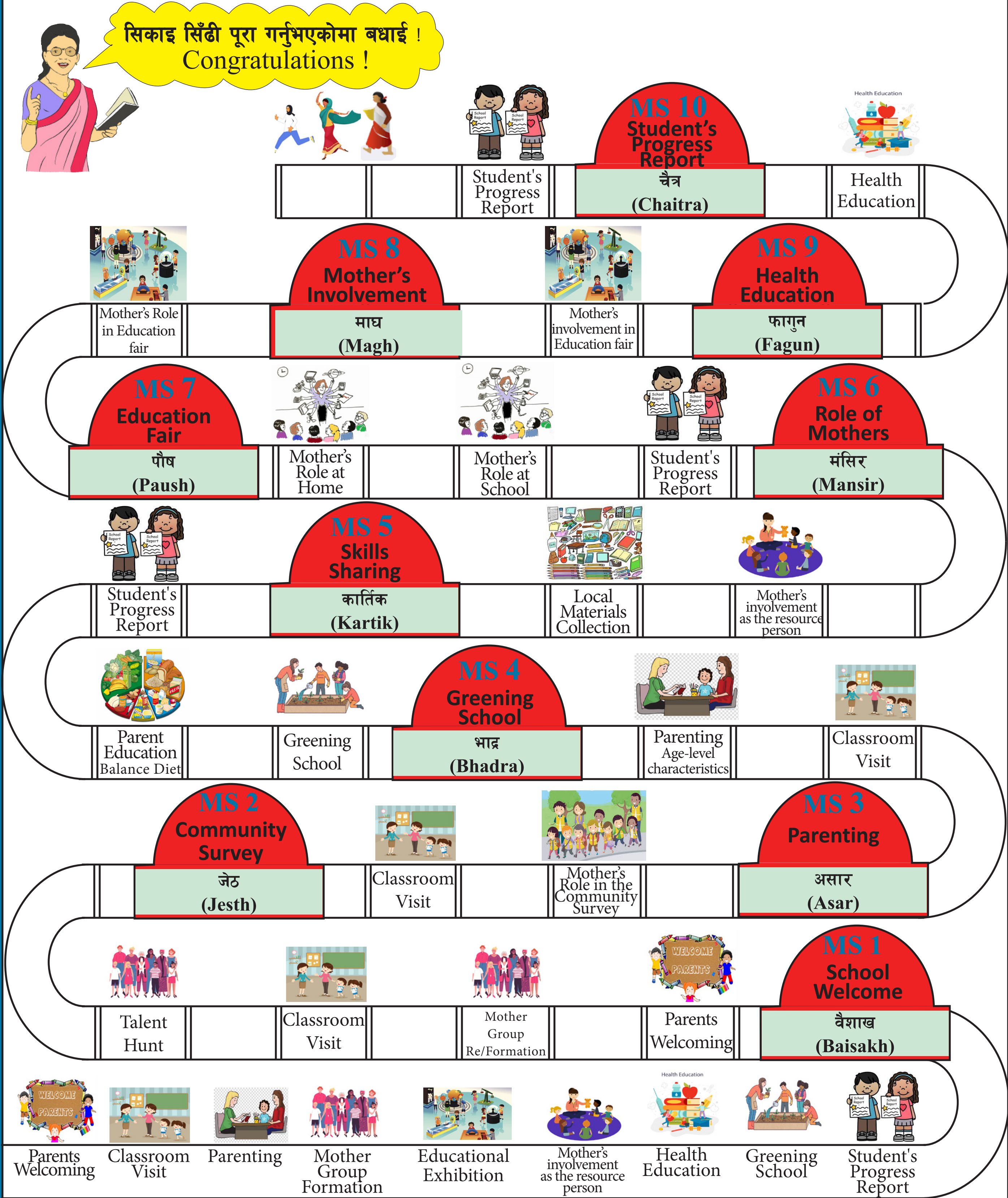
एकीकृत विद्यालय शिक्षा
Wisely Integrated School Education (WISE)

आमा समूहको क्रियाकलाप सिँढी
(Ladder of Mother Group's Activities)



नोट (Note) :
प्रत्येक माइलस्टोनका क्रियाकलापहरु उल्लिखित महिनाको आमा समूहको बैठक हुने एकै दिनमा सम्पन्न गर्नुपर्दछ ।
Each milestone's activities must be completed on the same day as the Mother group meeting for the specified month.

German Nepalese Help Association
(GNHA)
2024

प्राक्कथन

बालबालिकाको लागि घर परिवार नै पहिलो विद्यालय, आमा नै पहिलो गुरु हुन् । बालबालिकाले हुर्कने, बढ्ने, बोल्ने, अन्तरक्रिया गर्ने, मायाममता पाउने, बानी व्यवहार सिक्ने, व्यक्तिगत आवश्यकता पूरा गर्ने जस्ता मानव जीवनका लागि अत्यावश्यक र अपरिहार्य अवसर नै परिवारबाट प्राप्त गरिरहेका हुन्छन् । आफ्ना नातिनातिनी, छोराछोरी, भाइबहिनीका लागि हजुबुबा-हजुरआमा, आमा-बुबा, दाइ-दिदी, सबै अभिभावक हुन् । अभिभावक, विद्यार्थी र शिक्षकको सम्बन्धलाई मूल्याङ्कन गर्ने हो भने बालबालिकाको शिक्षा भनेको अभिभावक र शिक्षकको सामूहिक प्रयत्नबाट मात्र हुन सक्छ । असल बालबालिकाको निम्ति शिक्षक र अभिभावक बिच हातेमालो गर्न आवश्यक छ । कतिपय अवस्थामा बालबालिकामा क्षमता हुँदाहुँदै पनि सही मार्ग निर्देशनका अभावमा लक्ष्यमा पुग्न कठिनाइ भएको हुन सक्छ । यस्तो अवस्थामा अभिभावकले पनि शिक्षक जस्तै उत्प्रेरक र सहजकर्ताको भूमिका निर्वाह गर्न सक्नुपर्छ ।

एकीकृत विद्यालय शिक्षा (WISE) परियोजना लागु भएको विद्यालयका बालबालिकाको शैक्षिक गुणस्तर विकासका लागि आमा समूह गठन तथा परिचालनको कार्यक्रमलाई परियोजनामा समावेश गरिएको छ । विद्यालय समुदायक्षेत्रमा रहेका सबै व्यक्तित्वलाई त्यस विद्यालयको अभिभावकको रूपमा लिइएता पनि यस परियोजनाले विद्यालयमा अध्ययन गर्ने विद्यार्थीका आमा तथा विद्यार्थीलाई नजिकबाट संरक्षण गर्ने व्यक्तिहरूको समूहलाई आमा समूहको रुपमा स्थापित गरेको छ । आमा समूहको सहकार्य तथा अन्तक्रियाबाट बालबालिकाको चौतर्फी विकासमा सहयोग पुगी विद्यार्थीका शिक्षण सिकाइमा प्रभावकारिता ल्याउन सकिने अपेक्षा WISE परियोजनाले राखेको छ । तसर्थ आमा समूहलाई प्रभावकारी तरिकाले विद्यालयमा सहकार्य गर्न आमा समूहको क्रियाकलापसम्बन्धी सहजीकरण स्रोत सामग्री तयार गरिएको छ ।

यस सामग्रीमा आमा समूह परिचालनका लागि दसओटा माइलस्टोन निर्धारण गरेर विषयवस्तुलाई सिकाइ सिँढी समावेश गरिएको छ । उक्त माइलस्टोनका विषयवस्तुहरूमा अभिभावक स्वागत, आमा समूह गठन तथा पुनर्गठन, कक्षाकोठा अवलोकन, आमा समूहमा रहेको सिप तथा प्रतिभा सङ्कलन, समुदाय सर्वेमा आमाको भूमिका, अभिभावक शिक्षा, हरित विद्यालय, स्थानीय शैक्षणिक सामग्री सङ्कलन, स्रोतव्यक्तिका रूपमा आमा समूह, विद्यार्थीको शिक्षण सिकाइ प्रक्रियाका लागि घर तथा विद्यालयमा आमाको भूमिका, शैक्षिक मेलामा आमा समूहको भूमिका, स्वास्थ्य शिक्षा र विद्यार्थीका सिकाइ अभिलेख र मूल्याङ्कन जस्ता विषयवस्तुलाई सिकाइ सिँढीमा राखिएका छन् । सिकाइ सिँढीलाई प्रयोग गर्ने शिक्षकले सहजकर्ताको भूमिमा विद्यालयका आमा समूहलाई सहजीकरण गरी शिक्षक र अभिभावकको हातेमालोबाट विद्यार्थीका सिकाइमा माइलस्टोन पुरा हुने अपेक्षा गरिएको छ ।

यस सामग्री लेखन कार्य श्री चन्द्रकुमार श्रेष्ठ, श्री ठाकुर प्रसाद पौडेल, श्री केदार घोला र श्री दिपक रोकाले गर्नुभएको हो । सहजीकरण सामग्रीलाई व्यावहारिक र सरल बनाउनका लागि जर्मन नेपाल सहयोग संघका राष्ट्रिय प्रतिनिधि श्री केदार बहादुर तामाङको महत्त्वपूर्ण योगदान रहेको छ । विषयवस्तु सम्पादन र कम्प्युटरसम्बन्धी कार्य श्री चन्द्रकुमार श्रेष्ठले गर्नुभएको हो । सामग्री विकास तथा परिमार्जनका लागि सहयोग पुऱ्याउनुहुने सबैमा जर्मन नेपाल सहयोग संघ धन्यवाद प्रकट गर्दछ ।

यस सहजीकरण सामग्रीले WISE परियोजना लागु भएका विद्यालयहरूमा विद्यालय र समुदायको सम्बन्ध विकास गरी बालबालिकाको शैक्षणिक विकासमा टेवा पुग्न सक्छ । विद्यालयका शिक्षक तथा प्रधानाध्यापक तथा साझेदार संस्थाका सहजकर्ताले यस सामग्रीको प्रयोग गरी आमा समूहलाई सक्रिय बनाएर विद्यालयको शैक्षिक गुणस्तर वृद्धिका लागि महत्त्वपूर्ण भूमिका हुने विश्वास लिइएको छ । यस सामग्रीलाई अझ परिष्कृत बनाउनका लागि सामग्री प्रगोगकर्ता शिक्षक, प्रधानाध्यापक, स्थानीय साझेदार संस्थाका सहजकर्ताहरू, बुद्धिजिवी सबैको रचनात्मक सुझावका लागि जर्मन नेपाल सहयोग संघ हार्दिक अनुरोध गर्दछ ।

GERMAN-NEPALESE HELP ASSOCIATION
GNHA
जर्मन नेपाल सहयोग संघ

जर्मन नेपाल सहयोग संघ
लाजिम्पाट, काठमाडौं
२०८०

अभिभावक स्वागत
(Parents Welcoming)

परिचय (Introduction)

विद्यार्थीले शिक्षा आर्जन गर्ने स्थल विद्यालय हो । सफल विद्यालयका लागि शिक्षक, विद्यार्थी र अभिभावकको महत्वपूर्ण जिम्मेबारी हुन्छ । विद्यार्थीका लागि व्यवहारिक र वैज्ञानिक शिक्षा, शैक्षिक सामग्रीले भरिएको कक्षाकोठा, स्वच्छ र सफा विद्यालय वातावरण, अभिभावकसँगको सहकार्य सफल विद्यालयका सूचकहरू हुन् । शैक्षिक सत्रको सुरूवात भएपछि विद्यार्थी भर्ना सप्ताह कार्यक्रम सँगै विद्यालयमा अभिभावकलाई स्वागत गर्ने, विद्यार्थीलाई स्वागत गर्ने, शिक्षक र अभिभावक चिनजान गर्ने तथा सम्बन्ध विस्तार गर्ने जस्ता कार्यक्रम गर्न आवश्यक छ । यस्ता कार्यक्रमले विद्यालय र समूदायलाई घनिष्ठता बढाउन, समूदायका सबै बालबालिकालाई विद्यालयमा प्रवेश गराउन सहयोग पुऱ्याएको हुन्छ । तसर्थ यस सेसनमा प्रभावकारी तरिकाले अभिभावक स्वागत कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने प्रक्रियालाई समावेश गरिएका छन् ।

उद्देश्य (Objective)

यस क्रियाकलापको अन्त्यमा सहभागी आमाहरूले निम्नानुसारका कार्य गर्न सक्षम हुनेछन् :

- शिक्षक, अभिभावक र विद्यार्थी एकआपसमा परिचित हुन
- विद्यालयमा आमा समूहलाई स्वागत गर्न

सामग्री (Materials)

- अभिभावक स्वागतका लागि फूलका गुच्छा/माला, टिकाका सामग्री, चियपानका सामग्री, विद्यालयको वार्षिक कार्यक्रम सूची

क्रियाकलाप (Activities) **अभिभावक स्वागत** (४० मिनेट)

- विद्यालयमा अभिभावक स्वागत कार्यक्रमका लागि पूर्वतयारी योजनाका कार्य गर्नुहोस् । जस्तैः शिक्षक विद्यार्थी मिलेर विद्यालय प्रवेशद्वारदेखि विद्यालयका परिसर सरसफाइका साथै सुन्दर विद्यालय वातावरण तयार गर्नुहोस् ।
- अभिभावकलाई विद्यालयमा आमन्त्रण गरिएको समयमा शिक्षकका समूह विद्यालयको प्रवेशद्वारमा रहेर पुष्प गुच्छा हातमा लिएर अभिभावकलाई स्वागत गर्नका लागि प्रतिक्षा गर्नुहोस् ।
- अभिभावकले विद्यालयमा प्रवेश गरेपछि शिक्षकले पुष्पगुच्छा अभिभावकलाई प्रदान गरी कार्यसञ्चालन हुने सभा हल वा कक्षाकोठामा लैजानुहोस् ।
- कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने हल वा कक्षाकोठामा विद्यालयका प्रधानाध्यापकले सबै अभिभावलाई 'नमस्कार' शब्दले स्वागत गर्दै विद्यालयले गरेका उल्लेखनीय कार्यका बारेमा अभिभावकलाई जानकारी गराउँदै यस वर्ष विद्यालयले सञ्चालन गर्ने विशेष कार्यक्रमका बारेमा जानकारी गराउनुहोस् ।
- आमा समूहले विद्यालयका लागि सहकार्य गर्नुपर्ने काम र कर्तव्यका बारेमा अभिभावक तथा आमा समूहलाई जानकारी गराउनुहोस् ।
- विद्यार्थीद्वारा अभिभावकलाई नृत्यसहितको स्वागत गान प्रदर्शन गर्नुहोस् जसले गर्दा अभिभावकको मन जित्न सकियोस् ।
- कार्यक्रमको अन्त्यमा कार्यक्रममा आएर शोभा बढाइदिनुभएकोमा अभिभावकलाई धन्यवाद प्रदान गर्दै अन्त्यमा सम्भव भएसम्म चियापान गर्नेगरी कार्यक्रमलाई समापन गर्नुहोस् ।

प्रतिविम्बन (Reflection) (५ मिनेट)

- विद्यालयले अभिभावकलाई स्वागत गर्दा कस्तो अनुभूति भयो ?

आमा समूह गठन/पुनर्गठन (Mother Group Formation/Reforamation)

परिचय (Introduction)

समूदायको शैक्षिक विकासका लागि विद्यालयले गहन भूमिका खेलेको हुन्छ । समूदाय विना विद्यालयको कल्पना पनि गर्न सकिदैन । तसर्थ समूदाय र विद्यालय एकअर्कामा परिपूरक हुन्छ । विद्यार्थीका सबैभन्दा नजिकमा हुने व्यक्तिका रूपमा आमालाई लिइन्छ । आमाले नै बाललबालिकाको मनोविज्ञानदेखि दैनिक जीवनका कार्यहरूसमेत आमाले बुझिरहेका हुन्छन् । तसर्थ आमा समूह र विद्यालयको सहकार्यमा विद्यालयको शैक्षिक विकासका लागि आमा समूह गठन अपरिहार्य भएको छ । यस सेसनमा आमा समूह गठन वा पुनर्गठनका लागि गरिने सहजीकरण क्रियाकलापलाई समावेश गरिएका छन् ।

उद्देश्य (Objective)

यस क्रियाकलापको अन्त्यमा सहभागी आमाहरूले निम्नानुसारका कार्य गर्न सक्षम हुनेछन् :

- ☻ आमा समूह गठनका उद्देश्य बताउन
- ☻ आमा समूह गठन/पुनर्गठन गर्न

सामग्री (Materials)

- ☻ विद्यालयमा रहेका विद्यार्थीका आमाहरूको सूची, माइन्यूट रजिष्टर, कलम, टीका, माला, अविर, आमा समूह र विद्यालयको सहकार्यमा गर्न सकिने कार्यक्रमका सूची

क्रियाकलाप (Activities) आमा समूह गठन (४० मिनेट)

- ☻ विद्यालयमा आउनुभएका अभिभावकलाई विद्यालयको हल वा कक्षाकोठामा राख्नुहोस् ।
- ☻ उपस्थित अभिभावक तथा आमाहरूलाई विद्यालय व्यवस्थापन समितिका अध्यक्ष वा प्रधानाध्यापकले स्वागत गर्नुहोस् ।
- ☻ प्रधानाध्यापक तथा कक्षा शिक्षकले आमा समूह गठन वा पुनर्गठन पश्चात हुने फाईदा तथा विद्यालयसँग सहकार्य गर्ने क्रियाकलापका बारेमा जानकारी गराउनुहोस् ।
- ☻ आमा समूहका सदस्यका बारेमा सूची प्रदर्शन गर्दै नामावली वाचन गरी सुनाउनुहोस् ।
- ☻ प्रधानाध्यापकले आमा समूह गठन कार्यविधिअनुसार सहभागीहरू मध्ये बाट अध्यक्ष, उपाध्यक्ष, कोषाध्यक्ष र सचिव आमाहरू मध्ये एकएक जना र बाँकी सबै आमाहरू सदस्य हुनेगरी छनोट गर्न लगाउनुहोस् ।
- ☻ छनोट भएका सबै पदाधिकारीको नामावली रजिष्टरमा अध्यावधिक गर्नुहोस् ।
- ☻ आमा समूहको नियमित वैठकमा सहजीकरण गर्नका लागि एकजना सहजकर्ता शिक्षक पनि छनोट गर्नुहोस् ।
- ☻ विद्यालय व्यवस्थापन समितिका अध्यक्षले आमा समूहका सबै पदाधिकारीलाई अविर तथा फूलमाला लगाएर बधाई तथा शुभकामना दिनुहोस् ।
- ☻ आमा समूहको आगामी बैठक बस्ने दिन तोक्न लगाएर कार्यक्रमलाई समापन गर्नुहोस् ।

प्रतिविम्बन (Reflection) (५ मिनेट)

- ☻ आमा समूहमा कति जना पदाधिकारी हुनेछन् ?
- ☻ आमा समूह गठन गर्नुको प्रमुख उद्देश्य के हो ?
- ☻ आमा समूहसँग सहकार्य गरी सञ्चालन गर्न सकिने दुईओटा कार्यका बारेमा बताउनुहोस् ।

कक्षाकोठा अवलोकन (Classroom Observation)

परिचय (Introduction)

प्रभावकारी शिक्षण सिकाइका लागि कक्षाकोठाको महत्वपूर्ण भूमिका हुन्छ । बहुकक्षा बहुस्तर शिक्षण सिकाइ विधिका लागि आधुनिक र वैज्ञानिक तरिको कक्षाकोठा संरचना तयार गरिएको हुन्छ । कक्षाकोठामा शिक्षण सिकाइका लागि आवश्यक पर्ने सामग्रीले भरिएको हुन्छ । विद्यार्थीले तिनै सामग्री प्रयोग गरेर सिकाइ गरिरहेका हुन्छन् । परम्परागत शिक्षण सिकाइ प्रक्रियामा सिकाइका लागि पाठ्यपुस्तक मात्र सम्पूर्ण सामग्री हो भन्ने मानसिकता रहन्जेलसम्म कक्षाकोठामा भएका सिकाइ सामग्री प्रति विश्वास नहुन सक्छ । तसर्थ ती सामग्री प्रयोगका बारेमा विद्यालयका सबै शिक्षक, अभिभावक तथा आमा समूहलाई प्रत्यक्षरूपमा अवलोकन गराई विद्यार्थीको सिकाइ प्रक्रियाका बारे जानकारी गराउनुपर्छ । यस सेसनमा आमा समूहलाई कक्षाकोठामा भएका सिकाइ सामग्रीसँग परिचित गराउन लागि गरिने सहजीकरण क्रियाकलापलाई समावेश गरिएका छन् ।

उद्देश्य (Objective)

यस क्रियाकलापको अन्त्यमा सहभागी आमाहरूले निम्नानुसारका कार्य गर्न सक्षम हुनेछन् :

- सामान्य कक्षाकोठा र WISE कक्षाकोठा तुलना गरी फरक बताउन

सामग्री (Materials)

- पूर्ण रूपमा व्यवस्थापन भएको, सफा र सुन्दर WISE कक्षाकोठा, WISE सिकाइका सामग्री (सिकाइ सिँढी, सिकाइ कार्ड, समूह कार्ड, मैन कलर १२ पाकेट, A4 पेपरलाई आधा हुने गरी टुक्रा पारी बोर्डर हालिएको पाना (कक्षामा भएका आमा समूहका सङ्ख्याअनुसार)

क्रियाकलाप (Activities) **कक्षाकोठा अवलोकन** (४० मिनेट)

- विद्यालयका कक्षा शिक्षकको सहभागिता हुने गरी आमाहरूलाई कक्षागत समूहमा राख्नुहोस् ।
- शिक्षकको सहभागितासँगै आमाहरूलाई कक्षागत रूपमा कक्षाकोठा अवलोकन गराउनुहोस् ।
- कक्षाकोठाको वातावरण र सामग्रीको उपयोगिताका बारेमा आमाहरूलाई जानकारी गराउनुहोस् । जस्तै : कक्षाकोठामा भएको स्थानीय सामग्री, प्रदर्शनी पाटी, बिहानी बैठकका साधन, ह्याङ्गिङ गरिएका सामग्री, मेरो कामको फारम, आदि)
- सबै सहभागीलाई पूर्ण रूपमा व्यवस्थापन भएको WISE कक्षाकोठामा गोलो घेरा हुने गरी राख्नुहोस् ।
- WISE सामग्रीका बारेमा सहजीकरण गर्ने सहजकर्ता शिक्षकले सहभागी आमालाई स्वागत गरी WISE सामग्रीबाट विद्यार्थीलाई गरिने सिकाइ प्रक्रियाका बारेमा जानकारी गराउनुहोस् ।
- सर्वप्रथम सबै सहभागीलाई बोर्डर तानिएको पेपर, WISE सामग्रीको कक्षागत रङअनुसार फरकफरक मैन रङ, वितरण गर्नुहोस् र पेपरको किनारामा रङ भर्न लगाउनुहोस् ।
- पेपरमा रङ भरेपछि सहजकर्ताले गुलाफी, हरियो, र पहेँलो रङ लगाएका आमाहरूको समूह छुट्याउन लगाउनुहोस् । जस्तै : गुलाफी एकातिर, हरियो एकातिर र पहेँलो एकातिर)
- आमाहरूलाई रङअनुसार एक कक्षा, दुई कक्षा र तीन कक्षामा वर्गीकरण गरिदिनुहोस् ।
- आमाहरूको विभिन्न कक्षाका समूह बने जस्तै विद्यार्थीले पनि तीनै रङका सामग्रीका आधारमा कक्षागत सामग्री प्रयोग गर्ने कुरा सामग्री प्रदर्शन गर्दै सहजीकरण गर्नुहोस् ।
- सिकाइकार्डमा भएको कुनै रमाइलो कविता सहजकर्ता र आमाहरूले गाएर कक्षालाई रमाइलो वातावरण बनाउनुहोस् ।
- विद्यार्थीले सिकाइ सिँढीलाई प्रयोग गरी गतिशील समूहमा सिक्ने कुरा सिकाइ सिँढी र समूह कार्ड प्रदर्शन गरी आमाहरूलाई प्रयोगात्मक विधिबाट सहजीकरण गर्नुहोस् ।
- विद्यार्थीले सिकाइ गरेपछि कक्षाको अन्त्यमा अभिलेख राख्ने गरेको, वारग्राफमा देखाउने गरेको जस्ता कार्यहरूका बारेमा सहजीकण गरी कक्षालाई समापन गर्नुहोस् ।

प्रतिविम्बन (Reflection) (५ मिनेट)

- आमा समूहलाई WISE का सिकाइ सामग्री कस्तो लाग्यो ?

प्रतिभाको खोजी (Talent Hunt)

परिचय (Introduction)

शिक्षण सिकाइका लागि शिक्षक विद्यालयको मेरूदण्ड हो । विद्यार्थीलाई पाठ्यक्रममा राखिएका सिकाइ सक्षमता हासिल गराउनु असल शिक्षकको दाहित्व हो । ती सक्षमता हासिल गराउन शिक्षण सिकाइ क्रियाकलापले भूमिका खेलेको हुन्छ । शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप विद्यालयको विभिन्न परिवेशमा हुने गर्छ । परिवेशअनुसार शिक्षणका लागि विविध स्रोतको आवश्यकता पर्छ । मानवीय स्रोतका लागि शिक्षकले समूदायको सहयोग लिन सक्नुपर्छ । विद्यालयको समूदायमा विभिन्न सेवामा कार्यरत तथा पेशा व्यवसायी, उद्यमी, कृषक, कलाकार, स्वास्थ्य स्वयंसेवी, वाद्यवादक, गायक जस्ता मानिसहरू हुन्छन् । त्यस्तैगरी समूदायमा सङ्गीतकार, चित्रकार, ट्राफिक प्रहरी, सिकर्मी, डकर्मी, समाजसेवी पनि हुन्छन् । त्यस्ता प्रतिभाका स्रोतलाई पहिचान गरी स्रोतव्यक्तिका रूपमा विद्यालयमा अभिलेख राखेर प्रयोग गर्न सकिन्छ । ती स्रोतहरू समूदायका सम्पत्ती हुन् । आवश्यकताअनुसार ती अभिभावकको सहयोगमा विद्यार्थीका सक्षमता हासिल गराउन सहयोग लिनुपर्छ । ती प्रतिभा पहिचान गरी प्रयोग गर्ने बारे यस सेसनमा सहजीकरण गरिनेछ ।

उद्देश्य (Objective)

यस क्रियाकलापको अन्त्यमा सहभागी आमाहरूले निम्नानुसारका कार्य गर्न सक्षम हुनेछन् :

- समूदायमा रहेका अभिभावकको प्रतिभा पहिचान गर्न
- समूदायमा पहिचान भएका प्रतिभालाई सूचीबद्ध गर्न

सामग्री (Materials)

- आमा समूहका सम्पूर्ण सदस्यका सूची, समूदायमा रहेका अन्य विशेष प्रतिभा भएका मानिसहरूको सूची, न्यूजप्रिन्ट पेपर १० ओटा, मार्कर २ ओटा

क्रियाकलाप (Activities) **अभिभावकको प्रतिभा पहिचान** (२५ मिनेट)

- विद्यालय आमा समूहका सबै सदस्यलाई WISE कक्षाकोठामा राख्नुहोस् र प्रतिभा खोजीका बारेमा कुराकानी गर्नुहोस् ।
- सम्भावना भएसम्म शिक्षक र विद्यार्थीको सहभागितामा प्रतिभा खोजीका बारेमा पपेट प्रदर्शन गरी पपेटद्वारा जानकारी गराउनुहोस् ।
- न्यूजप्रिन्ट पेपरमा लेखिएको आमा समूह तथा अभिभावकहरूको नामसहितको सूची प्रदर्शन गर्नुहोस् र ती नामावली पढेर सुनाउनुहोस् ।
- शिक्षकले प्रत्येक सहभागीको नाम उच्चारण गर्दै अभिभावकसँग भएको सिपका बारेमा कुराकानी गर्दै उहाँहरूसँग भएको सिपलाई सूचीबद्ध गर्नुहोस् ।
- अभिभावकसँग कतिथरिका सिप रहेछन्, शिक्षकले ती सिपका बारेमा सबैलाई सुनाउनुहोस् ।
- ती सिपलाई विद्यालयको योजना र अभिभावकको समयानुकुल हुनेगरी विद्यार्थी समक्ष पुऱ्याउन अभिभावकले सहयोग पुऱ्याउनुपर्ने कुरा शिक्षकले जानकारी गराउनुहोस् ।
- कार्यक्रमको अन्त्यमा सहभागीलाई धन्यवाद दिँदै प्रधानाध्यापक तथा वि.व्य.स.का अध्यक्षले कार्यक्रमलाई समापन गर्नुहोस् ।

प्रतिविम्बन (Reflection) (५ मिनेट)

- अभिभावकसँग भएको प्रतिभालाई कसरी विद्यालयमा प्रयोग गर्न सकिन्छ ?

कक्षाकोठा अवलोकन (Classroom Observation)

परिचय (Introduction)

ज्ञान आर्जनका लागि विद्यार्थीले दैनिक ६ घण्टा विद्यालयमा बिताइरहेका हुन्छन् । कक्षाकोठा विद्यार्थीले ज्ञान आर्जन गर्ने स्थल हो । विद्यार्थीले अधिकांश समय कक्षाकोठामा बिताएका हुन्छन् । सफा, सुन्दर र सामाग्रीले भरिएको कक्षाकोठाले विद्यार्थीलाई सकारात्मक उर्जा दिएको हुन्छ । कक्षाकोठालाई बालमैत्रीपूर्ण वातावरण बनाउनका लागि शिक्षकले भरमग्दुर प्रयास गरिरहेका हुन्छन् । शिक्षकले गरेका प्रयासलाई आमा समूहले समय समयमा अवलोकन गरी शिक्षकलाई पृष्ठपोषण प्रदान गर्ने गर्नुपर्छ जसले गर्दा शिक्षकलाई पनि आफ्नो कामप्रति सन्तुष्टी मिलेको हुन्छ।

उद्देश्य (Objective)

यस क्रियाकलापको अन्त्यमा सहभागी आमाहरूले निम्नानुसारका कार्य गर्न सक्षम हुनेछन् :

- WISE कक्षाकोठा अवलोकन गरी पृष्ठपोषण लिन
- विद्यार्थी प्रगति विवरणबारे जानकारी प्रदान गर्न

सामग्री (Materials)

- अद्यावधिक गरिएको विद्यार्थी पोर्टफोलियो, सिकाइ वारग्राफ, मेरोकाम फारम, विद्यार्थीको उपस्थिति विवरण, आवधिक परीक्षाका नतिजा तथा मूल्याङ्नका फारमहरू, विद्यार्थीका सिर्जनात्मक कार्यहरू

क्रियाकलाप (Activities)

क्रियाकलाप १ : Train Activity (२० मिनेट)

- उपस्थित सबै आमाहरुलाई गणित र अङ्ग्रेजी विषयमा भएको **Train Activity** खेल खेलाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप २ : कक्षाकोठा अवलोकन (३० मिनेट)

- आमा समूहका सबै सदस्यलाई WISE कक्षा शिक्षकले स्वागत गर्नुहोस् ।
- आमा समूहको माइन्यूटमा उपस्थिती जनाएर बैठकमा हुने कार्यबारे जानकारी गराउनुहोस् ।
- कक्षाकोठामा शिक्षक विद्यार्थीको सहकार्यमा हुने बिहानी बैठक लगायत नियमित कक्षा अवलोकन गर्ने अवसर आमा समूहलाई प्रदान गर्नुहोस् ।
- सम्भावना भएसम्म शिक्षक र विद्यार्थीको सहभागितामा शिक्षामूलक विषयवस्तु समेटिएको पपेट प्रदर्शन गरी आमा समूहलाई विद्यार्थीका प्रतिभा देखाउनुहोस् ।
- शिक्षकले आमा समूहलाई कक्षाकोठामा भएको सिकाइ वारग्राफ, मेरोकाम फारम, विद्यार्थीको उपस्थिति विवरण, तालिका प्रदर्शन गर्दै विद्यार्थीका प्रगति र सुधारका लागि गर्नुपर्ने कार्यका बारेमा अभिभावकसँग छलफल गर्नुहोस् ।
- शिक्षकले आमा समूहलाई पालैपालो हुनेगरी विद्यार्थी पोर्टफोलियोमा भएका विद्यार्थीका नतिजा तथा विद्यार्थीका प्रगतिका बारेमा जानकारी गराउनुहोस् । यसरी जानकारी गराउँदा विद्यार्थीका हस्त लिखित अभ्यास, चित्र निर्माण, छोटा कविता, कथा, थिमगत तथा आवधिक परीक्षाका मूल्याङ्कन र अभिभावकद्वारा प्रमाणीकरण जस्ता कार्य गराउनुहोस् ।
- अभिभावकसँग विद्यार्थीको सिकाइ प्रगतिका बारेमा आदान प्रदान भएपछि शिक्षकले सुझाव पनि लिने र दिने कार्य गर्नुहोस् ।
- शिक्षकले आमा समूहलाई आगामी महिनामा हुने विद्यालयको शैक्षिक कार्यक्रमका बारेमा जानकारी गराउँदै आगामी बैठकका लागि दिन तोक्नुहोस् ।
- कार्यक्रमको अन्त्यमा सहभागीलाई धन्यवाद दिँदै आमा समूहकी अध्यक्षद्वारा कार्यक्रमलाई समापन गर्न लगाउनुहोस् ।

प्रतिविम्बन (Reflection) (१० मिनेट)

- कक्षाकोठा अवलोकन गर्दा कस्तो महसुस गर्नुभयो ?

समूदाय सर्वेक्षण (Community Survey)

परिचय (Introduction)

शिक्षण सिकाइका विभिन्न बिधि तथा समूदाय हुन्छन् । कक्षाकोठा भित्र हुने सिकाइ, कक्षाकोठा बाहिरको सिकाइ, क्षेत्रभ्रमणमा आधारित सिकाइ, समूदायमा आधारित सिकाइले विद्यार्थीको सिकाइ क्षेत्रलाई फराकिलो तथा सिकाइमा दीर्घकालिन प्रभाव पारेको हुन्छ । समूदाय सर्वे क्रियाकलापले समूदायमा भएका विभिन्न सिप, समूदायका वातावरण, समूदायका संस्कार र संस्कृति, स्थानीय उपकरण जस्ता स्थानीय ज्ञान हासिल गर्ने अवसर विद्यार्थीले प्राप्त गर्छन् । किताबी ज्ञानभन्दा देखेर, छोएर, अनुभव गरेर प्राप्त गरेको ज्ञान उपलब्धिमूलक हुने गर्छ । तसर्थ समूदाय विद्यालयको एक अभिन्न अङ्ग भएकाले WISE विद्यालयमा सञ्चालन हुने शैक्षणिक क्रियाकलापमा समूदाय सर्वेलाई समावेश गरिएका छन् । समूदाय सर्वेका क्रियाकलाप गर्दा समूदायको प्रत्यक्ष सहभागिता हुनु जरूरी छ । समूदाय सर्वे क्रियाकलापमा आमाहरूको सहयोग र विद्यार्थीको भूमिकाका सन्दर्भमा यस सेसनमा क्रियाकलाप गरिने छ ।

उद्देश्य (Objective)

यस क्रियाकलापको अन्त्यमा सहभागी आमाहरूले निम्नानुसारका कार्य गर्न सक्षम हुनेछन् :

- समूदाय सर्वेमा हुने सम्भावित क्रियाकलाप बताउन
- WISE विद्यालयले सञ्चालन गर्ने समूदाय सर्वे क्रियाकलापमा आमा समूहको भुमिका बताउन

सामग्री (Materials)

- समूदाय सर्वेमा हुने सम्भावित नमुना क्रियाकलाप, समूदाय सर्वेमा आमा समूहले विद्यार्थीलाई सहजीकरण गर्ने विवषयवस्तुको सूची

क्रियाकलाप (Activities) समूदाय सर्वेक्षण (५० मिनेट)

- आमा समूहका सबै सदस्यलाई शिक्षकले स्वागत गर्नुहोस् ।
- आमा समूहलाई विद्यार्थीद्वारा गरिने समूदाय सर्वेक्षणसम्बन्धी विषयवस्तु र यसबाट विद्यार्थीको सिकाइमा पर्ने प्रभावका बारेमा जानकारी गराउनुहोस् ।
- समूदाय सर्वेक्षणका लागि विद्यार्थी समूदायमा आउँदा उनीहरूले सोधेका प्रश्नको उत्तर बालमैत्री व्यवहारमा दिनुपर्ने, विद्यार्थीले मागेका सबै सूचना उपलब्ध गराउनुपर्ने जस्ता विषयवस्तु जानकारी गराउनुहोस् ।
- सम्भावना भएसम्म शिक्षक र विद्यार्थीको सहयोगमा समूदाय सर्वेमा आमा समूहको भूमिकासम्बन्धी नाटकीकरण गरेर देखाउनुहोस् ।
- नाटकीकरण पश्चात समूदाय सर्वेक्षणमा अभिभावकको भूमिका कस्तो हुने भन्नेबारेमा कुराकानी तथा छलफल गर्नुहोस् ।
- शिक्षकले तयार गरेको समूदाय सर्वेक्षणमा आमा समूहले विद्यार्थीलाई सहजीकरण गर्ने विवषयवस्तुको सूची प्रदर्शन गरी सहजीकरण गर्नुहोस् ।
- शिक्षकले आमा समूहलाई वार्षिकरूपमा २ वा ३ पटक समूदाय सर्वे हुने र सो सर्वेमा अभिभावकले विद्यार्थीलाई सहयोग गर्नुपर्ने जानकारी गराउनुहोस् ।
- कार्यक्रमको अन्त्यमा सहभागीलाई धन्यवाद दिँदै कार्यक्रमलाई समापन गर्नुहोस् ।

प्रतिविम्बन (Reflection) (१० मिनेट)

- समूदाय सर्वेका लागि विद्यार्थी समूदायमा आइपुग्दा कसरी सहयोग पुऱ्याउनुपर्छ ?

कक्षाकोठा अवलोकन (Classroom Observation)

परिचय (Introduction)

शिक्षण सिकाइलाई प्रभावकारी रूपमा सञ्चालन गर्न उपयुक्त किसिमको कक्षाकोठाको वातावरण र सिकाइ सहजीकरण प्रक्रिया आवश्यक हुन्छ । सही ढङ्गले कक्षाकोठा व्यवस्थापन भएको अवस्थामा मात्र सिकाइलाई व्यवस्थित र प्रभावकारी बनाउन सकिन्छ । कक्षाकोठाको वातावरण शिक्षण सिकाइ क्रियाकलापको लागि अनुकुल भएको अवस्थामा बालबालिकाहरू आत्मविश्वासका साथ आफ्नो कार्यमा दत्तचित्त हुन्छन् र उनीहरूमा स्वभिमानीपूर्वक गरेर सिक्ने (Learning by doing) भावनाको विकास हुन्छ ।

कक्षाकोठामा विभिन्न सामाजिक सांस्कृतिक परिवेशका बालबालिकाहरू अध्ययन गर्न आएका हुन्छन् । यिनीहरूका व्यक्तिगत विभिन्नता पनि फरक फरक हुन्छन् । विभिन्न क्षमता भएका र विविध परिवेशका सिकारूलाई एउटै थलोमा राखेर शिक्षण गर्नु सजिलो कार्य त होइन । यसर्थ सिकारूको रूचि, चाहना एवम् आवश्यकताको उचित सम्बोधन हुने गरी शिक्षकले शिक्षण कार्यलाई अगाडि बढाउनुपर्छ । शिक्षक तथा विद्यार्थीले सम्पन्न गरेका कार्यको अभिलेखीकरण गर्नुपर्छ । तिनै अभिलेखीकरण गरिएका विषयवस्तु र विद्यार्थीले घर परिवारमा देखाउने व्यवहारका बारेमा आमाहरूसँग अन्तरक्रिया गरेर उनीहरूका बारेमा पृष्ठपोषण आदान प्रदान गर्ने उद्देश्यले यस सेसनको व्यवस्था गरिएको छ ।

उद्देश्य (Objective)

यस क्रियाकलापको अन्त्यमा सहभागी आमाहरूले निम्नानुसारका कार्य गर्न सक्षम हुनेछन् :

- कक्षाकोठामा आफ्ना बालबालिकाको क्रियाकलापबारे बताउन
- WISE कक्षाकोठामा हुने क्रियाकलापहरूबारे बताउन

सामग्री (Materials)

- गीत वा कविताको चार्ट

क्रियाकलाप (Activities) **कक्षाकोठा अवलोकन** (५० मिनेट)

- सिकाइ कार्डमा भएको वा कुनै रमाइलो/शिक्षामूलक कविता/गीतको चार्ट प्रदर्शन गर्नुहोस् । कुनै लय वा भाकामा सहजकर्ताले गाएर सुनाउनुहोस् । त्यही लय वा भाकामा अभिभावक वा आमाहरूलाई पनि गाउन प्रेरित गर्नुहोस् । एकपटक सबैजना मिलेर गाउनुहोस् । गीत वा कविताले दिन खोजेको सन्देश बारे छोटो छलफल गर्नुहोस् ।
- गत महिना गरेको कक्षाकोठा अवलोकनमा के के कुराहरू जानकारी पाउनुभयो भनी प्रश्न गर्नुहोस् र गत महिनाको अवलोकनका बारेमा छोटो पूनरावलोकन छलफल गर्नुहोस् ।
- कक्षाकोठा व्यवस्थापन र बालबालिकाहरूले शिक्षण सिकाइका दौरानमा गरेका उपलब्धि र कक्षाकोठामा बालबालिकाहरूको कामको प्रदर्शनीलाई आधार मानेर अवलोकन गर्ने कुराको जानकारी दिनुहोस् ।
- अभिभावकलाई कक्षाकोठामा आफ्ना बालबालिकाहरूले बनाएका सामग्रीहरू अवलोकन गर्न लगाउनुहोस् । अभिभावकले आफ्ना बालबालिकाहरूको पोर्टफोलियो, बारग्राफ, दैनिक सिकाइ अभिलेख, रिडिङ बारग्राफका साथै विभिन्न विषयगत प्रदर्शनीहरूको अवलोकनमा जोड दिन लगाउनुहोस् ।
- अवलोकन पश्चात सबै आमाहरूलाई गोलो घेरामा बस्न लगाउनुहोस् ।
- उनीहरूका बालबालिकाहरूले सिकेका सकारात्मक कुराहरू आदानप्रदान गर्न लगाउनुहोस् । बालबालिकाहरूका अप्ठेरो र नमिल्दा कुराहरूमा सिक्ने प्रक्रियाका सकारात्मक कुराहरूबारे सहजकर्ताले सहजीकरण गर्नुहोस् ।
- सहभागीसँग विद्यार्थीले घर परिवारमा देखाउने व्यवहारका बारेमा पनि कुराकानी गरी प्राप्त प्रतिक्रियालाई पृष्ठपोषणका रूपमा लिनुहोस् ।

प्रतिविम्बन (Reflection) (१० मिनेट)

- बालबालिकाहरूका क्रियाकलापहरू हेर्दा कस्तो अनुभूति भयो ?
- कक्षाकोठाका क्रियाकलापहरू आमाहरूले पनि थाहा पाउनुपर्छ ? किन होला ?

अभिभावक शिक्षा (Parenting)

परिचय (Introduction)

WISE कक्षाकोठामा गरिने हरेक क्रियाकलापहरूले बालबालिकाहरूको चौतर्फी विकासमा प्रत्यक्ष अप्रत्यक्ष प्रभाव पारिरहेको हुन्छ । नेपाल सरकारको एकिकृत पाठ्यक्रम अनुसार निर्माण भएको WISE शिक्षण सामग्रीहरू बालबालिकाहरूको उमेरगत विशेषताहरूका साथै सिकाइ शैलीलाई ध्यानमा राखी निर्माण भएका छन् । कक्षाकोठामा गरिएका प्रयोगात्मक क्रियाकलापहरूको महत्व के छ भन्नका लागि बालबालिकाहरूको उमेरगत विशेषताहरू जान्नुपर्छ । त्यसैले यस सेसनमा आमाहरूलाई विशेषगरी ६ देखि ९ वर्षसम्मका बालबालिकाहरूको उमेरगत विशेषताको बारेमा जानकारी दिने उद्देश्य राखिएको छ । यस सेसन पश्चात परम्परागत शिक्षण विधिमा अभ्यस्त अभिभावकहरूबाट अहिलेको WISE शिक्षण विधिमा बालबालिकाहरूलाई किन समूहमा क्रियाकलाप गराइन्छ, कक्षाकोठामा विधिन्न प्रकारका खेलहरू किन खेलाएका हुन्, एक अर्कासँग कुरा वा छलफल गरी कसरी सिकाइ हुन्छ ? बालबालिकाले किन हरेक कुराहरूमा प्रश्न गरिरहन्छन् ? भन्ने जस्ता कुराहरूमा प्रष्ट हुने अपेक्षा गरिएको छ ।

उद्देश्य (Objective)

यस क्रियाकलापको अन्त्यमा सहभागी आमाहरूले निम्नानुसारका कार्य गर्न सक्षम हुनेछन् :

- बालबालिकाहरूको उमेरगत विशेषता बताउन

सामग्री (Materials)

- उमेरगत विशेषता लेखिएको चार्ट

क्रियाकलाप (Activities) **बालबालिकाहरूको उमेरगत विशेषता** (८० मिनेट)

- बालबालिकाले घरमा कस्ता व्यवहार देखाउने गरेका छन् ? भनी प्रश्न गर्नुहोस् ।
- उनीहरूले किन त्यस्तो ब्यवहार गरेका होलान् भनी छलफल गर्नुहोस् ।
- ६ वर्ष उमेरका बालबालिकाको शारीरिक, सामाजिक, भाषिक र बौद्धिक विशेषताहरू बुँदागत गरूपमा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।
- त्यस्तैगरी ७ र ८ वर्षका बालबालिकाको विशेषताहरू प्रस्तुत गर्नुहोस् । प्रस्तुतीकरणको क्रममा बालबालिकाको विशेषतालाई कक्षाकोठामा गरिने क्रियाकलापसँग सम्बन्धित गर्नुहोस् । साथै आमाहरूले आदानप्रदान गरेका व्यवहारसँग पनि विषयवस्तुलाई जोड्नुहोस् ।
- बालबालिकाको उमेरगत विशेषता अनुसार क्रियाकलाप गराउँदा उनीहरूले हरेक कार्य सहजताका साथ पुरा गर्ने जानकारी गराउँदै सेसनको अन्त्य गर्नुहोस् ।

प्रतिविम्बन (Reflection) (१० मिनेट)

- WISE कक्षाकोठामा बालबालिकाहरूलाई किन विभिन्न खेल खेलाइन्छ ?
- कक्षाकोठामा समूह क्रियाकलाप वा छलफल किन गराइन्छ ?

हरित विद्यालय (Greening School)

परिचय (Introduction)

संयुक्त राष्ट्र संघ दिगो विकास कार्यक्रमले निर्धारण गरेका १७ ओटा लक्ष्यहरू मध्ये चौथो नम्बरमा गुणस्तरीय शिक्षालाई जोड दियो। दिगो विकासले आर्थिक, सामाजिक, सांस्कृतिक विकासका साथै वातावरणीय विकासलाई पनि महत्व दियो। उपयुक्त वातावरण भित्र सिकाइ खोज्न थालियो। यसको प्रभाव स्वरूप नेपालमा पनि वि.सं. २०७५ देखि 'हरित विद्यालय कार्यक्रम' आरम्भ भयो। यस कार्यक्रमको मुख्य लक्ष्य प्रत्येक विद्यालयमा कम्तिमा एउटा बगैंचा निर्माण गरी विद्यालयलाई हरियालीयुक्त बनाउनु रहेको छ। जसले गर्दा विद्यालयको वातावरण सफा, शान्त र सुरक्षित बन्छ। विद्यालय आकर्षक र मनोरम स्थलको रूपमा विकसित हुन सक्छ। विद्यार्थीलाई सैद्धान्तिक ज्ञानका साथै व्यावहारिक र जीवनोपयोगी सिप प्रदान गर्ने अवसर पनि प्राप्त हुन्छ। हरित विद्यालय बनाउनका लागि सबै विद्यालयले विद्यालयको परिसरमा कम्तिमा एउटा बगैंचा वा विद्यालय करेसाबारी निर्माण गर्नुपर्छ। विद्यालयमा खाली जग्गा नभएता पनि गमला, बोरा, पुराना बाल्टी, रेज बेड प्रयोग गरेर सानासाना बगैंचा निर्माण गर्न सकिन्छ। यसबाट विद्यार्थीलाई परियोजनामा आधारित वास्तविक सिकाइ अनुभव हासिल गर्ने वातावरण बन्न सक्छ। विद्यार्थीमा पोषक तत्वयुक्त खानेकुराको ज्ञान, सिप र अभिवृद्धिको विकास पनि हुन्छ। शिक्षक, विद्यार्थी र समुदाय (आमा समूह) को सहकार्यमा हरित विद्यालयको अवधारणामा कार्य गर्नका लागि यस सेसनको व्यवस्था गरिएको छ।

उद्देश्य (Objective)

यस क्रियाकलापको अन्त्यमा सहभागी आमाहरूले निम्नानुसारका कार्य गर्न सक्षम हुनेछन् :

- हरित विद्यालयको महत्व बताउन
- हरित विद्यालय वातावरणका लागि रेजवेड तथा विद्यालय करेसाबारी निर्माण गर्ने तरिका बताउन
- आमा समूहको सहकार्यमा रेजवेड तयार गर्न

सामग्री (Materials)

- हरित विद्यालय अवधारणासम्बन्धी हाते पत्र, रेजवेड तयार गर्नका लागि आवश्यक पर्ने सूचीअनुसारका सामग्री

क्रियाकलाप (Activities) : हरित विद्यालय (५५ मिनेट)

- आमा समूहका सबै सदस्यलाई शिक्षकले स्वागत गर्नुहोस्।
- आमा समूहलाई आफ्नो करेसाबारीमा भएको विभिन्न जातका तरकारी तथा बगैंचामा भएका विभिन्न फलफूलका उपयोगिताका बारेमा कुराकानी गर्नुहोस्।
- उत्पादन बढाउनका लागि गर्नुपर्ने कुरा छलफल गरी सूची तयार गर्नुहोस्।
- आमा समूहलाई करेसाबारीमा तरकारीको उत्पादन बढाउन रेजवेड महत्वपूर्ण हुनेकुरा चित्र प्रदर्शन गरी जानकारी गराउनुहोस्।
- रेजवेड निर्माण भएपछि विद्यार्थीलाई कृषिमा आबद्ध गराई प्रयोगात्मक रूपमा शिक्षण सिकाइमा जोड्न सकिने कुरा जानकारी गराउनुहोस्।
- विद्यालय करेसाबारीमा उत्पादन भएको तरकारी विद्यालय दिवाखाजामा प्रयोग गर्न सकिने कुरा जानकारी गराउनुहोस्।
- शिक्षकले प्रयोगात्मक विधिबाट आमा समूहको सहकार्यमा रेजबेडको नमूना तयार गर्नुहोस्।
- विद्यार्थीको प्रयोगात्मक शिक्षण सिकाइमा सहयोग गर्न आवश्यक रहेको जानकारी गराउनुहोस् र आमा समूहलाई जिम्मेवारी प्रदान गरेर शिक्षकको सहकार्यमा कक्षागत रूपमा रेजवेड तयार गर्नुहोस्।
- अन्त्यमा सहभागीलाई धन्यवाद दिँदै कार्यक्रमलाई समापन गर्नुहोस्।

प्रतिविम्बन (Reflection) (५ मिनेट)

- विद्यालय करेसाबारी तथा रेजवेडबाट हुने फाइदा बताउनुहोस्।
- विद्यालय करेसाबारीमा उत्पादन बढाउन गर्न सकिने कार्यका बारेमा बताउनुहोस्।

सन्तुलित भोजन (Balance Diet)

परिचय (Introduction)

आहार विना जीवन चल्दैन । आहार-विहार मानवका दिनचर्या हुन् । आहार भोक हटाउने साधन मात्र होइन । यसबाट शरीर, स्वास्थ्य, मन, भावना र संस्कार बन्दछ । जस्तो आहार त्यस्तै मन र जस्तो मन त्यस्तै जीवन चरित्र हुने भएकाले आहारमा शुद्धता हुनु जरूरी भएको हो ।

हिजोआज मानिसमा आएका अधिकांस समस्याहरू खान, पिउन नजानेर सिर्जना भएका हुन् । खाएका खानेकुरा नपची सडेर विषहरू निस्की शरीरमा विभिन्न प्रकारका रोगब्याधि उत्पन्न भएर मानव दुःखी र अशान्त भएका छन् । तसर्थ बालबालिकाको स्वास्थ्यप्रति आमाको महत्वपूर्ण भूमिका हुने भएकाले बालबालिकाको पौष्टिक आहारसम्बन्धी विषयवस्तु (हरेक बार, खानाको प्रकार चार) लाई यहाँ प्रस्तुत गरिएको छ ।

उद्देश्य (Objective)

यस क्रियाकलापको अन्त्यमा सहभागी आमाहरूले निम्नानुसारका कार्य गर्न सक्षम हुनेछन् :

- स्थानीय स्तरमा उपलब्ध चार प्रकारका खाना र तिनको महत्वका बारेमा बताउन सक्नेछन् ।

सामग्री (Materials)

- खानेकुराको चित्र भएको जोकर कार्ड
- चार किसिमका खाना छुट्याउने तालिका
- हरेक बार खाना चारको चित्र

क्रियाकलाप (Activities) : हरेक बार खाना चार (५० मिनेट)

- आमा समूहका सबै सदस्यलाई शिक्षकले स्वागत गर्नुहोस् ।
- हरेक बार खाना चारको चित्र प्रस्तुत गरी चित्र बारे छलफल गर्नुहोस् ।
- सहभागीलाई चारओटा समूहमा विभाजन गर्नुहोस् ।
- प्रत्येक समूहलाई खानेकुराको चित्र उल्लेख भएको जोकर कार्ड १/१ प्रति वितरण गर्नुहोस् ।
- समूहका सहभागीलाई चित्रमा दिइएका खानेकुरा मध्ये कुन कुन खानेकुरा (अ) गेडागुडी, (आ) अन्न (इ) तरकारी तथा फलफूल (ई) पशुपंक्षीजन्य खाद्यपदार्थ तथा तेलअन्तर्गत पर्छन भनी छलफल गराउनुहोस् ।
- छलफलबाट आएका निष्कर्षबाट अन्न, फलफूल तथा तरकारी, गेडागुडी र पशुपंक्षीजन्य खाद्यपदार्थ कुन कुन समूहमा पर्छ तालिकामा छुट्याउन लगाउनुहोस् ।
- प्रत्येक समूहबाट एक एक जना सहभागीलाई पालैपालो (अ) गेडागुडी, (आ) अन्न (इ) तरकारी तथा फलफूल (ई) पशुपंक्षीजन्य खाद्यपदार्थ तथा तेलका बारेमा प्रस्तुतीकरण गर्न लगाउनुहोस् ।
- सहजकर्ताले समूहमा छलफल गरी प्रस्तुत गरेको चित्रमा देखाएअनुसार भए नभएको रूजु गर्ने र सो नभएमा प्रष्ट पारिदिनुहोस् ।

प्रतिविम्बन (Reflection) (१० मिनेट)

- चार प्रकारका खानेकुराहरू के के हुन ?
- ती खानेकुराले शरीरमा के कस्ता कार्य गरेका हुन्छन् ?

सन्तुलित भोजन (Balance Diet)

निष्कर्ष :

- हामीले दिनहुँ खाने खानामा शक्ति दिने, शरीर वृद्धि गर्ने र सुरक्षा गर्ने खानेकुराहरू तथा सफा पानी अर्थात सबै समूहबाट (गेडागुडी, अन्न पशुपंक्षीजन्य खाद्यपदार्थ र फलफूल तथा तरकारी) मिलाएर खाएमा सन्तुलित भोजन हुन्छ ।
- शरीरको सम्पूर्ण विकास तथा स्वस्थ रहनका लागि सबै समूहबाट विभिन्न किसिमका खानेकुराहरू समावेश गरी खानुपर्छ । "हरेक बार, खानाको प्रकार चार" भनी प्रत्येक दिन चारै प्रकारका खानेकुरा गेडागुडी, अन्न, पशुपंक्षीजन्य खाद्यपदार्थ र फलफूल तथा तरकारी जस्ता खानेकुरा खानुपर्छ ।
- सन्तुलित भोजन तयार गर्नका लागि महँगा महँगा खानेकुरा ल्याउनु पर्दैन । सन्तुलित भोजन हामी आफैँले गाउँ घरमा भएका स्थानीय खानेकुराबाट तयार गर्न सकिन्छ ।

सहजकर्ताका लागि नोट :

क्र.स	खाना	प्रकार
१	गेडागुडी	केराउ, मुङ दाल, चना, मस्याङ, भटमास, मुसुरोको दाल, रहरको दाल, बोडी, बदाम
२	अन्नहरू	चिउरा, जौ, पाउरोटी, चामलको लिटो, मकैको ढिँढो, बिस्कुट, गहुँ, कोदो, पुलाउ, भात, रोटी
३	तरकारी तथा फलफूल	सखरखण्ड, कर्कलाको पात, आलु, साग, पिँडालु, लसुन, तरूल, प्याज, काउली, चम्सुर, काक्रो, कर्कलो, गोलभेडा, लौका, आँप, सुन्तला, केरा, अमिलो फलफूल, अम्बा, मेवा
४	जनावरबाट उत्पादित खाद्यपदार्थ र तेल	माछामासु, अण्डा, गाईभैंसीको दुध, दही, मोही, मखन, तोरीको तेल, खुर्सानी, ज्वानो, जिरा, अदुवा, चिनी, मह

विद्यार्थीको प्रगति विवरण (Student's Progress Report)

परिचय (Introduction)

विद्यार्थीको शैक्षिक प्रगति अभिभावक र शिक्षकको लगनशीलता र रचनात्मक सहयोगले मात्र प्रभावकारी हुन सक्छ । विद्यार्थी प्रगति विवरणमा विद्यार्थीले कुन विषयमा कति नम्बर हासिल गऱ्यो भन्ने मात्र नभएर विद्यार्थीले सम्बन्धित विषयमा के कस्तो ज्ञान निर्माण गऱ्यो ? के अवधारणा बुझ्यो ? के-के सिप सिक्यो ? कस्तो प्रवृत्ति र आचरण विकास गऱ्यो ? कस्ता मूल्य र मान्यता ग्रहण गर्न सक्ने भयो ? जस्ता प्रश्नका उत्तर दिन सक्ने खालको प्रगति विवरणलाई उत्तम मानिन्छ । यस्ता प्रश्नका जवाफ परीक्षाबाट मात्र पाउन सकिँदैन । यसका लागि विद्यार्थीको पोर्टफोलियो बनाएर विद्यार्थीले गरेका कामको अभिलेख राख्नुपर्छ । घटनावृत्त अभिलेख राख्नुपर्छ । समग्र विषयको प्रगति एउटै कागजको पानामा दिन कठिन हुन्छ । विद्यार्थीको प्रगति विवरण निकै लामो पनि हुन सक्छ । लामो विवरणले अभिभावक तथा सम्बन्धित पक्षलाई धेरै कुरा बताउन मदत गर्छ । त्यसैले सम्बन्धित विषयका विषय शिक्षकले विवरण आदान प्रदान गर्न उचित हुन्छ । विषयगत विवरण दिँदा दुई वा तीन घण्टाको परीक्षामा विद्यार्थीले के लेख्यो वा लेखेन भन्ने कुराको मात्र लेखाजोखा गरिँदैन । तसर्थ अभिभावकसँग विद्यार्थीको प्रगति विवरणमाथि जानकारी आदान प्रदान गरी विद्यार्थीका पढाइ लेखाइलाई थप विकास गर्न सकिने पक्षलाई यस सेसनमा समावेश गरिएका छन् ।

उद्देश्य (Objective)

यस क्रियाकलापको अन्त्यमा सहभागी आमाहरूले निम्नानुसारका कार्य गर्न सक्षम हुनेछन् :

- विद्यार्थीका शिक्षण सिकाइका बारेमा सकारात्मक प्रतिक्रिया बताउन

सामग्री (Materials)

- अध्यावधिक गरिएको विद्यार्थी पोर्टफोलियो, अध्यावधिक गरिएको थिमगत मूल्याङ्कन फारम, सिकाइ वारग्राफ, CMD, मासिक रूपमा विद्यार्थी उपस्थिति विवरण, अभिभावक प्रतिक्रिया विवरण

क्रियाकलाप (Activities) : विद्यार्थीको प्रगति विवरण (२५ मिनेट)

- आमा समूहका सबै सदस्यलाई शिक्षकले स्वागत गर्नुहोस् ।
- कक्षा ५ को नेपाली विषय माइलस्टोन नं. १० को सुनाइ क्रियाकलाप 'आमाको महानता' शीर्षकमा आधारित भएर विद्यार्थीद्वारा पपेट प्रदर्शन गरी विद्यार्थीका सिर्जनात्मक सिप प्रदर्शन गरी आमाको महिमाका बारेमा सन्देश प्रवाह गराउनुहोस् ।
- विद्यार्थीका प्रगति विवरण बारे कुराकानी गर्न सहभागीलाई कक्षागत समूहमा विभाजन गर्नुहोस् ।
- प्रत्येक समूहमा कक्षा शिक्षकको सहभागिता गराउनुहोस् र कक्षा शिक्षकको नेतृत्वमा कक्षामा नै विद्यार्थी प्रगति विवरणका साथ रहनुहोस् ।
- आमाहरूसँग विद्यार्थीले घरमा देखाउने व्यवहारका सन्दर्भमा कुराकानी गरेर विषयवस्तुको सुरूवात गर्नुहोस् ।
- कक्षा शिक्षकले विद्यार्थीको शिक्षण सिकाइ प्रक्रिया र उनीहरूले विषयगत रूपमा पूरा गरेका माइलस्टोन दरका बारेमा सिकाइ वारग्राफ प्रदर्शन गर्दै उपलब्धिका बारेमा कुराकानी गर्नुहोस् ।
- विद्यार्थीको मासिक औसत उपस्थिति तालिका प्रदर्शन गर्दै विद्यार्थीको विद्यालयमा उपस्थिति बारे जानकारी गराउनुहोस् । यदि उपस्थिति दर कम भएमा अभिभावकलाई विशेष रूपमा जानकारी गराउनुहोस् ।
- आमा समूहलाई पालैपालो विद्यार्थीको पोर्टफोलियो देखाइ विद्यार्थीले गरेका प्रशंसनीय कार्यको बारेमा जानकारी दिँदै अभिभावकलाई समेत धन्यवाद दिनुहोस् ।
- थिमगत मूल्याङ्कन फारम प्रदर्शन गर्दै विद्यालयमा विभिन्न समयमा परीक्षा भई रहने कुरा जानकारी गराउनुहोस् । उक्त अवधिमा विद्यार्थीले हासिल गरेका उपलब्धिका बारेमा जानकारी गराएर थिमगत मूल्याङ्कनमा आमाद्वारा प्रमाणीकरण गराउनुहोस् ।
- कार्यक्रमको अन्त्यमा सबै आमाहरूलाई धन्यवाद दिँदै समापन गर्नुहोस् ।

प्रतिविम्बन (Reflection) (५ मिनेट)

- विद्यार्थीको सिकाइ प्रतिवेदन बारे जानकारी हासिल गर्न पाउँदा कस्तो अनुभूति भयो ?
- विद्यार्थीको शैक्षिक गुणस्तर वृद्धि गर्न के कस्ता कार्य गर्नुपर्ला ?

स्थानीय सामग्री सङ्कलन (Local Materials Collection)

परिचय (Introduction)

बालबालिकालाई शिक्षण सिकाइ गर्दा स्थानीय स्तरमा सजिलै उपलब्ध हुन सक्ने शैक्षिक सामग्रीको प्रयोग गर्नुपर्छ । सुनेको कुराभन्दा देखेको कुरा स्मरण योग्य हुनाले त्यस्ता सामग्रीको प्रयोग उचित हुन्छ । ८३% सिकाइ देखाइबाट, ११% सुनेर, ३.५% सुँघेर, १.५% छोएर र १% स्वाद लिएर, श्रव्यदृश्य सामग्रीको प्रयोगले विद्यार्थीको सहभागितामा शिक्षण हुन्छ । **- कोबुन १९६८**
शैक्षिक सामग्रीको प्रयोग उचित समयमा उचित किसिमले हुनुपर्छ । पाठको उद्देश्य प्राप्तिमा सघाउ पुऱ्याउँन सामग्रीको सङ्कलन, निर्माण, प्रयोग, भण्डारण आदि सबै पक्षमा कलात्मक एवं मनोवैज्ञानिक चिन्तनको उपयोग गर्नुपर्छ । सामग्रीको निर्माण स्थानीय स्रोतबाट प्राप्त हुने सस्ता बस्तुबाट तयार गर्नुपर्छ जसले बालबालिकाको शिक्षण सिकाइमा प्रत्यक्ष रूपमा सहयोग पुग्न सक्ने खालको होस् । स्थानीयस्तरमा पाइने सामग्रीहरूमा ऐतिहासिक स्मारक, स्थलहरू, सरकारी कार्यालयहरू, वनजङ्गल, दैनिक जीवनमा प्रयोग हुने प्राकृतिक तथा मानवीय घटना तथा कथाहरू पर्छन् । यसका साथै विषयगत रूपमा आवश्यक पर्ने पाठमा आधारित अन्य सामग्री समेत पर्छन् । त्यस्ता सामग्रीमध्ये केही सामग्रीको व्यवस्थापन शिक्षकले र केही सामग्री अभिभावकबाट व्यवस्थापन गर्न सकिन्छ ।
यसै सन्दर्भमा यस सेसनमा क्रियाकलाप गरिनेछ ।

उद्देश्य (Objective)

यस क्रियाकलापको अन्त्यमा सहभागी आमाहरूले निम्नानुसारका कार्य गर्न सक्षम हुनेछन् :

- स्थानीय स्तरमा प्राप्तहुने शैक्षिक सामग्री पहिचान गरी नाम बताउन
- स्थानीय स्तरमा उपलब्ध हुने शैक्षणिक सामग्री सङ्कलन गरी विद्यालयमा उपलब्ध गराउन

सामग्री (Materials)

- शिक्षण सिकाइका लागि आवश्यक पर्ने स्थानीय स्तरबाट प्राप्त गर्न सकिने शैक्षिक सामग्रीको सूची । जस्तै : बाँसका कप्टेरा, ढुङ्गाका गोटी, सानासाना नमुना पोशाक, लप्सिको बियाँ, अन्न तथा गेडागुडीका दाना, प्लास्टिकका बट्टाहरू, विभिन्न प्रकारका कृषि औजारका नमुना आदि ।

क्रियाकलाप (Activities)

क्रियाकलाप : १ सहभागीहरूलाई **चम्चा दौड खेल** खेलाउनुहोस् । (३० मिनेट)

क्रियाकलाप : २ स्थानीय सामग्री संकलन (२५ मिनेट)

- आमा समूहका सबै सदस्यलाई शिक्षकले स्वागत गर्नुहोस् ।
- शैक्षिक सामग्रीको महत्वका बारेमा आमा समूहलाई मकैको दाना वितरण गरी २ को पहाडा (गुणन तालिका) निर्माण गर्न सहजीकरण गर्नुहोस् । जस्तै : पहाडाको चित्र हेर्नुहोस् ।
- आमा समूहलाई पहाडामा भएको हरेक लाइनको मकैको दाना गनेर भन्न लगाउनुहोस् ।
- मकैको दानको पहाडा बनाउँदा कस्तो अनुभूति भयो समूहमा कुराकानी गर्नुहोस् ।
- शैक्षिक सामग्रीको प्रयोगले विद्यार्थीको सिकाइमा हुने सहजताका बारेमा कुराकानी गर्नुहोस् ।
- शिक्षकले आमा समूहलाई स्थानीय स्तरमा पाइने सामग्रीको सूची प्रदर्शन गर्नुहोस् र सामग्री व्यवस्थापनका तरिका बताउनुहोस् ।
- आमा समूहमा कसले के कस्ता सामग्री विद्यालयलाई उपलब्ध गर्न सक्नुहुन्छ भनेर प्रस्ताव गर्नुहोस् र सामग्री उपलब्ध गराउने समूहका सदस्यको सूची तयार गर्नुहोस् ।
- आमा समूहबाट सामाग्री उपलब्ध हुने जानकारी दिँदै कार्यक्रममा उपस्थित सबैलाई धन्यवाद दिएर कार्यक्रमलाई समापन गर्नुहोस् ।

00
00 00
00 00 00
00 00 00 00
00 00 00 00 00
00 00 00 00 00 00
00 00 00 00 00 00 00
00 00 00 00 00 00 00 00
00 00 00 00 00 00 00 00 00
00 00 00 00 00 00 00 00 00 00

प्रतिविम्बन (Reflection)

(५ मिनेट)

- क-कसले के के सामग्री व्यवस्थापन गर्ने जिम्मेबारी पाउनु भएको छ, नाम बताउनुहोस् ।
- के ति सामग्रीले बालबालिकाको शिक्षण सिकाइलाई सहयोग पुग्न सक्छ ?

स्रोतव्यक्तिको रूपमा आमा समूहको सहभागिता
(Mother's participation as the resource person)

परिचय (Introduction)

एकिकृत पाठ्यक्रमले सेरोफेरो विषयअन्तर्गत सामाजिक, विज्ञान, स्वास्थ्य, शारीरिक र सिर्जनात्मक कला गरी पाँच विषयलाई एकिकृत गरेको छ । सामाजिक विषयअन्तर्गत सामाजमा रहेका रितीरिवाज, सामाजिक मूल्यमान्यता, परम्परा जस्ता विषयवस्तुमा शिक्षण सिकाइ गरिन्छ। त्यसै गरी बालबालिकाहरूमा रहेका अन्तर्निहित प्रतिभा, अनुभव, सिर्जना जस्ता पक्षलाई दृश्यकला र सङ्गीतकलाको माध्यमबाट अभिव्यक्त गरिने सिप हासिल गर्नका लागि सिर्जनात्मक कला विषय समावेश गरिएको छ। यस विषयको माध्यमबाट बालबालिकाहरूले आफ्नो अनुभूति, अनुभव, सिर्जनालाई स्वतन्त्र र मौलिक रूपले अभिव्यक्त गर्न सक्ने बनाउनु सिर्जनात्मक कला विषयको मूल उद्देश्य रहेको छ। सिर्जनात्मक कलाअन्तर्गत दृश्यकला (चित्रकला तथा हस्तकला) तथा सङ्गीत कला समावेश गरिएको छ।

अर्को तर्फ साप्ताहिक ५ पाठ्यघण्टाको मातृभाषा तथा स्थानीय विषयमा शिक्षण सिकाइ गर्नुपर्छ । स्थानीय पाठ्यक्रमका विषय वस्तुमा स्थानीय ज्ञान, सिप तथा प्रविधि समावेश भएको हुन्छन्। एक वा एकभन्दा बढी स्थानीय मातृभाषा, स्थानीय संस्कृति, स्थानीय इतिहास, स्थानीय कला तथा शिल्प पेसा, स्थानीय तथा आदिबासी खाना र बाली (हेलाँ गरिएका तर मूल्यवान्) तथा जीविकोपार्जनका अभ्यासहरू यसका विषय वस्तु हुन्छन्। यसले स्थानीय सहभागिता सुनिश्चित गर्नुपर्छ र स्थानीय विज्ञहरूलाई प्रयोग गर्नुपर्छ। स्थानीय विज्ञका रूपमा आमा समूहका सदस्यलाई स्रोतव्यक्तिका रूपमा उपयोग गरी विद्यार्थीमा ज्ञान र सिप प्रदान गर्न गर्नका लागि यस सेसनमा क्रियाकलाप गरिने छ।

उद्देश्य (Objective)

यस क्रियाकलापको अन्त्यमा सहभागी आमाहरूले निम्नानुसारका कार्य गर्न सक्षम हुनेछन् :

- आमा समूहको सहभागितामा विद्यार्थीलाई सहजीकरण गर्ने विषयवस्तुको सूची तयार गर्न

सामग्री (Materials)

- आमा समूहका प्रतिभा छनोट गरिएको सूची, आमा समूहले सहजीकरण गर्नुपर्ने विषयवस्तु र समय तालिका

क्रियाकलाप (Activities) : **आमा समूहको प्रतिभा प्रस्तुति** (५० मिनेट)

- आमा समूहका सबै सदस्यलाई शिक्षकले स्वागत गर्नुहोस् ।
- पाण्डा कार्डका कविता आमा समूहसँग सङ्गीतसहित समूहमा वाचन गर्न लगाउने
- आमा समूहमार्फत विद्यार्थीलाई विभिन्न समय र विषयवस्तुमा विभिन्न प्रकारले सहजीकरण गर्नुपर्ने कुरा जानकारी गराउनुहोस्। सहजीकरण गर्दा समुदायमा वा कक्षाकोठामा समेत हुनसक्ने कुरा बताउनुहोस्। समुदायमा सहजीकरण गर्दा विद्यार्थीले समुदाय सर्वे गर्दा आमाहरू वा अभिभावकले विद्यार्थीलाई सहजीकरण गर्नुपर्ने र कक्षाकोठामा सहजीकरण गर्दा पाठ्यक्रममा आधारित विभिन्न विषयवस्तुका बारेमा सहजीकरण गर्नुपर्ने कुरा जानकारी गराउनुहोस् ।
- आमा समूहलाई उहाँहरूको प्रतिभाको सूची प्रदर्शन गर्नुहोस् र कोसँग कस्तो सिप तथा प्रतिभा छ भन्ने कुरा जानकारी गराउनुहोस् ।

सफा गरौं घर गोठ आँगनी
फोहोर गरे भइन्छ बिरामी

ताजा खानेकुरा खाँदा, स्वस्थ हुन्छौं हामी
फलफूल, सागसब्जी खानेगरौं बानी
वातावरण सफा राखे रोग पर भाग्छ
घर गोठ फोहोर गरे चाँडै रोग लाग्छ

सफा गरौं, घर गोठ आँगनी
फोहोर गरे भइन्छ बिरामी

घरवारीमै उब्जाएको अन्नपात साग
खाना पानी सफा राख्न गाँउघर जाग
बासी खाँदा पेट दुख्छ, झाडावान्ता लाग्छ
समय मै सचेत हुँदा रोग टाढा भाग्छ
सफा गरौं, घर गोठ आँगनी
फोहोर गरे भइन्छ बिरामी

स्रोतव्यक्तिको रूपमा आमा समूहको सहभागिता
(Mother's participation as the resource person)

- शिक्षकले आमा समूहका सदस्यमध्ये कम्तिमा दुई जनालाई स्रोतव्यक्तिको रूपमा छनोट गर्नुहोस् र उहाँलाई कक्षाकोठामा आएर विद्यार्थीलाई सहजीकरण गर्न अनुरोध गर्नुहोस् ।
- सहजीकरणका लागि सामाजिक, सिर्जनात्मक कला, स्थानीय पाठ्यक्रममा आधारित कुनै विषयवस्तु छनोट गरी जानकारी गराउनुहोस् ।
- ती स्रोतव्यक्तिको अनुकुल हुने गरी सहजीकरण गर्ने दिन छनोट गर्नुहोस् ।
- सहजीकरण क्रियाकलापका लागि आवश्यक पर्ने सामग्रीका बारेमा कुराकानी गर्नुहोस् र सामग्री व्यवस्थापनका लागि शिक्षक वा आमा समूहलाई जिम्मेवारी दिनुहोस् ।
- कार्यक्रममा उपस्थित सबैलाई धन्यवाद दिएर कार्यक्रमलाई समापन गर्नुहोस् ।

प्रतिविम्बन (Reflection) (१० मिनेट)

- विद्यार्थीलाई आमा समूहले कहिले र कहाँ सहजीकरण गर्नुपर्ने रहेछ ?
- किन आमा समूहले स्रोतव्यक्तिको रूपमा विद्यालयमा आएर सहजीकरण गर्नुपर्छ ?

विद्यार्थी प्रगति विवरण
(Student's Progress Report)

परिचय (Introduction)

विद्यार्थीले प्रगति हासिल गर्ने मुख्य थलो नै विद्यालय हो । शिक्षा आर्जन गर्ने स्थल विद्यालय हो । सफल विद्यार्थी जीवनका लागि शिक्षक, विद्यार्थी स्वयम् र अभिभावकको महत्वपूर्ण जिम्मेबारी हुन्छ । परम्परागत रूपमा विद्यार्थीको प्रगति विवरण भन्ने वितिक्कै प्रथम वा द्वितीय वा अन्तिम परीक्षा पश्चात प्रदान गरिने लब्धाङ्क पत्रलाई बुझिने गरिन्छ । वास्तबमा विद्यालयमा हरेक दिन विद्यार्थीले गरेका क्रियाकलापहरू अनि ती क्रियाकलापका बारेमा राखिएको लेखाजोखा पनि विद्यार्थीका प्रगतिका विवरण हुन् । यस सत्रमा आमाहरूलाई औपचारिक रूपमा लिइएका त्रैमासिक परीक्षाका नतिजा बाहेक अन्य पक्षका प्रगतिको पनि जानकारी प्रदान गर्ने अपेक्षा गरिएको छ ।

उद्देश्य (Objective)

यस क्रियाकलापको अन्त्यमा सहभागी आमाहरूले निम्नानुसारका कार्य गर्न सक्षम हुनेछन् :

- कक्षाकोठामा आधारीत बालबालिकाले हासिल गरेका प्रगतिहरू बताउन

सामग्री (Materials)

- कक्षाकोठामा बालबालिकाहरूले गरेका कार्यको प्रदर्शनीहरू, व्यक्तिगत पोर्टफोलियोहरू, दैनिक सिकाइ अभिलेख, न्युनतम साझा दिन आदि ।

क्रियाकलाप (Activities) :

क्रियाकलाप १ : सलाम खेल (२० मिनेट)

- सहभागीहरुलाई कक्षा १ को माइलस्टोन नं. १० को रुख लोगो २ मा भएको निर्देशन बमोजिम सलाम खेल खेलाउनुहोस् ।
- कक्षाकोठामा तासको प्रयोग गरेर पनि सिकाइने बारे छलफल गर्दै जानकारी गराउनुहोस् ।

क्रियाकलाप २ : विद्यार्थी प्रगति विवरण (३५ मिनेट)

- आमाहरूलाई कक्षाकोठामा स्वागत गरी गोलो घेरामा बस्न लगाउनुहोस् ।
- विद्यार्थीले गरेका प्रगतिका बारेमा आफूले राख्ने अभिलेखका बारेमा जानकारी दिनुहोस् ।
- न्यूनतम साझा दिन र दैनिक सिकाइ अभिलेख हेरी विद्यार्थी सिकाइ अवस्थाबारे एक एक गरी जानकारी आदानप्रदान गर्नुहोस् ।
- आमाहरूलाई सम्बन्धित बालबालिकाको पोर्टफोलियो वितरण गर्नुहोस् र अवलोकन गर्न लगाउनुहोस् । पोर्टफोलियो हेरिसकेपछि कक्षाकोठामा भएका प्रदर्शनीहरू पनि अवलोकन गर्न लगाउनुहोस् ।
- हरेक आमाहरूलाई बढीमा ५ मिनेटको समय दिई पोर्टफोलियो हेरेर सम्बन्धित विद्यार्थीको प्रगतिका बारेमा छोटो छलफल गर्नुहोस् ।
- विद्यार्थीका सकरात्मक र सुधार गर्नुपर्ने पक्षका बारेमा छलफल गर्नुपर्दा आमाहरूसँग छुट्टाछुट्टै रूपमा छलफल गर्नुहोस् ।

प्रतिविम्बन (Reflection) (५ मिनेट)

- बालबालिकाहरूका क्रियाकलापहरू हेर्दा कस्तो अनुभूति भयो ?
- के बालबालिकाको प्रगति हेरेर तपाई सन्तुष्ट हुनुहुन्छ ?

विद्यालयका लागि आमाको भूमिका (Mother's Role for School)

परिचय (Introduction)

शैक्षिक गुणस्तरमा सुधार ल्याउनका लागि विद्यालय सरोकारवालाहरूलाई सक्षम, जागरूक र सक्रिय बनाउनु पर्दछ । सरोकारवालाहरू मध्ये पनि आमाहरूलाई आफ्ना बालबालिकाहरूको घरायसी जीवन र स्कुले जीवनप्रति बढी जानकार र सचेत गराउनुपर्छ । विद्यालय शिक्षाको गुणस्तर वृद्धिका लागि अभिभावकको सहभागिता अनिवार्य छ र अभिभावकको सहभागिताको जिम्मेवारी शिक्षकको काँधमा छ भन्ने ठान्नु पर्छ । शिक्षक आफै नमुना र जिम्मेवार भई सबैको नेतृत्व गरेर साझा व्यक्तिका रूपमा ज्ञान र सिपको स्थानानतरण गर्नुपर्दछ भन्ने मान्यता यस सेसनले राखेको छ । त्यसैले यस सेसनको अन्त्यमा विशेष गरी आमाहरूले उनीहरूका बालबालिकाहरूको सिकाइ वृद्धिका लागि विद्यालयमा हुने कार्यक्रम तथा क्रियाकलापहरूमा निभाउने भूमिकाका बारेमा प्रष्ट हुने अपेक्षा राखिएको छ ।

उद्देश्य (Objective)

यस क्रियाकलापको अन्त्यमा सहभागी आमाहरूले निम्नानुसारका कार्य गर्न सक्षम हुनेछन् :

- आमाहरूले विद्यालयका लागि गर्नुपर्ने भूमिका बताउन

सामग्री (Materials)

- असल अभिभावकत्व पाठबाट स्कुलका लागि शीर्षकको पाठबाट मूख्य मूख्य बुँदाहरू लेखिएको चार्ट ।

क्रियाकलाप (Activities) **आमाहरूले विद्यालयका लागि गर्नुपर्ने भूमिका** (३५ मिनेट)

- तपाईलाई हाम्रो विद्यालय कस्तो होस् भन्ने लाग्छ ? भनी प्रश्न गर्नुहोस् ।
- उनीहरूका विचारलाई आधार मानेर छोटो छलफल गर्नुहोस् ।
- स्कुलका लागि अभिभावकत्व शीर्षकमा बुदाँगत जानकारी लेखिएको चार्ट देखाउनुहोस् ।
- बालबालिकाको पढाइको स्तर बृद्धि गर्न अभिभावकले ध्यान दिनुपर्ने कुरा व्यक्त गर्दै बुँदागत रूपमा उदाहरण सहित प्रष्ट पार्नुहोस् ।
- चार्टमा भएका बाहेक अभिभावक वा आमाहरूले अन्य के के गर्नुपर्छ होला ? भनी प्रश्न गर्नुहोस् ।
- आमाहरूबाट आएका बुँदाहरूमा छोटो छलफल गर्नुहोस् ।

प्रतिविम्बन (Reflection) (५ मिनेट)

- विद्यालयका लागि आमाहरूको भूमिका किन महत्वपूर्ण छ ?
- विद्यालयका लागि आमाहरूले के के गर्नुपर्ने रहेछन् ?

घरका लागि आमाको भूमिका (Mother's Role at Home)

परिचय (Introduction)

अभिभावक आफ्ना छोराछोरीका लागि मरिमेटेर लागि परेका हुन्छन् । जतिसक्दो चाँडो विद्यालय भर्ना गरिदिने अनि उनीहरू बढीभन्दा बढी समय विद्यालयमा विताउन भन्ने चाहना अभिभावकले राखेका हुन्छन् । घरमा पनि बिहान बेलुकाको समयमा गृहकार्य गर्ने तथा घरभित्र पुस्तक पढेर नै बसुन् भन्ने चाहना अभिभावकमा हुन्छ । आफ्ना छोराछोरीको उचित पठनपाठनप्रति चासो, इच्छा, चाहना राख्नु असाध्यै राम्रो पनि हो तर भने जति परिणाम हामीले सोचेको जस्तो हुन सकेको छैन । यसका लागि सबैभन्दा प्रभावकारी माध्यम घरपरिवारमा हुने कुराकानी, घरायसी काममा बालबालिकाको सहभागिता, छरछिमेकीमा घेटघाट नै हो । यसका अतिरिक्त छोराछोरीका कुरा सुन्ने, जिज्ञासा राख्न सक्ने वातावरण तयार गरिदिने तथा सोधेको प्रश्नका उत्तर झर्को नमानी बताइ दिने जस्ता कार्यमा सहयोग गर्नाले बालबालिकामा नयाँ कुरा सिक्न प्रोत्साहन बढ्नुका साथै सिकाइ क्षमता बढाउन सहयोग पुग्दछ । त्यसैले बालबालिकामा आफू निडर, सिपालु, सक्षम र क्रमशः आत्मनिर्भर बन्ने सुनिश्चितताका लागि अभिभावकलाई जिम्मेबार बनाउँनुपर्छ। यसै विषयवस्तुमा आधारित भएर क्रियाकलाप सञ्चालनका लागि सेसनको व्यवस्था मिलाइएको छ।

उद्देश्य (Objective)

यस क्रियाकलापको अन्त्यमा सहभागी आमाहरूले निम्नानुसारका कार्य गर्न सक्षम हुनेछन् :

- ☻ बालबालिकाको पढाइको लागि आमाहरूले घरमा गर्नुपर्ने भूमिका बताउन

सामग्री (Materials)

- ☻ घरका लागि अभिभावकत्व शीर्षकमा बुँदागत रूपमा लेखिएको चार्ट

क्रियाकलाप (Activities): **बालबालिकाका लागि आमाहरूले घरमा गर्नुपर्ने भूमिका** (३५ मिनेट)

- ☻ पढ्ने उमेरका बालबालिकाहरूलाई घरमा काम गर्न दिनुपर्छ कि पर्दैन भनी प्रश्न गर्नुहोस् ।
- ☻ उनीहरूका विचारलाई आधार मानेर कस्ता काम गर्न लगाउनुपर्छ र कस्ता काम लगाउनु हुँदैन भनेर छोटो छलफल गर्नुहोस् ।
- ☻ घरका लागि अभिभावकत्व शीर्षकमा बुँदागत रूपमा लेखिएको चार्ट देखाउनुहोस् ।
- ☻ बालबालिकाको पढाइको स्तर बृद्धि गर्न अभिभावकले यी कुराहरूमा ध्यान दिनुपर्ने कुरा व्यक्त गर्दै बुँदागत रूपमा उदाहरण सहित प्रष्ट पार्नुहोस् ।
- ☻ चार्टमा भएका बाहेक अभिभावक वा आमाहरूले अन्य के-के गर्नुपर्छ होला ? भनी प्रश्न गर्नुहोस् ।
- ☻ आमाहरूबाट आएका बुँदाहरूमा छोटो छलफल गर्नुहोस् ।

प्रतिविम्बन (Reflection) (५ मिनेट)

- ☻ बालबालिकाको पढाइस्तर बृद्धिका लागि घरमा आमाहरूले के-के गर्नुपर्ने रहेछ ?
- ☻ घरमा आमाहरूको भूमिका किन महत्वपूर्ण छ ?
- ☻ बालबालिकालाई कसरी स्वावलम्बी बनाउन सकिन्छ ?

शैक्षिक मेलामा आमाको भूमिका (Mother's Role in Education Fair)

परिचय (Introduction)

विद्यालयले शिक्षण सिकाइका क्रममा सञ्चालन गरिएका क्रियाकलापहरूलाई समुदाय वा विद्यालय सरोकारवाला समक्ष विद्यार्थीले प्रस्तत गर्ने क्रियाकलाप नै शैक्षिक मेला हो । शैक्षिक मेला वर्षको एकपटक सञ्चालन गर्न सकिन्छ । विद्यार्थीमा भएको सैद्धान्तिक ज्ञानलाई व्यावहारिक बनाई समुदाय समक्ष प्रयोगात्मक तरिकाले प्रयोग गर्ने अवसर विद्यार्थीले प्राप्त गर्न सक्छन् । त्यसैले विद्यालयको शैक्षिक गुणस्तर विकासका लागि शैक्षिक मेला विद्यालयको शिक्षण सिकाइको महत्वपूर्ण क्रियाकलाप सावित भएको पाइन्छ । शैक्षिक मेला समुदायको सहभागितामा आयोजना गरिन्छ । मेलामा विद्यालय र समुदायको महत्वपूर्ण भूमिका र जिम्मेबारी हुने गर्छ। तसर्थ शैक्षिक मेलामा आमा समूहलाई सक्रिय बनाएर प्रभावकारी रूपमा मेला सम्पन्न गर्नका लागि आमा समूहको भूमिकासम्बन्धी क्रियाकलापका लागि सेसनको व्यवस्था गरेको छ।

उद्देश्य (Objective)

यस क्रियाकलापको अन्त्यमा सहभागी आमाहरूले निम्नानुसारका कार्य गर्न सक्षम हुनेछन् :

- शैक्षिक प्रदर्शनीमा आमाहरूको जिम्मेवारी तथा भूमिका बताउन
- छिमेकी तथा अन्य सरोकारवालाहरूमा प्रदर्शनीको प्रचार प्रसार गर्न

सामग्री (Materials)

- निमन्त्रणा कार्ड वा पत्र
- प्रदर्शनीसम्बन्धी फोटो तथा भिडियो
- केहि नमुना ढक्कि, तोरण, Art & Craft का सामाग्रीहरू
- जिम्मेवारी बाँडफाँट तालिका
- White Board / marker

क्रियाकलाप (Activities)

क्रियाकलाप १ : Warm up (२१ नभनौ) (१५ मिनेट)

- १ देखि २१ सम्म White Board मा प्रष्ट देखिने गरी लेख्नुहोस्।
- सबै सहभागी आमाहरूलाई २/२ जनाको जोडि बनाइदिनुहोस्। खेल को बाट सुरू गर्ने हो निधो गर्न लगाउनुहोस्।
- यस खेलमा १ देखि २१ सम्म क्रमिक रूपमा भन्नुपर्नेछ, १ जनाले १ पटकमा १ वटा वा २ वटा सम्म सङ्ख्या भन्न पाइनेछ। आफ्नो पालोमा एवं रितले भन्दै गर्दा जस्को पालोमा २१ पर्छ त्यहि बाहिरिन्छ भन्ने निर्देशन दिनुहोस्।
- निर्देशानुसार खेल खेलाउनुहोस्।
- खेल कस्तो लाग्यो ? यस खेलबाट के सिक्न सकिन्छ ? छलफल गर्नुहोस्।
- यी र यस्तै प्रकारका खेलहरू प्रदर्शनीमा राख्न सकिने जानकारी दिनुहोस्।

क्रियाकलाप २ : मष्तिस्क मन्थन (१५ मिनेट)

- सबै सहभागी आमाहरूलाई प्रदर्शनीमा के कस्ता क्रियाकलापहरू हुन्छन् ? मष्तिस्क मन्थन गर्न लगाउनुहोस् । जस्तैः कार्यक्रमको प्रचार प्रसार, स्टल ब्यबस्थापन, क्रियाकलापसम्बन्धी सामाग्रीहरूको तयारी, स्टल सजावट, क्रियाकलापमा भाग लिने, अतिथी सत्कार तथा स्वागत............
- सहभागी आमाहरूबाट प्राप्त बुँदा White Board मा टिपोट गर्ने र ती क्रियाकलापहरू मध्ये कुन कुन क्रियाकलापहरूमा सहभागी आमाहरूबाट सहयोग पुऱ्याउन सक्नुहुन्छ छलफल गर्नुहोस् ।
- शैक्षिक प्रदर्शनीको आयोजक विद्यालय र आमाहरू पनि भएको जानकारी गराउनुहोस् ।

शैक्षिक मेलामा आमाको भूमिका (Mother's Role in Education Fair)

क्रियाकलाप ३ : स्टल ब्यबस्थापनसम्बन्धी छलफल (२५ मिनेट)

- सबै सहभागी आमाहरूलाई प्रदर्शनीमा कति वटा स्टल हुन्छ भन्ने जानकारी गराउनुहोस्। १ वा २ वटा स्टलमा आमाहरूको सिप र स्थानीय समाग्रीहरू द्वारा तयार भएका कुचो, ढक्की, तोरण, Art & Craft का सामग्रीहरू स्थानीय हरियो तरकारी तथा अन्य उत्पादनहरू प्रदर्शन तथा बिक्रिका लागि सजावटका साथ राख्न सकिने कुरा बताउनुहोस्। सो क्रियाकलाप वा स्टलद्वारा स्थानीय उत्पादन तथा सिपको प्रबर्द्धन र आम्दानी गर्न सकिने कुरा बताउनुहोस्।
- सम्भव भए सम्म शैक्षिक प्रदर्शनी सम्बन्धी फोटो तथा भिडियो देखाउनुहोस्।
- आमाहरूको स्थानीय उत्पादन प्रदर्शनका लागि ब्यबस्थापन गरिने स्टल बनाउन के कस्ता सामग्रीहरू आवश्यक पर्छ ? जस्तै टेबल, बेन्च वा कुर्सी, स्टल नं. आदि ।
- यी सामग्रीहरू ब्यबस्थापन गर्न तथा बिद्यार्थीहरूको स्टल निर्माण गर्न आवश्यक सामग्रीहरू प्रदर्शनी स्थान वा स्टलमा ल्याउन आमाहरूको सहयोग जरूरी हुने कुरा बताउनुहोस्।

क्रियाकलाप ४ : प्रचार प्रसारसम्बन्धी छलफल (१५ मिनेट)

- सबै सहभागी आमाहरूले छिमेकी तथा चिनेजानेका अन्य आमा, अभिभावक तथा सरोकारवालाहरूलाई सो शैक्षिक प्रदर्शनीसम्बन्धी जानकारी गराई निमन्त्रणा गर्नुपर्ने जिम्मेवारी दिनुहोस्। यदि निमन्त्रणा कार्ड वा पत्र भएको खण्डमा सो पत्र वा कार्ड प्रदान गर्नुहोस्।

क्रियाकलाप ५ : क्रियाकलापहरूमा सहभागी (१५ मिनेट)

- शैक्षिक प्रदर्शनीमा प्रदर्शन गरिएका हरेक स्टलका क्रियाकलापहरूमा सहभागी हुने र स्टलमा आफ्ना छोरा छोरी तथा विद्यार्थीहरूको प्रस्तुती तथा क्रियाकलापमा सहभागी भई धन्यवाद तथा सकारात्मक उत्प्रेरणा ब्यक्त गर्नुपर्ने जानकारी गराउनुहोस्।
- आमाहरूको स्थानीय उत्पादन तथा प्रदर्शनका सामग्रीहरूको बारेमा आगन्तुक तथा अवलोकनकर्ताहरूमा सभ्य र शिष्टरूपमा प्रबर्द्धन गराउनुपर्ने जानकारी गराउनुहोस्।

क्रियाकलाप ६ : जिम्मेवारी बाँडफाँट (२५ मिनेट)

- सबै सहभागी आमाहरू शैक्षिक प्रदर्शनीमा कुन क्रियाकलापमा को जिम्मेवार रहने भन्ने बारे छलफल गर्नुहोस्। जस्तै: आमाहरूको स्थानीय उत्पादन तथा प्रदर्शनको स्टलमा को को रहने ? अन्य स्टल ब्यबस्थापनमा को कस्ले सहयोग गर्ने ?
- नमुना तालिकाअनुसार जिम्मेवारी बाँडफाँट गराउनुहोस्।

क स	क्रियाकलाप	जिम्मेवारी
१	आमाहरूको स्थानिय उत्पादन तथा प्रदर्शनको स्टल	
२	अन्य स्टल ब्यबस्थापन	
३	अतिथी सत्कार	
४		
५		

प्रतिविम्बन (Reflection) (१० मिनेट)

- शैक्षिक प्रदर्शनीमा के कस्ता तयारीका क्रियाकलापहरू हुनेछन् ?
- शैक्षिक प्रदर्शनीमा के कसरी सहयोग पुर्‍याउन सकिन्छ ?
- स्थानीय उत्पादन तथा प्रदर्शनको स्टलमा के कस्ता सामाग्रीहरू राख्न सकिएला ?

शैक्षिक मेलामा आमाको सहभागिता
(Mother's Involvement in Education Fair)

परिचय (Introduction)

प्रत्येक वर्ष विद्यालयले आयोजना गर्ने शैक्षिक मेलामा आमाहरूको पनि छुट्टै स्टलहरू राखेर प्रदर्शनी गर्नुका साथै विद्यार्थीहरूका स्टलमा आमाहरूले सहयोग गर्ने हेतुले यस क्रियाकलापको योजना गरिएको छ । यसबाट शैक्षिक मेलाको माध्यमबाट विद्यार्थीहरूले कक्षाकोठामा सिकेका ज्ञान र सीपहरूलाई क्रियाकलापहरूको माध्यमबाट प्रस्तुत गर्न र आमाहरूले आफ्ना बालबालिकाको सीपहरूबारे जानकार हुने अपेक्षा गरिएको छ ।

उद्देश्य (Objective)

यस क्रियाकलापको अन्त्यमा सहभागी आमाहरूले निम्नानुसारका कार्य गर्न सक्षम हुनेछन् :

- आफ्ना सिपअनुसार तयार गरिएका सामाग्रीहरू स्टलद्धारा प्रदर्शन तथा बिक्रिमा राख्न
- प्रदर्शनीमा राखिएका क्रियाकलापहरूमा सक्रिय सहभागी हुन

सामग्री (Materials)

- स्थानीय स्तरमा पाइने सामग्रीहरू । जस्तै : सिलाइ बुनाइका सामानहरू, गुन्द्रुक, भटमास, मकै, मौसम अनुसारका फलफुल, सागसब्जी ।

क्रियाकलाप (Activities)

क्रियाकलाप १ : शैक्षिक मेलामा आमाहरूको स्टल व्यवस्थापन (३० मिनेट)

- अघिल्लो वैठकका छलफल तथा निर्णय गरे अनुसार विद्यालयमा आयोजना गरिने शैक्षिक मेलामा आमाहरूलाई विभिन्न स्टलहरू राख्नुपर्ने पूर्व जानकारी गराउनुहोस् ।
- शैक्षिक मेलाको दिनमा आमाहरूको स्टलहरू कुन ठाउँमा व्यवस्थापन गरी प्रदर्शनी गर्ने सोको जानकारी गराउनुहोस् ।
- कुन स्टलमा को को बस्ने ? कसले के गर्ने ? सो बारे पुनः संक्षिप्तमा स्मरण गर्न लगाई छलफल गर्नुहोस् ।
- आमाहरूलाई निश्चित ठाउँमा स्टल व्यवस्थापन गर्न लगाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप २ : शैक्षिक मेलामा आमाहरूको स्टल प्रदर्शनी (६० मिनेट)

- शैक्षिक मेलाको दौरानमा आमाहरूको स्टलमा के कसरी काम भइरहेको छ ? के कस्ता अन्तर्क्रिया भइरहेका छन् ? सो को अनुगमन गर्नुहोस् ।
- आवश्यकता अनुसार सहजीकरण गर्नुहोस् ।
- मेलामा आउनु हुने अतिथिहरूलाई आमाहरूको स्टलहरूमा पनि भ्रमण गराउनुहोस् ।

क्रियाकलाप ३ : शैक्षिक मेलामा आमाहरूको स्टल प्रदर्शनी सम्बन्धी अर्न्तक्रिया (२० मिनेट)

- शैक्षिक मेलाको समाप्ती पश्चात मेला के कस्तो भयो भनी आमाहरूसँग छलफल गर्नुहोस् । के राम्रो भयो ? के के सुधार गर्नुपर्ने देखियो ? सो बारे बुदाँगत रूपमा टिपोट गर्नुहोस् ।
- टिपोट गरिएको बुदाँहरूलाई ध्यानमा राखी आगामी वर्षको शैक्षिक मेलालाई थप व्यवस्थापन गर्ने जानकारी गराई आमाहरूलाई विदाइ गर्नुहोस् ।

प्रतिविम्बन (Reflection) (१० मिनेट)

- शैक्षिक मेला कस्तो भयो ?

स्वास्थ्य शिक्षा (Health Education)

परिचय (Introduction)

मानिस जन्मेदेखि मृत्युपर्यन्त औपचारिक, अनौपचारिक तथा आकस्मिक रूपमा विभिन्न किसिमका शिक्षा ग्रहण गरी राखेका हुन्छन् । यसरी ग्रहण गर्ने शिक्षामा स्वास्थ्यका विषयलाई समावेश गरी व्यक्तिलाई स्वस्थ्य रहन सूचना प्रवाह गरी स्वस्थ्य रहन सिकाउनु नै स्वास्थ्य शिक्षा हो । स्वास्थ्य शिक्षाको माध्यमबाट व्यक्तिले समाजमा आफूले अपनाइ रहेको स्वास्थ्यसम्बन्धी व्यवहारलाई प्रबर्धन गरी आफू र आफ्ना बालबालिकालाई स्वास्थ्यपूर्ण जीवनयापन गर्न सक्दछ ।

उद्देश्य (Objective)

यस क्रियाकलापको अन्त्यमा सहभागी आमाहरूले निम्नानुसारका कार्य गर्न सक्षम हुनेछन् :

- स्वस्थकर खानेकुराको महत्व बताउन
- स्वस्थ रहनका निमित्त आवश्यक क्रियाकलाप पहिचान र प्रयोग गर्न
- स्वस्थ बालबालिका निर्माणमा आमाहरूको भुमिकाबारे बताउन

सामग्री (Materials)

- सन्तुलित खानाको चार्ट
- स्वस्थकर खाना र जङ्क फुडको चार्ट
- White board, marker, न्यूजप्रिन्ट पेपर, मेटा कार्ड र पिन वा टेप

क्रियाकलाप (Activities)

क्रियाकलाप १ : Warm up (ठेला आयो) (३० मिनेट)

- सबै सहभागी आमाहरूलाइ खुल्ला चौर वा फराकिलो कक्षाकोठामा गोलो घेरामा हात समाइ उभिन लगाउनुहोस् र आफू उभिएको ठाउँमा चकले गोलो घेरा वा चिन्ह लगाउन लगाउनुहोस् ।
- आमाहरूलाई १/१ वटा खानेकुराको नाम भन्न लगाउनुहोस, सो नाम एक आपसमा नदोहोरिने हुनुपर्छ भन्ने बताउनुहोस् । सो नामलाई मेटाकार्डमा लेखी छातीमा टाँस्न लगाउनुहोस् ।
- सन्तुलित खानाको चार्ट, स्वस्थकर खाना र जङ्क फुडको चार्ट सबैले देख्ने ठाउँमा टाँस्नुहोस र चार्टमा भएको फोटोहरूको नाम भन्न लगाउनुहोस् ।
- ठेला आयो खेलको नियमबारे बताउनुहोस् । (ठेला आयो, ठेला आयो भन्दै बस्नुहोस, जतिबेला हरिया सागपात भन्दा हरिया तरकारी तथा सागपातहरू आफ्नो ठाउँ छोडी अर्को साथीको खाली भएका ठाउँमा पुगेर उभिनु पर्दछ, यो क्रियाकलापमा शिक्षकले पनि भाग लिनुहोस् । शिक्षक पनि जहाँ खाली हुन्छ त्यही ठाउँमा पुगेर उभिनुहोस । जसले उभिने ठाउँ पाउनुहुन्न उसैले ठेला आयो ठेला आयो भन्दै अन्न...... भन्नु पर्ने निर्देशन बताउनुहोस् । अन्न भन्दा अन्नहरू आफ्नो ठाउँ छोडी अर्को साथीको खाली भएका ठाउँमा पुगेर उभिनु पर्दछ । त्यसै गरी जङ्क फुड भन्दा जङ्क फुडहरू आफ्नो ठाउँ छोडी अर्को साथीको खाली भएका ठाउँमा पुगेर उभिनु पर्दछ ।)
- एवम् रितले खेल खेलाउनुहोस् ।
- कस्तो लाग्यो ? जङ्क फुड के के रहेछन ? बालबालिकाहरूका लागि कस्ता खानेकुरा खुवाउनु उपयुक्त हुन्छ होला ? छलफल गर्नुहोस् ।

स्वास्थ्य शिक्षा
(Health Education)

क्रियाकलाप २ : चार्ट प्रदर्शनी र छलफल (३० मिनेट)

- बालबालिका तथा आमाहरू स्वस्थ रहन के कस्ता कुराहरूले प्रभाब पार्दछ, छलफल गर्नुहोस् ।
- सन्तुलित खानाको चार्ट तथा स्वस्थकर खानाको चार्ट देखाई सन्तुलित खानाको महत्व र आवश्यकता बारे बताउनुहोस् ।
- जङ्क फुडको चार्ट देखाइ यस्ता खानेकुराले स्वास्थ्यमा पार्ने असर तथा शरिरलाई चाहिने पोषक तत्व प्राप्त नहुने जानकारी प्रष्ट पार्नुहोस् ।
- स्वस्थ रहनको निमित्त दैनिक के कस्ता क्रियाकलापहरू गर्नु आवश्यक हुन्छ, चार्ट देखाउँदै बताउनुहोस् ।
- बिहान सबेरै उठ्ने, खाना पछि दाँत ब्रस गर्ने, शौचालय गए पछि वा कुनै काम सकेपछि साबुन पानीले हात धुने, आफ्नो सक्ने काममा सहयोग गर्ने र सक्रिय रहने, घर आँगन, बस्ने कोठा तथा वरपर सफा राख्ने, कुहिने र नकुहिने फोहोरहरू डस्बिनमा ब्यबस्थापन गर्ने लगायतका बिभिन्न स्वस्थकर क्रियाकलापहरू बारे छलफल गरी बताउनुहोस् ।

क्रियाकलाप ३ : मष्तिस्क मन्थन (२५ मिनेट)

- स्वस्थकर बालबालिकाका लागि आमाहरूको के कस्ता क्रियाकलापहरूमा के कस्तो भुमिका रहन्छ ? मष्तिस्क मन्थन गर्न लगाउनुहोस् । जस्तैः स्वस्थकर खाना मात्र खान दिने, दाँत ब्रस गर्न लगाउने साथै ब्रस र मन्जनको ब्यबस्था गरिदिने, अनावश्यक भिडभाड तथा होहल्लामा जान रोक्ने......, पालै पालो प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् । प्रस्तुत गरेका बुँदाहरू न्यूजप्रिन्ट पेपर वा White board मा नोट गर्नुहोस् ।
- न्यूजप्रिन्ट पेपरमा नोट गरिएका बुँदाहरू उपस्थित सबै आमाहरूलाई सुनाउनुहोस् । आफ्नो बालबालिकाहरूलाई निरोगी तथा स्वस्थ बनाउन उल्लेखित बुँदाहरू नियमित रूपमा अबलम्बन गर्न अनुरोध गर्नुहोस् । निरोगी तथा स्वस्थ बालबालिकाहरूले मात्र सहज रूपमा सिक्न सक्ने कुरा बताउनुहोस् ।

प्रतिविम्बन (Reflection) (५ मिनेट)

- निरोगी तथा स्वस्थ बालबालिकाका लागि आमाहरूको भुमिका के कस्तो रहन्छ ?
- बालबालिकाहरूलाई कस्तो खानेकुरा खुवाउनु पर्छ ?
- स्वस्थकर बानी ब्यबहार के के हुन् ?

विद्यार्थीको प्रगति विवरण
(Student's Progress Report)

परिचय (Introduction)

विद्यार्थीको प्रगति अन्तर्गत विद्यार्थीहरूले बर्ष भरि उच्चतम रूपमा सिकेका बिषयगत सिकाइ, हासिल गरेका ब्यबहार कुशल सिप, शैक्षिक सिप र सकारात्मक पक्ष तथा सुधार गर्नुपर्ने पक्षको सम्बन्धमा आमाहरूसँग छलफल गरी सकारात्मक पक्ष वा सिकाइलाई बढावा दिँदै सुधार गर्नुपर्ने पक्षलाई सुधार गरी उच्च प्रतिफल प्राप्त गर्न आमाहरूको भुमिका वा जिम्मेवारी के के हुन्छन् ? भन्ने बारेमा छलफल गरी आमाहरूसँग सहकार्य हुने अपेक्षा गरिएको छ ।

उद्देश्य (Objective)

यस क्रियाकलापको अन्त्यमा सहभागी आमाहरूले निम्नानुसारका कार्य गर्न सक्षम हुनेछन् :

- आफ्ना बालबालिकाहरूको सिकाइ उपलब्धि बृद्धिमा आफ्नो थप भुमिकाबारे बताउन
- सुधार गर्नुपर्ने पक्षलाई सुधार गर्नका निमित्त विद्यालयसँग सहकार्य गर्न

सामग्री (Materials)

- बिद्याथीहरूको ब्यक्तिगत पोर्टफोलियो
- अन्तिम परीक्षाका कपि
- थिमअनुसार मूल्याङ्कन गरिएको पुस्तकका पाना
- मूल्याङ्कन अभिलेखीकरण पुस्तिका
- नतिजा बिबरण (प्रगति बिबरण)

क्रियाकलाप (Activities)

क्रियाकलाप १ : Warm up (म्यूजिकल चियर) (३० मिनेट)

- सबै सहभागी आमाहरूलाई खुल्ला चौर वा फराकिलो कक्षाकोठामा गोलो घेरामा हात समाइ उभिन लगाउनुहोस् ।
- आफू उभिएको ठाउँमा चकले गोलो घेरा वा चिन्ह लगाउन लगाउनुहोस् अथवा सबै आमाहरूलाई पुग्ने गरी १/१ वटा कुर्सीको ब्यबस्थापन गर्नुहोस् ।
- सहभागी आमाहरूलाई खेलको निर्देशन प्रष्ट पार्नुहोस् । (जतिबेला गित बज्छ गोलो घेरामा छिटो छिटो घुम्ने, घुम्दै गर्दा १ वटा कुर्सी वा चिन्ह हटाइ सक्नु पर्दछ । जब गित रोकिन्छ रोकिएको अवस्थामा नजिकको अघिल्लो तर्फको चिन्ह लगाएको स्थानमा वा कुर्सीमा बस्ने, त्यो अवस्थामा जसले स्थान वा कुर्सी पाउनुहुन्न वा पछाडी फर्किएको अवस्थामा उहि ब्यक्ति बाहिरिन्छ । फेरी गित बज्छ, गोलो घेरामा छिटो छिटो घुम्ने । एवम् रितमा अन्तिममा जो खेलबाट बाहिर हुनबाट बाँकी रहन्छ उहि बिजयी हुन्छ ।)
- खेल कस्तो लाग्यो ? के गरियो भने बाहिरिन बाट जोगिने रहेछ ? छलफल गर्नुहोस् ।
- क्षमताअनुसार नतिजा फरक फरक हुनेबारे प्रष्ट पार्नुहोस् ।

विद्यार्थीको प्रगति विवरण
(Student's Progress Report)

क्रियाकलाप २ : पोर्टफोलियो अवलोकन र छलफल (३५ मिनेट)

- सबै सहभागी आमाहरूलाई आ-आफ्नो बालबालिकाको पोर्टफोलियो बितरण गर्नुहोस् र सुरूवातदेखि अन्तिमसम्म अवलोकन गर्न लगाई के कस्तो भिन्नता पाउनुभयो कुराकानी गर्नुहोस् ।
- प्राप्त भिन्नता पालैपालो प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।
- समग्र कक्षाका बालबालिकाहरूको सकारात्मक पक्ष र सुधार गर्नुपर्ने पक्षको बारेमा समुहमा बताउनुहोस् । जस्तैः समुहमा काम गर्ने, सहयोगी भावना भएको जब चार्टको जिम्मेवारी पुरा गर्ने..... । साथै मूल्याङ्कन अभिलेखीकरण पुस्तिकामा सबै बालबालिकाहरूले हासिल गरेका केहि साझा उपलब्धिहरू पनि प्रस्तुत गर्नुहोस् ।
- सबै आमाहरूबाट अपेक्षा गरिएको साझा अपेक्षाहरू प्रस्तुत गर्नुहोस् । जस्तैः समयमै बिद्यालय पठाउन, सफा पहिरन र गृहकार्यका लागि घरमा समय दिनु आदि ।
- विद्यालय प्रति आमाहरूको अपेक्षाबारे पालैपालो प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् र ति अपेक्षाका बुँदाहरू चार्ट पेपरमा टिपोट गर्नुहोस् ।
- टिपोट गरिएका बुँदाहरू सहभागी आमाहरूलाई सुनाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप ३ : ब्यक्तिगत छलफल (३५ मिनेट)

- आमाहरूलाई कक्षागत रूपमा बाँड्नुहोस् र छुट्टा छुट्टै कक्षा वा ठाउँमा राख्नुहोस् । प्रत्येक कक्षाको आमाहरूमा १/१ जना शिक्षक रहनुहोस् ।
- मूल्याङ्कन अभिलेखीकरण पुस्तिका बितरण गर्नुहोस् । कुन थिम सिक्न समस्या भयो ? के कस्ता विषयबस्तुमा समस्या छन् ? के के ब्यबहार कुशल सिप सिक्न समस्या देखिन्छ ? कसरी सुधार गर्न सकिन्छ ? भन्ने बिषयबस्तुमा ब्यक्तिगत रूपमा छलफल गर्नुहोस् ।
- प्रगति बिबरण वा नतिजा पत्र बितरण गर्नुहोस् । ब्यक्तिगत रूपमा नै बिषयगत राम्रो नतिजा र सुधार गर्नुपर्ने नतिजाबारे जानकारी गराउनुहोस् ।
- बिषयगत सुधार गर्नुपर्ने नतिजा तथा ब्यबहार कुशल सिप बारे आमाहरूबाट के कस्ता अपेक्षाहरू गरिएको छ सो प्रस्तुत गर्नुहोस् ।
- आमाहरूको नियमित उपस्थिती र नतिजा सुधारका लागि तथा टिपोट गरिएको आमाहरूको अपेक्षाहरूलाई समेत सम्बोधन गर्दै सहकार्य गर्न अनुरोध गर्नुहोस् ।

प्रतिविम्बन (Reflection) (१५ मिनेट)

- बालबालिकाहरूको नतिजा सुधार गर्नका निमित्त आमाहरूको के कस्तो भुमिका रहन्छ ?

सन्दर्भ सामग्री
(Reference Materials)

आमा समूह गठन/पुनर्गठन (Mother Group Formation/Reforamation)

आमा समूहको वार्षिक कार्यक्रम तालिका

क्र.सं.	महिना	कार्यक्रम	कार्यप्रगति	कैफियत
१	वैशाख	अभिभावक स्वागत कार्यक्रम		
		आमा समूह गठन/पुनर्गठन		
		कक्षाकोठा अवलोकन		
		अभिभावकको सिप पहिचान (Talent Hunt)		
२	जेठ	कक्षाकोठा अवलोकन		
		बालबालिकाको पढाइसम्बन्धी छलफल		
		समुदाय सर्वेक्षण		
		स्वास्थ्य शिक्षा		
३	असार	फुलबारी, अग्लो ड्याङ (Raised Bed) निर्माण		
		वृक्षारोपण		
		अभिभावक शिक्षा (विद्यार्थीको उमेरगत विशेषता)		
४	श्रावण	अभिभावकको सीपको प्रयोग		
		अभिभावक शिक्षा		
५	भाद्र	कक्षाकोठा अवलोकन		
		विद्यार्थीको प्रगतिमा छलफल		
		अभिभावक शिक्षा (सन्तुलित आहार)		
		Greening School		
		तीजको दर कार्यक्रम		
६	असोज	दशै तिहारको शुभकामना आदान प्रदान तथा सांस्कृतिक कार्यक्रम		
७	कार्तिक	निजिकका विद्यालय अवलोकन भ्रमण		
		स्थानीय सामग्री सङ्कलन		
		अभिभावकसँग भएको सीपको प्रयोग		
८	मंसिर	चियाघर कार्यक्रम		सेराफेरो अन्तर्गत समुदाय सर्वेक्षण, शिक्षण सिकाइ अर्न्तगत गरेका क्रियाकलापहरूको पुस्तक तयार गरी प्रदर्शनी गर्ने
		विद्यार्थीको प्रगतिमा छलफल		
		अभिभावकको भूमिका		
९	पौष	शैक्षिक मेलामा आमा समूहको भूमिका		
१०	माघ	शैक्षिक मेलामा आमा समूहको सहभागिता		
११	फागुन	स्वास्थ्य शिक्षा		
		नियमित तथा सक्रिय आमालाई सम्मान		
१२	चैत्र	विद्यार्थीको प्रगतिमा छलफल		

आमाको विवरण
(Mother's Details)

School Welcome 4

आमाहरूको विवरण

शैक्षिक सत्र :

कक्षा :

क्र.सं.	विद्यार्थीको नाम	जन्म मिति	आमा वा अभिभावकको नाम	ठेगाना	सम्पर्क नम्बर

प्रतिभाको खोजी
(Talent Hunt)

अभिभावकको व्यक्तिगत तथा पेशागत सिप पहिचान

अभिभावकको Talent Hunt सूची

क्र.सं.	अभिभावकको नाम	ठेगाना	सम्पर्क नम्बर	सीप	सहजीकरणका विषयवस्तु	सहजीकरण गर्न सक्ने सम्भावित मिति

बालबालिकाका विकासात्मक विशेषताहरू
(Developmental Characteristics of Children)

५ वर्ष

यस उमेरका केटाकेटीहरू आफूले सिकेका नयाँ सीपहरूबाट रमाउँछन् । भावनात्मक रूपले सबल, छिट्टै नरिसाउने, जाँगरिला र मिलनसार/चाँडै घुलमिल हुने स्वभावका हुन्छन् । आफूमा भएका क्षमताहरूमा बढी विश्वास गर्ने, पर्याप्त शारीरिक शक्ति भएका र आफ्नो दक्षता अनि शक्तिमा नियन्त्रणको भावना हुन्छ । ५ वर्षका बालबालिकाहरूको सिक्ने तरिका र साथीहरूसितको सम्बन्धबाट उनीहरूमा आत्मकेन्द्रित भावना भएको देखिन्छ । उनीहरूले नयाँ जानकारी लिन आफ्ना इन्द्रियहरूलाई आधार बनाउँछन् । उनीहरूले गर्ने प्रश्न आफूले देखेको प्राकृतिक तथा सामाजिक संसारसित सम्बन्धित हुन्छ । उनीहरू प्रत्यक्ष संलग्न/सहभागी भएर सिक्छन् । उनीहरूलाई कसैले केही गरेको पालैपालो हेरेर अथवा यो कुरा यसरी गर्ने भनी सुनेर भन्दा आफैले गरेर सिक्न मदत पुग्छ । ५ वर्षका बालबालिकाहरूले पटकपटक गरेको आफ्नो अनुभवबाट यो कुरा यसरी हुँदो रहेछ भनी बुझ्न थाल्छन् । उनीहरूको सोच्ने तरिका आफूले गर्ने कार्यमा आधारित हुन्छ । उनीहरू प्रायजसो कल्पना र वास्तविकतामा झुक्किन्छन् ।

सामान्यतया ५ वर्षका बालबालिकाहरू अरूलाई रिझाउन/खुसी पार्न र अरूबाट माया पाउन लालायित हुन्छन् । उनीहरू बढी मात्रामा आफू केन्द्रित हुने हुँदा आफ्ना कुराहरू अरूसित बाँड्न गाह्रो मान्छन् र अरूको दृष्टिकोणलाई बुझ्न सक्दैनन् । आफ्ना कुराहरू अरूलाई दिन केही समयका लागि दुःख मान्ने भए तापनि अरूलाई खुसी पार्न वा साथी बनाउन तुरून्तै आफ्नो पालो वा कुनै खेलौना अरूलाई दिन तयार हुन्छन् । साथी बनाउन उत्सुक भए पनि उनीहरूमा मित्रता गाँस्ने र मित्रतालाई कायम राख्ने सीप नहुन सक्छ । यस उमेरका बालबालिकाहरूले भाषालाई सजिलो गरी प्रयोग गर्ने र कहिलेकाहीँ ठूला मानिसले झैँ बोल्ने गरे तापनि उनीहरू हामीहरूले जस्तो गर्न र सोच्न सक्दैनन् । कुनै कुरा अरूसित आदानप्रदान गर्नुपर्दा कस्तो व्यवहार निष्पक्ष/न्यायसङ्गत हुन्छ भन्ने बुझाउन, आफ्नो कुरामा अडिग रहँदा र मित्रताका बारेमा छलफल गर्दा उनीहरूलाई ठूला मानिसहरूको मदत चाहिन्छ । बालबालिकाहरू ६ वर्षको उमेरमा लाग्दा कम स्थिर व्यवहारको चरणमा पुग्छन् ।

६ वर्ष

भावनात्मक/संवेगात्मक (Emotional)

६ वर्षका बालबालिकाहरूको मनस्थिति (Mood) एक्कासि एउटाबाट अर्कामा परिवर्तन हुन्छ । उनीहरू एकछिनमै मिलनसार र उत्साही अनि एकछिनमै जिद्दी र चिडचिडा हुन सक्छन् । कुनै कुरालाई लिएर एकछिनमै त्यही मानिसको प्रिय मित्र वा वैरी बन्न सक्छन् । जिस्कने र ठट्टा गर्न रमाउने व्यवहार एकछिन मै रूने र लडीबुडी खेल्ने व्यवहारमा परिणत हुन सक्छ । उनीहरूले सामान्य भावनाहरू, जस्तै– खुसी, दुःख र उत्तेजनालाई चिन्न र बुझ्न सक्छन् तर जटिल भावनाहरू, जस्तै– लाज, अवहेलना र सङ्कोचलाई चिन्न र बुझ्न सक्दैनन् । यस उमेरका बालबालिकाहरूमा परिस्थितिको सामना गर्ने सहायक सीप, यो भनेको आफूले परिवर्तन गर्न नसक्ने परिस्थितिमा आफूलाई ढाल्ने (जस्तै– डाक्टरले सुई लगाउँदा नरूने) सीपको विकास भइरहेको हुन्छ । यिनीहरूले परिस्थितिको सामना गर्ने प्राथमिक सीप, यो भनेको परिस्थितिलाई परिवर्तन गर्ने (जस्तै– कसैले दिक्क लगाउँदा आफू त्यस ठाउँबाट बाहिर निस्कने) सीपको पनि प्रयोग गर्छन् । बालबालिकाहरू सामान्यतया कार्यतालिकाअनुसार काम गर्न रमाउँछन् । रमाइलो क्रियाकलापमा सजिलै डुब्ने भएकाले उनीहरूलाई बिस्तारै एक क्रियाकलापबाट अर्कामा जानदिनु उपयुक्त हुन्छ । प्रायशः सबै विकल्पहरूलाई ध्यानपूर्वक नियाल्न खोज्ने र तिनलाई जाँच्ने भएको हुँदा बालबालिकाहरूलाई विकल्प रोज्ने र निर्णय लिने काम गाह्रो हुन सक्छ । कुनै काममा आफ्नै किसिमले लागेको समयमा प्रौढ/शिक्षकले भनेको कुराप्रति उनीहरूले नराकात्मक प्रतिक्रिया दिन सक्छन् ।

सामाजिक (Social)

आफ्ना साथीहरूसित गाँसिएर/सम्बन्धित भएर बस्न उत्सुक हुन्छन् र साथीहरू बनाउन निकै कोसिस गर्छन् । धेरैजसो बालबालिकाहरूमा सफलतापूर्वक साथी बनाउने सीपको विकास भइनसकेको कारणले गर्दा उनीहरूमा पटकपटक सामाजिक झगडा/द्वन्द्व भइरहन्छ । खेलका क्रियाकलापहरूमा ६ वर्षका बालकालिकाहरू आफ्नो हैकम/बोलबाला चलाउने स्वभावका हुन सक्छन् र कुनै कुरालाई ५ वर्षका बालबालिकाहरूले जस्तै आफ्नै तरिकाबाट गर्नुपर्छ भनी कर/जोड दिन्छन् । यिनीहरूलाई तीन जना मिलेर खेल्ने खेल अप्ठ्यारो लाग्न सक्छ । नियम, सहयोगात्मक खेल र आदानप्रदानका कुराहरूमा ठूला मानिस/शिक्षकले बाटो देखाइदिनुपर्ने हुन्छ । आफूले चाहेको जस्तो गर्नका लागि नियम बदल्नु (जालझेल गर्नु) वा कुरा बनाउनु (झुट बोल्नु) यस उमेरका केटाकेटीहरूका लागि असामान्य कुरा होइनन् । उनीहरू अति प्रतिस्पर्धी र पहिलो (अन्तिम) हुन जोर गर्छन् । उनीहरू आफूले गर्न चाहेको कुरा (जस्तै– मैले तिमीलाई यस्तै गराउन खोजेको हो) र आफूले नचाहेको परिणामबीचको फरकलाई (जस्तै– मैले तिमीलाई घाउ लागोस् भनेको होइन) छुट्ट्याउन थाल्छन् । आफूभन्दा ठूला मानिस/शिक्षकप्रतिको निर्भरतमा बिस्तारै कमी आउन थाले तापनि उनीहरूले ठूला मानिसको स्विकृति र प्रशंसा चाहन्छन् । कुनै समस्याको समाधान निकाल्न शिक्षक/ठूला मानिसहरूले उनीहरूलाई सही बाटो देखाउन र सल्लाह दिएर सहयोग गर्न सक्छन् । साथीहरूसित सकारात्मक सम्बन्ध निर्माण गर्न चाहिने सीप सिकाउन ६ वर्षका बालबालिकाहरूलाई सामाजिक सीपहरूमा पर्याप्त अभ्यास गराउनु र त्यसको नमुना गरेर देखाउनुपर्छ । ६ वर्षका बालबालिकाहरू चाँडै नै हतोत्साहित हुने र दुःख मान्ने गर्छन् । त्यसैगरी, असफलतालाई सहन सक्दैनन् र अरूले गरेको आलोचनालाई पनि राम्ररी लिँदैनन् ।

बौद्धिक (Cognitive)

६ वर्षका बालबालिकाहरू प्रक्रिया र उत्पादन दुवै खालका सिकाइमा जिज्ञासु भई रूचि राख्छन् । उनीहरू साथी र सामग्रीहरूसित सक्रिय रूपमा संलग्न भई सिक्छन् । यस उमेरका बालबालिकाहरू ७ वर्षको भन्दा ५ वर्षका जस्तै हुने हुँदा उत्पादनमा भन्दा प्रक्रियामा रमाउँछन् र यसलाई नै महत्व दिन्छन् । यस उमेरका कटाकेटीहरूका लागि चाँडचाँडै काम सिद्धयाउने र अर्को नयाँ काममा उत्सुक हुने असामान्य कुरा होइनन् । यिनीहरू तार्किक भएर सोच्न र धारणाहरूलाई साङ्केतिक रूपमा व्यवस्थित गरी राख्न थाल्छन् । उदाहरणका लागि, धेरैजसोले सङ्ख्या ३ ले कुनै मानिसको ३ वर्षको उमेर, कुनै वस्तुको ३ किलो तौल वा ३ ओटा बिस्कुटलाई जनाउन सक्छ भन्ने धारणा बुझ्छन् । आफूले देखेका कुराहरूका आधारमा धारणा बनाउने ५ वर्षका बालबालिकाहरू जस्तो नभएर ६ वर्षका बालबालिकाहरू पियाजेको भनाइअनुसार 'Conservation' को चरण तिर बढेका हुन्छन् । उदाहरणका लागि, १०/१० ओटा गोटी भएको सेटहरूमध्ये कुनै एउटा सेटलाई फिँजाएर र अर्कालाई चाङ बनाएर राखे पनि दुवैको सङ्ख्या बराबर हुन्छ भन्ने कुरा उनीहरूले चिन्न थाल्छन् ।

शारीरिक (Physical)

६ वर्षका बालबालिकाहरू स्थिर हुँदैनन् । बस्दा असजिलो गरी बस्ने र बोल्दा शरीरिक अभिनय गरेर बोल्छन् । उनीहरू एकदमै जाँगरिला हुने भए तापनि चाँडै थाक्छन् । दिउसोको समयमा उनीहरूलाई कथा सुनाउने र किताबलाई मनमनै पढ्ने क्रियाकलाप गराउँदा फाइदा हुन्छ । कक्षाकोठामा यताउता चल्न मिल्ने ठाउँ चाहिन्छ र विभिन्न सक्रिय तथा चुपचाप लागेर गर्ने क्रियाकलापहरू सञ्चालन गर्नुपर्छ । ६ वर्षको उमेरमा पुगेपछि अधिकांश बालबालिकाहरूमा स्थूल शारीरिक सीपको (Gross motor skill) अभिवृद्धि हुन्छ, जस्तै– दौडने-उफ्रने, ब्याट प्रयोग गर्न थाल्ने, फ्याँक्ने र छोप्ने सीपमा विकास हुने र पल्टनबाजीहरू (Somersaults) गर्न सक्छन् । साथै उनीहरूले बिस्तारै सूक्ष्म शारीरिक चालहरूमा (Fine motor activities) नियन्त्रण राख्न थाल्छन् र कैँची, सिसाकलम, मार्कर, पेन्टका बुरूसहरू, करौँती र हतौडीजस्ता औजारहरू सजिलो गरी चलाउन सक्छन् । ५ वर्षका बालबालिकाहरूजस्तै यिनीहरूमा पनि आफ्नो उघ्रँदो शारीरिक दक्षताप्रति आत्मविश्वास बढ्छ ।

७ वर्ष

भावनात्मक/संवेगात्मक (Emotional)

६ र ७ वर्षका बालबालिकाहरूमा बिस्तारै भावनात्मक परिवर्तन भइरहेको हुन्छ र यस्तो परिवर्तन व्यक्तिगत बालक र उसको आफ्नो वातावरणमा निर्भर रहेको हुन्छ । ७ वर्षका धेरैजसो बालबालिकाहरूले आफूमा उठेका भावनाहरूलाई सम्हाल्न र विभिन्न परिस्थितिमा जागेका मनोवेगहरूलाई नियन्त्रण गर्न सक्छन् । उनीहरू नौला सीपहरूमा दक्ष हुन चाहन्छन् र आफूले गर्ने कामलाई उत्कृष्ट किसिमबाट गर्न खोज्छन्/थाल्छन् । यसर्थ आफूले गरेको काम उत्कृष्ट होस् भनेर उनीहरूले एउटै धारणा/विषयवस्तुमा कोरेको चित्र वा लेखेको कथालाई पटकपटक दोहोऱ्याएर कोर्ने र लेख्ने गर्छन् । उनीहरू आफ्नो-आलोचना-आफैले-गर्ने (Self-critical) र ६ वर्षको उमेरमा छँदा भन्दा अहिले गल्ती हुन्छ कि भनेर चिन्ता लिने र खुलेर कुरा नगर्ने स्वभावका हुन सक्छन् । यिनीहरूले जीवनलाई बडो गम्भीरताका साथ लिन्छन् र कुनै पनि कुरा न्यायसङ्गत/निष्पक्ष छैन भन्ने भावना राख्छन् । यिनीहरूका लागि समय र कार्यतालिका महत्वपूर्ण हुन्छन् र सबै कुराहरू ठीक त्यहीअनुसार अगाडि बढून् भन्ने आशा गर्छन् । ६ वर्षका केटाकेटीहरूजस्तै यिनीहरूले पनि एउटा क्रियाकलापबाट अर्को क्रियाकलाप जाँदाको परिवर्तनलाई असजिलो मान्छन् र यसका लागि उनीहरूलाई तयार पार्नु फाइदाजनक हुन्छ ।

सामाजिक (Social)

७ वर्षका बालबालिकाहरू एक सक्षम सामाजिक व्यक्ति हुने काममा लागेका हुन्छन् । उनीहरूले परिस्थितिलाई अरूको दृष्टिकोणबाट हेरी त्यसको कदर गर्छन् । उनीहरूले सबल मित्रता कायम गर्छन् र आफू पनि समूहको एक सदस्य भएको अनुभूति लिन चाहन्छन् । समूह छलफल र परियोजना कार्यहरूमा ७ वर्षका बालबालिकाहरूले अरूको कुरा सुन्ने र अरूले पुऱ्याएको सहयोगको कदर गर्छन् । सुरक्षित र अरूसित आबद्ध रहन आफूले गर्ने प्रयासमा साथीहरूको व्यवहारको नक्कल गर्छन् । उनीहरू चौरमा खेलिने खेलमा सहभागी हुन्छन् र कक्षाकोठामा साथीहरूसित मिलेर काम गर्छन् । अरूसित आबद्ध हुने इच्छाबाहेक आफू एकान्तमा गएर काम गर्न खोज्नु यस उमेरका बालबालिकाहरूका लागि असामान्य कुरा होइनन् । उनीहरूमा विशेष रूचिहरूको विकास हुन थाल्छ, जस्तै– टिकट सङ्कलन गर्ने, जिम्न्यास्टिक गर्ने, नाच्ने, मादल/भायलिन बजाउने वा फुटबल खेल्ने । उही खेललाई पटकपटक खेल्न मन पराउनुले यस उमेरका बालबालिकाहरूमा उही कुरा दोहोऱ्याउने प्रवृत्ति/स्वभाव देखिन्छ । ४-६ वर्षका बालबालिकाहरूले भर्खर मानवीय भिन्नतालाई (लिङ्ग, जात, शारीरिक क्षमता आदि) जान्न थालेका हुन्छन् भने ७ वर्षका बालबालिकाहरूले यिनै कुराहरूका आधारमा कसैलाई केही भन्ने र आफूबाट बहिष्कार/छुट्टयाउने गर्छन् ।

बौद्धिक (Cognitive)

६ वर्षजस्तै ७ वर्षका बालबालिकाहरू पनि वास्तविक अनुभव र सक्रिय सहभागितामा तत्पर भई सिकाइलाई अगाडि बढाउँछन् । उनीहरू विभिन्न प्रयोग (Experiment) गर्न रमाउँछन् र उनीहरूसित आफ्ना अनुभवहरूलाई व्यवस्थित किसिमले स्मरणमा राख्ने बौद्धिक क्षमता हुन्छ । ७ वर्षका बालबालिकाहरू सोच्नलाई समय लिने र काम थाल्नुअघि त्यसको योजना बनाउने गर्छन् । उनीहरूमा आफूले के गरें भनेर चिन्तन गर्ने क्षमताको अभिवृद्धि भइरहेको हुन्छ । वास्तविकता र काल्पनिक कुराहरूलाई छुट्टयाउने क्षमताको विकास भइरहेको भए तापनि काल्पनिक खेल/अभिनयमा रमाउँछन् । उनीहरू कठपुतलीको प्रदर्शन (Puppets show) र काल्पनिक कथा/नाटक बनाउन रमाउँछन् ।

शारीरिक (Physical)
विशेष गरी ७ वर्षका बालबालिकाहरूको शारीरिक विकास क्रमिक र एकनासको हुन्छ। यस उमेरका बालबालिकाहरू दरिला हुन्छन् र यिनीहरू आफ्नो शरीरलाई नियन्त्रण र सन्तुलनमा राखी सामूहिक खेल खेल्न रूचाउँछन् । ६ वर्षका जस्तै ७ वर्षका बालबालिकाहरू पनि फुर्तिला र जाँगरिला हुन्छन् तर कहिलेकाहीँ उनीहरूले आफ्नो शक्तिलाई नियन्त्रण गर्न सक्दैनन् । अझै पनि स-साना मांसपेशीहरूको (Muscles) विकास भइरहेको हुने भए तापनि उनीहरूमा विकसित भएको आँखा र हातको समन्वयले उनीहरू सजिलोसँग चित्र कोर्न र लेख्न सक्छन् ।

८ वर्ष

भावनात्मक/संवेगात्मक (Emotional)
बिस्तारै ८ वर्षका बालबालिकाहरूले आफूलाई यस बृहत् संसारको एक सदस्यका रूपमा हेर्न थाल्छन् । उनीहरूले प्रौढ र बालबालिकाहरूको संसारबीचको भिन्नतालाई गहिरो गरी चिन्न/छुट्ट्याउन थाल्छन् । आफू पनि प्रौढको संसारमा जाने उत्सुकताले गर्दा उनीहरू आफ्नो उमेरले दिएको हदका कारणले दिक्क मान्छन् । जिद्दी गरेका बेलामा उनीहरूले रूखो र निरर्थक व्यवहार गर्न सक्छन् वा आफूले चाहेअनुरूप गर्न नपाउँदा निराश हुन सक्छन् । धेरै बालबालिकाहरूले त आफ्नो दृष्टिकोण अगाडि सारेर बहस/विवाद गर्न थाल्छन् । यस उमेरमा आफ्नो र अरूको मूल्याङ्कन गर्न सक्ने क्षमताको विकास भएका कारण उनीहरू ७ वर्षको भन्दा अझ आलोचनात्मक भएर निस्कन्छन् । आफूभन्दा ठूलो मानिसले (शिक्षक) प्रशंसा गरेको सुन्न चाहने भए तापनि उनीहरूले यसो गर उसो गर भनेको रूचाउँदैनन् । त्यसैले सोझो निर्देशनलाई भन्दा सङ्केत र इसारालाई उनीहरूले राम्ररी लिन्छन् । उनीहरू सजिलैसँग निराश हुने भएको कारणले गर्दा ठूला मानिसको तर्कसङ्गत/एकनासको व्यवहार र मागले उनीहरूलाई आफ्नै किसिमबाट त्यस्ता व्यवहारहरू सफलतापूर्वक त्याग्न मदत पुग्छ । कुनै काम सम्पन्न गर्ने रणनीति थाहा पाउनका लागि उनीहरूलाई ठूला मानिसको (शिक्षक) निरन्तर सहयोग चाहिन्छ ।

सामाजिक (Social)
७ वर्षका बालबालिकाहरू आफूलाई साथीहरूले स्विकारून् भन्ने चाहन्छन् र यस उमेरमा समूहको सदस्य हुनुले महत्व राख्छ । उनीहरू नजिकको साथी बनाउँछन् तर सधैँ हुने असहमति मेटाउन/हटाउन सङ्घर्षरत हुन्छन् । यस उमेरका कुनैकुनै केटाकेटीहरू एकदमै मुडी/चिडचिडा हुन्छन् । आज कुनै साथीसँग एकदमै नजिकिन्छन् भने भोलि उसैसँग झगडा गर्छन् । ८ वर्षका केटाकेटीहरू ७ वर्षको जस्तो एक्लै काम गर्न वा खेल्न मन पराउँदैनन् । उनीहरू क्लबको गठन गर्ने र क्लबमा कसलाई राख्ने, कसलाई नराख्ने भनी योजना बनाउँछन् । उनीहरू सामूहिक खेल, प्रोजेक्ट र छलफल मन पराउँछन् । प्रायजसो चीजवस्तु साटासाट गर्नु र सङ्कलन गर्नु यस उमेरका केटाकेटीहरूमा देखिने प्रमुख सामाजिक क्रियाकलाप हो । उनीहरू बुद्धिचालका खेलहरू मन पराउँछन् र उनीहरूले आफ्नै खालका खेलहरू पनि निर्माण गर्छन् । यस उमेरका केटाकेटीहरूले आफ्नो भूमिका र जिम्मेवारीहरू खोज्छन् र विद्यालयको परम्परासित गाँसिएको आफ्नो भूमिकामा बडो चाख लिन्छन् । उदाहरणका लागि, कुनैकुनै स्कूलमा कक्षा ३ का विद्यार्थीहरू चमेनागृहको मनिटर बन्छन् अथवा नाटकमा कुनै भूमिकानिर्वाह गर्छन् । विशेष गरी कक्षा ३ का विद्यार्थीहरूले विद्यालयका यस्ता खासखास परम्पराहरूमा गर्व गर्छन् र आफूलाई विशेष महत्व दिएर हेर्छन् । एक वर्षअगाडिको अवस्थाभन्दा अहिले केटाकेटीहरूले एउटाबाट अर्को क्रियाकलापमा जाँदाको परिवर्तनलाई (Transitions) सजिलैसँग मिलाउन सक्छन् तापनि यस समयमा उनीहरू एकअर्कासँग घुलमिल गर्न चाहने हुँदा व्यस्त हुने र हल्ला गर्ने गर्छन् ।

बौद्धिक (Cognitive)
८ वर्षका बालबालिकाहरूमा अमूर्त सोचाइको (Abstract thinking) क्षमता हुन्छ । उनीहरूले प्रत्यक्ष अनुभव गरेको कुरालाई अमूर्त सोचाइमा ढाल्न सक्छन् । निकै पहिलेको जीवन कस्तो थियो होला भन्नेबारेमा पढ्न थाल्दा उनीहरूले त्यसलाई आफ्नो अनुभवसित तुलना गरेर हेर्छन् । नक्साले उनीहरूको ध्यानाकर्षण गर्छ । उनीहरूले आफ्नो वरिपरि रहेको वातावरणको नक्सा बनाएर नक्सासित सम्बन्धित ज्ञान/बुझाइ हासिल गर्छन् । उनीहरूले गरेका काममा झन् पछि झन् विस्तृत विवरणहरू थपिन थाल्छ । उनीहरू सक्रिय र ठोस अनुभव लिएर राम्ररी सिक्ने भए तापनि किताबहरूलाई जानकारीको स्रोतका रूपमा प्रयोग गर्न सक्छन् । ८ वर्षको उमेरमा पुगेका बालबालिकाहरूले आफ्नो ध्यान अलि लामो समयसम्म केन्द्रित गर्न सक्छन् । उनीहरूको सोच्ने क्षमता र तर्कपूर्ण विवेकशक्तिमा विकास भइरहेको हुँदा वस्तु र जानकारीहरूको सङ्कलन गर्न, तिनलाई व्यवस्थित गर्न र छुट्ट्याउने काममा रमाउँछन् । ८ वर्षका बालबालिकाहरूले क्रियाशीलतालाई मन पराउँछन् । त्यसैले उनीहरूले बनाएका प्रायजसो चित्रहरूमा क्रियाशील मानिस र वस्तुहरू हुन्छन् । उनीहरूका लागि काल्पनिक खेल/अभिनयहरू सिकाइको एउटा महत्वपूर्ण औजार हो । लघुनाटक, अभिनय र कठपुतलीको खेलमा उनीहरू सक्रिय भएर लाग्छन् ।

शारीरिक (Physical)
८ वर्षका बालबालिकाहरू जाँगरिला र फुर्तिला हुने भएकाले उनीहरू चञ्चले/अस्थिर र छुकुछुके देखिन सक्छन् । धेरैजसोले उफ्रने, लडीबुडी गर्ने र समूहमा खेलिने खेलहरू, जस्तै– फुटबल आदि मन पराउँछन् । यस उमेरका केटाकेटीहरू आफूले सिकेको शारीरिक सीपमा आनन्द मान्छन् र शारीरिक रूपले निडर/साहसी हुन्छन् । साथै उनीहरू खेलकुदका नयाँ तरिका र अन्य शारीरिक क्रियाकलापहरू सिक्न उत्सुक हुन्छन् । उनीहरूले सूक्ष्म मांसपेशीगत कामहरूलाई छिटोछिटो र सफा तरिकाबाट गर्न सक्छन् । त्यसैगरी आँखा र हातको समन्वय चाहिने सीपहरूमा पनि त्यत्तिकै रूचि राख्छन् र यस्ता सीपहरूमा उनीहरूको शारीरिक नियन्त्रण पनि हुन्छ । विशेषगरी ८ वर्षका बालबालिकाहरूले बनाउने कलाकृतिहरू साना हुन्छन् र त्यसलाई विस्तृत रूपमा तयार पारेका (धेरै कुराहरू राखेर बनाएका) हुन्छन् ।

९ वर्ष

बालबालिकाहरू ९ वर्षको उमेरमा पुग्दा हामीले उनीहरूमा अतिरिक्त सामाजिक, भावनात्मक र शारीरिक परिवर्तनहरू भएको देख्न सक्छौं । उनीहरू स्वचिन्तक (Self-reflective) हुन्छन् र उनीहरूमा आफ्नो व्यवहार र बाहिरी उत्प्रेरणालाई नियाल्न सक्ने क्षमताको विकास हुन्छ । उनीहरूले जटिल भावनाहरू (complex emotions), जस्तै– लाज, इर्ष्या, त्यसैगरी द्वन्द्वात्मक भावनाहरू (Conflicting feelings), जस्तै– दुःख, राहत आदिलाई चिन्न/बुझ्न सक्छन् । ९ वर्षका बालबालिकाहरू स्वतन्त्र हुन चाहन्छन् र आफ्ना साथीहरूको समूहमा बडो दह्रो तरिकाबाट संलग्न/गाँसिएका हुन्छन् । उनीहरूले आफ्ना प्रयासहरूको कदर/प्रशंसा गरेमा त्यसलाई राम्ररी लिन्छन् । यस उमेरका केटाकेटीहरूले लैङ्गिक भूमिकालाई (Sex role) राम्ररी पहिचान गरेका हुन्छन् । ८ वर्षका धेरैजसो बालबालिकाहरूजस्तै यिनीहरू पनि सङ्कोच मान्ने र अरूले जिस्काउँदा भावुक हुन्छन् । यिनीहरू पनि कुनै साथीहरूलाई समावेश गरेर र कसैलाई हटाएर क्लब गठन गर्ने योजना बनाउँछन् । ८ वर्षका बालबालिकाहरूमा आफ्ना साथीहरूको पोल लगाउने बानी हुन्छ भने ९ वर्षमा पुगेपछि उनीहरूले आफ्ना साथीहरूप्रति प्रतिबद्ध भई उनीहरूको ढाकछोप गर्न थाल्छन् । उनीहरूलाई आफ्ना विचार र भावनाहरू सुनाउन ठूला मानिसहरूको आवश्यकता पर्छ र ठूला मानिसहरूले (शिक्षक) आफ्ना विचार र भावनाहरू सुनिदिऊन् भन्ने चाहन्छन् । ठूला मानिसहरूले ९ वर्षका बालबालिकाहरूलाई आफ्ना साथीहरूमाझ बसेर कसैलाई नहोच्याईकन आफूमा भएका विचार र भावनाहरूलाई आदानप्रदान गर्ने सहयोगात्मक वातावरण मिलाइदिन सक्छन् ।

९ वर्षका बालबालिकाहरूमा विभिन्न किसिमका बौद्धिक क्षमताहरू हुन्छन् । उनीहरूले मनैमन कुनै समस्याको हल निकाल्न सक्छन् जब कि यसअघि उनीहरूलाई त्यो हल निकाल्न वास्तविक वस्तु चाहिन्थ्यो । ९ वर्षका बालबालिकाहरूले कुनै एउटा चीज/वस्तुलाई विभिन्न दृष्टिकोणबाट हेर्न थाल्छन् । उनीहरूको ध्यानकेन्द्रित गर्ने समयमा विस्तार भइरहेको हुन्छ र प्रोजेक्टमा लामो समयसम्म काम गर्न रमाउँछन् । उनीहरूको अवास्तविक/अमूर्त सोच्ने क्षमतामा वृद्धि भइरहेको भए तापनि आफूले जानेका कुराहरूलाई सन्दर्भका रूपमा लिन खोज्छन् ।

९ वर्षका बालबालिकाहरू शारीरिक रूपमा अझसक्षम हुँदै गइरहेका हुन्छन् । उनीहरूले गर्ने काममा आँखा र हातको समन्वय राम्ररी बसेको हुन्छ र विस्तृत कुराहरूलाई समेटेर गर्नुपर्ने कामहरू, जस्तै– हस्तकला, काठका काम, चित्र बनाउने र पेन्टिङमा रमाउँछन् । मांसपेशीगत सीप चाहिने कामहरूमा उनीहरूको सीप बढ्दै जान्छ ।

हरित विद्यालय
(Greening School)

विद्यालयमा हरित बगैंचा हुनु वातावरणको लागि त लाभदायक नै हो । अझ विद्यालयमा हरित घेरावार भएमा उत्तम हुन्छ । यो जैविक घेराबार नै हुन्छ । सदावहार फूलबारी पनि बनाउन सकिन्छ । यदि सो नसकेमा मौसमी फूलबारी पनि त्यत्तिकै सान्दर्भिक हुन्छ । छत, बरण्डा, करिडोर आदिमा गमलामा अर्नामेन्टल बिरुवा तथा आकर्षक फूलका बिरुवाहरू रोप्न सकिन्छ । धुपी, अशोका, वर, पिपल, खरी, साइकस, क्रिसमस रुख जस्ता बिरुवाहरू पनि लाभदायक हुन्छन् । यसका अतिरिक्त फलफूलका बिरुवाहरू ठाउँ अनुसार आँप, लिची, स्याऊ, आरु, आलुबोखडा, नासपति, सुन्तला, अमिला, कागती, अम्बा आदि सहितको फलफूलको बगैंचा तयार गर्न सकिन्छ । यसरी आफ्नै बगैंचाको फूल प्रयोग गरेर विद्यालयमा आयोजना हुने विभिन्न कार्यक्रममा सजावट, अतिथि सत्कार, स्वागत, सम्मान जस्ता कार्यमा माला, बोट बिरुवाका पात प्रयोग गर्न सकिन्छ । विद्यालय सेवाक्षेत्रभित्र रहेको खाली जग्गामा विभिन्न प्रकारका वृक्षारोपण, फलफूल खेती, काष्ठजन्य बिरुवाहरू, जडिबुटी र औषधिजन्य बिरुवाहरू, हरित सडक निर्माण आदि गर्न सकिन्छ । जोस जाँगर र वातावरण हुने भने इको पुस्तकालयको स्थापना गर्न सकिन्छ । यसले शान्त र पठन संस्कृतिलाई आकर्षक बनाउँछ । जैविक संग्रालय पनि निर्माण गर्न सकिन्छ । एक्वारियम, हर्बेरियम निर्माण, संकलन र संरक्षण समेत गर्न सकिन्छ ।

एक विद्यालय तथा एक बगैंचा तथा वृहत हरित क्षेत्र निर्माण कार्यक्रम कार्यान्वयनको लागि सहज होस् भनेर विभिन्न प्रकारका सहयोग तथा स्रोत व्यवस्थापन गर्नको लागि इको क्लबको आफ्नै छुट्टै कोष बनाउन सकिन्छ । उक्त कोषमा विद्यालयबाट प्राप्त अनुदान, विद्यार्थीहरूबाट प्राप्त सहयोग, अभिभावकबाट प्राप्त सहयोग, पूर्व विद्यार्थीबाट प्राप्त सहयोग, सरकारी तथा गैरसरकारी संस्थाबाट प्राप्त अनुदान र सहयोग रकम, स्थानीय शिक्षाप्रेमी, व्यापारी, प्रतिष्ठान, उद्योगबाट प्राप्त सहयोग रकम, विद्यार्थीहरूले उत्पादन गरेका वस्तुहरूबाट प्राप्त सहयोग रकम, विद्यालयमा खेर गएका उपकरण वा सामान बिक्री गरेर प्राप्त रकम, साधारण सदस्यबाट उठेको रकम र अन्य विभिन्न स्रोतहरूबाट प्राप्त रकमको प्राप्ती, सदुपयोग, परिचालन र व्यवस्थापन गर्न सकिन्छ ।

अबका दिनमा प्रत्येक विद्यालयले विद्यालय परिसरभित्र कम्तीमा एउटा बगैंचा निर्माण गर्नुपर्नेछ । विद्यालयको खाली जग्गाको सही सदुपयोग हुनेछ । खाली जग्गा नभएका विद्यालयले पनि गमला, बोरा, पर्खाल, पूराना वाल्टी, वरण्डा, छत प्रयोग गरेर बगैंचा निर्माण गर्न सकिन्छ । फूलबारी, औषधिजन्य बिरुवाहरू र तरकारी बगैंचासमेत निर्माण गर्न सकिन्छ । जग्गा धेरै हुने विद्यालयहरूले भौगोलिक अवस्था समेतलाई ध्यान दिएर माछापालन र मौरी पालन गर्न सकिन्छ ।

आफ्नो विद्यालयका विद्यार्थी, शिक्षक-कर्मचारी, अभिभावक र समग्र समुदायसमेतमा जनचेतना जगाउन पनि त्यत्तिकै आवश्यक रहन्छ । प्राविधिक तथा व्यवसायिक विषय सञ्चालन गर्ने विद्यालयहरूले बालिबिज्ञान वा पशुपालन विषयको प्रयोगात्मक प्रयोगशाला बनाउनु उपयुक्त हुन्छ । यसले अर्कोतिर विद्यालय र अभिभावकमा समेत हरियाली प्रवर्द्धनसँगै जीवजन्तु र चराचुरुङ्गीको संरक्षण गर्नुपर्छ भन्ने भावनाको जागृत गराउन सक्छ ।

एक मात्र पृथ्वीको वहन क्षमता अभिवृद्धि गर्न, वातावरणबाट जैविक विविधतामा परेको असर न्युनिकरण गर्दै पारिस्थितिक पद्धतिमा सन्तुलन कायम गर्न, स्वच्छ एवम् हरित पृथ्वी भावी पुस्तालाई हस्तान्तरण गर्न, शिक्षाका माध्यमबाट विद्यार्थी तथा आम जनसमुदायमा वातावरण मैत्री व्यवहार विकास गर्न, दिगो विकासको लक्ष्य हासिल गर्नका निम्ति विद्यालय तथा शैक्षिक संस्थाको परिसर र सेवा क्षेत्रमा व्यापक हरियाली प्रवर्द्धन गर्न एक विद्यालय एक बगैंचा तथा वृहत हरित क्षेत्र निर्माण कार्यलाई प्रभावकारी रूपले अगाडि बढाउन नेपाल सरकार शिक्षा , विज्ञान, प्रविधि मन्त्रालयले हरित विद्यालय कार्यक्रम अघि सारेको छ । नेपालमा पनि पछिल्लो समयमा हरित सहर, हरित गाउँ, स्मार्ट सिटी, डिजिटल सहर जस्ता अवधारणाले बजार तताएका छन् । नेपाल सरकारले पनि नेपालमा रहेका विशेष गरी सामुदायिक विद्यालयलाई लक्षित गरी नेपालमा पनि यसैको प्रभाव स्वरूप 'हरित विद्यालय कार्यक्रम वि.स. २०७५ साल मंसिर १५ देखि आरम्भ गरियो ।

हरेक बार खाना चार

अन्न

शरीरलाई शक्ति दिने खाना

गेडागुडी

शरीरलाई वृद्धि गर्ने खाना

शरीरलाई वृद्धि गर्ने खाना

पशु पंक्षि जन्य

शरीरलाई सुरक्षा दिने खाना

हरियो सागपात पहेँला फलफुल

हामीले दिनहुँ चार समुहका खानेकुराहरू मिलाएर सन्तुलित खाना खानुपर्छ ।

विद्यालयका लागि आमाको भूमिका
(Mother's Role for School)

विद्यालयका लागि

आफ्ना केटाकेटीहरूको स्कुलमा सरिक हुनुहोस् । तपाईंले समय समयमा स्कुलमा जाने बानी बसाल्नु पर्छ किनभने तपाईंको भेटघाटले शिक्षक तथा तपाईंका केटाकेटीहरूलाई प्रोत्साहन मिल्छ । उनीहरूले तपाईंबाट महत्व दर्साइएको तथा हेरविचार गरिएको महसुस गर्न सक्छन् । तपाईंको नियमित भेटघाटले शिक्षकलाई समेत राम्रो काम गरिरहने प्रोत्साहन मिल्छ ।

१. स्कुललाई सघाउन आउने

तपाईंले स्कुललाई सहयोग गर्न कुनै औपचारिक दर्जा पाउनु पर्दैन तापनि तपाईंले आफूमा भएको कुनै सिप सिकाउनु भयो भने त्यो रोचक तथा महत्वपूर्ण हुने छ । उदाहरणका लागि, यदि तपाईं बुन्न, कात्न, सिउन, खेल खेल्न, कथा लेख्न, कविता लेख्न तथा वाचन गर्न, बाजा बजाउन, गीत गाउन सक्षम हुनु हुन्छ भने तपाईं आफ्ना केटाकेटीहरूको स्कुलमा स्वागतयोग्य मानिनु हुन्छ । तपाईं आफ्नो जीवनयात्रा, जीवनको अनुभव तथा अन्य रूचिपूर्ण मामलाबारे बोल्न सक्नु हुन्छ, जसबाट केटाकेटीहरूले सिक्न सकून् ।

२. समुदायमा सिकाइको अवसरको व्यवस्थापन गर्न सहयोग गर्ने

अभिभावकहरूले केटाकेटीहरूको सिकाइको अवसरलाई वृद्धि गर्न सहयोग गर्न सक्छन् । विद्यार्थीहरूलाई शैक्षिक भ्रमणमा लाँदा तपाईंले शिक्षकलाई सघाउन सक्नु हुन्छ । तपाईंले आफूलाई सजिलो लाग्ने खेल तथा खेलकुद गतिविधिमा शिक्षकलाई सघाएर पनि सहयोग गर्न सक्नु हुन्छ । स्कुल तथा कक्षाको जरूरतका आधारमा स्कुल परिसरमा बगैंचा बनाउन सहयोग गर्नुहोस् । त्यस्तै, आफ्नो काम गर्ने स्थानमा विद्यार्थीलाई निम्तो दिनु होस्, जसबाट उनीहरूले त्यहाँको भ्रमण गरी सिक्न सकून् ।

३. स्कुलबारे सूचना आदान प्रदान गर्ने माध्यम बन्ने

स्कुलका लागि अभिभावकहरू सूचना आदान प्रदान गर्ने सबैभन्दा उत्तम माध्यम हुन् । आफ्ना केटाकेटीहरू पढ्ने स्कुलको भलो चाहनु नै अभिभावकहरूको मुख्य कर्तव्य हो । यसो गरे तपाईंका केटाकेटीहरू पढ्ने स्कुलको प्रगति हुन्छ र उनीहरूले पनि राम्रो शिक्षा पाउँछन् । तपाईं सूचनाहरू आदान प्रदान गरेर पनि स्कुललाई सहयोग गर्न सक्नु हुन्छ र स्थानीय सरकारी कर्मचारी वा सहयोग गर्न इच्छुक स्थानीय अगुवाहरूलाई स्कुलको भ्रमणमा ल्याएर पनि सहयोग गर्न सक्नु हुन्छ । अभिभावकहरूले यदि स्कुलले स्थानीय अधिकारीहरूबाट आफूले पाउनु पर्ने सहयोग प्राप्त गरेन भने सम्बन्धित कार्यालयमा लेखेर वा आफ्नो विचारको आवाज उठाएर पनि सहयोग सुनिश्चित गर्न सक्नु हुन्छ । यदि तपाईंले रेडियोमा बोल्ने मौका पाउनु भयो भने तपाईंले यो मौका पनि लिनु पर्छ ।

४. स्कुलको आर्थिक कोश बढाउने

तपाईंका केटाकेटीहरूले पढ्ने र सिक्ने मौका अहिले नै हो । त्यसैले तपाईं र तपाईंका केटाकेटीहरूको स्कुल मिलेर उनीहरूलाई सबै खालका सिक्ने अवसरहरू प्रदान गर्नु पर्छ । त्यसैले तपाईंले स्कुलको निश्चित आवश्यकताका लागि कोश जम्मा गर्न सहयोग गर्न सक्नु हुन्छ । यसले पुस्तकालय व्यवस्थित गर्न, खेलकुदको सुविधा प्रदान गर्न, खेल मैदानको विकास गर्न, स्कुलको भौतिक पूर्वाधारको विकास गर्न अथवा स्कुललाई आवश्यक औजारहरू प्राप्त गर्न र अरू केही काम गर्न मदत मिल्छ ।

५. अरू अभिभावकहरूलाई उहाँहरूको अभिभावकीय सिप विकास गर्न सहयोग गर्ने

साथीहरू अनुशासित र जिम्मेवार भए मात्र तपाईंका केटाकेटीहरूले "सङ्गत गुनाको फल" लिन सक्छन् । त्यसैले यदि तपाईंले अरू अभिभावकहरूलाई आफ्नो अभिभावकीय सिप सिकाउनु भयो भने तपाईंका केटाकेटीहरूको स्कुलको सांस्कृतिक विकासमा तपाईंको ठुलो योगदान हुनेछ । धेरैजसो अभिभावकहरूलाई आफूले गर्नु पर्ने आधारभूत कुराको चेतना पनि हुँदैन । यस्तो अवस्थामा तपाईंले आफू जानकारका रूपमा काम गर्न सक्नु हुन्छ ।

६. परामर्श तथा निर्णायक समितिमा सेवा गर्ने

तपाईंले स्कुलको सल्लाहकार तथा निर्णायक समितिमा सहभागी हुन हिचकिचाउनु हुँदैन । विद्यालय व्यवस्थापन समिति, अभिभावक शिक्षक सङ्घ तथा अन्य सहयोग समूह अथवा कार्य समितिहरूमा भाग लिएर तपाईंले स्कुलप्रति आफ्नो महत्वपूर्ण दायित्व पुरा गर्नु हुनेछ ।

आफ्ना केटाकेटीहरूको स्कुलको सक्रिय अभिभावक हुनु आफ्नो जीवन रूचिपूर्ण र सुखद बनाउने एउटा खास उपाय हो ।

घरका लागि

१. एकरूपता कायम गर्ने

प्रत्येकपटक एउटै कुरा भन्ने प्रयत्न गर्नु होस् । जुन नियममा अड्न चाहेको हो, त्यसमा आफू स्पष्ट हुनु होस् । यदि तपाईं नियममा अड्न भएन र केटाकेटीहरूलाई जिद्दी गरेर जित्न दिनु भयो भने अर्कोपालि सिमा निर्धारण गर्न झन् गाह्रो हुन्छ । तपाईंका केटाकेटीहरूले अझ धेरै जिद्दी गर्न खोज्छन् किनभने तपाईं आफूले बनाएको नियममा अडिग हुनु हुन्न भनेर उनीहरूले बुझ्छन् ।

२. प्रशंसा गर्ने

केटाकेटीहरूलाई उनीहरूले केही कुरा राम्रो गर्दा तपाईं उनीहरूसित खुसी हुनु हुन्छ भन्ने कुरा थाहा दिनु होस् । तपाईं कुन व्यवहारमा उनीहरूलाई प्रोत्साहित गराउन चाहनु हुन्छ भन्ने कुरा केटाकेटीहरूले प्रस्टसँग जानून् । उदाहरणका लागि, उनीहरूलाई अँगाल्नु होस् र स्याबासी दिनु होस् । उनीहरूलाई "कति राम्रो काम गऱ्यौ" भनेर भन्नु होस् र उनीहरूले गरेका राम्रो व्यवहारलाई "कस्तो राम्रो व्यवहार देखाएको" भनेर प्रशंसा गरिदिनु होस् । जुन बेला केटाकेटीहरूले प्रोत्साहित गर्नु पर्ने व्यवहार देखाउँछ, त्यही बेला तपाईंले यस्तो गर्नु पर्छ ।

आफ्ना केटाकेटीहरूको प्रशंसा गर्नु होस्, जब उनीहरूले

- ☻ घरमा आउने पाहुनालाई अभिवादन गर्छन् ।
- ☻ समयमै उठ्छन् र आफ्नो सफाइ गर्छन् ।
- ☻ अह्राइएको काम गर्छन् ।
- ☻ साथी तथा भाइबहिनीसँग राम्ररी खेल्छन् ।
- ☻ अरूको फरकपनको सम्मान गर्छन् र अरूको उमेर, लिङ्ग, रूचि, जात, संस्कृति वा धर्मबारे भेदभाव गर्दैनन् ।
- ☻ आफ्नो बोल्ने पालो कुर्छन् र अरूहरू बोलिरहेको बेला बिचैमा कुरा काट्दैनन् ।
- ☻ अरूको सामान चलाएपछि उसैलाई फर्काइदिन्छन् ।
- ☻ आफ्ना सामानप्रति जिम्मवार हुन्छन् र तिनलाई सफासँग राख्छन् ।
- ☻ मेहनत गरी काम गर्दै छन् र घरमा तथा स्कुलमा आफ्नो सिप विकास गर्दै छन् ।
- ☻ अरू मानिस तथा तपाईंसँग हँसिलो भई आत्मीयतापूर्वक व्यवहार गर्छन् ।

३. कस्तो व्यवहार गर्ने भनी पहिले नै तय गर्ने

प्रत्येकपटक एउटै कुरा भन्ने प्रयास गर्नु होस् । हामीले के देखेका छौं भने सबैभन्दा महत्वपूर्ण अभिभावकत्व भनेको अनुशासन हो । आफू अनुशासित हुन र यो सिप सिकाउन कठिन हुन्छ । अभिभावकहरू कुन समयमा कस्तो प्रकारको अनुशासन सिकाउने भन्ने कुरामा अलमलिएका हुन्छन् । एउटा दुईवर्षे बालकलाई सुहाउने अनुशासन एउटा दसवर्षे वा किशोरलाई सुहाउँदो वा प्रभावकारी हुँदैन । अनुशासनको दुविधाको सबैभन्दा महत्वपूर्ण पक्ष भनेको अभिभावक वा केटाकेटीमध्ये घरमा कसले निर्णय लिनु पर्छ भन्ने कुरा स्पष्ट पार्नु हो । यो एउटा सामान्य कुरा लाग्न सक्छ तर अभिभावकहरूले धेरैजसो यो कुरा नबुझेका हुन सक्छन् । केटाकेटीहरूको भावनामा ठेस पुग्ने डर वा उनीहरूको अहम्ले गर्दा धेरै अभिभावकहरूले केटाकेटीहरूलाई उनीहरूको व्यवहारको सिमा उनीहरूलाई नै तोक्न दिइरहेको देखिन्छ । तर हरेक बालकलाई नियमको निश्चित घेरा चाहिन्छ, जुन अभिभावकको स्पष्ट र अडिग अनुशासनबाट प्राप्त हुन्छ । यसले गर्दा तपाईं र तपाईंका केटाकेटीहरूलाई कस्तो समयमा कस्तो व्यवहार गरे उचित हुन्छ भन्ने कुरा पहिले नै प्रस्ट हुन्छ । नियमहरू पूर्वनिर्धारित भएन भने अप्ठेरो हुन्छ । (जस्तै– ८ बजे सुत्ने समय निर्धारण गरिएन भने केटाकेटीहरूले जति बेला सुते पनि हुन्छ भन्ठान्छन् ।) दुवै अभिभावक (तथा अरू ठुलाहरू, जस्तै– हजुरबुबा हजुरआमा)ले एउटै विचार राख्नु र एउटै सन्देश दिनु एकदमै महत्वपूर्ण हुन्छ । सो भएन भने केटाकेटीहरू अलमलिन्छन् र बिस्तारै उनीहरूले छल गर्न, ढाँट्न थाल्छन् । उदाहरणका लागि, उनीहरूले बुबालाई एउटा कुरा भन्छन् भने हजुरआमालाई अर्कै कुरा भन्छन् । यसो गर्दा उनीहरूको झुटो बोल्ने बानी बस्न सक्छ ।
अभिभावकहरूले मिलेर घरका नीतिनियम र अभिभावकको दायित्वबारे पहिले नै योजना बनाउनु पर्छ । यदि तपाईंले पहिले नै यसो गर्नु भएको छैन भने सुरू गर्ने यो एउटा सुहाउँदो अवसर हो ।

४. आफ्ना केटाकेटीहरूलाई सामेल गर्ने

आफ्ना केटाकेटीहरूसँग बस्नु होस् र असल व्यवहारबारे कुरा गर्नु होस् । तपाईं दुवै कति धेरै कुरामा एकमत हुनु हुँदो रहेछ भनी तपाईं छक्क पर्नुहुन्छ । तपाईंका केटाकेटीहरूलाई रहर लागेको र मन पर्ने कुराहरू होलान् । कहिले र के कुरामा सघाउने भन्ने पनि उनीहरूको आफ्नै विचार होला । उनीहरूको विचार तथा सरसल्लाहबारे सोधपुछ गरी उनीहरूलाई सामेल गरायो भने उनीहरू धेरै सकारात्मक र सहयोगी हुन्छन् । केटाकेटीहरूलाई नियम बनाउने प्रक्रियामा सामेल गराए उनीहरू नियम पालना गर्न रूचाउँछन् तर नियम बनाएर जबरजस्ती पालना गर्न लगायो भने उनीहरूबाट धेरै सहयोग पाइँदैन ।

५. शान्त हुने

सधैं शान्त रहन सजिलो हुँदैन, खासगरी केटाकेटीहरूले तपाईंलाई दुःख दिएको बेलामा तापनि चिच्च्याउनाले र कराउनाले काम बन्दैन । यदि तपाईंले उनीहरूसँग शान्त भई कुरा गर्ने बानी बसाल्नु भयो भने उनीहरूले तपाईंका कुरा मान्छन् । रिसाएर बोल्नुभन्दा शान्त भई बोलेमा प्रभावकारी हुन्छ । उदाहरणका लागि, "कृपया टिभी निभाऊ" अथवा "सुत्ने बेला भयो" अथवा "अहिले तिमी बाहिर खेल्न जान सक्दैनौ, अबेर भयो ।" जस्ता वाक्यहरू प्रयोग गर्दा प्रभावकारी हुन्छ ।

६. आफ्नो केटाकेटीहरूसँग स्पष्ट हुने

उदाहरणका लागि, "जुत्ता उता राख" भन्ने वाक्यले तपाईं आफ्ना केटाकेटीहरूलाई के गराउन चाहनु हुन्छ भन्ने कुरा बुझाउँछ । केवल "असल बन" भन्नाले उनीहरूले तपाईं कस्तो व्यवहार चाहनु हुन्छ भन्ने थाहा पाउँदैनन् । यदि तपाईंका केटाकेटीहरूले तपाईंलाई बुझ्न सक्दैनन् भने उनीहरूले तपाईंलाई सहयोग गर्न सक्दैनन् । त्यसैले छोटो तथा सकारात्मक निर्देशन दिनु राम्रो हुन्छ । उनीहरूले तपाईंलाई बुझ्न सिक्छन् र तपाईंले भनेको पनि मान्छन् ।

७. व्यवहारिक हुने

यदि तपाईंले गर्न सक्नु हुन्न भने उनीहरूलाई "यसो गर्छु र उसो गर्छु" भनी धम्क्याउनु राम्रो होइन । जस्तै– "तिमीलाई राम्रो घडी किनिदउँला" वा "तिम्रो नयाँ साइकल चढ्न दिन्नँ" भन्नुभन्दा सानातिना उपहार दिनु राम्रो हुन्छ। उदाहरणका लागि, "कोठा सफा गरिसकेपछि तिमी खेल्न जान सक्छौ" भन्न सकिन्छ। एकदम छिटो धेरै कुराको अपेक्षा नगर्नुहोस्। कहिलेकाहीँ परिवर्तन आउन समय लाग्छ। यही कारणले गर्दा आफ्ना केटाकेटीहरूको प्रगति बिस्तारै बिस्तारै हुन्छ भन्ने कुरा महसुस गर्नुहोस् । त्यसैले यदि तपाईंका केटाकेटीहरूले कोठा मिलाउन थालेका छन् अथवा अलिअलि मिलाएका छन् भने उनीहरूले गरेको कामको प्रशंसा गर्नुहोस् । "सबै कपडा मिलाएर राखेर राम्रो गर्‍यौ" भन्न सकिन्छ। स्कुलमा पनि तपाईं उनीहरूले रातारात प्रगति गरून् भन्ने अपेक्षा नगर्नुहोस्। पहिलेभन्दा राम्रो गरे भने उनीहरूको प्रशंसा गर्नुहोस् र अर्कोपटक अझ राम्रो गर्न सहयोग गर्नुहोस्। यदि तपाईंका केटाकेटीहरूले बिस्तारै प्रगति गर्दै छन् भने त्यो धेरै राम्रो सङ्केत हो।

८. आपसी सम्बन्धको महत्व

अप्ठेरो अवस्था आउँदा अभिभावक र केटाकेटीहरू बिचको आपसी सम्बन्ध र आफूले गरेको रमाइलो व्यवहार बिर्सिन सजिलो हुन्छ । सबैजनालाई कुनै अवस्थामा रिस उठ्छ र नमज्जा लाग्छ । त्यसैले हरेक दिन आफ्ना केटाकेटीहरूसँग केही रमाइलो कुरा गर्ने योजना बनाउनुहोस् । उदाहरणका लागि, तपाईं कुनै खेल खेल्ने योजना बनाउन सक्नु हुन्छ, सँगै पढ्न सक्नु हुन्छ, यदि तपाईं निरक्षर हुनुहुन्छ भने केटाकेटीहरूलाई नै पढेर मलाई सुनाऊ भन्न सक्नुहुन्छ। केटाकेटीहरूसँग मिलेर केही बनाउन सक्नुहुन्छ र केही पकाउन सक्नुहुन्छ। अभिभावकहरूसँग आफ्ना केटाकेटीहरूलाई दिने धेरै सिपहरू हुन्छन् भन्ने कुरा तपाईंले बुझ्नुपर्छ। केटाकेटीहरूसँग सम्बन्ध बढाउन तपाईंले सँगै मिलेर काम गर्नु महत्वपूर्ण हुन्छ। तपाईंमा भएको सिपले गर्दा तपाईंका केटाकेटीहरूको सिप, जाँगर र सकारात्मक व्यवहारको विकास हुन सक्छ ।

९. आफ्ना केटाकेटीहरूको शिक्षामा चासो राख्ने

केटाकेटीहरूले के सिकिरहेका छन् भन्ने कुरा तपाईंले हेरविचार गर्नुभएको छ र उनीहरूको पढाइमा चासो राख्नुभएको छ भन्ने कुरा केटाकेटीहरूले जान्नु महत्वपूर्ण हुन्छ। स्कुललाई आदर गर्नुपर्छ, दिनहुँ स्कुल जानुपर्छ र सधैं गृहकार्य गर्नुपर्छ भन्ने कुरा तपाईंका केटाकेटीहरूले जान्नु निकै महत्वपूर्ण हुन्छ। स्कुलको हालखबरमा चासो राख्नु होस् र स्कुलका सबै जानकारीहरू केटाकेटीहरूले तपाईंलाई भन्ने वातावरण बनाउनुहोस् । आफ्ना केटाकेटीहरूले खाना खाए नखाएको र स्कुलमा खाजा लगे नलगेको हेर्नुहोस् । भोको भएपछि केटाकेटीहरूले पढ्न सक्दैनन्। त्यसैले केटाकेटीहरूले घरमा राम्ररी खाएका छन् र स्कुलमा खान केही लाने गर्छन् भने उनीहरूले भोकका कारण पढाइमा ध्यान दिन नसक्ने अवस्था आउँदैन ।

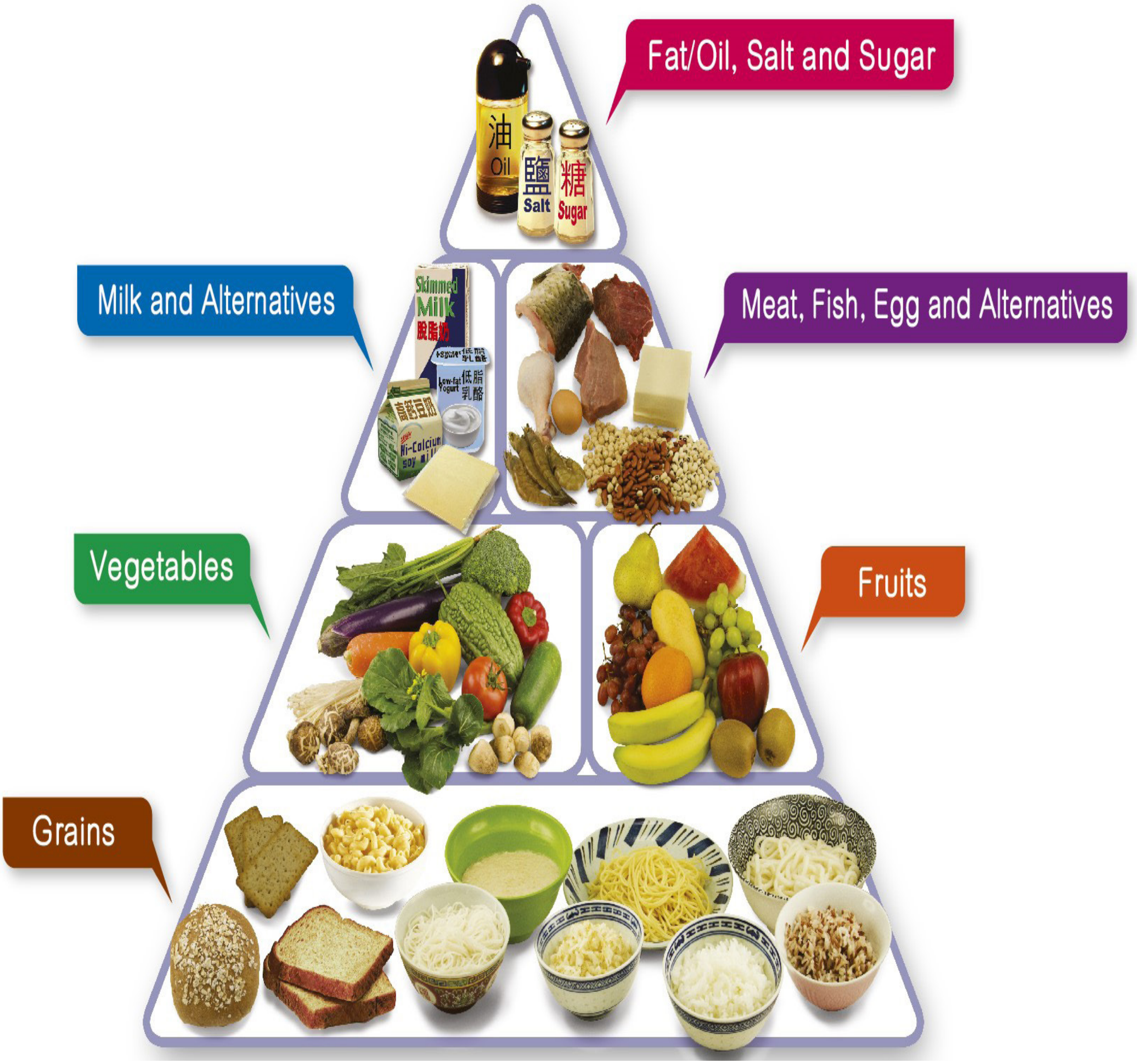
१०. अनुकरणीय व्यक्ति (रोल मोडेल) हुने

तपाईंका केटाकेटीहरूका लागि अनुकरणीय व्यक्ति (रोल मोडेल) हुनु सबैभन्दा महत्वपूर्ण अभिभावकीय सिप हुनसक्छ, जुन सबै अभिभावकीय समस्याको समाधानका लागि आवश्यक पर्न सक्छ । आफूले नगरेको कुरा केटाकेटीहरूलाई गर्न लगाउन साह्रै गाह्रो हुन्छ । 'भनेको' भन्दा 'गरेको' कुरा केटाकेटीहरूले सिक्छन् र उनीहरूले हाम्रो राम्रो व्यवहारको सजिलैसँग नकल गर्न सक्छन् तर हामीले भनेको कुरा उनीहरूलाई गर्न गाह्रो हुन्छ किनभने उनीहरूले यसमा उदाहरण पाउँदैनन्। त्यसैले तपाईंले साथीसित कुरा गर्ने तरिका, खाने तरिका, तपाईंका रूचिका वस्तुहरू, सबै तपाईंका केटाकेटीहरूको विकासका लागि महत्वपूर्ण हुन्छन् । यदि तपाईं आफ्ना केटाकेटीहरूसँग राम्ररी बोल्नु हुन्छ भने उनीहरूले पनि तपाईंसँग राम्ररी नै बोल्छन्। यदि तपाईं झर्कनु हुन्छ, नराम्रो भाषा प्रयोग गर्नु हुन्छ र अभद्र बोली बोल्नु हुन्छ भने उनीहरूले पनि त्यही सिक्छन् ।

सन्तुलित खाना

Crunchy Shapes
100%
PEAS
Apple Juice
Apple Juice
BUTTER
MILK
Creamy Custard
Yoghurt
Créme Fraiche
Créme Fraiche
PASTA
BAKED BEANS
100% Vegetable Oil
Soft Drink
Potato Crisps
ICE CREAM

खानाको पिरामिड


Fat/Oil, Salt and Sugar
Milk and Alternatives
Meat, Fish, Egg and Alternatives
Vegetables
Fruits
Grains

पत्रु खाना (Junk Food)

Wisely Integrated School Education (WISE)

WISE

WISE is the art of modern school education in contrast to the usual practice in Nepal`s schools. It aims at children`s overall development, promoting self-confidence and self-worth, curiosity and creativity, interpersonal skills and interaction, communication and exchange, solidarity, willingness to help, tolerance and diversity. Hence, WISE is neither a time-limited program nor a project. It constitutes a transformed school with proven benefits for students, teachers, parents and stakeholders.

WISE offers students and teachers of primary schools a reliable framework for both individualized and community-oriented education. Its unique MGML methodology allows mixed groups of students of different age, grade and performance level to be educated together in one classroom by one teacher. The pedagogy ensures a child friendly learning environment, where each child studies in his/her own pace. The classroom is laid out accordingly and is equipped with suitable furniture and tools.

WISE is activity orientated with free working process, which is managed by the children themselves. Hence overall focus shifts from teacher to student, from the lecturing aspect to the learning aspect. The foundation for lifelong learning is being laid as children learn how to acquire knowledge. The innovative methodology allows teachers to spend more time to guide children individually in their learning process.

WISE has much to offer even if the full transformation of the school is not envisaged for the time being. In order to enable individualized learning at children`s own pace core elements of the WISE methodology can be applied for a given subject in schools which follow the grade system. For this purpose, the kind of interventions will be customs made depending on the prevailing situation and the desired outcome.

GERMAN-NEPALESE HELP ASSOCIATION
GNHA
जर्मन् नेपाल सहयोग संघ

German Nepalese Help Association
Lazimpat, Kathmandu
E-mai: gnha@gnha.org.np