

10

मेरो दिनचर्या

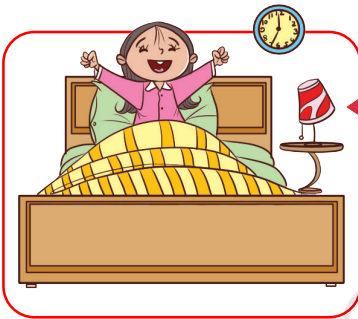
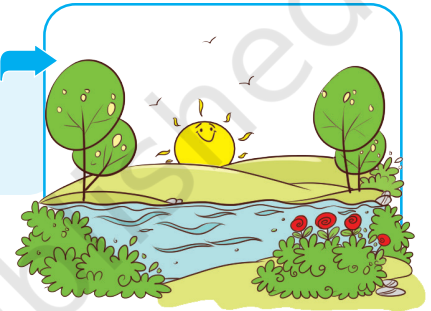


0124CH10



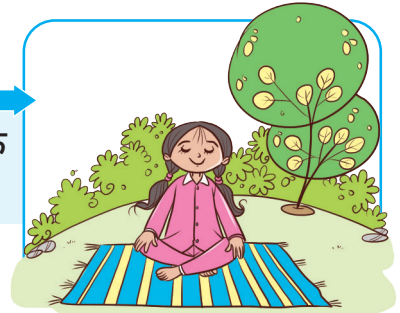
नमस्ते साथीहरू, म पिहूँ म 6 वर्ष की हुँ म
बिहानदेखि साँझसम्म मैले के-के गर्छु, मेरो दिनचर्या
आज म साझा गर्नेछु।

हेर्नुहोस, सूर्य आकाशमा उदाइरहेको
छ। बिहान भयो।



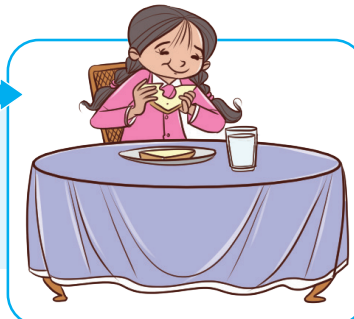
म बिहान ओछ्यानबाट उठ्छु र एक गिलास तातो
पानी पिउँछु।

मेरो दिन योग/व्यायामबाट सुरु
हुन्छ।



त्यसपछि, म दाँत माँड्छु, अनि
नुहाउँछु।

म बिहानको खाजा खान्छु
र विद्यालय जानको लागि
तयार हुन्छु।

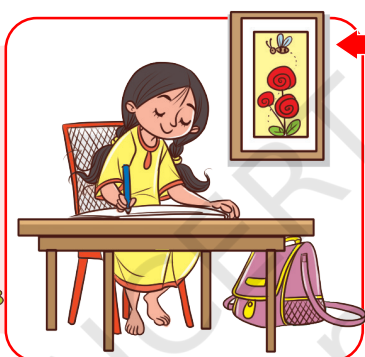


म विद्यालयमा आफ्ना सहपाठीहरूसँग पढ्छु र खेल्छु।



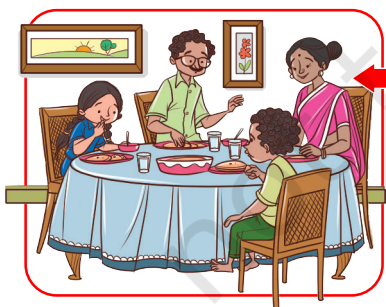
सुर्य आकाशमा माथि
आइसकेको छ। यो दिउँसोको
समय हो। म आफ्नो हात धुन्छु र
आफ्ना साथीहरूसँग दिउँसोको
खाना खान्छु।

म आफ्नो विद्यालयदेखि फर्कन्छु र एकक्षण समय
आराम गर्छु।



हेर्नुहोस्, अस्ताइरहेछ। यो
साँझको समय हो। म आफ्ना
साथीहरूसँग खेल्छु र त्यसपछि
पढ्छु।

त्यहाँ हेर्नुहोस्, आकाशमा चन्द्रमा र तारा देखिँदैछ। यो
रातको समय हो।



म आफ्नो परिवारसँग रातको खाना खान्छु।

म कथाको किताब पढ्छु र त्यसपछि सुत्छु।





कुराकानी गरौं

- A. तपाईंको दिनचर्या कस्तो छ?
- B. तपाईं दाँत कहिले माइनु हुन्छ?
- C. तपाईं कहिले नुहाउनु हुन्छ?



हामी गरौं

- A. तपाईंले बिहान गर्ने कार्यहरूमा ☒ चिह्न लगाउनुहोस्।

☐☐☐☐

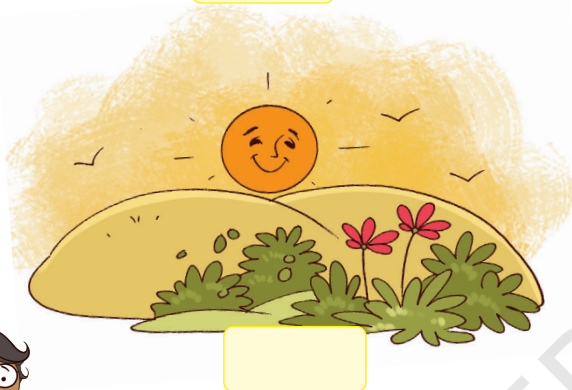
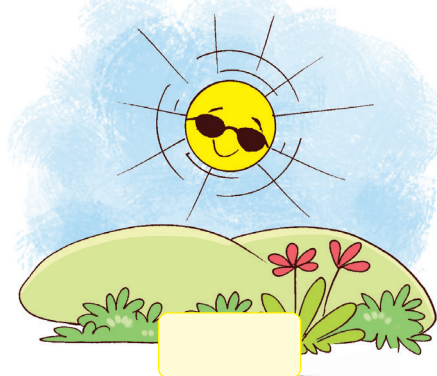
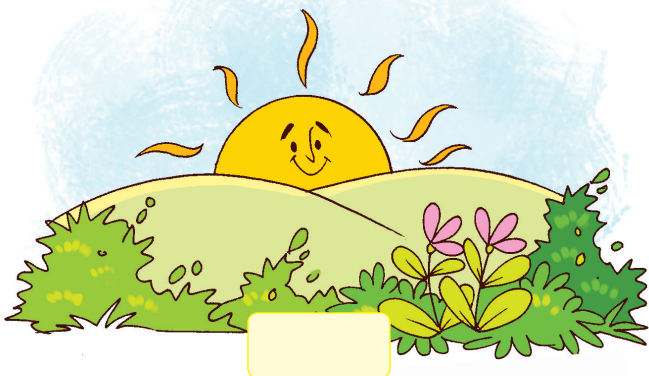
- B. तपाईंले दिउँसो गर्ने कार्यहरूमा ☒ चिह्न लगाउनुहोस्।

☐☐☐☐

- C. तपाईंले राति गर्ने कार्यहरूमा ☒ चिह्न लगाउनुहोस्।

☐☐☐☐

चित्र हेरेर दिनभरिको समय अनुमान लगाउनुहोस्।
त्यो समयवाधमा तपाईं के-के गर्नुहुन्छ साथीहरूसँग छलफल गर्नुहोस्।



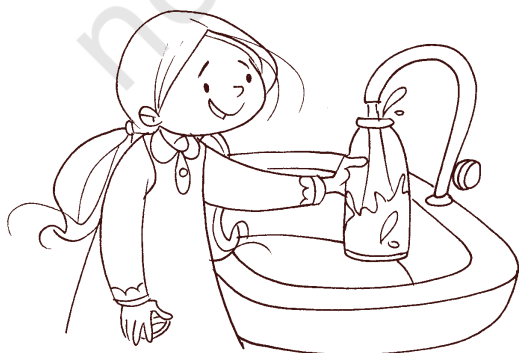
हामी गरौं

अधिक समय लाग्ने कार्यमा रङ्ग लगाउनुहोस्।

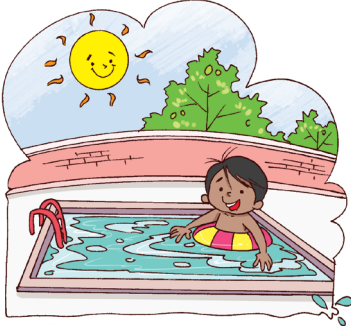
A.



B.



ऋतुहरू



ग्रीष्म



बसन्त



बर्खा

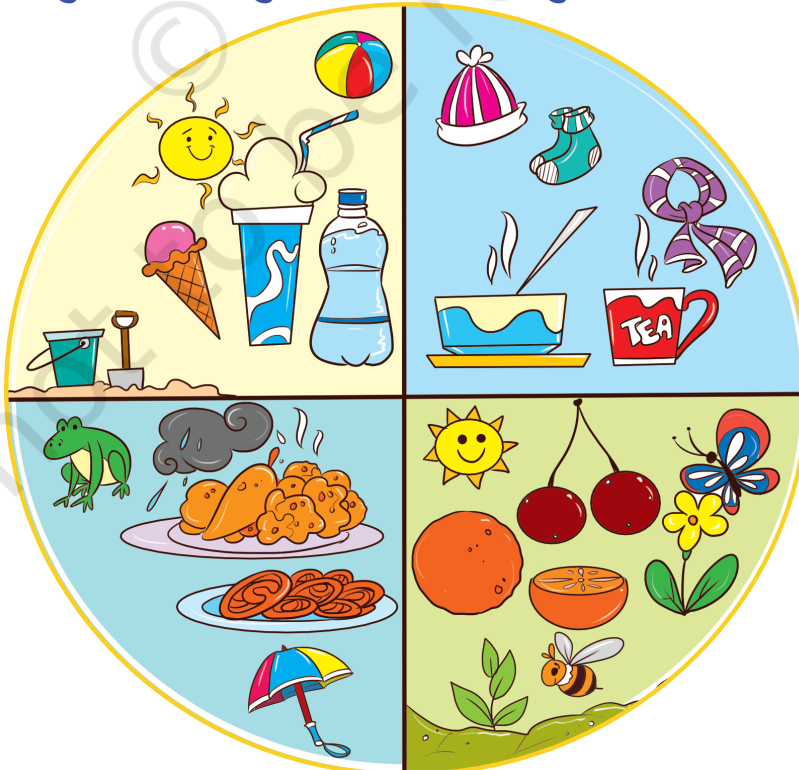


हिउँद

माथि दिइएको चित्र हेर्नुहोस् र ग्रीष्म, बसन्त, बर्खा र हिउँद ऋतुहरू माझका विभिन्नबारे छलफल गर्नुहोस्।

तल दिइएका वस्तुहरूसँग ऋतुहरूको मिलान गर्नुहोस्।

बर्खा



बसन्त

ग्रीष्म

हिउँद



कुराकानी गरौं

A. तपाईंलाई ग्रीष्म ऋतुमा के खान मन लाग्छ?

B. तपाईंलाई हिउँद ऋतुमा के खान मन लाग्छ?



हामी गरौं

ऋतुहरूको नाम लेख्नुहोस् र तिनीहरूलाई चित्रहरूसँग मिलाउनुहोस्।



परियोजना कार्य

बालबालिकाहरूलाई विभिन्न ऋतुहरूमा उनीहरूलाई मनपर्ने खाद्य परिकारका साथै यी ऋतुहरूमा मनाइने स्थानीय चाडहरूको चित्र बनाएर टाँस लगाउनुहोस्।