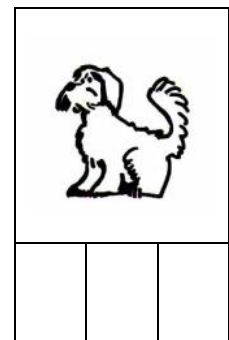
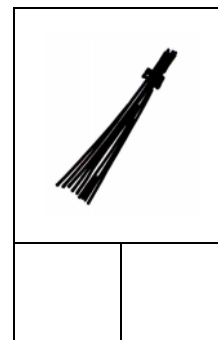
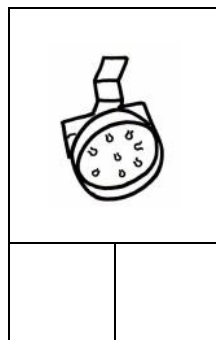
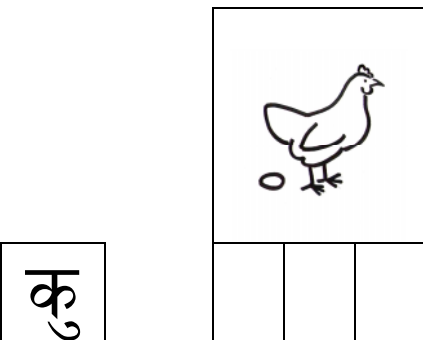


क

कुकुर

क											
कु											

क कपडा कलम कमिला घर कपाल



कु

मिलाउने खेल: १. 'क' अक्षर, २. 'क' चित्र, ३. 'म' अक्षर, ४. 'म' चित्र ।
अक्षर र चित्र दुई पंक्तिमा मिलाउन लगाउने ।

क	प	क	।	ल	क	ज	क	ब
कान	काग	कान	काम	कान				
कुकुर	काम	कुखूरा	कूरा	कुकुर				

१. ठूलो अक्षर

क	किताबमा 'क' अक्षर चारपटक त्यही बनोटमाथि कोर्ने ।
---	--

२. सानो अक्षर

क	क	क	क	किताबमा सानो अक्षर लेख्ने । अर्को दुई तीन पंक्ति
कु	कु	कु	कु	आफ्नो कापीमा सार्ने ।

३. क. अक्षर सुन्ने

हात उठाउने खेल:

शिक्षकले लेखिएको शब्द भनेर

क कपडा कलम कमिला घर कपाल

'क' भएको शब्द सुन्यो भने

विद्यार्थीले हात उठाउनुपर्छ, नत्रभने उठाउनु हुँदैन ।

३. ख. अक्षर चिन्ने

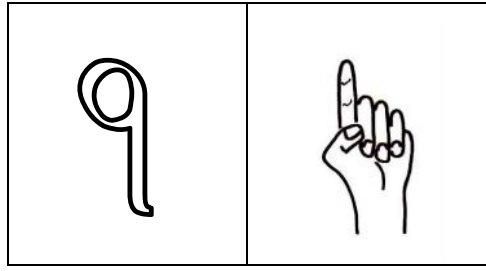
विद्यार्थीले शब्द राम्रोसंग हेरेर 'क' अक्षरलाई गोलो घेरा लगाउने ।

४. चित्र अनुसार अक्षर लेख्ने

																
कु	कु	-	-	-	-	कु	-	कु	कु	-						

५. उस्तै अक्षर/शब्दलाई गोलो घेरा लगाउने

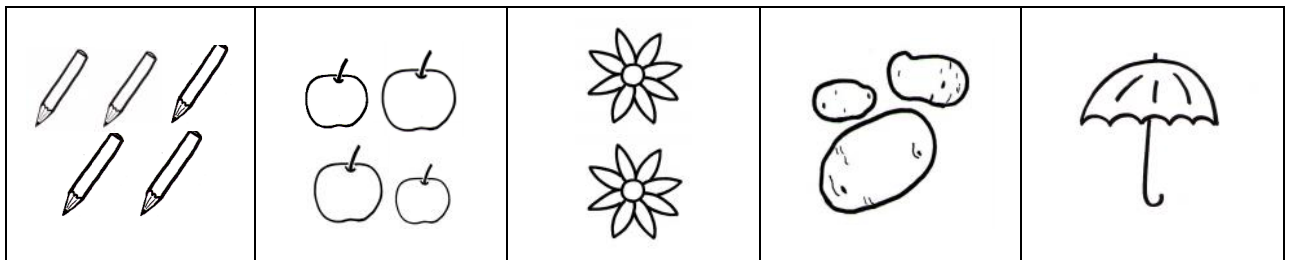
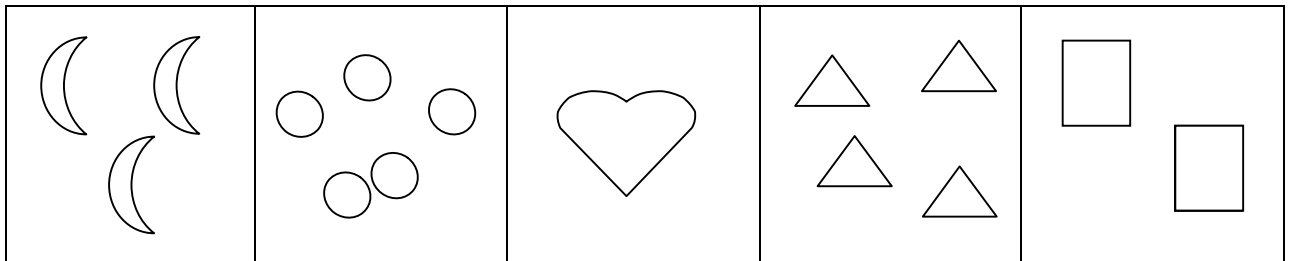
क	प	क	।	ल	क	ज	क	ब
कान	काग	कान	काम	कान				
कुकुर	काम	कुकुर	कुरा	कुकुर				



१ संख्या चारपटक त्यही बनोट माथि कोर्ने ।

१											
---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

खाली कोठामा संख्या लेख्ने ।



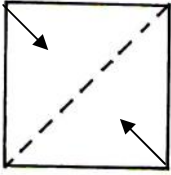
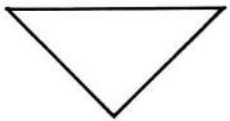
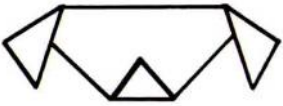
माथि पहिलाको कोठाको वस्तु गन्ने । तल यो संख्या अनुसार मिलेका चित्रलाई जोड्ने ।

.....
खेलहरू:

१. सिरानी फाल्ने खेल: सिरानी फाल्ने - समात्ने । १ देखि २० सम्म गन्ने (२० देखि १ सम्म)
२. गोटी फाल्ने, गन्ने । संख्या अनुसार बिकोर् लिन, अथवा संख्या अनुसार ताली बजाउने, अथवा संख्या अनुसार औला देखाउने ।
३. दुईवटा गोटी फाल्ने, गन्ने । दुईवटा संख्याको नाम अनि कुन सानो, कुन ठुलो भन्ने ।

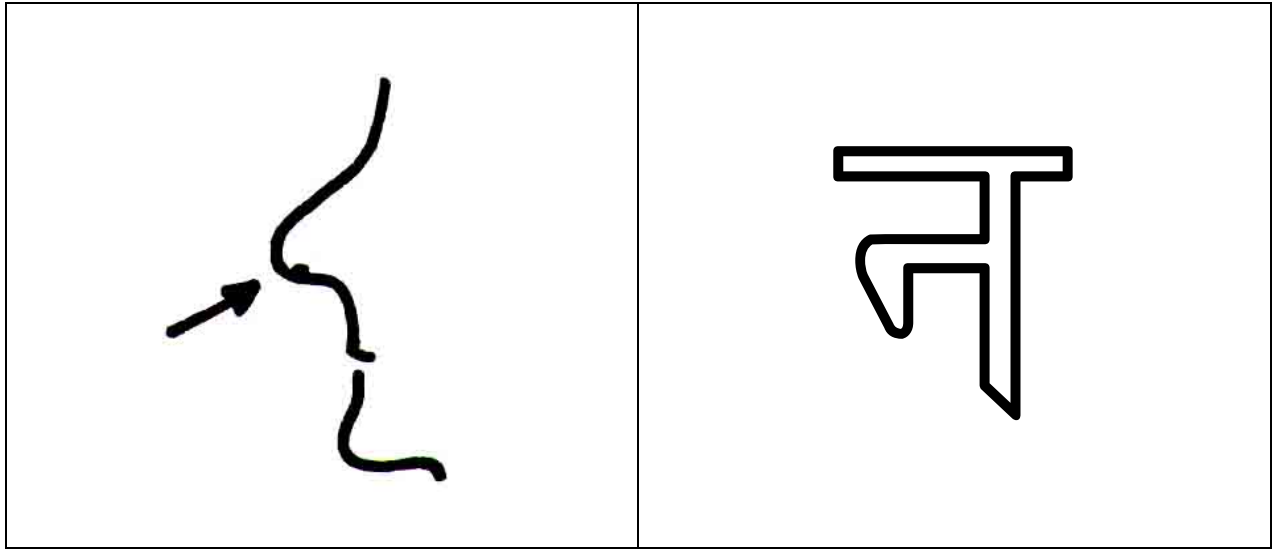
कुकुर बनाउने

चित्र अनुसार बनाउने:

१. दुई कुना पट्याउने ।	
२. तीन कुना बनाउने ।	
३. कान र मुख पट्याउने ।	
४. आँखा र मुखको चित्र बनाउने ।	



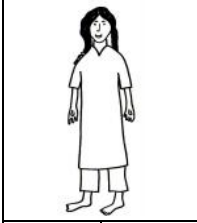
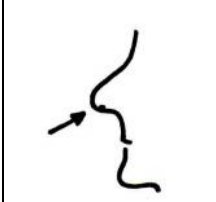
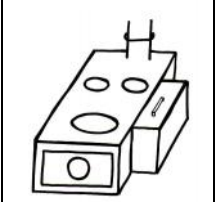
मेरो सानो कुकुर छ ।
मेरो कालो कुकुर छ ।



नाक

न											
नु											
ना											

न नड कान मन गाबुन साबुन कुकुर

न				
ना				

.....
 मिलाउने खेल: १. 'क' अक्षर, २. 'क' चित्र, ३. 'न' अक्षर, ४. 'न' चित्र ५. 'म' अक्षर,
 ६. 'म' चित्र । अक्षर र चित्र तीन पंक्तिमा मिलाउन लगाउने ।

न	त न म क न ल न ा क न
नाक	नाम नाक नाउ नौ नाक
नुन	नुन सुन मन नानी नुन



नाक	कुकुर	कान	छाता
-----	-------	-----	------

ना..	
का..	
नु..	

			
नाक	कुकुर	कान	छाता

शब्द र मिलन चित्रसंग जोड मिलाएर धर्को ताने ।

ना..	नाक नाक	पूरा शब्द लेख्ने
------	---------------	------------------

अभ्यास गराउने: का, कु, काका, ना, नाक, नु, नुन, कान

१ कार्ड भुईँमा राख्न लगाउने: का,.....

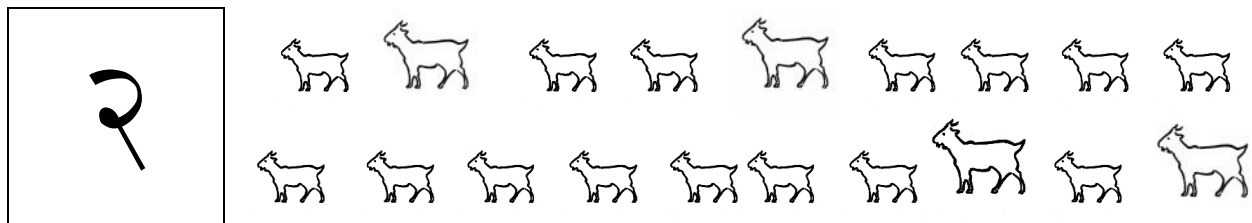
२ लेख्न लगाउने: का, कु,

				२	
	+		=	 	
१	+	१	=	२	

‘२’ संख्या चारपटक त्यही बनोट माथि कोर्ने ।

२											
---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

खाली कोठामा संख्या लेख्ने ।



दुईवटा बाखालाई गोलो घेरा लगाउने ।

.....
जोडको चिन्ह + र बराबरको चिन्ह = बुझाउने ।

खेलहरू:

१. छ वटा कार्ड (१ देखि ६ सम्म) क्रम अनुसार मिलाउने ।
२. घोप्टो पार्ने खेल: दुईवटा कार्डको सेट घोप्टो पारेर दुईवटा कार्ड पल्टाउने ।
मिल्छ भने लिने नत्रभने फेरि घोप्टो पार्ने ।
३. बिरालोको खेल: गोटी फाल्ने, गन्ने । एउटा बिको गोटीको थोप्ला अनुसार ठीक कोठामा राख्ने । कोठा भरियो भने त्यस कोठाको बिको लिने । गोटीमा ‘१’ संख्या आयो भने सबै बिकोहरू लिने ।



नानी

ना											
नी											
नानी											

ी चुल्हो केटी फुली बत्ती पानी बुलाकी

	ना	नी
कु		
ना		

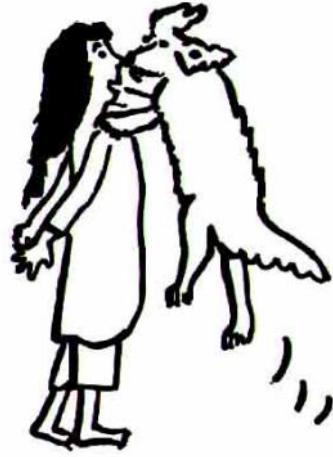
अर्थ भएको शब्द लेख्ने : कुना,

ना	नु	का	ना
----	----	----	----

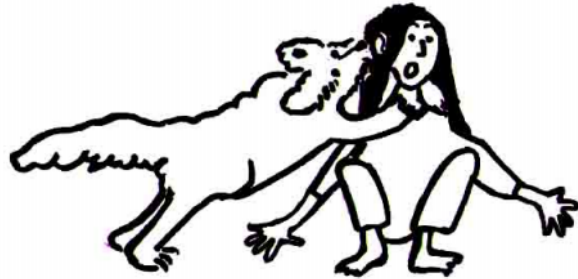
न	नी	क	न
---	----	---	---

अक्षरलाई जोड्ने, शब्द लेख्ने: नानी,

कुकुरले नानीको
... टोक्छ ।



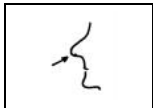
कुकुरले नानीको
... टोक्छ ।

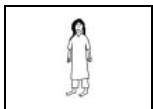


कुकुर चकचके छ ।

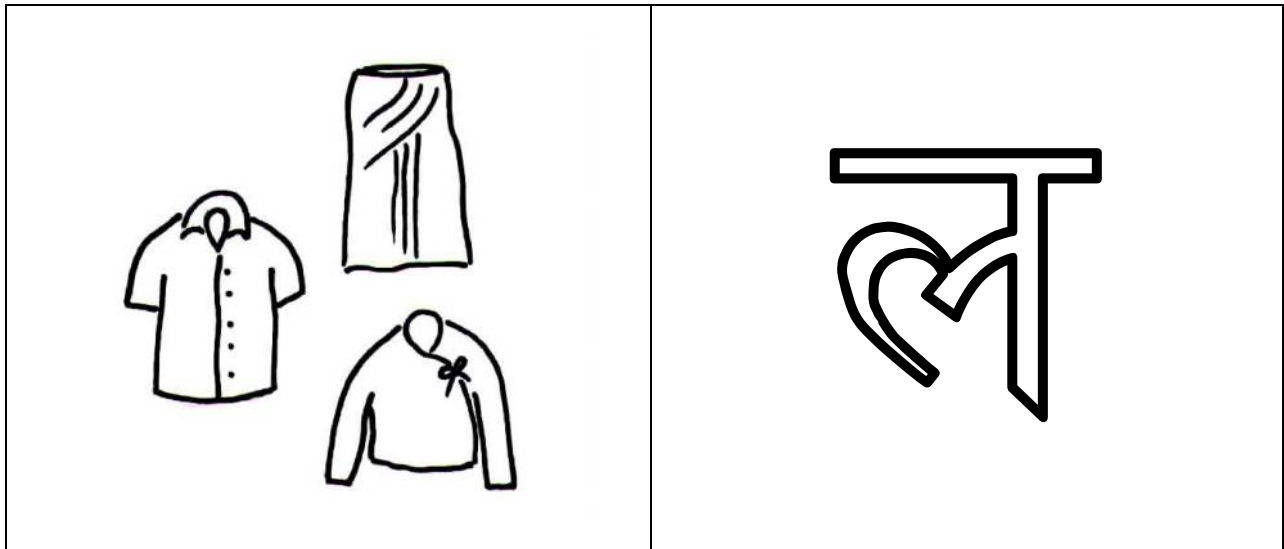
पहिला ठुलो किताब चलाउने ।







चित्र अनुसार शब्द लेख्ने ।



लुगा

ल											
लु						ला					
ली											

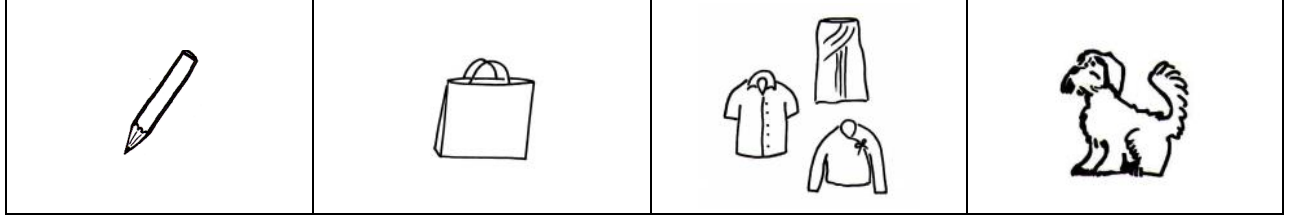
ल
 लठी लसुन कलम पानी मल फुल

				
ला				

.....

घोप्टो पार्ने खेल: क, ल, न, म, अक्षर र चित्रको कार्ड (कम्तीमा ८ कार्ड) घोप्टो पारेर भुईँमा राख्ने । पालैपालो दुईवटा कार्ड पल्टाउने । चित्र र अक्षर मिल्छ भने दुई मिलेको कार्ड लिने ।

ल	न क ल ब व ल त ल त्र
लुगा	लामा लुगा लुकाउनु लुङ्गी
भोला	माला भोला चुल्हो भोला



लुगा	कुकुर	कलम	भोला
------	-------	-----	------

लुकायो

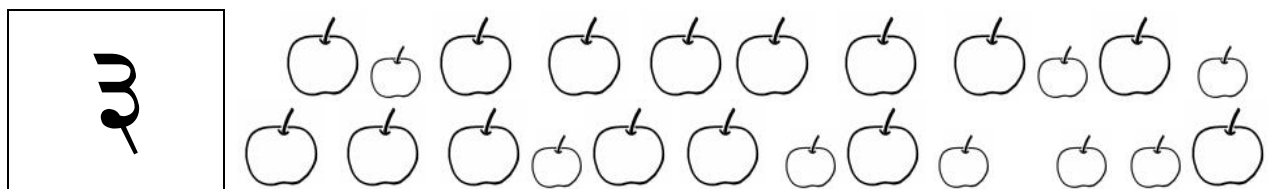
मेरो	कलम		कहाँ छ ?
मेरो	भोला		कहाँ छ ?
मेरो	लुगा		कहाँ छ ?

कुकुरले लुकायो ।

पहिला ठुलो किताब चलाउने

					
		+		=	  
२	+	१	=	३	

३											
---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--



	+	 	=	  
	+		=	
	+		=	

१. वस्तु: हातले चलाउने

२ बिको र १ बिको जम्मा कति वटा छन् ? भन्ने: २ बिको र १ बिको जम्मा ३ बिको ।

२. चित्र: आँखाले हेर्ने

२ गोटीको थोप्ला देखाउने अथवा कालो पाटीमा चित्र बनाउने ।

जम्मा कति वटा छन् ? भन्ने: २ थोप्ला र १ थोप्ला जम्मा ३ थोप्ला ।

३. संख्या: विचार गर्ने, लेख्ने

चित्र अनुसार कालो पाटीमा $२ + १ = ३$ लेख्ने



लेक

ले											
क											
लेक											

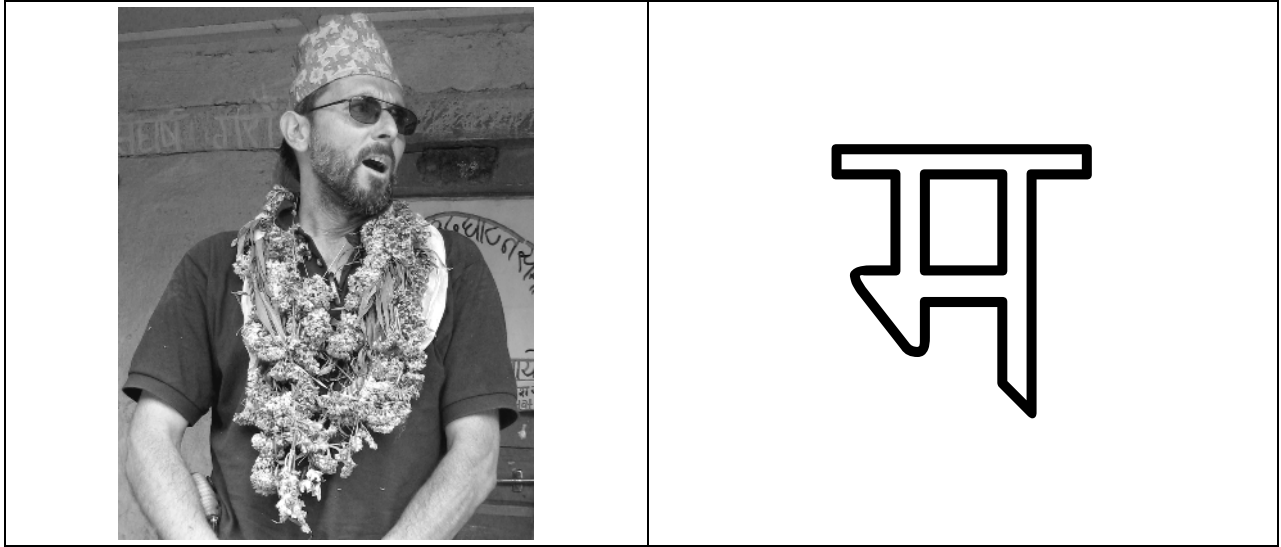
के खेल कुरुर तेल नानी बाजे केटी

	ला	क	नी
ले			
ना			

ले	ना	नु	का
----	----	----	----

न	न	क	नी
---	---	---	----

.....
सधैँ हिजो अस्तिको संख्याहरु, अक्षरहरु, खेलहरु दोहोर्‍याउने !!!



माला

म											
मु						मा					
मी						मे					

म

मह मकै मल नाक कलम महिला

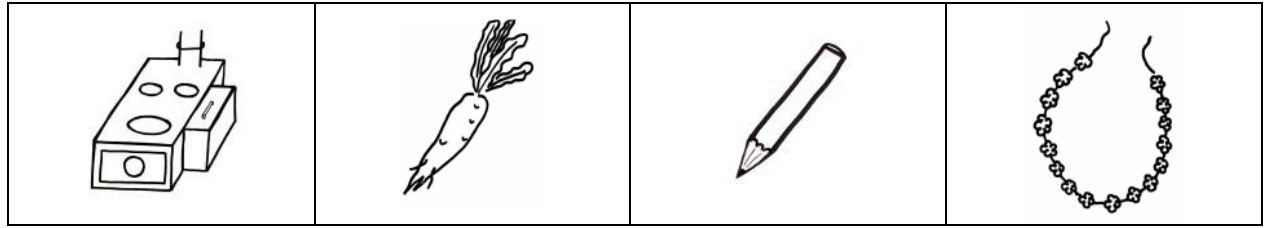
मा				
मु				

.....
 अभ्यास गराउने: माला, मेला, मुला, मल, मन, काका, कान, काम, कलम, लामा, नाम, नुन, नाक, लेक,

१. कार्ड भुईँमा राख्न लगाउने: मल, लामा.....

२. लेख्न लगाउने: माला, मेला,

म	न भ म भ म त ल ए म
माला	मुला माछा माला लामा मल
मुला	मुसा मुला माला मुला मेला



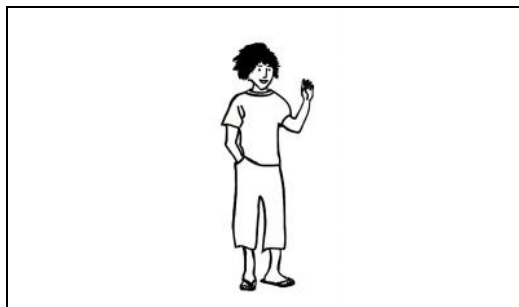
कलम	चुल्हो	माला	मुला
-----	--------	------	------

मा..।	
म..	
कल..	
मु..।	

मु	मा	म	ला
----	----	---	----

ल	मा	ला	ला
---	----	----	----

मेरो नाम मुने हो ।



मेरो कुकुरको नाम
मुना हो ।



म मेरो कुकुरलाई
माया गर्छु ।



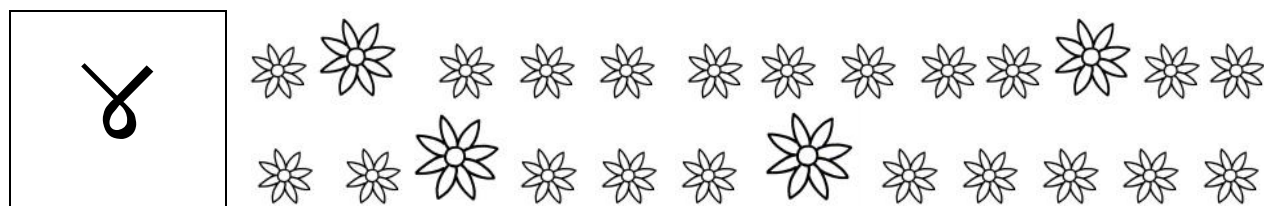
पहिला ठुलो किताब चलाउने ।

मेरो नाम:

.....
काई मिलाउने खेल: क, न, ल, म, शब्द, अक्षर, चित्र मिलाउने ।

					
	+		=		
२	+	२	=	४	

४											
---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--



	+		=	
	+		=	

	+		=	
	+		=	

४	
१	
२	
३	

१	+		=	४
२	+		=	४
३	+		=	४

अभ्यास:

- क: अहिले सम्म पढाएको संख्याहरू १, २, ३, ४, लेख्न लगाउने ।
ख: संख्या भन्ने अनि संख्या अनुसार थोप्लोको चित्र बनाउन लगाउने ।
२. एक पटक (२, ३, ४ ...पटक) ताली बजाउने संख्या लेख्न लगाउने ।



मकै

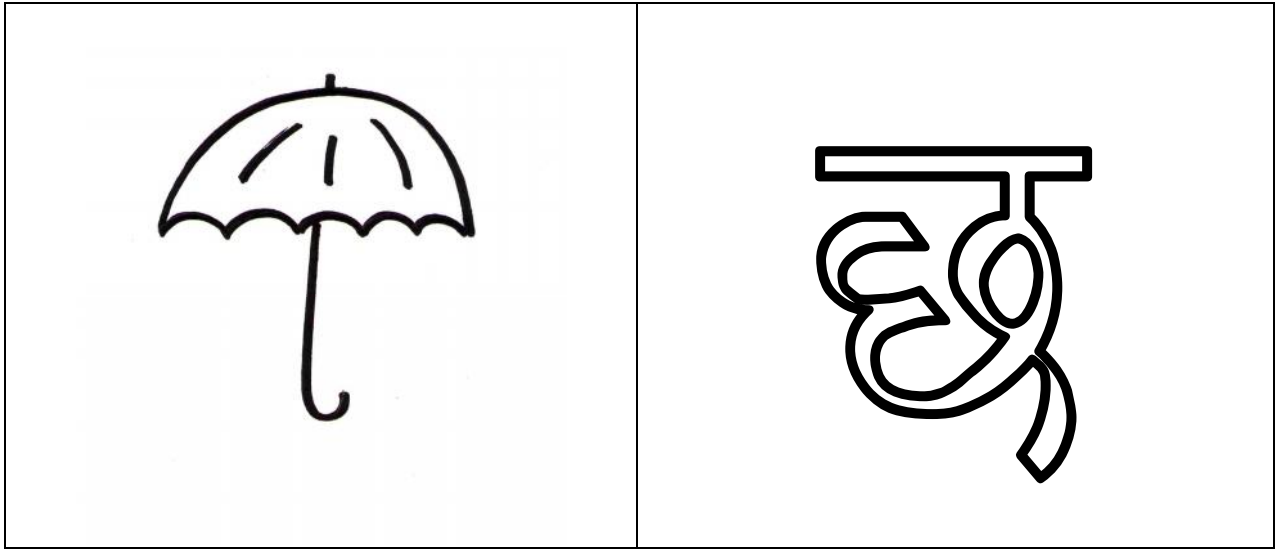
म											
कै											
मकै											

मै मैदा सबै पैसा मकै लेक मैला

	कु	नी	मा	ला
मै				
मा				

म	मै	ना	ले
---	----	----	----

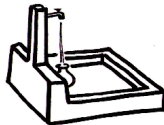
ला	क	कै	नी
----	---	----	----



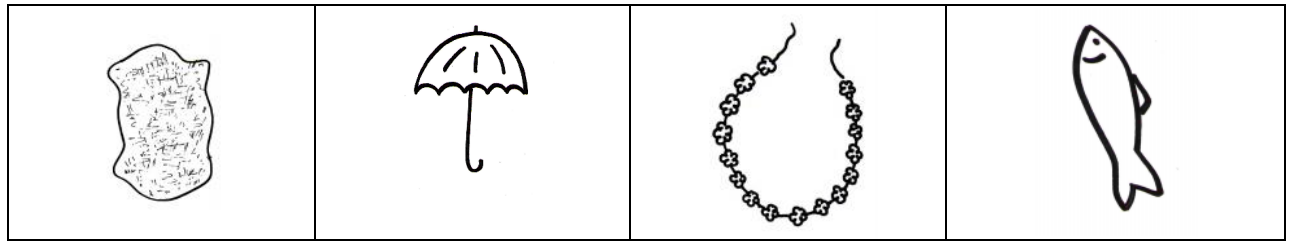
छाता

छ						छा					
छु						छै					
छी						छे					

छ
 छलफल छामछुम कुकुर छक्क छाक

				
छा				

छ	ध उ छ घ छ ख छ ह ल
छाता	छाला छाता छोरा छाता छाप
छुनु	हुनु छुनु छन् छ छुनु छैन



छाता	माछा	छाला	माला
------	------	------	------

माल..	
..ाछा	
छाल..	

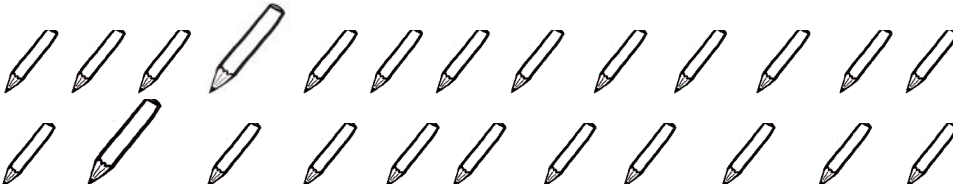
छा	मा	छु	छै
----	----	----	----

ला	नु	न	छा
----	----	---	----

				५	
	+		=		
२	+	३	=	५	

५											
---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

५



	+		=	
	+		=	

५	
१	४
३	
२	
४	

	+		=	
	+		=	

	+		=	
	+		=	

१	+		=	५
३	+		=	५
२	+		=	५
४	+		=	५

.....
अभ्यास गराउने:

१. ५ सम्म जोडेर अभ्यास गराउने (वस्तु चलाउने, चित्र बनाउने, संख्या लेख्ने)

२. थोरै गणितको बारेमा भन्ने:

क. तपाईंसँग २ स्याउ छन्, दिदीले २ स्याउ दिनुभयो । जम्मा कति वटा स्याउ भए ?

ख. मुनेको गाउँ पुग्नलाई १ घण्टा लाग्छ । त्यहाँबाट सीताको घर ३ घण्टा टाढा छ । सीताको घर पुग्नलाई कति घण्टा लाग्छ ?

	मुला माला	
.....		
	मकै माछा	
.....		
	कान कलम	
.....		
	छाला नाक	
.....		

अभ्यास गराउने:

१. माथि लेखिएको शब्द एउटा पंक्तिमा लेख्न लगाउने ।
२. माथि लेखिएको शब्द लेख्न लगाउने ।

मुनेको छाता 

मुनेको छाता कस्तो छ ?
मुनेको छातामा थोप्ला छन ?
होइन ।



मुनेको छाता कस्तो छ ?
सेतो छ ?
होइन ।



मुनेको छाता कस्तो छ ?
कालो छ ?
हो ।



हो, मुनेको छाता कालो हो ।

पहिला ठुलो किताब चलाउने ।



छि

छिमेकी

छि											
मे											
की											
छिमेकी											

ि पिना मकै बिजुली बिरालो चिनु लिउ

	ला	छा	ने	की
मा				
लि				
मु				

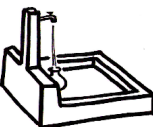


र

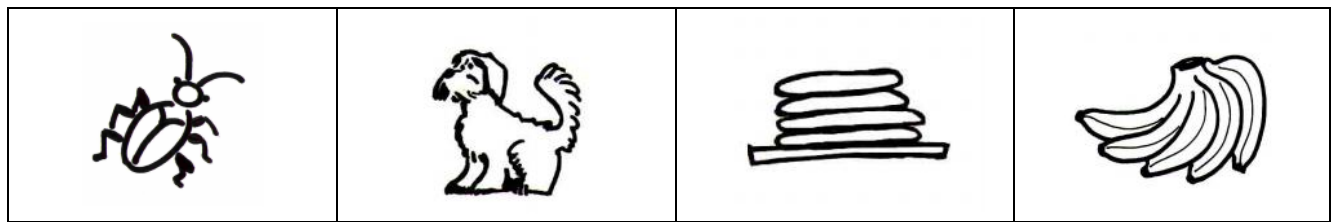
रोटी

र											
रा						री					
रे						रै					
रि						रो					

र घर माछा फापर रगत रमाइलो चदर

				
रा				

र	स न र च र ग स र
रोटी	राती कापी रोटी रानी रोटी छोरा
कीरा	केरा कीरा केराउ छोरी खीर कीरा



कुकुर	केरा	कीरा	रोटी
-------	------	------	------

कुकु..	
कीर..	
छो..ी	
छो..ा	
के..ा	

.....
अभ्यास गराउने: केरा, कीरा, रानी, छोरा, छोरी, कुकुर,

१. कार्ड भुईँमा राख्न मिलाउने: केरा....

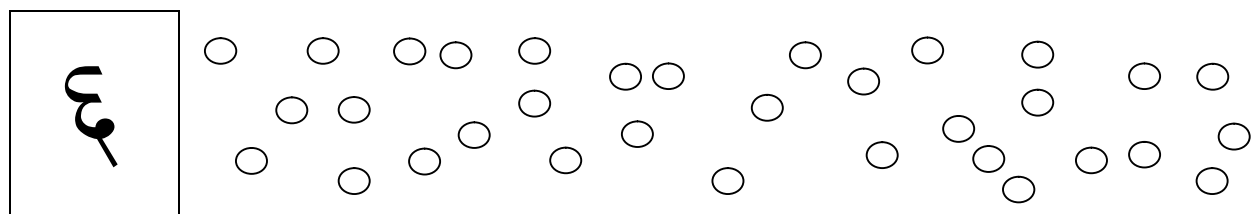
२. लेख्न लगाउने: केरा

३. अक्षरको खेल: क, न, ल, म, छ, र, लाई गोलो जस्तै भुईँमा राख्ने । गोटी फाल्ने, गन्ने, अक्षरको नाम भन्ने, ठीक भयो भने कार्ड लिने ।

४. आ, उ, ए, ई, ओकारको खेल: हरेक विद्यार्थीलाई शब्दको कार्ड दिनेर भन्ने: आकार अथवा एकार... आफ्नो कार्डमा लेखिएको छ भने, कार्ड माथि देखाउने कार्ड साथीलाई दिने, साथीको कार्ड लिने ।

	+		=		
३	+	३	=	६	

६													
---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--



	+		=	
४	+	२	=	

	+		=	
	+		=	

	+		=	
	+		=	

	+		=	
	+		=	

.....
खेलहरू:

- संख्या र थोप्लाको कार्ड (१-६) गोलो जस्तै भुईँमा राख्ने । गोटी फाल्ने, गन्ने, संख्याको नाम भन्ने, ठीक भयो भने कार्ड लिने ।
- संख्या र थोप्लाको कार्ड (१-६) मिसाएर थोप्ला र संख्याको मिल्ने कार्ड जोड गराउने । (अहिले देखि संख्याको गोटी चलाउने)

६	
४	
१	
५	
२	
३	

६ वटा रोटी

म ६ वटा रोटी

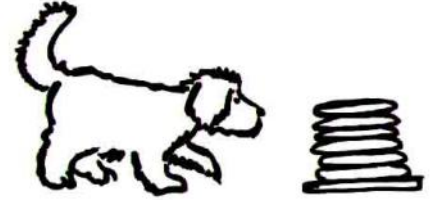
पकाउँछु ।

१ २ ३ ४ ५ ६



मलाई रोटी मन पर्छ ।

कुकुरलाई पनि रोटी
मन पर्छ ।



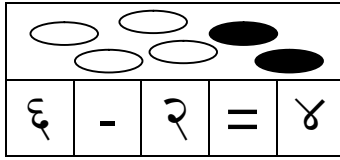
मेरो रोटी कहाँ छ ?

कुकुरले दुईवटा रोटी
खायो ।

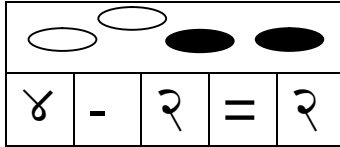
कति बाँकी छन् ?



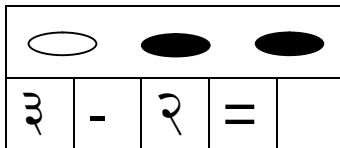
६ सम्मको घटाउ



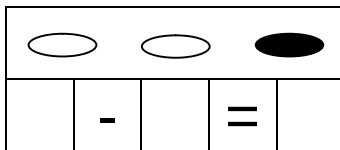
६ रोटीमा कुकुरले २ खायो ।
कति बाँकी छन् ?



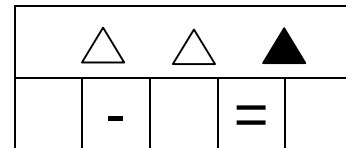
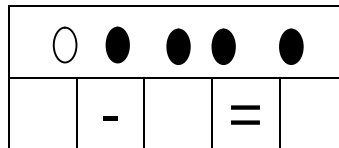
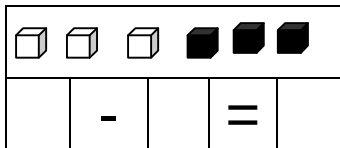
४ रोटीमा कुकुरले २ खायो ।
कति बाँकी छन् ?



३ रोटीमा कुकुरले २ खायो ।
कति बाँकी छन् ?



_ रोटीमा कुकुरले _ खायो ।
कति बाँकी छन् ?



१. वस्तु: ५ बिक्रो छन् । चोर आउछ, ३ बिक्रो चोर्छ । कति बाँकी हुछन् ?

२. चित्र: क. २ गोटी फालेर घटाउन लगाउने ।

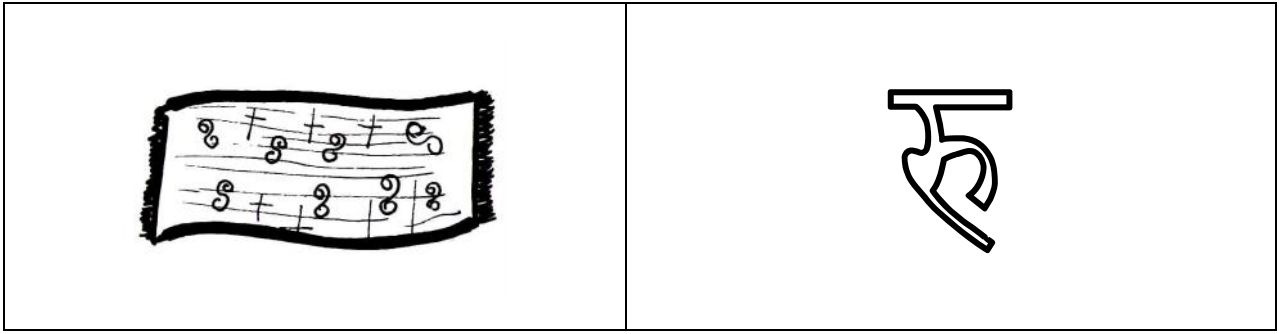
ख. कालो पाटीमा ३ स्याउको चित्र बनाएर २ चित्रलाई चिन्ह लगाउने ।

कति बाँकी हुछन् ? भन्ने: $३ - २ = १$

३. संख्या: घटाउन लगाउने: $६ - ४ = २$

अभ्यास: १. थोरै गणितको बारेमा भन्ने: तपाईंसँग ६ स्याउ छन्, ३ स्याउ साथीलाई दिने, कति बाँकी हुछन् ?

२. २ गोटी फालेर घटाउफल निकाल्ने ।



रुमाल

रु											
मा											
ल											
रुमाल											

रु

रुख रुनु रुचि रोटी रुपैयाँ रुमाल

	नु	रा	माल
रु			
की			

रु	मु	की	के
रा	रा	नु	ला



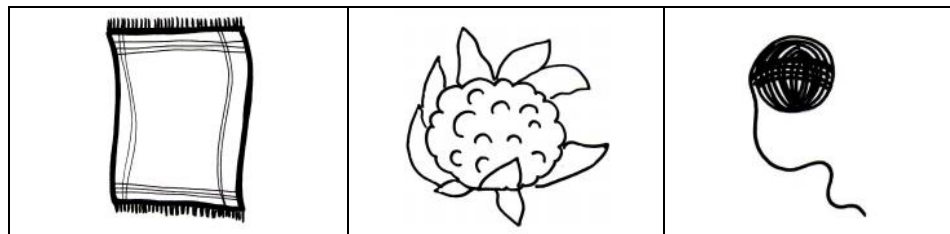
ऊन

ऊ											
उ											

उ उमेर उकालो लिउ मल काउली पाउरो

उ				

उ	छ उ ऊ ल अ उ घ उ
उकालो	उत्तर उकालो उमाल्नु उकालो
ऊन	उनी उ ऊन उहाँ ऊन उहाँ



ऊन	लिउ	काउली
----	-----	-------

..न	
लि..	
काउ..ी	

.....
अभ्यास गराउने: ऊन, लिउ, काउली, उकालो, उमेर ।

१. कार्ड भुईँमा राख्न लगाउने: ऊन,

२. लेख्न लगाउने: ऊन,

खेलहरू:

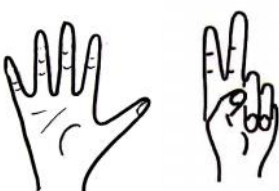
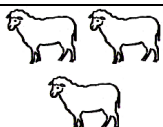
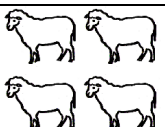
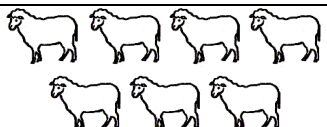
१. पंक्ति मिलाउने: अक्षर, चित्र, शब्द: नाक, ऊन, मुला, छाला, कलम, रोटी

२. घोप्टो पार्ने खेल ।

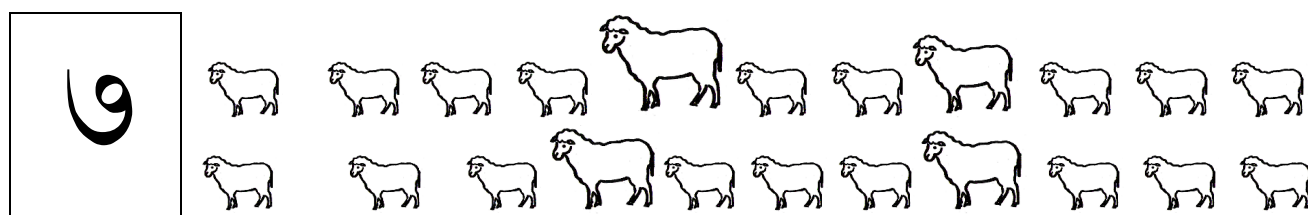
३. गोटी फाल्ने, अक्षरको कार्ड लिने

४. 'अनौपचारिक शिक्षा' जाने खेल ।

५. आकार, ओकार ।

				७	
	+		=		
३	+	४	=	७	

७											
---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--



६	
२	
-	-

७	
१	
६	
४	
३	
२	
५	

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

अभ्यास गराउने:

१. चोरको खेल
२. जोड्न र घटाउन लगाउने (वस्तु, चित्र, संख्या)
३. सिरानी फाल्ने/समात्ने, जोड्न र घटाउन लगाउने ।

न	न	
	न = न्	किन्नु

किन्नु

म किन्छु

मान्नु	म मान्छु
लिनु	म लिन्छु
रुनु	म रुन्छु
छुनु	म छुन्छु
लानु	म लान्छु

.....
अहिले सम्म पढाएको अक्षर र शब्द

अक्षर:

क, न, ल, म, छ, र, उ, रु, ण, न्, ा, ि, ी, ो, े, ै, ु

शब्द:

नाक, कान, काका, नुन, नानी, लेक, माला, माछा, मेला, माना, मुने, मुला, मामा, लामो, लामा, मल, नाम, काम, मन, मकै, कलम, छाला, छिमेकी, छोरा, छोरी, कीरा, कुकुर, नीलो, कालो, रानी, रुमाल, ऊन, उमेर, उकालो, लिउ, काउली, किन्नु, लिनु, रुनु, लानु, छुनु, मान्नु ।

के किन्ने ?

.....

.....

.....



रामले कलम
र नुन किन्छ ।

.....

.....

.....



म कालो छाता र
नीलो रुमाल किन्छु ।

.....

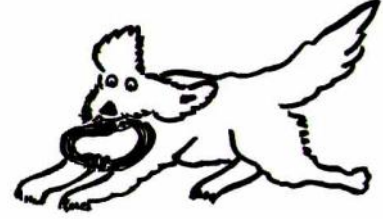
.....

.....



कुकुरले के किन्छ ?
किन्न जान्दैन ।
ऊन लिन्छ र खेल्छ ।

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



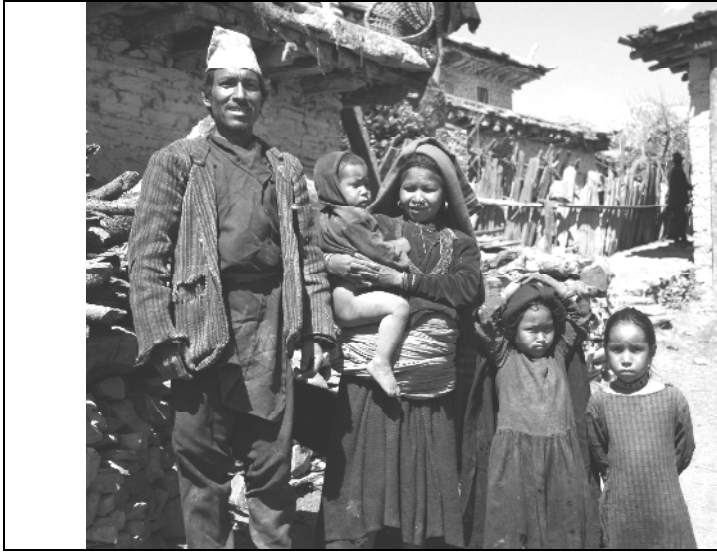
रामः ऊन देऊ !
कुकुरले ऊन दिदैन ।

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



पहिला ठूलो किताब चलाउने ।
कथा खाली कोठामा सार्ने ।

मेरो					परिवार
------	---	---	---	---	--------



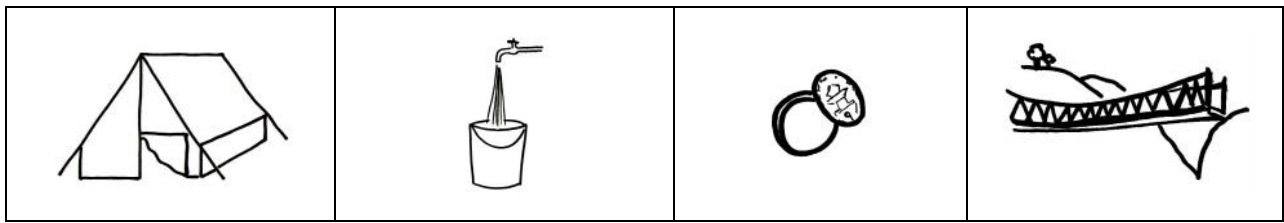
प

परिवार

प						पो					
पु						पा					
पी						पे					
पै						पि					

प पहिरो नाक परिवार पसल पहाड

पो	पा पो पु पै पो पी पि पो पे
पाल	पुल पाल पात पोते पाल
कापी	कपाल काम कापी पहेंलो पानी



पानी	पुल	पाल	छाप
------	-----	-----	-----

का..ी	
पु..	
छा..	
..ानी	

रामले



किन्छ ।

.....

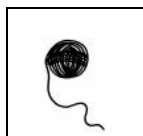
मुनेले



किन्छ ।

.....

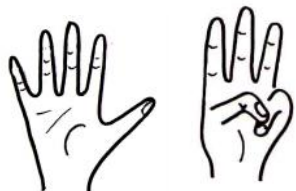
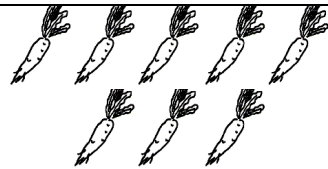
सीमाले



किन्छे ।

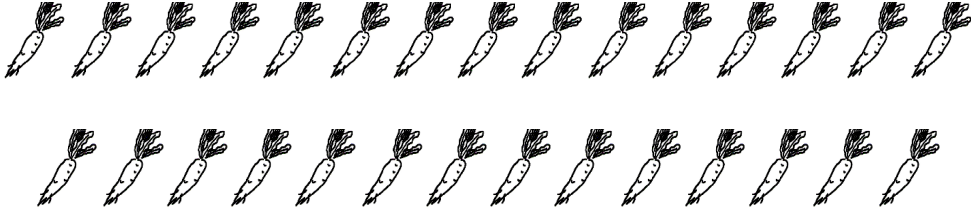
.....

१. रामले के किन्छ ?
२. सीमाले के किन्छे ?
३. मुनेले के किन्छ ?

				5	
	+		=		
4	+	4	=	8	

5											
---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

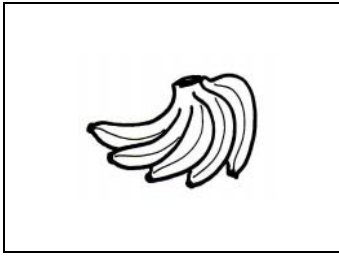
5



6	
2	
9	
3	
4	
5	
6	
-	-

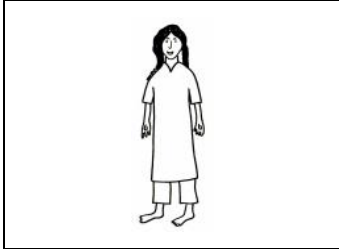
5	
9	
3	
4	
2	
5	
6	
6	

5				
9	+		=	5
3	+		=	5
4	+		=	5
2	+		=	5
5	+		=	5
6	+		=	5



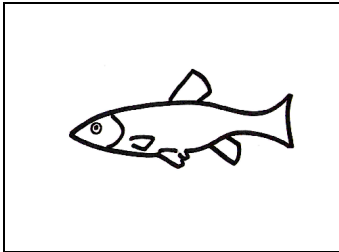
कीरा कुरा केरा

.....



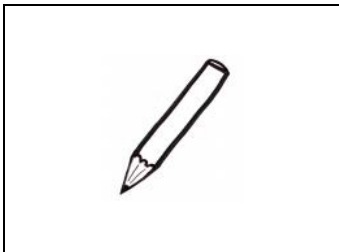
पानी नानी रानी

.....



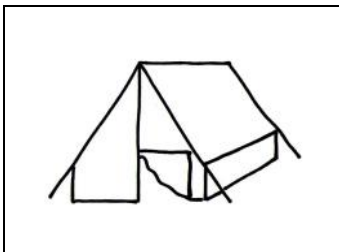
माछा माला मुला

.....



कपाल कलम कापी

.....



पुल पोते पाल

.....



काम कान कुन

.....

मेरो परिवार

मेरो परिवारमा चार जना छन् ।

मेरो बुवा, मेरो आमा,

मेरो दिदी र म ।



अनि एउटा कुकुर पनि छ ।



पहिला ठुलो किताब चलाउने ।

छै

पानी पछै

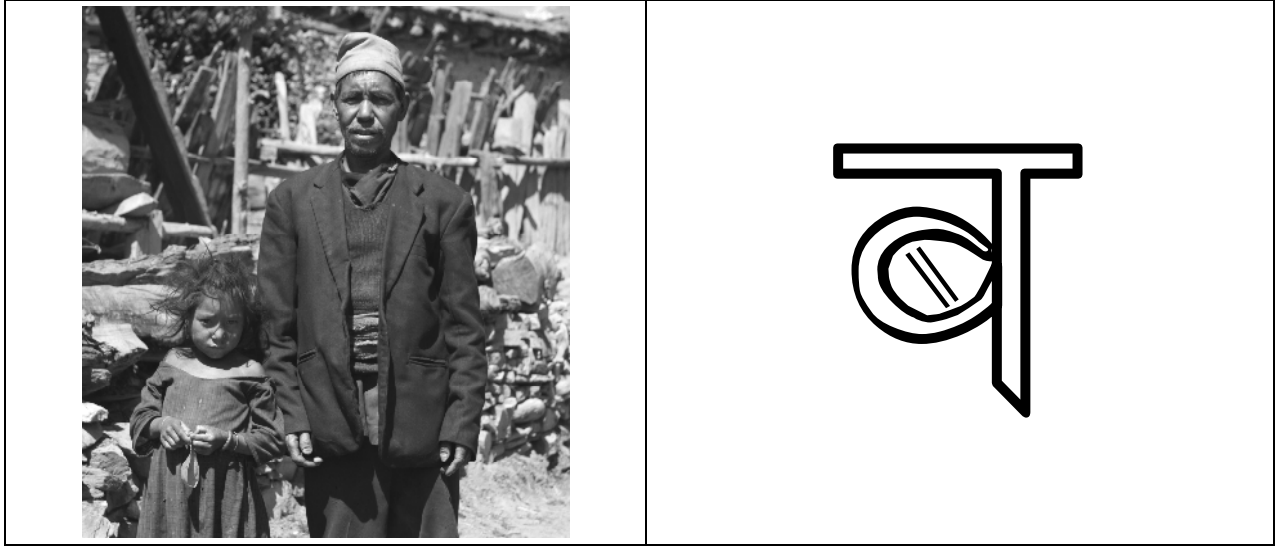
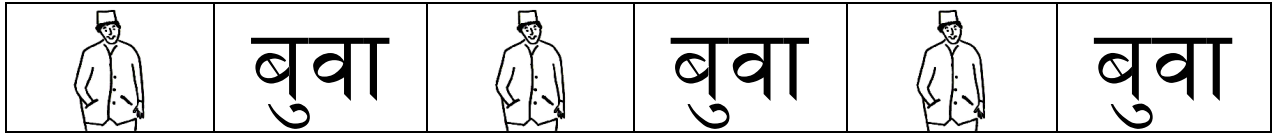
पानी पछै

रामः मेरो छाता छैन ।
मैले छाता किन्नुपछै
कति पछै ?
रु.२०० पछै ।



मुनेः छाता किन्नुपर्दैन ।
मसंग छाता छ ।



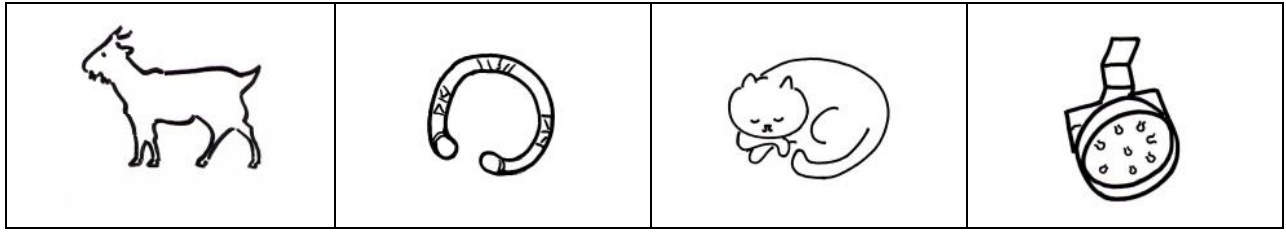


बुवा

ब						बो					
बु						बा					
बी						बे					
बै						बि					

ब बजे काम बत्ती बच्चा बजार

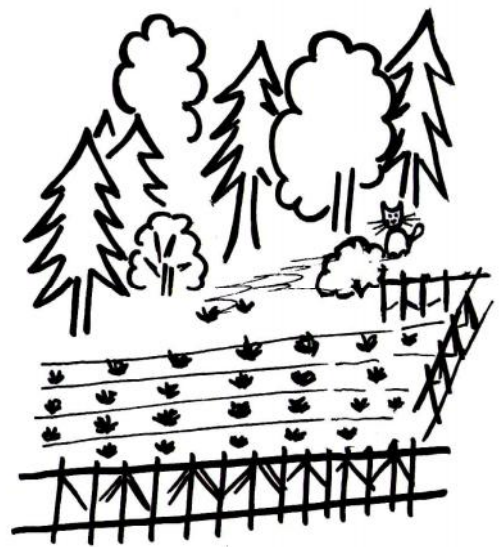
बो	बा बो बी बु बे बा बो बै बि
बाला	बानी बाली बाला बेला बल
बिरामी	बिरालो बिरामी बेलुका बिजुली



बिरालो	बोका	बत्ती	बाला
--------	------	-------	------

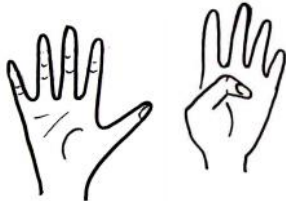
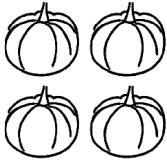
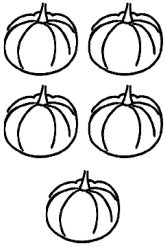
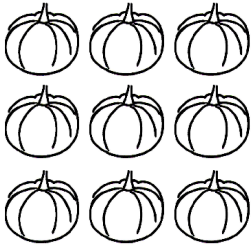
बेलु..।	
बि..।लो	
..।ला	
बो..।	

मेरो बिरालो कहाँ छ ?
 बिरालो बाहिर छ ?
 बिरालो वनमा छ ?
 बिरालो बारीमा छ ?



लेख्ने:

मेरो बिरालो बाहिर छ / छैन ।
 मेरो बिरालो वनमा छ / छैन ।
 मेरो बिरालो बारीमा छ / छैन ।

					
	+		=		
၄	+	၅	=	၉	

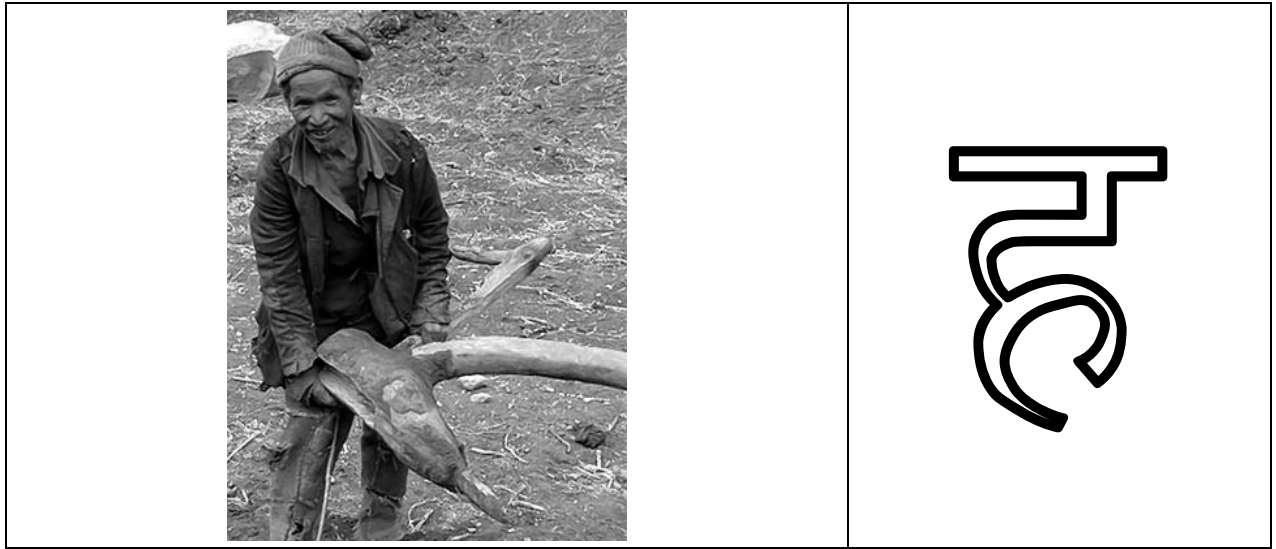
၉											
---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

၈	
၃	
၇	
၆	
၄	
၂	
၃	
၆	
-	-

၉	
၇	
၆	
၄	
၃	
၃	
၂	
၆	
၈	

၉				
၇	+		=	၉
၆	+		=	၉
၄	+		=	၉
၃	+		=	၉
၃	+		=	၉
၂	+		=	၉
၆	+		=	၉
၈	+		=	၉

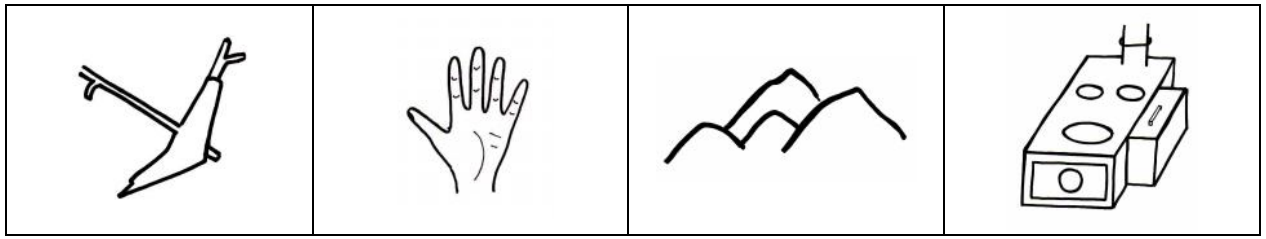


हलो

ह						हो					
हु						हा					
ही						हे					
हि						हि					

ह मह छाला हलो हजार हप्ता हजुर

हि	ही हि हा हो हि हा हि हे हे
हलो	हल्ला हलो मह हिलो हलो हो
हिमाल	हिरा हिमाल हुम्ला हिमाल हिसाब

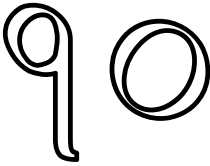
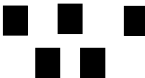


हिमाल	हलो	चुल्हो	हात
-------	-----	--------	-----

हि..ाल	
हल..	
..ह	
बिहा..	



मेरो बुवाले जोत्नुहुन्छ ?

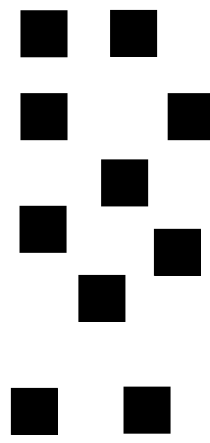
				
	+		=	
	+		=	

90									
----	--	--	--	--	--	--	--	--	--

9									90
---	--	--	--	--	--	--	--	--	----

१ दश

=



१० एक

अभ्यास र खेलहरू:

१. सिरानी फाल्ने समात्ने खेल: १ देखि ९ सम्ममा एउटा संख्या भन्ने । १० पुग्नलाई कति बाँकी छ, विद्यार्थीले हिसाब गर्नुपर्छ ।
२. २ संख्याको गोटी फालेर संख्याको जोड गर्ने ।
३. संख्याको कार्ड १ देखि १० सम्म क्रम अनुसार मिलाउने ।

क 	क्	
	क् = क्	बोक्नु

बोक्नु

म बोक्छु

उहाँ बोक्नुहुन्छ

रोक्न, लुक्नु: म.... उहाँ....



मेरो बुवाले भारी बोक्नुहुन्छ ।



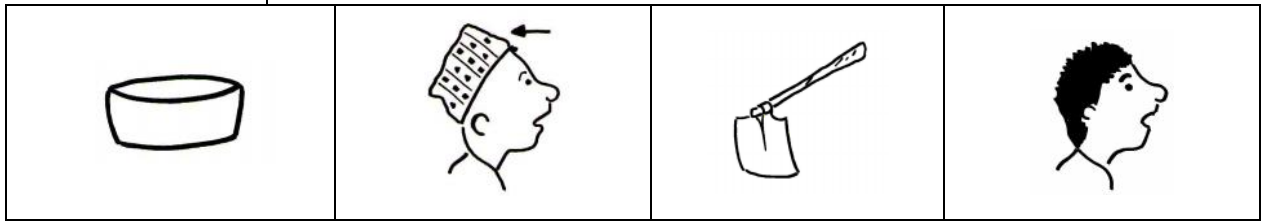
टोपी

ट						टो					
ट्ट						टा					

टी						टे					
टै						टि					

ट टप पेट बोका घट्ट काट्नु खुट्टा

टो	टा टी टि टो टा तो टु टै टे
टोपी	टोक्नु टोपी टिका टोपी टाउको
छोटो	बाटो छिटो छोटो माटो छोटो



कुटो	लिटो	टाउको	टोपी
------	------	-------	------

लि..ो	
टाउक..	
ट..पी	
कुट..	
र..टी	

बा.ो	
------	--

१. म पकाउँछु ।

२. मेरो टोकछ ।

३. मेरो मामाले बुन्नुहुन्छ ।

४. म नीलो किन्छु ।

लिउ लिटो कुकुरले रुमाल छाला

ट	ट्	
		काट्नु

काट्नु

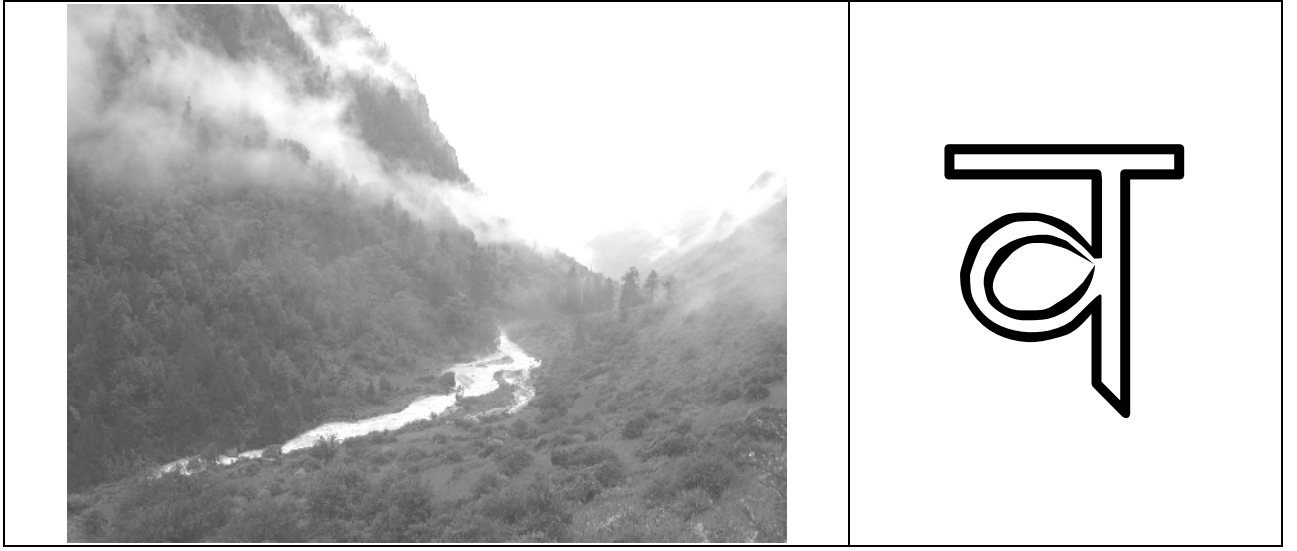
म काट्छु

उहाँ काट्नुहुन्छ

पिट्नु: म... उहाँ...



टो	रो	बा	मा
टी	टो	पी	टो



वन

व						वो					
वु						वा					
वी						वे					
वै						वि					

व वन वरिपरि धुवां मुला बिधुवा हावा

वा	वा वी वि वो वा वो वु वै
परिवार	वरिपरि वाकवाक परिवार बालुवा



वन	परिवार	बुवा
----	--------	------

परिवा..	
बुव..	
व..	

१. मेरो बिरालो लुक्छ ।

२. मेरो सानो छ ।

३. मेरा नाम राम हो ।

बुवाको वनमा पानी परिवार

व	म	बु	हा
वा	वा	न	ह

१० सम्मको जोड

$$\begin{array}{r} ३ \\ + ४ \\ \hline \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} ५ \\ + २ \\ \hline \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} ४ \\ + २ \\ \hline \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} ६ \\ + ३ \\ \hline \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} २ \\ + २ \\ \hline \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} ४ \\ + १ \\ \hline \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} ५ \\ + ४ \\ \hline \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} ७ \\ + २ \\ \hline \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} ८ \\ + १ \\ \hline \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} ४ \\ + ६ \\ \hline \\ \hline \end{array}$$

माथिको हिसाब जस्तै अभ्यास गराउने

१० सम्मको घटाउ

$$\begin{array}{r} ४ \\ - २ \\ \hline \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} ५ \\ - ३ \\ \hline \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} ७ \\ - ६ \\ \hline \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} ८ \\ - १ \\ \hline \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} ९ \\ - ७ \\ \hline \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} ३ \\ - १ \\ \hline \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} ७ \\ - ४ \\ \hline \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} ६ \\ - २ \\ \hline \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} ८ \\ - ५ \\ \hline \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} १० \\ - ८ \\ \hline \\ \hline \end{array}$$

.....
माथिको हिसाब जस्तै अभ्यास गराउने

मेरो बुवा

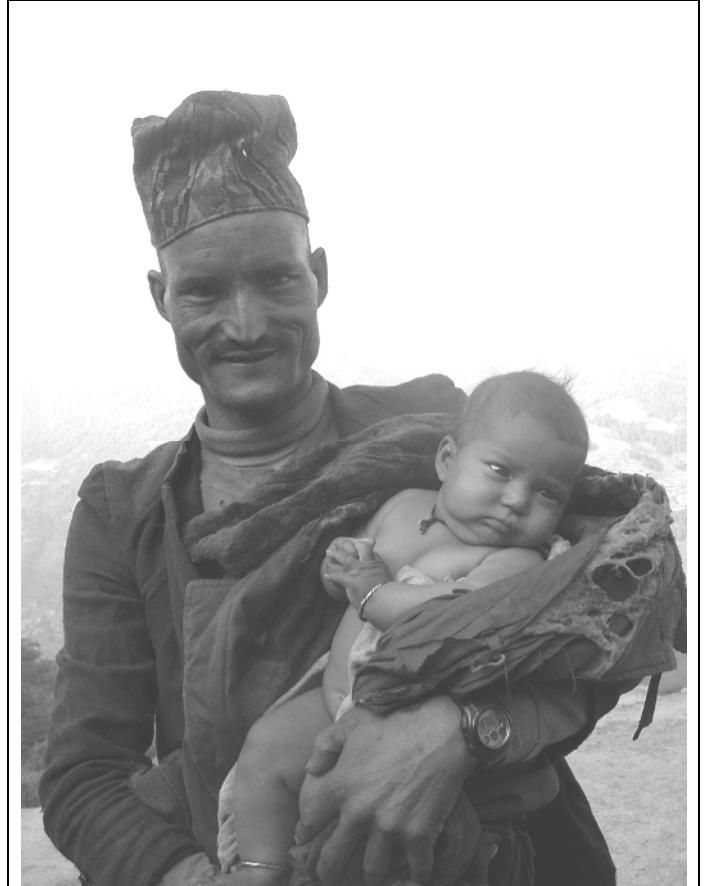
मेरो बुवाको काम:

भारी बोक्ने,

हलो जोत्ने,

ऊन कात्ने,

लिउ बुन्ने ।



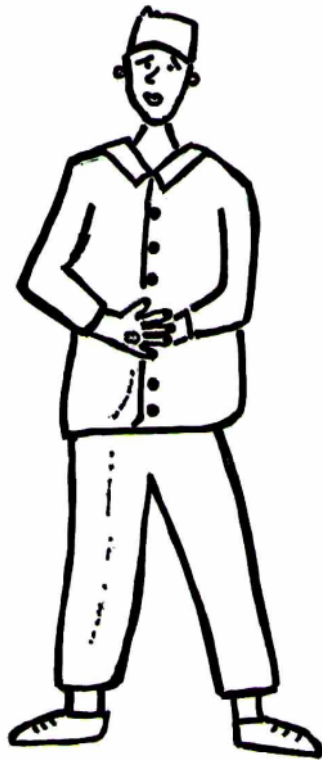
मुने: के भयो, बुवा ?

बुवा: मेरो हात दूखिरहेछ ।

मुने: किन ?

बुवा: कूकूरले मेरो हात टोक्यो ।

मुने: छिटो, छिटो अस्पतालमा जानुहोस् !



मुने	रोटी	छर्नु
म	कलम	मानु
उहाँ	लिउ	पिउनु
मामा	पानी	बुन्नु
उ	बल	पकाउनु
राम	माछा	लुकाउनु
मेरो बहिनी	मल	किन्नु

वाक्य मिलाउने, लेख्ने

१. मुनेले रोटी पकाँउछ ।
२. म
३. उहाँले
४. मामाले

अहिले सम्म पढाएको शब्द:

शब्द: नाक, कान, काका, नुन, नानी, लेक, माला, माछा, मेला, माना, मुने, मुला, मामा, लामा, मल, नाम, काम, मन, मकै, कलम, छाला, छिमेकी, छोरा, छोरी, कीरा, कुरुर, रानी, रुमाल, ऊन, उमेर, लिउ, काउली, पानी, पाल, पुल, कपाल, कापी, छाप, बाबु, बोका, बिरालो, बारी, बार, बाली, बाला, बेलुका, बिहान, बुलाकी, बेला, बाहिर, बहिनी, हिउँ, हिमाल, हिलो, मह, हलो, टोपी, टाउको, बाटो, माटो, पेट, केटा, केटी, बोट, रोटी, टिका, किन्नु, लिनु, रुनु, लानु, छुनु, मान्नु, छान्नु, बोक्नु, रोक्नु, मानु, मर्नु, हेर्नु, छर्नु, हराउनु, बोलाउनु, कमाउनु, नुहाउनु, काट्नु, पिट्नु, टोक्नु, कराउनु, बनाउनु, बुन्नु, लुकाउनु, लुक्नु, लामो, नीलो, कालो, उकालो, बिरामी, छिटो, छोटो, पीरो, पाकेको, बाक्लो, नरम, पहेँलो, मोटो, पुरानो,

	આમા		આમા		આમા
---	-----	---	-----	---	-----

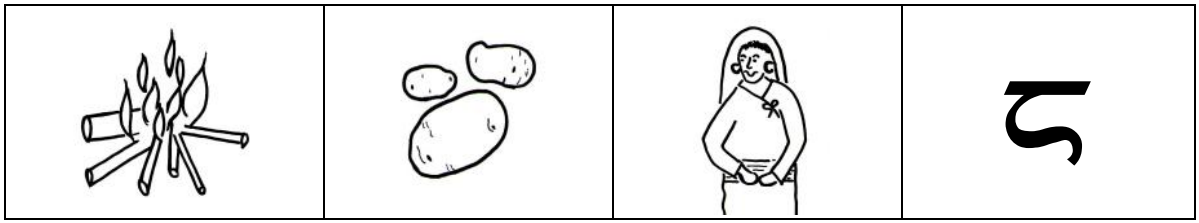


આમા

આ										
---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

આ આકાશ આરામ રોટી આંસુ આજ

આ	અ ઓ આ ઔ આ અ આ ઓ
આલુ	ઉલ્લુ આલુ આંસુ આજ આલુ
આડનુ	પાડનુ આડનુ આડછ આડછુ



आलु	आमा	आठ	आगो
-----	-----	----	-----

आ..।	
आ..ु	
आर..म	
आउ..ु	



मेरो आमाले के पकाउनुहुन्छ ?



ख

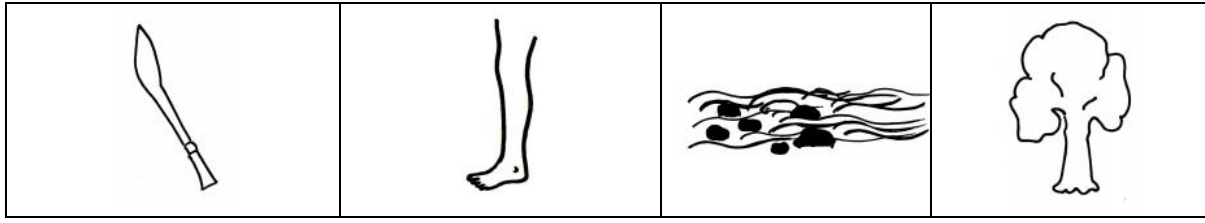
खाना

ख						खो					
खु						खा					
खी						खे					
खै						खि					

ख

खरानी खसी खन्नु हलो खबर

खो	खी खो खा खो खि खु खे खा
खाना	खानु खाउ खेल खाना खबर
खोला	खुला खाली खोला खोल खेल

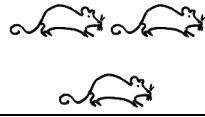


खुट्टा	खोला	रुख	खुकुरी
--------	------	-----	--------

खुट्ट..	
खान..	
खो..ा	
रु..	
खुकु.ी	
खे..	

१. मेरो बहिनीले खान्छे ।
२. मेरो आमाले पोल्नुहुन्छ ।
३. मेरो आमा हुनुहुन्छ ।
४. मेरो बहिनीले बाहिर

बिरामी लिटो खेल्छे नीलो रोटी

				
	-		=	
३	-	२	=	०

				
४	-	४	=	०

४ रोटीमा कुकुरले ४ खायो ।
कति बाँकी छन् ?

				
५	-	५	=	०

५ स्याउमा मुनेले ५ खायो ।
कति बाँकी छन् ?

	-		=	
२	-	०	=	२

  	-		=	  
	-		=	

   	+		=	   
୪	+	୦	=	୪

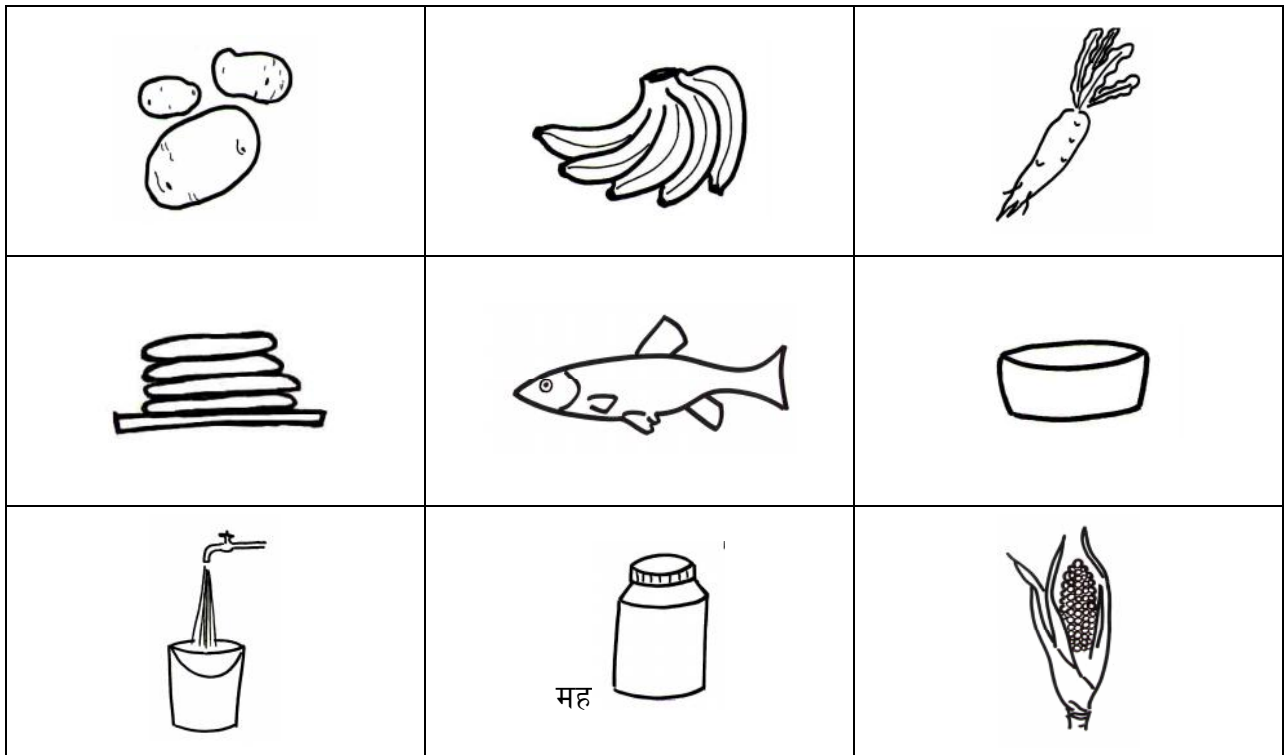
	+		=	
	+		=	

୧	-	୦	=	
୨	-	୦	=	
୬	-	୬	=	
୯	-	୯	=	
୪	+	୦	=	
୪	+	୦	=	
୩	+	୦	=	
୫	-	୫	=	
୯	+	୦	=	
୭	-	୭	=	
୧	+	୦	=	
୬	-	୦	=	

के खाने ? शब्द मिलाउने

आ	मा	पा	नी	रा	टी
के	रो	लि	लु	ला	टो
म	म	मु	ह	छा	कै

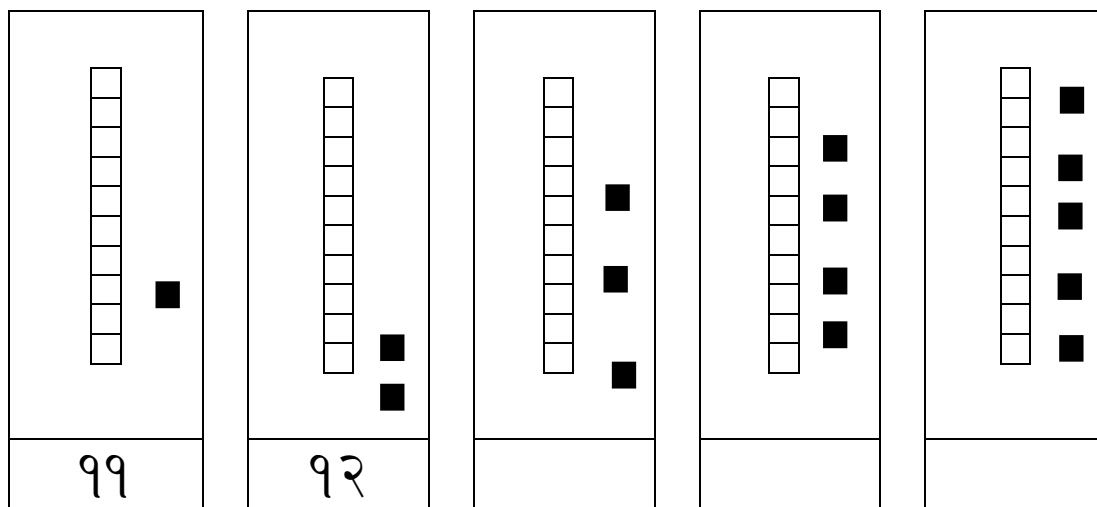
आलु,



म आलु खान्छु । मेरो आमाले.....
 मुने, मरो बहिनी, मेरो कुकुर,
 राम, उहाँ, मेरो बिरालो, मुना,

पुरा वाक्य लेखने । के-खाने-खेल खेलाउने ।

११ देखि १५ सम्मको संख्याहरू



अभ्यास: संख्या चिनाउने

१. चलाएको लट्टी/टुक्रा (१ दश, १-५ एक) अनुसार संख्या भनेर लेख्न लगाउने ।
२. संख्या भनेर लट्टी/टुक्रा राख्न लगाउने ।

१५ सम्मको जोड

११	+	४	=	१५
१०	+	३	=	
१३	+	१	=	

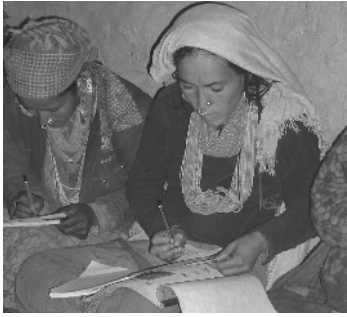
१४	+	१	=	
११	+	२	=	
१५	+	०	=	

१५ सम्मको घटाउ

१५	-	४	=	
१४	-	०	=	
१२	-	२	=	

१५	-	५	=	
११	-	२	=	
१३	-	१	=	

.....
खेल: चोरको खेल

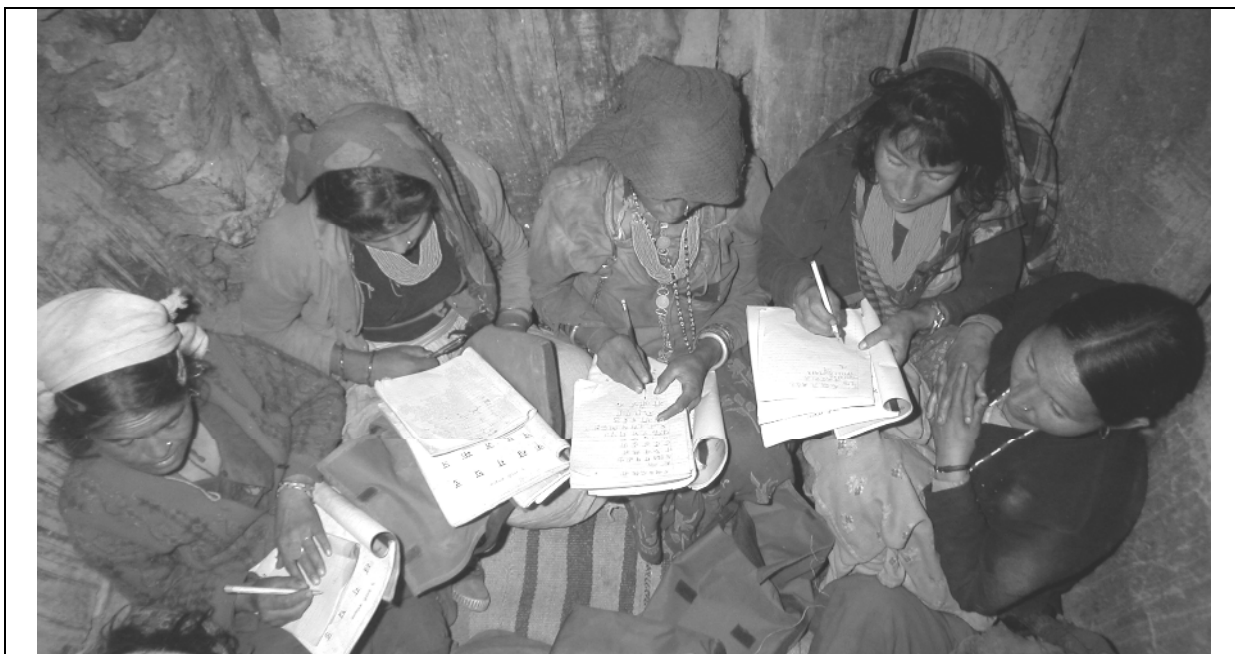
ख 	ख	
	ख = ख्	लेखनु

लेखनु

म लेख्छु

उहाँ लेखनुहुन्छ

राख्नु: म.... उहाँ....



मेरो आमाले क, ख, ग लेखनुहुन्छ ।

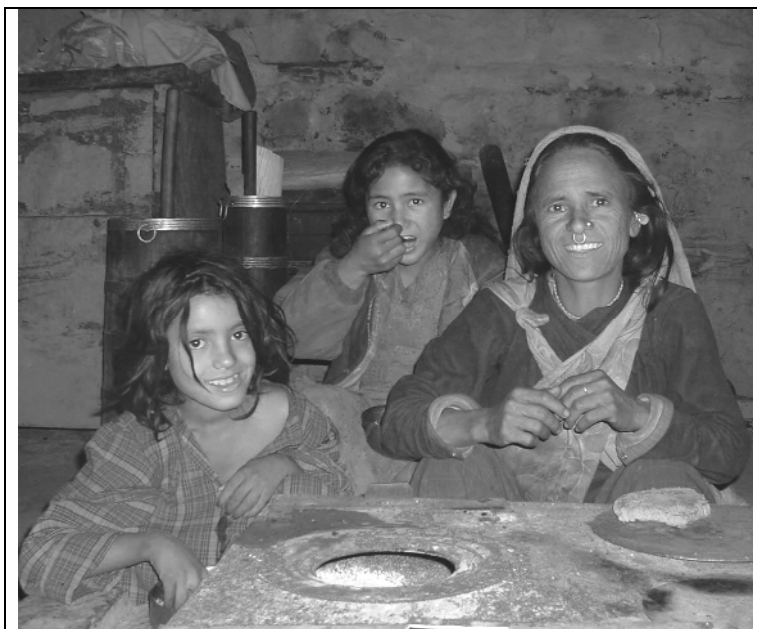
ल	ल	
	ल = ल्	बालने

बालनु

म बाल्छु,

उहाँ बाल्नुहुन्छ,

पोल्नु, बोल्नु, खेलनु: म.... उहाँ....



मेरो आमाले
आगो बालेर
रोटी पोल्नुहुन्छ ।
आमाले के
पोल्नुहुन्छ ?

.....
.....

के के पढ्ने ?

छिमेकी: कहाँ जान
लागेको?

आमा: पढ्न जान
लागेको ।

छिमेकी: के के पढ्ने?

आमा: नाम लेखने ।
खेल खेल्ने ।

छिमेकी: हो र,
खेल खेल्ने ?

आमा: हो, खेल खेल्ने
अनि नाम
लेखने ।
रमाइलो हुन्छ ।





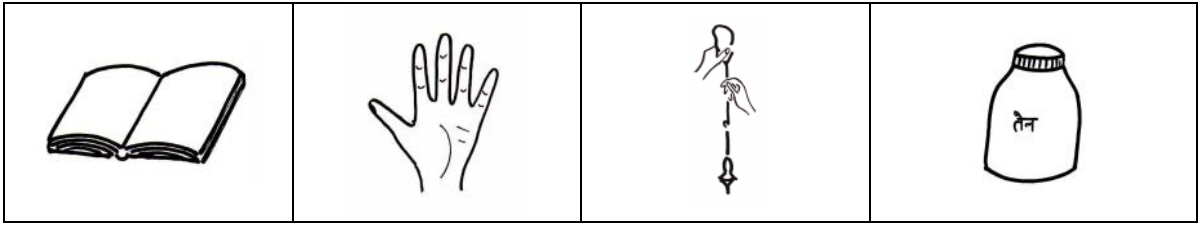
त

तरकारी

त						तो					
तु						ता					
ती						ते					
तै						ति					

त तर तल तरकारी ऊन खेत तरिका

ति	तो तु ता ति तै ती ति ता तो
तेल	तारा तेल तातो तिमी ताखु तल
तरकारी	तरीका किताब तरकारी तमाखु



तेल	हात	किताब	ताखु
-----	-----	-------	------

ते..	
त..खु	
तर..ारी	
कि..ाब	
हा..	

१. मेरो छिमेकीले पेलनुहुन्छ ।
२. आमाले पकाउनुहुन्छ ।
३. मेरो मामाले ऊन कात्नुहुन्छ ।
४. कुकुरले मेरो टोक्छ ।

हात तरकारी तेल किताब ताखुले

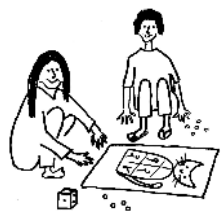
त 	ट	
	ट = त्	कात्नु

कात्नु

म कात्छु

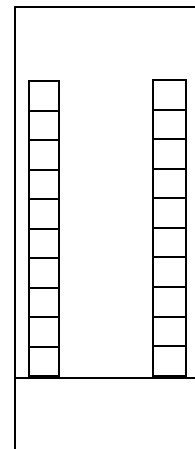
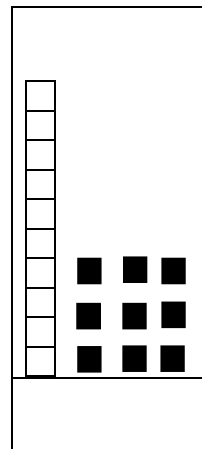
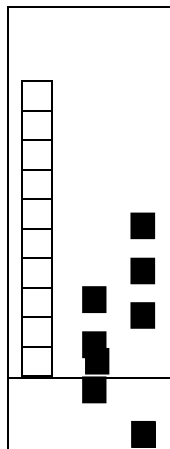
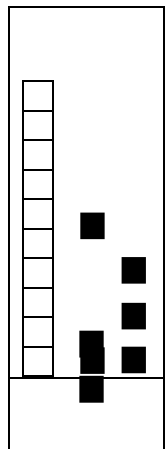
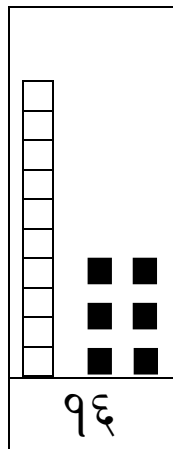
उहाँ कात्नुहुन्छ

बित्नु: म.... उ.... उहाँ....

किन्नु		
		
		

चित्र अनुसार शब्द र पुरा वाक्य लेख्ने: १. किन्नु: म किताब किन्छु ।

१६ देखि २० सम्मको संख्याहरू



२० सम्मको जोड

११	+	६	=	
१०	+	९	=	

१४	+	४	=	
१३	+	०	=	

$$\begin{array}{r} १३ \\ + १ \\ \hline \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} १८ \\ + १ \\ \hline \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} १२ \\ + ७ \\ \hline \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} ३ \\ + १५ \\ \hline \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} १४ \\ + ४ \\ \hline \\ \hline \end{array}$$

२० सम्मको घटाउ

१९	-	७	=	
१७	-	४	=	

१४	-	३	=	
१५	-	०	=	

$$\begin{array}{r} १६ \\ - ३ \\ \hline \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} १८ \\ - २ \\ \hline \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} १९ \\ - ७ \\ \hline \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} १३ \\ - २ \\ \hline \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} १४ \\ - ० \\ \hline \\ \hline \end{array}$$

	दिदी		दिदी		दिदी
---	------	---	------	---	------

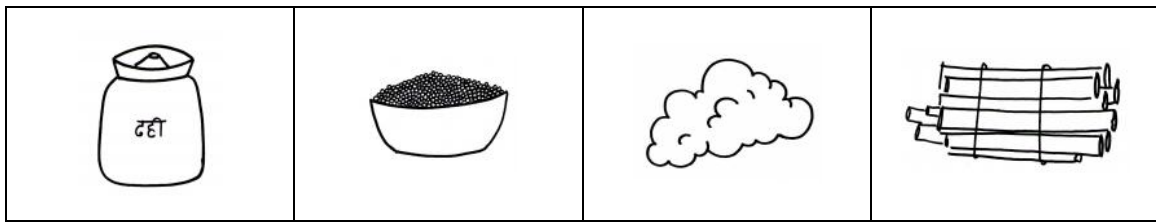


दिदी

द						दो					
दु						दा					
दी						दै					
द्वै						द्वि					

द	दही	दश	टोपी	बादल	बादर	चदर	दशै
---	-----	----	------	------	------	-----	-----

दो	दो दु दा दि दै दी दे दो दा दु
दिदी	दुख्ख दिदी दुःख दुनेरी दाउरा
दाल	दही दिन दाल दाँत दश



बादल	दही	दाउरा	दाल
------	-----	-------	-----

..ाल	
..ाउरा	
बाद..	
दिद..	
दह..	

१. रामले खान्छ ।
२. मेरो दिदीले बोक्नुहुन्छ ।
३. मेरो दुखिरहेछ ।
४. मेरो दिदीको कालो छ ।

पेट दाँत दही माला दाउरा

२० सम्मको जोड

□ □ □ □ □ □ □		७ एक
□ □ □ ■ ■	+	५ एक
□ □ □ □ □ □ □ □ ■ ■		१ दश २ एक

७	+	५			
७	+	३	+	२	
१०			+	२	= १२

८	+	४			
८	+		+		
१०		+		=	

९	+	३			
९	+		+		
१०		+		=	

पहिला लट्टी/टुका चलाएर माथिको हिसाबहरु जस्तै अभ्यास गराउने ।

$$\begin{array}{r} ४ \\ + ७ \\ \hline \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} ५ \\ + ८ \\ \hline \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} ७ \\ + ४ \\ \hline \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} ८ \\ + ४ \\ \hline \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} ४ \\ + ९ \\ \hline \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} ६ \\ + ९ \\ \hline \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} ७ \\ + ७ \\ \hline \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} ९ \\ + ५ \\ \hline \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} ९ \\ + ७ \\ \hline \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} ३ \\ + ८ \\ \hline \\ \hline \end{array}$$

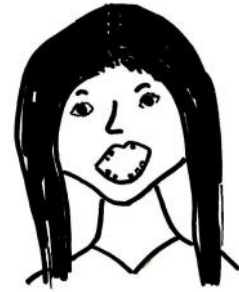


दाँत दुख्छ

आमा: किन रोएको छोरी ?

छोरी: मेरो दाँत दूखिरहेछ ।

आमा: नरोऊ छोरी ।
मुख आ गर त ।
दाँत देखाऊ ।



छोरी: आ आ आ

आमा: कालो छ । म निकाल्छु ।
आएन ।

छोरी: मलाई एकदम दुखिरहेछ । के गर्ने?

आमा: अस्पतालमा जाऊं ।

अब देखि दिनहुँ दाँत माभ्नु ।



हरेक दिन दाँत माभ्नुपर्छ ।

१. छोरी किन रुन्छे ?
२. छोरीको दाँत कस्तो छ ?
३. छोरीको दाँत किन कालो छ होला ?



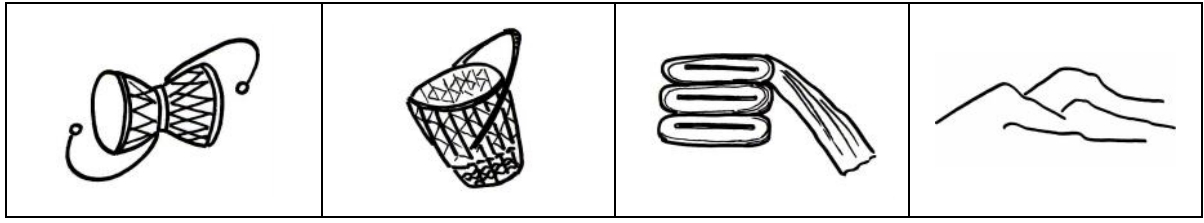
ड

डोको

ड						डो					
डु						डा					
डी						डै					
डै						डि					

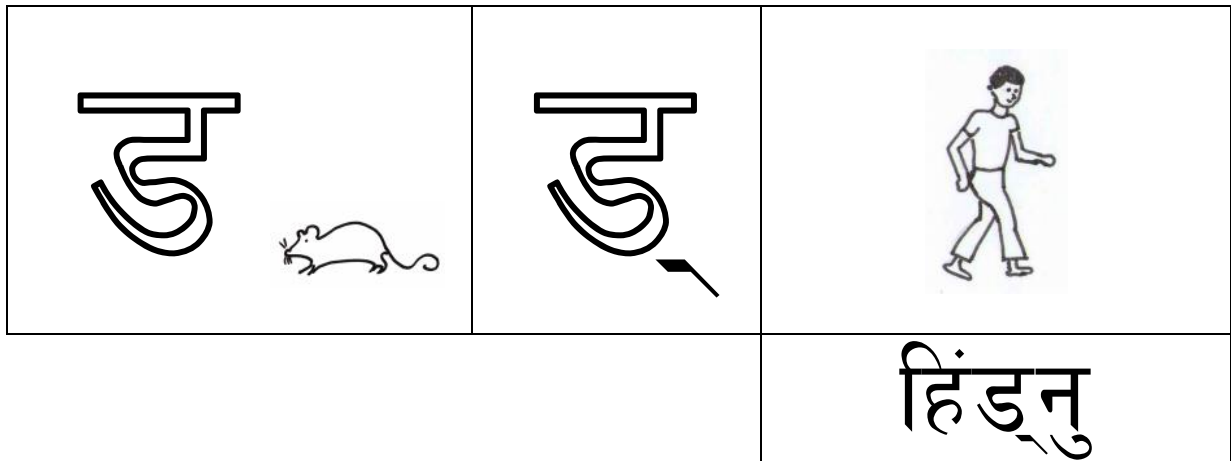
ड डमरु डर डल्लो रुख भेडा गेडागुडी

डी	डो	डु	डा	डि	डै	डी	डे	डी	डि
डोको	डाँडा	डोको	हाड	डाक्टर	डोको				



कपडा	पहाड	डमरु	डोको
------	------	------	------

डोक..	
पहा..	
ड..रु	
क..डा	

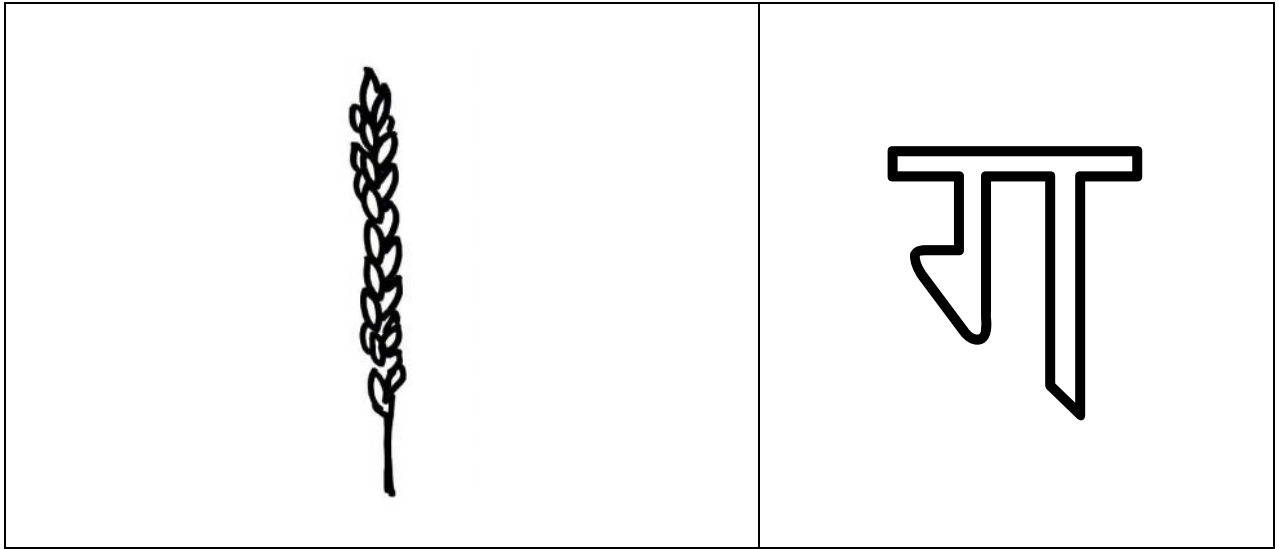


हिंङ्नु

म हिंङ्छु

उ हिंङ्छ

उहाँ हिङ्नुहुन्छ



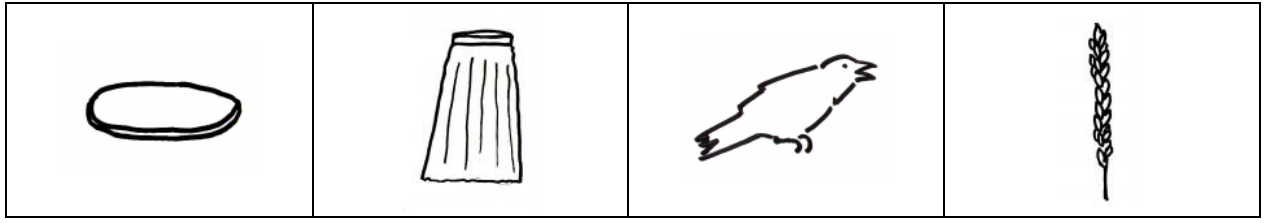
गहुँ

ग						गो					
गु						गा					
गी						गे					
गै						गि					

ग

गहुँ गरिब गलत लगर माटो गधा

गे	गो गु गा गि गै गी गे गो गे
गोबर	गरिब गोबर गाबुन गोड्नु गोलो
गहुँ	गीत गाली गहुँ गाउँ रोग लुगा



गाबुन	काग	गहुँ	लगर
-------	-----	------	-----

..हु	
गाबु..	
का..	
लग..	

ग 	र	
	र = ग्	मागनु

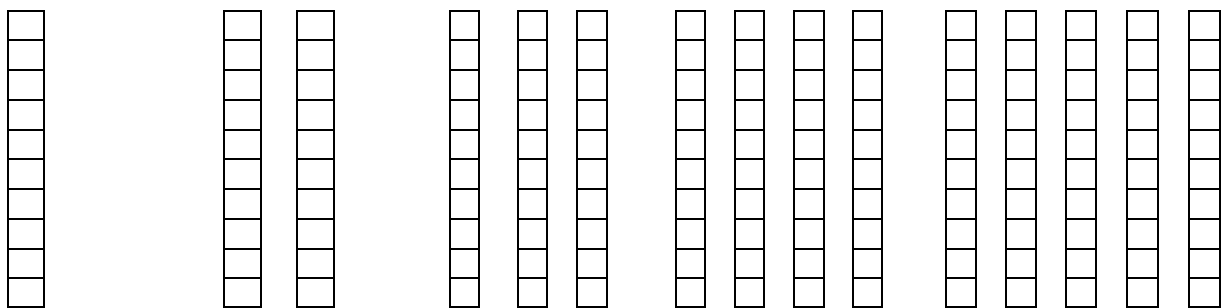
मागनु

म माग्छु

उहाँ मागनुहुन्छ

पुग्नु: म.... उ... उहाँ....

१०० सम्मको दशको संख्याहरू



दश	एक
१	०
दश	

दश	एक
२	०

दश	एक

दश	एक

दश	एक

माथिको उदाहरण जस्तै ६० देखि १०० सम्मको दशको संख्या चिनाउने ।

अभ्यास: १-१० लट्टीहरू देखाएर संख्याको नाम भन्ने ।

(१०० सम्म एउटा दशको संख्याको नाम भनेर लट्टीहरू देखाउन लगाउने)

जोड

२	+	३	=	५
२०	+	३०	=	५०

८	+	२	=	
८०	+	२०	=	

४	+	५	=	
४०	+	५०	=	

१	+	७	=	
१०	+	७०	=	

घटाउ

६	-	१	=	५
६०	-	१०	=	५०

८	-	२	=	
८०	-	२०	=	

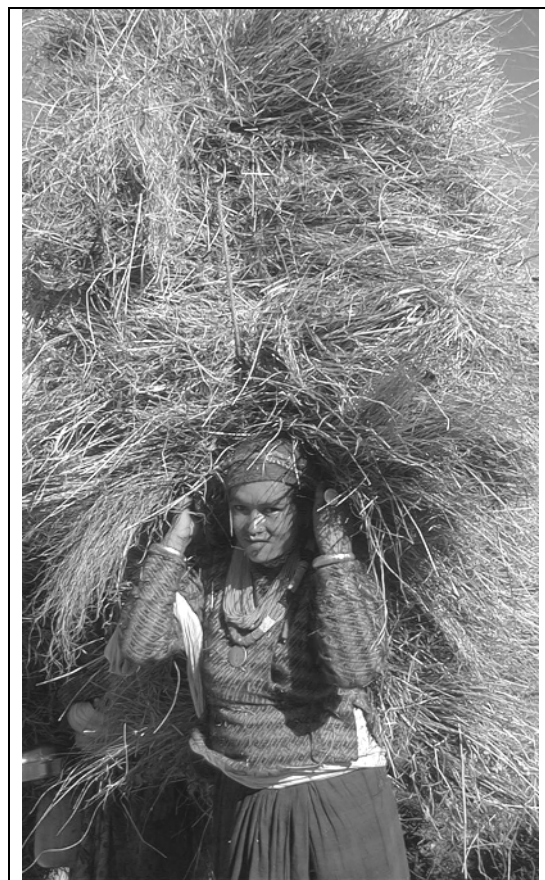
५	-	४	=	
५०	-	४०	=	

७	-	३	=	
७०	-	३०	=	

पहिला लट्टी/टुक्रा चलाउने ।

दिदीको काम

मेरो नाम गीता हो ।
म मुनेको दिदी हुँ ।
मेरो आमाले खेतमा
काम गर्नुहुन्छ ।
म उहाँलाई मद्दत गर्छु:



	कुटोले गोड्ने
	गहुँ, कोदो लगाउने
	डोकोमा मल बोक्ने
	मल छर्ने

वाक्य मिलाउने, लेख्ने

१. मुनेको दिदीको नाम के हो ?
२. गीताले के के काम गर्छ ?
३. तपाईं के के काम गर्नुहुन्छ ?

प	ट	
	ट = प्	रोप्नु

रोप्नु

म रोप्छु

उहाँ रोप्नुहुन्छ

टिप्नु, हेप्नु, लिप्नु: म.... उहाँ....

१. मेरो गाउँमा मकै र गहुँ ।

२. म आउने आउछु ।

३. मेरो दिदीले दाउरा ।

४. मेरो गाउँको नाम हो ।

हेप्का रोप्छन् टिप्नुहुन्छ तरकारी हप्ता

પૈસા



અભ્યાસ ગર્નલાઈ નક્કલી પૈસા ચલાડને । તલ જસ્ટૈ અભ્યાસ ગરાડને ।

૧. કસરી તિર્ને ?

ક. તપાઈ ૧ ચરિડ કિન્નુહુન્છ ।

કસરી તિર્ને સક્નુહુન્છ ?

રૂ. ૫૦	+	રૂ.	=	રૂ. ૬૦
--------	---	-----	---	--------

રૂ. ૨૦	+	રૂ.	+	રૂ.	=	રૂ. ૬૦
--------	---	-----	---	-----	---	--------

ચુરા	રૂ. ૫
કલમ	રૂ. ૧૦
કાપી	રૂ. ૧૦
બિસ્કુટ	રૂ. ૨૦
સાબુન	રૂ. ૩૦
ચરિડ	રૂ. ૬૦

૨. કતિ પછ ?

ક. મુનેલે ૨ કલમ કિન્છ ।

જમ્મા કતિ પછ ?

રૂ. ૧૦	+	રૂ. ૧૦	=	
--------	---	--------	---	--

૩. કતિ ફિર્તા લિને ?

ક. રામલે ૧ પ્યાકેટ બિસ્કુટ કિન્છ । રૂ. ૫૦ દિન્છ ।

કતિ ફિર્તા લિન્છ ?

રૂ. ૨૦	+	રૂ.	=	રૂ. ૫૦
--------	---	-----	---	--------



ई

गाई

ई											
इ											

ई इ तपाई दुई रमाइलो दाइ पाइन्छ

ई	इ ह ई छ ड इ ई उ
गाई	दुई गाई दाइ मलाई गाई

१. मलाई मन पर्छ ।

२. म मल छर्छु ।

३. मेरो पछि आउनुहुन्छ ।
दाइ बिरालो लगर गाईको

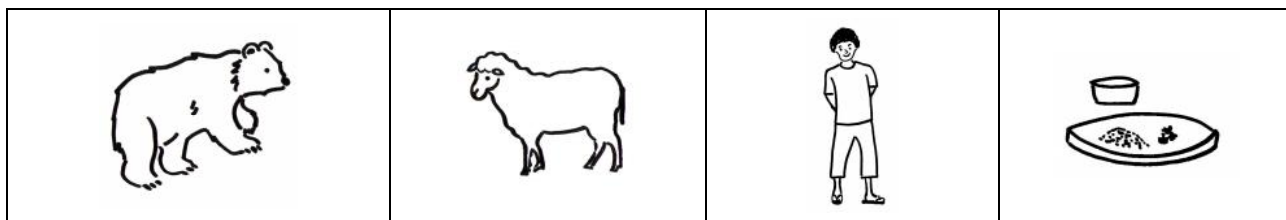
	भाइ		भाइ		भाइ
---	-----	---	-----	---	-----



भाइ

भ						भो					
भु						भा					
भी						भे					
भै						भि					

भ	भटमास भन्नु भात छाता भोक भारी
भो	भो भु भा भि भै भी भु भो भा
भात	भोक भुत भात भाइ भाग भात
भारी	भोली भारी भेडा भुईं भालु भांडा



भेडा	भात	भालु	भाइ
------	-----	------	-----

भेड..	
..ालु	
..ाइ	
भा..	

१. मुनेले खान्छ ।
२. आमाले खेतमा लगाउनुहुन्छ ।
३. भालु देखि मलाई लाग्छ ।
४. मामाले भेडाको काट्नुहुन्छ ।
५. मेरो दिदीले बाल्नुहुन्छ ।
६. मेरो नाम मुने हो ।

ऊन गहुँ भात भाइको आगो डर गाबुन



याक

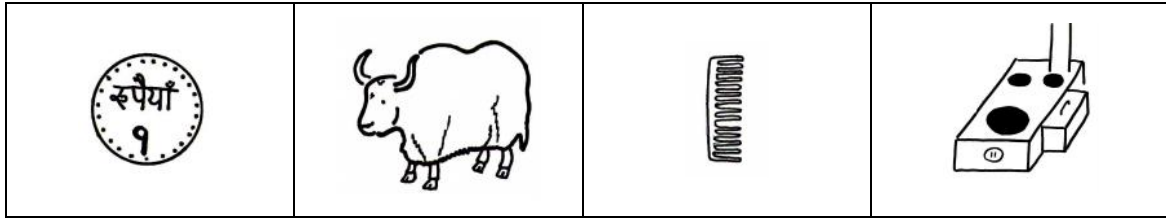
य						यो					
यु						या					
यी						ये					
यै						यि					

य

याक दायाँ बायाँ नयाँ भेडा हरियो

यो	या यु ये यो यै यो या यी यो
----	----------------------------

नयाँ	माया दायाँ नयाँ काइँयो बायाँ नयाँ
------	-----------------------------------



काइँयो	रुपैयाँ	तयो	याक
--------	---------	-----	-----

तय..	
या..	
काइँ..ो	
रुपै..ा	

भेडा कहाँ गयो ?

मेरो भाइ हरेक दिन लेकमा जान्छ ।

भेडा चराउछ ।

एक दिन भेडा हरायो ।

कहाँ गयो होला ?

भालूले खायो होला ?

आमाले गाली गर्नुहुन्छ होला ?

भाइलाई डर लाग्यो ।



बेलूका खोला निर देख्यो ।
भाइलाई खूसी लाग्यो ।



१. मुनेको काम के हो ?
२. एक दिनमा के भयो ?
३. मुनेलाई किन डर लाग्यो ?
४. भेडा कहाँ भेट्यो ?

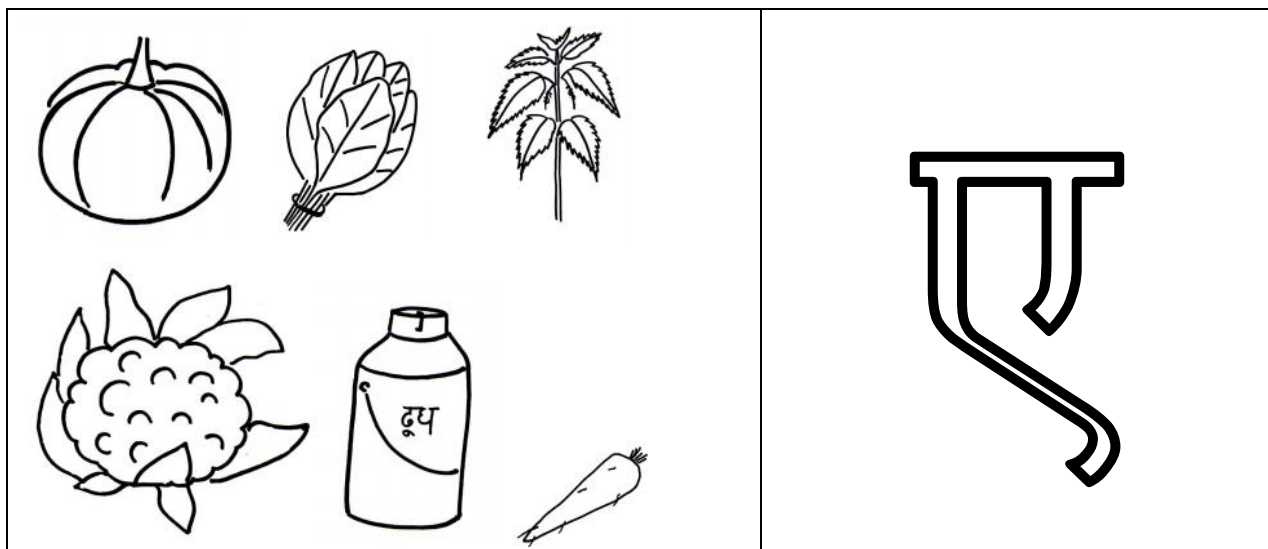
भेडाको ऊन

लिउ बुन्ने

ताखुमा कात्ने

भेडाको ऊन काट्ने

ऊनको डल्लो बनाउने



भिटामिन ए

ए											
---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

ए एक एकदम एकलै एकछिन एउटा

१. हामी खेल्छौं ।

२. हरियो तरकारीमा पाइन्छ ।

३. तपाईं आउनुभयो ?

४. मेरो दाँत दुखिरहेछ ।

५. साल मेरो कुकुर मर्‍यो ।

गएको एक खुट्टे भिटामिन ए एकलै एकदम आँखा

मुनेको आँखा

डाक्टर: किन आउनुभयो, आमा ?

आमा: मेरो छोरा बिरामी भयो ।

डाक्टर: के भयो ?

आमा: मेरो छोरा रातमा आँखा देख्दैन ।

डाक्टर: दिनमा आँखा देख्छ ?

आमा: देख्छ ।

डाक्टर: तपाईंको छोरालाई रातमा आँखा नदेख्ने रोग लाग्यो ।

आमा: यो रोग किन लागेको छ होला ?

डाक्टर: हामीले भिटामिन ए पाइने
खानेकुरा खानुपर्छ ।
भिटामिन ए नपुगेमा
यो रोग लाग्छ ।

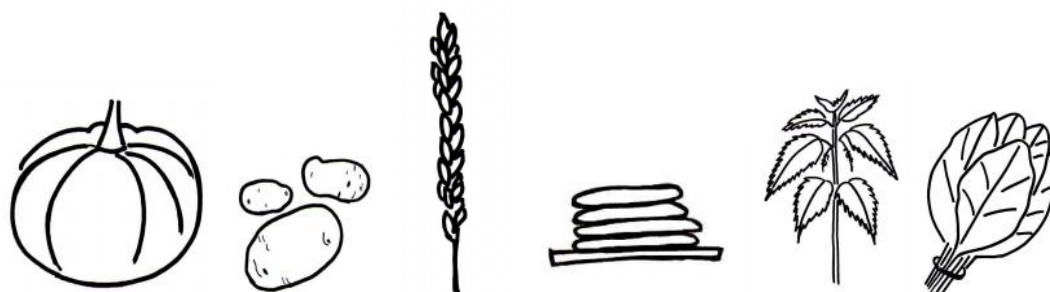


आमा: भिटामिन ए के मा पाइन्छ ?

डाक्टर: हरियो र पहेँलो तरकारीमा
पाइन्छ ।

आमा: मेरो छोराले हरेक दिन हरियो
र पहेँलो तरकारी खानुपर्छ !

१. मुनेलाई के को रोग लाग्यो ?
२. भिटामिन ए पुगेन भने के हुन्छ ?
३. भिटामिन ए के मा पाइन्छ ?
४. तपाईंको गाउँमा भिटामिन ए
भएको खानेकुरा के के पाइन्छ ?



भिटामिन ए भएको खानेकुरामा गोलो लगाउने ।

भिटामिन ए नभएको खानेकुराको नाम लेख्ने :

.....