प्रारम्भिक बालविकास केन्द्रको पाठ्यक्रममा आधारित

विषयगत क्रियाकलापहरूको सँगालो

प्रारम्भिक मस्यौदा

प्रारम्भिक बालविकास केन्द्रको पाठ्यक्रममा आधारित

विषयगत क्रियाकलापहरूको सँगालो

प्रारम्भिक मस्यौदा

यो पुस्तक किन र कसका लागि

यो पुस्तक प्रारम्भिक बालविकास केन्द्रमा बालबालिकासँग प्रत्यक्ष कार्य गर्ने शिक्षक, सहजकर्ताका लागि तयार गरिएको हो। साथै प्रारम्भिक बालविकासको क्षेत्रमा कार्यरत सबैका लागि उपयोगी हुनेछ।

प्रारम्भिक बालविकासको परिचय तथा महत्त्व :

प्रारम्भिक बालविकास भन्नाले गर्भावस्थादेखि ८ वर्ष उमेर समूहका बालबालिकाहरूको विकासलाई बुझाउँदछ। बालबालिकामा हुने शारीरिक, सामाजिक, संवेगात्मक, भाषिक र बौद्धिक विकासलाई सर्वाङ्गीण विकास भनिन्छ। प्रारम्भिक बाल्यावस्था बालबालिकाको वृद्धि र विकासका लागि अति नै महत्त्वपूर्ण समय हो। यस समयमा बालबालिकाको मस्तिष्क अति नै तीव्ररूपमा निर्माण हुने भएकाले मस्तिष्कको विकास र स्नायु विज्ञानका तथ्यहरूबाट पनि प्रारम्भिक बालविकासको उमेर समूह निकै महत्त्वपूर्ण भएको पुष्टि गर्दछ।

बालबालिकाको प्रारम्भिक बालविकासको उमेर सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण हुन्छ। किनभने यस उमेरमा हुने सर्वाङ्गीण विकासले बालबालिकाको जीवनमा ठूलो प्रभाव पार्दछ। बालबालिकाले जीवनको पहिलो ८ वर्षसम्म पाउने संवेदनशील स्याहार, पोषिलो खाना, स्वस्थ्य शरीर, उत्प्रेरणामूलक वातावरण मस्तिष्कको विकासका लागि अति आवश्यक हुन्छ। यस उमेरमा बालबालिकाहरू मस्तिष्कको विकास र सिकाइका लागि ज्यादै संवेदनशील हुन्छन्।

बालविकास केन्द्रमा आउने ३ देखि ५ वर्ष उमेरका बालबालिकाको विशेषता र आवश्यकता

प्रत्येक बालबालिका फरक र विशेष हुन्छन्। उमेर अनुसार उनीहरूको विशेषता र आवश्यकता पनि फरक-फरक नै हुन्छ। बालबालिकाको यिनै विशेषता र आवश्यकतालाई बुझेर बालमैत्री वातावरण तयार गर्नु पर्दछ। यहा बालविकास केन्द्रमा आउने विशेषत: ३ देखि ५ वर्ष उमेरका बालबालिकाको चर्चा गरिएको छ।

बालबालिकाको विषेशता	आवश्यकता
• छिटो शारीरिक वृद्धि र विकास हुन्छ। • लामो समयसम्म ध्यान केन्द्रित गर्न सक्छन् • कुनै पनि काममा व्यस्त रहन सक्छन्। • नयाँ र सिर्जनात्मक काम गर्न खोज्छन्। • पालो पर्खिने, काम बाँड्ने, सघाउन खोज्छन् • काम गर्न सकेकोमा गर्व गर्छन्, प्रशंसा खोज्छन्। • साथीहरू बनाउँछन्। • साथीसँग खेल्न मन पराउँछन् तर हार्न मन गर्दैनन्। • ठुला मान्छेको जस्तै क्रियाकलाप देखाउँछन्। ठुला मान्छेको नक्कल गर्छन्। • ठुलो मान्छेलाई काममा सघाउन खोज्छन्। • आफुलाई बलियो ठान्छन् र बल देखाउन मन पराउँछन्। • धेरै बोल्छन्, धेरै प्रश्न गर्छन्। • छिटै खुसी हुन्छन्, छिटै रिसाउँछन्।	• पोषिलो खाना र शरीर सञ्चालन गर्ने पर्याप्त अवसर तथा वातावरण • धैर्य धारण, पालो पर्खन तथा आफुले सुरु गरेको काम पुरा गर्ने हौसला। • स्थल तथा शुक्ष्म अङ्ग सञ्चालनको अवसर • प्रशंसा, हौसला र जिम्मेवारी लिने र रोज्न पाउने अवसर • साथी समुहमा खेल्ने अवसर • अभिनय गर्न, नक्कल गरेर खेल खेल्न प्रोत्साहित गर्ने • ठुला मान्छेसँगै काम गर्न दिने, सहयोग लिने • उफ्रिने, दौडिने, सामान सार्ने जस्तो बल लगाउने कामहरू गर्न दिने • कुराकानी गर्ने, सोधेको प्रश्नको झर्को नमानी उत्तर दिने

३ देखि ५ वर्षका बालबालिकाको विकासात्मक चरण

उमेर	शारीरिक विकास	बौद्धिक विकास	भाषिक विकास	संवेगात्मक विकास	सामाजिक विकास
३ वर्ष	सामान्य आकारहरू बनाउन सक्छन् । पानी खन्याउन सक्छन् । चम्चाले खान सक्छन् । एक्लै ट्वाइलेट जान सक्छन् । भऱ्याङ चढ्न र ओर्लन सक्छन् ।	चित्रहरू चिन्छन्, बुझ्छन् । नक्सा बुझ्छन् । अभिनय नक्कल गर्ने खेलमा भुलिन्छन् । चित्र हेरेर संख्या भन्न सक्छन् । उस्तै र फरक सामान छुट्याउन सक्छन् ।	शब्द मिलाएर बोल्न सक्छन् । गीत गुन-गुनाउँछन् । बोलाउँदा बोल्छन् प्रतिक्रिया दिन्छन् । दोहोरो कुराकानी गर्छन् । प्रश्न सोध्छन् ।	छिटै खुशी हुन्छन् । साथीहरूसँग र माउँछन् । रिस देखाउन र बहाना बनाउन सुरु गर्छन् । आमा बुवासँग छुट्टिन मान्दैनन् । माया व्यक्त गर्छन् । नयाँ मान्छेसँग डर ाउँछन् ।	जे काम गर्न पनि अघि सर्छन् । साथीहरू बनाउँछन् । अरूसँग मिलेर खेल्छन् । आफु बस्ने ठाउँबाट नजिक र टाढा (दुरी) को आधारमा साथीहरू छान्छन् । बाहिर जान मन गर्छन् ।
४ वर्ष	सहयोग लिएर आफ्नो लुगा आफैं लगाउन सक्छन् । गोलो घेरा बनाउन र हेरेर सार्न सक्छन् । चित्र, डिजाइन बनाउन सक्छन् । कैंची चलाउन, काट्न सक्छन् । चिनेका अक्षर ले ख्छन् ।	कुनै वस्तुका बारेमा २ वा त्यो भन्दा बढी विशेषता वा चरित्र भन्न सक्छन् । वस्तुको परिमाण खण्डमा भन्न सक्छन् । आफ्नो र अरूको सामान चिन्न सक्छन् ।	लामो वाक्य बोल्ने र जटिल व्याकरण प्रयोग गर्न सक्छन् । एक्लै बोल्छन् । दोहोरो कुराकानी गर्दा शिष्ट भाषाको प्रयोग गर्छन् । गीत संगीतमा रुचि देखाउँछन् ।	केही मात्रामा घमण्ड देखाउन थाल्छन् । परिस्थितिअनुसार संवेग प्रकट गर्छन् । नयाँ स्थान र मान्छेसँग लाज मान्न थाल्छन् । लजाउँछन् । ठुला व्यक्तिलाई झैं सम्मान खोज्छन् ।	आफ्नो सामानको लागि दाजु-भाइ तथा दिदी-बहिनीसँग झगडा गर्छन् । समाजका विषय वस्तुको नक्कल गरेर खेल्छन् । गल्ती हुन्छ कि भनेर सजग हुन थाल्छन् ।

उमेर	शारीरिक विकास	बौद्धिक विकास	भाषिक विकास	संवेगात्मक विकास	सामाजिक विकास
५ वर्ष	एक पछि अर्को खुट्टा चलाएर सिढी ओर्लन सक्छन् । उफ्रिन, दौडिन, दिशा परिवर्तन गर्न सक्छन् । आफैं लुगा लगाउन, पेर्न सक्छन् । मान्छेको चित्र नहेरी बनाउन सक्छन् । चित्रहरू सार्न सक्छन् ।	वास्तविक र काल्पनिक वस्तुमा फरक छुट्याउन सक्छन् । स्मरण समय बढ्छ । लामो समय अधिको कुराहरू सम्झन सक्छन् । समय बताउन सक्छन् ।	भाषा वयस्कको जस्तै हुन्छ । करिब २० हजार जति शब्द बुझ्छन् भने करिब २६ सय भन्दा बढी शब्द ज्ञान हुन्छ । लेखेको शब्द पढ्न सुरु गर्छन् । किताबमा भएको कथा वा कुनै सिनेमाको कथा सुनाउन सक्छन् । कथा बनाउन सक्छन् ।	नकारात्मकता घट्दै जान्छ । अरूले घमण्ड गरेको वा लजाएको थाहा पाउँछन् तर आफूले घमण्ड गरेको थाहा पाउँदै नन् । परिस्थितिअनुसार भावना व्यक्त गर्न तथा सन्तुलन गर्न सक्छन् ।	अरूलाई हेप्ने वा हेपिन सुरु हुन्छ । होडबाजीको बानी बढ्छ । नेतृत्व लिन तयार हुन्छन् । जिम्बेवारी निभाउन तयार हुन्छन् । साथी भाइलाई सहयोग गर्छन् । स्वतन्त्रता मन पराउँछन् ।

प्रारम्भिक बालविकाशका क्षेत्रहरू

क्र.स.	मुख्य सिकाइ क्षेत्र	सिकाइ क्षेत्रको विस्तृतीकरण	कार्यघण्टा
१	आधारभूत सिप सिकाइका क्षेत्र	(क) शारीरिक सिप (ख) संवेगात्मक सिप (ग) सामाजिक, सांस्कृतिक र नैतिक सिप (घ) बौद्धिक तथा मानसिक सिप (ङ) स्वास्थ्य, पोषण, सुरक्षा र वातावरण सिप (च) सिर्जनात्मक सिप	३८४
२	विषयगत सिप सिकाइका क्षेत्र	(क) भाषिक सिप (ख) पूर्वगणितीय सिप (ग) दृश्यकला, कार्यतरिका र सिर्जनशीलता (घ) वातावरण विज्ञान (ङ) सामाजिक अध्ययन	१९२
	कुल जम्मा		५७६

दैनिक समय तालिका

क्र.स.	क्रियाकलाप	समय	क्रियाकलाप विस्तृतमा
१	सुरुआत	१ मि.	• केन्द्रमा स्वागत, खाजा र झोला तोकिएको ठाउँमा राख्ने, शौचालय जाने, जत्ता चप्पल उपयुक्त ठाँउमा राख्ने • सरसफाइ अवलोकन र आवश्यकताअनुरूप सरसफाइ गरि दिने • शिष्टाचार, प्रार्थना र बयान गर्ने गराउने ।
२	केन्द्र प्रवेश/ सामाजिकीकरण	३० मि.	• हाजिरी • दिन बार मौसम तालिका मिलाउने र ती सम्बन्धमा गीत, खेल खेलाउने वा शिष्टाचार गीत खेल खेलाउने • घेरा समय (साधारण छलफल, अनुभव आदानप्रदान) ।
३	विषय प्रवेश/योजनाबद्ध सामूहिक क्रियाकलाप (त्ज्भ् शिक्षक सहयोगी दै निक क्रियाकलाप पुस्तिकाको सहयोग लिने)	६० मि.	• शीर्षकगत गीत/कथा/कविता • शीर्षकगत विषयवस्तुमा छलफल, अनुभव आदानप्रदान, धारणा प्रस्टयाउने, क्रियाकलापका लागि निर्देशन • ससाना समूह बनाई सिकाइ कुनाको क्रियाकलाप • क्रियाकलापको पुनवरालोकन र थप आवश्यक सहयोग र निर्देशन ।
४	आराम	३० मि.	• सुत्ने वा बस्ने
५	खाजा समय	३० मि.	• स्वास्थ्य/नैतिक सन्देश • हात धुने र खाजा खान दिने
६	स्वतन्त्र खेल	१ मि.	• इच्छाअनुसार भित्र बाहिर स्वतन्त्र रूपले खेल्न दिने
७	सङ्गीत/अभिनय/खेल	१ मि.	• विषयसँग सम्बन्धित कुनै पनि गीत/अभिनय गर्न दिने/खे ल खेल्न दिने

८	योजनाबद्ध क्रियाकलाप (शिक्षक सहयोगी दैनिक क्रियाकलाप पुस्तिका को सहयोग लिने)	६० मि.	• ससाना समूह बनाई सिकाइ कुनाको क्रियाकलाप क्रियाकलापको पुनरावलोकन र थप आवश्यक सहयोग
९	पुनरावलोकन	१ मि.	• दिनभरिका क्रियाकलापको समीक्षा/छलफल/पृष्ठपोषण • अर्को दिनका लागि आवश्यक निर्देशन • बिदाइ गीत • सरसामान यथास्थानमा राख्ने र अभिभावकले लिन आएमा जाने दिन
जम्मा : ४:३० घण्टा			

खण्ड क

आधारभूत सिप सिकाइका क्षेत्र

१. शारीरीक सीप सिकाइ

उपलब्धीहरू

- आत्मविश्वासका साथ हिँडन् र सिँढी उक्लन तथा ओर्लन,
- सन्तुलन मिलाई छिटो दौडन र दुई खुट्टाले उफ्रने,
- शरीरको चाल सन्तुलित राख्ने र शरीरका भाग चलाउने,
- शौचालयको प्रयोगमा आत्मनिर्भर हुने,
- आफ्ना दैनिक कामहरू आफैँ गर्ने प्रयास गर्न ।

क्रियाकलाप १: अङ्ग मिलाउने खेल

उद्देश्य :

- शरीरका अङग् हरू चिनेर नाम भन्न सक्नेछन् ।
- बौद्धिक क्षमताका साथै आँखा र हातको तालमेल मिलाउन सक्ने ।

सामग्री : टेबुल विभिन्न शरीरका अङ्गका भागहरूको चित्र, पूरै मानव शरीरको चित्रबोर्ड ।

समय : २० मिनेट

प्रक्रिया :

- बालबालिकालाई गोलो घेरामा राख्ने,
- विभिन्न शरीरका अङ्गका टुक्राहरूको चित्र देखाउँदै नाम भनिदिने,
- अब टेबलमा पूरै मानव शरीरको चित्रबोर्ड राखिदिने,
- टोकरीबाट शरीरका अङ्गका टुक्राहरू झिक्दै मानव शरीर चित्रमाथि सोही अङ्ग ठीक ठाउँमा चिनेर राख्न लगाउने,
- शरीरको पूरै अङ्ग टुक्राले छोपिएर शरीरको आकार पूर्ण भएपछि ताली बजाउन लगाउने,

(यसरी मानव शरीरको अङ्ग चिन्ने र पूर्ण आकार दिने क्रियाकलाप गर्दा तपाईहरूलाई कस्तो लाग्यो ? भनेर प्रशिक्षकले प्रश्न गर्नुपर्छ र बालबालिकालाई प्रोत्साहन गर्नुपर्छ)

क्रियाकलाप २ः नुहाई कार्यक्रम

उद्देश्य :

- शारीरिक ज्ञानका साथै स्वावलम्बनका सीप सिक्नेछन्,
- विभिन्न अङ्गहरू सक्रिय हुन्छन्,

सामग्री : पानी, बाटा, साबुन, सेम्पु तौलिया, लुगा, जग, बाल्टिनल ।

समय : २ घन्टा

प्रक्रिया :

- चाहिने सामग्रीहरू तयार गर्ने
- बालबालिकालाई चौरमा लैजाने,
- न तातो न चिसो ठिक्कको पानी बाल्टिनमा भर्ने,
- भित्री लुगाबाहेक बाहिरी लुगा खोल्न लगाउने,
- पानीलाई जगले उबाएर टाउकोमा हालिदिने र टाउको भिजाउन लगाउने,
- सबै अङ्गहरूको नाम भन्दै साबुन लगाइदिने
- साबुन लगाएर माड्ने सबै अङग् हरूमा
- साबनको फिँजको फोका बनाउन र फुक्न लगाउने
- कपालमा स्याम्पु लगाउने र सफासँग पखाल्न लगाउने
- सबै शरीर सफा तौलियाले पुछिदिने र सफा लुगा लगाउन लगाउने ।

क्रियाकलाप ३ : पीठो खेल

उद्देश्य :

- बालबालिकाले पीठोबाट विभिन्न आकार प्रकारका सामग्री बनाउन सकिने रहेछ भन्ने कुराको जानकारी पाउँछन्,
- बालबालिकाको सिर्जनशिलताको साथै हातका औंला र आँखाको तालमेलको विकास हुन्छ ।

सामग्री : विभिन्न रङ्गीन पीठोको डल्लाहरू, टेबल, प्लेट आदि ।

समय : २० मिनेट

प्रक्रिया :

- बालबालिकालाई सानो-सानो समूहमा टेबलको वरिपरि राख्ने,
- टेबलमा विभिन्न रङ्गीन पीठोको डल्लो प्लेटमा राख्ने,
- साना-साना डल्ला माड्न दिने,
- नरम भएपछि मानिसको आकार बनाउन लगाउने,
- उक्त आकार बनेपछि ताली बजाउन लगाउने,

(बालबालिकालाई पीठोको डल्लोबाट मानव आकार बनाउल्दा कस्तो लाग्यो ? यो पीठोको डल्लोबाट अरू के के बनाउन सकिन्छ ?)

क्रियाकलाप ४ : हातखुट्टे छाप

उद्देश्य :

- खुट्टा र हात सक्रिय राख्नुका साथै सिर्जनशीलताको विकास गर्छन् ।
- खुसी भई संवेगको विकास गर्छन् ।

सामग्री : विभिन्नथरीका रङहरू सादा कागज, बाटा, कलम, पानी आदि ।

समय : १ घन्टा

प्रक्रिया :

- बालबालिकालाई गोलो घेरामा राख्ने,
- रङ र पानी बाटामा हालेर घोल्न लगाउने,
- एक-एक गर्दै बालबालिकालाई हातखुट्टा रङ भएको बाटामा डुबाउन लगाउने,
- रङ लागेको हात र गोडा साधा कागजमा छाप बसाउन लगाउने,

- ❊ उक्त कागजमा नाम लेख्न लगाउने,
- ❊ उक्त रङ्गीन कागज घाममा सुकाउन लगाउने,
- ❊ साबुनपानीले राम्रोसँग हात र गोडा धुन लगाउने,

(यसरी सबै जनाले आआफ्नो छाप भएको कागज सुकाएपछि सबैलाई स्याबास भनी ताली बजाउन लगाउने र उनीहरूको अनुभव संकलन गर्ने । कागज सुकेपछि बालबालिकाको व्यक्तित फाइलमा सङ्कलन गर्ने)

क्रियाकलाप ५ : म र स चिनारी

उद्धेश्य :

- ❊ म र स अक्षर चिन्दछन्,
- ❊ अक्षर भित्रका अक्षर मिलाएर टाँस्न सक्दछन्,
- ❊ हात, औंला, आँखाजस्ता सूक्ष्म अङ्गको विकास गर्दछन्,

सामग्री : पुराना पत्रिका, म र स आउट लाइन कोरेको कागज, गम, कैंची आदि ।

समय : ३0 मिनेट

प्रक्रिया :

- ❊ बालबालिकालाई गोलो घेरामा राख्ने,
- ❊ म र स आउट लाइन कोरेको कागज सबैलाई दिने,
- ❊ गम पिलेटमा राखेर दिने,
- ❊ कैंचीले टुक्रा पारेर काटेको पत्रिकाको टुक्रा भित्र मात्र टाँस्न लगाउने,
- ❊ पत्रिकाको टुक्रा टाँसिसकेको अक्षर सुकाउन लगाउने,
- ❊ सुकेपछि अक्षरको नाम भन्न लगाउने,

(यसरी क्रियाकलाप सकिएपछि अनुभव सङ्कलन गर्ने र प्रशंसास्वरूप ताली बजाउन लगाउने । अन्य अक्षर, अङ्क आदि पनि उस्तै विधिबाट चिनाउन लगाउने ।)

नोट तथा निष्कर्ष

शारीरीक सीकाइ सीपका क्रियाकलापबाट बालवालिकाको बिशेषतया शरीरको स्थूल अगंको बिकाश गर्दछ यसैगरी बालवालिकाको यी माथीका क्रियाकलापका आधारमा उनीहरुको सामाजीक सीप , भाषा सीप र पूर्व अक्षर चिनारीका सीपहरुको विकाशमा मदत गर्दछ यी क्रियाकलापले बालवालिकाको सीकाइमा एकिकृत पाठ्यक्रमलाई इकीत गर्दछ ।

खण्ड क

आधारभूत सिप सिकाइका क्षेत्र

२.सवेगात्मक सिप सिकाइ

उपलब्धीहरू

- सुरक्षा र स्वतन्त्रताको अनुभति गर्न
- आफूप्रतिको सकारात्मक भावना विकास गर्न
- परिस्थितिअनुसार उचित संवेग प्रकट गर्न
- आफ्नो कुरा व्यक्त गर्न संयमित हुन सिक्न

क्रियाकलाप १: अभिनय

उद्देश्य :

- बजारमा सामान पाइने कुरा प्रस्टरूपमा बताउन सक्नेछन् ।
- पसले बन्न पाउँदा खुसी हुनुका साथै आफ्ना शारीरिक अङ्गहरू क्रियाशील बनाउनेछन् ।

सामग्री : तरकारी, औषधि, पैसा

समय : ३० मिनेट

प्रक्रिया :

- औषधि र तरकारी पसल थापेर राख्ने
- ३ जनालाई अगाडि बोलाउने
- केही रुपैयाँ दिने
- एक जनालाई सिटामोल, अर्कोलाई कापी र अर्कोलाई आलु ल्याउ भन्ने
- अब तिनै जनाले आ-आफ्नो सामान किन्न सम्बन्धित ठाउँमा जान लगाउने
- सामान किनेर ल्याएपछि फेरि अरूलाई पालो दिने

(यसरी पसले र ग्राहकको अभिनय सकिएपछि ताली बजाएर प्रशंसा गर्ने, सबैलाई पालैपालो अभिनय गर्न लगाउने र व्यापारीका साथै अन्य पेसालाई पनि अभिनय गर्न लगाउनु पर्दछ)

क्रियाकलाप २ः जन्म दिन

उद्देश्य :

- बालबालिकाले जन्म दिनको अर्थ बताउन सक्नेछन् ।
- बालबालिकाले जन्म दिनको अवसरमा गरिने क्रियाकलापको नक्कल गर्न सक्छन् ।
- बालबालिकाले हातका औंला आँखाका साथै संवेगात्मक विकास गर्दछन् ।

सामग्री : बेलुन, चकलेट, माला, केक, उपहार, टोपी, कागज र चक्कु आदि

समय : १ घन्टा

प्रक्रिया :

- बालबालिकालाई गोलो घेरमा राख्ने,
- जन्म दिनको बारेमा अर्थ स्पष्ट पार्न छलफल गर्ने,
- जन्म दिन भएका बालबालिकालाई अगाडि बोलाउने,
- जन्म दिनको टोपी लगाइदिने,
- बेलुन फुकेर कक्षाकोठामा सजाउने,
- केक टेबलमा राख्ने,
- जन्म दिन भएका बालबालिकालाई केक काट्न लगाउने,
- सबै बालबालिकालाई ताली बजाउन लगाउने,
- जन्म दिनको शुभकामना व्यक्त गर्दछौं भन्न लगाउने,
- केक काटेर कागजमा राखी सबै साथीहरूलाई दिने,
- सहजकर्ताले उपहार दिने र चकलेट पनि सबै बालबालिकालाई बाँड्न लगाउने,
- जन्म दिन भएका बालबालिकाले सबैलाई धन्यवाद दिने,

(यसरी जन्म दिनको शुभकामना आदानप्रदान कार्यक्रम सम्पन्न भएपछि बालबालिकालाई कस्तो अनुभव भयो ? आज कसको जन्म दिन थियो । तपाईहरूको जन्म दिन कहिले पर्छ ? जन्म दिनमा के के गर्नुहुन्छ ? भन्ने विषयमा छलफल गर्ने र प्रशंसाका लागि ताली बजाउन लगाउने)

क्रियाकलाप ३ : बेन्ड बाजा नाच

उद्देश्य :

- ❊ बालबालिकाले विवाहको अर्थ बताउन सक्छन्,
- ❊ विवाहको संस्कारका बारेमा जानकार हुन्छन्,
- ❊ बालबालिकाले सामाजिकीकरणको विकास गर्नुका साथै संवेगात्मक विकास र शारीरिक विकास गर्दछन्,

सामग्री : बेन्डबाजा बजाएको चित्र विवाहको चित्र,

समय : १ घण्टा

प्रक्रिया :

- ❊ बालबालिकालाई गोलो घेरामा राख्ने,
- ❊ विवाहको चित्र यो केको चित्र हो भनेर सोध्ने,
- ❊ विवाह देख्नुभएको छ ? विवाहमा के-के संस्कार गरिन्छ ? कसको विवाह देख्नुभएको छ के-के गर्नुभयो ? भन्दै छलफल गर्ने,
- ❊ सबैलाई उठ्न लगाउने,
- ❊ दुईवटा समूह बनाउने,
- ❊ एक समूहलाई जन्ती र अर्को समूहलाई बेन्डबाजा बनाउने,
- ❊ बेन्डबाजा समूहले आवाज निकालेर गीत गाउन लगाउने,
- ❊ जन्ती समूहलाई नाच्न लगाउने,
- ❊ केही समयपछि दुवै समूहलाई क्रियाकलाप साटासाट गर्न लगाउने,

(यसरी विवाह क्रियाकलाप गर्दा कस्तो अनुभव भयो ? जन्ती समूह रमाइलो लाग्यो कि बेन्डबाजा भनेर मौखिक छलफल गर्ने र राम्रो अभिनय गर्नुभएको थियो भन्दै प्रशंसाका लागि ताली बजाउन लगाउने)

क्रियाकलाप ४ : ग्रिटिङ बनाउने

उद्देश्य :

- आमा दिवसको (आमाको मुख हेर्ने दिन हो कि अंग्रेजीमा मदर्स डे हो) अर्थ बताउन सक्नेछन्
- आमा दिवसमा गरिने क्रियाकलापका बारे बताउन सक्नेछन्
- बालबालिकाको सामाजिक सांस्कृतिक र संवेगात्मक पक्षको विकास गर्नेछन्

सामग्री : **आमाको फोटो, चार्ट पेपर, सादा कागज, रंगीन क्रेयन, कैंची, साइन पेन, गम**

समय : **१ घन्टा**

प्रक्रिया :

- सबै बालबालिकालाई चार्ट पेपरको टुक्रा दिन
- त्यसलाई आधा पारि पट्याउन लगाउने
- कैंचीको सहायताले छेउ-छेउमा मिलाउन लगाउने
- ग्रिटिङ सेपमा बनाएपछि भित्री भागमा आमाको फोटो टाँस्ने
- ग्रिटिङको सबै छेउहरूमा लहरै बुट्टा बनाउने साइन पेनले, भित्र, बाहिर, चारैतिर
- ग्रिटिङको पहिलो भाग, बाहिरी भागमा शुभकामना आमा भनी लेख्न लगाउने
- भित्री फोटो टाँसेको भागमा मेरी आमा भनी लेख्ने
- अर्को भागमा फूलको चित्र बनाउन लगाउने
- घर जाने बेलामा आमालाई दिनु भनेर बालबालिकालाई सिकाउने ।

(यसरी सबैले ग्रिटिङ बनाउल्दा कस्तो अनुभव भयो, सबैले राम्रो ग्रिटिङ बनाउनु भयो भन्दै ताली बजाउन लगाउने)

क्रियाकलाप ५ : रङ्गीन बेलुन

उद्देश्य :

- बालबालिकाले होलिमा प्रयोग हुने रङ चिन्न सक्छन् ।
- बेलुन रङ्ग्याउँदा र खेल्दा शारीकि विकास र संवेगात्मक विकास गर्दछन् ।

सामग्री : **बेलुन, रङ, धागो, ब्रस**

समय : **३० मिनेट**

प्रक्रिया :

- बालबालिकालाई सानो समूहमा राख्ने,
- सबै बालबालिकालाई रङ र बेलुन दिने,
- बेलुनमा बालबालिकालाई मन पर्ने रङ लगाउन लगाउने,
- बेलुन फुकेर धागोले बाँध्न लगाउने,
- सबैलाई चौरमा लैजाने,
- बेलुनको धागो समातेर सबैलाई हावामा बेलुन उडाएर खेल्न लगाउने, रङका नामहरू भन्न लगाउँदै हेप्पी होली भन्दै खेल्न लगाउने,

(यसरी बेलुन रङ्गीन पारेर होली मनाउने क्रियाकलाप गर्दा कस्तो अनुभव भयो ? कसले बेलुन माथि माथि उडाउन सक्नुभयो ? सबैले राम्रो रङ लगाउनुभयो भन्दै ताली बजाएर प्रशंसा गर्नुपर्छ ।)

खण्ड क

आधारभूत सिप सिकाइका क्षेत्र

२.सामाजिक सास्कृतिक र नैतिक सिप सिकाई

उपलब्धीहरू

- अरुको आदर र सहयोग गने सबैसँग मेलमिलाप राख्न
- आफ्नो पालो पर्खन र अरूलाई पनि पालो दिन
- आफ्नो स्तरका साथीको नेतृत्व लिन अग्रसर हुन सामूहिक खेलमा सहभागी हुन रसाथीहरू बनाउन
- अरूको कुरा धयानपूर्वक सुन्न र आफ्ना कुरा भन्न खेलको नियम पालना गर्न
- फरक फरक भाषा, संस्कृति र
- रहनसहनप्रति सकारात्मक व्यवहार प्रदर्शन गर्न
- स्थानीय चाडपर्व तथा सांस्कृतिक रीतिरिवाजमा उत्सुकता देखाउन ।

क्रियाकलाप १: घरको अवलोकन

उद्देश्य :

- घरको प्रकारका बारेमा जानकार हुनेछन् ।
- घरको महवको बारेमा बताउन सक्नेछन् ।

सामग्री : भिन्न-भिन्न प्रकारका घरहरूका चित्र

समय : 30 मिनेट

प्रक्रिया :

- सबै बालबालिकालाई लाइनमा राख्ने
- केन्द्र बाहिर लैजानु अगाडि कसरी बाटोमा हिँड्ने भन्ने बारेमा निर्देशन गर्ने
- केन्द्र बाहिर देखिएका घरहरूलाई त्यो के हो ? भन्ने प्रश्न सोध्ने
- ठूलो सानो कस्तो छ ? कति तलाको छ ? भनी गन्न लगाउने
- त्यसमा को-को बस्छन् भनी प्रश्न सोध्ने ।
- तपाईंहरूको घर कस्तो छ ? कति तल्ले छ ? भनेर प्रश्न सोध्ने ।
- घरमा किन छाना भएको होला भनी प्रश्न गर्ने ।
- घाम लागेको, पानी परेको, हुरीबतास चलेको बेलामा हामी कहाँ बस्छौं भनी प्रश्न सोध्ने ।

(घरहरूको अवलोकन र प्रश्नोत्तर सकिएपछि केन्द्रभित्र ल्याएर विभिन्न घरका चित्रहरू देखाएर केन्द्र बाहिर गरिएका प्रश्न र घरको अवलोकनको आधारमा पुनः छलफल गर्ने)

क्रियाकलाप २: झ्याल संख्या

उद्देश्य :

- गणितीय अवधारणा एक-एक गरी मौखिक रूपमा गन्ती गरेर अंकमा लेख्ने क्षमताको विकास गर्दछन् ।
- हातका औंला र पेन्सिलको समन्वय गरेर अङ्कको विकास गर्दछन् ।

सामग्री : धेरै झ्याल भएको फरक-फरक घरका चित्रहरू, पेन्सिल र कागज ।

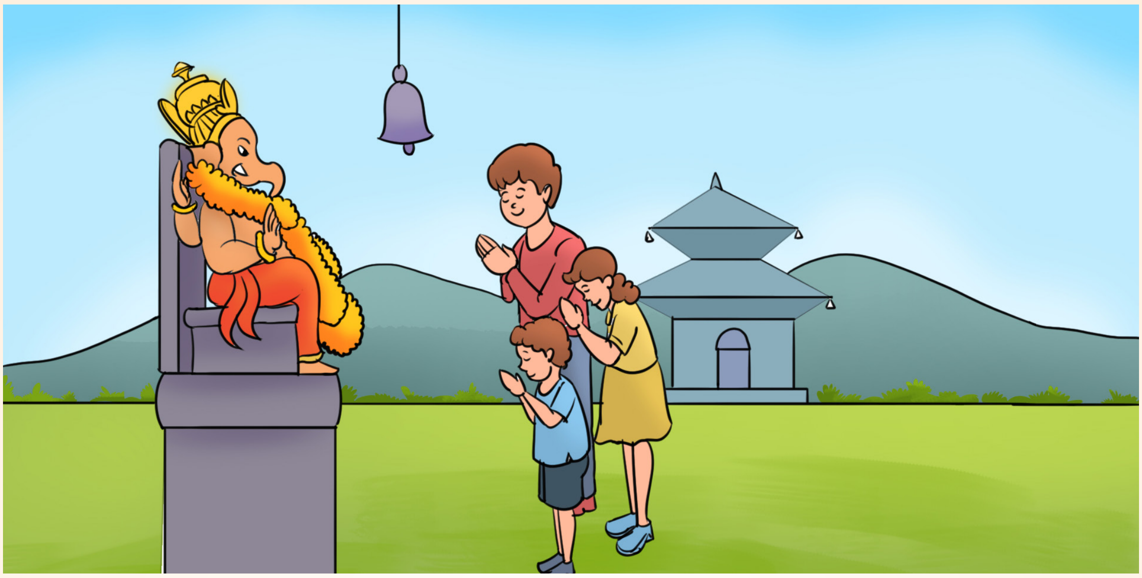
समय : २५ मिनेट

प्रक्रिया :

- बालबालिकालाई सानो समूहमा राख्ने
- समूहलाई एक-एकवटा घरको चित्र, पेन्सिल र कागज दिने
- उक्त घरको चित्रमा देखाएको झ्यालको संख्या गिन्ती गर्न लगाउने
- गिन्ती गरेको संख्यालाई अंकमा कागजमा लेख्न लगाउने

(यसरी झ्याल संख्या क्रियाकलाप गर्दा बालबालिकालाई अवलोकन गर्ने र क्रियाकलाप सकिएपछि प्रशंसाका लागि ताली बजाउन लगाउने । यस्तो गिन्ती क्रियाकलापमा झ्यालमात्र नभई ढोका, कोठा कोठाका सामान आदिहरूको पनि गिन्ती गर्न सकिन्छ ।)

क्रियाकलाप ३ : मन्दिर भ्रमण



उद्देश्य :

- बालबालिकाले लक्ष्मीनारायण मन्दिरको बारेमा बताउन सक्नेछन् ।
- सामाजिक, धार्मिक र शारीरिक विकास गर्नेछन् ।

सामग्री : पानी, क्यामरा, छाता र आवश्यकताअनुसार

समय : ३० मिनेट

प्रक्रिया :

- सबै बालबालिकाको अभिभावकलाई मन्दिर लैजानेबारे जानकारी दिने
- अभिभावकको प्रतिक्रिया बुझेर बालबालिकालाई मन्दिर लैजाने तयार गर्ने
- बालविकास केन्द्र नजिकैको मन्दिरलाई प्राथमिकता दिने
- बालबालिकालाई मन्दिर जाँदा गर्ने हुने र नहुने कुरामा निर्देशन दिने
- बालबालिकालाई दुई/दुई जनाको समूह बनाउन लगाउने
- पानी, क्यामरा र छाता आवश्यकता अनुसार प्रयोग गर्न लगाउने
- मन्दिरमा मूर्तिलाई नमस्कार गर्न लगाउने
- यहाँ कुन भगवान्को पूजा गरिन्छ ? पूजा गर्ने मानिसको पेसालाई के भनिन्छ ? यो कति वर्ष पुरानो मन्दिर हो ? मानिस किन मन्दिर आउँछन् ? यसका बारेमा जानकारी गराउने ।
- यस्ता किसिमका प्रश्न सोध्ने र उत्तर पनि जानकारी गराउने

(यसरी बालबालिकालाई आफ्नै वातावरण आफ्नै ठाउमा भएका मन्दिर, चर्च आदि धार्मिक स्थलहरूमा लैजाने र गाठाउँको बारेमा विशेषता बताइदिने ।)

क्रियाकलाप ४ : पुल निर्माण

उद्देश्य :

- ❊ बालबालिकाले पुलको बारेमा थाहा पाउने छन्
- ❊ पुलको महत्वको साथै हात, औंला र सिर्जनशील क्षमताको विकास गर्दछन्

सामग्री : माटो, पानी, कागज र सिन्का

समय : ३० मिनेट

प्रक्रिया :

- ❊ सबै बालबालिकालाई चौरमा लैजाने
- ❊ सबैलाई चकटीमा लाइनमा बस्न लगाउने
- ❊ के गर्ने भन्ने निर्देशन दिने
- ❊ सबै जनालाई एक-एक डल्लो माटो, पानी, सिन्का र कागज दिने
- ❊ माटो मुछ्दै, माड्दै र पानी हाल्दै नरम बनाउन लगाउने
- ❊ नरम माटोबाट अलिकति माटो लिएर दुईवटा लाम्चो आकार बनाउन लगाउने
- ❊ लाम्चो आकार भएको माटोलाई कागजको दुई छेउमा राख्ने
- ❊ दुई छेउको माटोमा बराबर भागमा सिन्का गाड्ने र दुई छेउको माटोलाई सिन्काले जोडिदिने
- ❊ घाममा केहीबेर सुकाउन छोडिदिने

(यसरी पुल बनाइसकेपछि कस्तो अनुभव भयो ? पुल बन्न के के चाहिने रहेछ ? पुलको महत्त्व के के होला ? भनेर प्रश्न सोध्ने र सबैले राम्रो पुल बनाउनुभयो भन्दै पुलको नाम राख्न लगाउँदै ताली बजाउन लगाउने)

क्रियाकलाप ५: सांस्कृतिक पहिरन

उद्देश्य :

- ❊ आफ्नो समाजको वेशभूषा आकार चिन्न सक्नेछन् ।
- ❊ सामाजिक र सांस्कृतिक पक्षको विकास गर्न सक्नेछन् ।

सामग्री : दौरा-सुरुवाल, टोपी, चोलो, धोती, पटुकी, कटाइ, सर्ट, टिसर्ट, लेहगा, हाकुपटासी, लुङ्गी तथा विभिन्न गर-गहनाहरू ।

समय : १ घन्टा

प्रक्रिया :

- ❊ बालबालिकालाई एक सेट सांस्कृतिक लुगा लगाइदिने ।
- ❊ गहना पनि लगाइदिने ।गहना, मेकअप सकिसकेपछि एक-एक गरी लाइनमा राखिदिने ।
- ❊ स्टेजमा सुमधुर देश भक्ति गतिको धुन बजाइदिने ।
- ❊ लाइनमा बसेका बालबालिकालाई एक-एक गरी स्टेजमा पठाउने ।
- ❊ स्टेजको बीच भागमा पुगेपछि नमस्कार गर्न लगाउने ।
- ❊ एक-एक राउन्ड गर्दै स्टेज वाक गर्ने र पछाडि उभिने ।
- ❊ सबै साथीहरू पछाडि आइसकेपछि लाइनमा फर्किने ।

खण्ड क

आधारभूत सिप सिकाइका क्षेत्र

४. बौद्धिक तथा मानसीक सिप सिकाई

उपलब्धीहरू

- ❊ सर्जनात्मकता,उत्सुकता,
- ❊ काल्पनिकताको विकास गर्न
- ❊ विभिन्न रङ र आकार छुट्याउन
- ❊ पूरा वाक्य स्पिष्टसँग बोल्न
- ❊ दिइएका निर्देशनहरू सुनेर पालना गर्न
- ❊ धेरै थोरै, सानो ठुलो जस्ता आधारभतू धारणाको विकास गर्न
- ❊ आफू र आफ्नो परिवारसँग
- ❊ सम्बन्धित सामान्य जानकारी दिन (नाम, ठेगाना, मोबाइल नम्बर, आदि)
- ❊ सानो ठुलो, राम्रो नराम्रो, धेरै थोरै भनी साधारण फरक छुट्याउन,
- ❊ रेडियो, टिभी, मोबाइल, कम्प्युटर जस्ता सामग्रीहरू चिनेर तिनीहरूको प्रयोग गर्न उत्सुक हुन

क्रियाकलाप १ः कथा (प्रवीण)

उद्देश्य :

- ❊ शरीर सफा राख्दा रोग नलाग्ने र सबैको प्रिय बन्न सकिने सामाजिक गुणको विकास हुनेछ ।
- ❊ नयाँ शब्द र कहानिले गर्दा भाषा नयाँ शब्द र सम्बेगको पनि विकास हुन्छ ।

सामग्री : सफा र फोहोरी बालकहरूको चित्र, बाल कक्षामा विद्यार्थी भएको चित्र, महिला र पुरुषको एक-एकवटा चित्र,

समय : २५ मिनेट

प्रक्रिया :

- ❊ बालबालिकालाई गोलो घेरामा राख्ने,
- ❊ कथाका लागि चाहिने सामग्री तयार गर्ने,
- ❊ कथामा पात्रअनुसार चित्र देखाउँदै कथा भन्दै जाने,
- ❊ बीचबीचमा कथामा भनिएको कुरा बालबालिकालाई समग्ररूपमा सोध्ने,

* उत्तर आएपछि कथाको पछाडिको घटना बताउँदै जाने
* बालबालिकाको उत्सुकता र हाउभाउलाई पनि ध्यान दिने,

(यो कथा सुनाएपछि कथा कस्तो लाग्यो ? कुन पात्र मन पऱ्यो ? जस्ता प्रश्नहरू सोधेर क्षमता विकास गर्न सहयोग गर्नुपर्छ र सबैलाई ताली बजाएर हौसला प्रदान गर्नुपर्छ ।)

कथा

एउटा कक्षामा दुई जना मिल्ने साथी थिए । एउटाको नाम एन्डी र अर्काको नाम प्रवीण थियो । एन्डी सफा थियो । भनेको मान्ने, हात, गोडा धुने, कापी किताब नच्यात्ने राम्रा अक्षर लेख्ने गर्थ्यो तर प्रवीण अटेरी, फोहोरी अल्छी थियो । एक दिन मिसले सबैलाई हाम्रो कक्षामा फोहोरी को छ ? भनेर सोध्नुभएछ, हाम्रो कक्षामा त्यत्तिकैमा सबैले प्रवीणको नाम लिएछन् । प्रवीण सबै साथीले फोहोरी भनेको भनेर रून थालेछ । मिसले सम्झाउनु भएछ । प्रवीणले घरमा गएर बाबालाई सबै कुरा सुनाएछ । लुगा धोइ दिनुभएछ, नङ काटी दिनुभएछ । प्रवीणले आँना सामानहरू सफा गरेर झोलामा राखेछ । गृहकार्य पनि सफासाग लेखेछ । भोलिपल्ट मिसले प्रविणलाई स्याबास भन्नुभएछ । प्रविण खुसी भई सधैं सफा र ज्ञानि भएछ ।

क्रियाकलाप २: परिवारको संख्या

उद्देश्य :

- ❋ बालबालिकाले परिवारको संख्या भन्न सक्दछन्,
- ❋ संख्या अनुसारको अङ्क चिन्न र भन्न सक्दछन्,
- ❋ हातको औँला र आँखाको सन्तुलन बनाउँछन्,

सामग्री : **(१, ९) अङ्क भएको चित्र, (१, ९) सम्मका परिवारका चित्रहरू, टेबल आदि ।**

समय : **२० मिनेट**

प्रक्रिया :

- ❋ बालबालिकालाई गोलो घेरामा राख्ने,
- ❋ बालबालिकाको सानो समूह बनाउने,
- ❋ समूहको टेबलमा अङ्क र परिवार सङ्ख्यामा चित्र राख्ने,
- ❋ बालबालिकालाई चित्रअनुसारको अङ्क जोडी मिलाउन निर्देशन दिने, यसरी पालैपालो गरी सबै समूहका बालबालिकाको पालो सकिएपछि ताली बजाउन लगाउने,

(चित्र र अङ्कको जोडा मिलाइसकेपछि बालबालिकालाई प्रोत्साहनका लागि राम्रोसँग मिलाउनुभयो भनेर प्रशंसा गरिदिने । यो विधि अन्य चित्र र अङ्कमा पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ । शब्द र अक्षर पहिचानका लागि पनि यस्तो विधि अपनाउन सकिन्छ ।)

क्रियाकलाप ३ : नक्कल गर्ने खेल

उद्देश्य :

- ❂ बालबालिकाले चित्र पढ्न सक्छन्,
- ❂ चित्र पढेर नक्कल गर्न सिक्छन् साथै संवेगको विकास हुन्छ ।

सामग्री परिवारको सदस्यको छुट्टाछुट्टै चित्र, बाकस आदि ।

समय : **२५ मिनेट**

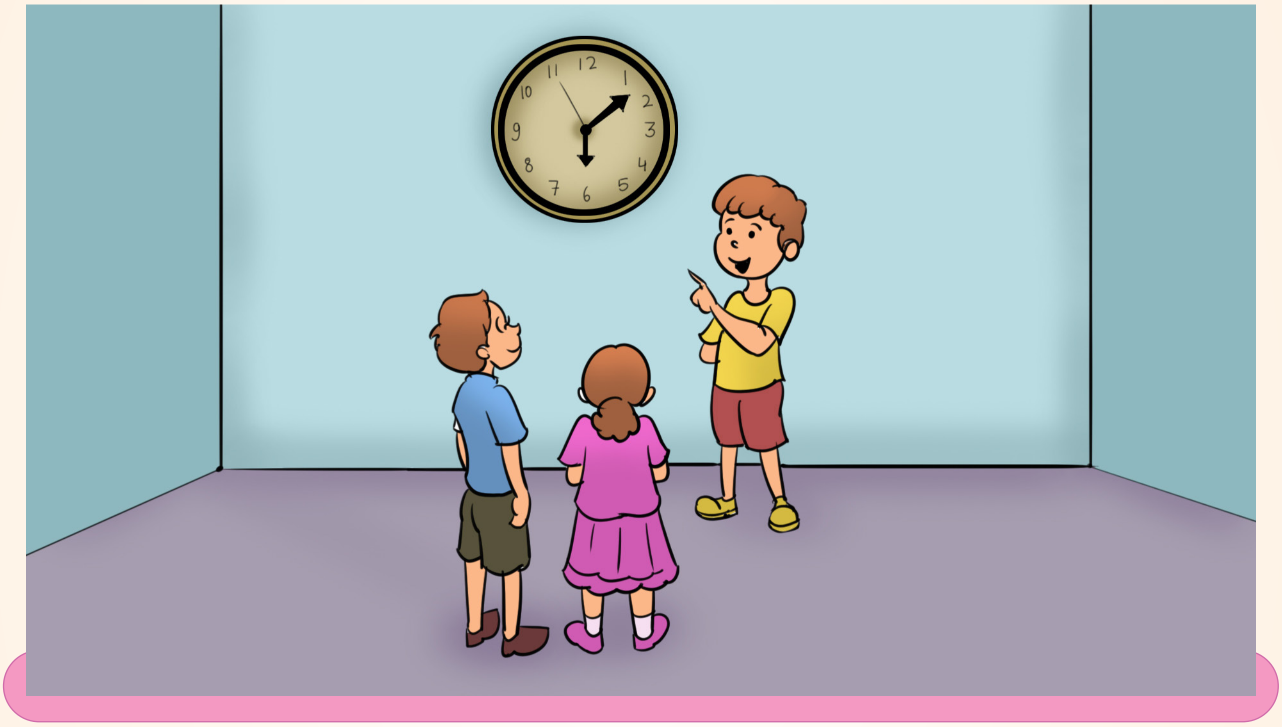
प्रक्रिया :

- ❋ बालबालिकालाई चौरमा लैजाने,
- ❋ गोलो घेरा बनाउन लगाउने,
- ❋ बाकसभित्र परिवारका सदस्यको छुट्टाछुट्टै चित्र राख्न लगाउने,
- ❋ बाकसलाई गोलो घेराको बीचमा राख्न लगाउने,
- ❋ कुनै एक बालबालिकालाई गोलो घेरामा बोलाउने,
- ❋ बाकसबाट कुनै एउटा चित्र लगाउने,

- सोही चित्रअनुसारको नक्कल गर्न लगाउने,
- अरू साथीलाई कसको नक्कल गरेको हो भनी सोध्ने,
- उत्तर आएपछि चित्र देखाउने,

(यसरी नक्कल गर्ने खेल खेल्दा कस्तो लाग्यो ? परिवारको सदस्यको चित्रमा कसको नक्कल गर्न रमाइलो लाग्यो भनी प्रश्न गर्ने र किन पनि भनेर सोध्ने ।)

क्रियाकलाप ४ : समय



उद्देश्य :

- दिन रात, साँझ बिहान, हिजो आज, जाडो, गर्मी, बार, महिना, वर्षजस्ता समयको
- अवधारणा बुझ्नुको साथै त्यसले पार्ने प्रभाव र महवको बारेमा बताउन सक्दछन् ।
- मौसम अनुसारका सरसामानहरू थाहा पाउनुका साथै त्यसको महवको बारेमा जानकार हुन्छन् ।
- वस्तुलाई हेरेर, सानो, ठूलो, मोटो, पातलो, आकार, प्रकार, साइज, सेपअनुसार गन्ती गर्न, तुलना गर्न, क्रम मिलाउन, जोडा मिलाउन सक्दछन् ।
- अङ्क २१ देखि ३० अङ्कसम्म क्रमिकरूपमा भन्न र लेख्न सक्छन् ।
- स, म, य, ख अक्षर चिनेर भन्न र लेख्नुका साथै त्यस अक्षरबाट आउने शब्द भन्न सक्दछन् ।
- विषयवस्तु अनुसारको नयाँ शब्द बुझ्न भन्नुका साथै छोटा वाक्य पूरा गरेर कथाहरू आफ्नै तरिकाले पढ्न प्रयास गर्दछन् ।

- अनुहार र औंलाबाट अवस्था अनुसारको भावना (खुसी, डर, रिस, माया) व्यक्त गर्न सक्दछन् ।
- विभिन्न वस्तुहरू छामेर, सुँघेर, सुनेर, अनुभव गरेर निश्चित वस्तुहरूको टेक्सचर बीचको भिन्नता महसुस गर्दै विभिन्न आकार दिन सक्दछन् ।
- हातका औंला चलाएर निश्चित आकारभित्र कागज टाँस्न, रङको प्रयोग गर्न सक्दछन् ।
- मौसम अनुसार आफ्नो सरसफाइ गर्दै अवस्था अनुसारको पहिरन र खानपानमा ध्यान दिन्छन् ।
- गीत भाकाप्रति चासो राख्दै ताल, लय, सुर, चर्को र नरम स्वर, छिटो र ढिलो ताल हाउभाउ अनुसार शारीरिक अङ्ग चलाउन सक्दछन् ।

सामग्री : मैन, कागज, चार्ट पेपर, क्रेयन, डेमिनो, कैंची, समय दर्शाउने चित्रहरू, सूर्यको चित्र, मोडल, पम्प्लेट, महिना, बार, गते, वर्षको शब्दपत्ति, भित्ते पात्रो, एक महिनाको भित्ते पात्रोको वर्कसिट, अङ्क पत्ती, मौसमसम्बन्धी चार्ट, मौसमसम्बन्धी कार्ड, लुगाको चित्र, कपास, ग्लु, धागो, कार्टुन आदि ।

विधि : भ्रमण, सोधखोज, अभिनय, प्रश्नोत्तर, खेल, प्रदर्शन, छलफल, प्रोजेक्ट आदि

सिकाइ क्षेत्र :

- समानता र भिन्नता
- वर्गीकरण र सामान्यीकरण
- वादविवाद
- धैर्यता र ध्यान केन्द्रित
- सामाजीकरण
- स्वावलम्बन
- समझदारी
- नेतृत्व
- निर्णय
- चिनारी
- खेल
- गीत संगीत
- विज्ञान र वातावरण
- गणित
- खोज, सिर्जना, अनुशासन

क्रियाकलाप ५: गिन्ती खेल

उद्देश्य :

- बालबालिकाले गणितीय अवधारणाको विकास गर्ने छन् ।
- हातका औंलाहरू चलाएर सूक्ष्म अङ्गको विकास गर्ने छन् ।

समय : १५ मिनेट

प्रक्रिया :

- बालबालिकालाई गोलो घेरामा राख्ने,
- बालबालिकालाई आफ्नो हातको औंला देखाउ भन्ने,
- सहजकर्ताले अब मुट्ठीपार भनेर निर्देशन दिने,
- सहजकर्ताले अब १ मात्र औंला देखाउने भन्दै आफू पनि एउटा औंला देखाउने,
- १, २, ३ भन्दै सबै औंलाहरू गन्न र देखाउन लगाउने,
- सहाजकर्ताले अब कुनै एउटा (१–१०) सम्मको अङ्क भन्ने,
- बालबालिकाले सोही अङ्क अनुसारको औंला देखाउन लगाउने,

(यसरी बालबालिकालाई हातका औंलाहरूको माध्यमले गिन्ती खेल खेलाउँदै अङ्कको धारणा दिन सकिन्छ)

नोट

बालवालिकाको बौद्दिक विकाशमा सहयोग पुग्ने क्रियाकलाप माथी उल्लेखित छन गन्ती गर्न , सम्झन, सक्ने , तर्क गर्ने सिपको विकाशका साथै समूह परिचालनको सिप ।

खण्ड क

आधारभूत सिप सिकाइका क्षेत्र

५.स्वास्थ्य पोषण सूरक्षा र वातावरण सिप सिकाइ

क्रियाकलाप १: औंले छाप मौसम

उद्देश्य :

- ❊ बालबालिकाले मौसम फरक-फरक हुन्छ भन्न सक्छन् ।
- ❊ मौसम अनुसारको सामग्रीहरूसँग परिचित हुन्छन् ।
- ❊ सिर्जनशील हुनुका साथै हातका औंला आँखाको तालमेल मिलाउँछन् ।

सामग्री : **रङ, पानी, फूल र पात, चार्ट पेपर र गम**

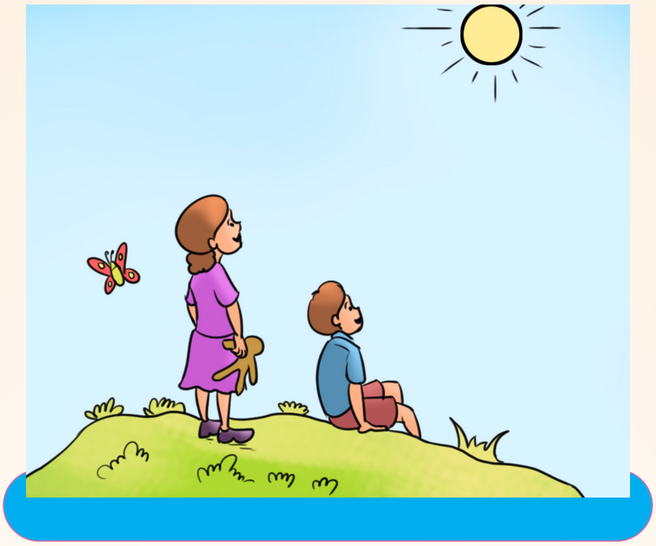
समय : **१ घन्टा**

प्रक्रिया :

- ❊ बालबालिकालाई समूहमा राख्ने,
- ❊ के गर्ने भन्ने निर्देशन दिने,
- ❊ मौसमको बारेमा छलफल गर्ने
- ❊ कचौरामा रङ मिलाउन लगाउने
- ❊ बालबालिकाको हात डुबाउन लगाउने
- ❊ रङ्गीन हात चार्ट पेपरमा लगेर चारपट्टी हातको छाप लगाउन लगाउने,
- ❊ केहीबेर सुक्न दिने
- ❊ छाप सुकेपछि छापभित्र फरक-फरक मौसम झल्काउने फूल र पात टाँस्न लगाउने,
- ❊ चारैवटा मौसमको बारेमा छलफल गर्न लगाउने,

(यसरी सबै समूहले मौसम झल्काउने क्रियाकलाप गर्दा कस्तो अनुभव भयो, सबै ले राम्रो मौसम चार्ट बनाउनुभयो भन्दै ताली बजाउन लगाउने)

क्रियाकलाप २ : गर्मी क्रियाकलाप



उद्देश्य :

- ❈ गर्मी मौसमका बारेमा बताउन सक्छन् ।
- ❈ सूक्ष्म अङ्गलगायत स्थुल अङ्ग, बौद्धिक क्षमता भाषा, संवेगात्मकका साथै सामाजिकीकरणको विकास गर्दछन्

सामग्री : मौसम सम्बन्धित चार्ट, सादा कागज गर्मीमा लगाउने लुगाका चित्र, गर्मीमा पिउने पेयपदार्थ वा खरबुजा इस्क्रिम, झुसिल्कीरा, पुतली, लामखुट्टे, पङ्खा, डोमिनो

समय : १ घन्टा

प्रक्रिया :

- ❈ बालबालिकालाई चार समूहमा विभाजन गर्ने,
- ❈ समूह १ लाई गर्मीमा लगाउने लुगाको जोडा मिलाउन लगाउने,
- ❈ समूह २ लाई आइस्क्रिम र खरबुजाको चित्र बनाउन लगाउने,
- ❈ समूह ३ लाई गर्मीमा निस्कने कुराहरू जस्तै झिंगा, झुसिल्कीरा, पुतली, लामखुट्टेको डोमिनो खेल्न दिने,
- ❈ समूह ४ लाई कागजको पङ्खा बनाउन लगाउने,
- ❈ सहजकर्ताले सबै बालबालिकालाई अवलोकन गर्ने र आवश्यक परेमा सहयोग गरिदिने,
- ❈ बालबालिकालाई पालैपालो सबै क्रियाकलापहरू खेल्न लगाउने,

(यसरी सबै क्रियाकलापहरू गर्दा कस्तो लाग्यो ? कुन क्रियाकलाप रमाइलो लाग्यो ? किन ? भन्दै गर्मीमा छहारीमा किन बस्न मन लाग्छ ? गर्मीमा निस्कने कीरा फट्याङ्ग्राको नाम के के हो ? गर्मीमा पङ्खामा बस्दा कस्तो अनुभव हुन्छ ? किन सूतिको लुगा लगाउने गरिन्छ ? जस्ता विषयमा छलफल गर्ने र प्रशंसाका लागि ताली बजाउन लगाउने । यसरी नै अन्य मौसमको पनि क्रियाकलाप गर्न सकिन्छ ।)

क्रियाकलाप ३ : जनावर सफाइ

उद्देश्य :

- सरसफाइका बारेमा ज्ञान हुनेछ ।
- घरपालुवा जनावरहरूको हेरचाह गर्नुपर्छ भन्ने कुराको ज्ञान हुनेछ ।
- पानी, साबुन, ब्रस, बाटा अनि जनावरका विभिन्न रङ र अङ्गहरूको नाम भन्न र चिन्न सक्नेछन् ।

सामग्रीहरू : बाटा, पानी खेलौनाहरू ब्रस, साबुन

समय : ३० मिनेट

प्रक्रिया :

- सामग्रीहरूको व्यवस्था मिलाउने ।
- सबै बालबालिकालाई गोलो घेरामा राख्ने ।
- त्यसपछि गरिने कार्यको बारेमा जानकारी दिने ।
- पहिला सहजकर्ताले आफैं गरेर देखाउने ।
- अनि पालैपालो विभिन्न जनावरहरूलाई साबुन लगाएर ब्रसले घोट्न र सफा गर्न लगाउने ।
- घाममा सुकाउन लगाउने ।

(यसरी जनावरहरूलाई सफाइ गर्दा कस्तो अनुभव भयो ? किन जनावरलाई सफा गर्नुपर्ने रहेछ ? पानीमा बस्ने जनावर जमिनमा बस्न सक्छ कि सक्दैन ? पानीमा बस्ने जनावरले के खान्छ ? जस्ता प्रश्नहरूमा छलफल गर्ने । सबैलाई प्रशंसा गरेर ताली बजाउन लगाउने ।)

क्रियाकलाप ४ : स्वाद चिन्ने खेल (सेन्सरी)

उद्देश्य :

- यो क्रियाकलापबाट बालबालिकाले ज्ञानेन्द्रियहरूको काम थाहा पाउनेछन् ।
- फलफूल तथा तरकारीको आकार, रङ, स्वाद थाहा पाउनेछन् ।
- बालबालिकाको सूक्ष्म मासंपेशी, बौद्धिक, सामाजिक तथा भाषिक पक्षहरूमा विकास हुनेछ ।

सामग्री : फरक-फरक स्वाद र आकारका फलफूलहरू, तार पनि

समय : १ घन्टा ३० मिनेट

प्रक्रिया :

- आफूसँग भएको फलफूल तारमा राखेर सबैलाई देखाउने ।
- फलफूलको नाम भन्दै चाख्न लगाउने ।
- त्यसपछि सहजकर्ताले बालबालिकाको आँखा छोपिदिने ।
- कुन फलफूल हो सुँघेर चिन्न र भन्न लगाउने ।
- सबै बालबालिकालाई गर्न लगाउने ।

(सबैले गरी सकेपछि यो क्रियाकलाप कस्तो लाग्यो ? सोध्दै थपडी बजाउँदै क्रियाकलापको अन्त्य गर्ने ।)

क्रियाकलाप ५ : चङ्गा बनाउने विधि

उद्देश्य :

- चाडपर्वमा साथीहरूसँग खेल खेल्दा रमाइलो अनुभव गर्नेछन्, सामाजिक विकास गर्नेछन् ।
- आफैंले चङ्गा बनाउँदा स्ववलम्बन सीपको विकास हुन्छ ।
- रङ, आकार, टाढा र नजिकको अवधारणा बुझ्नेछन् ।

सामग्री : काइट, पेपर, कैंची, सिन्का, गम, धागो, लट्टाई

समय : ४० मिनेट

प्रक्रिया :

- बालबालिकालाई टेबलको वरपर सानो समूहमा राख्ने
- एउटा टेबलमा एउटा चङ्गा बनाउँदा लाग्ने सबै सामग्री राखिदिने
- उक्त सामग्रीको नाम भनिदिने
- काइट पेपरलाई कत्रगबचभ सेपमा काट्न लगाउने
- सिन्कालाई अलिकति बाङ्गो पारेर एक छेउबाट अर्को छेउमा टाँस्न लगाउने
- अर्को सिन्कालाई अर्को छेउबाट सीधै पेपरको बीचमा पर्ने गरी टाँसिदिने
- अब यू सेपको उल्टो पारेर अर्को सानो कत्रगबचभ आकारको कागज छेउमा पर्ने गरी टाँसिदिने
- अब चङ्गा तयार भयो ।
- चङ्गाको बीचबाट दुईवटा सानो प्वाल पारि धागो छिराउने
- त्यो धागो लट्टाइको धागोमा बाँध्ने
- सबैलाई पालैपालो उडाउन सिकाउने
- चङ्गा उडाउँदा छतमा गएर उडाउनु हुन्न भनी जानकारी गराउने

(चङ्गा बनाउँदा कस्तो अनुभव भयो ? चङ्गा कहाँ उढाउनुपर्ने रहेछ ? कुन चाडपर्वमा चङ्गा उडाउने चलन रहेको छ ? चङ्गा बनाउन के के प्रयोग गरिन्छ ? जस्ता प्रश्न गर्ने र सबै जना मिली राम्रो चङ्गा बनाएर उडाउनु भएकोमा प्रशंसा गर्ने र ताली बजाउन लगाउने ।)

खण्ड क

आधारभूत सिप सिकाइका क्षेत्र

६. सृजनात्मक सिप सिकाइ

क्रियाकलाप १: कटाइ टँसाइ

उद्देश्य :

- फलफूल तथा तरकारीहरूको आकार र रङहरू चिन्नेछन् ।
- बालबालिकारहरूमा व्यावहारिक हुनुका साथै हात, औंला र आँखाको तालमेलको विकास हुनेछ ।
- यो क्रियाकलाप गर्न पाउँदा खुसी हुनेछन् ।

समय : **१ घन्टा ३० मिनेट**

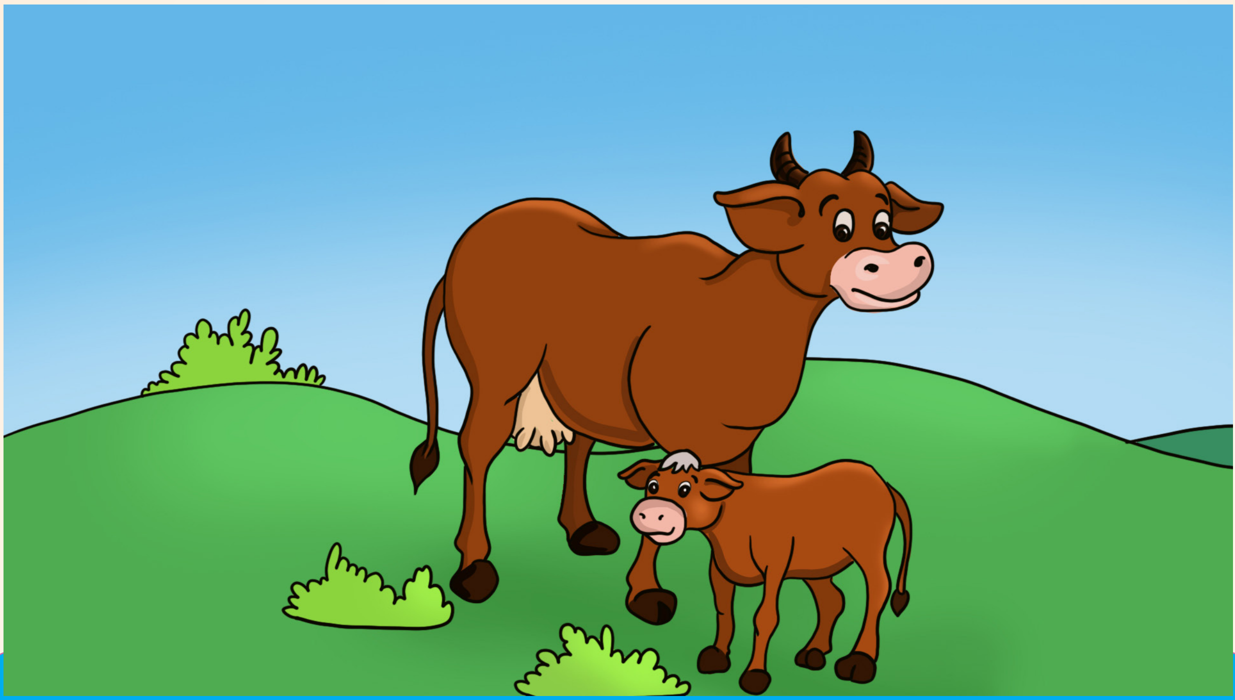
सामग्री : **चक्कु, भिन्डी, सादा कागज, रङ**

प्रक्रिया :

- यो प्रक्रियाका लागि चाहिने सामानहरू मिलाउने ।
- सबै बालबालिकालाई टेबलको वरपर बसाउने ।
- सबैलाई आवश्यक सामानहरू दिने ।
- सहजकर्ताले भिन्डी रङमा चोपेर सादा कागजमा टाँसेर, एक चोटि बालबालिकालाई देखाउने ।
- त्यसपछि बालबालिकालाई पनि गर्न लगाउने ।
- त्यसपछि सबैलाई बालबालिकालाई आ-आफ्नो पेपरमा नाम लेख्न दिने ।
- त्यसपछि साबुन पानीले हात धुन लगाउने ।

(यो क्रियाकलाप गर्दा बालबालिकाले कस्तो अनुभव गरे ? काट्न र छाप्न कस्तो लाग्यो ? सोध्ने र क्रियाकलाप राम्रो गर्नुभयो भन्दै ताली बजाउन लगाउने ।)

क्रियाकलाप ४: मिल्किङ अ काउ



उद्देश्य :

- जनावरबाट हुने फाइदाबारे बुझ्दछन् ।
- बौद्धिक क्षमताको साथै सूक्ष्म अङ्गजस्तै औंला, आँखा आदिको विकास गर्दछन् ।

सामग्री : **पञ्जा, कुर्सी, दूध, सियो, रबर, पानी, ठूलो कचौरा, कालो रङ ।**

समय : **४० मिनेट**

प्रक्रिया :

- बालबालिकालाई २ समूहमा विभाजन गर्ने (जोडा बनाउने) ।
- एउटा समूहलाई कुर्सीमा बसाउने ।
- अर्को समूहलाई कुर्सी तल बसाउने ।
- निर्देशन दिने जस्तो : पञ्जामा कालो रङ टाटे पारेर लगाउने, त्यसमा दूध राख्ने र त्यसको मुखमा रबरले कसेर बाँध्ने, त्यो पञ्जा कुर्सीमा बस्नेलाई च्याप्प मुखपट्टि समाउन लगाउने, त्यसपछि त्यो गाईको थुनजस्तो देखिन्छ, अनि कुर्सी तल बस्ने जोडाले कचौरा थापेर सियोले थुनमा सानो प्वाल पारेपछि दूध दुहन लगाउने ।
- दूध थुनबाट आएको नआएको, कचौराको ब्यालेन्स, हातको औंलाको ब्यालेन्स, ठीक छ वा छैन अवलोकन गर्ने ।
- (दूध दोएर कचौरामा देखाउँदै गाईको दूध यसैगरी दुहुने हो, हामीले यो गाईको थुन बनाएका हौं, घर पालुवा जनावरको दूधजस्तै : (गाई, भैंसी, भेडा, बाख्रा) को दूध हामी खान्छौं र यस्ता जनावरको फाइदाको बारेमा छलफल गर्ने, सबैले गाईको दूध राम्रोसँग दुहुनुभयो, कस्तो लाग्यो ? भनेर प्रतिक्रिया संकलन गर्ने, हौसलाका लागि ताली बजाउन लगाउने ।)

क्रियाकलाप ३ : अम्लेट खवाई

उद्देश्य :

- ❋ चराले फुल पार्छ भन्ने थाहा पाउनेछन् ।
- ❋ स्वावलम्बी हुन सिक्छन् ।
- ❋ सोच्ने बानीको विकास हुनुका साथै हात र आँखाको हाउभाउ र सामूहिक कार्य गर्ने बानीको विकास हुनेछ ।

सामग्रीहरू : कुखुराको फुल, कचौरा, प्लेट, रङ, ब्रस, म्याट आदि ।

समय : ३0 मिनेट

प्रक्रिया :

- ❋ आवश्यक सामग्रीहरू तयार गर्ने ।
- ❋ बालबालिकालाई म्याट ओछ्याएर गोलो घेरामा बस्न लगाउने ।
- ❋ सुरुमा आफैंले एउटा फुल फुटाएर देखाउने ।
- ❋ त्यसपछि उनीहरूलाई नै पालैपालो सानो प्वाल बनाएर फुटाउन लगाउने ।
- ❋ फुटाएको फुल कचौरामा हाल्न लगाउने ।
- ❋ बोक्रामा ब्रसले रङ्ग्याउन लगाउने ।
- ❋ रङ भरिसकेपछि घाममा सुकाउने ।
- ❋ क्रियाकलाप गर्दा बालबालिकालाई अवलोकन गर्ने ।
- ❋ बालबालिकालाई हात धुन लगाउने ।
- ❋ कचौराको फुललाई अम्लेट बनाउन सिकाउने र
- ❋ अम्लेट खान दिने ।

(बालबालिकालाई यो क्रियाकलाप गर्दा कस्तो लाग्यो ? कुखुराको फुलबाट के के बनाउन सकिने रहेछ ? फुलको बोक्रा के काम लाग्दोरहेछ ? प्रश्न सोध्ने, छलफल गर्ने र क्रियाकलाप सकिएपछि प्रशंसाका लागि ताली बजाउन लगाउने ।)

क्रियाकलाप ४: चराको गुँड

उद्देश्य :

- चराहरू विभिन्न जातका हुन्छन् भन्ने थाहा पाउनेछन् ।
- चराहरूले फुल पार्छ र त्यही फुलबाट बच्चा बन्छ भन्ने थाहा पाउनेछन् ।
- चराहरू गुँडमा बस्छन् भन्ने थाहा पाउनेछन् ।
- सोच्न सक्ने क्षमताको साथै सूक्ष्म मांसपेशीहरूको विकास र सामूहिक कार्य गर्ने बानीको विकास हुनेछ ।

सामग्रीहरू : बेलुन, फेबिकल, गोरखापत्र, फुल, टेबल, आदि ।

समय : १ घन्टा

प्रक्रिया :

- आवश्यक सामग्रीहरू तयार गर्ने ।
- सबै बालबालिकाहरूलाई टेबलको वरिपरि गोलो घेरामा बस्न लगाउने ।
- बालबालिकालाई चराको बारेमा सम्पूर्ण जानकारी दिने ।
- त्यसपछि गोरखापत्र सानो-सानो टुक्रा पारेर च्यात्न लगाउने ।
- बेलुन फुलाउने र त्यसमा फेबिकल राम्रोसँग लगाउने ।
- फेबिकल लगाइसकेपछि त्यसमा कागजको टुक्राहरू बाक्लोसँग टाँस्न लगाउने ।
- त्यसपछि घाम नलाग्ने ठाउँमा सुकाउने राम्रोसँग सुकिसकेपछि त्यसलाई फुटाउने ।
- यसबाट राम्रो चराको गुँड बन्छ त्यसमा चराको फुल राख्ने र कागजको चरा पनि बनाएर त्यसमा राखिदिने ।

(बालबालिकालाई यो क्रियाकलाप गर्दा कस्तो लाग्यो ? चरा कहाँ बस्दो रहेछ ? के बाट चराको बच्चा बन्दो रहेछ ? प्रश्न सोध्ने, छलफल गर्ने र क्रियाकलाप सकिएपछि प्रशंसाका लागि ताली बजाउन लगाउने ।)

क्रियाकलाप ५: हात्ती क्राफ्ट

उद्देश्य :

- बालबालिकाले हात्तीको शरीर चिन्न सक्दछन् ।
- बालबालिकाको सूक्ष्म अङ्गको विकास हुन्छ ।
- बालबालिकाको सिर्जनशील क्षमताको विकास हुन्छ ।

सामग्री : काठको धूलो, फेबिकोल, कार्टुन ठूलो साइजको कैंची, पेन्सिल, सानो कालो कागजको टुक्रो ।

समय : १ घन्टा

प्रक्रिया :

- बालबालिकालाई सानो समूहमा विभाजन गर्ने, सोही साथीहरूसँग बस्न लगाउने ।
- सबै समूहलाई आवश्यक अनुसार सामान एक-एक सेट दिलाउने ।
- सहजकर्ताले सबैभन्दा पहिले कार्टुनमा हात्तीको आकार कोर्न लगाउने ।
- हात्तीको आकार भएको कार्टुनको अगाडिपट्टि फेबिकोल छ्याप्प हुनेगरी दल्न लगाउने ।
- फेबिकोल लगाएको भागमा काठको धूलो एकनासले छर्न लगाउने ।
- एकछिन सुक्न दिने ।
- अब अर्को भागमा पनि त्यस्तै गरी फेबिकोल दलेर काठको धूलो छर्न लगाउने ।
- सुकिसकेपछि आँखा तयार गरेर टाँसिदिने

(यसैगरी हात्ती क्राफ्ट तयार हुन्छ र सबैलाई हात्ती क्राफ्ट गर्दा कस्तो लाग्यो ? हात्तीको बारेमा छलफल गर्ने र सबैले ताली बजाउने ।)

खण्ड ख

विषयगत सिप सिकायका क्षेत्र

१. भाषीक सिप सिकाइ

उपलब्धीहरू

- पूरा वाक्य स्पष्टसँग बोल्न
- दइएका निर्देशनहरू सुनेर पालना गर्न
- कुनै वस्तु वा घटनाप्रति आफ्नो विचार अभिव्यक्त गर्न
- चित्र हेरी त्यसको वर्णन गर्न
- आंशिक रूपमा सग्ला अक्षरहरू चिन्न तथा स्वतन्त्र र निर्देशित रूपमा लेख्न

क्रियाकलाप १: गीत

उद्देश्य :

- बालबालिकाले चाडवर्पहरूका नाम भन्न सक्छन् ।
- चाडपर्वमा गरिने क्रियाकलापको नक्कल गर्न सक्छन् ।
- ताल, लय, गति हाउभाउअनुसार शारीरिक अङ्गहरू चलाउन सक्छन् ।

सामग्री : आवश्यकता अनुसार

समय : १५ मिनेट

प्रक्रिया :

- बालबालिकालाई गोलो घेरामा राख्ने,
- सहजकर्ताले गीत गाउने एउटा हरफ,
- सोही हरफ बालबालिकालाई भन्न लगाउने,
- सहजकर्ताले हातको पनि हाउभाउ गरेर देखाउने,
- बालबालिकाले उक्त गीतलाई हाउभाउसहित गाउने,
- सहजकर्ताले बारम्बार शब्द र तालमा जोड दिँदै सँगै गाउन लगाउने,

दसैं आयो रमाउँला

तिहार आयो खेलौंला

तीज आयो नाचौंला

रमाउँला खेलौंला अनि नाचौंला

हामी नाचौंला

चङ्गा पनि आकाशमा

हामी उडाऔंला

पीङ पनि खेलौंला

देउसी भैलो गाउँला

उडौंला, खेलौंला, गाउँला, हामी गाउँला

(यो गीत गाइसकेपछि समुदायमा मनाइने चाडपर्वहरूका बारेमा छलफल गर्ने र के-के गरिन्छ भन्न लगाउने, सबैले राम्रो गीत गाउनु भयो, सामुदायिक चाडपर्व बुझ्नु भयो भन्दै ताली बजाएर प्रशंसा गर्ने)

क्रियाकलाप २: च र ड चिनारी गीत

उद्देश्य :

- बालबालिकाले च र ड अक्षर चिन्दछन् ।
- अक्षर भित्र कागज टाँस्न सक्छन् ।
- त, औंला, आँखाजस्ता सूक्ष्म अङ्गको विकास गर्दछन् ।

सामग्री : लाइट पेपर गम, कलम, सादा कागज

समय : ३0 मिनेट

प्रक्रिया :

- बालबालिकालाई गोलो घेरामा राख्ने,
- च र ड अक्षर लेखिएको कागज सबै बालबालिकालाई दिने,
- गम प्लेटमा राखेर दिने

- रङ्गीन कागज टुक्रा-टुक्रा पारेर सानो-सानो डल्लो बनाउन लगाउने,
- डल्लोलाई च र ड अक्षरभित्र टाँस्न लगाउने
- डल्लो टाँसिएको च र ड अक्षर घाममा राम्ररी सुकाउने,
- सबैलाई छुट्टै-छुट्टै पालैपालो अक्षर उच्चारण गर्न लगाउने ।

(यसरी क्रियाकलाप सकिएपछि अनुभव सङ्कलन गर्ने र प्रंशसाको स्वरूप ताली बजाउन लगाउने । अन्य अक्षर, अङ्क आदि पनि उस्तै विधिबाट चिनाउन लगाउने ।)

क्रियाकलाप ३ : अभिनय

उद्देश्य :

- बालबालिकाले कथालाई क्रमिक रूपमा अभिनय गर्न सक्छन्
- चाडपर्वमा विद्यालय बन्द हुने कुरा बुझ्दछन्
- बालबालिकाले सामाजिकीकरणका साथै सवेग र भाषाको विकास गर्दछन् ।

सामग्री : आमाले लगाउने लुगा शिक्षिकाका लुगा अन्य आवश्यक परेमा

समय : ३० मिनेट

प्रक्रिया :

- बालबालिकालाई गोलो घेरामा राख्ने,
- हिजको कथा अनुसार बालबालिकालाई तीन जनाको समूह बनाउन लगाउने ।
- कुनै एक समूहलाई बोलाएर अभिनयका लागि लुगा लगाउन लगाउने,
- अभिनय सकिएपछि सबै बालबालिकालाई ताली बजाउन लगाउने
- फेरि सहजकर्ताले अर्को समूहलाई अभिनय गर्न लगाउने,

(यसरी पालैपालो सबै बालबालिकाको अभिनय सकिएपछि तपाईहरूलाई अभिनय गर्दा कस्तो लाग्यो ? भनेर मौखिक छलफल गर्ने र सबैले राम्रो अभिनय गर्नुभएको थियो भन्दै प्रशंसाका लागि ताली बजाउन लगाउने)

क्रियाकलाप ४: गीत

उद्देश्य :

- फलफूल र तरकारीका बारेमा थाहा पाउनेछन् ।
- गीतको ताल, लय, सुर हाउभाउअनुसार शारीरिक अङ्ग सञ्चालन गर्न सक्नेछन् ।

सामग्री : आवश्यकता अनुसार

समय : २० मिनेट

प्रक्रिया :

- बालबालिकाहरूलाई गोलो घेरामा राख्ने
- सहजकर्ताले एक हरफ गीत गाउने
- सोही हरफ बालबालिकालाई गाउन लगाउने
- सहजकर्ताले हात, शरीरको हाउभाउ अनुसार बालबालिकालाई पनि गर्न लगाउने
- अब अर्को हरफ गाउँदै गाउन लगाउने, बालबालिका र सहजकर्ताले ।
- अब सँगै गाउने बारम्बार शब्द र तालमा जोड दिँदै सँगै गीत गाउन लगाउने ।

गीत

करेसा बारीमा फर्सी फलेको

तिमीले नि देखेको मैले देखेको

करेसा बारीमा काँक्रो फलेको

तिमीले नि देखेको मैले देखेको

करेसा बारीमा काउली फूलेको

तिमीले नि देखेको मैले देखेको

हरियो बगैंचामा केरा फलेको

तिमीले नि खाएको मैले खाएको

हरियो बगैंचामा अम्बा फलेको

तिमीले नि खाएको मैले खाएको

हरियो बगैंचामा स्याउ फलेको

तिमीले नि खाएको मैले खाएको

(यो गीत गाइसकेपछि सबैलाई प्रशंसास्वरूप ताली बजाउन लगाउने । यो विषयगत गीत भएको कारण यो गीत दैनिक रूपमा नै गाउन लगाउने ।)

क्रियाकलाप ५ : कथा

उद्देश्य :

- ❊ सबै महिनाको
- ❊ बालबालिकाले भाषा र संवेगात्मक विकास गर्दछन् ।

सामग्री : महिना अङ्कित भएको लठ्ठी

समय : ३० मिनेट

प्रक्रिया :

- ❊ सबै बालबालिकामध्ये १२ जनालाई १२ महिनाको लठ्ठी समाउन दिने, अर्को एक जनालाई वर्षको लठ्ठी समाउन दिने ।
- ❊ बार महिनाको लठ्ठीहरू बोकेको बालबालिकालाई गोलो घेरा बन्न लगाउने
- ❊ असोज महिना बोकेको बालबालिकाले म त सबैभन्दा ठूलो भन्ने,
- ❊ वैशाखले पनि म पो ठूलो भन्छ यसरी भन्दाभन्दै अरू महिनाहरूले पनि लाठी माथि-माथि उचालेर म ठूलो म ठूलो भन्दाभन्दै ठूलै झगडा गर्न थाले
- ❊ वर्ष बोकेको बालबालिकाले सबै बराबर हौं भन्दै सबैलाई लठ्ठी तल राख भनेर भन्न । सबै बालबालिकालाई सरी भन्न लगाउँदै लठ्ठी वर्षलाई समाउन लगाउने,
- ❊ सबै बालबालिकाहरूलाई अङ्कमाल गर्न लगाउने ।

कथा

एक पटक सबै महिनाहरू भेट भएछन् । असोजले हेर साथीहरू म तिमीहरू भन्दा ठूलो हुँ भनेर भनेछ । वैशाखलाई चित्त बुझ्नेनछ उसले पनि म झन् सबै भन्दा पहिलो महिना म पो ठूलो हुँ भनेर भनेछ, फेरि मंसिरले पनि म ठूलो हुँ यो मेरो पालामा सबैले खाद्यान्न थुपार्ने काम गर्दछन्, सबै धनी बन्दछन् भनेर भनेछ । जेठले पनि म त सबैभन्दा बढी दिन भएको महिना म पो ठूलो भन्न थालेछ । सबैले एक अर्कालाई सानो आफूमात्र ठूलो हुँ भन्दै झगडा गर्न थालेछन् र सबै ले पिटापिट गरे । बार र महिना बजारतिर घुम गएका थिए । यत्तिकैमा बूढो वर्ष आइपुग्यो र त्यहाँ उसका महिना साथीहरू झगडा गरिरहेको हेऱ्यो त्यसपछि सबै जनालाई चुपचाप लाग, तिमीहरू भनेर भन्यो । वर्षले तिमीहरू सबै मेरा लागि बराबर छौं । सबै महिनाको विशेषता फरक-फरक छ कुनै महिना ठूलो कुनै सानो छैन । सबै मिलेर मलाई वर्ष बनाउन सकेका छौ भनेर सम्झायो । त्यसपछि सबैलाई मिलेर बस्न अनुरोध गऱ्यो । सबै महिना चुपचाप भए र एक अर्कासँग झगडा नगर्ने बाचा गर्दै सरी भन्दै वर्षसँग मिलेर बस्न थाले ।

(यसरी अभिनय सकिएपछि बालबालिकालाई राम्रो अभिनय गर्नुभयो । तपाईंहरूलाई अभिनय गर्दा कस्तो अनुभव भयो ? भनेर शिक्षक शिक्षिकाले प्रश्न गर्नुपर्छ र प्रो त्साहनका लागि ताली बजाउन लगाउनु पर्दछ ।)

खण्ड ख

विषयगत सिप सिकायका क्षेत्र

२.पूर्व गणितिय सिप सिकाइ

क्रियाकलाप १: गणितीय खेल

उद्देश्य :

- बालबालिकाले गणितीय अवधारणाको विकास गर्नेछन् ।
- हात, औंला चलाएर सूक्ष्म अङ्गहरूको विकास गर्नेछन् ।

सामग्री : चराको थोप्ला चित्र, अङ्कको फ्ल्यास कार्ड, चराको फ्ल्यास कार्ड, चराको पहिलो अक्षर

समय : १ घन्टा

प्रक्रिया :

- बालबालिकालाई तीन समूहमा विभाजन गर्ने ।
- तीनवटा क्रियाकलाप तीन क्षेत्रमा छुट्याउने ।
- क्षेत्र १ मा चराको थोप्लो चित्र जोडेर पूरै चराको आकार दिनुपर्ने ।
- क्षेत्र २ मा अङ्कको फ्ल्यास कार्ड हेरेर कागजमा सोही अङ्क लेख्नुपर्ने ।
- क्षेत्र ३ मा चराको फ्ल्यास कार्ड र चराको पहिलो अक्षरको पत्ती जोडा मिलाउनुपर्ने ।
- सबै समूहलाई सबै क्षेत्रमा पालैपालो क्रियाकलाप गर्न लगाउने ।

(सकिएपछि प्रोत्साहनका लागि ताली बजाउनुपर्ने ।)

क्रियाकलाप २: अंक खेल

उद्देश्य :

- घडीमा भएको १२ अङ्क पहिचान गर्दछन् ।
- बालबालिकाको बौद्धिकताका साथै हात, औंला आँखाको तालमेल मिलाउँछन् ।

सामग्री : पेन्सिल, कागज र घडी

समय : ४० मिनेट

प्रक्रिया :

- ❋ बालबालिकालाई गोलो घेरामा राख्ने,
- ❋ सबैलाई घडी देखाउने, त्यहाँ भएको सुई अङ्कको बारेमा छलफल गर्ने,
- ❋ पेन्सिल र कागज सबैलाई दिने,
- ❋ घडीमा सहजकर्ताले देखाएको अङ्क बालबालिकालाई लेख्न लगाउने, अङ्क भन्दै गन्दै १ देखि १२ सम्म क्रमिक रूपमा गन्न लगाउने,
- ❋ दुईवटा अङ्क एकैपटक भन्ने र गन्न लगाउने जस्तो १३, १४, १५, २४ भन्दै गन्न लगाउने
- ❋ सहजकर्ताले बालबालिकाले लेख्दै र गन्दै गरेको अवलोकन गरी आवश्यकता अनुसार सहयोग गर्ने,

(यसरी बालबालिकालाई घडीको माध्यमबाट अङ्कको धारणा दिन सकिन्छ र सोही काम सकिएपछि यो क्रियाकलाप गर्दा कस्तो अनुभव भयो भन्दै अनुभव सङ्कलन गर्ने र प्रशंसाका लागि ताली बजाउन लगाउने ।)

क्रियाकलाप ३ : महिने साथी

उद्देश्य :

- ❋ बालबालिकाले १ वर्षमा १२ महिना हुन्छ भन्न सक्छन् ।

सामग्री : १२ महिनाको काड, टेप

समय : २५ मिनेट

प्रक्रिया :

- ❋ बालबालिकालाई १२ जनाको समूह बनाउन लगाउने,
- ❋ समूहमा सबैलाई बाह्र महिनाको कार्ड दिने
- ❋ सबैले एक-एकवटा महिना अङ्कित कार्ड आफ्नो छातीमा टेपले टाँस्ने
- ❋ सहजकर्ताले सबैको कार्ड पढिदिने र ॐ त्यो महिना हो भनेर भनिदिने,
- ❋ बालबालिकाले आफ्नो महिना लेखेको अक्षर याद गर्ने
- ❋ सहजकर्ताले महिनालाई क्रमिक रूपले जस्तो वैशाख, जेठ गरी पालैपालो बोलाउने,
- ❋ बालबालिकाले आफ्नो महिनाको नाम उच्चारण गर्दै लाइनमा उभिदिने,

सबै बालबालिकालाई पालैपालो वैशाख १, जेठ २ असार ३ गर्दै नाम भन्न लगाउने,

(यसरी महिनाको नाम भन्दै अङ्क पनि यस गर्दै खेल्दै, रमाउँदै उच्चारण गर्दै महिनाका नाम याद गर्दछन् र यो क्रियाकलाप सकिएपछि कस्तो लाग्यो ? भन्दै अनुभव सङ्कलन गर्ने र प्रशंसाका लागि ताली बजाउन लगाउने)

क्रियाकलाप ४ : पिज्जा प

उद्देश्य :

- बालबालिकाले प अक्षर चिन्नुका साथै लेख्न सक्छन्,
- पबाट उच्चारण हुने शब्द भन्न सक्नुका साथै औंलाको र आँखाको पनि व्यायाम हुन्छ ।

सामग्री : प अक्षरलाई (ट्रेस) गर्न तयार गर्न तयार पारेको कागज, कैंची, गम, पिज्जाको चित्र पेन्सिल आदि ।

समय : ३० मिनेट

प्रक्रिया :

- बालबालिकालाई गोलो घेरामा राख्ने,
- प अक्षर ट्रेस गर्ने कागज र पेन्सिल दिने,
- उक्त पलाई कैंचीले छेउछेउमा काटेर प मात्रको आकार निकाल्ने,
- अब पिज्जाको चित्र मुनिपट्टि प लगेर राखिदिने ।

(यसरी चित्रसँगै शब्द र अक्षर मिलाउन लगाउँदा सिकाइ प्रभावकारी हुने गर्दछ । सबैले क्रियाकलाप गरिसकेपछि प्रशंसाका लागि ताली बजाउन लगाउने ।)

क्रियाकलाप ५ : फस्टिभ बोर्ड

उद्देश्य :

- बालबालिकाले चित्रको माध्यमबाट चाडपर्व थाहा पाउनेछन् ।
- शुष्म अङ्गको साथै संज्ञानको विकास गर्नेछन् ।
- सबै पर्वको महत्व उत्तिकै हुन्छ भन्ने कुरा थाहा पाउने छन् ।

सामग्री : विभिन्न चाडपर्वको तस्विर टाँसिएको बोर्ड, विभिन्न चाडपर्वको बोडमा अङ्कित चित्रहरू, चाडपर्वहरूको नाम लेखिएको बिकज अबचम

समय : २० मिनेट

प्रक्रिया :

- सबै बालबालिकालाइ अर्द्ध कोलाकारमा राख्ने
- बालबालिकाको बीचमा फस्टिभ बोर्ड राख्ने
- उक्त फेस्टिब बोर्ड चाडपर्वहरूको चित्र भएको हुनुपर्ने
- कुनै एक बालबालिकालाई फस्टिभ बोर्डमा भएको चित्रको माथि लगेर चित्रपत्ती राख्न लगाउने
- यसरी फस्टिभ बोर्डको सबै चित्र भरिएपछि
- अर्को बालबालिकालाई एवम् प्रकारले फेस्टिब बोर्ड चित्रपत्तीले भर्न लगाउने

खण्ड ख

विषयगत सिप सिकायका क्षेत्र

३. दृश्यकला कार्यतरिका र सिृजनसिलता

क्रियाकलाप १: चित्र साथी

उद्देश्य :

- बालबालिकाले साथीको परिचय दिन सक्नेछन् ।
- सिर्जनात्मक क्षमता विकास गर्नेछन् ।

सामग्री : पानी, ब्रस, रङ, सादा कागज, आदि

समय : ३० मिनेट

प्रक्रिया :

- बालबालिकालाई सानो समूहमा राख्ने,
- सबैलाई ब्रस र सादा कागज दिने,
- समूहमा पानी भएको प्लेट र रङ भएको प्लेट राखिदिने,
- सबै जनालाई मनपर्ने साथीको अनुहारको चित्र बनाउन लगाउने,
- चित्र बनिसकेपछि एक-एक जनालाई चित्रअनुसारको साथीको बारेमा भन्न लगाउने,

(साथीको चित्र राम्रो बनाउनुभयो भनेर प्रशंसा गर्ने र साथीको महत्वको बारेमा के ही छलफल गर्न लगाउने)

क्रियाकलाप २ : बालुवा खेल

उद्देश्य :

- बालबालिकाले अगाडि पछाडि जस्ता धारणा स्पष्ट पार्न सँगसँगै राखेर तुलना गरी हेर्न ।
- बालबालिकाको सिर्जना शक्ति विकास गर्नुका साथै शारीरिक अङ्गहरू सक्रिय राख्न ।

सामग्री : बालुवा, साबन, पानी

समय : २५ मिनेट

प्रक्रिया :

- माटो बालुवा भएको ठाउँमा बालबालिकालाई लैजाने
- माटो बालुवामा घर बनाउन लगाउने
- बालुवाको घर, नजिकै, विद्यालय, हस्पिटल, कलेज, पसल, मन्दिर बनाउन लगाउने
- बालुवाले बनाएका उक्त ठाउँहरूको बारेमा भन्न लगाउने
- खेलिसकेपछि राम्रोसँग, साबन, पानीले हात धुन लगाउने ।

(बालबालिकालाई बालुवा खेल खेल्दा कस्तो अनुभव भयो ? के के कल्पना गर्नुभयो ? जस्ता प्रश्नहरू गर्नुपर्छ र उचित तरिकाले खेल खेल्नुभयो भनेर प्रशंसा गर्नुपर्छ ।)

क्रियाकलाप ३ : शिक्षण अभिनय

उद्देश्य :

- शिक्षण पेसाको बारेमा बताउन सकनेछन् ।
- अभिनय गरेर भाषा, संवेग, सामाजिक क्षेत्रमा विकास हुनुका साथै शारीरिक विकास गर्नेछन् ।

सामग्री : पढाइरहेको चित्र, बालबालिका अन्तरक्रिया गरिरहेको चित्र, मार्कर र बोर्ड

समय : १ घन्टा

प्रक्रिया :

- सबै बालबालिकालाई गोलो घेरामा राख्ने
- शिक्षकले पढाइरहेको चित्र देखाउने र के गरिरहेको भनी सोध्ने
- चित्रमा कसले पढाइरहेको छ ? कति विद्यार्थी छन् ? चित्र कस्तो लाग्यो ? भनेर सोध्ने

- सबै प्रश्नको उत्तर आएपछि अब को शिक्षक बन्ने भनेर प्रश्न गर्ने
- कुनै एक जनालाई शिक्षकको अभिनय गर्न लगाउने र माथि उल्लेखित प्रश्न गर्न लगाउने
- अरू साथीहरूलाई उत्तर भन्ने मौका दिने
- यसरी पालैपालो शिक्षकको अभिनय गराउने

(सबैको पालो सकिएपछि ताली बजाउन लगाउने र शिक्षण पेसाको बारेमा छलफल गर्ने)

क्रियाकलाप ४ : डाक्टरको नक्कल

उद्देश्य :

- डाक्टरले बिरामीको उपचार गर्ने कुरा प्रस्टरूपमा बताउन सक्नेछन् ।
- डाक्टर बन्न पाउँदा खुसी हुनुका साथै आफ्ना शारीरिक अङ्गहरू क्रियाशील बनाउने छन् ।

सामग्री : **डाक्टरको सेट, सेतो डक्टरको एप्रोन, कलम, सादा कागज, टेबल र कुर्सी**

समय : **३० मिनेट**

प्रक्रिया :

- सबै बालबालिकालाई गोलो घेरामा राख्ने
- डाक्टरको कामको बारेमा छलफल गर्ने
- कुनै एक बालक/बालिकालाई डाक्टर बन्न लगाउने
- एप्रोन लगाइदिने
- डाक्टर सेट टेबलमा मिलाउने

- कुनै एक बालक/बालिकालाई बिरामी बन्न लगाउने
- अरू दुई जना साथीलाई बिरामीको सहयोगी बन्न लगाउने
- बिरामीलाई अस्पताल लैजाने र डाक्टरलाई भेट्टाउने
- डाक्टरले जाँच गर्ने र सादा कागजमा औषधिका नाम लेख्ने
- बिरामी घर फर्किने
- औषधि खाने, निको हुने र खुसी हुने

(यसरी डाक्टर र बिरामीको अभिनय सकिएपछि ताली बजाएर प्रशंसा गर्ने, सबैलाई पालैपालो अभिनय गर्न लगाउने, पेसागत अभिनय र छलफलमा शिक्षण, डाक्टर, नर्स, पाइलट, डकर्मी, सिकर्मी, वकिल, इन्जिनियर, कृषक, व्यापारीका साथै अन्य पेसालाई पनि अभिनय गर्न लगाउनु पर्दछ)

क्रियाकलाप ५ : बीउ रोपाइँ

उद्देश्य :

- तरकारी तथा फलफूल उम्रिनका लागि गुणस्तरीय बीउ चाहिँदोरहेछ भन्ने कुरा थाहा पाउनेछन् ।

सामग्री : धनियाको बीउ, मूलाको बीउ, टुसा उम्रेको आलु, लशुनको पोटी, तोरीको बीउ आदिको बीउ र हजारी, पानी, बीउको नाम अंकित लठी ।

समय : आवश्यकता अनुसार

प्रक्रिया :

- बीउहरू सङ्कलन गर्ने ।
- बालबालिकालाई कुटो दिएर बारी खन्न लगाउने ।
- बारीलाई पाँच भागमा छुट्याउन लगाउने ।
- विभिन्न भागमा छुट्टाछुट्टै बीउहरू छर्न लगाउने ।
- बीउलाई पुर्न लगाउने ।
- छुट्टाछुट्टै भागमा छुट्टाछुट्टै बीउ नाम अंकित लाठी गाड्न लगाउने ।
- हजारीले पानी छर्न लगाउने ।

(निश्चित समय सकिएपछि बालबालिकालाई साबुन पानीले हात धुन लगाउने र कक्षाकोठामा लैजाने, कक्षा कोठामा गएर बारीमा खन्दा कस्तो अनुभव भयो भन्दै अनुभव सङ्कलन गर्ने र प्रशंसाका लागि ताली बजाउन लगाउने ।)

खण्ड ख

विषयगत सिप सिकायका क्षेत्र

४. वातावरण बिज्ञान सिकाई

क्रियाकलाप १: जनावरको दिन

उद्देश्य :

- बालबालिकाले तिहारमा जनावरको पूजा गरिन्छ भन्ने कुरा बुझ्छन्
- तिहारमा गरिने क्रियाकलापको नक्कल गर्न सक्छन्
- बालबालिकाहरूले हात औंला आँखाको तालमेल मिलाएर सिर्जनात्मक हुन्छन्

सामग्री : क्रेयन, सादा कागज, गाईको चित्र, कुकुरको चित्र, कागजको चित्र र मादल

समय : ३० मिनेट

प्रक्रिया :

- बालबालिकालाई गोलो घेरामा राख्ने,
- गाई, कुकुर र कागको चित्र देखाउँदै छलफल गर्ने,
- गाई राष्ट्रिय जनावर हो भनेर भनिदिने,
- भाई टीका, देउसीभैलो, झिलीमिली बत्तीको बारेमा छलफल गर्ने,
- उनीहरूको अनुभव सुन्ने,
- तिहारको विशेषताको बारेमा छलफल गर्ने,
- दुईवटा समूह बनाउन लगाउने,
- एक समूहलाई गाई, कुकुर र कागको चित्रमध्ये कुनै एकवटा जनावरको चित्र क्रेयनले बनाउन लगाउने,
- अर्को समूहलाई देउसी भैलो खेल्न लगाउने,
- दुईवटा समूलाई नै फेरि पालैपालो दुवै खेलमा सहभागी हुन लगाउने

(यसरी सबै बालबालिकालाई पालैपालो दुवै क्रियाकलापमा संलग्न गराउने र क्रियाकलाप गर्दा कस्तो अनुभव भयो ? तिहारमा गरिने क्रियाकलापको बारेमा छलफल गर्ने अनुभव संकलन गर्ने र सबैले राम्रो चित्र बनाउनुभयो देउसी भैलो खेल्नुभयो भन्दै प्रशंसाका लागि ताली बजाउन लगाउने)

क्रियाकलाप २ : उज्यालो र अँध्यारो

उद्देश्य :

- बालबालिकाहरूले दिनलाई उज्यालो र रातलाई अँध्यारो भन्न सक्छन्
- बालबालिकाहरूले साथीभाइहरूसँग राम्रो सम्बन्ध कायम गर्छन् ।

सामग्री : ग्लोब चार्ट

समय : २० मिनेट

प्रक्रिया :

- बालबालिकालाई गोलो घेरामा राख्ने
- ग्लोब देखाउँदै छलफल गर्ने
- टर्च देखाउने र टर्चको कामको बारेमा छलफल गर्ने,
- ग्लोबलाई टेबलमाथि राख्न लगाउने
- ग्लोब माथि टर्च बालिदिने,
- टर्चको उज्यालो भएको पट्टिको ठाउँहरूमा दिन भइरहेको छ र टर्चको उज्यालो नपुगेको ठाउँमा अँध्यारो भइरहेको छ भन्ने कुरा प्रस्ट पार्ने
- बालबालिकालाई ग्लोबको नजिकै टर्च लगेर बाल्न लगाउने, अँध्यारो र उज्यालो अवलोकन गर्न लगाउने,
- सूर्य, टर्च र पृथ्वी ग्लोब भनेर दिन र रातलाई प्रस्ट पारिदिने

(यसरी सबै बालबालिकाहरूले दिन र रातको क्रियाकलाप सकेपछि ताली बजाएर प्रशंसा गर्ने,

क्रियाकलाप ३ : बालुवाको दैनिकी

उद्देश्य :

- बालबालिकाको सूक्ष्म अङ्गको साथै सिर्जना शक्तिको विकास हुन्छ ।
- सात बारमा गरिने क्रियाकलापको जानकारी हुन्छ ।

सामग्री : बालुवा, साबुन, पानी, जग, कचौरा, पिलेट, डाडु, डोजर, अन्य बालुवामा खेलिने भाँडाकुटी

समय : ३० मिनेट

प्रक्रिया :

- बालबालिकालाई बालुवा छेत्रमा लैजाने
- के गर्ने भन्ने निर्देशन दिने,
- छुट्टाछुट्टै ठाउँमा एक्लाएक्लै खेल्न लगाउने, भर्ने, खन्याउने, आकार बनाउने

- खेल्दा बालुवामा भएको भाँडाकुटी र बालुवा प्रयोग गर्न लगाउने,
- खेल्दा बारहरूको नाम र त्यसको पहिलो अक्षर लेख्न लगाउने, अक्षर अनुसारको दैनिक क्रियाकलाप
- बालुवामा कोर्न लगाउने,

(निश्चित समय सकिएपछि बालबालिकालाई साबुन पानीले हात धुन लगाउने र कक्षाकोठामा लैजाने,

कक्षाकोठामा गएर बालुवामा खेल्दा कस्तो अनुभव भयो भन्दै अनुभव सङ्कलन गर्ने र प्रशंसाका लागि ताली बजाउन लगाउने)

क्रियाकलाप ४ : मौसम चिनारी

उद्देश्य :

- मौसममा हुने विभिन्न गतिविधि थाहा पाउँछन् ।
- स्थुल अङ्ग विकासका साथै संज्ञानको पनि विकास गर्दछन् ।

सामग्री : फलफूल, हरियो गलैंचा, ब्ल्यङ्केट सुकेका पातहरू आदि ।

समय : ३० मिनेट

प्रक्रिया :

- बालबालिकालाई समूहमा राख्ने वा समूह बनाउने ।
- कोठाको एक छेउमा वसन्त मौसम बनाउने जहाँ फलफूल छर्ने,
- अर्को ग्रिष्म गर्मी मौसम बनाउने जहाँ गलैंचा ओछ्याउने,
- अर्को क्षेत्रमा ब्ल्याङ्केट राखेर जाडो मौसम बनाउने र
- अर्को क्षेत्रमा सुकेका पातहरू छरेर हेमन्त मौसम बनाउने यसरी चार मौसमका क्षेत्र छुट्याउने ।
- बालबालिकाको कुनै एक समूहलाई लाइनमा राख्ने
- सहजकर्ताले वसन्त नाम लिँदा त्यो समूहलाई वसन्त क्षेत्र फूल छरेको क्षेत्रमा जान अनुरोध गर्ने, त्यस्तै हेमन्तभन्दा पातहरू भएको ठाउँमा जानुपर्ने
- यसरी सबै समूहलाई उक्त खेल खेलाउन

(यसरी सबै समूहले मौसमको क्रियाकलाप गर्दा कस्तो अनुभव भयो ? सबैले राम्रो क्रियाकलाप गर्नुभयो भन्दै ताली बजाउन लगाउने ।)

क्रियाकलाप ५ : सिंहको आकार

उद्देश्य :

- बालबालिकाहरूले कैंची चलाएर प्लास्टिक पेपर काट्न सिक्नेछन् ।
- उनीहरूले सिंहको आकार कस्तो हुन्छ थाहा पाउनेछन् ।

सामग्री : पेपर प्लेट (सानो र ठूलो) कैंची, टेप, गम, मार्कर, आँखाका नमुना, रङ्गीन कागजहरू, पेन्सिल, इरेजर, पानी रङ ।

समय : ३० मिनेट

प्रक्रिया :

- एउटा सानो पेपर प्लेटमा पहेंलो रङ पोत्ने ।
- अर्को ठूलो प्लेटको वरिपरि कैंचीले घाउ लगाएर रौं आकार निकाल्ने र त्यसमाथि रङ्ग्याएको प्लेट टाँस्ने ।
- खैरो रङको पेपर लिएर ४ सेमि समबाहु त्रिभुज कटिङ गर्ने ।
- खैरो रङकै ४ सेमिका दुईवटा अर्ध वृत्ताकार टुक्रा काट्ने ।
- सुन्तला रङका २ सेमि ☐ ४ सेमिका यू आकारका २ टुक्रा काट्ने ।
- सेतो रङका १० डिग्री शीर्षकोण भएका ३ सेमि लामा ४ वटा त्रिभुज बनाउने ।
- खैरो रङका ६ सेमि लामा खैरो कागज बटारी डोरी बाट्ने ।
- चित्रमा देखाएजस्तै गरी आपसमा टाँसेर सिंहको आकार तयार पार्ने ।

(सबै बालबालिकाले राम्रो क्रियाकलाप गरेर देखाउनुभयो भन्दै सबैलाई प्रशंसा गरेर ताली बजाउन लगाउने ।)

खण्ड ख

विषयगत सिप सिकायका क्षेत्र

५. सामाजिक अध्ययन सिकाई

क्रियाकलाप १: पारिवारिक अभिनय

उद्देश्य :

- परिवारको सदस्यले गर्नुपर्ने भूमिकाको बारेमा जानकारी पाउनेछन् ।
- एकले अर्कालाई गर्ने मायाको बारेमा थाहा पाएर परिवारसँग नजिक रहन्छन् ।
- परिवारका सदस्यले प्रयोग गर्ने भिन्दाभिन्दै कपडा गरगहनाका बारेमा थाहा पउँछन् ।

समय : **१: 00 घन्टा**

सामग्रीहरू : पुतली घरभाडा कुटी, सल, कपडाहरू पुतली

प्रक्रिया :

- आवश्यक सामग्रीहरू तयार गर्ने ।
- सबै बालबालिकालाई गोलो घेरामा बस्न लगाउने ।
- क-कसले क-कसको भूमिका निर्वाह गर्ने उनीहरूलाई अगाडि बोलाएर आवश्यक अनुसारको कपडा लगाइदिने जस्तै : कोहीलाई हजुरबुवा, कोहीलाई हजुरआमा, बुवा, आमा, दाइ, दिदी, बहिनी आदि अनि सामग्रीहरू पनि दिने
- त्यसपछि उनीहरूले आफ्नो परिवारको सदस्य कसले के काम गर्नुहुन्छ त्यही भूमिका निर्वाह गर्न लगाउने ।

(यसरी बालबालिकालाई पारिवारिक अभिनय गर्न लगाउँदा कस्तो लाग्यो ? भनी प्रश्न सोध्ने र परिवारमा कसको के के जिम्बेवारी छ त्यस विषयमा छलफल गर्न लगाउने र ताली बजाएर राम्रोसँग गर्नुभयो भनेर प्रशंसा गर्ने ।)

क्रियाकलाप २: लुकामारी

उद्देश्य :

- रमाउने मिलेर बस्ने सीपको विकास हुनेछ ।
- कल्पनाशक्तिको विकास भई बालबालिका धेरै ध्यान दिन्छन् ।
- गन्ती गर्ने, खोज्ने सीपको विकास हुनेछ ।
- घरको वातावरण बाहिरी वातावरण बीचमा फरक बुझ्नेछन् ।

सामग्री : रूमाल, (बगैंचा), कागजको बाकस

समय : २० मिनेट

प्रक्रिया :

- सामान तयार पार्ने
- यदि बालविकास केन्द्रको वरिपरि बगैंचा छ भने बगैंचामा लगेर यो खेल खेलाउने प्रक्रियाको बारेमा जानकारी दिने
- बगैंचा छैन भने कक्षाकोठामा गोलो घेरामा बालबालिकालाई राख्ने अनि के गर्दैछौं । त्यसको बारेमा प्रस्ट पार्ने
- ठूलो कार्टुन बक्स बालबालिकाको बीचमा राख्ने
- सबै बालबालिकालाई आँखा बन्द गर्न लगाउने
- सहजकर्ताले एउटा बालबालिकालाई त्यस कार्टुन बक्समा राखी दिने
- त्यसपछि सोध्ने हजुरहरूको साथी हजुरहरूसँग हुनुहुन्न भनेर प्रश्न सोध्ने
- बालबालिका को छैन भनेर खोज्न थाल्नुहुन्छ
- अनुमान लगाएपछि बाकस भित्र भएको साथीको नाम भन्ने ।

(यो प्रक्रिया दोहोऱ्याइरहने (यदि बगैंचा छ भने ३, ४ जना समूहलाई एउटालाई गन्ती गर्न लगाउने ५० देखि १०० सम्म र अरू लुकिसकेपछि आ□खा खोल्न र साथी खोजन लगाउने)

क्रियाकलाप ३ : चिडियाखाना घुमघाम

उद्देश्य :

- ❊ बालबालिकाले घुमेर केही जनावर, चराहरूको नाम भन्न चिन्न सक्दछन् ।
- ❊ जङ्गलमा बस्ने र घरमा बस्ने जनावरका बारेमा छुट्याउन सक्नेछन् ।
- ❊ चिडियाखाना घुमेर रमाइलो गर्दै साथीभाइसँग नजिक हुनेछन् ।

सामग्री : आवश्यकता अनुसार

समय : ३ घन्टा

प्रक्रिया :

- ❊ घुमाउन लैजानु केही दिन अगाडि सूचना दिने
- ❊ कुन दिन लैजाने हो एक दुई दिन अगाडि बालबालिकालाई राम्ररी बुझाउने घुम्न गएपछि हुने सतर्क तथा र माइलोको बारेमा पूर्वजानकारी दिने ।
- ❊ विभिन्न जनावरको नजिक गएर छुन हुँदैन फेरि हामीलाई हान्न वा दुर्घटना हुन सक्छ भनेर सिकाउने ।
- ❊ बसबाट ओराल्ने र चढ्ने बेलामा होसियार भएर सहजकर्ताले ध्यान पुर्‍याउने
- ❊ चिडियाखानामा पसेपछि सबै बालबालिकालाई सहजकर्ताले को-को छन् छैनन् हेर्ने
- ❊ विस्तारै सबै जनावर, चरा, सर्प, मयूर, भालु चिनाउँदै सिकाउँदै हेर्दै जाने
- ❊ घरपालुवा जनावर, जङ्गली जनावरको बारेमा प्रस्ट पार्दै सोध्दै गर्ने ।

(यसरी सबै बालबालिकालाई चिडियाखाना भ्रमण गर्दा कस्तो अनुभव भयो ? के के देख्नुभयो ? कुन जनावर राम्रो लाग्यो ? किन ? जस्ता प्रश्नहरूमा छलफल गर्ने र सबैले राम्रोसँग चिडियाखाना अवलोकन गर्नुभयो भन्दै ताली बजाएर प्रशंसा गर्ने)

क्रियाकलाप ४ : कथा

उद्देश्य :

- वरिपरि भएका विभिन्न सार्वजनिक ठाउँको नामहरू भन्नेछन् ।
- वरिपरिका वातावरणमा भएका वस्तु, चीज, अनि विभिन्न पेसागत व्यक्तिहरूको नाम, काम भन्न र बुझ्न सक्नेछन् ।
- बालबालिकाले भाषा र संवेगात्मक विकास गर्दछन् ।

सामग्री : आवश्यकता अनुसार

समय : शीर्षक शैलीअनुसार

प्रक्रिया :

- बालबालिकालाई गोलो घेरामा राख्ने,
- कथामा चाहिने सामग्री तयार गर्ने,
- कथामा पात्रअनुसार चित्र देखाउँदै कथा भन्दै जाने,
- बीच-बीचमा कथामा भनिएको कुरा बालबालिकालाई समग्र रूपमा सोध्ने,
- उत्तर आएपछि कथाको पछाडिको घटना बताउँदै जाने

एउटा लालिगुँरास विद्यालयमा पढ्ने दाजु नोबल र बहिनी सदिक्षा थिए । उनीहरूसँगै विद्यालय जान्थे दाजुले सधैं बहिनीलाई भन्नुहुन्थ्यो । बाटोमा हिंड्दा छेउ-छेउ लागेर हिंड्नु पर्दछ । तर एकदिन बहिनी नमानेर बीच सडकमा दौडिन थालिन् । त्यसपछि बसले हर्न बजायो बहिनी आत्तियर छेउ लाग्न खोज्दा उनी बाटोमा लडेर खुट्टाभरि घाउ लाग्यो । रगत धेरै बग्यो । अनि दाजुले आमालाई फोन गर्नुभयो, त्यसपछि आमा र बुवा आत्तिनुभयो । दाजुले सम्झाउनु भयो । नआत्तिनुस् म अस्पताल लैजाँदै गर्छु । हजुरहरू आउँदै गर्नुस् भन्नुभयो । बुवाआमासँग साथमा पैसा नै थिएन त्यसपछि बैंकमा गएर पैसा झिक्नुभयो । अनि अस्पतालतिर लाग्नुभयो ।

त्यहाँ पुगेपछि आमाले सोध्नुभयो कसरी लड्यौ ? सदिक्षाले भनिन् बीच सडकमा दौडिएर भनिन्, त्यसपछि आमाले सम्झाउनुभयो । यस्तो बीच सडकमा हिंड्नु हुँदैन नमानेपछि सदिक्षाले अबदेखि म कहिल्यै पनि सडकको बीचमा हिंड्दिन भनिन् अनि त्यसपछि डाक्टर आउनुभयो र भन्नुभयो : अब सदिक्षालाई ठीक छ । घर लैजान सक्नुहुन्छ भनेपछि सबैजना खुसी हुनुभयो । दाजु नोबेलले बहिनीलाई अबदेखि हात समाएर हिंड ल अनि सडकको छेउ-छेउ हिंड्नुपर्छ । अनि केही हुँदैन भन्नुभयो । अनि सबै जना घर फर्किनुभयो ।

सन्देश : सडकको बीचमा हिंड्ने गर्नु हुँदैन ।

(यो कथा सुनाएपछि कथा कस्तो लाग्यो ? कुन पात्र मन पऱ्यो ? जस्ता प्रश्नहरू सोधेर क्षमता विकास गर्न सहयोग गर्नुपर्छ र सबैलाई ताली बजाएर हौसला प्रदान गर्नुपर्छ ।)

(अभिनय : माथिको कथा अनुसार बालबालिकालाई अभिनय गर्न लगाउने ।)

क्रियाकलाप ५ : चाडपर्व

उद्देश्य :

- सम्बन्धित चाडपर्वका बारेमा थाहा पाएर प्रत्यक्ष अप्रत्यक्ष रूपमा संलग्न भई त्यसको नाम, अवधारणाका साथै महत्वको बारेमा बताउन सक्दछन् ।
- विभिन्न चाडपर्वमा प्रयोग गरिने पोशाक, गरगहना, खाना, जनावर, सरसामान, बाजागाजा आदिको नाम र महत्वको बारेमा बताउन सक्दछन् ।
- वस्तुलाई हेरेर, सानो, ठूलो, मोटो, पातलो, आकार, प्रकार, साइज, सेपअनुसार गन्ति गर्न, तुलना गर्न, क्रम मिलाउन, जोडा मिलाउन सक्दछन् ।
- अङ्क ११ देखि २० अङ्कसम्म क्रमिकरूपमा भन्न र लेख्न सक्दछन् ।
- च, ड व, र, ण अक्षर चिनेर भन्न लेख्नुका साथै त्यस अक्षरबाट आउने शब्द भन्न सक्दछन् ।
- विषयवस्तु अनुसारको नयाँ शब्द बुझ्न भन्नुका साथै छोटा वाक्य पूरा गरेर कथाहरू आफ्नै तरिकाले पढ्न प्रयास गर्दछन् ।
- अनुहार र औंलाबाट अवस्था अनुसारको भावना (खुसी, डर, रिस, माया) व्यक्त गर्न सक्दछन् ।
- विभिन्न वस्तुहरू छामेर, सुँघेर, सुनेर, अनुभब गरेर निश्चित वस्तुहरूको टेक्सचर बीचको भिन्नता महसुस गर्दै विभिन्न आकार दिन सक्दछन् ।
- हातका औंला चलाएर निश्चित आकारभित्र कागज टाँस्न, रङको प्रयोग गर्न सक्दछन् ।
- आफ्नो घर र वरपरको वातावरण सरसफाइ गर्दै विशेष खानपानमा ध्यान दिन्छन् ।
- गीत भाकाप्रति चासो राख्दै ताल, लय, सुर, चर्को र नरम स्वर, छिटो र ढिलो ताल हाउभाउ अनुसार शारीरिक अङ्ग चलाउन सक्दछन् ।

विषयगत छलफल :

- सबै बालबालिकालाई गोलो घेरामा राख्ने
- चाडपर्वहरूको नाम सोध्ने
- भएको चित्र कुन चाडको हो भनी प्रश्न गर्ने
- आफूलाई मन पर्ने चाडपर्व कुन हो र मन परेको हो भनी सोध्ने र किन भनेर पनि सोध्ने
- जनावरहरूलाई पनि माया गर्नुपर्ने, पूजा गर्नुपर्ने पर्व कुन हो भनी प्रश्न गर्ने

- विभिन्न गरगहना लुगा कपडा र खाना देखाउने र त्यसको उपयुक्त प्रयोग हुने पर्वको बारेमा छलफल गर्ने चाडपर्वको सकारात्मकपक्ष र सुधारात्मक पक्षको बारेमा छलफल गर्ने
- कुन चाड कुन महिनामा पर्छ भन्ने कुराको पनि छलफल गर्ने
- जन्मदिनको बारेमा, आमाको मुख हेर्ने, बुवाको मुख हेर्ने, विवाह, होली, माघी, गुरुपूर्णिमा, दसैं, तिहार, छठ, लोसार, इद, बालदिवस, नयाँ वर्ष, क्रिसमस आदि पर्वको बारेमा छलफल गर्ने

सामग्री : **पर्वअनुसार पोस्टर, चाडपर्वमा प्रयोग हुने चिजबीजहरू, बालकथा, कथानक चित्र, माटो, गम, बालुवा, जौ, मकै जमारा, भाँडा, आमाको फोटो, बुवाको फोटो, सान्टाको लुगा, चङ्गा, लट्टाई, धागो, गरगहना, कैंची आदि ।**

विधि : **प्रोजेक्ट, भ्रमण, सोधखोज, अभिनय, प्रश्नोत्तर, खेल, प्रदर्शन, छलफल, (समूह छलफल र साथी-साथीबीच छलफल) प्रयोगात्मक विधि ।**

सिकाइका क्षेत्र :

- समानता र भिन्नता
- वर्गीकरण र सामान्यीकरण
- वादविवाद
- धैर्यता र ध्यान केन्द्रित
- सामाजिकरण
- समझदारी
- नेतृत्व
- सांस्कृतिक आदार
- निर्णय
- चिनारी
- खेल
- गीत संगीत
- विज्ञान र वातावरण
- गणित
- खोज, सिर्जना, अनुसन्धान

विशिष्ट सिकाइ (निश्चित सिकाइ)

- हाउभाउ, शब्द, वाक्य, उच्चारण
- च्यात्ने, काट्ने, बुन्ने, उन्ने, टाँस्ने

- गीत, संगीत, अभियान
- नाप, तोल, गन्ने, अङ्क, अक्षर, गणित, आकार, प्रकार
- सद्भाव, समन्वय, नेतृत्व, आत्मविश्वास, निर्माण

तल उल्लेखित क्रियाकलापहरू चाडपर्व शीर्षकमा रहेर गरिनुपर्ने क्रियाकलापहरू हुन्, जसमध्ये केही क्रियाकलापहरू गरिने तरिकाहरू तल बताइएको छ । यी क्रियाकलापमात्र नभई अरू क्रियाकलापहरू पनि गराउन सकिनेछ ।

- चाडपर्वसम्बन्धी विभिन्न चित्र देखाइ छलफल गर्ने
- चाडपर्वसम्बन्धी कथा, कविता भन्न गीत खेलहरू खेल्न लगाउने
- चाडपर्वसम्बन्धी डोमिनो, पजल आदि मिलाउन लगाउने
- चाडपर्वकै समय पारी चाडपर्वमा गरिने क्रियाकलापका नमुनाहरू प्रस्तुत गरी क्रियाकलापहरू गराउने
- चाडपर्वमा प्रयोग हुने खानेकुराहरू, लुगा-कपडा, गरगहना, बाजा-गाजा, वस्तुहरू देखाई सोको वर्गीकरण, गर्न लगाउने
- एउटै चाडपर्व मन पर्ने साथीहरूको समूह बनाउने र सोको संङ्ख्या बताउन लगाउने
- चाडपर्वमा गरिने क्रियाकलापको क्रम मिलाउन लगाउने
- खेल सामग्रीको निर्माण गर्न लगाउने, जस्तो चङ्गा, क्रिसमस, टि आदि
- माटो, रङ, बालुवा, पानी आदि खेल्न लगाउने

अन्तिम पृष्ठ