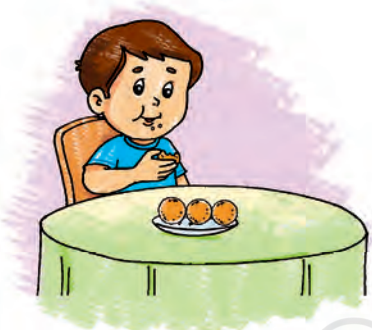
गन्ती गर र लेख

दिइएको बाकसमा वस्तुहरूको सङ्ख्या गन्ती गर र लेख।

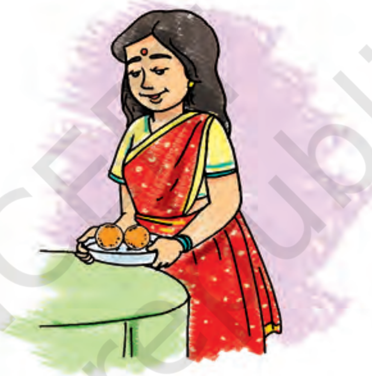
लक्ष्मीले 3 वटा आइफल टिप्यो।

राधाले 4 वटा आइफल टिप्यो।

टिपिएका कुल आइफल



सितारामले 3 वटा लड्ड खायो।



उसकी आमाले उसलाई अझ 2 वटा खान दिइन्।

सितारामले खाएको कुल लड्ड

रुखमा 2 वटा चराहरू

अझ 2 वटा आए

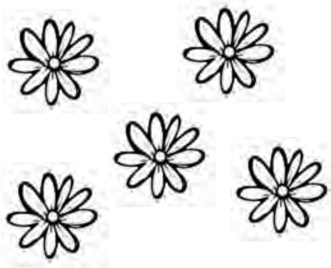
कुल चराहरू

© NCERT not to be republished

सङ्ख्याहरू

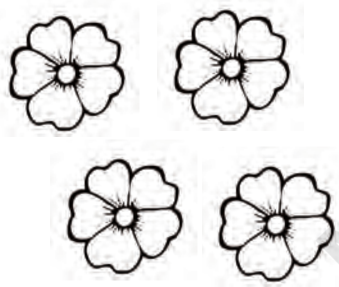
फुलहरू गन र रङ्ग भर। सही वृत्तमा रङ्ग भर।

2 3 1

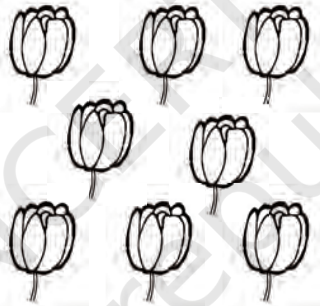


5 7 6

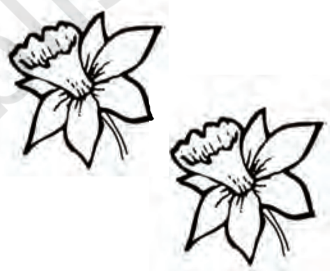
4 3 5



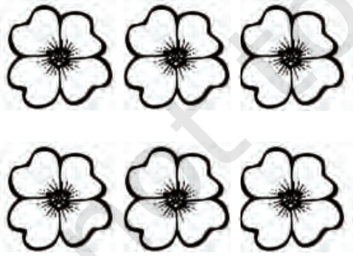
3 5 4



9 7 8

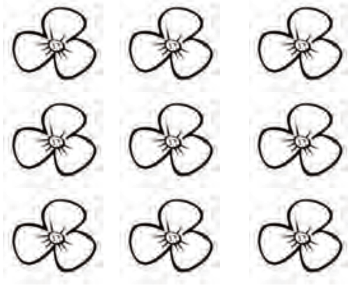


1 2 3



7 5 6

3 2 1

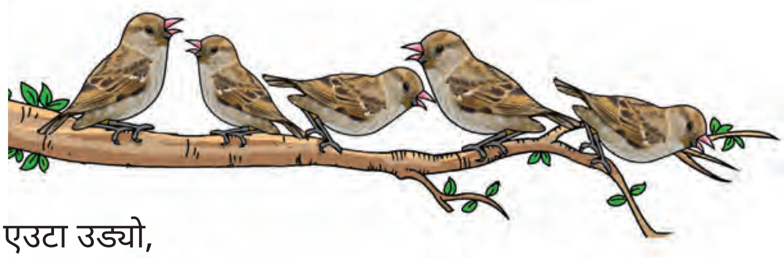


8 10 9

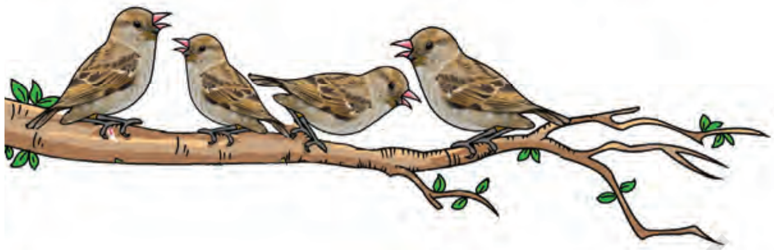
© NCERT not to be republished

शून्य

पाँचवटा साना चराहरू रुखमा बसिरहेछन्।

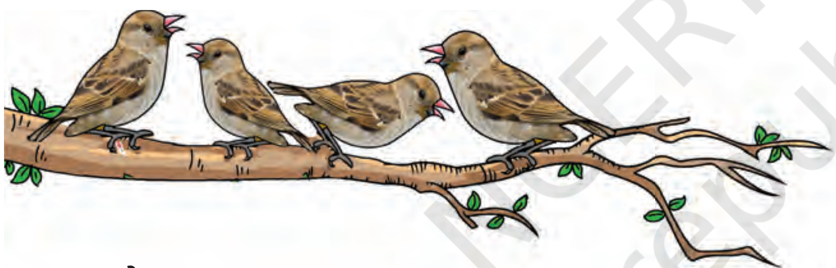


एउटा उड्यो,

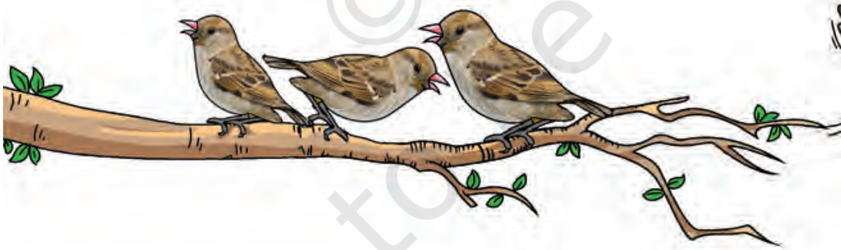


कतिवटा बाँकी छन्?

4 वटा साना चराहरू रुखमा बसिरहेछन्।

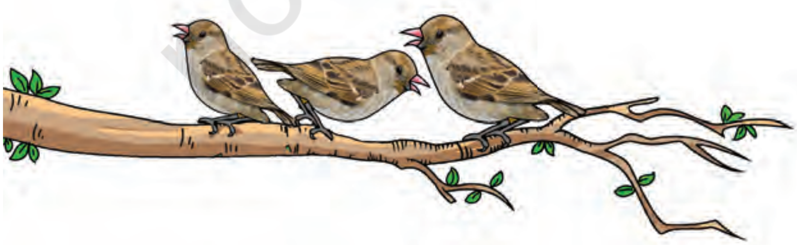


एउटा उड्यो,



कतिवटा बाँकी छन्? कतिवटा बाँकी छन्?

3 वटा साना चराहरू रुखमा बसिरहेछन्।



© NCERT not to be republished

एउटा उड्यो।

कतिवटा बाँकी छन्?

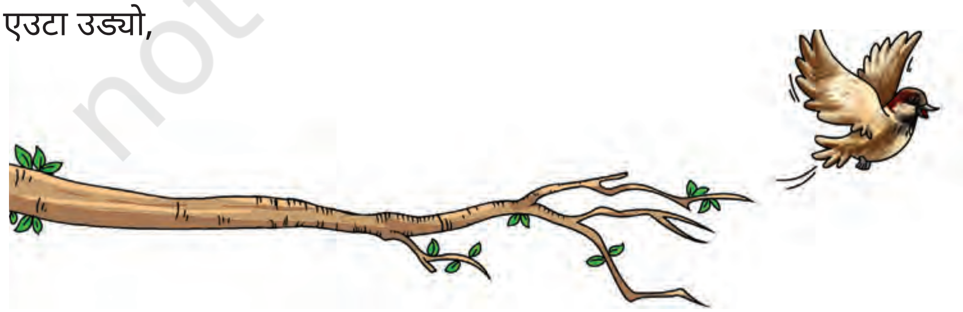
2 वटा साना चराहरू रुखमा बसिरहेछन्।

एउटा उड्यो,

कतिवटा बाँकीछन्?

एउटा सानो चरा रुखमा बसिरहेछ।

एउटा उड्यो,

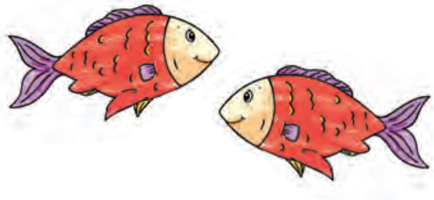
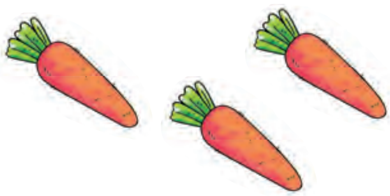


कतिवटा बाँकी छन्?

© NCERT not to be republished

सङ्ख्याहरूसँग खेल

वस्तुहरू गन अनि कुल कति छन् भन्।

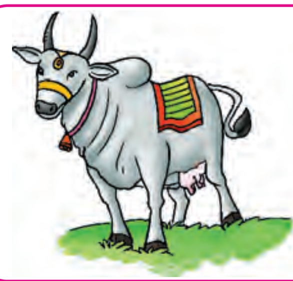
 2 वटा माछा	र अझ 1 माछा	कुल ☐ माछा
 3 वटा गाजरहरू	र अझ 2वटा गाजरहरू	कुल ☐ गाजरहरू
1 रुख	र अझ 3 वटा रुखहरू	कुल ☐ रुखहरू
2 वटा लड्डहरू	र अझ 2 वटा लड्डहरू	कुल ☐ लड्डहरू
5 वटा छाताहरू	र अझ 1 छाता	कुल ☐ छाताहरू

© NCERT not to be republished

ध्वनि-चित्र मिलान

जुन ध्वनिबाट चित्रको नाम सुरु हुन्छ त्यसमा वृत्त लगाऊ।

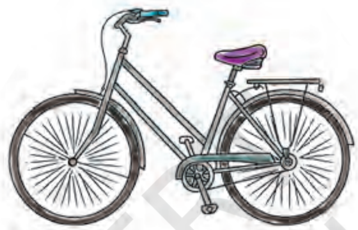
घ भ म



ग भ म

ग म भ

भ ग म



भ स म

ग म ह

ग ड म

ग भ म

भ ग म

भ ग म

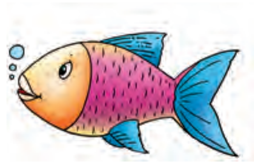
ग भ म

ख म ग

© NCERT not to be republished

ध्वनि-चित्र मिलान

जुन ध्वनिबाट चित्रको नाम सुरु हुन्छ त्यसमा वृत्त लगाऊ।



त म न

म फ त

ल न त

म त स

न म त

त न ख

न ग त

न म त

त म न

घ त म

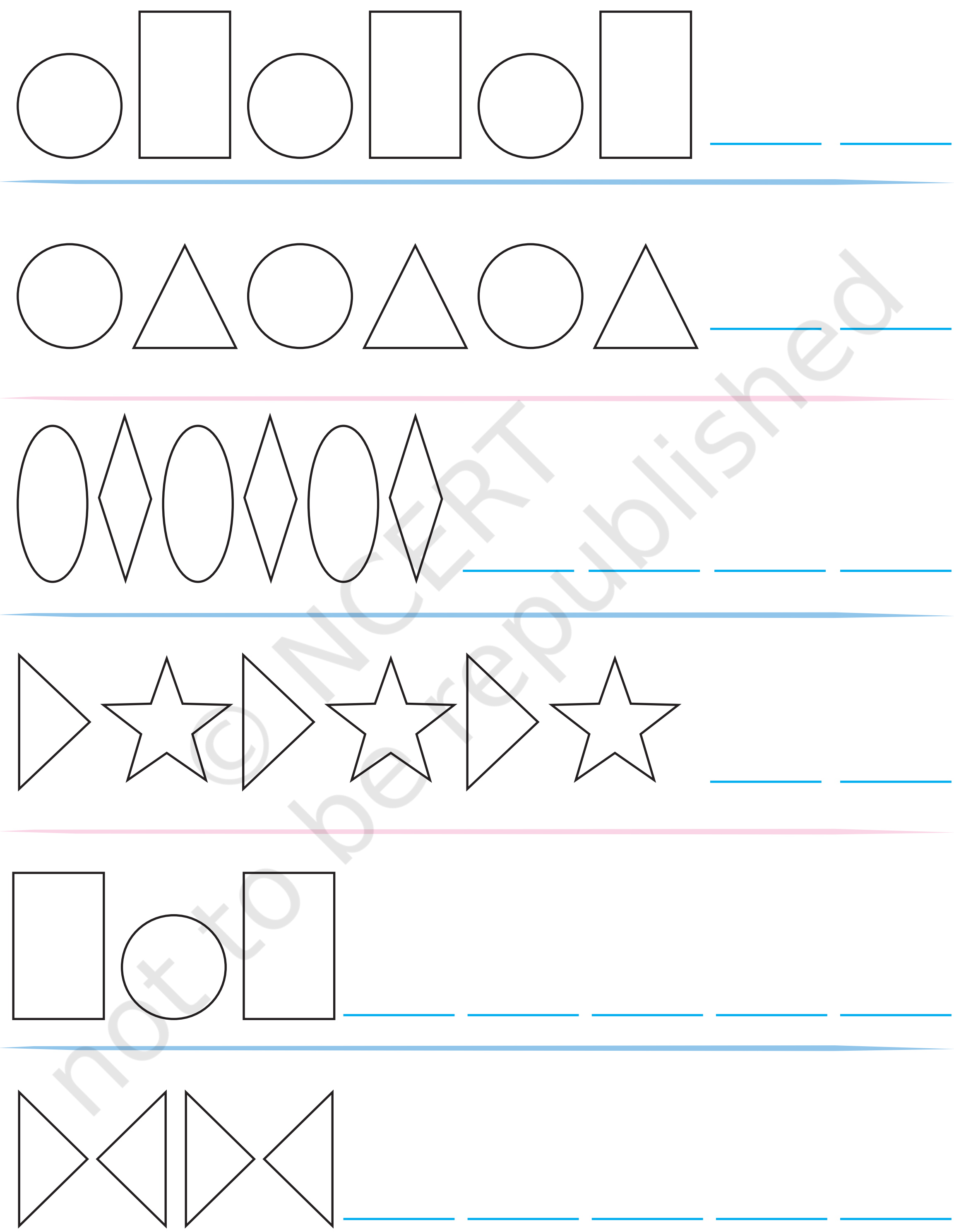
त न ब

म छ त

© NCERT not to be republished

ज्यामितीय आकारका ढाँचाहरू

ढाँचाहरू पूर्ण गर।

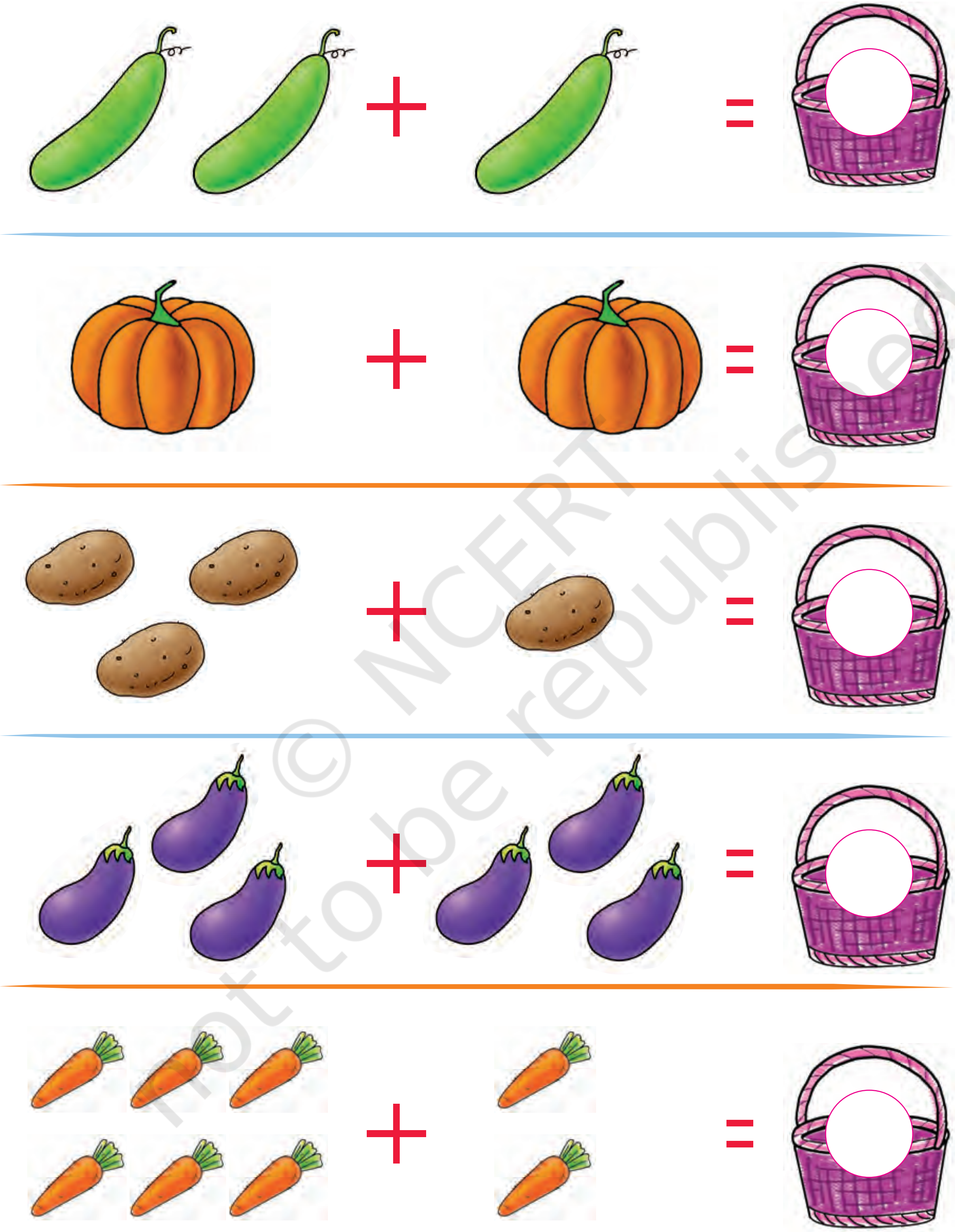


© NCERT not to be republished

सब्जीहरू जोड्नु

+ − + − + −

सब्जीहरू गन्ती गर। जोड्दा कति भयो?



© NCERT not to be republished

जहाजहरू — 1 जहाज कम्ती गन

जहाजहरूको सङ्ख्या गन्ती गर।

यहाँ कतिवटा जहाजहरू छन्?

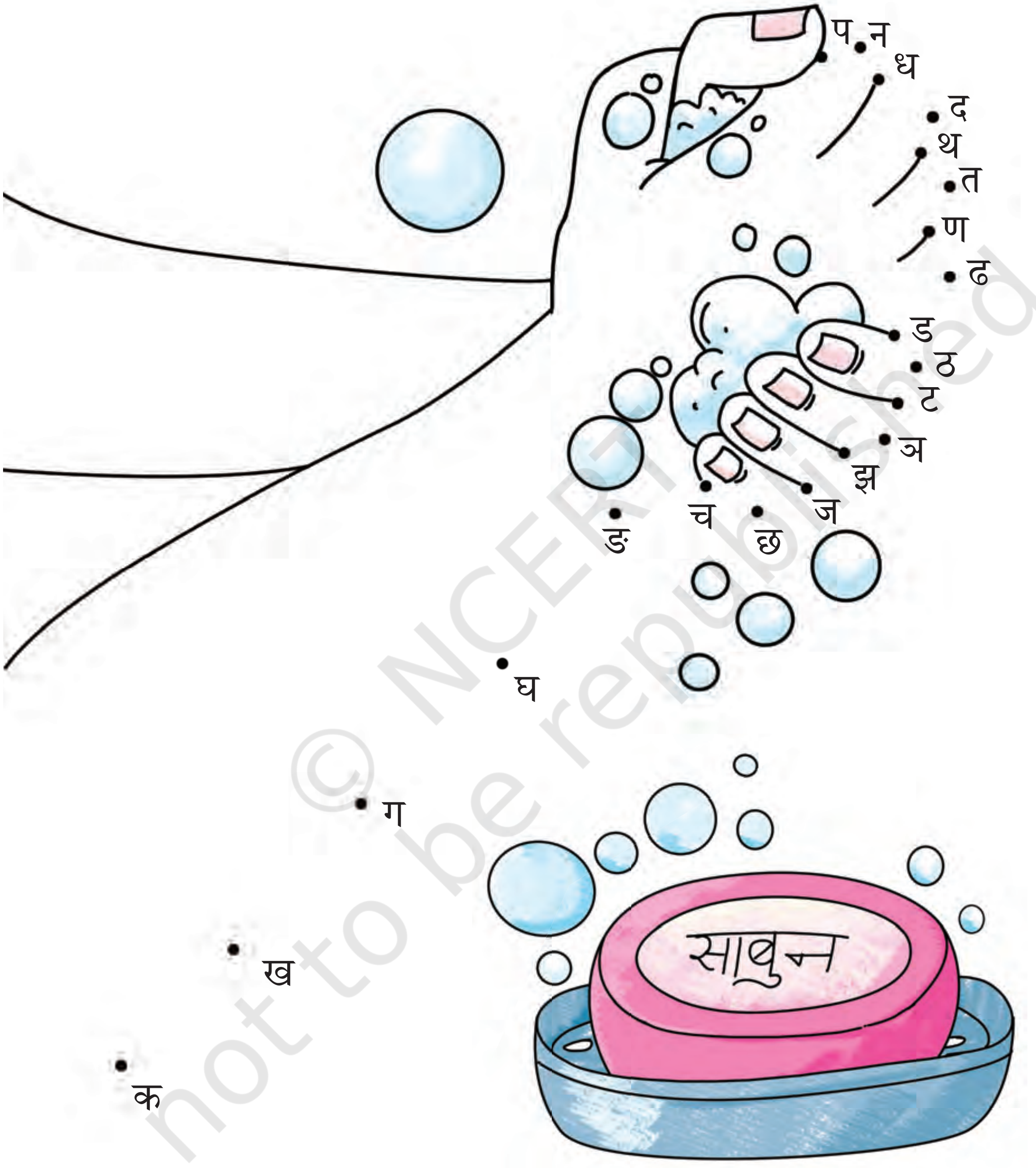
एउटा जहाज काट।

एउटा जहाज काटे पछि यहाँ कतिवटा जहाजहरू छन्?

© NCERT not to be republished

थोप्लाहरू जोड

- थोप्लाहरू जोड र चित्र पूर्ण गर।
- अक्षरस सस्वर पढ।

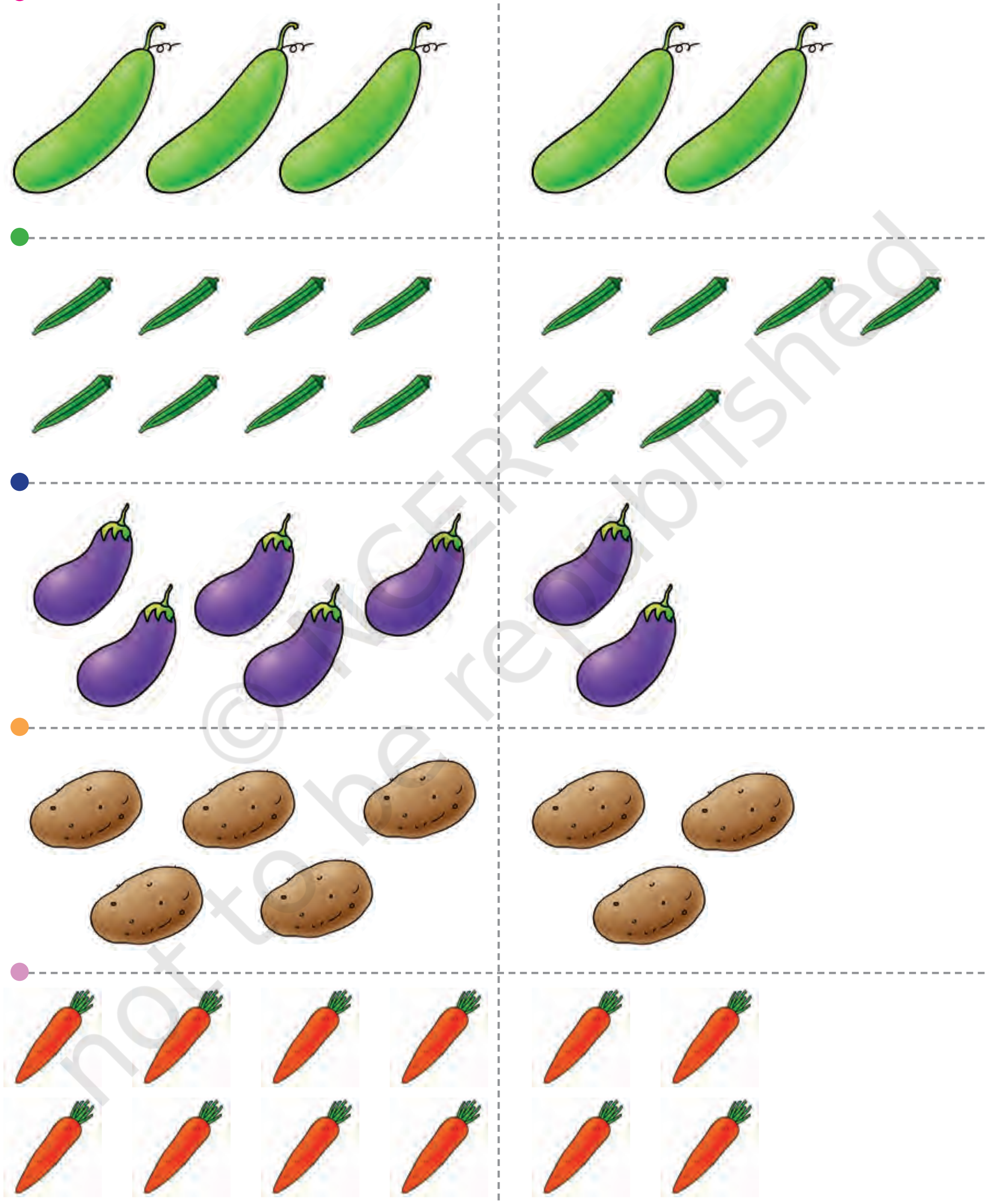


© NCERT not to be republished

टिप्पणी : उदहरणार्थ थोरै अक्षरस मात्र कार्यतालिकामा देखाइएको छ।

सब्जीहरू

- सब्जीहरू हेर र बाकसभित्रै तिनीहरूलाई गन्ती गर।
- अब सङ्ग्रहलाई बराबर बनाउन दाहिनेतिरको बाकसमा चित्र बनाऊ।

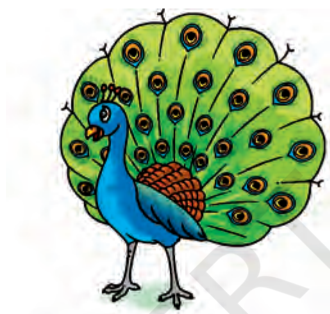


© NCERT not to be republished

प्रारम्भका अक्षर ध्वनिहरू

- हेर, चिन अनि प्रत्येक चित्रको नाम लेख।
- प्रत्येक चित्रको नामको सुरुको ध्वनि भन।
- प्रत्येक चित्रको पहिलो अक्षर लेख।

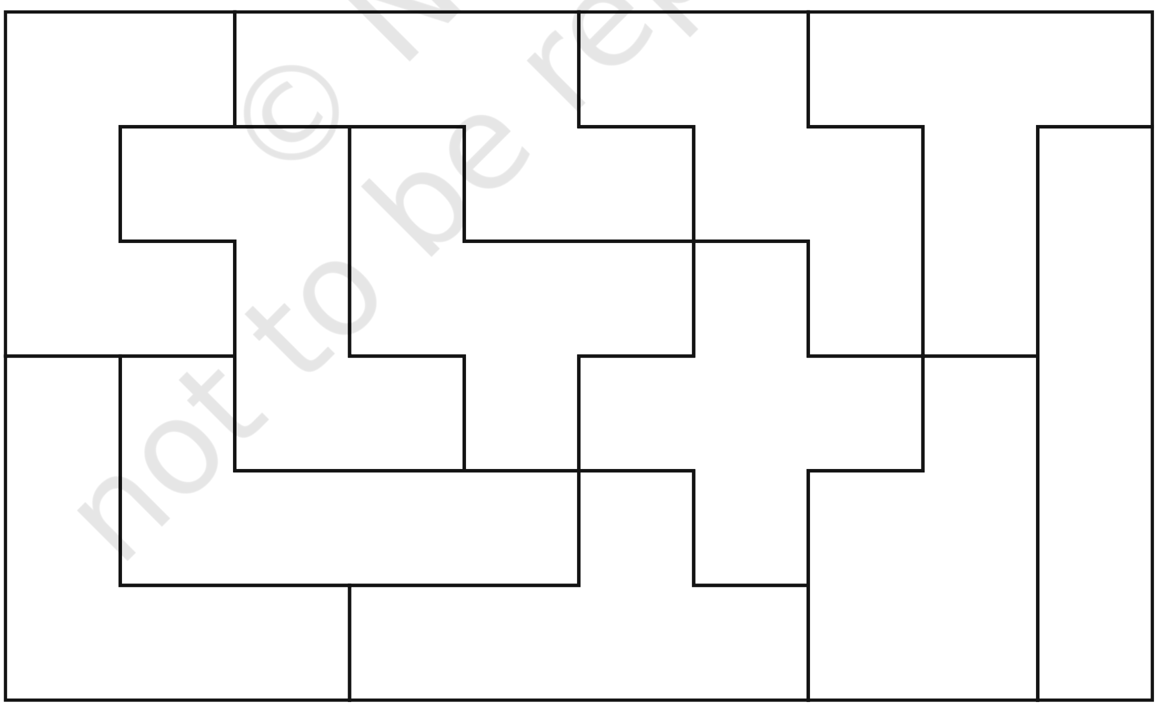
R H E D P C



© NCERT not to be republished

मेरो रङ्गीन पजल

- रङ्गीन बाकसहरूलाई हेर।
- माथिका दिइएका बाकसहरूको जस्तो रङ्ग छ तल दिइएका बाकसहरूमा पनि त्यस्तै रङ्ग लगाऊ।



© NCERT not to be republished

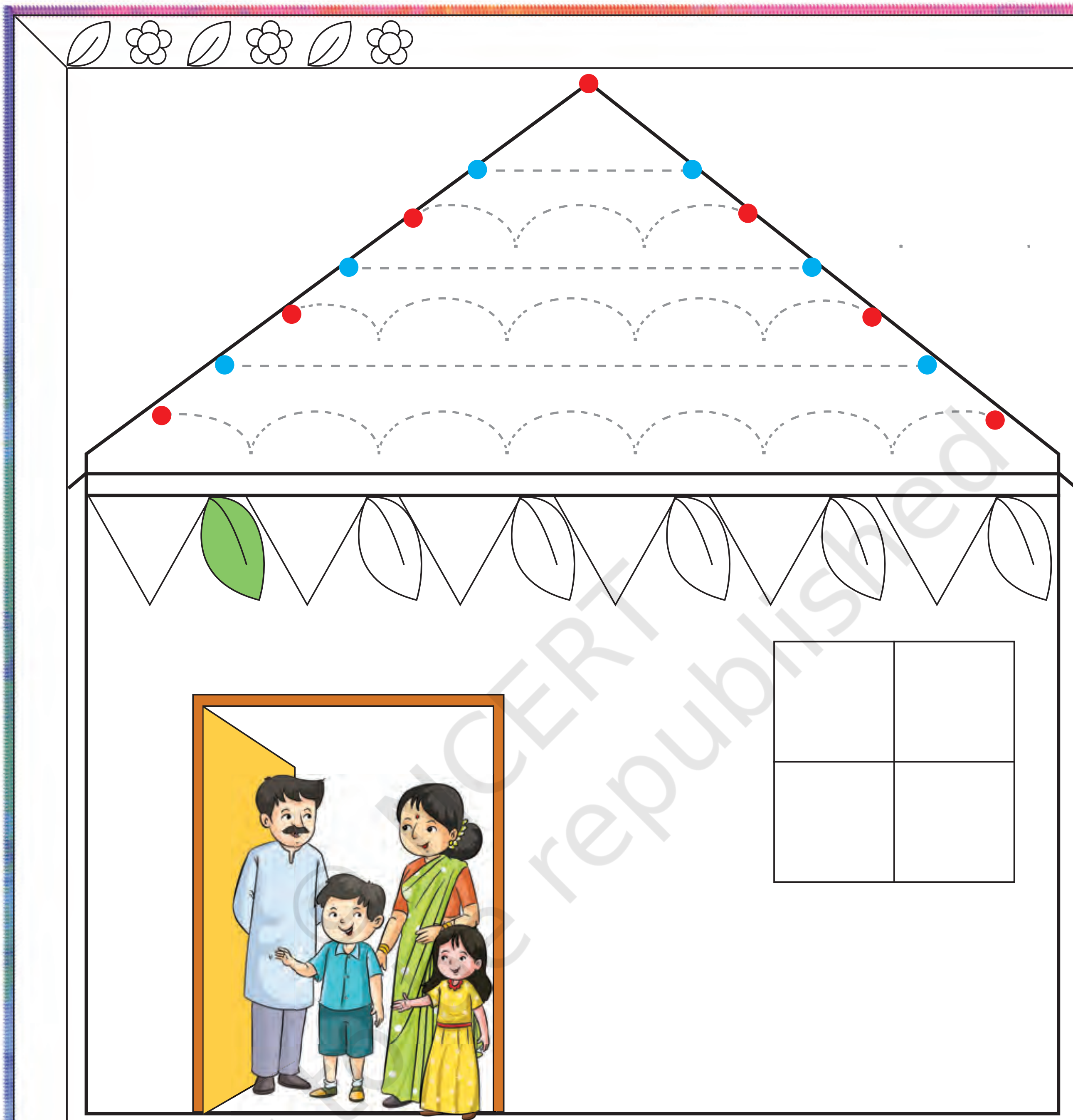
परिवारिक
गतिविधि ८०

मेरो परिवार

यहाँ तिम्रो परिवारको चित्र बनाऊ।

© NCERT not to be republished

मेरो घर



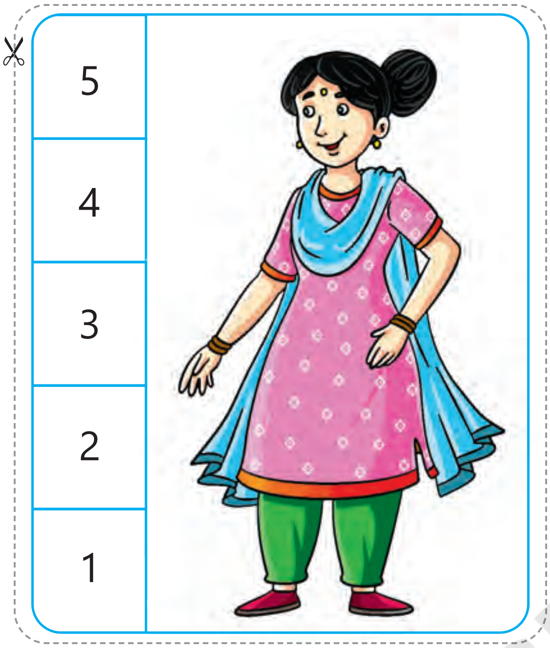
- तिम्रो घर र परिवारबारे भन।
- चतुर्भुजको सङ्ख्या गन र यहाँ लेख।
- त्रिभुजको सङ्ख्या गन र यहाँ लेख।
- पातहरूको सङ्ख्या गन र यहाँ लेख।

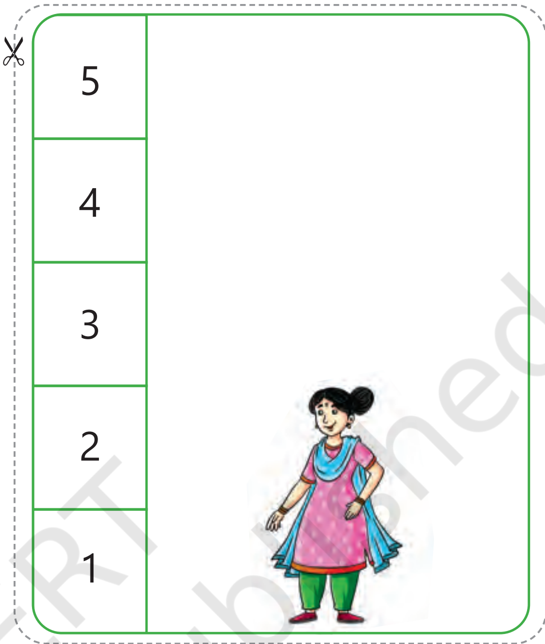
© NCERT not to be republished

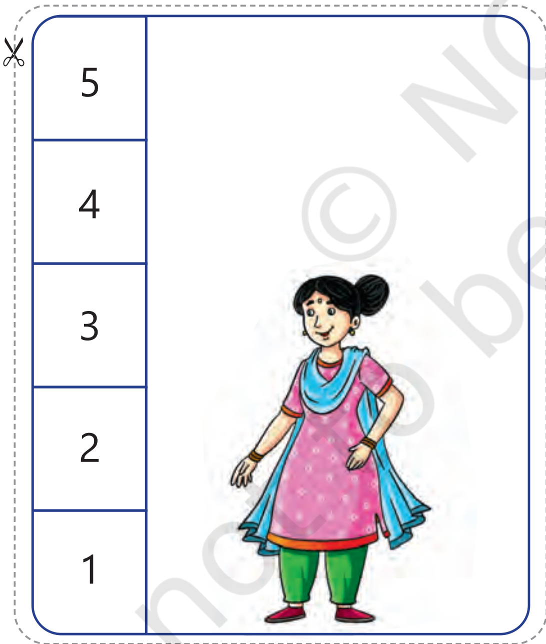
आफ्नै तरिकाले उँचाइ नाप

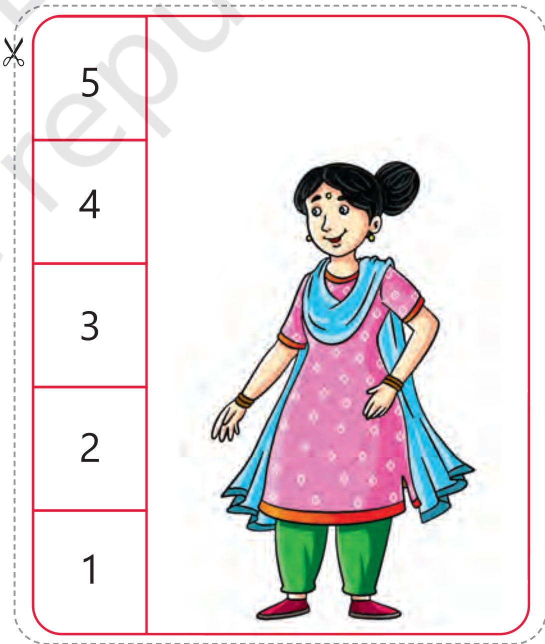
1 2 1 2 1 2

- प्रत्येक स्त्री कति चतुर्भुज अग्ला छन्?
- चतुर्भुजको सङ्ख्या गन्ती गर र रङ्ग भर।









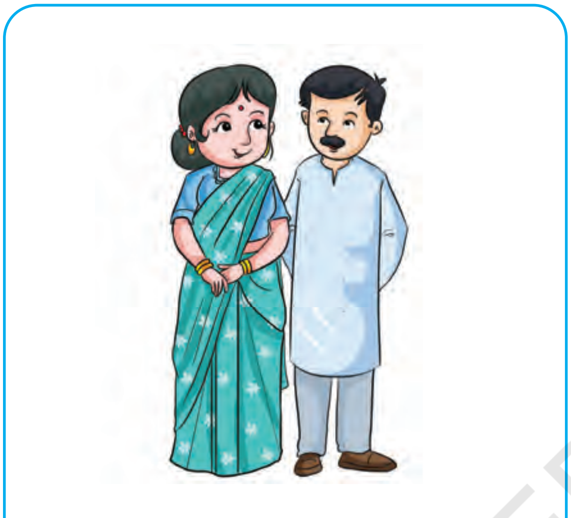
© NCERT not to be republished

टिप्पणी :

- चित्रलाई बाहिरको रेखामा काट्न बालबालिकाहरूलाई मद्दत गर्नुहोस् (बालकहरूलाई हानि नहुने कैंची प्रयोग गर्नुहोस्)।
- उँचाई अनुसार स्त्रीहरूको चित्रलाई क्रममा राख्न र विवरण लेख्न प्रोत्साहन दिनुहोस्, उदहारणार्थ, ‘यो स्त्री सबैभन्दा अग्ली छ, यो स्त्री उ भन्दा होची छ... अनि यो स्त्रीको उँचाई सबैभन्दा होचो छ।

परिवारको सदस्यहरू कति छन्?

- परिवारका सदस्यहरूको सङ्ख्या गन।
- सही सङ्ख्यालाई वृत्तमा हाल र रङ्ग गर।



3	4	2	5	1

4	1	3	2	5

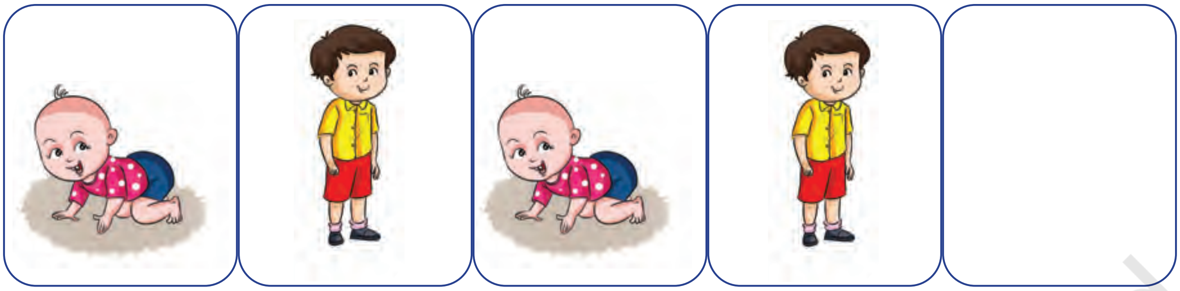
4	2	1	5	3

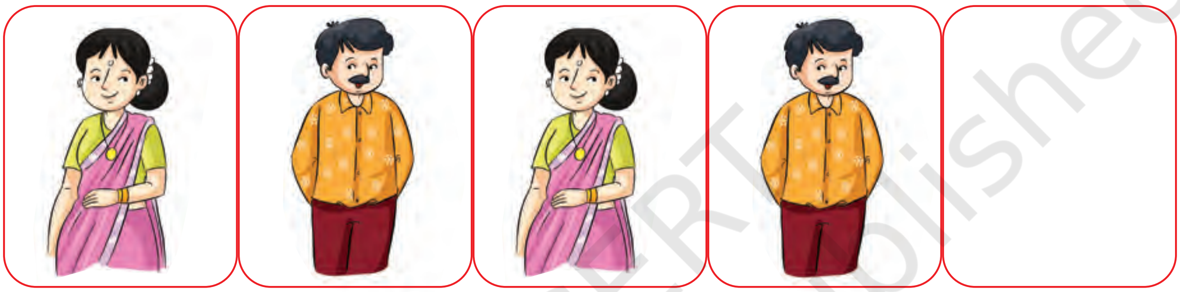
5	1	2	4	3

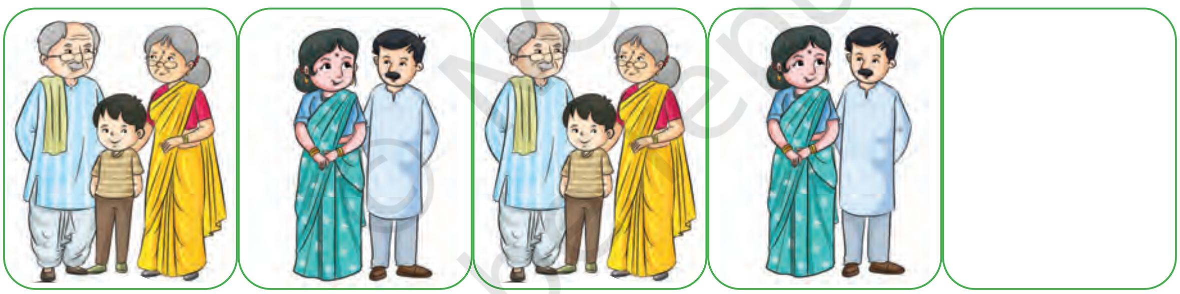
© NCERT

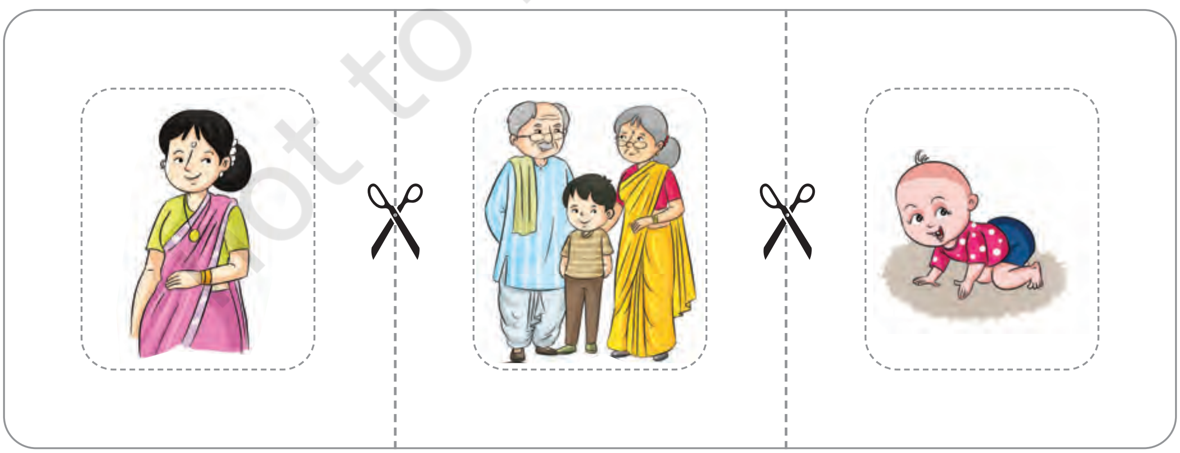
ढाँचाहरू पूर्ण गर

- ढाँचाहरू हेर र वर्णन गर।
- ढाँचा पूर्ण गर्न सही चित्र काट र दिइएको रिक्त स्थानमा टाँस।







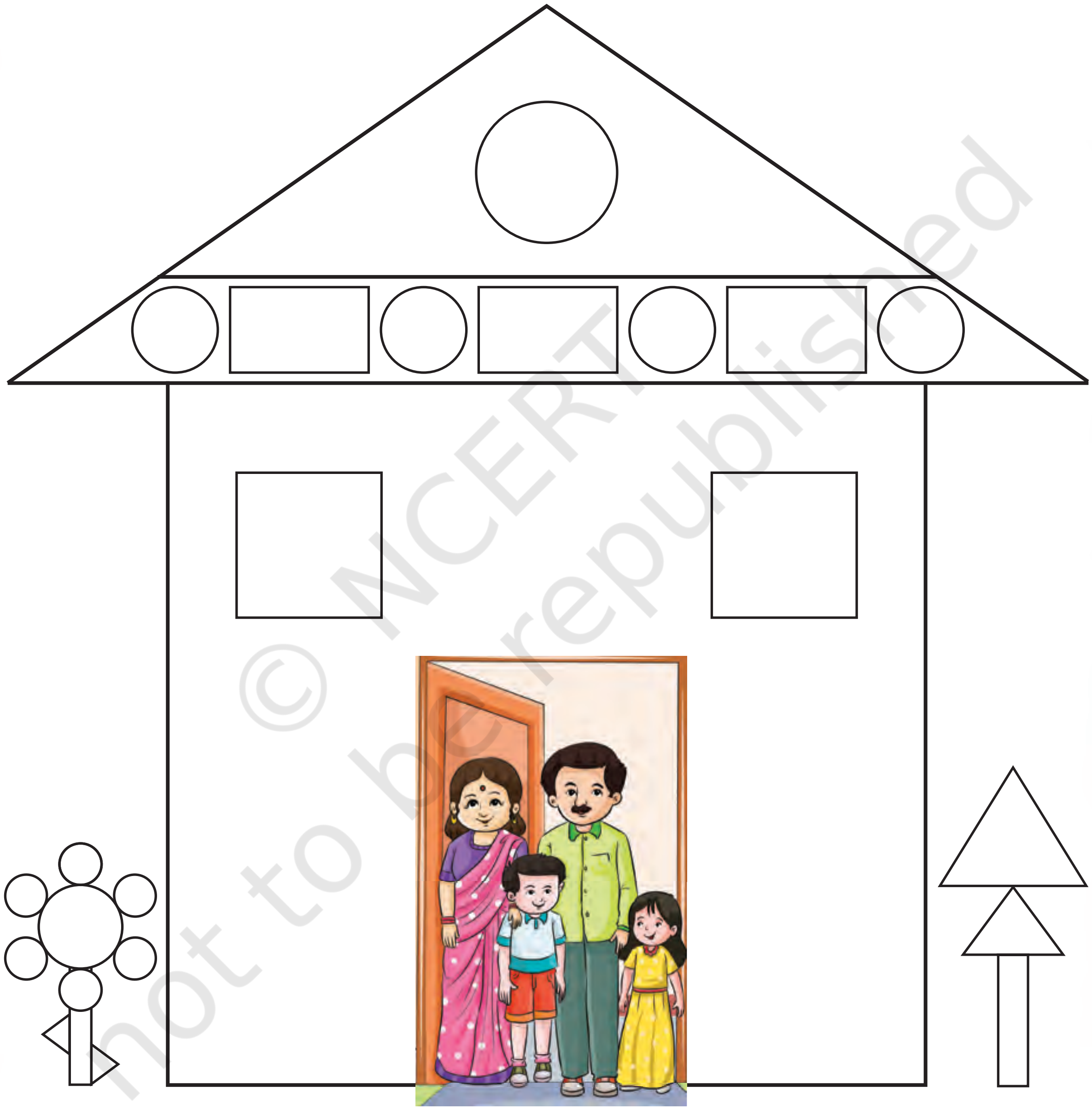


© NCERT not to be republished

मेरो घरमा भएका आकारहरू

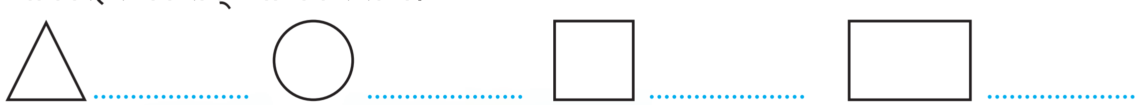
- रङ्ग कोड प्रयोग गर्दै चित्रमा रङ्ग लगाऊ।

पहेँलो रातो निलो हरियो



© NCERT not to be republished

- आकारहरूको सङ्ख्या गन र लेख।



परिवारिक बनभात (चित्र अध्ययन)

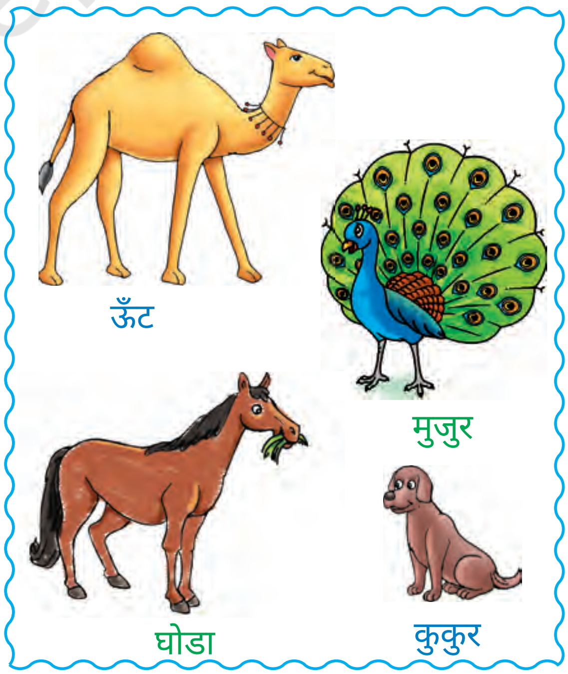
चित्रमा हेर।

- चित्रमा के भइरहेको छ?
- तिमी आफ्नो परिविगसँग बनभात खेल्न गएका छौ?
- बनभात जाँदा तिमीलाई के-के परिकार खान मन लाग्छ?

- त्यहाँ परिवारमा कति मान्छे छन्?
- फलको ढाकीमा ढाँचा बनाऊ।

अमिल्दोलाई वृत्तमा राख

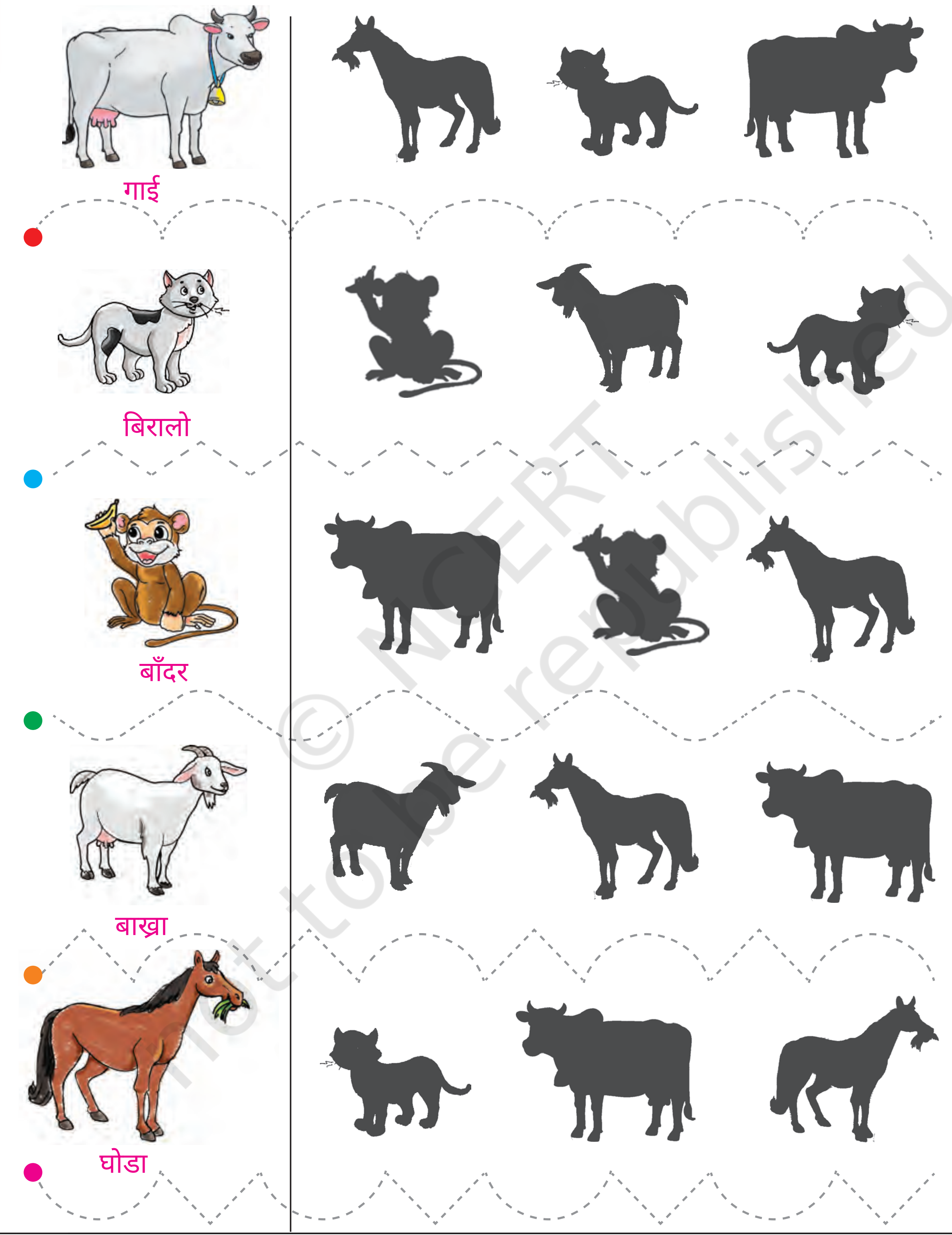
- जीव-जन्तु र पक्षी चिन र नाम लेख।
- बाकसमा भएको अमिल्दोलाई वृत्तमा हाल।



© NCERT not to be republished

छाया मिलान गर

- चित्रलाई तिनीहरूको छायासँग मिलान गर।



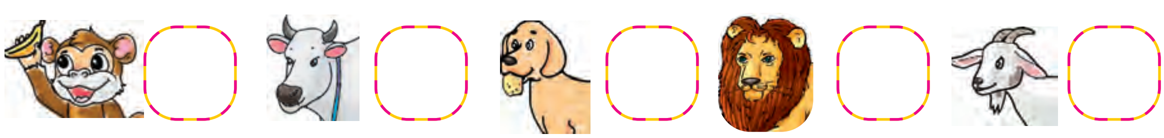
© NCERT not to be republished

म जीव-जन्तु खुट्टयाउँछु

- चिन र पशुको नाम लेख।
- प्रत्येक पशुको नामको पहिलो ध्वनि भन।

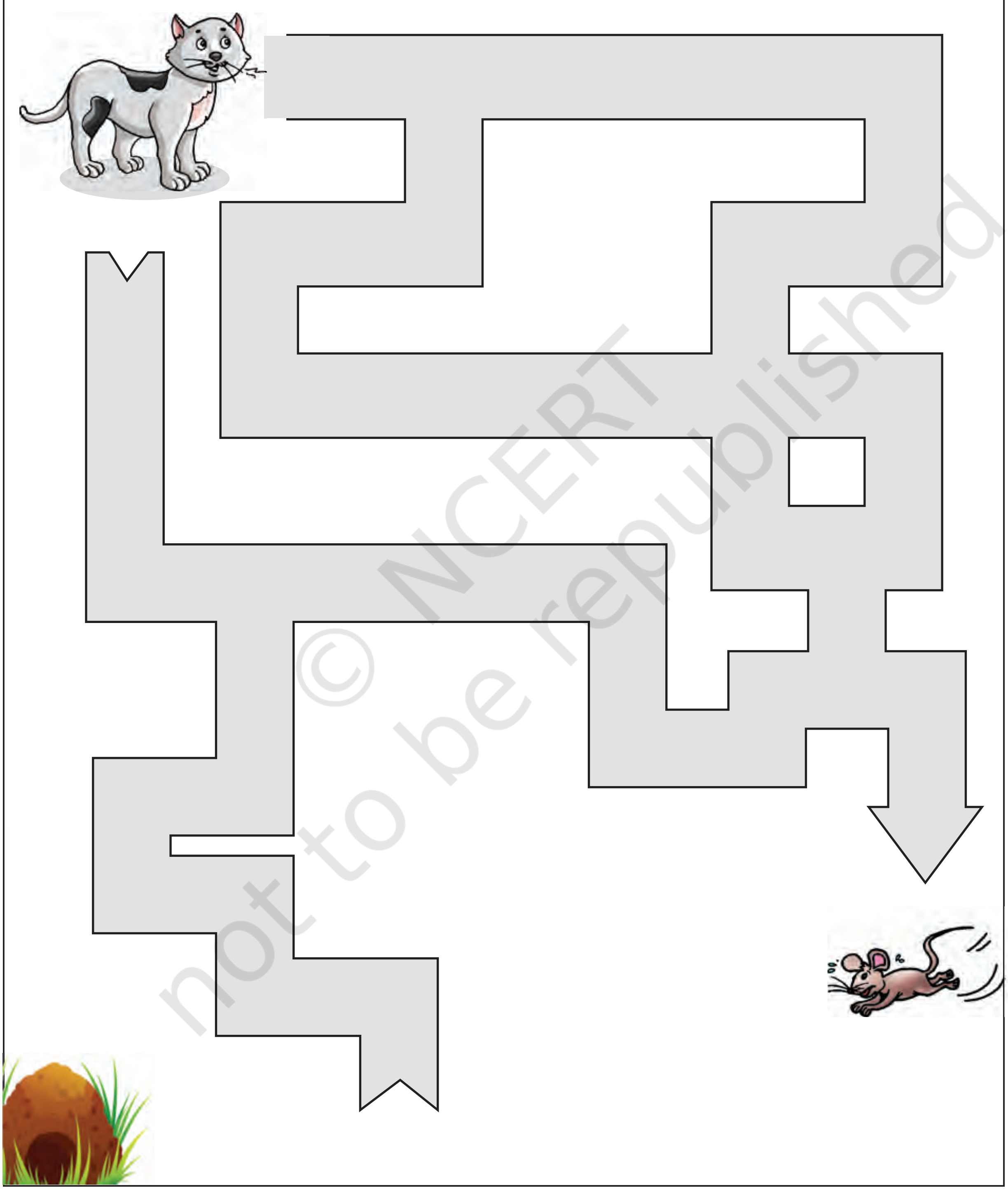
© NCERT not to be republished

- पशुहरू गन र बाकसमा सङ्ख्या लेख।.



व्यूह

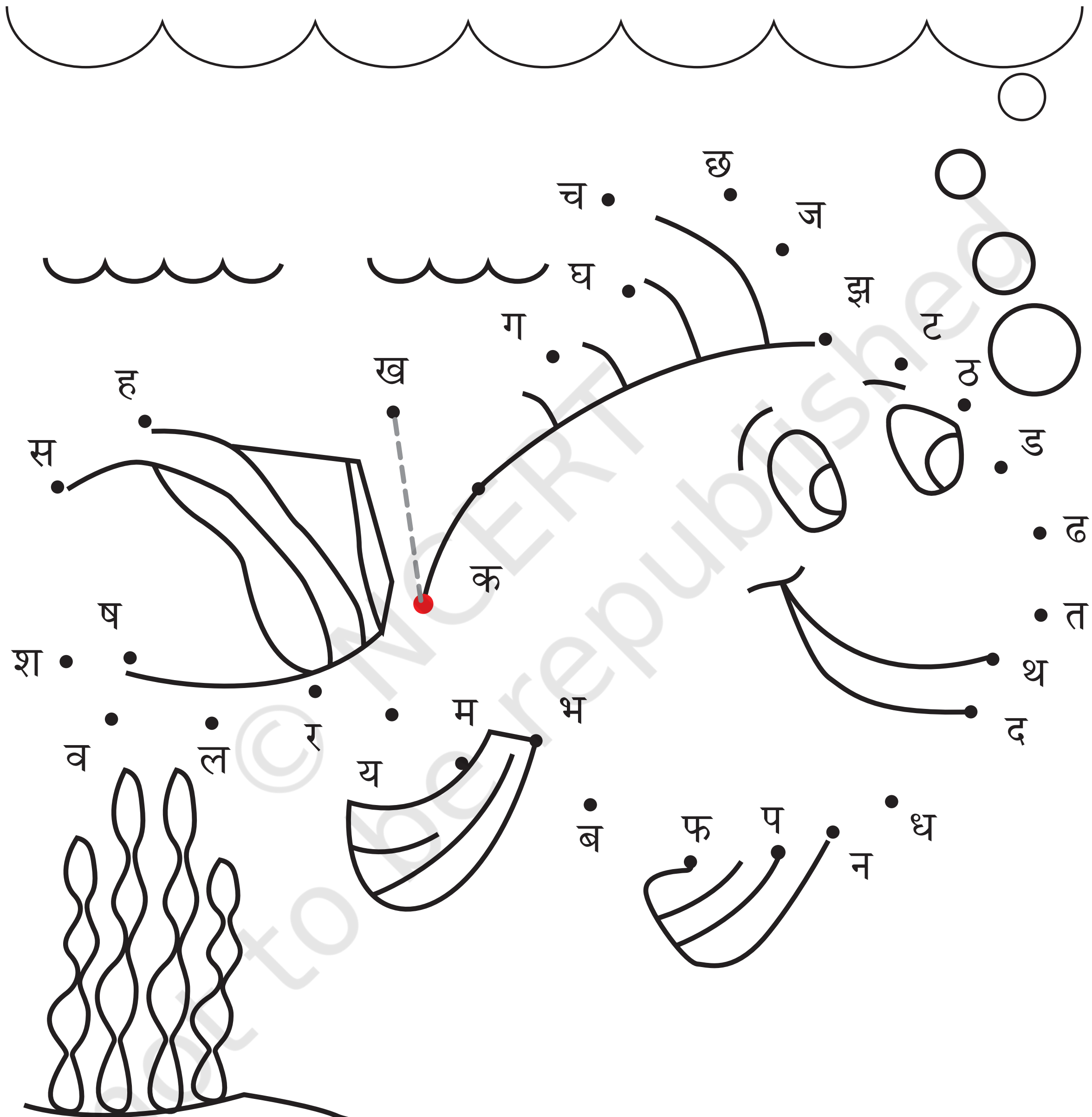
बिरालोलाई मुसासम्म पुग्न मद्दत गर।



© NCERT not to be republished

थोप्ला जोड

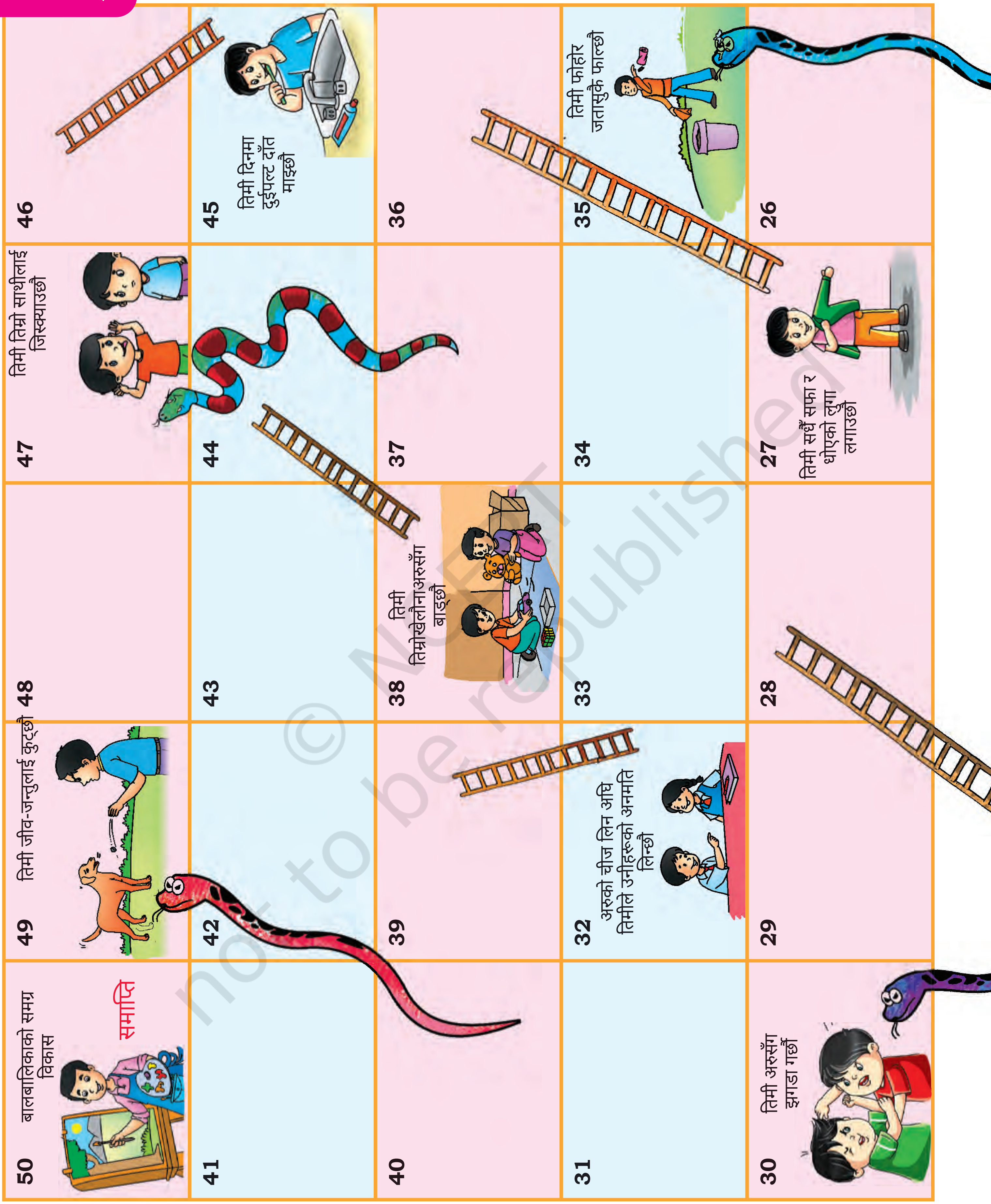
- रातो ● थोप्लासँग जोड्न सुरु गर।
- अब चित्रमाआफूलाई मन पर्ने रङ्ग लगाऊ।।



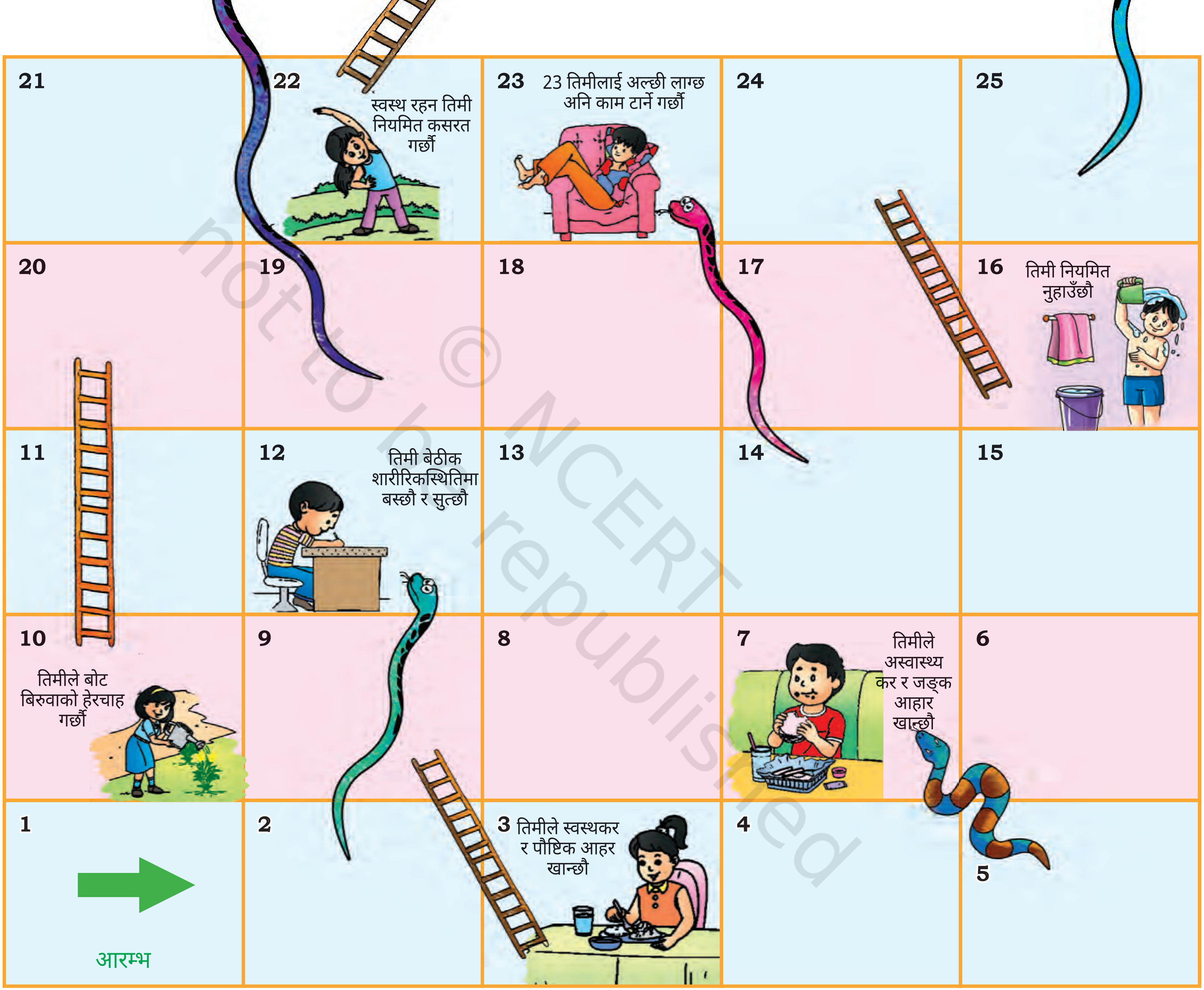
© NCERT not to be republished

गतिविधि ९२

असल र खराब बानीहरू सम्बन्धी (साँप अनि सिँढीहरू)



© NCERT not to be republished



© NCERT not to be republished

नोट

© NCERT
not to be republished