

にほんご  
わたしの日本語チェックシート  
मेरो जापानी भाषा जाँच सूची



できる सक्छु	なんとか できる कसैगरी गर्न सक्छु।	できない सक्दिन
○	△	×

## にほんご わたしの日本語チェックシート

いつ、何を<sup>なに</sup>べんきょうしたか、どのくらいできたか、気づいたことを<sup>か</sup>書くものです。

チェックシートをつかうと、  
✓ できること、できないことがわかりますから、何を<sup>なに</sup>べんきょうしたらいいかわかります。

✓ あたらしい先生と<sup>せんせい</sup>べんきょうをはじめるときや、べんきょうをやめてもういちどはじめるときなど、  
いままでべんきょうしたことを先生に<sup>せんせい</sup>みせて、目標を<sup>もくひょう</sup>いっしょに<sup>か</sup>かんがえることができます。

チェックシートをつかって、べんきょうの<sup>もくひょう</sup>目標や<sup>よてい</sup>予定を<sup>か</sup>かんがえましょう。

つかいかた

2.

「わたしのコメント」を<sup>か</sup>書きます。

うまくできなかったことや<sup>か</sup>気づいたことを<sup>か</sup>書きます。  
日本語で<sup>にほんご</sup>書くことができなかったら、じぶん<sup>くに</sup>の国のことばで<sup>か</sup>書いてもいいです。



1.

「わたしのチェック」を<sup>か</sup>書きます。

ひとり  
一人でできたときは「○」、てつだってもらったり、  
じしよを<sup>つか</sup>使ったりしてできたときは「△」、できなかったときは「×」を<sup>か</sup>書きます。その下に<sup>した</sup>勉強した日を<sup>ひ</sup>書きます。例)2023年9月5日 → 2023/9/5



3.

「せんせいのチェック」を<sup>か</sup>書いてもらいます。

1と2を<sup>か</sup>書いて、先生に<sup>せんせい</sup>みせて、書いてもらいます。  
みながら、何を<sup>なに</sup>べんきょうしたらいいか、勉強方法<sup>べんきょうほうほう</sup>  
などについて先生と<sup>せんせい</sup>はな話してください。

4.

「そとでもできた」を<sup>か</sup>書きます。

べんきょうしたあと、まいにちの生活<sup>せいかつ</sup>のなかで  
じっさいにやってみましょう！



## मेरो जापानी भाषा जाँच सूची

कहिले, के पढियो, कति गर्न सकियो, के थाहा पाइयो भन्ने कुरा लेख्ने कुरा हो।

जाँचसूची प्रयोग गर्दा:

- ✓ गर्न सकिने कुरा, गर्न नसकिने कुरा थाहा हुन्छ, त्यसैले के पढनुपर्छ भन्ने कुरा बुझिन्छ
- ✓ नयाँ शिक्षकसँग पढाइ सुरु गर्दा वा पढाइ छोडेर फेरि पढाइ सुरु गर्दा, अहिलेसम्म पढेको कुरा शिक्षकलाई देखाएर, लक्ष्य सँगै विचार गर्न सकिन्छ

जाँचसूची प्रयोग गरेर पढाइको लक्ष्य र योजना बनाऔं।

### प्रयोग गर्ने तरिका

#### 1. «मेरो जाँच» लेख्छु

एकलै गर्न सकेको बेला «○», सहयोग लिएर वा शब्दकोश प्रयोग गरेर गर्न सकेको बेला «△», गर्न नसकेको बेला «×» लेखिन्छ।

त्यसको तल पढाइ गरेको मिति लेखिन्छ।

(2023 साल 9 महिना 5 दिन → 2023/9/5)

#### 2. «मेरो टिप्पणी» लेख्ने

राम्रोसँग गर्न नसकेको कुरा वा थाहा पाएको कुरा लेखिन्छ। जापानीमा लेख्न नसकेमा, आफ्नै देशको भाषामा लेखे पनि हुन्छ।



#### 3. «शिक्षकको जाँच» लेखाइन्छ।

1 र 2 लेखेर शिक्षकलाई देखाएर लेखाइन्छ। हेर्ने के पढ्ने, पढ्ने तरिका आदि बारेमा शिक्षकसँग कुरा गर्नुहोस्।

#### 4. «बाहिर पनि सकें» लेख्छु।

पढाइ पछि, दैनिक जीवनमा साँच्चिकै गरेर हेरौं!

1課 <sup>か</sup> <sup>ひと</sup> 人と しりあう

पाठ 1 मानिसहरू सँग चिनजान गर्नु

मोकुह्यो लक्ष्य	वतशीचेक मेरो जाँच	सेनसेीचेक शिक्षकको जाँच	सोदोदो देकित बाहिर पनि गर्न सकेँ	कोमेन्ट टिप्पणी
1. अिसत्तु सुरुकोतु देकिसु अभिबदन गर्न सक्छु	/ /	/ /	/ /	
<sup>नामाे कुनि शिकुतो</sup> 2. नाम, कु, शिसुतु िउकोतु देकिसु नाम, देश, पेशा भन्न सक्छु	/ /	/ /	/ /	
3. शुकुमिनिउते हानसुकोतु देकिसु रुचि बारेमा कुरा गर्न सक्छु	/ /	/ /	/ /	
<sup>नामाे कुनि शिकुतो</sup> 4. नाम, कु, शिसुतु, शुकुमिनिउते किकुकोतु देकिसु नाम, देश, पेशा, रुचि बारेमा सोध्न सक्छु	/ /	/ /	/ /	

か  
2課 かいものする

पाठ 2 किनमेल गर्न जानु

मोकुह्यो लक्ष्य	वतशीचेक मेरो जाँच	सेनसेीचेक शिक्षकको जाँच	सोदोदो देकित बाहिर पनि गर्न सकेँ	कमेन्ट टिप्पणी
1. <sup>का</sup> खरिद गर्न चाहेको वस्तुको नाम थाहा छ?	/ /	/ /	/ /	
2. नेदंनगा वळारिमासु मूल्य थाहा पाउन सकिन्छ।	/ /	/ /	/ /	
3. ह्योशीमोनाग अरुका किकुकोतुगा देकिसु चाहिएको केही छ कि छैन भनेर सोध्न सक्छु	/ /	/ /	/ /	
4. <sup>ता</sup> खबरुकोतुगा देकिसु नखाने वस्तुहरू समावेश भएको छ कि छैन भनेर सोध्न सक्छु	/ /	/ /	/ /	
5. रेजिद <sup>काने</sup> ओकनो हारुओकोतुगा देकिसु काउन्टरमा पैसा तिर्न सक्छु	/ /	/ /	/ /	

か でんしゃ  
3課 電車に のる  
पाठ 3 रेल चढनु

もくひょう लक्ष्य	わたしのチェック मेरो जाँच	せんせいのチェック शिक्षकको जाँच	そとでも できた बाहिर पनि गर्न सकें	コメント टिप्पणी
1. えきへ いくことが できます स्टेशनमा जान सक्छु	/ /	/ /	/ /	
2. <sup>でんしゃ</sup> 電車のきっぷを かうことが できます रेलको टिकट किन्न सक्छु	/ /	/ /	/ /	
3. <sup>の</sup> <sup>でんしゃ</sup> 乗る電車や ホームが わかります चढ्ने रेल र प्लेटफर्म थाहा छ	/ /	/ /	/ /	
4. おりた <sup>い</sup> えきに <sup>でんしゃ</sup> 電車が とまるか わかります उत्रन चाहेको स्टेशनमा रेल रोकिन्छ कि रोकिन्न भनेर थाहा पाउन सकिन्छ।	/ /	/ /	/ /	
5. <sup>でんしゃ</sup> <sup>こ</sup> 電車が 来ないとき えきいんに きくことが できます रेल नआएको बेला स्टेशन कर्मचारीलाई सोध्न सक्छु	/ /	/ /	/ /	

か てがみ にもつ  
 4課 手紙や 荷物を おくる  
 पाठ 4 चिठी वा पार्सल पठाउने

もくひょう लक्ष्य	わたしのチェック मेरो जाँच	せんせいのチェック शिक्षकको जाँच	そとでも できた बाहिर पनि गर्न सकें	コメント टिप्पणी
1. <sup>てがみ</sup> 手紙を おくることが できます चिठी पठाउन सक्छु।	/ /	/ /	/ /	
2. <sup>まどぐち</sup> 窓口で <sup>にもつ</sup> 荷物の <sup>ゆうそう</sup> 郵送を おねがいすることが できます काउन्टर बाट सामान पठाउन अनुरोध गर्न सक्छु	/ /	/ /	/ /	
3. <sup>おく</sup> 送り <sup>じょう</sup> 状を じゅんびすることが できます पठाउने फाराम तयार गर्न सक्छु	/ /	/ /	/ /	
4. <sup>にもつ</sup> 荷物を うけとることが できます सामान प्राप्त गर्न सक्छु	/ /	/ /	/ /	

5課 日本語で <sup>か にほんご にゅうりょく</sup> 入力する

पाठ 5 जापानी भाषामा प्रविष्ट गर्ने

もくひょう लक्ष्य	わたしのチェック मेरो जाँच	せんせいのチェック शिक्षकको जाँच	そとでも できた बाहिर पनि गर्न सकेँ	コメント टिप्पणी
1. ひらがなや カタカナを よむことが できます हिरागाना र कताकाना पढ्न सक्छु	/ /	/ /	/ /	
2. <sup>じ</sup> ローマ字が わかります रोमन अक्षरहरू बुझ्न सक्छु	/ /	/ /	/ /	
3. ひらがなや カタカナを <sup>にゅうりょく</sup> 入力することが できます हिरागाना र कताकाना प्रविष्ट गर्न सक्छु	/ /	/ /	/ /	
4. メールを おくることが できます इमेल पठाउन सक्छु	/ /	/ /	/ /	
5. オンラインで もうしこむことが できます अनलाइनमार्फत आवेदन दिन सक्छु	/ /	/ /	/ /	

か  
6課 びょうきに なったら  
पाठ 6 बिरामी पर्नुभयो भने...

もくひょう लक्ष्य	わたしのチェック मेरो जाँच	せんせいのチェック शिक्षकको जाँच	そとでも できた बाहिर पनि गर्न सकें	コメント टिप्पणी
1. 症 <sup>しょうじょう</sup> 状 <sup>じょう</sup> を 人 <sup>ひと</sup> に つたえることができます लक्षण अरूलाई भन्न सक्छु	/ /	/ /	/ /	
2. ドラッグストアで 薬 <sup>くすり</sup> を かうことができます औषधि पसलबाट औषधि किन्न सक्छु	/ /	/ /	/ /	
3. 病 <sup>びょういん</sup> 院 <sup>いん</sup> について 人 <sup>ひと</sup> に きくことができます अस्पताल बारेमा मान्छेलाई सोध्न सक्छु	/ /	/ /	/ /	
4. 病 <sup>びょういん</sup> 院 <sup>いん</sup> へ 行 <sup>い</sup> く準備 <sup>じゅんび</sup> を することができます अस्पताल जान तयारी गर्न सक्छु	/ /	/ /	/ /	

7課 <sup>か</sup> <sup>あんぜん</sup> 安全に <sup>くらす</sup> くらす

पाठ 7 सुरक्षित रूपमा बाँच्नु

मोकुह्यो लक्ष्य	वतशीचेक मेरो जाँच	सेनसेीचेक शिक्षकको जाँच	सोतदोमो देकित बाहिर पनि गर्न सकैँ	कोमेन्ट टिप्पणी
1. <sup>ぼん</sup> 110番、 <sup>ぼん</sup> 119番に <sup>でんわ</sup> 電話することが <sup>できます</sup> できます 110 नम्बर, 119 नम्बरमा फोन गर्न सक्छु	/ /	/ /	/ /	
2. <sup>さいがいじょうほう</sup> 災害情報が <sup>わかります</sup> わかります विपद् सम्बन्धी जानकारी बुझ्छु	/ /	/ /	/ /	
3. <sup>さいがい</sup> 災害のとき <sup>ひなん</sup> 避難できるように <sup>じゅんび</sup> 準備することが <sup>できます</sup> できます प्रकोपको बेला सुरक्षित स्थानमा जान सकिने गरी तयारी गर्न सक्छु	/ /	/ /	/ /	
4. <sup>さいがい</sup> 災害のあと <sup>あんしん</sup> 安心して <sup>せいかつ</sup> 生活できるように <sup>じゅんび</sup> 準備することが <sup>できます</sup> できます प्रकोपपछि निश्चिन्त भएर जीवन यापन गर्न सकिने गरी तयारी गर्न सक्छु	/ /	/ /	/ /	

か やくしよ  
8課 役所へ いく

पाठ 8 सरकारी कार्यालयमा जान्छु।

मोकुह्यो लक्ष्य	वतशीचेक मेरो जाँच	सेनसेीचेक शिक्षकको जाँच	सोदोमो देकित बाहिर पनि गर्न सकेँ	कमेन्ट टिप्पणी
1. <sup>याकुशो</sup> 役所へ いくことが できます सरकारी कार्यालय जान सक्छु	/ /	/ /	/ /	
2. <sup>मदोकुचि</sup> 窓口へ いくことが できます काउन्टरमा जान सक्छु	/ /	/ /	/ /	
3. <sup>याकुशो</sup> <sup>हितो</sup> わからないとき 役所の人に きくことが できます नबुइदा सरकारी कार्यालयको मान्छेलाई सोध्न सक्छु	/ /	/ /	/ /	
4. <sup>तोदो</sup> 届けに ひとつようなことを かくことが できます आबेदन फाराममा आवश्यक कुरा लेख्न सक्छु	/ /	/ /	/ /	

9<sup>か</sup>課 ごみを だす

पाठ 9 फोहोर फाल्नु

मोकुह्यो लक्ष्य	वतशीचेक मेरो जाँच	सेनसेीचेक शिक्षकको जाँच	सोदोमो देकित बाहिर पनि गर्न सकैँ	कमेन्ट टिप्पणी
1. गोमि <sup>व</sup> को फेरुनेको कुरा देकिसक्यो फोहोर छुट्याउन सक्यो	/ /	/ /	/ /	
2. वकानैको कुरा <sup>हो</sup> कुरा देकिसक्यो नबुझ्दा मान्छेलाई सोध्न सक्यो	/ /	/ /	/ /	
3. गोमि <sup>दा</sup> को कुरा देकिसक्यो फोहोर फाल्न सक्यो	/ /	/ /	/ /	

10課 兵庫を たのしむ  
 पाठ 10 ह्योगोको आनन्द लिनुहोस्

もくひょう लक्ष्य	わたしのチェック मेरो जाँच	せんせいのチェック शिक्षकको जाँच	そとでも できた बाहिर पनि गर्न सकें	コメント टिप्पणी
1. おでかけの かんそうを いうことが できます बाहिर गएको अनुभव भन्न सक्छु	/ /	/ /	/ /	
2. したいことについて はなすことが できます गर्न चाहेको कुरा बारेमा कुरा गर्न सक्छु	/ /	/ /	/ /	
3. ちかくの店や 施設を 利用することが できます नजिकैको पसल वा सुविधा प्रयोग गर्न सक्छु	/ /	/ /	/ /	

きょうしつ 教室のそとで にほんご 日本語を よみましたか。かきましたか。ききましたか。はなしましたか。  
कक्षाभन्दा बाहिर जापानी पढ्नुभयो? लेख्नुभयो? सुन्नुभयो? बोल्नुभयो?

だい しゅう  
第1週 पहिलो

だい しゅう  
第2週 दोस्रो हप्ता

だい しゅう  
第3週 तेस्रो हप्ता

だい しゅう  
第4週 चौथो हप्ता

きょうしつ  
教室のそとで にほんご  
日本語を よみましたか。かきましたか。ききましたか。はなしましたか。  
कक्षाभन्दा बाहिर जापानी पढ्नुभयो? लेख्नुभयो? सुन्नुभयो? बोल्नुभयो?

