निरन्तर शिक्षा
सहजकर्ता सहयोगी पुस्तिका
तह : एक

नेपाल सरकार
शिक्षा मन्त्रालय
अनौपचारिक शिक्षा केन्द्र
सानोठिमी, भक्तपुर

प्रकाशक : नेपाल सरकार
शिक्षा मन्त्रालय
अनौपचारिक शिक्षा केन्द्र
सानोठिमी, भक्तपुर

© : प्रकाशकमा

पहिलो संस्करण २०७३
पुन:मुद्रण २०७४

हाम्रो भनाइ

सन् २०१५ भित्र सबै निरक्षर नागरिकलाई आधारभूत साक्षरताको अवसर उपलब्ध गराई नेपालमा साक्षरताको अवस्थामा वृद्धि गर्ने विषयमा नेपालले विश्व शिक्षा मञ्चमा जनाएको प्रतिबद्‌तालाई साकार पार्न र आधारभूत शिक्षा प्राप्त गर्ने नागरिकको सवैधानिक हकलाई सुनिश्चित गर्न सरकारले विगतमा विभिन्न कार्यक्रमहरू सञ्चालन गरेको थियो । त्यसमा राष्ट्रिय साक्षरता अभियान र साक्षर नेपाल अभियानको महत्त्वपूर्ण भूमिका रह्यो । हाल अभियान समाप्त भई अनौपचारिक शिक्षा नयाँ चरणमा प्रवेश गरेको छ ।

विश्वव्यापी रूपमा सबैका लागि शिक्षा अभियानको समाप्तिपछि विश्व शिक्षा सम्मेलनले जीवन पर्यन्त शिक्षाको अवधारणालाई अगाडि ल्याएको छ । यसै सन्दर्भमा नेपाल पनि यसबाट अछुतो रहन नसक्ने भएकाले नेपाल सरकारले आर्थिक वर्ष २०७२/०७३ बाट निरन्तर शिक्षाका कार्यक्रमहरूलाई अगाडि ल्याएको छ । सरकारद्वारा ल्याइएको यस कार्यक्रमलाई निरन्तर शिक्षाको सहभागीहरूका लागि अध्ययन सामग्रीको रूपमा निरन्तर शिक्षाका पाठ्य पुस्तक तयार गरिए तापनि उक्त पाठ्य पुस्तक कार्यान्वयनमा लैजानका लागि निरन्तर शिक्षाको सहजकर्ता सहयोगी सामग्री नहुँदा सिकाइ प्रभावकारी नभएको, सरोकारवालाहरुबाट तीव्र माग आइरहेको सन्दर्भलाई दृष्टिगत गरी निरन्तर शिक्षाको गुणस्तर अभिवृद्धिका लागि प्रस्तुत "सहजकर्ता सहयोगी पुस्तिका (निरन्तर शिक्षा : तह-एक)" छोटो समयमा तयार पारी परीक्षणका रुपमा प्रयोगमा ल्याइएको छ ।

प्रस्तुत पुस्तिकामा सहजकर्ताको सजिलो समेतलाई ध्यान दिई पाठ सङ्ख्या, पाठको नाम, सो पाठ सहजीकरण गर्न लाग्ने अनुमानित समय, पाठको परिचय, पाठ सहजीकरणको उद्‌देश्य, सो पाठ सहजीकरणका लागि चाहिने आवश्यक सिकाइ सामग्री, सहभागी सिकाइ सहजीकरण प्रक्रिया र सिकाइ मूल्याङ्कन प्रक्रिया छुट्टा छुट्टै दिइएका छन् । यसले गर्दा निरन्तर शिक्षाका सहजकर्ताहरुले निरन्तर शिक्षाका कक्षामा सहभागीहरुलाई सहजीकरणमा यथेष्ठ सहयोग पुग्न गई निरन्तर शिक्षाको सिकाइमा प्रभावकारिता आई गुणस्तर अभिवृद्धि हुने अपेक्षा गरिएको छ ।

यो सामग्री तयार गर्ने क्रममा अनौपचारिक शिक्षासँग सम्बन्धित प्राज्ञ, विज्ञ, व्यवस्थापक, सहजकर्ता, नवसाक्षर, क्षेत्रीय शिक्षा निर्देशनालय, जिल्ला शिक्षा कार्यालयका पदाधिकारी र सम्बद्ध अभियन्ताहरूसँगको छलफल, राय र विभिन्न पृष्ठपोषण लिइएको छ । यस पुस्तकलाई यो रूपमा ल्याउने क्रममा सम्पादनको जिम्मेवारी केन्द्रका उप निर्देशक श्री बालकृष्ण गैरे र भाषा सम्पादनको जिम्मेवारी केन्द्रका शाखा अधिकृत श्री रुद्रप्रसाद भट्टराईले गर्नु भएको हुँदा उहाँहरु समेत विभिन्न तवरबाट सहयोग पुऱ्याउनुहुने सम्बन्धित सबैलाई अनौपचारिक शिक्षा केन्द्र धन्यवाद प्रदान गर्दछ । अन्त्यमा, प्रस्तुत पुस्तकलाई अझै परिष्कृत गर्न रचनात्मक सल्लाह र सुझावको केन्द्र सदा अपेक्षा राख्दछ ।

चैत, २०७३

अनौपचारिक शिक्षा केन्द्र
सानोठिमी, भक्तपुर

विषय सूची

क्र.स.	शीर्षक	पृष्ठ सङ्ख्या
१.	परिचय	१
२.	मेरो देश नेपाल	४
३.	अक्षर बन्ने आकारहरू	६
४.	क देखि ञ सम्म पढाइ र लेखाइ	७
५.	सङ्ख्या सिकौँ	९
६.	ट देखि न सम्म पढाइ र लेखाइ	१०
७.	प देखि र सम्म पढाइ र लेखाइ	१४
८.	ल देखि ज्ञ सम्म पढाइ र लेखाइ	१६
९.	अ देखि अः सम्म पढाइ र लेखाइ	१९
१०.	A देखि Z सम्म पढाइ र लेखाइ	२१
११	मात्रा र मात्रा लागेका अक्षरहरू	२६
१२.	आधा अक्षरको चिनारी	३१
१३.	विद्युतीय साधन	३४
१४.	हाम्रा स्थानीय प्रविधिहरू	३८
१५.	हाम्रो वातावरण	४१
१६.	भुइँचालो	४६
१७.	आम्दानीको बाटो	५२
१८.	सरसफाइ	५७
१९.	योग तथा शारीरिक व्यायाम	६१

पाठ : एक	परिचय	अनुमानित समय : २ दिन

१. पाठ परिचय

यस पाठले सहभागीहरूलाई आफू र आफ्ना सम्बन्धमा जानकारी दिन र कक्षाका अरु साथीहरूका सम्बन्धमा जानकारी लिन सक्ने सिप विकास गर्न खोजिएको छ । साथै सहभागीहरू निरन्तर शिक्षाको कक्षामा के कस्ता अपेक्षा राखी सहभागी हुन आएका छन् सोको जानकारी, सङ्ख्याको सामान्य जानकारी, अक्षर तथा शब्दको सुनाइ, बोलाइ सिप र जोडको धारणा विकास गर्नका साथै परिवारका सदस्य र तिनका कामका सम्बन्धमा जानकारी लिँदै क्रियाकलापहरू अगाडि बढाइने छ । त्यसैले तपाईं सहजकर्ताको सहजीकरण पनि यसैतर्फ केन्द्रित गर्न पाठ र विषयवस्तु अध्ययन गरी गर्नुहुनेछ भन्ने अपेक्षा लिइएको छ ।

२. सिकाइ उद्देश्य

यस सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलापका अन्त्यमा सहभागीहरू सक्षम हुनेछन् :

- अभिवादन सिप हासिल गर्न,
- आफ्नो परिचय समूहमा दिन र अरुको परिचय लिन,
- निरन्तर शिक्षाको कक्षामा सहभागी हुन आउनका कारणहरू बताउन,
- आफ्नो परिवारका सदस्यहरूको नाम र काम बताउन,
- निरन्तर शिक्षाको कक्षामा उपस्थित सहभागीहरूको नाम बताउन,
- १ देखि ९ सम्मका सङ्ख्या चिनी पढ्न ।

३. आवश्यक सिकाइ सामग्री

पुस्तक, मेटाकार्ड/काडबोर्ड, साइन पेन/मार्कर, सङ्ख्या पत्ती र दैनिक प्रयोगका सामग्रीहरू ।

४. सहभागी सिकाइ सहजीकरण प्रक्रिया

दिन : पहिलो

- कक्षाका सहभागीहरूको सहज बसाइ व्यवस्था, प्रकाशको व्यवस्था भए नभएको हेरी नभएको भए मिलाउनुहोस् । सहभागीहरूसँग सामान्य भलाकुसारी गर्दै सहभागीहरूको नाम बोलाएर हाजिर गर्नुहोस् । आगामी कक्षाहरूमा पनि यसै गरी कक्षाको सुरुआत गर्नुहोस् ।
- कक्षामा रहेको बोर्डमा सबैले देख्न सक्ने गरी निरन्तर शिक्षाको कक्षामा तपाईँहरूलाई स्वागत छ लेख्नुहोस् वा कार्डबोर्डमा लेखेर ल्याएको भए टाँस्नुहोस् । लेखेको वा टाँसिएको विषयवस्तु हेर्दै सहभागीलाई नम्र स्वभावले सबैले सुन्ने गरी पढेर सुनाउनुहोस् ।
- सहजकर्ताले सहभागीहरू सबैलाई नमस्कार भन्दै आफ्नो परिचय, पेसा आदि सहभागीले बुझ्ने भाषा र शैलीमा भन्नुहोस् ।
- पुस्तकमा दिएको परिचय पाठमा चित्रमा के के छन् हेर्न लगाई पाठ पढेर सुनाउनुहोस् ।
- कक्षाका सबै सहभागीहरूलाई पालै पालो गरी अगाडि आई उभिएर वा बसेकै स्थानबाट उठेर शिष्टाचार पूर्वक आफ्नो नाम, ठेगाना, उमेर, परिवारमा सदस्य सङ्ख्या तथा उनीहरूको पेसा र यस

कक्षामा के के सिक्न आउनु भएको हो सो विस्तारै भन्न लगाउनुहोस् । यसरी भनेको अरुलाई सुन्न लगाई सहजकर्ताले सम्बन्धित एक सहभागीका लागि एक एक ओटा मेटा कार्डमा साइन पेन/मार्करले ठुलो अक्षरमा टिप्दै जानुहोस् ।

- कक्षाका सबै सहभागीले माथि भनेझैँ गरी परिचय दिने कार्य सकेपछि सहजकर्ताले आफुले टिपेको मेटाकार्डको नाम पढेर सुनाई सम्बन्धित सहभागीलाई हात उठाउन लगाउनुहोस् । मेटाकार्डमा लेखेको पढेर सुनाइसकेपछि कक्षाको अघिल्तिर देखिने गरी झुन्ड्याउनुहोस् । सहभागीहरूलाई आफ्नो नाम लेखिएको मेटाकार्ड कहाँ छ हेर्न र सम्झन लगाउनुहोस् ।

५. सिकाइ मूल्याङ्कन प्रक्रिया

सहभागीहरूलाई निम्न अनुसारका प्रश्नहरू सोधी मूल्याङ्कन गर्नुहोस् :

- कक्षामा हामी कति जना रहेछौँ ?
- तपाईँको परिवारका सदस्यहरूको नाम भन्नुहोस् ।
- कक्षाका पाँच जना साथीको नाम, ठेगाना बताउनुहोस् ।
- परिचय दिँदा के के भन्न छुटाउनु हुँदैन ?
- सहभागीहरू मध्ये धेरैसँग मिल्दा पेसा के के रहेछन् ?
- तपाईँको नाम लेखिएको मेटाकार्ड कहाँ छ ?

दिन : दोस्रो

४. सहभागी सिकाइ सहजीकरण प्रक्रिया

- पहिलो दिनको झैँ कक्षा सुरु गर्नुहोस् र पहिलो दिनको कक्षामा सिकाइएका विषय वस्तुहरूमा छलफल गर्दै मेटाकार्डमा लेखिएका सहभागीहरूको नाम पढ्दै कक्षामा आफ्नो नाम कहाँ कहाँ झुन्ड्याइएको छ ? हेरी देखाउन लगाउनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई आ-आफ्ना परिवारका सदस्यहरूको नाम भन्न लगाउनुहोस् र बोर्डमा लेख्नुहोस् । लेखेका नाम पढेर सुनाउनुहोस् ।
- सहभागीहरूसँग परिवारका सदस्यले गर्ने कामका सम्बन्धमा छलफल गराउनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई परिवारका सदस्य सङ्ख्याका सम्बन्धमा छलफल गराई तल दिए जस्तै तालीका बोर्डमा लेख्नुहोस् । त्यसमा लेखिएका सङ्ख्याका सम्बन्धमा छलफल गराउनुहोस् :

क्र.स.	नाम	महिला	पुरुष	जम्मा
१				
२				

- सुरु सुरुका केही दिनसम्म सहभागीहरूको हाजिरी गर्दा प्रत्येकको नाम बोर्डमा लेखेरै गर्नुहोस् । त्यसपछि सहभागीहरूलाई नै उनीहरूको नाम चिन्न लगाई नाम लेखेरै हाजिर गर्ने अभ्यास पनि गराउनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई आफ्नो आफ्नो नाम भन्न लगाई बोर्डमा टिप्नुहोस् । सबैले सुन्ने गरी पढेर सुनाउनुहोस् । सहभागीलाई बोर्डमा आफ्नो नाम कहाँ लेखिएको छ देखाउन लगाउनुहोस् ।
- बोर्डमा लेखिएका नामले कुन कुन समुदायको प्रतिनिधित्व गर्छ भनी छलफल गराउनुहोस् ।

- सबै सहभागीहरूलाई कक्षाका साथीहरूलाई एक एक गरेर गन्न लगाउनुहोस् । सहभागीहरूलाई गन्न कठिनाइ भए तपाइँले गन्न सहयोग गर्नुहोस् ।
- बोर्डमा १ देखि ९ सम्मका सङ्ख्या लेखी देखाउँदै पढेर सुनाउनुहोस् । सहभागीलाई पनि देखाउँदै पढ्न लगाउनुहोस् । सहभागीले पढेको ध्यान दिएर सुन्नुहोस् । सहभागीले पढेको नमिलेमा मिलाएर पढ्न सहयोग गर्नुहोस् ।

५. सिकाइ मूल्याङ्कन प्रक्रिया

- केही सहभागीलाई उहाँहरूको परिवारका सदस्य सङ्ख्या भन्न लगाउनुहोस् ।
- केही सहभागीलाई उहाँहरूको परिवारका सदस्यहरूको नाम भन्न लगाउनुहोस् ।
- बाँकी सहभागीलाई परिवारका सदस्यहरूले गर्ने मुख्य मुख्य काम भन्न लगाउनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई पालै पालो विभिन्न सङ्ख्या पत्ती देखाउँदै त्यसमा लेखिएको सङ्ख्या पढ्न लगाउनुहोस् ।

पाठ : दुई	मेरो देश नेपाल	अनुमानित समय : १ दिन

१. पाठ परिचय

यस पाठमा सहभागीहरूलाई हाम्रो देश नेपालका केही छिमेकी देशहरूका सम्बन्धमा जानकारी दिन, नक्सा र दिशाको जानकारी गराउन र नेपालको राष्ट्रिय झन्डाका सम्बन्धमा सहभागीहरूलाई जानकारी दिँदै पाठसँग सम्बन्धित शब्दको सुनाइ र पढाइ सिप विकास गर्न खोजिएको छ ।

२. सिकाइ उद्देश्य

सहभागीहरू यस सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलापका अन्त्यमा सक्षम हुनेछन् :

- नक्सा हेरी हाम्रो देश पहिचान गर्न,
- हाम्रो देश नेपालका छिमेकी राष्ट्रहरूको नाम बताउन,
- कुन छिमेकी राष्ट्र नेपालको कुन दिशामा रहेका छन् बताउन,
- नेपालको झन्डासँग परिचित हुन,
- रातो, नीलो, झन्डा, चन्द्र, सूर्य, त्रिकोण, सेतो, अर्ध शब्दहरू सुनी उच्चारण गर्न ।

३. आवश्यक सिकाइ सामग्री

- पुस्तक, नक्सा, शब्दपत्ती, नेपालको झन्डा र दैनिक प्रयोगका सामग्रीहरू ।

४. सहभागी सिकाइ सहजीकरण प्रक्रिया

- सदा झैँ कक्षा सुरु गर्नुहोस् ।
- सहभागीहरूसँग हामी कुन देशमा बस्छौँ, हाम्रो देशका छिमेकी देशहरू कुन कुन हुन्, ती छिमेकी देशहरू कुन कुन दिशामा रहेका छन् भनी छलफल गराउनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई नेपालको नक्सा कक्षामा देखाउँदै अध्ययन गर्न लगाउनुहोस् । साथै सहभागीहरूलाई नक्सा अध्ययनको सामान्य तरिका सिकाउनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई नक्सामा लेखिएका कुराहरू देखाउँदै पढेर सुनाउनुहोस् र सहभागीलाई पनि सँगसँगै भन्न लगाउनुहोस् ।
- नेपालको नक्सामा कुन कुन दिशामा कुन कुन देश रहेका छन् छलफल गराउनुहोस् । छलफलको निष्कर्षमा नेपालको पूर्व, पश्चिम र दक्षिणमा भारत र उत्तरमा चीन पर्छन् भनी बताइदिनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई पुस्तकको पृष्ठ ४ को बाकसमा दिइएका शब्दहरू बोर्डमा लेखी शब्द देखाउँदै पहिले आफूले पढेर सुनाउनुहोस् र सँगसँगै सहभागीहरूलाई पनि भन्न लगाउनुहोस् ।
- नेपालको झन्डा देखाउँदै यो के हो भनी सोध्नुहोस् । सहभागीहरूले भन्न नसके तपाईँले बताइदिनुहोस् ।
- नेपालको झन्डामा कुन कुन रङ प्रयोग भएको छ प्रश्नोत्तर गराउनुहोस् ।
- रातो, नीलो, झन्डा, चन्द्र, सूर्य, त्रिकोण, सेतो, अर्ध बोर्डमा लेखी शब्द देखाउँदै पढेर सुनाइदिनुहोस । सहभागीलाई पनि सँगसँगै भन्न लगाउनुहोस् ।

- नेपालको राष्ट्रिय झन्डाको आकार कस्तो छ, नेपालको राष्ट्रिय झन्डामा कुन कुन रङ प्रयोग भएका छन्, झन्डामा के केका चित्र छन् ? भनी सहभागी बिच छलफल गराउनुहोस् र छलफलको सही निष्कर्ष बताइदिनुहोस् ।

५. सिकाइ मूल्याङ्कन प्रक्रिया

- निम्न लिखित प्रश्न मार्फत सहभागीहरूको मूल्याङ्कन गनुहोस् :
  - (नक्सा देखाई) हाम्रो देश कहाँ छ ? देखाउँनुहोस् ।
  - नेपालको पूर्व दिशामा कुन देश पर्छ ?
  - नेपालको उत्तर दिशामा कुन देश पर्छ ?
  - नेपालको पश्चिम दिशामा कुन देश पर्छ ?
  - नेपालको दक्षिण दिशामा पर्ने देश कुन हो ?
  - हाम्रो देशका वरपर रहेका देशलाई हामीले के भन्नु पर्छ ?
  - नेपालको राष्ट्रिय झन्डा कुन आकारको छ सोध्नुहोस् ।
  - नेपालको झन्डामा के केका चित्र छन् ?
  - नेपालको झन्डा कुन कुन रङ मिलेर बनेको छ ?

पाठ : तिन	अक्षर बन्ने आकारहरू	अनुमानित समय : १ दिन

१. पाठ परिचय

अक्षर विभिन्न आकारबाट बन्छन् । ती आकारको जानकारी भएपछि सहभागीलाई अक्षर लेख्न सजिलो हुन्छ । त्यसैले यस पाठमा सहभागीहरूलाई अक्षर बन्ने विभिन्न आकारका सम्बन्धमा जानकारी गराउन खोजिएको हुँदा तपाईं सहजकर्ताले पनि यसैतर्फ केन्द्रित भई सहजीकरण गर्न सान्दर्भिक हुन्छ ।

२. सिकाइ उद्देश्य

यस सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलापका अन्त्यमा सहभागीहरू सक्षम हुनेछन् :

- अक्षर बन्ने आकारहरू कोर्न,
- डटलाइन अनुसार विभिन्न आकारहरू बनाउन ।

३. आवश्यक सिकाइ सामग्री

पुस्तक र अन्य दैनिक प्रयोगका सामग्रीहरू।

४. सहभागी सिकाइ सहजीकरण प्रक्रिया

- सदा झैँ कक्षा सुरु गर्नुहोस् ।
- अघिल्लो दिनमा सिकाइएका विषय वस्तुको सङ्क्षेपमा पुनरावलोकन गर्दै आजको पाठप्रति ध्यान आकर्षण गर्नुहोस् ।
- पाठका विभिन्न आकारका सम्बन्धमा छलफल गराउनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई शब्द बन्ने आकारहरू बोर्डमा लेखेर वा पुस्तकको पृष्ठ ६ मा दिइएका आकारहरू हेर्न लगाउनुहोस् । कुन आकार कता फर्किएको छ र कस्तो छ छलफल गराउनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई पुस्तकको पृष्ठ ६ को *हेरौँ र लेखौँ* क्रियाकलापको कोठाका डटलाइनहरूमा लेख्ने अभ्यास गराउनुहोस् । लेख्न नजानेमा सहभागीलाई सिसाकलम समाउने तरिका सिकाइ हात समाएर डटलाइनमा आकार बनाउन सिकाउनुहोस् ।
- सहभागीहरूले डटलाइनमा अक्षर बन्ने आकारहरू लेख्न जानेपछि खाली कोठामा अक्षर बन्ने आकारहरू लेख्न लगाउनुहोस् । यो अभ्यास पटक पटक गराउनुहोस् । कापीमा पनि यस्तै अक्षर बन्ने आकारहरू लेख्न लगाउनुहोस् ।

५. सिकाइ मूल्याङ्कन प्रक्रिया

- सहभागीलाई सिधा ठाडो धर्सो कोर्न लगाउनुहोस् ।
- सहभागीलाई सिधा तेर्सो धर्सो कोर्न लगाउनुहोस् ।
- सहभागीलाई बायाँबाट दायाँ छड्के धर्सो कोर्न लगाउनुहोस् ।
- सहभागीलाई दायाँबाट बायाँ छड्के धर्सो कोर्न लगाउनुहोस् ।
- सहभागीलाई दायाँ र बायाँ फर्किएको अर्ध वृताकार कोर्न लगाउनुहोस्,
- सहभागीलाई वृताकार बनाउन लगाउनुहोस् ।

पाठ : चार	क देखि ञ सम्म पढाइ	अनुमानित समय : १ दिन

१. पाठ परिचय

यस पाठमा क देखि ञ सम्मका नेपाली व्यञ्जन वर्ण सहभागीलाई सिकाउन खोजिएको छ । सहभागीहरू मध्ये केहिले त यी अक्षर चिनिसकेका पनि हुन्छन् भने केही नयाँ सहभागीहरूले यी अक्षर नचिनेका पनि हुने हुँदा चिनाउन आवश्यक छ । त्यसैले सहभागीहरूलाई यी व्यञ्जन वर्णहरूको पढाइ र लेखाइ सिपको विकास गराउन तपाईं सहजकर्ता मित्रको महत्त्वपूर्ण भूमिका रहने हुँदा यसतर्फ केन्द्रित भई सिकाइ सहजीकरण गर्नु उपयुक्त हुन्छ ।

२. सिकाइ उद्देश्य

सहभागीहरू यस पाठको सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलापका अन्त्यमा सक्षम हुनेछन् :

- दिएका चित्र चिनेर तिनको नाम बताउन,
- दिएका चित्रको नाम सुनेर भन्न,
- दिएका चित्रको नाम पढ्दै नामको सुरुको अक्षर चिन्न,
- क देखि ञ सम्म लेख्न ।

३. आवश्यक सिकाइ सामग्री

पुस्तक, चित्र पत्ती, अक्षर पत्ती र दैनिक प्रयोगका आवश्यक सिकाइ सामग्रीहरू।

४. सहभागी सिकाइ सहजीकरण प्रक्रिया

- सहभागीको बसाइ मिले नमिलेको र सिकाइमा सबैलाई सहजता भए नभएको हेर्नुहोस् । सहभागीहरूसँग सामान्य भलाकुसारी गर्दै अघिल्लो दिनको विषयवस्तु छोटकरीमा पुनरावृत्ति गरी आजको पाठतर्फ सहभागीहरूलाई आकर्षित गर्नुहोस् ।
- पाठका चित्र सहभागीलाई अध्ययन गर्न लगाउनुहोस् । समूहमा चित्रका सम्बन्धमा छलफल गराउनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई चित्रका नामको अक्षर देखाउँदै पटक पटक भन्ने अभ्यास गराउनुहोस् । जस्तै : कमलमा **क**, खरायोमा **ख**, गमालामा **ग** आदि ।
- पुस्तकको पृष्ठ ७ र ८ मा दिइएका चित्रको चित्र पत्ती तयार गरी घोप्टो पारेर सहभागीहरूको अगाडि राख्नुहोस् । क देखि ञ सम्मका अक्षर पत्ती उत्तानै पारेर सहभागीहरूको अगाडि राख्नुहोस् ।
- तपाईंले कुनै एउटा चित्र पत्ती झिकेर सबै सहभागीलाई देखाउनुहोस् । देखाइएको चित्रबाट बन्ने अक्षर पत्ती सहभागीलाई खोजेर सहभागीलाई देखाउन भन्नुहोस् । जुन सहभागीले सबभन्दा पहिले ठिक अक्षर पत्ती देखाउँन सके उनलाई धन्यवाद स्वरूप सबै सहभागीलाई ताली बजाउन लगाउनुहोस् । यो क्रियाकलाप फरक फरक चित्र पत्ती देखाएर पटक पटक गराउनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई पृष्ठ नौको *पढौँ र लेखौँ* क्रियाकलाप पढ्दै डटलाइनमा शिशाकलमले लेख्न लगाउनुहोस् र पछि खाली कोठामा पनि लेख्न लगाउनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई यस पाठमा सिकाइएका अक्षरको पढाइ र लेखाइ घरमा पनि गर्न भन्नुहोस् ।

५. सिकाइ मूल्याङ्कन प्रक्रिया

तलझैँ सहभागीहरूलाई सामूहिक प्रश्न गर्नुहोस् र उत्तर कुनै एकबाट लिनुहोस् :

- चित्र देखाउँदै यो के को चित्र हो ?
- चित्रको नाम किताबमा कहाँ छ ?
- चित्रको पहिलो अक्षर कुन हो ?
- चित्रको नामको पहिलो अक्षर लेख्नहोस् र

पाठ : पाँच	सङ्ख्या सिकौँ	अनुमानित समय : १ दिन

१. पाठ परिचय

सङ्ख्याको ज्ञान सबैलाई हुन जरुरी छ । त्यसैले यस पाठमा सहभागीहरूलाई नेपाली (देवनागरी) र अङ्ग्रेजी (हिन्दु अरेबिक) सङ्ख्याको ज्ञान ठोस वस्तुको प्रयोग गरी दिन खोजिएको छ । जुनसुकै व्यावहार गर्दा पनि हामीलाई सङ्ख्याको ज्ञान हुन पर्ने हुँदा सहभागीहरूसँग यसको महत्त्व एवम् आवश्यकताका सम्बन्धमा छलफल गर्दै नेपाली र अङ्ग्रेजी दुवै सङ्ख्याको ज्ञान गराउनु पर्ने आवश्यकता छ । त्यसैले यसैप्रति केन्द्रित भई यस पाठको सिकाइ सहजीकरण तपाईँ सहजकर्ताबाट हुनेछ भन्ने विश्वास गरिएको छ ।

२. सिकाइ उद्देश्य

सहभागीहरू यस सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलापका अन्त्यमा सक्षम हुनेछन् :

- १ देखि १० सम्म गन्ती गर्न,
- १ देखि १० सम्म देवनागरी र हिन्दु अरेविक पदेधतिमा लेख्न ।

३. आवश्यक सिकाइ सामग्री

पुस्तक, विभिन्न ठोस वस्तु र चित्र पत्ती, सङ्ख्या पत्ती र दैनिक प्रयोगका सामग्रीहरू ।

४. सहभागी सिकाइ सहजीकरण प्रक्रिया

- सदा झैँ आजको कक्षा पनि सुरु गर्नुहोस् ।
- पूर्व सिकाइमा केही समस्या भए सोको समाधान गर्दै आजको पाठप्रति सहभागीहरूलाई आकर्षित गर्नुहोस् ।
- ठो वस्तुहरू कक्षामा लगेर वस्तु तथा चित्र गन्न लगाउनुहोस् र सोलाई जनाउने सङ्ख्या तपाईँ भन्नुहोस् र सहभागीहरूलाई भन्न लगाउनुहोस् । यो क्रियाकलाप पटक पटक गराउनुहोस् ।
- १ देखि १० ओटासम्म वस्तु भएको चित्र पत्ती घोप्टो गरेर सहभागीहरूको अगाडि राख्नुहोस् । १ देखि १० सम्म देवनागरी लिपिमा लेखिएका सङ्ख्या पत्ती उत्तानो पारेर सहभागीहरूको अगाडि राख्नुहोस् । तपाईँले कुनै एउटा चित्र पत्ती झिकेर सहभागीहरूलाई देखाई सहभागीहरूलाई मनमनै गन्ती गरी त्यो सङ्ख्या लेखिएको सङ्ख्या पत्ती सहभागीलाई झिक्न लगाई देखाउन लगाउनुहोस् । जुन सहभागीले पहिले ठिक सङ्ख्या पत्ती देखाउँछ त्यो सहभागीलाई बधाई स्वरूप सबैले ताली बजाइदिनुहोस् ।
- पुस्तकको पृष्ठ १२ को हेरौँ र लेखौँ क्रियाकलापमा दिइएका डटलाइन र खाली कोठमा लेखन लगाउनुहोस् । लेख्न नजान्ने सहभागीलाई हात समाएर पनि लेख्न सहयोग गर्नुहोस् ।
- सङ्ख्याहरू लेख्ने तरिका बोर्डमा लेखेर देखाउनुहोस् र कापीमा सँगै लेख्न लगाउनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई घरमा पनि गन्ती गर्ने र लेख्ने अभ्यास गर्न भन्नुहोस् ।

५. सिकाइ मूल्याङ्कन प्रक्रिया

- चित्र देखाउँदै तल दिए जस्तै गर्न लगाउनुहोस् :
  - चित्रको नाम के हो ?
  - चित्र गनी देवनागरी पद्धतिमा सङ्ख्यामा लेख्नुहोस्
  - चित्र गनी हिन्दु अरेविक पद्धतिमा सङ्ख्यामा लेख्नुहोस् ।

पाठ : छ	ट देखि न सम्म पढाइ र लेखाइ	अनुमानित समय : ५ दिन

१. पाठ परिचय

यस पाठमा सहभागीहरूलाई ट देखि न सम्मका नेपाली व्यञ्जन वर्ण (अक्षर) को पढाइ, लेखाइ र शब्द निर्माण गर्न सिकाउन खोजिएको छ । त्यसैले सहभागीहरूलाई स्थानीय परिवेशमा पाइने र बोलिने भाषामा चित्रका माध्यमद्वारा यी वर्णहरू सिकाउँदा उनीहरूको सिकाइ चाँडो हुनुका साथै सिकेको कुरा नबिर्सने पनि हुन्छ । साथै सहभागीहरूलाई ३० सम्म गन्ती गर्ने, पढ्ने र लेख्ने सिपको विकास गराउन खोजिएको छ । यसैले सहभागीलाई यसरी सिकाइ सहजीकरण गर्नु सान्दर्भिक हुने हुँदा तपाईँ सहजकर्ताको ध्यान यसमा केन्द्रित हुने अपेक्षा गरिएको छ ।

२. सिकाइ उद्देश्य

सहभागीहरू यस सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलापका अन्त्यमा सक्षम हुनेछन् :

- पाठमा दिएका चित्र चिन्न र छलफल गर्न,
- चित्र हेरी चित्रको नामको सुरु अक्षर (वर्ण) भन्न र लेख्न,
- अक्षर चिन्ने र शब्द बनाउने खेल खेल्न,
- १ देखि ३० सम्म गन्ती गर्न, पढ्न र लेख्न ।

३. आवश्यक सिकाइ सामग्रीहरू

पुस्तक, सिन्का, रबरव्याण्ड वा धागो र दैनिक प्रयोगका सामग्रीहरू।

दिन : पहिलो

४. सहभागी सिकाइ सहजीकरण प्रक्रिया

- व्यवस्थापनमा ध्यान दिँदै सहभागीको दैनिक हाजिरी लिने, छोटो भलाकुसारी गर्दै पूर्व सिकाइमा समस्या भए नभएको छोटकरीमा जानकारी मूलक छलफलपछि पाठप्रति कक्षालाई आकर्षित गर्नुहोस् ।
- पाठमा दिइएका चित्र अध्ययन गर्न लगाई छलफल गराउनुहोस् : (केको चित्र ? केमा प्रयोग गरिन्छ ? योभन्दा पहिले देखे नदेखेका ? आदिका आधारमा)
- सहभागीहरूलाई पुस्तकका चित्र देखाई केको चित्र हो भनी सोध्नुहोस् । चित्रका आधारमा एक एक गरी अक्षर देखाई पटक पटक भन्न लगाउनुहोस् । जस्तै : टपरीमा **ट**, ठेलागाढामा **ठ** आदि । यसैगरी न सम्म नै चिनाउनुहोस् ।
- चित्रको नाम पढ्न लगाई नामको सुरुको अक्षर कुन हो चिन्न र भन्न लगाउनुहोस् ।
- पुस्तकको पृष्ठ १५ को *पढौँ र लेखौँ* क्रियाकलापमा अक्षर पढ्न लगाई दिइएका डटलाइनमा अक्षर लेख्न लगाउनुहोस् । सहभागीले लेख्न नसकेमा आश्यक सहयोग गर्नुहोस् । हात समातेर पनि लेख्न सिकाउनुहोस् ।
- डटलाइनमा लेख्ने अभ्यास भएपछि ट देखि न सम्म लेख्ने अभ्यास गराउनुहोस् ।

५. सिकाइ मूल्याङ्कन प्रक्रिया

- चित्र देखाई त्यसको नाम भन्न लगाउनुहोस् ।
- चित्रको नाममा आउने सुरुको अक्षर कुन हो भन्न लगाउनुहोस् ।
- ट देखि न सम्मका अक्षर लेख्न लगाउनुहोस् ।

दिन : दोस्रो

४. सहभागी सिकाइ सहजीकरण प्रक्रिया

- सदा झैँ आज पनि कक्षा सुरु गर्नुहोस् ।
- अघिल्लो दिनको सिकाइ क्रियाकलापका सम्बन्धमा छोटकरीमा पुनरावृत्ति हुने गरी समस्या केही भए समाधान गर्दै आजको कक्षातर्फ ध्यान आकर्षण गर्नुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई कक्षामा वृत्ताकार रूपमा बस्न लगाउनुहोस् । सहभागका बिचमा क देखि न सम्मका अक्षर पत्तीहरू घोप्ट्याएर राख्न लगाउनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई पालै पालो कुनै एउटा अक्षर पत्ती टिप्न लगाउनुहोस् र सबैलाई देखाउँदै अक्षर पत्तीमा लेखिएको अक्षर पढ्न लगाउनुहोस् ।
- ठिक किसिमले पढ्ने सहभागीलाई एउटा सिन्को दिनुहोस् । उक्त पत्ती पहिलेकै स्थानमा राख्न लगाउनुहोस् । यसरी सबै सहभागीको पालो सकिएपछि यसरी नै ३, ४ पटक दोहोर्‍याएर खेलाउनुहोस् । अन्त्यमा जोसँग धेरै सिन्का हुन्छन् त्यसैलाई विजयी घोषित गरी ताली बजाइदिनुहोस् ।
- पुस्तकको पृष्ठ १७ मा दिइएको शब्द बनाउने खेल खेलाउन सहभागीलाई वृत्ताकार रुपमा बस्न लगाउनुहोस् । सहभागीका बिचमा क देखि न सम्मका अक्षर पत्तीका सेटहरू कम्तीमा सहभागीको सङ्ख्या जति हुने गरी छ्यासमिस गरेर सबै सहभागीहरूले देख्ने गरी राख्न लगाउनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई कुनै दुई ओटा अक्षर पत्ती मिलाएर अर्थ लाग्ने शब्द बनाउन लगाउनुहोस् । दुईभन्दा बढी अक्षर मिलाएर अर्थ लाग्ने शब्द बनाउन लगाउन पनि सकिन्छ । जस्तै : चक, गम, ढक, टक, जग, खट, कचकच ।
- यसरी जुन सहभागीले धेरै शब्द बनाउन सक्नुहुन्छ उहाँलाई ताली बजाएर बधाई दिन लगाउनुहोस् ।

५. सिकाइ मूल्याङ्कन प्रक्रिया

- सहभागीहरूले अक्षर पत्ती टिपी पढ्न र अक्षर मिलाई अर्थयुक्त शब्द बनाउन सके नसकेको खेल खेलाउँदा नै हेरेर मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।

दिन : तेस्रो

४. सहभागी सिकाइ सहजीकरण प्रक्रिया

- सदा झैँ आजको कक्षा पनि सुरु गर्नुहोस् ।
- पुस्तकको पृष्ठ १८ मा दिइएको *अगाडि र पछाडि आउँने अक्षर लेखौँ* क्रियाकलाप हेर्न लगाउनुहोस् ।
- कोठामा दिइएका अक्षरको अगाडि र पछाडिको खाली कोठमा कुन अक्षर लेख्नुपर्ला अन्दाज गरी छलफल गराउनुहोस् । छलफलपछि उक्त क्रियाकलापको खाली कोठमा आउँने अक्षर लेखेर उच्चारण

गर्न लगाउनुहोस् । साथीले भनेको र लेखेको मिले नमिलेको छलफल गर्न लगाउनुहोस् । आश्यकता अनुसार तपाईँले बोर्डमा लेखी देखाउँदै पढेर सुनाउनुहोस् । त्यसपछि सहभागीलाई पनि पढ्न र लेख्न लगाउनुहोस् ।

- पुस्तकको पृष्ठ १८ मा दिइएको *तल जस्तै मिल्ने शब्द बनाऔँ* क्रियाकलाप हेर्न लगाउनुहोस् ।
- पुस्तकमा दिइए जस्तै गरी सहभागीहरूलाई अक्षरहरूलाई घेरा लगाउन लगाई शब्द बनाउने अभ्यास गराउनुहोस् । साथै साथीलाई देखाई जाँच्न लगाउनुहोस् । तपाईँले पनि सहभागीले गरेको ठिक भए नभएको हेरी ठिक नभए बोर्डमा यस्तै तालीका बनाई घेरा लगाएर देखाइदिनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई यस्तै गरी अरु अर्थयुक्त शब्द कापीमा पनि बनाएर सुनाउन लगाउनुहोस् ।

५. सिकाइ मूल्याङ्कन प्रक्रिया

- सहभागीहरूलाई आ आफ्नो कापीमा क देखि न सम्म लेख्न लगाउनुहोस् ।
- क देखि न सम्मका अक्षरबाट बन्ने एक एक ओटा शब्द भन्दै लेख्न लगाउनुहोस् ।

दिन : चौथो

४. सहभागी सिकाइ सहजीकरण प्रक्रिया

- सदा झैँ आजको कक्षा पनि सुरु गर्नुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई पुस्तकको पृष्ठ १९ पल्टाउन लगाउनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई उक्त पृष्ठमा दिइएका ९ सम्मका चित्र, सङ्ख्या र अक्षर हेर्न लगाई चित्र गन्ती गर्न लगाउनुहोस् ।
- चित्र गन्ती गर्न सहभागीलाई कठिनाइ भएमा तपाईँले गन्ती गर्न सिकाउनुहोस् ।
- यसरी गन्ती गर्दा सँगै लेखिएको सङ्ख्यासँग मिले नमिलेको हेरी भन्न लगाउनुहोस् । साथै सङ्ख्यालाई अक्षरमा लेखेको पनि पढ्न लगाउनुहोस् । पढ्न नसके चित्र, सङ्ख्या र शब्द देखाउँदै पढेर सुनाउनुहोस् र सहभागीलाई पनि चिनेर पढ्न लगाउनुहोस् ।
- सहभागीहरूले ९ सम्म सहज रूपमा गन्ती गर्न, पढ्न र लेख्न सक्ने भएपछि एकनासका सिन्का र केही रबरब्याण्ड वा धागो दिएर ९ ओटा सिन्कामा १ ओटा सिन्का थपेर १० ओटा बनाई रबरव्याण्ड वा धागोले बाध्न लगाउनुहोस् । यसरी १० ओटाको मुठा बनाउने अभ्यास भैसकेपछि त्यसलाई लेख्न पनि लगाउनुहोस् ।
- सबै सहभागीलाई १० ओटा सिन्काको १ मुठामा १ ओटा सिन्का थप्न लगाएर ११ भयो अर्थात् १ ओटा १० र १ एघार भयो । १ ओटा १० र २ बार भयो भन्दै सहभागीहरूलाई पनि सँगसँगै गर्न, भन्न र लेख्न लगाउनुहोस् ।
- एवम रीतले १९ सम्म गन्ती गर्न, भन्न र लेख्न सिकाउनुहोस् । यसरी गर्न नसक्ने सहभागीलाई गन्ती गर्न, पढ्न र लेख्न सहयोग गर्नुहोस् ।

५. सिकाइ मूल्याङ्कन प्रक्रिया

- सहभागीहरूलाई सिन्काको मुठा र खुला बढीमा १९ सम्म एकै ठाउँमा राखेर देखाई गन्ती गर्न लगाउनुहोस् । पुस्तकको पृष्ठ २२ मा दिइएको खाली कोठा र कापीमा पनि सङ्ख्या लेख्न लगाउनुहोस् ।

दिन : पाँचौं

४. सहभागी सिकाइ सहजीकरण प्रक्रिया

- सदा झैँ आजको कक्षा पनि सुरु गर्नुहोस् ।
- अघिल्लो दिनको विषय वस्तुमा सहभागीहरूलाई कुनै समस्या भएको भए पहिले त्यसलाई समाधान गरिदिनुहोस् ।
- अघिल्लो दिनको कक्षामा जस्तै सिन्काका मुठा, खुला सिन्का तथा रबरब्याण्ड वा धागो सहभागीहरूको अगाडि राख्नुहोस् । यदि सिन्काका मुठा कमी भए पहिले १०, १० ओटाको मुठा बनाउन लगाउनुहोस् । १० ओटा सिन्काको एउटा मुठामा ९ ओटा सिन्का थप्दा १९ ओटा सिन्का बन्ने कुरा अघिल्लो कक्षामा सिकाइ भैसकेकोले १९ ओटा सिन्कामा १ ओटा सिन्का थप गर्दा कति ओटा सिन्का होला भन्ने प्रश्न सहभागीहरूलाई गर्नुहोस् । सहभागीहरूबाट सही उत्तर नआउन सक्छ । खुला सिन्का १० ओटा हुना साथ त्यसलाई मुठा बनाउनु पर्ने जानकारी यस अघि भैसकेकोले सहभागीहरूकै सहयोगमा १० ओटा खुला सिन्कालाई मुठा बनाउन लगाउनुहोस् ।
- यसो गर्दा २ ओटा मुठा बन्ने र त्यसलाई बिस भन्नु पर्ने जानकारी सहभागीहरूलाई गराउनुहोस् । सबै सहभागीहरूलाई सिन्काको थुप्रोबाट २० ओटा सिन्काको २ ओटा मुठा बनाउन लगाउनुहोस् । अब २ ओटा १० को मुठामा १ सिन्का थपेर २१, बनाउन लगाउनुहोस् । २० र २१ लेख्ने अभ्यास पनि गराउनुहोस् ।
- एवम् प्रकारले ३० सम्म गन्ती गर्न र लेख्न अभ्यास गराउनुहोस् ।
- सबै सहभागीहरूले गन्ती गर्न र लेख्न राम्ररी नजानुञ्जेल अभ्यास गराउनुहोस् ।

५. सिकाइ मूल्याङ्कन प्रक्रिया

- मुठा र खुला सिन्का गरी बढीमा ३० ओटासम्म सिन्का एकै ठाउँमा राखिदिनुहोस् र सहभागीलाई गन्ती गर्न लगाउनुहोस् । पुस्तकको पृष्ठ २२ दिइएको खाली कोठा र कापीमा पनि सङ्ख्या लेख्न लगाउनुहोस् ।

पाठ : सात	प देखि र सम्म पढाइ र लेखाइ	अनुमानित समय : २ दिन

१. पाठ परिचय

यस पाठमा सहभागीहरूलाई नेपाली व्यञ्जन वर्ण प देखि र सम्मको पढाइ र लेखाइ सम्बन्धी सिप विकास गराउन खोजिएको छ । यससँगै ती वर्णसँग सम्बन्धित विभिन्न चित्र, वस्तु, साधनसँग सम्बन्धित जानकारी पनि सहभागीले प्राप्त गर्ने अवसर पाउने छन् । साथै ३१ देखि ६० सम्मका सङ्ख्याको पढाइ र लेखाइ पनि गराउन खोजिएको हुँदा तपाईं सहजकर्ताले सहभागीलाई सिकाइ सहजीकरण गर्दा यसतर्फ केन्द्रित हुनुपर्ने हुन्छ ।

२. सिकाइ उद्देश्य

यस पाठको सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलापपछि सहभागी सक्षम हुनेछन् :

- प देखि र सम्म पढ्न र लेख्न,
- ६० सम्मका सङ्ख्या गन्ती गर्न, पढ्न र लेख्न ।

३. आवश्यक सिकाइ सामग्री

पुस्तक, चित्र पत्ती, शब्दपत्ती र अक्षर पत्ती, सिन्का, रबरव्याण्ड वा धागो र दैनिक प्रयोगका सामग्रीहरू ।

दिन : पहिलो

४. सहभागी सिकाइ सहजीकरण प्रक्रिया

- सदा झैं आजको कक्षा पनि सुरु गर्नुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई पुस्तकको पृष्ठ २३ मा दिइएका चित्र अध्ययन गर्न लगाउनुहोस् ।
- चित्रका आधारमा अक्षर देखाई पटक पटक सहभागीलाई भन्न लगाउनुहोस् । जस्तै : परेवामा **प**, फर्सीमा **फ**, बसमा **ब** आदि गर्दै प देखि र सम्मका अक्षर चिनाउनुहोस् ।
- सहभागीहरूले प देखि र सम्मका अक्षर चिनेर पढ्न थालेपछि पुस्तकको पृष्ठ २४ को डटलाइनमा लेख्न लगाउनुहोस् । लेख्न नजान्ने सहभागीहरूलाई हात समाएर लेख्न मद्दत गर्नुहोस् ।
- डटलाइनमा अक्षर लेख्न जानेपछि पुस्तकको पृष्ठ २४ को डटलाइनभन्दा तलको खाली कोठमा पनि लेख्न लगाउनुहोस् ।

५. सिकाइ मूल्याङ्कन प्रक्रिया

- प देखि र सम्मका अक्षरबाट आउने कुनै एक एक ओटा वस्तुको नाम भन्न लगाउनुहोस् ।
- क देखि र सम्मका अक्षर लेख्न लगाउनुहोस् ।

दिन : दोस्रो

४. सहभागी सिकाइ सहजीकरण प्रक्रिया

- सदा झैँ आजको कक्षा पनि सुरु गर्नुहोस् ।
- कुनै सहभागीलाई अघिल्लो दिनको पाठसँग सम्बन्धित विषय वस्तुमा समस्या भए नभएको बुझी समस्या भए समाधान गरिदिनुहोस् ।
- अघिल्लो दिनको कक्षामा छलफल गरिए झैँ सिन्का दिएर गन्ती गर्न सिकाउनुहोस् । यस प्रकारको प्रक्रिया ६० सङ्ख्यासम्म गराउनुहोस् ।
- गन्ती गर्ने अभ्यास भैसकेपछि पुस्तकको पृष्ठ २५ मा दिइएको तालीकाको खाली कोठामा लेख्न पनि सिकाउनुहोस् । लेख्न नसक्ने सहभागीका लागि बोर्डमा आफूले पनि लेखेर देखाउनुहोस् । अझै समस्या भएका सहभागीहरूलाई हात समाएर समेत लेख्न सिकाउनुहोस् । सहभागीहरूलाई घरमा पनि लेख्न भन्नुहोस् ।

५. सिकाइ मूल्याङ्कन प्रक्रिया

- सिन्काहरू दिएर गन्ती गर्न लगाउनुहोस् ।
- ३१ देखि ६० सम्म कापीमा लेख्न लगाउनुहोस् ।
- ६० सम्मका सङ्ख्याको बिचबिचका सङ्ख्या तपाईँले उच्चारण गरी सहभागीलाई लेख्न लगाउनुहोस् ।

पाठ : आठ	ल देखि ज्ञ सम्म पढाइ र लेखाइ	अनुमानित समय : ४ दिन

१. पाठ परिचय

यस पाठमा सहभागीहरूलाई नेपाली व्यञ्जन वर्ण ल देखि ज्ञ सम्मको पढाइ र लेखाइ सिप विकास गराउन खोजिएको छ । साथै सहभागीहरूलाई ६१ देखि १०० सम्म गन्ती गर्न, पढ्न र लेख्न पनि सिकाउन खोजिएको हुँदा तपाईं सहजकर्ताले पनि यो पाठ सिकाइ सहजीकरण गर्नुपूर्व तयारीका साथ आफ्नो सहजीकरण यसतर्फ केन्द्रित गर्नु सान्दर्भिक हुन्छ ।

२. सिकाइ उद्देश्य

यस पाठको सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलापका अन्त्यमा सहभागी सक्षम हुनेछन् :

- ल देखि ज्ञ सम्मका अक्षर चिन्न, पढ्न र लेख्न,
- ६१ देखि १०० सम्म गन्ती गर्न, पढ्न र लेख्न,
- १ देखि १०० सम्मका अगाडि र पछाडि आउने सङ्ख्या लेख्न ।

३. आवश्यक सिकाइ सामग्री

पुस्तक, सिन्का, रबरव्याण्ड वा धागो र दैनिक प्रयोगका सामग्रीहरू ।

दिन : पहिलो

४. सहभागी सिकाइ सहजीकरण प्रक्रिया

- सदा झैँ आजको कक्षा पनि सुरु गर्नुहोस् ।
- अघिल्लो दिनको विषय वस्तुमा कुनै समस्या भए नभएको जानकारी लिनुहोस् र सहभागीलाई समस्या भए समाधान गरिदिनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई पुस्तकको २६ र २७ मा दिइएका चित्र अध्ययन गर्न लगाउनुहोस् ।
- चित्रका आधारमा अक्षर देखाई पटक पटक भन्न, पढ्न लगाउनुहोस् । जस्तै : लसुनमा **ल**, वनमा **व**, शरीरमा **श** आदि ।
- यसैगरी ल देखि ज्ञ सम्म चिनाउनुहोस् र पाठ छ को *अक्षर चिन्ने खेल* र *शब्द बनाउने खेल* जस्तै गरी प देखि ज्ञ सम्मका अक्षर पत्तीहरू बनाई खेल पनि खेलाउनुहोस् ।
- पुस्तकको पृष्ठ २८ मा दिइएको डटलाइनमा अक्षर लेख्न लगाउनुहोस् । डटलाइनमा लेख्ने अभ्यास भैसकेपछि पुस्तकको पृष्ठ २८ कै खाली कोठामा अक्षर लेख्न लगाउनुहोस् । लेखाइमा कठिनाइ भए सहयोग गरिदिनुहोस् ।

५. सिकाइ मूल्याङ्कन प्रक्रिया

- ल देखि ज्ञ सम्मका अक्षरबाट आउने एक-एक ओटा शब्द भन्न लगाउनुहोस् ।
- सबै सहभागीलाई आ-आफ्नो कापीमा लसुन, वन, षट्कोण, शरीर, हलो, क्षयरोग, त्रिभुज, ज्ञानी शब्दको सुरुको अक्षर लेखेर सुनाउन लगाउनुहोस् ।

दिन : दुई

४. सहभागी सिकाइ सहजीकरण प्रक्रिया

- सदा झैँ आजको कक्षा पनि सुरु गर्नुहोस् ।
- अघिल्लो दिनको विषय वस्तुमा कुनै समस्या भए नभएको जानकारी लिनुहोस् । समस्या भए समाधान गरिदिनुहोस् ।
- अघिल्लो दिनको कक्षामा छलफल गरिए झैँ सिन्का दिएर ८० सम्म गन्ती गर्न लगाउनुहोस् । गन्ती गर्न १०,१० ओटा सिन्काका मुठा कमी भए रबरव्याण्ड वा धागो दिएर मुठा बनाउन लगाई गन्ती गर्न लगाउनुहोस्। यस्तो क्रियाकलाप पटक पटक गराउनुहोस् ।
- गन्ती गर्ने अभ्यास भैसकेपछि पुस्तकको पृष्ठ २९ मा दिइएको तालीकाको खाली कोठामा ६१ देखि ८० सम्म लेख्न पनि लगाउनुहोस् । लेखाइमा समस्या भए बोर्डमा आफूले पनि लेखेर देखाउनुहोस् । अझै समस्या भएका सहभागीहरूलाई हात समाएर समेत लेख्न सिकाउनुहोस् । साथै सहभागीहरूलाई घरमा पनि लेख्न भन्नुहोस् ।

५. सिकाइ मूल्याङ्कन प्रक्रिया

- सहभागीलाई सिन्काहरू दिएर गन्ती गर्न लगाउनुहोस् ।
- ६१ देखि ८० सम्म कापीमा लेख्न लगाउनुहोस् ।
- ८० सम्मका सङ्ख्याको बिचबिचका सङ्ख्या तपाईँले उच्चारण गरी सहभागीलाई लेख्न लगाउनुहोस् ।

दिन : तिन

४. सहभागी सिकाइ सहजकिरण प्रक्रिया

- सदा झैँ आजको कक्षा पनि सुरु गर्नुहोस् ।
- अघिल्लो दिनको विषय वस्तुमा कुनै समस्या भए नभएको जानकारी लिनुहोस् । समस्या भए समाधान गरिदिनुहोस् ।
- अघिल्लो दिनको कक्षामा छलफल गरिए झैँ सिन्का दिएर गन्ती गर्न सिकाउनुहोस् । यस प्रकारको प्रक्रिया १०० सङ्ख्यासम्म गराउनुहोस् ।
- गन्ती गर्ने अभ्यास भैसकेपछि पुस्तकको पृष्ठ २९ मा दिइएको तालीकाको खाली कोठामा ८१ देखि १०० सम्म लेख्न पनि लगाउनुहोस् । लेखाइमा समस्या भए बोर्डमा आफूले पनि लेखेर देखाउनुहोस् । अझै समस्या भएका सहभागीहरूलाई हात समाएर समेत लेख्न सिकाउनुहोस् । साथै सहभागीहरूलाई घरमा पनि लेख्न भन्नुहोस् ।

५. सिकाइ मूल्याङ्कन प्रक्रिया

- सहभागीलाई सिन्काहरू दिएर गन्ती गर्न लगाउनुहोस् ।
- ८१ देखि १०० सम्म कापीमा लेख्न लगाउनुहोस् ।
- १०० सम्मका सङ्ख्याको बिचबिचका सङ्ख्या तपाईँले उच्चारण गरी सहभागीलाई लेख्न लगाउनुहोस् ।

दिन : चौथो

४. सहभागी सिकाइ सहजीकरण प्रक्रिया

- सदा झैँ आजको कक्षा पनि सुरु गर्नुहोस् ।
- अघिल्लो दिनको विषय वस्तुमा कुनै समस्या भए नभएको जानकारी लिनुहोस् । समस्या भए समाधान गरिदिनुहोस् ।
- पुस्तकको पृष्ठ ३० मा दिइएको तालीकामा १ देखि १०० सम्ममा बिचबिचका सङ्ख्या खाली दिइएको छ । उक्त तालीकाको बिचबिचमा छुटाइएका स्थानमा कुन सङ्ख्या राख्नु पर्ला सहभागीहरूलाई छलफल गर्न लगाई भन्न लगाउनुहोस् । सहभागीहरूले भनेको ठिक भए नभएको हेरी आवश्यकता अनुसार सुधार गरिदिनुहोस् ।
- यसरी सङ्ख्याको अगाडि र पछाडि आउने सङ्ख्या पहिचान गर्ने अभ्यास भैसकेपछि पुस्तकको पृष्ठ ३० को तालीकामा दिइएको खाली कोठमा मिल्दो सङ्ख्या लेख्न लगाउनुहोस् । लेख्न नसक्ने सहभागीहरूलाई लेख्न सहयोग गर्नुहोस् ।
- घरमा पनि १ देखि १०० सम्मका सङ्ख्या पढ्न र लेख्न भन्नुहोस् ।

५. सिकाइ मूल्याङ्कन प्रक्रिया

- सहभागीहरूलाई आ आफ्नो कापीमा १ देखि १०० सम्मका सङ्ख्या लेख्न लगाउनुहोस् ।
- १०० सम्मका सङ्ख्याको बिचबिचका सङ्ख्या तपाईँले उच्चारण गरी सहभागीलाई लेख्न लगाउनुहोस् ।

पाठ : नौ	अ देखि अः सम्म पढाइ र लेखाइ	अनुमानित समय : ३ दिन

१. पाठ परिचय

नेपाली भाषामा स्वर र व्यञ्जन गरी दुई किसिमका वर्ण हुन्छन् । सहभागीहरूलाई दुवै वर्णका सम्बन्धमा जानकारी हुनु आवश्यक हुन्छ । व्यञ्जन वर्ण स्वर वर्णको सहायताले मात्र पूर्ण हुन्छन् भने स्वर वर्ण आफैँमा स्वतन्त्र र पूर्ण हुन्छन् । व्यञ्जन वर्णका सम्बन्धमा अघिल्ला पाठहरूमा परिचित भएकाले अब स्वर वर्णका सम्बन्धमा यहाँ जानकारी दिन खोजिएको छ । सहभागीहरूलाई स्वर र व्यञ्जन वर्ण दुवैको जानकारी हुँदा भाषिक व्यवहारमा सहजता हुन्छ । साथै सहभागीहरूको दैनिक व्यवहारमा गन्ती गर्नुपर्ने १००० सम्मको सङ्ख्याको गणना गर्ने सिपको पनि विकास गर्न खोजिएको छ । त्यसैले पाठको प्रकृति अनुसार तपाईं सहजकर्ताले गर्नुपर्ने कार्यका सम्बन्धमा यसमा उल्लेख गरिएको छ ।

२. सिकाइ उद्देश्य

सहभागीहरू यस पाठको सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलापका अन्त्यमा सक्षम हुनेछन् :

- अ देखि अः सम्म चिन्न, पढ्न र लेख्न,
- १००० सम्म गन्ती गर्न र पढ्न ।

३. आवश्यक सिकाइ सामग्री

पुस्तक, शब्दपत्ती, सिन्का, रबरव्याण्ड वा धागो र दैनिक प्रयोगका सामग्रीहरू।

दिन : पहिलो

४. सहभागी सिकाइ प्रक्रिया र चरणहरू

- सदा झैँ आजको कक्षा पनि सुरु गर्नुहोस् ।
- अघिल्लो दिनको विषव वस्तुमा समस्या भए समाधान गरिदिनुहोस् र आजको विषय वस्तुप्रति ध्यान आकर्षण गराउनुहोस् ।
- चित्रमा भएका अक्षर देखाउँदै अ देखि अः सम्मका अक्षर आफूले भन्दै सहभागीहरूलाई पनि भन्न लगाउनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई पुस्तकको ३३ मा दिइएका डट अक्षरहरूमा लेख्न लगाउनुहोस् । डटलाइनमा लेख्ने अभ्यास भैसकेपछि खाली कोठाहरूमा लेख्न लगाउनुहोस् । लेख्न नसक्ने सहभागीहरूलाई आफैँ हात समातेर विस्तारै विस्तारै लेख्न सिकाउनुहोस् । घरमा पनि कापीमा लेख्ने अभ्यास गर्न प्रोत्साहित गर्नुहोस् ।

५. सिकाइ मूल्याङ्कन प्रक्रिया

- अनार, इनार, उखु, उन, ऋषि, एकतारे, ऐना, ओखर र औषधी शब्दको सुरुको अक्षर कुन हो चिनेर देखाउन लगाउनुहोस् ।
- ती शब्दका पहिला अक्षरहरू कापीमा लेख्न पनि लगाउनुहोस ।
- अ देखि अः सम्मका अक्षरहरू सहभागीलाई कापीमा लेख्न लगाउनुहोस् ।

दिन : दोस्रो र तेस्रो

४. सहभागी सिकाइ सहजीकरण प्रक्रिया

- सदा झैँ आजको कक्षा पनि सुरु गर्नुहोस् ।
- अघिल्लो दिनको पाठमा कुनै समस्या भए समाधान गरी आजको पाठतर्फ सहभागीहरूको ध्यान आकर्षण गराउनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई यस अघि ९९ सम्मको धारणा विकास गरिसकिएको छ । अब ९९ अर्थात् १0, १0 ओटा सिन्काका ९ ओटा मुठा र ९ ओटा खुला सिन्कामा १ ओटा सिन्का मिसाउनुहोस् । यसो गर्दा खुला सिन्का १0 ओटा हुन्छ । १0 पुग्नासाथ त्यसलाई मुठा बनाउन लगाउनुहोस् । अब १0 आटा मुठा भयो । त्यसलाई पनि रबरव्याण्डले बाँधेर ठुलो मुठा बनाउन लगाउनुहोस् ।
- १ ओटा ठुलो मुठालाई १00 भन्नु पर्छ भनी सहभागीहरूलाई बताइदिनुहोस् । अब १00 मा १0 ओटा सिन्काको १ मुठा थप्दा ११0 हुन्छ । यसै गरी १२0, १३0, १४0 गर्दै ९९९ सम्म सिकाउनुहोस् ।
- ९९९ मा १ ओटा सिन्का थप्दा १00 का दस ओटा मुठा बन्न जान्छ । १0 पुग्नासाथ पुनः मुठा बनाउने हाम्रो सङ्ख्या प्रणालीको नियम रहेकाले सो अनुसार १0 ओटा सयका मुठाबाट झन ठुलो मुठा अर्थात् १000 हुन्छ भन्ने जानकारी सहभागीहरूलाई गराउनुहोस् ।
- १00, १0 र खुला सिन्का केही हरेक सहभागीलाई बाड्नुहोस् र गन्ती गर्न लगाउनुहोस् । सहभागीहरूले ठिकसँग गन्ती गर्न सके नसकेको हेर्नुहोस् । आवश्यकता अनुसार तपाईँले मद्दत गर्नुहोस् ।
- पुस्तकको पृष्ठ ३४ र ३५ मा दिइएका चित्र अध्ययन गर्न लगाएर पनि १000 सम्मका सङ्ख्याको गन्ती गर्ने अभ्यास गराउनुहोस् ।
- माथिका जस्तै क्रियाकलाप दोस्रो दिन पनि गराई अझ अभ्यास गराउनुहोस् ।

५. सिकाइ मूल्याङ्कन प्रक्रिया

- मुठा सहितको सिन्का दिई गन्ती गर्न लगाउनुहोस् ।
- १0 ओटा सिन्काको मुठा देखाएर यस मुठामा कतिओटा सिन्का छन् भनी सोध्नुहोस् ।
- १00 को मुठा देखाएर यसमा १0 ओटा सिन्काको कति ओटा मुठा हुन्छन् भनी सोध्नुहोस् । अनि त्यसमा कति ओटा खुला सिन्का हुन्छन् भनी सोध्नुहोस् ।
- १000 को धेरै ठुलो मुठामा १00 का कति ओटा मुठाहरू हुन्छन् भनी सोध्नुहोस् ।

पाठ : दस	A देखि Z सम्म पढाइ र लेखाइ	अनुमानित समय : ६ दिन

१. पाठ परिचय

अङ्ग्रेजी भाषा अन्तर्राष्ट्रिय भाषा हो । आफ्ना विचारहरू अरुलाई व्यक्त गर्न र अरुले अङ्ग्रेजीमा व्यक्त गरेका विचारलाई बुझ्न पनि आज अङ्ग्रेजी भाषाको ज्ञान आवश्यक छ । साथै आजको विज्ञान र प्रविधिका क्षेत्रमा भएको परिवर्तन र आएका नयाँ पक्षका सम्बन्धमा जानकार हुन पनि अङ्ग्रेजी भाषाको आवश्यकता पर्छ । यति मात्र होइन जससँग अङ्ग्रेजी भाषाको जानकारी छ उसलाई जीवन निर्वाहमा पनि सरल भएको पाइन्छ । तसर्थ यस पाठमा हाम्रा सहभागीहरूलाई पनि अङ्ग्रेजी भाषाको केही प्रारम्भिक जानकारी गराउने सन्दर्भमा अङ्ग्रेजी वर्णमालाका अक्षर र ती अक्षरबाट बन्ने केही शब्दज्ञान दिँदा निश्चय नै हाम्रा सहभागीहरूमा बढ्दै गएको अङ्ग्रेजी भाषाप्रतिको मोहमा सहयोग पुग्ने ठानिन्छ । साथै यस पाठमा जोडको सिप विभिन्न क्रियाकलाप गरी सिकाउन खोजिएको छ । यी दुवै कुरा ज्यादै महत्त्वपूर्ण ठाँनिदा यसको गरिमालाई विचार गरी सहभागीलाई दक्ष बनाउनु सहजकर्ता मित्रको अहम् भूमिका रहन्छ । त्यसैले यसतर्फ लक्षित भई सहजीकरण गर्नु आवश्यक हुन्छ ।

२. सिकाइ उद्देश्य

यस पाठको सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलापका अन्त्यमा सहभागीहरू सक्षम हुनेछन् :

- A देखि Z सम्मका अङ्ग्रेजी ठुला र साना अक्षरहरू चिन्न, पढ्न र लेख्न,
- एक अङ्कले बनेका २ ओटा सङ्ख्याको जोड गर्न ।

३. आवश्यक सिकाइ सामग्री

पुस्तक, चित्र पत्ती, अङ्ग्रेजीका अक्षर पत्ती, शब्दपत्ती, ठोस सामग्रीहरू (ढुङ्गा, सिन्का, अन्नका दाना आदि) र दैनिक प्रयोगका सामग्रीहरू।

दिन : पहिलो

४. सहभागी सिकाइ सहजीकरण प्रक्रिया

- सदा झैँ आजको कक्षा पनि सुरु गर्नुहोस् ।
- अघिल्लो दिनको पाठमा कुनै समस्या भए समाधान गरी आजको पाठतर्फ सहभागीहरूको ध्यान आकर्षण गराउनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई पुस्तकको पृष्ठ ३६ पल्टाउन लगाउनुहोस् । त्यसमा भएका चित्रहरू अध्ययन गर्न लगाई चित्र केको हो भनी प्रश्नोत्तर गराउनुहोस् ।
- सहभागीलाई चित्र देखाउँदै यसलाई अङ्ग्रेजीमा के भनिन्छ भनी सोध्दै त्यसको नाम सहभागीहरूलाई बताउन लगाउनुहोस् । सहभागीहरूले बताउन नसके तपाईँले बताउनुहोस् ।
- वस्तुको सुरुको अक्षर देखाउँदै उच्चारण गर्नुहोस् । सहभागीहरूलाई पनि त्यसै गरी देखाउँदै चिनाउँदै A देखि F सम्मका अङ्ग्रेजी अक्षर उच्चारण गर्न लगाउनुहोस् । यो अभ्यास पटक पटक गराउनुहोस् ।
- अङ्ग्रेजी अक्षर दुई किसिमका हुने धारणा पनि सहभागीहरूलाई दिनुहोस् ।

- पुस्तकको ३७ पृष्ठमा दिइएको *पढौँ र लेखौँ* क्रियाकलापमा सहभागीहरूलाई A देखि F सम्मका ठुला र साना अक्षर लेख्न लगाउनुहोस् । सबै सहभागीले ठिकसँग लेख्न सके नसकेको हेर्नुहोस् । लेख्न नसक्ने सहभागीहरूलाई हात समाएर लेख्न मद्दत गर्नुहोस् ।
- त्यसै गरी पुस्तकको ३७ पृष्ठमा दिइएको *मिल्ने अक्षरसँग धर्सो तानेर जोडा मिलाऔँ* क्रियाकलापमा सहभागीहरूलाई साना अक्षर a देखि f लाई ठुला अक्षरसँग धर्सो तानेर जोडा मिलाउन लगाउनुहोस् । सबै सहभागीले ठिकसँग जोडा मिलाउन सके नसकेको हेर्नुहोस् र आवश्कता अनुसार सहयोग गर्नुहोस् ।

५. सिकाइ मूल्याङ्कन प्रक्रिया

- A देखि F सम्म पढ्न लगाउनुहोस् ।
- अङ्ग्रेजीका ठुला र साना अक्षर पत्तीलाई एकै ठाउँमा मिसाएर राख्नुहोस् । सहभागीलाई ठुला अक्षर भएका अक्षर पत्ती र साना अक्षर भएका अक्षर पत्ती छुट्याउन लगाउनुहोस् ।
- A देखि F सम्मका ठुला र साना अक्षर लेख्न लगाउनुहोस् ।

दिन : दोस्रो

४. सहभागी सिकाइ सहजीकरण प्रक्रिया

- सदा झैँ आजको कक्षा पनि सुरु गर्नुहोस् ।
- अघिल्लो दिनको पाठमा कुनै समस्या भए समाधान गरी आजको पाठतर्फ सहभागीहरूको ध्यान आकर्षण गराउनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई जोड सिकाउनका लागि ठोस वस्तु (जस्तै एकनासका साना सिन्का) सहित कक्षामा जानुहोस् । पुस्तकको पृष्ठ ३८ को *जोड गरौँ* क्रियाकलापको पहिलो नम्बरमा जस्तै गरी ४, ४ ओटा सिन्का हरेक सहभागीहरूलाई बाँड्नुहोस् । त्यसमा अरु २ ओटा सिन्का थप्न लगाई जम्मा कति ओटा सिन्का भए सोध्नुहोस् । उक्त मिसाउने क्रियाकलापलाई जोड भनिन्छ र त्यसलाई यसरी लेखिन्छ भनी बोर्डमा लेखेर देखाइदिनुहोस् । ठिक त्यसै गरी सहभागीलाई पनि पुस्तकको पृष्ठ ३८ मा दिइएको १ नम्बरको खाली कोठमा लेख्न लगाउनुहोस् । यसै गरी अरु नम्बरका हिसाबहरू पनि गर्न लगाउनुहोस् ।
- ठोस वस्तुको अभावमा पुस्तकको चित्रलाई पनि उपयोग गर्न सकिन्छ ।
- यस प्रकारको क्रियाकलाप प्रशस्त गराउनुहोस् । अधिकांश सहभागीहरूले १0 अङ्कसम्मको जोड गर्न जानी सकेका हुन्छन् तर गणितीय रूपमा लेख्न चाहिँ कठिनाइ हुनसक्छ । त्यसैले लेखन कार्यमा बढी अभ्यास गराउनु पर्ने हुन्छ ।
- कक्षाका जान्ने सहभागीहरूले कम जान्ने सहभागीलाई सिकाउने अवसर प्रदान गर्नुहोस् । सिकाएको ठिक भयो भएन हेरी आवश्यक सहयोग गर्नुहोस् ।
- जोडका यस्तै केही समस्याहरू कापीमा पनि लेखिदिनुहोस् र घरमा गर्न लगाउनुहोस् ।

५. सिकाइ मूल्याङ्कन प्रक्रिया

- सहभागीहरूलाई जोड गर्न लगाउनुहोस्:

१.	२.	३.	४.
५	४	६	३
+५	+२	+२	+३

५.	६.	७.	८.
३	०	७	३
+२	+४	+२	+०

दिन : तेस्रो

४. सहभागी सिकाइ सहजीकरण प्रक्रिया

- **सदा झैँ आजको कक्षा पनि सुरु गर्नुहोस् ।**
- **अघिल्लो पाठमा सिकेका विषय वस्तुका सम्बन्धमा सङ्क्षेपमा पुनरावृत्ति मूलक छलफल गर्दै पाठप्रति सहभागीहरूलाई आकर्षित गर्नुहोस् ।**
- **सहभागीहरूलाई पुस्तकको पृष्ठ ४० र ४१ हेर्न लगाउनुहोस् । पुस्तकका चित्र अनुसारका शब्द सहभागीहरूले सुन्ने गरी पढ्नुहोस् । सहभागीहरूलाई पनि सँगसँगै भन्न लगाउनुहोस् । त्यसपछि अङ्ग्रेजी शब्दमा प्रयोग भएका सुरुको** Alphabet **मात्र उच्चारण गरी/गर्न लगाई देखाउँदै चिनाउँदै** G **देखि** S **सम्मका अङ्ग्रेजी** Alphabet **पढ्ने अभ्यास गराउनुहोस् ।**

५. सहभागी सिकाइ मूल्याङ्कन

- **सहभागीहरूलाई चित्र देखाउँदै सोलाई अङ्ग्रेजी भाषामा के भनिन्छ भनेर सोध्नुहोस् ।**
- **सहभागीहरूलाई न देखि क सम्म पढ्न लगाउनुहोस् ।**

दिन : चौथो

४. सहभागी सिकाइ सहजीकरण प्रक्रिया

- **कक्षा व्यवस्थापन उपयुक्त भए नभएकोमा ध्यान दिँदै सहभागीसँग छोटो भलाकुसारीका साथ हाजिरी लिनुहोस् ।**
- **अघिल्लो पाठमा सिकेका विषय वस्तुका सम्बन्धमा सङ्क्षेपमा पुनरावृत्ति मूलक छलफल गर्दै पाठप्रति सहभागीहरूलाई आकर्षित गर्नुहोस् ।**

- पुस्तकको पृष्ठ ४२ निकाली पढ्न लगाउनुहोस् र खाली कोठामा मनमनै पढ्दै लेख्न लगाउनुहोस् । लेख्न नसक्नेलाई हात समाएर पनि लेख्न सहयोग गर्नुहोस् ।सहभागीलाई घरमा पनि कापीमा लेख्ने अभ्यास गर्न भन्नुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई पुस्तकको पृष्ठ ४३ का अक्षरहरू हेर्न लगाउनुहोस् । त्यसपछि सहभागीहरूलाई दुई दुई जनाको समूहमा विभाजन गर्नुहोस् । अङ्ग्रेजी साना अक्षरसँग मिल्ने ठुला अक्षरलाई धर्सो तानेर जोड्न लगाउनुहोस् । सबै समूहले आ आफुले मिलाएको जोडा कक्षामा नजिकको साथीलाई देखाउन भन्नुहोस् । सहभागीहरूले गरेका कार्यको अवलोकन गरी आवश्यकता अनुसार सहयोग गर्नुहोस् ।

५. सहभागी सिकाइ मूल्याङ्कन

- सहभागीहरूलाई G देखि S सम्मका दुवैथरी अङ्ग्रेजी अक्षर कापीमा लेख्न भन्नुहोस् ।

दिन : पाँचौँ

४. सहभागी सिकाइ सहजीकरण प्रक्रिया

- सदा झैँ आजको कक्षा पनि सुरु गर्नुहोस् ।
- अघिल्लो पाठसँग सम्बन्धित केही सिकाइ समस्या भए समाधान गर्दै पुस्तकको पृष्ठ ४४ सहभागीहरूलाई पल्टाउन लगाउनुहोस् ।
- चित्र अनुसारका अङ्ग्रेजी शब्द सहभागीले सुन्ने गरी आफूले पढ्नुहोस् र सहभागीहरूलाई पनि सँगै भन्न लगाउनुहोस् । त्यसपछि अङ्ग्रेजी शब्दमा प्रयोग भएका सुरुको अङ्ग्रेजी Alphabet मात्र उच्चारण गरी सहभागीहरूलाई पनि उच्चारण गर्न लगाई देखाउँदै/चिनाउँदै T देखि Z सम्मका अङ्ग्रेजी Alphabet पढ्ने अभ्यास गराउनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई पुस्तकको ४५ पृष्ठमा दिइएका क्रियाकलापमा भनिए अनुसार पढ्दै लेख्ने अभ्यास गराउनुहोस् । लेख्न नसक्ने सहभागीहरूलाई हात समातेर लेख्न सिकाउनुहोस् । सहभागीहरूलाई घरमा पनि कापीमा लेख्ने अभ्यास गर्न भन्नुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई दुई दुई जनाको समूहमा विभाजन गर्नुहोस् । अङ्ग्रेजी भाषाका साना अक्षरसँग मिल्ने ठुला अक्षरलाई धर्सो तानी जोड्न लगाउनुहोस् । सबै समूहले आफूले मिलाएको जोडा कक्षामा देखाउन लगाउनुहोस्। सहभागीले गरेका कार्यको अवलोकन गरी आवश्यकता अनुसार सहयोग गर्नुहोस् ।

५. सिकाइ मूल्याङ्कन प्रक्रिया

- सहभागीहरूलाई दुवै किसिमका अक्षर A देखि Z सम्म लेख्न लगाउनुहोस् ।

दिन : छैठौँ

४. सहभागी सिकाइ सहजीकरण प्रक्रिया

- सदा झैँ आजको कक्षा पनि सुरु गर्नुहोस् ।
- अघिल्लो पाठमा सिकेका कुराका सम्बन्धमा सङ्क्षेपमा पुनरावृत्ति मूलक छलफल गर्दै पाठप्रति सहभागीहरूलाई आकर्षित गर्नुहोस् ।

- अघिल्लो दिनको क्रियाकलापमा जस्तै ठोस वस्तुहरू (जस्तैः सिन्का) लिएर कक्षामा जानुहोस् । सहभागीहरूलाई १० सम्म जोडफल आउने गरी ठोस वस्तुहरू दिएर गन्न लगाई जोड गर्न सिकाउनुहोस् । यसरी जोड गर्दा तेर्सो जोडको अभ्यास गराउनुहोस् ।

५. सिकाइ मूल्याङ्कन प्रक्रिया

- जोड गर्नुहोस् :

(क) २ + २ = ☐	(ख)) ३ + ४ = ☐	(ग) ४ + ३ = ☐
(घ) २ + ० = ☐	(ङ) ८ + १ = ☐	(च) ५+ १ = ☐

पाठ : एघार	मात्रा लागेका अक्षरहरू	अनुमानित समय : ७ दिन

१. पाठ परिचय

सबै भाषाका आ आफ्नै विशेषता वा व्यवस्था हुन्छन् । नेपाली भाषाको आफ्नै व्यवस्था छ । अङ्ग्रेजी भाषाको आफ्नै व्यवस्था हुन्छ । नेपाली भाषा र नेपालमा बोलिने अन्य भाषामा अक्षरमा मात्रा लाग्ने व्यवस्था छ । अङ्ग्रेजी भाषामा यस्तो व्यवस्था छैन । यसले नेपाली भाषाका अक्षरमा लाग्ने आकार (ा), इकार (ि, ह्रस्व इकार, ी, दीर्घ इकार), उकार (ह्रस्व ु, दीर्घ ू), एकार (े), ऐकार (ै), ओकार (ो), औकार (ौ), अंकार (ं) र विसर्ग (ः) को जानकारी सहभागीलाई गराई उनीहरूको भाषिक सक्षमता अभिवृद्धि गर्न खोजिएको छ । अक्षरमा मात्रा लगाइने सिपले सहभागीमा भाषिक शक्ति र शुद्ध लेखन क्षमता बढ्छ । त्यसैले यहाँ नेपाली अक्षरमा लाग्ने मात्राको ज्ञान गराउन लागिएको छ । यसको ज्ञानबाट सहभागीमा नेपाली भाषाको लेख्य अभिव्यक्ति वा व्यवहारमा सहयोग पुग्ने आशा गरिएको छ । साथै यस पाठमा गणितका चार आधारभूत क्रिया मध्ये यहाँ सहभागीहरूमा जोड र घटाउ सम्बन्धी सिप विकास गराउन खोजिएको छ । त्यसैले तपाईं सहजकर्ताले यस पाठको सहजीकरण गर्दा यसतर्फ विशेष ध्यान पुर्‍याउनु पर्छ ।

२. सिकाइ उद्देश्य

सहभागीहरू यस पाठको सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलापका अन्त्यमा सक्षम हुनेछन् :

- नेपाली भाषाका अक्षरमा मात्रा लगाई पढ्न,
- नेपाली भाषाका अक्षरमा मात्रा लगाई शब्द बनाउन,
- एक अङ्कले बनेका दुई ओटा सङ्ख्याको जोड र घटाउ गर्न ।

३. आवश्यक सिकाइ सामग्री

पुस्तक, अक्षर पत्ती, मात्रा पत्ती, शब्दपत्ती, ठोस वस्तुहरू र दैनिक प्रयोगका सामग्रीहरू।

दिन : पहिलो

४. सहभागी सिकाइ सहजीकरण प्रक्रिया

- सदा झैँ आज पनि कक्षा सुरु गर्नुहोस् ।
- पूर्व सिकाइ क्रियाकलापलाई सङ्क्षेपमा स्मरणात्मक छलफल कक्षामा चलाउँदै सहभागीलाई आज पढ्ने पाठ्य वस्तुप्रति आकर्षित गर्नुहोस् ।
- सहभागीलाई नेपाली भाषाका अक्षरहरूमा मात्रा लाग्ने र अक्षरमा मात्रा लागेपछि अक्षरले फरक अर्थ दिने धारणा, शुद्ध अक्षरमा मात्रा लागेर फरक अर्थ बनेको अवस्था देखाई दिनुहोस् ।
- नेपाली अक्षरमा लाग्ने विभिन्न मात्राहरू कक्षामा सहभागीलाई देखाउनुहोस् र मात्राका सम्बन्धमा छलफल गराउँदै मात्राको नाम, मात्रा पत्ती एक एक गरी देखाउँदै चिनाउनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई मात्रा पत्ती बनाई एक एक गर्दै देखाउनुहोस् र बोर्डमा पनि लेखेर मात्राका सम्बन्धमा छलफल गराउनुहोस् ।
- मात्राका सबै पत्तीहरू र क देखि ञ सम्मका सबै अक्षर पत्तीहरू बनाई अक्षर पत्तीमा भिन्न भिन्न मात्रा पत्ती जोड्ने र तिनको उच्चारण गरी ती मात्रा लागेका अक्षरहरू पढ्ने अभ्यास गराउनुहोस् ।

५. सिकाइ मूल्याङ्कन प्रक्रिया

- मात्रा पत्ती कक्षामा देखाउँदै कुनै एक सहभागीसँग यो मात्राको नाम के हो भनेर सोध्नुहोस् ।
- कुनै अक्षर देखाउँदै त्यसमा कुनै मात्रा दिंदा के बन्यो कक्षाका सहभागीलाई पालै पालो फरक फरक अक्षर र मात्रा दिएर सोध्नुहोस् ।
- क देखि ञ सम्मका अक्षरमा मात्रा लागेका अक्षर कुनै सहभागीलाई केही र अर्कोलाई केही गरी पढ्न लगाउनुहोस् ।

दिन : दोस्रो

४. सहभागी सिकाइ सहजीकरण प्रक्रिया

- सदा झैँ कक्षा सुरु गर्नुहोस् ।
- पूर्व सिकाइ क्रियाकलापलाई सङ्क्षेपमा स्मरणात्मक छलफल कक्षामा चलाउँदै सहभागीलाई आज पढ्ने पाठ्य वस्तुप्रति आकर्षित गर्नुहोस् ।
- पुस्तकको पृष्ठ ४८ को *पढौँ र लेखौँ* क्रियाकलापमा दिएका शब्दहरू सहभागीलाई हेर्न लगाउनुहोस् । सहभागीलाई ती शब्द पढ्न प्रेरित गर्नुहोस् । सहभागीले भन्न नसके ती शब्द देखाउँदै विस्तारै पढेर सुनाउनुहोस् । सहभागीलाई पनि सम्बन्धित शब्द देखाउँदै पढ्न लगाउनुहोस् ।
- पुस्तकको पृष्ठ ४८ को *पढौँ र लेखौँ* क्रियाकलापमा दिइएका शब्द बोर्डमा ठुलो अक्षरमा लेखी देखाउँदै विस्तारै पढेर सुनाउनुहोस् र सहभागीहरूलाई पनि विस्तारै पढ्न लगाउनुहोस् ।
- पुस्तकको पृष्ठ ४८ को *पढौँ र लेखौँ* क्रियाकलापमा दिइएका खाली कोठामा दिइएका शब्द राम्रोसँग सार्न लगाउनुहोस् । सबैलाई लेख्न हौसला दिनुहोस् । लेख्न नसक्ने सहभागीहरूलाई हात समातेर विस्तारै लेख्न सिकाउनुहोस् । जान्ने सहभागीहरूले लेखेको पनि हेर्न लगाउनुहोस् । कम जान्ने सहभागीलाई जान्ने सहभागीले सहयोग गर्न पनि भन्नुहोस् ।
- पुस्तकको पृष्ठ ४८ को *शब्द बनाऔँ* क्रियाकलापमा जस्तै अक्षरबाट शब्द भन्ने र भनेको शब्द खाली कोठामा लेख्न लगाउनुहोस् । सहभागीहरूले लेखेका शब्द र गरेका प्रयासलाई धन्यवाद भन्दै नमिलेको भए सुधार गरिदिनुहोस् । सहभागीहरूलाई अक्षरबाट शब्द बनाउन कठिन भए आफैँले पाटीमा शब्द बनाएर देखाई पढेर सुनाउनुहोस् । सहभागीहरूलाई पनि पढ्न र कापीमा सार्न लगाउनुहोस् ।

५. सिकाइ मूल्याङ्कन प्रक्रिया

- काका, गाई, काकी, केरा, कुचो, कौवा शब्द सहभागीहरूलाई पढ्न लगाउनुहोस् ।
- ख, घ, च, छ, र ज बाट सुरु हुने एक एक ओटा शब्द कापीमा लेखेर देखाउन लगाउनुहोस् ।

दिन : तेस्रो

४. सहभागी सिकाइ सहजीकरण प्रक्रिया

- सदा झैँ आज पनि कक्षा सुरु गनुहोस् ।
- पूर्व सिकाइ क्रियाकलापलाई सङ्क्षेपमा स्मरणात्मक छलफल कक्षामा चलाउँदै सहभागीलाई आज पढ्ने पाठ्य वस्तुप्रति आकर्षित गर्नुहोस् ।

- मात्रा पत्ती बनाई एक एक गर्दै देखाउनुहोस् र बोर्डमा लेखी मात्राका सम्बन्धमा छलफल गराउनुहोस् ।
- मात्राका सबै पत्तीहरू र ट देखि फ सम्मका सबै अक्षर पत्तीहरू बनाई अक्षर पत्तीमा भिन्न भिन्न मात्रा पत्ती जोड्ने र तिनको उच्चारण गरी ती मात्रा लागेका अक्षरहरू पढ्ने अभ्यास गराउनुहोस् ।

५. सिकाइ मूल्याङ्कन प्रक्रिया

- सहभागीलाई ट देखि फ सम्म मात्रा लागेका अक्षर कक्षाका सबैले सुन्ने गरी पढ्न लगाउनुहोस् ।
- सहभागीलाई फरक फरक अक्षरमा फरक फरक मात्रा लगाएर भन्न लगाउनुहोस् ।

दिन : चौथो

४. सहभागी सिकाइ सहजीकरण प्रक्रिया

- सदा झैँ कक्षा आज पनि कक्षा सुरु गर्नुहोस् ।
- पूर्व सिकाइ क्रियाकलापलाई सङ्क्षेपमा स्मरणात्मक छलफल कक्षामा चलाउँदै सहभागीलाई आज पढ्ने पाठ्य वस्तुप्रति आकर्षित गर्नुहोस् ।
- मात्रा पत्ती बनाई एक एक गर्दै सहभागीहरूलाई देखाउनुहोस् । बोर्डमा पनि लेखेर मात्राका सम्बन्धमा छलफल गराउनुहोस् । मात्राका सबै पत्तीहरू र ब देखि ज्ञ सम्मका सबै अक्षर पत्तीहरू बनाई अक्षर पत्तीमा फरक फरक मात्रा पत्ती जोड्ने र तिनको उच्चारण गरी ती मात्रा लागेका अक्षरहरू पढ्ने अभ्यास गराउनुहोस् ।

५. सिकाइ मूल्याङ्कन प्रक्रिया

- सहभागीलाई ब देखि ज्ञ सम्म मात्रा लागेका अक्षर कक्षाका सबैले सुन्ने गरी पढ्न लगाउनुहोस् ।
- सहभागीलाई फरक फरक अक्षरमा फरक फरक मात्रा लगाएर भन्न लगाउनुहोस् ।

दिन : पाँचौँ

४. सहभागी सिकाइ सहजीकरण प्रक्रिया

- सदा झैँ आजको कक्षा सुरु गर्नुहोस् ।
- पूर्व सिकाइ क्रियाकलापको पुनरावृत्तिमूलक सङ्क्षिप्त प्रश्नोत्तर गरी आजको सिकाइप्रति आकर्षित गर्नुहोस् ।
- पुस्तकको पृष्ठ ५१ सहभागीहरूलाई हेर्न लगाउनुहोस् । उक्त पृष्ठमा दिइएका दुवै क्रियाकलाप गराउँदा सहभागीहरूलाई पुस्तकमा दिए झैँ अक्षरमा मात्रा लगाई शब्द बनाएर लेख्न लगाउनुहोस् । सहभागीहरूले लेख्न नजाने बोर्डमा लेखेर देखाउनुहोस् र लेख्न सहयोग पनि गर्नुहोस् । यसै गरी सबै अक्षरमा मात्रा लगाएर शब्द बनाउन सहभागीहरूलाई लगाउनुहोस् र बोर्डमा पनि टिप्दै जानुहोस् । टिपेका शब्द सहभागहिरूलाई पढेर सुनाउनुहोस् । सहभागीहरूलाई पनि पढ्न र कापीमा सार्न लगाउनुहोस् । सहभागीहरूले लेखेको अवलोकन गरी सुधार गरिदिनुहोस् र घरमा पनि अभ्यास गर्न भन्नुहोस् ।

५. सिकाइ मूल्याङ्कन प्रक्रिया

- सहभागीलाई स, ड, ढ, त, द, ध जस्ता अक्षरबाट एक एक ओटा शब्द बनाउन लगाउनुहोस् ।

दिन : छैठौँ

४. सहभागी सिकाइ सहजीकरण प्रक्रिया

- सदा झैँ आजको कक्षा पनि सुरु गर्नुहोस् ।
- पूर्व सिकाइ क्रियाकलापको पुनरावृत्ति मूलक सङ्क्षिप्त प्रश्नोत्तर गरी आजको सिकाइप्रति आकर्षित गर्नुहोस् ।
- ठोस वस्तुको प्रयोग गर्दै जोडको धारणा दिनुहोस् र जोड चिह्नको प्रयोग गरी दुई सङ्ख्याको जोड गराउनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई पुस्तकको पृष्ठ ५२ र ५४ को जोड पनि गर्न सिकाउनुहोस् ।

५. सिकाइ मूल्याङ्कन प्रक्रिया

- हिसाब गर्न लगाउनुहोस् :

४	६	२	४
+ २	+ २	+ ३	+ १
☐	☐	☐	☐

दिन : सातौँ

४. सहभागी सिकाइ सहजीकरण प्रक्रिया

- कक्षा व्यवस्थापनप्रति ध्यान दिँदै सहभागीको दैनिक उपस्थिति लिनुहोस् ।
- अघिल्लो सिकाइलाई पुनरावृत्ति हुने क्रियाकलाप सङ्क्षेपमा दोहोऱ्याउनुहोस् ।
- सबै सहभागीहरूलाई ७, ७ ओटाको दरले ठोस वस्तु जस्तै : सिन्का वितरण गर्नुहोस् र गन्ती गर्न लगाउनुहोस् ।
- ती सिन्का मध्येबाट ३ ओटा सिन्का हटाउन लगाउनुहोस् । सहभागीसँग कति सिन्का बाँकी रहे ? गन्ती गरी भन्न लगाउनुहोस् ।
- वस्तुको समूहबाट केही वस्तु हटाउनुलाई गणितीय भाषामा घटाउ भनिन्छ भनी सहभागीलाई स्पष्ट पारिदिनुहोस् ।
- पुस्तकको पष्ठ ५३ मा दिइएका घटाउका हिसाबहरू ठोस वस्तुको सहायताबाट गर्न लगाउनुहोस् ।
- ठोस वस्तु नभए चित्रका माध्यमबाट पनि घटाउ सिकाउन सकिन्छ । यसका लागि पुस्तकको पृष्ठ ५३ मा दिइएका चित्रहरू गन्ती गर्न लगाउनुहोस् । घेरा लगाइएका चित्रहरूले घटाउलाई बुझाउँछ भनी सहभागीहरूलाई स्पष्ट पारिदिनुहोस् । घेरा नलगाएका चित्रको सङ्ख्या नै घटाउफल हुन्छ । सहभागीहरूलाई घेरा नलगाएका चित्रको सङ्ख्या गन्ती गरी खाली कोठमा लेख्न लगाउनुहोस् ।

- आवश्यकता अनुसार घटाउ गर्ने अभ्यास गराउनुहोस् र सहभागीहरूले गरेको घटाउ अवलोकन गरी नमिले सुधारी दिनुहोस् । साथै घटाउको धारणा प्रस्ट पार्नुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई पुस्तकको ५४ पृष्ठमा दिइएका घटाउ गरौँ अन्तर्गतको चित्र अध्ययन गरी घटाउ गर्न लगाउनुहोस् ।

५. सिकाइ मूल्याङ्कन प्रक्रिया

- क्रियाकलापसँग सम्बन्धित चित्र देखाउँदै के, कति, धेरै, थोरै सोध्नुहोस् ।
- चित्र देखाउँदै सङ्ख्या लेख्न लगाउनुहोस् ।
- ठुलो सङ्ख्या र साना सङ्ख्या छुट्याउन लगाउनुहोस् ।
- सहभागीलाई घटाउ गर्न दिनुहोस् । जस्तै :

(क) ७ - ३ = ☐ (ख)) ५ - ३ = ☐ (ग) ६ - ५ = ☐

(घ) ८ - ☐ = ५ (ङ) ☐ - ७ = २ (च) ३ - ० = ☐

पाठ : बार	आधा अक्षरको चिनारी	अनुमानित समय : ४ दिन

१. पाठ परिचय

नेपाली भाषामा आधा अक्षरको प्रयोग गरिन्छ । अङ्ग्रेजीमा आधा अक्षरको प्रयोग गरिँदैन । नेपाली भाषाका कतिपय शब्दहरू आधा अक्षर पनि मिलेर बनेका हुन्छन् । त्यसैले यस पाठमा सहभागीहरूलाई आधा अक्षरको पहिचान, पढाइ र आधा अक्षरको प्रयोग गरी शब्द निर्माण गराउन खोजिएको छ । साथै जोड सम्बन्धी थप सिप पनि यसै पाठमा विकास गराउन खोजिएको हुँदा सहभागीहरूलाई सिकाइ सहजीकरण गर्नु पूर्व अध्ययन गरी सहजीकरण कार्य अगाडि बढाइनु उपयुक्त हुन्छ । यसका तपाईंले पनि यही मुताविक तयारीका साथ सिकाइ सहजीकरण गर्नुहुनेछ भन्ने विश्वास लिइएको छ ।

२. सिकाइ उद्देश्य

यस पाठको सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलापका अन्त्यमा सहभागीहरू सक्षम हुनेछन् :

- आधा अक्षर चिनी शुद्धसँग उच्चारण गरी पढ्न,
- आधा अक्षर प्रयोग भएका शब्द पढ्न र लेख्न,
- दुई अङ्कले बनेका दुई ओटा सङ्ख्याको जोड गर्न,
- संयुक्त शब्दलाई वाक्यमा प्रयोग गर्न ।

३. आवश्यक सिकाइ सामग्री

पुस्तक, अक्षर पत्ती, आधा अक्षर पत्ती, शब्दपत्ती, सिन्का, रबरव्याण्ड वा धागो र दैनिक प्रयोगका अन्य सामग्रीहरू ।

दिन : पहिलो

४. सहभागी सिकाइ सहजीकरण प्रक्रिया

- सदा झैँ आज पनि कक्षा सुरु गर्नुहोस् ।
- आधा अक्षरको धारणा सहभागीमा भए नभएको जानकारी लिँदै सग्ला अक्षर र आधा अक्षरका पत्तीहरू देखाउँदै सँगसँगै उच्चारण गरी सहभागीहरूलाई पनि उच्चारण गर्न लगाउनुहोस्,
- सहभागीलाई क देखि ठ सम्मका आधा अक्षरबाट बन्ने शब्द सोची भन्न र लेख्न लगाई छलफल गराउनुहोस् ।
- पुस्तकको पृष्ठ ५५ मा दिइएको *पढौँ र लेखौँ* क्रियाकलाप हेरी गर्न लगाउनुहोस् ।
- पुस्तकको पृष्ठ ५५ मा दिइएका सग्ला अक्षर र आधा अक्षर सँगसँगै उच्चारण गरी सहभागीहरूलाई पनि उच्चारण गर्न लगाई त्यसका सम्बन्धमा छलफल गराउनुहोस् । पाठका आधा अक्षरहरू बोर्डमा लेखी छलफलद्वारा आधा अक्षर उच्चारण गर्ने तरिका पनि सिकाइ दिनुहोस् । जस्तै : क्, क वाक्य, लुक्ला, शाक्य आदि ।

५. सिकाइ मूल्याङ्कन प्रक्रिया

- आधा अक्षर आएका शब्दहरू (सग्ला, पक्का, जग्गा, ख्याति, बच्चा, ज्यामी आदि) उच्चारण गर्न र लेख्न लगाउनुहोस् ।

दिन : दोस्रो

४. सहभागी सिकाइ सहजीकरण प्रक्रिया

- सदा झैँ आज पनि कक्षा सुरु गर्नुहोस् ।
- अघिल्लो दिनको विषय वस्तुमा कुनै समस्या भए पुनरावृत्ति मूलक क्रियाकलापका माध्यमबाट समस्या समाधान गरी आजको विषयवस्तुप्रति सहभागीहरूको ध्यानाकर्षण गराउनुहोस् ।
- कक्षामा जाँदा सिन्का र रबरव्याण्ड वा धागो लिएर जानुहोस् र सहभागीहरू सबैलाई सामग्री वितरण गर्नुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई १०, १० ओटा सिन्काका मुठा बनाउन लगाउनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई सिन्काको थुप्रोबाट १ ओटा दसको मुठा र ४ ओटा खुला सिन्का अर्थात १४ सिन्का झिक्न लगाउनुहोस् र त्यसलाई गन्ती गर्न लगाउनुहोस् । त्यसरी नै पुनः १२ ओटा सिन्का अर्थात १ ओटा दस र २ ओटा खुला सिन्का निकाल्न लगाई गन्ती गर्न लगाउनुहोस् । दुवै पटकका सिन्का एकै ठाउँमा मिसाउन लगाई जम्मा कति सिन्का भए गन्ती गर्न लगाउनुहोस् ।
- यसरी गन्ती गर्दा आएको सङ्ख्या पुस्तकको पृष्ठ ५६ को सुरुको कोठामा लेख्न लगाउनुहोस् ।
- यसरी नै सिन्काको प्रयोग गरी अरु समस्याहरू पनि समाधान गर्न मद्दत गर्नुहोस् ।
- जोड गर्न सिकाउँदा पुस्तकको पृष्ठ ५६ का चित्रहरूको पनि प्रयोग गर्नुहोस् ।
- अब सामग्री बिना पनि जोड गर्न सिकाउनुहोस् ।
- पटक पटक जोडका समस्या सहभागीलाई दोहोऱ्याई तेहेऱ्याई गर्न लगाउनु हो । गर्न प्रोत्साहन गर्नुहोस् । जोड मिलाउनेलाई धन्यवाद दिनुहोस् र अरुलाई पनि सिक्न मद्दत गर्न भन्नुहोस् ।

५. सिकाइ मूल्याङ्कन प्रक्रिया

- दिइएका जस्तै समस्या दिई समाधान गर्न लगाउनुहोस् ।

(क)	(ख)	(ग)	(घ)
२ ४	३०	१ २	४ ४
+ २ ४	+ १०	+ ३ ३	+ ५ ५
☐	☐	☐	☐

दिन : तेस्रो

४. सहभागी सिकाइ सहजीकरण प्रक्रिया

- सदा झैँ आज पनि कक्षा सुरु गर्नुहोस् ।
- अघिल्लो दिनको विषयवस्तुमा कुनै समस्या भए पुनरावृत्ति मूलक क्रियाकलापका माध्यमबाट समस्या समाधान गरी आजको विषयवस्तुप्रति सहभागीहरूको ध्यानाकर्षण गराउनुहोस् ।

- सग्ला अक्षर, आधा अक्षर र आधा अक्षर भएका शब्दपत्तीहरू कक्षाका सबैले देख्ने गरी प्रदर्शन गर्नुहोस् । सग्ला अक्षर र आधा अक्षर लागेर बनेका शब्द औँलाले देखाउँदै पढेर सुनाउनुहोस् । सहभागीहरूलाई पनि चिनेर सँगसँगै पढ्न लगाउनुहोस् । सहभागीले भन्न सके नसकेको ध्यान दिनुहोस् । सहभागीले चिन्न र पढ्न नसके फेरि अघि गरिएको कार्य दोहोऱ्याउनुहोस् र आवश्यक छलफल गराउनुहोस् ।
- आजको क्रियाकलापमा सिकाउन खोजिएका ड देखि म सम्मका सग्ला र संयुक्त (आधा अक्षर लागेका) शब्द बोर्डमा लेखी आधा अक्षर उच्चारण गर्ने तरिका पनि सिकाउनुहोस् । जस्तै : द = द् - भद्दा, विद्या, विद्यालय, ध = ध् - मध्य, मध्ये, अध्ये, अध्ययन, म = म् - नाम्लो, दाम्लो, यस्तै गरी पाठका सबै शब्द उच्चारण अभ्यास गराउनुहोस् ।

५. सिकाइ मूल्याङ्कन प्रक्रिया

- सबै सहभागीलाई पालै पालो पुस्तकको पृष्ठ ५७ मा दिइएका संयुक्त शब्द चिनेर पढ्न लगाउनुहोस् ।
- तपाईँले कुनै शब्द उच्चारण गरेर सुनाउनुहोस् । कुनै एक जना सहभागीलाई त्यो शब्द खोजेर देखाउँदै सबैले सुन्ने गरी उच्चारण गरेर पढ्न लगाउनुहोस् ।
- अरु सहभागीलाई साथीले पढेको ठिक भयो वा भएन सोध्नुहोस् । ठिक नभए त्यसको शुद्ध उच्चारण गरेर सुनाउन लगाउनुहोस् ।

दिन : चौथो

४. सहभागी सिकाइ सहजीकरण प्रक्रिया

- सदा झैँ कक्षा सञ्चालन गर्नुहोस् ।
- सबै सहभागीहरूलाई पुस्तकको पृष्ठ ५८ मा दिइएको *पढौँ र वाक्य बनाऔँ* क्रियाकलापमा परेका संयुक्त शब्दहरू देखाउँदै विस्तारै पढेर सुनाउनुहोस् र सहभागीहरूलाई पनि सँगसँगै देखाउँदै पढ्न लगाउनुहोस् ।
- सहभागीले देखाएको र पढेको ठिक भए नभएको याद गर्दै ठिक ढङ्गले नपढे सही किसिमले पढ्न सिकाउनुहोस्,
- सबै सहभागीहरूले दिइएका संयुक्त शब्द चिनेर पढ्न जानेपछि ती आधा अक्षर प्रयोग भएका शब्दहरूबाट सरल वाक्य बनाउन लगाउनुहोस् । बनाइएका वाक्य ठिक भए नभएको हेरी नमिले शब्दपत्ती र वाक्य पत्तीको प्रयोग गरी कक्षामा सहभागीलाई देखाई पढ्न लगाउनुहोस् । यस्तै गरी सबैलाई सबै शब्द पढ्न र सोलाई वाक्यमा प्रयोग गर्न अभ्यास गराउनुहोस् । एकले लेखेको अर्को सहभागीलाई दिएर मिले नमिलेको हेर्न लगाउनुहोस् । सहभागीले जाँचेको ठिक भए स्यावास र नमिले सुधारी दिनुहोस् । यो प्रक्रिया आवश्यकता अनुसार दोहोऱ्याउनुहोस् ।

५. सिकाइ मूल्याङ्कन प्रक्रिया

- तलका जस्ता शब्द सहभागीलाई पढेर सुनाउन लगाउनुहोस् :
  प्याज, ब्याज, भत्ता, बच्चा, चल्ला, स्याउ, ड्याङ ।
- तलका जस्ता शब्दलाई वाक्य बनाउन लगाउनुहोस् :
  ड्याङ, गुम्बा, बच्चा, प्याज र चल्ला ।

पाठ : तेर	विद्युतीय साधन	अनुमानित समय : ५ दिन

१. पाठ परिचय

हामीले विभिन्न किसिमका विद्युतीय सामग्रीहरू देखेका छौँ । केही त हाम्रो घर परिवारमा पनि प्रयोगमा ल्याउने गरेका छौँ । यसरी देखे जानेका र प्रयोगमा ल्याएका विद्युतीय साधनहरू हाम्रो जीवनमा उपयोगी छन् । त्यसैले सहभागीहरूलाई ती सामग्रीसँग परिचित गराई सोको सावधानीका साथ प्रयोग र संरक्षण समेतको जानकारी यस पाठमा गराइनेछ । यस पाठले सहभागीहरूलाई विद्युतीय साधनका सम्बन्धमा परिचित हुने र सोका सम्बन्धमा जानकारी गराउन समेत प्रयास गर्छ । साथै यस पाठमा दुई सङ्ख्यासम्मको घटाउ सम्बन्धी सिपको विकास समेत गराउन खोजिएको छ । त्यसैले सहभागीहरूलाई यिनै पक्षहरूमा केन्द्रित भई तपाईं सहजकर्ताको सहजीकरण हुनेछ भन्ने लागेको छ ।

२. सिकाइ उद्देश्य

यस पाठको सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलापका अन्त्यमा सहभागीहरू सक्षम हुनेछन् :

- पाठमा दिइएका चित्र अध्ययन गरी चित्र पहिचन गर्न,
- *पढौँ र छलफल गरौँ* भनी बाकसमा दिएका शब्दहरू शुद्धसँग उच्चारण गरी पढ्न,
- कुन विद्युतीय साधन के काममा प्रयोग गरिन्छ बताउन,
- दुई अङ्कसम्मको साधारण घटाउ गर्न ।

३. आवश्यक सिकाइ सामग्री

पुस्तक, चित्र पत्ती, शब्दपत्ती र दैनिक प्रयोगका सामग्रीहरू।

दिन : पहिलो

४. सहभागी सिकाइ सहजीकरण प्रक्रिया

- सदा झैँ आजको कक्षा सुरु गर्नुहोस् ।
- पाठमा दिइएका चित्रहरू सहभागीलाई प्रदर्शन गरी अध्ययन गर्ने अवसर दिनुहोस् ।
- चित्रका सम्बन्धमा सहभागीहरूसँग जानकारी प्राप्त गर्दै सोका सम्बन्धमा (के, किन, कसरी, सहजता, असहजता) आदिका सम्बन्धमा विभिन्न तवरले छलफल गराउनुहोस् ।
- पुस्तकको पृष्ठ ५९ को बाकसमा दिइएका शब्दहरू सहभागीलाई पढ्न लगाउनुहोस् । सहभागीहरूले पढ्न नसकेमा पढ्न सहयोग गर्दै ती शब्द शुद्धसँग पढेर सुनाइदिनुहोस् । सहभागीहरूलाई पनि सँगै पढ्न लगाउनुहोस् ।
- विद्युतीय साधनका फाइदा तथा जोखिमको सम्बन्धमा छलफल गराउनुहोस् ।

५. सिकाइ मूल्याङ्कन प्रक्रिया

- पुस्तकको पृष्ठ ५९ को कुनै चित्र देखाउँदै सहभागीलाई सोका सम्बन्धमा परिचय दिन लगाउनुहोस् ।
- बाकसमा दिइएका शब्दहरू मध्ये प्रत्येकलाई एक एक वस्तुका सम्बन्धमा वर्णन गर्न लगाउनुहोस्,

- बाकसमा दिइएका शब्द पालै पालो पढेर सुनाउन लगाउनुहोस् ।

दिन : दोस्रो

४. सहभागी सिकाइ सहजीकरण प्रक्रिया

- सदा झैँ आजको कक्षा सुरु गर्नुहोस् ।
- हिटर, राइस कुकर र फ्रिजका सम्बन्धमा लेखिएका अनुच्छेद सहभागीलाई विस्तारै पढेर सुनाउनुहोस् । सहभागीलाई पनि देखाउँदै सँगै पढ्न लगाउनुहोस् । सहभागीले चिन्न र पढ्न नसके सहयोग गर्नुहोस् ।
- सहभागीलाई पालै पालो हिटर, राइस कुकर र फ्रिजका सम्बन्धमा पढ्न लगाउनुहोस् । सहभागीले पढेको ठिक छ छैन सुन्नुहोस् । ठिक नभए जान्ने अर्को सहभागीबाट सहयोग लिन भन्नुहोस् । आवश्यक सहयोग गर्नुहोस् ।
- सहभागीहरूबिच हिटर, राइस कुकर र फ्रिजका सम्बन्धमा छलफल गराउनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई पढ्न कठिन शब्दलाई बोर्डमा लेखी पढ्न र वाक्यमा प्रयोग गर्न सहयोग गनुहोस् ।
- अन्त्यमा आजको सिकाइका सारांश बताउनुहोस् ।

५. सिकाइ मूल्याङ्कन प्रक्रिया

- पुस्तकको पृष्ठ ५९ का चित्र देखाई सहभागीलाई के को चित्र हो ? के कामका लागि प्रयोग गर्न सकिन्छ ? सोध्नुहोस् ।
- यसको सुरक्षित प्रयोग गर्न नसक्दा हुने हानि के हो भनी सोध्नुहोस् ।
- सहभागीलाई हिटरका सम्बन्धमा लेखिएको अनुच्छेद पढेर सुनाउन लगाउनुहोस् ।
- बाँकी सहभागीहरूलाई पालै पालो राइस कुकर र फ्रिजका सम्बन्धमा पढेर सुनाउन लगाउनुहोस् ।

दिन : तेस्रो

४. सहभागी सिकाइ सहजीकरण प्रक्रिया

- सदा झैँ कक्षा सुरु गर्नुहोस् ।
- कक्षाका सबै सहभागीलाई पुस्तकमा आइरन, पङ्खा र कम्प्युटरका सम्बन्धमा लेखिएका अनुच्छेद हेर्न लगाई पहिले आफैँले देखाउँदै पढेर सुनाउनुहोस् । त्यसपछि सहभागीलाई पनि सँगसँगै पढ्न लगाउनुहोस् ।
- चित्र, शब्द र वाक्यलाई देखाउँदै हेर्न, पढ्न लगाउनुहोस् र आवश्यक प्रश्नोत्तर तथा छलफल पनि गराउनुहोस् ।
- छलफलको निष्कर्षमा आइरन, पङ्खा र कम्प्यूटरको जानकारी र सुरक्षित प्रयोगका सम्बन्धमा सहभागीलाई प्रस्ट पारिदिनुहोस् ।

५. सिकाइ मूल्याङ्कन प्रक्रिया

- सहभागीलाई पुस्तकको पृष्ठ ५९ का चित्र देखाउँदै कुनै एक सहभागीलाई सो चित्रका सम्बन्धमा वर्णन गर्न लगाउनुहोस् ।

- अघिल्लो सहभागीले गरेको वर्णनमा छुटेका विषयवस्तु थप्न अर्को सहभागीलाई लगाउनुहोस् ।
- सबै सहभागीलाई आइरन, पङ्खा र कम्प्युटरका सम्बन्धमा लेखिएका अनुच्छेद पालै पालो पढेर सुनाउन लगाउनुहोस् ।

दिन : चौथो

४. सहभागी सिकाइ सहजीकरण प्रक्रिया

- सदा झैँ कक्षा सुरु गर्नुहोस्,
- कक्षाका सबै सहभागीहरूलाई पुस्तकमा रेडियो, टेलिभिजन र लिफ्टका सम्बन्धमा लेखिएका अनुच्छेद हेर्न लगाई पहिले आफैँले पढेर सुनाउनुहोस् र सहभागीहरूलाई पनि सँगै पढ्न लगाउनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई आफैँ उक्त अनुच्छेद पढेर सुनाउन लगाउनुहोस्, नसके पढ्न सहयोग गर्नुहोस् ।
- चित्र, शब्द र वाक्यलाई देखाउँदै हेर्न र पढ्न लगाई आवश्यक छलफल गराउनुहोस् ।
- छलफलको निष्कर्षमा रेडियो, टेलिभिजन र लिफ्टको जानकारी दिई सोको सुरक्षित प्रयोग सहभागीलाई बताई दिनुहोस् ।
- घरायसी तथा व्यावहारिक प्रयोगमा आउने विद्युतीय साधनहरूको नाम र कामका सम्बन्धमा छलफल गराउनुहोस् ।
- पुस्तकमा दिइएका विद्युतीय साधन र ती साधनको काम सबैलाई पढ्न प्रेरित गर्नुहोस् । पढ्न नसके पढ्न सहयोग गर्नुहोस् र ती साधन र साधनको कामलाई धर्सो तानेर जोडा मिलाउनुहोस् ।
- सहभागीले जोडा मिलाएको कक्षामा पालै पालो पढेर सुनाउनुहोस् । सहभागीलाई पनि पढ्न लगाउनुहोस् ।

५. सिकाइ मूल्याङ्कन प्रक्रिया

- सहभागीलाई चित्र देखाउँदै कुनै एक सहभागीलाई सो चित्रका सम्बन्धमा वर्णन गर्न लगाउनुहोस् ।
- अघिल्लो सहभागीले गरेको वर्णनमा छुटेका विषय वस्तु थप्न अर्को सहभागीलाई लगाउनुहोस् ।
- सबै सहभागीलाई रेडियो, टेलिभिजन र लिफ्टका सम्बन्धमा लेखिएका अनुच्छेद पालै पालो पढेर सुनाउन लगाउनुहोस् ।

दिन : पाँचौँ

४. सहभागी सिकाइ सहजीकरण प्रक्रिया

- सदा झैँ कक्षा सुरु गर्नुहोस् ।
- दुई अङ्कले बनेका दुई ओटा सङ्ख्याहरूको जोडमा जस्तै सिन्का र रबरव्याण्ड वा धागो लिएर कक्षामा जानुहोस् । सहभागीहरूलाई १०, १० ओटा सिन्काको मुठा बनाउन लगाउनुहोस् ।
- पुस्तकको पृष्ठ ६३ मा दिइए जस्तै गरी १०, १० ओटा सिन्काको २ ओटा मुठा र ४ ओटा खुला सिन्का अर्थात् २४ ओटा सिन्का लिन लगाउनुहोस् र गन्ती गर्न लगाउनुहोस् ।

- त्यसबाट एउटा दसको मुठा र २ ओटा खुला सिन्का अर्थात् १२ ओटा सिन्का हटाउन लगाउनुहोस् । यसो गर्दा कति सिन्का बाँकी रहे गन्ती गरी पुस्तकको पृष्ठ ६३ को पहिलो समस्याको खाली कोठमा लेख्न लगाउनुहोस् ।
- सहभागीले गन्ती गरी लेखेको ठिक भए नभएको अवलोकन गरी आवश्यक भए सुधार गरिदिनुहोस् ।
- पुस्तकको पृष्ठ ६३ का अरु समस्याहरू पनि यसै गरी समाधान गर्न सहभागीहरूलाई प्रेरित गर्नुहोस् ।
- सहभागीले गरेका घटाउ अवलोकन गर्नुहोस् र गर्न नसकेको पाइएमा बोर्डमा ठुला अक्षरले घटाउ गरेर देखाइ दिनुहोस् ।
- केही समस्या कापीमा लेखिदिएर घरमा पनि अभ्यास गर्न लगाउनुहोस् ।

५. सिकाइ मूल्याङ्कन प्रक्रिया

- सहभागीलाई घटाउ गर्न लगाउनुहोस् :

(क) २४ − १२ = ☐

(ख) २६ − १२ = ☐

(ग) १४ − ४ = ☐

(घ) ९० − ६० = ☐

(ङ) ८९ − १२ = ☐

(च) २९ − १० = ☐

पाठ : चौध	हाम्रा स्थानीय प्रविधिहरू	अनुमानित समय : ४ दिन

१. पाठ परिचय

स्थानीय प्रविधि हाम्रा धरोहर हुन् । यिनले हाम्रो देशको पहिचान दिन्छन् । यसको संरक्षण र उपयोग सही किसिमले गर्नु आजको आवश्यकता हो । यी प्रविधिको प्रयोग कम खर्चिलो, कम जोखिमयुक्त र प्रायः सबैको पहुँचमा रहेका छन् । त्यसैले यस पाठमा सहभागीहरूलाई हाम्रा स्थानीय प्रविधिहरूको जानकारी र प्रयोग एवम् संरक्षणका सम्बन्धमा जानकारी दिन खोजिएको छ । साथै स्थानीय प्रविधिको प्रयोगको क्षेत्र, नेपाली र अङ्ग्रेजी दुवै भाषामा ७ बारका नामको पढाइ, लेखाइ र बार महिनाका नामको पढाइ, लेखाइ तथा भित्ते पात्रो प्रयोगका सम्बन्धमा आवश्यक छलफल गराई त्यस सम्बन्धी सिप विकास गराउन खोजिएको छ ।

२. सिकाइ उद्देश्य

सहभागीहरू यस पाठको सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलापका अन्त्यमा सक्षम हुनेछन् :

- स्थानीय प्रविधिको जानकारी दिन,
- स्थानीय प्रविधि प्रयोगको उदाहरण बताउन,
- नेपाली र अङ्ग्रेजीमा बारका नाम पढ्न र लेख्न,
- नेपाली महिनाहरूको नाम पढ्न र लेख्न,
- भित्ते पात्रो हेरी सूचना लिन दिन ।

३. आवश्यक सिकाइ सामग्री

पुस्तक, बार तथा महिना चार्ट, चित्र पत्ती क्यालेन्डर र दैनिक प्रयोगका सामग्रीहरू।

दिन : पहिलो

४. सहभागी सिकाइ सहजीकरण प्रक्रिया

- सदा झैँ कक्षा सुरु गर्नुहोस् ।
- पुस्तकको पृष्ठ ६४ मा दिएका चित्र सहभागीलाई राम्रोसँग अध्ययन गर्न लगाई चित्रका सम्बन्धमा छलफल गराउनुहोस् ।
- कक्षामा लगिएका अन्य स्थानीय प्रविधिका चित्र पत्तीहरू देखाउँदै माथि जस्तै छलफल गर्न प्रेरित गर्नुहोस् ।
- पुस्तकको पृष्ठ ६४ मा दिइएको *पढौँ र छलफल गरौँ* क्रियाकलापमा दिएका शब्दहरू देखाउँदै पढेर सुनाउनुहोस् । सहभागीहरूलाई पनि चिनेर देखाउँदै सँगसँगै पढ्न लगाउनुहोस् । पढ्न नसक्ने सहभागीहलाई पढेर सुनाउनुहोस् ।
- पढ्न नसके बोर्डमा लेखेर देखाउँदै पढेर सुनाउनुहोस् । सहभागीलाई पनि पढ्न लगाउनुहोस् । साथै ती शब्दसँग सम्बन्धित प्रविधिका सम्बन्धमा सहभागीहरूलाई माथि झैँ छलफल गराउनुहोस् ।

- **स्थानीय स्तरमा पाइने अन्य प्रविधिका सम्बन्धमा पनि छलफल गराई पुस्तकको ६५ पृष्ठको *छलफल गरौँ र लेखौँ* क्रियाकलाप पुस्तकमा गराउनुहोस् । सो क्रियाकलाप गर्न सहभागीले नसकेमा आवश्यक सहयोग गर्नुहोस् ।**

५. सिकाइ मूल्याङ्कन प्रक्रिया

- **सहभागीलाई चित्र देखाउँदै सोको नाम र काम बताउन लगाउनुहोस् ।**
- **आफ्नो क्षेत्रमा पाइने स्थानीय प्रविधिका नाम भन्न लगाउनुहोस् ।**
- **सहभागीलाई चित्र देखाउँदै चित्रको नाम आ आफ्नो कापीमा लेखेर देखाउन लगाउनुहोस्,**
- **सहभागीलाई स्थानीय प्रविधिको चित्र देखाई सोको प्रयोग के मा गर्न सकिन्छ ? एक दुई शब्दमा लेख्न लगाउनुहोस् ।**

दिन : दोस्रो

४. सहभागी सिकाइ सहजीकरण प्रक्रिया

- **सदा झैँ कक्षा सुरु गर्नुहोस् ।**
- **सहभागीहरूलाई पुस्तकको ६५ पृष्ठमा दिइएका *बारका नाम पढौँ र लेखौँ* क्रियाकलाप हेर्न लगाई देखाउँदै पढेर सुनाउनुहोस् । सहभागीलाई पनि सँगै पढ्न लगाउनुहोस् । बारका नाम सिकाउँदा पहिले नेपालीमा र पछि अङ्ग्रेजीमा सिकाउनुहोस् । पढ्न नसके पढ्न सहयोग गर्नुहोस् ।**
- **नेपाली बारलाई अङ्ग्रेजीमा क्रमशः** Sunday, Monday, Tuesday, Wednesday, Thursaday, Friday **र** Saturday **भनिन्छ भन्ने धारणा दिई सहभागीलाई विस्तारै उच्चारण अभ्यास गराउनुहोस् । यो क्रियाकलाप पटक पटक गराउनुहोस् ।**
- **पुस्तकको पृष्ठ ६५ मा बारका नाम पढौँ र लेखौँ क्रियाकलापको खाली कोठमा बारका नाम अङ्ग्रेजीमा लेख्न लगाउनुहोस् । लेख्न नसक्ने सहभागीलाई उपयुक्त किसिमले लेख्न सिकाउनुहोस् ।**
- **सहभागीहरूलाई घरमा पनि बारका नाम नेपाली तथा अङ्ग्रेजीमा लेख्ने अभ्यास गर्न भन्नुहोस् ।**

५. सिकाइ मूल्याङ्कन प्रक्रिया

- **सहभागीलाई सात बारका नाम भन्न लगाउनुहोस् ।**
- **बारका नाम नेपाली र अङ्ग्रजी दुवै भाषामा लेख्न लगाउनुहोस् ।**

दिन : तेस्रो

४. सहभागी सिकाइ सहजीकरण प्रक्रिया

- **सदा झैँ आजको कक्षा पनि सुरु गर्नुहोस् ।**
- **पुस्तकको पृष्ठ ६६ मा दिइएको *महिनाको नाम पढौँ र लेखौँ* क्रियाकलाप सबैलाई पल्टाउन लगाउनुहोस् । ती नाम देखाउँदै पढेर सुनाउनुहोस् र पछि सहभागीहरूलाई पनि सँगै पढ्न लगानउनुहोस् । सहभागीहरूले सही किसिमले पढ्न नसके पढ्न सहयोग गर्नुहोस् ।**

- पुस्तकको ६६ पृष्ठमा दिइएको खाली कोठामा महिनाका नाम लेख्न लगाउनुहोस् । सहभागीले लेख्न नसकेमा लेख्न सहयोग गर्नुहोस् । बोर्डमा लेखेर देखाउनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई १२ महिनाको नाम पढ्ने र लेख्ने अभ्यास सिकाए अनुसार घरमा पनि गर्न लगाउनुहोस् ।

५. सिकाइ मूल्याङ्कन प्रक्रिया

- सहभागीलाई विभिन्न महिनाका नाम लेखिएका शब्दपत्ती देखाउँदै कुनै एक सहभागीलाई पढ्न लगाउनुहोस् । यस्तै बाँकी शब्दपत्ती पनि पालैपालो गरी सोध्नुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई १२ महिनाका नाम कापीमा लेख्न लगाउनुहोस् ।

दिन : चौथो

४. सहभागी सिकाइ सहजीकरण प्रक्रिया

- सदा झैँ कक्षा सुरु गर्नुहोस् ।
- पुस्तकको पृष्ठ ६७ मा दिइएको भित्तेपात्रो सबै सहभागीलाई अध्ययन गर्न भनी सोमा के के कुरा दिइएका छन् ? छलफल गराउनुहोस् ।
- वास्तविक भित्ते पात्रो (क्यालेन्डर) कक्षामा देखाई सोबाट साल, महिना, गते, बार, तिथि आदि हेर्न सिकाउनुहोस् ।
- पुस्तकको पृष्ठ ६७ मा दिइएका प्रश्न पढ्दै छलफल गराउनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई मिति लेख्ने तरिका बताई त्यसको अभ्यास गराउनुहोस् ।
- क्यालेन्डरमा देखाइएका महत्त्वपूर्ण दिनहरूका सम्बन्धमा छलफल गराई निष्कर्ष बताइदिनुहोस् ।

५. सिकाइ मूल्याङ्कन प्रक्रिया

- सहभागीलाई वास्तविक क्यालेन्डर देखाउँदै यो कति सालको क्यालेन्डर हो भनी सोध्नुहोस् ।
- सहभागीलाई क्यालेण्डर हेर्न लगाई कुन महिना, कुन बारबाट सुरु भएको छ ? सोध्नुहोस् ।
- सबैभन्दा धेरै बिदाका दिन कुन महिनामा रहेछन् ? भनी सोध्नुहोस् ।

पाठ : पन्ध्र	हाम्रो वातावरण	अनुमानित समय : ६ दिन

१. पाठ परिचय

वातावरणभित्र हावा, पानी, जमिन, वन जङ्गल नदीनाला, ताल, पोखरी आदि पर्दछन् । हामीलाई स्वच्छ, सफा हावा पानी आवश्यक पर्दछ । दूषित हावा पानीका कारण हामीलाई विभिन्न किसिमका रोगहरू लाग्न सक्छन् । त्यसैले रोग लाग्न नदिन हामीले आ-आफ्नो वरपरको वातावरण सफा राख्नु पर्छ । यस पाठमा वातावरण प्रदूषणका कारण र त्यसबाट हाम्रो स्वास्थ्यमा पर्ने असरका सम्बन्धमा जानकारी दिँदै वातावरण संरक्षणका लागि चाल्नु पर्ने कदमका सम्बन्धमा छलफल गराउन खोजिएको छ । यसो गर्दा सहभागीहरू आ-आफ्नो वरपर स्वच्छ, सफा वातावरण कायम गर्दै स्वस्थ्य जीवन यापन गर्न प्रेरित हुने अपेक्षा गरिएको छ । साथै १ देखि ९ सम्मका सङ्ख्यालाई नेपाली र अङ्ग्रेजी अङ्क र अक्षरमा पढ्न र लेख्न सिकाउन खोजिएको छ । यसका अतिरिक्त मौसममा हुने परिवर्तन, परिवर्तनको कारण र असर एवम् जलवायु परिवर्तनलाई रोक्ने उपायका सम्बन्धमा जानकारी दिन लागिएको छ । यस पाठमा नेपाली र अङ्ग्रेजीमा आफ्नो नाम लेख्ने सिपका साथै सहभागीलाई विभिन्न सङ्केत चिह्नको जानकारी दिन खोजिएको छ । त्यसैले तपाईं सहजकर्ता मित्रले पनि यिनै कुराहरूलाई दृष्टिगत गरी आफ्नो सिकाइ सहजीकरण तय गर्नु हुनेछ ।

२. सिकाइ उद्देश्य

सहभागीहरू यस पाठको सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलापका अन्त्यमा सक्षम हुनेछन् :

- वातावरणको परिचय दिन,
- वातावरण प्रदूषित हुनका कारणहरू बताउन,
- वातावरण संरक्षणका उपायहरू भन्न,
- जलवायु परिवर्तका कारण बताउन,
- जलवायु परिवर्तनका असर भन्न,
- जलवायु परिवर्तनलाई रोक्ने उपाय बताउन,
- १ देखि ९ र शून्यलाई अङ्ग्रेजीमा भन्न र लेख्न,
- आफ्नो र साथीहरूको नाम अङ्ग्रेजीमा लेख्न,
- विभिन्न चिन्ह र सङ्केतको अर्थ बताउन ।

३. आवश्यक सिकाइ सामग्री

पुस्तक, वातावरणसँग सम्बन्धित पोस्टर र चित्रहरू र दैनिक प्रयोगका सामग्रीहरू।

दिन : पहिलो

४. सहभागी सिकाइ सहजीकरण प्रक्रिया

- सदा झैँ आज पनि कक्षा सुरु गर्नुहोस् ।

- सहभागीहरूलाई पुस्तकको पृष्ठ ६८ मा दिइएका चित्र अध्ययन गर्न लगाउनुहोस् र अध्ययनमा सहयोग गर्नुहोस् ।
- तपाईँले कक्षामा लैजानु भएका वातावरण सम्बन्धी चित्र तथा पोष्टरहरू पनि सहभागीहरूलाई अध्ययन गर्न लगाई चित्रका सम्बन्धमा छलफल गर्नुहोस् (के केका चित्र हुन्, चित्रमा के के देख्न सकिन्छ, त्यसो हुँदा के हुन्छ, वच्न के गर्ने, आदि आधारमा छलफल गर्ने) ।
- पुस्तकको पृष्ठ ६८ को बाकसमा दिएका शब्दहरू सहभागीलाई पढ्न लगाउनुहोस् । सहभागीले पढ्न नसके देखाउँदै पढेर सुनाउनुहोस् । सँगसँगै देखाउँदै प्रत्येकलाई पढ्न पनि लगाउनुहोस् । पढ्नलाई आवश्यक सहयोग गर्नुहोस् ।
- पाठको चित्र र पढिएका शब्द बिच तालमेल गर्दै छलफल गराउनुहोस् ।
- बाकसमा दिएका शब्द पुनः एकपटक पढ्दै आ-आफ्नो कापीमा सार्न पनि प्रेरित गर्नुहोस् । सार्दा मनमनै भन्दै सार्न लगाउनुहोस् । सहभागीहरूले सारेको नमिले सुधार गरिदिनुहोस् । सहभागीको हातै समाएर पनि लेख्न सिकाउनुहोस् ।

५. सिकाइ मूल्याङ्कन प्रक्रिया

- सहभागीहरूलाई सामूहिक रूपमा चित्र देखाई यो के को चित्र हो भनी सोध्नुहोस् ।
- चित्र देखाउँदै चित्रमा के के भइरहेको छ कुनै सहभागीलाई भन्न लगाउनुहोस् ।
- वरपर, वन जङ्गल, वातावरण, धुवाँ धुलो, हरियाली, दूषित नदीनाला र पोखरी लेखिएका शब्दपत्ती कक्षामा देखाई पालैपालो सबै सहभागीहरूलाई भन्न लगाउनुहोस् ।

दिन : दोस्रो

४. सहभागी सिकाइ प्रक्रिया र चरणहरू

- सदा झैँ कक्षा सुरु गर्नुहोस्,
- सहभागीहरूलाई पुस्तकको ६९ पृष्ठमा दिइएको *पढौँ र सिकौँ* क्रियाकलापमा लेखिएका विषयवस्तु पढेर सुनाउनुहोस् । सहभागीलाई पनि पुस्तक हेर्दै पढ्न लगाउनुहोस् । पढ्न नसके आवश्यक सहयोग गर्नुहोस् ।
- सहभागीलाई कठिन लागेका शब्दहरू देखाउँदै पढेर सुनाई सहभागीहरूलाई पनि पढ्न लगाउनुहोस् ।
- वातावरणमा के के पाइन्छन् ? वातावरण सफा हुँदाका फाइदा र नहुँदाका हानि के के होलान् ? वातावरण सफा राख्न हामीले के के गर्नु पर्ला ? भनी सहभागीबिच छलफल गराउँदै वातावरण प्रदूषण गर्नुहुन्न । यसको संरक्षणले सबैको भलो हुने हुँदा हामी सबैजना संरक्षणमा जुटौँ भन्ने निष्कर्ष दिनुहोस् ।

५. सिकाइ मूल्याङ्कन प्रक्रिया

- सहभागीलाई पुस्तकको ६९ पृष्ठमा दिइएको *पढौँ र सिकौँ* क्रियाकलापको एक अनुच्छेद पालै पालो पढेर सुनाउन लगाउनुहोस् ।
- वातावरणमा के के पाइन्छन् ? सोध्नुहोस् ।

- वातावरण सफा हुँदाका तिनओटा फाइदा भन्न लगाउनुहोस् ।
- वातावरण फोहोर हुँदाका तिनओटा हानि बताउन लगाउनुहोस् ।
- आफ्नो वरपरको वातावरण सफा गर्ने उपायहरू भन्न लगाउनुहोस् ।
- क्षति, नोक्सान, विनाश, रेक्टर शब्दलाई अर्थ दिने गरी वाक्यमा प्रयोग गर्न लगाउनुहोस् ।

दिन : तेस्रो

४. सहभागी सिकाइ सहजीकरण प्रक्रिया

- सदा झैँ आज पनि कक्षा सुरु गर्नुहोस् ।
- पुस्तकको पृष्ठ ७0 मा दिइएको पढौ, सिकौँ र लेखौँ क्रियाकलाप पल्टाउन लगाई देखाउँदै विस्तारै पढेर सुनाउनुहोस् । सहभागीहरूलाई पनि चिनेर सँगसँगै भन्न लगाउनुहोस् । यो कार्य पटक पटक दोहोऱ्याउनुहोस् ।
- तपाईँ आफूले अङ्ग्रेजी शब्द देखाई सहभागीलाई भन्न लगाउनुहोस् । सहभागीले ठिकसँग उच्चारण गर्न नसकेमा सबै सहभागीले सुन्ने गरी पटक पटक उच्चारण गर्दै सहभागीलाई पनि सँगै उच्चारण गर्न लगाउनुहोस् । सहभागीलाई मात्र पटक पटक उच्चारण अभ्यास गराउनुहोस् । गर्न नसके आवश्यक सहयोग गर्नुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई पुस्तकको पृष्ठ ७0 को खाली कोठामा One, Two गर्दै अङ्ग्रेजी सङ्ख्यालाई अङ्ग्रेजी शब्दमा लेख्न लगाउनुहोस् । आवश्यकता अनुसार हिज्जे (Spelling) भन्दै लेख्न सहयोग गर्नुहोस् । सहभागीहरूलाई घरमा पनि यो अभ्यास दोहोऱ्याई रहन भन्नुहोस् ।
- पुस्तकको पृष्ठ ७१ मा दिइएको विषयवस्तु घरमा पढेर आउँन सहभागीहरूलाई भन्नुहोस् ।

५. सिकाइ मूल्याङ्कन प्रक्रिया

- पुस्तकको पृष्ठ ७0 मा दिइएको सङ्ख्या चार्ट पालै पालो पढ्न लगाउनुहोस् ।
- 1 देखि 9 र 0 लाई अङ्ग्रेजी शब्दमा लेख्न लगाउनुहोस् ।
- लेखेको पढेर सुनाउन लगाउनुहोस् ।

दिन : चौथो

४. सहभागी सिकाइ सहजीकरण प्रक्रिया

- सदा झैँ आज पनि कक्षा सुरु गर्नुहोस् ।
- सहभागीलाई पुस्तकको ७१ पृष्ठमा हेर्न लगाई विस्तारै ठुलो स्वरले एक एक अनुच्छेद पढेर सुनाउनुहोस् । सहभागीलाई पनि देखाउँदै सँगसँगै पढ्न लगाउनुहोस् ।
- सबै अनुच्छेद माथि जस्तै पढ्ने पढाउने गराउनुहोस् ।
- सहभागीले पढ्न नसकेका शब्द र वाक्य देखाउँदै पढेर सुनाउनुहोस् र सहभागीहरूलाई पनि पढ्न लगाउनुहोस् ।
- मौसम परिवर्तन, परिवर्तनको असर, जलवायु परिवर्तनको कारण, जलवायु परिवर्तन असर, जलवायु परिवर्तनलाई रोक्न ध्यान दिनुपर्ने विषमा छलफल गराउनुहोस् । मौसम र जलवायु सधैँ र सबै स्थानमा

एकनास रहँदैन । वातावरणमा आएको परिवर्तनसँगै मौसम पनि परिवर्तन हुन्छ । सन्तुलित मौसमका लागि सन्तुलित वातावरण चाहिने हुँदा हामीले आ आफ्नो क्षेत्रको वातावरण सफा र स्वच्छ राख्न पर्ने निष्कर्ष बताई दिनुहोस् ।

५. सिकाइ मूल्याङ्कन प्रक्रिया

- सहभागीहरूलाई पालै पालो पुस्तकको पृष्ठ ७१ का अनुच्छेदहरू पढ्न लगाउनुहोस् ।
- मौसम परिवर्तन केलाई भनिन्छ ? भनी सोध्नुहोस् ।
- जलवायु परिवर्तनको कारण बताउन बताउन लगाउनुहोस् ।
- जलवायु परिवर्तन हुन नदिन के के गर्नु पर्ला भनी सहभागीलाई भन्न लगाउनुहोस् ।
- हामीले हाम्रो वरपरको वातावरण सफा गर्न के के गर्नु पर्ला ? सोध्नुहोस् ।

दिन : पाँचौँ

४. सहभागी सिकाइ सहजीकरण प्रक्रिया

- सदा झैँ आज पनि कक्षा सुरु गर्नुहोस् ।
- पुस्तकको पृष्ठ ७२ को तालीकामा भएका नामहरू देखाउँदै सुन्नेगरी पढेर सहभागीलाई सुनाउनुहोस् । सहभागीहरूलाई पनि ती देखाइएका नामहरू देखाउँदै पढ्न लगाउनुहोस् । पटक पटक पढ्ने अभ्यासपछि पुस्तकको ७२ पृष्ठको खाली कोठामा लेख्न लगाउनुहोस् । सहभागीले पढ्न र लेख्न नजानेमा पढ्न र लेख्न आवश्यक सहयोग गर्नुहोस् ।
- सहभागीहरूको नामको पहिलो शब्द बोर्डमा नेपाली र अङ्ग्रेजीमा लेख्नुहोस् र देखाउँदै पटक पटक उच्चारण गरेर सहभागीलाई सुनाउनुहोस् । सँगसँगै सहभागीलाई पनि भन्न लगाउनुहोस् ।
- सहभागीलाई पुस्तकको पृष्ठ ७२ मा दिइएको खाली कोठमा अङ्ग्रेजीमा लेख्न लगाउनुहोस् । कापीमा पनि लेख्न लगाउनुहोस् । सहभागीले लेखेको अवलोकन गरी आवश्यक सहयोग गर्नुहोस् ।
- सुरुको नाम लेख्ने अभ्यास भइसकेपछि सहभागीहरूलाई आ-आफ्नो पुरा नाम लेख्ने अभ्यासतर्फ प्रेरित गर्नुहोस् ।
- थप अभ्यासका लागि सहभागीहरूलाई घरमा पनि लेख्ने अभ्यास गर्न भन्नुहोस् ।

५. सिकाइ मूल्याङ्कन प्रक्रिया

- बोर्डमा विभिन्न नाम शब्द लेखी कुनै एक सहभागीलाई भन्न लगाउनुहोस् ।
- बोर्डमा लेखिएका नाम पालै पालो सहभागीलाई पढ्न लगाउनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई आफ्नो नाम अङ्ग्रेजीमा लेख्न लगाउनुहोस् ।

दिन : छैठौँ

४. सहभागी सिकाइ सहजीकरण प्रक्रिया

- सदा झैँ आज पनि कक्षा सुरु गनुहोस् ।

- सहभागीहरूलाई पुस्तकको ७३ पृष्ठमा *चिह्न भन्छ* क्रियाकलापका चित्र अध्ययन गर्न लगाउनुहोस् । चित्रका आधारमा सहभागी बिचमा छलफल गराउनुहोस् । (के, किन, के गर्छ आदिका आधारमा)
- क्रियाकलापको चित्रका तल बाकसमा दिएका शब्दहरू देखाउँदै उच्चारण गरेर सँगसँगै सहभागीहरूलाई पनि उच्चारण गर्न लगाउनुहोस् । ती शब्दसँग सम्बन्धित सङ्केतका सम्बन्धमा सहभागीहरूबिच छलफल गराउनुहोस् ।
- दिइएका शब्दलाई वाक्यमा प्रयोग गर्न लगाउनुहोस् । नमिले सुधार गरिदिनुहोस् ।
- क्रियाकलापमा दिएका भन्दा थप स्थानीय स्तरमा उपयोगी हुने अन्य सङ्केतका सम्बन्धमा पनि छलफल गराउनुहोस् । साथै चित्रको सन्देश उपयोग गर्ने तरिकाको व्यावहारिक ज्ञान पनि दिनुहोस् ।

५. सिकाइ मूल्याङ्कन प्रक्रिया

- सहभागीहरूलाई पुस्तकको पृष्ठ ७३ मा दिइएका चित्र देखाई यी के केका सङ्केत हुन र त्यसको अर्थ पनि सोध्नुहोस् ।
- बाकसमा दिइएका शब्द पढ्दै सो शब्द कुन चित्रसँग बढी सरोकार राख्छ ? सोध्नुहोस् ।
- अस्पताल, जेब्राक्रस, शौचालय र धूमपान निषेध शब्दलाई अर्थ खुल्ने गरी वाक्य बनाई सुनाउन लगाउनुहोस् ।

पाठ : सोर	भुइँचालो	अनुमानित समय : ९ दिन

१. पाठ परिचय

विपद्हरू मध्ये भुइँचालो पनि एक हो । भुइँचालोका सम्बन्धमा धेरै सहभागीहरू जानकार हुन सक्छन् । सहभागीलाई जानकारी भएकै विषयवस्तुबाट सिकाइ अगाडि बढाउँदा सिकाइ बढी प्रभावकारी हुने ठानिन्छ । त्यसैले यस पाठमा भुइँचालोका सम्बन्धमा छलफल हुनेछ । साथै मोबाइल र क्याल्कुलेटरको प्रयोग सिपको विकास पनि गराउन खोजिएको छ । यस पाठमा सहभागीहरूलाई यसका अतिरिक्त अन्ताक्षरीका माध्यमले शब्द भण्डार विकास गराउन, घडी हेरी समयको जानकारी लिन दिन र चिठी पढ्ने लेख्ने सिपसमेत विकास गर्न खोजिएको हुँदा तपाईं सहजकर्ता मित्रको सहभागी सिकाइ सहजीकरण पनि यसतर्फ केन्द्रित हुनु पर्दछ ।

२. सिकाइ उद्देश्य

यस पाठको सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलापका अन्त्यमा सहभागीहरू सक्षम हुनेछन् :

- भुइँचालो, भूकम्प, सेवा, घाइते, उद्धार, पहिरो, निर्माण, टहरा, क्षति, सुरक्षित, सावधानी र रेक्टर शब्द पढ्न र भुइँचालोसँग सम्बन्धित गर्दै छलफल गर्न,
- क्षति, ज्यान, मृत्यु, रेक्टर, नोक्सान, सुरक्षित, विनाश र पहिरो शब्दबाट वाक्य बनाउन,
- मोबाइल र क्याल्कुलेटरको परिचय दिन र प्रयोग गर्न,
- अन्ताक्षरी खेल खेल्दै शब्द बनाउन,
- घडी हेरी समय बताउन,
- चिठी पढ्न र चिठी लेख्ने ढाँचा बताउन ।

३. आवश्यक सिकाइ सामग्री

पुस्तक, चित्र, मोबाइल, क्याल्कुलेटर, नमुना घडी र दैनिक प्रयोगका अन्य सामग्रीहरू ।

दिन : पहिलो

४. सहभागी सिकाइ सहजीकरण प्रक्रिया

- सदा झैँ आजको कक्षा पनि सुरु गर्नुहोस् ।
- सहभागीहरूसँग भुइँचालोका सम्बन्धमा भएका जानकारीहरू लिँदै भुइँचालोसँग सम्बन्धित चित्र अध्ययन गर्न लगाउनुहोस् । भूकम्प सम्बन्धी अन्य दृश्य भए सो पनि कक्षामा अध्ययन गराई छलफल गराउनुहोस् ।
- पुस्तकको पृष्ठ ७४ मा दिइएको *पढौँ र छलफल गरौँ* क्रियाकलापको बाकसमा दिएका शब्दहरू देखाउँदै पढेर सुनाउनुहोस् । सहभागीहरूलाई पनि सँगसँगै पढ्न लगाउनुहोस् । पढ्न कठिनाइ भएसहयोग गर्नुहोस् । साथै ती शब्दलाई भुइँचालोसँग सम्बन्धित गर्दै सहभागीहरूलाई बताउन लगाउनुहोस् ।

५. सिकाइ मूल्याङ्कन प्रक्रिया

- भुइँचालोबाट क्षतिग्रस्त दृश्ययुक्त चित्र देखाई चित्रमा के के भएको छ भन्न लगाउनुहोस् ।

- भुइँचालोसँग सम्बन्धित शब्द बोर्डमा ठुला अक्षरमा लेखी सहभागीलाई पढ्न लगाउनुहोस् ।
- भुइँचालोसँग सम्बन्धित शब्द प्रयोग गरी दुई चार शब्द भन्न लगाउनुहोस् ।

दिन : दोस्रो

४. सहभागी सिकाइ सहजीकरण प्रक्रिया

- सदा झैँ आज पनि कक्षा सुरु गर्नुहोस्,
- पुस्तकको पृष्ठ ७५ मा *पढौँ र सिकौँ* शीर्षकका विषय वस्तु सहभागीलाई पढ्न प्रेरित गर्नुहोस् । पढ्न नसके विस्तारै सहभागीले सुन्ने र बुझ्ने गरी पढेर सुनाइ दिनुहोस् । सहभागीहरूलाई पनि देखाउँदै पढ्न लगाउनुहोस् । चिन्न र पढ्न कठिनाइ भए सहभागीहरूलाई आवश्यक सहयोग गर्नुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई भूकम्प के, भूकम्पले गर्ने क्षति के के, बच्ने उपाय, विपद् के कस्ता हुन्, कहाँ आउने भन्ने सम्बन्धमा छलफल गराई यस्ता विपद् जहाँ र जहिलेसुकै आउने हुँदा हामीले यसबाट बच्ने उपाय अवलम्बन गर्दा राम्रो हुने निष्कर्ष बताइदिनुहोस् । साथै थप जानकारीका लागि सहभागीलाई नजिकको भूकम्प वा अन्य विपद्बाट भएको क्षति हेर्न तथा अध्ययन गर्न भन्नुहोस् (यदि नजिकमा भए) ।

५. सिकाइ मूल्याङ्कन प्रक्रिया

- सहभागीहरूलाई पुस्तकको ७५ पृष्ठमा दिइएका विषयवस्तु एक एक अनुच्छेद पालै पालो पढ्न लगाउनुहोस् ।
- कुनै सहभागीलाई भूकम्पको परिचय दिन लगाउनुहोस् ।
- भूकम्पबाट हुने क्षति के के हुन सक्छन् भनी सहभागीलाई सोध्नुहोस् ।
- भूकम्पबाट बच्ने उपायहरू के के हुन सक्छन् ? भन्न लगाउनुहोस् ।
- आफ्नो क्षेत्रमा हुन सक्ने विपद्का सम्बन्धमा भन्न लगाउनुहोस् र सोबाट बच्न के के गर्नुपर्ला बताउन लगाउनुहोस् ।

दिन : तेस्रो

४. सहभागी सिकाइ सहजीकरण प्रक्रिया

- सदा झैँ आज पनि कक्षा सुरु गर्नुहोस् ।
- बोर्डमा क्षति, ज्यान, मृत्यु, रेक्टर, नोक्सान, सुरक्षित, विनाश र पहिरो शब्द लेख्नुहोस् । लेखेका शब्द पढेर सुनाई सँगसँगै चिनेर पढ्न लगाउनुहोस् । पढ्न नसके आवश्यक सहयोग गर्नुहोस् ।
- पुस्तकको पृष्ठ ७६ मा दिइएको तालीकाका शब्दहरूलाई अर्थ दिने गरी वाक्यमा प्रयोग गर्न लगाउनुहोस् र कक्षामा सुनाउन भन्नुहोस् । सहभागीले बनाएका वाक्य ठिक छ छैन हेरी ठिक नभएमा सहभागीलाई वाक्यमा प्रयोग गर्न आवश्यक सहयोग गर्नुहोस् ।

५. सिकाइ मूल्याङ्कन प्रक्रिया

- क्षति, सुरक्षित, नोक्सान, मृत्यु, विनाश र रेक्टर शब्द बोर्डमा लेखेर सहभागीलाई पढ्न लगाउनुहोस् ।
- बोर्डमा लेखिएका शब्द प्रयोग गरी वाक्य बनाउन लगाउनुहोस् ।

दिन : चौथो

४. सहभागी सिकाइ सहजीकरण प्रक्रिया

- सदा झैँ आज पनि कक्षा सुरु गर्नुहोस् ।
- सहभागीलाई पुस्तकको *मोबाइल प्रयोग गर्न सिकौँ* क्रियाकलाप पढ्न लगाउनुहोस् । पढ्न नसके आफैँ पढेर सुनाइदिनुहोस् र सहभागीलाई पनि पुनः पढ्न लगाउनुहोस् ।
- मोबाइल भएका सहभागीहरूलाई आफ्नो मोबाइल निकाल्न भन्नुहोस् । पुस्तकको पृष्ठ ७७ का प्रश्नहरूको उत्तर मोबाइल अनुसार फरक हुने कुरा जानकारी दिनुहोस् ।
- जुन सहभागीसँग मोबाइल छैन उहाँलाई मोबाइल भएको सहभागीसँग बस्न लगाई पुस्तकको उक्त पाठका प्रश्नका आधारमा मोबाइल प्रयोगका सम्बन्धमा छलफल गराउनुहोस् ।
- आफूसँग भएको मोबाइल प्रयोग गरेर पनि देखाइ दिनुहोस् । प्रयोग गर्ने अभ्यास गराउनुहोस् ।
- मोबाइलमा चार्ज गर्ने तरिका पनि सहभागीहरूलाई सिकाउनुहोस् । साथै मोबाइलमा हिसाब गर्न, क्याल्कुलेटर र समय हेर्न घडीको प्रयोग गर्ने तरिका पनि राम्ररी सिकाइदिनुहोस् ।

५. सिकाइ मूल्याङ्कन प्रक्रिया

- सहभागीलाई मोबाइलमा टावर र व्याट्री कहाँ कहाँ छन् देखाउन लगाउनुहोस् ।
- फोन आउँदा र गर्दा थिच्ने बटन देखाउन भन्नुहोस् ।
- साथीको मोबाइल नम्बर सोधेर सोमा फोन गरी कुराकानी गराउनुहोस् । त्यस्तै गरी तपाईँले सहभागीको नम्बरमा फोन गरी उठाउन लगाउनुहोस् ।
- मोबाइल नम्बर कति अङ्कको हुन्छ, सोध्नुहोस् ।
- मोबाइल चार्जगरी देखाउन लगाउनुहोस् ।
- मोबाइलबाट गर्न सकिने कार्यहरू के के हुन् ? सोध्नुहोस् ।

दिन : पाँचौँ

४. सहभागी सिकाइ सहजीकरण प्रक्रिया

- सदा झैँ कक्षा सुरु गर्नुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई दुई बराबर समूहमा विभाजन गर्नुहोस् ।
- खेल सुरुवात गर्नका लागि पैसा उफारेर पालो निर्धारण गर्नुहोस् ।
- खेल सुरुवात गर्नुहोस् । पहिलो समूहले पहिलो कोठामा लेखिएको शब्दबाट खेल सुरु गर्नुहोस् । त्यसपछि दोस्रो समूहको पालो निर्धारण गर्नुहोस् । पहिलो समूहले लेखेको शब्दको अन्तिम अक्षरबाट सुरु भएको शब्द दोस्रो समूहले लेख्नु पर्ने बनाउनुहोस् ।
- एक मिनेटसम्म शब्द लेख्न नसके पहिलो समूहको नै पालो आउँछ र सो समूहले एक अङ्क प्राप्त गर्छ । पुस्तकमा भएका सबै बाकसहरूमा नलेखेसम्म खेल चलिरहन्छ भन्ने बताउनुहोस् ।
- सहभागीलाई गोलो घेरामा बसाएर एक जनाबाट सुरु गर्दै मौखिक रूपमा पनि यो खेलाउन सक्नुहुन्छ ।

५. सिकाइ मूल्याङ्कन प्रक्रिया

- सहभागीहरूलाई पाठमा जस्तै गरी अन्ताक्षरीको ढाँचा तयार गरी अन्ताक्षरी खेलाउनुहोस् ।

दिन : छैठौँ

४. सहभागी सिकाइ सहजीकरण प्रक्रिया

- सदा झैँ कक्षा सुरु गर्नुहोस् ।
- क्याल्कुलेटर भएका सहभागीलाई क्याल्कुलेटर निकाल्न भन्नुहोस् र क्याल्कुलेटर नभएका तर मोबाइल भएका सहभागीहरूलाई मोबाइलबाट क्याल्कुलेटर निकाल्न भन्नुहोस् । निकाल्न नसकेमा निकाल्न सहयोग गर्नुहोस् ।
- जुन जुन सहभागीसँग क्याल्कुलेटर र मोबाइल दुवै छैन, उहाँहरूलाई क्याल्कुलेटर भएका सहभागीसँगै बस्न लगाउनुहोस् र आजको सिकाइ पाठका प्रश्नहरूका आधारमा क्याल्कुलेटरको प्रयोग सम्बन्धमा छलफल गराउनुहोस् ।
- क्याल्कुलेटरको वास्तविक प्रयोग गरेर पनि देखाई प्रयोग गर्न लगाउनुहोस् ।

५. सिकाइ मूल्याङ्कन प्रक्रिया

- सहभागीलाई क्याल्कुलेटर दिएर खोल्न लगाउनुहोस् ।
- क्याल्कुलेटरमा अङ्कित चिह्नको कार्य भन्न लगाउनुहोस् ।
- क्याल्कुलेटरको प्रयोगका फाइदाहरू बताउन भन्नुहोस् ।

दिन : सातौँ

४. सहभागी सिकाइ सहजीकरण प्रक्रिया

- सदा झैँ कक्षा सुरु गर्नुहोस् ।
- सहभागीलाई वास्तविक घडी, नमुना घडी वा पुस्तकको पृष्ठ ८० मा दिइएको घडीको चित्र अध्ययन गर्न लगाउनुहोस् ।
- घडीमा के के हुँदो रहेछ वा के के देख्नुभयो भन्दै छलफल गराउनुहोस् । घडीका प्रकारहरूका सम्बन्धमा पनि सहभागीहरूसँग सोध्दै बताइदिनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई घडी देखाउँदै घडीमा घन्टा सुई, मिनेट सुई र सेकेन्ड सुईको पहिचान गर्न लगाई समय पत्ता लगाउन सिकाउनुहोस् ।
- वास्विक घडी वा नमुना घडीको सुईलाई घुमाउँदै कति बज्यो भनेर सहभागीलाई सोध्दै घडी हेरी समय पत्ता लगाउने अभ्यास गराउनुहोस् ।
- पाठमा दिइएका घडी हेरी समय बताउन लगाउनुहोस् । आवश्यक भए समय हेर्न सहयोग गर्नुहोस् ।

५. सिकाइ मूल्याङ्कन प्रक्रिया

- घडीमा कुन कुन सुई हुन्छन् ? सहभागीहरूलाई सोध्नुहोस् ।

- विभिन्न समय देखिने घडी देखाउँदै सहभागीसँग कुन घडीमा कति बजेको छ भनेर सोध्नुहोस् ।
- घडी कति किसिमका हुन्छन् भनी सहभागीलाई सोध्नुहोस् ।

दिन : आठौँ

४. सहभागी सिकाइ सहजीकरण प्रक्रिया

- सदा झैँ कक्षा सुरु गर्नुहोस् ।
- सहभागीलाई चिठीका सम्बन्धमा सामान्य छलफल गराउनुहोस् ।
- सहभागीलाई पुस्तकको पृष्ठ ८१ मा सरलाले लेखेको चिठी हेर्न भन्नुहोस् र चिठी सबैले सुन्ने गरी पढेर सुनाउनुहोस् । सहभागीहरूलाई पनि सँगै विस्तारै चिनेर पढ्न लगाउनुहोस् । पढ्न नसके सहभागीहरूलाई पढ्न सहयोग गर्नुहोस् ।
- कक्षाका सबै सहभागीहरूलाई चिठी पढ्न लगाउनुहोस् ।
- सहभागीलाई कक्षाको अगाडि उभिएर चिठी पढेर सुनाउन लगाउनुहोस् । अरुलाई साथीले पढेको सुनी देखाउँदै चिनेर पढ्न लगाउनुहोस् ।
- सहभागीलाई पढ्न कठिन लागेका शब्द बोर्डमा लेखी पढेर सुनाउनुहोस् र सहभागीलाई पनि पढ्न लगाउनुहोस् ।
- सहभागीलाई कठिन लागेका शब्दको अर्थ बोर्डमा लेखेर पढ्नुहोस् । सहभागीलाई पनि पढ्न लगाउनुहोस् । कठिन शब्दलाई वाक्यमा प्रयोग गर्न पनि लगाउनुहोस् । सहभागीले बनाएको वाक्य नमिलेमा बोर्डमा लेखेर सुधारिदिनुहोस् । सहभागीलाई बोर्डमा लेखेको वाक्य कापीमा सार्न पनि लगाउनुहोस् ।
- चिठीको ढाँचा देखाई छलफल गराउनुहोस् । चिठी पढ्न पनि लगाउनुहोस् ।

५. सिकाइ मूल्याङ्कन प्रक्रिया

- चिठी कसले कसलाई लेखेको रहेछ ? सोध्नुहोस् ।
- चिठी कहाँबाट कुन मितिमा लेखिएको रहेछ ? सोध्नुहोस् ।
- चिठी लेख्ने मानिस कुन तहमा पढ्दै रहिछन् ?
- सरलाको जीवनमा पढाइले के ल्याएछ ? सोध्नुहोस् ।

दिन : नौ

- सदा झैँ कक्षा सुरु गर्नुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई अघिल्लो दिनमा पढेको चिठी सबैलाई फेरि पढ्न लगाउनुहोस् ।
- चिठी के विषयमा लेखिएको रहेछ समूहमा छलफल गराउनुहोस् ।
- चिठीमा उल्लेख भएका विभिन्न अधिकारका सम्बन्धमा छलफल गराउनुहोस् ।
- चिठीमा उल्लेख भएका सामाजिक विकृति सहभागीलाई भन्न लगाउनुहोस् ।

- हकहरूको सुरक्षा र विकृतिहरू न्यूनीकरण गर्ने उपायका सम्बन्धमा सहभागीहरू बिच छलफल गराई निष्कर्ष बताइदिनुहोस् ।
- सबै सहभागीहरूलाई आ–आफ्नो अधिकारको रक्षा र सामाजिक विकृतिको विरुद्ध आवाज उठाउन प्रेरित गर्नुहोस् ।

५. सिकाइ मूल्याङ्कन प्रक्रिया

- सरलाले के के अधिकारका सम्बन्धमा जानकारी पाएकी रहिछन् ? सोध्नुहोस् ।
- गाउँ टोलमा हुने सामाजिक विकृतिहरू के के रहेछन् ? सोध्नुहोस् ।
- अधिकारको रक्षा र विकृतिको अन्त्य गर्न के के गर्न सकिन्छ ? भन्न लगाउनुहोस् ।

पाठ : सत्र	आम्दानीको बाटो	अनुमानित समय : ७ दिन

१. पाठ परिचय

आय आर्जन गर्न सबै चाहन्छन् । आम्दानीका बाटा र उपायहरू धेरै हुन्छन् । यस पाठमा सहभागीहरूलाई आम्दानीका उपायहरूका सम्बन्धमा जानकारी दिन खोजिएको छ । स्थानीय स्तरमा सीमित स्रोतबाट पनि आम्दानी गर्न सकिन्छ भन्ने पाठको उद्देश्य हो । साथै यस पाठमा केही साधारण गणितीय समस्या समाधान गर्ने, हाम्रा साझा सम्पतिको पहिचान र संरक्षण गर्ने, परम्परालाई औकात र आवश्यकता अनुसार गर्नुपर्ने विषयमा जोड दिनुका साथै समूहमा काम गर्दा सबैलाई फाइदा हुने कुरा उल्लेख गरिएको छ । यसका अलावा मुद्रा र बैङ्किङ कारोवार गर्ने धारणा सहभागीमा विकास गर्न खोजिएको छ । यसैले पाठको मर्मअनुसार तपाईं सहजकर्ताको सहजीकरण केन्द्रित हुनेछ भन्ने अपेक्षा राखिएको छ ।

२. सिकाइ उद्देश्य ।

यस पाठको सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलापका अन्त्यमा सहभागीहरू सक्षम हुनेछन् :

- आय आर्जनका उपाहरूका सम्बन्धमा बताउन,
- मौरी पालन र यसबाट हुने फाइदा बताउन,
- जोड र घटाउ सम्बन्धी साधारण व्यावहारिक समस्या समाधान गर्न,
- हाम्रा साझा सम्पत्तिको पहिचान र संरक्षरण गर्ने उपाय बताउन,
- चाडपर्व र संस्कार मनाउँदा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू भन्न,
- समूह गठन र त्यसका फाइदाहरू बताउन,
- नोट तथा सिक्का अध्ययन, पहिचान र सुरक्षा गर्न,
- बैङ्किङ कारोबारका सम्बन्धमा परिचित भई त्यसको उपयोग गर्न ।

३. आवश्यक सिकाइ सामग्री

पुस्तक, आय आर्जनसँग सम्बन्धित चित्रहरू, नोट एवम् सिक्का, बैङ्क चेक तथा भौचरका नमुनाहरू र दैनिक प्रयोगका सामग्रीहरू ।

दिन : पहिलो

४. सहभागी सिकाइ सहजीकरण प्रक्रिया

- सदा झैँ कक्षा सुरु गर्नुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई पुस्तकको पृष्ठ ८२ मा दिइएका अध्ययन गर्न लगाई चित्रका सम्बन्धमा छलफल गराउनुहोस् ।
- सहभागीहरूले आम्दानी गर्न के के गर्ने गर्नु भएको छ ? छलफल गराउनुहोस् ।
- पाठको पुस्तकको पृष्ठ ८२ मा दिइएका शब्द सहभागीहरूलाई पढेर सुनाउनुहोस् र सहभागीहरूलाई पनि पढ्न लगाउनुहोस् । ती शब्दलाई वाक्य बनाई भन्न लगाउनुहोस् । साथै चित्र र शब्दका आधारमा आय आर्जनका उपायहरूका सम्बन्धमा छलफल गराउनुहोस् । आय आर्जनका अन्य विकल्पहरूका सम्बन्धमा पनि छलफल गराई निष्कर्ष बताई दिनुहोस् ।

- सहभागीहरूलाई पुस्तकको पृष्ठ ८३ को मौरी पालन सम्बन्धित विषयवस्तु घरबाट पढेर आउँन भन्नुहोस् ।

५. सिकाइ मूल्याङ्कन प्रक्रिया

- सहभागीहरूलाई पाठका चित्र देखाउँदै चित्रका सम्बन्धमा छोटकरीमा भन्न लगाउनुहोस् ।
- पाठको सुरुको बाकसमा दिएका शब्द पालै पालो पढेर सुनाउन लगाउनुहोस् । साथै पाठको सुरुको चित्र र शब्द देखाउँदै भन्न लगाउनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई सहकारी, व्यावसाय र ऋण शब्द प्रयोग गरी वाक्य बनाउन लगाउनुहोस् ।
- के के गर्दा आय आर्जन गर्न सकिँदोरहेछ ? सोध्नुहोस् ।

दिन : दोस्रो

४. सहभागी सिकाइ सहजीकरण प्रक्रिया

- सदा झैँ कक्षा सुरु गर्नुहोस् ।
- सहभागीहरूको आ–आफ्नो क्षेत्रमा आम्दानीका लागि के के गर्ने गर्नु भएको छ ? छोटो छलफल गर्नुहोस् ।
- सहभागीले अपनाएका आम्दानीको बाटो के कति मात्रामा हो ? छलफल गराउनुहोस् । आम्दानी धेरै गर्न के गर्न पर्ला त ? भनी सङ्क्षेपमा प्रश्नोत्तर गराउनुहोस् ।
- पुस्तकको ८३ पृष्ठमा दिइएको *मौरी पालन* शीर्षकको सिकाइ क्रियाकलाप सहभागीहरूले सुन्ने गरी पढेर सुनाइ दिनुहोस् । सहभागीलाई पनि सँगसँगै चिनेर देखाउँदै पढ्न लगाउनुहोस् ।
- सहभागीलाई पुस्तकको ८३ पृष्ठमा दिइएको विषयवस्तु पालै पालो एक एक अनुच्छेद पढेर सुनाउन लगाउनुहोस् । सहभागीलाई पढ्न गर्न कठिन लागेका शब्द र अर्थलाई बोर्डमा ठुला ठुला अक्षरमा लेखी पढेर सुनाउनुहोस् र सहभागीहरूलाई पनि पढ्न लगाउनुहोस् ।
- बोर्डमा लेखिएका कठिन शब्दलाई वाक्यमा भन्न प्रेरित गर्नुहोस् । भनेका मिल्दा वाक्य बोर्डमा लेखिदिनुहोस् । सहभागीलाई पढ्न र कापीमा सार्न लगाउनुहोस् ।
- मौरी पालन सम्बन्धमा सहभागीहरूबिच छलफल गराउनुहोस् (कस्तो हुन्छ, कहाँ बस्छ, के खान्छ, मह कसरी जम्मा गर्छ, मौरीका फाइदा बेफाइदा के हुन् ? आदिका आधारमा)
- सहभागीहरूलाई मौरीबाट सिक्नु पर्ने विषय वस्तुका सम्बन्धमा छलफल गराउनुहोस् (समूहमा मिलेर बस्ने, परिश्रम गर्ने, समूहमा काम गर्ने, एक्लैभन्दा समूहमा काम गर्दा फाइदा हुने आधारमा)
- मौरी पालन जस्तै अरू पनि आम्दनीका विभिन्न बाटाहरू हुन्छन् । ती के के होलान् ? क कसले के के गर्नु भएको छ ? छलफल गराउनुहोस् । सम्भव भए स्थानीय अनुभवी व्यक्तिलाई कक्षामा आमन्त्रण गरी अनुभव भन्न आग्रह गर्नुहोस् ।

५. सिकाइ मूल्याङ्कन प्रक्रिया

- सहभागीहरूलाई पालै पालो मौरी पालन क्रियाकलापको एक एक अनुच्छेद भनेर सुनाउन भन्नुहोस् ।
- सहभागीलाई मौरीको परिचय दिन लगाउनुहोस् ।

- मौरीबाट मानिसले सिक्नु पर्ने विषय के के हुन् ? भन्न लगाउनुहोस् ।
- मौरीबाट हामीलाई हुने फाइदा बताउन लगाउनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई उहाँहरूका क्षेत्रमा मौरी पालन जस्तै आम्दानीका अन्य बाटाहरू के के हुन सक्छन् ? सोध्नुहोस् ।
- आफैँले आय आर्जन गर्दा के के फाइदा हुन्छ होला ? सोध्नुहोस् ।

दिन : तेस्रो

४. सहभागी सिकाइ सहजीकरण प्रक्रिया

- सदा झैँ कक्षा सुरु गर्नुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई पुस्तकको पृष्ठ ८४ मा दिइएको *हिसाब गरौँ* क्रियाकलाप पढ्न लगाउनुहोस् । पढ्न नसके पढेर सुनाइदिनुहोस् । त्यसपछि सहभागीलाई दिएको हिसाब गर्न लगाउनुहोस् । सहभागीले दिएको हिसाब गर्न नसके ठुला अक्षरले बोर्डमा लेखी हिसाब गरेर देखाई दिनुहोस् ।
- पुस्तकमा जस्तै जोड सम्बन्धी अन्य व्यावहारिक समस्या बनाई हिसाब गर्न लगाउनुहोस् । सहभागीले समस्या पहिचान गरी हिसाब गरे नगरेको अवलोकन गरी गर्न नसके आवश्यक सहयोग गर्नुहोस् । सहभागीलाई घरमा पनि हिसाब गरेर ल्याउन समस्या दिनुहोस् ।

५. सिकाइ मूल्याङ्कन प्रक्रिया

- पेमाको घरमा १५ ओटा भैँडा थिए । उनले छिमेकीका घरबाट १२ ओटा भैँडा किनेर ल्याइन भने अब जम्मा कतिओटा भैँडा भए होलान् ? हिसाब गरी देखाउन लगाउनुहोस् ।
- राम रिझनसँग ३७ ओटा हाँस थिए । ती मध्ये १२ ओटा हाँस बिक्री भए भने अब उनीसँग कति ओटा हाँस बाँकी रहे होलान् ? हिसाब गरी देखाउन लगाउनुहोस् ।

दिन : चौथो

४. सहभागी सिकाइ सहजीकरण प्रक्रिया

- सदा झैँ कक्षा सुरु गर्नुहोस् ।
- पुस्तकको पृष्ठ ८५ को *पढौँ, सिकौँ र छलफल गरौँ* क्रियाकलाप सहभागीलाई पढेर सुनाउनुहोस् । सहभागीलाई पनि देखाउँदै पढ्न लगाउनुहोस् । पढ्न नसके सहयोग गर्नुहोस् ।
- सहभागीलाई कठिन लागेका शब्द बोर्डमा लेखी पढेर सुनाउँदै अर्थ खुल्ने गरी वाक्यमा प्रयोग गरी देखाउनुहोस् । सहभागीहरूलाई पनि बोर्डमा लेखेको पढ्दै कापीमा सार्न लगाउनुहोस् ।
- पुस्तकको पृष्ठ ८५ को *छलफल गरौँ* क्रियाकलापमा दिइएका प्रश्नका आधारमा सहभागीहरूबिच छलफल गराउनुहोस् ।
- छलफलबाट आएका कुराहरूलाई बोर्डमा लेख्दै जानुहोस् । सहभागीलाई बोर्डमा लेखेको पढ्न लगाउनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई साझा सम्पत्तिको धारणा प्रष्ट पारी तिनको संरक्षणका उपायहरू छलफल गराउनुहोस् ।

- चाडवाड र विभिन्न संस्कार मनाउने क्रममा आइरहेका विकृतिहरू हटाउन हाम्रो भूमिका के हुन सक्छ ? छलफल गराउनुहोस् ।

५. सिकाइ मूल्याङ्कन प्रक्रिया

- पुस्तकको पृष्ठ ८५ मा दिइएको *पढौँ र सिकौँ* क्रियाकलापका विषयवस्तु सबै सहभागीहरूलाई एक एक अनुच्छेद पालै पालो पढ्न लगाउनुहोस् ।
- हाम्रा साझा सम्पतिको नाम र संरक्षणका उपाय भन्न लगाउनुहोस् ।
- चाडवाड र संस्कारहरू मनाउँदा ध्यान दिनु पर्ने पक्षहरू भन्न लगाउनुहोस् ।

दिन : पाँचौँ

४. सहभागी सिकाइ सहजीकरण प्रक्रिया

- सदा झैँ कक्षा सुरु गर्नुहोस् ।
- सहभागीहरूसँग आफ्नो समुदायमा एक आर्काबाट सहयोग के कसरी लिने दिने गरिएका छन् ? छलफल गराउनुहोस् ।
- सहभागीले स्थानीय स्तरमा के कस्ता काम गर्ने गर्नु भएको छ ? प्रश्न सोध्दै कामबाट प्राप्त आयलाई बचत के कसरी गर्ने गर्नु भएको छ ? छलफल गराउनुहोस् ।
- पुस्तकको ८६ पृष्ठमा दिइएको *पढौँ र सिकौँ* क्रियाकलापका विषयवस्तु विस्तारै पढेर सहभागीहरूलाई सुनाउनुहोस् । सहभागीहरूलाई पनि सँगसँगै पढ्न लगाउनुहोस् । पढ्न नसक्ने सहभागीहरूलाई पढ्न सहयोग गर्नुहोस् ।
- सहभागीलाई कठिन लागेका शब्द सङ्कलन गरी बोर्डमा लेख्नुहोस् र सहभागीहरूलाई बोर्डमा लेखेका शब्द चिनेर पढ्न लगाउनुहोस् । सहभागीहरूले शुद्धसँग पढ्न नसके पढ्न सहयोग गर्नुहोस् ।
- बोर्डमा लेखिएका कठिन शब्दहरूलाई अर्थ खुल्ने गरी वाक्यमा प्रयोग गर्न लगाई सुनाउन भन्नुहोस् । सुनाएका वाक्य नमिले आवश्यक सुधार गरिदिनुहोस् ।
- आम्दानी गरेको पैसा बचत नगर्दा हुने हानिहरू बताउन लगाउँदै बचत भएको पैसा सहकारीमा जम्मा गर्ने बानी बसाल्न सहभागीहरूलाई प्रेरित गर्नुहोस् ।
- नजिकमा सहकारी नभए सबै मिलेर बचत समूह खोल्न सकिने कुरा पनि बताइदिनुहोस् । साथै बचत समूहमा जम्मा भएको रकमबाट आय आर्जन हुने काममा लगाउन सकिने जानकारी सहभागीहरूलाई गराउनुहोस् ।
- अनुभवी व्यक्तिलाई अनुरोध गरी सहकारी सम्बन्धी जानकारी दिन अनुरोध गर्नुहोस् ।

५. सिकाइ मूल्याङ्कन प्रक्रिया

- पुस्तकको पृष्ठ ८६ मा दिइएको *पढौँ र सिकौँ* पाठ सबै सहभागीलाई पालै पालो एक एक अनुच्छेद पढेर सुनाउन भन्नुहोस् ।
- हामी समुदायमा बस्दा के के कुरामा ध्यान पुर्‍याउनुपर्छ ? भनी सोध्नुहोस् ।
- खर्च गरेर बचत भएको रकम कहाँ जम्मा गर्न सकिन्छ ? सोध्नुहोस् ।

- सहकारीबाट के के फाइदा लिन सकिन्छ ? सोध्नुहोस् ।

दिन : छैठौँ

४. सहभागी सिकाइ सहजीकरण प्रक्रिया

- सदा झैँ कक्षा सुरु गर्नुहोस् ।
- सहभागीहरूले कुन कुन नोट एवम् सिक्का देख्नु भएको छ, प्रश्नोत्तर गर्नुहोस् ।
- वास्तविक नोट देखाई कक्षाका सहभागीहरूसँग यो कतिको नोट हो ? यसमा के केका चित्र छन् ? जस्ता प्रश्न गरी छलफल गराउनुहोस् ।
- नोटमा लेखिएका कुराहरू पढ्न लगाउनुहोस् । पढ्न नजाने पढेर सुनाउनुहोस् ।
- पुस्तकको पृष्ठ ५० को बाकसमा दिइएका शब्द सहभागीलाई पढ्न लगाउनुहोस् । सहभागीले पढ्न नसके पढ्न सहयोग गर्नुहोस् ।

५. सिकाइ मूल्याङ्कन प्रक्रिया

- नोट र सिक्का देखाउँदै सहभागीलाई कतिको नोट वा सिक्का हो ? सोध्नुहोस् ।
- कति रुपियाँको नोटमा के को चित्र हुन्छ ? प्रश्नोत्तर गराउनुहोस् ।
- नोट वा सिक्कामा लखिएका कुराहरूका सम्बन्धमा प्रश्नोत्तर गराउनुहोस् ।

दिन : सातौँ

४. सहभागी सिकाइ सहजीकरण प्रक्रिया

- सदा झैँ आज पनि कक्षा सुरु गर्नुहोस् ।
- सहभागीहरूले पैसा कहाँ र के कसरी राख्ने गर्नु भएको छ ? सहकारीमा र बैङ्कमा कति जनाले राख्ने गर्नु भएको छ ? आफुसँग पैसा राख्दा कुनै क्षति भएको छ छैन ? सोध्दै छलफल गराउनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई बैङ्क भौचर र चेकका सम्बन्धमा के कति जानकारी छ ? सोध्नुहोस् । यसको प्रयोग के कसरी गर्ने गर्नु भएको छ ? छलफल गराउनुहोस् ।
- बैङ्कमा पैसा जम्मा गर्दा भर्ने भौचर र बैङ्कमा खाता खोलेपछि पाइने चेक लगेर कक्षामा सहभागीलाई देखाई छलफल गराउनुहोस् ।
- बैङ्कमा पैसा जम्मा गर्न भौचर भर्नु पर्ने कुरा सहभागीलाई बताउँदै भौचर भर्ने तरिका बताउनुहोस् । धेरै भौचर भए प्रत्येकलाई एक एक ओटा वितरण गरी भर्ने अभ्यास गराउनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई बैङ्कबाट पैसा निकाल्न चेक काट्नु पर्ने धारणा दिँदै चेक काट्ने तरिका बताइदिनुहोस् । साथै भौचर र चेक बैङ्क अनुसार फरक हुने कुरा पनि बताइदिनुहोस् ।

५. सिकाइ मूल्याङ्कन प्रक्रिया

- बैङ्कमा पैसा जम्मा गर्दा हुने फाइदाहरू के के हुन् भनी सोध्नुहोस् ।
- बैङ्कमा पैसा जम्मा गर्न के गर्नु पर्छ सोध्नुहोस् ।
- चेक किन चाहिन्छ ? सोध्नुहोस् ।
- नमुना भौचर भर्न र चेक काट्न लगाउनुहोस् ।

पाठ : अठार	सरसफाइ	अनुमानित समय : ४ दिन

१. पाठ परिचय

सरसफाइ हामी सबैको आवश्यकता हो । सरसफाइ भएन भने हामीलाई विभिन्न किसिमका रोगहरू लाग्न सक्छ । रोग लागेमा उपचार गर्न धेरै खर्च लाग्छ । हामीहरूसँग धेरै खर्च हुँदैन । त्यसैले रोग लाग्न नदिन सधैँ हामीले आफु र आफ्नो घर वरिपरि सफा राख्नु पर्छ । बासी, सडेगलेको र झिँगा भन्केको खानेकुरा खानु हुँदैन । धूमपान, मद्यपान गर्नु हुँदैन । खाना खाँदा सधैँ सबै कुरा मिलाएर सन्तुलित खाना खानुपर्छ । यस्ता खानाले हाम्रो शरीरको विकास र संरक्षणमा सहयोग पुग्छ एवम् जुवा तास खेल्ने, चोरी डकैती गर्ने जस्ता विकृति गर्नु हुन्न । कसैले गरेमा त्यसलाई कारबाहीको दायरामा ल्याउनुपर्छ । कानुनी जानकारी हुँदा सहभागीहरूलाई राम्रो हुने समेतका विषयहरू यस पाठमा सहभागीहरूलाई जानकारी गराउन खोजिएकाले तपाईँको सहजीकरण पनि यसैमा केन्द्रित हुनुपर्दछ ।

२. सिकाइ उद्देश्य

यस पाठको सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलापका अन्त्यमा सहभागीहरू सक्षम हुनेछन् :

- सरसफाइको महत्त्व बताउन,
- रोगका किसिम, रोग सर्ने तरिका, रोगका लक्षण, रोगको उपचार र रोगबाट बँच्ने उपाय बताउन,
- निःशुल्क स्वास्थ्य सेवा उपलब्ध हुने निकायको जानकारी लिई त्यसको उपयोग गर्न,
- सन्तुलित भोजनको महत्त्व भन्न र खाना सन्तुलित बनाउने उपाय बताउन,
- सामाजिक विकृतिका उदाहरण भन्न,
- सामाजिक विकृतिबाट बच्ने उपायहरू बताउन,
- घटनाहरू दर्ता गर्नु पर्ने कारण र दर्ता गर्ने तरिका भन्न ।

३. आवश्यक सिकाइ सामग्री

पुस्तक, पोष्टर, घटना दर्ताका नमुना फारामहरू र दैनिक प्रयोगका सामग्रीहरू ।

दिन : पहिलो

४. सहभागी सिकाइ सहजीकरण प्रक्रिया

- आज पनि सदा झैँ कक्षा सुरु गर्नुहोस् ।
- सहभागी रहेको क्षेत्रमा फोहोर मैला छ छैन ? मानिसहरू विरामी हुँदा के गर्छन् ? सरसफाइ गर्छन् गर्दैनन् जस्ता प्रश्न गर्दै छोटो छलफल गराउनुहोस् ।
- सहभागीलाई कक्षामा लगिएका पोष्टर वा पुस्तकको पृष्ठ ९२ का चित्र अध्ययन गर्न लगाउनुहोस् र चित्रमा के के भइरहेको छ ? किन त्यो गर्नु परेको हो ? सोध्नुहोस् ।
- पुस्तकको पृष्ठ ९२ मा दिइएका बाकसका शब्द देखाउँदै सहभागीहरूलाई पढेर सुनाउनुहोस् । सहभागीहरूलाई पनि चिनेर देखाउँदै सँगसँगै पढ्न लगाउनुहोस् । पढ्न नसके पढ्न सहयोग गर्नुहोस् ।

- सहभागीलाई पढ्न कठिन लागेका शब्द बोर्डमा लेख्नुहोस् । सहभागीहरूसँग छलफल गर्दै ती कठिन शब्दको अर्थ बोर्डमा लेख्नुहोस् र सहभागीहरूलाई पनि पढ्न लगाउनुहोस् ।
- चित्र र शब्दका सहायताले स्वास्थ्य र सरसफाइका सम्बन्धमा छलफल गराई स्वस्थ रहन सरसफाइ र सन्तुलित भोजनमा ध्यान दिनुपर्ने कुरा बताउँदै पुस्तकको पृष्ठ ९३ मा दिइएको *पढौँ र सिकौँ* क्रियाकलापका विषयवस्तु सहभागीहरूले सुन्ने गरी पढेर सुनाइदिनुहोस् र सहभागीहरूलाई पनि पढ्न लगाउनुहोस् । पढ् नसके पढ्न सहयोग गर्नुहोस् ।

५. सिकाइ मूल्याङ्कन प्रक्रिया

- पुस्तकको पृष्ठ ९२ को बाकसमा दिइएका शब्दहरू सहभागीलाई पालै पालो पढ्न लगाउनुहोस् ।
- पुस्तकको पृष्ठ ९३ को *पढौँ र सिकौँ* क्रियाकलाप एक एक गरेर पालै पालो पढ्न लगाउनुहोस् ।
- हामीले स्वस्थ रहन के के गर्नुपर्छ होला भन्न लगाउनुहोस् ।

दिन : दोस्रो

४. सहभागी सिकाइ सहजीकरण प्रक्रिया

- सदा झैँ कक्षा सुरु गर्नुहोस् ।
- सहभागीहरू मध्ये कोही यसअघि विरामी भए नभएको सोध्नुहोस् । विरामी हुँदा क कसलाई के के भएको थियो ? त्यो के कसरी हुन गयो, त्यसको उपचार गर्दा के कति खर्च लाग्यो ? जस्ता प्रश्न गरी छलफल गराउनुहोस् ।
- पुस्तकको पृष्ठ ९३ को क्रियाकलापका विषयवस्तु पढेर सहभागीलाई कक्षामा सुनाउनुहोस् । सहभागीहरूलाई पनि सुनेका कुरा चिनेर सँगसँगै पढ्न लगाउनुहोस् । पढ्न नसक्नेलाई पढ्न सिकाउनुहोस् ।
- सहभागीलाई पढ्न कठिन लागेका शब्दहरू बोर्डमा लेख्नुहोस् र पढेर सुनाउनुहोस् । सहभागीलाई पनि चिनेर पढ्न लगाउनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई कठिन लागेका शब्दको अर्थ सहभागीसँग सछलफल गर्दै बोर्डमा लेख्नुहोस् र पढी सुनाइदिनुहोस् । सहभागीलाई पनि पढ्न लगाउनुहोस् ।
- पढेका विषय वस्तुका सम्बन्धमा छलफल गराउनुहोस् (छलफल गर्दा हामीले स्वस्थ्य रहन के गर्नु पर्छ, रोग सर्ने तरिका के के होलान् ? खोप किन लगाउनु पर्छ ? सर्ने र नसर्ने रोग के के होलान् ? रोग लागे सोको नि:शुल्क उपचार कहाँ गराउन पाइन्छ आदिलाई आधार बनाई छलफल गर्नुहोस् र निष्कर्ष बताइदिनुहोस् । निष्कर्षका लागि निरन्तर शिक्षा तह एकको पेज नं. १०२ मा दिइएका विषय वस्तु पनि हेर्नुहोस् ।

५. सिकाइ मूल्याङ्कन प्रक्रिया

- रोग कति किसिमका हुन्छन् ? सोध्नुहोस् ।
- सरुवा रोग कसरी एकबाट अर्कोमा सर्छ ? भन्न लगाउनुहोस् ।
- नसर्ने प्रकृतिका रोगहरूका केही नाम भन्न लगाउनुहोस् ।

- खोपहरू लगाउनुको मुख्य कारण के होला ? सोध्नुहोस् ।
- रोग लुकाएर राख्दा के हुन्छ ? भन्न लगाउनुहोस् ।
- खोप र रोगको निःशुल्क उपचार कहाँ हुन्छ ? सोध्नुहोस् ।

दिन : तेस्रो

४. सहभागी सिकाइ सहजीकरण प्रक्रिया

- सदा झैँ कक्षा सुरु गर्नुहोस् ।
- सहभागीहरूसँग हामीलाई खाना किन आवश्यक छ ? खाना खाँदा कस्तो खाना कसरी खानु पर्छ ? सँधै एकै किसिमको खाना खाने गर्नु भएको छ वा फरक फरक ? जस्ता प्रश्न गर्दै छोटो छलफल गराउनुहोस् ।
- पुस्तकको पृष्ठ ९४ मा दिइएको विषयवस्तु सहभागीलाई पढेर सुनाउनुहोस् । सहभागीहरूलाई पनि पुस्तकमा हेरी चिनेर सँगसँगै भन्न लगाउनुहोस् । पढ्न नसक्ने सहभागीहरूलाई पढ्न सहयोग गर्नुहोस् ।
- सहभागीलाई पढ्न कठिन लागेका शब्द बोर्डमा लेखी देखाउँदै पढेर सुनाउनुहोस् । देखाइएका शब्द चिनेर सँगै भन्न लगाउनुहोस् ।
- सहभागीलाई कठिन लागेका शब्दलाई वाक्यमा प्रयोग गरी पढेर सुनाउनुहोस् । सहभागीहरूलाई पनि पढ्न लगाउनुहोस् ।
- हामीले कस्ता खाना खानु पर्छ ? सन्तुलित खाना के के बाट प्राप्त गरिन्छ ? तपाईँहरू यति सुनेपछि आफ्नो परिवार तथा छरछिमेकमा के कस्ता खाना खानु पर्छ भनेर सल्लाह दिनुहुन्छ ? जस्ता पक्षलाई आधार लिई छलफल गराउनुहोस् ।

५. सिकाइ मूल्याङ्कन प्रक्रिया

- सहभागीहरूलाई पुस्तकको पृष्ठ ९४ को *पढौँ र सिकौँ* क्रियाकलाप पालै पालो पढेर सुनाउन भन्नुहोस् ।
- सन्तुलित भोजनले हाम्रो शरीरलाई के के गर्न सहयोग पुग्छ ? सोध्नुहोस् ।
- स्वास्थ्य नै धन हो भन्ने सम्बन्धमा आफ्ना तर्क प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।

दिन : चौथो

४. सहभागी सिकाइ सहजीकरण प्रक्रिया

- सदा झैँ कक्षा सुरु गर्नुहोस् ।
- सहभागीको गाउँ/टोलमा जुवा तास खेल्ने, चोरी, डकैती, मानव वेचबिखन, होहल्ला गर्ने जस्ता कार्य हुने गरे नगरेको प्रश्नोत्तर गर्नुहोस् । त्यस्तो कार्य राम्रो हो होइन ? छलफल गराउनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई कक्षामा पुस्तकको पृष्ठ ९५ को *यो पनि पढौँ* र *कानुनको जानकारी राखौँ* क्रियकलापमा दिइएका विषयवस्तु पढेर सुनाउनुहोस् । सहभागीहरूलाई पनि सो विषयवस्तु देखाउँदै सँगै पढ्न लगाउनुहोस् । पढ्न कठिनाइ भएका सहभागीहरूलाई पढ्न सहयोग गर्नुहोस् । सहभागीलाई पढ्न कठिन लागेका शब्द बोर्डमा लेखी देखाउँदै पढेर सुनाउनुहोस् । साथै सहभागीहरूलाई पनि सँगै चिनेर देखाउँदै पढ्न लगाउनुहोस् ।

- सहभागीहरूलाई पढेर सुनाएका विषयवस्तुहरू पढ्न लगाउनुहोस् र कक्षामा लगेका घटना दर्ता फाराम देखाउँदै सोका सम्बन्धमा छलफल गराउनुहोस् (छलफल गराउँदा तपाईंले आफ्नो बच्चाको जन्म दर्ता गर्नु भएको छ छैन ? तपाईंको विवाह दर्ता भएको छ छैन ? तपाईं बसाइ सराइ गरी आएको हो भने त्यसको दर्ता प्रमाण छ छैन ? घटना दर्ता कहाँ गरिन्छ ? जस्ता प्रश्नलाई आधार बनाउनुहोस्) ।
- निष्कर्षमा कानुनी मान्यताका लागि घटना दर्ता अनिवार्य सर्त हो । त्यसैले जन्मदर्ता, विवाह दर्ता, बसाइ सराइ, मृत्यु दर्ता समयमै गर्नु पर्छ भनी बताइदिनुहोस् । यो दर्ता स्थानीय वडा कार्यालयमा गर्नुपर्छ पनि बताइदिनुहोस् ।
- अनुसूचीमा दिइएका विभिन्न फारामहरू देखाउँदै सहभागीहरूलाई यी फाराममा भर्नु पर्ने कुराहरू बताइदिनुहोस् ।
- सामाजिक विकृतिहरूलाई निरुत्साहित गर्न नजिकैको सुरक्षा निकायमा जानकारी दिनुपर्छ भन्ने जानकारी सहभागीलाई गराउनुहोस् ।

५. सिकाइ मूल्याङ्कन प्रक्रिया

- सहभागीहरूलाई उहाँहरूको गाउँटोलमा हुने गरेका विकृतिहरू भन्न लगाउनुहोस्
- सामाजिक विकृति रोक्ने उपाएहरू सोध्नुहोस् ।
- कानुनी मान्यताका लागि हामीले गर्नु पर्ने कार्यहरू बताउन लगाउनुहोस् ।
- जन्मदर्ता, विवाह र मृत्युदर्ता कहाँ दर्ता गरिन्छ ? सोध्नुहोस् ।

पाठ : उन्नाइस	**योग र शारीरिक व्यायाम**	**अनुमानित समय : ६ दिन**

१. पाठ परिचय

शारीरिक तन्दुरुस्तीका लागि योग तथा शारीरिक अभ्यास गर्नुपर्छ । यसको अध्यास गर्नाले शरीर स्वस्थ्य र फुर्तिलो हुन्छ । त्यसैले योग तथा शारीरिक व्यायामको अभ्यास सहभागीहरूलाई गर्न प्रेरित गर्नु, स्वस्थ्य रहन आहार विहारमा ध्यान दिनु जस्ता विषयमा जानकारी दिनु यस पाठको मुख्य उद्देश्य रहेको छ । साथै यस पाठमा सहभागीमा स्वर तथा व्यवञ्जन वर्णलाई रोमनमा सिकाउन र स्वास्थ्य तथा पोषण सम्बन्धी केही थप जानकारी दिन पनि खोजिएको छ । त्यसैले तपाईँ सहजकर्ताले पाठको भावना र मर्म अनुसार सहजीकरण व्यवस्था मिलाउनु हुनेछ ।

२. सिकाइ उद्देश्य

यस पाठको सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलापका अन्त्यमा सहभागीहरू सक्षम हुनेछन् :

- चित्र र शब्दका माध्यमबाट योग तथा शारीरिक व्यायामको महत्त्व बताउन,
- स्वस्थ रहन गर्नुपर्ने कार्यहरू बताउन,
- रोमनमा लेखिएका सरल शब्द पढ्न र लेख्न,
- स्वास्थ्य, पोषण र रोग सम्बन्धी जानकारी लिन/दिन ।

३. आवश्यक सिकाइ सामग्री

पुस्तक, चित्र/पोष्टर र दैनिक प्रयोगका सामग्रीहरू ।

दिन : पहिलो

४. सहभागी सिकाइ सहजीकरण प्रक्रिया

- सदा झैँ आजको कक्षा पनि अगाडि बढाउनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई पुस्तकको पृष्ठ ९७ मा दिइएका चित्र तथा तपाईँले कक्षामा लगेका पोष्टर अध्ययन गराई छलफल गराउनुहोस् ।
- पुस्तकको पृष्ठ ९७ को बाकसमा दिइएका शब्दहरू पढेर सुनाउनुहोस् । सहभागीहरूलाई पनि सँगसँगै पढ्न लगाउनुहोस् । ती शब्दबाट वाक्य बनाउन पनि भन्नुहोस् । वाक्य बनाएका ठिक नभए तपाईँले बोर्डमा वाक्य बनाई देखाइदिनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई योगका फाइदाका सम्बन्धमा छलफल गराउनुहोस् ।
- व्यायाम र शारीरिक अभ्यासका सम्बन्धमा छलफल गराई निष्कर्ष बताइदिनुहोस् ।
- सहभागीलाई घरबाट पुस्तकको पृष्ठ ९८ मा दिइएको योग तथा शारीरिक व्यायाम सम्बन्धी विषयवस्तु पढेर आउन भन्नुहोस् ।

५. सिकाइ मूल्याङ्कन प्रक्रिया

- पुस्तकको पृष्ठ ९७ मा दिइएको चित्र र तपाईँले कक्षामा लगेको पोष्टर देखाउँदै चित्रमा के के भइरहेको छ ? बताउन लगाउनुहोस् ।
- पुस्तकको पृष्ठ ९७ को बाकसमा दिइएका शब्दहरू पढ्न लगाउनुहोस् ।
- योग र शारीरिक व्यायामका सम्बन्धमा २, ३ ओटा वाक्यमा भन्न लगाउनुहोस् ।

दिन : दोस्रो

४. सहभागी सिकाइ सहजीकरण प्रक्रिया

- सदा झैँ आजको कक्षा पनि सुरु गर्नुहोस् ।
- सहभागीलाइ योग तथा व्यायाम सम्बन्धी आफुलाई जानकारी भएको विषयवस्तु छोटकरीमा सुनाउन भन्नुहोस् । सहभागले व्यक्त गरेका बुँदाहरू बोर्डमा टिपोट गर्नुहोस् । बोर्डमा टिपोट गरेका बुँदा सहभागीलाई पढ्न लगाउनुहोस् ।
- पुस्तकको पृष्ठ ९८ मा दिइएको योग तथा व्यायाम सम्बन्धी विषयवस्तु कक्षामा सहभागीहरूलाई पढेर सुनाउनुहोस् । सहभागीहरूलाई पनि पुस्तकमा हेर्दै चिनेर पढ्न लगाउनुहोस् । पढ्न नसक्नेलाई पढ्न सहयोग गर्नुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई पढ्न कठिन लागेका शब्द बोर्डमा लेखी देखाउँदै पढेर सुनाउनुहोस् । सहभागीलाई पनि पढ्न लगाउनुहोस् । पटक पटक पढ्ने अभ्यास गराउनुहोस् । ती शब्दको अर्थ भन्न लगाउनुहोस् । शब्दलाई अर्थ खुल्ने गरी वाक्यमा प्रयोग गरेर देखाई पढ्न लगाउनुहोस् ।
- हामीले स्वस्थ रहन के केमा ध्यान दिनुपर्छ ? दिनमा सामान्यतया कति समय हिँडडुल गर्नुपर्छ ? योगले के केमा सहयोग पुऱ्याउँछ ? आहार विहारमा प्रभाव पार्ने कुराहरू के के हुन् ? हिजो आज कुन कुन रोगबाट हामी बढी प्रभावित छौँ ? जस्ता प्रश्न गरी सहभागीहरूसँग छलफल गर्दै निष्कर्ष बताइदिनुहोस् ।
- योगको महत्त्व बताई सहभागीलाई केही योग अभ्यास गराउन अनुभवी व्यक्तिलाई अनुरोध गर्नुहोस् ।

५. सिकाइ मूल्याङ्कन प्रक्रिया

- सहभागीहरूलाई पालै पालो पुस्तकको ९८ पृष्ठमा लेखिएको विषयवस्तुको एक एक अनुच्छेद पढ्न लगाउनुहोस् ।
- स्वस्थ रहन के के कुरामा ध्यान दिनुपर्छ ? भन्न लगाउनुहोस् ।
- योगाभ्यास गर्नाले हामीलाई के के फाइदा हुनछ ? सोध्नुहोस् ।
- हाम्रो आहार विहारमा के केले प्रभाव पारिरहेको छ भनी प्रश्न सोध्नुहोस् ।
- दुरुस्त, अभ्यास, फुर्तिलो, व्यायाम शब्दलाई वाक्यमा प्रयोग गर्न लगाउनुहोस् ।

दिन : तेस्रो

४. सहभागी सिकाइ सहजीकरण प्रक्रिया

- सदा झैँ कक्षा सुरु गर्नुहोस् ।

- कक्षाका सहभागीहरूलाई पुस्तकको पृष्ठ १०० मा दिइएको नेपाली स्वर वर्णहरूलाई रोमनमा पढ्न लगाउनुहोस् । पढाइमा कठिनाइ भए तपाईले पढेर सुनाउनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई नेपाली स्वर वर्ण एकापट्टि र अर्कोपट्टि रोमनमा लेखिएको पुस्तकको पृष्ठ १०० मा दिइएको जस्तै गरी बोर्डमा लेखेर देखाउनुहोस् र पढेर सुनाउनुहोस् । सहभागीहरूलाई पनि पढ्न लगाउनुहोस् । यो कार्य पट्क पटक गर्न लगाउनुहोस् ।
- सहभागीहरलाई यो अभ्यास घरमा पनि गर्न लगाउनुहोस् ।

५. सिकाइ मूल्याङ्कन प्रक्रिया

- सहभागीहरूलाई नेपाली स्वर वर्णहरूलाई रोमनमा पढ्न लगाउनुहोस् ।

दिन : चौथो

४. सहभागी सिकाइ सहजीकरण प्रक्रिया

- सदा झैँ आजको पनि कक्षा सुरु गर्नुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई पुस्तकको १०० पृष्ठ पल्टाउन लगाई क देखि ज्ञ सम्म रोमनमा पढ्न प्रेरित गर्नुहोस् । पढाइमा समस्या भए तपाईँले सहयोग गर्नुहोस् । सहभागीहरूलाई पनि सँगसँगै पढ्न लगाउनुहोस् । पढ्न पटक पटक अभ्यास गराउनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई पृष्ठ १०१ को बारखरी घरमा रोमनमा पढेर आउँन भन्नुहोस् ।

५. सिकाइ मूल्याङ्कन प्रक्रिया

- नेपाली व्यञ्जन वर्णहरूलाई रोमनमा पढ्न लगाउनुहोस् ।

दिन : पाँचौं

४. सहभागी सिकाइ सहजीकरण प्रक्रिया

- सदा झैँ आजको पनि कक्षा सुरु गर्नुहोस् ।
- सहभागीहरू मध्ये केहीलाई पुस्तकको १०१ पृष्ठमा दिइएको बारखरी पढेर सुनाउन लगाउनुहोस् ।
- साथीले पढेको मिले नमिलेको अरु सहभागीहलाई भन्न लगाउनुहोस् ।
- मिलाएर पढ्ने सहभागीहरूलाई धन्यवाद दिएर तपाईँले पनि नमुना पढाइ गरेर सुनाउनुहोस् । सहभागीहरूलाई पनि पढ्न लगाउनुहोस् । केही कठिनाइ भए सुधार गरिदिनुहोस् ।
- पुस्तकको पृष्ठ १०२ देखि १०४ सम्मको स्वास्थ्य, पोषण र रोग सम्बन्धी थप जानकारी घरबाट पढेर आउन प्रेरित गर्नुहोस् ।

५. सिकाइ मूल्याङ्कन प्रक्रिया

- सहभागीहरू मध्ये केहीलाई कको बारखरी, कसैलाई खको बारखरी गर्दै घसम्म कै बारखरी रोमनमा पढ्न लगाउनुहोस् ।

दिन : छैठौँ

४. सहभागी सिकाइ सहजीकरण प्रक्रिया

- सदा झैँ आजको पनि कक्षा सुरु गर्नुहोस् ।
- सहभागीहरूले हिजो घरबाट पढेर आउन भनिएको स्वास्थ्य, पोषण र रोग सम्बन्धी थप जानकारीमा के के भनिएको रहेछ सुनाउन लगाउनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई पुस्तकको पृष्ठ १०२ देखि १०४ सम्म पल्टाउन लगाई पढ्न लगाउनुहोस् । पढ्न कठिनाइ भए तपाईँले पढेर सुनाई छलफल गराउनुहोस् र छलफलको निष्कर्ष प्रस्ट्याई दिनुहोस् ।
- सहभागीलाई स्वास्थ्य, पोषण र रोग सम्बन्धी थप जानकारीका लागि नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गर्न प्रेरित गर्नुहोस् ।

५. सिकाइ मूल्याङ्कन प्रक्रिया

- कुन संस्थामा निःशुल्क प्रसूति सेवा उपलब्ध हुन्छ ? बताउन लगाउनुहोस् ।
- के गराए वापत सरकारबाट पैसा पनि पाइन्छ ? भन्न लगाउनुहोस् ।
- पाठेघर खस्ने मुख्य मुख्य कारणहरू के के हुन् ? बताउन लगाउनुहोस ।
- कस्तो रोगको निःशुल्क औषधी उपचार सरकारबाट हुन्छ ? भन्न लगाउनुहोस् ।