

འཆམ་འཆམ་བྱེད་ཚོ།

༼ བཞུགས་ཚད་དང་ཕྱི་ཕྱོད་༽

Level One Mission Book

བརྗོད་གཞི། A1 Topics

- ༡ འཆམས་འབྲི་དང་འོ་སློབ། Greetings & Introductions
- ༢ རང་མི་དང་ཡུལ། Family and Homeland
- ༣ ཟ་ཁང་དང་ཁ་ལག། Restaurant & Food
- ༤ ཉོ་ཆ། Shopping
- ༥ བཞུགས་འཕྲིན་དང་ལུས་ཚོར། Weather & Feelings (Physical Responses)
- ༦ དག་འཕྲོགས་དང་སེམས་ཚོར། Interests & Feelings
- ༧ སློབ་གྲྭ་དང་སློབ་སློབ། School & Studies
- ༨ གྲངས་ཀ་དང་དུས་ཚོད། Numbers & Time
- ༩ མགོན་ཁང། Guesthouse
- ༡༠ བཟོ་ལྗང་དང་ཚོན་མདོག། Shapes & Colors
- ༡༡ བཞུགས་ཕོ་དང་དུག་སློབ། Body & Clothes
- ༡༢ ཉེ་འཁོར་དང་ཁ་ཕྱོགས། Surroundings & Directions
- ༡༣ འགྲིམ་འགྲུལ། Travel & Transportation

༡ འཆམས་འདྲི་དང་རྩོམ་དཔ།

Listening & Writing ཉན་ཚུལ་དང་འབྲི་ཚུལ།



- ༡ སློབ་མ་དང་མཉམ་དུ་རྒྱུ་གཏོགས་རྒྱུ་བཀའ་ལ་སོང་།
- ༢ སློབ་མར་མི་འདྲ་མིན་མང་པོའི་འཆམས་འདྲི་ལ་ཉན་དུ་ཚུགས།
- ༣ ཉུང་མཐར་འཆམས་འདྲི་བྱེད་སྐད་ས་མི་འདྲ་བ་ལྔ་འབྲི་འཇུག་དགོས།

1. Go to the gossip benches with your student.
2. Have your student listen for as many different greetings as possible.
3. Help them to write down at least five.

Reading & Speaking སློབ་ཚུལ་དང་བཤད་ཚུལ།



- ༡ མོང་སྡེ་ནང་གི་ཚོང་ཁང་དང་། ཟ་ཁང་། མཚོན་ཁང་། ཚོགས་པ་སོགས་ལ་སོང་།
- ༢ སློབ་མར་དེ་དག་གི་འབྲེལ་གཏུགས་ཁ་བྱང་བོད་སྐད་བརྒྱུ་ནས་རག་ཐབས་བྱེད་འཇུག་དགོས།
- ༣ འབྲེལ་གཏུགས་ཁ་བྱང་ནང་གི་མིང་རྣམས་བོད་ཡིག་ཐོག་ཡིན་དགོས། བསྟན་འཛིན་གྱི་མིང་གསུམ་དང་། བཀའ་ཤིས་གཅིག་ཚེ་རིང་དང་སྐྱོལ་མ་གང་རུང་དགོས།

1. Visit various shops, restaurants, organizations, guesthouses, etc.... around town.
2. Have your student ask (in Tibetan) for their business card.
3. Collecting cards from a variety of location, they must find the following names (written in TIBETAN!):

- tenzin (3x)

• བཞུགས་ཚུད་དང་ཕྱི་ཕྱོད་ཚུལ་གྱི་སྒྲིག་ལུགས་ཀྱི་དུས་ཚིག་ •

- tashi (1x)
- tsering (1x)
- dolma (1x)

2 རང་མི་དང་ཕ་ཡུལ།

Speaking & Writing བཞུགས་ཚུལ་དང་ཕྱི་ཕྱོད་ཚུལ།



- 1 རྒྱུ་མཐར་ནང་བསྟན་སྲི་ལྷུ་ཁང་གི་ལས་བྱེད་དང་སློབ་མ་གང་རུང་ཞིག་དོ་སློབ་བྱེད་འཇུག་དགོས།
- 2 རྒྱུ་མོལ་སྐབས་ཁོང་ཚོ་དང་སློབ་མ་རང་ཉིད་གཉིས་ཀྱི་བར་ལ་ཐུན་མོང་བ་གང་ཡོད་པ་རྣམས་ཕྱི་ཕྱོད་ཚུལ་དགོས།
- 3 ཁོང་གཉིས་ལ་བུ་སྐྱུན་གཉིས་ཅེ་འདུག་ཟླ་བུ་ལོ།
- 4 རྒྱུ་མཐར་རང་དང་གཅིག་པ་ཡོད་མཁན་གྱི་མི་ལུ་ལས་མི་ལྷུང་བ་ལ་བསྐྱུར་དུ་སློབ་མོལ་བྱེད་འཇུག་དགོས།
- 5 དེ་བྱིས་ནས་ནང་བསྟན་སྲི་ལྷུ་ཁང་གི་དོ་དུབ་སློབ་འཇོག་དགོས།

1. Go around and introduce yourself to the different staff/students at Esukhia.
2. Ask them questions, and try to find something which you both have in common.
2. Write down their name, what you have in common (ex. both have two brothers, etc....), and if you like take a picture with them!
3. Repeat until you find at least five people you have at least one thing in common with.

Speaking & Writing བཞུགས་ཚུལ་དང་ཕྱི་ཕྱོད་ཚུལ།

• འཆམ་འཆམ་བྱེད་མོ། •

གཤམ་གསལ་མིང་རྣམས་ཚོལ་ཅིག



- ལྷུ་རང་གི་ཨ་མ་ལགས་ལ་རོགས་པ་བྱེད་པ།
- སྲོ་སྲོ་འམ་མོ་མོ་གང་རུང་ཞིག་རང་གི་ཚ་བོ་དང་ཚ་མོ་མཉམ་དུ་ཡོད་པ།
- བྱོ་ག་དང་སྐྱེས་དམན།
- པ་ལགས་ཀྱིས་སྤུ་གུ་བཟུང་བ།
- ཨ་མ་ཞིག་སྤུ་གུ་གཉིས་དང་མཉམ་དུ་ཡོད་པ།
- མི་རིགས་མི་འདྲ་བའི་དགའ་རོགས་གཉིས།

1. Find each of the following:

- a son helping his mother
- an grandparent with their grandchild
- husband and wife
- a father holding a baby
- a mother with two kids
- a couple from two different nationalities

ནི་ཟླ་བ་དང་དང་ཁ་ལག

Listening & Speaking ཉན་རྒྱལ་དང་བཤད་རྒྱལ།

༡ མ་བྱམ་དང་མཉམ་དུ་ཉིན་གུང་ཁ་ལག་གྲ་སྐྱིག་བྱེད་དགོས།



1. Prepare one dish for lunch with the chef.

Listening & Writing ཉན་རྒྱལ་དང་འབྲི་རྒྱལ།



• གནས་ཚུལ་དང་ཕྱི་རྒྱུ་མེད།

- 1 བོད་ཀྱི་ཟ་ཁང་ཚུང་ཚུང་ཞིག་ལ་སོང་།
- 2 མི་གཞན་པ་ལ་ག་ཤེ་མངགས་མིན་ཉན་འཇུག་དགོས།
- 3 ཁོང་ཚོས་ག་ཤེ་མངགས་པ་ཚང་མ་བོ་རྒྱུ་འཇུག་དགོས།

དཔེར་ན།

ཤ་མེད་འབྲེན་ཐུག་ - III	ཐུག་པ། - II
ཤ་མོག་མོག་ - IIIII	བོད་ཇུ། - IIIIII

1. go to a small tibetan fast food rest
2. listen to the others as they order
3. Record how many people order what food.

For example:

meat soup - III	drink - II
meat momo - IIII	tibetan tea - III

Listening & Speaking ཉན་ཚུལ་དང་བཤད་ཚུལ།



- 1 བོད་པའི་ཟ་ཁང་ཞིག་ལ་སོང་།
- 2 སློབ་མར་དགོ་སློབ་གཉིས་ལ་དགོས་ཡི་མངགས་འཇུག་དགོས།

1. Go to a tibetan restaurant.
2. Order for both you and your teacher.

Listening & Speaking ཉན་ཚུལ་དང་བཤད་ཚུལ།



- 1 སློབ་མའི་བོད་ཟས་དགའ་ཤོས་གང་ཡིན་དྲི་དགོས།
- 2 སློབ་མའི་ནང་བོད་ཟས་དེ་ཡག་ཤོས་གང་ནས་རབ་མིན་རྒྱུ་མེད་ཀྱི་མི་ལྟ་ལས་མི་ཉུང་བ་ལ་དྲི་འཇུག་

• གནས་ཚུལ་འཇུག་གི་ལཱ་། •

དགོས།

༡ གཤམ་ཏེ་དུས་ཚོད་ཡོད་ཚེ་ཟ་ཁང་དེར་ཕྱིན་ཏེ་བོད་ཟས་དེར་སྟོས།

1. Ask your student what is their favorite Tibetan food.
2. Have them ask at least 5 strangers where is the best place in town to find that dish.
3. If you have time, go there and try the dish.

༤ ཉེ་ཆ།

Listening & Speaking ཉེ་ཆ་དང་བཤད་ཆུང་།



དགོང་ཟས་མཉམ་རོལ།

སློབ་མས་ནང་ལ་བོད་པ་དང་ཕྱི་རྒྱལ་བ་བསྟོམས་པས་མི་བཅུ་ལ་ཁ་ལག་ལྷན་པ་འདོད་བཞིན་ཤིང་དང་ཤིང་གི་སྒྲིག་བྱེད་དགོས་པར་ཆ་བཞག་ན།

༡ ཟ་ཁང་འགའ་ཤས་ལ་སོང་ཏེ་མི་ཚང་མས་དགའ་པོ་བྱེད་སའི་ཁ་ལག་རྣམས་སློབ་མར་ལམ་སྟོན་གནང་སྟེ་ཟས་ཐོ་ནས་འདེམས་འདུག་རྒྱ།

༢ ཉེ་ཆའི་ཐོ་གཞུང་ཞིག་འབྲི་འདུག་དགོས།

༣ ཚོང་ཁང་འགའ་ཤས་ལ་སོང་སྟེ་ཅ་ལག་དེ་ཚོ་སོང་ཆུང་ཤོས་གང་དུ་ཡོད་མེད་འཚོལ་ཐབས་བྱེད་དགོས།

Dinner Party:

Your student should imagine preparing dinner for a group of 10 friends, who are a mix of foreigners and tibetans, both veg and non-veg.

1. Go to a few restaurants and give them advice on putting together a menu that everyone will like.

• གནས་ཚུལ་དང་ཕྱི་ཕྱོད་རྒྱུ་མིག་ •

2. Have them write a shopping list

3. Go to a few shops and look for the cheapest place to buy the items.

Speaking & Writing བཤད་ཚུལ་དང་འབྲི་ཚུལ།



- ༡ སློབ་མ་དང་མཉམ་དུ་སོ་སོའི་དེ་རིང་གི་ལོགས་ལ་ལས་ཀ་ཙམ་ཅིག་གང་གྱེད་དགོས་པ་རྣམས་ཀྱི་ཐོ་གཞུང་ཞིག་བཟོ་དགོས། དཔེར་ན། འབྲས་ཉོ་བ།
- ༢ གང་དུ་འགོ་མིན་གྲོས་བསྟར་གྱེད་དགོས།
- ༣ ཐོ་གཞུང་དུ་ཡོད་པ་ཆ་ཚང་ཚར་བ་བཟོ་དགོས།

1. Prepare a list of errands to do with your student (anything either of you actually need to do/buy today.)
2. Discuss where you need to go.
3. Complete the list together.

Listening & Speaking ཉན་ཚུལ་དང་བཤད་ཚུལ།



- ༡ ཚོང་ཁང་འདྲ་མིན་ལ་སོང་ནས་གཤམ་གསལ་ཅ་དངོས་འཛིན་ལོ་ལོ་ལོ་གོང་ཐོག་ཐངས་གསུམ་ལས་མི་ཉུང་བའི་འབྲུག་དགོས།
- | | | |
|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> - རྒྱ་མེད་ཤོག - དག་ཡིག་གསལ་བསྐྱོགས། (ཚོག་མཛོད།) - ཀ་དང་ཤུབ། - རྒྱ་ཉེ། | | <ul style="list-style-type: none"> - རྫོས། - རྩེད་བ། - ལ་བཏགས། - རྒྱ་ལྷ། |
|--|--|--|

༢ གལ་ཏེ་དགོས་ན་ཉོས་ན་འབྲིག

1. Find the price of the following items in at least 3 different shops/stalls.

• གནས་ཚུལ་བརྒྱུད་སྐོར། •

- | | | |
|----------------------|--|-----------|
| - stickers | | - incense |
| - tib-tib dictionary | | - mala |
| - socks | | - katak |
| - prayer flags | | - pen |

2. Feel free to buy any of items which you need.

༥ གནས་གཤིས་དང་ལུས་ཚོར།

Listening & Speaking ཉན་ཚུལ་དང་བཤད་ཚུལ།



སློབ་མ་རང་ཉིད་ལུས་སྟོར་ལམ་སྟོན་པ་ཡིན་ལུས་གྲིས་འགྲུལ་པ་རྣམས་ལ་དགོས་ངེས་ཀྱི་དངོས་པོ་ག་རེ་
 དགོས་པ་རྣམས་གསལ་བཤད་བྱེད་དགོས། ལུས་སྟོར་བྱེད་ལུས་ནམ་དུས་མི་འདྲ་བ་གསུམ་དང་མཐུན་པའི་
 ལུང་པ་གསུམ་ཡོད། དཔེར་ན། དབྱེད་ལའི་སྐབས་སུ་ལ་དུགས། དགུན་ལའི་སྐབས་སུ་རྩི་སི་ཐན་ནམ་
 “rajasthan”ཡང་ན་ཨ་ནུར་ན་དང་། ཆར་དུས་སྐབས་སུ་མེ་ག་ལ་ཡ་ལ་སོགས་པ།

༡ སློབ་མར་ནམ་དུས་མི་འདྲ་བ་གསུམ་དང་དེ་དག་དང་མཐུན་པའི་ལུང་པ་གསུམ་གྱི་མིང་གིས་འཇུག་
 དགོས།

༢ སློབ་མ་དང་མཉམ་དུ་ཚོང་ཁང་དུ་སློབ་ཉེ་ལུས་སྟོར་བྱེད་ལུས་དང་པོའི་སྟོར་གྱི་སྐབས་སུ་གང་དགོས་ཀྱི་
 དངོས་པོ་དང་དངོས་པོ་དེ་ཅིའི་སྐྱིར་དགོས་མིན། གལ་ཏེ་དངོས་པོ་དེ་ཚོ་རང་ལ་མེད་ན་དཀའ་ངལ་གང་ཡོང་
 མིན་གྱི་སྟོར་ལ་གླིང་མོལ་བྱེད་བཅུག་དགོས།

༣ ཚོང་ཁང་གཞན་ཞིག་ལ་སློབ་ཉེ་ལུས་སྟོར་བྱེད་ལུས་གཉིས་པའི་ཐོག་གོང་སྟར་བྱེད་བཅུག་དགོས།

༤ དེ་བཞིན་ལུས་སྟོར་བྱེད་ལུས་གསུམ་པའི་སྟོར་ལ་ཡང་བྱེད་བཅུག་དགོས།

* གལ་ཏེ་དངོས་པོ་གང་ཡང་མ་ཉོས་ན་ཚོང་ཁང་ལ་དུས་ལུན་སྐར་མ་བཅུ་ལས་མང་བ་མ་བཞུག་རོགས།

Your student pretends to be a tourguide and must decide the right equipment

• གནས་ཚུལ་དང་དུས་ཚིག་ལྟར་ལྟོག་མཁོ་གྲུབ་པ། •

for their clients to bring. There are 3 different trips during 3 different season/ climates (ex. ladakh in the summer, rajastani desest during the winter, monsoon in megalaya, winter in anapurna, etc....)

1. Write down your 3 places and seasons.
2. Go to a trekking/clothing shop and discuss which items you would need for the first trip and why - what if you didn't have those items?'
3. Go to another shop and repeat for the next trip.
4. Repeat again in another shop for the third trip.

*if your student does not planning on buying anything, move around and try not to stay in one shop for more than 10 mintues

Speaking & Writing བཤད་ཚུལ་དང་འབྲི་ཚུལ།



སློབ་མར་ཞོགས་པ་ནས་ད་བར་གྱི་གནས་གཤིས་དང་། དེའི་རྗེས་གྱི་གནས་གཤིས་ཕྱིན་དེའི་སློབ་ལ་བརྗོད་བྱ་ཞིག་འབྲི་འཇུག་དགོས།

Have the student write a short weather blog for the day including:

- description of the morning conditions
- make a forecast prediction of the conditions for the rest of the day/evening.

Listening & Speaking ཉན་ཚུལ་དང་བཤད་ཚུལ།



གནས་དུས་དང་མཐུན་པའི་གྱོན་ཆས།

༡ སློབ་མ་དང་མཉམ་དུ་ལམ་བར་ནས་གནས་གཤིས་དང་མི་མཐུན་པའི་གོས་གྱོན་མཁན་མི་ལྟ་བུ་བཅའ་ནས། མི་སོ་སོའི་གྱོན་ཆས་རྒྱུས་གནས་གཤིས་དང་མི་མཐུན་པའི་གྱོ་མཚན་སློབ་གསལ་བཤད་བྱེད་འཇུག་དགོས།

• འཆམ་འཆམ་བྱེད་མོ། •

༢ རང་གཉིས་ལས་ལྷག་པའི་གནམ་གཤིས་དང་མཐུན་པའི་གོས་ཚུན་མཐུན་ལུ་བཙལ་ནས། མི་དེ་དག་གི་
ཚུན་ཆས་རང་གཉིས་ཀྱི་ཚུན་ཆས་ལས་ལྷག་པའི་ཚུ་མཚན་གསལ་བཤད་བྱེད་དགོས།

༣ ལྷོ་བ་ཕྱག་ལ་བརྗོད་གཞི་དང་འབྲེལ་བའི་སློ་ནས་གདམ་སློང་བའི་གནས་ཚུལ་དང་ཡང་ན་མི་གཞན་ལ་
བསྐྱབ་བྱ་གཏོང་བའི་ཡི་གེ་འགའ་འབྲིར་འཇུག་དགོས།

1. Go for a walk around town and with your student, pick out 5 people who are not dressed for the weather. For each person explain why what they are wearing is not appropriate
2. Find 5 people who are better dressed for the weather than you - for each person explain why you would like to wear what they are wearing.
3. Have the student write down a short joke, or some words of advice to others based on your conversation.

༦ དགའ་བྱུགས་དང་མེམས་ཚུར།

Speaking & Writing བཤད་ཅུལ་དང་འབྲི་ཅུལ།



༡ ལྷོ་བ་མར་སྐྱག་ཡིག་ཅིག་ཉེ་བཅུག་ནས།

༢ ལྷོ་བ་མའི་བྲིམ་ལ་སྐྱག་ཡིག་ལུང་ལུང་ཞིག་འབྲི་འཇུག

༣ ལྷོ་བ་ཕྱག་དང་མཉམ་དུ་སྐྱག་པ་ཡིན་ལུལ་བྱས་ཏེ་རེས་མོས་ཀྱིས་སྐྱག་ཡིག་ཅིག་སྐྱར་བའི་སློར་གྱི་སློང་
མོལ་བྱེད་དགོས།

༤ དེ་ནས་སྐྱག་ཁང་དུ་བྱིན་ཏེ་སྐྱག་ཡིག་དེ་གཏོང་དགོས།

1. Have the student buy a postcard from the market.
2. Write a short note to someone at home

• གནས་ཚུལ་དང་དང་ཕོ་ཉེ་སྒྲིལ་ཚེ་གྲ •

3. Pretend to be the postman, and with your student take turns role playing the conversation you would need to have to send the post card.
4. Go to the post office to mail it. .

Speaking & Writing བཤད་ཚུལ་དང་འབྲི་ཚུལ།



- ༡ སློབ་མར་ཚོར་བ་འདྲ་མིན་བཅུ་ལྔ་རྒྱུ་འཇུག་དགོས།
- ༢ ལམ་བར་དུ་འགོ་སྐབས་ཚོར་བ་དེ་དག་དང་ཡོངས་སུ་མཐུན་པའི་དཔར་བརྒྱབ་དགོས།
- ༣ དཔར་དགའ་ཤོས་དེ་ལ་ཁ་བྱང་འཚམ་པ་ཞིག་བྲིས།

1. Have your student brainstorm a list of 10 emotions.
2. As you walk around town, take a picture of anyone/thing which perfectly embodies that emotion.
3. Pick your favorite to caption/give a title/quotation/caption.

Listening & Speaking ཉན་ཚུལ་དང་བཤད་ཚུལ།



- མཚོད་སྒྲིལ་དང་འཆམ་འཆམ།
- གཤམ་གྱི་བྱེད་སྐོར་རྣམས་སྐྱབ་དགོས།
- ཟ་ཡ་ཏོག་ཅམ་ཉེས་ནས་བྱི་འབྲུམ་དག་ལ་སྒྲིལ་དགོས།
 - ཆན་གསོ་ཁང་གི་ཆན་འཁོགས་རྣམས་ལ་ཤིང་ཏོག་འབྲུལ་དགོས།
 - དཔོན་པ་ཁག་ནང་མཚོད་མི་འབྲུལ་བ།
 - སྐོར་ལམ་དུ་དར་སྐྱོག་སྐྱུང་ཡོད་པ་རྣམས་བསྐྱར་བཞོ་བྱེད་པ།

Offering & cham-cham
 Complete the following activities:

• འཆམ་འཆམ་བྱེད་སྒོ། •

- buy biscuits for the street dog
- bring some fruit to give to the old age home
- go to the temple and light a butterlamp
- rehang any broken prayer flag around the kora**

ལྷོ་བྲ་བྱ་དང་སྒྲོ་བྲ་བྱ་

Listening & Speaking ཉན་ཚུལ་དང་བཤད་ཚུལ།



- སློབ་མས་སྲོང་སྒྲེའི་ནང་དུ་སློབ་མའི་ལས་གཞི་ཞིག་གོ་སྒྲིག་བྱེད་ཆུ་ཡིན་པར་ཆ་བཞག་ན།
- སློབ་མ་དང་མཉམ་དུ་སྲོང་སྒྲེའི་ནང་ཡོད་པའི་སློང་གཞི་རྣམས་ཀྱི་ཐོ་གཞུང་ཞིག་བཙོ་དགོས། སློབ་མ་མི་འབྲ་བ་ཡོད་པར་བརྟེན་རང་རང་གི་འདོད་པ་དང་མཐུན་པའི་སློང་གཞི་ཉུང་མཐར་གཅིག་དེས་པར་དུ་ཡོད་པ་བྱེད་དགོས། དཔེར་ན། བུད་མེད་ཚོགས་པ་དང་རྟ་སྐད་ཡིག་ཚོགས་པ་རྟ་བུ།

1. Imagine organizing a student program in the town.
2. With your student, prepare a list of all possible courses available in town. The students are all different, so make sure there is at least one activity each student would like. For example, sewing at Woman’s Association or a Language course at LHA, etc...

Listening & Writing ཉན་ཚུལ་དང་འབྲི་ཚུལ།



- ཡོངས་སྒྲིང་སློབ་གྲྲ་དང་ཡང་ན་ཉིན་མོའི་སློབ་གྲྲ་སོང་།
- སློབ་ཚན་བྲིད་སྐབས་འཛིན་གྲྲའི་ནང་རྒྱབ་རྒྱ་བསྐད་ནས་ཉན་རྒྱུ་དང་།

• གནས་ཚུལ་དང་ཕྱི་རྒྱུ་ཚུལ།

3 དགོ་ཚུལ་དང་སློབ་མའི་བར་གྱི་བྱི་རྒྱུ་ཚུལ་ལ་ཉམ་དགོས།

4 དེའི་ཚོགས་སློབ་མར་གང་ཤེས་པ་ཚིག་སྐྱབ་བཅུ་ལས་མི་ཉུང་བ་འབྲིར་འཇུག་དགོས།

1. Go to either Yongling school or Nyima Lobda.
2. Sit quietly in the back of the classroom and listen to the lesson.
3. Listen to the question and answers between the teacher and students.
4. Have your student write down at least 10 sentences they understood.

4 བྲངས་ཀ་དང་བྲུས་ཚོད།

Listening & Speaking ཉམ་ཚུལ་དང་བཤད་ཚུལ།



1 བོད་སྐད་བརྒྱབ་ས་ཞིག་ལ་ཁ་པར་ནང་དངུལ་སྐྱུག་པར་སོང།

2 སློབ་མར་ཁ་པར་དང་བྲུས་ལམ་སོགས་ལ་འབྲེལ་བའི་འཆར་གཞིའི་སྐོར་ལ་སྐད་ཆ་བྲིས་འཇུག་དགོས།

3 ཁ་པར་ནང་དངུལ་སྐྱུག་འཇུག་དགོས།

1. Take your student to a shop where they can speak tibetan while recharging their phone.
2. Have your student discuss the various plans available for their mobile (phone, data, etc...)
3. Decide on one plan & recharge.

Listening & Writing ཉམ་ཚུལ་དང་འབྲི་ཚུལ།



1 ལམ་ཟུར་ཞིག་ཏུ་བསྐྱད་ནས་སློབ་མར་མི་འདྲ་མིན་ལ་ཚུ་ཚོད་ག་ཚོད་ཡིན་མིན་སྐོར་སྐད་ཆ་འབྲི་འཇུག་དགོས།

• འཆམ་འཆམ་བྱེད་མོ། •

- ༡ བྱུང་ནསློབ་མར་དེ་དག་གི་ལན་ནམས་སྐྱེ་འཇུག་བྱེད་བཅུག་ནས་ཡིག་ཐོག་ཏུ་ཕབ་འཇུག་དགོས།
- ༢ བྱེད་ཀ་ ; སྐར་མ་ཚེ་ལྔ་ ; ཏག་ཏག ; ཟིན་གྲུབས་ ; ཡོལ་ནས་ ; ཟིན་ཚར་ ; ཟིན་པ་ལ། ཞེས་པའི་ཚིག་
ནམས་ལས་ལྔ་མ་སོ་བར་དུ་སྐད་ཆ་འབྲིར་འཇུག་དགོས།

1. Sit in one location and have your student ask random people who pass by what time it is.
2. If possible, have your student record their responses and write them down.
3. Keep asking until they have heard at least 5 of the following expressions: about to; past, exactly, etc.....

Speaking & Writing བཤད་རྒྱལ་དང་འབྲི་རྒྱལ།



- ༡ གཅུག་ལག་ཁང་དུ་སྐྱོར་རར་འགྲོ་མཁན་ཚོར་དོ་སྣང་བྱེད་ལུབ་སའི་ས་ཆ་ཡག་པོ་ཞིག་ཚོལ།
- ༢ སྐྱོར་བར་འགྲོ་མཁན་རེ་རེའི་གཟུགས་དབྱིབས་དང་ཁྲུང་ཚོས་སོགས་ངོས་འཛིན་བྱས་ནས་སྐྱོར་བ་ག་
དུས་མཐོ་བཅུགས་མིན་སྐྱོར་ཟིན་གྱིས་འབྲིར་འཇུག་དགོས།
- ༣ སྐྱོར་བ་རྒྱག་མཁན་ཚོའི་སྐྱོར་བ་མཐའ་མའི་དུས་ཚོད་ཀྱང་ཐོ་རྒྱག་འཇུག་དགོས།
- ༤ ཁོང་ཚོའི་ནང་ནས་སྐྱོར་བའི་དུས་ཡུན་རིང་ཤོས་དང་ ལུང་ཤོས། སྐྱོར་བ་མང་ཤོས་དང་ ལུང་ཤོས་རྒྱག་
མཁན་གྱི་ཐོ་གཞུང་བཞེད་དགོས།

1. Find a good place to sit and descretly watch people starting and leaving the kora at the main temple.
2. Record the starting time and a brief description of each person beginning kora.
3. Record the time they leave.
4. Make a note of the longest and shortest times people do kora and how

many kora that did.

ལྷོ་མགོན་ཁང་།

Speaking & Writing བཤད་ཚུལ་དང་འབྲི་ཚུལ།



༡ མྱོང་སྤྱིའི་ནང་ནས་མགོན་ཁང་གང་རུང་ལྷོ་ལ་འདེམས་འཇུག་དགོས།

༢ མགོན་ཁང་གི་ལས་བྱེད་རྣམས་ལ་སྤྱད་པོ་མ་བཟོས་པའི་ཕྱོག་ནས་གཤམ་གསལ་གྱི་བརྗོད་བྱ་རྣམས་

ཚང་བའི་མགོན་ཁང་རེ་རེའི་འགྲེལ་བཤད་ཐུང་ཐུང་ཞིག་འབྲི་དགོས།

- མགོན་ཁང་གི་མིང་། (བོད་ཡིག་མ་ཡིན་པ་རྣམས་བོད་ཡིག་ནང་འབྲི་དགོས།)

- མཐུན་རྐྱེན། (ང་ལ་མ་དང་ཟ་ཁང་ལ་སོགས་པ།)

- ས་ལྗོངས། (ས་ཆ་ལ་ཁུ་སིམ་པོ་ཡང་ན་འབྲོམ་ཁུང་ནང་ལ་སོགས་པ།)

- གསར་རྒྱུང་།

- ལ་སོགས་པ།

༣ སློབ་མར་སྤོང་འདོད་ཡོད་པའི་མགོན་ཁང་དག་འཕྲོས་དེ་འདེམས་བཅུག་ནས་དེའི་འགྲེལ་བཤད་དང་

དེར་སྤོང་དགོས་པའི་རྒྱ་མཚན་སློབ་འབྲིར་འཇུག་དགོས།

1. Pick 5 different guesthouse around town.
2. Visit each guesthouse and without disturbing the employees, have your student take a few short notes about each one, including the following information:

- name (translate this if not in Tibetan!),
- facilities (wifi, restaurant, etc...),
- location (quiet, central, etc...),

• འཆམ་འཆམ་བྱེད་རྒྱ། •

- old or new, etc...

3. Have your student pick their favorite and then write a brief description of the guesthouse and why they would stay there.

༡༠ བཟོ་ལྷ་དང་ཚོན་མདོག

Listening & Speaking རྩན་ཅུལ་དང་བཤད་ཅུལ།



༡ ཡུལ་ལྗོངས་ཡག་པོ་ཡོད་སའི་ས་ཆ་ཞིག་བཅའ་དགོས།

༢ དངོས་པོ་གང་རུང་ཞིག་བདམས་ཏེ་སློབ་མར་དེའི་ཁ་མདོག་དང་བཟོ་ལྷའི་སློབ་འགྲེལ་བཤད་བརྒྱབ་ནས་སློབ་མས་ཅེས་ག་དེ་གང་ཡིན་མིན་ཚོད་དཔག་བྱེད་བརྒྱག་དགོས།

༣ སློབ་མས་དངོས་པོ་ཚོད་དཔག་བྱེད་ཐུབ་པ་དེ་བྱིས་ཚར་རྗེས་ཕན་ཚུན་རེས་མོས་བྱས་ནས་གོང་ལྟར་ངེ་བ་གཏོང་བརྒྱག་དགོས།

༤ རིམ་བཞིན་དག་སློབ་ཕན་ཚུན་རེས་མོས་བྱིས་དངོས་པོ་བརྒྱ་དོས་འཛིན་མ་ཐོབ་བར་ཚོད་དཔག་བྱེད་དགོས།

1. Find a quite place to sit with a good view
2. Pick an object which is in sight, without telling your student what it is. Describe it to your student in terms of colors and shapes (only!), while your student tries to guess.
3. When the student correctly guesses the object, write it down, switch roles and repeat.
4. Continue taking turns until you both guess 10 object.

• གནས་ཚུལ་དང་དབྱིན་ཇི་མི་མེད་མོད་ མེད་ མོད་ .

Speaking & Writing བཤད་ཅུལ་དང་འབྲི་ཅུལ།



- ༡ ཚོན་མདོག་དང་བཟོ་ལྟ་མི་འདྲ་བ་བཅུ་ཉི་མེད་འབྲི་འཇུག་དགོས།
- ༢ འཆམ་འཆམ་ལ་འགོ་སྐབས་ཚོན་མདོག་དང་བཟོ་ལྟ་མི་འདྲ་བའི་ཅ་དངོས་ལྟ་ཏེ་བཅུ་ལ་དགོས།
- ༣ དེ་དག་གི་མིང་འབྲི་འཇུག་དགོས།

1. Make a list of 10 colors and 10 shapes.
2. As you walk around, find 5 items for each color and shape.
3. Write them down in the list.

Listening & Speaking རྟོན་ཅུལ་དང་བཤད་ཅུལ།



- ༡ གཤམ་གསལ་དངོས་པོ་རྒྱམས་བཅུ་ལ་དགོས།
 - བཟོ་ལྟ་གཅིག་ལས་མེད་པའི་དངོས་པོ།
 - ཚོན་མདོག་གཅིག་ལས་མེད་པའི་དངོས་པོ།
 - བཟོ་ལྟ་གཉིས་ལས་མེད་པའི་དངོས་པོ།
 - ཚོན་མདོག་གཉིས་ལས་མེད་པའི་དངོས་པོ།
 - བཟོ་ལྟ་གསུམ་ལས་མེད་པའི་དངོས་པོ།
 - ཚོན་མདོག་གསུམ་ལས་མེད་པའི་དངོས་པོ།
- ༢ ལུ་མཐུད་ནས་དངོས་པོ་གང་མང་མང་འཚོལ་ཐབས་བྱེད་དགོས།

- Find the following objects:
- an object with just one shape
 - an object with just one color
 - an object with ONLY 2 shapes
 - an onject with ONLY 2 colors

• འཆམ་འཆམ་བྱེད་མོ། •

- an object with ONLY 3 shapes
- an object with ONLY 3 color
- Keep searching and see how high you can go

༡༡ བཞུགས་པོ་དང་དྲུག་སྒྲིག

Listening & Speaking ཉན་ཚུལ་དང་བཤད་ཚུལ།



- ༡ མཐོང་རྒྱ་ཆེ་བའི་ས་ཆ་ཞིག་ལ་སྒྲོད། དཔེར་ན། ཟུང་ལོ་ཐོག་ཁ་དང་བར་བྱུང་ས།
- ༢ སློབ་མར་མིག་བརྩམ་བཅུག་ནས་དགོ་ཆེན་གྱིས་ཉེ་འཁོར་ནས་མི་གཅིག་འདེམས་ཏེ་དེའི་སློབ་སློབ་མར་མི་སྲུ་
ཡིན་མིན་མ་བཤད་པར་འགྲེལ་བཤད་གང་མང་རྒྱབ་དགོས།
- ༣ སློབ་མས་མི་དེ་དོས་འཛིན་བྱས་ཚར་རྗེས་ཕན་ཚུན་རེས་མོས་གྱིས་གོང་ལྷན་བྱེད་དགོས།
- ༤ དེའི་སྐབས་རང་ག་ཉིས་ཀྱི་འགྲིག་ཚོར་མང་ཉུང་བསྐྱར་བ་བྱེད་དགོས།

1. Sit at a lookout spot (such as the balcony or rooftop of a restaurant).
2. Pick one person nearby and describe them with as much detail as possible without telling your student who it is.
3. Once your student correctly guesses, change roles.
4. Keep track of how many you each get right and wrong.

Listening & Writing ཉན་ཚུལ་དང་འབྲི་ཚུལ།



- སློབ་མར་དེང་སང་ས་ཆ་དེར་དར་སོ་ཆེ་བའི་གྱོན་ཆས་སྐོར་ལ་བརྗོད་པ་ལུང་ལུང་ཞིག་བྲིས་འཇུག་དགོས།
- ༡ གྲོང་སྡེའི་ནང་འགྲོ་སྐབས་མི་ཚོའི་གྱོན་ཆས་ལ་དོ་སྐྱོང་བྱེད་དགོས།
 - ༢ སློབ་མར་དེང་དུས་ཀྱི་དཔེ་གསལ་དང་མཐུན་པའི་གྱོན་ཆས་ཀྱི་སྐོར་བརྗོད་པ་ལུང་དུ་ཞིག་འབྲིར་འཇུག་

དགོས།

You are writing a fashion blog for mcleod ganj.

1. As you go through town, and make note of the clothes people are wearing.
2. Write a short blog post about what fashions are trending in the town these days.

Listening & Speaking ཉན་ཅུལ་དང་བཤད་ཅུལ།



༡ རྫོག་ལྷོ་ར་ལམ་གྱི་ཨ་ནི་དགོན་པའི་འོག་གི་“Stiches for Tibet” ཟེར་བའི་བོད་ཆས་
ཚམས་ཁང་ལ་སོང།

༢ སློབ་མར་དགོས་མཁོ་ཡོད་པའམ་ཡང་ན་ལག་རྟགས་ཉེ་དགོས་ཡོད་ཚེ་བོད་ཆས་ཤིག་ཚམས་ཁང་འདི་ནས་
བཙམ་དགོས།

༣ སློབ་མར་གང་ཅི་ཐད་ནས་རོགས་པ་དགོས་ཚེ་ཚམས་ཁང་བདག་པོར་སྐད་ཆ་བཤད་ཚོག

1. Go to the tailor “Stiches for Tibet” on Jogiwara Rd. near Tibet Cafe Tibet
2. Find one article of clothing (for yourself or as a gift to a friend).
3. The student can speak with the woman working there for help with whatever they need, etc...

༡༢ ཉེ་འཁོར་དང་ཁ་སྐྱབས།

Listening & Writing ཉན་ཅུལ་དང་འབྲི་ཅུལ།



༡ སློབ་མ་ཡུལ་སྐོར་བ་ཡིན་ཁུལ་གྱིས་ལམ་དུ་འགྲོ་མཁན་གྱི་མི་རྒྱུས་མེད་ཅིག་ལ་ས་ཆ་གང་རུང་ཞིག་ཏུ་
འགྲོ་སྐངས་སྐད་ཆ་འདྲི་འཇུག་དགོས། མི་དེ་ཚོའི་ལན་ནམས་མངོན་གསལ་མེད་པར་སྐྱ་འཇུག་གྱེད་འཇུག་

• འཆམ་འཆམ་བྱེད་མོ། •

དགོས།

༡ སློབ་མས་གང་མགོ་ཚོད་པ་རྣམས་བཤད་འཇུག་དགོས། གལ་ཏེ་ཙོར་བ་ཡོད་ཚེད་འགྲེལ་བཤད་བརྒྱབ་

དགོས།

༢ ས་ཆ་གཅིག་གི་ལམ་ཕྱོགས་ཀྱི་སྐོར་ཉུང་མཐར་མི་གསུམ་ལ་སྐད་ཆ་དྲིས་རྗེས་ལན་དེ་ཚོ་པན་ཚུན་བསྐྱར་ནས། ལན་ཡག་ཤོས་ལྷན་བཏབ་པ་དང་ཅིའི་ཕྱིར་ཡིན་མིན་སྐོར་གླེང་མོལ་བྱེད་དགོས།

༣ ལན་ཡག་ཤོས་རྣམས་སློབ་མས་ཡིག་སྐོར་ལ་པབ་རྒྱུར་དགོ་ཆེན་གྱིས་རོགས་རམ་བྱེད་དགོས།

༤ གལ་ཏེ་དུས་ཚོད་ཡོད་ན་ས་ཆ་གཞན་ཞིག་བདམས་ཏེ་སློབ་མར་གོང་བཞིན་སྐད་ཆ་འདྲི་འཇུག་དགོས།

1. Have your student pretend to be tourist and ask someone for directions to another place (in or outside of town). It's good if the student can descretely record their responses.
2. Ask the student what they understood, and explain what they didn't.
3. Repeat at least 3 times for the same place and compare their replies. Who gave the best response and why?
4. Help the student transcribe that person's response.
5. If you have time, repeat for another place.

Listening & Speaking རྩན་རྩལ་དང་བཤད་རྩལ།



༡ མིག་འགོབ་ཚེད་ཁ་དྲིས་སམ་ཡང་ན་རས་ལྟེབ་ཅིག་རག་ཐབས་བྱེད་དགོས།

༢ འཆམ་འཆམ་བྱེད་སའི་ས་ཆ་གྲུ་ཡངས་པོ་དང་ཁ་ཁུ་སིམ་པོ་ཞིག་ལ་སོང་།

༣ སློབ་མའི་མིག་བཀའ་ནས་གང་གཟབ་ངང་ལམ་གར་འགོ་བཞེན་ཉེ་འཁོར་ནས་གང་མགོང་ཚོད་འགྲེལ་བཤད་རྒྱག་དགོས།

༤ དེ་ནས་སློབ་མའི་མིག་རས་བཀོལ་ནས་ངང་འཇགས་རྒྱར་ཡོང་གིན་གང་སོས་པ་རྣམས་བཤད་འཇུག་དགོས།

• གནས་ཚུན་དང་ཕྱི་རྒྱུ་མི་ག ་

༥ རིམ་བཞིན་དགོས་པ་གཉིས་ནས་རེས་མོས་ཀྱིས་གོང་ལྟར་བྱེད་དགོས།

1. Get a scarf or piece of cloth to use as a blindfold.
2. Find a quiet place without cars to walk around. (Ex. Hero village, amdo vil-
lage, etc...)
3. Blindfolding them, lead your student on a short walk. Take care! and describe
everything that you see.
4. Remove your student blindfold and have them walk you back to where you
started, repeating back as much as they can remember.
5. Switch roles and repeat.

Listening & Speaking ཉན་ཚུལ་དང་བཤད་ཚུལ།



བྱེད་སྒོ་དེ་སྤྱིར་བཏང་དགོས་པ་མཚན་ཉེ་འགྲམ་ལ་མེད་ལུལ་བྱས་ཏེ་ཁ་པར་གྱི་ཚོག་ནས་བྱེད་དགོས། གལ་ཏེ་
དགོས་པ་གང་ལུང་ལ་ཁ་པར་མེད་ཚེ་ཕན་ཚུན་ཐུག་ནས་ཁ་པར་ཡོད་ལུལ་བྱས་ནས་བྱེད་སྒོ་དེ་དག་བྱེད་དགོས།

༡ སློབ་མར་བྱེད་གང་ལུང་ཡོད་མེད་ཀྱི་ས་མིང་མ་བཤད་པར་ཁ་པར་ནང་དེ་ལ་གང་འདྲ་སེ་ཡོད་དགོས་མེན་
འགྲེལ་བཤད་རྒྱུ་བཞིན་དེ་ལ་ཡོད་བཅུག་དགོས། གལ་ཏེ་ཁ་པར་མེད་ན་འགྲོ་ཡུལ་ཞིག་སེམས་ལ་བརྒྱུད་སྟེ་
རྒྱུ་ནས་ཁ་པར་ནང་སྐད་ཆ་བཤད་པ་ལྟར་བྱས་ནས་དེ་ལ་འགྲོ་བཅུག་དགོས།

༢ ཁ་པར་གཏོང་སྐབས་རང་ཉིད་ཀྱིས་འདེམས་པའི་ས་ཆའི་ཁ་ཕྱོགས་སྐོར་འགྲེལ་བཤད་གང་གསལ་གསལ་
རྒྱུ་བས།

གལ་ཏེ་ཁ་པར་མེད་ན་རང་ཉེ་ལའོར་ལུ་མེད་ལུལ་ཀྱིས་འདེམས་ཟིན་པའི་ས་ཆའི་སྐོར་གོང་བཞིན་འགྲེལ་བཤད་
བརྒྱུ་སྟེ་ཁོང་ས་ཆ་དེར་སླེབས་ཐབས་བྱེད་དགོས།

༣ ས་ཆ་དེར་སླེབས་རྗེས་དགོས་པ་དེས་མོས་ཀྱིས་གོང་ལྟར་བྱེད་དགོས།

• འཆམ་འཆམ་བྱེད་སྒོ། •

༤ དེ་ལྟར་ཕན་ཚུན་ཐེངས་གསུམ་ལས་མི་ལྷུང་བ་བྱེད་དགོས།

Materials: This activity is best carried out over the phone or weChat. However if either the student or teacher do not have a phone, then can just speak together as if it were a phone call.

1. Without telling your student where, go to (or think of) one very specific place in town.
2. Over the phone, give your student clear and specific directions leading them step by step to the location which you have chosen. (If not using a phone, be very careful NOT to give them any non-verbal hints about where to go!)
3. Upon reaching the destination, switch roles and repeat.
4. Continue until each have instructed at least 3 times.

༧༩ འགྲིམ་འགྲུལ།

Speaking & Writing བཤད་སྐབས་དང་འབྲི་སྐབས། □

༡ སློབ་མར་རྒྱ་གར་ནང་ས་ཆ་གང་དུ་འགྲོ་སྡོམ་ཡོད་ཅེད་དམ། ཡང་ན་མ་ལོངས་པར་འགྲོ་འདོད་ཡོད་པའི་ས་ཆ་གཅིག་གི་སློབ་སླེད་ཚོལ་བྱེད་འཇུག་དགོས།

༢ རྒྱུ་རྟ་ཟེར་པའི་འགྲིམ་འགྲུལ་ཁང་དུ་སོང་ནས་སློབ་མར་ས་ཆ་དེར་འགྲོ་སྐྱབས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་སློབ་མ་སླེད་ཚོལ་བྱེད་འཇུག་དགོས།

༣ མི་གཞན་ཚོར་ས་ཆ་དེར་འགྲོ་ན་ལེགས་པ་དང་འགྲོ་དགོས་པའི་རྒྱ་མཚན་སློབ་རོ་སློབ་བྱུང་བྱུང་ཞིག་འབྲིར་འཇུག་དགོས།

1. Ask the student where is one place in India they plan on visiting or would

like to visit one day.

2. Visit rLung-Ta travel agency (on Bagsu Rd.) to get information about visiting that place.

3. Put together a small brochure which encouraging people to visit there, including: why they should go and details on how to get there for 3 different price ranges (ex. by taxi, bus, train or plane, etc...)

Listening & Writing རྒྱ་རྩལ་དང་འབྲི་རྩལ།



༡ སྲོང་ལྗེའི་ནང་འགྲོ་སྐབས་སྲོལ་མ་དང་མཉམ་དུ་བོད་ཡིག་ཐོག་གི་བརྗེ་རྟགས་འདྲ་མིན་འཚོལ་དགོས།
དཔེར་ན་ཐ་མག་མ་འབྲེན།

༢ སྲོལ་མར་སློབ་བྱང་བཅུ་ལས་མི་ཉུང་བ་བལྟས་འཇུག་དགོས།

༣ དགེ་སྲོལ་གྱི་བར་སློབ་བྱང་རེ་རེའི་སློབ་སྣང་ཚོལ་བྱེད་དགོས།

1. Walk around town with your student looking for signs/public notices written in Tibetan (ex. Do not smoke).

2. Find at least 10 signs and have your student write them down.

3. Discuss the meaning of each sign.

• བཅའ་བཅའ་ལྟོད་མོ། •

མཚན་བཞོད་ས། Notes

པོད་རྒྱུད་ལམ་རྟོན། User Guide

༡ བརྗོད་གཞི་རེ་རེ་ལ་འདེམ་ག་བཞི་བར་དུ་ཡོད།

༢ རྩོད་ལྟུག་གིས་བྱེད་རྒྱུ་ཡོངས་རྫོགས་ཚར་བའི་རྗེས་ལ་འབྲེལ་བརྗོད་སྐམ་ལ་ཏྲགས་བརྒྱབ་དགོས།

༣ རྩོད་ལྟུག་གིས་མ་མཐའ་ཡང་ཕྱི་ཚན་རེ་ནས་གཅིག་ངེས་པར་དུ་ཚང་བར་བྱེད་དགོས།

༤ རྩོད་ལྟུག་གིས་གཅིག་ལས་མང་པ་བྱེད་ཚོག་ཡང་ན་བྱས་ཚར་བ་དག་བསྐྱར་དུ་བྱས་ཀྱང་འགྲིག

1. There are up to four options for every topic section.
2. Tick the box next to the instructions once the student has fully completed the task.
3. Students must complete at least one task for each section.
4. Students are free to complete more than one, or repeat any task which has already been completed.