सबैका लागि पढाइ परियोजना

Reading for All Project

वौद्धिक अपाङ्गता स्रोत कक्षाका शिक्षकहरुको लागि
१०-दिने क्षमता अभिवृद्धि तालिम

10 Days' Intellectual Disability Training for Resource Class Teachers

प्रशिक्षक निर्देशिका

Trainers' Guide

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

प्रकाशक :

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

सर्वाधिकार : प्रकाशकमा

संस्करण : वि.सं. २०७८

प्राविधिक सहयोग :

लेआउट डिजाइन :

मुद्रण :

सल्लाह तथा सुझाव

चूरामणी पौडेल
डिल्लीराम लुँइटेल

हाम्रो भनाइ

विद्यालय शिक्षा क्षेत्रमा विद्यमान शिक्षा नीति तथा कार्यक्रमहरू शिक्षामा समतामूलक पहुँच सुनिश्चित गर्ने, शिक्षालाई रोजगारी उन्मुख बनाउने, गुणस्तरमा सुधार एवं व्यवस्थापकीय क्षमतामा अभिवृद्धि गरी आर्थिक, सामाजिक विकासका लक्ष्यहरू हासिल गर्नेतर्फ लक्षित छन् । नेपालको संविधानले शिक्षालाई मौलिक अधिकारको रूपमा स्थापित गरेको छ । नेपालले सबैका लागि गुणस्तरीय आधारभूत शिक्षाको सुनिश्चितता गर्न राष्ट्रिय एवं अन्तर्राष्ट्रियस्तरमा प्रतिबद्धता जनाएको छ । सन् २०२२ सम्ममा नेपाललाई मध्यम आयस्तरको मुलुकमा स्तरोन्नति गर्ने तथा सन् २०३० सम्म दिगो विकासका लक्ष्य हासिल गर्न सघाउ पुग्ने गरी शैक्षिक कार्यक्रम तथा नीतिहरू तय भएका छन् । यही पृष्ठभूमिमा विद्यालय शिक्षाको समग्र शैक्षिक विकासका लागि सरकारले २०१६/१७ - २०२२/२३ का लागि ७ वर्षे विद्यालय क्षेत्र विकास योजना कार्यान्वयनमा ल्याएको छ । विद्यालय शिक्षाको विकासका लागि समता, गुणस्तर, सक्षमता र सान्दर्भिकता विकासको सुनिश्चिताको लागि कार्यक्रम कार्यन्वयन पुस्तिका २०७७/७८ को निर्माण भई सञ्चालनमा आएको छ ।

यसै क्रममा नेपाल सरकार, शिक्षा, विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्रालय, शिक्षा तथा मानव स्रोत विकास केन्द्रले युएसएआइडीको सहयोग, ह्यान्डिक्याप इन्टरनेसनल, विश्व शिक्षा र स्थानीय साझेदार संस्थाहरूको (DPOs) सहकार्य तथा समन्वयमा राष्ट्रिय प्रारम्भिक कक्षा पढाइ कार्यक्रम लागू भएका जिल्लामध्ये १० ओटा जिल्लामा सबैका लागि पढाइ परियोजना लागू गरेको छ । सबैका लागि पढाइ कार्यक्रमले प्रारम्भिक कक्षामा अध्ययनरत अपाङ्गता भएका बालबालिकाको पठन सिपको विकास गर्ने लक्ष्य राखेको छ ।

अपाङ्गता तथा कार्यगत सीमितता भएका बालबालिकाहरूको फरक-फरक समस्या र आवश्यकता हुन्छन् । तसर्थ अपाङ्गता तथा कार्यगत सीमितता भएका बालबालिकाहरूको शिक्षण-सिकाइ समस्या सम्बोधन गर्नका लागि शिक्षा तथा मानव स्रोत विकास केन्द्रले सबैका लागि पढाइ परियोजनासँगको सहकार्यमा स्रोतकक्षामा शिक्षण गर्ने शिक्षकहरुको क्षमता अभिवृद्धि गर्न, अध्ययनरत वौद्धिक अपाङ्गता भएका वालवालिकाहरूको लागि शैक्षणिक आवश्यकता सम्बोधन गर्न, पठन सिपको विकासका लागि शिक्षण विधि, प्रक्रिया, क्रियाकलाप तथा शिक्षण-सिकाइ सामग्रीहरूको प्रयोगमा समेत मद्दत गर्नका लागि यस तालिम प्रशिक्षक निर्देशिका विकास गरेको हो । यस तालिम प्रशिक्षक निर्देशिकाले वौद्धिक अपाङ्गता भएका वालवालिकाहरूका स्रोत कक्षा तथा विशेष विद्यालयका शिक्षकहरूको क्षमता अभिबृद्धि गर्न मद्दत गर्ने अपेक्षा गरिएको छ । यस सामग्रीमा रहेका विषयहरुलाई सहजीकरण गर्दा अभ्यास, नमुना प्रदर्शन, अन्तरक्रिया, अनुभव आदानप्रदान, छलफल जस्ता पक्षमा जोड दिनुपर्ने हुन्छ ।

यस तालिम स्रोत सामग्री तयार गर्नमा आवश्यक सल्लाह, सुझाव तथा सहयोग पुऱ्याउनुहुने सम्पूर्ण महानुभावहरु तथा सबैका लागि पढाइ परियोजना प्राविधिक समिति, ह्यान्डिक्याप इन्टरनेशनल, विश्व शिक्षा, अपाङ्गता महासंघ, अटिज्म केयर सोसाइटी नेपाल र सबैका लागि पढाइ परियोजना प्रति आभार व्यक्त गर्दै रचनात्मक सुझाव र सल्लाहका लागि शिक्षा तथा मानव स्रोत विकास केन्द्र हार्दिक धन्यवाद ज्ञापन गर्दछ।

शिक्षा तथा मानव स्रोत विकास केन्द्र
सानोठिमी, भक्तपुर

विषयवस्तु

हाम्रो भनाइ ३

विषयवस्तु ४

क. तालिमको लक्ष्य ५

ख. तालिमका उद्देश्यहरु: ५

ग. तालिमका विषयवस्तु, सत्र एवम् समय विभाजन (३० सत्र) ६

सत्र शीर्षक: अपाङ्गता - प्रकार, वर्गिकरण, नीति, ऐन, सेवा सुविधाका प्रावधानहरू ८

सत्र शीर्षक: समावेशी शिक्षा र **UDL** को अवधारणा, सिद्धान्त र उपयोगिता ११

सत्र शीर्षक : वौद्धिक अपाङ्गता: परिचय, लक्षण, चिन्ने आधार तथा वर्गिकरण १४

सत्र शीर्षक: डाउन सिन्ड्रोमः परिचय, प्रकार, लक्षण, कारक तत्व र सावधानी १६

सत्र शीर्षक: अटिजम् — परिचय, लक्षण, कारक तत्वहरू, सिकाइ सहजीकरणका उपायहरू १८

सत्र शीर्षक: मस्तिष्क पक्षाघात ***(CEREBRAL PALSY)*** परिचय, प्रकार, कारण, लक्षण र सिकाइ सहजीकरण १९

सत्र शीर्षक: सिकाइमा हुने कठिनाइ **(LEARNING DIFFICULTIES)** २१

सत्र शीर्षक: पाठ्यक्रममा विविधता **(CURRICULUM DIFFERENTIATION)** २३

सत्र शीर्षक: भाषिक तत्वहरू, पढाइ, पठन सिपका तत्वहरू २५

सत्र शीर्षकः दैनिक आधारभूत सिपहरूमा शुक्ष्म शिक्षण २७

सत्र शिर्षक : वैयक्तिक शैक्षणिक योजना र वैयक्तिक परिवार सेवा योजना ३३

सत्र शीर्षकः विद्यार्थी मूल्याङ्कन (बौद्धिक अपाङ्गता सिकाइ लेखाजोखा) ३६

सत्र शीर्षकः अभिभावकको संलग्नताः परिचय, महत्व, सहयोगका क्षेत्र र तरिका ३९

सत्र शिर्षकः वौद्धिक अपाङ्गताको लागि स्थानीय शैक्षणिक सामग्री निर्माण ४१

पोष्ट टेस्ट, तालिमको मूल्याङ्कन र तालिम समापन ४४

शुक्ष्म शिक्षण योजनाको ढाचा - नमूना ४४

क. तालिमको लक्ष्य

वौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकाहरूलाई प्रभावकारीरुपले शिक्षण गर्नको लागि स्रोतकक्षाका शिक्षकहरुको क्षमता अभिवृद्धि गर्नु यस तालिमको लक्ष्य रहेको छ ।

ख. तालिमका उद्देश्यहरुः

१. अपाङ्गताको परिचय, प्रकार र वर्गीकरणको बारेमा बताउन;
२. अपाङ्गतासम्बन्धी (शिक्षासम्बन्धी) नीतिगत व्यवस्था, सेवा सुविधाको बारेमा बताउन;
३. सिकाइ कठिनाइ पहिचान गरी सहजीकरण गर्न;
४. समावेशी शिक्षाको अवधारणा, महत्व र चुनौतीहरुको बारेमा बताउन;
५. सिकाइ सहजीकरणमा समावेशी सिकाइ ढाचा (UDL) को प्रयोग गर्न;
६. वौद्धिक अपाङ्गताको (डाउन सिन्ड्रोमसहित) परिचय, पहिचान तथा वर्गिकरण गर्न;
७. अटिजम र मस्तिष्क पक्षाघातको परिचय, पहिचानका आधार, लक्षण र शिक्षण सिकाइमा सहजीकरण गर्न;
८. सिकाइ सहजीकरणमा कक्षाकोठा व्यवस्थापन गर्न;
९. संचार वा संकेत-पाटीलगायत शिक्षण सिकाइ सामग्री संकलन, निर्माण र प्रयोग गर्न;
१०. पाठ्यक्रममा विविधिकरण (Curriculum Differentiation) गरी प्रयोग गर्न;
११. दैनिक आधारभूत सिपहरुको प्रयोगमा सहजीकरण गर्न;
१२. वैयक्तिक शैक्षणिक योजना निर्माण र प्रयोग गर्न;
१३. वैयक्तिक परिवार सेवा योजना निर्माण एवम् प्रयोग गर्न;
१४. अभिभावकहरुको संलग्नता तथा सहयोग अभिवृद्धि गर्न;
१५. भाषिक तत्वगत कार्यकलापलाई एकीकृत सिकाइ सहजीकरणमा प्रयोग गर्न;

ग. तालिमका विषयवस्तु, सत्र एवम् समय विभाजन (३० सत्र)

क्र. सं.	तालिम विषयवस्तु	विषयवस्तुको विस्तृतिकरण	सत्र संख्या	कैफियत
१.	अपाङ्गता (Disability)	• परिभाषा, प्रकार र वर्गिकरण • नीति, ऐन, छात्रवृत्ति सेवा सुविधा, मर्यादित शब्दावली र भाषा	१ सत्र (९० मिनेट)	
२.	सिकाइमा हुने कठिनाइहरु	• सिकाइमा हुने कठिनाइहरु र लक्षणहरू • सहजीकरणका उपायहरू	१ सत्र (९० मिनेट)	
३.	समावेशी शिक्षा र विश्वव्यापी समावेशी सिकाइको ढाचा (UDL)	• समावेशी शिक्षाको अवधारणा, बाधक तत्वहरु • UDL को अवधारणा, सिद्धान्त र उपयोगिता	१ सत्र (९० मिनेट)	
४.	क. वौद्धिक अपाङ्गता (Intellectual disability) ख. डाउन सिन्ड्रोम	• परियच, पहिचान, प्रकार, • वौद्धिक अपाङ्गताको वर्गिकरण (Classification) • डाउन सिन्ड्रोम र अन्य सिन्ड्रोमका छोटो परिचय	२ सत्र (१८० मिनेट)	
५.	अटिजम् (Autism) मष्तिष्क पक्षाघात	• परिचय, विशेषता, कारण तथा पहिचान • सहजीकरण प्रदर्शन (डेमो)	२ सत्र (१८० मिनेट)	
६.	पाठ्यक्रम विविधिकरण (Curriculum Differentiation)	• पाठ्यक्रम विविधिकरणको परिचय र उद्देश्य • पाठ्यक्रम विविधिकरणका क्षेत्र तथा उपायहरू	१ सत्र (९० मिनेट)	
७.	भाषिक तत्वगत क्रियाकलाप र एकीकृत सिकाइ सहजीकरण	• भाषिक तत्वगत क्रियाकलाप, विधि र सामग्रीको प्रयोग • एकीकृत सिकाइ सहजीकरण (नमूना शिक्षण, अभ्यास र पृष्ठपोषण)	३ सत्र (२७० मिनेट)	
८.	दैनिक आधारभूत सिपहरु सहजीकरण र डेमो	• स्वाबलम्बन, शारीरिक विकास, सामाजिक सिप, कला खेलकुद र मनोरञ्जन, संचार र प्रविधि	६ सत्र (५४० मिनेट)	
९.	वैयक्तिक शैक्षणिक योजना, वैयक्तिक परिवार सेवा योजना	• परिचय, महत्व, नमूना ढाचा र अवयवहरु • योजना निर्माण अभ्यास	२ सत्र (१८० मिनेट)	

१०.	विद्यार्थी मूल्याङ्कन (सिकाइ लेखाजोखा)	• बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकाहरुको सिकाइ लेखाजोखा	१ सत्र (९० मिनेट)	
११.	अभिभावकको संलग्नता	• परिचय, महत्व, सहयोगका क्षेत्रहरु	१ सत्र (९० मिनेट)	
१२.	बौद्धिक अपाङ्गता लक्षित सामग्री निर्माण	• परिचय, महत्व • सामग्रीहरुको सूची बनाउे, निर्माण तरिका र प्रदर्शन • सहभागीबाट सामग्री निर्माण अभ्यास • शिक्षण सिकाइ सामग्रीहरुकाे प्रयाेग गर्ने विधि	९ सत्र (८१० मिनेट)	
		जम्मा	३० सत्र	

प्रशिक्षक निर्देशिका

दिनः १	सत्र नं. १	समयः ९० मिनेट

सत्र शीर्षकः अपाङ्गता - प्रकार, वर्गिकरण, नीति, ऐन, नियम, सेवा सुविधाका प्रावधानहरू

परिचयः

शरीरका अङ्गहरू र शारीरिक प्रणालीमा भएको समस्याका कारण भौतिक, सामाजिक, सांस्कृतिक वातावरणका साथै सञ्चार समेतबाट सिर्जना भएको अवरोधसमेतले दैनिक क्रियाकलाप सामान्य रूपमा सञ्चालन गर्न एवम् सामाजिक जीवनमा पूर्ण सहभागी हुन कठिनाइ हुने अवस्थालाई अपाङ्गता भनिन्छ । सिकाइ सहयोगीहरु पनि अपाङ्गताको अवधारणा र यसका अवयवमा परिचित हुनुपर्ने हुनाले यस सत्रमा अपाङ्गताको अवधारणा, प्रकार, वर्गीकरण, अपाङ्गता पहिचान गर्ने तरिका तथा मर्यादित शब्दावली आदिको बारेमा छलफल गरिनेछ ।

उद्देश्यः यस सत्रको अन्तमा सहभागीहरुले देहाय बमोजिमको सक्षमताहरु हासिल गर्नेछन्:

- अपाङ्गता, कार्यगत सीमितता, अपाङ्गताको प्रकार एवम् गम्भीताको वर्गीकरण र परिचयपत्रका अवधारणा र विशेषता बताउन;
- अपाङ्गतासँग सम्बन्धित सरकारी ऐन, नियम, कानुन तथा प्रावधानहरुको बारेमा बताउन;
- अपाङ्गता अन्तर्गत प्राप्त हुने छात्रवृत्ति तथा सेवा सुविधाहरुको सूची बनाउन;
- अपाङ्गताको क्षेत्रमा प्रयोग हुने मर्यादित शब्दावलीहरु प्रस्तुत गर्न;

विषयवस्तु

- अपाङ्गताको अवधारणा, प्रकार, गम्भीरताको आधारमा वर्गीकरण र अपाङ्गता परिचय-पत्र
- अपाङ्गतासँग सम्बन्धित ऐन, नियम, कानून तथा प्रावधान
- अपाङ्गता भएका व्यक्तिले प्राप्त गर्ने छात्रवृति, सेवा र सुविधा
- अपाङ्गता सम्बन्धी मर्यादित शब्दावली

सामग्री : प्रोजेक्टर, स्क्रिन, बोर्ड मार्कर, मेटाकार्ड, न्युजप्रिन्ट पेपर, पाठपत्र आदि ।

सहजीकरण क्रियाकलापः

क्रि. नं.	क्रियाकलाप विस्तृतीकरण	समय
१	**विषय परिचय** • अन्तरक्रियाको माध्यमबाट विषयवस्तु, उद्देश्य र महत्वबारे जानकारी गराउनुहोस् ।	५ मिनेट
२	**अपाङ्गताको अवधारणा, प्रकार, गम्भीरताका आधारमा वर्गीकरण र सेवासुविधा** • सहभागीहरुलाई जोडी-जोडीमा बस्न भन्नुहोस्; • सहभागीहरूलाई कक्षाकोठामा वा समुदायमा कस्तो कस्तो किसिमको अपाङ्गता देख्नुभएको छ, अपाङ्गता पहिचानका आधारहरू के के हुँदा रहेछन्, अपाङ्गता भएका बालबालिकाहरूले के कस्ता सेवासुविधाहरू पाइरहेका छन् जस्ता विषयमा दुई-दुई जनाको जोडीमा छलफल गर्न लगाउनुहोस । सजिलोको लागि प्रश्नहरु बोर्डमा लेखिदिनुहोस् ।	२० मिनेट

- छलफल गर्दा अपाङ्गताको अवधारणा, प्रकार, गम्भीरताको वर्गीकरण र सेवा-सुविधामा केन्द्रित रही छलफल गराउनुहोस् । जोडी छलफल सकिएपछि, छलफलका कुरालाई सुनाउन लगाउनुहोस् ।

त्यसपछि सहजकर्ताले प्रोजेक्टर वा न्युजप्रिन्टमार्फत अपाङ्गताकाे परिभाषा, प्रकार, गम्भिरताको आधारमा वर्गिकरण र अपाङ्गता र कार्यगत सीमितता पहिचान गर्ने आधारहरु बारेमा छलफल गर्दै सहजीकरण गर्नुहोस् । बिचबिचमा प्रश्नोत्तर गर्दै प्रष्टपार्दै जानुहोस् ।

३ **दुईओटा समूहमा खेल खेलाउने** ३० मिनेट

- सहभागीलाई दुई समूहमा बाडेर प्रश्तोत्तर खेल खेलाउनुहोस् । दुई समूहमा विभाजन गर्ने र दुवै समूहलाई पालैपालो दोस्रो कोठामा राखेको कार्यगत सीमितताबारे कथनहरू छ्यासमिस गरी सोध्ने र कथनअनुसारको अपाङ्गता के हो ? भनेर सोध्नुहोस् ।
- सही उत्तर दिएमा १ अङ्क दिनुहोस् र सबै प्रकारहरुमा राखिएका प्रश्नहरु नसकिएसम्म खेल जारी राख्नुहोस।

खेलका लागि कथनहरू

अपाङ्गता	कार्यगत सीमितता
१. शारीरिक अपाङ्गता	उठबस गर्न, हिँड्डुल गर्न, हात चलाउन, हातले काम गर्न जस्ता हुने कठिनाइ
२. दृष्टिसम्बन्धी अपाङ्गता	देख्न, हेर्न, पढ्न, सिक्न, हिँड्डुल गर्न जस्ता हुने कठिनाइ
३. सुनाइसम्बन्धी अपाङ्गता	सुनेर, बोलेर सञ्चार गर्न हुने कठिनाइ
४. श्रवण दृष्टि विहीनता सम्बन्धी अपाङ्गता	हेरेर, सुनेर, बोलेर सञ्चार गर्न तथा हिँड्डुल गर्न हुने कठिनाइ
५. स्वर र बोलाइसम्बन्धी अपाङ्गता	बोलेर सञ्चार गर्न हुने कठिनाइ
६. मानसिक वा मनोसामाजिक अपाङ्गता	मनस्थितिमा आउने कठिनाइ वा डर, त्रास, चिन्ता, दिक्दारीपन, विनाकारण रुने, कराउने, हाँस्ने वा असामान्य व्यवहार देखाउने
७. बौद्धिक अपाङ्गता	सिक्न, सम्झन, बुझ्न हुने कठिनाइ
८. अनुवंशीय रक्तश्राव (हिमोफिलिया) सम्बन्धी अपाङ्गता	आन्तरिक वा बाह्य रक्तश्राव रोक्न कठिनाइ हुने तथा दुख्ने
९. अटिजम अपाङ्गता	एकोहोरो हुने, सञ्चार गर्न, घुलमिल हुन र सिक्नमा हुने कठिनाइ

	१०. बहु अपाङ्गता — माथि उल्लिखित दुई वा दुईभन्दा बढी अपाङ्गताअन्तर्गत हुने कठिनाइ भएको अवस्था	
३	**शिक्षामा अपाङ्गताका सवाल सम्बन्धित ऐन, नीति, नियम, शैक्षिक छात्रवृत्ति, अन्य सेवा सुविधा** • अपाङ्गताको परिचय, प्रकार, कार्यगत सीमितता तथा वर्गिकरणबारे छलफल पश्चात सहजकर्ताले शिक्षामा अपाङ्गता सम्बन्धी केही नीति, नियम, छात्रवृत्ति तथा अन्य सेवा सुविधाहरुको बारेमा पाठपत्र वितरण गर्ने र सहभागीहरुलाई करिब ५-७ मिनेट सरर अध्ययन गर्न लगाउने । त्यसपछि केही नीति, सेवा सुविधा, छात्रवृत्तिको बारेमा केही प्रश्नहरू सोध्नुहोस् । आएका उत्तर वा प्रतिक्रियाहरुलाई प्रशंसा गर्नुहोस् । • त्यसपछि सहजकर्ताले केस स्टडी वा पावरपोइन्ट स्लाइड वा न्युजप्रिन्टको माध्यमबाट नीति, नियम तथा सेवा सुविधाहरुको बारेमा प्रदर्शन गर्दै थप प्रष्ट पारिदिनुहोस् । • मर्यादित भाषा र शब्दावलीको बारेमा पावरपोइन्टबाट प्रदर्शन गर्दै प्रष्ट पारिदिनुहोस् *(अथवा यसलाई परिचयको सत्रमा जोडेर सिकाउन पनि सकिन्छ)* । • सत्रको मुख्य सिकाईलाई सहजकर्ताले **सारांशको** रुपमा छलफल गर्दै बताउनुहोस् । - अपाङ्गता भनेको व्यक्तिको शरीरको बनावट र प्रणालीमा भएका समस्या एवं सामाजिक, सांस्कृतिक र सञ्चारहरूको अवरोधका कारण दैनिक क्रियाकलापको सम्पादन गर्न र सामाजिक जीवनमा पूर्णरूपले सहभागी हुन नसक्ने एक प्रकारको अवस्था नै अपाङ्गता हो। - कार्यगत सीमितता : क्रियाकलापको दैनिकीलाई ज्ञानको प्रयोग गरेर कुनै पनि जिम्मेवारी सम्पादन आफैंले गर्न समस्या हुने अपाङ्गताको व्यापक अर्थ नै कार्यगत सीमितता हो।	६० मिनेट
४	**प्रतिबिम्बन र मूल्याङ्कन** • सत्रमा सिकेका मुख्य विषयवस्तुबारे प्रश्नावलीको माध्यमबाट सहभागीलाई प्रतिबिम्बन गर्न लगाउनुहोस् । **नमुना प्रश्नहरू:** • अपाङ्गता भनेको के हो ? अपाङ्गता कति प्रकारका हुन्छन् ? • गम्भीरताको आधारमा अपाङ्गतालाई कति भागमा वर्गीकरण गरिएको छ ? • उमेर अनुसार गर्नुपर्ने व्यवहार गर्न नसक्ने अपाङ्गता के हो? • व्यक्तिगत क्रियाकलाप सम्पादन गर्न तथा सामाजिक क्रियाकलापमा संलग्न हुन निरन्तर अरुको सहयोग लिंदा पनि गाह्रो हुने अपाङ्गता भएका व्यक्तिलाई प्रदान गरिने परिचयपत्रको वर्ग र रंग के हो ? • कतै ठोक्किदा वा चोट लाग्दा आन्तरिक रक्तश्राव हुने र निलडाम हुने अपाङ्गता के हो ?	१५ मि.

दिनः १	सत्र नं. २	समयः ९० मिनेट

सत्र शीर्षकः समावेशी शिक्षा र UDL को अवधारणा, सिद्धान्त र उपयोगिता

परिचय :

समावेशीकरण र समतामूलक समाज निर्माणको निमित्त समावेशी शिक्षा, एकिकृत शिक्षा र विशेष शिक्षा तथा यस संबन्धी मौजुदा ऐन, नीति, नियम, सेवा तथा सुविधाहरु संबन्धमा जानकारी हुनु जरुरी हुन्छ । अपाङ्गता भएका तथा कार्यगत सीमितता भएका बालबालिकाहरुले सामना गर्नुपरेका समस्याहरुको पहिचान गरी सो को न्यूनिकरण गर्न सकेमा मात्र सामाजिक न्याय, सुरक्षा र संरक्षणमा आधारित गुणस्तरीय शिक्षा सुनिश्चित गराउन सकिन्छ । तसर्थ अपाङ्गता लगायत सबै वर्ग र क्षेत्रका बालबालिकाहरूलाई विद्यालय शिक्षामा समाहित गर्न सकेमा र समावेशी शिक्षाको सिद्धान्तलाई अनुसरण गर्दै विद्यालय शिक्षालाई सुनिश्चित गर्न सबै वर्ग, जातजाती, धर्म, संस्कृति, आर्थिक र सामाजिक स्तरका बालबालिकालाई समावेश गर्न सकेमा समावेशी शिक्षा अर्थपूर्ण हुनसक्छ । त्सयको साथै अपाङ्गता तथा सिकाइमा कठिनाइ भएका बालबालिकाहरुको लागि सर्वव्यापी सिकाइको ढाँचा (UDL) अनुसार शिक्षण सिकाइ गर्न सकियो भने यस किसिमका बालबालिकाहरुले पनि सिकाइमा प्रगति गर्न सक्छन् । अत: यस सत्रमा समावेशी शिक्षाको अवधारणा, वाधक तत्वहरु, नीति र ऐन लगायत सर्वव्यापी सिकाइको ढाचाको (UDL) बारेमा छलफल तथा अन्तर्क्रिया गरिनेछ ।

उद्देश्य : यस सत्रको अन्तमा सहभागीहरु निम्न कुराहरु गर्न सक्षम हुनेछन् :

- समावेशी शिक्षा, एकीकृत शिक्षा र विशेष शिक्षाको अवधारणा एवम् भिन्नता छुट्याउन ।
- समावेशी शिक्षा तथा अपाङ्गता भएका बालबालिकाहरुका लागि उपलब्ध ऐन, नीति, नियम तथा सेवा सुविधाहरुबारे बताउन ।
- सिकाइको समावेशी ढाचा (UDL) को अवधारणा, सिद्धान्त र उपयोगिताको बारेमा व्याख्या गर्न ।

विषयवस्तु :

- समावेशी शिक्षा, एकीकृत शिक्षा र विशेष शिक्षाको अवधारणा
- ऐन, कानून, नीतिनियम तथा सेवा सुविधा
- सिकाइको समावेशी ढाचा (UDL) को अवधारणा, सिद्धान्त र उपयोगिता

सामग्रीः प्रोजेक्टर, स्क्रिन, बोर्ड, मार्कर, मेटाकार्ड, न्युजप्रिन्ट, पठन सामग्री आदि ।

सहजीकरण क्रियाकलाप :

क्रि. नं.	क्रियाकलाप विस्तृतीकरण	समय
१	**विषय परिचय :** • अन्तरक्रियाको माध्यमबाट विषयवस्तु, उद्देश्य र औचित्यबारे जानकारी गराउनुहोस् ।	५ मिनेट
२	**समावेशी शिक्षा :** • सहभागीहरूलाई दुई समूहमा विभाजन गर्नुहोस् । • समावेशी शिक्षा, उपलब्ध नीति नियम तथा सेवा सुविधाबारेको फलेक्स वा स्रोत सामग्री वा पाठपत्र वितरण गरी सामूहिक रूपमा अध्ययन तथा छलफल गर्न लगाउनुहोस् र मुख्य बुँदाहरू टिपोट गर्न लगाउनुहोस् ।	४५ मिनेट

- छलफल पश्चात समावेशी शिक्षा नीति नियम तथा सेवा सुविधाबारे खेल खेलाउनुहोस् र प्रष्ट हुन मद्दत गर्नुहोस् ।

ठिक-बेठिक खेल खेलाउने विधिः

- समूह कार्य अनुरुपमा अध्ययन कार्य सकिएपछि, दुबै समूहका सहभागीहरूलाइ एक एक स्थानमा उभिन लगाउनुहोस् ।
- तालिम हलको एउटा भित्तामा 'ठिक' र अर्को भित्तामा 'बेठिक' शब्द मेटा कार्डमा लेखेर टास्नुहोस् ।
- सहभागीहरूको संख्या अनुरूप तयार गरिएको कथनहरूको नम्बर प्रत्येक समूहका १।१ जना गर्दै प्रश्नहरुको नम्वर छान्न लगाउनुहोस् ।
- नम्वर छान्ने सहभागीलाई छाने अनुरूप कथनहरू भनेर सोध्नुहोस् र तर्कसहित ठिक वा वेठिक जुन सही त्यहिँ गएर उभिन लगाउनुहोस् । साथै ठिक वा वेठिक के हो अन्तरक्रियात्मक गर्दै सोही अनुरूप खेल खेल्दै समावेशी शिक्षाबारेमा छलफल गराउनुहोस् र आवश्यकता अनुसार सहजीकरणमा सहयोग गर्नुहोस् ।

समावेशी शिक्षा सम्बन्धी नमूना कथनहरुः

१. दृष्टिविहिन, न्यून दृष्टियुक्त, बहिरा, सुस्त श्रवण भएका बालबालिकालाई नियमित शैक्षिक पद्धतिको अधीनमा रही दिइने शिक्षा समावेशी शिक्षा हो ।

२. अटिज्म, बौद्धिक अपाङ्गता, शारीरिक वा अन्य अपाङ्गता भएका बालबालिकालाई नियमित शैक्षिक पद्धतिको अधीनमा रही दिइने शिक्षा पनि समावेशी शिक्षा हो।

३. सामाजिक, आर्थिक वा भौगोलिक कारणले पछाडि पारिएका व्यक्तिलाई विभेदरहित वातावरणमा दिइने शिक्षा समावेशी शिक्षा अन्तर्गत पर्दैन।

४. दृष्टिविहिन, बहिरा, अटिज्म, बौद्धिक अपाङ्गता , सुस्त श्रवण वा अति-अशक्त शारीरिक अपाङ्गता भएका बालबालिकालाई छुट्टै समूहमा राखी विशेष प्रकार र निश्चित माध्यमबाट दिइने शिक्षा विशेष शिक्षा हो ।

५. अपाङ्गता प्रति अपहेललना, नकारात्मक भावना, मान्यता तथा अभ्यासहरु समावेशी शिक्षाका वातावरणीय तथा भौतिक वाधाहरू हुन्।

६. प्रभावकारी समावेशी शिक्षा नीति नहुनु, शिक्षक तालिमको अभाव, अपाङ्गता मैत्री विद्यालय नहुन, बजेट व्यवस्थापन नहुनु तथा राजनैतिक इच्छा शक्तिमा अभाव जस्ता पक्षहरू समावेशी शिक्षाका संस्थागत बाधाहरू हुन् ।

७. मैत्रीपूर्ण यातायातका साधन, सडक, भवन, खेल मैदान, शौचालय आदि नहुनु समावेशी शिक्षाका धारणागत वाधाहरू हुन् ।

८. नेपालको संविधान २०७२ मा अपाङ्गता भएका र आर्थिक रूपले विपन्न नागरिकलाई कानून बमोजिम निःशुल्क उच्च शिक्षा पाउने हक उल्लेख गरिएको छैन ।

९. नेपालको संविधान २०७२ अनुरूप दृष्टिविहीन नागरिकलाई ब्रेललिपि तथा बहिरा र स्वर वा बोलाइ सम्बन्धी अपाङ्गता भएका नागरिकलाई सांकेतिक भाषाको माध्यमबाट कानून बमोजिम निःशुल्क शिक्षा पाउने हक रहेको छ ।

	१०. नेपालको संविधान २०७२ अनुरूप नेपालमा बसोबास गर्ने प्रत्येक नेपाली समुदायलाई कानून बमोजिम आफ्नो मातृभाषामा शिक्षा पाउने हक उल्लेख गरिएको छ । ११. अपाङ्गता भएका व्यक्तिको हक हित संरक्षण सम्बन्धी विषयमा समन्वय गर्ने काम समेतको लागि गठन हुने प्रत्येक गाउँपालिका र नगरपालिकामा स्थानीय समन्वय समितिको संयोजक पालिकाको अध्यक्ष वा प्रमुख रहने प्रावधान रहेको छ । १२. राष्ट्रिय शिक्षा नीति २०७६ ले अपाङ्गताको प्रकृति अनुसार लचिलो पाठ्यक्रम तथा पाठ्यपुस्तक, वैकल्पिक सिकाइ सामग्री तथा शिक्षण विधिमा जोड दिनुको साथै विद्यार्थी मूल्याङ्कन प्रणालीलाई अपाङ्गता भएका बालबालिका अनुकूल बनाइने नीति तय गरेको छैन । १३. आर्थिक, सामाजिक तथा सांस्कृतिक कारणले पछि परेका व्यक्तिहरूलाई शिक्षाको अवसर सुनिश्चित गर्न आरक्षण, सकारात्मक विभेद, प्राथमिकता, प्रोत्साहन लगायतका उपायहरू अवलम्बन गर्ने कुरा राष्ट्रिय शिक्षा नीति २०७६ ले तय गरेको छ । १४. राष्ट्रिय शिक्षा नीति २०७६ ले सरकारी छात्रवृत्ति तथा विदेशी सरकारले नेपाललाई उपलब्ध गराउने छात्रवृत्ति सार्वजनिक अथवा सामुदायिक विद्यालयमा अध्ययन गरेका विद्यार्थीलाई प्रदान गर्न प्राथमिकता दिइने नीति तय गरेको छ । १५. हाल नेपालमा एकिकृत शिक्षा संचालित विद्यालय जम्मा २३ ओटा रहेकाछन् । १६. हाल नेपालमा जम्मा ३० ओटा विशेष विद्यालयहरू रहेकाछन् । १७. १७ हाल नेपालमा ३८० ओटा स्रोतकक्षा सञ्चालित विद्यालयहरू छन् । १८. अपाङ्गता भएका व्यक्तिको अधिकार सम्बन्धी ऐन, २०७४ बि.स २०७४/९/३० गते देखि लागू भएको हो । १९. आवासीय छात्रवृत्ति प्राप्त बालबालिकाहरूलाई आवास सञ्चालन अनुदान प्रति विद्यालय वार्षिक रू. २ लाख ५० हजार उपलब्ध गराइन्छ । २०. दलित बालबालिकाहरूका लागि प्रति विद्यार्थी वार्षिक रू. ५००।– प्रदान गरिन्छ । २१. अपाङ्गता छात्रबृत्ति अन्तर्गत आवासीय छात्रवृत्ति प्रति विद्यार्थी वार्षिक रू. ५००००।– प्रदान गरिन्छ । २२. अपाङ्गता छात्रबृत्ति अन्तर्गत यातायात सेवा छात्रवृत्ति (गैर आवासीय) प्रति विद्यार्थी वार्षिक रू. ३०००।– प्रदान गरिन्छ । २३. अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूलाई सार्वजनिक यातायात भाडामा ५०% छुटको सहुलियत प्रदान गर्ने प्रावधान रहेको छ । उत्तर १. ठिक, २. ठिक, ३. वेठिक, ४. ठिक, ५. वेठिक, ६. ठिक, ७. वेठिक, ८. वेठिक, ९. ठिक, १०. ठिक, ११. वेठिक, १२. वेठिक, १३. ठिक, १४. ठिक, १५. ठिक, १६. वेठिक, १७. ठिक, १८. ठिक, १९. ठिक, २०. ठिक, २१. वेठिक, २२. ठिक, २३. ठिक	
३	**व्यापी सिकाइको ढाचा (UDL) को अवधारणा, सिद्धान्त र उपयोगिता**	३५ मिनेट

	• सिकाइको समावेशी ढाचा (UDL) को बारेमा सुन्नु भएको छ भन्दै प्रश्न गर्दै २-३ मिनेट छलफल गर्नुहोस् । • यहा दिएको कुरालाई प्रस्टसंग बताउनुहोस् । "सिकाइको समावेशी ढाँचा (Universal Design for Learning -UDL) त्यस्तो अवधारणा हो जसले सिकाईमा पुर्‍याउने विभिन्न अबरोधहरूको न्यूनीकरण गर्दै सिकाईका अवसरहरु सिर्जना गर्ने र सो को लागि पर्याप्त विकल्प प्रदान गर्दै मुख्यतः ३ ओटा सिद्धान्तको प्रयोगलाई जोड दिएको छ । सिकाइको समावेशी ढाँचा (UDL) ले प्रत्येक व्यक्तिले सिक्न सक्दछन् तर सिकाईको तरिका, अवस्था र परिवेश फरक फरक हुन्छ भन्ने कुरालाई आत्मसाथ गरेको छ ।" • "UDL त्यस्तो अवधारणा हो जसले सबै बिधार्थीले सिक्न सक्छन् तर बिबिधता लाई संबोधन गर्दै पहुंच अभिवृद्धि गर्न मात्र होइन कि उनीहरुको सक्रिय सहभागिता र सफलताको अवस्था लाई महत्वपूर्ण मान्दछ।" • त्यसपछि UDL का तीनवटा सिद्धान्तहरुको बारेमा जानकारी गराउनुहोस् र अन्तरक्रिया गराउँदै छलफल गर्नुहोस् । १. संलग्नताका बहुविधी २. चित्रणका बहुविधी ३. कार्य र अभिव्यक्तिका बहुविधि	
४	**प्रतिविम्बन र मूल्यांकन :** सामूहिक रूपमा वा व्यक्तिगत रूपमा वा जोडीमा समावेशी शिक्षाबारे दृष्य छलफल गराउँदै सत्रको समिक्षा/प्रतिविम्बन गर्ने । प्रश्नहरु: समावेशी शिक्षा भनेको कस्तो शिक्षा हो ? समावेशी शिक्षाका बाधक तत्वहरु के के छन् ? सिकाइको समावेशी ढाचाका ३ सिद्धान्तहरु के के हुन् ? व्याख्या गर्नुहोस् ।	५ मिनेट

दिनः १	सत्र नं: ३	समयः ९० मिनेट

सत्र शीर्षक : वौद्धिक अपाङ्गताः परिचय, लक्षण, चिन्ने आधार तथा वर्गिकरण

परिचय :

बौद्धिक अपाङ्गता मानसिक अपाङ्गताभित्र पर्दछ । १८ वर्षको उमेर अगावै बौद्धिक विकास नभएको कारणले उमेर वा वातावरण सापेक्ष क्रियाकलाप गर्न कठिनाइ हुने व्यक्तिलाई बौद्धिक अपाङ्गता भएको मानिएको छ । बौद्धिक अपाङ्गता रोग होइन एक अवस्था हो । यो अवस्था निको हुँदैन । उमेरसँगै बिस्तारै शिक्षा तथा तालिमले बौद्धिक अपाङ्गताको अवस्थामा सुधार भने हुन्छ । बौद्धिक अपाङ्गता धेरै प्रकार र प्रकृतिको हुन्छन् । वौद्धिक अपाङ्गतालाई सुरुकै अवस्थामा लक्षणहरु तथा कारक तत्वहरु पत्ता लगाइ, समस्या पहिचान गर्न सकेमा र सोही अनुरूप प्रतिक्रियात्मक सेवा र बच्चाको उमेर र अवस्था हेरेर उचित शिक्षा, सिकाइ सहायता तथा तालिम प्रदान गर्ने हो भने वौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकाहरुले पनि परिवार र समुदायमा सफल जीवन यापन गर्न सक्छन् । तसर्थ यस

सत्रमा वौद्धिक अपाङ्गता के हो, यसका लक्षणहरु के के हुन्छ, कसरी पहिचान गर्न र यस अपाङ्गतालाई कसरी वर्गिकरण गरिएको छ भन्नेबारे छलफल गरिनेछ ।

उद्देश्य: यस सत्रको अन्तमा सहभागीहरुले देहाय बमोजिमको सक्षमताहरु हासिल गर्नेछन् :

- वौद्धिक अपाङ्ताको परिचय बताउन;
- वौद्धिक अपाङ्गतालाई पहिचान गर्ने आधारहरुको सूची तयार गरी व्याख्या गर्न;
- वौद्धिक अपाङ्गताको लक्षण र अन्य विशेषताहरू सूची तयार गर्न;
- वौद्धिक अपाङ्गताको वर्गिकरणहरुको बारेमा व्याख्या गर्न ।

विषयवस्तु

- वौद्धिक अपाङ्ताको अवधारणा वा परिचय
- पहिचान गर्ने आधारहरु
- वौद्धिक अपाङ्गताको लक्षण र अन्य विशेषताहरु
- वौद्धिक अपाङ्गताको वर्गिकरण

सामग्री : प्रोजेक्टर, स्क्रीन, बोर्ड, मार्कर, मेटाकार्ड, न्युजप्रिन्ट पेपर, ब्राउन चार्टपेपर, पाठपत्र आदि ।

सहजीकरण क्रियाकलाप

क्रि. नं.	क्रियाकलाप विस्तृतीकरण	समय
१	**विषय परिचय** अन्तरक्रियाको माध्यमबाट विषयवस्तु, उद्देश्य र औचित्यबारे जानकारी गराउने	५ मिनेट
२	**वौद्धिक अपाङ्गताको अवधारणाः** तपाईहरुले वौद्धिक अपाङ्गता स्रोत कक्षामा अध्यापन गर्दै हुनु हुन्छ, तसर्थ वौद्धिक अपाङ्गता के हो र कस्तो अपाङ्गताहरु हो सोबारे ५ मिनेट ४ वा ५ जना आ-आफ्नो टेबल बसेर छलफल गर्नुहोस्, भनी छलफल गर्न लगाउनुहोस् । छलफल पश्चात, हरेक टेबलबाट एक जनालाई छलफलको साराँश सुनाउन लगाउनुहोस् । त्यसपछि सहजकर्ताले वौद्धिक अपाङ्गताको अवधारणाको बारेमा न्युजप्रिन्ट वा पावरपोइन्ट स्लाइडको माध्यम वा केही चित्रहरुको माध्यमबाट सहजीकरण गर्दै प्रष्ट पारिदिनुहोस ।	१५ मिनेट
३	**वौद्धिक अपाङ्गताका पहिचान गर्ने आधारहरु, लक्षणहरु र अन्य विशेषताहरु** सबै सहभागीहरुलाई ३ समूहमा बिभाजन गर्नुहोस् र निम्नानुसार पाठपत्र (ह्याण्ड-आउट) वितरण गर्नुहोस् । समूह १ - वौद्धिक अपाङ्गता पहिचान गर्ने आधारहरु (समय-१० मिनेट) समूह २ - वौद्धिक अपाङ्गताका लक्षणहरु (समय १० मिनेट) समूह ३ - वौद्धिक अपाङ्गतामा देखिने विशेषताहरु (समय- १० मिनेट) सबै समूहलाई १० मिनेटसम्म दिइएको पाठपत्र अध्ययन गर्न लगाउनुहोस् र मुख्य बूँदाहरु प्रस्तुतिकरण गर्न लगाउनुहोस् । हरेक समूहको प्रस्तुतिकरन पश्चात सहजकर्ता आवश्यक जानकारी वा थप गर्नुपर्ने सूचना दिंदै प्रष्ट पारिदिनुहोस ।	४५ मिनेट

	त्यसपछि केही शीर्षकहरु आधार, लक्षण र विशेषताहरुको बारेमा केही थप जानकारी दिनुपर्ने भएमा पावरपोइन्ट वा न्युजप्रिन्टमार्फत सहजीकरण गर्नुहोस् । बिचबिचमा प्रश्नोत्तर गर्दै मुख्य सिकाइ भए नभएको यकीन गर्न छलफल पनि गर्दै जानुहोस् ।	
४	**वौद्धिक अपाङ्गताको वर्गिकरण** वौद्धिक अपाङ्गतालाई कति किसिमले वर्गिकरण गरिएको छ होला? भन्दै प्रश्न गर्नुहोस् र ३-४ मिनेट छलफल गर्नुहोस् । छलफल पश्चात वौद्धिक अपाङ्गताका ४ वर्गिकरणहरुको बारेमा पावरपोइन्ट वा न्युजप्रिन्टमार्फत बूँदाहरु देखाउँदै व्याख्या गरिदिनुहोस् । थप प्रष्ट पार्नको लागि बीच-बीचमा प्रश्नहरु गर्नुहोस् । अन्तमा छोटो समग्र सिकाइको समिक्षा/प्रतिविम्बन गर्नुहोस् ।	१५ मिनेट
४	**प्रतिबिम्बन र मूल्याङ्कन** सत्रमा सिकेका मुख्य विषयवस्तुबारे प्रश्नावलीको माध्यमबाट सहभागीलाई प्रतिबिम्बन गर्न लगाउनुहोस् । सिकाइ मूल्याङ्कनको लागि निम्न प्रश्नहरु गर्नुहोस् । **नमुना प्रश्नहरू:** वौद्धिक अपाङ्गता कस्तो अपाङ्गता हो ? वौद्धिक अपाङ्गतालाई चिन्ने आधारहरू के-के छन् ? वौद्धिक अपाङ्गताका मुख्य मुख्य लक्षणहरु के-के हुन् ? वौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकाहरुमा के-के विशेषताहरु देखिन्छन् ?	१० मिनेट

दिनः २	सत्र नं. ४	समयः ९० मिनेट

सत्र शीर्षकः डाउन सिन्ड्रोमः परिचय, प्रकार, लक्षण, कारक तत्व र सावधानी र सिकाइ सहजीकरण

परिचय :

वौद्धिक अपाङ्गताभित्र पनि अन्य धेरै प्रकारका समस्याहरु देखिने हुनाले तिनलाई अन्य वौद्धिक अपाङ्गतताका नामहरू दिइएको छ र ती मध्ये डाउन सिन्ड्रोमलाई तल उल्लेख गरिएको छ । शारीरिक रुपले कठिनाइ भएका, सुनाइमा कठिनाइ भएका, शारीरिक अपाङ्गता भएका यस समूहका बालबालिकाको पहिचान नहुन पनि सक्छ । अपाङ्गता नभएका व्यक्तिको तुलनामा उल्लेख नगरिएका वा नतोकिएका तर डाक्टरहरुले पहिचान नगरेका वौद्धिक अपाङ्गता यस समूहमा पर्दछन् । वौद्धिक अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरुमा सामान्यतया सिकाइ सम्वन्धी सीमितता हुने र सामाजिक तथा व्यवहार कुशल सिपहरु विकास गर्न केही बढी समय लाग्ने हुन्छ । वौद्धिक अपाङ्गताका सम्भावित कारणहरुमा स्वस्थ्यसम्बन्धी समस्या अनुवंसिक समस्या वा वातावरणीय समस्यामा पर्दछन् । सिन्ड्रोमहरु धेरै प्रकारका छन् तर यस सत्रमा डाउन सिन्ड्रोमको बारेमा छलफल गरिनेछ ।

उद्देश्य: यस सत्रको अन्तमा सहभागीहरुले देहाय बमोजिमको सक्षमताहरु हासिल गर्नेछन् :

- डाउन सिन्ड्रोम के हो र यसलाई पहिचान गर्ने आधारहरु बताउन;
- डाउन सिन्ड्रोमका प्रकार र तिनको लक्षणहरु र कारक तत्वहरुको बारेमा बताउन;

- डाउन सिन्ड्रोमको सावधानीको बारेमा छलफल गर्न;

विषयवस्तुः

- डाउन सिन्ड्रोमको परिचय र पहिचानका आधारहरु
- डाउन सिन्ड्रिमका प्रकार, लक्षणहरु र कारक तत्वहरु
- डाउन सिन्ड्रोमको सावधानी

सामग्री : प्रोजेक्टर, स्क्रिन, बोर्ड मार्कर, मेटाकार्ड, मार्कर, न्युजप्रिन्ट पेपर, ब्राउन चार्टपेपर, पाठपत्र

सहजीकरण क्रियाकलाप

क्रि. नं.	क्रियाकलाप विस्तृतीकरण	समय
१	**विषय परिचय** • अन्तरक्रियाको माध्यमबाट विषयवस्तु, उद्देश्य र औचित्यबारे जानकारी गराउनुहोस् ।	५ मिनेट
२	**डाउन सिन्ड्रोम (Down Syndrome) : परिचय, पहिचान गर्ने आधार** • सहभागीहरुलाई डाउन सिन्ड्रोमको बारेमा सुन्नु भएको छ? भनी प्रश्ने गर्ने र आएका प्रतिक्रियाहरूलाई बोर्डमा टिप्दै जानुहोस् । • त्यसपछि सहजकर्ताले डाउन सिन्ड्रोमको परिचयको साथै पहिचान गर्ने आधारहरु एक-एक गरी पावरपोइन्ट वा न्युजप्रिन्टमा देखाउँदै व्याख्या गरिदिनुहोस् । • केही नबुझेको छ भने प्रश्नोत्तर र छलफल गर्नुहोस् र प्रष्ट पारिदिनुहोस् ।	४० मिनेट
३	**डाउन सिन्ड्रोममा सहजीकरण, सिकाइ सामग्री, संचारपाटीको प्रयोग र मूल्याङ्कनको प्रदर्शन** • सहजकर्ताले सिकाइ डाउन सिन्ड्रोम भएका बालबालिकाहरुलाई कसरी सहजीकरण गर्ने, के के सामग्रीहरु प्रयोग गर्ने, संचारपाटीको प्रयोग कसरी गर्ने र मूल्याङ्कन कसरी गर्ने भन्ने बारे डेमो (प्रदर्शन) गरेर देखाउनुहोस् । प्रदर्शन गर्दा पठन सिप, गणित, सुनाइ, बोलाइ वा लेखाइ मध्ये कुनै पनि एक शीर्षक छनौट गर्नुहोस् । • सहजकर्ताको प्रस्तुती पछि एकछिन छलफल चलाउनुहोस् र डाउन सिन्ड्रोम भएका बालबालिकाहरूलाई सहजीकरण गर्ने विषयमा केही थप प्रष्ट्याउनु पर्नेछ भने प्रष्ट पारिदिनुहोस् । • **अभ्यास र जोडीमा प्रस्तुतिकरणः** सहभागीहरुमध्ये १ जोडा छनौट गर्नुहोस् र कुनै एक विषय र शीर्षक छनौट गरी १५ मिनेटको डेमो वा प्रस्तुतीको लागि तयारी गर्न लगाउनुहोस् । अरु सहभागीहरुको अर्को दिन सत्रमा वा अर्को वौद्धिक अपाङ्गता वा सिन्ड्रोमको सत्रमा अवसर प्रदान गरिनेछ भन्ने कुरा जानकारी गराउनुहोस् । • जोडीमा सहभागीहरूको प्रस्तुती हेर्नुहोस् र सुझाव र पृष्ठपोषण दिनुहोस् । अन्य सहभागीहरूलाई प्रस्तुतिकरण अवलोकन गर्न लगाउनुहोस् र साथीलाई पृष्ठपोषण दिन भन्नुहोस् ।	४० मिनेट
४	**प्रतिबिम्बन र मूल्याङ्कन** • सत्रमा सिकेका मुख्य विषयवस्तुबारे अन्तरक्रियात्मक छलफल र प्रश्नावलीको माध्यमबाट सहभागीलाई प्रतिबिम्बन गर्न लगाउनुहोस् । सिकाइ मूल्याङ्कनको लागि निम्न प्रश्नहरु गर्नुहोस् ।	५ मिनेट

	नमुना प्रश्नहरू: • डाउन सिन्ड्रोम के के कारणले हुँदो रहेछ ? • डाउन सिन्ड्रोमका प्रकारहरु के के हुन् ? • डाउन सिन्ड्रोमका काक तत्वहरु के के छन् ? • डाउन सिन्ड्रोममा के के सावधानी अपनाउन पर्छ ?	

दिनः २	सत्र नं: ५	समयः ९० मिनेट

सत्र शीर्षकः अटिजम् — परिचय, लक्षण, कारक तत्वहरू, सिकाइ सहजीकरणका उपायहरू

परिचयः

वौद्धिक अपाङ्गताभित्र अटिजम् पनि पर्दछ । यसलाई नेपालमा १० ओटा अपाङ्गता मध्ये एक छुट्टै अपाङ्गताकोरुपमा पनि सूचीकृत गरिएको छ । यसका लक्षण, पत्ता लगाउने तरिका र यो अपाङ्गता हुने विशेष कारणहरु पनि छन् र यी कारण र लक्षणहरु पत्ता लगाउन विशेषज्ञताको आवश्यकता पर्दछ । यस सत्रको लक्ष्य भनेको पनि अटिजमको परिचय, लक्षणहरू, कारण, असर, पहिचानका आधारहरूको बारेमा समग्ररुपमा छलफल गर्नु, जानकारी प्रदान गर्नुको साथै यो समस्या भएका बालबालिकाहरूलाई कक्षाकोठामा कसरी सिकाइ सहजीकरण गर्ने, के कस्ता शैक्षणिक सामग्रीहरु प्रयोग गर्न सकिन्छ, कक्षाकोठा व्यवस्थापन कस्तो हुनुपर्छ र मूल्याङ्कन कसरी गर्ने भन्ने जस्ता पक्षहरुमा छलफल, प्रदर्शन, सहजीकरण र सहभागीहरुबाट अभ्यास र प्रदर्शन समेत गरिनेछ ।

उद्देश्यः यस सत्रको अन्तमा सहभागीहरुले देहाय बमोजिमको सक्षमताहरु हासिल गर्नेछन्-

- अटिजमको परिचय, कारण र लक्षणहरूको बारेमा व्याख्या गर्न;
- अटिजम् भएका बालबालिकाहरुलाई कसरी सिकाइ सहजीकरण प्रस्तुत (डेमो) गरेर देखाउन ।

विषयवस्तु

- अटिज्मको परिचय, कारण, लक्षणहरू र पत्ता लगाउने तरिका
- अटिजम् भएका बालबालिकाहरुको सिकाइ सहजीकरण (डेमो)

सामग्री : प्रोजेक्टर, स्क्रिन, बोर्ड मार्कर, मेटाकार्ड, मार्कर, न्युजप्रिन्ट पेपर, ब्राउन चार्टपेपर, पाठपत्र

सहजीकरण क्रियाकलाप

क्रि. नं.	क्रियाकलाप विस्तृतीकरण	समय
१	**विषय परिचय** • अन्तरक्रियाको माध्यमबाट विषयवस्तु, उद्देश्य र महत्वको बारेमा जानकारी गराउनुहोस् ।	५ मिनेट
२	**अटिज्मको परिचय, कारण र लक्षणहरू** • सहजकर्तालें अटिज्मको परिचय, कारण, लक्षणहरू र पत्ता लगाउने तरिकाहरूको बारेमा पावरपोइन्ट वा न्युजप्रिन्टमार्फत जानकारी प्रदर्शन गर्दै छलफल गर्नुहोस् र प्रष्ट पारिदिनुहोस् ।	४० मिनेट

	• सिकाइमा हुनसक्ने केही समस्याहरू छन् भने विशेष छलफल गर्नुहोस् जस्तै सिकाइमा समस्या, व्यवहार, संचार र अन्तरक्रियामा समस्य, बोलाइमा समस्या, अभिव्यक्तिमा समस्या आदि । • केही जिज्ञाशा वा प्रश्नहरु आएभने सहजकर्ताले छलफल र अन्तरक्रिया गर्दै प्रष्ट पारिदिनुहोस् ।	
३	**अटिजम भएका बालबालिकाहरूलाई सिकाउने वा सहजीकरण गर्ने तरिका** • सहजकर्ताले अटिजम् भएका बालबालिकाहरूलाई सिकाउन कसरी योजना बनाउने, के के कुरा समेट्ने, कसरी सहजीकरण गर्ने, के के सामग्रीहरु प्रयोग गर्ने आदि बारे बुँदागतरुपमा प्रदर्शन गर्दै छलफलको माध्यमबाट पारिदिनुहोस् ।	४० मिनेट
४	**प्रतिबिम्बन र मूल्याङ्कन** • सत्रमा सिकेका मुख्य विषयवस्तुबारे अन्तरक्रियात्मक छलफल र प्रश्नावलीको माध्यमबाट सहभागीलाई प्रतिबिम्बन गर्न लगाउनुहोस् । सिकाइ मूल्याङ्कनको लागि निम्न प्रश्नहरु गर्नुहोस् । **नमुना प्रश्नहरू:** • अटिजम कस्तो समस्या हो र यसका कारणहरु के के हुन्? • अटिजमका लक्षणहरू के के हुन्छन् ? • अटिजम पत्ता लगाउने तरिकाहरु के-के छन् ? • यो समस्या भएका बालबालिकाहरू कसरी सहजीकरण गर्न सकिन्छ ? • सहजीकरण गर्दा के कस्ता चुनौतीहरु आउँदा रहेछन् ? कसरी ती चुनौतीहरुलाई समाधान गर्न सकिन्छ ?	५ मिनेट

दिनः २	सत्र नं. ६	समयः ९० मिनेट

सत्र शीर्षकः मस्तिष्क पक्षाघात (Cerebral Palsy) परिचय, प्रकार, कारण, लक्षण र सिकाइ सहजीकरण

परिचय :

वौद्धिक अपाङ्गताभित्र मस्तिष्क पक्षाघात पनि पर्दछ । यसका लक्षण र कारक तत्वहरु फरक फरक हुन्छन् र यी कुराहरु पत्ता लगाउन विशेषज्ञताको आवश्यक्ता पर्दछ । मस्तिष्क पक्षाघात हुने कारणहरु विविध किसिमका हुने हुनाले विशेष समयमा पनि हुन सक्ने हुनाले ती समयमा निकै विचार पुर्‍याउनुपर्ने हुन्छ । यस सत्रको लक्ष्य भनेको मस्तिष्क पक्षाघातको परिचय, प्रकार, लक्षणहरू, कारण, असर, पहिचानका आधारहरूको बारेमा छलफल गर्नु, जानकारी प्रदान गर्नुको साथै यो समस्या भएका बालबालिकाहरूलाई कक्षाकोठामा कसरी सिकाइ सहजीकरण गर्ने, के कस्ता शैक्षणिक सामग्रीहरु प्रयोग गर्न सकिन्छ र मूल्याङ्कन कसरी गर्ने भन्ने जस्ता पक्षहरुमा छलफल, प्रदर्शन, सहजीकरण र सहभागीहरुबाट अभ्यास र प्रदर्शन समेत गरिनेछ ।

उद्देश्यः यस सत्रको अन्तमा सहभागीहरुले देहाय बमोजिमको सक्षमताहरु हासिल गर्नेछन्-

- मस्तिष्क पक्षाघातको परिचय, प्रकार कारण, असर र लक्षणहरूको बारेमा व्याख्या गर्न;
- मस्तिष्क पक्षाघात भएका बालबालिकाहरुलाई कसरी सिकाइ सहजीकरण गर्ने तरिकाहरू छलफल गर्न ।

विषयवस्तुः

- मस्तिष्क पक्षाघातको परिचय, कारण, लक्षणहरू र पत्ता लगाउने तरिका
- मस्तिष्क पक्षाघात भएका बालबालिकाहरुको सिकाइ सहजीकरण

सामग्रीः प्रोजेक्टर, स्क्रिन, बोर्ड मार्कर, मेटाकार्ड, मार्कर, न्युजप्रिन्ट पेपर, ब्राउन चार्टपेपर, पाठपत्र

सहजीकरण क्रियाकलाप

क्रि. नं.	क्रियाकलाप विस्तृतीकरण	समय
१	**विषय परिचय** • अन्तरक्रियाको माध्यमबाट विषयवस्तु, उद्देश्य र महत्वको बारेमा जानकारी गराउनुहोस् ।	५ मिनेट
२	**मस्तिष्क पक्षाघातको परिचय, प्रकार, कारण, लक्षण, असर, सावधानी र सहयोग** • मस्तिष्क पक्षाघात भएको बालबालिकाहरु देख्नु भएको छ ? के कस्ता लक्षणहरु हुन्छन्, भन्दै छोटो छलफल गर्नुहोस् । • सहजकर्ताले मस्तिष्क पक्षाघातको परिचय, कारण, लक्षणहरू, असर, सावधानी र सहयोगकोबारेमा न्युजप्रिन्टमार्फत (वा पावरपोइन्टमार्फत) बूँदाहरू प्रदर्शन गर्दै छलफल गर्नुहोस् र प्रष्ट पारिदिनुहोस् ।	४० मिनेट
३	**मस्तिष्क पक्षाघात भएका बालबालिकाहरूमा हुने सिकाइ समस्या र सहजीकरणका उपाय** • सहजकर्ताले मस्तिष्क पक्षाघात भएका बालबालिकाहरूमा हुन सक्ने सिकाइ समस्याहरु बूँदागतरुपमा प्रस्तुत गर्दै प्रष्ट पारिदिनुहोस् । • मस्तिष्क पक्षाघात भएका बालबालिकाहरुलाई सहजीकरण गर्ने तरिकाहरु, प्रयोग गर्न सकिने सामग्रीहरू र मूल्याङ्कन गर्ने उपायहरूको बारेमा बूँदागत रुपमा छलफल गर्दै प्रष्ट पारिदिनुहोस् ।	४० मिनेट
४	**प्रतिबिम्बन र मूल्याङ्कन** • सत्रमा सिकेका मुख्य विषयवस्तुबारे अन्तरक्रियात्मक छलफल र प्रश्नावलीको माध्यमबाट सहभागीलाई प्रतिबिम्बन गर्न लगाउनुहोस् । सिकाइ मूल्याङ्कनको लागि निम्न प्रश्नहरु गर्नुहोस् । **नमुना प्रश्नहरूः** • मस्तिष्क पक्षाघातका कारणहरु के के हुन्? • मस्तिष्क पक्षाघातका लक्षणहरू के के हुन्छन् ? • मस्तिष्क पक्षाघातका असरहरू के के हुन्छन् ? • मस्तिष्क पक्षाघात पत्ता लगाउने तरिकाहरु के-के छन् ? • यो समस्या भएका बालबालिकाहरूको मुख्य मुख्य सिकाइ समस्या के के हुन्छन् ? • सहजीकरण गर्ने तरिकाहरु के के हुन्छन् ?	५ मिनेट

दिनः ३	सत्र नं. ७	समयः ९० मिनेट

सत्र शीर्षकः सिकाइमा हुने कठिनाइ (Learning Difficulties)

परिचय :

शारीरिक, मानसिक वा बौद्धिक अपाङ्गताका कारणले बालबालिकाहरुको सिकाइमा कठिनाइ हुने गर्दछ । सिकाइमा हुने धेरै कठिनाइहरु बालबालिकाको न्युरो बायोलोजिकल असर अथवा गर्भावस्थामा भएका अन्य असर वा जन्मेपछिको चोटपटकले गर्दा मस्तिष्कमा असर पर्न गएमा हुन जान्छ । बौद्धिक विकासमा पनि असर पर्नाले बालबालिकाहरुको सिकाइमा प्रभाव पर्छ । तसर्थ यस्ता सिकाइमा हुने कठिनाइहरुको लक्षणहरु पत्ता लगाइ सिकाइमा सहयोग गर्न सकियो भने मात्र बालबालिकाहरुले अपेक्षित सिकाइ उपलब्धी हासिल गर्न सक्छन् । यसका लागि विशेष सहजीकरणका उपायहरु पनि अपनाउनु पर्ने हुन्छ । सिकाइमा हुने कठिनाइहरूमा धेरै अध्ययन अनुसंधानहरु जारी छन् र पत्ता पनि लाग्दै गएका छन् तर, यस सत्रमा हामी बालबालिकाहरुमा प्राय देखिने ७ ओटा सिकाइमा हुने समस्या र ती समस्यामा सिकाइ सहायता वा सहजीकरण कसरी गर्न सकिन्छ भन्ने विषयवस्तुहरूको सेरोफेरोमा रही छलफल तथा अन्तर्क्रिया गरिनेछ ।

उद्देश्य :यस सत्रको अन्तमा सहभागीहरु निम्न कुराहरु गर्न सक्षम हुनेछनः

- सिकाइमा हुने ७ ओटा कठिनाइहरु एवम् तिनको लक्षणहरुको बारेमा प्रस्तत गर्न,
- सिकाइमा हुने ७ ओटै कठिनाइहरुलाई सम्बोधन गर्दै बालबालिकाहरुलाई सिकाइमा सहजीकरण गर्ने उपायहरुको नमूना अभ्यास गर्न,
- सिकाइमा कठिनाइ हुने बालबालिकाहरुको लागि साझा रणनीतिहरु प्रस्तुत गर्न,

विषयवस्तु :

- सिकाइमा हुने ७ ओटा कठिनाइहरु
- सिकाइमा हुने कठिनाइहरुको लक्षण एवम् सहजीकरणका उपायहरु
- सिकाइमा उपयुक्त हुने साझा रणनीतिहरु

सामग्री : प्रोजेक्टर, स्क्रिन, बोर्ड मार्कर, मेटाकार्ड, मार्कर, न्युजप्रिन्ट पेपर, ब्राउन चार्टपेपर, पाठपत्र

सहजीकरण क्रियाकलाप :

क्रि. नं.	क्रियाकलाप विस्तृतीकरण	समय
१	**विषय परिचय :** • अन्तरक्रियाको माध्यमबाट विषयवस्तु, उद्देश्य र औचित्यबारे जानकारी गराउनुहोस् ।	१० मिनेट
२	**सिकाइमा हुने ७ ओटा कठिनाइहरु, लक्षण र सहजीकरणका सिप** • सहजकर्ताले सिकाइमा हुने बारेमा सामान्य परिचय दिंदै छोटो छलफल गर्नुहोस । • सहभागीहरूलाई ७ समूहमा विभाजन गर्ने; समूह छलफलको लागि २० मिनेटको समय तोकिदिनुहोस् । निम्न समूह अनुसार विषयवस्तुको पाठपत्र (handout) वितरण गर्नुहोस् । समूह १ – डिस्लेक्सिया (लक्षण र सहजीकरणका उपाय)	७० मिनेट

	समूह २ – डिस्ग्राफिया (लक्षण र सहजीकरणका उपाय) समूह ३ – डिस्क्यालकुलिय (लक्षण र सहजीकरणका उपाय) समूह ४ - ADHD (ध्यान एकत्रित नहुने र निकै सक्रिय वा चकचके हुने) (लक्षण र सहजीकरणका उपाय) समूह ५ – सुनाइ प्रक्रियामा विचलन (लक्षण र सहजीकरणका उपाय) समूह ६ – दृष्टि प्रक्रियामा विचल (लक्षण र सहजीकरणका उपाय) समूह ७ – डिस्प्र्याक्सिया- शरीरको चाल र स्वर बोलाइमा असन्तुलन (लक्षण र सहजीकरणका उपाय) • २० मिनेट पछि सबै समूहलाई प्रस्तुतिकरण गर्न लगाउनुहोस् र प्रस्तुतिकरणको लागि ५-६ मिनेटको समय दिनुहोस् । प्राविधिक विषय भएको हुनाले प्रस्तुतिकरणको दौरान सहजकर्ताले बिच बिचमा प्रष्ट पार्दै जानुहोस् । • अन्तमा केही साझा रणनीतिहरुको बारेमा पावरपोइन्ट वा न्युजप्रिन्टमा बूँदाहरु प्रदर्शन गर्दै प्रष्टसँग व्याख्या गरिदिनुहोस् ।	
	अभ्यास, तयारी र प्रदर्शन (ADHD को) • ध्यान केन्द्रित नहुने र चकचके (ADHD) विषयमा सहजकर्ताले छोटो डेमो देखाउनुहोस् र सहभागीमध्ये कुनै एक जोडीलाई कुनै एक शिर्षक दिनुहोस् र सो शीर्षकमा डेमोको तयारी र प्रद्रशन गर्न लगाउनुहोस् । • अन्य सहभागीहरुलाई प्रस्तुतिकरणको अवलोकन र पृष्ठपोषण दिन भन्नुहोस । सहजकर्ता आफूले पनि पृष्ठपोषण दिनुहोस् ।	९० मिनेट
३	**प्रतिविम्बन र मूल्याङ्कन :** सेसनको समग्र सिकाइको बारेमा छोटो समीक्षात्मक छलफल गर्ने। ठिक बेठिक खेलको माध्यबाट सिकाइको मूल्याङ्कन गर्ने: प्रश्नहरु: १. पढ्न लेख्न गाह्रो हुने, अक्षर उच्चारण गर्न र चिन्न गाह्रो हुने सिकाइ समस्या 'डिस्ग्राफिया" हो । २. बेठिक (डिस्लेक्सीया) ३. सामान्य वस्तुहरुको संख्या गणना गर्न, अंक र पैसा नचिन्ने र सामान्य हरहिसाब गर्न गाह्रो समस्या "डिस्ग्राफिया" हो । ४. बेठीक (सही उत्तर: डिस्क्यालकुलिया) ५. सिधा लेख्न, लाइन मिलाउन र लेख्दा अक्षर र शब्दको आकार ठूलो-सानो हुने समस्या डिस्ग्राफिया हो । ६. ठीक ७. सजिलो पेन्सिल वा कलम दिएर लाईन भएका कपि वा ग्राफ पेपरमा लेख्न सिकाउँदा डिस्लेक्सिया भएका बालबालिकालाई सजिलो हुन्छ । ८. बेठीक (सही उत्तर: डिस्ग्राफिया)	१० मिनेट

	९. शब्द, चित्रको आंशिक भाग हेरेर केहो भनेर छुट्याउन गाह्रो हुने समस्या डिस्प्र्याक्सिया हो । बेठीक (सही उत्तरः दृष्टि प्रक्रियामा विचलन) १०. एकै ठाउँमा बसिरहन नसक्ने, तुरुन्तै क्रियाकलाप परिवर्तन गर्ने, ध्यान नदिने जस्तो समस्या सुनाइ प्रक्रियामा बिचलन हो । बेठीक (सहीः Attenton Deficit Hyperactvity Disorder) ११. उस्तै शब्द, भाषा सुनेर, बुझ्ने र संझने प्रक्रियामा कठिनाइ हुनु डिस्लेक्सिया हो । बेठीक (सही उत्तर : सुनाइ प्रक्रियामा विचलन) १२. पढ्दा टाउको फर्काउने, एउटा आँखा बन्द गर्ने र किताब कापी अप्ठ्यारोसँग समाउने सुनाइ प्रक्रियामा विचलन हो । बेठीक (सही उत्तर : दृष्टि प्रक्रियामा विचलन) १३. आफु र आफ्नो सामान सम्हाल्न कठिनाइ हुने, बोलाइमा सन्तुलन नहुने "डिस्प्र्याक्सीया" हो । ठीक १४. होहल्ला, आवाज र तेज प्रकाशलाई नियन्त्रण जस्तो उपाय केवल सुनाइ प्रक्रियामा विचलन भएकालाई उपयुक्त हुन्छ । बेठीकः सिकाइमा समस्या भएका सबैलाई उपयुक्त हुन्छ। १५. सिकाइमा समस्या भएका बालबालिकाहरुलाई सामान्यरुपले हप्काउने र सानोतिनो सजाय दिन सकिन्छ । बेठीकः • मूल्याङ्कन सकिएपछि सबैलाई धन्यवाद दिंदै सत्र समापन गर्ने ।	

दिनः ३	सत्र नं. ८	समयः ९० मिनेट

सत्र शीर्षकः पाठ्यक्रममा विविधता (Curriculum Differentiation)

परिचय :

"उमेरको वृद्धिसंगै बौद्धिक सचेतनाको विकास हुन नसकी बौद्धिक विकास नभएका कारणले उमेर वा वातावरणमा सापेक्ष क्रियाकलाप गर्न समस्या हुने अवस्थाका व्यक्तिहरू (जस्तो डाउन्स सिन्ड्रोम समेत) वौद्धिक अपाङ्गता भएको मानिन्छन् ।"

शिक्षा बालबालिकाको अधिकार हो । उनीहरूलाई शिक्षा उपलब्ध गराउनु सरकारको दायित्व पनि हो । बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकाको शिक्षाका लागि नेपालमा विशेष विद्यालय तथा स्रोतकक्षा खुलेका छन् । यी विद्यालय तथा स्रोतकक्षाका लागि यो पाठ्यक्रम विकास गरिएको छ । विशेष विद्यालय तथा स्रोत कक्षामा विभिन्न अवस्था (हल्का, मध्यम, अति अशक्तता भएका विद्यार्थी भर्ना हुन्छन् । केही वर्षको अध्ययनपछि हल्का र मध्यम अवस्थाका केही विद्यार्थी साधारण कक्षा वा विद्यालयमा समाहित हुन सक्छन् । मध्यम अवस्थाका धेरैजसो र अति अशक्त अवस्थाका सबै विद्यार्थी विशेष विद्यालय तथा स्रोत कक्षामै रहन्छन् । यी विद्यार्थीको भावी जीवनका लागि के

सिकाउने र कति समयसम्म उनीहरू विद्यालयमा रहने भन्ने पक्षहरू पनि स्पष्ट हुनु आवश्यक छ । यस पक्षलाई सम्बोधन गर्ने मनसायका साथ बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकाको शिक्षाको सामान्य मार्ग चित्र स्वरूप पाठ्यक्रम तयार गरिएको हो ।

यस सत्रमा अटिजम भएका र सी.पी. भएका बाल बालिकाहरुका लागि समेत उपयोगी हुने गरी तयार गरिएको पाठ्यक्रमको बारेमा छलफल गरिनेछ भने यसलाइ परिवेश अनुसार सामन्यरुपले विविधिकरण गर्दै समायोजन पनि गर्न सकिने कुरामा पनि छलफल गरिनेछ ।

उद्देश्य :यस सत्रको अन्तमा सहभागीहरु निम्न कुराहरु गर्न सक्षम हुनेछनः

- वौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकहरूको लागि तयार भएको पाठ्यक्रमको परिचय, एकीकृत पाठ्यक्रमको ढाचा र संरचनाको (तह अनुसारको) बारेमा बताउन;
- तह अनुसारका क्षेत्रगत तथा सह-क्षेत्रगत उद्देश्यहरु, तोकिएका क्रियाकलापहरु तथा मूल्याङ्गता गर्ने तरिकासमेतको बारेमा व्याख्या गर्दै बताउन;,

विषयवस्तु :

- वौद्धिक अपाङ्गता पाठ्यक्रमको संरचनाको (तह अनुसार)
- क्षेत्रगत तथा सह-क्षेत्रगत उद्देश्यहरु
- उद्देश्य अनुसार तोकिएका क्रियाकलाप तथा मूल्याङ्गनका तरिका

सामग्री : प्रोजेक्टर, स्किन, बोर्ड मार्कर, मेटाकार्ड, मार्कर, न्युजप्रिन्ट पेपर, ब्राउन चार्टपेपर, पाठपत्र

सहजीकरण क्रियाकलाप :

क्रि. नं.	क्रियाकलाप विस्तृतीकरण	समय
१	**विषय परिचय :** • अन्तरक्रियाको माध्यमबाट विषयवस्तु, उद्देश्य र औचित्यबारे जानकारी गराउनुहोस् ।	५ मिनेट
२	**वौद्धिक अपाङ्गता पाठ्यक्रमको परिचय र तहगत संरचना** • सहजकर्ताले (प्रशिक्षक) प्रश्नोत्तर गर्दै पाठ्यक्रमको परिचय, विषयगत ढाचा, एकीकृत पाठ्यक्रम र वौद्धिक पाठ्यक्रमलाई जोडेर यी पाठ्यक्रमको तयार गर्नुको औचित्यको बारेमा छलफल गर्ने । सहभागीबाट आएका बूँदाहरुलाई बोर्डमा टिप्दै जाने । • त्यसपछि वौद्धिक पाठ्यक्रमको परिचय, विषयगत ढाचा, औचित्य, तह र उमेर अनुरुप तहगत संरचनाको बारेमा प्रदर्शन गर्दै व्याख्या गरिदिने । • केही जिज्ञाशा छन् भने थप प्रष्ट पारिदिने ।	३० मिनेट
३	**पाठ्यक्रमको उद्देश्य, क्षेत र सह-क्षेत्रगत क्रियाकलाप र मूल्याङ्कन गर्ने तरिका** • सहजकर्ताले वौद्धिक पाठ्यक्रमले राखेका उद्देश्यहरूको बारेमा सहभागीहरुलाई सोध्ने र विषयवस्तुमा प्रवेश गर्नु अघि छोटो तयारी छलफल गर्नुहोस् । • त्यसपछि सहभागीहरुलाई ३ समूहमा बाड्ने र तल दिएको तह, उद्देश्य, क्रियाकलाप र मूल्याङ्कन अध्ययन गर्न पाठपत्र वितरण गर्नुहोस् । समूह १ – तह १ को उद्देश्य, क्षेत्र र सहक्षेत्रको उद्देश्य, क्रियकलाप र मूल्याङ्कन समूह २ – तह २ को उद्देश्य, क्षेत्र र सहक्षेत्रको उद्देश्य, क्रियाकलाप र मूल्याङ्कन	५० मिनेट

	समूह ३ – तह ३ को उद्देश्य, क्षेत्र र सहक्षेत्रको उद्देश्य, क्रियाकलाप र मूल्याङ्कन • सबै समूहलाई अलग अलग पाठपत्र लिएर छलफल गर्नको लागि १५ मिनेटको समय दिनुहोस् । सहजकर्ताले सबै समूहमा गएर छलफलमा अनुगमन र सहयोग गर्नुहोस् । • समूह कार्य समाप्त भएपछि पालैपालो प्रस्तुतिकरण गर्न लगाउनुहोस् र सबै समूहलाई धन्यबाद दिनुहोस् । • केही स्पष्ट नभएमा सहजकर्ताले दोहोर्‍याएर प्रष्ट पारिदिनुहोस् ।	
४	**प्रतिविम्बन र मूल्याङ्कन :** सेसनको समग्र सिकाइको बारेमा छोटो समीक्षात्मक छलफल र समिक्षा/प्रतिविम्बन गर्नुहोस् । त्यसपछि सिकाइ मूल्याङ्कन गर्न तल दिएका प्रश्नहरु सोध्नुहोस् । १. वौद्धिक अपाङ्गता पाठ्यक्रम कस्तो बालबालिकाहरुको लागि तयार गरिएको पाठ्यक्रम हो ? २. पाठ्यक्रमलाई कतिवटा तहमा विभाजन गरिएको छ र कुन कुन उमेर तोकिएको छ ? ३. पहिलो तहमा कतिवटा क्षेत्र र सहक्षेतहरु छन् ? दोस्रो तहमा कतिवटा क्षेत्र र सह-क्षेत्रहरु छन् ? तेस्रो तहमा कतिवटा क्षेत्र र सह-क्षेत्रहरू छन् ? ४. क्रियाकलाप संचालनको लागि मुख्य कुन-कुन क्रियाकलाप वा विधिहरू उल्लेख गरिएका छन् ? ५. मूल्याङ्कनका मुख्य कुन कुन तरिकाहरू उल्लेख गरिएका छन् ?	५ मिनेट

दिनः ३ र ४	सत्र नं: ९-११	समयः २७० मिनेट

सत्र शीर्षकः भाषिक तत्वहरू, पढाइ, पठन सिपका तत्वहरू

परिचय :

विश्वमा भएका अनुसन्धानहरूले भाषालाई सिकाइको प्रमुख र आधारभूत पक्ष मान्दै आएका छन् । भाषा विचार विनिमयका साथै सिकाइको माध्यम र चिन्तनको आधार पनि हो । भाषाका सिपहरूमार्फत सिकाइलाई प्रभावकारी बनाउन भाषाको मुख्य भूमिका रहन्छ । आधारभूत तह कक्षा १-३ को एकीकृत पाठ्यक्रम अनुरूप भाषिक सिकाइलाई थप प्रभावकारी बनाउन र माथिल्लो तहसँगको स्तरण र सन्तुलन कायम गर्न तथा भाषिक सिपको सुधार गर्न जोड दिएको छ । एकीकृत पाठ्यक्रमले भाषिक ज्ञान र सिप, सिकाइ प्रक्रिया, भाषिक सामर्थ्य र प्रयोग, भाषिक तहगत सन्तुलन, विद्यालयभित्रको सिकाइ र विद्यार्थीको वास्तविक जीवन, अन्तरसम्बन्धित भाषिक सिकाइ क्षेत्रहरूलगायतको एकीकरणमा जोड दिइएको छ । यसमा सिकाइ क्षेत्रलाई विषय क्षेत्रगत एकाइमा विभाजन गरी भाषिक सिप, व्यवहार-कुशल सिप, विद्यार्थीको वैयक्तिक सिकाइ क्षमतालाई सम्बोधन गर्ने उपागम र भाषिक प्रकार्यलाई एकीकृत रूपमा प्रस्तुत गरिएको छ । नेपाली विषयको कक्षा १-३ को पाठ्यक्रम तथा पाठ्यसामग्री विकास गर्दा भाषिक तत्वगत क्षेत्ररू ध्वनि सचेतीकरण, श्रश्यदृष्य बोध, लेख्यवर्ण सचेतीकरण, शब्दभण्डार, पठन-प्रवाह, पठन बोध, लेखाइ र कार्यमूलक व्याकरणबारे प्रष्ट रूपमा उल्लेख गर्दै क्रियाकलाप सोही अनुरूप गर्नेबारे प्रष्टरूपमा उल्लेख गरिएको छ । तसर्थ यस सत्रमा पढाइ तथा भाषिक तत्वगत क्षेत्र तथा उक्त क्षेत्र केन्द्रित नमूना क्रियाकलापका बारेमा छलफल केन्द्रित रहने छ ।

उद्देश्यः यस सत्रको अन्तमा सहभागीहरुले देहाय बमोजिमको सक्षमताहरु हासिल गर्नेछन्

पढाइ तथा पढाइका तत्वहरूबारे बताउन

- भाषिक तत्वगत क्षेत्र र सक्षमताहरूबारे बताउन;
- भाषिक तत्वगत क्षेत्र केन्द्रित क्रियाकलापहरू पहिचान गर्न ।

विषयवस्तु :

- पढाइ तथा पढाइका तत्वहरू;
- भाषिक तत्वगत क्षेत्रहरू;
- भाषिक तत्वगत क्षेत्र केन्द्रित क्रियाकलापहरू

सहजीकरण क्रियाकलाप :

क्रि. नं.	क्रियाकलाप विस्तृतीकरण	समय
१	विषय परिचय : अन्तरक्रियाको माध्यमबाट विषयवस्तु, उद्देश्य र औचित्यबारे जानकारी गराउनुहोस् ।	५ मिनेट
२	**पढाइः** सहभागीहरूलाई पढाइ के हो ? भन्ने बारे प्रश्न सोध्ने । उक्त प्रश्नबारे व्यक्तिगत रूपमा आफूले बुझेको कुरा मेटाकार्डमा लेख्न लगाउनुहोस् । उक्त मेटाकार्डमा लेखेको कुरा दुई जनाको जोडीमा भएर छलफल गर्न लगाउने र छलफल गरेको कुरा सबैलाई सुनाउन लगाउनुहोस् । सहभागीहरूको छलफलसँगै सहजकर्ताले तयार गरेको प्रस्तुती अनुरूप पढाइको बारेमा प्रष्ट हुन सहजीकरण गर्नुहोस् ।	१० मिनेट
३	**भाषिक तत्वगत क्षेत्रः** • सहजकर्ताले भाषिक तत्वगत क्षेत्रहरूको परिचयबारे तयार गरेको प्रस्तुती अनुरूप प्रष्ट हुन सहजीकरण गर्नुहोस् । • भाषिक तत्वगत क्षेत्रको परिचयको छलफल पश्चात सहभागीहरूलाई ८ समूहमा विभाजन गर्ने र उल्लेखित बुँदा अनुरूपको **पठन सन्दर्भ सामग्रीको हातेपत्र** अध्ययन तथा छलफलका लागि वितरण गर्नुहोस् । • समूहमा छलफल पश्चात हरेक समूहलाई दिइएको क्षेत्रबारे छलफल गर्दै बुझाइ प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् । ध्वनि सचेतीकरण - समूह १ श्रव्यदृष्य बोध - समूह २ लेख्य वर्ण सचेतीकरण - समूह ३ शब्द भण्डार - समूह ४ पठन प्रवाह - समूह ५ पठन बोध - समूह ६ लेखाइ - समूह ७ कार्यमूलक व्याकरण - समूह ८	६० मिनेट

	• समूहहरूको प्रस्तुतीसँग आवश्यकता अनुरूप सहजकर्ताले भाषिक तत्वगत क्षेत्रमा प्रष्ट हुनका लागि सहजकर्ताले सबै क्षेत्रहरु (ध्वनि सचेतीकरण देखि कार्यमूलक व्याकरण सम्म) बूँदागत रुपमा सपष्ट पारिदिनुहोस् ।	
	शुक्ष्म शिक्षणको तयारी र प्रस्तुतिकरण (डेमो)	
४	**भाषिक तत्वहरूमा सहभागीको शुक्ष्म शिक्षण** सबै समूहलाई दिएका भाषिक तत्वहरुको शैक्षणिक प्रदर्शन गर्नको लागि शुक्ष्म शिक्षणको १५ मिनेटको योजना बनाउन लगाउनुहोस् । योजना निर्माण गर्न ३० मिनेटको समय दिनुहोस् । प्रस्तुतिकरणको लागि १५ मिनेट र ५ मिनेट पृष्ठपोषणको लागि छुट्याउनुहोस् । समूह १ — ध्वनि सचेतिकरण (१५ मिनेट + ५ मिनेट) समूह २ — श्रब्यदृष्य बोध (१५ मिनेट + ५ मिनेट) **समूह ३** - लेख्य वर्ण सचेतीकरण (१५ मिनेट + ५ मिनेट) समूह ४ - शब्द भण्डार (१५ मिनेट + ५ मिनेट) समूह ५ - पठन प्रवाह (१५ मिनेट + ५ मिनेट) समूह ६ - पठन बोध (१५ मिनेट + ५ मिनेट) समूह ७ - लेखाइ (१५ मिनेट + ५ मिनेट) समूह ८ - कार्यमूलक व्याकरण (१५ मिनेट + ५ मिनेट) • तयारी पश्चात शुक्ष्म शिक्षण प्रस्तुतिकरण गर्न पालैपालै क्रमानुसार अनुरोध गर्नुहोस् र अवलोकन गरी सहभागीलाई पृष्ठपोषण दिन भन्नुहोस् र आफूले पनि पृष्ठपोषण दिनुहोस् ।	१७० मिनेट
५	**प्रतिविम्बन र मूल्याङ्कन :** प्रश्नोत्तर र अन्तरक्रिया गर्दै सिंगो सत्र तथा शुक्ष्म शिक्षणको समिक्षा/प्रतिविम्बन गर्नुहोस् ।	५ मिनेट

दिनः ४, ५, ६	सत्र नंः १२-१७	समयः ५४० मिनेट

सत्र शीर्षकः बौद्धिक अपाङ्गता दैनिक आधारभूत सिपहरूमा शुक्ष्म शिक्षण

परिचयः

बौद्धिक अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरू सामान्यतयाः हल्का, मध्यम, अति अशक्त र पूर्ण अशक्त गरी चार अवस्थाका हुन्छन् र उनीहरुलाई पाठ्यक्रम अनुरुप शिक्षा उपलब्ध गराउनु सरकार लगायता सबैको दायित्व हो ।त्यसको अलावा बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकाहरूलाई अरुसरह दैनिक जीवनमा आफैले गर्नुपर्ने कामहरु गर्न पनि सक्षम बनाउनुपर्ने हुन्छ जस्तै आफ्नो हातमुख आफै धुने, आफै नुहाउने, ब्रस गर्ने, शैचालय प्रयोग गर्ने, कपडा, जुत्ता-मोजा लगाउने, आफैले खाना खाने, घरका सानातिना क्रियाकलापहरु गर्ने आदि जस्ता पक्षहरुमा ज्ञान र सिपहरु दिनु पनि उत्तिकै आवश्यक छ । बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकाहरूको लागि तयार गरिएको पाठ्यक्रम एवम् क्रियाकलापहरूको सूचीले पनि यी पक्षहरूलाई सूचीकृत गरेको छ ।

बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकाहरूलाई के कस्ता स्वावलम्बनक सिप सिकाउनु पर्छ भन्ने कुरा महत्वपूर्ण हुन्छ भने शिक्षकको लाग ती सिपहरु कसरी शिक्षण गर्ने भन्ने कुरा पनि उत्तिकै महत्वपूर्ण हुन्छ । तसर्थ यिनै सिपहरु

अभिवृद्धि गर्नको लागि शुक्ष्म शिक्षणको प्रावधान राखिएको छ र सबै सहभागीले दिएको विषयमा र समयभित्र शुक्ष्म शिक्षणको तयारी र प्रदर्शन गर्नुहुनेछ । सहजकर्ता लगायत अन्य सहभागीले सहभागीहरूको शुक्ष्म शिक्षण प्रदर्शन अवलोकन गरी पृष्ठपोषण आदानप्रदान गर्नुहुनेछ । शुक्ष्म शिक्षणमा बालबालिकाको दैनिक अत्यावश्यक सिप तथा स्वावलम्बनका सिपमा-केन्द्रित रही जोडी-जोडीमा तयारी गरी शुक्ष्म शिक्षण प्रदर्शन गर्नुहुनेछ ।

उद्देश्य: यस सत्रको अन्तमा सहभागीहरुले देहाय बमोजिमको सक्षमताहरु हासिल गर्नेछन् (

- बालबालिकाहरूलाई दैनिक अत्यावश्यक पक्षहरू स्वावलम्बन, शारीरिक विकास, सामाजिक विकास, बौद्धिक विकास, भाषिक सिप, खेल तथा मनोरञ्जन, सञ्चार र प्रविधि केन्द्रित क्रियाकलाप छनौट गरी नमूना शिक्षण प्रदर्शन गर्न ।
- नमूना शिक्षण अवलोकन गरी पृष्ठपोषण प्रदान गर्न ।

विषयवस्तुः

- स्वावलम्बनसँगसम्बन्धित क्षेत्र तथा उप-क्षेत्रमा रहेर शुक्ष्म शिक्षणको तयारी)स्वावलम्बन, शारीरिक विकास, सामाजिक विकास, बौद्धिक विकास, भाषिक सिप, खेल तथा मनोरञ्जन, सञ्चार र प्रविधि)
- शुक्ष्म शिक्षण प्रस्तुतिकरण र पृष्ठपोषण

सामग्री : प्रोजेक्टर, स्क्रिन, बोर्ड मार्कर, मेटाकार्ड, मार्कर, न्युजप्रिन्ट पेपर, ब्राउन चार्टपेपर, पाठपत्र, सिकाइ सन्दर्भ सामग्रीहरू जस्तो फोटो, भिडियो, ठोस वस्तुहरू आदि

सहजीकरण क्रियाकलाप

क्रि. नं.	क्रियाकलाप विस्तृतीकरण	समय
१	**विषय परिचय** • सहजकर्ताले सबै सहभागीहरूलाई स्वावलम्बन सिपहरु कसरी सिकाउन सकिन्छ भन्ने कुराको बारेमा अन्तरक्रिया गर्दै सामान्य जानकारी गराउनुहोस् र शुक्ष्म शिक्षणको गर्नुको उद्देश्य , समूह विभाजन, र विषय वस्तुको छनौटको बारेमा जानकारी गराउनुहोस् ।	१० मिनेट
२	**स्वावलम्बन सिप** • सहभागीहरूलाई स्वावलम्बन सिप भनेको को हो र यसको महत्वबारे जोडीजोडीमा छलफल गर्न लगाउने, मेटा कार्डमा टिप्न लगाउने र दुबैजनाको बुझाइ सुनाउन लगाउनुहोस् । सहभागीहरूको भनाइसँगै सहजकर्ताले स्वावलम्बन सिपको बारेमा थप प्रष्ट पार्न आवश्यक भए समान बुझाइका लागि सहजीकरण गर्नुहोस् र आज हामी स्वावलम्बन सिपअन्तर्गतका विविध क्षेत्र तथा उप-क्षेत्रहरु छनौट गरी जोडी-जोडीमा शुक्ष्म शिक्षण गर्नेछौ, भनी जानकारी गराउनुहोस् । पहिले सहजकर्ता आफूले एउटा नमूना डेमो प्रस्तुत गर्नुहोस् ।	४५ मिनेट

३	**सहजकर्ताबाट नमूना प्रदर्शन (डेमो)** • सहजकर्ताले २० मिनेटको एउटा डेमो तयारी गरी नमूना प्रदर्शन गरेर देखाउनुहोस् । • प्रस्तुतिकरण पश्चात छलफल गर्नुहोस् र के के कुरा अवलोकन गर्नुभयो भनी सोध्नुहोस् र शुक्ष्म शिक्षणको लागि सहभागीहरुलाई तयार हुन अनुरोध गर्नु गर्दै हौसला प्रदान गर्नुहोस् । **जोडी समूह विभाजन** • सहभागीहरुको संख्या र स्वावलम्बनका उप-क्षेत्रअनुसार जोडी समूह विभाजन गर्नुहोस् । • तयारी समयः ३० मिनेट दिनुहोस्	९० मिनेट
४	**प्रतिविम्बन र मूल्याङ्कन** • सहजकर्ताले पहिलो जोडीको शुक्ष्म शिक्षण तयारीको अवस्था, २० मिनेटको योजना हेर्नुहोस् र सुझाव दिनुहोस् । • प्रस्तुतिकरणको लागि आवश्यक सहयोग गर्नुहोस् ।	५ मिनेट
५.	**शुक्ष्म शिक्षण प्रस्तुतिकरण** स्वावलम्बन **जोडी समूह १:** **शीर्षकः सरसफाइ** **समयः २० मिनेट** • सरसफाइअन्तर्गतका मुख्य-मुख्य क्रियाकलापहरूको सूची तयार गर्ने, आवश्यक सामग्रीको समेत तयारी गर्ने र केही क्रियाकलापहरूको नमूना शिक्षण गरेर देखाउनुहोस् । अन्य जोडीलाई प्रष्ठपोषण दिन भन्नुहोस् र सहजकर्ता आफूले पनि पृष्ठपोषण दिनुहोस् ।	३० मिनेट
६.	**जोडी समूह — २** **शीर्षकः खानपान** **समयः २० मिनेट** • खानपानअन्तर्गतका मुख्य-मुख्य क्रियाकलापहरूको सूची तयार गर्ने, आवश्यक सामग्रीको समेत तयारी गर्ने र केही क्रियाकलापहरूको नमूना शिक्षण गरेर देखाउनुहोस् । अन्य जोडीलाई प्रष्ठपोषण दिन भन्नुहोस् र सहजकर्ता आफूले पनि पृष्ठपोषण दिनुहोस् ।	३० मिनेट

७.	**जोडी समूह — ३** **शीर्षकः लुगा, जुत्ता, चप्पल लगाउने** **समयः २० मिनेट** लुगा, जुत्ता चप्पल लगाउने सिपअन्तर्गतका मुख्य-मुख्य क्रियाकलापहरूको सूची तयार गर्ने, आवश्यक सामग्रीको समेत तयारी गर्ने र केही क्रियाकलापहरूको शुक्ष्म शिक्षण गरेर देखाउनुहोस् । अन्य जोडीलाई प्रष्ठपोषण दिन भन्नुहोस् र सहजकर्ता आफूले पनि पृष्ठपोषण दिनुहोस् ।	३० मिनेट
८.	वौद्धिक विकास **जोडी समूह — ४** **शीर्षक: कला** **समयः २० मिनेट** कला सिपअन्तर्गतका मुख्य-मुख्य क्रियाकलापहरूको सूची तयार गर्ने, आवश्यक सामग्रीको समेत तयारी गर्ने र केही क्रियाकलापहरूको शुक्ष्म शिक्षण गरेर देखाउनुहोस् । अन्य जोडीलाई प्रष्ठपोषण दिन भन्नुहोस् र सहजकर्ता आफूले पनि पृष्ठपोषण दिनुहोस् । **जोडी समूह - ५** **शीर्षकः खेल र मनोरञ्जन** **समयः २० मिनेट** यसअन्तर्गत बौद्धिक अपाङ्गता वा कठिनाइ भएका बालबालिकाहरूका लागि गराउनु पर्ने वा सिकाउनुपर्ने मुख्य मुख्य क्रियाकलापहरुको सूची तयार गरेर उक्त क्रियाकलापका लागि आवश्यक सामग्रीको समेत तयारी गरी केही क्रियाकलापहरूको नमूना शिक्षण वा कार्य गरेर देखाउनुहोस् ।	३० मिनेट ३० मिनेट
९	**जोडी समूह — ६** **शीर्षकः स्थुल मांसपेशीको विकास** **समयः २० मिनेट** यसअन्तर्गत बौद्धिक अपाङ्गता वा कठिनाइ भएका बालबालिकाहरूका लागि गराउनु पर्ने वा सिकाउनुपर्ने क्रियाकलापहरूको लिस्ट तयार गरेर उक्त क्रियाकलापका लागि आवश्यक सामग्रीको समेत तयारी गरी केही क्रियाकलापहरूको नमूना शिक्षण वा कार्य गरेर देखाउनुहोस् ।	३० मिनेट

१०	<u>सामाजिक सिपः</u> **जोडी समूह — ७** **शीर्षकः परिवार तथा समुदायसँगको सम्बन्ध** **समयः २० मिनेट** यसअन्तर्गत बौद्धिक अपाङ्गता वा कठिनाइ भएका बालबालिकाहरूका लागि गराउनु पर्ने वा सिकाउनुपर्ने मुख्य मुख्य क्रियाकलापहरुको सूची तयार गरेर उक्त क्रियाकलापका लागि आवश्यक सामग्रीको समेत तयारी गरी केही क्रियाकलापहरूको नमूना शिक्षण वा कार्य गरेर देखाउनुहोस् ।	३० मिनेट
११	**जोडी समूह — ८** **शीर्षकः शिष्टाचार, अनुभूति र नागरिक चेतना** **समयः २० मिनेट** यसअन्तर्गत बौद्धिक अपाङ्गता वा कठिनाइ भएका बालबालिकाहरूका लागि गराउनु पर्ने वा सिकाउनुपर्ने मुख्य मुख्य क्रियाकलापहरुको सूची तयार गरेर उक्त क्रियाकलापका लागि आवश्यक सामग्रीको समेत तयारी गरी केही क्रियाकलापहरूको नमूना शिक्षण वा कार्य गरेर देखाउनुहोस् ।	३० मिनेट
१२	**जोडी समूह — ९** **शीर्षकः सामग्रीहरुको जतन र सुरक्षा** **समयः २० मिनेट** यसअन्तर्गत बौद्धिक अपाङ्गता वा कठिनाइ भएका बालबालिकाहरूका लागि गराउनु पर्ने वा सिकाउनुपर्ने मुख्य मुख्य क्रियाकलापहरुको सूची तयार गरेर उक्त क्रियाकलापका लागि आवश्यक सामग्रीको समेत तयारी गरी केही क्रियाकलापहरूको नमूना शिक्षण वा कार्य गरेर देखाउनुहोस् ।	३० मिनेट
१३	<u>**वौद्धिक विकास**</u> **जोडी समूह - १०** **शीर्षकः बस्तुहरुको पहिचान** **समयः २० मिनेट** यस शीर्षकअन्तर्गत बौद्धिक अपाङ्गता वा कठिनाइ भएका बालबालिकाहरूका लागि गराउनु पर्ने वा सिकाउनुपर्ने मुख्य मुख्य क्रियाकलापहरुको सूची तयार गरेर उक्त क्रियाकलापका लागि आवश्यक सामग्रीको समेत तयारी गरी केही क्रियाकलापहरूको नमूना शिक्षण वा कार्य गरेर देखाउनुहोस् ।	३० मिनेट

१४	**जोडी समूह — ११** **शीर्षकः आकार, प्रकार र रंगहरुको पहिचान** **समयः २० मिनेट** यस शीर्षकअन्तर्गत बौद्धिक अपाङ्गता वा कठिनाइ भएका बालबालिकाहरूका लागि गराउनु पर्ने वा सिकाउनुपर्ने मुख्य मुख्य क्रियाकलापहरुको सूची तयार गरेर उक्त क्रियाकलापका लागि आवश्यक सामग्रीको समेत तयारी गरी केही क्रियाकलापहरूको नमूना शिक्षण वा कार्य गरेर देखाउनुहोस् ।	३० मिनेट
१५	**जोडी समूह — १२** **शीर्षकः रुपैया र पैसाको पहिचान** **समयः २० मिनेट** यस शीर्षकअन्तर्गत बौद्धिक अपाङ्गता वा कठिनाइ भएका बालबालिकाहरूका लागि गराउनु पर्ने वा सिकाउनुपर्ने मुख्य मुख्य क्रियाकलापहरुको सूची तयार गरेर उक्त क्रियाकलापका लागि आवश्यक सामग्रीको समेत तयारी गरी केही क्रियाकलापहरूको नमूना शिक्षण वा कार्य गरेर देखाउनुहोस् ।	३० मिनेट
१६	**प्रतिबिम्बन र मूल्याङ्कन** • केही सहभागीहरूलाइ यस सत्र तथा नमूना शुक्ष्म शिक्षणकोबारेमा छलफल गर्दै अनुभव सुनाउन लगाउनुहोस् । • सहभागीहरुले सहजकर्ता र सहभागीहरूबाट पाएको सुझाव र पृष्ठपोषणमा ध्यान दिन र सिकाइलाई आफ्नो कार्यसंपादनमा रुपान्तरण गर्न अनुरोध गर्दै सत्र समापन गर्नुहोस् ।	३० मिनेट

दिनः ६ र ७	सत्र नं: १८ र १९	समयः १८० मिनेट

सत्र शिर्षक : वैयक्तिक शैक्षणिक योजना र वैयक्तिक परिवार सेवा योजना

परिचय :

बालबालिकाहरुको शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक तथा संवेगात्मक अवस्था फरक फरक हुन्छ । यसरी अवस्था फरक हुँदा सिकाइ आवश्यकताहरू लगायत बालबालिकाको सक्षमता, कठिनाइ, रुचिहरू पनि फरक फरक हुन्छन् । तसर्थ सिकाइ अवस्थाको आधारमा पाठ्यक्रमले निर्दिष्ट गरेको सिकाइ उपलब्धिहरु हासिलगर्नका लागी सहयोग पुर्‍याउन वैयक्तिक शैक्षणिक योजनाको आवश्यकता पर्दछ । वैयक्तिक शैक्षणिक योजनाले बालबालिकाहरूको सिकाइसँगै सिकाइ वातावरण निर्माण, क्रियाकलाप निर्धारण तथा सोही अनुरूप समय अनुरूपको कार्य गर्नसमेत सहयोग गर्दछ ।

त्यसैगरी पूर्वप्राथमिक वा बालबिकास केन्द्र उमेरका बालबालिकाहरूको लागि वैयक्तिक परिवार सेवा योजना पनि निकै महत्वपूर्ण हुन्छ । यस उमेरका बालबालिकाहरू केन्द्रित रहेर वैयक्तिक परिवार सेवा योजना बनाइ सहयोग गर्ने पद्दतिले बालबालिकाको चौतर्फी विकासमा निकैनै सहयोग पुग्दछ । वैयक्तिक परिवार सेवा योजनामा शिक्षक वा सहजकर्तासँग अभिभावक वा परिवारको भूमिका निकैनै महत्वपूर्ण हुन्छ । तसर्थ यस सत्रमा वैयक्तिक शैक्षणिक योजना तथा वैयक्तिक परिवार सेवा योजना कन्द्रित छलफल गरिने छ ।

उद्देश्य :यस सत्रको अन्तमा सहभागीहरुले देहाय बमोजिमको सक्षमताहरु हाशिल गर्नेछन्:

- वैयक्तिक शैक्षणिक योजनाको परिचय र महत्वबारे बताउन;
- वैयक्तिक शैक्षणिक योजनामा समेट्न सकिने विषयवस्तहरूबारे बताउन;
- दिइएको नमूना फाराम प्रयोग गर्दै वैयक्तिक शैक्षणिक योजना निर्माण गरी प्रदर्शन गर्न;
- वैयक्तिक परिवार सेवा योजना परिचय तथा महत्वबारे बताउन ।

विषयवस्तु:

- वैयक्तिक शैक्षणिक योजनाको परिचय र महत्व;
- वैयक्तिक शैक्षणिक योजनामा समेट्न सकिने विषयवस्तहरू;
- नमूना वैयक्तिक शैक्षणिक योजना निर्माण तथा प्रदर्शन;
- वैयक्तिक परिवार सेवा योजना परिचय, महत्व र जिम्मेवारीहरू ।

सहजीकरण क्रियाकलाप :

क्रि. नं.	क्रियाकलाप विस्तृतीकरण	समय
१	अन्तर्क्रियात्मक छलफल गर्दै सत्रको परिचय र उद्देश्यबारे जानकारी गराउनुहोस् ।	५ मिनेट
२	**वैयक्तिक शैक्षणिक योजनाको परिचय र महत्व** ● सहभागीहरूलाई सिकाइमा कठिनाइ भएका बालबालिकाहरूलाई कसरी सहयोग गर्दै हुनुहुन्छ, भनेर प्रश्नोत्तर तथा अन्तरक्रिया गर्दै सहभागीहरूलाई अनुभव सुनाउन लगाउनुहोस् । ● अनुभवसँगै वैयक्तिक शैक्षणिक योजना भनेको के होला वा कस्तो योजना होला, भनेर प्रश्न गर्दै मेटकार्डमा लेखेर सुनाउन लगाउनुहोस् ।	३० मिनेट

	• सहभागीहरूको भनाइसँगै सहजकर्ताले वैयक्तिक शैक्षणिक योजनाको परिचय र महत्वबारे न्युजप्रिन्ट वा पावरपोइन्टमा बूँदाहरु प्रस्तुत गर्दै अन्तरक्रियात्मक छलफल गर्दै साझा बुझाइका लागि सहजीकरण गर्नुहोस् ।	
३	**वैयक्तिक शैक्षणिक योजनामा समेट्न सकिने विषयवस्तु तथा निर्माण प्रक्रियाः** • प्रत्येक सहभागीलाई वैयक्तिक शैक्षणिक योजना पुस्तिका वितरण गर्नुहोस् । • वैयक्तिक शैक्षणिक योजनाका विषयबस्तुमा अध्ययन गर्न लगाउनुहोस् र त्यसपछि वैयक्तिक शैक्षणिक योजनाले समेटेका विषयवस्तुहरुबारे सहभागीहरूको बुझाइ सुनाउन लगाउनुहोस् । • केही थप प्रष्ट हुनुपर्ने विषयमा सहजकर्ताले सहजीकरण गरी प्रष्टहुन मद्दत गर्नुहोस् । • साथै सहजकर्ताले अन्तरक्रियात्मक रूपमा छलफल गराउँदै निर्माण गर्दाको प्रक्रियाबारे प्रष्ट हुन सहजीकरण गर्नुहोस् ।	६० मिनेट
४	**वैयक्तिक शैक्षणिक योजना निर्माण अभ्यास :** • उपलब्ध भए सहभागीहरूलाइ वैयक्तिक शैक्षणिक योजना निर्माणको भिडियो क्लिप देखाउनुहोस् वा हेर्न लगाउनुहोस् । • वै. शै. यो. निर्माणको लागि सहभागीहरुलाई ३/३ जनाको समूहमा बस्न लगाउनुहोस् । • प्रत्येक समूहमा १ जनालाई प्र.अ., १ जनालाई कक्षा शिक्षक र १ जनालाई अभिभावकको भूमिकामा रहेर समूह-कार्य गर्न जिम्मेवारी दिनुहोस् । • प्रत्येक समूहलाई तल दिइएको एकओटा घटना (हातेपत्र) दिनुहोस् र वैयक्तिक शैक्षणिक योजनाको ढाँचा (फर्म्याट) पनि वितरण गर्नुहोस् । • दिईएको घटना अनुरुप व्यक्तिगत विवरण, सक्षमता, अवरोध, रुचि, सिकाइ अवस्था, उद्देश्य र क्रियालाप सहितको त्रैमासिक योजना निर्माण गर्न लगाउनुहोस् । योजना निर्माण गर्दा आ-आफ्नो भूमिका र जिम्मेवारी अनुरुप छलफल गरी योजना बनाउन लगाउनुहोस् । • तयार पारिएको योजनालाई सहभागीतात्मक रुपमा प्रस्तुतिकरण गर्न लगाउनुहोस् । • प्रस्तुति पश्चात समग्र छलफललाई समेटने गरेर सहजकर्ताको तर्फबाट निस्कर्ष सहित आवश्यकता अनुरुप प्रष्ट पारिदिनुहोस् । नमूना मामिला अध्ययन **मामिला-अध्ययन १ :** वर्ष ८ की समीरा चौधरी थारु-मातृभाषा बोल्ने रासी सोनारी गापा-४ निवासी आशाराम चौधरीकी छोरी हुन् । उनी श्री नेपाल राष्ट्रि आधारभूत विद्यालयमा कक्षा २ मा पढ्छिन् । उनी बौद्धिक रुपमा कठिनाइ भएकी बालिका हुन् र उनीसंग "ख" वर्गको निलो अपाङ्गता परिचय-पत्र पनि छ । समीरालाई सुन्न, देख्न, बोल्न, हिड्डुल गर्न त्यती धेरै समस्या छैन । उनलाई सम्झन, लेख्न र ध्यान केन्द्रित गर्न समस्या छ । उनलाई गीत गाउन र नाच्न मनपर्छ । कक्षा २ को अन्ततिर आइसक्दा पनि उनले मात्रा लागेका अक्षर तथा शब्दहरु पढ्न सक्दिनन् । उनलाई छोटो सरल वाक्य पढ्न कठिन छ । चित्रको वर्णन गर्न पनि सक्दिनन् । उनलाई	७५ मिनेट

	अक्षर लेख्न निकै कठिन हुन्छ । १ देखि ९ सम्मको अंक पनि चिन्न कठिन छ । समीरालाई लुगा वा जुत्ता लगाउन अरुको सहयोग आवश्यक पर्छ । **मामिला-अध्ययन २ :** नुसरत अली खान अवधी मातृ-भाषा बोल्ने बैजनाथ गापा-३ बस्ने मन्सुर अली खानका ८ वर्षिय छोरा हुन् । उनी आदर्श आधारभूत विद्यालयमा कक्षा २ मा पढ्छन् । उनमा सुनाइ सम्बन्धी कठिनाइ छ र "घ" वर्गको सेतो रंगमा अपांगता परिचयपत्र पनि प्राप्त गरेकाछन् । उनले श्रवण-यन्त्रको प्रयोग गर्छन् । तर पनि कक्षामा पछाडि बस्दा सुन्नमा कठिनाइ हुन्छ । उनको अभिभावकलाई आफ्नो बच्चालाई अझै पनि सुन्नमा समस्या छ भन्ने बारे जानकारी छैन । उनलाई हेर्न, बोल्न, हिड्डुल गर्न कुनै कठिनाइ छैन । कक्षामा शिक्षकले बोलेको कुराहरु स्पष्ट सुन्न नसकेको कारणले उनको पढाइ र सिकाइमा असर परिरहेको छ । उनले सरल तथा जटिल शब्दहरु पढ्न र लेख्न सक्दैनन्न । एकल अंकहरु (१-९) चिन्न सक्छन् तर सामान्य जोड र घटाउ गर्न सक्दैनन् । **मामिला-अध्ययन ३ :** हिमाल गा.पा. ३ बस्ने बाबुकाजी तामाङका १० बर्षिय छोरा रबिन तामाङ सरस्वती आधारभूत विद्यालयमा कक्षा ३ मा अध्ययन गर्दछन् । उनको घरमा सबैजना तामाङ भाषा बोल्दछन् । उनलाई देख्नमा कठिनाइ छ र उनले "ग" वर्गको पहेंलो रंगको अपांगता परिचयपत्र प्राप्त गरेका छन् । रबिन चश्मा लगाउँदछन तर पनि बोर्डमा लेखेका कुरा ठम्याउन उनलाई गाह्रो हुन्छ । रबिनलाई जटिल किसिमका शब्द तथा अनुच्छेद पढ्न र लेख्नमा पनि समस्या छ । पढेका कुरा पनि संझिन र त्यससँग सम्बन्धीत प्रश्नको उत्तर दिन पनि कठिन हुन्छ । उनलाई सामान्य जोड घटाउ गर्न पनि कठिनाइ छ । उनलाई बोल्न, संचार गर्न, हिँडडूल गर्न, सुन्न केही पनि कठिनाई छैन । उनलाई फुटबल खेल्न र चित्र बनाउन साह्रै मनपर्छ । कक्षामा रमाइला चुटकिलाहरु भन्न पनि रुचाउँछन् । रबिन आफ्नो व्यक्तिगत कार्यहरु जस्तो कपडा लगाउने, जुत्ता लगाउने, बुरसगर्ने जस्ता काम आफै गर्दछन् । उनको बुवाआमालाई पनि उनको पढाइबारे खासै चासो छैन ।	
५	**वैयक्तिक परिवार सेवा योजनाको परिचय र महत्वः** ● सहभागीहरूलाई वैयक्तिक परिवार सेवा योजना भनेको कस्तो योजना होला भनेर प्रश्न गर्दै सहभागीहरूको भनाइ सुनाउन लगाउनुहोस् । ● सहभागीहरूको भनाइसँगै सहजकर्ताले अन्तरक्रियात्मक रूपमा छलफल गर्दै वैयक्तिक परिवार सेवा योजनाको परिचय र महत्वबारे समान बुझाइका लागि सहजीकरण गर्नुहोस् ।	३० मिनेट
६	**वैयक्तिक परिवार सेवा योजनामा समेट्न सकिने विषयवस्तु तथा अभिभावक वा परिवारको भूमिकाः** ● सहभागीहरूलाइ २ समूहमा विभाजन गर्नुहोस् ।	६० मिनेट

	• दुबै समूहलाई वैयक्तिक परिवार सेवा योजनासँग सम्बन्धित पाठ-पत्र वितरण गर्नुहोस् र सोबारे अध्ययन तथा छलफल गर्न लगाउनुहोस् । साथै तल उल्लिखित कार्य गर्न लगाइ प्रस्तुती गर्न लगाउने । **समूह कार्यः** समूह १ - वैयक्तिक परिवार सेवा योजनामा समेट्न सकिने विषयवस्तुहरू र त्यसको महत्व समूह २ - वैयक्तिक परिवार सेवा योजनामा अभिभावक वा परिवारको भूमिका वा जिम्मेवारी • समूहको प्रस्तुतीसँगै अन्तरक्रियात्मक रूपमा सहजकर्ताले थप प्रष्ट पारिदिन सहजीकरण गर्नुहोस् ।	
७	**प्रतिबिम्बन तथा मूल्याङ्कन :** • यस सत्र केन्द्रित केही सहभागीहरूलाई अनुभव सुनाउन लगाउँदै अन्तक्रिया गर्दै सत्रको समिक्षा/प्रतिविम्बन गर्नुहोस् र मूल्याङ्कनको लागि तल दिएका प्रश्नहरु सोध्नुहोस् । क. वैयक्तिक शैक्षणिक योजना कस्तो योजना हो ? ख. यसको आवश्यक्ता किन पर्छ ? ग. व्यक्तिगत विवरण लगायता यसमा अन्य समेटिएका छन् ? घ. कति कति महिनामा बनाइन्छ र समिक्षा गरिन्छ ? ङ. वैयक्तिक परिवार सेवा योजना कस्तो योजना हो र किन आवश्यकत पर्छ ? च. अभिभावक र परिवारका सदस्यहरूको के के जिम्मेवारी हुन्छन् ? आदि ।	१० मिनेट

दिनः ७	सत्र नंः २०	समयः ९० मिनेट

सत्र शीर्षकः विद्यार्थी मूल्याङ्कन (बौद्धिक अपाङ्गता सिकाइ लेखाजोखा)

परिचय :

मूल्याङ्कनको शाब्दीक अर्थ मूल्य+अङ्कन हो। यसको अर्थ मूल्य (Value) लाई अङ्कमा (Numerical value) रूपान्तरण गर्ने भन्ने बुझिन्छ । मूल्याङ्कन विद्यार्थीको गुण र क्षमतालाई मापन गरी अङ्कमा रूपान्तरण गर्ने एउटा प्रक्रिया हो । मूल्याङ्कनलाई एउटा "नियमित र व्यवस्थित प्रक्रिया" को रुपमा पनि परिभाषित गरिन्छ । विद्यार्थीहरुको सिकाइको अवस्था लेखाजोखा गर्न मूल्यांकन गर्नुपर्ने हुन्छ । बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकाहरूको पनि पढाइ सिप तथा सिकाइ लेखाजोखा गर्नुपर्ने, अभिलेख राख्नुपर्ने र सोही अनुरुप उनीहरुको सिकाइ अभिवृद्धि गर्दै जानुपर्ने हुन्छ । बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकाहरुको सिकाइ क्षेत्र र उप-क्षेत्रअनुसार ज्ञान र सिप सिकाउनुपर्ने हुन्छ । यी क्षेत्र र उप-क्षेत्रहरु, सिकाइका क्रियाकलाप तथा मूल्याङ्कनका विधिहरु बौद्धिक अपाङ्गता भएका विद्यार्थीहरूको लागि तयार गरिएको पाठ्यक्रममा (बि. सं. २०७२) उल्लेख गरिएको छ । तथापि, बौद्धिक अपाङ्गता स्रोत कक्षाका शिक्षकहरुले पाठ्यक्रम विविधिकरणअनुरुप मूल्याङ्कन गर्ने तरिकाहरू समायोजन वा अनुकूलन (adaptation) गर्दै प्रयोग सकिने अवस्था रहन्छ ।

तसर्थ यस सत्रमा बौद्धिक अपाङ्गता भएका विद्यार्थीको क्षेत्रगत सिकाइ (ज्ञान र सिप) मूल्याङ्कन गर्ने तरिकाहरुको बारेमा छलफल गरिनेछ र बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालालिकाहरुको पठन सिप मूल्याङ्कनमा प्रयोग हुने पढाइ अवस्था अभिलेख फाराममा अभ्यास समेत गरिनेछ ।

उद्देश्य : यस सत्रको अन्तमा सहभागीहरुले देहाय बमोजिमको सक्षमताहरु हाशिल गर्नेछन्:

- विद्यार्थी मूल्याङ्कनको अवधारणा र प्रकार बताउन;
- बौद्धिक अपाङ्गता भएका विद्यार्थीहरुको लागि मूल्याङ्कनका क्षेत्र र उपक्षेत्रहरु बताउन र तिनको मूल्याङ्कन गर्ने तरिकाहरु बताउन;
- पढाइ अवस्था अभिलेख फाराम अनुरूप बौद्धिक अपाङ्गता भएका विद्यार्थीहरूको मूल्यांकन गरी अभिलेखिकरण गर्न ।

विषयवस्तुः

- विद्यार्थी मूल्याङ्कनको अवधारणा
- बौद्धिक अपाङ्गता भएका विद्यार्थीहरुको मूल्याङ्कन गरिने क्षेत्र तथा उप-क्षेत्रहरू
- पढाइ अवस्था अभिलेख फारामको प्रयोग

तालिम सामग्रीहरुः पावरपोइन्ट प्रोजेक्टर, बोर्ड, मार्कर, मेटा कार्ड, न्युजप्रिन्ट, फ्लिपचार्ट, पाठ-पत्र (Hands out) आदि ।

सहजिकरण क्रियाकलापः

क्रि. नं.	क्रियाकलाप विस्तृतीकरण	समय
१	अन्तरक्रियात्मक छलफलको माध्यमबाट सत्रको परिचय, विषयवस्तु, उद्देश्यबारे जानकारी गराउनुहोस् ।	५ मिनेट
२	**बौद्धिक अपाङ्गता भएका विद्यार्थीको मूल्याङ्कन र सिकाइ लेखाजोखा** • सहभागीहरुलाई मूल्याङ्कन भनेको के हो र सामान्यतयाः किन मूल्याङ्कन गरिन्छ भनी प्रश्नोत्तर गर्दै एकछिन सिंगो समूह छलफल (प्लेनरी) गर्नुहोस् • बौद्धिक अपाङ्गता भएका विद्यार्थीको मूल्याङ्कन गर्न किन आवश्यक छ भनी छलफल गर्नुहोस् । • त्यसपछि मूल्याङ्कनका २ प्रकारहरु (सुधारात्मक र निर्णयात्मक मूल्याङ्कन) को बारेमा व्याख्या गर्दै प्रष्ट पारिदिनुहोस् । • विद्यार्थीको मूल्याङ्कनलाई नियमित रूपमा सञ्चालन गरी सिकाइ सुधारका लागि निरन्तर पृष्ठपोषण प्रदान गर्ने र कक्षा १-३ का प्रत्येक विद्यार्थीको कार्यसञ्चयिका (Portfolio) व्यवस्थित गरी राखिनुपर्छ । कार्यसञ्चयिका फायललाई विद्यार्थीको कक्षाकार्य, परियोजना कार्य, उपलब्धि परीक्षा, विद्यार्थीमा आएको व्यावहारिक परिवर्तनको अवलोकन, हाजिरी आदिका माध्यमले अद्यावधिक गर्नुपर्छ भन्ने कुरा जानकारी गराउनुहोस् । • सामान्य जानकारी पश्चात सहजकर्ताले **कक्षा १-३ को एकीकृत पाठ्यक्रममा दिइएको विद्यार्थी मूल्याङ्कनको प्रक्रिया र तरिका र साधन, विद्यार्थीको उपलब्धिस्तर र त्यसको सामान्य व्याख्या र मूल्याङ्कन गरी प्रतिसत र श्रेणी निर्धारण गर्ने तरिका** पनि एकीकृत पाठ्यक्रममा दिएअनुसारनै प्रदर्शन गरी प्रष्ट पारिदिनुहोस् ।	३० मिनेट
३	**बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकाहरुको सिकाइ क्षेत्रअनुसार मूल्याङ्कन गर्ने तरिका**	३० मिनेट

<table>
<tr>
<td></td>
<td>

- बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकाहरुको सिकाइको क्षेत्रअनुसार (जस्तै स्वावलम्बन, शारीरिक विकास, सामाजिक विकास, बौद्धिक विकास आदि) बौद्धिक अपाङ्गता पाठ्यक्रममा दिएअनुसार नै मूल्याङ्कन गर्ने तरिका प्रदर्शन गर्दै व्याख्या गरिदिनुहोस् ।
- **उदाहरणको लागिः**

<table>
<tr><th>क्षेत्र, उपक्षेत्र</th><th>क्रियाकलाप</th><th>मूल्याङ्कन गर्ने तरिका</th></tr>
<tr><td>स्वावलम्बन
-
सरसफाइ</td><td>१। चप्पल लगाए चर्पीमा गई दिसा पिसाब गर्ने;
२। खाना खानु अगाडि र पछि तथा दिसा पिसाब गरेपछि हात धुने;
३। बाहिरबाट आएपछि खुट्टा धुने;
४। ओठ बन्द गरेर र्‍याल नियन्त्रण गर्ने; आदि ।</td><td>अवलोकन गर्ने, अभिभावकसँग सोधपुछ गर्ने ।</td></tr>
<tr><td>खाने पिउने</td><td>१। खानेकुरा चिनेर मात्र खाने;
२। चिसो र तातो छुट्याउने;
३। खानेकुरा खाँदा तोकिएका ठाउँमा बसेर खाने;
४। आदि ।</td><td>अवलोकन गर्ने, प्रश्नोत्तर गर्ने, (खानेकुराका नाम सोध्ने, के के खाने, कति खाने?</td></tr>
</table>

- मूल्याङ्कन गर्ने तरिकाबारे छलफल भैसकेपछि केही थप जानकारी आवश्यक भए सहजकर्तालेे प्रष्ट पारिदिनुहोस् ।

</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>४</td>
<td>

बौद्धिक अपाङ्गता विद्यार्थीको लागि पढाइ अवस्था अभिलेख फाराम

- सहभागीहरुलाई पढाइ अवस्था अभिलेख फाराम वितरण गर्नहोस् । बौद्धिक अपाङ्गता भएका विद्यार्थीको लागि तयार गरिएको पढाइ अवस्था अभिलेख फारामको भाग हेर्न र अध्ययन गर्न लगाउनुहोस् ।
- अध्ययन पश्चात पढाइ अवस्था अभिलेख फारामका तह र चरणगत रुपमा रहेका विषयवस्तुहरुमा भएका तह र चरणहरुको बारेमा समूहको बुझाई प्रस्तुतिकरण सहभागीहरु मध्ये १-२ जनालाई अनुरोध गर्नुहोस् ।
- प्रस्तुतिकरण सकिएपछि सहजकर्ताले पढाइ अवस्था अभिलेख फाराम भित्रका तह तथा हरेक चरणका क्रियाकलापको बारेमा जानकारी गराउनुहोस् र पढाइ अवस्था पहिचान गर्दै र अभिलेखीकरण गर्ने कार्यलाई नियमित रूपमा गर्दै जानुपर्छ भन्नेबारे प्रष्ट हुन मद्दत गर्नुहोस् ।

</td>
<td>२० मिनेट</td>
</tr>
<tr>
<td>५</td>
<td>

प्रतिविम्बन र मूल्यांकनः

- सत्रको बारेमा छोटो समिक्षात्मक छलफल गर्नुहोस् ।
- प्रश्नहरु सोधेर सहभागीको सिकाइ मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।

क. मूल्याङ्कन के हो र कति प्रकारका हुन्छन् ?
ख. बौद्धिक अपाङ्गता भएका विद्यार्थीहरुको सिकाइ मूल्याङ्कन गर्न किन आवश्यक छ ?
ग. बौद्धिक अपाङ्गता भएका विद्यार्थीको मूल्याङ्कन गर्ने तरिकाहरू के के हुन्छन् ?

</td>
<td>५ मिनेट</td>
</tr>
</table>

	घ. बौद्धिक अपाङ्गता भएका विद्यार्थीको लागि तयार भएको पढाइ सिप अभिलेख फाराममा कतिवटा तह र चरणहरु छन् ? आदि ।	

दिन ७	सत्र नं: २१	समयः ९० मिनेट

सत्र शीर्षकः अभिभावकको संलग्नताः परिचय, महत्व, सहयोगका क्षेत्र र तरिका

परिचयः

बालबालिकाको सर्वाङ्गिण विकासमा अभिभावकको अहम भूमिका रहन्छ । आफ्ना बालबालिकाको ख्याल गर्ने र आवश्यकताको सम्वोधन गर्ने कुरामा पहिलो चासो र चिन्ता अभिभावकलाई हुन्छ । आफ्ना सन्ततीलाई पालनपोषण गर्ने राम्रो शिक्षा-दिक्षा दिने, परिवारको जिम्मेवार सदस्य र समाजको एउटा असल नागरिक बनाउने ध्येय राखेको हुन्छ । यसकारण पनि अभिभावकको भूमिका अनुसार सन्तानले आफुलाई अघि बढ्ने वातावरण पाउँछ र बनाउछ । अपाङ्गता भएका बालकालिकालाई अझ अभिभावकको बढिनै आवश्यकता पर्दछ । हरेक पाइलामा अभिभावकको साथ र सहयोगको खाँचो पर्दछ । वौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकाले पनि ज्ञान र सिप सिकेर आफ्नो हेरचाह आफै गर्न, आफू अनुकूलका सिपका काम गरे आय आर्जन गर्न र आत्म निर्भर हुन सक्छन् । उनीहरुले आफ्ना दैनिक काम गर्न सिके भने उनीहरुलाई मात्र नभएर अभिभावक र परिवारका सदस्यहरुलाई पनि सहजता हुन्छ । उनीहरुले सिप सिकेर आय आर्जन गर्न सके भने अभिभावक र परिवारका सदस्यहरुलाई उनीहरुको धेरै चिन्ता हुदैन । त्यसैले अभिभावकहरुले वौद्धिक अपाङ्गता भएका आफ्ना बालबालिकाहरुको शिक्षाको लागि खटिदिनुपर्ने हुन्छ । वौद्धिक अपाङ्ता भएको आफ्नो बालबालिकाका लागि शिक्षाका लागि मुख्य भूमिका नै अभिभावकको हुन्छ । वौद्धिक अपाङ्गता लगायत अन्य अपाङ्गता भएका बालबालिकाहरुको सिकाइमा सहयोग गर्न अभिभावकको संलग्नता निकै महत्वपूर्ण भएको हुनाले हामी यस सत्रमा यिनै विषयवस्तुको सेरोफेरोमा रहेर छलफल गर्नेछौ ।

उद्देश्यः यस सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरू देहाय बमोजिमका कार्यहरु गर्न सक्षम हुनेछन् ।

- अभिभावक संलग्नताको परिचय र महत्व बताउन;
- वौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकाका अभिभावकको विविध भूमिकाबारे बताउन;
- वौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकाका अभिभावकले गर्ने सहयोगका क्षेत्रहरुबारे व्याख्या गर्न;
- अभिभावकहरुले सहयोग गर्ने तरिकाहरुबारे प्रष्ट व्याख्या गर्न ।

विषयवस्तु

- अभिभावक संलग्नताको परिचय र महत्व
- वौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकाका अभिभावकको विविध भूमिकाहरू
- अभिभावकले गर्ने सहयोगका क्षेत्रहरु
- अभिभावकहरुले सहयोग गर्ने तरिकाहरु

सामग्री : प्रोजेक्टर, स्क्रिन, बोर्ड, मार्कर, मेटाकार्ड, न्युजप्रिन्ट पेपर, पाठपत्र, घटना विवरण

सहजीकरण क्रियाकलाप

क्रि.नं	क्रियाकलाप विस्तृतीकरण	समय
१	अन्तरक्रियाको माध्यमबाट सत्रको परिचय, उद्देश्य र बारेमा जानकारी गराउनुहोस्।	१०

		मिनेट
२	**अभिभावक संलग्नताको परिचय र महत्व** • प्रश्नबाट सुरु गर्नुहोस् – तपाईको विद्यालय वौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकाहरुको अभिभावकहरुले आफ्नो बालबालिकाहरुको सिकाइमा कत्तिको चासो लिएको देख्नु भएको छ वा संलग्नता देखाउनु हुन्छ ? आएका बूँदाहरुलाई बोर्डमा टिप्दै जानुहोस् । • त्यसपछि सहजकर्ताले अभिभावक भनेको के हो, अभिभावकको संलग्नता के हो र वौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकाहरुको लागि यो किन महत्वपूर्ण छ वा आवश्यक छ भन्ने कुरा बूँदागत रुपमा पावरपोइन्ट वा न्युजप्रिन्टमा प्रदर्शन गर्दै प्रष्ट व्याख्या गरिदिनुहोस् । केही प्रश्नहरु सोधियोभने छलफल गर्दै प्रष्ट पारिदिनुहोस् ।	३० मिनेट
३	**अभिभावकको विविध भूमिका, अभिभावकले गर्ने सहयोगका क्षेत्र, सहयोग गर्ने तरिका** • सहभागीहरुलाई ३ समूहमा विभाजन गर्नुहोस् र निम्न विषयमा छलफल गर्न र तयारी गर्न १५ मिनेटको समय दिनुहोस् । समूह १ – अभिभावकको विविध भूमिकाहरु समूह २ – अभिभावकले गर्न सक्ने सहयोगका क्षेत्रहरु समूह ३ - अभिभावकले सहयोग गर्ने तरिका (कसरी) • समूहमा छलफल हुँदा सहजकर्ताले अवलोकन र सहयोग गर्नुहोस् । प्रस्तुतिलाई बूँदागत रुपमा तयार गर्न भन्नुहोस् । • सबै समूहलाई प्रस्तुतीकरण गर्न लगाउनुहोस् । • कुनै विषय वा बूँदाहरुमा थप प्रष्ट पारिदिनुपर्ने अवस्था छ भने प्रष्ट पारिदिनुहोस् ।	४० मिनेट
४	**प्रतिविम्बन र मूल्याङ्कन** • अन्तरक्रियात्ममक छलफल गराउँदै सहभागीहरूलाई सत्रको समिक्षा/प्रतिविम्बन गराउनुहोस् । • प्रश्नोत्तर एवम् छलफलको माध्यमबाट सहभागीहरूको बुझाई थाहा पाउन निम्न प्रश्नहरू गर्नुहोस् । क. अभिभावक भन्नाले कसलाई जनाउछ ? ख. शिक्षा नियमावलीले अभिभावकलाई कसरी परिभाषित गरेको छ ? ग. अभिभावकहरुको के के भूमिकाहरु हुँदो रहेछ ? घ. वौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकालाई उनिहरुका अभिभावकले के-के क्षेत्रमा सहयोग गर्न सक्दछन् ? ङ. वौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकालाई अभिभावकले कसरी सहयोग गर्न सक्दछन् ?	१० मिनेट

दिनः ८-१० **सत्र नं: २२-३०** **समयः ५४० मिनेट**

सत्र शिर्षकः वौद्धिक अपाङ्गताको लागि स्थानीय शैक्षणिक सामग्री निर्माण

परिचय :

बालबालिकहरूको दिगो तथा प्रभावकारी सिकाइ सुनिश्चतताका लागि सामग्रीहरू र तिनको प्रयोग अपरिहार्य हुन्छ । प्रारम्भिक तहमा अध्ययनरत् बालबालिकाहरूका लागि सामग्रीविनाको सिकाइ तथा पढाइ अति नै कठिन हुन्छ र सिकाइ पनि रुचिपूर्ण र प्रभावकारी नहुन सक्दछ । विशेषगरी प्रारम्भिक कक्षामा अध्ययनरत अपाङ्गता भएका बालबालिकाहरूका लागि सामग्रीहरू, ठोस वस्तुहरू, चित्रात्मक सामग्रीहरू, दृष्यात्मक सामग्रीहरू, अडियो सामग्रीहरू, छापायुक्त सामग्री तथा अन्य डिजीटल सामग्रीहरू अतिनै महत्वपुर्ण हुन्छ । त्यसमा पनि वौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकाहरूको पठन सिप सुधार गर्न तथा सिकाइ (ज्ञान र सिप) अभिवृद्धिका लागि शैक्षणिक सामग्रीको उपलब्धता तथा प्रयोग सुनिश्चतता भएमा मात्र सिकाइ छिटो र दिगो हुन सक्दछ ।

सामग्रीहरू कतिपय तयारी अवस्थामा प्राप्त गर्न वा किन्न सकिन्छ भने कतिपय सामग्री स्थानीय स्तरबाट पनि सङ्कलन गर्न तथा स्थानीय स्रोत साधनको उपयोग गर्दै कक्षाकोठामा वा घरमा समेत निर्माण गरी प्रयोग गर्न सकिन्छ । तसर्थ यस सत्रमा प्रारम्भिक तहमा अध्ययनरत बालबालिका केन्द्रित स्थानीय स्तरबाट सङ्कलन गरी प्रयोग गर्न सकिने शैक्षणिक सामग्रीहरू तथा कक्षाकोठा वा घरमा बनाइ प्रयोग गर्न सकिने अन्य सामग्रीहरूको बारेमा छलफल तथा निर्माण अभ्यास समेत गरिनेछ ।

उद्देश्यः यस सत्रको अन्तमा सहभागीहरुले देहाय बमोजिमको सक्षमताहरु हासिल गर्नेछन्

- प्रारम्भिक तहमा अपाङ्गता-केन्द्रित स्थानीय स्तरबाट सङ्कलन गरी प्रयोग गर्न सकिने शैक्षणिक सामग्रीहरू र तिनको प्रयोगबारे बताउन;
- वौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकाहरूको लागि कक्षाकोठा वा घरमा बनाइ प्रयोग गर्न सकिने शैक्षणिक सामग्रीहरू बनाइ प्रदर्शन गर्न तथा ती सामग्रीहरूको प्रयोग निर्देशनबारे बताउन;

विषयवस्तु :

- प्रारम्भिक तहमा अध्ययनरत बालबालिकाको लागि उपयुक्त हुने र प्रयोग गर्न सकिने स्थानीय सामग्रीहरु र तिनको प्रयोग;
- कक्षाकोठा वा घरमा बनाइ प्रयोग गर्न सकिने शैक्षणिक सामग्रीहरूको प्रयोगबारे निर्देशन;

सामग्रीः बोर्ड मार्कर, मेटाकार्ड, मार्कर, न्युजप्रिन्ट पेपर, ब्राउन चार्टपेपर, पाठपत्र, रंगिन मार्कर, साइन पेन, ग्लु स्टिक, कैची, कुट पेपर, रंगिन चार्ट पेपर, मास्किङ टेप, पन्चिङ मेसिन, रुलर, वाटर कलर, ब्रस, फेब्रिक कलर र ब्रस आदि ।

सहजीकरण क्रियाकलाप :

क्रि. नं.	क्रियाकलाप विस्तृतीकरण	समय
१	**विषय परिचय :** • अन्तरक्रियाको माध्यमबाट विषयवस्तु, उद्देश्य र यस सत्रको महत्वबारे जानकारी गराउनुहोस् ।	५ मिनेट
२	**वौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकाहरुको लागि उपयोगी स्थानीय सामग्री र तिनको प्रयोगबारे निर्देशन** • अपाङ्गता भएका बालबालिकाहरुको लागि के कस्ता सामग्रीहरु वा शिक्षण-उपयोगी सामग्रीहरु हुन सक्छन् भनी एकछिन छलफल र अन्तरक्रिया गर्नुहोस् ।	३५ मिनेट

	• त्यसपछि, सहभागीहरूलाई ४ समूहमा वा आवश्यक्ता अनुरुप विभाजन गर्नुहोस् । • आ-आफ्नो समूहमा छलफल गर्दै वौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकाहरुको लागि वरिपरि स्थानीय स्तरमा उपलब्ध र कक्षाकोठामा प्रयोग गर्न सकिने ठोस वा तरल वा अन्य वस्तुहरुको सूची तयार गर्न लगाउनुहोस् । • सामग्रीको सूची तयार भएपछि सबै समूहलाई प्रस्तुत गर्न वा सुनाउन लगाउनुहोस् । • त्यसपछि ती सबै समूहलाई आ-आफ्नो सूची लिएर तालिम-हल भन्दा बाहिर वा वरपर गएर जतिसक्दो धेरै सामग्रीहरु संकलन गर्न लगाउनुहोस् । सम्भव छैन भने वरपर भएका बस्तुहरु नै संकलन गर्न भन्नुहोस् । • खोजेर ल्याएका सामग्रीहरु टेबल-टेबलमा डिस्प्ले गरेर राख्न लगाउनुहोस् । • त्यसपछि सहजकर्ता प्रशिक्षकले हाम्रै वरिपरि भएका धेरै सामग्रीहरू पनि सिकाइ सामग्रीको रुपमा प्रयोग गर्न सकिने रहेछ भन्ने जानकारी गराउनुहोस् । ती सामग्रीको प्रयोगको बारेमा व्याख्या गरिदिनुहोस् र केही छुट भएका सामग्रीहरु छन् भने तिनको बारेमा पनि जानकारी दिंदै थप प्रष्ट पारिदिनुहोस् ।	
३	**सामग्री निर्माण प्रदर्शन र अभ्यास** • सहजकर्ता-प्रशिक्षकले वा वाह्य दक्ष विशेषज्ञले स्थानीय रुपमा low-cost र no-cost मा विद्यालयमा नै निर्माण गर्न सकिने सामग्रीहरूको सूची सहित जानकारी गराउनुहोस् । **कक्षाकोठामा निर्माण र प्रयोग गर्न सकिने सामग्री** • अक्षर वा वर्णपत्ती, शब्द पत्ती, चित्र पत्ती, शब्द-चित्र पत्ती, झ्यालेपत्री (शब्द र वाक्य) • नेमकार्ड • सम्झना खेल सामग्री • **कागजबाट वन्ने विविध सामग्रीहरु (जहाज, चरा, फुल, खेलौना आदि)** • **हाते पपेट (कठपुतली)** • संचार पाटी (**communication board)** (दैनिक क्रियाकलाप, आधारभूत सूचना आदि) • चित्र बोर्ड **Picture Board** (दिनको नाम, महिनाको नाम, जनावरहरु, चराहरु आदि) • मौसम चार्ट (**Weather Chart)** • पकेट चार्ट (**Pocket Chart**) ती सामग्रीहरु मध्ये ३-४ ओटा वा जती सकिन्छ ती सामग्रीहरुको निर्माण प्रदर्शन गरेर देखाउनुहोस् र साथसाथै निर्देशन पनि दिंदै जानुहोस् । **अभ्यास – सहभागीहरुलाई अभ्यास र निर्माणको लागि ४ समूहमा विभाजन गर्नुहोस् ।** • त्यसपछि आवश्यक सामग्रीहरु प्रदान गरी सबै सहभागीहरुलाई पहिलो दिन ३-४ ओटा सामग्रीहरू व्यक्तिगत एवम् समूहगत रुपमा निर्माण गर्नको लागि निर्देशन, र प्रदर्शन गरेर देखाउनुहोस् र त्यसपछि उनीहरुलाई नै बनाउन लगाउनुहोस् । सहजकर्ताले समूह-समूहमा गएर अनुगमन र सहयोग गर्नुहोस् ।	४९० मिनेट

	• दोस्रो र तेस्रो दिन पनि सामग्री निर्माण कार्यलाई निरन्तरता दिदै सामग्री निर्माण गर्न लगाउनुहोस्। • सामग्री निर्माण सकिएपछि, डिस्प्ले गर्न लगाउनुहोस् र तिनको प्रयोगको बारेमा थप छलफल गर्दै जानकारी प्रदान गर्नुहोस् ।	
४	**प्रतिविम्बन, समीक्षा र मूल्याङ्कन :** सत्रको अन्तमा सहभागीहरूलाई अन्तरक्रियात्मक छलफल गर्दै सत्रको समिक्षा/प्रतिविम्बन गर्न सहजीकरण गर्नुहोस् । निम्न नमूना प्रश्नहरू गर्दै सत्रको मूल्याङ्कन गर्नुहोस् । **नमूना प्रश्नहरूः** • स्थानीय स्तरबाट बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकाहरुको लागि के-के सामग्रीहरु सङ्कलन गर्न सकिन्छ ? ती सामग्रीहरू के के क्रियाकलापमा प्रयोग गर्न सकिन्छ ? • कक्षाकोठामा बनाउन सकिने सामग्रीहरू के-के रहेछन ? ती सामग्रीहरू कुन-कुन क्रियाकलापका लागि प्रयोग गर्न सकिने रहेछ ? • स्थानीय स्तरमा बनाउन सकिने सामग्रीहरुको लागि आधारभूत सामग्रीहरु के के चाँहिदो रहेछ ? • बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकाहरूको लागि कुन कुन सामग्री बढी प्रभावकारी हुन सक्ने रहेछ ? आदि ।	१० मिनेट

पोष्ट टेस्ट, तालिमको मूल्याङ्कन र तालिम समापन

क्रियाकलापहरु

क्र. सं.	क्रियाकलापहरू	समय
१	• यस तालिमको १०औं दिनको अन्तिम सत्रमा पोष्ट टेस्ट परिक्षा लिइने छ र सहभागीको प्रिटेस्टको नतिजासँग तुलना गरिने छ ।	३० मिनेट
२	• तालिमको मूल्याङ्कन	२० मिनेट
३	• तालिमको समापन	४० मिनेट

शुक्ष्म शिक्षण योजनाको ढाचा - नमूना

पाठ योजना

विद्यालयः ______________________________ (मु. - स्रो. - वि.) कक्षाः _____ (सेक्सन ___)

विषयः _______________ पाठः ______________ जम्मा समयः <u>२० मिनेट</u>

विशिष्ट उद्देश्यः
1.
2.
३.

क्र. सं.	शिक्षण सिकाइ क्रियाकलापहरु	प्रक्रिया र विधि	सामग्री	समय	कैफियत
१	पाठ परिचय खण्ड • •				
२	मुख्य खण्ड (मुख्य शिक्षण-सिकाइ क्रियाकलाप) • • • • •				

	• • •				
३	सारांश र मूल्याङ्कन खण्ड (Summary and evaluation) • • • •				
				जम्मा समयः __	

नमूना सुक्ष्म शिक्षणको आधारहरुः

क. शुक्ष्म शिक्षण गर्दा भाषिक सिपहरू आधारभूत तहको कक्षा १ देखि ३ को विषयगत क्षेत्रमध्ये नेपाली विषयबाट (पठन सिप केन्द्रित) एउटा शीर्षक छनौट गर्ने ।

ख. सहजकर्ताको सल्लाहमा शीर्षक छनौट गर्ने;

ग. उक्त पाठ शीर्षकमा केन्द्रित रहेर **म गर्छु, हामी गरौं, तिमी गर** पद्धति वा प्रक्रिया अनुरूप १५-२० मिनेटको शिक्षण-योजना बनाउने;

घ. दिएको फर्म्याट अनुसार योजनाको तयारी र प्रस्तुतिकरण जोडीमा गर्ने;

ङ. योजनाको ड्राफ्ट सहजकर्तालाई देखाउने, सुझाव अनुसार अन्तिम रुप दिने र तयारी गर्ने;

च. प्रस्तुतिकरण गर्ने र प्रशिक्षक तथा सहभागीबाट पृष्ठपोषण लिने ।