

# कोरोना

माइरसको महामारीबाट जोगिऔं !  
आफ्ना बालबालिकाहरुलाई  
घरमै सिकाऔं !



## यसमित्र

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

## नमुना कार्यतालिका

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

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

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

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

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

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

## अनलाइन स्रोतहरू

### योगा तथा शारीरिक अभ्यासको लागि अनलाइन स्रोतहरू

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

<https://youtu.be/KAT5NiWHFIU>

<https://youtu.be/oc4QS2USKmk>

<https://youtu.be/ho9uttOZdOQ>

[https://youtu.be/L\\_A\\_HjHZxfI](https://youtu.be/L_A_HjHZxfI)

<https://youtu.be/oc4QS2USKmk>

[https://youtu.be/L\\_A\\_HjHZxfI](https://youtu.be/L_A_HjHZxfI)

### कथाको लिङ्क

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

Wings music Nepal YouTube

Nepali kids Rhymes and stories YouTube

Story Time in Nepal Facebook page

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

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

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

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

<https://youtu.be/LF3crIV28xA>

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

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

## पहिलो दिन

### शैक्षिक उद्देश्यहरू :

१. ढुई अक्षरबाट बन्ने शब्दहरूको पहिचान गरि पढ्न र लेख्न सक्नेछन्
२. अक्षरपतीबाट अक्षरहरू जोडी ढुई अक्षरबाट बनेका शब्दहरू निर्माण गर्न सक्नेछन्

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

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

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

- ढुई अक्षरका शब्दहरू खोज्न लगाउनुहोस्
- उपलब्ध वर्कसिटमा क्रियाकलाप गर्न लगाउनुहोस्
- अक्षर पतीमा क ढेरिब बा सम्म लेख्न लगाउनुहोस्
- ती अक्षरहरू जोडी शब्दहरू बनाउन लगाउनुहोस्
- किताव वा अनलाइनमा नेपाली कथा पढ्न/हेर्न लगाउनु होस्

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

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

म तलका अक्षर मिलाएर शब्द बनाउन सक्छु ।

क

ल

र

म

म

न

ल

ह

ख

ल

न

र

ग

न

र

फ

Blank boxes for writing words are provided next to each letter combination.

म तलकी शब्द जाल पुरा गर्न सकछु ।

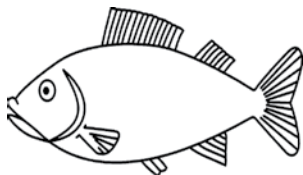
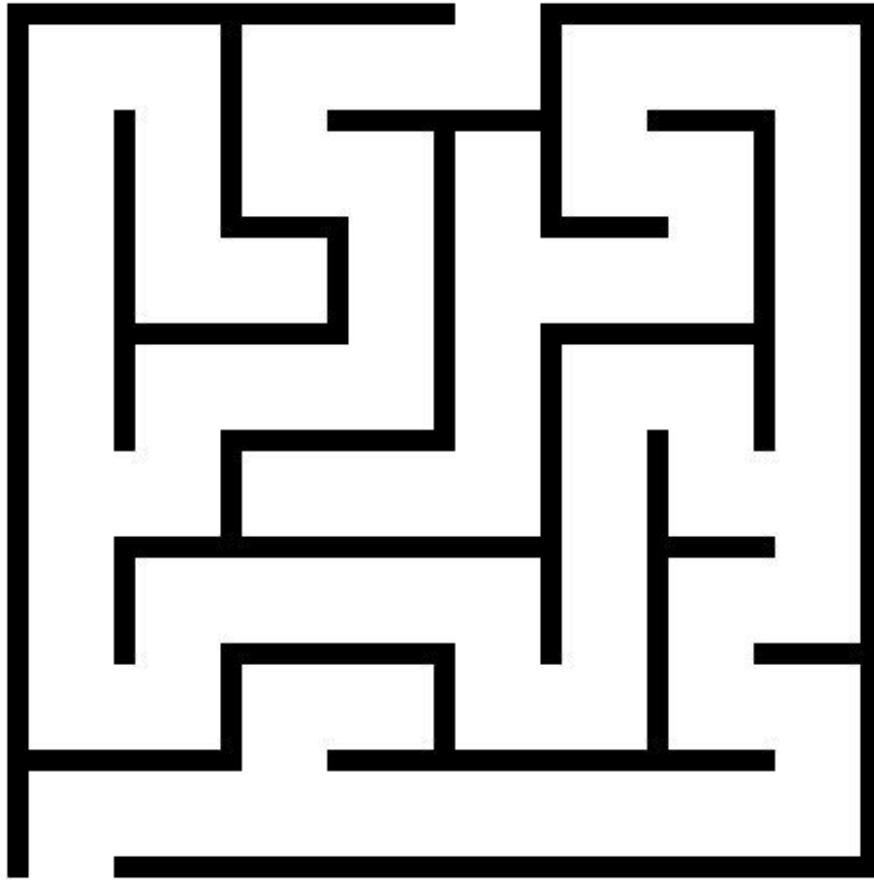
म तलकी शब्द जाल पुरा गर्न सकछु ।

		म			
प					
				ल	
न					
ढ					

१०

उमेर 8+ वर्ष

बाटी पत्ता लगाउनुहोस



## दोस्रो दिन

### शैक्षिक उद्देश्यहरू :

- 1 to 25 सम्म गन्ने अभ्यास गर्नेछन्
- Comparison को अवधारण जस्तै big/small, more/less tall/short अभ्यास गर्ने

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

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

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

- १ देखि २५ सम्म घरका वस्तुहरू गनेर संकलन गर्न लगाउनुहोस्
- उपलब्ध वर्कसिटमा क्रियाकलाप गर्न लगाउनुहोस्
- Comparison सम्बन्धि छलफल गर्दा सानो/ठूलो, धेरै/थोरै, अग्लो/होचोको अवधारणामा जोड दिनुहोस्
- अतिरिक्त वर्कसिटमा काम गर्न लगाउनुहोस्
- Counting तथा गणित सम्बन्धि Rhymes र कथा पढ्न/हेर्न लगाउनुहोस्

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

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



I can fill in the gaps upto 25.

1			4	
---	--	--	---	--

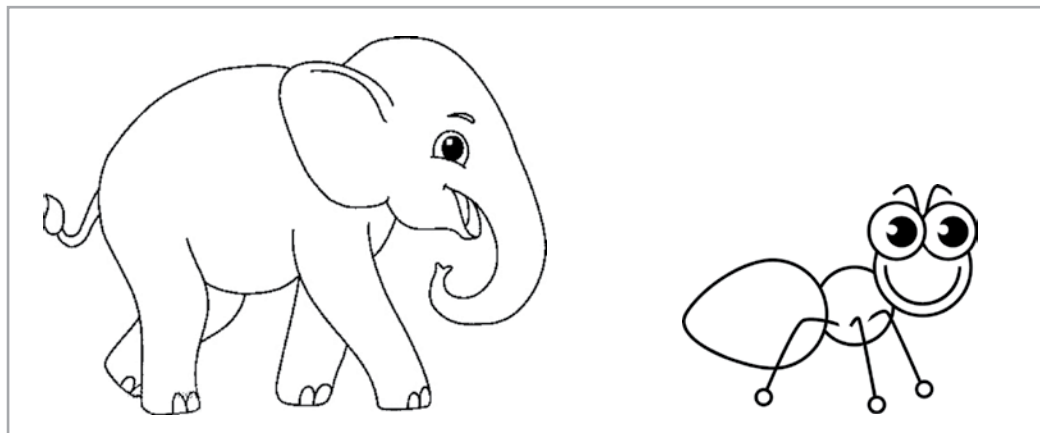
	7			
--	---	--	--	--

11				
----	--	--	--	--

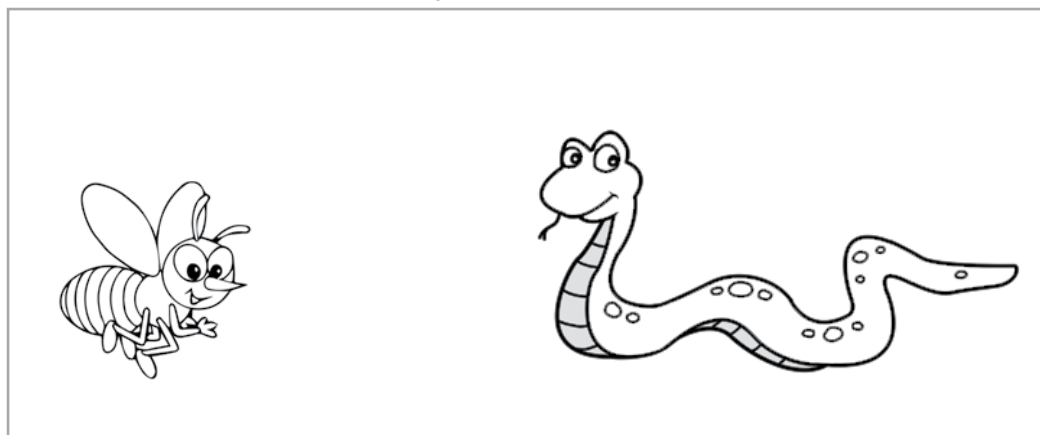
	17			
--	----	--	--	--

			24	
--	--	--	----	--

I can colour in the big animal.



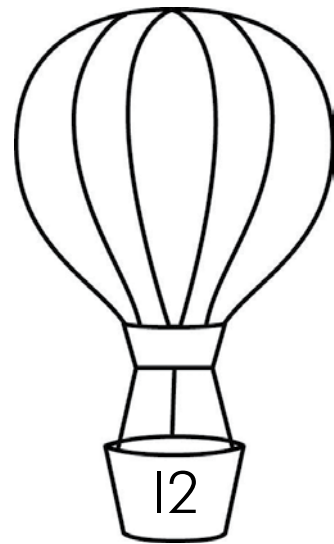
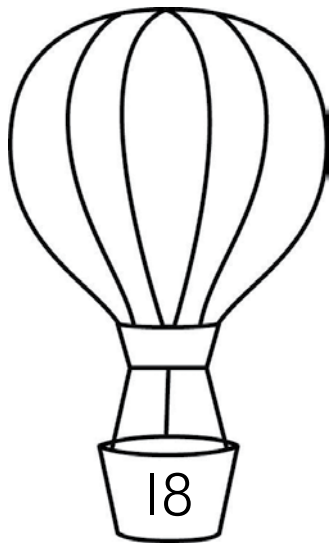
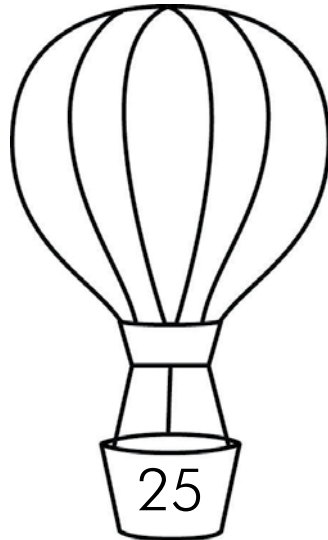
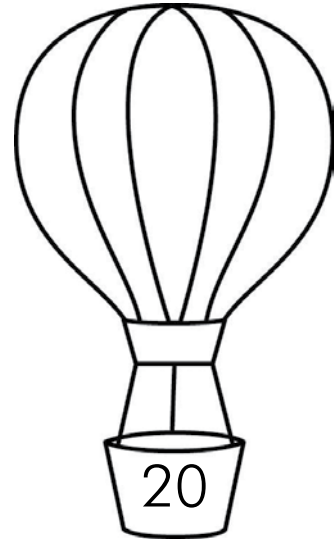
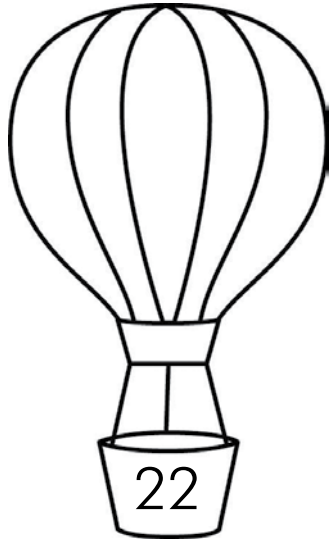
I can colour in the long object.



I can colour in the short grass.



I can match the number.



12

20

25

22

18

## तेस्रो दिन

### आज सिक्ने विषय

१. 'sh' को उच्चारण गर्ने जस्तै ship, shop, cash
२. sh लागेका शब्द लेख्ने

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

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

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

- Dish (भाडा)shoes (जुता), polish (जुता पालिस), अनि cash (पैसा) राखि कार्डमा यी शब्द लेख्ने ।  
sh उच्चारण गर्न लगाउनुहोस्
- worksheet मा काम गर्न लगाउनुहोस्
- सँगै कथा (worksheet मा उपलब्ध) पढेनुहोस्
- Extra worksheet मा काम गर्न सहायता गर्नुहोस्

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

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

I can write the spellings in the boxes.

ship

brush

shoe

shell

wash

dish

short

flash

radish

shape

shirt

wish

Beginning sound 'sh'

Ending sound 'sh'





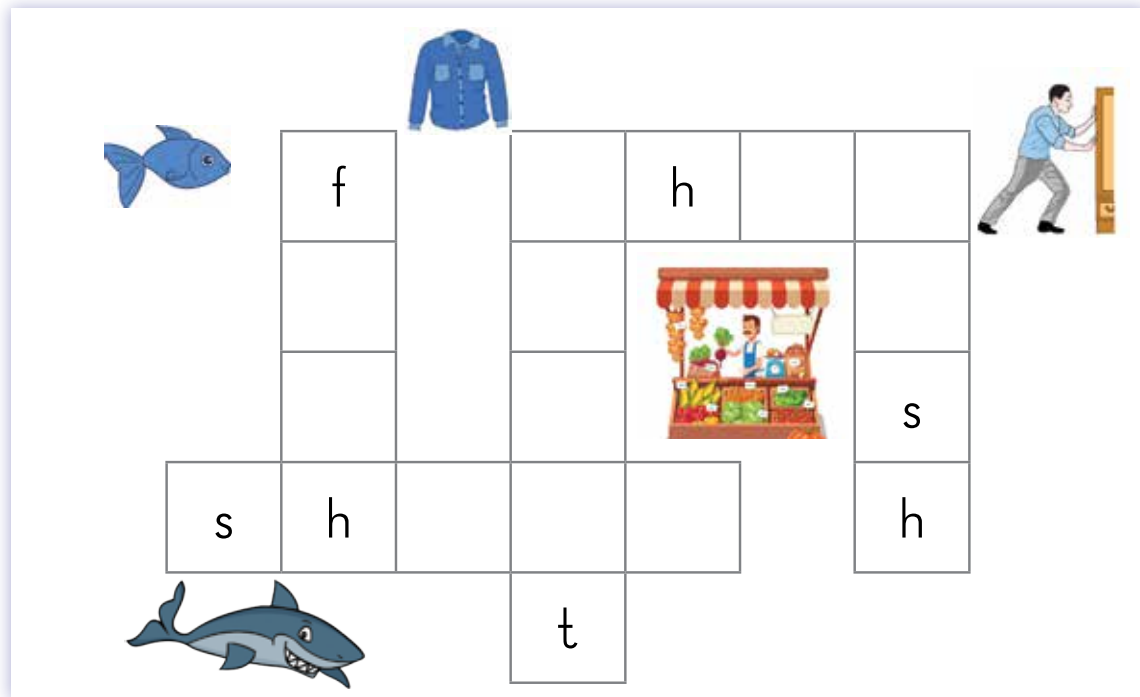








I can complete the puzzle.



I can write the above words in the boxes below.

<p>.....</p> <p>.....</p>	<p>.....</p> <p>.....</p>
---------------------------	---------------------------

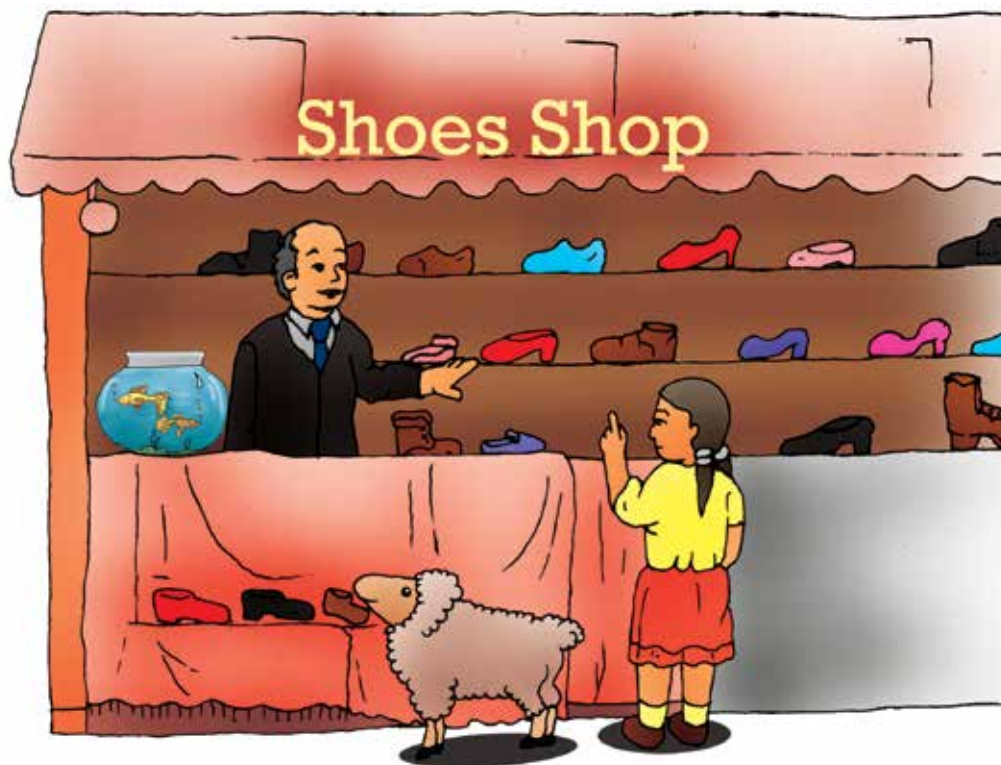
<p>.....</p> <p>.....</p>	<p>.....</p> <p>.....</p>
---------------------------	---------------------------

<p>.....</p> <p>.....</p>
---------------------------

Let's read a story. Circle the words with 'sh'

### Shelly the sheep

Sharon has a sheep Shelly. She goes to the shop with Shelly to buy shoes. In the shop Shelly sees a fish in a dish. Shelly likes the fish in the dish. She tells Sharon to give her some cash so that she can buy the fish. Shelly takes the fish with the dish. Sharon takes the shoes along with a polish.



## चौथो दिन

### आज सिक्ने विषय

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

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

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

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

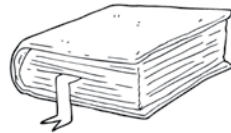
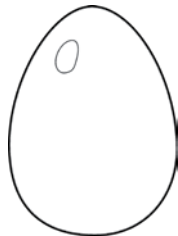
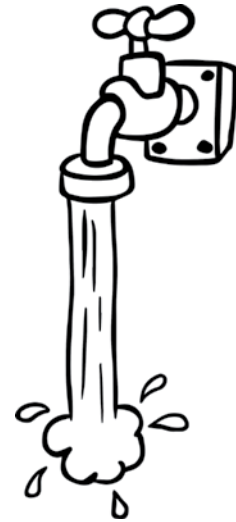
- स्वस्थ वानीकौ वारेमा छलफल गर्नुहोस्
- worksheet भर्ने सहायता गर्नुहोस्
- Cleanliness of body/Good habits for kids भन्ने Youtube video संगै हेर्नुहोस्
- खाली पेजमा बच्चाकौ हातकौ trace गराउनुहोस्
- घरमा भएका सरसफाईका कुरा ५ वटा सामानकौ चित्र वा पहिलौ अक्षर (beginning sound) लेख्न लगाउनुहोस्

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

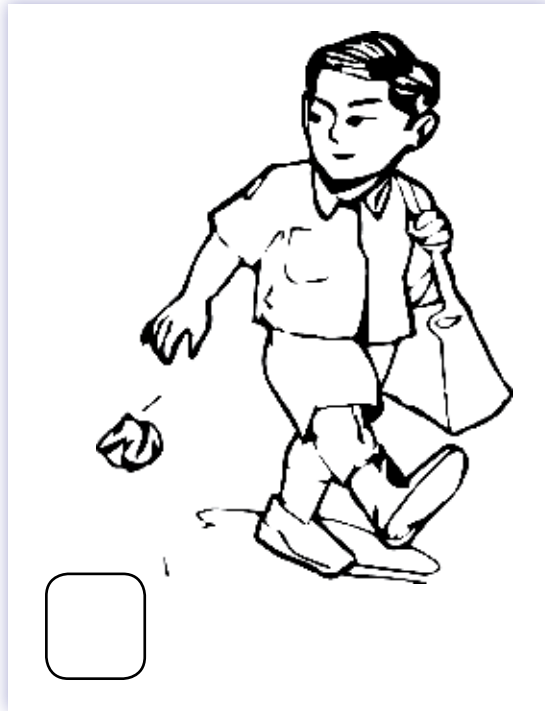
- रङ्ग भर्ने तथा कागजमा Drawing गर्न लगाउनुहोस्
- ब्लक, पजल तथा अन्य स्वतन्त्र खेल खेल्न लगाउनुहोस्
- वर्कसिटमा रङ्ग भर्ने लगाउनुहोस्
- साँझपरव छत, बगैँचा वा घर वरपरकौ घुमफिर



Circle the things use to clean our body.



I can write 'g' for good habit and 'b' for bad habit and colour the pictures.



Re-write the rhyme wash wash wash your hands.

Tune: Row row row your boat



Wash, wash, wash your hands

wash them everyday

rub and scrub

scrub and rub

germs go down the drain, hey!

## पाँचौ दिन

### आज सिक्ने विषय

१. गन्ति (counting) गर्ने अभ्यास
२. आकार (shapes) को वर्गीकरण (categories) गर्ने

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

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

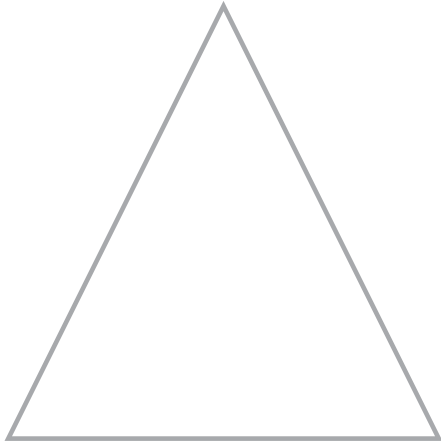
### मध्यान्ह सेसन : (आज गरेका/गर्ने क्रियाकलापहरूमा ✓ चिन्ह लगाउनुहोस)

- विभिन्न आकारवनाई उफ्रन (In-out) गराउने
- विभिन्न आकारका वस्तुहरू जम्मा गरी त्यसको आकार भन्न लगाउनुहोस्
- वर्कसिटमा भएका आकारभन्न लगाई काम पुरा गराउनुहोस्
- चुरा, मौवाइल, कापी, कुनै बक्स प्रयोग गरी खाली कागजमा आकार उतार्न लगाउनुहोस्
- अतिरिक्त वर्कसिटमा काम गर्न लगाउनुहोस्

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

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

I can recognise shapes and write their sides.



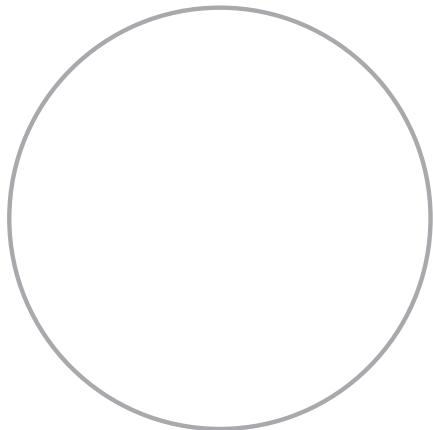
Triangle

Sides \_\_\_\_\_



Rectangle

Sides \_\_\_\_\_



Circle

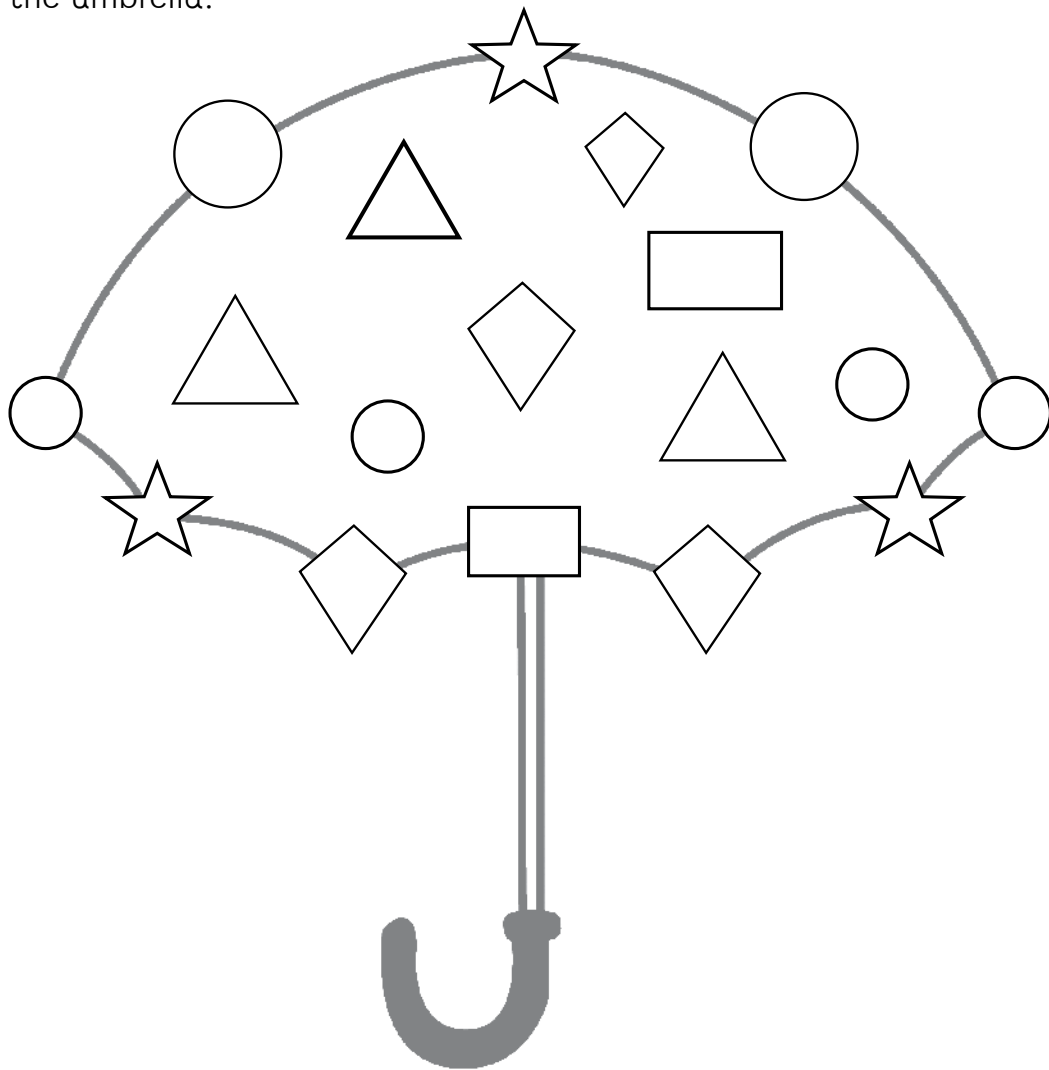
Sides \_\_\_\_\_






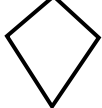

Square

Sides \_\_\_\_\_

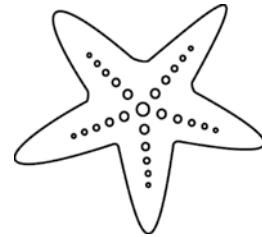
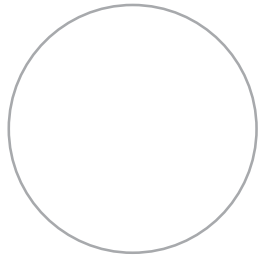
I can find the same shapes and write how many of each shape in the umbrella.



How many ?

				
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

I can match the items to the correct shapes.



## छैठौं दिन रमाईलो शुक्रवार

### आज सिक्ने विषय

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

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

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

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

#### Shape Art

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

#### Sand Art

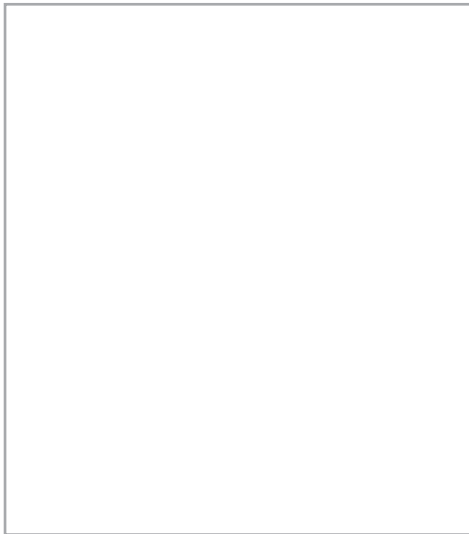
- साढा कागजमा glue ले मात्र वच्चाको नाम वा कुनै अक्षर लेख्नुहोस् (यो ढेरिबढैन) । त्यस माथि माटो अथवा वालुवा छर्कनुहोस् । Glue लागेको ठाउँमा लेखिएको अक्षर वा नाम ढेरिबन्छ । कुनै ठाउँमा टाँस्नुहोस् ।

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

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



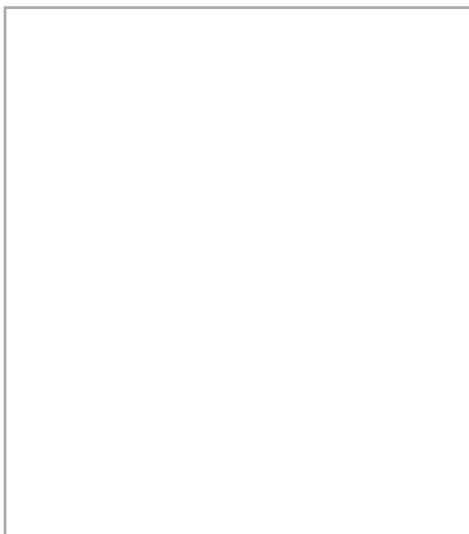
I can cut out and paste the following shapes.



Circle ○



Triangle △



Rectangle □



Star ☆