निरन्तर शिक्षा
सहजकर्ता सहयोगी पुस्तिका
तह : दुई

नेपाल सरकार
शिक्षा मन्त्रालय
अनौपचारिक शिक्षा केन्द्र
सानोठिमी, भक्तपुर

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

© : प्रकाशकमा
पहिलो संस्करण २०७३
पुन:मुद्रण २०७४

हाम्रो भनाइ

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

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

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

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

चैत, २०७३

अनौपचारिक शिक्षा केन्द्र
सानोठिमी, भक्तपुर

विषय सूची

क्र.स.	शीर्षक	पृष्ठ सङ्ख्या
१.	विवाह	१
२.	सुरक्षित मातृत्व र शिशु स्याहार	६
३.	सामाजिक कुरीति र विकृति	१२
४.	आय आर्जन	१८
५.	बहिनीलाई चिठी	२३
६.	पोसिलो खाना	२७
७.	रोग	३१
८.	हाम्रा मौलिक हकहरू	३५
९.	कम्प्युटर र इन्टरनेट	४०
१०.	प्राथमिक उपचार	४३
११.	सहकारी	४७
१२.	हाम्रा आँखा खुले	५१
१३.	परिवारका इच्छा	५६
१४.	मुद्राको चिनारी	६०
१५.	योग तथा शारीरिक व्यायाम	६४

पाठ : एक	विवाह	अनुमानित समय : ५ दिन

१. पाठ परिचय

सहभागीहरूलाई यस पाठमा विभिन्न धर्मावलम्बिका मानिसहरूले गर्ने विवाहका सम्बन्धमा छलफल गराउन खोजिएको छ । विवाहमा गरिने कार्यकलाप र विवाहसँग सम्बन्धित विकृतिका सम्बन्धमा पनि परिचित गराउँदै यसका माध्यमबाट सुनाइ, बोलाइ, पढाइ र लेखाइ सिपको समेत विकास गराउन खोजिएको छ । पाठमा यसका अतिरिक्त सहभागीहरूलाई तह एकमा अध्ययन गरिसकेका १ देखि १०० सम्मका सङ्ख्याहरू पढ्ने, गन्ती गर्ने र लेख्ने अभ्यास गराई पुनरावलोकन गराउन खोजिएको हुँदा तपाईँ सहजकर्ताको सहजीकरण पनि यसै अनुसार हुने अपेक्षा गरिएको छ ।

२. सिकाइ उद्देश्य

सहभागीहरू यस पाठको सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलापका अन्त्यमा सक्षम हुनेछन् :

- आ आफ्नो क्षेत्रका मानिसहरूले विवाह गर्दा गरिने मुख्य मुख्य कार्यकलाप बताउन,
- विवाहसँग सम्बन्धित विकृतिका सम्बन्धमा परिचित भई विकृति हटाउने कार्यमा सरिक हुन,
- विवाहको निमन्त्रणा कार्ड पढ्न र त्यसमा भएका सूचना आदन प्रदान गर्न,
- सार्वजनिक सूचना पढेर विभिन्न जानकारी लिन/दिन,
- १ देखि १०० सम्म गन्ती गर्न, पढ्न र लेख्न ।

३. आवश्यक सिकाइ सामग्री

पुस्तक, विवाहसँग सम्बन्धित विभिन्न चित्रहरू, स साना ढुङ्गाहरू, सिन्काहरू वा अन्नका दानाहरू, निमन्त्रणा कार्डको नमुना, सङ्ख्या पत्तीहरू, चित्र पत्तीहरू, नमुना सूचना र दैनिक प्रयोगका सामग्रीहरू ।

दिन : पहिलो

४. सहभागी सिकाइ सहजीकरण प्रक्रिया

- सहभागीहरूको बसाइ व्यवस्थापनमा ध्यान दिँदै छोटो हाजिरी लिनुहोस् । त्यसपछि सहभागीहरूसँग छोटो भलाकुसारी गर्दै आज हामी निरन्तर शिक्षाको तह दुई पुस्तकको पहिलो पाठ पढ्छौँ भन्ने जानकारी गराउँदै पाठतर्फ ध्यानाकर्षण गराउनुहोस् । (यो क्रियाकलाप हरेक दिनको सुरुमा गराई अन्य क्रियाकलाप गराउनुहोस् ।)
- पुस्तकको पृष्ठ १ मा दिइएका चित्रहरू हेर्न लगाउनुहोस् । चित्रमा के के दिइएको छ सहभागीहरूलाई सामूहिक रूपमा सोधी व्यक्तिगत रूपमा उत्तर माग्नुहोस् । सहभागीहरूले चित्र चिन्न नसकेमा तपाईँले बताइदिनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई पुस्तकको पृष्ठ १ को बाकसमा दिइएका शब्दहरू एक एक गरेर पढ्न लगाउनुहोस् । सहभागीहरूले पढ्न नसके तपाईँले शब्द देखाउँदै पटक पटक पढेर सुनाइदिनुहोस् र सहभागीहरूलाई पनि शब्द देखाउँदै पुनः पढ्न लगाउनुहोस् ।

- बाकसका हरेक शब्दलाई देखाई पढ्दै कापीमा लेख्न लगाउनुहोस् र लेख्न नसक्ने सहभागीलाई लेख्न सहयोग पनि गर्नुहोस् ।
- बाकसमा दिइएका शब्दहरूलाई विवाहसँग सम्बन्धित भई छलफल गराउँदै सहभागीहरूलाई वाक्य बनाउन लगाउनुहोस् ।

५. सिकाइ मूल्याङ्कन प्रक्रिया

- पुस्तकको पृष्ठ १ मा दिइएको चित्रमा देखिने विवाहसँग सम्बन्धित विवरणहरू बताउन लगाउनुहोस् ।
- पुस्तकको पृष्ठ १ मा दिइएको बाकसमा भएका शब्दहरू पढेर सुनाउन लगाउनुहोस् ।

दिन : दोस्रो

४. सहभागी सिकाइ सहजीकरण प्रक्रिया

- सधैँ झैँ आजको कक्षा पनि सुरु गर्नुहोस् ।
- अघिल्लो दिनको विषय वस्तुलाई छोटकरीमा पुनरावलोकन गरी आजको पाठप्रति सहभागीहरूको ध्यानाकर्षण गर्नुहोस् ।
- तपाईँले कक्षामा ल्याउनुभएका विभिन्न जातजाति, धर्म र सम्प्रदायका व्यक्तिहरूका विवाहका चित्र सहभागीहरूको समूह समूहमा देखाउनुहोस् र चित्रमा के के देखिन्छ, कुन जातजाति र धर्मका मानिसको विवाह हो जस्ता विषयमा छलफल गराउनुहोस् ।
- पुस्तकको पृष्ठ २ मा रहेको *पढौँ र जानौँ* पाठ्यांश सबै सहभागीहरूलाई पालै पालो पढ्न लगाउनुहोस् । जुन सहभागीलाई पढ्नमा कठिनाइ हुन्छ पढ्न सहयोग गर्नुहोस् । पाठमा दिइएका विषय वस्तुका अलावा स्थानीय स्तरमा विवाहमा गरिने थप क्रियाकलाप समेतमा छलफल गराउनुहोस् ।
- विवाह लगायतका सामाजिक कार्यहरूमा आज भोलि बढ्दै गइरहेको विकृतिका सम्बन्धमा पनि छलफल गराई यस्ता विकृतिहरूलाई निरुत्साहित गराउन सहभागीहरूबाट प्रतिबद्धता व्यक्त गराउने वातावरण तयार पार्नुहोस् ।

५. सिकाइ मूल्याङ्कन प्रक्रिया

- विवाहमा के के गरिन्छ ? ती कार्यहरूमा हामीले के के सुधार गर्न आवश्यक छ ? सोध्नुहोस् ।
- तपाईँको समुदायमा विवाह लगायतका कार्यहरूमा देखिएका विकृतिहरू के के हुन् ? ती विकृतिहरूको सुधारका लागि तपाईँले के के गर्नुहुन्छ ? भन्न लगाउनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई पुस्तकको पृष्ठ २ को विषय वस्तु पालै पालो एक एक अनुच्छेद पढ्न लगाउनुहोस् ।

दिन : तेस्रो

४. सहभागी सिकाइ सहजीकरण प्रक्रिया

- सदा झैँ आजको कक्षा पनि सुरु गर्नुहोस् ।
- अघिल्लो दिनको विषय वस्तुलाई छोटकरीमा पुनरावलोकन गरी आजको पाठप्रति सहभागीहरूको ध्यानाकर्षण गर्नुहोस् ।

- सहभागीहरूलाई पुस्तकको पृष्ठ ३ मा दिइएको निमन्त्रणा कार्ड हेर्न लगाउनुहोस् र कार्डमा लेखिएका विषय वस्तु पढ्न लगाउनुहोस् । पढ्न नसक्ने सहभागीहरूका लागि पढेर सुनाइदिनुहोस् र सोका आधारमा सहभागीहरूलाई छलफल गराउनुहोस् ।
- सहभागीहरूले विवाह र अन्य शुभकार्यमा आफन्तहरूलाई के कसरी निमन्त्रणा गर्ने गर्नुभएको छ ? छलफल गराउनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई पुस्तकको पृष्ठ ४ मा दिइएको *पढौँ र वाक्य बनाऔँ* क्रियाकलापको तालिकामा दिइएका शब्दहरू पढ्न लगाई वाक्यमा प्रयोग गर्न लगाउनुहोस् । वाक्यमा प्रयोग गरेको सुनाउन लगाउनुहोस् । नमिलेमा सुधार गरिदिनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई पृष्ठ ४ को *छलफल गरौँ* शीर्षकमा दिइएका प्रश्नहरू सोधी आपसमा छलफल गराउनुहोस् । सहभागीहरूबाट प्राप्त उत्तर सुनी आवश्यकता अनुसार विवाह लगायतका पर्वहरूमा तडक भडक गर्न नहुने र यस कार्यमा आ आफ्नो स्थानबाट योगदान गर्न प्रतिबद्ध हुने वातावरण सिर्जना गर्न प्रेरित गर्नुहोस् ।

५. सिकाइ मूल्याङ्कन प्रक्रिया

- कुनै शुभ कार्यको निमन्त्रणा कार्ड दिएर पढ्न लगाउनुहोस् र कार्डमा लेखिएका कुनै चार ओटा कुरा बताउन लगाउनुहोस् ।
- पुस्तकको पृष्ठ ४ मा दिइएका शब्दहरूबाट बाक्य बनाउन लगाउनुहोस् ।
- विवाह दर्ता किन गर्नुपर्छ ? विवाहमा तडकभडक किन गर्नुहुँदैन ? यस्ता विकृति कम गर्न तपाईँले के के गर्नुहुन्छ ? जस्ता प्रश्नहरू सोध्नुहोस् ।

दिन : चौथो

४. सहभागी सिकाइ सहजीकरण प्रक्रिया

- सदा झैँ आजको कक्षा पनि सुरु गर्नुहोस् ।
- अघिल्लो दिनको विषय वस्तुमा आधारित भई प्रश्नोत्तर मार्फत पुनरावलोकन गरी आजको पाठतर्फ सहभागीहरूको ध्यानाकर्षण गर्नुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई पुस्तकको पृष्ठ ५ मा दिइएको *सूची बनाऔँ* क्रियाकलापको तालिका देखाउँदै घरमा गरिने वैवाहिक कार्यमा बोलाउन पर्ने नाता कुटुम्बहरू को को हुन्छन् ? सम्झदै पुस्तकको तालिकामा भर्न लगाउनुहोस् । भर्न नजाने आवश्यक सहयोग गर्नुहोस् । यसरी सहभागीले बनाएको सूची पढेर सुनाउन लगाउनुहोस् ।
- पुस्तकको पृष्ठ ६ मा दिइएको सूचना सहभागीलाई पढ्न लगाउनुहोस् । सहभागीले पढ्न नसके आफूले पढेर सुनाइदिनुहोस् ।
- पुस्तकमा दिइएका प्रश्नका आधारमा सहभागीसँग छलफल गर्नुहोस् र सहभागीहरूलाई यस्तै सूचनाहरू पढ्न प्रेरित गर्नुहोस् ।

५. सिकाइ मूल्याङ्कन प्रक्रिया

- कुनै एउटा काल्पनिक शुभकार्यको कल्पना गरी त्यस कार्यमा निमन्त्रणा गर्ने आफन्तहरूको नाम भन्न लगाउनुहोस् ।
- कुनै एउटा सूचना पढ्न लगाउँनुहोस् । त्यसका आधारमा निम्न प्रश्न गनुहोस् :
  - यो सूचना कुन संस्थाको हो ?
  - सूचनामा के के भन्न खोजिएको छ ?

दिन : पाँचौँ

४. सहभागी सिकाइ सहजीकरण प्रक्रिया

- सदा झैँ आजको कक्षा पनि सुरु गर्नुहोस् ।
- अघिल्लो दिनको विषय वस्तुलाई छोटकरीमा पुनरावलोकन गरी आजको पाठप्रति सहभागीहरूको ध्यानाकर्षण गर्नुहोस् ।
- सहभागीहरू हरेकलाई केही स-साना ढुङ्गाहरू, सिन्काहरू, अन्नका दानाहरू दिएर गन्ती गर्न लगाउनुहोस् । सहभागीहरूले गन्ती गरेको तपाईँले नजिकबाट हेर्ने र सुन्ने गर्नुहोस् । उनीहरूलाई गन्तीमा समस्या भए तपाईँले गन्ती गर्न सहयोग गर्नुहोस् ।
- गन्ती गर्ने तथा सङ्ख्या पहिचान गर्ने सिपलाई अझ मजबुत गर्न सहभागीहरूलाई सङ्ख्या पत्ती खेल खेलाउनुहोस् ।

<u>सङ्ख्या पत्ती खेल</u>

- १ देखि १० ओटासम्म अण्डा, कुखुरा, हाँस, भकुन्डो, काउली, मुला वा खसी मध्ये कुनै एउटा वस्तु भएको चित्र पत्ती छ्यासमिस गरेर घोप्टो बनाएर लहरै राख्नुहोस् ।
- ठिक त्यसै गरी १ देखि १० सम्म लेखिएको सङ्ख्या पत्ती उत्तानो पारेर अर्को लहरमा राख्नुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई ५,५ जनाको समूह बनाई नामाकरण गर्नुहोस् ।
- कुनै एउटा समूहबाट एक जना सहभागीलाई घोप्टो गरी राखेको कुनै एउटा चित्र पत्ती झिक्न लगाउनुहोस् र चित्र पत्तीमा भएको वस्तु गन्न लगाउनुहोस् । वस्तुको सङ्ख्यासँग मेल खाने गरी सङ्ख्या पत्तीको लहरबाट एउटा सङ्ख्या पत्ती झिक्न लगाउनुहोस् ।
- सहभागीले सही जोडा मिल्ने सङ्ख्या पत्ती छनोट गर्न सकेमा समूहलाई एक अङ्क प्रदान गर्नुहोस् तर नसकेमा भने अङ्क नदिनुहोस् ।
- एक जना सहभागीको पालो सकिएपछि अर्को समूहको एक जना सहभागीलाई यही कार्य गर्न लगाउनुहोस् ।
- सबै समूहका हरेक सहभागीहरूको पालो सकिएपछि बढी अङ्क प्राप्त गर्ने समूहलाई विजयी घोषणा गर्नुहोस् ।

- यस्तै कार्य ५0 सम्म र अन्त्यमा १00 सम्मका वस्तु दिई गन्न लगाएर सही सङ्ख्या पत्ती छनोट गर्ने खेल पनि खेलाउनुहोस् ।

- सहभागीहरूले वस्तु गन्ती गर्दा कति ओटा वस्तुहरू रहेछन् ? त्यो सङ्ख्या कापीमा लेख्न लगाउनुहोस् । सहभागीहरूले गनेर लेखेको ठिक भए नभएको हेर्नुहोस् र लेख्न नसक्ने सहभागीहरूलाई लेख्न सहयोग गर्नुहोस् ।

५. सिकाइ मूल्याङ्कन प्रक्रिया

- पुस्तकको पृष्ठ ७ को तालिका पालै पालो पढ्न लगाउनुहोस् ।
- तपाईँले १ देखि १00 सम्मका बिच बिचका सङ्ख्या उच्चारण गर्नुहोस् । सहभागीहरूलाई त्यो सङ्ख्या कापीमा लेख्न लगाउनुहोस् ।

पाठ : दुई	सुरक्षित मातृत्व र शिशु स्याहार	अनुमानित समय : ६ दिन

१. पाठ परिचय

बाल बालिकाको स्याहार गर्भावस्थादेखि नै गर्नुपर्दछ । यसका लागि गर्भवतीको उचित स्याहार गर्न आवश्यक हुन्छ । महिला गर्भवती भएदेखि नै स्वास्थ्य संस्थामा नियमित स्वास्थ्य जाँच गराउनुका साथै स्वास्थ्य संस्था मै सुत्केरी हुँदा सुरक्षित हुन्छ । सहभागीहरूलाई यस पाठमा महिलाले विवाह कुन उमेरमा गर्ने, बच्चा कुन उमेरमा जन्माउने, पहिलो बच्चा र दोस्रो बच्चा बिचको गर्भान्तर कति राख्ने, गर्भवती र सुत्केरी हुँदा कुन कुन पक्षमा ध्यान पुर्‍याउने, बच्चाको स्याहार कसरी गर्ने जस्ता विषयमा चर्चा गर्न खोजिएको छ । साथै यस पाठमा ३ अङ्कले बनेका दुई ओटा सङ्ख्याहरूको जोड गर्न सिकाइएको छ । यसका अतिरिक्त यस पाठमा सहभागीहरूलाई अङ्ग्रेजीमा अभिवादन गर्न एवम् १ देखि १०० सम्मका सङ्ख्याहरूलाई हिन्दु अरेविक पद्धतिमा गन्ती गर्ने, पढ्ने र लेख्ने सिप विकास गराउन खोजिएको हुँदा यसतर्फ केन्द्रित भई तपाईँले आफ्नो सहजीकरण गर्नुहुनेछ ।

२. सिकाइ उद्देश्य

सहभागीहरू यस पाठको सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलापको अन्त्यमा सक्षम हुनेछन् :

- विवाह गर्ने र बच्चा जन्माउने उपयुक्त उमेर बताउन,
- गर्भवतीको स्याहार र गर्भवती हुँदा ध्यान पुर्‍याउनु पर्ने पक्षहरू बताउन,
- दुध चुसाउने आमाले ध्यान दिनु पर्ने कुराहरू बताउन,
- शिशुको स्याहार कसरी गर्ने भन्ने सम्बन्धमा जानकारी दिन,
- परिवार योजना गर्न,
- तिन अङ्कले बनेका दुई ओटा सङ्ख्याको जोड गर्ने तरिका बताउन,
- अङ्ग्रेजीमा अभिवादन गर्न,
- १ देखि १०० सम्मका हिन्दु अरेविक सङ्ख्याहरू गन्ती गर्न, पढ्न र लेख्न ।

३. आवश्यक सिकाइ सामग्री

पुस्तक, सुरक्षित मातृत्व र शिशु स्याहार सम्बन्धी पोष्टर, सिन्का, रबर ब्याण्ड वा धागो र दैनिक प्रयोगका सामग्रीहरू ।

दिन : पहिलो

४. सहभागी सिकाइ सहजीकरण प्रक्रिया

- सदा झैँ आजको कक्षा पनि सुरु गर्नुहोस् ।
- अघिल्लो कक्षाका विषय वस्तुलाई सङ्क्षिप्त पुनरावलोकन गरी आजको विषय वस्तुतर्फ सहभागीहरूको ध्यानाकर्षण गर्नुहोस् ।

- पुस्तकको पृष्ठ ८ मा दिइएका चित्रहरू अध्ययन गर्न लगाउनुहोस् । चित्रमा के के दिइएको छ सहभागीहरूलाई सामूहिक रूपमा सोधी व्यक्तिगत रूपमा उत्तर माग्नुहोस् । सहभागीहरूले चित्र चिन्न नसकेमा तपाईँले बताइदिनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई पुस्तकको पृष्ठ ८ को बाकसमा दिइएका शब्दहरू एक एक गरेर पढ्न लगाउनुहोस् । सहभागीहरूले पढ्न नसके तपाईँले देखाउँदै पटक पटक पढेर सुनाइदिनुहोस् र सहभागीहरूलाई पनि शब्द देखाउँदै पुनः पढ्न लगाउनुहोस् ।
- बाकसका हरेक शब्दलाई उच्चारण गर्दै कापीमा लेख्न लगाउनुहोस् र लेख्न नसक्ने सहभागीलाई लेख्न सहयोग पनि गर्नुहोस् ।
- बाकसमा दिइएका शब्दहरूलाई सुरक्षित मातृत्व र शिशु स्याहारसँग सम्बन्धित गराएर छलफल गराउँदै वाक्य बनाएर भन्न लगाउँनुहोस् ।
- बाकसमा दिइएका शब्दलाई पृष्ठ ८ को चित्रसँग समायोजन गरी गर्भवती, बच्चालाई दुध चुसाउने आमा र नवजात शिशुको स्याहारका सम्बन्धमा छलफल गराउनुहोस् ।

५. सिकाइ मूल्याङ्कन प्रक्रिया

- पुस्तकको पृष्ठ ८ को चित्रमा के के दिइएको छ ? भन्न लगाउनुहोस् ।
- पुस्तकको पृष्ठ ८ को बाकसमा दिइएका शब्दहरू देखाउँदै पढ्न लगाउनुहोस् ।

दिन : दोस्रो

४. सहभागी सिकाइ सहजीकरण प्रक्रिया

- सदा झैँ आजको कक्षा पनि सुरु गर्नुहोस् ।
- अघिल्लो दिनको विषय वस्तुमा कुनै समस्या भए पुनरावृत्ति मूलक क्रियाकलाप गरी आजको विषय वस्तुतर्फ सहभागीहरूको ध्यानाकर्षण गरानुहोस् ।
- तपाईँले ल्याउनु भएका सुरक्षित मातृत्व र शिशु स्याहार सम्बन्धी पोष्टर र अन्य चित्रहरू देखाउनुहोस् र चित्रमा के के देखिन्छ ? अध्ययन गर्न लगाई पालै पालो सहभागीहरूलाई भन्न लगाउनुहोस् ।
- सहभागीहरूले पोष्टर र चित्रलाई चिन्न नसकेमा चिन्न नसक्ने सहभागीहरूलाई बताइदिनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई सामूहिक रूपमा तपाईँहरूको विवाह कति कति वर्षमा भएको थियो ? कति वर्षको उमेरमा विवाह गर्नु उपयुक्त हुन्छ ? तपाईँहरूले कति कति वर्षमा बच्चा जन्माउनु भएको थियो ? बच्चा जन्माउने उपयुक्त उमेर कुन हो ? गर्भवती हुँदा के के कुरामा ध्यान पुर्‍याउनु पर्छ ? नवजात शिशुको स्याहार कसरी गर्ने ? बच्चालाई कुन कुन सुइ र खोप कहिले कहिले लगाउनु पर्छ ? जस्ता प्रश्नहरू सोध्नुहोस् र सहभागीहरूको अनुभव पालै पालो भन्न लगाउनुहोस् ।
- पुस्तकको पृष्ठ ९ मा रहेको *पढौँ र जानौँ* पाठ्यांशमा दिइएका विषय वस्तु सबै सहभागीहरूलाई पालै पालो पढ्न लगाउनुहोस् । जुन सहभागीलाई पढ्नमा कठिनाइ हुन्छ, पढ्न सहयोग गर्नुहोस् ।
- यस अघि सहभागीहरूलाई प्रश्न सोधेर उनीहरूले दिएको जवाफ र पृष्ठ ९ को *पढौँ र जानौँ* शीर्षकमा दिइएको पाठ पढ्दा पाइएको फरकलाई घटाउँदै सुरक्षित मातृत्व र शिशु स्याहार उपयुक्त तवरले गर्न गराउन तर्फ सहभागीहरूलाई प्रेरित गराउनुहोस् ।

५. सिकाइ मूल्याङ्कन प्रक्रिया

- सहभागीहरूलाई पृष्ठ १० को छलफल गरौँ शीर्षकमा दिइएका प्रश्नहरू सोध्नुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई पुस्तकको पृष्ठ ९ को पाठ्यांशको एक एक हरफ पालै पालो पढ्न लगाउनुहोस् ।

दिन : तेस्रो

४. सहभागी सिकाइ सहजीकरण प्रक्रिया

- सदा झैँ आजको कक्षा पनि सुरु गर्नुहोस् ।
- अघिल्लो कक्षाका विषय वस्तुलाई सङ्क्षिप्त पुनरावलोकन गरी आजको विषय वस्तुतर्फ सहभागीहरूको ध्यानाकर्षण गर्नुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई पुस्तकको पृष्ठ १० मा *पढौँ र सिकौँ* शीर्षकमा दिइएको विषय वस्तु पढ्न लगाउनुहोस् । पढ्न नसक्ने सहभागीहरूलाई पढ्न सहयोग गर्नुहोस् । रूपाले दिएको सल्लाहमा अरु के के थप्नुपर्ला छलफल गराउनुहोस् र उक्तानुसार गर्न सहभागीलाई प्रेरित गर्नुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई पुस्तकको पृष्ठ ११ को तालिकामा दिइएका शब्दहरू पढ्न लगाई वाक्यमा प्रयोग गर्न लगाउनुहोस् । वाक्यमा प्रयोग गरेको सुनाउन लगाउनुहोस् र नमिलेमा बोर्डमा ठुला ठुला अक्षरमा वाक्य लेखी सुधार गरिदिनुहोस् । बोर्डमा लेखेका वाक्य सहभागीहरूलाई पालै पालो पढ्न र कापीमा सार्न लगाउनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई पुस्तकको पृष्ठ ९ र १० मा दिइएको पाठका आधारमा छलफल गरी खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द लेख्न लगाई पढेर सुनाउन लगाउनुहोस् ।
- सहभागीहरूले लेखेको नमिलेमा तपाईंले सुधार गरिदिनुहोस् ।

५. सिकाइ मूल्याङ्कन प्रक्रिया

- नवजात शिशुको स्याहार कसरी गर्नु पर्दछ बताउन लगाउनुहोस् ।
- सुत्केरी अवस्थामा गर्नु पर्ने कुनै चार ओटा कार्यहरू बताउन लगाउनुहोस् ।
- पुस्तकको पृष्ठ ११ मा दिइएका केही शब्द प्रयोग गरेर पालै पालो वाक्य बनाई सुनाउन लगाउनुहोस् ।
- पुस्तकको पृष्ठ ११ मा दिइएको खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द राखेर वाक्य पढ्न लगाउनुहोस् ।

दिन : चौथो

४. सहभागी सिकाइ सहजीकरण प्रक्रिया

- सदा झैँ आजको कक्षा पनि सुरु गर्नुहोस् ।
- अघिल्लो दिनको विषय वस्तुमा कुनै समस्या भए पुनरावृत्ति मूलक क्रियाकलाप गरी आजको विषय वस्तुतर्फ सहभागीहरूको ध्यानाकर्षण गरानुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई पालै पालो उनीहरूले परिवारको योजना कसरी गरे भन्न लगाउनुहोस् ।
- सुत्केरी आमाले के के कुरामा ध्यान पुर्याउनाले आमा र बच्चालाई फाइदा पुग्छ ? सहभागीहरूलाई पालै पालो बताउन लगाउनुहोस् । सहभागीहरूले बताएका विचारहरू बोर्डमा लेख्दै जानुहोस् ।

- सहभागीहरूलाई पुस्तकको पृष्ठ १२ मा दिइएको पाठ्यांश पालै पालो सुनिने गरी पढ्न लगाउनुहोस् । पढ्न नसक्ने सहभागीहरूलाई पढ्न सहयोग गर्नुहोस् र पाठमा दिइएका कार्यहरूलाई अनुशरण गर्दै उक्त कार्य अरुलाई पनि गराउन प्रतिवद्ध गराउनुहोस् ।
- पुस्तकको पृष्ठ १४ मा दिइएको बाकसका अङ्ग्रेजी शब्दहरू देखाउँदै सहभागीहरूले सुन्ने गरी पढेर सुनाउनुहोस् र सहभागीहरूलाई पनि पढ्न लगाउनुहोस् ।
- पढ्ने अभ्यास पटक पटक गराउनुहोस् ।
- सहभागीहरू पढ्न सक्ने भएपछि तपाईँ र एक जना सहभागी अगाडि उभिएर माथिका शब्दहरू प्रयोग गर्दै अभिनय गर्नुहोस् ।
- यसैगरी सहभागी सहभागीबिच अभिवादन गर्ने अभ्यास पटक पटक गराउनुहोस् । आवश्यक भए सहभागीहरूलाई अभिवादन अभिनयको अभ्यासमा सहयोग गर्नुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई Hello, Good Morning, Good Afternoon, Good Evening, Thank you कुन कुन अवस्था र समयमा प्रयोग गरिन्छ भन्ने धारणा प्रस्ट पारिदिनुहोस् ।
- Hello, Good Morning, Good Afternoon, Good Evening, Thank you शब्दहरू कापीमा सार्न पनि लगाउनुहोस् ।

५. सिकाइ मूल्याङ्कन प्रक्रिया

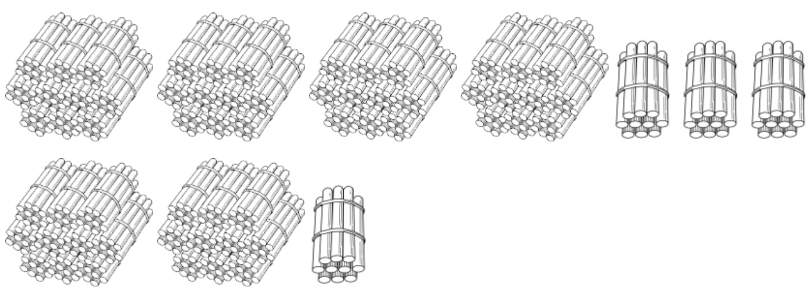
- एउटा बच्चा र अर्को बच्चा बिचको जन्मान्तर कम्तीमा कति राख्नु पर्दछ ? सोध्नुहोस् ।
- बच्चालाई दुध चुसाउने आमाले के के कुरामा ध्यान पुर्‍याउनु पर्दछ ? भन्न लगाउनुहोस् ।
- तपाईँले गर्भवती र शिशुको स्याहार गर्न गराउन के के गर्नुहुन्छ भनी प्रश्न गर्नुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई विहानमा भेट हुँदा, दिउसोमा भेट हुँदा र साँझमा भेट हुँदा गरिने अभिवादनको अभिनय गर्न लगाई त्यसको अवलोकन गरी सिकाइ भए नभएको मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई यी शब्दहरू पढ्न लगाउनुहोस् : Hello, Good Morning, Good Afternoon, Good Evening, Thank you.

दिन : पाँचौँ

४. सहभागी सिकाइ सहजीकरण प्रक्रिया

- सदा झैँ आजको कक्षा पनि सुरु गर्नुहोस् ।
- अघिल्लो कक्षाका विषय वस्तुलाई सङ्क्षिप्त पुनरावलोकन गरी आजको विषय वस्तुतर्फ सहभागीहरूको ध्यानाकर्षण गर्नुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई पुस्तकको पृष्ठ १३ मा दिइएका समस्याहरू पढ्न लगाउनुहोस् । पढ्न नसक्ने सहभागीहरूलाई पढ्न मद्दत गर्नुहोस् ।
- पुस्तकका पृष्ठ १३ मा दिइएका जोड सम्बन्धी हिसाबहरू कसरी गर्न सकिएला भनी सोध्नुहोस् । सहभागीहरूमा समाधान गर्ने केही उपायहरू मनमा आएका भए सुनाउन लगाउनुहोस् ।
- सिन्काको मद्दत लिएर एउटा समस्या निम्नानुसार गरेर देखाइदिनुहोस् :
    - सहभागीहरू माझ एकनासका सिन्का र त्यसलाई बाँध्न रबर ब्याण्ड वा धागो राखिदिनुहोस् ।

- सहभागीहरूलाई १०/१० ओटाको मुठा अर्थात् १० हरू बनाउन लगाउनुहोस् । यस्ता धेरै ओटा मुठा बनाउन लगाउनुहोस् ।
- १०/१० ओटाको मुठा बनाई सकेपछि पुनः १०/१० ओटा मुठालाई रबरब्याण्ड वा धागोले बाँधेर ठुलो मुठा अर्थात् सयहरू बनाउन लगाउनुहोस् । यसरी कम्तीमा ६ ओटा सय बनिसकेपछि सिन्काको थुप्रोबाट ४ ओटा सय र ३ ओटा दस निकाल्न लगाउनुहोस् र त्यसलाई अङ्कमा पनि लेख्न लगाउनुहोस् । सहभागीहरूले लेख्न नजाने तपाईँले लेखेर देखाइदिनुहोस् ।
- पुनः २ ओटा सय र १ ओटा दस निकाल्न लगाई त्यसलाई पनि अङ्कमा लेख्न लगाउनुहोस् । यसरी लेख्न लगाउँदा स्थानमान तालिकामा लेख्न लगाउनुहोस् ।
- अब दुवै पटकका सिन्कालाई एकै ठाउँमा मिसाएर गन्ती गर्न लगाई सङ्ख्यामा भन्न लगाउनुहोस् । यसरी गन्ती गर्दा दसलाई अलग र सयलाई अलग गन्ती गर्नु पर्ने कुरामा सजग गराउनुहोस् । तालिकामा लेखिएको सङ्ख्यालाई पनि जोडेर देखाइदिनुहोस् ।



सय	दस	एक
४	३	०
२	१	०
६	४	०

- यसरी नै थप समस्यालाई पनि सिन्काको प्रयोग गरी जोड गर्ने अभ्यास गराउनुहोस् ।

५. सिकाइ मूल्याङ्कन प्रक्रिया

- सन्तुको बुवाले एक दिनमा रु. ३५० र आमाले रु. ४३० कमाउनु हुन्छ भने सन्तुको घरको एक दिनको आम्दानी कति होला ? पत्ता लगाउनुहोस् ।

दिन : छैठौँ

४. सहभागी सिकाइ सहजीकरण प्रक्रिया

- सदा झैँ आजको कक्षा पनि सुरु गर्नुहोस् ।
- अघिल्लो दिनको विषय वस्तुमा कुनै समस्या भए पुनरावृत्ति मूलक क्रियाकलाप गरी आजको विषय वस्तुतर्फ सहभागीहरूको ध्यानाकर्षण गरानुहोस् ।
- सहभागीहरूले यस अघिको पाठमा देवनागरी सङ्ख्या प्रणालीमा १ देखि १०० सम्मका सङ्ख्याहरू पढ्ने, गन्ती गर्ने र लेख्ने पुनरावलोकन गरिसकेका छन् । साथै तह एकमा 1 देखि 9 र 0 लेख्न तथा चिन्न

समेत जानिसकेका छन् । त्यसैले यस पाठमा हिन्दु अरेविक सङ्ख्या प्रणालीमा 1 देखि 9 र 0 चिन्न, पढ्न र लेख्न पुनरावलोकन गराउनुहोस् । यसरी पुनरावलोकन गराउँदा ढुङ्गा वा सिन्काको प्रयोग गर्नुहोस् ।

- त्यसपछि सिन्काको प्रयोग गरी 100 सम्म पढ्न, गन्ती गर्न र लेख्न सिकाउनुहोस् । पढ्न, गन्ती गर्न र लेख्न नसक्ने सहभागीहरूलाई सो कार्य गर्न सहयोग गर्नुहोस् ।

५. सिकाइ मूल्याङ्कन प्रक्रिया

- सहभागीहरूलाई पृष्ठ १५ को तालिका पढ्न लगाउनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई 100 सम्म बिच बिचका सङ्ख्या उच्चारण गरी लेख्न लगाउनुहोस् ।

पाठ : तिन	सामाजिक कुरीति र विकृति	अनुमानित समय : ७ दिन

१. पाठ परिचय

हाम्रो समाज विविधताले युक्त समाज हो । यो विविधतालाई हामीले सम्मान गर्नुपर्छ । समाजका सबैलाई यथोचित व्यवहार गर्नु हाम्रो कर्तव्य हो । समाजका सबै कार्य राम्रै मात्र हुन्छन् भन्ने छैन । समाजमा हुने नराम्रा कार्यहरूलाई हटाई राम्रा कार्यलाई बढाउँदै लैजानु पर्छ । अनावश्यक देखासिकी गरी खर्च गर्नु राम्रो होइन । खर्च गर्दा उत्पादक क्षेत्रमा खर्च गर्नुपर्छ आदि जस्ता पक्षमा खासगरी यस पाठले जोड दिएको छ । साथै हामीले कुलतमा लाग्नु हुन्न, खरावहरूको सङ्गतले नराम्रो बानी बेहोराको विकास गर्ने हुँदा त्यसप्रति सजग हुनु पर्छ । साथै सहभागीहरूलाई गणितीय ज्ञान र दैनिक जीवनमा जान्नु पर्ने सङ्केत चिह्नहरूका सम्बन्धमा पनि सिकाउन खोजिएको छ । यसका साथै समयको जानकारी र अङ्ग्रेजीमा स्वागतका वाक्यहरू समेतको ज्ञान गराउन खोजिएको छ । त्यसैले तपाईं सहजकर्ता मित्रको सहजीकरण पनि त्यसैतर्फ केन्द्रित हुनुपर्छ ।

२. सिकाइ उद्देश्य

यस पाठको सिकाइ सहजीकरणको अन्त्यमा सहभागीहरू सक्षम हुनेछन् :

- हाम्रो समाजमा रहेका सामाजिक कुरीति र विकृतिहरू पहिचान गरी त्यसलाई कम गर्न आफ्नो भूमिका बताउन,
- असल र खराब आचरण छुट्याई असल आचरणको अनुशरण गर्न,
- १ देखि ४० सम्मको सङ्ख्यालाई पढ्न र अक्षरमा लेख्न,
- चित्र, सङ्केतको अध्ययन गरी त्यसले दिन खोजेको सन्देश बताउन,
- समय सम्बन्धी जानकारी लिई बताउन,
- अङ्ग्रेजी भाषामा अतिथिलाई स्वागत गर्दा व्यक्त गरिने केही शब्द एवम् वाक्यांश प्रयोग गर्न,
- ३ अङ्कले बनेका २ सङ्ख्याको जोड गर्न ।

३. आवश्यक सिकाइ सामग्री

पुस्तक, चित्र/सङ्ख्या पत्ती, विभिन्न सङ्केतहरूको चित्र, क्यालेन्डर, घडी र अन्य दैनिक प्रयोगका सामग्रीहरू ।

दिन : पहिलो

४. सहभागी सिकाइ सहजीकरण प्रक्रिया

- सदा झैँ आजको कक्षा पनि सुरु गर्नुहोस् ।
- अघिल्लो दिनको विषय वस्तुमा कुनै समस्या भए पुनरावृत्ति मूलक क्रियाकलाप गरी आजको विषय वस्तुतर्फ सहभागीहरूको ध्यानाकर्षण गरानुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई पुस्तकको पृष्ठ १६ मा दिएका चित्र अध्ययन गर्न लगाई सोमा के के देख्नु भयो ? त्यहाँ के के राम्रो र के के नराम्रो पाउनुभयो भनी प्रश्न गर्नुहोस् ।

- पुस्तकको पृष्ठ १६ को बाकसमा दिएका शब्दहरू शुद्धसँग सहभागीहरूलाई पढ्न लगाउनुहोस् । सहभागीहरूले पढ्न नसके आफैँले पढेर सुनाई सहभागीहरूलाई तपाईँले पढेको कुरा चिनेर देखाउँदै पढ्न लगाउनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई बाकसका शब्दको अर्थ पाठसँग सम्बन्धित गर्दै छलफल गर्दै वाक्यमा प्रयोग गरेर कक्षामा सुनाउन लगाउनुहोस् । सहभागीले बनाई सुनाएका वाक्यहरू मिलाएमा सहभागीहरूलाई धन्यवाद दिनुहोस् । नमिलेको पाइएमा बोर्डमा लेखेर देखाई पढेर सुनाइदिनुहोस् । सहभागीहरूलाई पनि पढ्न लगाउनुहोस् र कापीमा पनि सार्न लगाउनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई घरबाट पुस्तकको १७ र १८ पृष्ठमा लेखिएका विषय वस्तु पढेर आउन भन्नुहोस् ।

५. सिकाइ मूल्याङ्कन प्रक्रिया

- पाठको सुरुका चित्र देखाउँदै सहभागीहरूलाई चित्रमा को को छन् ? के के गर्दैछन् ? चित्रले के सन्देश दिन खोजेको होला ? प्रश्नोत्तर गराउनुहोस् ।
- तलका शब्दहरू सुद्धसँग पढ्न लगाउनुहोस् :
  छुवाछुत, लागु पदार्थ, संस्कृति, कुरीति, सद्भाव, भ्रष्टाचार, दुर्व्यसन, विकृति, असहाय, बाल विवाह ।
- तलका शब्दहरूबाट वाक्य बनाउन लगाउनुहोस् :
  छुवाछुत, दुर्व्यसन, बाल विवाह, बहु विवाह, दाइजो ।

दिन : दोस्रो

४. सहभागी सिकाइ सहजीकरण प्रक्रिया

- सदा झैँ आजको कक्षा पनि सुरु गर्नुहोस् ।
- अघिल्लो दिनका विषय वस्तुलाई सङ्क्षिप्त पुनरावलोकन गरी आजको विषय वस्तुतर्फ सहभागीहरूको ध्यानाकर्षण गर्नुहोस् ।
- सहभागीहरू पुस्तकको पृष्ठ १७ र १८ मा दिएको विषय वस्तु सहभागीहरूलाई पल्टाई हेर्न लगाउनुहोस् ।
  सहभागीहरूले सुन्ने र बुझ्ने गरी तपाईँले विस्तारै पढेर सुनाउनुहोस् । सहभागीहरूलाई पनि त्यसपछि सँगसँगै पढ्न लगाउनुहोस् । सहभागीहरूलाई पढ्न कठिन भएका शब्द भए सो सङ्कलन गरी बोर्डमा लेखेर सहभागी मध्ये केहीलाई पढ्न प्रेरित गर्नुहोस् । पढ्न नसकेमा तपाईँ आफैँले शब्द देखाउँदै पढेर सहभागीहरूलाई सुनाउनुहोस् र सहभागीलाई पनि पढ्न लगाउनुहोस् ।
- पाठका कठिन शब्दको अर्थ सहभागीहरूसँग छलफल गर्दै बोर्डमा लेख्नुहोस् । सहभागीहरूलाई पढ्न लगाउनुहोस् र कापीमा पनि सार्न लगाउनुहोस् ।
- पुनः एक पटक सहभागीहरूलाई अघि पढ्न लगाएको विषय वस्तु पढ्न लगाई आफ्नो गाउँ टोलमा हुने गरेका कुरीति र विकृतिहरू के के हुन् लेख्न लगाउनुहोस् । ती कुरीति, विकृति हटाउन हामीले के के गर्नुपर्छ छलफल गराई कुरीति र विकृति हटाउने कार्यमा सरिक हुन प्रेरित गर्नुहोस् ।

५. सिकाइ मूल्याङ्कन प्रक्रिया

- सहभागीहरूलाई पालै पालो पुस्तकको पृष्ठ १७ र १८ मा दिइएको विषय वस्तुको एक एक अनुच्छेद पढ्न लगाउनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई आफ्नो गाउँटोलमा हुने कुरीति र विकृतिहरू भन्न लगाउनुहोस् ।
- सहभागीलाई समाजमा रहेका कुरीति र विकृति हटाउन तपाईं के के गर्नु पर्ने ठान्नुहुन्छ भनी सोध्नुहोस् ।

दिन : तेस्रो

४. सहभागी सिकाइ सहजीकरण प्रक्रिया

- सदा झैं आजको कक्षा पनि सुरु गर्नुहोस् ।
- अघिल्लो दिनको विषय वस्तुमा कुनै समस्या भए पुनरावृत्ति मूलक क्रियाकलाप गरी आजको विषय वस्तुतर्फ सहभागीहरूको ध्यानाकर्षण गरानुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई पुस्तकको १९ पृष्ठमा भएको सङ्गतको फल कथा पल्टाउन लगाउनुहोस् । सहभागीहरूलाई उक्त कथा पढ्न लगाउनुहोस् । सहभागीहरूले पढ्न नसके तपाईंले विस्तारै सबै सहभागीहरूले सुन्ने गरी देखाउँदै पढ्नुहोस् । सहभागीहरूलाई पनि पुनः पढ्न लगाउनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई कठिन लागेका शब्द सङ्कलन गरी बोर्डमा टिपोट गर्नुहोस् । टिपोट गरेका शब्दहरू सहभागीहरूलाई हेर्न लगाई पढेर सुनाउनुहोस् र सहभागीहरूलाई पनि सँगसँगै पढ्न लगाउनुहोस् । सहभागीहरूलाई ती कठिन शब्दको अर्थ छलफल गराई सही अर्थ नआए बोर्डमा लेखेर बताइदिनुहोस् । त्यस्ता कठिन शब्दलाई वाक्य बनाई कक्षामा सुनाउन लगाउनुहोस् । बनाई सुनाएका वाक्य नमिले सुधारी दिनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई पुनः उक्त पाठ पढ्न लगाई तलका प्रश्नहरू छलफल गराउनुहोस् :
  - कौशलको घर व्यवहार केले चलेको थियो ?
  - कसका छोरा छोरी स्कुलमा पढिरहेका थिए ?
  - कसको कस्तो सङ्गतले श्याम जँड्याहा भयो ?
  - कौशलका सबै पैसा केमा खर्च हुन थाल्यो ?
  - कौशलको कुलतका कारण के के भयो ?
  - कौशलको दुर्दशा देखेर छिमेकीले के भने ?
  - तपाईंहरू कौशल जस्ता व्यक्तिहरूलाई सुधार्न के के गर्नु पर्ने ठान्नुहुन्छ ?

५. सिकाइ मूल्याङ्कन प्रक्रिया

- सहभागीहरूलाई पुस्तकको पृष्ठ १९ मा दिइएको विषय वस्तु एक एक अनुच्छेद पालै पालो पढ्न लगाउनुहोस् ।
- कौशलको परिवारको विल्लिबाठ हुनाको कारण के होला सोध्नुहोस् ।
- हाम्रो समाजका कौशल जस्ता व्यक्तिहरूलाई सुधार्न के के गर्नु पर्ला ? भन्न लगाउनुहोस् ।

दिन : चौथो

४. सहभागी सिकाइ सहजीकरण प्रक्रिया

- सदा झैँ आजको कक्षा पनि सुरु गर्नुहोस् ।
- अघिल्लो दिनका विषय वस्तुलाई सङ्क्षिप्त पुनरावलोकन गरी आजको विषय वस्तुतर्फ सहभागीहरूको ध्यानाकर्षण गर्नुहोस् ।
- पुस्तकको पृष्ठ २० मा दिएको *पढौँ र लेखौँ* क्रियाकलाप सहभागीहरूलाई पढ्न लगाउनुहोस् । सहभागीहरूले पढ्न नसकेमा पढ्न सहयोग गर्नुहोस् र पुस्तकको खाली कोठामा सङ्ख्यालाई अक्षरमा लेख्न लगाउनुहोस् । लेख्न नसक्ने सहभागीहरूलाई लेख्न सहयोग पुऱ्याउनुहोस् । सहभागीहरूलाई थप अभ्यासका लागि आफ्नो कापीमा पनि उक्त सङ्ख्या तालिका पढ्दै लेख्न लगाउनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई पुस्तकको २१ पृष्ठमा रहेका चित्र, पोस्टर र साइनबोर्ड अध्ययन गर्न लगाउनुहोस् । ती चित्र सहभागीहरूले यस पहिले देखे नदेखेको, कहाँ देखेको, चित्रले के बुझाउँछन् भनी छलफल गराउनुहोस् । छलफलको निष्कर्षमा जेब्राक्रसिङ, अस्पताल, प्रहरी कार्यालय र जापानिज इन्सेफ्लाइटिस सम्बन्धी जानकारी सहभागीहरूलाई दिनुहोस् । साथै थप सङ्केत, चित्रका सम्बन्धमा पनि छलफल गराउनुहोस् । आवश्यकता अनुसार सम्बन्धित विज्ञहरूबाट तत् तत् चित्रका सङ्केतका सम्बन्धमा जानकारी पाउन सकिने कुरा बताइदिनुहोस् ।

५. सिकाइ मूल्याङ्कन प्रक्रिया

- सहभागीहरूलाई तलका सङ्ख्या पढ्दै तिनलाई अक्षरमा लेख्न लगाउनुहोस् :
  १ ५ ९ १५ १९ २१ २६ ३३ ३६ ३९ ।
- पुस्तकको पृष्ठ २१ मा दिइएको चित्रको अर्थ पालै पालो भन्न लगाउनुहोस् ।

दिन : पाँचौँ

४. सहभागी सिकाइ सहजीकरण प्रक्रिया

- सदा झैँ आजको कक्षा पनि सुरु गर्नुहोस् ।
- अघिल्लो दिनको विषय वस्तुमा कुनै समस्या भए समाधान गरिदिनुहोस् र आजको विषय वस्तुतर्फ सहभागीहरूको ध्यानाकर्षण गराउनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई पृष्ठ २२ मा दिइएको *जानी राखौँ* क्रियाकलाप हेर्न लगाउनुहोस् । उक्त पृष्ठको *जानी राखौँ* क्रियाकलापमा दिइएका समय सम्बन्धी विषय वस्तु सहभागीहरूलाई पढ्न लगाउनुहोस् । यस क्रममा क्यालेन्डर देखाएर १ वर्षमा कति दिन छन् गन्न लगाउनुहोस् । त्यसैगरी १ वर्षमा कति महिना हुन्छन् ? १ महिनामा कति दिन हुन्छन् ? १ हप्तामा कति दिन हुन्छन् ? जस्ता प्रश्नहरू गर्दै छलफल गराई समयको जानकारी गराउनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई १ दिनमा कति घन्टा हुन्छ ? १ घन्टामा कति मिनेट हुन्छ ? १ मिनेटमा कति सेकेन्ड हुन्छ ? जस्ता प्रश्न गर्दै छलफल गराउनुहोस् । आवश्यक भए बोर्डमा लेखेर पनि देखाइदिनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई पृष्ठ २२ मा दिइएको *सोचौँ र लेखौँ* क्रियाकलाप हेर्न लगाउनुहोस् ।

- सहभागीहरूलाई सङ्ख्याको अगाडि र पछाडिका सङ्ख्या पहिचान गरी खाली कोठामा लेख्न लगाउनुहोस् । सहभागीहरूले लेखेको सुनाउन पनि लगाउनुहोस् । आवश्यक भए सुधार गरिदिनुहोस् ।
- पृष्ठ २२ मा दिइएको समय सम्बन्धी तालिका घरमा पनि पढ्न भन्नुहोस् ।

५. सिकाइ मूल्याङ्कन प्रक्रिया

- सहभागीहरूलाई पुस्तकको पृष्ठ २२ मा दिइएको *जानी राखौँ* तालिका पढ्न लगाउनुहोस् ।
- निम्न लिखित प्रश्नहरू सोध्नुहोस् :
  - १ शताब्दीमा कति वर्ष हुन्छ ?
  - १ दशकमा कति वर्ष हुन्छ ?
  - १ वर्षमा कति दिन हुन्छ ?
  - १ महिनामा कति दिन हुन्छ ?
  - १ महिनामा कति पक्ष हुन्छ ?
  - १ पक्षमा कति दिन हुन्छ ?
  - १ हप्तामा कति दिन हुन्छ ?
  - १ पुरा दिनमा कति घन्टा हुन्छ ?
  - १ घन्टामा कति मिनेट हुन्छ ?
  - १ मिनेटमा कति सेकेन्ड हुन्छ ?
- सहभागीहरूलाई बोर्डमा बिच बिचका केही सङ्ख्या छुटाएर १ देखि ४० सम्म लेख्नुहोस् र छुटेका स्थानमा सहभागीहरूलाई पालै पाले सङ्ख्या भर्न लगाउनुहोस् ।

दिन : छैठौँ

४. सहभागी सिकाइ सहजीकरण प्रक्रिया

- सदा झैँ आजको कक्षा पनि सुरु गर्नुहोस् ।
- अघिल्लो दिनको विषय वस्तुमा कुनै समस्या भए पुनरावृत्ति मूलक क्रियाकलाप गरी आजको विषय वस्तुतर्फ सहभागीहरूको ध्यानाकर्षण गरानुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई पुस्तकको पृष्ठ २३ मा दिइएको चित्र देखाउँदै त्यसमा के गरिरहेको छ हेर्न लगाई छलफल गराउनुहोस् ।
- पुस्तकको पृष्ठ २३ को बाकसमा दिइएका अङ्ग्रेजी शब्दहरू देखाउँदै सहभागीहरूले सुन्ने गरी पढेर सुनाउनुहोस् र सहभागीहरूलाई पनि पढ्न लगाउनुहोस् । पढ्ने अभ्यास पटक पटक दोहोर्‍याउन लगाउनुहोस् ।
- सहभागीहरूले पढ्न सक्ने भएपछि तपाईँ र एक जना सहभागी अगाडि उभिएर माथिका शब्दहरू प्रयोग गर्दै स्वागत गर्दाको अभिनय गर्नुहोस् ।
- यस्तैगरी सहभागी सहभागीबिच स्वागत गर्ने अभ्यास पटक पटक गराउनुहोस् । आवश्यक भए सहभागीहरूलाई स्वागत गर्दाको अभिनयको अभ्यासमा सहयोग गर्नुहोस् ।

- सहभागीहरूलाई परिवेश र स्थान अनुसार स्वागत गर्ने तरिका फरक हुन्छ भन्ने धारणा प्रस्ट पारिदिनुहोस् ।
- पुस्तकको पृष्ठ २३ को बाकसमा दिइएका शब्दहरू कापीमा सार्न पनि लगाउनुहोस् ।

५. सिकाइ मूल्याङ्कन प्रक्रिया

- सहभागीहरूलाई पुस्तकको पृष्ठ २३ को बाकसमा दिइएका शब्दहरू पढ्न लगाउनुहोस् र कापीमा लेख्न पनि लगाउनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई घरमा, सामुदायिक सिकाइ केन्द्रमा र कक्षामा आगन्तुकलाई स्वागत गर्दाको अभिनय जोडी जोडीमा गर्न लगाउनुहोस् ।

दिन : सातौँ

४. सहभागी सिकाइ सहजीकरण प्रक्रिया

- सदा झैँ आजको कक्षा पनि सुरु गर्नुहोस् ।
- अघिल्लो दिनका विषय वस्तुलाई सङ्क्षिप्त पुनरावलोकन गरी आजको विषय वस्तुतर्फ सहभागीहरूको ध्यानाकर्षण गर्नुहोस् ।
- यस अघि सुरक्षित मातृत्व र शिशु स्याहार पाठमा गराए जस्तै गरी सहभागीहरूलाई ४ ओटा सयको मुठा, ३ ओटा दसको मुठा र ५ ओटा खुला सिन्का दिई गन्ती गर्न लगाउनुहोस् । गन्ती गरी प्राप्त भएको सङ्ख्या ४३५ बोर्डमा स्थानमान तालिका बनाई लेख्नुहोस् र सहभागीहरूलाई पनि कापीमा स्थानमान तालिका बनाई लेख्न लगाउनुहोस् ।
- अब त्यसमा ५ ओटा सय, २ ओटा दस र ३ ओटा खुला सिन्का दिएर पुनः गन्ती गर्न लगाउनुहोस् । गन्ती गरी प्राप्त भएको सङ्ख्या ५२३ बोर्डमा पहिलेकै सङ्ख्याको ठिक तल स्थानमान मिल्नेगरी लेख्नुहोस् र सहभागीहरूलाई पनि कापीमा त्यसैगरी लेख्न लगाउनुहोस् ।
- दुवै पटकका सिन्का एकै ठाउँमा मिसाउँन लगाई गन्ती गर्न लगाउनुहोस् । गन्ती गर्दा प्राप्त भएको सङ्ख्या जोडफलको रूपमा लेख्नुहोस् र सहभागीहरूलाई कापीमा पनि लेख्न सिकाउनुहोस् ।
- यही प्रक्रिया अनुसार पुस्तकको पृष्ठ २४ का हिसाब र अरु थप हिसाबको पनि अभ्यास गराउनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई ठोस सामग्री प्रयोग गरेर हिसाब गर्न अभ्यास गराएपछि सामग्री बिना पनि हिसाब गर्न सिकाउनुहोस् ।
- यस्ता हिसाब घरमा पनि गर्न भन्नुहोस् ।

५. सिकाइ मूल्याङ्कन प्रक्रिया

- रमिताले आफ्नो खेतमा १ हप्ता अगाडि ३४५ ओटा बन्दा रोपेकी थिइन् । उनले हिजो पुनः २३१ ओटा बन्दा रोपिन् । अब उनको खेतमा जम्मा कति बन्दाका विरुवा रोपिए होला ? भन्ने हिसाब सबै सहभागीलाई कापीमा गरेर देखाउन भन्नुहोस् ।

पाठ : चार	आय आर्जन	अनुमानित समय : ६ दिन

१. पाठ परिचय

आजको संसार आयमुखी छ । आयलाई आम्दानी पनि भनिन्छ । आम्दानी विभिन्न किसिमले गर्न सकिन्छ । बिना काममा समय बिताउनुभन्दा आम्दानी हुने कार्यमा समय लगाउँदा धेरै फाइदा हुन्छ । त्यसैले यस पाठमा सहभागीहरूलाई आय आर्जन गर्ने तौर तरिकाका सम्बन्धमा जानकारी दिन र ४१ देखि १०० सम्मका सङ्ख्याको पढाइ र लेखाइ सिप विकास गर्न खोजिएको हुँदा तपाईं सहजकर्ता मित्रले पनि सहभागी सिकाइ सहजीकरण यसैतर्फ लक्षित गर्नुपर्छ ।

२. सिकाइ उद्देश्य

यस पाठको सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलापका अन्त्यमा सहभागीहरू सक्षम हुनेछन् :

- आय आर्जनका विभिन्न उपायहरू बताउन,
- आय आर्जन, तरकारी, तुषारो, बिउ, जमिन, बाली, हिउँदे, भण्डारण, मौसमी, ब्याड र छहारी शब्दहरू शुद्धसँग पढ्न, अर्थ बताउन र वाक्यमा प्रयोग गर्न,
- तरकारी र लगाउने महिनाका सम्बन्धमा बताउन,
- तरकारीमा लाग्ने रोगको रोगथामका उपाय बताउन,
- ४१ देखि १०० सम्मका सङ्ख्या अङ्क र अक्षरमा पढ्न र लेख्न ।

३. आवश्यक सिकाइ सामग्री

पुस्तक, चित्र पत्ती, पोस्टर, शब्द पत्ती र दैनिक प्रयोगका सामग्रीहरू ।

दिन : पहिलो

४. सहभागी सिकाइ सहजीकरण प्रक्रिया

- सदा झैँ कक्षा सुरु गर्नुहोस् ।
- अघिल्लो दिनका विषय वस्तुलाई सङ्क्षिप्त पुनरावलोकन गरी आजको विषय वस्तुतर्फ सहभागीहरूको ध्यानाकर्षण गर्नुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई पुस्तकको पृष्ठ २५ मा दिइएको चित्र अध्ययन गर्न लगाउनुहोस् ।
- पुस्तकको पृष्ठ २५ को बाकसमा दिएका शब्दहरू पढ्न लगाउनुहोस् ।
- बाकसमा दिएका शब्दको अर्थ खुल्लेगरी वाक्य बनाई कक्षामा भन्न लगाउनुहोस् । भनिएका वाक्य मिले मिलेनन् सहभागीहरूलाई भन्न लगाउनुहोस् । नमिलेमा बोर्डमा ठुला अक्षरमा लेखेर देखाई पढेर सुनाइदिनुहोस् । सहभागीहरूलाई पनि कापीमा पढ्दै सार्न लगाउनुहोस् ।

५. सिकाइ मूल्याङ्कन प्रक्रिया

- पुस्तकको पृष्ठ २५ मा दिइएको चित्रमा के के भइरहेको छ भन्न लगाउनुहोस् ।

- पुस्तकको पृष्ठ २५ को बाकसका शब्दहरू पढी तिनको अर्थ खुल्नेगरी सबै सहभागीलाई पालै पालो वाक्य बनाई सुनाउन लगाउनुहोस् ।

दिन : दोस्रो

४. सहभागी सिकाइ सहजीकरण प्रक्रिया

- सदा झैँ आजको कक्षा पनि सुरु गर्नुहोस् ।
- अघिल्लो दिनका विषय वस्तुलाई सङ्क्षिप्त पुनरावलोकन गरी आजको विषय वस्तुतर्फ सहभागीहरूको ध्यानाकर्षण गर्नुहोस् ।
- पुस्तकको २६ र २७ पृष्ठमा उल्लिखित जेटिए र बुढी आमाबिच भएको संवाद सहभागीहरूलाई पढ्न लगाउनुहोस् । पढ्न कठिनाइ भएमा आफैँले पढी सुनाइदिनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई पढ्न कठिन लागेका शब्द सङ्कलन गरी बोर्डमा टिपोट गरेर सहभागीहरूलाई भन्न लगाउनुहोस् । सहभागीहरूले राम्रोसँग भन्न नसके तपाईँले पढी सहभागीहरूलाई पनि सँगै भन्न लगाउनुहोस् । ती कठिन शब्दहरूको अर्थ बोर्डमा लेखेर बताइदिनुहोस् । पाठसँग सम्बन्धित गरी वाक्य बनाएर पनि सुनाउन लगाउनुहोस् । सहभागीले सुनाएका वाक्य नमिले सुधार गरिदिनुहोस् ।
- सहभागीलाई पुस्तकको २६ र २७ पृष्ठमा दिइएको जेटीए र बुढी आमा बिचको संवाद पढ्न लगाई पाठले दिन खोजेको सन्देशका सम्बन्धमा छलफल गराउनुहोस् । छलफलको निष्कर्षमा तरकारी खेती गर्ने तौर तरिकामा ध्यान दिई तरकारी लगाउँदा आय आर्जन हुने कुरा बताइदिनुहोस् ।
- सम्भव भए स्थानीय स्तरमा तरकारी खेतीको अनुभवी व्यक्तिसँग भेट गराई तरकारी खेती हेर्ने र सोका सम्बन्धमा जिज्ञासा राख्ने मौका सहभागीलाई दिनुहोस् ।

५. सिकाइ मूल्याङ्कन प्रक्रिया

- सहभागीहरूलाई जेटिए र बुढी आमाबिच भएको संवाद पालै पालो पढ्न लगाउनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई तरकारी खेती गर्दा के के कुरामा ध्यान पुऱ्याउनु पर्ने रहेछ ? सोध्नुहोस् ।
- तरकारी खेतीबाट बढी आम्दानी लिन के के गर्नु राम्रो होला ? छलफल गराउनुहोस् ।

दिन : तेस्रो

४. सहभागी सिकाइ सहजीकरण प्रक्रिया

- सदा झैँ कक्षा सुरु गर्नुहोस्,
- सहभागीहरूसँग अघिल्लो दिनको सिकाइका सम्बन्धमा केही समस्या छन् कि सोधी समाधान गर्नुहोस् ।
- सहभागीहरूले आ-आफ्नो खेत बारीमा कुन तरकारी कहिले लगाउने गर्नु भएको छ । त्यसरी तरकारी लगाउँदा भएको फाइदाका सम्बन्धमा छलफल गराउनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई पुस्तकको २८ पृष्ठमा तरकारी लगाउने समय सम्बन्धी विषय वस्तु पल्टाउन लगाउनुहोस् तपाईँले *तरकारी र लगाउने महिना जानौँ* क्रियाकलाप सबै सहभागीले सुन्ने र बुझ्ने गरी विस्तारै पढेर सुनाउनुहोस् । सहभागीहरूलाई पनि पढ्न लगाउनुहोस् ।

- सहभागीलाई पढ्न कठिन लागेका शब्दहरू बोर्डमा टिपोट गरी तपाईँले पढेर सुनाउनुहोस् र सहभागीहरूलाई पनि पढ्न लगाउनुहोस् । ती शब्दलाई पाठसँग सम्बन्धित अर्थ आउने गरी वाक्य बनाई कक्षामा सुनाउन लगाउनुहोस् । सहभागीहरूले बनाएका वाक्य ठिक भए धन्यवाद दिनुहोस् । नमिले बोर्डमा लेखेर देखाइदिनुहोस् र सहभागीहरूलाई पनि पढ्न र कापीमा सार्न भन्नुहोस् ।

५. सिकाइ मूल्याङ्कन प्रक्रिया

- सहभागीहरूलाई कुन महिनामा के के तरकारी खेती गर्न सकिन्छ भनी पालै पालो भन्न लगाउनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई समयमा तरकारी लगाउँदा र नलगाउँदा हुने फाइदा र बेफाइदा बताउन लगाउनुहोस् ।

दिन : चौथो

४. सहभागी सिकाइ सहजीकरण प्रक्रिया

- सदा झैँ कक्षा सुरु गर्नुहोस्,
- अघिल्लो दिनको सिकाइमा केही समस्या छ छैन छोटो प्रश्नोत्तर गर्नुहोस् ।
- तरकारीमा के के रोग लाग्छन् र सोको रोकथाम सहभागीले के कसरी गर्ने गर्नु भएको छ ? छलफल गराउनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई पुस्तकको २९ पृष्ठमा दिएको *रोकथाम गर्न सिकौँ* क्रियाकलाप पल्टाउन लगाई पढ्न भन्नुहोस् । सहभागीलाई पढ्न कठिनाइ भए सहयोग गर्नुहोस् ।
- शब्द पढ्न कठिन भए बोर्डमा लेखी पढेर सुनाइदिनुहोस् र सहभागीहरूलाई पनि पढ्न लगाउनुहोस् । सहभागीहरूसँग छलफल गर्दै त्यस्ता कठिन शब्दको अर्थ बताइदिनुहोस् । कठिन शब्दलाई वाक्यमा प्रयोग गर्न सहभागीहरू प्रेरित गर्नुहोस् र आवश्यक भए तपाईँले सहयोग गर्नुहोस् ।
- तरकारीमा लाग्ने किरा र रोगका सम्बन्धमा छलफल गराई रोकथामका उपायहरू पनि बताइदिनुहोस् ।
- सहभागीलाई घरबाट पुस्तकको ३० पृष्ठमा दिइएको सङ्ख्या तालिका पढेर आउन भन्नुहोस् ।

५. सिकाइ मूल्याङ्कन प्रक्रिया

- सहभागीहरूलाई तरकारीमा लाग्ने रोगको *रोकथाम गर्न सिकौँ* क्रियाकलाप पालै पालो एक एक बुँदा पढ्न लगाउनुहोस् ।
- तरकारीमा के के रोग लाग्छन् र सोको रोकथाम के कसरी गर्नुपर्छ ? सोध्नुहोस् ।

दिन : पाँचौँ

४. सहभागी सिकाइ सहजीकरण प्रक्रिया

- हिजो अस्ती झैँ आजको कक्षा पनि सुरु गर्नुहोस् ।
- अघिल्लो दिनका विषय वस्तुलाई सङ्क्षिप्त पुनरावलोकन गरी आजको विषय वस्तुतर्फ सहभागीहरूको ध्यानाकर्षण गर्नुहोस् ।
- पुस्तकको ३० पृष्ठमा दिइएको सङ्ख्या तालिका पढ्न लगाउनुहोस् । आवश्यक परे पढ्न सहयोग गर्नुहोस् र पुस्तकको खाली कोठामा सङ्ख्यालाई अक्षरमा पनि पढ्दै लेख्न लगाउनुहोस् । अक्षरमा लेख्न

नसक्ने सहभागीलाई लेख्न आवश्यक सहयोग गर्नुहोस् । थप अभ्यासका लागि आ-आफ्नो कापीमा पनि लेख्न लगाउनुहोस् ।

- सहभागीहरूलाई पुस्तकको ३१ पृष्ठमा रहेको *सोचौँ र लेखौँ* क्रियाकलाप पढेर छलफल गर्दै भर्न लगाउनुहोस् । सहभागीले गरेको मिलेमा धन्यवाद दिनुहोस्, नमिलेमा यस्तो हुन्छ भनी बोर्डमा लेखेर देखाई सबैलाई पढ्न लगाउनुहोस् ।
- पुस्तकको ३१ पृष्ठमा दिइएको *पढौँ र लेखौँ* क्रियाकलापको सङ्ख्या तालिका सहभागीहरूलाई पढ्न लगाउनुहोस् । आवश्यक भए सहभागीहरूलाई पढ्न सहयोग पनि गर्नुहोस् । सहभागीहरूलाई पुस्तकमा रहेको खाली कोठामा सङ्ख्यालाई अक्षरमा लेख्न लगाउनुहोस् । लेख्न नसक्ने सहभागीहरूलाई लेख्नका लागि आवश्यक सहयोग गर्नुहोस् । लेख्न प्रेरित गर्नुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई थप लेखन अभ्यासका लागि कापीमा घरमा पनि लेख्न भन्नुहोस् ।

५. सिकाइ मूल्याङ्कन प्रक्रिया

- सहभागीहरूलाई ४१ देखि १०० सम्मका सङ्ख्या पालै पालो पढ्न लगाउनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई ४१ देखि १०० सम्मका बिच बिचका सङ्ख्या तपाईंले उच्चारण गरी सहभागीलाई अक्षरमा लेख्न लगाउनुहोस् ।
- बोर्डमा ४१ देखि १०० सम्मका सङ्ख्याको बिच बिचमा छुटाएर लेख्नुहोस् । सहभागीलाई मनमनै पढ्न लगाई छुटेको सङ्ख्या भन्न लगाउनुहोस् ।

दिन : छैठौँ

४. सहभागी सिकाइ सहजीकरण प्रक्रिया

- आज पनि सदा झैँ कक्षा सुरु गर्नुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई पुस्तकको ३२ पृष्ठमा दिएको *पढौँ र बुझौँ* क्रियाकलाप पढ्न लगाउनुहोस् । सहभागीहरूले पढ्न नसके आफैँ पढेर सुनाइ सहभागीलाई पनि सँगसँगै पढ्न लगाउनुहोस् । कठिन शब्द भए बोर्डमा लेखी पढेर सुनाउनुहोस् । साथै शब्दको अर्थ पनि बताइदिनुहोस् ।
- सहभागीलाई पुनः एक पटक आफैँ पढ्न भन्नुहोस् र आय आर्जन गर्न सबैभन्दा पहिला के गर्नुपर्छ, लक्ष्यमा पुग्न हामीले के गर्नुपर्छ, आय आर्जनको योजना बनाउँदा के के कुरामा ध्यान दिनुपर्छ, कसरी योजनाले हामीलाई सफल बताउँछ भन्ने सम्बन्धमा सहभागीबिच छलफल गराउनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई पुस्तकको ३३ पृष्ठमा दिएको *ध्यान पुऱ्याऔँ* क्रियाकलाप पल्टाउन लगाई पढ्न लगाउनुहोस् । पढ्न कठिन भए सहभागीलाई पढेर सुनाई सँगै पढ्न भन्नुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई आफुले आय आर्जनका लागि गरिएको आफ्नो उत्पादन कहाँ के कसरी बिक्री वितरण गर्ने गर्नु भएको छ, त्यो गर्दा के कस्ता समस्याहरू भोग्नु पऱ्यो, समस्याको समाधान के कसरी गर्ने गर्नु भएको छ ? छलफल गराउनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई आय आर्जनका सन्दर्भमा बजार सर्वेक्षण गरी आय आर्जन कार्य योजनाबध्द रूपमा गर्दा व्यवसायमा सफलता मिल्छ भन्ने कुरा छलफलको निष्कर्ष बताइदिनुहोस् ।

५. सिकाइ मूल्याङ्कन प्रक्रिया

- सहभागीहरूलाई पुस्तकको पृष्ठ ३२ र ३३ मा दिइएका विषय वस्तु पालै पालो एक एक अनुच्छेद पढ्न लगाउनुहोस् ।
- आय आर्जनको कार्य थाल्नुभन्दा पहिले बजार सर्वेक्षण किन गर्नु पर्ला ? सोध्नुहोस् ।
- योजना बनाई कार्य गर्दा के के फाइदा हुन्छ ? भन्न लगाउनुहोस् ।

पाठ : पाँच	बहिनीलाई चिठी	अनुमानित समय : ५ दिन

१. पाठ परिचय

चिठी सञ्चारको एक माध्यम हो । चिठी घरायसी, कार्यालयीय र व्यापारिक गरी तिन किसिमका हुन्छन् । घरायसी चिठी घर परिवारका व्यक्तिहरूलाई लेखिन्छ । कार्यालयीय चिठी कार्यालयलाई र व्यापारिक चिठी व्यापारिक फर्म, कम्पनी तथा संस्थालाई लेखिन्छ । चिठी लेखनका आफ्नै ढाँचा हुन्छन् । यस पाठमा खासगरी घरायसी चिठी र कार्यालयीय चिठी लेखन ढाँचाका सम्बन्धमा सहभागीहरूलाई जानकारी दिन खोजिएको छ । साथै घटाउको अवधारणा र घटाउ सम्बन्धी व्यावहारिक हिसाब, अन्य व्यावहारिक जानकारी समेत यस पाठले दिन खोजेको छ । त्यसैले सहजकर्ता मित्रले यो पाठ पढाउनु अघि यी उल्लिखित पक्षहरूमा सहयोग पुऱ्याउने गरी आफ्नो सहजीकरण अगाडि बढाउनु हुनेछ ।

२. सिकाइ उद्देश्य

- चिठी लेखनका ढाँचासँग परिचित हुन,
- चिठी पढ्न र लेख्न,
- घटाउको अवधारणा लिई साधारण व्यावहारिक घटाउ गर्न,
- रुपियाँ पैसाको समुचित प्रयोग र संरक्षणप्रति सचेत रहन ।

३. आवश्यक सिकाइ सामग्री

पुस्तक, विभिन्न चिठी/निवेदनका नमुना, खामको नमुना र दैनिक प्रयोगका सामग्रीहरू ।

दिन : पहिलो

४. सहभागी सिकाइ सहजीकरण प्रक्रिया

- सदा झैँ कक्षा सुरु गर्नुहोस् ।
- अघिल्लो पाठहरूको सिकाइमा भएको समस्या केही भए छोटो छलफल गर्नुहोस् ।
- पुस्तकको पृष्ठ ३४ मा दिइएको *बहिनीलाई चिठी* पाठ पल्टाउन लगाउनुहोस् । सोको सुरुमा भएका चित्र अध्ययन गर्न लगाई चित्रका सम्बन्धमा छलफल गराउनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई चिठीका सम्बन्धमा जानकारी भए नभएको कुरा चिठीसँग सम्बन्धित प्रश्नोत्तर गर्दै विभिन्न किसिमका चिठीको नमुना देखाई चिठीको महत्त्व तथा आवश्यकताका विषयमा छलफल गराउनुहोस् ।
- पुस्तकको पृष्ठ ३४ को बाकसमा दिएका शब्द सहभागीलाई पढ्न लगाउनुहोस् । बाकसमा दिएका शब्दहरूको अर्थ बताउँदै चिठीसँग सम्बद्ध गरी वाक्य बनाउन लगाई कक्षामा सुनाउन लगाउनुहोस् । सहभागीहरूले बनाई सुनाएका वाक्य नमिले बोर्डमा लेखी पढेर सुनाइदिनुहोस् । सुनाइएका वाक्य कापीमा पनि सार्न लगाउनुहोस् ।

५. सिकाइ मूल्याङ्कन प्रक्रिया

- सहभागीहरूलाई पुस्तकको पृष्ठ ३४ मा भएका चित्र देखाउँदै चित्रमा के के देख्नु भयो भनी सोध्नुहोस् ।

- पुस्तकको पृष्ठ ३४ को बाकसमा दिएका शब्द पढ्न लगाउनुहोस् ।
- तलका शब्दलाई अर्थ दिने गरी वाक्यमा पालै पालो प्रयोग गर्न लगाउनुहोस् र कक्षामा सुनाउन भन्नुहोस् : शुभकामना, सामुदायिक, कम्प्युटर, इन्टरनेट, मोबाइल, फेसबुक, शुभ कामना, निवेदन, पत्र ।

दिन : दोस्रो

४. सहभागी सिकाइ सहजीकरण प्रक्रिया

- सदा झैँ कक्षा सुरु गर्नुहोस् ।
- पुस्तकको पृष्ठ ३५ र ३६ मा दिइएको चिठी सहभागीलाई अध्ययन गर्न लगाउनुहोस् र चिठी कहाँबाट, कसले, कहिले, कसलाई लेखेको हो छलफल गराउनुहोस् ।
- चिठी कति किसिमका हुन्छन् भनी छलफल गराउनुहोस् ।
- सहभागीलाई चमेली महर्जनले चम्पा महर्जनलाई लेखेको चिठी पढ्न लगाउनुहोस् र चिठीमा लेखिएका विषय वस्तुमा छलफल गराउनुहोस् । (छलफल गर्दा चिठी किन लेखिन्छ, चिठीको विकल्प आजकल अरु के के हुन सक्छन्, चिठीका प्रकार, चिठीका भाग के के हुने, चिठीमा मिति, स्थान, सम्बोधन, विषय वस्तुको सुरु र अन्त्य के कसरी गर्नुपर्छ खाममा कतापट्टि पठाउने र पाउनेको नाम ठेगाना के कसरी लेख्ने आदिलाई छलफलको आधार लिनुहोस्) ।
- पाठको अन्त्यमा सहभागीहरूसँग चिठीका सम्बन्धमा प्रश्नोत्तर गर्दा सामूहिक रूपमा प्रश्न सोधी उत्तर व्यक्तिगत रूपमा लिनुहोस् । प्रश्नहरू यस प्रकार सोध्नुहोस् :
  - चिठी कुन मितिमा लेखिएको हो ?
  - चिठी लेख्ने व्यक्तिको ठेगाना कहाँ रहेछ ?
  - चिठी कसले कसलाई लेखेको हो ?
  - सामुदायिक सिकाइ केन्द्र कहाँ छ ?
  - सामुदायिक सिकाइ केन्द्रले गर्ने मुख्य मुख्य काम के के हुन् ?
  - चिठीमा चमेलीका बा आमाले के चलाउन जान्नु भएको रहेछ ?
  - गाउँमा कसले माछा पालन गर्न थालेको भनिएको छ ?
  - सामुदायिक सिकाइ केन्द्रबाट सिक्न सकिने कुराहरू के के हुन् ?
- उक्त प्रश्नका उत्तर सहभागीहरूबाट सही रूपमा आउन नसके आवश्यक उत्तर बताइदिनुहोस् ।
- चिठी लेख्दा ध्यान दिनु पर्ने कुराहरू सहभागीलाई बताई घरमा पनि चिठी लेख्ने अभ्यास गर्न सम्झाउनुहोस् ।

५. सिकाइ मूल्याङ्कन प्रक्रिया

- माथिको सिकाइ सहजीकरणकै आधारमा सहभागी मूल्याङ्कन गरी सिकाइ हुने । समय कमी भए छुट्टै गरिरहनु नपर्ने ।

दिन : तेस्रो

४. सहभागी सिकाइ सहजीकरण प्रक्रिया

- सदा झैँ आजको कक्षा पनि सुरु गर्नुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई कतिले चिठी लेखन अभ्यास घरमा गर्नु भयो भएन सोध्दै चिठी लेख्दा कुनै कठिनाइ भएको भए समाधान गरिदिनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई पुस्तकको पृष्ठ ३८ मा दिएको *पढौँ र सिकौँ* क्रियाकलाप पढ्न लगाउनुहोस् । सहभागीहरूले पढ्न नसकेमा पढ्न सहयोग गर्नुहोस् । निवेदन कसले, कसलाई, कुन मितिमा लेखेको हो, के माग गरिएको छ आदि प्रश्नका आधारमा सहभागीबिच छलफल गराई निष्कर्ष बताइदिनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई चिठी र निवेदनका विभिन्न ढाँचा देखाई ती दुईबिचको फरकका सम्बन्धमा प्रस्ट पारिदिनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई साधारण चिठी र निवेदन लेख्ने अभ्यास गराउनुहोस् ।
- सहभागीहरूले लेखेका चिठी र निवेदन हेरी आवश्यक सुधारका लागि विभिन्न नमुना देखाई सच्याइदिनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई देखाइएका नमुना चिठी तथा निवेदन अनुसार घरमा पनि निवेदन तथा चिठी लेख्न अभ्यास गर्न भन्नुहोस् ।
- वाक्य बनाई कक्षामा सुनाउन लगाउनुहोस्, नमिले मिलाई दिनुहोस् । सहभागीलाई विभिन्न कार्यालयीय निवेदन/चिठी लेख्न अभ्यास घरमा पनि गर्न भन्नुहोस् ।

५. सिकाइ मूल्याङ्कन प्रक्रिया

- सहभागीहरूलाई पालै पालो निवेदन पढ्न लगाउनुहोस् ।
- सहभागीहरूसँग पालै पालो निवेदन कसले लेखेको, किन लेखिएको र निवेदकको ठेगाना के हो ? सोध्नुहोस् ।

दिन : चौथो

४. सहभागी सिकाइ सहजीकरण प्रक्रिया

- सदा झैँ आजको कक्षा सुरु गर्नुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई अघिल्लो पाठका सम्बन्धमा केही समस्या भए सोधी छलफल गराउनुहोस् ।
- पुस्तकको पृष्ठ ४० मा दिएको *घटाउ गर्न सिकौँ* क्रियाकलापका उदाहरण पढ्न लगाउनुहोस् र घटाउ सम्बन्धी धारणा सहभागीलाई दिनुहोस् । उक्त धारणा दिँदा स्थानमानको सहयोगबाट घटाउ गर्न सिकाउनुहोस् । घटाउ सम्बन्धी हिसाब सिकाउँदा ठोस वस्तुको प्रयोग गर्नुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई पुस्तकको ४१ पृष्ठमा भएको *घटाउ गरौँ* क्रियाकलापको घटाउ सम्बन्धी समस्या समाधान गर्न लगाउनुहोस् ।

- सहभागीहरूले गरेको घटाउ सम्बन्धी समाधान मिले नमिलेको हेर्नुहोस् । नमिलेको भएमा स्थानीय ठोस वस्तु सिन्काको प्रयोग गरी सिकाउनुहोस् । साथै सहभागीहरूलाई थप अभ्यासका लागि थप समस्याहरू पनि दिनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई ठोस वस्तुका साथै क्याल्कुलेटरको प्रयोग गरेर पनि घटाउ गर्ने अभ्यास गराउनुहोस् ।

५. सिकाइ मूल्याङ्कन प्रक्रिया

- पेमाले पालेका ४६७ ओटा हाँस मध्ये २४५ हाँस बेचिन भने अब उनीसँग कति हाँस बाँकी रहे ? सबै सहभागीलाई हिसाब गर्न लगाउनुहोस् ।

दिन : पाचौँ

४. सहभागी सिकाइ सहजीकरण प्रक्रिया

- सदा जसरी नै आजको कक्षा पनि सुरु गर्नुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई अघिल्लो दिनको क्रियाकलापमा कुनै समस्या भए बोर्डमा समस्या समाधान गरेर देखाइदिनुहोस् ।
- सहभागीले उहाँहरूसँग भएको पैसा तथा गर गहना कहाँ राख्ने गर्नु भएको रहेछ सोध्दै छलफल गराउनुहोस् ।
- पुस्तकको ४२ मा दिएको *हामी सचेत हौँ* क्रियाकलाप ध्यान पूर्वक पढ्न लगाउनुहोस् र त्यसमा दिएका सन्देशका सम्बन्धमा छलफल गराउनुहोस् ।
- बैङ्कमा खाता खोल्न नागरिकता र फोटो चाहिन्छ । बैङ्कमा पैसा राख्दा चोरी नहुने, नष्ट नहुने, सुरक्षा हुने, व्याज प्राप्त हुने, चाहिएको बेला निकाल्न मिल्ने जस्ता फाइदाहरू हुन्छन् भन्दै निष्कर्ष बताइदिनुहोस् ।

५. सिकाइ मूल्याङ्कन प्रक्रिया

- सहभागीहरूलाई पुस्तकको पृष्ठ ४२ मा दिइएका बुँदा पालै पालो एक एक गरी पढ्न लगाउनुहोस् ।
- रुपियाँ, पैसा, गर गहनाको सुरक्षा गर्न के के गर्नुपर्ला छलफल गराउनुहोस् ।

पाठ : छ	पोसिलो खाना	अनुमानित समय : ५ दिन

१. पाठ परिचय

खाना सबैलाई आवश्यक हुन्छ । खाना खाने भन्दैमा हामीले सधैँ एकै किसिमको खाना खानु स्वास्थ्यका दृष्टिले राम्रो मानिदैन । त्यसैले हामीले खाना खाँदा शरीरलाई शक्ति दिने, शरीरको वृद्धि र रक्षा गर्ने खाना मिलाएर खाने गर्नुपर्छ भन्ने धारणा यस पाठमा मुख्य रूपले दिन खोजिएको छ । हामीले बासी सडेगलेका, खुला ठाउँमा राखिएका र झिँगा भन्केका खानेकुरा खानु हुँदैन भन्ने कुराको जानकारीका साथै यस पाठमा सहभागीहरूलाई विभिन्न क्रियाकलाप गराई दुरीको नाप तौल सम्बन्धी व्यावहारिक हिसाब गर्ने सिप, बिदाइमा प्रयोग गरिने केही अङ्ग्रेजी छोटा वाक्यांशको ज्ञान पनि गराउन खोजिएको हुँदा सहजकर्ता मित्रले आफ्नो सिकाइ सहजीकरण पनि यसैतर्फ केन्द्रित गर्नु पर्ने हुन्छ ।

२. सिकाइ उद्‌देश्य

यस पाठको सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलापका अन्त्यमा सहभागीहरू सक्षम हुनेछन् :

- खानालाई शक्ति दिने, वृद्धि गर्ने र रक्षा गर्ने समूहमा वर्गीकरण गर्न,
- तिनै समूहको खाना सन्तुलन मिलाएर खाने तरिका बताउन र व्यवहारमा त्ससको उपयोग गर्न,
- दुरीको नाप, तौल र रुपियाँ पैसा सम्बन्धी व्यावहारिक हिसाब गर्न,
- साधारण बिदाइका अङ्ग्रेजी वाक्यांश व्यावहारमा प्रयोग गर्न ।

३. आवश्यक सिकाइ सामग्री

पुस्तक, चित्र/पोस्टर, शब्द पत्ती, र दैनिक प्रयोगका सामग्रीहरू ।

दिन : पहिलो

४. सहभागी सिकाइ सहजीकरण प्रक्रिया

- सदा झैँ कक्षा सुरु गर्नुहोस् ।
- सहभागीहरूले सधैँभरि एकैनासको खाना खानु हुँदोरहेछ वा फरक फरक ? त्यसो गर्नुको कारण के रहेछ ? नगर्दा के हुन्छ होला भन्दै सङ्क्षेपमा छलफल गराउनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई पुस्तकको पृष्ठ ४३ मा दिइएका चित्र अध्ययन गर्न लगाई चित्रका सम्बन्धमा छलफल गराउनुहोस् ।
- पुस्तकको पृष्ठ ४३ को बाकसमा दिइएका शब्दहरू पढ्न लगाउनुहोस् र पाठसँग सम्बन्धित भई चित्र र शब्दलाई तालमेल गरी छलफल गराउनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई पुस्तकको ४४ पृष्ठमा दिइएको *पढौँ* क्रियाकलापका सुरुका दुई अनुच्छेद पढ्न लगाउनुहोस् ।
- पढ्न नसके आवश्यक सहयोग गर्नुहोस् । पढ्न कठिन लागेका शब्द भए सहभागीसँग सोध्दै बोर्डमा टिपोट गरी सहभागीहरूलाई पढ्न लगाउनुहोस् । तपाईँ आफुले पनि पढेर सुनाइदिनुहोस् । ती कठिन शब्दको अर्थ बताइदिनुहोस् । सहभागीहरूलाई कठिन शब्द वाक्यमा प्रयोग गरी सुनाउन लगाउनुहोस् । सहभागीले बनाई सुनाएका वाक्य मिले नमिलेको सहभागीहरूबिच छलफल गराउनुहोस् । नमिलेको भए

तपाईँ आफैँले बोर्डमा लेखेर बताइदिनुहोस् । बोर्डमा लेखिएका वाक्य सहभागीहरूलाई पढ्न लगाई कापीमा सार्न पनि लगाउनुहोस् ।

- सहभागीहरूलाई पुनः पहिले पढ्न लगाइएको विषय वस्तु पढी छलफल गर्न लगाउनुहोस् । छलफलको निष्कर्षमा सहभागीहरूलाई हामीले खाना खाँदा स्वच्छ, सफा र सन्तुलित खानेकुरा खाने गर्नुपर्छ भन्ने बताइदिनुहोस् ।

५. सिकाइ मूल्याङ्कन प्रक्रिया

- शक्ति, अखाद्य, वृद्धि, भण्डारण शब्द पढ्न लगाई वाक्यमा प्रयोग गर्न लगाउनुहोस् ।
- पुस्तकको ४४ पृष्ठको सुरुका दुई अनुच्छेद सहभागीहरूलाई पालै पालो पढ्न लगाउनुहोस् ।

दिन : दोस्रो

४. सहभागी सिकाइ सहजीकरण प्रक्रिया

- सदा झैँ आजको कक्षा पनि सुरु गर्नुहोस् ।
- अघिल्लो दिनको सिकाइसँग सम्बन्धित छोटो प्रश्नोत्तर गर्दै सहभागीहरूलाई पुस्तकको ४४ पृष्ठमा दिएको शक्ति दिने खानादेखि ४५ पृष्ठसम्मका विषय वस्तु पढ्न लगाउनुहोस् ।
- सहभागीले पढ्न नसके आफैँले सहभागीलाई पढेर सुनाउनुहोस् । सहभागीहरूलाई पनि सँगै पढ्न लगाउनुहोस् । पढ्न कठिनाइ भए पढ्न सहयोग गर्नुहोस् ।
- पोसिलो, निरोगी, शक्ति, वृद्धि, फुर्तिलो र स्वास्थ्य शब्दलाई वाक्यमा प्रयोग गर्न लगाई कक्षामा सुनाउन लगाउनुहोस् । सहभागीले बनाएका वाक्य नमिले बोर्डमा लेखेर बताइदिनुहोस् । सहभागीलाई पढ्न र कापीमा सार्न पनि लगाउनुहोस् ।
- सहभागीलाई पुनः पहिले पढ्न लगाइएको विषय वस्तु पढ्न लगाई छलफल गराउनुहोस् । छलफलपछि शरीरलाई शक्ति दिने, वृद्धि गर्ने र शरीरको रक्षा गर्ने खाना मिलाएर खानुपर्छ । साथै ती खानेकुरा प्राप्त गर्ने तरिका, तिनलाई उपयुक्त किसिमले खाने तरिका र पोषक तत्त्व संरक्षण गर्ने तरिकासमेत निष्कर्षका रूपमा बताइदिनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई स्थानीय स्तरमा पाइने खानेकुराहरूको नाम लेख्न पनि लगाउनुहोस् ।

५. सिकाइ मूल्याङ्कन प्रक्रिया

- सहभागीहरूलाई पुस्तकको पृष्ठ ४४ र ४५ मा दिइएका विषय वस्तु एक एक अनुच्छेद पालै पालो पढ्न लगाउनुहोस् ।
- खानालाई कति समूहमा वर्गीकरण गर्न सकिन्छ र ती के के हुन् ? सोध्नुहोस् ।
- शरीरलाई शक्ति दिने स्थानीय स्तरमा पाइने खानाको नाम भन्न लगाउनुहोस् ।
- शरीरलाई वृद्धि गर्ने खानाको नाम बताउन लगाउनुहोस् ।
- कुन कुन खानेकुराहरू शरीरलाई रक्षा गर्ने समूहमा पर्छन् ? सोध्नुहोस् ।
- हामीहरूले खानाको पोषक तत्त्व कसरी संरक्षण गर्न सक्छौँ ? भन्न लगाउनुहोस्

दिन : तेस्रो

४. सहभागी सिकाइ सहजीकरण प्रक्रिया

- सदा झैँ आजको कक्षा पनि सुरु गर्नुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई अघिल्लो दिन सिकाइएको विषय वस्तुमा आधारित भई सङ्क्षिप्त प्रश्नोत्तर गर्नुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई पुस्तकको ४६ पृष्ठमा दिइएको *सोचौँ र लेखौँ* क्रियाकलाप अध्ययन गरी खाली ठाउँमा उपयुक्त शब्द भर्न लगाई पढेर सुनाउन लगाउनुहोस् । ठिक भए नभएको सहभागीहरूबिच नै छलफल गर्न लगाउनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई पुस्तकको ४७ पृष्ठमा दिएको *छलफल गरौँ* क्रियाकलापमा दिइएका प्रश्नहरू सोध्नुहोस् आएका उत्तरहरू बोर्डमा टिपी सहभागीहरूलाई पढ्न लगाउनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई पुस्तकको ४७ पृष्ठमा दिएको *पढौँ र सम्झौँ* क्रियाकलाप हेर्न लगाई सहभागीले सुन्ने गरी पढेर सुनाउनुहोस् । सहभागीहरूलाई पनि सँगसँगै पढ्न लगाउनुहोस् । पढाइमा कठिनाइ भए सहयोग गर्नुहोस् ।
- पुस्तकको ४७ पृष्ठको *छलफल गरौँ* क्रियाकलापमा सहभागीहरूले दिएका उत्तरसँग तालमेल गर्दै दुरी, नाप र तौलका एकाइहरू लेखेर देखाई सहभागीहरूमा दुरी, नाप र तौलको धारणा विकास गराउनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई घरमा पनि दुरी, नाप र तौलका एकाइहरू सम्झन, पढ्न र लेख्न भन्नुहोस् ।

५. सिकाइ मूल्याङ्कन प्रक्रिया

- सहभागीहरूलाई घरबाट पढ्न आउने ठाउँ कति दुरीमा पर्छ ? अन्दाज गरी भन्न लगाउनुहोस् ।
- कुनै सहभागीलाई तपाईँको घरमा महिनामा कति खाने तेल लाग्छ भनी सोध्नुहोस् र अर्को सहभागीलाई पनि सो प्रश्न गरी तेस्रो सहभागीलाई कसको घरमा धेरै र कसको घरमा थोरै तेल लाग्दो रहेछ भन्न लगाउनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई १ किलो ग्राममा कति ग्राम हुन्छ ? १ लिटरमा कति मिलिलिटर हुन्छ ? कति मिटरको १ किलोमिटर हुन्छ ? १ क्विन्टलमा कति किलोग्राम हुन्छ भनी सोध्नुहोस् ।

दिन : चौथो

४. सहभागी सिकाइ सहजीकरण प्रक्रिया

- सदा झैँ आजको कक्षा पनि सुरु गर्नुहोस् ।
- सहभागीलाई अघिल्लो कक्षामा सिकाइएका विषय वस्तुमा केही अस्पष्टता छ छैन ? प्रश्नोत्तर गर्नुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई पुस्तकको ४८ पृष्ठमा दिएको *वाक्य बनाऔँ* क्रियाकलाप पढ्न लगाई उदाहरणमा दिए झैँ वाक्य बनाउने अभ्यास गराउनुहोस् । सहभागीले बनाएका वाक्य कक्षामा सुनाउन लगाउनुहोस् । बनाएका वाक्य मिले नमिलेको सहभागीबिच नै छलफल गराई नमिलेमा बोर्डमा मिलाइदिनुहोस् र सो कापीमा सार्न लगाउनुहोस् ।

- सहभागीहरूलाई पुस्तकको ४८ पृष्ठको *पढौँ सिकौँ* क्रियाकलापमा दिएका चित्र अध्ययन गर्न लगाई चित्रले दिन खोजेको सन्देशका सम्बन्धमा छलफल गराउनुहोस् । बाकसमा दिइएका शब्द पटक पटक पढ्न लगाउनुहोस् र ती शब्द प्रयोग गर्दाको अभिनय गरेर देखाउनुहोस् । सहभागीहरूलाई पनि बिदाइमा प्रयोग गरिने भनाइ अभिनयका साथ गर्न लगाउनुहोस् ।

५. सिकाइ मूल्याङ्कन प्रक्रिया

- तलका शब्दहरूलाई वाक्यमा प्रयोग गरी भन्न लगाउनुहोस् :
  सन्तुलित, शक्ति, वृद्धि, रक्षा, संरक्षण, ध्यान, निरोगी, किलोग्राम ।
- तलका अङ्ग्रेजी वाक्यांश कुन अवस्थामा प्रयोग गरिन्छ ? सोध्नुहोस् :
  Good bye, See you, Good night

दिन : पाँचौँ

४. सहभागी सिकाइ सहजीकरण प्रक्रिया

- सदा झैँ कक्षा सुरु गर्नुहोस् ।
- अघिल्लो दिनको विषय वस्तुलाई पुनरावलोकन गरी आजको पाठतर्फ ध्यान आकर्षण गराउनुहोस् ।
- पुस्तकको ४९ औँ पृष्ठमा दिइएको *पढौँ र मिल्ने ठाउँमा लेखौँ* क्रियाकलाप पल्टाउन लगाउनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई उक्त पृष्ठको बाकसमा दिएका शब्दहरू पढ्न लगाउनुहोस् । आवश्यक भए पढेर सुनाउनुहोस् र ती खानेकुराहरू शरीरलाई शक्ति दिने, वृद्धि गर्ने वा रक्षा गर्ने कुन समूहमा पर्छन् भर्न लगाउनुहोस् । सहभागीहरूले भरेको कक्षामा पढेर सुनाउन लगाउनुहोस् ।
- सहभागीले भरेका वा समूहिकृत गरेको नमिले उचित तरिका बताइदिनुहोस् वा मिलाई दिनुहोस् ।
- पुस्तकको ५० पृष्ठमा दिएको जोडसम्बन्धी हिसाब सहभागीहरूलाई पढ्न लगाउनुहोस् र उदाहरण एकमा झैँ गर्न पनि लगाउनुहोस् ।
- सहभागीहरूले गरेको ठिक भए नभएको हेरी नमिलेको भए बोर्डमा हिसाब गरी देखाइदिनुहोस् । सहभागीहरूलाई यस्तै अरु हिसाबको अभ्यास गर्न लगाउनुहोस् । घरमा पनि कक्षामा सिकेका जस्तै हिसाब गर्ने अभ्यास गर्न भन्नुहोस् ।

५. सिकाइ मूल्याङ्कन प्रक्रिया

- तलका खाना कुन कुन समूहमा पर्छन् छुट्याउन लगाउनुहोस् :
  कर्कलो, पालुङ्गो, भटमास, मकै, आँप, अण्डा र दुध ।
- मञ्जुसँग ५ किलोग्राम ५०० ग्राम गहुँको बिउ थियो । त्यसले नपुगेर उनले बजारबाट थप २ किलोग्राम ५०० ग्राम गहुँको बिउ किनेर ल्याइन भने अब उनीसँग जम्मा कति बिउ भयो ? हिसाब गरेर देखाउन लगाउनुहोस् ।

पाठ : सात	रोग	अनुमानित समय : ६ दिन

१. पाठ परिचय

रोग सर्ने र नसर्ने गरी दुई किसिमका हुन्छन् । रोगका आ–आफ्नै लक्षण हुन्छन् । लक्षण अनुसार रोगको पहिचान गरी उपचार गर्नुपर्छ । रोग लागेपछि उपचार गराउनुभन्दा रोग नै लाग्न नदिनु बुद्धिमानी ठानिन्छ । यस पाठमा रोग र यसका कारण एवम् रोग लाग्नबाट बच्ने उपायको जानकारी दिन खोजिएको छ । साथै यस पाठमा सहभागीहरूले स्थानमान तालिकाको सहयोगमा हजारसम्मका सङ्ख्यालाई पढ्ने तथा अङ्क र अक्षरमा लेख्ने अभ्यास गराउन खोजिएको छ । यसका अतिरिक्त गीति लयमा पढाइको महत्त्व दर्शाउन खोजिएको छ भने रोगबाट बँच्न ध्यान दिनुपर्ने विषय वस्तुका साथै गुणनको अवधारणाको विकास पनि गराउन खोजएको छ । यस पाठमा केही घरपालुवा जनावर तथा पशुपङ्क्षीको अङ्ग्रेजी नाम पनि सिकाउन खोजिएको हुँदा तपाईं सहजकर्ताले पनि सोही अनुसार सिकाइ सहजीकरण गर्नुहुनेछ भन्ने आशा लिइएको छ ।

२. सिकाइ उद्देश्य

यस पाठको सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलापका अन्त्यमा सहभागीहरू सक्षम हुनेछन् :

- रोगका किसिम, सर्ने तरिका, लक्षणहरू र रोकथामका उपायहरू बताउन,
- हजारसम्मका सङ्ख्या पढ्न तथा अङ्क र अक्षरमा लेख्न,
- गीति कविता पढी पढाइको महत्त्व बताउन,
- गुणनको अर्थ बताउन,
- अङ्ग्रेजीमा केही घरपालुवा जनावर तथा पङ्क्षीको नाम भन्न र लेख्न ।

३. आवश्क सिकाइ सामग्री

पुस्तक, चित्र/पोस्टर, सिन्का लगायतका ठोस वस्तु र दैनिक प्रयोगका सामग्रीहरू ।

दिन : पहिलो

४. सहभागी सिकाइ सहजीकरण प्रक्रिया

- सदा झैँ आजको कक्षा पनि सुरु गर्नुहोस् ।
- अघिल्लो दिनको विषय वस्तुमा आधारित भई पुनरावलोकन गर्नुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई पुस्तकको पृष्ठ ५१ मा दिइएका चित्र वा सान्दर्भिक पोष्टर अध्ययन गर्न लगाउनुहोस् । चित्रमा के के देख्नुहुन्छ ? त्यहाँ के भइरहेको छ ? त्यसको असर के होला ? जस्ता प्रश्न मार्फत छलफल गराउनुहोस ।
- सहभागीहरूलाई पुस्तकको ५१ पृष्ठमा दिइएका शब्द पढ्न लगाउनुहोस् । पढाइमा कठिनाइ भए सहयोग गर्नुहोस् ।
- पुस्तकको ५१ पृष्ठमा दिइएका शब्द र चित्रबिच तालमेल गराई रोगका सम्बन्धमा छलफल गर्दै सहभागीहरूलाई शब्दबाट पाठसँग सम्बन्धित वाक्य बनाई भन्न लगाउनुहोस् । आवश्यक भए वाक्य

बनाउन सहयोग गर्नुहोस् । बनाएको वाक्य सहभागीहरूलाई पढेर सुनाइदिनुहोस् । त्यस्तै वाक्य सहभागीहरूलाई पनि बनाउन लगाउनुहोस् ।

५. सिकाइ मूल्याङ्कन प्रक्रिया

- पुस्तकको पृष्ठ ५१ मा दिइएका चित्र वा पोष्टरको वर्णन गर्न लगाउनुहोस् ।
- पुस्तकको पृष्ठ ५१ को बाकसमा दिइएका शब्द पढ्न लगाउनुहोस् ।

दिन : दोस्रो

४. सहभागी सिकाइ सहजीकरण प्रक्रिया

- सदा झैँ आजको कक्षा पनि सुरु गर्नुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई पुस्तकको पृष्ठ ५२ मा दिइएको विषय वस्तु पढ्न प्रेरित गर्नुहोस् । सहभागीलाई पढाइमा कठिनाइ भए तपाईं आफैँले पढेर सुनाइदिनुहोस् । सहभागीहरूलाई पनि पढ्न लगाउनुहोस् ।
- उक्त क्रियाकलापमा दिइएका विषय वस्तुका सम्बन्धमा सहभागीहरूबिच छलफल गराउनुहोस् र विषय वस्तुले दिन खोजेको सन्देश स्पष्ट पारिदिनुहोस् ।

५. सिकाइ मूल्याङ्कन प्रक्रिया

- पुस्तकको पृष्ठ ५२ मा दिइएको विषय वस्तु मध्ये एक एक अनुच्छेद सहभागीहरूलाई पालै पालो पढ्न लगाउनुहोस् ।
- बिरामी हुँदा के के हुन्छ ? भन्न लगाउनुहोस् ।
- रोग कति किसिमका हुन्छन् ? सोध्नुहोस् ।

दिन : तेस्रो

४. सहभागी सिकाइ सहजीकरण प्रक्रिया

- सदा झैँ आजको कक्षा पनि सुरु गर्नुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई पुस्तकको पृष्ठ ५३ मा दिइएको उदाहरणमा जस्तै स्थानमान तालिकमा सङ्ख्या लेखी पढ्ने तथा अङ्क र अक्षरमा लेख्न सिकाउनुहोस् । सहभागीहरूलाई हजारसम्मका सङ्ख्या दिई पढ्न तथा अङ्क र अक्षरमा लेख्ने अभ्यास गराउनुहोस् । यो अभ्यास पटक पटक दोहोर्‍याउनुहोस् । आवश्यक भए पढ्न र लेख्न सहयोग गनुहोस् ।

५. सिकाइ मूल्याङ्कन प्रक्रिया

- सहभागीहरूलाई हजारसम्मका सङ्ख्या बोर्डमा लेखी पढ्न लगाउनुहोस् र कापीमा अङ्क र अक्षरमा लेख्न पनि लगाउनुहोस् ।

दिन : चौथो

४. सहभागी सिकाइ सहजीकरण प्रक्रिया

- सदा झैँ आजको कक्षा पनि सुरु गर्नुहोस् ।

- पुस्तकको पृष्ठ ५४ को गीत गाऔँ शीर्षकमा दिइएको गीत तपाईँले लय हालेर गाएर सुनाउनुहोस् । सहभागीहरूलाई पनि उक्त गीत सँगसँगै लय हालेर पढ्न भन्नुहोस् । तपाईँको सहयोग बिना पनि सहभागीलाई गीत गाउन लगाउनुहोस् ।
- उक्त गीतले दिन खोजेका भाव छलफल गराउँदै निष्कर्ष बताइदिनुहोस् ।

५. सिकाइ मूल्याङ्कन प्रक्रिया

- सहभागीहरूलाई हजारसम्मका सङ्ख्या बोर्डमा लेखी पढ्न लगाउनुहोस् र कापीमा अङ्क र अक्षरमा लेख्न पनि लगाउनुहोस् ।
- पुस्तकको पृष्ठ ५४ को गीत लय मिलाई गाउन लगाउनुहोस् ।
- उक्त गीतले दिन खोजेको भाव बताउन लगाउनुहोस् ।

दिन : पाँचौँ

४. सहभागी सिकाइ सहजीकरण प्रक्रिया

- सदा झैँ आजको कक्षा पनि सुरु गर्नुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई पुस्तकको पृष्ठ ५५ पल्टाउन लगाई सोमा लेखिएका विषय वस्तु पढ्न लगाउनुहोस् । सहभागीहरूलाई पढाइमा कठिनाइ भए तपाईँले पढेर सुनाइदिनुहोस् । सँगसँगै सहभागीहरूलाई पनि पढ्न लगाउनुहोस् ।
- सहभागी र उहाँहरूका छिमेकीहरूलाई के कस्ता रोगहरू लाग्ने गरेको अनुभव छ ? सोध्नुहोस् । ती रोग सर्ने या नसर्ने, धेरै कडा वा साधारण हुन सोध्दै रोग र रोग सार्ने माध्यमहरूका सम्बन्धमा केन्द्रित गरी छलफल गराउनुहोस् र निष्कर्ष बताइदिनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई पुस्तकको पृष्ठ ५६ पल्टाउन लगाई दिइएका विषय वस्तु पढ्न लगाउनुहोस् । सहभागीहरूलाई पढाइमा कठिनाइ भए पढ्न सहयोग गर्नुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई सरुवा रोग लाग्नबाट बच्न के के गर्नुपर्छ भन्ने प्रश्न गर्दै छलफल गराउनुहोस् र सरुवा रोगबाट बच्ने उपायका साथै अपनाउनु पर्ने सावधानीका सम्बन्धमा प्रस्ट पार्नुहोस् ।
- रोग लागेमा नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा गई उपचार गराउनुपर्छ भन्ने जानकारी सहभागीहरूलाई दिनुहोस् ।
- सम्भव भए स्थानीय स्वास्थ्य कर्मीलाई अनुरोध गरी रोग र यसबाट बच्ने उपायका सम्बन्धमा जानकारी दिन अनुरोध गर्नुहोस् ।

५. सिकाइ मूल्याङ्कन प्रक्रिया

- सहभागीहरूलाई रोग सर्ने माध्यमहरू के के हुन ? सोध्नुहोस ।
- सहभागीहरूलाई रोग लाग्नबाट बच्न के के कुरामा ध्यान दिनुपर्छ ? सोध्नुहोस् ।

दिन : छैठौँ

४. सहभागी सिकाइ सहजीकरण प्रक्रिया

- सदा झैँ आजको कक्षा पनि सुरु गर्नुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई पुस्तकको पृष्ठ ५७ पल्टाउन लगाई सोमा लेखिएका विषय वस्तु पढ्न लगाउनुहोस् । चित्रमा दिए जस्तै गरी ठोस वस्तु जस्तै सिन्का वितरण गर्नुहोस् । सहभागीहरूलाई दुई दुई ओटा सिन्का तिन ठाउँमा राख्न लगाई अलग अलग रहेका सिन्का मिसाउन लगाउनुहोस् । यसरी मिसाउँदा दुई दुई ओटा सिन्का तिन पटक एकै ठाउँमा राख्दा कति हुन्छ ? गन्न लगाउनुहोस् । यसलाई पुस्तकमो पृष्ठ ५७ मा जस्तै गरी गणितीय भाषामा बोर्डमा लेख्नुहोस् । सहभागीहरूलाई पनि कापीमा लेख्न लगाउनुहोस् । पढ्ने तरिका बताई सहभागीहरूलाई पनि पटक पटक पढ्न लगाउनुहोस् ।
- यसैगरी ३, ३ ओटा सिन्का २ पटक लिएर, ३, ३ ओटा सिन्का ४ पटक लिएर र ४, ४ ओटा सिन्का ५ पटक लिएर पनि मिसाउन लगाई गन्ती गर्ने अभ्यास गराउनुहोस् ।
- अन्त्यमा गुणन भनेको उही सङ्ख्यालाई पटक पटक जोड्ने छोटो तरिका हो भन्ने निष्कर्ष बताइदिनुहोस् ।
- अब जोडको मदत बिना गुणन गर्न लगाउनुहोस् ।
- गुणनको प्रशस्त अभ्यास भैसकेपछि क्याल्कुलेटर प्रयोग गरेर पनि गुणन गर्न सिकाउनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई पुस्तकको पृष्ठ ५८ मा दिइएको चिनौँ, पढौँ र लेखौँ क्रियाकलाप हेर्न लगाई तपाईँले हिज्जे (Spelling) सहित पढ्नुहोस् । सहभागीहरूलाई पनि पटक पटक पढ्न लगाउनुहोस् । उक्त पृष्ठको खाली कोठामा सहभागीहरूलाई अङ्ग्रेजीमा लेख्न लगाउनुहोस् । लेखाइमा समस्या भए सहयोग गर्नुहोस् ।
- कापीमा केही अङ्ग्रेजी शब्द लेखिदिनुहोस् र सहभागीहरूलाई घरमा पढ्न र लेख्न भन्नुहोस् ।

५. सिकाइ मूल्याङ्कन प्रक्रिया

- गुणन गर्न लगाउनुहोस् :

  क) ३x२　　ख) ४x३　　ग) ४x५　　घ) २x४　　ङ) ५x५
- बोर्डमा Hen, Cow, Buffalo लेख्नुहोस् र सहभागीहरूलाई पनि पढ्न र कापीमा सार्न लगाउनुहोस् ।

पाठ : आठ	हाम्रा मौलिक हकहरू	अनुमानित समय : ८ दिन

१. पाठ परिचय

यस पाठमा नेपालको संविधानमा भएको व्यवस्था अनुसार हाम्रो मौलिक हकका सम्बन्धमा सहभागीहरूलाई छलफल गराउन खोजिएको छ । साथै यस पाठमा सहभागीहरूलाई समय र दुरीको जोड सम्बन्धी सिप विकास गराउन खोजिएको छ । यसका अतिरिक्त यस पाठमा सहभागीहरूलाई गुणन तालिका वा सुरुदेखि २ सम्मका दुनोट, भान्छामा प्रयोग हुने केही सामग्रीको अङ्ग्रेजीमा नाम, चित्रको नाम र खोपसम्बन्धी जानकारी दिन खोजिएको हुँदा तपाईं सहजकर्ताको सहजीकरण पनि यसैतर्फ केन्द्रित हुनुपर्दछ ।

२. सिकाइ उद्देश्य

यस पाठको सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलापका अन्त्यमा सहभागीहरू सक्षम हुनेछन् :

- पाठमा प्रयोग भएका शब्दहरू चिनी पढ्न र वाक्य बनाउन,
- संविधानको परिचय दिन,
- मुख्य मुख्य मौलिक हकहरू बताउन,
- नागरिकका कर्तव्यहरू बताउन,
- साधारण जोडको समस्या समाधान गर्न,
- शून्यदेखि २ सम्मको गुणन तालिका पढ्न र बताउन,
- भान्छामा प्रयोग हुने केही सामग्रीको अङ्ग्रेजी नाम पढ्न र लेख्न ।

३. आवश्क सिकाइ सामग्री

पुस्तक, चित्र/पोस्टर र दैनिक प्रयोगका सामग्रीहरू ।

दिन : पहिलो

४. सहभागी सिकाइ सहजीकरण प्रक्रिया

- सदा झैँ कक्षा सुरु गर्नुहोस् ।
- संविधान र मौलिक हकका सम्बन्धमा सहभागीहरूलाई के कति जानकारी छ ? सङ्क्षेपमा प्रश्नोत्तर गर्नुहोस् ।
- पाठको पृष्ठ ५९ मा दिएको चित्र अध्ययन गराई *पढौँ र छलफल गरौँ* क्रियाकलापको बाकसमा दिएका शब्द पढ्न लगाउनुहोस् । सहभागीले पढ्न नसके पढ्न सहयोग गर्नुहोस् ।
- बाकसमा दिएका शब्दहरूलाई संविधानसँग सम्बन्धित गरेर वाक्य बनाई भन्न लगाउनुहोस् । भनिएका वाक्य उपयुक्त नभए बोर्डमा लेखी बताइदिनुहोस् ।

५. सिकाइ मूल्याङ्कन प्रक्रिया

- सहभागीहरूलाई संविधान, स्वतन्त्रता, न्याय, धार्मिक, स्वास्थ्य, कर्तव्य, सम्पत्ति संस्कृति, राज्य र जेष्ठ शब्द पढ्न लगाउनुहोस् र वाक्यमा प्रयोग गर्न लगाउनुहोस् ।

दिन : दोस्रो

४. सहभागी सिकाइ सहजीकरण प्रक्रिया

- सदा झैँ कक्षा सुरु गर्नुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई पुस्तकको पृष्ठ ६० मा दिइएको *पढौँ* क्रियाकलाप पल्टाउन लगाउनुहोस् । उक्त पढौँ क्रियाकलाप कक्षाका सहभागीहरूलाई पढ्न लगाउनुहोस् । तपाईँले पनि सहभागीहरूले सुन्ने गरी विस्तारै पढेर सुनाउनुहोस् । त्यसपछि सहभागीहरूलाई पनि अक्षर र शब्द चिनेर सँगसँगै पढ्न लगाउनुहोस् ।
- संविधानका सम्बन्धमा सहभागीहरूसँग आवश्यक छलफल गर्दै नेपालको संविधानमा भएका मुख्य पक्षहरूका सम्बन्धमा बताइदिनुहोस् ।

५. सिकाइ मूल्याङ्कन प्रक्रिया

- संविधानको परिचय दिन लगाउनुहोस् ।
- संविधानमा के के व्यवस्था गरिएको छ ? भन्न लगाउनुहोस् ।
- नेपालको संविधानमा कतिओटा मौलिक हकहरू रहेछन् ? सोध्नुहोस् ।
- हाम्रो मौलिक हक कसैले हनन् गरे के गर्न सकिन्छ ? छलफल गराउनुहोस् ।
- अदालतले मौलिक हक हनन् भएमा के गर्छ ? भन्न लगाउनुहोस् ।
- नेपालको संविधान अनुसार नागरिकले पालना गर्नु पर्ने कर्तव्य भन्न लगाउनुहोस् ।

दिन : तेस्रो

४. सहभागी सिकाइ सहजीकरण प्रक्रिया

- आज पनि सदा झैँ कक्षा सुरु गर्नुहोस् ।
- अघिल्लो दिन सिकाइएको विषय वस्तुमा केही समस्या छ कि छोटो प्रश्नोत्तर गर्नुहोस् ।
- सबै सहभागीलाई पुस्तकको पृष्ठ ६१ मा दिइएका *हाम्रा मौलिक हकहरू* पुस्तकमा खोज्न लगाउनुहोस् ।
- हाम्रा मौलिक हकहरू जम्मा ३१ ओटा छन् । ती के के होलान् ? त्यो थाहा पाउन पढौँ भनी *हाम्रा मौलिक हकहरू* सबै सहभागीलाई पढ्न प्रेरित गर्नुहोस् । सहभागीहरूले पढ्न नसकेमा तपाईँ आफैँले सहभागीले सुन्ने र बुझ्ने गरी विस्तारै पढेर सुनाइदिनुहोस् । साथै सहभागीहरूलाई पनि सँगसँगै पढ्न लगाउनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई मौलिक हकको अर्थ बताई ती हकका सम्बन्धमा छलफल गराउनुहोस् ।

५. सिकाइ मूल्याङ्कन प्रक्रिया

- नेपालको संविधानमा जम्मा कतिओटा मौलिक हकको व्यवस्था गरिएको रहेछ ? भन्न लगाउनुहोस् ।
- मौलिक हकको व्यवस्था संविधानमा गर्दा हामीलाई के फाइदा हुन्छ छलफल गराउनुहोस् ।

दिन : चौथो

४. सहभागी सिकाइ सहजीकरण प्रक्रिया

- आज पनि पूर्व ढाँचामा नै कक्षा सुरु गर्नुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई हक र कर्तव्यका सम्बन्धमा के कति जानकारी छ ? छलफल गराउँदै पुस्तकको पृष्ठ ६२ मा दिइएको *नागरिकका कर्तव्य जानौँ* क्रियाकलाप सबैलाई पढ्न लगाउनुहोस् ।
- सहभागीले पढ्न नसके कठिन शब्दलाई बोर्डमा लेखी देखाउँदै अर्थ सहित पढ्ने अभ्यास गराउनुहोस् ।
- नागरिकका मौलिक हक र कर्तव्यका सम्बन्धमा छोटो छलफल गराउनुहोस् ।
- हक र कर्तव्य एक सिक्काका दुई पाटा हुन् । हक प्राप्त गर्न नागरिकले कर्तव्य पनि पुरा गर्नुपर्छ भन्ने जानकारी सहभागीलाई गराउनुहोस् ।

५. सिकाइ मूल्याङ्कन प्रक्रिया

- नागरिकका कर्तव्य के के रहेछन् ? सोध्नुहोस् ।
- अधिकार वा हक पाउन कर्तव्य किन पुरा गर्नुपर्छ ? सोध्नुहोस् ।

दिन : पाँचौँ

४. सहभागी सिकाइ सहजीकरण प्रक्रिया

- सदा झैँ कक्षा सुरु गर्नुहोस् ।
- पाठको *हिसाब गरौँ* क्रियाकलाप सहभागीलाई पढ्न लगाउनुहोस्, पढेर समस्या पहिचान गरी हिसाब गर्ने ढाँचा हेर्न लगाउनुहोस्, नबुझे बुझाउनुहोस् र पुस्तकको पृष्ठ ६३ मा दिइएका *१* र *२* नं. का समय र दुरी सम्बन्धी जोडको व्यावहारिक समस्या समाधान गर्ने तरिका बोर्डमा लेखी बताइदिनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई अरु त्यस्तै हिसाबका अभ्यास गर्न लगाउनुहोस् ।
- सहभागीले गरेको हिसाब मिले नमिलेको परीक्षण गरी नमिल्ने भए बोर्डमा गरेर समस्या समाधान गरिदिनुहोस् । सहभीहरूलाई पनि फेरि हिसाब गर्न प्रेरित गर्नुहोस् ।

५. सिकाइ मूल्याङ्कन प्रक्रिया

- सपनाले घरबाट मामा घर जाँदा २ घन्टा ३० मिनेट हिँडिन । मामा घरबाट बजार जाँदा १ घन्टा २० मिनेट हिँडिन भने सपनाले जम्मा कति समय हिँडिछन् ? समस्या समाधान गर्न लगाउनुहोस् ।

दिन : छैठौँ

४. सहभागी सिकाइ सहजीकरण प्रक्रिया

- सदा झैँ कक्षा सुरु गर्नुहोस् ।
- पुस्तकको पृष्ठ ६४ को *जानी राखौँ* क्रियाकलाप सहभागीलाई पढ्न लगाउनुहोस् । सहभागीले पढ्न नसके पढेर सुनाइदिनुहोस् । सहभागीहरूलाई पनि सँगै पढ्न लगाउनुहोस् । पढ्दा सहभागीहरूलाई कठिन लागेका शब्द बोर्डमा लेखी देखाउँदै पढेर सुनाउनुहोस् । शब्दको अर्थ पनि सहभागीहरूलाई बताउन

प्रेरित गर्नुहोस् । आवश्यक भए सुधारिदिनुहोस् । ती शब्दलाई वाक्यमा पनि प्रयोग गर्न लगाउनुहोस् । वाक्यमा गरिएका प्रयोग हेरी उपयुक्त नभए बोर्डमा लेखेर सुधार गरिदिनुहोस् । सहभागीहरूलाई कापीमा सार्न पनि लगाउनुहोस् ।

- पढेका कुराका सम्बन्धमा थप छलफल गराई निष्कर्ष बताइदिनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई पुस्तकको पृष्ठ ६५ मा दिइएको *पढौँ र सम्झौँ* क्रियाकलापको गुणन तालिका पढ्न सिकाउनुहोस् र सोही अनुसार पढ्न लगाउनुहोस् । पढ्ने अभ्यास पटक पटक गराएपछि कति सम्झना भयो पुस्तक नहेरी सहभागीलाई भन्न लगाउनुहोस् । सहभागीले भनेको नमिले सुधार गरिदिनुहोस् र घरमा पढ्न र सम्झन लगाउनुहोस् ।
- तपाईँसँग भएको क्याल्कुलेटर/मोबाइलमा भएको क्याल्कुलेटर प्रयोग गरी गुणन गर्न सिकाउनुहोस् र सहभागीलाई पनि क्याल्कुलेटर प्रयोग गरी गुणन गर्ने अभ्यास गराउनुहोस् । सहभागीले गरेका अभ्यास हेरी नमिले सहभागीलाई सही तरिका बताइदिनुहोस् ।

दिन : सातौँ

४. सहभागी सिकाइ सहजीकरण प्रक्रिया

- सदा झैँ कक्षा सुरु गर्नुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई पुस्तकको पृष्ठ ६६ मा दिइएको हेरौँ, चिनौँ र भनौँ क्रियाकलापका भान्छामा प्रयोग हुने सामानको चित्र अध्ययन गर्न लगाउनुहोस् । भान्छामा प्रयोग हुने ती सामग्रीहरूको नाम सहभागीहरूसँग सोध्नुहोस् । भान्छामा प्रयोग हुने ती सामग्रीहरूलाई अङ्ग्रेजीमा के भनिन्छ होला अन्दाज गर्न लगाउनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई उक्त क्रियाकलापको बाकसमा दिइएका अङ्ग्रेजी शब्दहरू पढ्न लगाउनुहोस् ।
- सहभागीले पढ्न नसके चित्र र शब्द देखाई अङ्ग्रेजीमा उच्चारण गरेर सुनाउनुहोस् । उच्चारण गर्दा शब्दको अक्षर एक एक गरी भन्दै शब्द उच्चारण गर्ने अभ्यास गराउनुहोस् । अङ्ग्रेजीमा चित्रको नाम भन्ने अभ्यास सहभागीहरूलाई पटक पटक गराउनुहोस् ।

५. सिकाइ मूल्याङ्कन प्रक्रिया

- सहभागीहरूलाई पुस्तकको पृष्ठ ६६ मा दिइएका चित्र देखाउँदै त्यसलाई अङ्ग्रेजीमा के भनिन्छ ? सोध्नुहोस् ।

दिन : आठौँ

४. सहभागी सिकाइ सहजीकरण प्रक्रिया

- सदा झैँ कक्षा सुरु गर्नुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई खोपका सम्बन्धमा के के जानकारी छ ? कुन कुन खोप कहिले कहिले लगाउनुपर्छ ? कुन कुन खोप बच्चालाई मात्र लगाइन्छ ? आदि प्रश्नहरू गर्दै पाठप्रति ध्यान आकर्षण गराउनुहोस् ।
- पुस्तको पृष्ठ ६७ मा दिएको खोप तालिका सहभागीलाई पढ्न लगाउनुहोस् । सहभागीले पढ्न नसके पढेर सुनाइदिनुहोस् । सहभागीहरूलाई पनि सँगसँगै पढ्न लगाउनुहोस् । सहभागीलाई पढ्न कठिन लागेका शब्द बोर्डमा लेखेर देखाउँदै पढेर सुनाउनुहोस् । सहभागीलाई पनि पढ्न लगाउनुहोस् ।

- सहभागीहरूसँग आफ्ना बच्चाहरूलाई खोप कहिले कहिले लगाउने गर्नु भएको छ छैन छलफल गराउनुहोस् । समयमा सम्बन्धित खोप लगाई आफ्ना बाल बच्चालाई स्वस्थ राख्न प्रेरित गर्नुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई खोप तथा स्वास्थ्य सेवा सम्बन्धमा थप जानकारी लिनु परेमा नजिकको स्वास्थ्य संस्था वा स्वास्थ्य कर्मीलाई भेट्न प्रेरित गर्नुहोस् ।

५. सिकाइ मूल्याङ्कन प्रक्रिया

- सहभागीहरूसँग निम्नानुसार प्रश्न गरी उत्तर लिनुहोस् :
  - बच्चालाई कुन रोग लाग्नबाट बचाउन बी.सी.जी. खोप दिइन्छ ?
  - डी.पी.टी. खोप बच्चालाई कति पटक लगाउनु पर्छ ?
  - पोलियो खुवाउँदा बच्चालाई कति थोपा खुवाइन्छ ?
  - दादुरा, रुवेला विरुद्धको खोप कति पटक लगाउनु पर्छ ?

पाठ : नौ	कम्प्युटर र इन्टरनेट	अनुमानित समय : ४ दिन

१. पाठ परिचय

कम्प्युटर आज धेरै क्षेत्रमा प्रयोग हुँदै आएको छ । यो आज टाइपका लागि प्रयोग हुने मात्र नभई सञ्चारको अति भरपर्दो र सरल माध्यम बनेको छ । त्यसैले आजको प्रविधिको युगमा सहभागीहरूलाई यस पाठमा कम्प्युटर तथा इन्टरनेटका सम्बन्धमा जानकारी दिन खोजिएको छ । साथै सहभागीहरूमा गुणन सम्बन्धी समस्या समाधान सिप विकास गराउनुका अतिरिक्त ३ देखि ५ सम्मका गुणन तालिकाको जानकारी गराउन खोजिएको छ । त्यसैले तपाईँ सहजकर्ताले पनि यसैतर्फ लक्षित भई सहजीकरण गर्नुहुने आशा राखिएको छ ।

२. सिकाइ उद्देश्य

यस पाठका सिकाइ क्रियाकलापका अन्त्यमा सहभागीहरू सक्षम हुनेछन् :

- कम्प्युटर र इन्टरनेटको उपयोगिता बताउन,
- गुणनका सामान्य समस्या हल गर्न,
- ३-५ सम्मको गुणन तालिका पढ्न,
- केही पेसा कर्मीको नाम अङ्ग्रेजीमा बताउन ।

३. आवश्यक सिकाइ सामग्री

पुस्तक र दैनिक प्रयोगका सामग्रीहरू ।

दिन : पहिलो

४. सहभागी सिकाइ सहजीकरण प्रक्रिया

- सदा झैँ कक्षा सञ्चालन गर्नुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई पुस्तकको पृष्ठ ६८ मा दिइएका चित्रमा के के भइरहेको छ ? छलफल गराउनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई पुस्तकको पृष्ठ ६८ का बाकसमा दिएका शब्दहरू पढ्न लगाउनुहोस् । सहभागीले पढ्न नसकेमा पढ्न सहयोग गर्नुहोस् । साथै पाठको चित्र र शब्दलाई तालमेल गरी छलफल गराउनुहोस् । ती शब्दलाई पाठसँग सम्बन्धित गरी वाक्यमा प्रयोग गराई कक्षामा भन्न लगाउनुहोस् । आवश्यक भए सहभागीले भनेका वाक्य सुधारिदिनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई पुस्तकको पृष्ठ ६९ मा दिइएको *पढौँ* क्रियाकलापका विषय वस्तु पढ्न लगाउनुहोस् । आवश्यक भए पढ्न सहयोग गर्नुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई कम्प्युटर र इन्टरनेटको उपयोगिताका सम्बन्धमा जानकारी गराउनुहोस् । कम्प्युटर इन्टरनेटका केही सुविधा मोबाइलबाट पनि लिन सकिन्छ भन्ने जानकारी गराउनुहोस् । सम्भव भए प्रयोग पनि गरेर देखाइदिनुहोस् । तपाईं आफुलाई जानकारी नभए यस सम्बन्धमा अनुभवी व्यक्तिलाई अनुरोध गरेर पनि सहभागीलाई सिकाउने व्यवस्था गर्न सक्नुहुन्छ ।
- सहभागीहरूलाई पुस्तकको पृष्ठ ७० मा दिइएको *छलफल गरौँ* क्रियाकलापमा भएका प्रश्नका आधारमा कम्प्युटर र इन्टरनेटका सम्बन्धमा छलफल गराउनुहोस् ।

५. सिकाइ मूल्याङ्कन प्रक्रिया

- भाइवर, स्काइप, अस्पताल, व्यावसाय, व्यापार र बैङ्क शब्द सहभागीलाई पढ्न लगाउनुहोस् ।
- सहभागीलाई इमेल, फेसबुक र सूचना शब्दलाई वाक्यमा प्रयोग गर्न लगाउनुहोस् ।
- कम्प्युटर र इन्टरनेटका उपयोगिता बताउन लगाउनुहोस् ।
- कम्प्युटर प्रयोगका क्षेत्र कुन कुन हुन् ? सोध्नुहोस् ।
- इन्टरनेटको फाइदा के होला ? भन्न लगाउनुहोस् ।
- आफ्नो व्यावसाय बढाउन कम्प्युटर र इन्टरनेटलाई कसरी प्रयोग गर्न सकिएला ? सोध्नुहोस् ।

दिन : दोस्रो

४. सहभागी सिकाइ सहजीकरण प्रक्रिया

- सदा झैँ कक्षा सुरु गर्नुहोस् ।
- पुस्तकको पृष्ठ ७० मा दिइएको *गुणन गरौँ* क्रियाकलापमा दिएको गुणन सहभागीलाई पुस्तकमा हेर्न लगाउनुहोस् । बोर्डमा ठुला ठुला अक्षरमा गुणनको हिसाब लेख्नुहोस् र गुणन तालिकाको सहयोग लिई गरेर देखाइदिनुहोस् । सहभागीहरूलाई पनि गर्न लगाउनुहोस् । यी गुणनका हिसाब क्याल्कुलेटरको प्रयोग गरेर पनि गुणन गर्न सिकाउनुहोस् । यस्ता गुणनका केही हिसाबहरू घरमा पनि गरेर आउन भन्नुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई पुस्तकको पृष्ठ ७१ को *जानी राखौँ* क्रियाकलापका विषय वस्तु पढ्न लगाउनुहोस् । सहभागीहरूलाई पढ्न कठिनाइ भए आफैँले पढिदिनुहोस् । सहभागीहरूलाई सँगसँगै पढ्न लगाउनुहोस् । पढ्न नसक्ने सहभागीहरूलाई पढ्न सहयोग गर्नुहोस् । विषय वस्तुका सम्बन्धमा छलफल गराउनुहोस् र विषय वस्तुले दिन खोजेको निष्कर्ष बताइदिनुहोस् । फुर्सदको समयमा कम्प्युटर सिक्न प्रेरित गर्नुहोस् ।

५. सिकाइ मूल्याङ्कन प्रक्रिया

- गुणन गर्न लगाउनुहोस् :

क)	ख)	ग)	घ)
८	२ २	५ ०	२ ९
X ०	X २	X २	X २

- निम्न लिखित प्रश्नको उत्तर भन्न लगाउनुहोस् :
  - कम्प्युटरले के गर्छ ?
  - किन मोवाइललाई सानो कम्प्युटर मानिएको हो ?
  - कम्प्युटर किन सिक्न आवश्यक छ ?

दिन : तेस्रो

४. सहभागी सिकाइ सहजीकरण प्रक्रिया

- सदा झैँ कक्षा सुरु गर्नुहोस् ।

- सहभागीहरूलाई पुस्तकको पृष्ठ ७२ मा पढौँ र सम्झौँ क्रियाकलापको गुणन तालिका पढ्न लगाउनुहोस् । पढाइमा कठिनाइ भए पढ्ने तरिका बताउँदै पढेर सुनाइदिनुहोस् । सहभागीहरूलाई पनि पटक पटक पढ्न लगाउनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई गुणन तालिका पटक पटक पढ्ने अभ्यास गराई सम्झना भयो कि भएन पुस्तक नहेरी भन्न लगाउनुहोस् ।
- सहभागीले भनेको नमिलेमा सुधार गरिदिनुहोस् र घरमा फुर्सदको समयमा पढ्न भन्नुहोस् ।
- क्याल्कुलेटर वा मोबाइलमा भएको क्याल्कुलेटरको प्रयोग गरेर वा गराएर पनि गुणन गर्ने अभ्यास गराउनुहोस् ।
- पुस्तकको पृष्ठ ७३ मा दिइएको *पढौँ र गरौँ* क्रियाकलापका समस्याहरू सहभागीहरूलाई पढ्न लगाई समस्या समाधान गर्न प्रेरित गर्नुहोस् ।
- सहभागीले गरेको समाधान मिले नमिलेको हेरी नमिले बोर्डमा गरेर देखाइदिनुहोस् । यस्तै अन्य अभ्यास पनि गर्न प्रेरित गर्नुहोस् ।
- यस्ता हिसाब गर्दा क्याल्कुलेटर वा मोबाइलमा भएको क्याल्कुलेटर प्रयोग गरेर पनि गुणन गर्न सिकाउनुहोस् । सहभागीहरूलाई पनि क्याल्कुलेटर प्रयोग गरी गुणन गर्ने अभ्यास गराउनुहोस् । सहभागीलाई घरमा अभ्यासका लागि केही समस्याहरू दिनुहोस् ।

दिन : चौथो

४. सहभागी सिकाइ सहजीकरण प्रक्रिया

- सदा झैँ आजको कक्षा पनि सुरु गर्नुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई पुस्तकको ७४ पृष्ठमा दिइएको *चिनौँ, भनौँ र लेखौँ* क्रियाकलापका चित्र अध्ययन गरी छलफल गराउनुहोस् । छलफल गराउँदा ती चित्र कुन कुन पेसासँग सम्बन्धित हुन् ? ती पेसा गर्ने मानिसलाई अङ्ग्रेजीमा के भनिन्छ जस्ता प्रश्न सोध्नुहोस् ।
- चित्रका तल बाकसमा दिएका शब्द सहभागीलाई पढ्न लगाउनुहोस् । सहभागीले पढ्न नसके देखाउँदै पढेर सुनाउनुहोस् । सहभागीहरूलाई पनि सँगै पढ्न लगाउनुहोस् । पढ्न नसके ती शब्द बोर्डमा ठुला ठुला अक्षरमा लेखी उच्चारण गर्न लगाउनुहोस् । आवश्यक भए सहभागीलाई सहयोग पनि गर्नुहोस् ।
- बाकसमा दिएका अङ्ग्रेजी शब्द कुन चित्रसँग मिल्छ चित्रको तलको खाली ठाउँमा लेख्न लगाउनुहोस् । सहभागीहरूले लेखेको र भनेको मिले नमिलेको हेरी नमिले सुधार गरिदिनुहोस् ।

५. सिकाइ मूल्याङ्कन प्रक्रिया

- पालै पालो तलका प्रश्न सोधी सहभागीको सिकाइ मूल्याङ्कन गर्नुहोस् :
  - पढाउने मानिस, खेतमा काम गर्ने मानिस, बिरामी जाँच्ने मानिस काठको काम गर्ने मानिस र विद्यार्थीलाई अङ्ग्रेजीमा के भनिन्छ ?
  - यी शब्द सबैलाई पालै पालो पढ्न लगाउनुहोस् : Farmer, Doctor, Teacher, Student, Sweeper.

पाठ : दस	प्राथमिक उपचार	अनुमानित समय : ५ दिन

१. पाठ परिचय

हामी जुन कुनै समयमा दुर्घटनामा पर्न सक्छौँ । यसरी दुर्घटना पर्दा तत्काल गरिने उपचारलाई प्राथमिक उपचार भनिन्छ । दुर्घटनामा पर्दा मानवताका आधारमा तत्कालै प्राथमिक उपचार गर्नुपर्छ । प्राथमिक उपचार गरिसकेपछि बिरामीलाई तुरुन्तै नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा थप उपचारका लागि लैजानुपर्छ । दुर्घटनाको प्रकृति अनुसार प्राथमिक उपचार पनि फरक फरक हुन्छ । यस पाठमा कुन दुर्घटनामा पर्दा के कस्तो प्राथमिक उपचार गर्नुपर्छ भन्ने जानकारी गराउन खोजिएको छ । साथै सहभागीहरूलाई आफ्नो आम्दानी खर्चको अभिलेख तथा बिल भरपाइ अध्ययन गरी आय व्ययको अनुमान गर्ने सिप पनि सिकाउन खोजिएको छ । यसका अतिरिक्त यस पाठमा अङ्ग्रेजीमा शुभकामनाका शब्द प्रयोग गर्ने सिप हासिल गराउन खोजिएको हुँदा तपाईँ सहजकर्ताको सिकाइ सहजीकरण पनि यसैतर्फ केन्द्रित हुने अपेक्षा गरिएको छ ।

२. सिकाइ उद्देश्य

यस पाठको सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलापका अन्त्यमा सहभागीहरू सक्षम हुनेछन् :

- प्राथमिक उपचारको अर्थ बताउन,
- साधारण चोटपटक लागेमा, डुबेमा, पोलेमा, सर्पले टोकेमा र मनोवैज्ञानिक असर परेमा गरिने प्राथमिक उपचारको तरिका बताउन र व्यवहारमा पनि उपयोग गर्न,
- आम्दानी खर्चको हिसाब राख्न,
- अङ्ग्रेजी भाषामा शुभकामना दिन ।

३. आवश्यक सिकाइ सामग्री

पुस्तक, पोस्टर/चित्र र दैनिक प्रयोगका सामग्रीहरू ।

दिन : पहिलो

४. सहभागी सिकाइ सहजीकरण प्रक्रिया

- सदा झैँ कक्षा सुरु गर्नुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई पुस्तकको पृष्ठ ७५ मा दिइएका चित्रहरू अध्ययन गर्न लगाई चित्र छलफल गराउनुहोस् ।
- पुस्तकको पृष्ठ ७५ को बाकसमा दिएका शब्दहरू पढ्न लगाउनुहोस् । सहभागीले पढ्न नसके पढेर सुनाउनुहोस् र सँगसँगै पढ्न लगाउनुहोस् ।
- पुस्तकको पृष्ठ ७५ मा दिइएका चित्र तथा बाकसका शब्दका आधारमा प्राथमिक उपचारका सम्बन्धमा सहभागीबिच छलफल गराउनुहोस् ।
- पुस्तकको पृष्ठ ७५ मा बाकसमा दिएका शब्दलाई अर्थ तथा सन्दर्भ मिलाई वाक्यमा प्रयोग गरी कक्षामा सुनाउन लगाउनुहोस् । सहभागीले बनाई सुनाएका वाक्य ठिक भए नभएको छलफल गराउनुहोस् ।

आवश्यक भए सुधार गरिदिनुहोस् । सुधार गरिएका वाक्य पढेर सुनाउनुहोस् । सहभागीहरूलाई पढ्न र कापीमा सार्न पनि लगाउनुहोस् ।

५. सिकाइ मूल्याङ्कन प्रक्रिया

- तलका शब्द सहभागीलाई पालै पालो पढेर सुनाउन लगाउनुहोस् :
  प्राथमिक, आकस्मिक, श्वासप्रश्वास, स्वास्थ्य केन्द्र, सान्त्वना, सुरक्षा, पोल्नु, डुब्नु, टोक्नु, डस्नु, विषालु, पीडा, उपचार र मनोवैज्ञानिक ।
- सहभागीहरूलाई तलका शब्दबाट वाक्य बनाउन लगाई कक्षामा सुनाउन लगाउनुहोस् :
  दुर्घटना, श्वास प्रश्वास, सान्त्वना, कम्वल र मनोवैज्ञानिक ।

दिन : दोस्रो

४. सहभागी सिकाइ सहजीकरण प्रक्रिया

- सदा झैँ आजको कक्षा पनि अगाडि बढाउनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई पुस्तकको ७६ पृष्ठमा दिइएको *पढौँ* क्रियाकलाप पल्टाउन लगाउनुहोस् र सो विषय वस्तु सहभागीलाई पढ्न लगाउनुहोस् । पढ्न नसके पढ्न सहयोग गर्नुहोस् । सहभागीलाई पढ्न कठिन लागेका शब्द बोर्डमा लेखी पढेर सुनाउनुहोस् र सहभागीहरूलाई पनि सँगसँगै पढेर सुनाउन लगाउनुहोस् ।
- विषय वस्तुका सम्बन्धमा सहभागीहरूसँग छलफल गर्नुहोस् । सहभागीले अनुभव गरेका दुर्घटनाका सम्बन्धमा बताउन लगाउनुहोस् । दुर्घटना हुँदा हामीले गर्नु पर्ने प्राथमिक उपचारका सम्बन्धमा छलफल गराई निष्कर्ष बताइदिनुहोस् ।
- पुस्तकको पृष्ठ ७७ को *जानी राखौँ* क्रियाकलापमा दिएको *(क)* र *(ख)* का विषय वस्तु सहभागीहरूलाई पढ्न लगाउनुहोस् । पढ्न नसक्ने सहभागीहरूलाई पढ्न सहयोग गर्नुहोस् र विषय वस्तुका सम्बन्धमा छलफल गराई निष्कर्ष बताइदिनुहोस् ।
- सम्भव भए अनुभवी व्यक्तिलाई अनुरोध गरी प्राथमिक उपचारका सम्बन्धमा सहभागीहरूलाई जानकारी दिने वातावरण मिलाउनुहोस् ।

५. सिकाइ मूल्याङ्कन प्रक्रिया

- सहभागीहरूलाई निम्नलिखित प्रश्नको उत्तर भन्न लगाउनुहोस् :
  - प्राथमिक उपचार केलाई भनिन्छ ?
  - कस्तो अवस्थामा प्राथमिक उपचारको आवश्यकता पर्छ ?
  - बिरामीको मनमा उठेको डरलाई कम गर्न के गर्नुपर्छ ?
  - साधारण चोटपटक लाग्दा कसरी प्राथमिक उपचार गर्नुपर्छ ?
  - पानीमा डुबेको मानिसको प्राथमिक उपचार के कसरी गर्नुपर्ला ?

दिन : तेस्रो

४. सहभागी सिकाइ सहजीकरण प्रक्रिया

- सदा झैँ कक्षा आज पनि सुरु गर्नुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई पुस्तकको पृष्ठ ७७, ७८ र ७९ को पोलेमा देखि मनोवैज्ञानिक असर परेमा गरिने प्राथमिक उपचारको विषय वस्तु पढ्न लगाउनुहोस् । पढ्न कठिन भएका सहभागीलाई पढ्न सहयोग पुऱ्याउँदै विषय वस्तु पढेर सुनाउनुहोस् । सहभागीहरूलाई पनि पढ्न लगाउनुहोस् । विषय वस्तुका सम्बन्धमा सहभागीसँग छलफल गर्दै निष्कर्ष बताइदिनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई उहाँहरू कुनै दुर्घटना पर्दा के कसरी प्राथमिक उपचार गरिएको थियो ? भन्न लगाई छलफल गराउनुहोस् ।
- सम्भव भए प्राथमिक उपचारका लागि तालिम प्राप्त व्यक्तिसँग सम्पर्क गरी प्राथमिक उपचारका सम्बन्धमा थप जानकारी दिन अनुरोध गर्नुहोस् ।
- प्राथमिक उपचारका सम्बन्धमा अभिनय गरी प्रस्ट पार्नुहोस् । सहभागीहरू दुर्घटना हुँदा प्राथमिक उपचार गर्न प्रेरित गर्नुहोस् ।

५. सिकाइ मूल्याङ्कन प्रक्रिया

- आगोको उपयोग गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू भन्न लगाउनुहोस् ।
- आगोले पोल्दाको प्राथमिक उपचार गर्दा के के गर्नुपर्छ ? सोध्नुहोस् ।
- सर्प विषालु हो होइन भन्ने कुरा कसरी थाहा पाउन सकिन्छ ? भन्न लगाउनुहोस् ।
- सर्पले टोकेमा प्राथमिक उपचार कसरी गर्नुपर्दछ ? सोध्नुहोस् ।
- के कस्ता घटनाले गर्दा मानिसमा मनोवैज्ञानिक असर पर्छ ?
- मनोवैज्ञानिक असर परेका बिरामीको प्राथमिक उपचार कसरी गर्नुपर्छ ? सोध्नुहोस् ।

दिन : चौथो

४. सहभागी सिकाइ सहजीकरण प्रक्रिया

- आजको कक्षा पनि सदा झैँ नै सुरु गर्नुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई पुस्तकको ८१ पृष्ठमा दिइएको *पढौँ र सिकौँ* क्रियाकलाप पल्टाउन लगाई त्यसका विषय वस्तु पढ्न लगाउनुहोस् । सहभागीहरूले सहज रूपमा पढ्न नसके आफैँले पढेर सुनाउनुहोस् र सहभागीहरूलाई पनि सँगसँगै पढ्न लगाउनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई पढ्न कठिन लागेका शब्द बोर्डमा लेख्नुहोस् । बोर्डमा लेखेको देखाउँदै पढेर सुनाउनुहोस् । सहभागीहरूलाई पनि पढ्न लगाउनुहोस् । ती कठिन शब्दको अर्थ बताइदिनुहोस् र वाक्यमा प्रयोग गरेर पनि देखाइदिनुहोस् । बनाएका वाक्य सहभागीलाई पढ्न लगाउनुहोस् र कापीमा सार्न पनि भन्नुहोस् ।
- शान्ताले मासिक आम्दानी खर्च राखेको तरिका हेरी सहभागीलाई पनि आफ्नो आम्दानी खर्चको विवरण तयार पार्न प्रेरित गर्नुहोस् । शान्ताको मासिक आम्दानी खर्चका सम्बन्धमा सहभागीलाई छलफल

गराउनुहोस् । छलफलका क्रममा शान्ताको जम्मा आम्दानी कति रहेछ ? मासिक खर्च कति हुँदो रहेछ ? आम्दानी र खर्चमा कुन धेरै रहेछ ? खर्च गरेर रहेको रकम शान्ताले के गर्ने रहिछन् ? जस्ता प्रश्न गर्दै छलफल गराउनुहोस् ।

५. सिकाइ मूल्याङ्कन प्रक्रिया

- शान्ताले जस्तै सहभागीलाई पनि आफ्नो परिवारको आम्दानी र खर्चको विवरण तयार पार्न लगाउनुहोस्।
- तपाईँको परिवारको मासिक आम्दानी र खर्च कति कति छ भनी सोध्नुहोस् ।
- तपाईँको परिवारमा आम्दानी र खर्च मध्ये कुन धेरै छ ? प्रश्न गर्नुहोस् ।
- तपाईँको परिवारमा के केमा खर्च हुन्छ ? भन्न लगाउनुहोस् ।
- खर्च गरेर बचत भएको रकम कहाँ जम्मा गर्नुपर्ला ? भन्न लगाउनुहोस् ।

दिन : पाँचौँ

४. सहभागी सिकाइ सहजीकरण प्रक्रिया

- गत दिनहरूमा झैँ आजको कक्षा सुरु गर्नुहोस् ।
- पुस्तकको ८३ पृष्ठमा दिएका चित्र हेरी सोमा के के भएको छ ? छलफल गराउनुहोस् ।
- छलफलपछि पुस्तकको ८३ पृष्ठको बाकसमा दिइएका शब्द पढ्न लगाउनुहोस् । सहभागीले पढ्न नसके पढेर सुनाइदिनुहोस् । अर्थ बताइदिनुहोस् ।
- चित्र र शब्दलाई मिलाई शुभकामनाका शब्दहरू प्रयोग अभ्यास गराउनुहोस् ।
- शुभ कामनाको परिवेश सिर्जना गरी तद्अनुरूप शुभकामना लिए दिएको अभिनय गर्न लगाई अभिनयको अवलोकन गर्नुहोस् । उक्त क्रियाकलापले दिन खोजेको सन्देश बताइदिनुहोस् । सहभागीहरूले स्थानीय स्तरमा मनाउने पर्व तथा उत्सवमा पनि शुभकामना लिने दिने अभ्यास पनि गराउनुहोस् ।

५. सिकाइ मूल्याङ्कन प्रक्रिया

- सहभागीहरूलाई तलका वाक्यांश कुन अवस्थामा प्रयोग गर्ने हो ? सोध्नुहोस् :
    - Happy New Year
    - Happy Birthday
    - Happy Bijaya Dashami
    - Best of Luck
    - Thank you

पाठ : एघार	सहकारी	अनुमानित समय : ५ दिन

१. पाठ परिचय

यस पाठमा सहकारीको परिचय, आवश्यकता र खोल्ने तरिका एवम् सञ्चालन प्रक्रियाका सम्बन्धमा सहभागीहरूलाई मुख्य रूपमा जानकारी दिन खोजिएको छ । यसका साथै यस पाठले नेपालको प्रशासनिक संरचना र त्यसको उपयोगमा अग्रसर हुने, समूहमा मिलेर काम गर्दा कार्यमा सफलता हुने, हामी अर्थोपार्जन योग्य बन्ने, आय आर्जनबाट बचत गर्ने बानी विकास हुने जस्ता पक्षहरूमा सहभागीलाई जानकारी दिन खोजिएको छ । यसका अतिरिक्त यस पाठमा हाम्रा शरीरका विभिन्न अङ्गहरूको नाम अङ्ग्रेजी भाषामा सिकाउन खोजिएको छ । त्यसैले तपाइँ सहजकर्ताको सहजीकरण पनि उल्लिखित पक्षहरूमा नै केन्द्रित हुने अपेक्षा लिइएको छ ।

२. सिकाइ उद्देश्य

यस पाठको सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलापका अन्त्यमा सहभागीहरू सक्षम हुनेछन् :

- सहकारीको परिचय, आवश्यकता, खोल्ने र सञ्चालन गर्ने प्रक्रिया बताउन,
- सहकारीमा बचत गर्दा हुने फाइदा बताउन,
- नेपालको प्रशासनिक संरचनाका सम्बन्धमा परिचित हुन,
- आफ्नो कर्तव्य र हकप्रति सचेत रहन,
- समूहमा आयमूलक कार्य गरी बचत गर्ने बानीको विकास गर्न,
- आर्जित आयलाई नजिकको सहकारीमा बचत गर्न,
- अङ्ग्रेजी भाषामा शरीरका अङ्गहरूको नाम बताउन ।

३. आवश्यक सिकाइ सामग्री

पुस्तक, नेपालको नक्सा र दैनिक प्रयोगमा आउने अन्य सामग्रीहरू ।

दिन : पहिलो

४. सहभागी सिकाइ सहजीकरण प्रक्रिया

- सदा झैँ आज पनि कक्षा सुरु गर्नुहोस् ।
- सहभागीलाई पुस्तकको पृष्ठ ८४ मा दिइएको सहकारी पाठ पल्टाउन लगाई पाठको सुरुमा दिएका चित्रहरू अध्ययन गर्न लगाउनुहोस् ।
- पुस्तकको पृष्ठ ८४ को बाकसमा दिएका शब्दहरू सहभागीहरूलाई पढ्न लगाउनुहोस् । सहभागीहरूले पढ्न नसकेमा सही किसिमले पढेर उच्चारण अभ्यास गराउनुहोस् । साथै उच्चारण गरेका शब्द र चित्रका बिच छलफल गराउनुहोस् ।
- सहकारीका सम्बन्धमा सहभागीहरू सहकारीबाट हुने फाइदा र सञ्चालन प्रक्रियाका सम्बन्धमा छलफल गराउनुहोस् ।

५. सिकाइ मूल्याङ्कन प्रक्रिया

- चित्र वा पोस्टर देखाई यसमा के के भएको छ भनी सोध्नुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई नै पालै पालो भन्न लगाउनुहोस् :
  सदस्य, सामूहिक, सहकार्य, संस्था, बचत, ऋण, लाभ, साँवा, व्याज, आर्थिक, दर्ता, विधान ।
- सहभागीहरूलाई तलका शब्दबाट वाक्य बनाउन लगाउनुहोस् :
  सामूहिक, संस्था, सहकारी, बचत, ब्याज ।

दिन : दोस्रो र तेस्रो

४. सहभागी सिकाइ सहजीकरण प्रक्रिया

- सदा झैँ कक्षा सुरु गर्नुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई पुस्तकको पृष्ठ ८५ देखि ८८ सम्ममा दिइएका सहकारी सम्बन्धी संवाद पढ्न प्रेरित गर्नुहोस् । सहभागीहरूलाई पढ्न कठिनाइ भएमा तपाईँ आफैँले पढेर सुनाइदिनुहोस् । सहभागीहरूलाई पनि विस्तारै सँगसँगै विस्तारै चिनेर पढ्न लगाउनुहोस् ।
- सहभागीलाई पढ्न कठिन लागेका शब्दहरू सङ्कलन गरी बोर्डमा लेख्नुहोस् । बोर्डमा लेखिएका शब्द देखाउँदै पढेर सुनाउनुहोस् । सहभागीलाई पनि चिनेर सँगै भन्न लगाउनुहोस् । ती कठिन शब्दको अर्थ बताइदिनुहोस् । सहभागीलाई कठिन लागेका शब्दको अर्थ खुल्ने गरी वाक्य बनाउन लगाउनुहोस् । सहभागीहरूले बनाएका वाक्य नमिले सुधार गरिदिनुहोस् । बनाइएको वाक्य कापीमा सार्न लगाउनुहोस् ।
- सहकारीको परिचय, आवश्यकता, खोल्न अपनाउनु पर्ने प्रक्रिया, सञ्चालन प्रक्रिया र यसबाट हुने फाइदाका सम्बन्धमा छलफल गराई निष्कर्ष बताउनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई पुस्तकको पृष्ठ ८९ मा दिइएको *सोचौँ र लेखौँ* तथा *छलफल गरौँ* क्रियाकलाप पनि छलफल गराउनुहोस् ।

५. सिकाइ मूल्याङ्कन प्रक्रिया

- सहभागीहरूलाई कसैलाई रमाकान्त, कसैलाई गाउँलेहरू, कसैलाई कमला, कसैलाई प्रकाश त कसैलाई कालिका र विनीता बन्न लगाई पाठमा जस्तो गरी पुस्तकको पृष्ठ ८५ देखि ८८ सम्मको संवाद पढ्न लगाउनुहोस् ।
- सहकारीलाई किन दुःखको आर्थिक साथी भनिएको हो ? सोध्नुहोस् ।

दिन : चौथो

४. सहभागी सिकाइ सहजीकरण प्रक्रिया

- सदा झैँ कक्षा सुरु गर्नुहोस् ।
- सहभागीलाई पुस्तकको पृष्ठ ९० मा दिइएको *जानी राखौँ* क्रियाकलाप पढ्न लगाउनुहोस् । पढाइमा समस्या भए सहयोग गर्नुहोस् । उक्त विषय वस्तुले दिन खोजको सन्देश प्रष्ट पार्नुहोस् ।

- पुस्तकको पृष्ठ ९० को *पढौँ र जानौँ* शीर्षकमा दिइएको विषय वस्तु सहभागीलाई पढ्न लगाउनुहोस् । सहभागीलाई पढ्न कठिनाइ भए पढेर सुनाइदिनुहोस् । सहभागीहरूलाई पनि चिनेर देखाउँदै पढ्न लगाउनुहोस् । सहभागीहरूलाई फेरि एक पटक आफैँ पढ्न अभ्यास गराउनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई नेपालको राजनैतिक नक्सा देखाई सोमा वर्तमान राजनैतिक विभाजनका सम्बन्धमा प्रष्ट पार्नुहोस् ।
- त्यसैगरी पुस्तकको ९१ पृष्ठमा दिएको *पढौँ, बुझौँ र गरौँ* क्रियाकलाप सहभागीलाई पढ्न लगाउनुहोस् । सहभागीहरूले पढ्न नसके पढेर सुनाइदिनुहोस् । सहभागीहरूलाई पनि सँगै पढ्न लगाउनुहोस् ।
- सहभागीहरूले आय आर्जन समूह गठन गरेका हुन सक्छन् । ककसले के के समूह गठन गरेका छन् वा छैनन् ? सोध्दै समूहले के के काम गर्छ ? समूहले गरेको आम्दानीबाट बचेको रकम कहाँ जम्मा गरेका छन् ? सहभागीहरूबिच छलफल गराउनुहोस् ।
- पुस्तकको ९१ पृष्ठमा दिएको *पढौँ, बुझौँ र गरौँ* क्रियाकलापका आधारमा छलफल गर्दै समूह गठनको आवश्यकता र महत्त्वका सम्बन्धमा जानकारी गराउनुहोस् । समूहको बचत सहकारीमा जम्मा गर्दा फाइदा हुन्छ भनी सहभागीहरूलाई जानकारी गराउनुहोस् ।

५. सिकाइ मूल्याङ्कन प्रक्रिया

- सहभागीहरूलाई निम्नानुसारका प्रश्न गरी उत्तर भन्न लगाउनुहोस् :
  - सहकारीले के गर्ने बानी विकास गर्छ ?
  - सहकारीबाट हामीलाई हुने फाइदाहरू के के हुन् ?
  - नेपालको प्रशासनिक संरचना बताउनुहोस् ।
  - अब धेरै जसो सुविधा कहाँबाट पाइन्छन् ?
  - हामीले चुनावमा के गर्नुपर्छ ?
  - कामहरू सजिलै गर्न के गर्नु पर्दो रहेछ ?
  - आज मानिसहरूले कसरी धेरै आम्दानी गरेका छन् ?
  - किन हामीले समूह गठन गरी काम गर्नुपर्छ ?

दिन : पाँचौँ

४. सहभागी सिकाइ सहजीकरण प्रक्रिया

- सदा झैँ आजको कक्षा पनि सञ्चालन गर्नुहोस् ।
- सहभागीलाई हाम्रो शरीरका अङ्गहरूको नाम अङ्ग्रेजीमा भन्न कतिलाई आउँछ सोध्नुहोस् ।
- सहभागीसँग आफ्नो शरीरको अङ्ग देखाउँदै यसलाई अङ्ग्रेजीमा के भनिन्छ भनी सोध्नुहोस् ।
- सहभागीले सही उत्तर दिए धन्यवाद दिनुहोस् । नसकेमा पनि सहभागिताको लागि धन्यवाद दिनुहोस् ।
- सहभागी सबैलाई पुस्तकको ९२ पृष्ठ पल्टाई हेर्न लगाउनुहोस् ।

- तपाईंसँग पुस्तकमा जस्तै मानव शरीरका अङ्गलाई अङ्ग्रेजीमा दिएको ठुलो चित्र भए कक्षामा झुण्ड्याउनुहोस् । नत्र पुस्तककै चित्र देखाउँदै शरीरका अङ्गको नाम नेपालीमा तपाईं भन्नुहोस् र सहभागीलाई भनिएको नामको अङ्ग देखाउन लगाउनुहोस् ।
- सहभागीलाई शरीरको अङ्गको नाम नेपालीमा भनेपछि सो अङ्गमा हातको औँलाले छुन लगाउनुहोस् । सबैले भने अनुसार औँलाले छोए नछोएको एक अर्कालाई हेर्न लगाउनुहोस् । सहभागीहरूले औँलाले देखाएको ठिक भए धन्यवाद दिनुहोस् र देखाएको शरीरको अङ्गलाई अङ्ग्रेजीमा के भनिन्छ ? सबैसँग सोध्नुहोस् ।
- शरीरका एक एक अङ्ग देखाउँदै त्यो अङ्गको नाम तपाईंले अङ्ग्रेजीमा बताइदिनुहोस् । सहभागीहरूलाई पनि सँगसँगै भन्न लगाउनुहोस् । यो क्रियाकलाप सहभागी सहभागीबिच पनि एउटाले शरीरको अङ्ग देखाउने र बाँकीले अङ्गको नाम अङ्ग्रेजीमा भन्ने अभ्यास गराउनुहोस् ।
- सहभागीलाई शरीरको कुन अङ्गलाई के भनिदो रहेछ पुस्तकको चित्र हेर्दै पढ्न पनि लगाउनुहोस् ।

५. सिकाइ मूल्याङ्कन प्रक्रिया

- चित्रमा दिइएका शरीरका अङ्ग देखाउँदै अङ्ग्रेजीमा यसलाई के भनिन्छ भनी सोध्नुहोस् ।

पाठ : बार	हाम्रा आँखा खुले	अनुमानित समय : ७ दिन

१. पाठ परिचय

हिजो आज वातावरण बिग्रिएका कारण हामीले विभिन्न किसिमका समस्याहरू भाग्नु परिरहेको छ । यस पाठबाट खासगरी वातावरण संरक्षणका सम्बन्धमा सहभागीहरूलाई जानकारी दिन खोजिएको छ । यसै सन्दर्भमा पाठमा विभिन्न चित्र तथा पाठ्य सामग्री समावेश गरिएका छन् । समाविष्ठ सामग्रीहरू केही कवितात्मक तवरले पनि प्रस्तुत भएका छन् । साथै सहभागीलाई सम्झन सजिलो होस् भनी *छलफल गरौँ, सोचौँ र लेखौँ, पढौँ र नबिर्सौं, पढौँ र गरौँ* भनेर विभिन्न क्रियाकलापमा सरिक गराउन खोजिएको छ । साथै सहभागीहरूलाई जन्म, विवाह, बसाइ सराइ, नागरिकता, राहदानी दर्ताका सम्बन्धमा पनि जानकारी दिन खोजिएको छ । यसका साथै यस पाठमा भाग गर्ने सिप र अन्त्यमा अङ्ग्रेजी भाषामा आफ्नो परिचय दिने सिप विकास गराउन खोजिएको छ । त्यसैले पाठको मर्म अनुसार तपाईं सहजकर्ताको सिकाइ सहजीकरण पनि यसैतर्फ केन्द्रित भई अगाडि बढ्ने छ भन्ने अपेक्षा गरिएको छ ।

२. सिकाइ उद्देश्य

यस पाठको सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलापका अन्त्यमा सहभागीहरू सक्षम हुनेछन् :

- वातावरणको परिचय दिन,
- बन विनाशका कारण र त्यसको असर बताउन,
- बनबाट हुने फाइदा र संरक्षणका उपाय बताउन,
- बन कविता लयबद्ध रूपमा पढ्न,
- वातावरण प्रदूषणका कारण र त्यसबाट बच्ने उपाय भन्न,
- जन्म, विवाह, मृत्यू, बसाइ सराइ, सम्बन्ध विच्छेद आदि घटना दर्ताको महत्त्व र प्रक्रिया बताउन,
- नागरिकता र राहदानी प्राप्तिका प्रक्रिया बताउन,
- भाग सम्बन्धी व्यवहारिक र साधारण हिसाब गर्न,
- अङ्ग्रेजी भाषामा आफ्नो छोटो परिचय दिन ।

३. आवश्यक सिकाइ सामग्री

पुस्तक, वन जङ्गलको पोस्टरहरू, ठोस वस्तुहरू जस्तै सिन्का र दैनिक प्रयोगका सामग्रीहरू ।

दिन : पहिलो

४. सहभागी सिकाइ सहजीकरण प्रक्रिया

- सदा झैँ आजको कक्षा पनि सुरु गर्नुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई पुस्तकको पृष्ठ ९३ पल्टाउन लगाई चित्र अध्ययन गर्न लगाउनुहोस् ।
- पुस्तकको पृष्ठ ९३ को बाकसमा दिएका शब्द सहभागीहरूलाई पढ्न लगाउनुहोस् । सहभागीहरूलाई पढ्न कठिनाइ भए पढ्न सहयोग गर्नुहोस् । शब्दको अर्थ बताउँदै कठिन शब्दलाई बोर्डमा लेखी वाक्यमा प्रयोग गरिदिनुहोस् । सहभागीहरूलाई बनाइएको वाक्य पढ्न लगाउनुहोस् ।

- उक्त पृष्ठमा दिइएका चित्र र बाकसमा दिएका शब्दका माध्यमबाट वातावरण तथा वन जङ्गलसँग सम्बन्धित भई सहभागीहरूलाई छलफल गराउनुहोस् ।

५. सिकाइ मूल्याङ्कन प्रक्रिया

- पुस्तकको पृष्ठ ९३ को चित्र देखाउँदै त्यसमा के के भइरहेको छ भन्न लगाउनुहोस् ।
- सहभागीलाई पालै पालो यी शब्द पढ्न लगाउनुहोस् : जङ्गल, चराचुरुङ्गी, उब्जनी, जनसङ्ख्या, खडेरी, वृक्षारोपण, पहिरो र विनाश ।
- सहभागीहरूलाई यी शब्दलाई अर्थ खुल्नेगरी वाक्यमा प्रयोग गर्न लगाई कक्षामा पढेर सुनाउन लगाउनुहोस् : जनसङ्ख्या, जङ्गल, आगलागी, प्रकृति, वृक्षारोपण, बेमौसम ।

दिन : दोस्रो र तेस्रो

- सदा झैँ कक्षा सुरु गर्नुहोस् ।
- पुस्तकको ९४, ९५ र ९६ पृष्ठमा दिएको *पढौँ* क्रियाकलाप सहभागीलाई पढ्न लगाउनुहोस् । सहभागीलाई पढ्न कठिन भए आफैँ पढेर सुनाइदिनुहोस् र सहभागीहरूलाई पनि तपाईँले पढेका शब्दहरू, वाक्यहरू चिनेर देखाउँदै सँगै पढ्न भन्नुहोस् ।
- सहभागीलाई पढ्न कठिन भएका शब्द सङ्कलन गरेर बोर्डमा लेख्नुहोस् । लेखिएका शब्द भन्न सक्ने सहभागीलाई पढेर सुनाउन प्रेरित गर्नुहोस् । बोर्डमा लेखिएका शब्द देखाउँदै सबैले सुन्ने गरी पढेर सुनाउनुहोस् । सहभागीहरूलाई पनि सँगसँगै पढ्न लगाउनुहोस् । पढेका शब्द बोर्डबाट कापीमा सार्न सहभागीलाई भन्नुहोस् ।
- बोर्डमा लेखिएका शब्दको अर्थ सहभागीसँग सोध्नुहोस् । सही अर्थ नआए सही अर्थ बताई दिई सो शब्दलाई वाक्यमा प्रयोग गरी सहभागीलाई कक्षामा सुनाउन लगाउनुहोस् ।
- सहभागीले बनाई सुनाएका वाक्य नमिले सुधारिदिनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई पुनः पढ्न लगाई विषय वस्तुका सम्बन्धमा छलफल गराउनुहोस् र छलफलको निष्कर्ष बताइदिनुहोस् ।

५. सिकाइ मूल्याङ्कन प्रक्रिया

- सहभागीलाई पालै पालो ९४, ९५ र ९६ पृष्ठका विषय वस्तु एक एक अनुच्छेद पढ्न लगाउनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई पुस्तकको पृष्ठ ९८ मा *छलफल गरौँ* शीर्षकमा दिइएका प्रश्नहरू सोध्नुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई पुस्तकको पृष्ठ ९८ मा *सोचौँ र लेखौँ* शीर्षकमा खाली स्थानमा उपयुक्त शब्द छानी भरेर भन्न लगाउनुहोस् ।

दिन : चौथो

४. सहभागी सिकाइ सहजीकरण प्रक्रिया

- सदा झैँ आजको कक्षा पनि सुरु गर्नुहोस् ।
- अघिल्लो दिनको सिकाइ क्रियाकलापलाई सङ्क्षिप्त पुनरावलोकन गर्नुहोस् ।

- पुस्तकको ९७ पृष्ठ सहभागीलाई पल्टाउन लगाई वन कविता हेर्न लगाउनुहोस् ।
- सहभागीलाई वन कविता लय मिलाई पढेर सुनाउनुहोस् । सहभागीहरूलाई पनि लय मिलाई पढ्न लगाउनुहोस् । सहभागीले पढ्न नसकेमा आवश्यक सहयोग गर्नुहोस् ।
- सहभागीलाई पढ्न कठिन लागेका शब्द र त्यसको अर्थ बोर्डमा लेखी पढेर सुनानुहोस् । सहभागीहरूलाई पनि पढ्न लगाउनुहोस् ।
- वन कविता लय मिलाएर सहभागीलाई पुनः पढ्न लगाउनुहोस् ।
- सहभागीलाई कविताले दिन खोजेको भाव बताइदिनुहोस् ।

५. सिकाइ मूल्याङ्कन प्रक्रिया

- सहभागीलाई वन कविताका एक एक हरफ पालै पालो लय हाली पढ्न लगाउनुहोस् ।
- कविताले दिन खोजेको मुख्य सन्देश के हो ? सहभागीहरूलाई सोध्नुहोस् ।

दिन : पाँचौँ

४. सहभागी सिकाइ सहजीकरण प्रक्रिया

- सदा झैँ कक्षा सुरु गर्नुहोस् ।
- पुस्तकको ९९ पृष्ठमा दिएको *पढौँ र नबिर्सौँ* क्रियाकलाप सहभागीहरूलाई पढ्न लगाई त्यसले दिन खोजेको सन्देशका सम्बन्धमा प्रस्ट पारिदिनुहोस् । सहभागीहरूलाई वातावरण सन्तुलित राख्न, विपद्बाट सावधान रहन र वृक्षारोपण गरी रोपिएका बोट बिरुवालाई उचित संरक्षण गर्न सबै सचेत र सक्रिय हुनुपर्ने कुरा जानकारी गराउनुहोस् ।
- वातावरण विनाशलाई कम गर्न वैकल्पिक ऊर्जाको प्रयोग गर्न प्रेरित गर्नुहोस् । साथै सहभागीहरूलाई वातावरण अनुकूलका लवाइ, आहार विहार, सरसफाइ गर्नुपर्ने जानकारी गराउनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई पुस्तकको पृष्ठ १०० पल्टाउन लगाई दिइएका विषय वस्तु पढ्न लगाउनुहोस् । पढ्न आवश्यक सहयोग गर्नुहोस् । सहभागीहरूलाई विषय वस्तुको निष्कर्ष प्रस्ट पारिदिनुहोस् । घरमा पनि पुस्तकको पृष्ठ ९९ र १०० पढ्न भन्नुहोस् ।

५. सिकाइ मूल्याङ्कन प्रक्रिया

- सहभागीहरूलाई निम्नानुसारका प्रश्न गरी उत्तर भन्न लगाउनुहोस् :
  - वृक्षारोपण गर्दा हुने फाइदाहरू बताउनुहोस् ।
  - विपद्बाट हुने क्षति कम गर्न के के गर्नुपर्छ ?
  - वातावरण सन्तुलित राख्न के के गर्नुपर्छ ?
  - हामीले कुन कुन घटना दर्ता गर्नुपर्दछ ?
  - घटना दर्ता गर्दा के के फाइदा हुन्छ ?
  - ९९ पृष्ठको *पढौँ र नबिर्सौँ* क्रियाकलाप सबैलाई पालै पालो पढ्न लगाउनुहोस् ।

दिन : छैठौँ

४. सहभागी सिकाइ सहजीकरण प्रक्रिया

- सदा झैँ कक्षा सुरु गर्नुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई पुस्तकको १०१ पृष्ठमा दिएको *भाग गर्न सिकौँ* मा दिइएका उदाहरण पढ्न लगाउनुहोस् ।
- कक्षामा ढुङ्गा वा सिन्का लगेर बराबर बाँडेर भागको धारणा दिनुहोस् ।
- उक्त पृष्ठमा दिइएकाभन्दा थप उदाहरण पनि अभ्यास गराउनुहोस् ।
- भागको हिसाब गर्ने तरिका बोर्डमा पनि ठुला ठुला अङ्कमा लेखेर सिकाउनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई पुस्तकको पृष्ठ १०२ को *भाग गरौँ* क्रियाकलापमा दिइएको समस्या र भागका हिसाब गर्न लगाउनुहोस् ।
- गरेको मिल्यो, मिलेन, नजिकको साथीलाई जाँच्न लगाउनुहोस् । साथीले जाँचेको ठिक छ छैन हेर्नुहोस् । नमिले सहभागीहरूलाई स्थानीय स्तरमा पाइने सिन्का, ढुङ्गा, मकै दाना आदि प्रयोग गरेर वा आफूसँग भएको क्याल्कुलेटर प्रयोग गरेर उक्त पृष्ठमा दिएका भाग सम्बन्धी समस्याहरू समाधान गर्न सिकाउनुहोस् । समय पुगे यस्तै अन्य समस्याहरू पनि दिएर थप अभ्यास गराउनुहोस् ।
- सहभागीलाई भाग सम्बन्धी केही हिसाब दिनुहोस् र घरमा अभ्यास गर्न भन्नुहोस् ।

५. सिकाइ मूल्याङ्कन प्रक्रिया

- सहभागीहरूलाई निम्नानुसारका भाग सम्बन्धी समस्या दिई कापीमा समाधान गर्न लगाउनुहोस् :
  - भाग गर्नुहोस् ।

    क) १०÷५ ख) २०÷४ ग) ३५÷७ घ) २१÷७ ङ) ४०÷८ च) ३०÷५
  - २४ ओटा हाँसका चल्ला ६ जनाको समूहलाई बराबर बाँड्दा एक जनाको भागमा कति कति ओटा चल्ला पर्लान् ?

दिन : सातौँ

४. सहभागी सिकाइ सहजीकरण प्रक्रिया

- सदा झैँ आजको कक्षा पनि सुरु गर्नुहोस् ।
- पुस्तकको पृष्ठ १०३ को *पढौँ र सिकौँ* क्रियाकलापमा चित्र अध्ययन गर्दा सो चित्रले दिन खोजेको सन्देशका सम्बन्धमा छलफल गराउनुहोस् ।
- सहभागीलाई उक्त पृष्ठको बाकसमा दिएका अङ्ग्रेजी शब्दहरू देखाउँदै सहभागीले सुन्ने गरी पढेर सुनाउनुहोस् । सहभागीहरूलाई पनि सँगसँगै पढ्न लगाउनुहोस् । सहभागीलाई पढ्ने अभ्यास पटक पटक दोहोऱ्याउनुहोस् ।
- सहभागीहरू आफैँ पढ्न सक्ने भएपछि तपाईं र एक जना सहभागी अगाडि उभिएर उक्त पृष्ठको बाकसमा दिएका शब्दहरू प्रयोग गर्दै परिचय गर्दाको अभिनय गर्नुहोस् ।

- यस्तै गरी सहभागी सहभागी बिचमा पनि परिचय गर्ने अभ्यास पटक पटक गराउनुहोस् । आवश्यक परेमा सहभागीहरूलाई माथि गर्न भने झैँ परिचय गर्दाको अभिनय अभ्यास गर्न सहयोग गर्नुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई फरक व्यक्तिको परिचय फरक फरक हुन्छ । व्यक्ति फरक ठाउँबाट आएको हुनसक्छ । त्यसैले सहभागीलाई परिचय व्यक्ति वा स्थान विशेष हुन्छ भन्ने धारणा दिनुहोस् ।
- अङ्ग्रेजीमा सबै सहभागीलाई आ आफ्नो परिचय दिने लिने अभ्यास गराउनुहोस् । सहभागीले सही किसिमले परिचय दिन नसके आवश्यक सहयोग गर्नुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई परिचय गर्दाका उक्त पृष्ठका अङ्ग्रेजी वाक्यांश कापीमा सार्न पनि लगाउनुहोस् ।

५. सिकाइ मूल्याङ्कन प्रक्रिया

- पुस्तकको पृष्ठ १०३ को बाकसमा दिइएका अङ्ग्रेजी वाक्यांश सहभागीहरूलाई पालै पालो पढ्न लगाउनुहोस् ।
- सहभागीहरूको जोडी बनाई एक आपसमा अङ्ग्रेजीमा परिचय आदन प्रदान गर्न लगाउनुहोस् ।

पाठ : तेर	परिवारका इच्छा	अनुमानित समय : ४ दिन

१. पाठ परिचय

मानिसका आ–आफ्नै इच्छा र चाहना हुन्छन् । फरक फरक चाहना हुनु पनि श्वभाविक हो । परिवारमा सबैको इच्छा र चाहनालाई खुलस्त रूपमा राख्नुपर्छ । यसो भएमा पारिवारिक सौहार्दता कायम रहन्छ । पारिवारिक सौहार्दता कायम भएमा सबै काममा सहयोग पुग्छ । अन्यथा परिवारमा कहल, झैँझगडा पनि हुन सक्छ । यस्तो स्थिति आउनु राम्रो होइन भन्ने धारणा मुख्य रूपमा यस पाठले दिन खोजेको छ । साथै यस पाठले अन्य समसामयिक समावेशी र मर्यादित शब्द प्रयोग गर्ने सिप, भाग गर्ने सिप, साधारण व्याज निकाल्ने सिप, नाप तौल सम्बन्धी व्यावहारिक हिसाब गर्ने सिप, ग्राफ चार्ट अध्ययन गर्ने सिप पनि विकास गराउन पनि खोजिएको छ । यसका अतिरिक्त पाठमा दैनिक व्यवहारमा प्रयोग हुने केही घरायसी सामानलाई अङ्ग्रेजी भाषामा पनि सिकाउन खोजिएको छ । त्यसैले तपाईं सहजकर्ताले आफ्नो सहजीकरण पाठको भावना अनुसार गर्नु हुनेछ भन्ने विश्वास लिइएको छ ।

२. सिकाइ उद्देश्य

प्रस्तुत पाठका सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलापका अन्त्यमा सहभागीहरू सक्षम हुनेछन् :

- परिवारका सदस्यहरूको फरक फरक चाहना हुन्छ भनी बताउन र सोही अुनसार व्यवहार गर्न,
- परिवारका सदस्यहरूको इच्छा, चाहना नबुझ्दा आउन सक्ने परिणाम बताउन,
- घर परिवारमा प्रयोग हुने मार्यादित शब्द बताउन र त्यसलाई व्यवहारमा उपयोग गर्न,
- भागका व्यावहारिक समस्या समाधान गर्न,
- साधारण व्याज निकाल्ने तरिकासँग परिचित हुन,
- बार ग्राफ हेरी सूचना लिन र सरल तथ्याङ्कलाई बार ग्राफमा देखाउन,
- केही घरायसी सामग्रीहरूको नाम अङ्ग्रेजीमा भन्न र लेख्न ।

३. आवश्यक सिकाइ सामग्री

पुस्तक, ग्राफ चार्ट र दैनिक प्रयोगका सामग्रीहरू ।

दिन : पहिलो

४. सहभागी सिकाइ सहजीकरण प्रक्रिया

- सदा झैँ आजको कक्षा पनि सुरु गर्नुहोस् ।
- सहभागीलाई पुस्तकको पृष्ठ १०४ मा दिइएका चित्र अध्ययन गराई चित्रमा के के भइरहेको छ ? छलफल गराउनुहोस् ।
- पुस्तकको पृष्ठ १०४ को बाकसमा दिइएका शब्दहरू सहभागीहरूलाई देखाएर पढ्न लगाउनुहोस् । सहभागीहरूले पढ्न नसके आफैँले पढेर सुनाउनुहोस् ।
- पाठको चित्र र बाकसका शब्दहरूबिच परिवारका इच्छा पाठसँग सम्बन्धित गर्दै छलफल गराउनुहोस् ।

- ती शब्दहरूलाई वाक्यमा प्रयोग गरी कक्षामा सुनाउन लगाउनुहोस् । सहभागीहरूले बनाई सुनाएका वाक्य मिले मिलेनन् ? छलफल गराई नमिले सुधार गरिदिनुहोस् र लेखिएका शुद्ध वाक्य पढी कापीमा सार्न लगाउनुहोस् ।
- पुस्तकको पृष्ठ १०५ र १०६ मा दिइएका विषय वस्तु सहभागीहरूलाई घरबाट पढेर आउन भन्नुहोस् ।

५. सिकाइ मूल्याङ्कन प्रक्रिया

- पुस्तकको पृष्ठ १०४ का चित्र देखाउँदै सोमा के के भइरहेको छ सहभागीलाई भन्न लगाउनुहोस् ।
- यी शब्दहरू सहभागीलाई पढ्न लगाई अर्थ समेत भन्न लगाउनुहोस् : जन्म, शिशु, युवा, विद्यालय, मित्रता, अभिभावक, व्यावसाय, पुस्तान्तर, कर्तव्य र पारिवारिक ।
- अर्थ खुल्ने गरी वाक्यमा प्रयोग गर्न लगाउनुहोस् : जन्म, उपयोगी, वृद्धि, क्रमशः, विद्यालय, व्यवसाय, कर्तव्य र सुनाउनु ।

दिन : दोस्रो

४. सहभागी सिकाइ सहजीकरण प्रक्रिया

- सदा झैँ आजको कक्षा पनि सुरु गर्नुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई पुस्तकको १०५ र १०६ पृष्ठको *पढौँ* क्रियाकलाप पढ्न लगाउनुहोस् । सहभागीले सही तवरले पढे नपढेको ध्यान दिँदै सही तवरले नपढेमा आफैँले पढेर सुनाइदिनुहोस् । सहभागीहरूलाई पनि सँगसँगै पढ्न लगाउनुहोस् ।
- सहभागीलाई पढ्न कठिन भएका शब्द सङ्कलन गरेर बोर्डमा ठुला अक्षरमा टिप्नुहोस् र टिपेका शब्द कक्षाका सहभागीहरूलाई पढ्न लगाउनुहोस् । पढ्न नसके सो पढेर सुनाउनुहोस् । सहभागीहरूलाई पनि पढ्न लगाउनुहोस् । ती कठिन शब्दहरूको अर्थ बताइदिनुहोस् र ती शब्दहरूलाई वाक्यमा प्रयोग गरी कक्षामा सुनाउन लगाउनुहोस् । आवश्यक परे सहयोग गर्नुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई पुनः विषय वस्तु एक पटक पढ्न लगाई दिइएका विषय वस्तुमा छलफल गराउनुहोस् र पुस्तकको पृष्ठ १०८ को *जानी राखौँ* क्रियाकलापका बुँदाहरूलाई समेट्दै निष्कर्ष बताइदिनुहोस् ।

५. सिकाइ मूल्याङ्कन प्रक्रिया

- सहभागीहरूलाई पुस्तकको पृष्ठ १०७ मा दिइएका *छलफल गरौँ* तथा *सोचौँ र लेखौँ* क्रियाकलाप गराई त्यसका आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।

दिन : तेस्रो

४. सहभागी सिकाइ सहजीकरण प्रक्रिया

- सदा झैँ आजको कक्षा पनि सुरु गर्नुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई पुस्तकको १०९ पृष्ठको *हिसाब गरौँ* क्रियाकलाप पढ्न लगाउनुहोस् । पढाइमा कठिनाइ भए पढेर सुनाइदिनुहोस् ।
- उक्त पृष्ठमा दिइएको पहिलो हिसाब कसरी गर्नुपर्ला भनी सहभागीहरूलाई सोँच्न एवम् समाधान गर्न लगाउनुहोस् । सहभागी मध्ये कसैले गर्न सकेमा उहाँलाई सबै सहभागीहरूले देख्ने गरी बोर्डमा गर्न

भन्नुहोस् । अरु बाँकी सहभागीहरूलाई साथीले गरेको हेर्न भन्नुहोस् । सहभागीले बोर्डमा गरेको हिसाब पुनः तपाईँले गर्ने तरिका बताउँदै दोहोर्‍याइदिनुहोस् ।

- अरु बाँकी समस्याहरू पनि सहभागीहरूलाई माथि झैँ गरी कापीमा गर्न भन्नुहोस् र सहभागीले गरेको मिले नमिलेको हेरी आवश्यक सुधार गरिदिनुहोस् ।
- यसैगरी सहभागीहरूलाई पुस्तकको पृष्ठ १११ मा दिइएका हिसाबहरू पनि कापीमा गर्न लगाई तपाईँले मिले नमिलेको हेरी नमिले बोर्डमा ठुला ठुला अक्षरमा लेखी समाधान गरेर देखाइदिनुहोस् । सहभागीहरूलाई पुनः अरु हिसाब कापीमा गर्न लगाउनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई पुस्तकको पृष्ठ ११० मा दिइएको पढौँ, गरौँ र सिकौँ क्रियाकलाप पढ्न लगाउनुहोस् । यस किसिमले व्याज निकाल्ने कार्य सहभागीहरूको दैनिक जीवनमा पनि आइपरे नपरेको सोध्नुहोस ।
- सूत्र सहित साधारण व्याज निकाल्ने समस्या ठुला ठुला अक्षरमा बोर्डमा लेखी सहभागीहरूलाई बताउँदै विस्तारै समाधान गरेर देखाइदिनुहोस् ।
- १,१ ओटा सरल समस्या दिई सहभागीहरूलाई पनि कापीमा अभ्यास गर्न भन्नुहोस् । सहभागीहरूले गरेको मिले नमिलेको हेरी सुधारका लागि बोर्डमा गरेर देखाइदिनुहोस् ।
- पुस्तकको पृष्ठ ११० को व्याज निकालौँ क्रियाकलापमा दिइएका हिसाबहरू सहभागीहरूलाई घरबाट गरेर ल्याउन भन्नुहोस् र अर्को दिन मिले नमिलेको सबै सहभागीको कापी हेरी आवश्यक भए सच्याइदिनुहोस् ।

५. सिकाइ मूल्याङ्कन प्रक्रिया

- सहभागीहरूलाई निम्न हिसाब गर्न लगाउनुहोस् :
  - सानुले बजारबाट ८ ओटा शिशा कलम किनेर ल्याइन र आफ्ना २ छोरा छोरीलाई बराबर गरी बाँडिन भने एक जनाले कति कति शिशा कलम पाए ?
  - कान्छीमायाँलाई १ पृष्ठ लेख्न २० मिनेट लाग्छ भने २ पृष्ठ लेख्न कति समय लाग्ला ?
  - डोमाले आफुले कमाएको १००० रुपियाँ सहकारीमा राखिन । सहकारीले वार्षिक १० प्रतिशत व्याज दिने रहेछ भने उनले १ वर्षमा कति व्याज पाउलिन् ?

दिन : चौथो

४. सहभागी सिकाइ सहजीकरण प्रक्रिया

- सदा झैँ आजको कक्षा पनि सुरु गर्नुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई पुस्तकको ११२ पृष्ठको *हेरौँ, चिनौँ र पढौँ* क्रियाकलापमा दिइएका चित्र हेर्न लगाउनुहोस् । चित्रमा के के दिइएका छन् ? ती सामग्रीहरू के के काममा प्रयोग गरिन्छन् ? जस्ता प्रश्न गर्दै सहभागीहरूलाई छलफल गराउनुहोस् ।
- सबै सहभागीहरूले चित्र चिनिसकेपछि चित्रको तल दिइएका अङ्ग्रेजी शब्द पढ्न लगाउनुहोस् । पढाइमा कठिनाइ भए पढ्न सहयोग गर्नुहोस् । चित्रमा दिइएका वस्तुलाई अङ्ग्रेजीमा त्यसैको तल लेखिएको नामले चिनिन्छ भनी स्पष्ट पारिदिनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई ती शब्दहरू पटक पटक पढ्न लगाई कापीमा पनि लेख्न लगाउनुहोस् ।

- सहभागीहरूलाई पुस्तकको पृष्ठ ११३ मा दिइएको *हेरौँ, बुझौँ र भनौँ* क्रियाकलाप पढ्न लगाउनुहोस् । क्रियाकलापमा दिइएको स्तम्भ चित्र अध्ययन गरी त्यसको तल लेखिएका प्रश्नहरू सोध्नुहोस् ।
- यस्तै स्तम्भ रेखाचित्र बोर्डमा बनाएर देखाइदिनुहोस् र त्यस्तै प्रश्न सोध्नुहोस् ।

५. सिकाइ मूल्याङ्कन प्रक्रिया

- बोर्डमा एउटा स्तम्भ रेखाचित्र बनाई त्यसमा आधारित भई पुस्तकको पृष्ठ ११३ मा दिइएका जस्तै प्रश्न सोध्नुहोस् ।

पाठ : चौध	मुद्राको चिनारी	अनुमानित समय : ५ दिन

१. पाठ परिचय

मुद्रा भन्ना साथ रुपियाँ पैसा भन्ने बुझिन्छ । आफ्ना दैनिक व्यावहार, व्यापार र व्यावसाय सञ्चालन गर्न रुपियाँ पैसाको आवश्यकता हुन्छ । यसै हुनाले हामीलाई रूपियाँ पैसा सम्बन्धी धारणाको आवश्यकता पर्छ । त्यसैले यस पाठमा सहभागीहरूलाई रूपियाँ पैसा सम्बन्धी जानकारी दिन खोजिएको छ । साथै यस पाठमा रूपियाँ पैसाको बैङ्किङ कारोबार गर्ने सिप विकास गराउन, बैङ्क भौचर भर्ने तथा चेक काट्ने तरिका सिकाउन पनि खोजिएको छ । यसका अतिरिक्त यस पाठमा रोमन भाषाको सामान्य जानकारी गराउन खोजिएकाले तपाईं सहजकर्ताले यो पाठको सिकाइ सहजीकरण गराउँदा उक्त कुराहरूलाई ध्यान पुर्‍याउनु हुनेछ भन्ने आशा राखिएको छ ।

२. सिकाइ उद्‌देश्य

यस पाठको सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलपका अन्त्यमा सहभागीहरू सक्षम हुनेछन् :

- चलन चल्तीमा रहेका नोट तथा सिक्का चिन्न,
- भौचर र चेकका सम्बन्धमा सामान्य जानकारी लिन,
- भौचर भरेर बैङ्क वा सहकारीमा रुपियाँ पैसा जम्मा गर्न र आवश्यक परेमा बैङ्क वा सहकारीमा जम्मा गरेको पैसा चेक काटी निकाल्न,
- सरल शब्दलाई रोमनमा लेख्न र पढ्न ।

३. आवश्यक सिकाइ सामग्री

पुस्तक, विभिन्न दरका नोट र सिक्का, नमुना बैङ्क भौचरहरू, नमुना चेकहरू र दैनिक प्रयोगका अन्य सामग्रीहरू ।

दिन : पहिलो

४. सहभागी सिकाइ सहजीकरण प्रक्रिया

- सदा झैँ आजको कक्षा पनि सुरु गर्नुहोस् ।
- सहभागीहरूसँग मुद्राका सम्बन्धमा के जानकारी छ छलफल गराउनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई पुस्तकको पृष्ठ ११४, ११५ र ११६ मा दिएका चित्र अध्ययन गराई चित्रमा के के देख्नुभयो ? भन्दै छलफल गराउनुहोस् ।
- पुस्तकको पृष्ठ ११४ को बाकसमा दिएका शब्द देखाउँदै पढ्न लगाउनुहोस् । सहभागीहरूले ठिकसँग पढ्न सके नसकेको हेर्नुहोस् । नसकेमा आफैँ पढेर सुनाइदिनुहोस् । पाठमा दिएका शब्द र चित्रहरूबिच तालमेल गरी कतिको नोट वा सिक्का हो ? त्यसमा के को चित्र छ जस्ता प्रश्न मार्फत सहभागीहरूलाई नोट वा सिक्काको चिनारी राम्ररी गराउनुहोस् । सहभागी प्रत्येकलाई नोट वा सिक्का चिनारीमा पटक पटक अभ्यास गराउनुहोस् । यसरी नोट वा सिक्काको चिनारी गराउँदा तपाईँले कक्षामा लगेका वास्तविक नोट वा सिक्का नै देखाई वा प्रयोग गर्न दिई सिक्ने अवसर दिनुहोस् ।

- सहभागीहरूलाई वास्तविक नोट वा सिक्का हेर्न लगाई सोमा नेपालीमा के के लेखिएको छ, अङ्ग्रेजीमा के के लेखिएको छ, अङ्कमा कति लेखिएको छ ? आदि प्रश्नको उत्तर भन्न प्रेरित गर्नुहोस् र भन्न नसके सम्बन्धित नोट वा पैसामा उल्लेख भएका कुराहरू पढेर सुनाइदिनुहोस् । सहभागीहरूलाई हेरी पढ्न लगाउनुहोस् ।
- नोट वा सिक्काको सुरक्षाका सम्बन्धमा सहभागीहरूबिच छलफल गराउनुहोस् । आवश्यक भए यसको सुरक्षाका उपाय बताइदिनुहोस् ।

५. सिकाइ मूल्याङ्कन प्रक्रिया

- कक्षामा वास्तविक नोट वा सिक्का देखाई यो कतिको नोट वा सिक्का हो ? यसलाई अङ्ग्रेजीमा कति भनिन्छ ? नोट वा सिक्कामा के केको चित्र दिएको छ ? सोध्नुहोस् ।
- रुपियाँ पैसाको सुरक्षित प्रयोगका उपायहरू भन्न लगाउनुहोस् ।

दिन : दोस्रो

४. सहभागी सिकाइ सहजीकरण प्रक्रिया

- सदा झैँ आजको कक्षा सुरु गर्दा हुन्छ ।
- पूर्व सिकाइको सङ्क्षिप्त समीक्षा गर्दै सहभागीसँग बैङ्किङ कारोबार ककसले गर्ने गर्नु भएको छ ? सो गर्दा के के गर्नुपर्छ भन्दै छलफल गराउनुहोस् । बैङ्किङ कारोबार गर्दा हुने फाइदा र बेफाइदा के के रहेछन् सो पनि छलफल गराउनुहोस् ।
- छलफलपछि आफुसँग भएको पैसा घरमा वा आफूसँग राख्दा हराउने, चोरी हुने, नष्ट हुने हुँदा सोबाट जोगिनका लागि हामीले बैङ्कमा जम्मा गर्नुपर्छ भन्ने जानकारी दिनुहोस् ।
- बैङ्कमा पहिले आफ्नो नाममा खाता खोल्नु पर्छ । खाता खोल्न सम्बन्धित व्यक्तिको फोटो, नागरिकता आदि परिचय खुल्ने कागज चाहिने कुरा बताइदिनुहोस् । पहिलो पटक खाता खोल्न व्यक्ति आफैँ गई आफ्नो सम्पूर्ण विवरण भरी नमुना सही समेत गर्नु पर्ने कुरा बताइदिनुहोस् । खाता खोलेपछि बैङ्कले खाता नम्बर दिन्छ ।
- बैङ्क खातामा पैसा जम्मा गर्न भौचर भर्नु पर्ने कुरा सहभागीहरूलाई बताइदिनुहोस् । भौचरको नमुना कक्षामा देखाई पढ्न लगाउनुहोस् । भौचर भर्ने तरिका सहभागीहरूलाई सिकाइ अभ्यास पनि गराउनुहोस् ।
- बैङ्कमा हामीले जम्मा गरेको पैसा चेक काटी निकाल्न सकिन्छ भन्दै कक्षाका साहभागीहरूलाई चेकका नमुना देखाई अध्ययन गर्न लगाउनुहोस् । सहभागीहरूलाई चेक काट्ने तरिका बताइदिनुहोस् । चेक काट्दा चेकमा लेख्नुपर्ने विवरण लेख्ने अभ्यास पनि गराउनुहोस् । साथै बैङ्कबाट चेक काटी पैसा निकाल्न खातावालको सही मिल्नु पर्ने हुन्छ भनी सहभागीलाई सम्झाइदिनुहोस् ।
- सहभागीलाई आजकाल एटिएमबाट पनि पैसा निकाल्न सकिने जानकारी दिनुहोस् ।

५. सिकाइ मूल्याङ्कन प्रक्रिया

- सहभागीहरूलाई बैङ्क वा सहकारीमा खाता खोल्न के के गर्नुपर्छ ? सोध्नुहोस् ।
- बैङ्कमा पैसा जम्मा गर्दा के के गर्नुपर्छ ? भन्न लगाउनुहोस् ।

- चेक काट्दा के के गर्नुपर्छ ? बताउन लगाउनुहोस् ।

दिन : तेस्रो

४. सहभागी सिकाइ सहजीकरण प्रक्रिया

- सदा झैँ आजको कक्षा पनि सुरु गर्नुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई पुस्तकको ११८ पृष्ठ पल्टाउन लगाई हेर्न लगाउनुहोस् र तपाईँ आफुले बोर्डमा ठुला ठुला अक्षर बनाई स्वर वर्णहरू (अ-अः सम्म) लेख्नुहोस् । लेखिएका उक्त अक्षर सहभागीलाई पढ्न लगाउनुहोस् ।
- उक्त स्वर वर्णलाई रोमनमा कसरी लेखिन्छ ? सहभागीलाई सोध्दै सोको तल ठुलो अक्षरमा रोमन लेखेर देखाउनुहोस् । लेखिएका रोमन अक्षर पढ्ने तरिका सिकाइ दिनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई यसैगरी अ देखि अः सम्म नै रोमनमा लेखेर पढ्न लगाउनुहोस् । नेपालीलाई रोमनमा पढ्ने अभ्यास पटक पटक गराउनुहोस् । नेपाली स्वर वर्णलाई रोमनमा पढ्न जानेपछि सोलाई लेख्न पनि सिकाउनुहोस् । लेख्न नजान्ने सहभागीलाई आवश्यक सहयोग पुर्‍याउनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई नेपाली व्यञ्जन वर्णलाई रोमनमा पढ्न प्रेरित गर्नुहोस् । पढ्ने तरिका बताइदिनुहोस् ।
- सहभागीहरूले सही तरिकाले पढे नपढेको अवलोकन गरी पढ्न नसकेमा बोर्डमा एकापट्टि व्यञ्जन वर्ण र अर्कोतर्फ त्यसलाई रोमनमा लेखी सहभागीलाई पढ्न लगाउनुहोस् ।
- पुस्तकमा लेखिएका क देखि ज्ञ सम्मका नेपाली रोमन पढ्न लगाउनुहोस् । पटक पटक पढ्ने र सम्झने अभ्यास गराउनुहोस् ।
- रोमन अक्षरको प्रयोग क्षेत्र बताइदिनुहोस् । रोमन शब्दको जानकारीबाट हुने फाइदा बताई यसको अभ्यास सहभागीहरूलाई घरमा पनि गर्न भन्नुहोस् ।
- रोमन अङ्ग्रेजी अक्षरमा लेखिन्छ । यो नेपाली भाषालाई अङ्ग्रेजी अक्षरमा लेख्ने एक तरिका मात्र हो । अङ्ग्रेजी होइन पनि भन्नुहोस् ।

५. सिकाइ मूल्याङ्कन प्रक्रिया

- सहभागीहरूलाई स्वर वर्णलाई रोमनमा पढ्न र लेख्न लगाउनुहोस ।
- क-ज्ञ सम्मका व्यञ्जन वर्णलाई रोमनमा पढ्न लगाउनुहोस् ।

दिन : चौथो

४. सहभागी सिकाइ सहजीकरण प्रक्रिया

- सदा झैँ आजको कक्षा सुरु गर्नुहोस् ।
- सहभागीहरूसँग अघिल्लो दिनमा सिकेका रोमन के कति स्मरण छ ? केही स्मरणात्मक प्रश्न पनि गर्नुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई कक्षामा पुस्तकको ११९ पृष्ठमा दिएको रोमन तालिका पढ्न सिकाउनुहोस् । तपाईँले पनि पटक पटक पढेर सुनाइदिनुहोस् । सहभागीहरूलाई पनि सँगसँगै पढ्न लगाउनुहोस् । पटक पटक

पढ्ने अभ्यास गरेपछि लेख्ने अभ्यास पनि गराउनुहोस् । यसैका आधारमा सहभागीहरूको नाम बन्ने कुरा भन्नुहोस् र १, २ ओटा शब्द लेखेर देखाइदिनुहोस् ।

५. सिकाइ मूल्याङ्कन प्रक्रिया

- केही बारखरीलाई रोमनमा भन्न र लेख्न लगाउनुहोस् ।

दिन : पाँचौं

४. सहभागी सिकाइ सहजीकरण प्रक्रिया

- सदा झैँ कक्षा सुरु गर्नुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई पुस्तकको १२२ पृष्ठमा दिएको *पढौँ र लेखौँ* क्रियाकलाप हेर्न लगाउनुहोस् ।
- सहभागीलाई उक्त पृष्ठमा दिएको नेपाली र रोमनमा दिएको पहिले प्रस्टसँग पढ्न लगाउनुहोस् ।
- सहभागीले पढ्न सक्ने भएपछि नेपाली नामलाई रोमनमा पुस्तकको खाली कोठामा लेख्ने अभ्यास गराउनुहोस् ।
- लेखन अभ्यास गर्दा रोमनमा हिज्जे उच्चारण गर्दै लेखन अभ्यास गराउनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई एवम् रीतले अन्य सरल शब्द लेखन अभ्यास गराउनुहोस् । साथै सहभागीहरूलाई घरमा पनि नेपालीलाई रोमनमा लेखन अभ्यास गर्न प्रोत्साहित गर्नुहोस् ।

५. सिकाइ मूल्याङ्कन प्रक्रिया

- सहभागीहरूलाई आमा, मामा, खाना, नाना, आराम, गाउँ, घर, चाडो, ढिलो, मिठो जस्ता नेपाली शब्दलाई रोमनमा लेख्न लगाउनुहोस् ।

पाठ : पन्ध्र	योग तथा शारीरिक व्यायाम	अनुमानित समय : २ दिन

१. पाठ परिचय

योग तथा शारीरिक व्यायाम गर्नाले हाम्रो शरीरमा स्फुर्ति बढ्छ । यसले गर्दा हामी स्वस्थ्य र निरोगी हुन्छौँ । यस पाठमा सहभागीहरूलाई स्वस्थ्य र निरोगी रहनका लागि योग तथा शारीरिक व्यायाम गर्न जानकारी दिन खोजिएको छ । साथै यस पाठ अन्तर्गत स्वास्थ्य, पोषण र रोग सम्बन्धी जानकारीहरू विभिन्न क्रियाकलापका माध्यमबाट गराउन खोजिएको हुँदा तपाईं सहजकर्ताको सिकाइ सहजीकरण पनि यसैतर्फ केन्द्रित हुनु पर्दछ ।

२. सिकाइ उद्देश्य

यस पाठको सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलापका अन्त्यमा सहभागीहरू सक्षम हुनेछन् :

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

३. आवश्यक सिकाइ सामग्री

पुस्तक, चित्र/पोष्टर र दैनिक प्रयोगका सामग्रीहरू ।

दिन : पहिलो

४. सहभागी सिकाइ सहजीकरण प्रक्रिया

- सदा झैँ कक्षा सुरु गर्नुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई पुस्तकको पृष्ठ १२३ मा दिइएका चित्रहरू अध्ययन गर्न लगाउनुहोस् । चित्रमा के भइरहेको छ, के गरिएका छन्, किन गरेको होला जस्ता प्रश्न गर्दै छलफल गराउनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई पुस्तकको पृष्ठ १२३ मा बाकसमा दिइएका शब्दहरू पढ्न लगाउनुहोस् । पढ्न नसके पढ्न सहयोग गर्नुहोस् । सहभागीहरूलाई कठिन लागेका शब्द भए बोर्डमा लेखेर पढी सुनाइदिनुहोस् । सहभागीहरूलाई पनि पढ्न प्रेरित गर्नुहोस् । ती शब्दको अर्थ बताई वाक्यमा प्रयोग गर्न लगाई कक्षामा सुनाउन भन्नुहोस् ।
- सहभागीलाई पुस्तकको पृष्ठ १२४ मा दिइएको *पढौँ* क्रियाकलापमा दिइएका विषय वस्तु पढ्न लगाउनुहोस् । सहभागीलाई पढाइमा कठिनाइ भए पढ्न सहयोग गर्नुहोस् । सहभागीहरूलाई पुनः एकपटक पढ्न लगाउनुहोस् र विषय वस्तुका सम्बन्धमा छलफल गराउनुहोस् । छलफल गराउँदा पुस्तकको पृष्ठ १२५ मा दिइएको छलफल गरौँ क्रियाकलापमा दिइएका प्रश्नहरूमा आधारित रहनुहोस् । छलफलको निष्कर्षमा हामीले स्वस्थ्य र निरोगी रहन सन्तुलित आहार विहारका साथै नियमित योग तथा शारीरिक व्यायामको अभ्यास गर्न प्रेरित गर्नुहोस् । परिवार तथा टोल छिमेकका व्यक्तिहरूलाई पनि यसतर्फ लाग्न आग्रह गर्न भन्नुहोस् ।

५. सिकाइ मूल्याङ्कन प्रक्रिया

- सहभागीहरूलाई योग तथा शारीरिक व्यायामका चित्र/पोस्टर देखाई सोमा के के भइरहेको छ भनी सोध्नुहोस् ।
- स्वास्थ्य, नियमित हिँडडुल, तन्दुरुस्त, योग अभ्यास र फुर्तिलो शब्दलाई वाक्यमा प्रयोग गरी सुनाउन लगाउनुहोस् ।
- पुस्तकको १२४ पृष्ठमा दिएको *पढौँ* क्रियाकलाप एक एक अनुच्छेद पालै पालो सहभागीलाई पढ्न लगाउनुहोस् ।
- पुस्तकको पृष्ठ १२५ को छलफल गरौँ शीर्षकका प्रश्नहरू सोध्नुहोस् ।

दिन : दोस्रो

४. सहभागी सिकाइ सहजीकरण प्रक्रिया

- सदा झैँ कक्षा सुरु गर्नुहोस्,
- पुस्तकको १२६ र १२७ पृष्ठमा दिएका विषय वस्तु सहभागीलाई पढेर सुनाउनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई पनि उक्त विषय वस्तु पढ्न लगाउनुहोस् । पढ्न कठिनाइ भए आवश्यक सहयोग गर्नुहोस् ।
- उक्त विषय वस्तुका सम्बन्धमा सहभागीबिच के के जानकारी भयो ? छलफल गराउनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई स्वास्थ्य, पोषण र रोग सम्बन्धी थप जानकारीका लागि नजिकको स्वास्थ्य संस्था तथा सम्बन्धित विज्ञसँग जानकारी लिन सकिने कुरा बताइदिनुहोस् ।

५. सिकाइ मूल्याङ्कन प्रक्रिया

- सहभागीहरूलाई पुस्तकको पृष्ठ १२६ र १२७ मा दिइएका स्वास्थ्य, पोषण र रोग सम्बन्धी थप जानकारीका बुँदाहरू एक एक गरेर पालै पालो पढ्न लगाउनुहोस् ।
- स्वास्थ्य संस्थामा कुन कुन सेवा निःशुल्क पाइन्छ ? भन्न लगाउनुहोस् ।
- स्वास्थ्य संस्थामा सुत्केरी गराए बापत नेपाल सरकारबाट कति रकम उपलब्ध गराइन्छ ? बताउन भन्नुहोस् ।
- पाठेघर खस्ने मुख्य कारण के के रहेछन् ? सोध्नुहोस् ।
- विपन्न नागरिकलाई निःशुल्क उपचार हुने कडा रोगहरू कुन कुन हुन् ? बताउन लगाउनुहोस् ।