

कोरोना

भाइरसको महामारीबाट जोगिऔं !
आपना वालवालिकाहरुलाई
घरमै सिकाऔं !



यसमित्र

- हरेक दिन गर्ने क्रियाकलापहरुको सुची
- 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
- फलौअप क्रियाकलाप (निर्देशन वमोजिम)
- अतिरिक्त रमाइलौ 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 गर्ने तथा Drawing
- सृजनात्मक लेखन तथा कथा सुन्ने
- घरको वरिपरि, छत वा बगैँचामा घुमफिर

अनलाइन स्रोतहरू

योगा तथा शारीरिक अभ्यास को 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

हप्ता ५

आज सिक्ने विषय :

१. 'क' ढेरिब 'ज' सम्मको अभ्यास ।

विहानी सेसेन : (आज गरेका/गर्ने क्रियाकलापहरूमा ✓ चिन्ह लगाउनुहोस्)

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

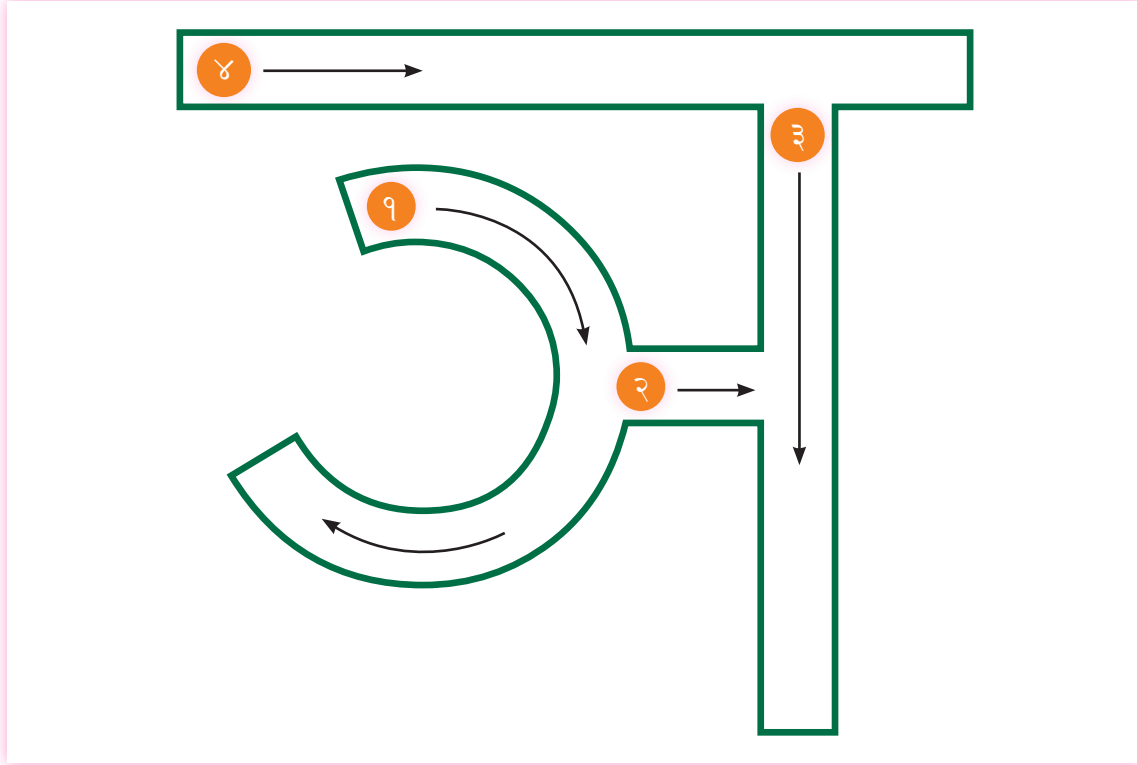
मध्यान्ह सेसन : (आज गरेका/गर्ने क्रियाकलापहरूमा ✓ चिन्ह लगाउनुहोस्)

- कागजको कार्डमा क ढेरिब ज सम्मका अक्षरहरू लेख्नुहोस् ।
ज नयाँ अक्षर हो भने विशेष जोड दिइर छलफल गर्नुहोस् ।
क ढेरिब ज सम्म मिलाएर राख्न, उच्चारण गर्न लगाउनुहोस् ।
विच विचबाट सौधेर अक्षर चिन्छन्, चिन्दैनन् थाहा गर्नुहोस् ।
- आजका वर्कसिटमा काम गराउनुहोस् ।
- अक्षर लेखनका विभिन्न विधिहरू प्रयोग गर्नुहोस् । जस्तैः
 - टेबल वा कार्पेटमा औँलाले लेख्न लगाउनुहोस्
 - हावामा औँलाले उपयुक्त लेखन विधि अपनाई कोर्न लगाउनुहोस् ।
 - बालुवा वा माटोमा औँलाले लेख्न लगाउनुहोस् ।
 - ठूलो आकारको अक्षर बनाई उफ्रन ढाँडन लगाउनुहोस् ।

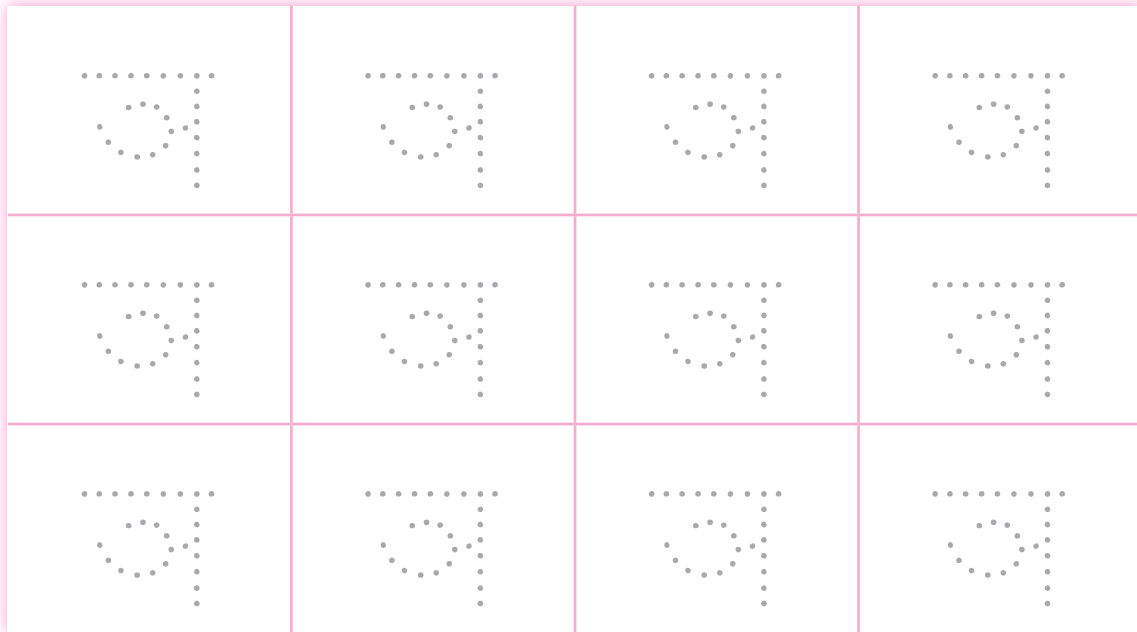
दिवा सेसन : (आज गरेका/गर्ने क्रियाकलापहरूमा ✓ चिन्ह लगाउनुहोस्)

- 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 ।

म मैन रङ्गरुको प्रयोग गरी 'ज' अक्षर लेख्न सक्छु ।



म 'ज' अक्षर लेख्ने अभ्यास गर्न सक्छु ।



म 'क' ढेरिव 'ङ' सळ्ळ लेरळ्ळ सक्छु ।

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| क | ख | ग | घ | ङ |
| | | | | |
| | | | | |

म 'च' ढेरिव 'ज' सळ्ळ लेरळ्ळ सक्छु ।

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| च | छ | ज | झ | ञ |
| | | | | |
| | | | | |

दोस्रो दिन

हप्ता ५

आज सिक्ने विषय:

१. J j Letter को अभ्यास

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

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

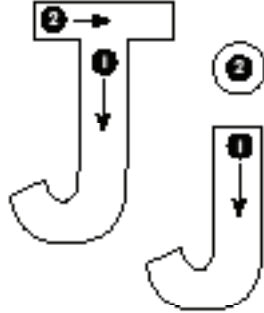
मध्याह्न सेसन : (आज गरेका/गर्ने क्रियाकलापहरूमा ✓ चिन्ह लगाउनुहोस्)

- Jj अक्षरको परिचय दिनुहोस् ।
- Jj को sound jug, jam को पहिलो sound जस्तै हुन्छ भनेर अभ्यास गराउनुहोस् ।
- Sound सिकाउन phonics sounds मन्ने मिडिओ हेर्न सक्नुहुन्छ ।
- आजका वर्कसिटमा काम गर्न लगाउनुहोस् ।

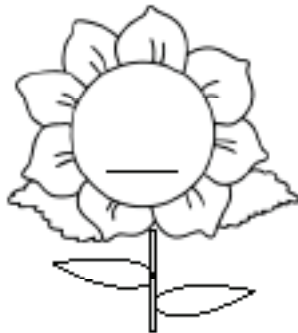
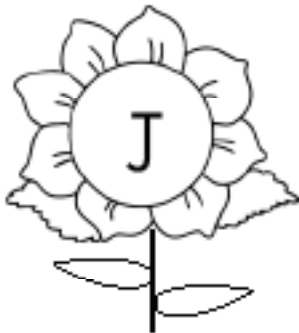
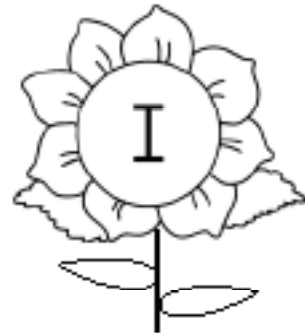
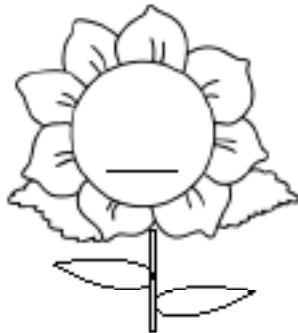
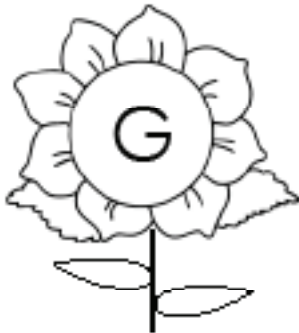
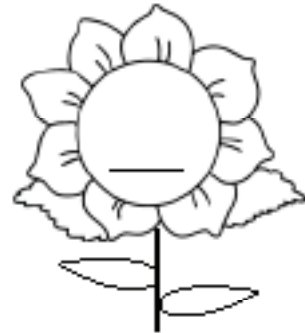
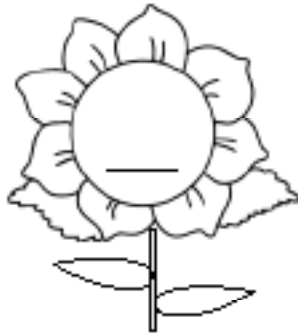
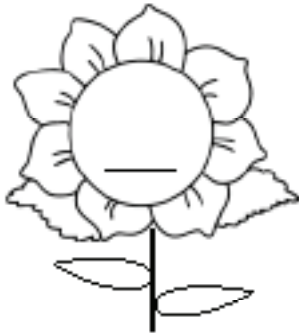
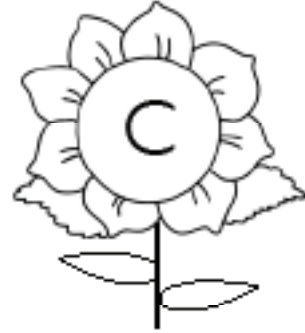
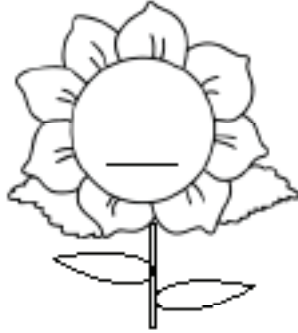
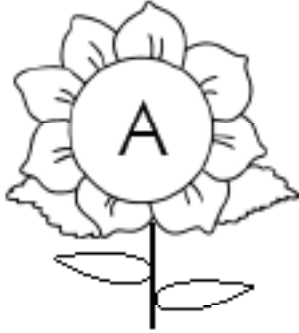
दिवा सेसन : (आज गरेका/गर्ने क्रियाकलापहरूमा ✓ चिन्ह लगाउनुहोस्)

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

I can trace the letter 'J' and sound 'j'.



I can write the letters from A to K.



तेस्रो दिन

हफ्ता ५

आज सिक्ने विषय

१. number 8 को अभ्यास
२. 1 to 8 पुनरावृत्ति

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

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

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

- अधिल्ला हप्ताहरूमा जस्तै numbers सिकाउने विभिन्न क्रियाकलापहरू गर्नुहोस् ।
- अंक सिकाउदा number 8 मा जोड दिनुहोस् ।
- गन्न लगाउने, मन्न लगाउने अंक अनुशार ढाँडन उफ्रन लगाउनुहोस् ।
- आजका वर्कसिटमा काम गराउनुहोस् ।

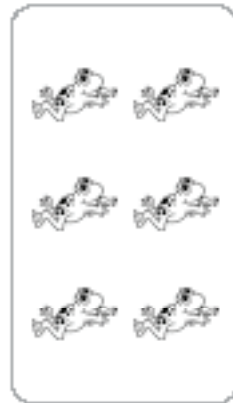
दिवा सेसन : (आज गरेका/गर्ने क्रियाकलापहरूमा ✓ चिन्ह लगाउनुहोस्)

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

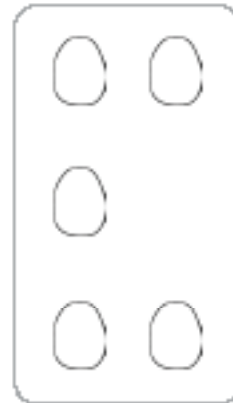
I can count and circle the correct number.



6
7
3



5
6
7



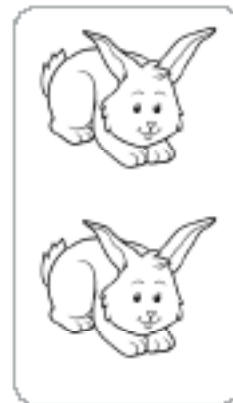
6
7
5



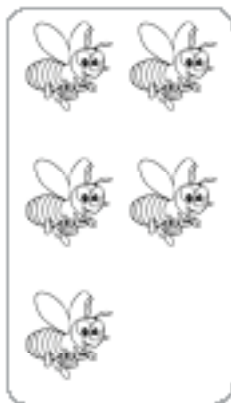
2
6
4



7
3
4



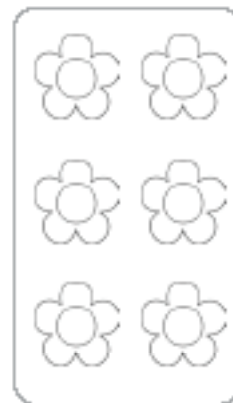
6
2
7



1
5
3

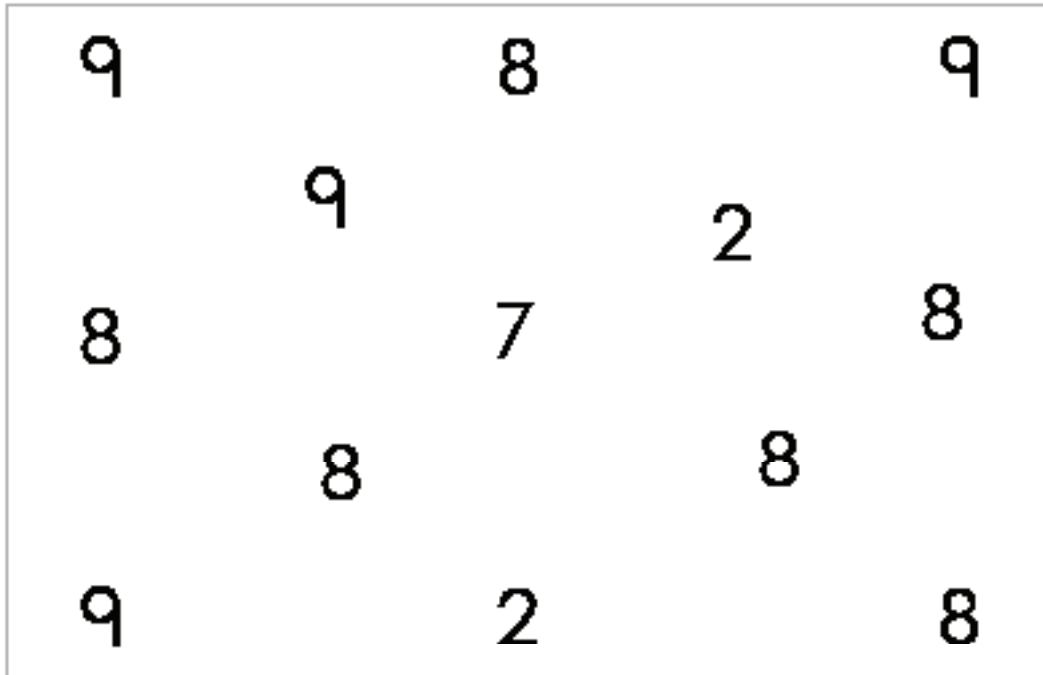


3
1
2

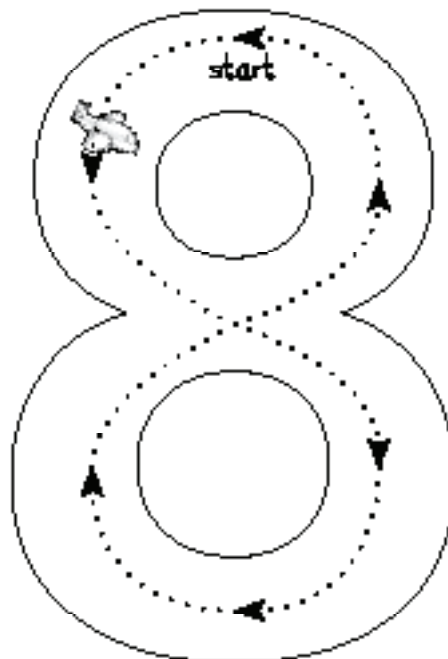


7
6
4

I can find and circle the number 8.



I can show the way to an airplane and bring it back again.



चौथो दिन

हफ्ता ५

आज सिक्ने विषय:

१. रङ्को अभ्यास

विहानी सेसेन : (आज गरेका/गर्ने क्रियाकलापहरूमा ✓ चिन्ह लगाउनुहोस्)

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

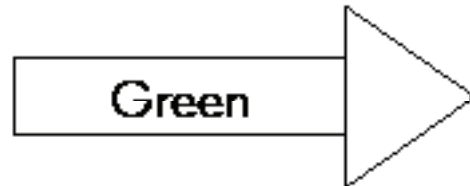
मध्यान्ह सेसन : (आज गरेका/गर्ने क्रियाकलापहरूमा ✓ चिन्ह लगाउनुहोस्)

- कति रङ बच्चाले चिन्न सक्छन् याद गर्नुहोस् ।
- वस्तु ढेरवासर त्यसको रङ सौध्न सक्नुहुन्छ ।
- राती रङ्को ३ वटा वस्तु पहिलो रङ्को ४ वटा वस्तु सेतीरङ्को १ वटा वस्तु लिस्न आउ मन्नुहोस् साथै जम्मा कतिभयो भनेर पनि गणितको अवधारणा दिन सक्नुहुन्छ ।
- आजका वर्कसिटमा काम गर्न लगाउनुहोस् ।

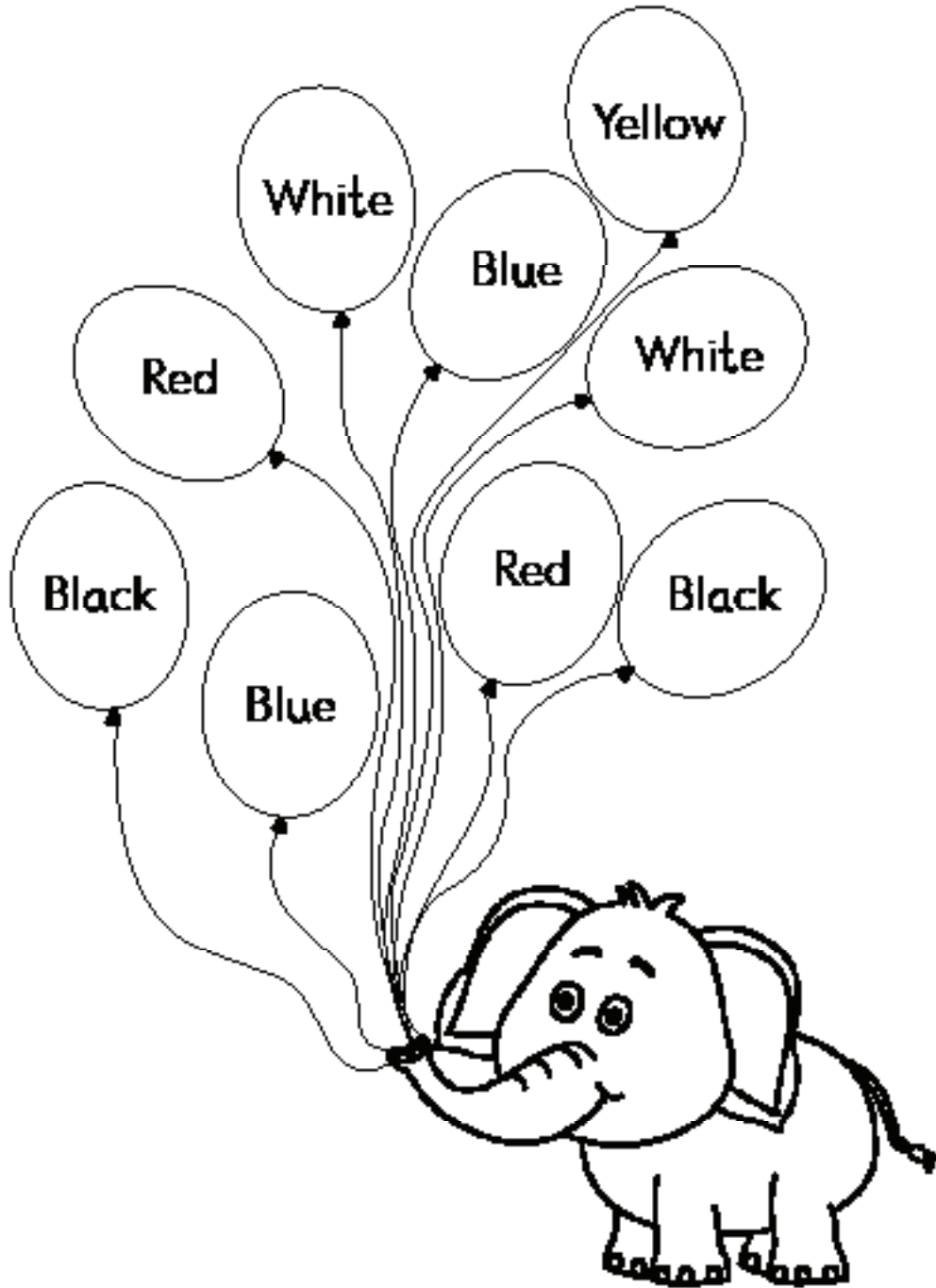
दिवा सेसन : (आज गरेका/गर्ने क्रियाकलापहरूमा ✓ चिन्ह लगाउनुहोस्)

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

I can colour the crayons according to the colour code.



I can make the balloons colourful.



पाँचौं दिन

हप्ता ५

आज सिक्ने विषय

१. पूर्व लेखन अभ्यास (Pre-writing skill)

विहानी सेसन : (आज गरेका/गने क्रियाकलापहरूमा ✓ चिन्ह लगाउनुहोस्)

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




मध्यान्ह सेसन : (आज गरेका/गने क्रियाकलापहरूमा ✓ चिन्ह लगाउनुहोस्)

- अक्षर लेख्नु भन्दा अगाडि विभिन्न लेखन सिप सिकाउने उद्देश्यका साथ वर्कसिटमा दिइएका धर्का कोर्न सहायता गर्नुहोस्
- वर्कसिटमा जानु पूर्व औँलाको प्रयोग गरी टेबल, कार्पेट वा अन्य ठाँउमा आकार बनाउन लगाउनुहोस्; जस्तै औँलाले कार्पेटमा तल ढेरि माथिसम्म कोर्ने (Top to bottom)
- ब्लक, पजल तथा औँलाको विकास (pincer grip) हुने क्रियाकलापहरूमा भाग लिन लगाउनुहोस् । तरकारी कौलाउने, बालुवा माटोमा खेल्ने, माला छुट्याउने, रङ (crayons) समातेर खेल्ने आदि क्रियाकलाप द्वारा पनि औँलाको विकास हुन सक्दछ ।
- आजका वर्कसिटमा काम गर्न लगाउनुहोस्

दिवा सेसन : (आज गरेका/गने क्रियाकलापहरूमा ✓ चिन्ह लगाउनुहोस्)

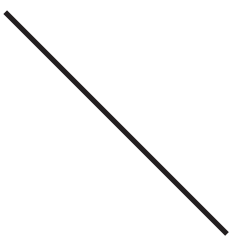
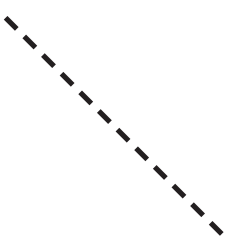
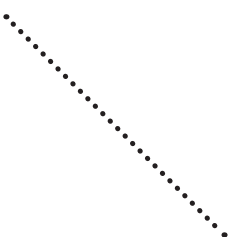
- रङ्ग भर्ने तथा कागजमा Drawing गर्न लगाउनुहोस् ।
- ब्लक, पजल तथा अन्य स्वतन्त्र खेल खेल्न लगाउनुहोस् ।
- वर्कसिटमा रङ्ग भर्ने लगाउनुहोस् ।
- साँझपख छत, बगैँचा वा घर वरपरको घुमफिर ।

अर्धवृत्ती रेखा कौरै

| | | |
|---|---|--|
|  |  |  |
| | | |
| | | |
| | | |



ढाँया छडके रेखा कीरुँ

| | | |
|---|---|--|
|  |  |  |
| | | |
| | | |
| | | |



छैठौं दिन रमाईलो शुक्रवार

हप्ता ५

आज सिक्ने विषय

१. रङ्ग चिन्ने खेल
२. वीतलमा सिसाकलम
३. वीतल छल्ने खेल

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

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

मध्याह्न सेसन : (आज रमाईलो शुक्रवार, तलका परियोजनामा बच्चालाई संलग्न गराउनुहोस्)



- बालबालिकालाई विभिन्न रङ्गबाट बनेको सामग्रीहरू पालै पालो दिनुहोस् । सामग्री ढेरवाउँदै कुन रङ्ग हो बताउनुहोस् । विभिन्न रङ्गका चार पाँचऔटा सामग्रीहरू सँगै राखेर अब पालै पालो कुन रङ्गको हो बालबालिकालाई बताउन लगाउनुहोस् ।
- सउटा बिकोँ खोलिसको खाली बौतल लिनुहोस् । सिसाकलमको फेढमा सउटा धागोलै बाधिदिनुहोस् । बालबालिकालाई बौतलको छेउमा उभिन लगाउनुहोस् । खेल सुरु भने पछि बौतलमा नछोई धागोलै बाधेको सिसाकलम छिराउँदै निकाल्दै गर्नुपर्छ भन्नुहोस् । खेलका लागि २ मिनेटको समय दिनुहोस् । गन्ती गर्न लगाउनुहोस् । कति पटक प्रयास गर्नु कति पटक छिरायो सुनाउन लगाउनुहोस् । यसरी नै केही समय खेलाउनुहोस् ।
- पानीले भरिसको बौतलहरू (बौतल नभए ईटाहरू) १० औटा, तपाईंको एक हातको ठूरीमा लामबद्ध राख्नुहोस् । बालबालिकालाई दुवै हातले चम्चाको टुप्पोमा टैवल टेनिसको बल वा सानो कागजको बल बनाएर राख्न लगाई बौतललाई नछोईकन ढायाँ बायाँ पर्नेगरी हिड्न लगाउनुहोस् । कति चाँडो हिड्न सक्छन् समय मापन गरेर भनिदिनुहोस् ।

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

- 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 ।

रैखा जीडी र रड मरी

