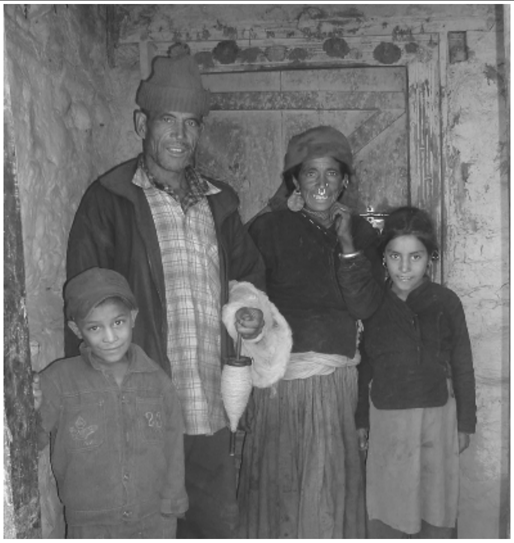
सुखी		परिवार	



स

सुखी परिवार

स						सो					
सु						सा					
सी						से					
सै						सि					

स सफा समय ससुरा पुल सल्ला सर्प

सि	सा सु सो से सि सी सा सि सो
सिमी	सिरक सिलाउनु सिमी सानो सेतो
साबुन	सुपो लसुन साबुन मुसल गाबुन

साग	सिमी	लसुन	दिसा

सा..	
सिम..	
..सुन	
दि..ा	
साबु..	
सुप..	

१. मेरो आमाले गाबुन [ ] ।

२. हरियो [ ] भिटामिन ए पाइन्छ ।

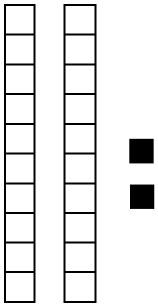
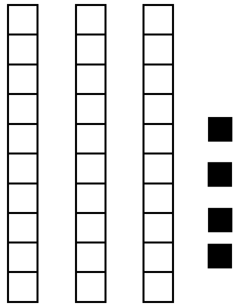
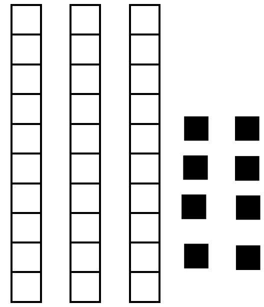
३. म [ ] खान्छु ।

४. बाटोमा [ ] गर्नुहुँदैन ।

५. मेरो परिवार [ ] छ ।

सिमी   दिसा   रोप्नुहुन्छ   सिलाउनुहुन्छ   सानो   सागमा

२० देखि ४० सम्म संख्याहरु

दश	एक
२	२
बाईस	

दश	एक

दश	एक

माथिको उदाहरण जस्तै २० देखि ४० सम्मको संख्याहरु चिनाउने ।
अभ्यास: २, ३, ४ लट्ठीहरु र ०-९ टुक्रा देखाएर संख्याको नाम भन्ने ।
(४० सम्म एउटा संख्याको नाम भनेर लट्ठीहरु टुक्राहरु देखाउन लगाउने)

जोड हात नलागी

२ २	३ ४	३ ०	२ ३
+ ४	+ ५	+ ७	+ ६
____	____	____	____

२ ३	१ २	१ ०	१ ३
+ १ ४	+ २ ५	+ १ ७	+ १ ६
____	____	____	____

हात लागी

२ ३	१ ७	१ ६	२ ४
+ ८	+ ५	+ १ ७	+ १ ६
____	____	____	____

स	स्‍	
	स्‍ = स्	हाँस्नु

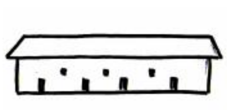
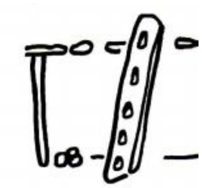
हाँस्नु

म हाँस्छु

उ हाँस्छ

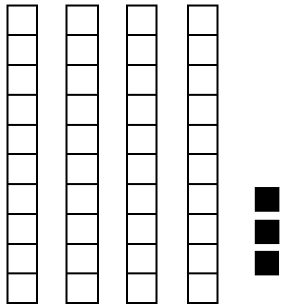
उहाँ हाँस्नुहुन्छ

खस्नु, बस्नु, टास्नु, मास्नु, गास्नु: म.... उसले.... उहाँ....

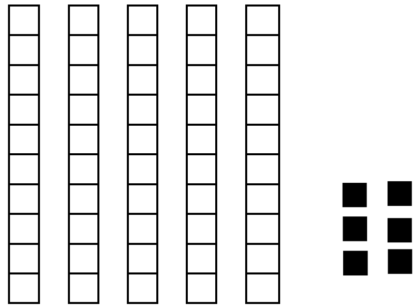
			
सिस्नु	स्याउ	लिस्नो	स्कुल

स्या..	
सि..नु	
लि..नो	
स्कु..	

४० देखि ६० सम्म संख्याहरु



दश	एक
४	३



दश	एक

जोड हात लागी

३ ३	१ ७	३ ६	२ ४
+ १ ८	+ १ ५	+ १ ७	+ ३ ६

घटाउ

३ ३	४ ७	३ ९	५ ४
- २	- ५	- ७	- २
४ ८	५ ७	३ ६	२ ४
- १ ८	- २ ५	- १ ३	- १ २
५ ३	५ ७	४ ६	४ ४
- १ २	- १ ०	- ३ ३	- ३ २

सुखी परिवार

मेरो परिवार सानो छ ।
मेरो बूवा, मेरो आमा, मेरो दिदी र म ।
सूखी परिवार छ ।

गएको साल बा आमाले मेरो
दिदीलाई र मलाई स्कुलमा
पठाउनुभयो ।
हामीलाई खुसी लाग्यो ।
हामीलाई हिसाब गर्न,
लेख्न आँउछ ।

कुकूरलाई पनि लेख्न आउछ ।
हात नभएकोले मुखले कलम समात्छ ।

सानो परिवार	ठूलो परिवार
१. घरमा सुख हुन्छ	१. घरमा ....
२. सबैलाई खाना पुग्छ	२. खाना ....

	ौ

तौल गर्नु

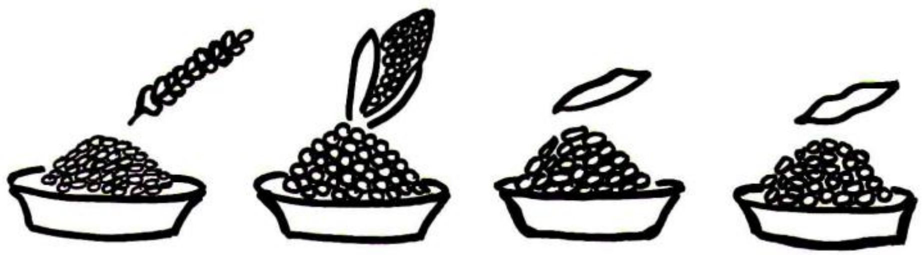
ौ											
तौल											

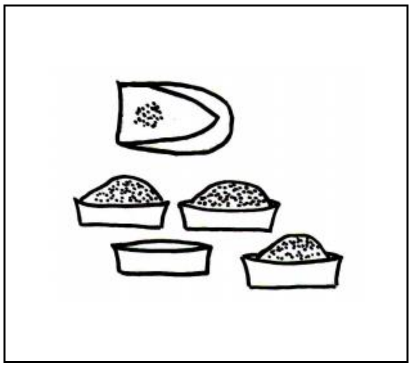
दःुख सुख

म खोल्सीमा बस्छु ।
मेरो एकजना छोरी र एकजना छोरा छन् ।
सुखी परिवार छ । तर मेरो छोरा सानो हुँदा दःुख भयो ।
मेरो छोरा रोग लागेर एकदम दुब्लाएको थियो ।
सिमिकोट अस्पतालमा लागेर पनि निको भएन ।
एक दिन सरिता र सुनिता हाम्रो गाउँमा आउनुभयो ।
सरिताले मेरो छोरालाई तौल गर्नुभयो ।

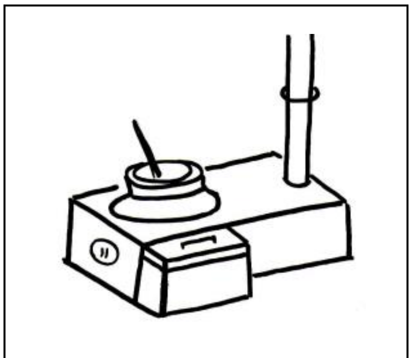
सरिता: तपाईको छोरा एकदम दुब्लो छ ।
आमा: मेरो छोरा बिरामी छ । खान मन गर्दैन ।
सरिता: त्यसो भए लिटो पकाउनुस् र छोरालाई खुवाउनुस् ।
आमा: लिटो, के हो ? कसरी पकाउने ? मलाई आउदैन ।

सुनिता:
१ भाग गहुँ, १ भाग मकै र २ भाग भटमास

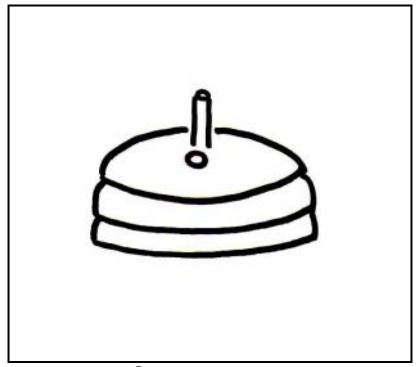




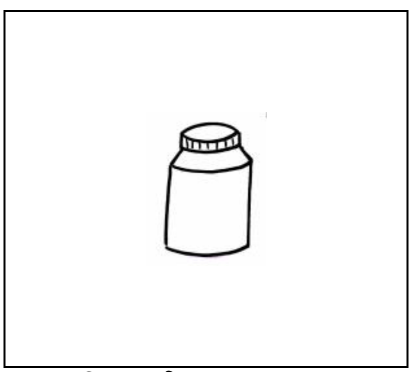
केलाउने



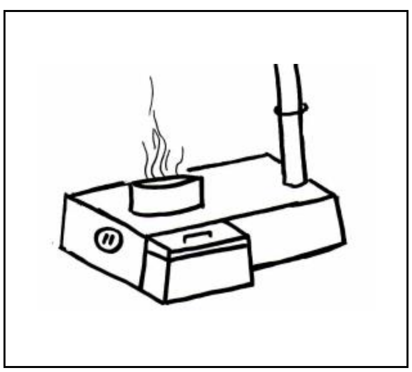
छुट्टा छुट्टै
भुट्ने



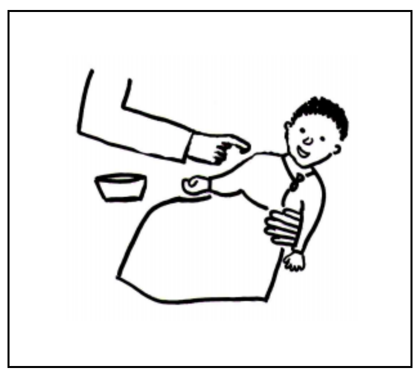
मिसाउने
पिस्ने



बिर्को भएको
भाँडामा राख्ने



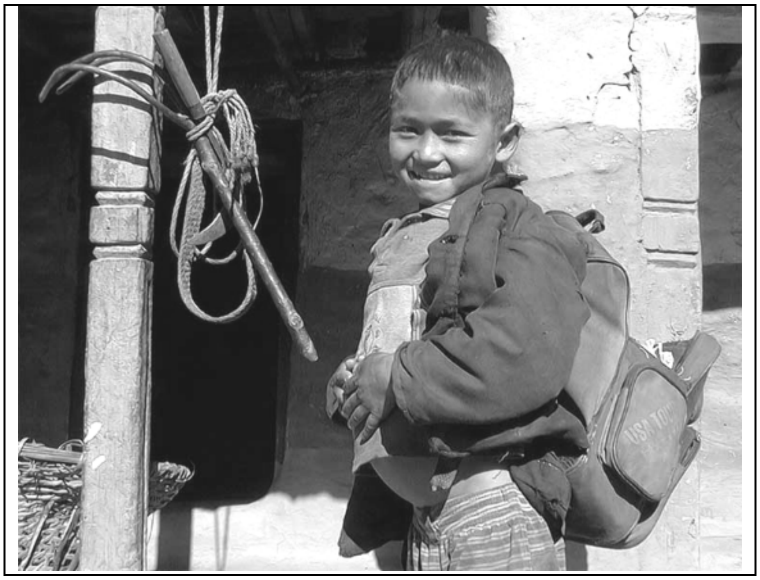
उमालेको पानीमा
हाल्ने



खुवाउने

आमा: म खुवाईदिन्छु ।
(एक महिना पछि)

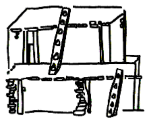
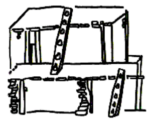
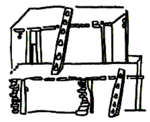
सरिता: तपाईको छोरा कस्तो मोटो भएको । के भयो ?
आमा: हरेक दिन छोरालाई लिटो खुवाइदिए । मोटो भयो ।



१. सरिताले आमालाई के को सल्लाह दिनुभयो ?

२. लिटो कसरी बनाउने ?

३. एक महिना लिटो खुवाएपछि के भयो ?

	घर		घर		घर

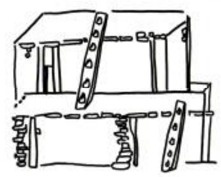
घ

घर

घ					घो					
घु					घा					
घी					घे					
घै					घि					

घ घर घडी घट्ट नानी घण्टा बाघ घाँस

घा	घो घा घे घि घी घा घै घो घु
घट्ट	घाटी घट्ट घट्नु घटना घोडा घर

घर	घट्ट	घडी	घाँस

घ..	
घ..स	
घ..	
घड..	

१. मेरो ______ हरायो ।

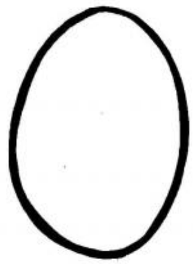
२. मेरो ______ हेप्का गाउँमा पर्छ ।

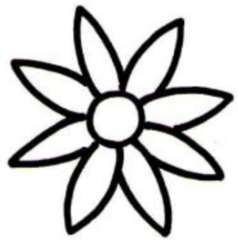
३. मेरो बहिनी ______ गइन् ।

४. मेरो दिदीले ______ काट्नुहुन्छ ।

५. ______ वनमा छ ।

घाँस घट्टमा बाघ घोडा घडी घर





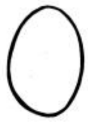
फ

फुल फूल

फ						फो					
फु						फू					
फी						फे					
फै						फि					
फा											

फ फर्सी फलफूल फल्नु गहुँ फरक फापर

फू	फो फु फे फि फी फू फै फू फा
सफा	फुपू फोहोर सफा फेरि फाइदा सफा

फुल	फुली	फूल	फर्सी

..र्सी	
फुल..	
फू..	
फु..	

१. हामी [ ] रोप्छौं ।

२. माटोले खेलेपछि हात [ ] हुन्छ ।

३. म सुनको [ ] लगाउछु ।

४. तपाई [ ] आउनुस् ।

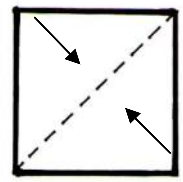
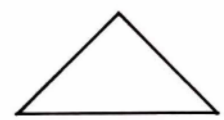
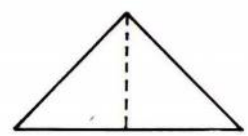
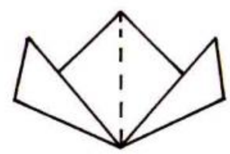
५. गाउँघर [ ] राख्नुस् ।

६. म [ ] पकाउँछु ।

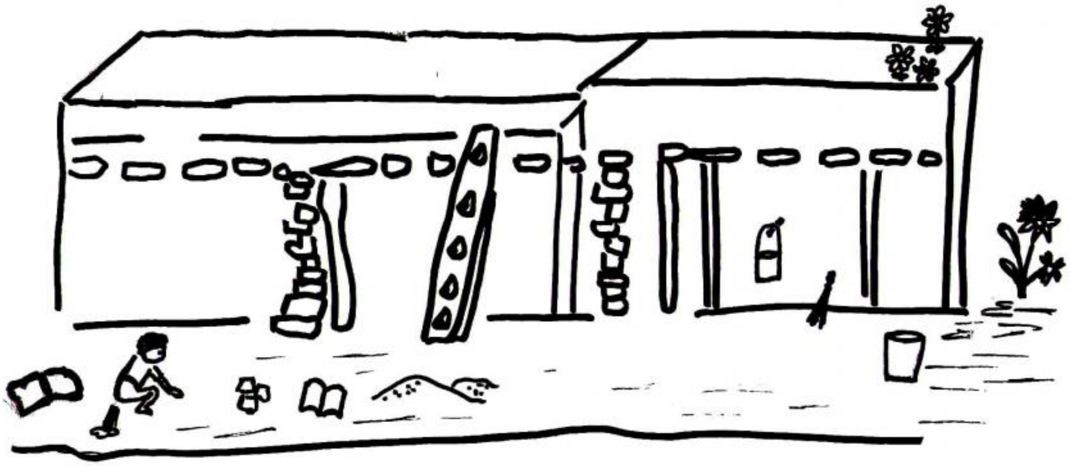
फुल फापर सफा फर्सी फोहोर फुली फेरि

फूल बनाउने

चित्र अनुसार बनाउने:

१. दुई कुना पट्याउने ।	
२. तीन कुना पट्याउने ।	
३. सानो तीन कुना पट्याउने, खोल्ने ।	
४. दायाँ र बायाँको कुना पट्याउने ।	

मेरो सानो फूलबारी

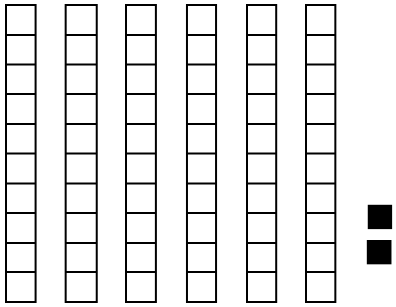


रामको घर मुनेको घर

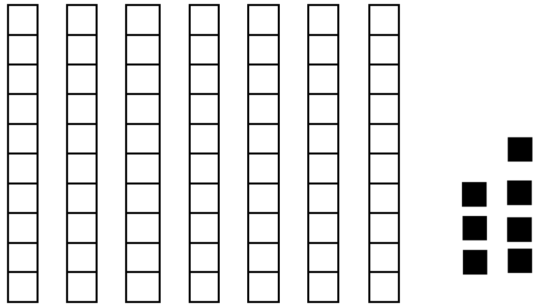
१. राम र मुनेको घरमा के के फरक देख्नुभयो ?
२. कसको घर मन पर्छ र किन ?
३. घर फोहोर भएमा के हानी हुन्छ ?
४. घर सफा भएमा के फाइदा हुन्छ ?
५. हामीले घर सफा राख्न के के गर्नुपर्छ ?

रामको परिवारले घर वरपर दिसा पिसाब गरे ।
कसैले सफा गरेनन् ।
परिवारको बाल-बालिका पखाला लागेर बिरामी परे ।
मुनेको परिवारको घरमा कतै फोहोर छैन ।
त्यसैले सबै निरोगी छन् । घरको सबै परिवार मिलेर घर सफा राख्छन् । फूल पनि लगाउछन् ।
हामीले आफ्नो घर, बाटो, गाउँ सफा राख्नुपर्छ ।

६० देखि ८० सम्म संख्याहरु



दश	एक
६	२



दश	एक

घटाउ सापटी लिनुपर्ने

३ २ - ७	५ ५ - ८	६ ५ - ९	६ ४ - ६
६ ७ - ८	५ ३ - ५	३ १ - ३	६ ४ - ६
७ १ - ९	५ ४ - ७	७ ६ - ९	८ ० - ३

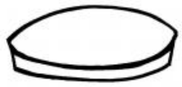
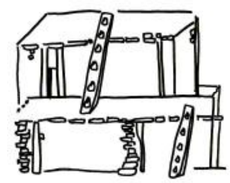
थ

थारो

थ					थो					
थु					थू					
थी					थे					
थै					थि					
था										

थ	थकाइ थप्नु याक साथी थुप्का थाल्नु

था	थो था थे थि थी थू थै थो थु था
थैली	थोरै थोक थाहा थैली थकाइ थाल

			
थारो	थैली	थाल	साथी

थार..	
थ..ल	
थै..ी	
सा..ी	

१. मेरो आमाले [ ] पकाउनुहुन्छ ।

२. मोती [ ] बाट खस्यो ।

३. मेरो [ ] पैसा छैन ।

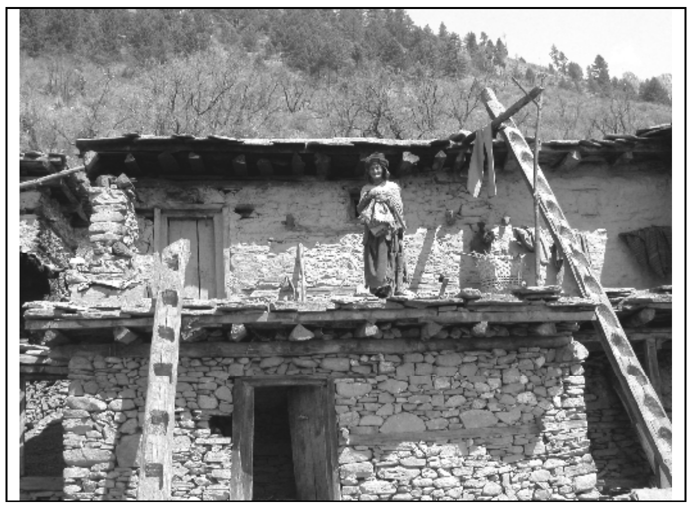
४. मेरो [ ] नाम सीमा हो ।

५. दिनभरि काम गरेपछि [ ] लाग्यो ।

साथीको थाल थैलीमा थकाइ थुप्का थारो

थारोको खेल

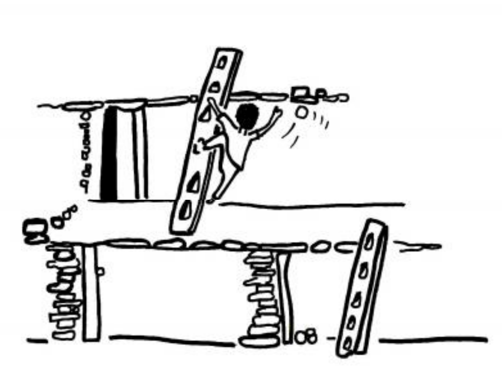
मेरो नाम भौराब हो ।
मेरो साथीको नाम नन्दा हो ।
हामी डाडाँफायामा बस्छौं ।
गर्मी महिनामा हामी लेकमा बस्छौं ।
लेकमा मेरो घर सबभन्दा माथि पर्छ,
नन्दाको घर सबभन्दा तल पर्छ ।



बिदाको बेलामा हामीले
दिनभरि थारोमा एक खुट्टे
खेलेका थियौं ।
हामीलाई एकदम दिक्क
लाग्यो ।

नयाँ खेल खेलौं,
मेरो साथीले भनेको थियो ।
नयाँ खेल ? कसरी खेल्ने ?
मलाई थाहा छैन, मैले भनेको थिएँ ।
हामी थारोदेखि मेरो घरसम्म
छिटो छिटो पुग्यौं ।
तल पुगेपछि मेरो दाइले कति मिनेट लाग्यो भन्नुहुन्छ ।

हामीले यो नयाँ खेल खेल्न थालेको थियौं ।
मेरो साथी र म माथि उभिएको थियौं । तलबटा मेरो दाइले १, २, ३ गन्नुभएको थियो । मेरो साथी छिटो छिटो दगुरेको थियो । तेस्रो लिस्नोमा पुगी के भयो होला ?



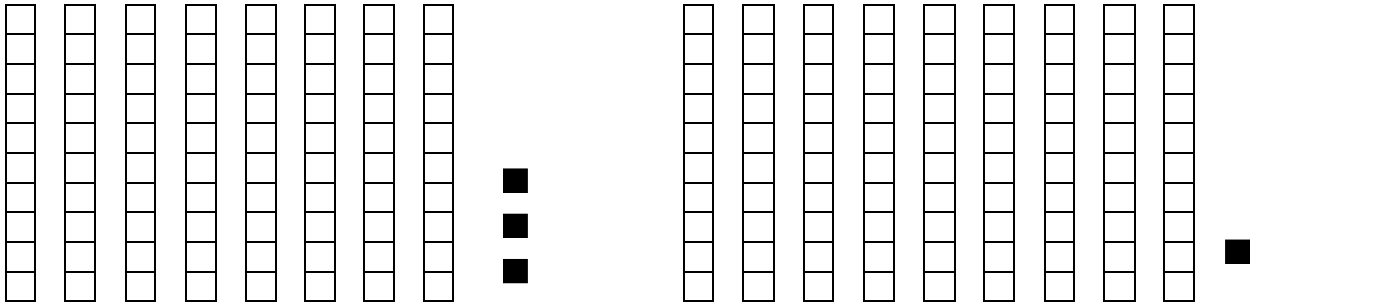
खसेको, टाउकोमा घाउ भयो,
रगत आयो

....
....
....
....
....
....

घाउमा साबुन पानीले सफा गऱ्यौं,
आयोडिन लगायौं,
आमाले गाली गर्नुभयो

....
....
....
....
....
....

८० देखि १०० सम्म संख्याहरु



दश	एक

दश	एक

माथिको उदाहरण जस्तै ८० देखि १०० सम्मको संख्याहरु चिनाउने ।
अभ्यास: ८-१० लट्ठीहरु र ०-९ टुक्रा देखाएर संख्याको नाम भन्ने ।
(१०० सम्म एउटा संख्याको नाम भनेर लट्ठीहरु टुक्राहरु देखाउन लगाउने)

घटाउ सापटी लिनुपर्ने

९ २	८ ६	७ ५	५ ४
- ७	- ८	- ९	- ६
७ ५	९ ७	६ १	८ ४
- २ ८	- ५ ९	- ४ ३	- ७ ६
८ १	५ ४	७ ६	९ ०
- ४ ९	- ३ ७	- ५ ९	- ६ ३

ग	ग्र	
	ग् + र = ग्र	ग्रीन हाउस

ग्र											

ग्रीन हाउस			

म् + र = म्र	तिम्रो	राम्रो	हाम्रो

म्र											

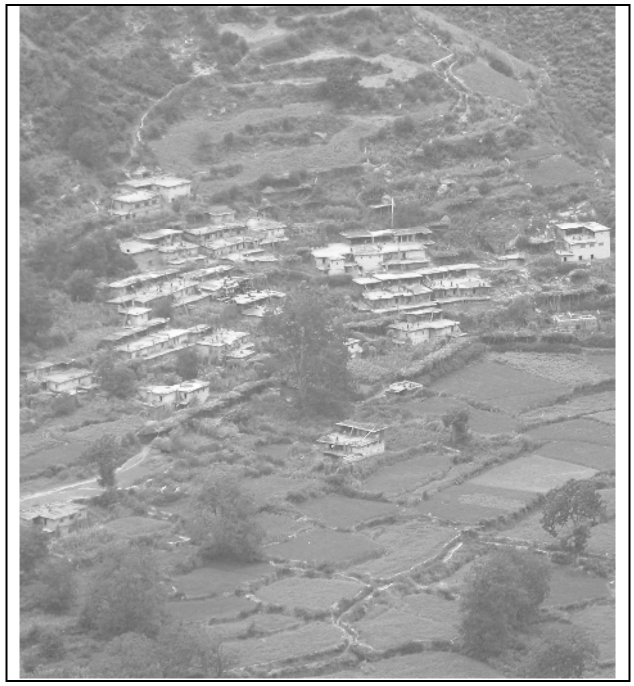
तिम्रो					
राम्रो					

ह् + र = ह्र	गाह्रो

ह्र											

गाह्रो					

ग्रीन हाउस



गीता र मुने खोल्सी गाउँमा
बस्छन् ।
खोल्सीमा मौसम राम्रो छैन ।
हिउँदको बेलामा हरियो सागपात,
काउली, फर्सी लगाउन सकिदैंन ।
हिउँदे महिनामा भिटामिन ए
भएको खानेकुरा पाइदैन ।
के गर्ने, होला ?

आमा: ग्रीन हाउस बनाउनुपर्छ ।
बुवा: ग्रीन हाउस के हो ? किन, कसरी बनाउने ?
आमा: ग्रीन हाउस बोट बिरुवाको घर हो ।
बुवा: बोट बिरुवाको लागि घर बनाउने ? किन होला ?
आमा: हिउँदे मौसमले गर्दा ।
हिउँदमा तरकारी लगाउन सकिदैंन ।
बुवा: आहा, हिउँदे महिनामा तरकारी ग्रीन हाउसमा
लगाउने ? । बाहिर भन्दा ग्रीन हाउसमा
तापक्रम बढी हुन्छ र ?
आमा: हो । अनि ग्रीन हाउसमा हरेक महिना हरियो
सागपात लगाउन सकिन्छ ।
बुवा: हो र ? तर ग्रीन हाउस कसरी बनाउने ? गाह्रो छैन ?
आमा: गाह्रो छ । तर सबै मिलेर ग्रीन हाउस बनाउँदा
सजिलो हुन्छ ।

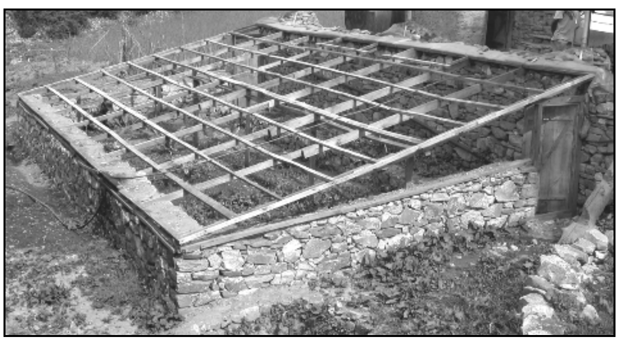
१. भिटामिन ए कमी भयो भने, के हुन्छ ?

२. कुन कुन खानेकुरामा भिटामिन ए पाइन्छ ?

३. ग्रीन हाउस किन बनाउने ?

४. तपाईको गाउँमा ग्रीन हाउस बनाएको छ कि छैन ?

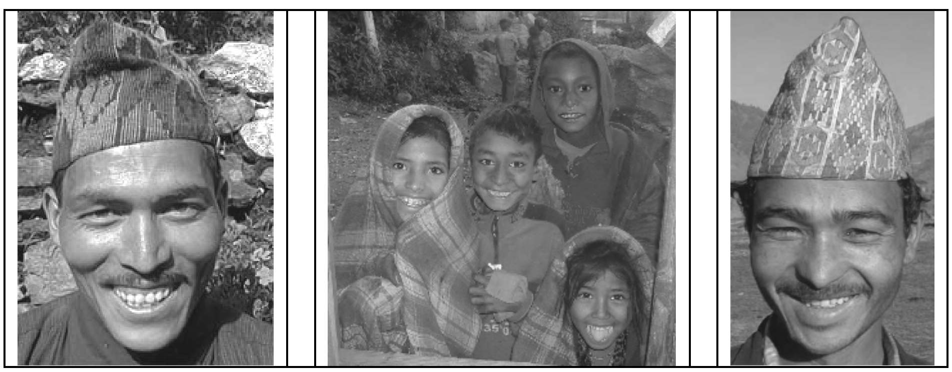
ग्रीन हाउस बनायो भने:
क. ग्रीन हाउस कसले बनायो ?
ख. कसरी बनाएको थियो ?
ग. ग्रीन हाउसमा के के रोपिन्छन् ?



विकास भयो

हाम्रो गाउँ सानो छ तर रमाइलो छ ।
वरिपरि वन छ । हिमाल देखिन्छ ।
हाम्रो गाउँ एकदम सफा छ ।
सबै मिलेर हाम्रो गाउँ सफा गर्छन्: फोहोर छुट्टै राख्नुपर्छ ।
बाटोमा फाल्नु हुँदैन ।

सबै गाईवस्तु छन् : भेडा, बाख्रा, गाई, गोरु, याक
ग्रीन हाउस पनि छ ।
ग्रीन हाउसमा हरियो साग, लसुन, बन्दा, काउली लगाउछौं ।
हाम्रो गाउँमा विकास भयो ।
सबै गाउँलेलाई खुसी लाग्यो ।

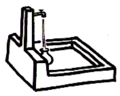
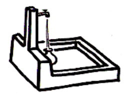
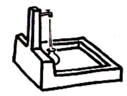


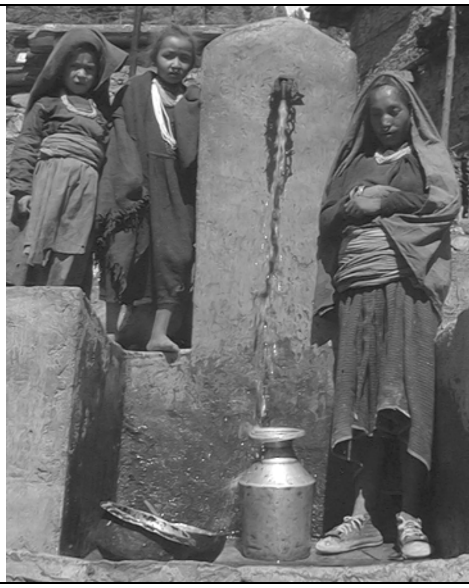
१. हाम्रो गाउँ कस्तो छ ?

२. गाउँमा कुन कुन गाईवस्तु छन् ?

३. ग्रीन हाउसमा के के लगाउछौं ?

४. गाउँलेलाई किन खुसी लाग्यो ?

	पानी		पानी		पानी



ध

धारा

ध															

ध   धनी धर्म धन्यवाद दूध दही धोती गधा

धु	धा धो धे धु धी धू धि धै धु धा धे
धुवाँ	धारा धेरै धुवाँ धान धुनु धुलो धुवाँ

धारा	दूध	धान	धुवाँ

१. दिसा गरेपछि हात [ ] ।

२. भोली हामी [ ] रोप्छौं ।

३. सानो नानीलाई आमाको [ ] खुवाउनुपर्छ ।

४. मेरो आमाले [ ] लगाउनुहुन्छ ।

धान ग्रीन हाउस धोती दूध धुनुपर्छ

पानी छैन, के गर्ने ?

हाम्रो गाउँमा धारा छ । खोलाबाट पानी ल्याउनुपर्दैन ।
तर अस्ति धारामा पानी आएको थिएन ।
महिलाहरुले फेरि हरेक दिन खोलाबाट पानी ल्याउनुपर्छ ।
दश दिन खोलामा गएपछि मेरो आमा रिसाउनुभयो ।

सबै महिलाहरुलाई धारामा बोलाएर भन्नुभयो:
पानी छैन । धारा मर्मत गर्नुपर्छ ।
यो केटामान्छेहरुको काम हो ।

त्यो दिन देखि सबै महिला धारामा बसेर खोलामा गएनन् ।
भोली पल्ट हाम्रो छिमेकी मुहानमा गयो ।
मुहान वरिपरी फोहोर थियो ।
छिटो छिटो सफा गरेर पानी खोल्यो ।
धारामा पानी आयो । सबैलाई एकदम खुसी लाग्यो ।

१. आमा किन रिसाउनुभयो ?
२. गाउँको महिलाहरुले के गरे ?
३. किन धारामा पानी आएको थिएन ?

याद गर्नुस्:

१. धारा सधैं बन्द गर्नुस्
२. पाइप नकाट्नुस्
३. मुहान वरिपरि फोहोर नगर्नुस्

१.	बन्द गर्नसु	धारा	सधैं

२.	नकाट्नुस	पाइप

३.	फोहोर नगर्नुस्	मुहान	वरिपरि

संख्याहरुको क्रम

क्रममा मिल्ने संख्याहरु लेख्ने

	२०	२१			

		७०	७१		

			५०		

					१००

संख्याहरुलाई बढ्दो क्रममा लेख्ने

४३	३४	४०

३४	४०	४३

९१	९५	५९

संख्याहरुलाई घट्दो क्रममा लेख्ने

३६	६०	६३

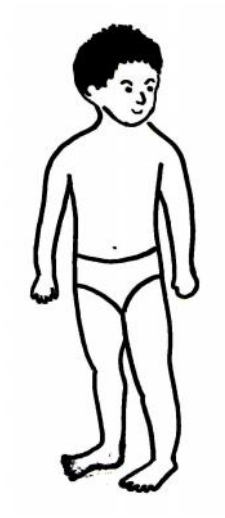
६३		

५७	८९	२४

संख्या तालिका: १ देखि १०० सम्म

संख्या तालिका पूरा गर्ने र संख्या चिने

१	२	३	४	५	६	७	८	९	१०
११					१६				२०
		२३							३०
						३७			
४१				४५					
									६०
	६२						६८		
		७३							
					८६				
९१									१००

	श

शरीर

श															

श शरीर शहर शनिबार सफा देश आकाश दश

शो	शा शो शे शु शी शू शि शै शा शो
शरीर	शब्द शहर शरीर विदेश

श	श्	
	श् = श्	आवश्यक

गीता र सीता

गीता र सीतामा के के फरक देखिन्छ ? छलफल गर्नुस् ।

गीता आफ्नो साथी सीतालाई धारामा भेट्छे ।

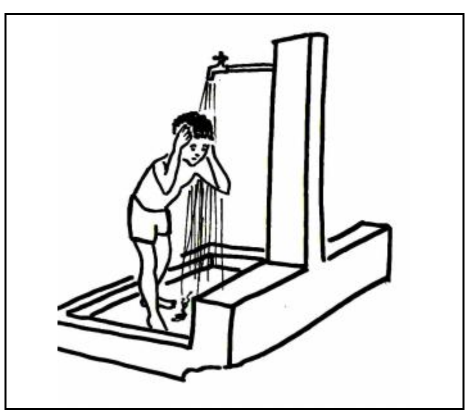
गीता: नमस्ते सीता । लामो समयदेखि भेटेको छैन ।
तिमीलाई कस्तो छ ?
सीता: राम्रो छैन । पखाला लाग्यो ।
गीता: किन होला ?
सीता: मलाई थाहा छैन ।
गीता: फोहोर पानी खायौ, होला ?

सीता: फोहोर पानीले हामीलाई रोग लाग्छ ?
गीता: हो । फोहोर पानीबाट धेरै रोगहरु सर्छः
हैजा, पखाला । हाम्रो धाराको पानी राम्रो छ ।
तर हामीले सफा भाँडामा पानी छोपेर राख्नुपर्छ ।
तिम्रो भाँडा धेरै फोहोर छ ।

सीता: हुन्छ, हुन्छ । म मेरो भाँडा धुन्छु ।
गीता: तिम्रो हात, मुख पनि एकदम फोहोर छ ।
शनिबारको दिनमा नुहाउदैनौ त ?
सीता: फुर्सद छैन ।
गीता: फुर्सद छ ।
फोहोर हातले खाएकोले पखाला लाग्यो ।
सीता: हुनसक्छ ।
गीता: दिसा गरेपछि खरानी, साबुन पानीले हात धुनुपर्छ ।
सीता: फोहोर हातले पनि रोग फैलन्छ ?
गीता: हो । त्यसैले सधै खाना खानु भन्दा पहिले हात धुनुपर्छ । त्यस बाहेक हरेक शनिबार शरीर नुहाएर सफा लुगा लगाऊ ।

शरीरको सरसफाइ

छलफल गर्ने:



सीता: मेरो लुगा एकदम फोहोर छ ।
ल, पहिला म मेरो भाँडा धुन्छु, त्यसपछि नुहाउँछु,
त्यसपछि लुगा धुन्छु ।

गीता: एकदम राम्रो छ ।
हाम्रो शरीरको सरसफाइ हरेक दिन गर्नुपर्छ ।
ल, धेरै गफ गरेछौं । छिटो निको हौ ।

छलफल गर्ने:

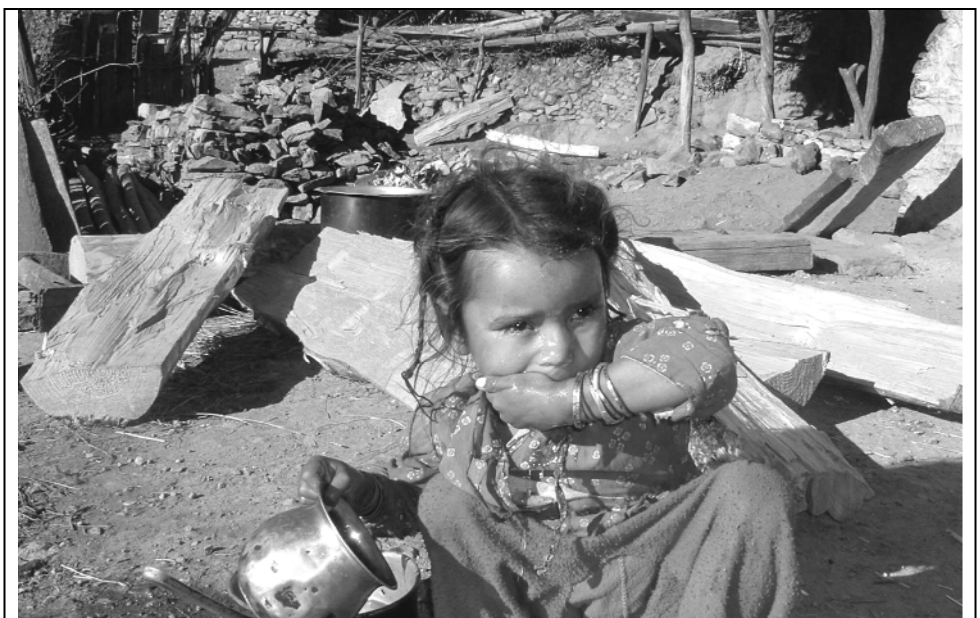
१. सीतालाई के को रोग लाग्यो ?

२. फोहोर पानीबाट कुन कुन रोग सर्छ ?

३. कुरा गरेपछि सीताले के के काम गर्छे ?

४. शरीरलाई सफा राख्न के के गर्नुहुन्छ ?

५. के को लागि पानी आवश्यक छ ?



चुल्हो		चुल्हा		चुल्हा

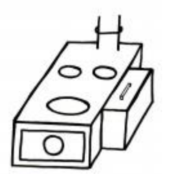
च

चुल्हो

च															

च चर्पी चरा चदर चलन परिवार चल्ला

चि	चि चे चु ची चू चि चो चै चो ची चो
चुल्हो	चुरा चोलो चुल्हो चल्ला चार चामल चोर
चिया	चिनी चिया चर्पी चिसो चिया चिनु

चुल्हो	चर्पी	चोलो	चामल

च	च्	
	च = च्	बच्चा

मच्चा

१. मेरो घरमा ________ ________ छ ।

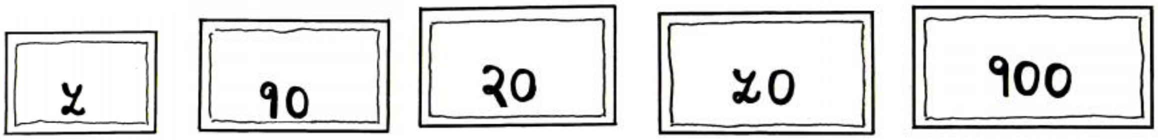
२. ________ पिरो हुन्छ ।

३. ________ सानोदेखि चर्पीमा दिसा गर्नुपर्छ ।

४. पाहुना धेरै आयो । ________ किन्नुपर्छ ।

चुल्हो बच्चाले चोलो चामल मच्चा चर्पी

पैसा



अभ्यास गर्नलाइ नक्कली पैसा चलाउने । तल जस्तै अभ्यास गराउने ।

१. कति पर्छ **?**

क. गीताले १ किलोग्राम नुन र सबुन (लुगा) किन्छे । जम्मा कति पर्छ ?

चुरा	रु. ५
नुन	रु. ८
चाउचाउ	रु. २२
साबुन लुगा	रु. २५
साबुन	रु. ३०
चुरोट	रु. ४५
चरिउ	रु. ६०

```
   २ ५
 +   ८
 ------

 ------
```

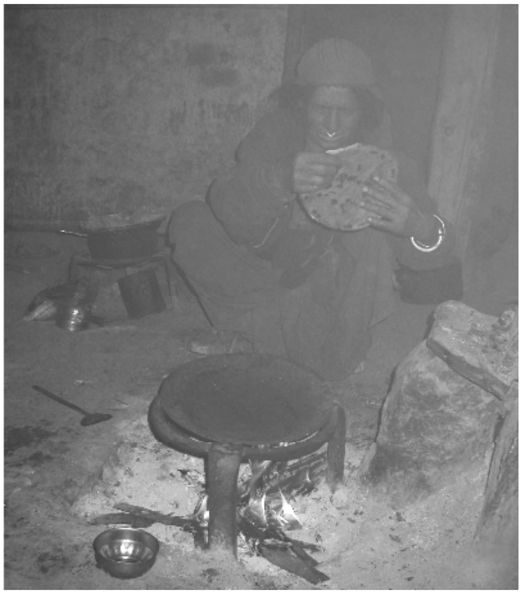
२. कति फिर्ता लिने **?**

मायाले २ प्याकेट चाउचाउ र १ प्याकेट सलाइ किन्छे । मायाले रु. ५० दिन्छे । कति फिर्ता लिन्छे ?

```
   २ २
   २ २          ५ ०
 +   ३        - ४ ७
 ------       ------

 ------       ------
```

धुवाँरहित चुल्हो



माथिको दुई फोटोमा के फरक छ? छलफल गर्ने ।

ओधान	चुल्हो
१. दाउरा धेरै लाग्छ	१. ....
२. भात पकाउनलाई धेरै समय लाग्छ	२. ....
३. धुवाँ धेरै आउँछ	३. ....
४. धुवाँले आँखा र फोक्सोमा रोग लाग्छ	४ ....
५. सानो बच्चालाई आगोले पोल्छ	.... ५.

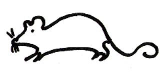
ढ

ढोका

ढ														

ढ ढाका ढुगां पढ्नु

ढि | ढी ढे ढु ढि ढू ढि ढै ढो ढी ढो ढा

ढ  ढ्

पढ्नु

म पढ्छु

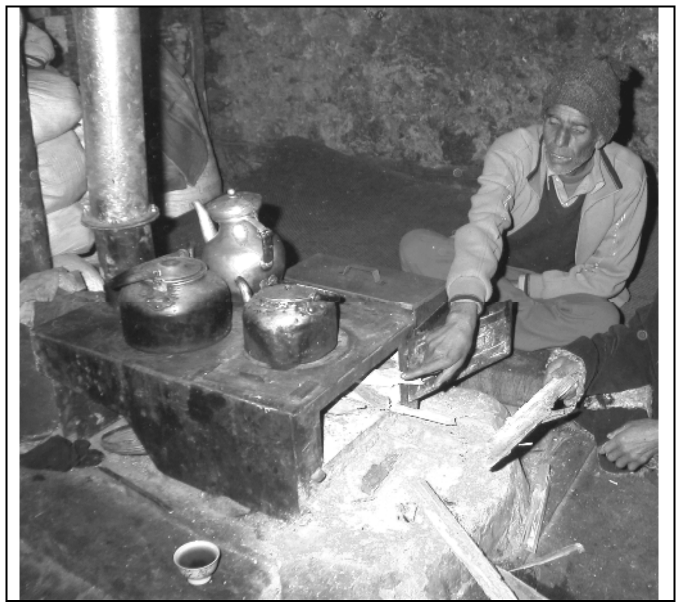
उसले पढ्छ

उहाँ पढ्नुहुन्छ

चुल्होको आवाज

एक दिन मेरो आमाले चुल्होमा आगो बाल्नुभयो ।
लामो, लामो दाउरा हाल्नुभयो ।
ढोका बन्द गर्नुभएको थिएन ।
चिया पकाउने विचार थियो ।
चियापत्ती र चिनी लिँदा एउटा ठुलो आवाज सुन्नुभयो:

मेरो ढोका बन्द गर !
मेरो ढोका बन्द गर !



कसले बोलेको ?
मेरो आमाले वरिपरि हेर्नुभयो ।
घरमा कोही पनि थिएन ।
एकछिन पछि फेरि सुन्नुभयो:

मेरो ढोका बन्द गर !
मेरो ढोका बन्द गर !

यो मेरो चुल्होको आवाज हुन सक्छ ।
आमाले छिटो छिटो ढोका बन्द गर्नुभयो ।
अहिले आमाले सधैं ढोका बन्द गर्नुहुन्छ ।
अनि दाउरा पनि छोटो छोटो हाल्नुहुन्छ ।

१. आमाले कस्तो दाउरा हाल्नुभयो ?

२. कस्तो दाउरा हाल्नुपर्छ ?

३. चुल्होले के भनेको छ ?

४. चुल्होको ढोका किन बन्द गर्नुपर्छ ?

याद गर्नुस्:

१. आगो बालेपछि ढोका बन्द गर्नुस् ।
२. दाउरा छोटो काट्नुस् ।
३. ट्याङ्कीमा पानी हाल्नुस् ।

१.	बन्द गर्नुस्	ढोका	आगो बालेपछि

२.	छोटो	काट्नुस्	दाउरा

३.	ट्याङ्कीमा	हाल्नुस्	पानी

मायाको छोरी

सीमा: नमस्ते माया । सबैलाई सन्चै छ ?
माया: छोरीलाई सन्चो छैन ।
सीमा: कति दुब्लाएको छे । उसको कपाल पातलो भयो,
हात खुट्टा सुन्निएको छ ।
माया: हो । मलाई एकदम चिन्ता लाग्यो ।
छोरीको छालामा हेर्नुस् न ।
सीमा: घाउ भएको छ । के भयो होला ?

सीमा: के के खुवाउनुहुन्छ ?
माया: बिस्कुट, चिया, चाउचाउ, रोटी ।
सीमा: तरकारी, भात, दूध छैन ?
माया: छैन ।

सीमा: तपाईको छोरीलाई राम्रो खानेकुरा खुवाईदिनुस् !
माया: चाउचाउ, चिया, बिस्कुट राम्रो हुँदैन ?

१. चाउचाउ, चिया, बिस्कुट धेरै खान राम्रो छ कि छैन ? किन होला ?

....

२. मायाको छोरीलाई कस्तो छ ? किन ?

छाला:

....

हात खुट्टा:

....

तौल:

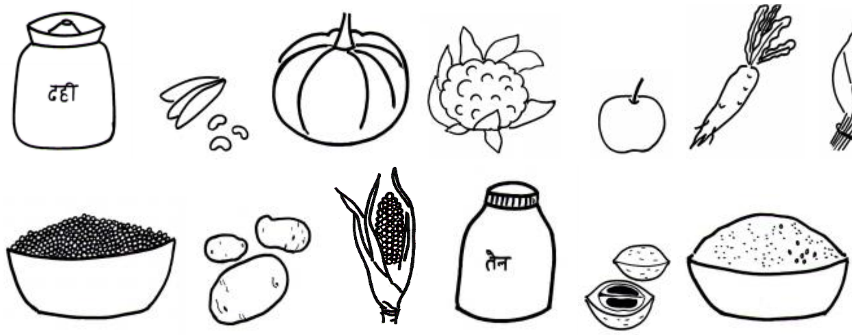
....

कपाल:

....

३. तपाईको घरमा के के खानेकुरा पाइन्छ ?

....



हामीले हरेक दिन विभिन्न खानेकुरा खान्छौं ।
खानेकुराको नाम लेख्नुस्: ....

....

निरोगी बनाउने खाना

सीमा: खाना नखाएमा के हुन्छ ?

माया: बिरामी हुन्छ । बच्चा बढ्दैन । बल घट्छ ।
सीमा: खाना नखाएमा छिटो बिरामी हुन्छ ।
रोगबाट बच्नको लागि के के खानुपर्छ ?
माया: तरकारी होला ?
सीमा: हो । साग, फर्सी, काउली, सिस्नो, मुला ।
यो निरोगी बनाउने खाना हो ।

माया: ग्रीन हाउसमा साग, काउली लगाउनुपर्छ ।
यो खाना चाउचाउ भन्द धेरै राम्रो हुन्छ ।

सीमा: हो । यो खानेकुरामा भिटामिन पाइन्छ ।

तपाईको गाउँघरमा निरोगी बनाउने खानेकुरा
के के पाइन्छ **?**

बढ्न मद्धत गर्ने खाना

सीमा: खाना नखाएमा बच्चा बढ्दैन ।
बढ्नको लागि के के खानुपर्छ ?

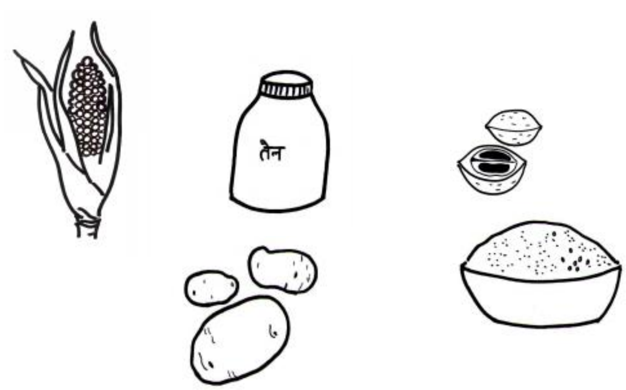
माया: मलाई थाहा छैन ।

सीमा: हाम्रो शरीरको विकासको लागि
हामीले मासु, दूध, दही, मही, दाल,
सिमी, भटमास खानुपर्छ ।
यो खानेकुरा प्रोटिन दिने खानेकुरा हो ।

तपाईको गाउँघरमा बढ्न मद्धत गर्ने खानेकुरा
के के पाइन्छ ?

बल दिने खाना

माया: तरकारी र दही मात्रै खाने त?
सीमा: होइन । बल दिने खानेकुरा पनि खानुपर्छ ।
माया: कुन कुन खानाले बल दिन्छ ?
सीमा: चिनु, चामल, मकै, कोदो, गहुँ, फापर, आलु, तेल, घ्यु ।
माया: मेरो छोरीलाई हरेक दिन यो ३ समुहको खानेकुरा खुवाइदिन्छु ।

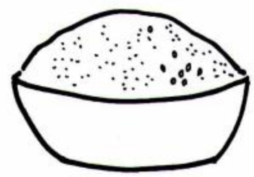


तपाईको गाउँघरमा बल दिने खानेकुरा के के पाइन्छ **?**

३ समुहको खानेकुरा

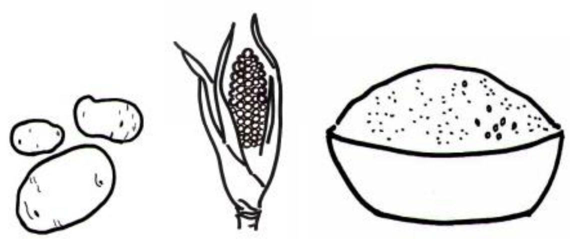
निरोगी बनाउने खाना	बढ्न मद्धत गर्ने खाना	बल दिने खाना
साग	भटमास	चमल
....	....	....
....	....	....
....	....	....

१. तीनवटा खानेकुराको समुह के के हुन् ?

		
१.	२.	३.

२. आलु, भात, मकैले
हामीलाई के दिन्छ ?

....

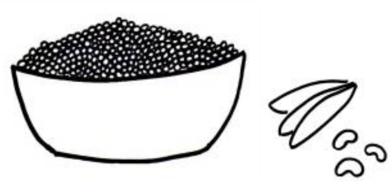


३. सागमा के पाइन्छ ?

....

४. दाल, भटमासमा के पाइन्छ ?
के को लागि चाहिन्छ ?

....



	चर्पी		चर्पी		चर्पी

	ज

जुका

ज															

ज जमिन जन्मनु जंगल जुम्रा सिस्नु जिल्ला

जा	जो जि जे जु जी जू जि जै जो जा चो
जुका	जानु जुन जान्नु जुका जुत्ता जुमा जुम्रा
बाजे	हैजा आज खाजा कमजोर बजार हिजो बाजे

१000			

जुका	हजार	गाजर	जुम्रा

१. मेरो ______ बिरामी भयो ।

२. ______ धेरै भिटामिन ए पाइछ ।

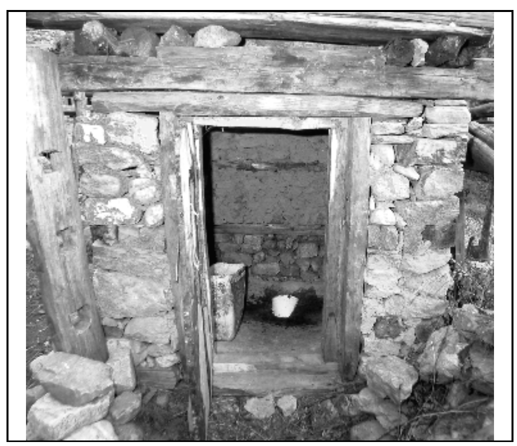
३. मेरो पेट दुखिरहेछ । ______ पर्छ ।

४. ______ रुपैयाँ पर्छ ।

गाजरमा   जुका   बिजुली   बाजे   हजार

चर्पी चाहिन्छ

हामी खोल्सी गाउँमा बस्छौं । आजभोलि हाम्रो गाउँमा कतै फोहोर छैन । गएको साल हामीले चर्पी बनाएको छौं । पहिले जताततै दिसा पिसाब गरेर फोहोर हुन्थ्यो । त्यसैले हाम्रा गाउँमा धेरै रोगी हुन्थे । एक दिन मेरो बुवा डाँडाफायामा जानुभयो । त्यहाँबाट फर्केर साथीलाई भेट्नुभयो ।



बुवा: डाँडाफायामा विकास भएको छ
हरेक घरमा चर्पी बनाएको छ।

साथी: हो र! गाउँमा पहिला भन्दा
परिवर्तन भएको छ?

बुवा: हो । गाउँलेहरु चर्पीमा
दिसा गर्छन् ।
बाटोमा दिसा गर्दैनन् ।

साथी: सानो बच्चाले पनि चर्पीमा दिसा पिसाब गर्छन् ?

बुवा: सानो देखि चर्पीमा दिसा गर्ने बानी भयो भने राम्रो हुन्छ । दिसा गरेपछि हात साबुन पानीले धुन्छन् । चर्पीमा दिसा गरेकोले डाँडाफायाको मान्छेलाई धेरै रोग लाग्दैन ।

साथी: तर धेरै जसो चर्पी एकदम फोहोर छ त ! एकदम गन्हाउँछ, होइन त ?

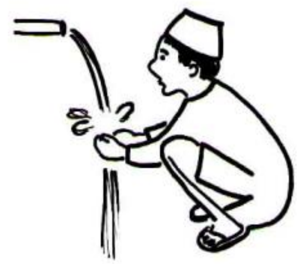
बुवा: दिसा गरेपछि कुचो पानीले सफा गर्नुपर्छ अनि चर्पी गन्हाउदैन ।

साथी: हाम्रो गाउँमा पनि चर्पी बनाउनुपर्छ होला ।

१. पहिला गाउँमा धेरै रोगी हुन्थ्यो, किन होला ?

२. डाँडाफायामा के के परिवर्तन भयो ?

३. दिसा गरेपछि के के गर्नुपर्छ ?



याद गर्नुस्:

१.	गर्नुस्	दिसा	सधैं चर्पीमा

२.	साबुन पानीले	दिसा गरेपछि	हात धुनुस्

३.	सफा राख्नुस्	चर्पी	कुचो पानीले

हात धुनुपर्दैन ?

आमा: भात खाने बेला भयो ।
मुने, गीता छिटो आऊ ! हात धोएको छ ?
मुने: भोक लाग्यो, भोक लाग्यो !
मेरो हात सफा छ । धुनुपर्दैन ।
आमा: ल, भात खाऊ !

(केही दिन पछि)

आमा: भात खाने बेला भयो ।
मुने, गीता छिटो आऊ !
मुने: आज नखाने ।
मेरो पेट दुखिरहेछ ।
वाकवाक लाग्यो, पखाला लाग्यो ।
आमा: स्कुल जान सक्दैनौ ?
मुने: नजाने । एकदम कमजोर भएँ ।

आमा: मेरो छोरालाई के भयो ? कुन रोग लागेछ होला ?
छिमेकीकोमा सल्लाह लिन जान्छु ।

आमा:	नमस्ते छिमेकी । तपाईको सल्लाह चाहिन्छ ।

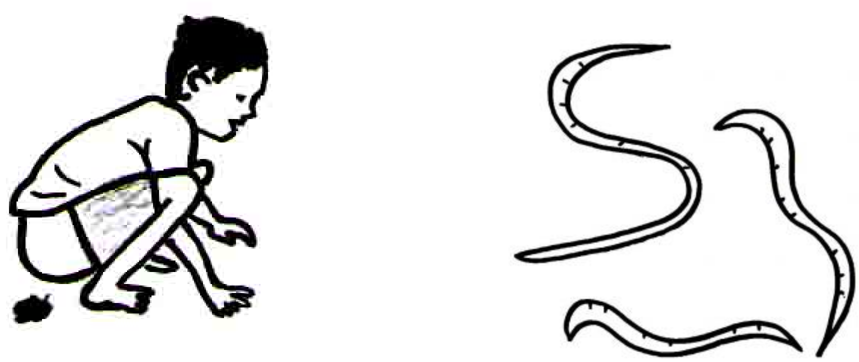
छिमेकी: के भयो, भन्नुस् न!

आमा:	मेरो छोरालाई सन्चो छैन ।
पेट दुख्छ, वाकवाक लाग्यो, पखाला लाग्यो ।
एकदम कमजोर छ ।

छिमेकी: उसको पेट फुलेको पनि छ?

आमा:	छ । मेरो छोरा धेरै दुब्लाएको छ ।
मलाई एकदम चिन्ता लाग्यो ।

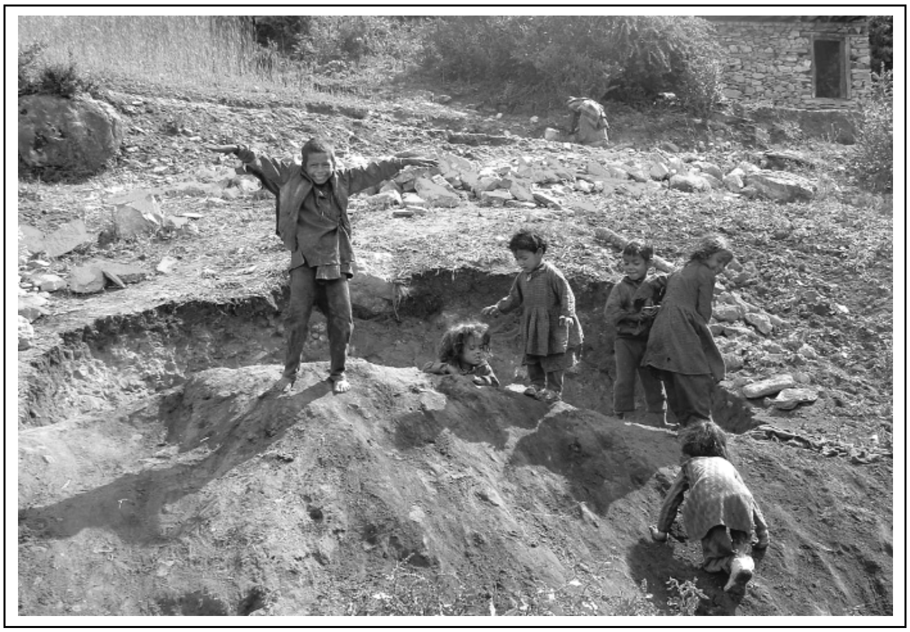
छिमेकी: चिन्ता नमान्नुस!
तपाईको छोरालाई जुका
परेको छ ।



१. मुनेलाई कुन रोग लाग्यो?

२. जुका परेको कसरी थाहा पाउन सकिन्छ?

आमा: मानिसको शरीरमा जुका कसरी पर्छ ?
छिमेकी: जुका परेको मान्छेको दिसामा जुकाको फुल हुन्छ । यो फुल माटोमा हुन्छन् ।
आमा: मेरो छोराले धेरै जसो माटोमा खेल्छ । हात नधोईकन भात खान्छ ।
छिमेकी: हो, फोहोर हातले खाँदाखेरी जुकाको फुल मान्छेको पेट पुग्छ ।
आमा: छोरालाई गाली गर्छु ।



१. आमाले छोरालाई किन गाली गर्नुहुन्छ ?

२. मानिसको शरीरमा जुका कसरी पर्छ ?

आमा: बच्चालाई कसरी जुकाबाट बचाउने ?
छिमेकी:

१. खाने बेलामा ....
राम्रोसँग साबुन पानीले धुने ।

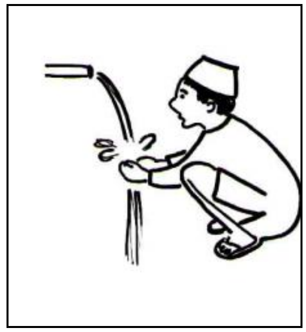
....

....

२. सधैं .... लगाउने ।

....

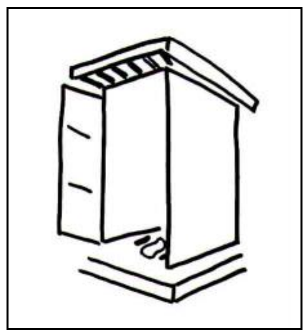
....



३. फोहोर .... नखुवाउने ।

....

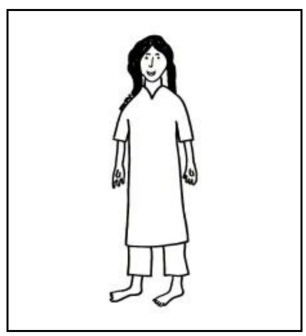
....



४. सधैं चर्पीमा .... गर्ने ।

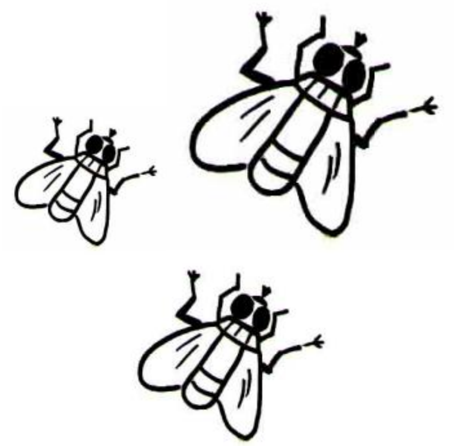
....

....



खानेकुरा हात दिसा चप्पल

शब्द खाली ठाउमा राख्ने । पुरा वाक्य लेख्ने । चित्र र वाक्य जोड गर्ने ।

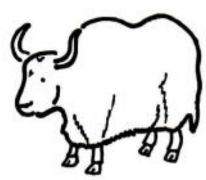
	झ

झिंगा

झ													

झ   झोला झिंगा झाडा पखाला झोपा झोल

झ | झा झि झे झु झी झू झि झै झो झा

झिंगा	झोला	झोपा	झाडा पखाला

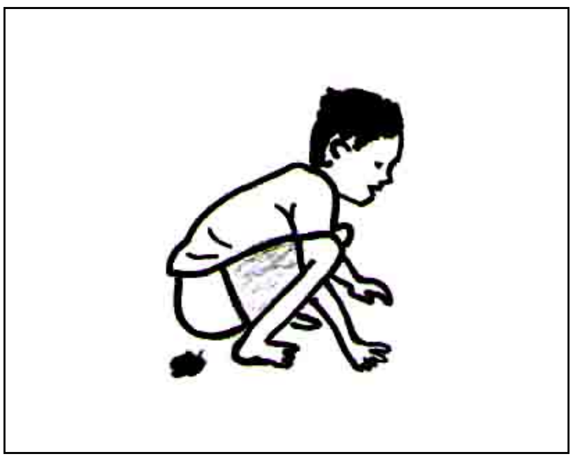
१. जतातातै दिसा गरेकोले ______ बढी छ ।

२. किताब ______ राख्नुस् ।

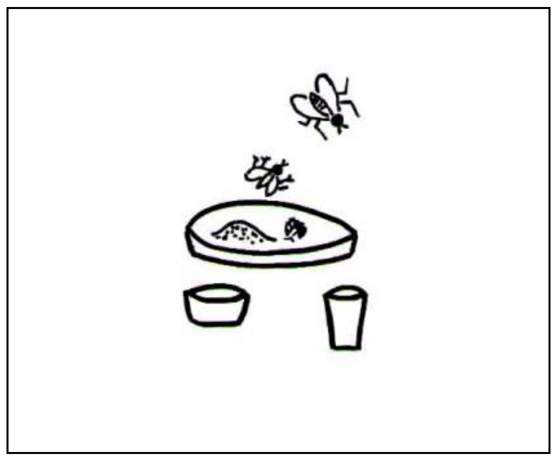
३. ______ लाग्यो भने धेरै पानी खानुपर्छ ।

झिंगा चर्पी झोलामा झाडा पखाला

झिंगा झिंगा



केटाकेटी जतातातै
दिसा गर्छन् ।
झिंगा फोहोरमा बस्छन् ।



झिंगा खानामा पनि
बस्छन् ।
बच्चाले झिंगा भन्केको
खाना खान्छ ।

पछि के भयो होला ?

छलफल गर्ने ।

झाडा पखाला

बेलुका भात खादै गीता छिटो छिटो उभिएर
बहिर गइन् ।

आमा: के भयो, गीता ?
गीता: मलाई झाडा पखाला लाग्यो । पेट दुखिरहेछ र
धेरै पटक पतालो दिसा गरे ।
आमा: के गर्ने, होला ?
तिम्रो शरीरबाट धेरै पानी बाहिर गयो ।
त्यसैले धेरै पानी खानुपर्छ ।

बुवा: म जीवन जल बनाउछु । छोरीलाई खुवाइदिन्छु ।

आमा: जीवन जल कसरी बनाउने ?
बुवा: ६ चिया गिलास भरि सफा पानी हाल्ने र एक
पुरिया जीवन जल मिसाउने । छोरीलाई खुवाउने ।
हाम्रो छोरी धेरै कमजोर भइन् ।

आमा: भोलि बिहान दालको रस खुवाइदिन्छु ।
छोरीको शरीर सुक्खा भएकोले झोल दिनुपर्छ ।
बुवा: भोलि पर्सी निको भइन् । मेरो आशा छ ।

	बत्ती		बत्ती		बत्ती

त	त्त		
	त + त = त्त	बत्ती	

त्त											
बत्ती											
जुत्ता											

माथिको दुई फोटोमा के फरक छ? छलफल गर्नुस् ।

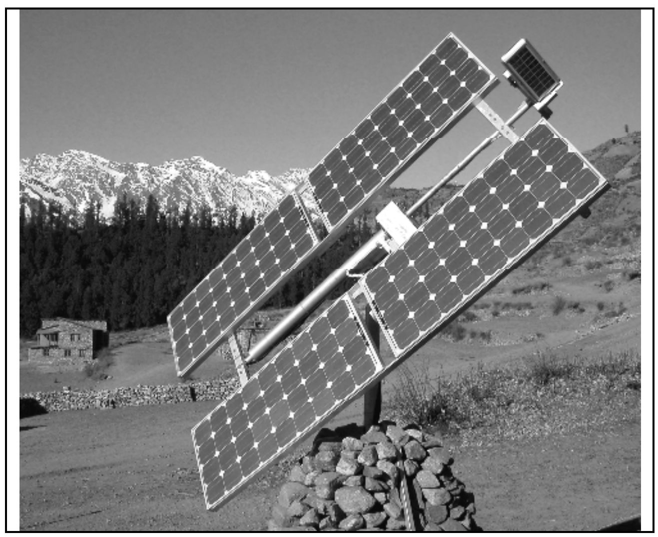
बत्ती	झर्रो
१.	१. आँखा देख्दैनन् ।
....	पढ्न, लेख्न गाह्रो छ ।
२.	२. धुवाँ आउँछ ।
....	खोकी लाग्छ ।
....	आँखा पोल्छ ।

मोतीको सल्लाह

एक दिन मोती तुलिनबाट पाम्लाथुममा गईन् । पाम्लाथुममा उनको काकीलाई भेटिन् ।

काकी: बस, बस, नानी । म एकछिन चिया पकाँउछु ।
मोती: गाउँको हाल खबर के छ ?
काकी: हिजोदेखि हाम्रो गाउँमा बत्ती पनि छ । हेर !
आहा, कस्तो राम्रो । होइन त ?
हो । घर सफा गर्ने, पकाउने, पढ्ने, सबै काम एकदम सजिलो छ । बत्ती बालेकोले आँखा देख्छु ।

मोती: दिनभरि बत्ती बाल्नुहुन्छ ?
काकी: हो, दिनभरि ।
मोती: दिनभरि बाल्नु हुँदैन । बत्ती आवश्यक परेमा बाल्नुस् । नचाहिने बेलामा बन्द गर्नुस् !



काकी: मलाई थाहा थिएन । म बन्द गर्छु । एकछिन है । म धोएको लुगा सुकाएर आउछु ।
मोती: धोएको लुगा कहाँ सुकाउनुहुन्छ ?
काकी: प्यानलमा ।

मोती: प्यानलमा लुगा नराख्नुस्! प्यानल छिटो बिग्रिन्छ ।
एकछिन मलाई पुछ्ने कपडा दिनुस् ।
म प्यानल सफा गरिदिन्छु । प्यानल बिहान वा बेलुकी

काकी: सधैं सफा गर्नुपर्छ ।
तिमीलाई सबै
थाहा छ ।
ब्याट्रीमा के को
पानी हाल्नुपर्छ ?

मोती: मैले बिर्सेको ।
ब्याट्रीमा आकाशबाट
परेको सफा पानी
हाल्नुस् ।
ल, ढिलो भयो । म घरमा जानुपर्छ ।

मोतीले काकीलाई बत्ती सम्बन्धी सल्लाह दिइन् । लेख्नुस् ।

१. बत्ती ....

२. प्यानल ....

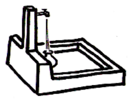
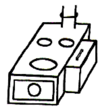
३. ब्याट्रीमा ....

याद गर्नुस्:

१.	आवश्यक परेमा	बाल्नुस्	बत्ती

२.	सफा गर्नुस्	प्यानल	बिहान वा बेलुकी

३.	ब्याट्रीमा	हाल्नुस्	आकाशको पानी

सुखी					परिवार

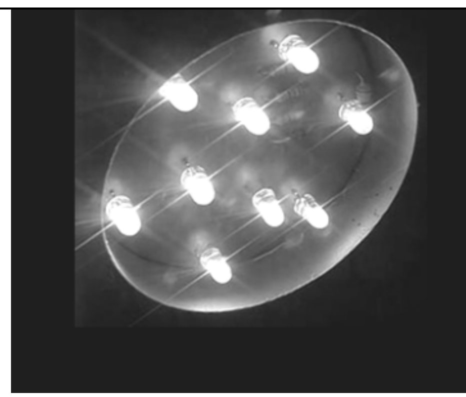
मेरो परिवारमा चार सदश्य छन्:

पानी

चुल्हो

सुखी परिवार

चर्पी



बत्ती