अनौपचारिक शिक्षा पाठ्यक्रम
भाग २

ग्रामिण एकीकृत विकास सेवा नेपाल

भुमिका

आई.एस.आई.एस.फाउण्डेशन परियोजना विगत केही वर्ष देखि दुर्गम जिल्लामा आफ्नो मुल्याकंन र ग्रामीण ठाउँका समुदायलाई सेवा पुग्ने हेतुले विकासका कदमहरु चाल्दै आईरहेको छ ।

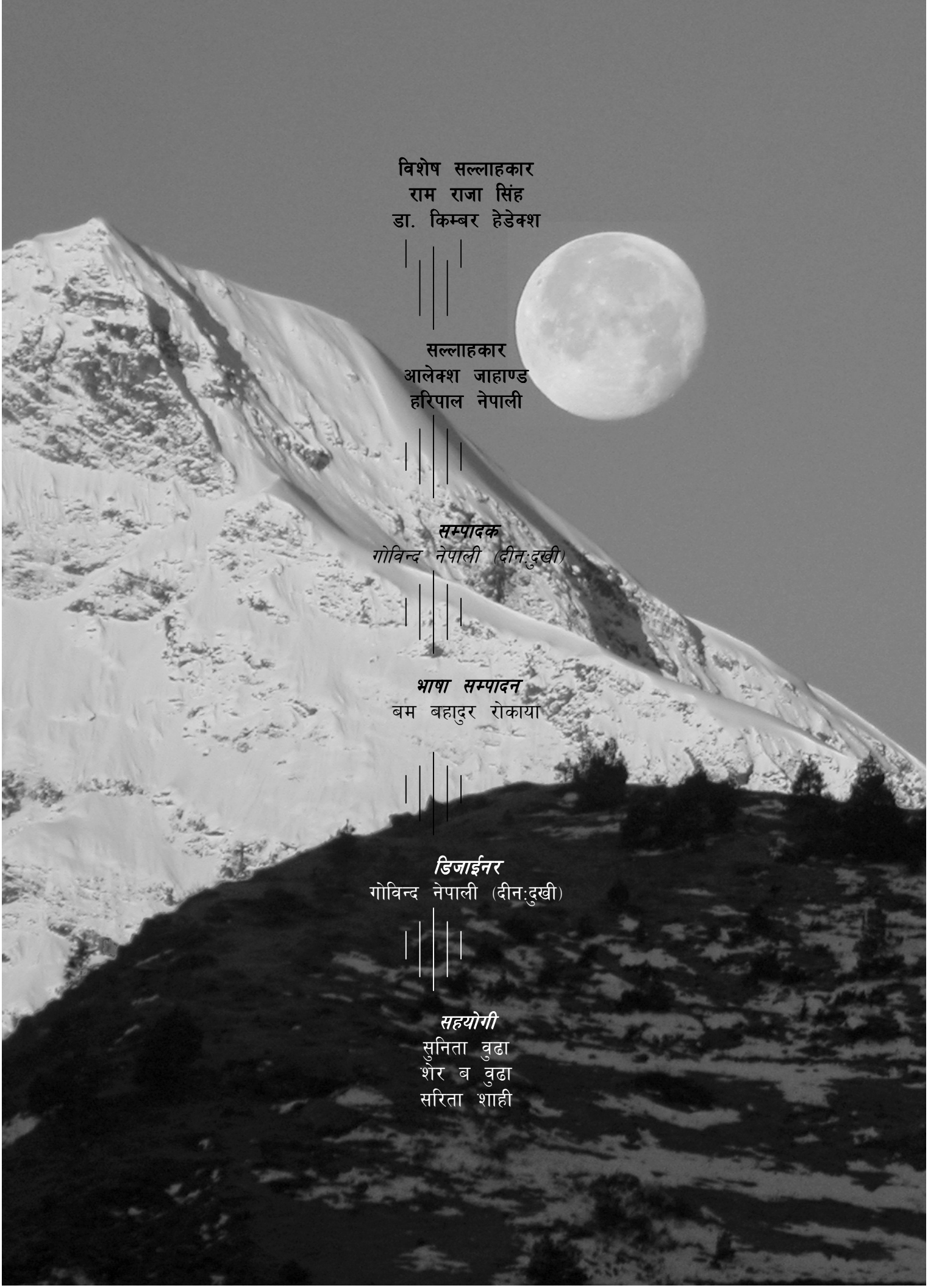
यस परियोजनाले एक पछि अर्को विकास गर्ने क्रममा र अनुगमन तथा मुल्याकंनले प्रस्ट पारेको परिवेक्षण अनुसार ग्रामीण ठाउँमा काम गर्दै उक्त ठाउँमा बसोबास गर्ने समुदायले स्वास्थ्यमा प्रत्यक्ष लाभान्वित हुने र शिक्षा पद्धतिलाई पनि अगाडि वढाएको छ ।

यस अनौपचारिक कक्षाको गत वर्ष २०६२।३।३० मा अनौपचारिक व्यवहारिक शिक्षाको भाग एक तयार पारी कक्षा संचालन गरेको थियो । पछि आएर त्यस पुस्तकबाट सुझावका पक्ष र सृजनात्मक लेखन तथा पढाईका शैलीलाई ध्यान दिई यो दोस्रो पुस्तक भाग दुई तयार पारिएको छ । यस पुस्तकले भाग एक पढि ज्ञान प्राप्त गरेका विद्यार्थी माझ प्रत्यक्ष रुपमा मितेरी मार्गको भुमिका निर्वाह गर्ने समेत आशा लिएका छौं ।

पुस्तक तयार पारुन्जेल सम्म प्राविधिक सहयोग दिने बम बहादुर रोकाया, हरिपाल नेपाली, शब्द खोजमा सुनिता बुढा, शेर ब. बुढा, सरिता शाही तथा विशेष सल्लाह दिने डा.किम्बर हेडेक्श र आलेक्श जाहाण्ड ज्यू लाई हार्दिक धन्यवाद दिन्छौं ।

यस पुस्तक भाग दुई पूर्ण रुपमा पढि सके पछि विद्यार्थी प्रत्यक्ष रुपमा लेख्न तथा पढ्न जान्ने छन् र भविष्यमा शिक्षा पद्धतिलाई निरन्तररुपमा अगाडि बढाउने छन् भन्ने पूर्ण आशा लिएका छौं ।

गोविन्द नेपाली
(जिल्ला आयोजना प्रमुख)



विशेष सल्लाहकार
राम राजा सिंह
डा. किम्बर हेडेक्श

सल्लाहकार
आलेक्श जाहाण्ड
हरिपाल नेपाली

सम्पादक
गोविन्द नेपाली (दीन:दुखी)

भाषा सम्पादन
बम बहादुर रोकाया

डिजाईनर
गोविन्द नेपाली (दीन:दुखी)

सहयोगी
सुनिता वुढा
शेर ब वुढा
सरिता शाही

ग्रामीण एकीकृत विकास सेवा हुम्ला

अनौपचारिक शिक्षा पाठ्यक्रम विकास विभाग हुम्ला

आई.एस.आई.एस.फाउण्डेशनको
आर्थिक सहयोगमा

अनौपचारिक शिक्षाको विषय सुची

एकाई १ नेपाली		
१	नेपाली वर्णमाला आधा अक्षर ।	
२	आधा अक्षरसँग वाक्य ।	
३	व्याकरण मिलाएर लेख्ने ।	
४	खाली ठाउँमा हेर,सम्झ र भर ।	
५	सहभागीलाई ध्यानाकर्षण गर्न लगाउने ।	
६	महिला तथा बाल अधिकार	
७	वाक्य बनाउने (वर्तमान, भुत र भविष्य) ।	
८	चिट्ठी लेख्ने तरीका ।	
९	सहभागीहरुलाई कण्ठ गर्न लगाउने ।	
१०	चिट्ठी लेख्ने तरीका ।	
११	आवश्यक शैक्षिक सामग्रीहरु ।	
१२	अभिभावकको दायित्व ।	
१३	चित्र छलफल ।	
एकाई २ गणित		
१	१.जोड २.घटाउ ३.गुणन ४.भाग ५.दुना ६.नेपाली, अंग्रेजी रोमन अंक ।	
२	नेपाली र अंग्रजी अंक ।	
३	हिसाव गर ।	
एकाई ३ विधि ।		
१	चुल्हो बनाउने तरीका ।	
२	चुल्हो जडान गर्ने तरीका ।	
३	बिजुली मर्मत गर्ने तरीका ।	
४	चर्पी बनाउने गर्ने तरीका ।	
एकाई ४ व्यावारिक शिक्षा ।		
१	धुवाँरहित चुल्होको प्रयोग ।	
२	बच्चाहरुको हेरचाह ।	
३	खेती गर्ने तरीका ।	
४	समुदायमा आधारित कथा ।	
५	सोच र भर ।	
६	साथीसाथीमा भेटघाटको संवाद ।	
७	दिमाग खियाऊ ।	

एकाई १. नेपाली

१ नेपाली वर्णमालाको आधा अक्षर ।
२ आधा अक्षरसँग वाक्य ।

पूरा अक्षर	आधा अक्षर	आधा अक्षरसँग वाक्य	अभ्यास
क	क्	क्यारम	
ख	ख्	ख्याती	
ग	ग्	लाग्यो	
घ	घ्	घ्याम्पो	
ङ	ङ्	ङ्यार्	
च	च्	च्याङ्बा	
छ	छ्		
ज	ज्	उज्यालो	
झ	झ्	बुझ्यो	
ञ	ञ्	पञ्चमी	
ट	ट्		
ठ	ठ्		
ड	ड्	ड्याङ्ग	
ढ	ढ्		
ण	ण्		
त	त्		
थ	थ्	पृथ्वी	
ध	ध्	ध्यान	
न	न्	उन्नति	
प	प्	प्यानल	
फ	फ्	फ्याउरो	
ब	ब्	ब्याट्री	
भ	भ्	भ्याग्तो	
म	म्	हिम्मत	
य	य्		
र	र्		
ल	ल्	फाल्न्	
व	व्	व्यास	
स	स्	मस्जिद	
ष	ष्	दृष्टि	
श	श्	श्वास	
ह	ह्		
क्ष	क्ष्		
त्र	त्र्		
ज्ञ	ज्ञ्		

३. व्याकरण मिलाएर लेख्ने तरीका ।

भाषा मिठास गर्न व्याकरणको प्रयोग गर्नु पर्छ जसले शुद्ध अशुद्धमा प्रत्यक्ष रुपमा भुमिका निर्वाह गर्छ त्यसैले व्याकरण मिलाएर लेख्दा वा बोल्दा राम्रो हुन्छ ।

जसलाई तल प्रस्तुत गरिएको छ ।

अशुद्ध	शुद्ध
म जान्छु घर ।	म घरमा जान्छु ।
भात खानु भयो तपाई ।	तपाईले भात खानु भयो ।
किताव पढ्दा हात मुख धुन्छु पहीला ।	किताव पढ्नु भन्दा पहिले हात मुख धुन्छु ।
फोहोर कुरा हुदैन खेलाउन ।	फोहोर कुरा खेलाउनु हुदैन् ।
सहभागीलाई लेख्न लगाउने	
किताव कापी को गर्दा सुरक्षा राम्रो हुन्छ ।	
श्रीमान माया मलाई गर्छ ।	
आवश्यकतानुसार विजुली वाल्नु हुन्न ।	

४. खाली ठाउँमा हेर,सम्झ र भर ।

क) कर्णाली ..... मा ..... जिल्लाहरु पर्दछन् ।

ख) यो ठाउँ .....ले घेरिएको पहाडी ..... भएको अति ..... ठाउँ हो ।

ग) मैले ..... गर्दा आमाले पिट्नु भयो ।

घ) रमिलाको ..... मा जम्मा ..... जना परिवार छन् ।

ड) खाने कुरा ..... मिलाएर खाने गर्नुपर्छ ।

च) जिन्दगी हामीले .....सँग विताउने ..... पर्छ ।

अंचल	पहाड	गल्ती	जिल्ला	५	गाँउ	१०
सुख	विकट	राम्ररी	गर्नु			

५. सहभागीलाई ध्यानाकर्षण गर्न लगाउने ।

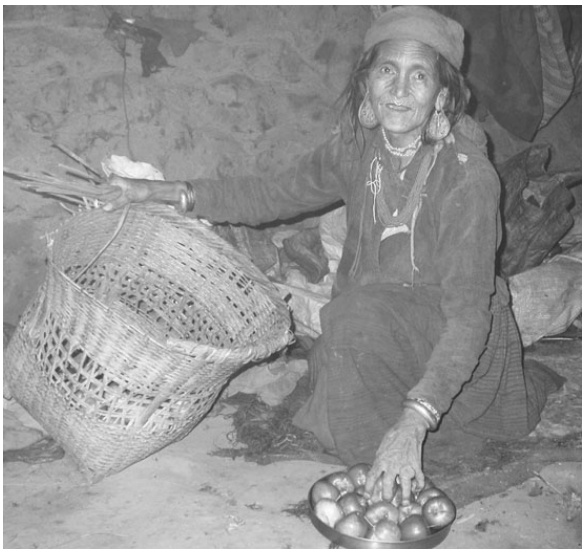
चोलो	उद्दश्ये	खानेपानी	रमाईलो	जित	हार	मिलनसार	रोगी	
दु:खी	सुखी	जाली	फटाहा	पाठा	बाखा	झोला	मुमा	मामा
सल्लेरी	हुम्ला	धादिङ्ग	तनहुँ	पाल्पा	विजुली	स्याउ	ओखर	आरु
पाना	नानी	संयोजक	उत्प्रेरक	दैनिक	सावाँ	व्याज		

६. नेपाली ब्याकरण ।

६.१ अक्षर पद्धति

क. ईकार ।

हि	+	मा	+	ल	=	हिमाल
कि	+	ता	+	व	=	किताव
ति	+	हा	+	र	=	तिहार
	+		+		=	गिलास
	+		+		=	विहान



ख. एकार

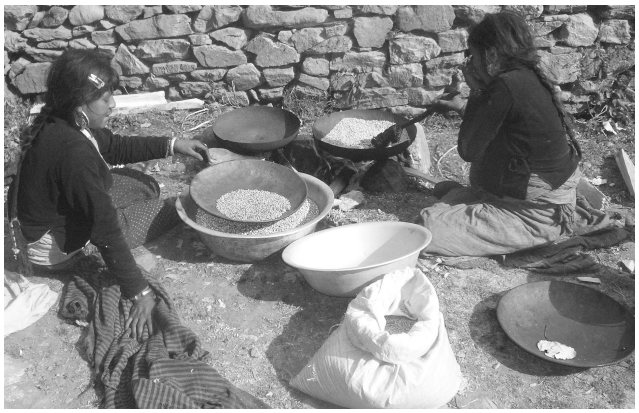
कु	+	खु	+	रा	=	कुखुरा
कु	+	कु	+	र	=	कुकुर
रु	+	कु	+	म	=	रुकुम
कु	+	मा	+	री	=	कुमारी
कु	+	न्त	+	ती	=	कुन्ती

ग. उकार

मू	+	ला	=	मूला
धू	+	प	=	धूप
पू	+	जा	=	पूजा
	+		=	मूढा
			=	पूर्व

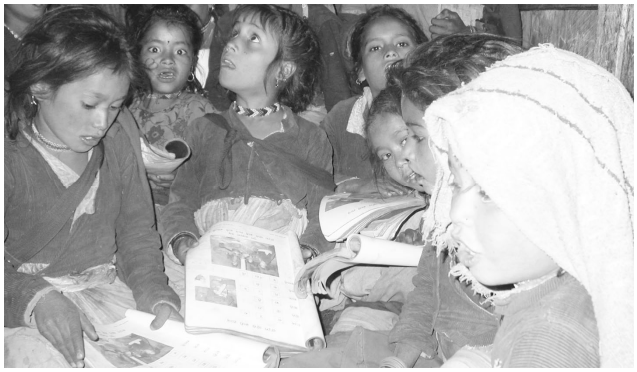
घ. ऐकार

के	+	रा	+	उ	=	केराउ
ग	+	णे	+	श	=	गणेश
प	+	रे	+	वा	=	परेवा
	+		+		=	टेबल
	+		+		=	सेकुवा



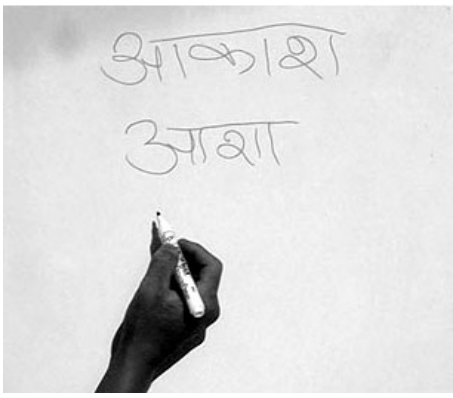
ड. ऐकार

पै	+	सा	=	पैसा
धे	+	रै	=	धेरै
म	+	कै	=	मकै
	+		=	थैली
	+		=	मैला



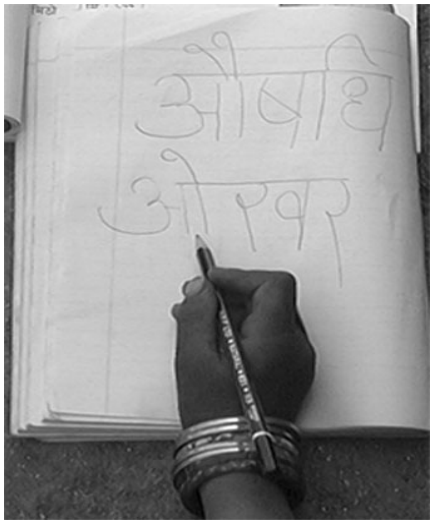
च. ओकार ।

घो	+	डा	=	घोडा
लो	+	टा	=	लोटा
ओ	+	म	=	ओम
	+		=	ढोका
	+		=	झोला



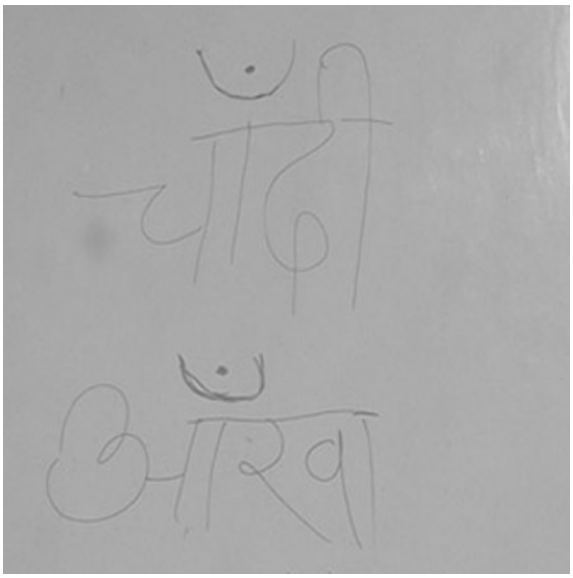
छ. औकार ।

औ	+	लो	=	औलो
पौ	+	वा	=	पौवा
लौ	+	रो	=	लौरा
	+		=	कौवा
	+		=	चौर



ज. चन्द्र विन्दु ।

घाँ	+	टी	=	घाँटी
घाँ	+	स	=	घाँस
आँ	+		=	आँखा
	+		=	हाँस
	+		=	गाँस



झ. शिर विन्दु ।

कं	+	स	=	कंस
हं	+	स	=	हंस
वं	+	श	=	वंश
अं	+		=	अंश
	+		=	अंक

ञ. प्रश्न वाचक चिन्ह ?

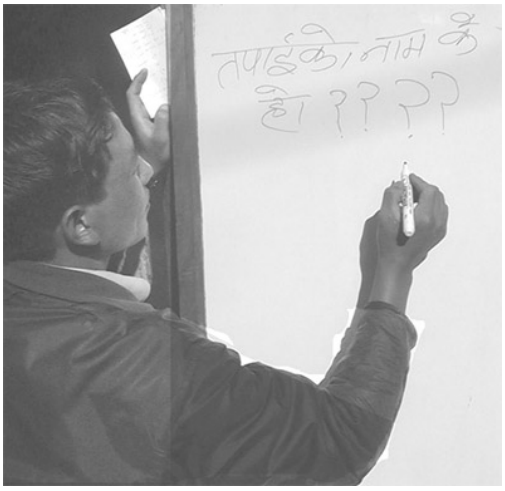
१. तिम्रो घर कहाँ हो ?

२. तिमी को हौ ?

३. यहाँ किन आयौ ?

४. .....? (काम)

५. .....? (नाम)



ट. पूर्णविराम चिन्हको प्रयोग ।

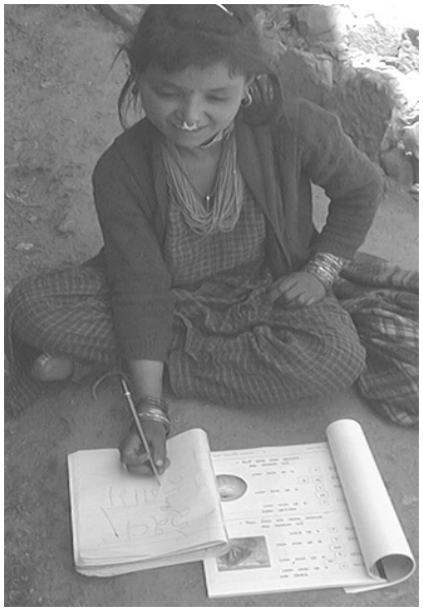
१. नेपालको राजधानी काठमाण्डौ हो ।

२. हुम्लाको सदरमुकाम सिमिकोट हो ।

३. चुल्हो प्रयोग गरेपछि धुवाँ कम हुन्छ ।

४. ..... । (नाम)

५. ..... । (सफा)



७. महिला तथा बाल अधिकार
पाठ पढ्न लगाई वाक्य बनाउन लगाउने ।

नेपाल अधिराज्य भरी विशेष गरेर महिला तथा वाल बालिका सम्बन्धी हक हितका तथा उनीहरुका अधिकार सम्बन्धी कुराहरु उठेका छन् । त्यसै कुरालाई विभिन्न पक्षबाट अगाडि बढाउन ठुला ठुला पहल समेत चालिएका छन् । यसरी मानवको चासो जिम्मेवारी के गर्नु पर्छ भन्ने वारेमा विस्तृत रुपमा छलफल खोजी गर्नेलाई नै अधिकार भनिन्छ । महिला तथा बच्चाहरु किन पछाडि परेका छन् ? त्यो कुरालाई विशेष रुपमा ध्यान दिएर हेर्ने हो भने उनीहरुको शिक्षा, आयआर्जनलाई कमी भएको कारण आफुले सोचे जस्तो गर्न सक्दैनन् र पछि उनीहरुको हक तथा जिम्मेवारी के हो भन्ने कुरा प्रस्ट नहुँदा यी कुराहरुमा जीवनभरी अलमल भई रहन्छन् ।

८. वाक्य बनाउने भुत, वर्तमान र भविष्य

विगत (हिजो)
उदाहरण दिईएको छ अरु सहभागीलाई लेख्न लगाउने)

- मैले घट्ट गएर पिठो पिसेर ल्याएँ ।
- .....(चिट्ठी लेख्ने)
- .....(घाँस काट्ने)
- .....(भात पकाउने)
- .....(चर्पी सफा गर्ने)

वर्तमान (आज)
उदाहरण दिईएको छ अरु सहभागीलाई लेख्न लगाउने)

- म भात खादै छु ।
- .....(चिट्ठी लेख्ने)
- .....(घाँस काट्ने)
- .....(भात पकाउने)
- .....(चर्पी सफा गर्ने)

भविष्य (भोलि)
उदाहरण दिईएको छ अरु सहभागीलाई लेख्न लगाउने)

- म पढेर पछि ठुलो मान्छे बन्ने छु ।
- .....(चिट्ठी लेख्ने)
- .....(घाँस काट्ने)
- .....(भात पकाउने)
- .....(चर्पी सफा गर्ने)

९. सहभागीहरुलाई वाक्य बनाई लेख्ने लगाउने ।

छोरा,	छोरी,	कापी,	श्रीमान,	घर,	पाठ,	खेत,
झारपात,	भात,	तरकारी,	सफा,	माइती,	चलन,	देवता,
ढोका,	झयाल्,	अध्यन,	बिदा,	शिक्षक,	कलम,	चट्याङ्ग,
रिता,	होटल,	बाटो	धारा,	पानी,	म्वाई	मुमा,
झोला ,	झुमा,	चर्पी	कान,	मुख,	दाँत,	बत्ती,

सफा, स्कुल, मल,

१०. सहभागीलाई कण्ठ गर्न लगाउने ।

- नेपाली साँवा अक्षरमा ३६ वटा अक्षरहरु हुन्छन् ।
- अ, आ, मा १२ अक्षरहरु हुन्छन् ।
- अंग्रजी वर्णमालामा २६ वटा अक्षरहरु हुन्छन् ।

११. चिठ्ठी लेख्ने तरीका ।

क. श्रीमानलाई चिठ्ठी लेख

मितिः.....

प्रिय जीवन साथी,
प्रेम सहितको लामो सम्झना छ ।
यहाँ हामी घर परिवार सबै सन्चै छौं । त्यहाँ तपाईको परदेशी शरीर आरामै होला भनि जन्म दिने भगवानसँग प्रार्थना गर्दछौं ।
विशेष पत्र लेख्नको कारण यो छ .....
अन्तमा तपाईलाई माया गर्ने श्रीमती

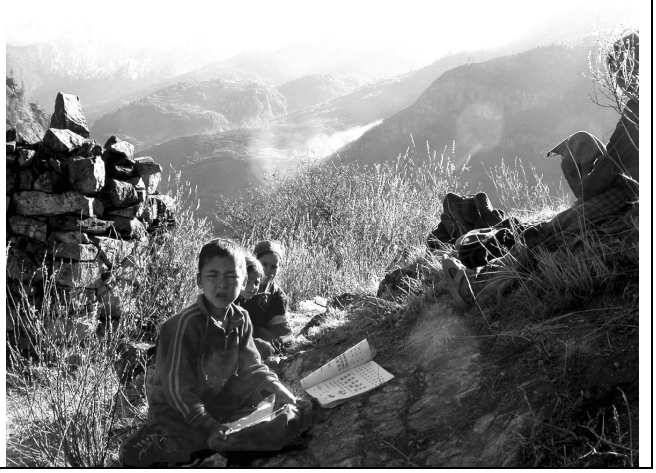
देव माया बुढा
कर्णाली अंचल
हुम्ला जिल्ला, साँता
गा.वि.स. वडा नं. ६

ख. बहिनीलाई चिट्ठी लेख ।

मितिः.....

प्रिय बहिनी,
शुभ आशीर्वाद ।
यहाँ हामी आरामै छौं । त्यहाँ तिमी लगायत सम्पूर्ण घरपरिवार आरामै रहुन भनि उहि जन्म दिने भगवान सगँ प्रार्थना गर्दछु । पत्र लेख्नको कारण यो छ कि तिमी राम्रोसँग पढ्नु, नराम्रो काममा नलाग्नु, समय समयमा चिट्ठी पठाउँदै गर्नु । अरु बाँकी कुरा भेटमा गरौंला ।

आदरणीय दाजु
भोजराज दुल्लु, ४ दैलेख

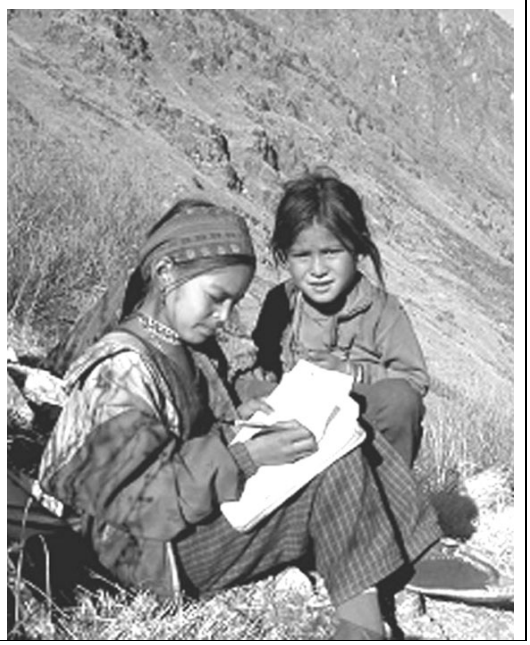


ग. दाजुलाई चिट्ठी लेख ।

मितिः.....

श्री आदरणीय दाज,
सदा दिनको पाउपरी ढोग छ ।
आराम छौं, आरामको कामना गर्दै सानो पत्र लेखेको छु । यहाँको कुनै चिन्ता नगर्नु होला । त्यहाँ हजुरको शरीरमा कुनै किसिमको अप्ठ्यारो नआई परोस् भन्ने हाम्रो शुभ कामना छ । अर्को कुरा, समय समयमा पत्र पठाउँदै गर्नु बाँकी .....मा कुरा गरौंला ।

उहि अभागी बहिनी
पुष्पा
जाजरकोट जिल्ला रानीखेत गा.वि.स. ४,



घ. प्रेमीलाई चिट्ठी लेख ।

मति: .....

प्रिय जीवनसाथी,
तिमीलाई के भनि सम्बोधन गरौं । यहाँ आरामै छु । त्यहाँ तपाईको शरीरमा आरामै रहोस् भनि उहि जन्मदिने भगवानसँग प्रार्थना गर्दछु ।
विशेष खबर के छ भने एउटा पत्र पनि पठाएनौं, सारै दु:ख लागेको छ ।
त्यसैले ..... यो पत्रको जवाफको प्रतिक्षामा छु ।

उहि प्रेमिका
रुपाकली बुढा
जुम्ला, पटमारा ७, उर्शु

माथि विभिन्न प्रकारका चिट्ठीहरु लेखेका छन् ,त्यसमा सहभागीलाई अरु लेख्न लगाउने ।

	कसलाई	विषय
१	दाजु/भाई	आमा बिरामी हुनुभयो, पैसा छैन
२	बुवा	कामको बारेमा
३	आमा	सम्झना
४	साथी	गाउँ विकासको बारेमा
५	शिक्षक	कक्षा अनुपस्थितिको बारेमा जानकारी

१२. आवश्यक शैक्षिक सामग्रीहरु ।

सहभागीले प्रत्येक दिन विद्यार्थीको झोला, कापी, कलम, सिसाकलम, इलेजर राम्रोसँग परीक्षण गर्नुपर्छ । पढाई एक दीर्घकालीन समय सम्म मिहिनेत गरी राख्नु पर्ने र यसको उपलब्धि पछि देखिने हुनाले धेरै मान्छेलाई यो समय गाह्रो पर्छ ।
त्यसैले हरेक कक्षा कोठामा विद्यार्थीले पाठ पढ्दा पाठ्य सामग्रीको एकदम सुरक्षा गर्न जरुरी हुन्छ । प्रशिक्षकले विद्यार्थीहरुलाई हरेक क्रियाकलापमा सहभागी गराउन उक्त कुराको व्यवस्थापन गर्नुपर्ने हुन्छ ।

शिक्षकले तलका बुदाँहरुलाई ध्यान दिएर आवश्यक शैक्षिक सामग्रीहरु परीक्षण गर्दा राम्रो हुन्छ ।

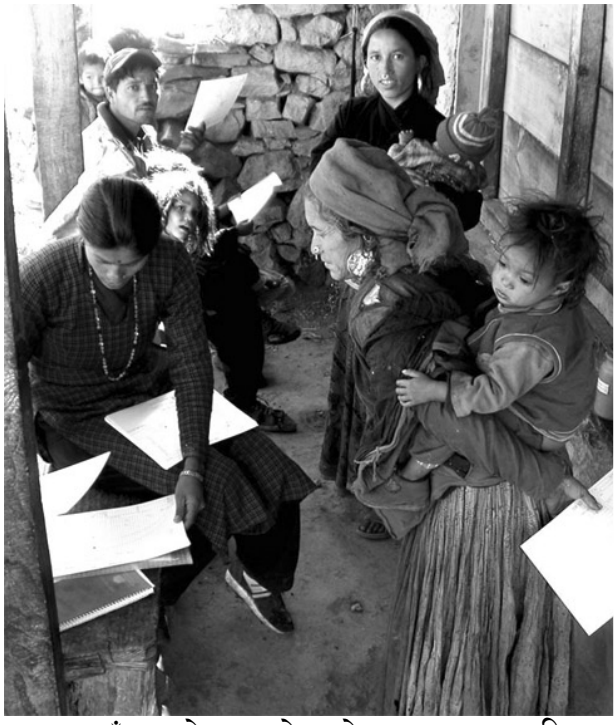
- ✓ मिठास शब्दले विद्यार्थीको शैक्षिक सामाग्रीहरु जाँच गर्नु पर्छ यदि आवश्यक भन्दा सामाग्रीहरु नपुग भएमा कारण पत्ता लगाई सो कुरा प्रस्टयाउने ।
- ✓ झोला तथा अन्य सामग्रीहरु व्यवस्थित ढङ्गले प्रयोग गर्न लगाउने ।
- ✓ कापी तथा किताबमा फोहोर र अन्य शब्दहरु लेख्न नदिने ।
- ✓ शैक्षिक सामाग्री नभएमा आवश्यक ठाउँमा पहल गरी परिपुर्ती गराउने
- ✓ आई परेका शैक्षिक सामग्री सम्बन्धी समस्या समयमा आवश्यक ठाउँमा पहल गर्ने ।
- ✓ पढ्ने वातवरणको पूर्ण व्यवस्थापन गर्ने ।

१३. अभिभावकको दायित्व ।

प्रशिक्षक र सहभागीहरुको अभिभावक बीच घनिष्ट सम्बन्ध हुने भएकोले उनीहरु माँझ काम र सम्झौताप्रति एकबद्ध हुन जरुरी छ । त्यसैले प्रशिक्षकले उसको अभिभावक प्रति शिक्षा सम्बन्धीका फाईदा बेफाईदा अनुसार सकभर बुझाउने सहभागीलाई पढ्न लेख्नको लागी समयको अभाब नहुने गरी सहयोग गर्नको लागी सधै अग्रसर बनाउन यदि सहभागी कक्षामा निरन्तर रुपमा आएन भने उसको अभिभावकलाई भेटी सहभागी कक्षामा नआउनको कारण पत्ता लगाई पुनः आउन लगाउने । कुनै कुनै बेला यस्तो परिस्थिति आईपर्न पनि सक्छ जसमा सहभागीले पढ्दापढ्दै कक्षा छाड्नुपरेमा वा कक्षामा उपस्थित हुन नसकेमा कारण पत्तालगाई कक्षामा उपस्थित हुन लगाउने ।

१४. चित्र छलफल ।

- सहभागीलाई पाठ अनुसारको चित्र देखाई उक्त चित्रमा देखिएका कुराहरु सहभागी माँझ बिस्तृत छलफल गराई एक आपसमा बुझे नबुझेका कुराहरु प्रस्ट रुपमा अगाडी राख्न लगाउने ।



- सहभागीलाई पाठ अनुसारको चित्र देखाई उक्त चित्रमा देखिएका कुराहरु सहभागी माँझ विस्तृत छलफल गराई एक आपसमा बुझे नबुझेका कुराहरु प्रस्ट रुपमा अगाडी राख्न लगाउने ।
- प्रश्नको आधारमा चित्र छलफल गरी सहभागी माँझ नै त्यसको वारेमा बिस्तृत जानकारी लिन लगाउने ।
- प्रशिक्षकले एउटा उदाहरण देखाई सोको आफुले चित्र, अंक, अक्षर, दुवैमा लेखी क्रमश: सहभागीहरु माँझ एकबद्ध गराउन लगाउने ।
- चित्रको मुख्य सन्देशहरुलाई कुन चित्र कहाँ प्रयोग हुने हो वा व्यवहारिक रुपमा लागु हुने खालको चित्रलाई बढीरुपमा सहभागीलाई अवलोकन गर्न लगाउने ।

- चित्रको सारांश सहभागीलाई देखाई समुह मार्फत वर्णन गर्ने ।

१. घर घरमा बत्ती बल्यो डाँडाफाया गाउँमा ।
कापी कलम समाइकन लेखौला है नाम ।

२. बाटा बाटा दिसा गर्दा सरुवा रोग सर्छ ।
चर्पी प्रयोग गरेपछि पानी हाल्नु पर्छ ।

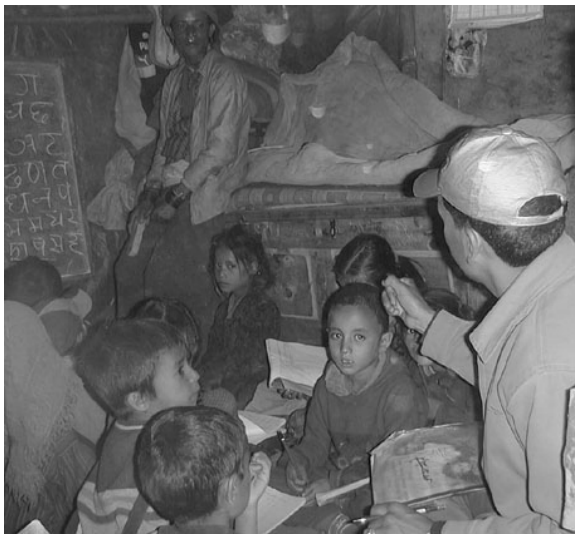
३. पानी धारा नजिक आयो टाढा जानु छैन ।
कापी कलम समाइकन पढन जाने हैन ।

४. दुर्गम भनि के हुने छ, बत्ती बलेकै छ ।
पढन लेख्न नपाएर मर्म जलेकै छ ।

एकाई २ हिसाव गर

जोड गर दुई अंकको ।

१०	+	४	=	
१३	+	५	=	
१०	+	११	=	
२३	+	२१	=	
२१	+	१९	=	
३४	+	३९	=	



जोड गर तीन अंकको ।

२३४		१२३		२३४		२९१
+ २३४		+ ६७६		+ ३२८		+ ४५९

२३१		१२३		२३४		२९१
२३२		६७५		३२५		४५९
+ ३४५		+ ३२१		+ ९२१		+ ३२७

जोड गर चार अंकको ।

३४५६		४६७५		५१७२		१७८५
+१२२३		+३२२४		+३४५६		+६५२७

घटाउ गर (एक अंकको)

५	-	४	=	
६	-	३	=	
१८	-	२	=	
१६	-	५	=	
१०	-	७	=	

घटाउ गर (**दुई** अंकको)

३४	५६
-२४	-३४

५५	७८
-३३	-४३

४१	८६
-२२	-६८

घटाउ गर (तीन अंकको)

४३७		४३७		४३७		५३८
-३१२		-३३१		-४२७		-६८९

२. दुना पढ् (दुई देखी दश सम्म)

दुई				
२	x	१	=	२
२	x	२	=	४
२	x	३	=	६
२	x	४	=	८
२	x	५	=	१०
२	x	६	=	१२
२	x	७	=	१४
२	x	८	=	१६
२	x	९	=	१८
२	x	१०	=	२०

तिन				
३	x	१	=	३
३	x	२	=	६
३	x	३	=	९
३	x	४	=	१२
३	x	५	=	१५
३	x	६	=	१८
३	x	७	=	२१
३	x	८	=	२४
३	x	९	=	२७
३	x	१०	=	३०

चार				
४	x	१	=	४
४	x	२	=	८
४	x	३	=	१२
४	x	४	=	१६
४	x	५	=	२०
४	x	६	=	२४
४	x	७	=	२८
४	x	८	=	३२
४	x	९	=	३६
४	x	१०	=	४०

पाँच				
५	x	१	=	५
५	x	२	=	१०
५	x	३	=	१५
५	x	४	=	२०
५	x	५	=	२५
५	x	६	=	३०
५	x	७	=	३५
५	x	८	=	४०
५	x	९	=	४५
५	x	१०	=	५०

छ				
६	x	१	=	६
६	x	२	=	१२
६	x	३	=	१८
६	x	४	=	२४
६	x	५	=	३०
६	x	६	=	३६
६	x	७	=	४२
६	x	८	=	४८
६	x	९	=	५४
६	x	१०	=	६०

सात				
७	x	१	=	७
७	x	२	=	१४
७	x	३	=	२१
७	x	४	=	२८
७	x	५	=	३५
७	x	६	=	४२
७	x	७	=	४९
७	x	८	=	५६
७	x	९	=	६३
७	x	१०	=	७०

आठ				
८	x	१	=	८
८	x	२	=	१६
८	x	३	=	२४
८	x	४	=	३२
८	x	५	=	४०
८	x	६	=	४८
८	x	७	=	५६
८	x	८	=	६४
८	x	९	=	७२
८	x	१०	=	८०

नौ				
९	x	१	=	९
९	x	२	=	१८
९	x	३	=	२७
९	x	४	=	३६
९	x	५	=	४५
९	x	६	=	५४
९	x	७	=	६३
९	x	८	=	७२
९	x	९	=	८१
९	x	१०	=	९०

दश				
१०	x	१	=	१०
१०	x	२	=	२०
१०	x	३	=	३०
१०	x	४	=	४०
१०	x	५	=	५०
१०	x	६	=	६०
१०	x	७	=	७०
१०	x	८	=	८०
१०	x	९	=	९०
१०	x	१०	=	१००

गुणन

एक अंकको गुणन गर ।

५	x	४	=	
७	x	३	=	
८	x	२	=	
४	x	३	=	
५	x	१	=	
३	x	२	=	

दुई अंकको गुणन ।

१३		३४		२४		३३		२२
x ३		x २		x २		x ३		x ३
३९								

३३		३४		६७		५५		८१
x ४		x ५		x ४		x ५		x ३
१३२								

२१		३४		६७		१९		५६
x १२		x १२		x १४		x २५		x ३९

तीन अंकको गुणन हिसाब

१३४	२५६	६२३	५७०
x ३२४	x २३४	x ५६७	x ५६८

जोड र गुणनबीचको सम्बन्ध

२	+	२	+	२	=	६

२	x	३	=	६

३	+	३	+	३	=	९

३	x	३	=	९

४	+	४	+	४	=	

४	x		=	१२

५	+	५	+	५	=	

	x		=	

२	+	२	+	२	+	२	=	८

२	x	४	=	८

६	+	६	+	६	+	६	=	

६	x		=	

भाग हिसाब

एक अंकको भाग गर ।

८	/	२	=	४
६	/	२	=	३
४	/	२	=	२
८	/	४	=	
६	/	२	=	
६	/	३	=	
९	/	३	=	

दुई अंकको भाग गर ।

१५	/	३	=	५
१०	/	२	=	१०
२४	/	४	=	
५०	/	२	=	
६४	/	८	=	
७५	/	३	=	
८	/	४	=	

तीन अंकको भाग गर ।

१२०	/	४	=	३०
३००	/	३	=	
१८०	/	९	=	
१६०	/	१०	=	१६
३३०	/	११	=	
२२०	/	२२	=	
३३०	/	११	=	
४५०	/	१५	=	

३. नेपाली अंग्रेजी अंक ।

बुझ र पढ

नेपाली	अंग्रेजी	नेपाली	अग्रेजी
१	1	२६	26
२	2	२७	27
३	3	२८	28
४	4	२९	29
५	5	३०	30
६	6	३१	31
७	7	३२	32
८	8	३३	33
९	9	३४	34
१०	10	३५	35
११	11	३६	36
१२	12	३७	37
१३	13	३८	38
१४	14	३९	39
१५	15	४०	40

१६	16	४१	41
१७	17	४२	42
१८	18	४३	43
१९	19	४४	44
२०	20	४५	45
२१	21	४६	46
२२	22	४७	47
२३	23	४८	48
२४	24	४९	49
२५	25	५०	50

४. समयको जानकारी

१ वर्ष	३६५ दिन
१ दिन	२४ घण्टा
१ घण्टा	६० मिनेट
१ मिनेट	६० सेकेण्ड

५ हिसाब गर ।

२ घण्टा = ☐ मिनेट

२ मिनेट = ☐ सेकेण्ड

११ घण्टा = ☐ मिनेट

१८ मिनेट = ☐ सेकेण्ड

४० मिनेट + ☐ मिनेट = १ घण्टा

३९ सेकेण्ड+ ☐ सेकेण्ड = १ मिनेट

१. पहिलो घण्टी ४५ मिनेट पढाई हुन्छ । दोस्रो घण्टी ४० मिनेट पढाई हुन्छ भने जम्मा २ घण्टीमा कति मिनेट पढाई हुन्छ ?
पहिलो घण्टी . ४५ मिनेट ।
दोस्रो घण्टी . ४० मिनेट ।
जम्मा ८५ मिनेट हुने भएकोले पढाई १ घण्टा २५ मिनेट हुन्छ ।

२. गीताको आमा बिहान ३ घण्टा ४० मिनेट, दिउसो ३ घण्टा ५० मिनेट र बेलुका २ घण्टा १५ मिनेट काम गर्नु हुन्छ भने जम्मा कति घण्टा कति मिनेट काम गर्नु हुन्छ ?

बिहान ३ घण्टा ४० मिनेट ।

दिउँसो ३ घण्टा ५० मिनेट ।

बेलुका २ घण्टा १५ मिनेट ।

गीताको आमाले जम्मा १० घण्टा.....मिनेट काम गर्नु हुन्छ ।

१. लुगा फाटा नभए किन्न जानु चाइना ।
सानो हुँदा घरको कामले पढ्न जान पाईन ।

२. घर घरमा चुल्हो बाली धुवाँ जान्छ कालो ।
यसै गाउँको रामले बत्ती राम्रो बाल्यो ।

३. खाने पानी नजिक आयो कुवा रह्यो टाढा ।
झिंगा वसे फोहोर हुन्छ राम्रो धुनु भाँडा ।

४. हिउँद मास चिसो हुन्छ चुल्हो राख्नु दाजु ।
कापी कलम नलेखेर छोड्ने अब कहाँ छु ।

एकाई ३. प्रविधि

१. चुल्हो बनाउने तरीका ।

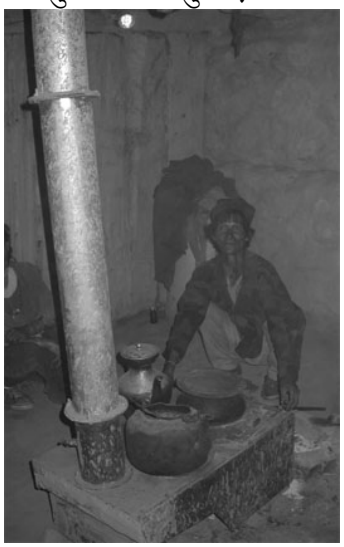
आधुनिक धुँवा रहित चुल्हो कास्ट आईरन फलामबाट बनेको हुन्छ, जसमा चुल्होको माथिल्लो भागमा ६ मी.मी को बाक्लो पाता राखिन्छ । अनि वरिपरि २ मी.मी को पाता राखी आवश्यक साईजमा काटी वेल्डिङ गरि बनाईन्छ ।

सहभागीहरुले पाठ पढिसकेपछि कागजको बनाउन लगाउने ।

२. जडान गर्ने तरीका ।

जब घरमा चुल्हो राखिन्छ त्यस वेला केही कुराहरुमा ध्यान दिनु राम्रो हुन्छ ।

- चुल्हो जडान गर्दा सिधा राख्नु पर्छ ।
- पाईपका किला माथी तिर राख्नु पर्छ ।
- डेम्पर पाइप रोटी पकाउने प्वालतिर घुमाएर राख्नु पर्छ ।
- चुल्होको पछिल्लो भागमा जहिले पनि माटो हाली मात्र जडान गर्नु पर्छ जसले ताप माथी पठाउने काम गर्छ ।
- खिया लागेमा तेल लगाउनु राम्रो हुन्छ ।



३. बिजुली बाल्ने तथा मर्मत गर्ने तरीका

क.

घामको किरणबाट सौर्य विद्युत उत्पादन हुने भएकोले यसलाई समय समयमा रेखदेख गर्न अति जरुरी हुन्छ । जसलाई बेला बेलामा सफा गर्ने, आवश्यक परेको वेलामा मात्र बिजुली बाल्ने गर्नु पर्छ । समय समयमा ब्याट्री, प्यानल, बत्ती, स्वीच आदिलाई हेरफेर गर्ने र सफा गर्ने गर्नु पर्दछ । साथसाथै मर्मत गर्ने पैसा पनि बचत गरिराख्नु पर्दछ ।

ख. स्वीचको जानकारी ।

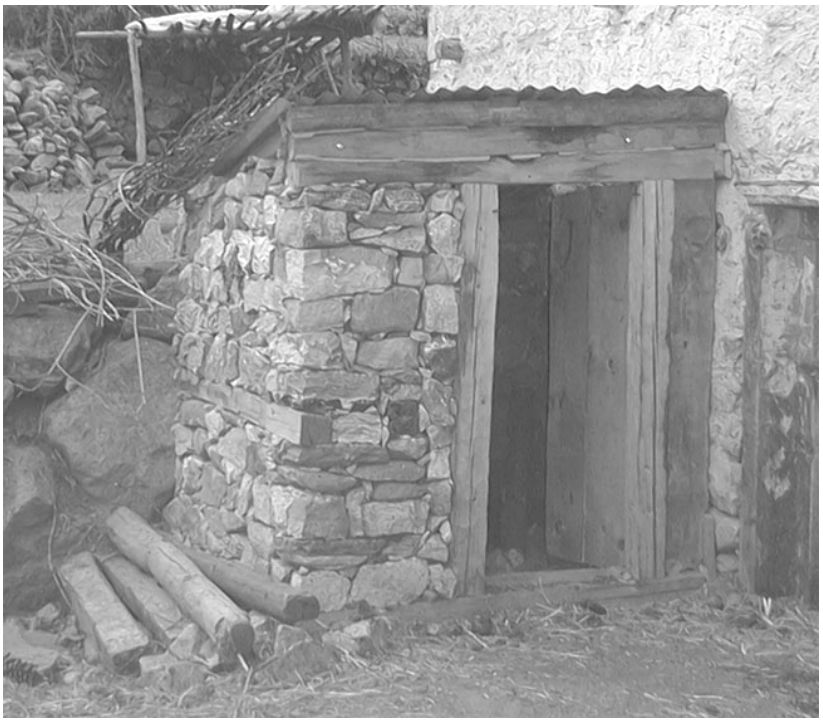
बिजुली बत्तीमा स्वीच नभै नहुने एक सामग्री हो । यसलाई आफ्नो आवश्यकता अनुसार बाल्ने र निभाउने गरिन्छ । यसलाई एक किसिमको बटन पनि भनिन्छ । यसलाई धेरै चोटी बन्द गर्ने, निभाउने गर्नु हुदैन नभए बिग्रन सक्छ । साथै भिजेको हातले बाल्ने निभाउने गर्नु हुँदैन किनभने कहिलेकहीं विद्युतीय शक्ति प्रवाह भएको हुन्छ ।

ग. ब्याट्रीमा छ, छ महिनामा डिस्टिल्ड पानी राख्नु पर्छ ।

घ. चार्ज कन्ट्रोलरको मुख्य काम ब्याट्री र सोलारलाई सुरक्षा गर्नु हो ।

४.चर्पी बनाउने तरीका ।

१. खाडल खन्ने
२. चर्पी भवन वनाउने
३. सम्पुर्ण निमार्ण सामग्रीहरु जम्मा गर्ने
४. छाना छाउने
५. सिमेन्ट प्लाष्टर गर्ने
६. प्यान राख्ने
७. दिसा जाने पाईप राख्ने
८. गन्ध जाने पाईप राख्ने



१. बत्ती बल्यो झिलीमिली घरका पया रडदा ।
अब आँखा देखिन्छ की प्रौढ् कक्षा पढ्दा ।

२. मानसरोवर जाने बाटो सधै हुन्छ कच्ची ।
बाल शिक्षाको वृद्धि हुन्छ बत्ती बाले पछि ।

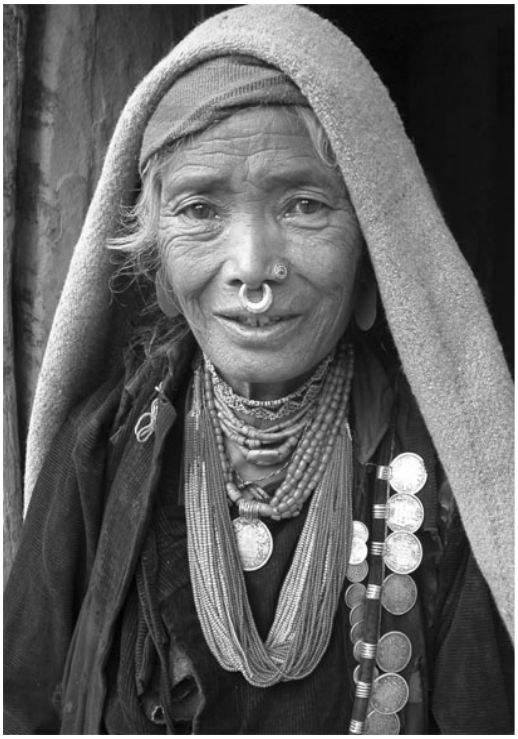
३. अब हामी गाउँमा वसी तातोपानी नुहाउँला ।
ग्रीन हाउसको हरियो सब्जी हिउँदे याममा खाउँला ।

४. चाइनामा कपडा बग्लौ सिईदे दर्जी लाउँला ।
बालुवाको फिल्टर पानी शुद्ध पारी खाउँला ।

एकाई ४. व्यवहारिक शिक्षा ।

१. धुवा रहित चुल्हो प्रयोग ।

- चुल्हो प्रयोग गरेपछि स्वास्थ्य राम्रो हुन्छ ।
- चुल्हो प्रयोग गरेपछि धुवाँ कम हुन्छ ।
- दाउरा वचत हुन्छ ।
- धुवाँबाट आँखा सुरक्षित हुन्छ ।
- एकै पटक दाल भात तरकारी पाक्छ ।
- पानी तताउनको लागी छुटै आगो बाल्नु पर्दैन ।



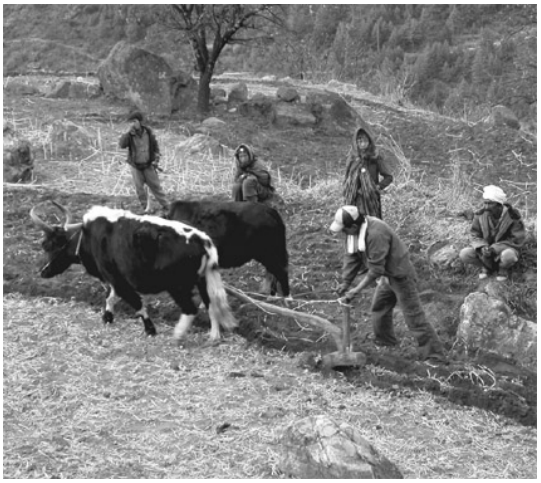
२. बच्चाहरुको हेरचाह ।

सरसफाई र खानपिनमा राम्रो व्यवस्थापन भयो भने बच्चाको स्वास्थ्य राम्रो हुन्छ ।

बच्चालाई कुन बाटोमा लैजाने र कस्तो बनाउने भन्ने बारेमा मुख्य भुमिका बुवाको र घरपरिवारको हुन्छ । बाल बच्चालाई कसरी हेरचाह गर्ने भन्ने बारेमा प्रमुख भुमिका आमाको र आमाले नै यस संसारमा पाईलो टेकाउने भएको हुनाले जब बच्चा जन्मन्छ त्यसपछि बच्चालाई सरसफाई गर्ने, खाना खुवाउने, तेल घस्ने, बच्चा सुताउने काम गर्नु पर्ने हुन्छ ।

३.खेती गर्ने तरीका ।

- जग्गामा खेती गर्दा राम्रो खालको मल प्रयोग गर्ने ।
- समय समयमा झारपात उखेल्नु पर्छ
- खेतमा भएका ढुङ्गा तथा फोहोरलाई बिउ छर्नु भन्दा पहिले फोहर निकाल्नु पर्छ



सहभागीलाई कण्ठ गर्न लगाउने ।

- हप्तामा जम्मा सात बारहरु हुन्छन् ।

१. आईतबार २. सोमबार ३. मंगलबार
४. बुधबार ५. विहिबार ६. शुक्रबार ७. शानिबार

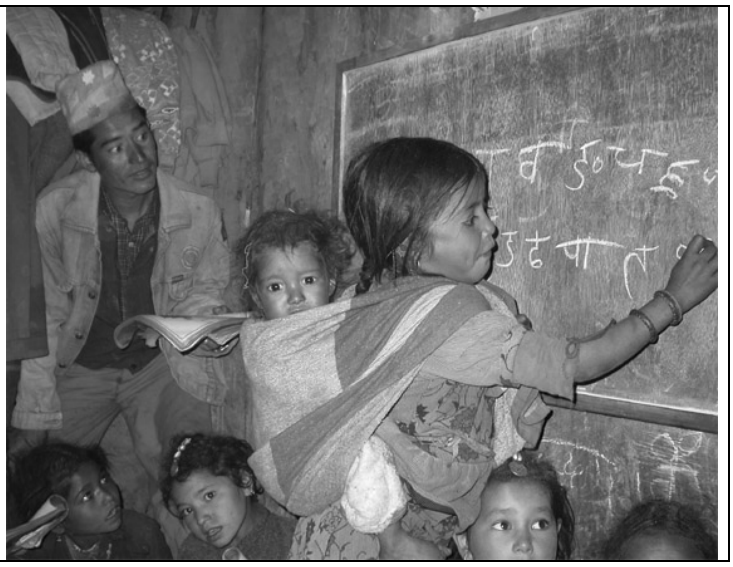
- एक महिनामा चार हप्ता हुन्छ ।
- वर्षमा १२ वटा महिनाहरु हुन्छ ।

१) बैशाख २) जेष्ठ ३) आषाढ ४) श्रावण ५) भदौ
६) असोज ७) कार्तिक ८) मंसीर ९) पौष १०) माघ
११) फाल्गुण १२) चैत्र

- सातवटा दिन बराबर एक हप्ता हुन्छ ।

अभ्यास
सहभागीलाई लेख्न लगाउने ।

१) माथीका हप्तालाई अंक अक्षर दुवैमा लेख ।
२) माथिका महिनालाई अंक अक्षर दुवैमा लेख ।

३) तलका बारलाई क्रम मिलाएर महिनालाई लेख । शनिबार, बिहिबार, मंगलबार आईतबार, शुक्रबार, बुधबार, सोमबार •	

अभ्यास

कुनै विषयगत बनाई सहभागीलाई एक आपसमा कुरा गर्न लगाउने ।

४. कथा ।

समुदायमा आधारित ।

कर्णाली अंञ्चलको जुम्ला जिल्लामा पर्ने पटमारा गा.वि.स एकदमै दुर्गम एवं पिछडिएको गा.वि.स हो जहाँ १४० वटा घरधुरी पर्दछन । यो गाउँमा खानेपानीको लागी राम्रो व्यवस्थापन थिएन । घरमा उज्यालोको लागि बत्ती धुवाँरहित चुल्हो लगायत चर्पी (शौचालय) आदि इत्यादि कुराहरु नहुँदा जहिले पनि बाहिर दिसा पिसाब भई नै रहन्थ्यो । यो समस्या चाहि यहाँका समुदायले विगत केही दशक देखी भोग्दै आएका थिए । पछि यहाँका मानिसको चेतनामा वृद्धि भई केहि गर्नु पर्छ भन्ने आँट आयो । त्यसैको सिलसिलामा ग्रामीण समुदायमा आधारित एक परियोजनाले आफ्नो काम थालनी गर्‍यो । जब त्यस परियोजनाले आफनो काम बिस्तारै पूर्णरुपमा अगाडी बढाउन थाल्यो, विकासको बारेमा पछि गएर गाउँलेहरुलाई सम्झाई बुझाई गर्न थाल्यो । परियोजनाको यो कार्यक्रम बिस्तारै गाउँलेहरुले रुचाउन थाले र एक आपसमा उत्सुक्ता बढ्यो ।

यहाँका समुदाय एक जुट भएर बैठक वसे । त्यसपछि यी जनसमुदायको एकरुपतालाई देखेर परियोजनाले उक्त गाउँमा प्रौढशिक्षा, बालशिक्षा, ग्रामीण खानेपानी, आधुनिक धुवाँरहित चुल्हो, तरकारी खेती आदिको व्यवस्थापन गरि

कार्यक्रम सम्पन्न गर्‍यो । यस्तै सबै सुविधा पाएपछि यहाँका समुदाय गरिबीको रेखामुनि बस्नु नपर्ला भन्ने आशामा छन् । यहाँ बत्ती पाईसकेपछि राती यहाँका बालबालिका पढ्ने काम गर्छन । महिला कपडा सिलाउने तथा बुढा मानिस ताखु कात्ने काम गर्दै आईरहेका छन ।

चुल्हो तथा बत्तीले दम, रुघाखोकी र सरसफाईमा धेरै फरक आएको छ भने हरियो सागपात उत्पादन गरि आम्दानी पनि वढाएका छन साथै कार्यालयले दिएको विभिन्न खालका सुविधाहरु पाईसके पछि आफनै सम्पत्ति सम्झेर राख्ने गरेका छन । यति मात्र नभई एन.जि.वो अर्न्तगतका मानिसहरु लिएर नमुनाको रुपमा देखाउने गरेका छन ।

माथिको कथा पढी तलका प्रश्नको उत्तर देउ ।

१. यस गाउँमा के के विकास भएको छ ?
२. विकास दिगो हुनलाई के के गर्नु पर्छ ?
३. विकास गर्नलाई समुदाय कस्तो हुनु पर्छ ?
४. यो गाउँमा कति वटा घरधुरी थिए ?
५. यो गाउँ कुन जिल्लामा पदर्छ

५.सोच र भर ।

१. गाई चराउने मान्छे (उदाहरण)	गो	ठा	लो	//
२. गाई राख्ने ठाउँ	गो		//	//
३. पानी परेको बेला चाहिने	//		ता	//
४. आँखा नदेख्ने मान्छे	//	अ		
५. खेतीपाती गर्ने मान्छे		सा		//
६. गाई चराउने ठाउँ			ल	
७. पढ्ने मान्छे	वि			

८. पढाउने मान्छे			क	
९. खेतमा पानी लगाउने मान्छे	खे			//
१०. भारी बोक्ने मान्छे	//			या
११. जग्गामा हाल्ने				ल
१२. तरकारी झान्ने	ते		//	//
१३. बारी जोत्ने	//	//	ह	
१४. अन्न राख्ने भाँडो	भ		री	// //
१५. चिया खाने भाँडो	गि			
१६. चुल्होमा तातो पानी बनाउने	टे			
१७. बिजुली बाल्ने चिज	स			//
१८. पहेंलो फलफुलमा पाईन्छ		टा		
१९. दिसा पिसाब गर्ने ठाउँ	//	//	च	
२०. बिरामी जाँच्ने मान्छे		क		

६. साथीसाथीमा भेटघाटको एक संवाद ।

राम : ओ हो श्याम कताबाट आयौ, धेरै दिन पछि भेट भयो नि ।
श्याम : अँ राम, म घर देखी आएको, एकछिन वसेर छलफल गरौंन ।
राम : श्याम तिम्रो गाउँको हालखवर के छ ?
श्याम : ठिकै छ नि अहिले त हाम्रो गाउँमा ठुलो विकास भएको छ नि
राम : के के विकास भएको छ नि मलाई एक छिन बताउन है ।
श्याम : राम हाम्रो गाउँमा त एउटा संस्थाले चुल्हो, चर्पी, विजुली अनौपचारिक शिक्षा र यस्ता खालका विकास धेरै भएका छन नि
राम : श्याम तिम्रो गाउँ त धेरै विकास भएको रहे छ। हाम्रो गाउँमा पनि त्यस्तो विकास भई दिएको भए राम्रो हुने थियो ।
श्याम : हाम्रो गाउँ त पहिला भन्दा धेरै परिवत र्न भएको छ नि बत्तीको लागी मर्मत कोष जम्मा गरेका छौं । यो बत्ती लामा समय सम्म टिक्ने वाला जस्तो छ ।
राम : श्याम तिम्रो गाउँमा जस्तै विकास गर्न के गर्नुपर्ला ?
श्याम : पहिले त गाउँलेहरु कुनै पनि कार्यक्रम माग गर्ने र गाउँले सक्रिय भएर काम गर्ने एक आपसमा सहयोग गर्ने ।
राम: लौ त, आजलाई यतिमा बिदा अर्को भेटमा गफ गरौंला ।
श्याम: लौ त राम हाम्रो गाउँको विकासको बारेमा सवै जानकारी दिद गर्नु आजलाई बिदा ।

माथीको संवाद पढि तलका प्रश्नको उतर लेख ।

१. राम श्यामको भेटघाट कति पछि भएको थियो ?
२. श्याम कहाँ देखी आएको थियो ?
३. श्यामको गाउँमा कुन कुन विकास भएको थियो ?
४. श्यामको गाउँको जस्तो विकास गर्नलाई के गर्नु पर्ला ?
५. यस पाठबाट के के कुरा वुझ्नु भयो ?

७. दिमाग खियाउ ।

कोठेपदमा ५ वटा फुलको नाम पत्ता लगाउ

गु	म	ख	म	ली	
ला	ली	गु	राँ	स	
फ		प	य		
		प	को	म	ल
	त्री				

कोठेपदमा ७ वटा गाउँको नाम पत्तालगाँउ ।

स्याँ	ठे	हे	प	का
डाँ	डा	फ	या	
साँ	या		ङ	गु
ता			चु	

यसै साताको मेरो दिन

१. आइतबार बिहानै खाना खानु पर्छ ।
कापी कलम समाईकन बाल कक्षा जानु पर्छ ।
२. सोमबार साईत बनाउनु कापीमै गित ।
कापी कलम समाईकन मास्टरसाहेब सित ।
३. मंगलबारको भनेकै छ किताब समाउनु ।
पढ्न लेख्न आउनु अघि राम्ररी नुहाउनु ।
४. बुधबार त राम्रो हुन्छ नेपालीको चाला ।
बाल कक्षा पढ्न पाए हाम्रा बाको पाला ।
५. बिहिबार त राम्रो हुन्न कालो हुन्छ रात ।
बाल कक्षा खुलेकै छ अब हुन्छ साथ ।
६. शुक्रबारको अन्त्यमा सात कापी कलम मागौं ।
कक्षा कोठा सफा बनाई घरतिर लागौं ।
७. शनिबारको दश बजे खानपिन खाउँला ।
लुगा फाटा समाएर धारा तिर जाउँला ।