

कोरोना

माइरसको महामारीबाट जोगिऔं !
आफ्ना बालबालिकाहरुलाई
घरमै सिकाऔं !



यसमित्र

- हरैक दिन गर्ने क्रियाकलापहरुको सूची
- पढाई लेखाई साथै थप क्रियाकलाप
- लेख्न पढ्न वर्कसिट उपलब्ध
- अभिभावकहरुलाई निर्देशिका उपलब्ध

नमुना कार्यतालिका

विहानी सेसन : समय (४५ मिनेट देखि १ घण्टा सम्म)

- शारीरिक अभ्यास
- योग तथा विभिन्न आसन
- आँगनमा गरिने घुमफिर
- मिडियो हैरैर गरिने कसरत

मध्यान्ह सेसन : समय (४५ मिनेट देखि १ घण्टा सम्म)

- पढाइ र लैरवाईको विषयगत छलफल
- वर्कसिटमा गरिने क्रियाकलाप
- फ्लोअप क्रियाकलाप (निर्देशन वमोजिम)
- अतिरिक्त रमाइलो सृजनात्मक वर्कसिट
- कथा (अनलाईन) तथा अन्य खेलहरू

दिवा सेसन : समय (४५ मिनेट देखि १ घण्टा सम्म)

- सृजनात्मक समय कला र सीप सम्बन्धी काम
- ब्लक खेल, पजल तथा अन्य स्वतन्त्र खेल
- रङ्ग भर्ने तथा Drawing
- सृजनात्मक लैखन तथा कथा सुन्ने
- घरको वरिपरि, छत वा बगैँचामा घुमफिर

अनलाइन स्रोतहरू

योगा तथा शारीरिक अभ्यासको लागि अनलाइन स्रोतहरू

<https://youtu.be/5XCQfYsFa3Q>

<https://youtu.be/KAT5NiWHFIU>

<https://youtu.be/oc4QS2USKmk>

<https://youtu.be/ho9uttOZdOQ>

https://youtu.be/L_A_HjHZxfI

<https://youtu.be/oc4QS2USKmk>

https://youtu.be/L_A_HjHZxfI

कथाको लिङ्क

<https://pustakalaya.org/balpaathmala/>

Wings music Nepal YouTube

Nepali kids Rhymes and stories YouTube

Story Time in Nepal Facebook page

<https://www.youtube.com/watch?v=JCY-ucu0Pm8&feature=share>

<https://www.youtube.com/watch?v=HmO6M8QjzOk&feature=share>

<https://www.youtube.com/watch?v=8ZybiY3er6k&feature=share>

<https://youtu.be/ayTTLGN-KJM>

<https://youtu.be/LF3crIV28xA>

<https://egr.pustakalaya.org/>

<https://m.youtube.com/channel/UCM6zo6Oz9fZGqJ0U2C-dkh6Q>

पहिलो दिन

शैक्षिक उद्देश्यहरू :

१. स्कार मात्रा (ँ) लागेका शब्दहरूको पहिचान गर्नेछन्
२. स्कारमात्रा (ँ) लागेका शब्दहरूबाट वाक्य निर्माण गर्न सक्नेछन्

विहानी सेसन : (आज गरेका/गर्ने क्रियाकलापहरूमा ✓ चिन्ह लगाउनुहोस)

- शारीरिक अभ्यास
- योग तथा विभिन्न आसन
- आँगनमा गरिने घुमफिर
- कोठा बाहिर गरिने हिँडडुल
- अनलाइन मिडियौबाट गरिने अभ्यास

मध्यान्ह सेसन : (आज गरेका/गर्ने क्रियाकलापहरूमा ✓ चिन्ह लगाउनुहोस)

- स्कार मात्रा (ँ) लागेका शब्दहरू रवीज्जुहोस्
- उपलब्ध वर्कसिटमा क्रियाकलाप गर्न लगाउनुहोस्
- अतिरिक्त वर्कसिटमा काम गर्न लगाउनुहोस्
- नेपाली कथा किताव/अनलाइनमा हेर्न/पढ्न लगाउनुहोस्
- स्कार मात्रा (ँ) लागेका पाँचवटा शब्द भन्ने लेख्न लगाउनुहोस्

दिवा सेसन : (आज गरेका/गर्ने क्रियाकलापहरूमा ✓ चिन्ह लगाउनुहोस)

- रङ्ग भर्ने तथा कागजमा Drawing गर्न लगाउनुहोस्
- ब्लक, पजल तथा अन्य स्वतन्त्र खेल खेल्न लगाउनुहोस्
- वर्कसिटमा रङ्ग भर्ने लगाउनुहोस्
- साँझपरव छत, बगैँचा वा घर वरपरको घुमफिर

तल ढिइयका अक्षरहरु जौडी शब्द बनाउनुहौस् ।

रवै

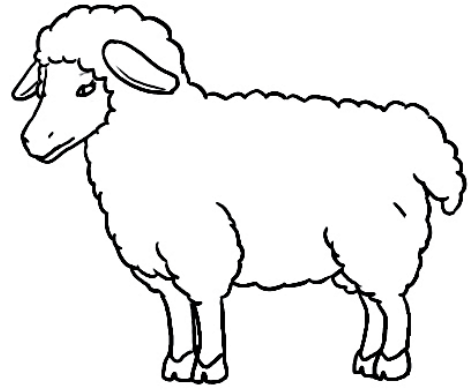
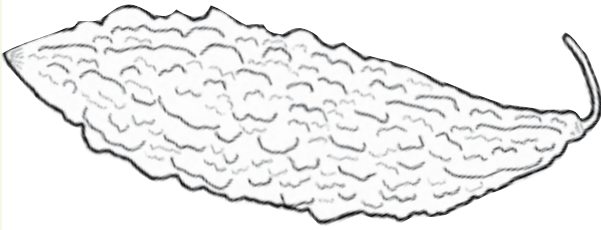
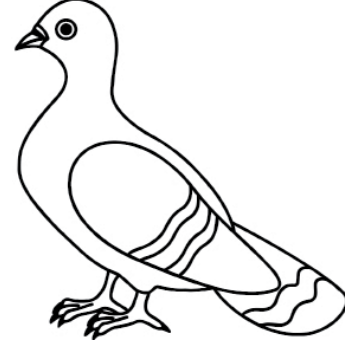
रुँ

ल

सै

जै

चित्रहरूको नाम लेख्नुहोस् ।



म शुद्ध लरळ सक्छु ।



कटा



कटी



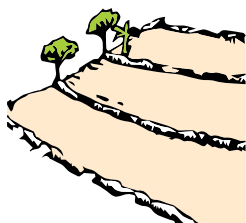
करा



कराउ



द्वता



रवत

दोस्रो दिन

शैक्षिक उद्देश्यहरू :

१. १ देखि ५० सम्म गनैर मन्नेछन्
२. साधारण जोडकौ अभ्यास गर्नेछन्
३. वर्कसिट मार्फत Pre-math (पूर्वगणितीय सिप) अभ्यास गर्ने छन्

विहानी सेसन : (आज गरेका/गर्ने क्रियाकलापहरूमा ✓ चिन्ह लगाउनुहोस)

- शारीरिक अभ्यास
- योग तथा विभिन्न आसन
- आँगनमा गरिने घुमफिर
- कौठा बाहिर गरिने हिँडडुल
- अनलाइन मिडियौबाट गरिने अभ्यास

मध्यान्ह सेसन : (आज गरेका/गर्ने क्रियाकलापहरूमा ✓ चिन्ह लगाउनुहोस)

- १ देखि ५० सम्म उल्टो मनने अभ्यास गर्न लगाउनुहोस्
- वर्कसिटमा गणित अभ्यास गर्न लगाउनुहोस्
- १ to ५० चार्ट वा कागजमा लेखेर टाँस्न लगाउनुहोस्
- अतिरिक्त वर्कसिटमा काम गर्न लगाउनुहोस्
- Counting वा गणित अंक सम्बन्धि Rhymes/ कथा पढ्ने/हेर्ने लगाउनुहोस्

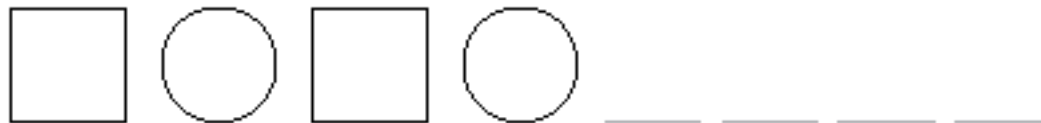
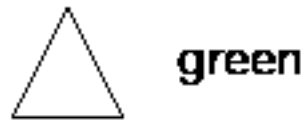
दिवा सेसन : (आज गरेका/गर्ने क्रियाकलापहरूमा ✓ चिन्ह लगाउनुहोस)

- रङ्ग भर्ने तथा कागजमा Drawing गर्न लगाउनुहोस्
- ब्लक, पजल तथा अन्य स्वतन्त्र खेल खेल्न लगाउनुहोस्
- वर्कसिटमा रङ्ग भर्ने लगाउनुहोस्
- साँभरपख छत, बगैँचा वा घर वरपरको घुमफिर

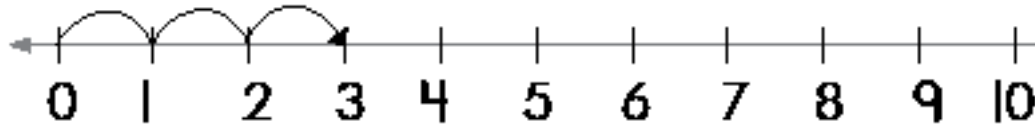
I can write the missing numbers.

1				5
		23		
46				50

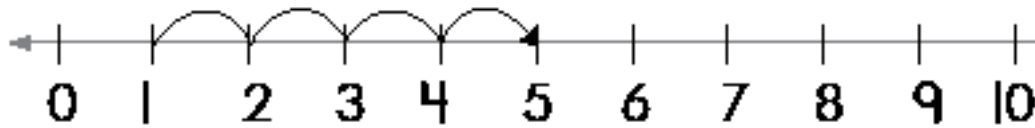
I can colour the shapes as indicated to complete the pattern.



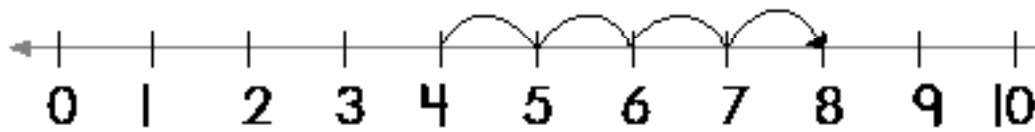
I can look at the example and complete the addition with the help of number line.



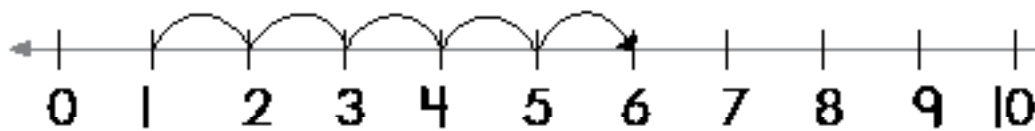
$$0 + 3 = \underline{3}$$



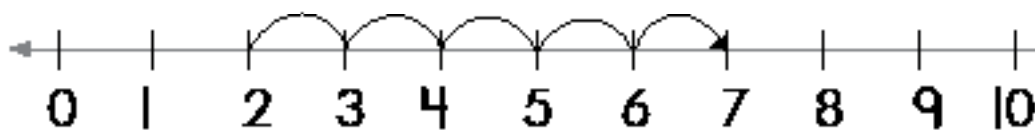
$$1 + 4 = \underline{\quad}$$



$$4 + 4 = \underline{\quad}$$



$$1 + 5 = \underline{\quad}$$



$$2 + 5 = \underline{\quad}$$

तेस्रो दिन

आज सिक्ने विषय

१. opposite words (उल्टो अर्थ लाग्ने शब्द) सिक्ने जस्तै
up-down, back-front, open-close आदि

विहानी सेसन : (आज गरेका/गर्ने क्रियाकलापहरूमा ✓ चिन्ह लगाउनुहोस)

- शारीरिक अभ्यास
- योग तथा विभिन्न आसन
- आँगनमा गरिने घुमफिर
- कोठा बाहिर गरिने हिँडडुल
- अनलाइन मिडियोबाट गरिने अभ्यास

मध्यान्ह सेसन : (आज गरेका/गर्ने क्रियाकलापहरूमा ✓ चिन्ह लगाउनुहोस)

- कागजमा केही opposite words (उल्टो अर्थ लाग्ने शब्द) लेखिनुहोस्
- parents लै small भन्दा वच्चालै big भन्न लगाउनुहोस्
- worksheet को अभ्यास गर्न लगाउनुहोस्
- opposite words को चार्टवनाई टाँस्न लगाउनुहोस्
- English singing भन्ने Youtube मा गएर opposite words को video हेर्वाउनुहोस्
- थप वर्कसिटमा काम गर्न लगाउनुहोस्

दिवा सेसन : (आज गरेका/गर्ने क्रियाकलापहरूमा ✓ चिन्ह लगाउनुहोस)

- रङ्ग भर्ने तथा कागजमा Drawing गर्न लगाउनुहोस्
- ब्लक, पजल तथा अन्य स्वतन्त्र खेल खेल्न लगाउनुहोस्
- वर्कसिटमा रङ्ग भर्न लगाउनुहोस्
- साँझपख छत, बगैँचा वा घर वरपरको घुमफिर

I can write the opposite words.



Blank handwriting practice box with three horizontal lines.



Handwriting practice box with the word "big" written in dotted letters for tracing.



Blank handwriting practice box with three horizontal lines.



Handwriting practice box with the word "sad" written in dotted letters for tracing.



Handwriting practice box with the word "cold" written in dotted letters for tracing.



Blank handwriting practice box with three horizontal lines.

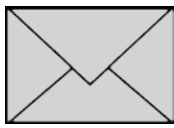


Blank handwriting practice box with three horizontal lines.



Handwriting practice box with the word "open" written in dotted letters for tracing.

I can write the opposite words.



Blank handwriting practice box with three horizontal lines (top, middle, bottom).



thick



left



Blank handwriting practice box with three horizontal lines (top, middle, bottom).



black



Blank handwriting practice box with three horizontal lines (top, middle, bottom).

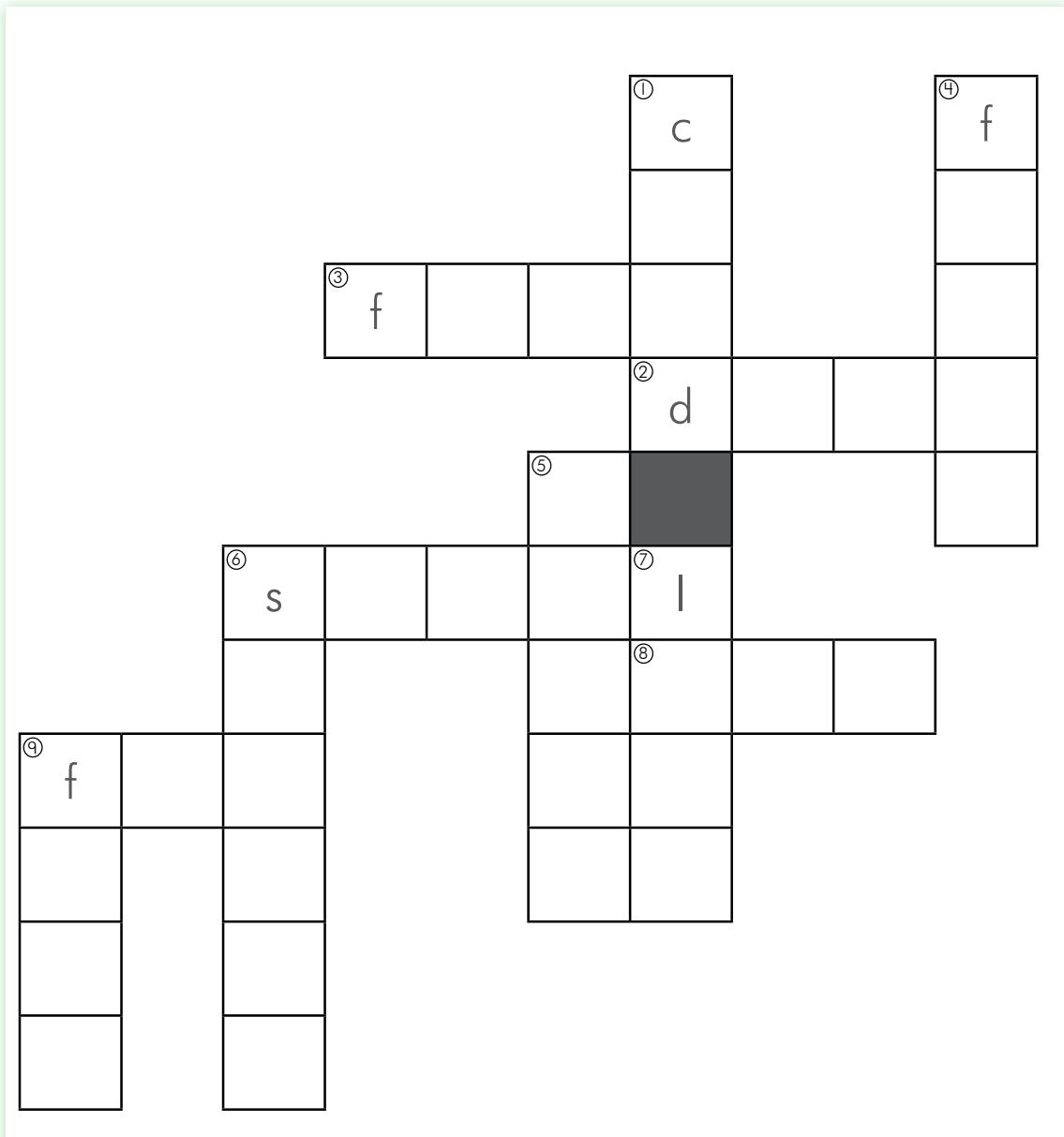


empty



Blank handwriting practice box with three horizontal lines (top, middle, bottom).

I can solve the cross word puzzle with opposite words of:



- | | | | |
|---------|---------|----------------|----------|
| 1) hot | 2) up | 3) empty | 4) back |
| 5) open | 6) big | 6) weak (down) | 7) short |
| 8) new | 9) near | 9) slow (down) | |

चौथो दिन

आज सिक्ने विषय

१. स्वस्थ पानी (healthy habits) कौ वारेमा जानकारी
२. घरमा भएका सरसफाइका वस्तु चिन्ने

विहानी सेसन : (आज गरेका/गर्ने क्रियाकलापहरूमा ✓ चिन्ह लगाउनुहोस)

- शारीरिक अभ्यास
- योग तथा विभिन्न आसन
- आँगनमा गरिने घुमफिर
- कौठा बाहिर गरिने हिँडडुल
- अनलाइन मिडियोबाट गरिने अभ्यास

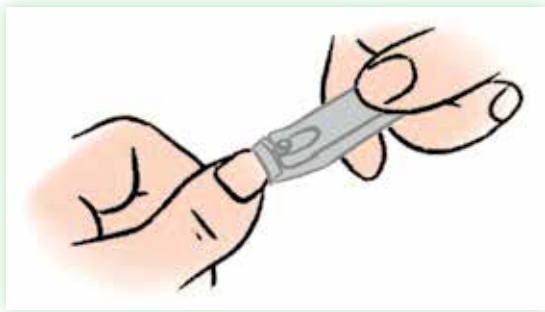
मध्यान्ह सेसन : (आज गरेका/गर्ने क्रियाकलापहरूमा ✓ चिन्ह लगाउनुहोस)

- स्वस्थ वानीकौ वारेमा छलफल गर्नुहोस्
- worksheet भर्न सहायता गर्नुहोस्
- Cleanliness of body/Good habits for kids भन्ने Youtube video संगै हेर्नुहोस्
- थाप worksheet गर्नुहोस्
- घरमा सरसफाई सठ्ठन्धी सामानहरूको सुची वनाउन लगाउनुहोस्

दिवा सेसन : (आज गरेका/गर्ने क्रियाकलापहरूमा ✓ चिन्ह लगाउनुहोस)

- रङ्ग भर्ने तथा कागजमा Drawing गर्न लगाउनुहोस्
- ब्लक, पजल तथा अन्य स्वतन्त्र खेल खेलन लगाउनुहोस्
- वर्कसिटमा रङ्ग भर्न लगाउनुहोस्
- साँझपख छत, बगैँचा वा घर वरपरको घुमफिर

I can tick the picture with the good habit.



I can look at the picture and fill in the blanks.

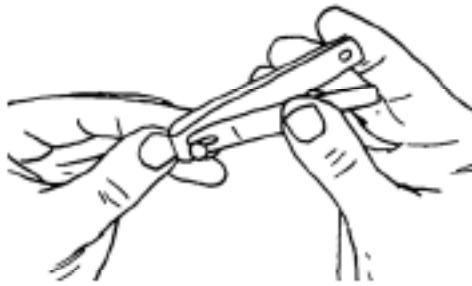
friendly	time	regularly	brushing	trimming	bathing
----------	------	-----------	----------	----------	---------



_____ face.



_____ teeth



_____ nails



_____ regularly

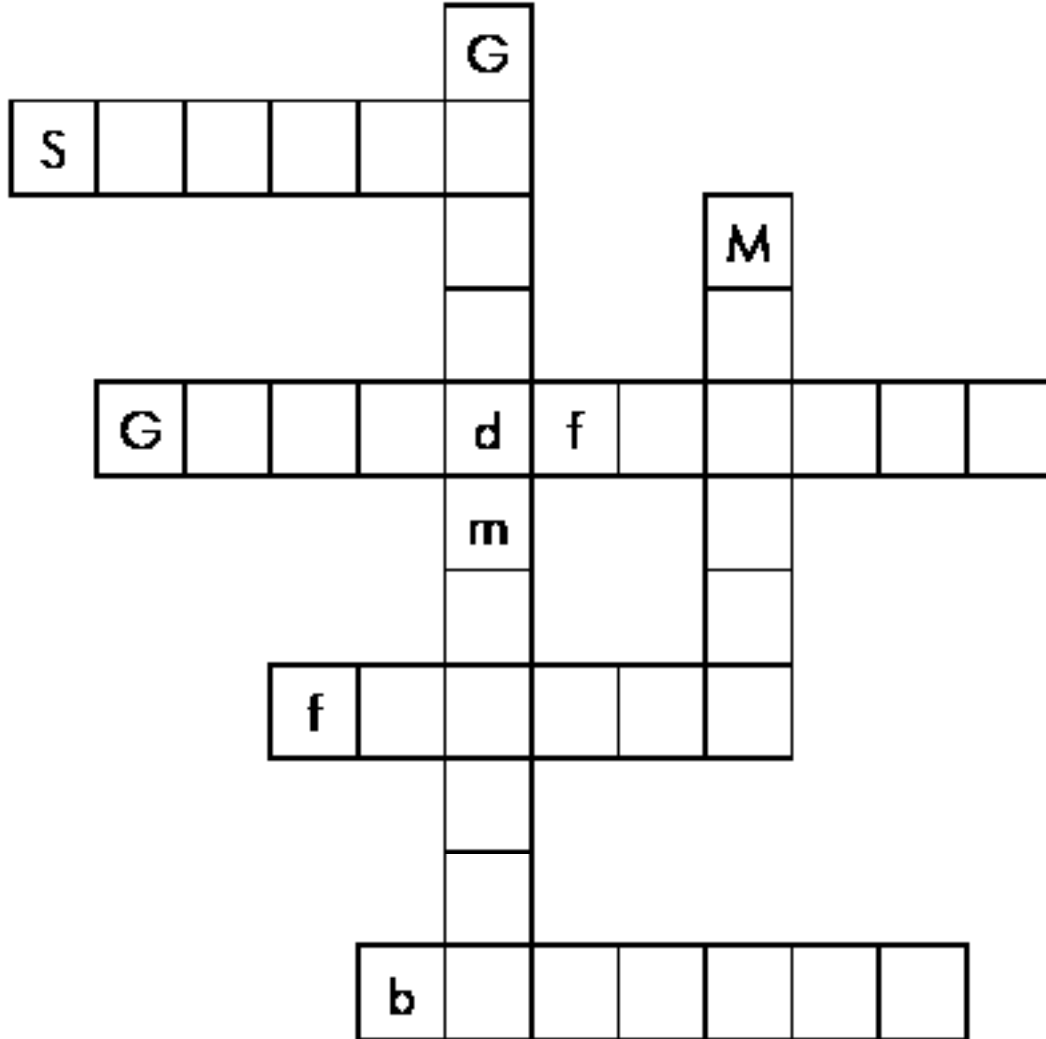


be _____



sleep in _____

I can complete the puzzle with the name of family members.



Grand father	Grand mother	father
mother	brother	sister

पाँचौ दिन

आज सिक्ने विषय

१. आकारका नाम र वस्तुहरूको आकार
२. Pattern (ढाँचा) को अभ्यास
३. आजको vocabulary: rectangle, triangle, sq, uare, circle.

विहानी सेसन : (आज गरेका/गर्ने क्रियाकलापहरूमा ✓ चिन्ह लगाउनुहोस)

- शारीरिक अभ्यास
- योग तथा विभिन्न आसन
- आँगनमा गरिने घुमफिर
- कोठा बाहिर गरिने हिँडडुल
- अनलाइन मिडियौबाट गरिने अभ्यास

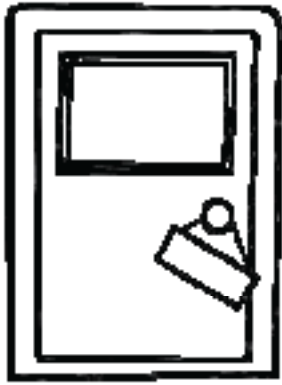
मध्यान्ह सेसन : (आज गरेका/गर्ने क्रियाकलापहरूमा ✓ चिन्ह लगाउनुहोस)

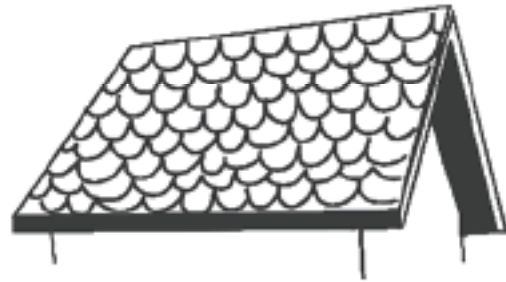
- घरमा ढेरिने ढोका, लुगा hanger, TV आदिको आकार सौध्नुहोस्
- Δ \square \circ \square आदि टुक्रा (३५-४०वटा जति) काटेर राख्नुहोस्
- वर्कसिटमा काम गर्न लगाउनुहोस्
- विभिन्न आकारका टुक्रा वर्गिकरण गर्न लगाउनुहोस्
- अतिरिक्त वर्कसिटमा काम गर्न लगाउनुहोस्

दिवा सेसन : (आज गरेका/गर्ने क्रियाकलापहरूमा ✓ चिन्ह लगाउनुहोस)

- रङ्ग भर्ने तथा कागजमा Drawing गर्न लगाउनुहोस्
- ब्लक, पजल तथा अन्य स्वतन्त्र खेल खेल लगाउनुहोस्
- वर्कसिटमा रङ्ग भर्न लगाउनुहोस्
- साँझपख छत, बगैँचा वा घर वरपरको घुमफिर

I can write the shapes of the following objects.













I can write the number name.

5
4

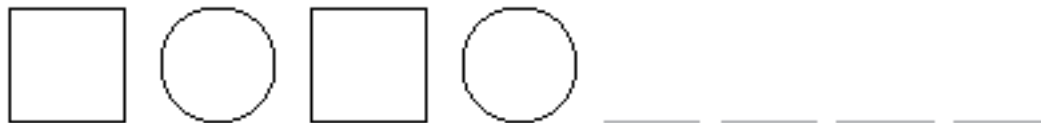
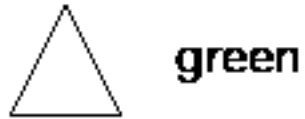
2
3

8
1

9
10

6
7

I can colour the shapes as indicated to complete the pattern.



छैठौं दिन रमाईलो शुक्रवार

आज सिक्ने विषय

१. आकार (shapes) को परियोजना
२. Sand art

विहानी सेसन : (आज गरेका/गर्ने क्रियाकलापहरूमा ✓ चिन्ह लगाउनुहोस)

- शारीरिक अभ्यास
- योग तथा विभिन्न आसन
- आँगनमा गरिने घुमफिर
- कोठा बाहिर गरिने हिँडडुल
- अनलाइन मिडियुबाट गरिने अभ्यास

मध्यान्ह सेसन : (आज गरेका/गर्ने क्रियाकलापहरूमा ✓ चिन्ह लगाउनुहोस)

Shape Art

- कुनै पुरानो पत्रिका वा कागजमाथि circle, rectangles, वा triangle shape का वस्तु (चरा, मोवायल, वोटलको विक्रो, किताव आदि) राखि पेन्सिलले कौरी आकार निकाल्नुहोस् । वच्चालाई अर्को कागजमा टाँस्न लगाई रङ्ग मर्न दिनुहोस् । आकारको नाम पनि लेख्नुहोस् ।

Sand Art

- साढा कागजमा glue ले मात्र वच्चाको नाम वा कुनै अक्षर लेख्नुहोस् (यो ढेरिबढैन) । त्यस माथि माटो अथवा वालुवा छर्कनुहोस् । Glue लागेको ठाउँमा लेखिएको अक्षर वा नाम ढेरिबन्छ । कुनै ठाउँमा टाँस्नुहोस् ।

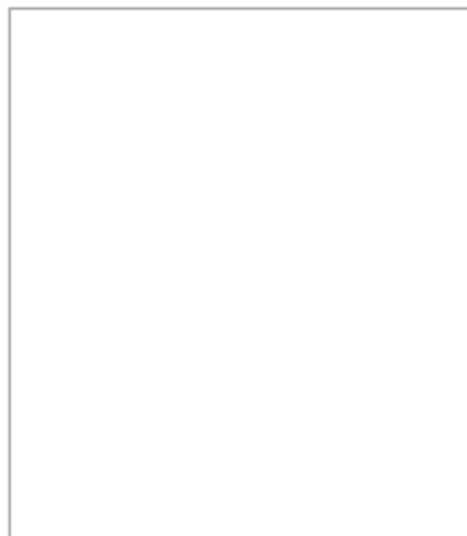
दिवा सेसन : (आज गरेका/गर्ने क्रियाकलापहरूमा ✓ चिन्ह लगाउनुहोस)

- रङ्ग मर्ने तथा कागजमा Drawing गर्न लगाउनुहोस्
- ब्लक, पजल तथा अन्य स्वतन्त्र खेल खेल्न लगाउनुहोस्
- वर्कसिटमा रङ्ग मर्न लगाउनुहोस्
- साँझपरख छत, बगैँचा वा घर वरपरको घुमफिर

I can cut out and paste the following shapes.



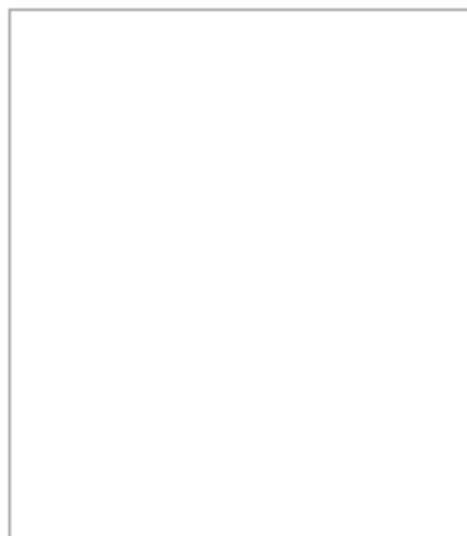
Circle ○



Triangle △



Rectangle □



Star ☆