

# साना हातहरूलाई विद्यालय जानको लागि तयारी

(Preparing Little Hands for School)

निम्न प्याकेजमा तपाईंको बच्चालाई विद्यालय जानका लागि तयार हुन आवश्यक राम्रो मोटर (हातखुट्टा चलाउन सक्ने) कौशल विकास गर्नका लागि प्रोत्साहन गर्ने उपायहरू संलग्न छन्।

तपाईंको बच्चा विद्यालय जान शुरू गर्न थाले पछि उनीहरूले निम्न कुराहरू गर्न सके उपयोगी हुन्छः

- कलम नियन्त्रण गर्न
- चित्र सकिने चित्र बनाउन
- रेखाको सीधा वा साधारण आकारको वरिपरि काट्न
- उनीहरूको नाम लेख्ने प्रयास गर्न
- उनीहरूको राम्रो मोटर सीपलाई सहायता गर्नका लागि राम्रो हावभाव र शक्ति हुन
- तन्दुरुस्त तथा बल प्याँक्नेजस्ता केही खेलकुद सीपहरू हुन
- आफैं कपडा लगाउन, प्याक गरिएको खाजाको व्यवस्थापन गर्न र आफ्ना सामानको रेखदेख गर्न





साना हातहरूलाई विद्यालय जानको तयारी  
कुन्डरगार्टेन जानकारी प्याकेज

उत्तम मोटर विकासका लागि निर्देशिका

बालबालिकाको दिमाग तथा शरीर विकासको चरणमा कलम तथा कैंची प्रयोगको विकास हुन्छ। ती औजारहरूको सिपालु प्रयोगको विकास गर्न अनुभव तथा अभ्यास जरूरी हुन्छ।

<p>१ - २ वर्षमा</p> 	<p>२ - ३ वर्षमा</p> 
<p>३ - ४ वर्षमा</p> 	<p>४ - ५ वर्षमा</p> 
<p>५ - ६ वर्षमा</p> 	



**कलमको नियन्त्रण**

**✓ कलमको नियन्त्रण कार्यसूची**

- ❑ बालबालिकाले लेख्नका लागि सधैं एउटै हात र कागज समात्नका लागि अर्को हातको प्रयोग गर्छन्।
- ❑ कलमलाई प्रभावकारी तरिकाले समाइन्छ – प्रायः बूढीऔंला र चोरऔंलाको बीचमा च्यापेर माझीऔंलाभन्दा माथि राखेर।
- ❑ कान्छीऔंलाको भागले कागजमाथि अडेस लाग्छ।
- ❑ कलमको चाल पूरै हात वा पाखुरालाई नचलाईकन औंलाहरूको खुम्च्याइ र तन्काइबाट शुरू हुन्छ।

बालबालिकालाई कलमलाई नियन्त्रण गर्न गाह्रो लागेमा उनीहरूले नाम लेख्न, रङ लगाउन वा चित्र कोर्न छोड्न सक्छन्। कलम नियन्त्रणलाई सुधार गर्नका लागि यी केही कृयाकलापहरू कोशिश गर्नुहोस्।

**इच्छित हातको विकास**

कहिलेकाहीं बालबालिकाले उनीहरूलाई पीडा हुँदा वा थाक्दा हात परिवर्तन गर्छन्।

- उनीहरूलाई जुन हातले चित्र बनाउन शुरू गरेको हो त्यही हात प्रयोग गर्न प्रोत्साहित गर्नुहोस्। जब उनीहरूले हात साट्न थाल्छन्, कृयाकलापलाई रोक्नुहोस्।
- बिस्तारै हात हल्लाउँदा कहिलेकाहीं उक्त हातलाई आराम दिनका लागि पर्याप्त हुन्छ ता कि उनीहरूले अरू केही मिनेट निरन्तर गर्न सक्न्।
- समाउन सजिलो हुने मोटो कलम वा मार्करको प्रयोग गर्नुहोस्।
- कागजलाई फ्रिडजमा चुम्बकले च्यापेर राख्नुहोस्। यसले नाडी तथा औंलाहरूलाई राम्रो अवस्थामा राख्छ र समथर सतहमा चित्र कोर्नभन्दा सजिलो हुन्छ।



**राम्रो चिम्टीको विकास**

तपाईंको बच्चालाई बूढीऔंलाको टुप्पोले चोरऔंलाको टुप्पोलाई छोएर गोलो बनाउन सिकाउनुहोस्। यो चिम्टी कृयाकलापलाई निम्न गर्न प्रयोग गर्नुहोस्:

- प्ले डो (खेल्ने मुछेको पीठो) को सर्प चिमल्नुहोस्
- कागजलाई च्यातेर पट्टी बनाउनुहोस्
- डाइस (पासा), काउन्टर्स (चक्की) तथा कार्डको प्रयोग गरेर खेल्नुहोस्
- साना खेलौनाहरू उठाउनुहोस् (जस्तै: निर्माणका टुक्राहरू)



**हातको विश्राम गर्ने भागको विकास**

हत्केलामा एक सिक्कालाई समात्नु, च्याप्रे गतिविधि गर्दा कान्छीऔंला, साहिँलीऔंला र माझीऔंलाको प्रयोग गर्नुहोस्।

**औंलाको चालको विकास**

- औंला चलाउन हुने गीत गाउनुहोस् वा राइम्स भन्नुहोस् (पुस्तकालयबाट पुस्तक सापट लिनुहोस्)।
- एक पटकमा ३ वा ४ साना वस्तुहरू (सिक्का) समात्नुहोस्,



तिनलाई हत्केलातिर सार्नुहोस्, ताकि सबै वस्तुहरू एक हातमा समातिन्छ। तिनलाई निकाल्नका लागि एकपटकमा एउटाको दरले औंलातिर सार्नुहोस् (पैसा राख्ने खुत्रुकि भित्र सिक्काहरूलाई एउटा एउटा गरेर भित्र हाल्नुहोस्)।

- बूढीऔंला, चोरऔंला तथा माझीऔंलाको प्रयोगले प्ले डो वा क्रिप पेपरका साना बलहरू बनाउनुहोस्।

यदि तपाईं आफ्नो बच्चाको कलम नियन्त्रणका बारेमा चिन्तित हुनुहुन्छ भने तपाईंको बच्चाले विद्यालय शुरू गर्नुअघि व्यावसायिक (अकुपेसल) थेरापिस्टलाई सम्पर्क गर्नुहोस्।



चित्र कोर्ने



**विभिन्न आसनमा चित्र कोर्ने कोशिस  
गर्नुहोस्**  
जस्तै: पेट थिचेर सुतेर।

**बिभिन्न सामग्रीको प्रयोग गरेर चित्र**

**कोर्नुहोस्**

- हाइटबोर्डमा हाइटबोर्ड मार्कर।
- कालोपाटी वा कंक्रीटमा चक।
- बाथरूमको सिसामा बाथ क्रेयन।
- भिजेको बालुवा वा माटोमा औंला।



**विभिन्न तरिकाले चित्र बनाउनुस्**

- विभिन्न रंगीन कागजका टुक्राहरूबाट कोलाज बनाउनुस्।
- खाना रंगाउने स्प्रे बोतलले छर्केर चित्र रंगाउनुस्।
- छाप, फेल्ट शेप्स (आकारहरू) वा साधारण स्टेन्सिल (चित्र छाप्रे) प्रयोग गर्नुहोस्।
- ठूलो रंग लगाउने ब्रसको प्रयोगले पर्खालमा पानीले रंग लगाउनुस्।



**संगै गर्नुहोस्**

- तपाईंको बच्चासँगै चित्र कोर्नुहोस्
- उनीहरूले जे कोर्छन् त्यसलाई नक्कल गर्नुहोस्, वा
- चित्रमा थप्नका लागि पालो पालो गर्नुस्।



- उनीहरूले नक्कल, सार्न वा कोर्न सक्ने साधारण रेखा तथा आकारको प्रयोग गर्नुस्। तपाईंले उनीहरूको तहबाट चित्र बनाउनुपर्ने हुन्छ, त्यसैले तपाईंले चित्र राम्रोसँग बनाउन सक्नुभएन भने चिन्ता नगर्नुस्!

**विवरण थप्नुहोस्**



संगै चित्र कोर्दा भन्नुहोस्- "म आँखीभुइ/कान/औंलाहरू थप्न गइरहेको छु। तिमि के थप्दैछौ?" तपाईंले पानी, सूर्य वा रूख पनि थप्न सक्नुहुन्छ।



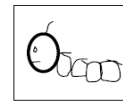
**चित्रका लागि विचारहरूलाई प्रेरित गर्नुहोस्**

कथा पढ्नुहोस् वा हिँडेर डुल्न जानुहोस् र त्यसका बारेमा चित्र बनाउनुहोस्।



**उनीहरूलाई शुरू गर्न लगाउनुस्**

वृत्त वा वर्ग जस्ता आकारबाट शुरू गर्नुहोस् र कति फरक चित्रहरू बनाउन सकिन्छ हेर्नुहोस्। परिवारमा सबैजनाले चित्र बनाउन सक्छन्।



उनीहरूलाई मन पर्ने काम टाँप्नुहोस्!



### कटाइ

- गतिलो धार भएका कैची किन्नुहोस्।
- तपाईंको बच्चाको सुपरीवेक्षण गर्नुहोस्।
- देब्रे हातेहरूका लागि सधैं देब्रे कैची प्रयोग गर्नुहोस्।

#### एकनासको पकड विकास गर्नुस्

- बालबालिकालाई उनीहरूको औंलाको आसन बनाउन मद्दत गर्नुस्। भन्नुहोस्- "तिम्रो बूढीऔंलालाई माथिपट्टि गोलाकारमा र दुई औंला (चोरऔंला र माझीऔंला) लाई तलको गोलाकारमा राख।"
- कागजलाई माथिपट्टि राख्नुहोस् ताकि बालबालिकाले माथितिर काट्ने अभ्यास गर्न सकून्, यसले कुहिनालाई भित्र राख्न तथा पाखुरालाई फर्काउन मद्दत गर्छ ताकि बूढीऔंला माथिपट्टि हुन्छ।

#### कटाइ सीप विकासका लागि चरणहरू

##### ✂ कैची रेट्ने (खोल्ने/बन्द गर्ने) कार्यको विकास गर्नुस्

- वस्तुहरूलाई टिप्रका लागि टङ्गको प्रयोग गर्नुस् (जस्तै: गोलो गोलो चिज बनाउनुस्) र एकपटकमा एउटा गरी भाँडभित्र हाल्नुहोस्।
- "गोही जसरी" कैचीलाई चौडा खोल्ने अभ्यास गर्नुस्।
- प्ले डो, कोलाजको लागि पातलो कार्डबोर्डको फित्ता वा छाली अर्थात् साना पाइप जसलाई थ्रेडिङ गर्न (धागो बुन्न) प्रयोग गरिन्छ तिनलाई रेट्ने अभ्यास गर्नुहोस्।

##### ✂ लगातारको कटाइ कार्यको विकास गर्नुस्

- सीधा बाक्लो कटाइ रेखा भएको १० सेमी चौडा कडा कागजको प्रयोग गर्नुहोस्। निर्देशनको काम गर्नका लागि रेखासँगै स्टिकरहरूलाई टाँस्न सकिन्छ।
- उनीहरूलाई खोल्न, धकेल्न तथा त्यसपछि काट्नका लागि याद दिलाउनुस्।
- विज्ञापनको पर्चाहरूलाई साना टुक्राहरूमा काट्ने अभ्यास गराउनुस्।

##### ✂ सही कटाइको सुधार गर्नुहोस्

- विभिन्न प्रकारको रेखाहरूमा काट्न प्रोत्साहन गर्नुहोस् जस्तै: हल्का घुमेको, पातलो।
- नागबेली वा साधारण आकारमा दिशा परिवर्तन गर्नका बालबालिकालाई कागज फर्काउन प्रोत्साहित गर्नुहोस्। वर्गाकार सबैभन्दा सजिलो हुन्छ।

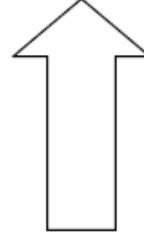


- कटाइ सुधार हुँदै गर्दा उनीहरूको बूढीऔंला माथि राखेर कागज व्याप प्रोत्साहित गर्नुहोस् किनकि यसले कागजलाई फर्काउन सजिलो हुन्छ।

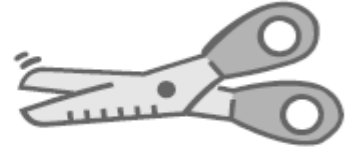
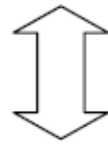
### याद गर्नुपर्ने कुराहरू



माथिपट्टि बूढीऔंला



कैची शरीरभन्दा बाहिरतिर अगाडि फर्केको



काट्दाखेरि कैची खुल्ला राख्ने



दुई

हातको प्रयोग गर्ने। कागजलाई पल्टाउने।

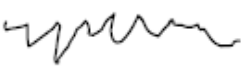
#### आकारलाई काट्न थप टिप्स

- काट्नुअघि – रोक्नुस् र योजना गर्नुस्। काट्नु शुरू गर्नुअघि कागज तथा कैचीलाई राम्रो आसनमा राख्नुपर्ने हुन्छ।
- दाहिने हातेहरूले घडीको विपरीत दिशाबाट वरिवरि काट्नुपर्छ (र देब्रेहातेहरूले घडी घुम्ने दाहिने दिशाबाट) ताकि उनीहरूले काट्ने रेखालाई देख्न सकून्।





नाम लेखाइ



**लेखाइको विकास गर्न समय कागछ**

शुरूमा बालबालिकाको नाम यस्तो देखिन सक्छः  
केही अक्षरहरू अन्यभन्दा कठिन हुन्छन् उदाहरणका लागि ।  
सजिलो हुन्छ **e** भन्दा। बालबालिकाले धेरै कठिन अक्षरहरूलाई सरलीकृत बनाउन सक्छन् जस्तैः



instead of



यो विकासको एक सामान्य अंश हो।

**प्रोत्साहन गर्नुहोस्**

- ★ उनीहरूको कार्ड वा तस्वीरमा आफ्नो नाम लेख्न भन्नुहोस्।
- ★ उनीहरूको कोशिशलाई स्वीकार गर्नुहोस्।
- ★ सधैं उनीहरूलाई सच्याउने नगर्नुस् अन्यथा उनीहरू हतोत्साहित हुन सक्छन्।
- ★ छुट्टै "विशेष गृहकार्य" समयमा सीपहरूको अभ्यास गर्नुस्।



**अक्षरलाई आकार दिने अभ्यास गर्नुहोस्**

- अक्षरहरू कहाँबाट शुरू हुन्छ बालबालिकालाई देखाउनुस् (आधारभूत फन्ट सिट हेर्नुहोस्)।

- उनीहरूको औंला प्रयोग गरेर वा प्याडल पप स्टिकमा टाँसिएको एक टुक्रा स्टिम्बरको सहायताले हावामा अक्षरहरूको आकार लिनुहोस्।

- इन्द्रेणी कोर्नुहोस् – तपाईंले हल्का रङमा एक अक्षर लेख्नुहुन्छ र अरू थुप्रै रङले त्यसमाथि थुप्रै पटक ट्रेस गर्ने वा नक्कल गर्न लगाउनुहुन्छ।

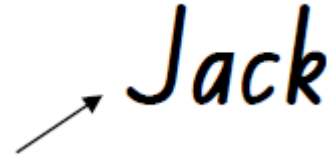


- कपडा, चामल, टुक्रेको केराउ वा बालुवालालाई टाँसेर ठूला अक्षरलाई छोएर अनुभव गर्न सकिने बनाउनुस्। उनीहरूको औंलाद्वारा त्यसमाथि नक्कल गर्न लगाउनुहोस्।

- प्ले डो अर्थात् खेल्ने पिठोको डल्लाबाट पनि तपाईंले अक्षर बनाउन सक्नुहुन्छ।

**यसलाई सजिलो बनाउनुस्**

बच्चालाई अक्षर कोर्ने वा माथिबाट लेख्नका लागि जब तपाईं उनीहरूको नाम लेख्नुहुन्छ उनीहरूले विद्यालयमा प्रयोग गर्ने साधारण फन्टको प्रयोग गर्नुहोस् (सिट हेर्नुहोस्)।

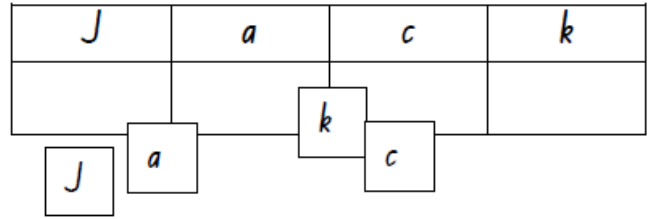


पहिलो अक्षर CAPITOL (ठूलो), बाँकी सानो अक्षर अर्थात् lower case

नामको त्याग लाई सजिलो बनाउनुस् (फ्रिजमाथि चुम्बकले टाँसेर) ताकि उनीहरूले आफ्नो नाम नक्कल गर्न चाहेको बेलामा प्रयोग गर्न सक्न्।

**यसलाई रमाइलो बनाउनुस्**

- जोडा मिलाउने नामको खेल बनाउनुस्:



- सम्पूर्ण परिवारका लागि नाम त्याग बनाउनुस् र तस्वीरसँग जोडा मिलाउनुस् वा स्थान कार्डका रूपमा प्रयोग गर्नुहोस्।

**थप टिप्स**

अक्षरलाई कसरी सम्झने भनेर तपाईंको बच्चालाई मद्दत गर्नुहोस् – उनीहरूले गतिविधि सम्झनका लागि आफ्नै शब्दहरू बनाउन मन पराउन सक्छन् (आधारभूत फन्ट सिट हेर्नुहोस्) वा यसले उनीहरूलाई के कुराको याद दिलाउँछ त्यो सोच्न मन पराउन सक्छन् – **S** सर्पजस्तो देखिन्छ।



- टेसिड् सिट बनाउनुस् – उनीहरूको नाम हल्का रङमा लेख्नुहोस् र यसलाई प्लास्टिकभित्र राख्नुहोस् – उनीहरूले चाहेको जति पटक सेतोपाटीमा लेख्ने वा धुन मिल्ने मार्कर प्रयोग गरेर त्यसमाथि लेख्न सक्छन्।






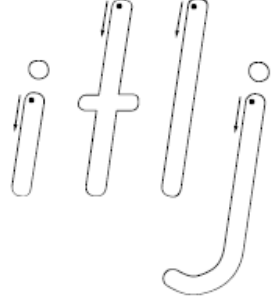







पृष्ठको देब्रेपट्टि एक तारा वा थोप्ला राख्नुहोस् ताकि कहाँबाट शुरू गर्ने भनेर उनीहरूले थाहा पाउँछन्।



साना हातहरूलाई विद्यालय जानको तयारी  
कुन्डरगार्टेन जानकारी प्याकेज

आधारभूत फन्ट (अक्षर आकार)

अक्षरलाई शुरू गर्ने आसन तथा दिशाअनुसार अक्षरहरूलाई समूहमा राखिन्छ। किन्डरकार्टेन तहमा जब उनीहरूले सिक्न थाल्छन् यो मुनिको चित्र राख्दा सजिलो हुन सक्छ।

 <p>Roundabout Letters</p>  <p>"back around the circle"</p>	 <p>Parachute Letters</p>  <p>"down"</p>
 <p>Slippery Dip Letters</p>  <p>"slide down" "across"</p>	 <p>Curly Letters</p>  <p>"curl up and back"</p>
 <p>Diving Letters</p>  <p>"down and under"</p>	 <p>Hopping Letters</p>  <p>"down, up and hop over"</p>

A B C D E F G H I J K L M N O P Q R S T U V W X Y Z



## साना हातहरूलाई विद्यालय जानको तयारी कुन्डरगार्टन जानकारी प्याकेज

### स्वतन्त्र स्वयं हेरचाहको सीपहरू

बालबालिका सक्दो आत्मनिर्भर हुनु जरूरी हुन्छ ताकि उनीहरू विद्यालयका लागि समयमा तयार हुन सकून् र दिउँसो स्वयं आफ्नो तथा सामानको ख्याल राख्न सकून्।

#### कपडा लगाउने टिप्स



- ध्यान भंग गर्ने चीज हटाउनुस् (टिभी बन्द गर्नुस्)।
- उनीहरूलाई अभ्यास गराउने समय मिलाउनुस्।  
नुहाउने समयमा उनीहरूलाई लुगा फुकाल्ने र लगाउने गर्न दिनुस्। केही विशेष काम उनीहरूलाई दिनुस् जस्तै बिहानको समयमा तपाईं हतारमा हुनुहुन्छ भने पनि उनीहरूलाई भित्री वस्त्र लगाउन भन्नुस्।
- उनीहरूलाई टिप्स दिनुहोस् जस्तै "ट्याग पछाडिपट्टि पर्छ"।
- गाह्रो काममा उनीहरूलाई मद्दत गर्नुहोस् उदाहरणका लागि मोजालाई सही तरिकाले र उनीहरूको औंलामाथि राखिदिनुस् ताकि उनीहरूले सफलतापूर्वक माथि तान्न सकून्।
- सम्भव भएसम्म लगाउन सजिलो कपडाहरू छात्रुहोस् उदाहरणका लागि तन्किने प्यान्ट्स, नरम तन्किने मोजा, भेल्लको क्लोजर भएका जुता।



#### उनीहरूको सामानको व्यवस्थापन

बालबालिकाले निम्न कुरा याद गर्दा प्रोत्साहन गर्नुहोस्:

- आफ्ना सामान निकालेर राख्न वा बाहिर जाँदा उनीहरूको टोपी लगाउँन।
- तपाईंको बच्चाको सामानहरूलाई स्पष्टरूपमा चिह्न लगाउनुस्, बिकोहरूसमेत, ताकि तपाईंको बच्चाले सजिलै चिन्न सकोस् र तिनीहरूको ख्याल राखोस्।



#### जुताको फित्ता

जब बालबालिकाले विद्यालय शुरू गर्छन् सबैजना जुताको फित्ता बाँध्नका लागि तयार हुने छैनन्। यदि उनीहरू इच्छुक भए:

- फित्ता बाँध्दा सधैं एउटै विधिको प्रयोग गर्नुहोस्
- शुरूको सिकाइ गराउँदा दुई फरक फित्ताहरू प्रयोग गर्नुहोस्।

जुताको फित्ता कार्डमा भन्दा उनीहरूको खुट्टामा राखेर अभ्यास गराउनुस् किनकि यसले फरक चालको प्रयोग गर्छ।



#### ट्वाइलेट जाँदा टिप्स



- ट्वाइलेट पेपर च्यात्न लगाएर दिशा पुछ्न शुरू गर्न उनीहरूलाई प्रोत्साहित गर्नुहोस् र तपाईंले गाह्रो वालालाई पहिला सफा गरेर अन्तिम पुछाइ उनीहरूलाई गर्न लगाउनुहोस्। विस्तारै उनीहरूलाई बढी सफा गर्न छोड्दिनुस्।
- नभनीकन उनीहरूले हात धोएको याद गर्नुहोस् र प्रतिक्रिया दिनुहोस्।



#### नाक सफा गर्दा

- उनीहरूसँग तयारी अवस्थामा रूमाल वा टिप्सु भएको निश्चित गर्नुहोस्।
- बालबालिकालाई ओठ बन्द गरेर बिस्तारै नाकबाट बाहिर फुक्ने गर्नका लागि प्रोत्साहित गर्नुहोस्।

#### प्याक गरिएको खाजा खाँदा

- खोलन र प्रयोग गर्न सजिलो हुने खाजा बाकस, स्याण्डवीच न्यापिङ् तथा पानीको बोतल रोचुहोस्।
- पिकनिकमा जानुहोस् र प्याक गरिएका खाजा खाने अभ्यास गर्नुहोस्।
- खानाको प्याकेज खोलनमा तपाईंको बच्चालाई धेरै छिटो मद्दत नगर्नुहोस् ताकि उनीहरू आफैले त्यसो गर्ने बलको विकास गर्न सकून्।



स्वयं हेरचाह सीप कठिन हुन्छन् र अभ्यासको जरूरत पर्छ।



टाँख लगाउने, जुताको तुना कस्ने, प्याक खोल्ने, नाक सफा गर्ने, दिशा धुने कृयाकलापमा गाह्रो हुने बालबालिकालाई हातको सीपको विकास गराउनु पर्ने आवश्यकता पनि पर्न सक्छ (कलम नियन्त्रण तथा बल पर्चा हेर्नुहोस्)।



#### पछाडि भिर्ने झोला

ब्यागप्याक अर्थात् पछाडि भिर्ने झोलाको फित्तालाई शरीरमा सुरक्षित तरिकाले मिल्नेगरी समायोजन गर्नुहोस्। ब्यागप्याकलको वजन बच्चको शरीरको तौल भन्दा १०% ले कम हुनु पर्छ।

