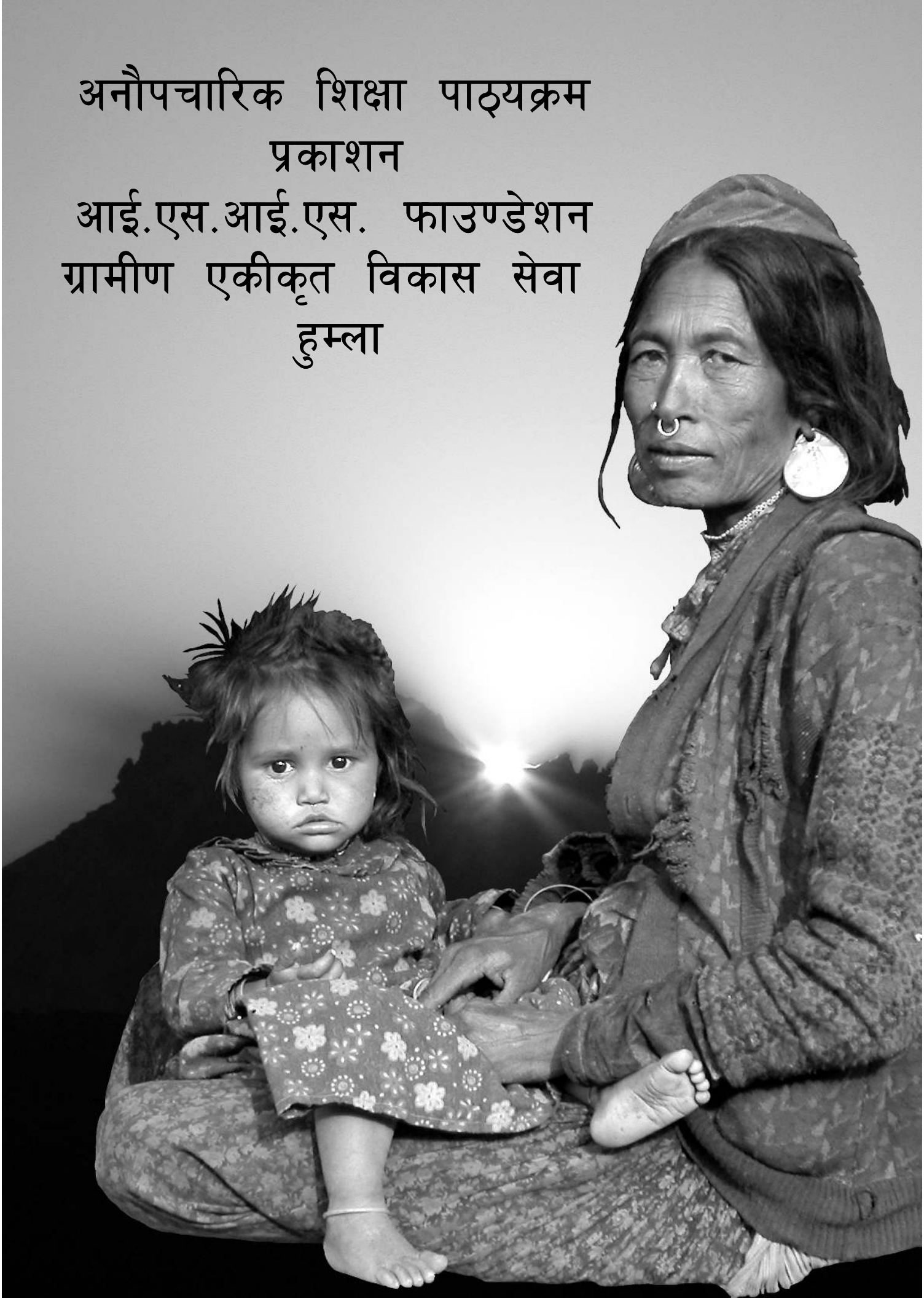
अनौपचारिक शिक्षा पाठ्यक्रम

प्रकाशन

आई.एस.आई.एस. फाउण्डेशन

ग्रामीण एकीकृत विकास सेवा

हुम्ला



अनौपचारिक शिक्षा पाठ्यक्रम
प्रकाशन
आई.एस.आई.एस. फाउण्डेशन
ग्रामीण एकीकृत विकास सेवा
हुम्ला

Govinda Nepali
The ISIS Foundation – RIDS Humla Programme Manager

Alex Zahnd
Kathmandu University, Research, Development and Consultancy Unit
The ISIS Foundation – RIDS Humla Programme Director

Copyright @ The ISIS Foundation –RIDS 2005

Published and printed in 2005
by Kathmandu University, RDC Unit, Dhulikhel
P.O.Box 6250 Kathmandu
Nepal

Third Edition May 2007

No part of this book may be reproduced by any means, or transmitted, or translated into a machine language without the written permission of the authors.

The approach to Non Formal Education in this book presented reflect exclusively those of the authors and are not necessarily those of Kathmandu University or any other affiliated organisation.

ISBN 99946 – 35 – 47 - 6

भुमिका

शिक्षा पद्धति मानव श्रृंखलाको अभिन्न अंग जस्तै हो जसले व्यक्तित्व चिनाउने काम गर्दछ । मानव इतिहासमा नियालेर हेर्ने हो भने एक पछि अर्को र अविकास पछि विकासको मेरुदण्डको रुपमा यसलाई अगाडी बढाईएको पाईएको छ ।

हून त शिक्षा क्षेत्रलाई अगाडी बढाउनको निम्ति विभिन्न तवरबाट पाईलाहरु चालिएका छन । यति हुँदाहुदै पनि शिक्षा अगाडि बढाउन नसकिएको कुरा पनि हामीमा सर्व विधितै छ । त्यसमा पनि दुर्गम जिल्लाहरुमा शिक्षालाई कसरी अगाडी लैजाने भन्ने वारेमा विभिन्न पक्षबाट यसलाई अगाडी सारेको कुरा पनि विगतका अनुभवबाट प्रष्ट हुन्छ ।

आई.एस.आई.एस परियोजना पनि एक शिक्षा र स्वास्थ्यसँग सम्बन्धित भएको हुनाले यसले शिक्षा क्षेत्रलाई पुर्णरुपमा जोड दिदै आएको छ ।

विगतका दुर्गम जिल्लाका अनुभव र विशेष गरेर महिला र बच्चाहरुको शिक्षा स्थितिलाई मध्यनजर गरि हेर्दा शिक्षाको स्थिति एकदम न्युन भएको हुनाले आ.व. २०६२ बाट महिला तथा बच्चालाई अनौपचारिक शिक्षा लागु गर्ने गरि यसले आफ्नो कार्य थालनी गरेको छ ।

यस परियोजना संचालनपछि महिला तथा बच्चाहरुको शिक्षामा परिवर्तन आई यसले नयाँ आयाम ल्याउने मुख्य लक्ष्य लिएको छ।

गोविन्द नेपाली
जिल्ला आयोजना प्रमुख

सल्लाहकार
डा किम्बर हेडेक्श
आलेक्श जाहाण्ड

सम्पादक
गोविन्द नेपाली (दीनदुःखी)

भाषा सम्पादन
बंम बहादुर रोकाया
हरिपाल नेपाली

डिजाईनर
गोविन्द नेपाली (दीनदुःखी)

सहयोगी
सुनिता वुढा
शेर ब वुढा
सरिता शाही

आई.एस.आई.एस फाउण्डेशन
ग्रामीण एकीकृत विकास सेवा हुम्ला

अनौपचारिक शिक्षाको पाठयक्रम

१ नेपाली वर्णमाला क देखि ज्ञ सम्मका अक्षर चिनाउने ६

२ क का देखि ज्ञ ज्ञा सम्मको अक्षर चिनाउने ८

३ आधा अक्षरहरु शब्द अनुसार चिनाउने १३

४ विषय सँग सम्बन्धित शब्द वाक्य प्रयोग गर्ने १५

५ अंक पद्धति ३४
- अक्षर चिनारी ३४
- अंक अक्षर र संकेत चिनारी ३६
- अंक चिनारी ३९
- जोड ४०
- घटाऊ ४२
- गुणन ४४
- भाग ४६

६ विषय सँग सम्बन्धित गीतहरु ४७
- चुल्होको कथा ४७
- बत्ती सम्बन्धित गीतहरु ४७
- बाल कक्षामा आधारित गीत ४९
- चुल्हो सँग सम्बन्धित गीत ५३
- खानेपानी सँग सम्बन्धित गीत ५४
- वाक्य बनाउन सिकाउने ५६
- महिलाको हक ५७

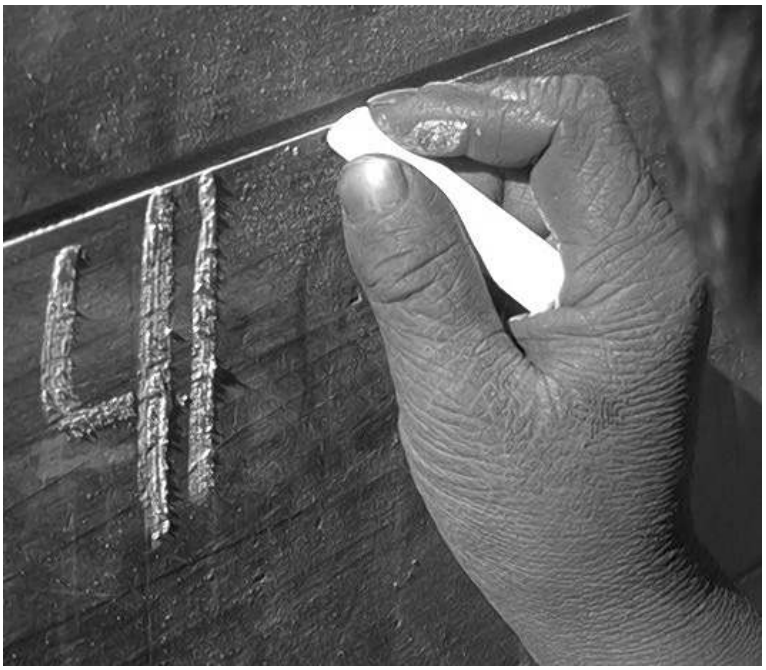
७ पाठको सारांश गरी कथा वा चिट्ठी लेख्ने ५८

१ नेपाली वर्णमाला

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

ष श ह क्ष त्र

ज्ञ



अ आ इ ई उ

ऊ ऋ ए ऐ ऐ

ओ औ अं अः

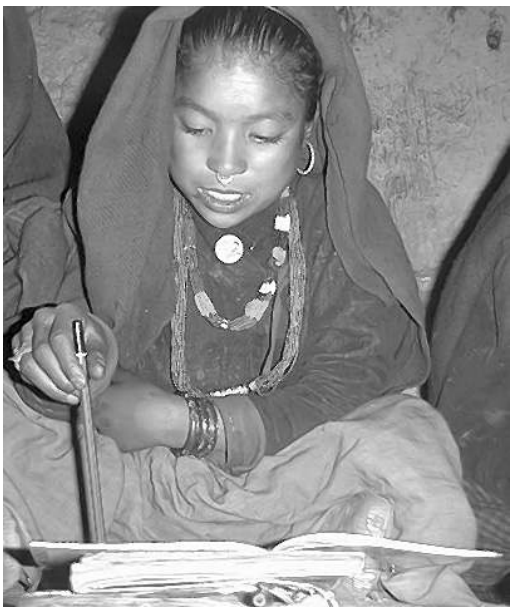
२ क.का देखी ज्ञ.ज्ञा सम्मको अक्षर चिनाउने

क	का	कि	की	कु	कू	के
कै	को	कौ	कं	कः		
ख	खा	खि	खी	खु	खू	खे
खै	खो	खौ	खं	खः		
ग	गा	गि	गी	गु	गू	गे
गै	गो	गौ	गं	गः		
घ	घा	घि	घी	घु	घू	घे
घै	घो	घौ	घं	घः		
ङ	ङा	ङि	ङी	ङु	ङू	ङे
ङै	ङो	ङौ	ङं	ङः		
च	चा	चि	ची	चु	चू	चे
चै	चो	चौ	चं	चः		
छ	छा	छि	छी	छु	छू	छे
छै	छो	छौ	छं	छः		
ज	जा	जि	जी	जु	जू	जे
जै	जो	जौ	जं	जः		

झ	झा	झि	झी	झु	झू	झे
झै	झो	झौ	झं	झः		

ञ	ञा	ञि	ञी	ञु	ञू	ञे
ञै	ञो	ञौ	ञं	ञः		

ट	टा	टि	टी	टु	टू	टे
टै	टो	टौ	टं	टः		



ठ	ठा	ठि	ठी	ठु	ठू	ठे
ठै	ठो	ठौ	ठं	ठः		

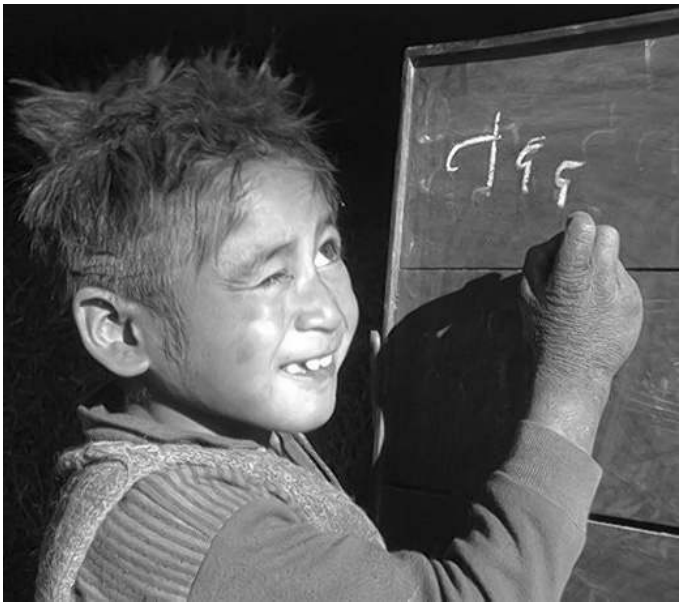
ड	डा	डि	डी	डु	डू	डे
डै	डो	डौ	डं	डः		

ढ	ढा	ढि	ढी	ढु	ढू	ढे
ढै	ढो	ढौ	ढं	ढः		

ण	णा	णि	णी	णु	णू	णे
णै	णो	णौ	णं	णः		
त	ता	ति	ती	तु	तू	ते
तै	तो	तौ	तं	तः		
थ	था	थि	थी	थु	थू	थे
थै	थो	थौ	थं	थः		
द	दा	दि	दी	दु	दू	दे
दै	दो	दौ	दं	दः		
ध	धा	धि	धी	धु	धू	धे
धै	धो	धौ	धं	धः		
न	ना	नि	नी	नु	नू	ने
नै	नो	नौ	नं	नः		
प	पा	पि	पी	पु	पू	पे
पै	पो	पौ	पं	पः		
फ	फा	फि	फी	फु	फू	फे
फै	फो	फौ	फं	फः		

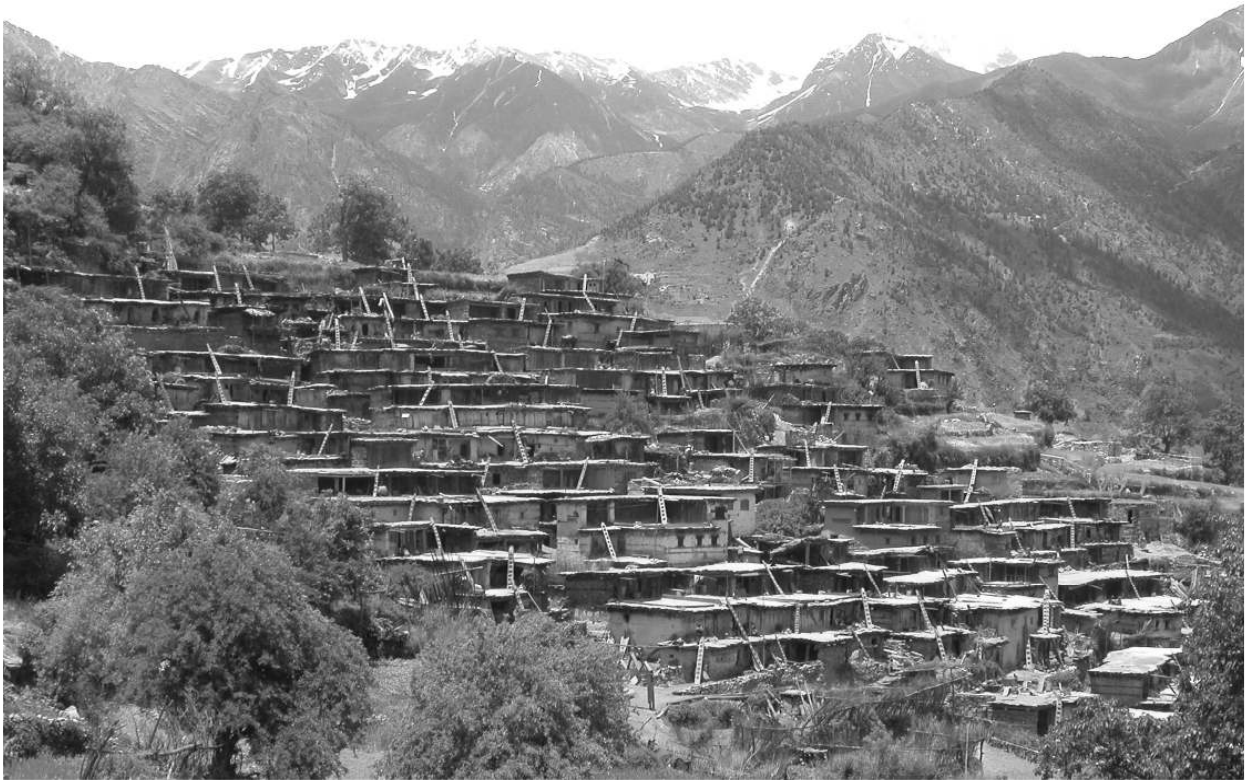
ब	बा	बि	बी	बु	बू	बे
बै	बो	बौ	बं	बः		
भ	भा	भि	भी	भु	भू	भे
भै	भो	भौ	भं	भः		
म	मा	मि	मी	मु	मू	मे
मै	मो	मौ	मं	मः		
य	या	यि	यी	यु	यू	ये
यै	यो	यौ	यं	यः		
र	रा	रि	री	रु	रू	रे
रै	रो	रौ	रं	रः		
ल	ला	लि	ली	लु	लू	ले
लै	लो	लौ	लं	लः		
व	वा	वि	वी	वु	वू	वे
वै	वो	वौ	वं	वः		
श	शा	शि	शी	शु	शू	शे
शै	शो	शौ	शं	शः		
ष	षा	षि	षी	षु	षू	षे
षै	षो	षौ	षं	षः		

स	सा	सि	सी	सु	सू	से
सै	सो	सौ	सं	सः		
ह	हा	हि	ही	हु	हू	हे
है	हो	हौ	हं	हः		
क्ष	क्षा	क्षि	क्षी	क्षु	क्षू	क्षे
क्षै	क्षो	क्षौ	क्षं	क्षः		
त्र	त्रा	त्रि	त्री	त्रु	त्रू	त्रे
त्रै	त्रो	त्रौ	त्रं	त्रः		
ज्ञ	ज्ञा	ज्ञि	ज्ञी	ज्ञु	ज्ञू	ज्ञे
ज्ञै	ज्ञो	ज्ञौ	ज्ञं	ज्ञः		



३ आधा अक्षरहरु शब्द अनुसार चिनाउने

हूम्ला	म्	म को आधा अक्षर
जिल्ला	ल्	ल को आधा अक्षर
कर्णाली	र्णा	णा को ईकार
अञ्चल	ञ्	को आधा अक्षर
	मा	
पर्दछ	र्द	द को ईकार



पुरा वाक्यमा लेख

हुम्ला जिल्ला कर्णाली अञ्चलमा पर्दछ ।

पक्का मल

जग्गा [ग्र] ग को आधा अक्षर

[मा]

पक्का [क्क] क को आधा अक्षर

[मल]

राख्नु [ख्न] ख को आधा अक्षर

पर्दछ [र्द] द को ईकार

पुरा वाक्यमा लेख

जग्गामा पक्का मल राख्नु पर्दछ ।

स्याऊको स्वाद

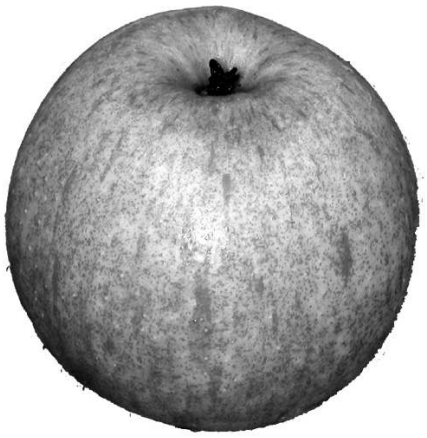
स्याऊ [स्य] स को आधा अक्षर

[को]

स्वाद [स्व] स को आधा अक्षर

मिठो [मि] [ठो]

हुन्छ [न्छ] न को आधा अक्षर



पुरा वाक्यमा लेख

स्याऊको स्वाद मिठो हुन्छ ।

४ विषयसँग सम्बन्धित शब्द वाक्यमा प्रयोग गर्ने
चुल्हो सम्बन्धित

चुल्हो	चु	ल	हो
	मा		
आगो	आ	गो	
बाले	बा	ले	
पछि	प	छि	
ढोका	ढो	का	
बन्द	ब	न	द
गर्न	ग	र्न	
सिकौं	सि	कौं	

पुरा वाक्यमा लेख

चुल्होमा आगो बाले पछि ढोका बन्द गर्न सिकौं ।

ट्या°Lमा पानी हाल्ने

ट्या°L	ट	यां	की
		मा	
पानी	पा		नी
हाली	हा		ली
जहिले	ज	हि	ले
पनि	प	नि	
ढकनी	ढ	क	नी
लगाऊ	ल	गा	ऊ

पुरा वाक्यमा लेख

ट्या°L पानी हाली जहिले पनि ढकनी लगाऊ ।

दाउरा छोटो काटी हाल्ने

दाउरा	दा	उ	रा
छोटो	छो	टो	
काटी	का	टी	
हाल्ने	हा	ल	ने
बानी	बा	नी	
बसालौं	ब	सा	लौं

पुरा वाक्यमा लेख

दाउरा छोटो काटी हाल्ने वानी बसालौं ।

आगो धप धप गर्न लाग्यो

आगो	आ	गो			
धप	ध	प			
धप	ध	प			
गर्न	ग	र्न			
लाग्यो	ला	ग्र	यो		
भने	भ	ने			
ड्याम्पर	ड्	या	म्प	र	
लाई	ला	ई			
मिलाऊ	मि	ला	ऊ		

पुरा वाक्यमा लेख

आगो धप धप गर्न लाग्यो भने ड्याम्परलाई मिलाऊ ।

सौर्य विद्युत सम्बन्धित

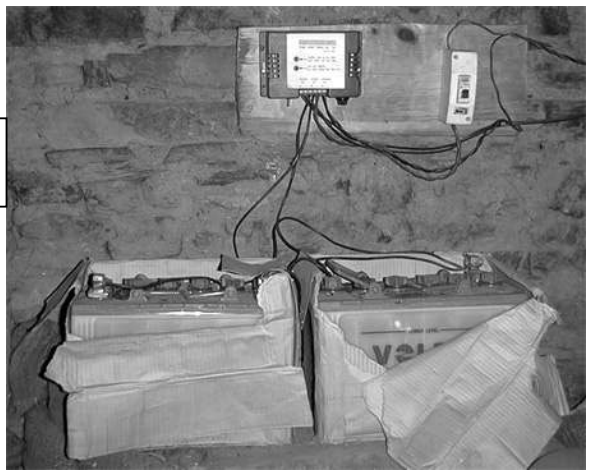
सौर्य	सौ	र्य			
विद्युत	वि	द्यु	त		
घाम	घा	म			
को	को				
किरण	कि	र	ण		
बाट	बा	ट			
उत्पादन	उ	त	पा	द	न
हुन्छ	हु	न्न	छ		
त्यसैले	त	य	सै	ले	
आवश्यक	आ	व	श	य	क
परेमा	प	रे	मा		
मात्र	मा	त्र			
बाल्ने	बा	ल्ल	ने		
गरौ	ग	रौं			

पुरा वाक्यमा लेख

सौर्य विद्युत घामको किरणबाट उत्पादन हुन्छ ।
त्यसैले आवश्यक परेमा मात्र बाल्ने गरौं ।

बच्चाहरुले विजुली चलाएमा चलाउन दिनु हुँदैन

बच्चा	ब	च	चा	
हरु	ह	रु	ले	
लाई	ला	ई		
बिजुली	बि	जु	ली	
चलाउन	च	ला	उ	न
दिनु	दि	नु		
हुँदैन	हुँ	दै	न	



पुरा वाक्यमा लेख

बच्चाहरुलाई बिजुली चलाउन दिनु हुँदैन ।

बिग्रिएमा सम्बन्धित

बिग्रिएमा | बि | ग्रि | ए | मा

सम्बन्धित | स | म्ब | न्धि | त

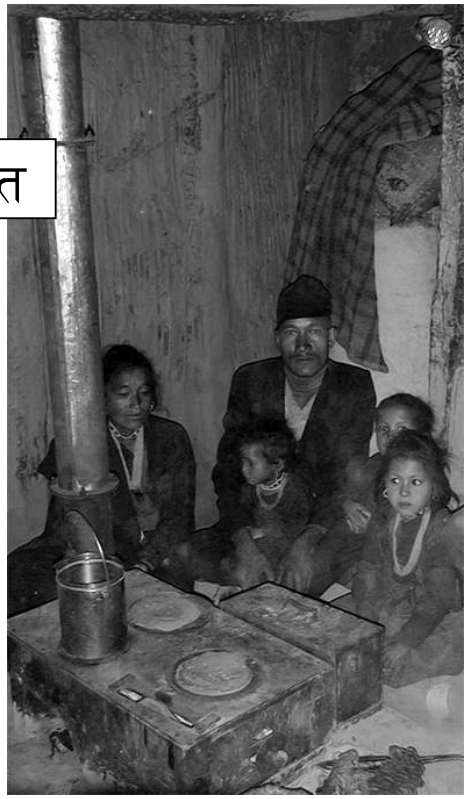
प्राविधिक | प्रा | वि | धि | क

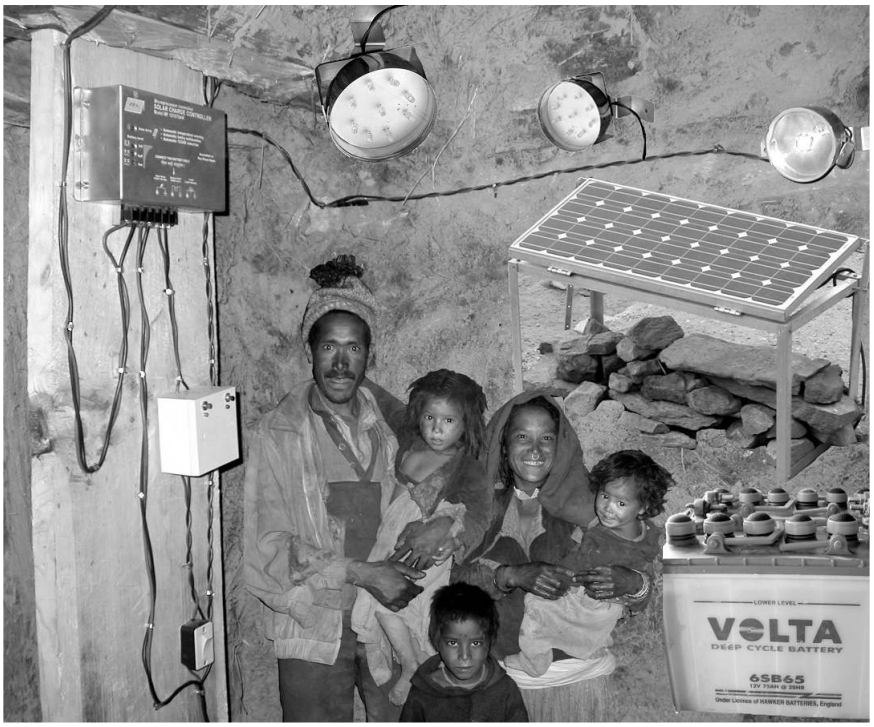
लाई | ला | ई

बोलाएर | बो | ला | ए | र

बनाउन | ब | ना | उ | न

लगाउने | ल | गा | उ | ने



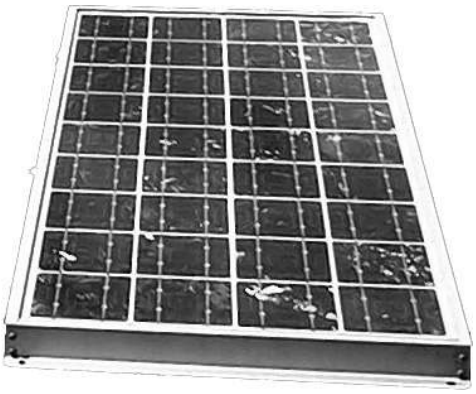


पुरा वाक्यमा लेख

बिग्रिएमा सम्बन्धित प्राविधिक बोलाएर बनाउन लगाउने ।

प्यानल सधैं सफा राखौं

प्यानल	प	या	न	ल
बिहान	बि	हा	न	
वा	वा			
बेलुकी	बे	लु	की	
सधैं	स	धैं		
सफा	स	फा		
गरौं	ग	रौं		



पुरा वाक्यमा लेख

प्यानल बिहान वा बेलुकी सधैं सफा गरौं ।

ब्याट्रीमा आकाशको पानी मात्र हाल्ने

ब्याट्री ब या ट्री

मा मा

आकाशको आ का श को

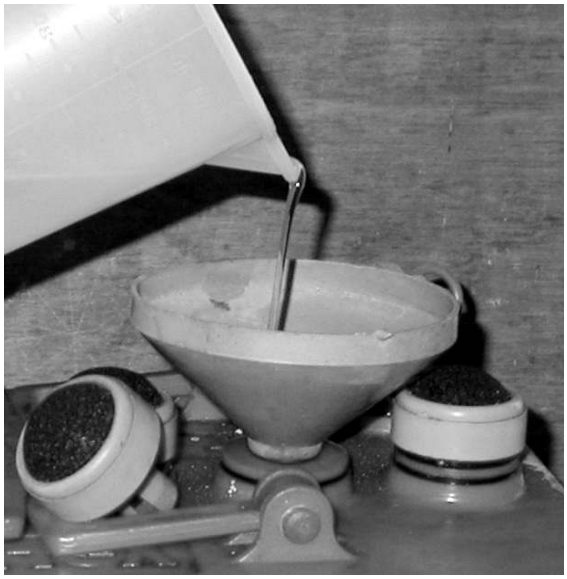
पानी पा नी

मात्र मा त्र

हाल्ने हा ल ने

गर्नु ग र्नु

पर्छ प र्छ



पुरा वाक्यमा लेख
ब्याट्रीमा आकाशको पानी
मात्र हाल्ने गर्नुपर्छ ।

बत्ती आवश्यक परेमा मात्र बाल्ने

बत्ती ब त्त

आवश्यक आ व श् य क

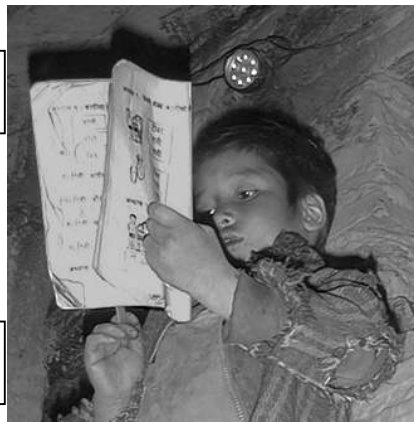
परेमा प रे मा

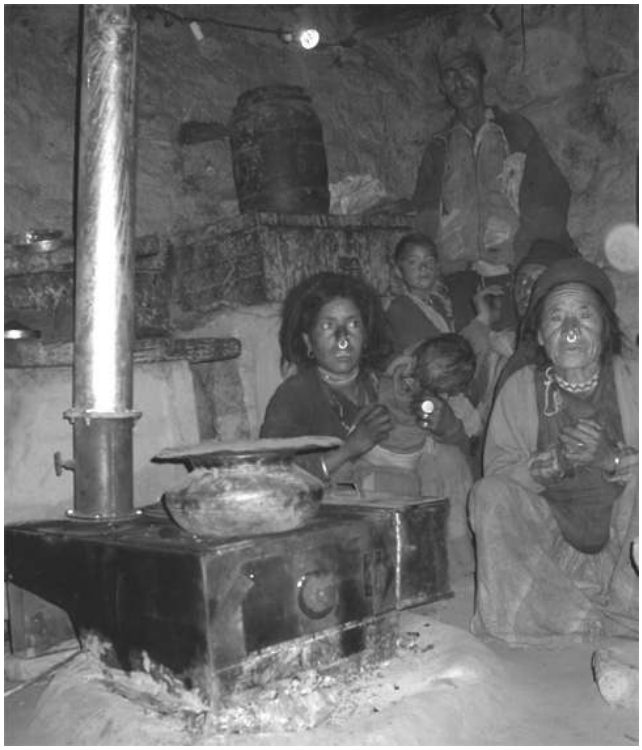
मात्र मा त्र

बाल्ने बा ल् ने

गर्नु ग र्नु

पर्छ प र्छ

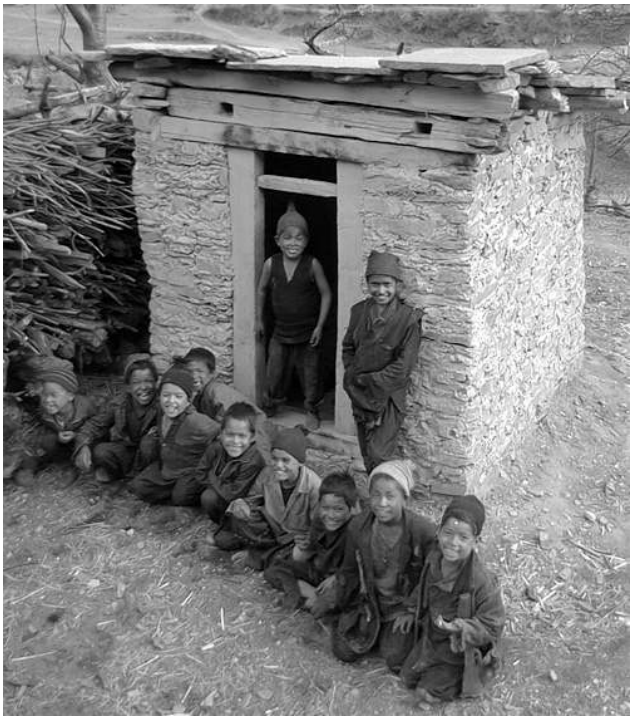


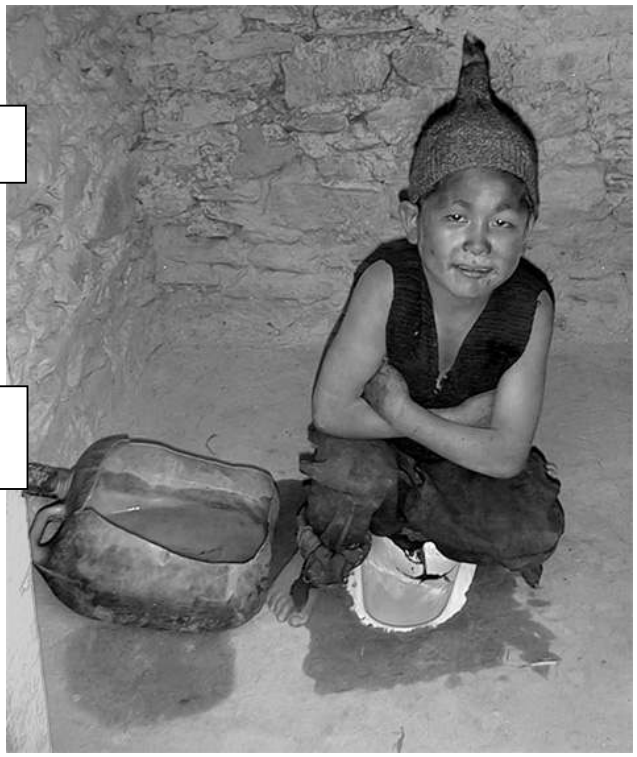


पुरा वाक्यमा लेख
बत्ती आवश्यक परेमा मात्र
बाल्ने गर्नुपर्छ ।

चर्पी सम्बन्धी

बाल	बा	ल		
बच्चा	ब	च	चा	
लाई	ला	ई		
सधैं	स	धैं		
चर्पीमा	च	र्पी	मा	
दिसा	दि	सा		
गराउने	ग	रा	उ	ने
बानी	बा	नी		
बसाल्नु	ब	सा	ल	नु
पर्छ	प	र्छ		



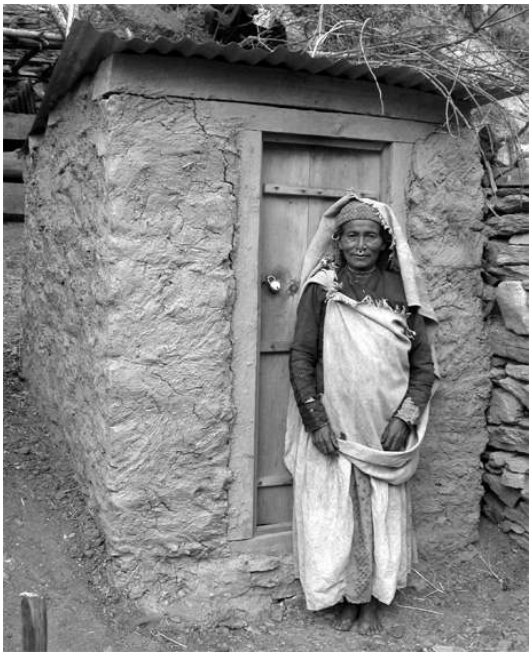


पुरा वाक्यमा लेख

बाल बच्चालाई सधैं चर्पीमा दिशा गराउने बानी बसाल्नु पर्छ ।

चर्पी बिग्रिएमा तुरुन्तै बनाउनु पर्छ

चर्पी	च	र्पी		
बिग्रिएमा	बि	ग्रि	ए	मा
तुरुन्तै	तु	रु	न्त	तै
बनाउनु	ब	ना	उ	नु
पर्छ	प	र्छ		



पुरा वाक्यमा लेख
चर्पी बिग्रिएमा तुरुन्तै बनाउनु पर्छ ।

वातावरण सफा राख्नु हाम्रो कर्तव्य हो

वातावरण | वा | ता | व | र | ण |

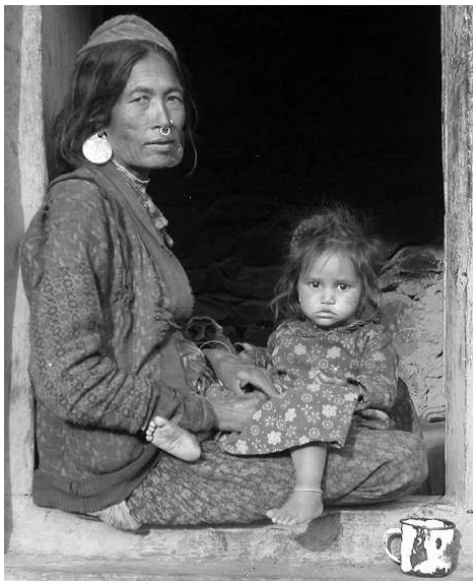
सफा | स | फा |

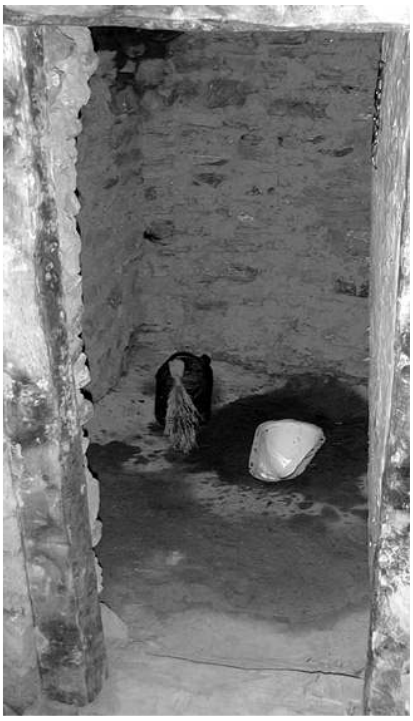
राख्नु | रा | ख | नु |

हाम्रो | हा | म्रो |

कर्तव्य | क | र्त | व | य |

हो | हो |





पुरा वाक्यमा लेख

वातावरण सफा राख्नु हाम्रो कर्तव्य हो ।

चर्पीमा दिसा गरेपछि साबुन पानीले सफासगँ हात धुनु पर्छ

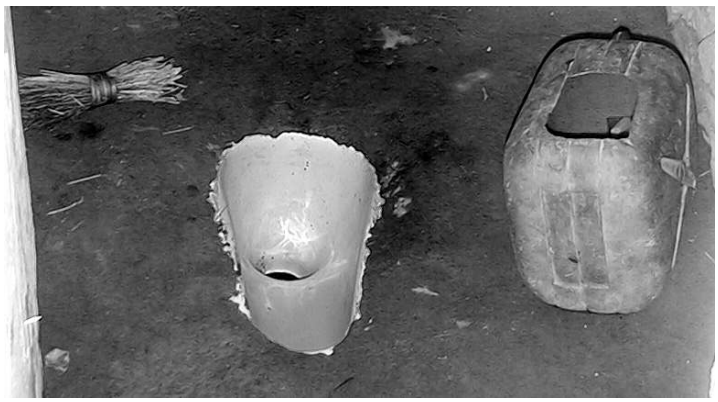
चर्पी	च	पी	
मा	मा		
दिसा	दि	सा	
गरे	ग	रे	
पछि	प	छि	
साबुन	सा	बु	न
पानीले	पा	नी	ले
सफा	स	फा	
सँग	सँ	ग	
हात	हा	त	
धुनु	धु	नु	
पर्छ	प	र्छ	

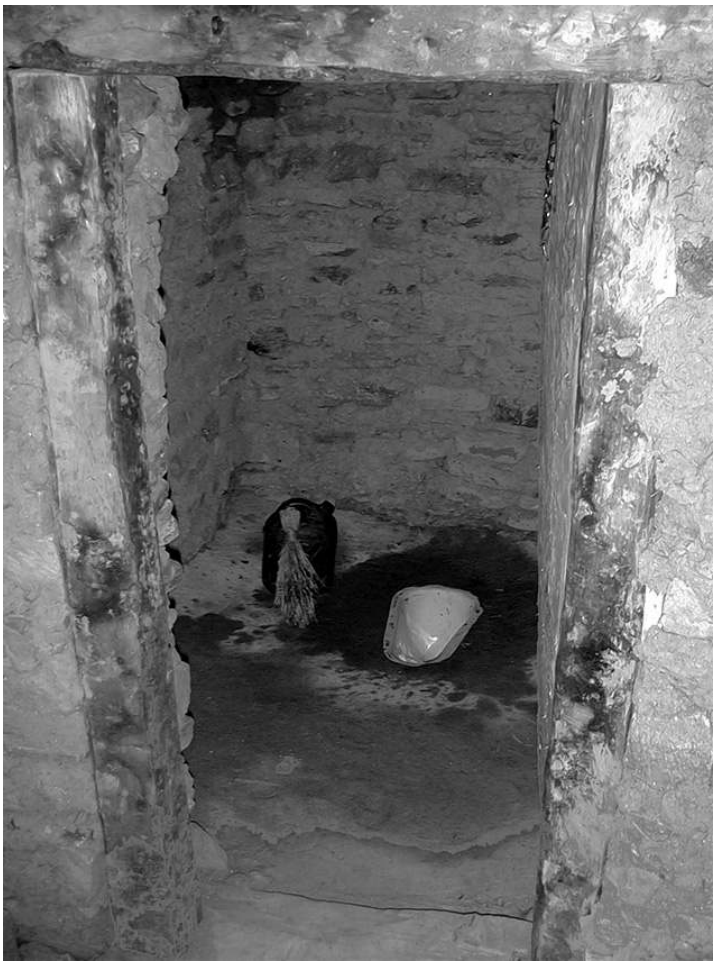
पुरा वाक्यमा लेख

चर्पीमा दिसा गरे पछि साबुन पानीले सफासगँ हात धुनु पर्छ ।

चर्पी कोठा सधैं सफा राख्नु पर्छ

चर्पी	च	र्पी	
कोठा	को	ठा	
सधैं	स	धैं	
सफा	स	फा	
राख्नु	रा	ख	नु
पर्छ	प	र्छ	





पुरा वाक्यमा लेख

चर्पी कोठा सधैं सफा राख्नु पर्छ ।

ग्रीन हाउस सम्बन्धि

समुह | स | मु | ह

मिलेर | मि | ले | र

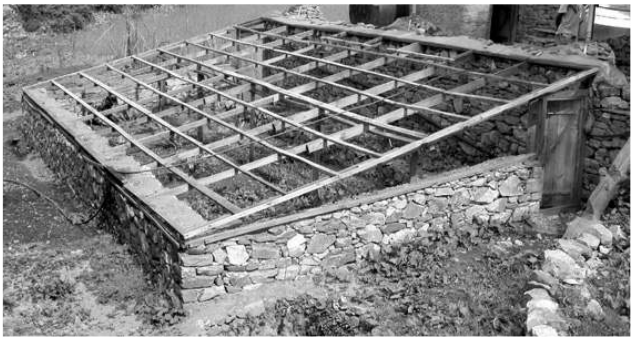
ग्रीन | ग्री | न

हाउस | हा | उ | स

बनाउँदा | ब | ना | उँ | दा

राम्रो | रा | म्रो

हुन्छ | हु | न्‍ | छ



ग्रीन वाक्यमा लेख

समुह मिलेर ग्रीन हाउस बनाउदा राम्रो हुन्छ ।

हरियो तथा पहेंलो सागपातमा भिटामीन ए पाईन्छ

हरियो | ह | रि | यो

तथा | त | था

पहेंलो | प | हें | लो

सागपात | सा | ग | पा | त

मा | मा

भिटामीन ए | भि | टा | मी | न | ए

पाईन्छ | पा | ई | न्‍ | छ

पुरा वाक्यमा लेख

हरियो तथा पहेंलो सागपातमा भिटामीन ए पाईन्छ ।

ग्रीन हाउसबाट हरियो साग उत्पादन गर्न सकिन्छ

ग्रीन	ग्री	न			
हाउस	हा	उ	स		
बाट	बा	ट			
हिउँदे	हि	उँ	दे		
मौसममा	मौ	स	म	मा	
पनि	प	नि			
हरियो	ह	रि	यो		
साग	सा	ग			
उत्पादन	उ	त	पा	द	न
गर्न	ग	र्न			
सकिन्छ	स	कि	न्	छ	

पुरा वाक्यमा लेख

ग्रीन हाउस बाट हिउँदे मौसममा पनि हरियो साग उत्पादन गर्न सकिन्छ ।

हरियो साग खाँदा स्वास्थ्य राम्रो हुन्छ

हरियो	ह	रि	यो		
साग	सा	ग			
खाँदा	खाँ	दा			
स्वास्थ्य	स्	वा	स्	थ	य
राम्रो	रा	म्रो			
हुन्छ	हु	न्	छ		

पुरा वाक्यमा लेख

हरियो साग खाँदा स्वास्थ्य राम्रो हुन्छ ।

अक्षर चिनारी

एक मेरो छोरा एक वर्षको भयो ।
दुई दुई स्याऊ राता छन् ।
तीन तीन आलु कुहिएका छन् ।
चार चार बच्चा साना छन् ।
पाँच पाँच औंला हुन्छन् ।
छ छ रोटी खानुहोस् ।
सात सात भारी दाउरा बाल्नु भयो ।
आठ आठ जना मिहिनेती छन् ।
नौ म नौ बर्षकी भए ।
दश मेरो छोरा दश कक्षामा पढ्दै छ ।

पाठ लेख्नलाई वाक्य पुर्णरुपमा कण्ठ गराउने

गर्भवती महिलाले ध्यान दिनु पर्ने कुराहरु ।

- महिला गर्भवती भएको अवस्थामा गह्रुंगो भारी उचाल्नु हुँदैन ।
- हरियो सागपात तथा पहेंला फलफुल धेरै खानु पर्छ ।
- समय समयमा अस्पतालमा गई स्वास्थ्य परिक्षण गर्नुपर्छ ।
- आफुलाई शरीरमा अप्ठेरो भयो भने तुरुन्तै स्वास्थ्य कार्यकर्तालाई देखाउनु पर्छ ।
- सफा सुग्घर सँधै गर्नुपर्छ ।

अकं सहित संकेत चिनारी

१ ()

२ ()()

३ ()()()

४ ()()()()

५ ()()()()()

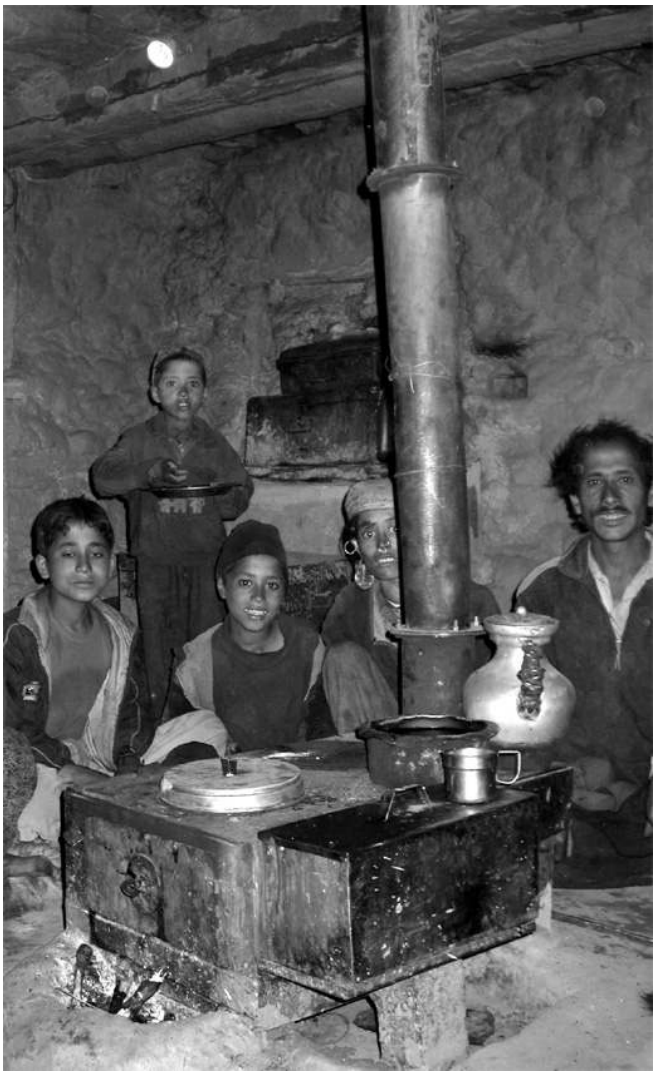
६ ()()()()()()

७ ()()()()()()()

८ ()()()()()()()()

९ ()()()()()()()()()

१० ()()()()()()()()()()



११ ☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺

१२ ☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺

१३ ☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺

१४ ☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺

१५ ☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺

१६ ☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺

१७ ☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺

१८ ☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺

१९ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺
☺ ☺

२० ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺
☺ ☺ ☺

२१ ♡ ♡ ♡ ♡ ♡ ♡ ♡ ♡ ♡ ♡ ♡ ♡ ♡ ♡ ♡ ♡ ♡
♡ ♡ ♡ ♡

२२ ♡ ♡ ♡ ♡ ♡ ♡ ♡ ♡ ♡ ♡ ♡ ♡ ♡ ♡ ♡ ♡ ♡
♡ ♡ ♡ ♡ ♡

२३ ♡ ♡ ♡ ♡ ♡ ♡ ♡ ♡ ♡ ♡ ♡ ♡ ♡ ♡ ♡ ♡ ♡
♡ ♡ ♡ ♡ ♡ ♡

२४ ♡ ♡ ♡ ♡ ♡ ♡ ♡ ♡ ♡ ♡ ♡ ♡ ♡ ♡ ♡ ♡ ♡
♡ ♡ ♡ ♡ ♡ ♡ ♡

२५ ♡ ♡ ♡ ♡ ♡ ♡ ♡ ♡ ♡ ♡ ♡ ♡ ♡ ♡ ♡ ♡ ♡
♡ ♡ ♡ ♡ ♡ ♡ ♡ ♡

२६ ♡ ♡ ♡ ♡ ♡ ♡ ♡ ♡ ♡ ♡ ♡ ♡ ♡ ♡ ♡ ♡ ♡
♡ ♡ ♡ ♡ ♡ ♡ ♡ ♡ ♡

२७ ♡ ♡ ♡ ♡ ♡ ♡ ♡ ♡ ♡ ♡ ♡ ♡ ♡ ♡ ♡ ♡ ♡
♡ ♡ ♡ ♡ ♡ ♡ ♡ ♡ ♡ ♡

२८ ♡ ♡ ♡ ♡ ♡ ♡ ♡ ♡ ♡ ♡ ♡ ♡ ♡ ♡ ♡ ♡ ♡
♡ ♡ ♡ ♡ ♡ ♡ ♡ ♡ ♡ ♡ ♡

२९ ♡ ♡ ♡ ♡ ♡ ♡ ♡ ♡ ♡ ♡ ♡ ♡ ♡ ♡ ♡ ♡ ♡
♡ ♡ ♡ ♡ ♡ ♡ ♡ ♡ ♡ ♡ ♡ ♡

३० ♡ ♡ ♡ ♡ ♡ ♡ ♡ ♡ ♡ ♡ ♡ ♡ ♡ ♡ ♡ ♡ ♡
♡ ♡ ♡ ♡ ♡ ♡ ♡ ♡ ♡ ♡ ♡ ♡ ♡

३१

३२

३३

३४

३५

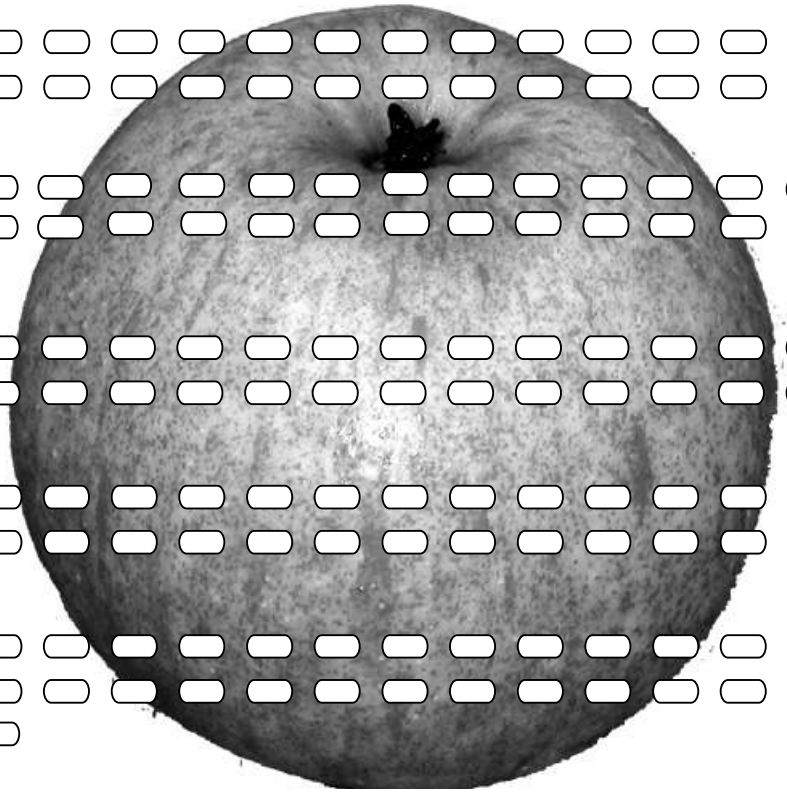
३६

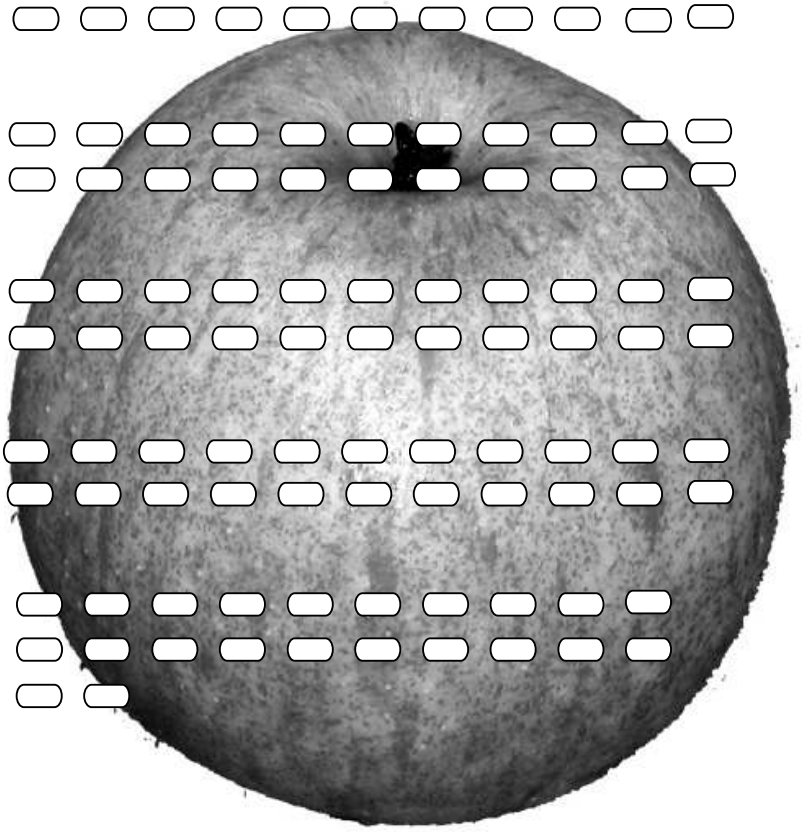
३७

३८

३९

४०





৪৭ △△△△△△△△△△△△△△△△△
△△△△△△△△△△△△△△△△△
△△△△△△△

৪২ △△△△△△△△△△△△△△△△△
△△△△△△△△△△△△△△△△△
△△△△△△△△

৪৩ △△△△△△△△△△△△△△△△△
△△△△△△△△△△△△△△△△△
△△△△△△△△△

৪৪ △△△△△△△△△△△△△△△△△
△△△△△△△△△△△△△△△△△
△△△△△△△△△△

৪৫ △△△△△△△△△△△△△△△△△
△△△△△△△△△△△△△△△△△
△△△△△△△△△△△△△△△△△

৪৬ △△△△△△△△△△△△△△△△△
△△△△△△△△△△△△△△△△△
△△△△△△△△△△△△△△△△△

৪৩ △△△△△△△△△△△△△△△△△
△△△△△△△△△△△△△△△△△
△△△△△△△△△△△△△△△△△

৪৮ △△△△△△△△△△△△△△△△△
△△△△△△△△△△△△△△△△△
△△△△△△△△△△△△△△△△△

४९ △ △ △ △ △ △ △ △ △ △ △ △ △ △ △ △ △
△ △ △ △ △ △ △ △ △ △ △ △ △ △ △ △
△ △ △ △ △ △ △ △ △ △ △ △ △ △

५० △ △ △ △ △ △ △ △ △ △ △ △ △ △ △ △ △
△ △ △ △ △ △ △ △ △ △ △ △ △ △ △ △
△ △ △ △ △ △ △ △ △ △ △ △ △ △ △

अंक चिनारी

१, २, ३, ४, ५, ६, ७, ८, ९, १०,

११, १२, १३, १४, १५, १६, १७, १८, १९, २०

२१, २२, २३, २४, २५, २६, २७, २८, २९, ३०

३१, ३२, ३३, ३४, ३५, ३६, ३७, ३८, ३९, ४०

४१, ४२, ४३, ४४, ४५, ४६, ४७, ४८, ४९, ५०

५१, ५२, ५३, ५४, ५५, ५६, ५७, ५८, ५९, ६०

६१, ६२, ६३, ६४, ६५, ६६, ६७, ६८, ६९, ७०

७१, ७२, ७३, ७४, ७५, ७६, ७७, ७८, ७९, ८०

८१, ८२, ८३, ८४, ८५, ८६, ८७, ८८, ८९, ९०

९१, ९२, ९३, ९४, ९५, ९६, ९७, ९८, ९९, १००

हिसाब

जोड :

५	४	६	४	५	७
+ ३	+ १	+ ३	+ २	+ ४	+ १

५	१	६	३	८	४
+ ३	+ ८	+ ३	+ ४	+ १	+ ९

४१	५३	४७	५२
+ ४९	+ २८	+ ३३	+ ३६

४२६	५३४	६४३
+ १८५	+ १६७	+ १६५

४७५
+ ६३६

५५६
+ ८७५

६७८
+ ९५४

२३४
+ ८७५

४६५
+ ७५५

३४५
+ ९८७

२९५४
७२६७
+ १२३४

८७५४
९८५६
+ २११२

३५४७
८४३१
+ २५७३

घटाऊ :

५	४	७	८	६
- ३	- १	- ४	- २	- ५

५	९	७	५	३	२
- २	- ३	- २	- १	- २	- १

४५५	५८४	९००	८२५
- २४५	- ४१२	- ४००	- ७११

६४२	५४७	४६७	८४०
- ५०४	- ३२६	- ३७५	- ७७७

९७६	९८७	७२५	७६२
- ८८७	- ६५४	- ४२३	- ४५१

१११५	१२६०	१०४०	९०५
- ८७६	- ८३६	- ८५५	- ७१५

२१०५	२३२३	४२६३
-१९५५	-१२१२	-४१७७

गुणन :

२	५	६	४	३	७
× ३	× २	× ३	× ४	× २	× ५

८	९	५	४	६	५
× १	× २	× २	× ३	× २	× ३

५४	१३	२०	२५	२६
× २	× ३	× २	× ३	× ४

४०	३३	३७	४३	२६
× ५	× ४	× ४	× ६	× ३

७४	६३	५५	६७	१५
× २२	×४४	× ३३	×४३	×३४

५५३	४३५	३४५	३५६	६७४
× २०	× २३	× २७	× १९	× ३४

भाग :

४÷२ =

८÷४ =

९÷३ =

६÷३ =

१२÷३ =

१६÷४ =

१८÷३ =

२४÷६ =

१५०÷३ =

१८०÷३ =

२०५÷५ =

२०४÷४ =

२५०÷१० =

४०५÷१५ =

६८०÷२० =

४००÷४ =

३२१÷३ =

६०५÷ ५ =

बिषयसँग सम्बन्धित गीतहरु

चुल्होको कथा

एकादेशमा एक दुर्गम अंञ्चल थियो, जुन विकास देखी एकदम पछाडी परेको थियो । त्यहाँ वसोबास गर्ने मान्छेहरु गरीव एवं रोगीहरु थिए । धेरै पहिले उनीहरुको घरमा धुवाँ रहित चुल्हो, वत्ती तथा चर्पीहरु थिएनन् । केही वर्ष पछि विकास हुन थाल्यो । त्यस पछि उनीहरु विभिन्न रोगबाट मुक्त भए तसर्थ उनीहरु स्वास्थ्यमा निकै सुधार आयो र हाल उनीहरु एकदम खुशी छन् ।

बत्ती सम्बन्धि व्यवहारिक गीतहरु

१ घर घरमा बिजुली बालौं स्वास्थ्यलाई छ फाईदा ।
यसैले कक्षामा पढौं कति राम्रो फाईदा ।

२ आवश्यकमा बाल्ने गरौं नत्र निभाउ ।
साँझ बिहान पढौं अनि यसको फाईदा लिऊ ।

३ घर आगन सफा राखौ स्वस्थ पनि बनौं ।
फाईदा धेरै बुझिकन एक आपसमा भनौं ।

४ समुह मिल्यो भने बत्तीको सुरक्षा ।
सम्पति हाम्रै हो सोची आफै गरौं रक्षा ।

५ बत्तीको सदुपयोग गरौं ज्ञान बढाई बढ्नु छ ।
अन्धकारलाई हटाएर ज्योती फैलाउनु छ ।

६ समयमा मर्मत गरौं सुरक्षा दिनलाई ।
बेलामा विचार गरौं यसको फाईदा लिनलाई ।

७ लामो समय सम्म खप्छ हेर सुरक्षा दिएमा ।
ज्ञानको कुरा बढाउने छ सुविधा लिएमा ।

८ घामबाट विजुली बाल्दा समयमा होस दिऊ ।
पढौं न किताबका अक्षर धेरै फाईदा लिऊ ।

९ समयमा मर्मत गरौ विजुली बाल्न लाई ।
प्यानल ब्याट्री सफा राखौ फोहोर हटाउनलाई ।

१० धुवाँबाट टाढा रहनु रोगबाट बच्नलाई ।
बुझ्न ज्ञान गुणका कुरा यसको फाईदा लिऊ ।

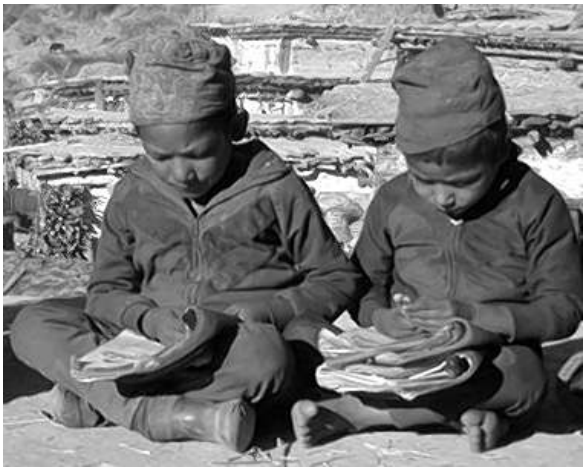
११ बच्चालाई चलाउन नदिऊ विना आवश्यकमा ।
प्रविधि धेरैले गर्दा भर पर्छ यसमा ।

१२ गुणस्तरलाई ध्यान दिई घर घरमा बनाउँ ।
यसको फाईदा धेरै छ नि सबैलाई चिनाउँ ।

बाल कक्षामा आधारित गीतहरु

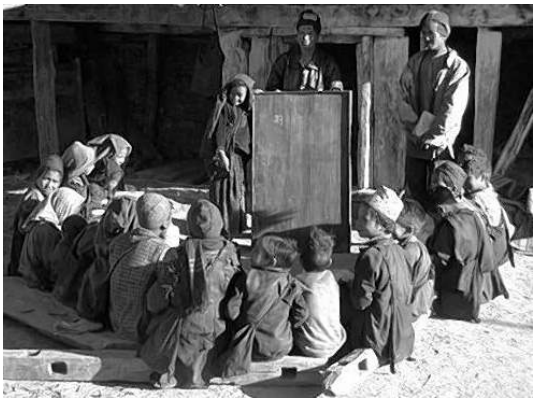
१ प्रौढ कक्षा पढिकन ज्ञान सिकौ सवैले ।
ज्ञान सिकौं अघि वढौं घर घरमा सबैले ।

२ सहभागी हुने गरौं बाल कक्षामा अब ।
सिके पछि शिक्षा ज्योति फाईदा हुन्छ तब ।



३ किरण छ शिक्षाको ज्योति समयमा पढौं ।
एक आपसमा मिलीजुली हात हात समाई बढौं ।

४ बाल बच्चालाई स्कुल पठाऊ आफु प्रौढ कक्षा ।
पढे पछि ज्योति खुल्छ जीवनको हुन्छ रक्षा ।

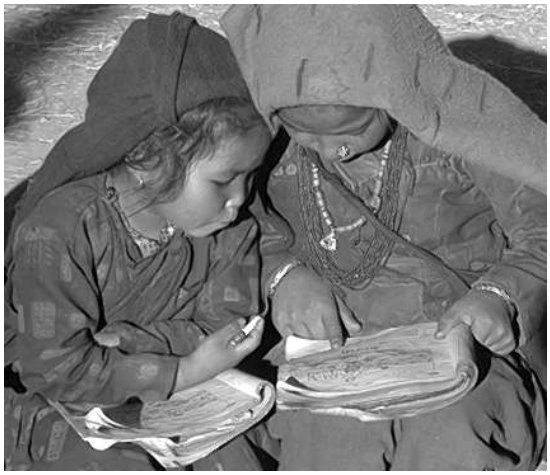


५ दिन भरी बारीको काम साँझ प्रौढ कक्षा ।
देशका हामी कर्णधार हौं यही हो हाम्रो रक्षा ।

६ कापी कलम मिलाई राखौं, समयमा होश दिऊ ।
नछुटाई कक्षाका कुरा यसको फाईदा लिऊ ।

७ घर धन्दा बाल बच्चा स्याहारी ।
नछुटाउ कक्षा कुरा पढौं घरी घरी ।

८ घर घरमा आएको मौका नगुमाऊ कसैले ।
निरन्तर कक्षामा गई पढौं न सबैले ।



९ खेतवारीको काम सिध्याउ कक्षामा पढौं पनि ।
हृदयले जानी राखौं प्रौढ कक्षा पनि ।

१० कापी कलम हातमा लिउ झोला पनि मिलाउँ ।
पाएको मौकालाई छोपौं यसको फाईदा लिउँ ।

११ बाल बच्चाले पढ्नु पर्छ व्यवहारिक यी कुरा ।
हृदयले लागी परे शिक्षा हुन्छ पुरा ।

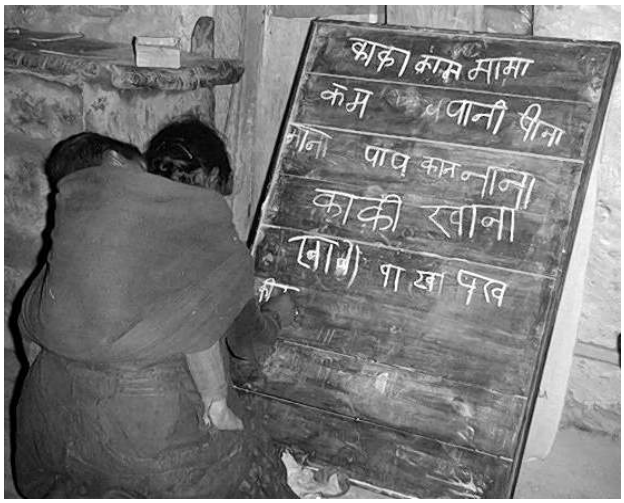
१२ प्रौढ कक्षा पढिकन अन्धकार हटाउँ ।
स्वस्थ जीवन बाँच्नलाई शिक्षाको ज्योती लिउँ ।

व्यवहारिक बाल कक्षाका गीतहरु

१ शिक्षा हाम्रो नभईकन इतिहास पढ्नलाई ।
पढौं अब बाल कक्षा अगाडि बढ्नलाई ।

२ बाल कक्षा पढ्नु पर्‍यो ज्ञान सिकी बढ्नलाई ।
सुधार गरौ जीवन शिक्षाको ज्योति पाई ।

३ घर धन्दा बाल बच्चा स्याहारी ।
नछुटाऊ कक्षाका कुरा पढौं घरी घरी ।



४ अन्धकार जीवन हाम्रो शिक्षा नलिईकन ।
निरन्तरमा कक्षा पढौं अघि वढ्दै भन ।

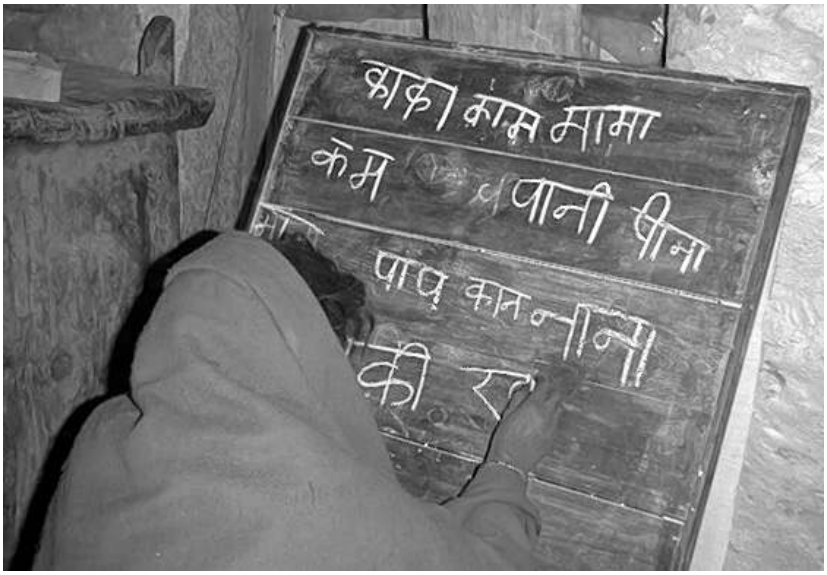
५ हृदयले जानी राखौं ज्ञान गुणका यी कुरा ।
आफुले सिकेका कुरा सबैलाई सिकाउँ पुरा ।

६ दुर्गम जिल्ला हाम्रो जन्म शिक्षा अन्धकार ।
कक्षा पढौं ज्ञान वढौं यहि हो उपहार ।

७ शिक्षाले दिन्छ फाईदा काम लिउँ धेरैले ।
धेरै छन् ज्ञानका कुरा भई सक्यो अवेर ।

८ सहभागी हुनु पर्‍यो बाल कक्षामा अहिले ।
यस्तो मौका ज्ञान गुणका कुरा पाएनौं है पहिले ।

९ पढौ अब बाल कक्षा अज्ञानतालाई हटाउँ ।
भाईबहिनीलाई बुझाउँ अब ज्ञानको फाईदा लिउँ ।



१० मौंका हाम्रो थिएन र ज्योति गुम्यो धेरै ।
यस पाली त मौंका आयो पढौं धेरै धेरै ।

११ कक्षामा सिकेका कुरा सिकाउँ सबैलाई ।
अन्धकार हटने भयो यो मन खुशी भई ।

१२ कक्षामा सिकेका कुरा भाईबहिनीलाई दिऊ ।
अन्धकार हट्ने छ यसको फाईदा लिऊ ।

चुल्हो सम्बन्धित गीतहरु

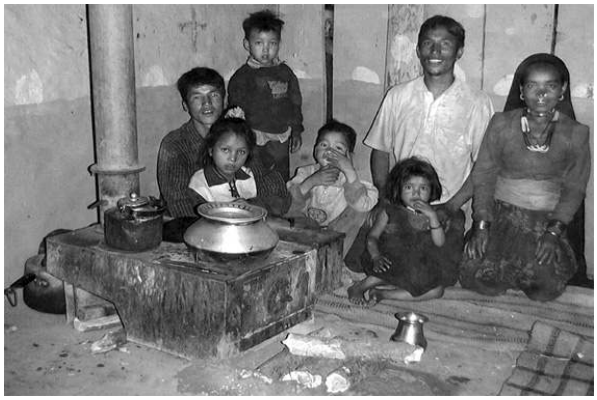
१ आगो बाले पछि ढोका बन्द गर्न सिकौं ।
वन जोगाई दाउरा बचाई रोगबाट बचौं ।

२ स्टीलको पानी ट्या°L खिया नलाग्ने ।
रोगबाट बचे पछि सब रोग भाग्ने ।

३ डयाम्पर सिधा गर्‍यो भने आगो माथि जाने ।
भाडामा ताप नलागीकन दाउरा छिटो खाने ।

४ माटो हाल्ने गरौं हेर त्यही पछाडी प्वालमा ।
ताप माथी पठाउने गर्छ त्यही माटोको भरमा ।

५ कति राम्रो चुल्हो हाम्रो दाउरा कम खाने ।
एक चोटी तीन खाना बनाई समय नलाग्ने ।



६ पाईप पनि छ मोटो धेरै बीचबीचमा नट हाल्ने ।
डयाम्परले आगो छेकी धेरै वर्ष खप्ने ।

७ चारै ठाउँमा प्रयोग गरौं नट र बोल्ट पनि ।
तीनै खाना एकै चोटी पकाउने ठाउँ पनि ।

८ खियाबाट बचाई राख्न समयमा होस दिउँ ।
सबै कुरा जानी बुझी यसको फाईदा लिउँ ।

९ दाउराहरु छोटो काटौं बन्द हुने गरि ।
यसले फाईदा धेरै दिन्छ नगरौं मन परि ।

१० चार वर्षको अनुसन्धान गाउँगाउँमा छर्नलाई ।
प्रयोग गरौ चुल्हो सबैले रोग वाट बच्नलाई ।

११ फलामलाई खियाले खान्छ बेला बेला हेरौं ।
त्यसो घटना घट्न नदिन तेल लगाउने गरौं ।

१२ आफुले सिकेका कुरा अरुलाई सिकाई दिऊ ।
वातावरण सुर्धानलाई घरघरमा चुल्हो लिऊ ।

खानेपानी सम्बन्धित गीतहरु

१ स्वच्छ पानी खाने गरौ जीवनको सुरक्षा ।
गरौं रोग किटाणु मुक्त यही हो हाम्रो रक्षा ।

२ बासी पानी खायौ भने किटाणु सल्किन्छ ।
सुरक्षा दिएमा सवैले लामो समय टेक्छ ।

३ पानी हाम्रो जीवन हो अमुल्य सम्पति ।
शरीरमा चाहिएमा तिर्खा लाग्छ अति ।

४ खोला पानी राम्रो हुन्न पानी सफा धारा ।
दिऊँ सुरक्षा मिहिनेत गरौ सुख हुन्छ सारा ।

५ पाइप लाईन नकाटी दिनु सुरक्षा दिई दिनु ।
मुख्य बस्नु यही हो भनि मनमनमा लिई दिनु ।

६ खाने पानी नजिक भए समय बचत ।
रोगबाट बञ्चित भए जीवन सचेत ।

वाक्य बनाउन सिकाउने

छोटो वस्तुगत शब्दहरु

१ आफनो गाउँको विकास गर्न आफैं जुट्नु पर्छ ।

२ गाउँको सहभागिता नै आत्मनिर्भर विकास हो ।

३ हरेक कुरा गाउँलेको सहभागिताबाट नै पुरा हुन्छ ।

४ विकासको निम्ति समुदाय जुट्दै जाउँ ।

५ परिश्रमले सफलता मिल्दछ ।

६ दु:खले गर्दा आज सुख पाईयो ।

७ अब पानी आयो, भाडा पनि सफा गर्नुपर्‍यो ।

८ नजिकै धारा भएकोले समयमा अरु काम गर्न सकिएको छ ।

९ पानी आएकोले बच्चा सफा राख्ने गर्नुपर्‍यो ।

१० घर सफा, पानी सफा, स्वस्थ्य पनि सफा ।

११ घर, पानी, आँगन सफा भए परिवार पनि स्वास्थ्य हुन्छ।

पाठ लेख्न लगाई वाक्य पुर्णरुपमा कण्ठ गराउने

महिलाको हक

१ पुरुषले अनावश्यकमा थिचो मिचो गरेमा आफ्नो हक प्रति लड्नु पर्छ ।

२ आफ्नो जिम्मेवारी सम्बन्धि एक महिलाले अर्को महिलालाई बुझाउँदै जानुपर्छ ।

३ कुनै नारीले अनावश्यक दु:ख पाएमा कानुनको अगाडी वकालत गर्नुपर्छ ।

४ नारी स्वतन्त्रताको निम्ति अगाडी बढ्दै जानुपर्छ ।

५ बेचिएकी चेली तथा कष्ट दायक जीवन बिताएकी नारीको मुक्तिको निम्ति सम्बन्धित निकायमा लड्नु पर्छ।

७ पाठको सारांश गरी कथा वा चिट्ठी लेख्न

परदेशमा वसेको श्रीमानलाई चिट्ठी लेख

मिति : _____

प्रिय जीवन साथी,

सदा दिनको प्रेम सहितको लामो सम्झना छ । यहाँ म लगायत छोरा छोरीहरु सबै सन्चै छौं । त्यहाँ तपाईको परदेशी शरीरमा आरामै होला भनी उही जन्म दिने भगवानसँग प्रार्थना गर्दछु ।

विशेष पत्र लेख्नको कारण यो छ कि हजुरले घर छोडे देखि एउटा पत्र पनि पठाउनु भएको छैन ।

त्यसैले चिन्ता लागेको छ कृपया यो चिट्ठी पाउने वित्तिकै जवाफ पठाउनु होला ।

उहि जीवन साथी
माया .....
कर्णाली अञ्चंल हुम्ला जिल्ला

पढ्न गएको छोरालाई चिट्ठि लेख

मिति: _____

प्रिय छोरा शुभ आशीर्वाद छ,

म लगायत तिम्रो बुवा, भाई, बहिनी सबै आरामै छौं । त्यहाँ तिम्रो विद्यार्थी जीवन आरामै होला भनि भगवान् सँग प्रार्थना गर्दछौं । चिट्ठी लेख्नको कारण यो छ कि तिमीले स्कुलमा राम्रोसँग पढ्नु, नराम्रो काममा नलाग्नु, शिक्षक शिक्षिकाहरुले भनेको मान्नु, हामीले केही दिन पछि फि को पैसा पठाउला त्यो पैसा सही काममा प्रयोग गर्नु । समय समयमा चिट्ठी पठाउदै गर्नु । अरु कुरा दशैंमा घर आएपछि गरौंला ।

उहि जन्म दिने आमा
राधा .....

कर्णाली अंञ्चल हुम्ला जिल्ला