निरन्तर शिक्षा आजको आवश्यकता

थप जानकारीको लागि :

अनौपचारिक शिक्षा राष्ट्रिय स्रोत केन्द्र, नेपाल
फोन नं : ५५३४४१६, फ्याक्स : ५५४१६८९
पो.ब.नं. : २७० पाटन, ललितपुर
इमेल : nrc-nfe@acculrc.wlink.com.np
info@nrc-nfe.org.np
वेब साइट : www.nrc-nfe.org.np

अनौपचारिक शिक्षा केन्द्र, सानोठिमी, भक्तपुर
फोनः ६६३१२८८, फ्याक्सः ६६३१२८०
पो.ब.नं.: २१०४५, काठमाडौं
इमेलः nfec@mos.com.np
वेब साइटः http://www.nfec.gov.np

मेरो साक्षरता पुस्तक

मेरो साक्षरता पुस्तक

नाम : ....

प्रकाशक

अनौपचारिक शिक्षा राष्ट्रिय स्रोत केन्द्र, नेपाल

नेपाल सरकार
शिक्षा मन्त्रालय
अनौपचारिक शिक्षा केन्द्र

२०७०

दुई शब्द

नेपाल सरकारले सन् २०१५ सम्ममा सबैलाई साक्षर गर्न साक्षर नेपाल अभियान २०१२-१५ घोषणा गरेको छ । यस अभियान अन्तरगत साक्षरताको सिकाइ उपलब्धिहरु समेत स्पष्ट किटान गरिएको छ । कक्षामा स्वयंसेवक र सहभागीको अनुपात हिमाली जिल्लामा १:१५ र अन्य जिल्लामा १:२० कायम गरिएको छ । साथै १ ले १ जनालाई पढाउने, १ ले एकभन्दा बढी २,३,४...१९ जनासम्मलाई समूहमा पढाउन सकिने व्यवस्था गरिएको छ । साक्षरता" अभियानको कक्षाहरुको अवधि ३ महिना अर्थात् दैनिक २ घण्टाका दरले १५० घण्टा हुने गरी ७५ दिन तोकिएको छ ।

साक्षर नेपाल अभियानलाई प्रभावकारी ढंगबाट संचालन गर्नुपर्ने भएकोले थोरै समयमा सिक्न/सिकाउन सजिलो होस् भन्ने उद्देश्यले यो **"मेरो साक्षरता पुस्तक"** नामक सामग्री तयार गरिएको छ । साथै यो पुस्तकलाई प्रभावकारी रुपमा सिकाउनको लागि सहयोग पुगोस् भन्ने हेतुले प्रत्येक पाठमा स्वयंसेवकको लागि निर्देशन पनि दिइएको छ ।

यो पुस्तक अनौपचारिक शिक्षा राष्ट्रिय स्रोत केन्द्र, नेपालबाट तयार गरिएको हो । आ.व. २०६९/७० मा यो पुस्तक ललितपुर, भक्तपुर, रुपन्देही र कपिलवस्तु जिल्लाको केही गा.वि.स./न.पा.मा परीक्षणको रुपमा प्रयोग गरिएको थियो । परीक्षणबाट प्राप्त पृष्ठपोषणको आधारमा यो पुस्तक परिमार्जन गरिएको छ । पुस्तकको लेखन कार्य श्री दिलबहादुर श्रेष्ठ, श्री भोला के.सी. र श्री कल्याणी श्रेष्ठबाट भएको छ । परिक्षण तथा परिमार्जन नेपाल सरकार, शिक्षा मन्त्रालय, अनौपचारिक शिक्षा केन्द्र र अनौपचारिक शिक्षा राष्ट्रिय स्रोत केन्द्र, नेपालबाट भएको छ । पुस्तक लेखन तथा परिमार्जन कार्यमा संलग्न सबैलाई धन्यवाद ज्ञापन गर्दछौं ।

यो पुस्तकमा अझै सुधारको लागि रचनात्मक सुझावको अपेक्षा गर्दछौं ।

टाकुरमान शाक्य
अध्यक्ष
अनौपचारिक शिक्षा राष्ट्रिय स्रोत केन्द्र, नेपाल

बाबुराम पौडेल
निर्देशक
अनौपचारिक शिक्षा केन्द्र

२०७० आश्विन

मेरो साक्षरता पुस्तकको प्रयोग

देशभरका निरक्षर प्रौढहरुलाई साक्षर गर्ने उद्देश्यले नेपाल सरकारबाट साक्षर नेपाल अभियान सञ्चालन भएको छ । अभियानमा सहभागीहरुको लागि यो पाठ्यपुस्तक तयार गरिएको छ । यस पुस्तकको प्रत्येक पाठमा स्वयंसेवकहरुको लागि सानो अक्षरमा क्रियाकलाप गराउन निर्देशन पनि दिइएको छ । त्यसैले यो पुस्तक स्वयंसेवकहरुको लागि पनि हो ।

यो पुस्तक साक्षरता कक्षामा शिक्षण गर्न ३ महिना लाग्ने अनुमान गरिएको छ । कक्षा भन्नाले १ जना स्वयंसेवक र २० जना सहभागी वा १ देखि १९ जनासम्म सहभागी भएको समूहलाई बुझ्नु पर्छ ।

यो पुस्तकका मुख्य विशेषताहरु यसप्रकार छन् :

- आफ्नो नामबाट पढ्ने, लेख्ने अभ्यास गर्दै पढाइको महत्व बुझाई त्यसैका आधारमा अक्षर तथा मात्राहरु चिनाउने गरी विषयवस्तुहरु राखिएको छ ।
- शब्द-वाक्य-सानोतिनो हरफ गर्दै पढाइ लेखाइ अगाडि बढाउँदै लाने प्रावधान छ ।
- बीच बीचमा अंकगणित, कार्यमूलक विषय, स्थानीय परिवेश सुहाउँदो विषय र अंग्रेजी पनि समावेश गर्दै लगिएको छ ।
- यस पुस्तकमा साक्षर नेपाल अभियानका लागि निर्धारित सिकाइ उपलब्धिहरु हासिल हुने गरी विषयवस्तुहरु समावेश गरिएका छन् ।
- स्थानीय आवश्यकता अनुसार स्थानीय परिवेश सुहाउँदो विषय छनौट, छलफल र समस्या समाधानको उपाय गर्न सहभागीहरुलाई नै प्रोत्साहन पुग्ने खालका क्रियाकलापहरु राखिएका छन् ।
- कक्षा रोचक, रमाइलो, सहभागी मैत्री बनाउन बीच बीचमा सहभागीहरुको प्रतिभा प्रस्तुती गराउने, नाचगान, गीत, कथा, कविता, उखान, अनुभव आदि जस्ता सिर्जनात्मक कार्य गर्दै जाने खालका क्रियाकलापहरु समावेश गरिएको छ ।
- कक्षामा विषयवस्तु अनुसार सम्बन्धित विषयमा जानकारी भएका व्यक्ति, शिक्षक, जे.टि.ए., स्वास्थ्य कार्यकर्ता, कृषक अगुवा, समाजसेवी, धर्म गुरु आदिको सहयोग उपलब्ध गराउँदै जान सकिन्छ ।
- दैनिक कक्षाको अन्तमा सहभागीहरुको मूल्याङ्कन गर्दै जाने, महिनाको अन्तमा पुनरावलोकन गरी आवश्यक सुधार गर्दै जाने प्रावधान समेत राखिएको छ ।

- प्रौढ शिक्षण कला (Andragogy) अनुसार कक्षा संचालन गर्न सघाउ पुग्ने गरी विषयवस्तुको व्यवस्था गरिएको छ ।
- सहभागीहरुले सिकेका पढाइ, लेखाइ, गणित र कार्यमूलक सीप सन्देशलाई दैनिक व्यवहारमा प्रयोग गर्न प्रोत्साहन गरिएको छ ।
- स्वयंसेवकले गराउनुपर्ने शिक्षण सिकाइ क्रियाकलापहरुको लागि हरेक पाठमा सानो अक्षरमा निर्देशनहरु दिइएको छ । यो पुस्तकमा :
  - ❖ कक्षामा पढ्ने प्रौढहरुलाई सहभागी भनिएको छ भने पढाउने व्यक्तिलाई स्वयंसेवक भनिएको छ ।
  - ❖ कक्षाका सहभागीहरुका लागि पढ्ने विषयवस्तु ठूलो अक्षरमा दिइएको छ । पढाउने स्वयंसेवकहरुको लागि पढाउने निर्देशन सानो अक्षरमा दिइएको छ । त्यसैले यो पुस्तक पढ्ने र पढाउने दुवैको लागि हो ।
  - ❖ स्वयंसेवकहरुलाई अनौपचारिक शिक्षाको केही मुख्य मुख्य सिद्धान्तहरुको पनि जानकारी भएमा शिक्षण प्रभावकारी बनाउन मद्दत पुग्न जाने हुँदा यसमा अनौपचारिक शिक्षाका केही सिद्धान्तहरु समेत समावेश गरिएको छ ।
  - ❖ यो पुस्तक १५-२० जनाको कक्षामा पढाउन पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ भने १ ले १ जनालाई पढाउन पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ । त्यस्तैगरी १ ले २ वा ३ वा..........१९ जनासम्मलाई पनि पढाउन मिल्ने गरी तयार गरिएको छ ।
  - ❖ यो पुस्तक ८/९ कक्षासम्म पढेका वा त्यो भन्दा माथि पढेका जानेका व्यक्तिले घरैमा १-२ जना वा ४-५ जनालाई पढाउन पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ ।
  - ❖ यो पुस्तकमा विभिन्न पाठ/क्रियाकलापमा कालोपाटी वा ठूलो कागजमा लेख्ने कुरा उल्लेख भएको छ । तर १ ले १, २ जना वा सानो कक्षामा पढाउँदा कालोपाटी वा ठूलो कागज नै प्रयोग गर्नुपर्छ भन्ने छैन । कापीमा नै लेखेर पनि गर्न सकिन्छ । त्यस्तैगरी समूह छलफल वा जोडीमा पढ्ने लेख्ने आदि क्रियाकलाप समूह वा जोडी छैन भने एक्लै पनि गर्न सकिन्छ ।
  - ❖ साक्षरता सीप सिक्न चाहने निरक्षर प्रौढहरु आफैंले पनि घरमा जान्ने, बुझ्नेको सहयोग लिइ यो पुस्तक अध्ययन गर्न सक्नेछन् ।
- पुस्तकमा जम्मा ३८ पाठहरु छन् । सबै पाठहरु ३ महिनामा पठन पाठन सकिने अपेक्षा गरिएको छ ।
- सहभागीहरुको उत्प्रेरणा र स्वयंसेवकहरुको प्रयास अनुसार यो पुस्तक ३ महिनाको समयमा केही तलमाथि हुन सक्छ ।

विषय सूची

पाठ क्रम	पाठ शीर्षक	पाना नं.
१	साक्षरता कक्षामा स्वागत	१
२	आफ्नो नाम पढ्ने र लेख्ने	२
३	आफ्नो समस्या पत्ता लगाउने	३
४	आफ्नो पूरा नाम पढ्ने र लेख्ने	५
५	विभिन्न संकेत चिन्हहरु	६
६	कक्षामा मनोरञ्जन गर्ने	७
७	नेपाली भाषाको अक्षर (वर्ण) चिन्ने	८
८	नेपाली भाषाको अक्षर (वर्ण) दोहोर्‍याउने	१६
९	हाम्रो समुदाय	१७
१०	शब्द पढ्ने र लेख्ने	१८
११	स्वर वर्ण चिनाउने	२०
१२	बाह्रखरी पढ्ने र लेख्ने	२३
१३	आधा अक्षर चिनाउने	२७
१४	लेख्दा प्रयोग हुने चिन्हहरु	३०
१५	चन्द्र बिन्दु (ँ), शिरविन्दु (ं)	३१
१६	लेखेर परिचय दिने	३३
१७	१ देखि १० सम्मको अंक	३४
१८	परिवार	३६
१९	सरसफाइ	३८
२०	व्यक्तिगत सरसफाइ	४०
२१	अंग्रेजी अक्षर पढ्ने र लेख्ने	४२
२२	तरकारी खेती	४६

पाठ क्रम	पाठ शीर्षक	पाना नं.
२३	अंग्रेजी अंक 1-10 चिन्ने	४८
२४	सूचना - सञ्चार	५०
२५	महिला शिक्षा	५४
२६	(०) शून्य र ११ देखि २० अंक पढ्ने र लेख्ने	५६
२७	अंग्रेजी अक्षर पढ्ने र लेख्ने	५९
२८	१ देखि १०० सम्मको अंक चिन्ने	६२
२९	पोसिलो खाना	६३
३०	जोड हिसाब	६५
३१	महिला स्वास्थ्य	६७
३२	घटाऊ	७३
३३	हाम्रा रुपैंया (नोट)	७५
३४	घडी, समय	७७
३५	क्याल्कुलेटर	७८
३६	तिथि मिति	७९
३७	बैक, वचत र ऋण	८२
३८	योजना	८५
३९	अंग्रेजी शब्दहरु पढ्ने	८९

स्वयंसेवकको लागि शिक्षण सामाग्री पछाडि पाना नं. I- XX मा दिइएको छ ।

१

साक्षरता कक्षामा स्वागत

स्वयंसेवकलाई निर्देशन :

१. स्वयंसेवकले आफ्नो परिचय दिई सहभागीहरुलाई कक्षामा स्वागत गर्नुहोस् ।
२. सहभागीहरुको पनि आफ्नो नाम, ठेगाना बताउन लगाई परिचय लिनुहोस् ।
३. पुस्तकको अन्तिम पृष्ठमा भएको **"साक्षर नेपाल अभियान"** गीत गाएर सुनाउनुहोस् र सँगसँगै गाउन पनि लगाउनुहोस् । गीतको आशय माथि छलफल गर्नुहोस् ।
४. साक्षरता कक्षाको परिचय दिँदै कक्षामा के के सिकिन्छ भन्ने बारेमा छलफल गर्नुहोस् ।
५. कक्षा संचालन नियम, समय, सहभागीहरुको उपस्थिति बारे छलफल गरी निर्णय गर्नुहोस्।

→◎ सहभागीहरुमध्ये एक दुई जनालाई साक्षरता कक्षामा हामी के के सिक्छौं भनेर सोध्नुहोस् ।

२

आफ्नो नाम पढ्ने र लेख्ने

६. एकजना सहभागीको पूरा नाम सोधी नामको पहिलो भाग मात्र कालोपाटीमा लेखेर सबैलाई देखाउनुहोस् । जस्तो : मन माया वि.क. छ भने **मन**

७. नामको पहिलो भाग **मन** पढेर सहभागीहरुलाई पनि भन्न लगाउनुहोस् ।

८. प्रत्येक सहभागीको नाम सोधी नामको पहिलो भाग कापीमा ठूलो अक्षरले स्पष्टसँग लेखी दिनुहोस् ।

९. प्रत्येक सहभागीलाई आफ्नो कापीमा लेखेको आफ्नो नाम अक्षर औंल्याउँदै धेरै पटक पढ्न लगाउनुहोस् । आवश्यकतानुसार सहभागीहरुलाई पढ्नमा मद्दत गर्नुहोस् ।

१०. सहभागीलाई कापीमा लेखी दिएको आफ्नो नाम ४ पटक सार्न लगाउनुहोस् । जस्तो :

मन **मन**

मन **मन**

११. सहभागीलाई आफ्नो कापीमा लेखेको नाम १ पाना भरी सार्न लगाउनुहोस् । तलको खाली ठाउँमा समेत लेख्न लगाउनुहोस् ।

रमा	रमा		
रमा	रमा		

१२. लेख्न गाह्रो भएका सहभागीलाई हात समाई लेख्न सहयोग गर्नुहोस् । नमिलेको भए लेखेर सिकाउनुहोस् । सहभागीले लेखेको हेरी उनीहरुलाई हौसला दिनुहोस् ।

३

आफ्नो समस्या पत्ता लगाउने

१३. सहभागीहरुको आ-आफ्नो समस्याबारे छलफल गर्नुहोस् ।

क. सहभागीहरुलाई परिरहेका मुख्य मुख्य समस्या के के छन् ? भन्न लगाउनुहोस् ।

ख. हाललाई ५ वटा मुख्य समस्याबारे कक्षामा छलफल गर्नेबारे सहमति लिनुहोस् र टिपोट गर्नुहोस् ।

समस्या नं १

समस्या नं २

समस्या नं ३

समस्या नं ४

समस्या नं ५

१४. आज पहिलो समस्याका बारेमा छलफल गर्ने र बाँकी ४ वटा समस्या अन्य दिनहरुमा कक्षामा छलफल गरिने कुरा बताउनुहोस् ।

१५. आज छलफल गर्ने १ नं. को विषय .... समस्या र समस्या हुनाका कारणबारे छलफल गर्नुहोस् ।

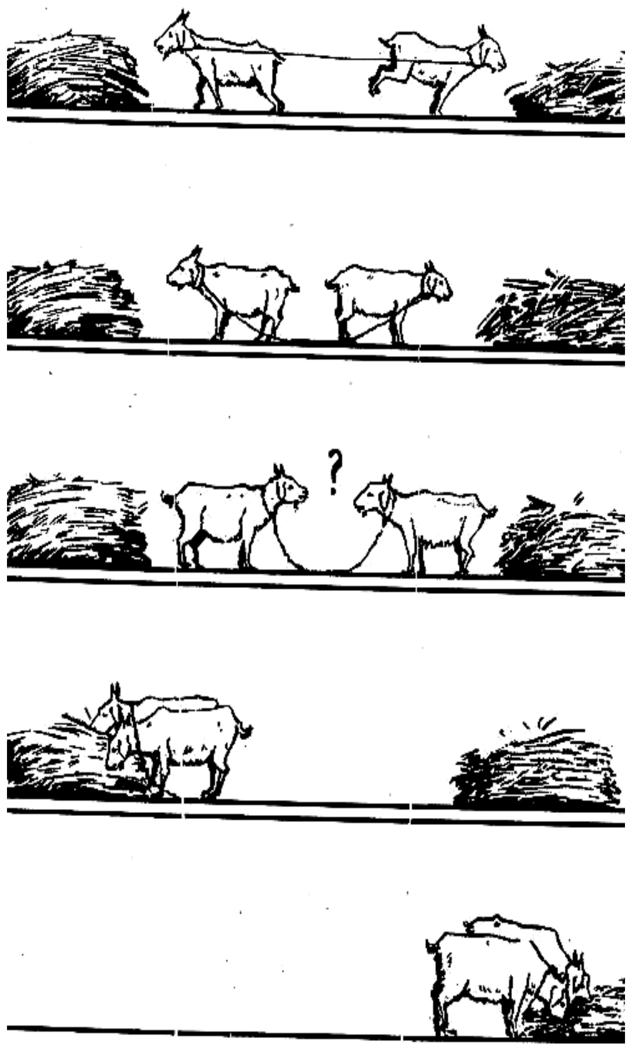
१६. कक्षामा सहभागीहरुको समस्याबारे छलफल गरी समाधान गर्ने उपायबारे उनीहरुसँगै छलफल गरी आवश्यक सल्लाह दिनुहोस् ।
आज हामीले पत्ता लागेका समस्या मध्ये एउटा समस्याबारे समस्या के हो, समस्या हुनाका कारण, समाधानको उपायबारे छलफल गऱ्यौं । कस्तो लाग्यो ? काम लाग्यो कि लागेन ? भनी प्रश्न गरी हौसला बढाउनुहोस् ।

१७. आवश्यकता अनुसार कुनै दिन त्यस विषयमा जान्ने बुझ्ने मानिसलाई कक्षामा निम्तो गरी राय दिन वा उसको भनाइ राख्न लगाउनुहोस् ।

→◎ तपाईंको आफ्नो खास समस्या के हो ? भन्न लगाउनुहोस् ।

चित्र छलफल

१८. सहभागीहरुलाई तलको चित्रमा के भएको छ हेर्न र सोच्न लगाउनुहोस् । चित्रबाट हामी के सन्देश पाउँछौं ? प्रश्नोत्तर गरी छलफल गराउनुहोस् । छलफलपछि तलको निष्कर्ष सुनाउनुहोस् ।



- सरसल्लाहबाट समस्या समाधान गर्न सकिन्छ ।
- मिलेर काम गर्दा सजिलो हुन्छ ।
- योजना बनाएर काम गरेमा सफल भइन्छ ।

→◎ चित्र अध्ययनबाट के टुङ्गोमा पुग्नुभयो ?

४

आफ्नो पूरा नाम पढ्ने र लेख्ने

१९. सबै सहभागीको कापीमा ठूलो अक्षरले स्पष्टसँग उसको नाम पूरा लेखी दिनुहोस् र धेरै पटक पढ्न लगाउनुहोस् । जस्तै :

चन्दा मैनाली

गोमा चौधरी

सरला सुन्दाश

पवित्रा कुर्मी

२०. सहभागीलाई कापीमा लेखे जस्तै गरी नाम लेख्न लगाउनुहोस् । प्रत्येक सहभागीको कापीमा लेखेको हेरी लेख्ने हौसला दिनुहोस् । नमिलेको वा लेख्न गाह्रो हुने सहभागीलाई लेख्न मद्दत गर्नुहोस् ।

२१. लेखेको पढ्न लगाउनुहोस् ।

२२. सहभागीलाई फेरी ५/५ वटा आफ्नो नाम सार्न लगाउनुहोस् । लेखेको हेर्नुहोस् । आवश्यकता अनुसार हात समातेर लेख्न सिकाउनुहोस् ।

२३. सहभागीहरुलाई आफ्नो नाम कापीमा पटक पटक सार्न लगाउनुहोस् । तलको कोठामा पनि भर्न लगाउनुहोस् ।

२४. नाम लेख्न जानेकोमा बधाई दिई सिक्नमा उत्प्रेरित गर्नुहोस् ।

→◎ अब सहभागीलाई आ-आफ्नो पुस्तक र कापीको अगाडिको पानामा आफ्नो नाम लेख्न लगाउनुहोस् । लेखेको हेरी नमिलेको भए मिलाउन लगाउनुहोस् ।

५

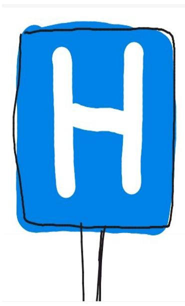
विभिन्न संकेत चिन्हहरू

२५. सहभागीहरुलाई चित्रमा दिइएका चिन्हहरुमध्ये कुन कुन देखेका छन् भन्न लगाउनुहोस् र प्रत्येक चिन्हले संकेत गर्न खोजेको कुरा बारेमा छलफल गराउनुहोस्।

साइन बोर्ड

धूमपान निषेध

जेब्रा क्रसिङ्ग



अस्पताल

रेडक्रस

यी बाहेक सहभागीहरुले थाहा भएका अन्य चिन्हहरुबारे छलफल गराउनुहोस् ।

→◎ विभिन्न ठाउँमा भएका चिन्हहरुले के कुरामा सहयोग पुग्छ ?

६
कक्षामा मनोरञ्जन गर्ने

२६. आज हामीले कक्षामा रमाइलो गर्ने कार्यक्रम गरौं । यसको लागि आ-आफूले जानेको कुरा वा आफ्नो प्रतिभा प्रस्तुत गर्ने कार्यक्रम गर्ने कुरा बताई कार्यक्रम संचालन गर्न सहभागीहरुबाटै १ जना संचालक छान्न लगाउनुहोस् ।

२७. संचालकलाई आवश्यक निर्देशन दिई कसैलाई गाउन, कसैलाई नाँच्न लगाउनुहोस् । त्यस्तै गरी सबैलाई आ-आफ्नो प्रतिभा प्रदर्शन गराउनुहोस्, सहभागीहरुलाई प्रेत्साहन दिइ, एक आपसमा जानेको कुरा सिक्ने सिकाउने जस्ता क्रियाकलापहरुबाट कक्षालाई रमाइलो र रोचक बनाउने कार्य गराउन लगाउनुहोस् ।

यसरी कार्यक्रममा भाग लिनु हुने सहभागीहरुको प्रस्तुतीको लागि ताली बजाइ प्रोत्साहन गर्नुहोस् ।

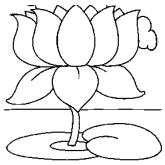
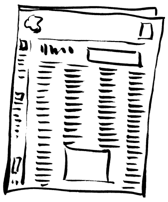
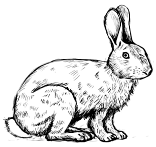
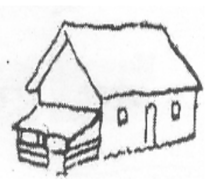
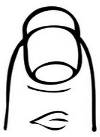
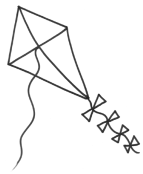
२८. सहभागीहरुले प्रस्तुत गर्न चाहेको कुरा आजै प्रस्तुत गर्न नसकिने हुन सक्छ । त्यस्तो अवस्थामा सूची बनाएर राख्नुहोस् । पछिका दिनहरुमा प्रयोग गर्ने मौका दिनुहोस् ।

→◎ **आजको कार्यक्रम कस्तो लाग्यो ? रमाइलो भयो भएन ? केही सुधार गर्नुपर्छ कि ? छलफल गर्नुहोस् ।**

७

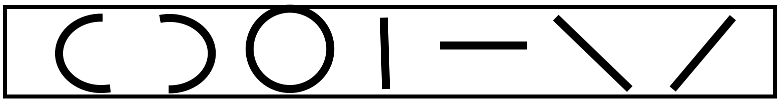
नेपाली भाषाको अक्षर (वर्ण) चिन्ने

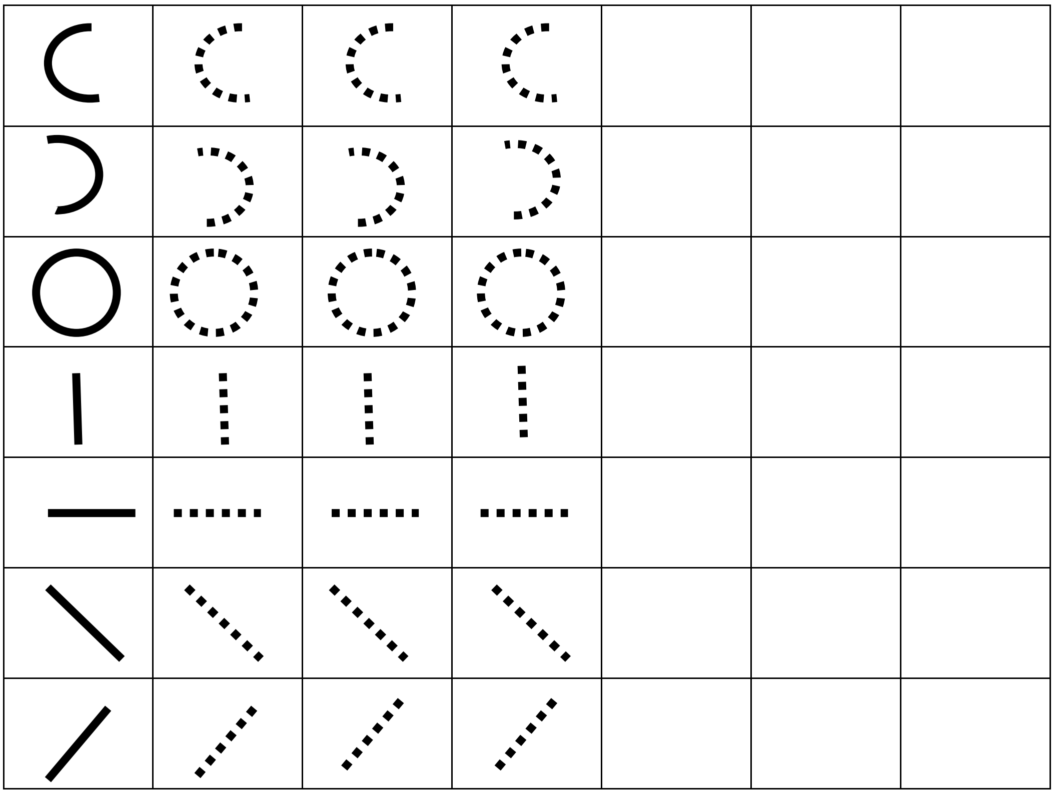
२९. सहभागीहरुलाई तल दिइएको चित्र देखाई के को चित्र भनी सोध्नुहोस् र चित्रको आधारमा १/१ गरी अक्षर देखाई धेरै पटक भन्न लगाउनुहोस् जस्तो: कक्षा “क”, कमल “क”, खबरपत्र “ख”, खरायो “ख”........ । यसरी क देखि ङ सम्म चिनाउनुहोस् ।

कक्षा	क	 कमल
 खबरपत्र	ख	 खरायो
गर्भवती	ग	गमला
 घर	घ	घडी
 नङ	ङ	 चङ्गा

३०. क देखि ङ सम्मको अक्षर चिनाइसकेपछि लेखाइ अभ्यासको लागि अक्षर बन्ने आकारहरु स्वयंसेवकले कालोपाटीमा लेख्दै सहभागीहरुलाई पनि तलको तालिकामा लेख्न सिकाउनुहोस् ।

अक्षर बन्ने आकारहरु





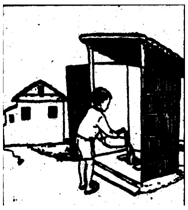
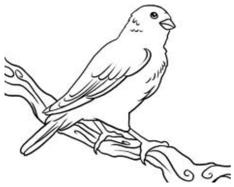
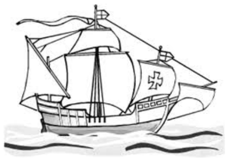
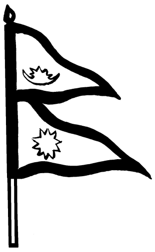
३१. क देखि ङ सम्मका अक्षरहरु लेख्ने तरिका कालोपाटीमा लेखेर देखाइ सहभागीहरुलाई तलको तालिकामा र कापीमा पनि अक्षर सार्न लगाउनुहोस् । जस्तो :

क	ख	ग	घ	ङ

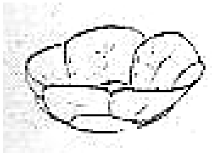
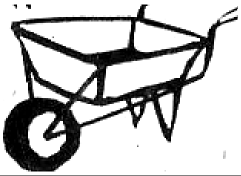
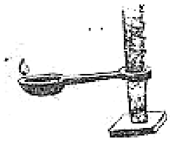
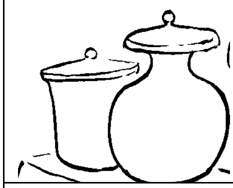
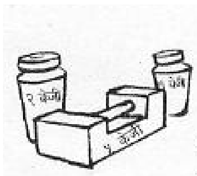
३२. क देखि ङ सम्मको अक्षरहरु चिनाउने र लेखाउने तरिका जस्तै गरी **च** देखि **ञ** सम्म, **ट** देखि **ण** गर्दै **ज्ञ** सम्मका ५/५ अक्षरहरु चिनाउने र लेखाउने क्रियाकलापहरु गराउनुहोस् ।

३३. सहभागीहरुको कापीमा लेखेको जाँच्नुहोस् र नमिलेको भए सिकाइदिनुहोस् ।

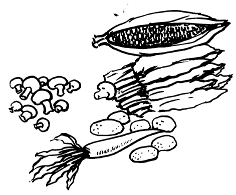
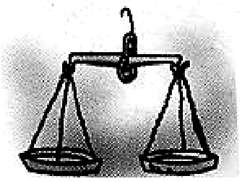
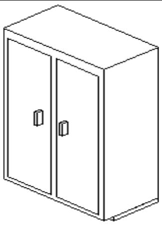
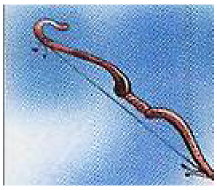
→◎ कापीमा क देखि ङ सम्म लेख्न लगाउने ।

 चर्पी	च	 चरा
छठ	छ	छत
जरा	ज	 जहाज
 झण्डा	झ	झरना
ञ	ञ	ञ

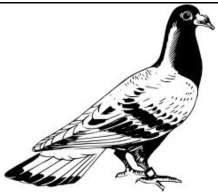
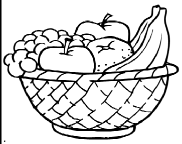
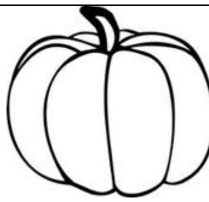
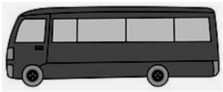
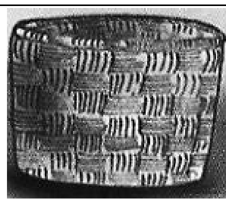
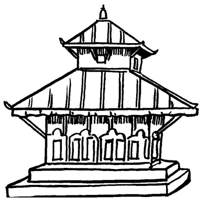
च	छ	ज	झ	ञ

 टपरी	ट	टप
 ठेलगाडा	ठ	 ठडेउरो
डढेलो	ड	डमरु
 ढकनी	ढ	 ढक
बाण	ण	रामायण

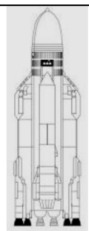
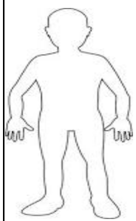
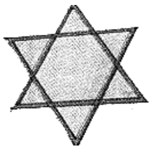
ट	ठ	ड	ढ	ण

 तरकारी	त	 तराजु
थरमस	थ	थपडी
 दराज	द	दमकल
 धनुष	ध	धरहरा
नदी	न	नर्स

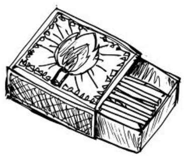
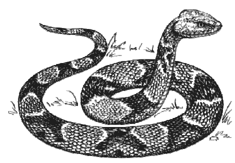
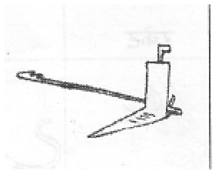
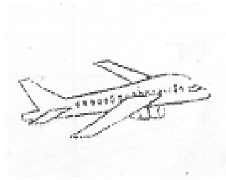
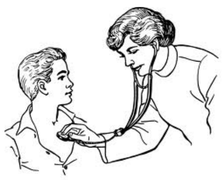
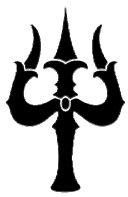
त	थ	द	ध	न

	परिवार	प		परेवा
	फलफूल	फ		फर्सी
	बस	ब		बजार
	भमरा	भ		भकारी
	महिला	म		मन्दिर

प	फ	ब	भ	म

यज्ञ	य	यमराज
रथ	र	 रकेट
लसुन	ल	लहरा
वकिल	व	वन
 शरीर	श	शङ्ख
 षट्कोण	ष	षष्ठी

य	र	ल	व	श	ष

	सलाई	स		सर्प
	हलो	ह		हवाइ जहाज
	क्षयरोग	क्ष		शिक्षक
	पत्र	त्र		त्रिशुल
	ज्ञान	ज्ञ		ज्ञानी

स	ह	क्ष	त्र	ज्ञ

→◎ चित्रहरु औंल्याएर चित्रको आधारमा अक्षरहरु चिने/नचिनेको जाँच्नुहोस् । चिनेको अक्षर लेख्न पनि लगाउनुहोस् ।

८

नेपाली भाषाको अक्षर (वर्ण) दोहोर्‍याउने

३४. पालैपालो एक एक लाइन सहभागीहरुलाई पढाउन लगाउनुहोस् ।

क	ख	ग	घ	ङ
च	छ	ज	झ	ञ
ट	ठ	ड	ढ	ण
त	थ	द	ध	न
प	फ	ब	भ	म
य	र	ल	व	श
ष	स	ह	क्ष	त्र
		ज्ञ		

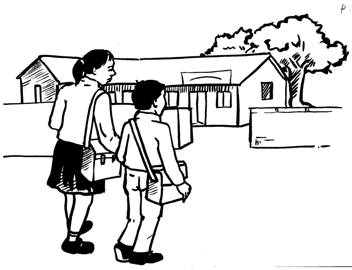
३५. **क** देखि **ज्ञ** सम्म एक लाइन अक्षर एक एक गरी पढ्दै आ-आफ्नो कापीमा लेख्न लगाउनुहोस् । लेखेको मिले नमिलेको जाँच गर्नुहोस् । नमिलेको भए सिकाइ दिनुहोस् ।

३६. कापीमा लेखेको अक्षर हेरी **क** देखि **ज्ञ** सम्म अक्षर चिनेर/छोएर पढ्न लगाउनुहोस् ।

३७. सहभागीहरुको जोडी बनाउनुहोस् । एकले पढेको अर्कोलाई जाँच्न लगाउनुहोस् । आवश्यकतानुसार निरीक्षण गरी सहयोग गर्नुहोस् ।

→◎ कालोपाटी वा ठूलो कागजमा अक्षर छ्यासमिसे पारेर लेखी सहभागीहरुलाई पालैपालो उच्चारण गर्न लगाई जाँच्नुहोस् ।

९
हाम्रो समुदाय



३८. सहभागीलाई चित्र हेर्न लगाई समूहमा छलफल गराउनुहोस् । समूहमा छलफल भएका कुरा प्रस्तुत गराउनुहोस् ।
३९. चित्रमा झैं आ-आफ्नो समुदायमा अरु के कस्ता कुराहरु छन् भन्न लगाउनुहोस् ।
४०. हाम्रो समुदायमा रहेका यी कुराहरुमध्ये हामीले के के प्रयोग गर्न सक्छौं भनी प्रश्न गरी छलफल गर्नुहोस् ।
४१. हामी समुदायमा मिलेर बस्छौं र समुदायमा भएको सेवा सुविधा लिनुपर्छ भनी छलफल टुंग्याउनुहोस् ।

→◎ हामीले आफ्नो समुदायबाट के के सुविधा लिन सक्छौं? भन्न लगाउनुहोस् ।

१०
शब्द पढ्ने र लेख्ने

४२. जोडीमा राखेर तलका शब्दहरु पढ्न लगाउनुहोस् ।

कम	खल	घर	नङ	जस	डर
ढक	दम	धन	भन	लय	यज्ञ
सहर	महल	रमन	खबर	पसल	लहर

चकचक	छलकपट	दमकल	छलफल

४३. त्यसपछि खाली कोठामा शब्दहरु लेख्न लगाउनुहोस् ।

कम				
खल				
घर				
नङ				
यज्ञ				
महल				

दमकल			
छलफल			

४४. तलका शव्दहरु पढ्न र अर्थ बताउन लगाउनुहोस् ।

रथ	मह	सत्र	पत्र	फल	यक्ष
कमल	जहर	मलम	पसल	मकल	कलम
झलमल	मगमग	सरसर	कसरत	मलजल	रमझम

४५. तलका शव्दहरुलाई मौखिक रुपमा वाक्यमा प्रयोग गराउनुहोस् । ती शव्दहरुलाई तलको कोठामा लेख्न लगाउनुहोस् ।

रथ				
सत्र				
फल				
वर				
यक्ष				
पसल				
सहर				
कमल				
मलम				

→◎ मात्रा नलागेका क देखि ज्ञ सम्मका अक्षरहरुबाट बन्ने केही शब्दहरु लेखेर पढ्न लगाउने र २/४ शब्दहरु लेख्न लगाउनुहोस् ।

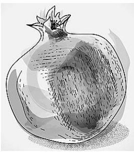
११

स्वर वर्ण चिनाउने

४६. अरुको सहयोग लिएर मात्र उच्चारण हुने वर्णहरुलाई व्यन्जन भनिन्छ भनि बताउनुहोस् । नेपाली भाषामा **क** देखि **ज्ञ** सम्मका अक्षरहरु व्यन्जन वर्ण हुन् । अरुको सहयोग नलिइ उच्चारण हुने वर्णहरुलाई स्वर वर्ण भनिन्छ । **अ** देखि **अः** सम्म स्वर वर्ण हुन् भनि बताउनु होस् ।

४७. चित्रसँगैको अक्षर देखाई *अ* देखि *अः* सम्म चित्रको नाम र पहिलो अक्षर उच्चारण गराउनुहोस् । जस्तोः अ-अनार, आ-आमा ....त्यसपछि स्वरवर्ण आउने थप शब्द भन्न लगाउनुहोस् । जस्तै अमर, आलु, उकाली, ओराली आदि ।

स्वर वर्ण

 अनार अ	आमा आ
इनार इ	ईश्वर ई
उखु उ	ऊन ऊ
ऋषि ऋ	एकतारे ए

ऐना ऐ	ओखल ओ
औलो औ	अंगूर अं
अ : अः अः	

४८. अ देखि अः सम्म लेख्ने तरिका सिकाई कापीमा लेख्न लगाउनुहोस् । लेखेको जोडीमा जाँच्न लगाउनुहोस् ।

४९. सहभागीहरुलाई नयाँ जोडी बनाई/जोडीमा एकले अर्कोलाई अ देखि अः सम्म सबै फेरी भन्न र लेख्न लगाउनुहोस् र जाँच पनि गर्न लगाउनुहोस् ।

५०. स्वयंसेवकले निरीक्षण गरी आवश्यक सहयोग गर्नुहोस् । अब सबै सहभागीलाई आ-आफ्नो कापीमा अ देखि अः सम्म लेख्न लगाउनुहोस् । कापीमा लेख्न जानी सकेपछि तलको खालीकोठामा लेख्न लगाउनुहोस् ।

अ	आ	इ	ई	उ	ऊ
ऋ	ए	ऐ	ओ	औ	अं
अः					

५१. स्वर वर्ण प्रयोग भएका शव्दहरु पढ्न र लेख्न सिकाउनुहोस् ।

अमर			
आजकल			
इख			
ईश			
उपर			
ऊन			
एक			
ऐन			
ओखल			
औशत			
अंक			
अमल			

→◎ स्वर वर्ण प्रयोग भएका केही शब्दहरु लेखेर देखाइ उच्चारण गर्न र लेख्न लगाउनुहोस् ।

१२
बाह्रखरी पढ्ने र लेख्ने

५२. स्वयंसेवकले **अ, आ**....र **क, का** .....दुई लाइन बाह्रखरी पढेर सुनाउनुहोस् । सहभागीहरुलाई पनि अभ्यास गराउनुहोस् । सहभागीहरुबाटै पनि अभ्यास गराउनुहोस् ।

५३. सहभागीहरुलाई आफ्नो कापीमा लेख्न लगाउनुहोस् । अक्षर छोई पढ्न लगाउनुहोस् । एक आपसमा जाँच्न लगाउनुहोस् । निरीक्षण गरी सहयोग गर्नुहोस् ।

५४. मात्रा लाग्दा अक्षरको उच्चारणमा फरक आउने कुरा बताउनुहोस् । शुरुको दुई हरफलाई उदाहरणको रुपमा प्रयोग गर्नुहोस् जस्तै : **क** भन्दा **अ** आउँछ, **का** भन्दा **आ** आउँछ, **कु** भन्दा **उ** आउँछ आदि ।

अ	आ	इ	ई	उ	ऊ	ए	ऐ	ओ	औ	अं	अः
क	का	कि	की	कु	कू	के	कै	को	कौ	कं	कः

५५. त्यसरी नै **ख** देखि **ङ** सम्मका मात्रा लागेका अक्षरहरु पढ्न लगाउनुहोस् । अन्तमा दिइएका शब्दहरु पनि उच्चारण गर्न लगाउनुहोस् ।

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

खाग	काका
काग	काकी

घिउ	घोगा
गाई	आङ

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

चोक	छाक
जाग	झोक

चोखो	जोगी	जौ
चौका	चौकी	गोजी

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

घडा	घोडा
ढिडो	टाठो
ठाडो	टाटो

केटा	केटी
ढिकी	ढेडु
गुण	ढुकढुकी

त	ता	ति	ती	तु	तू	ते	तै	तो	तौ	तं	तः
थ	थ	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

जाती	धून
नौनी	जीत
आतेजाते	गधा

थुक	थुतुनो
धान	थोते
नानी	दूध

प	पा	पि	पी	पु	पू	पे	पै	पो	पौ	पं	पः
फ	फा	फि	फी	फु	फू	फे	फै	फो	फौ	फं	फः
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

फुपू	भूमी
फुपाजु	पाटी
टिपन	टापन

मौका	मंच
मूली	बामन
भिमा	भोक

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

युवा युवती लालीमा
लौका रेखा रेवती
लौरो परिवार

रातो हरियो शिशा
शनि हैकम फौज
परेवा शनिबार

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

षटकोण दोषी
क्षेत्र ज्ञानी
अक्षय सुरक्षा

हिमाल क्षयरोग
हनुमान होनहार
संसार ज्ञान

५६. माथिको बाह्रखरीलाई क का देखि ङ ङा, च चा देखि ञ ञा गर्दै पढ्न सिकाउनुहोस् र दिइएका शव्दहरुको अर्थ भन्न लगाउनुहोस् ।

→◎ मात्रा लागेका अक्षरबाट बनेका शब्द एवं नामहरु लेख्न लगाउनुहोस् ।

१३
आधा अक्षर चिनाउने

५७. सहभागीहरुलाई सग्लो अक्षर र आधा अक्षर उच्चारण गर्दा हुने भिन्नताको धारणा दिनुहोस् । आधा अक्षर बन्ने तरिका बोर्डमा लेखेर देखाई सहभागीहरुलाई पनि पढ्न र कापीमा लेख्न लगाउनुहोस् ।

दि + क् + क = दिक्क

घ + ण् + टा = घण्टा

न + न् + द = नन्द

ब + ज् + यै = बज्यै

च + म् + चा = चम्चा

पु + च् + छ + र = पुच्छर

बन्दा	झण्डा	मक्ख
चम्चा	सग्लो	सत्य
मञ्च	अम्बा	सुन्तला

५८. जोडेका अक्षर भएका वाक्यहरु जोडीमा पढ्न र एक आपसमा त्यसको आशयका बारेमा छलफल गराउनुहोस् ।

१. मन्दिरमा घण्टा बज्छ ।

२. बन्दाको तरकारी मिठो हुन्छ ।

३. झण्डाको सम्मान गरौं ।

४. बाजे बज्यैलाई आदर गरौं ।

५९. तलको तालिकामा भएको **क** देखि **ज्ञ** सम्मको आधा अक्षर चिनाएर यसरी लेखिन्छ भनी एक एक गरी लेख्ने अभ्यास गराउनुहोस् । साथै तल दिइएको जोडेको अक्षर बन्ने तरिका र जोडेको अक्षर बनेका शब्दहरु पढ्न व्यक्तिगत र जोडीमा पढ्न सिकाउनुहोस् ।

क्	ख्	ग्	घ्	ङ्	च्	छ्	ज्	झ्	ञ्	ट्	ठ्
ड्	ढ्	ण्	त्	थ्	द्	ध्	न्	प्	फ्	ब्	भ्
म्	य्	र्	ल्	व्	श्	ष्	स्	ह्	क्ष्	त्र्	ज्ञ्

६०. सग्लो अक्षरमा आधा अक्षर जोड्दा आधा अक्षर जोडेका शब्दहरु

ख् + य = ख्य	ख्याल, मुख्य
न् + छ = न्छ	कान्छा, भान्छे
प् + य = प्य	प्यास, गोप्य
क् + ल = क्ल	निक्ल, सक्ला
म् + ल = म्ल	कुम्लो, नाम्लो
त् + ल = त्ल	भुत्ला, कत्ला
द् + य = द्य	विद्या, यद्यपि

क् + र = क्र	विक्रम, विक्रेता
प् + र = प्र	प्रहरी, प्रभात
ट् + र = ट्र	ट्रक, राष्ट्र
ह् + र = ह्र	साह्रै, गाह्रो

ड्राइभर	विक्रेता	राम्रो	दोस्रो	भद्र
बाख्रा	प्रेम	राम्ररी	बाह्र	प्रिय

क् + व = क्व	पक्वान, क्वाप्प
र् + प = र्प	सर्प, दर्पण
र् + य = र्‍य	पर्‍यो,गर्‍यो

झर्‍यो	मर्‍यो	भर्‍याङ	तिर्खा
सर्लाही	झर्को	नर्क	स्वर्ग

क् + ऋ = कृ	कृषि, कृति
द् + ऋ = दृ	दृष्टि, वृष्टि

कृषक	कृपा	सृष्टि	कृष्ण
मृग	स्मृति	सृजना	दृश्य

६१. तलका वाक्यहरु जोडीमा पढ्न र एक आपसमा त्यसको आशयका बारेमा छलफल गराउनुहोस् ।

१. शब्द शब्द मिलेर वाक्य बन्छ ।
२. वीरेले व्यापार गरेर मनग्य पैसा कमाए ।
३. कृषकले खेती गर्छ ।
४. लेखपढ गर्नु राम्रो हो ।
५. भर्‍याङ चढ्न गाह्रो छ ।
६. आजभोलि विश्वको तापक्रम वृद्धि हुँदैछ ।

→◎ प्रत्येक सहभागीहरुलाई आधा अक्षरले बनेको शब्द र शब्दबाट वाक्य बनाउन लगाएर जाँच्नुहोस् ।

१४
लेख्दा प्रयोग हुने चिन्हहरू

६२. तलका वाक्यहरु १/१ गरी पढ्न र त्यसको आशय बताउन लगाउनुहोस् ।

१. पोसिलो खाना खाएर रोगबाट बचौं ।

२. मंगलले दाल, चामल, आलु र साग किने ।

३. करेसाबारीमा के के तरकारी लगाएको छ ?

४. आहा ! कति मीठो बासना !

६३. वाक्यहरुका बीचमा र अन्त्यमा के कस्ता नयाँ कुरा (चिन्ह) प्रयोग भएका छन् पत्ता लगाउन भन्नुहोस् । अर्ध विराम, पूर्ण विराम, प्रश्नवाचक र विश्मयादिबोधक चिन्हहरु बोर्डमा लेखेर एक एक गरी उच्चारण गर्दै सहभागीहरुलाई पनि उच्चारण गर्न लगाउँदै चिनाउनुहोस् ।

६४. अर्धविराम वाक्यको बीचमा, पूर्णविराम र प्रश्नवाचक चिन्ह वाक्यको अन्त्यमा र विश्मयादिबोधक चिन्ह आश्चर्य कुरो भन्दा प्रयोग हुने शब्द सँगै आउने कुरा बताई थप उदाहरण दिई स्पष्ट पार्नुहोस् ।

अर्ध विराम	(,)
पूर्ण विराम	(।)
प्रश्नवाचक	(?)
विश्मयादिबोधक	(!)

१५

चन्द्रबिन्दु (ँ), शिरविन्दु (ं)

६५. कालोपाटीमा दाँत, आँप लेखेर देखाई उच्चारण गर्नुहोस् र शब्दमा प्रयोग भएको (ँ) चिन्हलाई चन्द्रबिन्दु भनिन्छ भनी बताउनुहोस् ।

६६. बास, बाँस, जुगा, जुँगा लेखेर चन्द्रविन्दु राखेको र नराखेको शब्दको उच्चारण गर्न लगाई उच्चारणमा हुने फरक बताइ दिनुहोस् । चन्द्रबिन्दु लागेका अक्षर शब्दहरु नाके स्वरले उच्चारण गर्नुपर्ने कुरा बताई दिइएका शब्द र वाक्यांशहरु पढ्न सिकाउनुहोस् ।

दाँत	पाँच	आँप	धूँवा
टाँक	आँखा	ऊँट	घाँटी
जुँगा	घाँस	बाँस	हँसिया

रसिलो आँप

हानिकारक धूँवा

बाजेको जुँगा

सीताको आँखा

हरियो घाँस

पाँच दाजुभाइ

६७. त्यस्तै खालका चन्द्र विन्दु लाग्ने अरु शब्दको प्रयोग गरी वाक्यांशहरु भन्न लगाउनुहोस् ।
६८. चन्द्रबिन्दु लागेका शब्दहरु कापीमा लेख्न लगाउनुहोस् र पढ्न लगाउनुहोस् ।
६९. कंश, अंश, रंग जस्ता शिरविन्दु लागेका शब्द कालोपाटीमा लेखेर देखाई उच्चारण गर्नुहोस् । शब्दमा प्रयोग भएको (ं) चिन्हलाई शिरबिन्दु भनिन्छ भनी बताउनुहोस् । शिरबिन्दु लागेका अक्षर, शब्द उच्चारण गर्दा नाके स्वरले गर्नुपर्ने कुरा बताई दिइएका शब्द र वाक्यांशहरु पढ्न सिकाउनुहोस् ।

अंश	वंश	रंग	अंक
गंगा	डुंगा	औंला	अंगुर
संसार	भंसार	मंगल	जंगल

दाजु भाइको अंश

पहेंलो रंग

हातका औंला

फेवातालमा डुंगा

जंगलको संरक्षण

७०. शिरविन्दु लाग्ने अरु शब्दहरु पनि भन्न लगाउनुहोस् ।

७१. शिरबिन्दु लागेका शब्दहरु कापीमा लेख्न लगाउनुहोस् ।

→◎ **लेख्दा प्रयोग हुने चिन्ह चन्द्रविन्दु र शिरविन्दु भएका शब्दहरु पढ्न/लेख्न लगाएर जाँच्नुहोस् ।**

१६
लेखेर परिचय दिने

७२. हामी कुनै भेला, बैठक, सभामा भाग लिन जाँदा आफ्नो परिचय दिनुपर्ने हुन्छ । त्यस्तै कक्षामा निरीक्षण गर्न आउनेहरुलाई पनि परिचय दिनु पर्ने हुन्छ । त्यसैले आज हामी परिचय दिने बारे सिक्छौं भन्ने कुरा बताई कक्षा शुरु गर्नुहोस् ।

७३. २/४ जनालाई मौखिक परिचय दिन लगाउनुहोस् । जस्तैः

नाम :

ठेगाना :

काम :

रामरी भन्न सक्ने १/२ जनालाई बोलाई कालोपाटीमा उनीहरुको नाम, ठेगाना, काम लेख्न लगाई पढ्न लगाउनुहोस् ।

७४. त्यस्तैगरी अरु २/४ जना सहभागीहरुको पनि परिचय गराउनुहोस् । अब सबै सहभागीहरुलाई आ-आफ्नो कापीमा लेख्न लगाउनुहोस् ।

नाम :

ठेगाना

काम :

७५. २/२ जना सहभागीको जोडीमा एकको कापी अर्कोलाई दिन लगाउनुहोस् । कापीमा लेखेका कुरा पढ्न लगाउनुहोस् र लेखेको मिल्छ मिल्दैन जाँच पनि गराउनुहोस्, नमिलेको भए मिलाउन लगाउनुहोस् । थप सहयोग चाहिएमा सहयोग गर्नुहोस् ।

७६. अब पालैपालो जोडीमा एकले अर्कोको कापीमा लेखेको हेरी परिचय गराउनुहोस् जस्तो १ नं. जोडीमा **क** ले परिचय दिने

नमस्कार मेरो साथीको परिचय गराउन चाहन्छु

मेरो साथीको नाम ....

ठेगाना.............

काम ....

यस्तै तरिकाले **ख** को अनि अरु जोडीको परिचय गराउनुहोस् ।

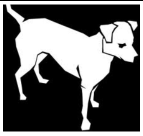
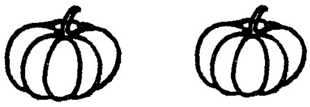
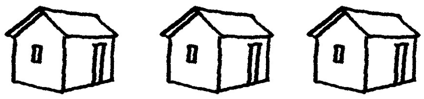
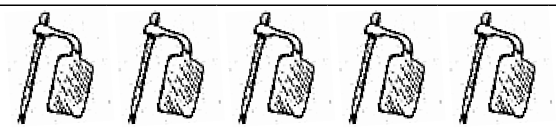
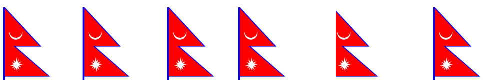
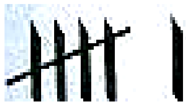
७७. सबैलाई परिचय कार्यक्रम कस्तो लाग्यो ? सोध्नुहोस् । सहभागीका केही प्रश्न भए जवाफ दिई धन्यवाद समेत दिनुहोस् । परिचय दिँदा स्पष्ट रुपमा अरुले सुन्ने र बुझ्ने गरी आफ्नो नाम ठेगाना बताउनु पर्ने बारे बुझाई कक्षा अन्त गर्नुहोस् ।

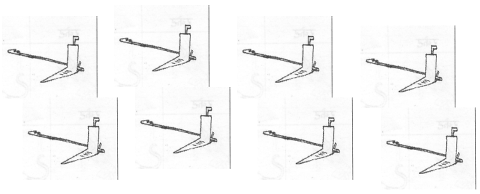
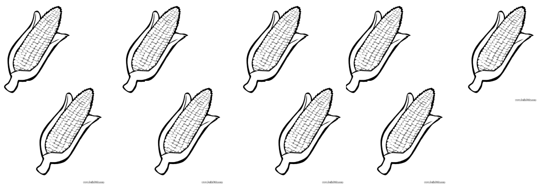
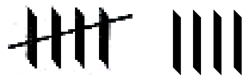
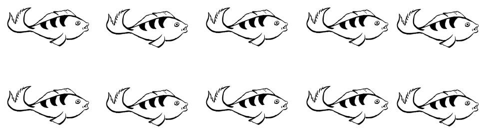
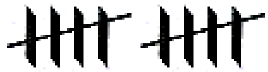
१७

१ देखि १० सम्मको अंक

७८. कक्षा वा कक्षाको वरपर पाइने ठोस वस्तुको प्रयोग गरी १ देखि १० सम्मको धारणा दिनुहोस् । कालोपाटीमा रेखा गन्तीको तरिकाबाट १ देखि १० सम्मका लागि अलग अलग रेखाहरु कोरी १/२ जना सहभागीलाई गन्न लगाउनुहोस् ।

७९. रेखाहरुसँगै १ देखि १० अंकहरु लेखेर धेरैपल्ट उच्चारण गर्न लगाउनुहोस् । चित्र र रेखा गन्दै अंकहरु औल्याउँदै उच्चारण गर्न सिकाउनुहोस् जस्तैः कुकुर एउटा १, फर्सी दुई ओटा २, झण्डा छ ओटा ६ आदि ।

	|	१
	||	२
	|||	३
	||||	४
		५
		६
		७

		८
		९
		१०

८०. १ देखि १० अंकहरु पालैपालो एक एक गरी कालोपाटीमा लेखेर देखाउनुहोस् र प्रत्येक अंक लेख्दै सहभागीहरुलाई कापीमा लेख्न लगाउनुहोस् ।

८१. १ देखि १० सम्मको अंक कापीमा लेख्न अभ्यास गराउनुहोस् । पुस्तकमा दिइएको खाली कोठाहरुमा पनि लेख्न लगाउनुहोस् ।

१	२	३	४	५
६	७	८	९	१०

१	२	३	४	५	६	७	८	९	१०

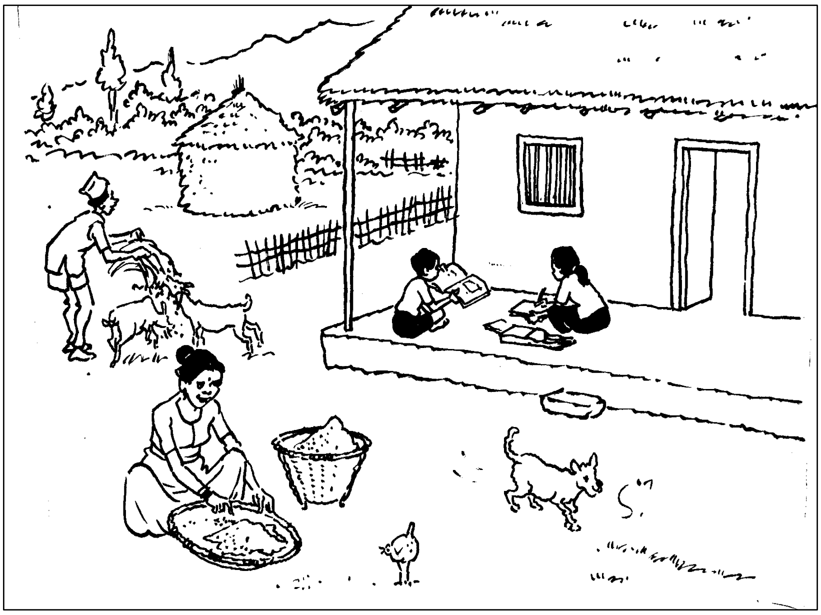
→◎ कालोपाटीमा १ देखि १० सम्मको अंक लेखेर सहभागीहरुलाई भन्न लगाई जाँच गर्नुहोस् ।

१८
परिवार

८२. १/२ जना सहभागीहरुलाई पालैपालो उनीहरुको परिवारमा को को छन् ? भन्न लगाउनुहोस् ।

८३. कसैको परिवार सानो हुन्छ, कसैको परिवार ठूलो हुन्छ । परिवारमा सबै सदस्यहरुको आ-आफ्नो भूमिका हुन्छ भन्ने कुराको जानकारी दिनुहोस् ।

८४. तल दिइएको चित्र हेरी छलफल गर्न भन्नुहोस् । छलफल गरेका कुराहरु अगाडि आएर सुनाउन लगाउनुहोस् । थप १/२ प्रश्न सोधी परिवारमा सबैले मिलेर काम गर्नु पर्छ भनी स्पष्ट पार्नुहोस् ।



८५. दिइएका वाक्यहरु सहभागीहरुलाई जोडीमा पढ्न लगाउनुहोस् र पढेर बुझेका कुराहरु भन्न लगाउनुहोस् ।

रमाको परिवार सानो छ ।
परिवारमा मेलमिलाप छ ।
परिवार सुखी छ ।

८६. अन्तमा सानो परिवार नै सुखी परिवार हुन्छ भन्ने सन्देश बताउनुहोस् ।

८७. बाकसमा दिइएका शब्द र वाक्य एक एक गरी कालोपाटीमा लेखेर देखाइ सहभागीहरुलाई पुस्तकको खाली कोठामा भर्न लगाउनुहोस् । एक आपसमा पुस्तक साटासाट गरी लेखेको जाँच्न लगाउनुहोस् ।

खाली कोठामा सार्नुहोस् ।

सानो	परिवार	सुखी	हुन्छ

सानो परिवार सुखी परिवार ।

→◎ सानो परिवार सुखी हुन्छ भन्नुका कारणहरु भन्न लगाउनुहोस् ।

१९

सरसफाइ

८८. तलको चित्र हेर्न लगाउनुहोस् र त्यसबारेमा छलफल गराउनुहोस् । सरससफाइ र सफा वातावरणले स्वस्थ रहन मद्दत पुग्ने निष्कर्षमा पुऱ्याउनुहोस् ।

८९. दिइएका वाक्यहरु एक एक गरी पढेर सुनाउनुहोस् र सहभागीहरुलाई एक्लै र जोडीमा पढ्न लगाउनुहोस् । साथै वाक्यहरुको आशय बारेमा छलफल गराउनुहोस् ।

मीनाको घर सफा छ ।

घर दिनहुँ सफा गर्छन् ।

घरको फोहोरबाट मल बनाउँछन् ।

मल करेसाबारीमा राख्छन् ।

दिसा पिसाब गर्न चर्पी प्रयोग गर्छन् ।

सफा वातावरणले गर्दा परिवार स्वस्थ छन् ।

१०. सहभागीहरुलाई तल दिइएका प्रश्नहरुको आधारमा छलफल गरी आ-आफ्नो कुरा भन्न लगाउनुहोस् । कुनै कुरा छुटेका भए आफूले थपी दिनुहोस् ।

१. तपाईंहरु घरलाई सफा राख्न के के गर्नुहुन्छ ? छलफल गर्नुहोस् ।

२. घर सफा गरेमा के के फाइदा हुन्छ ? छलफल गर्नुहोस् ।

११. सरसफाइ सम्बन्धी पोष्टर संकलन गरी व्यक्तिगत र समूहमा अध्ययन गराउनुहोस् ।

१२. बाकसमा दिइएका शब्दहरु तथा वाक्यहरु एक एक गरी कालोपाटीमा लेखेर देखाई सहभागीहरुलाई पनि आ-आफ्नो कापीमा लेख्न लगाउनुहोस् । एक आपसमा पुस्तक साटासाट गरी लेखेको जाँच्न लगाउनुहोस् ।

खाली कोठामा सार्नुहोस् ।

सफा	गरौं	स्वस्थ	रहौं ।

सरसफाइमा ध्यान दिऔं ।

सरसफाइ गरौं, निरोगी बनौं ।

→◎ सफा वातावरण बनाउन के के गर्नुपर्छ भन्न लगाउनुहोस् । बोर्डमा केही वाक्यका शब्दहरु छयासमिसे पारेर लेखी तिनीहरुलाई कापीमा क्रम मिलाएर लेख्न लगाई जाँच्नुहोस् ।

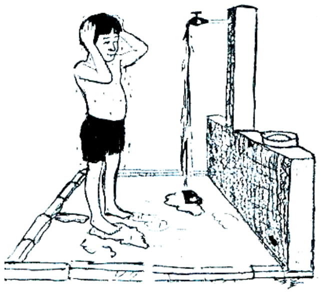
२०

व्यक्तिगत सरसफाइ

९३. दिइएका अनुच्छेद सानो समूह वा जोडीमा पढ्न लगाई छलफल गराउनुहोस् । तीमध्ये आफूले गर्ने गरेका कुराहरु साथीहरुलाई पनि भन्न लगाउनुहोस् ।

हामीले आफ्नो शरीरको सरसफाइमा ध्यान दिनुपर्छ । व्यक्तिगत सरसफाइमा यी कुरा पर्छन् :

- हात धुने
- मुख धुने
- दाँत माझ्ने
- नङ काट्ने
- कपाल कोर्ने
- सफा लुगा लगाउने
- नुहाउने आदि ।



हात धुने बानी बसालौं ।

रोग लाग्न नदिन सँधै हात धुने बानी बसाल्नु पर्छ । खाना पकाउनु अघि हात धुनुपर्छ । खाना खानु अघि पनि हात धुनु पर्छ । शौचालय गएर आएपछि हात धुने गर्नुपर्छ । हात धुन साबुन वा खरानी र सफा पानी प्रयोग गर्नुपर्छ ।

९४. तलको अभ्यास निर्देशन अनुसार गराउनुहोस् ।

धर्का तानेर जोडा मिलाउनुहोस् ।

१. खाना खाएपछि	कोर्नु पर्छ ।
२. दिनहुँ कपाल	सफा हुनुपर्छ ।
३. लुगा	दाँत माझ्नु पर्छ ।
४. शौचालय गएर आएपछि	छोटो र सफा राख्नुपर्छ ।
५. नङलाई सँधैं	साबुन लगाएर हात धुनुपर्छ ।

अभ्यास

क. खाना पकाउनु अघि के गर्नुपर्छ ?

ख. शौचालय गएर आएपछि के गर्नुपछ ?

→◎ शरीरको सरसफाइको लागि के के गर्नुपर्छ भन्ने बारे सोध्नुहोस् ।

२१

अंग्रेजी अक्षर पढ्ने र लेख्ने

९५. कालोपाटीमा पहिले अंग्रेजीको **Capital** अक्षर लेखेर उच्चारण गर्दै सहभागीहरुलाई पनि उच्चारण गराउनुहोस् । त्यसपछि सँगसँगै **Small letter** लेख्दै उच्चारण गर्दै सहभागीहरुलाई दोहोऱ्याउन लगाउनुहोस् ।

ए A a	बी B b	सी C c	डी D d	ई E e
एफ F f	जी G g	एच् H h	आइ I i	जे J j
के K k	एल् L l	एम् M m	एन् N n	ओ O o
पी P p	क्यू Q q	आर् R r	एस् S s	टी T t
यु U u	भी V v	डब्लु W w	एक्स् X x	वाइ Y y
जेड् Z z				

९६. **Capital letter** र **Small letter** पालैपालो एक एक गरी कालोपाटीमा लेखेर देखाउनुहोस् र सहभागीहरुलाई पनि कापीमा लेख्न अभ्यास गराउनुहोस् । पुस्तकमा पनि लेख्न लगाउनुहोस् ।

A	B	C	D	E	F	G
H	I	J	K	L	M	N
O	P	Q	R	S	T	U
V	W	X	Y	Z		

a	b	c	d	e	f	g
h	i	j	k	l	m	n
o	p	q	r	s	t	u
v	w	x	y	z		

९७. सहभागीहरुलाई उदाहरणमा देखाए जस्तै गरी '*मिल्ने अक्षरमा घेरा लगाउनुहोस्*' अभ्यास गराउनुहोस् ।

मिल्ने अक्षरमा घेरा लगाउनुहोस् ।

A	C	W	(A)	P	T	W
F	M	n	v	F	I	Q
c	N	V	Y	P	l	c
G	A	N	G	b	q	t
r	N	V	Y	P	l	r
J	W	J	N	m	y	q
L	L	R	E	r	t	y
y	M	B	C	D	T	y
p	E	r	e	w	p	E
q	h	y	S	q	S	F
Q	t	D	K	R	G	Q
b	b	C	D	T	F	I

९८. धर्का तानेर ठूलो र सानो अक्षरको जोडा मिलाउने अभ्यास गराउनुहोस् ।

धर्का तानेर ठूलो र सानो अक्षरको जोडा मिलाउनुहोस् ।

B	d
D	h
F	b
H	j
J	l
L	f
N	t
Q	w
T	q
W	n

→◎ बोर्डमा केही साना अंग्रेजी अक्षरहरु लेखेर सहभागीहरुलाई त्यसको ठीक तल मिल्दो ठूला अक्षर लेख्न लगाएर जाँच्नुहोस् ।

२२

तरकारी खेती

९९. चित्र हेरी छलफल गर्न लगाउनुहोस् । तरकारी खेतीको मुख्य महत्व ताजा र पोसिलो तरकारी खान, बढी भएको बिक्रि गरी आम्दानी गर्न सघाउ पुग्ने कुरा निष्कर्षमा पुऱ्याउनुहोस् ।

१००. त्यसपछि जोडीमा दिइएका बुँदाहरु पढ्न लगाउनुहोस् । बुझे नबुझेको जाँच्न समूहमा र व्यक्तिगत रुपमा प्रश्नोत्तर गर्नुहोस् ।

- राधा तरकारी खेती गर्छिन् ।
- परिवारले आफ्नै बारीको तरकारी खान्छन् ।
- तरकारी बजारमा लगेर बिक्रि पनि गर्छन् ।
- यसबाट परिवारको आम्दानी बढेको छ ।

१०१. तल दिइएको निर्देशन अनुसार गराउनुहोस् ।

तरकारी खेती गर्नाले के के फाइदा हुन्छ ? लेख्नुहोस् ।

खाली कोठामा सार्नुहोस् ।

तरकारी			
खेती			
बारी			
बजार			

तरकारी खेतीबाट आम्दानी बढ्छ ।

१०२. सहभागीहरुलाई दुइ दुइ जनाको जोडीमा कोठाहरुमा भएका अक्षरहरुबाट बन्ने तरकारीहरुको नाम पत्ता लगाई घेरा लगाउन भन्नुहोस् र पत्ता लागेका तरकारीका नामहरु कापीमा लेख्न लगाएर भन्न लगाउनुहोस् । जस्तै : **परवल**

लौ	कु	रि	ल	गो	ल	घि
का	क	र्क	लो	ल	सु	रौ
फू	प	सा	ग	भें	न	ला
ल	र	प्या	ज	डा	सी	मी
को	व	गा	ज	र	का	क्रो
पी	ल	रा	म	तो	रि	या

→◎ **तरकारी खेतीबाट के कस्तो फाइदा हुन्छ, लेखाएर जाँच्नुहोस् ।**

२३

अंग्रेजी अंक 1-10 चिन्ने

१०३. **1** देखि **10** अंकहरु पालैपालो एक एक गरी कालोपाटीमा लेखेर उच्चारण गर्दै देखाउनुहोस् । पहिले एउटा अंक आफूले उच्चारण गरी सहभागीलाई सँगसँगै दोहोऱ्याउन लगाउनुहोस् । एवं रीतले **10** सम्मको अंक चिनाउनुहोस् ।

अंग्रेजी अंक	उच्चारण	नेपाली अंक
1	वान	१
2	टु	२
3	थ्री	३
4	फोर	४
5	फाइब	५
6	सिक्स	६
7	सेभेन	७
8	ऐट	८
9	नाइन	९
10	टेन	१०

१०४. **1** देखि **10** अंकहरु पालैपालो एक एक गरी कालोपाटीमा लेखेर उच्चारण गर्दै लेख्न सिकाउनुहोस् । प्रत्येक अंक लेख्दै सहभागीहरुलाई कापीमा लेख्न लगाउनुहोस् ।

१०५. सहभागीहरुले सबै अंक कापीमा लेख्न जानिसकेपछि तलको बाकसमा भर्न लगाउनुहोस् । आवश्यक परे सहभागीहरुलाई लेख्नमा सहयोग गर्नुहोस् ।

लेख्नुहोस् ।

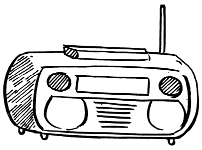
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

→◎ अंग्रेजी अंकहरु औल्याउँदै भन्न लगाएर र केही अंकहरुलाई बोर्ड या कापीमा लेख्न लगाएर जाँच्नुहोस् ।

२४

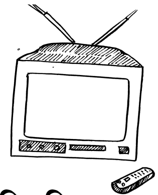
सूचना-सञ्चार

१०६. दिइएको चित्र हेर्न र त्यसमा के देखिन्छ छलफल गराउनुहोस् र सँगैको वाक्य तथा अनुच्छेदहरु एक एक गरी पढेर सुनाई सहभागीहरुलाई एक्लै र जोडीमा पढ्न लगाउनुहोस् । साथै सहभागीहरुलाई वाक्यको आशय बारेमा छलफल गराउनुहोस् ।



रेडियो

रेडियोबाट समाचार, सूचना सुन्न पाइन्छ ।



टेलिभिजन

टेलिभिजनबाट समाचार, गीत, फिल्म हेर्न र सुन्न पाइन्छ ।

पत्रिका

पत्रपत्रिकामा देश विदेशको खबर पढ्न पाइन्छ ।

टेलिफोन

टेलिफोनबाट टाढा रहेर पनि एक आपसमा कुरा गर्न सकिन्छ।

हुलाक बाकस

हुलाकले एक ठाउँबाट अर्को ठाउँमा चिठीपत्र पुर्‍याउने गर्छ।

कम्प्युटर

कम्प्युटरबाट ज्ञान, सीप र सूचना आदान प्रदान गर्न सकिन्छ ।

१०७. तल दिइएको निर्देशन अनुसार क्रियाकलाप गराउनुहोस् ।

अभ्यास

क) दैनिक जीवनमा ज्ञान, सूचनाको महत्वबारे छलफल गर्नुहोस् ।

ख) तपाईंले सूचना पाउन के कस्ता साधनहरुको प्रयोग गर्दै आउनु भएको छ ? लेख्नुहोस् ।

ग) तपाईंले रेडियो, टेलिभिजन, पत्रिका आदिबाट हालसालै सुनेका, देखेका खबर साथीहरुलाई सुनाउनुहोस् ।

१०८. मोबाइलको उपयोगिताबारे छलफल गर्दै सम्भव भएमा वास्तविक मोवाइल प्रयोग गरी मोबाइल चलाउने तरिका सिकाउनुहोस् । साथै बुँदाहरु पनि पढेर सुनाउनुहोस् ।

मोबाइल

मोबाइल

- मोबाइल एक आपसमा कुरा गर्ने उपयोगी साधन हो ।
- हाम्रो मोबाइल नम्बरमा १० वटा अंक हुन्छन् ।

जस्तैः 9841460043 , 9857046589

❖ टेलिफोन नम्बरमा डायल गर्दा कोड नंम्बर हान्नुपर्छ । जस्तैः कोड नम्बरको लागि (01) थप्नुपर्छ । जस्तै : 01 5534416

❖ मोबाइलबाट खबरहरु लेखेर (SMS) पनि पठाउन सकिन्छ ।

❖ यसबाट क्याल्कुलेटर, फोन, घडी, रेडियो, क्यामेरा, भिडियो गेम आदि सुविधाहरु पनि लिन सकिन्छ ।

१०९. तल दिइएको निर्देशन अनुसार क्रियाकलाप गराउनुहोस् ।

अभ्यास

तपाईंसँग मोबाइल छ ? छ भने के के काममा प्रयोग गर्ने गर्नु भएको छ, लेख्नुहोस् ।

११०. चिठीपत्रको महत्वबारे छलफल गराई दिइएको चिठीको नमूना पढ्न र कापीमा सार्न लगाउनुहोस् ।

१११. सहभागीहरुलाई आफ्नो परिवारका सदस्य वा साथीलाई एउटा चिठी लेख्न अभ्यास गराउनुहोस् । लेख्न गाह्रो हुने सहभागीलाई मद्दत गर्नुहोस् । लेखिसकेका चिठीहरु हेरी आवश्यक सल्लाह दिनुहोस् ।

चिठीपत्र

२०७० कार्तिक १ गते

प्रिय पतिज्यू,

दण्डवत्

ईश्वरको दया र हजुरको आशिर्वादले हामी सबैलाई सन्चै छ । हजुरलाई पनि आराम होस् भनी ईश्वरसँग प्रार्थना गरेकी छु । अचेल म साक्षरता कक्षामा पढ्दैछु । जानी नजानी यो पत्र लेखेको छु । आफ्नो स्वास्थ्यको ख्याल राख्नुहोस् ।

अरु पछि लेखुँला ।

हजुरकी
माया

→◎ सूचना सञ्चारका विभिन्न साधनहरु के के का लागि प्रयोग गरिन्छ भनी सोध्नुहोस् ।

२५
महिला शिक्षा

११२. हामीले किन लेखपढ गर्ने मौका पाएनौं ? पढ्न नपाउँदा के समस्या पऱ्यो ? भन्ने प्रश्नमाथि छलफल गरी महिला शिक्षाको महत्व बताउनुहोस् ।

११३. दिइएको चित्र अवलोकन गर्न लगाउनुहोस् । अनुच्छेद बिस्तारै पढेर सुनाई सहभागीलाई पढ्न लगाउनुहोस् ।

सिक्नलाई उमेरले छेक्दैन । आफूलाई चाहिने ज्ञान सीप सिक्न पढ्न लेख्न जान्नुपर्छ । पढ्न लेख्न जान्नु भनेको साक्षर हुनु हो । साक्षरता अभियान हाम्रो लागि अवसर हो । साक्षरतक कक्षामा नयाँ नयाँ ज्ञान सीपका कुरा सिक्छौं । सिकेका कुरा व्यवहारमा लागू गर्न सक्छौं ।

११४. तलको प्रश्नको उत्तर के हुन्छ सोचेर कापीमा लेख्न लगाउनुहोस् र १/२ जनालाई लेखेको कुरा सुनाउन लगाइ १/२ जनालाई कालोपाटीमा समेत लेख्न लगाउनुहोस् ।

अभ्यास

लेखपढ गर्न नआउँदा के हुन्छ ? लेख्नुहोस् ।

११५. तल दिइएका शब्द र वाक्यहरु कापी र पुस्तकमा लेख्न लगाएर अभ्यास गराउनुहोस् ।

ज्ञान			
सीप			
साक्षर			
अभियान			
अवसर			

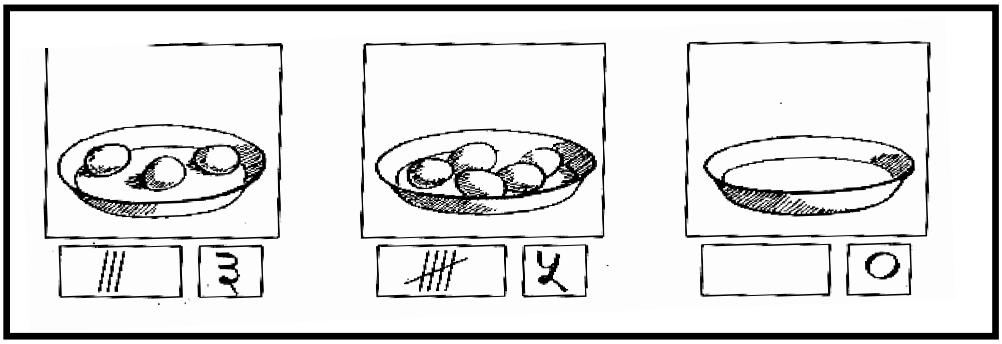
पढ्न लेख्न जान्नु भनेको साक्षर हुनु हो ।

साक्षरता अभियान हाम्रो लागि अवसर हो ।

२६

(0) शून्य र ११ देखि २0 अंक सम्म पढ्ने र लेख्ने

११६. सहभागीहरुलाई शून्यको धारणा बताइदिने । जस्तैं : तलको पहिलो चित्रमा ३ वटा, दोस्रो चित्रमा ५ वटा र तेस्रो चित्रमा कति पनि छैन (खाली छ) । केही पनि नभएकोलाई हामी अंकमा शून्य (०) लेख्छौं भनि लेखेर देखाइदिनुहोस् र शून्यलाई धेरैपल्ट उच्चारण गर्न लगाउनुहोस् ।



११७. कालोपाटीमा १०+१=११ लेखी १० मा १ थप गर्दा ११ हुन्छ भनी बताउनुहोस् ।

११८. तलको तालिकाको आधारमा क्रमशः ११ देखि २० सम्मको अङ्क पढ्न लगाउनुहोस् । कापीमा पनि ११ देखि २० सम्मको अंक लेख्न लगाउनुहोस्, जाँच्नुहोस्, नमिलेको भए मिलाउन लगाउनुहोस् । पुस्तकमा पनि लेख्न लगाउनुहोस् ।

११९. १० र १ को बिचमा भएको यो चिन्ह (+) ले थपेको जनाउँछ र यसलाई जोड चिन्ह भनिन्छ भनी चिनाउनुहोस् ।

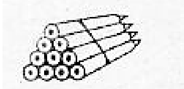
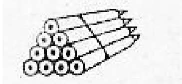
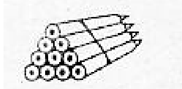
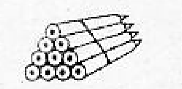
हेर्नुहोस् र पढ्नुहोस् ।

१०	+	१	११
दश	र	एक	एघार
१०	+	२	१२
दश	र	दुई	बाह्र

१०	+	३	१३
दश	र	तीन	तेऱ्ह
१०	+	४	१४
दश	र	चार	चौध
१०	+	५	१५
दश	र	पाँच	पन्ध्र
१०	+	६	१६
दश	र	छ	सोह्र
१०	+	७	१७
दश	र	सात	सत्र
१०	+	८	१८
दश	र	आठ	अठार
१०	+	९	१९
दश	र	नौ	उन्नाइस
१०	+	१०	२०

११	१२	१३	१४	१५
१६	१७	१८	१९	२०

१२०. दशको मुठा बनाउने तरिका र दशको एक मुठा + अर्को दशको एक मुठा जोड्दा २० हुने कुरा सिकाउनुहोस् ।

१० + १०	२०
दश र दश	बीस
 + 	 
दशको दुई मुठ्ठा	२०

✡✡✡✡✡ ✡✡✡✡✡	१०
✡✡✡✡✡ ✡✡✡✡✡	+ १०
✡✡✡✡✡ ✡✡✡✡✡ ✡✡✡✡✡ ✡✡✡✡✡	२०

→◎ वस्तु वा चित्रको प्रयोग गरी शून्यबारे बुझे नबुझेको जाँच्नुहोस् ।

→◎ १० मा कस्तो चिन्ह र कुन अंक राख्दा १८ हुन्छ सहभागीको कापीमा लेख्न लगाएर जाँच्नुहोस् ।

२७

अंग्रेजी अक्षर पढ्ने र लेख्ने

१२१. अब हामी अंग्रेजीमा क देखि ज्ञ सम्म सिक्ने कुरा जानकारी दिई तालिकाको क देखि **ज्ञ** सम्म, अ देखि अः सम्म र क का देखि कः सम्म सहभागीहलाई संगसंगै पढ्न लगाउनुहोस् । जस्तैः **Ka** (क), **Kha** (ख)

अंग्रेजीमा क, ख...., अ, आ...., क, का... पढौं ।

Ka क	Kha ख	Ga ग	Gha घ	Nga ङ
Cha च	Chha छ	Ja ज	Jha झ	Yna ञ
Ta ट/त	Tha ठ/थ	Da ड/द	Dha ढ/ध	Na न
Pa प	Pha फ	Ba ब	Bha भ	Ma म
Ya य	Ra र	La ल	Wa व	Sha श
Shha ष	Sa स	Ha ह	Ksha क्ष	Tra त्र
Gyn ज्ञ				

A अ	AA आ	I इ	EE ई	U उ	OO ऊ
E ए	AI ऐ	O ओ	AU औ	AM अं	AH अः

KA क	KA(A) का	KI कि	KEE की	KU कु	KOO कू
KE के	KAI कै	KO को	KAU कौ	KAM कं	KAH कः

१२२. पहिला स्वयंसेवकले आफ्नो नाम अंग्रेजीमा लेखेर उच्चारण गर्नुहोस् । उच्चारण गर्दा नेपालीको एक एक अक्षरको उच्चारण गर्नुहोस् । जस्तैः रेनु छ भने **RE** (रे) **NU** (नु) भन्ने ।

१२३. सबै सहभागीहरुलाई आ-आफ्नो कापीमा अंग्रेजीमा आफ्नो पूरा नाम लेख्न लगाउनुहोस् । नजानेकोलाई फेरी सिकाउनुहोस् । नाम र थरको पहिलो अक्षर ठूलो (Capital) हुनुपर्ने कुरा पनि बताउनुहोस् ।

अंग्रेजीमा आफ्नो नाम लेख्नुहोस् । जस्तोः

Rita Tharu

-------- ---------

अंग्रेजीमा आफ्नो नाम भन्न पनि सिक्नुहोस् ।

My name is **Rita.** (माइ नेम इज रिता) मेरो नाम रिता हो ।
My name is ....

१२४. सहभागीहरुलाई मोबाइलबाट अंग्रेजीमा तल दिएको उदाहरण जस्तै गरी मेसेज पठाउन सकिन्छ भन्ने कुरा सिकाउनुहोस् । एक दुइजनालाई गराएर पनि देखाउनुहोस् ।

मोबाइलबाट मेसेज

मेरो घरमा काम छ, म आउँन भ्याउँदिन

रुपा

Mero gharma kam cha, ma auna vyaudina.

Rupa

२८

१ देखि १०० सम्मको अंक चिन्ने

१२५. १ देखि १०० सम्मको अंक चिनाउनुहोस् । पढ्न लगाउनुहोस्, कापीमा लेख्न लगाउनुहोस् र जाँच्नुहोस् ।

चिनेर पढ्ने अभ्यास गर्नुहोस् ।

१	२	३	४	५	६	७	८	९	१०
११	१२	१३	१४	१५	१६	१७	१८	१९	२०
२१	२२	२३	२४	२५	२६	२७	२८	२९	३०
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
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

दशको दश मुट्ठा भनेको सय (१००) हो ।

२९
पोसिलो खाना

१२६. हामीले दैनिक रुपमा खाने खाना बारे छलफल गर्नुहोस् । शरीर स्वस्थ राख्न विभिन्न किसिमका खानेकुराहरु मिलाएर खानुपर्छ भन्दै चित्र हेर्न लगाउनुहोस् । चित्रमा भएका तीन किसिमका पोसिलो खानेकुरा बारे छलफल गर्नुहोस् र अनुच्छेद पढ्न लगाउनुहोस् ।

स्वास्थ्य नै धन हो । सबैले आफ्नो स्वास्थ्यको ख्याल गर्नुपर्छ । स्वस्थ रहन पोसिलो खानेकुरा खानुपर्छ । हामीलाई चाहिने पोसिलो खानेकुरा तीन किसिमका हुन्छन् ।

तागत दिने	भात, रोटी, ढिंडो जस्ता अन्नबाट बनेका खानेकुरा र घ्यू, तेल, चिनी आदि ।

शरीर बन्ने र बढ्ने	माछा, मासु, अण्डा, दूध, दाल, गेडागुडी
रोग लाग्नबाट बचाउ गर्ने	ताजा फलफूल, तरकारी, हरियो सागसब्जी आदि

तीनवटै समूहबाट १/२ थोक मिलाएर खाएमा खाना पोसिलो हुन्छ । यसले शरीर स्वस्थ राख्न मद्दत गर्छ ।

१२७. दिइएको निर्देशन अनुसार अभ्यास गराउनुहोस् र उदाहरणमा दिइए जस्तै गरी तालिका भर्न र प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् । निष्कर्षमा गाउँघरमै पाइने पोसिलो खानाले पनि शरीर स्वस्थ रहन मद्दत पुग्ने कुरा बताउनुहोस् ।

आफ्नो गाउँघरमा पाइने तीन समूहको खानेकुराको नाम तालिकामा लेख्नुहोस् ।

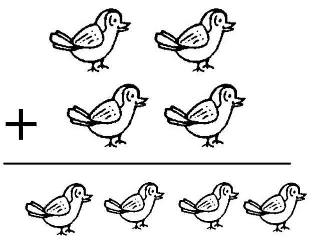
तागत दिने	शरीर बढाउने	रोगबाट जोगाउने
चामल,......	दही, ...	कर्कलो, ...

→◎ आफ्नो गाउँघरमा पाइने तीन समूहका खानेकुराको नाम भन्न लगाउनुहोस् ।

३०

जोड हिसाब

१२८. ठोस वस्तु समेत प्रयोग गरी कालोपाटीमा उदाहरणको जस्तै जोड हिसाब गरेर देखाउनुहोस् । १/२ जना सहभागीलाई पनि उक्त हिसाब कालोपाटीमा गराउनुहोस् । आ-आफ्नो कापीमा पनि गर्न लगाउनुहोस् ।



  २
+ २
―――
  ४

२ + २ = ४

  ४
+ ५
―――
  ९

४ + ५ = ९

  १२
+ १५
―――
  २७

१२ + १५ = २७

१२९. त्यसैगरी हात लागी आउने जोड पनि १/२ ओटा गरेर देखाउनुहोस् । जस्तै :

  १३
+ २८
―――
  ४(१) वा ४१

१३०. सहभागीहरुलाई सानो समूह वा जोडीमा पुस्तकमा दिइएको हिसाब गर्न लगाउनुहोस् ।

हिसाब गर्नुहोस् ।

क) रामकलीको बगैँचामा आँपका ९ ओटा र कटहरका ८ ओटा रुखहरु छन् भने दुबै गरेर जम्मा कतिवटा रुखहरु छन् ?

  ९ ओटा
\+ ८ ओटा
.........ओटा

९ + ८= ......

ख) सीतासँग १४ रुपैंया थियो । उनका बाबुले उनलाई २५ रुपैया दिनुभयो । उनीसँग अब जम्मा कति रुपैंया भयो ?

ग) नर्बदा बजार गएकी थिइन् । उनले सुन्तला किनेर एउटा झोलामा ४० ओटा र अर्को झोलामा ४० ओटा राखिन् । घरमा आएर दुई झोलाको सुन्तला एकै ठाउँमा राखिन् । उनले बजारबाट कति ओटा सुन्तला किनेर ल्याएकी रहेछिन् ?

घ) सीताले बजारमा ५० रुपैंयाको सामान किनिन् । रामले पनि ४० रुपैंयाको सामान किन्दा दुबै जना मिलेर कति खर्च गरेछन् ?

→◎ एक दुईओटा जोड हिसाब कापीमा गर्न दिएर जाँच्नुहोस् ।

३१
महिला स्वास्थ्य

१३१. **'गर्भवतीको हेरचाह'** गीत गाएर सुनाउनुहोस् र सहभागीहरुलाई समूह समूहमा गाउन लगाउनुहोस् । प्रश्नोत्तर गर्दै गीतको आशय माथि छलफल गर्नुहोस् ।

गर्भवतीको हेरचाह

स्वस्थ बोटबाट नै स्वस्थ फल पाइन्छ,
स्वस्थ बच्चा जन्मन स्वस्थ आमा चाहिन्छ ।

उचित स्याहार सुसार अनि,
चार पटकको गर्भ जाँच,
शान्ति, आराम, माया अनि,
परिवारको नित्य साथ ।

पोषणयुक्त ताजा खाना,
भरपेट दिनहुँ पाउनु पर्छ
आइरन चक्की, स्वास्थ्य जाँचले
तिनको रक्तकमी टर्छ ।

गेडागुडी हरियो सागपात,
ताजा फलफूल खुवाऔं,
चुरोट सूर्तिको अमल भए,
अहिले नै छुटाऔं ।

पीर चिन्ता लाग्ने कुरा,
गर्भवतीले लिनु हुन्न,
त्यस्तो लाग्ने वातावरण,
परिवारले दिनु हुन्न ।

घरायसी हल्का काम,
नियमित गर्दा बिग्रँदैन,
गह्रौं भारी बोक्ने जस्ता
काम तिनले गर्नु हुन्न ।

कडा रक्तकमी भयो भने,
ज्यानमा खतरा आउन सक्छ,
लुरे ख्याउटे बच्चा जन्मी,
सँधैको चिन्ता बन्न सक्छ ।

खानामा आयोडिन युक्त नून,
गर्भवतीलाई नभई हुन्न,
खास कुराको विचार गरेमा,
रोग व्याधिले तिनलाई छुन्न ।

गर्भवतीलाई सँधैभरि हँसिलो खुशिलो राखौं,
स्वस्थ आमा स्वस्थ बच्चा सुखी परिवार पारौं ।

१३२. दिइएको निर्देशन अनुसार समूहमा अभ्यास गराउनुहोस् ।

अभ्यास

साथीहरुसँग छलफल गरी तलका प्रश्नहरुको उत्तर लेखेर सुनाउनुहोस् ।

क) गर्भवतीको स्याहार गर्दा के के कुरामा ध्यान दिनुपर्छ ?

ख) गर्भवतीको स्याहारमा विचार पुऱ्याउन नसकेमा के हानि हुन्छ ?

ग) गर्भवतीलाई पिर चिन्ता पर्न नदिन परिवारका सदस्यले के के गर्नुपर्ला ?

घ) गर्भवतीलाई आइरन चक्की र आयोडिन भएको नून खान दिनाले के के फाइदा हुन्छ ?

ङ) कवितामा भने भन्दा बाहेक गर्भवतीको स्याहारमा थप ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु के के छन् ?

१३३. पाठेघर खस्ने समस्याको अनुच्छेद तथा बुँदाहरु जोडीमा र व्यक्तिगत रुपमा पढ्न लगाउनुहोस् र पढेका कुराहरुमा छलफल गराउनुहोस् ।

पाठेघर खस्ने वा आङ खस्ने समस्या

पाठेघर खस्ने समस्या धेरै महिलामा देखिएको पाइन्छ । यसलाई आङ खस्ने पनि भनिन्छ । हरेक महिलाले समय समयमा पाठेघर जाँच गराउनुपर्छ ।

पाठेघर खस्दा निम्न लक्षणहरु देखिन्छ :

- तल्लो पेट दुख्ने
- ढाड दुख्ने
- सेतो पानी बग्ने
- काम गर्न गाह्रो हुने
- दिसा पिसाब गर्न गाह्रो हुने
- केही अड्किएको, निस्किएको जस्तो हुने आदि ।

पाठेघर खस्ने वा आङ खस्ने कारणहरु यी हुन् :

- सानो उमेरमा बच्चा जन्माउनु
- सुत्केरी हुँदा स्वास्थ्यकर्मीको सहयोग नलिनु
- गर्भवती र सुत्केरीमा राम्रो स्याहार, पोसिलो खाना र आराम नपाउनु
- गर्भवती र सुत्केरीमा गह्रौं भारी उचाल्नु वा पेटमा बल पर्ने काम गर्नु
- कम जन्मान्तरमा धेरै बच्चा जन्माउनु
- गुप्ताङ्गको राम्ररी सरसफाइ नगर्नु आदि ।

१३४. सानो समूह वा जोडीमा छलफल गराई अभ्यासमा दिइएका प्रश्नहरुको उत्तर लेख्न लगाउनुहोस् ।

अभ्यास

१. पाठेघर खस्दा देखिने लक्षणहरु के के हुन् ?

२. आङ खस्ने समस्याको कारणहरु लेख्नुहोस् ।

१३५. सहभागीहरुलाई सानो समूहमा *'कोपिलाको दु:ख'* पढ्न लगाउनुहोस् । समूहको नेतालाई पाठको आशय भन्न लगाउनुहोस् । बाल विवाह गर्नाले स्वास्थ्यमा पर्ने असर बारे छलफल गरी बाल विवाह गर्नु हुँदैन भन्ने सन्देश दिनुहोस् र दिइएका बुँदाहरु पढ्न लगाउनुहोस् ।

कोपिलाको दु:ख

१३ बर्षको उमेरमा
कोपिलाको विवाह भयो ।

२ बर्ष पछि
उनी एक छोराकी आमा बनिन्।

५ बर्ष पछि
सन्तान बढ्दै गयो,
शरीर घट्दै गयो ।

फेरि ७ बर्ष पछि
तेस्रो सन्तानको जन्म भयो ।
बिरामी भई धेरै दु:ख पायो ।

कोपिलाको दु:खबाट हामी कुरा बुझौं
बाल बिवाह गर्नु हुन्न यो कुरा चाहिं सोचौं ।

बाल विवाहले स्वास्थ्यमा पर्ने असरहरु

- सानो उमेरमा शरीर पूरा विकसित भएको हुँदैन ।
- सानो उमेरमा बच्चा पाएमा आमाको स्वास्थ्यमा नराम्रो असर पर्छ ।
- सानो उमेरमा बच्चा जन्मिँदा आमा र बच्चा दुवैको लागि खतरा हुन सक्छ ।

थाहा पाइ राखौं

- बाल विवाह कानूनी अपराध हो ।
- बाल बिवाह गराउनेलाई जेल सजाय र जरिवाना दुवै हुन सक्छ ।
- विवाहको लागि केटीको उमेर घटीमा १८ बर्ष र केटाको उमेर घटीमा २१ बर्षको हुनुपर्दछ ।

→◎ केही बोध प्रश्नहरु सोधेर सुरक्षित मातृत्व सम्बन्धी आधारभूत कुरा बुझे नबुझेको जाँच्नुहोस् ।

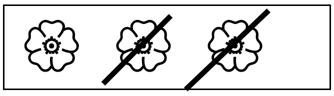
→◎ सबैलाई आ-आफ्नो कापीमा कम उमेरमा विवाह गर्न नहुने १/२ वटा कारण लेख्न लगाउनुहोस् र हेर्नुहोस् ।

→◎ आफ्नो गाउँ/टोलमा यो वर्ष र अघिल्लो वर्ष विवाह भएका दुलहा र दुलहीको उमेर कति कति रहेछ पत्ता लगाइ भोलिको कक्षामा सुनाउन लगाउनुहोस् ।

३२
घटाऊ

१३६. ठोस वस्तु समेत प्रयोग गरी कालोपाटीमा उदाहरणको जस्तै घटाऊ हिसाब गरेर देखाउनुहोस् । १/२ जना सहभागीलाई पनि उक्त हिसाब कालोपाटीमा गराउनुहोस् र आ-आफ्नो कापीमा पनि गर्न लगाउनुहोस् । गर्न नसक्नेलाई सहयोग गर्नुहोस् ।

घटाऊ गरेको हेर्नुहोस् ।



  ३
- २
―――
  १

३ - २ = १

  ७
- ५
―――
  २

७ - ५ = २

  ४७
- २३
―――
  २४

  १५९
- १०५
―――
   ५४

४७ - २३ = २४

१५९ - १०५ = ५४

१३७. सहभागीहरुलाई सानो समूह वा जोडीमा दिइएको हिसाब पहिला कापीमा र त्यसपछि पुस्तकमा पनि गर्न लगाउनुहोस् ।

१. घटाऊ गर्नुहोस् ।

९	५८	१६४
- ३	- ४६	-४१
______	______	______

१५८	१७०	१८८
- ९४	- ९९	- ७६
____	____	____
____	____	____

२. हल गर्नुहोस् ।

क) जीवरामले ५४ वटा कुखुरा पालेका रहेछन् । जसमध्ये यसपाली ३४ वटा बिक्री गरेछन् भने कति वटा बाँकी रहन्छ ?

  ५४ वटा
- ३४ वटा
______

५४ - ३४ = ____

ख) रश्मीलाको करेसाबारीमा ६५ कोपी काउली फलेका रहेछन् । उनले १५ कोपी टिपिन् भने कति बाँकी रहन्छ ?

ग) सरितासँग १६६ रुपैंया छ । त्यसबाट उनले जम्मा ९० रुपैंया पर्ने चप्पल किनिन् । अब उनीसँग कति रुपैया बाँकी छ ?

३३
हाम्रा रुपैंया (नोट)

१३८. किनबेच गर्दा, पैसा लिँदा, दिँदा राम्ररी रुपैंया चिनेर, गनेर लिनेदिने गर्नुपर्छ भन्ने कुरा बताउनुहोस् । रुपैंयाका चित्रहरु वा सम्भव भएमा वास्तविक सिक्का र नोटहरु देखाई त्यसमा भएका चित्र र त्यसमा लेखिएका अंक, दर पढ्न लगाउनुहोस् ।

एक रुपैंया

दुई रुपैंया

पाँच रुपैंया

दश रुपैंया

बीस रुपैंया

पचास रुपैंया

एक सय रुपैंया

पाँच सय रुपैंया

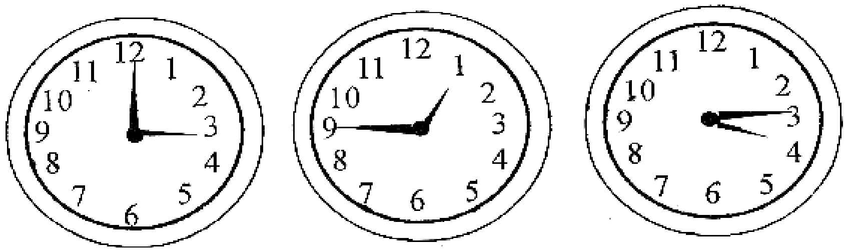
एक हजार रुपैंया

→◎ नोट र सिक्काहरु देखाइ कति दरका हुन् भनी भन्न लगाइ र त्यसमा भएका अंक र अक्षर पढ्न लगाउनुहोस् ।

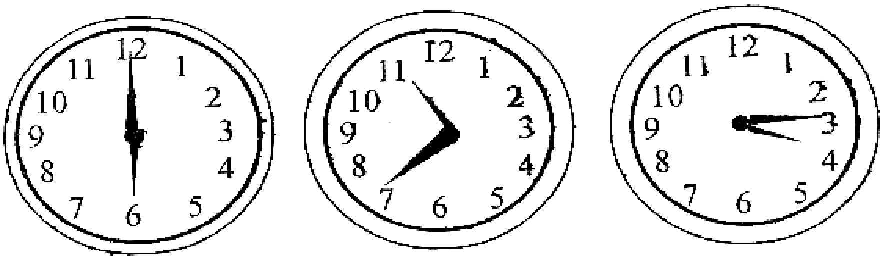
३४
घडी, समय

१३९. नाडी घडी वा भित्ते घडीको प्रयोग गरी चित्रमा जस्तै समय भन्न र लेख्न लगाउनुहोस् ।

तलको घडी हेर्नुहोस्, घडीमा कति बजेको छ, अंकमा लेख्नुहोस् ।



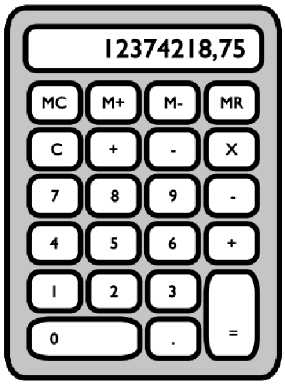
3:00	12:45	



→◎ वास्तविक घडी हेरेर कति बजे छ भन्न लगाएर जाँच्ने ।

३५
क्याल्कुलेटर

१४०. क्याल्कुलेटरको उपयोगिताबारे छलफल गर्दै वास्तविक क्याल्कुलेटर प्रयोग गरी हिसाबहरु गर्ने तरिका सिकाउनुहोस् र सहभागीलाई पनि अभ्यास गराउनुहोस् । साथै लेखिएका कुराहरु पनि पढ्न लगाउनुहोस् ।



क्याल्कुलेटरको काम हिसाब गर्नु हो । यसमा जोड +, घटाऊ –, गुणन X तथा भाग ÷ को चिन्हहरु हुन्छन् । क्याल्कुलेटरमा 0 देखि 9 सम्मका अंकहरु हुन्छन् । क्याल्कुलेटरबाट जोड, घटाऊ, गुणन तथा भाग जस्ता साधारण हिसाबहरु गर्न सकिन्छ ।

→◎ सहभागीहरुलाई क्याल्कुलेटरको प्रयोग गरी सानोतिनो जोड, घटाऊ, गुणन, भागको अभ्यास गर्न लगाएर जाँच्नुहोस् ।

३६
तिथि मिति

१४१. भित्ते पात्रोको प्रयोग गरी बैशाखदेखि १/२ गर्दै १२ सम्म गनी चैत्र महिनासम्म पुऱ्याउनुहोस् । तल दिइएको बाऱ्ह महिना र सँगैका अंकहरु पढ्न लगाउनुहोस् । जस्तैः मंसिर भनेको आठौं महिना हो, माघ दशौं महिना हो आदि ।

१४२. पहिला कापीमा र त्यसपछि पुस्तकको खाली कोठामा महिनाको नाम लेखाउनुहोस् । एक आपसका पुस्तक साटासाट गराई लेखेको जाँच्न लगाउनुहोस् ।

१२ महिनाको नाम पढ्नुहोस् ।

बैशाख (१)	जेठ (२)
असार (३)	साउन (४)
भदौ (५)	असोज (६)
कार्तिक (७)	मंसिर (८)
पुष (९)	माघ (१०)
फागुण (११)	चैत्र (१२)

महिनाको नाम लेख्नुहोस् ।

बैशाख			
जेठ			
असार			
साउन			

भदौ			
असोज			
कार्तिक			
मंसिर			
पुष			
माघ			
फागुण			
चैत्र			

१४३. भित्तेपात्रोको प्रयोग गरी आइतबार देखि १/२ गरी शनिबार सम्म ७ पुऱ्याउनुहोस् । तल दिइएका ७ बारको नाम र सँगैको अंक पढ्न लगाउनुहोस् ।

७ बारको नाम पढ्नुहोस् ।

आइतबार (१)
सोमबार (२)
मंगलबार (३)
बुधबार (४)
बिहिबार (५)
शुक्रबार (६)
शनिबार (७)

१४४. पहिला कापीमा र त्यसपछि तलको खाली कोठामा ७ बारको नाम लेखाउनुहोस् ।

७ बारको नाम लेख्नुहोस् ।

आइतबार			
सोमबार			
मंगलबार			
बुधबार			
विहिबार			
शुक्रबार			
शनिबार			

१४५. एक जनाको जन्म मिति लेखेर देखाई आ-आफ्नो जन्म मिति लेख्न लगाउनुहोस् ।

समिनाको जन्म मिति २०४५ साल जेष्ठ ५ गते बुधबार हो । उनले यसरी लेखिन् २०४५/२/५/४

तपाईं पनि आफ्नो जन्म मिति लेख्नुहोस् ।

..........साल.........महिना........गते.......बार

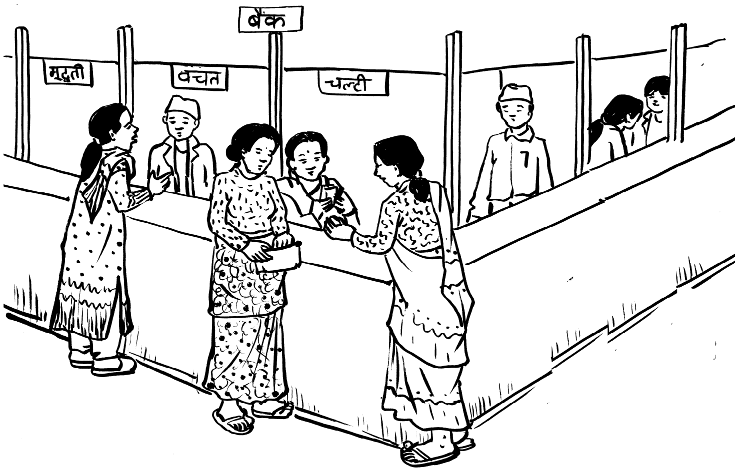
अथवा

२०........./....../....../......

→◎ लेखेको अवलोकन गरी जाँच्नुहोस् ।

३७
बैंक, बचत र ऋण

१४६. चित्र छलफल गराउनुहोस् ।
१४७. अनुच्छेद पढेर सुनाउनुहोस् । सहभागीहरुलाई एक्लै र जोडीमा पढ्न लगाउनुहोस् । अनुच्छेदको आशयबारे छलफल गराउनुहोस् ।



मुना महिला बचत तथा ऋण समूहकी सदस्य हुन् । समूहका सबै सदस्यहरुले मासिक रु. १००।- बचत गर्छन् ।

समूहले बचत गरेको रुपैंया बैंकमा खाता खोली जम्मा गरेको छ । आवश्यक परेको बेला समूहले सदस्यहरुलाई कम व्याजमा ऋण दिने गरेको छ । बैंकमा रुपैंया जम्मा गर्न भौचर भर्नुपर्छ ।

बैंकबाट पैसा झिक्न चेक चाहिन्छ । बैंकमा पैसा राख्दा सुरक्षित हुन्छ । त्यसैले समूह ढुक्क छ ।

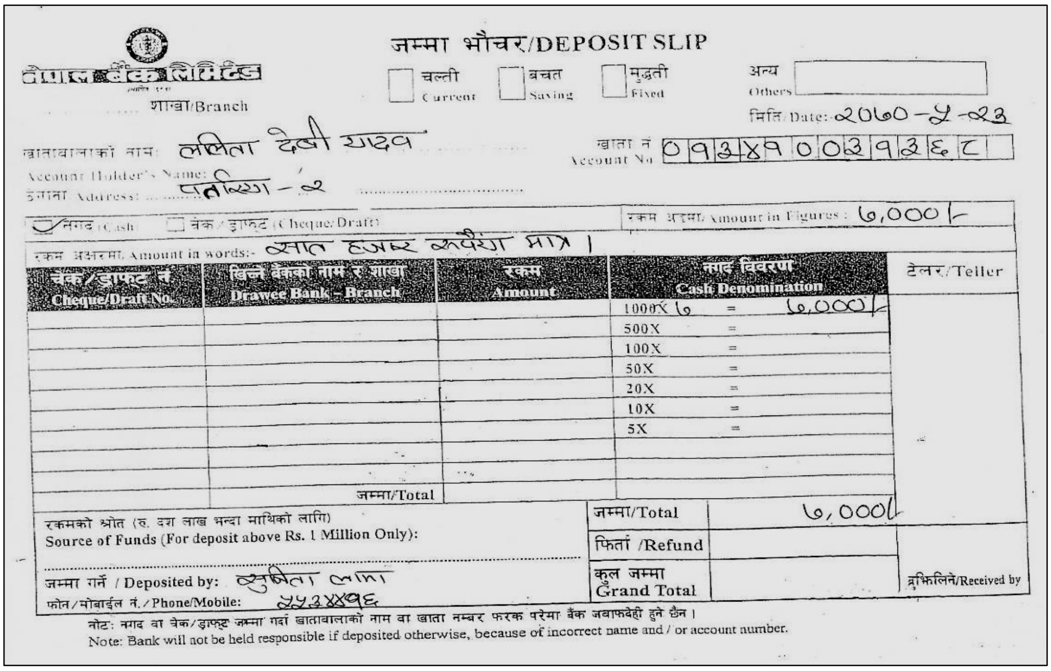
१४८. पुस्तकमा दिइएको शब्द र वाक्य लेखाउनुहोस् ।

वचत			
बैंक			
ऋण			
खाता			
भौचर			
पैसा			
समूह			
व्याज			

बैंकमा पैसा राख्दा सुरक्षित हुन्छ ।

१४९. सहभागीहरुमध्ये कसैले बैंकमा पैसा राख्नु भएको छ भनेर सोधी बैंकमा खाता खोलेका एक दुई जना सहभागीलाई आफूले प्रयोग गरेको भौचर र चेक बारे भन्न लगाउनुहोस् ।

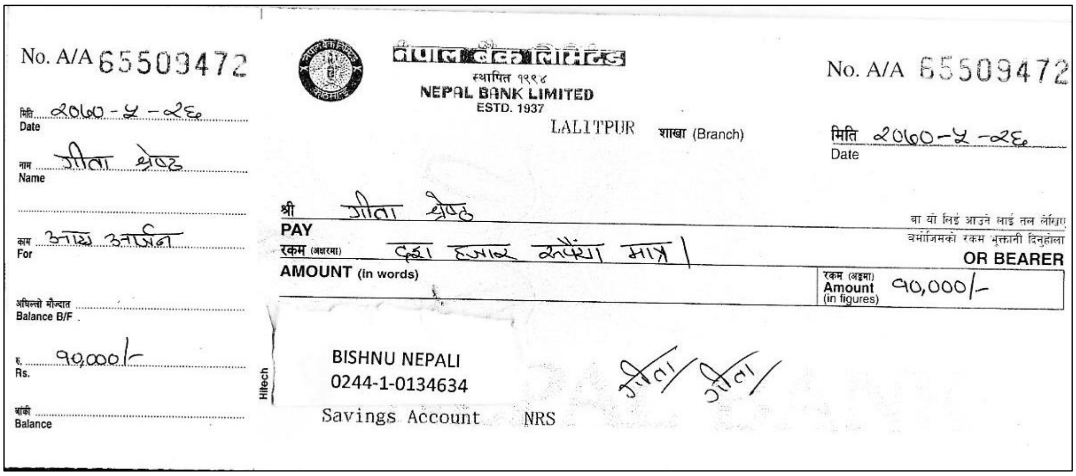
१५०. समूहको खाताका साथै व्यक्तिगत खाता पनि खोल्न सकिने कुरा बताउँदै सहभागीहरुलाई दिइएका नमूना अनुसार भौचर भर्न सिकाउनुहोस् ।
बैंकको चेकको नमुना खोजेर भरेर देखाउनुहोस् ।



नेपाल बैंक लिमिटेड
शाखा/Branch
जम्मा भौचर/DEPOSIT SLIP
चल्ती Current | बचत Saving | मुद्धती Fixed | अन्य Others
मिति Date: २०६० - ५ - २३
खातावालाको नाम Account Holder's Name: ललिता देवी यादव
खाता नं Account No: ०१३४१००३१३६८
ठेगाना Address: पतिव्या - २
नगद (Cash) | चेक/ड्राफ्ट (Cheque/Draft)
रकम अङ्कमा Amount in Figures: ६,०००/-
रकम अक्षरमा Amount in words:- सात हजार रुपैंया मात्र ।

चेक/ड्राफ्ट नं. Cheque/Draft No.	खिच्ने बैंकको नाम र शाखा Drawee Bank – Branch	रकम Amount	नगद विवरण Cash Denomination	टेलर/Teller
			1000X ६ = ६,०००/-	
			500X =	
			100X =	
			50X =	
			20X =	
			10X =	
			5X =	
	जम्मा/Total			

रकमको श्रोत (रु. दश लाख भन्दा माथिको लागि) Source of Funds (For deposit above Rs. 1 Million Only):
जम्मा/Total: ६,०००/-
फिर्ता /Refund
कुल जम्मा Grand Total
जम्मा गर्ने / Deposited by: सुनिता लामा
फोन/मोबाईल नं./Phone/Mobile: ५५३४४९६
बुझिलिने/Received by
नोटः नगद वा चेक/ड्राफ्ट जम्मा गर्दा खातावालाको नाम वा खाता नम्बर फरक परेमा बैंक जवाफदेही हुने छैन ।
Note: Bank will not be held responsible if deposited otherwise, because of incorrect name and / or account number.



No. A/A 65509472
मिति Date: २०६० - ५ - २६
नाम Name: गीता श्रेष्ठ
काम For: आय आर्जन
अघिल्लो मौज्दात Balance B/F
रु. Rs. 90,000/-
बाँकी Balance

नेपाल बैंक लिमिटेड
स्थापित १९९४
NEPAL BANK LIMITED
ESTD. 1937
LALITPUR शाखा (Branch)
No. A/A 65509472
मिति Date: २०६० - ५ - २६
श्री PAY: गीता श्रेष्ठ
वा यो लिई आउने लाई तल लेखिए बमोजिमको रकम भुक्तानी दिनुहोला OR BEARER
रकम (अक्षरमा) AMOUNT (in words): दश हजार रुपैंया मात्र ।
रकम (अङ्कमा) Amount (in figures): 90,000/-
BISHNU NEPALI
0244-1-0134634
Savings Account NRS
गीता/ गीता/

→◎ सहभागीहरुलाई भौचर र चेक भर्न लगाएर जाँच्नुहोस् ।

३८
योजना

१५१. सानो समूह वा जोडीमा दिइएको अनुच्छेद तथा बुँदाहरु पढ्न लगाई बुझेका कुराहरुका बारेमा छलफल गराउनुहोस् ।

हामीले आफूले गर्न सक्ने आम्दानी बढाउने काम गर्नुपर्दछ । जस्तो :

- तरकारी खेती
- कुखुरा पालन
- च्याउ खेती
- सिलाइ बुनाइ
- सानोतिनो पसल राख्ने आदि ।

यस्ता साना व्यवसायबाट पनि आम्दानी गर्न सकिन्छ । यस्ता व्यवसाय गर्न सबैभन्दा पहिला योजना बनाउनुपर्छ । योजनाले काम सफल बनाउन मद्दत पुग्छ । योजना बनाउँदा यस्ता कुराहरु विचार गर्नुपर्दछ ।

- के काम गर्ने ?
- सो काम गर्न चाहिने सीप आफूसँग छ छैन ?
- छैन भने कहाँबाट सीप हासिल गर्ने ?

- काम गर्न के कस्तो ठाउँ, सामान चाहिन्छ ?
- खर्च के के मा कति चाहिएला ?
- लगानी गर्न चाहिने रुपैंया कहाँबाट ल्याउने ?
- उत्पादन गरेको सामान कहाँ बेच्ने ?
- गर्न खोजेको कामबाट आम्दानी कति होला ?
- कति नाफा होला ? आदि

तल दिइएको दुर्गाको च्याउ खेती गर्ने योजनाको नमूना पढौं र समूहमा बसी कुनै आम्दानी हुने कामको योजना बनाऔं ।

च्याउ खेती

दुर्गाले १/२ ठाउँमा गोब्रे च्याउ खेती गरेको देखिन् । उनलाई पनि च्याउ खेती गर्न मन लाग्यो । च्याउ खेती गर्ने तरिका पनि सिकिन् । त्यो सजिलो, घरमै गर्न सकिने र धेरै पैसा पनि नलाग्ने कुरा बुझ्किन् । परिवारको लागि खान पनि राम्रो हुने साथै बजार नजिक भएकोले बेच्न पनि

सकिने देखिन् । त्यसैले उनले च्याउ खेती गर्ने योजना यसरी बनाइन् ।

व्यवसायको नाम : गोब्रे च्याउ खेती
व्यवसाय गर्ने ठाउँ : आफ्नै घरको छिंडी
बिक्रि गर्ने ठाउँ : नजिकको बजार
उत्पादन कति : शुरुमा १० किलो गोब्रे च्याउ
बिउको व्यवस्था : कृषि सेवा केन्द्रबाट लिने
पैसाको व्यवस्था : आफ्नै वचत रकम
बजेट अनुमान :

आम्दानी	रकम	खर्च	रकम
च्याउ बिक्रिबाट आम्दानी	१५००।-	च्याउको बिउ	३००।-
		पराल	५०।-
		दाउरा, मट्टितेल	१००।-
		युरिया मल	५०।-
		ज्याला	३००।-
		अन्य	५०।-
जम्मा आम्दानी	१५००।-	जम्मा खर्च	८५०।-
		नाफा	६५०।-
		जम्मा	१५००।-

१५२. पाएसम्म वास्तविक मूल्यसूची ल्याएर कक्षामा देखाउनुहोस् र कुन सामानको मूल्य कति पर्दोरहेछ त्यस बारेमा भन्न लगाउनुहोस् । त्यसपछि अभ्यासमा दिइएको निर्देशन अनुसार मूल्य सूची बनाई साथीहरुलाई देखाउन लगाउनुहोस् ।

मूल्यसूची

सिर्जना किराना पसलमा टाँसिएको मूल्य सूची नमूना

क्र सं.	विवरण	संख्या	मूल्य	कैफियत
१.	मसिना चामल	१ किलो	८०।-	
२.	रहरको दाल	१ किलो	१२०।-	
३.	आलु	१ किलो	४०।–	
४.	सोयाबिन तेल	१ लिटर	१४०।-	
५.	नून	१ पाकेट	१५।-	

अभ्यास

हालसालै तपाईंले बजारबाट किनेका सामानहरु के के छन्, कति कति रुपैंया परेको थियो, सोको मूल्यसूची बनाउनुहोस् ।

३९

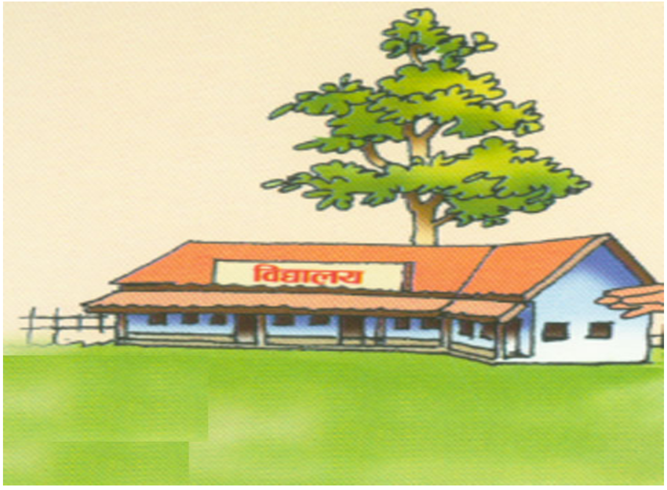
अंग्रेजी शब्दहरू पढ्ने

१५३. सहभागीहरुलाई तल दिइएको चित्र अनुसार अँग्रेजी शब्दहरु पढ्न लगाउनुहोस् र यसको अर्थबारे छलफल गराउनुहोस् ।

Female Male

Grandfather Grandmother

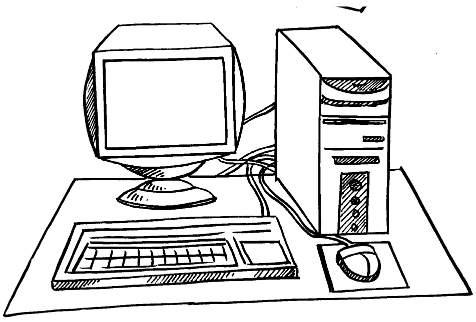
Mother Father Brother Baby Sister



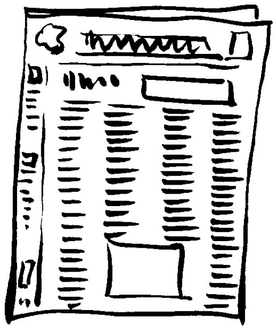
School

Doctor

Nurse



Computer



Newspaper

१५४. स्वयंसेवकले थप यस्तै चलन चल्तीका शब्दहरु बारे बताउनुहोस् ।

व्यक्तिगत विवरण

१५५. सहभागीहरुलाई आ-आफ्नो व्यक्तिगत विवरण भर्न लगाउनुहोस् ।

पूरा नाम ....

जन्म मिति ....महिला/पुरुष ....

बाबुको नाम.................................

आमाको नाम................................

बाजेको नाम ....

श्रीमान्/ श्रीमतीको नाम ....

ठेगानाः गाउँको नाम ....वडा ....

न.पा./गा.वि.स..................................

जिल्ला................. अञ्चल ....

मुख्य पेशा ....

बोल्ने भाषा......................................

मातृभाषा.......................................

नागरिकता नम्बर ....

सम्पर्क नम्बर ....

स्वयंसेवकको लागि शिक्षण सामाग्री

क्र. सं.	विषय	पाना नं.
१	साक्षर नेपाल अभियान	I
२	अनौपचारिक शिक्षा कार्यक्रम	II
३	औपचारिक र अनौपचारिक शिक्षाको भिन्नता	II
४	प्रौढ सहभागीहरुको मनोविज्ञान	III
५	शिक्षणका चरणहरु	III
६	स्वयंसेवकमा हुनुपर्ने सीपहरु	V
७	स्वयंसेवकको भूमिका	V
८	कक्षाको समय व्यवस्थापन	VI
९	सिकाइ उपलब्धि र सो सँग सम्बन्धित पाठहरु	VII
१०	पाठ्यपुस्तक विश्लेषण	VII
११	स्वयंसेवक तालिम कार्यक्रम	XVIII
१२	कार्यक्रमको सहभागीको व्यक्तिगत मूल्याङ्कन विवरण	XX

स्वयंसेवकको लागि शिक्षण सामाग्री

साक्षर नेपाल अभियान (Literate Nepal Mission (LINEM))
नेपाल सरकारले सन् २०१५ भित्र नेपालबाट निरक्षरता उन्मूलन गर्ने गरी सबैलाई साक्षर गर्न **साक्षर नेपाल अभियान (Literate Nepal Mission 2012-2015)** लागु गरेको छ । साक्षरता कार्यक्रमलाई अनौपचारिक शिक्षा कार्यक्रमको रुपमा लिइएको छ ।

साक्षर नेपाल अभियान कार्यक्रमले निर्धारण गरेको सिकाइका मापदण्ड

साक्षर नेपाल अभियानले साक्षरतालाई यसरी परिभाषित गरेको छ :

- आफ्नो मातृभाषा वा राष्ट्रिय भाषामा लेखिएका दैनिक जीवनसँग सम्बन्धित छोटा र साधारण वाक्यहरु बुझेर लेखपढ गर्न सक्ने । बुझेका कुरा एक आपसमा राम्ररी सम्प्रेषण गर्न सक्ने तथा साधारण हरहिसाब गर्न सक्ने व्यक्तिलाई साक्षर भनिने छ ।
- साक्षरता मापन गर्ने १२ ओटा पक्ष निम्नानुसार तय गरिएको छ :

मापन पक्ष

१. राष्ट्रभाषा वा मातृभाषाका वर्ण/अक्षरको पढाइ र लेखाइ

२. नेपाली वा मातृभाषामा लेखिएका मूल्यसूची र बीलको पढाइ

३. आफ्नो र परिवारका सदस्यको नाम, उमेर लेखाइ र पढाइ

४. मोबाइल र क्यालकुलेटरका अङ्क र अक्षर चिनेर प्रयोग गर्न

५. ० देखि ९ सम्मका अङ्क अक्षर लेखाइ

६. १ देखि १०० सम्म गणना

७. लेनदेनका हरहिसाव रखाइ

८. सरल चित्र, पोष्टर, साइनबोर्ड र ट्राफिक सङ्केत पढाइ र बुझाइ

९. सामुदायिक कार्यक्रममा आफ्नो विचार सहित सक्रिय सहभागिता देखाउन

१०. घडी हेरेर समय बताउन

११. भित्तेपात्रो हेरी तिथिमिति बताउन

१२. बैंक भौचर भराइ र चेक खिचाइ

अनौपचारिक शिक्षा कार्यक्रम

विभिन्न कारणले विद्यालय शिक्षाबाट वञ्चित केटाकेटी, युवा युवती तथा प्रौढहरुलाई विद्यालयको संरचना भन्दा बाहिर दिइने शिक्षालाई अनौपचारिक शिक्षा भनिन्छ । नेपालमा अनौपचारिक शिक्षाका कार्यक्रमहरु निम्न प्रकारका छन् :

- साक्षरता कार्यक्रम
- प्रौढ शिक्षा
- साक्षरोत्तर शिक्षा
- महिला शिक्षा
- बैकल्पिक विद्यालय कार्यक्रम
- अनौपचारिक प्रौढ विद्यालय
- आयआर्जन कार्यक्रम
- खुला नि.मा.वि. कार्यक्रम
- सामुदायिक अध्ययन केन्द्र सञ्चालन

यी अनौपचारिक शिक्षा कार्यक्रमहरु सहभागीहरुको उपयुक्त समयमा र पायक पर्ने ठाउँमा संचालन गरिन्छ । यी कार्यक्रमहरुमा अनौपचारिक शिक्षण विधिहरुबाट सिकाइन्छ ।

औपचारिक शिक्षा र अनौपचारिक शिक्षाका केही भिन्नताहरु

पक्षहरु	औपचारिक शिक्षा	अनौपचारिक शिक्षा
१. उद्देश्य	जीवनमा पछि काम लाग्ने ज्ञान सीप हासिल गर्ने	तत्कालै काम लाग्ने ज्ञान सीप हासिल गर्ने
२. समयावधि	लामो अवधिसम्म शिक्षण संस्थामा बिताउनु पर्ने	छोटो अवधिको र सुविधा अनुसारको समयमा शिक्षा दिइने
३. शिक्षण विधि	संस्थागत तर शिक्षकले विद्यार्थीहरुलाई निर्देशन दिने खालको	लचिलो, सहभागी सुहाउँदो, सहभागितात्मक स्वाध्यायनमा जोड दिइने
४. पाठ्यक्रम	प्राज्ञिक प्रकारको (जान्नु, थाहा पाउनुसँग सम्बन्धी)	सहभागीहरुको आवश्यकता सुहाउँदो र कार्यमूलक
५. नियन्त्रण	माथिबाट तल निर्देशित	आत्म निर्देशित र समय सुहाउँदो लचिलो

प्रौढ सहभागीहरुको मनोविज्ञान

साक्षरता कार्यक्रम विषेशगरी निरक्षर वा अर्धसाक्षर प्रौढहरुका लागि भएकाले यसमा प्रौढ मनोविज्ञान अथवा प्रौढहरुले कसरी सिक्छन् भन्ने कुरामा विशेष ध्यान दिनुपर्छ । खास ध्यान दिनुपर्ने केही कुराहरु यसप्रकार छन् :-

१. आफूप्रतिको धारणा

मनोवैज्ञानिक रुपले प्रौढहरु आत्म-निर्देशित हुन्छन् । अर्थात् आफ्नो लागि चाहिने काम आफै गर्न पाए खुशी हुन्छन् । उनीहरु आफूलाई परिपक्व भएको ठान्छन् । उनीहरुको आत्मसम्मानमा ठेस पुग्ने गरी केटाकेटीसँग जस्तै कुरा गर्ने या व्यवहार गर्ने हो भने उनीहरु चित्त बुझाउँदैनन् ।

२. अनुभव

प्रौढहरु अनुभवका धनी हुन्छन् । उनीहरुको अनुभवलाई सिकाइको मूल्यवान स्रोतका रुपमा लिन सकिन्छ । त्यसैले प्रौढ कक्षामा प्रयोगात्मक, दोहोरो तथा बहु-निर्देशात्मक तरिकाहरु प्रयोग गर्नुपर्छ । जस्तै समूह छलफल, अभिनय, भूमिका प्रदर्शन, समूह कार्य, सीपको प्रयोगात्मक अभ्यास आदि । यसप्रकार सबै सहभागी प्रौढहरुको अनुभवलाई कक्षामा प्रयोग गरेमा सिकाइका स्रोतहरुमा वृद्धि भइ सिकाइ अर्थपूर्ण हुन्छ ।

३. सिकाइका विषयवस्तु छनौट

प्रौढ सहभागीहरुले आफ्नो सामाजिक र आर्थिक अवस्थाको आधारमा के कुरा सिक्न आवश्यक छ त्यो आफै निधो गर्न सक्छन् ।

४. समय र सिकाइ प्रक्रियाको परिचय

प्रौढ सिकाइ भनेको समस्याको पहिचान र समस्याको समाधान गर्न हामी कहाँ छौं र कहाँ जान चाहन्छौं भन्ने कुराको खोजी गर्ने एउटा प्रक्रिया हो । त्यसैले प्रौढ कक्षामा विषय केन्द्रित सिकाइ नभई समस्या केन्द्रित सिकाइ हुनु पर्छ । उनीहरुलाई मिल्दो समयमा कक्षा सञ्चालन गरेमा उनीहरु बढी सक्रिय हुन्छन् ।

प्रौढहरु निम्न अवस्थामा राम्ररी सिक्न सक्छन् :-

- आत्म-निर्देशित भई सिक्ने अवसर पाएमा ।
- उचित आदर सम्मान दिइ सिकाएमा ।
- आफ्नो अनुभवको कदर भएमा ।
- सिक्न लागेको विषयवस्तु काम लाग्ने छ भनी महसूस गरेमा ।
- सिक्ने वातावरण उपयुक्त भएमा ।
- आफ्नो चेतनाको प्रयोग गर्ने मौका पाएमा ।
- विचारको आदान प्रदान गरी सिक्ने अवसर भएमा आदि ।

शिक्षणका चरणहरु

साक्षरता पुस्तक शिक्षणका चरणहरु निम्नानुसार छन् :

१. छलफल (कुनै विषय वा चित्र)

☞ स-साना समूहमा विभाजन गरी विषय/चित्रमाथि छलफल गर्न लगाउने

☞ समूहको नेता छनौट र नेताबाट बयान गराउने
☞ प्रश्नहरु सोधी छलफल गरेर सन्देशहरु स्पष्ट पार्ने ।
(१ ले १ जनालाई पढाउने अवस्थामा स्वयंसेवक र सहभागीका बीचमा छलफल गर्ने)

२. पढाइ
☞ स्वयंसेवकले अक्षर/शव्द औंल्याउँदै उच्चारण गर्ने
☞ व्यक्तिगत रुपमा पढ्न लगाउने
☞ जोडीमा/समूहमा पढ्न लगाउने
☞ समूह नेताबाट पढ्न लगाई अरुलाई पनि सँगसँगै पढ्न लगाउने
☞ शब्द, वाक्य, अनुच्छेद आदि पाठ्यवस्तु आफूले पढेर सुनाई अर्थ स्पष्ट पारि दिने

३. लेखाइ
☞ अक्षर बन्ने आकारहरुको प्रयोग गरी कालोपाटी वा ठूलो कागजमा लेखेर देखाउने
☞ कापीमा लेख्न लगाउने
☞ पुस्तकमा पनि लेख्न लगाउने
☞ आवश्यकता अनुसार लेख्न सघाउने
☞ लेखेको नमिलेमा सच्याइ दिने
(२/४ जना सहभागी मात्र भएको कक्षामा लेख्न सिकाउँदा कालोपाटी नहुन सक्छ, त्यस्तो अवस्थामा कापी वा साधा कागजमा नै लेखेर सिकाउन सकिन्छ)

४. अभ्यास
☞ जोडीमा छलफल गर्न लगाउने
☞ प्रत्येकलाई कापीमा लेख्न लगाउने
☞ पुस्तकको खाली कोठामा पनि लेख्न लगाउने
☞ पढेर सुनाउन लगाउने
☞ बेठीक भए सच्याइ दिने

५. गणित
☞ कालोपाटीमा गरेर देखाउने
☞ जोडीमा/समूहमा हिसाब गर्न लगाउने
☞ गरेको हिसाबको उत्तर सुनाउन लगाउने
☞ अन्य उस्तै हिसाबहरु अभ्यास गराउने
☞ हिसाब गरेको उत्तर जाँची बेठीक भए सच्याउन मद्दत गर्ने

६. मूल्यांकन
☞ सहभागीहरुलाई पाठसँग सम्बन्धित प्रश्नहरु सोधी जाँच्ने ।
☞ पाठमा गराइएका क्रियाकलाप तथा अभ्यासहरु गराएर हेर्ने ।

यी पाठका चरणहरु अपनाई शिक्षण गर्दा पाठको उद्देश्य हासिल गर्न सघाउ पुग्दछ । ती सबै क्रियाकलापहरु उदाहरण मात्र हुन् । स्वयंसेवकले सिकाउन सजिलो ठानेका अन्य तरिकाहरु छन् भने प्रयोगमा ल्याउन सकिन्छ ।

साक्षरता कक्षामा सबै सहभागीहरुलाई बढी सक्रिय बनाउन उनीहरुलाई आफ्नो भावना, अनुभव, विचार व्यक्त गर्न मौका दिनुपर्दछ । सहभागी केन्द्रित गरी स्वयंसेवकले आफ्नो भूमिका निभाउनु पर्दछ । स्वयंसेवकमा हुनुपर्ने केही सीपहरु तल दिइएको छ ।

स्वयंसेवकमा हुनुपर्ने सीपहरु

कक्षा प्रभावकारी रुपले संचालन गर्नका लागि स्वयंसेवकमा निम्न सीपहरु हुनुपर्दछ जसले सहजीकरणमा ठूलो सहयोग पुग्दछ ।

१. सामीप्यता जगाउने सीप (Attending Skills)
- ध्यानाकर्षण गराउने, नजीक हुने, सकारात्मक भावना जगाउने ।

२. अवलोकन सीप (Observation Skills)
- बसाइ व्यवस्था, सहभागीहरुको अनुहार हेरी मनोभाव बुझ्ने ।

३. सुनाइ सीप (Listening Sklls)
- ध्यान दिएर सुन्ने, सहभागीहरुको प्रश्न, प्रतिक्रिया, जिज्ञासा आदि उत्सुक भई सुन्ने ।

४. प्रश्न गर्ने सीप (Questioning Skills)
- सरल भाषामा, छोटो र सजिलै जवाफ दिन सक्ने खालका वर्णनात्मक प्रश्नहरु सोध्ने, जवाफ दिन नसके पनि प्रयासको लागि धन्यवाद दिने ।

५. जवाफ दिने सीप (Answering Skills)
- सहभागीले सोधेका प्रश्नको जवाफ सरल भाषामा दिने, प्रश्न सोध्नेलाई प्रोत्साहन दिने, यस्तो प्रश्न पनि सोध्ने हो भनेर खिसी नगर्ने ।

स्वयंसेवकको भूमिका

साक्षरता कार्यक्रममा स्वयंसेवकले पढाउने काम मात्र गरेर पुग्दैन । उनीहरुबाट व्यवस्थापन र पठनपाठन सम्बन्धी निम्न लिखित कार्यहरु पनि गर्नुपर्ने हुन्छ ।

व्यवस्थापन सम्बन्धी कामहरु	पठनपाठन सम्बन्धी कामहरु
▪ जनसहभागिता जुटाउने, ▪ कार्यक्रमको प्रचार प्रसार गर्ने, ▪ सहभागीहरुको छनौट गर्ने, ▪ सामग्री वितरण गर्ने, ▪ पढाउने ठाउँको छनौट गर्ने,	▪ दैनिक नियमित रुपमा कक्षा संचालन गर्ने, ▪ तालिममा सिकाएका विधि र तरिकाहरु प्रयोग गरेर कक्षा संचालन गर्ने, ▪ निर्धारित पुस्तकहरु प्रयोग गर्ने, ▪ सहभागीहरुलाई बढी सक्रिय बनाइ पठन पाठन गराउने, ▪ उपलब्ध गराइएका सामग्रीको प्रयोग गरेर पठनपाठन गराउने, ▪ पठनपाठन कार्यमा सहयोग पुग्ने विभिन्न

व्यवस्थापन सम्बन्धी कामहरु	पठनपाठन सम्बन्धी कामहरु
■ सहभागीहरुको उपस्थिति नियमित गराउने, ■ समयमा कक्षा खोल्ने र बन्द गर्ने, ■ तोकिएको समयमा कक्षा संचालन गर्ने, ■ दैनिक उपस्थितिको अभिलेख राख्ने, ■ स्थानीय स्रोत व्यक्तिहरुलाई कक्षामा बोलाउने, ■ कक्षामा आइपरेको कठिनाइ समाधान गर्ने, ■ कक्षा संचालनको प्रतिवेदन दिने, आदि ।	निकायबाट उपलब्ध हुन सक्ने शैक्षिक सामग्री संकलन र प्रयोग गर्ने, ■ सहभागीहरुको रुचि र स्थानीय आवश्यकताको आधारमा सहभागीहरुसँगै छलफल गरी स्थानीय पाठ्यक्रम, पाठ्यवस्तु छनौट गरी पठनपाठन गराउने, ■ उक्त कार्यको लागि स्थानीय तहमा स्वास्थ्य केन्द्र, कृषि केन्द्रका स्रोत व्यक्तिहरु तथा शिक्षकहरुको सहयोगमा थप कक्षा संचालन तथा अन्तरक्रिया गर्ने, ■ पठनपाठन सम्बन्धी कुनै समस्या आइपरे सम्बन्धित निरीक्षकहरुसंग समाधानको बाटो पहिल्याई माग्ने, ■ समय समयमा सहभागीहरुको सिकाइ उपलब्धिको मूल्याङ्कन गर्ने, ■ शैक्षिक अभिलेख राख्ने, ■ सहभागीहरुको सिकाइ उपलब्धि पत्ता लगाउन व्यक्तिगत पुस्तक/कापी बराबर जाँच गरी राय सुझाव दिने, आदि ।

कक्षाको समय व्यवस्थापन

मेरो साक्षरता पुस्तकका सबै पाठहरु शिक्षण गर्न जम्मा ३ महिनाको समय तोकिएको छ । हप्ताको ६ दिन दैनिक २ घण्टाको दरले ३ महिना भित्र जम्मा १५० घण्टा पठनपाठन गर्नु पर्नेछ । सिक्ने र सिकाउने बीचको सहमति र अनुकूलतामा तीन महिनाभन्दा बढी अवधिसम्म पनि कक्षा सञ्चालन गर्ने व्यवस्था गर्न सकिने छ । समयमै साक्षरता कक्षा सम्पन्न गर्न दैनिक २ घण्टाको समय निम्नानुसार विभाजन गरी शिक्षण सिकाइ क्रियाकलापहरु गराउनु उपयुक्त हुन्छ ।

दैनिक २ घण्टाको मोटामोटी पाठ्यभारः

१.	भलाकुसारी र हाजिर	५ मिनेट
२.	पुनरावलोक, कक्षा व्यवस्थापन र बसाइको व्यवस्था	१० मिनेट
३.	सहयोगी कार्यकर्ताको प्रस्तुती	२५ मिनेट
४.	सहभागीहरुको क्रियाकलाप	६० मिनेट
५.	जाँच्ने क्रियाकलाप र निष्कर्ष	२० मिनेट

उल्लेखित समयमा आवश्यकतानुसार हेरफेर गर्न सकिन्छ ।

सिकाइ उपलब्धि र सो सँग सम्बन्धित पाठहरु

क.सं.	साक्षरताको मापदण्ड	पाठ क्रम संख्या	मापदण्ड अनुसार समेट्न सक्ने पाठहरु
१.	राष्ट्रभाषा वा मातृ भाषाका वर्ण/अक्षर पढ्न र लेख्न सक्ने	७	नेपाली भाषाको अक्षर (वर्ण) चिन्ने
२.	नेपाली वा मातृ भाषामा लेखिएको मूल्य सूची र बीलको पढाई	३८	योजना
३.	आफ्नो र परिवारको सदस्यको नाम, उमेर लेखाइ र पढाइ	३८	योजना
४.	मोबाइल र क्यालकुलेटरका अङ्क र अक्षर चिनेर प्रयोग गर्ने	२४, ३५	सूचना संचार, क्याल्कुलेटर
५.	० देखि ९ सम्मका अंक अक्षर लेखाइ	१७	१ देखि १० सम्मको अंक
६.	१ देखि १०० सम्म गणना	२६, २८	शून्य र ११ देखि २० अंक पढ्ने र लेख्ने १ देखि १०० सम्मको अंक चिन्ने
७.	लेनदेनका हरहिसाव रखाई	३८	योजना
८.	सरल चित्र, पोष्टर र साइनबोर्ड र ट्राफिक संकेत पढाई र बुझाई	५	विभिन्न संकेत चिन्हहरु
९.	सामुदायिक कार्यक्रममा आफ्नो विचार सहित सक्रिय सहभागिता देखाउन	९	हाम्रो समुदाय
१०.	घडी हेरेर समय बताउन	३४	घडी, समय
११.	भित्तेपात्तो हेरी तिथिमिति बताउन	३६	तिथि मिति
१२.	बैंक भौचर भराई र चेक खिचाइ	३७	बैंक, वचत र ऋण

पाठ्यपुस्तक विश्लेषण

मेरो साक्षरता पुस्तक पठनपाठन गर्न पाठको क्रमसंख्या, शीर्षक, पाठले सिकाउन खोजेको कुरा, शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप, शिक्षण विधि, आवश्यक सामग्री, अनुमानित समय आदि सहितको पाठ्यपुस्तक विश्लेषण खाका तल दिइएको छ ।

मेरो साक्षरता पुस्तक - पाठ्यपुस्तक विश्लेषण

पाठ संख्या	पाठ शीर्षक	पाठले सिकाउन खोजेको कुरा	शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप	शिक्षण चरण/विधि	प्रयोग गरिने सामाग्री	अनुमानित समय		
						घण्टा	दिन	दिनांक
१	साक्षरता कक्षामा स्वागत	– सहभागी बीच आपसी परिचय – साक्षरता कक्षाको परिचय र कक्षाबाट सिकिने कुराहरु – कक्षा सम्बन्धी नीति नियम	– व्यक्तिगत परिचय आदान प्रदान – गीत गायन – साक्षरता कक्षा सम्बन्धी छलफल – कक्षाको लागि नीति नियम बारे जानकारी तथा छलफल	– छलफल	– पुस्तक – कपी – कलम – कालोपाटी – न्यूजप्रिन्ट – साइन पेन – नाम कार्ड	२	१	१
२	आफ्नो नाम पढ्ने र लेख्ने	– आफ्नो अगाडीको नाम चिनेर पढ्न र लेख्न	– आ-आफ्नो नाम आफैं लेख्ने (लेखाइ अभ्यास)	– पढाइ – लेखाइ – अभ्यास	– कापि – सिसाकलम – न्यूजप्रिन्ट कागज/बोर्ड	४	२	३
३	आफ्नो समस्या पत्ता लगाउने	– समस्याहरुको पहिचान तथा ती समस्या समाधानका उपायहरुको खोजी	– सहभागीहरुको समस्याहरुको पहिचान – समस्याका कारणबारे छलफल – समस्या समाधानका उपायहरु माथि छलफल	– प्रश्नोत्तर – छलफल – चित्र छलफल	– न्यूजप्रिन्ट/कलम	२	१	४

पाठ संख्या	पाठ शीर्षक	पाठले सिकाउन खोजेको कुरा	शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप	शिक्षण चरण/विधि	प्रयोग गरिने सामाग्री	अनुमानित समय		
						घण्टा	दिन	दिनांक
४	आफ्नो पूरा नाम पढ्ने र लेख्ने	– आफ्नो पूरा नाम चिनेर पढ्न र लेख्न	– आ-आफ्नो पूरा नाम आफैं लेख्ने (लेखाइ अभ्यास)	– पढाइ – लेखाइ – अभ्यास	– न्यूजप्रिन्ट/कलम	२	१	५
५	विभिन्न संकेत चिन्हहरु	– विभिन्न संकेत चिन्हहरु चिनेर त्यसको अनुसरण गर्न	– विभिन्न संकेत चिन्हहरु र त्यसको सन्देश बारे छलफल – थप संकेतहरुबारे जानकारी आदान प्रदान	– छलफल	– संकेत चिन्हका चित्रहरु	२	१	६
६	प्रतिभा प्रस्तुती	– सहभागीसँग भएको प्रतिभा प्रस्फुटन तथा रोचक तरिकाले कक्षा संचालन	– सहभागीसँग भएको प्रतिभाको पहिचान गरी हौसला दिइ प्रस्तुती गर्न लगाउने	–		२	१	७
७	नेपाली भाषाको अक्षर (वर्ण) चिन्ने	– नेपाली भाषाको अक्षर (व्यञ्जन वर्ण ***क*** देखि ***ज्ञ*** सम्म) चिनेर पढ्न र लेख्न – ती अक्षरबाट आउने शब्दहरु पढाइ र लेखाइ	– व्यञ्जन वर्णको अक्षरबाट आउने शब्द/ चित्रबाट अक्षर चिन्ने र पढ्ने अभ्यास – चिनेका अक्षरहरुको लेखाइ अभ्यास (१ दिनमा ५ देखि १० अक्षर सम्म)	– पढाइ – लेखाइ – अभ्यास – जाँच्ने	– ***क*** देखि ***ज्ञ*** सम्मका अक्षर पत्ती – पुस्तक – कापी – सिसाकलम	१४	७	१४

पाठ संख्या	पाठ शीर्षक	पाठले सिकाउन खोजेको कुरा	शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप	शिक्षण चरण/विधि	प्रयोग गरिने सामाग्री	अनुमानित समय		
						घण्टा	दिन	दिनांक
८	नेपाली भाषाको अक्षर (वर्ण) दोहोऱ्याउने	– नेपाली भाषाको अक्षर (व्यञ्जन वर्ण *क* देखि *ज्ञ* सम्म) चिनेर पढ्न र लेख्न	– नेपाली भाषाको अक्षर (व्यञ्जन वर्ण *क* देखि *ज्ञ* सम्म) चिनेर पढ्ने र लेख्ने अभ्यास	– पढाइ – लेखाइ – अभ्यास – जाँच्ने	– *क* देखि *ज्ञ* सम्मका अक्षर पत्ती – पुस्तक – कापी – सिसाकलम	२	१	१५
९	हाम्रो समुदाय	– आ-आफ्नो समुदायको स्रोत पहिचान र परिचालनका तरिका – स्रोत/सेवा सुविधा लिन	– समुदायबारे छलफल – सेवा सुविधा लिने बारे छलफल	– छलफल – प्रश्नउत्तर	– समुदायको चित्र – समुदायमा भएका वस्तु र सेवाको सूची	२	१	१६
१०	शब्द पढ्ने र लेख्ने	– व्यञ्जन वर्णबाट आउने शब्दहरु पढ्न र लेख्न	– शब्दहरुको पढाइ – शब्द लेखाइ अभ्यास – थप शब्द पढाइ – मौखिक रुपमा शब्दहरुलाई वाक्यमा प्रयोग गर्ने – शब्द लेख्ने थप अभ्यास	– पढाइ – लेखाइ – अभ्यास	– व्यवञ्जन वर्ण पत्ती	४	२	१८
११	स्वर वर्ण चिनाउने	– नेपाली भाषाको स्वर वर्ण *अ* देखि *अः* सम्म चिन्ने र पढ्ने	– स्वर वर्णको अक्षरबाट आउने शब्द/ चित्रबाट अक्षर चिन्ने र पढ्ने अभ्यास	– पढाइ – लेखाइ	– स्वर वर्ण पत्ती	६	३	२१

पाठ संख्या	पाठ शीर्षक	पाठले सिकाउन खोजेको कुरा	शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप	शिक्षण चरण/विधि	प्रयोग गरिने सामाग्री	अनुमानित समय		
						घण्टा	दिन	दिनांक
		– स्वर वर्णबाट आउने शब्दहरु – *अ* देखि *अः* सम्म लेखाइ	– अ देखि अः सम्म लेखाइ अभ्यास – जोडीमा पढाइ लेखाइ अभ्यास – पुस्तकमा लेखाइ अभ्यास – स्वर वर्णबाट आउने शब्दहरु पढ्ने र लेख्ने अभ्यास	– अभ्यास				
१२	बाह्रखरी पढ्ने र लेख्ने	– मात्रा लागेका अक्षरहरु चिनेर पढ्न र लेख्न	– मात्रा लागेका अक्षरहरु पढाइ र लेखाइ – मात्रा लागेका अक्षरहरुबाट बनेका शब्दहरुको पढाइ – मात्रा लागेका अक्षरहरुबाट बनेका शब्दहरुको लेखाइ	– पढाइ – लेखाइ – अभ्यास	– मात्रा लागेका अक्षर चार्ट	१२	६	२७
१३	आधा अक्षर चिनाउने	– आधा अक्षर तथा जोडेका अक्षरहरु चिन्न – जोडेका अक्षर भएका शब्द, वाक्य पढ्न	– हलन्त, आधा अक्षर र जोडेका अक्षर चिनाउने – आधा अक्षर र जोडेका अक्षर भएका शब्द, वाक्य पढाइ	– पढाइ, चिनाइ – लेखाइ – अभ्यास	– आधा अक्षरहरुको चार्ट	६	३	३०
१४	लेख्दा प्रयोग हुने चिन्हहरु	– अर्ध विराम, पूर्ण विराम, प्रश्नवाचक, विश्मयादिबोधक चिन्हहरु	– विभिन्न चिन्हहरु प्रयोग भएका वाक्यहरुको पढाइ – चिन्हहरु चिनाउने	– पढाइ, चिनाइ		२	१	३१
१५	चन्द्र बिन्दु,	– चन्द्र बिन्दु र शिर विन्दु	– चन्द्रविन्दु र शिर विन्दु	– पढाइ		२	१	३२

पाठ संख्या	पाठ शीर्षक	पाठले सिकाउन खोजेको कुरा	शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप	शिक्षण चरण/विधि	प्रयोग गरिने सामाग्री	अनुमानित समय		
						घण्टा	दिन	दिनांक
	शिर विन्दु	लाग्दा उच्चारणमा हुने फरक र चन्द्रविन्दु र शिर विन्दु लागेका शब्दहरु	लागेका शब्द, वाक्यांशहरुको पढाइ	– लेखाइ				
१६	लेखेर परिचय दिने	– आफ्नो तथा साथीको परिचय दिन	– व्यक्तिगत तथा जोडीमा परिचय अभ्यास	– पढाइ – लेखाइ		२	१	३३
१७	१ देखि १० सम्मको अंक	– १ देखि १० सम्मको अंक	– रेखागन्तीबाट १ देखि १० सम्मको अंक चिनारी र पढाइ	– पढाइ – लेखाइ – अभ्यास	– अंक पत्ती – ठोस वस्तु – न्यूजप्रिन्ट/बोर्ड मार्कर	२	१	३४
१८	परिवार	– सानो परिवारको फाइदा	– चित्र छलफल – वाक्य पढाइ र छलफल – शब्द, वाक्य लेखाइ	– छलफल – पढाइ – लेखाइ	– चित्र (पोष्टर)	२	१	३५
१९	सरसफाइ	– स्वस्थ रहनको लागि सरसफाइको महत्व	– चित्र छलफल – वाक्य पढाइ – शब्द, वाक्य लेखाइ – प्रश्न माथि छलफल	– छलफल – पढाइ – लेखाइ – अभ्यास	– चित्र, पोष्टर	४	२	३७
२०	व्यक्तिगत सरसफाइ	– व्यक्तिगत सरसफाइमा ध्यान दिनु पर्ने कुराहरु – अँग्रेजीमा आफ्नो	– बुँदा, अनुच्छेद पढाइ र छलफल – अभ्यास (जोडा मिलाउने)	– पढाइ – अभ्यास	– पोष्टर, चित्रहरु	४	२	३९

पाठ संख्या	पाठ शीर्षक	पाठले सिकाउन खोजेको कुरा	शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप	शिक्षण चरण/विधि	प्रयोग गरिने सामाग्री	अनुमानित समय		
						घण्टा	दिन	दिनांक
		शरिरको अंगको नाम	– अँग्रेजीमा शरिरको अंगहरु चिनेर भन्ने					
२१	अंग्रेजी अक्षर पढ्ने र लेख्ने	– अंग्रेजी अक्षर A – Z , a - z चिनेर पढ्न र लेख्न	– अंग्रेजी अक्षर A – Z , a - z को चिनारी र पढाइ – A – Z , a - z को लेखाइ अभ्यास – अभ्यास (घेरा लगाउने/जोडा मिलाउने)	– पढाइ – लेखाइ – अभ्यास	– A – Z अक्षर पत्ती	४	२	४१
२२	तरकारी खेती	– तरकारी खेतीको महत्व – तरकारी खेती गर्नाले हुने फाइदा	– चित्र छलफल – वाक्य पढाइ – अनुभव आदान प्रदान – अभ्यास (प्रश्नमाथि छलफल गरी उत्तर लेख्ने) – शब्द, वाक्य लेखाइ – कोठेपदबाट नाम पत्ता लगाउने अभ्यास	– छलफल – पढाइ – प्रश्नोत्तर – अभ्यास	– चित्र	४	२	४३
२३	अंग्रेजी अंक 1-10 चिन्ने	– अंग्रेजी अंक 1-10 चिनेर पढ्न र लेख्न	– 1-10 सम्मको अंक चिनारी र पढाइ – 1-10 सम्मको अंक लेखाइ	– पढाइ – लेखाइ	– 1-10 अंक पत्ती	२	१	४४
२४	सूचना सञ्चार	– संचारका साधन तथा माध्यमहरु – सूचनाको महत्व	– चित्र छलफल – वाक्य, अनुच्छेद पढाइ – अभ्यास	– छलफल – पढाइ – अभ्यास	– संचारका साधनहरु, – मोबाइल – चिठी	६	३	४७

पाठ संख्या	पाठ शीर्षक	पाठले सिकाउन खोजेको कुरा	शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप	शिक्षण चरण/विधि	प्रयोग गरिने सामाग्री	अनुमानित समय		
						घण्टा	दिन	दिनांक
		– मोबाइलको प्रयोग – चिठी लेखन	– मोबाइल सम्बन्धी कुराहरु पढाइ, लेखाइ अभ्यास – चिठी पढाइ लेखाइ अभ्यास		पठाउने खाम – हुलाक टिकट			
२५	महिला शिक्षा	– महिला शिक्षाको महत्व – महिला साक्षर हुनुको फाइदा	– प्रश्नमाथि छलफल – चित्र छलफल – अनुच्छेद पढाइ – अभ्यास	– प्रश्नउत्तर – छलफल – पढाइ – अभ्यास		२	१	४८
२६	शून्य र ११ देखि २० अंक पढ्ने र लेख्ने	– शून्यको अवधारणा – ११ देखि २० सम्मको अंक चिन्न, पढ्न र लेख्न – जोड चिन्ह – एक र दशको स्थान	– शून्यको अवधारणा तथा ० चिनाउने – एक र दशको स्थान चिनाउने – जोडको अवधारणा र ११ देखि २० सम्मको चिनारी – चिनेको अंक पढाइ र लेखाइ अभ्यास	– पढाइ – लेखाइ – अभ्यास	– ठोस वस्तु – सलाइका काँटी/ सिन्काहरु	४	२	५०
२७	अँग्रेजी अक्षर पढ्ने र लेख्ने	– अंग्रेजीमा *क* देखि *ज्ञ, अ* देखि *अः* र *क, का* देखि *कः* सम्म पढ्न – अंग्रेजीमा आफ्नो नाम लेख्न र भन्न	– अंग्रेजीमा *क* देखि *ज्ञ, अ* देखि *अः* र *क, का* देखि *कः* सम्म पढ्न – अंग्रेजीमा आफ्नो नाम लेख्ने र भन्ने अभ्यास – व्यक्तिगत तथा जोडीमा परिचय अभ्यास	– पढाइ – लेखाइ – अभ्यास	– Ka, Kha चार्ट	४	२	५२

पाठ संख्या	पाठ शीर्षक	पाठले सिकाउन खोजेको कुरा	शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप	शिक्षण चरण/विधि	प्रयोग गरिने सामाग्री	अनुमानित समय		
						घण्टा	दिन	दिनांक
२८	१ देखि १०० सम्मको अंक चिन्ने	– १ देखि १०० सम्मको अंक चिनेर पढ्न र लेख्न	– पढाइ अभ्यास – लेखाइ अभ्यास	– पढाइ – लेखाइ – अभ्यास	– अंक चार्ट (१-१००)	४	२	५४
२९	पोसिलो खाना	– पोसिलो खानाको महत्व – पोसिलो खानेकुराको किसिम	– चित्र छलफल – अनुच्छेद पढाइ – अभ्यास (तालिका भर्ने)	– छलफल – पढाइ – अभ्यास	– पोसिलो खानाको चार्ट	४	२	५६
३०	जोड हिसाब	– २ अंक सम्मको जोड (ठाडो र तेर्सो) – जोड सम्बन्धी समस्यामूलक हिसाब	– अंकको जोड हिसाब अभ्यास – समस्यामूलक हिसाब अभ्यास	– हिसाव चिनाउने – अभ्यास	– सिन्का, ढुँगा जस्ता ठोस वस्तुहरु	४	२	५८
३१	महिला स्वास्थ्य	– गर्भवतीको हेरचाह गर्ने तरिका – गर्भवती महिलाले ध्यान दिनु पर्ने कुराहरु – पाठेघर खस्ने समस्या, यसका लक्षण तथा कारण – सुरक्षित सुत्केरी – बालविवाहबाट हुने समस्या,	– गीत गायन, प्रश्नउत्तर र छलफल – अभ्यास (प्रश्नोत्तर) – अनुच्छेद, बुँदा पढाइ र छलफल – अभ्यास – समूहमा चित्र घटना अध्ययन – बुँदा पढाइ र छलफल	– छलफल – अभ्यास – पढाइ	– सान्दर्भिक चित्र, पोष्टर	६	३	६१

पाठ संख्या	पाठ शीर्षक	पाठले सिकाउन खोजेको कुरा	शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप	शिक्षण चरण/विधि	प्रयोग गरिने सामाग्री	अनुमानित समय		
						घण्टा	दिन	दिनांक
		– बाल विवाह सम्बन्धी कानूनी कुरा						
३२	घटाऊ	– २ अंक सम्मको घटाउ (ठाडो र तेर्सो) – घटाउ सम्बन्धी समस्यामूलक हिसाब	– अंकको घटाऊ हिसाब अभ्यास – समस्यामूलक हिसाब अभ्यास	– हिसाब चिनाउने – अभ्यास	– ठोसवस्तु : ढुंगा, सिन्का, चक	४	२	६३
३३	हाम्रा रुपैंया (नोट)	– एक दुई रुपैंयाका सिक्का र ५ देखि हजार रुपैयाँ सम्मको नोटहरु चिन्न	– सिक्काको र नोटहरु चिनारी, त्यसमा भएका अंकहरु पढ्न	– चिनाइ, पढाइ	– सिक्का र रुपैंया	२	१	६४
३४	घडी, समय	– घडी हेरी समय भन्न र लेख्न	– घडी हेरी समय भन्ने र लेख्ने अभ्यास	– लेखाइ – अभ्यास	– घडी	२	१	६५
३५	क्यालकुलेटर	– क्याल्कुलेटरको प्रयोग गरी साधारण जोड घटाउको हिसाब गर्न	– अनुच्छेद पढाइ – क्याल्कुलेटरको प्रयोग गरी साधारण हिसाब गर्ने अभ्यास	– छलफल – पढाइ – अभ्यास	– क्याल्कुलेटर	२	१	६६
३६	तिथि मिति	– १२ महिनाको नाम पढ्न र लेख्न – ७ बारको नाम पढ्न र लेख्न – आफ्नो जन्म मिति लेख्न	– १२ महिनाको पढाइ, लेखाइ – ७ बारको पढाइ लेखाइ – जन्म मिति लेख्ने अभ्यास	– पढाइ – लेखाइ – अभ्यास	– पात्रो	६	३	६९
३७	बैंक, वचत र ऋृण	– अनुच्छेद पढाइ – समूहमा वचत गर्ने	– चित्र छलफल – अनुच्छेद पढाइ	– छलफल – पढाइ	– बैंक भौचर – चेक	६	३	७२

पाठ संख्या	पाठ शीर्षक	पाठले सिकाउन खोजेको कुरा	शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप	शिक्षण चरण/विधि	प्रयोग गरिने सामाग्री	अनुमानित समय		
						घण्टा	दिन	दिनांक
		बानीको विकास – बैंकमा पैसा जम्मा गर्दा सुरक्षित हुने – भौचर भर्ने – चेक लेख्ने	– भौचर भर्ने तरिकाको अभ्यास – चेक लेख्ने तरिकाको अभ्यास	– अभ्यास				
३८	योजना	– आयमूलक व्यवसायको साधारण योजना बनाउन – मूल्य सूची हेरेर बुझ्न – मूल्य सूची तयार गर्न – व्यक्तिगत विवरण भर्न	– समूहमा अनुच्छेद पढाइ तथा छलफल – नमूनाको आधारमा समूहमा योजना बनाउने अभ्यास – मूल्य सूचीको नमूना अध्ययन, छलफल – मूल्य सूची बनाउने अभ्यास –	– पढाइ – छलफल – अभ्यास	– मूल्य सूची	४	२	७४
३९	अंग्रेजी शब्दहरु पढ्ने	- चलन चल्तीका अंग्रेजी शब्दहरु थाहा पाउन	– चित्रको आधारमा अंग्रेजी शब्दहरु पढ्न लगाउने – व्यक्तिगत विवरण भर्ने अभ्यास	– पढाइ	- चित्र, पोष्टर	२	१	७५
					जम्मा समय	**१५०**	**७५**	

स्वयंसेवक तालिम कार्यक्रम

साक्षरता कक्षामा पढाउने स्वयंसेवकहरुको लागि ४ दिनको तालिम आवश्यकता देखिन्छ। तालिम कार्यक्रमको विषयवस्तु र तालिम संचालन तालिका तल प्रस्तुत गरिएको छ।

तालिम विषयवस्तु

१. साक्षर नेपाल अभियान

२. साक्षरता/अनौपचारिक शिक्षा आवश्यकता/महत्व

३. प्रौढ सिकाई सिद्धान्त

४. शिक्षणका चरणहरु

५. शिक्षण विधिहरु

६. मेरो साक्षरता पुस्तक विश्लेषण

७. शैक्षिक सामग्रीहरु र अन्य आवश्यक सामग्रीहरु

८. पाठको स्थानीयकरण

९. दैनिक योजना

१०. सुक्ष्म शिक्षण

११. स्वयंसेवकको भूमिका

१२. सिकाइ उपलब्धि मूल्याङ्कन

मेरो साक्षरता पुस्तक
तालिम संचालन तालिका

दिन	१०:०० - ११:३०	११:३० - १:००	१:०० - २:००	२:०० - ३:३०	३:३० - ५:००
पहिलो	- नाम दर्ता - उद्घाटन - परिचय	- तालिमबाट आशा गरेका कुराहरु - कार्यक्रमको उद्देश्य - नीति नियम	खाजा	- साक्षर नेपाल अभियान परिचय - अभियानका सिकाइ उपलब्धिहरु	- साक्षरता/अनौपचारिक शिक्षाको आवश्यकता र महत्व
दोस्रो	- पुनरावलोकन - प्रौढ सिकाई सिद्धान्त - शिक्षणका चरणहरु	- शिक्षण विधिहरु - विभिन्न विधि प्रयोग गर्ने तरिकाहरु		- पाठको तयारी र सुक्ष्म शिक्षण	- सुक्ष्म शिक्षण निरन्तर.....
तेस्रो	- पुनरावलोकन - मेरो साक्षरता पुस्तक विश्लेषण	- विश्लेषण निरन्तर... र पाठका कठिनाइ		- पाठको विस्तृतीकरण र पाठ पढाउने विधी र सामग्रीहरु	- पाठको स्थानीयकरण - आवश्यक सामग्रीहरु संकलन, निर्माण र प्रयोग
चौथो	- पुनरावलोकन - दैनिक योजना - सुक्ष्म शिक्षण - पढाई, लेखाइ र गणित सिकाउने तरिका	- समस्यामूलक/ कार्यमूलक विषय पढाउने तरिका - अतिरिक्त प्रतिभा प्रस्तुती, खेल खेलाउने आदि सिकाउने तरिका		- शुक्ष्म शिक्षण	- सुक्ष्म शिक्षण निरन्तर...
पाँचौ	- पुनरावलोकन - सिकाइ उपलब्धि मूल्याङ्कन	- स्थानीय सामग्री प्रयोग		- स्वयंसेवकको भूमिका - कक्षा व्यवस्थापनका तरिका	- कार्यक्रमको मूल्याङ्कन - समापन

स्वयंसेवकले साक्षरता कक्षा/कार्यक्रमको अन्तमा सहभागीहरुको व्यक्तिगत मूल्याङ्कन गर्नु पर्दछ। यसको लागि अनौपचारिक शिक्षा केन्द्रबाट तयार गरिएको निम्न प्रकारको फाराम कार्यक्रमको अन्तिममा भरी निरीक्षकलाई बुझाउनु पर्नेछ।

नेपाल सरकार
शिक्षा मन्त्रालय
अनौचापरिक शिक्षा केन्द्र

कार्यक्रमको सहभागी व्यक्तिगत मूल्याङ्कन विवरण

जिल्ला शिक्षा कार्यालय .... आ.व. २०७............./०७०
कक्षा सञ्चालन स्थान : आन्तरिक मूल्याकङ्न : उत्तीर्णङ्क : ५०%
गाउँ विकास समिति/नगरपालिकाको नाम :
कक्षा सञ्चालन मिति :
सहभागीको नाम, थर :

विवरण	सि.नं.	मूल्याङ्कन गर्नु पर्ने सिकाइका पक्षहरु	अङ्क मापन				जम्मा प्राप्ताङ्क	कैफियत
			१	२	३	४		
पढाइ लेखाइ क) भाषा	१.	राष्ट्र भाषा वा मातृ भाषाका वर्ण/अक्षर पढ्न र लेख्न सक्ने						
	२)	नेपाली भाषा वा मातृभाषामा लेखिएका मूल्य सूची र बिल पढ्न सक्ने						
	३)	आफ्नो परिवारका सदस्यको नाम, उमेर लेख्न र पढ्न सक्ने						
ख) गणित	१)	० देखि ९ सम्मका अङ्क अक्षर लेख्न सक्ने						
	२)	१ देखि १०० सम्म गणना गर्न सक्ने						
	३)	लेनदेनका हर हिसाब राख्न सक्ने						
ग) कार्यमूलक	१)	मोबाइल र क्याल्कुलेटरका अङ्क र अक्षर चिनेर प्रयोग गर्न सक्ने						
	२)	सरल चित्र, पोस्टर, साइनबोर्ड र ट्राफिक सङ्केत पढ्न र बुझ्न सक्ने						
	३)	सामुदायिक कार्यक्रममा आफ्नो विचार सहित सक्रिय सहभागिता देखाउन सक्ने						
	४)	घडी हेरेर समय बताउन सक्ने						
	५)	भिते पात्रो हेरी तिथी मिति बताउन सक्ने						
	६)	बैङ्क भौचर भर्न र चेक खिच्न सक्ने						
४) नियमितता	१)	नियमितता र सक्रिय सहभागिता						
	जम्मा							

द्रष्टव्य :

१. साक्षरता स्वयम्सेवकले आन्तरिक मूल्याङ्न गरी सहभागीको स्तर मापन गर्दा सिकाइ उपलब्धिलाई सिकाइको स्तर हेरी १, २ र ३ मध्ये कुनै एक अङ्क प्रदान गर्नु पर्ने छ। जहाँ १ = न्यून वा कमजोर, २ = औसत वा ठीकै, र ३ = राम्रो, ४ = अतिराम्रो ६०% देखि ७९% सम्म नियमित हाजिरी भएमा अङ्क १ र ८०% भन्दा माथि हाजिरी भएमा अङ्क २ प्रदान गर्ने।

२) उत्तीर्णाङ्क २५ मध्ये क, को पढाइ लेखाइ तर्फ हेर्ने भाषा र गणितबाट न्यूनतम ५०% प्राप्ताङ्क ल्याएको हुनुपर्ने छ।

३) यो फाराम साक्षरता स्वयम्सेवकले प्रत्येक सहभागीको छुट्टाछुट्टै रुपमा एक/एक प्रति तयार गरी राख्नु पर्नेछ।

मूल्याकंनकर्ताको नाम :

साक्षर नेपाल अभियान गीत

सुन सुन दिदी बैनी सुन दाजु भाइ ।
कापी कलम बोकी जाऔँ साक्षर हुनलाई ॥
साक्षर नेपाल अभियान घरघरमा आयो ।
पढीलेखी शिक्षित बन्ने सन्देश बोकी ल्यायो ॥
कखगघ ककाकिकी अआइई सिक्न ।
निरक्षर भई अब गाह्रो छ है टिक्न ॥
चिठी लेख्न, खबर पढ्न हुनु पर्छ साक्षर ।
हरहिसाब गर्न पनि सिकौँ अङ्क अक्षर ॥
सिधा बाङ्गा धर्का जोडी अक्षर लेख्नुपर्छ ।
अक्षर अक्षर मिलाएर शब्द लेख्नुपर्छ ॥
शब्द शब्द मिलिकन वाक्य बन्छन् हेर ।
शब्द वाक्य मिलिजुली अर्थ बोक्छन् धेर ॥
निरक्षर कतिजना कहाँ बस्छन् भनी ।
घरघर डुली तिनको जनसङ्ख्या गनी ॥
पढ्ने, लेख्ने सिक्ने काममा सहयोग गर्न ।
स्वयम्सेवक खटिने छन् सबलाई साक्षर पार्न ॥
सुनसुन दिदी बहिनी, सुन दाजु भाइ ।
आफू साक्षर बनौं, साक्षर बनाऔं सबैलाई ॥
ज्ञानगुनका कुरा धेरै किताबमा हुन्छन् ।
कथा, सिलोक, कविताले मन मुटु छुन्छन् ॥
नयाँ नेपाल बनाउँने अभियान थालौँ ।
निरक्षरता, अज्ञान र अन्धकार फालौँ ॥
घरघर गाउँगाउँ सहरबाट उठौँ ।
निरक्षरता निर्मूल गर्न सबैजना जुटौँ ॥