बौद्धिक अपाङ्गता स्रोत कक्षाका शिक्षकहरुको लागि

१०-दिने क्षमता अभिवृद्धि तालिम

तालिम स्रोत सामग्री

Training Resource Material

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 :

USAID अमेरिकी जनताबाट

handicap international

WORLD EDUCATION

लेआउट डिजाइन :

मुद्रण :

सल्लाह तथा सुझाव

चुरामणी पौडेल
डिल्लीराम लुँइटेल

भूमिका

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 शैक्षणिक 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 स्रोत सामग्री (TRM) तयार गरेको हो । यस तालिम स्रोत सामग्रीले वौद्धिक अपाङ्गता भएका वालवालिकाहरूका स्रोत कक्षा तथा विशेष विद्यालयका शिक्षकहरूको क्षमता अभिबृद्धि गर्न आवश्यक पर्ने सूचना तथा जानकारि समावेश गर्ने प्रयत्न गर्नेको छ र यस सामग्रीले शिक्षकहरुलाई मद्दत पुग्ने अपेक्षा पनि गरिएको छ ।

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

विषयसूची

भूमिका.......... २
एकाइ १ : अपाङ्गताः परिचय, प्रकार, वर्गिकरण, ऐन, नियम तथा सेवा सुविधा र मर्यादित भाषा ५
१.१ अपाङ्गताको परिचय.......... ५
१.२ शारीरिक अङ्ग वा प्रणालीमा भएको समस्या तथा कठिनाइको आधारमा अपाङ्गताका किसिमहरू.......... ५
१.३ अपाङ्गता पहिचान.......... ५
१.४ अशक्तताको गम्भीरताका आधारमा अपाङ्गताको वर्गिकरण.......... ११
१.५ अपाङ्गता भएका व्यक्तिका लागि परिचयपत्र एवम् सेवा सुविधा.......... ११
१.६ मर्यादित शब्दावली एवम् भाषा १५
एकाइ २. बौद्धिक अपाङ्गताः परिचय, विविध प्रकार, कारक, चिन्ने आधारहरु १५
२.१. परिचयः वौद्धिक अपाङ्गता.......... १५
२.२. बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिका पहिचान गर्ने आधार १५
२.३. वौद्धिक अपाङ्गताको वर्गिकरण (CLASSIFICATION) १७
२.४. अन्य वौद्धिक अपाङ्गताहरु.......... १८
२.४.१. डाउन सिन्ड्रोम Down Syndrome र यसका प्रकार.......... १९
२.४.२. मस्तिष्क पक्षघात Cerebaral Palsy): परिचय, कारण, प्रकार, असर, पहिचान र सहयोग.......... २६
२.४.३. क्रेटिनिज्म – Cretinism परिचय, प्रकार, कारण, निदान र उपचार.......... ३०
२.४.४. हाइड्रोसेफलस (Hydrocephalus).......... ३३
२.४.५. माइक्रोसेफाली (Microcephaly).......... ३६
एकाइ ३ : सिकाइ सम्बन्धी कठिनाइहरु (LEARNING DIFFICULTIES) ३८
३.१ सिकाइसम्बन्धी कठिनाइहरू ३८
३.२ लक्षण र सहजीकरणका उपायहरू ३८
एकाइ ४ः वौद्धिक अपाङ्गता पाठ्यक्रम INTELLECTUAL DISABILITY CURRICULUM ४१
४.१ परिचय.......... ४१
४.२. पाठ्यक्रम विविधीकरण ४३
४.३. पाठ्यक्रम संरचना.......... ४४
४.४. तहगत उद्देश्य (क्षेत्रगत, सह क्षेत्रतगत उद्देश्य, क्रियाकलाप र मूल्याङ्कन) ४४
एकाइ ५ः पढाइ सिपका तत्वहरुको समीक्षा र सिकाइ एवम् पढाइमा हुने समस्याहरु.......... ६०
५.१ प्रारम्भिक तहमा पढाइः परिचय, महत्व, तत्वहरु र सिकाइ र पठन सिपमा समस्या.......... ६०
एकाइ ६ः प्रारम्भिक तहमा बालबालिकाको पठन–सिप सिकाइ रणनीति, क्रियाकलाप, विधि र सामग्री.......... ६३
६.१ परिचयः.......... ६३
६.२ रणनीति र क्रियाकलाप ६३
६.३ सामान्य रणनीति र क्रियाकलापहरुको विवरण.......... ६४
६.४ पूर्व सिकाइ तथा पढाइ सिप सुधारका क्रियाकलाप, विधि र सामग्रीः.......... ६५
६.५ पढाइ तत्वहरु सिकाउने क्रियाकलाप, विधि र सामग्री.......... ६६
६.६ बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकाहरूको सिकाइमा सहयोग गर्ने तरिका ७१
एकाइ ७ः अपाङ्गतामैत्री पठन सिप सुधार सामग्री ७३
७.१ परिचय र औचित्यः.......... ७३
७.२ प्रस्तुत सामग्रीहरुको स्रोत, सूची र उपोयगिताः ७३
७.३ अपाङ्गतामैत्री शैक्षणिक सामग्री र तिनको प्रयोग.......... ७४
७.४ बौद्धिक–अपाङ्गतामा सिकाइ सहायक सामग्री ७७
७.५ वौद्धिक अपाङ्गतामा संचारपाटी, महत्व र प्रयोग गर्ने तरिका.......... ७८

७.६. वौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकाहरुको लागि स्थानीय सामग्री निर्माण, कठपुतली (पपेट्स) आदि ८०
एकाइ ८: अपाङ्गतामैत्री कक्षाकोठा व्यवस्थापनको अवधारणा, उद्देश्य, महत्व र तरिका ८१
८.१ अवधारणा, उद्देश्य र महत्व ८१
८.२ अपाङ्गतामैत्री कक्षाकोठा व्यवस्थापनमा के के गर्ने ? ८२
८.३ सिकाइ र व्यवस्थापनः ८३
८.४ सिकाइ क्षमताका आधारमा कक्षा व्यवस्थापनः ८४
८.५ शिक्षणमा विविधता व्यवस्थापन : ८५
८.६ वौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकाहरुको कक्षाकोठा तथा व्यवस्थापन गर्ने तरिका ८५
एकाइ ९: वैयक्तिक शैक्षणिक योजना (INDIVIDUALIZED EDUCATION PLAN) ८६
९.१. परिचय र महत्त्व ८६
९.२ वैयक्तिक शैक्षणिक योजना निर्माण गर्नुका उद्देश्यहरू ८६
९.३ वैयक्तिक शैक्षणिक योजना निर्माण प्रक्रिया ८६
९.४ वैयक्तिक शैक्षणिक योजना निर्माणमा अभिभावकको भूमिका ८७
९.५ वैयक्तिक शैक्षणिक योजनाको नमुना परिचय, प्रयोग र मार्गनिर्देशन ८७
९.६. वैयक्तिक शैक्षिक योजना निर्माण १०२
९.६.१. पठन सिप, सुनाइ बोलाइ, लेखन, गणितीय सिपको लागि योजना निर्माण १०२
९.६.२. शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप सञ्चालन १०४
९.६.३. वौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकालाई कक्षामा व्यवस्थित राख्ने तरिकाः १०८
एकाइ १०: वैयक्तिक परिवार सेवा योजना (INDIVIDUAL FAMILY SUPPORT PLAN) १०९
१०.१ परिचय र महत्व १०९
१०.२ वैयक्तिक परिवार सेवा योजना निर्माण गर्नुका उद्देश्यहरू १०९
१०.३. वैयक्तिक परिवार सेवा योजना निर्माणमा अभिभावक र परिवारको भूमिका ११०
१०.४. योजना निर्माण टोली तथा प्रक्रिया ११०
१०.५. योजना बनाउँदा ध्यान दिनु पर्ने विषयहरू १११
एकाइ ११ : अभिभावकको संलग्नता (PARENTS ENGAGEMENT) ११२
११.१. अभिभावकहरूको संलग्नता : परिचय, महत्व, सहयोगका क्षेत्र, कसरी गर्ने ११२
११.२ अभिभावकको र शिक्षकको भूमिका ११२
११.३ अभिभावकले गर्ने सहयोगका क्षेत्रहरु ११३
११.४ अभिभावकले सहयोग गर्ने तरिकाः (कसरी?) ११३
एकाइ १२: वौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिका-केन्द्रित सिकाइ सामग्री निर्माण ११६

एकाइ १ : अपाङ्गताः परिचय, प्रकार, वर्गिकरण, ऐन, सेवा सुविधा र मर्यादित भाषा

१.१ अपाङ्गताको परिचय

शरीरका अङ्गहरू र शारीरिक प्रणालीमा भएको समस्याका कारण भौतिक, सामाजिक, साँस्कृतिक वातावरणका साथै सञ्चार समेतबाट सिर्जना भएको अवरोधसमेतले दैनिक क्रियाकलाप सामान्य रूपमा सञ्चालन गर्न एवम् सामाजिक जीवनमा पूर्णरूपले सहभागी हुन कठिनाइ हुने अवस्थालाई अपाङ्गता भनिन्छ।

स्रोत :अपाङ्गता भएका व्यक्तिको अधिकारसम्बन्धी ऐन, २०७४

१.२ शारीरिक अङ्ग वा प्रणालीमा भएको समस्या तथा कठिनाइको आधारमा अपाङ्गताका किसिमहरू

१. शारीरिक अपाङ्गता
२. दृष्टिसम्बन्धी अपाङ्गता (पूर्ण दृष्टिविहीन, दृष्टिविहीनता र न्यून दृष्टियुक्त)
३. सुनाइसम्बन्धी अपाङ्गता (बहिरा र सुस्त श्रवण)
४. श्रवणदृष्टि विहीन अपाङ्गता
५. स्वर र बोलाइसम्बन्धी अपाङ्गता
६. मानसिक वा मनोसामाजिक अपाङ्गता
७. बौद्धिक अपाङ्गता
८. अनुवंशीय रक्तश्राव (हेमोफिलिया) सम्बन्धी अपाङ्गता
९. अटिजम सम्बन्धी अपाङ्गता
१०. बहु अपाङ्गता

१.३ अपाङ्गता पहिचान

१. शारीरिक अपाङ्गता

स्नायु, मांसपेशी र जोर्नी तथा हड्डीको बनावट एवम् सञ्चालनमा समस्या भएको कारणबाट कुनै व्यक्तिको अङ्गको सञ्चालन, प्रयोग र हिँडडुलमा समस्या जस्तै : बाल पक्षघात (पोलियो), शारीरिक अङ्गविहीन, कुष्ठ प्रभाव, मांसपेशी विचलन, जोर्नी र मेरुदण्डसम्बन्धी स्थायी समस्या पैतला फर्केको, हड्डीसम्बन्धी अशक्तताका कारण उत्पन्न अशक्तता तथा सोह्र वर्ष उमेर पुगेको व्यक्तिमा उमेर बमोजिम हुनुपर्ने औसत उचाइभन्दा ज्यादै कम उचाइ भएको व्यक्ति।
शारीरिक अपाङ्गताका मुख्य कारणहरूः रोग, दुर्घटना, चोटपटक, वंशानुगत समस्या, गर्भावस्थामा आउने जटिलताहरू, कडा औषधी सेवन, जम्नको क्रममा हुने लापरबाही र अज्ञानताको कारणले मांशपेशी, हाड तथा जोर्नी नशाहरू आदिमा समस्या आई वा कुनै क्षति हुन गई दीर्घकालीन रूपमा हात खुट्टाहरू चलाउन नसकिने, कठिन हुने वा कम सकिने, गर्धन, ढाड, कम्मर आदि चलाउन नसकिने वा कम सकिने, हात चलाउन नसकिने वा कम सकिने भई शारीरिक रूपमा कार्यगत सीमितता वा अपाङ्गताका अवस्था आउन सक्छ।

शारीरिक अपाङ्गता चिन्ने आधारहरू

- विभिन्न कारणले हात वा खुट्टा चलाउन नसक्नु वा चलाउन ज्यादै कठिनाइ हुनु
- हात वा खुट्टा एक अर्कामा बराबर नभई लामो वा छोटो हुनु, खुट्टाको प्रयोग गरी हिँडडुल गर्न बाधा भएकाले बैशाखी, ह्विलचियर, क्यालिपर, लठ्ठी, इल्बोक्रच, वाकर, कृत्रिमहात वा खुट्टा, विशेष जुत्ताजस्ता सहायक सामग्री प्रयोग गरी हिँडडुल गर्नु;

- ढाड, गर्धन, कम्मर, घुँडा चलाउन कठिन हुने वा नसक्ने अवस्था,नशा र मांशपेशीमा समस्या भएको कारणले हात, खुट्टा वा शरीरका अङ्गहरू चलाउन नसक्ने वा कठिनाई हुने वा ज्यादै न्यून मात्रामा चलाउन सकिने अवस्था हुनु;
- मेरुदण्ड पक्षघात वा समस्या भएर अङ्गहरू चलाउन वा हात वा खुट्टाहरू चलाएर हिँडडुल वा दैनिक क्रियाकलापहरू गर्न नसक्ने वा अवरोध हुने अवस्था वा दिसापिसाब भएको थाहा नपाउनु;
- उमेरअनुसारव्यक्तिमा हुनुपर्ने औसत उचाइ भन्दा ज्यादै कम उचाइ भएको अवस्था, शरीरका अङ्गहरू जस्तो हात, खुट्टा, औंलाहरू आदि पूरैवा केही भाग नभएको वा गुमेको अवस्था हुनु ।

शारीरिक अपाङ्गताभित्र पर्ने केही अवस्थाहरूः बाल पक्षघात (पोलियो), शारीरिक अङ्ग विहीनता, कुष्ठप्रभाव, मांसपेशी विचलन, जोर्नी र मेरुदण्डसम्बन्धी स्थायी समस्या, पाइताला फर्केको, रिकेट्स, होचा-पुड्का (औसत उचाइभन्दा कम उचाइ)

२. दृष्टिसम्बन्धी अपाङ्गता

२.१. पूर्ण दृष्टिविहीन : कुनै वस्तुको प्रतिबिम्ब, अँध्यारो वा उज्यालो प्रकाशप्रति कुनै प्रतिक्रिया नजनाउने वा छुट्याउन नसक्ने अवस्था

पूर्ण दृष्टिविहीनता चिन्ने आधारहरू

- आँखाले अँध्यारो, उज्यालो कुनै पनि भेद थाहा पाउन नसक्ने
- आँखाले प्रकाशको कुनै पनि गतिविधि थाहा नपाउने
- दश फिटभन्दा कमको दुरीबाट पनि हातका औंला छुट्याउन नसक्ने
- स्पर्श वा आवाजका माध्यमबाट मात्र वस्तुका विषयमा थाहा पाउने
- हिँडडुलका लागि सेतो छडी वा अर्को मानिसको सहयोग लिनुपर्ने
- लेखपढ गर्न ब्रेललिपिको आवश्यकता पर्ने तथा कम्प्युटरमा काम गर्नवा मोबाइल चलाउन स्क्रिन सफ्टवेयर प्रयोग गर्नुपर्ने

२.२. दृष्टि विहीनता : औषधी, शल्यचिकित्सा, चस्मा वा लेन्सको प्रयोगबाट पनि दुवै आँखाले हातको औंला दश फिटको दुरीबाट छुट्याउन नसक्ने वा स्नेलेन चार्टको पहिलो लाइनको अक्षर (३/६०) मा पढ्न नसक्ने व्यक्ति।

दृष्टिविहीनता चिन्ने आधारहरू

- चस्मा र लेन्सको प्रयोग बाट पनि वस्तुको आकार, आकृति, रङ आदि पहिचान गर्न नसकिने अवस्था भएको
- स्पर्श वा आवाजबाट मात्र कुनै वस्तुको बारेमा थाहा पाउने
- हिँडडुल गर्दा सेतो छडीको सहयोग लिने वा अरूको सहयोग लिनुपर्ने
- दश फिटको दुरीबाट पनि हातको औंला प्रष्ट रूपमा छुट्याउन नसक्ने
- कम्प्युटरमा कामगर्न वा मोबाइल प्रयोग गर्न स्क्रिन रिडिङ सफ्टवेयर आवश्यक पर्ने
- लेखपढ गर्न ब्रेल लिपिको सहयोग लिनुपर्ने
- अधिकांश दृष्टिविहीन व्यक्तिहरूको आँखाको बाहिरी बनावट बन्द आँखा, पूरै सेतो देखिने वा असामान्य देखिने

२.३. न्यून दृष्टियुक्तः औषधी, शल्यचिकित्सा, चस्मा वा लेन्सको प्रयोगबाट पनि बिस फिटको दुरीबाट हातको औंला छुट्याउन नसक्ने वा स्नेलेन चार्टको चौथो लाइनको अक्षर (६/१८) पढ्न नसक्ने

न्यून दृष्टियुक्त व्यक्तिचिन्ने आधारहरू

- चस्मा वा लेन्स प्रयोग गर्दा पनि बिस फिट वा सोभन्दा टाढाको वस्तु वा वस्तुको आकार प्रष्ट रूपमा छुट्याउन नसक्ने
- बिस फिटको दुरीबाट हातकोऔंला छुट्याउन नसक्ने
- कम देख्ने र कुनै ठुलोवस्तु हेर्नको लागि आँखाको नजिकै लैजानुपर्ने
- धेरै शक्तिशाली चस्मा वा लेन्सको प्रयोग गरेर पनि पढ्नको लागि अक्षर आँखाको नजिक लगेर पढ्नुपर्ने
- शक्तिशाली चस्मा लगाएर ठुलाठुला अक्षरहरू मात्र पढ्न सक्ने
- कम्प्युटरमा काम गर्दा १८-२० साइज वा सोभन्दा माथिको फन्ट मात्र पढ्न सक्ने

३. सुनाइसम्बन्धी अपाङ्गताः सुनाइका अङ्गको बनावट एवं स्वरको पहिचान, स्थान, उतारचढाव तथा स्वरको मात्रा र गुण छुट्याउन नसक्ने अवस्था सुनाइसम्बन्धी अपाङ्गता हो ।

३.१. बहिरा : ८० डेसिबलभन्दा माथिको ध्वनि सुन्न नसक्ने वा सञ्चारका लागि साङ्केतिक भाषा प्रयोग गर्नुपर्ने व्यक्तिलाई बहिरा भनिन्छ ।

बहिरा व्यक्ति चिन्ने आधारहरू

- ३ फिटको दुरीमा सामान्य स्वरमा गरेको कुराकानी नसुन्ने
- ८० डेसिबलभन्दा माथिको आवाज पनि सुन्न नसकिने अवस्था हुने
- जोडले चिच्याएको वा ठुलो आवाज पनि सुन्न नसक्ने र प्रतिक्रिया नजनाउने
- सुनरे वा बोलेर कुनैपनि प्रकारको सञ्चार गर्न नसक्ने
- सञ्चारका लागि चित्र, सङ्केत वा साङ्केतिक भाषा प्रयोग गर्नुपर्ने
- बोली पूरै नआउने, बोल्न नसक्ने वा आवाज आए पनि नबुझिने
- बोली भाषाको विकास भई सकेपछि बहिरा व्यक्तिले आवाज पूरैसुन्न नसकेतापनि बोल्न सक्ने पनि हुने,यस्ता व्यक्तिहरू आफूले सञ्चार गर्दा बोलेर गर्ने रअरूको कुरा सुन्नुपर्दा साङ्केतिक भाषाको सहारा लिने

३.२. सुस्त श्रवण :सुन्नलाई श्रवण यन्त्र राख्नुपर्ने वा ६५ देखि ८० डेसिमलसम्मको ध्वनि सुन्न सक्ने व्यक्तियसअन्तर्गत पर्दछन् ।

सुस्त श्रवण भएका व्यक्तिचिन्ने आधारहरू

- अस्पष्ट बोली वा बोली तथा भाषाको विकास अन्य बालबालिकाको तुलनामा ढिलो हुनु;
- कक्षामा भएका वादविवादमा सहभागी हुन र निर्देशनको पालना गर्न कठिनाइ हुनु;
- ठुलो आवाजमा बोलाउँदा पनि प्रतिक्रिया नदिनु;
- एउटै कुरा अस्पष्ट सुनाइले गर्दा पटक पटक सोधिरहनु, बोल्न र सुन्न पर्ने जस्ता क्रियाकलापमा सहभागी हुन नचाहनु;
- बारम्बार कान पाकेर तरल पदार्थ बगिरहनु र कान दुखिरहेको अनुभव गरिरहनु;
- छलफल वा प्रश्न गर्दा अनुपयुक्त र असान्दर्भिक उत्तर वा प्रसङ्गका कुरा गर्नु;
- सुन्नका लागि टाउको आवाजतिर घुमाउनु;
- सुन्नका लागि श्रवणयन्त्र लगाउनु;
- कानको श्रवण क्षमता जाँच गर्दा ६५ देखि ८० डेसिबलसम्म सुन्न सक्ने व्यक्ति भनेतापनि २६ देखि ६४ डेसिबलसम्म सुन्न सक्ने व्यक्तिहरू पनि सुस्तश्रवण वर्गमा पर्नु ।

सुनाइसम्बन्धी अपाङ्गता पहिचानबारे विश्व स्वास्थ्य सङ्गठनको मापदण्ड

सामान्य श्रवण(० देखि २५ डेसिबल आवाज सुन्न सक्ने), हल्का सुस्तश्रवण (२६ देखि ४० डेसिबलको आवाज सुन्न सक्ने), मध्यम सुस्तश्रवण (४१ देखि ६० डेसिबल आवाज सुन्न सक्ने), तीव्र सुस्तश्रवण (६१ देखि ८० डेसिबलको आवाज सुन्न नसक्ने) र पूर्ण बहिरा (८१ डेसिबलदेखि माथिको आवाज सुन्न नसक्ने)

४. श्रवणदृष्टिविहीन अपाङ्गताः सुनाइसम्बन्धी र दृष्टिसम्बन्धी दुवै अपाङ्गता भएका वा यी दुवै इन्द्रियसम्बन्धी संयुक्त अन्तरक्रिया रहेको व्यक्तियसअन्तर्गत पर्दछन् ।

श्रवणदृष्टिविहीन व्यक्ति चिन्ने आधारहरू

- सुनाइ र दृष्टिसम्बन्धी दुवै अपाङ्गता एउटै व्यक्तिमा हुनु
- अर्थपूर्ण तरिकाबाट सञ्चार गर्न अप्ठेरो हुने र सूचना ग्रहण गर्न समेत अप्ठेरो हुनु
- आफ्नो र वरपरको वातावरणका बारेमा स्पष्ट धारणाको विकास नहुनु तसर्थ वातावरण प्रति कुनै प्रतिक्रिया नदिनु
- व्यक्तिगत सम्बन्ध विकास गर्न कठिन हुने, अपरिचितसँग प्रतिक्रियात्मक व्यवहार देखाउनु वा असुरक्षित महसुस गर्नु
- दैनिक जीवनका क्रियाकलापहरू स्वयम्ले हेरचाह गर्न कठिनहुनु, सामान्यहिँडडुलमा कठिन भएको महसुस गर्नु
- प्राय आफूलाई मनपरेको कुरा दोहोऱ्याइ रहनु, एकै प्रकारको आवाज निकाल्नु
- स्पर्श सङ्केतबाहेक अन्य माध्यमबाट कुनै कुरा नबुझ्नु

५. स्वर र बोलाइसम्बन्धी अपाङ्गता : स्वर र बोलाइसम्बन्धी अङ्गमा उत्पन्न कार्यगत सीमितताका कारण तथा बोल्दा स्वरको उतारचढावमा कठिनाइ, बोली स्पष्ट नहुने, बोल्दा शब्द वा अक्षर दोहोऱ्याउने व्यक्ति यस अन्तर्गत पर्दछन् ।

स्वर र बोलाइसम्बन्धी अपाङ्गता भएका व्यक्ति चिन्ने आधारहरू

- स्वर र बोलाइसम्बन्धी अपाङ्गता र यो सुन्ने क्षमतासँग सम्बन्धित नहुनु
- स्वर र बोलाइमा मात्र आउने क्रियात्मक सीमितता हुनु
- स्वर बुझिने नहुनु, बोल्दा बारम्बार लामो समयसम्म अड्किनु, बोल्दा शब्दहरू बारम्बार दोहोरिनु
- बोल्दा तीव्र रूपमा भकभकाएर बोल्नु
- ओठ तालु फाटेको कारणले आवाज अस्पष्ट हुनु वा आवाज नाकतिर जानु
- स्वर यन्त्र खराबीका कारण वा शल्यक्रिया गरी स्वर यन्त्र झिकेको कारण बोल्नमा कठिनाइ वा समस्या हुनु
- कृत्रिम स्वर यन्त्र लगाएको कारणले बोल्न नसक्नु, कठिनाइ हुनु वा कृत्रिम स्वरको प्रयोग गर्ने अवस्था हुनु
- बौद्धिक अपाङ्गता, अटिजम र मस्तिष्क पक्षघातभएका बालबालिकाको पनि स्वर र बोलीकोविकास र स्पष्ट सञ्चार गर्न कठिनाइ हुनु

६. मानसिक वा मनोसामाजिक अपाङ्गता : मस्तिष्क र मानसिक अङ्गमा आएको समस्या तथा सचेतना, अभिमुखीकरण, स्फुर्ती, स्मरणशक्ति, भाषा, गणना जस्ता बौद्धिक कार्य सम्पादनका सन्दर्भमा आउने समस्याको कारणले उमेर र परिस्थितिअनुसार व्यवहार गर्न समस्या हुने अवस्थाका व्यक्तियसअन्तर्गत पर्दछन् ।

मानसिक वा मनोसामाजिक अपाङ्गता भएका व्यक्ति चिन्ने आधारहरू

- नियमित र दैनिक क्रियाकलापमा ध्यान वा मन नलगाउनु
- सामाजिक व्यवहार वा घुलमिलहुन कठिनाइ हुनु
- एक्लै बस्न रुचाउनु, उदास रहनु, झोत्र्याउनु, सामान्य दिनचर्यासँग मेल नखानु वा छुट्टै प्रकारको व्यवहार गर्नु
- कहिले ज्यादै दुखी र कहिले ज्यादै खुसी देखिनु, धेरै कुराहरू मनमा सोँचि रहनु र एकाग्र हुनु

- अनपेक्षित र असामान्य व्यवहार देखाउनु, अचानक रुनु, कराउनु, हाँस्नु, कुनै खास रङ, चित्र वा व्यक्तिसँग तर्सनु वा डराउनु
- निराश र नकारात्मक कुरा गर्नु र अरूमाथि शङ्का गर्नु, पढाइप्रति अभिरुचि घट्दै जानु र स्तर पनि कमहुँदै जानु
- डर, त्रासको महसुस गर्नु, आत्तिनु, चाँडै रिसाउनु, आक्रामक स्वभाव वा झर्कोमान्नु
- टाउको दुख्नु, रिँगटा लाग्नु, निद्रा नलाग्नु र मुर्छा पर्नु, ध्यान एकत्रित नहुनु र एक ठाउँमा स्थिर भएर बस्न गाह्रो हुनु
- आफैँलाई हानि हुन सक्ने कुरा तथा काम गर्नु, लुकीछिपी धूमपान, मद्यपान तथा लागुऔषधीहरू प्रयोग गर्नु

७. बौद्धिक अपाङ्गताः उमेरको बृद्धिसँगै बौद्धिक सचेतनाको विकास हुन नसकी बौद्धिक विकास नभएका कारणले उमेर वा वातावरणमा सापेक्ष क्रियाकलाप गर्न समस्या वा कठिनाइ हुने व्यक्ति जसमा डाउन सिन्ड्रोम समेत पर्दछ ।

बौद्धिक अपाङ्गता भएका व्यक्ति चिन्ने आधारहरू

- उमेरअनुसार सामान्य रूपमा सिक्दै जानुपर्ने कुराहरू सिक्न नसक्नु वा एकदमै ढिलो सिक्नु र चाँडै बिर्सनु
- उमेरअनुसार गर्नुपर्ने व्यवहारहरू गर्न नसक्नु, अन्य बालबालिकाहरूको तुलनामा हिँडडुल गर्न, बोलेर सञ्चार गर्न, सामाजिक व्यवहारहरू ढिलो गर्नु वा कठिन हुनु
- बौद्धिकबुद्धिलब्धि परीक्षण गर्दा न्यून प्राप्ताङ्क हुनु (साधारण तहमा ५० देखि ७०, मध्यम तहमा ३५ देखि ५०, तीव्र तहमा २० देखि ३५ र अति तीव्र तहमा २० भन्दा कम)
- ध्यान तथा एकाग्रता कम हुनु र चकचके स्वभाव हुनु, सोच्ने, विचार गर्ने, तर्क गर्ने तथा समस्या समाधान गर्नेक्षमता न्यून हुनु
- सिकाइ ढिलो हुनु, ठुलो भइसक्दा पनि शौचालय प्रयोग गर्न, खाना खान, लुगा लगाउन समेत नसक्नु
- कतिपयको हिँडाइमा असन्तुलन हुनु, हात खुट्टाहरूले राम्रोसँग काम नगर्नु र मुखबाट र्‍याल चुहिरहनु
- डाउन सिन्ड्रोम (जन्मदा तौल कम, जोर्नी र हड्डीहरू खुकुलो हुने, हात खुट्टाका औंलाहरू छोटो हुने र औंलाहरू फाटिएका हुने, अनुहार डोलो प्रकारको र मङ्गोलियन जस्तो देखिनु, मुख सानो हुनु, जिब्रो प्राय बाहिर निकालि रहनु, टाउको सानो र पछाडिको भाग फराकिलो हुनु, दाँतहरू मिलेर नआएको, उमेरअनुसारको विकास र ढिलो सिकाइ हुनु ।

८. अनुवंशीय रक्तश्राव (हिमोफिलिया) सम्बन्धी अपाङ्गताः अनुवंशिय असरका कारण रगतमा हुने फ्याक्टरमा विचलन आई रगत जम्ने कार्यमा समस्या हुने शारीरिक अवस्थालाई अनुवंशीय रक्तश्राव (हिमोफिलिया) सम्बन्धी अपाङ्गता भनिन्छ ।

अनुवंशीय रक्तश्राव (हिमोफिलिया) चिन्ने आधारहरू

- बच्चा जब घस्रने वा बामे सर्न थाल्छ, त्यसबेलामा पेटमा, घाँटी वा गुप्ताङ्गमा निलो डाम वा सुनिएको जस्तो देखिनु
- हात गोडाको जोर्नीमा आन्तरिक रक्तश्रावको कारणले सुन्निने, दुख्ने हुनाले एकै ठाउँमा बसिरहनु
- नाक बाट बारम्बार रगत बगिरहने, ओठ वा जिब्रो तोक्दा वा चोटपटक लागि लामो समयसम्म रगत बगिरहने, शल्यक्रिया गर्दा बढी रक्तश्राव हुने तथा पिसाबमा पनि रगत देखापर्नु
- कतै ठोकिँदा वा ठोकिएको ठाउँमा आन्तरिक रक्तश्राव हुनु, निलडाम देखापर्नु, धेरै दुख्नु तथा सुन्निनु
- जोर्नीमा हुने दुखाइका कारण हिँडडुल गर्न कठिनाइ हुनु, जोर्नीहरू सुन्निनु, दुखाइ हुनु र अत्यधिक पीडाहुनु
- दिशामा रगत देखिनु, कालो दिशा हुनु, शरीरमा रगतको कमी हुनु, लामो समयसम्म पीडाले थलापर्नु

९. अटिजम : जन्मजात नशा वा तन्तुको विकास र सोको कार्यमा आएको समस्यालाई अटिजम भनिन्छ ।

अटिजम चिन्ने आधारहरू

- सामाजिक सम्बन्ध निर्वाहगर्न, सञ्चार गर्न कठिनाई वा एउटै व्यवहार दोहोऱ्याउने समस्या हुनु
- समूहमा घुलमिल नहुनु, एक्लै बस्नु, साथी बनाउन कठिनाइ हुनु, आँखामा आँखा नजुधाउनु
- एउटै क्रियाकलाप दोहोऱ्याउनु, नबोल्नु वा कम बोल्नु वा बोल्दा जे सोध्यो त्यही दोहोऱ्याउनु
- चित्र वा भिडियोबाट सिक्न मन पराउनु, कुनै वस्तुप्रति अस्वभाविक लगाब देखाउनु
- सिकाइमा कुनै विषयमा असाध्यै तेज तर कुनै विषयमा असाध्यै कमजोर हुनु
- एकठाउँमा नबस्नु र एकदमै चकचके व्यवहार देखाइरहनु, व्यवहार परिवर्तन गर्न कठिनाइ हुनु तथा नक्कल गरेर सिक्न कठिन हुनु

नोटः अटिजम्, एक बौद्धिक अपाङ्गतासँगसम्बन्धित अपाङ्गता पनि भएकोले, यसको बारेमा तल एकाइ २ पनि विस्तृत विवरण प्रस्तुत गरिएको छ ।

१०. बहु अपाङ्गताः एउटै व्यक्तिमा उल्लिखित दुई वा दुईभन्दा बढी प्रकारका अपाङ्गताको समस्या भएका व्यक्तिहरू बहु अपाङ्गतामा पर्दछन् ।

अपाङ्गता र कार्यगत सीमितताको अवस्था :

अपाङ्गता	कार्यगत सीमितता
१. शारीरिक अपाङ्गता	उठबस गर्न, हिँडडुल गर्न, हात चलाउन, हातले काम गर्न जस्ता हुने कठिनाइ
२. दृष्टिसम्बन्धीअपाङ्गता	देख्न, हेरेर पढ्न, सिक्न, हिँडडुल गर्न जस्ता हुने कठिनाइ
३. सुनाइसम्बन्धीअपाङ्गता	सुनेर, बोलेर सञ्चार गर्न हुने कठिनाइ
४. श्रवणदृष्टि विहीनता सम्बन्धी अपाङ्गता	हेरेर, सुनेर, बोलेर सञ्चार गर्न तथा हिँडडुल गर्न हुने कठिनाइ
५. स्वर र बोलाइ सम्बन्धी अपाङ्गता	बोलेर सञ्चार गर्न हुने कठिनाइ
६. मानसिक वा मनोसामाजिक अपाङ्गता	मनस्थितिमा आउने कठिनाइ वा डर, त्रास, चिन्ता, दिक्दारीपन, बिनाकारण रुने, कराउने, हाँस्ने वा असामान्य व्यवहार देखाउने
७. बौद्धिक अपाङ्गता	सिक्न, सम्झन, बुझ्न हुने कठिनाइ
८. अनुवंशीय रक्तश्राव (हिमोफिलिया) सम्बन्धी अपाङ्गता	आन्तरिक वाबाह्य 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 अपाङ्गता अन्तर्गत हुने कठिनाइ भएको अवस्था

१.४ अशक्तताको गम्भीरताका आधारमा अपाङ्गताको वर्गिकरण

(क) पूर्ण अशक्त अपाङ्गता (Profound) : आफ्नो दैनिक क्रियाकलाप सम्पादन गर्न निरन्तर रूपमा अरूको सहयोग लिँदा पनि कठिनाइ हुने अवस्थाको व्यक्ति

(ख) अति अशक्त अपाङ्गता (Severe) : वैयक्तिक क्रियाकलाप सम्पादन गर्न तथा सामाजिक क्रियाकलापमा संलग्न हुन निरन्तर रूपमा अरूको सहयोग लिनुपर्ने अवस्थाको व्यक्ति

(ग) मध्यम अपाङ्गता (Moderate) : भौतिक सुविधा, वातावरणीय अवरोधको अन्त्य, शिक्षा वा तालिम भएमा अरूको सहयोग लिई वा नलिई नियमित रूपमा आफ्नो दिनचर्या र सामाजिक क्रियाकलापमा सहभागी हुन सक्ने अवस्थाको व्यक्ति

(घ) सामान्य अपाङ्गता (Mild) : सामाजिक तथा वातावरणीय अवरोध नभएमा नियमित रूपमा आफ्नो दिनचर्या र सामाजिक क्रियाकलापमा सहभागी हुन सक्ने अवस्थाको व्यक्ति

१.५ अपाङ्गता भएका व्यक्तिका लागि परिचयपत्र एवम् सेवा सुविधा

अपाङ्गता भएका व्यक्तिका लागि अपाङ्गता परिचयपत्र

(क) पूर्ण अशक्त अपाङ्गता (रातो रङमा सुनौलो अक्षरको कार्ड) : दैनिक क्रियाकलाप सम्पादन गर्न निरन्तर रूपमा अरूको सहयोग लिँदा पनि कठिनाई हुने अवस्था वा अरूको सहयोग लिँदा पनि दैनिक जीवन सम्पादन गर्ननसक्ने अवस्था ।

(ख) अति अशक्त अपाङ्गता (निलो रङमा सुनौलो अक्षरको कार्ड) : वैयक्तिक क्रियाकलाप सम्पादन गर्न तथा सामाजिक क्रियाकलापमा संलग्न हुन निरन्तर अरूको सहयोग लिनुपर्ने अवस्था ।

(ग) मध्यम अपाङ्गता (पहेँलो रङमा निलो अक्षरको कार्ड) : भौतिक सुविधा, वातावरणीय अवरोधको अन्त्य, शिक्षा र तालिम भएमा अरूको सहयोग लिएर वा नलिई निरन्तर दिनचर्या र सामाजिक क्रियाकलापमा सहभागी हुन सक्ने अवस्था ।

(घ) सामान्य अपाङ्गता (सेतो रङमा कालो अक्षरको कार्ड) : सामाजिक तथा वातावरणीय अवरोध नभएमा आफैं नियमित दिनचर्या र सामाजिक क्रियाकलापमा सहभागी हुन सक्ने अवस्था ।

अपाङ्गता परिचयपत्र वितरणका मापदण्ड

अपाङ्गता परिचयपत्र वितरणका मापदण्ड देहाय बमोजिम रहेकाछन् :

अपाङ्गता भएका व्यक्तिको अधिकारसम्बन्धी ऐनको अनुसूचीमा उल्लिखित गम्भीरताका आधारमा गरिएको अपाङ्गताको वर्गीकरण गरी देहायका चार समूहका परिचयपत्र वितरण गरिने छ।

(क) पूर्ण अशक्त अपाङ्गता

तल उल्लिखित अवस्थाका व्यक्तिहरूलाई "क" वर्गको परिचयपत्र उपलब्ध गराइने छ, जुन रातो रङको पृष्ठभूमिमा जारी गरिने छ।

- व्यक्तिको शारीरिक, मानसिक वा इन्द्रियसम्बन्धी प्रणालीहरूमा भएको क्षति र यसले ल्याएको कार्यगत विचलनको अवस्था असाध्य गम्भीर भई अरूको सहयोग लिएर पनि दैनिक जीवन सम्पादन गर्न असाध्यै कठिन हुने व्यक्ति
- सामान्यभन्दा सामान्य दैनिक क्रियाकलापहरू पनि स्वयम् गर्न नसक्ने र अन्य व्यक्तिको सहयोग आवश्यक पर्ने, तीव्र बौद्धिक अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरू, तीव्र रूपमा अटिजम प्रभावित व्यक्ति, पूर्ण रूपमा श्रवण दृष्टिविहीन व्यक्तिहरू

- दुई वा सोभन्दा बढी प्रकृतिका शारीरिक, मानसिक वा इन्द्रियसम्बन्धी क्षति भई सबैजसो दैनिक क्रियाकलापहरू अन्य व्यक्तिकै सहयोगमा गर्नुपर्ने अवस्थाका व्यक्तिहरू
- निरन्तर रूपमा सघन हेरचाह (स्याहार सुसार) को आवश्यक परिरहने शारीरिक अपाङ्गता भएका व्यक्ति वा मनोसामाजिक अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरू

(ख) अति अशक्त अपाङ्गता

तल उल्लिखित अवस्थाका व्यक्तिहरूलाई "ख" वर्गको परिचयपत्र उपलब्ध गराइने छ, जुन निलो पृष्ठभूमिमा जारी गरिने छ ।

- शारीरिक, मानसिक वा इन्द्रियसम्बन्धी क्षति वा विचलन भएतापनि निरन्तर वा अधिकांश समय सहयोगी, दोभाषे वा मानव पथप्रदर्शक आदिको सहयोगमा आफ्नो दैनिक क्रियाकलापहरू लगायत हिँडडुल र सञ्चार गर्न कठिनाइ हुने व्यक्तिहरू;
- मस्तिष्क पक्षघात, मेरुदण्डमा चोटपटक वा पक्षघात, हेमोफिलिया, मांशपेशीसम्बन्धी समस्या वा विचलन लगायत अन्य विभिन्न कारणले शरीरको ढाड, हात, गोडा, कम्मर आदिले काम गर्न नसकी दैनिक आवागमनको लागि ह्विलचियर प्रयोग गर्नुपर्ने अवस्थाका व्यक्तिहरू;
- दुवै हात कुमदेखि वा पाखुरादेखि मुनि पूरै नचल्ने वा गुमाएका वा विभिन्न कारणले दुवै हात र गोडा गुमाएका वा नचल्ने, कम्मरभन्दा मुनिको माग गुमाएका वा नचल्ने, दुवै गोडा पूर्ण क्रियाशील नभई बैसाखीको प्रयोग गर्ने व्यक्तिहरू;
- दृष्टिविहीन र पूर्ण दृष्टिविहीनको परिभाषा अन्तर्गत पर्ने व्यक्तिहरू;
- सञ्चारका लागि निरन्तर दोभाषे आवश्यक पर्ने पूर्ण रूपमा कान सुन्न नसक्ने (बहिरा), दैनिक जीवनका क्रियाकलापहरू स्वयम् गर्न नसक्ने, सिकाइमा समस्या भएका बौद्धिक अपाङ्गता वा अटिजम भएका व्यक्तिहरू, निरन्तर अरूको सहयोग लिइ रहनु पर्ने बहुअपाङ्गता भएका व्यक्तिहरू ।

(ग) मध्यम अपाङ्गता

तल उल्लिखित अवस्थाका व्यक्तिहरूलाई "ग" वर्गको परिचयपत्र उपलब्ध गराइने छ, जुन पहेंलो पृष्ठभूमिमा जारी गरिने छ।

- कृत्रिम अङ्ग, क्यालिपर, विशेष प्रकारका जुत्ता सहायक सामग्रीको प्रयोगबाट सामान्य हिँडडुललगायत दैनिक जीवनका क्रियाकलापहरू स्वयम् गर्न सक्ने
- विभिन्न कारणले घुँडामुनिको अङ्गमा मात्र प्रभाव परेको तर सहायक सामग्रीको प्रयोग नगरी पनि सामान्य हिँडडुल गर्न सक्ने
- कुम वा पाखुराभन्दा मुनि एक हात गुमाएका वा हात नचल्ने वा हातले गर्ने काम गर्न नसक्ने
- दुवै हातको हत्केलाभन्दा मुनिका कम्तीमा बुढीऔंला र चोरीऔंला गुमाएका
- दुवै गोडाको कुर्कुच्चाभन्दा मुनिको भाग नभएका तर सामान्य हिँडडुल गर्न नसक्ने
- मेरुदण्डमा समस्या भई ढाड कुप्रिएको
- सिकाइमा ढिलाइ भएका दैनिक क्रियाकलाप स्वयम् गर्न सक्ने बौद्धिक अपाङ्गता र अटिजम भएका व्यक्तिहरू
- श्रवणयन्त्रको प्रयोगबाट वा ठुलो आवाज मात्र सुन्न सक्ने सुस्तश्रवण व्यक्तिहरू
- शल्यक्रियाबाट स्वरयन्त्र झिकी घाँटीको नलीबाट मात्र बोल्नुपर्ने अवस्था भएका व्यक्तिहरू
- ओठ, तालु फाटेको कारण बोली अस्पष्ट भएका व्यक्तिहरू

- बोल्दा अड्किने, शब्द वा अक्षर दोहोऱ्याउने समस्या तीव्र भएका भकभके व्यक्तिहरू
- तीन फिटभन्दा मुनिका होचापुड्का व्यक्तिहरू
- चस्मा र श्रवणयन्त्र दुवै प्रयोग गर्ने श्रवणदृष्टि विहीनता भएका व्यक्तिहरू, लेन्स वा म्याग्निफायरको प्रयोगबाट मात्र पढ्न सक्ने न्यून दृष्टियुक्त व्यक्तिहरू
- अनुवंशीय रक्तश्राव (हिमोफिलिया) सम्बन्धी समस्या भई दैनिक हिँडडुलमा कठिनाइ हुने व्यक्तिहरू
- मानसिक एवं मनोसामाजिक अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरू

(घ) सामान्य अपाङ्गता

तल उल्लिखित अवस्थाका व्यक्तिहरूलाई "घ" वर्गको परिचयपत्र उपलब्ध गराइने छ, जुन सेतो पृष्ठभूमिमा जारी गरिने छ ।

- शारीरिक, मानसिक वा इन्द्रियसम्बन्धी सामान्य विचलन भएका तर दैनिक जीवनका क्रियाकलापहरू स्वयम् सम्पादन गर्न सक्ने
- हात वा खुट्टा केही छोटो भएका, एक हातको हत्केलाभन्दा मुनि नचल्ने वा गुमाएका, एक हातको हत्केलाभन्दा मुनिका कम्तीमा बुढीऔंला र चोरीऔंला गुमाएका वा दुवै हातको हत्केलामुनिका कम्तीमा बुढीऔंला र चोरीऔंला भएका व्यक्तिहरू
- ठुलो अक्षर पढ्नसक्ने न्यून दृष्टियुक्त व्यक्तिहरू
- दुवै गोडाको सबै औंलाका भागहरू नभएका व्यक्तिहरू
- श्रवणयन्त्र लगाई ठुलो आवाज सुन्ने तर बोली स्पष्ट भएका सुस्त-श्रवण भएका व्यक्तिहरू

अपाङ्गता भएका व्यक्तिका लागि सामाजिक सुरक्षा भत्ता

- पूर्ण अशक्त अपाङ्गता (रातो रङमा सुनौलो अक्षरको कार्ड) : मासिक रु. ३९९०।-
- अतिअशक्त अपाङ्गता (निलो रङमा सुनौलो अक्षरको कार्ड) : मासिक रु. २१२८।-

स्रोत : बजेट बक्तव्य २०७८/७९

अपाङ्गता भएका विद्यार्थीहरूका लागि छात्रवृतिसम्बन्धी व्यवस्था

अपाङ्गता छात्रवृत्ति वितरणका आधारहरू

(क) अपाङ्गता भएका बालबालिकाहरूको अध्ययन अवसरमा अभिवृद्धि र सिकाइमा गुणस्तर कायम गर्नका लागि आवासीय शैक्षिक सेवा, सहयोगी सहायता सेवा, यातायात सेवा र शैक्षिक सामग्री एवम् प्रोत्साहन गरी चार प्रकारको छात्रवृत्तिको व्यवस्था गरिएको छ । विद्यालयमा रहेका अपाङ्गता भएका विद्यार्थीलाई अपाङ्गता भएको तह र अवस्था अनुसार छात्रवृत्तिको प्रकार निर्धारण गरी विद्यालयगत छात्रवृत्तिको व्यवस्था मिलाइ विद्यार्थीले पाउने गरी विद्यालयमा अनदुानको व्यवस्था गर्ने,

(ख) विगतदखि स्रोतकक्षा सञ्चालनमा रहेका विद्यालयमा प्राप्त रकम उपयोग गरी विद्यालयबाटै आवास सञ्चालन भएको भए विद्यालयले साविक बमोजिम आवासीय शक्षै क सव ुिधा व्यवस्थापन खर्चमा प्रयोग गर्ने र अभिभावकहरूबाट आवास सञ्चालन गरेको भए अभिभावकहरूको रोहवरमा विद्यार्थीहरूलाई बझाउने । कुनै सं स्थासँग सम्झौता भई आवास व्यवस्थापन गरेको भए उक्त सं स्थालाई विद्यालयमार्फत तोकिएको रकम दिने,

(ग) स्रोत कक्षामा आवासीयरूपमा नबस्नेवा स्रोतकक्षा नभएको अन्य विद्यालयहरूमा अध्ययन गर्ने अपाङ्गता भएकाता भएका विद्यार्थीहरूलाई छात्रवत्तिृ रकम सम्बन्धित अभिभावकको रोहवरमा विद्यालयले वितरण गर्ने,

घ) अपाङ्ता भएका बालबालिकाहरूको सामाजिकीकरणको उद्देश्यले समदुायमा स्थापित भई सहज जीवनयापनमा मदत पग ुन्ने गरी समदुाय/ परिवारमा बस्ने व्यवस्था गर्नप्रोत्साहन गर्ने ।
ङ) छात्रवत्ति् को प्रकार, विभाजनका आधारहरू र विद्यार्थीले पाउने छात्रवत्ति् देहाय बमोजिम रहेका छनः ्

१. आवासीय छात्रवत्तिः स्थानीय तहले भौगोलिक अवस्था, दुरी, अपाङ्गता भएकाताको अवस्था र समदुायमा उनीहरुलाई अध्ययनका लागि विद्यालय/सिकाइ केन्द्र नभएको कारणले घरबाट दैनिक रूपमा विद्यालयमा आउन जान नसक्ने एवम अध्ययनका लागि डेरा गरी वा विद्यालयले व्यवस्था गरेको आवासमा बस्ने अपाङ्गता भएकाता भएका बालबालिकाको सङ्ख्याको आधारमा प्रति विद्यार्थी प्रति महिना रू. ४,०००।- का दरले १० महिनाका लागि जम्मा रू. ४०,०००।– रकम विद्यालयलाई अनदुान दिने । विद्यालयले यस प्रकारको छात्रवत्ति् रकमबाट छात्रावासमा बस्ने छात्र छात्राहरूका लागि खाना तथा खाजा, आवास व्यवस्थापन लगायतका कार्यमा खर्च गर्ने । सो मध्ये व्यक्तिगत सरसफाइको लागि आवश्यक पर्ने सामग्रीहरू (जस्तैः साबनु, काइयो, दन्तमञ्जन, बरूसु , नेलकटर, कोल्डक्रिम, स्याम्पु, रूमाल, सेनिटरी न्याँप्किन आदि) खरिद गर्न प्रति विद्यार्थी मासिक रू. ५००/- का दरले १० महिनाको जम्मा रू. ५,०००।- सम्बन्धित छात्र छात्राहरूलाई भरपाइ गराई नगद नै अनिवार्य रूपमा उपलब्ध गराउने र बाँकी रकमबाट आवास व्यवस्थापन गर्ने ,

२. सहयोगी सहायता सेवा छात्रवत्ति् (गैर आवासीय)ः घरबाट आउँदा जाँदा र विद्यालयमा रहँदा निरन्तर रूपमा अरूको सहयोग र साधन आवश्यक पर्ने अपाङ्गता भएकाता भएका प्रति विद्यार्थी प्रति महिना रू.५००।- का दरले १० महिनाको लागि रू. ५,०००।-,

३. यातायात सेवा छात्रवत्ति् (गैर आवासीय)ः घरबाट आउँदा जाँदा यातायातका साधन वा अन्य उपकरण प्रयोग गर्नुपर्नुर्ने अपाङ्गता भएकाता भएका बालबालिकालाई प्रति विद्यार्थी प्रति महिना रू.३००।- का दरले १० महिनाका लागि रू.३,०००।—
४. शैक्षिक सामग्री छात्रवत्ति (गैर आवासीय)ः
क. घरबाट विद्यालयसम्म आउन जान सक्नेअवस्थाको अपाङ्गता भएकाता भएका प्रति विद्यार्थी प्रति महिना रू.१००।- का दरले १० महिनाको रू.१,०००।— उपलब्ध गराउने । पनुश्चः कुनै सङ्ग/ सं स्था/ तह/ व्यक्तिले सम्झौता गरी अपाङ्गता भएका बालबालिकाका लागि आवास व्यवस्थापन गर्न रकम उपलब्ध गराएको भएमा सोही प्रयोजनका लागि दोहोरो नपर्ने गरी आवासीय छात्रवत्ति् उपलब्ध गराउने, छ ।
(ख) कुनै पनि छात्रवत्ति दोहोरो नपर्ने गरी वितरण गर्नु पर्नेछ ।
(ग) छात्रवत्ति वितरण गर्दा अपाङ्गता भएको परिचय पत्र अनिवार्य रुपमा पेस भएको हुनुपर्नेछ ।
(घ) अपाङ्गता भएका विद्यार्थी पहिचान गरी छात्रवत्ति को निर्धारण गर्नका लागि स्थानीय तहको शिक्षा हेर्ने प्रमुखको संयोजकत्वमा अपाङ्गता भएका क्षेत्रमा काम गर्ने सङ्ग-सं स्थाका प्रतिनिधि, स्थानीय तहको स्वास्थ्य शाखाको प्रतिनिधि, स्रोत शिक्षक र सम्बन्धित क्षेत्रका विज्ञ प्रतिनिधिहरू र जिल्लाको लेखाजोखा केन्द्रको सं योजकसमेतको सहभागिता रहने गरी प्रत्येक स्थानीय तहमा विद्यार्थी लेखाजोखा प्राविधिक समिति गठन गर्ने ।
(ङ) अपाङ्गता भएकाता भएका बालबालिकाहरूको शैक्षिक सहुलियत तथा सुविधाहरूको उपलब्धताको सनिश्चितता र प्रभावकारिताको विषयमा अनगमन र निरीक्षण गर्ने र सधुारका लागि आवश्यक कार्य गर्ने दायित्व र जिम्मेवारी विद्यार्थी लेखाजोखा प्राविधिक समितिको हु नेछ ।

(च) अपाङ्गता भएकाता भएका बालबालिकाको सामाजिक समावेशीकरणमा समेत मदत पग्ने गरी बालबालिकालाई दैनिकरुपमा घरबाट आवतजावत गर्न प्रोत्साहित गर्ने र त्यसको लागि आवश्यक पर्ने साधन (साइकल, ट्राइ-साइकल, रिक्सा, ह्वीलचियर वा अन्य आवश्यक सहायता सामग्री) खरिदमा आवश्यक पर्ने निजले सो आर्थिक वर्षभरिमा पाउन सक्ने गैरआवासीय छात्रवत्तृ रकमबाट एकमष्ट अग्रिम उपलब्ध गराउने व्यवस्था मिलाउन सकिनेछ ।

स्रोत : स्थानीय र प्रदेश तहमा सशर्त अनुदान एवम् शिक्षा विकास तथा समन्वय इकाइबाट कार्यान्वियन हुने कार्यक्रमसँग सम्बन्धित - कार्यक्रम कार्यान्वयन पुस्तिका आ.व. २०७८/०७९

१.६ मर्यादित शब्दावली एवम् भाषा

नेपाली भाषामा

मर्यादित भाषा	Disability-friendly Language in English
अपाङ्गता भएको व्यक्ति	Person with disability
अपाङ्गता नभएको व्यक्ति	Person without disability
शारीरिक अपाङ्गता भएका व्यक्ति, होचो कद भएको व्यक्ति	Person with physical disability, Person of short height
दृष्टिविहीन, दृष्टिसम्बन्धी अपाङ्गता भएको व्यक्ति	Person who is blind, Person with a visual impairment
बहिरा, सुनाइसम्बन्धी अपाङ्गता भएको व्यक्ति	Person who is a deaf, Person with a hearing impairment
बौद्धिक अपाङ्गता भएको व्यक्ति	Person with intellectual disability
बोलाइसम्बन्धी अपाङ्गता भएको व्यक्ति	Person who is unable to speak
मानसिक स्वास्थ्यसँग सम्बन्धित समस्या भएको व्यक्ति	Person diagnosed with a mental health condition

एकाइ २. बौद्धिक अपाङ्गताः परिचय, विविध प्रकार, कारक, चिन्ने आधारहरु

२.१. परिचयः बौद्धिक अपाङ्गता

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 ।

२.२. बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिका पहिचान गर्ने आधार

- कुनै विषयमा ध्यान केन्द्रित नगर्ने
- टोलाइरहने
- निर्देशन नबुझ्ने

- कुनै कुरा ढिलो बुझ्ने, चाँडै बिर्सने
- सरसफाइ गर्न नसक्ने
- हिँड्दा असन्तुलन हुने
- अकस्मात् हर्ष र रोदन प्रकट गर्ने
- बोली स्पष्टसँग व्यक्त गर्न नसक्ने
- भर्खरै गरेको क्रियाकलाप तथा घटना पनि नसम्झिने
- भावनात्मक अभिव्यक्ति बुझ्न नसक्ने
- शारीरिक विकास अपर्याप्त रहेको
- कम उमेरका बालबालिकासँग खेल्न रुचाउने
- सुनेका आवाजको फरक छुट्याउन नसक्ने
- काम र समयमा सन्तुलन गर्न नसक्ने
- सानो सानो काम पनि गर्न नसक्ने
- शारीरिक गठन राम्रो नभएको
- साना भाइ बहिनी/बालबालिकाको हेरचाह नगर्ने
- घर परिवारमा रहेका वस्तुहरू पनि नचिन्ने
- आफू भएको ठाउँमा बारेमा बताउन नसक्ने
- चाडपर्वको नाम सम्झन र भन्न नसक्ने
- आफ्नो कपडा चिन्न र लगाउन समस्या हुने
- रूपियाँ, पैसा चिन्न नसक्ने
- निश्चित तोकिएको ठाउँमा जान नसक्ने
- कल्पनाशक्ति कम भएको
- आफूलाई चाहिएको कुरा अरूसँग माग गर्न नसक्ने
- शरीर भ्यात्त भएको
- होचो, कमजोर र पेट बाहिर निस्केको
- छिट्टै थाक्ने
- शौचालयको उचित प्रयोग गर्न नसक्ने
- सामान्य पाठका कुरामा सम्झिन र बुझ्न कठिनाइ हुने

वौद्धिक अपाङ्गताको परिचय तथा पहिचानका आधारहरु

वौद्धिक अपाङ्गता भन्नाले संज्ञानात्मक क्षेत्रको अपाङ्गता भन्ने बुझिन्छ । वौद्धिक अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरुमा जटिल तथा नयाँ सूचनालाई वोध गर्ने वा बुझ्ने क्षमता तथा त्यस्ता विषय ग्रहण गर्ने वा सिक्ने र सिकेका विषयवस्तुलाई व्यवहारमा ल्याउने क्षमता अत्यन्त कमजोर हुने गर्दछ । सामान्यतया ७० भन्दा कम बुद्धिलब्धि (Intelligence Quotients) भएका व्यक्तिलाई वौद्धिक अपाङ्गता भएको मानिन्छ ।

कतिपय अपाङ्तालाई वौद्धिक अपाङ्गतालाई अन्य वा उल्लेख नगरिएका वा नतोकेको भनेर पनि लेखिन्छ ।
वौद्धिक अपाङ्गताका **लक्षण** देहाय अनुसारका हुन सक्छन् ।
१. वौद्धिक माइलस्टोन वा विकासका चरणहरू पुरा गर्न नसक्नु

२. अन्य बालबालिकाको पछाडि, बस्नु घिस्रिनु र बिस्तारै हिड्नु
३. बोलाइमा कठिनाइ हुनु र बोल्न नसिक्नु
४. स्मरण शक्ति कमजोर हुनु र सम्झना छोटो हुनु
५. विभिन्न क्रियाकलापको नतिजा वा प्रतिफल बुझ्न नसक्नु
६. तार्किकरुपले सोच्न नसक्नु
७. वाल्यवस्थामा देखिने जस्तो वालापन नदेखिनु
८. उत्सुकता नदेखिनु
९. सिकाइमा कठिनाइ हुनु
१०. आफ्नो दैनिक जीवनयापनका काम गर्न स्वावलम्बी हुन तथा सञ्चार गर्न नसक्नु तथा अरुसँग अन्तरक्रिया गर्न नसक्नु

यसका आलावा यदि बालबालिकामा निम्न विशेषताहरु देखिन्छन् :

- रिसाहपन
- परनिर्भरता
- सामाजिक क्रियाकलापमा सहभागी हुन नचाहाने
- ध्यान आफुतिर केन्द्रित गर्न चहाने प्रवृति
- धैर्यता गर्न नसक्ने हुनु
- निष्कृयता
- स्वयंलाई हानी गर्ने वा चोटपटक लाग्ने कार्य गर्ने, जिद्दी गर्ने
- न्यून आत्मसम्मान भएका
- छिट्टो निराश भइहाल्ने
- ध्यान केन्द्रित गर्न समस्या भएका
- मनोवैज्ञानिक समस्या भएका बालबालिकालाई त्यो पनि वौद्धिक अपाङ्गताका किसिममा नै समावेश गरिएको छ ।

२.३. वौद्धिक अपाङ्गताको वर्गिकरण (Classification)

क. हल्का खालको वौद्धिक अपाङ्गता (Mild)

- बोल्न वा कुरा गर्न सिक्न लामो समय लाग्ने तर एकपटक कुरा बुझेपछि सञ्चार गर्न सक्षम हुने
- उमेर बढ्दै गएपछि आफ्ना दैनिक क्रियाकलापमा अरु व्यक्तिको भर नपर्ने
- पढ्न र लेख्नमा कठिनाइ हुने
- सामाजिक क्रियाकलापमा अपरिपक्व व्यवहार प्रदर्शन गर्ने
- भावी जीवनमा वैवाहिक वा अभिभावकको दायित्व निर्वाह गर्न नसक्ने
- विशेष प्रकारको शिक्षा योजनाबाट सिकाइ गर्न सक्ने
- बुद्धिलब्धि ५० देखी ६९ सम्म भएका

ख. मध्यम खालको वौद्धिक अपाङ्गता (Moderate)

- भाषा बुझ्न र प्रयोग गर्न ढिलो हुने
- सञ्चार गर्न समस्या हुन सक्ने
- आधारभूत तहको पढाइ लेखाइ तथा गणितिय सीप सिक्ने

- सामान्यतया एक्लै जीवनयापन गर्न नसक्ने
- आफुले चिनेका स्थानमा एक्लै हिडडुल गर्न सक्ने
- विभिन्न प्रकारका सामाजिक क्रियाकलापमा सहभागी हुन सक्ने
- सामान्यतया वुद्धिलब्धि ३५ देखी ४९ सम्म भएका

ग. अशक्त वौद्धिक अपाङ्गता (Severe)

- पहिचान गर्न सकिने र स्थुल अंग सम्वन्धी समस्या हुनु
- केन्द्रीय स्नायुमा गम्भिर समस्या वा क्षति हुनु
- सामान्यतया वुद्धिलब्धि २० देखी ३४ सम्म हुनु

घ. अति अशक्त वौद्धिक अपाङ्गता (Profound)

- कुनै अनुरोध वा निर्देशन बुझ्न तथा पालना गर्न कठिनाइ
- हिडडुल गर्न र शरिरका अंग सञ्चालनमा कठिनाइ
- असंयम व्यवहार देखाउने
- अति न्यून हाउभाउ वा शारिरीक सञ्चार गर्न सक्ने
- आफ्ना आधारभूत आवश्यकता पुरा गर्न नसक्ने
- निरन्तर सहयोग तथा सुपरिवेक्षण आवश्यक पर्ने
- वुद्धिलब्धि (आइ. क्यू.) २० भन्दा कम भएका

२.४. अन्य वौद्धिक अपाङ्गताहरु

वौद्धिक अपाङ्गता भित्र पनि अन्य धेरै प्रकारका समस्याहरु देखिने हुनाले तिनलाई अन्य वौद्धिक अपाङ्गताको नाम दिइएको छ र ती प्रकारहरुलाई तल उल्लेख गरिएको छ । शारिरीक रुपले अशक्त, नसुन्ने, नबोल्ने, 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 समस्या हुने र सामाजिक तथा व्यवहार कुशल सीपहरु विकास गर्न केही बढी समय लाग्ने हुन्छ । वौद्धिक अपाङ्गताका सम्भावित कारणहरुमा स्वस्थ्यसम्बन्धी समस्या अनुवंसिक समस्या वा वातावरणीय समस्यामा पर्दछन् । वौद्धिक अपाङ्गता विभिन्न प्रकारका हुन्छन् यद्यपि देहाय बमोजिमका वौद्धिक अपाङ्गताको पहिचान तथा परिभाषित गरिएको छ ।

केही मूख्य प्रकृतिका बौद्धिक अपाङ्गता निम्नानुसार छनः

- डाउन सिन्ड्रोम (Down Syndtrome)
- मस्तिष्क पक्षघात (Cerebral Palsy) तथा मिस्रित बौद्धिक अपाङ्गता
- क्रेटेनिज्म (Cretenism)
- हाइड्रोसेफलस (Hydrocephalus)
- माइक्रोसिफाली (Microcephaly)

डाउन सिन्ड्रोम रगतका सेलमा हुने क्रोमोजोमको बढी सङ्ख्याका कारण हुने बौद्धिक अपाङ्गता हो । यस्तो बौद्धिक अपाङ्गता भएको व्यक्ति केही होचो, हात खुट्टा छोटा, नाक थेप्चो, आँखा छड्के परेको, जिब्रोमा चिराहरु भएको हुन्छ । डाउन सिन्ड्रोम भएका धेरै व्यक्ति बोल्ने हुन्छन् । तर उनीहरुको बौद्धिक विकास कम मात्रामा मात्र भएको हुन्छ । मस्तिष्क पक्षघात भएका धेरै व्यक्तिमा बौद्धिक अपाङ्गता पनि मिसिएको हुन्छ । यिनीहरुको मस्तिष्कमा

भएको कमीकमजोरीका कारण शरीरको केही भागमा पक्षघात हुने र बौद्धिक विकास पनि सुस्त गतिमा हुन्छ । डाउन सिन्ड्रोम र मस्तिष्क पक्षघातका बारेमा छुट्टाछुट्टै शीर्षकमा थप जानकारी दिइएको छ ।
बालबालिकामा थाइराइड ग्रन्थीले शरीरका लागि आवश्यक मात्रामा थाइराइड हर्मोन उत्पादन गर्न नसकेको कारण त्यस्ता बालबालिकाको शारीरिक तथा बौद्धिक विकासमा ढिलाइ हुनजान्छ, यसलई हामी क्रेटेनिज्म भन्दछौं । यसलाई हाइपोथाइराडिज्म पनि भनिन्छ । थाइराइड ग्रन्थीले शरीरका लागि आवश्यक थाइराइड हार्मोन उत्पादन गर्न नसक्दा थाइराइड ग्रन्थी आफैं बढन थाल्दछ र गलगाँडको रुपमा देखापर्दछ । क्रेटेजिज्म भएको बच्चा होचो र कमजोर हुने, निधारको तलसम्म कपाल पलाएको हुने र कतिपय लक्षण डाउन सिन्ड्रोमसँग मिल्ने हुन्छ ।
व्यक्तिको मस्तिष्कमा उत्पन्न हुने तरल पदार्थ सुषुम्ना नाडी हुँदै निकास हुन नसक्दा मस्तिष्कमा पानी जम्न थाल्दछ, यसलाई हाइड्रोसिफाली भनिन्छ । हाइड्रोसिफाली भएको बच्चाको टाउको ठूलो हुने र बौद्धिक विकास मन्द हुने हुन्छ । हाइड्रोसिफाली भएको बच्चामा पक्षघातको समस्या पनि आउनसक्तछ ।
जन्मदै टाउको सानो भएर जन्मेको मानिसको बौद्धिक विकास मन्द गतिमा हुन्छ । यस्तो बौद्धिक अपाङ्गतालाई माइक्रोसिफली भनिन्छ ।
माथि छलफल गरिएका वौद्धिक अपाङ्गताका प्रकारलाई विस्तृतमा तल चर्चा गरिएको छ ।

२.४.१. डाउन सिन्ड्रोम Down Syndrome र यसका प्रकार

डाउन सिन्ड्रोम भएका बालबालिका वा व्यक्तिहरुमा २१औ क्रोमोजोमको एउटा DNA मा सो क्रोमोजोम बढी (extra) हुने गर्दछ, त्यसैले यसलाई ट्राइजोमी २१औ पनि भनिन्छ ।   । यस प्रकारका अतिरिक्त क्रोमोजोमको कारणले हल्का तथा मध्यम प्रकारका शारीरिक तथा मानसिक विकासमा समस्या वा ढिलाइ हुने जस्ता अपाङ्गता देखा पर्ने गर्दछ ।
धेरैजस्तो अपाङ्गताहरु जीवनोपर्यन्त रहने गर्दछन् र ती अपाङ्गताका कारणले बाच्ने आयु पनि कम हुनसक्दछ । तर डाउन सिन्ड्रोम भएका व्यक्ति स्वस्थकर जीवन यापन पनि गर्न सक्छ र पूर्ण जीवनको आनन्द पनि लिन सक्छन् । चिकित्सा विज्ञानमा हाल भएका खोज र विकासले गर्दा डाउन सिन्ड्रोम भएका बालबालिका र व्यक्तिहरुको लागि उनीहरुले भोग्नुपर्ने कठिनाइ वा समस्याहरु हल गर्न सहज भएको छ ।

डाउन सिन्ड्रोम **पहिचान गर्ने आधारहरु** देहाय बमोजिम छन् ।

- मांसपेशीको बनावट कमजोर हुनु
- आँखाको रानीमा सेतो थोप्ला हुनु
- हत्केलामा एउटा सिधा रेखा हुनु
- होचो कदका हुनु
- गोलो वा चेप्टो अनुहार र नाक हुनु
- टाउको कान र मुख सानो हुनु
- आँखा गोलो तथा माथितिर फर्केका देशी बदाम जस्तो हुनु
- हात खुट्टा छोटो हुनु
- घाँटी छोटो हुनु
- जिब्रो मुखबाट बाहिर ननिस्कनु
- डाउन सिन्ड्रोम भएका बालबालिका वा व्यक्तिहरुको स्वस्थ्य अवस्थामा केही समस्याहरु हुने गर्दछन्; जस्तो मुटुमा समस्या हुनु वा सामान्य नहुनु, नसुन्नु, अटिजमका लक्षणहरु देखा पर्नु, मन्द गतिमा विकास हुनु, कतिपय

अवस्थामा बोलीमा स्वर वा बोलाइमा पनि कठिनाइ हुने गर्दछ । तथापि डाउन सिन्ड्रोम भएका बालबालिकाले विकासका अवस्था मध्ये सबै वा कुनै भने पुरा गर्ने गर्दछन् । यसका लागि बढी समय लाग्न सक्ने हुन्छ । विज्ञान प्रविधि तथा औषधि विज्ञानमा भएको प्रगति तथा उपलब्धिले गर्दा डाउन सिन्ड्रोम भएका बालबालिका तथा वयस्कहूको औषत आयुमा वृद्धि भएको छ ।

डाउन सिन्ड्रोमका प्रकार

डाउन सिन्ड्रोम तीन प्रकारका हुन्छन् ।

१. ट्रिजोमी २१ (त्रिगुण सुसता)

यस प्रकारका अवस्था करिव ९५ प्रतिशत डाउन सिन्ड्रोम हुने गर्दछ । जसमा २ जोडा गुणसुत्र वा क्रोमोजोम हुनु पर्नेमा ३ जोडा गुणसुत्र वा क्रोमोजोम हुन्छ ।यसो हुनुको मूख्य कारण शुक्रकिटको कोष वा अण्डाको कोष विकास विभाजनको क्रममा अर्को आधा वा पुरै गुणसुत्र थपिने गर्दछ ।

२. Mosaic Down Syndrome : (मोजाइक डाउन सिन्ड्रोम)

यस प्रकारको डाउन सिन्ड्रोममा २१औ गुणसुत्र (Chromosome) मा उस्तै प्रकारको केही अतिरिक्त गुणसुत्र रहेका हुन्छन् । यस्तो अवस्था गर्भाधान पछि असामान्य तथा अनौठो प्रकारले कोष विभाजन गर्दा हुने गर्दछ ।

३. Translocation Down Syndrome : (ट्रान्सलोकेसन डाउन सिन्ड्रोम)

यस प्रकारको डाउन सिन्ड्रोम हुँदा २१ औ गुणसुत्र (Chromosome) गर्भाधानको क्रममा अन्य गुणसुत्रमा जोडिन पुग्छ वा अन्य गुणसुत्रमा टाँसिन पुग्छ । यस प्रकारको डाउन सिन्ड्रोम भएका बालबालिकामा २१औ युणसुत्र सामान्य हुन्छ । तर २१औ गुणसुत्रको केही भाग अन्य गुणसुत्रमा जोडिएको अवस्थामा रहन्छ ।

डाउन सिन्ड्रोम वंशानुगत होइन । यो कोष विभाजनको क्रममा समस्या वा गल्ति हुँदा हुने गर्दछ । Translocation Down Syndrome भने वंशानुगत हुन सक्छ र ३ देखि ४ प्रतिशत डाउन सिन्ड्रोम यस प्रकारको हुन्छ र यसमा केही प्रतिशत बुवा वा आमाबाट आउने गर्दछ । कतिपय अवस्थामा गुणसुत्र Translocation हुँदा वा अन्य गुणसुत्रसँग जोडिदा डाउन सिन्ड्रोमको (Down Syndrome) लक्षण नदेखिन सक्छ । तर त्यस्ता अभिभावकका सन्ततीमा देखा पर्न सक्छ ।

अन्य सिन्ड्रोमहरुः

१. Fragile X syndrome : (फ्रजाइल एक्स सिन्ड्रोम)

यो वौद्धिक अपाङ्गता पनि वंशानुगत तथा क्रोमोजोमसँग सम्वन्धित हुन्छ । विशेष गरी X क्रोमोजोममा उत्परिवर्तन (mutation) को कारणले यस प्रकारको अपाङ्गता हुन्छ । यस प्रकारको अपाङ्गता ले बालबालिकाको विकासका विभिन्न पक्षमा प्रभाव पार्छ । विशेषतः सिकाइ तथा व्यवहारमा यो अपाङ्गताको असर बढी मात्रामा पर्ने गर्दछ । यसका साथै शारीरिक बनावट, आवाज, सञ्चार सिप तथा प्रकाश एवं वा ध्वनी प्रति बढि संवेदनशिल हुने लक्षणहरु पनि हुने गर्दछ । यद्धपि Fragile syndrome को लक्षण व्यक्ति पिच्छे फरक- फरक हुने गर्दछ ।

Fragile X syndrome को महत्वपूर्ण पक्ष भनेको यो अपाङ्गता महिला भन्दा पुरुषमा बढि देखिने गर्दछ ।

Fragile X syndrome भएका बालबालिकामा देहायका लक्षणहरु देखिन्छन् ।

- भाषा तथा स्वर वोलाइमा समस्या हुने
- अति सक्रिय हुने र ध्यान केन्द्रित गर्न नसक्ने
- चिन्ता तथा विकासमा ढिलाइ हुने

- इन्द्रियजन्य सूचना प्रशोधनमा कठिनाइ हुने
- आक्रमक व्यवहार देखाउने
- आँखा जुधाएर कुरा गर्न नसक्ने

२. फिटल (भ्रुण) अल्कोहल सिन्ड्रोम :

यो वौद्धिक अपाङ्गता अत्यधिक मध्यपान गर्ने आमाबाट बालबालिकामा देखिने गर्दछ ।खासगरी गर्भावस्थामा मध्यपान गर्दा गर्भमा रहेको भ्रुणमा त्यसको असर पर्दछ र अपाङ्गता हुने गर्दछ । यो अपाङ्गताको गम्भिरता आमाले गर्भावस्थामा कति अल्कोहल पिएको छ भन्ने कुराले निर्धारण गर्दछ । बढि अल्कोहल सेवन गर्दा कडा खालको र कम अल्कोहल सेवन गर्दा सामान्य देखी मध्यम खालको अपाङ्गता देखिने हुन्छ ।

फिटल (भ्रुण) अल्कोहल सिन्ड्रोम भएका बालबालिकामा देहायका लक्षणहरु देखिन्छन् ।

- मसिनो पातलो अनुहार, मसिना र कमजोर हात पाखुरा र खुट्टा हुनु;
- हात खुट्टाका जोर्नी कमजोर हुनु र बाङ्गिएका हुनु
- स्मरण शक्ति तथा कुनै कुरा ठम्याउन तथा निर्णय गर्न नसक्नु
- सिकाइ अपाङ्गता हुनु
- सामाजिक सिप कमजोर हुनु वा व्यवहारजन्य समस्या हुनु
- कतिपय अवस्थामा इन्द्रियजन्य समस्या हुनु उदाहरणका लागि सुनाइ र दृष्टि सम्वन्धी अपाङ्गता हुनु
- मुटुमा समस्या हुनु
- शरीरको वृद्धि र विकासमा ढिलाइ हुनु

३. प्रडर विली सिन्ड्रोम (PraderWilli Syndrome BWS) :

यो अपाङ्गता पनि क्रोमोजोमसँग नै सम्वन्धित छ । विशेष गरी १५औ जोडा गुणसुत्र (Chromosome) मा समस्या भएमा यस्तो प्रकारको समस्या देखिन्छ । प्रडर विली सिन्ड्रोम (PraderWilli Syndrome BWS) भएका शिशु अवस्थामा (खास गरी २ बर्षसम्म) खाने रुचि नगर्ने हुन्छन् ।२ बर्ष पुगेपछि भने अति धेरै खान खोज्ने रभोक नियन्त्र गर्ने नसक्ने हुन्छन् । अति भोक लाग्ने र धेरै खाना खाने भएकोले यस्ता बालबालिकामा मोटोपन र मधुमेह जस्ता रोगहरु पनि लाग्ने गर्दछ । प्रडर विली सिन्ड्रोम (PraderWilli Syndrome BWS) भएका बालकालिकाको देहायका लक्षणहरु देखिन्छन् ।

- वौद्धिक अपाङ्गता जस्तै भाषिक कठिनाइ समस्या सामाधान गर्न नसक्ने गणितिय सिप सिकाइमा समस्या हुनु
- मांसपेशीको वनावट कमजोर हुनु
- मोटोपन हुनु
- मधुमेह हुनु
- होचो कद हुनु
- हाइपर वेगिमा (बढि भोक लाग्ने) हुनु
- संवेग नियन्त्रमा समस्या हुनु
- ओठ र छाला फुट्नु
- हर्मोन कमी हुनु
- निन्द्रा नलाग्नु निन्द्रा कम हुनु

प्रडर विली सिन्ड्रोम (PraderWilli Syndrome BWS) भएका २ बर्ष मुनिका बालकालिकामा शारिरीक वृद्दि रविकास ढिलो हुने रोइरहने कमजोरि हुने खाना खान नमान्ने जस्ता लक्षण देखिन्छ भने किशोरावस्थामा पुगेपछि ढिलो जवान हुने वा यौवन अवस्था आउने पनि हुन्छ ।यस समूहका बालबालिकामा स्कोलियोसिस मेरुदण्ड बाङ्गो हुने संभावना तथा सामाजिक सिप सिक्न कठिनाइ हुने जस्ता लक्षणहर देखिन्छ ।

४. Attention Deficit Hyper Activity Disorder (ADHD)

परिचय

Attention Deficit Hyper Activity Disorder एक प्रकारको मानसिक अवस्था हो ।यो खास गरी बालबालिकामा देखिने भएता पनि वयस्कहरूमा पनि यसको प्रभाव देखिने गर्दछ । Attention Deficit Hyperactivity Disorder भएका बालबालिकाहरुले ध्यान केन्द्रित गर्न नसक्ने र अति चञ्चल हुने र शरिरको चाल आवश्यकता भन्दा बढि हुने गर्दछ । Attention Deficit Hyper Activity Disorder को लक्षण बालिका भन्दा बालकहरुमा बढि हुने गर्दछ । Attention Deficit Hyper Activity Disorder लाई ध्यान केन्द्रित गर्न नसक्ने धेरै चकचक गरिरहने र दुबै खालको लक्षण भएका गरी घ किसिममा वर्गिकरण गरिएको छ । Attention Deficit Hyper Activity Disorder को कुनै खास कारण पहिचान गर्न नसकिएको भएता पनि यो वंशानुगत हुने तथ्यहर फेला परेका छन् । Attention Deficit Hyper Activity Disorder का अन्य कारणहरुमा समय नपुगि जन्म हुनु मस्तिष्कमा चोट लाग्नु तथा आमाले अत्यधिक मद्यपान सेवन गर्नु । Attention Deficit Hyper Activity Disorder ध्यानको कमी तथा अति चकचके हुने लक्षणसम्वन्धी अपाङ्गता हो ।

यसका लक्षणहरु देहाय अनुसार छन् ।

(क) ध्यान केन्द्रित नहुने

- राम्ररी ध्यान केन्द्रित गर्न तथा काम गर्दा रपढ्दा वा लेख्दा हेल्चेक्र्याइ गर्ने
- लामो समय पढ्दा शिक्षकले पढाएको सुन्दा तथा सिकाइ क्रियाकलाप गर्दा ध्यान केन्द्रित गर्न नसक्ने
- अरुले बोलेका वा भनेका कुरा नसुनेको जस्तो देखिने
- शिक्षकले दिएका कार्य राम्ररि नसुन्ने तथा अनुशरण नगर्ने । सम्पन्न गर्न नसक्ने । अन्य कार्य पनि सम्पन्न गर्न नसक्ने । यस समूहका बालबालिकाले शिक्षकले दिएका कार्य चाँडै शूरु भने गर्ने हुन सक्छ तर पुरा गर्न सक्दैनन्।
- दिइएका कार्यलाई समन्वयात्मक रुपमा संगठित तरिकाले गर्न नसक्ने जस्तै समयमा सम्पन्न गर्न नसक्ने । अस्तव्यस्त फोहर र भद्रगोल बनाउने ।
- लामो समय सम्म दिमाग वा वुद्दि लगाउनु पर्ने कार्य गर्न मन नगर्ने
- दैनिक जीवनमा आवश्यक पर्ने सामग्रि तथा कार्यहरु बिर्सने वा हराउने । जस्तै मनिपर्स साँचो कपि किताब मोवाइल फोन आदि ।
- छिटो विचलित हुने ।
- दैनिक कार्य गर्न बिर्सने जस्तै दाँत माझ्न मुख धुन वयस्क र किशोरावस्थाका व्यक्तिहरुले फोनको जवाफ दिन महशुलहर तिर्न र मानिसहरुलाई भेट्न दिएको समय भुल्ने ।

(ख) अति सक्रियता हुने (हाइपर एक्टिभ)

- बस्दा हड्बडाउने र चल्ने धारामा हात खुट्टा फैलाएर चल्ने
- कुर्सी वा बेन्चमा शान्त भएर बस्न नसक्ने

- नचाहिने समयमा पनि दौडने उफ्रने भित्तामा उक्लिन वा चढ्न खोज्ने
- स्थुल अंग चलाइ रहने
- धेरै बोल्ने कचकच गरिरहने
- प्रश्न सोध्न नपाउदै ठूलोठूलो स्वरले चिच्याएर जवाप दिने
- आफ्नो पालो कुर्न नसक्ने लाइनमा धैर्य गरि बस्न नसक्ने
- अरुले बोल्दै गर्दा बिचमा नै बोल्ने कुरा काट्ने खेलको नियम पालना गर्न नसक्ने
- अरुभन्दा अगाडि नै काम गर्न तम्सिने वा लाग्ने

५. XYY सिन्ड्रोम

XYY सिन्ड्रोम कम मात्र देखिने अपाङ्गता हो ।यो अपाङ्गता एउटा थप Y गुणसुत्रको कारणले हुने गर्दछ । सामान्यतय पुरुषहरुमा यो अपाङ्गता हुने गर्दछ ।पुरुषहरुमा एउटा X र एउटा Y गुणसुत्र हुनु पर्नेमा XYY सिन्ड्रोम भएका व्यक्तिहरुमा एउटा X तथा दुइटा Y गुणसुत्र हुने गर्दछ । XYY सिन्ड्रोम शुक्रकिटको कोष विभाजनको प्रक्रियामा समस्या हुँदा हुने गर्दछ । यो समस्या गर्भाधान भन्दा अगाडि र कहिले काहीं गर्भाधान भइसके पछि पनि हुने गर्दछ। ४६ औं र ४७ औं गुणसुत्रको Mosaic (छुट्टै) कोष थपिएर हुने गर्दछ। यसका लक्षणहरु निम्न छन् ।

- XYY सिन्ड्रोम भएका बालक तथा किशोरहरु अग्ला(६ फिटभन्दा बढि)हुने गर्दछन् ।
- वुद्दिलब्धी अरुका तथा उनिहरुका दाजुभाइका भन्दा १०-१५ बिन्दुले कम हुने
- सिकाइ अपाङ्गता हुने
- व्यवहार सम्वन्धी समस्या हुने
- ध्यान केन्द्रित गर्न नसक्ने
- मानसिक मनोसामाजिक समस्या हुने
- विकासको माइलस्टोन पुरा नहुने
- रिसाह हुने
- भाषिक तथा सञ्चारमा कठिनाइ हुने
- कतिपय अवस्थामा ADHD हुने तथा Autism Spectrum Disorder हुने खतरा पनि हुने गर्दछ । बालबालिकाको विकासको अवस्था तथा गुणसुत्र को विश्लेषणबाट यो अपाङ्गता पहिचान गर्न सकिन्छ ।

६. विलियम सिन्ड्रोम :

विलियम सिन्ड्रोम पनि डाउन सिन्ड्रोम जस्तै वंशानुगत कारणबाट हुने अपाङ्गता हो । यो एउटा अनुवंशिक अवस्था हो । यो अपाङ्गता ७ औ गुणसुत्रमा हुने २६ देखी २८ जीन गर्भाधारणको समयमा हराएको कारणले हुने गर्दछ । विशेषगरी यस प्रकारको अपाङ्गता इलास्टिन जीन जसले मुटु छाला फोक्सो हड्डी जोड्ने तन्तु (ligaments) तथा रक्तवाहिनी नलि निर्माणमा सहयोग पुग्छ)को समस्याको कारणबाट हुने गर्दछ । विलियम सिन्ड्रोम भएका बालबालिकाहरुमा सामान्य मध्यम वौद्धिक अपाङ्गता हुने गर्दछ ।यस समूहका बालबालिकामा सिकाइ अपाङ्गता पनि हुने गर्दछ ।

विलियम सिन्ड्रोमका लक्षणहरु :

- आँखा वरिपरिको भाग फुल्नु
- नाक सानो र माथि फर्केको हुनु र मुख ठूलो र फराकिलो हुनु
- गाला फुलेको देखिनु र ओठ लामो हुनु

- आँखाको नानीमा ताराको जस्तो आकृति देखिनु
- मुटु सम्वन्धि समस्या हुनु (रक्तवाहिनी नली)
- शैशवावस्थामा खाना खुवाउन कठिन हुनु
- चिउँडो कोमल र नाजुक हुनु
- छोटो कद हुनु
- कान ठुलो हुनु र कानमा समस्या हुने तथा श्रवण शक्तिमा समस्या हुने पनि हुन सक्छ ।
- बङ्गारोको हड्डी सानो हुनु
- मृगौलामा समस्या हुनु

  विलियम सिन्ड्रोमले इन्डोक्राइन प्रणालीमा समस्या हुँदा रगतमा पिसावमा आवश्यकता भन्दा बढि क्याल्सियम हुने थाइराइड निस्कृय हुने तथा छिटो यौवनावस्थामा पुग्ने हुन्छ । विलियम सिन्ड्रोम भएका बालबालिकाको स्वर-बोलाइ तथा सञ्चार क्षमता राम्रो हुन्छ । तर उनीहरुको संज्ञानात्मक क्षमता कमजोर हुन्छ । गणितीय सिप, साक्षरता सिप तथा मूर्त र अमूर्त विषयवस्तु बिच फरक छुट्याउने क्षमता पनि कमजोर हुन्छ । धेरैजसो विलियम सिन्ड्रोम भएका बालबालिकामा ADHD पनि हुने गर्दछ ।

७. अटिजम :

अटिजम स्पेक्ट्रम डिसअर्डर जसलाई बोलिचालिको भाषामा अटिजम भनिन्छ एउटा विशेष प्रकारको विकासात्मक अवस्था हो । यो सामान्यतया बालबालिकाको पहिलो तीन वर्षमा देखा पर्दछ । अटिजमको वास्तविक कारण पत्ता लागिनसकेको भएता पनि वातावरणीय तथा बंशाणुगत दुवै कारणबाट यस प्रकारको अपाङ्गता हुन सक्ने अनुमान गरिएको छ । अटिजम मानव मस्तिस्कका केन्द्रीय स्नायु (Central Nervous System) प्रणालीको बनावट वा कार्यमा कुनै कारणबाट भएको क्षति वा फरकपनाबाट हुने गर्दछ । खासगरी स्नायु र नसाको विकास (Neurodevelopment) मा आउने ह्रासले उत्पन्न हुने अपाङ्गता नै अटिजम हो । अटिजमको वर्णक्रम (spectrum) हुने भएकोले सबै अटिजम भएका बाल बालिकाहरुमा एकै खालका लक्षण वा असरहरु नदेखिने पनि हुन्छ। हरेक अटिजम भएका बालबालिकाहरु फरक हुने गर्दछ न्। अटिजम केयर सोसाइटिका अनुसार हरेक १०००० मध्ये २० जना बालबालिकामा यस खालको अपाङ्गता हुने गर्दछ, जसमध्ये ८० प्रतिशत अर्थात चार गुणा बढी बालक पर्दछन । यसको कारणको विषयमा थप अनुसन्धान हुन बाँकी नै छ । ३० देखि ४० प्रतिशत बालबालिकाको बुद्धिलब्धी (आइ. क्यु.) को स्तर पनि कम हुने गर्दछ।

अटिजमका लक्षणहरू के के हुन्?

झट्ट हेर्दा अटिजम भएका बालबालिका अटिजम नभएका बालबालिका जस्तै देखिन्छन् । तथापि यस समूहका बालबालिकामा सामान्यतया सञ्चार गर्न, सामाजिक अन्तर्क्रिया गर्न र कतिपय अवस्थामा बोलाइमा कठिनाइ हुने, बोल्न सके पनि उपयुक्त तरिकाले दोहोरो सञ्चार गर्न नसक्ने हुन्छ । साथीभाइलाई धकेल्ने, कुटपिट गर्ने, रोइरहने, आफूलाई चोटपटक लागेको थाहा नपाउने, अरुलाई हानि नोक्शानी पुऱ्याउने गतिविधि गर्ने, बोलेर आफ्ना कुराहरु व्यक्त गर्न नसक्ने, मनमा लागेको कुरा अभिव्क्त गर्न नसक्ने, एउटै खेलौनासँग धेरैबेरसम्म खेलिरहने, अरुले भनेका कुरा वा कुनै क्रियाकलाप दोहोऱ्याइरहने, भावना बुझ्न नसक्ने, ठट्टा गरेका तथा व्यङ्ग गरेका कुरा बुझ्न नसक्ने तथा आँखा जुधाउन नसक्ने पनि हुन्छन् । एकदम सिमित बिषयमा रुची र शोख राख्ने, कोही अटिजम भएका बालबालिकालाई उज्यालो प्रकाशमा हेर्न कठिनाइ हुने पनि गर्दछ । आवाज, गन्ध, उज्यालो, स्वाद र रंगप्रति अनौठो तिव्र प्रतिक्रिया जनाउनु आदि अटिजमका लक्षणहरू हुन् ।

अटिजम कसरी पत्ता लगाउन सकिन्छ ?

बालबालिकामा अटिजम भए-नभएको पत्ता लगाउने कुनै आनुवंशिक परीक्षण कुनै रगत परिक्षण वा अनुसन्धान हुदैन । विभिन्न अटिजम स्क्रिनिङ प्रणालीको आधारमा पहिचान गरिन्छ । साथै यस उपचारको कुनै औषधी नभएता पनि चिकित्सकहरुले सावधानीपूर्वक बालबालिकाको विकासात्मक अवस्थाको विषयमा अभिभावकहरुसँग छलफल गरेर तथा बालबालिकाको व्यवहारको गहन अध्ययन गरी अन्तर्राष्ट्रिय रुपमा मान्यता प्राप्त मापदण्डको वस्तुगत रुपमा अनुशरण गर्दै यस किसिमको अपाङ्गता पहिचान गर्न सक्छन् । कुनै बालबालिकामा अटिजम जन्मावस्थामा नै देखिन्छ भने कुनैमा १ देखि १.५ वा २ देखि २.५ वर्षको अवधि देखि देखा पर्न सक्दछ ।

अटिजम भएका बालबालिकामा मानसिक स्वास्थ्यसम्बन्धी समस्या, अति सक्रियता (hyperactivity) छारेरोग वा अन्य अपाङ्गता पनि हुन सक्दछ । अनुभव र तालिम-प्राप्त चिकित्सकले मात्र अटिजमको सही पहिचान गर्न सक्ने र कतिपय अभिभावकहरु धेरै चिकित्सकको सम्पर्कमा आउन सक्ने अवस्था नहुने भएकोले बालबालिकाको ५ देखि ६ वर्षको उमेरमा मात्र यो अपाङ्गता पहिचान हुने गरेको छ । जन्मनेबित्तिकै यस्तो समस्या पहिचान नभएता पनि अभिभावकले विशेष ख्याल गरेमा जन्मेको तीन वर्षको हुँदा प्रष्ट रूपमा थाहा पाउन सकिन्छ जति चाँडो बालबालिकाको अवस्थाको जानकारी पाइयो त्यति नै उनीहरूको सञ्चार सहज बनाउन मद्दत हुन्छ । परिवारमा एकजनामा अटिजम भएमा उनीहरुका भाइवहिनीमा २० देखि २१ प्रतिशत सम्म अटिजम हुने सम्भावना हुन्छ ।

कुनै पनि बालबालिकाले भाषा विकास हुनु अगावै १२ महिनादेखि २ वर्ष अघि नै उसमा औंलाले संकेत गर्ने, हो वा होइन भनेर सोध्दा टाउको हल्लाउने, अभिभावकले औंलाले देखाएको बस्तुमा आँखा लैजाने, चिनेको आवाज सुन्दा टाउको फर्काउने, चिनेका व्यक्तिसँग आँखा जुधाउने र आँखा जुध्दा मुसुक्क हाँस्ने गरेनन् भने उनीहरुमा अटिजम हुन सक्छ । १८ महिनपछि पनि हिंड्ने, दैनिक प्रयोग गर्ने सामान चलाउने, कम्तीमा छ वटा शब्द प्रयोग गर्न सक्ने, २४ महिनाको हुँदा दुई शब्द जोडेर हरफ बनाउने, बोली वा अभिभावक तथा शिक्षकले गर्ने कार्य अनुकरण गर्न सकेनन् भने र सरल कुरा नबुझ्ने र पहिला सिकेको कुरा बिर्सिंदै जाने जस्ता लक्षण देखिएका बालबलिकामा अटिजमको शंका गर्न सकिन्छ । त्यसै गरी बालबालिका तीन वर्षको हुदा आफ्नो परिवारभन्दा बाहिरको मान्छेसँग घुलमिल गर्दैनन् भने, साथीहरुसँग खेल्दैनन् भने, अरुसँग आँखा जुधाउन सक्दैनन् भने, बल फ्याँक्न सक्दैनन् वा उफ्रिन सक्दैन् भने, दुई खुट्टाले एक-एक गरी सिंढी चढ्न सक्दैन भने, लेख्न सक्दैनन् भने, बोल्दा एक हरफमा तीन वटाभन्दा बढी शब्द प्रयोग गर्न सक्दैन भने, हरफ पूरा गर्न सक्दैनन्, बीचमा अड्किन्छन् भने, बोली प्रस्ट छैन भने, बाहिरको मान्छेले बोली बुझ्दैनन् भने, दिनहुँ गरिने सामान्य कार्य जस्तैः लुगा लगाउने, जुत्ता लगाउने ब्रस गर्ने, मुख धुने कार्य आफैं गर्न सक्दैनन् भने र पहिले सिकेको कुरा बिर्सिंदै गए भने पनि उनीहरुमा अटिजम भएको हुन सक्छ । अभिभावक तथा शिक्षकहरुले आफ्ना छोराछोरी तथा विद्यार्थीहरुमा माथि उल्लिखित कुनै वा सबै लक्षण भएमा चिकित्सकसँग सल्लाह लिनु पर्दछ । अटिजम भएका ३० देखि ५० प्रतिशत बालबालिकाहरु बोल्न सक्दैनन् आफ्ना बालबालिकामा शारीरिक र भाषिक विकासबाहेक सामाजिक सञ्चारको सीप, बौद्धिक (cognitive) विकास, शुक्ष्म तथा स्थूल शरीर सञ्चालन सीप (fine and gross motor skills), संवेदनात्मक विकासमा उतारचढाव छ वा कठिनाई छ भने चाँढै विशेषज्ञको सल्लाह लिई सिघ्र पहिचान र प्रारम्भिक सहयोग वा हस्तक्षेप गर्नु जरुरी हुन्छ । कतिपय अवस्थामा अटिजम भएका बालबालिकाले नसुनेको जस्तो देखिन्छ। यस्तो अवस्थामा उनीहरुलाई मन पर्ने शब्द उच्चारण गर्दा फर्केर हेर्ने वा प्रतिक्रिया देखाउने गर्दछन् । कुनै आवाज आउँदा कान थुन्ने, एकै किसिमको व्यवहार दोहोऱ्याउने, शरीर हल्लाउने पनि हुनसक्छ, सामान एक लाइनमा राख्ने वा घुमाइराख्ने पनि हुनसक्छ । सञ्चारमा समस्या, सामाजीकीकरणमा समस्या तथा एउटै र दोहोऱ्याइरहने व्यवहार यी तीनवटै लक्षणहरू देखियो भने चाहिँ अटिजम हो भनेर शंका गर्नु अति जरुरी हुन्छ । कुनै पनि बालबालिकमा यस्ता लक्षण पाइए सिघ्र पहिचान र प्रारम्भिक हस्तक्षेपबाट उनीहरुको विकास तथा सिकाइमा सहयोग गर्नु पर्दछ ।

अटिज्मका सम्भावित कारणहरु

- ➢ बंशानुगत कारणबाट अटिजम हुन सक्छ। जस्तै,परिवारको कुनै सदस्यमा यस्ता समस्या भएमा सन्तानमा देखिने सम्भावना हुन्छ)
- ➢ बच्चा जन्मिदा आमा बुबाको उमेर बढी भएमा
- ➢ गर्भको बेला आमालाई भाइरल इन्फेक्सन भएमा, थालीडोमाइड औषधि खाएको भएमा, वातावरणिय प्रदुषण वा हेभि मेटलको एक्सपोजर भएमा
- ➢ उमेर नपुगी कम तौलका जन्मेकाशिशुहरुमा
- ➢ बालबालिकामा हर्मोन सम्बन्धी असन्तुलन भएमा

२.४.२. मस्तिष्क पक्षघात Cerebaral Palsy): परिचय, कारण, प्रकार, असर, पहिचान र सहयोग

परिचय

मस्तिष्क पक्षघात भएका बालबालिकाको कलिलो मस्तिष्कमा विभिन्न कारणले चोट पुगेमा उत्पन्न हुने बहु-अपाङ्गताको अवस्था हो । मस्तिष्क पक्षघातले मानिसको शरीर नियन्त्रणमा राख्न र हिँड्डुल गर्ने क्षमतामा असर गर्दछ । यस्तो अपाङ्गता भएका मानिसको अवस्था फरकफरक हुन्छ । कोही हलचल गर्न नसकेर ओछ्यानमै जीवन बिताउने हुन्छन् भने केही घस्रेर हिँड्ने र कोही शरीर सन्तुलन नभएको देखिने गरी हिँड्ने हुन्छन् । मस्तिष्क पक्षघात भएका कतिपय मानिसहरूको बौद्धिक विकास सामान्य मानिस सरह भएको हुन्छ । उनीहरू दिमागी-काम गर्नसक्ने हुन्छन् ।

मस्तिष्क पक्षघातभएका बालबालिकाको पहिचानका लक्षणहरु

- बच्चा जन्मदा लुलो हुने,
- बच्चा जन्मदा सास फेर्न ढिलो हुनु र शरीर निलो देखिने,
- उमेर बढ्दै जाँदाका क्रियाकलाप गर्न नसक्ने वा ढिलो हुने, जस्तै ः टाउको उठाउने, पल्टने, घस्रने, बस्ने, उभिने, हिँड्ने आदि,
- हिँडाइमा सन्तुलन नहुने,
- चुस्न, निल्न, चपाउन कठिनाइ हुने,
- निस्सासिने र सर्किने हुनु,
- बच्चाको शरीर अररो वा लुलो हुने,
- बच्चाले हात नचलाउनु वा एउटा हात मात्र चलाउने,
- बच्चाले सानो स्वरमा बोलेका कुरामा प्रतिक्रिया नजनाउने वा गलत प्रतिक्रिया जनाउने,
- हेराइमा समस्या हुने,
- बच्चाले ढीलो बोल्न थाल्ने वा बोली प्रस्ट नहुने ।

मस्तिष्क पक्षघात हुने कारण

जन्मनु अघिका कारण

गर्भमा रहेको बच्चाको मस्तिष्कको विकास राम्रो नहुनु वा मस्तिष्कको विकासमा विकृति आउनु, गर्भमा रहेको बच्चाको मस्तिष्कले आवश्यक सङ्ख्यामा कोशिका विकास गर्न नसक्नु, कोशिकाहरू मस्तिष्कको विभिन्न भागमा फैलिन नसक्नु आदि मस्तिष्क पक्षघात हुने मुख्य कारण हुन् । निम्न कुराले मस्तिष्क पक्षघात हुनमा सघाउ पुग्ने भनिएको छः

- आमालाई कुपोषण हुनु,

- गर्भवती आमालाई मधुमेह तथा उच्च रक्तचाप जस्ता शारीरिक समस्या हुनु,
- गर्भवती आमाले धुमपान तथा मध्यपान गर्नु,
- बच्चासँग आमाको रगत समूह नमिल्नु ।

बच्चा जन्मदाका कारण

- बच्चा जन्मदा मस्तिष्कका स्नायुमा चोट लाग्नु,
- बच्चा जन्मना साथ नरोएर वा सास फेर्न नसकेर मस्तिष्कमा अक्सिजनको कमी हुनु,
- आमालाई लामो र अत्यन्त कष्टप्रद प्रसव व्यथा लाग्नु,
- महिना नपुग्दै बच्चा जन्मनु,
- बच्चाका तौल कम हुनु ।

जन्मेपछिका कारण

- मेनेन्जाइटिस, इन्सेफलाइटिस जस्ता रोगका कारण मस्तिष्कमा संक्रमण हुनु,
- अत्यन्त धेरै ज्वरो आउनु,
- मस्तिष्कमा चोट लाग्नु,
- मस्तिष्कमा अक्सिजनको कमी हुनु,
- अन्य कारणले मस्तिष्कमा विकृति हुनु ।

मस्तिष्क पक्षघातका प्रकार (Types of Cerebaral Palsy)

मस्तिष्क पक्षघातले शरीरमा हुने समस्यका आधारमा यसलाई निम्नानुसार चार भागमा विभाजन गर्न सकिन्छ ः

- **स्पाष्टिक मस्तिष्क पक्षघात (Spastic cerebral palsy)**
  स्पष्टिक मस्तिष्क पक्षघातले असर गरेको अङ्ग अररो बनाउँछ ।

- **डिस्किनेटिक वा अथिटोसिस मस्तिष्क पक्षघात (Dyskinetic or Athitosis cerebral palsy)**
  डिस्किनेटिक वा अथिटोसिस मस्तिष्क पक्षघातले असर गरेको अङ्ग सुस्त तर अचानक चाल गराउँछ । सम्बन्धित व्यक्तिले इच्छा नगर्दा पनि अङ्ग चल्दछ । यसले व्यक्तिको हात, अनुहार, घाटी वा शरीरको कुनै हर वा भाग नै अचानक वा अनियमित तरिकाले चल्ने गर्दछन् ।

- **अटाक्सिक मस्तिष्क पक्षघात (Ataxic cerebral palsy)**
  अटाक्सिक मस्तिष्क पक्षघातको कारण असर गरेको भाग अत्यन्त लुलो हुन्छ । खुट्टामा यस्तो मस्तिष्क पक्षघात भएको व्यक्तिको हिंडाइमा सन्तुलन हुँदैन । चाहेको ठाउँमा सिधा पुग्न कठिन हुन्छ ।
- **मिस्रित मस्तिष्क पक्षघात (Mixed cerebral palsy)**
  मिस्रित मस्तिष्क पक्षघातमा माथिका सबै प्रकारको मस्तिष्क पक्षघात मिसिएको हुन्छ ।

असरका प्रकारहरुः

मस्तिष्क पक्षघातले शरीरमा विभिन्न भागलाई पार्ने असरका आधारमा यसलाई निम्नानुसार पाँच भागमा विभाजन गर्न सकिन्छ । खासगरी स्पाष्टिक मस्तिष्क पक्षघातबाट शरीरका विभिन्न भागमा असर हुन्छ ।

- **मोनोप्लेजिया (Monoplegia)**
  मोनोल्पेजियाले कुनै एउटा हात वा एउटा खुट्टामा मात्र असर गर्दछ ।

- **हेमिप्लेजिया (Hemiplegia)**
  हेमिल्पेजियाले एकातर्फका हात र एउटा खुट्टामा असर गर्दछ ।
- **पाराप्लेजिया (Paraplegia)**
  पाराल्पेजियाले दुबै हात वा दुबै खुट्टामा असर गर्दछ ।
- **डाइ वा ट्राइप्लेजिया (Di or Triplegia)**
  ट्राइल्पेजियाले चार हात खुट्टा मध्ये एउटा हात वा एउटा खुट्टा छोडेर बाँकी तीनमा असर गर्दछ
- **क्वार्डीप्लेजिया (Quadriplegia)**
  क्वार्डील्पेजियाले चारै हात खुट्टामा असर गर्दछ ।

गर्भमा रहेको बच्चामा मस्तिष्क पक्षघातबाट बचाउनका लागि सावधानी

मस्तिष्क पक्षघातको अवस्था नभएको बच्चा जन्माउन महिलाले निम्नानुसाारका सावधानी अपनाउनु पर्दछः

- गर्भावस्थामा पौष्टिक खानेकुरा खाने,
- छोटो अन्तरालमा थप बच्चा नजन्माउने,
- गर्भावस्थामा चिकित्सकको सल्लाहअनुसार मात्र आषधीको प्रयोग गर्ने,
- गर्भावस्थामा सरुवा रोग र जर्मन दादुरा ९ चगदभबि खष्चगक० बाट बच्न आवश्यक सतर्कता अपनाउने,
- गर्भावस्थामा नियमित स्वास्थ्य परीक्षण गराउने र आफूमा मधुमेय भएमा चिकित्सकलाई जानकारी गराउने,
- गर्भावस्थामा मादक पदार्थ र लागू औषधीको प्रयोग कदापि नगर्ने,
- स्वास्थ्यकर्मी
- को सहयोगमा बच्चा जन्माउने ।

मस्तिष्क पक्षघात भएका बालबालिकालाई सहयोग

परिवारका सदस्य तथा अभिभावकबाट हुनुपर्ने सहयोग

समयमै विशेषज्ञबाट जाँच गराएर उसको सल्लाहअनुसार बच्चालाई सहयोग गर्ने

मस्तिष्क पक्षघात भएको बच्चाको समयमै पहिचान गरेर आवश्यक उपचार गराउन सकेमा उसको अवस्थामा सुधार हुन सक्ने सम्भावना हुन्छ । मस्तिष्क पक्षघात भएको बच्चा सामान्य बच्चा जस्तो स्वस्थ नहुने र उनीहरूमा समस्या थपिदै जान सक्ने भएकाले नियमित स्वास्थ्य परीक्षण गराइरहनु पर्दछ ।

बच्चालाई सङ्क्रमणबाट बचाउने

मस्तिष्क पक्षघातबाट पीडित बच्चाहरूमा रोगसँग लड्ने क्षमता शक्ति कम हुने र कुनै रोग लागेमा उनीहरूको अवस्था झनै जटिल हुने भएकाले उनीहरूलाई सङ्क्रमणबाट बचाउन निम्न कुरामा ध्यान दिन आवश्यक हुन्छः

- आवश्यक खोपहरू लगाउने,
- व्यक्तिगत सरसफाइमा ध्यान दिने,
- बच्चालाई सङ्क्रमणबाट प्रभावित मानिसको सम्पर्कबाट टाढा राख्ने,
- घरको वातावरण सफा राख्ने ।

बच्चालाई उपयुक्त पोषण दिने

मस्तिष्क पक्षघातको अवस्था भएका बच्चाहरूको शारीरिक अवस्था कमजोर भएमा वा पोषणको अभावमा कुनै रोग लागेमा उनीहरूमा थप समस्या हुने भएकाले उनीहरूलाई निम्नानुसार पोषण पुऱ्याउनु पर्दछः

- सन्तुलित खाना खुवाउने,
- खाना खान लाग्दा सहयोग गर्ने
- सहायक पोषण पुऱ्याउने,
- एकै पटक धेरै खान नसक्ने भएमा पटकपटक खुवाउने ।

बच्चालाई छारेरोग र कम्पन (convulsion) बाट बचाउने

मस्तिष्क पक्षघातको अवस्था भएका बच्चाहरूमा छारेरोग लाग्न सक्ने र यसबाट उनीहरूको अवस्था झनै जटिल हुन्छ । यस्तै उनीहरूमा लगातार कम्पन पनि आउन सक्छ । बच्चामा यस्तो समस्या भएमा बाल चिकित्सकको सल्लाहअनुसार उपचार गराउनुपर्दछ ।

बच्चालाई हरदम प्रेरणा दिने र संवेदनात्मक क्रियाकलाप गराउने

मस्तिष्क पक्षघातको अवस्था भएका बच्चाहरूलाई हिँड्डुल गर्न, बोल्न, खाना खान समस्या हुन्छ र उनीहरू कुनै पनि काममा निरुत्साहित हुन्छन् । उनीहरूले पे्ररणा पाएमा उनीहरूमा आत्मबल बढ्ने र उनीहरूको अवस्थामा सुधार हुने सम्भावना रहन्छ । सामान्य बच्चाको विकासका लागि पनि पे्ररणा आवश्यक हुने भएकाले मस्तिष्क पक्षघातको अवस्था भएका बच्चाहरूको अवस्थामा सुधार ल्याउन पे्ररणाको ठूलो महत्व छ । प्रेरणाको मुख्य उद्देश्य मस्तिष्क पक्षघातको अवस्था भएका बच्चाहरूको हेर्ने, सुन्ने, छुने, बोल्ने (कुराकानी गर्ने), नित्य कर्म तथा हिँडडुल गर्ने क्षमताको विकास गर्नु हो ।

उनीहरूका लागि निम्नानुसारले प्रेरणा र प्रोत्साहन दिन सकिन्छः

- आवाज दिएर,
- शरीरका अङ्ग चलाएर,
- मुस्कुराएर वा मुखाकृतिबाट सङ्केत गरेर,
- भावात्मक सङ्केत वा इसारा गरेर,
- लेखेर वा चित्र कोरेर ।
- गीत/बाजाको धुन सुनाएर
- खेलौना दिएर, आदि ।

मस्तिष्क पक्षघात भएका बालबालिकाका लागि ध्यान दिनुपर्ने वा ख्याल गनुपर्ने कुराहरुः

- मस्तिष्क पक्षघात भएका बालबालिकालाई विशेष किसिमका मेच र टेबुल व्यवस्था गरी सजिलो पोजिसनमा बसाउनुपर्दछ,
- हेर्न र सुन्न सजिलो होस् भन्नका लागि टाउको सोझो गराउन सहयोग गरिदिनुपर्दछ,,
- ठिक पोजिसनमा बसाएर खानपिन गराउनुपर्दछ,
- उनीहरूसँग कुराकानी गर्दा आमनेसामने भएर कुराकानी गर्नु पर्दछ,
- उनीहरूसँग कुराकानी गर्दा बिस्तारै सरल शब्द र वाक्य प्रयोग गरेर हाउभाउ र आँखा तथा मुखले सङ्केतसमेत गर्नुपर्दछ,
- उनीहरूलाई जवाफ दिन समय दिनुपर्दछ,
- उनीहरूको कुरामा समर्थन गरिदिने र उनीहरूको कामको तारिफ गरिदिनुपर्दछ,

- उनीहरूलाई रोज्न वा छान्न अवसर दिनुपर्दछ,
- बोल्न नसक्ने मस्तिष्क पक्षघात भएका बालबालिकालाई अरूको ध्यानाकर्षण गर्ने सङ्केत सिकाइदिनुपर्दछ र अरूले त्यसमा ध्यान दिनुपर्दछ,
- बोल्न नसक्ने मस्तिष्क पक्षघात भएका बालबालिकालाई उपयुक्त सङ्केत प्रयोग गर्न सिकाउनुपर्दछ
- सम्भव भएसम्म उनीहरूको अवलोकन गरिरहनुपर्दछ,
- उनीहरूका सवल पक्ष र कमजोर पक्षको ख्याल गरी उनीहरू स्वयम्लाई सबल पक्षको प्रयोग गर्न प्रोत्साहन गर्ने र दुर्बल पक्षको विकासका लागि अरूले टेवा दिने गर्नुपर्दछ,
- सामाजिक क्रियाकलापमा घुलमिल गराउनुपर्दछ ।

शिक्षकबाट हुनुपर्ने सहयोग

शिक्षकले यस प्रकारका बालबालिकाहरूलाई सहयोग गर्दा निम्न कुराहरु गर्नुपर्ने हुन्छः

क। लेखाजोखा (Assessment)

मस्तिष्क पक्षघातको अवस्था भएका बालबालिकाको अवस्था फरकफरक हुने भएकाले सबैभन्दा पहिले शिक्षकले उनीहरूको लेखाजोखा गरी उनीहरूको अवस्थाका बारेमा जानकारी लिनुपर्दछ । त्यसपछि उनीहरूका लागि अवश्यक सहयोग ९ष्लतभचखभलतष्यल० ठम्याउन सकिन्छ ।

ख। शारीरिक विकास, नित्य कर्म र हिँडडुल तथा सञ्चारको तालिम

शिक्षकले मस्तिष्क पक्षघातको अवस्था भएका बालबालिकालाई विद्यालयमा पनि स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाहमा समस्या भएका अङ्ग चलाएर त्यसको विकास गराउने अभ्यास गराउनु आवश्यक हुन्छ । नित्यकर्म गर्न नसक्ने अवस्थाका मस्तिष्क पक्षघात भएका बालबालिकाहरूलाई तालिकाबद्ध रूपमा नित्य कर्महरू ः उपयुक्त स्थानमा शौच गर्न, हातमुख धुन, कपडा लगाउन र खाना खान सिकाउनुपर्दछ । विभिन्न सङ्केतहरू दिएर उनीहरूलाई यस्ता काम सिकाउन सकिन्छ । त्यसैगरी हिँडुल गर्न नसक्ने अवस्थाका मस्तिष्क पक्षघात भएका बालबालिकाहरूलाई सहयोग दिएर हिँडुलको अभ्यास गराउनुपर्दछ । बोल्न कठिनाइ भएका मस्तिष्क पक्षघातको अवस्था भएका बालबालिकाका लागि बोल्ने अभ्यास गराउँदै उनीहरूको उच्चारण र कुराकानीलाई प्रोत्साहन गर्नुपर्दछ ।

ग। पढाइ लेखाइको अभ्यास

मस्तिष्क पक्षघातको अवस्था भएका कतिपय बालबालिकामा बौद्धिक क्षमता हुने भएकाले उनीहरूलाई पढाइलेखाइको अभ्यास पनि गराउनुपर्दछ । तर कतिपय मस्तिष्क पक्षघातको अवस्था भएका बालबालिका लेख्न नसक्ने वा ढिलो लेख्ने हुन्छन् । यस्तो अवस्थाका बालबालिकाको मौखिक रूपमा मूल्याङ्कन गरी आवश्यक प्रेरणा तथा प्रोत्साहन दिइरहनु पर्दछ । कलम समाउन कठिन भएकाहरुका लागि हात वा खुट्टाले कलम समाएर लेख्ने अभ्यास गराउने, हातबाट कलम नखस्नका लागि कलममा हातको औंलाको चेपमा अल्झाउने कुरा जोडिदिने, हात मुठी नपर्नेका लागि कलममा कपडा बेरिदिएर मुठीमा अड्ने गराइदिनुपर्दछ । बच्चाको अवस्था हेरेर यस्ता अनेकन सहयोगका उपाय अप्नाउन सकिने हुन्छ ।

२.४.३. क्रेटिनिज्म - Cretinism परिचय, प्रकार, कारण, निदान र उपचार

क्रेटिनिज्म हाइपोथाइराइडिज्मको कारणले हुने रोग हो । गर्भावस्थाको समयमा आहारमा आयोडिनको कमी क्रेटिनिज्मको प्रमुख कारण हो । हाइपोथाइराइडिज्मले बढ्दो भ्रूणको विकासमा बाधा पुऱ्याउँछ र मानसिक मंदता र विकासमा अवरोध पुऱ्याउँछ ।

Cretinism को परिभाषा

क्रेटिनिज्मले जन्मजात हाइपोथायराइडिज्म वा थाइरोइड ग्रन्थीको प्रारम्भिक बाल्यकालमा कम सक्रियतालाई जनाउँछ जसले वृद्धि र मानसिक मन्दता निम्त्याउँछ ।"

क्रेटिन शब्द फ्रान्सेली शब्द chrétien बाट लिइएको हो, जसको शाब्दिक अर्थ "क्रिश्चियन" वा "ख्रीष्ट जस्तै" हो किनभने रोगीहरू मानसिक रूपमा विक्षिप्त र पाप गर्न असक्षम थिए । यो भ्रूण, शिशु वा बाल्यकालमा हुने अपर्याप्त थाइरोइड हर्मोन गतिविधिसँग सम्बन्धित आयोडिनको कमिको विकार हो ।

यो या त चरम आयोडिनको कमीको कारण हो, अर्थात् स्थानीय क्रेटिनिज्म वा थाइरोइड हर्मोनको कम संश्लेषणको कारण, अर्थात् छिटपुट क्रेटिनिज्म हो । यो सामान्यतया बाल्यकाल वा बाल्यकालमा निदान गरिन्छ, तथापि, सबै भन्दा राम्रो रोकथामको रणनीति भनेको नवजातको स्क्रीनिंग नै हो । क्रेटिनिज्मको प्रारम्भिक निदान र उपचार गर्न महत्त्वपूर्ण छ र ढिलाइले अपरिवर्तनीय क्षति निम्त्याउन सक्छ । हर्मोन प्रतिस्थापनले तुरुन्तै प्रभाव पार्छ ।

थाइरोइड ग्रंथि र थाइरोइड हर्मोन

थाइरोइड ग्रन्थी हाम्रो शरीरको एक महत्वपूर्ण अन्तरस्रावी वा भित्री ग्रंथि हो र घाँटी क्षेत्रमा अवस्थित छ। यसले थाइरोइड हार्मोनहरू जस्तै ट्राइयोडोथायरोनिन (T3) र tetraiodothyronine (T4) को संश्लेषण र स्राव गर्छ । ग्रंथीको फोलिक्युलर कोशिकाहरू भित्र, यी हर्मोनहरू थाइरोग्लोबुलिन भनिने ग्लाइकोप्रोटिनमा विभिन्न स्थानहरूमा आयोडिनिङ टाइरोसिन अवशेषहरूद्वारा संश्लेषित हुन्छन् ।

तसर्थ, आयोडिनले थाइरोइड हर्मोनको संश्लेषणमा महत्वपूर्ण भूमिका खेल्छ ।

सामान्यतया, थाइरोइड हर्मोनले जीवनको प्रारम्भिक चरणमा आधारभूत अन्तरदहन दर (मेटाबोलिक रेट), खाद्य पदार्थहरूको अक्सिडेशन र वृद्धि र विकासलाई कायम राख्न महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ ।

थाइरोइड हर्मोन को संश्लेषण

थाइरोइड हर्मोन संश्लेषण र स्रावमा हुने चरणहरू

चरण १: follicular कोशिकाहरूमा थाइरोग्लोबुलिन को संश्लेषण र follicular लुमेन मा जारी।

चरण २ - आयोडाइड (एनियोनिक रूप) को follicular कोशिकामा सक्रिय यातायातद्वारा ढुवानी र सहज प्रसारद्वारा follicular लुमेनमा सर्छ। यो प्रक्रियालाई आयोडाइड ट्र्याप भनिन्छ।

चरण ३ - आयोडिनमा आयोडाइडको ओक्सीकरण follicular कोशिकाहरूको सीमामा हुन्छ।

चरण ४ - टाइरोसिनसँग आयोडिनको संलग्नता, जुन इन्जाइम पेरोक्सिडेजद्वारा उत्प्रेरित हुन्छ (Monoiodotyrosine) MIT र (Diiodotyrosine) DIT ।

चरण ५ - आयोडिनेटेड टायरोसिनहरूलाई एकसाथ जोडेर T3 र T4 बनाउनुहोस्।

चरण ६ - थाइरोग्लोबुलिन कोलाइडको एन्डोसाइटोसिस।

चरण ७ - लाइसोसोमल इन्जाइमहरूद्वारा थाइरोग्लोबुलिनबाट T4 र T3 को विच्छेदन र फोलिक्युलर सेलबाट रगतमा हर्मोनहरू निस्कने।

यो पनि हेर्नुहोस्: थाइरोइड असामान्यताका लक्षणहरू के हुन् ।

Cretinism को २ प्रकारहरुः

१। **जन्मजात Cretinism**

आयोडिनको कमी भएको स्थानीय क्षेत्रमा घटनाहरू 1:3000 देखि 1:4000 सम्म हुन्छन्।

थाइरोइड हार्मोन संश्लेषणमा संलग्न विभिन्न इन्जाइमहरू जस्तै थाइरोग्लोबुलिन, आयोडोटाइरोसिन डियोडाइनेज र थाइरोइड-उत्तेजक हर्मोन (TSH) लाई एन्कोड गर्ने जीनमा भएको त्रुटिको कारणले गर्दा यो हुन सक्छ । यस प्रकारको हाइपोथायरायडिज्मलाई जन्मजात हाइपोथायरायडिज्म, नन-गोइट्रोस (CHNG) पनि भनिन्छ।

CHNG १ देखि CHNG ५ गरी पाँच भिन्न जीनको उत्परिवर्तनका कारण कम्तीमा ५ प्रकारका CHNG हुन्छन्।

Non Goitrous congenital hypothyroidism लाई सबैभन्दा प्रचलित जन्मजात इन्डोक्राइन विकार मानिन्छ।

२. स्थानीय क्रेटिनिज्म

वयस्कहरूको लागि, आयोडिनको सामान्य सिफारिस गरिएको आहार सेवन 150 μg/ हो ।

यस प्रकारको क्रेटिनिज्म प्रायः भौगोलिक सेटिङहरूमा बस्ने बालबालिकाहरूमा हुन्छ जहाँ आयोडिनको कमी हुन्छ र यसलाई प्रारम्भिक जीवनमा सामान्य थाइरोइड हर्मोन स्तरहरू प्राप्त गर्न आयोडिन वा थाइरोइड हर्मोनको पूरकले सुधार गर्दैन ।

प्रायजसो, स्थानीय क्रेटिनिज्म बच्चाहरुको आमा गर्भावस्थाको समयमा हाइपोथायरायडिज्मबाट (मातृ हाइपोथायरायडिज्म) प्रभावित भएको थियो।

गर्भावस्थाको समयमा रेडियोधर्मी आयोडिनको जोखिम पनि केहि अवस्थामा कारण हुन सक्छ।

गर्भावस्थामा एन्टिथाइरोइड ड्रग्स वा सल्फोनामाइड्सको प्रयोग।

गर्भावस्थाको समयमा 25 mcg/दिन जति कम आयोडिन सेवन भयो क्रेटिनिज्म नवजात शिशुहरूलाई जन्म दिनको लागि सम्भावित जोखिम कारक हुन सक्छ।

३. न्यूरोलोजिकल क्रेटिनिज्म — यसका निम्न विशेषताहरु छन् :

- सुस्त वृद्धि
- बहिरा-म्युटिज्म
- मोटर स्पेसिटी
- एक squint संग गम्भीर मानसिक मंदता

४. **Myxedematous cretinism** का निम्न विशेषताहरू छन् :

- सुस्त वृद्धि
- अनुहारको अभिव्यक्तिको अपूर्ण परिपक्वता
- बाक्लो र सुख्खा छाला
- कपाल, परेला र आँखीभौंहरू साना र सुख्खा
- न्यूरोलोजिकल क्रेटिनिज्ममा तुलनात्मक रूपमा कम तीव्रताको मानसिक मंदता।
- ढिलो यौन परिपक्वता

हाइपोथायरायडिज्मको अन्य क्लिनिकल अभिव्यक्तिहरू।

Cretinism कारणहरू

त्यहाँ cretinism को दुई मुख्य कारणहरू छन्:

क। थाइरोइड ग्रन्थीको कमी र थाइरोइड हर्मोन उत्पादन गर्न थाइरोइड ग्रंथिको असफलता (जन्मजात क्रेटिनिज्म वा जन्मजात आयोडिन कमी सिन्ड्रोम)।

ख। आहारमा आयोडिनको कमी (Endemic cretinism)।

२.४.४. हाइड्रोसेफलस (Hydrocephalus)

Hydrocephalus मस्तिष्क भित्र गहिरो cavities (ventricles) मा तरल पदार्थको निर्माण हो । अतिरिक्त तरल पदार्थले वेंट्रिकल्सको आकार बढाउँछ र मस्तिष्कमा दबाब दिन्छ ।

सेरेब्रोस्पाइनल फ्लुइड सामान्यतया वेंट्रिकल्सबाट बग्छ र मस्तिष्क र स्पाइनल स्तम्भलाई नुहाउँछ । तर हाइड्रोसेफलससँग सम्बन्धित धेरै सेरेब्रोस्पाइनल फ्लुइडको दबाबले मस्तिष्कको तन्तुहरूलाई क्षति पुऱ्याउन सक्छ र मस्तिष्कले गर्ने कार्यमा समस्याहरू निम्त्याउन सक्छ ।

हाइड्रोसेफलस कुनै पनि उमेरमा हुन सक्छ, तर यो शिशुहरू र ६० वर्ष वा माथिका वयस्कहरूमा अधिक एवम् बारम्बार हुन्छ । हाइड्रोसेफलसको लागि सर्जिकल उपचारले मस्तिष्कमा सामान्य सेरेब्रोस्पाइनल फ्लुइड स्तरहरू पुनर्स्थापित गर्न र कायम राख्न सक्छ । हाइड्रोसेफेलसबाट उत्पन्न हुने लक्षण वा समस्याहरू व्यवस्थापन गर्न विभिन्न उपचारहरू प्रायः आवश्यक हुन सक्छन् ।

उत्पादन र सेवाहरू

- पुस्तकः मेयो क्लिनिक परिवार स्वास्थ्य पुस्तक ५औं संस्करण हेर्नुहोस;
- मेयो क्लिनिकबाट थप उत्पादनहरू देखाउनुहोस् ।

लक्षणहरु

हाइड्रोसेफलसका लक्षणहरू, देखिन सुरु भएको उमेर अनुसार केही फरक हुन्छन् ।

शिशुहरू

शिशुहरूमा हाइड्रोसेफलसको सामान्य लक्षण र लक्षणहरू समावेश छन्:

टाउकोमा परिवर्तनहरू

- असामान्य रूपमा ठूलो टाउको
- टाउकोको आकारमा द्रुत वृद्धि
- टाउकोको माथिल्लो भागमा उभिएको वा तनावपूर्ण नरम स्थान (फन्टेनेल)

शारीरिक लक्षणहरू

- वाकवाकी र बान्ता
- निन्द्रा वा अल्छीपन (सुस्ती)
- चिडचिडापन
- कम खाने
- दौराहरू
- आँखाहरू तलतिर स्थिर (आँखाको सूर्यास्त)
- मांसपेशी टोन र बल संग समस्या

साना बच्चाहरू र ठूला बच्चाहरू हुने लक्षणहरू समावेशः

शारीरिक लक्षणहरू

- टाउको दुख्ने
- धमिलो वा दोहोरो दृष्टि

- आँखाको असामान्य चालहरू
- बच्चाको टाउकोको असामान्य वृद्धि
- निन्द्रा वा अल्छीपन
- वाकवाकी वा बान्ता हुनु
- अस्थिर सन्तुलन
- कमजोर समन्वय
- कम भोक
- मूत्राशय नियन्त्रण गुमाउनु वा बारम्बार पिसाब लाग्नु
- व्यवहार र संज्ञानात्मक परिवर्तन
- चिडचिडापन
- व्यक्तित्वमा परिवर्तन
- विद्यालय प्रदर्शनमा गिरावट
- हिड्ने वा बोल्ने जस्ता पहिले हासिल गरेका सीपहरूमा ढिलाइ वा समस्याहरू

युवा र मध्यम उमेरका वयस्कहरू

यस उमेर समूहमा सामान्य संकेत र लक्षणहरू समावेश छन्:

- टाउको दुख्ने
- सुस्तता
- समन्वय वा सन्तुलनको हानि
- पिसाबको नियन्त्रण गुमाउनु वा बारम्बार पिसाब फेर्नु
- दृष्टि समस्याहरू
- स्मरणशक्ति, एकाग्रता र अन्य सोच कौशलमा गिरावट जसले कामको प्रदर्शनलाई असर गर्न सक्छ

वृद्ध वयस्कहरू

६० वर्ष वा सोभन्दा माथिका वयस्कहरूमा, हाइड्रोसेफलसका सामान्य लक्षणहरू निम्न हुन्:

- पिसाबको नियन्त्रण गुमाउनु वा बारम्बार पिसाब फेर्नु
- स्मरणशक्तिमा क्षति
- अन्य सोच वा तर्क कौशलको बढ्दो क्षति
- हिड्न कठिनाई, प्रायः एक्लै हिँड्ने, चाल वा खुट्टा अड्किएको महसुस हुने
- कमजोर समन्वय वा सन्तुलन

कहिले डाक्टरलाई भेट्ने?

यी संकेतहरू र लक्षणहरू भएका शिशुहरू र बच्चाहरूको लागि आपतकालीन चिकित्सा हेरचाह खोज्नुहोस्:

- एक उच्च पिच रोएको
- चुस्ने वा खुवाउने समस्या
- अस्पष्ट, बारम्बार उल्टी
- दौराहरू

कुनै पनि उमेर समूहमा अन्य लक्षण वा लक्षणहरूको लागि तत्काल चिकित्सा ध्यान खोज्नुहोस्।

एक भन्दा बढी अवस्थाले हाइड्रोसेफलससँग सम्बन्धित समस्याहरू निम्त्याउन सक्छ, त्यसैले समयमै निदान र उचित हेरचाह प्राप्त गर्न महत्त्वपूर्ण छ ।
मेयो क्लिनिकमा अपोइन्टमेन्टको लागि अनुरोध गर्नुहोस्

कारणहरू

सेरेब्रोस्पाइनल फ्लुइड कति उत्पादन हुन्छ र रक्तप्रवाहमा कति अवशोषित हुन्छ भन्ने बीचको असन्तुलनको कारण हाइड्रोसेफलस हुन्छ।

सेरेब्रोस्पाइनल फ्लुइड मस्तिष्कको वेंट्रिकल्सलाई अस्तर गर्ने तन्तुहरूद्वारा उत्पादन गरिन्छ । यो अन्तरसम्बन्धित च्यानलहरूको माध्यमबाट वेंट्रिकल्स मार्फत बग्छ । तरल पदार्थ अन्ततः मस्तिष्क र स्पाइनल स्तम्भ वरपर खाली ठाउँहरूमा बग्छ। यो मुख्यतया मस्तिष्कको सतहमा ऊतकमा रक्त वाहिनी नलीहरुद्वारा अवशोषित छ ।

सेरेब्रोस्पाइनल फ्लुइडले मस्तिष्कको कार्यमा महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छः

- मस्तिष्कलाई उत्तेजित राख्दै, तुलनात्मक रूपमा भारी मस्तिष्कलाई खोपडीभित्र तैरन अनुमति दिँदै
- चोटपटकबाट बच्न मस्तिष्कलाई कुशन गर्ने
- मस्तिष्कको मेटाबोलिक अपशिष्ट उत्पादनहरू हटाउने
- मस्तिष्कभित्र निरन्तर दबाब कायम राख्न मस्तिष्क गुहा र स्पाइनल स्तम्भको बीचमा अगाडि र पछाडि बग्ने- मस्तिष्कमा रक्तचापमा परिवर्तनहरूको लागि क्षतिपूर्ति

भेन्ट्रिकल्समा धेरै सेरेब्रोस्पाइनल फ्लुइड निम्न मध्ये एउटा कारणले हुन्छः

- **अवरोधः** सबैभन्दा सामान्य समस्या मस्तिष्कको वरिपरिको अन्य ठाउँहरूमा वा भेन्ट्रिकलबाट अर्को ठाउँमा सेरेब्रोस्पाइनल फ्लुइडको प्रवाहमा आंशिक अवरोध हो ।
- **खराब अवशोषणः** सेरेब्रोस्पाइनल फ्लुइड अवशोषित गर्ने समस्या कम सामान्य हो । यो प्रायः रोग वा चोटबाट मस्तिष्कको तन्तुहरूको सूजनसँग सम्बन्धित छ ।
- **अत्यधिक उत्पादनः** दुर्लभ रूपमा, सेरेब्रोस्पाइनल तरल पदार्थ यसलाई अवशोषित गर्न भन्दा छिटो बनाइन्छ ।

जोखिम कारकहरू

धेरै अवस्थामा, हाइड्रोसेफलसको कारण अज्ञात छ। यद्यपि, धेरै विकास वा चिकित्सा समस्याहरूले हाइड्रोसेफलसलाई योगदान वा ट्रिगर गर्न सक्छ।

नवजात शिशुहरूको जन्ममा (जन्मजात) वा जन्म भएको केही समयपछि हाइड्रोसेफलस निम्न मध्ये कुनै पनि कारणले हुन सक्छः

- केन्द्रीय स्नायु प्रणालीको असामान्य विकास जसले सेरेब्रोस्पाइनल फ्लुइडको प्रवाहमा बाधा पुऱ्याउन सक्छ
- वेंट्रिकल्स भित्र रक्तस्राव, समयपूर्वको सम्भावित जटिलता

जटिलताहरू

धेरैजसो अवस्थामा, हाइड्रोसेफलस बढ्छ, जसको अर्थ उपचार नभएमा बौद्धिक, विकास र शारीरिक अपाङ्गता लगायतका जटिलताहरू हुन सक्छन्। यो ज्यान जोखिममा पनि हुन सक्छ। कम गम्भीर अवस्थामा, उचित उपचार गर्दा, थोरै, यदि कुनै, गम्भीर जटिलताहरू हुन सक्छ।

२.४.५. माइक्रोसेफाली (Microcephaly)

Microcephaly (my-kroh-SEF-uh-lee) एक दुर्लभ न्यूरोलोजिकल अवस्था हो जसमा एक शिशुको टाउको समान उमेर र लिङ्गका अन्य बच्चाहरूको टाउको भन्दा धेरै सानो हुन्छ। कहिलेकाहीँ जन्मको समयमा पत्ता लगाइन्छ । माइक्रोसेफली सामान्यतया गर्भमा असामान्य रूपमा वा गतिमा मस्तिष्कको विकास हुनुको परिणाम हो वा यो जन्मपछि बढ्नुपर्छ ।

माइक्रोसेफाली विभिन्न अनुवंशिय र वातावरणीय कारकहरूको कारण हुन सक्छ । माइक्रोसेफली भएका बच्चाहरूलाई प्रायः विकासमा समस्याहरू हुन्छन्। सामान्यतया माइक्रोसेफलीको लागि कुनै उपचार छैन, तर भाषण र व्यावसायिक उपचारहरू जस्ता सहायक उपचारहरूसँग प्रारम्भिक हस्तक्षेपले तपाईंको बच्चाको विकास र जीवनको गुणस्तर सुधार गर्न मद्दत गर्न सक्छ ।

उत्पादन र सेवाहरू

• पुस्तकः मेयो क्लिनिक परिवार स्वास्थ्य पुस्तक, ५औं संस्करण
मेयो क्लिनिकबाट थप उत्पादनहरू देखाउनुहोस्

लक्षण

माइक्रोसेफलीको प्राथमिक लक्षण निम्न छन्ः

- टाउकोको आकार समान उमेर र लिङ्गका अन्य बच्चाहरूको भन्दा धेरै सानो
- टाउकोको आकार बच्चाको टाउकोको माथिको वरिपरिको दूरी (परिधि) मापन गरिन्छ। मानकीकृत वृद्धि चार्टहरू प्रयोग गरेर, मापनलाई प्रतिशतमा अन्य बालबालिकाको मापनसँग तुलना गरिन्छ ।
- केही बच्चाहरूको टाउको मात्र सानो हुन्छ, जसको नाप पहिलो प्रतिशतभन्दा कम हुन्छ। माइक्रोसेफली भएका बच्चाहरूमा, टाउकोको आकार औसतभन्दा कम हुन्छ, सम्भवतः तपाईंको बच्चाको उमेर र लिंगको पहिलो प्रतिशतभन्दा कम ।
- धेरै गम्भीर माइक्रोसेफली भएको बच्चाको निधार पछाडि ढल्किएको हुन सक्छ ।

कहिले डाक्टरलाई भेट्ने ?

- तपाईंको डाक्टरले बच्चाको जन्ममा वा नियमित राम्रो बच्चाको जाँच गर्दा माइक्रोसेफली पत्ता लगाउने सम्भावना हुन्छ । यद्यपि, यदि तपाईलाई आफ्नो बच्चाको टाउको सामान्य भन्दा सानो छ वा बढ्ला जस्तो लाग्दैन भने, आफ्नो डाक्टरसँग सल्लाह गर्नुहोस् ।
- मेयो क्लिनिकमा अपोइन्टमेन्टको लागि अनुरोध गर्नुहोस् ।

कारणहरू

माइक्रोसेफली सामान्यतया मस्तिष्कको असामान्य विकासको परिणाम हो, जुन गर्भमा (जन्मजात) वा बाल्यकालमा हुन सक्छ। माइक्रोसेफली आनुवंशिक हुन सक्छ। अन्य कारणहरू समावेश हुन सक्छन्ः

- क्रेनियोसिनोस्टोसिसः बच्चाको खोपडी बनाउने हड्डीको प्लेटहरू बीचको जोर्नीहरू (स्युचरहरू) को समयपूर्व फ्युजिङले मस्तिष्कलाई बढ्नबाट रोक्छ । क्र्यानोसाइनोस्टोसिस (क्रे-नी-ओ-सिन-ओएस-टीओई-सिस) को उपचार गर्दा सामान्यतया तपाईंको शिशुलाई फ्युज गरिएको हड्डीहरू अलग गर्न शल्यक्रिया आवश्यक

पर्दछ। यदि मस्तिष्कमा कुनै अन्तर्निहित समस्याहरू छैनन् भने, यो शल्यक्रियाले मस्तिष्कलाई बढ्न र विकास गर्न पर्याप्त ठाउँ दिन्छ ।

- क्रोमोसोमल असामान्यताहरूः डाउन सिन्ड्रोम र अन्य अवस्थाहरूमा माइक्रोसेफली हुन सक्छ।
- भ्रूण मस्तिष्कमा अक्सिजनको कमी (सेरेब्रल एनोक्सिया)। गर्भावस्था वा प्रसवका केही जटिलताहरूले भ्रूणको मस्तिष्कमा अक्सिजन वितरणलाई बाधा पुऱ्याउन सक्छ।
- गर्भावस्थाको समयमा भ्रूणमा संक्रमण सर्छ। यसमा टोक्सोप्लाज्मोसिस, साइटोमेगालोभाइरस, जर्मन दादुरा (रुबेला), चिकनपक्स (भेरिसेला) र जिका भाइरस पर्छन्।
- गर्भमा लागूपदार्थ, अल्कोहल वा केही विषाक्त रसायनहरूको सम्पर्क। यी मध्ये कुनै पनि तपाईंको बच्चालाई मस्तिष्क असामान्यताहरूको जोखिममा राख्छ।
- गम्भीर कुपोषणः गर्भावस्थामा पर्याप्त पोषण नपाएमा बच्चाको विकासमा असर पर्न सक्छ।
- आमामा अनियन्त्रित फिनाइलकेटोनुरिया (फेन-उल-की-टो-एनयू-री-उह), जसलाई पीकेयू पनि भनिन्छ। PKU एक जन्म दोष हो जसले शरीरको एमिनो एसिड फेनिलालानिनलाई तोड्ने क्षमतामा बाधा पुऱ्याउँछ।

जटिलताहरू

माइक्रोसेफली भएका केही बच्चाहरू सामान्य बुद्धि र विकासका हुन्छन्, यद्यपि तिनीहरूको टाउको तिनीहरूको उमेर र लिंगको लागि सधैं सानो हुन्छ । तर माइक्रोसेफलीको कारण र गम्भीरतामा निर्भर गर्दै, जटिलताहरू समावेश हुन सक्छन्:

- विकासात्मक ढिलाइ, जस्तै बोली र आन्दोलनमा
- समन्वय र सन्तुलनमा कठिनाइहरू
- बौनापन वा छोटो कद
- अनुहार विकृति
- अति सक्रियता
- बौद्धिक असक्षमता
- दौराहरू

रोकथाम

तपाइँको बच्चालाई माइक्रोसेफली भएको थाहा पाउँदा भविष्यको गर्भधारणको बारेमा प्रश्न उठाउन सक्छ। माइक्रोसेफलीको कारण निर्धारण गर्न आफ्नो डाक्टरसँग सल्लाह गर्नुहोस्। यदि कारण आनुवंशिक हो भने, तपाईं र भविष्यको गर्भावस्थामा माइक्रोसेफलीको जोखिमको बारेमा आनुवंशिक सल्लाहकारसँग कुरा गर्न सक्नुहुन्छ।

चिकेनपक्स, रुबेला, साइटोमेगालो भाइरस, जिका भाइरस र टोक्सोप्लाज्मोसिस आदि संक्रमणहरु माइक्रोसेफालीसँग जोडिएको हुनाले यी भाइरसहरूबाट बच्न जरुरी हुन्छ ।

एकाइ ३ : सिकाइ सम्बन्धी कठिनाइहरु (Learning Difficulties)

३.१ सिकाइसम्बन्धी कठिनाइहरू

सिकाइसम्बन्धी कठिनाइ विशेषत : एक वा बढी स्नायु प्रक्रियामा आएको अवरोध हो, जुन भाषाको प्रयोग र बुझाइ, बोलाइ र लेखाइ, उच्चारण गर्न, ध्यान एकत्रित गर्न, समन्वय गर्न र गणित तथा नक्शा र सङ्केतहरू अनुसरण गर्न कठिनाइ हुन्छ। यो नदेखिने खालको कठिनाइ हो। यो धेरैजसो बालबालिकाहरूमा विद्यालय भर्ना भई पढ्न सुरु गरेपछि देखिन थाल्छ। सिकाइसम्बन्धी देखिने कठिनाइहरू विस्तृतमा तल उल्लेख गरिएको छ।

१. पढ्नमा कठिनाइ हुने समस्या (Dyselexia)
२. लेख्नमा कठिनाइ हुने समस्या (Disgraphia)
३. गणितमा कठिनाइ हुने समस्या (Dyscalculia)
४. ध्यान एकत्रित नहुनु वा चकचके हुनु (Attention Deficit Hyperactivity Disorder)
५. दृष्टि प्रक्रियामा विचलन (Visual Processing Disorder)
६. सुना३।१इ प्रक्रियामा विचलन (Auditory Processiong Disorder)
७. शारीरिक सन्तुलन र संयोजनमा हुने कठिनाइ तथा भाषा र बोलीमा कठिनाइ (Dispraxia)

३.२ लक्षण र सहजीकरणका उपायहरू

१. पढ्नमा कठिनाइ हुने समस्या (Dyselexia)

लक्षणहरु	सहजीकरणका उपायहरु
• विद्यालय आउनु अगाडि नै ढिलो बोल्न सिक्ने, नयाँ शब्द सिक्न गाह्रो हुने, गीत गाउन गाह्रो हुने • पढ्न असहज हुने तथा पढ्नबाट बच्न खोज्ने • पढ्दा वा लेख्दा साह्रै गाह्रो मान्ने, लेख्दा उल्टो अक्षरहरु लेख्ने, • हिज्जे वा स्पेलिङमा समस्या हुने, • समानता र भिन्नता छुट्याउन गाह्रो हुने, • नाम र शब्दको उच्चारणमा समस्या हुने , • अक्षरहरु चलाएमान हुने, • सम्झन र सारांश गर्न गाह्रो हुने।	• बालबालिकाहरुलाई शब्द र लाइनमा छोएर पढ्न भन्ने, • लामा हरफलाई टुक्र्याएर सानो सानो बनाइदिने, • पुस्तक वा कापी पढ्दा एउटा कागजको टुक्राले एक एक लाइन मात्र देखिने गरी पढ्न लगाउने, • अक्षर र शब्दहरुलाई कुनै क्रियाकलाप वा चित्रसँग जोडेर सम्झने तरिका प्रयोग गर्ने, • बालबालिकाहरुलाई उनीहरुको मनपर्ने विषय पढ्ने मौका दिने, • बोर्डमा लेख्दा सम्भव भएसम्म ठूलो र स्पष्ट अक्षरमा लेख्ने, • बालबालिकाहरुलाई हतार हतार मा कक्षाकार्य गर्न नभन्ने, • घरमा पढ्न थप कार्यहरु दिने, • पढाइको लागि टाईपोस्कोपको प्रयोग गर्न प्रेरित गर्ने।

२. लेख्नमा कठिनाइ हुने समस्या (Dysgraphia)

लक्षणहरु	सहजीकरणका उपायहरु :
• कलम बेसरी समाउने र हातका औंलाहरु सुनिने, • सिधा रेखामा लेख्न गाह्रो हुने, खाली ठाउँ मिलाउन गाह्रो हुने,	• ठूलो लाइन भएका कापी वा ग्राफ पेपरमा लेख्न सिकाउने,

• अक्षर र शब्दको आकार ठूलो सानो हुने, • हिज्जे वा स्पेलिङमा समस्या हुने शब्द र वाक्य पुरा नहुने, • ढिलो लेख्ने, • लेख्दा हात नाडी र शरीरको आसन अप्ठ्यारो गरी बस्ने।	• समाउन सजिलो हुने पेन्सिल वा कलमबाट लेख्न लगाउने, • कम्प्युटर वा ट्याबलेटमा लेख्न लगाउने, • लेख्न हतार नगर्ने र ढिला लेखे पनि गाली नगर्ने, • समस्याको बारेमा बालबालिकासँग स्पष्ट कुराकानी गर्ने, • लेख्नुभन्दा अगाडि लेख्ने चिन्ता कम गर्न हात हल्लाउन, दुवै हात हल्लाउन, रगड्न हौसला दिने, • हातको मांसपेशी बलियो हुने र संयोजन हुने किसिमको अभ्यास गर्न लगाउने , • मौखिक वा कम्प्युटरको माध्यमबाट परीक्षा दिने व्यवस्था गर्ने ।

३। गणितमा कठिनाइ हुने समस्या (Dyscalculia)

लक्षणहरु	सहजीकरणका उपायहरु :
• अंक, पैसा, समय, र ग्राफ चार्ट बुझ्न कठिनाइ हुने , • प्रारम्भिक वर्षहरुमा गणना गर्न र अंक र वस्तुको संख्यासँग जोड्न कठिनाइ हुने , • सानो र ठूलो वस्तुको अवधारणा बुझ्न गाह्रो हुने, • सामान्य तथ्य पनि बुझ्न गाह्रो हुने जस्तै ६+४=१० हुन्छ भन्न गाह्रो हुने , • गणितका चिन्हहरु चिन्न र बुझ्न गाह्रो हुने, • ६ + ४ =१० तथा ४ + ६=१० एउटै हो भन्ने बुझाइ हुन गाह्रो हुने , • ग्राफचार्ट पढ्न गाह्रो हुने ।	• अहिलेको अवस्था पहिचान गर्ने, • समस्याको बारेमा बालबालिकाहरुसँग खुलेर कुरा गर्ने, • गाली नगर्ने, अत्याउने र अरुसँग तुलना गर्ने काम नगर्ने, • ग्राफ पेपरमा लेख्ने मौका दिने, • एक पटकमा गणितको एउटा मात्र अवधारणा सिकाउने, • ठोस वस्तु वा क्यालकुलेटर प्रयोग गरेर गणित सिकाउने, • कक्षाकार्य र परीक्षामा थप समय दिने, • बालबालिकाले निर्देशन राम्रो बुझेको छ छैन यकिन गर्ने।

४. ध्यान एकत्रित नहुनु वा चकचके हुनु (Attention Deficit Hperactive Disorder)

लक्षणहरु	सहजीकरणका उपायहरु
• ध्यान एकत्रित गर्न र एकै ठाउँमा बसिरहन गाह्रो हुने, • सजिलै ध्यान विकर्षण हुने, • कुनै कामगर्दा छिट्टै दिक्क मान्ने र दिइएको काम सम्पन्न नगर्ने, • अरुको कुरा नसुन्ने र भनेको नमान्ने, • निर्देशन बुझ्न र सम्झन गाह्रो हुने, • छिनछिनमा अन्य क्रियाकलाप गर्न खोज्ने र छाड्ने, • अरुको लुगा तान्ने वा कापी किताब मिल्काइदिने वा अवरोध पुर्याउने , • निरन्तर गल्ती गरिरहने।	• ध्यान विकर्षण हुने आसनमा नराख्ने, जस्तै झ्याल वा ढोका नजिक नराख्ने, • सम्बोधन गर्दा जहिले पनि नामले बोलाउने, • सकेसम्म अघिल्लो आसन मा राख्ने, • महत्वपूर्ण बुँदाहरु बोर्डमा लेखेर सार्न लगाउने , • लामो कक्षा कार्यलाई पनि छोटोछोटो खण्डमा विभाजन गरेर गर्न लगाउने , • पढाइ पाठनको बीचमा ब्रेक दिने, • अर्को राम्रो सिकाइ भएको साथीसँग बस्ने व्यवस्था मिलाउने,

	• यस किसिमका बालबालिकाहरुको नजिकै शिक्षक गईरहने, • उनीहरुको रुची बुझेर क्रियाकलापहरु गर्ने।

५. दृष्टि प्रक्रियामा विचलन (Visual Processing Disorder)

लक्षणहरु	सहजीकरणका उपायहरु
• अक्षरहरु उल्टो देख्ने, जस्तै द लाई म, उ लाई त्र आदि, • आँखा मिच्ने र अक्षर स्पष्ट नभएको सिकायत गर्ने, • पढ्दा टाउको फर्काउने र किताब वा कापीलाई अप्ठ्यारोसँग समाउने, • पढ्दा एउटा आँखा बन्द गर्ने वा हाई काड्ने, • सार्दा वा लेख्दा गल्ती गर्ने, • कलम जोडसँग समाउने वा पेन्सिलको टुप्पो भाचिने गरी समाउने, • शब्द वा चित्रको आंशिक भाग हेरेर के हो भनेर छुट्याउन गाह्रो हुने, • पेपर टाँस्न र काट्न समस्या हुने, • लेख्दा लाइन नाघ्ने, अक्षर एक अर्कासँग टाँसिने, खाली ठाँउ छाड्ने ठाउँमा अनियमित हुने, • अक्षर र शब्द लाइनमा लेख्न नसक्ने ।	• हस्त लेखनका आधारमा विद्यार्थीको मूल्याङ्कन गर्ने, • उनीहरुलाई मनपर्ने कथाको श्रुतीलेखन गराउने, • लिखित कक्षाकार्य तथा गृहकार्यको सट्टामा मौखिक कार्य दिने, • विशेष प्रकारको पेन्सिल वा कलम उपलब्ध गराउने, • कम्प्युटर वा ट्याबलेट प्रयोग गरेर लेख्ने अवसर दिने, • लेख्दा रुलर प्रयोग गरेर लेख्ने अवसर दिने, • अडियो बुकको प्रयोग गर्ने , • ग्राफ कापीमा लेख्ने अभ्यास गराउँने ।

६. सुनाइ प्रक्रियामा विचलन (Auditory Processiong Disorder)

लक्षणहरु	सहजीकरणका उपायहरु
• भाषा बुझ्ने र सम्झने प्रक्रियामा कठिनाइ हुने तर गीत तथा म्युजिक सम्झन सजिलो हुने, • सोच्ने, विचार गर्ने तथा व्याख्या गर्ने काम गाह्रो हुने, • उस्तै खालका शब्दको उच्चारणमा गल्ती हुने, • वातावरणीय आवाजहरुले कुराकानीमा अवरोध गर्ने, • कुनै प्रवचन, भाषण वा प्रस्तुतिकरण ध्यान दिएर सुन्न गाह्रो हुने, • मौखिक निर्देशन नबुझ्ने र नसम्झिने, • कुराकानी गर्दा सुने पनि के भनेको भनेर बारम्बार सोधिरहने।	• भन्ने र बुझाउने भन्दा गरेर वा लेखेर देखाउने, • दृश्य र लिखित सामग्रीहरुको प्रयोग गर्ने, • दोहोरो अर्थ लाग्ने शब्दको सकेसम्म प्रयोग नगर्ने वा लेखेर बताइदिने, • बोल्दा स्वरको उतार चढाव गर्ने तथा मुख्य शब्दहरुमा जोड दिने, • बुझे नबुझेको गर्न विशिष्ट प्रश्नहरु गर्ने, • प्रश्नको उत्तर दिनको लागि केही समय दिने, • मौखिक रुपमा विचार व्यक्त गर्ने अभ्यास निरन्तर गर्ने।

७। शारीरिक सन्तुलन र संयोजनमा हुने कठिनाइ तथा भाषा र बोलीमा कठिनाइ (Dispraxia)

डिस्प्रयाक्सियाले शारीरिक सन्तुलनको अवस्थालाई निकै प्रभाव पार्छ । यसको कारणले बालबालिकाले उनीहरुको उमेर अनुसार दैनिक क्रियाकलाप अपेक्षा गरे अनुसार गर्न नसक्ने हुन्छन् र हिडडुल गर्दा पनि केही अप्ठेरो हुनेगर्छ । उनीहरुको हिडाइ र चालढाल भद्दा देखिन्छ । बालबालिकामा हुने क्रियाकलापहरु जस्तै बामे सर्ने, हिड्ने, आफै खाने आफै लुगा

लगाउने जस्ता कुराहरु गर्नमा ढिला हुने हुन्छ । सोही अनुरुप लेख्ने, चित्र बनाउने तथा खेलकुदमा पनि उमेर अनुसार नहुने हुनसक्छ । प्रायः **बालबालिका** ५ वर्ष वा सो भन्दा बढी उमेर नपुगे सम्म समस्या थाहा नहुन सक्छ।

लक्षणहरु	सहजीकरणका उपायहरु
• शारीरिक सन्तुलन कम हुने तथा बारम्बार लडिरहने, • शरीरका दायाँबायाँ भाग बीच समन्वय गर्न कठिनाइ हुने, • हात र आँखाको समन्वय कम हुने, • आफू र आफ्नो सामान सम्हाल्न कठिनाइ हुने, • ठूलो स्वर वा अचानक हुने स्पर्शमा बढी उत्तेजित हुने, • खेलौना छान्दा कुनै सिप नचाहिने सजिलो छान्ने, • सुक्ष्म काम (जस्तै, लाईन भित्र रङ्ग भर्ने, पजल मिलाउने, सिधा काट्ने, राम्रोसँग टाँस्ने जस्ता काममा कठिनाइ , • रफ, टाइट तथा गह्रौ लुगा मन पराउने।	• उनीहरुसँग जे गरिन्छ बोलेर कार्य गर्ने जस्तै म तपाईंलाई छुदैछु तर पछाडिबाट नछुने, • उनीहरुसँग धेरै नजिक नहुने तर नजिकै भएको अनुभूति दिने, • शान्त ठाउँ र वातावरण बनाउने ताकि ध्यानाकर्षण हुन सकोस्, • यस्ता बालबालिकाहरुसँग कुरागर्दा कानेखुसी गरी कुरा गर्ने, • धेरै आवाज आउने ठाउँमा बाबालिकालाई कानमा इयर प्लग राख्न लगाउने, • दैनिक रुपमा कामजन्य थेरापी (अकुपेशनल थेरापी) को सहयोग लिने, • बालबालिकाहरुलाई मन नपर्ने वा चिढाउने खालका प्रकाश र यसका स्रोतहरु छन् भने सचेत हुने ।

एकाइ ४: बौद्धिक अपाङ्गता पाठ्यक्रममा विविधिकरण (ID Curriculum Differentiation)

४.१ परिचय

अठार वर्षको उमेरसम्ममा पनि उमेर सुहाउँदो शारीरिक तथा मानसिक विकास नभएको कारणले उमेर वा वातावरण सापेक्ष क्रियाकलाप गर्न कठिनाइ हुने व्यक्तिलाई बौद्धिक अपाङ्गता/सुस्त मनस्थिति भएको व्यक्ति मानिन्छन् । बौद्धिक अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरू सामान्यतया हल्का, मध्यम, अति अशक्त र पूर्ण अशक्त गरी चार अवस्थाका हुन्छन् ।

शिक्षा बालबालिकाको अधिकार हो । उनीहरूलाई शिक्षा उपलब्ध गराउनु सरकारको दायित्व पनि हो । बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकाको शिक्षाका लागि नेपालमा विशेष विद्यालय तथा स्रोत कक्षा खुलेका छन् । यी विद्यालय तथा स्रोत कक्षाका लागि यो पाठ्यक्रम विकास गरिएको छ । यसपूर्व प्रयोगमा रहेको पुरक पाठ्यक्रम तथा चेकलिस्टमा बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकालाई सिकाउन आवश्यक धेरै सिकाइ उद्देश्य समेटिएका छन् तर यी पाठ्यक्रम तथा चेकलिस्टमा बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकालाई कुन ठाउँमा पुऱ्याउने भन्ने लक्ष्य निर्धारण भएको थिएन र ती लक्ष्य पुरा हुने अवधि समेत तोकिएको थिएन । 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 पक्ष पनि स्पष्ट हुनु आवश्यक छ । यस पक्षलाई सम्बोधन गर्ने मनसायका साथ विशेष विद्यालय तथा स्रोत कक्षामा अध्ययन गर्ने बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकाको शिक्षाको सामान्य मार्ग चित्र स्वरूप प्रस्तुत पाठ्यक्रम तयार गरिएको हो ।

बौद्धिक अपाङ्गता सम्बन्धी यो पाठ्यक्रम उनीहरूलाई विद्यालय शिक्षामा समाहित हुन सहयोग पुऱ्याउनका लागि तयार पारिएको हो । यस पाठ्यक्रममा समेटिएका सिकाइ उद्देश्य विद्यालय शिक्षासँग मेल खाने गरी राखिएका छन् । केही

सिकाइ उद्देश्यहरू भने बौद्धिक अपाङ्गता भएका, अटिजम भएका र सी.पी. भएका बालबालिकामा पछि परेका विकासलाई अगाडि ल्याउने र उनीहरूको दैनिक जीवन सहज गराउने कुरासँग सम्बन्धित छन् । यस्ता सिकाइ उद्देश्यले बौद्धिक अपाङ्गता भएका, अटिजम भएका र सी.पी. भएका बालबालिकाको जीवनमा अत्यन्त महत्त्व राख्दछन् ।

एकीकृत पाठ्यक्रम तथा पाठ्यक्रम विविधीकरण

परिचय

औपचारिक शिक्षाको आधार पाठ्यक्रम हो । पाठ्यक्रममा समाजको शैक्षिक अपेक्षा र सिकारुका आवश्यकता पूर्ति गर्ने आधार हुनुपर्छ । पाठ्यक्रममा ज्ञान, सिप र अभिवृत्ति हासिल गराउन आवश्यक पर्ने विषयवस्तु, सिकाइ क्रियाकलाप र उपलब्धि आँकलन गर्ने तरिका सङ्केत गरिएको हुन्छ । विषयगत पाठ्यक्रमले भाषा, गणित, विज्ञान, सामाजिक शिक्षा, स्वास्थ्य, शारीरिक आदि विषयको अलग अलग सिकाइमा जोड दिन्छ । एकीकृत पाठ्यक्रमले समस्या समाधान गर्ने गरी समग्र सक्षमता प्राप्तिमा जोड दिन्छ । यसले विभिन्न विषयक्षेत्र वा विषयलाई अन्तर-सम्बन्धित गरेर सिकाउने सिकाइ क्रियाकलापको अपेक्षा गर्छ । एकीकृत पाठ्यक्रमले विषयवस्तुलाई एउटै कक्षाका विभिन्न विषयमा र तल्ला तथा माथिल्ला कक्षाका विषयवस्तुलाई अन्तरसम्बन्धित गरेर सिकाइलाई एकीकरण गर्छ । यो विभिन्न विषय वा विधाबिच साझा अवधारणा विकास गरी विचार आदानप्रदान गर्न सहयोग गर्ने पाठ्यक्रम हो । यसबाट बालबालिकाले विभिन्न विषयमा आफ्नो वातावरणसँग सम्बन्धित ज्ञानको खोजी गर्न सक्छन् । यसले विभिन्न पक्षलाई अन्तरसम्बन्धित गरी सिकाइलाई जीवनसापेक्ष बनाउँछ । यो विषयवस्तुलाई अन्तरसम्बन्धित गरी सिकाइ अनुभव प्रदान गर्ने र विषयवस्तुको अन्तरसम्बन्धबाट नयाँ अर्थ, सम्बन्ध तथा संरचना विकास र पहिचान गर्ने क्षमता विकास गराउने दृष्टिकोण पनि हो । यसमा अनुभवको एकीकरण, सामाजिक एकीकरण, ज्ञानको एकीकरण र पाठ्यक्रम ढाँचाको एकीकरण हुन्छ ।

एकीकृत पाठ्यक्रममा विभिन्न विषय तथा विषयवस्तुको अन्तरसम्बन्ध विकास गरिन्छ । यसमा अन्तरसम्बन्धित विषयका लागि सिकाइ क्रियाकलापको संयोजन गरी सिकाइलाई दैनिक जीवनका अनुभवसँग सम्बन्धित गरिन्छ । यसमा समस्या समाधान गर्ने, अन्तरसम्बन्धित विषयवस्तुबाट नयाँ ज्ञानको स्वरूप र सिकाइ प्राप्त गर्ने प्रक्रियालाई सिकाइको प्राथमिकतामा राखिन्छ । यो सिकाइलाई जीवन सापेक्ष र सान्दर्भिक बनाउने समग्र प्रक्रिया हो । पाठ्यक्रमको एकीकृत स्वरूपले विभिन्न विषयलाई अन्तरसम्बन्धित गर्ने र सिकाइलाई दैनिक जीवनसापेक्ष हुने गरी सिकाइ क्रियाकलाप सञ्चालन गर्ने भन्ने जनाउँछ । पाठ्यक्रम एकीकरण भनेको दुई वा दुईभन्दा बढी विषयका मिल्दा पक्षलाई संयोजन गरी सिकाइलाई जीवन सापेक्ष र बालबालिकाको सर्वाङ्गीण विकास गराउने उद्देश्यमा केन्द्रित गराउने पाठ्यक्रम हो ।

एकीकृत पाठ्यक्रमको ढाँचा

१. विषयगत ढाँचा (Disciplinary model)

- विभिन्न विषयका लागि अलग अलग समय निर्धारण हुने;
- विषयगत ज्ञान र सिपमा जोड दिने;
- खण्डित (Fragmented) स्वरूपको विषयगत ढाँचा, कुनै एउटा विषयभित्रका विभिन्न विषयवस्तुबिच सम्बन्ध स्थापित गर्ने (Connected) ढाँचा र एउटै विषयभित्र विभिन्न अवधारणा तथा सिप सिकाउने (Nested) ढाँचामा आधारित हुने;
- विद्यार्थीमा विषयगत ज्ञान र सिप हासिल हुने;

- सिकाइलाई अन्तरसम्बन्धित गरी व्यवहारमा उपयोग हुन सक्ने बनाउन सहज हुने;

२. **बहुविषयिक ढाँचा (Multi-disciplinary model)**

- विभिन्न विषयबाट अन्तरसम्बन्धित विषय वा अवधारणालाई सम्बन्धित गरिने;
- विषयगत सीमा र पहिचान कायम रहने;
- एउटा समस्या वा मुद्दाको अध्ययन गरी समस्या समाधान गरिने;
- सिकाइलाई अन्तरसम्बन्धित र सान्दर्भिक बनाइने;
- सिकाइको प्रत्यक्ष रूपमा प्रयोग गर्ने बानीको विकास गर्ने;
- क्रमिक वा समानान्तर ढाँचा (Sequenced or Parallel), साझा विषयमा आधारित ढाँचा (Shared Model), उनाइ ढाँचा (Threaded model), थिममा आधारित ढाँचा (Theme-based or webbed model) मा आधारित हुने ।

३. **अन्तरविषयिक ढाँचा (Interdisciplinary model)**

- दुई वा दुइभन्दा बढी विषयसँग मिल्ने गरी थिमहरू निर्धारण गरिने;
- विभिन्न विषयक्षेत्रका विषयवस्तुलाई एकै ठाउँमा राखेर सिकाइने;
- विषयको सीमामा ध्यान नदिइने;
- विषयवस्तु तथा अपेक्षित सिकाइ उपलब्धि तथा सक्षमताको एकीकरण हुने;
- निश्चित अवधारणा वा थिमका आधारमा दुई वा दुईभन्दा बढी विषयक्षेत्रलाई एकै ठाउँमा राखी सिकाइ क्रियाकलाप सञ्चालन गरिने;
- विषयवस्तु, अवधारणा वा थिमहरूअन्तर्गत कुनै एक विषयसँग सम्बन्धित सिकाइ गरिने;
- दोहोरिने र अन्तरसम्बन्धित विषयवस्तुलाई एकै ठाउँमा राखेर सिकाइ क्रियाकलाप सञ्चालन गरिने;
- नदोहरिने विषयवस्तुलाई क्रममा राखेर सिकाइने;
- विषयगत पहिचान भन्दा समस्या समाधानमा ध्यान दिइने;
- विषयगत सिकाइ सक्षमता र सिकाइ उपलब्धि पहिचान गरी तिनलाई अन्तरसम्बन्धित ढाँचामा एकीकृत गरिने ।

४. **विषयविहीन ढाँचा (Transdisciplinary model)**

- विषयगत सीमा कायम नहुने;
- समस्या, मुद्दा वा घटनामा आधारित भई सिकाइ क्रियाकलाप सञ्चालन गरिने;
- सिकाइ क्रियाकलाप सञ्चालन गर्दा विषयगत विधाका अवधारणा आवश्यकतानुसार प्रयोग गरिने;
- जीवनोपयोगी सिप, वास्तविक जीवनका समस्या, विद्यार्थीका प्रश्न, जिज्ञासाका आधारमा सिकाइ क्रियाकलाप सञ्चालन गरिने;
- विभिन्न विषयगत ज्ञान, अवधारणा तथा सिप उपयोग गरिने;
- अन्तरसम्बन्धित (Cross Cutting) विषयवस्तुबाट सिकाइ सुरु गरिने र निश्चित सक्षमता प्राप्तितर्फ सिकाइ क्रियाकलाप निर्देशित हुने ।

४.२. पाठ्यक्रम विविधीकरण

परिचय

पाठ्यक्रमका विभिन्न अवयवहरूमा परिवर्तन गर्दै सिकाइ सहजीकरण गर्नुलाई पाठ्यक्रम विविधीकरण भनिन्छ । पाठ्यक्रममा अपाङ्गता भएका बालबालिकाको पँहुच पुर्याई उनीहरूको सिकाइ उपलब्धिमा सुधार गर्न तथा विभिन्न प्रकारका अपाङ्गता भएका बालबालिकाको सिकाइ क्षमता र सिकाइ आवश्यकता अनुसार उनीहरूलाई सिकाइ अवयवहरूमा परिवर्तन तथा अनुकुलन गर्दै सिकाइ सहजीकरण गर्ने कार्य नै पाठ्यक्रम विविधीकरण हो । अपाङ्गता वा सिकाइ आवश्यकताअनुसार पाठ्यक्रको उद्देश्य, विषयवस्तु, सिकाइ क्रियाकलाप तथा मूल्याङ्कनका विधिहहरूमा परिवर्तन, अनुकूलन वा समायोजन गर्दै सिकाइ सकजीकरण गर्न सक्दा मात्र अपाङ्गता भएका बालबालिकाले पनि सिक्न सक्ने हुन्छ । अपाङ्गता भएका बालबालिकाको सिकाइका शैली फरक फरक हुने भएकाले उनीहरूलाई अपाङ्गता नभएका बालबालिकालाई जस्तै एकै प्रकारको पाठ्यक्रम प्रयोग गरी एउटै विधिबाट सिकाइ क्रियाकलाप गराउँदा उनीहरूको सिकाइ नहुने भएकाले पाठ्यक्रम विविधीकरण गर्नु परेको हो। पाठ्यक्रम विविधीकरणबाट अपाङ्गता भएका बालबालिकाको सिकाइको अवसरमा अभिवृद्धि हुन्छ ।

<u>पाठ्यक्रम विविधीकरण गर्ने तरीका</u>

- पाठ्यक्रमको उद्देश्य, विषयवस्तु, शिक्षण सिकाइ विधि, सिकाइमा प्रयोग हुने स्रोत सामग्री, तथा सिकाइ वातावरण तथा विद्यार्थीले सम्पन्न गरेका सिकाइ कार्यहरूमा परिवर्तन वा अनुकूलन गर्ने कार्यलाई विविधीकरण भनिन्छ ।
- पाठ्यक्रम विविधीकरण गर्दा विषयवस्तुलाई समायोजन गर्दै सिकाउनुपर्दछ ।
- विद्यार्थीहरूलाई सिकाइ शैली अनुकूलका सिकाइ क्रियाकलापमा सहभागी गराउनुपर्दछ ।
- के सिक्ने र कसरी सिक्ने भन्ने विषयमा बालबालिकाहरूलाई नै छनोट गर्न लगाउनुपर्दछ ।
- पाठयक्रम परिवर्तन वा अनुकूलन (सिकाइ उद्देश्य, विषयवस्तु, सिकाइ क्रियाकलाप, मूल्याङ्कनमा परिवर्तन गरेर)

पाठ्यक्रम समायोजन (सिकाइ उद्देश्य र विषयवस्तु परिवर्तन नगरी सिकाइ क्रियाकलाप तथा मूल्याङ्कनका तौर तरिकामा परिवर्तन गरेर) सबै विद्यार्थीलाई पाठ्यक्रम पहुँचको अवसर दिनुपर्दछ ।

४.३. पाठ्यक्रम संरचना

- पहिलो तहः ५ वर्ष (५ वर्ष देखि ९ वर्षसम्म)
- दोस्रो तहः ३ वर्ष (१० वर्ष देखि १३ वषसम्म)
- तेस्रो तहः २ वर्ष (१४ वर्ष देखि १५ वर्षसम्म)

४.४. तहगत उद्देश्य (क्षेत्रगत, सह क्षेत्रतगत उद्देश्य, क्रियाकलाप र मूल्याङ्कन)

पहिलो तहः (बालबालिकालाई विद्यालय शिक्षाका साधारण कक्षामा समाहित हुनका लागि तयारी गर्ने
दोस्रो तहः (बालबालिकालाई दैनिक जीवनका क्रियाकलापमा आत्मनिर्भर बनाउने
तेस्रो तहः बालबालिकालाई अनुकूल व्यावसायिक सिपसम्बन्धी तालिमका लागि तयार गनेर्

विशेष विद्यालय तथा स्रोत कक्षामा अध्ययन गर्ने बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकाका लागि अधिकतम १० वर्षको शिक्षा हुनेछ । दस वर्षको पहिलो पाँच वर्षलाई पहिलो तह, त्यसपछिका तिन वर्षलाई दोस्रो तह र बाँकी दुई वर्षलाई तेस्रो तह भनिनेछ । पहिलो तहको मुख्य जोड विद्यार्थीलाई विद्यालय शिक्षाका साधारण कक्षामा समाहित हुनका लागि तयारी गर्ने रहेकोछ । पहिलो तहमा प्रवेश गरी यस तहका लागि तोकिएका सिकाइ उद्देश्य पुरा गर्ने विद्यार्थीलाई पाँच वर्षभित्रको कुनै पनि वर्ष साधारण कक्षा वा साधारण विद्यालयमा सारिनेछ । पहिलो तहमा पाँच वर्ष रहेर साधारण कक्षा वा विद्यालयमा सर्न नसकेका विद्यार्थीहरू तिन वर्षको दोस्रो तहमा प्रवेश गर्नेछन् । यस तहमा विद्यार्थीलाई दैनिक जीवनका क्रियाकलापमा आत्मनिर्भर बनाउने प्रयास हुनेछ । दोस्रो तहपछि विद्यार्थीहरू दुइ वर्षको तेस्रो तहमा प्रवेश गर्नेछन् । यस तहमा विद्यार्थीलाई अनुकूल व्यावसायिक सिपसम्बन्धी तालिमका लागि तयार गर्ने प्रयास हुनेछ । बौद्धिक अपाङ्गता भएका

बालबालिकाकालागि विद्यालय भर्नाको उमेर साङ्ग बालबालिकासरह पठन-पाठनको अवधि आधारभूत तह कक्षा १—३ को वार्षिक समयावधि बराबर (वार्षिक १९२ दिन अर्थात ८१६ घन्टा) हुने ।

तह १

क्षेत्र, सहक्षेत्र, उद्देश्यहरुः

क्षेत्र र सहक्षेत्र	उद्देश्य	क्रियाकलापहरू	मूल्याङ्कन
क्षेत्रः स्वावलम्बन सह क्षेत्रः सरसफाइ	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; ५। र्‍यार र सिंगान पुछ्ने; ६। तोकिएको ठाउँमा मात्र थुक्ने; ७। बिहान सौचपछि मुख धुने; ८। दाँत माझ्ने; ९। अरुको सहायतामा नङ काट्ने; १०। आवश्यकताअनुसार कपाल कोर्ने, बालिकाहरूले कपाल बाध्ने; ११। खाना खाएका भाँडा ठिक ठाउँमा लगेर राख्ने १२। फोहर बस्तु ड्स्टबिन वा तोकिएको ठाउँमा फाल्ने;	अभ्यासः चप्पल लगायर चर्पीमा लैजाने र बसाइदिने; घरमा पनि यो अभ्यास गराउने अभ्यास	अवलोकन, अभिभावकसँग सोधपुछ
सह क्षेत्रः खाने पिउने	१। खानेकुरा चिनेर मात्र खाने; २। चिसो र तातो छुट्याउने; ३। खानेकुरा खाँदा तोकिएका ठाउँमा बसेर खाने; ४। खानेकुरा ठिक तरिकाले खाने (जस्तै, मुछ्नु परने खानेकुरा आफैले मुछेर खाने, खानेकुरा नछर्ने, खानेकुरा नाक मुखमा लतपत नगर्ने; ५। आफ्नो आवश्यकताअनुसार मात्र खाने; ६। खानेकुरा खान चम्चाको प्रयोगको अभ्यास गर्ने; ७। आफैले कप वा गिलास समातेर पिउने; ८। कोक, फ्रुटी जस्ता पेय पदार्थ पायपले तानेर पिउने	अभ्यासः प्रदर्शन, छलफल खेल अभ्यास	प्रश्नोत्तर (खानेकुराका नाम भन), के मा खाने? कति खाने? अवलोकन
सह क्षेत्रः लुगा लगाउने	१। लुगा नलगाए लाज हुन्छ भन्ने कुराको ख्याल राख्ने; २। लुगा, जुत्ता फुकालेर ठिक ठाउँमा राख्ने (जस्तैः आल्ना, ह्याङ्गर, जुत्ताको र्‍याक आदिमा); ३। दाहिने र देब्रे चिनेर ठिक तरिकाले चिनेर मोजा र जुत्ता लगाउने;	प्रश्नोत्तर छलफल अभ्यास	प्रश्नोत्तर (लुगा नलगाइ हिड्न हुन्छ?) अवलोकन अभिभावकसँग सोधपुछ,

	४। आफूले लगाउने लुगा ठिक तरिकाले लगाउने, जस्तै लुगा सुल्टो पारेर, प्वाल फरक नपारी टाँक लगाएर, तुना बाँधेर आदि) ।		
सह क्षेत्रः अरुको सहयोग	१। परिचित व्यक्तिलाई आफ्ना आवश्यकता वा समस्या बताएर वा संकेत गरेर सहयोग माग्ने । (जस्तै भोक, तिर्खा लागेको, खेलौना चाहिएको, घुम्न मन लागेको, दिसा पिसाब लागेको, सन्चो नभएको आदि)	प्रश्नोत्तर, के गर्न मन लागेको छ? के चाहियो भन, आदि	बोलेको सुनेर वा संकेत गरेर अवलोकन
क्षेत्रः शारीरिक विकास			
सह क्षेत्रः सुक्ष्म मांसपेशी	१। छरिएका ठुला र मझौला दाना जस्तै लप्सीका दाना, रिट्ठा, गुच्चा, मालाका गेडी, मकै आदि टिप्ने; २। एक इन्चका गेडीको माला उन्ने; ३। कागज आधा पारेर दोबार्ने; ४। बिर्को खोल्ने र बन्द गर्ने; ५। किताबका पाना एक एक गरेर पल्टाउने; ६। फलफूलका बोक्रा ताछ्ने; ७। गट्टा खेल्ने; ८। लुगका ठूला टाँक लगाउने र तुना बाध्ने; ९। पेन्सिलले धर्का, आकार, चित्र आदि कोर्ने र क्रेयन वा ठुलो ब्रसले रङ लगाउने; १०। कैंचीले कागज काट्ने; ११। सजिला पजलका गोटी मिलाउने;	खेल अभ्यास अभ्यास अभ्यास अभ्यास खेल र अभ्यास	अवलोकन अवलोकन अवलोकन
सह क्षेत्रः स्थुल मांसपेशी	१। सिंडी चढ्ने र ओर्लने; २। जगबाट गिलासमा पानी भर्ने; ३। इटा वा काठमाथि सन्तुलन गरी हिड्ने; ४। गुडिरहेको बललाइ खुट्टाले हान्ने; ५। आफूतिर आएको बल दुई हातले समात्ने; ६। तोकिएको दिसामा दुई हातले बल फाल्ने; ७। दुई खुट्टाले उफ्रिदै अगाडि जाने; ८। एक खुट्टाले पाँच सेकेण्डसम्म उभिने; ९। खुट्टाका औंला टेकेर लम्किने; १०। बसेर पिङ्ग खेल्ने;	अभ्यास अभ्यास अभ्यास खेल र अभ्यास खेल र अभ्यास	अवलोकन अवलोकन अवलोकन अवलोकन

सह क्षेत्रः कला	१। हातको पञ्जा, पात आदिको छाप बनाउने; २। साधारण बस्तुको चित्र कोर्ने र क्रेयनले रङ लगाउने; ३। कार्बन आदिबाट चित्र उतार्ने; ४। माटाका आकार र आकृति बनाउने; ५। पात, कागजका रङ्गीन टुक्रा टांसेर आकृति बनाउने; ६। थपडी बजाएर समूहमा गीत गाउने; ७। चल्तीका स्थानीय गीतका सुरुको लाइन (मुखडा) गाउने; ८। अरुको नक्कल गरेर नाच्ने; ९। जीव जनावरको हिंडाइ र आवाजको नक्कल गर्ने ।	प्रदर्शन अभ्यास अभ्यास प्रदर्शन र अभ्यास	अवलोकन अवलोकन सुनेर अवलोकन गरेर
सह क्षेत्रः खेल र मनोरञ्जन	१। रेडियो तथा टिभीका बला कार्यक्रम हेरेर र सुनेर रमाउने; २। स्थानीय कथा सुनेर रमाउने; ३। गीत गाउने; ४। भाँडाकुटी खेल्ने; ५। लुकामारी खेल्ने; ६। भकुण्डो समाउने र पास गर्ने खेल खेल्ने; ७। कुदेर र उफ्रेर भकुण्डो खेल्ने ।	प्रदर्शन सुनाइको अभ्यास अभ्यास खेल र अभ्यास	अवलोकन कथा वा गीत गाउन लगाउने र सुन्ने अवलोकन
क्षेत्रः सामाजिक विकास			
सह क्षेत्रः परिवार र समुदायसँग सम्बन्ध	१। आफू परिवारका सदस्य, नजिकका साथी, शिक्षक र विद्यालयको नाम बताउने; २। घर, परिवारका सदस्यलाई नाताअनसार सम्बोधन गर्ने, जस्तै हजुर बा, हजुर आमा, बुबा, आमा, काका, काकी, दाइ, दिदी, भाइ, बहिनीहरु आदि) ३। साथीसँग खेल्ने ४। छिमेकीको घरमा एक्लै जाने आउने; ५। परिचित व्यक्तिसँग मात्र हिड्ने; ६। परिवार र छिमेकमा मनाइने चाड पर्व, चात्रा आदिमा सहभगी हुने; ७। बस्दा वा हिड्दा अनुसाशित भएर बस्ने र हिड्ने;	अभिनय प्रश्नोत्तर अभिनय र अभ्यास खेल भ्रमण कथा कथन, प्रश्नोत्तर भ्रमण	अवलोकन अवलोकन अवलोकन
सह क्षेत्रः शिष्टाचार	१। भेट हुँदा र छुट्टिदा ठुलालाइ अभहिभादन गर्ने; २। ठुलाको नक्कल गर्ने र ठुलाले अराएको मान्ने; ३। आफूभन्दा सानालाई माया गर्ने; ४। अरुको सामान सोधेर मात्र लिने र चलाउने;	प्रदर्शन अभिनय अभ्यास प्रश्नोत्तर	अवलोकन प्रश्नोत्तर सोधेका प्रश्नको उत्तर सुन्ने
सह क्षेत्रः अनुभूति	१। अरु रिसाएको, खुसी भएको, आफूलाई माया गरेको र गाली गरेको ख्याल गर्ने; २। रमाएलो र दुखको अवस्थामा खुसी वा दुख देखाउने; ३। शरीर नाङ्गो भएमा लाज हुन्छ भन्ने ख्याल गर्ने; ४। राम्रो र नराम्रो काम कुरा छुट्ट्याउने;	प्रदर्शन अभिनय, प्रश्नोत्तर कथा कथन, अभिनय	अवलोकन प्रश्नोत्तर सोधेका प्रश्नको उत्तर सुन्ने, प्रश्नोत्तर

	५। अपरिचित व्यक्ति, बस्तु, जनावर, धारलो र तिखो माल, खोलानाला, लड्ने वा खस्ने ठाउँ र अध्यारो आदिदेखि सचेत हुने साथै विषादी वस्तु सचेत हुने साथै विषादी वस्तु आगो, पोखरी तथा हिंस्रक जनावरबाट सचेत हुने;		
सह क्षेत्रः सामानको जतन र सुरक्षा	१। घर र विद्यालयमा प्रयोग हुने सामान देखाउँदा नाम बताउने; २। विद्यालयमा आफ्न सामान चिनेर लिने; ३। घर र विद्यालयमा प्रयोग हुने सामान, भाडाकुँडा फाल्न, ठटाउन, फोर्न हुँदैन भन्ने कुरा ख्याल गर्ने; ४। झ्याल ढोका विस्तारै खोल्ने र लगाउने; ५। पानी भरेपछि धारो बन्द गर्ने;	प्रश्नोत्तर अभ्यास, प्रश्नोत्तर र अभ्यास	प्रश्नोत्तर अवलोकन
सह क्षेत्रः नागरिक चेतना	१। नेपालको झण्डा र नक्सा चिन्ने; २। समूहमा नेपालको राष्ट्रिय गान गाउने; ३। नराम्रो काम गर्नेलाई प्रहरीले पक्रन्छ भन्ने कुराको ख्याल गर्ने; ४। सहरमा बस्नेले जेब्रा कस्रिङबाट मात्र बाटो काट्ने ।	प्रदर्शन प्रश्नोत्तर अभ्यास कथा कथन खेल, भ्रमण	अवलोकन प्रश्नोत्तर (भेटेको सामान फिर्ता नगर्नेलाई पुलिसले पक्रन्छ, हो? सोध्ने
क्षेत्रः वौद्धिक विकास			
सह क्षेत्रः वस्तु पहिचान	१। वरिपरिका बस्तुको नाम भन्ने; २। स्थान विशेषका चरा र जनावर छुट्याउने; ३। महिला पुरुष चिन्ने; ४। देखेका चरा र जनावरको आवाज सुनेर तिनको नाम भन्ने; ५। परिचित मानिसको आवाज सुनेर सम्बन्धित को हो बताउने; ६। मानिस र जनावरका मुख्य मुख्य अङ्गका नाम बताउने; ७। पाँच पाँच ओटा जनावर र चराको नाम भन्ने; ८। एकै समूहका निर्जीव बस्नुको पाँच ओटा नाम बताउने, जस्तै लुगाका नाम, यातायातका साधनका नाम, भान्सामा प्रयोग हुने वस्तुका नाम, फर्निचरका नाम, घरका भागहरुको नाम आदि) ९। पाँच ओटा तरकारी र फलफुलको नाम बताउने;	प्रश्नोत्तर प्रदर्शन खेल प्रश्न र छलफल	प्रश्नोत्तर छलफल
सह क्षेत्रः बस्तुको आकार, मात्रा र रङ्ग	१। जीवित वस्तुको आकार बताउने, (जस्तै मोटो वा पातलो, अग् वा होचो, सानो वा ठुलो) २। निर्जीव वस्तुको आकार बताउने, (जस्तैः लामो वा छोटो, सिधा वा बाङ्गो, गोलो वा लाम्चो आदि)	प्रदर्शन प्रश्नोत्तर खेल अभ्यास	प्रश्नोत्तर

	३। वस्तुको रङ बताउने, (जस्तै कालो, सेतो, रातो, पहेलो, हरियो आदि) ४। वस्तु हेरेर धेरै वा थोरै अनुमान गर्ने; ५। दस ओटा सम्म वस्तुको गनेर संख्या बताउने ।		
सह क्षेत्रः जानेन्द्रियबाट वस्तुको गुण अनुभव	१। चाखेर वस्तुको विभिन्न स्वाद अनुभव गर्ने (जस्तेः तितो, पिरो, अमिलो, गुलियो, नुनिलो आदि) २। स्पर्श गरेर वस्तुको अवस्था पहिचान गर्ने (जस्तैः खस्रो, मसिनो, चिप्लो, साह्रो, नरम, भिजेको, सुकेको आदि) ३। सुँघेर विभिन्न वस्तु पहिचान गर्ने, (जस्तै लसुन, प्याज, कात्रो, खुर्सानी आदि)	अभ्यास प्रश्नोत्तर प्रदर्शन	प्रश्नोत्तर
सह क्षेत्रः समय र रूपिया पैसा	१। सोधेको बेला विहान, दिउसो, बेलुका कुन बेला हो बताउने; २। घडी हेरेर मुख्य समय बताउने; ३। सात बारका नाम र आजको बारको नाम बताउने; ४। आफू जन्मिएको र वर्तमान महिनाको नाम बताउने; ५। रपिया, पैसा कत्को हो, चिन्ने ।	प्रशनोत्तर प्रदर्शन छलफल	प्रश्नोत्तर
सह क्षेत्रः मौसम	१। आजको दिनको मौसम कस्तो हो हेरेर बताउने ।	बाहिर हेरेर घाम, पानी, धुम्मिएको, बादल लागेको आदि बताउन लगाउने	अवलोकन, छलफल, प्रश्नोत्तर
सह क्षेत्रः सुनाइ	१। छोटा वाक्यमा एकै पटक दिइएका दुई ओटा निर्देशन पालना गर्ने; २। स्थानीय गीत कथा सुनेर रमाउने; ३। अरुको कुरा सुनेर उत्तर देन वा प्रतिक्रिया जनाउने; ४। विभिन्न आवाजहरु सुनेर प्रतिक्रिया जनाउने (खुसी हुने, रमाउने, डराउने आदि)	अभ्यास प्रश्नोत्तर (गीत, कथाबाट प्रश्न सोध्ने)	प्रश्नोत्तर अवलोकन
सह क्षेत्रः बोलाइ	१। आफ्नो नजिकको आमा, बुबा, दाजु, दिदी लगायत परिवारका सदस्य र साथीहरुको नाम बताउने, आफ्नो काम बताउने र छोटा गीत गाउने; २। स्थानीय विषयमा कुराकानी गर्ने वा सङ्केतबाट सोधपुछ गर्ने र प्रतिक्रिया जनाउने; ३। बोल्न सक्नेले प्रश्नसूचक लयमा प्रश्न सोध्ने; ४। बोल्न सक्नेले प्रश्नअनुसार पूर्ण वाक्यमा उत्तर दिने । उदाहरणका लागि "तिम्रो घर कहाँ छ? भन्ने प्रश्नमा मेरो घर इलाममा छ भनेरे उत्तर दिने;	अभ्यास, प्रश्नोत्तर (आफ्नो बारेमा भन्ने, प्रश्नोत्तर	प्रश्नोत्तर (विद्यार्थिले दिएको उत्तर सुनेर) प्रश्नोत्तर (उत्तरमा कर्ता, कर्म र विभक्ति मिले-नमिलेको सुनेर;

	५। बोल्न सक्नेले कर्ता र कर्ममा उपयुक्त विभक्ति मिलेका वाक्य बोल्ने, (जस्तै पासाङसँग खेलौना छ, बिजुले पासाङलाई खेलौना दियो, आदि) ६। बोल्न सक्नेले पुरुष, लिङ्ग, बचन र वर्तमान कालसँग पदसङ्गति मिलेका वाक्य बोल्ने, (जस्तैः म गीत गाँउछु, हामी गीत गाँउछौ, आदि)		विभिन्न कर्ता राखेर प्रश्न गर्ने
सह क्षेत्रः पढाइ	१। विभिन्न सङ्केतहरु, जस्तै खतराको सङ्केत, सार्वजनिक शौचालयमा महिला पुरुषको सङ्केत, ट्राफिक सङ्केत बझ्ने) २। अक्षर पत्तीमा उस्तै अक्षरको जोडा मिलाउने; ३। क्रमैले मिलाएर राखिएका वर्ण र १० सम्मका अङ्कहरु पढ्ने;	प्रश्नोत्तर भ्रमण प्रदर्शन	प्रश्नोत्तर (संकेत देखाएर प्रश्नोत्तर गर्ने) जोडा मिले नमिलेको हेरर अवलोकन, प्रश्नोत्तर
सह क्षेत्रः लेखाइ	१। ठिक तरिकाले पेन्सिल समाएर धर्का र चित्र कोर्ने र चित्रमा रङ्ग भर्ने; २। वर्णहरु सार्ने; ३। वर्णमालाका सजिला अक्षरहरु लेख्ने प्रयास गर्ने;	खेल अभ्यास	अबलोकन (पेन्सिल समाएको र धर्का, चित्र कोरेको हेर्ने)
सह क्षेत्रः प्रविधि	१। रेडियो, टिभी, टेलिफोन, कम्प्युटर, मोबाइल आदि चिन्ने ।	अभ्यास (रेडियो टिभी, कम्प्युटर, मोबाइल आदि देखाएर वा चित्र देखाएर नाम भन्न लगाउने	प्रश्नोत्तर, प्रदर्शन

तह २

क्षेत्र र सहक्षेत्र	उद्देश्य	सम्भाव्य शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप	सम्भाव्य मूल्याङ्कन
क्षेत्रः स्वावलम्बनः			
सह क्षेत्रः सरसफाइ	१। साबुन प्रयोग गरेरे ठिक तरिकाले हात खुट्टा धुने; २। रुमाल वा तौलियाले हात खुट्टा पुछने; ३। दिसा वा पिसाब गरेपछि चर्पीमा पानी हाल्ने; ४। अरुको सहयोग मागेर नुहाउने र जिउ पुछने; ५। अरुको सहयोग मागेर नङ्ग काट्ने; ६। अरुको सहयोग मागेर कपाल बाट्ने;	प्रदर्शन र अभ्यास छलफल	अवलोकन

	७। हल्का खालका लुगा धुने; ८। सुतेर उठेपछि ओड्ने मिलाउने वा पट्याउने; ९। कोठा बडार्ने; १०। खाना खाएको कप प्लेट धुने; ११। भान्सा कोठा र खाना खाने ठाउँ सफा गर्ने; १२। महिनावारी हुँदा अरु महिलासँग सोधेर सफाइका उपाय अपनाउने ।		
सह क्षेत्रः खाने पिउने	१। काँटा चम्चाले खानुपर्ने खानेकुरा काँटा चम्चाको प्रयोग गरेर नै खाने २। प्लेटमा रहेको खानेकुरा निखारेर खाने; ३। पेय पदार्थ पायपबाट तानेर खाने; ४। अरुको रेखदेखमा खाजा बनाएर खाने;	प्रदर्शन र अभ्यास	अवलोकन
सह क्षेत्रः लुगा लगाउने	१। लुगाको सेट मिलाएर लगाउने, जस्तैः भेष्ट र हाफ पेन्ट वा पेन्ट, पेन्ट र सर्ट, दौरा र सुरुवालमा कोट, भेष्ट र स्कर्ट, कुर्ता र सुरुवाल, सारी र चोलो आदि । २। लुगाको पेटी, ईजार सजिलो हुने गरी बाध्ने; ३। घर फर्केपछि लगाएका लुगा फेर्ने र जुत्ता र लुगा ठिक ठाउँमा राख्ने; ४। फोहोर लुगा र सफा लुगा छुट्याउने; ५। भिजेको र फोहोर लुगा फेर्ने; ६। हल्का लुगा पट्याउने ।	अभ्यास, प्रश्नोत्तर गर्ने छलफल गर्ने	अवलोकन
सह क्षेत्रः अरुको सहयोग लिने	१। अपरिचित व्यक्तिसँग आफ्ना आवश्यकता र समस्या बताएर सहयोग माग्ने (जस्तैः बाटो काट्न नसकेको, बाटो भुलेको, खोजेको व्यक्ति, घर, कार्यालय पत्ता नलागेको आदि)	अभ्यास गराउने	अवलोकन
क्षेत्रः शारीरिक विकास			
सह क्षेत्रः सुक्ष्म मांसपेशी	१। छरिएका दाना जस्तै मकै, गेडागुडी आदि टिप्ने; २। आधा इन्चका गेडीको माला वा ठुलो सियोमा धागो उन्ने; ३। कागज सिधा पारेर काट्ने; ४। कागजबाट चित्र काटेर निकाल्ने, काटिएका चित्र कापीमा ठिकसँग टास्ने; ५। लुगाको पेटी ईजार बाध्ने; ६। टाँक लगाउने; ७। पेन्सिल ठिकसँग समाएर बाङ्गा सोझा धर्का, आकार, आकृति र अक्षर कोर्ने; ८। तरकारी काट्ने; ९। पजल मिलाउने;	प्रदर्शन अभ्यास गराउने (गेडागेडी वा छरिएका मकैका दाना टिप्ने, धागोमा माला उन्ने, कागज सिधा पारेर काट्ने, कागजबाट चित्र काटेर निकाल्ने, पेटी वा इजार बाध्ने आदि)	अवलोकन (गर्न लगाउने र अवलोकन गर्ने)

सह क्षेत्रः स्थुल मांसपेशी	१। एउटा खुट्टा तल्लो खुड्किलामा र अर्को खुट्टा माथिल्लो खुडकिलामा पारेर भऱ्याङ्ग चढ्ने र ओर्लने; २। उभिएर घुँडा सिधा पारी हातले खुट्टा छुने; ३। भुईमा पल्टिएर सिट-अप गर्ने; ४। डोरी नाघेर गद्दामा हाम फाल्ने; ५। ड्रम बजेको तालमा हिड्ने; ६। समूहमा खेल खेल्ने, जस्तै कपर्दी, ह्याण्ड बल, फुटबल, टेबुल टेनिस, भालेजुधाई, बेलुन फुटाउने, म्युजिकल चियर, चक्लेट दौड, बोसिया आदि खेल्ने); ७। डोरी स्किपिङ गर्ने; ८। ट्र्याकमा दौडिने; ९। ट्रेमा पानीले भरिएको गिलास बोकेर तोकिएको ठाउँसम्म हिड्ने; १०।नसमाई टाउकोमा किताब अड्याएर १० मिटरसम्म हिड्ने; ११।लङ्ग-जम्प तथा हाइ जम्प गर्ने ।	अभ्यास	अवलोकन
क्षेत्रः कला, खेल र मनोरञ्जन			
सह क्षेत्रः कला	१। पैसा, पात आदिको छाप बनाउने र आफूलाई मन परेको चित्र बनाउने; २। विभिन्न चित्र कोर्ने र ब्रसले रङ्ग लगाउने; ३। माटा फलफुल चरा आदि बनाउने; ४। कागज पट्याएर विभिन्न आकार र आकृति बनाउने; ५। कागजका रंगिन टुक्रा टाँसेर फुल, चरा, घर, रुख फलफुल आदि बनाउने; ६। थपडी बजाएर हाउभाउसहित समूहमा गीत गाउने; ७। चल्तीका स्थानीय गीत लयवद्ध गाउने; ८। सङ्गितको तालमा नाच्ने; ९। परिवारका सदस्य, कृषक, प्रहरी, शिक्षक, पसले आदिको अभिनय गर्ने; १०।स्थानीय बाजा मादल, ड्रम आदि बजाउन प्रयास गर्ने; ११।आफूलाई मन पर्ने गीत गाउँदै, नाच्दै गर्ने ।	अभ्यास	अवलोकन
सह क्षेत्रः खेल र मनोरञ्जन	१। रेडियो टिभीमा आफुलाई मनपर्ने कार्यक्रम छानेर हेर्ने; २। छोटा कथा भन्ने; ३। समूहमा स्थानीय खेल खेल्ने; ४। फुटबल, बास्केट बल, टेबल टेनिस आदि खेल खेल्ने ।	अभ्यास खेल अभ्यास प्रश्नोत्तर	अवलोकन प्रश्नोत्तर
क्षेत्रः सामाजिक विकास			

सह क्षेत्रः परिवार समुदाय	१। नाम ठेगानासहित आफू र आफू प्ने विद्यालयको परिचय दिने; २। एउटा परिवारका सदस्यहरु बिचमा हुने नाता सम्बन्ध बताउन सक्ने; जस्तैः हजुर बा हजुर आमा, बाबु-आमा, काका, काकी, दाइ, दिदी, भाइ, बहिनी, छोरा, छोरी, नाती, नातिनी, भतिजा, भतिजी) । ३। मावलीतर्फका सम्बन्धितलाई नाताअनुसार सम्बोधन गर्ने; ४। परिवार र समुदायमा मनाइने चाड, पर्व, जात्रा आदिमा सहभागी हुने र साधारण सहयोग गर्ने; ५। परिवार र छिमेकीले गर्ने काम वा पेशाको नाम बताउने; ६। खेलका नियम पालन गरेर साथीहरूसँग खेल्ने; ७। सार्वजनिक स्थानमा लाममा बसेर पालो पर्खने; ८। सार्वजिनक बस चढेर विद्यालय र नजिकको ठाउँमा जाने आउने; ९। हिसाब गरेर दिएको पैसाले पानी वा बिजुली वा फोनको बिल तिरेर आउने; १०। हिसाब गरेर दिएको पैसाले तोकेको पसलबाट दुई तिन थरी सामान किनेर ल्याउने;	प्रश्नोत्तर छलफल भ्रमण खेल अभिनय अभ्यास	प्रश्नोत्तर (बुबाको भाइ वा बहिनीलाई के भन्ने? दाजुका छोरा वा छोरीलाई के भन्ने?) अवलोकन काम गर्न लगाएर अवलोकन
सह क्षेत्रः शिष्टाचार	१। भेट हुँदा र छुट्टिदा ठुलालाई अभिभादन गर्ने, आएका आफन्त शिक्षक र पाहुनालाई अभिभादन गर्ने; २। साथी र दौतरीसँग हात मिलाउने ३। ठुलाले अराएको काम हुन्छ, हवस् भनेर गर्ने; ४। आफूला सहयोग गर्नेलाई ध्नयबाद भन्ने; ५। सानाले गरेको राम्रो कामलाई प्रोत्साहन गर्ने; ६। फोनमा शिष्टाचारपूर्वक सोधपुछ गर्ने; ७। आफूलाई मनपरेका ठाउँमा जान वा मन परेको काम गर्न अभिभावक वा शिक्षकसँग अनुमति लिने;	अभिनय, अभ्यास	प्रश्नोत्तर, अभ्यास अवलोकन
सह क्षेत्रः अनुभूति	१। गर्न हुने र नहुने काम कुरा छुट्याई सही अनुरूप गर्ने; २। आफूले गरेको गल्ती महसुस गर्ने; ३। उमेर परिवर्तनसँग आउने परिवर्तन र आवश्यकताका कुरा गोप्य राख्नु पर्दछ भन्ने कुरामा सचेत रहने ।	अभिनय प्रश्नोत्तर छलफल	छलफल अवलोकन प्रश्नोत्तर
सह क्षेत्रः सामानको जतन र सुरक्षा	१। ठिक तरिकाले सामान नचलाउँदा फुट्ने र बिग्रने हुन्छ भनेर सचेत रहने; २। सामानको काम सकेर पहिलेकै ठाउँमा राख्ने; ३। काट्ने र घोच्ने सामान होसियारीसाथ चलाउने र जतनसँग राख्ने;	प्रश्नोत्तर अभ्यास छलफल अवलोकन	अवलोकन प्रश्नोत्तर

	४। विद्युत तार भएका सामानको अरुको निर्देशनमा मात्र प्रयोग गर्ने; ५। फोन प्रयोग गर्ने र टिभीमा आफूलाई मनपर्ने च्यानल खोज्ने ।		
सह क्षेत्रः नागरिक चेतना	१। तस्विरबाट सगरमाथा, गौतम बुद्ध आदि चिन्ने; २। नेपालको राष्ट्रिय गान लयबद्ध गाउने; ३। सुरक्षाका लागि प्रहरीको सहयोग लिने; ४। पूर्व, पश्चिम, उत्तर र दक्षिण दिशाको ख्याल गर्ने; ५। नक्सामा नेपालको हिमाल, पहाड, तराई, प्रमुख सहर र नदी कता पर्छन् औंल्याउने; ६। देशमा सरका हुन्छ र सरकारले सबैको हित हुने काम गर्छ भन्ने महसुस गर्ने; ७। अपाङ्गता भएका व्यक्ति पनि साङ्ग जस्तै हुन् र उनीहरूले पनि काम गर्न सक्छन् भन्ने कुरा बताउने; ८। अशक्तहरूलाई सहयोग गर्न सिकाउने; ९। राष्ट्रिय चाडपर्वहरू मनाउने ।	प्रदर्शन अवलोकन, प्रश्नोत्तर र छलफल अभ्यास भ्रमण प्रहरीसँग साक्षात्कार नक्सा प्रदर्शन र छलफल	प्रश्नोत्तर गाएको सुन्ने सहभागिता अवलोकन
क्षेत्रः बौद्धिक विकास			
सह क्षेत्रः वस्तु पहिचान	१। जीवित र निर्जीव बस्तुबिचको सामान्य फरक बताउने; २। वरिपरिका १० ओटा रुख बिरूवाको नाम भन्ने; ३। देखेका जीव जनावर भाले वा पोथी के हो, बताउने; ४। आवाज सुनेर चरा, जनावर वा मेसिन के हो, बताउने; ५। मानिस र जनावरका मुख्य मुख्य अङ्गहरुको नाम र काम बताउने; ६। एकै समूहका निर्जीव बस्तुहरुका सात आठ ओटा नाम बताउने; जस्तैः लुगाको नाम यातायातका साधनको नाम, भान्सामा प्रयोग हुने वस्तुको नाम, फर्निचरको नाम, घरका भागको नाम) ७। तरकारी र फलफुल छुट्याउने ।	प्रदर्शन, प्रश्नोत्तर अभिनय अभ्यास	प्रश्नोत्तर अवलोकन
सह क्षेत्रः वस्तुको आकार, मात्रा र रङ	१। जीवित वस्तुको आकार बताउने; जस्तै मोटो, पातलो, दुब्लो, अग्लो, होचो, पुड्को, सानो, ठुलो) २। निर्जीव वस्तुको आकार बताउने; (जस्तैः ठुलो, सानो, मसिनो, लामो, छोटो, सिधा, बाङ्गो, गोलो, डल्लो, लाम्चो आदि) ३। वस्तुको रङ बताउने, जस्तै कालो, सेतो, रातो, पहेंलो, हरियो, निलो आदि; ४। ठोस वस्तु ढक तराजुबाट किलोले र झोल वस्तु लिटरले नापिन्छ भन्ने ख्याल राख्ने; ५। हेरेर उचालेर वस्तुको मात्रा अड्कल गर्ने;	प्रदर्शन- प्रश्नोत्तर अभ्यास — प्रश्नोत्तर अभ्यास-खेल	प्रश्नोत्तर

	६। ५० ओटासम्म वस्तु गनेर सङ्ख्या बताउने; ७। मौखिक रुपमा १ देखि १०० सम्म भन्ने; ८। दैनिक प्रयोग गर्ने भाँडामा कति किलो वा लिटर अट्छ अनुमान गर्ने; ९। नौ दस फिट लामा वस्तु हेरेर हात, वित्ता वा फिटमा नाप अनुमान गर्ने;		
सह क्षेत्रः ज्ञानेन्द्रियबाट वस्तुको गुण अनुभव	१। चाखेर वस्तुको विभिन्न स्वाद हनुभव गर्ने (जस्तै, मिठो, नमिठो, टर्रो, अलिनु, चर्को) २। स्पर्श गरेर वस्तुको अवस्था पहिचा गर्ने, जस्तैः कस्रो, मसिनो, चिप्लो, साह्रो, नरम, भिजेको, सुकेको, तातो, चिसो, चिल्लो) ३। संघेर सुगन्धित वा दुर्गन्धित वस्तु पहिचान गर्ने;	अभ्यास-प्रश्नोत्तर	प्रश्नोत्तर
सह क्षेत्रः समय र रुपिया पैसा	१। दिनमा समयअनुसार गर्ने काम बताउने; २। आफूले गर्ने काममा ढिलो चाँडोको ख्याल गर्ने; ३। घडी हेरेर समय बताउने; ४। हिजो के बार थियो, आज के भार हो र भोली के बार हो, बताउने; ५। बार, महिना र गएको महिनाको नाम बताउने; ६। पाँच ओटासम्म सान नोट तथा सिक्का (१, २, ५, १०, २०, ५०) गनेर जम्मा कति रुपिया भयो, बताउने; ७। एउटै दरका पाँच ओटा नोट सिक्का (१, २, ५, १०, २०, ५०) गनेर जम्मा बताउने;	प्रश्नोत्तर, प्रदर्शन, अभ्यास-प्रश्नोत्तर	प्रश्नोत्तर
क्षेत्रः भाषिक विकास			
सह क्षेत्रः सुनाइ	१। तिन वाक्य सम्मका निर्देशन पालना गर्ने, जस्तैः साथीसँग पेन्सिल माग, चित्र कोर, चित्रमा रातो रङ भर आदि; २। स्थानीय गीत र कथा सुनेर रमाउने; ३। कथा वा गीत सुनेर १ वा २ हरफ बताउने; ४। परिचित विषयमा स्वाभाविकरुपमा कुराकानी गर्ने वा सङ्केतका माध्यमले कुराकानीमा सहभागी हुने;	अभ्यास (एक वाक्य निर्देशन, दुई वाक्य निर्देशन र तिन वाक्य निर्देशन) हाउभाउ सहित गाएर सुनाउने	निर्देशन पालना भए-नभएको अवलोकन विद्यार्थीको ध्यान अवलोकन गरेर गीत कथामा भएका कुराहरुमा प्रश्न गर्ने

सह क्षेत्र: बोलाइ	१। के, कहाँ, कुन, कहिले जस्ता प्रश्नसूचक शब्दसहित प्रश्नसूचक लयमा प्रश्न सोध्ने; २। बोल्न सक्नेले वाक्यमा कर्ता र कर्ममा उपयुक्त विभक्ति प्रयोग गरेर पूरा वाक्य बोल्ने (जस्तैः मैले, मसँग, मेरो, मलाई, तिमीले, तिमीसँग, तिम्रो, तिमीलाई, उसले, उसँग, उसको, उसलाई आदिको प्रहोग गरेर) ३। बोल्न सक्नेले पुरुष, लिङ्ग, वचन, काल र आदरसंग पदसङ्गति, मिलेका वाक्य बोल्ने (जस्तैः मैले गीत गाएँ, मैच्याङले गीत, गाई, च्याङबाले गीत गायो, हामीले गीत गायौं, दिदीले गीत गाउनुभयो आदि) ४। बोल्न सक्नेले र, अनि, तर जस्ता संयोजक प्रयोग गरेर संयुक्त वाक्य बोल्ने बोल्न सक्नेले र, अनि, तर जस्ता संयोजक प्रयोग गरेर ५। तिन, चार वाक्यमा आफ्नो परिचय दिने, देखेका, सुनेका, अनुभव गरेका वा परिचित घटना बताउने ६। छोटा कथा भनेर सुनाउने	अभ्यास यो के हो? कहाँ छ? तिमी कहिले घर जान्छौ?	प्रश्नोत्तर उत्तर सुन्ने, कुराकानी गर्ने र बोलेको सुन्ने
सह क्षेत्र: **पढाइ**	१। देखि १०० सम्मका क्रममा रहेका अङ्क पढ्ने २। मात्रा लागेका सग्ला दुई अक्षरसम्मका शव्द पढ्ने	अभ्यास- १ देखि १०० सम्मका अङ्क, पत्तीको क्रम मिलाउने खेल खेलाउने, अक्षर र मात्रा पत्तीको खेल खेलाउने	अवलोकनः अङ्क चार्टमा अङ्क भन्न लगाएर
सह क्षेत्र: **लेखाइ**	१। स्वर र व्यन्जन वर्णहरू तथा १ देखि १०० सम्मका अङ्क सार्ने २। आफ्नो नाम लेख्ने अभ्यास गर्ने र पछि ३। स्वर वर्ण र व्जञ्जन वर्ण चिनेर लेख्ने	अभ्यासः अङ्क र वर्ण सार्ने अभ्यास	अवलोकनः विद्यार्थीले सारेका अङ्क र वर्ण हेरेर
सह क्षेत्र: प्रविधि	१। रेडियो, टि.भि., कम्प्युटर, ल्यापटप, टेलिफोन सेट, मोबाइल, आइफोन, ट्यावलेट जस्ता उपकरणहरु खोल्न र बन्द गर्न सक्ने	अभ्यास- प्रविधि सम्बद्ध उपलब्ध भएसम्मका सामग्रीहरु उपलब्ध गराई खोल्न तथा बन्द गर्न लगाउने	अवलोकन

तेस्रो तह			
क्षेत्र	उद्देश्य	सम्भाव्य शिक्षण-सिकाइ क्रियाकलाप	सम्भाव्य मूल्याङकन प्रक्रिया
सरसफाइ	१। दारी काट्ने २। महिनाबारी हुँदा सफाइका उपाय अपनाउने ३। आवश्यकताअनुसार नुहाउने ४। कपाल कोर्ने र बाट्ने ५। मौसमअनुसारका लुगा लगाउने ६। आफूले लगाएको लुगा आफै धुने ७। आफूले प्रयोग गरेको तन्ना, सिरानीको खोल, रुमाल/तौलिया, आफूले प्रयोग गर्ने, हलुका लुगा आदि आफै सफा गर्ने आफै सफा गर्न लगाउने र अभिभावकलाई पनि सोहिवमोजिम गर्न सल्लाह दिने	अभ्यासः सामग्री उपलब्ध गराएर ठुलालाई अभ्यास र सानालाई अवलोकन गराउने	अवलोकन, प्रश्नोत्तर तथा सोधपुछ
भाषा	१। आफ्ना समस्या र आवश्यकता अरुलाई बताउने र सहयोग माग्ने वा सल्लाह लिने २। कार्यालयका साइनबोर्ड पढेर कार्यालय चिन्ने ३। छोटा बिल, भर्पाइ, चिठी आदि पढ्ने ४। फोन नम्बर र दुई तिन वाक्यको नोट वा चिठी लेख्ने ५। आफू बसेको गाउँ, ठाउँ, ठेगाना बताउने	अभ्यास ः विभिन्न समस्या दिएर यसका लागि कसको सल्लाह वा सहयोग लिने, के भनेर लिने ? आदि प्रश्न सोध्ने तथा अभ्यास गराउने, बताउन लगाउने	प्रश्नोत्तर, अवलोकन
प्रविधि	१। रेडियो, टि.भी., कम्प्युटर, मोवाइल, ट्यावलेट, आइफोन क्याल्कुलेटर म्यूजिक शिस्टम जस्ता प्रविधियुक्त सामग्रीको सामान्य प्रयोग गर्ने	अभ्यासः सम्भव भएसम्मका सामग्रीहरु उपलब्ध गराई तिनीहरुको उपयोग गर्न लगाउने (नोटः एनरोइड र एपल एप्लिकेसनहरु प्रयोग गरि गणित, भाषा, बिज्ञान जस्ता विषयहरु सिकाउन सकिने छ । उनीहरुको भिडियो	अवलोकन

		खिचेर उनीहरुलाई अवलोकन गराउने)	
गणित	१। एक देखि एकसय सम्म गन्न र लेख्न सक्ने २। दुई अङ्कको हात नलाग्ने जोड गर्ने ३। दुई अङ्कको सापट लिन नपर्ने घटाउ गर्ने ४। दस ओटा विभिन्न दरका नोटको जम्मा बताउने ५। क्यालकुलेटरको प्रयोगले साधारण हिसाब गर्ने ६। चेक वा बिल भर्पाइमा लेखिएको सानो सानो रकम पढ्ने ७। आफूले गर्न नसक्ने हिसावका लागि अरुको सहयोग माग्ने ८। बैङ्कबाट सानो हिसावको चेक साट्ने ९। घडीमा समय हेर्ने १०। प्रश्नोत्तर	अभ्यासः गन्न लेख्न लगाउने, ठोस वस्तुको माध्यमबाट अभ्यास तथा नमूना अभ्यासहरू गराउने	अवलोकन, प्रश्नोत्तर
पूर्व व्यावसायिक	१। चलनचल्तीको औजारको नाम र काम बताउने २। औजार चलाउँदा हुनसक्ने दुर्घटना र सुरक्षित चलाउने तरिका बताउने ३। कपडामा टाँक सिउने, कपडाका विभिन्न आकृतिका खेलौनाहरू बनाउने ४। छोटा वस्तुको लम्बाइ र चौडाइसहितको नाप लिने ५। ढक तराजुमा वस्तु तौलने ६। ह्यामरले किला ठोक्ने र उक्काउने ७। रेडियो, मोबाएल फोन आदिमा ब्याट्रि राख्ने ८। कोदालोले खनेर ड्याङ पार्ने ९। फूल वा तरकारीका बिउ रोपेर बिरुवा उमार्ने १०। ल्पास्टिकको थैलो, गमला वा जमिनमा बिरुवा सार्ने ११। बिरुवा गोड्ने १२। बिरुवामा आवश्यकतानुसार मल र पानी हाल्ने १३। खाल्डोमा कुहिने वस्तु जम्मा गरेर कम्पोस्ट मल बनाउने १४। माटो मुछ्ने १५। माटाको एस्ट्रे, दियो आदि बनाउने १६। गम बनाउने १७। सिधा लाइनमा कागज काट्ने १८। कागजको हवाइजहाज बनाउने १९। गातामा कागज कोट गर्ने	प्रश्नोत्तरः सम्भव भएसम्मका औजार तथा सामग्री देखाएर नाम र काम सोध्ने तथा अभ्यास गराउने	प्रश्नोत्तर, अवलोकन

	२०। खाम बनाउने २१। खाममा कागज पटाएर राख्ने २२। कागजको फुलको थुँगा वा डुङ्गा बनाउने २३। कागजको तोरन बनाउने २४। रङ्गीन कागजको फुल, पात आदिको फुलदानी बनाउने २५। कम्प्युटर खोलेर मनपरेको खेल खेल्ने		

नोटः पूर्व-व्यवसायिक सिपमा यस पाठ्यक्रममा लेखिएका कुराहरुका अतिरिक्त स्थानीय आवश्यकता र ठाउँ सुहाउने गरी सिकारुको क्षमता, रुची र स्तर हेरी सोही अनुरुप व्यवसायिक सिप सिकाउनु पर्ने हुन्छ । जस्तै, बाँसको काम अन्तर्गत चोया काड्ने, डोको, डालो, नाम्लो, दाम्लो, थुन्से, सोली, मान्द्रो, चित्रा, भकारी, मुडा आदि बुन्ने । पशुपालन अन्तर्गत गाई तथा भैंसी, भेडा तथा बाख्रा, खरायो, कुखुरा पालन, ऊन कात्ने, राडीपाखी बुन्ने, चकटी बनाउने आदी, कृषि अन्तर्गत करेसाबारी, तरकारी तथा फलफुल खेती अन्य व्यवसाय अन्तर्गत सिकर्मी डकर्मी आदिका लागि आवश्यक सामान्य आधारभूत सिपहरु समावेश गरी पाठ योजना बनाएर क्रियाकलापहरु तयार गरी अभ्यास गर्नु गराउनु पर्दछ ।

शिक्षण सिकाइ प्रक्रिया तथा मूल्याङ्कन विधि

बौद्धिक अपाङ्गता भएका, अटिजम भएका र सी.पी. भएका बालबालिका एउटै गतिमा सिक्न सक्दैनन् । उनीहरूले सिक्नुपर्ने कुरा समान तर सिकाइको समय भने फरक-फरक हुन सक्छ । यस पाठ्यक्रममा समेटिएका सिकाइ उद्देश्य दीर्घकालीन प्रकृतिका छन् । यी सिकाइ उद्देश्य फरक-फरक अवस्थाका विद्यार्थीले आफ्नो अवस्थाअनुसार फरक-फरक समयमा पुरा गर्दछन् । पाँच वर्षको उमेरमा विशेष विद्यालय वा स्रोत कक्षामा प्रवेश गरेर १० वर्षसम्म त्यहीं रहेका सबैजसोले यो पाठ्यक्रम पुरा गर्ने छन् भन्ने अपेक्षा गरिएकोछ । शिक्षकले यस पाठ्यक्रममा दिइएका विषय क्षेत्रभित्रका सिकाइ उद्देश्यका आधारमा हरेक विद्यार्थीका कार्य विश्लेषण गरी उनीहरूका लागि **बार्षिक तथा दैनिक कार्ययोजना एवम् वैयक्तिक शिक्षण योजना** बनाउनुपर्ने छ । उनीहरूका लागि उपुक्त क्रियाकलाप चयन गरी पाँच वर्षको उमेरमा विशेष विद्यालय वा स्रोत कक्षामा प्रवेश गरेर १० वर्षसम्म त्यहीं रहेका सबैजसोले यो पाठ्यक्रम पुरा गर्ने छन् भन्ने अपेक्षा छ । क्रियाकलाप र अभ्यास गराउने **माध्यम भाषा विद्यार्थीको मातृभाषा** हुनेछ ।

वालवालिकाहरुको सिकाइ सुनिस्चितताका लागि शिक्षण सिकाइ क्रियाकलापसँगै **अवलोकन तथा प्रश्नोत्तर जस्ता विधि** तथा प्रक्रिया अपनाई निरन्तर मूल्याङ्कन प्रक्रिया अबलम्बन गरी विद्यार्थीको मूल्याङ्कन सम्पन्न गर्नुपर्नेछ । **सिकेका कुराको प्रगति अभिलेख** राख्नुपर्नेछ । निर्धारित पाठ्यक्रम पुरा गर्ने विद्यार्थीलाई प्रमाण पत्र दिइनेछ तर औपचारिक शिक्षाका लागि यस प्रमाण पत्रको समकक्षता भने निर्धारण हुने छैन । यस्तो प्रमाण पत्र स्वदेश वा विदेशमा बौद्धिक अपाङ्गता सम्बन्धी थप सिकाइ तथा अवसरका लागि भने आधार मानिनेछ । बौद्धिक अपाङ्गता सम्बन्धी यो पाठ्यक्रम उनीहरूलाई **विद्यालय शिक्षामा समाहित हुन सहयोग पुऱ्याउनका** लागि तयार पारिएको हो । यस पाठ्यक्रममा समेटिएका सिकाइ उद्देश्य विद्यालय शिक्षासंग मेल खाने गरी राखिएका छन् । केही सिकाइ उद्देश्यहरू भने बौद्धिक अपाङ्गता भएका, अटिजम भएका र सी.पी. भएका बालबालिकामा पछि परेका विकासलाई अगाडि ल्याउने र उनीहरूको दैनिक जीवन सहज गराउने कुरासँग सम्बन्धित छन् । यस्ता सिकाइ उद्देश्यले बौद्धिक अपाङ्गता भएका, अटिजम भएका र सी.पी. भएका बालबालिकाको जीवनमा अत्यन्त महत्त्व राख्दछन् ।

बौद्धिक अपाङ्गता भएका, अटिजम भएका र सी.पी. भएका विद्यार्थीलाई विद्यालय शिक्षामा समाहित गर्न साङ्ग विद्यार्थीसँगै खेल्ने तथा उनीहरूसँगै अवलोकन भ्रमणमा जाने अवसर दिनुपर्दछ । सामान्य कक्षामा समाहित भइनसकेका बौद्धिक अपाङ्गता भएका अटिजम भएका र सी.पी. भएका विद्यार्थीलाई बेलाबेलामा मिल्दो विषयवस्तुमा तल्ला तहका सामान्य कक्षाका साङ्ग विद्यार्थीसंगै राखेर शिक्षण सिकाइ गर्न पनि आवश्यक हुन्छ । यसबाट बौद्धिक अपाङ्गता भएका विद्यार्थीमा सामाजिक

सिपलगायत धेरै कुराको विकास हुन्छ । पाँच वर्षभित्र पहिलो तहका सिकाइ उद्देश्य प्राप्त गर्ने विद्यार्थीलाई साधारण कक्षा वा साधारण विद्यालयमा समाहित गराउनुपर्दछ । यसरी समाहित हुने विद्यार्थीलाई स्रोत शिक्षक वा विशेष विद्यालयका शिक्षकले निम्नानुसारको सहयोग गर्नुपर्दछः

१. सामान्य विद्यालय वा सामान्य कक्षाका शिक्षकलाई विद्यार्थीका सबै पक्षमा जानकारी गराउने
२. विद्यार्थी भेटेर पठन पाठनमा आवश्यक सहयोग गर्ने
३. समय समयमा विद्यार्थीको प्रगतिका बारेमा विषय शिक्षकसँग छलफल गर्ने र कुनै समस्या भएमा आवश्यक सुझाब दिने

यस पाठ्यक्रकले बौद्धिक अपाङ्गता भएका, अटिजम भएका र सी.पी. भएका बालबालिकालाई विद्यालय शिक्षामा समाहित गराउने तथा दैनिक जीवनका क्रियाकलापमा अत्मनिर्भर बन्न सक्ने बनाउने लक्ष्य बोकेको छ । बौद्धिक अपाङ्गता भएका, अटिजम भएका र सी.पी. भएका बालबालिकालाई सिकाउनु भन्दा पहिले सिकाइका लागि तयार हुन पनि सिकाउनुपर्दछ । यो कार्य सेवा भाव जागृत भएका दक्ष शिक्षकबाट मात्र सम्भव भएकाले यस पाठ्यक्रमले सम्बन्धित शिक्षकमा आधारभूत र पुनर्ताजगी तालिमलाई अनिवार्य ठानेको छ ।

यस पाठ्यक्रमको सहज कार्यान्यनका लागि शिक्षकहरूमा निम्नानुसारका सिप र दक्षता आवश्यक हुन्छ ।

१। बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकाको पहिचान र लेखाजोखा गर्ने सिप,
२। पाठ्यक्रममा दिइएका दीर्घकालीन सिकाइ उद्देश्यसँग मिल्ने गरी हरेक विद्यार्थीको अवस्थाअनुसार कार्यविश्लेषण गरी व्यक्तिगत शैक्षिक योजना (Individualized Education Plan-IEP) निर्माण गर्ने सिप,
३। बौद्धिक अपाङ्गता भएका, अटिजम भएका र सी.पी. भएका बालबालिलाई प्रेरणा र प्रोत्साहन दिने र उनीहरूसग खेल्ने र रमाउने सिप,
४। निरन्तरको अभ्यासबाट मात्र बौद्धिक अपाङ्गता भएका, अटिजम भएका र सी.पी. भएका बालबालिकाले सिक्तछन् भन्ने भावना र उनीहरूलाई निरन्तर अभ्यास गराउने धैर्यता,
५। आदत निर्माण प्रक्रिया, सहयोग न्यूनीकरणका प्रक्रिया जस्ता शिक्षणसिकाइ प्रक्रियाको अभ्यास गराउने सिप,
६। निरन्तर विद्यार्थी मूल्याङ्कन प्रक्रियाबाट विद्यार्थीको प्रगति मूल्याङ्कन गर्ने सिप,
७। बौद्धिक अपाङ्गता भएका, अटिजम भएका र सी.पी. भएका बालबालिकाको विकासका लागि आवश्यक विभिन्न थेराफी, बाल मनोविज्ञान आदिका बारेमा सामान्य जानकारी ।

एकाइ ५: पढाइ सिपका तत्वहरुको समीक्षा र सिकाइ एवम् पढाइमा हुने समस्याहरु

Review of Reading Skill Components and Problems in Learning and Reading

५.१ प्रारम्भिक तहमा पढाइः परिचय, महत्व, तत्वहरु र सिकाइ र पठन सिपमा समस्या

पढाइ एउटा भाषिक सिप हो। पढाइ साक्षरताको एउटा अवयव पनि हो । भाषाको ध्वनिलाई प्रतिनिधित्व गर्ने सङ्केतलाई चिनेर उच्चारण गर्ने कार्य पढाइको सुरुवाती चरण हो। पढाइ भन्नाले सामान्यतया छापामा लेखिएका सामग्री पढेर अर्थ बोध गर्नु भन्ने बुझिन्छ । जुनसुकै तह र विषयको सिकाइका लागि पढाइ सिप अपरिहार्य हुन्छ । प्रारम्भिक कक्षामा पढ्न सिक्ने र माथिल्ला कक्षाहरूमा सिक्नका लागि पढ्ने कुरामा जोड दिइने भएकाले तल्ला कक्षाहरूमा नै पढाइ सिपको विकास हुनु आवश्यक हुन्छ । प्रारम्भिक पढाइ सिपमा दुई अन्तर्निहित तत्वहरु रहेका छन्: पहिलो चिनारी र दोस्रो बोध । लेखिएको वर्णलाई ध्वनिमा रूपान्तरण वा विसङ्केतन (Decoding) गर्नु चिनारी हो भने लेखिएको वा छापिएको कुरा पढेर अर्थ बुझ्नु बोध हो।

प्रारम्भिक तहमा पढाइको महत्वः

बोल्न प्राकृतिक रूपमा सिकिन्छ तर पढाइ आर्जित सिप हो। पढ्नु भनेको सिप सिक्नु पनि हो। पढाइ सिपले बालबालिकालाई धेरै कुरा सिक्न मद्दत गर्छ । पढ्न जानेपछि गणित, सामाजिक, विज्ञानजस्ता अन्य विषयको सिकाइ पनि सहज हुन्छ । पढाइ र बोध क्षमता कमजोर हुँदा समग्र सिकाइ नै कमजोर हुने भएकाले सिकाइलाई प्रभावकारी बनाउन पढाइ सिप विकासलाई आधारभूत र अनिवार्य ठानिन्छ । शैक्षिक दृष्टिले बोध र अभिव्यक्ति क्षमता विकासको पहिलो चरण पढाइ हो । पढाइको मुख्य उद्देश्य भनेकै बोध र अभिव्यक्ति क्षमताको विकास गर्नु हो । विद्यार्थीको संज्ञानात्मक क्षमता एवम् शब्दभण्डारको वृद्धि गर्दै स्वअध्ययनको बानी निर्माण र बौद्धिक क्षमताको विकास गर्न पनि पढाइ सिप आवश्यक हुन्छ । त्यस्तै बुझेर पढ्न तथा पढेर बुझ्नका लागि पढाइ सिप अनिवार्य मानिन्छ ।

पढाइ सिप भाषा विषयमा मात्र नभई अन्य विषयमा पनि त्यत्तिकै महत्त्वपूर्ण मानिन्छ । तसर्थ समग्र सिक्ने तरिका र सिकाइमा सुधार गर्दै शैक्षिक गुणस्तर अभिवृद्धि गर्न पढाइ सिपको विकास अनिवार्य मानिएको छ। विद्यार्थीको पूर्वज्ञान, अनुभव, अभिवृत्ति, सामाजिक तथा सांस्कृतिक स्तरले पढाइमा प्रभाव पार्छ। पढाइ सिप विकासका लागि पढाइका आधारभूत सिपसहित निरन्तर अभ्यासको आवश्यकता पर्छ । कतिपय विद्यार्थीले पाठ पढ्दा शब्दलाई वर्णगत वा शब्दगत रूपमा पढ्ने गर्छन् । बुझाइसहितको पढाइका क्रममा कतिपय शब्दलाई आकृतिका रूपमा र कतिपय शब्दलाई भावका रूपमा पनि बुझ्दछन् । प्रारम्भिक तहमा नै पढाइ सिप कमजोर भएमा अन्य सबै विषयहरूमा सिकाइ कमजोर हुन्छ । पढाइ सबै सिकाइको पूर्वाधार हो ।

पढाइका तत्वहरुः

१. ध्वनि सचेतीकरण (वर्ण/अक्षर ध्वनि उच्चारण) (Phonological awareness)ः ध्वनि भनेको आवाज हो। भाषाका स्वर र व्यञ्जन वर्णसँग परिचित हुनु ध्वनि चिन्नु हो। ध्वनि सचेतीकरण अन्तर्गत विद्यार्थीले ध्वनि सुन्ने, समान ध्वनि चिन्ने, ध्वनि टुक्र्याउने, ध्वनि जोड्ने, ध्वनि थप्ने, ध्वनि झिक्ने, ध्वनि फेरबदल गर्ने जस्ता कार्य पर्छन् । प्रायः जसो भाषाको संरचना ध्वनिबाट वर्ण, वर्ण बाट शब्द, शब्दबाट वाक्यस्तर हुँदै विकसित हुन्छ। कुनै पनि पाठकलाई पढाइमा पोख्त बनाउन प्रारम्भिक कक्षामा राम्रोसँग ध्वनि सचेतीकरण भएको हुनुपर्छ।

२. लेख्य वर्ण सचेतीकरण (Grapho-phonemic Awareness)ः लेख्य वर्ण सचेतीकरण भनेको ध्वनिले प्रतिनिधित्व गर्ने वर्ण वा अक्षरको सङ्केतलाई चिनाउनु हो। यो वर्ण र ध्वनिको चिनारी वा तिनका सम्बन्धको ज्ञान हो । भाषाका ध्वनिहरू र ती ध्वनिहरूको प्रतिनिधित्व गर्ने सम्बन्धित भाषाका वर्णहरूको सम्बन्धको सिकाइ लेख्य वर्ण सचेतीकरण हो । यसले विभिन्न प्रकारका ध्वनिको प्रतिनिधित्व गर्ने वर्णको लेखाइको स्वरूप र क्रमप्रति विद्यार्थीलाई सचेत गराउँछ । लेख्य वर्ण सचेतीकरण अन्तर्गत मुद्रित सामग्रीको सचेतता, वर्णमाला सचेतता, विसङ्केतन र पढाइ अभ्यास जस्ता कुरा पर्छन् । ध्वनिलाई छापामा परिणत गरेर बालबालिकालाई अक्षर चिनारी गराइन्छ । अक्षर चिन्नु, जान्नु, पढ्नु र लेख्नु भाषा सिकाइका लागि अत्यन्त जरुरी हुन्छ ।

३. पठन प्रवाह (Fluency)ः पाठकले पढाइ सामग्री सरसर्ती, शुद्ध तरिकाले र हाउभाउ सहित पढ्न सक्नु नै पठन वा पढाइ प्रवाह हो। पढाइ प्रवाहको बोधसँग सम्बन्ध रहन्छ । बालबालिकाले पढेको कुरा बुझ्नका लागि उपयुक्त प्रवाहका साथ पढ्न सक्ने हुनुपर्छ । यो कुरा सस्वर पढाइ र मौन पढाइ दुवै सन्दर्भमा लागू हुन्छ। पढाइ प्रवाहले गति, यति र लयका साथ तह अनुसार दिइएको पढाइ सामग्री शुद्धसँग पढ्ने सिपलाई बुझाउँछ। बालबालिकाले जति छिटो र सही तरिकाले उच्चारण गरेर पढ्न सक्छन्, त्यति नै धेरै उनीहरूमा बोध क्षमता विकास हुने कुरा अध्ययनहरूले देखाएका छन् ।

४. शब्द भण्डार (Vocabulary)ः अक्षरहरूको सार्थक समूह नै शब्द हो । भाषा सिकाइ र अर्थका हिसाबले "शब्द" न्यूनतम भाषिक एकाइ हो। शब्दको ज्ञान हुनु भनेको शब्दको सूची र तिनले दिने अर्थसँग परिचित भई वाक्यमा प्रयोग गर्न सक्नु हो । शब्दभण्डार शिक्षणलाई भाषा सिकाइको एक महत्त्वपूर्ण पक्षका रूपमा लिइन्छ। शब्दभण्डार भनेको कुनै भाषा प्रयोग

गर्ने मानिसमा भएको त्यस्तो शब्दको सङ्ग्रह हो जुन मानिसले सुन्न, बोल्न, पढ्न, लेख्न र सहजै प्रयोग गर्न सक्छन् ।

५. बोध (comprehension)ः सामान्य अर्थमा बोध भनेको बुझाइ हो । बोलिएका कुरा सुनेर र लेखिएका कुरा पढेर अर्थ लगाउन सक्नु नै बोध हो । पढेर बोध गर्नुलाई पढाइ बोध र सुनेर बोध गर्नुलाई श्रुतिबोध भनिन्छ। पढाइ बोधको प्रमुख अभिप्रायः भनेको पढेर, हेरेर, बुझेर र पाएको ज्ञानलाई प्रयोग गरेर केही नयाँ कुरा वा सिकाइ प्राप्त गर्नु र अर्थ निकाल्नु हो । पढाइ बोधका लागि उच्चारण अभ्यास, प्रश्नोत्तर, पूर्वानुमान, पढेका कुराको अनुभव आदान प्रदान आदि गराउन आवश्यक हुन्छ ।

६. लेखाइ (Writing)ः लेख्य सङ्केतद्वारा विषयवस्तुलाई प्रस्तुत गर्नु लेखाइ हो । लेखाइ र पढाइ एक आपसमा सम्बन्धित छन् । लेख्य वर्ण सचेतीकरणमा भाषा सङ्केत र उच्चार्य ध्वनिको सम्बन्धलाई प्रस्तुत गरिन्छ भने लेखाइमा अनुलेखन, चित्र वर्णन, श्रुतिलेखन तथा स्वतन्त्र लेखनका क्रियाकलाप गराइन्छ । कक्षा १ मा भर्ना भइसकेपछि कक्षा ३ मा पुग्दासम्म कलम समाउन सिक्ने, थोप्ला जोड्ने, धर्का जोड्ने, अक्षर लेख्ने, शब्द बनाउने, वाक्य लेख्ने, चित्रको व्याख्या गर्ने, पढेका पाठमा आधारित भई प्रश्नको उत्तर लेख्ने र स्तर अनुसारका सामान्य विषयमा स्वतन्त्र रूपमा लेख्नेसम्मको सिप विकास हुने अपेक्षा गरिएको हुन्छ ।

प्रारम्भिक तहमा कार्यगत सीमितता वा अपाङ्गता भएका बालबालिकाहरुको सिकाइका (Learning) मुख्य समस्याहरुः

- नियमित परीक्षण तथा अपाङ्गता पहिचान नहुनु;
- अपाङ्गता सहयोगी उपकरण नहुनु;
- अपाङ्गतामैत्री पुर्वाधार तथा कक्षा कोठा व्यवस्थापन नहुनु;
- अपाङ्गतामैत्री सिकाइ वातावरण नहुनु;
- शिक्षकको क्षमता विकासमा ध्यान नदिईनु;
- पाठ्यक्रम तथा मूल्याङ्कन प्रणाली समान नहुनु;
- समावेशी वातावरण नहुनु वा विभेद हुनु;
- उपयूक्त र पर्याप्त शैक्षिक सामाग्री नहुनु र भएका सामग्री प्रयोग नहुनु;
- अपाङ्गता भएका बालबालिकाहरु विविध कारणले नियमित नहुनु;
- आवश्यकता अनुरुप मातृभाषामा निर्देशन नहुनु;
- कक्षाकोठाको बाह्य वातावरण व्यवस्थापन नहुनु;
- अपाङ्गताप्रतिको बुझाई, सकारात्मक सोंच र सहयोगमा कमी;
- अपाङ्गताप्रति मर्यादित शब्दावली प्रयोग नहुनु;
- वैयक्तिक शैक्षिक योजना निर्माण तथा कार्यान्वयन नगर्नु;
- आवश्यक प्रविधिहरुको अभाव तथा भएका प्रविधिको प्रयोग नहुनु;
- पर्याप्त समय, अभ्यास तथा छलफल नहुनु;
- स्पष्ट निर्देशन (प्रष्ट बोली, प्रष्ट सङ्केत) नहुनु;
- कक्षा शिक्षणको अभ्यास नहुनु;
- नियमित सुधारात्मक मूल्याङ्कन नहुनु;
- आवश्यकता अनुरुपका क्रियाकलापहरुको नियमित योजना निर्माण तथा कार्यान्वयन नगर्नु ।

प्रारम्भिक तहमा कार्यगत सीमितता वा अपाङ्गता भएका बालबालिकाहरुको पढाइका (Reading) मुख्य समस्याहरु :

- अपाङ्गता भएका बालबालिकाहरुको पढाइ सिप विकासका लागि शिक्षकमा ज्ञान र सिपको कमी;

- कक्षाकोठामा अपाङ्गतामैत्री शिक्षण सिकाइ तथा पठन/पढाइ सामग्रीको अपर्याप्तता;
- पढाइ सिप सुधारका योजना तथा वैयक्तिक शैक्षणिक योजना निर्माण तथा कार्यान्वयन नहुनु;
- कक्षाकोठामा अपाङ्गता भएका विद्यार्थीहरुलाई पर्याप्त अभ्यास, थप समय तथा उपयुक्त विधि र प्रक्रियाको प्रयोगमा ध्यान नदिईनु;
- विद्यार्थीहरुको पढाइको स्तर वा तह पहिचान नहुनु;
- अपाङ्गता भएका विद्यार्थीहरुको शिक्षण क्रियाकलापमा समान सहभागिता नहुनु;
- कक्षाकोठामा स्पष्ट तथा पर्याप्त निर्देशन र मातृभाषामा निर्देशनको कमी;
- घरमा पढ्ने वातावरण नहुनु तथा अभिभावकहरुले पढाइमा सहयोग गर्न नसक्नु ।

एकाइ ६ः प्रारम्भिक तहमा बालबालिकाको पठन-सिप सिकाइ रणनीति, क्रियाकलाप, विधि र सामग्री

६.१ परिचयः

नेपालमा प्रारम्भिक तहमा अध्ययन गर्ने बालबालिकाहरुले आफ्नो तह अनुसार पढ्न नसकेको विभिन्न संस्थाहरुले गरेका अध्ययनहरुले पुष्टि गरेका छन् ।बालबालिकाहरुमा शुरुका कक्षाहरुमा नै पढ्ने सिपको विकास भएन भने उनीहरुले अन्य विषयहरु पनि पढ्न र बुझ्न सक्दैनन् । फलस्वरुप उनीहरुको सिकाइको स्तर निकै तल झर्छ । केही सस्थाहरुको अध्ययनले नेपालका प्रारम्भिक तहका विद्यार्थीहरुमा आफ्नो तह अनुसार पठन सिपको विकास नभएको औल्याएका छन् । सन् २००९ मा रुम टु रिड (Room to Read) नामक संस्थाले गरेको अध्ययनमा कक्षा २ मा पढ्ने ४३ प्रतिशत विद्यार्थीले मात्र सबै अक्षर सही पढ्न सकेका थिए ।यसै गरी सन् २०१२ मा विश्व शिक्षाले दाङ जिल्लामा गरेको अध्ययनले पनि कक्षा २ मा अध्ययनरत ३.३ प्रतिशत र कक्षा ३ मा अध्ययनरत १९.९४ प्रतिशत विद्यार्थीहरुले मात्र व्यञ्जन वर्ण सही पढ्न सकेका थिए भन्ने देखाएको छ ।सोही अध्ययनले कक्षा २ का १.५४ प्रतिशत र कक्षा ३ का ३.५२ प्रतिशत विद्यार्थीहरुले मात्र दिएको अनुच्छेद सही रुपमा पढ्न सकेको जनाएको छ ।

शैक्षिक गुणस्तर परीक्षण केन्द्रले सन् २०१७ मा सिबिएग्राको संस्था मार्फत प्रारम्भिक कक्षा पढाइ कार्यक्रम लागू भएका जिल्लाहरु मध्ये ११ जिल्लाका (धनकुटा, ससरी, पर्सा, भक्तपुर, कास्की, मनाङ, मुस्ताङ, दाङ, बाँके, बर्दिया र कञ्चनपुर) २६०५ विद्यालयहरुका कक्षा २ र ३ मा अध्ययनरत ७२५३८ विद्यार्थीहरुको पठन सिप मापन गरेको थियो।यस अध्ययनले कक्षा २ मा कुल विद्यार्थीले ६५ प्रतिशत र कक्षा ३ मा पनि ६५ प्रतिशतले मात्र पढाइ उपलब्धि हासिल गर्न सकेको देखाएको थियो । यसले अपाङ्गता नभएका विद्यार्थीहरुको पढाइ उपलब्धि त सन्तोषजनक मान्न नसकिने अवस्थालाई संकेत गर्छ भने अपाङ्गता भएका बालबालिकाहरुको पढाइ स्तर झनै कमजोर नहोला भन्न सकिने अवस्था रहँदैन । यसर्थ प्रारम्भिक तहमा अपाङ्गता वा कार्यगत सीमितता भएका बालबालिकाहरुको लागि विशेष सिकाइ रणनीति, सिकाइ क्रियाकलापहरुका उपयुक्त विधि र सामग्रीहरुको बारेमा जानकारी हासिल गर्नु जरुरी हुन्छ ।

६.२ रणनीति र क्रियाकलाप

रणनीति उद्देश्यप्राप्तिको बृहत अवधारणा वा पद्धति हो ।यसले आवश्यक क्रियाकलापहरू तय गर्न र उचित विधि तथा प्रक्रियाहरू अपनाउन मद्दत गर्दछ ।कुनै कार्य गर्न र कार्य गर्दा आइपर्ने चुनौती र तिनको समाधानका उपायहरु अपनाउन समेत रणनीतिले सहयोग गर्दछ ।रणनीति तत्कालीन वा दीर्घकालीन दुवै खालका हुन सक्दछन् ।प्रशिक्षणको दौरानमा अपनाइने रणनीतिहरुमध्ये “प्रत्यक्ष प्रशिक्षण, अप्रत्यक्ष प्रशिक्षण, प्रयोगात्मक, स्वतन्त्र खोजमूलक र अनुभवजन्य” आदि हुन सक्छन् ।त्यस बाहेक “प्रत्यक्ष निर्देशन, व्यक्तिगत सिकाइ रणनीति, क्रमबद्ध, सँगसँगै, संरचित (Structured) बहुसंवेदी पद्धति (Multi-Senosry)” आदि पनि हुन्छन् । शिक्षणमा यिनै रणनीतिहरुलाई सुहाउँदो विधि छनौट गरिन्छ । प्रारम्भिक तहमा

पढाइ सिप विकासमा भने क्रमिक सिकाइ पद्धति (Gradual Release Model) लाई रणनीतिको रुपमा अवलम्बन गरिन्छ । जसमा "म गर्छु, हामी गरौं, तिमी गर" भन्ने क्रमलाई अनुसरण गरिन्छ ।

क्रियाकलाप के हो: क्रियाकलापहरु रणनीति अन्तर्गत गरिने कार्यहरू हुन् । यी स-साना देखि वृहत हुन सक्छन् भने तत्काल, निरन्तर वा केही समयावधि पश्चात गरिने पनि हुन्छन । कुनै एक रणनीतिमा रहेर एक भन्दा धेरै कार्य वा क्रियाकलापहरू गर्नुपर्ने हुनसक्छ ।उदाहरणका लागि सिकाइमा कठिनाइ भोगिरहेका बालबालिकाहरूको सिकाइ सुधारका लागि कक्षाकोठा व्यवस्थापन एउटा रणनीति हुन सक्दछ भने यस अन्तर्गत उचित रूपमा बसाइ मिलाउने, बस्नका लागि आवश्यक सामग्री (कार्पेट, चकटी, बेन्च, वा कुर्सी) को व्यवस्थापन गर्ने, उज्यालो कोठा बनाउने, बालबालिकाले सहजै पुग्न सक्ने वा प्रयोग गर्न सक्ने गरी सामग्री राख्ने जस्ता कार्यहरू क्रियाकलाप अन्तर्गत पर्दछन् ।

सिकाइ क्रियाकलापहरुको योजना बनाउदा सिकाइलाई स-साना चरणमा विभाजन गर्न सकिन्छ । लिखित र मौखिक निर्देशन प्रयोग गर्न सकिन्छ । नियमित रुपमा सिकाइको जाँच र पृष्ठपोषण दिन सकिन्छ । बालबालिकाहरुले शब्दमा भनेका उत्तरहरूलाई डायग्राम, ग्राफिक्स वा चित्रहरुको प्रयोग गरी थप प्रष्ट पार्न सकिन्छ।प्रशस्त उदाहरणहरु प्रयोग र नमुना प्रदर्शन गर्न सकिन्छ।स्वतन्त्र अभ्यासको लागि प्रशस्त समय दिन सकिन्छ । प्रश्नोत्तर मार्फत अभ्यास गराउन सकिन्छ । उदाहरणका लागि यो क्रियाकलाप कस्तो लाग्यो ?, कुन बढी राम्रो लाग्यो ?, किन राम्रो लाग्यो ?, कहाँ प्रयोग गर्न सक्छौ ?, आदि आदि ।

न्यून दृष्टियुक्त वा दृष्टि सम्बन्धी कठिनाइका कारण सिकाइ समस्या भएका बालबालिकाहरुका लागि पढाइ सिप विकास गर्न ठूला आकारमा प्रष्ट देखिने उपयुक्त रङहरुमा तयार पारिएका पढाइ सामग्रीहरुको प्रयोग गर्दै विभिन्न क्रियाकलापहरु गर्नुपर्ने हुन्छ । **सुनाइ सम्बन्धी कठिनाइ वा सुस्तश्रवण**का कारण सिकाइमा कठिनाइ भएका बालबालिकाहरुका लागि पढाइ सिपको विकास गर्न विद्यार्थीले स्पष्ट रुपमा सुन्न सक्ने आवाजमा सिकाउनुपर्ने हुन्छ । यसका लागि उचित पढाइ सामग्रीहरुको प्रयोग तथा रणनीतिक क्रियाकलापहरु सञ्चालन गर्नुपर्दछ । त्यसैगरी **बौद्धिक अपाङ्गता वा** कठिनाइ का कारण सिकाइमा कठिनाइ भएका बालबालिकाहरुका लागि पढाइ सिप विकासका क्रियाकलाप सञ्चालन गर्दा विद्यार्थीले स्पष्ट रुपमा देख्न तथा सुन्न सक्ने गरी ठूला आकारमा तयार गरिएका तथा चित्रात्मक पढाइ सामग्रीहरुको प्रयोग गर्न सकिन्छ । त्यसैगरी उपयुक्त रणनीति सहितका क्रियाकलाप सञ्चालन गर्नुपर्दछ । उदाहरण स्वरुप केही रणनीति तथा क्रियाकलापहरु तल दिइएका छन्ः

६.३ सामान्य रणनीति र क्रियाकलापहरुको विवरण

रणनीति (तरिका)	क्रियाकलाप
• कक्षाकोठा व्यवस्थापन	• सहज पहुँचयुक्त कक्षाकोठा र सामग्रीहरूको व्यवस्था गर्ने • व्यवस्थित र उचित तथा मैत्रीपूर्ण बसाई, सहजै घुमफिर गर्न मिल्ने, सहज रुपमा सुन्न तथा देख्न सकिने वा उज्यालो कोठाको व्यवस्था गर्ने • उचित भाषा तथा शब्दावली प्रयोग, दण्ड तथा विभेदरहित वातावरण आदिको व्यवस्था गर्ने
• आवश्यकता केन्द्रित सहजीकरण विधि तथा सामग्री	• बहु विधियुक्त क्रियाकलाप (प्रवचन, प्रदर्शन, खेल, गीत, नाचगान, छलफल, भूमिका प्रदर्शन, दोहोर्याएर सिकाउने, बोलेर, लेखेर वा संकेत गरेर सिक्ने/सिकाउने, "म गर्छु ,हामी गरौं ,तिमी गर" आदि) • आवश्यकतामा आधारित तथा सिकाइ केन्द्रित सामग्रीको प्रयोग (उचित फन्ट वा दुरी, आकार, चित्र, रङ, अक्षर, शब्द, अनुच्छेद, सन्दर्भ, भाषा, श्रव्यदृष्ययुक्त, चित्रात्मक, संकेतयुक्त, सांकेतिक भाषायुक्त, ठोस वस्तु, वास्तविक वस्तु वा सामग्री आदि)

• वैयक्तिक शैक्षणिक योजना तथा दैनिक पाठ योजना	• व्यक्तिगत अवस्था पहिचान (रूचि, कठिनाइ वा अवरोध, सवल पक्ष) गर्ने • सुरूवाती तथा नियमित रूपमा सिकाइ अवस्था मूल्याङ्कन र सोही अनुरूप सहयोग गर्ने • आवश्यकता अनुरूपको योजना निर्माण, कार्यान्वयन तथा नियमित अध्यावधिक गर्ने (क्रियाकलाप, विधि, सामग्री, जिम्मेवारी सहित) • बालबालिकाहरूको आवश्यकता अनुरूपका पढाइ तत्वमा आधारित दैनिक सिकाइ योजना तथा क्रियाकलाप गर्ने (भलाकुसारी, पुनरावलोकन, विषय परिचय तथा सिकाइ क्रियाकलापसँगै पर्याप्त अन्तरक्रिया र अभ्यास, मूल्याङ्कन)
• पर्याप्त निर्देशन तथा मातृभाषामा निर्देशन	• बढी भन्दा बढी अन्तरक्रिया, छलफल, प्रष्ट र पटक पटक लिखित, मौखिक तथा सांकेतिक निर्देशन दिने, यथार्थ र व्याख्यात्मक जानकारी, वर्णन, पहिलो भाषामा पर्याप्त छलफल र निर्देशन दिने, वस्तु वा चित्र वा संकेत सहित छलफल गर्ने, आदि
• पर्याप्त समय र अभ्यास	• अभ्यासको पर्याप्त समय व्यवस्थापन गर्ने • विश्राम सहित दोहर्याई दोहर्याई पर्याप्त सिकाइ क्रियाकलाप र अभ्यास गराउने • व्यक्तिगत, सामुहिक, जोडीमा पर्याप्त पठन तथा सिकाइ कार्यको अभ्यास गराउने • हाउभाउ, संकेत तथा आवाज सहितका पर्याप्त अभ्यास गराउने • शैक्षणिक क्रियाकलाप पश्चात तत्काले सहयोग गर्ने, मूल्याङ्कन गर्ने, थप क्रियाकलाप विस्तार गर्ने र तुरुन्त प्रतिक्रिया जनाउने (Prompt Evaluate Expand and Response (PEER approach) अभ्यास गर्ने • मुख्य शब्द प्रयोग मार्फत सिकाइ (Key word approach) क्रियाकलाप सहितका अभ्यास गराउने • क्रमिक सिकाइ सिद्धान्त (Gradual Release Model-I do, we do, you do) अनुरूपका क्रियाकलापहरु अभ्यास गराउने • पर्याप्त पठन क्रियाकलापहरु गराउने (नमुना पढाइ, सस्वर पढाइ, साझा पढाइ, जोडीमा पढाइ, निर्देशित पढाइ तथा स्वतन्त्र पढाइ जस्ता पर्याप्त क्रियाकलाप र अभ्यास) आदि
• मूल्याङ्कन विधि	• बहु विधियुक्त मूल्याङ्कन गर्ने (मौखिक, लिखित, सांकेतिक, प्रदर्शन, खेल, छलफल, प्रश्नोत्तर, भूमिका प्रदर्शन, पहिचान, वर्णन, अनुमान, अवलोकन, कार्य गराइ, सहभागिता आदिमा आधारित नियमित सुधारात्मक मूल्याङ्कन आदि)

६.४ पूर्व सिकाइ तथा पढाइ सिप सुधारका क्रियाकलाप, विधि र सामग्रीः

पूर्व सिकाइ :

पूर्व सिकाइ भनेको पढाइका सिप सिक्नु अघि सिक्नुपर्ने सिप तथा क्रियाकलाप हो। सबै किसिमका अपाङ्गता भएका वा अपाङ्गता नभएका बालबालिकाहरु र विशेष गरी बौद्धिक अपाङ्गता वा सिकाइमा कठिनाइ भएका बालबालिकाहरुका लागि यो क्रियाकलाप अति नै महत्वपूर्ण हुन्छ। पूर्व सिकाइ क्रियाकलाप बालबालिकाहरुको समग्र सिकाइसँग जोडिएको हुन्छ। पूर्व सिकाइ सुनिश्चितताका लागि विभिन्न क्रियाकलापहरु गर्न आवश्यक हुन्छ। यस क्रियाकलापले बालबालिकाहरुको सिकाइ क्रियाकलाप सुरु गर्न मद्दत पुग्दछ।

प्रक्रिया : म गर्छु, हामी गरौं, तिमी गर (I do, We do, You do)

क्रियाकलाप	विधि	सामग्री

कक्षाकोठामा प्रयोग गर्ने सामग्री परिचय, रङ्ग, सङ्केत, आकार प्रकारबारे जानकारी, अत्यावश्यक सङ्केतहरु, सामान्य पूर्व लेखन तयारी • कक्षाकोठामा नियमित प्रयोगमा आउने (झोला, किताब, कापी, सिसाकलम, बोर्ड आदि) सामग्रीहरुको बारे पटक पटक प्रष्ट रुपमा जानकारी गराउने। • किताब कापीको पाना फर्काउन, अभ्यास पुस्तिकामा कोर्न वा लेख्न झोला तथा सामग्रीहरुको प्रयोग र जतन गर्न, साथीसँग मिलेर बस्न, क्रियाकलापमा भाग लिन, शौचालय, धारा पानीको प्रयोग गर्न जस्ता कुराहरुबारे प्रयोग गर्दै देखाउँदै वा अवलोकन गराउँदै अभ्यास गर्न लगाउने र जानकारी गराउने । • रङ्ग (रातो, कालो, निलो, हरियो, पहेँलो आदि), सङ्केत (केटा, केटी, आगो, खोला, पानी, जंगल, खतराका चिन्हहरु, गाडी, कक्षा कोठा, शौचालय आदि) बारे पर्याप्त अभ्यास गर्दै सिकाउने । • विभिन्न आकार प्रकार (ठूलो, सानो, लामो, छोटो, गोलो, धेरै, थोरै, होचो, अग्लो, मोटो, मसिनो, बाक्लो, दुब्लो, पातलो आदि) बारे सिकाउने र पर्याप्त अभ्यास गराउने। • कलम समाउन, विभिन्न किसिमका आकार प्रकारका धर्काहरु कोर्न वा तान्न, रङ्गहरु भर्न जस्ता अभ्यास पर्याप्त रुपमा गराउने।	नमुना प्रदर्शन, अवलोकन, दृश्यात्मक प्रवचन, प्रश्नोत्तर, छलफल, समूह कार्य, व्यक्तिगत कार्य, चित्र छलफल, प्रस्तुतिकरण, खेल, अभिनय	किताब, कापी, अभ्यास पुस्तिका, सिसाकलम, झोला, बोर्ड, मार्कर, रङ्गहरु, अवलोकन तथा प्रयोग गरिने स्थान तथा सामग्रीहरु, विभिन्न आकार प्रकारका ठोस वस्तुहरु, चित्र वा सङ्केतका ठूलाठूला पोष्टरहरु

६.५ पढाइ तत्वहरु सिकाउने क्रियाकलाप, विधि र सामग्री

ध्वनि सचेतीकरण: ध्वनि सचेतीकरण (वर्ण / अक्षर ध्वनि उच्चारण) (Phonological Awareness)

ध्वनि भनेको आवाज हो। भाषाका स्वर र व्यञ्जन वर्णको आवाजसँग परिचित हुनु ध्वनि सचेतीकरण हो। ध्वनि सचेतीकरण अन्तर्गत विद्यार्थीले ध्वनि सुन्ने, ध्वनि चिन्ने, ध्वनि छुट्याउने, ध्वनि जोड्ने, ध्वनि थप्ने, ध्वनि झिक्ने, ध्वनि फेरबदल गर्ने जस्ता कार्यहरू गर्ने गर्छन्। प्रायजसो भाषाको संरचना ध्वनिबाट वर्ण, वर्णबाट शब्द, शब्दबाट वाक्य हुदै विकसित हुन्छ। कुनै पनि पाठकलाई पढाइमा पोख्त बनाउन प्रारम्भिक कक्षामा राम्रोसँग ध्वनि सचेतीकरण भएको हुनुपर्छ। यसले भाषा निर्माणको लागि कच्चा पदार्थका रुपमा काम गर्दछ। ध्वनि प्रक्रियामा उच्चारण हुने वा सङ्केत देख्ने, सुन्ने वा पहिचान हुने र बोध हुने भएकोले यो संज्ञात्मक प्रकृतिको हुन्छ।

प्रक्रियाः म गर्छु, हामी गरौं, तिमी गर (I do, We do, You do)

क्रियाकलाप	विधि	सामग्री
ध्वनि परिचय, ध्वनि छुट्याउने, ध्वनि थप्ने, ध्वनि टुक्रयाउने, ध्वनि जोड्ने, ध्वनि फेरबदल गर्ने : • जनावरहरुको आवाज, चराहरुको आवाज सुनाउने, सुनाउन लगाउने जस्ता क्रियाकलाप गराउदै ध्वनिको चिनारीका लागि तयारी गराउने। • ध्वनि दोहोरिने गरी लयात्मक रुपमा शब्द, गीत, कविता, आवाज मार्फत पटक पटक उच्चारण गर्ने र अभ्यास गर्न लगाउने।	नमुना प्रदर्शन, अवलोकन, दृश्यात्मक प्रवचन, प्रश्नोत्तर, छलफल, समूह	रेकर्ड गरिएका लयात्मक कविताहरु, जनावर तथा पंक्षीहरुका रेकर्ड गरिएका

• घर परिवारमा बोलिने, परिचित शब्दहरुका ध्वनिहरु, लय मिल्ने शब्दका ध्वनिहरुमा (जस्तैः बाबा, बाजा, मामा, माला, काका, कान, पात, पानी, दाल, दाँत, आदि) उच्चारण गर्ने र पर्याप्त अभ्यास गर्न लगाउने। • चित्र तथा वस्तुहरु (चरा, जनावर, यातायातका साधन, घर, जंगल आदिको चित्र) प्रयोग गर्दै तिनको सही उच्चारण गर्ने र पर्याप्त अभ्यास गर्न लगाउने। • परिचित शब्दहरुमा ध्वनि निकाल्ने, ध्वनि थप्ने, ध्वनि फेरबदल गरी उच्चारण (जस्तै : कमल शब्दबाट अगाडिको ध्वनि निकाल्दा मल बन्छ, बीचको ध्वनि लिकाल्दा कल बन्छ) गर्ने र गर्नका लागि पर्याप्त अभ्यास गर्न लगाउने। • क्रियाकलापहरु गर्दा क्रमशः पाठयोजना अनुरुप स्वर तथा व्यञ्जन वर्णका ध्वनिहरुलाई माथि उल्लेखित तरिकाहरु अपनाउँदै उक्त ध्वनिको उच्चारण गर्ने, ध्वनि छुट्याउने, ध्वनि जोड्ने, ध्वनि फेरबदल गर्ने, पहिलो वा अन्तिम ध्वनिका खेलहरु तथा दैनिकीसँग जोड्दै उच्चारण गर्ने र उच्चारणको पर्याप्त अभ्यास गर्न लगाउने।	कार्य, व्यक्तिगत कार्य, चित्र छलफल, प्रस्तुतिकरण, खेल, अभिनय	आवाजहरु, ठूलाठूला चित्र पोष्टरहरु, चित्र पत्तीहरु, कथाका किताबहरु, कविताका किताबहरु, ठोस वस्तु तथा सामग्रीहरु आदि ।

लेख्य वर्ण सचेतीकरण (Grapho-phonemic Awaremenss):

लेख्य वर्ण सचेतीकरण भनेको ध्वनिले प्रतिनिधित्व गर्ने वर्ण वा अक्षरको सङ्केतलाई चिनाउनु हो । यो वर्ण र ध्वनिको चिनारी वा तिनका सम्बन्धको ज्ञान हो। भाषाका ध्वनिहरू र ती ध्वनिहरूको प्रतिनिधित्व गर्ने सम्बन्धित भाषाका वर्णहरूको सम्बन्धको सिकाइ लेख्य वर्ण सचेतीकरण हो। यसले विभिन्न प्रकारका ध्वनिको प्रतिनिधित्व गर्ने वर्णको लेखाइको स्वरूप र क्रमप्रति विद्यार्थीलाई सचेत गराउछ। लेख्य वर्ण सचेतीकरण अन्तर्गत मुद्रित सामग्रीको सचेतना, वर्णमाला सचेतना, विसङ्केतन र पढाइ अभ्यास जस्ता कुरा पर्छन्। ध्वनिलाई छापामा परिणत गरेर बालबालिकालाई अक्षर चिनारी गराइन्छ। अक्षर चिन्नु, जान्नु, पढ्नु र लेख्नु भाषा सिकाइका लागि अत्यन्त जरुरी हुन्छ ।

प्रक्रिया : म गर्छु, हामी गरौं, तिमी गर (I do, We do, You do)

क्रियाकलाप	विधि	सामग्री
लेख्य वर्ण र ध्वनि सम्बन्ध पहिचान, लेख्य वर्ण चिनारी, विसङ्केतन, लेख्य वर्ण पहिचान, अक्षरमा मात्रा जोडाइ र उच्चारण, आधा अक्षर मा अर्को अक्षर जोडी गरिने उच्चारण आदि । • अक्षर कार्ड देखाउँदै उक्त वर्णको उच्चारण गर्दै चिनारी गराउने । • उक्त वर्ण देखाउदै उच्चारणसँगै पटक पटक दोहोर्याउदै अभ्यास गर्न लगाउने। • वर्ण पहिचानका खेलहरु मार्फत पर्याप्त मात्रामा अभ्यास गराउने (जस्तै उक्त ध्वनि सहितको वर्णमा गोलो लगाउने, ताली बजाउने, वर्ण पत्ता लगाउने खेल आदि)। • मात्रा चिनारी गर्नका लागि वर्णमा मात्रा लगाइ पहिचान गराउने । झ्याले पत्ती, चित्र र शब्द कार्ड, छोटो कथा, कविता र गीत, अक्षर स्पन्जहरु प्रयोग गर्दै उच्चारण सहित मात्रा पहिचान गराउने र पर्याप्त अभ्यास गर्न लगाउने । • आधा अक्षर वर्ण चिनारी गर्नका लागि सग्ला वर्ण तथा परिचित शब्दहरुमा आधा अक्षर जोडेर पहिचान गराउने र पर्याप्त अभ्यास गर्न लगाउने।	नमुना प्रदर्शन, अवलोकन, दृश्यात्मक प्रवचन, प्रश्नोत्तर, छलफल, समूह कार्य, व्यक्तिगत कार्य, चित्र छलफल, प्रस्तुतिकरण, खेल, अभिनय	ठूला आकारका वर्ण कार्ड, चित्र सहितका शब्द कार्ड, आधा अक्षर र मात्रा सहितका वर्ण कार्ड, शब्द कार्ड तथा चित्र कार्डहरु, चित्रात्मक कथा कविताहरु, पिनह्विल चार्ट, स्पन्ज अक्षर, अक्षर गोटी, विसङ्केतन तथा तहगत किताबहरु, बाह्रखरी

• शिर विन्दु, चन्द्र विन्दु, र 'र' का विभिन्न स्वरुपहरुलाई सग्ला वर्ण तथा परिचित शब्दसँग जोड्दै र प्रयोग गर्दै पहिचान गराउने र पर्याप्त अभ्यास गर्न लगाउने ।		चार्ट, अभ्यास पुस्तिका आदि

पठन प्रवाह(Fluency):

पाठकले पढाइ सामग्री सरसर्ती, शुद्ध तरिकाले र हाउभाउसहित पढ्न सक्नु नै पठन प्रवाह हो। पठन प्रवाहको सम्बन्ध बोधसँग वा बुझाइसँग हुन्छ। बालबालिकाले पढेको कुरा बुझ्नका लागि उपयुक्त प्रवाहका साथ पढ्न सक्ने हुनुपर्छ। यो कुरा सस्वर पढाइ र मौन पढाइ दुवै सन्दर्भमा लागू हुन्छ। पठन वा पढाइ प्रवाहले गति, यति (विराम) र लयका साथ तह अनुसार दिइएको पढाइ सामग्री शुद्धसँग पढ्ने सिपलाई बुझाउछ। बालबालिकाले जति छिटो र सही तरिकाले उच्चारण गरेर पढ्न सक्छन्, त्यति नै धेरै उनीहरूमा बोध क्षमता विकास हुने कुरा अध्ययनहरूले देखाएका छन्।

प्रक्रिया : म गर्छु, हामी गरौं, तिमी गर (I do, We do, You do)

क्रियाकलाप	विधि	सामग्री
सस्वर नमुना पढाइ, सस्वर पढाइ, साझा पढाइ, समूह पढाइ तथा जोडी पढाइ र स्वतन्त्र पढाइ : • चित्रात्मक पढाइ सामग्रीहरु प्रयोग गर्दै सही उच्चारण सहित सस्वर नमुना पढाइ गर्ने। • आफूसँगै ती सामग्रीहरु दोहोर्याइ दोहोर्याइ पढ्न लगाउने। • समूहमा, जोडीमा, एकल रुपमा ती सामग्रीहरु दोहोर्याइ दोहोर्याइ पढाइको अभ्यास गर्न लगाउने । • विसङ्केतन तथा तहगत पढाइ सामग्रीहरु स्वतन्त्र रुपमा पढ्न पर्याप्त समय दिने र अभ्यास गर्न लगाउने ।	नमुना प्रदर्शन, अवलोकन, दृश्यात्मक प्रवचन, प्रश्नोत्तर, छलफल, समूह कार्य, व्यक्तिगत कार्य, चित्र छलफल, प्रस्तुतिकरण, खेल, अभिनय	ठूलो आकारका शब्द तथा अनुच्छेद कार्ड, चित्रात्मक कथा र कविताहरु, तहगत तथा विसङ्केतन किताबहरु, नमुना पढाइको अडियो सामग्री आदि ।

शब्द भण्डार (Vocabulary):

अक्षरहरूको सार्थक (अर्थपूर्ण) समूह नै शब्द हो। भाषा सिकाइ र अर्थ बोधका हिसाबले 'शब्द" न्यूनतम भाषिक एकाइ हो । शब्दको ज्ञान हुनु भनेको शब्दको सूची र तिनले दिने अर्थसँग परिचित भई वाक्यमा प्रयोग गर्न सक्नु हो । शब्द भण्डार शिक्षणलाई भाषा सिकाइको एक महत्वपूर्ण पक्षका रूपमा लिइन्छ। शब्दभण्डार भनेको कुनै भाषा प्रयोग गर्ने मानिसमा भएको शब्दहरुको सङ्ग्रह हो जुन सो व्यक्तिले सुन्न, बोल्न, पढ्न, लेख्न र सहजै प्रयोग गर्न सक्छ।

प्रक्रिया : म गर्छु, हामी गरौं, तिमी गर (I do, We do, You do)

क्रियाकलाप	विधि	सामग्री
तहगत शब्दार्थको अभ्यास (उच्चारण, हिज्जे, अर्थ, प्रयोग) : **१.पहिलो श्रेणीका शब्दको अभ्यास** (बालबालिकाहरुले सुनिरहेका वा बोलिरहेका परिचित सरल शब्दहरु): • परिचित शब्दहरु (सुनिरहेको, बोलिरहेको) को उच्चारण सँगसँगै अर्थको अभ्यास पर्याप्त गराउने। जस्तैः बाबा, आमा, पानी, घर आदि।	नमुना प्रदर्शन, अवलोकन, दृश्यात्मक प्रवचन, प्रश्नोत्तर, छलफल,	ठूला अकारका वर्ण पत्ती, गोटीहरु, चित्रात्मक शब्द कार्डहरु, सरल तथा जटिल शब्दहरु वा

• परिचित शब्दहरुसँग जोड्दै सोही स्तरका अन्य शब्दार्थका लागि जोडी अभ्यास, समूहमा, तथा एकल अभ्यास पर्याप्त मात्रामा गराउने । • अक्षर अक्षर जोडेर शब्द बनाउने खेल, अक्षरबाट शब्द बनाउने खेल, शब्द पत्ता लगाउने खेल, शब्दको अर्थ भन्ने खेल, शब्द शब्द जोडेर वाक्य बनाउने खेल मार्फत पर्याप्त अभ्यास गराउने । २. **दोस्रो श्रेणीका शब्दको अभ्यास** (बालबालिकाहरुलाई थाहा भएको तर अर्थबोध नभएको र उनीहरुले नसुनेका शब्दहरु): • नसुनेका र सुने पनि अर्थ जानकारी नभएका शब्दहरुको उच्चारण सँगसँगै शब्दको अर्थबोधको अभ्यास पर्याप्त गराउने। जस्तैः विद्यालय, कक्षा, शिक्षक, चौतारा, खेल मैदान, हिमाल, सडक, रेल आदि। • बालबालिकाले नसुनेको तथा सुनेपनि अर्थबोध नभएका शब्दहरुसँग जोड्दै सोही स्तरका अन्य शब्दार्थका लागि जोडीमा, समूह समूहमा, तथा एकल रुपमा उच्चारण र अर्थ सहितको अभ्यास पर्याप्त मात्रामा गराउने । • शब्दको अर्थ पत्ता लगाउने खेल वा अर्थ दिने शब्द बनाउने खेल, सग्ला र आधा अक्षरबाट शब्द बनाउने र अर्थ भन्ने खेल, शब्दभित्ता बनाउने र अर्थ भन्ने खेल, अन्तिम अक्षरबाट शब्द बनाउने र अर्थ भन्ने खेल मार्फत पर्याप्त अभ्यास गराउने । ३. **तेस्रो श्रेणीका शब्दको अभ्यास**(खासखास क्षेत्रमा प्रयोग हुने प्राविधिक तथा परिभाषित गर्नुपर्ने शब्दहरुः • थाहा नभएको प्राविधिक तथा परिभाषित गर्नुपर्ने शब्दहरु जस्तैः प्रदेश, जिल्ला, कार्यालय, नीति नियम, अदालत, चिकित्सक आदिको उच्चारण र अर्थको अभ्यास पर्याप्त गराउने। • बालबालिकाले नसुनेको तथा परिभाषित गर्नुपर्ने शब्दहरुसँग जोड्दै सोही स्तरका अन्य शब्दार्थका लागि जोडीमा, समूह समूहमा, तथा एकल रुपमा उच्चारण र अर्थसहितको अभ्यास पर्याप्त मात्रामा गराउने । • शब्दको अर्थ पत्ता लगाउने खेल वा अर्थ दिने शब्द बनाउने खेल, सग्ला र आधा अक्षर बाट शब्द बनाउने र अर्थ भन्ने खेल, शब्दभित्ता बनाउने र अर्थ भन्ने खेल, अन्तिम अक्षरबाट शब्द बनाउने र अर्थ भन्ने खेल मार्फत पर्याप्त अभ्यास गराउने ।	समूहकार्य, व्यक्तिगत कार्य, चित्र छलफल, प्रस्तुतिकरण, खेल, अभिनय	शब्दमाला, तहगत किताबहरु, कथा, कविताहरु, बालगीतहरु, बाह्रखरी चार्ट, शब्दार्थ पत्तीहरु, थाहा नभएका वा अर्थज्ञान नभएका शब्द र अर्थ कार्डहरु, प्राविधिक तथा परिभाषित गर्नुपर्ने शब्दहरुको शब्दमालाहरु, शब्दजालहरु आदि

पढाइ बोध :

सामान्य अर्थमा बोध भनेको बुझाइ हो। बोलिएका कुरा सुनेर र लेखिएका कुरा पढेर अर्थ लगाउन सक्नु नै बोध हो । पढेर बोध गर्नुलाई पढाइ बोध र सुनेर बोध गर्नुलाई श्रुतिबोध भनिन्छ। पढाइ बोधको प्रमुख अभिप्राय पढेर, हेरेर, बुझेर पाएको ज्ञानलाई प्रयोग गरेर केही नयाँ कुरा प्राप्त गर्नु तथा अर्थ निकाल्नु हो । पढाइ बोधका लागि ससाना अनुच्छेद ससाना कथाहरु दिएर पढाइ अभ्यास गराउन सकिन्छ। साथै चित्रात्मक सामग्रीको पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ। पढाइ अभ्यासको आधारमा प्रश्नोत्तर गर्ने, पूर्वानुमान गर्न लगाउने, पढेका कुराको अनुभव आदान प्रदान गर्न लगाउने आदि गराउन आवश्यक हुन्छ।

प्रक्रिया : म गर्छु, हामी गरौं, तिमी गर (I do, We do, You do)

क्रियाकलाप	विधि	सामग्री
चित्रात्मक सामग्रीको अनुमान, वर्णन र उच्चारण, सुनेका वा पढेका पाठहरुमा अनुमान, घटनाक्रम मिलान, छलफल तथा प्रश्नोत्तर, पूर्वानुमान, पढेका कुराहरुको अनुभव आदान प्रदान, सारांश निर्माणः • शुरुमा चित्र, पोष्टर वा पुस्तकमा रहेको चित्रात्मक सामग्रीहरु देखाउँदै यँहा के छ, के भईरहेको छ वा के हुन सक्छ भनी पूर्वानुमानको अभ्यास गराउने। • वरपरको वातावरण, ठाउँ, रङ, आकार, प्रकार जस्ता कुराहरु देखाउदै अनुमान र वर्णन गर्न लगाउने अभ्यास पर्याप्त गराउने। • ससाना तहगत अनुच्छेद वा कथाहरु सुनाउने र त्यसपछिको अवस्थाबारे अनुमान गर्न लगाउने र प्रश्नोत्तर गर्ने । • ससाना तहगत अनुच्छेद वा कथाहरु पढ्न लगाउने र पढिसकेपछि प्रश्नोत्तरको अभ्यास बढी भन्दा बढी गराउने । • कथा वा घटना दिएर उत्तर भन्ने खेल वा सही उत्तर पत्ता लगाउने वा लेख्न लगाउने खेल, शब्दको अर्थ भन्ने वा वाक्यमा प्रयोग गर्ने खेल आदि खेलाउने ।	नमुना प्रदर्शन, अवलोकन, दृश्यात्मक प्रवचन, प्रश्नोत्तर, छलफल, समूह कार्य, व्यक्तिगत कार्य, चित्र छलफल, प्रस्तुतीकरण, खेल, अभिनय	ठूला अकारका, चित्रात्मक पोष्टर वा कार्डहरु, तहगत किताबहरु, कथा, कविताहरु, अनुच्छेद चार्ट, घटना विवरण, अडियो रेकर्डहरु आदि

लेखाइः

लेख्य सङ्केतद्वारा विषयवस्तुलाई प्रस्तुत गर्नु लेखाइ हो। लेखन पूर्व गरिने अभ्यास विभिन्न आकृति सहितका धर्काहरु निर्माणबाट शुरु गरिन्छ । त्यसपछि वर्ण, मात्रा, शब्द, वाक्य र अनुच्छेद लगायत तह अनुसार विभिन्न लेखनसँग सम्बन्धित क्रियाकलाप वा पक्षहरुको अभ्यास गरिन्छ। लेखाइ र पढाइ एक आपसमा सम्बन्धित हुन्छन् । लेख्य वर्ण सचेतीकरणमा भाषा सङ्केत र उच्चार्य ध्वनिको सम्बन्धलाई प्रस्तुत गरिन्छ भने लेखाइमा अनुलेखन, चित्र वर्णन, श्रुतिलेखन तथा स्वतन्त्र लेखनका रुपमा क्रियाकलाप गराइन्छ। कक्षा १ मा भर्ना भइसकेपछि कक्षा ३ सम्म पुग्दा कलम समाउन सिक्ने, थोप्ला जोड्ने, धर्का जोड्ने, अक्षर लेख्ने, शब्द बनाउने, वाक्य लेख्ने, चित्रको व्याख्या गर्ने, पढेका पाठमा आधारित भई प्रश्नको उत्तर लेख्ने र स्तर अनुसारका सामान्य विषयमा स्वतन्त्र रूपमा लेख्ने सम्मको सिप विकास हुने अपेक्षा गरिएको हुन्छ ।

प्रक्रिया : म गर्छु, हामी गरौं, तिमी गर (I do, We do, You do)

क्रियाकलाप	विधि	सामग्री
पूर्व लेखन, अक्षर, वर्ण मात्रा लेखन, अनुलेखन, श्रुतिलेखन, चित्रमा आधारित लेखन, वाक्य लेखाइ, बोधका आधारमा लेखाइ, सिर्जनात्मक लेखाइ : • सुरुमा ठूला ठूला चित्रहरुमा रङ भर्ने, थोप्ला जोड्ने, धर्का कोर्ने, लेखाइका आधारभूत सङ्केतहरु कोर्न लगाउने अभ्यास पर्याप्त गराउने। • ठूला आकारका थोप्ले वर्णहरु जोड्न लगाउने, उक्त थोप्ले वर्ण माथि कोर्न लगाउने, चित्र बनाउन लगाउने जस्ता अभ्यास पर्याप्त गर्न लगाउने। • वर्ण वा अक्षर सार्ने अभ्यास, बोल्दै लेख्ने अभ्यास, सुनेर लेख्ने अभ्यास, एक जनाले भन्ने र अर्कोले लेख्ने अभ्यास आदि पर्याप्त गर्न लगाउने। • शरीरका अङ्गले (औंला वा खुट्टा) हावामा लेख्ने खेल, ढाडमा लेख्ने खेल, मार्करले बोर्डमा लेख्ने खेल, उच्चारण गर्ने र लेख्ने खेल जस्ता खेलहरु खेलाउने ।	नमुना प्रदर्शन, अवलोकन, दृश्यात्मक प्रवचन,प्रश्नोत्तर, छलफल, समूह कार्य, व्यक्तिगत कार्य, चित्र छलफल, प्रस्तुतिकरण,	कलम, कापी, अभ्यास किताब, रङ्ग हरु, कलर,साइनपेनहरु, चित्रहरु, थोप्ले अक्षर तथा तस्वीरहरु, बोर्ड, मार्कर, ठोस वस्तुहरु आदि

• निर्देशित तथा स्वतन्त्र दुवै तरिकाले वर्ण, शब्द, वाक्य, अनुच्छेद लेखन कार्यको पर्याप्त अभ्यास गर्न लगाउने । • प्रश्नोत्तर लेखन अभ्यास, लिखित रुपमा चित्र वर्णनगर्न लगाउने, जनावरहरुको नाम लेख्ने, पंक्षिहरुको नाम लेख्ने, फलफुलहरुको नाम लेख्ने, घरपरिवारहरुको नाम लेख्ने जस्ता क्रियाकलाप पर्याप्त गर्न लगाउने । • विद्यालय, वातावरण, जनावर, वस्तु स्थान आदिको लिखित वर्णनको पर्याप्त अभ्यास गर्न लगाउने।	खेल, अभिनय	

६.६ बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकाहरूको सिकाइमा सहयोग गर्ने तरिका

(Learning Support to Children with Intellectual Disability)

बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकाहरुले पनि अन्य बालबालिका सरह सिक्न सक्छन् तर उनीहरुलाई केही विशेष एवम् व्यक्तिगत (individualized) सहयोगको आवश्यकता पर्दछ। तर कुन किसिमको, कुन तहको र कति मात्रामा सहयोग चाहिन्छ भन्ने कुरा बौद्धिक अपाङ्गतामा भर पर्दछ ।अन्य बालबालिकाहरुको लागि तयार गरिएको पाठ्यक्रम बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकाहरुको लागि उपयुक्त नहुन सक्छ त्यसैले पाठ्यक्रमलाई बालबालिका सुहाउदो हुने गरी परिमार्जन गर्नुपर्ने हुन्छ ।

बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकाहरुलाई सिक्नमा मद्दत गर्न अपनाउनु पर्ने केही उपायहरु :

क. वैयक्तिक शैक्षणिक योजना (Individualized Education Plan –IEP)

बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकाहरुको लागि वैयक्तिक शैक्षणिक योजनाको आवश्यकता पर्दछ । यो योजना निर्माण गर्दा सर्वप्रथम बालबालिकाको सक्षमता, कठिनाइ, रुचि र अवरोधहरु पहिचान गर्नुपर्ने हुन्छ । उनीहरुको रुचि एवम् सक्षमतालाई बढावा दिने गरी क्रियाकलापहरु एवम् शैक्षिक सामग्रीहरुको छनौट गरी सिकाउनुपर्ने हुन्छ । क्रियाकलापहरुको छनौट गर्दा विद्यालय एवम् घरमा अभिभावकले गर्नुपर्ने शैक्षिक सहयोगका क्रियाकलापहरु पनि पहिचान गरी योजनामा राख्नुपर्ने हुन्छ । (यसबारे विस्तृत विवरण तल "वैयक्तिक शैक्षणिक योजना" शिर्षकमा हेर्न सकिन्छ।)

ख. शैक्षणिक सामाग्रीहरुको प्रयोग

बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकाहरुको लागि केही व्यक्तिगत उपकरण सहित धेरै भन्दा धेरै शैक्षिक एवम् शैक्षणिक सामग्रीहरु प्रयोग गर्नुपर्ने हुन्छ । रमाइला श्रव्यदृष्य शैक्षिक सामग्री प्रयोगको साथै व्यवहारिक अभ्यासमा संलग्न गराउने खालका शैक्षिक सामग्रीहरु प्रयोग गरेमा बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकाहरु रमाउन र सिक्न सक्छन्। जस्तै, चित्रपत्ती, अक्षरपत्ती, अक्षर गोटी, पोष्टर, चित्र, फोटो आदि। सामान्य दिमाग लगाउनुपर्ने वा सोंच्नुपर्ने जस्ता लजिक क्युबहरु पनि अवस्था हेरेर प्रयोग गर्न सकिन्छ तर यो अभ्यास उनीहरुको लागि अप्ठ्यारो पनि हुन सक्छ ।त्यसबाहेक विद्यार्थीको अवस्था हेरेर अन्य स्थानीय स्तरमा उपलब्ध सामग्रीहरु जस्तै काठका टुक्रा, ढुँगा, अन्नका गेडा, पात, फूल, बोटविरुवा आदिलाई पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

ग. गरेर सिक्ने क्रियाकलाप (Hands-on or Functional Activities)

बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकाहरुलाई ससाना र सजिला क्रियाकलापहरुमा संलग्न गराउनुपर्ने हुन्छ। बालबालिकाहरुले केही गर्न पाउँदा खुसी मान्छन्।समूहमा मिलेर काम गर्न पनि खुसी मान्छन्।

घ. दोहोऱ्याइ दोहोऱ्याइ सिकाउने (Repetition)

बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकाहरुले पटक पटक दोहोऱ्याएमा मात्र सिक्छन्, नत्र छिटै बिर्सन पनि सक्छन् । कुनै अवधारणा वा वस्तुको बारेमा एक वा दुई पटक मात्र भन्दा नबुझ्ने वा स्मरणमा राख्न नसक्ने हुने हुनाले पटक पटक दोहोऱ्याउनु पर्ने कुरामा विशेष जोड रहन्छ।

ङ. चरणबद्ध सिकाइ (Step by Step)

बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकाले कुनै जटिल अवधारणा वा सिप सिक्न कठिनाइ महशुस गर्ने भएकोले साना साना खुड्किलामा सिकाइलाई विभाजित गर्नुपर्ने हुन्छ। एकैचोटी सबै सिकाउँछु भन्दा सिकाउन कठिन हुन्छ । त्यसैले **Step by Step** को अवधारणालाई अवलम्बन गरिन्छ।

च. गीत र मनोरञ्जन (Songs and recreation)

प्रायजसो बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकाहरुले गीत र मनोरञ्जन रुचाउछन्। प्रशिक्षणलाई मनोरञ्जनात्मक बनाउँदा रमाएर सिक्ने गर्दछन् । जस्तै कुनै पनि असल बानी वा दैनिकीलाई गीतको माध्यमबाट पनि सिकाउन सकिन्छ। जस्तै, बिहान चाँडै उठ्ने, हात मुख धुने, खाजा खाने, पढ्न बस्ने आदि जस्ता दैनिकीलाई गीतको माध्यमबाट सिकाउन सकिन्छ। गीतको साथै वाद्यवादनका सामग्रीहरु जस्तै मादल, गितार, हारमोनियम आदि बज्दा पनि बालबालिकाहरु रमाउँछन् ।

छ. तुरुन्त पृष्ठपोषण दिने (Immediate feedback)

अपाङ्गता भएका बालबालिकाहरुलाई उनीहरुको सिकाइ, प्रतिक्रिया,तथा व्यवहार आदिमा तत्कालै पृष्ठपोषण दिन सकेमा उनीहरुले प्राप्त पृष्ठपोषणलाई आफ्नो व्यवहार वा उत्तरसँग जोडेर हेर्न सक्छन् र त्यसले उनीहरुको सिकाइमा पुनर्बल थप्न सक्छ । राम्रो उत्तर वा प्रतिक्रिया दिएमा तुरुन्तै प्रतिक्रिया जनाउनुपर्ने हुन्छ।

ज. अभिभावकलाई घरमा निम्न कुराहरु गर्न सुझाव दिने

बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकाहरुको सिकाइमा अभिभावकको निकै ठूलो भूमिका हुन्छ । अभिभावकले घरमा आफ्ना बालबालिकाहरुलाई विशेष ध्यान दिनुको साथै धेरै कुराहरु सिकाउन सक्छन् । स्थानीय स्तरमा वा घरमा उपलब्ध हुने सामग्रीहरु प्रयोग गरेर पनि सिकाउन सकिन्छ । यसरी सिकाउँदा र सहयोग गर्दा अभिभावकले निम्न कुराहरुमा ध्यान दिनुपर्ने हुन्छः

- ✓ आफ्नो बालबालिकाको बौद्धिक अपाङ्गताको बारेमा राम्ररी जानकारी हासिल गर्ने,
- ✓ धैर्यता कायम गर्दै सहयोग गर्ने, बालबालिकाले सिक्छ भन्ने कुरामा आशावादी हुने,
- ✓ बालबालिकालाई बिस्तारै आत्मनिर्भरतातर्फ लैजाने वा आत्मनिर्भर हुन सिकाउने,
- ✓ बालबालिकालाई घरमा गर्न सक्ने सानातिना काम गर्न दिने/लगाउने ,
- ✓ बालबालिकाले सानातिना गल्ती गरेमा नहप्काउने, सकिन्छ भने तत्काल पृष्ठपोषण दिने,
- ✓ बालबालिकाले विद्यालयमा के कस्तो अवधारणा वा सिप सिक्दैछ भन्ने बारे शिक्षकबाट जानकारी लिई घरमा पनि सोही अनुसार सहयोग गर्ने,
- ✓ समुदायमा हुने सामाजिक कार्यहरुमा बालबालिकालाई संलग्न गराउने,
- ✓ आफ्नै बालबालिकाको जस्तो समस्या भएका अन्य अभिभावकहरुसँग पनि सरसल्लाह गर्ने र पृष्ठपोषण लिने; शिक्षकहरुसँग सरसल्लाह गरेर वैयक्तिक शैक्षणिक योजना बनाउन मद्दत गर्ने र सोही अनुसार घरमा सहयोग गर्ने ।

एकाइ ७: अपाङ्गतामैत्री पठन सिप सुधार सामग्री

७.१ परिचय र औचित्यः

विद्यालय स्तरमा अध्ययन गर्ने बालबालिकाहरुको लागि श्रव्यदृष्य सामग्रीहरु शिक्षण सिकाइ क्रियाकलापलाई प्रभावकारी बनाउन निकै महत्वपूर्ण हुन्छन् । त्यसमा पनि विशेषगरी प्रारम्भिक तहका बालबालिकाहरुको लागि शैक्षणिक सामग्रीहरु महत्वपूर्ण हुनुको साथै जरुरी पनि हुन्छ । अझ अपाङ्गता तथा कार्यगत सीमितता र सिकाइमा कठिनाइ भएका बालबालिकहरुको लागि त सिकाइ सहयोगी सामग्रीहरु, श्रब्य सामग्रीहरु, दृष्य सामाग्रीहरु, सिकाइलाई अभ्यासमा उतार्ने सामग्रीहरु, रचनात्मक सिपको विकास गर्ने सामग्रीहरु, मनोरञ्जनका साथ खेल्दै सिक्ने सामग्रीहरु, हेर्दा आकर्षक एवम् रोचक रंगिन सामग्रीहरु जस्ता सामग्रीहरु निकै महत्वपूर्ण एवम् आवश्यक हुन्छन् ।

औचित्यः

हालको शैक्षिक परिवेशलाई हेर्ने हो भने शिक्षण क्रियाकलाप गर्दा कक्षाकोठामा शैक्षिक सामग्रीको आवश्यकता अपरिहार्य नै मानिन्छ । शैक्षिक सामग्रीको सहयोग तथा प्रयोगले बालबालिकाहरुको सिकाइमा सहजता तथा दिगो रुपमा सिकाइ हुनुका साथसाथै मैत्रीपूर्ण सिकाइ वातावरण निर्माणमा सहयोग पुग्दछ । सिकाइमा कठिनाइ भएका तथा अपाङ्गता वा कार्यगत सीमितता भएका बालबालिकाहरुको पठन सिप विकास गर्न उनीहरुको आवश्यकता, रुचि र क्षमता अनुसारका शिक्षण सामग्रीहरु प्रयोग गरियो भने उनीहरुले पनि अन्य बालबालिकाहरु सरह समानरुपले सिक्ने अवसर प्राप्त गर्दछन् । सबै बालबालिकाहरुको लागि उपयोगी हुने कुनैकुनै सामग्रीहरू सिकाइमा कठिनाइ भएका बालबालिकाहरुको उपयोगी हुन सक्छन् तर यी वर्गका बालबालिकाहरुको लागि विशेष सामग्रीहरु आवश्यक हुन्छन् भन्ने कुरालाई शिक्षक शिक्षक बीचमा छलफल र विचार मन्थन पनि गर्नुपर्ने हुन्छ । त्यसैले सबै तहबाट (शिक्षक,अभिभावक आदि) उपयोगी सामग्रीहरुको बारेमा मन्थन गर्ने, सामग्रीहरु चयन गर्ने वा निर्माण गर्ने र ती सामग्रीहरुलाई प्रभावकारीरुपमा कक्षाकोठामा वा घरमा प्रयोग गरी पठन सिप सुधारमा योगदान पनि पुऱ्याउनु पर्ने हुन्छ । यसर्थ यस एकाइमा अपाङ्गता भएका बालबालिकाहरुको लागि के कस्ता किसिमका सामग्रीहरु उपयोगी हुन सक्छन् र तिनलाई कसरी प्रयोग गर्न सकिन्छ भन्ने बारे जानकारी प्रस्तुत गरिएको छ ।

७.२ प्रस्तुत सामग्रीहरुको स्रोत, सूची र उपोयगिताः

निम्न स्रोतहरुबाट सामग्रीहरु संकलन गरिएका छन्:

१. राष्ट्रिय प्रारम्भिक कक्षा पढाइ कार्यक्रम
२. अन्य संघसंस्थाले प्रयोग गरेका सामग्रीहरु
३. अन्य देशहरुमा प्रयोग भएका सामग्रीहरु
४. ह्याण्डिक्याप इन्टरनेशनलद्वारा तयार गरिएका प्रोटोटाइप सामग्रीहरु
५. विश्व शिक्षाद्वारा निर्मित सामग्रीहरु

अपाङ्गतामैत्री सामग्रीहरुको सूची र उपयोगिता

सामग्रीको प्रकार	उपयोगिता				
	दृष्टिविहीन वा न्यून दृष्टियुक्त	बहिरा वा सुस्त श्रवण	शारीरिक अपाङ्गता	स्वर वा बोलाइ सम्बन्धी अपाङ्गता	बौद्धिक अपाङ्गता (सिकाइमा समस्या)
१। वर्णपत्ती	न्यून दृष्टिको लागि मात्र	√	√	√	√

	(अक्षर ठूलो हुनुपर्ने र दृष्टिविहीनताको लागि ब्रेलमा हुनुपर्ने)				
२। बाह्रखरी चार्ट	,,	√	√	√	√
३। झ्यालेपत्ती	,,	√	√	√	√
४। शब्द र चित्रपत्ती	,,	√	√	√	√
५। शब्द र वाक्य पिनह्विल चार्ट	,,	√	√	√	√
६। बालगीत चार्ट	,,	√	√	√	√
७। विसंकेतन पुस्तक	,,	√	√	√	√
८। तहगत पुस्तक	,,	√	√	√	√
९। ठूलो किताब	,,	√	√	√	√
१०। कथाका किताब	,,	√	√	√	√
११। फोटो र पोष्टर	फोटो ठूलो आकारमा हुनुपर्ने	√	√	√	√
१२। अभ्यास पुस्तिका	न्यून दृष्टिको लागि मात्र (अक्षर ठूलो हुनुपर्ने)	√	√	√	√
१३। छात्र र छात्राको फ्लेक्स	,,	√	√	√	√
१४। डायस (वर्ण, मात्रा, अंक)	,,	√	√	√	√
१५। बोध डायस	,,	√	√	√	√
१६। म्याजिक बल	म्याजिक बलमा आवाज हुनुपर्ने	√	√	√	√
१७। स्पञ्ज अक्षर र मात्रा	न्यून दृष्टिको लागि मात्र (अक्षर ठूलो हुनुपर्ने)	√	√	√	√
खेल पत्ती	,,	√	√	√	√
सानो किताब	,,	√	√	√	√
मझौला किताब	,,	√	√	√	√
टाइपोस्कोप	,,	√	√	√	√

७.३ अपाङ्गतामैत्री शैक्षणिक सामग्री र तिनको प्रयोग

अपाङ्गता तथा सिकाइमा कठिनाइ भएका बालबालिहरुको पठन सिप विकास गर्न निम्न शैक्षणिक सामग्रीहरु उपयोगी हुन सक्छन् र यिनलाई देहाय बमोजिम प्रयोग गर्न सकिन्छ । यसबाहेक शिक्षक र अभिभावकहरुले विद्यालय एवम् घरमा पठन सिप सिकाउनको लागि अन्य स्थानीय सामग्रीहरुको निर्माण र प्रयोग गर्न सकिन्छ।

• **वर्ण-पत्ती प्रयोगः** वर्ण वा अक्षर चिनारी गराउन, ध्वनि र संकेतको सम्बन्ध देखाउन, वर्ण⁄मात्रा सिकाउन, शब्द बनाउन, वर्ण चिनारीका खेलहरू खेलाउन, वर्ण⁄मात्रा लेखन आदिको लागि यो सामग्रीको प्रयोग गर्ने।
• **बाह्रखरी चार्ट प्रयोग:** अक्षर⁄वर्ण चिनारी गराउन, शब्द निर्माण तथा नेपाली भाषाको क्रमबद्ध वर्ण सिकाइ गर्न, वर्ण⁄मात्रा चिनारी गर्न तथा अक्षर वा वर्ण र मात्राहरुको लेखन क्रियाकलाप र अभ्यास गर्न यो सामग्री प्रयोग गर्ने।
• **झ्यालेपत्ती प्रयोगः** स्वर र व्यञ्जन वर्णलाई जोड्न र छुट्याउन, वर्ण र ध्वनिका संकेत चिनारी गराउन, बाह्रखरी वर्ण परिचय गराउन तथा मात्रा शिक्षण गर्न, वर्ण⁄मात्राहरू लेख्न सिकाउनको लागि यो सामग्रीको प्रयोग गर्ने।
• **शब्द र चित्र पत्ती प्रयोग :** शब्द-भण्डार वृद्धि गर्न, पढिसकेका वा सिकेका शब्दहरूको पुनरावृत्ति गर्न, शब्दार्थ भन्न, शब्दबाट वाक्य बनाउन, शब्द र चित्र जोडा मिलाउन, शब्दको अर्थ बोध गराउन, खेल तथा लेखन क्याकलापहरू आदि गराउन यो सामग्रीको प्रयोग गर्ने ।
• **शब्द र वाक्य पिनह्विल कार्ड प्रयोग:** वर्णहरू जोडेर शब्द बनाउन, शब्दहरू जोडेर वाक्य बनाउन, शब्द निर्माण तथा वाक्य निर्माणका क्रियाकलाप गर्न, खेलहरू खेलाउन, शब्द⁄वाक्य लेखन क्रियाकलाप आदि गराउन यो सामग्रीको प्रयोग गर्ने ।
• **बालगीत चार्ट प्रयोग:** सुनाइ र बोलाइ सिप सुधार गर्न, हाउभाउ तथा अभिनय र लयसहित गीतहरू गाउन, वर्ण शब्दहरू पत्ता लगाउन, शब्दहरुको अर्थ बोध गराउन, गतियुक्त पढाइ गर्न, स्वतन्त्र पठन, सस्वर पठन, नमुना पठन, साझा पठन गर्ने , लेखन कार्य गर्ने जस्ता क्रियाकलाप गराउन यो सामग्रीको प्रयोग गर्ने ।
• **विसंकेतन किताब प्रयोग:** पढिसकेका वर्ण तथा मात्राहरूको पुनरावलोकन गर्न, वर्ण⁄मात्रा पढ्न, विसंकेतन गरी वर्ण⁄मात्रा पहिचान गर्न, यति गति लय अनुरूप पठन अभ्यास गर्न, चित्र-वर्णन तथा अनुमान गर्न, पठनबोध गराउन, सिकेका वर्ण वा शब्दहरू स्वतन्त्ररुपले पढ्न, सस्वर पठन, नमुना पठन, साझा पठन गर्न र लेखन आदि क्रियाकलाप गर्दा यो सामग्री प्रयोग गर्ने ।
• **ठूलो किताब प्रयोग:** वर्ण तथा मात्राहरू तथा शब्दहरूको पुनरावलोकन गर्न, वर्ण⁄मात्रा पढ्न तथा चिन्न वा पत्ता लगाउन, शब्दहरूमा स्वतन्त्र पठन गर्न, सस्वर पठन, नमुना पठन, साझा पठन गर्न, पठनबोध गर्न, चित्र वर्णन, पूर्वानुमान तथा लेखन क्रियाकलाप आदि गर्न यो सामग्रीको प्रयोग गर्ने।
• **कथाका किताब प्रयोग:** कथा सस्वर वाचन गर्न, कथा-बोध गर्न, पठन गति विकास गर्न, वर्ण तथा मात्राहरू तथा शब्दहरूको पुनरावलोकन गर्न, वर्ण⁄मात्रा पढ्न तथा चिन्न वा पत्ता लगाउन, शब्दहरूमा स्वतन्त्र पठन, सस्वर पठन, नमुना पठन, साझा पठन गर्न, पठनबोध गर्न, कथा⁄चित्र वर्णन गर्न, पूर्वानुमान गर्न, सारांश गर्न, प्रश्नोत्तर लेखन आदि गर्ने जस्ता क्रियाकलाप गर्न यो सामग्री प्रयोग गर्ने।
• **पोष्टर वा फोटो प्रयोग:**

चित्र छलफल गर्न, चित्र वर्णन गर्न, पोष्टर वा फोटोमा देखिएका वस्तुहरूको वा शब्दहरु नाम भन्न, लेख्न, पोष्टर वा फोटोमा देखिएका स्थान वा व्यक्तिहरुको नाम उच्चारण गर्न, अनुमान गर्न, विश्लेषण गर्न, रङ पहिचान गर्न र भर्न, पोष्टर वा फोटो अनुसारको चित्र बनाउन, शब्दार्थ भन्न आदि जस्ता क्रियाकलाप गराउन यो सामग्री प्रयोग गर्ने।
• **अभ्यास पुस्तिका प्रयोग:** शिक्षण सिकाइको क्षेत्र र क्रममा तय गरे अनुरूप हरेक दिन र चरण अनुसारका सिकाइ क्रियाकलापलाई समेटेर लेखाइ तथा पढाइ सिप विकास गर्न यो सामग्रीको प्रयोग गर्ने ।
• **छात्रछात्रा फ्लेक्स प्रयोग:** केटा वा केटीको चित्र पहिचान गर्न, शारीरिक अङ्गहरूका नामहरूको शुद्ध उच्चारण गर्न, पहिचान तथा शब्द भण्डार वृद्धि गर्न, चित्र निर्माण गर्न , भिन्नता वर्णन गर्न, चित्रमा आधारित लेखन आदि क्रियाकलाप गराउन यो सामग्री प्रयोग गर्ने।
• **वर्ण, मात्रा र अङ्क डायस प्रयोग:** वर्ण चिनारी, ध्वनि र संकेत सम्बन्ध गराउन, वर्ण/मात्रा सिकाउन, शब्द बनाउन, वर्ण चिनारीका खेलहरू खेलाउन, ० देखि ९ सम्मका अङ्कहरू भन्न, चिन्न, वर्ण/मात्रा तथा अङ्क चिनारीका खेलहरू, तथा वर्ण/मात्रा तथा अङ्कहरूको लेखन आदि क्रियाकलापहरु गराउन यो सामग्रीको प्रयोग गर्ने ।
• **म्याजिक बल प्रयोग:** खेलहरूमार्फत वर्ण/मात्रा चिनारी, ध्वनि र संकेत सम्बन्ध गराउन, वर्ण-मात्रा सिकाउन, शब्द बनाउन, अङ्कहरू चिन्न र भन्न तथा वर्ण/मात्रा तथा अङ्कहरूको लेखन आदि क्रियाकलाप गराउन म्याजिक बल प्रयोग गर्ने।
• **स्पञ्ज अक्षर प्रयोगः** वर्ण/मात्रा चिनारी, ध्वनि र संकेत सम्बन्ध गराउन, वर्ण/मात्रा सिकाउन, शब्द बनाउन, वर्ण/मात्रा चिनारीका खेलहरू खेलाउन, अङ्कहरू चिन्न र भन्न, वर्ण/मात्रा तथा अङ्क चिनारीका खेलहरू, तथा वर्ण/मात्रा तथा अङ्कहरूको लेखन आदि क्रियाकलापहरु गराउन स्पञ्ज अक्षरको प्रयोग गर्ने।
• **खेल-पत्ती प्रयोग:** खेलमार्फत वर्ण/मात्रा तथा शब्द चिनारी गराउन, ध्वनि र संकेत सम्बन्ध गराउन, वर्ण/मात्रा सिकाउन, शब्द बनाउन, वर्ण/मात्रा चिनारीका खेलहरू खेलाउन, शब्द र चित्र मिलाउन, वर्ण-वर्णबाट चित्रको नाम मिलाउन, शब्द र चित्र मिलाइ वर्णन गर्न, तथा शब्दार्थ भन्न, शब्द र चित्र अनुरूप अर्थबोध गराउन आदि जस्ता क्रियाकलाप गराउन खेल पत्तीहरुको प्रयोग गर्ने।
• **सानो किताब प्रयोग:** वर्ण तथा मात्राहरू तथा शब्दहरूको पुनरावलोकन गर्न, वर्ण/मात्रा तथा शब्द र अनुच्छेदहरू पढ्न, वर्ण/मात्रा/शब्दहरू चिन्न वा पत्ता लगाउन, स्वतन्त्र पठन गर्न, सस्वर पठन गर्न, नमुना पठन, साझा पठन गर्न, पठनबोध गर्न, चित्र वर्णन गर्न, पूर्वानुमान गर्न, यति, गति, लय तथा हाउभाउ मिलाइ पठन गर्न तथा लेखन अभ्यास जस्ता क्रियाकलापमा यो सामग्री प्रयोग गर्ने ।
• **मझौला किताब प्रयोग:** माथि दिएको "सानो किताब प्रयोग" अनुसार नै प्रयोग गर्ने।
• **बोध डायस प्रयोग:** डायसको खेलमार्फत पढेका वा सुनेका कथा/पाठहरू अनुरूप दोहोर्याउन, स्थान, पात्रहरू, चित्रहरू, घटनाहरू, भन्न, प्रश्नोत्तर गर्न, छलफल र अन्तरक्रिया गर्न, लेखन क्रियाकलाप गर्न, अनुमान गर्न, वर्णन गर्न आदि जस्ता सिकाइ क्रियाकलापमा यो सामग्री प्रयोग गर्ने ।
• **टाईपोस्कोप प्रयोग :**

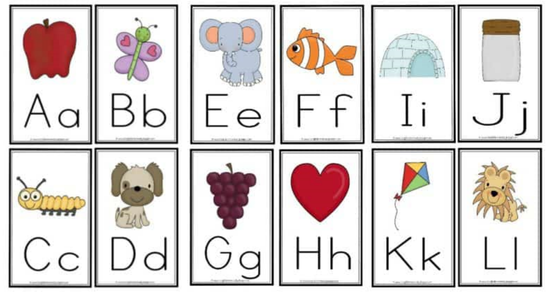
पठन कार्य गर्दा कुनै किताबको पानामाथि राखेर केवल वर्ण, शब्द, वाक्यहरुको हरफमात्र देखिने गरी र अन्य भाग छोप्ने गरी पढ्ने वा पढाइ सिप मापन गर्नको लागि यो सामग्रीको प्रयोग गर्ने।
• **तहगत किताबहरू (ब्लुम अन्तर्गतका नेपाली, थारू, अवधी भाषाका किताबहरू) प्रयोग:** वर्ण र मात्राहरू तथा शब्दहरूको पुनरावलोकन गर्न, वर्ण/मात्रा तथा शब्द र अनुच्छेदहरू पढ्न, वर्ण/मात्रा/शब्दहरू चिन्न वा पत्ता लगाउन, स्वतन्त्र पठन गर्न, सस्वर पठन गर्न, नमुना पठन गर्न, साझा पठन गर्न, पठनबोध गर्न, चित्र वर्णन गर्न, पूर्वानुमान गर्न, लेखन क्रियाकलाप गर्न तथा यति, गति, लय र हाउभाउ मिलाइ पठन क्रियाकलाप गर्न यो सामग्री प्रयोग गर्ने।
• **अन्य सामग्रीहरू:** कापी, सिसाकलम, न्युज प्रिन्ट, पेन्सिलकटर, मार्कर, शैक्षणिक पाटी, इरेजर, मेटाकार्ड, कलर, कैंची, स्केल आदि। आवश्यकता र शिक्षण सिकाइ क्रियाकलापले मागे अनुरूप प्रयोग गर्ने।
• विद्यालयमा/कक्षाकोठामा/समुदायद्वारा निर्मित/स्थानीय रूपमा उपलब्ध वा शिक्षक/अभिभावक/विद्यार्थीद्वारा निर्मित सामग्रीहरू आफ्नो आवश्यकता र शिक्षण सिकाइ क्रियाकलापको माग अनुरूप प्रयोग गर्ने ।

७.४ बौद्धिक-अपाङ्गतामा सिकाइ सहायक सामग्री

क. **कम्प्युटर, विद्युतीय सफ्टवेयरहरु** कम्प्युटर, ट्याबलेट, आइप्याड तथा यिनमा राखिएका डिजिटल पठन सामग्रीहरु, चित्रहरु, भिडियोहरु, गीत वा राइमहरु।

ख. मोबाइल एपहरु (अडियो भिडियो एप)

ग. चित्र पत्ती, अक्षर पत्ती, फोटो, पोस्टर आदि



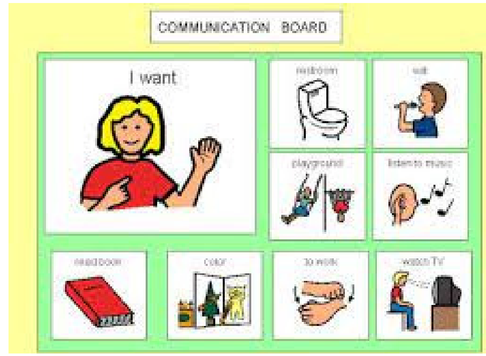
घ. अक्षर गोटी, स्पन्ज अक्षर, डायस आदि

ङ. त्यसैगरी, बौद्धिक अपाङ्गता भएका सानासाना बालबालिकाहरुको लागि पेज टर्नर, पेन्सिल ग्रिप, बुक वा ट्याबलेट होल्डर जस्ता सामग्रीहरु पनि उपलब्ध छन्। यी समाग्रीले बालबालिकाहरुलाई पढ्ने पुस्तकहरु व्यवस्थापन गर्न, पाना पल्टाउन र कलम समाउन सहज बनाउँछन्।

७.५ बौद्धिक अपाङ्गतामा संचारपाटी, महत्व र प्रयोग गर्ने तरिका

संचार पाटी वा बोर्ड प्रविधिको नविनतम् निर्माण वा उत्पादन मान्न सकिन्छ । यस वोर्डमा विद्युतिय माध्यमबाट जानकारी वा सूचना बालबालिकाहरुलाई देखाउन सकिन्छ र सूचनालाई राख्न, मिलाउन, हटाउन, यताउता सार्न वा लैजान, रंग, आकार, स्थान परिवर्तन गर्न पनि सजिलै सकिने हुनाले यसको प्रयोग कक्षाकोठामा गर्न सकिन्छ । हाल बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिका लगायत अन्य बालबालिकाहरुको सिकाइको लागि

कक्षाकोठामा प्रयोग गर्न थालिएको छ । त्यसको अलावा अन्य व्यवसाय वा कर्पोरेट सेक्टरमा पनि यसको प्रयोग गरेको पाइन्छ ।



सञ्चारपाटी उच्च प्रविधियुक्त, मध्य प्रविधियुक्त तथा न्यून प्रविधियुक्त तिनै प्रकारको प्रविधिको प्रयोग गरी निर्माण गर्न सकिन्छ । इन्टरनेट तथा कम्प्यूटर, ट्याब्लेट वा स्मार्ट फोन उपलब्ध भएमा बालबालिकाका लागि उच्च प्रविधियुक्त सञ्चारपाटी निर्माण र प्रयोग गर्न सकिन्छ यस प्रकारको सञ्चारपाटीमा श्रव्यदृष्य सामग्री तथा स्पर्श सँकेतको प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

संचार पाटीको प्रयोग

१. सामान्यतया बालबालिकाले व्यक्त गर्न नसक्ने वा सञ्चार गर्न कठिनाइ हुने विषयको चित्रात्मक प्रस्तुतिकरण समावेश गर्नु पर्दछ । सञ्चारपाटीको प्रयोग इच्छा व्यक्त गर्न प्रयोग गरिन्छ । उदाहरणका लागि अटिजम अपाङ्गता भएका बालबालिका, मस्तिष्क पक्षघात भएका बालबालिका, बहिरा बालबालिका तथा बहिरा-दृष्टिविहीन बालबालिकालाई बोल्न वा आफ्ना भावना व्यक्त गर्न कठिनाइ पर्दछ, त्यस्ता बालबालिकालाई स्पर्श चित्र सहितको सञ्चारपाटी आवश्यक हुन्छ । सञ्चारपाटीमा बालबालिकालाई खाना खान मन लागेको वा खाना खाएको चित्र, शौचालय जान मन लागेमा शौचालय सोबारे चित्र तथा खेल्न मन लागेमा खेल खेलेको चित्र समावेश गर्नु पर्दछ । खेलका प्रकारको स्पर्श चित्रको सँकेतबाट बालबालिकालाई खेलमा सहभागी गराउने, शौचालय जान लागेको चित्र देखाउदा वा स्पर्श गर्दा शौचालय जान मद्दत गर्नु पर्दछ ।

२. विकल्प छनौट गर्न सञ्चारपाटीको प्रयोगबाट बालबालिकालाई कुनै विकल्प छान्न लगाउन पनि सकिन्छ । उदाहरणका लागि स्याउ खाने कि केरा खाने भनि विकल्प दिने । रङ छान्न लगाउने, रङको जोडा मिलाउन लगाउने जस्ता क्रियाकलापमा सहभागी गराउनु पर्दछ ।

३. दैनिक क्रियाकलापको स्पर्श चित्रात्मक सूची समावेश गरी त्यसमा बालबालिकालाई अभ्यास गराउनु पर्दछ ।

४. सिकाइ क्रियाकलापको अभ्यास गराउन स्पर्श चित्र सहितको सूची तयार गरी अभ्यास गराउनु पर्दछ ।

५. मध्यम स्तरको प्रविधि जस्तै मोवाइल एप्स, कम्प्यूटरमा डाउनलोड गर्ने सामग्री तथा एसएमएसमा पनि सञ्चारपाटी बनाउन सकिन्छ ।

न्यून स्तरको प्रविधि जस्तै कार्ड बोर्ड, फ्लेक्स प्रिन्ट, कपडाको पाटी वा बोर्ड निर्माण गरी त्यसमा आवश्यकता अनुसारको सामग्रीहरु राखेर बालबालिकाहरुलाई हेर्न, प्रयोग गर्न र सिक्न दिन सकिन्छ ।

ध्यान दिनुपर्ने कुराहरुः

- बालबालिकाहरुको पहुँचमा हुनुपर्छ ।
- बालबालिकाहरुको लागि उपयुक्त स्थान र सजिलै देख्न सकिने गरी राख्नुपर्छ । सोही अनुसार कक्षाकोठा व्यवस्थापन गर्नुपर्छ ।
- बालबालिकाहरूले चलाउन वा प्रयोग गर्न सक्ने हुनुपर्छ । धेरै कठिन हुनु हुँदैन ।
- संचारपाटीमा रमाइला तथा आकर्षक दृश्य चित्र, जानकारी वा सामग्रीहरु राखिएको हुनुपर्छ ।

७.६. बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकाहरुको लागि स्थानीय सामग्री निर्माण, कठपुतली (पपेट्स) आदि

परिचय :

बालबालिकहरूको दिगो तथा प्रभावकारी सिकाइ सुनिश्चितताका लागि शैक्षणिक सामग्रीहरू आवश्यक्ता हुन्छ र तिनको प्रयोग पनि अपरिहार्य हुन्छ । सामग्री उपलब्ध भएर पनि तिनको प्रयोग उचित तरिकाले भएन भने मेहनत र खर्च खेर जान्छ । प्रारम्भिक तहमा अध्ययनरत बालबालिकाहरूका लागि सामग्री विनाको सिकाइ तथा पढाइ अति नै कठिन हुन्छ र सिकाइ पनि योजना गरिए अनुरूप नहुन सक्दछ । विशेषगरी प्रारम्भिक कक्षामा अध्ययनरत अपाङ्गता भएका बालबालिकाहरूका लागि सामग्रीहरू, ठोस वस्तुहरू, चित्रात्मक सामग्रीहरू, श्रब्यदृष्यात्मक सामग्रीहरू, अडियो सामग्रीहरू, छापायुक्त सामग्री तथा अन्य डिजीटल साममग्रीहरू अतिनै महत्वपुर्ण हुन्छ । त्यसमा पनि बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकाहरूको पठन सिप सुधार गर्नका लागि शैक्षणिक सामग्रीको उपलब्धता तथा प्रयोगको सुनिश्चतता भएमा मात्र सिकाइ दिगो र छिटो हुन सक्दछ । साथै 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 बनाइ प्रयोग गर्न सकिन्छ । प्रारम्भिक तहमा अध्ययनरत बालबालिका केन्द्रित स्थानीय स्तरबाट सङ्कलन गरी प्रयोग गर्न सकिने पठन सन्दर्भ सामग्रीहरू, कक्षाकोठा वा घरमा बनाइ प्रयोग गर्न सकिने पठन सन्दर्भ सामग्रीहरूको प्रयोग गर्न सकिएमा अपाङ्गता लगायत सबै बालबालिकाहरुको सिकाइ रूचिपूर्ण र प्रभावकारी हुने निश्चित हुन्छ ।

सामग्री निर्माण र प्रयोग गर्नुको उद्देश्य वा महत्व

- बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकाहरुको सिकाइ रुचिपूर्ण बनाउन;
- सिकाइ दिगो र प्रभावकारी बनाउन;
- कठिन अवधारणाहरुलाई शैक्षणिक सामग्रीहरुले सहज बनाउदछन् र स्मरणमा रहन जान्छ;
- सामग्रीहरु छुन र चलाउन दिंदा बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकाहरुलाई सक्रिय र गतिशील हुन्छन् र आफैले प्रत्यक्षा सामग्रीहरु प्रयोग गर्दा ठोस सिकाइ हुनजान्छ;
- स्थानीय स्तरमा उपलब्ध सामग्रीहरु न्यून खर्च वा खर्च-बिना नै तयार गर्न सकिन्छ;
- बालबालिकाहरुलाई प्रत्यक्ष सिकाइमा संलग्न गराउन सकिन्छ;
- सामग्रीहरु एक पटक बनाएपछि भविष्यमा पनि प्रयोगमा ल्याउन सकिन्छ;

स्थानीय स्तरमा उपलब्ध हुने सामग्रीहरु

क. प्राकृतिक वस्तुहरुः ढुङ्गा, माटो, काठका टुक्रा, बालुवा, विरुवा र यसका विभिन्न भागहरू आदि ।
ख. खाने पिउने बस्तुहरुः भात, दाल, सब्जी, दही, दुध, लस्सी, सर्बत, पानी आदि ।
ग. फलहरु — आप, केरा, सुन्तला, मेवा आदि
घ. फूलहरु — चमेली, सयपत्री, गुलाब, कमल आदि

ङ. तरकारीहरु — काउली, भण्टा, साग, मुला, गाजर, आलु, बन्दा, सिमी, बोडी, घिरौला, लौका आदि।
च. लगाउने पहिरन वस्त्र — कमिज, पेन्ट, टोपी, स्वेटर, कोट, गम्छा, रुमाल, ज्याकेट, सारी, धोती, मोजा, मफलर, जुत्ता, चप्पल र चस्मा जस्ता सहायक सामग्रीहरू
छ. मुद्रा —नोट, सिक्का आदि
ज. मनोरंजनका साधन — मादल, गितार, ढोलक, हार्मोनियम आदि
झ. प्रविधिका साधनः रेडियो, मोबाइल, टिभी, घडी, आदि
ञ. भान्सामा प्रयोग हुनेः चम्चा, काँटा, थाल, कचौरा, गिलास, डाडु, पनियो, भड्डु, डेक्ची, फ्राइ-प्यान, प्रेसर कुकर आदि ।
ट. अन्नका गेडाः धान, मकै, गहु, चामल, कोदो, मसुरी, अरहर, चना आदि ।
ठ. औजारहरुः हथौडा, रेन्च, पेचकस, कोदालो, बन्चरो, खन्ती, कैची आदि ।
ड. सरसफाइका सामानः साबुन, सेम्पु, सन-क्रिम, ब्रस, मञ्जन, रेजर आदि ।
ढ. अन्य सामानः टोकरी, झोला, डालो, ढक्की, आदि ।
ण. फर्निचरः कुर्ची, टेबल, विस्तारा, डाइनिङ टेबल, दराज, बुकऱ्याक आदि
त. घर वरिपरिः आँगन, करेसाबारी, बार्दली, छाना, कौसी, कोठा, बैठक, भान्सा, भण्डार आदि
थ. आदि ।

कक्षाकोठामा निर्माण र प्रयोग गर्न सकिने सामग्री

क. अक्षर वा वर्णपत्ती
ख. शब्द पत्ती,
ग. चित्र पत्ती, शब्द-चित्र पत्ती
घ. झ्यालेपत्री (शब्द र वाक्य)
ङ. नेमकार्ड
च. सम्झना खेल सामग्री
छ. कागजबाट वन्ने विविध सामग्रीहरु (जहाज, चरा, फुल, खेलौना आदि)
ज. हाते पपेट (कठपुतली)

नोटः उपलब्ध समयलाई हेर्दै, यी मध्ये केही सामग्रीहरुको निर्माण, तथा अभ्यास सहजकर्ताको निर्देशन, मार्गदर्शन र सहयोगमा निर्माण गरिनेछ ।

एकाइ ८: अपाङ्गतामैत्री कक्षाकोठा व्यवस्थापनको अवधारणा, उद्देश्य, महत्व र तरिका

८.१ अवधारणा, उद्देश्य र महत्व

कक्षाकोठा व्यवस्थापनलाई समय, स्रोत, साधन, क्षेत्रफल, विद्यार्थीको व्यवहार आदिका दृष्टिले उचित व्यवस्थापन गर्ने कार्यका रूपमा परिभाषित गर्ने गरिन्छ जसले शिक्षण सिकाइ क्रियाकलापलाई, बालमैत्री, लैङ्गिकमैत्री, अपाङ्गतामैत्री र समावेशी बनाउन मद्दत गर्छ ।कक्षाकोठा भित्रको शैक्षिक, भौतिक, मानवीय स्रोत, सामग्री व्यवस्थापन, कक्षाकोठामा पुस्तकालय व्यवस्थापन र प्रयोग,संवेगात्मक व्यवस्थापन,विद्यार्थीको बसाइ व्यवस्थापन ,विविधता व्यवस्थापन (भाषा, क्षमता, समावेशीता,

सामाजिक र आर्थिक अवस्था) लगायतका कार्यहरू कक्षाकोठा व्यवस्थापनभित्र पर्दछन्। कार्यगत सीमितता तथा अपाङ्गता भएका बालबालिकाहरुका लागि व्यवस्थित तथा हरेक तवरले सहज र पहुँचयुक्त कक्षाकोठा हुनु अपरिहार्य हुन्छ। साथै यस प्रकारका बालबालिकाहरुका लागि कक्षा कोठा व्यवस्थापन गर्दा विशेष ध्यान दिनुपर्दछ ।

कक्षाकोठा व्यवस्थापनको उद्देश्य

- कार्यगत सीमितता वा अपाङ्गता भएका बालबालिकाहरुको कक्षाकोठामा सहज पहुँच तथा सिकाइमैत्री वातावरण सिर्जना गर्नु;,
- बालबालिकाहरुलाई कक्षाकोठामा आवश्कता अनुरुपका सामग्रीहरुको व्यवस्थापन गर्नु;,
- विद्यार्थीको कक्षाकोठा भित्र हुने व्यवहारलाई सिकाइसँग आवद्ध गर्नु,;
- कक्षाकोठा व्यवस्थापनको माध्यमबाट शिक्षक विद्यार्थी बिच प्रभावकारी शिक्षण सिकाइ सम्बन्ध विकास गर्नु,;
- विद्यार्थीलाई सिकाइ प्रति बढी जिम्मेवार बनाइ आकर्षित गर्नु,;
- समय, स्रोत, साधन तथा क्षेत्रफलको व्यवस्थापनलाई सिकाइमैत्री बनाउनुका साथै बालबालिकामा रहेका गैर सिकाइमूलक व्यवहार वा अतिरिक्त क्रियाकलाप र अन्य मनोरंजनात्मक क्रियाकलापहरुको लागि व्यवस्थापन गर्नु ।

कक्षाकोठा व्यवस्थापनको महत्व

- सबै बालबालिकाहरुको पहुँच, समावेशी कक्षाकोठा र सिकाइका लागि समान अवसर प्रदान गर्न,
- अपाङ्गमैत्रीपूर्ण र बालमैत्रीपूर्ण शिक्षण सिकाइ क्रियाकलापको सुनिश्चितता गर्न,
- योजना अनुरुपको कार्य, पर्याप्त सामाग्रीहरुको प्रयोगको सुनिश्चितता गर्न,
- आवश्यकता अनुरुपको योजना निर्माण तथा कार्यान्वयनसँगै विविधताको (क्रियाकलाप, अवसर, बसाइ, भाषा, समय, शब्द प्रयोग, व्यवहार) सम्बोधन तथा आवश्यकता अनुरुपको व्यवस्थापन गर्न,
- कार्यगत सीमितता तथा अपाङ्गता भएका बालबालिकाहरुलाई सिक्नका लागि उत्प्रेरित गर्न,
- कार्यगत सीमितता वा अपाङ्गता भएका तथा अपाङ्गता नभएका बालबालिकाहरुको समग्र सिकाइ सुधार गर्न।

८.२ अपाङ्गतामैत्री कक्षाकोठा व्यवस्थापनमा के के गर्ने ?

सबै बालबालिकाहरुको सिकाइ सुनिश्चितताका लागि कक्षाकोठामा विविध पक्षहरुको व्यवस्थापन अपरिहार्य हुन्छ। विशेष गरी कार्यगत सीमितता तथा अपाङ्गता भएका बालबालिकाहरुको सिकाइ सुनिश्चित गर्न भौतिक, बसाइ सामग्री, सन्दर्भ सामग्री, छापामय वातावरण जस्ता व्यवस्थापनका विविध पक्षहरुमा ध्यान दिनुपर्ने हुन्छ।

(क) भौतिक व्यवस्थापनः स्रोत साधनहरूको उपयुक्त प्रयोग, व्यवस्थापन तथा संरक्षणसँग सम्बन्धित प्रक्रिया भौतिक व्यवस्थापनसँग सम्बन्धित हुन्छ। यस अन्तर्गत अपाङ्गतामैत्री कक्षाकोठाको संरचना, र्‍याम्प, कार्पेट, कुशन, डेस्क वा टेबल तथा बेन्च वा कुर्सीहरू, कालोपाटी/सेतोपाटी, झ्याल, ढोका, हावा र प्रकाशको प्रबन्ध, शैक्षणिक सामग्री, कम्प्युटर, प्रोजेक्टर, कक्षाकोठा सजावट, खानेपानी, कक्षाका नियम, जब चार्ट, सिकाइ र विषयगत कुना, विद्यार्थी सिर्जना आदि जस्ता कुराहरु पर्दछन् । यी कुराहरु व्यवस्थापन गर्दा कार्यगत सीमितता तथा अपाङ्गता भएका बालबालिकाहरुको आवश्यकता र सक्षमतालाई ध्यान दिनुपर्दछ ।

(ख) बसाइ व्यवस्थापनः शिक्षक, विद्यार्थी, पाठ्यक्रम, अनुशासन, आचार संहिता, वातावरण र नेतृत्व जस्ता कुराहरु कक्षाकोठासँग अन्तर सम्बन्धित पक्षहरु हुन्। यी सबै पक्षको उचित रुपमा अपाङ्गतामैत्री तरिकाले व्यवस्थापन गर्न सक्यो भने मात्र कक्षाकोठा व्यवस्थापनले सार्थकता पाउँछ । यस अन्तर्गत विद्यार्थीको बसाइ व्यवस्थापन र क्रियाकलाप, शैक्षणिक विधिको छनोट अनुरुप बसाइ, समूह विभाजन, विद्यार्थी कार्य विभाजन, कक्षामा अनुशासन आदि पर्दछन्। कार्यगत सीमितता वा अपाङ्गता भएका बालबालिकाहरुको बसाइ व्यवस्थापनमा विशेष ध्यान पुर्याउनुपर्ने हुन्छ । कक्षाकोठामा न्यून दृष्टियूक्त वा सुस्त श्रवण वा बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकाहरु छन् भने शिक्षकको सहज पहुँच हुने स्थानमा बसाइ व्यवस्थापन गर्नुपर्ने हुन्छ ।

(ग) शैक्षणिक सामग्रीको व्यवस्थापनः विषयवस्तु अनुरुपका आवश्यक सामग्रीहरुको उपलब्धता तथा सहज पहुँच सहित व्यवस्थापन नै शैक्षणिक सामग्रीहरुको व्यवस्थापन हो। यस अन्तर्गत पर्याप्त सामग्रीहरु र प्रयोगका लागि समय निर्धारण, पुस्तकहरुको प्रदर्शनी र दराजमा सुरक्षित रूपमा राख्ने जस्ता कार्यहरु पर्दछन्। शैक्षणिक सामग्रीहरु कक्षाकोठाको डिस्प्ले बोर्डमा राख्ने, कक्षाकोठाको भित्ताहरूमा विद्यार्थीले सहजरूपमा देख्न र प्रयोग गर्न सक्ने गरी व्यवस्थापन गर्ने, डोरीको सहायताले वरपर प्रदर्शन गर्ने समेत गर्न सकिन्छ । कार्यगत सीमितता वा अपाङ्गता भएका बालबालिकाहरुका लागि आवश्यकता अनुरुपका अपाङ्गतामैत्री शैक्षणिक सामग्रीहरुको व्यवस्थापन एवम् प्रयोग अति नै महत्वपूर्ण हुन्छ ।

(घ) सन्दर्भ सामग्री वा बुक कर्नरको व्यवस्थाः यसका लागि एक छुट्टै दराज र डिस्प्ले बोर्डको व्यवस्था गर्ने, बालबालिकाको आवश्यकता र सिकाइको स्तरअनुसार किताबको स्तरीकरण गरी विद्यार्थीले सहजरूपमा पहुँच हुने गरी व्यवस्थापन गर्ने, उज्यालो ठाउँ भएको कक्षाकोठाको कुनामा व्यवस्था गर्ने, नयाँ नयाँ सामग्रीको हकमा बुक डिस्प्ले दराजमा प्रदर्शन गरी विद्यार्थीको ध्यानाकर्षण गर्न सक्ने गरी व्यवस्थापन गर्ने ।त्यसैगरी तह र पढाइ स्तर निर्धारण गरिएका विभिन्न विषयका किताबहरूको व्यवस्थापन गर्ने आदि पर्दछन्।साथै कार्यगत सीमितता वा अपाङ्गता भएका बालबालिकाहरुका लागि आवश्यकता अनुरुपका अपाङ्गतामैत्री सन्दर्भ सामग्रीहरु व्यवस्थापनसमेत यस अन्तर्गत पर्दछ।

(ङ) छापामय वातावरणः छापामय वातावरण अन्तर्गत प्रदर्शन गरिएका छपाइ सम्बन्धी सामग्रीहरू (अनुच्छेद ,दिव्य वचन, सन्देश, कथन, शब्द, वाक्य आदि), विभिन्न प्रकारका तस्वीरहरू (शिक्षक तथा विद्यार्थी निर्मित, बजारबाट खरिद भएका, अन्य निकायबाट सहयोग स्वरूप प्राप्त भएका), ग्राफ तथा अन्य चार्टहरू, बाल-पत्रिका तथा अन्य समाचार बुलेटिन, सचित्र पुस्तकहरू, अभ्यास पुस्तिकाहरु तथा अन्य छापा सामग्री, परियोजना कार्य र तिनका प्रतिवेदनहरू, पोस्टर, कार्यविवरण, कक्षाकोठा नियम, बालबालिका निर्मित किताब, शिक्षक निर्मित किताब, अन्य सन्दर्भ सामग्रीका रूपमा रहेका किताबहरूको व्यवस्थापनले छापामय वातावरण सिर्जना गर्दछ ।

८.३ सिकाइ र व्यवस्थापनः

कक्षाकोठा विद्यार्थी केन्द्रित हुनुपर्छ । कक्षा शिक्षणमा संलग्न शिक्षक विद्यार्थीमैत्री, खुला हृदय भएको र आत्मीय हुनुपर्छ । कक्षाकोठाभित्र हुने शिक्षण सिकाइ क्रियाकलापहरु कक्षाकोठामा रहेका विद्यार्थीहरुको सिकाइ विविधतालाई ध्यानमा राखी सञ्चालन गरिनुपर्छ । शिक्षकले आफ्नो विद्यार्थीको चाहना अनुसारको पाठ्यवस्तु तय गर्न सक्नुपर्छ । कक्षाकोठाभित्र समूहकार्य गर्न सक्ने क्षेत्रफल वा स्थान व्यवस्थापन गर्नुपर्छ ।विद्यार्थीले सहजरूपमा शिक्षण सिकाइ क्रियाकलापमा सरिक हुने वातावरण तयार गर्नुपर्छ।शैक्षणिक सामग्रीहरूको उचित व्यवस्थापन गर्नुपर्छ।यी सबै कार्यहरूको व्यवस्थापन गरी कक्षा शिक्षणलाई सहज, प्रक्रियामुखी तथा गुणस्तरीय बनाउने गरी गरिने कक्षाकोठाभित्रको मानवीय, शैक्षिक, प्राज्ञिक तथा भौतिक पक्षको व्यवस्थापन नै वास्तविक अर्थमा कक्षाकोठा व्यवस्थापन हो।शैक्षणिक क्रियाकलाप सञ्चालनका लागि बालबालिकालाई विभिन्न समूहमा विभाजन गर्न सकिन्छ ।समूहमा आधारित शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप सञ्चालन गर्ने कार्यले शैक्षिक गुणस्तरमा सुधार गर्न मद्दत गर्छ । यसप्रकारको समूहमा आधारित शिक्षण सिकाइका लागि समूह बनाउदा सामान्यतया ठूलो समूह, सानो समूह, जोडी बनाउने अभ्यास रहेको छ ।

<u>समूह कार्य सञ्चालन गर्दा अवलम्बन गर्नुपर्ने व्यवहारगत सिपहरू</u> यस प्रकार छन्:

- विद्यार्थीले भनेका कुरालाई ध्यानपूर्वक सुन्ने ।
- स्पष्ट रूपमा विचार व्यक्त गर्ने ।
- समूह कार्यमा सक्रिय सहभागी हुन सबैलाई प्रोत्साहित गर्ने ।
- सक्रिय छलफल गर्न र तर्कपूर्ण विचार राख्न लगाउने ।
- सबै सहभागी सदस्यको विचार तथा भावनाको उच्च सम्मान तथा कदर गर्ने ।
- तोकिएको शीर्षकको सीमामा रहेर छलफल तथा विमर्श गर्ने ।

- समस्या केलाउने, समस्याका कारण खोजी गर्ने र समाधानका लागि विकल्पहरू खोजी गर्न सहयोग गर्ने ।
- समूह कार्यको नेतृत्व लिने वा लिनको लागि विद्यार्थीलाई प्रोत्साहित गर्ने ।
- सबै सदस्यको विचार तथा भावनाका लागि प्रश्न सोध्ने ।
- समूह कार्यको निष्कर्ष टिपोट गर्ने सामूहिक सहमतिमा निर्णय गर्ने ।

विद्यार्थी-मैत्री सिकाइ वातावरणका लागि कक्षा व्यवस्थापनः

विद्यार्थीमैत्री सिकाइ वातावरण तयार गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरुः

- शिक्षकको भाषा शैली र प्रस्तुति
- सञ्चार व्यवस्था तथा शैक्षणिक विधि
- सहयोगात्मक सिकाइ वातावरण
- शैक्षणिक सामग्रीहरूको उपलब्धता र प्रयोग
- कक्षाको परिवेश
- विद्यार्थीको उमेर, रुचि, संवेग र सामजिक अवस्थाको ख्याल
- विद्यार्थीको कार्य विभाजन वा समूह कार्य
- विद्यार्थीको सिकाइ तत्परता, उत्प्रेरणा र सक्रिय सहभागिता
- शिक्षकबाट उचित व्यवहार प्रदर्शन
- शिक्षक र विद्यार्थी सम्बन्ध
- विवाद वा तनाव व्यवस्थापन
- शिक्षणमा मनोविश्लेषणको उपयोग
- उदाहरणीय क्रियाकलापसहित सहजीकरण
- समय व्यवस्थापन
- शिक्षण सिकाइलाइ व्यवस्थित गर्ने
- विविध सिकाइ क्षमताको प्रयोग
- मूल्याङ्कन र गृहकार्य

८.४ सिकाइ क्षमताका आधारमा कक्षा व्यवस्थापनः

सिकाइ क्षमताका आधारमा कक्षा व्यवस्थापन गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरुः

- कक्षामा ढिलो सिक्ने क्षमता भएका, मध्यम क्षमता र तीव्र क्षमता भएका विद्यार्थीको तीन छुट्टाछुट्टै वा कहिले काँही मिश्रित समूह बनाउने ।
- उच्च, मध्यम र कम क्षमता भएका समूहमा शिक्षण गर्दा विषयवस्तुको छनोटमा ध्यान दिने ।
- कम क्षमता भएका विद्यार्थीलाई एउटै समूहमा राखिरहँदा उनीहरूको उपलब्धि सदा नै कम हुने आशङ्का पनि हुने हुनाले यस किसिमको समूह निर्माण गर्दा शिक्षकले बढी सतर्कता अपनाउनुपर्छ । अतः उनीहरूलाई क्रमशः उपलब्धिको आधारमा राम्रो समूहमा प्रवेश गर्ने मौका दिनुपर्छ ।
- भिन्न भिन्न समूहका लागि भिन्दाभिन्दै विषयवस्तु दिई छुट्टाछुट्टै क्रियाकलाप गराउने ।
- शिक्षकले सामुहिक रूपमा सहजकर्ताको भूमिका निर्वाह गर्ने र विद्यार्थीका प्रतिक्रिया बुझ्ने, उनीहरूका रुचि र क्षमता अनुसारका कक्षाकार्य, गृहकार्य र परियोजना कार्यमा सहभागी गराउने ।
- क्षमताअनुसारको भूमिका दिने र सोअनुसार सहजीकरण गर्ने गर्ने ।
- जान्ने विद्यार्थीबाट नजान्ने विद्यार्थीलाई सहयोग गर्ने वातावरण सिर्जना गर्ने गर्ने ।

८.५ शिक्षणमा विविधता व्यवस्थापन :

सामाजिक विविधताका रूपमा जातीय, भाषिक, सांस्कृतिक, लैङ्गिक विविधता पाइन्छ भने भौगोलिक तथा प्राकृतिक विविधताले पनि वर्गीय विविधता सिर्जना गरेको पाइन्छ । यस बाहेक क्षमतागत अर्थात् गरिब र धनी, सक्ने र नसक्ने, पहुँच भएका र नभएका, अपाङ्गता भएका, विशेष आवश्यकता भएका तथा असामान्य अवस्था रहेका गरी विभिन्न विविधताहरु हाम्रो समाजमा विद्यमान छन् । यस्तै सिकाइ र सिक्ने क्षमतागत विविधता पनि रहेको पाइन्छ । यस्तो विविधता भएको वर्ग, क्षेत्र र समाजबाट आउने बालबालिका पनि बहु-विविधतायुक्त हुनु स्वाभाविकै हो । समग्रमा नेपाली समाजमा देखिने बालबालिकाका बहु-विविधता व्यवस्थापनका सवाल यस प्रकार छन् :

- **लैङ्गिक विभेदः** छात्र र छात्रा बिच हुने फरक व्यवहार
- **भाषिक विविधताः** शिक्षणको माध्यम, मातृभाषा, सरकारी कामकाजको भाषा र तिनको प्रयोगले सिकाइमा पार्ने प्रभाव एवम् पहिलो भाषा, दोस्रो भाषा र बहुभाषिक स्थिति
- **जातीय विविधताः** जातीयता, पछाडि पारिएका जाति, वर्ग, दलित, उचनिचको व्यवहार
- **जन जातिगत विविधताः** लोपोन्मुख, अल्पसङ्ख्यक, अति पिछडिएको वर्ग तथा सीमान्तकृत एवम् पछाडि पारिएको वर्ग समुदाय
- **सांस्कृतिक विविधताः** बहु सांस्कृतिक, फरक फरक मूल्य मान्यता, आस्था, विश्वास
- **भौगोलिक विविधताः** स्थान/क्षेत्रगत विविधता, सुगम, दुर्गम र सेवा सुविधा उपलब्धताको अवस्था
- **अपाङ्गता विविधता :** अपाङ्गता, कार्यगत सीमितता
- **वर्गीय विविधता :**धनी गरिब, सक्ने/नसक्ने, पहुँच पुग्ने/नपुग्ने, टुहुरा,हेपिएका असहाय आदि
- **क्षमतागत विविधता :** जान्ने/नजान्ने, गर्नसक्ने/गर्न नसक्ने, उत्साहित/दुरुत्साहित
- **अन्य विविधता :** जेलमा रहेका, अनाथालयमा रहेका, शरणार्थी, द्वन्द्वपीडित, बाल श्रमिक, सडक बालबालिका, एड्स प्रभावित आदि।

८.६ वौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकाहरुको कक्षाकोठा तथा व्यवस्थापन गर्ने तरिका

१. अटिजम भएका बालबालिकाका लागि गोलाकार वा अर्धगोलाकारमा नराखी पक्तिमा डेस्क बेन्च राखी बसाइ व्यवस्थापन गर्नु पर्दछ ।

२. कक्षाकोठामा संगितको व्यवस्था गर्ने र संगितको माध्यमबाट सिकाइ सहजीकरण गर्ने ।

३. कक्षाकोठामा बालबालिकालाई मन पर्ने वा अभिरुचि जाग्ने विषय प्रयोग गर्ने, जस्तै रङको प्रयोग, आवाजको प्रयोग, मानिसहरुको उपयोग, स्थान विशेष तथा अन्य उद्दिपकको प्रयोग गर्ने ।

४. बढी उमेरका बालबालिकालाई उनिहरुको इच्छा अनुसारको बसाइ व्यवस्थापनको जिम्मा दिएर बसाइ व्यवस्थापन गर्नु पर्दछ ।

५. खेल विधि तथा भूमिका निर्वाह विधिबाट सिकाइ सहजीकरण गर्न खेलका सामग्री तथा पपेटहरु निर्माण वा खरिद गरी प्रयोग गर्नु पर्दछ ।

६. क्रियाकलाप गराउदा अनुक्रमण कार्ड (Activity Sequence Card) बनाइ प्रयोग गर्नु पर्दछ । यसो गर्दा कुन क्रियाकलाप पछि अर्को कुन क्रियाकलाप गर्ने भन्ने विषयमा बालबालिकालाई दुविधा हुदैन ।

७. शिक्षण सिकाइको समयमा बालबालिकालाई उठ्ने हिड्ने तथा बस्न मिल्ने गरी कक्षा कोठमा बसाइ व्यवस्थापन गर्नु पर्दछ ।

८. कक्षाकोठामा शान्त बस्ने ठाउको पनि व्यवस्था गर्नु पर्दछ ।

एकाइ ९: वैयक्तिक शैक्षणिक योजना (Individualized Education Plan)

९.१. परिचय र महत्त्व

बालबालिकाहरूको ९शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक तथा संवेगात्मक अवस्थाको आधारमा सिकाइ सक्षमता र आवश्यकता फरक फरक हुन सक्छन् । तसर्थ कार्यगत सीमितता वा अपाङ्गताका कारणले सिकाइमा समस्या भएका बालबालिकाहरूको व्यक्तिगत शैक्षिक आवश्यकता सम्बोधन गर्न तयार गरिने योजना नै वैयक्तिक शैक्षणिक योजना हो । बालबालिकाको सक्षमता, कठिनाइ, रुचि तथा सिकाइ अवस्थाको आधारमा पाठ्यक्रमले निर्दिष्ट गरेको सिकाइ उपलब्धिहरू हासिल गर्न वैयक्तिक शैक्षणिक योजना आवश्यक पर्दछ । अभिभावक र शिक्षकको सहभागितामा बालबालिकाको आवश्यकता अनुरूपका शैक्षणिक क्रियाकलापहरूको त्रैमासिक योजना तयार गरिन्छ । साथै सिकाइ उपलब्धिको त्रैमासिक समीक्षा गर्दै सो योजनालाई अद्यावधिक गरिन्छ । वैयक्तिक शैक्षणिक योजना तयार गर्दा अभिभावकको सहभागिता सुनिश्चित गर्नुपर्दछ । विद्यालयको छात्रावासमा बसेर अध्ययन गरिरहेका बालबालिकाहरूको अभिभावकको सहभागिता हुन नसकेमा सम्बन्धित कक्षा शिक्षकले नै योजना तयार गर्नुपर्ने हुन्छ ।

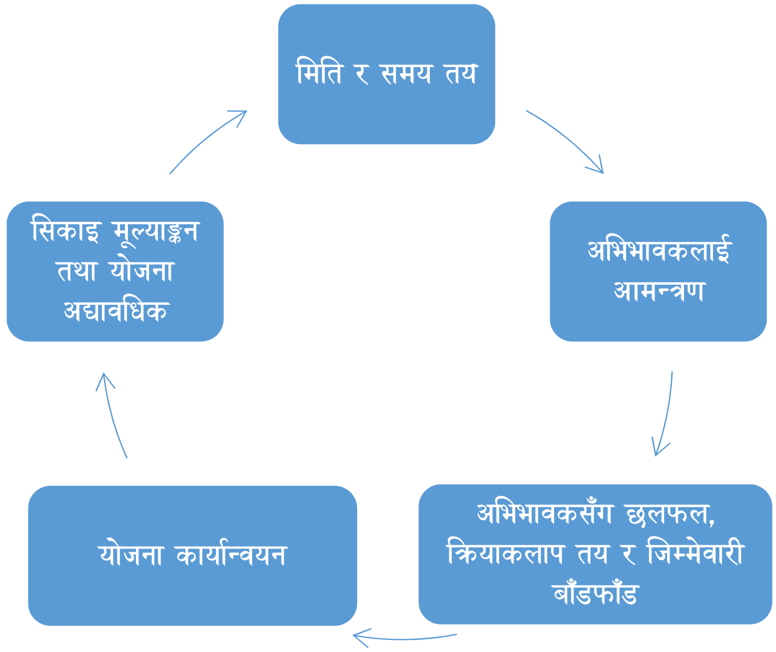
वैयक्तिक शैक्षणिक योजनाको महत्त्व

पाठ्यक्रमले कक्षागत रूपमा हासिल गनुपर्ने सिकाइ उपलब्धिहरू निर्दिष्ट गरेको हुन्छ । ती सिकाइ उपलब्धिहरू हासिल गर्न पाठ्यपुस्तक लगायतका विभिन्न शैक्षिक सामग्रीहरूको प्रयोग गरी बालमैत्री शिक्षण विधिको प्रयोगद्वारा पठनपाठन गराउनु पर्ने हुन्छ । वैयक्तिक भिन्नताका कारण एउटै विषयमा पनि बालबालिकाको सिकाइ फरक हुन सक्छ। अपाङ्गता नभएका बालबालिकाहरू भन्दा अपाङ्गता भएका बालबालिकाहरूलाई सिक्नमा समस्या हुन सक्छ । त्यसकारण तहगत रूपमा निर्धारण गरिएको सिकाइ सक्षमताअनुसार बालबालिकाहरूलाई सहयोग गर्न वैयक्तिक शैक्षणिक योजनामा आवश्यक पर्दछ ।

९.२ वैयक्तिक शैक्षणिक योजना निर्माण गर्नुका उद्देश्यहरू

- बालबालिकाहरूको सिकाइ आवश्यकता पहिचान गर्न
- बालबालिकाको सक्षमता, अवरोध, रुचि थाहा पाउन
- बालबालिकाहरूको व्यक्तिगत सिकाइ आवश्यकता अनुरूप योजना बनाउन
- योजना अनुरूप क्रियाकलाप सञ्चालन गर्न
- उपयुक्त शैक्षणिक विधि, सामग्री छनोट र प्रयोग गर्न
- कार्य अनुसार समय व्यवस्थापन गर्न (Time on task)
- अभिभावक र शिक्षकलाई मार्गदर्शन प्रदान गर्न र जिम्मेवार बनाउन
- नियमित सुधारात्मक मूल्याङ्कन गर्न
- बालबालिकाको पढाइ सिप लगायत समग्र सिकाइ उपलब्धि सुधार गर्न

९.३ वैयक्तिक शैक्षणिक योजना निर्माण प्रक्रिया



९.४ वैयक्तिक शैक्षणिक योजना निर्माणमा अभिभावकको भूमिका

- वैयक्तिक शैक्षणिक योजना निर्माण तथा त्रैमासिक समीक्षात्मक अद्यावधिक गर्दा विद्यालयमा उपस्थित हुने
- आफ्नो बालबालिकाको सिकाइ अवस्था, रुचि, सक्षमता, अवरोध आदिबारे शिक्षकसँग छलफल गर्ने
- बालबालिकाको सिकाइ आवश्यकता अनुरूप सहभागितात्मक रूपमा वैयक्तिक शैक्षणिक योजना तयार गर्न मद्दत गर्ने
- वैयक्तिक शैक्षणिक योजनामा तोकिएको आफ्नो जिम्मेवारी अनुरूप बालबालिकालाई घरमा सहयोग गर्ने
- बालबालिकाको आवश्यकता अनुरूपका सामग्रीहरूको समयमानै व्यवस्थापन गरिदिने
- आफ्ना बालबालिकाको सिकाइको अवस्थाबारे जानकारीका लागि समय समयमा विद्यालयमा जाने

९.५ वैयक्तिक शैक्षणिक योजनाको नमुना परिचय, प्रयोग र मार्गनिर्देशन

प्रारम्भिक तह (कक्षा १ देखि ३) मा अपाङ्गता भएका तथा कार्यगत सीमितता भएका बालबालिकाहरूको पढाइ सिप सुधार गर्न सहयोग पुर्याउने उद्देश्यले यो वैयक्तिक शैक्षणिक योजना तयार गरिएको छ। यस पुस्तिकामा बालबालिकाहरूको व्यक्तिगत विवरण, सक्षमता, अवरोध, रुचि तथा पढाइ सिप, गणित, स्वावलम्वन, बानी व्यवहार, शारीरिक गतिशीलता, भाषा/सञ्चार तथा सामाजिक सिप जस्ता क्षेत्रहरू समावेश गरिएको छ।

वैयक्तिक शैक्षिक योजना तयार गर्नुपूर्व सिकाइ अवस्था पहिचान गर्नका लागि अभिभावकको सहभागिता सुनिश्चित गर्नुपर्दछ।

- वैयक्तिक शैक्षणिक योजनाको पुस्तिकामा दिइएको विद्यार्थीको व्यक्तिगत विवरण, सक्षमता (सबलपक्ष), अवरोध (कठिनाइ) र रुचि अनिवार्य रूपमा भर्नुपर्दछ।
- बालबालिकाहरूको सिकाइ अवस्था पहिचान गरी आएको सूचनाहरू दिइएको पढाइ सिप, गणित,स्वावलम्बन सिप (विद्यार्थीले आफैंले गर्न सक्ने कुराहरू जस्तो लुगाको टाँक लगाउने, हात धुने, नङ काट्ने, कपाल कोर्ने, जुत्ता/चप्पल लगाउने, तुना बाँध्ने आदि), बानीव्यवहार (विद्यार्थीहरूको बानीव्यवहार जस्तो बोलिरहने, बरबराउने, चिमोट्ने, टोक्ने, थुक्ने, धकल्ने, अरूलाई पिट्ने आदि), शारीरिक गतिशीलता (हात खुट्टा तथा

औंलाहरू चलाउने, सामान्य सामानहरू उठाउने, अन्य शरीरका भागहरू चलाउने आदि), भाषा र सञ्चार (विद्यार्थीले निर्देशन वा सङ्केत सुन्ने, बुझ्ने र सोही अनुरूप प्रतिक्रिया गर्ने, साथीहरूसँग अन्तरक्रिया गर्ने आदि) तथा सामाजिकीकरण (साथीहरूसँग घुलमिल हुने, नम्र भएर बोल्ने, आदर तथा माया गर्ने आदि) क्षेत्रहरूमा अनिवार्य उल्लेख गर्नुपर्दछ।

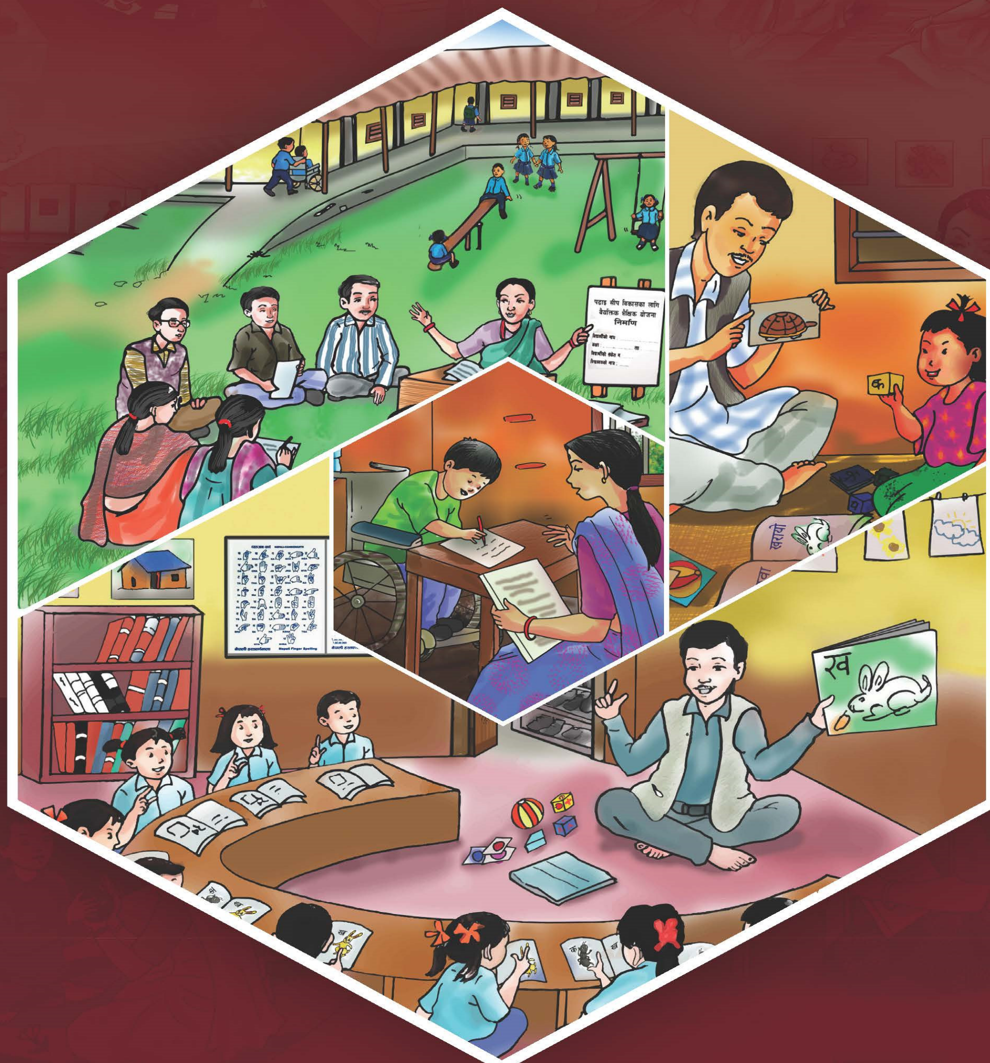
- पढाइ सिप, स्वावलम्बन, बानीव्यवहार, शारीरिक गतिशीलता, भाषा र सञ्चार तथा सामाजिक सिप अन्तर्गतका क्षेत्रहरूमा रही त्रैमासिक योजना बनाई कार्यान्वयन गर्नुपर्दछ।
- योजना गरिएका क्रियाकलापका आधारमा त्रैमासिक रूपमा उपलब्धिको समीक्षा गरी अर्को त्रैमासिकका लागि योजना तयार गर्नुपर्दछ।
- उपलब्धिको समीक्षा गर्दा सुधार भइसकेको भए तीन ओटा स्टार (***),सुधारोन्मुख भए दुई ओटा स्टार (**) र सुधार नभएको अवस्था भए एक ओटा स्टार (*) दिनुपर्दछ।

नोटःउपलब्ध वैयक्तिक शैक्षणिक योजना अनुरूप लक्षित बालबालिकाहरूको कार्यगत सीमितता तथा अपाङ्गताको आधारमा योजना निर्माणको अभ्यास गर्न लगाउने। (आवश्यकता अनुरूप योजना पुस्तिका तयार गर्ने, सहभागीहरूलाई योजना पुस्तिका वितरण गर्ने, समयबारे जानकारी र निर्देशन दिने, अभ्यास गर्न लगाउने, अभ्यासको सुपरिवेक्षण र सहयोग गर्ने, प्रस्तुत गर्न लगाउने, पृष्ठपोषण दिने।)

तयार गरिएको नमूना योजना

शिक्षा तथा मानव स्रोत विकास केन्द्र

वैयक्तिक शैक्षणिक योजना



विद्यार्थीको नाम: सबीता तामाङ

कक्षा: २ **तह:** **शैक्षिक सत्र:** २०७७

विद्यार्थीको कोड नं. (IEMIS ID) ००००००००० **विद्यालयको कोड नं.:** ०००००००००

विद्यालयको नाम: जनकल्याण आधारभूत विद्यालय **ठेगाना:** गुराँस गाउँपालिका, दैलेख

परिक्षणका लागि

वैयक्तिक शैक्षणिक योजना (नमूना ३) परिचयः

प्रारम्भिक तह (कक्षा १ देखि ३) मा अपाङ्गता तथा कार्यगत सीमितता भएका बालबालिकाहरुको पठन सिप सुधार गर्न सहयोग पुऱ्याउने उद्देश्यले यो वैयक्तिक शैक्षणिक योजना पुस्तिका तयार गरिएको छ । यस पुस्तिकामा बालबालिकाहरुको व्यक्तिगत विवरण, सक्षमता, अवरोध, रुचि तथा पूर्व सिकाइ, पठन सिप, गणित, स्वावलम्बन, बानीव्यवहार, शारीरिक गतिशीलता, भाषा र सञ्चार तथा सामाजिक सिपका क्षेत्रहरु समावेश गरिएको छ । वैयक्तिक शैक्षणिक योजना तयार गर्दा अभिभावकको सहभागिता अनिवार्य हुनुपर्दछ । स्रोत कक्षा तथा विशेष विद्यालयमा आवासीय रुपमा बस्ने बालबालिकाहरुको अभिभावकको सहभागिता हुन नसकेमा सम्बन्धित कक्षा शिक्षकले नै योजना तयार गर्नुपर्दछ । यस वैयक्तिक शैक्षणिक योजना अनुरुप सबै प्रकारका अपाङ्गता तथा कार्यगत सीमितता भएका बालबालिकाहरुलाई सबै सिकाइका क्षेत्रहरु उपयुक्त नहुन सक्दछ, उदाहरणका लागि बहिरा बालबालिकाहरुका लागि ध्वनि सचेतीकरण र दृष्टीविहीन बालबालिकाहरुका लागि रङ/सङ्केत पहिचान अनुपयुक्त हुन्छ । तसर्थ शिक्षक तथा अभिभावकले बालबालिकाको अवस्था अनुसार उपयुक्त सिकाइका क्षेत्रहरुमा रहेर योजना बनाउनु पर्दछ ।

प्रकाशक : शिक्षा तथा मानव स्रोत विकास केन्द्र

प्रकाशन सहयोग : सबैका लागि पढाइ परियोजना

प्रकाशन : २०७६

© : प्रकाशकमा

यो वैयक्तिक शैक्षणिक योजना पुस्तिका अमेरिकी अन्तर्राष्ट्रिय विकास नियोग (युएसएआइडी) मार्फत अमेरिकी जनताको सहयोगका कारण सम्भव भएको हो । यो पुस्तिका सबैका लागि पढाइ परियोजना अन्तर्गत तयार गरिएको हो । यस वैयक्तिक शैक्षणिक योजना पुस्तिका भित्रका विषयवस्तु र सामग्री विश्व शिक्षा र ह्याण्डिक्याप ईन्टरनेशनलका साझा जिम्मेवारी हुन् र तिनले युएसएआइडी वा अमेरिकी सरकारको विचारको प्रतिविम्बित गर्छन् भन्ने जरुरी छैन ।

हाम्रो भनाइ

विद्यालय शिक्षाको गुणस्तर बढाउन बालबालिकाहरुको आवश्यकता अनुरुपका शैक्षणिक क्रियाकलापहरुको योजना र तिनको प्रभावकारी कार्यान्वयन पक्ष महत्वपूर्ण हुन्छ । बालबालिकाहरुको सिकाइ सुधारका लागि आवश्यकता पहिचान, क्रियाकलापहरुको योजना निर्माण तथा कार्यान्वयनका लागि शिक्षक र अभिभावक जिम्मेवार हुनुपर्दछ । विद्यालय तथा घरमा गरिने उचित क्रियाकलाप हुन सकेको खण्डमा शिक्षण सिकाइ प्रभावकारी हुन्छ । प्रभावकारी शिक्षण सिकाइबाट नै गुणस्तरीय शिक्षाको अपेक्षा गर्न सकिन्छ ।

सामुदायीक विद्यालयको प्रारम्भिक कक्षा (कक्षा १ देखि ३) मा अध्ययनरत कार्यगत सीमितता तथा अपाङ्गता भएका बालबालिकाहरुको पढाइ सिप सुधार गर्ने उद्देश्यले नेपाल सरकार, शिक्षा विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्रालय, शिक्षा तथा मानव स्रोत विकास केन्द्र, विश्व शिक्षा र ह्याण्डिक्याप ईन्टरनेशनलको सहकार्य तथा स्थानीय साझेदार संस्थाहरु (DPOs) को समन्वयमा १६ ओटा जिल्लामा सबैका लागि पढाइ परियोजना लागू गरिएको छ । यस परियोजनाको प्रमुख लक्ष्य प्रारम्भिक कक्षामा अध्ययनरत अपाङ्गता तथा कार्यगत सीमितता भएका बालबालिकाहरुको पठन सिप सुधार गर्नु हो । अपाङ्गता तथा कार्यगत सीमितता भएका बालबालिकाहरुको फरक फरक समस्या र आवश्यकता हुन्छ । अपाङ्गता नभएका बालबालिकाहरुको पढाइ सिप सुधार गर्न प्रयोग गरिने शैक्षणिक विधि र सामग्रीहरुले अपाङ्गता तथा कार्यगत सीमितता भएका बालबालिकाहरुको समस्या सम्बोधन गर्न सकिरहेको छैन । यस सन्दर्भमा शिक्षा तथा मानव स्रोत विकास केन्द्रले सबैका लागि पढाइ परियोजनासँगको सहकार्यमा अपाङ्गता तथा कार्यगत सीमितता भएका बालबालिकाहरुको पढाइ सिप विकास गर्नका लागि यो वैयक्तिक शैक्षणिक योजना पुस्तिका तयार गरेको छ ।

यो पुस्तिका सबैका लागि पढाइ परियोजना अन्तर्गत वि.सं. २०७६ सालमा तयार गरिएको हो । पुस्तिका तयार गर्नमा आवश्यक सल्लाह, सुझाव तथा सहयोग पुऱ्याउनु हुने सम्पूर्ण महानुभावहरु तथा परियोजना प्राविधिक समिति, सहयोगी संस्था विश्व शिक्षा तथा ह्याण्डिक्याप ईन्टरनेशनल र सबैका लागि पढाइ परियोजना प्रति आभार व्यक्त गर्दै रचनात्मक सुझाव र सल्लाहका लागि केन्द्र सदैव हार्दिक धन्यवाद प्रकट गर्न चाहन्छ ।

वि.सं. २०७६

शिक्षा तथा मानव स्रोत विकास केन्द्र
सानोठिमी, भक्तपुर

वैयक्तिक शैक्षणिक योजना

विद्यार्थीको विवरण :

विद्यार्थीको नाम :......सबीता तामाङ...... कक्षा : ......२...... तह : ....

उमेर (वर्ष) : ...७ वर्ष...... लिङ्ग: छात्रा ☒ छात्र ☐ मातृभाषा : ...तामाङ......

विद्यार्थीको ठेगाना : ......गुराँस गा.पा. ५, दैलेख......

अपाङ्गताको प्रकार/कठिनाइ : ......दृष्टि सम्बन्धी कठिनाइ तथा हातको औंलाले कलम समाउन कठिनाइ हुने......

अपाङ्गता परिचय पत्र वर्ग र रङ : ......छैन...... मिति : ...२०७७।०२।०४...

अभिभावकको नाम :......सानी तामाङ...... नाता : ......आमा...... सम्पर्क नम्बर......०००००००००००...

सक्षमता:	अवरोध (आन्तरिक/बाह्य):	रुचि:
• हिंडडुल गर्न सक्ने • सुन्न सक्न • बोल्न वा संचार गर्न सक्ने • व्यक्तिगत सरसफाइ गर्न सक्ने	• केहि टाढाको बस्तुहरू देख्न कठिन • लेख्नका लागि हातको औंलाले कलम समाउन गाह्रो हुने • लेखेको कुरा आँखा नजिकै लगेर मात्र पढ्न सक्ने • बोर्डमा लेखेका साना अक्षर प्रष्ट नहुने • कक्षाकोठा उज्यालो नहुँदा देख्न कठिनाइ हुने	• नाच्न, • गित गाउन, • कथा सुन्न • खेलहरू खेल्न

पूर्व सिकाइ र पठन सिप

क्षेत्र			सिकाइ अवस्था
पूर्व सिकाइ	रङ, सङ्केत पहिचान गर्न		रङ, संङ्केत पहिचान गर्न सक्ने
	चित्र, आवाज पहिचान गर्न		चित्र, आवाज पहिचान गर्न सक्ने
	फरक छुट्याउन		सानो ठूलो, छोटो लामो, केटा केटी, संकेतहरू छुटयाउन सक्ने
	पेन्सिल समाउन र सामान्य धर्काहरु कोर्न		पेन्सिल समाउन र धर्काहरू कोर्न, लेख्न कठिनाइ छ
ध्वनि सचेतीकरण	ध्वनि पहिचान गर्न		स्वर वर्ण सबै, व्यञ्जन वर्णका क देखि न सम्म पहिचान गर्न सक्ने र आकार देखि औकार मात्रा पहिचान गर्न सक्ने
	ध्वनि छुट्याउन र जोड्न		स्वर वर्ण र व्यञ्जन वर्णका क देखि न, आकार देखि औकार मात्राहरू जोड्न र छुटयाउन सक्ने
लेख्य वर्ण सचेतीकरण	सग्ला वर्ण चिन्न		स्वर वर्ण सबै, व्यञ्जन वर्णका क देखि न सम्मका वर्ण चिन्न सक्ने
	मात्रासहितका वर्ण चिन्न		स्वर वर्ण सबै र व्यञ्जन वर्णका आकार देखि औकार सहितका क देखि न वर्ण सम्म चिन्न सक्ने
	अर्धाक्षरी वर्ण चिन्न		आधा अक्षरका कुनैपनि वर्ण तथा शब्द चिन्न नसक्ने
पठनप्रवाह	वर्ण, शब्द, वाक्य पढ्न		सिकेका वर्ण र मात्रा सहितका केही सरल शब्द मात्र पढ्न सक्ने
शब्दभण्डार	तहगत शब्दको अर्थ पहिचान र प्रयोग गर्न		सरल शब्द र केही मात्रा लागेका परिचित शब्दहरूको मात्र पहिचान अर्थ भन्न र प्रयोग गर्न सक्ने
बोध	प्रश्नको उत्तर दिन		प्राय पढेका वा सिकेका सरल प्रश्नहरूको उत्तर दिन सक्ने
	चित्र बर्णन गर्न		चित्र वर्णन गर्न कठिनाइ हुने
	सारांस भन्न		पढेका वा सिकेका कुराहरूको सारांश भन्न नसक्ने
लेखाइ	श्रुतीलेखन	वर्ण	वर्णहरू सुनेर लेख्न नसक्ने
		शब्द	शब्दहरू सुनेर लेख्न नसक्ने
		वाक्य	वाक्यहरू सुनेर लेख्न नसक्ने
	अनुलेखन	वर्ण	केही वर्णहरू सारेर वा सार्न वा लेख्न प्रयास गर्ने तर कठिनाइ हुने
		शब्द	शब्द सार्न वा लेख्न नसक्ने
		वाक्य	वाक्य सार्न वा लेख्न नसक्ने

गणित

क्षेत्र			सिकाइ अवस्था
अङ्क चिनारी	एक अङ्क		१ देखि ९ सम्मका अङ्कहरू चिन्ने
	दुई अङ्क		२ अंङ्कले बनेका संख्या चिन्न नसक्ने
	तीन अङ्क		३ अङ्कले बनेका संख्या चिन्न नसक्ने
अङ्क लेखाइ	श्रुतीलेखन	एक अङ्क	१ अङ्कको संख्या सुनेर लेख्न नसक्ने
		दुई अङ्क	२ अङ्कको संख्या सुनेर लेख्न नसक्ने
		तीन अङ्क	३ अङ्कको संख्या सुनेर लेख्न नसक्ने
	अनुलेखन	एक अङ्क	१ अङ्कको संख्या सार्न वा लेख्न नसक्ने
		दुई अङ्क	२ अङ्कको संख्या सार्न वा लेख्न नसक्ने
		तीन अङ्क	३ अङ्कको संख्या सार्न वा लेख्न नसक्ने
सामान्य गाणितीय समस्या समाधान	गणितीय चिह्न		सामान्य गणितीय चिन्ह हरू चिन्न नसक्ने
	सामान्य जोड		सामान्य जोड गर्न नसक्ने
	सामान्य घटाऊ		सामान्य घटाउ गर्न नसक्ने

स्वावलम्बन, बानीब्यवहार, शारीरिक गतिशीलता, भाषा तथा सञ्चार र सामाजिक सिप

क्षेत्र	अवस्था
स्वावलम्बन	हातमुख धुन, जुत्ता लगाउन, कपडा लगाउन, पानी पिउन, भात खान, विद्यालय आउन सक्ने ।
बानीब्यवहार	भनेको निर्देशन पालना गर्ने, अनुशासनमा बस्ने, शान्त भएर बस्ने, झगडा नगर्ने
शारीरिक गतिशीलता	हातखुट्टा चलाउन सक्ने तर हातका औंलाले कलम समाउन कठिनाइ हुने
भाषा र सञ्चार	बोल्न तथा संचार गर्न सक्ने
सामाजिक सिप	साथीहरूसँग मिलेर बस्ने, पालो पर्खिने, मिलेर खेल्ने

........प्रथम.......... त्रैमासिक योजना

योजना बनाएको मिति : २०७७।०२।०४

क्षेत्र तथा सहक्षेत्र : पढाइ (ध्वनि सचेतीकरण, लेख्यवर्ण सचेतीकरण र लेखाइ)	
उद्देश्य : १. प देखि श सम्मका वर्णहरू र आकार (ा) देखि औकार (ौ) मात्रा सहितका वर्णहरूको ध्वनि सचेतीकरण र लेख्यवर्ण सचेतीकरणसँगै लेखाइ सिपमा सक्षम बनाउने ।	

क्रियाकलाप	शैक्षिक सामग्री	समयावधि (.....देखि ......सम्म)	जिम्मेवारी (शिक्षक/अभिभावक)
१. क्रमशः प देखि श सम्मका सग्ला वर्ण र औकार मात्रा सम्मले बनेको शब्द तथा लय मिलेका शब्दहरूको म गर्छु, हामी गरौं, तिमी गर प्रक्रिया अनुरूप सस्वर उच्चारणको पर्याप्त अभ्यास गराउने	शब्द चित्र पत्ती, कविता, कथाहरू	१ देखि २ हप्ता सम्म	कक्षा शिक्षक
२. प देखि श वर्ण र औकार मात्रासम्मले बनेका शब्दहरू, कथाका किताबहरू, कविताहरू पढेर सुनाउने, सम्बन्धित वर्ण तथा मात्रासहितका वर्ण हरूको ध्वनि पहिचान, ध्वनि झिक्ने, थप्ने, जोड्ने खेलहरू खेलाउने	शब्द चित्र पत्ती, कविता, कथाहरू	२ देखि ३ हप्ता सम्म	कक्षा शिक्षक
३. सम्बन्धित सग्ला वर्ण र औकार मात्रा सम्मका वर्ण र मात्रा सहितका वर्णहरू ठूलो आकारका पत्तीहरूदेखाउँदै, बोर्डमा लेख्दै सस्वर उच्चारण गर्दै तथा वर्णमा घेरा लगाउने, रंङ भर्ने, छाप्न लगाउने, जोडा मिलाउने, स्थान पत्ता लगाउने, शब्दहरू, विसंकेतन किताबहरू पढ्न लगाउने जस्ता पर्याप्त अभ्यास गराउने	वर्ण, मात्रा पत्ती, स्पन्ज अक्षर, वर्ण गोटि, शब्द पत्ती, विसंकेतन किताबहरू	३ देखि १२ हप्ता सम्म	कक्षा शिक्षक
४. धर्काहरू वा आकारहरू कोर्न, डट भर्न, सग्ला वर्ण र मात्रा सहितका वर्ण तथा शब्दहरूको अनुलेखन, श्रुतिलेखनका पर्याप्त अभ्यास गराउने	अभ्यास पुस्तिका, कपी, कलम, मार्कर	१ देखि १२ हप्ता सम्म	कक्षा शिक्षक अभिभावक

त्रैमासिक उपलब्धि समीक्षा

योजना गरिएका क्रियाकलाप	उपलब्धि (*/**/***)
प देखि श सग्ला र औकार मात्रासहितको वर्णको ध्वनि र लेख्य वर्ण सचेतीकरण	***
सग्ला तथा मात्रा सहितका वर्ण लेखाइ	**

शिक्षकको नाम : सपना हस्ताक्षर : [signature] प्र.अ.को नाम : डम्मर हस्ताक्षर : [signature]

अभिभावकको नाम : सानी हस्ताक्षरः सानी

.....प्रथम......... त्रैमासिक योजना

योजना बनाएको मिति : २०७७।०२।०४

क्षेत्र तथा सहक्षेत्र : गणित (२अङ्कले बनेका संख्या चिनारी, लेखाइ र जोड चिन्ह र सामान्य जोड)	
उद्देश्य : १. २ अङ्कले बनेका १० देखि ३० सम्मका संख्या चिन्न र लेख्न सक्षम बनाउने २. जोड चिन्ह चिन्न र सामान्य २ अङ्क सम्मको जोड गर्न सक्षम बनाउने	

क्रियाकलाप	शैक्षिक सामग्री	समयावधि (.....देखि ......सम्म)	जिम्मेवारी (शिक्षक/अभिभावक)
१. १० देखि ३० सम्मका अंकहरूको क्रमशः चिनारी म गर्छु, हामी गरौं र तिमी गर प्रक्रिया अनुरूप पर्याप्त अभ्यास गराउने	अङ्क पत्ती, गोटी, अङ्क पिनह्विल	१ देखि ४ हप्ता सम्म	कक्षा शिक्षक
२. १० देखि ३० सम्मका संख्या चिन्ने र भन्ने खेल, जोडा मिलाउने खेल अभ्यास गराउने	अङ्क पत्ती, गोटी	३ देखि ६ हप्ता सम्म	कक्षा शिक्षक
३. अङ्क लेखन अभ्यास (अनु लेखन, श्रुती लेखन) पर्याप्त अभ्यास गराउने	अङ्क पत्ती, गोटी, बोर्ड, मार्कर, कपी, कलम	४ देखि १० हप्ता सम्म	कक्षा शिक्षक, अभिभावक
४. जोड चिन्ह (+) को चिनारी र सामान्य २ अङ्कका जोडको अभ्यास पर्याप्त गराउने	चिन्ह र अङ्क पत्ती,अङ्क पिनह्विल, ठोस बस्तुहरू	८ देखि १२ हप्ता सम्म	कक्षा शिक्षक, अभिभावक

त्रैमासिक उपलब्धि समीक्षा

योजना गरिएका क्रियाकलाप	उपलब्धि (*/**/***)
१० देखि ३० सम्मका अङ्क चिनारी	**
१० देखि ३० सम्मका अङ्क लेखन	*
जोड चिन्ह (+) को चिनारी र सामान्य २ अङ्कका जोड	*

शिक्षकको नाम : सपना हस्ताक्षर : [signature] प्र.अ.को नाम : डम्मर हस्ताक्षर : [signature]

अभिभावकको नाम : सानी हस्ताक्षरः सानी

....प्रथम.......... त्रैमासिक योजना

योजना बनाएको मिति : २०७७।०२।०४

क्षेत्र तथा सहक्षेत्र :	शारीरिक गतिशीलता (हातका औंलाले कलम समाउने र लेखाइ अभ्यास)
उद्देश्य :	१. हातका औंलाहरूले कलम समाउन र लेख्न सक्षम बनाउने

क्रियाकलाप	शैक्षिक सामग्री	समयावधि (.....देखि ......सम्म)	जिम्मेवारी (शिक्षक/अभिभावक)
१. मार्कर वा कलर समाउने, चित्रमा रंग भर्ने, धर्का कोर्ने, डटहरू भर्ने, चित्र बनाउने जस्ता पर्याप्त अभ्यास गराउने २. पेन्सिल समाउन, धर्का कोर्ने, डटभर्ने, रंग भर्ने, चित्र कोर्ने, जस्ता अभ्यास पर्याप्त गराउने	मार्कर, चित्र, बोर्ड, डट, कार्डसिट, फोटोकपि पेपर, सादा पाना, पेन्सिल, अभ्यास पुस्तिका	१ देखि ३ हप्ता सम्म २ देखि ४ हप्ता सम्म	शिक्षक र अभिभावक शिक्षक र अभिभावक

त्रैमासिक उपलब्धि समीक्षा

योजना गरिएका क्रियाकलाप	उपलब्धि (*/**/***)
मार्कर, पेन्सिल समाउन तथा सामान्य धर्का कोर्न, डट भर्न, रङ भर्न, चित्र बनाउन	***

शिक्षकको नाम : सपना   हस्ताक्षर : [signature]   प्र.अ.को नाम : डम्मर   हस्ताक्षर : [signature]

अभिभावकको नाम : सानी   हस्ताक्षरः सानी

.... त्रैमासिक योजना

योजना बनाएको मिति :

क्षेत्र तथा सहक्षेत्र :
उद्देश्य :

क्रियाकलाप	शैक्षिक सामग्री	समयावधि (.....देखि ......सम्म)	जिम्मेवारी (शिक्षक/अभिभावक)

त्रैमासिक उपलब्धि समीक्षा

योजना गरिएका क्रियाकलाप	उपलब्धि (*/**/***)

शिक्षकको नाम : हस्ताक्षर : प्र.अ.को नाम : हस्ताक्षर :

अभिभावकको नाम : हस्ताक्षरः

प्रयोगकर्ताका लागि निर्देशन :

- वैयक्तिक शैक्षणिक योजनाको पुस्तिकामा दिइएको विद्यार्थीको व्यक्तिगत विवरण (नाम, कक्षा/तह, उमेर, लिङ्ग, मातृभाषा, ठेगाना, अपाङ्गताको प्रकार/कठिनाइ, परिचय पत्र वर्ग र रङ, मिति, अभिभावकको नाम, नाता र सम्पर्क नम्बर), सक्षमता (सबलपक्ष), अवरोध (कठिनाइ) र रुचि अनिवार्य रुपमा भर्नुहोस् ।
- बालबालिकाहरुको सिकाइ अवस्था पहिचान गरी आएको सूचनाहरु दिइएको पूर्व सिकाइ, पठन सिप, गणित, स्वावलम्बन (विद्यार्थीले आफैले गर्न सक्ने कुराहरु जस्तो लुगाको टाँक लगाउने, हात धुने, नङ काट्ने, कपाल कोर्ने, जुत्ता/चप्पल लगाउने, तुना बाँध्ने आदि), बानीव्यवहार (विद्यार्थीहरुको बानीव्यवहार जस्तो बोलिरहने, बरबराउने, चिमोट्ने, टोक्ने, थुक्ने, धकल्ने, अरुलाई पिट्ने आदि), शारीरिक गतिशीलता (हात खुट्टा तथा औंलाहरु चलाउन सक्ने वा नसक्ने, सामान्य सामानहरु उठाउन सक्ने वा नसक्ने, अन्य शरीरका भागहरु च्लाउन सक्ने वा नसक्ने आदि), भाषा र सञ्चार (विद्यार्थीले निर्देशन वा सङ्केत सुन्ने, बुझ्ने र सोही अनुरुप प्रतिक्रिया गर्ने, साथीहरुसँग अन्तरक्रिया गर्न सक्ने वा नगर्ने आदि) तथा सामाजिक सिप (साथीहरुसँग घुलमिल हुने, नम्र भएर बोल्ने, आदर तथा माया गर्ने वा नगर्ने आदि) को अवस्था उल्लेख गर्नुहोस् ।
- त्रैमासिक रुपमा योजना बनाउँदा वा अध्यावधिक गर्दा बालबालिकाहरुको आवश्यकता अनुरुप दिइएका क्षेत्रहरु पूर्व सिकाइ, पठन सिप, गणित, स्वावलम्बन, बानीव्यवहार, शारीरिक गतिशीलता, भाषा र सञ्चार तथा सामाजिक सिप सुधार केन्द्रित क्रियाकलापहरु अभिभावकसँग छलफल गरी तय गर्नुहोस् ।
- तय गरिएका क्रियाकलाप कार्यान्वयनका लागि अभिभावकले घरमा गर्नुपर्ने सहयोग र शिक्षकले कक्षा कोठामा गर्ने शैक्षणिक क्रियाकलापहरु स्पष्ट रुपमा क्षेत्र, उद्देश्य, क्रियाकलाप, शैक्षिक सामग्री, समयावधि र जिम्मेवारी सहित उल्लेख गर्नुहोस् ।
- योजना तयार भैसकेपछि अभिभावक, कक्षा शिक्षक र प्रधानाध्यापकको हस्ताक्षर सुनिश्चित गर्नुहोस् ।
- योजना गरिएका क्रियाकलापका आधारमा त्रैमासिक रुपमा उपलब्धिको समीक्षा एवम् मूल्याङकन् गर्नुहोस् ।
- उपलब्धिको समीक्षा एवम् मूल्याङकन् गर्दा सुधार भइसकेको भए तीन ओटा स्टार (***), सुधारोन्मूख भए दुई ओटा स्टार (**) र सुधार नभएको अवस्था भए एक ओटा स्टार (*) दिनुहोस् ।
- उपलिब्धको समीक्षा अनुरुप पुनः अर्को त्रैमासिकका लागि योजना तयार गर्नुहोस् ।

USAID
अमेरिकी जनताबाट

विश्व शिक्षा
WORLD EDUCATION

९.६. वैयक्तिक शैक्षिक योजना निर्माण

वौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकाको पठन सीप विकास गर्न सर्व प्रथम वैयक्तिक शैक्षिक योजना निर्माण गर्नु पर्दछ । योजनामा देहाय बमोजिमको उद्देश्य विद्यार्थीले गर्ने क्रियाकलाप शिक्षकले गर्ने क्रियाकलाप विद्यार्थी घरबाट विद्यालय आउने गरेको छ भने घरमा अभिभावक वा हेरचाह गर्ने व्यक्तिले गर्ने क्रियाकलाप तथा पाठ्यक्रमले तोकेको सिकाइ उद्देश्यसँगको सम्वन्ध उल्लेख गर्नु पर्दछ । वैयक्तिक शैक्षणिकक योजनामा सामान्यतया देहायका विषयवस्तु समेट्नु पर्दछ । विद्यार्थीको विवरण, विद्यालयको विवरण, विद्यार्थीलाई सहयोग गर्ने विज्ञहरुको विवरण, विद्यार्थीको अभिरुची, उनीहरुको शौक, सवल पक्ष, सामाजिक सिप, उनीहरुलाई उत्प्रेरणा गर्ने तत्वहरू र विगतमा गरिएका सहयोगले गरेको सकारात्मक नतिजा उल्लेख गर्नु पर्दछ । यसका साथै योजनामा विद्यार्थीको शैक्षिक उपलब्धिमा प्रभाव पार्ने तत्वहरू जस्तै विद्यालय उपस्थितिको अवस्था विद्यालय उपस्थित हुनु भन्दा पहिलेको सूचना तथा विगतमा उनीहरुलाई केही सहयोग वा सहायतामुखी हस्तक्षेप गरेको भए सोको सूचना वा विवरण पनि उल्लेख गर्नु पर्दछ । यसका साथै अन्य केही सान्दर्भिक कुराहरू भएमा सो पनि उल्लेख गर्नु पर्दछ ।वैयक्तिक शैक्षणिक योजनाको अर्को खण्डमा बालबालिकाको सामाजिक र साँस्कृतिक अवस्था उल्लेख गर्नु पर्दछ । यस खण्डमा पारिवारिक पृष्ठभूमि परिवारको आर्थिक अवस्था बालबालिकाको संज्ञानात्मक तथा सामाजिक र संवेगात्मक अवस्थाको सूचना उल्लेख गर्नु पर्दछ । योजनाको अर्को खण्ड भनेको सिकाइ क्रियाकलापसँग सम्वन्धित पाटो हो । यसमा उद्देश्य, नतिजा, विद्यार्थीले गर्ने क्रियाकलाप, घरबाट विद्यालय आउने विद्यार्थी भए विद्यार्थीले गर्ने क्रियाकलापहरु तथा उक्त क्रियाकलापको पाठ्यक्रमसँगको आवद्धता उल्लेख गर्नु पर्दछ । वैयक्तिक शैक्षणिक योजनाको नमूना माथि उल्लेख गरिएको नमूना बमोजिम हुनेछ, जसमा मूल निम्न कुराहरु समावेश छन् :

९.६.१. पठन सिप, सुनाइ बोलाइ, लेखन, गणितीय सिपको लागि योजना निर्माण

माथि दिइएको नमूना वैयक्तिक शैक्षणिक योजनालाई अनुसरण गर्दै पठन सिप, सुनाइ बोलाइ सिप, लेखन सिप तथा गणितीय सिप लगायत सामजिक सिपको पनि अभिभावकको संलग्नतामा वैयक्तिक शैक्षणिक योजना निर्माण गर्न सकिन्छ । यसरी सिकाइमा कठिनाइ भएका बालबालिकाहरुको वैयक्तिक शैक्षणिक योजना निर्माण गर्दा निम्न कुराहरु छुटाउन हुँदैनः

विद्यार्थीको विवरण

नाम थरः ....
जन्ममितिः ....
जात जातीः ....
मातृभाषाः ....

अध्ययनरत विद्यालयको किसिम

क. विशेष विद्यालय
ख. स्रोतकक्षा विद्यालय

ग. मूलधारका विद्यालय (नियमित विद्यालय)
घ. एकिकृत विद्यालय

विद्यालयको विवरण

विद्यालको नामः
योजना निर्माणको मिति
विद्यार्थीको तर्फबाट हस्ताक्षर गर्ने व्यक्ति वा अभिभावकको विवरण
विद्यार्थीलाई सहयोग पुर्याउने विज्ञको विवरण

विद्यार्थी हेरचाह गर्ने व्यक्ति	नाम	सम्पर्क ठेगाना	सम्पर्क मिति
कक्षा शिक्षक			
चिकित्सक			
सामाजिक कार्यकर्ता			

अन्य सेवा पनि उपलब्ध गराएको भए

सहयोगी	पुर्याएको सहयोग	संस्था	कति समय सहयोग गरेको थियो

- **बालबालिकाको वैयक्तिक विशेषता वा गुण**

रुचि : ____________________

सबल पक्ष : ____________________

सामाजिक सिप : ____________________

उत्प्रेरक विन्दु : ____________________

विगतमा गरेको सहयोगले राम्रो नतिजा दिएको अभिलेख : ____________________

- **शैक्षिक उपलब्धिमा प्रभाव पार्ने तत्व**

विद्यालय उपस्थितिको विवरण: ____________________

विद्यालय भर्ना हुनु भन्दा पहिलेको विवरण (समय): ____________________

विगतमा सिकाइ सहयोग वा अन्य सहयोग गरेको भए सो को

विवरण : ____________________

अन्य कुनै विशेष कुरा भए उल्लेख गर्ने : ____________________

- **ध्यान दिनु पर्ने पक्ष / क्षेत्र**

जात : ____________________

आर्थिक अवस्था: ____________________

पारिवारिक पृष्ठभूमि: ____________________

संज्ञानात्मक अवस्था : ____________________

सामाजिक संवेगात्मक अवस्था: ____________________

- सिकाइ योजना (हासिल गर्नु पर्ने)

उद्देश्य	क्रियाकलाप र समय	शिक्षकले गर्ने	अभिभावकले गर्ने

पाठ्यक्रमसँगको आवद्धता	

- पठनसीपको योजना

सुरुमा विद्यार्थीमा भएको सीप (१)	अपेक्षित उपलब्धि (२)	उपलब्धि हासिल गर्न बाधक (३)	सबल पक्ष (४)	उद्देश्य हासिल गर्ने रणनीति (५)	क्रियाकलाप स्रोत तथा समयावधि (६)

अन्त्यमा,

सिक्ने सीप	

शिक्षकको धारणा : ____________________

मूल्याङ्कनको तरिका : ____________________

विद्यार्थीले गरेको कार्यको नमुना : ____________________

अभिभावकले गरेको थप सहयोग: ____________________

९.६.२. शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप सञ्चालन

वैयक्तिक शैक्षिक योजना पछि पहिचान भएका प्ररम्भिक सीपका आधारमा विद्यार्थीको शिक्षण-सिकाइ क्रियाकलाप सञ्चालन गर्नु पर्दछ । सिकाइ क्रियाकलाप संचालन गर्दा निम्न लिखित तरिका अवलम्बन गर्नु पर्दछ ।

१. ध्वनिद्वारा सिकाउने चिनाउने र उच्चारण गर्न लगाउने;

२. विषय वा चिजको सँकेतबाट सिकाउने वा चिनाउने;

३. अक्षर-पत्ती देखाएर भन्न सिकाउने र चिनाउने;

४. मिल्दा-जुल्दा अक्षर देखाएर सिकाउने, भन्न लगाउने र अक्षर चिनाउने ।

अक्षर चिनाउने तथा वाचन गर्न लगाउने मध्ये बालबालिकाले जुन पहिला गर्न सक्छन् त्यही क्रियाकलाप पहिला गर्न लगाउनु पर्दछ । दुइवटै क्रियाकलाप एकैसाथ गर्न सक्छन् भने एकैसाथ सिकाउन सकिन्छ ।

(१) ध्वनिद्वारा स्वरवर्ण सिकाउने :

स्वरवर्ण

अ, आ, इ, ई, उ, ए, ओ सिकाउदा पहिला ध्वनि सिकाउनु पर्दछ । जस्तै शिक्षकले अ..... ध्वनि निकाल्ने, यसलाई दुई पटक दोहोऱ्याउने । विद्यार्थीलाई भन्न लगाउने दुई पटक दोहोऱ्याउन लगाउनु पर्दछ ।कतिपय बालबालिकाले दुईपटक दोहोऱ्याउँदैमा चिन्न वा उच्चारण गर्न सक्दैनन् ।यस्तो अवस्थामा ५ पटक वा १० पटक वा कतिपय अवस्थामा १०० पटकसम्म पनि दोहोऱ्याउनु पर्दछ ।

(२) विषय वा चिज वस्तुको संकेतबाट स्वरवर्ण सिकाउने :

यो विधिबाट स्वरवर्ण सिकाउदा स्वरवर्णमा अक्षरसँग सम्वन्धित यथार्थ वस्तु वा खेलौना देखाएर क्रियाकलाप गराउनु पर्दछ । जस्तै अ सिकाउदा अनार फल वा खेलौना अनार वा अण्डा अम्बा देखाउनु पर्दछ र छुन लगाउनु पर्दछ । साथै पहिले शिक्षकले अ उच्चारण गरी विद्यार्थीलाई अ उच्चारण गर्न लगाउनु पर्दछ ।यथार्थ चिज वस्तु वा खेलौना देखाउदा सकेसम्म बालबालिकाले पहिले देखेको र अनुभव गरेको चिज वस्तु देखाउनु पर्दछ । जस्तै आ अक्षर सिकाउदा आमा देखाउने वा आरन देखाउने तर बालबालिकालेआरन देखेका छैनन् भने आरन देखाउनु हुदेन ।आलु वा आगो वा आम्खोरा वा अन्य आ बाट सुरु हुने बालबालिकाले चिनेका चिज वस्तु देखाउनु पर्दछ ।र स्परश गराउनु पर्दछ । एवं रितले अन्य स्वर बर्णसँग सम्वन्धित चीज वस्तुको सहायताले स्वर वर्ण सिकाउनु पर्दछ । उच्चारण गर्न लगाउनु पर्दछ ।

(३) अक्षरपत्ति देखाएर स्वर वर्ण पहिचान गर्न र उच्चारण गर्न सिकाउने :यस विधिमा शिक्षकले स्वर वर्णको शब्द पत्ति निर्माण गर्ने र देखाउदै सिकाउने।अर तत्काल सिकाउनु पर्ने र सिकाउनु नपर्ने शब्दपत्ति टेवलमा लहरै राख्ने अनि बालबालिकालाई चिन्न लगाउने वा टिप्न लगाउने गर्नु पर्दछ ।

(४) मिल्दा जुल्दा अक्षर देखाएर सिकाउने : यस विधिमा अ सँग मिल्ने अक्षर आ, उ, ओ, लाई देखाउदै सिकाउनु पर्दछ ।

(५) शिक्षकको हाउभाउबाट सिकाउने : यस विधिमा अ अक्षर सिकाउदा शिक्षकले अनार समातेको जस्तो हाउभाउ गर्दै सिकाउनु पर्दछ ।

अब मूल्याङ्कनको पालो भएको छ । यसमा शिक्षकले चिनाउनु पर्ने अक्षर चिने नचिनेको वा उच्चारण गर्न सके नसकेको अभिलेख वैयकेतिक शैक्षिक योजनामा राख्नु पर्दछ ।

व्यञ्जन वर्ण सिकाउने तरिका :

क ख ग घ ङ च छ ज झ ट ठ ड ढ त थ द ध

न प फ ब भ म य र ल व श ह

व्यञ्जन वर्ण सिकाउदा पनि स्वर वर्ण सिकाउने माथि उल्लेख गरिएका ५ वटै तरिका अवलम्वन गर्नु पर्दछ । जस्तै क सिकाउदा क ध्वनि सिकाउने, कप वा कमिला वा कलम वा कछुवा वा कराही मध्ये विद्यार्थीले जुन वस्तु देखेको छ त्यसको खेलौना वा त्यो वस्तु देखाउने । क लेखिएको अक्षरपत्ती देखाउने । क-सँग मिल्ने अक्षर देखाउने, जस्तै (ब र व मिल्दछ ।) तथा शिक्षकको हाउभाउबाट सिकाउने, उदाहरणका लागि कराही समातेको हाउभाउ वा कलम समातेको हाउभाउ देखाएर सिकाउने । ख-अक्षर सिकाउदा ध्वनि सिकाउने, खरायो वा खल वा खटिया मध्ये विद्यार्थीले जुन वस्तु देखेको छ त्यसको खेलौना वा त्यो वस्तु देखाउने । ख लेखिएको अक्षरपत्ती देखाउने । ख-सँग मिल्ने जुल्दो अक्षर देखाउने, जस्तै (र र व मिल्दछ) । शिक्षकले हाउभाउबाट सिकाउने, उदाहरणका लागि खरायो देखाउने, खरायो जस्तै हाउभाउ वा खरायो समातेको हाउभाउ देखाएर सिकाउने । ग-अक्षर सिकाउदा ग ध्वनि सिकाउने, गाई वा गाजर वा गमला वा गधा मध्ये विद्यार्थीले जुन वस्तु देखेको छ त्यसको खेलौना वा त्यो वस्तु देखाउने । "ग" लेखिएको अक्षर-पत्ती देखाउने । ग-सँग मिल्ने अक्षर देखाउने, जस्तै (म मिल्दछ ।) तथा शिक्षकको हाउभाउबाट सिकाउने , उदाहरणका लागि गाईको हाउभाउ वा गमला समातेको हाउभाउ देखाएर सिकाउने । घ सिकाउदा घ-को ध्वनि सिकाउने, घर वा घडी वा घैला मध्ये विद्यार्थीले जुन वस्तु देखेको छ त्यसको खेलौना वा त्यो वस्तु देखाउने । घ लेखिएको अक्षरपत्ती देखाउने । घ सँग मिल्ने अक्षर देखाउने, जस्तै (ध मिल्दछ ।) तथा शिक्षकको हाउभाउबाट सिकाउने, उदाहरणका लागि घडि देखाएर वा घरको चित्र देखाएर सिकाउने । "ङ" सिकाउदा "ङ" ध्वनि सिकाउने, नङ वा पिङ जस्ता चिज मध्ये विद्यार्थीले जुन वस्तु देखेको छ त्यसको चित्र वा त्यो वस्तु देखाउने । ङ लेखिएको अक्षर पत्ति देखाउने । ङ-सँग मिल्ने अक्षर देखाउने, जस्तै (ड

मिल्दछ ।) तथा शिक्षकले उनीहरुसँग भएको वस्तु जस्तै नङ समातेर सिकाउने, पिङको चित्र देखाउदै हाउभाउ समेत गरेर देखाएर सिकाउने । 'च' सिकाउदा पहिले च-ध्वनि सिकाउने, चरा वा चस्मा वा चकटी जस्ता चीज मध्ये विद्यार्थीले जुन वस्तु देखेको छ त्यसको खेलौना वा त्यो वस्तु देखाउने । 'च' लेखिएको अक्षर-पत्ती देखाउने । 'च' अक्षर देखाउने तथा शिक्षकको चराको हाउभाउ गर्दै सिकाउने, चस्मा समातेर वा चस्मा आफुले लगाउदै वा विद्यार्थीलाई लगाई दिएर उच्चारण गर्दै देखाएर सिकाउने । यसैगरी तल दिइएका प्रत्येक व्यञ्जन वर्ण सिकाउदा र उच्चारण गर्दा यी व्यञ्जन वर्णबाट बन्ने शब्दहरुबाट माथि उल्लेख गरिएका ५ वटै तरिकाहरु अवलम्वन गर्नु पर्दछ । शिक्षण सिकाइ गर्नु पर्दछ । यी वा यस्तै प्रकारका शब्दबाट बालबालिकाहरु परिचित वा सहज हुने र घर परिवारमा प्रयोग हुने शब्दको प्रयोग गरी शिक्षण सिकाइ गर्नु पर्दछ । यसवाहेक बालबालिकाको घरपरिवारमा प्रयोग हुने अरु नै सरल शब्दहरु र सामग्रीहरुको प्रयोग हुने गरेको छ भने सो समेतबाट पनि सिकाउन सकिन्छ ।

क = कप, कराही, कलम, कछुवा

ख = खरायो, खाम खल खटिया

ग = गाई गमला गधा गाजर

घ = घर घडि घोडा घैला

ङ = नङ पिङ

च = चरा चङ्गा चस्मा चकटी

छ = छाता छत छत्रेटोपी

ज = जग जरायो जङ्गल

झ = झरना झोला झण्डा

ट = टपरी टोपी टेबल टमाटर

ठ = ठडेउरो ठेगाना

ड = डमरु डाँफे डसना

ढ = ढकनी ढुँगा ढाकी

त = तराजु ताल्चा तस्बिर

थ = थर्मस थाल

द = दमाहा, दराज, दही

ध = धनुष, धरहरा

न = नरिवल, नक्शा, नदी

प = पहाड, पुतली, परेवा, पैसा

फ =फर्सी, फुल, फटेङ्ग्रा

ब = बाँदर, बन्दुक, बाजा

भ = भकुन्डो, भकारी

म = मकै, मम्फली, मटेङ्ग्रा

य = यता, यज्ञ, यती

र = रथ रकेट रगत

ल = लसुन लुगा

व = वकिल वखल

श = शरीर

ह = हरियो, हलो, हत्केला

- **गणित शिक्षण सिकाइ गर्ने तरिका :**
  वौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकालाई गणितीय सक्षरता सिकाउदा सामान्यतया अंक, परिमाण, आकार सिकाउनु पर्दछ, र त्यसपछि साधारण जोड घटाउ सिकाउनु पर्दछ । त्यसपछि बालबालिकाले सिक्न सक्दछन् भने गुणन र भाग पनि सिकाउन सकिन्छ ।

१. **Modelling :** अंक सिकाइ गर्दा Modelling (नमूना) को प्रयोग गरी शिक्षण सिकाइ गर्नु पर्दछ ।यस विधिमा शिक्षकले सर्व प्रथम विद्यार्थीले देखेका , प्रयोग गरेका वा अनुभव गरेका बस्तुहरु प्रयोग गरी छोटा र सरल कथा भन्नु पर्दछ । जस्तै बालबालिकाले देखेका भाँडाकुँडा, खाने कुरा प्रयोग गरी कथा भन्ने । उदाहरणका लागि रामसँग १ वटा बिस्कुट थियो , आमासँग २ वटा , दाईसँग ३ वटा, भाईसँग ४ वटा र बुवासँग ५ वटा भनेर बिस्कुट देखाउदै शब्द सिकाउनु पर्दछ । र त्यस पछि पत्ति देखाउदै अंक चिनाउनु पर्दछ ।

२. **Manupulatives : (गणना गर्ने बस्तु)** वौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकाले Modelling बाट मात्र सिक्न नसक्ने पनि हुन सक्दछ । त्यसैले उनीहरुलाई Manupulatives: (गन्न सिकाउने वस्तु) पनि प्रयोग गर्नु पर्दछ । गणना गर्न सिकाउने, वस्तुमा ब्लक, लुडो खेल्दा प्रयोग गर्ने विभिन्न रङको गोल टिका प्रयोग गर्नु पर्दछ । बजारबाट खरिद गरेका वस्तु नपाएमा बालबालिकाले प्रयोग गरिरहेका गुच्चा वा विस्कुट, सिन्का वा सलाइको काँटी वा अन्य कुनै वस्तुको प्रयोग गर्न सकिन्छ । तर सलाइको काँटी प्रयोग गर्दा बालबालिकाले मुखमा नराखेको कुरा निश्चित गर्नु पर्दछ । यसरी १,२,३,४,५ गन्न सिकाउने । विभिन्न वस्तुको नमूना देखाएर तथा गणना गर्ने वस्तु देखाएर शिक्षण सिकाइ गर्दा बालबालिकालाई गणितीय अवधारणा सिकाउन सहज हुन्छ । माथि उल्लिखित दुई विधि प्रयोग गर्दा शिक्षकले प्रत्यक्ष रुपमा उल्लिखित शैक्षिक सामग्री प्रयोग गर्दै बारम्बार दोहोर्याउदै शिक्षण सिकाइ गर्नु पर्दछ । माथि उल्लिखित सामग्रीका अलावा अन्य सामग्री पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ । तर ती सामग्रीसँग बालबालिका भने परिचित भएको हुनु पर्दछ ।

३. शिक्षक निर्देशित अवस्था : बालबालिकालाई १ देखी ५ सम्मका अंक गणनाको अवधारणा सिकाएपछि शिक्षकले माथि उल्लिखित सामग्री प्रयोग गर्दै अंक चिन्न लगाउनु पर्दछ । अंक चिन्न लगाउदा शब्दपत्ती वा बिस्कुट वा लुडोको टिका वा सलाइको काँटी वा सलाइको बट्टा प्रयोग गर्न सकिन्छ ।अंक चिन्न लगाउदा पहिले अंक सिकाउदा जुन सामग्री प्रयोग गरिएको थियो, त्यही सामग्री प्रयोग गर्नु पर्दछ । यसरी पहिले प्रयोग गरेको सामग्री प्रयोग नगरी अन्य सामग्री प्रयोग गर्दा वौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकालाई पहिचानमा समस्या हुने गर्दछ ।

- शिक्षक निर्देशित अभ्यास गराउदा सामग्री देखाउदै प्रश्न गर्दै गर्नु पर्दछ ।
- अर्को पटक शिक्षकले विद्यार्थीलाई अंक भन्न लगाउनु पर्दछ । अंक पहिचान गर्न लगाउने र भन्न लगाउने कार्य दुई पटक वा ५ पटक वा १० पटक वा कतिपय अवस्थामा १०० पटक सम्म पनि दोहोर्‍याउनु पर्ने हुन सक्छ ।

४. स्वतन्त्र अभ्यास : शिक्षक निर्देशित अभ्यास गरेपछि बालबालिकालाई स्वतन्त्ररुपमा अभ्यास गर्न लगाउनु पर्दछ । यस क्रममा बालबालिकाको अगाडि टेवलमा अंक सिकाउदा प्रयोग गरेका वस्तु राखिदिने र चिन्न लगाउनु

पर्दछ । यसमा शुरुमा १ पटकमात्र शिक्षकले निर्देशन दिनु पर्दछ । त्यसपछि बालबालिकालाई आफै आफ्नो कामको मूल्यांकन गराउनु पर्दछ । वौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकाहरुको स्मरण क्षमता कमजोर हुने भएकोले १ देखी ५ सम्म गन्न सक्ने भएपछि ५-१०, १०-२०, २०-३०, ३०-४०, ४०-५०, ५०-६०, ६०-७०, ७०-८०, ८०-९०, ९०-१०० सम्म गणना माथिकै ४ वटा विधि प्रयोग गर्न र अंक पहिचान गरी सिकाउनु पर्दछ । यसरी साना-साना अंशमा अंक चिन्न र गणना गर्न सिकाउदा शुरुमा सिकेका १-५, १०-२०, ३०-४० लाई पुन अभ्यास गराउनु पर्दछ । वौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकालाई औंला देखाउदै गन्न पनि सिकाउन सकिन्छ, तर Autism भएका बालबालिकाले Body language नबुझ्न सक्छन् भन्ने कुरामा ध्यान दिनु पर्दछ । त्यसै गरी Discalculia भएका बालबालिकाले अंक पहिचान गर्न नसक्ने भएको हुनाले अक्षरबाट सिकाउनु पर्दछ । जस्तै: एक, दुई, तीन, चार, पाँच, छ, सात, आठ, नौ, दश, एघार, बाह्र, तेह्र, चौध, पन्ध्र, सोह्र, सत्र, अठार, उन्नाइस, बीस अक्षर लेखेर सिकाउनु पर्दछ । दृष्य सामग्री प्रयोग गरेर पनि सिकाउन सकिन्छ । जस्तै Online सामग्री ।

वौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकालाई दृष्य सामग्री देखाउदा शब्दपत्तीमा गोलो घेरा बनाएर पनि सिकाउन सकिन्छ ।जस्तै: १ अंक सिकाउदा १ मा एउटा ०, २ अंक सिकाउदा ०,२,० दुइटा गोलो, ३ अंक सिकाउदा अंक ३ मा तीन वटा गोल घेरा, ४ अंक सिकाउदा ४ मा ४ वटा ० (गोल घेरा) ५ अंक सिकाउदा ५ मा ५ वटा गोल घेरा, ६ अंक सिकाउदा ६ मा ३ वटा गोलो भित्र अर्को दुईवटा गोलो बनाएर सिकाउनु पर्दछ । ७ अंक सिकाउदा ७ अंकमा ४ वटा ठूलो गोलो र ३ वटा सानो गोलो (तीनवटा ठूलो गोलो भित्र) बनाउनु पर्दछ । ८ अंक सिकाउदा ८ अंकमा ४ वटा ठूलो गोलो र ती ४ वटा गोलो भित्र ४ वटा सानो गोलो बनाएर चिनाउनु पर्दछ । त्यसैगरी ९ अंक चिनाउदा ५ वटा ठूलो गोलो र ती मध्ये ४ वटा ठूलो गोलोमा सानो गोलो बनाएर सिकाउनु पर्दछ । १० अंक सिकाउदा अंकमा ५ वटा ठूलो गोलो र ती गोलो भित्र ५ वटै सानो गोलो बनाएर सिकाउनु पर्दछ । यस प्रकार गोलो तथा थोप्लाहरुको मद्दतबाट अंक चिन्न र भन्न सिकाइ सकेपछि सरल जोड पनि सिकाउनु पर्दछ । जस्तै, २१+२ जोड्नु पर्दा अंकहरु माथि गोलाहरु राखी गनेर जोड्न सिकाउने । जस्तै: पछाडिको १ मा भएकोमा एउटा गोलो र २ मा भएको दुईवटा गोलो जोड्दा ३ हुन्छ र अगाडिको २ सँग जोड्ने कुनै अंक नहुनाले २ नै भई जम्मा २३ हुन्छ भनी अवधारणा सिकाउनु पर्दछ । यसलाई पनि Modelling , Manipulatives तथा शिक्षक निर्देशित अभ्यास विधिबाट पनि सिकाउनु पर्दछ ।

९.६.३. वौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकालाई कक्षामा व्यवस्थित राख्ने तरिका:

वौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकाहरु visual learners (दृष्यबाट सिकाइ गर्ने) समूह भएकोले बढि भन्दा बढि श्रव्यदृष्य सामग्री प्रयोग गर्न मिल्ने गरि कक्षाकोठा व्यवस्थापन गर्नु पर्दछ ।

१. विद्यालयमा कम्प्यूटरबाट सञ्चालन गर्न सकिने अवस्था भएमा कम्प्यूटरको प्रयोग गर्न मिल्ने गरि बसाइ व्यवस्थापन गर्नु पर्दछ ।
२. कक्षामा डेस्क बेन्चलाई गोलो गरी नराखेर पङ्तिमा नै मिलाएर राख्नु पर्दछ । वौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकाले छिट्टै ध्यान अन्यत्र लैजाने भएकोले झ्याल र ढोका नजिकै डेस्क र बेन्च राख्नु हुदैन । ADHD भएका बालबालिकाको बसाइ शिक्षकको नजिक मै राख्नु पर्दछ ।
३. कक्षाकोठाको नियम तथा दैनिक कार्यतालिका चित्रात्मक रुपमा तयार गरी बालबालिकाले स्पष्टसँग देख्ने गरी टाँस्नु पर्दछ । बालबालिकालाई उक्त नियम सधै पढ्न लगाउनु पर्दछ । उदाहरणका लागि नबोली बस्ने, सुन्ने साथीलाई सामान दिने र साथीसँग पनि सामान लिने । मुख छोप्ने, मास्क लगाउने । आफ्नो पालोमा बोल्ने र खेल्ने, आफ्ना सामान जतन गर्ने, जहाँबाट निकालेको छ त्यही राख्ने । शिक्षकको प्रश्नको जवाफ दिने जस्ता

चित्र तथा क्याप्सन बनाइ टाँस्नु पर्दछ । दैनिक कार्यतालिकामा पनि प्रार्थना गर्ने, सिकाइ क्रियाकलाप गर्ने, सानो समूहमा काम गर्ने, एक्लै काम गर्ने, प्रश्नको उत्तर भन्ने, हात धुने, खाजा खाने, खेल्ने, शौचालय जाने, नाचगान गर्ने, जस्ता क्रियाकलापको चित्रात्मक तालिका बनाइ बालबालिकाले राम्रोसँग देख्ने ठाउँमा राख्नु पर्दछ र बालबालिकालाई त्यसै अनुसार अभ्यस्त गराउनु पर्दछ । कक्षाकोठा शान्त बनाउने, उचित तापक्रममा राख्ने, पर्याप्त (तर धेरै होइन) प्रकाशको व्यवस्था गर्ने । अत्यधिक गर्मी र जाडोले बालबालिकाको सोचाइको तौरतरिकामा अवरोध ल्याउने भएकोले तापक्रम प्रकाशको उचित व्यवस्थापन गर्ने ।

एकाइ १०: वैयक्तिक परिवार सेवा योजना (Individual Family Support Plan)

१०.१ परिचय र महत्व

प्रारम्भिक बालविकास उमेर समूहका बालबालिकाको विकासात्मक अवस्था पहिचान गरी उनीहरूलाई प्रदान गर्नुपर्ने सहयोग तथा सेवाहरूको विषयमा गरिने योजना हो । यो योजनाले विकासात्मक समस्या र समाधानका उपायहरू पहिचान गर्दछ । यसबाट विकासमा कठिनाइ भएका बालबालिकाको अवस्था अझ बिग्रनबाट रोकी सर्वाङ्गीण विकासका लागी विभिन्न सहयोगहरू गर्दछ । अभिभावक र शिक्षकको सहभागितामा बालबालिकाको आवश्यकता अनुरूपका दैनिक क्रियाकलापहरूको योजना तयार गरिन्छ । साथै दैनिक क्रियाकलापहरूको उपलब्धिको समीक्षा गर्दै सो योजनालाई अद्यावधिक गरिन्छ । वैयक्तिक परिवार सेवा योजना तयार गर्दा अभिभावकका साथै परिवारका अन्य सदस्यको सहभागिता सुनिश्चित गर्नुपर्दछ । वैयक्तिक परिवार सेवा योजनाको अवधारणा नेपाल सरकार, शिक्षा, विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्रालय अन्तर्गत शिक्षा क्षेत्रको योजना २०२१-२०३० मा पनि समावेश गरिएको छ ।

- यो योजना परिवार लक्षित हुन्छ र परिवारका लागि परिणामहरू बनाएका हुन्छन् ।
- यो योजना घरपरिवारसँग बसेर बनाउने भएकाले बालबालिकाहरूको दैनिक दिनचर्या र गतिविधिमा प्रारम्भिक हस्तक्षेप गरिन्छ ।
- यसले सबै सेवाहरूलाई एक योजनामा समाहित गर्न गतिविधिहरू समावेश गर्दछ ।

वैयक्तिक परिवार सेवा योजनाको महत्त्व

वैयक्तिक परिवार सेवा योजनाको प्रारम्भिक हस्तक्षेपको मुटु हो। एक लिखित योजना हो, जसलाई टोलीद्वारा तयार गरिन्छ। यो टोलीले परिवार र बालबालिकाको नतिजा रेकर्ड गर्दछ। यो योजनाले प्रारम्भिक हस्तक्षेप सेवाहरूको सूचि तयार गर्दछ, जसले ती परिणामहरूमा पुग्न मद्दत गर्दछ र कहिले, कहाँ र ती सेवाहरू कसरी डेलिभर हुनेछ भनेर वर्णन गर्दछ। टोलीले परिवारलाई सहयोग पुऱ्याउन सम्बन्धित सरोकारवालाहरू जस्तै स्वस्थकर्मी, थेरापिस्टसँग मिलेर काम गर्दछ। वैयक्तिक भिन्नताका कारण एकै उमेरका बालबालिकाको सर्वाङ्गीण विकासमा फरक हुनसक्छ । अपाङ्गता नभएका बालबालिकाहरूभन्दा अपाङ्गता भएका बालबालिकाहरूलाई सिक्नमा समस्या हुनसक्छ । त्यसकारण प्रारम्भिक बालविकास उमेर समूहका बालबालिकाहरूको आवश्यकता अनुसार सर्वाङ्गीण विकासमा सहयोग गर्न वैयक्तिक परिवार सेवा योजना आवश्यक पर्दछ ।

१०.२ वैयक्तिक परिवार सेवा योजना निर्माण गर्नुका उद्देश्यहरू

- बालबालिकाहरूको विकासात्मक अवस्था पहिचान गर्न
- बालबालिकाहरूको सक्षमता, अवरोध, रुचि थाहा पाउन
- बालबालिकाहरूको व्यक्तिगत विकासात्मकअवस्था अनुरुप योजना बनाउन
- योजना अनुरूप क्रियाकलाप सञ्चालन गर्न

- उपयुक्त सहयोग तथा सेवाहरूको छनोट र प्रयोग गर्न
- अभिभावक र शिक्षकलाई मार्गदर्शन प्रदान गर्न र जिम्मेवार बनाउन
- नियमित सुधारात्मक मूल्याङ्कन गर्न
- बालबालिकाको दैनिक क्रियाकलापहरूको उपलब्धि सुधार गर्न

१०.३. वैयक्तिक परिवार सेवा योजना निर्माणमा अभिभावक र परिवारको भूमिका

- आफ्नो बालबालिकाको सिकाइ अवस्था, रुचि, सक्षमता, अवरोध आदि बारे शिक्षकसँग छलफल गर्ने
- बालबालिकाको आवश्यकता अनुरुप सहभागितात्मक रूपमा वैयक्तिक वैयक्तिक परिवार सेवा योजना निर्माण गर्न मद्दत गर्ने
- वैयक्तिक परिवार सेवा योजनामा तोकिएको आफ्नो जिम्मेवारी अनुरूप बालबालिकालाई घरमा सहयोग गर्ने
- बालबालिकाको आवश्यकता अनुरूपका सामग्रीहरूको समयमा नै व्यवस्थापन गरि दिने
- आफ्ना बालबालिकाको सिकाइको अवस्था बारे जानकारीका लागि समय समयमा छलफल गर्ने

१०.४. योजना निर्माण टोली तथा प्रक्रिया

- अभिभावक, परिवारका सदस्य, प्रारम्भिक बाल विकासका शिक्षक, स्रोत शिक्षक, स्वास्थ्यकर्मी, विज्ञ, परामर्शदाता, थेरापिस्टहरूको संलग्नतामा योजना निर्माण गर्ने ।
- योजनामा सर्वाङ्गीण विकासका (शारीरिक, मानसिक, सामाजिक, संवेगात्मक) अवस्था तथा समस्या र समस्या समाधान गर्न आवश्यक पर्ने सेवाहरू जस्तै स्वास्थ्य सेवा, पोषण सेवा, अभिभावकलाई आर्थिक लगायतका सहयोग, स्वास्थ्य सहयोग सल्लाह सेवा लगायतका सेवाहरू समावेश हुन्छन्। यस सेवामा रेफरल सेवा पनि समावेश हुन्छ ।

माथि उल्लेखित निर्माण प्रकियाको पहिलो चरणमा शिक्षकले भेटघाट र र सम्बन्ध विस्तार गर्दै लक्षित बालाबालिकाहरुको कठिनाइ आदिको बारेमा बाबुआमा र परिवासँग छलफल गरिन्छ । अर्को चरणमा अवस्था विश्लेषण गरिन्छ जसमा अभिभावक, परिवारका सदस्य, प्रारम्भिक बालविकासका शिक्षक, स्वास्थ्यकर्मी, थेरापिस्टहरूको संलग्नतामा बालबालिकाहरूको दैनिक दिनचर्या र गतिविधिमा छलफल गरिन्छ । तेस्रो चरणमा बालबालिकाको वैयक्तिक योजना सम्वन्धमा छलफल तथा निर्णय गरिन्छ जसमा बालबालिकाको पूर्व विकासात्मक अवस्था पहिचान तथा विकासात्मक अवस्था पहिचान तथआ समाधानका उपायहरू पहिचान गर्न अभिभावकहरूसँग छलफल गरिन्छ । त्यसपछिको चौथो चरणमा कार्ययोजना निर्धारण गरिन्छ र सोको आधारमा वैयक्तिक शैक्षणिक योजना तयार गरिन्छ र यसमा घरमा गरिने सहयोग, सामग्री, समय तथा अन्य सेवा प्रदायकबाट प्राप्त हुनसक्ने सुविधाहरु पनि स्पष्टरूपले मा योजनामा उल्लेख गरिएको हुन्छ । त्यसपछिको पाँचौ चरणमा कार्ययोजना कार्यन्वयन तथा अनुगमन गरिन्छ जसमा नजिकबाट सहयोग गर्ने आमा, बुबा, दिदी, दाइ र परिवारका अन्य सदस्यको भूमिकामा जोड दिने र अनुगमन गर्ने गरिन्छ र छलफल एवम् छलफलको लागि अभिभआवकहरुसँग अन्तरक्रिया पनि गरिन्छ । सबै भन्दा अन्तिम चरणमा समीक्षा र योजनालाई अद्यावधिक गर्ने काम गरिन्छ जसमा कार्ययोजना अनुसार उपलब्धि भए न भएको, क्षमता अभिवृद्धि भए नभएको, अपेक्षित सिपहरूको विकास भए नभएको जस्ता कुराहरु चेकलिष्ट, अन्तरवार्ता, छलफल आदि माध्यमबाट मापन गरिन्छ ।

१०.५. योजना बनाउँदा ध्यान दिनु पर्ने विषयहरू

- बालअधिकार तथा बालबालिकाहरूको सुरक्षा
- तथ्यगत विवरण तथा रेकर्ड व्यवस्थापन
- गोपनीयताको सुनिश्चितता
- बालबालिकाहरूको उच्चतम हित
- उपयुक्त समय, मिति र स्थानको तय गर्ने
- अभिभावक र परिवारका सदस्यको सुनिश्चितता
- सम्बन्धित सेवा प्रदायक सुनिश्चितता तथा समन्वय
- सेवा प्रदायकका बारेमा अभिभावकलाई प्रष्ट जानकारी
- बालबालिकाको निश्चित आवश्यकता पूरा गर्नको लागि स्रोतको आधारमा छलफल गर्ने र स्रोतको सुनिश्चित गर्ने
- विकासमा कठिनाइ भएका बालबालिकाहरूको सूचना सङ्कलन गर्ने
- सेवा प्रदायक कहाँ गर्नुपर्ने सामान्य कार्यबारे अभिभावकलाई जानकारी
- के, कसरी, कहाँ कहाँ सेवासुविधा प्राप्त गरिरहेको सो बारेमा जानकारी लिने
- सम्भावित कार्यगत सीमितता तथा अपाङ्गता बारे अभिभावकलाई सामान्य जानकारी
- सेवा प्रदायककोमा गए नगएको फलोअप र नगएको भए सेवा प्रदायकमा जान अनुरोध गर्ने
- कार्यसम्पादनको बेलामा आउन सक्ने सम्भावित जोखिमको बारेमा पनि छलफल गर्ने
- विद्यालयका शिक्षकसँग बैठक तथा छलफल गर्ने
- बालबालिकाको दैनिक क्रियाकलापहरू उपलब्धि भए नभएकोबारेमा जानकारी लिने

एकाइ ११ : अभिभावकको संलग्नता (Parents Engagement)

११.१. अभिभावकहरूको संलग्नता : परिचय, महत्व, सहयोगका क्षेत्र, कसरी गर्ने

बालबालिकाको सर्वाङ्गिण विकासमा अभिभावकको अहम भूमिका रहन्छ । आफ्ना बालकालिकाको ख्याल गर्ने र आवश्यकताको सम्वोधन गर्ने कुरामा पहिलो चासो र चिन्ता उनीहरुको अभिभावकलाई हुन्छ । आफ्ना सन्ततिलाई 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 बनाउछ । अपाङ्गता भएका बालकालिकालाई अझ अभिभावकको बढि नै आवश्यकता पर्दछ । हरेक पाइलामा अभिभावकको साथ र सहयोगको खाँचो पर्दछ । बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकाले पनि ज्ञान र सिप सिकेर आफ्नो हेरचाह आफै गर्न, आफू अनुकुलका सिपका काम गरेर आर्जन गर्न र आत्म निर्भर हुन सक्तछन् । उनीहरूले आफ्ना दैनिक काम गर्न सिके भने उनीहरूलाई मात्र नभएर अभिभावक र परिवारका सदस्यलाई पनि सहजता हुन्छ । उनीहरूले सिप सिकेर आय आर्जनका काम गरे भने अभिभावक र परिवारका सदस्यले उनीहरूको चिन्ता लिनु पर्दैन । त्यसैले अभिभावकले बौद्धिक अपाङ्गता भएको आफ्नो बालबालिकाको शिक्षाका लागि खटिदिनुपर्ने हुन्छ । बौद्धिक अपाङ्गता भएको आफ्नो बालबालिकाका लागि शिक्षाका लागि मुख्य भूमिका नै अभिभावकको हुन्छ।

अभिभावक भन्नाले कसलाई बुझिन्छः

- घरको मुख्य मान्छे, घरमूली, घरको आर्थिक सामाजिक विषयमा जिम्मेवार व्यक्ति,
- बाबु, आमा, दाजु, भाई, दिदी, बहिनी, बाजे, बज्यै वा विद्यार्थीको पालनपोषण गर्ने र पठनपाठनको व्यवस्था मिलाउने व्यक्ति (शिक्षा नियमावली २०५९)
- तर वि. व्य. स. को अध्यक्ष वा सदस्य छनौट प्रयोजनका लागि बाबु, आमा, बाजे वा बज्यै मात्र अभिभावक मानिने (शिक्षा नियमावली २०५९)

११.२ अभिभावकको र शिक्षकको भूमिका

अभिभावकको आर्थिक भूमिका

- परिवारका सदस्यका लायि आवश्यक पर्ने आर्थिकको जोहो गर्ने,
- स्रोत जुटाउने र खर्च व्यवस्थापन गर्ने _

अभिभावकको सामाजिक भूमिका

- अपाङ्गता विरुद्ध हुने रुढिबादी कुराहरु जस्तै श्राप व पाप जस्ता कुराहरुलाई नमान्ने, घरमा भएको अपाङ्गतालाई ढाकछोप नगर्ने, समस्यालाई साझा (Sharing) गर्ने;
- परिवारका सदस्यहरुलाई समाजका गतिविधिको जानकारी गराउने घुलमिल गराउने;
- सामाजिक कार्यमा सरिक हुन उत्प्रेरित गर्ने;
- सामाजिक गतिविधिमा समाजको सदस्य भएका नाताले पुरा गर्नुपर्ने जिम्मेवारी र कर्तव्य वोध गराउने

अभिभावकको शैक्षिक भूमिका

- शिक्षाको आवश्यकता र महत्वको बारेमा जान्न प्रयास गर्ने
- घरमा शैक्षिक वातावरण कायम राख्ने
- सन्ततीको शिक्षाको बारेमा विशेष विचार गर्ने
- उचित शैक्षिक केन्द्र वा संस्थाको खोजी गर्ने

- बालबालिकालाई शैक्षिक केन्द्रमा भर्ना गर्ने
- आवश्यक सामग्रीको जोहो गरिदिने
- सिक्न प्रेरित गर्ने र समय व्यवस्थापनमा ध्यान दिने
- विद्यालयका गतिविधिसँग नजिक रहने
- विद्यालयबाट बेलाबेलामा बालबालिकाको प्रगतिको जानकारी लिने
- प्रगतिका आधारमा आवश्यक कदम चाल्ने

शिक्षकको भूमिका

- विद्यालयमा पाप, श्राप वा अन्य रुढीवादी बिचारलाई बढावा नदिने;
- परिवारको सदस्यका रुपमा समान व्यवहार र बोलीवचन गर्ने;
- फरक क्षमता र रुचिको विषय पहिचान गर्ने;
- आवश्यक सहायता सेवाको व्यवस्था मिलाउने;
- राज्यका ऐन, नीति, नियम र कार्यक्रमका बारेमा खोजी र जानकारी लिन कोशिश गर्ने;
- उपयुक्त सेवा-प्रदायी संस्था वा विद्यालयको खोजी गर्ने;
- आवश्यकताका आधारमा पहुँच विस्तारमा पहल गर्ने;
- विद्यार्थीको निरन्तर सम्पर्कमा रहने;
- विद्यार्थीको प्रगतिका बारेमा जानकारी लिने;
- राज्यबाट उपलब्ध गराउने सेवासुविधाहरुको वितरण ठिकसँग भए नभएकोबारे जानकारी राख्ने;
- वि.व्य.स. र वि.अ.सं.मा प्रतिनिधित्व गर्न र प्रतिनिधि छान्न सक्रिय रहने;
- विद्यालयमा अपाङ्गतामैत्री वातावरण निर्माणमा पहल गर्ने ।

११.३ अभिभावकले गर्ने सहयोगका क्षेत्रहरु

वौद्धिक अपाङ्ता भएका बालबालिकाहरुको:

- स्वावलम्वन (नित्यकर्म) सिप सम्वन्धी अभ्यास गराउन;
- हिडडुल (**Mobility**) सम्वन्धी तालिम गराउन;
- सञ्चार **Communication Skill**) सिप सम्वन्धी अभ्यास गराउन;
- वैयक्तिक शैक्षिक योजना (**IEP**) र वैयक्तिक परिवार सेवा योजना (**IESP**) निर्माण गर्न;
- सिकाइमा अभ्यास गराउन;
- स्वास्थ्य उपचार गराउन;
- विशेषज्ञ सेवा लिन र प्रदान गर्न;
- पूर्व-व्यवसायिक र व्यवसायिक सिप विकास गराउन;
- आयआर्जन सम्वन्धी काममा सहयोग गर्न ।

११.४ अभिभावकले सहयोग गर्ने तरिकाः (कसरी?)

बौद्धिक अपाङ्गता भएको आफ्नो बालबालिकाले सिक्नुपर्ने अनेकन कुरा अभिभावकबाटै सिक्न सक्तछन् । उनीहरू धेरै समय अभिभावकका साथमा घरमै हुन्छन् । उनीहरूले सिक्नुपर्ने अनेकन कुरा विद्यालयमा सिक्नभन्दा घरमै सिक्न सहज पनि हुन्छ । उदाहरणका लागि उनीहरूलाई दैनिक जीवनका क्रियाकलापः खाने पिउने, चर्पीको प्रयोग गर्ने,

सफाइ गर्ने, लुगा लगाउने आदि कुरा सिक्न घरमै सजिलो हुन्छ । उनीहरूको घरको सिकाइ अनौपचारिक तरिकाको हुन्छ । उनीहरूले परिवारका सदस्यसँग अन्तरक्रिया गरेर र काममा सहभागी भएर सिक्न सक्तछन् । परिवारका सदस्यले उनीहरूलाई बिभिन्न कुरा सोध्न र उनीहरूले सोधेका कुरा बताइदिन सकिन्छ । आफूले गर्ने काममा उनीहरूलाई पनि सहभागी गराउन सकिन्छ । आफूले भान्सामा काम गर्दा सँगै राख्ने र भान्समा भएका भाँडाकुँडा, काँचो खाने कुरा, मसला आदि चिनाउनेस चाख्न र छामेर अवस्था थाहा पाउन दिने गर्न सकिन्छ । बिभिन्न काम अराउने जस्तो, यो ल्याऊ, त्यो राख, पानी सार, चामलबाट बियाँ टिप, तरकारी ताछ, आदि । करेसाबारी र फूलबारी जस्ता ठाउँमा काम गर्दा तरकारी र फूलका नाम बताइ दिने, बिरुवा चिनाइ दिने, झार उखेल्न लगाउन सकिन्छ । काम गर्दा गरेका सानातिना त्रुटी र बिगार गाली नगरी उनीहरूकै अगाडि सच्याइ दिनु पर्दछ । यसबाट बालबालिकामा धेरै कुराको विकास हुन्छ । यसका अतिरिक्त बौद्धिक अपाङ्गता भएको आफ्नो बालबालिकाका लागि अभिभावकले निम्नअनुसारको भूमिका निर्बाह गर्न सक्छन्:

१. बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकालाई परिवारको सदस्यको रुपमा स्वीकार गर्ने । भेदभाव नगर्ने, माया दिने, लालन पालन गर्ने । माया र संरक्षण पाउनु उसको अधिकार हो ।

२. बौद्धिक अपाङ्गता भएको आफ्नो बालबालिकाको स्वास्थ्य जाँच र अवस्था पहिचान गर्न पहल गर्ने ।

३. बालबालिकाको आवस्था र आवश्यकताका आधारमा साधन, उपकरण तथा सिकाइ सामग्रीको व्यबस्था गरिदिनेः

- हिडडुलका लागि सहयोगी सामग्रीः वाकर, ह्विल चेयर, बैसाखी, लटठी
- दिसा पिसा गर्न प्रयोग गरिने सामग्रीः कमोट वा प्वाल भएको कुर्सी वा कोपरा
- शारीरिक विकासका सामग्रीः अर्थोसिस सामग्री र लड्नबाट जोगाउने कुर्सी, पन्जा र औंलाको अभ्यासका लागि बल, गेडी माला, तान्ने वा तन्कने डोरी वा रबर आदि
- कला खेल र मनोरञ्जनका सामग्रीः रङपत्ती, , रङ, ब्रस, कागज, पेन्सिल, रिङ, पिँ-पिँ बाजा, मुरली माउथ हार्मोनियम, रिङ, ब्लकहरू, खेलौना आदि ।
- सिकाइका सामग्रीः कार्य-विश्लेषणका काम बुझाउने चित्र, अन्य कुराको सिकाइका लागि भान्सा र घर वरिपरिको वातावरणमा भएका सामग्री, अन्य ठाउँबाट खोजेर ल्याउने सामग्री, किनेर ल्याउने सामग्री चित्र कथा आदि।

४. हिडडुलमा समस्या भएको बालबालिकाका लागि साधन तथा उपकरण प्रयोगको अभ्यास गराउने ।

पहिले ह्विल-चेयर ठेलेर घुमाइ दिने र उनीहरूलाई पनि चक्का घुमाउने अभ्यास गराउँदै जाने । वरिपरिको बाटो ह्विल चेयर चलाउन मिल्ने बनाइदिने । घरमा अपाङ्गता अनुकुलको भौतिक संरचना विकास गर्दै जाने । बैसाकी प्रयोगको अभ्यास गराउने ।

५. शारीरिक अभ्यास र माँशपेसी दह्रो बनाउने क्रियाकलापहरू गराउने । अभिभावकले बालबालिकाका हात खुट्टा दह्रो बनाउन स्थुल र सुक्ष्म मांसपेसी विकासका क्रियाकलाप गराउनु पर्दछ । उनीहरूलाई हात खुट्टा बिस्तारै चलाउने, तन्काउने, खुम्च्याउने, उठाउने, हात खुट्टा टेकेर उठने, भित्तो समाएर उभिने, भित्तो समातेर हिडने, भित्तो नसमाती सिधा र बाङ्गो टिङ्गो हिड्ने, बल या यस्तै कुरा फाल्ने, केही कुरा तान्ने, विस्तारै आएको वस्तु रोक्ने वा समाउने जस्ता क्रियाकलाप गराउनु पर्दछ । यस्ता क्रियाकलापलाई स्थुल मांसपेसी विकासका क्रियाकलाप भनिन्छ । औंला राम्ररी चलाउन वा सुक्ष्म माँसपेसीकाल लागि गुच्चा तथा केराउका दाना टिप्ने, गेडी वा माला उन्ने, कागज पट्याउने, कागज काट्ने, पेन समाउने, रङ भर्ने, टाँक लगाउने, तुना बाँध्ने जस्ता अभ्यास गराउनु पर्दछ । विज्ञको सल्लाह पनि लिन सकिन्छ ।

६. दैनिक जीवनका क्रियाकलापको अभ्यास गराउने । बौद्धिक अपाङ्गता भएको आफ्नो बालबालिकाका लागि शिक्षाका लागिकुनै पनि काम र सिपको अभ्यास गराउँदा त्यस्तो काम वा सिपलाई टुक्रा टुक्रा गरेर टुक्रे काम बनाउनु पर्छ । उदाहरणका लागि हात धुने सिङ्गो काम भित्र धारो खोल्ने र बन्द गर्ने, हातमा साबुन लगाउने, हात मिच्ने र पखाल्ने जस्ता टुक्रे काम पर्दछन् । यस्ता साना कामको आलो पालो अभ्यास गरेपछि पुरै काम गर्ने अभ्यास गराउनु पर्दछ ।

७. कामको अभ्यास गराउँदा पहिले मौखिक निर्देशनबाट गराउन प्रयास गर्ने । त्यसले गराउन सकिएन भने सङ्केतले निर्देश गर्ने जस्तो धारा खोलेको सङ्केत । सङ्केतले काम गराउन सकिएन भने आफैले काम गरेर देखाउने जस्तो धारा खोलेरै देखाउने । काम देखाएर पनि काम गर्न सकेनन् भने आफैले उनको हात समाएर काम गराउने जस्तो उनीहरूको हात धारमा लगेर धारो बटार्न लगाउने । उनीहरूलाई एक दुई पटकको अभ्यासले नपुग्ने हुँदा पटक पटक अभ्यास गराएर बानी पार्नु पर्दछ ।

८. बौद्धिक अपाङ्गता भएका कतिपय बालबालिका मौखिक निर्देशन बुझ्न कठिन हुने हुनाले संकेतको व्यवस्था गर्ने । चर्पीमा दिसा पिसाब गर्नु पूर्व के के गर्ने र दिसा पिसाव गरिसकेपछि के के गर्ने भन्ने बारेका चित्र ट्वाइलेटको भित्तोमा क्रमिक रुपमा टाँसिदिनु पर्दछ । धारो भएको ठाउँ, खाना खाने ठाउँ, लुगा लगाउने ठाउँ, दाँत माझ्दा, मुख धुँदा, खाना खाँदा र लुगा लगाउँदा गरिने स-साना कामका चित्र क्रमिक रुपमा टासिदिनु पर्दछ । यिनै चित्र देखाएर दिसा पिसाब गर्ने, दाँत माझ्ने, खाना खाने र लुगा लगाउने अभ्यास गराउनु पर्दछ ।
बौद्धिक अपाङ्गता भएका किशोरीहरूलाई महिनाबारी व्यवस्थापन गर्ने सिप सिकाउनु पनि अति आवश्यक छ । यसमा आमा वा परिवारको महिला सदस्यले प्याड चिनाउने र यसको प्रयोग गर्ने सफाइ गर्ने अभ्यास पनि बारम्बार गराउनु आवश्यक छ ।

९. भाषा विकासका क्रियाकलाप गराउने । बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिका मध्ये केही उच्चारण अशुद्धि भएका वा तोते बोली बोल्ने र केही बोल्नै नसक्ने पनि हुन्छन् । यस्ता बालबालिकाका लागि सम्भव भए स्पिच थेरापिस्टको सल्लाहा लिएर बोली र भाषा विकासका क्रियाकलाप वा अभ्यास गराउनु बेस हुन्छ । बोली र भाषा विकासका लागि उपयुक्त स्वास प्रस्वास आवश्यक हुने भएकाले यी बालिका तथा किसोरीलाई सुरुमा बेलुन फुक्ने, पिँ पिँ बाजा र बाँसुरी बजाउने जस्ता अभ्यास गराउनु पर्दछ ।
बौद्धिक अपाङ्गता भएका कतिपय बालबालिका तोते बोली बोल्ने हुन्छन् । उनीहरू ट लाई त, र लाई ल भन्ने जस्ता उच्चारण अशुद्धी गर्छन् । यस्तो त्रुटी गर्दा बालबालिकालाई जिस्क्याउनु वा उनीहरूसँग त्यसरी नै बोल्नु हुँदैन । यसको सट्टा उनीहरूलाई मुख र जिब्राको पोजिसन देखाएर त्रुटी गरिने वर्ण तथा शव्द बारम्बार उच्चारण गर्न लगाउनु पर्दछ । यसका लागि बालबालिकालाई मुख र जिब्रोको पोजिसन हेर्न ऐना हेरेर बोल्ने अभ्यास गर भन्न पनि सकिन्छ ।
भाषा विकासका लागि शव्द भण्डार पनि बढाउनु आवश्यक भएकाले बालिका तथा किशोरीलाई घर भित्र र घर वरिपरिको वातावरणमा देखिएका तमाम वस्तुका नाम बताइ दिने र उनीहरूलाई सम्झन र शुद्ध उच्चारण गर्न पटक पटक ती नाम भन्न लगाउनु पर्दछ ।
बौद्धिक अपाङ्गता भएका कतिपय व्यक्ति एक शव्दमा सोध्ने र एकै शव्दमा उत्तर पनि दिने गर्दछन् । उदाहरणका लागि उनीहरूले केही सोद्धा के मात्र भनेर सोधने गर्दछन् । यसमा काम गरेको कुरा सोधेको हो भने के काम गर्नु भएको छ वा के के गर्दै हुनुहुन्छ भन्न लगाउनु पर्दछ । त्यसैगरी भात खान मन लागेको छ भने भात वा खाने मात्र भन्न सक्तछन् । यसमा म भात खान्छु, भन्न लगाउनु पर्दछ ।

बौद्धिक अपाङ्गता भएका कतिपय व्यक्ति पटक्कै बोल्न नसक्ने पनि हुन सक्छन् । यिनीहरूका लागि आफूले सङ्केत गरेर देखाउने र उनीहरूलाई पनि सङ्केत गर्ने अभ्यास गराउनु पर्दछ । सङ्केत गर्दा बाहिराहरूले प्रयोग गर्ने साङ्केतिक भाषा शव्दकोश प्रयोग गर्नु उपयुक्त हुन्छ । यो शव्दकोश उपलव्ध नभएको अवस्थामा प्राकृतिक शव्द सङ्केत गर्न सकिन्छ ।

१०. सामान्य घरायसी कार्यहरूमा सहभागी गराउने । भान्सामा काम गर्दा सँगै राख्ने र भान्समा भएका भाँडाकुँडा, काँचो खाने कुरा, मसला आदि चिनाउने; चाख्न र छामेर अवस्था थाहा पाउन दिने । बिभिन्न काम अराउने जस्तो, यो ल्याऊ, त्यो राख, पानी सार, चामलबाट बियाँ टिप, तरकारी ताछ, आदि । करेसाबारी र फरलबारी जस्ता ठाउँमा काम गर्दा तरकारी र फूलका नाम बताइ दिने, बिरुवा चिनाइ दिने, झार उखेल्न लगाउने ।

११. फुर्सद्को समयमा अपाङ्गता भएका नानीहरूसँग खेलेर रमाइलो गर्ने । खेल खेल्दा सम्भव भए उनीहरूका दौंतेरीलाई पनि सहभागी गराउने ।

१२. सम्भव भएसम्म घरमा लेखपढका क्रियाकलाप पनि गराउने ।
हात नचल्ने, वा हात नभएका वा हातका केही औंला नभएका बालबालिकालाई बाँकी औंला वा खुट्टाका औंलाबाट लेखाइको अभ्यास गराउने । यसरी अभ्यास गराउँदा पहिले ठुला र पछि क्रमसः साना अक्षर लेखाउने अभ्यास गराउनु पर्दछ । बालबालिकाको अवस्था हेरेर गणना गर्ने, रुपैयाँ पैसा चिनाउने, घडीमा समय हेर्ने, क्यालेण्डरमा बार गते छुट्याउने अभ्यास पनि गराउनु पर्दछ ।

१३. आफूसँगै छरछिमेक, हाट बजार, मेला, चाड पर्व, समाजिक उत्सव, भेलामा लिएर जाने । त्यहाँ भेट हुने व्यक्तिहरू चिनाइ दिने । उनीहरूलाई के भनेर सम्बोधन गर्ने हो पटक पटक भनिदिने । ढोग वा अभिभादन गर्न लगाउने ।

१५. खतराजन्य अवस्थाहरूमा सचेत गराउने । बौद्धिक अपाङ्गता भएका आफ्ना सन्तानलाई आगो, पानी (खोला, पोखरी), बिजुलीका तार, घोच्ने काट्ने हतियार वा वस्तु, अप्ठारो बाटोमा हुने जोखिमबाट जोगाउन बारम्बार सचेत गराउनु पर्दछ ।

एकाइ १२: बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिका-केन्द्रित सिकाइ सामग्री निर्माण

क. सं	सिकाइ सामग्री	कच्चा पदार्थ	उद्देश्य
१	कपडाको फित्ता निर्माण (चार रंगका)	कपडा रातो नीलो हरियो पहेंलो प्रति बच्चा २ वटा, रंग अनुसारको धागो, सियो धागो केची	स्थुल अंग संञ्चालन गर्न सिकाउने
२	बीन व्याग निर्माण	कपडा रातो नीलो हरियो पहेंलो प्रति विद्यालय ४ वटा	आकार,रंग,स्पर्श, चिनाउने स्थुल अंग संञ्चालन गर्ने
३	पपेट निर्माण — छोरा र छोरी	स्कीन रंगको कपडा,प्रति जोडी आधा मिटर, कालो कपडा, टेलरका खेरजाने कपडाहरु २ झोला, सियो धागो,कैची, फेब्रीक कलर रातो कालो,ब्रस	कथा भन्ने, नियम सिकाउने

		०.१ न्ाः को २ वटा,कालो धागो वा उन एक लाछी	
४	स्वाबलम्बनको सिपको लागि नमूना कमिज निर्माण	कपाडा प्रति विद्यालय आधा मिटर, टाँक ५ ओटा, खिप ५ ओटा, टिपटिपे बटन ५ ओटा, तुना ५ ओटा	स्वाबलम्बन सिप सिकाउने आफ्नो लुगा आफै लगाउने, खोल्ने बटन लगाउने र खोल्ने सिप सिकाउने
५	खोयाको माला निर्माण	खोया १ झोला प्रति स्कुल, चक्कु, नाइलनको डोरी मसिनो १ मिटर	सूक्ष्म अंगको विकास गर्ने
६	रंगिन डोरी निर्माण	पुराना सलहरु कैची	स्थुल अंग संञ्चालन गर्ने
७	चित्र किताब	रंगीन चित्रहरु भएका पुराना किताबहरु	प्ूार्व पढाइको सिप सिकाउने
८	जोडा खेल	पुराना क्यालेण्डरका चित्रहरु प्रति विद्यालय २ क्यालेण्डर	खोज गर्न सिकाउने, समस्या समाधान गर्न सिकाउने
९	बोतलको बाजा	प्लास्टिकको बोतल	संगीत सिकाइ, नियम पालन गर्न सिकाउने

जम्मा आवश्यक सामग्रीहरु १४ वटा विद्यालयकोलागि

- कपडा रातो नीलो हरियो पहेंलोः २ मिटर प्रति रंग — जम्मा ८ मिटर
- स्कीन रंगको कपडाः ७ मिटर
- कलो कपडाः १ मिटर
- चेक कपडा प्रति विद्यालय आधा मिटर— ७ मिटर
- सियोः २ पाकेट
- धागो कपडा अनुसारः १० वटा
- कैची कपडा काट्नेः प्रति सहभागी १ ओटा
- फेब्रीक कलर रातो कालो —२ बट्टा
- ब्रस ०.१ न्ाः को — २ वटा
- कालो धागो वा ऊन — ३ लाछी
- टाँक ५ वटा, खिप ५ वटा तुना ५ वटा, टिपटिपे टाँक ५ वटा —१४ सेट
- खोया १ झोला प्रति विद्यालय
- चक्कु मोटो — १ ओटा प्रति समूह
- नाइलनको डोरी मसिनो —१० मिटर
- पुराना सलहरु — प्रति केन्द्र २ वटा
- रंगीन चित्रहरु भएका पुराना किताबहरु — प्रति विद्यालय २ वटा
- पुराना क्यालेण्डरका चित्रहरु प्रति विद्यालयः २ क्यालेण्डर
- गम १ लिटर (ट्युबको)
- फोटोकपी पेपर

सन्दर्भ सामग्रीहरू:

१. *अपाङ्गता भएका बालबालिका केन्द्रित समावेशी शिक्षा प्रशिक्षण पुस्तिका, २०७३*
२. *अपाङ्गता स्रोत पुस्तिका २०७१*
३. *अपाङ्गता भएका व्यक्तिको अधिकार सम्बन्धी ऐन, २०७४*
४. *बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकाका लागि पाठ्यक्रम, २०७२*
५. *अपाङ्ता पहिचान तथा सहजीकरण सहयोगी पुस्तिका, २०७५*
६. *राष्ट्रिय प्रारम्भिक कक्षा पढाइ कार्यक्रम तालिम स्रोत सामग्री २०७५*
७। *स्थानीय र प्रदेश तहमा सशर्त अनुदान एवम् शिक्षा विकास तथा समन्वय इकाइबाट कार्यान्वयन हुने कार्यक्रमसँग सम्बन्धित - कार्यक्रम कार्यान्वयन पुस्तिका आ.व. २०७८/०७९*
८. *https://www.nhs.uk/conditions/developmental-coordination-disorder-dyspraxia/*
९. *https://www.medicalnewstoday.com/articles/305880#effects*