प्रारम्भिक बाल विकास र फुटबल

स्रोत पुस्तिका

२०८१

FIFA Foundation

CN 2003

Child Nepal (CN)

स्रोत पुस्तिकाको सम्बन्धमा

सबैमा हार्दिक नमस्कार,

चाइल्ड नेपालले स्थापनादेखि नै प्रारम्भिक बाल विकासको लागि नीतिगत पैरवीका साथै सामुदायिक तहमा विभिन्न कार्यक्रमहरु सञ्चालन गर्दै आएको छ । नीतिगत पैरवीको सन्दर्भमा नेपालको संविधान २०७२ मा प्रारम्भिक बाल विकासको अधिकारलाई मौलिक हकका रुपमा स्थापित गर्न संस्थाले नेपाल सरकार, संवैधानिक समितिहरुसँग पैरवी गरेको थियो । साथै, सामुदायिक तहमा प्रारम्भिक बाल विकास केन्द्रहरुको स्थापना, कक्षा व्यवस्थापन, सहजकर्ता तथा अभिभावकहरुको क्षमता अभिवृद्धिका साथै स्थानीय तहहरुमा एकिकृत प्रारम्भिक बाल विकास योजनाको लागि संस्थाले सहजीकरण गर्दै आएको छ । पछिल्लो समयमा विषयगत खेलकुद र प्रारम्भिक बालविकासलाई एकिकृत गर्दै सामुदायिक तहमा विभिन्न कार्यक्रमहरु सञ्चालन गर्दै आएको छ । यसै सन्भर्दमा, FIFA Foundation सँगको साझेदारीमा संस्थाले बूढानीलकण्ठ नगरपालिकालाई लक्षित गरी फुटबल र प्रारम्भिक बालविकाससम्बन्धी परियोजना कार्यान्वयनमा ल्याएको छ र यसअन्तर्गत संस्थाले यो पुस्तिका तयार गरेको हो ।

यस पुस्तिक नेपाल सरकारले तयार गरेको प्रारम्भिक बाल विकास सम्बन्धी पाठ्यक्रम २०७७ लाई आधार मान्दै आधारभुत तथा विषयगत सिकाई क्षेत्रहरुलाई लक्षित गरी तयार गरेको छ। यी सबै सिकाई क्षेत्रहरुमा फुटबलले कसरी बालबालिकाको विकासलाई सहयोग र प्रवर्द्धन गर्न सक्छ भन्ने कुरा प्रस्तुत गरिएको छ। यो पुस्तक तयार गर्न विज्ञ सदस्यहरुको एक समिति गठन गरी यसको मस्यौदा तयार गरेपछि बालबालिका, सहजकर्ता र अभिभावकहरुसँग छुट्टा छुट्टै छलफल गरिएको थियो । छलफलबाट प्राप्त सुझावहरुलाई समावेश गरी यसको अन्तिम रुप तयार परिएको छ । यस पुस्तकको आधारमा प्रारम्भिक बाल विकास सहजकर्ताहरुले फुटबल खेलमार्फत बालबालिकालाई नियमित क्रियाकलापहरुमा सहभागी गराई उनीहरुको विकासलाई सहयोग गर्न सक्नेछन् । साथै, अभिभावकहरुले पनि घरमा छोराछोरीहरुलाई फुटबल खेल्न प्रेरित गर्दै यसबाट हुने समग्र विकासको जानकारी दिन सक्नुहुनेछ ।

यो पुस्तक तयार गर्ने क्रममा यसको लेखन तथा सम्पादनमा प्रमुख भूमिका खेल्नु हुने डा. कृष्ण सुवेदी प्रति हार्दिक आभार व्यक्त गर्दछौं । साथै, प्रारम्भिक बाल विकास विज्ञ श्री अनन्त घिमिरे, फुटबल विज्ञ सोनाम जोशी लगायत यस पुस्तकलाई अन्तिम प्रारुप दिन सहयोग गर्नुहुने सबैप्रति चाइल्ड नेपाल कृतक्ष छ। साथै, यो पुस्तक तयारीमा आर्थिक सहयोग गर्ने FIFA Foundation लाई धन्यवाद दिन्छौं । अन्त्यमा, सबैले यस पुस्तकलाई अध्ययन गरी यसको ज्ञान र सुचनालाई व्यवहारिक प्रयोगमा ल्याउनु हुनेछ भन्ने विश्वास गर्दै सबैप्रति आभार व्यक्त गर्दछौं ।

धन्यवाद ।

मोहन दँगाल
कार्यकारी निर्देशक

सह - लेखन / सम्पादन
डा. कृष्ण सुवेदी
मोहन दँगाल
प्रदिप कुमार लामिछाने

भाषा सम्पादन
देवराज सापकोटा

प्रविधिक सल्लाह
अनन्त घिमिरे
सोनाम जोशी

चित्रकला
प्रदिप राई
सुदेशा सापकोटा

लेआउट डिजाइन
निश्चल पराजुली

विशेष सहयोग
सुमिता सापकोटा
तोयानाथ तिवारी
सलिना धिताल
यम बहादुर चौधरी
रिवाज बिक्रम भण्डारी

परिचय

चाइल्ड नेपालको परिचय : नेपाल चाइल्ड नेपाल (2003) नेपालभरका बालबालिकाको अधिकारको संरक्षण र प्रवर्द्धन गर्ने गहिरो प्रतिबद्धताका साथ स्थापना भएको, समग्र विकास र जोखिममा परेका बालबालिकालाई सशक्तिकरण गर्न देशव्यापि रूपमा क्रियाशील हुने गरी स्थापना र सञ्चालन गरिएको गैर-सरकारी संस्था हो । शिक्षा, स्वास्थ्य सेवा र सामुदायिक संलग्नताका सिद्धान्तहरूमा स्थापित, यो संस्था देशको परिदृश्यमा आशा र परिवर्तनको किरणको रूपमा उभिएको छ । चाइल्ड नेपालको मिसनको केन्द्रविन्दुमा बालबालिकाको अधिकारको पक्षमा वकालत गर्ने, उनीहरूको अधिकारका लागि आवश्यक आधारभूत सेवाहरू र सुरक्षाहरूमा पहुँच सुनिश्चित गर्ने लक्ष्य रहेको छ । प्रत्येक बालबालिकालाई शोषण र भेदभावबाट मुक्त, सुरक्षित र सहयोगी वातावरणमा पालनपोषण गर्ने समाज निर्माण गर्ने लक्ष्यका साथ संस्थाले काम गर्छ । यो संस्थाले नीति सुधारका लागि वकालत गर्दै र सामुदायिक कार्यलाई परिचालन गरेर, बालसंरक्षणका प्रावधान र सहभागितामा जोड दिँदै संयुक्त राष्ट्रसंघको बालअधिकार महासन्धिमा उल्लिखित अधिकारहरूको कार्यान्वयन र परिपालनालाई कायम राख्न प्रयास गर्दछ ।

चाइल्ड नेपालको बहुआयामिक दृष्टिकोणले नेपालभरका बालबालिका र परिवारका अधिकार र विविध आवश्यकताहरूलाई तल चर्चा गरिएका पहलहरूबाट सम्बोधन गर्ने प्रयास गर्दछ । संस्थाले सञ्चालन गर्ने शैक्षिक कार्यक्रमहरूमार्फत, गुणस्तरीय शिक्षामा पहुँच बढाउन, साक्षरतादर सुधार गर्न र सीमान्तकृत पृष्ठभूमिका बालबालिकाका लागि जीवनभर सिक्ने अवसरहरू प्रवर्द्धन गर्ने काम गर्दछ । शिक्षा र सशक्तीकरण बीचको अन्तर्निहित सम्बन्धलाई मान्यता दिँदै चाइल्ड नेपालले बालबालिकाका मस्तिष्कलाई गरिबीको चक्र तोड्न र आफ्नो पूर्ण क्षमतालाई महसुस गर्न सशक्त बनाउँछ । स्वास्थ्य सेवाको क्षेत्रमा चाइल्ड नेपालले स्वास्थ्य सेवामा सुधारिएको पहुँच र बाल स्वास्थ्य पहललाई बढावा दिन महत्वपूर्ण भूमिका खेल्दछ । स्थानीय स्वास्थ्य सेवा प्रदायकहरूसँग साझेदारी गरेर र स्वास्थ्य शिक्षा अभियानहरू कार्यान्वयन गरेर संस्थाले बाल मृत्यु दर घटाउने, रोगहरू रोक्न र बालबालिकालाई उनीहरूको विकासका लागि आवश्यक पर्ने चिकित्सा क्षेत्रमा समुचित ध्यान केन्द्रित गर्ने लक्ष्य राखेको छ ।

सामुदायिक संलग्नता चाइल्ड नेपालको दृष्टिकोणको आधारशिला हो । दिगो प्रभाव सिर्जना गर्न स्थानीय समुदायहरू, सरकारी निकायहरू र अन्तर्राष्ट्रिय संस्थाहरूसँग साझेदारी बढाउँदै आवश्यक प्रयासहरूमार्फत संस्थाले प्रणालीगत चुनौतिहरूलाई सम्बोधन गर्ने र सामाजिक समावेशीकरणलाई प्रवर्द्धन गर्ने, समुदायहरूलाई आफ्नो अधिकारमा परिवर्तनको संवाहक बन्न सशक्तिकरणका लागि स्थानीय तहका परियोजनाहरू लागू गर्दछ । यसबाहेक, चाइल्ड नेपालले बाल संरक्षणको महत्त्वलाई राम्ररोसँग बुझेको छ र बालबालिकालाई शोषण, दुर्व्यवहार र बेचबिखनबाट जोगाउन आवस्यक विध्यमान संयन्त्रहरूको सही परिचालनका साथै संस्थाले अन्य आवश्यक संयन्त्र पनि स्थापना गरेको छ । बालबालिका सुरक्षितरूपमा हुर्कन र विकास गर्नका लागि आवश्यक सचेतना बढाएर, परामर्श सेवाहरू उपलब्ध गराएर र बलियो कानुनी संरचनाहरूका लागि वकालत गरेर, संस्थाले सुरक्षित वातावरण सिर्जना गर्ने प्रयास गर्दछ । बालबालिका पारदर्शिता, जवाफदेहिता र नैतिक शासन अभ्यासहरूप्रतिको परिपालना चाइल्ड नेपालको प्रतिबद्धता हो । संस्थाले इमानदारिताको प्रतिबद्धताका साथ आफ्ना सबै प्रयासहरूमा उत्कृष्टताका लागि प्रयास गर्दछ । सहकार्य गर्ने सहयोगी संस्थाहरू, समर्थकहरू र सरोकारवालाहरू विश्वासलाई कायम राख्नका लागि प्रभावकारी रूपमा संस्था परिचालित हुन्छ । बालबालिकाप्रतिको आफ्नो प्रतिबद्धता र सहयोगी भावनामार्फत चाइल्ड नेपालले नेपालका बालबालिकाको उज्यालो भविष्य निर्माण गर्ने दिशामा महत्वपूर्ण कदम चालिरहेको छ । उनीहरूको अधिकारको संरक्षण र प्रवर्द्धनमा आवश्यक गतिविधिहरू गरेर, संस्था प्रत्येक बालबालिकालाई आफ्नो समुदायमा अर्थपूर्ण रूपमा योगदान गर्ने अवसर प्राप्त गर्ने समाज सिर्जना गर्ने प्रयासमा संस्था निन्तर क्रियाशील रहन्छ ।

चाइल्ड नेपाल र फिफा फाउन्डेसनबीचको सहकार्य

चाइल्ड नेपाल र फिफा फाउन्डेसनले नेपालमा समग्र बालविकासका लागि विशेष गरी तीनदेखि आठ वर्षका बालबालिकालाई लक्षित गर्दै फुटबलको शक्तिलाई उत्प्रेरकको रूपमा प्रयोग गर्नका लागि सहकार्य गरेका छन् । यो सहकार्य बालअधिकारको प्रवर्द्धनका साथ समावेशिता प्रवर्द्धन गर्ने, र खेलकुदलाई सामाजिक परिवर्तनको साधनको रूपमा प्रयोग गर्ने साझा प्रतिबद्धतामा आधारित छ ।

चाइल्ड नेपाल, नेपालमा बाल अधिकार र प्रारम्भीक बालविकासका लागि समर्पित एक प्रमुख गैर-सरकारी संस्था हो । यसले बालविकासका लागि स्थानीय विशेषज्ञता र सामुदायिक संलग्नतालाई प्रवर्द्धन गर्दै पिरशीलन गर्दछ । यसका पहलहरू शिक्षा, स्वास्थ्य सेवा, बाल संरक्षण र बालअधिकारका क्षेत्रमा आवश्यक वकालतमार्फत देशभरका बालबालिका र परिवारहरूलाई फाइदा पुग्ने दिगो प्रभावहरू सिर्जना गर्नमा संस्थाका प्रयासहरू केन्द्रित छन् । यस परिप्रेक्षमा प्रारम्भिक बालविकासको महत्वलाई बुझेर, बालबालिकाको शारीरिक, भावनात्मक, सामाजिक, संवेगात्मक , स्वास्थ्य, पोषण, संरक्षण र रचनात्मक विकासमा सहयोग गर्ने कार्यक्रमहरू डिजाइन गर्न संस्था प्रतिबद्ध छ ।

फेडेरेसन इन्टरनेसनल डे फुटबल एसोसिएसन (FIFA) द्वारा स्थापित फिफा फाउन्डेसनले विश्वभर सकारात्मक सामाजिक परिणामका लागि फुटबलको प्रयोग गर्ने दृष्टिकोण राखेको छ । विभिन्न पहलहरू मार्फत, FIFA फाउन्डेसनले विशेष गरी सीमान्तकृत समुदाय र कमजोर समूहहरूका लागि फुटबल र यसका फाइदाहरूमा उनीहरूको पहुँच प्रवर्द्धन गर्दछ । चाइल्ड नेपालसँगको सहकार्यमा, फाउन्डेसनले नेपालमा बालबालिकालाई फुटबलका बारेमा आवश्यक सीप र ज्ञानका साथै आत्मविश्वास, समूहकार्य र अभिवृद्धि गर्दै त्यसमार्फत बालबालिकाको सशक्तीकरण गर्ने लक्ष्य राखेको छ ।

यस सहकार्यको प्राथमिक लक्ष्य प्रारम्भिक बाल विकास कार्यक्रमहरूमा फुटबललाई एकीकृत गर्नका लागि व्यावहारिक मार्गदर्शकको रूपमा कार्य गर्ने विस्तृत स्रोतपुस्तिकाको विकास हो । फुटबलले शारीरिक विकास, भावनात्मक, सामाजिक समावेशीकरण, संवेगात्मक सीप, स्वास्थ्य, पोषण, सुरक्षा र बालबालिकामा रचनात्मक अभिव्यक्ति कसरी बढाउन सक्छ भन्नेबारे अन्तर्दृष्टि प्रदान गर्दै हेरचाहकर्ताहरू, शिक्षकहरू, सामुदायिक अगुवाहरू तथा फुटबल प्रशिक्षकहरूका लागि स्रोत पुस्तिकाका रूपमा यो पुस्तिका तयार गरिएको हो । बालबालिका स्रोतपुस्तिकाको प्रत्येक अध्यायले बालविकासका विशेष क्षेत्रहरूलाई सम्बोधन गर्दछ। सैद्धान्तिक अन्तरदृष्टि, व्यवहारिक उदाहरणहरू, केस स्टडीहरू र सिफारिस गरिएका गतिविधिहरूका बारेमा यहाँ चर्चा गरिन्छ ।

यो स्रोतपुस्तिकाको कार्यान्वयनले कार्यक्रमको सरोकारवाला समुदायहरूमा यसको प्रभावकारिता परीक्षण गर्न त्यसबाट प्राप्त नतिजामा आधारित रहेर थप सुधार गर्न र त्यस सुधारपछिका प्रतिक्रिया सङ्कलन गर्नसमेत यो स्रोतपुस्तिका लाई नमुनाका रूपमा प्रयोग गर्न सकिनेछ। स्रोतपुस्तिका प्रयोग गरी फुटबलमा आधारित कार्यक्रमहरू कार्यान्वयन गर्नका लागि सरोकारवालाहरूको क्षमता अभिवृद्धि गर्न तालिम सत्र र कार्यशालाहरू सञ्चालन गरिनेछ। कार्यक्रमलाई स्थानीय समुदायले स्वामित्व ग्रहण गर्न र कार्यक्रमको दिगोपन सुनिश्चित गर्न, बाल अधिकारको प्रवर्द्धन गर्न र समावेशी वातावरणमा बालबालिकाको विकास, सुरक्षामा सामुदायिक संलग्नतालाई प्रवर्द्धन गरिनेछ ।

अनुगमन र मूल्याङ्कन संयन्त्रहरूले कार्यक्रमको नतिजा र प्रभावहरू विश्लेषण गर्नेछ । यो सफल साझेदारीबाट सञ्चालित कार्यक्रमले प्रमाणका आधारमा प्राप्त हुने बालबालिका र समुदायका आवश्यकताहरूप्रति उत्तरदायी परिणामहरू सुनिश्चत गर्दछन् । यस उत्कृष्ट अभ्यास, सिकेका पाठहरू र ज्ञानलाई आपसी साझेदारी पहलद्वारा नेपालका धेरै बालबालिकासम्म पुग्ने राम्रो सम्भावना हुनेछ ।

अन्तमा, चाइल्ड नेपाल र फिफा फाउन्डेसनबीचको सहकार्यले नेपालमा बालविकासका लागि खेलकुदका माध्यमबाट सकारात्मक अवस्थाको सिर्जना र परिवर्तनकारी दृष्टिकोणको प्रारम्भ गर्दछ । प्रारम्भिक बालविकासका कार्यक्रमहरूमा फुटबललाई एकीकृत गरेर यो साझेदारीले बालबालिकालाई सशक्तीकरण गर्ने, समावेशितालाई प्रवर्द्धन गर्ने र बाल अधिकारको वकालत गर्ने कार्यमा महत्त्वपूर्ण योगदान पुर्याउँछ। यस पहलमार्फत चाइल्ड नेपाल र फिफा फाउन्डेसनले फुटबललाई सकारात्मक परिवर्तन र सामुदायिक सशक्तीकरणको माध्यमको रूपमा प्रयोग गर्ने उदाहरण स्थापित गर्दैछ र विश्वस्तरमा यस पहलको अनुकरण हुने पनि सम्भावना रहेको छ।

स्रोतपुस्तिकाको उद्देश्य

यस पुस्तिकाको उद्देश्य तीनदेखि आठ वर्ष उमेरका बालबालिकाको समग्र विकासका निम्ति फुटबललाई एक उपकरणको रूपमा प्रयोग गर्नेबारे विस्तृत मार्गनिर्देश गर्नु हो । यो उमेर समूहले प्रारम्भिक बालविकासको एक महत्त्वपूर्ण चरणलाई प्रतिनिधित्व गर्दछ जहाँ आधारभूत सीप र मनोवृत्तिको विकास हुने गर्दछ । यसले बालबालिकाको जीवनपर्यन्त हुने विकासलाई प्रभाव पार्न सक्छ । स्रोतपुस्तिकाले विश्वव्यापी रूपमा मनपर्ने खेल फुटबलमा केन्द्रित भएर प्रारम्भीक बालविकासका अन्तर्निहित शारीरिक, भावनात्मक, सामाजिक, संवेगात्मक, स्वास्थ्य, पोषण, संरक्षण र रचनात्मक क्रियाकलापजस्ता क्षेत्रका विकासका लागि महत्त्वपूर्ण योगदान पुर्याउँदछ। यस स्रोतपुस्तिकाका माध्यमले पाइने ज्ञानबाट बालबालिकाको पालनपोषण गर्ने समृद्ध वातावरण सिर्जना गर्न नेपालका शिक्षकहरू, हेरचाहकर्ताहरू र समुदायका अगुवाहरूलाई सशक्त बनाउने लक्ष्य राखेको छ।

समग्र विकासको परिचय

बालबालिकाको समग्र विकास भन्नाले उनीहरूका सबै प्रकारका सशक्तीकरण र वृद्धिलाई समेट्छ । यसले शारीरिक, भावनात्मक, सामाजिक, संवेगात्मक, स्वास्थ्य, पोषण, संरक्षण र रचनात्मक समग्र पक्षहरू समेट्ने हुनाले बालबालिकाको क्षमता, मनोवृत्ति र व्यवहारलाई दिशानिर्देश गर्न सक्ने विश्वास गरिएको छ। प्रारम्भीक बाल्यकाल, विशेष गरी तीनदेखि आठ वर्षसम्मको अवधि, माथि चर्चा गरिएका क्षेत्रहरूमा छिटो विकास हुनसक्ने अवधि हो, जसले भविष्यको शिक्षा, जीवनमुखी सम्बन्ध र स्वास्थ्य परिणामहरूका लागि जग राख्दछ। यो स्रोतपुस्तिका फुटबललाई बालबालिकाको समग्र विकासका निमित्त एक सशक्त माध्यमको रूपमा परिचालन गर्दै उनीहरूलाई समग्र सामाजिक विकासमा संलग्न गराउने एक आदर्श उद्देश्यमा आधारित छ।

समग्र विकासमा फुटबलको भूमिका

फुटबल, सामान्य एक खेलभन्दा धेरै हो । यो आफैंमा एक गतिशील कक्षा पनि हो जसले शारीरिक गतिविधि, समूह-समूहकार्य, रचनात्मकता, समस्या समाधान र भावनात्मक लचिलोपनलाई प्रोत्साहित गर्दछ। साना बालबालिकाका लागि, फुटबलले दौडने, उफ्रने, किक हान्नेदेखि शारीरिक सन्तुलनसम्मका सीपहरू मौलिक ढङ्गले विकास गर्ने अवसर प्रदान गर्दछ। यी शारीरिक कौशलहरू समग्र स्वास्थ्यको समुन्नतिका लागि आवश्यक छन्। सानै उमेरदेखि फुटबलको अभ्यासले स्वस्थ जीवनशैलीलाई बढावा दिनुका साथै, आपसी समन्वय, जागरुकता र हृदयगत तन्दुरुस्तीलाई बढाउँछ । समग्ररूपमा यसले शारीरिक विकास एवं केही हदमा मानसिक विकासमा पनि योगदान पुऱ्याउँछ।

शारीरिक सशक्तीकरण मात्र होइन फुटबलले एक-आपसमा सहजतासाथ प्रस्तुत हुने अभ्यासका साथै आत्मसम्मान र भावनात्मक विकासमा महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्दछ। बालबालिकाले सफलता र असफलता दुवैलाई व्यवस्थापन गर्न, उत्तेजना र निराशाजस्ता भावनाहरूलाई सम्हाल्न र लक्षित खेलमा आफ्नो सहभागिताद्वारा आत्मविश्वास निर्माण गर्न सिक्छन् । सामाजिक रूपमा, फुटबलले समूहकार्य, आपसी सञ्चार, साथीहरू बीचको सहयोगलाई प्रोत्साहन

दिन्छ, साथसाथै बालबालिकालाई आपसी सहयोग र पारस्परिक सम्मानको महत्व सिकाउँछ। यी सामाजिक सीपहरू सकारात्मक सम्बन्धहरू बनाउन र जीवनभर सामाजिक वातावरण निर्माण गर्नका लागि आधारभूत सन्दर्भ हुन्।

फुटबलले समस्या समाधान गर्ने ज्ञान तथा सीपहरू र रणनीतिक सोचलाई बढावा दिन्छ। यसले बालबालिकामा उनीहरूले अगाडि चाल्नुपर्ने पाइलाहरूका बारेमा अनुमान गर्न, कुनै पनि सन्दर्भमा समयमै सोच्न र उपयुक्त निर्णय गर्नसक्ने क्षमताको विकास गर्दछ। उनीहरूमा आलोचनात्मक रूपमा सोच्न र आफूले आर्जन गरेका सीप र ज्ञानलाई गतिशीलरूपमा लागु गर्न प्रोत्साहन दिन्छ। फुटबलले रचनात्मक अभिव्यक्तिका लागि अवसरहरू पनि प्रदान गर्दछ। बालबालिकालाई अभिनय गर्न, कथा वाचन गर्न र खेलसँग सम्बन्धित कलात्मक गतिविधिहरूमार्फत उनीहरूको कल्पनाहरूलाई व्यवहारमा उतार्न खोजी र प्रयोग गर्ने सीप पनि दिन्छ।

फुटबलले बालबालिकाको स्वास्थ्य, पोषण, संरक्षणका साथै उनीहरूमा वातावरणीय जागरूकताको, समग्र दृष्टिकोणलाई बढावा दिन्छ। यसले नियमित व्यायाममार्फत शारीरिक तन्दुरुस्ती र स्वस्थ जीवनशैली र असल बानीहरूलाई प्रोत्साहनका साथै बाल संरक्षण र सुरक्षा सुनिश्चित गर्दै बालबालिकाको कल्याण र अधिकारहरूलाई प्राथमिकता दिने वातावरणलाई प्रोत्साहन गर्दछ। थप रूपमा, फुटबलले वातावरणीय दिगोपनको चेतना जगाउन सक्छ, पर्यावरण-मैत्री व्यवहारलाई प्रवर्द्धन गर्न र युवा सहभागीहरूमा वातावरणप्रति जिम्मेवारीको भावनालाई बढावा दिन सक्छ।

उद्देश्यहरू :

- **शैक्षिक स्रोत :** यस स्रोतपुस्तिकालाई फुटबललाई समग्र बालविकासको उपकरणको रूपमा प्रयोग गर्न इच्छुक हरेक चाहकर्ताहरू, शिक्षकहरू र समुदायका अगुवाहरूका लागि शैक्षिक स्रोतको रूपमा लिन सकिनेछ।

- **कार्यक्रम कार्यान्वयन :** तीनदेखि आठ वर्ष उमेरका बालबालिकाको विकास आवश्यकताहरू पूरा गर्न फुटबलमा आधारित कार्यक्रमहरूको प्रयोग, परिशीलन, कार्यान्वयन र मूल्याङ्कन गर्न बाटो देखाउँछ।

- **उत्कृष्ट अभ्यासहरूको प्रवर्द्धन :** बालकेन्द्रित अवधारणाहरूमा उत्कृष्ट अभ्यासहरू प्रवर्द्धन गर्न, कार्यक्रमहरूले सधैं बालबालिकाको सुरक्षा, कल्याण र अधिकारहरूलाई प्राथमिकता दिन्छन्।

- **बहुक्षेत्रहरूको एकीकरण :** फुटबलले कसरी शारीरिक, भावनात्मक, सामाजिक, संवेगात्मक, स्वास्थ्य, पोषण, संरक्षण र रचनात्मक विकासलाई समग्ररूपमा एकीकृत गर्न सक्छ भनेर अभ्यास गर्न।

- **क्षमता निर्माण :** बालअधिकार, प्रारम्भिक बालविकास र सामाजिक समावेशीकरणको प्रवर्द्धनका लागि फुटबललाई माध्यमको रूपमा प्रभावकारी रूपमा प्रयोग गर्न सरोकारवालाहरूको क्षमता निर्माण गर्न।

स्रोतपुस्तिकाको संरचना

यो स्रोतपुस्तिका बालविकासका माथि उल्लिखित प्रत्येक क्षेत्रलाई व्यापक रूपमा समेट्नका लागि निर्माण गरिएको छ । यसले बालबालिकाको वृद्धिको प्रत्येक पक्षलाई बढाउन व्यावहारिक उदाहरणहरू, गतिविधिहरू र केस स्टडीहरूद्वारा देखाइएका सैद्धान्तिक ज्ञानहरू प्रदान गर्दछ । यस पुस्तिकाको प्रत्येक खण्डमा दिशानिर्देशहरू, सुझावहरू र सुझाव गरिएका गतिविधिहरू समावेश छन्, जुन नेपालका प्रारम्भिक बालविकास पाठ्यक्रम-२०७७ को आधारमा स्थानीय सन्दर्भहरू र नेपालका बालबालिकाको विशेष आवश्यकताअनुसार परिमार्जन र अनुकूलन गर्न सकिन्छ ।

आधारभूत सीपहरू सिकाउने क्षेत्रहरू:

- **शारीरिक विकास :** फुटबलसँग सम्बन्धित अभ्यास र व्यायमका गतिविधिहरूमार्फत हृदयगत स्वास्थ्य क्षेत्रका शारीरिक क्षमता अभिवृद्धिमा केन्द्रित हुने ।
- **भावनात्मक विकास :** फुटबलले बालबालिकामा लचिलोपन, आत्मसम्मान र भावनात्मक नियमनलाई बढावा दिनका लागि ।
- **सामाजिक/सांस्कृतिक/नैतिक विकास :** समूहकार्य, सञ्चार, सांस्कृतिक संवेदनशीलता र नैतिक व्यवहारलाई बढावा दिन फुटबलको भूमिकाबारे छलफल गर्नेछ ।
- **संवेगात्मक विकास :** समस्या समाधान गर्ने सीपहरू, रणनीतिक सोच र रचनात्मकता बढाउनमा फुटबलको संवेगात्मक फाइदाहरूलाई बढावा दिनेछ ।
- **स्वास्थ्य/पोषण/संरक्षण/वातावरण विकास :** फुटबल कार्यक्रमहरूमा शारीरिक स्वास्थ्य, पोषण शिक्षा, बाल संरक्षण र वातावरणीय जागरुकताको महत्त्वलाई सम्बोधन गर्नेछ ।
- **रचनात्मक विकास :** फुटबलमार्फत बालबालिकालाई कल्पनाशील खेल, कलात्मक अभिव्यक्ति र कथावाचनजस्ता सीपहरूमा कसरी उत्प्रेरित गर्न सक्छ भनेर खोजी गर्नेछ ।

विषयगत सीप सिकाउने क्षेत्रहरू

- **भाषा सीपहरू :** बोल्ने, सुन्ने, पढ्ने र लेख्ने, शब्दावली, व्याकरण र कथावाचनजस्ता क्षेत्रहरूमा ध्यान केन्द्रित गरेर क्षमता विकास गर्दछ ।
- **गणित कौशल :** संख्यात्मक ज्ञान, ढाँचा, आकारहरू र आधारभूत अंक गणितजस्तै जोड र घटाउ, तार्किक सोच र समस्या समाधानका क्षेत्रमा बालबालिकाको क्षमता विकास गर्दछ ।
- **अवलोकन/व्यवहार/सिर्जनशीलता :** जिज्ञासा, अन्वेषण, कल्पनाशील खेल र आत्म-अभिव्यक्ति, भावनात्मक जागरूकता र रचनात्मक सोचलाई बढावा दिने माध्यमको विकास हुन्छ ।
- **पर्यावरण विज्ञान :** प्रकृति, पर्यवरण, स्थिरता र संरक्षणको अन्वेषण गर्दछ, बालबालिकालाई बोटबिरुवा, जनावरहरू, मौसम र वातावरणीय जिम्मेवारीको बारेमा सिकाउँछ ।
- **सामाजिक अध्ययन :** समाज, संस्कृति, इतिहास, भूगोल र नागरिक कर्तव्यहरू समावेश गर्दछ, बालबालिकालाई सामुदायिक भूमिकाहरू, विविध संस्कृतिहरू र विश्वव्यापी नागरिकताको परिचय दिन्छ ।

आधारभूत सीप सिकाई क्षेत्रमा फुटबलको परिचालन

१. शारीरिक सीप

फुटबलले तीनदेखि आठ वर्ष उमेरका बालबालिकाका बीचमा शारीरिक क्षमता विकास गर्न, सूक्ष्मविकासको कौशल, आपसी समन्वय, बालसुलभ चपलता र समग्र शारीरिक तन्दुस्ति समावेश गर्न धेरै अवसर प्रदान गर्दछ। फुटबलका संरचनागत गतिविधिमार्फत, बालबालिका शारीरिक विकास, स्वास्थ्य र संरक्षण एवं बालकल्याणलाई बढावा दिने।

शारीरिक विकाससम्बन्धी सीपको महत्व

शारीरिक विकासका सीप बालबालिकाको समग्र वृद्धि र विकासका लागि आवश्यक हुन्छ जसले आपसी समन्वय, सुदृढ मांसपेशी, हृदयगत स्वास्थ्यका साथसाथै शारीरिक आत्मविश्वासमा पनि योगदान पुऱ्याउँछ । प्रारम्भिक बालविकास यी सीपहरू प्राप्त गर्न र परिष्कृत गर्न, सखक्रीय र स्वस्थ जीवनशैलीका लागि आधारशिला राख्ने महत्वपूर्ण अवधि हो ।

फुटबलका विशिष्ट प्रभावहरू

उन्नत सीप र कौशल बढाउन :

» **दौडिने :** फुटबलमा मैदानभरि दौडने, बललाई पछ्याउन वा विपक्षीहरूलाई बेवास्ता गर्नका लागि आवश्यक गति चाहिने गर्दछ। बालबालिकाले नियमित अभ्यास र खेलमार्फत दौड कौशल, गति र सहनशीलता विकास गर्दछन्।

» **बललाई किक हान्ने र बलको नियन्त्रण :** किक हान्ने सीप र प्रविधिको अभ्यासले बल नियन्त्रणमा खुट्टा-आँखाको समन्वय, सन्तुलन र सटीकतामा सुधार गर्छ। बालबालिकाले प्रभावकारी रूपमा बल पास गर्न, किक हान्न गोल गर्न वा बललाई अगाडि बढाउन (ड्रिबल गर्न) आफ्नो चालहरू समायोजन गर्न सिक्छन्।

समन्वय विकास गर्न :

» **आँखा-खुट्टा समन्वय :** व्यायाम र फुटबलको अभ्यासले बालबालिकालाई आँखा र खुट्टाको बीचका आफ्ना

चालहरूको समन्वय गर्न आवश्यक जागरुकता बढाउँछ ।

» **शारीरिक समन्वय :** वरिपरिका अवरोधहरू पन्छाउने चालबाजी, छिटो-छिटो दिशा परिवर्तन गर्न र बललाई अगाडि बढाउँदा वा बल पास गर्दा सन्तुलन कायम गर्नेगरी शरीरको समन्वय क्षमता विकास हुन्छ

मानसिक स्वास्थ्य

सहनशीलता र फेरि पनि सहनशीलता : फुटबल खेलमा निरन्तर द्वन्द्व समावेश हुन्छ, बालबालिकालाई त्यस अवस्थासँग परिचित हुँदै समयसँगै सहनशीलता र सहनशक्ति निर्माण गर्न आवश्यक हुन्छ । फुटबल गतिविधिहरूमा नियमित सहभागिताले मस्तिष्कको ताजगीका साथसाथै श्वासप्रश्वास क्षमतामा पनि सुधार हुन्छ ।

चपलता र लचिलोपन

तत्कालै गर्नुपर्ने प्रतिक्रियाहरू : विपक्षीबाट हुने निरन्तर प्रहारहरूमा प्रतिक्रिया जनाउन, पासहरू रोक्न वा लक्ष्यको रक्षा गर्दा आवश्यक चपलता र द्रुत प्रतिक्रियाको अभ्यास बढ्छ । खेलको निरन्तर अभ्यासबाट अभिवृद्धि हुने फुर्तिलोपनको विकासले बालबालिकाको खेलमा छिटो दिशा परिवर्तन गर्ने र दबाबमा फुर्तिलोपन कायम राख्ने क्षमतामा सुधार गर्छ ।

शक्ति र मांसपेशीको विकास

» **खुट्टाको बल :** फुटबल गतिविधिहरूमा बललाई बारम्बार लात हान्ने, दौडने र उफ्रने क्रियाकलापबाट क्वाड्रिसेप्स, ह्यामस्ट्रिङहरू र खुट्टाको सहित समग्र मांसपेशीहरूलाई बलियो बनाउँछ ।

» **खास सुदृढता :** बललाई ड्रिब्लिङ वा प्रहार गर्दा सन्तुलन, स्थिरता र समुचित आवश्यक मुद्रा कायम राख्दा खास मांसपेशीहरूको विकास हुनुका साथै समग्रमा बल र स्थिरतामा योगदान पुऱ्याउँछ ।

शारीरिक कौशल विकासका लागि नमुना गतिविधिहरू

– **ड्रिब्लिङ चुनौतीहरू :** बालबालिकालाई बल ड्रिब्लिङ गर्दा भित्र र बाहिर बुन्नका लागि कोन वा मार्करहरू स्थापना गर्नहोस् । खुट्टाका विभिन्न भागहरूको सञ्चालन र दिशाहरू परिवर्तन गरेर बललाई नियन्त्रण गर्ने अभ्यास गर्नुहोस् ।

– **साना प्रतियोगिताहरू :** सक्रिय सहभागिता, बल पास गर्ने र प्रहार गर्ने कलालाई प्रोत्साहन गर्न परिमार्जित नियमहरूसँग साना प्रतियोगितात्मक खेलहरूको आयोजना गर्नुहोस् । गोलकिपर, डिफेन्डर र फरवार्डजस्ता विभिन्न कौशलहरू विकास गर्न यस्ता आयोजनाहरू बारम्बार आयोजना गर्नुहोस् ।

- **अवरोध फुकाउने अभ्यासहरू :** बलको वरिपरि ड्रिब्लिङ गर्ने, अवरोधहरूमाथि हाम फाल्ने र गेटहरू पार गर्नेजस्ता फुटबलका कौशलहरू समावेश गर्दै अवरोध पन्छाउने पाठ्यक्रमहरू निर्माण र विकास गर्नुहोस् । बालबालिकाको समन्वय र चपलतालाई चुनौती दिनका लागि पाठ्यक्रममा रहेका अप्ठ्यारा सन्दर्भहरूलाई आफ्ना अनुकूलतामा समायोजन गर्नुहोस् ।
- **शारीरिक सुगठनका अभ्यासहरू :** आवश्यक गति, फुर्तिलोपन र हृदय सहनशीलता विकास गर्न पर्याप्त घुँडा खुम्च्याएर उफ्रने, साइड अभ्यास सफलहरू वा सिँढीमा दौडने अभ्यासहरूजस्ता तन्दुरुस्तिका अभ्यासहरू लागु गर्नुहोस् । व्यापक शारीरिक स्वास्थ्यका लागि फुटबल विशिष्ट प्रक्रियाहरूसँग यी विशिष्ठ अभ्यासहरू मिलाउनुहोस् ।
- **शरीर तताउनाका लागि गरिने स्ट्रेचिङ र वार्म-अपहरू :** बालबालिकाको फुर्तिलोपनलाई बढावा दिन, चोटपटकहरू रोक्न र मैदानमा गतिशील प्रक्रिया र सुदृढ प्रहारका मांसपेशीहरू तयार गर्न फुटबल गतिविधिहरू अघि स्ट्रेचिङ ब्यायाम र वार्म-अपहरूलाई प्राथमिकता दिनुहोस् ।

फुटबललाई शारीरिक सीप विकासका गतिविधिहरूमा एकीकृत गरेर, शिक्षकहरू र हेरचाहकर्ताहरूले बालबालिकालाई खास शैली (कौशल) समन्वय, फिटनेसका माध्यमबाट समग्र शारीरिक क्षमता बढाउने अवसरहरू प्रदान गर्दछन् । यी गतिविधिहरूले स्वस्थ जीवनशैलीलाई बढावा दिन्छ, शारीरिक क्षमताहरूमा आत्मविश्वास जगाउँदछ र युवा शिक्षार्थीहरूका बीचमा खेलकुद र शारीरिक गतिविधिबाट प्राप्त हुने आजीवन आनन्दलाई बढावा दिन्छ । फुटबलले समग्र शारीरिक विकासको लागि एक प्लेटफर्मको रूपमा काम गर्दछ, बालबालिकालाई सक्रीय खेलमा संलग्न हुन, आवश्यक सीपहरू निर्माण गर्न र स्वस्थ भविष्यका लागि जग बसाल्न प्रोत्साहन दिन्छ ।

२. संवेगात्मक सीप

फुटबलले तीनदेखि आठ वर्ष उमेरका बालबालिकामा भावनात्मक सीपहरू बढाउन, भावनात्मक जागरुकता ल्याउन, आत्म-नियमन गर्न र आवश्यक लचिलोपनको अभिवृद्धि गर्नका साथै सामाजिक भावनात्मक विकासलाई बढावा दिनका लागि एक बहुमूल्य प्लेटफर्मको रूपमा काम गर्दछ । फुटबलसम्बन्धी गतिविधिहरूमा सहभागिताको माध्यमबाट, बालबालिकाले भावनाहरू व्यवस्थापन गर्न, आत्मविश्वास निर्माण गर्न साथीहरू र प्रशिक्षकहरूसँग सकारात्मक सम्बन्ध विकास गर्न सिक्छन् ।

भावनात्मक कौशल विकासको महत्व

भावनात्मक सीपहरू बालबालिकाको समग्र कल्याण र सामाजिक क्षमताका लागि महत्त्वपूर्ण हुन्छन् । तिनीहरूको मर्म बुझ्न र अभिव्यक्त गर्ने, चुनौतीहरूको सामना गर्नका साथसाथै स्वस्थ सम्बन्धहरू निर्माण गर्ने क्षमतालाई सकारात्मक प्रभाव पार्छ । प्रारम्भिक बाल भावनात्मक विकासका लागि एक महत्त्वपूर्ण अवधि हो । यस अवधिमा आर्जन गरेका सीपहरूले जीवनभर भावनात्मक स्वास्थ्य र लचिलोपनका लागि जग बसाल्दछन् ।

फुटबलका विशिष्ट प्रभावहरू

१. भावनात्मक चेतना

- **भावनाहरू पहिचान गर्ने :** फुटबल गतिविधिहरूले बालबालिकालाई प्रतियोगिताहरूमा भेटिने अन्य साथीहरूसँग खेल खेल्दा आफ्ना टोलीका साथीहरूसँग अन्तरक्रिया गर्दा उत्साह, आनन्दमात्र होइन अप्ठ्यारा वा निराशाजस्ता भावनालाई चिन्ने र त्यसमा आधारित भएर अभिव्यक्त गर्ने सीप क्षमता प्रदान गर्दछ ।

- **भावनात्मक नियमन :** बालबालिकालाई छुटेको लक्ष्यपछि निराशा वा गोल गरेपछिको उत्साहजस्ता भावनाहरू व्यवस्थापन गर्नका लागि प्रदान गरिने प्रोत्साहनले आत्मनियन्त्रण, लचिलोपन र अनुकूल अवस्थाको सामना गर्ने

रणनीतिहरूलाई बालबालिकासम्म प्रसारित गर्न बल पुग्दछ ।

२. आत्म-विश्वास र आत्म-सम्मान

- **उपलब्धि र निपूर्णता :** फुटबल कौशलमा पूणर्ता हासिल गर्न, गोल गर्न वा टोलीको सफलतामा अरू प्रकारले योगदान गर्नाले बालबालिकाको आत्मविश्वास आत्मसम्मान बढ्छ । कोच र साथीहरूबाट सकारात्मक सुदृढीकरण र प्रोत्साहनले उपलब्धिको भावनालाई बलियो बनाउँछ ।
- **सकारात्मक आत्म-छवि :** फुटबलमा शारीरिक क्षमता र दक्षताहरूको विकासले बालबालिकाको आत्म-छवि र उनीहरूको क्षमताहरूमा विश्वास बढाउँछ, उनीहरूभित्रको सकारात्मक अवधारणालाई बढावा दिन्छ ।

३. लचिलोपन र लगनशीलता

- **चुनौतीहरूको सामना गर्नु :** फुटबलमा खेल हार्नं, गल्तीहरू गर्नं वा असफलताहरू पार गर्नेजस्ता चुनौतीहरूको सामना गर्नु पर्दछ । ती अवस्थाहरूमा बालबालिकाले निराशाबाट फर्कर र दृढ संकल्पकासाथ लगनशील भएर कठिनाइहरू पार गर्दै लचिलोपन सिक्छन् ।
- **असफलताबाट सिक्ने :** खेलमा हुने गल्तीहरूबाट सिक्ने र ती अवसरलाई सुधार गर्ने अवसरको रूपमा लिने मानसिकतालाई प्रोत्साहन गर्दै लचिलोपनलाई बढावा दिन्छ । बालबालिकाको अवरोधहरू पार गर्ने क्षमता निर्माण गर्दछ ।

४. सामाजिक भावनात्मक कौशल

- **समूहकार्य र सहयोग** : फुटबलमा खेलाडीहरूबीचको सहकार्य, आपसी सञ्चार र राम्रो समूहकार्य चाहिन्छ । बालबालिकाले सँगै काम गर्न, टोलीका साथीहरूलाई समर्थन गर्न र द्वन्द्वहरू मिलेर समाधान गर्न, सामाजिक भावनात्मक सीपहरू सिक्नुका साथसाथै समान अनुभूतिको विकास गर्न सिक्छन् ।
- **समानुभूति र परिप्रेक्ष्य-लिने** : टोलीका साथीहरूको भावना, दृष्टिकोण र अनुभवहरूको आदान-प्रदानले समान अनुभूति र भावनात्मक क्षमताको विकास हुन्छ । बालबालिकाले अरूको भावनालाई बुझ्न सम्मान गर्न र मैदानमा मैदान बाहिर पनि आपसमा दयाको भावना देखाउन सिक्छन् ।

भावनात्मक कौशल विकासका लागि नमुना गतिविधिहरू

१. भावनालाई अनुभूत गर्ने : भावनाको अनुभूतका साथ अभ्यासका सत्रहरू सुरु गर्नुहोस्, जहाँ बालबालिकाले त्यो दिन फुटबल खेल्दा कस्तो महसुस गर्दछन् । खुला संवादलाई प्रोत्साहन दिनुहोस् र भावनाहरूको क्षेत्रलाई सामान्य र सहज बनाउनुहोस् ।

२. लक्ष्य तय गर्ने : बालबालिकालाई फुटबल कौशल वा समूहकार्यसँग सम्बन्धित व्यक्तिगत लक्ष्यहरू तय गर्न मद्दत गर्नुहोस् । आत्मविश्वास र प्रेरणा निर्माण गर्न प्रगति र उपलब्धिहरू चर्चा गर्ने र त्यसलाई सबैको साझा प्रयासमा मात्र पूरा गर्न सकिन्छ भन्ने कुरा बुझाउँदै तय गरिएका लक्ष्यहरूप्रति साझा प्रतिबदद्धता व्यक्त गराउनुहोस् ।

३. टोली निर्माण अभ्यासहरू : टोली निर्माण गतिविधिहरू सञ्चालन गर्नहोस् जस्तै आपसी विश्वास, समूहका चुनौतीहरू वा बन्धनलाई बलियो बनाउन, सबैले सबैलाई सहयोग गर्ने र टोलीका साथीहरूबीच आपसी सम्मान निर्माण गर्ने वातावरण तयार गर्नुहोस् ।

४. चिन्तनशील छलफलहरू : सफलताहरू, चुनौतीहरू र सिकेका पाठहरूमा प्रतिविम्बित गर्न खेलहरू वा अभ्यासहरू पछि छलफललाई सहज बनाउनुहोस् । बालबालिकालाई आफ्ना भावनाहरू समूहमा व्यक्त गर्न, अनुभवहरू साझा गर्न र एकअर्काको भावनात्मक वृद्धिलाई समर्थन गर्न प्रोत्साहन दिनुहोस् ।

५. मस्तिष्कलाई सहज र आराम दिने अभ्यास : भावनाका पक्षलाई महत्व र बढावा दिन, तनाव कम गर्न र सवालहरूमा ध्यान बढाउन फुटबल गतिविधिहरू या खेलको अघि वा पछि मस्तिष्कलाई सहज र आराम दिन गहिरो सास फेर्ने प्रविधिहरू, स्वासप्रस्वासका ब्यायाम वा विश्राम गतिविधिहरू परिचय दिनुहोस् । केही अभ्यास पनि गराउनुहोस् ।

शारीरिकसँगै फुटबलले भावनात्मक वृद्धिका लागि एक शक्तिशाली उत्प्रेरकको रूपमा काम गर्दछ । फुटबललाई भावनात्मक सीप विकास गतिविधिहरूसँग जोडेर, शिक्षकहरू र हेरचाहकर्ताहरूले सहज र सहयोगी वातावरण सिर्जना गर्दछन् जहाँ बालबालिकाले आफ्ना भावनाहरूलाई प्रभावकारी रूपमा बुझ्न, व्यवस्थापन गर्न र व्यक्त गर्न सिक्न सक्छन् । यी गतिविधिहरूले बालबालिकामा भावनात्मक लचिलोपन, आत्मविश्वास र सामाजिक भावनात्मक क्षमताको विकास गर्दछ । यो अभ्यासले बालबालिकालाई चुनौतीहरू पहिल्याउन र त्यसको व्यवस्थापन गर्नु सकारात्मक सम्बन्धहरू निर्माण गर्ने क्षमताको विकास गर्दछ ।

३. सामाजिक/सांस्कृतिक/नैतिक सीप

फुटबलले तीनदेखि आठ वर्ष उमेरका बालबालिकामा सामाजिक, सांस्कृतिक र नैतिक सीपहरू बढाउन, समूहकार्यलाई बढावा दिन, विविधताको सम्मान गर्नेजस्ता आनीबानीको विकास गराएर नैतिक व्यवहारमा महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ । फुटबल र यससँग सम्बन्धित गतिविधिहरूमा संलग्न भएर, बालबालिकाले बहुमूल्य सामाजिक सीपहरू सिक्छन्, सांस्कृतिक विविधताको प्रशंसा गर्ने अभ्यास गर्दछन् यस अभ्यासले बालमस्तिष्कमा नैतिक मूल्यहरूलाई स्थापना गर्न मार्गदर्शन गर्दछन् ।

सामाजिक/सांस्कृतिक/नैतिक सीप विकासको महत्व

सामाजिक सीपहरूले सकारात्मक सम्बन्धहरू निर्माण गर्न र सामाजिक सम्बन्धहरू पहिल्याउन र त्यसको व्यवस्थापन गर्न आवश्यक सञ्चार, सहयोग, समानुभूतिको अवस्था सिर्जना गर्छ । त्यस अवस्थाले द्वन्द्व समाधान क्षमता अभिवृद्धि गर्दछ । सांस्कृतिक जागरुकताले विविध पृष्ठभूमि, परम्परा, र दृष्टिकोणहरूका माझ समझदारी र सम्मानलाई बढावा दिन्छ । नैतिक विकासले निष्पक्षता, इमान्दारिता र नियमहरूको सम्मान गर्ने, नैतिक व्यवहारलाई आकार दिने अत्यन्तै महत्त्वपूर्ण काम गर्दछ ।

फुटबलका विशिष्ट प्रभावहरू

१. समूहकार्य र आपसी सहयोग

- **सामूहिक खेल फुटबल :** फुटबलले बालबालिकालाई साझा लक्ष्यहरू प्राप्त गर्नका लागि टोलीका साथीहरूसँग सहकार्य गर्न, सञ्चार गर्न र समन्वय गर्न प्रेरणा गर्दछ । यो खेल सामूहिक रूपमा खेलिने हुनाले टोलीको सन्दर्भमा सँगै काम गर्दा सहयोग, नेतृत्व र साझा जिम्मेवारी बढाउँछ ।
- **समर्थन र प्रोत्साहन :** बालबालिकालाई आफ्ना टोलीका साथीहरूलाई समर्थन गर्न, सफलताहरू मनाउन रचनात्मक प्रतिक्रिया प्रदान गर्न प्रोत्साहन दिँदा आपसमा सौहार्द र पारस्परिक सम्मानको भावना बढाउँछ ।

२. विविधताको सम्मान

- **सांस्कृतिक आदानप्रदान :** बालबालिकालाई विभिन्न देशका फुटबल टोली, खेलाडी र संस्कृतिसँग परिचय गराउने अवसर मिल्ने हुनाले यसले सांस्कृतिक चेतना र विविधताको प्रशंसालाई बढावा दिन्छ । यसले बालबालिकामा चलन, भाषा र परम्पराहरू छलफल गर्दा विश्वव्यापी परिप्रेक्ष्यहरूको ज्ञानलाई समृद्ध बनाउँछ ।
- **समावेशी खेल :** समावेशितालाई जोड दिँदै र विविध पृष्ठभूमि, क्षमता र लिङ्गका बालबालिकालाई स्वागत गर्ने अभ्यासले व्यक्तिगत भिन्नताप्रति सहज आबद्धता र सम्मानको भावनालाई बढावा दिन्छ ।

३. खेलकुद र निष्पक्ष खेल

- **नियमहरूको सम्मान :** फुटबलले बालबालिकालाई नियमहरू, रेफ्रीहरूको निणर्यहरू र निष्पक्ष खेलका सिद्धान्तहरूको सम्मान गर्न सिकाउँछ । इमानदारी र नियमहरूको पालनालाई जोड दिनुले खेलकुदको महत्व र मूल्यबोध गराउनुका साथै नैतिक आचरणलाई बढावा दिन्छ ।
- **सहज जित र हार :** जित या हार दुवै अवस्थामा अनुग्रह र सम्मान प्रदर्शन गर्न प्रोत्साहन गर्ने हुनाले जित्नु वा हार्नुले दुवैले बालबालिकामा नम्रता, लचिलोपन र भावनात्मक परिपक्वतालाई बढावा दिन्छ ।

४. द्वन्द्व समाधान र सञ्चार

- **द्वन्द्व व्यवस्थापन :** फुटबलले बालबालिकालाई वार्ता, सम्झौता र असहमतिलाई शान्तिपूर्ण रूपमा समाधान गर्नेजस्ता द्वन्द्व समाधान गर्ने सीपहरू अभ्यास गर्ने अवसर प्रदान गर्दछ ।
- **प्रभावकारी सञ्चार :** निर्देशन दिने, आवश्यकताहरू व्यक्त गर्ने र टोलीका साथीहरूलाई समर्थन गर्नेलगायत फिल्डमा गरिने स्पष्ट सञ्चारले बालबालिकाको सञ्चार कौशल बढाउँछ र सकारात्मक अन्तरक्रियाहरूलाई बढावा दिन्छ ।

सामाजिक/सांस्कृतिक/नैतिक सीप विकासका लागि नमुना गतिविधिहरू

१. टोली निर्माण अभ्यासहरू : टोली निर्माण गतिविधिहरू व्यवस्थित गर्नुहोस् । बालबालिका बीचको विश्वास र सहकार्य बलियो बनाउन रिले दौडहरू, सामूहिक खेलहरू सफलतासाथ सम्पन्न गर्न वा सामूहिक चुनौतीहरूसँग जुझ्न, समूहकार्य गर्न, आपसी सञ्चार र विश्वास बलियो बनाउनाका लागि टोली निर्माण गर्दै टोलीका गतिविधिहरू व्यवस्थित गर्नुपर्ने हुन्छ ।

२. सांस्कृतिक प्रशंसा : संसारका विभिन्न फुटबल परम्पराहरू, चलनहरू र उत्सवहरू खोजी र जानकारी गर्नुहोस् । बालबालिकालाई फुटबलमा सांस्कृतिक विविधता देखाउने पोस्टर, देशदेशका झन्डा वा प्रस्तुतिहरूका माध्यमबाट सांस्कृतिक प्रसंशाको वातावरण सिर्जना गर्न प्रोत्साहन दिनुहोस् ।

३. फेयर प्ले (नियमहरू पालना गर्दै खेलिने निष्पक्ष र स्वच्छ खेल) छलफलहरू : फुटबल खेलहरूमा निष्पक्ष खेलका सिद्धान्तहरू, विपक्षीहरूको सम्मानका साथ नियमहरू पालना गर्ने एवं निर्णयमा नैतिकतालाई महत्त्व दिँदै खेलिने, खेलकुदको अभ्यास गर्ने बारेमा छलफलहरू सहज बनाउनुहोस् ।

४. भूमिका खेल्ने परिदृश्यहरू : भूमिका खेल्ने अवस्थाहरू जहाँ बालबालिकाले खेलाडी, प्रशिक्षक, रेफ्री वा दर्शकजस्ता विभिन्न भूमिकाहरू जिम्मेवारीहरू, अपेक्षाहरूमा कसरी ती प्रत्येक भूमिकाले सकारात्मक फुटबलको परिचालनमा

कसरी योगदान पुऱ्याउँछ भन्ने सन्दर्भमा छलफल गर्नुहोस् ।

५. सामुदायिक सेवा परियोजनाहरू : बालबालिकामा समान अनुभूति, परोपकारी भावना र सामाजिक उत्तरदायित्व बढाउन उनीहरूलाई फुटबलसँग सम्बन्धित परोपकारी खेल आयोजना गर्ने वा अवसरविहीन समुदायहरूका लागि खेलकुद सामग्री सङ्कलन गर्नेजस्ता सामुदायिक सेवा परियोजनाहरूमा संलग्न गराउने अभ्यास गर्नुहोस् ।

फुटबललाई सामाजिक, सांस्कृतिक र नैतिक सीप विकास गतिविधिहरूमा एकिकृत गरेर, शिक्षकहरू र हेरचाहकर्ताहरूले बालबालिकालाई समाजको सम्मानजनक, समान अनुभूतिसहितको जिम्मेवार सदस्य बनाउन सक्दछन् । यी गतिविधिहरूले सकारात्मक मानकहरूलाई बढावा दिन्छ, सामाजिक अन्तरक्रिया बढाउँछ र बालबालिका बीच विश्वव्यापी नागरिकताको भावनाको पक्षपोषण गर्दछ । फुटबलले सामूहिक र समावेशी वातावरणलाई बढावा दिन, विविधतालाई सहजतासाथ लिन र सम्मान गर्न प्रेरणा गर्दछ । यस अभ्यासले तीनदेखि आठ वर्षका बालबालिकामा समूहकार्य, आपसी सम्मान र अखण्डताको जीवनपर्यन्त अपनाइने सिद्धान्तहरू स्थापित गर्न उत्प्रेरकको रूपमा काम गर्दछ ।

४. बौद्धिक तथा मानसिक सीप

फुटबलले समस्या समाधानको सीप, निर्णय लिने क्षमता, जागरुकता र रणनीतिक सोचसहित तीनदेखि आठ वर्ष उमेरका बालबालिकामा संवेगात्मक सीपहरू विकास गर्न बहुमूल्य अवसर प्रदान गर्दछ । फुटबल र यससँग सम्बन्धित गतिविधिहरूमा संलग्न भएर बालबालिकाले आफ्नो संवेगात्मक क्षमताहरू बढाउँछन् र मानसिक प्रक्रियालाई उन्नत पार्दछन् । यस अभ्यासबाट सिक्ने र दैनिक समस्या समाधानका लागि आवश्यक महत्त्वपूर्ण सोच र कौशलको पनि विकास गर्दछन् ।

संवेगात्मक कौशल विकासको महत्व

संवेगात्मक कौशलमा सम्झनाशक्ति, ध्यान, समस्या समाधान र सूचना प्रशोधनजस्ता मानसिक प्रक्रियाहरू पर्दछन् । संवेगात्मक कौशल र यसको अभ्यासले शैक्षिक सफलता पाउन, नयाँ अवधारणाहरू सिक्न र जीवनभर विभिन्न परिस्थितिलाई आफ्नो अनुकूल बनाउनका लागि आधारभूत सीप र ज्ञान दिन्छन् ।

फुटबलका विशिष्ट प्रभावहरू

१. समस्या समाधान गर्ने सीपहरू

- **खेल रणनीति :** फुटबलले बालबालिकालाई खेल परिस्थितिहरूको विश्लेषण गर्न, विपक्षीहरूको चालहरू अनुमान गर्न र द्रुत निर्णयहरू गर्न प्रेरणा र शिक्षा दिन्छ । बल पासिङ, ड्रिब्लिङ र गोल गर्ने रणनीतिहरू विकास गर्नाले समस्या समाधान गर्ने क्षमता र रणनीतिक सोचलाई बढावा दिन्छ ।
- **चुनौतीका लागि अनुकूलन :** प्रतिद्वन्द्वीबाट आफ्नो रक्षा वा खेलाडीले आफ्नो क्षेत्र परिस्थिति र अनुकूलताहहरू परिवर्तन गर्नेजस्ता तत्काल आइपर्ने अवरोधहरूको सामना गर्नाले बालबालिकालाई रणनीतिहरू अनुकूलन गर्न र आफ्नो उद्देश्य प्राप्त गर्नका लागि रचनात्मक समाधानहरू खोज्न प्रोत्साहित गर्दछ ।

२. निर्णय क्षमता

- **छिटो निर्णय लिने :** फुटबलमा बल पास गर्ने, सुट गर्ने वा दिशा परिवर्तन गर्ने निणर्य गर्ने गतिविधिहरूले दबाबमा छिटो निर्णय लिने अभ्यास बढाउँछ, जस्तै, फुटबल खेलका क्रममा बालबालिकाले विकल्पहरू मापन गर्न, जोखिमहरूको मूल्याङ्कन गर्न र निर्णयहरू प्रभावकारी रूपमा कार्यान्वयन गर्न सिक्छन् ।
- **जोखिम मूल्याङ्कन :** जोखिम र कार्यहरूको नतिजाहरूको मूल्याङ्कन गर्न, जस्तै पासहरू ट्याकल गर्ने वा अवरोध गर्ने, बालबालिकाको सूचित निर्णयहरू गर्न र तदनुसार तिनीहरूको रणनीतिहरू समायोजन गर्ने क्षमता बढाउँछ ।

३. स्थानीय सचेतना

- **आफ्नो वरिपरिको अवस्था :** बालबालिकाले खेल मैदानमा तत्काल परिवर्तन भइरहने आफ्नो वरिपरिको स्थिति र अवस्था पत्ता लगाउने, टोलीका साथीहरू र विपक्षीहरूको सापेक्ष स्थिति कायम राख्ने र बलको चालहरू अनुमान गर्ने हुँदा फुटबलले स्थानीय जागरुकतालाई बढावा दिन्छ । आफ्नो वरिपरिको अवस्था र सम्बन्धलाई जोड दिने गतिविधिहरूले बालबालिकाको दूरी, कोण र दिशाको बुझाइमा पनि सुधार गर्छ ।
- **बल नियन्त्रण :** ड्रिब्लिङ, पासिङ र सुटिङमार्फत बललाई हेरफेर गर्नाले हात आँखाको समन्वय र आफ्नो वरिपरिको अवस्था अर्थात स्थानीय समन्वयलाई बढाउँछ । खेलमा आवश्यक पर्ने बल नियन्त्रणका लागि तत्कालै गर्ने सटीक नियन्त्रण र तत्काल गर्ने अवस्थाअनुसारको निर्णय चाहिन्छ ।

४. सम्झना शक्ति र एकाग्रता

- **खेल नियम र अनुक्रमहरू :** फुटबलका नियमहरू लागु गर्न, खेलको अनुक्रमहरू र आफ्नो वरिपरिको अवस्थाको नियन्त्रणका जिम्मेवारीहरूलाई राम्रोसँग पूरा गर्न सम्झना शक्ति र एकाग्रता चाहिन्छ । बालबालिकाले बारम्बार अभ्यास र सुदृढीकरणमार्फत स्मरण क्षमता र सम्झना कौशलको विकास गर्दछन् ।
- **ध्यान केन्द्रित गर्नु :** फुटबल गतिविधिहरूमा ध्यान दिइरहनु जस्तै बल पछ्याउने, टोलीका साथीहरूको चालहरू तत्काल पत्ता लगाउने र खेलका क्रममा हुने परिवर्तनहरूमा तत्कालै प्रतिक्रिया दिने, एकाग्रता बढाउँछ र ध्यान केन्द्रित पार्दछ ।

संवेगात्मक कौशल विकासका लागि नमुना गतिविधिहरू

१. रणनीतिक अभ्यासहरू : सुरक्षात्मक अवरोधहरू पार गर्ने वा स्कोरिङका अवसरहरू सिर्जना गर्ने क्रममा आइपर्ने समस्याहरू समाधान गर्न बालबालिकालाई चुनौती दिने रणनीतिक अभ्यासहरू सञ्चालन गर्नुहोस् । यसले खेल परिदृश्यहरूमा आधारित रणनीतिहरू र त्यसको समायोजन गर्ने सन्दर्भमा छलफल गर्नुहोस् ।

२. निर्णय लिने अभ्यासहरू : निर्णय लिने अभ्यासहरू स्थापित गर्नुहोस् जहाँ बालबालिकाले अप्रतियोगी खेलहरूमा आइपर्ने विविध परिस्थितिहरूमा पासिङ, सुटिङ वा ड्रिब्लिङबीच छनोट गर्ने अभ्यास गर्दछन् । तत्कालै लिइने निर्णयका परिणामहरूमाथि छलफल गर्नुहोस् र निर्णय लिने प्रक्रियाहरूबाट पर्ने प्रभावमाथि ध्यान दिन प्रोत्साहित गर्नुहोस् ।

३. आफ्नो वरिपरिको अवस्थाको नियन्त्रणका लागि आवश्यकपर्ने स्थानीय जागरुकताका खेलहरू : खेलहरू व्यवस्थित गर्नुहोस् जुन स्थानीय सम्बन्धहरूमा केन्द्रित हुन्छन्, जस्तै : सटीकता अभ्यासहरू, बल पास गर्ने र स्थिति निर्धारण गर्ने अभ्यासहरू वा मैदानमा आफ्नो ठाउँ सिर्जना गर्ने र त्यसको रक्षा गर्ने । स्थानीय अवधारणाहरूलाई सुदृढ पार्न मार्कर प्रयोग गर्नुहोस् ।

४. नियममा आधारित चुनौतीहरू : नियममा आधारित चुनौतीहरू प्रस्तुत गर्नुहोस् जहाँ बालबालिकाले फुटबलका विशेष नियमहरू लागु गर्नुपर्छ वा खेलका सर्तहरू परिमार्जन गर्नुपर्छ । नियमको व्याख्या, निष्पक्षता र नियम उल्लङ्घनका नतिजाहरूमा छलफल गर्न प्रोत्साहन गर्नुहोस् ।

५. रणनीति छलफलहरू : खेल रणनीतिहरूमा छलफलहरू सहज बनाउनुहोस्, आक्रामक र रक्षात्मक रणनीतिहरू, टोली गठनहरू र ती कामका लागि आवश्यक पर्ने भूमिकाहरू छलफल गर्नुहोस् । बालबालिकालाई विचारहरू योगदान गर्न, रणनीतिहरूको विश्लेषण गर्न र प्रभावकारी खेल योजनाहरूमा सहकार्य गर्न प्रोत्साहन दिनुहोस् ।

खेलका प्रशिक्षकहरूले फुटबललाई संवेगात्मक सीप विकास गतिविधिहरूमा एकीकृत गरेर, बालबालिकालाई समस्या समाधान गर्ने क्षमता, निर्णय गर्ने क्षमता र स्थानीय जागरुकता बढाउने प्रकारका सीप र ज्ञानहरू प्रदान गर्दछन् । यी गतिविधिहरूले संज्ञानात्मक प्रक्रियाहरूलाई विकसित गर्छ, विश्लेषणात्मक सोचलाई बढावा दिन्छ र बालबालिकालाई फुटबल मैदानमा बाहिर दुवै आत्मविश्वास र रचनात्मकताका साथ चुनौतीहरूको सामना गर्न तयार

गर्दछ । फुटबलले शैक्षिक उपलब्धि, जीवनपर्यन्त सिकाइ र तीनदेखि आठ वर्षका बालबालिकाका बीचमा व्यक्तिगत वृद्धिका लागि आवश्यक संज्ञानात्मक सीपहरू विकास गर्न गतिशील सन्दर्भको रूपमा कार्य गर्दछ ।

५. स्वास्थ्य, पोषण, संरक्षण, वातावरणसम्बन्धी सीप :

फुटबलले तीनदेखि आठ वर्ष उमेरका बालबालिकामा स्वास्थ्य, पोषण, संरक्षण र वातावरणीय जागरुकता प्रवर्द्धन गर्न एक शक्तिशाली साधनका रूपमा काम गर्दछ । फुटबलसँग सम्बन्धित गतिविधिहरूमा संलग्न भएर, बालबालिकाले राम्रा बानीहरू विकास गर्दछन् जसले शारीरिक स्वास्थ्यलाई प्रवर्द्धन गर्दछ, पोषण बारे जान्दछ, सुरक्षाका उपायहरूको अभ्यास गर्दछ र वातावरणीय संरक्षणको जागरुकता प्राप्त गर्दछ ।

स्वास्थ्य, पोषण, संरक्षण, वातावरण कौशल विकासको महत्व

शारीरिक स्वास्थ्य, सुरक्षा, जिम्मेवारीसाथ निर्णय लिने र वातावरणीय दिगोपनका ज्ञानजस्ता सीपहरू बालबालिकाको समग्र विकासका लागि महत्त्वपूर्ण छन् । स्वास्थ्य, पोषण र वातावरणीय अवधारणाहरूको प्रारम्भीक ज्ञानले जीवनपर्यन्त बानीहरूलाई प्रोत्साहन दिन्छ, जसले व्यक्तिगत विकास र पर्यावरण संरक्षणमा योगदान गर्दछ ।

फुटबलमा विशिष्ट प्रभावहरू

१. शारीरिक स्वास्थ्य र तन्दुरुस्ती

- **सक्रिय जीवनशैली :** समग्र खेलले प्रारम्भीक बाल्यकालमा स्वस्थ वृद्धि र विकासलाई सहयोग गर्दछ । फुटबलले बालबालिकालाई नियमित शारीरिक क्रियाकलापमा संलग्न हुन, मश्तिष्कको तन्दुरुस्ती, मांसपेशीको विकास र समग्र शारीरिक स्वास्थ्यलाई बढावा दिन्छ ।
- **सहनशीलता र सहनशक्ति :** फुटबल खेल र अभ्यासहरूमा भाग लिनुले बालबालिकालाई शारीरिक तन्दुरुस्ती र कल्याणका लागि आवश्यक पर्ने सहनशीलता, सहनशक्ति र सहज शारीरिक गतिविधिका सीपहरू निर्माण गर्न मद्दत गर्दछ ।

२. पोषण र शरीरमा पानीको पर्याप्तता (हाइड्रेसन)

- **स्वस्थ बानीहरू :** फुटबल गतिविधिले सन्तुलित पोषण, हाइड्रेसन र स्वस्थ खाने बानीहरूको महत्वको बारेमा बालबालिकालाई शिक्षित गर्ने अवसरहरू प्रदान गर्दछ । ऊर्जाको स्तर र खेलको प्रदर्शनलाई आवश्यक पर्ने पोषणको अत्यन्तै ठूलो महत्व हुन्छ ।
- **शरीरमा आवश्यक पानीको मात्राप्रतिको जागरुकता :** बालबालिकालाई शारीरिक गतिविधिहरू जस्तै फुटबल, पानीको सेवनमा जोड दिने र शरीरमा आवश्यक पानीको मात्राको अभाव भएका लक्षणहरू पहिचान गर्नुहोस् र खेलका क्रममा हाइड्रेटेड रहनको महत्व बुझाउनुहोस् ।

३. सुरक्षा र चोट रोकथाम

- **खेलकुद र निष्पक्ष खेल :** फुटबल खेल र अभ्यासको क्रममा नियम, निष्पक्ष खेल र सुरक्षाका लागि गरिने दिशानिर्देशलाई बढावा दिनुहोस् । बालबालिकालाई सुरक्षालाई प्राथमिकता दिनका लागि असुरक्षित खेल व्यवहार बाट बच्न प्रयोग हुने सिन गार्डहरू र सुरक्षात्मक गियरजस्ता उपायहरू प्रयोग गर्न सिकाउनुहोस् ।
- **प्राथमिक उपचार सचेतना :** खेलकुदको चोटपटक जस्तै सानो काट्ने, चोटपटक लाग्ने वा मोचहरूका लागि सान्दर्भिक आधारभूत प्राथमिक उपचार अवधारणाहरू प्रस्तुत गर्नुहोस् । बालबालिकालाई सरल प्राथमिक उपचार प्रविधिहरू र वयस्क सहायता कहिले खोज्ने सिकाउनुहोस् ।

४. पर्यावरण व्यवस्थापन

- **प्रकृति मूल्याङ्कन :** बाहिर खुला ठाउँमा सञ्चालन गरिएका फुटबल गतिविधिहरूले बालबालिकालाई पार्क, मैदानहरू र हरियो ठाउँहरू जस्ता प्राकृतिक वातावरणको कदर गर्न र सम्मान गर्न प्रोत्साहन दिन्छ। प्राकृतिक वासस्थानको संरक्षण र वातावरणीय दुश्प्रभावलाई कम गर्ने महत्वबारे चर्चा गर्नुहोस् ।
- **फोहोर घटाउने :** रिसाइकल गर्ने, फोहोर न्यूनीकरण गर्ने र फुटबल गतिविधिहरूमा फोहोरको उचित व्यवस्थापन गरेर गरिने वातावरणीय जिम्मेवारीलाई बढावा दिनुहोस् । बालबालिकालाई आफ्नो वरपरको सम्मान, संरक्षण र हेरचाह गर्न सिकाउनुहोस् ।

स्वास्थ्य, पोषण, संरक्षण, वातावरण कौशल विकासका लागि नमुना गतिविधिहरू

१. फिटनेस (शारीरिक तन्दुरुस्तीका) चुनौतीहरू : बालबालिकामा शारीरिक तन्दुरुस्ती र सहनशीलता प्रवर्द्धन गर्न अभ्यासहरू, रिले दौडहरू वा समयबद्ध स्प्रिन्टहरूजस्ता फिटनेस चुनौतीहरू व्यवस्थित गर्नुहोस् ।

२. पोषण शिक्षा : पोषण शिक्षा सत्रहरू सञ्चालन गर्नुहोस् जहाँ बालबालिकाले स्वस्थ खाना छनोट गर्ने, सन्तुलित भोजन र आवश्यक ऊर्जा र पोषणका लागि आवश्यक पर्ने फलफूल, तरकारीहरू र सम्पूर्ण अन्नका फाइदाहरूबारे जानकारी गराउनुहोस् ।

३. सुरक्षा कार्यशालाहरू : खेल सुरक्षा नियमहरू, चोटपटक रोकथाम र आपतकालीन प्रक्रियाहरू जस्ता विषयहरू समेट्ने सुरक्षा कार्यशालाहरू सञ्चालन गर्नुहोस । सुरक्षित खेल व्यवहार अभ्यास गर्नुहोस् र सुरक्षा चिन्ताहरूको बारेमा खुला सञ्चारलाई पनि प्रोत्साहित गर्नुहोस् ।

४. वातावरणीय परियोजनाहरू : पार्क सफा गर्ने, रूख रोप्ने गतिविधिहरूका साथसाथै फुटबल मैदानहरू नजिक वन र उपवनहरू सिर्जना गर्नेजस्ता वातावरणीय परियोजनाहरू प्रारम्भ गर्नुहोस् । प्राकृतिक सम्पदाको संरक्षणमा संरक्षण र दिगोपनको महत्वबारे पनि बालबालिकासँग पर्याप्त चर्चा गर्नुहोस् ।

५. हाइड्रेसन स्टेसनहरू : बालबालिकालाई उनीहरूका शरीरमा पानीको पर्याप्तता बनाइराख्नका लागि तरल पदार्थ सन्तुलन कायम राख्नुको महत्वबारे सिकाउनुहोस् । फुटबलका अभ्यास र प्रतियोगितात्मक खेलहरूमा संलग्न बालबालिकालाई उनीहरूका शरीरमा पानीको पर्याप्तताका निमित्त खेल हुने स्थानको नजिकै पानी उपलब्ध गराउने स्टेसनहरूको व्यवस्था गर्नुहोस् । प्रयोगपश्चात् पानीको बोतल र अन्य सामग्रीहरूको उचित व्यवस्थापनका लागि आवश्यक त्यस्ता स्थानहरू या स्टेसनहरू सेटअप गर्नुहोस् ।

फुटबललाई स्वास्थ्य, पोषण, संरक्षण र वातावरणीय सीप विकास गतिविधिहरूमा एकीकृत गरेर, गरिने सिकाइ र व्यवहारले बालबालिकालाई शारीरिक विकास, सुरक्षा, जिम्मेवारीपूर्ण व्यवहार र वातावरणीय संरक्षणलाई प्राथमिकता दिन सशक्त बनाउँछन् । यी गतिविधिहरूले जीवनपर्यन्त असल र उपयोगी बानीहरूलाई बढावा दिन्छ जसले व्यक्तिगत स्वास्थ्य, सुरक्षा जागरुकता, प्रदान गर्दछ । तीनदेखि आठ वर्ष उमेरका बालबालिकामा सञ्चालन गरिने फुटबलले भविष्यमा तिनै बालबालिकाका माध्यमबाट वातावरणीय स्थिरतामा योगदान गर्दछ । यो प्लेटफर्मले बालबालिकाको समग्र विकास र स्वस्थ, दिगो जीवनशैलीलाई प्रवर्द्धन गर्ने सीपहरू सिक्न र अभ्यास गर्ने गतिशील माध्यमका रूपमा काम गर्दछ ।

६. सिर्जनात्मक सीप

फुटबलले तीनदेखि आठ वर्ष उमेरका बालबालिकालाई कल्पनाशील खेल, कलात्मक अभिव्यक्ति र नवीन समस्या समाधानमार्फत रचनात्मक सीपहरू विकास गर्ने अवसरहरू प्रदान गर्दछ। फुटबल सम्बन्धित गतिविधिहरूमा संलग्न हुनुले रचनात्मकतालाई प्रोत्साहन गर्छ, कल्पनालाई बढावा दिन्छ र बालबालिकालाई सहयोगी र सक्रीय वातावरणमा नयाँ विचार र दृष्टिकोणहरू अन्वेषण गर्न प्रोत्साहन दिन्छ।

रचनात्मक सीपविकासको महत्व

रचनात्मक कौशलले कल्पना, नवीनता, कलात्मक अभिव्यक्ति र निश्चित घेराभन्दा बाहिर निस्केर सोच्ने क्षमता बढाउँदछ। यी सीपहरू नवीन विचार, समस्या समाधान र आत्म-अभिव्यक्तिको क्षमताका साथै भविष्यको शैक्षिक र व्यक्तिगत सफलता प्राप्त गर्ने क्रमको आधारशीला राख्नका लागि ज्यादै महत्त्वपूर्ण छन्।

फुटबलमा विशिष्ट प्रभावहरू

१. कल्पनाशील खेल

- **भूमिका खेल्ने :** फुटबलले बालबालिकालाई खेलाडी, प्रशिक्षक, रेफ्री वा दर्शकको रूपमा भूमिका खेल्न प्रोत्साहित गर्छ। कल्पनाशील खेलले बालबालिकालाई खेलका क्रममा विभिन्न भूमिकाहरू, परिदृश्यहरू र रचना समाधानहरू प्रयोग गर्न प्रेरणा गर्दछ।
- **परिदृश्य सिर्जना :** बालबालिकाले काल्पनिक परिदृश्यहरू सिर्जना गर्न सक्छन् जस्तै च्याम्पियनसिप जित्ने, विजयी गोल गर्ने वा उनीहरूको टोलीका लागि नयाँ रणनीतिहरू आविष्कार गर्ने, रचनात्मकता र नवीनतालाई बढावा दिने।

२. कलात्मक अभिव्यक्ति

- **रचनात्मक उत्सवहरू :** बालबालिकालाई रचनात्मक लक्ष्य उत्सव वा विजय नृत्यहरू डिजाइन र प्रदर्शन गर्न प्रोत्साहन दिनुहोस्। यसले उनीहरूलाई कलात्मकरूपमा अभिव्यक्त गर्न र उपलब्धिहरूलाई रचनात्मक र कल्पनाशील तरिकामा मनाउन प्रेरणा दिन्छ।
- **टोली झन्डा र ब्यानरहरू :** बालबालिकालाई टोलीको झन्डा, ब्यानर वा पोस्टरहरू डिजाइन गर्न र सजाउन टोलीको भावना, रचनात्मकता, र फुटबलसँग सम्बन्धित कलात्मक प्रतिभाहरू प्रदर्शन गर्ने काममा समावेश गर्नुहोस्।

३. समस्या समाधान र नवीनता

- **रचनात्मक समाधानहरू :** फुटबल गतिविधिहरूले बालबालिकालाई खेल चुनौतीहरूको रचनात्मक समाधानहरू खोज्न प्रेरणा दिन्छ । नयाँ रणनीतिहरू बनाउने, खेलहरू सुधार्ने वा टोलीमा थप गतिशीलता निर्माण गर्ने रचनात्माक सीप सिक्दछन् । बालबालिकाले विपक्षीहरूको व्यवहारहरूमा आधारित गतिविधिहरू बिरुद्ध आफ्ना रणनीतिहरू अनुकूलन गर्ने क्षमताको पनि विकास गर्दछ ।
- **आविष्कारशील खेल :** बालबालिकाले आफ्नै फुटबल खेलहरू आविष्कार गर्न सक्छन्, नियमहरू परिमार्जन गर्न सक्छन् वा गेमप्लेको नयाँ भिन्नताहरू सिर्जना गर्न सक्छन्, संरचित र सहयोगी वातावरणमा नवीनता र प्रयोगलाई बढावा दिन सक्छन् ।

४. स्थानीय रचनात्मकता

- **बल नियन्त्रण प्रविधिहरू :** विभिन्न बल नियन्त्रण प्रविधिहरू, ड्रिब्लिङ शैलीहरू र पास गर्ने रणनीतिहरूसँग प्रयोगले स्थानिक रचनात्मकता र शरीरका खास-खास अङ्गहरूका बारेमा पुर्याउने सचेतता र जागरुकतालाई प्रोत्साहन दिन्छ ।
- **समन्वय :** फेन्सी फुटवर्क, ट्रिक सटहरू वा समन्वयकारी नाटकहरूलाई अभिव्यक्त गर्ने रचनात्मक साथै शारीरिक अभिव्यक्ति र मैदानमा कार्यान्वयनमा बालबालिकाको रचनात्मकता प्रदर्शन गर्दछ ।

रचनात्मक कौशल विकासका लागि नमुना गतिविधिहरू

१. रचनात्मक लक्ष्य उत्सवहरू : बालबालिकालाई नृत्य चालहरू, इशाराहरू वा समूहगत अनुष्ठानहरू प्रयोग गरेर अद्वितीय लक्ष्य हासिल गर्न र उत्सवजस्ता कार्यक्रमहरू आयोजना र प्रदर्शन गर्न प्रोत्साहन दिनुहोस् । सफलताहरूमा उत्सव मनाउनमा समूहकार्य र रचनात्मकतालाई जोड दिनुहोस् ।

२. कार्यक्रम डिजाइन र कलासम्बन्धी परियोजनाहरू : बालबालिकालाई उनीहरूको फुटबल अनुभव र उपलब्धिहरू चित्रण गर्ने टोलीको लोगो, जर्सी वा भित्तिचित्र (पोस्टर) हरू सिर्जना गरेर फुटबल गतिविधिमा डिजाइन र कलालाई एकीकृत गर्नुहोस् ।

३. परिदृश्य निर्माण : बालबालिकाले फुटबल खेलहरू, काल्पनिक टुर्नामेन्टहरू वा स्मरणीय खेलका क्षणहरूका सम्झनामा वरिपरि कथाहरू सिर्जना गर्ने कथा कथन वा परिदृश्य निर्माण गर्ने अभ्यासहरू सहज बनाउनुहोस् । कल्पनाशील सोच र कथाकथन कौशललाई प्रोत्साहित गर्नुहोस् ।

४. नयाँ-नयाँ अभ्यासहरू : फुटबल खेलका नवीन र त्यसका डिजाइन अभ्यासहरू जसले नयाँ-नयाँ प्रविधिहरू र नयाँ क्षेत्रका समस्या समाधान गर्न प्रोत्साहन दिन्छ जस्तै खेलमा प्रयोग हुने अवरोधका पाठ्यक्रमहरू, नौला ट्रिकहरू बल सटका चुनौतीहरू वा बल पास गर्ने रचनात्मक अनुक्रमहरूका बारेमा जानकारी दिन सक्दछ ।

५. रोल-प्ले र थिएटर : भूमिका खेल्ने वा थिएटर गतिविधिहरू व्यवस्थित गर्नुहोस् जहाँ बालबालिकाले फुटबल सम्बन्धित परिदृश्यहरू, ऐतिहासिक खेलहरू वा खेल टिप्पणीहरू प्रदर्शन गर्दछन् । यसले रचनात्मकता, सार्वजनिक बोल्ने कौशल र प्रदर्शनमा आत्मविश्वास बढाउँछ ।

फुटबललाई रचनात्मक सीप, कौशलको विकासका गतिविधिहरूमा एकीकृत गरेर, शिक्षकहरू र हेरचाहकर्ताहरूले बालबालिकाको कल्पना, नवीनता र कलात्मक अभिव्यक्तिलाई सुदृढ बनाउँदछन् । यी गतिविधिहरूले रचनात्मक सोच, समस्या समाधान गर्ने क्षमताहरू र आत्मविश्वासलाई बढावा दिन्छ, तीनदेखि आठ वर्ष उमेरका बालबालिकाको राम्रो विकासको चक्रलाई बढावा दिन्छ । फुटबलले रचनात्मकताको खोजी, विचार व्यक्त गर्न र संज्ञानात्मक लचिलोपन, कल्पनाशील, व्यक्तिगत रचनात्मकता बढाउने सीपहरू विकास गर्नका लागि गतिशील प्लेटफर्मको रूपमा कार्य गर्दछ ।

विषयगत सीप सिकाईको क्षेत्र फुटबल

१. भाषा सीप

फुटबलले विभिन्न प्रकारका आकर्षक र अन्तरक्रियात्मक गतिविधिहरूमार्फत तीनदेखि आठ वर्ष उमेरका बालबालिकामा भाषिक सीपहरू बढाउनमा महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्न सक्छ । प्रारम्भिक बालविकासमा भाषाको विकास महत्वपूर्ण हुन्छ किन कि यसले सञ्चार, साक्षरता र संवेगात्मक क्षमताको जग राख्छ। फुटबलसँग सम्बन्धित गतिविधिहरू समावेश गर्नाले बालबालिकालाई अर्थपूर्ण तरिकामा अभ्यास गर्न र उनीहरूको भाषा सीप विकास गर्ने प्रशस्त अवसरहरू प्रदान गर्न सक्छ ।

भाषा सीप विकासको महत्व :

भाषा सीपहरूले ग्रहणशीलता (सुन्ने र बुझ्ने) र अभिव्यक्त हुने (बोल्ने र सञ्चार) क्षमताको उन्नयन गर्दछ । शैक्षिक सफलता, सामाजिक अन्तरक्रिया र समग्र संज्ञानात्मक विकासका लागि सुदृढ भाषा कौशल आवश्यक छ। प्रारम्भिक बालविकासमा, बालबालिकाले सक्रीयरूपमा भाषा सिक्न र विभिन्न अनुभवहरू र अन्तरक्रियाहरूमार्फत आफ्नो शब्दावली विस्तार गर्दछन् ।

फुटबलमा विशिष्ट प्रभावहरू

- **मैदानमा सञ्चार :** फुटबलले खेलाडी, प्रशिक्षक र टोलीका साथीहरूबीच मौखिक सञ्चारलाई प्रोत्साहन गर्छ । बालबालिकाले खेल खेल्ने समयमा निर्देशनहरू दिन र पाएका निर्देशनहरू पालना गर्न, विचारहरू व्यक्त गर्न र मौखिकरूपमा अभिव्यक्त गर्न सिक्दछन् ।
- **शब्दावली विस्तार :** फुटबलले बालबालिकालाई "गोल," "पास," "ड्रिबल," "डिफेन्डर," र "टोली" जस्ता शब्दहरूसहित खेलसँग सम्बन्धित शब्दावलीको नयाँ सेटको परिचय गराउँछ । यस सन्दर्भमा यी सर्तहरूलाई एक्सपोजर गरेर, बालबालिकाले आफ्नो शब्दावली र खेलसम्बन्धित अवधारणाहरूको ज्ञान बढाउँछन् ।
- **कथा वाचन र कल्पनाशील खेल :** फुटबलकै सन्दर्भमा आधारित कथा भन्ने तथा सुन्ने सुनाउने गतिविधिहरूले बालबालिकालाई कथाहरू सिर्जना गर्न, खेल परिदृश्यहरू वर्णन गर्न र कल्पनाशील खेलमा संलग्न हुने अवसर दिन्छ । यसले भाषा प्रवाह, रचनात्मकता र कथा कौशललाई बढावा दिन्छ किनकि बालबालिकाले उनीहरूको फुटबल अनुभवहरू वरिपरि कथाहरू निर्माण गर्दछन् र सुन्ने, सुनाउने पनि गरिन्छ ।
- **पढ्ने र लेख्ने गतिविधिहरू :** साक्षरता गतिविधिहरूमा फुटबल विषयमा आधारित पुस्तकहरू, कविताहरू वा लेखहरूलाई एकीकृत गर्नाले बालबालिकालाई उनीहरूको रुचिसँग सम्बन्धित लिखित पाठहरू पढ्न र बुझ्न प्रोत्साहित गर्दछ । लेख्ने गतिविधिहरू जस्तै खेल रिपोर्टहरू, खेलाडी प्रोफाइलहरू वा फुटबल-थिम पोस्टरहरू सिर्जना गर्न साक्षरता विकास र समझ कौशल बढावा दिन्छ ।
- **सुनेर निर्देशनहरू पालना गर्ने कुरा :** फुटबल अभ्यास र प्रतिस्पर्धाका सत्रहरूमा निर्देशनहरू सुन्नु, पालना गर्नु र उचित रुपमा प्रतिक्रिया दिनुपर्ने छ। यी गतिविधिहरूले राम्रोसँग सुन्ने कौशललाई बढाउँछ र मौखिक संकेतहरूमा आधारित कार्यहरू बुझ्न र कार्यान्वयन गर्ने बालबालिकाको क्षमतालाई बलियो बनाउँछ ।
- **बहुभाषिक एक्सपोजर :** फुटबलले विभिन्न समुदाय, टोलीका साथीहरू, प्रशिक्षकहरू वा दर्शकहरूले बोल्ने धेरै भाषाहरूमा एक्सपोजर सुविधा दिन सक्छन् । विभिन्न भाषिक पृष्ठभूमिका साथीहरूसँग अन्तरक्रिया गर्नुपर्दा बालबालिकाले अरूका भाषालाई ग्रहण गर्ने र सांस्कृतिक अवस्थाको अभ्यास गर्न पाउँछन् ।

भाषा कौशल विकासका लागि नमुना गतिविधिहरू

- **फुटबल स्टोरिटाइम :** फुटबल विषयमा आधारित पुस्तकहरू वा कथाहरू ठूलो स्वरमा पढ्नुहोस् र बालबालिकालाई क्यारेक्टरहरू, सेटिङहरू र कथानक कसरी विकास भयो भन्ने सम्बन्धमा छलफल गर्न प्रोत्साहित गर्नुहोस् ।
- **फुटबल शब्दावलीमा छलफल :** फुटबल सम्बन्धित नयाँ-नयाँ शब्दावली शब्दहरूको परिचय दिनुहोस् र बालबालिकालाई तिनीहरूलाई वाक्यमा प्रयोग गर्न वा तिनीहरूको अर्थ व्याख्या गर्न लगाउनुहोस् ।
- **म्याच कमेन्टरी :** बालबालिकालाई फुटबल म्याचमा टिप्पणी गर्ने अभ्यास गराउनुहोस्, खेलहरू, गोलहरू र रणनीतिहरू वर्णन गर्दा तिनीहरू खुल्छन् र सहजमा धेरै जानकारी गर्दछन् ।
- **फुटबल जर्नल :** बालबालिकालाई फुटबलका बारेमा एउटा जर्नल वा डायरी राख्न प्रोत्साहन दिनुहोस् जहाँ उनीहरूले फुटबल खेल्ने अनुभवहरू, मनपर्ने खेलाडीहरू वा सम्झनलायक खेलहरू लेख्छन् ।
- **टिम टक :** बालबालिकाले पालैपालो आगामी खेलहरू वा हालका खेलहरूबारे भावनाहरू साझा गर्ने आफ्नो विचार, रणनीति, टोलीका विविध समस्याहरूका बारेमा छलफल गर्ने अभ्यास गर्नुहोस् ।

फुटबललाई भाषा सीप विकास गतिविधिहरूमा छलफल चलाएर शिक्षकहरू र हेरचाहकर्ताहरूले, बालबालिकालाई गतिशील सिक्ने अवसरहरू सिर्जना गर्न सक्छन् । यस अभ्यासले बालबालिकाको रुचि र भाषा प्रवाहलाई बढावा दिन्छ । यस कामले खेल र भाषा दुवैप्रति प्रेम बढाउँछ । यी गतिविधिहरूले सञ्चार क्षमताहरूमात्र बढाउँदैन प्रारम्भीक बाल्यकालको विकास एवं समग्र संज्ञानात्मक वृद्धिका साथसाथै बालबालिकाको शैक्षिक तयारीलाई पनि सहयोग गर्दछ ।

२. पूर्व गणितीय सीप :

फुटबलले तीनदेखि आठ वर्ष उमेरका बालबालिकाका बीचमा गणितसम्बन्धी सीपहरू पढाउन, संख्यात्मक अवधारणाहरू, स्थानीय तर्कहरू र खेलसँग सम्बन्धित गतिविधिहरूमा समस्या समाधान गर्न एक गतिशील उपकरणको रूपमा काम गर्न सक्छ । प्रारम्भीक बाल्यकालमा गणित कौशल विकास संख्या, तार्किक सोच र मात्रात्मक तर्कमा जग बसाल्नका लागि महत्वपूर्ण हुन्छ । ती सबै जानकारी बालबालिकाको शैक्षिक सफलता र दैनिक जीवनका लागि आवश्यक छन् ।

गणितीय सीप विकासको महत्व

गणित कौशलले गणना, संख्या पहिचान, जोड, घटाउसम्बन्धी जागरुकता बढाउनुका साथै तार्किक क्षमताहरूको दायरालाई बढाउँदछ । फुटबलका ढाँचाहरू बुझ्न, भविष्यवाणी गर्न र विभिन्न सन्दर्भहरूमा समस्याहरू समाधान गर्नका लागि यी सीपहरू आधारभूत छन् ।

फुटबलमा विशिष्ट प्रभावहरू

- **गणना र संख्या पहिचान :** फुटबल गतिविधिहरूले बालबालिकालाई गेमको समयमा खेलाडीहरू, गोलहरू, पासहरू वा किकहरू गणना गर्ने अवसरहरू प्रदान गर्दछ । यसले गन्ती सीपहरूलाई सुदृढ बनाउँछ र संख्या पहिचानलाई बढाउँछ किनभने बालबालिका खास सन्दर्भमा संख्यात्मक अवधारणाहरूसँग संलग्न हुन्छन् ।
- **मापन र अनुमान :** फुटबलमा स्थानीय जागरुकता र अनुमान गर्ने सीपहरू समावेश हुन्छन् किनभने बालबालिकाले दूरी, कोण र प्रक्षेपणहरू पार गर्दा, लात मार्दा वा मैदानमा आफूलाई जस्तो स्थितिमा राख्छन् तिनै दूरी नाप्ने वा लक्ष्यमा पुग्न लाग्ने समयको अनुमान लगाउने गतिविधिहरू समावेश हुन्छन् । यसले स्थानीय अवस्थाको तर्क गर्ने

क्षमता विकासमा योगदान पुऱ्याउँछ ।

- **तथ्याङ्क विश्लेषण :** आधारभूत तथ्याङ्कहरू जस्तै गोलहरू, लक्ष्यमा गरिएका प्रहारहरू वा म्याचहरूमा पूरा भएका पासहरूले बालबालिकालाई डेटाको व्याख्या गर्न, तुलना गर्न र निष्कर्ष निकाल्न प्रोत्साहन दिन्छन् । यी तथ्याङ्कहरू राखेर ग्राफ बनाउन वा सरल चार्टहरू सिर्जना गर्नाले उनीहरूको तथ्याङ्क विश्लेषणसम्बन्धी बुझाइको विकास गर्दछ ।
- **समस्या समाधान र रणनीति :** फुटबललाई रणनीतिक सोच चाहिन्छ किनकि खेलाडीहरूले चालहरू अनुमान गर्दछन्, खेलहरू योजना बनाउँदछन् र खेल गतिशीलतामा आधारित रणनीतिहरू समायोजन गर्दछन् । फुटबलका यावत परिदृश्यहरूसँग सम्बन्धित समस्या समाधान गर्ने गतिविधिहरूले बालबालिकालाई परिस्थितिहरूको विश्लेषण गर्न, निणर्यहरू लिन र लक्ष्यहरू प्राप्त गर्न एवं गणितीय अवधारणाहरू लागु गर्न प्रोत्साहन दिन्छ ।
- **ज्यामिति र आकारहरू :** फुटबल मैदानका लेआउटहरू, गोलपोस्टहरू र बलका प्रवाहले बालबालिकालाई ज्यामितीय आकारहरू, कोणहरूको परिचय गराउँछन् । स्क्वायरहरू (गोल पोस्टहरू), सर्कलहरू (बल) र आयतहरू (फिल्ड) जस्ता आकारहरूको अन्वेषणले ज्यामितीय बुझाइ र कौशलताको उन्नयन गर्दछ ।

गणित कौशल विकासका लागि नमुना गतिविधिहरू

- **गोल गणना गर्ने खेल :** बालबालिकालाई मिनी-म्याच वा अभ्यास सत्रहरूमा स्कोर गरिएका गोलहरूको सङ्ख्या गणना गर्न र रेकर्ड गर्न लगाउनुहोस् । नतिजाहरू तुलना गर्नुहोस् र कुन टोलीले बढी गोल गर्यो भनेर छलफल चलाउनुहोस् ।
- **बल पास गर्ने ढाँचाहरू :** पासिङ ड्रिलहरू सिर्जना गर्नुहोस् जहाँ बालबालिकाले खेलाडीहरूबीच निश्चित संख्यामा बल पास गर्ने अभ्यास गर्दछन् । तिनीहरूको गणना र समन्वय कौशललाई चुनौती दिन पासहरूको दूरी र संख्याको गणना र अभिलेखीकरण गर्नुहोस् ।
- **दूरी मापन :** मिनी-फुटबल कोर्स सिर्जना गर्न कोन वा मार्करहरू प्रयोग गर्नुहोस् । बालबालिकालाई पाइला वा नाप्ने टेप प्रयोग गरेर मार्करहरू बीचको दूरी अनुमान गर्न र नाप्न लगाउनुहोस् ।
- **स्कोरबोर्ड तथ्याङ्कहरू** : नक्कली खेलहरू वा अभ्यास सत्रहरूमा स्कोरबोर्ड राख्नुहोस् । त्यसपछि, प्रत्येक टोलीले गरेका गोल, सटहरू, वा पासहरू पूरा गरेको कुल संख्याको बारेमा छलफल अभिलेख गर्नुहोस् ।
- **आकार खोज :** फुटबल मैदानमा वा वरपरको क्षेत्रमा, बालबालिकालाई ज्यामितीय आकारहरू (जस्तै, वृत्त, वर्ग, आयत) पहिचान गर्न र नाम दिन सिकाउनुहोस । यी आकारहरू फुटबल उपकरण र क्षेत्र चिह्नहरूसँग कसरी सम्बन्धित छन् छलफल गर्नुहोस् ।

फुटबललाई गणित सीप विकास गतिविधिहरूमा एकीकृत गरेर, शिक्षकहरू र हेरचाहकर्ताहरूले सार्थक सिकाइ अनुभवहरू बढाउन सक्छन् जसले संख्यात्मक साक्षरता, समस्या समाधान गर्ने क्षमतालाई बढाउँछ । यी गतिविधिहरूले गणितलाई रमाइलो र पहुँचयोग्य मात्र बनाउँदैन प्रारम्भिक बालविकासमा समग्र संवेगात्मक विकास गर्दै वास्तविक विश्व सन्दर्भहरूमा गणितीय अवधारणाहरूको प्रयोगलाई सुदृढ बनाउँछ ।

३. दृश्यावलोकन, कार्यशैली सिर्जनशीलताको सीप :

फुटबलले तीनदेखि आठ वर्ष उमेरका बालबालिकामा अवलोकन सीपहरू बढाउन, सकारात्मक व्यवहार प्रवर्द्धन गर्न र रचनात्मकतालाई पोषण गर्ने एउटा समृद्ध अवसर प्रस्तुत गर्दछ । फुटबल सम्बन्धित गतिविधिहरूमा सक्रीय सहभागिताको माध्यमबाट बालबालिकाले गहिरो अवलोकन क्षमताहरू विकास गर्दछन्, समूहकार्य र खेलकुदजस्ता आवश्यक व्यवहारात्मक विशेषताहरू सिक्छन् र कल्पनाशील खेल र मैदानमा समस्या समाधानमार्फत आफ्नो रचनात्मकता व्यक्त गर्दछन् ।

अवलोकन, व्यवहार र रचनात्मक सीप विकासको महत्व

अवलोकन सीपहरूले कुनै पनि सन्दर्भका विवरणहरूमा ध्यान दिने, त्यसका ढाँचाहरू पहिचान गर्ने र दृश्य संकेतहरूको व्याख्या गर्नुका साथै हाम्रो वरपरको संसारलाई सिक्न र बुझ्नका लागि आवश्यक सहजीकरण गर्दछ । सहयोग, नियमहरूको सम्मान र लचिलोपनजस्ता सकारात्मक व्यवहार लक्षणहरू सामाजिक अन्तरक्रिया र व्यक्तिगत वृद्धिका लागि आधारभूत सन्दर्भ हुन् । रचनात्मकताले विचारहरू उत्पन्न गर्ने, सम्भावनाहरूको अन्वेषण गर्ने र नवीनता ल्याउने गर्दछ । यसले आलोचनात्मक सोच र अनुकूलन क्षमतालाई पनि बढावा दिने गर्दछ ।

फुटबलमा विशिष्ट प्रभावहरू

१. अवलोकन कौशल

- **खेल जागरुकता :** फुटबलले बालबालिकालाई खेलका समयमा टोलीका साथीहरू, विपक्षीहरू र बलको चालहरू अवलोकन गर्न प्रोत्साहन दिन्छ । खेल जागरुकताको विकासले बालबालिकालाई कार्यहरू अनुमान गर्न, सूचित निर्णयहरू गर्न र तुरुन्तै प्रतिक्रिया दिन मद्दत गर्दछ ।
- **स्थानीय जागरुकता :** बालबालिकाले फुटबल मैदानमा दूरी, स्थान र चालहरू मूल्याङ्कन गरेर आफ्नो वरिपरिको स्थानीय जागरुकतालाई परिष्कृत गर्दछन् । ती गतिविधिहरू जसले अवरोधहरू पहिचान गर्ने वा सही रूपमा पार गर्ने अवस्था ल्याउँछ र स्थानिक धारणाको पहिचानका साथै समन्वयलाई बढाउँछ ।

२. व्यवहार विकास

- **समूहकार्य र सहयोग :** फुटबलले समूहकार्यलाई बढावा दिन्छ किनकि बालबालिकाले साझा लक्ष्यहरू प्राप्त गर्नका लागि टोलीका साथीहरूसँग सहकार्य गर्न, सञ्चार गर्न र समन्वय गर्न सिक्छन् । आपसी सहयोगले समान अनुभूति, नेतृत्व कौशल र टोलीभित्रको सम्बन्धको भावनालाई बढावा दिन्छ ।
- **खेलकुद :** निष्पक्ष खेलमा जोड दिन, विपक्षीहरूको सम्मान र परिणामहरूको सहजता र स्वीकृतिले खेलकुद मूल्यहरूलाई बढावा दिन्छ । खेलकुदबाट बालबालिकाले भावनाहरू व्यवस्थापन गर्न, सफलता र अवरोधहरूलाई राम्रोसँग व्यवस्थापन गर्न र नियम तथा निर्णयहरूप्रति आदर देखाउन सिक्छन् ।

३. रचनात्मक अभिव्यक्ति

- **कल्पनाशील खेल :** बालबालिकाले खेल परिदृश्यहरू सिर्जना गर्ने, भूमिका खेल्ने विभिन्न स्थानहरू र रणनीतिहरू विकास गर्ने गर्दा कल्पनाशीलता अभिवृद्धि हुन्छ । कल्पनाशीलता सहितको खेलले रचनात्मकता सिर्जना गर्दछ यसले समस्याको समाधान र नयाँ विचारहरूको अन्वेषणलाई बढावा दिन्छ ।
- **अभिनव रणनीतिहरू :** बालबालिकालाई विभिन्न कार्यनीतिहरू, संरचनाहरू र प्रविधिहरू प्रयोग गर्न प्रोत्साहित गर्नाले क्षेत्रमा नवीन सोच र अनुकूलन समस्या समाधान गर्ने सीपहरूलाई बढावा दिन्छ । यस्तो उपलब्धिलाई हामी अभिनव रणनीतिका रूपमा लिन सक्छौँ ।

अवलोकन, व्यवहार र रचनात्मक कौशल विकासका लागि नमुना गतिविधिहरू

- **खेल जागरुकता ड्रिल :** मिनी खेलहरू वा सिमुलेटेड खेलका परिदृश्यहरू सञ्चालन गर्नुहोस् जहाँ बालबालिकाले टोलीका साथीहरूको चाल, अवसरहरू बल पास गर्ने रचनात्मक कौशल र रक्षात्मक रणनीतिहरू अवलोकन गर्ने अभ्यास गर्दछन् । खेलपछिका डिब्रिफिङ सत्रहरूमा अवलोकन र रणनीतिहरूमाथि छलफल गर्नुहोस् ।

- **टोली निर्माण अभ्यासहरू :** रिले दौडहरू, सामूहिक खेलहरू वा टोली चुनौतीहरू जस्ता टोली निर्माण गतिविधिहरूमा बालबालिकालाई संलग्न गराउनुहोस् । सञ्चार, विश्वास निर्माण र टोलीका साथीहरूलाई समर्थन गर्ने महत्वलाई जोड दिनुहोस् ।

- **फेयर प्ले छलफलहरू :** निष्पक्ष खेलका सिद्धान्तहरू, खेलकुद र विपक्षीहरूलाई सम्मान गर्नेबारे छलफलहरू घनिभूत र सहज बनाउनुहोस् । खेल मैदानमा र बाहिर सकारात्मक व्यवहार र निर्णय गर्ने क्षमतालाई सुदृढ पार्न भूमिका खेल्ने अवस्था सिर्जना गर्नुहोस् ।

- **रचनात्मक भूमिका खेल्ने :** फुटबल गतिविधिहरूमा कप्तान, कोच, वा रेफ्रीजस्ता भूमिकाहरू दिने र ती जिम्मेवारीहरूका भूमिकाका बारेमा प्रशिक्षित गर्नुहोस् । बालबालिकालाई आफ्नो भूमिका निर्वाह गर्न, त्यसका बारेमा सिर्जनात्मक व्याख्या गर्न, निर्णय लिन र शान्तिपूर्ण रूपमा द्वन्द्व समाधान गर्न प्रोत्साहन दिनुहोस् ।

- **समस्या समाधान गर्ने परिदृश्यहरू :** बालबालिकासँग फुटबलसम्बन्धी चुनौतीहरू जस्तै विभिन्न मौसमी अवस्थाहरूमा अनुकूलन गर्ने अभ्यासहरू, खेलका नियमहरू परिमार्जन गर्ने वा नयाँ जानकारीहरूका साथै नयाँ खेल डिजाइन गर्नेजस्ता समस्याहरू प्रस्तुत गर्नुहोस् र रचनात्मक समाधानहरू खोज्नका लागि आपसमा समन्वय गराउनुहोस् । सहयोग र आलोचनात्मक सोचलाई प्रोत्साहित गर्नुहोस् ।

अवलोकन, व्यवहार र रचनात्मक सीप विकासलाई बढावा दिने गतिविधिहरूमा फुटबललाई एकीकृत गरेर शिक्षकहरू र हेरचाहकर्ताहरूले बालबालिकालाई सिक्न र समग्ररूपमा अगाडि बढ्नका लागि बहुमूल्य अवसरहरू प्रदान गर्दछन् । यी गतिविधिहरूले संज्ञानात्मक क्षमताहरू र सामाजिक भावनात्मक सीपहरू बढाउने मात्र होइन बालबालिकामा खेलकुद, समूहकार्य र रचनात्मक अभिव्यक्तिका लागि जीवनपर्यन्त उर्जा पनि सँगाल्ने गर्दछ ।

४. वातावरण विज्ञान :

फुटबलले वातावरणीय विज्ञानका अवधारणाहरू परिचय गराउन र तीनदेखि आठ वर्षका बालबालिकाबीच दिगोपनको चेतना प्रवर्द्धन गर्न प्रभावकारी उपकरणको रूपमा सेवा गर्न सक्छ । फुटबल सम्बन्धित गतिविधिहरूमार्फत बालबालिकाले वातावरणीय विषयवस्तुहरू अन्वेषण गर्न सक्छन्, प्राकृतिक स्रोतहरूको संरक्षणको महत्व बुझ्न सक्छन् र वातावरणप्रति जिम्मेवारीको भावना विकास गर्न सक्छन् ।

पर्यावरण विज्ञान सिक्ने महत्व

पर्यावरण विज्ञान शिक्षाले परिस्थितिगत प्रणाली, प्राकृतिक प्रक्रियाहरू र वातावरणमा मानव प्रभावको बुझाइलाई बढावा दिन्छ । वातावरणीय अवधारणाहरूको प्रारम्भिक सिकाइले पृथ्वीका जैविक विविधता र स्रोतहरूको संरक्षणका लागि आवश्यक भण्डारण र संरक्षणका अभ्यासहरू एवं दिगो व्यवहारहरूलाई बढावा दिन्छ ।

फुटबलमा विशिष्ट प्रभावहरू

१. प्राकृतिक वातावरण जागरुकता

- **बाहिरी खेल :** फुटबलले बालबालिकालाई घाँसको मैदान, रूखहरू र खुला ठाउँहरूजस्ता प्राकृतिक परिवेशहरूसँग गरिने प्रत्यक्ष अन्तरक्रियालाई बढावा दिँदै बाहिरी खेलमा संलग्न हुन प्रोत्साहित गर्छ । बाहिरी खेलले प्रकृतिको प्रशंसा बढाउँछ र वातावरणप्रतिको जिज्ञासालाई प्रोत्साहित गर्छ ।
- **मौसमहरू :** बालबालिकाले बाहिरी फुटबल गतिविधिहरूमा मौसमको अवस्था र मौसमी भिन्नताहरू हेर्छन् । मौसमी ढाँचा, जलवायु परिवर्तन र मौसमी चक्रहरूका बारेमा गरिने छलफलले वातावरणीय विज्ञान अवधारणाह(रूको बुझाइ बढाउँछ ।

२. स्रोत संरक्षण

- **पानी संरक्षण :** फुटबल गतिविधिहरूमा पानी बचत गर्ने अभ्यासहरू समावेश गर्नुहोस् जस्तै हाइड्रेसन ब्रेकको बेला जिम्मेवारीपूर्वक पानी प्रयोग गर्ने वा रिफिल गर्न मिल्ने पानीका बोतलहरूको प्रयोगलाई बढावा दिने । जलस्रोतको संरक्षण र अनावश्यक प्रयोग गर्ने या खेर फाल्ने चलन घटाउने महत्वबारे चर्चा गर्नुहोस् ।
- **ऊर्जा दक्षता :** दिगो अभ्यासहरू जस्तै प्रयोगमा नभएको बेला बत्ती र उपकरणहरू बन्द गर्ने वा फुटबल अभ्यास र कार्यक्रमहरूको समयमा सम्भव भएसम्म नवीकरणीय ऊर्जा स्रोतहरू प्रयोग गर्ने जस्ता दिगो अभ्यासहरूलाई प्रोत्साहित गरेर ऊर्जा संरक्षणको जागरुकता बढाउनुहोस् ।

३. जैविक विविधता र पर्यावरण

- **स्थानीय वनस्पति र जीवजन्तु :** फुटबल मैदान र वरपर रहेका स्थानीय बिरुवाहरू, कीराहरू र वन्यजन्तुहरूको अन्वेषण गर्नुहोस् । जैविक विविधताको अवलोकनले परिस्थितिगत प्रणाली, बासस्थान संरक्षण र जीवित जीवहरूको अन्तरनिर्भरताको समझलाई बढावा दिन्छ ।
- **प्रदूषणप्रतिको जागरुकता :** वातावरणीय प्रदूषणका मुद्दाहरू जस्तै फोहोर, उत्सर्जन वा प्लास्टिक फोहोरबाट हुने वायु प्रदूषण र तिनीहरूको प्रभावबारे छलफल गर्नुहोस् । बालबालिकामाझ जिम्मेवार फोहोर विसर्जन र रिसाइकल गर्ने अभ्यासहरूलाई प्रोत्साहन गर्ने ।

पर्यावरण विज्ञान सिक्नका लागि नमुना गतिविधिहरू

- **प्रकृति पदयात्रा :** स्थानीय वनस्पति, जीवजन्तु र प्राकृतिक बासस्थानहरू अवलोकन गर्न फुटबल मैदानहरू वा नजिकैका पार्कहरू वरिपरि प्राकृतिक पदयात्राहरू व्यवस्थित गर्नुहोस् । बिरुवाहरू, चराहरू, कीराहरू पहिचान गर्नुहोस् र पर्यावरणमा तिनीहरूको भूमिकाबारे छलफल गर्नुहोस् ।
- **मौसम अनुगमन :** फुटबल सत्रअघिका समयमा र पछि मौसमी अवस्था ट्याक गर्न र रेकर्ड गर्न मौसम स्टेसन सेटअप गर्नुहोस् । मौसमी ढाँचाहरू, मौसमी परिवर्तनहरू र स्थानीय वातावरणका लागि तिनीहरूको महत्वबारे छलफल गर्नुहोस् ।
- **रिसाइक्लिङ रिले :** रिसाइक्लिङलाई फुटबल ड्रिलमा रिसाइकल गर्ने सामग्रीहरू उपकरणका रूपमा प्रयोग गर्ने अभ्यासलाई बढावा दिनुहोस् । रिसाइक्लिङ रिले दौडको आयोजना गर्नुहोस् जहाँ बालबालिकाले फोहोर वस्तुहरू ठीकसँग क्रमबद्ध तरिकाले पुनः प्रयोग गर्दछन् ।
- **इको-फ्रेन्डली फिल्ड मर्मत सम्भार :** बालबालिकालाई स्वदेशी रूखहरू रोप्ने, हरियो ठाउँहरू कायम राख्ने वा खेल मैदानमा रासायनिक प्रयोग कम गर्नेजस्ता पर्यावरणमैत्री अभ्यासहरूमा संलग्न गर्नुहोस् ।
- **पर्यावरणीय कथा कथन :** वातावरणीय परिदृश्यहरू, संरक्षण चुनौतीहरू र दिगो समाधानहरू चित्रण गर्न कथा कथन र भूमिका खेल्ने अभ्यासहरूको प्रयोग गर्नुहोस् । बालबालिकालाई वातावरणीय व्यवस्थापन र कार्यलाई बढावा दिने कथाहरू सिर्जना गर्न प्रोत्साहन दिनुहोस् ।

फुटबल गतिविधिहरूमा वातावरणीय विज्ञान समावेश गरेर, शिक्षक र हेरचाहकर्ताहरूले बालबालिकालाई वातावरणप्रति जिम्मेवार बन्न प्रेरित गर्न सक्छन् । यी गतिविधिहरूले वातावरणीय जागरुकता र संरक्षणका अभ्यासहरू मात्र होइन भविष्यका पुस्ताका लागि प्राकृतिक स्रोतहरूको संरक्षण र सम्बर्द्धनका निमित्त अर्थपूर्ण कार्यहरू गर्न बालबालिकालाई सशक्त बनाउँछ । फुटबलले वातावरणीय स्थायित्व र विश्वव्यापी नागरिकताप्रति आजीवन प्रतिबद्धता प्रवर्द्धन गर्दै बालबालिकालाई आफ्नो परिवेशसँग जोड्ने सिकाइ अनुभवहरूको प्लेटफर्मको रूपमा पनि महत्त्वपूर्ण काम गर्दछ ।

५. सामाजिक सीप :

सांस्कृतिक विविधता, भूगोल, इतिहास र विश्वव्यापी नागरिकताको भावनासहित सामाजिक अध्ययन अवधारणाहरू अन्वेषण गर्न फुटबलले तीनदेखि आठ वर्ष उमेरका बालबालिकालाई बहुमूल्य अवसरहरू प्रदान गर्दछ । फुटबल सम्बन्धित गतिविधिहरूमार्फत बालबालिकाले सामाजिक मान्यताहरू, परम्पराहरू र विश्वव्यापी परिप्रेक्ष्यहरूको गहिरो बुझाइ विकास गर्न सक्छन् । उनीहरूले विभिन्न संस्कृतिहरूप्रति समान अनुभूति, सम्मान र प्रशंसालाई बढावा दिन सक्छन् ।

सामाजिक अध्ययन शिक्षाको महत्व :

सामाजिक अध्ययन शिक्षाले मानव समाज, तिनीहरूको संस्कृति, इतिहास र अन्तरक्रियासहितको अध्ययनलाई समेट्छ । सामाजिक अध्ययनको प्रारम्भिक जानकारीले सांस्कृतिक जागरुकता, सहिष्णुता र विश्वव्यापी नागरिकतालाई बढावा दिन्छ, बालबालिकालाई उनीहरूको समुदाय र विश्वका सुसूचित र जिम्मेवार सदस्य बन्न मद्दत गर्दछ ।

फुटबलमा विशिष्ट प्रभावहरू :

१. सांस्कृतिक विविधता

अन्तर्राष्ट्रिय टोलीहरू : बालबालिकालाई विभिन्न देशका फुटबल टोलीहरूसँग परिचय गराउनुहोस्, तिनीहरूको संस्कृति, भाषा र परम्पराहरूको जानकारी गर्नुहोस् । टोलीहरूभित्र सांस्कृतिक विविधताबारे छलफल गर्नुहोस् र फुटबलका अवधारणागत गतिविधिहरूमार्फत विश्वव्यापी परिप्रेक्ष्यको जानकारी गराउनुहोस् ।

२. भूगोल र नक्साङ्कन

फिल्ड लेआउटहरू : दिशाहरू (उत्तर, दक्षिण, पूर्व, पश्चिम) र दूरीहरू (मिटर, गज) जस्ता आधारभूत भूगोल अवधारणाहरू समावेश गर्दै फुटबल मैदानहरूको रूपरेखा र आयामहरूबारे छलफल आयोजना गर्नुहोस् । स्थानिक सचेतनालाई सुदृढ गर्न बालबालिकाकै सहभागितामा फुटबल मैदानहरूको मिनी-नक्सा वा रेखाचित्रहरू सिर्जना गर्नुहोस् ।

३. इतिहास र परम्पराहरू

फुटबलको उत्पत्ति : विभिन्न क्षेत्रहरू र समय अवधिहरूमा यसको विकास, नियमहरू र सांस्कृतिक महत्वबारे छलफल गर्दै, विश्वव्यापी खेलको रूपमा फुटबलको इतिहास र उत्पत्तिको अन्वेषण गर्नुहोस् । फुटबल इतिहासलाई आकार दिने ऐतिहासिक व्यक्तित्व र घटनाहरूलाई हाइलाइट गर्नुहोस् ।

४. सामाजिक गतिशीलता र समूहकार्य

टोली सहयोग : फुटबल गतिविधिहरूमा समूहकार्य, सहयोग र नेतृत्व कौशललाई जोड दिनुहोस् । छलफल गर्नुहोस् कि कसरी टिमवर्कले समुदाय र समाजहरूमा सहयोगी प्रयासहरूलाई प्रतिविम्बित गर्दछ, पारस्परिक सम्मान र साझा लक्ष्यहरूलाई बढावा दिन्छ ।

५. विश्वव्यापी नागरिकता

फेयर प्ले र स्पोर्टसम्यानसिप : निष्पक्ष खेलका मूल्यहरू, नियमहरूको सम्मान र फुटबल टोलीहरूभित्र समावेशीकरणलाई बढावा दिनुहोस् । यी मूल्यहरू कसरी विश्वव्यापी नागरिकता, निष्पक्षता, समानता र आपसी समझदारीको सिद्धान्तहरूसँग पङ्क्तिबद्ध छन् भन्ने बारेमा छलफल चलाउनुहोस् ।

सामाजिक अध्ययनको अभ्यासका लागि नमुना गतिविधिहरू

- **सांस्कृतिक आदान-प्रदान :** सांस्कृतिक आदान-प्रदान सत्रहरू व्यवस्थित गर्नुहोस् जहाँ बालबालिकाले फुटबलमा प्रतिनिधित्व गर्ने देशहरूका परम्परा, भाषाहरू र चलनहरू साझा गर्दछन् र सिक्छन् । बालबालिकालाई विभिन्न संस्कृतिका झन्डा, पोस्टर वा प्रस्तुतीकरणहरू सिर्जना गर्न प्रोत्साहन दिनुहोस् ।

- **भूगोल चुनौती :** फुटबल लोकप्रिय भएका देशहरू र महादेशहरू अन्वेषण गर्न फुटबलसँग जोडिएका नक्सा वा ग्लोबहरू प्रयोग गर्नुहोस् । प्रसिद्ध फुटबल स्टेडियमहरू, प्रमुख टुर्नामेन्टहरू होस्ट गर्ने सहरहरू पत्ता लगाउनुहोस् र यी क्षेत्रहरूको भौगोलिक विशेषताहरू छलफल गर्नुहोस् ।

- **ऐतिहासिक परिप्रेक्ष्यहरू :** बालबालिकालाई फुटबल इतिहासका ऐतिहासिक व्यक्तित्वहरू (जस्तै पेले, मिया, म्याराडोना ह्याम) र खेलकुदमा उनीहरूका योगदानहरूबारे परिचय गराउनुहोस् । फुटबल इतिहासमा मुख्य घटनाहरू र विश्वव्यापी खेल संस्कृतिमा तिनीहरूको प्रभाव चित्रण गर्ने टाइमलाइन वा स्टोरीबोर्डहरू बालमैत्री ढङ्गमा सिर्जना गर्नुहोस् ।

- **सामुदायिक भूमिका-प्ले :** भूमिका खेल्ने परिदृश्यहरू जसले फुटबल टोलीहरू भित्र सामाजिक अन्तरक्रिया र भूमिकाहरू प्रतिविम्बित गर्दछ, समूहकार्य, सञ्चार र द्वन्द्व समाधानलाई जोड दिन्छ ती सीपहरू विद्यालय, छिमेक र समुदायहरूमा सामूहिक प्रयासहरूमा कसरी लागु हुन्छन् भनेर छलफल गर्नुहोस् ।

- **विश्वव्यापी मूल्य प्रतिबिम्ब :** नैतिक निर्णय लिने र सामाजिक उत्तरदायित्वहरू अन्वेषण गर्नका लागि फुटबललाई सन्दर्भ सामग्रीको रूपमा प्रयोग गर्दै निष्पक्षता, सम्मान र सांस्कृतिक विविधताजस्ता विश्वव्यापी मूल्यहरूमा छलफलहरू आयोजना गर्नुहोस् ।

फुटबलका गतिविधिहरूमा सामाजिक अध्ययनका विभिन्न अवधारणाहरूलाई पनि जोडेर शिक्षकहरू र हेरचाहकर्ताहरूले मानव समाज, संस्कृतिहरू र साना बालबालिकाबीच विश्वव्यापी अन्तरसम्बन्धको व्यापक बुझाइलाई बढावा दिन सकिन्छ । यी गतिविधिहरूले समान अनुभूति, आलोचनात्मक सोच र विविधताको प्रशंसालाई बढावा दिन्छ । बालबालिकालाई बढ्दो अन्तरसम्बन्धित संसारमा सक्रीय र सुसूचित नागरिक बन्ने वातावरण तयार गर्दछ। फुटबलले सामाजिक अध्ययनका सिद्धान्तहरू सिक्न र अँगाल्न प्रेरणा गर्दछ। यसले बालबालिकालाई सांस्कृतिक विविधताको अन्वेषण गर्न, आपरी सम्मान प्रकट गर्न र सामूहिक उत्सव मनाउन प्रोत्साहित गर्नुका साथसाथै र मानव अनुभवहरू साझा गर्ने पुलको रूपमा काम गर्दछ ।

FIFA Foundation

Child Nepal (CN) 2003

Child Nepal

Child Nepal

+977-01-4596272

info@childnepal.org

www.childnepal.org

Chuchhepati, Kathmandu, Nepal