प्रारम्भिक उमेरका बालबालिकाको समावेशी सिकाइ तथा विकासका लागि सिकाइको विश्वब्यापी ढाँचामा आधारित

क्रियाकलाप संगालो

नेपाल सरकार
शिक्षा, विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्रालय
शिक्षा तथा मानव स्रोत विकास केन्द्र
सानोठिमी, भक्तपुर
२०८०

प्रारम्भिक उमेरका सबै बालबालिकाको सिकाइ तथा विकासमा समावेशिताका लागि

सिकाइको विश्वव्यापी ढाँचामा आधारित क्रियाकलाप सँगालो

सर्वाधिकार ©
नेपाल सरकार
शिक्षा, विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्रालय
शिक्षा तथा मानव स्रोत विकास केन्द्र
सानोठिमी, भक्तपुर

प्राविधिक सहयोग

संस्करण : वि.सं २०८०

यस मार्गदर्शन पुस्तिकाको सर्वाधिकार नेपाल सरकार, शिक्षा, विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्रालय, शिक्षा तथा मानव स्रोत विकास केन्द्रमा निहित रहने छ। यो मार्गदर्शन युनिसेफ नेपाल, ह्याण्डिक्याप इन्टरनेशनल र सेतो गुराँस राष्ट्रिय बालविकास सेवाको संयुक्त पहलमा विकास गरेर प्रकाशन गरिएको छ।

भूमिका

नेपालको संविधानले प्रारम्भिक बालविकासको हकलाई मौलिक हकको रुपमा अंगिकार गर्दै प्रत्येक बालबालिकाकलाई परिबार तथा राज्यबाट शिक्षा, स्वास्थ्य, पालनपोषण, उचित स्याहार, खेलकूद, मनोरञ्जन तथा सर्बाङ्गीण ब्यक्तित्व विकासको हक हुने ब्यवस्था गरेको छ। मौलिक हकको सारभूत कार्यान्वयनको लागि अपाङ्गता तथा सिकाइ कठिनाइ भएका बालबालिकालाई उपयुक्त विधिको अवलम्बन गरी उनीहरुको सिकाइ तथा विकास सुनिश्चित गर्नुपर्ने हुन्छ। यसका लागि विश्वब्यापी रुपमा सिकाइका विभिन्न ढाँचाहरु विकसित गरिएका छन्। यी ढाँचाहरुलाई हाम्रो आवश्यकता अनुरुप अनुकूलन गरी बालबालिकाको सिकाइ तथा विकास सुनिश्चित गर्न प्रारम्भिक उमेरका बालबालिकाको समावेशी सिकाइ तथा विकासका लागि सिकाइको विश्वब्यापी ढाँचामा आधारित क्रियाकलाप संगालो तयार गरिएको छ।

यो संगालो प्रारम्भिक उमेरका बालबालिकाको समावेशी सिकाइमा उपयोगी हुने विश्वास लिइएको छ। अन्तमा यो संगालो तयार गर्न प्राविधिक सहयोग गर्ने ह्याण्डीक्याप इन्टरनेशनल, सम्बद्ध विज्ञ तथा यस केन्द्रका कर्मचारीलाई हार्दिक धन्यबाद दिंदै यसको प्रभावकारी कार्यान्वयनमा सम्बद्ध सबैको सहयोग तथा सहभागिताको अपेक्षा गरिएको छ।

दीपक शर्मा
महानिर्देशक

विषयसूची

पृष्ठभूमि........ १
शिक्षक वा सहजकर्तालाई निर्देशन........ २
१. आकार चिनाउने खेल........ ३
२. ज्यामितीय आकार चिन्ने खेल........ ४
३. आकार खेल........ ५
४. आकार र रङ्गको घडी........ ६
५. रङ्गको चिनारी खेल........ ७
६. पुस्तिका (बुकलेट) बनाउने........ ८
७. अनुहारको पजल तयार गर्ने........ ९
८. अङ्ग चिनाउने खेल........ १०
९. अङ्ग मिलाउने खेल........ ११
१०. प्रि-ब्रेल क्रियाकलाप........ १२
११. ब्रेल क्रियाकलाप........ १३
१२. स्पर्श डोमिनो........ १४
१३. पजल मिलाउने खेल (क)........ १५
१४. पजल मिलाउने खेल (ख)........ १६
१५. पजल मिलाउने खेल (ग)........ १७
१६. बल खेल्ने........ १८
१७. निसाना लगाउने........ १९
१८. क्रम (Sequence) मिलाउने खेल........ २०
१९. बिन ब्याग खेलाउने........ २१
२०. टावर बनाउने........ २२
२१. विभिन्न बनावटका (texture) कपडाका टुक्राहरूको जोडा मिलाउने खेल........ २३
२२. बास्ना पत्ता लगाउने........ २४
२३. ध्वनि पहिचान (सुनेर चिन्ने)........ २५
२४. स्मरण बढाउने खेल........ २६
२५. स्वाद पहिचान........ २७
२६. ट्रेसिङ/छाप्ने खेल........ २८
२७. अय्पत्ती र अय्अनुसारको वस्तु गन्ने........ २९
२८. ससाना लठ्ठी राखेर गन्ती सिकाउने बक्सा (Spindle box) प्रयोग गरी गन्ती गर्ने क्रियाकलाप........ ३०
३०. वस्तुहरू चिन्ने........ ३२
३१. चित्रको नाम भन्ने........ ३३
३२. चित्र पजल........ ३४
३३. विषयवस्तुमा आधारित मोडेल ठूलो चित्र, सानो चित्र र शब्दपत्ती मिलाउने खेल........ ३५
३४. समुदायको अवलोकन भ्रमण (Community visit)........ ३६
३५. हाजिरी गर्ने........ ३७
३६. आफ्नो नाम चिन्ने........ ३८

३७. दिन चिनारी ३९
३८. मौसम चिनारी ४०
३९. महिना चिनारी.. ४१
४०. चाडबाड चिनारी ४२
४१. चाडबाड मनाउने - पारिवारिक पर्व, समुदायमा मनाइने पर्व, राष्ट्रिय पर्व ४३
४२. महिना चिनाउने..४४
४३. स्वावलम्बन सीप (दाँत माइने, मुख धुने, हातखुट्टा धुने, सिँगान पुछ्ने जस्ता क्रियाकलाप गराउने) ४५
४४. दैनिक जीवनउपयोगी सीप..४६
४५. फलफूलको चिनारी ४७
४६. जनावरको चिनारी, जस्तैः- घरपालुवा जनावर, ज□ली जनावर..४८
४७. शैक्षिक सामग्री चिनारी..४९
४८. घरायसी सामानको चिनारी..५०
४९. विभिन्न तरकारीको चिनारी (काउली, प्याज, बन्दा, गोलभेँडा, फर्सी, सिमी, मूला, केराउ)..............................५१
५०. माटाका विभिन्न आकारका वस्तुहरू बनाउने र चिनाउने ५२
५१. हातको पन्जा, पात आदिको छाप बनाउने..५३
५२. भकुण्डो/बल पास गर्ने खेल खेल्ने ५४
५३. सामान खन्याउने, सार्ने.. ५५
५४. टिप्ने र खन्याउने..५६
५५. पट्याउने ५७
५६. माला उन्ने ५८
५७. सामान चिन्ने खेल ५९
५८. आकार चिनारी खेल ६०
५९. सन्तुलन मिलाएर हिड्ने ६१
६०. काट्ने, टाँस्ने र ढाँचा तयार गर्ने ६२
६१. अङ्ग चिनाउने खेल ६३
६२. पुतलीको जीवनचक्र ६४
६३. प्रोत्साहन चार्ट..६५
६४. मेरो सञ्चार पाटी..६६
६५. क्रियाकलापमा आधारित चित्रात्मक कार्ड..६७
६६. सञ्चार कार्ड ६८
६७. संवेग घडी ६९
६८. संवेग अभिव्यक्ति ७०
६९. चित्रात्मक समयतालिका.. ७१
७०. सामानहरू खोजेर भेला पार्ने (स्काभेन्जर हन्ट) ७२
७१. टिनफोइलबाट विभिन्न आकार बनाउने..७३
७२. पढेर सुनाउने ७४
७३. गन्ती खेल ७५
७४. गीत गाउने र नाच्ने..७६
७५. बेलुन उडाउने ७७
७६. बेलुनको बल..७८
७७. कागज वा प्लास्टिकको गिलास लडाउने ७९

७८. क्याम्पिङ ८०
७९. कोठाभित्र टेन्ट राखेर खेल्ने ८१
८०. चित्र र शब्द जोडा मिलाउने ८२
८१. वातावरण चिन्ने खेल, प्रकृति अवलोकन ८३
८२. रिङ खेल ८४
८३. आवाज खेल ८५
८४. चित्र बनाउने ८६
८५. अवाकस वा मालाहरू ८७
८६. अभिनय ८८
८७. अभिनय चिन्ने ८९
८८. फल्यास कार्ड ९०
८९. चित्र संयोजन ९१
९०. क्ले, प्ले-डो वा पिठोको विभिन्न अकार बनाउने ९२
९१. आज कस्तो लाग्यो ? ९३
९२. फिँज खेलाउने ९४
९३. ढुङ्गा खेल ९५
९४. स्पन्जबाट पानी सार्ने ९६
९५. हराएको पजल भेट्ने ९७
९६. बालुवा खेल ९८
९७. स्वावलम्बन सीप ९९
९८. कोठेतालिका खेल (टीक-ट्याक-टो) १००
९९. ओरेगामी अभ्यास गरी कागजको प्लेन, पुतली तथा अन्य वस्तु बनाउने १०१
१००. अक्षर तथा अङ्क गोटी १०२
१०१. गाउँखाने कथा १०३
१०२. खुल्ला चौर वा स्थानमा खेल्ने १०४
१०३. समयपत्ती १०५
१०४. व्यायाम गराउने १०६
१०५. ध्यान गराउने १०७

प्रारम्भिक उमेरका सबै बालबालिकाको समावेशी सिकाइ तथा विकासका लागि सिकाइको विश्वव्यापी ढाँचामा आधारित क्रियाकलाप सँगालो

पृष्ठभूमि

प्रत्येक बालबालिकाका आआफ्नै क्षमता तथा सीमितता हुन्छन्, जसले गर्दा उनीहरूको सिक्ने तरिका र क्षमतामा पनि विविधता आउँछ। सिकाइका लागि विश्वव्यापी ढाँचाले सबै बालबालिकाले सिक्न पाउने वातावरणको सुनिश्चितता गर्नुपर्ने मान्यता राख्दछ । यसले विविध प्रकारका अपाङ्गता भएका बालबालिकालाई प्रारम्भिक सिकाइ तथा विकासमा समावेशिताका लागि व्यवस्था गर्न केही आधारहरू दिएको छ, जसमा बालबालिका केन्द्रित वातावरण र सामग्रीको व्यवस्थापन एउटा प्रमुख पक्ष हो । सबै बालबालिकाले सहज तरिकाले सिक्न सक्ने गरी कक्षाकोठाको वातावरणलाई तयार गरी सिकाइका विभिन्न माध्यमहरू प्रयोग गरिएमा सिक्ने तरिका र क्षमतामा विविधता भएका बालबालिकाका लागि पनि सिक्न पाउने वातावरण सुनिश्चित गर्न सकिन्छ । सबै बालबालिका सिक्नका लागि तयार र सक्षम हुन्छन् ।

सिकाइका लागि विश्वव्यापी ढाँचाले सबै बालबालिकालाई परिणाममुखी सिकाइ अनुभव दिलाउँछ । यसले शिक्षकहरूलाई बालबालिकाको आवश्यकताअनुसार सिकाइ क्रियाकलाप गराउन सहयोग गर्छ । सिकाइका लागि विश्वव्यापी ढाँचाले बालबालिकाका लागि उपयुक्त पाठ्यक्रम योजना तथा विधि छनोट गरी सबै प्रकारका क्षमता एवं आवश्यकता भएका बालबालिकाको सिकाइलाई आकर्षक र पहुँचयुक्त बनाउनुका साथै बहुविधिको प्रयोगबाट सिकाइलाई बालकेन्द्रित बनाउँदछ ।

यिनै पक्षलाई मध्यनजर गरेर समावेशी सिकाइ वातावरण तथा अवसर प्रदान गर्ने उद्देश्यका साथ यो सिकाइ क्रियाकलाप सँगालो तयार गरिएको हो । यस सँगालोले सबै बालबालिकालाई सिकाइप्रति कसरी आकर्षित गर्ने, बालबालिकाले आफूलाई थाहा भएका कुरा कसरी देखाउँछन् र उनीहरूका लागि के-कस्ता सिकाइ सामग्री कसरी प्रस्तुत गरिन्छ भन्ने जस्ता विषयलाई समेटेको छ । साथै, यसमा कक्षाकोठामा बालबालिकासँग सहजै गर्न सकिने सिकाइ क्रियाकलापहरू राखिएका छन् । यहाँ भएका सिकाइ क्रियाकलापहरूलाई शिक्षकले बालबालिकाको सिकाइ आवश्यकताअनुसार प्रयोग गर्न सकिने गरी अनुकूलन गर्न सक्छन् ।

शिक्षक वा सहजकर्तालाई निर्देशन

बालबालिकाको घरपरिवार तथा वरपरको वातावरणबाट उनीहरूमा विकास र सिकाइ क्षमतामा परिवर्तन हुँदै जान्छ । बालबालिकाको उमेर र विकास अवस्थाका आधारमा उनीहरूमा फरकफरक क्षमता एवं विशेषताहरू देखिँदै जान्छन् । यिनै फरक पक्षहरूलाई ध्यानमा राखेर ३६ देखि ६० महिना उमेर समूहका बालबालिकाका सिकाइ आवश्यकताअनुसारका क्रियाकलापहरू यहाँ प्रस्तुत गरिएको छ । तसर्थ शिक्षक वा सहजकर्ताले निम्न कुराहरूलाई ध्यानमा राख्दै क्रियाकलापहरू गराउनु पर्दछ ।

क) बालबालिकाको विविध क्षमता र उनीहरूको सिकाइका सबल पक्ष तथा सहयोग आवश्यक पर्ने पक्षको पहिचान गर्ने ।

ख) सबै बालबालिका सहज र स्वस्फूर्तरूपमा सिकाइ क्रियाकलापमा सहभागी हुन सक्ने गरी कक्षाकोठालाई सजिलो र सुरक्षित बनाउने ।

ग) विभिन्न भाषिक बालबालिकाका लागि सूचना सङ्कलन तथा बहुभाषिक सिकाइका विधि अवलम्बन गर्ने ।

घ) विभिन्न प्रकारका बहुआयामिक सामग्रीहरूको प्रयोग गरी बालबालिकालाई सिक्नका लागि उत्प्रेरित गर्ने ।

ङ) बालबालिकासँग सिकाइ क्रियाकलाप गर्दा बहुइन्द्रिय प्रयोग हुने क्रियाकलापहरू गराउने ।

च) बालबालिकालाई उनीहरूको इच्छाअनुसार खेलको माध्यमबाट सिकाइ क्रियाकलापहरूमा सहभागी गराउने ।

छ) सिकाइ क्रियाकलाप र सामग्रीको प्रयोग गर्दा बालबालिकाको सुरक्षालाई प्राथमिकता दिने ।

ज) कुनै पनि सिकाइ क्रियाकलाप शुरू गर्नुअगाडि, के क्रियाकलाप गर्न लागेको हो, के सामग्री प्रयोग गरिदैछ भन्नेबारे बालबालिकालाई विस्तृत जानकारी गराउने ।

कक्षाकोठालाई बालअनुकूल तथा समावेशी बनाउन शिक्षकले व्यवहारको व्यवस्थापन तथा सञ्चारमा स्पष्टता ल्याउनु पर्दछ । कक्षाकोठाको वातावरण विभिन्न विद्यार्थीहरूको सिकाइ आवश्यकतालाई सम्बोधन गर्ने बनाउनु पर्दछ । यसका लागि शिक्षकले बालबालिकाको सिकाइ आवश्यकताअनुसार कार्ययोजना तयार गरी कार्यान्वयन गर्नुपर्दछ । उदाहरणका लागि शिक्षकले दैनिक तालिका तयार गर्ने, कक्षाकोठाको नियम र अपेक्षा स्पष्ट लेख्ने वा बताउने, कुनै पनि शिक्षण सिकाइ शुरू गर्नुपूर्व आवश्यक सामग्रीको छनोट तथा प्रयोग गरिने स्थान र सङ्केतहरूको तयारी गर्ने लगायतका कामहरू गर्नु पर्दछ ।

१. क्रियाकलापको नाम: आकार चिनाउने खेल

सिकाइ उद्देश्य:

- सूक्ष्म मांसपेशीको माध्यमबाट सामग्री प्रयोग गर्न सक्नेछन्
- स्पर्श गरी बस्तु पहिचान गर्न सक्नेछन्
- दृष्टि विभेदीकरण (visual discrimination) गर्न सक्नेछन्, र
- क्रम मिलाउन सक्नेछन् ।

आवश्यक सामग्रीहरू

एउटै आकार तर विभिन्न प्रकारका सामग्रीहरू, जस्तैः- ढुङ्गा, बट्टा, गिलास, कचौरा र काठका टुक्राहरू ।

मूल्याङ्कन

टावर बनाउन सके नसकेको अवलोकन गर्ने ।

क्रियाकलाप विधि

सामग्रीहरू सङ्कलन गरी बालबालिकाको अगाडि राख्ने । सबै सामग्री (ठूलोदेखि सानो) पालैपालो स्पर्श गर्न दिने । यसै गरी ठूलोदेखि सानो वा सानोदेखि ठूलो क्रम मिलाएर राख्ने र राख्न लगाउने । शिक्षक वा सहजकर्ताले ठूलोदेखि सानो वस्तुहरू राख्दै टावर बनाएर देखाउने तथा स्पर्श गर्न लगाउने । पालैपालो बालबालिकालाई क्रमबद्धरूपमा वा विभिन्न आकारमा मिलाउन लगाउने । दृष्टिसम्बन्धी र श्रवण दृष्टिविहिन, विकासात्मक अपाङ्गता भएका बालबालिकालाई जोडी तथा समूहमा राखेर टावर बनाउने कार्यमा सहभागी गराउने । दृष्टिसम्बन्धी अपाङ्गता भएका र श्रवण दृष्टिविहिन बालबालिकाका लागि रङ्गको प्रयोग गर्दा प्राकृतिक रङ्ग तथा पहेंलो र सुन्तला रङ्गको प्रयोग गर्ने ।

२. क्रियाकलापको नाम: ज्यामितीय आकार चिन्ने खेल

सिकाइ उद्देश्य

- विभिन्न आकारहरू चिन्न सक्नेछन्,
- आकार पहिचान गरी दैनिक जीवनमा प्रयोगमा आउने सामग्रीहरू छुट्याउन सक्नेछन्,
- दैनिक जीवनमा प्रयोगमा आउने सामग्रीहरूको आकार बताउन सक्नेछन्, र

आवश्यक सामग्रीहरू

विभिन्न ज्यामितीय आकारका पत्तीहरू, विभिन्न ज्यामितीय आकारमा काटेका कागज र कपडाका टुक्राहरू, बालबालिकाले दैनिक प्रयोग गर्ने विभिन्न सामग्रीहरू जस्तै, कापी किताब, घडी (कक्षाकोठामा स्पर्श चित्रहरु समावेश गर्ने) ।

मूल्याङ्कन

उस्तै आकार भएका वस्तुहरू खोज्न वा नाम अभिब्यक्त गर्न सके नसकेको अवलोकन गर्ने ।

क्रियाकलाप विधि

विभिन्न ज्यामितीय आकारका पत्तीहरू बालबालिकालाई दिएर प्रत्येक आकारलाई एकएक गरी देखाउँदै, स्पर्श गराउँदै नाम भन्ने र प्रस्तुत गर्न लगाउने । ज्यामितीय आकारसँग वस्तुहरू जोडा मिलाउनका लागि उस्तै आकार भएका वस्तुहरू खोज्न वा नाम प्रस्तुत गर्न लगाउने । यस्ता क्रियाकलाप पटकपटक दोहोऱ्याउने, साथै काठका ससाना टुक्रा जोडेर सिकाउने । दृष्टिसम्बन्धी समस्या भएका र श्रवण दृष्टिविहिन बालबालिकालाई अन्य साथीहरूसँग खेल्न लगाउने । आकारहरू बनाउँदा सबै बालबालिकाले सजिलै खेल्नसक्ने खालको बनाउने, जस्तैः- हात नभएका बालबालिकाले खुट्टाले समात्न मिल्ने खालका आकारहरू बनाउने ।

३. क्रियाकलापको नाम: आकार खेल

सिकाइ उद्देश्य
- विभिन्न आकार पहिचान गर्न सक्नेछन्, र
- संख्या गन्ती गर्न सक्नेछन् ।

आवश्यक सामग्रीहरू
आकार भएको डाइस, त्रिभुज, गोलाकार, आयाताकार, षट्कोण आदि विभिन्न आकारका कार्डहरू ।

मूल्याङ्कन
डाइसमा भएको आकार चिने नचिनेको हेर्ने ।

क्रियाकलाप विधि
बालबालिकालाई ४-५ जनाको समूह बनाएर प्रत्येक एक जनालाई उही आकार भएका ५-६ ओटा कार्ड दिने, अब एकएक जनालाई पालैपालो आकार भएको डाइस गुल्टाउन लगाउने । डाइस गुल्टाउँदा आउने आकार र डाइस गुल्टाउनेसँग पहिल्यै कार्डमा भएको आकार मिलेमा त्यो कार्ड देखाएर अलग्गै भुइँमा राख्दै फेरि डाइस गुल्टाउन दिने । तर डाइसमा आफूसँग कार्डमा नभएको आकार आएमा, डाइस अर्को साथीलाई गुल्टाउन दिने । यसरी डाइस गुल्टाउँदै खेल्न लगाउने । अन्त्यमा जसको कार्डहरू पहिले सकिन्छ, उसलाई आफ्नो कार्ड सकियो भनेर भन्न लगाउने । सुनाइ र दृष्टिसम्बन्धी अपाङ्गता भएका बालबालिकालाई पनि अपाङ्गता नभएका बालबालिकासँग जोडी बनाएर खेलाउन सकिन्छ ।

४. क्रियाकलापको नाम: आकार र रङ्को घडी

सिकाइ उद्देश्य	क्रियाकलाप विधि
▪ रङ्ग र आकार बताउन सक्नेछन् । **आवश्यक सामग्रीहरू** आकारका र रङ्गको गोटी चक्का । **मूल्याङ्कन** फरक आकारहरू चिन्न सके नसकेको हेर्ने ।	कार्डबोर्डलाई काटेर गोलो चक्का बनाउने । गोलो चक्कामा कम्पास लगाएर घुम्ने बनाउने । घडीमा भएजस्तै गरी विभिन्न रङ्गमा फरकफरक आकारहरूको इम्बोस्ड गरिएको चित्रहरू चक्कामा राख्ने । बालबालिकालाई कम्पास घुमाउन लगाउने र कम्पास घुमाउँदा कहाँ कुन चित्रमा रोकिन्छ, त्यसको आकार र रङ्गको नाम अभिब्यक्त गर्न लगाउने । प्रत्येक क्रियाकलाप गर्दा शिक्षकले स्पष्टसँग कुन क्रियाकलाप गरिँदैछ र यसलाई कसरी गरिन्छ भनेर बताउने ।

५. क्रियाकलापको नाम: रङ्को चिनारी खेल

सिकाइ उद्देश्य

- रङ्को नाम भन्न सक्नेछन्,
- रङ्सँग सम्बन्धित वास्तविक सामग्री छुट्याउन सक्नेछन्, र
- दैनिक जीवनमा प्रयोगमा आउने वस्तुहरूको रङ्ग चिन्न सक्नेछन् ।

आवश्यक सामग्रीहरू

विभिन्न रङ्को पत्ती (color cards), दैनिक प्रयोगमा आउने सामग्रीहरू जस्तै कपडा, रङ्गीन कागज, विभिन्न आकारका रङ्गीन दानाहरू ।

मूल्याङ्कन

दैनिक जीवनमा प्रयोग हुने सामग्रीहरूको रङ्ग चिन्न सके नसकेको हेर्ने ।

क्रियाकलाप विधि

शिक्षक वा सहजकर्ताले रंगको अवधारणा दिन प्राकृतिक रंगिन वस्तु जस्तै पात फुल, फल, कपाल आदि प्रयोग गर्ने। पानी जस्ता रंग नभएका वस्तुहरू छुवाउदै पटक पटक रंगको अवधारणा दिन दृष्टिविहीन बालबालिकालाई पनि प्राकृतिक रंगिन वस्तु प्रयोग गर्ने। बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकालाई धेरै पटक दोहोऱ्याएर रंगको अवधारणा सिकाउने। बहिरा बालबालिका लाई द्विभाषिक विधि (संकेत तथा अन्य विधि जस्तै चित्र, शब्द वाक्य र यथार्थ वस्तु) अपनाउने ।

रङ्गीन पत्तीहरू एक ठाउँमा राख्ने । एकएक गरी देखाउँदै नाम भन्ने (बालबालिकाको आवश्यकताअनुसार फरक रङ्को समायोजन गर्न सकिनेछ) । रङ्को नाम उच्चारण गर्दै रङ्गीन पत्तीलाई अलग्गै राख्ने । त्यसपछि, बालबालिकालाई जोडा मिलाएर राख्न र रङ्को नाम भन्न लगाउने । पालैपालो सबै बालबालिकालाई यो क्रियाकलाप गर्न लगाउने र पटकपटक दोहोऱ्याउने । दैनिक जीवनमा प्रयोग हुने सामग्रीहरूको रङ्सँग जोडेर उदाहरणसहित सिकाउने र अभिव्यक्त गर्न लगाउने । ठोस वस्तुहरू, जस्तैः- कपाल वा कपडाको रङ्ग देखाउने, छाम्न लगाउने । बालबालिकाको आवश्यकताअनुसार फरक रङ्को समायोजन गर्न सकिनेछ ।

६. क्रियाकलापको नाम: पुस्तिका (बुकलेट) बनाउने

सिकाइ उद्देश्य

- सूक्ष्म अङ्गको विकास गर्ने,
- खस्रो, नरम आदि जस्ता विभिन्न बनावट (Texture) थाहा पाउन र फरक छुट्याउन सक्नेछन् ।

आवश्यक सामग्रीहरु

सेतो A4 साइजको कागज, पुस्तिकामा टाँस्न प्रयोग हुने गम, विभिन्न चित्रहरू वा साना साना गेडागुडीहरू, बालुवा ।

मूल्याङ्कन

पुस्तिका तयार गर्न सके नसकेको हेर्ने ।

क्रियाकलाप विधि

A4 साइजको कागजलाई चार भाग गरी काटेर राख्ने । कम्तीमा कभर पेजसहित ६ पेजको पुस्तिका बनाउनका लागि तयारी गर्ने । बालबालिकालाई के विषयको पुस्तिका बनाउने हो सोबारे बताउने र बहुइन्द्रीय विधिद्वारा प्रस्तुत गर्ने। सबैलाई काटेर तयार गरेको कागज/पेजहरू दिने । प्रत्येक पेजमा कम्तीमा ३ ओटा चित्र रहने गरी स्केच गर्ने र उक्त स्केचमा रङ्ग भर्ने वा टाँस्नका लागि थरिथरिका सामग्री दिने । बालबालिकासँगै बसेर पुस्तिका तयार गर्न सहयोग गर्ने । दृष्टिसम्बन्धी अपाङ्गता भएका, श्रवण दृष्टिविहिन र नभएका बालबालिकालाई जोडी बनाएर यो क्रियाकलाप गराउन सकिन्छ। यो क्रियाकलाप समूहमा अथवा साथी-साथीमा पनि गराउन सकिन्छ । यो कार्य एकै पटकमा वा एकै दिनमा सक्न आवश्यक छैन ।

७. क्रियाकलापको नामः अनुहारको पजल तयार गर्ने

सिकाइ उद्देश्य

- आँखा र हातबीचको समन्वय विकास हुनेछ ।

आवश्यक सामग्रीहरू

अनुहारको चित्र भएको कार्ड, चित्रलाई काटेर बनाएका ४ टुक्राहरू ।

मूल्याङ्कन

पजल मिलाउन सके नसकेको हेर्ने ।

क्रियाकलाप विधि

अनुहारको पूर्ण आकारको चित्र भएको कार्डलाई भुइँमा राख्ने । अब चित्र काटेर बनाएका टुक्राहरू बालबालिकालाई दिने । पूर्ण आकारको चित्र भएको कार्डमाथि टुक्राहरू राख्न र चित्र मिलाई पजल पूरा गर्न लगाउने । यो प्रक्रिया दोहोऱ्याउने । दृष्टिसम्बन्धी अपाङ्गता भएका र श्रवण दृष्टिविहिन बालबालिकाका लागि चित्रमा इम्बोस्ड अथवा छामेर थाहा पाउन मिल्ने फोटो प्रयोग गर्नु पर्दछ । साथै थप समय र समूह वा दौंतरी/साथी सहयोग प्रणाली अपनाउँदा विकासात्मक अपाङ्गता भएका बालबालिकालाई समेत सिकाउन सकिन्छ ।

८. क्रियाकलापको नाम: अङ्ग चिनाउने खेल

सिकाइ उद्देश्य

- आफ्नो शरीरको अङ्गहरू चिन्नेसक्नेछन् ।

आवश्यक सामग्रीहरू

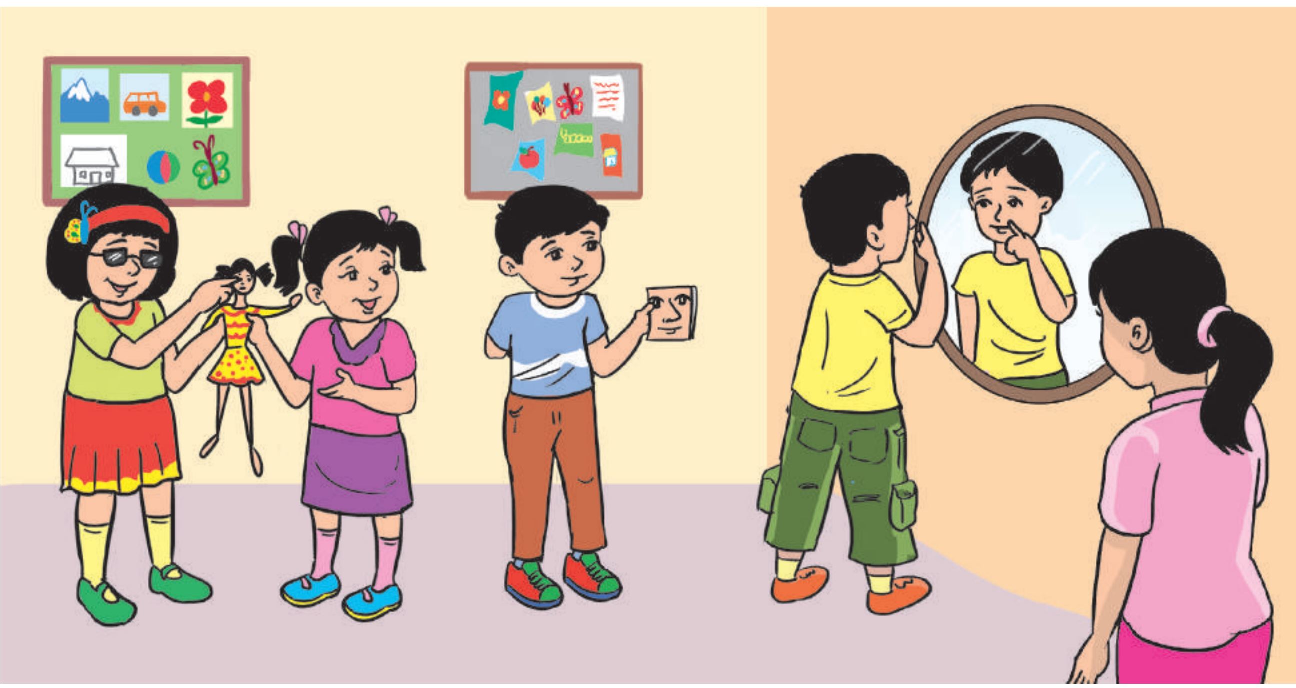
पहिलो भागः अनुहारको चित्र, चित्रपत्ती; दोस्रो भाग-हात, खुट्टा, पेट, छाती, घाँटीको चित्र, चित्रपत्ती ।

मूल्याङ्कन

बालबालिकाले अङ्ग चिने नचिनेको हेर्ने ।

क्रियाकलाप विधि

बालबालिकालाई ऐना हेर्दै आफ्नो आँखा, नाक, कान, टाउको छाम्न लगाउने र अङ्ग चिन्ने अभ्यास गराउने । दृष्टिसम्बन्धी अपाङ्गता भएका र श्रवण दृष्टिविहिन बालबालिकाका लागि चित्रहरू अनुहार वा अङ्गहरू बारे वताउदै स्पर्श गर्न लगाउने । साथै सङ्केत चित्रहरू राख्ने । त्यसपछि, चित्रहरू देखाउँदै उनीहरूलाई आफ्नो अङ्ग छाम्दै नाम भन्न लगाउने । गुडिया दिएर अङ्गहरू चिन्ने र लेसिलो माटो/प्ले-डोको प्रयोगबाट त्यस्तै अङ्गहरू बनाउने अभ्यास गराउने । यो क्रियाकलापबारे बालबालिकालाई स्पष्ट निर्देशन दिनु पर्दछ । यस क्रियाकलापमा सबै (अपाङ्गता भएका समेत) बालबालिकालाई सँगै समावेश गराउन सकिन्छ ।



९. क्रियाकलापको नाम: अङ्ग मिलाउने खेल

सिकाइ उद्देश्य
- अङ्गको नाम भन्न र अभिव्यक्त गर्न सक्नेछन् ।

आवश्यक सामग्रीहरू
चित्रपत्तीमा अङ्गहरूको चित्र राख्ने ।

मूल्याङ्कन
बालबालिकाले चित्र टाँस्न सके नसकेको हेर्ने ।

क्रियाकलाप विधि
शिक्षकले खेलौना वा गुडिया लिने । अनुहारका भागहरूका ५ ओटा इम्बोस्ड गरिएका चित्र - आँखा, कान, नाक, कपाल, मुख लिने । गुडियाको अनुहारमा जस्तो आँखा देखाउँदै आँखाको चित्रपत्ती टाँस्ने । त्यसै गरी, क्रमशः नाक, कान देखाउँदै टाँस्ने । बालबालिकालाई पटकपटक झिक्दै नाम भन्दै टाँस्न लगाउने । यो कार्य साथीहरूको जोडामा पनि गराउन सकिन्छ । दृष्टिविहिन तथा श्रवण दृष्टिविहिन बालबालिकालाई चित्रपत्ती स्पर्श गर्न लगाउने ।

१०. क्रियाकलापको नाम: प्रि-ब्रेल क्रियाकलाप

सिकाइ उद्देश्य

- स्पर्शको माध्यमबाट (छोएर) वस्तुको आकार तथा स्थान थाहा पाउनेछन् ।

आवश्यक सामग्रीहरू

अण्डाको क्यारेट, गोलो सानो बल वा गोटी वा दानाहरू, अण्डाकार बलहरू ।

मूल्याङ्कन

स्थान थाहा पाउन सके नसकेको हेर्ने ।

क्रियाकलाप विधि

अण्डाको क्यारेट लिने र ६ ओटा अण्डा अट्ने आकारमा काट्ने । त्यसपछि, प्रत्येक स्थानमा बल राख्न लगाउने । यसरी बल राख्दा १, २ देखि ६ ओटासम्मको स्थान मात्र थाहा पाउने अभ्यास गराउने । यसै गरी पैसा वा सानो वस्तु राख्ने अभ्यास गराउँदै लैजाने । यसरी बालबालिकालाई आवाज आउने वस्तुहरू, विभिन्न बनावट (texture) का वस्तुहरू राख्न लगाउँदा वस्तु र स्थान थाहा पाउन सहज हुन्छ । साथै क्यारेटको सट्टामा कार्टुनमा प्वाल पारेर पनि स्थान थाहा पाउने र बल वा वस्तुहरू राख्ने अभ्यास गराउन सकिन्छ ।

११. क्रियाकलापको नाम: ब्रेल क्रियाकलाप

सिकाइ उद्देश्य

- प्रि-ब्रेलको माध्यमबाट अक्षर चिन्नेछन् ।

आवश्यक सामग्रीहरू

अण्डाको क्यारेट, गोलो सानो अण्डाकारका बलहरू, विभिन्न आकारमा काटेर तयारी अक्षरपत्तीहरू ।

मूल्याङ्कन

अक्षरहरूलाई ठीक स्थानमा राख्न सके नसकेको हेर्ने ।

क्रियाकलाप विधि

अण्डाको क्यारेटलाई ६ ओटा बल अट्ने आकारमा काट्ने र प्रत्येकमा आवाज आउने विभिन्न बनावट (तभहतगचभ) का बल राख्दै अभ्यास गराउँदै जाने । जुन अक्षर सिकाउन चाहेको हो सोहीअनुसार बलहरूलाई सार्न वा राख्न लगाउने । उदाहरणका लागि 'क' सिकाउने हो भने पहिलो र तेस्रो (१ र ३) मा प्वाल बनाउने अरू बन्द राख्ने । त्यसपछि, बललाई १ र ३ नम्बरको प्वालमा राख्न लगाउने । यसरी नै क्रमशः 'क' देखि 'ज्ञ' सम्मका कार्डहरू तयार गर्ने र बालबालिकालाई एकएक गरेर छाम्न दिने र अक्षर उच्चारण गर्न लगाउने । यो क्रियाकलाप पटकपटक दोहोऱ्याउनु पर्दछ ।

१२. क्रियाकलापको नाम: स्पर्श डोमिनो

सिकाइ उद्देश्य

- फरक स्पर्शअनुसार क्रम मिलाउन सक्नेछन्, र
- बसाइ क्षमताको विकास हुनेछ ।

आवश्यक सामग्रीहरू

कार्ड बोर्ड, फेविकोल, विभिन्न खालको स्पर्श हुने वस्तुहरू (कार्पेटको टुक्रा, खाक्सी पेपर, चिप्लो कपडा, खस्रो कपडा, कार्डबोर्डका ५ देखि ७ टुक्राहरू) ।

मूल्याङ्कन

फरक स्पर्शका टुक्राहरूको जोडा मिलाउन सके नसकेको हेर्ने ।

क्रियाकलाप विधि

कार्डबोर्डलाई २.५“ र ५“ को आकारमा काट्ने । कार्डबोर्डको एकापट्टि गोलो आकारमा फरकफरक स्पर्शका वस्तुहरू टाँस्ने । त्यसै गरी एक सेट स्पर्शका वस्तुहरू गोलाकारमा काटेर राख्ने । काटेका टुक्रालाई प्रत्येक कार्डबोर्डका टुक्रामा टाँस्दै जाने । एउटा कार्डको एकापट्टि (दायाँपट्टि) र अर्को कार्डको बायाँपट्टि गरेर जोडा मिल्ने गरी कार्डबोडमा स्पर्शका टुक्राहरू टाँस्ने । यसै गरी स्पर्शको माध्यमबाट कार्ड वा पत्तीको वर्गीकरण गर्न लगाउने । यो क्रियाकलाप बालबालिकाको जोडी वा समूह बनाएर पनि गराउन सकिन्छ । बालबालिकाको क्षमताअनुसार स्पर्शबाट थाहा पाउने सामग्री राखिने बोर्डलाई ठूलो पनि बनाउन सकिन्छ । अथवा टुक्राहरू दिएर जोडा मिलाउन पनि लगाउन सकिन्छ ।

१३. क्रियाकलापको नाम: पजल मिलाउने खेल (क)

सिकाइ उद्देश्य

- बौद्धिक क्षमताको विकास हुनेछ,
- सूक्ष्म अङ्गहरूको विकास हुनेछ, र
- बसाइ क्षमताको विकास हुनेछ ।

आवश्यक सामग्रीहरु

जनावरको, चराको, फलफूलको काटेर बनाएको विभिन्न टुक्राहरू ।

मूल्याङ्कन

चित्रका टुक्राहरूबाट पूर्ण आकारको चित्र बनाउन सके नसकेको हेर्ने ।

क्रियाकलाप विधि

जनावरका, चराका र फलफूलका चित्रहरूलाई ४ देखि ६ ओटा टुक्रामा काट्ने र मिसाउने । सबै चित्रहरूमा इम्बोस्ड गर्ने । एउटा पूर्ण आकारको चित्र भएको बोर्ड राख्ने । अब बालबालिकालाई समूहमा राखेर चित्रका टुक्राहरू पूर्ण आकारको चित्र भएको बोर्डमा राख्दै पजल मिलाउन लगाउने ।

१४ . क्रियाकलापको नाम: पजल मिलाउने खेल (ख)

सिकाइ उद्देश्य

- बौद्धिक क्षमताको विकास हुनेछ ,
- सूक्ष्म अङ्गहरूको विकास हुनेछ, र
- बसाइ क्षमताको विकास हुनेछ ।

आवश्यक सामग्रीहरू

फलफूल र तरकारीको चित्र काटेर बनाएको टुक्राहरू ।

मूल्याङ्कन

चित्रका टुक्राहरूबाट पूर्ण आकारको चित्र बनाउन सके नसकेको हेर्ने ।

क्रियाकलाप विधि

फलफूलका र तरकारीका चित्रहरूलाई ४ देखि ६ ओटा टुक्रामा काट्ने र मिसाउने । सबै चित्रहरूमा इम्बोस्ड गर्ने । एउटा पूर्ण आकारको चित्र भएको बोर्ड राख्ने । अब बालबालिकालाई समूहमा राखेर चित्रका टुक्राहरू पूर्ण आकारको चित्र भएको बोर्डमा राख्दै पजल मिलाउन लगाउने ।

१५. क्रियाकलापको नाम: पजल मिलाउने खेल (ग)

सिकाइ उद्देश्य

- आँखा र हातबीच समन्वयको विकास हुनेछ, र
- पठन सीपको विकास हुनेछ ।

आवश्यक सामग्रीहरू

फूलको चित्र काटेर बनाएका टुक्राहरू ।

मूल्याङ्कन

चित्रका टुक्राहरूबाट पूर्ण आकारको चित्र बनाउन सके नसकेको हेर्ने ।

क्रियाकलाप विधि

फूलका चित्रहरूलाई ४ देखि ६ ओटा टुक्रामा काट्ने र मिसाउने । सबै चित्रहरूमा इम्बोस्ड गर्ने । एउटा पूर्ण आकारको चित्र भएको बोर्ड राख्ने । अब बालबालिकालाई समूहमा राखेर चित्रका टुक्राहरू पूर्ण आकारको चित्र भएको बोर्डमा राख्दै पजल मिलाउन लगाउने ।

१६. क्रियाकलापको नाम: बल खेल्ने

सिकाइ उद्देश्य

- आँखा र हातबीच समन्वयको विकास हुनेछ,
- स्थूल तथा सूक्ष्म अङ्गहरूको विकास हुनेछ,
- पालो पर्खिने सीपको विकास हुनेछ, र
- समूहकार्य गर्न सिक्नेछन् ।

आवश्यक सामग्रीहरु

कपडाको बल वा नरम बल, कार्टुन, बट्टा वा बक्सा ।

मूल्याङ्कन

बल फाल्न सके नसकेको हेर्ने ।

क्रियाकलाप विधि

बालबालिकालाई एकापट्टि सजिलोसँग उभिन वा बस्न लगाउने । अब उनीहरू भएको ठाउँबाट बललाई कार्टुन, बट्टा वा बक्सामा पर्ने गरी फाल्न भन्ने । दृष्टिविहिन तथा श्रवण दृष्टिविहिन बालबालिकालाई स्पर्शीय बलको प्रयीग गर्न लगाउने। बललाई टाउको माथिबाट, खुट्टा तलबाट, दायाँ बायाँबाट, अगाडि पछाडिबाट फाल्न लगाउने । शिक्षकले बल फाल्न सहयोग गर्ने । बालबालिकाको समूह वा जोडी बनाएर पनि यो क्रियाकलाप गराउन सकिन्छ ।

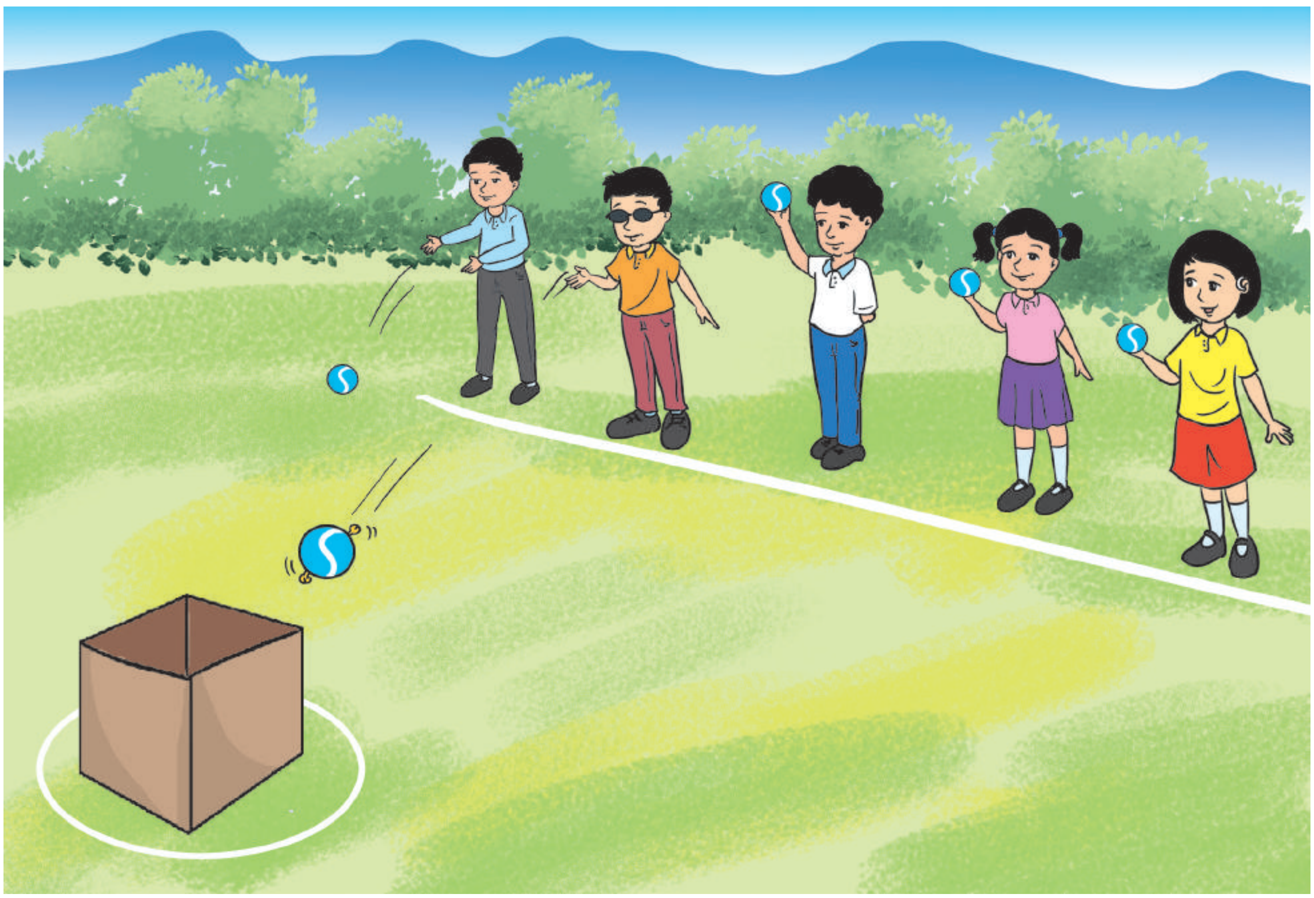
१८. क्रियाकलापको नाम: निसाना लगाउने

सिकाइ उद्देश्य
- स्थूल अङ्गहरूको विकास हुनेछ ।

आवश्यक सामग्रीहरू
नरम बल वा गोटी वा बाल्टिन वा गहिरो बक्सा ।

मूल्याङ्कन
बल फाल्न सके नसकेको हेर्ने ।

क्रियाकलाप विधि
भुइँमा गोलो घेरा बनाउने, बाल्टिन वा गहिरो बक्सा राख्ने ।अलिकति पर बल वा गोटीहरू लिएर बालबालिकालाई राख्ने । अब पालैपालो बललाई गोलो घेरा, बाल्टिन वा गहिरो बक्सामा फाल्न लगाउने । जसले गोलो घेरा वा बाल्टिमा छिराउन सक्छ उनीहरूलाई स्याबासी दिने र ताली बजाउन लगाउने ।



१८. क्रियाकलापको नाम: क्रम (Sequence) मिलाउने खेल

सिकाइ उद्देश्य

- बौद्धिक क्षमताको विकास हुनेछ, र स्मरण शक्ति विकास हुनेछ ।

आवश्यक सामग्रीहरू

कुनै पनि घटनाका टाँस्न मिल्ने चित्रहरू (भेलक्रो लगाएको), घटना विवरणहरू, फलाटिनको बोर्ड ।

मूल्याङ्कन

बालबालिकाले क्रम मिलाउन सके नसकेको हेर्ने ।

क्रियाकलाप विधि

५ देखि ७ ओटा मात्र इम्बोस्ड गरेका चित्रहरू लिने । चित्रहरूसँग मिल्ने गरी घटना वा कथा द्विभाषिक विधिबाट सुनाउदै चित्रको क्रम मिलाउने । कथा भन्दा हाउभाउ तथा सङ्केतसहित भन्ने । बालबालिकालाई चित्र दिँदै क्रममा राख्दै कथा वा घटनाको बारेमा बताउन लगाउने/अभ्यास गराउने । यसरी नै बालबालिकाका लागि दैनिक जीवनमा गरिने क्रियाकलापलाई पनि क्रम मिलाएर राख्ने अभ्यास गराउन सकिन्छ, जस्तैः हात धुने, खाना खाने आदि ।

१९. क्रियाकलापको नाम: बिन ब्याग खेलाउने

सिकाइ उद्देश्य

- आँखा र हातबीच समन्वयको विकास हुनेछ,
- स्थूल तथा सूक्ष्म अङ्गहरूको विकास हुनेछ, र
- शारीरिक सन्तुलनको विकास हुनेछ ।

आवश्यक सामग्रीहरू

विभिन्न आकारका र रङ्गका बिन ब्यागहरू ।

मूल्याङ्कन

बिनब्याग खेल्न सके नसकेको हेर्ने ।

क्रियाकलाप विधि

विभिन्न आकारका कपडाका थैला (बिन ब्याग) बनाउने । उक्त थैलामा खस्रो, मसिनो सामानहरू, जस्तैः- रुवा, स्पन्ज, पराल, भुस, कपडाका टुक्रा आदि भर्ने । बालबालिकालाई स्वतन्त्र भएर खेल्न दिने साथै समूह मिलाएर एकअर्कामा पास गर्ने । यसै गरी कुनै बक्सा वा चिन्ह लगाएको ठाउँमा बिन ब्यागको निसाना लगाउने खेल खेलाउने । यस्ता क्रियाकलाप पटकपटक अभ्यास गराउने । बिन ब्यागले एउटा निश्चित दूरीमा बट्टाहरू, गिलास, कचौरा, काठका टुक्राहरूका टावर राखेर लडाउन वा निसाना लगाउन सकिने छ । बालबालिकालाई खेलाउनुअगाडि खेल विधिको बारेमा राम्रोसँग बताउनुपर्छ ।

२०. क्रियाकलापको नाम: टावर बनाउने

सिकाइ उद्देश्य

- सूक्ष्म मांसपेशीको विकास हुनेछ,
- स्पर्श क्षमताको विकास हुनेछ,
- दृष्टि विभेदीकरण (visual discrimination) गर्न सक्नेछन्, र
- क्रमबद्धताको क्षमता विकास (Sequencial) हुनेछ।

आवश्यक सामग्रीहरू

विभिन्न रङ्ग, आकार र प्रकारका सामग्रीहरू, जस्तैः- बट्टाहरू, गिलास, कचौरा, काठका टुक्राहरू।

मूल्याङ्कन

बालबालिकाले टावर बनाउन सके नसकेको हेर्ने।

क्रियाकलाप विधि

सबै सामग्री सङ्कलन गरी बालबालिकाको अगाडि राख्ने। दृष्टिसम्बन्धी दृष्टिविहिन तथा श्रवण दृष्टिविहिन अपाङ्गता भएका बालबालिका छन् भने सबै सामग्री (ठूलोदेखि सानो) पालैपालो स्पर्श गर्न दिने र खेलको अवधारणा बताइदिने। शिक्षक वा सहजकर्ताले ठूलोदेखि सानो राख्दै क्रम मिलाउने, र एकमाथि अर्को वस्तु राखेर टावर बनाएर देखाउने। पालैपालो सबै बालबालिकालाई यसै गरी टावर बनाउन लगाउने। बालबालिकालाई खेलाउनुअगाडि खेल विधिको बारेमा राम्रोसँग बताउनुपर्छ।

२१. क्रियाकलापको नाम: विभिन्न बनावटका (texture) कपडाका टुक्राहरूको जोडा मिलाउने खेल

सिकाइ उद्देश्य

- स्पर्श क्षमताको वृद्धि हुनेछ,
- नरम, कडा, खस्रो, चिप्लो शब्दहरू भन्न र त्यस्ता वस्तुहरू चिन्न सक्नेछन्, र
- दैनिक जीवनमा प्रयोगमा आउने नरम, खस्रो, चिल्लो जस्ता विभिन्न बनावटहरू अनुभवसहित व्यक्त गर्न सक्नेछन् ।

आवश्यक सामग्रीहरू

विभिन्न बनावटका (नरम, चिप्लो, खस्रो, कडा) कपडाका टुक्राहरू (एउटै आकारमा काट्ने), कार्डबोर्डका टुक्राहरू ।

मूल्याङ्कन

विभिन्न बनावटका टुक्राहरू चिन्न सके नसकेको हेर्ने ।

क्रियाकलाप विधि

कार्डबोर्डका टुक्राहरूमा विभिन्न बनावटका कपडाहरू, अर्थात् नरमपछि कडा, कडापछि नरम कपडा एकएक गर्दै टाँस्ने टाँस्ने (स्थानअनुसार स्थानीय सामग्री प्रयोग गर्न सकिन्छ, जस्तैः- कपास, स्पन्जका टुक्राहरू, ढुङ्गा, काठका टुक्राहरू) । दृष्टिसम्बन्धी अपाङ्गता भएका बालबालिकालाई विभिन्न बनावटका सम्पूर्ण कपडाका टुक्राहरूलाई एकएक गर्दै खस्रो, नरम भन्दै छाम्न दिने । कपडाका बनावटलाई एकएक टुक्रा गरी पालैपालो राम्रोसँग (पटकपटक) स्पर्श गरी बनावटको नाम भन्न वा व्यक्त गर्न लगाउने। बालबालिकाको आँखामा पट्टी लगाएर वा आँखा बन्द गरी स्पर्श गरेर (छामेर) प्रत्येक बनावटको नाम भन्न लगाई जोडा मिलाउन लगाउने । यो खेल खेलाउनुअगाडि खेल विधिको बारेमा राम्रोसँग जानकारी गराउनु पर्छ । यस क्रियाकलापलाई आँखा छोपेर, तथा एकल वा समूहमा पनि गराउन सकिन्छ ।

२२. क्रियाकलापको नाम: बास्ना पत्ता लगाउने

सिकाइ उद्देश्य

- गन्ध वा बास्नाको आधारमा वस्तु छुट्याउन सक्नेछन्, र
- दैनिक जीवनमा प्रयोगमा आउने वस्तुको बास्ना चिन्न सक्नेछन् ।

आवश्यक सामग्रीहरू

विभिन्न बास्ना आउने सामग्री (लसुन, ज्वानो, बेसार, अदुवा, धनियाँ) एउटै खालको बट्टामा (बिर्को भएको) राखिएको, मलमलको कपडाका टुक्राहरू (सामग्री पोको पार्न) ।

मूल्याङ्कन

बास्ना चिन्न सके नसकेको हेर्ने ।

क्रियाकलाप विधि

- सम्पूर्ण बास्नायुक्त सुँघ्ने सामग्रीहरू तयार गरेर बट्टामा राख्ने वा मलमलको कपडामा पोको पार्ने । बालबालिकालाई पालैपालो बास्ना सुँघ्न लगाउने । सहजकर्ताले सुँघ्दै वस्तुको नामसहित देखाउँदै, भन्दै जाने । प्रत्येक बालबालिकालाई फरकफरक सामग्रीहरू एकएक गरी सुँघ्न लगाई नाम भन्न लगाउने । बालबालिकाको आँखामा पट्टी बाँधी वा आँखा बन्द गर्न लगाई विभिन्न बास्ना आउने वस्तुहरू सुँघ्न लगाई नाम भन्न लगाउने । यो दृष्टिसम्बन्धी अपाङ्गता दृष्टिविहिन, श्रवण दृष्टिविहिन र विकासात्मक अपाङ्गता भएका बालबालिकाका लागि उपयुक्त क्रियाकलाप हो ।
- **सावधानी** - वस्तु सुघाउँदा कडा बास्ना आउने वस्तु र धेरै नजिकबाट बालबालिकालाई सुँघ्न दिनु हुँदैन ।

२३. क्रियाकलापको नाम: ध्वनि पहिचान (सुनेर चिन्ने)

सिकाइ उद्देश्य

- विभिन्न क्रियाकलाप (ताली बजाउने, हिँड्ने, ढोका खोल्ने, बन्द गर्ने, पानी खन्याउने, घण्टी, सिटी, ड्रम...) बाट पैदा हुने ध्वनि पहिचान गर्न सक्नेछन् ।

आवश्यक सामग्रीहरू

विभिन्न आवाज आउने सामग्रीहरू ।

मूल्याङ्कन

आवाज चिन्न सके नसकेको हेर्ने ।

क्रियाकलाप विधि

कम्तीमा (५ ओटा) फरकफरक आवाज आउने सामान/वस्तुहरू राख्ने । ध्वनि पहिचानका लागि गराइने क्रियाकलापको छनोट गर्ने । प्रत्येक वस्तुबाट आउने ध्वनि वा आवाजलाई पालैपालो सुन्न दिने र फरक आवाज पहिचान गराउने । यो क्रियाकलाप पटकपटक अभ्यास गराउने । आँखा बन्द गरी ध्वनि पहिचान गर्न लगाउने । बालबालिकाको वैयक्तिक क्षमताको आधारमा ठूलो/सानो ध्वनि प्रयोग गर्ने (यसका लागि घण्टी, प्लेट, चम्चा, मादल आदिको प्रयोग गर्न सकिन्छ) । दृष्टिसम्बन्धी अपाङ्गता भएका बालबालिकालाई आवाज आउने सामग्रीहरू छाम्न दिएर कम्पन महसुस गराउन सकिन्छ । बहिरा बालबाललकालाई पनि कम्पन महसुस गराउने ।

२४. क्रियाकलापको नाम: स्मरण बढाउने खेल

सिकाइ उद्देश्य

- स्मरण शक्तिको वृद्धि र विकास हुनेछ,
- विभिन्न तरकारीको पहिचान गर्न सक्ने ।

आवश्यक सामग्रीहरु

स्थानीय परिवेशमा पाइने तरकारी, तरकारीको चित्र भएको दुई-दुईओटा चित्र पत्ती, इम्बोस्ड गरिएका तरकारीको २/२ ओटा पत्ती ।

मूल्याङ्कन

जोडा मिलाउन सके नसकेको हेर्ने ।

क्रियाकलाप विधि

कम्तीमा ५ ओटा तरकारीको २/२ ओटा सेट इम्बोस्ड गरेका चित्रपत्ती तयार गर्ने । प्रत्येक तरकारीको चित्रपत्ती देखाउँदै नाम भन्ने र बालबालिकालाई पनि छाम्न दिँदै नाम भन्न लगाउने । बालबालिकालाई एकएक चित्रपत्ती दिएर तरकारीको नाम भन्न लगाउने । शिक्षकले स्मरण खेल खेलेर देखाउने । जसअनुसार टेबलमा वा भूइँमा तरकारीको चित्रपत्ती फिँजाएर (घोप्टो पारी) पालैपालो, एकएक जनालाई एउटा/एउटा गरी चित्रपत्ती पल्टाउँदै छाम्न र चित्रको नाम भन्दै त्यसको जोडा खोज्न लगाउने । जोडा मिलेमा चित्रपत्ती आफूसँगै राख्ने र नमिलेमा सो चित्र सोही ठाउँमा (घोप्टो पारी) राख्ने र अर्को साथीलाई पालो दिने । जोडा मिलेका चित्रपत्ती जोसँग धेरै हुन्छन् उही यो खेलको विजेता हुन्छ । यो खेल बालबालिकालाई साथीसँग जोडा बनाएर पनि खेलाउन सकिन्छ । विभिन्न फलफूल, रङ्ग आदिका पनि यसै गरी ठोस वस्तु, चित्र र मोडलहरूको प्रयोग गर्दै खेल बनाई खेलाउन सकिन्छ ।

२५. क्रियाकलापको नाम: स्वाद पहिचान

सिकाइ उद्देश्य

- विभिन्न स्वादहरू कम्तीमा ५ ओटा स्वाद (गुलियो, नुनिलो, तितो, पिरो, टर्रो आदि) पहिचान गर्न सक्नेछन्,
- दैनिक जीवनमा खाने गरेका खानेकुराको स्वाद भन्न सक्नेछन्, र
- आफूलाई मन पर्ने र मन नपर्ने खानेकुराका बारेमा भन्न सक्नेछन् ।

आवश्यक सामग्रीहरू

कम्तीमा ५ ओटा (गुलियो, पिरो, नुनिलो, टर्रो, र तितो) स्वाद भएका खान मिल्ने सामग्री, प्लेटहरू ।

मूल्याङ्कन

स्वाद चिन्न सके नसकेको हेर्ने ।

क्रियाकलाप विधि

कम्तीमा ५ ओटा (गुलियो, पिरो, नुनिलो, टर्रो, र तितो) स्वाद भएका सामग्री तयार पार्ने । प्रत्येक सामग्रीलाई छुट्टाछुट्टै प्लेटमा राख्ने ।

शिक्षक वा सहजकर्ताले प्रत्येक वस्तुको स्वाद लिँदै नाम भन्ने र बालबालिकालाई एकएक गरी स्वादको नाम भन्दै चखाउने । फेरि सोही खानेकुरा दिएर खानेकुराको नाम र स्वाद व्यक्त गर्न लगाउने भन्न लगाउने (जस्तै, चिनी खुवाउँदा चिनी गुलियो छ) । यसै गरी अन्य सबै स्वादका खानेकुरा पालैपालो चखाउँदै नाम र स्वाद भन्न लगाउन सकिन्छ ।

अन्त्यमा बालबालिकालाई आँखा बन्द गर्न लगाई छुट्टाछुट्टै खानेकुरा मुखमा राखेर कुन खानेकुराको कस्तो स्वाद छ भन्न (चिन्न) लगाउनुपर्छ । यो क्रियाकलापमा सबै प्रकारका अपाङ्गता भएका बालबालिकालाई समावेश गराउन सकिन्छ, तर दृष्टि र सुनाइसम्बन्धी वा विकासात्मक अवस्थाका बालबालिकालाई उपयुक्त निर्देशन दिनुपर्ने कुरामा ध्यान दिन जरुरी हुन्छ ।

- **सावधानी:** धेरै कडा स्वाद भएका खानेकुरा बालबालिकालाई चखाउनु हुँदैन ।

२६. क्रियाकलापको नामः ट्रेसिङ/छाप्ने खेल

सिकाइ उद्देश्य

- अक्षरको बनावट बारेमा स्पर्श गरेर महसुस गर्न सक्नेछन्, र
- अक्षरहरू छाप्न सक्नेछन् ।

आवश्यक सामग्रीहरू

खाक्सी पेपर, बालुवा, ट्रे, अक्षरपत्ती ।

मूल्याङ्कन

अक्षर छाप्न सके नसकेको हेर्ने ।

क्रियाकलाप विधि

शिक्षकले बालबालिकालाई आफ्नो वरपर गोलो घेरा हुने गरी राख्ने । खाक्सी पेपरलाई विभिन्न आकारहरूमा काट्ने र दुईओटा औंलाले (चोरी औंला र माझी औंला) छाम्न दिने । अब खाक्सी कागजलाई बालुवाको ट्रेमा राख्ने र हातले बालुवामाथि आकार लेख्ने । आकारको बनावट (pattern) अनुसार स्पर्श गर्दै नाम भन्ने । बालबालिकालाई पालैपालो खाक्सी कागज स्पर्श गर्न लगाई नाम व्यक्त गर्न लगाउने । अन्त्यमा ट्रेमा रहेको बालुवामा खाक्सी कागजमा गरिएको स्पर्शअनुसार कोर्न लगाई अभिव्यक्त गर्न लगाउने ।

२७. क्रियाकलापको नाम: अङ्कपत्ती र अङ्कअनुसारको वस्तु गन्ने

सिकाइ उद्देश्य

- अङ्क चिन्न र भन्न सक्नेछन्,
- अङ्कअनुसार सामानहरू गन्न सक्नेछन्,
- दैनिक जीवनमा प्रयोग हुने सामानहरू गनेर सङ्ख्या भन्न सक्नेछन्, र
- धेरै र थोरैको अवधारणा (concept) बुझ्नेछन् ।

आवश्यक सामग्रीहरू

अङ्कपत्ती गन्ने कुरा (जनावरको मोडेल, ढुङ्गा, पेन्सिल, गेडागुडी, लप्सीको दाना, रिठ्ठाका दाना, साना ढुङ्गा वा मट्याङ्ग्रा) ।

मूल्याङ्कन

अङ्कअनुसार सामानहरू गन्न सके नसकेको हेर्ने ।

क्रियाकलाप विधि

बालबालिकालाई शिक्षकले वरिपरि गोलो घेरा बनाएर राख्ने । अङ्कपत्ती र गिन्ती गर्न प्रयोग हुने सामग्री (उपलब्ध गेडागुडी वा ढुङ्गा) तयार गर्ने । तयार पारिएका सामानको परिचय दिने । अङ्कपत्तीलाई त्यहाँ रहेका अङ्क देखाउँदै, अङ्क भन्दै र भन्न लगाउँदै देब्रेबाट दाहिनेतिर राख्न लगाउने । एउटाएउटा अङ्कअनुसार गेडागुडीहरू गन्दै राख्न लगाउने (जस्तै, अङ्क एकको अङ्कपत्तीमुनि १ (एउटा) गेडा राख्न र १ उच्चारण गर्न लगाउने) । यसै गरी अन्य अङ्कपत्तीमुनि अङ्कअनुसारका गेडागुडीहरू राख्न लगाउने । सबै बालबालिकालाई पालैपालो यो क्रियाकलाप गर्न लगाउने । खेल्ने तरिकाबारे बालबालिकालाई उपयुक्त तरिकाले र स्पष्टरूपमा बताउने ।

२८. क्रियाकलापको नाम: ससाना लठ्ठी राखेर गन्ती सिकाउने बक्सा (Spindle box) प्रयोग गरी गन्ती गर्ने क्रियाकलाप

सिकाइ उद्देश्य

- शून्य (०) को अवधारणा बुझ्नेछन्,
- धेरै र थोरैको अवधारणा बुझ्नेछन्,
- अङ्कको नाम भनी गन्ती गर्न सक्नेछन्, र
- अङ्कको क्रमबद्धता बुझ्नेछन् ।

आवश्यक सामग्रीहरू

लट्ठी राखी गन्ती गर्ने बक्सा र लट्ठीहरू ।

मूल्याङ्कन

लट्ठीहरू प्रयोग गरी गन्ती गर्न सके नसकेको हेर्ने ।

क्रियाकलाप विधि

बालबालिकालाई शिक्षकले वरिपरि गोलो घेरा हुने गरी राख्ने । लट्ठी राखी गन्ती गर्ने बक्सा र लट्ठीहरूबारे परिचय दिने, बक्सामा रहेको अङ्क चिनाउँदै एकएक गरी लट्ठी गन्दै राख्ने (प्रदर्शन) । बालबालिकालाई एकएक जना गरेर पालैपालो बक्सामा रहेको अङ्क पढ्दै गनेर लट्ठी उठाएर हातको मुट्ठीमा समाउन लगाउने ।

यसरी अङ्कअनुसार लट्ठीहरू गन्दै ०-९ सम्मका बक्समा राख्न लगाउने,

यो क्रियाकलाप पालैपालो सबै बालबालिकालाई गर्न लगाउने । १ देखि ९ सम्म हातका औंला , पेन्सिल आदिको प्रयोगबाट गन्ती गर्न लगाउन सकिन्छ ।

नोट: ० मा लट्ठी राख्दैनौं र शून्य (०) भनेको खाली अर्थात् कति पनि होइन भन्ने अवधारणा बुझ्नेछन् ।

सिकाइ उद्देश्य

- अक्षर चिन्न र भन्न सक्नेछन्, र
- समस्या समाधानका उपाय सिक्नेछन् ।

आवश्यक सामग्रीहरू

अक्षरपत्ती ।

मूल्याङ्कन

अक्षर खोज्न सके नसकेको हेर्ने ।

क्रियाकलाप विधि

बालबालिकालाई गोलो घेरा हुने गरी वरिपरि राख्ने र अक्षरपत्ती खेल विधि बारेमा बताउने । अक्षरपत्तीलाई छेरेर/ लुकाएर राख्नुअघि राम्रोसँग देखाउँदै चिनाउने र अक्षरको नाम भन्न / व्यक्त गर्न लगाउने। भन्न लगाउने । त्यसपछि, खेल मैदानमा सुरक्षित स्थानमा अक्षरहरूलाई लुकाउने/ छेरेर राख्ने । बालबालिकालाई खोज्न लगाउने । जसले धेरै अक्षरपत्ती सङ्कलन गर्छ, उसलाई स्याबासी दिने । अक्षरपत्तीमा ब्रेल र सङ्केत प्रयोग गरी बहुउपयोगी हुने गरी पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ । क्रियाकलाप गराउनुअघि क्रियाकलापबारे राम्रोसँग बताउनुपर्छ ।

नोटः सङ्कलन गरिएका अक्षरपत्तीको उच्चारण गर्न तथा संकेत गर्न लगाउनुपर्छ । यसै गरी, यस खेल विधिबाट अन्य विषयवस्तुको समेत अवधारणा दिन सकिन्छ ।

अङ्कपत्ती, वस्तुपत्ती प्रयोग गरेर अङ्क वा वस्तु खोज्न पनि लगाउन सकिन्छ ।

३०. क्रियाकलापको नाम: वस्तुहरू चिन्ने

सिकाइ उद्देश्य

- वास्तविक वस्तुका मोडेलहरू चिन्न र नाम भन्न सक्नेछन्,
- वस्तुको नाम पढ्न सक्नेछन्, र
- समस्या समाधान गर्ने सीप सिक्नेछन् ।

आवश्यक सामग्रीहरू

६ ओटा मोडेल, चित्रपत्ती र नामपत्ती

मूल्याङ्कन

जोडा मिलाउन सके नसकेको हेर्ने ।

क्रियाकलाप विधि

बालबालिकालाई गोलो घेरामा राखी कम्तीमा ६ ओटा मोडेल तथा चित्रपत्ती र नामपत्तीको परिचय दिने । मोडेलहरूलाई सबैको हात-हातमा दिएर नाम भन्न लगाउने । मोडेलहरूलाई देब्रेबाट दाहिनेतिर राख्ने । मोडेलहरूलाई राख्दै गर्दा त्यससँग सम्बन्धित प्रश्न गरी छलफलहरू गर्ने, जस्तैः- यस्तो कहाँ देख्नु भएको छ । सबै मोडेलहरू राखिसकेपछि एकएक गर्दै नामकार्डहरू पढ्दै मिल्दो मोडेलसँग नामपत्ती जोडा मिलाएर राख्ने । ठोस वस्तु र चित्रपत्तीको जोडा मिलाउने । मोडल छामेर त्यसको बारेमा भन्न लगाउने । बालबालिकालाई २ जनाको जोडा बनाएर पनि खेलाउन सकिन्छ ।

३१. क्रियाकलापको नाम: चित्रको नाम भन्ने

सिकाइ उद्देश्य

- चित्रपत्तीमा रहेको चित्रको नाम व्यक्त गर्न भन्न सक्नेछन्,
- शब्दपत्तीको नाम पढ्न सक्नेछन्, र
- समस्या समाधान गर्ने सीप सिक्नेछन् ।

आवश्यक सामग्रीहरु

चित्रपत्ती, नामपत्तीहरू ।

मूल्याङ्कन

चित्रपत्ती र शब्दपत्ती मिलाउन सके नसकेको हेर्ने ।

क्रियाकलाप विधि

बालबालिकालाई गोलो घेरामा राखी ६ ओटा इम्बोस्ड गरेका चित्रपत्ती र नामपत्तीको परिचय दिने । चित्रसँग सम्बन्धित छलफल गर्ने र गराउने । चित्रपत्ती र नामपत्ती राखेर प्रदर्शन गरेर देखाउने । बालबालिकालाई चित्रपत्तीहरू क्रमिकरूपमा बायाँदेखि दायाँ राख्न लगाउने । चित्रपत्तीसँग सम्बन्धित नामपत्तीहरू चित्रपत्तीको मुनि नाम उच्चारण वा व्यक्त गर्दै राख्न लगाउने । यो क्रियाकलाप सबै बालबालिकालाई पालैपालो गर्न लगाउने । दृष्टिसम्बन्धी अपाङ्गता भएका बालबालिकाका लागि आवश्यकताअनुसार क्रियाकलाप दोहोऱ्याउने । सङ्केत प्रयोग गरी चित्र र शब्दको जोडा मिलाउन लगाउने ।

३२. क्रियाकलापको नाम: चित्र पजल

सिकाइ उद्देश्य

- समस्या समाधान गर्न सक्नेछन्,
- सूक्ष्म मांसपेशीहरूको विकास हुन्छ, र
- चित्रका भागहरूको नाम भन्न जान्दछन् ।

आवश्यक सामग्रीहरु

चित्रपत्ती, शब्दपत्ती, चित्र-शब्दपत्ती ।

मूल्याङ्कन

चित्र पजल मिलाए नमिलाएको हेर्ने ।

क्रियाकलाप विधि

बालबालिकालाई गोलो घेरामा राखी काटिएका चित्रहरूको परिचय दिने । चित्रको प्रत्येक काटिएको भागको परिचयसहित नाम भन्न लगाउने । विभिन्न भागहरूको नाम भन्दै टुक्रा चित्रहरूलाई एकआपसमा जोडेर पूर्ण आकारको चित्र बनाई पजल पूरा गर्ने । चित्रपत्ती तथा शब्दपत्तीहरूमा इम्बोस्ड गर्ने तथा बालबालिकालाई जोडामा राखेर खेलाउने । प्रत्येक बालबालिकालाई पालैपालो टुक्रा भाग जोडी चित्र पूरा गर्न लगाउने ।

३३. क्रियाकलापको नाम: विषयवस्तुमा आधारित मोडेल ठूलो चित्र, सानो चित्र र शब्दपत्ती मिलाउने खेल

सिकाइ उद्देश्य

- समस्या समाधान गर्न सक्ने क्षमता बढ्नेछ,
- मूर्त वस्तुलाई अमूर्त धारणासँग जोड्न सक्नेछन्,
- चित्रहरू चिनेर शब्दपत्ती राख्न जान्नेछन्,
- चित्रहरूको नाम भन्न जान्नेछन्,र
- शब्दपत्ती पढ्न जान्नेछन् ।

आवश्यक सामग्रीहरू

A4 size मा बनाएको विषयवस्तुसँग सम्बन्धित चित्र, वास्तविक फल, चित्रसँग सम्बन्धित शब्दपत्ती ।

मूल्याङ्कन

चित्र र शब्दपत्ती मिलाउन सके नसकेको हेर्ने ।

क्रियाकलाप विधि

बालबालिकालाई सहज बसाइको व्यवस्था गरी सामग्रीहरूको परिचय दिने । प्रत्येक वास्तविक फलसँग सम्बन्धित छलफल गर्ने र गराउने । प्रत्येक वास्तविक फलसँग सम्बन्धित इम्बोस्ड गरिएको ठूलो चित्र, सानो चित्र र शब्दपत्तीलाई मिलाएर प्रदर्शन गरी देखाउने । बालबालिकालाई ठूलो चित्रपत्ती, सानो चित्रपत्ती र शब्दपत्तीसँग जोडा मिलाउँदै सँगसँगै भन्न पनि लगाउने र यो क्रियाकलाप सबै बालबालिकालाई पालैपालो गराउने ।

३४. क्रियाकलापको नाम: समुदायको अवलोकन भ्रमण (Community visit)

सिकाइ उद्देश्य

- आफ्नो वरिपरिको स्थान, आफू बस्ने ठाउँ चिन्नेछन्,
- आफ्नो वरपरको बाटोको जानकारी हुनेछ,
- समुदायमा रहेका मठ-मन्दिर, पुलिस स्टेशन, विद्यालय, अस्पतालको बारेमा जानकारी पाउनेछन् ।

आवश्यक सामग्रीहरू

समुदायमा जाँदा आवश्यक यातायातका साधन र सुरक्षा सामग्रीहरू ।

मूल्याङ्कन

घुम्न गएका स्थानका बारेमा बताउन सके नसकेको हेर्ने ।

क्रियाकलाप विधि

बालबालिकालाई सहज हुने गरी विद्यालयको वरपरको स्थानमा सावधानीपूर्वक अवलोकन गराउनका लागि तयार गराउने । बाहिरी अवलोकनका लागि चाहिने थप सहयोगी / कर्मचारी पनि सँगै लैजाने । सकेसम्म सरल र सम्झन सक्ने बाटो प्रयोग गरी वरपर रहेका सङ्घ, संस्था, मठ-मन्दिरहरू देखाउँदै घुमाउने ।

यसै गरी बगैंचा, पार्क वा अन्य स्थानमा पनि लैजाने । आवश्यकताअनुसार यस क्रियाकलापमा अभिभावकलाई पनि सहभागी गराउन सकिन्छ । दृष्टिसम्बन्धी, दृष्टिविहिन तथा श्रवण दृष्टिविहिन र सुनाइसम्बन्धी अपाङ्गता भएका बालबालिकालाई बोलेर तथा सङ्केत वा साङ्केतिक भाषाको माध्यमबाट स्थानको बारेमा बताउने ।

३५. क्रियाकलापको नाम: हाजिरी गर्ने

सिकाइ उद्देश्य

- कक्षाकोठामा आफ्नो उपस्थिति जनाउनेछन्,
- आफ्ना साथीहरू को-को आउनुभयो, को को आउनुभएन थाहा पाउनेछन्, र
- फोटोहरूबाट आफ्नो साथीहरू चिन्न सक्नेछन् ।

आवश्यक सामग्रीहरू

ठूलो आकारको सबै बालबालिकाको फोटो, डिस्प्ले बोर्ड, ग्लु, पीन, टेप, भेलक्रो इम्बोस्ड र ध्वनि जडित चित्रहरू (फोटो), घर र विद्यालयको चित्र भएको बोर्ड ।

मूल्याङ्कन

कक्षामा उपस्थिति जनाउन सके नसकेको हेर्ने ।

क्रियाकलाप विधि

ढोकाको छेउमा हाजिरी बोर्ड बनाउने । सबै बालबालिकाको फोटोपछाडि टेप वा भेलक्रो राखेर टाँस्न मिल्ने बनाउने । बालबालिका कक्षाकोठामा प्रवेश गरिसकेपछि आफ्नो फोटो लिएर विद्यालयको फोटो भएको बोर्डमा टाँस्न लगाउने । दृष्टिसम्बन्धी अपाङ्गता भएका तथा श्रवण दृष्टिविहिन बालबालिकाका लागि फोटो राख्ने स्थानमा बत्ती बाल्ने, सानो आवाज आउने बनाउने तथा फोटोमा इम्बोस्ड गर्ने । यसै गरी घर जाने बेलामा पनि विद्यालयमा भएको आफ्नो फोटो घरको चित्र भएको बोर्डमा टाँस्न लगाउने ।

३६. क्रियाकलापको नाम: आफ्नो नाम चिन्ने

सिकाइ उद्देश्य

- आफ्नो फोटो र नाम चिन्न सक्नेछन्,
- साथीहरूको नाम चिन्न सक्नेछन्, र
- आफ्नो र साथीहरूको नाम छुट्याउन सक्नेछन् ।

आवश्यक सामग्रीहरु

अध्ययनरत बालबालिकाको नाम कार्ड, बालबालिकाको फोटो, ध्वनिका लागि आवाज आउने वस्तु, इम्बोस्ड वा भेलक्रो भएको नाम कार्ड, चार्ट पेपर ।

मूल्याङ्कन

फोटो र नाम चिन्न सके नसकेको हेर्ने ।

क्रियाकलाप विधि

चार्ट पेपरमा बालबालिकाको नाम ठूलो अक्षरमा लेख्ने र फोटो टाँस्ने । अर्को चार्ट पेपरलाई काट्ने र कार्ड बनाउने । कार्डको एकापट्टि बालबालिकाको नाम लेख्ने र अर्कोपट्टि कार्डमा भेलक्रो राखेर टाँस्ने बनाउने । बालबालिकालाई आफ्नो नाम र फोटो भएको चार्ट पेपरमा नाम कार्ड टाँस्न लगाउने । दृष्टिसम्बन्धी अपाङ्गता भएका दृष्टिविहिन तथा श्रवण दृष्टिविहिन बालबालिकाका लागि नाम कार्डलाई ध्वनि जडित बनाउने, इम्बोस्ड गर्ने र सङ्केत नाम (साङ्केतिक नाम) दिने ।

३७. क्रियाकलापको नाम: दिन चिनारी

सिकाइ उद्देश्य

- गते र बार चिन्न र भन्न सक्नेछन् ।

आवश्यक सामग्रीहरू

मार्कर, चार्ट बोर्ड, स्पाइरल बाइन्डिङ, भेलक्रो, डिस्प्ले बोर्ड, सादा कपडा, कैंची, ग्लु, क्यालेण्डरको नमूना ..... साल ....महिना .... गते ।

मूल्याङ्कन

गते, बार, महिना र साल भन्न सके नसकेको हेर्ने ।

क्रियाकलाप विधि

चार्ट पेपरमा नमुना क्यालेण्डर बनाउने वा कार्डहरूको दुवै साइडमा क्यालेण्डरमा जस्तै महिना, गते र बार लेख्ने । तर कार्डको एक साइडमा हाइलाइट गर्ने । अब क्यालेण्डरमा जुन दिन/गते हो त्यही दिनको हाइलाइट गरिएको भाग पल्टाउने । साथै गते, बार र महिनाका लागि छुट्टाछुट्टै स्पाइरल कार्ड बनाउने र जुन गते, बार, महिना, र बर्ष हो, सोहीअनुसार पल्टाउन लगाउने । क्यालेण्डर बुझाउन गोजी तालिकाको पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ । दृष्टिसम्बन्धी अपाङ्गता भएका बालबालिकाका लागि बार छुट्याउने सङ्केत चित्र प्रयोग गर्ने । सेतो वा कालो पाटीमा गते र बार लेखेर पटकपटक भन्ने, सुनाउने । दिनअनुसार भिन्नभिन्न गीतको प्रयोग गर्ने । सातओटै बारलाई फरकफरक रङ्गको प्रयोग गरी छुट्याउने । क्रियाकलापलाई स्थानीय परिवेशअनुसार अनुकूलन गर्न सकिन्छ ।

३८. क्रियाकलापको नाम: मौसम चिनारी

सिकाइ उद्देश्य

- बालबालिकाले फरकफरक मौसमसँग परिचित हुनेछन् ।
- मौसमको विशेषता थाहा पाउनेछन् ।

आवश्यक सामग्रीहरू

मौसमअनुसारको चित्रहरू, छाताको चित्र ।

मूल्याङ्कन

फरकफरक मौसम बताउन सके नसकेको हेर्ने ।

क्रियाकलाप विधि

बालबालिकालाई बाहिर कस्तो दिन छ भनेर हेर्न लगाउने वा मौसम सोध्ने । मौसमको चित्रहरू देखाएर त्यस दिनको मौसमअनुसारको चित्र छान्न लगाउने । बालबालिकालाई कस्तो अनुभव भएको छ (घाम लाग्दा वा हावा चल्दा) भनेर सोध्ने । दृष्टिसम्बन्धी अपाङ्गता भएका बालबालिकालाई मौसमको बारेमा बताउँदै आजको दिन यस्तो छ भनेर महसुस गराउने वा भन्ने । श्रवणदृष्टिविहीन बालबालिकालाई स्पर्श संकेतबाट सिकाउने। जाडोमा कस्तो लुगा लगाउने वा पानी पर्दा के गर्ने भनेर सोध्ने, बताउने र प्रस्तुत गर्ने ।

३९. क्रियाकलापको नाम: महिना चिनारी

सिकाइ उद्देश्य

- महिनाहरू चिन्न र व्यक्त गर्न सक्नेछन्, र
- विभिन्न महिनामा पर्ने चाडपर्वहरूको नाम भन्न सक्नेछन् ।

आवश्यक सामग्रीहरु

क्यालेण्डर तथा प्रत्येक महिनामा पर्ने चाडपर्वहरूको नाम लेखिएको कार्डहरू ।

जस्तैः (वैशाख-नयाँ वर्ष, बैसाखी, बिस्केट जात्रा; जेठ-बुद्ध जयन्ती; असार-दही चिउरा खाने; श्रावण-जनै पूर्णिमा, गाईजात्रा, कृष्ण जन्मअष्टमी; भदौ- तीज; असोज-दशैँ; कार्तिक-तिहार; मङ्सीर-विवाह पञ्चमी; पुष-क्रिसमस डे; माघ-माघी, श्री पञ्चमी; फागुन-शिवरात्री, होली; चैत्र-घोडेजात्रा) ।

मूल्याङ्कन

महिनामा पर्ने चाडपर्व बताउन सके नसकेको हेर्ने ।

क्रियाकलाप विधि

वैशाख महिनामा वैशाख महिनालाई चिनाउने विभिन्न क्रियाकलाप गराउने । वैशाख महिनामा पर्ने चाडबाडको बारेमा प्रस्तुत गर्ने । वैशाख महिनामा पर्ने चाडबाडको पेपरमा रङ्ग भर्न लगाउने । यस्तै विभिन्न क्रियाकलापहरू कक्षाकोठामा प्रदर्शन गरेर देखाउने । जस्तै-होलीमा होली मनाउने, तिहारमा देउसी भैलो खेल्ने, महिनाअनुसारको गीत गाउने, धुन बजाउने । जुन महिना हो त्यसलाई हाइलाइट गर्ने । महिनाअनुसारको साङ्केतिक चित्रबाट छुट्ट्याउन लगाउने । (जस्तै- असोजमा दशैं झल्कने पिङ आदिको चित्र, असारमा धान रोपेको चित्र) । स्थानीय परिवेशमा मनाइने चाडपर्व वा विशेषतासँग जोडेर महिना चिनाउने ।

दृष्टिसम्बन्धी अपाङ्गता भएका बालबालिकालाई महिनाको बारेमा र कुन महिना के हुन्छ वा त्यो महिनामा गरिन्छ भनेर बताउने । श्रवणदृष्टिविहीन बालबालिकालाई स्पर्श संकेतबाट सिकाउने ।

४०. क्रियाकलापको नाम: चाडबाड चिनारी

सिकाइ उद्देश्य

- बर्षभरि मनाइने चाडपर्वको नाम प्रस्तुत गर्न भन्न सक्नेछन्, र ।
- चाडपर्वमा गरिने क्रियाकलापहरूको बारेमा प्रस्तुत गर्न सक्नेछन् ।

आवश्यक सामग्रीहरू

चाडपर्व झल्कने फोटो, चित्र, रङ्ग, मार्कर, चार्ट पेपर, टेप, कैंची, स्केच पेपर, चित्रपत्ती र शब्दपत्ती ।

मूल्याङ्कन

स्थानीय चाडबाडको बारेमा बताउन सके नसकेको हेर्ने ।

क्रियाकलाप विधि

बालबालिकालाई विभिन्न चाडबाड झल्कने भेषभूषा, खानेकुराका बारेमा देखाउने, चिनाउने, खुवाउने, चिन्न लगाउने । शब्दपत्ती र चित्रपत्तीबीच जोडा मिलाउन लगाउने । स्केच पेपरको चाडबाड झल्कने चित्रमा रङ्ग भर्न लगाउने । सकेसम्म शब्दपत्ती र चित्रपत्तीमा ब्रेल (इम्बोस) र सङ्केतको प्रयोग गर्ने, साथै ठूलो साइज, रङ्गीन तथा आकर्षक बनाउने । स्थानीय परिवेशमा मनाइने चाडबाडसँग जोडेर महिना चिनाउने । श्रवणदृष्टिविहीन बालबालिकालाई स्पर्श संकेतबाट सिकाउने चित्र लेखाइ र रङ्ग छनोटमा ध्यान दिनु पर्दछ । बालबालिकालाई सकेसम्म प्रत्यक्षरूपमा चाडबाडमा सहभागी गराउनु राम्रो हुन्छ । कक्षामा स्थानीय तहमा मनाउने चाडपर्व मनाउने । समूहकार्य गराउँदा अपाङ्गता भएका बालबालिकाको अवस्थाअनुसार उपयुक्त भूमिका दिने र आवश्यक सहयोग गर्ने ।

४१. क्रियाकलापको नाम: चाडबाड मनाउने - पारिवारिक पर्व, समुदायमा मनाइने पर्व, राष्ट्रिय पर्व

सिकाइ उद्देश्य

- पारिवारिक पर्व, समुदायमा मनाइने पर्व तथा राष्ट्रिय पर्वका बारेमा व्यक्त गर्न सक्नेछन्,
- चाडबाडमा लगाइने पहिरन तथा खानाका परिकारका नामहरू भन्न सक्नेछन् । बारेमा थाहा पाउनेछन् ।

आवश्यक सामग्रीहरू

विभिन्न चाडबाड झल्कने पहिरन र खानाका चित्र, गीत तथा बाजाहरू ।

मूल्याङ्कन

पारिवारिक पर्व, समुदायमा मनाइने पर्व र राष्ट्रिय पर्वका बारेमा बताउन सके नसकेको हेर्ने ।

क्रियाकलाप विधि

यो क्रियाकलाप चाडपर्व पर्ने समयमा नै बालबालिकासँग चाडपर्व मनाएर गराउन सकिन्छ । यसरी मनाउँदा, कुन चाड मनाइने हो सोबारे बताउनु पर्दछ । बालबालिकालाई विभिन्न चाडबाड झल्कने पहिरन लगाइदिने तथा त्यस दिन खाने खानेकुराहरू बनाएर खाने वा खुवाउन सकिनेछ। यसै गरी चाडपर्वसँग सम्बन्धित नाचगान गर्ने, गीत गाउन लगाउने गर्नु पर्दछ । उक्त चाड झल्कने कार्डहरू बनाउने, चित्र बनाएर रङ्ग भर्न लगाउने गर्न सकिन्छ । दृष्टिसम्बन्धी अपाङ्गता भएका बालबालिकालाई चाडबाडमा लगाउने लुगा तथा परिकारको बारेमा सरल तरिकाले बताउने ।

४२. क्रियाकलापको नाम: महिना चिनाउने

सिकाइ उद्देश्य	क्रियाकलाप विधि
■ महिना अनुसारको क्रियाकलापको नाम बताउन सक्नेछन् । **आवश्यक सामग्रीहरू** महिना लेखिएका चित्रपत्ती **मूल्याङ्कन** महिना अनुसारको क्रियाकलाप बताउन सके नसकेको हेर्ने ।	बालबालिकालाई गोलो घेरामा राख्ने । महिनाअनुसारको इम्बोस्ड गरिएका चित्रपत्ती तथा महिनाको नाम भएका शब्दपत्तीहरू दिने र जोडा मिलाउन लगाउने । महिनाअनुसार सो महिनामा के गरिन्छ भन्न लगाउने । महिनाअनुसारको गरिने क्रियाकलापको अभिनय गर्न लगाउने । महिना चिनाउँदा बहुविधि (चित्र तथा सङ्केत, कथा र अन्य सामग्री) प्रयोग गर्नुपर्छ । स्थानीय परिवेशअनुसार पनि चिनाउन सकिन्छ । जस्तैः असार १५ - धान रोपेको चित्र राख्न सकिन्छ ।

४३. क्रियाकलापको नाम: स्वावलम्बन सीप (दाँत माझ्ने, मुख धुने, हातखुट्टा धुने, सिँगान पुछ्ने जस्ता क्रियाकलाप गराउने)

सिकाइ उद्देश्य

- आफ्नो दैनिक गर्ने व्यक्तिगत सरसफाइ आफै वा सहयोग लिएर गर्न सक्नेछन्,
- स्वावलम्बन भई आफ्नो व्यक्तिगत सरसफाइमा ध्यान दिन र सरसफाइ गर्न सक्नेछन् ।

आवश्यक सामग्रीहरू

टूथ ब्रस, टूथ पेष्ट, पानी, दाँतको चित्र वा मोडेल, रूमाल ।

मूल्याङ्कन

दैनिक गर्ने व्यक्तिगत सरसफाइ आफै गर्न सके नसकेको हेर्ने ।

क्रियाकलाप विधि

बालबालिकालाई दाँतको चित्र वा मोडेलमा दाँत माझेर देखाउने । मन्जन वा स्थानीयरूपमा पाइने दत्तिवन, नून, बेसार पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ । प्रत्येक बालबालिकालाई आआफ्नो दाँत सफा गर्न लगाउने वा शिक्षकले सहयोग गर्ने । दाँत माझ्ने सही तरिकाबारे चित्र देखाउँदै र बोल्दै अभ्यास गराउने । शिक्षकको निर्देशनअनुसार शिक्षकले गरेअनुसारको क्रियाकलापहरू चरणबद्ध वा क्रमबद्धरूपमा गर्न लगाउने । यसै गरी मुख धुन, सिँगान पुछ्न तथा चर्पीको प्रयोग गर्न सिकाउने । दृष्टिविहीन तथा श्रवणदृष्टियुक्त बालबालिकालाई पटक पटक अभ्यास गर्न लगाउने ।

४४. क्रियाकलापको नाम: दैनिक जीवनउपयोगी सीप

सिकाइ उद्देश्य

- दैनिक जीवनमा आवश्यक पर्ने सीपहरू सिक्नेछन्,र
- दैनिक जीवनउपयोगी सीप प्रयोग गर्नेछन् ।

आवश्यक सामग्रीहरू

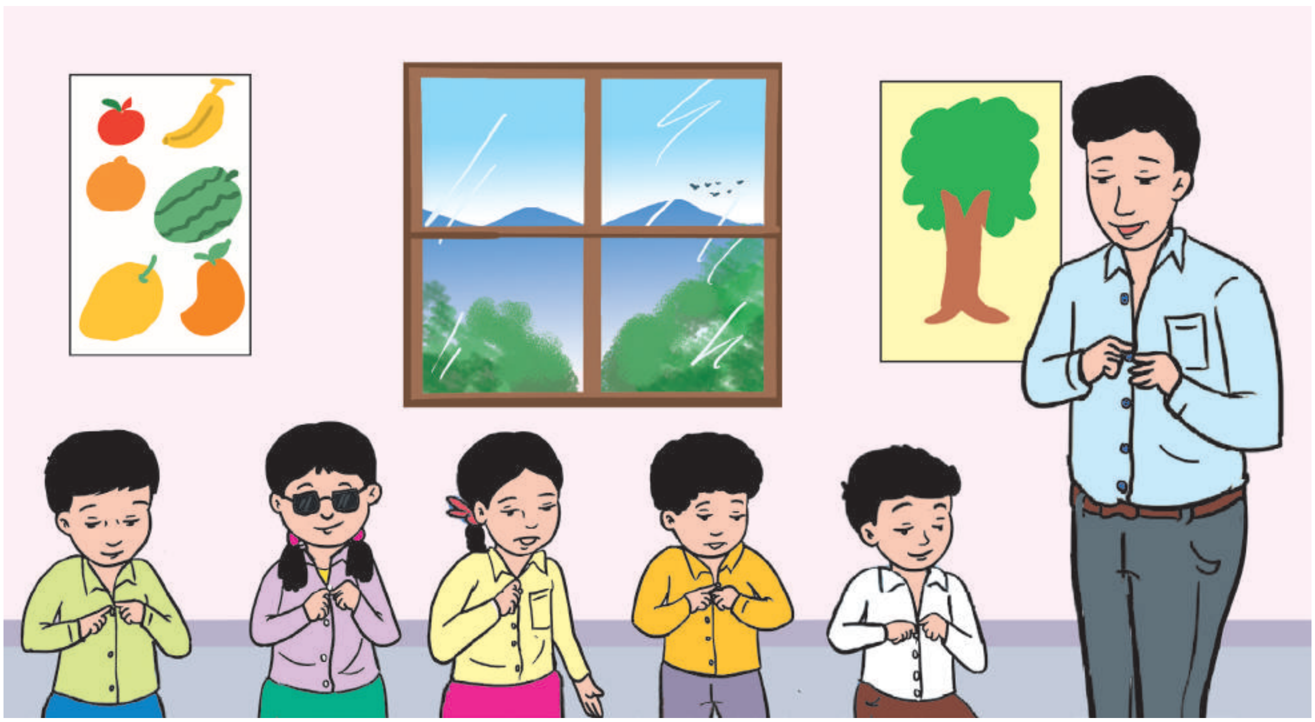
टाँक, तुना, चेन वा जीपर, भेलक्रो, अन्य खाले बटनहरू भएका लुगा ।

मूल्याङ्कन

टाँक, जीपर लगाउन सके नसकेको हेर्ने ।

क्रियाकलाप विधि

शिक्षकले लुगामा टाँक लगाएर देखाउने र बालबालिकालाई टाँक लगाउने पटक पटक अभ्यास गर्न लगाउने। । शिक्षकले देखाए जस्तै गरी प्रत्येक बालबालिकालाई आआफ्नो शर्टको टाँक लगाउन लाउने । यसै गरी जीपर (शष्उउभच) लगाउने, मोजा लगाउने, तुना बाँध्ने, भेलक्रो लगाउने अभ्यास गराउन सकिन्छ । टाँकको चित्र बनाउने र रङ्ग भर्न लगाउने । गीत, अभिनय, कथामार्फत पनि टाँक लगाउने क्रियाकलाप गर्न सकिन्छ ।



४५. क्रियाकलापको नाम: फलफूलको चिनारी

सिकाइ उद्देश्य

- विभिन्न फलफूलहरूको नाम भन्न सक्नेछन्, र
- फलफूलको स्वाद बताउन सक्नेछन् ।

आवश्यक सामग्रीहरू

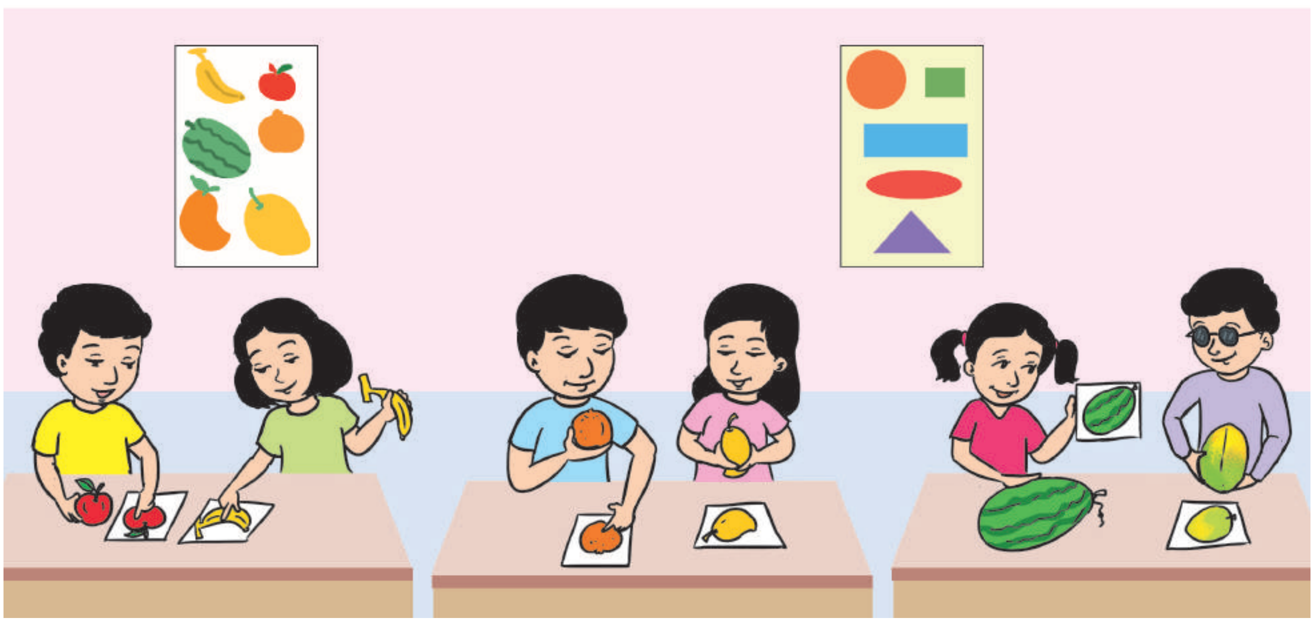
सम्भव भएसम्म प्राकृतिक वस्तु वा कृत्रिम वस्तु, चित्र, फ्लेक्सबाट बनेको फ्ल्यासकार्ड, चित्रपत्ती, कथा पुस्तक ।

मूल्याङ्कन

मौसम अनुसार पाइने फलफूल चिन्न सके नसकेको हेर्ने ।

क्रियाकलाप विधि

बालबालिकालाई मौसमअनुसार पाइने फलफूल दिएर चिन्न लगाउने । उनीरूलाई फलफूल छाम्न, सुँघ्न र चाख्न दिने । फल नपाउने समयमा चित्र देखाएर छलफल गराउने । जस्तैः स्याउ र स्याउको चित्रसँग जोडा मिलाउने । यसरी नै अन्य विभिन्न फलफूलहरू, जस्तैः- केरा, सुन्तला, आँप, अनार, मेवा, खरबुजाहरू चिनाउने । शिक्षकले प्रत्येक फलको बारेमा कथा, गीत, भन्दै फलको महत्वको बारेमा वर्णन गर्ने । बालबालिकालाई फलको चित्रमा रङ्ग भर्न, च्यात्न, टाँस्न लगाउने । विभिन्न फलफूलहरू राख्ने र सिकाइएको फल चिन्न लगाउने । चित्रपत्ती मिसाएर राख्ने र एकएक गरेर फलफूल छुट्याउन छुट्याउन लगाउने । फलफूलको टुक्रा कार्डहरू मिलाउन लगाउने ।



४६. क्रियाकलापको नामः जनावरको चिनारी, जस्तैः- घरपालुवा जनावर, जङ्गली जनावर

सिकाइ उद्देश्य

- जनावर चिन्न सक्नेछन्, र जनावरको नाम भन्न सक्नेछन् ।

आवश्यक सामग्रीहरु

जनावरको चित्र, खेलौना/ मोडलहरू, जनावरका चित्र, चार्ट पेपर, कैंची, गम, रङ्ग ।

मूल्याङ्कन

जनावरको नाम भन्न सके नसकेको हेर्ने ।

क्रियाकलाप विधि

विभिन्न जनावरको इम्बोस्ड गरिएका चित्र देखाएर नाम भन्न लगाउने । चित्र देखाउँदै जनावरको आवाज निकाल्ने र बालबालिकालाई पनि त्यस्तै आवाज निकाल्न लगाउने । विभिन्न जनावरको नाम भन्न, चित्र चिन्न, आवाज चिन्न, लगाउने । घरपालुवा तथा जङ्गली जनावरहरूको वर्गीकरण गर्न लगाउने । जनावरको चित्र काटेर चार्ट पेपरमा टाँस्न लगाउने । यसै गरी चित्रमा भएका जनावरको नाम लेखी शब्दपत्ती बनाउने । बालबालिकालाई चित्र र शब्द जोडा मिलाउन लगाउने ।

४७. क्रियाकलापको नाम: शैक्षिक सामग्री चिनारी

सिकाइ उद्देश्य

- विभिन्न शैक्षिक सामग्रीहरूको पहिचान गर्न सक्नेछन्,
- सामग्रीको सही प्रयोग गर्न सक्नेछन्, र
- सामग्रीको महत्व बताउन सक्नेछन् ।

आवश्यक सामग्रीहरू

शैक्षिक सामग्रीका चित्र, मार्कर, चार्ट पेपर, चित्रपत्ती, शब्दपत्ती ।

मूल्याङ्कन

शैक्षिक सामग्रीको नाम भन्न सके नसकेको हेर्ने ।

क्रियाकलाप विधि

शैक्षिक सामाग्रीका इम्बोस्ड गरिएका चित्र देखाएर त्यसको प्रयोग गर्ने तरिका र फाइदा शिक्षकले बताउने । बालबालिकालाई नै चित्रपत्ती र शब्दपत्ती मिलाउन लगाउने । विभिन्न सामग्रीको वर्गीकरण गर्न लगाउने । उक्त सामग्रीहरू प्रयोग गर्ने तरिकाबारे वर्णन गर्न लगाउने । कक्षाकोठामा हुने विभिन्न सामग्रीहरूबीच तुलना गर्न लगाउने । दृष्टि, सुनाइ र विकासात्मक अपाङ्गता भएका बालबालिकाका लागि शैक्षिक सामग्रीका बारेमा बताउन, प्रयोग र अभ्यासको तरिका बुझाउन ती सामग्री छाम्न दिएर, सङ्केतको प्रयोग गरेर देखाउँदै सहजीकरण गर्ने ।

४८. क्रियाकलापको नाम: घरायसी सामानको चिनारी

सिकाइ उद्देश्य

- विभिन्न घरायसी सामानहरूको पहिचान गर्न सक्नेछन्, र
- त्यसको प्रयोग बताउन सक्नेछन् ।

आवश्यक सामग्रीहरु

टिभी, घडी, फोन, मोबाइल, छाता, मेच, कम्प्युटर, टेबुल, दराज, क्यामरा आदिका चित्रहरू ।

मूल्याङ्कन

घरायसी सामानहरूको नाम र प्रयोग बताउन सके नसकेको हेर्ने ।

क्रियाकलाप विधि

टिभी, घडी, फोन, मोबाइल, छाता, कम्प्युटर, टेबुल, दराज, क्यामरा आदिका इम्बोस्ड गरिएका चित्र देखाउँदै नाम भन्न लगाउने । उक्त वस्तुको चित्रमा रङ्ग भर्न लगाउने । सामानहरूको चित्र र नाम जोडा मिलाउने । सो वस्तु र अरू वस्तु छुट्याउन लगाउने । दृष्टि, सुनाइ र विकासात्मक अपाङ्गता भएका बालबालिकाका लागि सामग्रीको बारेमा बताउन, प्रयोग र अभ्यास तरिका बुझाउन ती सामग्री स्पर्श गर्न दिने ।

४९. क्रियाकलापको नाम: विभिन्न तरकारीको चिनारी (काउली, प्याज, बन्दा, गोलभेँडा, फर्सी, सिमी, मूला, केराउ)

सिकाइ उद्देश्य

- विभिन्न तरकारीको नाम भन्न सक्नेछन्, र
- विभिन्न तरकारी प्रयोगबाट हुने फाइदा बताउन सक्नेछन् ।

आवश्यक सामग्रीहरू

ठोस तरकारी, तरकारीका चित्र, चित्रपत्ती, शब्दपत्ती, मोडल, कैंची, गम, रङ्ग ।

मूल्याङ्कन

विभिन्न तरकारीको नाम भन्न सके नसकेको हेर्ने ।

क्रियाकलाप विधि

बालबालिकालाई मौसमअनुसारको तरकारी देखाउँदै नाम भन्न लगाउने । यसै गरी तरकारीको इम्बोस्ड गरिएका चित्र देखाउँदै नाम भन्न लगाउने। तरकारीको चित्र बनाउन र रङ्ग भर्न लगाउने । तरकारीको चित्र र नाम लेखेको पत्तीहरू जोडा मिलाउन लगाउने । दृष्टि, सुनाइ र विकासात्मक अपाङ्गता भएका बालबालिकालाई छाम्न दिएर तथा सङ्केतको प्रयोगबाट सहजीकरण गर्ने । तरकारीको वर्गीकरण, अवलोकन र तुलना गराउने ।

५०. क्रियाकलापको नामः माटाका विभिन्न आकारका वस्तुहरू बनाउने र चिनाउने

सिकाइ उद्देश्य

- स्पर्श शक्तिको विकास हुनेछ,
- ज्ञानेन्द्रिय सीपको विकास हुनेछ, र
- ध्यान केन्द्रित गर्न सक्नेछन् ।

आवश्यक सामग्रीहरू

माटो, पानी, विभिन्न वस्तुको चित्रपत्ती र शब्दपत्ती ।

मूल्याङ्कन

माटो वा पिठोका विभिन्न आकार बनाउन सके नसकेको हेर्ने ।

क्रियाकलाप विधि

शिक्षकको निगरानीमा माटोलाई मुछेर राख्ने । सबै बालबालिकालाई मुछेको माटो दिने र विभिन्न प्रकारको आकार बनाउन लगाउने (गहुँको पिठो वा अन्य यस्तै सामग्रीको पनि प्रयोग गरेर बनाउन सकिन्छ) । आकार बनाएको सामग्री र चित्रपत्ती तथा शब्दपत्तीको जोडा मिलाउन सहयोग गर्ने । दृष्टि, सुनाइ र विकासात्मक अपाङ्गता भएका बालबालिकालाई छाम्न दिएर, सङ्केतको प्रयोग गरेर र सहपाठी साथीहरूसँग जोडी वा समूहमा कार्य गर्न लगाएर सहजीकरण गर्ने ।

५१. क्रियाकलापको नाम: हातको पन्जा, पात आदिको छाप बनाउने

सिकाइ उद्देश्य	क्रियाकलाप विधि
▪ दिएको आकारमा रङ्ग भर्न सक्नेछन् । **आवश्यक सामग्रीहरू** हातको पन्जाको चित्र, पात, पेन्सिल, रङ्ग । **मूल्याङ्कन** आकारमा रङ्ग भर्न सके नसकेको हेर्ने ।	बालबालिकालाई सादा कागज दिने र त्यसमाथि हात राख्न लगाउने । पेन्सिलले वरिपरि कोरेर उनीहरूको हातको पन्जा बनाइ दिने । हातको पन्जाको चित्रमा रङ्ग लगाउन दिने । हातमा रङ्ग लगाएर छाप्न लगाउने । यसै गरी पात वा अन्य वस्तु लिएर वरिपरि कोर्ने र रङ्ग भर्न लगाउने । साथै सुनाइ र विकासात्मक अपाङ्गता भएका बालबालिकाका लागि सङ्केतको प्रयोग गरेर र सहपाठी साथीहरूसँग जोडी वा समूहमा कार्य गर्न लगाएर सहजीकरण गर्ने । श्रवणदृष्टिविहीन बालबालिकालाई स्पर्श संकेतबाट सिकाउने ।

५२. क्रियाकलापको नाम: भकुण्डो/बल पास गर्ने खेल खेल्ने

सिकाइ उद्देश्य

- स्थूल अङ्गहरूको विकास हुनेछ, र
- शारीरिकरूपमा सक्रिय हुनेछन् ।

आवश्यक सामग्रीहरू

बल वा भकुण्डो ।

मूल्याङ्कन

बालबालिकाले बल फाल्न सके नसकेको हेर्ने ।

क्रियाकलाप विधि

बालबालिकालाई वरिपरि गोलो घेरामा राख्ने र शिक्षकले एकएक गरी सबैलाई बल पास गर्ने । उनीहरूले अर्को साथीलाई पालैपालो बल दिनुपर्ने हुन्छ । बल खेल्ने विभिन्न तरिकाहरू अपनाउन सकिन्छ, जस्तैः- टाउकोमाथि, दायाँबाट, बायाँबाट, खुट्टामुनिबाट बल साथीलाई दिन लगाउने । शारीरिक अपाङ्गता भएका बालबालिकालाई हातले ठेलेर र छोएर मात्र पनि सहभागी गराउन सकिन्छ ।

५३. क्रियाकलापको नामः सामान खन्याउने, सार्ने

सिकाइ उद्देश्य

- आँखा र हातबीचको समन्वय विकास हुनेछ, सूक्ष्म अङ्गहरूको विकास हुनेछ, र
- दैनिक जीवनका सीप सिक्नेछन् ।

आवश्यक सामग्रीहरू

कचौरा, चम्चा, चिम्टा , जग वा मग, सुख्खा गेडागुडीहरू, पानी ।

मूल्याङ्कन

गेडागुडी सार्न सके नसकेको हेर्ने ।

क्रियाकलाप विधि

बालबालिकालाई एउटा कचौरामा सुख्खा गेडागुडीहरू राखेर दिने । अर्को कचौरा वा बराबरको अर्को भाँडामा खन्याउन लगाउने । यसरी खन्याउँदा हातका २ वा ३ औंलाले मात्र समाएर खन्याउन लगाउने । यसै गरी चम्चा दिने र एकबाट अर्को भाँडामा खन्याउन भन्ने । क्रमशः चिम्टाले खन्याउन वा सार्न लगाउने । एउटाबाट बराबरका दुइटा भाँडामा सार्न लगाउने, एउटाबाट साना र ठूला भाँडामा सार्न लगाउने । यसै गरी पानी वा अन्य वस्तु पनि एउटा भाँडाबाट अर्को भाँडामा खन्याउन वा सार्न लगाउने । । चम्चा वा हातले नसक्नेले मुख वा कुहिनाको सहयोग लिन सक्नेछन् । दृष्टिसम्बन्धी अपाङ्गता भएका बालबालिकालाई छामेर सार्न लगाउने । श्रवणदृष्टियुक्त बालबालिकालाई पटक पटक अभ्यास गर्न लगाउने ।

५४. क्रियाकलापको नाम: टिप्ने र खन्याउने

सिकाइ उद्देश्य
- आँखा र हातबीचको समन्वय विकास हुनेछ, र
- गन्ती सिक्नेछन् ।

आवश्यक सामग्रीहरू
सानो चिम्टा, चम्चा, गेडागुडी, मस्यौरा, ससाना दानाहरू, दुईओटा कचौरा वा प्लाष्टिकको ग्लास वा बट्टा ।

मूल्याङ्कन
गेडागुडी चम्चाले तथा औंलाले टिप्न र सार्न सके नसकेको हेर्ने ।

क्रियाकलाप विधि
बालबालिकालाई सजिलोसँग बसाउने । एउटा कचौरामा मस्यौरा, गेडागुडी वा दानाहरू राख्ने । त्यसपछि, चम्चा र अर्को खाली कचौरा दिने । अब एकएक गरी चम्चाले गेडागुडी एउटा कचौराबाट अर्को कचौरामा सार्न लगाउने । औंलाले टिप्ने, खन्याउने, दुइओटा औंलाले, तीनओटा औंलाले, चारओटा औंलाले टिप्न अभ्यास गराउने, खुट्टाको औंलाले टिप्ने अभ्यास गराउने (चम्चा वा हातले नसक्नेले मुख वा कुहिनाको सहयोग लिन सक्छन्) । यसै गरी सानो चिम्टा वा लुगा च्याप्ने क्लिप दिने । एकएक दाना च्याप्दै एक कचौराबाट अर्कोमा सार्न लगाउने । यसरी पटकपटक टिप्ने र खन्याउने गर्न लगाउने । कतिओटा खन्याए, सो गन्न लगाउने, धेरै वा थोरै भन्न लगाउने ।

५५. क्रियाकलापको नामः पट्याउने

सिकाइ उद्देश्य

- सूक्ष्म अङ्गहरूको विकास हुनेछ, र
- दैनिक जीवनका सीप सिक्नेछन् ।

आवश्यक सामग्रीहरू

रूमाल वा पट्याउने कपडा ।

मूल्याङ्कन

कपडा वा रूमाल पट्याउन सके नसकेको हेर्ने ।

क्रियाकलाप विधि

बालबालिकालाई विभिन्न आकारका १०-१० इन्चका कपडा वा रूमाल दिने र पट्याउन लगाउने । यो क्रियाकलाप पटकपटक अभ्यास गराउने । सुनाइ, दृष्टि र विकासात्मक अपाङ्गता भएका बालबालिकाका लागि सङ्केतको प्रयोग गरेर, छाम्न दिएर र सहपाठी साथीहरूसँग जोडी वा समूहमा रुमाल वा कपडा पट्याउने कार्य गर्न लगाएर सहजीकरण गर्ने ।

५६. क्रियाकलापको नाम: माला उन्ने

सिकाइ उद्देश्य

- आँखा र हातबीचको समन्वय विकास हुनेछ, र
- स्वावलम्बनको सीप विकास हुनेछ ।

आवश्यक सामग्रीहरु

प्वाल पारेको खोयाका टुक्रा, निगालोका टुक्रा, लुगा सिउने धागोको टोटाबाट लिइएका टुक्राहरु वा प्वाल बनाएको प्लाष्टिकको बिर्कोहरू, ऊनी धागो वा अरू कुनै मसिनो डोरी ।

मूल्याङ्कन

माला बनाउन सके नसकेको हेर्ने ।

क्रियाकलाप विधि

बालबालिकालाई प्वाल पारेको खोयाका टुक्रा, निगालोका टुक्रा, लुगा सिउने धागोको टोटाबाट लिइएका टुक्राहरू वा प्वाल बनाएको प्लाष्टिकको बिर्कोहरू दिने र स्वतन्त्ररूपमा वा कुनै डिजाइन दिएर ऊनी धागो वा अरू कुनै मसिनो डोरीहरूमा उन्न लगाउने । विभिन्न ढाँचाको माला बनाउन लगाउने । साथै, पत्रिकाको रोल बनाएर रङ्ग लगाउन र मालाको रूपमा पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

५७. क्रियाकलापको नाम: सामान चिन्ने खेल

सिकाइ उद्देश्य

- अनुमान गर्न सक्नेछन्, र
- दैनिक प्रयोगमा आउने सामग्रीको नाम सम्झन सक्नेछन् ।

आवश्यक सामग्रीहरू

झोला वा कार्टुन, बालबालिकाले प्रयोग गर्ने विभिन्न सामानहरू, रङ्ग, बल, खेलौना, कापी, किताब ।

मूल्याङ्कन

सामग्रीको नाम सम्झन र भन्न सके नसकेको हेर्ने ।

क्रियाकलाप विधि

बालबालिकाले प्रयोग गर्ने सामानहरू झोला वा कार्टुनमा राख्ने । बालबालिकाको आँखा छोपिदिने वा नहेरिकन एकएक ओटा सामान झिक्दै नाम भन्न लगाउने । दृष्टिसम्बन्धी अपाङ्गता भएका बालबालिकालाई श्रवणदृष्टि विहीन बालबालिकालाई कुनकुन सामान छ बताउने र सामान स्पर्श गर्न दिएर स्पर्श संकेतबाट सिकाउने ।

५८. क्रियाकलापको नाम: आकार चिनारी खेल

सिकाइ उद्देश्य

- आकार चिनेर छुट्याउन सक्नेछन् ।

आवश्यक सामग्रीहरू

कार्टुनको बट्टा, विभिन्न आकारमा काटेको काठ वा कार्डबोर्डका रङ्गीन टुक्राहरू ।

मूल्याङ्कन

विभिन्न आकारका प्वालहरूमा काटिएका काठका टुक्राहरू छिराउन सके नसकेको हेर्ने ।

क्रियाकलाप विधि

कार्टुन वा बट्टामा विभिन्न आकारका प्वालहरू बनाउने, बालबालिकालाई विभिन्न आकारमा काटेको काठ वा कार्डबोर्डका रङ्गीन टुक्राहरू दिने र कार्टुन वा बट्टामा छिराउन लगाउने । श्रवणदृष्टिविहीन बालबालिकालाई स्पर्श संकेतबाट सिकाउने ।

५९. क्रियाकलापको नाम: सन्तुलन मिलाएर हिड्ने

सिकाइ उद्देश्य

- सन्तुलन मिलाएर हिँड्न सक्नेछन् ।

आवश्यक सामग्रीहरू

डोरी, काठको फल्याक, भुइँमा कोरेका धर्साहरू ।

मूल्याङ्कन

सन्तुलन मिलाएर हिँड्न सके नसकेको हेर्ने ।

क्रियाकलाप विधि

डोरीलाई बाङ्गो/नागबेली बनाएर भुइँमा राख्ने र बालबालिकालाई डोरीमाथि हिँड्न लगाउने । यसै गरी काठको फल्याक तेर्साएर राख्ने र त्यसमाथि हिँड्न लगाउने । भुइँमा विभिन्न आकार वा ढाँचामा धर्साहरू कोर्ने र पटकपटक विभिन्न आकारमा हिँड्न अभ्यास गराउने । दृष्टिसम्बन्धी अपाङ्गता भएका बालबालिकालाई हिड्ने ठाउँमा फरक स्पर्श अनुभव गर्ने कार्पेटको टुक्रा, अण्डाको क्यारेट, कपडा वा बालुवा जस्ता वस्तुको प्रयोग गरी क्रियाकलापमा सहभागी गराउने । श्रवणदृष्टिविहीन बालबालिकालाई पटक पटक हिडन अभ्यास गराउने ।

६०. क्रियाकलापको नाम: काट्ने, टाँस्ने र ढाँचा तयार गर्ने

सिकाइ उद्देश्य

- विभिन्न किसिमका ढाँचाहरू तयार गर्न सक्नेछन्, र
- ध्यान केन्द्रित गर्ने अभ्यास हुनेछ ।

आवश्यक सामग्रीहरू

पत्रिकाका टुक्रा वा चित्रहरू, पातहरू, कपडाका टुक्राहरू, गम वा टाँस्ने वस्तु, टाँस्नका लागि चार्ट पेपर वा पत्रिका, बालबालिकाका लागि उपयुक्त कैंची ।

मूल्याङ्कन

काट्न, टाँस्न र ढाँचा तयार गर्न सके नसकेको हेर्ने ।

क्रियाकलाप विधि

बालबालिकालाई पत्रिका वा चार्ट पेपर दिने । बालबालिकालाई कागज काट्न लगाउने र कागजका टुक्रा, चित्र, पात वा कपडाका टुक्राहरू लिने र चार्ट पेपर वा पत्रिकामा टाँस्न लगाउने । यसरी टाँस्दा विभिन्न ढाँचाहरू बनाउन लगाउने ।

६१. क्रियाकलापको नाम: अङ्ग चिनाउने खेल

सिकाइ उद्देश्य

- अङ्गहरू चिनेर नाम भन्न सक्नेछन् ।

आवश्यक सामग्रीहरू

चित्रपत्ती र अङ्गहरूको चित्र तथा शब्दपत्ती ।

मूल्याङ्कन

अङ्ग चिनेर ठीक ठाउँमा चित्रपत्ती टाँस्न सके नसकेको हेर्ने ।

क्रियाकलाप विधि

शिक्षकले खेलौना वा गुडिया लिने । गुडियाको अनुहारमा आँखा, कान, नाक, कपाल, मुख देखाउँदै नाम भन्ने । गुडियाको अनुहारमा इम्बोस्ड गरिएका आँखा, कान, नाक, कपाल, मुखका चित्रपत्ती क्रमशः नाक, कानहरू देखाउँदै टाँस्ने । पटकपटक झिक्दै नाम भन्दै टाँस्न लगाउने । दृष्टिसम्बन्धी अपाङ्गता भएका बालबालिकाका लागि विभिन्न आकृतिको प्रयोग गर्ने र उनीहरूलाई छाम्न लगाउने । श्रवणदृष्टिविहीन बालबालिकालाई स्पर्श संकेतबाट सिकाउने ।

६२. क्रियाकलापको नाम: पुतलीको जीवनचक्र

सिकाइ उद्देश्य

- पुतलीको जीवनचक्र भन्न सक्नेछन्, र
- जीवनचक्रको चित्रपत्तीहरूलाई क्रमिकरूपमा मिलाउन सक्नेछन् ।

आवश्यक सामग्रीहरु

जीवनचक्रलाई ४ भागमा (सानो) बाँडिएको चित्रपत्तीहरू, पुतलीको पूर्ण जीवनचक्रको चित्रसहितको ए-फोर साइज (A4 size) को चित्रपत्ती ।

मूल्याङ्कन

जीवनचक्रको चित्रपत्तीहरूलाई क्रमैसँग मिलाउन सके नसकेको हेर्ने ।

क्रियाकलाप विधि

बालबालिकालाई सहज बसाइको व्यवस्था गरी प्रत्येक सानो चित्रहरू र ए-फोर साइज (A4 size) को चित्रपत्तीको बारेमा बताउने । प्रत्येक चित्रलाई देखाउँदै छलफल गर्ने सकेसम्म चित्रमा देखिएका चरणहरूलाई वास्तविकरूपमा पनि अवलोकन गराउने । शिक्षकले चित्रलाई क्रमिकरूपमा अर्को A4 size को चित्रसँग जोडा मिलाउँदै र चरणको नाम भन्दै मिलाउने । प्रत्येक बालबालिकालाई पालैपालो सानो चित्रपत्तीहरूलिई पूरै जीवनचक्र भएको ठूलो (A4 size) चित्रसँग जोडा मिलाउन लगाई जीवनचक्रको चरणको नाम पनि प्रस्तुत गर्न लगाउने । यो क्रियाकलाप सबै बालबालिकालाई पालैपालो गराउने । प्रयोग गरिने सबै चित्रमा इम्बोस्ड गर्न र सङ्केतको प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

६३. क्रियाकलापको नाम: प्रोत्साहन चार्ट

सिकाइ उद्देश्य

- बालबालिकालाई सङ्केतबाट प्रोत्साहित गर्ने ।

आवश्यक सामग्रीहरू

चार्ट पेपर, कार्डबोर्ड, क्रेयन

मूल्याङ्कन

बालबालिकाले तारा पाएकोमा खुशी भए नभएको हेर्ने ।

क्रियाकलाप विधि

ठूलो चार्ट पेपर लिने । चार्ट पेपरको एकातिर बालबालिकाबाट व्यवहारमा खोजिएको विभिन्न कार्यहरूको सूची राख्ने । चार्ट पेपरको अर्कोतिर बालबालिकाको नाम राख्ने । कार्डबोर्डलाई तारा आकारमा काट्ने र विभिन्न रङ्ग लगाएर तारा तयार गर्ने । तारामा भेलक्रो लगाएर बालबालिकालाई आफैं टाँस्न लगाउने (तारालाई छाम्न मिल्ने खम्बो बनाउन सकिन्छ) । कुन कार्यमा बालबालिकाले कस्तो प्रतिक्रिया देखाए सोको आधारमा बालबालिकाको नामअनुसार तारा दिने । बालबालिकाले के काम गरेकोले कस्तो रङ्गको तारा पाएको हो भन्ने पनि बताउने । कक्षाको अन्त्यमा कुन-कुन काम गर्दा कसकसले तारा पाए, कतिओटा पाए र कस्तो कस्तो रङ्गका तारा पाए भन्नेजस्ता कुराहरू छलफल गर्ने ।

६४. क्रियाकलापको नाम: मेरो सञ्चार पाटी

सिकाइ उद्देश्य

- चित्र वा सङ्केतको माध्यमबाट सञ्चार सीप विकास गर्ने, र
- सिकाइसम्बन्धी समस्या भएका बालबालिकालाई सिक्ने वातावरण तयार गर्ने

आवश्यक सामग्रीहरू

चित्र तथा सङ्केतहरू ।

मूल्याङ्कन

सङ्केतको माध्यमबाट आफूले चाहेको कुरा भन्न सके नसकेको हेर्ने ।

क्रियाकलाप विधि

सञ्चार पाटीमा भएका चित्र वा सङ्केतहरूमध्ये सुरुमा २ वा ३ ओटा मात्र राख्ने र बालबालिकालाई टिप्न लगाउने । उक्त चित्र वा सङ्केत शिक्षकलाई दिन भन्ने । यसबाट बालबालिकाले आफूले चाहेको कुरा भन्न चित्र वा सङ्केतको प्रयोग गर्न सिक्दछन् । सुरुमा बालबालिकालाई सङ्केत शिक्षकसम्म लिएर जान वा सङ्केतको आदानप्रदान गर्न सहयोग आवश्यक पर्न सक्दछ, त्यतिबेला अर्को साथी वा वयस्कले नबोली बालबालिकालाई सहयोग गर्नुपर्दछ । बिस्तारै उनीहरू यसमा अभ्यस्त हुन्छन् । बालबालिकाले क्रमशः सङ्केतबाट चित्र पहिचान गर्न तथा मलाई यो गर्न मन छ भनेर चित्र देखाउँदै सिक्दै जाने हुनाले शिक्षकले बिस्तारै (क्रमिकरूपमा) अभ्यास गराउनुपर्दछ । साथै बालबालिकाले आफूले भन्ने कुराको चित्र देखाएर सञ्चार पाटीमा नै राख्नुपर्ने भएकोले यसका लागि पनि शिक्षक तथा अन्य कसैको सहयोग आवश्यक पर्न सक्दछ ।

६५. क्रियाकलापको नाम: क्रियाकलापमा आधारित चित्रात्मक कार्ड

सिकाइ उद्देश्य

- चित्रको माध्यमबाट क्रियाकलाप पहिचान गर्न सक्नेछन्, र चित्रको आधारमा क्रियाकलाप गर्न सक्नेछन् ।

आवश्यक सामग्रीहरु

चित्रपत्ती ।

मूल्याङ्कन

चित्रको आधारमा क्रियाकलाप गर्न सके नसकेको हेर्ने ।

क्रियाकलाप विधि

यो क्रियाकलाप ठूलो समूहमा गरिने भएकोले शिक्षकले के क्रियाकलाप गराउन लागेको हो सोही चित्र भएको कार्ड सबैलाई देखाउने । चित्रमा इम्बोस्ड गरेर छाम्न मिल्ने बनाउने । शिक्षकले बालबालिकाका लागि बोल्दै अब हामी यस्तो गर्ने भनेर चित्रमा भएको जस्तो कार्य गर्न सहयोग गर्ने । उदाहरणका लागि गोलो भएर बस्ने हो भने सोही चित्र देखाउने अथवा पढ्ने वा खेल्ने समय हो भने सोहीअनुरूपको चित्रपत्ती प्रस्तुत गर्ने वा देखाउने र बालबालिकालाई त्यस्तै गर्न लगाउने । प्राकृतिक रङ्गहरूको प्रयोग गर्ने ।

६६. क्रियाकलापको नाम: सञ्चार कार्ड

सिकाइ उद्देश्य

- बालबालिकाले आफूलाई लागेको अत्यावश्यक कार्य व्यक्त गर्न सक्नेछन् ।

आवश्यक सामग्रीहरू

कार्डबोर्डका टुक्राहरू, दैनिक आवश्यक कार्यका चित्रहरू ।

मूल्याङ्कन

चित्रको माध्यमबाट आफूलाई लागेको अत्यावश्यक कार्य व्यक्त गर्न सके नसकेको हेर्ने ।

क्रियाकलाप विधि

करिब ५ इन्चका झुण्ड्याउन मिल्ने कार्डबोर्डका टुक्राहरू बनाउने । यी टुक्राहरूमा दैनिक आवश्यक कार्यसँग सम्बन्धित इम्बोस्ड गरिएका चित्रहरू राख्ने । उदाहरणका लागिः- शौचालय, खाना, पानी आदि; अथवा खेल, नाचगान, आराम आदि; अथवा विभिन्न खाले संवेगहरू, जस्तैः- खुशी, दुःखी, रिस आदि । यी चित्र भएका टुक्राहरूलाई धागोले बाँधेर सबै बालबालिकाले सहजै भेट्ने/पुग्ने ठाउँमा झुन्ड्याउने । अथवा यसलाई साँचो राख्ने रिङ्गमा हाल्ने र बालबालिकाको कम्मरमा बाँधिदिने । यसलाई माला बनाएर लगाइदिँदा पनि हुन्छ । बालबालिकालाई आफूलाई परेको बेलामा चित्रहरू देखाएर सहयोग माग्ने अभ्यास गराउने । उदाहरणका लागिः- शौचालय जान मन लागेको बेलामा शौचालयको चित्र अथवा खेल्न मन लाग्दा खेल भएको चित्र देखाउने । दृष्टिसम्बन्धी अपाङ्गता भएका बालबालिकाका लागि कार्डहरूलाई निश्चित ठाउँमा झुन्ड्याउने वा राख्ने गरेमा बालबालिकाले हात वा औंलाले देखाएर वा छामेर वा बोलेर पनि आफूले चाहेको कुरा व्यक्त गर्न सक्नेछन् । श्रवणदृष्टिविहीन बालबालिकालाई हात मुनि हात राखेर तथा ह्यप्टिक विधिबाट सिकाउने ।

६७. क्रियाकलापको नामः संवेग घडी

सिकाइ उद्देश्य

- बालबालिकाले आफ्नो मनमा लागेको भावना व्यक्त गर्न सक्नेछन्, र
- बालबालिकाले आफूलाई नरमाइलो लाग्दा वा आफू दुःखी हुदाँ के गर्ने भनी सिक्नेछन् ।

आवश्यक सामग्रीहरू

कार्डबोर्ड, कम्पास ।

मूल्याङ्कन

आफ्नो मनमा लागेको भावना व्यक्त गर्न सके नसकेको हेर्ने ।

क्रियाकलाप विधि

बालबालिकालाई कस्तो लागेको छ भन्ने (क्रियाकलापपछि) थाहा पाउन वा उनीहरूको भावना थाहा भएपछि त्यो देखाउन शिक्षकले संवेग घडी प्रयोग गर्न सक्नेछन् । यो घडी प्रत्येक बालबालिकाका लागि व्यैक्तिक आवश्यकताको आधारमा प्रयोग गर्न सकिनेछ ।

बालबालिकाको मनोभावना बुझेर दुःखी भएको समयमा वा भावनात्मकरूपमा अस्थिर रहेको बेलामा यो घडी दिने र घडीको कम्पास घुमाउन लगाउने । कम्पास जुन चित्रमा गएर रोकिन्छ त्यही कार्य गर्न लगाउने । घडीको अङ्कसँग सम्बन्धित चित्र जस्तैः उफ्रेको, कुदेको, नाचेको, गीत गाएको, अथवा उनीहरूलाई के गर्न मन लागेको छ त्यो सोधेर कम्पास त्यही चित्रमा राख्न लगाउने । यसरी क्रियाकलाप गर्दा साथीहरूलाई समावेश गर्न आवश्यक भए मात्र गर्ने, नत्र बालबालिकाको चाहनाअनुसारका क्रियाकलाप गर्न प्रोत्साहित गर्ने ।

६८. क्रियाकलापको नाम: संवेग अभिव्यक्ति

सिकाइ उद्देश्य

- सामग्रीको माध्यमबाट बालबालिकाको भावना पहिचान गर्न सकिनेछ, र
- बालबालिकाको भावनाको आधारमा क्रियाकलाप तयार गर्न सहयोग गर्नेछ ।

आवश्यक सामग्रीहरू

चार्ट पेपर, भावनाअनुरूपका चित्र राखिएका कार्डहरू ।

मूल्याङ्कन

भावनाअनुरूपका चित्र देखाएर संवेग व्यक्त गर्न सके नसकेको हेर्ने ।

क्रियाकलाप विधि

बालबालिकाको उचाइअनुरूप उनीहरू पुग्ने/भेट्ने गरी संवेग अभिव्यक्ति चार्ट झुन्ड्याउने । विभिन्न भावना लेखिएका चित्र राखिएका कार्डहरू तयार गर्ने । यस्ता कार्डहरू बालबालिकाको सङ्ख्याअनुरूप बनाउन सकिन्छ । अब प्रत्येक बालबालिकालाई आज कस्तो लागेको छ भनेर सोध्ने र उनीहरूलाई त्यो भावना देखाउने चित्रपत्ती छान्न लगाउने । आफूले छानेको कार्ड ल्याएर झुन्ड्याएको चार्टमा टाँस्न लगाउने । यसबाट बालबालिकाको संवेग थाहा पाउन सकिन्छ र उनीहरूलाई मद्दत गर्न सकिन्छ । श्रवणदृष्टिविहीन बालबालिकालाई हात मुनि हात राखेर तथा ह्यप्टिक विधिबाट सिकाउने ।

६९. क्रियाकलापको नाम: चित्रात्मक समयतालिका

सिकाइ उद्देश्य

- चित्रको माध्यमबाट कार्य गर्न प्रोत्साहित हुनेछन्,
- चित्र हेर्दै गर्नुपर्ने कामहरू बताउन सक्नेछन्, र
- चित्र हेर्दै आफ्नो कार्य गर्न सक्नेछन् ।

आवश्यक सामग्रीहरू

कार्डबोर्ड, समयतालिका ।

मूल्याङ्कन

चित्र हेर्दै आफ्नो कार्य गर्न सके नसकेको हेर्ने ।

क्रियाकलाप विधि

कार्डबोर्डमा बालबालिकाले गर्नुपर्ने कार्यको विस्तृतीकरण गरी चित्र बनाउने । यस सामग्रीलाई बालबालिकाले देख्ने गरी जे कार्य गर्ने हो त्यसै स्थानमा राख्ने, जस्तैः- खाना खाने बेलामा गरिने कार्यहरू भए खाना खाने स्थानमा झुण्ड्याउने । शिक्षकले चित्र देखाउँदै अब के गर्ने भन्ने । बालबालिकाले बुझ्ने गरी साङ्केतिक भाषामा र शब्दमा भनिदिने, जस्तैः- चित्रमा हात धुन लाइनमा उभिने, हात धुने, त्यसपछि तोकिएको स्थानमा बसेर खानेजस्ता कार्यहरूलाई पटकपटक दोहोर्‍याएर भन्ने । चित्रात्मक समयतालिका घरमा पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ । श्रवणदृष्टिविहीन बालबालिकालाई हात मुनि हात राखेर तथा ह्यप्टिक विधिबाट सिकाउने ।

७०. क्रियाकलापको नाम: सामानहरु खोजेर भेला पार्ने (स्काभेन्जर हन्ट)

सिकाइ उद्देश्य

- अवलोकन तथा खोज गर्न सक्षम हुनेछन् ।

आवश्यक सामग्रीहरु

खेलौना ।

मूल्याङ्कन

सामानहरू खोज्न सके नसकेको हेर्ने ।

क्रियाकलाप विधि

बालबालिकालाई खेलको बारेमा राम्रोसँग जानकारी गराउने। साथै लुकाउने सामानहरूको नाम भनेर तथा छाम्न दिएर परिचित गराउने । कक्षाकोठा वरिपरि, भित्र र बाहिर खेल्ने सामग्रीहरू लुकाउने र त्यसपछि बालबालिकालाई सामानहरूको एउटा लिस्ट दिएर वा नामहरू भनेर लुकाएका सामान खोज्न पठाउने । श्रवणदृष्टिविहीन बालबालिकालाई हात मुनि हात राखेर तथा ह्यप्टिक विधिबाट सिकाउने ।

७१. क्रियाकलापको नाम: टिनफोइलबाट विभिन्न आकार बनाउने

सिकाइ उद्देश्य

- सूक्ष्म अङ्गहरूको विकास हुनेछ, र
- हात र आँखाबीचको समन्वय विकास हुनेछ ।

आवश्यक सामग्रीहरू

टिनफोइलको रोल

मूल्याङ्कन

टीनफोइलबाट विभिन्न आकार बनाउन सके नसकेको हेर्ने ।

क्रियाकलाप विधि

बालबालिकालाई टिनफोइल अथवा र्‍यापिङ पेपर दिने र यसलाई हातमा लिएर विभिन्न आकार बनाउन लगाउने, जस्तैः- गोलो, त्रिभुजाकार वा बेलनाकार बनाउन भन्ने । अरू के-के बनाउन सकिन्छ होला अनुमान गर्न र बनाउन लगाउने । टिनफोइललाई हातमा लिएर कच्याककुचुक पार्न, बल बनाउन लगाउने । श्रवणदृष्टिविहीन बालबालिकालाई हात मुनि हात राखेर तथा ह्याप्टिक विधिबाट सिकाउने ।

७२. क्रियाकलापको नाम: पढेर सुनाउने

सिकाइ उद्देश्य

- पठन तथा सुनाइ सीप विकास हुनेछ ।

आवश्यक सामग्रीहरू

चित्र कथाका पुस्तक

मूल्याङ्कन

ध्यान केन्द्रित गरे नगरेको हेर्ने ।

क्रियाकलाप विधि

बालबालिकालाई गोलो घेरामा राख्ने । शिक्षकले चित्रकथाको पुस्तक लिएर सबैको ध्यान केन्द्रित गराउदै चित्र देखाउँदै कथा सुनाउने । कथाका बारेमा विभिन्न प्रश्नहरू सुनाउने । श्रवणदृष्टिविहीन बालबालिकालाई हात मुनि हात राखेर तथा ह्यप्टिक विधिबाट सिकाउने ।

७३. क्रियाकलापको नाम: गन्ती खेल

सिकाइ उद्देश्य

- गन्ती गर्न सक्नेछन् ।

आवश्यक सामग्रीहरू

डाइस, ढुङ्गा वा गेडागुडी ।

मूल्याङ्कन

आफूसँग भएको सामग्री गन्न सके नसकेको हेर्ने ।

क्रियाकलाप विधि

बालबालिकालाई ४-५ जनाको समूह बनाएर एकएक मुठी ढुङ्गा वा गेडागुडी दिने । अब एकएक जनालाई पालैपालो डाइस गुल्टाउन लगाउने । डाइसमा जति अङ्क आउँछ त्यति गन्दै ढुङ्गा वा गेडागुडी लिन लगाउने । अन्त्यमा कोसँग कति भयो भनेर गन्न लगाउने । श्रवणदृष्टिविहीन बालबालिकालाई हात मुनि हात राखेर तथा ह्याप्टिक विधिबाट सिकाउने ।

७४. क्रियाकलापको नाम: गीत गाउने र नाच्ने

सिकाइ उद्देश्य

- आत्मविश्वास बढाउने, र
- समूहमा घुलमिल हुने बानीको विकास गर्ने ।

आवश्यक सामग्रीहरू

गीत, स्थानीय बाजाका सामान (जस्तैः- मादल) ।

मूल्याङ्कन

बालबालिकाले गीतसँग मिलाएर हाउभाउ व्यक्त गर्न सके नसकेको हेर्ने ।

क्रियाकलाप विधि

बालबालिकालाई गोलो घेरामा राख्ने । शिक्षकले गीत गाउँदै हाउभाउसहित नाचेर देखाउने बालबालिकालाई पनि त्यसै गरी नाच्न लगाउने । गीतलाई छोटोछोटो भागमा बाँडेर नाच्न लगाउने । शिक्षकले बालबालिकाको हात समातेर हाउभाउ गराउने, हल्लाइ दिने । उभिन नसक्ने बालबालिकालाई बसेरै हातखुट्टा चलाउँदै सहभागी हुन सहयोग गर्ने । २-२ जनाको समूह बनाएर गोलो घेराको बीचमा पालैपालो नाच्न पनि लगाउन सकिन्छ । श्रवणदृष्टिविहीन बालबालिकालाई हात मुनि हात राखेर तथा ह्यप्टिक विधिबाट सिकाउने ।

७५. क्रियाकलापको नाम: बेलुन उडाउने

सिकाइ उद्देश्य
- बेलुन फुक्न सक्नेछन्, र
- शारीरिक सक्रियता हुनेछ ।

आवश्यक सामग्रीहरू
रङ्गीचङ्गी बेलुन ।

मूल्याङ्कन
बेलुन फुलाउन सके नसकेको हेर्ने ।

क्रियाकलाप विधि
बालबालिकालाई बेलुन दिने र फुलाउन लगाउने । शिक्षकले पनि सँगै बसेर बेलुन फुलाउने । अब बाहिर खुला चौरमा अथवा कक्षाकोठामा खुल्ला र स्वतन्त्ररूपमा बेलुन उडाउन लगाउने । बेलुन फुकेर कत्रो अकारको बनाउने हो त्यो पनि पहिले नै बताउने र नमूना देखाउने । दृष्टिसम्बन्धी अपाङ्गता भएका बालबालिकालाई बेलुन छोएर आवाज निकाल्न लगाउने । बेलुन फुक्दा पड्किने हुनाले सुरक्षित कसरी रहने बताउने । बेलुनको रङ्ग कस्तो छ, कति माथि उड्यो भनेर जानकारी गराउने ।

७६. क्रियाकलापको नाम: बेलुनको बल

सिकाइ उद्देश्य
- शारीरिरक विकास हुनेछ ।

आवश्यक सामग्रीहरू
बेलुन, मास्किङ टेप ।

मूल्याङ्कन
बेलुन पास गर्न सके नसकेको हेर्ने ।

क्रियाकलाप विधि
बेलुन फुलाउने र बाँध्ने । भुइँमा मास्किङ टेपले लाइन तानेर वा डोरी टाँगेर नेट बनाउने । बालबालिकालाई नेट वारि र पारि राखेर बेलुन पास गर्न लगाउने । बेलुन फुलाउन तथा उडाउन नसक्नेलाई बेलुन फुलाएर उडाउन सहयोग गर्ने ।

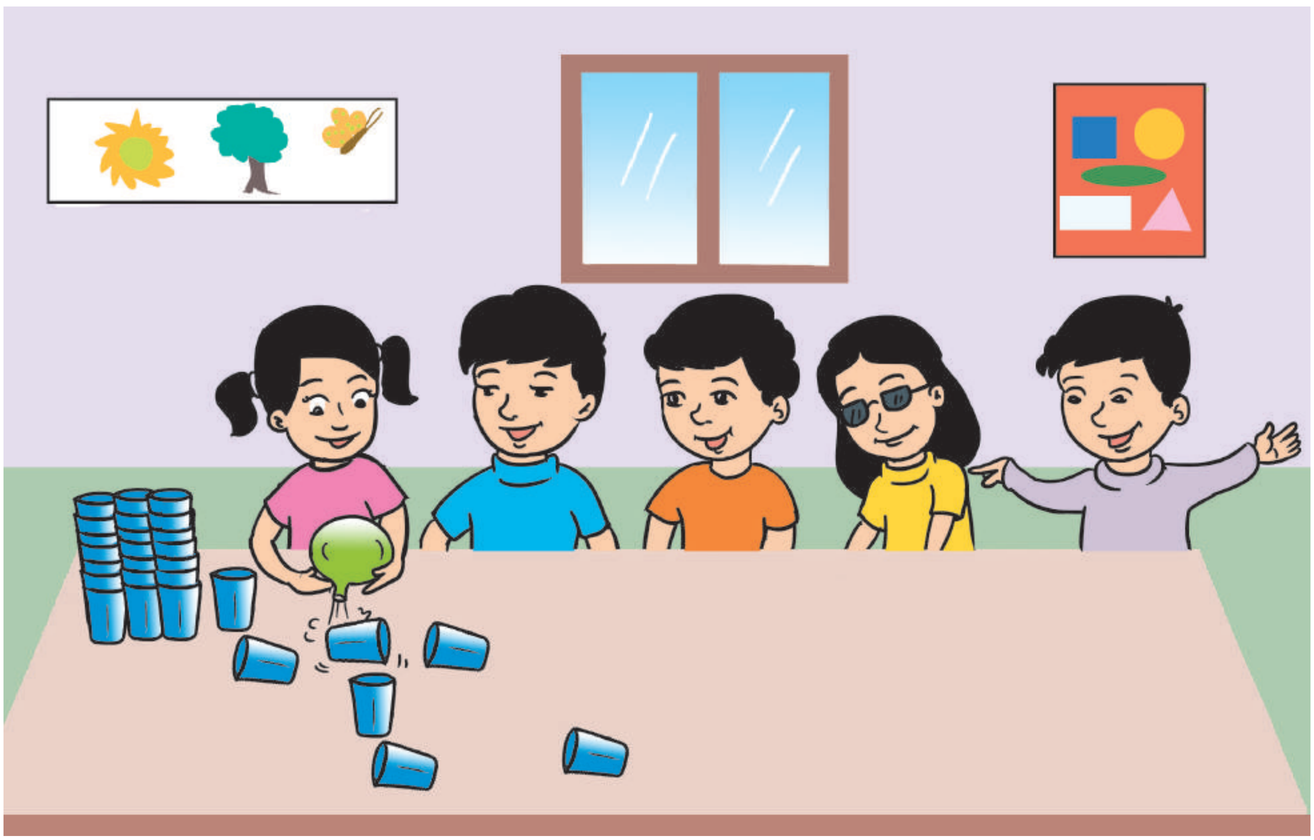
७७. क्रियाकलापको नाम: कागज वा प्लास्टिकको गिलास लडाउने

सिकाइ उद्देश्य
- मांशपेशीको नियन्त्रण क्षमताको विकास हुनेछ, र
- दूरीको अवधारणा विकास हुनेछ ।

आवश्यक सामग्रीहरू
रङ्गीचङ्गी बेलुन, कागजका गिलासहरू ।

मूल्याङ्कन
गिलास लडाउन सके नसकेको हेर्ने ।

क्रियाकलाप विधि
बालबालिकालाई बेलुन दिने र फुलाउन लगाउने । शिक्षकले पनि सँगै बसेर बेलुन फुलाउन सहयोग गर्ने । कागजका गिलासहरूलाई चाङ मिलाएर राख्ने । अब बेलुनको मुखमा समाएर बिस्तारै हावा खोल्न लगाउने र त्यो हावाले गिलास लडाउन भन्ने । कसले धेरैओटा गिलास लडाउँछन् त्यो हेर्ने र गन्न लगाउने । गिलास लडाउन नसक्नेलाई पटकपटक अभ्यास गराउने ।



७८. क्रियाकलापको नाम: क्याम्पिङ

सिकाइ उद्देश्य

- व्यवस्थापन तथा समायोजन सीप विकास हुनेछ ।

आवश्यक सामग्रीहरू

तन्ना वा ओड्ने वा ब्लाङ्केट, कुर्सीहरू वा किलाहरू, टर्चलाइट ।

मूल्याङ्कन

टेन्टभित्र खेल्न सके नसकेको हेर्ने ।

क्रियाकलाप विधि

बाहिर सुरक्षित स्थानमा बालबालिकालाई सहज हुने गरी कुर्सी तथा तन्ना वा ब्लाङ्केट राखेर टेन्ट बनाउने । टेन्टभित्र किताबहरू, खेलौनाहरू राख्ने । टर्चलाइट बालेर बालबालिकालाई टेन्टभित्र पस्न लगाउने र टेन्टभित्र विभिन्न अभिनय गर्न लगाउने । यो क्रियाकलाप गर्नुअगाडि खेल खेल्ने तरिकाको बारेमा राम्रोसँग सिकाउनु पर्दछ ।

७९. क्रियाकलापको नाम: कोठाभित्र टेन्ट राखेर खेल्ने

सिकाइ उद्देश्य

- फरक अवस्था र परिस्थितिमा समायोजन हुने सीप सिक्नेछन् ।

आवश्यक सामग्रीहरू

तन्ना वा ओड्ने वा ब्लाङ्केट ।

मूल्याङ्कन

टेन्टभित्र खेल्न सके नसकेको हेर्ने ।

क्रियाकलाप विधि

कक्षाकोठामा एउटा सुरक्षित कुनामा तन्ना वा ओड्ने वा ब्लाङ्केट राखेर टेन्ट बनाउने । बालबालिकालाई टेन्टभित्र बस्न लगाउने र खेल अभिनय गराउने । यो क्रियाकलाप गर्नुअगाडि खेल खेल्ने तरिकाको बारेमा राम्रोसँग बताउनु पर्दछ ।

८०. क्रियाकलापको नाम: चित्र र शब्द जोडा मिलाउने

सिकाइ उद्देश्य

- शब्दहरू पहिचान गर्न सक्नेछन्, र
- पढाइ सीप विकास हुनेछ ।

आवश्यक सामग्रीहरू

चित्रपत्ती र शब्दपत्ती ।

मूल्याङ्कन

चित्र र शब्द जोडा मिलाउन सके नसकेको हेर्ने ।

क्रियाकलाप विधि

एउटा डाली, नाङ्लो वा बक्सामा इम्बोस्ड गरिएका विभिन्न चित्रहरू राख्ने । अर्को डाली वा नाङ्लो वा बक्सामा तीनै चित्रहरूको नाम लेखेको शब्दपत्तीहरू राख्ने । अब शिक्षकले पहिले चित्रहरू निकाल्दै केको चित्र हो भनी सोध्ने । शुद्धसँग नाम भन्दै लाइन मिलाएर चित्रहरूलाई एकातिर राख्ने । अब एकएक गरेर शब्दपत्ती निकाल्ने । बालबालिकालाई शब्द भन्न लगाउने, सकेनन् भने शिक्षकले शब्दलाई २-२ पटक भनी दिने । अब शब्द भन्दै मिल्ने चित्रको छेउमा शब्दपत्ती राख्न लगाउने । यसरी सबै चित्र र शब्दपत्ती मिलाउने । खेल विधिलाई प्रविधिसँग जोड्न सकिन्छ । सुनाइसम्बन्धी अपाङ्गता भएका बालबालिकाका लागि आवाजको सङ्केत बनाएर देखाउँदै अनुकरणात्मक शब्दहरू, जस्तैः- प्याट्ट, ट्वाक्क आदि सिकाउन सकिन्छ । श्रवणदृष्टिविहीन बालबालिकालाई हात मुनि हात राखेर तथा ह्यप्टिक विधिबाट सिकाउने ।

८१. क्रियाकलापको नाम: वातावरण चिन्ने खेल, प्रकृति अवलोकन

सिकाइ उद्देश्य

- आफ्नो वरिपरि भएका वस्तुहरू चिन्न सक्षम हुनेछन्, र
- वातावरणसँग नजिक हुनेछन् ।

आवश्यक सामग्रीहरू

वरिपरिको वातावरण, बगैंचा ।

मूल्याङ्कन

वरिपरि भएका वस्तुहरूमा ध्यान दिए नदिएको हेर्ने ।

क्रियाकलाप विधि

बालबालिकालाई कक्षाकोठाबाट बाहिर लिएर जाने । वरिपरिको विभिन्न वस्तुहरू देखाउने । अथवा “वरिपरि एक्का, फूल देख्खा” वा “वरिपरि एक्का, चरा देख्खा” भनेर विभिन्न वस्तुहरू खोज्न र देखाउन लगाउने । बाहिर भएका वस्तुहरूको बारेमा कुरा गर्ने, बताउने । फूल पातहरू छाम्न, सुँघ्न दिने । देखेका वस्तुलाई औंलाले देखाउँदै नाम भन्दै हेर्न हौसला दिने । बालबालिकाले कुनै नयाँ वस्तु देखे वा देखाए भने “स्याबास” भनेर प्रशंसा गर्ने । यदि बालबालिकाले देखेनन् वा देखाउन सकेनन् भने एकछिन यताउता खोज्न प्रेरित गर्ने । वस्तु भएकोतिर केही सङ्केत दिएर हेर्न लगाउने नत्र आफूले देखाइदिने । श्रवणदृष्टिविहीन बालबालिकालाई हात मुनि हात राखेर तथा ह्यप्टिक विधिबाट सिकाउने। दृष्टिविहीन बालबालिकालाई बोलेर तथा स्पर्शबाट सिकाउने ।

८२. क्रियाकलापको नाम: रिङ खेल

सिकाइ उद्देश्य

- शारीरिक विकास हुनेछ ।

आवश्यक सामग्रीहरू

प्लाटिष्क पाइप वा निगालो वा साइकलको टायर, पाइपलाई बाहिरबाट बेर्ने/मोड्ने कपडा ।

सामग्री तयार गर्ने तरिका

- प्लाष्टिकको पाइप वा निगालोलाई गोलो बनाएर मोड्ने । गोलाकार बनाउँदा भित्रको व्यास कम्तीमा १८ इन्च (साढे १ फिट) राख्ने । जोडिएको ठाउँलाई बलियोसँग बाध्ने । अब, यो गोलाकार रिङलाई बाहिरबाट राम्रोसँग कपडाले मोड्ने । यसले बालबालिकालाई सुरक्षित राख्न सहयोग पुग्दछ ।

मूल्याङ्कन

रिङ्ग खेल्न सके नसकेको हेर्ने ।

क्रियाकलाप विधि

रिङलाई ठाडो बनाएर राख्ने । बालबालिकालाई रिङभित्र छिर्न लगाउने । रिङअगाडि पछाडि सारिदिने, फेरि छिर्न लगाउने । यसै गरी रिङ्गलाई भुइँमा सुताएर । बालबालिकालाई उफ्रेर रिङभित्र छिर्न र निस्कन लगाउने । यसरी उफ्रदाँ भित्र-बाहिर, भित्र-बाहिर, बाहिर-बाहिर, भित्र-भित्र भनेर यस खेललाई अझ रमाइलो बनाउने । रिङ्गलाई गुडाएर पनि खेलाउन सकिन्छ । यो खेल कक्षाभित्र र बाहिर खेल्न सकिन्छ यसै गरी कम्मरमा रिङ्ग राखेर घुमाउँदै हुलाहुप पनि खेलाउन सकिन्छ । श्रवणदृष्टिविहीन बालबालिकालाई हात मुनि हात राखेर तथा ह्यप्टिक विधिबाट सिकाउने। दृष्टिविहीन बालबालिकालाई बोलेर तथा स्पर्शबाट सिकाउने ।

८३. क्रियाकलापको नाम: आवाज खेल

सिकाइ उद्देश्य
- ध्वनि पहिचान तथा विभेदीकरण गर्न सक्नेछन् ।

आवश्यक सामग्रीहरू
कचौरा, थाल, बट्टाजस्ता आवाज आउने विभिन्न भाँडाहरू, चम्चा वा सानो लठ्ठी ।

मूल्याङ्कन
ध्वनि पहिचान गर्न सके नसकेको हेर्ने ।

क्रियाकलाप विधि
कक्षामा भएका आवाज आउने तर नफुट्ने भाँडा वा बट्टाहरू जम्मा गर्ने । बालबालिकालाई चम्चा वा हलुका सानो लठ्ठी दिने । अब चम्चा वा लठ्ठीले भाँडामा ठोकेर आवाज निकाल्न लगाउने । आवाज निकाले पिच्छे "वाह !" भन्दै ताली बजाउने । सुनाइसम्बन्धी अपाङ्गता भएका बालबालिकाका लागि आवाज आउने वस्तुहरू छाम्न दिएर कम्पन वा भाइब्रेसन द्विभाषिक विधिबाट महशुस गर्न दिने । फरक वस्तु वा भाँडाबाट आएका फरकफरक आवाजहरूलाई ध्यान दिएर सुन्न लगाउने । कस्तो आवाज आयो व्यक्त गर्न लगाउने ।

८४. क्रियाकलापको नाम: चित्र बनाउने

सिकाइ उद्देश्य

- नयाँ सिर्जनशीलता वा कला सिक्नेछन्, र
- कल्पना गर्न सक्नेछन् ।

आवश्यक सामग्रीहरू

पेन्सिल, क्रेयन, चक ।

मूल्याङ्कन

स्वतन्त्ररूपमा चित्र बनाउन सक्नेछन् ।

क्रियाकलाप विधि

बालबालिकालाई सादा कागज दिने र स्वतन्त्ररूपमा चित्र बनाउन लगाउने । चित्रमा रङ भर्न दिने । चित्र बनाइसकेपछि केको चित्र बनाएको हो भनी सोध्ने । साथै वस्तुको नाम भनेर त्यसको चित्र बनाउन पनि सकिन्छ । दृष्टिविहीन तथा श्रवणदृष्टियुक्त बालबालिकालाई स्पर्शीय वस्तु जस्तै काठमा कुदिएको बुट्टा,स्पन्ज, मुछिएको माटो वा पिठोको डल्ला,बबलर्‍याप आदि प्रयोग गरी सिकाउने। मुछिएको माटो वा पिठोको डल्लामा बासना थप गर्ने तथा विभिन्न बनावटको बनाउने । आकारको अवधारणा दिन विभिन्न आकारक वस्तु प्रयोग गर्ने ।

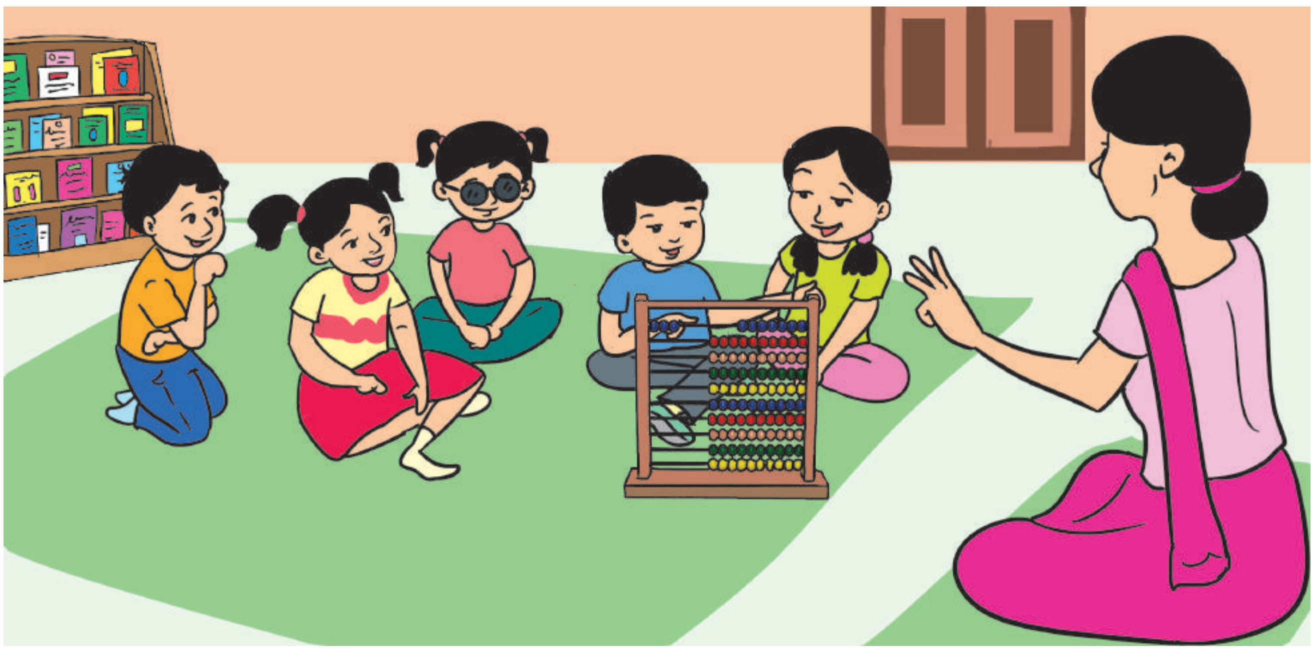
८५. क्रियाकलापको नाम: अवाकस वा मालाहरू

सिकाइ उद्देश्य
- गन्ती सिक्नेछन्, र
- धेरै, थोरै, जोड र घटाउको अवधारणा बनाउनेछन् ।

आवश्यक सामग्रीहरू
अवाकस सेट अथवा मालाहरू ।

मूल्याङ्कन
अवाकस प्रयोग गरेर गन्ती गर्न सके नसकेको हेर्ने ।

क्रियाकलाप विधि
बालबालिकालाई अवाकस वा माला दिने र त्यसमा भएका गोटीहरूलाई यताउता सार्न लगाउने । अब शिक्षकले कुनै निश्चित सङ्ख्या भन्ने र त्यति नै गोटी सार्न लगाउने । उदाहरणका लागि शिक्षकले "५ ओटा सार" भनेमा बालबालिकाले ५ ओटा नै सार्नु पर्छ । यसै गरी धेरै, थोरै, जोड र घटाउ सिकाउन सकिन्छ । विभिन्न प्रकारका अपाङ्गता भएका बालबालिकालाई बहुइन्द्रीय सिकाइ विधिबाट सिकाउने ।



८६. क्रियाकलापको नाम: अभिनय

सिकाइ उद्देश्य
- नक्कल गर्न सक्नेछन्, र
- कल्पना गर्ने क्षमता विकास हुनेछ ।

आवश्यक सामग्रीहरू
विभिन्न काम गरिरहेको देखाउने चित्रपत्ती ।

मूल्याङ्कन
अभिनय गर्ने र अभिनय बुझ्न सके नसकेको हेर्ने ।

क्रियाकलाप विधि
विभिन्न काम गरिरहेको देखाउने, प्रस्तुत गर्ने चित्रपत्ती लिने । बालबालिकालाई चित्रहरू देखाएर, सुनाएर संकेत गरेर चित्रमा भए जस्तै अभिनय गर्न लगाउने, जस्तैः- दाँत माझेको, कपाल कोरेको, मुख धोएको । अब बालबालिकाले नबोली अभिनय गर्न लगाउने र अरू साथीहरूलाई त्यो केको अभिनय हो भनी चिन्न लगाउने । यस्ता अभिनय साङ्केतिक भाषामा पनि गर्न सकिनेछ ।

८७. क्रियाकलापको नाम: अभिनय चिन्ने

सिकाइ उद्देश्य

- कल्पना क्षमता बढ्नेछ ।

आवश्यक सामग्रीहरू

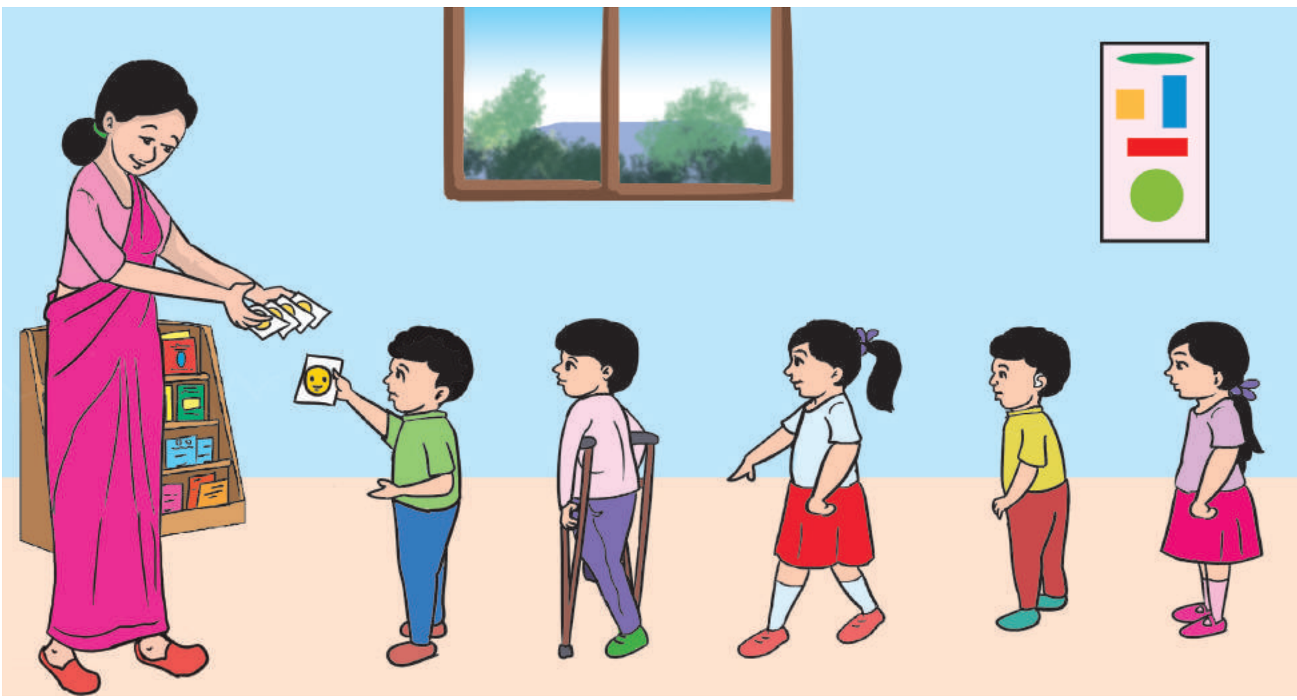
कागजमा विभिन्न क्रियाकलाप (नाचेको, गीत गाएको, रोएको) गरेका चित्रहरू

मूल्याङ्कन

कल्पना अनि नक्कल गर्न सकेको नसकेको हेर्ने

क्रियाकलाप विधि

बालबालिकालाई एक एक गरेर क्रियाकलाप गरेका चित्रहरू तान्न लगाउने।जसलाई जुन कार्य गरेको चित्र पर्छ त्यस्तै अभिनय गर्न लगाउने । उदाहरणको लागि यदि नाचेको चित्र परेमा, नाच्न लगाउने।यस कार्यमा बोल्न पाइदैन।चित्रहरूलाई सांकेतिक भाषामा पनि प्रस्तुत गर्न सकिनेछ ।दृष्टी सम्बन्धि अपाङ्गता भएका बालबालिकाका लागि कुनै घटना वा कार्य भनेर अभिनय गराउन सकिने छ । श्रवणदृष्टिविहीन बालबालिकालाई हात मुनि हात राखेर तथा ह्यप्टिक विधिबाट सिकाउने ।



८८. क्रियाकलापको नाम: फल्यास कार्ड

सिकाइ उद्देश्य

- स्मरणशक्तिको विकास हुनेछ,
- शब्द भण्डार बढ्नेछ, र
- पढाइ सीप विकास हुनेछ ।

आवश्यक सामग्रीहरू

विषयवस्तुमा अधारित फल्यास कार्डहरू ।

मूल्याङ्कन

फल्यास कार्डमा देखाएको चित्र चिन्न सके नसकेको हेर्ने ।

क्रियाकलाप विधि

बालबालिकालाई अर्धगोलाकारमा बसाउने । शिक्षकले एकएक गरी फल्यास कार्ड देखाउँदै, फल्यास कार्डको विषयमा वर्णन गर्दै नाम भन्न लगाउने । सांकेतिक भाषमा व्यक्त गर्न लगाउने। फल्यास कार्डलाई छिटोछिटो देखाउँदै जाने । आफैंले नाम भन्न नसक्नेलाई विकल्प दिएर उत्तर दिन लगाउने, जस्तैः- हो/होइन - हो भने एउटा औंला, र होइन भने दुइटा औंला देखाउने । श्रवणदृष्टिविहीन बालबालिकालाई स्पर्ष संकेतबाट सिकाउने ।

८९. क्रियाकलापको नाम: चित्र संयोजन

सिकाइ उद्देश्य

- दृष्टि विभेदीकरण गर्न सक्नेछन्,
- एकाग्रता बढ्नेछ, र
- समूहकार्यमा रमाउनेछन् ।

आवश्यक सामग्रीहरू

काटिएका चित्रका टुक्राहरू ।

मूल्याङ्कन

समूहमा बसेर चित्र पूरा गर्न सके नसकेको हेर्ने ।

क्रियाकलाप विधि

बालबालिकाको ४ देखि ६ जनाको समूह बनाउने । काटिएका चित्रका टुक्राहरूलाई छ्यासमिस पारेर मिसाउने र सबैलाई तास बाँडेझैं गरी बाँड्ने । सबै चित्रलाई इम्बोस्ड गरेको हुनुपर्दछ । अब एक जनाले आफूसँग भएको एउटा टुक्रा अगाडि राख्ने । त्यसपछि, अर्को साथीले त्यस चित्रको अर्को भाग आफूसँग भएमा त्यसमा राखी चित्र पूरा गर्ने । यसरी क्रमशः सबैले चित्रका टुक्रा राख्दै चित्र पूरा गर्नेछन् । दृष्टिसम्बन्धी अपाङ्गता भएका बालबालिकाका लागि छाम्न मिल्ने चित्रका टुक्राहरू प्रयोग गर्नुपर्छ ।

९०. क्रियाकलापको नाम: क्ले, प्ले-डो वा पिठोको विभिन्न अकार बनाउने

सिकाइ उद्देश्य

- सूक्ष्म अङ्गको विकास हुनेछ, र
- एकाग्रता बढ्नेछ ।

आवश्यक सामग्रीहरु

क्ले, प्ले-डो वा पिठो ।

मूल्याङ्कन

माटो वा पिठो मुछेर आकार वा वस्तु बनाउन सके नसकेको हेर्ने ।

क्रियाकलाप विधि

माटो (क्ले, प्ले-डो) वा पिठो मुछेर डल्लो बनाउने र बालबालिकालाई एउटाएउटा डल्लो दिने (बालबालिकालाई नै माटो वा पीठो मुस्न पनि दिन सकिन्छ) । अब स्वतन्त्ररूपमा विभिन्न आकार वा वस्तु बनाउन लगाउने ।

९१. क्रियाकलापको नाम: आज कस्तो लाग्यो ?

सिकाइ उद्देश्य

- संवेग थाहा पाउनेछन्, र
- आफ्नो भावना बताउन सक्नेछन् ।

आवश्यक सामग्रीहरू

झोला वा बट्टा ।

मूल्याङ्कन

आफ्नो भावना बताउन सके नसकेको हेर्ने ।

क्रियाकलाप विधि

कक्षाकोठाको एउटा कुनामा बालबालिकाले भेट्ने गरी ३ ओटा झोला वा बट्टा राखिदिने । पहिलोमा खुशी वा रमाइलो, दोस्रोमा दुःखी वा नरमाइलो र तेस्रोमा ठीकै (न खुशी वा दुःखी) अनुभूति राख्ने झोला वा बट्टा भनेर स्पष्ट लेखिदिने । बालबालिकालाई रमाइलो भएको वा खुशी भएको बेलामा रमाइलो लेखेको झोलामा ढुङ्गा वा कागज राख्न लगाउने र रिसाएको वा दुःखी भएको बेला नरमाइलो लेखेको झोलामा ढुङ्गा वा कागज राख्न लगाउने । खुशी वा दुःखी केही नभएको बेला तेस्रो बट्टा वा झोलामा ढुङ्गा वा कागज राख्न लगाउने । झोलामा राख्न नसक्नेलाई इशारा गरेर झोला देखाउन लगाउने र शिक्षकले राखिदिने । प्रत्येक दिन घर जाने बेलामा सँगै बसेर तीनै ओटा झोला वा बट्टा खोल्ने र ढुङ्गा वा कागज केमा धेरै छ किन र के कुराले (खुशी वा दुःखी) त्यस्तो लाग्यो भनी छलफल गर्ने ।

९२. क्रियाकलापको नाम: फिँज खेलाउने

सिकाइ उद्देश्य

- एकाग्रता बढ्नेछ ।

आवश्यक सामग्रीहरू

फिँज आउने रिट्ठा, कदम, कन्टकारी जस्ता स्थानीय वनस्पति, सर्फ, साबुन, वा झोल साबुन वा स्याम्पु ।

मूल्याङ्कन

हात रगडेर फिँज बनाउन सके नसकेको हेर्ने ।

क्रियाकलाप विधि

एउटा ठूलो बाटामा पानी राखेर फिँज आउने रिट्ठा, कदम, कन्टकारीजस्ता स्थानीय वनस्पति वा सर्फ, साबुन, वा झोल साबुन वा स्याम्पु हाल्ने र फिँज निकाल्ने । बालबालिकाको आँखामा नपरोस् भनेर सुरक्षाबारे विशेष ध्यान दिने, सोहीअनुसार निर्देशन दिने । अब बालबालिकालाई त्यो फिँज खेलाउन दिने । हातमा रगडेर ठूलोठूलो बबल बनाएर, फुकेर उडाउन लगाउने वा उडाउन दिने । यो क्रियाकलाप गर्नुअगाडि खेल खेल्ने तरिकाको बारेमा राम्रोसँग सिकाउनु पर्दछ ।

९३. क्रियाकलापको नाम: ढुङ्गा खेल

सिकाइ उद्देश्य

- गन्तीको अवधारणा विकास हुनेछ ।
- आँखा र हातबीच समन्वय विकास हुनेछ ।

आवश्यक सामग्रीहरू

विभिन्न आकारका ढुङ्गाहरू ।

मूल्याङ्कन

ढुङ्गाबाट विभिन्न आकार बनाउन सके नसकेको हेर्ने ।

क्रियाकलाप विधि

कक्षाकोठा बाहिर वा वरिपरि रहेको ससाना ढुङ्गा जम्मा गर्न लगाउने । ढुङ्गाको रङ्ग, आकारको बारेमा छलफल गर्ने । साना, ठूला, उस्तै र फरक खालका ढुङ्गाहरूलाई छुट्याउन लगाउने । ढुङ्गाबाट विभिन्न आकार बनाउन लगाउने । साथै ढुङ्गा गन्न लगाउने । यो क्रियाकलाप गर्नुअगाडि खेल खेल्ने तरिकाको बारेमा राम्रोसँग सिकाउनु पर्दछ ।

९४. क्रियाकलापको नाम: स्पन्जबाट पानी सार्ने

सिकाइ उद्देश्य

- सूक्ष्म अङ्गहरूको विकास हुनेछ, र
- ध्यान केन्द्रित गर्नेछन् ।

आवश्यक सामग्रीहरू

स्पन्ज, कचौरा वा बाटाहरू ।

मूल्याङ्कन

स्पन्ज प्रयोग गरेर एउटा कचौरा वा बाटाबाट अर्कोमा पानी सार्न सके नसकेको हेर्ने ।

क्रियाकलाप विधि

एउटा कचौरा वा बाटामा पानी राख्ने । बाटालाई बेसिनमा वा पानी पोखिए पनि नबिग्रने ठाउँमा (बाहिर) राख्ने । अब बालबालिकालाई उक्त कचौरा वा बाटाबाट स्पन्ज प्रयोग गरेर अर्को कचौरा वा बाटामा पानी सार्न लगाउने । यो क्रियाकलाप गर्नुअगाडि खेल खेल्ने तरिकाको बारेमा राम्रोसँग बताउनु पर्दछ ।

९५. क्रियाकलापको नाम: हराएको पजल भेट्ने

सिकाइ उद्देश्य	क्रियाकलाप विधि
▪ स्मरण शक्तिको विकास हुनेछ । **आवश्यक सामग्रीहरू** १० ओटा पजलका टुक्राहरू । **मूल्याङ्कन** पजललाई पूरा गर्न सके नसकेको हेर्ने ।	बालबालिकालाई पजलको सेट मिलाउन दिने । पजलका बीचका १-२ ओटा टुक्राहरू अलिकति पर लुकाइ दिने । अब नपुगेको वा नमिलेको टुक्राहरू खोज्न लगाउने र भेटेपछि पजललाई पूरा गर्न लगाउने । यो खेल एक्लै वा समूहमा खेलाउन सकिन्छ ।

९६. क्रियाकलापको नाम: बालुवा खेल

सिकाइ उद्देश्य

- एकाग्रता बढ्नेछ, र
- सूक्ष्म मांशपेशीको विकास हुनेछ ।

आवश्यक सामग्रीहरू

रङ्गीन ढुङ्गाहरू वा लप्सीका दाना, कदमका दाना, बालुवा, साना भाडाहरू ।

मूल्याङ्कन

बालुवामा लुकाएका ढुङ्गा खोज्न सके नसकेको हेर्ने ।

क्रियाकलाप विधि

बालबालिकालाई बालुवा भएको स्थानमा लैजाने । बालुवालाई सुरक्षित स्थानमा बाहिर फराकिलो भाँडामा राख्ने । बालुवा चालेर मसिनो बनाउने । पानी छर्केर बालुवालाई चिसो वा ओसिलो बनाउने । अब रङ्गीन ढुङ्गाहरू वा लप्सीका दाना, कदमका दानाहरू बालुवाभित्र लुकाउने । बालबालिकालाई लुकाएका ढुङ्गा खोज्न लगाउने । कसले कतिओटा भेटाए गन्न लगाउने । यसै गरी विभिन्न आकारका भाँडाहरूमा बालुवा भर्न, सार्न लगाउने । यो क्रियाकलाप गर्नुअगाडि खेल खेल्ने तरिकाको बारेमा राम्रोसँग बताउनु पर्दछ ।

९७. क्रियाकलापको नाम: स्वावलम्बन सीप

सिकाइ उद्देश्य

- स्वावलम्बन सीप विकास हुनेछ ।

आवश्यक सामग्रीहरू

बिर्को भएका बट्टा ।

मूल्याङ्कन

बट्टाको बिर्को खोल्न र लगाउन सके नसकेको हेर्ने ।

क्रियाकलाप विधि

बालबालिकासामु बिर्को भएका विभिन्न आकारका बट्टाहरू बिर्को खोलेर राखिदिने । बालबालिकालाई बट्टामा बिर्को लगाउन दिने । यसै गरी बट्टाको बिर्को खोल्न र लगाउन लगाउने । यसरी नै तुना बाँध्ने तथा कस्ने आदि कार्य गर्न पनि लगाउन सकिन्छ ।

९८. क्रियाकलापको नाम: कोठेतालिका खेल (टीक-ट्याक-टो)

सिकाइ उद्देश्य

- निर्णय क्षमताको विकास हुनेछ ।

आवश्यक सामग्रीहरू

रातो र निलो रङ्गका ढुङ्गाहरू, ९ ओटा कोठा तानेको चार्ट पेपर ।

मूल्याङ्कन

कोठेतालिका खेल (टीक-ट्याक-टो) खेल्न सके नसकेको हेर्ने ।

क्रियाकलाप विधि

बालबालिकालाई २-२ जनाको समूहमा राख्ने । ९ ओटा कोठा तानेको चार्ट पेपर दिने र एकजनालाई रातो अनि अर्को जनालाई निलो ५-५ ओटा ढुङ्गा दिने । अब कोठामा ढुङ्गा राख्न लगाउने । कसले छिटो लहरै तीनवटा हुने गरी मिलाउँछन् त्यो हेर्ने । यो क्रियाकलाप गर्नुअगाडि खेल खेल्ने तरिकाको बारेमा राम्रोसँग सिकाउनु पर्दछ ।

९९. क्रियाकलापको नाम: ओरेगामी अभ्यास गरी कागजको प्लेन, पुतली तथा अन्य वस्तु बनाउने

सिकाइ उद्देश्य

- सूक्ष्म अङ्गको विकास हुनेछ,
- गन्ती वा दूरीको अवधारणा सिक्नेछन्, र
- एकाग्रता र ध्यान केन्द्रित गर्ने सीप सिक्नेछन् ।

आवश्यक सामग्रीहरू

रङ्गीन कागजहरू ।

मूल्याङ्कन

कागज पट्याएर कुनै आकार बनाउन सके नसकेको हेर्ने ।

क्रियाकलाप विधि

बालबालिकालाई रङ्गीन कागजका टुक्राहरू दिने । कागज पट्याएर प्लेन वा कुनै चुच्चो आकार बनाउन लगाउने । शिक्षकले सबैलाई एकएक गरेर कागज पट्याउन सिकाउने । त्यसपछि त्यसलाई एउटा भित्तामा उभिएर अर्को भित्तातिर ५-१० पटक फाल्न लगाउने । अब कति परसम्म प्लेन उड्यो भनेर नाप्न वा अन्दाज गर्न लगाउने । यसै गरी पुतली, नाउ तथा अन्य वस्तु पनि बनाउन सकिन्छ । यो क्रियाकलाप गर्नुअगाडि खेल खेल्ने तरिकाको बारेमा राम्रोसँग सिकाउनु पर्दछ ।

१००. क्रियाकलापको नाम: अक्षर तथा अङ्क गोटी

सिकाइ उद्देश्य

- अक्षर तथा अङ्क चिन्नेछन्

आवश्यक सामग्रीहरु

काठका अक्षर तथा अङ्क लेखिएका गोटीहरू ।

मूल्याङ्कन

अक्षरहरू चिन्न सके नसकेको हेर्ने ।

क्रियाकलाप विधि

बालबालिकालाई काठका अक्षर लेखिएका गोटीहरू खेल्न दिने । अक्षर खोज्न लगाउने, मिलाउन लगाउने । अक्षरहरू मिलाएर शब्द बनाउन र भन्न लगाउने । दृष्टिसम्बन्धी अपाङ्गता भएका बालबालिकाका लागि अक्षरहरूलाई छाम्न मिल्ने बनाउने । श्रवणदृष्टिविहीन बालबालिकालाई हात मुनि हात राखेर तथा ह्यप्टिक विधिबाट सिकाउने ।

१०१. क्रियाकलापको नाम: गाउँखाने कथा

सिकाइ उद्देश्य

- कल्पना क्षमता बढ्नेछ, र
- स्मरणशक्ति बढ्नेछ ।

आवश्यक सामग्रीहरू

बाल कथाहरू भएका किताबहरू ।

मूल्याङ्कन

गाउँखाने कथाको उत्तर दिन वा सोध्न सके नसकेको हेर्ने

क्रियाकलाप विधि

शिक्षकले गाउँखाने कथा भन्ने र बालबालिकालाई उत्तर पत्ता लगाउन भन्ने । त्यसका लागि केही सङ्केत पनि दिने । यसै गरी बालबालिकालाई पनि एक आपसमा सोध्न र उत्तर भन्न लगाउने ।

उदाहरणका लागि:- मेरो २ ओटा खुट्टा छन्, चुच्चो पनि छ, म उडेर एक ठाउँबाट अर्को ठाउँमा जान्छु - म को हो?

१०२. क्रियाकलापको नाम: खुल्ला चौर वा स्थानमा खेल्ने

सिकाइ उद्देश्य
- शारीरिक विकास हुनेछ ।

आवश्यक सामग्रीहरू
बाँदरझुण्डी (मङ्कीबार), चिप्लेटी, पिङ ।

मूल्याङ्कन
खुला चउरमा स्वतन्त्ररूपमा खेल्न सके नसकेको हेर्ने ।

क्रियाकलाप विधि
बालबालिकालाई बाहिर लैजाने र स्वतन्त्ररूपमा उनीहरूलाई खेल्न मन लागेको क्रियाकलाप गराउने । बालबालिकालाई बाँदरझुण्डी, चिप्लेटी, पिङ खेल्ने ठाउँ छ भने खेल्न दिने वा शिक्षकले सँगै रहेर खेलाउने । यसरी बालबालिका कक्षाबाहिर लैजाँदा प्रयाप्त सुरक्षा उपायहरूमा ध्यान दिनुपर्दछ ।

१०३. क्रियाकलापको नामः समयपत्ती

सिकाइ उद्देश्य
- दैनिक गर्ने क्रियाकलाप समयअनुसार गर्न सक्नेछन् ।

आवश्यक सामग्रीहरू
समय लेखेका पत्तीहरू, काम गरेको देखाउने चित्रपत्तीहरू ।

मूल्याङ्कन
कुन समयमा के गर्ने भनेर बताउन सके नसकेको हेर्ने ।

क्रियाकलाप विधि
बालबालिकालाई समयपत्तीमा भएको समय देखाउँदै हामी कुन समयमा के गर्छौं भनेर बताउने । त्यसपछि कामको नाम भन्ने र बालबालिकालाई समयपत्ती देखाउन लगाउने, जस्तोः- बिहान ७ बजे ओछ्यानबाट उठेको चित्र । यसै गरी, समय भन्ने र बालबालिकालाई के काम गर्ने हो सोको चित्र खोज्न लगाउने । समयपत्तीलई स्पर्शीय बनाउने। दैनिक गरिने क्रियाकलापहरू बताउँदै यी कार्य गराउने ।

१०४. क्रियाकलापको नाम: व्यायाम गराउने

सिकाइ उद्देश्य

- सामान्य शारीरिक व्यायाम गर्नेछन् ।

आवश्यक सामग्रीहरू

शारीरिक व्यायाम गर्न सके नसकेको हेर्ने ।

मूल्याङ्कन

खुला चउरमा स्वतन्त्ररूपमा खेल्न सके नसकेको हेर्ने ।

क्रियाकलाप विधि

बालबालिकालाई उनीहरूले गर्न सक्ने सामान्य व्यायाम तथा योग अभ्यास गराउने । योग गराउँदा सामान्य योगाका स्टेपहरू गराउने र बिस्तारै कठिन स्टेपहरू थप्दै जाने । बालबालिकाको रूचि र अवस्थाअनुरूप योगा तथा सामान्य व्यायामहरू गराउन सकिन्छ । यो क्रियाकलाप गर्नु अगाडि व्यायाम गर्ने तरिकाको बारेमा राम्रोसँग बताउनु पर्दछ । शारीरिकरूपमा कठिनाइ भएका बालबालिकालाई पनि यो क्रियाकलापमा सहभागी गराउन सकिन्छ ।

१०५. क्रियाकलापको नाम: ध्यान गराउने

सिकाइ उद्देश्य	क्रियाकलाप विधि
▪ ध्यान केन्द्रित गर्न सक्नेछन् । **आवश्यक सामग्रीहरू** सङ्गीत **मूल्याङ्कन** ध्यान गर्न सके नसकेको हेर्ने ।	बालबालिकालाई मधुर सङ्गीत बजाएर प्रत्येक दिन आफ्नो श्वासमा ध्यान केन्द्रित गर्न लगाउने । ध्यानको समय क्रमशः थप्दै जाने । सुनाइमा समस्या भएका बालबालिकालाई इशाराबाट ध्यान गर्न निर्देशन दिने; साथै, बौद्धिक अपाङ्गता, अटिज्म भएका बालबालिकालाई शिक्षकले सहायता गरी क्रियाकलापमा सहभागी गराउने ।

unicef
for every child

handicap
international

Seto Gurans National Child Development Services