म आफैँ गर्न सक्छु

बिक्रीका लागि होइन ।

नेपाल सरकार
शिक्षा, विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्रालय
पाठ्यक्रम विकास केन्द्र

म आफै गर्न सक्छु

I Can Do It By Myself

बिक्रीका लागि होइन ।

यो सन्दर्भ सामग्री
पुस्तकालय प्रयोजनका लागि हो ।
बिक्री गर्न पाइने छैन ।

लेखक
शाश्वत पराजुली

छायाङ्कन
राजभाइ सुवाल

सम्पादक
भिक्टर प्रधान

नेपाल सरकार
शिक्षा, विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्रालय
पाठ्यक्रम विकास केन्द्र
सानोठिमी, भक्तपुर

बिक्रीका लागि होइन ।

प्रकाशक : नेपाल सरकार
शिक्षा, विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्रालय
पाठ्यक्रम विकास केन्द्र
सानोठिमी, भक्तपुर

© प्रकाशकमा

परिमार्जित संस्करण : २०७६

अमेरिकी अन्तर्राष्ट्रिय विकास नियोग (युएसएआइडी) को सहयोगमा यो सन्दर्भ सामग्री प्रकाशन भएको हो । यसमा समाविष्ट सामग्रीको जिम्मेवारी प्रकाशकमा निहित छ । यसमा रहेका सामग्रीले युएसएआइडी र अमेरिकी सरकारको अवधारणालाई प्रतिनिधित्व गर्दैनन् ।

हाम्रो भनाइ

बालबालिकाको पठन सिप बढाउन, मनोरञ्जन प्रदान गर्न, मानसिक र बौद्धिक विकासका लागि सिकाइसम्बद्ध सन्दर्भ सामग्रीहरूको महत्त्वपूर्ण भूमिका हुन्छ । सन्दर्भ सामग्रीले बालबालिकालाई अध्ययनशील बनाउनका साथै पढाइ सिप विकास गरी पाठ्यपुस्तकमा भएका विषयवस्तु ग्रहण गर्नसमेत मदत गर्छ ।

पाठ्यक्रम विकास केन्द्रद्वारा राष्ट्रिय प्रारम्भिक कक्षा पढाइ कार्यक्रम कार्यान्वयन गर्ने क्रममा रुम टु रिडले तयार गरेको यो सन्दर्भ सामग्रीलाई अद्यावधिक गरी युएसएआइडीको आर्थिक सहयोगमा प्रकाशनमा ल्याइएको हो। प्रस्तुत सन्दर्भ सामग्री कक्षा १ देखि ३ सम्मका विद्यार्थीहरूका लागि उपयोगी हुने गरी विकास गरिएको छ तापनि आवश्यकतानुसार जुनसुकै कक्षामा पनि प्रयोग गर्न सकिने छ ।

प्रस्तुत सामग्री शिक्षकहरूले सबै बालबालिकाहरूलाई पढ्ने मौका दिई आपसमा छलफलसमेत गराई उनीहरूको पठन सिप विकासमा सहयोग गर्नुहुने छ भन्ने अपेक्षा गरिएको छ। अन्त्यमा यस सामग्रीका सम्बन्धमा प्राप्त हुने सुझाव एवम् प्रतिक्रियाका लागि पाठ्यक्रम विकास केन्द्र सदैव स्वागत गर्दछ ।

वि.सं. २०७६ — पाठ्यक्रम विकास केन्द्र

म ढोकाको ताल्चा खोल्न सक्छु ।

बिक्रीका लागि होइन ।

म आफ्नो कमिजको टाँक लगाउन सक्छु ।

बिक्रीका लागि होइन

म कथाको किताब नबिराइकन पढ्न सक्छु ।

बिक्रीका लागि होइन ।

म साथीहरूसित डोरी खेल्न सक्छु ।

म बिरालोको चित्र बनाउन सक्छु ।
चित्र बनाइसकेपछि कुची र रङहरू ठिक ठाउँमा राख्न सक्छु ।

बिक्रीका लागि होइन ।

म आफ्नो कोठा सफा गर्न सक्छु ।

म आफ्नो जुत्ताको तुना
बाँध्न सक्छु ।

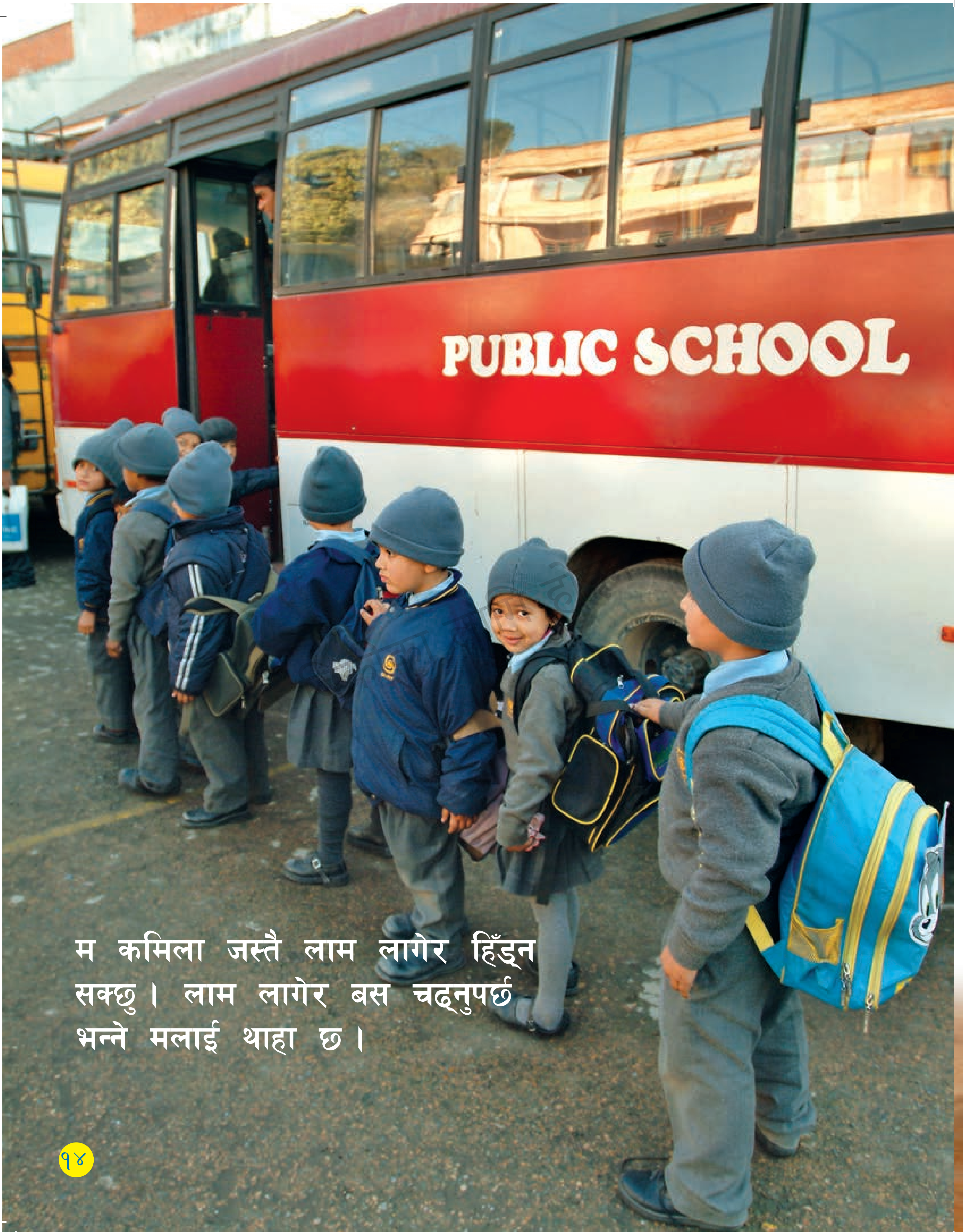
म घडी हेरेर समय थाहा पाउन सक्छु ।

बिक्रीका लागि होइन ।

म सुन्तलाको बोक्रा
छोडाउन सक्छु ।
छोडाएको बोक्रा म
फोहोर फ्याँक्ने भाँडोमा
फाल्न सक्छु ।

म आफ्नो सिरक पट्याउन सक्छु ।

बिक्रीका लागि होइन



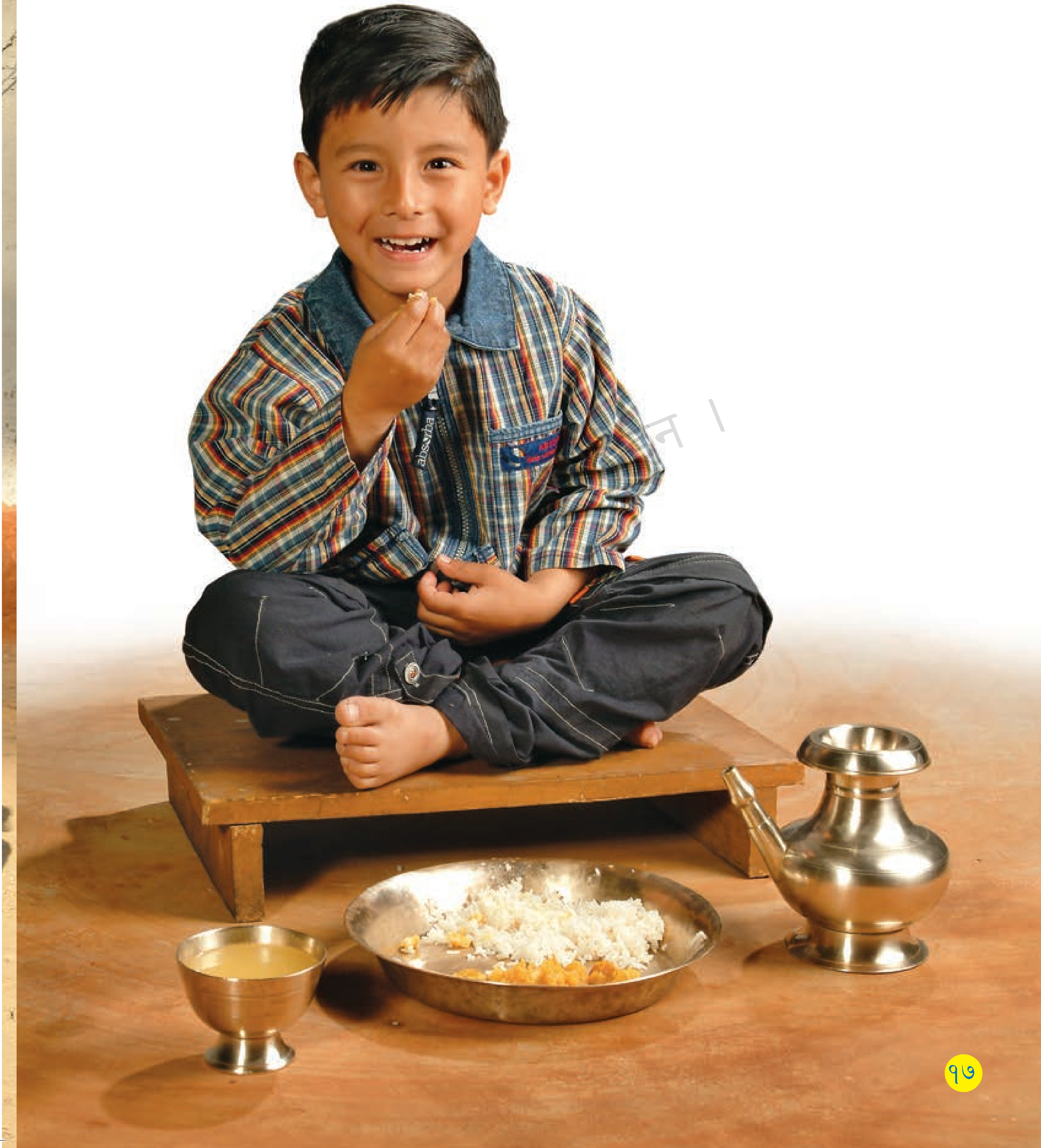
म कमिला जस्तै लाम लागेर हिँड्न सक्छु । लाम लागेर बस चढ्नुपर्छ भन्ने मलाई थाहा छ ।

म मेरो बाजेको चस्मा खोज्न मदत गर्न सक्छु ।

बिक्रीका लागि होइन

म कुखुरालाई चारा दिन सक्छु ।

म खानेकुरा नपोखी खान सक्छु ।



म पुस्तकालयमा किताब पढ्न सक्छु । पुस्तकालयमा हल्ला गर्नु हुँदैन भन्ने मलाई थाहा छ ।

तिमी चाहिँ के के गर्न सक्छौ नि ?

बिक्रीका लागि होइन ।