

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. बालबालिकाहरूलाई ब्यञ्जन वर्णकौ पुनरावृत्ति गर्नेछन्
२. “न” अक्षरबाट आउने चित्र पाहिचान 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

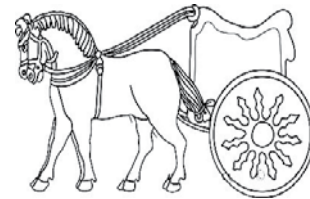
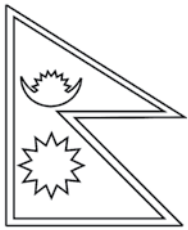
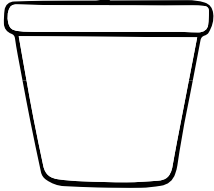
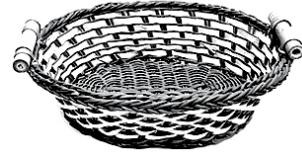
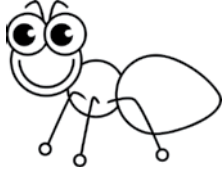
मध्यान्ह सेसन : (आज गरेका/गर्ने क्रियाकलापहरूमा ✓ चिन्ह लगाउनुहोस)

- क ढेरिब ब्न सम्म हेर्नु लगाउनुहोस्
- उपलब्ध वर्कसिटमा क्रियाकलाप गर्न लगाउनुहोस्
- क ढेरिब ब्न सम्म साना साना कागजका टुक्रामा लेखी क्रमसंग मिलाउन लगाउनुहोस्
- अतिरिक्त वर्कसिटमा काम गर्न लगाउनुहोस्
- किताव वा अनलाइनमा नेपाली कथा पढ्न/हेर्न लगाउनुहोस्

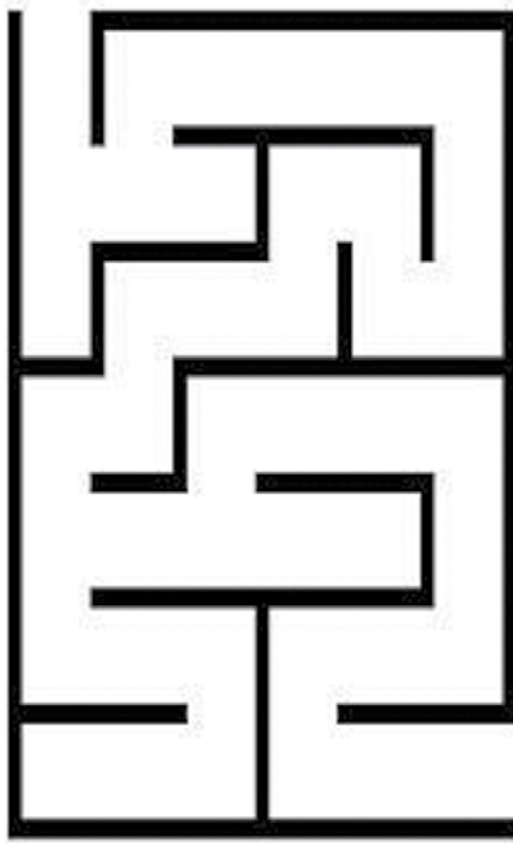
दिवा सेसन : (आज गरेका/गर्ने क्रियाकलापहरूमा ✓ चिन्ह लगाउनुहोस)

- 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

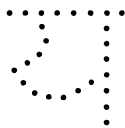
म चित्र चिनी पहिलौ अक्षर लैरब्न सक्छु ।



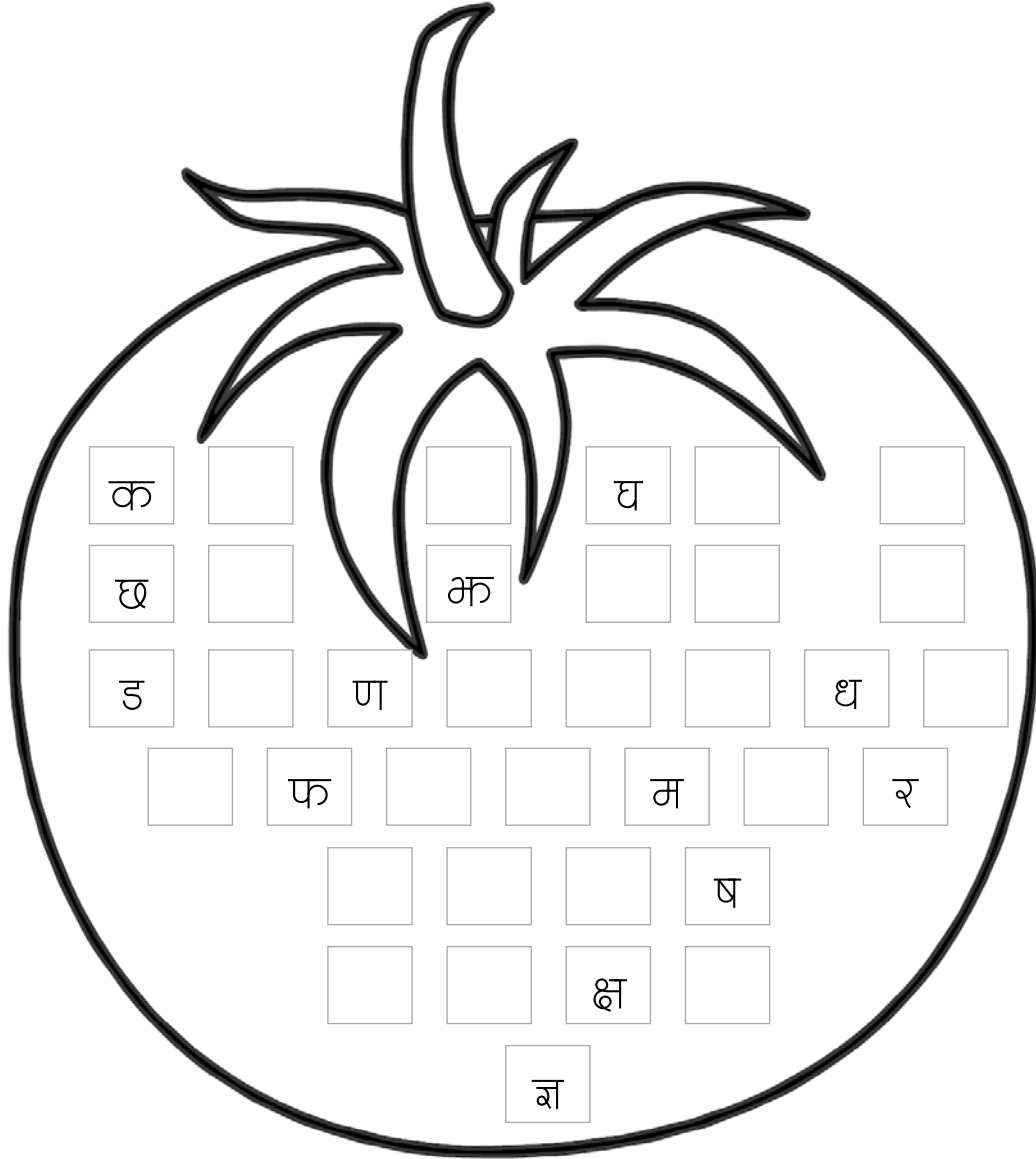
म बाटी पत्ता लगाउन सक्छु ।



म 'फ' अक्षर लैरकै अभ्यास गन सक्छु ।



म खाली ठाउँ भर्न स्वच्छ ।



दोस्रो दिन

शैक्षिक उद्देश्यहरू :

१. १ देखि १० सम्म गन्ने अभ्यास गर्नेछन्
२. साधारण shapes हरुको पुनरावृत्ति गर्न सक्नेछन्

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

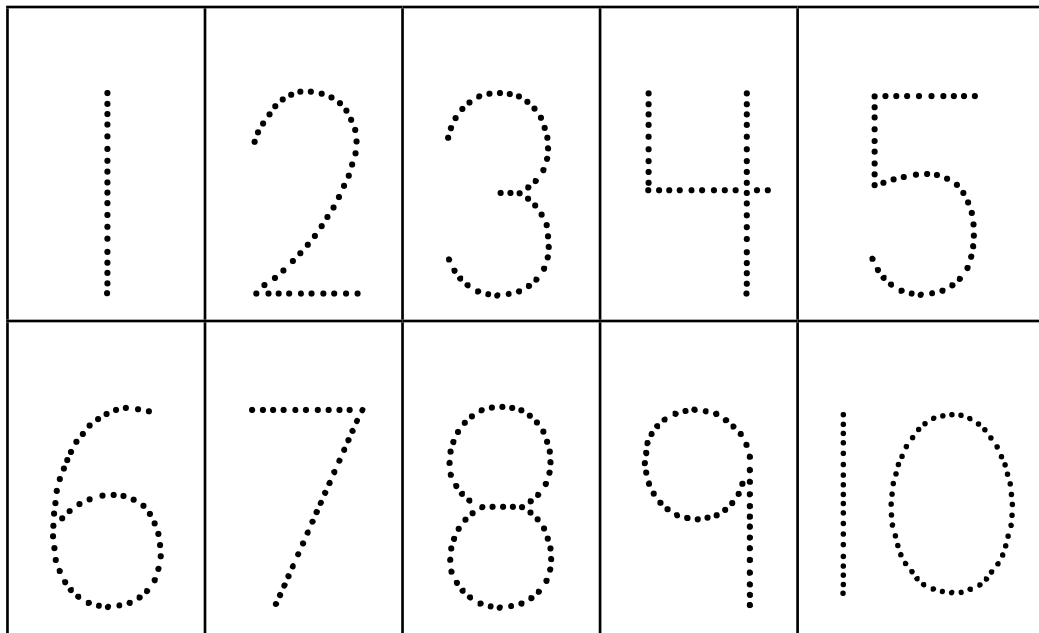
मध्याह्न सेसन : (आज गरेका/गर्ने क्रियाकलापहरूमा ✓ चिन्ह लगाउनुहोस)

- घरमित्र भएका कुनै वस्तु १० सम्म गन्न लगाउनुहोस्
- उपलब्ध वर्कसिटमा क्रियाकलाप गर्न लगाउनुहोस्
- सउटा कागजमा १ देखि १० अंक लेख्नुहोस्
- अंक अथवा गन्ति सम्बन्धी Rhymes/कथा पढ्न हेर्न लगाउनुहोस्
- घर मित्र भएका वस्तु Δ \square \circ का आकार खोज्न लगाउनुहोस्
- अतिरिक्त वर्कसिटमा काम गर्न लगाउनुहोस्

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

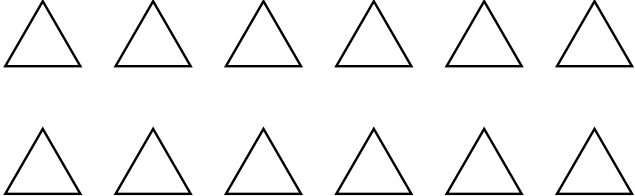
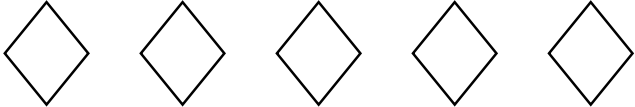
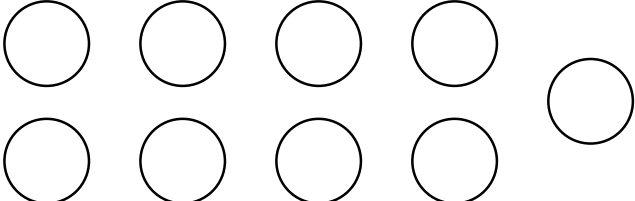
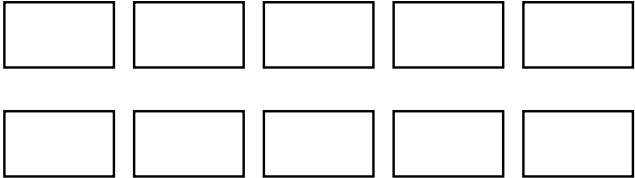

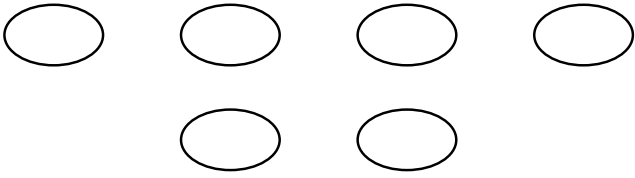
- रङ्ग गर्ने तथा कागजमा Drawing गर्न लगाउनुहोस्
- ब्लक, पजल तथा अन्य स्वतन्त्र खेल खेल्न लगाउनुहोस्
- वर्कसिटमा रङ्ग गर्न लगाउनुहोस्
- साँझपख छत, बगैँचा वा घर वरपरको घुमफिर

I can trace number 1-10.

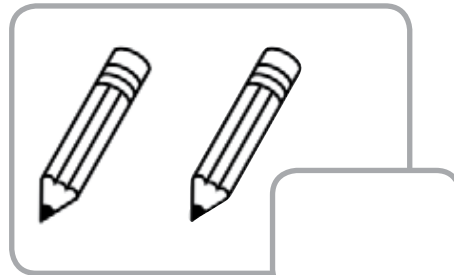
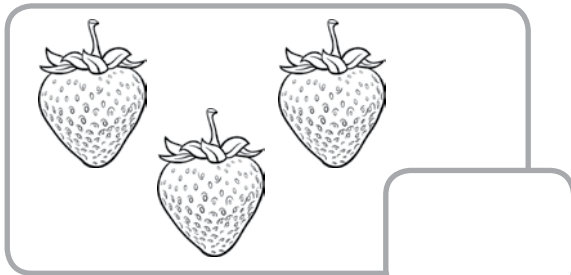
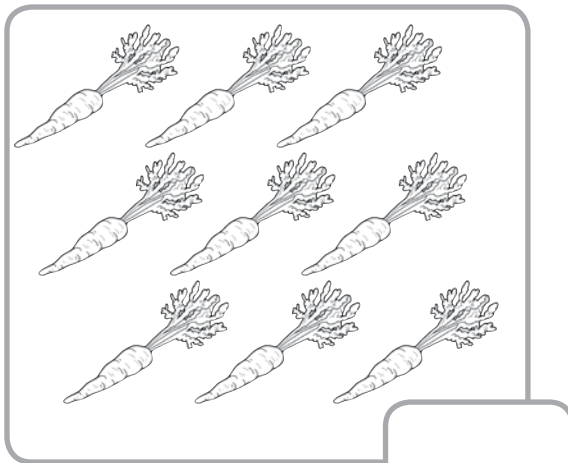
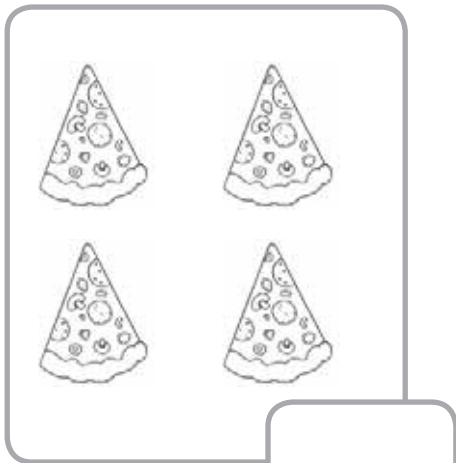
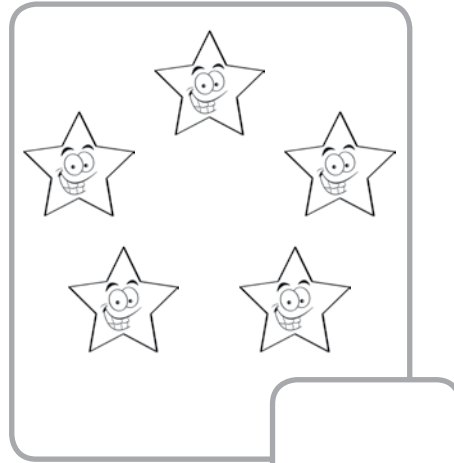
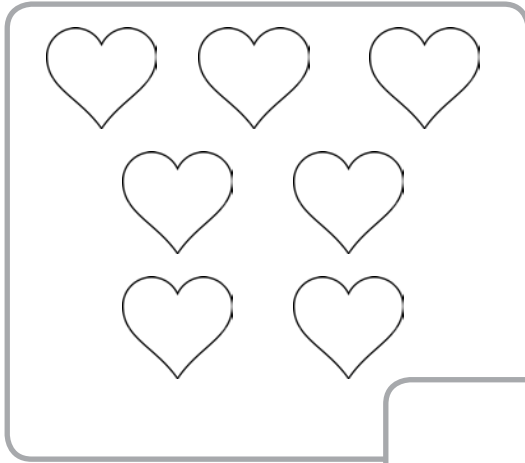


I can re-write number 1-10.

I can count the shapes and match them to the numbers.

7		
9		
12		
6		
5		
10		

I can count the objects and write the number in the box.



तेस्रो दिन

आज सिक्ने विषय

- English alphabet हरूको पहिचान र उच्चारण गर्न सिक्ने
- ठीक letter sound मा रङ्ग गर्ने

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

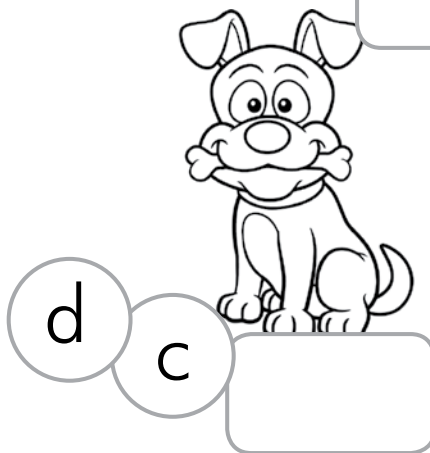
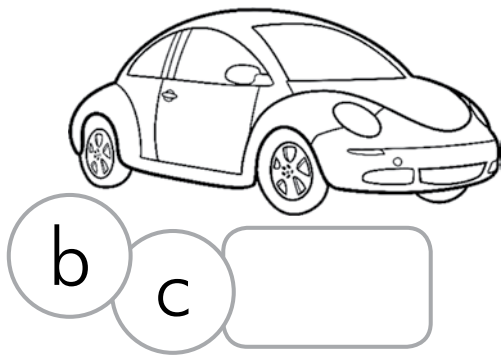
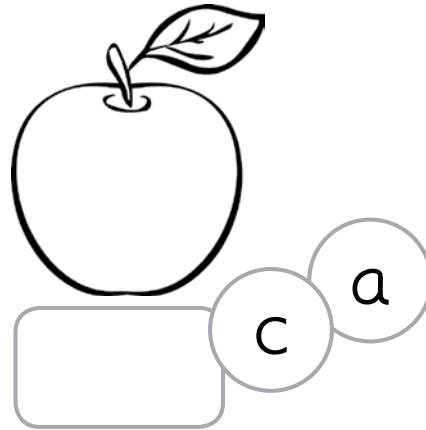
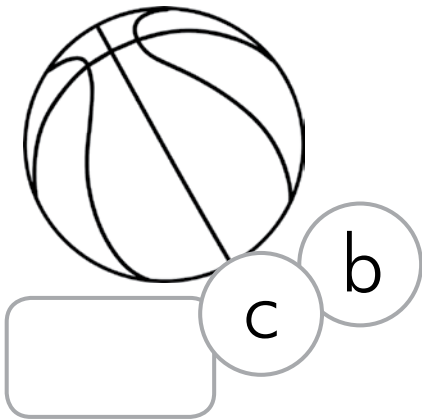
मध्याह्न सेसन : (आज गरेका/गर्ने क्रियाकलापहरूमा ✓ चिन्ह लगाउनुहोस)

- कुनै चार्टवाट या लैखेर small letters तयार गर्नुहोस् ।
वालवालिकाहरूलाई त्यसको नाम (lettername) र (letter sound) मन्ने लगाउनुहोस्
- वर्कसिटको काम गर्न लगाउनुहोस्
- घरभित्र भएका कुनै ८-१० वटा वस्तु खोज्न लगाई त्यसको पहिलो उच्चारण (Beginning Sound) मन्ने लगाउनुहोस्
- समय भएमा कुनै कपडाले छोपेर के कुरा missing छ भनेर पनि सोध्नु सक्नुहुन्छ
- अतिरिक्त/थप वर्कसिटमा काम गर्न लगाउनुहोस्

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

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

I can colour the correct letter sound of the picture and write them in the box.







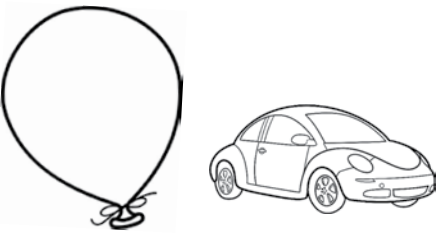
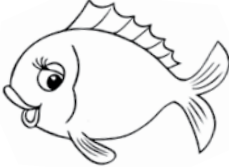
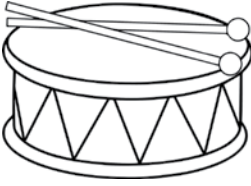
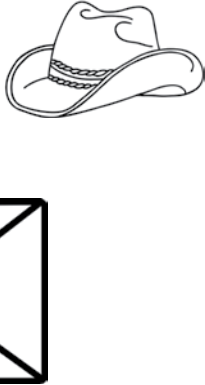
Writing the alphabets from A to L.

A				
		H		

Writing the alphabets from a to l.

a				
		l		

I can colour the pictures begin with the given letter sound

 <p data-bbox="526 825 655 950">f</p> 	 <p data-bbox="1099 825 1243 959">c</p> 
 <p data-bbox="514 1554 633 1672">b</p> 	 <p data-bbox="953 1542 1089 1672">e</p> 

चौथो दिन

आज सिक्ने विषय

१. सरसफाई सम्बन्धी आवश्यक सामानको नाम
२. केही शब्द मण्डारको विकास जस्तै sanitizer, soap 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

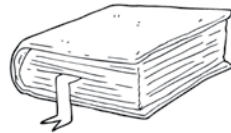
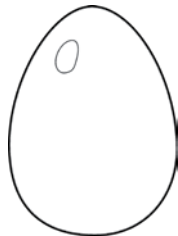
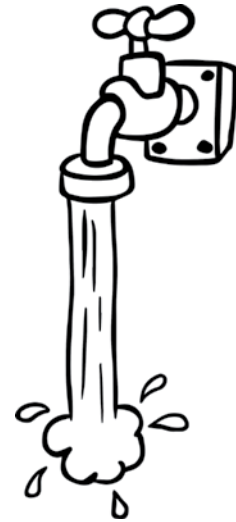
मध्यान्ह सेसन : (आज गरेका/गर्ने क्रियाकलापहरूमा ✓ चिन्ह लगाउनुहोस)

- आज संगसंगै हात धुनुहोस् र के-के चाहिन्छ सौध्नुहोस् । साथै किन धुने सौध्नुहोस
- worksheet मा छलफल गर्नुहोस्
- worksheet का काम गर्न मद्दत गर्नुहोस्
- cleanliness of the body/Good habit of kids भन्ने video हेर्नुहोस् । (youtube)
- थप वर्कसीट गर्नुहोस्

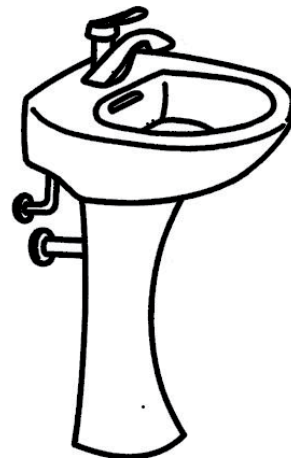
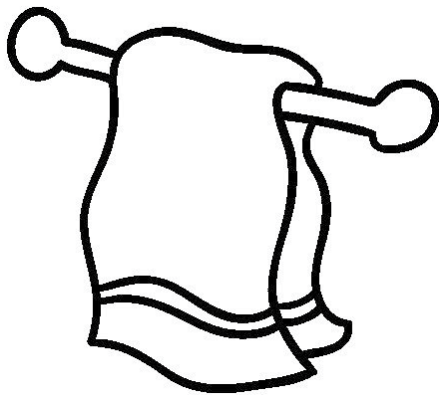
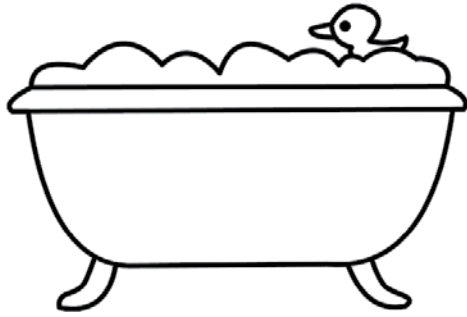
दिवा सेसन : (आज गरेका/गर्ने क्रियाकलापहरूमा ✓ चिन्ह लगाउनुहोस)

- 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

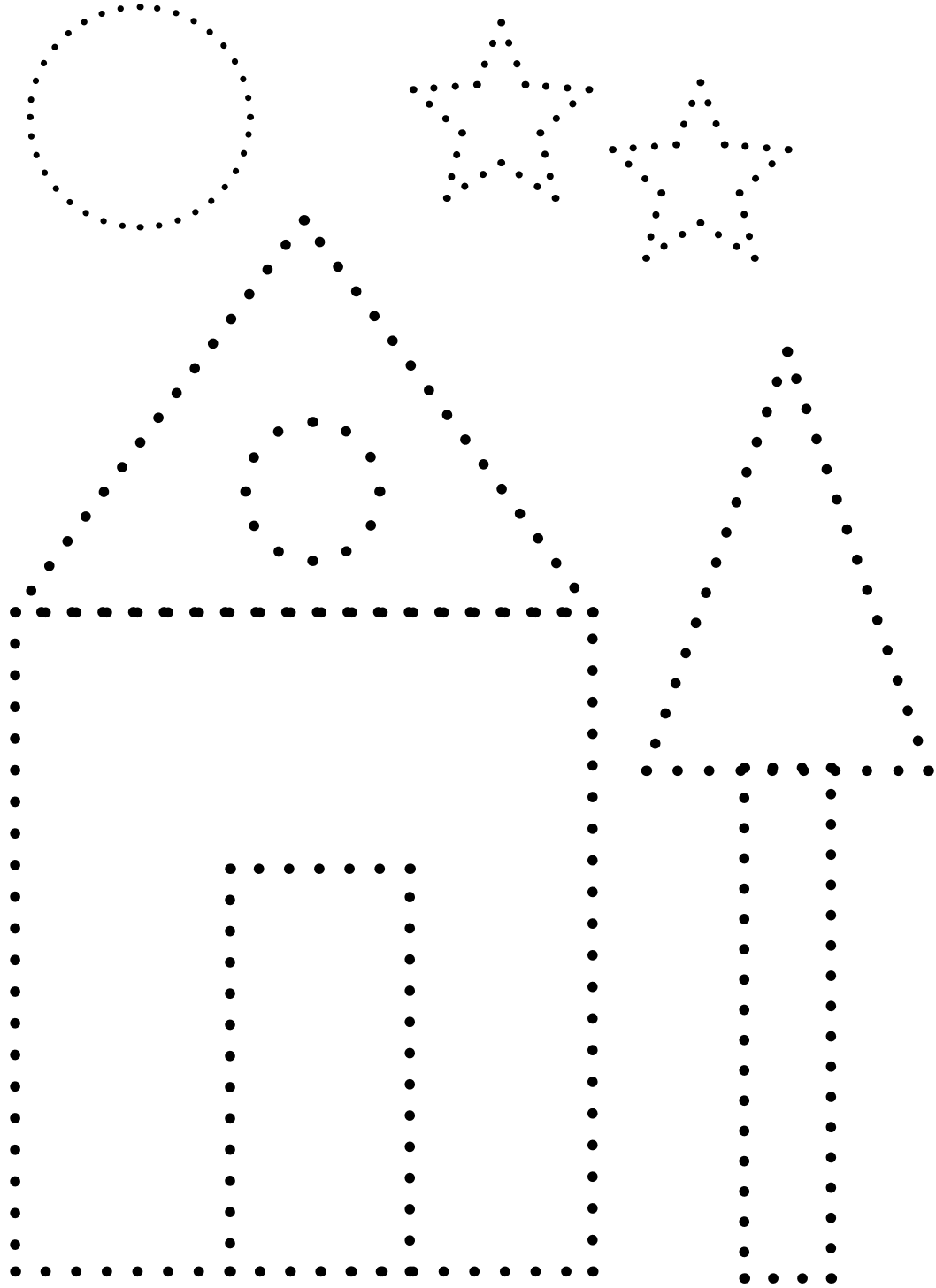
Circle the things use to clean our body.



I can colour the things that can be found in a bathroom.



I can trace the pictures.



पाँचौं दिन

आज सिक्ने विषय

१. आकारहरूको वारेमा Δ \square \circ \square
२. वस्तुको आकार मन्ने

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)

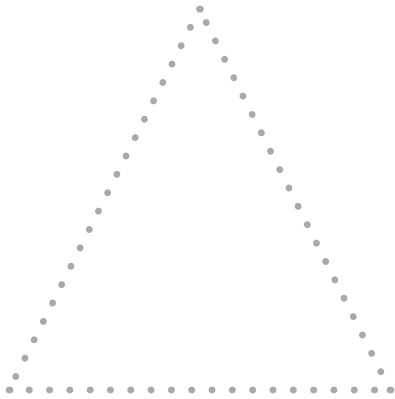
- वर्कसिटमा भएका विभिन्न shapes हरु चिन्ने र मन्न लगाउनुहोस्
- घरमा ढेरिनै विभिन्न वस्तुको आकार पहिचान गर्न लगाउनुहोस् । जस्तै मौवाइल Rectangle (आयातकार) shape को हुन्छ आदि
- वर्कसिटमा काम गर्न लगाउनुहोस्
- समय भएमा विभिन्न आकार काटी (अलि सानो) छुट्याउन लगाउनुहोस्
- अतिरिक्त वर्कसिटमा काम गर्न लगाउनुहोस्

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

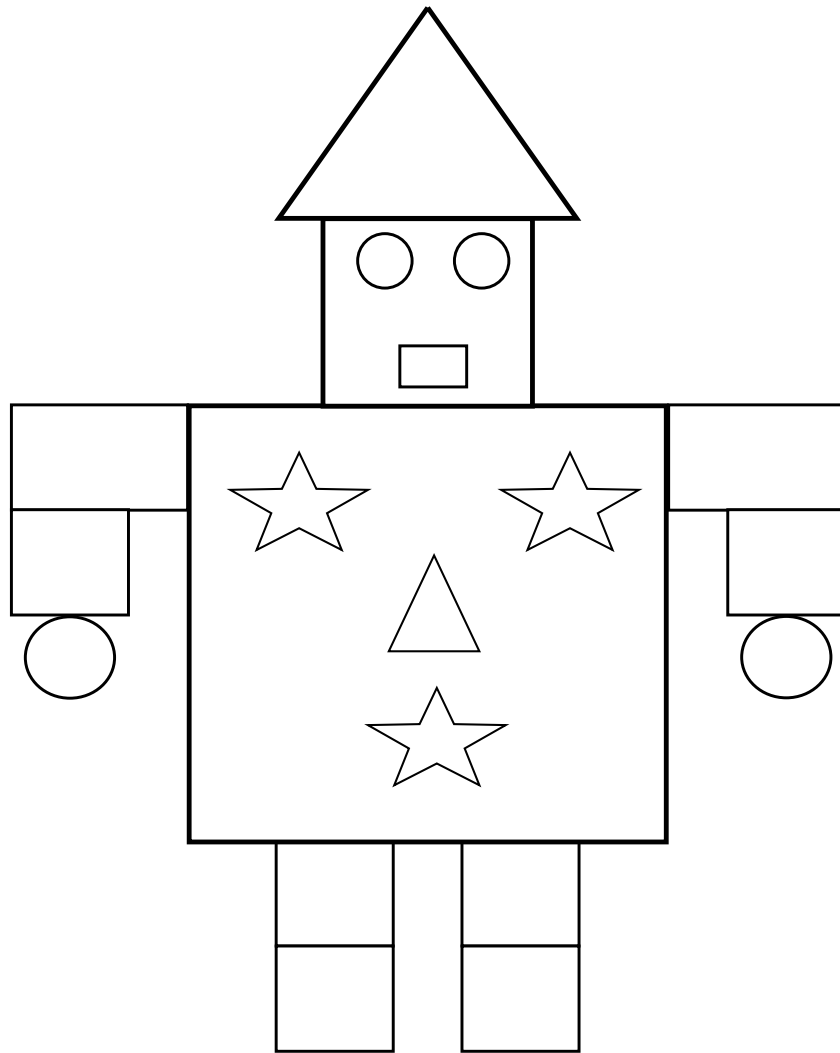
- रङ्ग मर्ने तथा कागजमा Drawing गर्न लगाउनुहोस्
- ब्लक, पजल तथा अन्य स्वतन्त्र खेल खेलन लगाउनुहोस्
- वर्कसिटमा रङ्ग मर्न लगाउनुहोस्
- साँभपरव छत, बगैँचा वा घर वरपरको घुमफिर

उमेर ३+ वर्ष

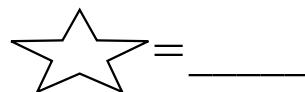
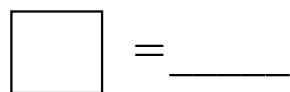
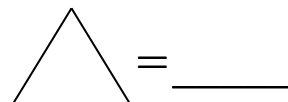
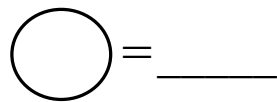
रङ्ग भुर्नुहीस्



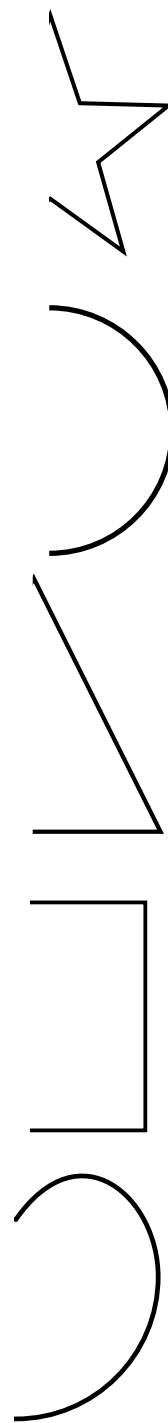
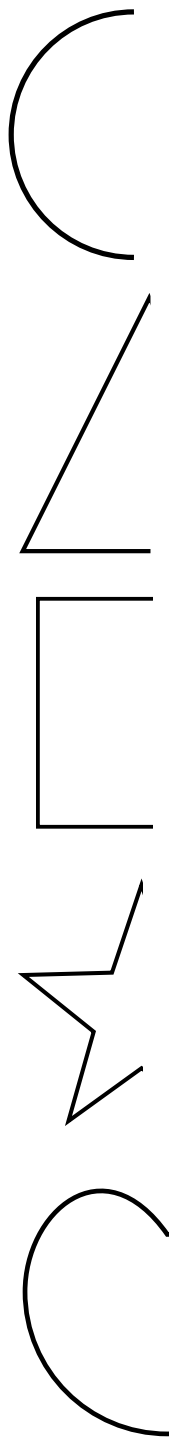
I can count the shapes and write the number.



How many shapes are there each ?



I can draw the line to connect each shape with the other half.



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 मिडियोबाट 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 ।

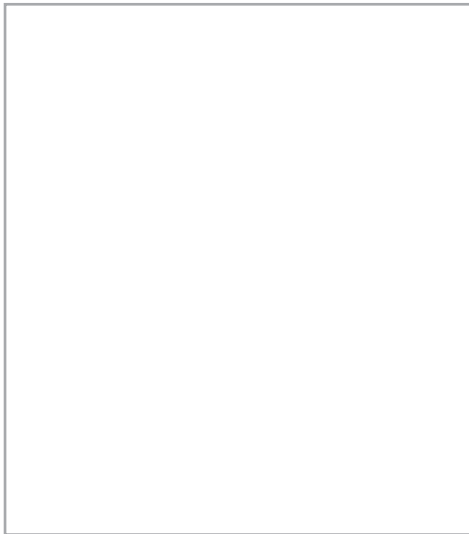
Sand Art

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

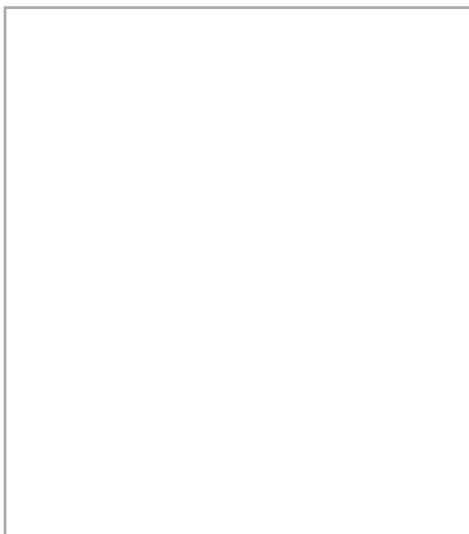
I can cut out and paste the following shapes.



Circle ○



Triangle △



Rectangle □



Star ☆