निरन्तर शिक्षा
तह एक

नेपाल सरकार

शिक्षा मन्त्रालय

अनौपचारिक शिक्षा केन्द्र

सानोठिमी, भक्तपुर

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

© : प्रकाशकमा

परिमार्जित संस्करण : २०७३

हाम्रो भनाइ

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

विश्वव्यापी रूपमा सबैका लागि शिक्षा अभियानको समाप्तिपछि विश्व शिक्षा सम्मेलनले जीवन पर्यन्त शिक्षाको अवधारणालाई अगाडि ल्याएको सन्दर्भमा नेपाल पनि यसबाट अछुतो रहन नसक्ने भएकाले नेपाल सरकारले गत आर्थिक वर्षबाट निरन्तर शिक्षाका नयाँ कार्यक्रमहरूलाई अगाडि ल्याएको छ । सरकारद्वारा ल्याइएको यस कार्यक्रमलाई निरन्तर शिक्षाका सहभागीहरूका लागि अध्ययन सामग्रीको रूपमा यो पाठ्य पुस्तक तयार गरिएको हो । यो पाठ्य पुस्तक प्रौढ सिकाइ सिद्धान्तमा आधारित भई विषय वस्तुलाई सरलबाट जटिलतिर र सहभागीहरूका परिवेश कै विषय वस्तुलाई समावेश गरी तयार गरिएको छ । यस पूर्व सञ्चालित विभिन्न कार्यक्रमहरूबाट आधारभूत साक्षरता सिप प्राप्त गरेका नव साक्षरहरू नै निरन्तर शिक्षा तह दुईका सहभागी हुने भएकाले उनीहरूका रुचि र माग बमोजिम नै अङ्ग्रेजी भाषा, विज्ञान र प्रविधिका नवीनतम् विषय वस्तुहरू समेतलाई पनि यसमा समेटिएको छ ।

प्रस्तुत पाठ्य पुस्तकमा भएका विषय वस्तुलाई निरन्तर शिक्षाका सहजकर्ताले सजिलैसँग कक्षामा प्रयोग गर्न सकून् भन्नका लागि सहजकर्ताका लागि सुझाव समेत यसै पुस्तकमा समावेश 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 । पुस्तकलाई यस रूपमा ल्याउन 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 ।

कात्तिक, २०७३

अनौपचारिक शिक्षा केन्द्र
सानोठिमी, भक्तपुर

पुस्तक प्रयोग गर्नका लागि सहजकर्तालाई मार्गदर्शन

सहजकर्ता मित्र, तपाईँले निरन्तर शिक्षाका सिकारुहरूका लागि तयार पारिएको प्रस्तुत पुस्तक प्रयोग गर्दा यी कुराहरूमा ध्यान दिनुहोस् :

- यस पुस्तकमा निरन्तर शिक्षा तह एकका सिकाइ सक्षमता दिइएका छन् । ती राम्रोसँग पढ्नुहोस्,
- ती सिकाइ सक्षमता पुरा गर्ने गरी पाठ, सिकाइ क्रियाकलाप आदि नभए सो पुरा गर्न आवश्यक क्रियाकलाप गराउन सक्नुहुने छ,
- निरन्तर शिक्षा तह एक निरक्षर प्रौढ सहभागीहरूका लागि तयार पारिएको हो । त्यसैले सहभागीहरूलाई सोही अनुसार कार्यान्वयन गराउनुहोस्,
- तपाईंले तालिममा सिके अनुसार पहिले यस पुस्तकलाई राम्रोसँग अध्ययन गर्नुहोस् । त्यसपछि सहभागीहरूलाई सिकाउने योजना बनाएर मात्र कक्षा शिक्षण सिकाइ अगाडि बढाउनुहोस्,
- यस पुस्तकमा पाठ्यक्रम (सिकाइ सक्षमता) पाठ्य पुस्तक, शिक्षण सिकाइका लागि निर्देशन र सहभागीहरूका लागि कार्य पुस्तिका समेत प्राय : एकै ठाउँमा राखी कुनै अभाव खड्कन दिएको छैन । सो राम्रोसँग अध्ययन गर्नुहोस्,
- यस पुस्तकमा सबैभन्दा पहिला पाठ सङ्ख्या, पाठ शीर्षक, पाठसँग सम्बन्धित चित्र, शब्द, वाक्य, पाठ्य वस्तु, क्रियाकलाप, छलफल गरौं, जानी राखौं, पढौं र बुझौं, पढौं र सिकौं, पढौं र लेखौं र अन्त्यमा अङ्ग्रेजी भाषा सम्बन्धी पक्षलाई दिइएको छ । त्यो राम्रोसँग अध्ययन गर्नुहोस्,
- पाठ्य वस्तु सिकारुलाई सिकाउने सम्बन्धमा सम्बन्धित पाठको क्रियाकलापका अन्त्यमा सहजकर्तालाई सुझाव साना अक्षरमा बाकसमा दिइएको छ । सो अध्ययन गरी सोही अनुसार सहभागीलाई शिक्षण सिकाइ गर्नुहोस् । तपाईंलाई केही अपुग लागे थप स्थानीय सान्दर्भिक क्रियाकलाप तयार गरी कक्षा शिक्षण सिकाइ गर्न सक्नुहुने छ,
- कक्षा शिक्षण सिकाइका लागि केही शैक्षिक सामग्री तपाईंलाई प्राप्त भएका छन् । ती सामग्री र आवश्यक थप सामग्री व्यवस्था गरी/प्रयोग गरी शिक्षण सिकाइ प्रभावकारी रूपमा सञ्चालन गर्नुहोस्,
- आफ्नो परिवेश र स्थानीय आवश्यकता अनुसारको माध्यम भाषामा पाठका क्रियाकलापले गराउन खोजका क्रियाकलापहरू गर्न गराउन सक्नुहुने छ,
- तपाईंलाई पाठ्य पुस्तकमा भएका विषयहरू शिक्षण सिकाइमा समस्या भए नजिकको सामुदायिक सिकाइ केन्द्र तथा स्रोत केन्द्रमा सम्पर्क गरी जानकारी लिन सक्नुहुनेछ । तपाईंको शिक्षण सफलताले नै निरन्तर शिक्षा सफल हुने छ ।

धन्यवाद !

निरन्तर शिक्षाका सिकाइ सक्षमताहरू

अनौपचारिक शिक्षा केन्द्रले निरक्षर प्रौढहरू, साक्षरताका सहजकर्ता, साक्षरता कक्षाका सहभागी, साक्षरता अभियानको अनुगमनमा संलग्न अनुगमन कर्ताहरू, अनौपचारिक शिक्षाको क्षेत्रमा कार्यरत अभियन्ताहरू र अनौपचारिक शिक्षाका विज्ञहरूसँगको निरन्तर छलफल, प्रश्नावली र अवलोकन गरी निम्नानुसारको सिकाइ सक्षमताहरू निर्धारण गरेको छ ।

निरन्तर शिक्षा पहिलो तहका सिकाइ सक्षमताहरू

क्र.स.	क्षेत्र	सिकाइ सक्षमताहरू
१.	भाषिक सिप	• एक आपसमा परिचय लिन र दिन, • राष्ट्र भाषाका वर्ण, शब्द र सरल वाक्य पढ्न र लेख्न, • अङ्ग्रेजी वर्णको ठुला र साना अक्षरहरू पढ्न र लेख्न, • अङ्ग्रेजीका सामान्य बोलीचालिका शब्दहरू उच्चारण गर्न र आफ्नो नाम लेख्न, • भित्तेपात्रोमा हेरी तिथि, मिति बताउन, • सरल चित्र, सङ्केत र ट्राफिक चिन्हको अर्थ बुझ्न र आवश्यकता अनुसार प्रयोग गर्न, • सूचना/जानकारी आदान प्रदान गर्न तथा आफ्नो विचार स्वतन्त्र रूपमा राख्न ।
२	गणितीय सिप	• हिन्दु अरेविक र देवनागरी लिपिका १ देखि १० सम्मका सङ्ख्याहरू पढ्न, गन्ती गर्न र लेख्न, • १०० सम्मका सङ्ख्या पढ्न, गन्ती गर्न र अङ्कमा लेख्न, • १००० सम्मका सङ्ख्या पढ्न, गन्ती गर्न, • टेलिफोन/मोबाइल नम्बर लिन/दिन, • २ अङ्कसम्मले बनेका २ ओटा सङ्ख्याहरूको साधारण जोड र घटाउ गर्न, • लेनदेनका व्यावहारिक हरहिसाब राख्न, • घडी हेरी समय बताउन ।

क्र.स.	क्षेत्र	सिकाइ सक्षमताहरू
३	सामाजिक जीवन	• आफ्नो परिवार, टोल, छिमेक र देसका सम्बन्धमा सामान्य जानकारी लिन/दिन, • परिवारका सदस्यहरूको जिम्मेवारी बाँडफाडमा आफ्नो भूमिका निर्वाह गर्न, • बाल बालिका, अपाङ्गता भएका नागरिक र ज्येष्ठ नागरिकको हेरचाह गर्न, • स्थानीय परम्परा, सांस्कृतिक गतिविधिको जगेर्ना गर्न र आवश्यक्ता अनुसार सरिक हुन, • सामाजिक विकृतिहरू (महिला हिंसा, बाल विवाह र दाईजो प्रथा) प्रति सचेत भई जानकारी लिन/दिन ।
४	नागरिक शिक्षा	• महिला अधिकार, बाल अधिकार, सामाजिक सुरक्षाका विषयमा जानकारी प्राप्त गरी व्यवहार गर्न, • स्थानीय निकायहरूबाट उपलब्ध गराइने सेवा र सुविधाहरू (जन्मदर्ता, नागरिकता, विवाह दर्ता, मृत्यु दर्ता, नाता प्रमाणित) को जानकारी लिन/दिन ।
५	आय आर्जन	• स्थानीय स्तरमा आय आर्जनका उपायहरू खोजी गरी अवलम्बन गर्न, • सहकारी सम्बन्धी सामन्य जानकारी लिन/दिन, • आय आर्जनका बैकल्पिक उपायहरुको खोजी गरी अवलम्बन गर्न ।
६	विज्ञान, वातावरण, सूचना प्रविधि	• टेलिफोन, मोबाइल र क्यालकुलेटरको प्रयोग गर्न, • रेडियो, टेलिभिजन, कम्प्युटर, हिटर, राइस कुकर, फ्रिज, आइरन, पङ्खा, लिप्ट लगायतका विद्युतीय उपकरणहरू सावधानी साथ प्रयोग गर्न, • स्थानीय परम्परागत प्रविधिहरूको संरक्षण गर्न र आवश्यक्ता अनुसार प्रयोग गर्न, • वातावरणसँग परितिच भई त्यसको संरक्षण (जल प्रदूषण, ध्वनि प्रदूषण, वायू प्रदूषण र माटो प्रदूषण) मा संलग्न हुन, • जलवायु परिवर्तन सम्बन्धी सामान्य जानकारी लिन/दिन, • स्थानीय स्तरमा सम्भावित विपद्को पहिचान र सचेतता अवलम्बन गर्न ।
७	स्वास्थ्य, शारीरिक र पोषण	• व्यक्तिगत र घर वरिपरिको सरसफाइ गर्न, • सर्ने र नसर्ने रोग सम्बन्धी जानकारी लिन/दिन र त्यसप्रति सचेत हुन, • समय अनुसार आवश्यक हुने खोपको जानकारी लिन/दिन र अवलम्बन गर्न, • सन्तुलित भोजनको जानकारी लिन/दिन र प्रयोग गर्न, • स्वास्थ्य सम्बन्धी सरकारी सुबिधाको जानकारी लिई त्यसको उपयोग गर्न, • शारीरिक व्यायाम र योग सम्बन्धी सामान्य जानकारी लिई अभ्यास गर्न ।

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	१०
६.	ट देखि न सम्म पढाइ र लेखाइ	१३
७.	प देखि र सम्म पढाइ र लेखाइ	२३
८.	ल देखि ज्ञ सम्म पढाइ र लेखाइ	२६
९.	अ देखि अः सम्म पढाइ र लेखाइ	३१
१०.	A देखि Z सम्म पढाइ र लेखाइ	३६
११.	मात्रा र मात्रा लागेका अक्षरहरू	४७
१२.	आधा अक्षरको चिनारी	५५
१३.	विद्युतीय साधनहरू	५९
१४.	हाम्रा स्थानीय प्रविधिहरू	६४
१५.	हाम्रो वातावरण	६८
१६.	भुइँचालो	७४
१७.	आम्दानीको बाटो	८२
१८.	सरसफाइ	९२
१९.	योग तथा शारीरिक व्यायाम	९७
२०.	अनुसूची	१०५

पाठ : एक
परिचय

नमस्कार, मेरो नाम कमला हो । म बिस वर्षकी भएँ । म गोलबजारमा बस्छु । म एक किसान हुँ । म केही सिक्नका लागि यो कक्षामा सहभागी भएकी छु ।

सहजकर्तालाई सुझाव :

१. प्रत्येक सहभागीहरूलाई शिष्टाचार पूर्वक आफ्नो नाम, उमेर, ठेगाना र पेसाका सम्बन्धमा बताउन लगाउनुहोस् ।
२. सबै सहभागीहरूसँग उहाँहरूले यो कक्षाबाट के के सिक्ने अपेक्षा गर्नुभएको छ, छलफल गराउनुहोस् ।
३. सबै सहभागीहरूको नाम मेटाकार्डमा लेखी कक्षाको विभिन्न ठाउँमा देखिने गरी झुन्ड्याउनुहोस् ।

पेमाको परिवार

छोरा	बुहारी	पेमा	छोरी	नाति	नातिनी	जम्मा
१	१	१	२	२	१	८

पेमाको परिवारमा जस्तै अब आ आफ्नो परिवारका सम्बन्धमा छलफल गरौँः

(क) तपाईँको परिवारमा कति जना हुनुहुन्छ ?
(ख) तपाईँको परिवारका सदस्यहरूको नाम के के हो ?
(ग) तपाईँको परिवारका सदस्यहरूले के के काम गर्नुहुन्छ ?
(घ) तपाईँको परिवारको नाममा प्रयोग भएका अक्षरहरू के के छन् ?

सहजकर्तालाई सुझाव :

सहजकर्तालाई सुझाव :

१. मेटाकार्डमा लेखिएका सहभागीहरूको नाम कक्षामा कहाँ छ खोज्न लगाउनुहोस् । जस्तै :

कमला	पेमा	रतिलाल	हरि	रामप्यारी

२. प्रत्येक दिन मेटाकार्डमा लेखिएका नामको स्थान परिवर्तन गर्नुहोस् ।
३. सहभागीलाई आफ्नो नाम पत्ता लगाई उच्चारण गर्न लगाउनुहोस् ।
४. सहभागीहरूलाई परिवारको सदस्य सङ्ख्याका सम्बन्धमा छलफल गरी तल दिए जस्तै बोर्डमा लेखी सङ्ख्या सम्बन्धी छलफल गराउनुहोस् ।

नाम	महिला	पुरुष	जम्मा
१			
२			

५. केही दिन सहभागीको हाजिरी गर्दा प्रत्येकको नाम बोर्डमा लेखेरै गर्नुहोस् । सुरुमा सहजकर्ता आफैँले लेखे पनि केही दिनपछि सहभागीहरूलाई नै उनीहरूको नाम चिन्न लगाई नाम लेखेरै हाजिर गर्ने अभ्यास गराउनुहोस् ।

सुनौँ र भनौँ :

दावा	पेमा	शिवानी	रामबदन
राम	सीता	अकरम	जिमी
धनिया	आइतराम	हरि	माथवर
माया	डबल	ढाकाराम	झमक
गणेश	जीवन	छत्र	कमला

सुनौँ र पढौँ :

१	२	३	४	५
६	७	८	९	

सहजकर्तालाई सुझाव :

१. सहभागीहरूलाई चार चार जनाको समूहमा विभाजन गरी माथिका प्रत्येक नाम पढेर सुनाउनुहोस् र सहभागीलाई पनि भन्न लगाउनुहोस् ।

२. ती नामले कुन कुन समुदायलाई प्रतिनिधित्व गर्छन् छलफल गराउनुहोस् ।

३. माथिका सङ्ख्याहरूलाई तपाईँले भन्दै सहभागीहरूलाई पनि सँगसँगै भन्न र चिनो लगाउन लगाउनुहोस् ।

पाठ : दुई

मेरो देश नेपाल

नेपाल	भुटान	बङ्गलादेश	पाकिस्तान
भारत	चीन	श्रीलङ्का	अफगानिस्तान

सहजकर्तालाई सुझाव :

१. सहभागीलाई माथिको चित्रका आधारमा नेपाल र यसका छिमेकी देश चिनाउनुहोस् र तलका प्रश्नका आधारमा छलफल गराउनुहोस् :

(क) नेपालका छिमेकी देशहरू कुन कुन हुन् ?

(ख) नेपालको पूर्व, पश्चिम, उत्तर र दक्षिणमा कुन कुन देश पर्दछन् ?

नेपालको झन्डा

सुनौँ र पढौँ :

रातो	निलो	झन्डा	चन्द्र
सूर्य	त्रिकोण	सेतो	अर्ध

सहजकर्तालाई सुझाव :

१. नेपालको रङ्गीन झन्डा सहभागीहरूलाई देखाउनुहोस् र बाकसमा दिएका शब्दहरू देखाउँदै पढेर सुनाउनुहोस् र सहभागीहरूलाई पनि भन्न लगाउनुहोस् ।

२. तलका प्रश्नका आधारमा सहभागीहरूलाई छलफल गराउनुहोस् :

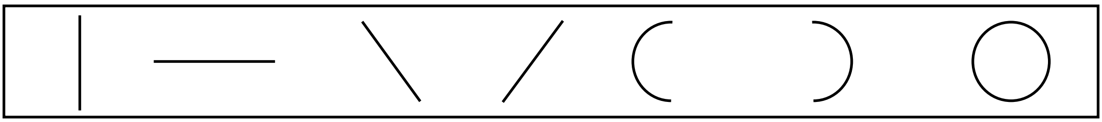
क) नेपालको राष्ट्रिय झन्डाको आकार कस्तो छ ?

ख) नेपालको राष्ट्रिय झन्डामा कुन कुन रङ प्रयोग भएको छ ?

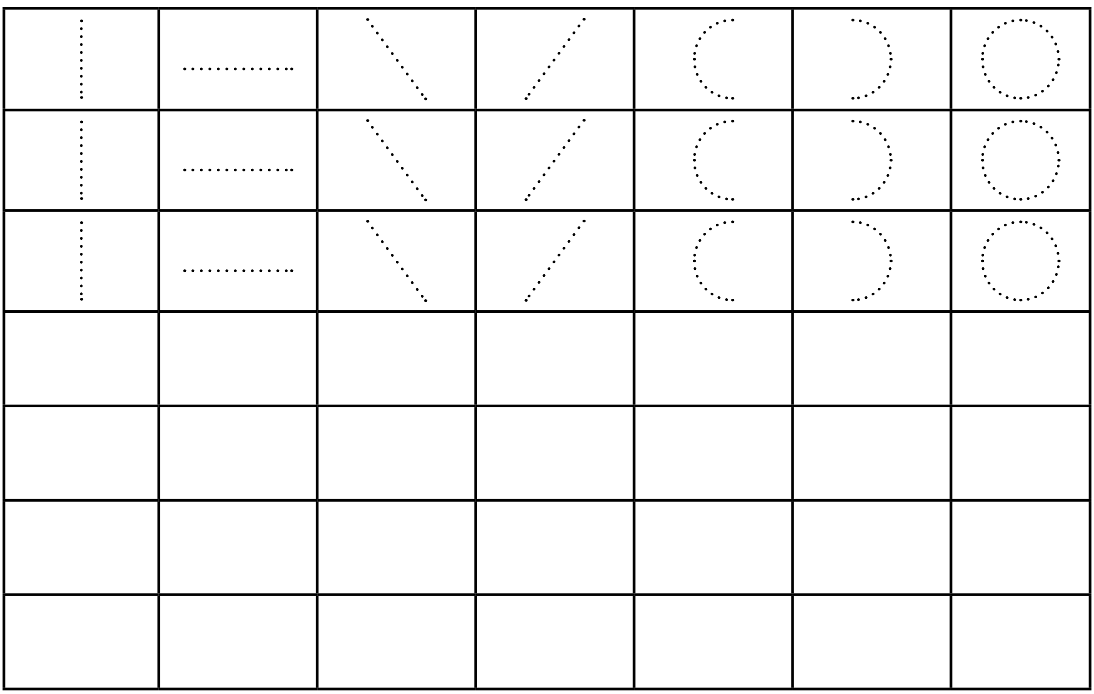
ग) झन्डामा के केका चित्र छन् ?

पाठ : तिन

अक्षर बन्ने आकारहरू



हेरौँ र लेखौँ :



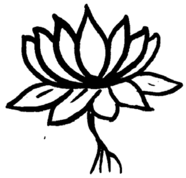
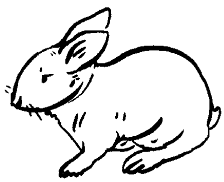
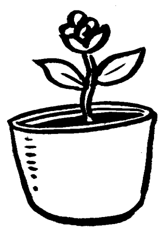
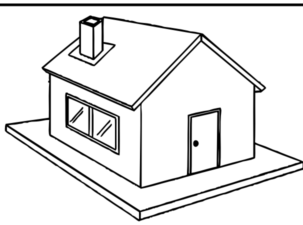
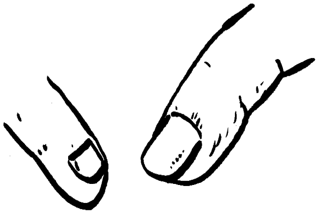
सहजकर्तालाई सुझाव :

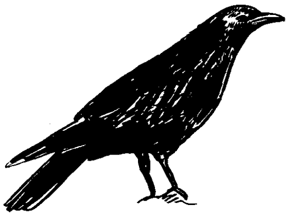
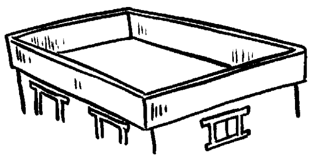
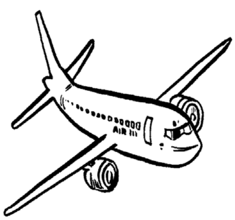
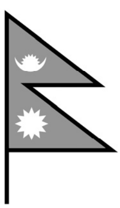
१. एक एक गरी माथिका आकारहरू बोर्डमा लेखी सहभागीहरूलाई छलफल गराउनुहोस् र उहाँहरूलाई पनि आ आफ्नो किताब/कापीमा लेख्न लगाउनुहोस् । यी आकारहरूबाट नै हामीले सिक्न खोजेका अक्षरहरू बन्छन् भन्ने जानकारी गराउनुहोस् ।

२. सहभागीहरूलाई यो अभ्यास पटक पटक गराउनुहोस् । आवश्यक परे सहभागीका हात समातेर लेख्ने अभ्यास गराउनुहोस् ।

पाठ : चार

क देखि ञ सम्म पढाइ र लेखाइ

	कमल	क
	खरायो	ख
	गमला	ग
	घर	घ
	नङ	ङ

	चरो	च
	छत	छ
	जहाज	ज
	झन्डा	झ
ञ	ञ	ञ

सहजकर्तालाई सुझाव :

१. सहभागीहरूलाई माथिका चित्र देखाउँदै के केका चित्र हुन् ? सोध्नुहोस् । आवश्यक भए तपाईँले बताइदिनुहोस् ।

२. चित्रका अक्षर देखाउँदै पटक पटक भन्ने अभ्यास गराउनुहोस् । जस्तै : कमलमा “क” खरायोमा “ख” आदि । एवम् प्रकारले क देखि ञ सम्म चिनाउनुहोस् ।

पढौं र लेखौं :

क	ख	ग	घ	ङ	च	छ	ज	झ	ञ
क	ख	ग	घ	ङ	च	छ	ज	झ	ञ
क	ख	ग	घ	ङ	च	छ	ज	झ	ञ
क	ख	ग	घ	ङ	च	छ	ज	झ	ञ
क	ख	ग	घ	ङ	च	छ	ज	झ	ञ

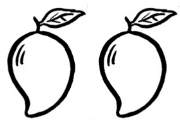
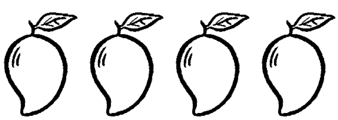
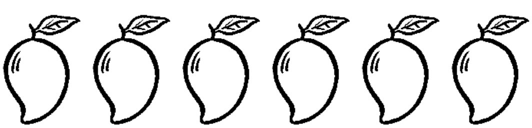
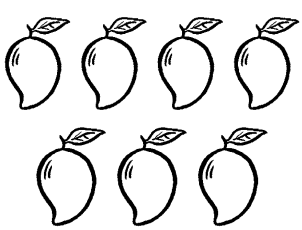
सहजकर्तालाई सुझाव :

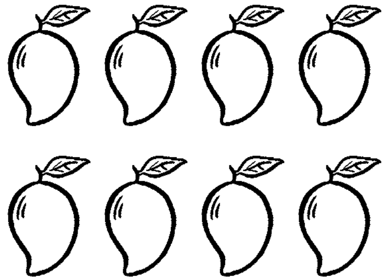
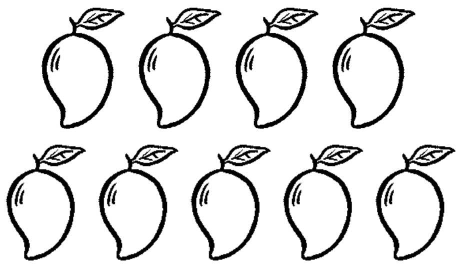
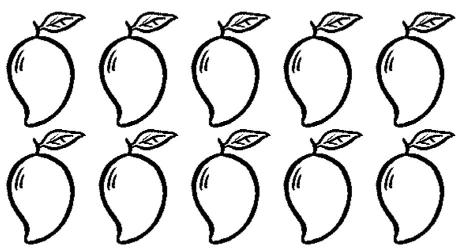
१. सहभागीहरूलाई लेख्ने अभ्यास गराउनुहोस् ।

२. लेख्न नसक्ने सहभागीहरूलाई तपाईंले हात समातेर लेख्न सिकाउनुहोस् ।

३. कापीमा थप लेख्ने अभ्यास गराउनुहोस् र सहभागीहरूलाई घरमा पनि कापीमा थप लेख्ने अभ्यास गर्न भन्नुहोस् ।

पाठ : पाँच
सङ्ख्या सिकौँ

चित्र	देवनागरी सङ्ख्या	हिन्दु अरेबिक सङ्ख्या
	१	1
	२	2
	३	3
	४	4
	५	5
	६	6
	७	7

	८	8
	९	9
	१०	10

सहजकर्तालाई सुझाव :

१. चित्रमा देखाएको जस्तै वस्तुहरू कक्षामा लगेर वस्तु तथा चित्र गन्न लगाउनुहोस् र सोलाई जनाउने सङ्ख्या तपाईंले भन्नुहोस् र सहभागीलाई पनि भन्न लगाउनुहोस् ।

हेरौँ र लेखौँ :

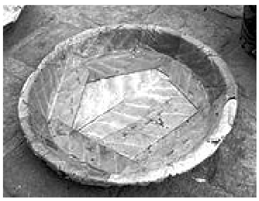
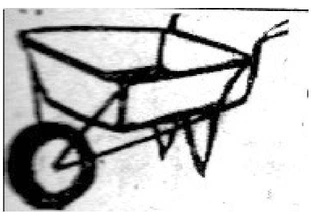
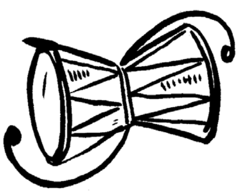
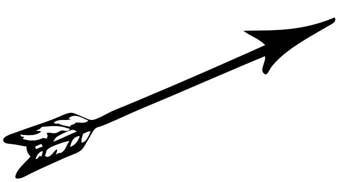
१	**२**	**३**	**४**	**५**	**६**	**७**	**८**	**९**	**१०**
१	२	३	४	५	६	७	८	९	१०
१	२	३	४	५	६	७	८	९	१०
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

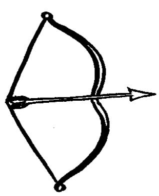
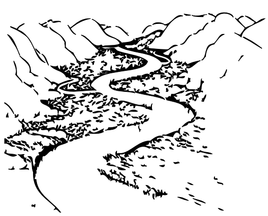
सहजकर्तालाई सुझाव :

१. माथिका सङ्ख्याहरू लेख्ने तरिका बोर्डमा लेखेर देखाउनुहोस् र सहभागीहरूलाई पनि किताब/कापीमा सँगसँगै लेख्न लगाउनुहोस् ।

पाठ : छ

ट देखि न सम्म पढाइ र लेखाइ

	टपरी	ट
	ठेलागाडा	ठ
	डमरु	ड
	ढकनी	ढ
	वाण	ण

	तराजु	त
	थपडी	थ
	दराज	द
	धनुष	ध
	नदी	न

सहजकर्तालाई सुझाव :

१. चित्र देखाई सहभागीहरूलाई केको चित्र हो भनी सोध्नुहोस् र चित्रका आधारमा एक एक गरी अक्षर देखाई पटक पटक भन्न लगाउनुहोस् । जस्तै : टपरीमा 'ट', ठेलागाडा 'ठ' आदि । यस प्रकारले न सम्म चिनाउनुहोस् ।

पढौँ र लेखौँ :

ट	ठ	ड	ढ	ण	त	थ	द	ध	न
ट	ठ	ड	ढ	ण	त	थ	द	ध	न
ट	ठ	ड	ढ	ण	त	थ	द	ध	न
ट	ठ	ड	ढ	ण	त	थ	द	ध	न
ट	ठ	ड	ढ	ण	त	थ	द	ध	न

सहजकर्तालाई सुझाव :

१. सहभागीहरूलाई माथि जस्तै लेख्ने अभ्यास गराउनुहोस् । सहभागीहरूले लेख्न नसके हात समाएर लेख्न सिकाउनुहोस् । त्यस्तै गरी घरमा पनि लेख्ने अभ्यास गर्न भन्नुहोस् ।

खेल खेलौं :

१. अक्षर चिन्ने खेल

सहजकर्तालाई सुझाव :

१. सहभागीहरूलाई वृत्ताकार रूपमा बस्न लगाउनुहोस् । सहभागीका बिचमा क देखि न सम्मका अक्षर पत्तीहरू घोप्टो पारेर राख्न लगाउनुहोस् ।

२. सहभागीहरूलाई पालै पालो कुनै एउटा अक्षर टिप्न लगाउनुहोस् र सबैलाई देखाउँदै अक्षर पत्तीमा लेखिएको अक्षर पढ्न लगाउनुहोस् ।

३. सही उच्चारण गर्न सक्ने सहभागीलाई सही उच्चारण गरे वापत एउटा सिन्को दिनुहोस् । सही उच्चारण गर्न नसके सो पत्ती पहिले कै ठाउँमा राख्न भन्नुहोस् ।

४. पालै पालो सबैलाई खेल खेल्ने मौका दिनुहोस् ।

५. जसले धेरै सिन्का प्राप्त गर्छ उसैले खेल जित्छ । जित्नेलाई सबैले ताली बजाएर बधाई दिनुहोस् ।

२. शब्द बनाउने खेल

सहजकर्तालाई सुझाव :

१. सहभागीहरूलाई वृत्ताकार रूपमा बस्न लगाउनुहोस् । सहभागीका बिचमा क देखि न सम्मका अक्षर पत्तीहरू सबैले देख्ने गरी राख्न लगाउनुहोस् ।

२. सहभागीहरूलाई कुनै दुई ओटा अक्षर पत्ती मिलाएर अर्थ लाग्ने शब्द बनाउन लगाउनुहोस् । दुईभन्दा बढी अक्षर मिलाएर शब्द बनाउन लगाउन पनि सकिन्छ । जस्तैः

चक	**गम**	**ढक**	**टक**	**जग**	**खट**	**कचकच**

३. जसले धेरै शब्द बनाउन सक्नुहुन्छ, उहाँलाई ताली बजाएर बधाई दिनुहोस् ।

३. अगाडि र पछाडि आउने अक्षर लेखौँ :

क		ग	
	च		
झ			ठ
	ढ		त
	द		

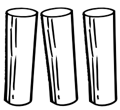
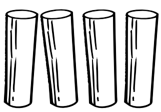
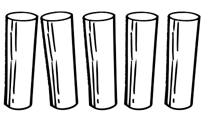
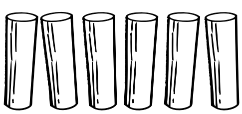
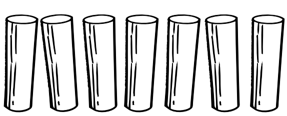
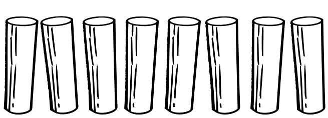
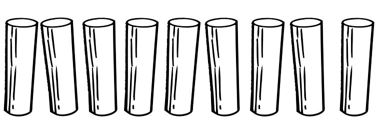
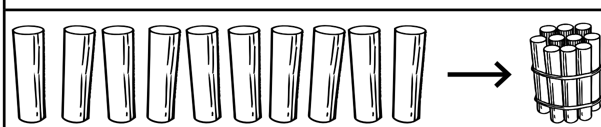
४. तल जस्तै मिल्ने शब्द बनाऔँ :

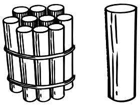
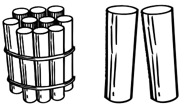
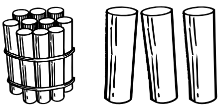
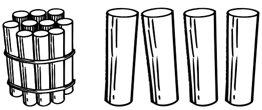
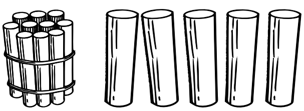
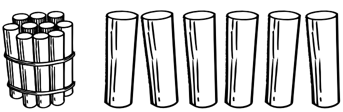
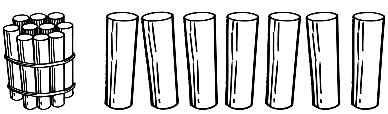
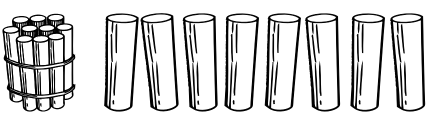
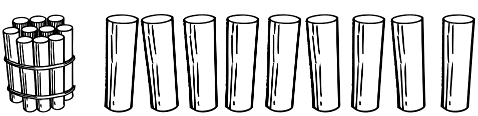
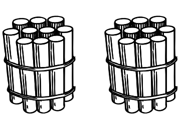
च	ख	त
क	द	ङ
ध	छ	झ
ण	च	ठ
ङ	ढ	ग
क	ध	ञ

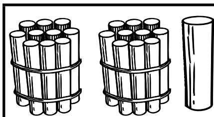
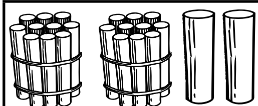
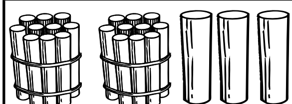
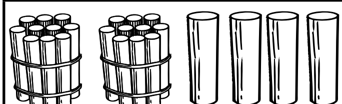
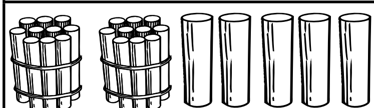
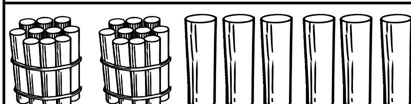
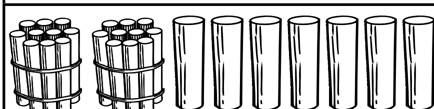
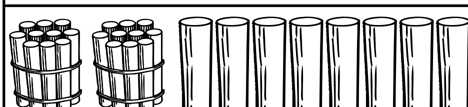
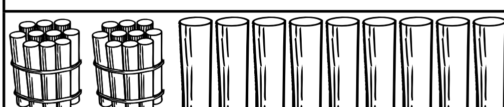
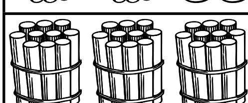
सहजकर्तालाई सुझाव :

१. माथिको तालिका बोर्डमा लेखी प्रस्तुत गर्नुहोस् र दुई वा दुईभन्दा बढी अक्षरलाई माथि जस्तै मिल्ने शब्द बनाउन लगाउनुहोस् ।

गन्ती गरौँ र पढौँ :

	१	एक
	२	दुई
	३	तिन
	४	चार
	५	पाँच
	६	छ
	७	सात
	८	आठ
	९	नौ
	१०	दस

	१ ओटा १० र १	११	एघार
	१ ओटा १० र २	१२	बार
	१ ओटा १० र ३	१३	तेर
	१ ओटा १० र ४	१४	चौध
	१ ओटा १० र ५	१५	पन्ध्र
	१ ओटा १० र ६	१६	सोर
	१ ओटा १० र ७	१७	सत्र
	१ ओटा १० र ८	१८	अठार
	१ ओटा १० र ९	१९	उन्नाइस
	२ ओटा १०	२०	बिस

	२ ओटा १० र १	२१	एक्काइस
	२ ओटा १० र २	२२	बाइस
	२ ओटा १० र ३	२३	तेइस
	२ ओटा १० र ४	२४	चौबिस
	२ ओटा १० र ५	२५	पच्चिस
	२ ओटा १० र ६	२६	छब्बिस
	२ ओटा १० र ७	२७	सत्ताइस
	२ ओटा १० र ८	२८	अट्ठाइस
	२ ओटा १० र ९	२९	उनन्तिस
	३ ओटा १०	३०	तिस

सहजकर्तालाई सुझाव :

१. स्थानीय स्तरमा पाइने सिन्काहरू सङ्कलन गर्नुहोस् र माथि दिए जस्तै गरी शिक्षणमा प्रयोग गर्नुहोस् । प्रत्येक १० ओटा सिन्कालाई मुठा बनाउनुहोस् र त्यो भन्दा कमलाई छुट्टै राखी माथिको चित्र अनुसार गन्ती गराउनुहोस् ।
२. माथिकै तरिकाले स्थानीय स्तरमा पाइने सिन्काहरूको प्रयोगबाट उनान्सयसम्मको धारणा दिनुहोस् ।

पढौँ र लेखौँ:

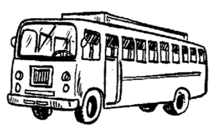
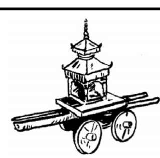
११	१२	१३	१४	१५	१६	१७	१८	१९	२०
२१	२२	२३	२४	२५	२६	२७	२८	२९	३०

सहजकर्तालाई सुझाव :

१. माथिका सङ्ख्याहरू लेख्ने तरिका बोर्डमा लेखेर देखाउनुहोस् र सहभागीहरूलाई पनि किताब/कापीमा सँगसँगै लेख्न लगाउनुहोस् । थप अभ्यासका लागि सहभागीलाई घरमा पनि कापीमा लेख्ने अभ्यास गर्न भन्नुहोस् ।

पाठ : सात

प देखि र सम्म पढाइ र लेखाइ

	परेवा	प
	फर्सी	फ
	बस	ब
	भकुन्डो	भ
	मकै	म
	यज्ञ	य
	रथ	र

सहजकर्तालाई सुझाव :

१. चित्र देखाई सहभागीहरूलाई केको चित्र भनी सोध्नुहोस् र चित्रका आधारमा १/१ गरी अक्षर देखाई धेरै पटक भन्न लगाउनुहोस् । जस्तैः **परेवामा "प", बसमा "ब"** आदि । यस प्रकारले प देखि र सम्म चिनाउनुहोस् ।

पढौँ र लेखौँ :

प	फ	ब	भ	म	य	र
प	फ	ब	भ	म	य	र
प	फ	ब	भ	म	य	र
प	फ	ब	भ	म	य	र
प	फ	ब	भ	म	य	र

सहजकर्तालाई सुझाव :

१. माथि जस्तै सहभागीहरूलाई लेख्ने अभ्यास गराउनुहोस् ।

२. लेख्न नसक्ने सहभागीहरूलाई हात समातेर लेख्न सिकाउनुहोस् र घरमा पनि कापीमा लेख्ने अभ्यास गर्न भन्नुहोस् ।

पढौँ र लेखौँ:

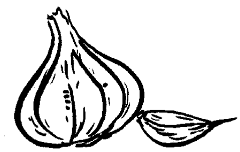
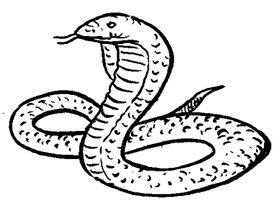
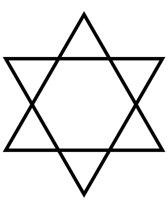
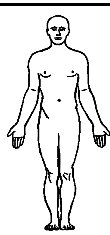
३१	३२	३३	३४	३५	३६	३७	३८	३९	४०
४१	४२	४३	४४	४५	४६	४७	४८	४९	५०
५१	५२	५३	५४	५५	५६	५७	५८	५९	६०

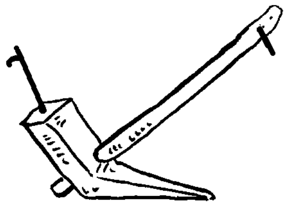
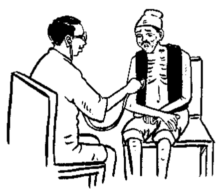
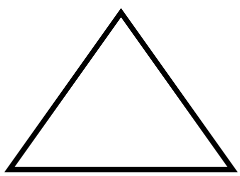
सहजकर्तालाई सुझाव :

१. माथिका सङ्ख्याहरू लेख्ने तरिका बोर्डमा लेखेर देखाउनुहोस् र सहभागीहरूलाई पनि किताब/कापीमा सँगसँगै लेख्न लगाउनुहोस् । थप अभ्यासका लागि सहभागीलाई घरमा पनि कापीमा लेख्ने अभ्यास गर्न भन्नुहोस् ।

पाठ : आठ

ल देखि ज्ञ सम्म पढाइ र लेखाइ

	लसुन	ल
	वन	व
	सर्प	स
	षट्कोण	ष
	शरीर	श

	हलो	ह
	क्षयरोग	क्ष
	त्रिभुज	त्र
	ज्ञानी	ज्ञ

सहजकर्तालाई सुझाव :

१. चित्र देखाई सहभागीहरूलाई केको चित्र हो भनी सोध्नुहोस् र चित्रका आधारमा एक एक गरी अक्षर देखाई पटक पटक भन्न लगाउनुहोस् । जस्तै : लसुनमा ‘ल’, लहरामा ‘ल’, वनमा ‘व’, शरीरमा ‘श’ आदि । यस प्रकारले ल देखि ज्ञ सम्म चिनाउनुहोस् र पाठ छको अक्षर चिन्ने खेल र शब्द बनाउने खेल जस्तै गरी प देखि ज्ञ सम्मका अक्षर पत्तीहरू बनाई खेल पनि खेलाउनुहोस् ।

पढौं र लेखौं :

ल	व	श	ष	स	ह	क्ष	त्र	ज्ञ
ल	व	श	ष	स	ह	क्ष	त्र	ज्ञ
ल	व	श	ष	स	ह	क्ष	त्र	ज्ञ
ल	व	श	ष	स	ह	क्ष	त्र	ज्ञ
ल	व	श	ष	स	ह	क्ष	त्र	ज्ञ

सहजकर्तालाई सुझाव :

१. सहभागीहरूलाई लेख्ने अभ्यास गराउनुहोस् ।

२. लेख्न नसक्ने सहभागीहरूलाई हात समातेर लेख्न सिकाउनुहोस् र घरमा पनि कापीमा लेख्ने अभ्यान गर्न भन्नुहोस् ।

पढौँ र लेखौँ:

६१	६२	६३	६४	६५	६६	६७	६८	६९	७०
७१	७२	७३	७४	७५	७६	७७	७८	७९	८०
८१	८२	८३	८४	८५	८६	८७	८८	८९	९०
९१	९२	९३	९४	९५	९६	९७	९८	९९	१००

सहजकर्तालाई सुझाव :

१. माथिका सङ्ख्याहरू लेख्ने तरिका बोर्डमा लेखेर देखाउनुहोस् र सहभागीहरूलाई पनि किताब/कापीमा सँगसँगै लेख्न लगाउनुहोस् । थप अभ्यासका लागि सहभागीलाई घरमा पनि कापीमा लेख्ने अभ्यास गर्न भन्नुहोस् ।

गन्ती गरौँ :

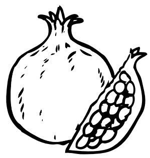
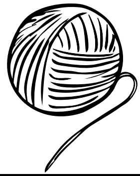
१	१४	२७	४०	५३	६६	७९	९२
		२८		५४	६७		९३
३	१६		४२		६८	८१	९४
	१७	३०	४३	५६		८२	
५		३१		५७	७०		९६
	१९		४५		७१	८४	९७
७	२०	३३	४६	५९		८५	
		३४		६०	७३		९९
९	२२		४८		७४	८७	१००
१०	२३	३६	४९	६२		८८	
		३७		६३	७६		
१२	२५		५१		७७	९०	
१३	२६	३९	५२	६५		९१	

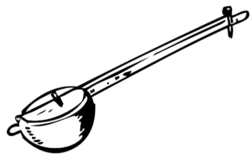
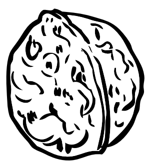
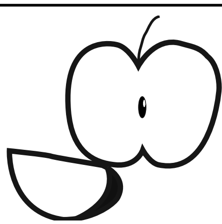
सहजकर्तालाई सुझाव :

१. १ देखि १०० सम्मको सङ्ख्या पहिले तपाईँले पढ्नुहोस् । त्यसपछि सहभागीहरूलाई सँगसँगै भन्न लगाउनुहोस् ।

पाठ : नौ

अ देखि अः सम्म पढाइ र लेखाइ

	अनार	अ
	आमा	आ
	इनार	इ
	ईश्वर	ई
	उखु	उ
	ऊन	ऊ

	ऋषि	ऋ
	एकतारे	ए
	ऐना	ऐ
	ओखर	ओ
	औषधी	औ
	अंश	अं
अ:	अ:	अ:

सहजकर्तालाई सुझाव :

१. चित्रमा भएका अक्षर देखाउँदै अ देखि अः सम्मका अक्षरहरू भन्न लगाउनुहोस् ।

लेख्न सिकौँ:

अ	आ	इ	ई	उ	ऊ
अ	आ	इ	ई	उ	ऊ

यी पनि लेखौँ :

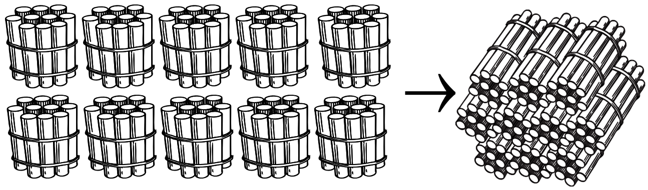
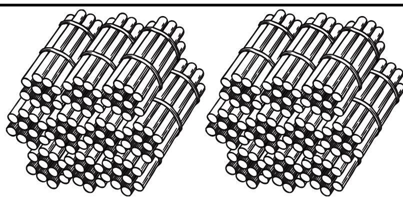
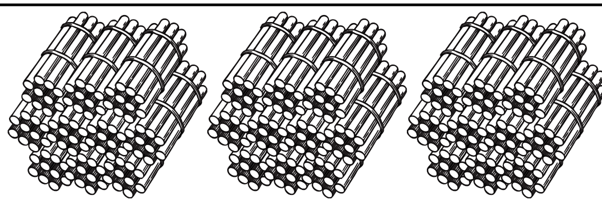
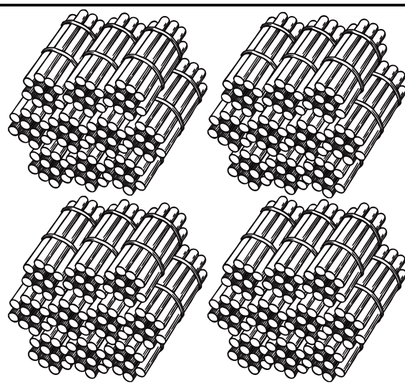
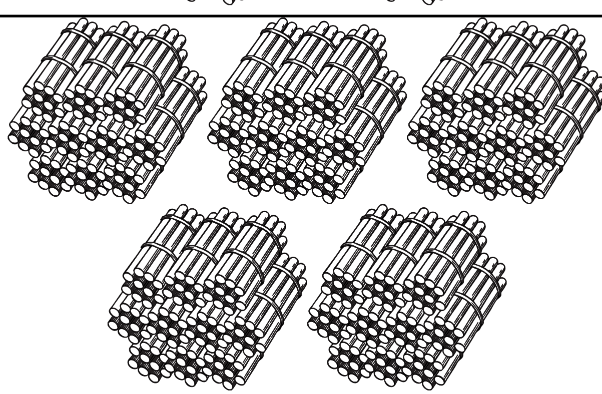
ऋ	ए	ऐ	ओ	औ	अं	अः
ऋ	ए	ऐ	ओ	औ	अँ	अः

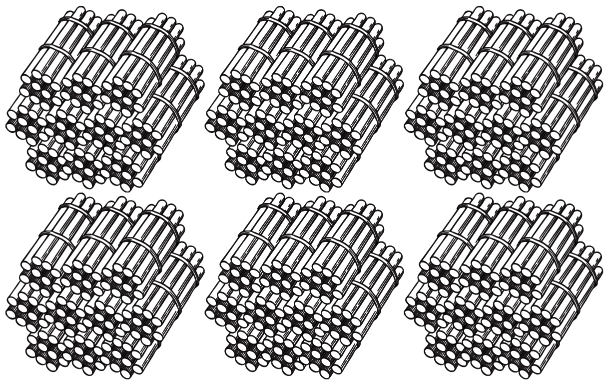
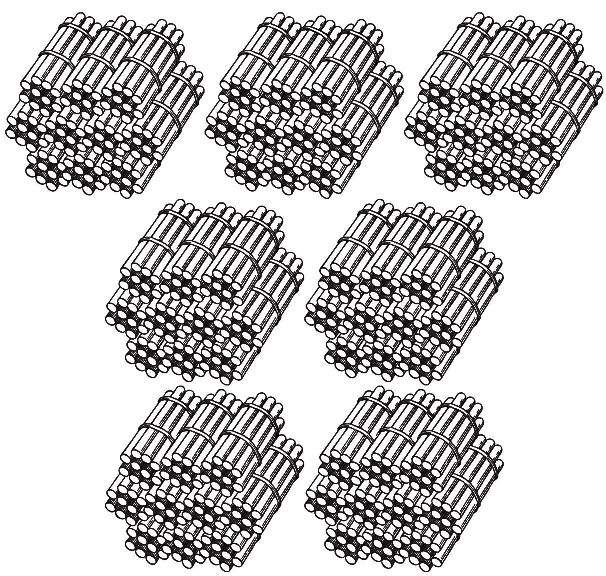
सहजकर्तालाई सुझाव :

१. सहभागीहरूलाई माथि जस्तै लेख्ने अभ्यास गराउनुहोस् ।

२. लेख्न नसक्ने सहभागीहरूलाई हात समातेर लेख्न सिकाउनुहोस् र घरमा पनि कापीमा लेख्ने अभ्यान गर्न भन्नुहोस् ।

१00 देखि १000 सम्म गन्ती गरौं :

	१० ओटा १०	१००
	२ ओटा १००	२००
	३ ओटा १००	३००
	४ ओटा १००	४००
	५ ओटा १००	५००

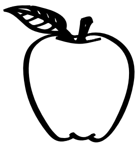
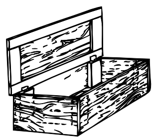
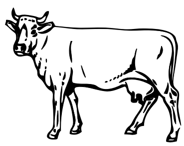
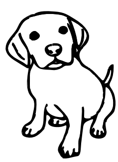
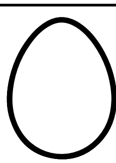
	६ ओटा १००	६००
	७ ओटा १००	७००

सहजकर्तालाई सुझाव :

१. दस दसका मुठालाई डोरीले बाँधेर १०० बनाउनुहोस् । यसरी नै २ ओटा १०० लाई एकै ठाउँमा राखेर २०० बनाउनुहोस् । एवम् प्रकारले ९०० सम्म र १० ओटा १०० लाई फेरि अझ ठुलो मुठा बनाएर १००० को धारणा दिनुहोस् ।

पाठ : दस
A देखि Z सम्म पढाइ र लेखाइ

A देखि F सम्म पढौँ र लेखौँ

	Apple	**A**	**a**
	Box	**B**	**b**
	Cow	**C**	**c**
	Dog	**D**	**d**
	Egg	**E**	**e**
	Fan	**F**	**f**

सहजकर्तालाई सुझाव :

१. चित्र अनुसारका अङ्ग्रेजी शब्द आफूले भन्नुहोस् र सहभागीहरूलाई पनि भन्न लगाउनुहोस् । त्यसपछि अङ्ग्रेजी शब्दको प्रयोग भएका सुरुको अङ्ग्रेजी वर्ण मात्र उच्चारण गर्न लगाई शब्द देखाउँदै, चिनाउँदै A देखि F सम्मका अङ्ग्रेजी वर्ण पढ्ने अभ्यास गराउनुहोस् ।

पढौं र लेखौं :

A	B	C	D	E	F
a	b	c	d	e	f

मिल्ने अक्षरसँग धर्सो तानेर जोडा मिलाऔं :

a	b	c	d	e	f
C	E	B	F	A	D

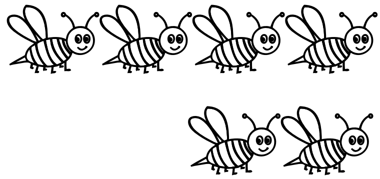
सहजकर्तालाई सुझाव :

१. सहभागीहरूलाई माथिका खाली कोठामा लेख्ने अभ्यास गराउनुहोस् ।

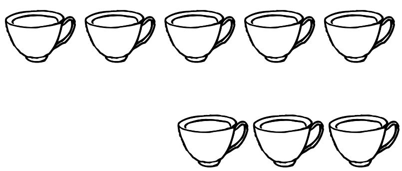
२. लेखन नसक्ने सहभागीहरूलाई हात समातेर लेख्न सिकाउनुहोस् र घरमा पनि कापीमा लेख्ने अभ्यान गर्न भन्नुहोस् ।

३. सहभागीलाई दुई दुई जनाको समूहमा विभाजन गर्नुहोस् । अङ्ग्रेजीका साना अक्षरसँग मिल्ने ठुला अक्षरलाई धर्सो तानी जोड्न लगाउनुहोस् । सबै समूहले आफूले मिलाएको जोडा कक्षामा देखाउन भन्नुहोस् । अङ्ग्रेजीमा लेख्दा ठुलो र सानो वर्ण प्रयोग हुन्छ, नेपालीमा हुँदैन भन्ने जानकारी पनि दिनुहोस् ।

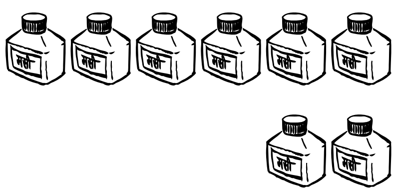
जोड गरौं :

१  र

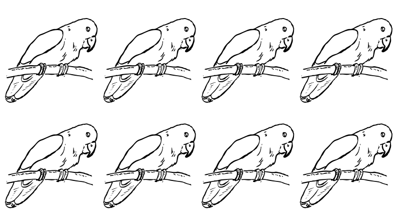
४
+ २
६

२  र

५
+ ३

३  र

६
+ २

४  र

४
+ ४

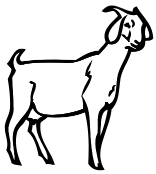
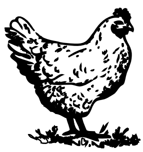
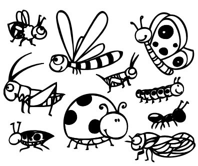
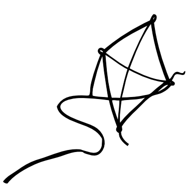
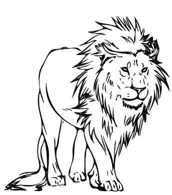
जोड गरौँ

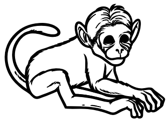
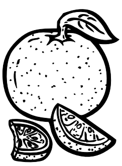
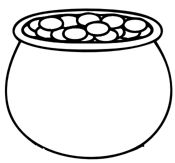
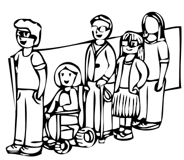
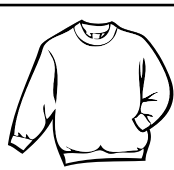
५	३ + ४ ७	६	३ + १ 	७	२ + ५
७	३ + ३ 	९	० + ४ 	१०	४ + ०
११	५ + ४ 	१२	७ + २ 	१३	६ + ३
१४	० + ० 	१५	२ + ७ 	१६	१ + ६

सहजकर्तालाई सुझाव :

१. सहभागीले जोड गर्न सके नसकेको अवलोकन गर्नुहोस् । गर्न नसक्ने सहभागहिरूलाई मद्दत गर्नुहोस् । आवश्यकता अनुसार थप अभ्यासहरू पनि गराउनुहोस् ।

G देखि S सम्मको चिनाइ र लेखाइ

	Goat	**G**	**g**
	Hen	**H**	**h**
	Insect	**I**	**i**
	Jug	**J**	**j**
	Kite	**K**	**k**
	Lion	**L**	**l**

	Monkey	**M**	**m**
	Nose	**N**	**n**
	Orange	**O**	**o**
	Pot	**P**	**p**
	Queue	**Q**	**q**
	Rat	**R**	**r**
	Sweater	**S**	**s**

सहजकर्तालाई सुझाव :

१. चित्र अनुसारका अङ्ग्रेजी शब्द सहभागीले सुन्ने गरी आफूले पढ्नुहोस् र सहभागीहरूलाई पनि सँगसँगै भन्न लगाउनुहोस् । त्यसपछि अङ्ग्रेजी शब्दमा प्रयोग भएका सुरुको अङ्ग्रेजी Alphabet मात्र उच्चारण गरी गर्न लगाई देखाउँदै, चिनाउँदै G देखि S सम्मका अङ्ग्रेजी Alphabet पढ्ने अभ्यास गराउनुहोस् ।

पढौं र लेखौं :

G	H	I	J	K	L	M
g	h	i	j	k	l	m
N	O	P	Q	R	S	R
n	o	p	q	r	s	r

सहजकर्तालाई सुझाव :

१. सहभागीहरूलाई माथिका खाली कोठामा लेख्ने अभ्यास गराउनुहोस् ।

२. लेख्न नसक्ने सहभागीहरूलाई हात समातेर लेख्न सिकाउनुहोस् र घरमा पनि कापीमा लेख्ने अभ्यान गर्न भन्नुहोस् ।

मिल्ने अक्षरसँग धर्सो तानेर जोडा मिलाऔं :

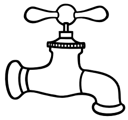
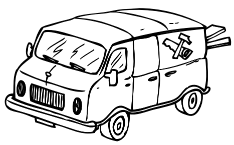
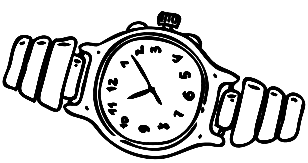
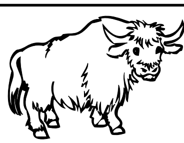
g	h	i	j	k	l	m
K	M	J	G	L	I	H

n	o	p	q	r	s	q
O	R	N	Q	P	O	S

सहजकर्तालाई सुझाव :

१. सहभागीलाई दुई दुई जनाको समूहमा विभाजन गर्नुहोस् । अङ्ग्रेजीका साना अक्षरसँग मिल्ने ठुला अक्षरलाई धर्सो तानी जोड्न लगाउनुहोस् । सबै समूहले आफूले मिलाएको जोडा कक्षामा देखाउन भन्नुहोस् । सहभागीले गरेको कार्यको अवलोकन गरी आवश्यकता अनुसार सहयोग गर्नुहोस् ।

T देखि Z सम्मको चिनाइ र लेखाइ

	Tap	**T**	**t**
	Umbrella	**U**	**u**
	Van	**V**	**v**
	Watch	**W**	**w**
	X-ray	**X**	**x**
	Yak	**Y**	**y**
	Zebra	**Z**	**z**

सहजकर्तालाई सुझाव :

१. चित्र अनुसारका अङ्ग्रेजी शब्द सहभागीले सुन्ने गरी आफूले पढ्नुहोस् र सहभागीहरूलाई पनि सँगसँगै भन्न लगाउनुहोस् । त्यसपछि अङ्ग्रेजी शब्दमा प्रयोग भएका सुरुको अङ्ग्रेजी Alphabet मात्र उच्चारण गरी गर्न लगाई देखाउँदै, चिनाउँदै T देखि Z सम्मका अङ्ग्रेजी Alphabet पढ्ने अभ्यास गराउनुहोस् ।

पढौं र लेखौं :

T	U	V	W	X	Y	Z
t	u	v	w	x	y	z

मिल्ने अक्षरसँग धर्सो तानेर जोडा मिलाऔं :

t	u	v	w	x	y	z

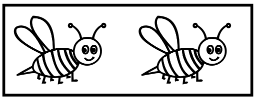
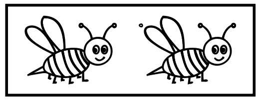
X	T	W	Z	Y	V	U

सहजकर्तालाई सुझाव :

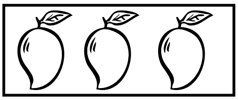
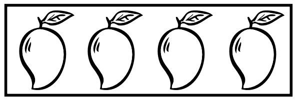
१. सहभागीहरूलाई लेख्ने अभ्यास गराउनुहोस् । लेख्न नसक्ने सहभागीहरूलाई हात समातेर लेख्न सिकाउनुहोस् र घरमा पनि कापीमा लेख्ने अभ्यास पनि गर्न भन्नुहोस् ।

२. सहभागीलाई दुई दुई जनाको समूहमा विभाजन गर्नुहोस् । अङ्ग्रेजीका साना अक्षरसँग मिल्ने ठुला अक्षरलाई धर्सो तानी जोड्न लगाउनुहोस् । सबै समूहले आफूले मिलाएको जोडा कक्षामा देखाउन भन्नुहोस् । सहभागीले गरेको कार्यको अवलोकन गरी आवश्यकता अनुसार सहयोग गर्नुहोस् ।

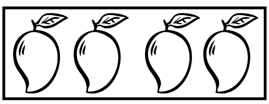
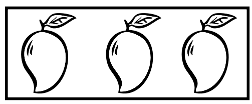
जोड गरौँ :

१  र 

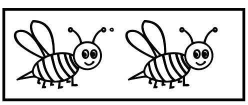
२ + २ = ४

२  र  =

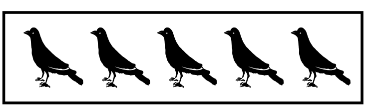
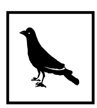
३ + ४ =

३  र  =

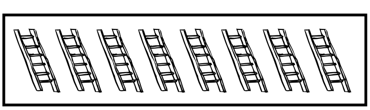
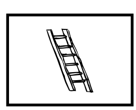
४ + ३ =

४  र =

२ + ० =

५  र  =

५ + = ६

६  र  =

८ + १ =

सहजकर्तालाई सुझाव :

१. सहभागीहरूले गरेको कार्य अवलोकन गर्नुहोस् र आवश्यकता अनुसार सहयोग गर्नुहोस् ।

पाठ : एघार
मात्रा लागेका अक्षरहरू

	ा	ि	ी	ु	ू	े	ै	ो	ौ	ं	ः

क देखि ञ सम्म मात्रा लागेका अक्षरहरू

क	का	कि	की	कु	कू	के	कै	को	कौ	कं	कः
ख	खा	खि	खी	खु	खू	खे	खै	खो	खौ	खं	खः
ग	गा	गि	गी	गु	गू	गे	गै	गो	गौ	गं	गः
घ	घा	घि	घी	घु	घू	घे	घै	घो	घौ	घं	घः
ङ	ङा	ङि	ङी	ङु	ङू	ङे	ङै	ङो	ङौ	ङं	ङः
च	चा	चि	ची	चु	चू	चे	चै	चो	चौ	चं	चः
छ	छा	छि	छी	छु	छू	छे	छै	छो	छौ	छं	छः
ज	जा	जि	जी	जु	जू	जे	जै	जो	जौ	जं	जः
झ	झा	झि	झी	झु	झू	झे	झै	झो	झौ	झं	झः
ञ	ञा	ञि	ञी	ञु	ञू	ञे	ञै	ञो	ञौ	ञं	ञः

सहजकर्तालाई सुझाव :

१. मात्रा पत्ती बनाई एक एक गर्दै सहभागीहरूलाई देखाउनुहोस् र बोर्डमा पनि लेखी मात्राका सम्बन्धमा छलफल गर्नुहोस् ।

२. 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 ।

पढौँ र लेखौँ :

काका	चिना	गीत	कुचो	सासू	केरा	कौवा

शब्द बनाऔँ :

क	काम	केरा				
ग						
घ						
च						
छ						
ज						

सहजकर्तालाई सुझाव :

१. माथिका दुबै क्रियाकलाप गर्दा सहभागीहरूलाई माथि दिए जस्तै अक्षरमा मात्रा लगाई शब्दहरू बनाएर लेख्न लगाउनुहोस् । सहभागीले लेख्न नजाने बोर्डमा लेखेर देखाउनुहोस् र लेख्न सहयोग गर्नुहोस् ।

ट देखि फ सम्म मात्रा लागेका अक्षरहरू

ट	टा	टि	टी	टु	टू	टे	टै	टो	टौ	टं	टः
ठ	ठा	ठि	ठी	ठु	ठू	ठे	ठै	ठो	ठौ	ठं	ठः
ड	डा	डि	डी	डु	डू	डे	डै	डो	डौ	डं	डः
ढ	ढा	ढि	ढी	ढु	ढू	ढे	ढै	ढो	ढौ	ढं	ढः
ण	णा	णि	णी	णु	णू	णे	णै	णो	णौ	णं	णः
त	ता	ति	ती	तु	तू	ते	तै	तो	तौ	तं	तः
थ	था	थि	थी	थु	थू	थे	थै	थो	थौ	थं	थः
द	दा	दि	दी	दु	दू	दे	दै	दो	दौ	दं	दः
ध	धा	धि	धी	धु	धू	धे	धै	धो	धौ	धं	धः
न	ना	नि	नी	नु	नू	ने	नै	नो	नौ	नं	नः
प	पा	पि	पी	पु	पू	पे	पै	पो	पौ	पं	पः
फ	फा	फि	फी	फु	फू	फे	फै	फो	फौ	फं	फः

सहजकर्तालाई सुझाव :

१. मात्रा पत्ती बनाई एक एक गर्दै सहभागीहरूलाई देखाउनुहोस् र बोर्डमा लेखी मात्राका सम्बन्धमा छलफल गर्नुहोस् ।

२. 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 ।

ब देखि ज्ञ सम्म मात्रा लागेका अक्षरहरू

ब	बा	बि	बी	बु	बू	बे	बै	बो	बौ	बं	बः
भ	भा	भि	भी	भु	भू	भे	भै	भो	भौ	भं	भः
म	मा	मि	मी	मु	मू	मे	मै	मो	मौ	मं	मः
य	या	यि	यी	यु	यू	ये	यै	यो	यौ	यं	यः
र	रा	रि	री	रु	रू	रे	रै	रो	रौ	रं	रः
ल	ला	लि	ली	लु	लू	ले	लै	लो	लौ	लं	लः
व	वा	वि	वी	वु	वू	वे	वै	वो	वौ	वं	वः
श	शा	शि	शी	शु	शू	शे	शै	शो	शौ	शं	शः
ष	षा	षि	षी	षु	षू	षे	षै	षो	षौ	षं	षः
स	सा	सि	सी	सु	सू	से	सै	सो	सौ	सं	सः
ह	हा	हि	ही	हु	हू	हे	है	हो	हौ	हं	हः
क्ष	क्षा	क्षि	क्षी	क्षु	क्षू	क्षे	क्षै	क्षो	क्षौ	क्षं	क्षः
त्र	त्रा	त्रि	त्री	त्रु	त्रू	त्रे	त्रै	त्रो	त्रौ	त्रं	त्रः
ज्ञ	ज्ञा	ज्ञि	ज्ञी	ज्ञु	ज्ञू	ज्ञे	ज्ञै	ज्ञो	ज्ञौ	ज्ञं	ज्ञः

सहजकर्तालाई सुझाव :

१. मात्रा पत्ती बनाई एक एक गर्दै सहभागीहरूलाई देखाउनुहोस् र बोर्डमा पनि लेखी मात्राका सम्बन्धमा छलफल गराउनुहोस् । मात्राका सबै पत्तीहरू र ब देखि ज्ञ सम्मका सबै अक्षर पत्तीहरू बनाई अक्षर पत्तीमा भिन्न भिन्न मात्रा पत्ती जोड्ने र तिनको उच्चारण गरी ती मात्रा लागेका अक्षरहरू पढ्ने अभ्यास गराउनुहोस् ।

पढौँ र लेखौँ :

टाढा	दिन	निबुवा	पोखरी	बौवा	फुल	अंश
आलु	लसुन	अदुवा	परवर	करेलो	घिरौँलो	कागती

शब्द बनाऔँ :

स	सफा	सरिफा				
ड						
ढ						
त						
द						
ध						

सहजकर्तालाई सुझाव :

१. माथिका दुबै क्रियाकलाप गर्दा सहभागीहरूलाई माथि दिए जस्तै अक्षरमा मात्रा लगाई शब्दहरू बनाएर लेख्न लगाउनुहोस् । सहभागीले लेख्न नजाने बोर्डमा लेखेर देखाउनुहोस् र लेख्न सहयोग गर्नुहोस् । यसै गरी सबै अक्षरमा मात्रा लगाएर शब्द बनाउन सहभागीहरूलाई लगाउनुहोस् र बोर्डमा टिप्दै जानुहोस् । टिपेका शब्द सहभागीहरूलाई पढेर सुनाउनुहोस् । सहभागीहरूलाई पनि पढ्न र कापीमा सार्न लगाउनुहोस् । उनीहरूले लेखेको अवलोकन गरी सुधार गरिदिनुहोस् । घरमा पनि अभ्यास गर्न भन्नुहोस् ।

जोड गरौं :

५ + ४ = ☐	४ + ० = ☐	१ + ३ = ☐
६ + २ = ☐	८ + १ = ☐	७ + ३ = ☐
६ + ३ = ☐	७ + १ = ☐	२ + ६ = ☐

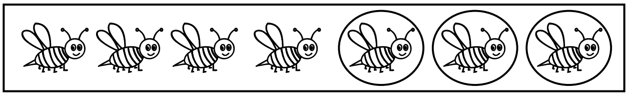
३ + २ = ☐ ४ + १ = ☐

५ + ३ = ☐ ७ + ☐ = ९

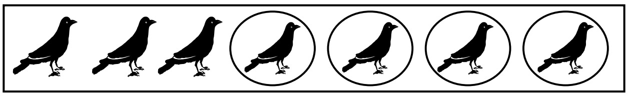
सहजकर्तालाई सुझाव :

१. माथि जस्तै जोडका अरू अभ्यासहरू सहभागीहरूलाई गर्न लगाउनुहोस् । आवश्यक भए स्थानीय ठोस सामग्रीको समेत प्रयोग गरी जोडको धारणा विकास गराउनुहोस् ।

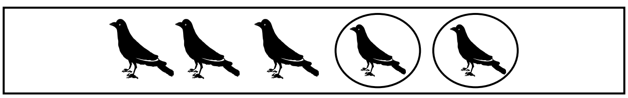
घटाउ गरौँ :

१ 

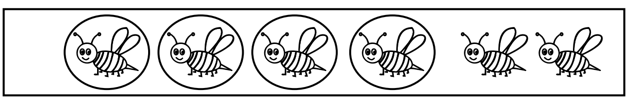
७ − ३ = ४

२ 

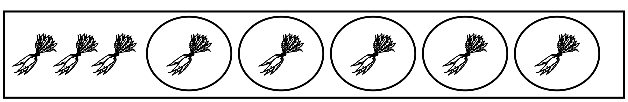
७ − ४ = ___

३ 

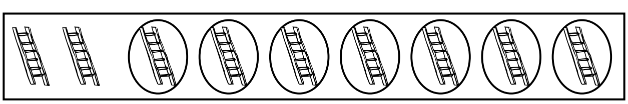
५ − २ = ___

४ 

६ − ४ = ___

५ 

८ − ___ = ३

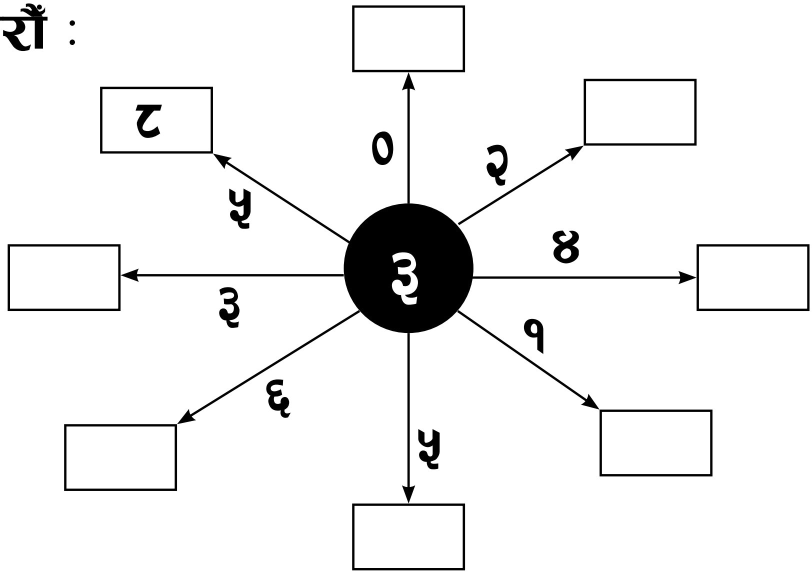
६ 

___ − ७ = २

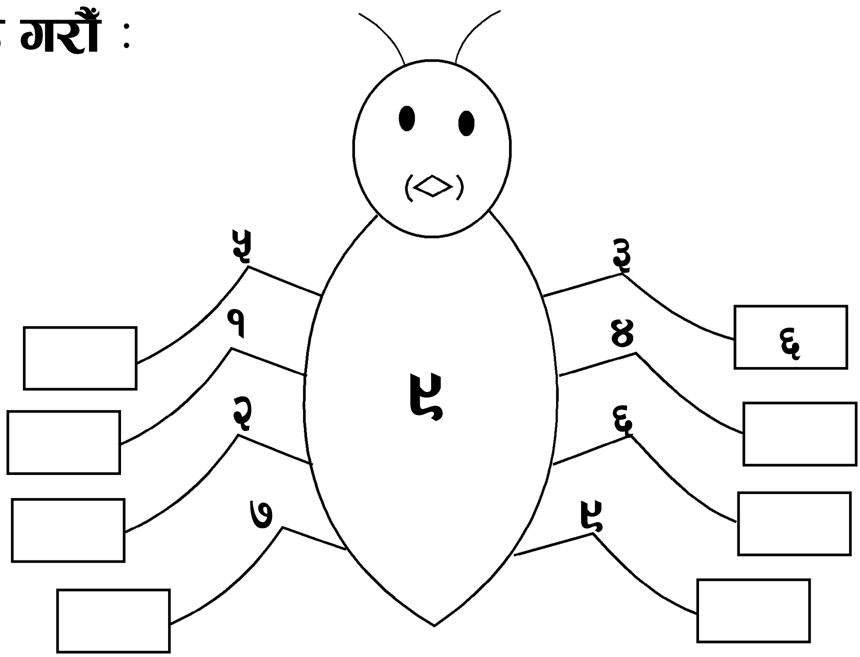
सहजकर्तालाई सुझाव :

१. माथि जस्तै घटाउका अरू अभ्यासहरू सहभागीहरूलाई गर्न लगाउनुहोस् । सहभागीहरूले गरेका कार्यको अवलोकन गरी आवश्यकता अनुसार सुधारका लागि सहयोग गर्नुहोस् । आवश्यक भए ठोस सामग्रीको समेत प्रयोग गरी घटाउको धारणा विकास गराउनुहोस् ।

जोड गरौं :



घटाउ गरौं :



सहजकर्तालाई सुझाव :

१. सम्पूर्ण सहभागीहरूलाई माथि उदाहरणका रूपमा दिइएको जस्तै (३+५ =८) र अन्य जोडका अभ्यासहरू गराउनुहोस् । त्यसैगरी घटाउ गरौँका (९-३ =६) र अन्य घटाउका अभ्यासहरू गराउनुहोस् । सहभागीहरूका उत्तरहरू अवलोकन गरेर आवश्यकता अनुसार सहयोग गर्नुहोस् ।

पाठ : बार
आधा अक्षरको चिनारी

सग्लो अक्षर	आधा अक्षर	आधा अक्षर
क	क्	क
ख	ख्	ख
ग	ग्	ग
घ	घ्	घ
ङ	ङ्	ङ्
च	च्	च

सग्लो अक्षर	आधा अक्षर	आधा अक्षर
छ	छ्	छ्
ज	ज्	ज
झ	झ्	झ
ञ	ञ्	ञ
ट	ट्	ट्
ठ	ठ्	ठ्

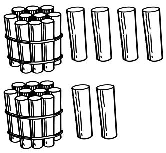
पढौँ र लेखौँः

आधा अक्षर	शब्द	शब्द	शब्द
क	पक्का		
ख	ख्याति		
ग	भाग्य		
घ	घ्याम्पा		
ङ्	चङ्गा		
च	बच्चा		
छ्	ओछ्यान		
ज	ज्यामी		

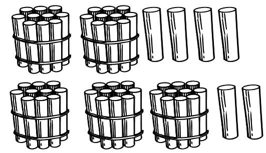
सहजकर्तालाई सुझाव :

१. सग्ला अक्षर र आधा अक्षर सँगसँगै उच्चारण गरी सहभागीहरूलाई पनि उच्चारण गर्न लगाई त्यस सम्बन्धमा छलफल गराउनुहोस् । माथिका आधा अक्षरहरू समावेश भएका शब्दहरू बोर्डमा लेखी छलफलद्वारा आधा अक्षर उच्चारण गर्ने तरिका पनि सिकाउनुहोस् । जस्तै : क् . क . वाक्य, लुक्ला, शाक्य आदि ।

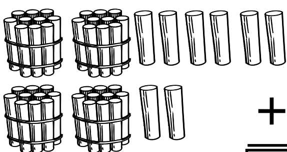
जोड गरौं :



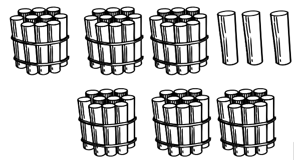
  १४
+ १२



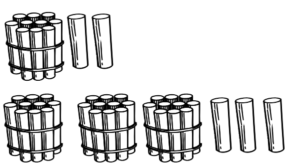
  २४
+ ३२



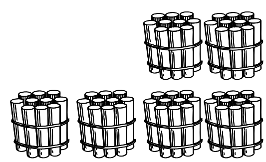
  २६
+ २२



  ३३
+ ३०



  १२
+ ३३



  २०
+ ४०

  ५५
+ २२

  ५२
+ २५

  ६१
+ १८

  ७७
+ २१

  ४४
+ ५५

  १६
+ ६१

  २७
+ ४२

  ११
+ ७७

सहजकर्तालाई सुझाव :

१. सहभागीले जोड गर्न सके नसकेको अवलोकन गर्नुहोस् । गर्न नसक्ने सहभागीहरूलाई मद्दत पुर्‍याउन सिन्का/छेस्काको प्रयोग गरी जोड गरेर देखाई दिनुहोस् ।

आधा अक्षरको पढाइ

सग्लो अक्षर	आधा अक्षर	शब्द	शब्द
ङ	ङ्	अङ्क	सङ्ख्या
ढ	ढ्	पढ्नु	चढ्छ
ण	ण्	काण्ड	दण्ड
त	त्	भत्ता	पत्ता
थ	थ्	तथ्य	कथ्य
द	द्	भद्दा	गद्दा
ध	ध्	मध्ये	अध्ययन
न	न्	गन्छ	जान्छ
प	प्	टप्प	तप्प
फ	फ्	आफ्नो	फ्याक
ब	ब्	शब्द	छब्बिस
भ	भ्	सभ्य	भ्यागुतो
म	म्	नाम्लो	राम्दी

सहजकर्तालाई सुझाव :

१. सग्लो अक्षर र आधा अक्षर सँगसँगै उच्चारण गरी गर्न लगाई छलफल गराउनुहोस् ।

२. माथिका आधा अक्षरहरू समावेश भएका वा जोडे मोडेका अक्षरहरूले बनेका शब्दहरू बोर्डमा लेखी छलफलद्वारा आधा अक्षर उच्चारण गर्ने तरिका पनि सिकाउनुहोस् । जस्तै : द्=द् - भद्दा, विद्यालय ।। फ्=**फ्** - फ्याक, आफ्नो ।

३. यस्तै गरी बाँकी अक्षरहरूको पनि अभ्यास गराउनुहोस् ।

पढौँ र वाक्य बनाऔँ :

शब्द	वाक्य
ड्याङ	आलु रोप्न ड्याङ् बनाइन्छ ।
ढ्याक	
खण्ड	
भत्ता	
तथ्य	
विद्यालय	
ध्यान	
ज्यान	
मन्दिर	
गुम्बा	
मस्जिद	
स्याउ	
बच्चा	
चल्ला	
प्याज	
संस्था	
अड्डा	

सहजकर्तालाई सुझाव :

१. माथि उदाहरणमा दिए जस्तै गरी आधा अक्षर प्रयोग भएका शब्दहरूबाट सरल वाक्य बनाउन गर्न लगाउनुहोस् र अवलोकन गर्नुहोस् र नमिले सहयोग पुर्‍याउन बोर्डमा लेखेर देखाई सच्याई दिनुहोस् ।

पाठ : तेर
विद्युतीय साधन

पढौं र छलफल गरौं :

कम्प्युटर	मोबाइल	क्याल्कुलेटर	रेडियो
टेलिभिजन	लिफ्ट्	हिटर	रेफ्रिजेरेटर
राइसकुकर	पङ्खा	बल्ब	आइरन

सहजकर्तालाई सुझाव :

१. माथि चित्रमा देखाइएका वस्तुहरूको नाम सहभागीहरूलाई सोध्नुहोस् । ती सामग्रीहरू के के काममा प्रयोग हुन्छन् छलफल गराउनुहोस् । माथिका शब्दहरू पढ्न लगाउनुहोस् । ती सामग्री प्रयोग गर्दा अपनाउनु पर्ने सचेतताका सम्बन्धमा छलफल गराउनुहोस् ।

हिटर : खाना पकाउन र कोठा तताउनका लागि यसको प्रयोग गरिन्छ । यसलाई प्रयोग गर्दा हात, धातु तथा काँचो वा भिजेको वस्तुले यसको तातेको तारमा छुनु हुँदैन । यस्ता वस्तुले छोएमा करेन्ट लागेर दुर्घटना हुन्छ । हिटरको प्रयोग गरिसकेपछि विद्युत प्रवाहलाई छुटाउनु वा बन्द गर्नुपर्छ ।

राइस कुकर : भात पकाउन यसको प्रयोग गरिन्छ । यसको प्रयोग गरिसकेपछि विद्युत प्रवाह बन्द गर्नुपर्छ ।

रेफ्रिजेरेटर (फ्रिज) : खाद्य सामग्री लामो समयसम्म ताजा र सुरक्षित राख्न यसको प्रयोग गरिन्छ । फ्रिजभित्रको वातावरण चिसो बनाउन विद्युत प्रवाह नियमित गर्नुपर्छ ।

आइरन : खुम्चिएको लुगालाई मिलाउन यसको प्रयोग गरिन्छ । तातेको आइरनको तल्लो भाग अर्थात धातु भएको भाग छुनु हुँदैन ।

पङ्खा : गर्मीमा सितल बनाउन यसको प्रयोग गरिन्छ । पङ्खा विभिन्न प्रकारका हुन्छन् ।

कम्प्युटर : कामलाई छिटो गर्न यसको प्रयोग गरिन्छ । यसले अभिलेखहरूलाई सुरक्षित राख्न मद्दत गर्छ । यसले हिसाब किताब गर्न र इन्टरनेट प्रयोग गर्न सहयोग गर्छ ।

रेडियो : रेडियो बजाउनलाई बिजुली वा ब्याट्री चाहिन्छ । यो सञ्चारको साधन हो । यसबाट ज्ञानगुनका कुरा, गीत, समाचार सुन्न सकिन्छ ।

टेलिभिजन : यसको प्रयोग गर्न बिजुली चाहिन्छ । यसबाट समाचारका साथै गीत, नाच सुन्न र हेर्न सकिन्छ । यसबाट मनोरञ्जनका साथै ज्ञान र सिपका कुराहरू सिक्न सकिन्छ ।

लिफ्ट : अग्ला भवनहरूमा लिफ्ट राख्ने चलन छ । सहरका ठुला ठुला अस्पताल, व्यापारिक भवनमा माथि जान र तल ओर्लन यसको प्रयोग गरिन्छ । एकै पटकमा धेरै मानिसलाई यसले तल माथि लैजान सक्छ ।

सहजकर्तालाई सुझाव :

१. सहभागीहरूलाई चित्र छलफल गराउनुहोस् । चित्रमा देखाइएका तथा माथि भनिएका वस्तुहरू के के कामका लागि कसरी प्रयोग गरिन्छ भन्ने सम्बन्धमा छलफल गरी तलका प्रश्नका आधारमा छलफल गराउनुहोस् :

(क) तपाइँको घरमा विद्युतीय सामग्रीहरू के-के छन् ?

(ख) विद्युतीय सामग्री प्रयोग गर्दा के-के कुरामा ध्यान दिनुपर्छ ?

(ग) विद्युतीय सामग्री प्रयोग गर्दा कुनै नराम्रा घटना पनि घटेका छन् ?

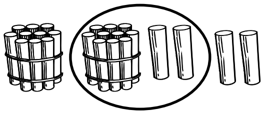
कुन सामान के गर्न प्रयोग गरिन्छ ? धर्सो तानेर मिलाऔं :

हिटर	सितल हावा दिन
राइसकुकर	खुम्चिएको लुगा मिलाउन
पङ्खा	समाचार हेर्न र सुन्न
कम्प्युटर	खानेकुरा ताजा राख्न
टेलिभिजन	न्यानो पार्न
रेडियो	इन्टरनेट चलाउन
आइरन	भात पकाउन
फ्रिज	माथि तल गर्न
लिफ्ट	हिसाब गर्न
क्याल्कुलेटर	समाचार, गीत सुन्न

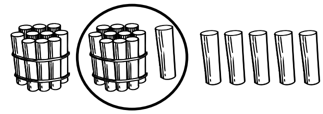
सहजकर्तालाई सुझाव :

१. सहभागीहरूले जोडा मिलाएको अवलोकन गरी ठिक नभएमा छलफल मार्फत सुधारी दिनुहोस् ।

घटाउ गरौं :



२४	२६
− १२	− ११

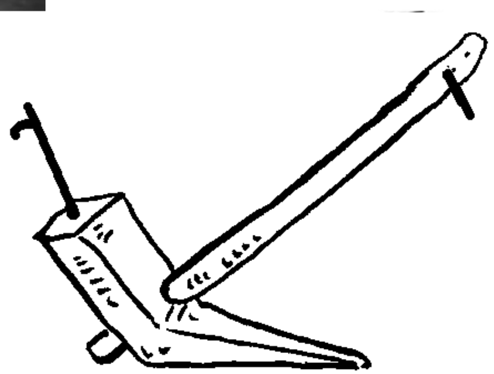


१४	२९	७७	८८
− ४	− १०	− २२	− १०
९९	८८	५५	९०
− २	− १५	− ५४	− ६०
८९	८४	६३	७०
− १२	− २३	− ५१	− २०

सहजकर्तालाई सुझाव :

१. सहभागीहरूले घटाउ गर्न सके नसकेको अवलोकन गर्नुहोस् । गर्न नसकेमा सन्का/छेस्काको प्रयोग गरी देखाउनुका साथै बोर्डमा घटाउ गरेर देखाई सहयोग गर्नुहोस् । थप अभ्यासका लागि घरमा पनि गर्न भन्नुहोस् ।

पाठ : चौध
हाम्रा स्थानीय प्रविधिहरू



पढौँ र छलफल गरौँ :

ढिकी	जाँतो	घट्ट	तान
कोल	हलो र जुवा	सिलौटो	ओखल

सहजकर्तालाई सुझाव :

१. चित्रका आधारमा सहभागीहरूका बिचमा छलफल गराउनुहोस् ।

२. माथिका शब्दहरू आफूले उच्चारण गरेर सुनाउनुहोस् र सहभागीहरूलाई पनि उच्चारण गर्न लगाउनुहोस् । ती शब्दसँग सम्बन्धित प्रविधिका सम्बन्धमा सहभागीहरूका बिचमा छलफल गराउनुहोस् । यस बाहेक स्थानीय स्तरमा पाइने प्रविधिका सम्बन्धमा पनि छलफल गराउनुहोस् ।

छलफल गरौँ र लेखौँ :

स्थानीय प्रविधि	प्रविधिको प्रयोग
जाँतो	दाल, चामल, मकै आदि पिँध्न
हलो	
ओखल	
ढिकी	
घट्ट	

बारका नाम पढौँ र लेखौँ :

नेपालीमा		अङ्ग्रेजीमा	
आइतबार		Sunday	
सोमबार		Monday	
मङ्गलबार		Tuesday	
बुधबार		Wednesday	
बिहीबार		Thursday	
शुक्रबार		Friday	
शनिबार		Saturday	

सहजकर्तालाई सुझाव :

१. सहभागीहरूलाई माथिका स्थानीय प्रविधिको उपयोग के केमा गर्न सकिन्छ भन्ने सम्बन्धमा छलफल गराउनुहोस् ।

२. यस बाहेक थप स्थानीय प्रविधिहरू के हुन सक्छन्, सहभागीलाई सोध्दै खाली कोठामा लेख्न लगाउनुहोस् र ती स्थानीय प्रविधिको उपयोग र संरक्षण कसरी गर्न सकिन्छ, छलफल गराउनुहोस् ।

महिनाका नाम पढौँ र लेखौँ :

वैशाख			
जेठ			
असार			
साउन			
भदौ			
असोज			
कात्तिक			
मङ्सिर			
पुस			
माघ			
फागुन			
चैत			

भित्ते पात्रो हेर्न सिकौं :

वि. सं. २०७३ फागुन नेपाल सम्बत् ११३७ **FEB/MAR 2017**

आइतबार SUNDAY	सोमबार MONDAY	मङ्गलबार TUESDAY	बुधबार WEDNESDAY	बिहीबार THURSDAY	शुक्रबार FRIDAY	शनिबार SATURDAY
द्वितीया १ 12	तृतीया २ 13	चतुर्थी ३ 14	पञ्चमी ४ 15	पञ्चमी ५ 16	षष्ठी ६ 17	सप्तमी ७ राष्ट्रिय प्रजातन्त्र दिवस 18
अष्टमी ८ 19	नवमी ९ विश्व सामाजिक न्याय दिवस 20	दशमी १० 21	बिजया एकादशी ११ 22	द्वादशी १२ 23	त्रयोदशी १३ महाशिवरात्री सैनिक दिवस 24	चतुर्दशी १४ 25
औंसी १५ 26	प्रतिपदा १६ ग्याल्बो ल्होसार 27	द्वितीया १७ 28	तृतीया १८ 1	चतुर्थी १९ 2	पञ्चमी २० 3	षष्ठी २१ 4
सप्तमी २२ 5	नवमी २३ 6	दशमी २४ 7	आमलकी एकादशी २५ अन्तर्राष्ट्रिय महिला दिवस 8	द्वादशी २६ 9	त्रयोदशी २७ 10	चतुर्दशी २८ 11
पूर्णिमा २९ फागु पूर्णिमा पहाडी जिल्लामा बिदा 12	प्रतिपदा ३० फागु पूर्णिमा तराइका जिल्लामा बिदा 13	विवाह मूहूर्त ३, ७, १२, १७, २१, २९, ३०	अन्नप्राशन मूहूर्त ४, १३ गृहारम्भ मूहूर्त २६	गृह प्रवेश मूहूर्त १२		

(क) यो पात्रो कुन सालको हो ?

(ख) फागुन महिना कुन बारबाट सुरु भएको छ ?

(ग) फागुन महिनामा कति ओटा शनिबार छन् ?

सहजकर्तालाई सुझाव :

१. वास्तविक क्यालेन्डर कक्षामा देखाई वर्ष, महिना, गते र बार हेर्न सिकाउनुहोस् र मिति लेख्ने तरिका बताई त्यसको अभ्यास पनि गराउनुहोस् ।

पाठ : पन्ध्र
हाम्रो वातावरण

पढौँ र छलफल गरौँ

वरपर	वन जङ्गल	वातावरण	धुवाँ धुलो
हरियाली	दूषित	नदीनाला	पोखरी

सहजकर्तालाई सुझाव :

१. चित्र अवलोकन गराई ती चित्र के केका हुन छलफल गराउनुहोस् ।

२. सहभागीको जवाफपछि सही जवाफ नआए सही जवाफ बताई दिनुहोस् । चित्रमा भए जस्तै तपाइँको क्षेत्रमा पनि छ, प्रश्न गर्नुहोस् ।

३. बाकसमा दिएका शब्दहरू पढेर सुनाउनुहोस् र सहभागीलाई पनि पढ्न लगाउनुहोस् । ती शब्दमा छलफल गराउनुहोस् । शब्दहरू कापीमा सार्न लगाउनुहोस् ।

पढौँ र सिकौँ :

हाम्रो वरपर हावा, पानी, जमिन पाइन्छ । कतै कतै वन जङ्गल, नदीनाला, ताल, पोखरी पनि हुन्छन् । यी सबै वातावरणभित्र पर्छन् ।

हाम्रो वरपरको वातावरण सफा, स्वच्छ र हरियाली हुनुपर्छ । यसो भएमा हामीलाई स्वस्थ रहन सहयोग पुग्छ । वातावरण दूषित भएमा हामीलाई विभिन्न रोग लाग्न सक्छ । विपद् पनि आउन सक्छ ।

वातावरण सफा राख्न जथाभावी फोहोर गर्नु हुँदैन । खेतबारीमा पनि अनावश्यक विषादी हाल्नु हुँदैन । प्लास्टिकका सामान फाल्न र जलाउन हुँदैन । नदीनाला, ताल, पोखरीमा फोहोर गर्नु हुँदैन । ठुलो आवाज आउने गरी गाडीको हर्न वा माइक बजाउनु पनि हुँदैन । यी कुराहरू हामीले अरुलाई पनि सम्झाउनुपर्छ । यसो गर्दा वातावरण संरक्षणमा सहयोग पुग्छ ।

छलफल गरौँ :

१. वातावरणमा के के पाइन्छन् ?

२. वातावरण सफा हुँदा के फाइदा हुन्छ ?

३. वातावरण सफा राख्न के के गर्नुपर्छ ?

सहजकर्तालाई सुझाव :

१. माथिको पाठ तपाईंले सहभागीहरूलाई पढेर सुनाउनुहोस् र सहभागीहरूलाई पनि पढ्न लगाउनुहोस् । माथिका प्रश्नहरूका आधारमा सहभागीहरूलाई छलफल गराउनुहोस् । वातावरण संरक्षणमा हामी सबैले सहयोग पुर्‍याउनुपर्छ भन्ने जानकारी दिनुहोस् ।

पढौँ, सिकौँ र लेखौँ :

नेपाली	अङ्ग्रेजी		
१	1	One	
२	2	Two	
३	3	Three	
४	4	Four	
५	5	Five	
६	6	Six	
७	7	Seven	
८	8	Eight	
९	9	Nine	
०	0	Zero	

सहजकर्तालाई सुझाव :

१. माथिका तालिकामा भएका कुरा देखाउँदै पढेर सहभागीहरूलाई सुनाउनुहोस् र भन्न लगाउनुहोस् । यो कार्य पटक पटक गराउनुहोस् ।

२. तपाईँले अङ्ग्रेजी शब्द देखाउने र सहभागीलाई भन्न लगाउनुहोस् । कसैले ठिक उच्चारण गर्न नसके सबैले सुन्ने गरी उच्चारण गरी दिनुहोस् । यो कार्य पटक पटक गराउनुहोस् ।

३. तालिकाको खाली कोठामा One, Two गर्दै लेख्न लगाउनुहोस् । सहयोगको आवश्यकता भए लेख्न सहयोग गरिदिनुहोस् ।

पढौँ र सिकौँ :

सबै समय एकनास हुँदैन । कहिले घाम लाग्छ त कहिले वादल लाग्छ । यसै गरी कहिले गर्मी हुन्छ त कहिले जाडो हुन्छ । कुनै समयमा धेरै वर्षा हुन्छ त कुनै समयमा खडेरी पर्छ । यसरी हुने परिवर्तनलाई मौसम परिवर्तन भनिन्छ ।

मौसम छिटो छिटो परिवर्तन हुन सक्छ । मौसमभन्दा जलवायु लामो समयसम्म एकनास रहन्छ । हिमाली क्षेत्रमा लामो समयसम्म जाडो र तराईमा लामो समयसम्म गर्मी हुनु त्यहाँको जलवायुले गर्दा भएको हो ।

वातावरण दूषित भएमा मौसम तथा जलवायुमा पनि परिवर्तन आउँछ । यसले गर्दा लामो खडेरी पर्ने, हिमालमा हिउँ कम पर्ने, शीत लहर र तुवालो लाग्ने, मनसुनको समय फरक पर्ने आदि हुन्छ । जलवायु सन्तुलित राख्न वातावरण स्वच्छ हुनुपर्छ । त्यसैले हामी पनि वातावरण सफा राख्न आजैबाट थालौँ ।

छलफल गरौँ :

(क) मौसममा हुने परिवर्तनले हामीलाई के असर गर्छ ?

(ख) जलवायु परिवर्तन के कारणले हुन्छ ?

ग) जलवायु परिवर्तनले कस्तो असर पारिरहेको छ ?

(घ) जलवायु परिवर्तनलाई रोक्न के के गर्न सकिन्छ ?

सहजकर्तालाई सुझाव :

१. माथिका अनुच्छेद पढेर सहभागीहरूलाई सुनाउनुहोस् र सहभागीहरूलाई पढ्न लगाई समूहलमा छलफल गराउनुहोस् ।

२. माथिका प्रश्नहरूका आधारमा सामूहिक छलफल गराई वातावरण संरक्षणमा लाग्न प्रेरित गर्नुहोस् ।

नाम लेख्न सिकौँ :

नेपाली	अङ्ग्रेजी	
माया	Maya	
सीता	Sita	
भरत	Bharat	
अकरम	Akaram	
बुधन	Budhana	
रमिला	Ramila	

१. आफ्नो नाम नेपालीमा लेखौँ :

....

....

२. आफ्नो नाम अङ्ग्रेजीमा लेखौँ :

....

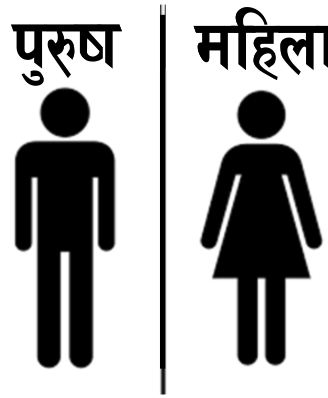
....

सहजकर्तालाई सुझाव :

१. तालिकामा भएका नामहरू देखाउँदै पढेर सहभागीहरूलाई सुनाउनुहोस् । सहभागीहरूलाई पनि ती नामहरू देखाउँदै पढ्न लगाउनुहोस् । पटक पटक पढ्ने अभ्यास पश्चात् लेख्न लगाउनुहोस् । पढ्न र लेख्न नजाने आवश्यक सहयोग गर्नुहोस् ।

२. सहभागीहरूका नामको पहिलो शब्द बोर्डमा नेपाली र अङ्ग्रेजीमा लेख्नुहोस् र देखाउँदै पटक पटक उच्चारण गरेर सुनाउनुहोस् । सहभागीहरूलाई पनि भन्न लगाउनुहोस् । त्यसपछि नेपाली र अङ्ग्रेजीमा किताब/कापीमा लेख्न लगाउनुहोस् । पछि किताब/कापी दुबैमा लेख्न लगाउनुहोस् । लेखेको अवलोकन गरी आवश्यकता अनुसार सहयोग गर्नुहोस् । प्रशस्त अभ्यासका लागि घरमा पनि लेख्न भन्नुहोस् । यसमा अभ्यास भैसकेपछि सहभागीलाई आफ्नो पुरा नाम लेख्न प्रेरित गर्नुहोस् ।

चिह्न भन्छ :



अस्पताल	**जेब्राक्रस**	**फोहोर मलाई**	**शौचालय**
बस	**हुलाक**	**ट्राफिक बत्ती**	**धूमपान निषेध**

सहजकर्तालाई सुझाव :

१. चित्रका आधारमा सहभागीहरूका बिचमा छलफल गराउनुहोस् ।

२. माथिका शब्दहरू आफूले उच्चारण गरेर सुनाउनुहोस् र सहभागीहरूलाई पनि उच्चारण गर्न लगाउनुहोस् । ती शब्दसँग सम्बन्धित सङ्केतका सम्बन्धमा सहभागीहरूका बिचमा छलफल गराउनुहोस् । यस बाहेक स्थानीय स्तरमा उपयोगी हुने अन्य सङ्केतका सम्बन्धमा पनि छलफल गराउनुहोस् र प्रयोग गर्ने तरिका सम्बन्धमा व्यावहारिक ज्ञान दिनुहोस् ।

पाठ : सोर
भुइँचालो

पढौँ र छलफल गरौँ

भुइँचालो	भूकम्प	सेवा	घाइते
उद्धार	पहिरो	निर्माण	टहरा
क्षति	सुरक्षित	सावधानी	रेक्टर

सहजकर्तालाई सुझाव :

१. समूहमा चित्र छलफल गराउनुहोस् ।

२. माथि बाकसमा दिएका शब्दहरू उच्चारण गरी/गर्न लगाई शब्दलाई भुइँचालोसँग सम्बन्धित गरी केही भन्न लगाउनुहोस् ।

पढौँ र सिकौँ :

पृथ्वी कम्पन हुनु भूकम्प जानु हो । यसलाई भुइँचालो पनि भनिन्छ । ठुलो भूकम्पले घर, मन्दिर, पाटी, पौवा भत्काउन सक्छ । भूकम्पका कारण पहिरो पनि जान सक्छ । भूकम्पलाई रेक्टरमा नापिन्छ । ठुलो रेक्टरको भूकम्पले बढी क्षति र सानो रेक्टरको भूकम्पले खासै असर गर्दैन ।

नेपालमा पनि भूकम्प गइरहन्छ । भूकम्प जाँदा आत्तिएर भागा भाग गर्नु हुँदैन । सुरक्षित स्थान खोजेर बस्नुपर्छ । भूकम्पबाट सुरक्षित रहन समयमा नै सावधानीका उपायहरू अपनाउनु राम्रो हुन्छ ।

छलफल गरौँ :

(क) भूकम्प भनेको के हो ?

(ख) भूकम्पबाट हुने क्षति के के हुन सक्छन् ?

(ग) भूकम्पबाट बच्ने उपायहरू के के हुन् ?

ग) विपद् भनेको के हो ?

घ) यी मध्ये कुन कुन विपद् हाम्रो क्षेत्रमा पनि आउन सक्छन् ?

भूकम्प	बाढी	पहिरो	डुवान	आगलागी
खडेरी	डढेलो	महामारी	लडाइँ	शीतलहर

सहजकर्तालाई सुझाव :

१. माथिका प्रश्नका आधारमा सहभागीहरूलाई छलफल गराउनुहोस् र मुख्य मुख्य कुराहरूलाई बोर्डमा लेख्नुहोस् । बोर्डमा लेखेका कुरा पढेर सुनाउनुहोस् र सहभागीहरूलाई पनि पढ्न लगाउनुहोस् ।

२. विपद्को अर्थ बुझेर आफ्नो क्षेत्रका सम्भावित विपद् र यसबाट बच्ने उपायका सम्बन्धमा छलफल गराउनुहोस् ।

वाक्य बनाऔँ :

शब्द	वाक्य
क्षति	भूकम्पले धेरै क्षति गर्छ ।
ज्यान	
मृत्यु	
रेक्टर	
नोक्सान	
सुरक्षित	
विनाश	
पहिरो	

सहजकर्तालाई सुझाव :

१. माथिको क्रियाकलाप सबैलाई पढ्न लगाउनुहोस् र उदाहरणमा दिइए जस्तै गरी वाक्य बनाउन लगाउनुहोस् । सहभागीले बनाएको वाक्य मिले नमिलेको हेर्नुहोस् । नमिले सुधार गरिदिनुहोस् ।

मोबाइल प्रयोग गर्न सिकौँ :

(क) मोबाइलमा टावर र ब्याट्री देखाउने बटन कहाँ कहाँ छन् ?

(ख) फोन आउँदा उठाउने बटन र फोन गर्ने बटन कहाँ कहाँ छन् ?

(ग) साथीको मोबाइल नम्बर सोधेर त्यही नम्बरमा फोन गर्नुहोस् ।

(घ) मोबाइलमा चार्ज कसरी गरिन्छ ?

(ङ) मोबाइल नम्बरमा कति ओटा अङ्क हुन्छन् ?

(च) मोबाइलबाट अरु के के काम गर्न सकिन्छ ?

सहजकर्तालाई सुझाव :

१. मोबाइल भएका सहभागीलाई आफ्नो मोबाइल ल्याउन भन्नुहोस् । माथिको प्रश्नको उत्तर मोबाइल पिच्छे फरक हुन्छ भन्ने कुरा सहभागीहरूलाई जानकारी गराउनुहोस् । जो सहभागीसँग मोबाइल छैन उसलाई मोबाइल भएको सहभागीसँग बस्न भन्नुहोस् र माथिका प्रश्नहरूका आधारमा मोबाइलको प्रयोग सम्बन्धमा छलफल गराउनुहोस् । साथै मोबाइलको वास्तविक प्रयोग गरेर पनि देखाउनुहोस् र प्रयोग गर्न पनि लगाउनुहोस् । सहभागीले सिक्न खोजेका थप सिप सिक्न सहयोग गर्नुहोस् ।

२. मोबाइलमा हिसाब गर्न क्यालकुलेटर र समय हेर्न घडी प्रयोग गर्ने तरिका राम्ररी बताउनुहोस् ।

क्याल्कुलेटर चलाउन सिकौँ :

(क) क्याल्कुलेटर खोल्ने बटन कुन हो ?

(ख) क्याल्कुलेटरका चिन्ह अङ्कित बटनका कार्यहरू के के हुन् ?

(ग) क्याल्कुलेटर केका लागि प्रयोग गरिन्छ ?

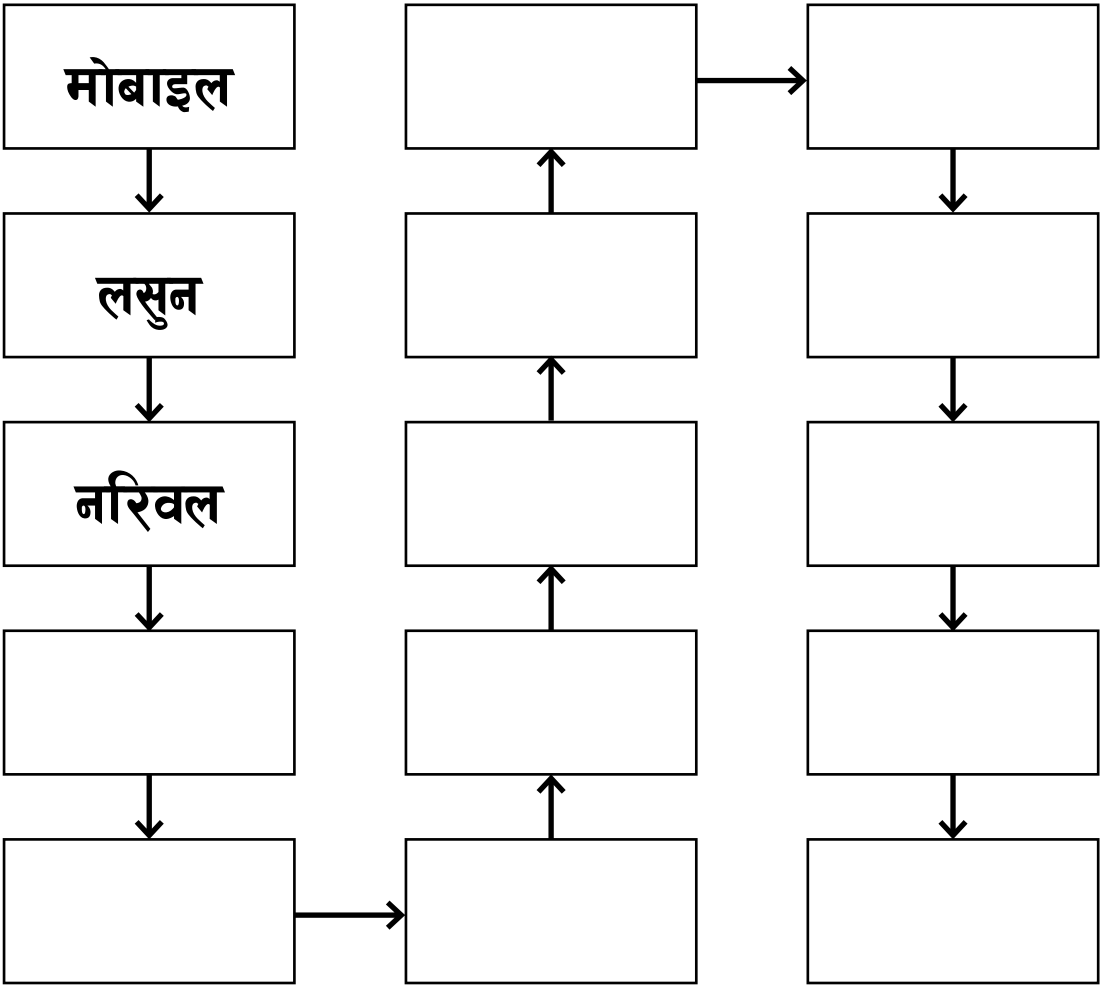
(घ) यस अघि तपाईँले क्याल्कुलेटर प्रयोग गर्ने गर्नु भएको छ ? छ भने केका लागि प्रयोग गर्नु भएको छ ?

(ङ) यसलाई चलाउन ब्याट्री पनि चाहिन्छ ?

सहजकर्तालाई सुझाव :

१. क्याल्कुलेटर भएका सहभागीलाई क्याल्कुलेटर ल्याउन भन्नुहोस् । क्याल्कुलेटर नभएका तर मोबाइल भएका सहभागीहरूलाई मोबाइलमा क्याल्कुलेटर निकाल्न सहयोग गर्नुहोस् । जो सहभागीसँग क्याल्कुलेटर र मोबाइल छैन उसलाई क्याल्कुलेटर भएको सहभागीसँग बस्न भन्नुहोस् र माथिका प्रश्नहरूका आधारमा क्याल्कुलेटरको प्रयोग सम्बन्धमा छलफल गराउनुहोस् । साथै क्याल्कुलेटरको वास्तविक प्रयोग गरेर पनि देखाउनुहोस् र प्रयोग गर्न पनि लगाउनुहोस् ।

अन्ताक्षरी खेलौं :



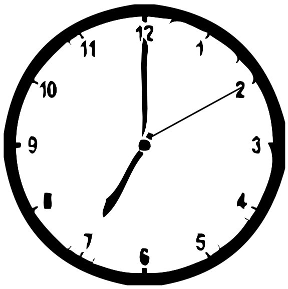
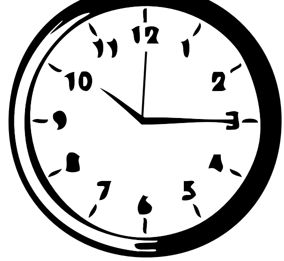
सहजकर्तालाई सुझाव :

१. अन्ताक्षरी खेलबाट सहभागीहरू नयाँ शब्द लेख्न, उच्चारण गर्न र नयाँ शब्द जान्ने भएकाले यो खेल खेलाउनुभन्दा पहिले सहभागीलाई दुई बराबर समूहमा विभाजन गर्नुहोस् । खेल सुरुवात गर्नका लागि पैसा उफारेर पालो निर्धारण गर्नुहोस् ।

२. खेल सुरुवात गर्नुहोस् । पहिलो समूहले पहिलो कोठामा लेखिएको शब्दबाट खेल सुरु हुनेछ । त्यसपछि दोस्रो समूहको पालो आउँछ । पहिलो समूहले लेखेको शब्दको अन्तिम अक्षरबाट सुरु भएको शब्द दोस्रो समूहले लेख्नु पर्नेछ । एक मिनेटसम्म शब्द लेख्न नसके पहिलो समूहको नै पालो आउँछ र सो समूहले एक अङ्क प्राप्त गर्छ । किताबमा भएका सबै बाकसहरूमा नलेखेसम्म खेल चलिरहन्छ ।

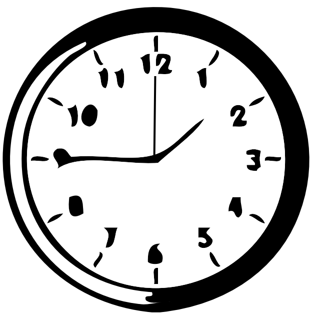
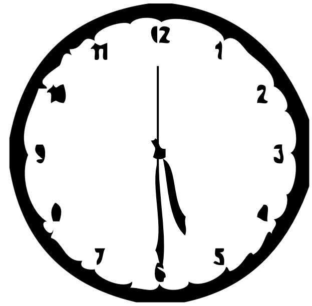
३. सहभागीहरूलाई गोलो घेरामा बसाएर एक जनाबाट सुरु गर्दै मौखिक रूपमा पनि यो खेलाउन सकिन्छ ।

घडी हेर्न सिकौँ :

७ बज्यो

सवा १० बज्यो

पौने २ बज्यो

साढे ५ बज्यो

१० बज्यो

साढे १२ बज्यो

सहजकर्तालाई सुझाव :

१. वास्तविक ठुलो घडी पनि देखाएर सहभागीहरूलाई विभिन्न समय पत्ता लगाउने सम्बन्धमा घन्टा सुई, मिनेट सुई र सेकेन्ड सुईको पहिचान गर्न लगाई समय पत्ता लगाउन सिकाउनुहोस् ।

२. कार्डबोर्ड, कागज, गमको माध्यमबाट घडी बनाई भित्तमा टाँस्नुहोस् । आफूले सुईलाई घुमाउँदै कति बज्यो भनेर सहभागीलाई सोध्नुहोस् ।

श्रीकोट, बैतडी
मितिः २०७३/०७/२८

प्यारी साथी गङ्गा
मिठो सम्झना ।

म यहाँ सन्चै छु । तिमीलाई पनि सन्चै होला । म अहिले मेरो गाउँको सामुदायिक सिकाइ केन्द्रको निरन्तर शिक्षा तह दुईमा पढिरहेकी छु । साथी गङ्गा ! पढाइले मेरो जीवनमा ठुलो परिवर्तन ल्यायो । म पढ्न र लेख्न सक्ने भएँ ।

मैले बाल अधिकार, महिला अधिकार, अपाङ्गता भएका व्यक्तिको अधिकार र ज्येष्ठ नागरिकका अधिकारका सम्बन्धमा पनि धेरै जानकारी पाएँ । त्यसै गरी बाल विवाह, दाइजो प्रथा जस्ता हाम्रो गाउँ टोलमा हुने सामाजिक विकृति कम गर्ने उपाय पनि सिकेँ । अब त म यस्ता कुरा अरुलाई पनि सिकाउन सक्ने भएकी छु । साथै यस्ता विकृतिका विरुद्ध आवाज उठाउन थालेकी छु । साथी तिमी पनि छिटै नजिकको सामुदायिक सिकाइ केन्द्रमा गएर पढ्न थाल । तिमी जस्तै अरु साथीलाई पनि भन ।

तिमीलाई भेटेर मैले सिकेका सबै कुरा भन्न म आतुर छु । छिटै भेट्ने आशा गर्दै अहिलेलाई बिदा भएँ है ।

तिम्री साथी सरला

सहजकर्तालाई सुझाव :

१. माथिको चिठी सबै सहभागीले सुन्ने गरी पढेर सुनाउनुहोस् । सहभागीहरूलाई पनि पढ्न लगाउनुहोस् । चिठीमा भएका बाल अधिकार, महिला अधिकार, अपाङ्गता भएकाको अधिकार र ज्येष्ठ नागरिकका अधिकार र त्यसलाई संरक्षण गर्ने उपायका सम्बन्धमा छलफल गर्नुहोस् । त्यसै गरी महिला हिंसा, दाइजो प्रथा र बाल विवाहका सम्बन्धमा छलफल गराउनुहोस् र चिठीमा सरला जस्तै सबै सहभागीहरूलाई आफ्ना अधिकारको रक्षा र सामाजिक विकृतिका विरुद्धमा आवाज उठाउन प्रेरित गर्नुहोस् ।

पाठ : सत्र
आम्दानीको बाटो

पढौँ र छलफल गरौँ :

आय आर्जन	मह	सहकारी	परिश्रमी
व्यावसाय	तरकारी खेती	बाख्रा पालन	ऋण
पशु पालन	कुखुरा पालन	सिलाइ	बचत

सहजकर्तालाई सुझाव :

१. माथिका चित्र अध्ययन गर्न लगाउनुहोस् र चित्रमा के के देखिन्छ छलफल गराउनुहोस् ।

२. माथिको बाकसका शब्द पढेर सुनाउनुहोस् र सहभागीहरूलाई पनि पढ्न लगाउनुहोस् । चित्र र शब्दका आधारमा आय आर्जनका उपायहरूका सम्बन्धमा छलफल गराउनुहोस् । आय आर्जनका अन्य उपाय पनि छलफल गराउनुहोस् ।

मौरी पालन

मौरी समूहमा बस्छ । मौरीको घरलाई घार भनिन्छ । मौरीबाट हामी मह र मैन प्राप्त गर्छौं । महले हाम्रो शरीरलाई तागत दिन्छ । नेपालमा परम्परागत र आधुनिक दुबै तरिकाबाट मौरी पालन गरिन्छ । मह बेचे आम्दानी हुन्छ । महको मोल घिउ बराबर छ ।

मौरीहरूको समूहमा काम गर्ने बानी हुन्छ । उनीहरू परिश्रमी हुन्छन् । हामी मानिस पनि मौरी जस्तै समूहमा मिलेर काम गर्नुपर्छ । समूहमा मिलेर काम गर्दा धेरै फाइदा हुन्छ ।

मौरीको मह बिक्री गरी आम्दानी गर्न सकिन्छ । हिजो आज व्यावसायिक रूपमा समेत मौरी पालन गर्ने गरेको पाइन्छ । मौरी पालन जस्तै तरकारी खेती, फलफुल खेती, कुखुरा पालन, बाख्रा पालन, माछा पालन, सिलाइ बुनाइ, ब्युटी पार्लर, पसल आदि पनि आम्दानीका बाटा हुन् ।

छलफल गरौं :

(क) मौरी पालनबाट के के फाइदा हुन्छ ?

(ख) मौरी पालनका तरिकाहरू के के हुन् ?

(ग) आफैँले आय आर्जन गर्दा के फाइदा हुन्छ ?

(घ) आम्दानीका अन्य उपायहरू के के हुन सक्छन् ?

हिसाब गरौं :

(क) रमितासँग १० ओटा बाख्रा थिए । उनले २ ओटा बाख्रा छिमेकबाट किनेर ल्याइन् भने अब रमितासँग कति ओटा बाख्रा भए ?

(ख) रतनसँग २५ ओटा मौरीको घार रहेछन् । उनले १२ ओटा घार बेचे । अब उनीसँग जम्मा कति ओटा घार बाँकी रहे ।

सहजकर्तालाई सुझाव :

१. मौरीपालन वा अन्य आय आर्जन गरिरहेका अनुभवी व्यक्तिलाई बोलाएर जानकारी दिन लगाउनुहोस् ।
२. यस्तै अन्य आय आर्जनका व्यावसाय स्थानीय स्तरमा के के हुन सक्छन् प्रश्नका आधारमा सहभागीलाई जानकारी गराई आय आर्जन गर्न उत्साहित गर्नुहोस् ।
३. कुनै व्यावसायमा लागेका सहभागी छन् भने सो व्यावसायको सम्बन्धमा उहाँलाई कक्षामा अनुभव बताउन लगाउनुहोस् ।
४. सहभागीलाई माथिको हिसाब गरौं क्रियाकलाप पढ्न लगाउनुहोस् र दिएको हिसाब गर्न लगाउनुहोस् । सहभागीले हिसाब गर्न नसके सहयोग गर्नुहोस् ।

पढौँ र सिकौँ :

खोला नाला, वन जङ्गल, ताल, पोखरी, पाटी पौवा, अस्पताल, विद्‍यालय, सडक बाटो आदि हाम्रा साझा सम्पत्ति हुन् । मन्दिर, गुम्बा, मस्जिद, चर्च आदि पनि हाम्रा धार्मिक सम्पत्ति हुन् । यिनको हामीले हेर विचार र संरक्षण गर्नु पर्दछ ।

विवाह, व्रतबन्ध गर्ने, विभिन्न चाडवाड मनाउने हाम्रा संस्कार र परम्परा हुन् । हामीले यस्ता कार्य गर्नुपर्छ । यस्ता कार्य गर्दा हामीले आफ्नो औकात अनुसार गर्नुपर्छ । अरुको नक्कल गरी तडक भडक र फजुल खर्च गर्नु हुँदैन ।

छलफल गरौँ :

(क) हाम्रो क्षेत्रमा रहेका साझा सम्पत्तिहरू के के हुन् ?

(ख) साझा सम्पत्तिहरूको अवस्था कस्तो छ ?

(ग) साझा सम्पतिको संरक्षण गर्न हामीले के के गर्न सक्छौँ ?

(घ) हाम्रा संस्कार र परम्पराहरू के के हुन् ?

(ङ) चाडवाड र संस्कारहरू मनाउँदा के केमा ध्यान दिनुपर्छ ?

सहजकर्तालाई सुझाव :

१. माथिको विषय वस्तु पढेर सहभागीहरूलाई सुनाउनुहोस् र सहभागीहरूलाई पनि पढ्न लगाउनुहोस् ।

२. प्रश्नका आधारमा सहभागीहरू बिच छलफल गराउनुहोस् र छलफलबाट आएका कुराहरूलाई बोर्डमा लेख्दै जानुहोस् । यी सम्पत्तिको संरक्षणका उपायहरू बताई दिनुहोस् । चाडवाड र विभिन्न संस्कार मनाउने क्रममा आइरहेका विकृतिलाई हटाउन हाम्रो भूमिका के के हुन सक्छ छलफल गराउनुहोस् ।

पढौँ र सिकौँ :

मानिस सामाजिक प्राणी हो । ऊ समाजमा अरुसँग मिलेर बस्छ । एक अर्काबाट सहयोग लिने दिने गर्छ । कतिपय अवस्थामा साझा हितका लागि पनि काम गर्छ ।

थोपा थोपा मिलेर समुद्र बने झैँ हामीसँग भएको सानो सानो बचतलाई मिलाएर सहकारी खोल्न सकिन्छ । सहकारीमा सबैले बचत गर्न सक्छन् । सहकारीबाट आय आर्जनका काम गर्न ऋण पनि लिन सकिन्छ । यसरी लिएको ऋण सही काममा लगाएमा त्यसबाट आम्दानी बढाउन सकिन्छ । बिस्तारै हामीलाई व्यावसायतर्फ अगाडि बढ्न पनि सहयोग पुग्छ ।

सहजकर्तालाई सुझाव :

१. माथिको विषयवस्तु पढेर सहभागीहरूलाई सुनाउनुहोस् र सहभागीहरूलाई पनि पढ्न लगाउनुहोस् । आम्दानी गरेको रकम सबै खर्च नगरी केही बचत गर्नुपर्छ र बचत रकम सहकारीमा नियमित जम्मा गर्ने बानी बसाल्न प्रेरित गर्नुहोस् ।

२. नजिकमा सहकारी नभए सबै मिलेर बचत समूह खोल्न सकिने कुरा पनि बताई दिनुहोस् । बचत समूहमा जम्मा भएको रकमबाट आय आर्जनका काममा लगाउन सकिने जानकारी गराउनुहोस् ।

३. सहकारी सम्बन्धी अनुभवी व्यक्तिलाई अनुरोध गरी सहभागीहरूलाई सहकारी सम्बन्धी जानकारी दिने व्यवस्था मिलाउनुहोस् ।

मुद्रा चिनौं :

श्री
नेपाल सरकारको जमानत प्राप्त
रुपैयाँ एक हजार
गभर्नर
१०००
1000

NEPAL RASTRA BANK
RUPEES
ONE THOUSAND
2012 A.D.
1000

श्री
नेपाल राष्ट्र
नेपाल सरकारको जमानत प्राप्त
रुपैयाँ पाँच
गभर्नर
५००
500

NEPAL RASTRA BANK
500
५००
RUPEES FIVE HUNDRED
2012 A.D.

हेरौँ र चिनौँ :

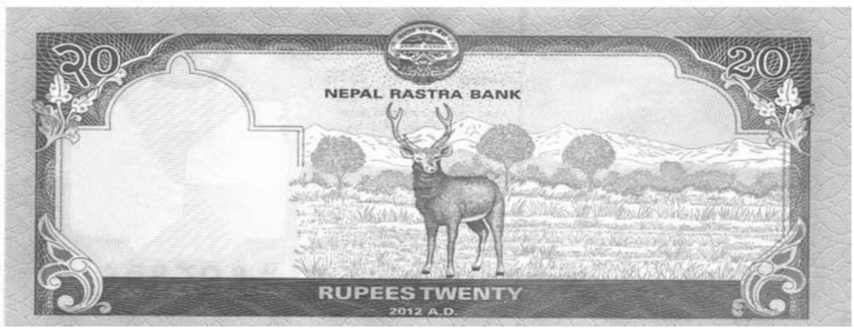
श्री
नेपाल राष्ट्र बैंक
नेपाल सरकारको जमानत प्राप्त
यसको रुपैयाँ भुक्तानी माग्न आएमा
नेपाल राष्ट्र बैंकबाट रुपैयाँ १००
रुपैयाँ एक सय
तुरुन्त पाइने छ।
गभर्नर
LUMBINI
THE BIRTH PLACE
OF LORD BUDDHA
१०० ओ १० ७४५६७०
ओ १० ७४५६७०
100
वि.सं.२०७२

NEPAL RASTRA BANK
१००
RUPEES ONE HUNDRED
100
2015 A.D.

५०
50
श्री
नेपाल राष्ट्र बैंक
नेपाल सरकारको जमानत प्राप्त
यसको रुपैयाँ भुक्तानी माग्न आएमा
नेपाल राष्ट्र बैंकबाट रुपैयाँ ५०
रुपैयाँ पचास
तुरुन्त पाइनेछ
गभर्नर

५०
50
NEPAL RASTRA BANK
RUPEES FIFTY
2012 A.D.

२०
20
श्री
नेपाल राष्ट्र बैंक
रुपैयाँ बीस
तुरुन्त पाइनेछ
गभर्नर
६०८१३६
६०८१३६


२०
20
NEPAL RASTRA BANK
RUPEES TWENTY
2012 A.D.

१०
10
श्री
नेपाल राष्ट्र बैंक
नेपाल सरकारको जमानत प्राप्त
यसको रुपैयाँ भुक्तानी माग्न आएमा
नेपाल राष्ट्र बैंकबाट रुपैयाँ १०
रुपैयाँ दश
तुरुन्त पाइनेछ
४८११३२
गभर्नर
४८११३२

१०
10
NEPAL RASTRA BANK
RUPEES TEN
2012 A.D.

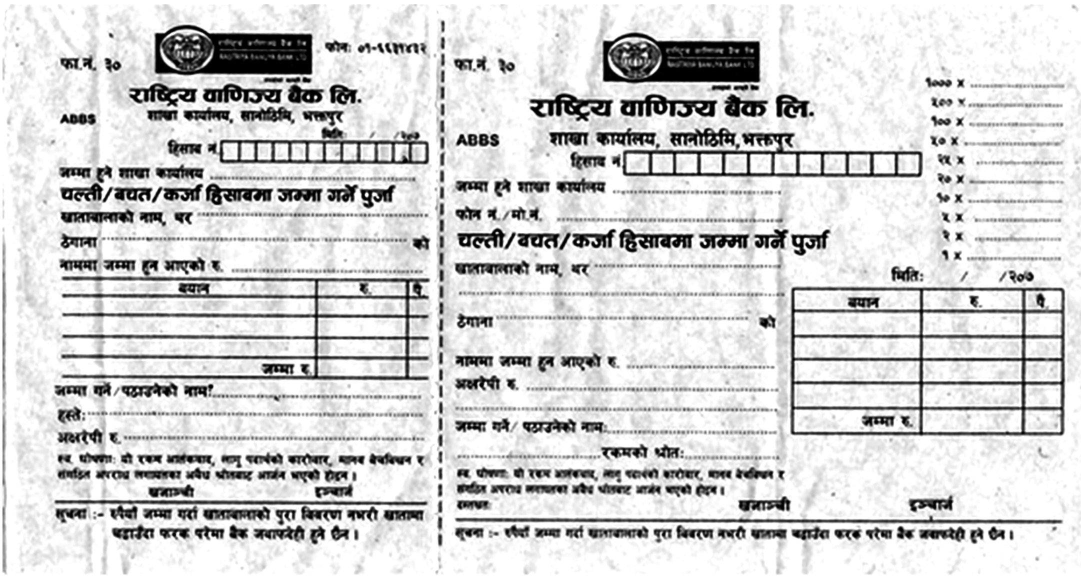
रुपैयाँ	**एक हजार**	**पाँच सय**	**एक सय**
पचास	**बिस**	**दस**	**पाँच**
दुई	**एक**	**नेपाल राष्ट्र बैङ्क**	

सहजकर्तालाई सुझाव :

१. सहभागीहरूलाई माथिका चित्रहरू अध्ययन गर्न लगाउनुहोस् । चित्र केका हुन् सोध्नुहोस् । कति रुपैयाँको नोट हो सोध्नुहोस् ।

२. बाकसमा दिइएका शब्दहरू पढ्न लगाउनुहोस् । सहभागीहरूले ठिकसँग पढ्न सके नसकेको हेर्नुहोस् । नसकेमा आवश्यकता अनुसार सुधार गरिदिनुहोस् । शब्द र चित्र बिच तालमेल मिलाई कतिको नोट हो । केको चित्र छ जस्ता प्रश्नमार्फत सहभागीहरूलाई नोटको राम्ररी चिनारी गराउनुहोस् । यो पाठ पढाउँदा सकेसम्म वास्तविक नोट, सिक्का नै देखाउन सके राम्रो हुन्छ ।

पढौं र सिकौं :


फा.नं. ३०

फोन: ०१-६६१०४२

राष्ट्रिय वाणिज्य बैंक लि.

ABBS

शाखा कार्यालय, सानोठिमि, भक्तपुर

मिति: / /२०७

हिसाब नं.

जम्मा हुने शाखा कार्यालय ....

चल्ती/बचत/कर्जा हिसाबमा जम्मा गर्ने पुर्जा

खातावालाको नाम, थर ....

ठेगाना .... को

नाममा जम्मा हुन आएको रु. ....

बयान	रु.	पै.
जम्मा रु.		

जम्मा गर्ने/पठाउनेको नाम: ....

दस्तखत: ....

अक्षरेपी रु. ....

स्व. घोषणा: यो रकम आतंकवाद, लागु पदार्थको कारोबार, मानव बेचबिखन र संगठित अपराध लगायतका अवैध श्रोतबाट आर्जन भएको होइन।

खजान्ची इन्चार्ज

सूचना :- रुपैयाँ जम्मा गर्दा खातावालाको पुरा विवरण नभरी खातामा चढाउँदा फरक परेमा बैंक जवाफदेही हुने छैन।

फा.नं. ३०

राष्ट्रिय वाणिज्य बैंक लि.

ABBS

शाखा कार्यालय, सानोठिमि, भक्तपुर

हिसाब नं.

जम्मा हुने शाखा कार्यालय ....

फोन नं./मो.नं. ....

चल्ती/बचत/कर्जा हिसाबमा जम्मा गर्ने पुर्जा

खातावालाको नाम, थर ....

ठेगाना .... को

नाममा जम्मा हुन आएको रु. ....

अक्षरेपी रु. ....

जम्मा गर्ने/पठाउनेको नाम: ....

रकमको श्रोत: ....

१००० x	
५०० x	
१०० x	
५० x	
२५ x	
२० x	
१० x	
५ x	
२ x	
१ x	

मिति: / /२०७

बयान	रु.	पै.
जम्मा रु.		

स्व. घोषणा: यो रकम आतंकवाद, लागु पदार्थको कारोबार, मानव बेचबिखन र संगठित अपराध लगायतका अवैध श्रोतबाट आर्जन भएको होइन।

दस्तखत खजान्ची इन्चार्ज

सूचना :- रुपैयाँ जम्मा गर्दा खातावालाको पुरा विवरण नभरी खातामा चढाउँदा फरक परेमा बैंक जवाफदेही हुने छैन।

सहजकर्तालाई सुझाव :

१. सहभागीहरूलाई बैङ्क भौचर र चेकका सम्बन्धमा के जानकारी छ सोध्नुहोस् । यसको प्रयोग क कसले गर्ने गर्नु भएको छ सोध्दै बैङ्क भौचर भर्ने र चेकमा लेख्ने तरिकाका सम्बन्धमा जानकारी दिनुहोस् । सम्भव भए वास्तविक भौचर र चेक नै ल्याई भर्ने अभ्यास गराउनुहोस् ।

पाठ : अठार
सरसफाइ

पढौं र छलफल गरौं :

स्वास्थ्य	सरसफाइ	सर्ने रोग	नसर्ने रोग
दूषित	अस्पताल	स्वास्थ्य कार्यकर्ता	सन्तुलित
संरक्षण	स्वास्थ्य सेवा	डाक्टर	बिरामी

सहजकर्तालाई सुझाव :

१. सहभागीहरूलाई चित्र छलफल गराउनुहोस् । बाकसमा दिएका शब्दहरू पढेर सहभागीहरूलाई सुनाई दिनुहोस् र सहभागीहरूलाई पनि पढ्न लगाउनुहोस् ।

२. चित्र र शब्दको सहायताले स्वास्थ्य र सरसफाइका सम्बन्धमा छलफल गराई स्वस्थ रहन सरसफाइ र सन्तुलित भोजनमा ध्यान दिनु पर्ने कुरा सहभागीहरूलाई बताउनुहोस् ।

पढौं र सिकौं :

हामी स्वस्थ रहनुपर्छ । स्वस्थ रहन सरसफाइमा ध्यान दिनुपर्छ । हामीले सधैँ हाम्रो वरिपरि सफा राख्नुपर्छ । खानेपानी स्वच्छ र सफा खानुपर्छ । बासी, सडेगलेको र दूषित खानु हुँदैन । हामी स्वस्थ रहन नुहाइ धुवाइ गर्नुपर्छ । खाना खानुअघि र फोहोर चलाए पछि सधैँ साबुन पानीले हात धुनुपर्छ ।

जानी राखौं :

- रोगहरू सर्ने र नसर्ने हुन्छन् ।
- रुघाखोकी, दादुरा, ठेउला, हैजा, आउँ, जन्डिस, औँलो, डेङ्गु, हात्ती पाइले, आँखा पाक्ने, लुतो, क्षयरोग, एचआइभी/एड्स आदि सरुवा रोग हुन् ।
- सरुवा रोग हावा, सास, दूषित पानी, जनावर तथा किरा र रोगी व्यक्तिसँगको बस उठबाट सर्छ ।
- मुटु, मिर्गौला, मधुमेह, क्यान्सर रोग आदि नसर्ने रोग हुन् ।
- रोग लागेर उपचार गराउनुभन्दा रोग लाग्नै नदिनु बुद्‌धिमानी हो ।
- रोग लाग्नबाट बच्न विभिन्न किसिमका खोप लगाउनुपर्छ ।
- रोग लागेमा नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा गई उपचार गराउनुपर्छ, रोग लुकाएर राख्नु राम्रो होइन ।
- सरकारी अस्पतालहरूमा खोप निःशुल्क लगाउन पाइन्छ । साथै रोगको उपचार पनि निःशुल्क हुन्छ ।
- सरकारी अस्पतालमा परिवार योजना गर्दा, सुत्केरी हुँदा उपचारका साथै पैसा पनि पाइन्छ । सरकारले मिर्गौला रोग, मुटु रोगको उपचार गराउन केही पैसा समेत दिन्छ ।

छलफल गरौं :

१. हामीले स्वस्थ रहन के के गर्नुपर्छ ?
२. एक ब्यक्तिबाट अर्को ब्यक्तिमा रोग कसरी सर्छ ?
३. खोपहरू किन लगाउनुपर्छ ?
४. सर्ने र नसर्ने रोग के के होलान् ?
५. निःशुल्क उपचार कहाँ गराउन पाइन्छ ?

पढौं र सिकौं :

हामीलाई स्वस्थ रहन सन्तुलित भोजनको आवश्यकता हुन्छ । हामीले खाने खानामा कम्तीमा ३ किसिमका खानेकुरा हुनुपर्छ । सधैँ एकै किसिमको खाना खानु राम्रो हुँदैन । विभिन्न किसिमका खानेकुरालाई मिलाएर खानु राम्रो हुन्छ । यसरी खानेकुरा मिलाएर खाए हाम्रो स्वास्थ्य राम्रो हुन्छ । धूमपान, मद्यपान स्वास्थ्यका लागि हानि कारक हुन्छ । सन्तुलित भोजनले शरीरको विकास र संरक्षणमा सहयोग पुग्छ । यसले गर्दा हामी निरोगी हुन्छौँ । निरोगी भएपछि हामीले हाम्रो काम तथा व्यावसाय राम्रोसँग गर्न सक्छौँ । त्यसैले स्वस्थ्य नै ठुलो धन हो भन्ने भनाइलाई सधैँ मनमा लिनुपर्छ ।

छलफल गरौँ :

१. हामीले कस्तो खाना खानुपर्छ ?
२. सन्तुलित खाना के केबाट प्राप्त गरिन्छ ?
३. तपाईं अब आफ्नो परिवार तथा छरछिमेकमा कस्तो खाना खानुपर्छ भनेर भन्नुहुन्छ ?

यो पनि पढौँ :

जुवा, तास खेल्ने, चोरी, डकैती, ठगी गर्ने, हुल्दङ्गा गर्ने, मानव बेचबिखन गर्ने, अनावश्यक झैँ झगडा गर्ने आदि सामाजिक विकृति हुन् । यसले समाजमा राम्रो गर्दैन । हामी सबै मिली यस्ता कार्य हुन दिनु हुँदैन । समाजलाई असर पर्ने यस्ता कामहरू कसैले गरेको पाइएमा प्रहरीलाई वा सम्बन्धित निकायमा गई जानकारी गराउनुपर्छ ।

कानुनको जानकारी राखौँ :

हाम्रो परिवार, टोल र छरछिमेकमा जन्म, विवाह, सम्बन्ध विच्छेद बसाइँ सराइ र मृत्यु आदि भइरहन्छन् । यसको कानुनी मान्यताका लागि हामीले बच्चा जन्मेपछि बच्चाको जन्म दर्ता गर्नुपर्छ, विवाह भएपछि विवाह दर्ता गराउनुपर्छ । बसाइँ सराइको पनि दर्ता गुर्नपर्छ । मानिसको मृत्यु भएमा पनि सोको दर्ता गर्नुपर्छ । यी दर्ताले कानुनी सुरक्षा र सुविधाको हक प्राप्त गर्न सकिन्छ ।

छलफल गरौं :

१. तपाईंले बच्चाको जन्मदर्ता गराउनु भयो ?

२. तपाईंको विवाह दर्ता भएको छ ?

३. तपाईं कुनै ठाउँबाट बसाइँ सरेर आउनु भएको हो भने सोको दर्ता प्रमाण छ ?

४. जन्म, विवाह, बसाइँ सराइ र मृत्यु जस्ता घटनाको दर्ता कहाँ गरिन्छ ?

सहजकर्तालाई सुझाव :

१. पाठको सुरुमा दिएका चित्रहरू सहभागीलाई अध्ययन गराउनुहोस् । चित्रमा के के देख्नुभयो छलफल गराउनुहोस् । माथिको पाठ तथा क्रियाकलापहरू पढेर सहभागीहरूलाई सुनाउनुहोस् । सहभागीहरूलाई पनि पढ्न लगाउनुहोस् । सही किसिमले पढे नपढेको अवलोकन गर्नुहोस् र आवश्यक सुधार गरिदिनुहोस् ।

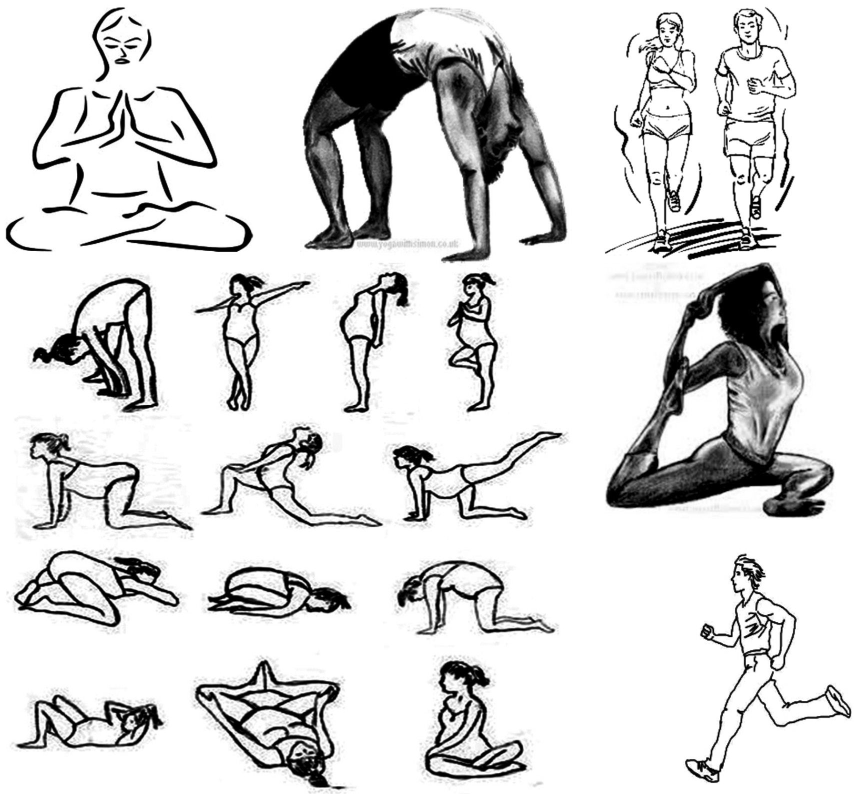
२. माथिका प्रश्नका आधारमा सहभागीहरूलाई छलफल गराउनुहोस् र छलफलको निष्कर्षमा आफू र आफू वरपरको सरसफाइमा ध्यान दिनुपर्छ, दूषित खानेकुरा खानु हुँदैन, समयमा खोपहरू लगाउनुपर्छ, रोग लागेमा स्वास्थ्य संस्थामा जानुपर्छ, विभिन्न किसिमका स्वास्थ्य सूचनाहरू लिनुपर्छ, अस्पतालहरूमा निःशुल्क स्वास्थ्य सेवा र कडा रोगको उपचारका लागि थप आर्थिक सहयोग पनि प्राप्त हुन्छ र रोगलाई अन्धविश्वासमा परी लुकाएर राख्नु हुँदैन भन्ने जानकारी गराउनुहोस् ।

३. कानुनी मान्यताका लागि समाजमा भएका जन्म, विवाह, मृत्यु, बसाइँ सराइ जस्ता घटनाको स्थानीय वडा, गाउँपालिका, नगरपालिकामा गई दर्ता गराउनुपर्छ भन्ने जानकारी गराउनुहोस् ।

४. सामाजिक विकृतिहरूलाई निरुत्साहित गर्न नजिकको प्रहरी चौकीलाई जानकारी गराउनुपर्छ भन्ने निष्कर्ष बताई दिनुहोस् ।

५. स्वास्थ्य सम्बन्धी अनुभवी व्यक्तिलाई अनुरोध गरेर सहभागीहरूलाई स्वास्थ्य सम्बन्धमा जानकारी दिने व्यवस्था गर्नुहोस् ।

पाठ : उन्नाइस
योग तथा शारीरिक व्यायाम



पढौं र छलफल गरौं :

स्वस्थ्य	नियमित	हिंड्डुल	तन्दुरुस्त
योग	अभ्यास	फुर्तिलो	शरीर

सहजकर्तालाई सुझाव :

१. सहभागीहरूलाई माथिको चित्र छलफल गराउनुहोस् । योग तथा व्यायामले हाम्रो स्वास्थ्यमा हुने लाभका सम्बन्धमा छलफल गराउनुहोस् ।

२. बाकसका शब्दहरू पाठसँग सम्बन्धित गर्दै छलफल गराउनुहोस् ।

हामी स्वस्थ रहनुपर्छ । स्वस्थ रहन हामीले आहार र विहारमा ध्यान दिनुपर्छ । आहार भनेको खाना र विहार भनेको हिंडडुल गर्नु हो । स्वस्थ रहनका लागि सन्तुलित भोजन र हिँड्डुल गर्ने बानी गर्नुपर्छ ।

आहार विहारमा ध्यान नदिनाले हिजो आज धेरै मानिसहरू रक्तचाप, मानसिक रोग मिर्गौला, मुटु, पेट, कलेजो आदि रोगबाट पीडित छन् । दिनको एक घन्टा कम्तीमा योग तथा व्यायाम गर्दा हाम्रो शरीर स्वथ्य र तन्दुरुस्त हुन्छ । योगाभ्यासले पनि शरीरलाई स्वस्थ र फुर्तिलो बनाउन सहयोग गर्छ । योग आफैँ वा गुरुको सहयोगमा गर्न सकिन्छ । योगले हामीलाई स्वस्थ्य राख्न सहयोग गर्छ ।

योगले हाम्रो रक्त सञ्चार, श्वास प्रश्वास, मुटु, मांसपेशी, पाचन प्रणाली आदिलाई स्वस्थ राख्न सहयोग पुर्‍याउँछ । हिजो आज सहर त के गाउँका मानिसहरू पनि अस्वस्थ आहार विहारको सिकार हुन थालेका छन् । हामीले खाने खानामा रसायनिक मल, विषादीको प्रयोग र दूषित वातावरणले हामीलाई दिनानु दिन अस्वस्थ बनाउँदै छ । त्यसैले आहार र विहारमा ध्यान दिंदै योग तथा व्यायामको अभ्यास दिनहुँ गरेर स्वस्थ रहने प्रयास गरौँ ।

सहजकर्तालाई सुझाव :

१. सहभागीहरूलाई स्वस्थ रहन के के गर्नुपर्छ, उहाँहरूले यसो गरे नगरेको सोध्नुहोस् । गर्दा र नगर्दामा के फरक पाउनु भएको रहेछ सोध्दै छलफल गराउनुहोस् ।
२. सहभागीलाई माथिको विषय वस्तु पढ्न लगाउनुहोस् । पढ्न नसके सहयोग गर्नुहोस् । पाठले दिन खोजेको सन्देश छलफल गर्दै बताई दिनुहोस् ।

छलफल गरौँ :

(क) हामीले स्वस्थ रहन के केमा ध्यान दिनुपर्छ ?

(ख) हामीले दिनमा सामान्यतः कति समय हिँड्डुल गर्नुपर्छ ?

(ग) योग अभ्यासले हामीलाई के के गर्न सहयोग पुर्‍याउँछ ?

(घ) हाम्रो आहार विहारमा के केले प्रभाव पारिरहेको छ ?

(ङ) हामी हिजो आज कुन कुन रोगबाट बढी पीडित छौँ ?

वाक्य बनाऔँ :

स्वस्थ	नियमित	हिँड्डुल	योग
तन्दुरुस्त	अभ्यास	फुर्तिलो	ब्यायाम

सहजकर्तालाई सुझाव :

१. सहभागीहरूलाई माथि छलफल गरौँ क्रियाकलापका प्रश्नहरू पढ्दै छलफल गर्न लगाउनुहोस् । पढ्न नसक्नेका लागि पढ्न सहयोग गर्नुहोस् र निष्कर्ष भनी दिनुहोस् ।

२. माथिको वाक्य बनाऔँ क्रियाकलापको बाकसमा भएका शब्दहरू सहभागीहरू पढ्न लगाउनुहोस् र ती शब्दबाट मिल्दा वाक्य बनाई भन्न लगाउनुहोस् र नमिलेमा सुधार गरिदिनुहोस् ।

रोमन पढौं र सम्झौं:

अ	आ	इ	ई	उ	ऊ	ऋ
a	a	i	ee	u	oo	ri
ए	ऐ	ओ	औ	अं	अः	
e	ai	o	au	am	ah	

क	ka	ख	kha	ग	ga	घ	gha	ङ	nga
च	cha	छ	chha	ज	ja	झ	jha	ञ	yna
ट	ta	ठ	tha	ड	da	ढ	dha	ण	na
त	ta	थ	tha	द	da	ध	dha	न	na
प	pa	फ	pha	भ	ba	भ	bha	म	ma
य	ya	र	ra	ल	la	व	wa	श	sha
ष	sha	स	sa	ह	ha	क्ष	ksha	त्र	tra
ज्ञ	gya								

क	Ka	ख	Kha	ग	Ga	घ	Gha
का	Ka	खा	Kha	गा	Ga	घा	Gha
कि	Ki	खि	Khi	गि	Gi	घि	Ghi
की	Kee	खी	Khee	गी	Gee	घी	Ghee
कु	Ku	खु	Khu	गु	Gu	घु	Ghu
कू	Koo	खू	Khoo	गू	Goo	घू	Ghoo
के	Ke	खे	Khe	गे	Ge	घे	Ghe
कै	Kai	खै	Khai	गै	Gai	घै	Ghai
को	Ko	खो	Kho	गो	Go	घो	Gho
कौ	Kau	खौ	Khau	गौ	Gau	घौ	Ghau
कं	Kam	खं	Kham	गं	Gam	घं	Gham
कः	Kah	खः	Khah	गः	Gah	घः	Ghah

सहजकर्तालाई सुझाव :

१. सहभागीहरूलाई माथिका रोमन तालिका देखाउँदै पढेर सुनाउनुहोस् । सहभागीहरूलाई पनि सँगसँगै पढ्न लगाउनुहोस् । पटक पटक पढ्ने अभ्यास गरी सकेपछि यसैका आधारमा तपाईंले बोर्डमा केही सहभागीको नाम रोमनमा लेखेर देखाई दिनुहोस् । सहभागीहरूलाई पनि आफ्नो नाममा के के अक्षर आउला अन्दाज गर्दै लेख्ने अभ्यास गराउनुहोस् । आवश्यकता अनुसार लेख्न सहयोग पनि गर्नुहोस् ।

स्वास्थ्य, पोषण र रोग सम्बन्धी थप जानकारी

- सरकारी स्वास्थ्य संस्थाहरूमा नि:शुल्क प्रसूति सेवा उपलब्ध हुन्छ ।
- सरकारी स्वास्थ्य संस्थामा प्रसूति गराए बापत नेपाल सरकारबाट हिमालमा रु १५00, पहाडमा रु. १000 र तराईमा रु. ५00 उपलब्ध गराइन्छ ।
- आमाको दुध शिशुका लागि सबैभन्दा उत्तम खाना हो ।
- शिशु जन्मेको एक घन्टाभित्रै आमाको दुध खुवाउनुपर्छ ।
- शिशु ६ महिना पुरा नभएसम्म आमाको दुध मात्र खुवाउनुपर्छ ।
- ६ महिनापछि बच्चालाई थप ठोस खाना खुवाउन सुरु गर्नुपर्छ । बाल बालिकाको थप खाना बनाउँदा

अन्न, हरियो सागपात, गेडागुडी, पहेँला फलफुल तथा पशुजन्य खानेकुराको समूहबाट हरेक खानेकुरा समावेश गरी बनाउनुपर्छ ।

- बच्चालाई दिनको तिन चार पटक खाना खुवाउनुपर्छ ।
- पाठेघर खस्ने मुख्य कारणहरू :
  - कम उमेरमा विवाह गर्नाले ।
  - कम उमेरमा बच्चा जन्माउनाले ।
  - गर्भान्तर नगरी वर्षेनि बच्चा जन्माउनाले ।
  - बच्चा जन्मेपछि साल झरेन भनेर बल प्रयोग गरी साल निकाल्नाले ।
  - सुत्केरी बेलामा टुक्रुक्क बसेर लुगा धुने वा गरौँ काम गर्नाले ।
  - गर्भवती वा सुत्केरी अवस्थामा राम्रो स्याहार नपाउनाले ।
  - सुत्केरी अवस्थामा धेरै हिंड्ने, गरौँ भारी बोक्ने, उचाल्ने गर्नाले ।

- २५ शैय्यासम्मका जिल्ला अस्पतालहरूबाट ७० प्रकारका र प्राथमिक स्वास्थ्य सेवा केन्द्रहरूबाट ५८ प्रकारका तथा सबै स्वास्थ्य चौकीहरूबाट विभिन्न ३६ प्रकारका औषधी नि:शुल्क उपलब्ध हुन्छन् ।
- विपन्न नागरिकहरूलाई नि:शुल्क औषधी उपचार हुने कडा रोगहरू :
  - मिर्गौला, मुटुरोग, क्यान्सर, पार्किन्सन तथा अल्जाइमर्स, स्पाइनल इन्जुरी तथा हेड इन्जुरी र सिकलसेल एनिमिया ।

अनुसूची

अनुसूची–२

(नियम ५ सँग सम्बन्धित)

जन्मको सूचना फाराम

स्थानीय पञ्जिकाधिकारीले भर्ने

अञ्चल	
जिल्ला	
गा.वि.स./न.पा.	
वडा नं.	

स्थानीय पञ्जिकाधिकारीको नाम		
स्थानीय पञ्जिकाधिकारीको नाम (In English)		
कर्मचारी संकेत नं.		
फाराम दर्ता नं.		
फाराम दर्ता मिति (साल-महिना-गते)	वि.सं.	ई.सं.
परिवारको लगत फाराम नं.		

(सूचकले भर्ने)

श्री स्थानीय पञ्जिकाधिकारीज्यू,
मध्यपुर थिमि नगरपालिका
भक्तपुर

महोदय,

निम्न लिखित विवरण खुलाई नवजात शिशु जन्मको सूचना दिन आएको छु । कानून अनुसार जन्म दर्ता गरी पाऊँ ।

१. नवजात शिशुको विवरण

नाम: ________ थर ________

पूरा नाम थर (In English) ________

जन्म मिति (साल-महिना-गते): वि.सं. मा ____ / / ई.सं. मा ____ / /

शिशु जन्मेको ठाउँ: घर ☐ स्वास्थ्य-संस्था ☐ अस्पताल ☐ अन्य ☐

शिशु जन्मदा मद्दत गर्ने व्यक्तिः घरको मानिस ☐ सुडिनी ☐ नर्स ☐ स्वास्थ्य कर्मी ☐ डाक्टर ☐ अन्य

लिङ्गः पुरुष ☐ महिला ☐ अन्य ☐

जात / जाति: ________ जन्मको किसिमः एकल ☐ जुम्ल्याहा ☐ तिम्ल्याहा या सो भन्दा बढी ☐

कुनै शारीरिक विकृतीः छ ☐ छैन ☐ भएमा उल्लेख गर्नेः ________

शिशु जन्मेको ठेगाना

जिल्ला : ________ गा.वि.स./न.पा. ________ वडा नं. ________

विदेशमा जन्मेको भएमा ठेगाना: ________

विदेशमा जन्मेको भएमा ठेगाना (In English): ________

२. नवजात शिशुको बाजे बजैको विवरण

नवजात शिशुको बाजेको नाम ________ थर ________

बाजेको पूरा नाम थर (In English) ________

३. नवजात शिशुको बाबु आमाको विवरण

	बाबुको विवरण	आमाको विवरण
नाम		
थर		
पूरा नाम थर (In English)		

क्रमश :

	बाबुको विवरण		आमाको विवरण	
स्थायी ठेगाना	नेपालीमा	In English	नेपालीमा	In English
जिल्ला				
गा.वि.स./न.पा.				
वडा नं.				
सडक / मार्ग				
गाउँ / टोल				
घर नं.				
शिशु जन्मदाको उमेर				
जन्म भएको देश				
नागरिकता लिएको देश				
नागरिकता प्रमाणपत्र नं.				
प्रमाणपत्र जारी मिति (साल-महिना-गते)				
नागरिकता प्रमाणपत्र जारी जिल्ला				
विदेशी भएमा पासपोर्ट नं. र देशको नाम				
शिक्षाको स्तर (उतीर्ण तह)				
पेशा				
धर्म				
मातृभाषा				
यो शिशु समेत गरी हालसम्म जन्मेको सन्तान सङ्ख्या				
यो शिशु समेत गरी हालसम्म जीवित सन्तान सङ्ख्या				
विवाह दर्ता नं.				
विवाह भएको मिति (साल-महिना-गते)	वि.सं. मा		ई.सं. मा	

यसमा लेखिएको विवरण साँचो हो। झुट्ठा ठहरे कानून बमोजिम सहुँला बुझाउँला भनी सहिछाप गर्ने सूचकको विवरण ।

नाम ________ थर ________

पूरा नाम थर (In English) ________

नवजात शिशुसँगको नाता ________

ठेगाना

जिल्ला ________ गा वि.स./न.पा. ________

वडा नं. ____ सडक / मार्ग ____ गाउँ / टोल ________

घर नं.

नागरिकता (स्वदेशी भएमा)

नागरिकता प्रमाणपत्र नं. ________

नागरिकता प्रमाणपत्र जारी मिति (साल-महिना-गते) ____ / /

नागरिकता प्रमाणपत्र जारी जिल्ला ________

विदेशी भएमा पासपोर्ट नं. र देशको नाम ________

विदेशी भएमा पासपोर्ट नं. र देशको नाम (In English) ________

फाराम भरेको मिति (साल-महिना-गते) ____ / /

दायाँ बायाँ

सूचकको सहिछाप

....

अनुसूची-४
(नियम ५ सँग सम्बन्धित)

विवाहको सूचना फाराम

स्थानीय पञ्जिकाधिकारीले भर्ने

अञ्चल	
जिल्ला	
गा.वि.स./न.पा.	
वडा नं.	

स्थानीय पञ्जिकाधिकारीको नाम		
स्थानीय पञ्जिकाधिकारीको नाम (In English)		
कर्मचारी संकेत नं.		
दर्ता नं.		
फाराम दर्ता मिति (साल-महिना-गते)	वि.सं.	ई.सं.
परिवारको लगत फाराम नं.		

(सूचकले भर्ने)

श्री स्थानीय पञ्जिकाधिकारीज्यू,
मध्यपुर थिमि नगरपालिका
भक्तपुर

महोदय,

निम्न लिखित विवरण खुलाई विवाहको सूचना दिन आएको छु । कानून अनुसार विवाह दर्ता गरी पाऊँ ।

१. विवाहको विवरण

विवाहको किसिम: सामाजिक परम्परा अनुसार ☐ विवाह दर्ता ऐन, २०२८ अनुसार ☐

विवाह भएको मिति: (साल-महिना-गते) वि.सं. मा [/ /] ई.सं. मा [/ /]

विवाह सम्पन्न भएको स्थान

जिल्ला [ ] गा.वि.स./न.पा. [ ]

वडा नं. [ ] सडक / मार्ग [ ] गाउँ / टोल [ ]

घर नं. [ ]

विदेशमा विवाह भएमा ठेगाना [ ]

विदेशमा विवाह भएमा ठेगाना (In English) [ ]

२. दुलहादुलहीको विवरण

	दुलहाको विवरण		दुलहीको विवरण	
नाम				
थर				
पूरा नाम (In English)				
जन्म मिति (साल-महिना-गते)				
जात/जाति				
पूर्व वैवाहिक स्थिति				
शिक्षाको स्तर (उत्तीर्ण तह)				
पेशा				
धर्म				
मातृभाषा				
स्थायी ठेगाना	नेपालीमा	In English	नेपालीमा	In English
जिल्ला				
गा.वि.स./न.पा.				
वडा नं.				

क्रमश :

	दुलहाको विवरण		दुलहीको विवरण	
सडक / मार्ग				
गाउँ / टोल				
घर नं.				
जन्म भएको देश				
नागरिकता लिएको देश				
नागरिकता प्रमाणपत्र नं.				
प्रमाणपत्र जारी मिति (साल-महिना-गते)				
नागरिकता प्रमाणपत्र जारी जिल्ला				
विदेशी भएमा पासपोर्ट नं. र देशको नाम				
ठेगाना (विदेशी भएमा)				
विदेशी भएमा ठेगाना (In English)				
बाजेको नाम थर (नेपालीमा)				
बाजेको पूरा नाम थर (In English)				
बाबुको नाम थर (नेपालमा)				
बाबुको पूरा नाम थर (In English)				
आमाको नाम थर (नेपालीमा)				
आमाको पूरा नाम थर (In English)				

३. सूचकको विवरण

यसमा लेखिएको विवरण साँचो हो । झुट्ठा ठहरे कानून बमोजिम सहुँला बुझाउँला भनी सहिछाप गर्ने सूचकको विवरण

दायाँ	बायाँ	दुलहाको सहिछाप ....

दायाँ	बायाँ	दुलहीको सहिछाप ....

दम्पती बाहेक अरु सूचक भएमा (अधिकृतनामा दिएको अवस्थामा)

नाम ______ थर ______

पूरा नाम थर (In English) ______

ठेगाना

जिल्ला ______ गा.वि.स./न.पा. ______

वडा नं. ______ सडक / मार्ग ______ गाउँ / टोल

घर नं. ______

नागरिकता (स्वदेशी भएमा)

नागरिकता प्रमाणपत्र नं. ______

नागरिकता प्रमाणपत्र जारी मिति (साल-महिना-गते) / /

नागरिकता प्रमाणपत्र जारी जिल्ला ______

विदेशी भएमा पासपोर्ट नं. र देशको नाम ______

विदेशी भएमा पासपोर्ट नं. र देशको नाम(In English) ______

फाराम भरेको मिति (साल-महिना-गते) / /

दायाँ	बायाँ

सूचकको सहिछाप

....

अनुसूची–३
(नियम ५ संग सम्बन्धित)

मृत्युको सूचना फाराम

(स्थानीय पञ्जिकाधिकारीले भर्ने)

	नाम	नं.
अञ्चल		
जिल्ला		☐☐
न.पा.		☐☐☐

स्थानीय पंजिकाधिकारी	
दर्ता नं.	☐☐☐☐☐☐☐
दर्ता मिति	☐☐ ☐☐ ☐☐☐☐☐
परिवारको लगत फाराम नं.	☐☐ ☐☐☐ ☐☐☐☐☐ ☐

(सूचकले भर्ने)

श्री स्थानीय पञ्जिकाधिकारीज्यू ,
मध्यपुर थिमि नगरपालिका
भक्तपुर

महोदय,

निम्न लिखित विवरण खुलाई मृत्युको सूचना दिन आएको छु । कानुन अनुसार जन्मको दर्ता गरिपाऊँ ।

मृतकको विवरण

क	नाम		ख	स्थायी ठेगाना	
ग	उमेर	☐☐	घ	लिङ्ग	महिला ☐ पुरुष ☐
ङ	मरेको ठाउँ		च	मरेको मिति	☐☐/☐☐/☐☐☐☐
छ	१. नागरिकता		ज	जन्म भएको देश	
	२. नागरिकता लिएको भए प्र.प.नं. जारी मिति र जिल्ला	☐ ☐☐ ☐☐ ☐ ☐☐/☐☐/☐☐☐☐/☐☐			
झ	वैवाहिक स्थिति	विवाहित ☐ अविवाहित ☐	ञ	शिक्षा	निरक्षर ☐ साधारण ☐ एस.एल.सी. ☐ प्रमाणपत्र ☐ स्नातक ☐ स्नातकोत्तर ☐ विद्यावारिधि ☐
ट.	मातृभाषा		ठ	धर्म	हिन्दु ☐ बौद्ध ☐ मुस्लीम ☐ क्रिश्चियनध ☐ अन्य ☐
ड.	बाजेको नाम		ढ	बाबुको नाम	
ण	पति/पत्नीको नाम		त	मृत्युको कारण	दुर्घटना ☐ भाडा पखाला ☐ स्वास प्रस्वास ☐ औलो ☐ कालाज्वर ☐ मेनेनजाईटिस ☐ क्यान्सर ☐ रक्तचाप ☐ टी.बी. ☐ अन्य ☐

यसमा लेखेको विवरण साँचो हो । झुठा ठहरे कानुनबमोजिम सहुँला बुझाउँला भनी सही छाप गर्ने सूचकको

			सहीछाप	
क	नाम			
ख	मृतकसंगको नाता		दा.	बा.
ग	ठेगाना			
घ	नागरिकता लिएको	छ/छैन		
ङ	नागरिकता लिएको भए प्र.प.नं. र जिल्ला			
च	मिति			

अनुसूची-१२ (नियम ७ सँग सम्बन्धित)
नेपाल सरकार
सङ्घीय मामिला तथा स्थानीय विकास मन्त्रालय

स्थानीय पञ्जिकाधिकारीको कार्यालय

मध्यपुर थिमि नगरपालिका

भक्तपुर जिल्ला

जन्म दर्ताको प्रमाणपत्र

दर्ता नम्बरः ______________ दर्ता मितिः ______________

पारिवारिक लगत फाराम नं. ______

यस कार्यालयमा खडा गरिएको जन्म दर्ता किताब अनुसार प्रमाणित गरिन्छ कि सूचक श्री/श्रीमती ______________ ______________ले भरेको अनुसूची-२ को सूचना फाराम बमोजिम श्री ______________ को नाति/नातिनी ______________ जिल्ला ______________ गाउँ विकास समिति/नगरपालिका वार्ड नं. ______ मा बस्ने श्री ______________ तथा श्रीमती ______________ को छोरा/छोरी श्री/सुश्री ______________ ______________ को मिति वि.सं. ______________ (______________ ई.सं.) मा जन्म भएको हो ।

नागरिकता लिएको भए
नागरिकता प्रमाणपत्र नं. जारी मिति र जिल्ला
क) बाबुकोः ______________
ख) आमाकोः ______________

स्थानीय पञ्जिकाधिकारीको
सहीः
नाम थरः ______________
मितिः ______________

अनुसूची-१३ (नियम ७ सँग सम्बन्धित)
नेपाल सरकार
सङ्घीय मामिला तथा स्थानीय विकास मन्त्रालय

स्थानीय पञ्जिकाधिकारीको कार्यालय

मध्यपुर थिमि नगरपालिका

भक्तपुर जिल्ला

मृत्यु दर्ताको प्रमाणपत्र

दर्ता नम्बरः ______________ दर्ता मितिः ______________

पारिवारिक लगत फाराम नं. ______

यस कार्यालयमा खडा गरिएको मृत्यु दर्ता किताब अनुसार प्रमाणित गरिन्छ कि सूचक श्री/श्रीमती ______________ ______________ले भरेको अनुसूची-३ को सूचना फाराम बमोजिम श्री ______________ को नाति/नातिनी श्री ______________ को छोरा/छोरी श्री ______________ को पति/पत्नि ______________ जिल्ला ______________ गाउँ विकास समिति/नगरपालिका वार्ड नं. ______ मा बस्ने वर्ष ______ को श्री/श्रीमती ______________ ______________ को मिति वि.सं. ______________ (______________ ई.सं.) गते ______________ गाउँ विकास समिति/नगरपालिका वडा नं. ______ मा मृत्यु भएको हो ।

नागरिकता लिएको भए मृतकको
नागरिकता प्रमाणपत्र नं. ______________
जारी मिति र जिल्ला : ______________

स्थानीय पञ्जिकाधिकारीको
सहीः
नाम थरः ______________
मितिः ______________