# प्रारम्भिक बालविकास दिग्दर्शन
# (पाठ्यक्रम)
# २०६२

नेपाल सरकार

शिक्षा तथा खेलकुद मन्त्रालय

## शिक्षा विभाग

प्रारम्भिक बालविकास शाखा

सानोठिमी, भक्तपुर

# प्रारम्भिक बालविकास दिग्दर्शन
# (पाठ्यक्रम)
# २०६२

नेपाल सरकार
शिक्षा तथा खेलकुद मन्त्रालय
शिक्षा विभाग
प्रारम्भिक बालविकास शाखा

सानोठिमी, भक्तपुर

पक्र ाशकः नेपाल सरकार शिक्षा तथा खेलकुद मन्त्रालय शिक्षा विभाग
सानो ठिमी, भक्तपुर
नेपाल ।

UNESCO
KATHMANDU
युनेस्को काठमाडौं, नेपाल

पक्र ाशन :२०६३ असार

मुद्रण प्रति :१०००

पाठ्यक्रम विकास तथा मलू यांकन परिषदब् ाट स्वीकृति :२०६२ चैत्र १०

© शिक्षा विभाग, प्रारम्भिक बाल विकास शाखा

# भूमिका

प्रारम्भिक बाल्यावस्थाले बालबालिकाको भावी जीवनमा महत्त्वपूर्ण प्रभाव पार्दछ । गर्भदेखि ८ वर्षसम्मको उमेरलाई प्रारम्भिक बाल्यावस्थामा लिइने हुँदा यस उमेरका बालबालिकाको सर्वाङ्गीण विकासका लागि उचित वातावरण प्रदान गर्न सकेमा मात्र उनीहरू पूर्ण मानव बन्न सक्छन् । त्यसबाट मात्र देशलाई आवश्यक पर्ने जनशक्तिको परिपूर्ति सम्भव हुन्छ । यसका लागि प्रारम्भिक बालविकास कार्यक्रमको प्रमुख भूमिका रहन्छ । हाम्रो परिप्रेक्षमा ३-४ वर्षका बालबालिकाहरूलाई मात्र प्रारम्भिक बालविकास कार्यक्रम व्यवस्था भएकोले यी बालबालिकाका लागि कार्यक्रम सुनिश्चित गर्न प्रारम्भिक बालविकास केन्द्र/पूर्वप्राथमिक कक्षाको प्रावधानअनुरूप यस तहका लागि पाठ्यक्रम पुस्तिका तयार गरिएको छ । यस निर्देशन-पुस्तिकाले केन्द्र/पूर्वप्राथमिक कक्षाका बालबालिकामा अन्तर्निहित प्रतिभाको विकास गरी उनीहरूलाई आत्मविश्वासी, आफूलाई सुरक्षित अनुभव गर्ने, स्वाभिमानी, सहयोगी तथा स्वावलम्बी बनाउन आवश्यक वातावरणको व्यवस्था गर्न सहयोगी/शिक्षकलाई मद्दत पुऱ्याउनछे ।

यस दिग्दर्शनलाइ पाठ्यक्रमको रूपमा लिइएको छ । यसलाई उद्देश्यमूलक, व्यावहारिक, समसामायिक एवम् स्तरीय बनाउने सन्दर्भमा बालविकासको क्षेत्रमा कार्यरत विभिन्न सरकारी/गैरसरकारी राष्ट्रिय/अन्तर्राष्ट्रिय सङ्घसंस्था, शिक्षा तथा खेलकुद मन्त्रालयअन्तर्गत का पाठ्यक्रम विकास केन्द्र, आधारभूत प्राथमिक शिक्षा कार्यक्रम,

त्रि.वि.वि. सेरिडबाट प्रकाशित भई प्रयोग भएका तथा अन्य विभिन्न देशहरूको समेत पाठ्यक्रम अध्ययन गरी पहिलो खाका तयार पारिएको र विभिन्न चरणका कार्यशालाहरू सञ्चालन गरी सरोकारवालाहरूबाट सुझाव सङ्कलन गरिएको थियो ।

बालबालिकाको विकासमा प्रत्यक्षरूपले सरोकार राख्ने अभिभावक, सहयोगी कार्यकर्ता, शिक्षक, विशेषज्ञ, शिक्षाविद्, बुद्धिजीवीसमेतबाट सङ्कलित सुझावलाई यस पुस्तिकामा समावेश गरी अन्तिम रूप दिइएको छ ।

सल्लाहकार समितिको निर्देशन र सल्लाहअनुरूप पाठ्यक्रम विकास समूहले पाठ्यक्रम विकासको सम्पूर्ण जिम्मा लिई यस पुस्तिका तयार गर्ने कार्य गरेको हो । यति हुँदाहुँदै पनि पुस्तिकामा केही त्रुटि वा कमीकमजोरी भएमा पाठ्यक्रम विकासको निरन्तर प्रक्रियालाई सजीव बनाउँदै पाठ्यक्रमको सुधार गरिने भएकाले सो कार्यका लागि यहाँहरूको रचनात्मक सुझावको अपेक्षा गर्दछौं । यस दिग्दर्शन तयार गर्ने क्रममा सहभागी हुनु भएका सम्पूर्ण विशेषज्ञहरु तथा संस्थाहरुलाई धन्यवाद दिन चाहन्छौं ।

नेपाल सरकार
शिक्षा तथा खेलकुद मन्त्रालय
शिक्षा विभाग
प्रारम्भिक बालविकास शाखा
सानोठिमी, भक्तपुर

# बालविकास पाठ्यक्रम दिग्दर्शन सम्बन्धमा

यो पाठ्यक्रम पुस्तिका बालविकास कार्यक्रमअन्तर्गतका कक्षाहरू सञ्चालन गर्ने सम्पूर्ण निजी विद्यालय, सामुदायिक विद्यालय र केन्द्रहरूका लागि तयार पारिएको हो । यो पुस्तिका कार्यक्रमसम्बन्धी जानकारी राख्ने तथा केन्द्र सञ्चालन गर्ने सहयोगी कार्यकर्ताहरूको सहयोगार्थ तयार गरिएको हो ।

यो पुस्तिका तीन भागमा विभाजित छ । पहिलो भागमा प्रारम्भिक बालविकास कक्षाहरूको व्यवस्थापनमाा बढी जोड दिइएको छ । यसमा परिचय, कार्यक्रमको दूरदृष्टि, बालविकास पाठ्यक्रमको लक्ष्य र विशेषता, अभिभावक संलग्नता विशेष बालबालिकाको सन्दर्भ र मूल्याङ्कन समावेश गरिएको छ । दोस्रो भागमा बालविकास पाठ्यक्रमको बारेमा जानकारी दिइएको छ, जस अन्तर्गत आधारभूत सिकाइका क्षेत्रहरु तथा विषयात्मक क्षेत्रहरु सम्बन्धका सिकाइउपलब्धिहरू समावेश गरी अपेक्षित उमेरगत उपलब्धिहरू प्रस्तुत गरिएको छ । तेस्रो भागमा शीर्षकगत क्रियाकलापहरूलाई नमुनाको रूपमा ७ ओटा शीर्षकहरूमा राखिएको छ । प्रत्येक शीर्षकमा उपशीर्षकहरू र त्यसका लागि बिताउने समयसहितलाई हप्तामा उल्लेख गरिएको छ ।

यस पाठ्यक्रममा उल्लेखित सिकाइउपलब्धि र विकासात्मक उपलब्धिलाई शीर्षकअनुरूप प्रस्तुत गर्नका लागि बनाउनुपर्ने पाठयोजना र समय तालिका अनुसूचीमा दिइएको छ ।

**शिक्षा विभाग**
**प्ररम्भिक बालविकास शाखा**

## दुई शब्द

**शिक्षा विभागबाट तयार गरी नपे ाल सरकार शिक्षा तथा खले कदु मन्त्रालयबाट स्वीकतृ प्ररम्भिक बालविकास पाठ्यक्रम पुस्तिका (बालविकास दिग्दर्शन) लाई जनसमक्ष ल्याउन पाएकोमा अत्यन्त हर्षको अनुभव भएको छ । यो पुस्तिकाको प्रयोगबाट सबै प्रकारका बालविकासका कायर्त्र ्महरू जस्तैः समदु ायमा आधारित प्रारम्भिक बालविकास कक्षा, सामदु ायिक विद्यालयमा आधारित पूवर्प ्रथमिक कक्षा तथा ससं थागत विद्यालयमा आधारित किण्डरगाडर्ने तथा मन्टशे वरीजस्ता बालविकास कक्षा सञ्चालनमा एकरुपता आउन सक्ने अपक्षे ाा राखके ा े छु ।**

**या े पुस्तिकाका े आधारमा प्रशिक्षक तयार गरीती प्रशिक्षकहरूबाट सहयोगी कायर्क तार्क ा े तालिममार्फत सबपै क ारका प्ररम्भिक बालविकासका कक्षाहरूमा अपनाइन े शारीरिक, मानसिक, सामाजिक र सवं गे ात्मक विकासका क्रियाकलापहरू सञ्चालनमा न्यनू तम आधार पद्र ान गन र् सक्छ भन्न े अपेक्षासमेत राखके ा े छ ु ।**

**या े पुस्तिका तयार पानर्म ा सलं ग्न हनु हु नु े पाठ्यक्रम विकास कने ्द, शैक्षिक जनशक्ति विकास केन्द्र, युनेस्को, युनिसेफ, सेभ द चिल्ड्रेन नर्वे, सेभ द चिल्ड्रेन जापान, वर्ल्ड भिजन, प्लान इन्टरनशे नल, त्रिभुवन विश्वविद्यालय, सते ा े गरु ाास, प्याक्सन, इ.टि.सि., शिक्षक युनियन, एस.ओ.एस. बालग्राम, सेरिड इसिइसि, ससं थागत विद्यालयका शिक्षक एव ं प्रधानाध्यापकहरू, प्रारम्भिक बालविकाससाग सम्बद्ध सहयागे ी कायर्क ता र् लगायत प्रारम्भिक बालविकास क्षत्रे मा लागी पनर्हु नु े सम्पणू र् महानभु ावहरूलाइ र् धन्यवाद दिन चाहन्छ ु । पुस्तिका प्रकाशनमा सहयोग उपलब्ध गराउनु हुने युनेस्को नेपालप्रति हार्दिक आभार व्यक्त गर्दछु । अन्तमा, प्रारम्भिक बालविकास कायर्त्र ्मलाई**

समदु ाय एव ं विद्यालय तहमा कार्यान्वयन गनर्हु नु े सम्पण ू र् पय्र ागे कतार्ह रूलाइर् पुस्तिकाका े अधिकतम पय्र ागे गनर्हु नु अनरु ाधे गदर्छ ै पुस्तिकामा सधु ारका े लागि रचनात्मक सभु ाव पद्र ान गनर् समते हार्दिक अनरु ाधे गदर्छ ु
।

महानिर्देशक

२०६३, असार शिक्षा विभाग

## विषय सच ू ी


**भाग पहिलो : प्रारम्भिक बालविकास पाठ्यक्रमको भूमिका**

१. परिचय १

२. बालविकास पाठय् क्रमका े लक्ष्य १

३. बालविकास पाठय् क्रमका े मलू उद्द्शे य २

४. पाठ्यक्रमको विशेषता २

५. वातावरण २

५.१ भौतिक वातावरण ३

५.२ शैक्षिक वातावरण ३

६. अभिभावकको संलग्नता ४

७. विशषे ा बालबालिकाका े सन्दभर्म ा बालविकास कार्यक्रम ५

८. मूल्याङ्कन ६

**भाग दोस्रो : प्रारम्भिक बालविकास पाठ्यक्रम**

१. शैक्षिक लक्ष्य ७

२. बालविकासका लागि उमेरगत र क्षेत्रगत भार ७

३. विकासात्मक लक्ष्यहरू ८

३.१ शारीरिक विकास ८

३.२ संवेगात्मक विकास ९

३.३ सामाजिक र नैतिक विकास ९

३.४ मानसिक विकास ९

४. आधारभूत क्षेत्र तथा विषयात्मक क्षेत्रका सिकाइउपलब्धिहरू १०

४.१ आधारभत् क्षत्रे हरूका सिकाइउपलब्धिहरू १०
४.२ विषयगत सिकाइउपलब्धि क्षेत्र १८

**भाग तेस्रो : शीर्षकगत क्रियाकलापका नमुनाहरु** २९
**अनुसूचीहरू**

## भाग –पहिलो

## प्रारम्भिक बालविकास पाठय् क्रमका` भमूिका

१) **परिचय**

३ र ४ वर्ष उमेरसमूहका सम्पूर्ण बालबालिकाहरूका लागि विद्यालय, बालविकास केन्द्र वा निजीस्तरबाट सञ्चालित बालविकास कक्षाका लागि या` पाठ्यक्रम तयार गरिएका` हा` । यस पाठ्यक्रमले प्रारम्भिक बालबालिकाहरूको सिकाइमा एकरूपता र निरन्तरता दिन आवश्यक दिशा-निर्देश गर्नेछ । बालबालिकाका` पारिवारिक, सामाजिक, भौगोलिक, मानवीय र पक्रृतिक परिवशे जस्ता सरे पि ेराके ा` वातावरणलाइ` उपयत्तु ्न शिक्षण–सिकाइका रूपमा पय्र ाेग गर्न` सक्षम बनाउन` गरी यस पाठय् क्रमका` विकास गरिएका` छ ।

शिक्षा ऐन र नियमावलीले एकवर्षे पूर्वप्राथमिक कक्षालाई मान्यता दिएको छ । साथै दुईवर्षे बालविकास केन्द्रको व्यवस्था पनि गरेको छ । यी दुवै किसिमका कक्षा सञ्चालन गर्न यस पाठ्यक्रमका` पय्र ाेग गरिनछे । बालबालिकाहरूका` सिकाइलाइ` पथ्रमिक विद्यालयका` कक्षा १ सँग समायोजन गर्दै लग्ने मूलभूत मान्यताअनुरूप यस पाठ्यक्रमको निर्माण गरिएकाले यसलाइ` विशषे ा महत्वका साथ प्रयागे गनर्पु नर्छे ।

२) **बालविकास पाठ्यक्रमको लक्ष्य**

बालबालिकाका` सामाजिक परिवेशअनुरूप विविध शैक्षणिक क्रियाकलापको माध्यमबाट प्रत्यक्ष वा अप्रत्यक्ष रूपले सिकाइक्रियाकलाप सञ्चालन गर्नु नै प्रारम्भिक बालविकास- पाठ्यक्रमका` पम्र ुख लक्ष्य हा` ।

बालबालिकाको अन्तर्निहित क्षमतालाई पहिल्याएर उपयुक्त दिशातिर प्रवाहित गरी उनीहरूलाई आफ्नो स्वास्थ्य तथा सुरक्षासँग सम्बन्धित तथा अन्य जीवनोपयोगी एवम् स्वावलम्बी सीपहरू हासिल गराउन यस पाठ्यक्रमको जोड रहेको छ । अर्को शब्दमा भन्ने हो भने यस पाठ्यक्रमको मुख्य कार्य नै बालबालिकालाई आफूप्रतिको आत्मविश्वास जगाउन, परिवर्तित समाज र अन्य व्यक्तिहरूप्रति सकारात्मक सोच विकास गर्न, चुनौती, बाधा र सफलतामा सवं गे ात्मक सन्तुलन कायम गर्न मद्दत पुर्‍याउनुका साथै सामाजिक र व्यावहारिक मलू य–मान्यताका` आधारमा व्यावहारिक र सिकाइ सीप (learning to learn) प्रदान गरी उनीहरूमा राष्टिय्र ता, संस्कृति र मानवीय मूल्यको विकासका लागि आधारशीला खडा गर्नु हो ।

समष्टिगत रूपमा भन्ने हो भने बालबालिकाहरूमा शिक्षण-सिकाइबाट वातावरणको संरक्षण गर्ने, मनमा लागेका कुराहरू सुनाउने र अरूको करु ा सुन्ने बानी बसाल्नुका साथ ै उनीहरूलाई आफ्ना वरिपरिका कुराहरूको जानकारी राख्न सक्षम तलु याउन ु यस बालविकास पाठ्यक्रमका` लक्ष्य हा` ।

३) **बालविकास पाठय् क्रमका` मल् उद्दशे य**

विविध किसिमका मनोरञ्जनात्मक शिक्षण-सिकाइ क्रियाकलापको माध्यमद्वारा ३ र ४ वर्ष उमरे समहू का सम्पूण´ बालबालिकाहरूका` सवार्ङ ग्ीण विकास गरी उनीहरूलाइ´ प्राथमिक विद्यालयका लागि तयार गराउने ।

उपर्युक्त मलू उद्दशे य प्राप्तिका लागि यस पाठ्यक्रल` निम्नलिखित उद्दशे यहरू अघिसारके ा छ–

१) बालबालिकाहरूलाइ´ बौद्धिक/मानसिक, शारीरिक, संवगे ात्मक, सामाजिक, (सवार्ङ ्गीण) नैतिक र सिजर्न ात्मक विकासका` अवसर प्रदान गर्न` ।

२) उनीहरूलाई सरसफाइ र सर् क्षासम्बन्धी बानी बसाल्न प्रेरित गर्ने ।

३) उनीहरूलाइ´ सामान्य शिष्टाचार गर्न´ अभिप्रेरित गर्न` ।

४) उनीहरूलाई प्राथमिक शिक्षाका लागि तयार गराउने ।

५) उनीहरूमा विश्वास र सुरक्षाको भावना जागृत गराउने ।

४) **पाठ्यक्रमको विशेषता** उपर्युक्त लक्ष्य प्राप्तिका लागि बालविकास पाठय् क्रमल` निम्नलिखित विशषे ताहरू अगँ ालके ा

छ :

- बालबालिकाको रुचि, क्षमता र आवश्यकतालाई प्राथमिकता दिनु ।
- बालबालिकाको सर्वाङ्गीण विकासमा केन्द्रित रहनु ।
- परिवार र समुदायमा रहेका संज्ञानात्मक र मानवीय स्रोते को प्रयोग गर्नु ।
- बालबालिकाको सिकाइमा व्यक्ति, ठाउँ र वस्तुसँगको सम्पर्क र सम्बन्धलाई मान्यता प्रदान गर्नु ।

५) **वातावरण**

बालविकास कार्यक्रमअन्तर्गतको बालविकास केन्द्रमा कक्षाभित्र र कक्षाबाहिर गरिने खालका क्रियाकलापहरू गराउनुपर्छ । यी क्रियाकलापहरू बालबालिकालाई नयाँनयाँ कुराको खोजी गर्ने र आफ्नो वातावरणसम्बन्धी जानकारी लिन उत्प्रेरित गर्ने किसिमका हनुपर्दछ । बालबालिकाको सिकाइलाई सहज र मनोरञ्जनपूर्ण बनाउनका लागि स्वाभाविक स्थितिको वातावरण बनाई स्वतन्त्ररूपले सिक्ने र सुरक्षाको अनुभूति दिन` खालका` व्यवस्था गर्नुपर्दछ ।

यसका लागि निम्नानुसारको सिकाइ वातावरण आवश्यक हुन्छ ।

## ५.१ भौतिक वातावरण

क) कक्षाकोठाको व्यवस्थापनको सन्दर्भमा कक्षाभित्र अनिवार्यरूपले भाषा-क्षेत्र, सिर्जनात्मक-क्षेत्र, गणित क्षेत्र, विज्ञान क्षेत्रजस्ता सिकाइ क्षेत्रहरूको व्यवस्था गनर्पु दर्छ ।

ख) प्रशस्त ठाउँ भएको अवस्थामा खेल–क्षेत्र, सामूहिक क्रियाकलाप–क्षेत्र, प्रदर्शन क्षेत्र, सामग्री भण्डार-क्षेत्र, आराम क्षेत्र र खाजा क्षेत्र पनि छुट्याउन सकिन्छ ।

ग) कक्षाबाहिरको व्यवस्थापनमा पिङ्ग, चिप्लेटी, सुरुङ्ग, पानी खेल (water play), वालवु ा खले (sand play), स्वतन्त्र दाडै धपु खेलजस्ता क्षत्रे का ेव्यवस्था पनि गन र् सकिन्छ ।

## ५.२ शैक्षिक वातावरण

बालबालिकाहरूलाई सिकाउने तरिका अनौपचारिक रूपमा सिकाउनुपर्छ । यसका लागि निम्नलिखित शैक्षिक क्रियाकलापहरूको प्रयोग गर्नुपर्छ ।

क) बालबालिकाको सिकाइका लागि स्वतन्त्र खेल, सामग्रीका ेपय्र ागे बाट प्राप्त गरिन अनुभव, परिवशे अनसु ारका स्वतन्त्र क्रियाकलाप, शैक्षिक खेल र निर्देशित क्रियाकलापहरू सञ्चालन गर्नका लागि समयतालिका बनाउनुपर्छ । ठाउँ, परिस्थिति र संस्कृतिलाई ध्यानमा राखी तोकिएका क्षेत्रहरूका लागि गरिने क्रियाकलापहरू समयावधिमा मिलाएर लानुपर्छ ।

ग) बालबालिकाका लागि चयन गरिने क्रियाकलाप अर्थपूर्ण हुनुपर्छ । क्रियाकलाप छनोट गर्दा निर्धारित समयमा सकिन े र व्यावहारिक जीवनमा पय्र ागे गन र् सकिन े खालका े हुनुपर्छ । क्रियाकलापले बालबालिकामा बाझ वा कुनै किसिमको नकारात्मक भावना पैदा नगरोस् भनी सहयोगीले विशेष ध्यान पुर्‍याउनुपर्छ । यस्ता क्रियाकलाप गराउँदा सहकार्य गराउनुपर्छ र बालबालिकालाई नै सक्रिय बनाई उनीहरुको स्तरअनुसार नया-ँ नयाँ कुराहरू खाजे ी गन र् प्रात्े साहित गनर्पु दर्छ । क्रियाकलाप सञ्चालन गर्दा नियन्त्रण तथा निर्देशन गर्नुभन्दा पृष्ठपोषण दिई उनीहरूका अप्ठेराहरू र द्विविधाहरू हटाउन आवश्यक सहयागे गनर्पु नर् े हुन्छ ।

घ) वरपरबाट सिक्नका लागि समस्या समाधानका े उपयुक्त परिस्थिति बनाइर् बालापे यागे ी शिक्षण तरिका अपनाउनुपर्छ । यस्ता क्रियाकलाप गर्न बालबालिकालाई व्यक्तिगत, समहू गत र पूरा कक्षालाइर् न ै सहयागे पर्ु न े गरी हासै ला पद्र ान गनर् े खालका प्रश्न गनर् े र नयाँ कुरा भन्ने जस्ता रणनीतिहरू अपनाउनुपर्छ ।

ङ) बालबालिकाको सिकाइमा सहयोग गर्न उनीहरूको आवश्यकताअनुरूप वर्णन गर्ने, थप जानकारी दिन े र ठीक बाटामे ा ल्याउनका लागि पश्र् नहरू साधे् न े गनर्पु र्दछ । साथ ै बालबालिकाहरूलाइर् पनि एकआपसमा पश्र् नहरू साधे् न प्रोत्साहित गनपर्दछ ।

यसबाहेक बालबालिकाले वातावरणबाट ज्ञान आर्जन गरुन भन्नका लागि बढी मात्रामा उनीहरूलाई नै संलग्न गराउनुपर्छ । साका लागि आवश्यक वातावरण तयार गरी उत्प्रेरित गर्ने खालले छलफल गराउन “के ? किन ? र कसरी” जस्ता प्रश्न गर्नुपर्दछ ।

च) बालबालिकालाई प्राथमिक विद्यालयका लागि तयार गर्ने क्रममा बालविकास केन्द्रमा उनीहरूले बिताउने समयमध्ये पवू ˢ अक्षर चिनारी र पवू ˢ लेखाइजस्ता क्रियाकलापका लागि याजे नाबद्धरुपल े केही समय छुट्याउनपु छर् ।

छ) बालबालिकाको सिकाइलाई सहयोग पुऱ्याउने क्रममा समय र ठाउँ हेरी सहयोगीले सिजर्न ात्मक खले जस्ता व्यक्तिगत क्रियाकलापहरू गराउनपु छर् । समहू क्रियाकलापका लागि विभिन्न प्रकारका समूह बनाइदिन े र उनीहरूले गरिरहके ा क्रियाकलापमा आवश्यकताअनुसार सहयोग गर्नुपर्छ । विषयवस्तुको प्रस्तुति, सामूहिक निर्देशन-पालन, सामाजिक सीपहरूका े पय्र ागे जस्ता सामाजिक कार्य गराउदँ ा पनि सहयागे पुऱ्याउन आवश्यक हुन्छ ।

ज) बालबालिकाहरूको सिकाइ आफ्नै ढाँचाको हुन्छ । मनोरञ्जनात्मक र खेलयुक्त क्रियाकलापल े बालबालिकालाइ र् सिक्न सहयागे पगु दछ । मनोरञ्जनपूण र् र खले कदु क्रियाकलापअन्तगर्त स्वतन्त्र खले , छलफल, सिर्जनात्मक खले , शारीरिक खेल, निर्देशित खेलजस्ता क्रियाकलापहरू गराउनुपर्छ । बालबालिका आफैं र सहयोगी मिलरे बनाएका याजे नाअनसु ार यी क्रियाकलापहरू गनर्पु छर् ।

६) **अभिभावकको संलग्नता** अभिभावकहरूलाई बालबालिकाको प्रगति सम्बन्धमा जानकारी दिएर केन्द्रका विभिन्न क्रियाकलापहरूमा संलग्न गराउनाले आफ्नै कार्यक्रमको रूपमा बालविकास कार्यक्रमप्रति उनीहरूको अभिरुचि बढ्न गई कार्यक्रम दिगो राख्न सहयोग पुग्दछ । अभिभावकको चाहना, इच्छा र बालविकास केन्द्रले गर्ने क्रियाकलापबीच तालमेल मिलाउन आपसमा खुला छलफल भएमा एकअर्काबीच विश्वास बढन गई बालविकासका कार्यक्रमहरूमा उनीहरूलाई सहयोगी बनाउन सकिन्छ । यसका लागि निम्नानुसारका काम गर्न सकिन्छ -

- अभिभावकसँग समय-समयमा कुराकानी गरी बालबालिकाको प्रगतिको जानकारी गराउन े र उनीहरूलाई केन्द्रका क्रियाकलापबारे सुसूचित गराउन े ।
- आवश्यकताअनुसार अभिभावकसँग व्यक्तिगत सम्पर्क राखी केटाकेटीको प्रगति, क्रियाकलाप र केन्द्रको गतिविधिको बारेमा छलफल गर्ने ।
- अभिभावकलाई विभिन्न समितिमा संलग्न गराउने, उनीहरू क्षमतानुसारको सहयोगको माग गर्ने, परु तकालय सञ्चालन तथा पत्रिका सङक् लन गन र् उनीहरूको सहयागे लिने, अभिभावक र बालबालिकाको संयुक्त सिकाइ सत्र, खेल खेलाउने सत्र, र अभिभावक शिक्षा कार्यक्रमको व्यवस्था गर्ने, अभिभावकबीच विचार आदानप्रदान गराउने, समय-समयमा केन्द्रमा बोलाएर बालबालिकाको क्रियाकलाप अवलोकन तथा त्यस्ता

क्रियाकलापमा सहभागी समेत गराउने, बालबालिकालाई बाहिर घुमाउन लैजाँदा अभिभावकको सहयोग लिनेजस्ता विशेष कार्यक्रमहरूको तर्जुमा गर्ने ।

- बालविकास केन्द्रको वार्षिक कार्यक्रम तर्जुमा र केन्द्रको नीति निर्माणमा अभिभावकलाई पनि संलग्न गराउने ।
- समस्यामूलक बालवालिकाहरूको अभिभावकलाई आवश्यक सल्लाह सुझाव दिने ।

**७) विशेष बालबालिकाको सन्दर्भमा बालविकास कार्यक्रम**

बालबालिकाका` सिकाइ क्षमता विभिन्न कारणल` फरक-फरक हनु` भएकाल` यस्ता फरक-फरक सिकाइ-क्षमता भएका बालबालिकालाई सानै उमेरमा पहिचान गरी आवश्यकताअनुरूप उपयुक्त किसिमबाट सहयोग गर्नुपर्दछ । यसो गरेमा सिकाइको अन्तर कहे ी हदसम्म कम हनु जान्छ । बालबालिकाको शारीरिक र मानसिक क्षमतालाइ´ पहिचान गरी आवश्यक सहयागे गनर्क ा लागि यस पाठ्यक्रममा निदर्शे न गरिएकादेखि बाहेक आवश्यकतानुसार अन्य सुहाउदँ ा क्रियाकलाप चयन पनि गन´ सकिन्छ ।

बालविकासको विशेष आवश्यकताको पहिचान गरी सोअनुरूप शिक्षण-सिकाइलाई व्यवस्थित गर्न अभिभावकसमेतको सहयोग लिनुपर्दछ । बालबालिकाको क्षमता र उनीहरूको विशेष आवश्यकताका` पवू´ पहिचान (Early Identification) गर्ने निकायसँग समेत सहयोग लिई आवश्यकताअनसु ार अन्य सम्बन्धित निकायमा सहयागे ाथ´ पठाउने र उपचारात्मक कक्षा सञ्चालन गर्नेजस्ता व्यवस्था पनि गर्नुपर्दछ ।

**८) मूल्याङ्कन**

प्रारम्भिक बालविकास उमेरका बालबालिकाहरूको मूल्याङ्कन निरन्तर रूपमा भईरहनुपर्दछ । बालविकासका सबै पक्षलाई समेटेर बालबालिकाका क्रियाकलापहरूको अवलोकन र ती क्रियाकलापहरूको रेकर्डको आधारमा बालबालिकाको मूल्याङ्कन गर्दा उनीहरूको प्रगतिको गति र यथास्थितिको जानकारी हुन्छ । यसबाट सुधार गर्नुपर्ने पक्ष र सबल पक्षको जानकारी प्राप्त भई सुधार गर्नुपर्ने पक्षमा सहयोग पुऱ्याउन सजिलो हुन्छ । बालबालिकाको मूल्याङ्कन गर्दा उत्तीर्ण-अनुत्तीर्ण, प्रथम, दोस्रो भनी नतिजा निकाल्नुभन्दा पनि सहयागे ाल` बालबालिकाका` आवश्यकताअनसु ार सिकाइमा सहयागे पुऱ्याउनुपदर्छ ।

- बालबालिकाको दैनिक क्रियाकलापको आधारमा के, कति कहिले, र कसरी सिके भन्ने अवलोकन गर्ने गर्नुपदर्छ । बालबालिकालाई औपचारिक परीक्षा दिन लगाउनु हुँदैन ।
- बालबालिकाको मूल्याङ्कन गर्ने क्रममा कहाँ, कस्तो, क` र किन कमजोरी छ भन्न` पत्ता लगाउने तरिकाहरू अपनाउनुपर्छ ।

- बालबालिकाको प्रगतिलाई  उनीहरूले गरेका क्रियाकलापको आधारमा टिपोटको रूपमा रेकर्ड राखी ती टिपोट त्रैमासिक रूपमा अभिभावकलाई जानकारी गराउनुपर्छ । शैक्षिक सत्रको अन्त्यमा ती टिपोटलाई प्रतिवेदनको रूपमा तयार गरी बालविकास केन्द्रबाट विद्यालयमा भर्ना हुन जाँदा दिने गर्नुपर्छ ।
- बालविकास केन्द्रमा अलगअलग उमेर समूहका बालबालिकाहरूलाई एकै स्थानमा राखी शिक्षण गरिने भएकाले मूल्याङ्कन गर्दा उनीहरूल गरेको क्रियाकलाप हेरी उमेरगत सिकाइउपलब्धिको आधारमा मूल याङ्कन गर्नुपर्छ । जस्तैः ३ वर्ष उमेरका बालबालिकाले पुस्तकका अक्षरमा उत्सुकता देखाएर हेर्छन् भने ४ वर्ष उमेरका बालबालिकाले पुस्तकका अक्षरहरु पढन् प्रयास गर्न गर्छन् । यसरी साक्षरता सीप उमरे गतरुपले प्राप्त गरे नगरको लेखाजोखा गर्नुपर्दछ ।

## भाग– दासे ?

## प्रारम्भिक बालविकास पाठ्यक्रम

बालबालिकाले अहिले सिकेको कुरा नै भविष्यको सिकाइको जग हुने भएकाले यस तहमा बालबालिकालाई "सिक्नका लागि सिक्ने" (learning to learn) अभिप्रायले मनोरञ्जनात्मक तरिकाले सिकाउनुपर्छ । बालविकास पाठ्यक्रमले खेल र वातावरणबाट प्राप्त अनुभवको माध्यमबाट बालबालिकामा अन्तर्निहित क्षमताको अभिवृद्धि गराई उनीहरूलाई भविष्यमा असल जीवनयापन गर्न सक्षम तुल्याउनुपर्छ । यसका लागि शैक्षिक र विकासात्मक लक्ष्यहरू उमेरगत तथा क्षेत्रगत भार तल उल्लेख गरिएको छ –

१) **शैक्षिक लक्ष्य**

- बालबालिकालाई आफ्नो परिवेशमा उपलब्ध अनुभवहरूमा सकारात्मक दृष्टि राखी मानसिक विकास गर्न तथा स्वस्थ रहन मद्दत गर्ने ।
- सहयोगी, स्वावलम्बी (आफ्नो काम आफैं गर्ने) , स्वतन्त्र, इमान्दार र समाजमा मिलेर रहन प्रेरित गर्न ।
- नैतिक, सामाजिक र शारीरिक विकासमा टेवा दिन ।
- सामाजिक, प्राकृतिक र धार्मिक वातावरणप्रति सकारात्मक भावनाको विकासमा सहयोग गर्न ।
- सिर्जनात्मक प्रतिभा प्रस्फुरण गर्न विभिन्न क्रियाकलापहरूमा संलग्न गराउन ।
- भाषिक सचेतना गर्न र दैनिक क्रियाकलापहरूमा उपयुक्त भाषा प्रयोग गर्नका लागि सुन्ने, बोल्ने, पढ्ने र लेख्ने सीपप्रति अभिरुचि जगाउन ।
- प्राथमिक तहको शिक्षाका लागि तयारी गर्ने क्रममा सिकाइमा अभिरुचि बढाउन भाषा, साहित्य, गणित, विज्ञान, कलाप्रति सकारात्मक सोच विकास गरी ती विषयहरूको प्रारम्भिक अवधारणाको जग बसाल्न ।

२) **बालविकासका लागि उमेरगत र क्षेत्रगत भार** (**प्रतिदिनका लागि**) प्राथमिकस्तरका` पाठ्यक्रमा राखिएका विषयहरूलाइ´ समायोजन गर्न` हेतुल` बालबालिकाका लागि उमेरगत र क्षेत्रगत भार निम्नानुसार प्रस्तुत गरिएको छ । क्षेत्रगत भारमा कुन उमेरकाले कुन क्षेत्रमा दैनिक बिताउनुपर्ने समय कति हो सो प्रस्तुत गरिएको छ ।

| **क्षत्रे** | **३ वर्ष** | **४ वष´** |
|---|---|---|
| १) स्वास्थ्यसम्बन्धी बानी, नैतिक मलू य र मान्यता एवम् जीवनपयोगी सीप र विकास (Acquisition & establishment) | ३० मिनेट | ३० मिनेट |
| २) स्वतन्त्र खेल | ६० मिनेट | ४५ मिनेट |
| **क्षत्रे** | **३ वर्ष** | **४ वष´** |
| ३) भाषिक अभिव्यक्ति | ४५ मिनटे | ६० मिनेट |
| ४) याजे नाबद्ध सामाजिक क्रियाकलाप | ३० मिनेट | ४५ मिनेट |
| ५) स्थलू शारीरिक विकास (Gross motor development) | ४५ मिनेट | ३० मिनेट |
| ६) याजे नाबद्ध सिकाइ क्रियाकलाप | ३० मिनेट | ६० मिनेट |
| जम्मा समय | २४० मिनटे (४ घण्टा) | २७० मिनटे (४$^{१}/_{२}$ घण्टा) |

- यी क्षेत्रहरूलाई विषयवस्तुअनुसारको क्रियाकलापमा मिलाएर राख्न सकिनेछ ।
- ५–६ वर्ष उमेर समूहका बालबालिकाको सन्दर्भमा बालविकास पाठ्यक्रमसँग मिलान गर्ने क्रममा ६ ओटा क्षेत्रअन्तर्गत राखी ४$^{१}/_{२}$ घण्टा राखिए तापनि क्रियाकलाप डिजाइन गर्दा बालविकासलाई ध्यानमा राखी समायोजन गर्नुपर्छ ।
- दिइएका शिक्षण समयबाहेक प्रतिदिन बिहान र बेलुका कम्तिमा $^{१}/_{२}$ घण्टा सहयागे ीहरूल` कक्षा व्यवस्थापन र रके ड´ व्यवस्थापनका लागि समय दिनपु दर्छ ।
- बालविकास केन्द, हप्तामा ६ दिनको हिसाबल` वषर्क ा` ३२ हप्ता सञ्चालन हनु पर्छ ।
- बालबालिकाले केन्दम्र ा उमरे अनसु ार ४ घण्टादेखि ४$^{१}/_{२}$ घण्टासम्मको न्यूनतम समय बिताउनुपर्छ । कक्षा सञ्चालनको समयलाई सम्बन्धित समुदायको परिस्थिति, अवस्था र आवश्यकताअनुसार बिहान वा दिउँसो सञ्चालन गर्न सकिने छ । यसका लागि बालविकास केन्द्र समितिले अभिभावक र समुदायको समेत राय लिई निर्णय गर्नुपर्छ ।
- कुनै पनि बालविकास केन्द्रमा आइसकेपछि ४ वर्षमा आउनेले कम्तिमा १ वर्ष र ३ वषर्म ा आउनेले २ वष´ बिताउनुपर्दछ ।

३) **विकासात्मक लक्ष्यहरू** बालबालिकाको सर्वाङ्गिण विकासका लागि निम्नानुसार पक्षहरूमा उल्लेखित लक्ष्यलाई

समेट्नुपर्छ ।

### ३.१ शारीरिक विकास

- शरीरका विभिन्न अङग् , भाग, शरीरको चाल, शरीरको वृद्धि प्रक्रिया र आफू गर्न सक्ने कामप्रति सचेत हुन मद्दत पुऱ्याउन
- स्वास्थ्य र सुरक्षाको सम्बन्धमा सचेत हुन मद्दत पुऱ्याउन
- शरीरको चाल सन्तुलित राख्न, शरीरका भाग चलाउन, शरीर सन्तुलन र मासं पेशीको उचित विकासमा मद्दत पुऱ्याउन
- सक्ष्ू म मासं पशे ीय विकास (Fine motor development) मा टवे ा पुऱ्याउन
- दृष्टि र चाल, सनु ाइ र चाल तथा दृष्टि र सनु ाइबीच तालमले गनर्म ा मद्दत गर्न

### ३.२ सवं गे ात्मक विकास

- सुरक्षा र स्वतन्त्रताको अनुभूति दिन
- आत्मविश्वास र आफू र आफ्नो भन्ने भावनाको विकास गराउन
- आफूप्रतिको सकरात्मक भावना विकास गराउन
- उचित स्थानमा उचित संवेग प्रकट गर्न
- अरूका कुराहरू सुन्न र सकार्नका लागि सचेत बनाउन
- आफ्नो कुरा व्यक्त गर्न, वातावरण प्रदान गराउन
- अवस्था र आवश्यकतानरु प सयं मित रहने सीपको विकास गर्न

### ३.३ सामाजिक र नैतिक विकास

- सामाजिक मूल्य र मान्यताअनरु प अरूलाई आदर गर्न, सत्य बाले न, धैयर्त ा, सहयागे ी हुन, सानाप्रति प्रेमको भावना तथा मिलेर काम गर्ने प्रवृत्तिको विकास गर्नु, आफ्नो स्तरका नते तृ व लिने तथा अगसर् र हनु े क्षमता वृद्धि गर्नु ।
- सामूहिक र सामाजिकीकरण – सबैसँग मेलमिलाप राख्ने, मिलेर बस्ने, खेल्ने, काम गर्ने, धरे ै साथी बनाउने, समान व्यवहार गर्ने र अरुको विचार कदर गर्ने साथै सामाजिक परिवेशअनुसार साथीलाई सहयोग गर्ने, अरुको विचार रामर्र ी सुन्ने आदि सीपको विकास गर्ने ।
- सामाजिक व्यवहार – आफ्नो मनको कुरा बताउन, अरुको भाषा अलग हुन्छ भन्ने बुझ्न, संस्कार, बानी व्यवहार फरकफरक हुन्छ भन्ने बभु न र सबलै ाई समान व्यवहार गर्ने तर्फ सकरात्मक सोचाइको विकास गर्न ।
- जीवनापे यागे ी सीप – ठीक, वेठीक चिनेर ठीक करु ालाई अपनाउन, समस्या पर्दा साचे रे बुझरे छलफल गररे निर्णय गर्ने बानी बसाल्न र आफूसगँ सम्बन्धित विषयमा हनु े निणर्य मा सहभागी हनु े बानीको विकास गर्न ।

### ३.४ मानसिक विकास

- सिजर्न ात्मकता,उत्सुकता, काल्पनिकताका े विकास गर्न ।
- आकार, नयाँनयाँ चित्र बनाउन/कोर्न, समय, रङ्ग, धेरैथोरै, सानोठूलो, जस्ता आधारभूत धारणाको विकास गराउन ।
- कारण र सानोठूलो, राम्रो नराम्रो, धरे ैथोरै भनी साधारणकारणसहित फरक छुटय् ाउने, (Logical thinking)तर्कको आधारमा पत्ता लगाउने, तुलना गर्ने, वर्गीकरण गर्ने, आपसी सम्बन्ध देखाउन े जस्ता सीपहरूमा वृद्धि गर् ।
- समय र स्थानका े पहिचान गर े जस्ता मानसिक सीपलाइ र् परिचालन गन र् सक्षम बनाउन •सनु रे र हरे रे , पढरे , बुभ्m े बानीका े विकास गन र् र आफूल े जानेका कर ु ा अरूलाइ र् बनाउन े सीपका े विकास गन र् ।

- कथा, कविता, दृश्य सामग्री, नाचगान हाउभाउप्रतिको सकारात्मक भावना बनाई  सासे म्बन्धी उत्सुकता जगाउन, खेल तथा नाचगानमा चासा` लिन` र सहभागी हुने तथा उत्सुकता जगाउन ।
- वातावरण, विज्ञान र प्रविधिसँग परिचित भई रेडियो, टि.भि., कम्प्युटरजस्ता शैक्षिक सामग्रीहरु चिनेर तिनीहरूको प्रयोग गर्ने तरिका सिक्न वातावरण सिर्जना गर्न ।
- सिकेका ज्ञान र सीपलाइ ̄ परिस्थितिअनरू प प्रयागे गनर्पु दा ̄ राम्रा` पक्ष र सधु ार गनर्पु न ̄ पक्ष तथा त्यसबाट हनु` असरका` विचार गरी मात्र पय्र ाेग गर ̄ पव्र ृत्तिमा विकास गराउन ।
- काम गर्दा विचार पवू र्क गर्न, आफ्ना` गल्ती कमजारे ी खाज्े न, गल्ती सच्याउनपु न ̄ कुराप्रति सचेत हुन ।

**४) आधारभत् क्षत्रे तथा विषयात्मक क्षत्रे का सिकाइउपलब्धिहरू ४.१**

**आधारभूत क्षेत्रहरूका सिकाइउपलब्धिहरु**

४.१.१ बाद्धिक अवधारणा र सीप (ज्ञानात्मक)

४.१.२ स्वास्थ्य, पाष्े ाण र सरु क्षाका सीप

४.१.३ शारीरिक विकास सीप

४.१.४ नैतिक सीप **शिक्षक/सहयोगीले बालबालिकालाई निम्नलिखित उद्देश्य**

**हासिल गर्न सहयोग गर्नुपर्छ–**

४.१.१ **वौद्धिक अवधारणा र सीप (ज्ञानात्मक)**

- साधारण ज्ञानबाट सुरु गरी विस्तारै ज्ञानको तह बढाउन
- विद्यार्थीको सोच्ने भावनाको विकास गर्न
- ध्यानपवू र्क सुन्ने, ध्यान केन्द्रित गनर्जे स्ता बाद्धिक क्रियाकलापहरू सञ्चालन गर ̄
- बाद्धिक उत्सकु ता, धारणा विकास, समस्या समाधानका लागि आवश्यक सीपहरू पय्र ाेग तथा विकास गर ̄
- नयाँ ज्ञानको लागि उत्सुकता गराउन बालबालिकाका समस्या समाधानमा उनीहरूको भूमिका बढाउन

**क) बाद्धिक कायर्ह रू**
**समानता र भिन्नता**

- वरपर देखिने/पाइन` वस्त/ु चीजबीजका` आकृतिका` आधारमा समानता पहिल्याउन
- वाह्य र भित्री गुण वा विशेषताको आधारमा भिन्नता छुट्याउन
- आकारका आधारमा वस्तकु ा` समानता र भिन्नता पहिल्याउन
- रङका आधारमा वस्तकु ा` समानता र भिन्नता पहिचान गर ̄

**वर्गीकरण र सामान्यीकरण**

- प्रयोगका आधारमा बस्तु छुट्याउन
- बनोटका आधारमा बस्तु छुट्याउन
- पय्र ागे र बनाटे का आधारमा बस्तहु रूलाई वर्गीर्क रण गर्न
- वर्गीर्क रणअन्तर्गत एक समूहमा पर्नुको कारण बताउन
- वस्तहु रू फरक हनु े सामान्य कारण बताउन

**व्यवस्था र मिलान** (Organization & arrangement)

- धेरै वा थोरै आधारमा मिलाएर वस्तुहरू व्यवस्थित गर्न
- आफूले गर्ने दैनिक क्रियाकलापहरूको क्रम मिलाउन
- देखेका र भोगेका घटना आधारमा क्रम मिलाउन
- २/३ वस्तु पय्र ागे गरिएका े ढाचँ ा (pattern)हरे रे साहे ी ढाचँ ा र नया ँ ढाँचा ( pattern)बनाउन
- आफ्नै तरिकाले विभिन्न खालका वस्तहु रूका े ढाचँ ा बनाउन
- धरेै र थारेै वस्तु वा पटकका े आधारमा क्रम बताउन
- क्रमिक रूपले घटना बताउन

**सम्बन्धको आधारमा** (Deduction / prediction)

- देखेको आधारमा एकपछि अर्काको सम्बन्ध पत्ता लगाउन
- उदाहरणहरूका े नमुनाका े आधारमा धारणाको सामान्यीकरण गर्न
- आफ्ना े विवेकले एकपछि अर्को वस्त ु वा घटनाको सम्बन्ध पत्ता लगाई सोको जानकारी गराउन
- आफ्नो विवेकको आधारमा सामान्यीकरण गर्न
- घटना, अवस्था, चित्र वा विवरणहरूमा एकपछि अकार्क ा े सम्बन्ध खाजे ी गर्न
- विभिन्न अवस्था तथा क्रियाकलापहरूलाई क्रमबद्ध रूपमा राख्ने
- घटनाका सामान्य कारण र असर पत्ता लगाउन **ख) साचे ाइका े प्रक्रिया**

**स्मरण**

- हेराइ र सुनाइको आधारमा वस्तुहरूको स्मरण गर्न
- हरे ाइ र सन ु ाइको आधारमा विभिन्न वस्त ु पहिचान गर्न
- दृश्य र शब्दका े आधारमा क्रमिक रूपले ५ ओटा वस्तु वा चीजसम्मको नाम बताउन

**धारणा विकास** वस्तहु रूलाई छाऐ र, हरे र अनभु व गरी
धारणा विकास गर्न प्राप्त धारणाका े आधारमा
सामान्यीकरण गरी उस्तै वस्तुहरूका े धारणा बनाउन
धारणालाई मतू र्् वस्तसु गँ सम्बन्ध कायम गर्न

- साधारण धारणाहरूको आधारमा समान्यीकरण गर्न
-

-
-

**समस्या समाधान**

- प्रत्यक्ष अनभु वको आधारमा समस्या समाधान गर्न
- अभ्यासको आधारमा समस्या समाधान गर्न
- साधारण समस्या पहिचान र समाधान गर्न
- समाधानका लागि मौखिक उपाय प्रस्तुत गर्न
- दैनिक जीवनमा आइपर्ने कठिन समस्याहरूको समाधानका लागि वैकल्पिक उपायहरूको पय्र ागे गर्न
- अन्य समस्याहरूको समाधानका लागि वैकल्पिक उपायहरूको खोजी गर्न
- समाधान गरिएका उपायहरूलाई उस्तै प्रकार तथा परिस्थितिका समस्याहरूमा पय्र ागे गर्न
- प्रत्यक्ष सरोकार नभएको वातावरणसँग पनि भिज्न
- समाधानका नतिजाहरूलाई जाँच्ने आधारहरू तयार गर्न
- समाधानका लागि प्रयोग भएका चरणहरूको मूल्याङ्कन र पुनरावलोकन गर्न

**ग) मानसिक अभिवृत्ति**
**बौद्धिक कार्यको नियन्त्रण**

- हुने भूलहरूप्रति सजग रहन
- असत्य र असान्दर्भिक सूचनाहरूप्रति सजग रहन
- अनियमित र असान्दर्भिक कुरा र कामहरूको पहिचान गर्न
- भूल हुनाको कारण पत्ता लगाउन
- असत्य, असान्दर्भिक सूचना र कार्यहरूबारे स्पष्ट धारणा राख्न
- असहमति र अनभिज्ञताप्रति सजग रहन
- स्रोतको आधारमा सत्य र असत्य सूचना छुट्याउन
- सान्दर्भिक कुराहरू छुट्याउन

**ध्यानपूर्वकको सुनाइ, एकाग्रता र धैर्यता**

- छोटो समयका लागि मन परेका कुरामा ध्यान केन्द्रित गर्न
- मन परेको क्षेत्रमा एकाग्र हुन र ध्यान केन्द्रित गर्न
- अपरिचित कुरा र क्षेत्रमा बढी चासो राखी सूचना सङ्कलन गर्न, दायित्व वहन गर्न र एकाग्रतामा वृद्धि गर्न
- विभिन्न कुरामा ध्यान केन्द्रित गर्न समय बढाउदै जान

४.१.२ **स्वास्थ्य शिक्षा, पोषण र सुरक्षा**

- शरीरका भाग र यिनका कामहरूप्रति सुसूचित हनु
- स्वस्थ हनु र शरीरका विभिन्न अङग् हरूका` सफाइ राख्न, निरागे ी वन्नका लागि आवश्यक बानीको विकास गर्न
- चोटपटक, रोगव्याधिबाट सुरक्षित रहनपु र्ने कुराप्रति सचेत हुनका लागि आवश्यक कर ु ो थाहा पाइ ̐ सावधानी अपनाउन` बानी बसाल्न
- रोगव्याधिबाट बच्ने उपायहरूबारे जानकारी राखी सो उपायहरू अपनाउन
- सर ु क्षित स्वास्थ्यका लागि गनर्पु र् ̐ कामहरूसगँ परिचित भइ ̐ सहभागी हनु

**शरीरबारे जानकारी**

- शरीरका विभिन्न अङ्गहरूका नाम र कामबारे बताउन
- अग्लो-होचो, मोटो–दुब्लोबारे जानकारी लिन
- विभिन्न हाउभाउद्वारा अभिव्यक्ति दिन
- आफ्ना अनुभव र संवेगहरू व्यक्त गर्न
- आफू र अरूका` समानता र भिन्नता पहिल्याउन

**स्वास्थ्य**

- हात, खुट्टा, मुख, दाँत र शरीरका अन्य सम्पूर्ण अङ्गहरू सफा राख्ने बानी बसाल्न
- स्वस्थ रहनका लागि आवश्यक चीजको पहिचान गर ̐
- सफा लग ु ा, जुत्ता लगाउने बानी बसाल्न
- मौसमअनुसारको लुगा लगाउने बानी बसाल्न
- शरीर, लुगाफाटा र वातावरणको सरसफाइ गर्न जागरुक हुन
- स्वस्थ रहने बानी बसाल्न
- रागे बाट सर ु क्षित रहन लग ु ाको` छनोट गरी मासै मअनस ु ार लुगा लगाउन
- मासै मअनुसारका` लग ु ा लगाउनपु र् ̐ बारमे ा बताउन
- रुघा-खाके ीजस्ता साधारण सरूवा रागे बाट बच्न

**सुरक्षा**

- घर तथा घरबाहिर हनु` खतरा र दुर्घटनाबाट बच्नका लागि आफूभन्दा ठूलाका` निदर्श े न सुझाव पालन गर्न
- सुरक्षित रहने बानी बसाल्न
- जथाभावी चीजबीजहरू नचलाउन तथा मुखमा नहाल्ने बानी बसाल्न
- दघ ु ̐टना हनु सक्ने वस्तक ु ा` पहिचान गरी साबे ाट बच्न सुरक्षाका उपायहरू जान्न

  असुरक्षित खाना र वातावरण पहिचान गर्न

  खतरापूर्ण अवस्थामा अपनाउनुपर्ने तरिकाको जानकारी लिई अपनाउन
-
-

- 
- नचिनेका वस्तुहरू खेल्नु, चलाउनु र खानुअघि ठूला व्यक्तिहरूबाट सहयोग लिने बानी बसाल्न

**पोषण**

- खाना खाने असल बानी बसाल्न जस्तैः नफ्याक्ने, नछर्ने, नपोख्ने, हात धोएर खाने
- नियमित खाना खाने बानी बसाल्न जस्तैः बिहान खाने, दिउँसो खाने इत्यादि
- सफा भाँडाकुँडामा खाना खान
- खाना खाँदा अपनाउनुपर्ने कुरा अपनाउने बानी बसाल्न
- पानीको महत्वबारे जानकारी लिई पानीको प्रयोग गर्न
- सन्तुलित खाना खाने बानी बसाल्न जस्तैःशरीरलाई शक्तिदिने, वृद्धिगर्ने र सुरक्षादिने खानाहरू खानबानी
- आफूलाई चाहिने र खाने भाँडाकुँडा सफा राख्न
- शरीरका लागि चाहिने खाना र पानीका बारेमा धारणाको विकास गर्न

**स्वास्थ सेवा र औषधी उपचार**

- स्वास्थ्य-चौकी, नर्स र डाक्टरहरूको चिन्ह चिन्ने र उनीहरूबाट स्वास्थ्य सेवा लिन सकिने कुरा बुझ्न
- स्वास्थ्य-चौकी, अस्पताल, क्लिनिक, नर्स र डाक्टरहरूको कामबारे जानकारी दिन
- आफूभन्दा ठूलाको निर्देशनमा रहेर औषधि खान
- आवश्यक मात्रामा मात्र औषधि खानुपर्ने धारणाको विकास गर्न
- आवश्यकतानुरूप विभिन्न व्यक्तिहरूको सहयोग लिन
- स्वास्थ्य केन्द्रका कामहरू जानेर आवश्यकतानुसार सहयोग लिन र औषधि गर्नुपर्छ भन्ने कुरामा विश्वास गर्न

**वातावरण**

- वरपरको सरसफाइप्रति सचेत रहन
- फोहोरे वातावरणबाट स्वास्थ्यमा नराम्रो असर पर्छ भन्ने कुरा जान्न
- निश्चित ठाउँमा फोहर फ्याक्ने, थुपार्ने बानी वसाल्न
- वरपरको फोहरलाई सफा पार्ने प्रयास गर्न
- राम्रो र उपयुक्त वातावरणका लागि आवश्यक सहयोग गर्न

### ४.१.३ **शारीरिक विकास सीप**

- विभिन्न चालहरू चल्न तथा शारीरिक क्रियाकलापमा संलग्न रही आवश्यकताअनुरूप नियन्त्रण र सञ्चालनको माध्यमले शरीरलाई तन्दुरूस्त राख्न
- समूहमा सहयोग गर्ने बानीको विकास गर्न
- चालद्वारा अभिव्यक्त गर्न र शारीरिक क्रियाकलापमा रुचि राख्न

- नियम पालना गर्न, निर्देशनअनुसार कार्य गर्न, अनुशासित हुन
- आफूल े र अरूल े गरके ो असल कामप्रति गारै ब गर्न े र अभिप्रेरित हनु

**शरीरसम्बन्धी**

**ज्ञान**

- निदर्शे नअनस ु ार सीधा बस्न र खट्ट ु ा दावे ार्न
- निर्देशानुसार, बस्न, उभिन, झुक्न, हात खुट्टा चलाउन र खुट्टा, दोबार्न
- निर्देशानुसार शरीरका दइु े भागहरूलाई जोड्ने (जस्तै टाउका े र काँध, घुँडा र चिउँडो) आँखीभौँ चलाउनेजस्ता कार्य गर्न •शरीर तन्काउन
- शरीरका मख ु यमुख्य जोर्नीहरू छुन

**शारीरिक ससु ंगठन**

- एक मिटरसम्मका े दर ू ीमा बल, गडे ागड ु ी राखेका े साना ब्यागहरू फ्याक्न र समात्न
- एक मिटर टाढाबाट निश्चित घरे ाभित्र पग ु न े गरी बल फ्याँकरे निशाना लगाउन
- दुबै गोडाले उफ्रन
- एक गोडाले दुई, तीन फड्को मार्न र स-साना एक दुई खड ् किला तलमाथि गर्न
- दइु - तीन मिटरका े दूरीसम्म हलुका कस ु ी े बाके रे लजै ान
- तीन मिटर र सोभन्दा माथिको दरीमा बल वा गडे ागुडीको स-साना ब्याग फ्याकँ न
- २ मिटर र सोभन्दा माथिको निश्चित घेराभित्र पुग्ने गरी चीजबीजले हिर्काएर निशाना लगाउन े
- भूई भन्दा ४/५ इन्च माथि कुनै कुराको सहायताले शरीरलाई सन्तुलित राख्न जस्तैः रुखका बलिया हागँ ामा भण्डिने, बलियो डारे ीमा झुण्डिन े

**हिँडाइ र चाल**

- संकेतअनुसारका े हिँडाइ र उफ्राइको गति बढाउन
- विभिन्न संकेतअनुसार चाल परिवर्तन गर्न

**शरीर सन्तुलन**

सीधा लाइनमा ३ मिटरसम्म सन्तुलित भई हिँड्न गोडाको
औँलाको टुप्पोले उभिन

-
-

- •
-
-

दाडै द् ै हिडँ ्दा हिडँ ्द ै झ्वाट्ट उभिइ ˆ शरीरलाइ ˆ सन्तलु नमा
ल्याउन एक गाडे ाका आलैं ाका ` टप् ाल ` केही समयसम्म
सन्तुलित भइ ˆ उभिन गोडाका ` औंलाको टप् ाले केही दूरीसम्म
सन्तुलित भई उभिन
साघँ र‍ु ा ` ठाउँ (जस्त ै : १ फिट चाडै ाका ` डिल, फल्याक) निश्चित घरे ा तथा रखे ाहरूमाथि सन्तुलित भइ ˆ हिडँ न्

**चालबाट अभिव्यक्ति**

- शरीरलाइ ˆ झक्ुाएर साना ` भइ ˆ दखे ाउन
- शरीरलाइ ˆ तन्काएर ठलू ा ` भइ ˆ देखाउन
- हात र अनहु ारबाट साधारण सकं ते हरू गररे भाव व्यक्त गन ˆ
- तालमा बस्दै घिस्रँदै हिँड्न
- अनुहारका आँखा, नाक, मुखलाई चलाएर अभिव्यक्त गर्न
- हातगाडे ा चलाएर विभिन्न किसिमका साधारण कसरत गन ˆ
- बसरे विभिन्न किसिमका कसरत गन ˆ
- निर्देशन, ताल वा आवाजको आधारमा सीधा लाइनमा बस्न
- विभिन्न आवाजका ` आधारमा ताल मिलाएर कसरत गन ˆ
- उफ्रर कसरत गन ˆ
- निदर्शे नअनस‍ु ार घरे ामा बस्न र घरे ाबाट छिररे बस्न
- निदर्शे नअनस‍ु ार स-साना समहू मा बस्न
- विभिन्न अभिव्यक्ति हेरेर अभिव्यक्तिबाट जस्तैः आउजाउ, नाइ जस्ता इशाराबाट नै प्रतिक्रिया जाहेर गर्न

४.१.४ **नैतिक सीप**

- आफूले गर्न सक्ने काम पहिचान गरी अरूसगँ असल व्यवहार गर्न, साथीलाई पनि असल व्यवहार गर्न प्रोत्साहन गर्न
- सबैको धर्म, भाषा, संस्कार, चालचलनलाई बुझ्ने र सम्मान गर्न
- अरूलाई दुःख पुग्ने व्यवहार नगर्न

**शिष्टाचार र**
**सामाजिकीकरण**

- आफूभन्दा ठूलोलाई नमस्कार गर्न
- कक्षामा नयाँ व्यक्तिहरू आएमा नमस्कार गर्न र स्वागत गर्न

- •
-
-
- भित्र आउँदा वा बाहिर जाँदा ठूलालाई सोध्न तथा आउँदा जाँदा लाइनमा मिल्ने र पालो पर्खने बानी बसाल्न
- वरपरका जीवजनावर, बाटे विरुवालाई माया गर्न र सुरक्षा पद्र ान गर्न
- नयाँ व्यक्तिहरू तथा साथीहरूसँग परिचय गर्न र परिचय माग्न
  ठूलाको निर्देशन र सानाको भनाइको कदर गर्न आफ्ना कुरा नम्र भएर समूहमा राख्न खाना खानुअघि सोध्न र खाइसकेपछि उठ्ने वेलामा सँगै बसेका साथीहरूबाट सहमति लिन नया ँ व्यक्तिहरूसँग परिचय गर्दा नमस्कार गर्न, हात मिलाउन वा टाउको भुकाउन
- स्वागत गर्दा उभिन र बस नभनेसम्म नबस्न
- नम्र अभिव्यक्तिहरू प्रयोग गरेर सहयोग लिनेदिने बानी बसाल्न

**नित्य कर्म**

- बिहान उठेपछि स्वस्थ रहनका लागि गरिने नित्य कर्महरू गर्ने (हात धुने, दाँत माझ्ने इत्यादि) बानी बसाल्न
- एकाग्र भई केही समय प्रार्थना गर्न
- आफ्ना सामानहरू ठीक ठाउँमा राख्न
- एकाग्र हनु समय बढाउन
- आफूभन्दा ठूलालाई अभिवादन गर्न
- घरबाट आउँदा सबैलाई अभिवादन गर्न र जाँदा दिनभरिको क्रियाकलापको छोटो छलफलसहित धन्यवाद दिन

**साथीसँगको सम्बन्ध र अन्य व्यवहार**

- निकटतम् साथीको नाम थाहा पाउन र भन्न
- समहू मा मिलरे बस्नका लागि मागेका बेला आवश्यक सहयागे गर्न
- आफूभन्दा ठलू ालाई आदर र सानालाई माया गर्न
- साथीको नाम, ठेगाना पत्ता लगाउन
- सहयोग लिँदादिँदा धन्यवाद, कृपया, माफ गर्नोस्, जस्ता नम्र संवादहरू प्रयोग गर्न
- आवश्यकता हरे ी सहयागे गनर्क ा लागि तत्परता देखाउन
- साथीहरूसगँ मिलरे खेल्न
- सल्लाहले सहमतिमा पगु नका लागि करु ा सनु ने, पालो पखर्रे बाले ने बानी बसाल्न
- आवश्यक परेको बेला सहयोग लिर्नेदिने गर्न
- समहू मा सबैलाई बराबर सम्मान दिने कुराको कदर गर्न
-
-

- ••
- •
- •

**दायित्व**

- आफ्नो र साथीहरूका सामान जतनका साथ राख्न
- लिएकै ठाउमँ ा सामान राख्न े बानी बसाल्न
- आफूभन्दा सानालाइ ै सहयागे गर्नअरूको सामान लिँदा सोधेर लिन र काम सकेपछि फर्काउनमागके ा अवस्थामा सहयागे ी बन्न

  सामानहरूलाई सफा, सुरक्षित राख्न र तिनीहरूको सदुपयोग गर्न

  धेरै काम भएको बेला अरूलाई सहयोग गर्नका लागि अघि बढ्न

  काम लाग्ने महत्वपूर्ण चीजहरू सुरक्षित र व्यवस्थित गर्न कसलै

  ाइ ै आपत परेका बले ा सहयागे का े लागि अघि सर्न

**धार्मिक सहिष्णुता र कदर**

- सबै किसिमका प्रार्थनामा सहमति जनाउन र सो प्रार्थनालाई पनि महत्व दिन
- साथीका े राम्रो रीतिरिवाजप्रति सकारात्मक साचे बनाउन
- हरके धर्म, रीतिरिवाज र चाडपवर्क ा राम्रा कर ु ाहरूबार े जानकारी राख्न
- राम्रा कर ु ाहरू आफूल े अपनाउन
- एक आपसका रीतिरिवाज, संस्कृति र धर्मका बारेमा जानकारी राखी सोको आवश्यकता बभ ु न र महत्वता दिन

४.२ **विषयगत सिकाइ उपलब्धि क्षत्रे**

४.२.१ भाषिक सीप

४.२.२ गणित

४.२.३ दृश्यकला कार्यतरिका र सिर्जनशीलता

४.२.४ वातावरण विज्ञान

४.२.५ सामाजिक शिक्षा

४.२.१ **भाषिक**

- राम्रो सुन्ने बानीको विकास गरी भलाकुसारी गर्ने कलालाई टेवा दिन
- देखेका, सुनेका बुझेका र लागेका कुराहरू अभिव्यक्त गरी सञ्चार सीपको विकास गर्न सहयागे गन ै
- भाषिक सचते ता अपनाइ ै सिकाइ र सामाजिक परिवशे मा उपयत्तु रूपल े पय्र ागे गन ै
- सूचना पद्र ान गर्ने, पश्र न सोध्ने, कुराकानी गर्ने, अरूले भनेका कुरालाई छोटो र सरलरूपले जस्ताको तस्तै भन्ने तरिकाहरू प्रयोग गरेर सञ्चार सीप विकास गर्न

- समय, परिस्थिति, अवस्थाअनुसार शब्द र वाक्यहरू उचित तवरले प्रयोग गर्न सक्षम बनाउनका लागि उचित प्रचलित भाषा, कुराकानीका भाषा र लेख्य भाषासँग परिचित गराउन
- छापाका अक्षर र भाषाहरूसगँ परिचित गराइ यिनीहरू ज्ञानका स्रते हनु र सञ्चारका माध्यम हुन भन्नेबारे सचेत गर्न
- बालबालिकाका क्षमता र आवश्यकतानरूु प छापिएका अक्षरहरूप्रति आकर्षित गराई पढाइ र लेखाइ सीपमा उन्मुख गराउन

| | **सिकाइउपलब्धि** | |
|---|---|---|
| | **३ वर्ष** | **४ वर्ष** |
| **सनु ाइ र एकाग्रता** | • छोटो समयका लागि र इच्छानसु ारका कुराहरूमा एकाग्रता बढाउन<br>• उत्प्रेरणा र प्रोत्साहनको आधारमा सुनाइका लागि एकाग्रता बढाउन र ध्यान केन्द्रित गर्न<br>• आवश्यकताअनुसार २/३ कुराहरूमा एकचै ोटि ध्यान केन्द्रित गर्न | • नवीन स्वर र आवाजहरूमा एकाग्रताको समय वृद्धि गर्न<br>• आवश्यक र अनावश्यक कर ु ाहरूका प्रस्तुतिमध्ये आवश्यक कुराहरू मात्र छुट्याई सुन्ने क्षमतामा वृद्धि गर्न |
| **भाषिक अन्तर्क्रिया** | • विभिन्न पक ारका कर ु ाकानीप्रति ध्यानाकर्षण गर्न<br>• अरूका कर ु ा सन ु ने बानीमा विकास गर्न<br>• छाटे ा कर ु ाकानीमा सलं ग्न हुन<br>• सबलै े बभ ु ने शब्दहरू उपयत्त ु तवरल े पय्र ागे गर्न<br>• प्रतिक्रिया बुझ्न र सहमति जनाउन<br>• स-साना समहू मा दाहे ारे ो कर ु ाकानी गर्न<br>• अरूका कर ु ाकानी सन ु ने धयै र्त ा बढाउन<br>• दिइएका शीषर्क का बारेमा बताउन | • कर ु ा गर्न, कर ु ा सन ु नका भावप्रति सजक हनु<br>• अरूका कुरा सन ु ने धयै र्त ा र आफ्ना कर ु ा सुनाउने व्यवहारमा वृद्धि गर्न<br>• दाहे ारे ा कुराकानी उपयत्त ु तवरल े अघि वढाउन<br>• भाव स्पष्ट पार्नका लागि विभिन्न शब्दहरू पय्र ागे गरी कर ु ाकानी गर्न<br>• अरूका कुरालाई महत्व दिई प्रतिक्रिया जनाउन<br>• सहमति जनाउने कुराकानीमा संलग्न हुन<br>• निदर्शे न बभ ु रे समहू का चाहनानरू ु प कर ु ाकानी गर्न पय्र ास गर्न<br>• दिइएका शीषर्क मा व्यवस्थित र क्रमिकरूपले कुरा गर्न र आफ्नो भावना तकर्प ू र्क बताउन कोसिस गर्न |
| **अभिव्यक्ति** | • लागेका कर ु ा स्वतन्त्र रूपले शब्द र छोटो वाक्यमा व्यक्त गर्न<br>• दिइएका शब्दार्थ आफ्न ै किसिमल े बभ ु रे व्यक्त गर्न | • लागके ा कर ु ाहरूलाई छाटे करीमा व्यक्त गर्न<br>• लागके ा कर ु ाहरूलाई स्पष्ट पार्न उपयत्त ु शब्द चयन गर्न<br>• सरल शब्द प्रयोग गरी वास्तविकताको वर्णन गर्न |
| **धारणाको प्रयोग गरी अभिव्यक्ति** | • अनुभवको आधारमा देखे, सुने र भोगेका कुराहरू व्यक्त गर्न<br>• आफूले गरेको कल्पनाको वर्णन गरी सनु ाउन | •स्वतन्त्र विचार व्यक्त गर्ने क्रममा धारणाहरूका उचित प्रयागे गर्न |

| | | |
|---|---|---|
| **शब्द र वाक्यका उच्चारणहरू** | • दैनिक रूपमा प्रयोग हुने शब्द र वाक्यहरू स्पष्ट र ठीकसगँ उच्चारण गर्न<br>• गति, यति, लयप्रति आकर्षित हुन (Rhymes, Intonation)•नयाँ शब्दहरूप्रति उत्सुक भई स्पष्ट उच्चारण गर्न प्रयास गर्न | • प्रचलित तथा आवश्यक शब्द र वाक्यहरू स्पष्टसँग उच्चारण गर्न<br>• अक्षर, शब्द र वाक्यहरू अन्दाज गरेर चिन्न<br>• बोलीमा नाम, सर्वनाम र विभक्तिको पहिचान गर्न<br>• साधारण वाक्यहरूको बनोट पहिचान गर्न |
| | **सिकाइउपलब्धि** | |
| | **३ वर्ष** | **४ वर्ष** |
| | • सबलै बभु न र सबलै इ उपयुक्त हुने शब्द वाक्य पय्र ागे गर्न<br>•वाक्य र शब्दहरूको यति, गति र लय पहिचान गरी पय्र ागे गर्न<br>• भाषिक सीपहरू शुद्धसँग प्रयोग गर्न | • सुनेका नयाँनयाँ वाक्यहरू पुनः प्रयोग गर्न<br>• अवस्थानुसार सुनेका नयाँ वाक्यहरू प्रयोग गर्न उत्सकु हनु<br>• घरमा वा विशेष ठाँउ परिस्थितिमा गरिने कर ाकानीबीच फरक छुट्याउन |
| **साक्षरता र लखे न** | • पस् तक र छापाका अक्षर र शब्दहरूप्रति रुचि बढाउन<br>• पुस्तकमा छापिएका कथाहरू हेरेर आफ्नै तरिकाले पढ्न प्रात्े साहित हुन | • पस् तकमा भएका चित्र र अक्षरलाइ आफ्नै प्रकारले सम्बन्ध गाँस्दै पढ्न र बुभ्नको लागि पढके ा अभिनय गर्न<br>• सरल अक्षर र शब्द चिन्न प्रयास गर्न |
| | • अक्षरमा छापिएका कथाहरू क्रमिक रूपले पढन् पय्र ास गर्न<br>• आफ्ना वरपर देखिने अक्षर र शब्दहरूप्रति रुचि बढाउन<br>• चित्र र शब्दबीचको सम्बन्ध बुभ्न<br>• मनमा लागेका कर ाहरू चित्रात्मक रूपले व्यक्त गर्न | • छापिएका अक्षर, शब्द र वाक्यलाई पहिल्याई पढ्न र अर्थ लगाउन<br>• अक्षरहरू लखे नका लागि पवू र्ल खे न प्रयास गर्न |
| **चित्र र अक्षरको सम्बन्ध खोज्न** | •लिखित अक्षर छापिएका अक्षरबीच भिन्नता छटु य् ाउन | |

४.२.२ **गणितीय ज्ञान**

- गणितप्रति सकारात्मक अभिवृत्तिको विकास गर्न
- अवलोकन गर्न, पत्ता लगाउने र आफ्नैस्तरमा निष्कर्ष निकाल्ने क्षमताको विकास गर्न
- प्रयोगात्मक गणितीय क्रियाकलाप र खोजी गर्ने कार्यप्रति इच्छा र रुचि जगाउन जस्तैः नाप्ने, तालै ने, सगँै राखरे तलु ना गर्न
- सङख् या गन्ने, नाप्ने, तथा तलु ना गनर्जे स्ता सीपको विकास गर्न
- सङख् या र आकारका आधारमा वातावरणमा रहके ा वस्तहु रू, (धरे ै, थारे ै, ठलू ासाना जस्ता धारणा विकास गर्न) जस्तैः योभन्दा त्यो ठूलो आदि ।
- वस्त्, सङख् या र गन्तीबीचका सम्बन्धबार जानकारी राखी गणितीय धारणाका विकास गर्न उत्साहित हनु

- आकारपक्र ार, नापतालै सम्बन्धी ज्ञान हासिल गरी दैनिक जीवनमा पय्र ागे हनु ् सामग्रीसँग तुलना गर्न नापतौल, आकारलाई गणितीय ढङ्गले अभिव्यक्त गर्न, प्रोत्साहन गर्न जस्तैः चारकुनेलाई वर्ग, लम्वाई मिटर जस्ता कुराहरूलाई प्रयोगका लागि प्रयत्न गर्न

| | **सिकाइउपलब्धि** | |
|---|---|---|
| | **३ वर्ष** | **४ वर्ष** |
| **सङख् या र गन्ती** | • वस्तुको आधारमा एक-एक गरी मौखिक रूपमागन्ती गर्न<br>• सङ्ख्याको धारणामा गन्तीको आवश्यकता बताउन<br>• सम्झनाको आधारमा १, २ गर्दै ५ सम्म क्रमिकरूपमा भन्न | • १५ सम्म क्रमिक रूपमा गन्ती गर्न<br>• १५ भन्दामाथि गन्ती गर्न कोसिस गर्न<br>• सङ्ख्याले वस्तुलाई बुझाउने बानी बसाल्न ठोस वस्तु प्रयोग गरी गन्ती गरेर देखाउन |
| | •अगाडिपछाडि र तलमाथिका धारणा विकास गर्न<br>•सम्झाईको आधारमा १० सम्म क्रमिक रूपमा गन्ती गर्न<br>• पहिला दोस्राको धारणा विकास गर्न<br>• समूहमा रहेका वस्तुको आधारमा धेरै/ थोरै भन्न<br>•कनु ै वस्तुमा अरू थप्दा बढी र झिक्दा घटी हनु छ भन्न ् धारणा बुझ्न<br>•उत्तिक ै वस्तु भएका समहू मा कहे ी वस्तु थप्दा थपेको जति बढ्छ भन्ने कुरा गरेर देखाउन<br>•समूहको आकार हेरेर वस्त ु धेरै, थोरै बढी वा कम हनु छ भन्न ् धारणाका ै विकास गर्न | •चिन्ह र साधारण अङक् लखे न कोसिस गर्न<br>•गनेर समूहको वस्तु तुलना गरी धेरै वा थोरै भन्न<br>•समूहलाई अवलोकन गरी योभन्दा धेरै, योभन्दा थोरै र यो वरावर जस्ता शब्दहरू पय्र ागे बाट समहू बीच सम्बन्ध कायम गर्न<br>•कति थप्दा कतिले बढी भयो र कति झिक्दा कतिल े कम भयो भन्न ् बताउन<br>•उतिक ै वस्त ु भएका ै समहू मा कहे ी वस्त ु थप्दा थपेजति वस्तु मात्र गन्ती गरेर यति वस्तु भयो भनेर बताउन<br>•समहू मा वस्तु राखिएका ै ढाचँ ा करे ी तुलना गरेर धेरैथोरै पत्ता लगाउन र आफूले पत्ता लगाएका ै कर ु ा ठीक हो, हाइे न ठम्याउन र<br>आफैल े नाप्ने, गनर्जे स्ता क्रियाकलाप गर्ने बानी बसाल्न |
| **नाप** | •ठूलोसानो, लामोछोटो, अग्लोहोचो, मोटोमसिनो जस्ता धारणा स्पष्ट पार्न सँगसगै राखेर तुलना गरी हेर्न | •ठूलोसानो, लामोछोटो, अग्लोहाचे ो, मोटोमसिनोजस्ता धारणा स्पष्ट पार्न निदर्शे नअनुसारका ै वस्त ु पय्र ागे गरी तल ु ना गरेर हेरेर बताउन |
| | •विभिन्न वस्तुका ै आकारअनस ु ार तौलकोअनुमान गर्नका लागि तुलना गर्न | • आलैं ा, मठु ी, हात, गोडाजस्ता अङग् हरूद्वारा यी फरक स्पष्ट पार्न<br>• वस्तुहरुको तौल यकिन गर्न तौलने, जोख्ने, नाप्नजे स्ता कायर्ह रू गर्न |

| | | |
|---|---|---|
| **समय** | •केन्द्र जाने समय, विभिन्न क्रियाकलापका समय, दिन, बार, बिदा आदिबारमे ा जानकारी लिन । | • घडी, क्याले ̃ डरमा समय हने ́का लागि पय्र ास गर्न ́<br>• घडीले समय कसरी दखे ाउछँ भन्न ̀ धारणाबाट घडी हेर्न सिक्न<br>•क्यालेन्डरको धारणा स्पष्ट गरी क्याले ̃ डरबाट सचू ना लिन |
| **ज्यामितीय आकार** | •बल, बाकसजस्ता वस्तुहरूको आकार पहिल्याउन र उस्त ै आकारका अन्य वस्तुहरूसँग तुलना गरी बताउन | •आकारहरू बनाउन र ती आकारमध्ये साधारण किसिमका नापको आधारमा ठूलोसानो बताउन |
| | **सिकाइउपलब्धि** | |
| | **३ वर्ष** | **४ वर्ष** |
| | •वर्ग, त्रिभुज, गोलोजस्ता आकारहरू छुट्याएर विभिन्न वस्तुहरूको आकार बताउन | •विभिन्न ठाउँ मा देखिएका आकारहरूलाइ ́ अन्दाजको भरमा ठूलोसानो छुट्याउन |
| **चित्रको व्याख्या** | • क्याले ̃ डर हरे ी बिदा बार छ्टु य् ाउन<br>• आफ्नो जन्म महिना र बार देखाउन क्यालेन्डरमा चिन्ह लगाउन<br>• समयानुसार उचाइ र लम्वाइमा भएको परिवर्तन बताउन | •समय-समयमा भएका ̀ परिवर्तनबार ̀ बताउन |
| | •एउटै महिनामा जन्मदिन पर्न ̀ साथीहरूका ̀ सङ ख्यालाइ ́ क्याले ̃ डरमा सङक् ते गर्न ́ | |
| **स्थानका ̀ सम्बन्ध** | • लामोछोटो, धेरैथोरै जस्ता गुणात्मक र सङख् यात्मक धारणा विकास गर्न ́<br>• समयस्थानको धारणा, बढीघटी, बराबर नजीकको धारणा बसाल्न<br>• जाडे ा मिलाउन, सटे , सबै, कहे ी, उस्तै र फरकका ̀ धारणा विकास गर्न ́ | • पण्ू ा ́ भाग, कहे ी भागका ̀ धारणा विकास गर्न ́<br>• .......भन्दा ठूलो, .....भन्दा सानो, भन्दाअघि, भन्दा छिटो........भन्दा धेरैको धारणा विकास गरी अभिव्यक्त गर्न |

### ४.२.३ **दृश्यकला कार्य तरिका र सिर्जनशीलता**

- मनमा लागेको कुरालाई आफ्नै तरिकाले कलाको माध्यमबाट प्रकट गर्न
- विभिन्न कलात्मक अभिव्यक्तिहरू जस्तैः नाच, गान गर्न र चित्रहरू प्रयोग गर्न
- सजृ नात्मक प्रतिभालाई प्रस्फुटन गर ́ अघि सर ́
- विभिन्न किसिमका कलाहरूप्रति सकारात्मक तवरले अभिरुचि बढाउन
- सुनाइ र चालबीच समन्वय गर्न गतिअनुसार विभिन्न ध्वनि प्रस्तुत गर्ने क्षमता वृद्धि गर्न
- अरूका विभिन्न कला ग्रहण गर्ने बानी बसाल्नका लागि आवश्यक क्षमताको विकास गर्न

| | | |
|---|---|---|
| | **सिकाइउपलब्धि** | |
| | **३ वष ́** | **४ वष ́** |

| | | |
|---|---|---|
| **चित्र लेखन** | • स्थलू र सूक्ष्म जानेर्ाको चालद्वारा एकनास शारीरिक मासं पशे ी सञ्चालन गरी धर्काहरू तान्न<br>• औपचारिक तरिकाले राखिएका चित्रात्मक सङक् ते बभु न (जस्तैः लाइन, आकार, रङग् , वस्तकु ा चित्रहरू)<br>• नियन्त्रित धर्काहरू तान्न<br>• दिइएका घरे ामा स्वतन्त्र रूपले रङग् का पय्र ागे गर्न<br>• आधारभतू आकारहरूका चित्र कानेर्<br>• मानिस, रूख, घर, जनावर, साधारण वस्तहु रूको रूपरेखा कोर्न | • विभिन्न सङ्केतहरू अर्थ्याउन<br>• वस्तुलाई जनाउनका लागि व्यक्तिगत हिसाबले निश्चित आकार बनाउन<br>• क्षत्रे , स्थान, रङग् र वास्तविकताको आधारमा चित्रात्मक वर्णनका लागि कोसिस गनर् |

| | **सिकाइउपलब्धि** | |
|---|---|---|
| | **३ वषर्** | **४ वषर्** |
| | •चित्रको आधारमा क्रम जनाउन<br><br>•मनमा लागेका कनु ै पनि वस्तुका चित्रात्मक सजृ ना र त्यसका वणर्न गनर्<br>•आफ्ना मनभित्रका करु ा फ्र टय् ाउन आफ्नै तरिकाले चित्रद्वारा प्रस्तुत गर्न | •खासखास सङ्केतको व्यवस्था गर्न र क्रम देखाउन<br>•एउटै पक्र ारका वस्तुलाइर् एउटा चित्रभित्र दाहे ऱ्याइर् तहे ऱ्याइर् पय्र ागे गनर्<br>•अक्षर र अङ्कमा प्रयोग हुने रेखात्मक चित्रहरू चिनेर कोर्न |
| | • विभिन्न रङग् दाहे ऱ्याइर् तहे ऱ्याइर् पय्र ागे गरेर<br>रङग् का धारणा विकास गनर्<br>• लाइन र आकारसगँ परिचित हुन | •मनपर्दो रङ्गको प्रयोगलाई प्राथमिकता दिन |
| **पेन्टिङ** | • औंला र हातबाट तस्वीर बनाउन (पेटिङ गर्न)<br>• जथाभावी रङ्गहरू मिसाएर तस्वीर बनाउन<br>• बरु स पय्र ागे गरी सिकाइ अनभु व गनर् सुरूवात गर्न<br>• वरपरका वस्तु प्रयोग गरी पेन्टिङ गर्न<br>• ग्राफिक्स ठासे पेन्टिङ गनर्<br>• रङ मिसाएर, छाया पारेर रङ्ग मिलाई उज्याला अध्यारा दखे ाएर पेन्टिङ गनर् सुरूवात गर्न<br><br>•रङ, कलम, पेन्सिल र texture बीचको भिन्नता महसुस गर्न | • औंला, हात, बुरुस र अन्य तरिकाको पेन्टिङमा सुधार ल्याउन<br>• चित्रका वर्णात्मक तवरको पेन्टिङमा सधु ार ल्याउन<br><br>• |

| | | |
|---|---|---|
| **च्यात्न` काम, कटाइ र टंसाइ** | • आफ्नै किसिमले च्यात्न, पट्याउन र टाँस्न •विभिन्न वस्तहु रूका` सगं ठित व्यवस्था र क्षेत्रको आधारमा च्यात्न, काट्न, पट्याउन र टास्ँ न पय्र ास गर्न`<br>• विभिन्न वस्तहु रू छनोट गरी टास्ँ न<br>• हेरेर, छोएर र सुनेर अनुभव गर्न<br>• कचैं ीले` काटन्` अभ्यास गर्न | • कचैं ीको पय्र ागे मा सन्तुलन ल्याउन<br>• विभिन्न किसिमबाट वस्तहु रू टास्ँ न •निश्चित आकारमा वस्तहु रूलाइ` पट्याउन, काट्न र टाँस्न प्रयास गर्न<br>• बढीभन्दा बढी वस्तुका टुक्रालाई संगठित तवरले राखी आकार दिन<br>• विभिन्न डिजाइनहरू बनाउन उत्सकु हनु |
| | • कागज पटय् ाउन, खम्ु च्याउन, काट्न र गाले ा Roll बनाउन<br>• क्षेत्र र रङ्गको व्यवस्था गर्न<br>• निश्चित तवरल` कागज काटन्` कोसिस गर्न` | •चित्र, तस्वीर र अन्य कलामा निर्देशित अवलोकन गर्न |
| | •२/३ वस्तकु ा सगं ठित रखाइबाट आकार दिन पय्र ास गर्न` | • |
| | •डिजाइनप्रतिका` आकर्षण बढाउन | • |
| | •प्राकृतिक र मानिसल` बनाएका वस्त ु र कलात्मक कार्यबीच भिन्नता छटु य् ाई वणर्न गर्न | • |

| | **सिकाइउपलब्धि** | |
|---|---|---|
| | **३ वष`** | **४ वष`** |
| **सङग् ीत सनु ाइ** | • वातावरणको आवाज सुन्न उत्सुक हुन<br>• सुनेर गीतको भाग पत्ता लगाउन<br>• ३–४ मिनेटसम्म निरन्तर सुन्न` अभ्यास गर्न` | • सक्रिय रूपल` सनु न<br>• लय, सङग् ीतका` आधारमा धनू का` भिन्नता सुनेर धारणा बसाउन |
| | •सुनरे लय, ताल र आवाजको भिन्नता सनु र महससु गर्न` | •धुनको आधारमा गीत पहिल्याउन कोसिस गर्न` |
| **गायन** | • छोटाछोटा गीत गाउने<br>• गीतका भाकाप्रति चासो बढाउन<br>• आवाज निकाल्ने तरिकाप्रति चासो बढाउन<br>• चर्को र नरम स्वर, छिटो र ढिलो ताल तथा छोटो-लामो रागको भिन्नता थाहा पाउन<br>•शरीरका विभिन्न अङ्गहरू प्रयोग गरेर स्वर निकाल्न (जस्त` थपडी, खट्ट ाको चाप)<br>• सामान प्रयोग गरेर स्वर निकाल्न<br>• मादल र स्थानीय बाजा प्रयोग गरेर ताल निकाल्न कोसिस गर्न` | •विभिन्न उपलक्ष्यमा गाइन` गीतहरूबार` जानकारी राखी गाउन<br>• सामूहिक गीत गाउन<br>• ताल, राग लयअनुसार गीत गाउन, गीत छुट्याउन र पत्ता लगाउन<br>•चटु क् ी, मखु का` सिटी पय्र ागे गररे आवाज निकाल्न<br>•स्थानीय बाजा र स्थानीय सामग्रीबाट निमिर्त बाजा (जस्त` बातलका` बिर्को, ढङ ग् ाभएका बट्टाहरू) बजाएर सामूहिक ताल निकाल्न |

| | | |
|---|---|---|
| | • निश्चित समयभित्र छोटो गीत गाउन<br>• उपयुक्त गीतहरू गाउन<br>• अनुशासित तवरले गाउन<br>• बाललय, बालताल, बालरागहरू थाहा पाउन, गाउन र छुट्याउन<br>• नियमित रूपले आवाज निकाल्नका लागि शरीरका हात, गोडा प्रयोग गर्न<br>• काठ ठोकेर, ढुङ्गा राखेको भाँडा चलाएर, बातलको बिर्को पग्र ागे गरी स्वर निकाल्न<br>• ताल र लय निकाल्न | •ताल र रागलाई मिलाउन<br>निर्देशनअनसु ार ठूलो चर्को स्वर र सानो मसिनो स्वर निकाल्न |
| **नाच र शरीरको सञ्चालन** | • निर्देशनअनसु ार अङ्गहरू चलाउन<br>• बालगीतको आधारमा शरीरका अङ्गहरू चलाउन •सङ्गीतको आधारमा शरीरका अङ्गहरू चलाउन<br>• खुशी, डर, त्रास, रिसलाई शरीरको चालद्वारा अभिव्यक्त गर्न<br>• गीतको आधारमा शरीरका अङ्गहरू चलाउन<br>• निर्देशनअनुसार सामूहिक चालमा भाग लिन<br>• सीधा, घुमाउरा चालहरू गर्न<br>• ताल र लयअनसु ार शारीरिक चाल बढाउन वा घटाउन | • समय र तालको आधारमा निर्देशित चाल गर्न •सांगीतिक तालको आधारमा विभिन्न चाल गर्न<br>• साथीसँग जोडीमा नाच गर्न<br>• पम्रे , माया र स्नहे लाई चालद्वारा व्यक्त भावात्मक अभिव्यक्ति दिन |
| | **सिकाइउपलब्धि** | |
| | **३ वर्ष** | **४ वर्ष** |
| | • ठाउँ लाई आधार मानेर विभिन्न दिशातिर चाल बढाउन<br>• दाहे ऱ्याई, तहे ऱ्याई साधारण किसिमबाट नाच्न<br>• सङ्गीतअनुसार शरीरको चाल गर्न<br>• अनुहार र औंलाको हाउभाउबाट खुशी डर, त्रास, रिस व्यक्त गर्न<br>• छोटो कथालाई चालद्वारा अभिव्यक्त गर्न | |

४.२.४ **वातावरण विज्ञान**

- वरपर पाइने सजीव तथा निजीर्व वस्तहु रू अवलाके न गरी त्यसका विशेषताहरू थाहा पाउन उत्सुकता पदै ा गर्न
- वातावरण र विज्ञानका क्षेत्रमा रहेका सूचना र प्रक्रियाको जानकारी लिई वातावरण विज्ञानप्रति सजग हनु
- प्रकृति र मानव जीवनबीचको सम्बन्धको जानकारी राख्न
- वातावरण, विज्ञान र प्रविधिप्रति चासा े राखी सचू ना सङक् लन, प्रक्रियासम्बन्धी खाजे र अवलोकन गर्न
- वैज्ञानिक विधि र सामग्री प्रयोगतर्फ जिज्ञासा बढाउन

| | **सिकाइउपलब्धि** | |
|---|---|---|
| | **३ वर्ष** | **४ वर्ष** |
| **बिरूवा** | • वरपर रहेका बाटबिरूवा अवलोकन गर्न<br>• हरियो तरकारीको रुपमा बिरूवा पय्र ागे बार े बभु न<br>• बिरूवाको वाह्य भागहरू अवलोकन गर्न वाह्य भिन्नता पहिल्याउन | • बिरुवाको वृद्धि अवलाके न गर्न<br>• बिरुवा र मानिसबीचको सम्बन्ध पत्ता लगाउन |
| **जनावर** | • घरपालुवा जनावरको आकार र स्वर पहिल्याउन<br>• वरपर देखिन े स–साना जनावर जस्तैः किरा, फट्याग्र अवलोकन गर्न<br>• ठलू ठलू ा जनावरका शरीरका भागहरू छुट्याउन<br>• जनावर र मासिनबीच हनु े सहयागे बारे जान्न<br>• साधारण घरपालुवा, जङ्गली जनावर छुट्याउन | • जमिनमा बस्ने, पानीमा बस्ने र उड्ने जनावरहरू छुट्याउन<br>• जनावरहरूको वृद्धि र परिवर्तन सम्बन्धमा सामान्य जानकारी राख्न |
| **वस्तु/पदार्थ** | •वरपर पाइने चीजबीजका वाह्य विशषे ाता ( रङ्ग, आकार र Texture) अवलोकन गर्न | •पदार्थको अदृश्य विशेषता (साधारण तौल र आयतन) का बारेमा जानकारी राख्न |

| | **सिकाइउपलब्धि** | |
|---|---|---|
| | **३ वर्ष** | **४ वर्ष** |
| | • सधैँ पय्र ागे हनु े चीजबीज पत्ता लगाउन<br>• प्राकृतिक र मानिसनिर्मित दैनिक प्रचलित सामान्य चीजबीज छुटय् ाउन | |

| | | |
|---|---|---|
| **पानी** | • दैनिक जीवनमा पानीको प्रयोग बताउन<br>• घरमा प्रयोग भएका पानीका स्रोत पत्ता लगाउन<br>• पानीको साधारण विशेषता अवलोकन गर्न<br>• विभिन्न काममा पानीको प्रयोग गर्न | • विभिन्न अवस्थाका पदार्थहरूबारे जानकारी राख्न उत्सुक हुन<br>•पानीका विभिन्न अवस्था र त्यसको प्रयोगबारे अवलोकन गर्न<br>• पानी कहाबाँट आउँछ भन्नेबारे जानकारी लिन उत्सुक गराउने (शहर, गाउँ , पहाड, तराइमा पानीको स्रोत) |
| | •पानीको प्रभावः भिजाउने, बोटमा पानी हाल्दा बोट बढ्न मद्दत हुनेबारे बताउन | •बिरुवा र जनावरलाई पानीको महत्व छ भन्नेबारे बताउन |
| **वातावरण र भूगोल** | • जमिन र पानीको भाग छुट्याउन<br>• घर वरपरको जमिनको अवस्था अवलोकन गर्न<br>• माटो चट्टानबारे बताउन<br>• बाटोमा देखिने जमिन अवस्था पहिचान गर्न<br>• घाम र अँधेरोको आधारमा दिनरात छुट्याउन | • पृथ्वीको सतहमा हुने प्रक्रिया बताउन (जस्तैः माटो मलिलो बनाउन मलको प्रयोग , माटो उडाउने, माटो बग्ने)<br>• हिमाल, पहाड, तराईको धारणा प्रष्ट पार्न<br>• सूर्य उदाउने अस्ताउने दिशा पत्ता लगाउन |
| **मौसम** | • घमाइलो, बादल लागेको र पानी परेको दिनमा हुने अनुभवहरूको नक्कल गर्न<br>• विभिन्न मौसममा लगाइने लुगाहरूबारे बताउन<br>• विभिन्न मौसममा पाइने फूल र फलफूलहरूबारे चासो लिन<br>• गर्मी, जाडो र वर्षा मौसमले ल्याउने रहनसहनबारे बताउन ।<br>• आफू बस्ने ठाउँको तत्कालिन मौसम बताउन<br>• विजुली चम्कने, हावा हुरी र बतासबारे जिज्ञासा राख्न | • मौसम परिवर्तन र मौसम (वर्षमा हुने मौसमहरू) को चक्र पहिचान गर्न<br>• नेपालका मौसमहरूको नाम बताउन<br>•मौसमले दैनिक जीवनमा ल्याउने परिवर्तन (मौसमअनुसार फलफूल, तरकारी) बारे जानकारी राखी बिरुवा वृद्धिको प्रयोगात्मक अवलोकन गर्न<br>• मौसमअनुसार राति आकाशमा देखिने ताराहरू र चन्द्रमाका आकारहरू अवलोकन गर्न |
| **औजार र मेसिन** | • दैनिक जीवनमा प्रयोग हुने बालखेलौना र मेसिनहरूबारे जानकारी लिन<br>• घरायसी औजार र मेसिनहरूको प्रयोग र आवश्यकताबारे जानकारी लिन | • विभिन्न अवस्थामा प्रयोग हुने औजार र मेसिनबारे जानकारी लिन<br>• पहिले र अहिले प्रयोग हुने औजार र सामग्रीबीच भिन्नता पहिल्याउन |
| **शक्ति** | •प्रकाश र टुकी, मैनबत्ती, चिम, सूर्य पानी जस्ता ताप दिने दैनिक प्रयोगका वस्तुबारे जानकारी लिन | •सौर्यशक्ति र पानीबाट चल्ने सामग्रीहरूबारे बताउन |
| | **सिकाइउपलब्धि** | |
| | **३ वर्ष** | **४ वर्ष** |

| | | |
|---|---|---|
| | •घरमा प्रयागे हनु अन्य सामग्रीहरू (आइरन, हिटर, जेनरटर, रेडियो, गोवर ग्यास इत्यादि) लाई पय्र ागे हनु शक्तिबार जानकारी लिन | |
| **यातायात र सञ्चार** | • वरपर जान पय्र ागे हुने यातायातका साधनहरू अवलोकन गर्न र त्यसबारे जानकारी लिन उत्सुकता जगाउन<br>• बाटोमा हिँड्दा अपनाउनुपर्ने नियमहरूबारे बताउन र बाटामे ा हिंडदा नियममा हिडं न प्रयत्न गर्न<br>•सुनाइ, बालाइ जस्ता सञ्चारका माध्यमबारे जानकारी लिन<br>• सञ्चारसगँ सम्बन्धित वैज्ञानिक प्रविधि (रेडियो, टपे रके र्ड र टेलिफाने इत्यादि) छुट्याउन<br>• बिभिन्न किसिमका यातायातका साधनहरूका नाम र किसिम बताउन | • यातायातका साधन चलाउन प्रयोग हुने इन्धनको नाम बताउन<br>• पहिले र अहिलेका यातायतका साधनको जानकारी लिन<br>• सूचना र विज्ञापनको काम र महत्वबारे बताउन<br>•सञ्चार माध्यमको पय्र ागे बारे जानकारी लिन<br>• भनेको कुरा सुन्ने र मनन गर्ने बानीको विकास गर्न<br>• सचू ना लिनुपर्ने,दिनपु नर्जे स्ता सञ्चारका महत्वबारे जानकारी गराउन<br>• सूचना प्रवाहका माध्यमबारे परिचित हुन |

### ४.२.५ सामाजिक शिक्षा

- समाजमा आफ्नो स्थान, अरूका स्थान र सम्बन्ध पत्ता लगाउन सक्षम बनाउने ।
- आफ्नो घरपरिवार, दशे र समाजका लागि आफ्नो स्तरले गर्न सकिने कार्यप्रति सचेत भई त्यस्ता कार्य गर्न उत्सुकता बढाउन ।
- आफूसगँ सम्बन्धित र आफ्नो वरपरका वस्तु र चीजबीजबारे जानकारी राख्न तिनीहरूको संरक्षण र सदुपयोग गर्ने, कार्यमा संलग्नता बढाउन
- परिवार र विद्यालयमा गरिने कायर्म ा सहभागी हनु

| | **सिकाइउपलब्धि** | |
|---|---|---|
| | **३ वर्ष** | **४ वर्ष** |
| **स्वधारणा** | • आफू-आफूमा भएका समानता भिन्नता पत्ता लगाउन<br>• आफ्नो दैनिक कायर्ह रू बताउन<br>• वैचारिक समानता र भिन्नता आदानप्रदान गर्न<br>• परिवार र कक्षामा आफ्नो भूमिका र उत्तरदायित्वबारे बताउन<br>• आफूसँग सम्बन्धित घटनाहरू बताउन र भएका घटनाहरू पहिल्याउन<br>• विभिन्न पक ारको परिवार (सयं त्तु ,र सानो) बारे जानकारी लिन | • आफू र अरूबीचको सम्बन्ध कायम गर्न•विभिन्न अवस्थामा अपनाइने नियमबारे जानकारी लिई पय्र ागे गर्न ( जस्तैः आदर, सुरक्षा, कुराकानी, धैर्य सुनाइ इत्यादि) ।<br>• विभिन्न अवसरले नजिक पार्न पारिवारिक सम्बन्ध (जस्तैः दशैं, तिहार इत्यादि) अवलोकन गर्न |
| | **सिकाइउपलब्धि** | |

| | ३ वर्ष | ४ वर्ष |
|---|---|---|
| | •परिवारमा गरिने विभिन्न क्रियाकलापमा आफ्नो भूमिका बताउन | • |
| **वातावरण** | • आफ्नो वरपरको वातावरणसँग परिचित भई त्यसमा भिज्न<br>• परिवार, छिमके , बनाटे र सस्ं कृतिबारे जानकारी लिन<br>• परिवार, छिमके , विद्यालयमा हुने गरिने क्रियाकलापमा सहयागे गर्न र सहभागी हनु | •वातावरणमा भएका कर् ाहरूबारे जानकारी राखी ती कर् ाबाट हनु े फाइदा थाहा पाउन<br>•परिवार, छिमेक, विद्यालय र देशमा हुने गरिने सांस्कृतिक, धामिर्क क्रियाकलापहरुको बारे जानकारी राखी सो काममा आफ्नो स्तरबाट सहभागी हुन र ती कामहरूप्रति गौरव मान्न |
| **बानी** | • असल बानी र खराब बानी छुटय् एर असल बानी बसाल्न<br>• असलबानीको प्रशंसा गर्न | •खराब बानीलाई असल बानीमा परिणत गर्न |
| **सदभ् ावना र मले मिलाप** | •समहू मा मिलेर बस्न र अरुलाई सहयागे गर्न तथा अरूको कर् ाको कदर गर्ने बानी बसाल्न | •समूहमा मिल्न, सहयोगी बन्न आफूले गर्नुपर्ने कामहरू बताउन |
| **निर्णय** | • निणर्य लिने क्षमता विकास गर्न<br>• अरूको निर्णय सुन्न | •आफूले गरकेो निर्णयबारे प्र्र्ष्ट पार्न<br>•अरुको निणर्य पति सकारात्मक साचे राख्न |
| **स्वावलम्वन** | •आफ्नो काम आफैंले गर्नुपर्छ भन्ने धारणा विकास गर्न । | •आफ्नो काम आफैंले गर्न प्रयास गर्न |
| **नेतृत्व** | •समहू , कन्े द्र, कक्षामा हने विभिन्न काममा संलग्न हुन कोसिस गर्न | •समहू का लागि नेतृत्व लिने र अरूको नेतृत्वको कदर गर्ने बानी बसाल्ने |

## भाग – तेस्रो शीषर्क गत

## क्रियाकलापका नमनु ाहरू

यस भागमा बालबालिकाले विभिन्न क्षत्रे सगँ सम्बन्धित उद्दश्े यहरू हासिल गनर्क ा लागि आवश्यक पर्ने शिक्षण विधि, सामग्री क्रियाकलापका नमुना मूल्याङ्कनका तरिकाहरू एवम् सहयोगीले खेल्न सक्ने भूमिकाको विस्तृत जानकारी दिइएको छ ।

सबै किसिमका बालविकास केन्द्र वा पवू र्प्राथमिक कक्षालाई के.जी. कक्षाका रूपमा पय्र ागे गर्न सकियोस् भनेर समष्टिगत क्रियाकलापहरू दिइएका छन् । शिक्षक वा सहयोगीले उल्लेखित उमेरगत उपलब्धिलाई आधार मानी बालबालिकाको उपलब्धि जाचँ रे टिपाटे राख्नपु छर्् । यहाँ उल्लेखित विधि, क्रियाकलाप, र मूल्याङ्कनका तरिका उदाहरणका लागि मात्र हुन् । शिक्षकले प्रत्येक दिनका लागि अपनाउने विधि, गराउने क्रियाकलाप र मूल्याङ्कनको तरिकाबारे विस्तृतरूपले पहिले नै तयार गर्नुपर्छ । कनु ैकुनै क्रियाकलाप लामो अवधिसम्म क्रमिकरूपले गराउँदै लगेमा अन्य शीर्षकहरूसँग पनि समायोजन गर्न सकिन्छ ।

**सहयोगीको भूमिका**

कुराकानी गर्ने, सुन्ने, नयाँ शब्दहरू दोहोर्‍याउने र दोहोर्‍याउन लगाउने
उमेरअनुसारको समूह बनाउने र समूहअनुसारको क्रियाकलाप दिन
समूह समूहमा काम गर्न सहयोग गर्ने र गरेको कामको अवलोकन गर्ने
विद्यार्थीहरूको सहभागिताको अवलोकन गरी सहभागी गराउन प्रोत्साहन गर्ने
समयअनुसार हाउभाउ गर्न सिकाउने
के हुन्छ, किन, कसरी, तिम्रो के विचार छ जस्ता प्रश्नहरू बालबालिकालाई सोध्ने र सोध्न प्रोत्साहित गर्ने

साथी साथीबीच कुराकानी गर्न लगाई अवलोकन गर्ने
दिइएका क्रियाकलापमा संलग्न गराउन केटाकेटीसँग घुलमिल भई सिक्ने सिकाउने

प्रश्नहरू सोधेर प्रोत्साहन गर्ने
आवश्यक स्रोतको व्यवस्था गर्ने
समयानुसार चाडपर्व, विशेष दिनसम्बन्धी चित्र कोर्ने, कथा कविता भन्न लगाउने, सामग्री सङ्कलन गराउने

सामग्री सङ्कलन गरी संरक्षण गर्ने, स-साना पुस्तिका निर्माण गराउन प्रोत्साहन गर्ने

सकारात्मक प्रस्तुतिलाई अभिप्रेरित दिने
बालबालिकाबाट प्रश्न सोध्न प्रोत्साहन गरी सोधिएका प्रश्नको बारेमा चाख लिने

विषय सन्दर्भ हेरी भ्रमण अवलोकन व्यवस्था गर्ने

**शीर्षक : म र मेरो परिवार**

**समय : ३ हप्ता**

**विधि :**

समूह-छलफल, प्रश्न-उत्तर, प्रस्तुतीकरण प्रदर्शन, अवलोकन, अभ्यास, खेल, अभिनय, गीत, भ्रमण र अन्वेषण

**सामग्री :**

आफ्नै शरीर, चित्र, रङ, व्लक, कागज, गीत, खेल, ऐना, साथीको चित्र, फोटो, पपेट, ऐना, नरमपुतली, कागज, म्यागाजिन, गाम वा माड र खेलसामग्री आदि ।

| उपशीर्षक | सिकाइका क्षेत्र | क्रियाकलाप | मूल्याङ्कन |
|---|---|---|---|
| | | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| (क) म र मरे ा े साथी<br>(ख) मेरो परिवार<br>(ग) मेरो बालविकास केन्द्र | ानता र भिन्नता, वगीर्क र ान्यीकरण, अभिवृत्ति, र एकाग्रता<br>अभिव्यक्ति, शब्द र वाक्य उच्चारण<br>साक्षरता र लखे क, चित्र र अक्षरका े सम्बन्ध<br>सङ्ख्या र गन्ती, नाप, ज्यामितीय आकार चित्र वर्णन र स्थान सम्बन्ध चित्र लेखन, पेन्टिङ, कटाइ र टसाइ<br>सङग्ीत, गायन, नतृ य र अभिनय<br>वरपर पाइने र प्रयोग हुने चीजबीज<br>बानी, सद्भावना र मले मिलाप, निणर्य , स्वावलम्बन र नेतत्ृ व | आफ्नो नाम, ठेगाना, उमेर, आफू जन्मेको दिन, बार, र महिनाबारे बताउन लगाउने<br>साथीको नाम, ठगे ाना, उमेर सोध्न े<br>र सोध्न लगाउन े<br>कागजका टुक्रा टुक्रीबाट वा धुलोमा औंलाको छाप लगाई अनुहारको आकार बनाउन लगाउन े<br>आफूले गर्ने कामहरू बताउन र सुनेअनुसार भन्न लगाउने आफ्नो र साथीको आँखा, नाक हने ु लगाएर समानता र भिन्नता छट्ु याउन र बताउन लगाउन े<br>उचाइ र माटे ाइ हने ु, तलु ना गन ु र अभिव्यक्त गन ु लगाउन े<br>वाजाका स्वरअनुसार पूरै शरीर वा शरीरका भागहरू चलाउन, छुन, दोवार्न र झुकाउने लगाउने | छलफल गर्न र खेल खेल्न लगाई व्यक्तिगत अभिलखे राख्ने<br>गीत गाउँदा हाउभाउ, उच्चारण, लय, यति, गति मिले/नमिलेका े अवलोकन गर्ने<br>खेल्दा, बोल्दा, गाउँदा, चित्र बनाउदँ ा बालबालिकाका े निधर्क कता (Confident) को अवलोकन गर्ने |

| उपशीषर्क | सिकाइका क्षत्रे | क्रियाकलाप | मलू याङ्कन |
|---|---|---|---|
| | | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | उपयत्तु ऽ तरिका अपनाइन हात, खुट्टा, नाक, कान सफा गर्न लगाउन<br>मनपन ें खाना, लुगा, फूल, जनावर, चीजबीज, खले बार छलफल गराउने र मनपर्नुका कारण बताउन लगाउने ।<br>खाना, चीजबीचका रङ, आकार, पाइन ठाउँ, बनोट, र विशेषताबारे छलफल गराउने<br>चित्रहरूबाट मनपन ें चित्र छान्न लगाउने, चित्र काने , रङ भन लगाउने, मानिसको चित्रमा प्रयोग हुने आकारहरू पत्ता लगाउन दिने र आकारको नाम पहिचान गराउने वरपर ती चीजहरू छन् भने औंल्याउन लगाउने,<br>मनपर्ने जनावरको आवाज निकालेर खेल्न लगाउने र छलफल गराउने<br><br>चित्रहरू देखाएर कल्पना गर्न लगाउन<br>आफूले लगाएको जस्तो लुगा लगाउने, आफ्नो जस्तो साथीहरूका कपाल बनाउने, कक्षामा कति जना छन् गन्न लगाउन<br>आफू उठ्ने समय, खाने समय र केन्द्र जाने समय बताउन लगाउने<br>उचाइ र तौल नाप्न र साथीसँग तुलना गर्न लगाउने<br>आफूलाई मनपर्ने खाना र लुगा, कतिजना साथीहरूलाई मनपछ सोध्न लगाई साथीको सङ्ख्या गन्न लगाउन<br>ब्लक, टुक्राटाक्रीहरूबाट मानिसका आकृति बनाउन र वर्णन गर्न लगाउन ।<br>काडर्मा आफूलाई मनपन ें चित्र कोर्न र रङ भर्न दिएर नाम काड बनाउन लगाउने | करु ाकानी गदा शुद्ध, स्पष्ट उच्चारण गरे/नगरेको हेर्ने र वाक्य पूरा भन्न सक /नसकके ा हेर्न<br>कुरा गर्दा फरर बाले न सक्न/नसक्नको हेर्ने<br>हाउभाउ, हात गोडाका चालहरू ठीक गरे/नगरेको हेर्ने<br>हाउभाउ, हात गोडाका चालहरू ठीक गरे/नगरेको हेर्ने<br>नाप, गन्ती ठीकसँग गर्न सके / नसकेको हने |

| उपशीषर्क | सिकाइका क्षत्रे | क्रियाकलाप | मलू याङ्कन |
|---|---|---|---|
| | परिवार, पारिवारिक सम्बन्धमा बानी-व्यवहार, वस्तु पहिचान, तथा संरक्षण, परिवारको धारणा, गन्न, सङ्केत, रङ, समायोजन लय र ताल । | साथीको अनुहार, हातगोडा, लगु ामा भएका ेविशषे ा चिन्हहृ रू अवलोकन गरी हेरी सम्झन लगाउन े ।<br><br>आफ्नो र साथीको परिवारका सदस्यहरूबारे बताउन लगाउने, सङख् या यकिन गनर् र साथीका े परिवारको सदस्य सङ्ख्यासँग आफ्नो परिवारको सङ्ख्या, कटे ाकेटीका े सङख् या, ठलू ा े मान्छ े र सानो मान्छेको सङ्ख्या तुलना गर्न लगाउन े ।<br>म्यागजिनका चित्रहरू काटेर परिवार झल्काउने तरिकाले टाँस्न लगाउन े चित्र बनाउन रङ भर्न लगाउने साथीहरूका चित्रहरूबीच समानता<br>र भिन्नता तलु ना गराउन<br><br>परिवारमा विभिन्न सदस्य हुन्छन् उनीहरूको आफ्नो भूमिका हुन्छ, र एक आपसमा सम्बन्ध हुन्छ भन्न े धारणाका े विकास लागि पलु ती खले खेल्न र अभिनय गर्न लगाउन े<br>परिवारमा आफूले गर्ने भूमिकाहरू बताउन लगाउने र सो भूमिका अभिनय पनि गर्न लगाउने परिवार बनी खेल खेलाउने र गीत गाउन लगाउने<br>नजिकको परिवारमा अवलोकन गराउने र छलफल गर्ने | चित्र बनाउँदा आमाबबु ा छुट्टिन े किसिमल े बनाएका ⁄ नबनाएको हेर्ने,<br>ठीक ठाउँमा चित्र टासँ के ा ⁄ नटासँ के ा े हेर्ने<br>चित्रको व्याख्या गर्न लगाउन े<br>ठीक प्रकारल े व्याख्या गरेको ⁄ नगरेको हेर्ने<br>गराइएको क्रियाकलापमा बालबालिकाका े सलं ग्नता, सहभागिता उत्सुकता छ ⁄ छैन अवलोकन गर्ने<br>पोर्टफोलियो बनाउने |

| उपशीषर्क | सिकाइका क्षत्रे | क्रियाकलाप | मलू याङ्कन |
|---|---|---|---|

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | परिवारमा भएका वस्तभु ाउ र चीजबीज तथा तिनीहरूका े प्रयोगबारे छलफल गराउने र तिनीहरूको प्रयोगको नक्कल गरी वस्तु छुट्याउन लगाउने<br><br>परिवारमा पय्र ागे हनु े सामग्रीका े चित्र कोर्न लगाउने<br><br>परिवारमा पय्र ागे हनु े सामग्रीका चित्रहरू सङ्कलन गरी व्यवस्थित राख्न लगाउने | |
| | | बालविकास कन्े दम्र ा कके े क्रियाकलाप गराइन्छ, काके ो हुन्छन् छलफल गराउने<br><br>गरु आमा र गरु वाको अभिनय गर्न लगाउन े<br><br>बिभिन्न चित्र पय्र ोग गरेर नमुना बनाउने, चित्र हेन र् र त्यसबार े अभिव्यक्त गन र् लगाउने<br><br>हाउभाउ सहित गीत गाउन र खेल खेल्न लगाउने<br><br>कन्े दक ा क्रियाकलापहरूका े चित्र-काडर्ब ाट क्रमिकता दिन लगाउन े<br><br>आफूले केन्द्रमा गर्ने कामहरू र चित्रमा दिएका कामहरू मिल्छन्/मिल्दैनन् भन्न लगाउने । कनु ै काम छुटम े ा पहिल्याउन लगाई लगाउन े र चित्र कोर्न प्रोतसाहण गर्ने ।<br><br>साथी र गुरुसँग गरिने व्यवहारबारे जानकारी गराई सोअनुसार गर्न लगाउन े<br><br>गर्नु हुने र नहुने कार्यहरूबारे जानकारी गराउने | |

**शीर्षक २ : मेरो ठाउ**

**समय : ६ हप्ता**

**सहयोगीको भूमिका**

चित्र सङ्कलन

छलफलमा भाग लिने

सम्बन्धित कथा कविता सङ्कलन गरी बताउने ।

**विधि**

कथा-कथन, छलफल, भ्रमण, अवलोकन, खोज, अभिनय ।

**सामग्री** :

कथा, चित्रकथा, कागज, ग्लु, बैठकको चित्र, घरहरूको चित्र, नमुनाहरू, डाक्टरी वा शिक्षण जस्ता पशे ामा पय्र ागे हनु े सामग्रीसम्बन्धी चित्रहरू, स्रोतव्यक्ति (सकर्मी, दकर्मी र डाक्टर इ.), पोष्टर (पेशा जनाउने चित्र, विभिन्न घर तथा वातावरणका े चित्र), बालबालिकाल े कारे के ा चित्र आदि ।

| उपशीषर्क | सिकाइका क्षत्रे | क्रियाकलाप | मलू याङ्क् न |
|---|---|---|---|
| (क) मेरो छिमके ी<br>(ख) विभिन्न पक ारका घर<br>(ग) पेशा र<br>(घ) मेरो ठाउकँ ो विशषे ाता र नक्साङ्कन | खाजे , सरं क्षण, सरसफाइ, प्रश्न, सहनशीलता, लचकता, विश्वास, सदभ् ावना, विचार मन्थन, विश्लषे ाण, अनकु रण, समस्या समाधान । | छिमेकमा आफू जत्रो साथी छ, छैन सोधखोज गर्न लगाउने र भए उनीहरूको नाम, उमेर, र परिवारका े सदस्य सङख् याका े जानकारी लिएर कक्षामा बताउन लगाउने । छिमके का साथीसँग कहिलके हिले खले छौ, के क े खेल्छौ, उनीहरूसँग खेल्न मन लाग्छ/लाग्दैन र किन ? जस्ता प्रश्न सोधी छलफल गराउने ।<br>छिमेकमा मिल्नुपर्ने, एकआपसमा सहयागे जस्तकै था सनु ाउन े र भन्न लगाउने छिमेकीका े भूमिका अभिनय गराउने<br>गीतको तालमा चल्न र खेल खेल्न लगाउने | छिमके ीसगँ सम्बन्ध कायम राख्ने र वार्तालाप गर्ने, तौरतरिकाको अवलोकन गर्ने बालबालिकामा भूमिका वहन गर्न क्षमता अवलाके न गर्ने<br>छलफल गराउँदा तर्क दिने तरिकाको अध्ययन गर्ने<br>गन्ती ठीक गरे नगरके ो हेर्ने । |
| | सामाजिकीकरण,दायित्व–बाध, सहयागे , खाजे , नते तृ व, सिजर्न ात्मकता । | छिमेकी सहयागे जस्ताः चित्र देखाई छिमेकबाट सहयोग लिने र उनीहरूलाई सहयोग दिनबारे छलफल गर्न लगाउने | चित्रको आधारमा पेशा र पेशाको आधारमा सामग्री ठीक बताए नबताएको हने े |

| उपशीषर्क | सिकाइका क्षत्रे | क्रियाकलाप | मलू याङ्क् न |
|---|---|---|---|
| | | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | गन्ती, ठूलो र सानो परिवार, दशृ य सामग्री, सामाजिक सहयागे , सहिष्णतु ा, दायित्वबाध, परिचय ।<br><br>आकार, नाप, व्याख्या स्थान-सम्बन्ध, सङक् ते , चित्र रङ भर्ने, अभ्यास, कटाइ, टसं ाइ, सम्वाद, गीत, नाच-गान बनोट, बिरुवा, जनावर, उचाइ ।<br><br>स्थान परिचय माथितल,<br>दायाँबायाँजस्ता धारणा र<br>पहिचान समदु<br>ायका<br>वस्तुस्थितिबारे जानकारी | समान पक्र ारका घरहरू (तला, आकार) कति छन्, र फरक घरहरू कति छन् गन्न र भन्न लगाउन े ।<br><br>घरका े काम, काठे ाको काम, घरमा हनु पु नर् े आधारभतू करु ाहरू (झ्याल, ढाके ा, चलु हो, शाचै ालय) बारे छलफल गराउने<br>झ्यालढाके ासहित घरका े चित्र बनाई चित्र प्रदर्शन गरी छलफल गराउने<br><br>वरपरका घरहरूका े अवलाके न गराउने विभिन्न ठाउँमा हनु े घरमा पक्र ार र बनोटबारे छलफल गराउन े<br>घरका चित्रहरू सङक् लन गराइ र् कापीमा टासँ रे कागजका घर बनाएर घरसम्बन्धी साना े पुस्तिका बनाउन लगाउने, ब्लकहरू वा घर, ठाउँको मोडेल बनाउन लगाउने<br><br>चित्रमा, वरपर एक ै रङका े उस्तै साइज, उस्तै छाना, उत्तिक ै तला भएका घरहरू कति छन ् गन्न लगाई तुलना गर्न लगाउन े<br>नजिकका घर र आफ्ना े घरका चित्रमा पहिलो तल्ला, दासे ्र े तल्ला छुट्याउन लगाउने ।<br>उस्तउै स्त ै झ्यालढाके ा भएका े कोठाको चित्रमा आकार साइज पत्ता लगाउन दिइ र् त्यसबारे छलफल गर्ने, गराउने चित्र कोर्न लगाउन े ।<br><br>पेशाबारे जानकारी गराउने, पेशागत चित्र दखे ाएर छलफल<br>गराउने<br>पशे ामा गरिन े क्रियाकलापको अभिनय गराउन े | पेशासम्बन्धी<br>अभिनय ठीक गरे<br>⁄नगरेको हेर्ने<br><br>आकार पत्ता लगाउन, साइज नाप्न गरेका प्रयास अवलोकन गर्ने ।<br>विभिन्न पेशाका काम बताएका े<br>नबताएको सुन्ने<br>पेशा र आफूले देखेका व्यक्तिहरूका पशे ाबीच सम्बन्ध राख्ना कसरी कोसिस गरके ा छन ् हनर्े । |

| उपशीषर्क | सिकाइका क्षत्रे | क्रियाकलाप | मलू याङक् न |
|---|---|---|---|
| | | आफ्नो परिवार र परिवारका सदस्यका े पशे ाबारे भन्न लगाउन े<br>पेशामा प्रयोग हुने सामग्रीको चिनारी र सजिला सजिला<br>सामग्रीका े चित्र कार्ने लगाउन े<br>साथीहरूलाइ ˊ आफ्ना गाउकँ ा छिमेकीहरूका े पशे ासम्बन्धी जानकारी गराउन लगाउने<br>चित्रको आधारमा आफ्ना वरपरका मानिसहरूका े पशे ा पहिल्याउन लगाउन े<br>डाक्टर वा शिक्षणजस्ता विभिन्न पेशाको नक्कल गर्न लगाउने र अरुले गरेका नक्कल हरे ी पेशा पत्ता लगाउने खेल खेलाउन े<br>आफ्नो ठाउँ कहाँनिर पर्छ र त्यसका विशेषता भन्न लगाउने<br>आफ्नो ठाउँमा उत्पादित वस्तुसम्बन्धी अनुभव आदानप्रदान गर्न लगाउने<br>आफ्ना टोल/गाउँको वरपर के के छन् पत्ता लगाउन दिने<br>विभिन्न पक्र ारका जमिनका चित्र देखाइ ˊ छलफल गर्न लगाउन े आफ्नो घर वरपर रहेको ठाउँको जमिनसगँ तिनीहरूका े तलु ना गरी समानता र भिन्नता पहिल्याउन लगाउन े<br>गाउँमा भएका मुख्य मखु य मठ-मन्दिर, चौतारा नदी, स्कूलको ठाँउ र नाम भन्न लगाउन े<br>ब्लक र कागजहरू पय्र ागे गरी साधारण रूपले ठाउँको धारणा वनाउन लगाउने<br>साधारण नक्सा दिएर नक्सा पढ्न सिकाउने | विभिन्न स्थानहरूबार े बताएको कुरा सुनेर ठीक बठे ीक हर्ने । |

| उपशीषर्क | सिकाइका क्षत्रे | क्रियाकलाप | मल्ू याङक्् न |
|---|---|---|---|
| | | यताउता, दायावँ ायँा, माथितल जस्ता धारणाका` विकास गरी यी शब्दहरू बारम्बार पय्र ागे गनर्् लगाउन` । | |
| | | चित्र देखाइर्् खते बारी बगैंचाजस्ता शब्दको अथर्् पफ् टयाउन`<br>वरपर देखिने बाटबिरुवा, फूल, बालीनाली अवलोकन गर्न प्रोत्साहन गरी आफूभन्दा ठूलाबाट तिनीहरूबारे जानकारी लिई आउन लगाउन`<br>आफ्नो टोल, गाउँ समुदायले मनाउने विशषे ा चाडपर्व, रीतिरिवाज, सामूहिक कायर्ह रू पत्ता लगाउन र तिनीहरूबारे जानकारी राख्न लगाउने<br>चित्र काने र््, समद ु ायमा खेलिने खेल खेल्न र गीत गाउन लगाउने<br>आफ्नो टोल/गाउँमा कुन कुरा कुनकुन ठाउमँ ा छन् दिशा बताउन र चित्रबाट प्रष्ट्याउन प्रोत्साहित गर्ने<br>समुदायसम्बन्धी साधारण प्रोजेक्ट कायर्् गराउने<br>समद ु ायका` महत्वबार` छलफल गराउने, सामूहिक कायर्क ा` फाइदाबारे जानकारी गराउने | |

**शीर्षक ३ : चााडपर्व**

**समय : ४ हप्ता**

**सहयोगी भूमिका**

चाडपर्वको simulation र त्यससम्बन्धी प्रश्न गर्ने तथा चाडपर्वमा कहाँ भ्रमण गर्ने वातावरण बनाई दिने

स्राते व्यक्तिको व्यवस्था गर्ने

अन्तरक्रिया गराउने

वादविवाद गराउनका लागि वातावरण तयार गर्ने

**विधि :**

प्रजे वे ट, भ्रमण, साधे खाजे , अभिनय, पश्न नात्ते र, खेल, पद्र शर्न छलफल (समूह छलफल र साथी साथीबीच छलफल)

**सामग्री :**

चित्र पाेष्टर, चाडपर्वमा प्रयागे हनु े चीजबीजहरू, बालकथा पुस्तिका, कथानक–चित्र

| उपशीषर्क | सिकाइका क्षत्रे | क्रियाकलाप | मल् याङक् न |
|---|---|---|---|
| (क) मेरो घरमा मनाइने पवर्ह रू,<br>(ख)सबैले मन पराउन े पवर्ह रू र<br>(ग) चाँडवषर्म ा गरिने क्रियाकलापहरू | वादविवाद, विश्लेषण, संस्कृतिको आदर, नेतृत्व, निर्णय, समभ्कदारी, समानता र भिन्नता | चाडपवर्स म्बन्धी विभिन्न चित्र देखाई छलफल गराउने<br>चाडपवर्स म्बन्धी कथा, कविता, भन्न, गीत, खेलहरू खेल्ने लगाउने<br>गाउन तथा अभिनय र चित्र-सडक् लन, चाड गरी प्रजे क्टसम्बन्धी सञ्चालन गर्न<br>घरमा, छिमेकीमा साथीहरूसँग कनु चाडपव र् मनपछर्? के क े गरिन्छ साबे ार े पत्ता लगाइ र् कक्षामा बताउन लगाउने । | गरेका क्रियाकलापहरू र व्यवस्थित र क्रमिक रूपमा रिर्पोट गर्ने सीपका े अवलाके न गर्ने |
| | गायन, खेल, मौसम परिवर्तन – बोटबिरुवा,<br>– मासै फ<br>– रहनसहन, सङख् या, गन्ती, आकार, नाप जानकारी | चाडपवर्क ै समय पारी चाडपवर्म ा गरिन े क्रियाकलापका नमनु ाहरू पस्र् ततु गरी क्रियाकलापहरू गराउने । चाडपर्वमा प्रयोग हुने खानेकुरा, कपडा, वस्तुहरू देखाई साके ा वगीर्क रण गन र् लगाउने<br>एउट ै चाडपव र् मनपनर् साथीहरूका े सङ्ख्या बताउन लगाउने गन्ती जोड<br>चाडपवर्म ा गरिन े क्रियाकलाप क्रम बताउन लगाउन े | लाके भाखा, सारं कृतिक मान्यतालाइ र् व्यवहारमा उतारेको नउतारेको अवलोकन गरी राखिएका े अभिलेख पाटे र्फोलियाबे ाट मूल्याङ्कन गर्ने<br>युक्तिसगत तर्क छ/छैन अवलोकन गर्ने |

**शीर्षक ४ : समय**

**समय : ४ हप्ता**

**सहयोगी भूमिका**

बालबालिकाहरूलाई स-साना व्याडमा वीउ रोप्न लगाउने

**विधि :**

प्रोजेक्ट, खोजतलास, गीत, खेल, कथा-कथन आदि ।

**सामग्री :**

चित्र, पोष्टर, वातावरण, वातावरणमा पाइने सामग्री जस्तै वीउ, बोटबिरुवा, घडी, क्यालेन्डर र ऋतु चिनाउने चार्टहरू ।

| उपशीर्षक | सिकाइका क्षेत्र | क्रियाकलाप | मूल्याङ्कन |
|---|---|---|---|
| (क) घडी<br>(ख) क्यालेण्डर<br>(ग) ऋतु | समय संलग्नता, ागिता, चाल मन्वय | सुत्ने, उठ्ने, खाने, केन्द्र आउने, केन्द्रबाट फर्कने, विभिन्न क्रियाकलापहरू गर्ने समयबारे छलफल गर्ने<br>घडी हेरी समय भन्न सिकाउने छापा अक्षर सङ्ख्या चिन्ने र भन्ने पूर्व लेखन सीप विकास गर्ने | समय, ऋतु, क्यालेन्डरसम्बन्धी नयाँनयाँ शब्द प्रयोग गरे/नगरेको अवलोकन गर्ने |
| | नाप, समय, आकार, दूरी<br>अङ्क, सङ्ख्या गन्ती | दिनरात, हप्ता, बिदाको दिन, आफ्नो र साथीहरूको जन्म दिन र महिनाबारे छलफल गराउने | दैनिक क्रियाकलाप गर्दा नाप, समय आकार, दूरी र गन्तीका धारणा विकासको अवस्थाको अभिलेख राख्ने |
| | समानता, भिन्नता, ऋतु खाना र खानाका स्रोत, विभिन्न प्रकारका जीवजन्तु<br>शक्ति, पदार्थ, सुनाइ, बोलाइ, साधारण लेखाइ, चित्र पढाइ,<br>चित्रकला र रङको प्रयोग र अभिनय नेतृत्व, निर्णय र सदभावना | विशेष दिन पहिल्याउन र सोको लागि तयारी गर्न लगाउने<br>विभिन्न ऋतुहरूबारे ज्ञान, जानकारी दिने र ऋतुअनुसारको खाना, पहिरन, र त्यस ऋतुमा उब्जने बोटबिरुवा, देखिने कीरा र चराबारे उत्सुकता वढाउने<br>चित्र, गीत र कथाद्वारा प्रस्तुतीकरण र छलफल गर्ने<br>ऋतुअनुसार बाहिर खेलिने खेलहरू खेल्न लगाउने विभिन्न आकार र आकारको पहिचान गराउने ।<br><br>ऋतुअनुसार देखिने वनस्पति किराबारे छलफल गराउने | समय, ऋतु क्यालेण्डरसम्बन्धी धारणाको स्पष्टता छ छैन हेर्ने<br>गीत, खेल, कथामा अभिरुचि |

**शीर्षक ५ : वातावरण**

**समय : ८ हप्ता**

**सहयोगी भूमिका**

खोज्ने बानी बसाल्न प्रोत्साहन

आवश्यक ठाउमाँ सहयोग दिने

छापा अक्षरहरूमा बालबालिकाको उत्सुकता जगाउन प्रयत्न गर्ने
चित्र र अक्षरबीचको सम्बन्ध पहिल्याउन लगाउन े

**विधि :**

खोज, अवलोकन, पश्न नउत्तर कथा–कथन, अभ्यास गर्न लगाउने

**सामग्री :**

वातावरण र त्यसका सम्बन्धित सामग्रीहरू र कथानक चित्र

| उपशीर्षक | सिकाइका क्षेत्र | क्रियाकलाप | मल्‌ याङ्कन |
|---|---|---|---|
| क) पानी, ख) बाटे बिरुवा, ग) जनावर ( चराचुरुङ्गी, कीराफट्याङ्गा), घ) खेतीपाती ङ) वरपरको जमिनका े बनाटे च) परिवतर्न | बुद्धिका े पय्र ागे , सिजर्न ात्मक विकास, छापा अक्षर, विज्ञान भाषाको प्रयोग, दायित्व, जिम्मेवारी चित्र कोर्न, शब्द शब्दाथ र् वाक्य बनावट आदि नाप्ने, अवलोकन | पानीका े स्रोत र प्रयागे बारे छलफल गराउने, चित्र कोर्न, गीत गाउन र बालुवामा खेल्न लगाउने, पानीमा खेल्न लगाएर यसका गुण र प्रयोगसम्बन्धमा कथाका माध्यमद्वारा जानकारी गराउने<br>वर्षात, नदी, धारापानी, उम्लेको, खन्याएको जस्ता आवाजको अनुकरण गराउन े । पानी नाप्ने, खन्याउने उमाल्ने, घाममा राख्ने र पानीले | सहभागिता, संलग्नता व्यवस्थित पार्नलाई अवलोकन आवश्यकअनुसार क्रियाकलापमा लिएको नेतत्‍ृ व निणर्य र सहयोगिपनको अवलोकन गर्ने |
| | आएका परिवतर्न को कुरा क्रमिक रूपल े वर्णन गर्ने । | भिजाउन े जस्ता कार्य गराइ र् यसका े पभ्र ाब (Interference) पत्ता लगाउन दिने<br>बाटे बिरुवा, बाटे बिरुवाका भागहरू र तिनीहरूमा आएका परिवर्तन चिन्न लगाउने, अवलोकन गर्न,<br>जनावरहरू चिन्ने उनीहरूका विभिन्न भागहरू पहिल्याउन र वणर्न गर र् दिन े । चित्र दिएर रङ भर्न र शब्द खेलबाट जनावरहरूको नाम मिलाउन लगाउने ।<br>कथानक चित्र पढन्‌ लगाउन े | ठीकसँग अवलोकन गरको । |

| उपशीर्षक | सिकाइका क्षेत्र | क्रियाकलाप | मल्‌ याङ्कन |
|---|---|---|---|

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | खेतीपातीको अवलोकन गर्ने । ऋतअृ नुसारका बाली हनु छ भन्ने कुरा प्रष्टयाई यी दुइबीचको सम्बन्ध वर्णन गर्ने<br><br>स-साना गमलामा बोटबिरुवा रोप्न लगाउने<br><br>चित्र, कविता र अनुभवको आधारमा छलफल गराउने ।<br><br>ऋत ु र बाटे बिरुवाबीचका े सम्बन्ध, पेशाबारे छलफल गराउने<br><br>खेतीपातीको चित्र बनाउने, काले ाज (Collage) बनाउन, अभिनय वा बोटबिरुवाका े नक्कल गरी खेल खेल्न र सामग्री सङक् लन प्रोजके ट निर्माण गर्न लगाउन े ।<br><br>वरपरको बनोट माटो, बालुवा, जमिन, ढुङ्गाबारे जानकारी दिने<br><br>पृथ्वीको बनोटबारे कल्पना गरी भन्न लगाउने र कल्पना अनुरूप नमनू ा (मोडले ) चित्र निमार्ण ा गर्न, वरपर भ्रमण गर्न र अन्वषे ण गर्न लगाउन े ।<br><br>ऋतु परिवर्तनले वातावरण परिवर्तन हुन्छ भन्ने कुरा चित्रको माध्यमबाट प्र ट पार्न े । चित्र र कथाको माध्यमबाट हाउभाउ गराई परिवर्तनका े असरबारे छलफल गराउने ।<br><br>विभिन्न कीराफटय् ाग ँ ा, जीवजन्त ु र बोटबिरुवामा किन र कसरी परिवर्तन आउँछ भन्ने कुरो जान्न उत्सकु गराउने<br><br>यिनीहरूमा आउने परिवर्तनबारे अनमु ान गर्न, त्यस सम्बन्धमा चित्र कोर्न, सम्बन्धित शब्द प्रयोग गरी वर्णन गर्न लगाउने | |

**शीषर्क ६** : **यातायात**

**समय** : ३ **हप्ता**

**सहयोगी भूमिका**

प्र्रोत साहन बनाउन े काममा सहयागे गर्न े

खले खले न लगाउने

भ्रमणमा लाने

**विधि :**

खले , गीत, छलफल, अवलाके न, खाजे

**सामग्री :**

गीत, कथा, मोडेल, पजल, पोष्टर, रङ कार्ड, ब्लक, चित्रात्मक सूचना ।

| उपशीषर्क | सिकाइका क्षत्रे | क्रियाकलाप | मल् याङ्कन |
|---|---|---|---|
| क) यातायातका किसिम ख) यातायातको पय्र ागे | शव्द र वाक्य प्रयोग, अनकु रण शब्द पय्र ागे , कथा कथन, अभिनय, सङ्ख्या गन्ती र वर्गीकरण कटाइ, टँसाइ, रंगाइ, रङ र सङक् ते , छलफल | विभिन्न प्रकारका यातायातका मार्गहरू र साधन पहिल्याउन लगाउन े । यातायातसम्बन्धी शब्द कथा वा गीत भन्न लगाउने, चित्र कोर्न र रङ भर्न लगाउने, फोटो काटरे टासँ न, ब्लकहरूबाट यातायतका साधन बनाउन र स्वर नक्कल गर्न लगाउने अक्षर चिन्न, पढ्न र पूर्व लेखन अभ्यास गर्न लगाउन े | बालबालिकाले ठीक अनुकरण शब्द प्रयोग गरे/नगरका े हेर्ने<br>विद्यार्थीहरूले चित्र बनाइ ठीक ठीक ठाउँमा राखे/नराखेन हेर्ने<br>क्रियाकलापमा सहभागी भए/नभएको अभिलेख राख्ने<br>सूचना पढन् े र बभ्ु न े गरे/नगरके ो हेर्ने |
| | सङ्ख्या गन्ती, गायन, शारीरिक व्यायाम आकार परिचय | वरपर देखिन े यातयातका साधनहरूको अवलोकन गरी तुलना र गन्ती गर्न लगाउने<br>पहिलोदोस्रो बताउन लगाउने,<br>यातायातका पक ारअनसु ार सङ्ख्या, वर्गीकरण गराउने<br>यातायातका साधनहरू बताउन हिड्ने ठाउँ र सवारीका नियमहरू पहिल्याउन लगाउन े<br>सवारीका बत्ती बनाउने र खेल्न लगाउन े | क्रियाकलापहरूमा सक्रियता,<br>सिजर्न ात्मकता र सम्बन्ध स्थापना भए/नभएको क्षमता हेर्ने |

**शीषर्क ७ : हाम्रा ◌े पहिचान**

**समय : ५ हप्ता**

**सहयोगी भूमिका**

नक्सा, ग्लोव हेर्न प्रोत्साहन गर्ने, समूह कार्यमा सहयोग गर्ने, स्राते व्यक्तिको व्यवस्था गरी कक्षा लिन लगाउने, भ्रमणको व्यवस्था गर्ने ।

**विधि :**

खले , कथा-कथन, चित्र, खाजे -तलास, छलफल, अवलाके न

**सामग्री :**

टम्े पलटे Template, विभिन्न भेषभूषा झल्कने चित्र, नक्सा र ग्लोव आदि ।

| उपशीर्षक | सिकाइ क्षेत्र | क्रियाकलाप | मूल्याङ्कन |
|---|---|---|---|
| क) हाम्रा ◌े देश र देशका निशानाहरू, ख) हाम्रो सरं कृति र भेषभूषा, ग) हाम्रो गौरव, | खोज, अवलोकन, सङक् लन, कटाइ-टसँ ाइ समहू मा कार्य | हाम्रो देशको नक्सा प्रदर्शन गरी नक्साका ◌े आकारबार ◌े जानकारी गराउने देशमा मनाइने चाडपर्व भेषभूषा, राष्टिय् चिन्हहरूका ◌े पहिचान गरी सङक् लन गनर् र स्क्राप बकू (Scrape book) बनाउन लगाउने | नक्सा र चिन्हस्र गँ परिचित भए नभएका ◌े हर्ने ◌े चित्र र आकार बनाउँदा लगभग मिल्दो आकार बनाउन कसरी गर्छन अवलोकन गर्ने |
| घ) विश्वमा हामी | गन्ती, सङ्ख्या, चित्रकला काने ◌,् आकार, दूरी, अभिव्यक्त, छलफल | राष्ट्रिय गान गाउन लगाउने, राष्टिय् विभूति ऐतिहासिक व्यक्तित्व, प्रसिद्ध र राष्ट्रिय चिन्हका नामबारे बताउने र चित्रहरू संकलन गराई प्रोजेक्ट काय गराउने<br>हाम्रा ◌े दशे पनर् ◌े महादशे का ◌े नाम बताउन लगाउने<br>ग्लोव हेर्न इच्छुक बनाउने | कायर्स चँ यिका (Portfolio) द्वारा उपलब्धी (Progress) हेर्ने<br>ग्लावे नक्साप्रतिका ◌े रुचि र त्यहा ँ देखाइएका चिन्ह्प्रति कस्तो जिज्ञासा दखे ाए अवलाके न गर्ने |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | वालुवा वा भूईमा विभिन्न चीजहरूको साधारण आकार कोर्न लगाउने ।<br>वातावरण र भौगोलिक अवस्थाका बारेमा जानकारी लिन लगाउने र छापा अक्षरको पहिचान गराउने | नक्सा र ग्लावे पढ्न खोजे नखोजेको हेर्ने |

अनुसूची

## – १ उपशीर्षकले समेटेका विषयअन्तर्गत गराइने क्रियाकलापको चार्ट

**शीर्षक: मेरो ठाउँ (३ हप्ता)**
**उपशीर्षक : विभिन्न प्रकारका घरहरू**

**सामाजिक शिक्षा**

- घरका विभिन्न किसिम पत्ता लगाउन लगाउने
- घरका भागहरूको बारेमा बताउन लगाउने
- घरको महत्वका बारेमा छलफल गराउने
- घर बनाउन आवश्यक सामग्रीहरू Exploreगराउने
- घरका विभिन्न भागहरूको विशेषता र प्रयोगबारेमा जानकारी लगाउने

**कला र सिर्जनात्मकता**

- कागजको घर बनाउन लगाउने
- ब्लकहरूबाट घर बनाएर खेल्न लगाउने
- घरको चित्र कोरी रङ भर्न लगाउने
- घरसम्बन्धी क्रियाकलापद्वारा खेल गीत गाउन र खेलाउन
- घरका चित्र सङ्कलन गरी काट्न र टाँस्न लगाउने

**भाषा शिक्षा**

- माथि, तल, पहिलो, दोस्रो, भुँइ तला, चोटाजस्ता घरसम्बन्धी शब्दहरूको धारणा विकास गरी नयाँ शब्द उच्चारण गरी प्रयोग गर्न लगाउने
- नयाँ शब्द प्रयोग गरी वाक्य बनाउन लगाउने
- वर्णन गर्न
- घरबारेमा कथा भन्न सुन्न लगाउने, गीत गाउन र खेल खेल्न लगाउने

**गणित शिक्षा**

- नजिकै देखिने घरहरूको सङ्ख्या पत्ता लगाउन लगाई, तला गन्न लगाउने
- कोठाका झ्यालहरूको सङ्ख्या, ढोकाका सङ्ख्या गन्न लगाउने
- घर, झ्याल, ढोका, कोठाको आकार बताउन र ठूलो र सानो साइज पत्ता लगाउन लगाउने
- आफ्नो घर र छिमेकको घरको आकार, तला, कोठा, झ्यालढोकाको सङ्ख्या पत्ता लगाउन लगाउने
- पहिलो, दोस्रोको धारणा प्रष्ट पार्ने

**विज्ञान तथा वातावरण शिक्षा**

- घरमा प्रयोग हुने सामग्रीहरूको काम बताउन लगाउने
- घर वरपर देखिने चीजबीज, जनावर, बिरुवाको अवलोकन गराउने
- घरको सरसफाइ गर्ने तरिका र विभिन्न कोठाहरूको बारेमा जानकारी गराउने
- घरमा पंखा, हिटर, इस्त्री आदि चलाउदाँ प्रयोग हुने शक्तिबारे जानकारी गराउने

अनुसूची – २

## अनुसूची १ मा दिएका क्रियाकलापबाट प्राप्त हुने उपलब्धि तथा मूल्याङ्कन

**अर्पा क्षत उपलब्धि** **मल् याङक् न गर्दा तल दिइएका कर् ाहरु जाचँ नपु छर्**

- अवलाके न, अन्वेषण गनर् •स्पष्ट वणर्न , वर्णन गर्दा सिलसिलेवार र क्रमिकता
- व्यवस्थित रुपमा वर्गीकरण गर्नका लागि तार्किक विचार प्रस्तुत गर्न •शब्दको शद्ध उच्चारण
- अभिनयद्वारा व्यवहार र दायित्व वोध गर्न •विभिन्न घरबीच समानता र असमानता र वगीर्क रण गनार्क ा कारण
- शिष्टाचार र सामन्यीकरण गर्न •सङख् या र गन्ती, (पहिलो, दासे ्र) सम्बन्धी धारणामा विकास
- अरुका े कर् ा सुन्न र आफ्ना े कर् ा सन् ाउन •घरमा प्रयोग हुने सामग्रीबारे जानकारी
- गन्ती गर्न, आकार पत्ता लगाउन •आकारका े वगीर्क रण
- कल्पना गनर् •समह् कार्यमा भाग लिन कोसिस, नेतृत्व, लिन खाजे के ा, निर्णय लिन अगस्र रता
- समह् मा मिलेर काम गनर् •खेल र गीतमा चाख
- आवश्यक सूचनाको खोजी गर्न •व्लक, ढङ्ु गा र वरपरका सामग्रीहरूबाट घर निमार्ण ा र ब्लक ढङ् ग्ुलाइर् घर खले ने ा अभ्यास
- चित्र माडे ले मा घरको आकृति र आकृति झल्काउन गरके ा े प्रयासका स्तर
- रङ भर्दाका े गरके ा े स्तर
- खले दा, समह् मा काम गदार् वा कर् ाकानी गदार् स्तर नयाँ शब्दका े ठीक पय्र ागे , पर् ावृत्ति

**अनुसूची – ३**

## दैनिक समय तालिका

| | |
|---|---|
| बाह्य खेल | १५ मि. |
| शारीरिक खेल र सामाजिकीकरण | १५ मि. |
| समहू कार्य | ३० मि. |
| योजनाबद्ध क्रियाकलाप | १५-३० मि. |
| व्यक्तिगत खले | १५ मि. |
| सामूहिक याजे नाबद्ध खेल/क्रियाकलाप | २० मि. |
| स्वास्थ्य नैतिक सन्दशे /आराम<br>खाजा र शाचै ालय | १० मि. |
| सङ्गीत तथा अभिनय | ३० मि. |
| आराम | १० मि. |
| याजे नावद्ध क्रियाकलाप | १५ – ३० मि. |
| व्यक्तिगत स्वतन्त्र क्रियाकलाप | २५ मि. |
| सामूहिक योजनाबद्ध क्रियाकलाप | १० मि. |
| साङ्गीतिक अभिव्यक्ति | १० मि. |
| घरजाने तयारीका लागि कक्षाकोठा व्यवस्थापन | १५ मि. |
| घरजान व्यक्तिगत तयारी | १० मि. |

मुद्रक :
काभ्रे अफसेट प्रेस
सुविधानगर, तिनकुने, काठमाण्डौं
फोन : ४४८८०००