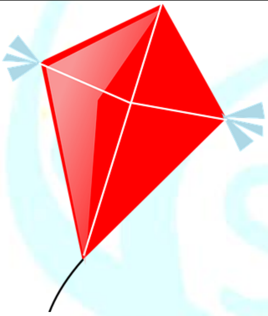
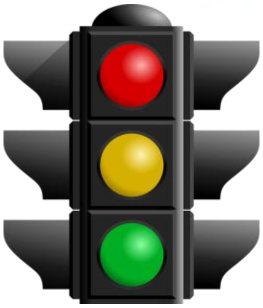
सार्थक शिक्षा

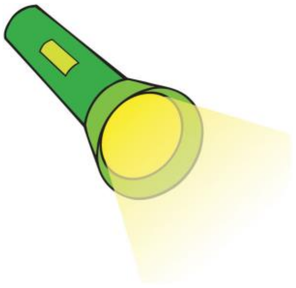
कक्षा : १ उमेर : ५ वर्ष क्रियाकलापको कोड : IG1_013

निर्देशन : तल दिइएको वस्तुहरु आफ्नो किताबमा खोज्नुहोस् र भेटिएको वस्तुमा ठिक (√) लगाउनुहोस् ।

क्रियाकलापको नाम : खोजी कार्य ।







सिकाइ उपलब्धि : आफ्नो किताबमा भएका वस्तुहरुको जानकारी हुनेछ ।

© Sarthak Shiksha All Rights Reserved Commercial Use Restricted

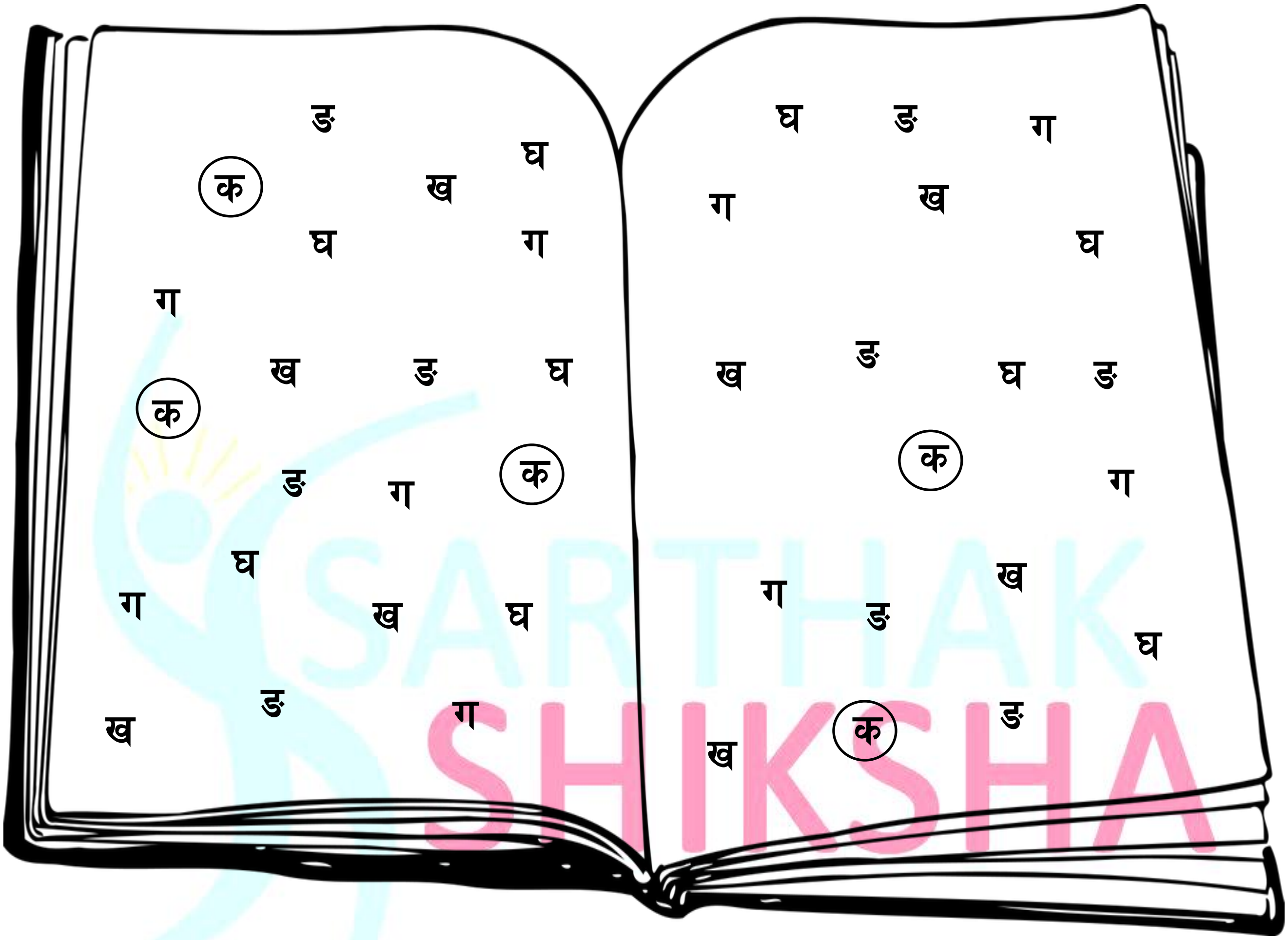
+977-1 5555678, www.sarthakshiksha.org sarthakshiksha@gmail.com Pulchowk, Lalipur, Nepal

सार्थक शिक्षा

कक्षा : १ उमेर : ५ वर्ष क्रियाकलापको कोड : IG1_014

निर्देशन : तल दिइएको किताबमा अक्षरहरु लेखिएका छन् । ति अक्षरहरु गन्ती गरी खाली बाकसमा लेख्नुहोस् ।

क्रियाकलापको नाम : खोजी कार्य ।



क	५
ख	
ग	
घ	
ङ	

सिकाइ उपलब्धि : अक्षरको संख्या गन्ती गरी संख्या लेख्न सक्ने छन् ।

© Sarthak Shiksha All Rights Reserved Commercial Use Restricted

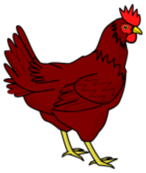
+977-1 5555678, www.sarthakshiksha.org sarthakshiksha@gmail.com Pulchowk, Lalipur, Nepal

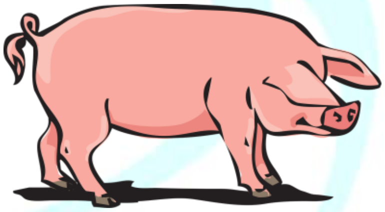
सार्थक शिक्षा

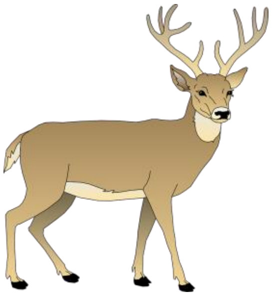
कक्षा : १ उमेर : ५ वर्ष क्रियाकलापको कोड : IG1_015

निर्देशन : तल दिइएको जनावरहरु आफ्नो किताबमा खोज्नुहोस् र भेटिएको जनावरमा ठिक (√) लगाउनुहोस् ।

क्रियाकलापको नाम : खोजी कार्य ।







सिकाइ उपलब्धि : आफ्नो किताबमा भएका जनावरहरुको जानकारी हुनेछ ।

© Sarthak Shiksha All Rights Reserved Commercial Use Restricted

+977-1 5555678, www.sarthakshiksha.org sarthakshiksha@gmail.com Pulchowk, Lalipur, Nepal

सार्थक शिक्षा

कक्षा : १ उमेर : ५ वर्ष क्रियाकलापको कोड : IG1_016

निर्देशन : तल दिइएको वाक्य अभिभावकले पढेर सुनाउनुहोस् र बालबालिकालाई सोहि अनुसार क्रियाकलाप गर्न लगाउनुहोस् । अभिभावकको निगरानीमा मात्र क्रियाकलाप गर्नुहोस् । बालबालिकाले क्रियाकलाप गर्ने समयमा चोट लाग्ने बस्तुहरु वरपरबाट हटाउनुहोस् ।

क्रियाकलापको नाम : शारीरिक व्यायाम गरौं ।

आफुलाई मनपर्ने गीतमा नाच्नुहोस् । ☐

५ कदम अगाडि बढ्नुहोस् । ☐

बाँया खुट्टाले ५ पटक उफ्रिनुहोस् । ☐

दायाँ खुट्टाले ५ पटक उफ्रिनुहोस् । ☐

साइकल चलाएको जस्तै गरि कोठाको १ चक्कर लगाउनुहोस् । ☐

५ पटक उठबस गर्नुहोस् । ☐

५ कदम पछाडि जानुहोस् । ☐

भुइँमा घिस्रिएर अगाडि सर्नुहोस् । ☐

पलेटि कसेर २ मिनेटको लागि चकटिमा बस्नुहोस् । ☐

२ मिनेटको लागि भुइमा लम्पसार परेर सुत्नुहोस् । ☐

सिकाइ उपलब्धि : स्वास्थ्यप्रति सचेत हुनेछ ।

© Sarthak Shiksha All Rights Reserved Commercial Use Restricted

+977-1 5555678, www.sarthakshiksha.org sarthakshiksha@gmail.com Pulchowk, Lalipur, Nepal