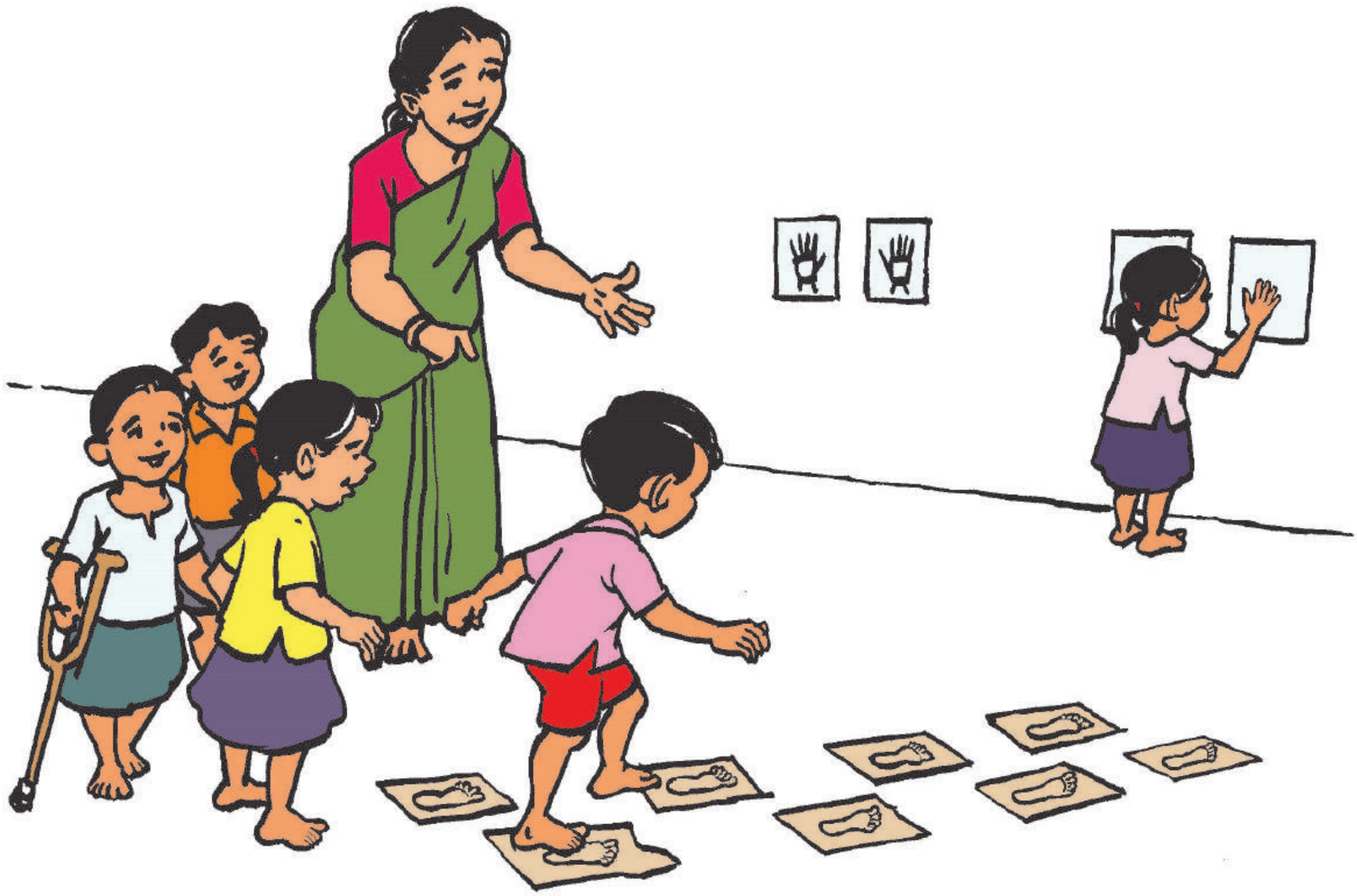
शिशु विकास केन्द्रका सहजकर्ता, अभिभावक तथा स्याहारकर्ताका लागि

३ देखि ४ वर्ष उमेर (३६ देखि ४८ महिना) का बालबालिकाको

सर्वाङ्गीण विकाससम्बन्धी सिकाइ क्रियाकलाप सञ्चालन

सहयोगी पुस्तिका



नेपाल सरकार

शिक्षा, विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्रालय

पाठ्यक्रम विकास केन्द्र

सानोठिमी, भक्तपुर

प्रकाशक

नेपाल सरकार
शिक्षा, विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्रालय
पाठ्यक्रम विकास केन्द्र
सानोठिमी, भक्तपुर

प्राविधिक सहयोग

प्रकाशन वर्ष

वि.सं. २०८०

प्रकाशन सहयोग

युनिसेफ नेपाल

मुद्रण प्रति

१,००० प्रति

सर्वाधिकार©

प्रकाशकमा

प्राक्कथन

प्रारम्भिक बालविकास र शिक्षाको पाठ्यक्रमले बालबालिकाको सर्वाङ्गीण विकास र बालबालिकाको सिकाइका लागि आधारशिला निर्माण गर्ने लक्ष्य निर्धारण गरेको छ। विद्यालय शिक्षाको राष्ट्रिय पाठ्यक्रम प्रारूप, २०७६ ले प्रारम्भिक बालविकास र शिक्षा पाठ्यक्रमले बालबालिकाको सर्वाङ्गीण विकासका क्रियाकलापमा संलग्नता, स्वस्थकर बानी विकास, वैयक्तिक सुरक्षाका उपायहरू अवलम्बन, सरसफाइ र सामाजिक बानी र व्यवहारको अवलम्बन जस्ता सक्षमता विकासको अपेक्षा गरेकाले उक्त सक्षमता विकासको पूर्व तयारी कार्यमा सहयोग पुग्ने अपेक्षा गरिएको छ । प्रारम्भिक बालविकास र शिक्षाको पाठ्यक्रम, २०७७ कार्यान्वयनसमेतमा सहयोग पुगोस् भन्ने हेतुले "शिशु विकास केन्द्रका सहजकर्ता, अभिभावक तथा स्याहारकर्ताका लागि ३ देखि ४ वर्ष उमेर (३६ देखि ४८ महिना) का बालबालिकाको सर्वाङ्गीण विकाससम्बन्धी सिकाइ क्रियाकलाप सञ्चालन सहयोगी पुस्तिका" विकास गरिएको छ ।

बालसुलभ क्रियाकलाप विकास र कार्यान्वयनका लागि र बालबालिकाको सर्वाङ्गीण विकास गरी एक वर्षको प्रारम्भिक बालविकास शिक्षामा प्रवेश गर्न सहयोग गर्न यो सामग्रीले सहयोग पुऱ्याउने आशा गरिएको छ । आधारभूत सिप सिकाइका क्षेत्र र विषयगत सिप सिकाइका क्षेत्र जस्ता दुवै पक्षका विषयवस्तु सहजीकरणका लागि उपयुक्त हुने क्रियाकलापमा पूर्व तयारी गराउन सहयोग पुग्ने छ । यस सहयोगी पुस्तिका विकासमा युनिसेफ र सेतो गुँरास राष्ट्रिय बाल विकास सेवाको प्राविधिक सहयोग रहेको छ । यस सहयोगी पुस्तिका तयार गर्ने क्रममा सहयोग पुऱ्याउने नीति निर्माता, विज्ञ तथा विशेषज्ञ, शिक्षाविद्, प्राध्यापक, शिक्षक, विद्यार्थी एवम् सम्बन्धित सरोकारवालाहरू प्रति पाठ्यक्रम विकास केन्द्र हार्दिक कृतज्ञता व्यक्त गर्दछ ।

यस सहयोगी पुस्तिकालाई अझ परिष्कृत पार्नका लागि शिक्षक, विद्यार्थी, अभिभावक, बुद्धिजीवी एवम् सम्पूर्ण पाठकहरूको समेत विशेष भूमिका रहने हुँदा सम्बद्ध सबैको रचनात्मक सुझावका लागि पाठ्यक्रम विकास केन्द्र हार्दिक अनुरोध गर्दछ ।

पाठ्यक्रम विकास केन्द्र

सानोठिमी, भक्तपुर

विषयसूची

विषयवस्तु	पृष्ठ नं.
१. पृष्ठभूमि	१
२. उद्देश्य	२
३. सैद्धान्तिक आधार	२
४. विकासात्मक पक्ष, आवश्यकता र आधारभूत सूचकहरू	४
५. कार्यान्वयन प्रक्रिया	११
६. बालविकासका पक्षसम्बन्धी नमुना क्रियाकलाप	१२
१. शारीरिक विकास	१३
१.१.स्वस्थकर तरिकाले खाने बानी	१४
१.२.स्वस्थकर खाना	१५
२. अङ्ग सञ्चालन सिप विकास (सूक्ष्म अङ्ग)	१७
२.१. चित्रकला	१८
२.२. गुडियाका लागि घर	१९
२.३. साङ्गीतिक चित्र	२०
२.४. कोलाज	२२
३. अङ्ग सञ्चालन सिप विकास (स्थूल अङ्ग)	२४
३.१. जनावरको अभिनय	२५
३.२. नाच/साङ्गीतिक चाल	२६
३.३. मूर्ति खेल	२७
३.४. बललाई हान्ने र फाल्ने	२८
३.५. शरीर सन्तुलन गर्ने खेल	२९
३.६. ट्राफिक बत्ती के भन्छ ?	३१
३.७. चित्रलाई पछ्याऊ	३२
३.८. आकारमा दौड	३३
३.९. ऐना हेर, नक्कल गर	३४
३.१०."म भन्छु साथीले गर"	३५
३.११. माकुरे जालोको खेल	३७
३.१२.रुखको नक्कल	३८
४. अङ्ग सञ्चालन सिप विकास (इन्द्रिय अङ्ग)	४०
४.१. स्पर्श खेल	४१
४.२. पूर्व लेखन खेल	४२
४.३. चिन्ने खेल	४३
५. व्यक्तिगत हेरचाह र स्वच्छता	४५
५.१. सरसफाइ गीत	४६
५.२. पोसाक चिन्ने खेल	४७

विषयवस्तु	पृष्ठ नं.
५.३. पोसाकको नाम भन्ने	४८
५.४. आराम समय	५०
५.५. शान्त हुने बालगीत	५१
५.६. शौच समय	५२
५.७. सुरक्षित वातावरण चिन्ने	५३
६. सामाजिक तथा संवेगात्मक विकास	५५
६.१. अभिवादन खेल	५६
६.२. शरीरको अङ्ग पहिचान	५७
६.३. संवेग अभिव्यक्ति खेल	५८
६.४. संवेग चिनौँ खेल	५९
६.५. साथी चिन्ने खेल	६०
६.६. जनावर पत्ता लगाउने खेल	६२
६.७. हाउभाउ चिनौँ	६३
७. बौद्धिक विकास	६५
७.१. सङ्ख्यालाई ध्वनिसँग (आवाज) जोड्ने	६७
७.२. आकार तथा रङको पहिचान	६८
७.३. कागज पट्याउने (ओरिगामी) कला	६९
७.४. विशेषताका आधारमा वस्तु चिन्ने खेल	७०
७.५. वस्तुको अवस्थिति (के हो ?, कहाँ छ ?)	७२
७.६. रङका आधारमा छुट्याउने	७३
७.७. शरीरको आकृति	७४
७.८. आकारमा दौड	७६
७.९. आकार बनाउने खेल	७७
७.१०. स्मरण खेल	७८
७.११. चर्को र सानो आवाज	७९
७.१२. लामो र छोटो चिन्ने खेल	८०
७.१३. गोटी खेल	८१
७.१४. ढाँचा निर्माण खेल	८३
८. भाषिक सिपहरू	८५
८.१. रमाइलो कुराकानी	८६
८.२. पुतलीको गीत	८७
८.३. बाल कविता	८८
८.४. कथा सुनाउने	९०
अनुसूचीहरू	९१

पुस्तिकाको आवश्यकता किन ?

- ☞ ३६ देखि ४८ महिनाका बालबालिकाको विकास तथा सिकाइमा सहयोग गर्न ।
- ☞ बालबालिकालाई उनीहरूका वृद्धि तथा विकास क्रमअनुकूल सर्वाङ्गीण विकासमा सहयोग पुऱ्याउने सिकाइका नमुना क्रियाकलापहरू गर्न ।

पुस्तिका प्रयोग कसका लागि ?

- ☞ सहजकर्ता/बालविकास शिक्षक
- ☞ स्याहारकर्ता
- ☞ वैकल्पिक कार्यक्रम सञ्चालक
- ☞ अभिभावक

प्रयोग गर्ने समय (कहिले प्रयोग गर्ने ?)

- ☞ शिशु स्याहार तथा विकास केन्द्रको दैनिक कार्यतालिकाअनुसार
- ☞ वैकल्पिक प्रारम्भिक बालविकास कार्यक्रमको दैनिक कार्यतालिकाअनुसार
- ☞ घरपरिवारमा: अभिभावक तथा बालबालिकाको समय मिलाएर

तरिका (कसरी प्रयोग गर्ने ?)

- ☞ "३ देखि ४ वर्ष उमेर (३६ देखि ४८ महिना) का बालबालिकाको सर्वाङ्गीण विकाससम्बन्धी सिकाइ क्रियाकलाप सञ्चालन सहयोगी पुस्तिका"का आधारमा नयाँ कार्यक्रम विकास गरेर
- ☞ समूहमा वा व्यक्तिगत रूपमा बालबालिकाको आवश्यकताअनुसार
- ☞ घरमा वा अन्य वैकल्पिक विधिलाई कार्यक्रममा समायोजन गरेर

१. पृष्ठभूमि

गर्भावस्थादेखि ८ वर्षसम्मको उमेरमा हुने सर्वाङ्गीण विकास प्रारम्भिक बालविकास हो । त्यसकारण यस अवधिलाई मानव जीवनको आधारशिला मानिन्छ । गुणस्तरीय प्रारम्भिक बालविकास कार्यक्रमहरूबाट बालबालिकाको शारीरिक, बौद्धिक, भाषिक, सामाजिक तथा संवेगात्मक विकास हुनुका साथै विद्यालयका लागि पूर्वतयारी र जीवनकै जग निर्माण हुने कुरा अब सर्वत्र स्वीकार गरिएको अवस्था छ । राष्ट्रिय तथा अन्तर्राष्ट्रिय रूपमा ३६ देखि ४८ महिनाका बालबालिकाका लागि विशेष कार्यक्रम सञ्चालन हुँदै आएका छन्, जसलाई बालविकाससम्बद्ध विभिन्न कार्यढाँचा र सिद्धान्तहरूले बढावा दिइरहेका छन् । प्रारम्भिक बालविकासको अवधिमा बालबालिकाले पाउने विकासात्मक अवसरको प्रभाव मानव जीवनभरि नै पर्दछ । यस अवस्थामा बालबालिकाको आवश्यकताअनुसार यथोचित हेरचाह गर्न सकिएन भने उनीहरूले भविष्यमा शैक्षिक असफलता, संज्ञानात्मक चुनौतीहरू, व्यावहारिक समस्याहरू, विकासमा ढिलाइ, वृद्धि मन्दता र स्वास्थ्य समस्याहरूसहित धेरै नकारात्मक परिणामहरू र कमजोरीहरूको सामना गर्नुपर्ने हुन्छ । व्यक्ति, परिवार र समग्र देशकै भविष्यको आधारका रूपमा रहेको मानव पुँजी विकासका लागि समयमै यस क्षेत्रमा उचित लगानी गर्नुपर्दछ ।

नेपालको संविधानले बालबालिकाको हकलाई मौलिक हकका रूपमा प्रत्याभूत गरेको छ । अनिवार्य तथा निःशुल्क शिक्षाको ऐन, २०७५ मा प्रारम्भिक बालविकास तथा शिक्षालाई "चार वर्ष उमेर पूरा भएका बालबालिकालाई कक्षा एकमा प्रवेश गर्नुभन्दा अगाडि दिइने एक वर्ष अवधिको बालबालिकाको सर्वाङ्गीण विकासमा केन्द्रित बालविकास तथा शिक्षा सम्झनुपर्छ ।" भनेर परिभाषित गरिएको छ ।

यस अवधिका बालबालिकाको सिकाइ र विकासलाई टेवा पुऱ्याउन नेपाल सरकार, शिक्षा, विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्रालयले प्रारम्भिक बालविकास केन्द्र सञ्चालन तथा व्यवस्थापनका लागि कानूनी आधार प्रदान गर्दै अनुदान तथा प्राविधिक सहायता दिइरहेको छ । विद्यालय शिक्षाको राष्ट्रिय पाठ्यक्रम प्रारूप, २०७६ (४.४.१.प्रारम्भिक बालविकास कक्षा, पृष्ठ ४६) मा ४ वर्षका बालबालिकालाई एक वर्षको प्रारम्भिक बालविकासको अवसर प्रदान गर्ने र ४ वर्ष उमेरभन्दा मुनिका बालबालिकालाई शिशु विकास केन्द्रबाट शारीरिक, मानसिक वा बौद्धिक, संवेगात्मक र सामाजिक विकास तथा स्याहारका क्रियाकलाप सञ्चालन गर्न सकिने छ भन्ने कुरा उल्लेख गरिएको छ । त्यसै गरी प्रारम्भिक बालविकास तथा शिक्षाको पाठ्यक्रम, २०७७ ले चार वर्ष उमेरभन्दा मुनिका बालबालिकालाई शिशु विकास केन्द्रबाट शारीरिक, मानसिक वा बौद्धिक, संवेगात्मक र सामाजिक विकास तथा स्याहार क्रियाकलाप सञ्चालन गर्न सकिने व्यवस्था गरेको छ ।

प्रारम्भिक बालविकास राष्ट्रिय रणनीति (२०७७-२०८८) ले ४ वर्षमुनिका बालबालिकालाई प्रारम्भिक बाल स्याहार तथा विकास कार्यक्रम आवश्यक मान्दै यसका लागि विशेष कार्यक्रमको दिशानिर्देश गरेको छ ।

प्रारम्भिक बालविकास केन्द्रहरूमार्फत ४ वर्ष उमेर पूरा गरेका बालबालिकालाई सर्वाङ्गीण विकासमा आधारित बालशिक्षा प्रदान भइरहेको भए पनि शिशु स्याहार केन्द्र तथा पूर्वप्राथमिक विद्यालयहरू एवम् घरपरिवारमै समय बिताउने तथा दिदी दाजुसँग प्रारम्भिक बालविकास केन्द्रमा आउने ३ वर्ष उमेर समूहका बालबालिकालाई उमेरगत हिसाबले उपयुक्त हुने गरी विकासमा आधारित सिकाइ कार्यक्रमहरूको सञ्चालन गर्ने व्यवस्था भएको पाइदैन । विद्यमान प्रारम्भिक बालविकास पाठ्यक्रमले निर्धारण गरेका क्रियाकलापहरू ४ वर्ष उमेर पूरा गरेका बालबालिकाको विकासात्मक अवस्था, रुचि र क्षमतालाई मध्यनजर गरी विकास गरिएकाले यसबाट ३ वर्षका (३६ देखि ४८ महिना) बालबालिकाको आवश्यकतालाई सम्बोधन गर्न सकिँदैन । यसले गर्दा ३ वर्षका कलिला बालबालिकालाई उनीहरूको स्तरभन्दा माथिका सिकाइ तथा विकासात्मक क्रियाकलापको बोझ परिरहेको वा आवश्यक विकासमा आधारित सिकाइ क्रियाकलापको अवसर नै नमिलेको अनुमान गर्न सकिन्छ ।

यिनै कुराहरूलाई आधार मानेर **"शिशु विकास केन्द्रका सहजकर्ता, अभिभावक तथा स्याहारकर्ताका लागि ३ देखि ४ वर्ष उमेर (३६ देखि ४८ महिना) का बालबालिकाको सर्वाङ्गीण विकाससम्बन्धी सिकाइ क्रियाकलाप सञ्चालन सहयोगी पुस्तिका"** को विकास गरिएको छ ।

यसमा प्रस्तुत गरिएका क्रियाकलापहरू ३ वर्ष अर्थात् ३६ देखि ४८ महिनाका बालबालिका भएका पूर्वप्राथमिक कक्षा, शिशु विकास केन्द्र तथा विद्यालयमा प्रयोग गर्न सकिने छ । साथै घरमा अभिभावक तथा बालस्याहारकर्ताले यसको प्रयोग गरी लक्षित उमेरका बालबालिकाको सिकाइ र विकासमा सहयोग पुऱ्याउने गरी क्रियाकलापहरू गराउन सक्ने छन् । चार वर्ष उमेर तोकिएका प्रारम्भिक बालविकास केन्द्रहरूमा पनि यदि दिदी दाजुसँग यस उमेरका बालबालिका आउँछन् भने शिक्षक तथा सहजकर्ताले उनीहरूका लागि समय छुट्याएर अनुकूल सिकाइ क्रियाकलाप गराई उनीहरूको सिकाइ तथा विकासको अवसरलाई सहजीकरण गर्न सक्ने छन् । यस पुस्तिकाले सरोकारवालाहरूलाई यस विषयमा साझा धारणा बनाई बालबालिकाको उमेर र विकास क्रमअनुसार विकासात्मक तथा सिकाइ क्रियाकलाप सञ्चालन गर्न सहयोग पुऱ्याउने छ ।

२. उद्देश्य

३६ देखि ४८ महिनाका बालबालिकाको सिकाइ तथा विकास क्रियाकलापमा आधारित गरी तयार गरिएको यस सहयोगी पुस्तिकाको उद्देश्यहरू देहायअनुसार रहेका छन् :

(क) यस उमेर समूहका बालबालिकाको विकास तथा सिकाइसम्बन्धी साझा धारणा बनाउन सहयोग गर्नु,

(ख) बालबालिकालाई विकासोचित रूपमा विकास तथा सिकाइका नमुना क्रियाकलापहरू गराउन सहयोग पुऱ्याउनु ।

३. सैद्धान्तिक आधार

बालबालिकाको विकास तथा सिकाइ एक आपसमा अन्तरसम्बन्धित हुन्छ भन्ने विभिन्न सैद्धान्तिक आधारहरूमध्ये प्रारम्भिक सिकाइ केन्द्रित सिद्धान्तहरूलाई यसको आधार मानिएको छ । यस सहयोगी पुस्तिकामार्फत निर्धारित क्रियाकलापहरू निम्न आधारभूत सिद्धान्तमा आधारित छ :

(क) ज्ञानेन्द्रियमा आधारित सिकाइ तथा विकास

बालबालिकाले पाँचओटै ज्ञानेन्द्रियहरू (आँखा, कान, नाक, जिब्रो, छाला) को प्रयोग गरेर सिक्दछन् । यस उमेरका बालबालिकाका लागि सिक्ने अवसर प्रदान गर्दा पाँचओटै ज्ञानेन्द्रियहरूद्वारा (१) हेर्ने, (२) सुन्ने, (३) सुँघ्ने, (४) स्वाद लिने र (५) छुने वा स्पर्श गर्ने क्रियाकलापहरू समावेश गरिनु पर्दछ । साथै यस्ता क्रियाकलापहरूमा बहुइन्द्रियको प्रयोगलाई विशेष जोड दिनुपर्छ ।

(ख) अर्थपूर्ण र रमाइलो सिकाइ

बालबालिका खुसी भएमा रमाउँदै सहज रूपमा सजिलै सिक्न सक्छन् । बालबालिकाको सिकाइ क्रियाकलाप अर्थपूर्ण र रमाइलो हुनुपर्दछ । यस उमेरका बालबालिका शारीरिक तथा मानसिक रूपमा बढी सक्रिय हुन्छन् । उनीहरूलाई वस्तु छुन, चलाउन, समाउन र फाल्न मन पर्छ । साथै उनीहरू एकै ठाउँमा नबसी हिँड्ने, उफ्रिने र दौडिने गर्छन् । उनीहरूका यस्ता चाहनाहरू विकास क्रमअनुसार आवश्यक पनि छन् । त्यसैले यस अवस्थाका बालबालिकालाई तनावरहित एवम् मनोरञ्जनपूर्ण वातावरणमा आवश्यक अर्थपूर्ण क्रियाकलापहरू गराउनु पर्दछ । गीत, सङ्गीत, अभिनय, कथा आदि जस्ता विधिबाट उनीहरूलाई क्रियाकलाप गराउँदा त्यसबाट प्राप्त हुने सिकाइ दिगो पनि हुन्छ ।

(ग) सर्वाङ्गीण विकासमा आधारित सिकाइ

बालविकासका पक्षहरू (शारीरिक, सामाजिक, संवेगात्मक, बौद्धिक र भाषिक विकास) एकआपसमा अन्तरसम्बन्धित हुन्छन् । एउटा पक्षको विकासले अर्को पक्षलाई असर वा प्रभाव पारिरहेको हुन्छ । उदाहरणका लागि राम्रो भाषिक सिपको विकास भएमा बालबालिकाको बौद्धिक क्षमता एवम् सामाजिक पक्षको विकासमा पनि सघाएको हुन्छ । त्यस्तै बौद्धिक वा सामाजिक पक्षको विकासले बालबालिकाको भाषिक तथा अन्य पक्षको विकासमा पनि सहयोग पुगेको हुन्छ । त्यसैले यस उमेर समूहका बालबालिकाका लागि सिकाइ एवम् विकासका क्रियाकलापहरू सञ्चालन गर्दा उनीहरूको सर्वाङ्गीण विकासमा जोड दिनुपर्दछ । यसका लागि स्वास्थ्य, पोषण, सुरक्षा तथा संरक्षण पनि सुनिश्चित हुनुपर्दछ ।

(घ) विकास क्रममा आधारित सिकाइ

बालबालिकाको विकासको गति फरक फरक हुन्छ । विकास र सिकाइका लागि बालबालिका नै सक्रिय सहभागी हुन पाउनुपर्दछ । बालबालिकाले व्यक्ति, वस्तु र वातावरणको अन्तरक्रियाबाट सिक्ने हुनाले विकास र सिकाइका लागि उपयुक्त वातावरण आवश्यक पर्छ । सबै बालबालिकालाई विकासको समान अवसर प्राप्त गराउनका लागि विकासक्रमअनुसार थप सहयोग पुऱ्याउन सकेमा यस्ता सहयोगी क्रियाकलापहरू उनीहरूको विकासका लागि कोसेढुङ्गा (Milestone) सावित हुन सक्छन् ।

(ङ) वैयक्तिक विकास र सिकाइमा विविधता

हरेक बालबालिकाको स्वभाव वा विशेषता फरक प्रकारको हुन्छ । उनीहरूको सिक्ने तरिकामा पनि विविधता हुन्छ । तसर्थ उनीहरूको सिकाइ र विकासका लागि आवश्यकतानुसारको वातावरण तयार गर्नुपर्दछ । यस्ता वातावरण उनीहरूको सर्वाङ्गीण विकास गर्न सहयोगी हुनुपर्दछ । बालबालिकाका लागि सन्तुलित, लचिलो तथा उद्देश्यपरक क्रियाकलापहरू तयार गर्नुपर्छ । उनीहरूको वैयक्तिक भिन्नतालाई ध्यानमा राखी आफ्नै गतिमा सिक्ने र विकास गर्ने वातावरणमा त्यस्ता क्रियाकलापहरू सञ्चालन गर्नुपर्दछ ।

(च) बालबालिकाको सिकाइ र विकासको प्रमुख माध्यम खेल

यस उमेर समूहका बालबालिकाको सिकाइ र विकासमा खेल एउटा प्रमुख माध्यम हो । कोठाभित्र वा कोठाबाहिर गराइने जुनसुकै क्रियाकलाप पनि खेलको माध्यमबाट सिकाउँदा बालबालिका सक्रिय हुन्छन् । खेलले उनीहरूलाई रमाइलो अनुभूति गराउँछ जसले गर्दा उनीहरू रमाइलो वातावरणमा सिक्ने अवसर पाउँछन् । खेलले उनीहरूको शारीरिकलगायत अन्य पक्षको विकासमा पनि सघाइरहेको हुन्छ ।

(छ) प्रकृतिमा आधारित सिकाइ तथा विकास

बालबालिका आफू र आफ्ना वरिपरिका वातावरण, व्यक्ति र वस्तुहरूप्रति जिज्ञासु हुन्छन् । वास्तविक वातावरण तथा अनुभवमा सहज रूपमा सिक्छन् । उनीहरूले यसलाई अवलोकन गर्छन् । अन्तरक्रिया गर्छन्, खोज गर्छन्, प्रयोग गर्छन् र यसैबाट बढी सिक्छन् । तसर्थ उनीहरूको सिकाइ क्रियाकलाप सञ्चालन गर्दा वातावरणको अवलोकन, अन्तरक्रिया गर्ने, आआफ्ना धारणा व्यक्त गर्ने जस्ता अवसरहरू सिर्जना गर्नुपर्छ ।

४. विकासात्मक पक्ष, आवश्यकता र आधारभूत सूचकहरू

बालबालिकाको वृद्धि विकास र सिकाइ अनुभव गर्भावस्थादेखि नै हुन्छ भन्ने तथ्यहरूलाई विभिन्न अनुसन्धानहरूले पुष्टि गरेका छन् । प्रारम्भिक बाल्यावस्थादेखि नै सिकाइ अनुभवहरू सञ्चित हुँदै जाँदा ३६ देखि ४८ महिनासम्म शारीरिक, सामाजिक, संवेगात्मक, बौद्धिक तथा भाषिक ज्ञान सिपहरूमा उल्लेख्य परिवर्तन भइसकेको हुन्छ । आधारभूत आवश्यकता प्राप्त भएको अवस्थामा मात्र उनीहरूको वृद्धि र विकास स्वभाविक रूपमा हुन्छ । उमेर, अवस्था, रुचिअनुरूप आधारभूत आवश्यकताहरू प्राप्त नभएको अवस्थामा भने बालबालिकाको वृद्धि विकासमा अवरोध आउन सक्छ । उनीहरूको आवश्यकताहरू बहुपक्षीय हुनुको साथै एकअर्कामा अन्तरसम्बन्धित हुने भएकाले एक पक्षले अर्को पक्षको विकासमा टेवा पुऱ्याएको हुन्छ ।

सामान्यतया यस उमेर समूहका बालबालिकाको वृद्धि र विकासका लागि पोषिलो आहार, स्नेह वा ममता, आत्मीय सम्बन्ध, स्याहार, खोप, सुरक्षा, हौसला, खेल तथा मनोरञ्जन र अन्तरक्रियात्मक सिकाइ क्रियाकलापको आवश्यकता पर्दछ । यी आधारभूत आवश्यकताहरू घरपरिवार, सेवा प्रदायक संस्था, शिशु विकास केन्द्रलगायतबाट उपलब्ध हुदैँ आएको छ ।

बालबालिकाले आफ्ना आवश्यकताहरू प्राप्त गर्न पाउनु उनीहरूको बालअधिकार हो । नेपालले सन् १९८९ को बालअधिकारसम्बन्धी महासन्धिमा हस्ताक्षर गरेर सबै बालबालिकाको अधिकारलाई सुनिश्चित गर्ने प्रतिबद्धता गरिसकेको छ । उक्त सन्धिका सदस्य राष्ट्रहरूले बालबचाउ, बालविकास, बालसहभागिता र बालसंरक्षणका पक्षमा काम गर्नु नैतिक दायित्व पनि हुन्छ । नेपालको संविधानमा पनि स्वास्थ्य सेवा, हेरचाह, पोषणयुक्त आहार, उचित स्याहार, खेल मनोरञ्जन, सुरक्षा, संरक्षण प्रारम्भिक सिकाइ तथा सर्वाङ्गीण विकासको हकलगायत बालबालिकाका आवश्यकतालाई सुनिश्चित गर्ने कुरा उल्लेख गरिएको छ । यसै सन्दर्भमा गुणस्तरयुक्त प्रारम्भिक बालविकासका लागि बहुपक्षीय आवश्यकता परिपूर्ति गर्न विश्व स्वास्थ्य सङ्गठन, युनिसेफ तथा विश्व बैङ्कलगायतको आह्वान पनि उल्लेखनीय रहेको छ । यी घोषणाहरूमा उचित बालस्याहार केन्द्रित ढाँचालाई आधार बनाई अभिभावक, स्थानीय निकाय, राज्य तथा सम्बन्धित सेवा प्रदायक संस्थाले बालबालिकाको आवश्यकता र उनीहरूका हक सुनिश्चित गर्नुपर्ने कुरामा जोड गरिएको छ । सर्वमान्य यस ढाँचाका प्रमुख पाँच पक्षहरू निम्नलिखित छन् :

१. स्वास्थ्य र उपचार

३६ देखि ४८ महिनाका बालबालिको स्वस्थ र तन्दुरुस्त रहन अभिभावक, शिक्षक, स्याहारकर्ताले निम्नानुसारका आवश्यकतामा ध्यान पुऱ्याउनु पर्दछ :

- नियमित वृद्धि जाँच (तौल, उचाइ)
- नियमित स्वास्थ जाँच
- जुकाको सङ्क्रमण रोकथाम र उपचार
- सर्ने र नसर्ने रोगको जाँच र उपचार
- अपाङ्गताको पहिचान
- मानसिक स्वास्थ्य अनुगमन
- व्यक्तिगत स्वास्थ्य तथा स्याहार (शारीरिक सरसफाइ)
- वातावरण सरसफाइ (चर्पी)
- शरीर सञ्चालन, समन्वयको सिप
- खेल, मनोरञ्जन आदि ।

२. पोषणयुक्त आहार

३६ देखि ४८ महिनाका बालबालिकालाई शारीरिक र मानसिक रूपमा तन्दुरुस्त राख्न तथा निरोगी बनाउन अभिभावक, शिक्षक तथा स्याहारकर्ताले उनीहरूलाई आवश्यकतानुसार पोषणयुक्त खाना

दिनुका साथै देहायका कुरामा ध्यान पुऱ्याउनु पर्दछ ।

- पर्याप्त तथा पोषणयुक्त आहार
- उत्प्रेरणापूर्ण खुवाई
- सफा खानेपानी
- कुपोषणसम्बन्धी जाँच, रोकथाम र उपचार
- खाद्य तथा पोषण सुरक्षा
- भिटामिन ए, डी र सूक्ष्म पोषण तत्त्व आपूर्ति आदि ।

३. संवेदनशील स्याहार

बालबालिकाको उचित स्याहार सुनिश्चित गर्नका लागि अभिभावक, स्याहारकर्ता र शिक्षकहरू ज्यादै उत्तरदायी हुनुपर्छ । उचित गुणस्तरीय स्याहार सुसारसँग बालबालिकाको मनोभावनात्मक पक्ष पनि जोडिने भएकाले यस विषयमा संवेदनशील भई काम गर्नुपर्दछ र देहायका पक्षमा विशेष ध्यान दिनुपर्छ :

- पूर्वाग्रहरहित नि:सर्त व्यवहार, कुराकानी, क्रियाकलाप
- ममतापूर्ण हेरविचार
- उत्तरदायी र समानुभूतिसहितको संवेदनशील व्यवहार
- विश्वासिलो आत्मीय सम्बन्ध
- पर्याप्त अन्तरक्रिया
- दण्डरहित क्रियाकलाप
- अर्थपूर्ण कुराकानी र पर्याप्त सुनुवाइ आदि ।

४. सुरक्षा र संरक्षण

यस उमेरका बालबालिकाको उचित सुरक्षा र संरक्षण आवश्यक हुन्छ । सो आवश्यकता पूरा गर्न अभिभावक, शिक्षक र स्याहारकर्ताले निम्न अभ्यास गर्नुपर्दछ :

- शारीरिक तथा मानसिक रूपमा सुरक्षित वातावरण
- भेदभावरहित स्याहार र अवसर
- हेला, हिंसा, दुर्व्यवहार र गाली गलौजबाट सुरक्षा
- सुरक्षित वातावरण
- दण्डरहित वातावरण
- दुर्घटना, विपद्, जोखिमबाट सुरक्षा र संरक्षण आदि ।

५. उत्प्रेरणा र सिकाइ

बालबालिकाको वृद्धि विकास र सिकाइको आवश्यकता पूरा गर्न अभिभावक, शिक्षक र स्याहारकर्ताले निम्नलिखित कार्यहरू गर्नुपर्दछ :

- हौसला, उत्प्रेरणा र सकारात्मक अभ्यास
- शारीरिक सञ्चालन, बौद्धिक खेल, सिर्जनात्मक र अभिनय कलासम्बन्धी खेलौना दिने
- खेल खेल्न, सङ्गीत, गीत सुन्न, गाउन, कथा सुन्न भन्न
- सिकाइका लागि पर्याप्त अवसर
- शारीरिक, सामाजिक, संवेगात्मक, बौद्धिक विकासको लागि पर्याप्त अवसर
- प्रारम्भिक साक्षरता सिप सिकाइ
- पूर्व गणितीय सिप सिकाइ आदि ।

४.१. विकास तथा सिकाइका आधारभूत सूचकहरू

१. शारीरिक स्वास्थ्य र तन्दुरुस्ती

शारीरिक विकास	**पोषणयुक्त खाना खाने बानी** • स्थानीय परिवेशअनुसार सही तरिकाले खाना खान सक्छन् । • खानेकुरासँग सम्बन्धित केही स्वस्थकर बानीहरू जस्तै : चपाएर खाने, नपोखी खाने, भुइँमा झरेको टिपेर नखाने, तोकेको ठाउँमा बसेर खाने, खान हुने र खान नहुने चिज चिन्न सक्छन् । • सामान्य खानाका परिकार चिनेर नाम भन्न सक्छन् । • स्थानीय रूपमा उपलब्ध हुने हरिया सागपात, तरकारी तथा फलफूल चिनेर नाम भन्न सक्छन् । **शारीरिक तन्दुरुस्ती** • उमेरअनुसारको तौल हुन्छ । • उमेरअनुसारको उचाइ हुन्छ । • दैनिक क्रियाकलापमा सहभागिता जनाउन सक्छन् । • सक्रिय रूपमा शारीरिक क्रियाकलापमा सरिक हुन सक्छन् ।
अङ्ग सञ्चालन सिप विकास	**स्थूल अङ्ग सञ्चालन सिप विकास** • हात खुट्टा फैलाउने तथा जोड्ने साधारण शारीरिक अभ्यास एक दुई पटक गर्न सक्छन् । • फरक फरक तरिका वा चालमा फरक फरक दिशातर्फ हिँड्न र दौडिन सक्छन् । • सिधा रेखामा हिँड्न र दौडिन सक्छन् । • विभिन्न प्रकारका घेरा तथा आकारहरूमा हिँड्न र दौडिन सक्छन् । • हात र घुँडाको सहायताले अगाडि पछाडि घस्रिन सक्छन् । • विभिन्न प्रकारका सतहहरूमा (समतल, छड्के) चढ्ने र ओर्लिने गर्छन् । • बललाई गुडाउने, हान्ने र उफार्ने गर्न सक्छन् । • दिइएको निर्देशनबमोजिम फरक फरक चालमा रोकिने र अघि बढ्ने गर्छन् । • फरक फरक धुन तथा तालमा फरक फरक चालमा जान सक्छन् । • ३ सेकेन्डसम्म पालैपालो एक खुट्टाले टेकेर सन्तुलनमा रहन सक्छन् । • हलुका र गह्रुँङ्गो वस्तु छुट्याउन सक्छन् । • टाउकोमा विभिन्न वस्तुहरू जस्तै : किताब झोला अढ्याउन मिल्ने कुनै खेलौना आदि राखेर फरक फरक चालमा (छिटो ढिलो, अघि पछि, हिँड्ने कुद्ने, उफ्रिने घस्रिने आदि) जान सक्छन् । **सूक्ष्म अङ्ग सञ्चालन सिप विकास** • तीनओटा औँलाले हलुका चिजहरू जस्तै : मैन, रङ, बुरुस आदि समाउन सक्छन् । • कुनै चिजको सहायता लिएर वा नलिएर ट्रेसिङ गर्न सक्छन् । • विभिन्न आकार प्रकारका वस्तुहरूलाई दिइएको निर्देशनअनुसार तथा स्वतन्त्र रूपले विभिन्न स्थानमा राख्न सक्छन् । • ससाना बल र वस्तुहरूलाई फाल्ने र समात्न सक्छन् । • कागज च्यात्न सक्छन् । • कमिजको टाँक लगाउन र खोल्न सक्छन् । • कपडा तथा झोलाका फसनरलाई खोल्न र बन्द गर्न सक्छन् । • हलुका र सुरक्षित किसिमका बोतल तथा भाँडाको बिर्को खोल्ने र बन्द गर्न सक्छन् । • मुछेको पिठो तथा माटोबाट विभिन्न आकार वा ढाँचा निर्माण गर्न सक्छन् । • सिन्का, छेस्का तथा औँलाले बालुवामा विभिन्न आकृतिहरू बनाउन सक्छन् । • ठुला प्वाल भएका सामग्रीहरू (जस्तै : धागो बेर्ने लरिया, ठुला माला, गोलाकार वस्तु वा रिङ आदि) लाई धागो वा डोरीमा उन्न सक्छन् ।

	इन्द्रिय अङ्ग सञ्चालन सिप विकास • नरम, कडा, चिल्लो र खस्रो वस्तु छुट्याउन सक्छन् । • विभिन्न खाने कुराको स्वाद चिनेर र वर्गीकरण गर्न सक्छन् । • विभिन्न गन्ध र बास्ना चिन्न तथा वर्गीकरण गर्न सक्छन् । • विभिन्न प्रकारका आवाजहरू चिन्न सक्छन् । • विभिन्न प्रकारका आकार चिन्न सक्छन् । • प्राथमिक रङ (रातो, पहेँलो र निलो) चिन्न सक्छन् ।
व्यक्तिगत हेरचाह र स्वच्छता	**सरसफाइ सिप** • आफ्ना हातगोडा आफैँ धुन सक्छन् । • खाना खानु अगि र पछि हात धुन सक्छन् । • शौचालय गए पछि हात धुन सक्छन् । • कुल्ला गर्न सक्छन् । • मुख धुन सक्छन् । • आफ्नो पोसाकलाई जतन गर्न सक्छन् । • रुमालले सिँगान पुछ्न सक्छन् । • सही तरिकाले दाँत माझ्न सक्छन् । • कपाल कोर्न सक्छन् । • ऐना हेर्न सक्छन् । • खोक्दा र हाच्छ्युँ गर्दा मुख र नाक छोप्न सक्छन् । • शौचालय जानु परेको अवस्थामा "जान्छु" भन्न सक्छन् । • शौचालयमा सही तरिकाले बस्न सक्छन् ।
	सुरक्षित अभ्यास • आआफ्नो बाबुआमाको नाम तथा घरको ठेगाना भन्न सक्छन् । • बिजुली, आगो, पानी, रोग तथा किराहरूबाट हुन सक्ने सामान्य खतराका विषयमा जानेर भन्न सक्छन् । • किला, काँडा, शिशा जस्ता घोच्ने तथा काट्ने चिजमा टेक्न र खेलाउन हुन्न भन्ने कुरा जानेर भन्न सक्छन् । • आफू बिरामी अथवा असहज अवस्थामा रहेको कुरा अरूलाई भन्न सक्छन् । • आफूलाई आवश्यक पर्दा मदत माग्न र आफूभन्दा ठुलालाई आवश्यक पर्दा मदत गर्न आफू तयार हुन्छन् ।

२. सामाजिक विकास

सामाजिक विकास	**परिचित तथा अपरिचित वयस्कहरूसँगको भेट र कुराकानी** • शब्द तथा उचित हाउभाउसहित सही तरिकाको अभिवादन गर्न सक्छन् । • विभिन्न प्रकारका सामान्य पारिवारिक तथा सामाजिक क्रियाकलाप तथा गतिविधिमा सहभागी हुन्छन् । • परिवारका सदस्यहरूलाई चिन्न तथा अन्य नाता सम्बन्ध भन्न सक्छन् ।
	साथीहरूसँग कुराकानी • साथीहरूका कुरामा ध्यान दिन्छन् । • साथीहरूका संवेग र प्रतिक्रियाप्रति आफूले पनि उचित प्रतिक्रिया दिन सक्छन् । • आफूलाई लागेका कुरा (संवेगात्मकसमेत) सही किसिमले साथीहरूलाई भन्न सक्छन् । • विभिन्न खेलसम्बन्धी क्रियाकलापमा साथीहरूसँग सहभागी हुन सक्छन् ।

सामाजिक विकास	**सकारात्मक सामाजिक व्यवहार** • परिचित व्यक्ति तथा नातेदारहरूसँग कुराकानी गर्न सक्छन् । • अर्को साथीको प्रयास तथा रुचिप्रति उचित प्रतिक्रिया दिन्छन् । • दिइने निर्देशनहरूको पालना गर्न सक्छन् । • समूहकार्यमा सहभागी हुन्छन् । • आवश्यक परेको वा साथीहरूले खोजेका बेलामा सहयोग गर्न तयार हुन्छन् । • पालो पर्खिन्छन् ।
मूल्यमान्यता तथा नैतिकता	**वैयक्तिक मूल्यमान्यता तथा व्यवहार** • आफूजस्तै अरू साथी र वयस्कहरूलाई सम्मान गर्छन् । • गल्ती भएको महसुस गर्छन् । • आवश्यकतानुसार साथीको कामलाई सहयोग गर्छन् । • अरूलाई दुःख दिँदैनन् (जस्तै : चिमोट्ने, थुक्ने, टोक्ने, कपाल तान्ने जस्ता गतिविधि गर्दैनन्) ।
	नेपाली संस्कृति र सम्पदा • राष्ट्रिय गान गाँउदा सँगसँगै गाउन सहभागी हुन सक्छन् । • नेपालको राष्ट्रिय झन्डा चिन्न सक्छन् । • घरपरिवारमा मनाइने चाडपर्वमा सहभागी हुन्छन् । • आफ्ना घरपरिवारमा मनाइने चाडपर्वका अवसरमा प्रयोग हुने चिजहरू चिन्छन् । • घरमा मनाइने चाडपर्वको नाम भन्न सक्छन् । • आफ्नो घर तथा समुदायको वरिपरि पाइने पाटी, पौवा, मन्दिर, मस्जिद, गुम्बा जस्ता धार्मिक स्थल, मुख्य सांस्कृतिक तथा प्राकृतिक सम्पदाको पहिचान गर्न सक्छन् ।

३. संवेगात्मक विकास

संवेगात्मक विकास	**संवेगको अभिव्यक्ति** • आफू खुसी, दुःखी भएको कुरा व्यक्त गर्न सक्छन् । • साथीहरू तथा व्यक्तिहरू रिसाएको, खुसी भएको, आश्चर्य प्रकट गरिरहेको, दुःखी भएको आदि संवेगको अवस्थालाई चिन्छन् । • संवेगलाई शब्दबाट, मुखाकृतिबाट / शारीरिक हाउभाउ तथा चालबाट व्यक्त गर्छन् । • कुनै व्यक्तिको चित्र तथा फोटो हेरी ती चित्र तथा फोटोमा देखिने संवेगात्मक अवस्था (रिसाएको, खुसी भएको, आश्चर्य प्रकट गरिरहेको, दुःखी भएको आदि) पहिचान गरी भन्न सक्छन् । • ३ मिनेटसम्म शान्त बस्न सक्छन् । • आफ्नो संवेगात्मक अवस्थाहरूलाई (जस्तै : खुसी, दुःख, रिस तथा आश्चर्य) साथी, सहजकर्ता तथा परिवारबिच कुनै न कुनै तरिकाले आदानप्रदान गर्न सक्छन् ।

४. बौद्धिक विकास

ज्ञान	**वातावरण** • आफैँले अवलोकन गरेर हिमाल, पहाड, वन तथा नदीनाला चिन्न सक्छन् । • तस्बिर तथा चित्रबाट हिमाल, पहाड, वन, नदीनाला आदि चिन्न सक्छन् । • रात र दिन छुट्याउन सक्छन् । • आफ्नो स्थानअनुसार तातो, चिसो, जाडो, गर्मी, वर्षात् भएको दिन, घाम लागेको दिन, हुरी बतास चलेको, शीतलहर तथा हिमपात भएको दिन चिन्न सक्छन् । • तोकिएको स्थानमा फोहोर फाल्न वा राख्न सक्छन् । • घर तथा छरछिमेकमा उपलब्ध जनावर, पन्छी, किरा आदिको नाम चिनेर भन्न सक्छन् । • घर तथा छरछिमेकमा उपलब्ध बोटबिरुवा फलफूल तथा तरकारीको नाम चिनेर भन्न सक्छन् ।
	स्वास्थ्य तथा विज्ञान • शरीरका विभिन्न भागहरूको नाम भन्न सक्छन् । • शरीरका केही अङ्गहरू जस्तै : आँखा, कान, नाक, मुख, जिब्रो, हातखुट्टा आदिको काम भन्न सक्छन् । • वस्तुहरूको सामान्य अवस्था (जस्तै : गाडा, झोल र धुवाँ, बाफ, जमेको, पग्लेको) चिन्न सक्छन् ।
	गणितीय ज्ञान • १ देखि ५ सम्म गन्ती गर्न सक्छन् । • केही वस्तुका आकारको (जस्तै : लाम्चो, चारपाटे, गोलो, बाटुलो आदि) चिन्न सक्छन् । • कुनै पनि वस्तु तथा सामग्री राखिएका स्थान (जस्तै : भित्र बाहिर, तल माथि, मुनि तर्फ आदि) पत्ता लगाउन सक्छन् । • विभिन्न वस्तुहरूको परिमाण र आकारको तुलना (जस्तै : धेरै, थोरै, सानो, ठुलो आदि) गरी भन्न सक्छन् ।
बोध	**धारणा निर्माण** • कुनै दुई वस्तुहरूलाई लम्बाइ, चौडाइ तथा आकारका आधारमा तुलना गर्न सक्छन् । • कुनै कार्यक्रमको सुरु तथा अन्त्य भएको थाहा पाउन सक्छन् । • वरिपरिका जीव तथा वनस्पतिको प्रकार र त्यसको गुण पहिचान गर्न सक्छन् । (जस्तै : बिरालोलाई जनावर भन्न र बिरालाहरूमध्ये कालो, खैरो कुन चाहिँ हो ? छुट्याउने)
सिर्जनशीलता	**कलात्मक सिर्जनशीलता** • औँलाले रेखा, धर्सा कोर्न सक्छन् । • बुरुसले रेखा, धर्सा कोर्न सक्छन् । • भुइँ तथा कागजमा रङ पोत्छन् । • विभिन्न प्रकारका आकार कोर्न र अर्थ लगाउन सक्छन् । • कागजमा विभिन्न आकार तथा चित्र कोर्ने गर्छन् । • विभिन्न वस्तुको प्रयोग गरेर कोलाज बनाउँछन् । • कागज तथा कपडा पट्याउने र खोल्न सक्छन् ।

सिर्जनशीलता	**साङ्गीतिक सिर्जनशीलता** • आफूले सुन्दै आएका छोटो गीत गाउँन सक्छन् । • गीतका शब्दअनुसार अभिनय तथा चाल गर्न सक्छन् । • स्वतन्त्र रूपले नाच्न सक्छन् । • विभिन्न किसिमका आवाज र सङ्गीत छुट्याउन सक्छन् । • ३ मिनेटसम्म सङ्गीतमा ध्यान केन्द्रित गर्न सक्छन् । • विभिन्न प्रकारका आवाज निकाल्न् सक्छन् । • शरीरका विभिन्न अङ्गहरू जस्तै : हात, औँलाहरू, मुख आदि र वाद्यसाधनको प्रयोग गरी विभिन्न प्रकारका ताल निकाल्न सक्छन् ।
समस्या समाधान	• सामानलाई सही ठाउँमा राख्न सक्छन् । • आफूलाई परेको समस्यामा सहयोग माग्न सक्छन् । • साधारण कुरामा प्रश्न गर्ने तथा कारणको खोजी गर्न सक्छन् । • आफ्नो व्यवहारमा देखा पर्ने नतिजाको प्रभाव पर्ने कारण खोज्ने प्रयत्न गर्न सक्छन् । • तर्कपूर्ण तरिकाले जवाफ दिने कोसिस गर्छन् ।
संज्ञानात्मक सिप र सिकाइ प्रक्रिया	• वस्तुहरू रखाइको क्रम मिलाउन सक्छन् । • निर्देशनअनुसार वा आफैँले कल्पना गरेर विभिन्न वस्तुलाई फरक फरक ढाँचामा क्रम मिलाएर राख्न सक्छन् । • विभिन्न अभिनय गरेर खेल्छन् ।

५. भाषा र सञ्चार

सुनाइ	**सुन्ने र बुझ्ने क्षमता विकास** • ३ मिनेटसम्म सुन्ने र ध्यान केन्द्रित गर्न सक्छन् । • भनिएका कुनै दुई तीन चिजहरू एक पटकमा सम्झिन सक्छन् । • आँखा जुधाएर कुनै कुरा सुन्छन् ।
बोलाइ	• चारदेखि पाँच शब्दका अर्थपूर्ण वाक्य बनाउन सक्छन् । • आफ्ना साथी तथा समूहलाई कुनै कुराको सञ्चार गर्न सक्छन् । • साधारण शब्दको व्याख्या आफ्नै भाषामा गर्न सक्छन् । • बालगीत तथा कविता अनुकरण गरी गाउन सक्छन् ।
पूर्वपढाइ सिप	**सङ्केत, चिह्न र चित्रहरूलाई हेर्न र बुझ्न समर्थ हुने** • साधारण सङ्केत चिन्न र त्यसको अर्थ भन्न सक्छन् । • दैनिक रूपमा बोलिने वा प्रयोगमा आउने शब्दलाई स्पष्टसँग उच्चारण गर्न सक्छन् । • पुस्तकको आवरणलाई चिन्न सक्छन् । • चित्र हेरेर त्यसका बारेमा आफ्नो धारणा व्यक्त गर्न सक्छन् । • शब्द र चित्रलाई फरक देखाउन सक्छन् ।
पूर्वलेखन सिप	• स्वतन्त्र रूपमा केरकार गर्न सक्छन् । • आफूले कोरेका कुरा साथी तथा समूहलाई देखाउने र भन्ने गर्छन् । • औँलाले मन लागेका कुरा कोर्ने गर्छन् ।

५. कार्यान्वयन प्रक्रिया

मुख्यतः सङ्गठित रूपमा सञ्चालित शिशु स्याहार केन्द्र, प्रारम्भिक बालविकास केन्द्रहरू वा पूर्वप्राथमिक कक्षाहरूका साथै व्यक्तिगत तवरमा घरपरिवारमा समेत यस उमेर समूहका बालबालिकाको विकास तथा सिकाइका लागि यो सहयोगी पुस्तिकाको प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

१. शिशु स्याहार केन्द्र, प्रारम्भिक बालविकास केन्द्रहरू वा पूर्वप्राथमिक कक्षाहरूमा

नेपालमा सामुदायिक तथा संस्थागत विद्यालय, प्रारम्भिक बालविकास केन्द्रहरू र निजी क्षेत्रद्वारा सञ्चालित पूर्वप्राथमिक विद्यालयहरूले शिशु विकास/स्याहार केन्द्रहरूको अवधारणाअनुरूप ३ देखि ४ वर्ष उमेर समूहका बालबालिकाको विकास तथा सिकाइको सेवा प्रदान गर्दै आइरहेका छन् । तर यस उमेर समूहका बालबालिकाका लागि छुट्टै पाठ्यक्रम उपलब्ध छैन । अतः यो सहयोगी पुस्तिकामा दिइएका विषयवस्तुहरू र बालविकास तथा सिकाइका क्रियाकलापहरू हाल सञ्चालित प्रारम्भिक बालविकास केन्द्रहरू वा पूर्वप्राथमिक कक्षाहरूमा शिशु विकास/स्याहार केन्द्रहरूमा कार्यरत शिक्षक वा सहजकर्ताहरूले स्वाध्ययन सामग्रीका रूपमा प्रयोग गर्न सक्नु हुनेछ । यसका साथै शिक्षकहरूको पेशागत तालिम कार्यक्रम सञ्चालन गर्दा पनि ३ देखि ४ वर्ष उमेर समूहका बालबालिकाका विषयगत सन्दर्भमा यस सहयोगी पुस्तिकालाई आधार मान्नुपर्दछ ।

धेरैजसो प्रारम्भिक बालविकास केन्द्रहरू वा पूर्वप्राथमिक कक्षाहरूमा ३ र ४ वर्षका बालबालिका सँगसँगै राखिएका देखिन्छन् । यसले गर्दा सहजकर्तालाई सिकाइ कार्यक्रम सञ्चालन गर्नका लागि असहज भइरहेको हुन्छ । यस सहयोगी पुस्तिकाले त्यस प्रकारको असहजता हटाउन मदत गर्नेछ । बालबालिकाको विकासका मापदण्ड, क्षमता र रुचिमा आधारित भइ सहजकर्ताले *अनुसूची २* मा रहेको दैनिक कार्यतालिकाअनुसार कक्षा सञ्चालन गर्न सक्नु हुने छ । ३ वर्षका बालबालिकाका हकमा आधारभूत दैनिक क्रियाकलापमा बढी जोड दिएर साना समूहमा अभ्यास गराउनु पर्ने हुन्छ ।

२. घरपरिवारमा प्रयोग सम्बन्धमा

यस उमेर समूहका बालबालिका अधिकांश समय आफ्नै घरपरिवारमा रहने हुन्छन् । यो निर्देशिकामा उल्लिखित क्रियाकलाप ती बालबालिकाको हेरचाह र रेखदेख गर्ने अभिभावक तथा बाल स्याहारकर्ताले घरमै गर्न गराउन सक्नुहुन्छ । यसमा उल्लिखित क्रियाकलापहरू घरमा रहेका बालबालिकालाई गराउनाले बालबालिकाको सिकाइ र विकासमा सहयोग पुग्दछ ।

३. वैकल्पिक कार्यक्रममा

प्रारम्भिक बालविकास सुनिश्चित गर्न लागू हुने विभिन्न वैकल्पिक कार्यक्रमहरू जस्तै : समुदायमा आधारित बाल स्याहार, घुम्ती बालविकास केन्द्र वा सहजकर्ता, मोबाइल, रेडियो तथा टेलिभिजन कार्यक्रमहरूमा नमुना क्रियाकलापमा आधारित रही कार्यक्रम विकास गर्न सकिन्छ ।

६. बालविकासका पक्षसम्बन्धी नमुना क्रियाकलाप

शिशु स्याहार केन्द्र, पूर्व प्राथमिक कक्षा अथवा बालविकास केन्द्रमा रहेका ३ वर्षका बालबालिकाका लागि नमुना क्रियाकलापहरू सञ्चालन गर्न आवश्यक पर्ने विषयवस्तु वा विषय क्षेत्रहरूको उदाहरण

(नोट : विषयवस्तुहरू तल माथि हुन सक्ने छन् । विषय क्षेत्रहरूअनुसार क्रियाकलापलाई परिमार्जन गर्न सकिन्छ, यहाँ उल्लिखित विषयक्षेत्र नमुना मात्रै हुन् ।)

यी क्रियाकलापलाई अभिभावकले घरमा एक जना बालबालिकासँग मात्र पनि गर्ने किसिमले परिमार्जन गर्न सक्ने छन् ।

नमुना विषयवस्तु

१. म र मेरो परिवार

- म र मेरो साथी
- मेरो परिवार
- मेरो शिशु स्याहार/विकास केन्द्र

२. मेरो ठाउँ

- मेरो छिमेकी
- घर (मेरो घर)
- पेसा र व्यवसाय
- मेरा ठाउँको विशेषता र नक्साङ्कन

३. हाम्रो संस्कृति

- सबैले मन पराउने चाडपर्वहरू (जन्मदिन)
- चाडपर्वमा गरिने क्रियाकलापहरू (जन्मदिनको गीत)

४. समय

- घडी (बालगीत)
- क्यालेन्डर (जन्मदिनको चार्ट)
- मौसम (गीत)

५. वातावरण

- पानी
- बोटबिरुवा
- जनावर (चराचुरुङ्गी, किराफट्याङ्ग्रा) (घरपालुवा)
- खेतीपाती
- भौगोलिक परिवेश
- परिवर्तन

६. यातायात

- यातायातका साधन (स्थानीय स्थल यातायात)
- यातायातको प्रयोग

७. हाम्रो पहिचान

- हाम्रो राष्ट्र र राष्ट्रिय निशानीहरू (झन्डा)
- हाम्रो संस्कृति र वेशभूषाहरू
- हाम्रो गौरव
- हामी नेपाली

१. शारीरिक विकास

सूचकहरू

(क) पोषणयुक्त खाना खाने बानी

- स्थानीय परिवेशअनुसार सही तरिकाले खाना खान सक्छन् ।
- खानेकुरासँग सम्बन्धित केही स्वस्थकर बानीहरू जस्तै : चपाएर खाने, नपोखी खाने, भुइँमा झरेको टिपेर नखाने, तोकेको ठाउँमा बसेर खाने, खान हुने र खान नहुने चिज चिन्न सक्छन् ।
- सामान्य खानाका परिकार चिनेर नाम भन्न सक्छन् ।
- स्थानीय रूपमा उपलब्ध हुने हरिया सागपात, तरकारी तथा फलफूल चिनेर नाम भन्न सक्छन् ।

(ख) शारीरिक तन्दुरुस्ती

- उमेरअनुसारको तौल हुन्छ ।
- उमेरअनुसारको उचाइ हुन्छ ।
- दैनिक क्रियाकलापमा सहभागिता जनाउन सक्छन् ।
- सक्रिय रूपमा शारीरिक क्रियाकलापमा सरिक हुन सक्छन् ।

बालविकासका पक्षसम्बन्धी नमुना क्रियाकलाप

१.१. स्वस्थकर तरिकाले खाने बानी

सिकाइ उद्देश्यहरू

यस क्रियाकलाप पछि बालबालिका देहायका कार्य गर्न सक्षम हुने छन् :

- सफा र ताजा खाना चिन्न
- आफूलाई मन पर्ने खाना चिनेर भन्न
- खाना खाने बेलामा शान्त रहने बानीको विकास गर्न
- खाना खानु अगि र खाए पछि हात धुने अभ्यास गर्न
- प्रयोग गरिएका सामान उचित स्थानमा राख्न

आवश्यक सामग्री

- स्वस्थकर खानासम्बन्धी चित्र

सिकाइको अनुगमन तथा मूल्याङ्कन विधि

- अवलोकन
  - बालबालिकाले खाना खाएको र दिएका निर्देशन पालना गरे नगरेको अवलोकन गर्ने
  - सफा तथा ताजा खाना चिन्न सके सकेनन् अवलोकन गर्ने

सर्वाङ्गीण विकासका क्षेत्र : आधारभूत हेरचाह, स्वस्थ खाने बानी

क्रियाकलापका चरणहरू

- दैनिक खाजाको समयमा यो क्रियाकलाप सञ्चालन गर्ने
- स्वस्थकर तरिकाले खाना खाने बानीहरू देखाइएको चित्रहरू प्रदर्शन गरी त्यसका विषयमा छलफल गर्ने
- बालबालिकालाई खाना खानु अगि र पछि सफा हुन र उचित रूपमा खान प्रोत्साहन गर्ने
- बालबालिकालाई उनीहरूले खाने स्वस्थकर खाद्य वस्तुहरूको नाम भन्न लगाउने र स्वस्थकर बानीहरूबारे छलफल गर्ने
- बालबालिकासँग खानाको महत्त्वबारे र खानाले हाम्रो शरीरलाई कसरी असर गर्छ भनी छलफल वा कुराकानी गर्ने
- बालबालिकालाई उनीहरूको मन पर्ने खानाको नाम भन्न लगाउने
- खाना खाँदा, शान्त रहन बालबालिकालाई सम्झाउने
- बालबालिकालाई खाना खाए पछि भाँडाहरू आफैँ सफा गर्न र उचित स्थानमा राख्न सहयोग गर्ने ।

१.२. स्वस्थकर खाना

सिकाइ उद्देश्यहरू

यस क्रियाकलाप पछि बालबालिका देहायका कार्य गर्न सक्षम हुने छन् :

- ताजा र सफा खाद्य खाना/वस्तुहरू चिनेर नाम भन्ने अभ्यास गर्न
- फोहोर तथा बासी खानाले पार्ने प्रभाव बताउन
- शरीरलाई फाइदा गर्ने र नगर्ने खानाको वर्गीकरण गर्न

आवश्यक सामग्री

- 'स्वस्थकर खाना (शरीरलाई फाइदा गर्ने)' र 'अस्वस्थकर खाना (शरीरलाई हानी पुऱ्याउने)' का चित्रहरू जस्तै : फलफूल, मासु, गेडागुडी, तरुल, हरियो साग, बासी खाना, नछोपेको खाना, मिति उल्लेख नभएको खानेकुरा आदि (स्थानीय खाना पनि देखाउन सकिने)
- खुसी र दुःखी अनुहारको चित्र
- कुपोषित र सुपोषित बालबालिकाको चित्र

सिकाइको अनुगमन तथा मूल्याङ्कन विधि

- अवलोकन : बालबालिकाले 'स्वस्थकर खाना (शरीरलाई फाइदा गर्ने)' र 'अस्वस्थकर खाना (शरीरलाई हानी पुऱ्याउने)' छुट्याउन सके सकेनन् अवलोकन गर्ने
- बालबालिकाले ताजा र सफा खाना तथा बासी एवम् फोहोर खाना छुट्याउन सके सकेनन्, अवलोकन गर्ने
- प्रश्नोत्तर : बालबालिकाले खानेकुराहरूको नाम भन्न सके सकेनन् ? आफूलाई मन पर्ने र मन नपर्ने खानेकुराहरूको बारेमा भन्न सके सकेनन् उत्तरका आधारमा मूल्याङ्कन गर्ने

सर्वाङ्गीण विकासका क्षेत्र : आधारभूत हेरचाह, भाषिक सिपहरू

क्रियाकलापका चरणहरू

- बालबालिकालाई आफ्नो वरपर गोलो घेरामा राखी "हामी स्वस्थकर खाना र अस्वस्थकर खानाका बारेमा छलफल गर्छौं ।" भन्ने
- बालबालिकालाई उनीहरूको बुझाइमा त्यस्ता खाना के के होलान् बताउन लगाउने
- बालबालिकालाई विभिन्न खानेकुराहरूको चित्र देखाउने र सँगसँगै नाम पनि भन्ने
- बालबालिकासँग "यसको स्वाद कस्तो हुन्छ ?" जस्तै : गुलियो, नुनिलो, अमिलो, टर्रो, तितो भनी छलफल गर्ने, बालबालिकालाई उक्त खानेकुरा मन पर्छ वा मन पर्दैन भनेर भन्न लगाउने
- बालबालिकालाई खुसी र दुःखी अनुहारको चित्र देखाउने, अब खानाका चित्रहरू 'स्वस्थ खाना' र 'अस्वस्थ खाना' मा बालबालिकालाई खुसी र दुःखी अनुहारको चित्र राखेर छुट्याउन भन्ने
- बालबालिका सँगसँगै छलफल गर्ने, जस्तै : अस्वस्थकर खाना किन खानु हुँदैन ? स्वस्थकर खाना किन खानुपर्छ ?
- बालबालिकालाई आफ्नो खाना खाने बानीको बारेमा भन्न लगाउने, जस्तै : के मन पर्छ, किन ?

२. अङ्ग सञ्चालन सिप विकास (सूक्ष्म अङ्ग)

सूचकहरू

(क) सूक्ष्म अङ्ग सञ्चालन सिप विकाससम्बन्धी सूचकहरू

- तीनओटा औँलाले हलुका चिजहरू जस्तै : मैन, रङ, बुरुस आदि समाउन सक्छन् ।
- कुनै चिजको सहायता लिएर वा नलिएर ट्रेसिङ गर्न सक्छन् ।
- विभिन्न आकार प्रकारका वस्तुहरूलाई दिइएको निर्देशनअनुसार तथा स्वतन्त्र रूपले विभिन्न स्थानमा राख्न सक्छन् ।
- ससाना बल र वस्तुहरूलाई फाल्ने र समात्न सक्छन् ।
- कागज च्यात्न सक्छन् ।
- कमिजको टाँक लगाउन र खोल्न सक्छन् ।
- कपडा तथा झोलाका फसनरलाई खोल्न बन्द गर्न सक्छन् ।
- हलुका र सुरक्षित किसिमका बोतल तथा भाँडाको बिर्को खोल्ने र बन्द गर्ने गर्छन् ।
- मुछेको पिठो तथा माटोबाट विभिन्न आकार वा ढाँचा निर्माण गर्न सक्छन् ।
- सिन्का, छेस्का तथा औँलाले बालुवामा विभिन्न आकृतिहरू बनाउन सक्छन् ।
- ठुला प्वाल भएका सामग्रीहरू (जस्तै : धागो बेर्ने लरिया, ठुला माला, गोलाकार वस्तु वा रिङ आदि) लाई धागो वा डोरीमा उन्न सक्छन् ।

सूक्ष्म अङ्ग सञ्चालन सिप (नमुना क्रियाकलाप)

२.१. चित्रकला

सिकाइ उद्देश्यहरू

यस क्रियाकलाप पछि बालबालिका देहायका कार्य गर्न सक्षम हुने छन् :

- सूक्ष्म अङ्ग सञ्चालन सिपको अभ्यास गर्न
- सिर्जनात्मक सिपको विकास गर्न
- स्वअभिव्यक्ति वा आत्म अभिव्यक्तिको क्षमता विकास गर्न
- पूर्वलेखन सिपको अभ्यास गर्न

आवश्यक सामग्री

- पेपर र क्रेयन माटो, चुन ढुङ्गा, धुलो

सिकाइको अनुगमन तथा मूल्याङ्कन विधि

- अवलोकन
  - बालबालिकाले क्रेयन कसरी समाउछँन् र चित्र बनाउनको लागि कुन चिजहरू ल्याउँछन् अवलोकन गर्ने
  - आफ्नो चित्रात्मक कला कसरी अरुलाई भन्छन् अवलोकन गर्ने
  - बालबालिकाले ब्रस, मैन रङ तीन औँलाले समाएर केरकार, चित्र कोरेको
- प्रश्न: आफ्नो चित्रको नाम सोध्ने

सर्वाङ्गीण विकासका क्षेत्र : सूक्ष्म अङ्ग सञ्चालन सिप, रचनात्मक कला, भाषा सिप

क्रियाकलापका चरणहरू

- सबै बालबालिकालाई कागज र क्रेयन (मैन रङ) वितरण गर्ने । (क्रेयन नभएमा माटो, चुन ढुङ्गा, धुलोबाट पनि रङ्गाउन दिन सकिन्छ ।)
- आफूलाई मन लागेको चित्र बनाउन लगाउने
- चित्र बनाउन र पूरा गर्न समय दिने
- सबै बालबालिकाले देखाउँदै एक एक गरी आफूसँगै राख्ने, आफ्नो चित्रकाबारेमा भन्न लगाउने, चित्रको अवलोकन गरी स्याबासी दिने, अन्य बालबालिकालाई ताली बजाउन लगाई प्रोत्साहन गर्न लगाउने ।

२.२. गुडियाका लागि घर

सिकाइ उद्देश्यहरू

यस क्रियाकलाप पछि बालबालिका देहायका कार्य गर्न सक्षम हुने छन् :

- विभिन्न आकृतिहरू निर्माण गर्न
- सञ्चार गर्न
- अनुकरण गर्न

आवश्यक सामग्री

- विभिन्न प्रकारका ब्लक टुक्राहरू
- विभिन्न प्रकारका बाँस, ढुङ्ग्रा, मकैका खोया, डब्बा, धागो

सिकाइको अनुगमन तथा मूल्याङ्कन विधि

- अवलोकन
  - बालबालिकाको हात र आँखाको समन्वय सिप अवलोकन गर्ने
  - नमुना घर हेरेर बनाउँदा ब्लक वा स्थानीय सामग्री प्रयोग गरेर गुडियाको घर बनाएको अवलोकन गर्ने
- प्रश्नः समूहमा आफूले बनाएका रचनात्मक/सिर्जनात्मक कलाको बारेमा भन्न सक्छन् कि सक्दैनन् प्रश्न गरी जवाफ लिने कोसिस गर्ने

सर्वाङ्गीण विकासका क्षेत्र : सूक्ष्म अङ्ग सञ्चालन सिपहरू, रचनात्मक सिप

क्रियाकलापका चरणहरू

- "आफ्नो गुडिया वा मन पर्ने कुनै खेलौनाका लागि कस्तो घर बनाउन चाहनुहुन्छ ?" सोध्ने
- उपलब्ध विभिन्न किसिमका तुन्ने, बुन्ने, बनाउने सामग्रीहरू, जस्तै : बिल्डिङ ब्लक्स, कार्डबोर्ड, किताबहरू र स्थानीय सामग्री दिएर उनीहरूलाई मन परेका कुरा बनाउने अवसर दिने
- बालबालिकालाई चाहिने जति समय उपलब्ध गराउने
- बालबालिकाले बनाएका रचनाको अवलोकन गर्ने, बालबालिकालाई गुडिया वा मन पर्ने खेलौना आफ्नो घरभित्र राख्न लगाउने र अरू बालबालिकालाई पनि देखाउने
- आफूले बनाएको खेलौनाका बारेमा भन्न लगाउने ।

२.३. साङ्गीतिक चित्र

सिकाइ उद्देश्यहरू

यस क्रियाकलाप पछि बालबालिका देहायका कार्य गर्न सक्षम हुने छन् :

- सूक्ष्म अङ्ग सञ्चालन सिप अभ्यास गर्न
- रचनात्मक सिप विकास गर्न
- स्वअभिव्यक्ति सिप विकास गर्न

आवश्यक सामग्री

- पेपर र क्रेयन
- सङ्गीतका साधनहरू

सिकाइको अनुगमन तथा मूल्याङ्कन विधि

- अवलोकन
  - बालबालिकाले सङ्गीतको ताल/धुनमा ध्यान केन्द्रित गरे नगरेको अवस्था अवलोकन गर्ने
  - बालबालिकाले आफूले बनाएको चित्रका बारेमा भन्न सक्छन् कि सक्दैनन् प्रश्न गरी जवाफ लिने कोसिस गर्ने

सर्वाङ्गीण विकासका क्षेत्र : रचनात्मक सिप, सूक्ष्म अङ्ग सञ्चालन सिप, सङ्गीत कला

क्रियाकलापका चरणहरू

- पेपर र क्रेयन वितरण गर्ने
- आँखा बन्द गरेर सङ्गीत सुन्न लगाई कस्तो अनुभूति भयो सोध्ने
- कुनै एउटा गीत/सङ्गीत सुनाउने
- अब सङ्गीतमा प्रयोग हुने साधनको सांकेतिक चित्र कोर्न लगाउने
- पर्याप्त समय उपलब्ध गराउने
- क्रियाकलाप सके पछि आफ्नो इच्छाअनुसार चित्रका बारेमा र आफूलाई लागेका कुरा भन्न लगाउने ।

२.४. कोलाज

सिकाइ उद्देश्यहरू

यस क्रियाकलाप पछि बालबालिका देहायका कार्य गर्न सक्षम हुने छन् :

- वस्तु छनौट गरी टाँस्ने अभ्यास गर्न
- सूक्ष्म अङ्ग सञ्चालन सिप अभ्यास गर्न

आवश्यक सामग्री

- विभिन्न किसिमका टाँस्न मिल्ने स्थानीय सामग्रीहरू (रङ्गीन क्रेप पेपर, कपास, ऊन धागो, टुक्रा, अन्न, पात, फूल आदि ।)
- कागज वा कार्डबोर्डको ठुलो टुक्रा
- गम

सिकाइको अनुगमन तथा मूल्याङ्कन विधि

- अवलोकन
    - सूक्ष्म अङ्ग सञ्चालन सिप
    - स्थानीय वस्तु प्रयोग गरी बनाइएको कोलाज

सर्वाङ्गीण विकासका क्षेत्र : सूक्ष्म अङ्ग सञ्चालन सिप, रङ चिन्ने अभ्यास

क्रियाकलापका चरणहरू

- बालबालिकालाई गोलो घेरामा राख्ने र विभिन्न किसिमका टाँस्न मिल्ने स्थानीय सामग्रीहरू देखाउँदै नाम भन्ने
- बालबालिकालाई पालैपालो आफ्नो मन पर्ने वस्तु टिप्न लगाउने
- सहजकर्ताले त्यस्ता सामग्री च्यातेर कसरी टाँस्न सकिन्छ भन्ने कुराको आफैँले नमुना प्रदर्शन गर्ने
- बालबालिकालाई पनि उनीहरूले टिपेका सामग्रीलाई च्यात्दै, टुक्राउँदै कागज वा कार्डबोर्डको ठुलो टुक्रामा टाँस्न लगाउने
- अन्तमा सबैले बनाएका कला (कोलाज) को सबैलाई अवलोकन गर्न दिने ।

३. अङ्ग सञ्चालन सिप विकास (स्थूल अङ्ग)

सूचकहरू

स्थूल अङ्ग सञ्चालन सिप विकासका सूचकहरू

- हात खुट्टा फैलाउने तथा जोड्ने साधारण शारीरिक अभ्यास एक दुई पटक गर्न सक्छन् ।
- फरक फरक तरिका वा चालमा फरक फरक दिशातर्फ हिँड्न र दौडिन सक्छन् ।
- सिधा रेखामा हिँड्न र दौडिन सक्छन् ।
- विभिन्न प्रकारका घेरा तथा आकारहरूमा हिँड्न र दौडिन सक्छन् ।
- हात र घुँडाको सहायताले अगाडि पछाडि घस्रिन सक्छन् ।
- विभिन्न प्रकारका सतहहरूमा (समतल, छड्के) चढने र ओर्लिने गर्छन् ।
- बललाई गुडाउने, हान्ने र उफार्ने गर्न सक्छन् ।
- दिइएको निर्देशनबमोजिम फरक फरक चालमा रोकिने र अघि बढ्ने गर्छन् ।
- फरक फरक धुन तथा तालमा फरक फरक चालमा जान सक्छन् ।
- ३ सेकेन्डसम्म पालैपालो एक खुट्टाले टेकेर सन्तुलनमा रहन सक्छन् ।
- हलुका र गह्रुङ्गो वस्तु छुट्याउन सक्छन् ।
- टाउकोमा विभिन वस्तुहरू जस्तै : किताब झोला अढ्याउन मिल्ने कुनै खेलौना आदि राखेर फरक फरक चालमा (छिटो ढिलो, अघि पछि, हिँड्ने कुद्ने, उफ्रिने घस्रिने आदि) जान सक्छन् ।

स्थूल अङ्ग सञ्चालन सिप (नमुना क्रियाकलाप)

३.१. जनावरको अभिनय

सिकाइ उद्देश्यहरू

यस क्रियाकलाप पछि बालबालिका देहायका कार्य गर्न सक्षम हुने छन् :

- स्थूल अङ्ग सञ्चालनका सिपहरू विकास गर्न
- जनावरका चाल/हिँडाइको नक्कल गर्न

आवश्यक सामग्री

- स्थानीय रूपमा बालबालिकाले देखिरहेका जनावरहरूको चित्र
- भ्यागुतो, घोडा, बाँदर, सर्प, खरायो अङ्कित मुकुन्डो

सिकाइको अनुगमन तथा मूल्याङ्कन विधि

- प्रश्नोत्तर : जनावरहरूको चिनारी र नाम भन्ने
- अवलोकन : जनावरको अभिनय

सर्वाङ्गीण विकासका क्षेत्र : स्थूल अङ्ग सञ्चालन सिपहरू, भाषिक सिपहरू

क्रियाकलापका चरणहरू

- बालबालिकालाई आफ्नो वरिपरि राख्ने र उनीहरूलाई जनावरहरूको चित्रपत्ती देखाएर चिन्न लगाउने, चिन्न नसके बताइदिने

- बालबालिकालाई ती चित्रपत्तीमा देखाइएका जनावरहरू कसरी हिँड्डुल गर्छन् भनी सोध्ने, उनीहरूले भन्न नसकेका कुरा आफैँले प्रदर्शन गरी देखाउने । जस्तै :
    - भ्यागुता जस्तै उफ्रने
    - घोडा जस्तै दौड्ने
    - बाँदर जस्तै हिँड्ने, झुण्डिने
    - सर्प जस्तै घिस्रने
- बालबालिकालाई जनावरको नाम भन्दै नक्कल गर्न लगाउने
- बालबालिकालाई विभिन्न दिशा र विभिन्न गतिमा हिँड्न लगाउने
- क्रियाकलाप पुनः दोहोऱ्याउने
- सबै बालबालिकालाई फेरि एकै ठाउँमा राखी उनीहरूलाई मन पर्ने जनावरको नाम भन्न लगाउने ।

३.१. नाच/साङ्गीतिक चाल

सिकाइ उद्देश्यहरू

यस क्रियाकलाप पछि बालबालिका देहायका कार्य गर्न सक्षम हुने छन् :

- स्थूल अङ्ग सञ्चालन सिपहरूको विकास गर्न
- ताल/सङ्गीतको आधारमा सिर्जनात्मक सिप विकास गर्न

आवश्यक सामग्री

- मादल, छिनछिनबाजा वा स्थानीय सङ्गीत सामग्री

सिकाइको अनुगमन तथा मूल्याङ्कन विधि

- अवलोकन : बालबालिकाले विभिन्न साङ्गीतिक तालमा शरीर चलाएको अवलोकन गर्ने

सर्वाङ्गीण विकासका क्षेत्र : स्थूल अङ्ग सञ्चालन सिप, सिर्जनात्मक कला

क्रियाकलापका चरणहरू

- बालबालिकालाई वरिपरि गोलो घेरामा उभिन लगाउने
- बालविकास शिक्षकले बालबालिकालाई आफूसँगसँगै सङ्गीतको तालअनुसार शरीरका अङ्गहरू (हात, खुट्टा, कम्मर आदि) सञ्चालन गरी देखाउने
- शरीरका सबै अङ्गहरूको स्वतन्त्र नाच/चाल गराउने
- अन्य स्थानीय गीत/सङ्गीतको तालमा चाल/गतिमा नाच गर्न लगाउने ।

३.३. मूर्ति खेल

सिकाइ उद्देश्यहरू

यस क्रियाकलाप पछि बालबालिका देहायका कार्य गर्न सक्षम हुने छन् :

- स्थूल अङ्ग सन्तुलन गर्ने क्षमता विकास गर्न
- ध्यान केन्द्रित सिपको विकास गर्न
- सुनाइ सिपको विकास गर्न

आवश्यक सामग्री

- मादल, छिनछिन बाजा, बाल गीत

सिकाइको अनुगमन तथा मूल्याङ्कन विधि

- अवलोकन
  - बालबालिका फरक तरिकाले हिँड्डुल गरेको र सही तरिकाले निर्देशन पालना गरेको
  - बालबालिकाको हिँडाइ र सही तरिकाको रोकाइ

सर्वाङ्गीण विकासका क्षेत्र : विभिन्न स्थूल अङ्ग सञ्चालन सिपहरूको अभ्यास, एकाग्रता/ध्यान केन्द्रित गर्ने सिपहरूको अभ्यास

क्रियाकलापका चरणहरू

- बालबालिकालाई (गोलो घेरामा) राख्ने
- बालबालिकालाई खेलको नियम सिकाउने
  - गीत बज्दै गर्दा आफ्नो हिसाबले हिँड्ने, नाच्ने वा चल्ने
  - गीत रोकिए लगत्तै जे जस्तो अवस्थामा छ सोही अवस्थामा हलचल नगरिकन मूर्ति जस्तै बन्ने
- स्थानीय बालगीत गाउँदै वा मादल (अथवा ताली बजाउँदै) बालबालिकालाई उक्त सुर तालसँगै घेरामा घुम्न लगाउने, उदाहरण :

नमुना गीत
रेल गाडी छुक छुक छुक
चानचुन पैसा झिक झिक झिक

(स्थानीय रूपमा जुन सान्दर्भिक हुन्छ त्यही गीत प्रयोग गर्न सकिन्छ तर गति बुझाउने गीत उपयुक्त हुन्छ ।)

- यसै गरी फेरि गीत/तालीमा बालबालिकालाई क्रियाकलाप दोहोऱ्याउन लगाउने ।

३.४. बललाई हान्ने र फाल्ने

सिकाइ उद्देश्यहरू

यस क्रियाकलाप पछि बालबालिका देहायका कार्य गर्न सक्षम हुने छन् :

- स्थूल अङ्ग सञ्चालन सिप विकास गर्न

आवश्यक सामग्री

- नमुना बल, पत्र पत्रिका, पुराना कपडा

सिकाइको अनुगमन तथा मूल्याङ्कन विधि

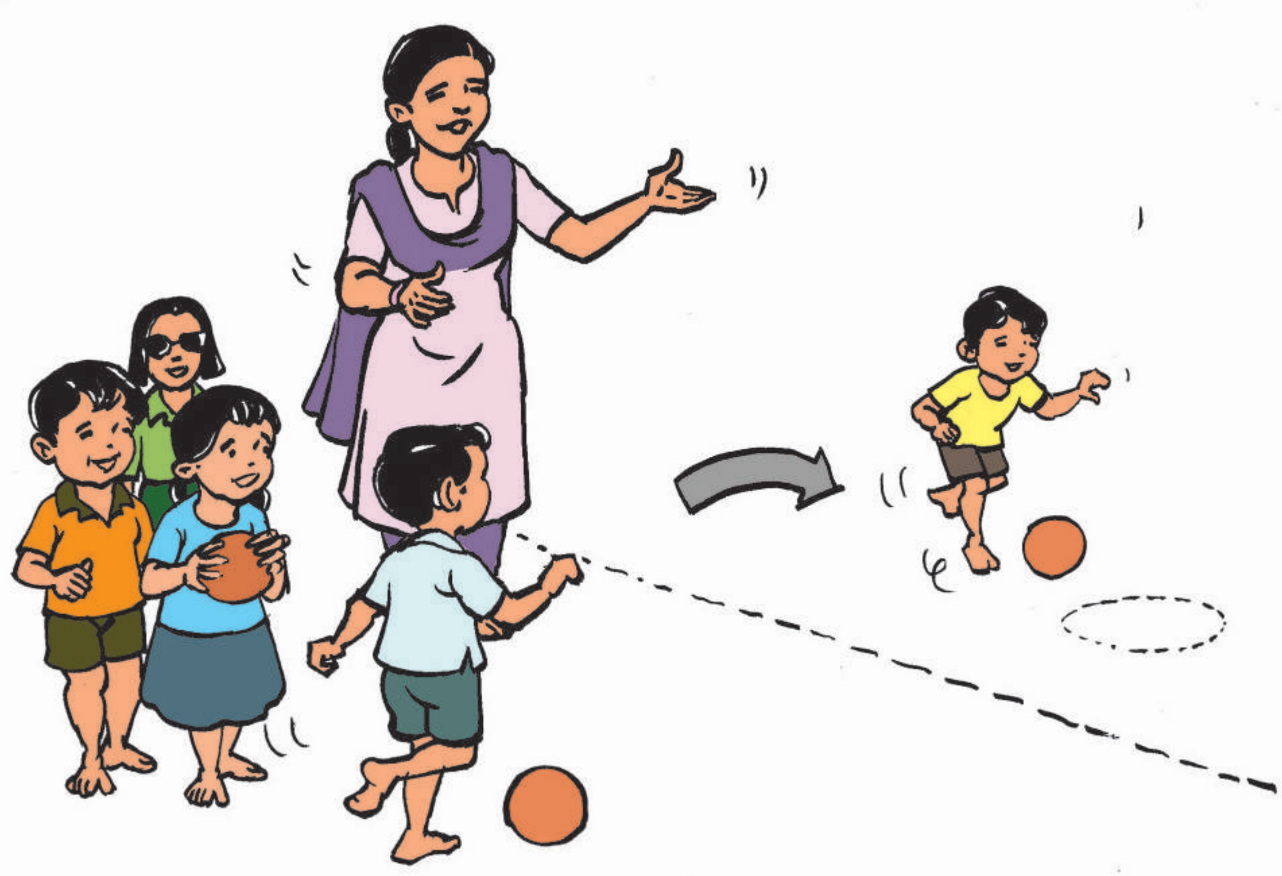
- अवलोकन : बालबालिकाले आफूले बनाएको बललाई खेलेको अवलोकन गर्ने

सर्वाङ्गीण विकासका क्षेत्र : स्थूल अङ्ग

क्रियाकलापका चरणहरू

- पहिले सम्पूर्ण बालबालिकालाई आफू वरिपरि मिलाएर राख्ने र उनीहरूलाई पत्रपत्रिका वा कपडा (पुरानो) दिने र त्यसको प्रयोगबाट बल बनाउन लगाउने
- सहजकर्ताले नै बललाई खुट्टाले हान्ने र हातले फाल्ने प्रदर्शन गर्ने

- बालबालिकालाई लाइनमा राख्ने, उनीहरूलाई एउटा ठाउँ देखाउने र उक्त ठाउँमा भएको चिह्नलाई लक्ष्य हो भनेर भुइँमा रेखा तानेर, तानिएको रेखामा रहेर लक्ष्यमा बल हान्न लगाउने
- बालबालिकालाई पालैपालो गरेर बल हान्न दिने, कहिले हातले कहिले खुट्टाले, ठाउँ परिवर्तन गरी दुवै हातको प्रयोगबाट बल हान्न दिने ।



३.५. शरीर सन्तुलन गर्ने खेल

सिकाइ उद्देश्यहरु

यस क्रियाकलाप पछि बालबालिका देहायका कार्य गर्न सक्षम हुने छन् :

- शरीर सन्तुलन गर्ने सिप विकास गर्न
- ठाउँअनुसार (सानो, ठुलो, अन्य आकार) शरीरलाई सन्तुलन गर्न

आवश्यक सामग्री

- पट्याउन मिल्ने ठुलो पत्रिका, रुमाल वा स्थानीय रूपमा पाइने सामग्री
- मादल, स्थानीय बाजा

सिकाइको अनुगमन तथा मूल्याङ्कन विधि

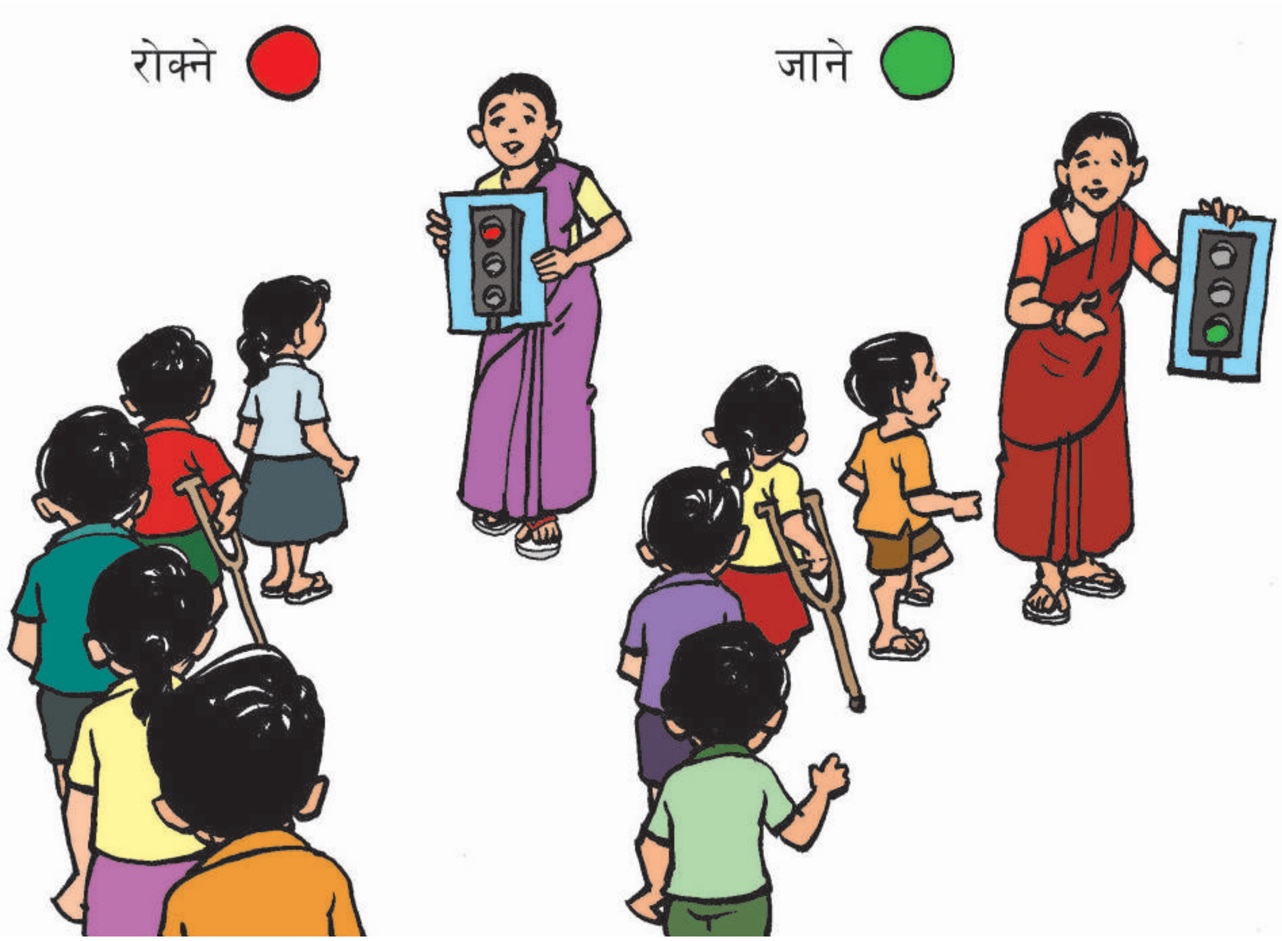
- अवलोकन : बालबालिकाले ठाउँ र अवस्थाअनुसार शरीरको सन्तुलन गरेको अवलोकन गर्ने

सर्वाङ्गीण विकासका क्षेत्र : स्थूल अङ्ग सन्तुलन

क्रियाकलापका चरणहरू

- बालबालिकालाई खेलको बारेमा बताउने र प्रदर्शन गर्ने
- प्रत्येक बालबालिकालाई ठुलो पत्रिका अथवा रुमाल वा पट्याउन मिल्ने पछ्यौरी दिने, प्रत्येकलाई भुइँमा बिच्छ्याउन लगाउने
- अब गीत बजाउने र सङ्गीतको तालमा आफू र बालबालिकालाई सन्तुलन कायम गर्दै पत्रिका माथि नाच्न लगाउने
- केही क्षण पछि पत्रिका/रुमाललाई हातमा लिएर कुनै आकारमा पट्याएर देखाउने र बालबालिकालाई पनि पट्याउन लगाउने
- अब पट्याएको भुइँमा राख्न लगाउने र खुट्टा बाहिर नपर्ने गरी टेक्न लगाउने, गीतको तालसँगै फेरि त्यसै माथि सन्तुलन कायम गर्दै नाच्न लगाउने
- पुनः बालबालिकालाई पत्रिका पट्याउन लगाउँदै साथीसँग सन्तुलन कायम गर्न लगाउने र त्यसै गरी आफ्नो ठाउँ भुइँमा नछोई परिवर्तन गर्न लगाउने
- बालबालिकालाई सन्तुलन, नृत्य र पत्रिका पट्याउन लगाउँदै क्रियाकलापलाई निरन्तरता दिने ।

३.६. ट्राफिक बत्ती के भन्छ ?



सिकाइ उद्देश्यहरू

यस क्रियाकलाप पछि बालबालिका देहायका कार्य गर्न सक्षम हुने छन् :

- सङ्केतअनुसार बाटोमा हिँड्ने सिप विकास गर्न
- एकाग्र भएर सुन्ने क्षमताको अभ्यास गर्न
- सडक नियम पालन गर्ने बानी विकास गर्न

आवश्यक सामग्री

- ट्राफिक बत्तीको सङ्केत कोरिएको कागज, प्ले कार्ड (हरियो, पहेँलो अनि रातो रङको सङ्केत)

सिकाइको अनुगमन तथा मूल्याङ्कन विधि

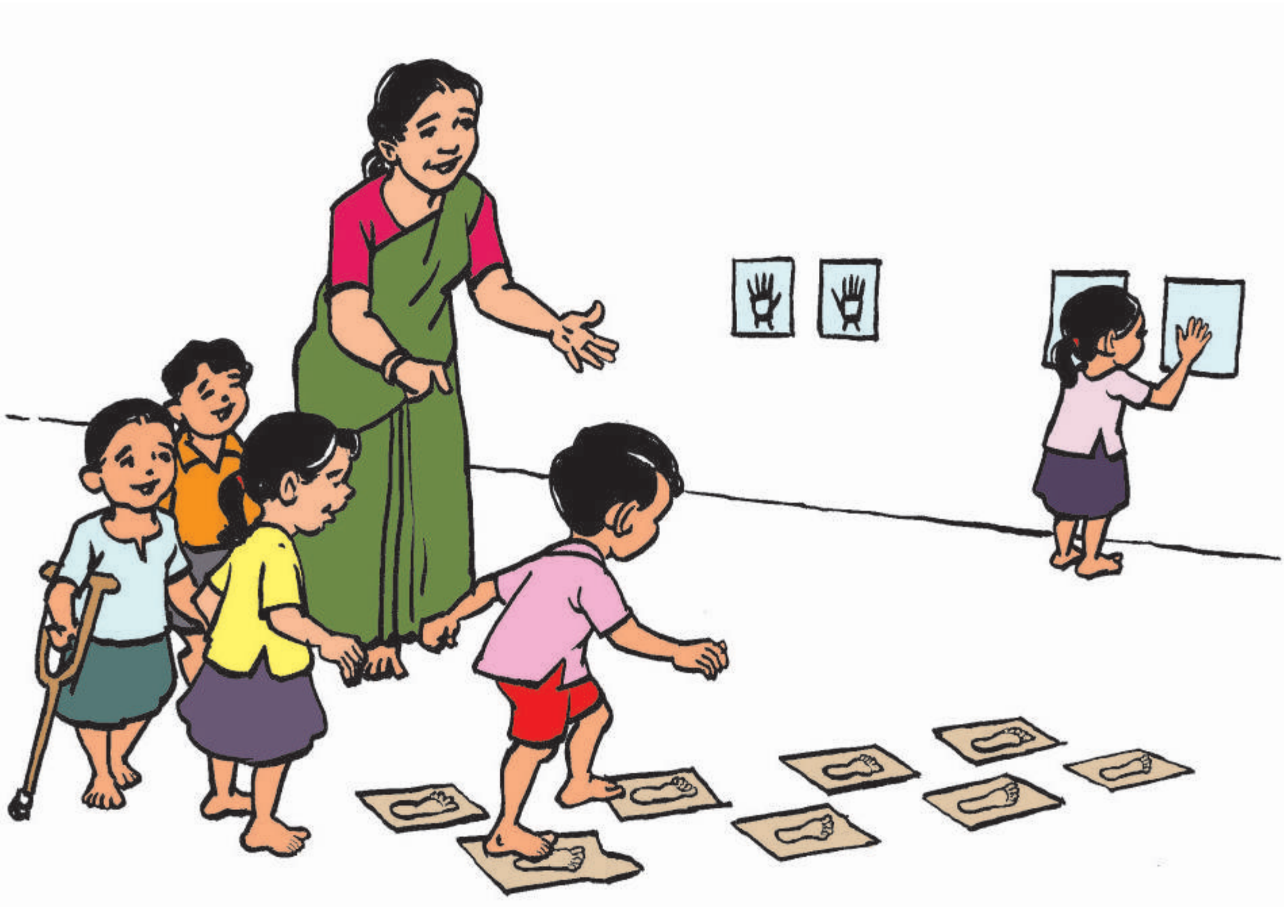
- अवलोकन
  - बालबालिकाले सही तरिकाले हिँडेको
  - बालबालिकाको सडक नियम पालना गरेको
  - निर्देशन पालना गरेको

सर्वाङ्गीण विकासका क्षेत्र : स्थूल अङ्ग सञ्चालन सिप, सचेतना सिप, सहयोग सिप

क्रियाकलापका चरणहरू

- बालबालिकालाई ट्राफिक बत्तीको सङ्केतको बारेमा पूर्ण जानकारी दिने, जस्तै : हरियो बत्ती बल्दा जाऊ, पहेँलो बत्ती हेरेर जाने, रातो बत्ती बल्दा रोकिने
- त्यस पछि बालबालिकालाई ट्राफिक बत्तीको सङ्केतको बोर्ड बोकेर लाइटअनुसारको खेल खेल्न लगाउने
- बालबालिकालाई सुरुमा विस्तारै खेल्न दिने र अलि बानी भइसके पछि छिटो गतिमा खेल्न दिने ।

३.७. चित्रलाई पछ्याऊ



सिकाइ उद्देश्यहरू

यस क्रियाकलाप पछि बालबालिका देहायका कार्य गर्न सक्षम हुने छन् :

- स्थूल अङ्ग सञ्चालन र समन्वय सिपहरूको विकास गर्न

आवश्यक सामग्री

- बालबालिकाको खुट्टा (पैताला) र हातका पन्जाहरूको चित्र
- चित्र राख्न मिल्ने फराकिलो र नचिप्लने ठाउँ

सिकाइको अनुगमन तथा मूल्याङ्कन विधि

- अवलोकन : बालबालिकाले आफ्नो चालसँग समन्वय सन्तुलन गरी हात र खुट्टाको चित्रहरू हेर्दै पछ्याएको अवलोकन गर्ने

सर्वाङ्गीण विकासका क्षेत्र : स्थूल अङ्ग सञ्चालन सिपहरू

क्रियाकलापका चरणहरू

- टेक्न, सिधा हिँड्न मिल्ने गरी भुइँमा पैताला तथा खुट्टाका चित्रहरू राख्ने
- बालबालिकाले विभिन्न तरिकाले खुट्टाहरू चलाउन मिल्ने गरी चित्रहरूलाई भुइँमा एक पछि अर्को मिलाएर राख्ने
- बालबालिकालाई आफ्नो वरिपरि उभिन लगाउने
- बालबालिकालाई चित्र हेरेर आफ्ना खुट्टा राख्दै जान लगाउने
- बालबालिकालाई यो खेल निर्देशनसहित र स्वतन्त्र तरिकाले खेल्न लगाउने
- भित्तामा ३ फुटको दुरीमा हातको पन्जा छाप चित्रहरू टाँस गर्ने
- बालबालिकालाई उफ्रेर टाँस गरिएको पन्जा छापमा आफ्नो हातको छाप लगाउन लगाउने ।

३.८. आकारमा दौड

सिकाइ उद्देश्यहरू

यस क्रियाकलाप पछि बालबालिका देहायका कार्य गर्न सक्षम हुने छन् :

- विभिन्न आकारहरूसम्म सन्तुलित भई हिँड्ने, दौडिने क्षमता विकास गर्ने
- सन्तुलित भई दौडिन र उफ्रिन सक्ने सिप विकास गर्ने

आवश्यक सामग्री

- विभिन्न आकारहरू भएका कागजका ठुला टुक्राहरू

सिकाइको अनुगमन तथा मूल्याङ्कन विधि

- अवलोकन
  - मौखिक निर्देशनहरू पालना गर्ने बालबालिकाको क्षमतालाई हेर्ने
  - अरूसँग सहकार्य गर्ने बालबालिकाको क्षमतालाई अवलोकन गर्ने

सर्वाङ्गीण विकासका क्षेत्र : आकारहरू पहिचान गर्ने, स्थूल अङ्ग सञ्चालन सिपहरू

क्रियाकलापका चरणहरू

- विभिन्न आकारहरू जस्तै भएका कागजका ठुला टुक्राहरू कोठाको विभिन्न कुनाहरू/भित्ताहरूमा/बाहिर टाँसेर राख्ने
- बालबालिकालाई आफ्नो वरिपरि जम्मा गरेर खेल खेल्नलाई आवश्यक निर्देशन दिने, यसो गर्दा सबभन्दा पहिले आकारहरू चिनाउने, खेलको नियम जस्तै : साथीलाई नधकेल्ने, जुन आकारको कागज भनिन्छ त्यही आकारको कागज उठाएर ल्याउनुपर्ने, छिटो ल्याउँदा अझ राम्रो हुने आदि
- बालबालिकालाई विभिन्न आकारहरू कहाँ राखिएको छ हेर्न समय दिने
- बालबालिकालाई कोठाकोबिचमा जम्मा गर्ने, सहजकर्ताले आकारको नाम भने पछि खेल सुरु गर्ने कुरा बताउने
- आकारहरूको नाम पालैपालो भन्ने र प्रतियोगात्मक रूपमा बालबालिकालाई आकारहरू जम्मा गर्न लगाउने

- सहभागी सबै बालबालिकालाई स्याबासी दिने
- खेललाई थप रमाइलो गर्न, बालबालिकालाई हिँड्ने विभिन्न तरिकाहरू प्रयोग गरी आकारहरूमा जान निर्देशन दिने, जस्तै : एक खुट्टाले/दुई खुट्टाले उफ्रिदै जाने, पछाडि हिँड्ने आदि ।

३.९. ऐना हेर, नक्कल गर

सिकाइ उद्देश्यहरू

यस क्रियाकलाप पछि बालबालिका देहायका कार्य गर्न सक्षम हुने छन् :

- विभिन्न स्थूल अङ्ग सञ्चालन सिपको अभ्यास गर्न
- एकाग्रता/ध्यान केन्द्रित गर्ने सिपहरूका अभ्यास गर्न

आवश्यक सामग्री

- ३ फुटको ऐना

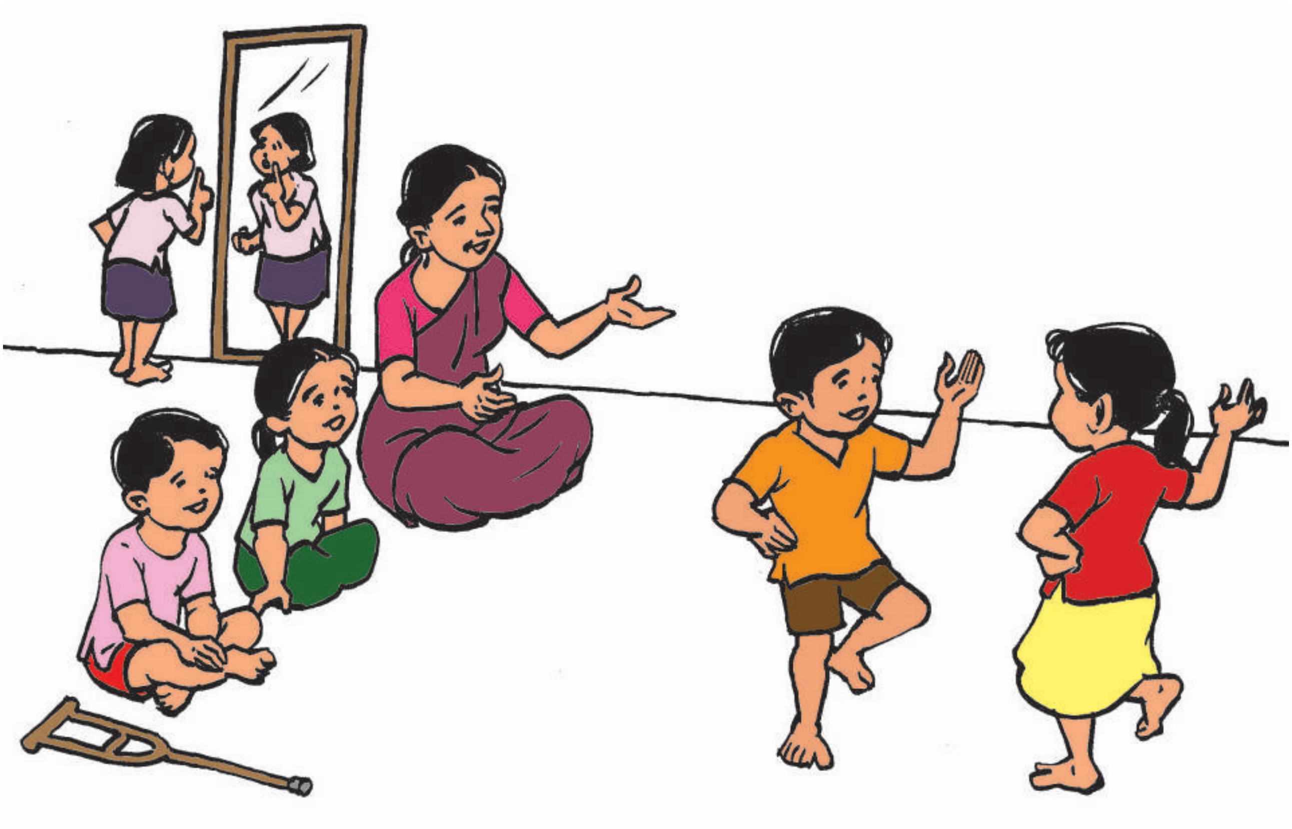
सिकाइको अनुगमन तथा मूल्याङ्कन विधि

- अवलोकन
    - बालबालिकाले एक अर्कोको फरक फरक शारीरिक गतिविधिको हुबहु नक्कल गरेको
    - बालबालिकाले ऐना हेर्दै पूरा शरीर चलाएको (उफ्रेको, निहुरिएको, हातले घुँडा छोएको आदि), ऐनामा हेरेको

सर्वाङ्गीण विकासका क्षेत्र : स्थूल अङ्ग सञ्चालन सिपहरू, एकाग्रता सिपहरू, सामाजिक सिपहरू

क्रियाकलापका चरणहरू

- सहजकर्ताले एक जना बालक वा बालिकाको मदत लिएर खेल खेल्ने उदाहरण प्रस्तुत गर्ने, यसका लागि सहजकर्ता र बालक/बालिका एकअर्कासँग मुखामुख गरेर एक मिटर जतिको दुरीमा उभिने, एक जना 'ऐना' बन्ने र अर्को 'ऐना हेर्ने' बन्ने
- 'ऐना' ले 'ऐना हेर्ने'को नक्कल गर्ने, उदाहरणमा बालबालिकालाई 'ऐना हेर्ने' बनाउने सहजकर्ताले सरल क्रियाकलापको विस्तारै नक्कल गरेर देखाउने
- सहजकर्ताको सट्टामा अब दुई बालबालिकालाई जोडी बनाउँदै अगाडि बोलाएर पालैपालो सो क्रियाकलाप प्रदर्शन गराउने
- बालबालिकालाई बानी परे पछि विभिन्न किसिमका क्रियाकलापमा यो खेल खेलाउने
- बालबालिकाले ऐना हेर्दै आफ्नो इच्छाअनुसारको शरीर सञ्चालन गरी ऐनामा आफूले गरेको हेर्न सक्छन् ।



३.१०. "म भन्छु, साथीले गर ।"

सिकाइ उद्देश्यहरू

यस क्रियाकलापको अन्त्यमा बालबालिका देहायका कार्य गर्न सक्षम हुने छन् :

- तोकिएका अङ्ग सञ्चालन गर्ने सिप विकास गर्न
- अङ्गहरूबिच समन्वय सिप विकास गर्न
- भाषिक सिप र निर्देशनको सुनाइ सिप विकास गर्न

आवश्यक सामग्री

- ऐना

सिकाइको अनुगमन तथा मूल्याङ्कन विधि

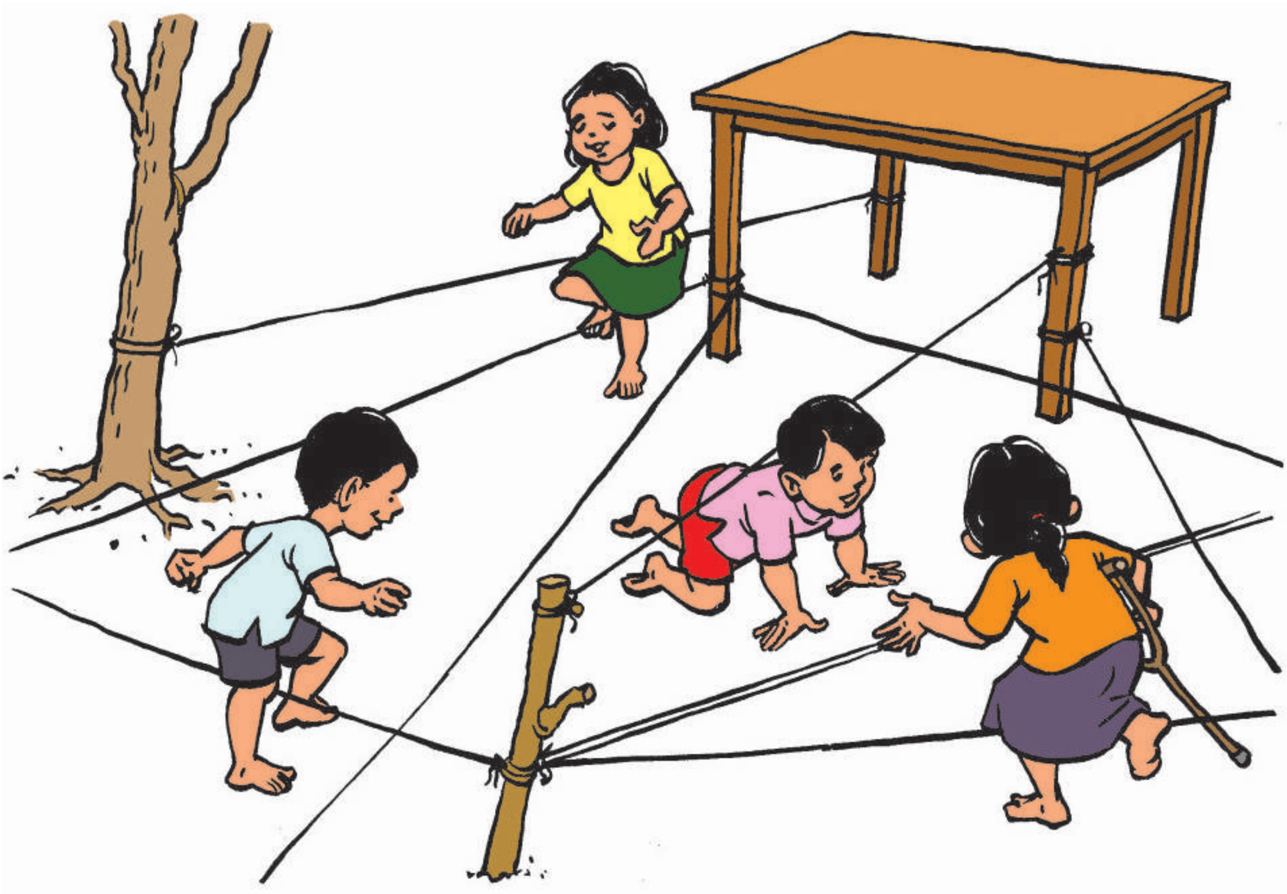
- अवलोकन
  - तोकिएको अङ्ग सञ्चालन गरे नगरेको
  - निर्देशन पालना भए नभएको
  - शारीरिक अङ्गबिच समन्वय गरे नगरेको

सर्वाङ्गीण विकासका क्षेत्र : भाषिक सिप, संज्ञानात्मक सिप र स्थूल अङ्ग सञ्चालन सिप

क्रियाकलापका चरणहरू

- बालबालिकालाई गोलो घेरामा राख्ने र खेलका बारेमा बुझाउने
- यस खेलमा "म भन्छु" शब्द प्रयोग गरेमा मात्र निर्देशन पालना गर्ने कुरा बताउने, जस्तै : "म भन्छु सबैले हात माथि गर्नुहोस् ।" भन्दा सबै बालबालिकाले हात माथि गर्नुपर्दछ तर म भन्छु नभनेर "सबले हात माथि गर्नुहोस् ।" निर्देशनको पालना गर्नुपर्दैन
- एक दुई पटक उदाहरणका रूपमा सहजकर्ताले खेलाउने, बालबालिकाले राम्रोसँग खेल बुझे पछि र अभ्यास गरे पछि उनीहरू स्वयम्लाई खेल्न लगाउने
- बालबालिकाले एक्लै ऐना हेर्दै "सबैले कम्मरमा हात राख्नुहोस् ।" भन्ने र गर्न लगाउने ।

३.११. माकुरे जालोको खेल



सिकाइ उद्देश्यहरू

यस क्रियाकलापको अन्त्यमा बालबालिका देहायका कार्य गर्न सक्षम हुने छन् :

- स्थूल अङ्ग सञ्चालन सिपहरूको विकास गर्न
- विभिन्न अवस्थामा सन्तुलनको अभ्यास गर्ने सिप विकास गर्न

आवश्यक सामग्री

- सुतरी धागो
- धागोको जालो बनाउनको लागि बाँध्ने/जोड्नका लागि सामग्रीहरू, जस्तै : टेबल, कुर्सी अथवा कक्षाबाहिर सञ्चालन गर्ने
- रुखका हाँगा, पिलर आदि

सिकाइको अनुगमन तथा मूल्याङ्कन विधि

- अवलोकन : बालबालिकाले शारीरिक चाललाई सन्तुलन गर्दै माकुरे जालो हुँदै यताउता गरेको अवलोकन गर्ने

सर्वाङ्गीण विकासका क्षेत्र : स्थूल अङ्ग सञ्चालन सिपहरू, सहकार्य सिपहरू

क्रियाकलापका चरणहरू

- धागोलाई विभिन्न ठाउँमा माकुराको जालो जस्तै देखिने गरी बाँध्ने
- यी जालोमा कसरी कुनै धागोमा नछोइ वारपार गर्ने भन्ने प्रदर्शन गरेर देखाउने
- बालबालिकालाई शरीरको कुनै पनि अङ्गले धागो नछुने गरी उक्त जालोबाट वारपार गर्न लगाउने
- बालबालिकालाई जालो मुनि, माथि वा यताउता गर्दै जालोमा जान लगाउने
- क्रियाकलापलाई फरक तरिकाबाट गर्न, धागोलाई विभिन्न तरिकाबाट बाँधी चाललाई जटिल बनाएर वारपार गर्न लगाउने ।

३.१२. रूखको नक्कल

सिकाइ उद्देश्यहरू

यस क्रियाकलापको अन्त्यमा बालबालिका देहायका कार्य गर्न सक्षम हुने छन् :

- स्थूल अङ्ग सञ्चालन सिपहरूको विकास गर्न
- बोटबिरुवाको विभिन्न चरणको नक्कल गर्ने सिप विकास गर्न

आवश्यक सामग्री

- रुखको चित्र (सम्भव भएसम्म रुखको हुर्काईका चरणहरू)
- बालबालिका हिँड्डुलका निमित्त ठुलो ठाउँ

सिकाइको अनुगमन तथा मूल्याङ्कन विधि

- अवलोकन : बालबालिकाले चालको सङ्केत र मौखिक निर्देशन पालना गरेको अवलोकन गर्ने

सर्वाङ्गीण विकासका क्षेत्र : स्थूल अङ्ग सञ्चालन सिपहरू, सिर्जनात्मक सिप

क्रियाकलापका चरणहरू

- बालबालिकालाई गोलो घेरामा राख्ने
- कुनै सानो बिरुवा ठुलो भएर (रुख) हुर्कने विभिन्न चरणहरूको चित्र देखाउने
- बालबालिकालाई चित्रहरू देखाउने र कुनै पनि बोटबिरुवा कसरी हुर्कर ठुलो हुन्छ भन्ने विभिन्न चरणहरू देखाउने
- बालबालिकालाई रुखको अभिनय गर्न लगाउने

अवस्था	नक्कल गर्ने तरिका
○ बिउ	○ चार हात खुट्टाले बामे सर्ने
○ घाम	○ बिस्तारै झुल्किने र बिउमा पानी हाल्ने, बिस्तारै उठ्ने
○ रुखको हाँगा हुर्कदै	○ उभिने
○ बढेको हाँगा	○ हातलाई फिँजार्दै, खुट्टाको औंला उठाउँदै उभिने
○ हावा	○ जिउ र हात (पाखुरा) चलाउने
○ हावाहुरी	○ सम्पूर्ण जिउलाई छिटो छिटो चलाउने
○ हावाहुरी थामिँदै घाम	○ आफ्नो शरीरको गतिलाई नियन्त्रण गर्ने
○ शरद् ऋतु	○ पातहरू भुइँमा झर्ने, हात हल्लाउने

- यी क्रियाकलाप दोहोऱ्याउने र बालबालिकालाई पनि गर्न लगाउने, यस क्रियाकलापलाई विभिन्न गति र चालसहित परिमार्जन गर्ने ।

४. अङ्ग सञ्चालन सिप विकास (इन्द्रिय अङ्ग)

सूचकहरू

इन्द्रिय अङ्ग सञ्चालन सिप विकासका सूचकहरू

- नरम, कडा, चिल्लो र खस्रो वस्तु छुट्याउन सक्छन् ।
- विभिन्न खाने कुराको स्वाद चिनेर र वर्गीकरण गर्न सक्छन् ।
- विभिन्न गन्ध र बास्ना चिन्न तथा वर्गीकरण गर्न सक्छन् ।
- विभिन्न प्रकारका आवाजहरू चिन्न सक्छन् ।
- विभिन्न प्रकारका आकार चिन्न सक्छन् ।
- प्राथमिक रङ (रातो, पहेँलो र निलो) चिन्न सक्छन् ।

इन्द्रिय अङ्ग सञ्चालन सिप (नमुना क्रियाकलाप)

४.१. स्पर्श खेल

सिकाइ उद्देश्यहरू

यस क्रियाकलापको अन्त्यमा बालबालिका देहायका कार्य गर्न सक्षम हुने छन् :

- छामेर सतहको अवस्था पहिचान गर्ने सिपको विकास गर्ने
- देखेर (स्पर्श नगरी) अनुमानका आधारमा वस्तुको गुण भन्न

आवश्यक सामग्री

- स्पर्श बोर्डहरू (नरम, कडा, खस्रो, चिप्लो)

सिकाइको अनुगमन तथा मूल्याङ्कन विधि

- अवलोकन : बालबालिकाले स्पर्श गरेको
- प्रश्नोत्तर : स्पर्श गरेको अनुभूति वा अनुभव सोध्दा भन्ने

सर्वाङ्गीण विकासका क्षेत्र : ज्ञानेन्द्रिय क्षमता सिप, भाषिक सिप

क्रियाकलापका चरणहरू

- बालबालिकालाई आफ्नो वरिपरि राख्ने, उनीहरूलाई विभिन्न वस्तुका सतहहरू छुन लगाउने र कस्तो छ भन्न कोसिस गराउने, उनीहरूले नसक्दा आरम्भमा सहजकर्ताले नै छोएर भन्ने, जस्तै : नरम, कडा, खस्रो, चिप्लो

- कुनै एक बालबालिकालाई अगाडि बोलाउने र आँखा चिम्लिएर कुनै एक सामग्री औँला र हत्केलाहरूले छाम्न लगाउँदै कस्तो छ भन्न लगाउने
- बालबालिकालाई वरिपरि सङ्कलित चिप्लो, खस्रो, नरम तथा कडा वस्तुहरू छुन लगाई पालैपालो उनीहरूले महसुस गरेको अनुभव भन्न लगाउने
- यस क्रियाकलापलाई फरक तरिकाले गराउँदा छानिएका सामग्रीलाई कपडा/रुमालले छोपेर अनुमान गर्न लगाउने ।

४.२. पूर्व लेखन खेल

सिकाइ उद्देश्यहरू

यस क्रियाकलापको अन्त्यमा बालबालिका देहायका कार्य गर्न सक्षम हुने छन् :

- आँखा र हातको समन्वय सिपको अभ्यास गर्न
- पूर्वलेखन सिपको विकास गर्न

आवश्यक सामग्री

- प्रत्येक बालबालिका वा सानो समूहका लागि बालुवा (नभएमा मसिनो धुलो माटो पिठो)
- हल्का गहिराइ रहेको फराकिलो प्लेट
- विभिन्न मोटाइ भएका लट्ठीहरू

सिकाइको अनुगमन तथा मूल्याङ्कन विधि

- अवलोकन : क्रियाकलाप गराइरहँदा बालबालिकाका इन्द्रिय अङ्ग र सूक्ष्म अङ्गका सिपहरू अवलोकन गर्ने

सर्वाङ्गीण विकासका क्षेत्र : ज्ञानेन्द्रिय सिप, सूक्ष्म अङ्गका सिपहरू, संज्ञानात्मक सिपहरू

क्रियाकलापका चरणहरू

- बालबालिकालाई आफ्नो वरिपरि राख्ने, बालुवा, माटो वा पिठोमा औँलाले धर्सा कोरेर देखाउने
- बालबालिकालाई ठुलो भाँडोबाट प्लेट वा कुनै भाँडोमा बालुवा, धुलो माटो वा पिठो नपोखिने गरी बराबर रूपमा खन्याउन लगाउने
- अब औँला तथा विभिन्न मोटाइ भएका लट्ठीहरूबाट मन पर्ने आकारहरू स्वतन्त्र रूपमा कोर्न दिने ।

४.३. चिन्ने खेल

सिकाइ उद्देश्यहरू

यस क्रियाकलापको अन्त्यमा बालबालिका देहायका कार्य गर्न सक्षम हुने छन् :

- सुनाइ सचेतना विकास गर्न
- एकाग्र रही सुन्ने वानीको विकास गर्न
- आवाज पहिचान गर्ने सिप विकास गर्न

आवश्यक सामग्री

- आवाज निकाल्ने स्रोत/सामग्रीहरू (यसका लागि आफ्नै आवाज वा वातावरण (चराचुरुङ्गी, पशुपंक्षी, बोटबिरुवा, बस, कार, भाडाकुँडा, पानी, हावा आदि) बाट सुनिने आवाज रेकर्ड गर्न सकिने)

सिकाइको अनुगमन तथा मूल्याङ्कन विधि

- अवलोकन तथा प्रश्नोत्तर : बालबालिकाले एकाग्र भई आवाज सुने नसुनेको अवलोकन गर्ने,

सर्वाङ्गीण विकासका क्षेत्र : श्रवण बोध, भाषिक सिप

क्रियाकलापका चरणहरू

- बालबालिकालाई आफ्नो वरिपरि राख्ने
- बालबालिकालाई आँखा बन्द गर्न लगाउने
- आफूसँग भएका आवाजको रेकर्ड वा केही आवाज निकालेर "के को आवाज हो ?" सोध्ने, यसका लागि उनीहरू परिचित भएको सजिलो र चिन्न सकिने आवाजबाट सुरु गर्ने जस्तै : चराको आवाज, ढोका ढक्ढकाएको आवाज

- विभिन्न आवाज सुनाउँदै यस क्रियाकलापलाई निरन्तरता दिने, आवाजका प्रकारका बारेमा छलफल गर्ने, जस्तै : चर्को, मधुरो, सुरिलो, सानो, ठुलो
- बालबालिकालाई आफैँ विभिन्न आवाज निकाल्न लगाउने
- अन्य थप आवश्यकतानुसारका क्रियाकलापहरू गर्ने ।

५. व्यक्तिगत हेरचाह र स्वच्छता

सूचकहरू

(क) सरसफाइ सिप

- आफ्ना हातगोडा आफैँ धुन सक्छन् ।
- खाना खानु अगि र पछि हात धुन सक्छन् ।
- शौचालय गए पछि हात धुन सक्छन् ।
- कुल्ला गर्न सक्छन् ।
- मुख धुन सक्छन् ।
- आफ्नो पोसाकलाई जतन गर्न सक्छन् ।
- रुमालले सिँगान पुछ्न सक्छन् ।
- सही तरिकाले दाँत माझ्न सक्छन् ।
- कपाल कोर्न सक्छन् ।
- ऐना हेर्न सक्छन् ।
- खोक्दा र हाच्छ्युँ गर्दा मुख र नाक छोप्न सक्छन् ।
- शौचालय जानु परेको अवस्थामा "जान्छु" भन्न सक्छन् ।
- शौचालयमा सही तरिकाले बस्न सक्छन् ।

(ख) सुरक्षित अभ्यास

- आआफ्नो बाबुआमाको नाम तथा घरको ठेगाना भन्न सक्छन् ।
- बिजुली, आगो, पानी, रोग तथा किराहरूबाट हुन सक्ने सामान्य खतराका विषयमा जानेर भन्न सक्छन् ।
- किला, काँडा, शिशा जस्ता घोच्ने तथा काट्ने चिजमा टेक्न र खेलाउन हुन्न भन्ने कुरा जानेर भन्न सक्छन् ।
- आफू बिरामी अथवा असहज अवस्थामा रहेको कुरा अरूलाई भन्न सक्छन् ।
- आफूलाई आवश्यक पर्दा मदत माग्न र आफूभन्दा ठुलालाई आवश्यक पर्दा मदत गर्न आफू तयार हुन्छन् ।

बालविकासका पक्षसम्बन्धी नमुना क्रियाकलाप

५.१. सरसफाइ गीत

सिकाइ उद्देश्यहरू

यस क्रियाकलापको अन्त्यमा बालबालिका देहायका कार्य गर्न सक्षम हुने छन् :

- हात धुने आवश्यकता भन्न
- सही तरिकाले हात धुन

आवश्यक सामग्री

- साबुन, पानी, जग, सानो बाल्टिन, रुमाल, गाग्री (सामग्री बालमैत्री हुनुपर्ने)

सिकाइको अनुगमन तथा मूल्याङ्कन विधि

- अन्तरक्रिया: हात किन धुने भन्ने सम्बन्धमा छलफल गर्दा सहभागी भए नभएको अवलोकन गर्ने
- अवलोकन : बालबालिकाले हात धोएको

सर्वाङ्गीण विकासका क्षेत्र : व्यक्तिगत हेरचाह तथा भाषिक सिपहरू

क्रियाकलापका चरणहरू

- सहजकर्ताले माटो, हिलो वा कुनै अन्य चिज हातमा टाँसेर देखाउने र कुनै खानेकुरा त्यो फोहोर हात नधोइ खान हुन्छ कि हुँदैन भनेर बालबालिकासँग छलफल गर्ने । बालबालिकाका जवाफ लिने
- बालबालिकालाई हामीले कहिले हात धुनुपर्छ भनेर सोध्ने । उनीहरूबाट खाना खानु अगाडि, पछाडि, शौचालय प्रयोग गरे पछि, फोहोर कुरा छोए पछि, बाहिरबाट आए पछि जस्ता जवाफ पाउने गरी छलफल चलाउने
- "वल्लो पट्टि साबुन छ, पल्लो पट्टि पानी छ । मिची मिची हात धोइ सफा सुग्घर हुनु छ ।" भन्दै गीत गाउँदै प्रयोगात्मक विधि प्रयोग गरी आफूसँगै हात धुन लगाउने
- "आज गरे जस्तै हामी सधैँ यसरी नै हात धुनुपर्छ ।" भन्ने ।

गीत

"वल्लो पट्टि साबुन छ ।
पल्लो पट्टि पानी छ ।
मिची मिची हात धोई सफा सुग्घर हुनु छ ।"

५.२. पोसाक चिन्ने खेल

सिकाइ उद्देश्यहरू

यस क्रियाकलापको अन्त्यमा बालबालिका देहायका कार्य गर्न सक्षम हुने छन् :

- आफ्नो पोसाक पहिचान गर्न
- आफ्नो पोसाक आफैँ लगाउन र फुकाल्न
- पोसाकमा प्रयोग हुने सामग्री पहिचान गर्न

आवश्यक सामग्री

- टाँक, चेन (जिपर), तुना भएका पोसाकहरू, बटन फ्रेम

सिकाइको अनुगमन तथा मूल्याङ्कन विधि

- अवलोकन
  - बालबालिकाले आफ्नो पोसाकमा भएका टाँक, चेन (जिपर), तुना आफै लगाएको अवस्था
  - आफूलाई चाहिएको सहयोग अरूबाट माग्न सक्षम भए वा भएनन्
- अभिलेखीकरण: बालबालिकाको सुधार भएको कुरालाई अभिलेखीकरण गर्ने

सर्वाङ्गीण विकासका क्षेत्र : व्यक्तिगत हेरचाह तथा भाषिक सिपहरू

क्रियाकलापका चरणहरू

- दैनिक कार्यतालिकाअनुसार यो खेल खेलाउने । बालबालिकालाई पोसाक दिएर त्यसमा भएका टाँक, तुना, चेन (जिपर) लगाउन र फुकाल्न अभ्यास गराउने
- अभ्यास गराइसके पछि बालबालिका आफैँलाई टाँक, तुना, चेन लगाउन प्रोत्साहन गर्ने र आवश्यक सहयोग गर्ने
- यो खेललाई अझ रोचक बनाउन, समय सीमा दिएर सङ्गीत वा बालगीतको प्रयोग गर्दै टाँक, तुना, चेन लगाउने खेलको रूपमा अभ्यास गराउने ।

५.३. पोसाकको नाम भन्ने

सिकाइ उद्देश्यहरू

यस क्रियाकलापको अन्त्यमा बालबालिका देहायका कार्य गर्न सक्षम हुने छन् :

- विभिन्न लुगा/पोसाकहरूको नाम भन्न
- मौसमअनुसार लगाउने पोसाक चिन्न

आवश्यक सामग्री

- विभिन्न मौसमका लागि उपयुक्त विभिन्न कपडाहरू अथवा विभिन्न कपडाहरूको चित्रहरू
- विभिन्न मौसमका तस्बिरहरू

सिकाइको अनुगमन तथा मूल्याङ्कन विधि

- बालबालिकाले विभिन्न पोसाकको नाम भन्दै कुन मौसममा कस्तो पोसाक लगाउने भन्न सके सकेनन् अवलोकन गर्ने

सर्वाङ्गीण विकासका क्षेत्र : व्यक्तिगत हेरचाह, भाषिक सिपहरू

क्रियाकलापका चरणहरू

- बालबालिकालाई आफ्नो वरपर (गोलो) घेरामा राख्ने र लुगाहरू/लुगाका चित्रहरू हातमा लिने, यी तस्बिरहरू बालबालिकालाई एक एक गरेर प्रस्तुत गर्ने र उनीहरूलाई नै चिन्न लगाउने, नचिनेका पोसाकको नाम भनिदिने
- बालबालिकालाई उनीहरूले के लगाएका छन् ध्यानपूर्वक हेर्न लगाउने
- बालबालिकालाई पालैपालो उनीहरूको कपडाको नाम भन्न लगाउने साथै कपडासँग सम्बन्धित विशेषताहरू भन्न लगाउने, जस्तै : रङ, बुट्टा, बाक्लो, पातलो आदि
- विभिन्न मौसमहरूको नाम भन्दै भुइँमा कार्डहरू राख्ने
- बालबालिकालाई पालैपालो कपडा/कार्डहरू लिन लगाउने र उनीहरू चित्रमा देखाएजस्तो बेलामा (जाडो, गर्मी, आदि) कस्तो कपडा लगाउँछन् सोध्ने
- विभिन्न मौसमका लागि उपयुक्त कपडाहरूबारे छलफल गर्ने ।

५.४. आराम समय

सिकाइ उद्देश्यहरू

यस क्रियाकलापको अन्त्यमा बालबालिका देहायका कार्य गर्न सक्षम हुने छन् :

- आराम गर्ने सिपको विकास गराउने
- आफूलाई शान्त राख्ने सक्षमता विकास गर्ने
- थकान, दुःखाई अवस्थालगायत स्वस्थ हुन आराम लिने बानी विकास गर्ने

आवश्यक सामग्री

- नरम खेलौनाहरू, चित्र पुस्तकहरू र अन्य वस्तुहरू (बालबालिकालाई शान्त राख्न मदत गर्ने सामग्री)
- सुमधुर धुन र निदौरी गीत वा धुन बज्ने साधन

सिकाइको अनुगमन तथा मूल्याङ्कन विधि

- अवलोकन : बालबालिकाले कतिको आफूलाई शान्त पार्न सक्षम भए भएनन्

सर्वाङ्गीण विकासका क्षेत्र : व्यक्तिगत हेरचाह

क्रियाकलापका चरणहरू

- दैनिक कार्यतालिकाअनुसार आराम समयमा यो क्रियाकलाप गराउने
- बालबालिकालाई आफैँ शान्त हुन, शान्त वातावरण सुनिश्चित गर्ने

- आवश्यक रूपमा बालबालिकालाई शान्त पार्न हातमा उनीहरूलाई मन पर्ने विभिन्न वस्तुहरू दिने
- बालबालिकालाई शान्त राख्न मौखिक रूपमा- "यो शान्त रहने र आराम गर्ने समय हो ।" भनेर भन्ने । त्यस्तै हात खुट्टा आरामले मालिस गर्दै बालबालिकालाई शान्त राख्न सकिन्छ
- बालबालिकालाई दैनिक तालिकाअनुसार शान्त हुन र आराम गर्न भन्ने ।

५.५. शान्त हुने बालगीत

सिकाइ उद्देश्यहरू

यस क्रियाकलापको अन्त्यमा बालबालिका देहायका कार्य गर्न सक्षम हुने छन् :

- सुमधुर सङ्गीत/धुनमा आनन्द हुने क्षमताको विकास गर्ने
- शारीरिक र भावनात्मक रूपमा आनन्द र शान्त हुने बानीको विकास गर्न

आवश्यक सामग्री

- मधुर र शान्त किसिमका बालगीतहरूको बोल लेखेको चार्ट, अडियो भिजुयल आदि

सिकाइको अनुगमन तथा मूल्याङ्कन विधि

- अवलोकन : बालबालिकाले आफूलाई शान्त पार्न गरेका प्रयत्न

सर्वाङ्गीण विकासका क्षेत्र : व्यक्तिगत हेरचाह

क्रियाकलापका चरणहरू

- दैनिक कार्यतालिकाअनुसार आराम समयमा यो क्रियाकलाप गराउने
- बालबालिकालाई आफैँ शान्त हुन, शान्त वातावरण सुनिश्चित गर्ने
- बालबालिकालाई आफ्नो आँखा बन्द गर्न र लामो सास फेर्न लगाउने
- शान्त हुने किसिमका बालगीतहरू गाएर सुनाउने र बालबालिकासँगै गाउने
- यो सँगसँगै बालबालिकालाई शान्त हुने किसिमका कथा पनि सुनाउन सकिन्छ ।

५.६. शौच समय

सिकाइ उद्देश्यहरू

यस क्रियाकलापको अन्त्यमा बालबालिका देहायका कार्य गर्न सक्षम हुने छन् :

- आफूलाई शौचालय जानें आवश्यक परेको अवस्था भन्न
- नियमित शौचालय जाने बानी विकास गर्न
- शौचालयको सही प्रयोग गर्न

आवश्यक सामग्री

- चित्रपत्ती (शौचालयको चित्र, शौचमा रहेको साङ्केतिक चित्र)
- नमुना शौचालय (प्रप्स), वास्तविक शौचालय
- पपेट

सिकाइको अनुगमन तथा मूल्याङ्कन विधि

- अवलोकन : बालबालिकाले शौच आएको समयमा अरूलाई भनेको तथा शौचालय गए नगएको

सर्वाङ्गीण विकासका क्षेत्र : व्यक्तिगत हेरचाह, भाषिक सिपहरू

क्रियाकलापका चरणहरू

- बालबालिकालाई गोलो घेरामा राख्ने
- बालबालिकालाई चित्रपत्ती/नमुना शौचालय देखाउँदै शौचालय समय र शौचालयको सही प्रयोगका बारेमा कथा भन्ने
- बालबालिकालाई चित्रपत्ती/प्रप्स देखाउँदै शौच आएको बेला के गर्ने, बताउने र अन्तरक्रिया गर्ने
- वास्तविक शौचालयमा लगेर कथाका पात्रहरूले गरे जस्तै त्यहाँ गरिने क्रियाकलापको नमुना प्रस्तुत गर्ने गराउने ।

नोट : शौचालय समय जानकारी गराउने सङ्केत भएका प्लेकार्डहरू बनाउने र आवश्यकताअनुसार बालबालिकालाई प्रयोग गर्न भन्ने ।

५.७. सुरक्षित वातावरण चिन्ने

सिकाइ उद्देश्यहरू

यस क्रियाकलापको अन्त्यमा बालबालिका देहायका कार्य गर्न सक्षम हुने छन् :

- सुरक्षासम्बन्धी सिपहरूको अभ्यास गर्न
- 'सुरक्षित वातावरण' र 'असुरक्षित वातावरण' पहिचान गरी प्रतिक्रिया दिने क्षमता विकास गर्न

आवश्यक सामग्री

- 'सुरक्षित वातावरण' र 'असुरक्षित वातावरण' सम्बन्धित प्ले कार्ड, चित्र पत्तीहरू

सिकाइको अनुगमन तथा मूल्याङ्कन विधि

- अवलोकन : बालबालिकाले 'सुरक्षित वातावरण' र 'असुरक्षित वातावरण' पहिचान गरेको अवलोकन गर्ने

सर्वाङ्गीण विकासका क्षेत्र : सुरक्षासम्बन्धी सिपहरू

क्रियाकलापका चरणहरू

- बालबालिकालाई गोलो घेरामा राख्ने
- 'सुरक्षित वातावरण' र 'असुरक्षित वातावरण'का प्ले कार्ड चित्र हातमा लिने
- बालबालिकालाई 'सुरक्षित वातावरण' र प्ले कार्ड चित्र देखाउने, प्ले कार्ड चित्र देखाउँदै यस्तो वातावरणमा के के देख्छौ ? चित्रमा के गरेको छ ? भएको छ ?, कस्तो वातावरणमा हामी सुरक्षित हुन्छौँ ? बताउने

- बालबालिकालाई 'असुरक्षित वातावरण' का बारेमा बताउने र प्ले कार्ड चित्र देखाउने
- प्ले कार्ड चित्र देखाउँदै यस्तो वातावरणमा के के देख्छौ ? चित्रमा के गरेको छ ? भएको छ ?, कस्तो वातावरणमा हामी असुरक्षित हुन्छौँ ? बताउने
- विभिन्न सुरक्षित र असुरक्षित जनाउने सङ्केत चिनाउने र सो सङ्केत छिटो छिटो चिन्ने खेल खेलाउने ।

६. सामाजिक तथा संवेगात्मक विकास

सूचकहरू

(क) परिचित तथा अपरिचित वयस्कहरूसँगको भेट र कुराकानी

- शब्द तथा उचित हाउभाउसहित सही तरिकाको अभिवादन गर्न सक्छन् ।
- विभिन्न प्रकारका सामान्य पारिवारिक तथा सामाजिक क्रियाकलाप तथा गतिविधिमा सहभागी हुन्छन् ।
- परिवारका सदस्यहरूलाई चिन्न तथा अन्य नाता सम्बन्ध भन्न सक्छन् ।

(ख) साथीहरूसँग कुराकानी

- साथीहरूका कुरामा ध्यान दिन्छन् ।
- साथीहरूका संवेग र प्रतिक्रियाप्रति आफूले पनि उचित प्रतिक्रिया दिन सक्छन् ।
- आफूलाई लागेका कुरा (संवेगात्मकसमेत) सही किसिमले साथीहरूलाई भन्न सक्छन् ।
- विभिन्न खेलसम्बन्धी क्रियाकलापमा साथीहरूसँग सहभागी हुन सक्छन् ।

(ग) सकारात्मक सामाजिक व्यवहार

- परिचित व्यक्ति तथा नातेदारहरूसँग कुराकानी गर्न सक्छन् ।
- अर्को साथीको प्रयास तथा रुचिप्रति उचित प्रतिक्रिया दिन्छन् ।
- दिइने निर्देशनहरूको पालना गर्न सक्छन् ।
- समूहकार्यमा सहभागी हुन्छन् ।
- आवश्यक परेको वा साथीहरूले खोजेका बेलामा सहयोग गर्न तत्पर हुन्छन् ।
- पालो पर्खिन्छन् ।

(घ) वैयक्तिक मूल्यमान्यता तथा व्यवहार

- आफूजस्तै अरू साथी र वयस्कहरूलाई सम्मान गर्छन् ।
- गल्ती भएको महसुस गर्छन् ।
- आवश्यकतानुसार साथीको कामलाई सहयोग गर्छन् ।
- अरूलाई दुख दिँदैनन् (जस्तै : चिमोट्ने, थुक्ने, टोक्ने, कपाल तान्ने जस्ता गतिविधि गर्दैनन) ।

(ङ) नेपाली संस्कृति र सम्पदा

- राष्ट्रिय गान गाँउदा सँगसँगै गाउन सहभागी हुन सक्छन् ।
- नेपालको राष्ट्रिय झन्डा चिन्न सक्छन् ।
- घरपरिवारमा मनाइने चाडपर्वमा सहभागी हुन्छन् ।
- आफ्ना घरपरिवारमा मनाइने चाडपर्वका अवसरमा प्रयोग हुने चिजहरू चिन्छन् ।
- घरमा मनाइने चाडपर्वको नाम भन्न सक्छन् ।
- आफ्नो घर तथा समुदायको वरिपरि पाइने पाटी, पौवा, मन्दिर, मस्जिद, गुम्बा जस्ता धार्मिक स्थल, मुख्य सांस्कृतिक तथा प्राकृतिक सम्पदाको पहिचान गर्न सक्दछन् ।

(च) संवेगको अभिव्यक्ति

- आफू खुसी, दुःखी भएको कुरा व्यक्त गर्न सक्छन् ।
- साथीहरू तथा अन्य व्यक्तिहरू रिसाएको, खुसी भएको, आश्चर्य प्रकट गरिरहेको, दुःखी भएको आदि संवेगको अवस्थालाई चिन्छन् ।
- संवेगलाई शब्दबाट, मुखाकृतिबाट र शारीरिक हाउभाउ तथा चालबाट व्यक्त गर्छन् ।
- कुनै व्यक्तिको चित्र तथा फोटो हेरी ती चित्र तथा फोटोमा देखिने संवेगात्मक अवस्था (रिसाएको, खुसी भएको, आश्चर्य प्रकट गरिरहेको, दुःखी भएको आदि) पहिचान गरी भन्न सक्छन् ।
- ३ मिनेटसम्म शान्त बस्न सक्छन् ।
- आफ्नो संवेगात्मक अवस्थाहरूलाई (जस्तै : खुसी, दुःख, रिस तथा आश्चर्य) साथी, सहजकर्ता तथा परिवारबिच कुनै न कुनै तरिकाले आदानप्रदान गर्न सक्छन् ।

बालविकासका पक्षसम्बन्धी नमुना क्रियाकलाप

६.१. अभिवादन खेल

सिकाइ उद्देश्यहरू

यस क्रियाकलापको अन्त्यमा बालबालिका देहायका कार्य गर्न सक्षम हुने छन् :

- अभिवादन गर्ने सिपको विकास गर्न
- सामाजिक सिप विकास तथा निर्णय लिने क्षमता विकास गर्न
- सामुहिक क्रियाकलापमा सहभागी भई खेल खेल्न र आफूलाई चाहेको अभिवादन गर्न

आवश्यक सामग्री

- विभिन्न किसिमले अभिवादन गरेका चित्रहरू

सिकाइको अनुगमन तथा मूल्याङ्कन विधि

- अवलोकन
  - निर्देशनअनुसारको अभिवादन गर्ने सिप अवलोकन
  - आफैँ जानेर अभिवादन गर्ने बानीको अवलोकन

सर्वाङ्गीण विकासका क्षेत्र : सामाजिक, सहकार्य र सहयोग सिपहरू

क्रियाकलापका चरणहरू

- फरक फरक तरिकाले गरिएका अभिवादनसम्बन्धी चित्र देखाउँदै, सोअनुसार अभिनय गरेर देखाउने
- चित्रमा देखाएको जस्तै बालबालिकालाई साथी साथीबिचमा अभिवादनको अभिनय गर्न लगाउने
- यो अभ्यास दैनिक रूपमा गराउनका लागि यी चित्र ढोकामा टाँस्ने र बालबालिकालाई दैनिक स्वागत गर्दा बालबालिकालाई ढोका बाहिर लाइनमा बस्न लगाउने र ढोकाबाट कक्षामा प्रवेश गर्दा आफूलाई मनपर्ने अभिवादन तरिका छान्ने र सो अभिवादन गर्दै कक्षामा प्रवेश गर्न भन्ने ।

६.२. शरीरको अङ्ग पहिचान

सिकाइ उद्देश्यहरू

यस क्रियाकलापको अन्त्यमा बालबालिका देहायका कार्य गर्न सक्षम हुने छन् :

- शरीरका अङ्ग चिनेर नाम बताउन
- वस्तु प्रयोग गरी साङ्केतिक आकृती निर्माण गर्न
- आफूले बनाएका आकृतीको बारेमा बताउन

आवश्यक सामग्री

- वरिपरिको वातावरणमा पाइने प्राकृतिक सामग्री, जस्तै : काठ, हाँगा, ढुङ्गा, माटो, पात इत्यादि
- कागज

सिकाइको अनुगमन तथा मूल्याङ्कन विधि

- अवलोकन : बालबालिकाले निर्माण गरेका सिर्जनात्मक कलाहरूको अवलोकन
- प्रश्नोत्तर : शरीर र अनुहारका भागहरूको नाम भन्ने कुराको क्षमता आकलन

सर्वाङ्गीण विकासका क्षेत्र : सिर्जनात्मक कला, सूक्ष्म अङ्ग सञ्चालन सिप, भाषिक सिप, सामाजिक सिप

क्रियाकलापका चरणहरू

- बालबालिकालाई जोडीमा राख्ने
- उनीहरूलाई एकअर्काको अनुहार ध्यानपूर्वक हेर्न लगाउने, उस्तै उस्तै र फरक कुरा के छन् भन्न लगाउने
- पहिले नै तयार पारेर राखेका वरिपरिको वातावरणमा पाइने प्राकृतिक सामग्री अगाडि राख्ने, सहजकर्ताले उदाहरणका रूपमा सो सामग्री प्रयोग गरेर कुनै एक मुखाकृति कागजमा बनाएर देखाउने
- बालबालिकालाई पनि कागज दिने र साथीको मुखाकृति बनाउन लगाउने
- बालबालिकालाई आवश्यक समय प्रदान गर्ने
- सबैलाई आफूले बनाएको कुरा प्रस्तुत गर्दै वर्णन गर्न लगाउने
- उनीहरूले बनाएको चित्र, आकृति र प्रस्तुतिको प्रशंसा गर्ने ।

६.३. संवेग अभिव्यक्ति खेल

सिकाइ उद्देश्यहरू

यस क्रियाकलापको अन्त्यमा बालबालिका देहायका कार्य गर्न सक्षम हुने छन् :

- आफ्नो, परिवार वा अन्य साथीहरूको संवेग वा भावनाहरूको अवस्था पहिचान गर्न
- संवेगात्मक अवस्थाको नक्कल गर्न (सामाजिक सिप)

आवश्यक सामग्री

- फरक फरक संवेगको चित्रपत्ती
- ऐना

सिकाइको अनुगमन तथा मूल्याङ्कन विधि

- अवलोकन : बालबालिकाले चित्र हेरेर सही तरिकाले संवेग पहिचान गरे नगरेको
- अनुकरणात्मक सिपको अवलोकन

सर्वाङ्गीण विकासका क्षेत्र : सामाजिक, संवेगात्मक सिप

क्रियाकलापका चरणहरू

- बालबालिकालाई वरीपरी राखेर फरक फरक संवेग भएका चित्रपत्ती देखाउने
- चित्रमा देखिएको व्यक्तिले कस्तो संवेग देखाएको छ ? सोध्ने र चित्रमा भएको जस्तै संवेग प्रस्तुत गर्न लगाउने
- चित्रपत्तीलाई भुइँमा फिँजाउने र उठाउन लगाउने, उठाएको चित्रपत्तीमा कस्तो संवेग छ भन्न लगाउने

- चित्रपत्ती हेरिसके पछि बालबालिकालाई अनुहारको हाउभाउ र शरीरद्वारा अभिनय गर्न लगाउने
- पालैपालो चित्रपत्ती देखाएर त्यसमा जस्तै अभिनय गर्न लगाउने ।

६.४. संवेग चिनौं खेल

सिकाइ उद्देश्यहरू

यस क्रियाकलापको अन्त्यमा बालबालिका देहायका कार्य गर्न सक्षम हुने छन् :

- अरूका भावना वा संवेगलाई बुझ्न
- सहयोगी भावनाको विकास गर्न

आवश्यक सामग्री

- विभिन्न संवेग भएका कथाका किताबहरू
- पपेट

सिकाइको अनुगमन तथा मूल्याङ्कन विधि

- अवलोकन : बालबालिकाले फरक फरक संवेगको पहिचान गर्न र समानुभूति गर्न सक्षम भए भएनन् अवलोकन गर्ने

सर्वाङ्गीण विकासका क्षेत्र : संवेग अभिव्यक्ति, भाषिक, सामाजिक सिप

क्रियाकलापका चरणहरू

- बालबालिकालाई आफ्नो वरिपरि राख्ने । पपेटको प्रयोग गरेर थरी थरीको संवेगहरू (दु:ख, खुसी, प्रेम, रिस आदि) उल्लेख हुने कथालाई नाटकीय शैलीमा भन्ने

- कथा प्रस्तुत गर्दा फरक फरक संवेगहरू छान्ने र प्रस्तुत गर्ने
- बालबालिकालाई ध्यानाकर्षण गराउने, जस्तै : दुःखी भएको पपेट देखाउने र दुःखी भएको बेलामा हामीले कसरी सहयोग गर्न सक्छौँ भनी सोध्ने । साथीहरूलाई कसरी सान्त्वना दिने, जस्तै : अँगालो हालेर, हात समातेर, राम्रोसँग कुरा गर्ने, गीत गाउने र पपेटसँग खेल्ने आदि ।
- पपेट प्रयोग गरेर प्रमुख संवेगबारे जानकारी लिने, जस्तै : कहिले दुःखी हुनुभएको छ ? त्यस्तो अवस्थामा कस्तो महसुस भयो ?
- अरू संवेगहरू पनि देखाउने, डर, खुसी जस्ता संवेग भएको बेलामा आफूले कस्तो प्रतिक्रिया देखाउने भनेर सिकाउने ।

६.५. साथी चिन्ने खेल

सिकाइ उद्देश्यहरू

यस क्रियाकलापको अन्त्यमा बालबालिका देहायका कार्य गर्न सक्षम हुने छन् :

- पूर्व अनुभवका आधारमा आफ्नो साथीका बारेमा अनुमान गर्न
- बताइएका विशेषताका आधारमा व्यक्ति चिन्न

आवश्यक सामग्री

- आँखामा बाँध्ने पट्टी, मफलर, कपडाको टुक्रा

सिकाइको अनुगमन तथा मूल्याङ्कन विधि

- अवलोकन
  - बालबालिकाको आँखाबाहेक आफ्ना विभिन्न इन्द्रियहरूलाई प्रयोग गर्ने सक्षमताको अवलोकन
  - बालबालिकाको सामूहिक कार्यको अवलोकन
  - बालबालिकाको सुनाइ बोधको मूल्याङ्कन गर्ने

सर्वाङ्गीण विकासका क्षेत्र : सामाजिक, समन्वय सिप, भाषिक सिप

क्रियाकलापका चरणहरु

- बालबालिकालाई बाहिरी सुरक्षित वातावरणमा लैजाने
- कुनै एक बालबालिकाको आँखामा पट्टी बाँध्ने र छोइ खेल्ने खेल खेलाउने
- बालबालिकाले कुनै साथीलाई छोएको हेर्ने र छुने वित्तिकै सो साथी को हो ? आँखामा पट्टी ननिकालीकन भन्न लगाउने
- यसको लागि सहजकर्ता तथा अरू साथीहरूले समातिएको साथीको विशेषताहरू (सकेसम्म सकारात्मक जस्तै : मिल्ने साथी, सहयोगी, कपाल, निधार, कपडा आदि) बताइदिने र सो साथीको नाम बताउन लगाउने
- यसै गरी अरू साथीहरूलाई पनि यो खेल खेलाउने र खेलाइसके पछि सबैको प्रशंसा गर्ने ।

६.६. जनावर पत्ता लगाउने खेल

सिकाइ उद्देश्यहरू

यस क्रियाकलापको अन्त्यमा बालबालिका देहायका कार्य गर्न सक्षम हुने छन् :

- घरपालुवा जनावरहरू चिनेर नाम बताउन
- सामान्य सांकेतिक अभिव्यक्तिको पहिचान गर्न
- साथीहरूसँग सहकार्य गर्न

आवश्यक सामग्री

- बालबालिकाको सङ्ख्या बराबरको विभिन्न जनावरहरूको चित्र
- टेप

सिकाइको अनुगमन तथा मूल्याङ्कन विधि

- बालबालिकाको सहकार्य सिपको अवलोकन गर्ने
- विभिन्न जनावरहरूको नक्कल गर्ने र यस प्रक्रियामा उनीहरूको कल्पना शक्ति प्रयोग गर्ने क्षमताको अवलोकन गर्ने

सर्वाङ्गीण विकासका क्षेत्र : भाषिक सिप, अभिव्यक्ति र सहकार्य सिप

क्रियाकलापका चरणहरू

- बालबालिकालाई आफ्नो वरिपरि गोलो घेरामा राख्ने
- एक एक गरी विभिन्न जनावरहरूका चित्र देखाउने र ती जनावर कुन कुन हुन् ? कहाँ बस्छन् ? के खान्छन् ? आदि प्रश्नका आधारमा छलफल गर्ने
- नबोलीकन एउटा खेल खेल्ने भनेर जानकारी गराउने
- सबै बालबालिकाको ढाडमा जनावरको चित्र टाँस्ने, सो चित्र हेरेर पालैसँग साथीहरूलाई हाउभाउ वा आवाजको प्रयोग गरेर इसारा वा नक्कल गरेर देखाउने र कुन जीव हो नाम भन्न लगाउने
- बालबालिकालाई वरपर घुमेर अरू साथीलाई सोहीअनुसार सोध्न भन्ने
- बालबालिकालाई पर्याप्त समय दिने र जनावरको नाम थाहा पाए पछि सहजकर्तालाई मात्र भन्न आउन लगाउने
- यो खेललाई अन्य विषयवस्तुसँग जोडेर र समूहगत रूपमा पनि खेलाउने ।

६.७. हाउभाउ चिनौं

सिकाइ उद्देश्यहरू

यस क्रियाकलापको अन्त्यमा बालबालिका देहायका कार्य गर्न सक्षम हुने छन् :

- हाउभाउद्वारा फरक, फरक संवेगको पहिचान तथा नक्कल गर्न
- एउटै वातावरणमा फरक फरक संवेगको अभ्यास गर्न

आवश्यक सामग्री

- गीत, मादल, छिनछिन बाजा

सिकाइको अनुगमन तथा मूल्याङ्कन विधि

- अवलोकन : बालबालिकामा फरक फरक संवेग देखाउने क्षमता अवलोकन गर्ने

सर्वाङ्गीण विकासका क्षेत्र : संवेगको पहिचान र अभिव्यक्ति, सन्तुलन सिप, समन्वय सहकार्य सिप

क्रियाकलापका चरणहरू

- बालबालिकाको ध्यान आफूतिर केन्द्रित गराउने
- आज के के गरिँदै छ ? बालबालिकालाई सुनाउने
- फरक फरक संवेगको नाम भन्ने, त्यसैअनुसारको अनुहार र शरीरको हाउभाउ प्रदर्शन गर्ने र सोअनुसारको चित्र देखाउने
- बालबालिकालाई खुसी भएको, दु:खी भएको, रिसाएको, उत्साहित भएको, डराएको, छक्क हुने संवेगबारे भन्ने
- गोलो घेरामा बसेर पालैपालो कुनै एक भाव प्रस्तुत गर्न लगाउने र जसले प्रस्तुत गर्छ उसले कुन संवेग देखायो बाँकी बालबालिकालाई सोध्ने
- सही उत्तर नआएमा सहजकर्ताले सहजीकरण गरिदिने, (सबै बालबालिकालाई एकसाथ उस्तै संवेग गर्न लगाउने र अभ्यास गराउने, जस्तै : रिसाउँदा कस्तो अनुहार हुन्छ ?, हाँस्दा कस्तो ?, दु:खी हुँदा कस्तो ? र रुदा कस्तो ?)
- बालबालिकालाई उभिन लगाउने, सङ्गीतको तालमा शरीर र अनुहारको हाउभाउ मिलाएर संवेग प्रस्तुत गर्न लगाउने ।

७. बौद्धिक विकास

सूचकहरू

(क) वातावरण

- आफैँले अवलोकन गरेर हिमाल, पहाड, वन तथा नदीनाला चिन्न सक्छन् ।
- तस्विर तथा चित्रबाट हिमाल, पहाड, वन, नदीनाला आदि चिन्न सक्छन् ।
- रात र दिन छुट्याउन सक्छन् ।
- आफ्नो स्थानअनुसार तातो, चिसो, जाडो, गर्मी, वर्षात् भएको दिन, घाम लागेको दिन, हुरी बतास चलेको, शीतलहर तथा हिमपात भएको दिन चिन्न सक्छन् ।
- तोकिएको स्थानमा फोहोर फाल्न वा राख्न सक्छन् ।
- घर तथा छरछिमेकमा उपलब्ध जनावर, पन्छी, किरा आदिको नाम चिनेर भन्न सक्छन् ।
- घर तथा छरछिमेकमा उपलब्ध बोटबिरुवा फलफूल तथा तरकारीको नाम चिनेर भन्न सक्छन् ।

(ख) स्वास्थ्य तथा विज्ञान

- शरीरका विभिन्न भागहरूको नाम भन्न सक्छन् ।
- शरीरका केही अङ्गहरू जस्तै : आँखा, कान, नाक, मुख, जिब्रो, हातखुट्टा आदिको काम भन्न सक्छन् ।
- वस्तुहरूको सामान्य अवस्था (जस्तै : गाडा, झोल र धुवाँ, बाफ, जमेको, पग्लेको) चिन्न सक्छन् ।

(ग) गणितीय ज्ञान

- १ देखि ५ सम्म गन्ती गर्न सक्छ ।
- केही वस्तुका आकारको (जस्तै : लाम्चो, चारपाटे, गोलो, बाटुलो आदि) चिन्न सक्छन् ।
- कुनै पनि वस्तु तथा सामग्री राखिएका स्थान (जस्तै : भित्र बाहिर, तल माथि, मुनि तर्फ आदि) पत्ता लगाउन सक्छन् ।
- विभिन्न वस्तुहरूको परिमाण र आकारको तुलना (जस्तै : धेरै, थोरै, सानो, ठुलो आदि) गरी भन्न सक्छन् ।

(घ) धारणा निर्माण

- कुनै दुई वस्तुहरूलाई लम्बाइ, चौडाइ तथा आकारका आधारमा तुलना गर्न सक्छन् ।
- कुनै कार्यक्रमको सुरु तथा अन्त्य भएको थाहा पाउन सक्छन् ।
- वरिपरिका जीव तथा वनस्पतिको प्रकार र त्यसको गुण पहिचान गर्न सक्छन् । (जस्तै : बिरालोलाई जनावर भन्न र बिरालाहरूमध्ये कालो, खैरो कुन चाहिँ हो ? छुट्याउने)

७. बौद्धिक विकास

सूचकहरू

(ङ) कलात्मक सिर्जनशीलता

- औँलाले रेखा, धर्सा कोर्न सक्छन् ।
- बुरुसले रेखा, धर्सा कोर्न सक्छन् ।
- भुइँ तथा कागजमा रङ पोत्छन् ।
- विभिन्न प्रकारका आकार कोर्न र अर्थ लगाउन सक्छन् ।
- कागजमा विभिन्न आकार तथा चित्र कोर्ने गर्छन् ।
- विभिन्न वस्तुको प्रयोग गरेर कोलाज बनाउँछन् ।
- कागज तथा कपडा पट्याउने र खोल्न सक्छन् ।

(च) साङ्गीतिक सिर्जनशीलता

- आफूले सुन्दै आएका छोटो गीत गाउँन सक्छन् ।
- गीतका शब्दअनुसार अभिनय तथा चाल गर्न सक्छन् ।
- स्वतन्त्र रूपले नाच्न सक्छन् ।
- विभिन्न किसिमका आवाज सङ्गीत र ताल छुट्याउन सक्छन् ।
- ३ मिनेटसम्म सङ्गीतमा ध्यान केन्द्रित गर्न सक्छन् ।
- विभिन्न प्रकारका आवाज निकाल्न सक्छन् । शरीरका विभिन्न अङ्गहरू जस्तै : हात, औँलाहरू, मुख आदि र वाद्यसाधनको प्रयोग गरी विभिन्न प्रकारका ताल निकाल्न सक्छन् ।

(छ) समस्या समाधान

- सामानलाई सही ठाउँमा राख्न सक्छन् ।
- आफूलाई परेको समस्यामा सहयोग माग्न सक्छन् ।
- साधारण कुरामा प्रश्न गर्ने तथा कारणको खोजी गर्न सक्छन् ।
- आफ्नो व्यवहारमा देखा पर्ने नतिजाको प्रभाव पर्ने कारण खोज्ने प्रयत्न गर्न सक्छन् ।
- तर्कपूर्ण तरिकाले जवाफ दिने कोसिस गर्छन् ।

(ज) संज्ञानात्मक सिप र सिकाइ प्रक्रिया

- वस्तुहरू रखाइको क्रम मिलाउन सक्छन् ।
- निर्देशनअनुसार वा आफैँले कल्पना गरेर विभिन्न वस्तुलाई फरक फरक ढाँचामा क्रम मिलाएर राख्न सक्छन् ।
- विभिन्न अभिनय गरेर खेल्छन् ।

बालविकासका पक्षसम्बन्धी नमुना क्रियाकलाप

७.१. सङ्ख्यालाई ध्वनिसँग (आवाज) जोड्ने

सिकाइ उद्देश्यहरू

यस क्रियाकलापको अन्त्यमा बालबालिका देहायका कार्य गर्न सक्षम हुने छन् :

- ध्यानपूर्वक ध्वनि (आवाज) सुन्ने क्षमता विकास गर्न
- ध्वनिलाई मात्रासँग जोड्ने अभ्यास गर्न
- १ देखि ५ सम्मको सङ्ख्या चिन्न

आवश्यक सामग्री

- प्रत्येक बालबालिकाको लागि अङ्क पत्ती (१-५) सम्म
- ध्वनि (आवाज) निकाल्ने सामग्रीहरू जस्तै : घन्टी, सिठी, काठका टुक्रा

सिकाइको अनुगमन तथा मूल्याङ्कन विधि

- बालबालिकाले ध्यानपूर्वक ध्वनि (आवाज) सुन्ने क्षमताको अवलोकन गर्ने
- बालबालिकाले आवाजमार्फत सुनेको अङ्कलाई सही अङ्क पत्तीसँग मिलाएका छन् कि छैनन् भनेर अवलोकन गर्ने

सर्वाङ्गीण विकासका क्षेत्र : बौद्धिक सिप, गणितीय सिप

क्रियाकलापका चरणहरू

- बालबालिकालाई आफू वरिपरि भेला पार्ने, सबै बालबालिकालाई अङ्क पत्ती बाँढ्ने र १-५ सम्मका अङ्क पत्ती जोड जोडले पढ्ने
- जम्मा पारिएका आवाज निकाल्ने वस्तुहरूलाई देखाउने र सबै वस्तुहरूसँग खेल्ने, त्यस पछि बालबालिकालाई आफूले प्रत्येक वस्तु केही पटक बजाउने र बालबालिकाले कति पटक बज्यो भनेर ध्यान दिएर सुन्ने अनि भन्नुपर्ने कुरा प्रस्ट पार्ने
- सिठी/घन्टी बजाउने र ध्यानपूर्वक सुन्न लगाउने, बालबालिकालाई आफूले सुनेको आवाज कति पटक बज्यो सोध्ने, उनीहरूको अगाडि रहेको सही अङ्क पत्ती उठाएर देखाउन सिकाउने, सुरु सुरुमा १-२ पटक मात्र आवाज बजाउने र जब बालबालिका यो क्रियाकलापमा पोख्त हुन्छन् त्यस पछि आवाजको सङ्ख्या बढाउँदै जाने
- बालबालिकालाई ध्यानपूर्वक आवाज सुन्न, आँखा बन्द गर्न र त्यो सँगसँगै सुनेको आवाज कति पटक बज्यो भनेर अङ्क पत्ती हावामा उठाउन भन्ने, जब बालबालिकाले अङ्क पत्ती हावामा उठाउँछन् त्यस पछि उनीहरू सही छन् कि छैनन् भनेर प्रस्ट पार्ने ।

७.२. आकार तथा रङको पहिचान

सिकाइ उद्देश्यहरू

यस क्रियाकलापको अन्त्यमा बालबालिका देहायका कार्य गर्न सक्षम हुने छन् :

- रङ चिनेर नाम भन्न
- समन्वय सिपको अभ्यास गर्न
- आधारभूत आकार पहिचान गर्न र नाम बताउन

आवश्यक सामग्री

- विभिन्न रङले बनाएका आकृति वा आकारहरू (त्रिभुजाकार, गोलो, चौकुने आदि)
- कपडाको टुक्रा

सिकाइको अनुगमन तथा मूल्याङ्कन विधि

- अवलोकन र प्रश्नोत्तर : देखाइएको वस्तुको आकार र रङहरूको नाम तथा पहिचान गर्न सके सकेनन् हेर्ने

सर्वाङ्गीण विकासका क्षेत्र : भाषिक सिप, समन्वयको सिप

क्रियाकलापका चरणहरू

- बालबालिकालाई आफ्नो वरिपरि राख्ने, विभिन्न प्रकारका रङका आकृतिहरूलाई लहरै राख्ने र उनीहरूलाई ती आकृति र रङको नाम भन्न लगाउने, उनीहरूले नचिनेका कुरा सहजकर्ताले नै भनिदिने
- कपडाको टुक्राले छोपेर बालबालिकाले नदेख्ने गरी कुनै एक वस्तु हातमा लिने, १, २, ३ गनेर कपडा हटाउने र हटाउँदै गर्दा बालबालिकालाई सामानको रङ अथवा आकार भन्न लगाउने
- यसै गरी थरीथरीका वस्तु लिने र बालबालिकालाई ती वस्तुको रङ र आकार भन्न लगाउने ।

७.३. कागज पट्याउने (ओरिगामी) कला

सिकाइ उद्देश्यहरू

यस क्रियाकलापको अन्त्यमा बालबालिका देहायका कार्य गर्न सक्षम हुने छन् :

- विभिन्न आकारको पहिचान गर्न
- एकाग्र हुन
- आँखा र औंलाको समन्वय सिपको विकास गर्न

आवश्यक सामग्री

- प्रत्येक बालबालिकालाई कागज (सकेसम्म पुनः उपयोग गर्न मिल्ने सामग्रीको प्रयोग गर्ने)
- नमुनाको लागि पूर्वतयार भएको सामान्य ओरिगामी

सिकाइको अनुगमन तथा मूल्याङ्कन विधि

- अवलोकन
    - बालबालिकाले मौखिक निर्देशन कत्तिको बुझेका छन् भनेर अवलोकन गर्ने
    - बालबालिकाले सूक्ष्म अङ्गको प्रयोग गरी विभिन्न तरिकाले कागज पट्याउन सक्षम छन् कि छैनन् अवलोकन गर्ने
    - बालबालिकाले विभिन्न नामसहित आकार पहिचान गर्न सक्छन् कि सक्दैनन् अवलोकन गर्ने

सर्वाङ्गीण विकासका क्षेत्र : सूक्ष्म अङ्ग सञ्चालन सिप, एकाग्रता सिप

क्रियाकलापका चरणहरू

- बालबालिकालाई विभिन्न आकारहरू देखाएर तिनका नाम सँगसँगै भन्न लगाउने
- मिल्दा आकारसँग जोडा मिलाउन लगाउने
- सबै बालबालिकालाई कागज बाँड्ने र विभिन्न आकार बनाउने कुरा बताउने
- नमुनाको लागि आफूले तयार गरेको आकृति देखाउने
- बालबालिकालाई कागज पट्याउन निर्देशन दिने, आवश्यक रूपमा बालबालिकालाई सहयोग गर्ने
- सकेसम्म धेरै अभ्यास गर्न दिने, विशेष गरी अन्य समयमा पनि रुमाल पट्याउने क्रियाकलाप गर्न लगाउने
- बालबालिकाको रुचिअनुसार अरू विभिन्न खालको आकार बनाउन प्रेरित गर्ने ।

७.४. विशेषताका आधारमा वस्तु चिन्ने खेल

सिकाइ उद्देश्यहरू

यस क्रियाकलापको अन्त्यमा बालबालिका देहायका कार्य गर्न सक्षम हुने छन् :

- एकाग्र हुन
- वस्तुका फरक फरक विशेषताहरू चिन्न
- बोलाइ तथा सञ्चार सिप विकास गर्न

आवश्यक सामग्री

- दैनिक प्रयोगमा आउने फरक फरक वस्तुहरू, जस्तै : बल, चम्चा, प्लेट आदि

सिकाइको अनुगमन तथा मूल्याङ्कन विधि

- अवलोकन : बालबालिकाले ध्यानपूर्वक अवलोकन गरेका छन् कि छैनन् र भनेका कुरालाई अनुसरण गर्छन् कि गर्दैनन्

सर्वाङ्गीण विकासका क्षेत्र : संज्ञानात्मक सिप र अवलोकन सिप

क्रियाकलापका चरणहरू

- बालबालिकालाई गोलो घेरामा राख्ने
- दैनिक प्रयोगका सामग्रीहरू बल, चम्चा, प्लेट आदि हातमा लिने, उक्त सामग्री बालबालिकालाई एक एक गरी नाम भन्दै देखाउने
- अब एक एक गर्दै सामग्रीका विशेषता (आकार, रङ) का बारे छलफल वा प्रश्नोत्तर गर्ने
- अब खेलको रूपमा विशेषता भन्ने र वस्तु पत्ता लगाउने कुरा बताउने, कुनै वस्तुको विशेषता भन्ने र नाम भन्न लगाउने, जस्तै : "मैले खोजेको वस्तु गोलो छ र यो खेल्न प्रयोग गरिन्छ। कसले ल्याइदिन्छ होला ?" जस्ता प्रश्न गर्ने
- बालबालिका आफैँले कुनै एक सामग्रीको विशेषता बताउने र साथीलाई खोज्न पनि लगाउने।

७.५. वस्तुको अवस्थिति (के हो ?, कहाँ छ ?)

सिकाइ उद्देश्यहरू

यस क्रियाकलापको अन्त्यमा बालबालिका देहायका कार्य गर्न सक्षम हुने छन् :

- वस्तुको अवस्थिति चिन्न अथवा तल, माथि, मुनि, भित्र, बाहिर, अगाडि, पछाडि, नजिक, टाढा आदिको सही प्रयोगका लागि अभ्यास गर्न

आवश्यक सामग्री

- टेबल र बाकस
- दैनिक प्रयोग सामग्री जस्तै : कप, चम्चा, फोन, झोला, कापी र किताव आदि

सिकाइको अनुगमन तथा मूल्याङ्कन विधि

- अवलोकन
    - बालबालिकाले ठाउँ र स्थान चिन्छन् कि चिन्दैनन् अवलोकन गर्ने
    - बालबालिकाले ठाउँ र स्थानहरूको नाम भन्न सक्छन् कि सक्दैन अवलोकन गर्ने

सर्वाङ्गीण विकासका क्षेत्र : भाषिक सिप, संज्ञानात्मक सिप

क्रियाकलापका चरणहरू

- बालबालिकालाई आफ्नो वरिपरि जम्मा पार्ने । सबैको सामुन्नेमा एउटा बाकस राख्ने
- एउटा कथा किताब लिने र त्यस कथा किताबलाई पालैपालो बाकसको माथि, बाकसभित्र,

बाकसको अगाडि, पछाडितिर राख्दै कथा किताब कहाँ छ भन्दै प्रश्न गर्ने, बालबालिकालाई भन्ने अवसर दिने र भन्न नसके सहजकर्ताले भनिदिने

- कुनै चिजलाई आधार बनाएर नजिक छ कि टाढा भनेर सोध्ने र निष्कर्ष दिने
- किताब वा कुनै पनि सामग्रीलाई टेबुलमा टेबुलमुनि, टेबुलमाथि राख्दै टेबुलमा, टेबुलमाथि, टेबुलमुनि भन्ने अभ्यास गराउने
- यो क्रियाकलापलाई परिमार्जित गर्दै, आफ्नो निर्देशनअनुसार बालबालिकालाई विभिन्न ठाउँमा वस्तु राख्न लगाउने
- समूह विभाजन गरी खेलको रूपमा यो क्रियाकलाप गराउने ।

७.६. रङका आधारमा छुट्याउने

सिकाइ उद्देश्यहरू

यस क्रियाकलापको अन्त्यमा बालबालिका देहायका कार्य गर्न सक्षम हुने छन् :

- आधारभूत रङको नाम तथा पहिचान गर्न
- रङको आधारमा वस्तुको वर्गीकरणको गर्न

आवश्यक सामग्री

- रङहरूको समूह

सिकाइको अनुगमन तथा मूल्याङ्कन विधि

- अवलोकन
  - बालबालिकाले रङको आधारमा सामग्रीहरू छुट्याउन सक्छन् कि सक्दैनन् पहिचान गर्ने
  - बालबालिकाले निर्देशनअनुसार वस्तुको सही सङ्ख्या छुट्याउन सक्छन् कि सक्दैनन् अवलोकन गर्ने

सर्वाङ्गीण विकासका क्षेत्र : भाषिक सिप, संज्ञानात्मक सिप

क्रियाकलापका चरणहरू

- बालबालिकालाई गोलघेरामा राख्ने, विभिन्न रङका सामग्री अगाडि राख्ने
- रङका सामग्रीहरू एक एक गरेर झिक्दै बालबालिकालाई सबै वस्तुहरूको रङ आफू सँगसँगै भन्न लगाउने
- बालबालिकालाई पालैपालो बोलाउने, विभिन्न थरीका रङको वस्तुलाई एकै ठाउँमा मिसाउने, बालबालिकालाई रङअनुसार छुट्याउन लगाउने
- यो क्रियाकलापलाई परिमार्जित गर्न बालबालिकालाई समूहमा बाँड्ने र सङ्ख्या र रङ तोकेर जम्मा पार्न भन्ने
- बालबालिकालाई एकअर्कालाई आवश्यक परेको बेला सहयोग गर्न लगाउने ।

७.७. शरीरको आकृति

सिकाइ उद्देश्यहरू

यस क्रियाकलापको अन्त्यमा बालबालिका देहायका कार्य गर्न सक्षम हुने छन् :

- शरीरका विभिन्न अङ्गहरू चिनेर नाम भन्न
- नाप्ने अभ्यास गर्न
- चित्र बनाउन र काट्न

आवश्यक सामग्री

- ठुलो कागजका टुक्राहरू (बालबालिकालाई उपयुक्त हुने)
- मार्कर, तथा कैँचीहरू, बाँसका टुक्राहरू आदि
- विभिन्न किसिमका नाप्ने मापन सामग्रीहरू जस्तै : स्केल, लौरो, धागो आदि

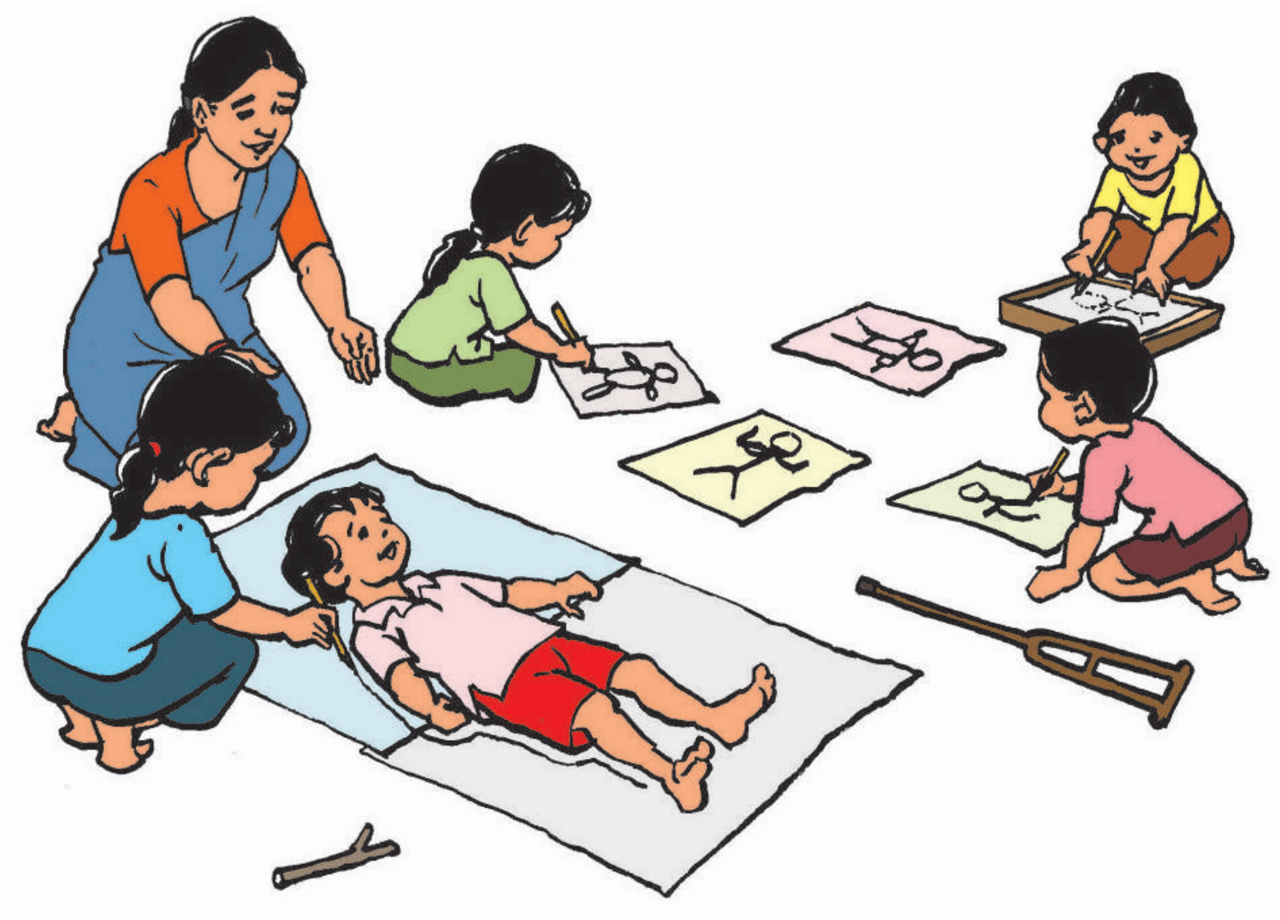
सिकाइको अनुगमन तथा मूल्याङ्कन विधि

- प्रश्नोत्तर र अवलोकन
  - बालबालिकाले मानव शरीरका विभिन्न अङ्गहरूको नाम भन्न सके नसकेको अवलोकन गर्ने
  - बालबालिकाको एकअर्कामा घुलमिल भए नभएको अवलोकन गर्ने

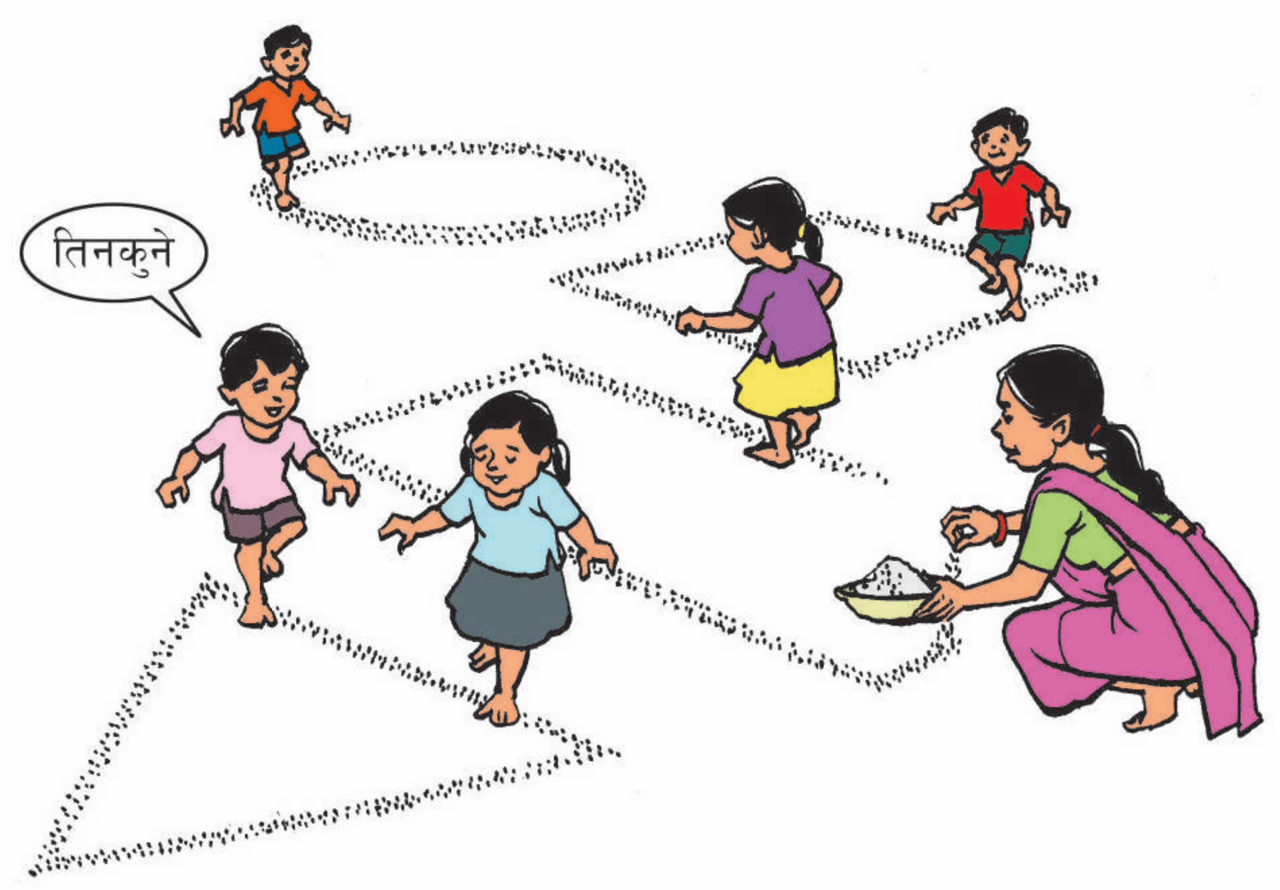
सर्वाङ्गीण विकासका क्षेत्र : शरीरका अङ्गहरूको पहिचान

क्रियाकलापका चरणहरू

- बालबालिकालाई गोलो घेरामा राख्ने, सहजकर्ताले शरीरका विभिन्न भाग छुँदै वा देखाउँदै बालबालिकालाई नाम भन्न लगाउने, उनीहरूलाई पनि आआफ्नो शरीरका ती भाग देखाउन लगाउने
- बालबालिकालाई शरीरको अङ्गहरूको चित्र बनाउन लगाउने, यसका लागि सहजकर्ता आफैँले सुरु गर्ने
- बालबालिकालाई जोडीमा राख्ने, दुईमध्ये एक जना बालबालिकालाई कागजको ठूलो टुक्रामा उतानो परेर सुत्न लगाउने, यदि खुल्ला ठाउँमा वा चउरमा यो क्रियाकलाप गर्दै हुनुहुन्छ भने बालुवा/माटो, सजिलै शरीरको छाप बन्ने ठाउँमा सुत्न लगाउने
- बालबालिकालाई एकअर्काको बालुवा (चउरमा भए) तथा कागजमा आकृति कोर्न लगाउने
- आकृति कोरी सके पछि, आवश्यकतानुसार रङ भर्न लगाउने, कागज भए केरिएको लाइनलाई पछ्याउँदै आकृतिलाई काट्न मदत गने
- एकअर्काको चित्र तुलना गर्न लगाउने, जस्तै : "को भन्दा को अग्लो ? कसको हात लामो छ ? कसको टाउको ठूलो छ ?" इत्यादि
- बालबालिकालाई विभिन्न नाप मापनका सामग्रीहरू (लट्ठी, धागो र टेप) प्रयोग गरेर नाप्न सिकाउने ।



७.८. आकारमा दौड



सिकाइ उद्देश्यहरू

यस क्रियाकलापको अन्त्यमा बालबालिका देहायका कार्य गर्न सक्षम हुने छन् :

- विभिन्न आकारहरूको पहिचान गर्न
- विभिन्न आकारको घेरा बाहिर, भित्र हिँड्ने, दौडिने र उफ्रिने सन्तुलन र समन्वय क्षमताको विकास गर्न

आवश्यक सामग्री

- चक, टेप वा कपडाका टुक्रा (भुइँमा आकार कोर्न)

सिकाइको अनुगमन तथा मूल्याङ्कन विधि

- अवलोकन : बालबालिकाले फरक आकार पहिचान गरेर मौखिक निर्देशन पालना गरेको अवलोकन गर्ने

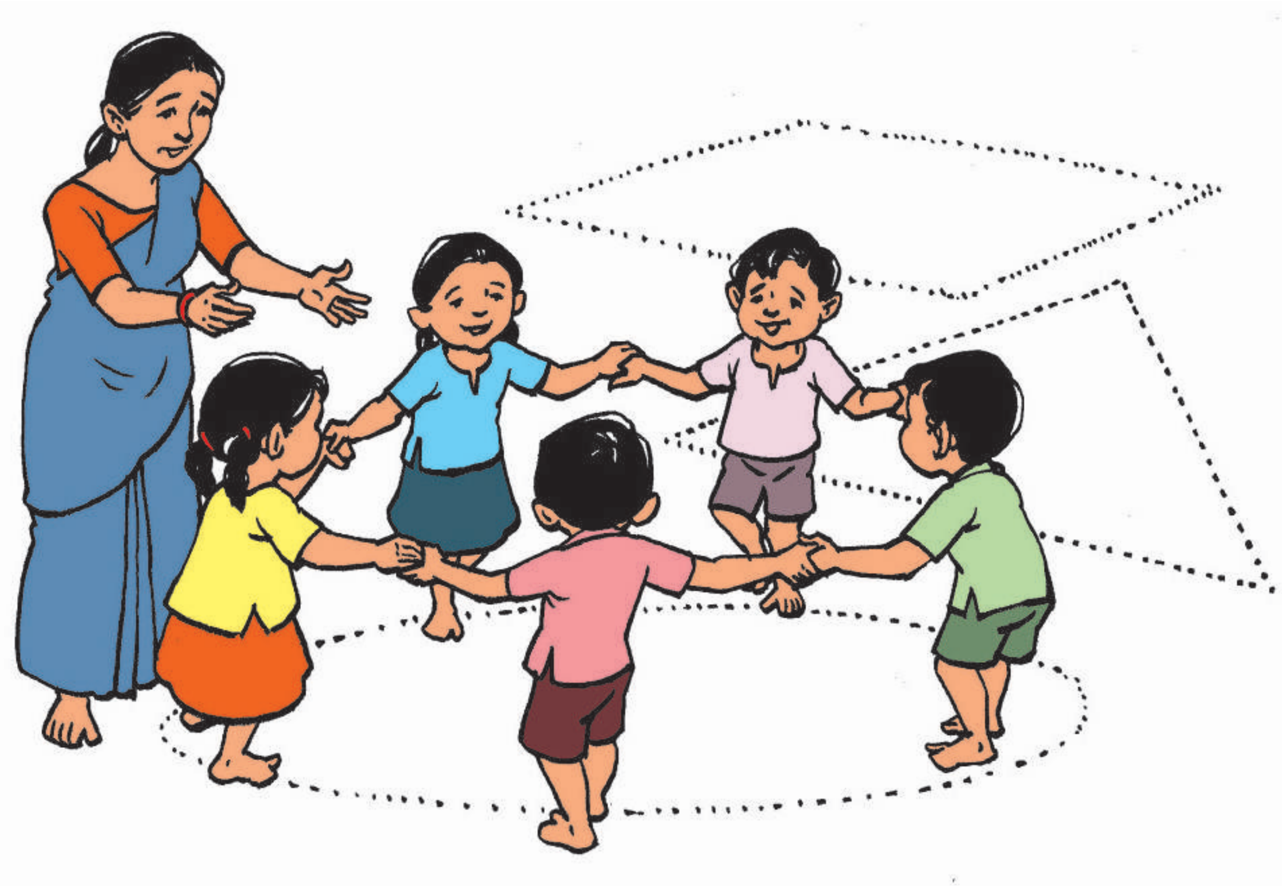
सर्वाङ्गीण विकासका क्षेत्र : गणितीय आकार पहिचान, भाषिक सिप

क्रियाकलापका चरणहरू

- जमिन (भुइँ) मा चुन, कमेरो वा पिठोले ठुला आकारहरू (गोलो, आयाताकार, तिनकुने आदि) कोर्ने, आकारहरूको नाम सँगसँगै भन्ने
- बालबालिकालाई सो आकारमा बाहिर नपर्ने गरी हिँड्न लगाउने

- क्रियाकलापलाई सुरुमा सजिलो बनाउन, कुनै एक आकार मात्र कोरेर सुरु गर्ने, जस्तै गोलो, जब बालबालिका खेलसँग परिचित हुन्छन् तब विभिन्न आकारहरू थप गर्दै सहजकर्ताले भनेको आकारमा मात्र हिँडाएर खेलाउने
- क्रियाकलापलाई विभिन्न चाल, दौडिने र उफ्रिने क्रियाकलापमा पनि परिमार्जन गर्न सकिन्छ
- हिँड्न अभ्यस्त भए पछि सङ्गीतको वा तालमा दुवै खुट्टाले आधा घेरा भित्र र आधा घेरा बाहिर उफ्रने क्रियाकलापहरू गराउने ।

७.९. आकार बनाउने खेल



सिकाइ उद्देश्यहरू

यस क्रियाकलापको अन्त्यमा बालबालिका देहायका कार्य गर्न सक्षम हुने छन् :

- विभिन्न आकार बनाउने र तीनका नाम भन्ने अभ्यास गर्न (सूक्ष्म अङ्ग परिचालन)

आवश्यक सामग्री

- स्थानीय स्तरमा उपलब्ध विभिन्न आकारका सामाग्रीहरू जस्तै : काठका टुक्रा, पातहरू, ढुङ्गाहरू, मकैका खोयाहरू, बट्टाका बिर्काहरू, कचौराहरू, कथाका किताबहरू

सिकाइको अनुगमन तथा मूल्याङ्कन विधि

- अवलोकन : बालबालिकाले विभिन्न आकार वनाउन सक्षम भए कि भएनन् अवलोकन गर्ने

सर्वाङ्गीण विकासका क्षेत्र : सूक्ष्म अङ्ग सञ्चालन सिप, संज्ञानात्मक सिप, सिर्जनशीलता

क्रियाकलापका चरणहरू

- बालबालिकालाई विभिन्न आकारहरू (गोलो, तिनकुने, चारकुने, आदि) चिनाउने
- बालबालिकालाई एकअर्काको हात समाएर वा डोरीको गोलाकार घेरा समाएर बनाउन लगाउने र यस अघि बनाएको गोलाकारसँग मिलान गर्ने
- अब सोही बालबालिकालाई हात समाएर त्रिकोणाकार घेरा बनाउन लगाउने, यी कार्यमा सहजकर्ताले आवश्यकताअनुसारको सहयोग गर्ने, साथै त्रिभुजाकार काठका टुक्रा देखाउने
- हात समाएर त्रिकोणात्मक घेरालाई चार कुनाको चतुर्भुज बनाउन सहयोग गर्ने
- स्थानीय स्तरमा पाइने विभिन्न सामग्री बालबालिकालाई दिने र स्वतन्त्र रूपमा मन पर्ने आकार बनाउन दिने
- यस क्रियाकलापलाई बालबालिकालाई व्यक्तिगत र ससाना समूहमा आवश्यकतानुसार गराउने ।

७.१०. स्मरण खेल

सिकाइ उद्देश्यहरू

यस क्रियाकलापको अन्त्यमा बालबालिका देहायका कार्य गर्न सक्षम हुने छन् :

- सतर्कतापूर्वक अवलोकन सिपको विकास गर्न
- हेरेका वस्तुहरूको नाम स्मरण गर्न (सम्झने)
- विभिन्न वस्तुहरूको नाम भन्न

आवश्यक सामग्री

- ठुलो कपडाको टुक्रा
- विषयवस्तुमा आधारित विभिन्न किसिमका सामग्रीहरू, जस्तै : विभिन्न जनावरको आकृतिहरू
- प्रकृतिमा पाइने विभिन्न वस्तुहरू (पात, ढुङ्गा, लट्ठी आदि)

सिकाइको अनुगमन तथा मूल्याङ्कन विधि

- अवलोकन
    - बालबालिकाले ध्यानपूर्वक वस्तु/सामग्रीहरू अवलोकन गर्न, सम्झन र के हरायो भनेर भन्न सके सकेनन् अवलोकन गर्ने
    - बालबालिकाले एकअर्कासँग समन्वय गर्न सके सकेनन् अवलोकन गर्ने

सर्वाङ्गीण विकासका क्षेत्र : संज्ञानात्मक सिप, अवलोकन सिप, स्मरण शक्ति

क्रियाकलापका चरणहरू

- बालबालिकालाई गोलो घेरामा बस्न लगाउने
- पहिले नै तयार पारेर राखिएका विभिन्न सामग्रीको परिचय गराउने
- कुनै ५ सामग्रीलाई छानेरबिचमा राख्ने र के के छन् सबैलाई अवलोकन गर्न लगाउने
- सबैलाई आँखा छोप्न लगाउने र कुनै सामग्रीलाई कपडाले छोपेर हटाउने
- कुन सामग्री छैन बालबालिकालाई भन्न लगाउने
- सहभागी सबै बालबालिकालाई स्यावासी दिने
- खेललाई कठिन बनाउनका लागि कुल सामग्री बढाउने र दुई वा दुईभन्दा बढी सामग्रीहरूलाई पनि लुकाउन सकिन्छ ।

७.११. चर्को र सानो आवाज

सिकाइ उद्देश्यहरू

यस क्रियाकलापको अन्त्यमा बालबालिका देहायका कार्य गर्न सक्षम हुने छन् :

- चर्को र सानो/मन्द आवाज (ध्वनि) बिचको भिन्नता पहिचान गर्न

आवश्यक सामग्री

- एउटा नरम बल (भकुन्डो), रू दूईको सिक्का

सिकाइको अनुगमन तथा मूल्याङ्कन विधि

- अवलोकन : बालबालिकाले चर्को र मधुर/सानो आवाजहरू चिन्न कतिको सक्षम छन् भनी अवलोकन गर्ने

सर्वाङ्गीण विकासका क्षेत्र : साङ्गीतिक सिर्जनशीलता, भाषिक, संवेगात्मक

क्रियाकलापका चरणहरू

- बालबालिकालाई सहजकर्ताले आफ्नो वरिपरि राख्ने
- चर्को र मसिनो स्वर निकालेर सुनाउने र बालबालिकालाई सो को भिन्नतामा छलफल गर्न लगाउने
- बल अथवा रू दूईको सिक्काको प्रयोग गरेर चर्को र मसिनो आवाज छुट्याएर देखाउने, जस्तै: बल माथितिर फाल्ने, जब बल तल (भुइँ नजिक) झर्छ, मसिनो आवाज निकाल्ने र जब बल माथि जान्छ, चर्को आवाज निकाल्ने
- बालबालिका सँगसँगै यो अभ्यास गर्ने
- बालबालिका बलको स्थान हेरेर सोहीअनुसार आवाज निकाल्न लगाउने ।

७.१२. लामो र छोटो चिन्ने खेल

सिकाइ उद्देश्यहरू

यस क्रियाकलापको अन्त्यमा बालबालिका देहायका कार्य गर्न सक्षम हुने छन् :

- वस्तुको लामो भाग (लम्बाइ) पहिचान गर्न
- वस्तुहरूलाई लम्बाइको आधारमा वर्गीकरण गर्न

आवश्यक सामग्री

- विभिन्न लम्बाइ भएका सामग्रीहरू

सिकाइको अनुगमन तथा मूल्याङ्कन विधि

- अवलोकन : बालबालिकाले विभिन्न वस्तुहरूलाई लम्बाइको आधारमा लामो र छोटो छुट्याउन गरेका क्रियाकलाप अवलोकन गर्ने

सर्वाङ्गीण विकासका क्षेत्र : संज्ञानात्मक सिप, वर्गीकरण

क्रियाकलापका चरणहरू

- बालबालिकालाई विभिन्न लम्बाइ भएका सामग्री देखाउने, देखाइएका सामग्रीहरूको नाम भन्न लगाउदै, कुन लामो कुन छोटो छ भन्न लगाउने
- बालबालिकालाई ती वस्तुहरू दुई भागमा विभाजन गर्न लगाउने, लामो वस्तु एकातिर र छोटा वस्तुहरू अर्कोतिर राख्नु भन्ने
- दैनिक कार्यतालिकाअनुसार पूर्वगणित सिकाइ समयमा यस खेल खेलाउन सकिन्छ ।

७.१३. गोटी खेल

सिकाइ उद्देश्यहरू

यस क्रियाकलापको अन्त्यमा बालबालिका देहायका कार्य गर्न सक्षम हुने छन् :

- आँखा र हातको समन्वय सिप विकास गर्न
- गणितीय सिप (१ देखि ५ सम्मको अङ्क) चिन्न

आवश्यक सामग्री

- विभिन्न रङको ठुला गोटीहरू (मकैका खोया, लप्सीको दानाहरू
- १ देखि ५ सम्मका अङ्कपत्ती

सिकाइको अनुगमन तथा मूल्याङ्कन विधि

- अवलोकन
  - बालबालिकाको सूक्ष्म अङ्ग सञ्चालन सिप विकासको अवलोकन गर्ने
  - बालबालिकाले अङ्क र सङ्ख्या मिलाउन सके कि सकेनन् अवलोकन गर्ने

सर्वाङ्गीण विकासका क्षेत्र : सूक्ष्म अङ्ग सञ्चालन सिप र गणितीय सिप

क्रियाकलापका चरणहरु

- २ जना बालबालिकालाई जोडी बनाई बस्न लगाउने
- अङ्कपत्तीलाई भुइँमा फिँजाउने र अङ्कअनुसारको गोटी सङ्ख्या मिलाएर देखाउने
- १ देखि ५ सम्मका अङ्कलाई ठुलो स्वरमा उच्चारण गर्ने र सोहीअनुसार अर्थात् अङ्कअनुसार गोटीको सङ्ख्या देखाउन लगाउने
- अङ्कपत्ती देखाउने र सोहीअनुसार जोडी मिलेर गोटीको सङ्ख्या देखाउन लगाउने
- यो क्रियाकलापलाई फरक तरिकाले गर्ने/अङ्क, आकार लेखेको चार्टपेपर वा भुइँमा राख्ने अब अङ्कको घेरामा गोटी राख्न लगाउने, बालबालिकालाई गोटी प्रयोग गरेर विभिन्न आकार वा अङ्क भुइँमा निर्माण गर्न लगाउने, आकार निर्माण गर्दा साथीसँग सहकार्य गर्न लगाउने ।

७.१४. ढाँचा निर्माण खेल

सिकाइ उद्देश्यहरू

यस क्रियाकलापको अन्त्यमा बालबालिका देहायका कार्य गर्न सक्षम हुने छन् :

- आँखा हातको समन्वयात्मक प्रयोग गर्न
- वस्तुको प्रयोग गरेर निर्देशनबमोजिमको ढाँचा निर्माण गर्न
- सिर्जनात्मक क्षमता बढाउन

आवश्यक सामग्री

- विभिन्न रङको गोटी तथा मकैका खोयाहरू, पात

सिकाइको अनुगमन तथा मूल्याङ्कन विधि

- अवलोकन र प्रश्नोत्तर
  - बालबालिकाले वस्तु प्रयोग गरी बट्टा, ढाँचा निर्माण गरेको अवलोकन गर्ने
  - बालबालिकाको सूक्ष्म अङ्ग सञ्चालन सिपको अवलोकन गर्ने
  - बालबालिकाले दृश्यात्मक र मौखिक सङ्केत बुझे कि बुझेनन् अवलोकन गर्ने

सर्वाङ्गीण विकासका क्षेत्र : संज्ञानात्मक सिप, ढाँचा

क्रियाकलापका चरणहरू

- बालबालिकालाई गोलो घेरामा वा मन पर्ने ठाउँमा बस्न लगाउने
- सबैलाई विभिन्न रङका गोटीहरू वा मकैका खोयाहरू दिने, उक्त गोटी तथा मकैका खोया रङको नाम सँगसँगै भन्न लगाउने
- यसको ढाँचा निर्माण गर्ने विधि सिकाइ दिने, जस्तै : एउटा पहेँलो गोटी, एउटा निलो गोटी, त्यस पछि एउटा पहेँलो गोटी, एउटा निलो गोटी
- बालबालिका सबैलाई यस्तै ढाँचा निर्माण गर्न भन्ने, यस क्रियाकलापलाई अलि गाह्रो बनाउन कुनै थप रङ वा गोटीको सङ्ख्या बढाउने, जस्तै : एउटा पहेलो-दुईओटा निलो, एउटा पहेलो-दुईओटा निलो
- साथै बालबालिकालाई आफ्नै ढाँचा बनाउन पनि भन्ने ।

८. भाषिक सिपहरू

सूचकहरू

(क) सुन्ने र बुझ्ने क्षमता विकास

- ३ मिनेटसम्म सुन्ने र ध्यान केन्द्रित गर्न सक्छन् ।
- भनिएका कुनै दुई तीन चिजहरू एक पटकमा सम्झिन सक्छन् ।
- आँखा जुधाएर कुनै कुरा सुन्छन् ।

(ख) बोलाइ

- चारदेखि पाँच शब्दका अर्थपूर्ण वाक्य बनाउन सक्छन् ।
- आफ्ना साथी तथा समूहलाई कुनै कुराको सञ्चार गर्न सक्छन् ।
- साधारण शब्दको व्याख्या आफ्नै भाषामा गर्न सक्छन् ।
- बालगीत तथा कविता अनुकरण गरी गाउन सक्छन् ।

(ग) सङ्केत, चिह्न र चित्रहरूलाई हेर्न र बुझ्न समर्थ हुने

- साधारण सङ्केत चिन्न र त्यसको अर्थ भन्न सक्छन् ।
- दैनिक रूपमा बोलिने वा प्रयोगमा आउने शब्दलाई स्पष्टसँग उच्चारण गर्न सक्छन् ।
- पुस्तकको आवरणलाई चिन्न सक्छन् ।
- चित्र हेरेर त्यसका बारेमा आफ्नो धारणा व्यक्त गर्न सक्छन् ।
- शब्द र चित्रलाई फरक देखाउन सक्छन् ।

(घ) पूर्वलेखन सिप

- स्वतन्त्र रूपमा केरकार गर्न सक्छन् ।
- आफूले कोरेका कुरा साथी तथा समूहलाई देखाउने र भन्ने गर्छन् ।
- औँलाले मन लागेका कुरा कोर्ने गर्छन् ।

बालविकासका पक्षसम्बन्धी नमुना क्रियाकलाप

८.१. रमाइलो कुराकानी

सिकाइ उद्देश्यहरू

यस क्रियाकलापको अन्त्यमा बालबालिका देहायका कार्य गर्न सक्षम हुने छन् :

- आफूलाई मन पर्ने कुरा भन्न
- सञ्चार सिप विकास गर्न

आवश्यक सामग्री

- खेलौना माइक

सिकाइको अनुगमन तथा मूल्याङ्कन विधि

- अवलोकन
    - बालबालिकाले अभिव्यक्त गर्ने सिप अवलोकन गर्ने
    - बालबालिकाले एकअर्कासँग गरेको अर्न्तक्रिया र प्रतिक्रिया अवलोकन गर्ने

सर्वाङ्गीण विकासका क्षेत्र : भाषिक सिप, सामाजिक तथा संवेगात्मक सिप

क्रियाकलापका चरणहरू

- सबै बालबालिकालाई गोलो घेरामा बस्न लगाउने
- सुरुमा सहजकर्ताले खेलौना माइकको प्रयोग गरेर आफ्नो नाम, ठेगाना, मन पर्ने खाना, रङ, फल, परिवार आदिको नाम भन्ने
- खेलौना माइकको प्रयोग गरेर बालबालिकालाई पनि सहजकर्ता जस्तै परिचय (नाम, ठेगाना) दिन लगाउने
- आफूलाई मन पर्ने खाना, रङ, फल, परिवार आदिको बारेमा भन्न लगाउने
- बालबालिकालाई पनि खेलौना माइकको प्रयोग गरेर अन्तरवार्ता गरेको नक्कल गर्न लगाउने ।

८.२. पुतलीको गीत

सिकाइ उद्देश्यहरू

यस क्रियाकलापको अन्त्यमा बालबालिका देहायका कार्य गर्न सक्षम हुने छन् :

- स्थान तथा दिशा जनाउने शब्दहरूको प्रयोग गर्न
- नक्कल गर्ने सिप विकास गर्न

आवश्यक सामग्री

- पुतलीको चित्रपत्ती, पुतली अङ्कित कागजको मुकुट

सिकाइको अनुगमन तथा मूल्याङ्कन विधि

- अवलोकन
  - बालबालिकाले लय, तालमा गीत गाएको सुन्ने, अवलोकन गर्ने
  - बालबालिकाले स्थान तथा दिशा चिन्न सके कि सकेनन् अवलोकन गर्ने

सर्वाङ्गीण विकासका क्षेत्र : भाषिक सिप

क्रियाकलापका चरणहरू

- बालबालिकालाई जम्मा गरेर पुतलीको चित्र देखाउने
- पुतली के गर्छ भनेर छलफल गराउने
- बालगीत गाएर सुनाउने
- तल दिइएको बालगीतलाई सँगै गाउँदै नाच्न लगाउने
- पुतलीको नक्कल गरेर हाउभाउसहित गीत गाउने, गीत गाउँदा हातले विभिन्न दिशा देखाउने र स्थान जनाउने शब्दहरू दोहोऱ्याउन लगाउने

गीत १

(पुतली)[२]
जताततै उड्छे पुतली
यता पनि फुरफुर
उता पनि फुरफुर
चारैतिर फुरफुर पुतली
घाँसमा, रुखमा, फूलमा
अनि मेरो नाकमा पुतली

गीत २

दायाँ सर[२]
बायाँ सर[२]
अगाडि सरी, नमस्कार गर[२]
माथि चढ, तल झर[२]
तल झरी, नमस्कार गर[२]

- बालगीतलाई धेरै पटक दोहोऱ्याउने
- विषयवस्तुमा आधारित गीत गाउने अभ्यास गर्ने ।

८.३. बाल कविता

सिकाइ उद्देश्यहरू

- समान भाषिक ध्वनिका शब्द तथा वर्णहरू पहिचान गर्न
- सहकार्य सिप विकास गर्न
- स्मरण गर्न

आवश्यक सामग्री

- सम्बन्धित चित्रहरू
- बाल कविता चार्ट

सिकाइको अनुगमन तथा मूल्याङ्कन विधि

- अवलोकन : बालबालिकामा समान ध्वनि भएका शब्दहरूको प्रयोग र ध्यानाकर्षण क्षमता अवलोकन गर्ने

सर्वाङ्गीण विकासका पक्ष : भाषिक सिप, परिकल्पना

क्रियाकलापका चरणहरू

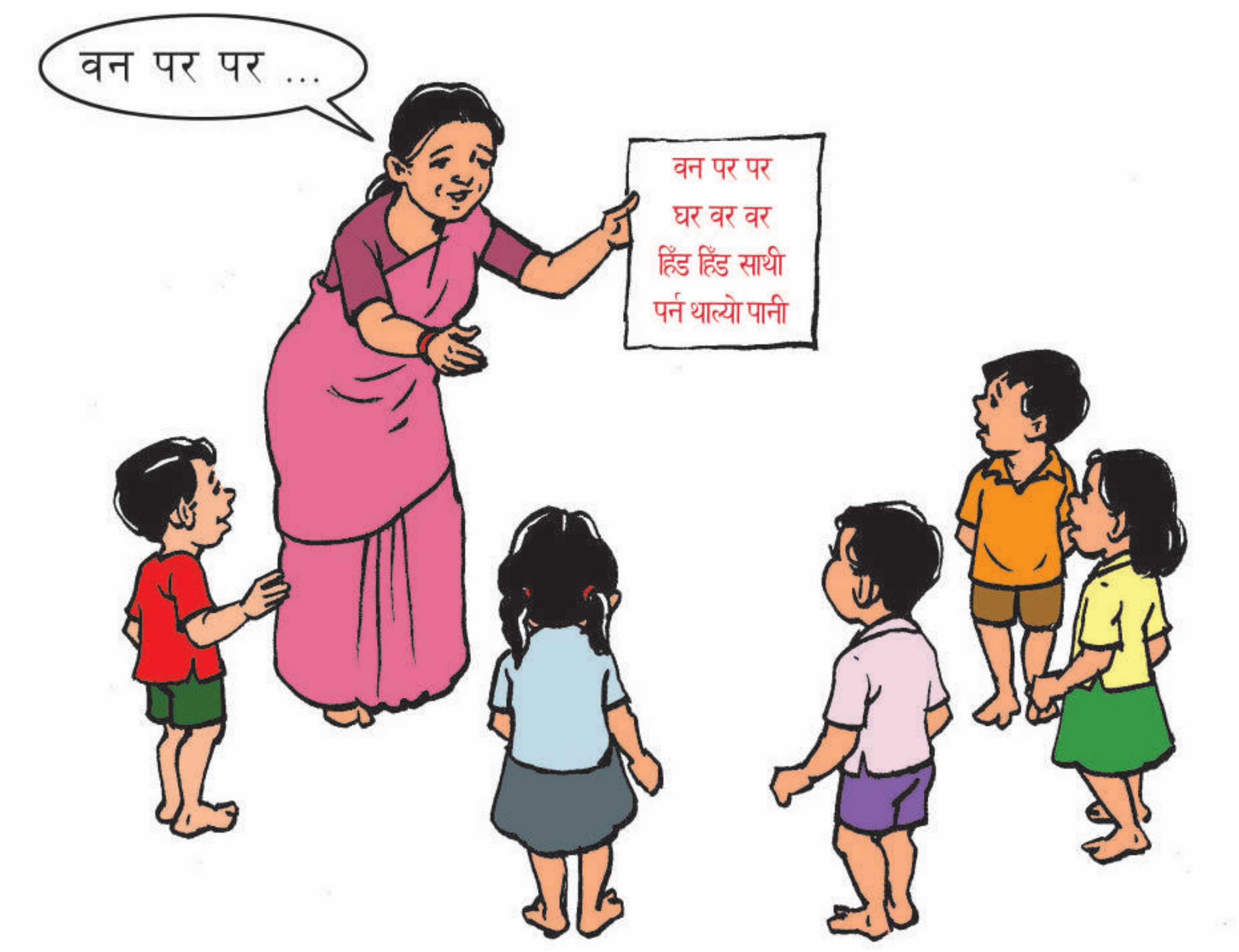
- बालबालिकालाई समान ध्वनि भएका बालकविता सुनाउने
- बालबालिकालाई वरिपरि जम्मा गरेर चित्रहरू हातमा लिन लगाउने
- चित्रको वस्तुको नाम भन्ने र त्यस्तै ध्वनि मिल्ने अन्य नाम खोजी भन्न लगाउने, जस्तै : मुसो, टुसो, कालो, टालो आदि
- शब्दको अन्तिम अक्षरको ध्वनि मिल्ने अन्य व्यवहारिक शब्द भन्न लगाउने

  वर-पर-घर-बर, पानी-सानी-नानी-बानी आदि
- बालबालिकालाई कवितामा आएका सरल शब्दहरू दोहोऱ्याई अरू त्यस्तै शब्द थप्न लगाउने र बाल कविता गाउन लगाउने ।

बाल कविता नमुना

वन पर पर
घर वर वर
हिँड हिँड सानी
पर्न थाल्यो पानी

(यस्ता कविताहरू सहजकर्ताले आफैं बनाउन पनि सक्छन् । यो उमेर र स्तरलाई उपयुक्त हुने खालका बजारमा पाइने पुस्तकबाट लिएर गराउन पनि सक्छन् ।)



८.४. कथा सुनाउने

सिकाइ उद्देश्यहरू

यस क्रियाकलापको अन्त्यमा बालबालिका देहायका कार्य गर्न सक्षम हुने छन् :

- कथा सुनेर अरूलाई भन्न
- कथा कथन गर्न

आवश्यक सामग्री

- चित्र कथाको पुस्तक र कथासँग मिल्दा ठुला साना चित्रहरू, पपेट आदि

सिकाइको अनुगमन तथा मूल्याङ्कन विधि

- अवलोकन
    - बालबालिकाको कथा सुन्न र वाचनमा सहभागिता अवलोकन गर्ने
    - बालबालिकाको आफ्नो कल्पना र तार्किक शक्तिको प्रयोग गरेको अवलोकन गर्ने

सर्वाङ्गीण विकासका क्षेत्र : भाषिक सिप, परिकल्पना सिप, सहकार्य सिप

क्रियाकलापका चरणहरू

- बालबालिकालाई गोलो घेरामा बस्न लगाउने
- आफूले वाचन गर्ने कथाको जानकारी गराउने
- कुनै सचित्र कथा किताबबाट हाउभाउसहित कथा सुनाउने, कथा सुनाउँदा चित्र वा उपलब्ध भए पपेटसमेतको प्रयोग गर्ने
- अथवा, कुनै चित्र लिने र त्यस चित्रलाई शब्द तथा सामान्य वाक्यमा व्याख्या गर्ने, यस क्रममा विभिन्न पात्रअनुसारको आवाज परिवर्तन र हाउभाउ गर्दै कथा सुनाउने
- बालबालिकालाई पनि चित्रकथाको पुस्तक दिएर वा आफैँ कथा भन्ने प्रयत्न गर्न लगाउने र सहजकर्ताले आवश्यक सहयोग गर्ने ।

अनुसूची १

विकास तथा सिकाइका पद्धति (Approach)

१. सिकाइको मुख्य स्रोतका रूपमा खेल

साना साना बालबालिकाका लागि खेल नै सिकाइको मुख्य स्रोत हो । मांसपेशीको विकास, संज्ञानात्मक, सामाजिक र संवेगात्मकलगायत बालबालिकाका सर्वाङ्गीण विकासका लागि खेलले उपयुक्त अवसरको सिर्जना गर्दछ । यसको तात्पर्य यो हो कि खेलले सबै विकासात्मक पक्षहरूको सिप विकासलाई मदत पुऱ्याउँछ । कल्पना गर्ने, उत्सुक हुने र रचनात्मक बन्ने कुरा सिकाइ र समालोचकीय चिन्तनसँग सम्बन्धित महत्त्वपूर्ण सक्षमताहरू हुन् । यी सक्षमता हासिल गर्ने अभ्यासका लागि खेलले सदैव अवसर उपलब्ध गराउँछ ।

खेलद्वारा नै बालबालिकाले अरू मानिसहरूसँग सम्बन्ध स्थापित गर्न सिक्छन् र उनीहरूमा नेतृत्व क्षमता, विनयशीलताको विकास हुन्छ । खेलबाट उनीहरूले संवेगात्मक रूपमा सन्तुलित हुने र त्रास वा भयबाट मुक्त हुने अभ्यास गर्दछन् ।

२. खेल र सिकाइको सम्बन्ध

हुन त बालबालिका खेलमा संलग्न हुनु स्वभाविक कुरा हो तथापि खेलमा उनीहरूलाई वयस्कहरूको सहजीकरण वा मदत आवश्यक पर्छ । असल सहजकर्ताले बालबालिकालाई विभिन्न प्रकारका खेल क्रियाकलापका लागि समय र स्थानको व्यवस्था मिलाउँछन् । साथै उनले बालबालिकालाई खेलका क्रियाकलापमा सहभागी हुन अभिप्रेरित एवम् उत्साही तुल्याउँछन् । उनले खेलको विषयवस्तु, अवधि र गहिराइलाई थप समृद्ध तुल्याउने जस्ता महत्त्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गर्न सक्छन् । असल सहजकर्ताले बालबालिकालाई उनीहरूका आवश्यकता पूरा गराउने गरी सहायता गर्ने भूमिका निर्वाह गर्छन् । उदाहरणका लागिः अन्य बालबालिकासँगै खेलमा प्रवेश गर्ने, नयाँ चुनौतीहरूलाई स्वीकार गर्ने, आफू अपरिचित भएका खेलौनासँग पनि खेल्ने, अन्य खेलाडी साथीहरूसँगै खेलको नियमलाई पालन गर्ने आदि ।

सहजकर्तासँग खेल क्रियाकलापलाई अवलोकन गर्ने, बालबालिकाका खेलमा कुनै बाधा नपारीकनै कुनै एक खेल क्रियाकलापमा फरक फरक सिकाइ लक्ष्यलाई एकीकृत गर्नसक्ने अवसर देख्ने सिप आवश्यक पर्छ । खेललाई सहजीकरण गर्ने क्रममा भूमिका बदल्ने, कुनै बेला बालबालिकालाई प्रत्यक्ष निर्देशन दिने र कुनै बेला खेललाई पहिलेकै अवस्थामा फर्काउने (पुनः सुरु गराउने) जस्ता कार्य गर्न सिक्नु महत्त्वपूर्ण छ ।

बालबालिकाद्वारा स्वतन्त्र रूपमा छनौट गरिएका खेलमा वयस्कहरूबाट निर्देशन दिनुपर्ने आवश्यकता खासै पर्दैन । तर उनीहरूलाई खेल्ने समय र स्थान उपलब्ध गराउन चाहिँ सहजकर्ताले महत्त्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गर्नुपर्ने हुन्छ । यस प्रकारका स्वतन्त्र खेलमा सहजकर्ताले उनीहरूको अवलोकन गर्ने, अनुमति दिने, सुन्ने, हेर्ने, स्वीकार गर्ने तथा खेललाई जारी राख्नका लागि सोधिने सम्भावित अनुरोधमा प्रतिक्रिया दिने भूमिका निर्वाह गर्नुपर्दछ । उदाहरणका लागि बालबालिकाले खेल खेलिरहँदा साथीसँग खेल्न सङ्घर्ष गर्ने, आफ्नो विचार शैली व्यक्त गर्ने, आफ्ना संवेग देखाउने वा अभिव्यक्त गर्ने जस्ता क्रियाकलापहरू गर्न सक्छन् । त्यति वेला सहजकर्ताको रचनात्मक भूमिका आवश्यक पर्दछ ।

३. सहजकर्ताका गुण

अनुकूलन (Attune) : असल सहजकर्ताले हरदम बालबालिकाका अवस्थाको अवलोकन गरी आवश्यकता पर्दा उनीहरूका व्यवहारलाई बदल्न सक्षम हुन्छन् । उनीहरूले बालबालिकालाई ध्यान दिएर हेर्छन् र उनीहरूका आवश्यकतालाई सुनेर सही तरिकाले समयमै त्यसको कार्यान्वयन गर्छन् ।

सम्बन्ध जोड्ने : असल सहजकर्ताले खेलको महत्त्व बोध गर्छन् र सोहीअनुसार महत्त्व दिन्छन् । उनीहरूले खेललाई बालबालिकासँग जोड्छन् । बालबालिकाले खेलको माध्यमद्वारा आफूलाई सहज र सुरक्षित भएको कुरा अभिव्यक्त गरून् भन्ने कुराको सुनिश्चित गराउन बालबालिका र उनीहरूका खेल क्रियाकलापमा विशेष ध्यान पुऱ्याउँछन् ।

सहयोगी : असल सहजकर्ताहरू बालबालिकाका लागि सहयोगी बन्छन् । उनीहरूले खेलका क्रममा बालबालिकाका लागि आवश्यक पर्ने सहयोग गर्छन् । बालबालिकाका हरेक प्रयत्नलाई प्रोत्साहित गर्दै खेलद्वारा सिकाइ गराउने कार्यमा सहयोग पुऱ्याउँछन् । असल सहजकर्ताहरूले बालबालिकालाई खेल अवधिमा आफू सक्षम छु भन्ने अनुभूति दिलाउन र सिर्जनात्मक बनाउने प्रयत्न गर्छन् । खेलकै अवधिमा कुनै बालक वा बालिकामा अनपेक्षित व्यवहार देखिए भने असल सहजकर्ताले त्यस्तो खराब आचरण तथा व्यवहारलाई हटाएर सही व्यवहारतर्फ लैजान महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छन् ।

खेललाई प्रवर्धन गराउनु हरेक शिक्षक तथा सहजकर्ताको महत्त्वपूर्ण कार्य हो । खेललाई प्रवर्धन गराउने सिलसिलामा शिक्षकले तथा सहजकर्ताको बालबालिकाका सङ्केत बुझेर तथा संवाद गरेर उनीहरूका रुचि पत्ता लगाउनुपर्छ । खेलको प्रवर्धन हरेक शिक्षकले गर्न सक्ने र गर्नैपर्ने कुरा हो । यस कार्यको एउटा राम्रो सुरुवात बिन्दु भनेको बालबालिकाका चासोलाई तिनीहरूको संवाद, कार्य र रचनात्मक अभिव्यक्तिहरूमा सङ्केतहरूमार्फत पहिचान गर्नु हो । असल शिक्षकले बालबालिकालाई उनीहरूकै रुचिअनुसार खेल्न र सिक्न अनुमति दिने संसार निर्माण गर्न कसरी मदत गर्न सक्छु भनेर आफूलाई प्रश्न गर्छ ।

४. खेलको आन्तरिक मूल्य

बालबालिकाले खेलेर सिक्छन् । खेलको आन्तरिक मूल्यलाई स्वीकार गर्नु महत्त्वपूर्ण छ । गुणस्तरीय खेलको आफ्नै मूल्य हुन्छ र त्यस प्रकारका खेलको सोहीअनुसार कदर गर्नुपर्ने हुन्छ ।

अनुसन्धानले देखाएको छ कि मानवले जन्मदेखि नै खेल्न सुरु गर्छ । खेल ज्ञानको निर्माण गर्ने, सम्बन्ध कायम गर्ने, अन्तरक्रिया गर्ने र सिकाइ गर्ने एक अत्यावश्यक स्रोत हो । बालबालिकाले खेलकै माध्यमबाट विभिन्न किसिमका भूमिका लिने अभ्यास गर्छन् । अन्ततः यस्तै अभ्यासबाट उनीहरूले समुदायभित्र आफ्नो भूमिका पहिचान गर्ने र स्थान खोज्ने गर्दछन् ।

५. सिकाइ र शिक्षणका लागि खेल रणनीति

(क) खेलका मुख्य पाँच विशेषताहरू :

१. खेल अर्थपूर्ण हुन्छ ।

खेलबाट बालबालिकाले आफ्नो वरपरको संसारलाई बुझ्छन् । खेलका क्रममा उनीहरूले आफ्ना अनुभव तथा बुझाइलाई अभिव्यक्त गर्दै बिस्तार गर्छन् ।

२. खेल आनन्दपूर्ण हुन्छ ।

खेलले बालबालिकालाई उत्प्रेरित गर्छ र तल्लीन बनाउँछ । खेलमा सहभागी हुँदा उनीहरूले आनन्द तथा खुसी प्राप्त गर्छन् ।

३. खेल आकर्षक हुन्छ ।

स्तरीय खेल खेल्दा बालबालिका शारीरिक, मानसिक र मौखिक तीनै रूपमा अत्यधिक संलग्न रहन्छन् ।

४. खेल एक पुनरावृत्ति हो ।

खेलको समयमा, बालबालिकाले विभिन्न प्रकारका सिपहरूको अभ्यास गर्छन् । उनीहरूले खेलमा क्रममा विभिन्न प्रकारका सम्भावनाहरूको प्रयास गर्छन् र परिकल्पनाहरूको परिमार्जन गर्छन् । यस क्रममा उनीहरूले नयाँ चुनौतीहरू पत्ता लगाउँछन् जसले गहिरो सिकाइ अनुभवहरू निम्त्याउँछ ।

५. खेल अन्तरक्रियात्मक हुन्छ ।

खेलले बालबालिकालाई उनीहरूको सामाजिक सिपहरू अभ्यास गर्न, आफ्ना विचारहरूको सञ्चार गर्न सामाजिक अन्तरक्रियाहरूमार्फत अरूलाई बुझ्न र अर्थपूर्ण सामाजिक सम्बन्धहरू निर्माण गर्ने अभ्यास गर्न अवसर दिन्छ । त्यसकारण खेल एक अन्तरक्रियात्मक क्रियाकलाप हो ।

६. खेलको अवलोकन

बालबालिकाले खेलेको बेलामा शिक्षकले अवलोकन गर्नुपर्छ । त्यसबेला गरिने अवलोकनले बालबालिकाका विकास, व्यक्तित्व र रुचिका विषयमा महत्त्वपूर्ण सूचना प्राप्त हुन्छ । खेलका बेलामा बालबालिकाले उनीहरूका लागि महत्त्वपूर्ण लागेका कुराहरूलाई प्रशोधन गर्छन् । त्यसकारण यस्तो बेलामा शिक्षकले अवलोकन गर्दा बालबालिकाको मस्तिष्कमा के भइरहेको छ वा उनीहरूले के सोचिरहेका छन् भन्ने कुराको जानकारी प्राप्त गर्न सक्छन् ।

खेलको समयमा बालबालिकालाई अवलोकन गर्दा उनीहरूको विकासको स्थिति बुझ्ने अवसर प्राप्त हुन्छ । यसले गर्दा बालबालिकाको विशिष्ट समूहका लागि के कस्तो प्रकारको सिकाइ क्रियाकलाप निर्माण गर्नुपर्छ भन्ने महत्त्वपूर्ण जानकारी प्राप्त हुन्छ ।

खेलको अवलोकन गर्दा बालबालिकाको विशेषताहरूबारे जानकारी मिल्छ । यो कार्यले उनीहरू साथीहरूसँग कसरी अन्तरक्रिया गर्छन् र विभिन्न सामाजिक परिस्थितिहरूमा कसरी काम गर्छन् भन्ने जानकारी प्राप्त हुन्छ । साथै, खेल अवलोकन गर्दा बालबालिकाले विभिन्न वस्तुहरूप्रति कस्तो धारणा बनाउँछन् भन्ने कुराको सहज जानकारी मिल्छ । उदाहरणका लागि: बालबालिकाले नयाँ र उदीयमान परिस्थितिहरूमा कसरी प्रतिक्रिया देखाउँछन् ? आफ्ना संवेगलाई कसरी नियन्त्रण गर्दै अरूका संवेग उपर प्रतिक्रिया दिन सक्छन् भन्ने कुराको जानकारी खेल अवलोकन गर्दा प्राप्त गर्न सकिन्छ ।

७. खेलको विकास

खेलको कौशल उमेर र समयअनुसार विकसित हुँदै जान्छ । खेलको विकासलाई नामाकरण गरी छ वर्गमा विभाजन गर्न सकिन्छ ।

(क) अव्यवस्थित खेल (जन्मदेखि तीन महिनासम्म)

यस चरणमा, बालबालिकाले आफ्नो शरीरलाई चलाउँछन् । यस अवस्थामा शरीर चलाउनुको उद्देश्य आफ्नो शरीरले कस्तो प्रकारको चाल गर्न सक्छ भनेर पत्ता लगाउनु हो ।

(ख) एकान्त वा एक्लो खेल (जन्मदेखि दुई वर्षसम्म)

यस अवधिमा बालबालिकाले एक्लै खेल्छन् । उनीहरूले अरूसँग खेल्ने रुचि देखाउँदैनन् ।

(ग) **दर्शकको व्यवहार (दुई वर्षको उमेर)**

यस अवधिमा बालबालिकाले अर्को बालक वा बालिकाले खेलेको हेर्छन् तर पनि सँगै खेल्ने रुचि देखाउँदैनन् ।

(घ) **समानान्तर खेल (दुई वर्ष पछि)**

यस चरणमा, बालबालिकाले अरूसँग वा नजिकै रहेर खेल्ने रुचि देखाउँछन् । तर यस प्रकारको खेल गतिविधिहरूमा अझै साझा अर्थ वा उद्देश्यहरू भने हुँदैन । उदाहरणका लागि एउटा बालक वा बालिकाले अर्को बालक वा बालिकाले खेलौना कार चलाइरहेको देख्यो भने उसले पनि खेलौना कार झिक्छ र नजिकै गएर खेल्छ तर एउटैमा खेल्ने वा पालो पर्खिने वा एउटै बाटोमा गुडाउने जस्तो खेलमा साझेदारी दिने अर्थको खेल भने खेल्दैन ।

(ङ) **सहयोगी खेल (तीनदेखि चार वर्षसम्म)**

तीनदेखि चार वर्षसम्मका बालबालिकाले खेलको समयमा अर्कोसँग अन्तरक्रिया गर्न थाल्छ । समयसँगै यस प्रकारको अन्तरक्रिया गर्ने क्रम बढ्दै जान्छ । उदाहरणका लागि यस चरणको प्रारम्भमा, एउटा बालबालिकाले अर्को बालबालिकाको एउटै खेलौनासँग खेल्न आरम्भ गर्छन् तर खेलको आशय र अर्थ भने उनीहरूको आआफ्नै हुन्छ । वयस्कहरूले यस अवस्थाका बालबालिकालाई साझा खेल खेलाउन र अन्य साथीहरूसँग राम्रो अन्तरक्रिया गराउन सहयोग गर्नुपर्छ । सहयोगी खेलले बालबालिकालाई सामाजिक सिपको अभ्यास गर्ने अवसर दिन्छ । यस्तो बेलामा वयस्कहरूको निरन्तर सहयोग आवश्यक पर्छ जसले बालबालिकाकाबिचमा हुन सक्ने द्वन्द्वलाई हटाउँदै सहयोगी खेलमा सहभागी हुन मदत पुऱ्याउँछ ।

(च) **सहयोगात्मक वा सहकार्य खेल (चार वर्षमाथि)**

चार वर्षमाथिका बालबालिका अरू साथीसँग खेल खेल्न रुचाउँछन् । उनीहरू अन्य साथीहरूलाई अर्थपूर्ण रूपमा आफ्नो खेल गतिविधिमा समावेश गर्ने रुचि देखाउँछन् । सहकार्य खेलमा बालबालिकाले आफ्ना खेल सामग्री, खेल विचार र गतिविधिहरूलाई साथीहरूसँग साझेदारी गर्छन् । साथै अरूसँग मिलेर खेलको सामग्री बनाउने पनि गर्छन् । यस चरणमा वयस्कहरूले बालबालिकाकाबिच गुणस्तरीय अन्तरक्रिया गराउने भूमिका निर्वाह गर्न सक्छन् । उनीहरूले बालबालिकालाई खेलका विषयमा फरक विचार दिएर र खेलमा फरक फरक भूमिका लिन लगाएर सहायता पुऱ्याउन सक्छन् ।

८. खेलका प्रकार

खेललाई विभिन्न प्रकारमा विभाजन गर्न सकिन्छ । प्रायः एउटा खेल गतिविधिले उल्लेख गरिएका विभिन्न वर्गका खेलका तत्त्वहरूलाई समावेश गर्दछ । खेल क्रियाकलापहरूलाई देहायअनुसार वर्गीकरण गर्न सकिन्छ ।

(क) **शारीरक खेल :** शारीरिक खेल सूक्ष्म मांसपेशी, स्थूल मांसपेशी र इन्द्रीयजन्य मांसपेशीय क्रियाकलापसँग सम्बन्धित हुन्छ ।

(ख) **सामाजिक खेल :** यस प्रकारका खेलमा एक बालक वा बालिकाले अन्य बालक वा बालिका तथा वयस्कहरूसँग अन्तरक्रिया गर्ने गतिविधिहरू पर्दछन् ।

(ग) **रचनात्मक खेल :** बालबालिकाले विभिन्न खेलौना तथा साधनको प्रयोग गरेर नयाँ नयाँ स्वरूप वा ढाँचा बनाउँछन् । यस्ता गतिविधिभित्र चित्र कोर्ने, नमुना बनाउने वा तिनीहरूको शरीरलाई विभिन्न तरिकामा सार्ने जस्ता गतिविधिहरू पर्दछन् ।

(घ) **काल्पनिक खेल :** यी गतिविधिहरू बालबालिकाका कल्पनामा आधारित हुन्छ । यस प्रकारका खेल गतिविधिमा बालबालिकाले कुनै कुराको कल्पना गर्छन्, बहाना बनाउँछन् तथा आफ्नो सिर्जनात्मकता प्रयोग गरेर फरक फरक खेलमा फरक फरक काल्पनिक अर्थ दिएर खेल्छन् ।

(ङ) **नियमबद्ध खेल :** नियममा आधारित खेल खेल्दा बालबालिकाले नियम बुझ्ने र पालना गर्ने गर्दछन् । यसरी खेल्नु नै यस खेलको विशेषता हो ।

९. स्वतन्त्र र निर्देशित खेल

स्वतन्त्र र निर्देशित दुवै खेल गतिविधिहरू बालबालिकाका लागि महत्त्वपूर्ण छन् । त्यसकारण यस्ता गतिविधिहरू दैनिक रूपमा हुनुपर्दछ । स्वतन्त्र खेलले बालबालिकालाई खेल्न, अन्वेषण गर्न र पत्ता लगाउने स्वतन्त्रता प्रदान गर्दछ । साथै बालबालिकालाई वयस्कहरूको प्रत्यक्ष निर्देशनमा निर्देशित र अधिक संरचित खेल खेलाउनु पनि आवश्यक छ ।

स्वतन्त्र र असंरचित खेलको समयमा बालबालिकालाई आफ्नै रुचिलाई पूरा गर्ने र आफ्ना आवश्यकतानुसार खेल्ने वातावरण सिर्जना गर्न अवसर हुन्छ । दीर्घकालीन स्वतन्त्र खेलले बालबालिकाका विभिन्न विकासात्मक आवश्यकताहरूलाई पूरा गर्न मदत गर्छ । यस्ता खेलसँग बालबालिकाको सामाजिक कौशल निर्माण, आत्मसम्मान, स्वास्थ्य र कल्याण जस्ता पक्षहरू जोडिएका हुन्छन् । स्वतन्त्र खेलमा प्रायः विभिन्न किसिमका शारीरिक क्रियाकलापहरू समावेश हुन्छन् जुन संज्ञानात्मक सिपहरू जस्तै गणितीय र स्थानिक सिपहरूसँग जोडिएका हुन्छन् ।

शिक्षक, हेरचाहकर्ता र अन्य सबै निकटस्थ वयस्कहरूले खेलको महत्त्व बुझ्नु र विभिन्न खेल गतिविधिहरू सञ्चालन गर्न आवश्यक स्रोतसाधन उपलब्ध गराई सहजीकरण गरिदिनु नै धेरै महत्त्वपूर्ण कुरा हो । खेलमा मदत गर्नुको प्रारम्भिक सर्त भनेकै उनीहरूलाई पर्याप्त समय दिनु र खेलका लागि आवश्यक वातावरण मिलाइदिनु नै हो ।

१०. खेलद्वारा सिकाइ हुने सिपका उदाहरणहरू

- टावर बनाउनु- मांसपेशीय सिपहरू, गणितीय सिपहरू
- विभिन्न स्वरहरू निकाल्नु/रायमिङ/गायन - भाषिक सिप, सामाजिक सिपहरू
- लुकामारी खेल्नु- संज्ञानात्मक सिपहरू
- गायन र नृत्य- संवेगात्मक सिपहरू, भाषिक सिपहरू, मांसपेशीय सिपहरू
- स्वतन्त्र रूपमा रेखाचित्र बनाउनु- कल्पना गर्ने, सिर्जनात्मक र मांसपेशीय सिपहरू

११. निर्देशित खेलद्वारा सिकाइ

निर्देशित खेलमा वयस्कहरूले बालबालिकालाई रमाइलो खेलपूर्ण वातावरणमा निश्चित लक्ष्य तथा विकासात्मक लक्ष्यहरू प्राप्त गराउने अभिष्टले सहयोग गर्दछन् । यस प्रकारको खेलमा वयस्कहरूको भूमिका भनेको उनीहरूका कामलाई निर्देशित नगरी उनीहरूका प्रयास र विचारलाई समर्थन गर्नु हो । यसो गर्दा बालबालिका सिकाइ परिवेशमा आफैँ नियन्त्रित भएर संलग्न हुन्छन् ।

निर्देशित खेलको बेलामा, बालबालिका र वयस्कहरूले कसरी अगाडि बढ्ने भन्ने सम्बन्धमा भूमिका र नियन्त्रणको साझेदारी गर्छन् । उदाहरणका लागि वयस्कहरू खेलको समयमा प्रश्न गरेर र सुझाव दिएर सिकाइका सम्भावनाहरूलाई विस्तार गर्नका लागि बालबालिकासँग खेलमा सहभागी हुन्छन् । तिनीहरूले बालबालिकाको रुचि र विचारहरू निर्माण गरेर वा उनीहरूलाई निश्चित सिकाइ लक्ष्यहरू पत्ता लगाउन मार्गदर्शन गर्ने सामग्रीहरू प्रदान गरेर निर्देशित खेलमा मदत गर्न सक्छन् ।

निर्देशित गुणस्तरीय खेल गतिविधिहरूले साक्षरता, सङ्ख्यात्मकता, सामाजिक सिपहरू र आत्म-नियमनमा उच्च परिणाम ल्याउन सक्छ भन्ने कुरा अनुसन्धानले औंल्याएको छ ।

१२. गुणस्तरीय खेल वातावरण

यो उमेरका बालबालिकालाई खेल गतिविधिहरूमा संलग्न हुन पर्याप्त समय र ठाउँहरू प्रदान गर्नुपर्छ । शिक्षक र अन्य वयस्कहरूले समृद्ध खेल वातावरण निर्माण गर्न महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छन् ।

गुणस्तरीय वातावरण व्यवस्थित गर्न योजना चाहिन्छ । उदाहरणका लागि, खेल सामग्रीहरूलाई उनीहरूका आवश्यकतालाई सम्बोधन गर्ने गरी र जिज्ञासालाई पोषण हुने गरी प्रदर्शन गर्नुपर्छ । ती सामग्रीहरूलाई बालबालिकाको आँखाको स्तरमा राख्नुपर्छ । सम्भव भएसम्म, बालबालिकाका कल्पनाशक्ति बढाउन बहुआयामिक खेलौनाहरू उपलब्ध हुनुपर्छ । गुणस्तरीय खेल वातावरण लचिलो र सौन्दर्यात्मक हुनुपर्छ तर अति-उत्तेजक हुनुहुँदैन । बालबालिकाको कल्पनाशक्तिलाई बढावा दिनको लागि खेलको वातावरणलाई आवधिक रूपमा अनुकूलित वा अद्यावधिक गरिरहनुपर्छ ।

गुणस्तरीय खेल वातावरणले बालबालिकालाई छनोट गर्ने, खेललाई थप आविष्कार गर्ने र बिस्तार गर्ने सम्भावनाहरू दिन्छ । गुणस्तरीय खेल वातावरणमा परिमार्जनशीलता, वास्तविकताको अवसर, क्रियाकलापहरू गर्ने अवसर, परिवर्तन र विविधता तथा सबै इन्द्रियहरूको प्रयोगलाई बढाउन सघाउने वस्तुहरू समावेश हुन्छन् ।

१३. सिकाइका अन्य पद्धति

(क) प्रकृतिमा आधारित सिकाइ

(अ) प्रकृतिमा आधारित सिकाइले बालबालिकाको प्रकृतिसँगको सम्बन्धलाई समर्थन गर्दछ ।

प्राकृतिक वातावरणमा हुने सिकाइ साना बालबालिकाका लागि निकै लाभदायक मानिन्छ । प्रकृतिमा आधारित सिकाइ भनेको बालबालिकालाई उनीहरूको सिकाइ वातावरणमा विभिन्न प्राकृतिक तत्त्वहरू उपलब्ध गराउनु हो । बालबालिकालाई कक्षाकोठा बाहिर लैजाँदा उनीहरूले निकट प्राकृतिक वातावरणसँग अन्तरक्रिया गर्न पाउँछन् । त्यसै गरी प्राकृतिक तत्त्वहरूलाई कक्षाकोठामा लगेर पनि प्रकृतिसँग साक्षात्कार गराउने वातावरण बनाउन सकिन्छ ।

बालबालिका सक्रिय शिक्षार्थीहरू भएकाले, उनीहरूमा आफ्ना सबै इन्द्रियहरू प्रयोग गरेर सक्रिय रूपमा विभिन्न सिकाइ वातावरणहरूसँग अन्तरक्रिया गर्ने प्रवृत्ति हुन्छ । यसले सिक्ने प्रक्रियालाई बढावा दिन्छ ।

(आ) प्रकृतिमा आधारित सिकाइका फाइदा

प्रकृतिसँगको सम्बन्धले बालबालिकालाई स्वास्थ्यसम्बन्धी त्यसमा पनि विशेष गरी मानसिक स्वास्थ्य र कल्याणकारी फाइदाहरू प्राप्त हुन्छ । प्रकृतिमा आधारित शिक्षा गतिविधिहरूले बालबालिकाका मांसपेशीसम्बन्धी र सामाजिक सिप बढाउनुका साथै रचनात्मक सोचको सिप र शारीरिक गतिविधि बढाउने कुरा प्रमाणित भएको छ । प्राकृतिक सिकाइ वातावरणमा बिताएको समयले बालबालिकाको संज्ञानात्मक कार्य र आत्मनियमन सिपहरूमा सकारात्मक प्रभाव पार्दछ ।

(इ) प्रारम्भिक बालविकासको परिवेशमा प्रकृतिमा आधारित सिकाइ तरिका

- सम्भव भएसम्म प्राकृतिक परिवेशमा जस्तै जङ्गल र खेतमा समय बिताउने गरी बाह्य क्रियाकलापहरूको समय बढाउनुहोस् । बालबालिकालाई स्वतन्त्र रूपमा खेल्न दिनुहोस् तर सम्भव भएसम्म सिकाइ क्रियाकलापहरूलाई पनि बाहिर सञ्चालन गर्नुहोस् ।
- बालबालिकालाई उनीहरूकै वातावरणसँग सम्बन्धित जस्तै बिरुवा, मौसम र ऋतुहरूको सावधानीपूर्ण अवलोकन गर्ने जस्ता क्रियाकलाप सञ्चालन गर्न सहयोग गर्नुहोस् ।
- सम्भव भएसम्म शैक्षिक सामग्रीका रूपमा प्रयोग गर्नका लागि प्राकृतिक भौतिक वस्तुहरूलाई कक्षाकोठामा ल्याउनुहोस् ।
- बालबालिकासँग मिलेर प्राकृतिक वस्तु प्रयोग गरी कक्षाकोठालाई सजाउनुहोस् ।
- प्रकृतिलाई पढ्ने सामग्री, चित्रात्मक पुस्तकहरू र विषयवस्तुहरूमार्फत कक्षाकोठामा ल्याउनुहोस् ।
- मौसमी घटनाहरूमा आधारित कक्षाकोठा गतिविधिहरू निर्माण गर्नुहोस् ।
- कक्षाकोठा गतिविधिहरूका सबै पक्षहरूमा प्रकृति सम्मिलित हुनुपर्छ र यसले सिकाइका उपलब्धिहरू हासिल गराउन साधनका रूपमा काम गर्छ ।

(ख) सोधखोजमा आधारित सिकाइ

(अ) सोधखोजमा आधारित सिकाइले बालबालिकाको क्रियाशीलता बढाउँछ ।

सोधखोजमा आधारित सिकाइले बालबालिकाको जिज्ञासा बढाउने, खोजको इच्छा बढाउने, कुनै पनि अनौठा कुरा गर्ने भावनालाई बढावा दिने गर्छ । यस प्रकारको सिकाइ सञ्चालन गर्ने शिक्षकले अवलोकन गर्ने, प्रश्न गर्ने, व्याख्या गर्ने जस्ता बैज्ञानिक सोधखोज अभ्यासहरूको नमुना बनाउनुपर्छ । सोधखोजमा आधारित सिकाइ प्रक्रिया प्रश्न, समस्या र विचारबाट सुरु हुन्छ । यसले बालबालिकालाई योजना बनाउन र अनुसन्धान गर्न तथा प्रश्नको विभिन्न समाधानहरू खोज्ने कार्यमा संलग्न हुन मदत गर्दछ ।

सोधखोजमा आधारित सिकाइले सक्रिय सहभागिता र सिकाइलाई प्रोत्साहित गर्छ । यस विधिमा शिक्षकले बालबालिकालाई सामान्य जिज्ञासाभन्दा पर जान र समालोचनात्मक सोच र बुझाइतर्फ लैजान सहयोग गर्छन् । बालबालिकालाई कुनै कुरा कन्ठ गर्न वा स्मरण गर्न होइन अन्वेषण गर्न, अनुभव गर्न तथा गरेर सिक्न प्रोत्साहित गर्छन् ।

सोधखोजमा आधारित सिकाइमा शिक्षकहरूले बालबालिकालाई उनीहरूको सिकाइमा वृद्धि गर्न अर्थपूर्ण प्रश्नहरू सोध्न प्रोत्साहित गर्नुपर्दछ । यसको अभिप्राय हो शिक्षकले बालबालिकालाई प्रश्न सोध्न, सोच्न र छलफल गर्न प्रोत्साहित गर्नुपर्छ । उनीहरूले के देख्छन्, सुन्छन्, गन्ध वा स्वाद लिन्छन् ? किन उनीहरूका वरपरका चीजहरू त्यस्ता रूप वा अवस्थामा छन् ? बालबालिकाले कस्तो प्रकारका प्रयोगहरू सञ्चालन गर्न सक्छन् ? तिनीहरूले अरू कुरा के पत्ता लगाउन सक्थे ? सोधखोजमा आधारित शिक्षाले बालबालिकालाई युवा वैज्ञानिक बन्न र आफ्नो वरपरका दैनिक समस्याहरू समाधान गर्ने बाटोमा अग्रसर गराउँछ ।

(आ) सोधखोजमा आधारित सिकाइका फाइदा

सोधखोजमा आधारित सिकाइले बालबालिकालाई शिक्षकले अपेक्षित नतिजा भनिदिनुको सट्टा आफ्नो सिकाइलाई आफैँले अघि बढाउन वा सिक्ने प्रयत्न गर्न प्रोत्साहित गर्छ । सोधखोज-आधारित सिकाइमा, कुनै 'गलत' जवाफहरू हुँदैनन् बरु बालबालिका स्वयम्ले प्रयोगबाट पत्ता लगाउन सक्ने सबै उपयोगी कुराहरू हुन्छन् । यस प्रकारको सिकाइले बालबालिकालाई समालोचनात्मक सोच, समस्या समाधान र सहकार्यसम्बन्धी सिपहरू विकास गर्न मदत गर्छ । सोधखोजमा आधारित शिक्षाको माध्यमबाट, साना बालबालिकाले आफूलाई सक्षम बनाउन सक्छन् ।

सोधखोजमा आधारित शिक्षणसिकाइमार्फत बालबालिकालाई थप आत्मविश्वासी र स्वायत्त विचारक बन्ने अवसरहरू प्रदान गरिन्छ । यसप्रकारको सिकाइले स्वाभाविक रूपमा क्रियाकलापहरू सञ्चालन गर्न नेतृत्व गर्दछ, जसले सक्रिय र अर्थपूर्ण सिकाइलाई मदत गर्दछ । सोधखोजमा आधारित सिकाइमा, बालबालिकालाई आफ्ना रुचिका विषयमा काम गर्न प्रोत्साहित गरिन्छ । उनीहरूलाई उनीहरूको आफ्नै तात्कालीक वातावरण र व्यक्तिगत रुचिसँग सम्बन्धित प्रश्नहरू गर्न अनुरोध गरिन्छ । यसरी सिकाइ व्यक्तिगत र अर्थपूर्ण हुन्छ ।

सोधखोजमा आधारित सिकाइले बालबालिकालाई उनीहरूका प्रश्नलाई प्रतिबिम्बित गर्ने, पुनर्विचार गर्ने र पुनर्संरचित गर्ने अभ्यास गर्न र प्रयोग गर्न मदत गर्दछ । साथै, यसले बालबालिकालाई उनीहरूले सिकेका कुरा अरूलाई बाँड्न वा सिकाउन पनि प्रोत्साहित गर्दछ ।

(इ) सोधखोजमा आधारित सिकाइका मुख्य तत्त्व

- स्वामित्व : सिकाइ एक सक्रिय प्रक्रिया हो ।
- रुचि : सिकारुहरूलाई उनीहरूका आफ्नै रुचि, विश्वास र प्रश्नहरू पहिचान गर्न र अन्वेषण गर्ने अवसरहरू प्रदान गर्नाले सिकाइमा उनीहरूको सक्रिय संलग्नता हुन्छ ।
- सिकाइ बालबालिकाले नै पहिचान गरेका वास्तविक जीवनका समस्याहरूबाट निर्देशित हुनुपर्छ ।
- पूर्वसिकाइ : बालबालिकाले नयाँ र आफूले पहिले नै थाहा पाएका कुराहरूबिचको सम्बन्ध बनाउन सकेमा सिकाइ ज्यादा प्रभावकारी हुन्छ ।
- स्थानान्तरण : सिकाइ शक्तिशाली र उपयोगी हुन्छ जब बालबालिकाले सिकेका कुरालाई अन्य सन्दर्भहरूसँग गाँस्न वा जोड्न सक्छन् ।
- सहयोग : सहयोग, र अन्तरक्रियाले सिकाइलाई बढाउँछ । बालबालिकाले एकअर्कासँग र एकअर्काबाट सिक्छन् ।
- लचिलोपन : सिकाइका लागि लचिलोपना चाहिन्छ । बालबालिका सिक्न इच्छुक हुन आवश्यक छ र सफल नभएमा फेरि प्रयास गर्ने हुनुपर्छ ।
- समय : सिकाइका लागि समय चाहिन्छ । अक्सर बालबालिका पहिलोपटक मै सफल हुँदैनन् ।

- पृष्ठपोषण : बालबालिकाको सिकाइलाई अभिवृद्धि गर्न उनीहरूलाई निरन्तर सहयोग तथा पृष्ठपोषण चाहिन्छ ।
- वातावरण : सिक्नको लागि प्रोत्साहनमूलक र सहयोगी वातावरण हुनु आवश्यक छ ।
- आनन्द : सिक्नका लागि बालबालिका जिज्ञासु हुनु तथा सिकाइप्रति सकारात्मक धारणा राख्ने हुनुपर्छ । उनीहरूमा तनाव होइन आनन्दानुभूति हुनुपर्छ ।

(ई) प्रारम्भिक बालविकासको परिवेशमा सोधखोजमा आधारित सिकाइलाई सहयोग गर्ने तरिका

- बालबालिकालाई प्रश्न सोध्न र सावधानीपूर्वक अवलोकन गर्न प्रोत्साहित गर्नुहोस् ।
- जब बालबालिकाले प्रश्नहरू सोध्छन्, उनीहरू स्वयम्लाई जवाफ र समाधानहरू खोज्न प्रोत्साहित गर्नुहोस् ।
- बालबालिकालाई विभिन्न प्रयोगहरू गर्न दिनुहोस् ।
- बालबालिकालाई बाहिर र क्षेत्र भ्रमणमा लैजानुहोस् । तिनीहरूलाई प्राकृतिक वातावरणमा राम्रो अवलोकन गर्न प्रोत्साहन गर्नुहोस् ।
- समूह कार्य सञ्चालन गर्नुहोस् र बालबालिकालाई एकअर्कासँग सहकार्य गर्न लगाउनुहोस् ।
- बालबालिकालाई सजिला परिकल्पनाहरू बनाउन र धेरै प्रश्नहरू सोध्न मदत गर्नुहोस् । उनीहरूले गरेका परिकल्पना सही थियो कि गलत भनेर पत्ता लगाउन मदत गर्नुहोस् ।
- उदाहरणको रूपमा : तपाईं बालबालिकालाई एउटा सकेसम्म अग्लो टावर बनाउन भन्न सक्नुहुन्छ । प्रत्येक पटक टावर तल खस्दा उनीहरूलाई सोचेर भन्नदिनुहोस्, "यो किन खस्यो ?", "उनीहरूले टावरलाई खस्नबाट जोगाउन कसरी फरक तरिका अपनाउन सक्थे ?"

(ग) समस्या समाधानमा आधारित सिकाइ

(अ) समस्या समाधानमा आधारित सिकाइले बालबालिकाको संलग्नतालाई सुनिश्चित गर्छ

समस्या समाधानमा आधारित सिकाइले शिक्षाशास्त्रीय दृष्टिकोणलाई बुझाउँछ जसले शिक्षार्थी-केन्द्रित संलग्नता र वास्तविक जीवनका परिस्थिति वा समस्याहरूसँग सम्बन्धित सिकाइलाई जोड दिन्छ । समस्या- समाधानमा आधारित सिकाइमा, बालबालिकालाई निर्णयकर्ता बन्नका लागि सक्रिय भूमिका दिइन्छ । प्राय : समस्यामा आधारित सिकाइमा, बालबालिकालाई समूहमा काम गर्न र खुला समस्याहरू समाधान गर्न लगाइन्छ ।

(आ) समस्यामा आधारित सिकाइका फाइदा

समस्या समाधान गर्ने सिपहरू सानै उमेरदेखि नै निर्माण गरिनुपर्छ । यी सिपहरू बालबालिकाले आफ्नो वरपरको संसारलाई कस्तो दृष्टिकोणले हेर्छन्, सोच्छन् र बुझ्छन् भन्ने कुरासँग सम्बन्धित छन् ।

समस्यामा आधारित सिकाइले बालबालिकालाई सक्रिय बनाएर र अन्वेषणमा सहभागी हुन आह्वान गर्दछ । यसले उनीहरूलाई उनीहरूको समग्र विकासको लागि लाभदायक विभिन्न सिपहरूको अभ्यास गर्न मदत गर्दछ ।

(इ) प्रारम्भिक बालविकासको परिवेशमा समस्यामा आधारित शिक्षालाई सहायता गर्ने माध्यम

समस्यामा आधारित सिकाइले समस्यालाई परिभाषित र परीक्षण गरेर सुरु हुने प्रक्रियालाई जनाउँछ । साना बालबालिकाको हकमा, समस्या उनीहरूको वास्तविक जीवनसँग नजिकको हुनुपर्छ र उनीहरूलाई समाधान गर्न सक्ने अथवा सरल हुनुपर्छ ।

बालबालिकाले पहिल्यै जानेका विषयको बारेमा परिभाषित गरेर प्रक्रिया सुरु गर्नुपर्छ । यो प्रक्रियालाई निरन्तरता दिन उनीहरूले के सिक्न आवश्यक छ र उनीहरूले समस्या समाधान गर्न सक्ने हुन आवश्यक जानकारी र उपकरणहरू कहाँ प्राप्त गर्न सक्छन् भनेर छलफल गर्नुपर्छ । यस पछि उनीहरूले समस्या समाधान गर्न एकसाथ काम गर्नुपर्छ र समूहका बाँकी साथीहरूसँग आफूले पत्ता लगाएका कुराहरू सुनाउनु वा बाँड्नुपर्छ ।

(ई) समस्यामा आधारित सिकाइका प्रक्रिया

- समस्या दिने के जान्न आवश्यक परेको हो ? सो को पहिचान गर्ने, समस्या समाधान गर्न सिक्ने र प्रयोग गर्ने ।
- बालबालिकालाई प्रश्नहरू सोध्न र उनीहरूले सामना गरिरहेका वास्तविक जीवन समस्याहरू व्यक्त गर्न प्रोत्साहित गर्नुहोस् ।
- बालबालिकाका रुचिलाई बुझेर उनीहरूका निम्ति उपयुक्त हुने समस्यालाई परिभाषित गर्न र उनीहरूबाट समाधान गराउनका लागि उनीहरूले गरेका प्रयत्नलाई ध्यानपूर्वक सुन्नुहोस् ।
- बालबालिकालाई खुला प्रश्नहरू दिनुहोस् ।
- बालबालिकालाई सँगै काम गर्न र एकअर्कालाई सहयोग गर्न सहयोग गर्नुहोस् ।
- बालबालिकालाई एकअर्काबिच कुराकानी गर्न सहयोग गर्नुहोस् ।

अनुसूची २

नमुना दैनिक कार्यतालिका

क्र.सं.	मुख्य कार्य	समय	क्रियाकलाप विस्तृतीकरण
१.	सुरुआत	१५ मि.	• केन्द्रमा स्वागत, खाजा र झोला तोकिएको ठाउँमा राख्ने, शौचालय जाने, जुत्ता चप्पल उपयुक्त ठाउँमा राख्ने • सरसफाइ अवलोकन र आवश्यकताअनुरूप सरसफाइ गरिदिने • शिष्टाचार, प्रार्थना, ध्यान गर्ने गराउने
२.	केन्द्रकोठा प्रवेश/सामाजिकीकरण	३० मि.	• हाजिरी/नामकार्ड प्रयोग • दिन, बार, मौसम तालिका मिलाउने र तिनका सम्बन्धमा गीत, खेल खेलाउने वा शिष्टाचार गीत गाउने वा खेल खेलाउने • घेरा समय (साधारण छलफल, अनुभव आदानप्रदान)
३.	विषय प्रवेश/योजनाबद्ध सामूहिक क्रियाकलाप	३० मि.	• शीर्षकगत गीत/कथा/कविता • शीर्षकगत विषयवस्तुमा छलफल, अनुभव आदानप्रदान, धारणा प्रस्ट्याउने, क्रियाकलापका लागि निर्देशन • उमेरअनुसारको ससाना समूह बनाई सिकाइ क्षेत्रको क्रियाकलाप • क्रियाकलापको पुनरवलोकन र थप आवश्यक सहजीकरण गर्ने
४.	आराम	६० मि.	• सुत्ने वा बस्ने
५.	खाजा समय	३० मि.	• नैतिक सन्देश, स्वस्थकर खानाको चिनारी • हात धुने र खाजा खान दिने
६.	स्वतन्त्र खेल	३० मि.	• भित्री बाहिरी स्वतन्त्र रूपले खेल्न दिने (पिङ, बल, चिप्लेटी)
७.	सङ्गीत/अभिनय/खेल	१५ मि.	• विषयसँग सम्बन्धित कुनै पनि गीत गाउन/अभिनय गर्न दिने/सङ्गीत चाल तथा खेल खेल्न दिने
८.	योजनाबद्ध क्रियाकलाप	३० मि.	• ससाना समूह बनाई सिकाइ क्षेत्रमा क्रियाकलाप गराउने (भाषा, पूर्वगणित, विज्ञान/वातावरण, अभिनय, सिर्जना, निर्माण क्षेत्र) • क्रियाकलापको पुनरावलोकन र थप आवश्यक सहयोग
९.	पुनरवलोकन	१५ मि.	• दिनभरिका क्रियाकलापको समीक्षा/छलफल/पृष्ठपोषण • बिदाइ गीत • सरसामान यथास्थानमा राख्ने • अभिभावकको जिम्मा लगाई नमस्कार गर्ने
जम्मा ४:१५ घण्टा			

सन्दर्भ सामग्री

- ४८ देखि ६० महिनाका बालबालिकाहरूको प्रारम्भिक सिकाइ तथा विकास मापदण्ड (चित्रात्मक पुस्तिका), शिक्षा विभाग, सन् २०१६
- अनिवार्य तथा निःशुल्क शिक्षाकोसम्बन्धी ऐन, २०७५ Retrieved from http://www.nepallawcommission.gov.np
- नेपालको संविधान, Retrieved from http://www.nepallawcommission.gov.np
- प्रारम्भिक बालविकास केन्द्रको राष्ट्रिय न्यूनतम मापदण्ड मार्गदर्शक पुस्तिका, २०६७ (National Minimum Standard for ECD Centers) प्रथम संशोधन, २०७५, शिक्षा विभाग, २०७५
- प्रारम्भिक बालविकास तथा शिक्षा कार्यक्रममा रहेका बालबालिकाका लागि प्रारम्भिक सिकाइ तथा विकास प्रगति विवरण (ELDS Report Card) मा आधारित निर्माणात्मक मूल्याङ्कन स्रोत पुस्तिका, शिक्षा तथा मानव स्रोत विकास केन्द्र, २०७९
- प्रारम्भिक बालविकास तथा शिक्षाको पाठ्यक्रम २०७७, पाठ्यक्रम विकास केन्द्र
- प्रारम्भिक बालविकास राष्ट्रिय रणनीति २०७७-२०८८, राष्ट्रिय योजना आयोग, २०७७
- प्रारम्भिक बालविकास शिक्षासम्बन्धी सन्दर्भ सामग्री, २०७५, शैक्षिक जनशक्ति विकास केन्द्र
- विद्यालय शिक्षाको राष्ट्रिय पाठ्यक्रम प्रारूप, २०७६, पाठ्यक्रम विकास केन्द्र

"जस्तो भोगाइ उस्तै सिकाइ"

- दोरोथी ल नोल्ते

यदि एउटा शिशु **आलोचनासँग** जिउँछ भने
उसले अरूलाई **दोष लगाउन** सिक्छ।

यदि एउटा शिशु **वैमनष्यतासँग** जिउँछ भने
उसले **वैरभाव** राख्न सिक्छ।

यदि एउटा शिशु माथि **हाँसो गरिन्छ** भने
उसले **लाज** मान्न सिक्छ।

यदि एउटा शिशुलाई **प्रोत्साहन** दिइन्छ भने
उसमा **आत्मविश्वास** बढ्छ।

यदि एउटा शिशु **प्रंशसासँग** जिउँछ भने
उसले अरूलाई **महत्त्व** दिन सिक्छ।

यदि एउटा शिशु **सहिष्णुतासँग** जिउँछ भने
उसले **धैर्य** गर्न सिक्छ।

यदि एउटा शिशु **भेदभाव विना** जिउँछ भने
उसले **न्याय** गर्न सिक्छ।

यदि एउटा शिशु **सुरक्षासँग** जिउँछ भने
उसले **विश्वास** गर्न सिक्छ।

यदि एउटा शिशुलाई **मित्रतापूर्वक** स्वीकार गरिन्छ भने
उसले संसारमा **प्रेमको** अनुभव सिक्छ।

अनुवाद : अगाथा पाख्रिन थापा
संस्थापक
सेतो गुराँस राष्ट्रिय बाल विकास सेवा