निस्दी गाउँपालिका

गाउँकार्यपालिकाको कार्यालय

शिक्षा शाखा

मित्याल , पाल्पा

बन्दाबन्दीको समयमा अभिभावक र शिक्षकको सहयोगमा

विद्यार्थीले गर्ने परियोजना कार्य पुस्तिका २०७७

पूर्व प्राथमिकदेखि कक्षा १० सम्म

अभिभावकहरुमा अनुरोध

आदरणीय अभिभावक ज्यू, नमस्कार ।

हाल विश्वभर फैलिरहेको नोभल कोरोना भाइरस-covid 19 ले महामारीको रुप लिएको छ । विश्व स्वास्थ्य संगठनका अनुसार यो रोग श्वास प्रश्वासको माध्यमबाट संक्रमित व्यक्तिले खोक्दा र हाच्छ्युँ गर्दा नाक वा मुखबाट निस्कने छिटा अर्को व्यक्तिमा सर्दछ । यस महामारीका कारण देश लामो समयदेखि बन्दाबन्दी अर्थात लकडाउनको अवस्थाबाट गुज्रीरहेको छ। यस अवस्थाबाट कहिले पार पाउन सकिन्छ भन्ने कुनै टुङ्गो छैन । अन्य क्षेत्र जस्तै शिक्षा क्षेत्र पनि लकडाउनका कारण नराम्ररी प्रभावित भएकोछ । नयाँ शैक्षिक सत्र शुरु भएको झण्डै डेढ महिना बितिसक्दा समेत विद्यालय उमेरका वालवालिका विद्यालय जान पाएका छैनन् । कक्षाकोठामा राखेर शिक्षक विद्यार्थीले प्रत्यक्ष शिक्षण सिकाइ कियाकलाप गर्न/गराउन सकिएको छैन । यस प्रतिकुल अवस्थामा विद्यार्थीहरुले अभिभावकको निगरानी र सहयोगमा घरमै बसी केही गर्न मद्दत पुगोस् भनी यो परियोजना कार्यको पुस्तिका तयार गरिएकोछ। विभीन्न विषय शिक्षक र विज्ञहरुको परामर्शमा अनलाइन सामग्रीहरु समेत एकीकृत गरी विभिन्न उमेर, कक्षा र विषयका पठन सामग्री संकलन गरी त्यसलाई केही हदसम्म भए पनि जीवनोपयोगी सीपहरु आवद्ध यो सामग्रीमा करिब १५-२० दिनसम्म गर्न सकिने कियाकलापहरु समावेश गरिएका छन् । शिक्षकहरुको प्रत्यक्ष निगरानीबाट टाढा भएको अवस्थामा घरमा अभिभावकको साथ र सहयोगमा आफ्ना वालवालिकालाई दिइएको परियोजना कार्य गर्न उत्प्रेरित गरी विद्यालय खुल्ने परिवेश बनेपछि शिक्षकलाई विद्यार्थीले गरेका परियोजना कार्य देखाउने वातावरण मिलाई दिन हुन गाउँपालिकाको तर्फबाट अनुरोध गर्दछौं ।

सूचना र प्रविधिको द्रुततर विकास भए पनि हाम्रो भौगोलिक अवस्था र न्यून पहुँचको कारण त्यसलाई हाम्रो अध्ययन अध्यापनको सहज माध्यम बनाउन सकिएको छैन । सम्भव भएका र पहुँच भएका अभिभावकले विद्यार्थीको कियाकलाप

आदान प्रदान गरी पृष्ठपोषण लिन सकिन्छ । शिक्षकहरुले आफ्ना घर, छरछिमेक र समुदायमा यस कार्यमा समन्वय गर्न सक्नुहुनेछ । साना कक्षाका वालवालिकाहरुले यसमा खासै पाठ्यपुस्तकको सहयोग लिन नपर्ने गरी तयार गरिएकोछ भने माथिल्ला कक्षाहरुलाई विषयगत ज्ञान,सीप र अभिवृद्धिका लागि पुस्तकको सहयोग लिनु पर्ने केहि परियोजना कार्य राखिएकाछन् । ति कार्य गर्दा अघिल्लो कक्षाका विषयवस्तुलाई आधार लिने र नयाँ कक्षालाई सहयोग पुग्ने गरी तयार गरिएका छन् भनेर बुझ्न र बुझाउन अनुरोध गर्दछौं । लकडाउनको समयमा समसामयिक विषयबस्तुको जानकारी दिंदै शिक्षण सिकाइमा लगाउन गरेको यो प्रयास शिक्षक , अभिभावक र विद्यार्थीको सहयोगमा सार्थक हुने र विद्यार्थीहरुलाई निस्कृय हुनबाट केही हदसम्म भए पनि जोगाउनेछ भन्ने कुरामा निस्दी गाउँपालिका पूर्ण विश्वस्त छ ।

धन्यवाद !
निस्दी गाउँपालिका
शिक्षा शाखा

९८६७८३८८८८, ९८४०९२१५६६, ९८६७१७११०९

पूर्व प्राथमिक

१. नम्र र साँचो बोल्न सिकाउनुहोस् ।

२. घर वरिपरि पाइने जनावर , फलफूल , तरकारी , र अरु वोटविरुवाहरु चिनाउनुहोस् ।

३. बच्चालाई समय दिनुहोस् । वच्चाले सोधेको प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् ।

४. भ-याङ्ग चढ्दा वा झर्दा गन्ती गर्दै बच्चासंग चढ्ने , झर्ने गर्नुहोस् ।

५. कपि, कलम दिएर केही लेख्न वा चित्र बनाउन लगाउनुहोस् , रङ भर्न लगाउनुहोस् ।

६ .नेपाली र अङ्ग्रेजी भाषाका बालगीत गाउन र नाच्न सिकाउनुहोस् ।

७. क,ख,ग,घ,...,A,B,C,D,..., १,२,...,जस्ता नेपाली र अङ्ग्रेजी वर्ण , गन्तीका आधारभूत ज्ञान दिलाउनुहोस् ।

८. सुत्ने बेला वा फूर्सदको समयमा राम्रा कुराहरु सुनाउने , कथा सुनाउने अथवा आफ्ना बाल्यकाल वा अन्य बालबालिकाको रोचक कुराहरु सुनाउने गर्नुहोस् ।

९. व्यक्तिगत सरसफाइ स्वयम् बच्चालाई गर्न लगाउनुहोस् र आवश्यक परे सिकाउनुहोस्।

१०. बच्चाले गर्न सक्ने कामहरु जस्तै-फूल विरुवामा पानी हाल्ने , साना-साना लुगा धुने, आफूले खाना खाएको भाँडा धुने , जुत्ताको तुना बाँध्ने जस्ता कार्य गर्न लगाउनुहोस् ।

११. शारीरिक तथा बौद्धिक विकासका लागि तल दिइएका खेलहरु घरमै खेलाउनुहोस् ।

भकुण्डो पास

एउटा नरम खालको भकुण्डो ल्याउनुहोस् । अब तपाई र तपाईका नानीबाबुहरु केही छोटो दुरीमा आमने -सामने गरी बस्नुहोस् । त्यसपछि सो बललाई पालैपालो एक अर्कोमा पास गर्दै खेल्नुहोस् । यसले रमाइलोसंगै तपाईका नानीबाबुहरुको आत्मविश्वास बढाउनुका साथै हरेक कियाको जवाफ वा प्रतिकिया दिन सिकाउँदछ । यसलाई अझै रमाइलो बनाउन बिभीन्न रङका अरु भकुण्डो थप्नुहोस् । उनीहरुलाई कुनै एउटा बल छनौट गर्न लगाउनुहोस् । उनीहरुले छनोट गरेको भकुण्डो बारे कुरा गर्नुहोस् ।

आवाज पत्ता लगाउनुहोस्

फरक फरक जनावरहरुको आवाज नक्कल गरेर आफ्ना शिशुहरुलाई सुनाउनुहोस् । त्यो आवाज कुन जनावरको हो भनेर सोध्नुहोस् / चिन्न लगाउनुहोस् ।अब त्यसरी नै उसलाई पनि जनावरहरुको आवाज नक्कल गर्न प्रोत्साहित गर्नुहोस् र आफूले सो जनावरको नाम बताउनुहोस् । यसबाट आवाज नक्कल गर्दा छनोट गर्नु भएका जनावरहरुका बारेमा नानीबाबुहरुलाई अझ धेरै जानकारी दिने अवसर प्रदान गर्नेछ ।

नोट : अभिभावकहरुलाई माथि उल्लेखित कियाकलापहरु आफ्नो निगरानीमा गराउनुहुन अनुरोध छ ।

कक्षा १

१. बिहान उठेर आफ्नो बच्चालाई व्यक्तिगत सरसफाई गर्न लगाउनुहोस् ।

२. शिष्ट शव्दहरु बोल्न र प्रयोग गर्न सिकाउनुहोस् ।

३. आफ्नो बच्चाले गर्न सक्ने घरायसी कामहरु सिकाउनुहोस् ।आवश्वक परेको बेलामा सहयोग पनि गर्नुहोस् ।

४. विद्यार्थीले आफूले जानेका कागज, काठ अथवा माटोका समानहरु बनाउन लगाउनुहोस् । (हरेक विद्यार्थीले न्यूनतम २ वटा सामाग्रीहरु निर्माण गर्ने)

५. आफ्नो घरभित्र र घर वरिपरि आफूसंगै सरसफाई गर्न लगाउनुहोस् ।

६. विद्यार्थीलाई सामान्य शारीरिक व्यायाम सिकाउनुहोस् र गर्न लगाउनुहोस् ।

७. आफ्नो बच्चाले विहान उठेदेखि साँझसम्म के-के कामहरु गर्‍यौ भनेर भन्न लगाउनुहोस् । सम्भव भए आफूले टिपोट गर्नुहोस् ।

८. स्थानीय स्तरमा प्रयोग हुने साधनहरु जस्तैः कुटो,कोदालो,हँसिया,नाम्लो,डोको आदिलाई चिनाउनुहोस् र बताउनुहोस् साथै ती साधनहरुको चित्र पनि बनाउन लगाउनुहोस् ।

९. विद्यार्थीलाई आफ्नो व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिन पठाउनुहोस् । जस्तैः कपाल कोर्न, दाँत माँझ्न, नङ् काट्न, नुहाउन, कपडा धुन, आदि । यदि उनीहरुले नजानेको र नमानेको खण्डमा व्यक्तिगत सरसफाईका महत्वहरु बुझाउनुहोस् ।

१०. बालकथाका पुस्तकहरु भएमा पढ्न लगाउनुहोस् साथै बेला बेलामा आफूले पनि कथाहरु सुनाउनुहोस् ।

११. शारीरिक तथा बौद्धिक विकासका लागि तल दिइएका खेलहरु घरमै खेलाउनुहोस् ।

अवरोधपूर्ण दौड

नरम र सुरक्षित किसिमका फर्निचर, सिरानी र खेलौनाहरुको प्रयोग गरेर ठाँउ ठाँउमा अवरोधहरु बनाउनुहोस् । सुरुमा कसरी यी अवरोधहरुबाट बँचेर दुरी पार गर्न सकिन्छ भनेर आफ्ना नानीबाबुहरुलाई देखाउनुहोस् । त्यसपछि उनीहरुलाई जति सक्दो चाँडो सो पूरा गर्न प्रोत्साहन गर्नुहोस् । यसको लागि घडी हेरेर दौडिन लगाउनुहोस् । हरेक पटक उनीहरुलाई आफूले अघिल्लो पटक पार गरेको समयभन्दा कम समयमा दौड पूरा गर्न अभिप्रेरित गर्नुहोस् ।

खेलौनाको सरसफाई

एउटा बाल्टिनमा पानी भर्नुहोस् । त्यसमा आफ्ना नानीबाबुहरुको खेलौनाहरु डुबाएर पानीसँग खेल्दै नरम कपडाले खेलौनाको सरसफाई गर्न लगाउनुहोस् ।

कथा बनाउन लगाउनुहोस्

आफ्ना बालबालिकालाई नेतृत्व गर्न दिनुहोस् र उनीहरुलाई कुनै काल्पनिक कथा बनाउन लगाउनुहोस् । उनीहरुको कुरा राम्ररी सुन्नुहोस् । उनीहरुले बनाएका काल्पनिक दुनियाँहरुको बारेमा प्रश्न सोध्नुहोस् ।

सँगै खाजा बनाउनुहोस्

तपाईले आफ्नो परिवारको लागि खाजा तयार गर्दा आफ्ना नानीबाबुहरुलाई पनि सहयोग गर्न अभिप्रेरित गर्नुहोस् । घरमा बनेका सबै प्रकारका खाने कुराहरु खानुपर्छ भन्ने कुरा सिकाउनुहोस् । खाजा तयार भएपछि पनि उनीहरुको क्षमता र इच्छा अनुसार प्लेटमा खाजा सजाउन दिनुहोस् र तिनका रङ्हरु पनि सोध्नुहोस् । आफ्ना स्वादिलो सिर्जनासँग उनीहरु पक्कै खुसी र गौरवान्वित हुनेछन् ।

नोटः सम्पूर्ण अभिभावकज्यूहरुलाई माथि उल्लेखित क्रियाकलापहरु आफ्नो निगरानीमा गराउनहुन अनुरोध छ ।

कक्षा २

१. बिहान उठेर आफ्नो बच्चालाई व्यक्तिगत सरसफाई गर्न लगाउनुहोस् ।

२. आफूले जानेको माटोको, कागजको, काठको सामानहरु बनाउन लगाउनुहोस् ।

३. दैनिक रुपमा करिब एक पेज हस्तलेखनका साथसाथै आफै पढ्ने बानी गराउनुहोस् ।

४. आफ्नो बच्चाहरुको रुची अनुसारका कार्यहरु गर्न दिनुहोस् ।(नाच्ने, गीत गाउने, चित्र बनाउने, खेल्ने) ।

५. बच्चालाई आफ्नो सामग्रीहरु मिलाएर ठीक ठाउँमा राख्न सिकाउनुहोस् । (जस्तैः कपडा पट्याउने, पुस्तक मिलाएर राख्ने, जुत्ता चप्पल मिलाएर राख्ने आदि ।

६. बोटविरुवा तथा फलफूलमा पानी हाल्न लगाउनुहोस् ।

७. सामान्य जोड घटाउ गर्न लगाउनुहोस् र दैनिक रुपमा दुना (टेवल) पढ्न लगाई सोध्नु होस् ।

८. कुनै शीर्षक जस्तैः परिवार, साथी, जनावर, चरा, स्कूल दिई त्यसको नेपाली अथवा अङ्ग्रेजी भाषामा ५/ ५ वटा वाक्य लेख्न लगाउनुहोस् ।

९. आफ्नो नाता सम्बन्धका बारेमा जानकारी लिन प्रेरित गर्नुहोस् र उनीहरुलाई आफन्तको महत्व र सहयोगको बारेमा जान्ने बनाउनुहोस् ।

१०. बच्चाले गरेका दैनिक कामलाई बुँदागत रुपमा टिप्न लगाउनुहोस् (समय अनुसार टिपोट गर्ने) ।

११. शारीरिक तथा बौद्धिक विकासका लागि तल दिइएका खेलहरु घरमै खेलाउनुहोस् ।

अवरोधपूर्ण दौड

नरम र सुरक्षित किसिमका फर्निचर, सिरानी र खेलौनाहरुको प्रयोग गरेर ठाँउ ठाँउमा अवरोधहरु बनाउनुहोस् । सुरुमा कसरी यी अवरोधहरुबाट बँचेर दुरी पार गर्न सकिन्छ भनेर आफ्ना नानीबाबुहरुलाई देखाउनुहोस् । त्यसपछि उनीहरुलाई जति सक्दो चाँडो सो पूरा गर्न प्रोत्साहन गर्नुहोस् । यसको लागि घडी हेरेर दौडिन लगाउनुहोस् । हरेक पटक उनीहरुलाई आफूले अघिल्लो पटक पार गरेको समयभन्दा कम समयमा दौड पूरा गर्न अभिप्रेरित गर्नुहोस् ।

कथा बनाउन लगाउनुहोस्

आफ्ना बालबालिकालाई नेतृत्व गर्न दिनुहोस् र उनीहरुलाई कुनै काल्पनिक कथा बनाउन लगाउनुहोस् । उनीहरुको कुरा राम्ररी सुन्नुहोस् । उनीहरुले बनाएका काल्पनिक दुनियाँहरुको बारेमा प्रश्न सोध्नुहोस् ।

सँगै खाजा बनाउनुहोस्

तपाईले आफ्नो परिवारको लागि खाजा तयार गर्दा आफ्ना नानीबाबुहरुलाई पनि सहयोग गर्न अभिप्रेरित गर्नुहोस् । घरमा बनेका सबै प्रकारका खानेकुराहरु खानुपर्छ भन्ने कुरा सिकाउनुहोस् । खाजा तयार भएपछि पनि उनीहरुको क्षमता र इच्छाअनुसार प्लेटमा खाजा सजाउन दिनुहोस् र तिनका रङ्हरु पनि सोध्नुहोस् । आफ्ना स्वादिलो सिर्जनासँग उनीहरु पक्कै खुसी र गौरवान्वित हुनेछन् ।

नोटः सम्पूर्ण अभिभावकज्यूहरुलाई माथि उल्लेखित क्रियाकलापहरु आफ्नो निगरानीमा गराउनहुन अनुरोध छ ।

कक्षा ३

१. आफूभन्दा ठूलालाई सम्मान सहित अभिवादन गर्न सिकाउनुहोस् ।

२. दैनिक व्यक्तिगत सरसफाई र केही समय शारीरिक व्यायाम गर्न लगाउनुहोस् ।

३. आफूले लगाउने लुगाहरुको नाम भन्न र लेख्न लगाउनुहोस् ।

४. आफूले खेल्ने खेलहरुको नाम भन्न र लेख्न लगाउनुहोस् ।

५. आफ्नो परिवारका सदस्यहरुको नाम र पेशा अङ्ग्रेजी र नेपाली दुवैमा लेख्न लगाउनुहोस् ।

६. कागज, माटो अथवा काठ प्रयोग गरी आफूले जानेको दुइ वटा सामग्री बनाउन लगाउनुहोस् ।

७. भान्साका न्यूनतम काम - चिया पकाउने, तरकारी काट्ने, साना भाँडा माझ्ने जस्ता कामहरु लगाउनुहोस् ।

८. गाउँघरमा प्रयोग हुने सामानहरु जस्तैः ढिकी, जाँतो, हलो, मदानी आदी जस्ता साधनहरु चिनाउनुहोुस् र चित्र बनाउन लगाउनुहोस् ।

९. कुनै शीर्षक (आफ्नो परिवार, विद्यालय, मनपर्ने जनावरको बारेमा) नेपाली अथवा अङ्ग्रेजी भाषामा १०/१० वटा वाक्य लेख्न लगाउनुहोस् ।

१०. आफू बस्ने घर, कोठा, करेसाबारी सरसफाई गर्न लगाउनुहोस् ।

११. आफ्नो घर परिवार भएका विभिन्न जनावरको नाम, तिनीहरुले खाने खाना, खाने तरिका अवलोकन गराउनुहोस् ।

१२. बालबालिकालाई केही समय करेसाबारीमा काम गराई बिरुवाको हेरचाह गर्न सिकाउनुहोस् ।

१३. शारीरिक तथा बौद्धिक विकासका लागि तल दिइएका खेलहरु घरमै खेलाउनुहोस् ।

दौड

नरम र सुरक्षित किसिमका फर्निचर, सिरानी र खेलौनाहरुको प्रयोग गरेर ठाउँ ठाँउमा अवरोधहरु बनाउनुहोस् । सुरुमा कसरी यी अवरोधहरुबाट बँचेर दुरी पार गर्न सकिन्छ भनेर आफ्ना नानीबाबुहरुलाई देखाउनुहोस् । त्यसपछि उनीहरुलाई जति सक्दो चाँडो सो पूरा गर्न प्रोत्साहन गर्नुहोस् । यसको लागि घडी हेरेर दौडिन लगाउनुहोस् । हरेक पटक उनीहरुलाई आफूले अघिल्लो पटक पार गरेको समयभन्दा कम समयमा दौड पूरा गर्न अभिप्रेरित गर्नुहोस् ।

डोरी नाघ्ने

घरमै पाइने जुट वा बाबियो वा प्लाष्टिकको ३/४ हात लामो डोरी लिई दुवै हातले दुइतिर टुप्पामा समाउने, उफ्रेर दुबै खुट्टाले नाघ्ने, कति पटक नाघ्न सकिन्छ भनेर हिसाब राख्न लगाउनुहोस् । (स्कीपिङ गराउने)

कथा बनाउन लगाउनुहोस्

आफ्ना बालबालिकालाई नेतृत्व गर्न दिनुहोस् र उनीहरुलाई कुनै काल्पनिक कथा बनाउन लगाउनुहोस् । उनीहरुको कुरा राम्ररी सुन्नुहोस् । उनीहरुले बनाएका काल्पनिक दुनियाँहरुको बारेमा प्रश्न सोध्नुहोस् ।

सँगै खाजा बनाउनुहोस्

तपाईले आफ्नो परिवारको लागि खाजा तयार गर्दा आफ्ना नानीबाबुहरुलाई पनि सहयोग गर्न अभिप्रेरित गर्नुहोस् । घरमा बनेका सबै प्रकारका खाने कुराहरु खानुपर्छ भन्ने कुरा सिकाउनुहोस् । खाजा तयार भएपछि पनि उनीहरुको क्षमता र इच्छाअनुसार प्लेटमा खाजा सजाउन दिनुहोस् र तिनका रङग्हरु पनि सोध्नुहोस् । आफ्ना स्वादिलो सिर्जनासँग उनीहरु पक्कै खुसी र गौरवान्वित हुनेछिन् ।

नोटः सम्पूर्ण अभिभावकज्यूहरुलाई माथि उल्लेखित क्रियाकलापहरु आफ्नो निगरानीमा गराउनहुन अनुरोध छ ।

कक्षा ४

१. ज्ञान अभिवृद्धिका लागि दैनिक रुपमा कम्तीमा ५ वटा हाजिरी जवाफ प्रश्नहरु बनाउँदै पढ्ने र याद गर्न लगाउनोस् ।

२. समसामयिक विषयमा जानकारी पाउनका लागि दैनिक रुपमा रेडियोमा समाचार सुन्ने, टि.भी.मा समाचार हेर्ने, पत्रपत्रिका पढ्ने साथै मोबाइल इन्टरनेटको प्रयोग गरी संसारमा भैरहेका गतिविधिका बारेमा बुझ्न लगाउनुहोस् ।

३. घरमै बसेर भए पनि बच्चाका सबै नातेदारहरुको परिचय दिनुहोस् साथै उहाँहरुलाई गर्नु पर्ने आदर र शिष्टाचार सिकाउनुहोस् ।

४. आफ्नो बच्चालाई घरायसी काममा (बच्चाले सक्ने) सहभागी गराउनुहोस् र उनीहरुको अनुभव कापीमा टिप्न लगाउनुहोस् ।

५. समय समयमा आफ्नो बच्चालाई चित्र कोर्ने, नक्सा बनाउने, कागज तथा माटोका सामग्री निर्माण गर्ने मौका दिनुहोस् ।

६. घरपरिवार, छरछिमेक र मान्यजनसंग गर्ने व्यवहारका बारेमा लेख्न लगाउनहोस् ।

७. आफ्नो अभिभावकको सहयोग लिएर कुनै दुईवटा लघुकथा लेख्न लगाउनुहोस् ।

८. कुन मौसममा कस्ता खाले फलफूल फल्छन् र कुन मौसममा कस्तो खेती लगाइन्छ , अभिभावकले जानकारी गराउने र विद्यार्थीले बुझेर कापीमा लेख्न लगाउनुहोस् ।

९. आफ्नो वरिपरि भएको कुनै चिजको लम्बाई नाप्न सिकाउनुहोस् (जस्तैः किताब, कापी, कलम, बाकस, साबुन आदि) ।

१०. दैनिक केहि समय आफ्नो बच्चालाई दुना (multiplication table) पढ्न लगाउनोस् ।

११. आफ्नो वरिपरि भएका बस्तुहरुको अंग्रेजी नाम खोज्न र सम्झन लगाउनुहोस् साथै कापीमा टिप्न लगाउनुहोस् ।

१२. निम्न लिखित शिर्षकमा अनुच्छेद लेख्न लगाउनुहोस् ।

My best friend, My school, My family

नोटः सम्पूर्ण अभिभावकज्यूहरुलाई माथि उल्लेखित क्रियाकलापहरु आफ्नो निगरानीमा गराउनहुन अनुरोध छ ।

कक्षा ५

१. ज्ञान अभिवृद्धिका लागि दैनिक रुपमा कम्तीमा ८ वटा हाजिरी जवाफ प्रश्नहरु बनाउँदै पढ्न र याद गर्न लगाउनुहोस् ।

२. समसामयिक विषयमा जानकारी पाउनका लागि दैनिक रुपमा रेडियोमा समाचार सुन्ने, टी.भी.मा समाचार हेर्ने, पत्रपत्रिका पढ्नुका साथै मोबाइल इन्टरनेटको प्रयोग गरी विश्वभर भैरहेको गतिबिधिका बारेमा बुझ्न लगाउनुहास् ।

३. समुदायमा रहेका सार्वजनिक सम्पत्तिहरुको सूचि तयार गर्न लगाउनुहोस् ।

४. नेपाली भाषामा प्रयोग हुने मात्रा, चिन्ह र तिनको नाम लेख्न लगाउनुहोस् ।

५. कोरोना भाइरसबाट बच्न के-के गर्नुपर्छ आफूले जानेका कुराहरु बुँदागत रुपमा लेख्न लगाउनुहोस् ।

६. आफूले सुनेको वा जानेको कुनै दुई वटा कथा लेख्न लगाउनुहोस् ।

७. मोबाइल र कम्प्यूटरको बारेमा आफूले जानेका कुरा लेख्न लगाउनुहोस् ।

८. वृक्षारोपणले वातावरण संरक्षणमा कसरी सहयोग गर्छ ? अभिभावकको सहयोगमा लेख्ने, सम्भव भएसम्म आफ्नो घरको वरपर खाली जग्गामा वृक्षारोपण पनि गराउनुहोस् ।

९. दैनिक केहि समय आफ्नो बच्चालाई दुना (multiplication table) पढ्न लगाउनुहोस् ।

१०. त्रिभुज, वर्ग र आयात (triangle, square and rectangle) आकार भएका काठका टुका संकलन गर्ने तिनको क्षेत्रफल (area) निकाल्न लगाउनुहोस् ।

११. आफ्नो वरिपरि भएका बस्तुहरुको अंग्रेजी नाम खोज्न र सम्झन लगाउनुहोस् साथै कापीमा टिप्न लगाउनुहोस् ।

१२. निम्न लिखित शिर्षकमा अनुच्छेद लेख्न लगाउनुहोस् ।

My best friend, My school , My village

नोटः सम्पूर्ण अभिभावकज्यूहरुलाई माथि उल्लेखित क्रियाकलापहरु आफ्नो निगरानीमा गराउनहुन अनुरोध छ ।

बिषय	कक्षा ६
अंग्रेजी	आफ्नो वरिपरि भएका बस्तुहरुको अंग्रेजी नाम खोज्न, सम्झन र कापीमा टिप्न लगाउनुहोस् । इन्टरनेट सम्भव भए आफ्ना वालवालिकालाई अंग्रेजी माध्यमका वालकथा, लघु चलचित्र, नाटक हेर्न लगाउनुहोस् । निम्न शिर्षकमा अनुच्छेद लेख्न लगाउनुहोस् । My Family, My School, My Village
नेपाली	बन्दाबन्दीको अनुभव समेटेर १० दिनको दैनिकी लेख्नुहोस् । अभिभावकको सहयोग लिई समाजमा हामीले गर्नुपर्ने सामाजिक दायित्वका बारेमा लेख लेख्नुहोस् । निम्न शिर्षकमा करिब १२० शब्दमा निबन्ध लेख्नुहोस् । विद्यार्थी जीवन, मेरो गाउँ, हाम्रो देश नेपाल
गणित	गणितका आधारभूत ज्ञानको पुनरावलोकन गर्नुहोस् । गणितका १० वटा सरल अभ्यास गर्नुहोस् । आफ्नो परिवारको मासिक आम्दानी र खर्चको हिसाब निकाल्नुहोस् र बचत पत्ता लगाउनुहोस् । आवश्यक परे अभिभावकको सहयोग लिनुहोस् ।
विज्ञान	आफ्नो छिमेक वरपर पाइने फूल फुल्ने र नफुल्ने १०/१० वटा विरुवाको सूचि तयार गर्नुहोस् । घरबाट निस्कने फोहरमैलालाई कुहिने र नकुहिने सूचिमा टिपोट गर्नुहोस् । तिनलाई अलग अलग व्यवस्थापन गर्ने बिधि लेख्नुहोस्।
सामाजिक	समुदायमा रहेका विविध चाडवर्पहरुको सूची बनाई कुन समुदायका मानिसहरुले उक्त चाडपर्वहरु मनाउँछन् ? एउटा चार्ट तयार पार्नुहोस् ।
	समुदायमा रहेका विविध स्थानीय बाजाहरुमध्ये कुनै ५ बाजाहरुको चित्र बनाउनुहोस् ।

पेशा व्यवसाय	घरको करेसाबारीमा विभिन्न खालका फलफूलहरु तथा तरकारी बालीहरु लगाउने साथै तिनीहरुको स्याहार सुसार गर्ने र ती कार्यहरुलाई कापीमा टिपोट पनि गर्ने । स्थानीय समुदायमा पाइने स्थानीय प्रविधिहरु जस्तैः ढिकी, जाँतो, कोल, आदिको अहिलेको अवस्थाको बारेमा लेख्नुहोस् साथै लोप हुनुको कारण पनि लेख्नुहोस् र तिनीहरुको ठोस आकृति बनाएर विद्यालय खुल्दा लिएर आउनुहोस् ।
स्थानीय बिषय	स्थानीय क्षेत्रमा रहेका मठ मन्दिर, पार्टी पौवा जस्ता सम्पदाहरुको बारेमा लेख्नुहोस् साथै चित्र समेत बनाउनुहोस् ।
स्वास्थ्य	दैनिक रुपमा साबुन पानीले मिचीमिची हात धुने र परिवारका अन्य सदस्यहरुलाई समेत हात धुन लगाउने । दिनमा कति पटक हात धुनु भएको छ, टिपोट गर्ने ।
नैतिक	नैतिक कथाहरु पढ्ने र ती कथाहरुको दिइएको नैतिक सन्देशहरु व्यवहारमा प्रयोग गर्ने ।
कम्प्यूटर	कम्प्यूटरबाट हामीले के के फाइदाहरु लिन सकिन्छ ? घर परिवारका सदस्यहरुसंग छलफल गरेर वा आफै लेख्नुहोस् । कम्प्यूटरमा तपाईले अहिले सम्म सिक्नु भएका र गर्न सक्ने कुनै एउटा कामको बारेमा लेख्नेहोस् । जस्तैः टाइपिङ्ग, पेन्टिङ्ग, calculations, etc.
	नोटः सम्पूर्ण अभिभावकज्यूहरुलाई माथि उल्लेखित क्रियाकलापहरु आफ्नो निगरानीमा गराउनुहुन अनुरोध छ ।

विषय	कक्षा ७
अंग्रेजी	दिनमा ५ वटा अंग्रेजी शब्दहरुको अर्थ Dictionary मा खोजी टिप्ने र याद पनि गर्ने । निम्न लिखित विषयमा निबन्ध लेखन गर्नुहोस् । My country, Importance of education, Value of time, etc.
नेपाली	नेपाली भाषामा प्रयोग हुने विभिन्न मात्राहरु र तिनका नाम लेखी हरेक मात्राको प्रयोग गरेर तीन तीनवटा शब्दहरु निर्माण गर्नुहोस् । कोरोना भाइरसले ल्याएको विषम परिस्थितिका बेला एकान्तबासमा बस्दा मनमा उठेका कुराहरु समेटेर केही अनुच्छेद लेख्नुहोस् । तलका विषयमा १५० शब्द नघटाई निबन्धलेख्नुहोस ्। शिक्षाको महत्व, विद्यार्थी जीवन, मलाई मनपर्ने ठाउँ, आदि ।
गणित	सूत्र प्रयोग नगरी स्थानीय चलनचल्तीमा प्रयोग हुने तरिकाले व्याज हिसाब गर्न अभिभावकसंग सिक्नुहोस् । आफ्नो कोठाको लम्बाई र चौडाई नापेर क्षेत्रफल र परिमिति (Area and Perimeter) पत्ता लगाउनुहोस् ।
विज्ञान	घर वरिपरि पाइने बोटविरुवाको अवलोकन गरी एक दलिय र दुई दलिय (Monocot and Dicot) छुट्याउनुहोस् ।
सामाजिक	आफ्नो गाउँपालिकाको बारेमा निम्न बुँदाहरु रिपोर्ट तयार पार्नुहोस् । १. गाउँपालिकाको नाम २. गाउँपालिका अध्यक्षको नाम ३. गाउँपालिका उपाध्यक्षको नाम ४. आफ्नो वडा अध्यक्षको नाम

	५. गाउँपालिकामा मुख्य कार्यहरु समस्याहरु ६. गाउँपालिकाले खेलेको भूमिका ८. विकास निर्माणका कार्यक्रमहरु
पेशा व्यवसाय	तपाईले यस लकडाउनको समयमा आफ्नो घर वरिपरि रहेको खाली जग्गालाई करेसाबारीको रुपमा प्रयोग गर्नुहोस् र फलफूल तथा तरकारीहरु रोप्नुहोस् । तपाईले रोप्नु भएको फलफूल तथा तरकारीहरुको विवरण तयार पार्नुहोस् । तपाईले आफ्नो घर वरिपरी देख्नुभएको सबैभन्दा बढी मात्रामा अपनाएको कुनै दुई वटा व्यवसायको बारेमा लेख्नुहोस् ।
स्वास्थ्य	कोरोना भाइरस सर्ने र त्यसबाट बच्ने उपाय बारेमा परिवार र समाजमा तपाईले गरेको प्रयासहरुको बारेमा बुँदागत रुपमा टिपोट राख्नुहोस् ।
नैतिक	नैतिक कथाहरु पढ्ने र ती कथाहरुको दिइएको नैतिक सन्देशहरु टिपोट गर्ने र व्यवहारमा प्रयोग गर्नुहोस् ।
कम्प्यूटर	कम्प्यूटरबाट हामीले के के फाइदाहरु लिन सकिन्छ ? घर परिवारका सदस्यहरुसंग छलफल गरेर लेख्नुहोस् । कम्प्यूटरमा तपाईले अहिले सम्म सिक्नु भएका र गर्न सक्ने कुनै एउटा कामको बारेमा लेख्नेहोस् । जस्तैः टाइपिङ्ग, पेन्टिङ्ग, calculations, etc.
	नोटः सम्पूर्ण अभिभावकज्यूहरुलाई माथि उल्लेखित क्रियाकलापहरु आफ्नो निगरानीमा गराउनुहुन अनुरोध छ ।

विषय	कक्षा ८
अंग्रेजी	अभिभावकले विभिन्न अंग्रेजी पत्रिकाहरु र अंग्रेजी किताबहरु उपलब्ध गराएर बच्चालाई पढ्न लगाउनुहोस् । निम्न लिखित विषयमा निबन्ध लेखन गराउनुहोस् । My favourite place, My country, Discipline
नेपाली	लकडाउनले मानव जीवनमा ल्याएको परिवर्तन र यस समय भित्र आफूले गरेका कामहरु समेटेर १० दिनको दैनिकी लेख्नुहोस् । कोरोना भाइरसले ल्याएको विषम परिस्थितिका बेला एकान्तबासमा बस्दा मनमा उठेका कुराहरु समेटेर केही अनुच्छेद लेख्नुहोस् । कुनै तीन वटा लोक कथा लेख्नुहोस् । तलका विषयमा १५० शब्द नघटाई निबन्ध लेख्नुहोस् । मेरो गाउँपालिका, मलाई मनपर्ने ठाउँ , आदि ।
गणित	कक्षा ७ मा पढेका सूत्रहरु कापीमा लेखेर याद पनि गर्ने । आफ्नो कोठाको लम्बाई र चौडाई नापेर क्षेत्रफल र परिमिति (Area and Perimeter) पत्ता लगाउनुहोस् ।
विज्ञान	आफ्नो घरमा रहेका सामानहरुको सूची बनाई तिनीहरु धातु अथवा गैर धातु (Metal or Non Metal) छुट्याई कापीमा लेख्नुहोस् ।
सामाजिक	हाम्रो समाजमा रहेका विभिन्न सामाजिक संघ संस्थाहरुका नाम लेखी कुनै ५ संघ संस्थाहरुले गर्ने कामहरु उल्लेख गर्नुहोस् । समाजमा रहेका विभिन्न सामाजिक भेदभावहरु उल्लेख गरी कुनै ती सामाजिक भेदभावका कारण र समस्या समाधानका

	उपायहरु लेख्नुहोस् ।
पेशा व्यवसाय	कुनै एउटा खानाको परिकार पकाएर तयार गर्नुहोस् र घरका सबैलाई खुवाउनुहोस् । तपाईले पकाउनु भएको परिकारको बारेमा छोटो विवरण लेखी पकाउने तरिका पनि उल्लेख गर्नुहोस् । तपाईले यस लकडाउनको समयमा आफ्नो घर वरिपरि रहेको खाली जग्गालाई करेसाबारीको रुपमा प्रयोग गर्नुहोस् र फलफूल तथा तरकारी रोप्नुहोस् । आफूले रोपेको फलफूल र तरकारीहरुको विवरण तयार गर्नुहोस् ।
नैतिक शिक्षा	आदर, सत्कार, नाता सम्बन्धको बारेमा जानकारी राख्नुहोस् र आवश्यक परेमा अभिभावकको सहयोग लिनुहोस् ।
स्वास्थ्य र शारीरिक	कोरोना भाइरसबाट बँच्न तपाईले दैनिक रुपमा के कस्ता क्रियाकलापहरु गर्नु भएको छ ? छोटो दैनिकी लेख्नुहोस् । शरीर स्वस्थ र फुर्तिलो राख्न नियमित शारीरिक कसरतहरु गर्ने, योगाहरुको अभ्यास गर्ने र तिनीहरुको बारेमा समेत लेख्नुहोस् ।
कम्प्यूटर	कम्प्यूटरमा तपाईले अहिले सम्म सिक्नु भएका र गर्न सक्ने कुनै एउटा कामको बारेमा लेख्नेहोस् । जस्तैः टाइपिङ्ग, पेन्टिङ्ग, calculations, etc. तपाईको स्कूलमा कम्प्यूटर के के कामका लागि प्रयोग हुन्छ ? लेख्नुहोस् । समाचारमा सुनेको आधारमा वा आफूले प्रयोग गरेको आधारमा अहिलेको समयमा इन्टरनेटले कसरी हामीलाई सहयोग पुऱ्याएको छ लेख्नुहोस् ।
	नोटः सम्पूर्ण अभिभावकज्यूहरुलाई माथि उल्लेखित क्रियाकलापहरु आफ्नो निगरानीमा गराउनुहुन अनुरोध छ ।

बिषय	कक्षा ९
अंग्रेजी	Write short notes on: Covid-19, Quarentine, Isolation, RDT, PCR, Contact Tracing आफ्नो १० दिनको दैनिकी अंग्रेजीमा लेख्नुहोस् । अंग्रेजी कथा, कविता, नाटक, डकुमेन्ट्री हेर्न र सुन्न लगाउनुहोस् । (अभिभावकले लगाउने) आफ्नो अभिभावकसंग लोक कथाहरु सुनेर कम्तीमा २ वटा कथाहरुलाई अंग्रेजीमा लेख्नुहोस् ।
नेपाली	लकडाउनको समयमा आफ्नो एकान्तबासको अनुभव र काम समेटेर आफ्नो मिल्ने साथीलाई २०० शब्द सम्मको एउटा चिठी लेख्नुहोस् । आफूलाई मनपर्ने कुनै एक/एक वटा कविता, कथा, सम्वाद, गीत लेख्नुहोस् ।
गणित	समतल सतह (Plane Shapes) हरुको चित्र बनाई क्षेत्रफल र परिमिति (Area and Perimeter) निकाल्ने सूत्र (Formulae) लेखी याद पनि गर्ने । ठोस वस्तुहरु (Plane Shapes) को चित्र र जाली (Net) बनाएर आफ्नो कोठाको भित्तामा टाँस्ने । आफ्नो घरको मासिक खर्चको डाटा बनाएर पाइचार्टमा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।
विज्ञान	दैनिक जीवनमा प्रयोग हुने कुनै चार वटा सरल यन्त्रको नमुना तयार गर्नुहोस् । कक्षा ८ को विज्ञान पुस्तकमा भएका सूत्रहरु र रसायनिक

	समीकरण (Chemical Equations) हरु कापीमा सारेर सम्झने र बुझ्ने प्रयास गर्नुहोस् ।
सामाजिक	स्थानीय स्तरमा रहेका मौलिक काष्ठकार्यका विभिन्न सामग्री तयार पार्नुहोस् (सानो, ढडिया, सानो हलो, खुकुरी, आदि) प्राकृतिक स्रोत साधन र मानव संसाधन (Human Resources) बीच रहेको अन्तर सम्बन्ध बारे एउटा सम्पादकीय (Editorial) तयार पार्नुहोस् । भरपर्दो सञ्चार माध्यम सुनेर वा हेरेर दैनिक रुपमा नेपालमा कोरोना संक्रमणको १० दिनको अभिलेख तयार गर्नुहोस् ।
स्वास्थ्य जनसङ्ख्या र वातावरण	आफ्नो घरमा निस्कने फोहोर मैलाको सूची बनाई तिनको उचित व्यवस्थापन गरेको फोटो खिचेर आफ्नो विषय शिक्षकलाई पठाउनुहोस् । (सम्भव भएसम्म) भरपर्दो सञ्चार माध्यम सुनेर वा हेरेर दैनिक रुपमा नेपालमा कोरोना संक्रमणको १० दिनको अभिलेख तयार गर्नुहोस् । कोरोना सर्ने तरिका, कोरोनाको लक्षण र यसबाट बच्ने उपाय लेख्नुहोस् ।
कम्प्यूटर	कम्प्यूटरले समाजमा ल्याएको कुनै चार वटा सकरात्मक र कुनै चार वटा नकरात्मक कुराहरु लेख्नुहोस् ।
	नोटः सम्पूर्ण अभिभावकज्यूहरुलाई माथि उल्लेखित क्रियाकलापहरु आफ्नो निगरानीमा गराउनुहुन अनुरोध छ ।

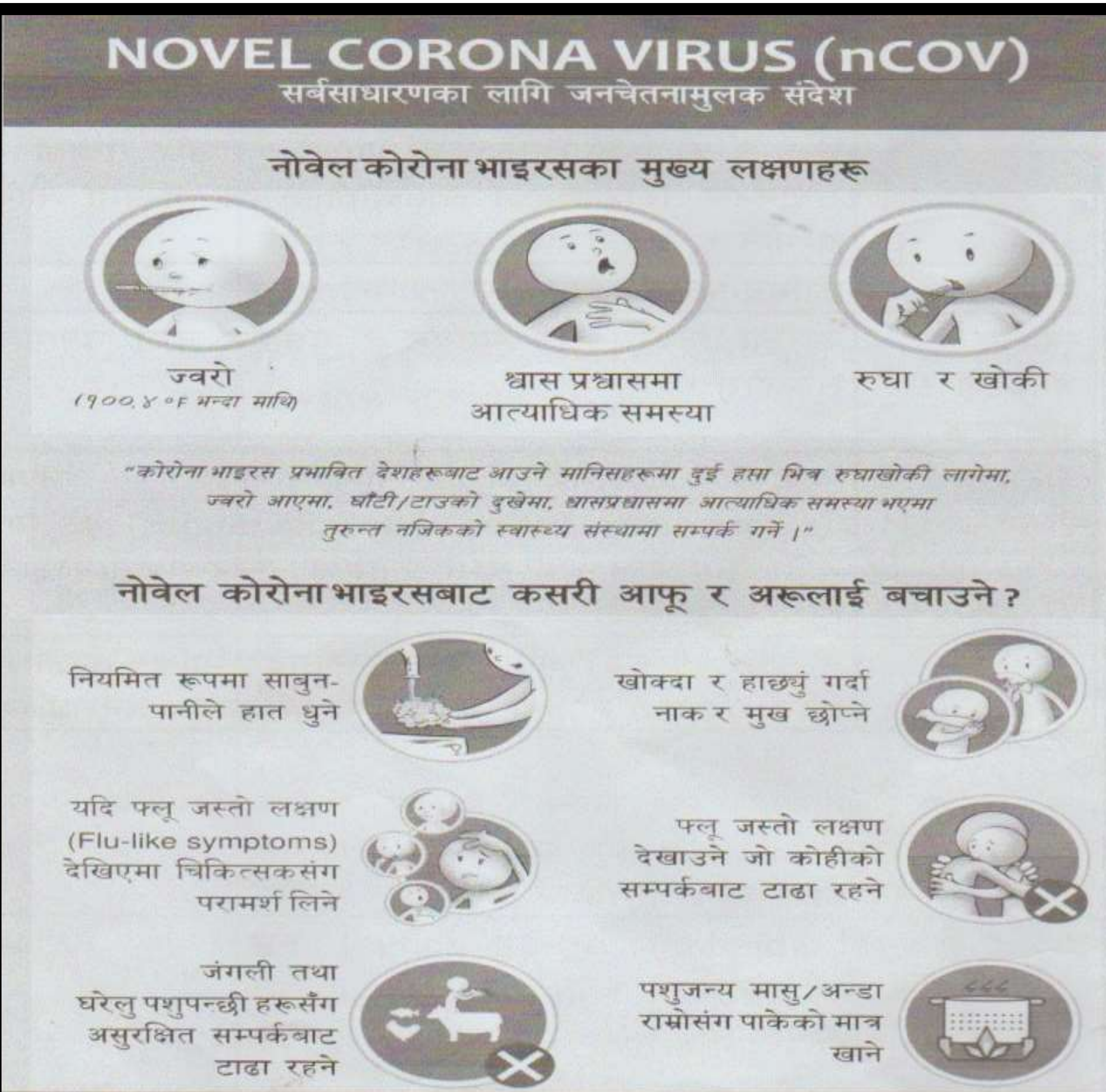
विषय	कक्षा १०
अंग्रेजी	लकडाउन समय अवधिभर सकेसम्म अंग्रेजी साहित्य जस्तैः कथा, कविता, निबन्ध आदि अध्ययन गर्नुहोस् र कुनै २ वटा आफ्नै मौलिक रचना तयार गर्नुहोस् । अंग्रेजी Grammer Book मा भएका Grammatical Terms प्रयोग गर्ने तरिका पढ्नुहोस् र याद गर्नहोस् । तपाईलाई मनपर्ने कुनै २ वटा चलचित्र वा किताबको Review लेख्नुहोस् । निम्नलिखित विषयमा निबन्ध लेखन गर्नुहोस् । "Effect of Corona Virus in Visit Nepal 2020," "Social Evils that destroy social economy" , "Challenges of Education in Nepal"
नेपाली	यो लकडाउनको समयमा तपाईले घरमा बसेर खास के काम गर्नुभयो ? ती कुराहरुलाई समेटेर २०० शब्दको आफ्नो अनुभव लेख्नुहोस् । कोभिड १९ ले देशको अर्थतन्त्रमा पु-याउन सक्ने असर र त्यसबाट अर्थतन्त्रलाई जोगाउने उपाय सुझाउदै लगभग २०० शब्दमा लेख लेख्नुहोस् । आफूले जानेको, सुनेको वा पढेको कुनै एउटा कथा लेख्नुहोस् । माथिका दुबै काम सकेपछि अभिभावकलाई देखाएर सही गराई विद्यालय खुल्दा ल्याउनुहोस् ।
गणित	घन (Cube), षडमुखा (Cuboid), त्रिभुजाकार प्रिज्म (Triangular Prism), र बेलनाको चित्र बनाई सतहको क्षेत्रफल (Surface Area) र आयतन (Volume)

	निकाल्ने सूत्र लेखी याद पनि गर्नुहोस् । आफ्नो कोठाको लम्बाइ, चौडाइ र उचाइ नापी चारभित्ताको क्षेत्रफल (Area of Four Walls) र आयतन (Volume) पत्ता लगाउनुहोस् ।
विज्ञान	आफ्नो घरभित्र प्रयोग हुने र घर वरिपरि भएका सरल यन्त्रको नाम उल्लेख गर्नुहोस् । कक्षा ९ को विज्ञान पुस्तकमा भएका सूत्रहरु र रसायनिक समीकरण (Chemical Equations) हरु कापीका सारेर सम्झने र बुझ्ने प्रयास गर्नुहोस् ।
सामाजिक	कोभिड १९ ले समाजमा पारेको असरहरुको बारेमा एउटा लेख तयार पार्नुहोस् ।
स्वास्थ्य जनसङ्ख्या र वातावरण	कोरोना भाइरस सर्ने माध्यम, यसको लक्षण र यसबाट बच्ने उपायहरु लेख्नुहोस् ।
अतिरिक्त गणित	विशिष्ट कोणहरुको त्रिकोणमितिय अनुपात (Trigonometric Ratios of Special Angles) को मा तालिका ($0° \ to\ 180°$) बनाई याद गर्ने र आफ्नो कोठाको भित्तामा टाँस्ने ।
	नोटः सम्पूर्ण अभिभावकज्यूहरुलाई माथि उल्लेखित क्रियाकलापहरु आफ्नो निगरानीमा गराउनुहुन अनुरोध छ ।

नोट : कुनै सुझाब दिनु चाहनुहुने महानुभावहरुले तीन दिन भित्र यस शाखामा आईपुग्ने गरी लिखित सुझाब पठाउनुहुन अनुरोध छ ।

सुझावहरुको अपेक्षा सहित !!!

धन्यबाद !



निस्दी गाउँपालिका

गाउँकार्यपालिकाको कार्यालय

शिक्षा शाखा

मित्याल, पाल्पा ।