



शब्दहरू र अक्षरहरू चर्निने

मस्तष्किक निर्माण गर्न को लागी

शब्दहरू र अक्षरहरू हाम्रा वरपिछिन्। ती शब्दहरू र अक्षरहरूलाई देखाउनुहोस् र ती दैनिकी क्षणहरूलाई मस्तष्किक निर्माणका क्षणहरू बनाउनुहोस्।



वर्णमाला चर्नि टाँसनुहोस्।

अक्षरहरू र ध्वनीहरूका बारेमा कुरा गरेर तपाईंले अक्षरहरूलाई सजिलैसँग चर्निन सकिने बनाउन सक्नुहुन्छ।

Aa	Bb	Cc	Dd	Ee	Ff
alligator	bear	cat	donkey	elephant	flamingo
Gg	Hh	Ii	Jj	Kk	Ll
giraffe	hippopotamus	iguana	jaguar	kangaroo	lion
Mm	Nn	Oo	Pp	Qq	Rr
macaw	newt	ostrich	pig	quail	rhinoceros
Ss	Tt	Uu	Vv	Ww	Xx
sheep	tiger	urial	vole	wolf	x-ray tetra
Yy	Zz				
yak	zebra				

देख्दै चर्निने शब्दहरूसम्बन्धी चेतना बढाउनुहोस्।

पुरै शब्द कुनै परिचित वस्तुसँग जोडिने गरी "टेबल" वा "कुर्सी" वा "ढोका" जस्ता शब्दको लेबल बनाउनुहोस्।



अर्घा बढ्नुहोस्

एःपीएचएबीएटी एचयूएनटी

शब्दहरू र अक्षरहरू हाम्रा वरपिछिन्। तनीहरूलाई सबैले सँगै हेर्नुहोस्, कनिमेल गर्दा, हँडिदा, रेसटुरामा खाँदा वा कार, बस वा सबै चढ्दा।

A तनिवटा अक्षरहरू खोज्नुहोस्।

बी हरेक अक्षरलाई कतपटक भेट्नुहुन्छ गन्नुहोस्।

सी कुन अक्षरलाई सबभन्दा धेरैपटक भेट्नुभयो?

डी कुन अक्षरलाई सबभन्दा थोरैपटक भेट्नुभयो?

एबीसीडी



f तपाईंले यी कुराहरूलाई कसरी प्रयोग गर्नुभयो वा तपाईंको आफ्नो छुट्टै कुरा भए सो बताउनुहोस्:

/मस्तकिनिर्माणजारीछ

मस्तकिनिर्माणजारीछ.org



Department of Early Education and Care





लेखन

मस्तष्किक निर्माण गर्न को लागि

वयस्कहरूले लेखेको देख्दा बालबालकिहरूले यो एक महत्वपूर्ण कला हो भन्ने कुरा जान्दछन्। दैनिक क्षणहरूलाई नमिनबमोजमि मस्तष्किक निर्माणका क्षणहरू बनाउन सकिन्छ।



नमुना बन्नुहोस्।

- तपाईंले इमेल पठाउँदा वा फाराम भर्दा, तपाईं के गर्दैहुनुहुन्छ सो खुलाउनुहोस्।
- सबैले सँगै सूची बनाउनुहोस्, क्यालेन्डर भर्नुहोस् वा साथीलाई चठी लेख्नुहोस्।

लेखन प्रोत्साहन दनुहोस्।

- उपलब्ध भएका र सजिलै भेटिने कागज, पेन्सलि, रंगीन पेन्सलि वा मार्कर लनुहोस्।
- क्रियाकलापहरूमा जाँदा वा गर्दा यी कुराहरू पनिसाथै लैजानुहोस्।



घरेलु पुस्तक बनाउनुहोस्।

- उक्त पुस्तक आफैले कोरेका चित्रहरू सम्मिलित गरेर उनीहरूले परकिल्पना गरेको कथा पना हुनसक्छ।
- वा तस्वीरहरू प्रयोग गरेर परिवार, साथीहरू, घरपालुवा जन्तु, वा कुनै कार्यक्रमको बारेमा कथा भन्नुहोस्। पुस्तक के हो, पुस्तकमा के कस्तो भागहरू हुन्छन् र पुस्तक कसरी पढिन्छ भन्ने बारेमा बुझ्न प्रोत्साहन दिई सबैजना मिलेर एक सम्झाउनी बनाउन सक्नुहुन्छ।

सबैजना मिलेर रमाइलो गर्नुहोस्।

- 1 कुकीको शीटमा सेवडि क्रमि वा बालुवा भर्नुहोस् र अक्षरहरू कोर्नुहोस्।
- 2 सबैले मिलेर वाफ भएको ऐना वा झ्यालमा अक्षरहरू लेख्नुहोस्।
- 3 यसरी लेख्दा र पेन्सलि वा रंगीन पेन्सलिले लेख्दा कतको फरक अनुभव हुन्छ कुराकानी गर्नुहोस्।



f तपाईंले यी कुराहरूलाई कसरी प्रयोग गर्नुभयो वा तपाईंको आफ्नो छुट्टै कुरा भए सो बताउनुहोस्:

/मस्तकिनिर्माणजारीछ

मस्तकिनिर्माणजारीछ.org



Department of
Early Education and Care





कललि हातहरू दरलौ पार्ने मस्तषिक निर्माण गर्न को लागि

लेखने साधनहरूलाई समात्न र अक्षरहरू बुझ्ने गरी लेखनको लागिकललि हातहरू बलिया वा दरलि हुन जरुरी छ। दैनिकी कृषणहरूलाई मस्तषिक निर्माणका कृषणहरू बनाउँदै नमिर्नबमोजमि कललि हातहरूमा बल हाल्न सकनिछ।



“अभ्यास” गरेर लेखने मांशपेशीहरू दरलौ पार्नुहोस्।

- प्ले डु अर्थात गलिो डल्लो नचिर्नुहोस्।
- कतप्लिट “दोहोर्याउन” सक्नुहुन्छ, गन्नुहोस्।

भचाउँन, चुडाउँन! कच्याककुचुक पार्न! प्वाट्ट आवाज नकिल्लन!

मांशपेशीहरू दरलौ पार्ने क्रयिकलापहरू गर्दा आवाज नकिल्लने, कराउने गर्नुहोस्।

- कललि हातहरूले हरयौं समिी वा केराउ भचाउन, चुडाउन मन पराउँछन्।
- वभिर्निर्न प्रकारका कागजहरू च्यात्न र कच्याककुचुक



कनिरा काटेर रमाइलो गर्नुहोस्।

कागज, गलिो डल्लो, फोम, कपडा वा अन्य सामग्रीहरू (बालबालकिा आकारमा बनाइएको सुरक्षति कैँचीहरूको साथमा) ले हातका मांशपेशीहरूलाई बलियो बनाउँछ र हात र आँखाको समन्वय वकिसति गर्छ।

- कैँची कसरी खोल्ने र बन्द गर्ने अभ्यासबाट क्रयिकलाप सुरु गर्नुहोस्।
- कागजको टुक्रा काट्दा कस्तो अनुभव हुन्छ सोध्नुहोस्।
- गलिो डल्लो वा फोम काट्दाभन्दा अलफिरक अनुभव हुन्छ हो?



कुनै रेखा हुँदै कैँचीले काट्ने।

सीधा रेखा, बाङ्गोटङ्गिो रेखा वा गज्याङ्गजुड परेको रेखा कोर्नुहोस् र ती रेखाहरू हुँदै कैँचीले काट्नुहोस्। जटलितातर्फ अघि बढ्नुहोस्, जटलि रेखाहरू कोर्नुहोस् वा कुनै फरक रूपरेखा बनाउनुहोस् वा करिना पसलका झोला वा अन्न राख्ने बक्स जस्ता बाक्ला कागज काट्नुहोस्।



f तपाईंले यी कुराहरूलाई कसरी प्रयोग गर्नुभयो वा तपाईंको आफ्नो छुट्टै कुरा भए सो बताउनुहोस्:

/मस्तकिर्नर्माणजारीछ

मस्तकिर्नर्माणजारीछ.org



Department of
Early Education and Care





गणना गर्ने

मस्तषिक नरिमाण गर्न को लागि

नाबालकहरूले हिसाबकतिबसम्बन्धी महत्वपूर्ण सीपहरू सकिरहेका छन्। उनीहरूलाई आफू वरपर भएका अंक वा संख्याका बारेमा सचेत पार्नुहोस्। दैनिकी कुषणहरूलाई नमिनबमोजमि मस्तषिक नरिमाणका क्षणहरू बनाउन सकिन्छ।



अंक वा संख्या दैनिकी जीवनको अंश हो भन्ने कुरा देखाउनुहोस्।

- दैनिकी कार्यहरू गर्दा वा अन्य कुनै ससाना कुराहरू गर्दा अंक वा संख्या गन्नुहोस्, लेख्नुहोस् र समस्या समाधान गर्नुहोस्।
- अंक वा संख्या देख्दा तनिलाई हेर्नुहोस् - ठेगानाहरूमा, स्टोरका मूल्यहरूमा वा कबोर्ड वा फोनमा।
- प्रश्नहरू सोध्नुहोस् जस्तै “यदि मसँग दुईवटा स्याउ छ भने के मसँग छवटा स्याउ हुनेसँग भन्दा धेरै स्याउ हुन्छ?”



ठूलो आवाजमा गणना गर्नुहोस्।

- वर्णमालाको जस्तै अंक वा संख्याको पनचित्र टाँस्नुहोस्।
- कुराकानीको क्रममा अंक वा संख्या आएमा चित्रमा देखाउनुहोस्। अंक वा संख्याको क्रम पालना गर्नुहोस् र हरेकको नाम उच्चारण गर्नुहोस्।



संख्याहरूद्वारा मस्तषिक नरिमाण गर्ने

गाडीमा: संकेतहरू वा वस्तुहरू कतपिल्ट देखिन्छन् गन्नुहोस्। सुरु छचोल्न कति संख्या लाग्दोरहेछ जान्नको लागि सुरु छरिदा गन्न सुरु गर्नुहोस्। संकेतहरूमा भएका संख्याहरूलाई ठूलो आवाज नकिलेर पढ्नुहोस्।

करिना पसलमा: तपाईंले कनिको फलफूलको संख्या कति छ झोलामा हाल्दा गन्नुहोस्। तपाईंको “सहयोगी”लाई गाडा अनलोड गर्न लगाएर कति आइटम कनिन लागेको हो गणना गर्नुहोस्।

खेलमैदानमा: पीड घचेट्दा गन्नुहोस्। स्याण्डबक्सको बालुवामा अंकहरू लेख्नुहोस्। “कतजिना बालबालिकासँग स्लाइड खेल्दैहुनुहुन्छ?” जस्ता प्रश्नहरू सोध्नुहोस्।

होँडो: यहाँदेखि त्यहाँसम्म पुग्न कति पाइला होँडिनुपर्छ? घरमा अंक, संख्याहरू पत्ता लगाउनुहोस् वा कति गाडी छन् वा कति रुखहरू छन् गन्नुहोस्।



f तपाईंले यी कुराहरूलाई कसरी प्रयोग गर्नुभयो वा तपाईंको आफ्नो छुट्टै कुरा भए सो बताउनुहोस्:

/मस्तकिनरिमाणजारीछ

मस्तकिनरिमाणजारीछ.org



Department of
Early Education and Care





कुरा गर्ने का बारेमा

भावनाहरू

मस्तष्किक निर्माण गर्न को लागि

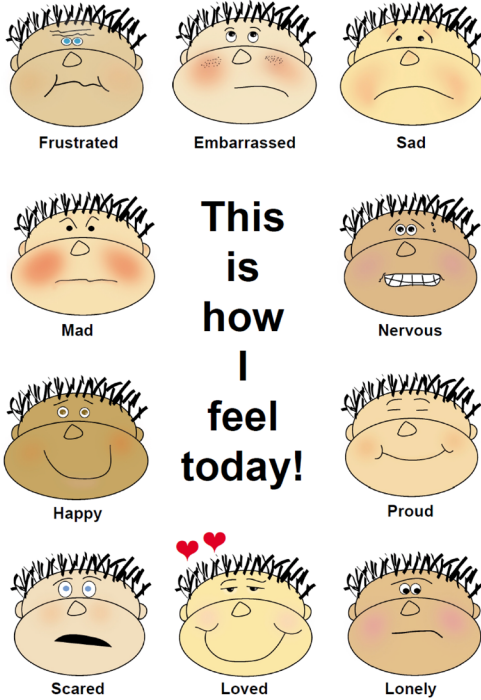
कुराकानीले तपाईंको कलिलो बच्चाको मस्तष्किक विकासमा मद्दत गर्छ। भावनात्मक कुराकानीले उनीहरूलाई महत्वपूर्ण सामाजिक भावनात्मक सीप विकास गर्न मद्दत गर्छ। आफ्ना भावना पहिचान र व्यक्त गर्न सक्ने बच्चाहरू कन्डिटरगार्डनका लागि अर्ल बढी तयार हुन्छन्। दैनिक क्षणहरूलाई नमिन्नबमोजमि मस्तष्किक निर्माणका क्षणहरू बनाउन सकिन्छ।

समस्या समाधान गर्नुहोस्।

रसिएको वा नरिश भएको बच्चालाई समस्या समाधान गर्न सहयोग गर्नुहोस्। अर्को पालो प्रयोग गर्ने, अर्को खेलौना खोज्ने, वा अर्को कुनै कुरा रोज्ने जस्ता रणनीतिहरू सुझाव गर्नुहोस्। समस्या समाधान गर्ने सीपहरू अभ्यास गर्नको लागि भूमिका नरिवाह क्रयिकलाप गर्नुहोस्। यसले वदियालयमा मत्तिता बढाउने र घुलमलि हुन सहयोग गर्छ।

भावनाका बारेमा कुरा गर्नुहोस्।

भावना के हो बुझ्न र भावनाहरूको नाम दनिको लागि तथा अर्का भावनाहरू बुझ्नको लागि अनुहारका तस्वीरहरू प्रयोग गर्नुहोस्। यसलाई ऐनाको अगाडि राख्नुहोस् ताकि बच्चाहरूले उनीहरूको अनुहार, मुखमुद्रा देख्न सकून् र पुस्तकका पात्रका तस्वीरहरूसँग दाज्ज्न सकून्।



सेन्टर अन द सोसियल इमोशनल फाउण्डेशन्स अफ अर्ली लर्नडिबाट पुन उत्पादन गरिएको
<http://csefel.vanderbilt.edu/modules/2006/feelingchart.pdf>



तपाईंले यी कुराहरूलाई कसरी प्रयोग गर्नुभयो वा तपाईंको आफ्नो छुट्टै कुरा भए सो बताउनुहोस्:

/मस्तकिनिर्माणजारीछ

मस्तकिनिर्माणजारीछ.org



Department of
Early Education and Care





पढ्ने

मस्तष्किक नरिमाण गर्नको लागि

सँगसँगै पढ्दा हुने कुराकानी र अन्तरक्रियाले नाबालकको मस्तष्किक विकास गर्न सहयोग पुर्याउँछ। दैनिकी क्षणहरूलाई नमिर्नबमोजमि मस्तष्किक नरिमाणका क्षणहरू बनाउन सकिन्छ।



ठुलो आवाजमा पढ्नुअघि पुस्तक केको बारेमा रहेछ, वा पुस्तकभित्र के रहेछ भन्ने कुरा जान्नुहोस्।

- A : अगाडिपिट्टिको आवरण हेर्नुहोस्।
- B : पुस्तकमा के हुनेछ तपाईंलाई लागेको कुरा बताउनुहोस्।

तस्वीरमा ध्यान दानुहोस्।

कलिलो बच्चाहरूले कथाहरू बुझ्न, सम्झन, र सुनाउनको लागि तस्वीरको संकेत लनिन्छन्। पढ्न सकिनेको लागि यसले आधार तय गर्छ। “पक्किचर वक” अर्थात पाठ नपढ्ने तस्वीरहरू मात्र हेर्ने र व्याख्या गर्ने गर्नुहोस् र हरेक पेजमा के देख्नुहुन्छ छलफल गर्नुहोस्। तस्वीरहरू हेर्नुहोस् र तस्वीरमा के भइरहेको छ भनी उनीहरूलाई सोध्नुहोस्।

आफूलाई लागेको कुरा व्यक्त गर्ने।

तपाईंको आवाजमा उत्तेजना, जोश भएमा यसले अरूलाई तपाईंको अनुभवमा सामेल हुन आमन्त्रण गर्छ।

- A : कथामा के भइराखेको छ भन्नेबारेमा कुराकानी गर्नुहोस्।
- B : पुस्तकमा के भइरहेको छ भन्नेबारेमा प्रश्न सोध्नुहोस् र जबाफ दानुहोस्।
- C : पृष्ठमा भएका कुराहरू देखाउनुहोस् र अवलोकन गर्न प्रोत्साहन गर्नुहोस्।
- D : पुस्तकमा भएका कुराहरूलाई बच्चाको अनुभवसँग जोड्नुहोस्।

सबैजना मलिर रमाइलो गर्नुहोस्।

- ★ रूचा मिलिने खालको पुस्तक छान्नुहोस् - जस्तै डाइनोसोर, ट्रक, कुकुरको बच्चा वा राजकुमारी जसबाट बच्चाहरू बढी आकर्षित हुन्छन्।
- ★ आराम गर्नुहोस्। यदि कुनै बच्चा तलमाथि वा यताउता हल्लरिखेको छ वा हातखुट्टा हल्लाइराखेको छ भने यसको अर्थ उसले सुनेको छैन भन्नेचार्हो हुँदैन। कोही बालबालकिलालाई शरीर हल्लाउँदा ध्यान केन्द्रित गर्न सजिलो लाग्छ। यदि कुनै बच्चा पुरै कथाभरि बस्न सक्दैन भने पनी ठीकै छ।
- ★ त्यहीँ एउटै पुस्तक बारम्बार पढ्न, पढाउनको लागि तयार हुनुहोस्। कथा सम्झनि कार्य पढ्ने बानीको पहिलो कदम हुनसक्छ।



f तपाईंले यी कुराहरूलाई कसरी प्रयोग गर्नुभयो वा तपाईंको आफ्नो छुट्टै कुरा भए सो बताउनुहोस्: /मस्तकिनरिमाणजारीछ

थप कुरा सकिने वा अन्य क्रियाकलापहरू, कार्यक्रमहरू र पाठ्यसामग्रीका लागि तलको ठेगानामा जानुहोस्:

मस्तकिनरिमाणजारीछ.org



Department of
Early Education and Care





कुरा गर्ने पुस्तकहरूको बारेमा



पढ्ने क्षणहरूलाई मस्तकि निर्माणका क्षणहरू बनाउनको लागि निम्नबमोजमि पुस्तकहरूलाई पढ्न, पढाउन सक्नुहुन्छ।



कहलि अगाडिको, कहलि पछाडिको कुरा पढेर क्रियाकलाप गर्नुहोस्।

- A : अन्तर्क्रिया र आकर्षति गरिखने बच्चाहरूलाई पढेर नसुनाउनुहोस्, उनीहरूसँगसँगै पढ्नुहोस्। प्रश्न सोध्नुहोस् र बच्चाहरूलाई पढाउन दनुहोस्।
- B : छलफल गर्दा भाषिक क्षमता र साक्षरता सीप सुदृढ हुन्छ र विकासशील मस्तकिमा बुझाइ क्षमता विकसित हुन्छ।

पुस्तकलाई वास्तविक जीवन र समग्र संसारसँग जोडेर हेर्नुहोस्।

तपाईंको आवाजमा उत्तेजना, जोश भएमा यसले अरूलाई आकर्षित गर्छ र तपाईंको अनुभवमा सामेल हुन आमन्त्रण गर्छ।

- A : के पात्रहरू उनीहरूले चनिका मान्छेहरू जस्तै छन्?
- B : के पुस्तकमा घटेको कुनै घटना उनीहरूको जीवनमा पनि घटेको छ?
- C : कथा कुन ठाउँको हो वा कथाभित्र रूचि जिगाउने खालको कुनै कुरा भए सोको बारेमा तपाईंलाई थाहा भएको कुरा बताउनुहोस्।

नयाँ अवधारणा पेश गर्नुहोस्।

- A : पुस्तक अगाडिबाट पछाडितिर वा बायाँबाट दायाँतिर कसरी पढ्नुहुन्छ भन्ने कुरा बताउनुहोस्।
- B : हरेक वाक्य ठूलो अक्षरबाट सुरु भएर वरिम चनिहमार्फत अन्त्य हुन्छ भन्ने कुरा खुलाइदनुहोस्।
- C : आश्चर्यबोधक क्षणहरू खोज्नुहोस्। यी क्षणहरूले कथामा केही रमाइलो कुरा भएछ भन्ने कुरा बुझाउनुहोस्।

सोध्ने प्रश्नहरू:

- ★ यो कथामा अब के हुन्छ होला भन्ने बारेमा यो तस्वीरले के भन्छ?
- ★ त्यसले उनलाई कस्तो अनुभव गरायो, तपाईंलाई कस्तो लाग्छ?
- ★ तपाईंलाई कहिल्यै त्यस्तो भएको छ?
- ★ तपाईंलाई सबैभन्दा बढी मन परेको भाग कुन थियो? तपाईंले यसलाई कति मन पराउनुभयो?
- ★ अब के हुन्छ होला?
- ★ हुन्छ कि, मिल्छ कि, सकिन्छ कि.....?
- ★ उ कहाँ गयो? उनले कति त्यो गरिन्?
- ★ त्यो एकदमै राम्रो प्रश्न थियो। तपाईंसँग अरू केही छ?

f तपाईंले यी कुराहरूलाई कसरी प्रयोग गर्नुभयो वा तपाईंको आफ्नो छुट्टै कुरा भए सो बताउनुहोस्:

/मस्तकिनर्माणजारीछ

मस्तकिनर्माणजारीछ.org



Department of
Early Education and Care

