

बौद्धिक अपाङ्गता र समावेशी शिक्षा

प्रकाशक तथा वितरक
बौद्धिक अपाङ्गता अभिभावक महासङ्घ, नेपाल
कमलपोखरी, काठमाडौं, नेपाल
फोन नं. : ०१-४४१६४७३

प्रकाशक : बौद्धिक अपाङ्गता अभिभावक महासङ्घ, नेपाल
फोन नं. : ०१-४४१६४७३
इमेल : info.pfpid@gmail.com
वेबसाइट : www.pfpid.org.np
प्रथम संस्करण : २०७६ पुस
सर्वाधिकार : प्रकाशकमा सुरक्षित
प्रकाशन सहकार्य
शिक्षा तथा मानव स्रोत विकास केन्द्र
सानोठिमी, भक्तपुर
सहयोग : My Right
लेखन : जयप्रसाद लम्साल
भाषा सम्पादन : गणेशप्रसाद भट्टराई
लेआउट/छपाई : भोजपुर सिद्धकाली प्रिन्टिङ्ग प्रेस, काठमाडौं
इमेल : bhojpursiddhakali2015@gmail.com
ISBN :



नेपाल सरकार



मा. गिरिराजमणि पोखरेल
शिक्षा, विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्री

शिक्षा, विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्रालय
सिंहदरबार, काठमाडौं, नेपाल

पत्र संख्या :-

मिति :- ११ पौष, २०७६

चलानी नं.:-

विषय :-

शुभकामना ।

बौद्धिक अपाङ्गताका अभिभावक महासंघ नेपालले 'बौद्धिक अपाङ्गता र समावेशी शिक्षा' नामक पुस्तक प्रकाशन गर्न लागेको जानकारी पाउँदा खुशी लागेको छ ।

नेपाल सरकार सवैका लागि शिक्षाको विश्वब्यापी नारालाई साकार पार्ने प्रत्येक नेपाली बालबालिकालाई शिक्षाको अधिकार सुनिश्चित गर्न कटिबद्ध छ । विगतका प्रयासबाट यसमा उल्लेख्य सफलता पनि मिलेको छ । यतिखेर नेपालमा विद्यालय बाहिर जे जति बालबालिका छन् तिनमा अपङ्गता भएका बालबालिकाको संख्या ठूलो छ । अपाङ्गता भएका बालबालिका भित्र पनि बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकालाई विभिन्न कारणले शिक्षाको सहज पहुँच हुन सकेको छैन । यसरी विद्यालय शिक्षाबाट वञ्चित बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकाहरूलाई शिक्षाको सहज पहुँच अभिवृद्धि गर्न नीतिगत ब्यवस्था पनि भइसकेको छ । यसको कार्यान्वयनमा सरोकारवाला सबैको योगदान हुन आवश्यक छ ।

अपाङ्गतालाई पूर्व जन्मको फल भन्ने हाम्रो समाजको परम्परागत सोचलाई परिवर्तन गरी यसलाई मानवीय विविधताका रूपमा बुझ्न जरूरी छ । अधिकार र अवसरबाट अपाङ्गता भएका ब्यक्ति पनि आर्जन गर्न र आत्मनिर्भर जीवन जीउन सक्छन् । बौद्धिक अपाङ्गताको पहिचान, शिक्षा, स्वास्थ्य, सिप विकास, खेल तथा मनोरञ्जन लगायत उनीहरूको गुणस्तरीय जीवनयापनमा सरोकारवालाहरू सबैको सकारात्मक योगदान हुने विश्वास लिएको छु ।

अन्त्यमा, बौद्धिक अपाङ्गताका अभिभावक महासंघ, नेपालले प्रकाशन गर्ने यस पुस्तकमा समावेश विषयवस्तुले बौद्धिक अपाङ्गता सम्बन्धि सचेतना अभिवृद्धि गर्न उपयोगी हुने विश्वास सहित प्रकाशन निरन्तरताको कामना गर्दछु । हार्दिक शुभकामना !

गिरिराजमणि पोखरेल

मन्त्री

शिक्षा, विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्रालय



राष्ट्रिय अपाङ्ग महासंघ-नेपाल

NATIONAL FEDERATION OF THE DISABLED-NEPAL (NFDN)

Member: Disabled Peoples' International (DPI): Asia Pacific Disability Forum (APDF)

(Towards Inclusive, Barrier-Free and Right Based Society for the Persons with Disabilities)



Ref.:

1993

Kathmandu

शुभकामना

बौद्धिक अपाङ्गताका अभिभावक महासंघ नेपाल बौद्धिक अपाङ्गता भएका व्यक्ति र तिनका अभिभावकद्वारा संचालित बौद्धिक अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूको हक अधिकार संरक्षण र सम्बर्धनको लागि क्रियाशिल रहदै आएको छ । बौद्धिक अपाङ्गताको अधिकार र उनीहरूले पाउनु पर्ने समावेशी शिक्षालाई समेटेर बौद्धिक अपाङ्गता र समावेशी शिक्षा नामक पुस्तक प्रकाशित गर्न लागेको जानकारी पाउँदा ज्यादै खूसि लागेको छ ।

यस पुस्तकले बौद्धिक अपाङ्गताको परिभाषा, पहिचान लगाएत बौद्धिक अपाङ्गताको अधिकारको संरक्षण तथा सरोकारवालाको दायित्वको क्षेत्रमा महत्वपूर्ण योगदान पुर्याउनको साथै समावेशी शिक्षाको अवधारणालाई प्रष्ट पार्न उल्लेखनिय भूमिका निर्वहण गर्नेछ भन्ने मैले विश्वास लिएको छु ।

यस पुस्तकमा समावेश गरिएका कुराहरूले सरकार, स्थानिय निकाय बौद्धिक अपाङ्गता भएका व्यक्ति र तिनका परिवार लगाएत बिभिन्न सरोकारवालाहरूलाई फाइदा पुग्छ भन्ने मैले अपेक्षा लिएको छु । बौद्धिक अपाङ्गता र सबै खाले अपाङ्गतालाई समेट्न खोजिएको यो पुस्तकले सोचेको र खोजेको लक्ष्य प्राप्त गरेको भन्ने हार्दिक शुभकामना व्यक्त गर्दछु ।

मित्रलाल शर्मा

अध्यक्ष

मिति: २०७६ पुष १५ गते

1993



बौद्धिक अपाङ्गताका अभिभावकको महासंघ, नेपाल

Parent Federation of Persons with Intellectual Disabilities-Nepal

Ref. No.



प्रकाशन सन्दिग्ध

मिति २०७६/९/१

शिक्षा पाउनु सबै बालबालिकाको अधिकार हो। नेपालको संविधानले शिक्षालाई जन्मसिद्ध अधिकारको रूपमा स्वीकार गरेको छ। अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूको अधिकारसम्बन्धी महासन्धिको धारा २४ ले सबै बालबालिकाहरूलाई उनीहरूको आवश्यकतामा आधारित शिक्षा दिनुपर्ने कुरा उल्लेख छ। अपाङ्गता भएका व्यक्तिको अधिकारसम्बन्धी ऐन २०७४ ले बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकाहरूको शिक्षाका लागि उपयुक्त पाठ्यक्रम, पाठ्यपुस्तकको व्यवस्था गरी शिक्षा दिने व्यवस्था छ। नेपालमा बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकाहरूको शिक्षाका लागि चौधओटा विशेष विद्यालय र एक सय चौबिसओटा स्रोतकक्षा सञ्चालनमा छन्। यो सङ्ख्या नगण्य हो। नौओटा जिल्लामा बौद्धिक अपाङ्गता बालबालिका अध्ययनका लागि स्रोतकक्षा छैनन् भने अन्य सामुदायिक विद्यालयमा भर्नामा पहुँच छैन। बौद्धिक अपाङ्गता भएका व्यक्तिको कार्यगत सीमितताका कारण स्वयम् विद्यालय जान केही अवरोधहरू हुन्छन्। त्यसका लागि अभिभावक नै सचेत हुनुपर्छ।

परिवर्तित शासकीय स्वरूपमा स्थानीय तहबाट बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकाहरूको शिक्षाको अपनत्व ग्रहण गरिनुपर्ने अत्यन्त महत्वपूर्ण अवस्थामा सम्बन्धित अभिभावक, घर परिवार, स्थानीय तह, गैरसरकारी संस्था, नागरिक समाज, आया, शिक्षक, प्रधानाध्यापक, स्थानीय बुद्धिजीवी, जनप्रतिनिधि, बौद्धिक अपाङ्गताका क्षेत्रमा काम गर्ने सरोकारवाला व्यक्ति र निकाय, समुदाय परिचालिका र परिचालकलगायतका लागि यो पुस्तक उत्तिकै सहयोगी बन्ने आशा गरिएको छ। बौद्धिक अपाङ्गताको परिचय, पहिचान, परामर्श तथा रेफरल र बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकाहरूको शिक्षाको अधिकारका बारेमा जानकारी, सिकाइका विधि र प्रक्रियाबारेमा जानकारी, छात्रवृत्तिलगायत अन्य सेवा सुविधाबारे जानकारी दिने उद्देश्यका साथ यो सामग्री तयार गरिएको हो। समावेशी विद्यालय र समावेशी अध्यापनका लागि हालको जनशक्तिको क्षमता विकास गर्दै नयाँ जनशक्ति उत्पादनमा जोड दिन आवश्यक छ।

यो पुस्तक तयार गर्न योगदान गर्नुहुने शिक्षा मानव स्रोत तथा विकास केन्द्र समावेशी शिक्षा शाखा, लेखन प्राविधिक कार्यमा सहयोग गर्नु हुने श्री जयप्रसाद लम्साल, राष्ट्रिय अपाङ्ग महासङ्घ नेपाल, अपाङ्गताका वर्गीय संस्था, बौद्धिक अपाङ्गताका अभिभावक महासङ्घ नेपालका निवर्तमान अध्यक्षलगायत महासङ्घ परिवार सबैलाई धन्यवाद दिन चाहन्छु।

राजु बस्नेत
अध्यक्ष

खण्ड एक : अपाङ्गताको परिचय र वर्गीकरण

खण्ड दुई : बौद्धिक अपाङ्गता : पहिचान, कारण, सामाजिक
सोच र परामर्श

खण्ड तीन : बौद्धिक अपाङ्गता भएका व्यक्तिको अधिकार र
उपलब्ध सेवा सुविधा

खण्ड चार : बौद्धिक अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूका लागि शिक्षा

खण्ड पाँच : बौद्धिक अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूका शिक्षा र
विकासमा सरोकारवालाहरूको भूमिका

खण्ड : एक

अपाङ्गताको परिचय र वर्गीकरण

१.१. परिचय

अपाङ्गतालाई समाजले जसरी हेर्दछ, अपाङ्गताको अर्थ र परिभाषा पनि त्यस्तै प्रकारको हुन्छ। अपाङ्गतालाई हेर्ने परम्परागत रूढिवादी, चिकित्सा शास्त्रीय, सामजशास्त्रीय र अधिकारवादी गरी मुख्यतः चारओटा दृष्टिकोण रहेका छन्। नेपालमा अपाङ्गतालाई युगौसम्म परम्परागत रूढिवादी दृष्टिकोणले हेरियो। यस दृष्टिकोणमा अपाङ्गतालाई पूर्वजन्मको पापको परिणामका रूपमा लिइन्थ्यो र अपाङ्गता भएका व्यक्तिलाई भाग्यहीन र दयाका पात्र हुन् भन्ने ठानिन्थ्यो। नेपालमा अपाङ्ग संरक्षण तथा कल्याण ऐन, २०३९ आउने बेलासम्म पनि अपाङ्गता भन्ने शब्द प्रयोगमा थिएन। त्यसबेलासम्म अपाङ्गता भएका व्यक्ति जनाउन विभिन्न अपशब्दहरू प्रयोगमा थिए। अपाङ्गताको चिकित्सा शास्त्रीय दृष्टिकोणले व्यक्तिमा के कस्तो अशक्तता, सीमितता वा समस्या छ भनेर हेर्दछ र उपचारबाट समाधान खोज्ने प्रयास गर्दछ। बिसौं शताब्दीको अन्ततिर अपाङ्गतालाई हेर्ने समाजशास्त्रीय र अधिकारवादी दृष्टिकोण आए। यसले अपाङ्गतालाई मानव विविधता, समता, सकारात्मक विभेद, समावेशिताका दृष्टिले हेर्ने गरेको छ। यसले अपाङ्गतालाई पूर्वजन्मको फल नभएर मानवीय विविधता र भिन्नताका रूपमा लिन्छ र अधिकार र अवसरबाट अपाङ्गता भएका व्यक्ति पनि आर्जन गर्न र आत्मनिर्भर जीवन जिउन सक्छन् भन्दछ। यस खण्डमा नेपालमा अपाङ्गतालाई के कसरी परिभाषित र वर्गीकरण गरिएको छ भन्ने चर्चा गरिएको छ।

१.२. अपाङ्गताको परिभाषा

नेपालमा धेरैपछिसम्म अपाङ्गतालाई परम्परावादी रूढिवादी दृष्टिले हेरे पनि हाल नेपालको अपाङ्गताप्रतिको आधिकारिक दृष्टिकोण समाजशास्त्रीय र अधिकारवादी देखिन्छ। नेपालले अपाङ्गता भएका व्यक्तिको अधिकारसम्बन्धी ऐन २०७४ पारित गरेको छ। यस ऐनअनुसार “अपाङ्गता भएका व्यक्ति भन्नाले शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक वा इन्द्रियसम्बन्धी दीर्घकालीन अशक्तता, कार्यगत सीमितता (functional impairment) वा विद्यमान अवरोधको कारण अन्य व्यक्तिसरह समान आधारमा पूर्ण र प्रभावकारी ढङ्गले सामाजिक जीवनमा सहभागी हुन बाधा भएका व्यक्ति सम्भन्तुपर्छ” भनिएको छ। यस परिभाषाले अपाङ्गता भनेको निम्नलिखित कुरा बन्नुपर्छ :

- (क) अपाङ्गता रोग होइन । यो त्यस्तो अवस्था हो जसमा शारीरिक वा मानसिक वा बौद्धिक वा इन्द्रियसम्बन्धी दीर्घकालीन अशक्तता वा सीमितता हुन्छ । अपाङ्गता निको हुँदैन र यसको असर जीवन पर्यन्त रहन्छ ।
- (ख) अपाङ्गता भएका व्यक्तिमा कार्यगत सीमितता हुन्छन् । यसको कारण उनीहरूले दैनिक कार्य केही फरक तरिकाले गर्नुपर्ने हुन्छ ।
- (ग) प्रतिकूल सामाजिक तथा भौतिक वातावरणका कारण अपाङ्गता भएका व्यक्तिलाई अन्य व्यक्तिसरह सामाजिक जीवनमा सहभागी हुन र अवसरको उपभोग गर्न बाधा हुन्छ । यस्तो बाधा हुनु नै वास्तविक अपाङ्गता हो ।

१.३. अपाङ्गताको वर्गीकरण

अपाङ्गता भएका व्यक्तिको अधिकारसम्बन्धी ऐन २०७४ ले शारीरिक तथा मानसिक अवस्थाको आधारमा अपाङ्गतालाई निम्नलिखित अनुसार दश प्रकारका छन् । ती दश प्रकारका अपाङ्गताको कानुनी परिभाषा र तिनका बारेमा थप जानकारी तल प्रस्तुत गरिएको छ :

शारीरिक अपाङ्गता

अपाङ्गता अधिकार ऐनअनुसार शारीरिक अपाङ्गतालाई “स्नायु, नशा, मांसपेशी, हड्डी, जोर्नीको बनावट तथा सञ्चालनमा भएको समस्याका कारणले कुनै व्यक्तिको अङ्गको प्रयोग, सञ्चालन र हिँडडुलमा समस्या (जस्तै: बालपक्षघात (पोलियो), शारीरिक अङ्गविहीन, कुष्ठप्रभाव, मांसपेशी विचलन (मस्क्युलर डिस्ट्रोफी) भएको व्यक्तिलाई पर्ने अप्ठ्यारो वा सीमितता, जोर्नी र मेरुदण्डसम्बन्धी स्थायी समस्या, क्लब फिट, पैताला फर्केको, रिकेटस हड्डीसम्बन्धी समस्याका कारण उत्पन्न समस्या) तथा १६ वर्ष उमेर पुगेको व्यक्तिमा उमेरअनुसारको उचाइ औसत उचाइभन्दा ज्यादै कम उचाइ भएको व्यक्ति” भनिएको छ ।

यस परिभाषाअनुसार शारीरिक अपाङ्गताले निम्नलिखित कुरा जनाउँछ :

- हात खुट्टा पुरै वा केही भाग नभएको वा नचल्ने वा कम चल्ने
- जोर्नी तथा मेरुदण्डको समस्या भएर हिँडडुल र काम गर्न समस्या भएको
- मस्तिष्कको समस्या वा मेरुदण्डको चोट आदिले पक्षघात भएको
- हाड तथा मांसपेशीमा कमी कमजोरी भएको
- होचापुड्का, कुष्ठप्रभावी, पोलाइवाट सङ्कुचन भएका व्यक्ति

दृष्टिसम्बन्धी अपाङ्गता

अपाङ्गता अधिकार ऐनअनुसार दृष्टिसम्बन्धी देहायको समस्याबाट कुनै व्यक्तिमा कुनै पनि वस्तुको आकृति, आकार, रूप र रङ्गको ज्ञान नहुने

(क) **दृष्टिविहीनता** : औषधी, शल्य चिकित्सा, चस्मा वा लेन्सको प्रयोगबाट पनि दुबै आँखाले १० फिटको दुरीबाट हातका औँला छुट्याउन नसक्ने वा स्नेलेन चार्टको पहिलो लाइनको अक्षर (३/६०) पढ्न नसक्ने व्यक्ति

(ख) **पूर्ण दृष्टिविहीनता** : पूर्ण रूपमा उज्यालो वा अँध्यारो छुट्याउन नसक्ने व्यक्ति

(ग) **न्यून दृष्टि** : औषधी, शल्य चिकित्सा, चस्मा वा लेन्सको प्रयोगबाट पनि २० फिटको दुरीबाट हातका औँला छुट्याउन नसक्ने वा स्नेलेन चार्टको चौथो लाइनको अक्षर (६/१८) पढ्न नसक्ने व्यक्ति

उल्लिखित परिभाषाअनुसार दृष्टिविहीनता र पूर्ण दृष्टिविहीनता भएका व्यक्तिमा दृष्टि नहुँदा उनीहरूलाई हिँडडुल, लेखपढ र अन्य काम गर्न वैकल्पिक तरिका अपनाउनुपर्ने हुन्छ भने न्यूनदृष्टि भएका व्यक्तिमा निम्नअनुसारका कुनै सीमितता हुन सक्छन् :

- वस्तुको रङ वा आकार थाहा पाउन वस्तुलाई आँखाको एकदमै नजिक ल्याउनुपर्ने वा म्याग्निफाइड ग्लासको सहयोग लिनुपर्ने । यति गर्दा पनि वस्तु प्रस्ट/छ्याङ्ग नदेखिन सक्छ ।
- सिधा अगाडिको भाग देख्न नसक्ने तर त्यसको वरिपरि (उभचण्डजभचथ) भने देख्न सक्ने । यस्तो दृष्टिलाई वरिपरिको दृष्टि भएको (उभचण्डजभचष्वा खष्कष्यल) भनिन्छ ।
- वरिपरिको देख्न नसक्ने तर सिधा अगाडिको मात्र देख्न सक्ने । यस्तो दृष्टिलाई केन्द्रदृष्टि भएको (अभलतचर्वा खष्कष्यल) भनिन्छ ।

सुनाइसम्बन्धी अपाङ्गता

अपाङ्गता अधिकार ऐनअनुसार सुनाइ अङ्गको बनावट एवम्, स्वरको पहिचान, स्थान, उतरचढाव तथा स्वरको मात्रा र गुण छुट्याउन नसक्ने

(क) **बहिरा** : असी डेसिबलभन्दा माथिको ध्वनि पनि सुन्न नसक्ने वा सञ्चारका लागि साङ्केतिक भाषाको प्रयोग गर्नुपर्ने व्यक्ति

(ख) **सुस्त श्रवण** : सुन्नलाई श्रवण यन्त्र राख्नुपर्ने वा ६५ डेसिबल देखि ८० डेसिबलसम्मको ध्वनि सुन्न सक्ने व्यक्ति

जन्मैदेखि बहिरा भएको व्यक्ति बोल्न सक्तैनन् । उनीहरूले सञ्चार गर्न साङ्केतिक भाषाको प्रयोग गर्नुपर्ने हुन्छ । भाषाको विकास भइसकेपछि बहिरा भएका व्यक्ति भने बोलेर पनि आफ्ना कुरा सञ्चार गर्न सक्छन् । तर उनीहरू आफू भने मौखिक भाषा नसुन्ने भएकाले उनीहरूलाई भन्नुपर्ने कुरा साङ्केतिक भाषामै भन्नुपर्ने हुन्छ । सुस्त श्रवण भएकाहरूसँग ठुलो स्वरले कुराकानी गर्नुपर्ने हुन्छ । उनीहरू कानमा सानो आवाज ठुलो गराउने श्रवण यन्त्र लगाउँछन् ।

श्रवणदृष्टिविहीनता

सुनाइसम्बन्धी र दृष्टिसम्बन्धी दुवै अपाङ्गता भएको वा दुईओटा इन्द्रियसम्बन्धी अपाङ्गताको संयुक्त अन्तरक्रिया रहेको व्यक्ति

श्रवणदृष्टिविहीनता अत्यन्त जटिलदेखि सामान्य अवस्थाको पनि हुन सक्छ । श्रवणदृष्टिविहीनता भएका व्यक्तिलाई सञ्चारमा सबभन्दा ठुलो समस्या हुन्छ । यसै कारण श्रवणदृष्टिविहीनतालाई बहुअपाङ्गताभिन्न नराखेर छुट्टै राख्ने गरिन्छ ।

- जन्मैदेखि पूर्ण दृष्टिविहीन र पूर्ण बहिरा भएको व्यक्तिलाई राम्ररी तालिम दिन सकिएन भने उसले केही पनि थाहा पाउँदैन । उसलाई केवल आफ्नो शरीर मात्र अनुभव हुन्छ । ऊसँग स्पर्श सङ्केत भाषाको तालिम प्राप्त व्यक्तिले मात्र सामान्य कुराकानी र सञ्चार गर्न सक्छ ।
- जन्मैदेखि बहिरा भएको र पाँच छ वर्षपछि दृष्टिविहीन पनि भएको व्यक्तिले केही कुरा बुझ्दछ तर उसले पनि स्पर्श सङ्केत भाषाको तालिम पाएपछि यस्तो भाषाको तालिम प्राप्त व्यक्तिसँग मात्र कुराकानी र सञ्चार गर्न सक्छ ।
- जन्मैदेखि दृष्टिविहीन भएको र पाँच छ वर्षपछि बहिरा पनि भएको व्यक्तिले आफ्ना कुरा बोलेर बताउन सक्छ । उसलाई पनि दोहोरो सञ्चार गर्न स्पर्श सङ्केत भाषाको तालिम लिनुपर्छ र यस्तो भाषाको तालिम प्राप्त व्यक्तिसँग मात्र उसको सञ्चार हुन सक्छ ।
- पहिले न्यून दृष्टि भएर पछि बहिरा भएको वा पहिले सुस्त श्रवण भएर पछि दृष्टिविहीन भएको व्यक्तिलाई सञ्चारका लागि स्पर्श सङ्केत भाषा नचाहिन सक्छ । उसको जीवन केही सुगम हुन सक्छ ।
- सुस्त श्रवण र न्यून दृष्टि भएका व्यक्तिको जीवन भने निकै सुगम हुन सक्छ । उनीहरू मौखिक कुराकानीबाट सञ्चार गर्न सक्छन् ।

स्वर तथा बोलाइसम्बन्धी अपाङ्गता

स्वर र बोलाइसम्बन्धी अङ्गमा उत्पन्न कार्यगत सीमितता कारण तथा बोल्दा स्वरको उतारचढावमा कठिनाइ, बोली प्रस्ट नहुने, बोल्दा शब्द वा अक्षर दोहोर्‍याउने व्यक्ति स्वर बोलाइसम्बन्धी अपाङ्गता भएका व्यक्तिलाई बोलाइमा तलका मध्ये कुनै एक वा एकभन्दा बढी समस्या हुन सक्छन् :

- अङ्किने/ अक्षर वा शब्द दोहोरिने बोली (StuQering/Stammering)
- उच्चारण अशुद्धि (Misarticulation), जस्तो र लाई ल, त लाई ट भन्ने
- नाजवाफ हुने समस्या (Developmental dyspraxia), ठुला व्यक्तिसँग बोल्दा बोल्दै बोली नआउने
- नाके बोली (Nasal sound)
- स्वरको समस्या (Voice problem), अत्यन्त धोद्रो स्वर, अस्वाभाविक वा अनौठो स्वर
- बेलीका अन्य समस्या (Other problems) : बौद्धिक अपाङ्गता, सिकाइ अक्षमता आदिका कारण न्यून शब्दभण्डार र भाषिक संरचनाको न्यून ज्ञानका कारण हुने बोलाइ अस्पष्टता र अभिव्यक्ति समस्या

मानसिक वा मनोसामाजिक अपाङ्गता

मस्तिष्क र मानसिक अङ्गमा आएको समस्या तथा सचेतना, अभिमुखकीरण, स्फूर्ति, स्मरण, भाषा, गणना जस्ता बौद्धिक कार्य सम्पादनका सन्दर्भमा आउने समस्याका कारणले उमेर र परिस्थितिअनुसार व्यवहार गर्न समस्या हुने अवस्थाको व्यक्ति ।

मनोसामाजिक अपाङ्गता अनेक प्रकारको हुन्छ । यसलाई मूलतः तीन समूहमा वर्गीकरण गरिन्छ :

- कडा खालको मनोसामाजिक अपाङ्गतालाई साइकोसिस भनिन्छ । यस्तो मनोसामाजिक अपाङ्गता भएका व्यक्तिमा अस्वभाविक गतिविधि गर्ने गर्दछन् ।
- नरम खालको वा मध्यम खालको मनोसामाजिक अपाङ्गतामा डिप्रेसन, चिन्ता (एङ्जाइटी), रोग भ्रम आदि पर्छन् । यस्तो मनोसामाजिक अपाङ्गता भएको व्यक्तिलाई डर, चिन्ता, शङ्का, छटपटी, दिक्दारी लागिरहन्छ । उनीहरू सानो कुरामा पनि धेरै रिसाउने र धेरै खुसी हुने पनि हुन्छन् ।
- तेस्रो खालको मनोसामाजिक अपाङ्गतामा विभिन्न खालका मानसिक दुर्बलता, व्यक्तित्व विकार, आशक्ति, कुलत पर्छन् ।

बौद्धिक अपाङ्गता

उमेरको वृद्धिसँगै बौद्धिक सचेतनाको विकास हुन नसकी बौद्धिक विकास नभएका कारणले उमेर र वातावरणसापेक्ष क्रियाकलाप गर्न समस्या हुने अवस्थाको व्यक्ति । (जस्तो डाउन सिन्ड्रोमसमेत)

अपाङ्गता भएका व्यक्तिमा सामान्यतः निम्नअनुसारका विशेषता वा सीमितता हुन्छन् :

- उमेरअनुसारको विकासमा ढिलाइ हुने
- सम्झन र सोचनमा कठिन हुने र ढिलो सिक्ने, छिटो बिर्सने
- सानातिना समस्याहरू पनि समाधान गर्न गा्रो हुने
- सञ्चार तथा अन्तरक्रिया गर्न कठिन हुने
- एक अवस्थामा सिकेको कुरा अर्को अवस्थामा प्रयोग गर्न गा्रो हुने वा नसक्ने
- कम समय मात्र ध्यान केन्द्रित हुने र एकाग्र भएर नबस्ने
- आफ्नो हित र अधिकारका बारेमा ख्याल नहुने
- कतिपयले अनौठो वा अस्वभाविक व्यवहार पनि देखाउन सक्ने

अनुवंशीय रक्तस्राव (हेमोफिलिया)सम्बन्धी अपाङ्गता

अनुवंशीय असरका कारण रगतमा हुने फ्याक्टरमा विचलन आई रगत जम्ने कार्यमा समस्या उत्पन्न हुने शारीरिक अवस्थाको व्यक्ति

हेमोफिलियाका विशेषता :

- रगतलाई जम्न सहयोग गर्ने क्लटिड फ्याक्टरको कमिले हेमोफिलिया हुन्छ । शरीरमा यस तत्वको कमी हुँदा शरीरमा घाउ चोट लागेको अवस्थामा रक्तस्राव रोकिँदैन ।
- रक्तस्रावका कारण हेमोफिलिया भएको व्यक्तिको जोर्नी तथा मांसपेशीमा समस्या हुने गर्छ । आन्तरिक रक्तस्राव हुँदा नसाबाट निस्केको रगत जोनी तथा मांसपेशीमा जम्ने र सुनिने गर्दछ । यसले गर्दा हेमोफिलिया भएको व्यक्तिलाई असाध्यै दुःख हुन्छ । शरीरका जोर्नीहरूमा हुने समस्याका कारण हिँडडुललागायत दैनिक क्रियाकलाप गर्न कठिनाइ हुन्छ । हातले गर्ने काम गर्न कठिन हुने र हिँडडुल गर्न नसकिने हुन्छ । यसले गर्दा हेमोफिलिया भएको व्यक्तिले अपाङ्गताको अवस्था व्यहोर्नुपर्छ ।
- हेमोफिलिया भएको व्यक्तिलाई आन्तरिक वा बाह्य रक्तस्राव हुनासाथ नजिकको स्वास्थ्य संस्थाबाट तत्काल क्लटिड फ्याक्टर उपलब्ध गराउन सकेमा जिउ जोखिम हुन पाउँदैन ।

- हेमोफेलिया वंशाणुगत हुने समस्या हो । हेमोफेलिया पुरुषलाई मात्र हुन्छ । महिलालाई हुँदैन । हेमोफेलिया छोरीमार्फत छोरी पट्टीको नातिमा जान सक्छ ।

अटिजमसम्बन्धी अपाङ्गता

जन्मजात नशा वा तन्तुको विकास र सोको कार्यमा आएको समस्या भएको व्यक्ति । (जस्तो सञ्चार गर्न, सामान्य सामाजिक नियम बुझ्न र प्रयोग गर्न कठिनाइ हुने तथा उमेरको विकाससँगै सामान्य व्यवहार नदेखाउनु, एउटै क्रिया लगातार दोहोर्‍याइरहनु, अरूसँग घुलमिल नहुनु वा तीव्र प्रतिक्रिया गर्ने व्यक्ति)

अटिजम व्यक्तिको सामाजिक व्यवहार र सञ्चारमा हुने सीमितता हो । यो जन्मजात हुने भए तापनि जन्मनेबित्तिकै यसका लक्षण देखिँदैनन् । अठारदेखि छत्तिस महिनाभित्रमा अटिजमका लक्षणहरू देखा पर्न थाल्छन् । अटिजम भएका सबै बालबालिकाले एकै प्रकारका लक्षण देखाउँदैनन् । कोही अरूलाई वास्ता नगरेर एकदम चकचक गरिरहन्छन् । कोही एक ठाउँमा बसेर केही वस्तु चलाउन थाल्यो भने निरन्तर त्यही वस्तुमा अलमलिन्छन् । कोही भाषा सिक्न सक्ने हुन्छन् तर कुराकानी गर्न मन नपराउने हुन्छन् । केही भने भाषा पनि नसिक्ने हुन्छन् । अटिजम भएका बालबालिकाले फरक फरक व्यवहार देखाउने भए तापनि उनीहरूमा निम्नअनुसारका केही साझा व्यवहार पनि देखिन्छन् :

- अरूसँग घुलमिल हुन नचाहने, एकलै बस्ने र आफ्नै तरिकाले गतिविधिहरू गर्ने
- भाषा सिक्न र सञ्चार गर्न नसक्ने वा सीमित मात्र सिक्ने र सीमित सञ्चार गर्ने
- आँखामा आँखा जुधाएर कुरा गर्न नसक्ने
- सामाजिक सिपहरू सिक्न कठिनाइ हुने
- एउटै व्यवहार दोहोर्‍याइरहने, शरीरको कुनै अङ्ग चलाइरहने, (जस्तै: हात हल्लाइरहने)
- दैनिक जीवनका क्रियाकलापहरू गर्न वा पढ्न लेख्न सिकाउन बिल्कुलै फरक विधि र तरिकाहरू अपनाउनुपर्ने
- कुनै विषयमा एकदमै जान्ने र असाधारण हुने तर कुनै विषयमा एकदमै कमजोर हुने (जस्तै: पियानो असाध्यै चाँडो सिक्ने र राम्रो बजाउने तर दैनिक गर्नुपर्ने सामान्य सामाजिक सिप र व्यवहार अभिवादन गर्ने, स्वागत गर्ने, सरसफाइ, पारिवारिक रमाइलो, हाँसखेल) का कुराहरू भने सिक्न नसक्ने ।) कक्षा सातमा पढ्ने अटिजम भएको विद्यार्थी गणित र विज्ञान विषयमा कक्षामा एकदमै तेजिलो हुन सक्छ । नेपाली वा सामाजिक अध्ययनमा भने उसको सिकाइको तह कक्षा तीन सरहको हुन सक्छ ।

बहुअपाङ्गता

एउटै वयक्तिमा माथि उल्लिखित दुई वा दुईभन्दा बढी प्रकारका अपाङ्गताको समस्या भएको व्यक्ति (जस्तै: मस्तिष्क पक्षघात भएको व्यक्ति)

बहुअपाङ्गता दुई प्रकारले हुन जान्छ। केही व्यक्तिमा एउटा अपाङ्गता हुँदा हुँदै पछि अरू अपाङ्गता थपिन जान्छ। उदाहरणका लागि दृष्टिविहीन व्यक्तिमा पछि हात पनि गुम्नु। कोही जन्मै बहुअपाङ्गता भएर जन्मन्छन्। जन्मै मस्तिष्क पक्षघातका भएको व्यक्तिमा बहुअपाङ्गता हुन सक्छ। मस्तिष्कको सञ्जालमा कुनै कमी भयो भने त्यसले व्यक्तिको विभिन्न प्रणाली र अङ्गमा प्रभाव पार्दछ र बहुअपाङ्गता हुन जान्छ। मस्तिष्क पक्षघात भएका धेरै व्यक्तिमा बौद्धिक, शारीरिक र स्वर बोलाइसम्बन्धी अपाङ्गता भएको देखिन्छ।

१.३. अपाङ्गताको अवस्था वा तह

नेपालमा अपाङ्गताबाट भएको असर वा प्रभावका आधारमा अपाङ्गताको वर्गीकरण चार तहमा गरिएको छ। बौद्धिक अपाङ्गताको अवस्थालाई पनि निम्नअनुसार चार तहमै वर्गीकरण गरिन्छ :

- (क) पूर्ण अशक्त अपाङ्गता (**Profound disability**) : दैनिक क्रियाकलाप सम्पादन गर्न निरन्तर अरूको सहयोग लिँदा पनि कठिनाइ हुने अवस्थालाई पूर्ण अशक्त अपाङ्गता मानिएको छ।
- (ख) अति अशक्त अपाङ्गता (**Severe disability**) : वैयक्तिक क्रियाकलापहरू सम्पादन तथा सामाजिक क्रियाकलापमा सलग्न हुन निरन्तर अरूको सहयोग लिनुपर्ने स्थितिलाई अति अशक्त अपाङ्गता मानिएको छ।
- (ग) मध्यम अपाङ्गता (**Moderate disability**) : भौतिक सुविधा, वातावरणीय अवरोधको अन्त्य, शिक्षा र तालिम भएमा अरूको सहयोग लिएर वा नलिइकन निरन्तर दिनचर्या र सामाजिक क्रियाकलापहरूमा सहभागी हुन सक्ने अवस्थालाई मध्यम अपाङ्गता भनिन्छ।
- (घ) सामान्य अपाङ्गता (**Mild disability**) : सामाजिक तथा वातावरणीय अवरोध नभएमा आफैँ नियमित दिनचर्या र सामाजिक क्रियाकलापमा सहभागी हुन सक्ने अवस्थालाई सामान्य अपाङ्गता मानिने छ।

खण्ड : दुई

बौद्धिक अपाङ्गता : पहिचान, कारण, सामाजिक सोच र परामर्श

२.१. परिचय

अठार वर्ष उमेर अगाडिबाटै व्यक्तिको बौद्धिक विकासमा हुने ढिलाइ र वातावरणअनुकूल क्रियाकलाप गर्न कठिनाइ हुने अवस्थालाई बौद्धिक अपाङ्गता भनिन्छ । बौद्धिक अपाङ्गता भएका व्यक्तिको सिकाइ ढिलो हुने भएकाले उनीहरू उमेरसापेक्ष शारीरिक, सामाजिक, भाषिक, बौद्धिक आदि विकासमा पछि पर्छन् । उनीहरूमा सिकाइ समस्या हुन्छ तर उनीहरूले नसिकने र सबै बौद्धिक अपाङ्गता भएका व्यक्ति जीवनभर अरुकै भरमा बाँच्ने भन्ने होइन । कतिपय समाजमा बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकालाई शिक्षा र तालिमको अवसर न्यून हुन्छ वा हुँदैं हुँदैन । यसले गर्दा उनीहरू अरूमा निर्भर हुनुपर्ने र कष्टप्रद जीवन बाँच्नुपर्ने अवस्था हुन्छ ।

रूढिवादी सोच भएकाले बौद्धिक अपाङ्गतालाई पूर्वजन्मको कर्मसँग जोड्ने र हेयका दृष्टिले हेर्ने गर्छन् । प्राचीन ग्रीक र रोमन दार्शनिकहरूले बौद्धिक अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूलाई मानवभन्दा तल्लो श्रेणीमा राखेका थिए । पाँचौं शताब्दीको अन्ततिर हिप्पोक्रेटले बौद्धिक अपाङ्गता दिमागी संरचनामा हुने असमानता र खराबीको कारण हुने भनेर बताएका थिए । तेह्रौं शताब्दीमा बेलायतले बौद्धिक अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरू कुनै पनि कुराको निर्णय लिन र कार्य गर्न असक्षम भनी उल्लेख गरेको थियो । सत्रौं शताब्दीमा थोमस वैल्सले बौद्धिक अपाङ्गतालाई रोगको संज्ञा दिएका थिए । उनले बौद्धिक अपाङ्गता दिमागी संरचनामा भएको खराबीका कारण हुने बताएका थिए । वैल्सका अनुसार बौद्धिक अपाङ्गता जन्मजात र पछि पनि हुने जनाएका छन् । अठारौं र उन्नाइसौं शताब्दीतिर बौद्धिक अपाङ्गता भएका व्यक्तिलाई परिवारबाट अलग्गै शरणार्थीका रूपमा राखिन्थ्यो । बिसौं शताब्दीदेखि भने अपाङ्गता भएका व्यक्तिका पक्षमा बहस र काम हुन थाले । सन् १९०५ मा अल्फ्रेड विनेटले पहिलो पटक बालबालिकाहरूको बौद्धिक स्तर मापन गर्ने परीक्षण पद्धति विकास गरे । सन् १९६० को दशकदेखि बौद्धिक अपाङ्गता भएकाहरूलाई परिवारबाट अलग्याएर राख्ने बहिष्करणको प्रचलन हटाउन थालियो । यतिखेर भने विश्वमै अपाङ्गता भएका व्यक्तिको हक हितमा काम गर्ने वातावरण तयार भएको छ । नेपालमा सन् १९८१ मा सुस्त मनस्थिति कल्याण संस्थाको स्थापना गरेर बौद्धिक अपाङ्गताका हितमा सङ्गठित कामको थालनी भएको पाइन्छ । यसमा सरकारले पनि साथ सहयोग दिएको छ । सन् २०११ मा बौद्धिक अपाङ्गताका अभिभावक महासङ्घ नेपालको स्थापना भएपछि बौद्धिक अपाङ्गताको पक्षमा काम गर्ने जिम्मेवार संस्था अगाडि आएको छ ।

समाजमा बौद्धिक अपाङ्गता भएका व्यक्तिको हित अनुकूलको वातावरण बनाउन सरोकारवालाहरूलाई यसका बारेमा यथार्थ जानकारी हुनु आवश्यक छ। त्यसैले यस खण्डमा बौद्धिक अपाङ्गताको पहिचानका आधार, बौद्धिक अपाङ्गता हुने वास्तविक कारण, बौद्धिक अपाङ्गताप्रतिको सामाजिक सोच र बौद्धिक अपाङ्गताका सन्दर्भमा परामर्शका बारेमा चर्चा गरिएको छ।

२.२. बौद्धिक अपाङ्गताको पहिचानका आधार

बौद्धिक अपाङ्गता भएका सबै बालबालिका उस्तै हुन्छन् भन्ने होइन। बौद्धिक अपाङ्गता भएका कोही बालबालिका शारीर र हाउभाउबाटै फरक देखिन्छन्। तर शरीर र हाउभाउ फरक हुँदा बौद्धिक अपाङ्गता हुन्छ भन्न पनि सकिँदैन। केही बालबालिका अपाङ्गता नभएका जस्तै देखिन्छन् तर काम क्रियाकलाप अपाङ्गता नभएका सरह गर्न सक्तैनन्। कोही बालबालिको शारीर, हाउभाउ र व्यवहार पनि अपाङ्गता नभएको जस्तै देखिन्छ। तर उनीहरू बौद्धिक काम क्रियाकलापमा पछि पर्ने हुन्छन्। त्यसैले बालबालिकामा बौद्धिक अपाङ्गता भए नभएको पहिचान गर्न बालबालिकाको

शारीरिक विशेषताको अवलोकन; उनीहरूको बोली व्यवहार र क्रियाकलाप आदिको अवलोकन र आवश्यकतानुसार उनीहरूको बौद्धिक परीक्षण पनि गर्नुपर्छ।

२.२.१. शारीरिक अवस्थाको अवलोकनबाट बौद्धिक अपाङ्गता पहिचान

डाउन सिन्ड्रोम, माइक्रोसिफलिस, हाइड्रोसिफलिस भएका बालबालिकामा बौद्धिक अपाङ्गता हुन्छ। मस्तिष्क पक्षघात र अटिजम भएकामध्ये पनि केही बालबालिकामा बौद्धिक अपाङ्गता हुने गरेको पाइन्छ। यस्ता बालबालिकाको शारीरिक अवस्था र हाउभाउ निम्नानुसारको हुन्छ :

१ डाउन सिन्ड्रोम भएका सबै जसो बालबालिकाको शरीरको बनोट प्रायः उस्तै प्रकारको देखिन्छन्। उनीहरूको कद होचो र गर्धन, हात, खुट्टा र औंला छोटो हुन्छ। त्यस्तै उनीहरूको आँखा बढाम आकारका, अनुहार चन्द्रमा आकारको, नाकको डाँडी थेंचो र जिब्रो चिरा चिरा परेको हुन्छ। मानिसको शरीरमा हुने कोषको विचलनबाट डाउन सिन्ड्रोम हुन्छ। साधारण मानिसको शरीरमा ४६ सङ्ख्यामा गुणसूत्र (अजचयकयकभ) हुन्छन्। डाउन सिन्ड्रोम भएको व्यक्तिला ४७ ओटा गुणसूत्र हुन्छन्। आमा बाबुको कारणबाट गुणसूत्रमा विचलन हुन्छ।

२. हाइड्रोसिफालिस भएका बालबालिकाको टाउको निकै ठूलो देखिने। मस्तिष्कमा उत्पादन हुने तरल पदार्थ मेरुदण्ड हुँदा बाहिर निस्कासन हुनमा अवरोध हुँदा

हाइड्रोसिफलिस हुन जान्छ । माइक्रोसिफलिस भएका बालबालिकाको टाउको निकै सानो देखिने हुन्छ ।

३. मस्तिष्क पक्षघात भएका केही बालबालिकामा बौद्धिक अपाङ्गता हुन सक्छ । यस्ता बालबालिकाका हात, खुट्टा, जिउ बटारिने, अरोरो हुने र मुखबाट न्याल चुइरहने हुन्छ । उनीहरू साधारण बालबालिका जस्तो सिधा बस्न र स्वाभाविक गति र चालमा हिँड्न नसक्ने हुन्छन् । गर्भ अवस्थामा वा बच्चा जन्मने समयमा अक्सिजनको कमी भएमा मस्तिष्क पक्षघातसहित बौद्धिक अपाङ्गता हुने समभावना हुन्छ । मस्तिष्क पक्षघात भएका सबै बालबालिकामा बौद्धिक अपाङ्गता भएको पाइँदैन ।
४. अटिजम भएका केही बालबालिकामा बौद्धिक अपाङ्गता पनि हुन सक्छ । अटिजमसहित बौद्धिक अपाङ्गता भएका केही बालबालिका एकलै अल्मलिएर बस्ने र केही भने अत्यधिक चकचक गर्ने हुन्छन् । उनीहरू अरू मानिससँग आँखा जुधाउन सक्तैनन् । उनीहरू शरीरको कुनै भाग हल्लाइरहने पनि हुन्छन् । अटिजम भएका सबै बालबालिकामा भने बौद्धिक अपाङ्गता हुँदैन ।

२.२.२. बोली, व्यवहार र क्रियाकलाप अवलोकनबाट बौद्धिक अपाङ्गता पहिचान

बोलाइ र कुराकानी

- (क) वर्ण र शब्दको सही उच्चारणको समस्या हुने
- (ख) स्वरको उतार चढाव आदिमा समस्या हुने
- (ग) एक दुई शब्दका वाक्य बोल्ने, वाक्य पूरा गरेर बोल्न नसक्ने
- (घ) बोल्दा रोकिने, बोलाइको गति ढिलो हुने
- (ङ) आफ्ना कुरा अभिव्यक्त गर्न नसक्ने
- (च) दोहोरो कुराकानी गर्न कठिनाइ हुने, कुन बेला सुन्ने र कुन बेला बोल्ने भनेर भेउ नपाउने
- (छ) सोधेको प्रश्नको उत्तर दिदा प्रश्न नै दोहोर्‍याउने । जस्तो “तिमीले भात खायौ ?” भनेर प्रश्न गर्दा खाएको भए “तिमीले भात खायौ” नै भन्ने वा “खायौ” मात्र भन्ने
- (ज) नाता लगाएर बोल्न नसक्ने (जस्तै : दाइ, दिदी, भाइ, बहिनी आदि)
- (झ) अरूले जस्तो साधारण माध्यमबाट भएका कुराकानी बुझ्न कठिनाइ
- (ञ) लामो कुरा वर्णन गर्न कथा भन्न नसक्ने

लवाइ खवाइ र स्वबलम्बन कुरा

- लवाइ, खवाइ, सरसफाइ, सामानको प्रयोग र जतन जस्ता कुरामा ध्यान नदिने साथी सङ्गति र उमेरअनुसारका गतिविधि

- आफ्नो उमेरका बालबालिकासँग साथी नबन्ने र घुलमिल पनि नहुने । आफूभन्दा सानो उमेरका बालबालिकासँग खेल्ने र रमाउने । आफ्नो उमेरभन्दा कम उमेरको गतिविधि देखाउने (जस्तै: ठुलो उमेर भएर पनि औँला चुस्ने)

ध्यानकेन्द्रित र एकाग्रता

- अरूको कुरा ध्यान दिएर नसुन्ने
- तुरुन्तै ध्यान परिवर्तन गर्ने

स्मरण क्षमता

- (क) पुरानो कुराको प्रस्ट सम्झना नहुने
- (ख) कुनै काम गर्न भरखरै दिइएका निर्देशन पनि बिर्सन सक्ने
- (ग) सम्झने तरिकाको प्रयोग गर्न नसक्ने, जस्तो चन्द्रमा सम्भरेर चन्द्रप्रसाद भन्ने व्यक्तिको नाम सम्झने

समस्या समाधान

- (क) आफूलाई परेको समस्या नै थाहा नपाउने
- (ख) आफ्ना समस्या अरूलाई बताएर समाधान खोज्न नसक्ने
- (ग) उत्तम विकल्प छनोट गर्न नसक्ने

एक अवस्थामा सिकेको कुरा अर्को अवस्थामा प्रयोग

- (क) विद्यालयमा सिकेका कुरा घरमा प्रयोग गर्न नसक्ने (जस्तै : विद्यालयमा कुनै वस्तु प्रयोग गरेर गणना सिकेको छ, घरमा अर्को वस्तु गन्न नसक्ने)
- (ख) घरमा सिकेको कुरा घर बाहिर र विद्यालयमा उपयोग गर्न नसक्ने ।

सामान्य ज्ञान र लेखाइ पढाइ

- (क) रुपियाँ पैसा के हो, कुन पैसा सानो र कुन ठुलो, पैसा के काममा प्रयोग हुन्छ भन्ने जस्ता कुराको थोरै जानकारी हुने । समय, दिन, बार, गते ख्याल नहुने । लेखाइ, पढाइ र गणितका समस्या समाधान गर्नमा अलमल हुने

अन्य

- (क) आफ्ना हितका कुरा र अधिकारको दाबी गर्न नसक्ने
- (ख) तर्क गर्न र कारण दिन नसक्ने
- (ग) कल्पना गर्न नसक्ने

बालबालिकामा उपर्युक्तअनुसारका लक्षण देखिन्छन् भने विज्ञलाई देखाएर बौद्धिक अपाङ्गता हो होइन यकिन हुनुपर्छ । विज्ञले बौद्धिक परीक्षण नगरेको व्यक्तिलाई अनुमानका भरमा बौद्धिक अपाङ्गता भएको ठान्नु पनि हुँदैन ।

२.२.३. बौद्धिक परीक्षणबाट बौद्धिक अपाङ्गता पहिचान

बौद्धिक अपाङ्गता भएका कतिपय बालबालिका शरीर, हाउभाउ र व्यवहारमा साधारण बालबालिका जस्तै देखिन्छन् । सामान्य अवस्थाको बौद्धिक अपाङ्गता भएका र सिकाइ क्षमतामा कमी भएका बालबालिका धेरै कुरामा साधारणसरह देखिन्छन् । मस्तिष्क पक्षघात र अटिजम भएका केही बालबालिकामा बौद्धिक अपाङ्गता हुन सक्छ तर उनीहरूको बाहिरी अवस्था हेरेर बौद्धिक अपाङ्गता भए नभएको जानकारी हुँदैन । त्यसैले बालबालिकामा बौद्धिक अपाङ्गता भए नभएको यकिन गर्न र भएकाको बौद्धिक अपाङ्गताको मात्रा थाहा पाउन उनीहरूको बौद्धिक परीक्षण आवश्यक हुन्छ । बौद्धिक परीक्षणबाट बौद्धिक अपाङ्गता भएका व्यक्तिमा सामान्य, मध्यम, अति अशक्त र पूर्ण अशक्तमध्ये कुन अवस्थाको बौद्धिक अपाङ्गता छ, छुट्याउन पनि सकिन्छ । बौद्धिक अपाङ्गता परीक्षणका लागि क्षलतर्भाष्निभलत त्गयतष्भलत(क्षत तभकत फाराम, चेक लिस्ट फाराम, छनोट फाराम जस्ता साधन वा टुल्सहरू प्रयोग भएको पाइन्छ । बौद्धिक अपाङ्गताको पहिचान र तह निर्धारणका लागि आई. क्यु. परीक्षण नै भर पर्दो प्रक्रिया मानिन्छ ।

बौद्धिक अपाङ्गताको तह निर्धारणका लागि आई. क्यु. परीक्षण

माथि २.२.२ मा उल्लिखित विशेषताको मात्रा जति बढी देखिन्छ, बौद्धिक अपाङ्गताको तह पनि त्यत्तिकै बढी हुन्छ । बौद्धिक अपाङ्गताको तह निर्धारण गर्न भने आई. क्यु.(क्षलतर्भाष्निभलत त्गयतष्भलत) परीक्षण गर्ने गरिन्छ । बौद्धिक क्षमताको परीक्षणको प्राप्ताङ्कलाई आई. क्यु. भनिन्छ । बौद्धिक क्षमताको परीक्षणका लागि उमेर समूहअनुसारका परीक्षण साधनको प्रयोग गरिन्छ । परीक्षणको प्राप्ताङ्कलाई त्यस उमेर समूहका सामान्य क्षमता भएका व्यक्तिहरूको अनुपातमा हेरिन्छ । बौद्धिक अपाङ्गताको अवस्था वा तह बढ्दै जादा आई क्यु को तह निम्नअनुसार घट्दै जान्छ :

बौद्धिक अपाङ्गताको तह	आई क्यु को तह
सामान्य बौद्धिक अपाङ्गता	५०-७०
मध्यम तहको बौद्धिक अपाङ्गता	३५-५०
तीव्र वा अति अशक्त तहको बौद्धिक अपाङ्गता	२०-३५
अति तीव्र वा पूर्ण अशक्त तहको बौद्धिक अपाङ्गता	२० भन्दा कम

सामान्य बौद्धिक अपाङ्गता

बौद्धिक अपाङ्गता भएका मध्ये करिब ८५ प्रतिशत व्यक्तिको आई. क्यु. उपलब्धि ५०-७० हुने र उनीहरू सामान्य बौद्धिक अपाङ्गताको समूहमा पर्छन् । उनीहरूमा निम्नअनुसारको अवस्था र क्षमता हुन्छन् :

- व्यवसायिक ज्ञान हासिल गर्न सक्ने
- आधारभूत तहको औपचारिक शिक्षा हासिल गर्न सक्ने
- समाजमा घुलमिल हुन सक्ने
- आफ्नो दैनिक क्रियाकलाप सञ्चालन गर्न सक्ने

मध्यम तहको बौद्धिक अपाङ्गता

बौद्धिक अपाङ्गता भएकामध्ये करिब १० प्रतिशत व्यक्तिको आई. क्यु. उपलब्धि ३५-४९ हुने र उनीहरू मध्यम बौद्धिक अपाङ्गताको समूहमा पर्छन् । उनीहरूमा निम्नअनुसारको अवस्था र क्षमता हुन्छन् :

- विकासमा उल्लेखनीय प्रगति नहुने
- सामान्य संवाद गर्न सक्ने तर गम्भीर अवस्थामा गर्न नसक्ने
- सामान्य स्वास्थ्य तथा सुरक्षा सिक्न सक्ने
- आफ्नो रेखदेख आफैँ गर्न सक्ने तर बेलाबेलमा सहयोग आवश्यक हुने
- काम क्रियाकलाप गर्न बढी निर्देशन आवश्यक हुने
- नजिकको आफन्त तथा परिवारहरूकामा एकलै जान सक्ने
- अति अशक्त बौद्धिक अपाङ्गता

बौद्धिक अपाङ्गता भएकामध्ये तीन चार प्रतिशत व्यक्तिको आई. क्यु. उपलब्धि २०-३४ हुने र उनीहरू अति अशक्त बौद्धिक अपाङ्गताको समूहमा पर्छन् । उनीहरूमा निम्नअनुसारको अवस्था र क्षमता हुन्छन्:

- भाषा बुझ्ने तर राम्रोसँग संवाद गर्न नसक्ने
- ढिलो गतिमा दैनिक क्रियाकलाप सिक्नसक्ने
- आफ्नो सामान्य हेरचाह गर्न सक्ने तर अरूको सहयोग आवश्यक हुने
- सामाजिक कार्यक्रममा सहभागी हुन सहयोगी आवश्यक पर्ने

पूर्ण अशक्त बौद्धिक अपाङ्गता

बौद्धिक अपाङ्गता भएका मध्ये एक दुई प्रतिशत व्यक्तिको आई. क्यु. उपलब्धि २० भन्दा कम हुने र उनीहरू पूर्ण अशक्त बौद्धिक अपाङ्गताको समूहमा पर्छन् । उनीहरूमा निम्नानुसारको अवस्था र क्षमता हुन्छन् :

- सम्पूर्ण क्षेत्रमा सामान्य भन्दा कम विकास हुने
- निरन्तर रूपमा अरूको सहयोग चाहिने
- आफ्नो हेरचाहका लागि पनि अरूमा निर्भर हुनुपर्ने
- सामाजिक गतिविधिमा सहभागी हुन कठिनाइ हुने

स्वतन्त्र रूपमा आफूखुसी बस्न नसक्ने

व्यक्तिको आई. क्यु. परीक्षण गर्न उमेरानुसारको साधन प्रयोग गरिन्छ । त्यसैले प्रायजसो व्यक्तिको आई.क्यु. को प्राप्तार्थक जीवन भर स्थिर रहन्छ । घर तथा विद्यालयमा सिकाइको वातावरण सुधियो, बालबालिकालाई दण्ड सजायभन्दा प्रेरणा र प्रोत्साहन दिन थालियो, हेरेर र गरेर सिक्ने वातावरण भयो भने आई.क्यु.को प्राप्तार्थक बढ्न पनि सक्छ । आई.क्यु.को प्राप्तार्थकमा अभिमुखीकरण, जिज्ञासा, संस्कृति आदि कुराको पनि प्रभाव हुन्छ ।

आई.क्यु.को परीक्षण दक्ष विशेषज्ञः तालिम प्राप्त मनोविद्, क्लिनिकल मनोविद्, शिक्षा मनोविद् तथा बाल मनोचिकित्सकबाट मात्र हुन्छ । हाम्रो मुलुकमा त्रि.वि. शिक्षण अस्पताल महाराजगञ्ज र अन्य केही सीमित अस्पतालमा मात्र आई. क्यु. परीक्षण हुन्छ । आई. क्यु. परीक्षण आजको आजै वा एक दुई दिनमा गर्न सकिँदैन ।

२.२.४. के परिचय पत्र वितरण प्रक्रियामा यो विधि लागु हुन्छ ?

आई. क्यु. परीक्षण विधिबाट बौद्धिक अपाङ्गताको तह निर्धारण गर्न डाक्टर थेरापिस्ट मनोपराशर्कता शिक्षक र अभिभावकसहितको विज्ञ समूहलाई कम्तीमा एक हप्ताको समय लाग्छ । सबै स्वास्थ्य संस्थाहरूमा तालिम प्राप्त यी दक्ष जनशक्ति नभएसम्म यो विधि लागु हुन सक्दैन । त्यसैले हाम्रो मुलुकमा बौद्धिक अपाङ्गताको परिचय पत्र वितरणका लागि आई. क्यु. परीक्षण विधि प्रयोगमा छैन । अपाङ्गता परिचय वितरण नमुना निर्देशिका, २०७५ का आधारमा वितरण गरिन्छ ।

२.३. बौद्धिक अपाङ्गताप्रतिको सामाजिक सोच

माथि पहिलो खण्डमा भनिए भैँ समाजमा अपाङ्गतालाई हेर्ने परम्परागत रूढिवादी सोच, चिकित्सा शास्त्रीय सोच र आधुनिक वा समाजशास्त्रीय तथा अधिकारवादी सोच गरी मोटामोटी चार प्रकारका सोच रहेका छन् । बौद्धिक अपाङ्गतालाई पनि यिनै चार प्रकारका सोचले हेरिन्छ । तिनका बारेमा तल चर्चा गरिएको छः

(क) परम्परागत रूढिवादी सोच

परम्परागत रूढिवादी सोच भएका व्यक्तिले बौद्धिक अपाङ्गतालाई पूर्वजन्मको पापको परिणाम, कर्मको फल, भाग्यको खेल आदि सम्झन्छन् । यस्ता व्यक्ति बौद्धिक अपाङ्गता भएका व्यक्तिप्रति अनुदार हुन्छन् । उनीहरू बौद्धिक अपाङ्गता भएका व्यक्ति अरूका लागि भार हुन् भन्ने ठान्छन् । यस्ता व्यक्तिले बौद्धिक अपाङ्गता भएका व्यक्तिलाई हेला गर्ने र अपशब्दले सम्बोधन गर्ने गर्दछन् । रूढिवादी सोच भएका व्यक्तिको परिवारमा बौद्धिक अपाङ्गता भएको बच्चा जन्मियो भने उसको दुर्दसा हुन्छ । उसलाई लुकाएर राखिन्छ र विभेद गरिन्छ ।

नेपाली समाजमा बौद्धिक अपाङ्गतालाई रूढिवादी दृष्टिकोणले हेरिन्थ्यो । तीस चालिस वर्ष पहिलेसम्म बौद्धिक अपाङ्गतालाई विभिन्न अपशब्दले सम्बोधन गरिन्थ्यो । त्यसपछि सुस्त मनःस्थिति भन्न थालियो । दश पन्ध्र वर्ष अगाडिबाट मात्र नेपालमा बौद्धिक अपाङ्गता शब्द प्रयोगमा आएको छ । अबै पनि यहाँ बौद्धिक अपाङ्गता भएकालाई रूढिवादी दृष्टिले हेर्ने र दुर्व्यवहार गर्ने चलन हटेको छैन । अज्ञानबस वा बाध्यात्मक कारणले पनि नेपालका गाउँघरमा बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकालाई बाँधेर राखेका अमानवीय र दुःखद् घटना सुन्नमा आइरहेका छन् ।

(ख) चिकित्सा शास्त्रीय सोच

चिकित्सा शास्त्रीय दृष्टिकोणमा अपाङ्गतालाई अशक्तता, कमजोरी, असामान्य अवस्था आदिको रूपमा हेरिन्छ । अपाङ्गता भएका व्यक्तिमा विभिन्न सीमितता हुने भएकाले उनीहरूका लागि पुनर्स्थापनाका कार्यक्रम सञ्चालन गरिनुपर्छ । अपाङ्गता एउटा शारीरिक, मानसिक वा इन्द्रियसम्बन्धी कमजोरी हो । यो रोग, दुर्घटना, वंशाणुगत समस्या वा अन्य विभिन्न कारणले हुन्छ । अपाङ्गताले व्यक्तिलाई असामान्य (Abnormal) अवस्थामा पुर्‍याउँछ । उनीहरू कमजोर र असक्षम हुन्छन् र अन्य मानिस सरह काम गर्न वा दैनिक जीवनका क्रियाकलापहरू सञ्चालन गर्न सक्दैनन् । उनीहरूका लागि स्वास्थ्यसम्बन्धी सेवा र उपचार नै मुख्य समाधान हो । उनीहरूलाई औषधी उपचारबाट जे हुन सक्छ त्यही गर्ने हो र यसको अर्को कुनै उपाय छैन ।

उनीहरू सामान्य मानिसहरूजस्तो नभएकाले सरकारले उनीहरूका लागि स्वास्थ्य र शिक्षाको व्यवस्था छुट्टै ठाउँमा राखेर गर्नुपर्छ । उनीहरूको शारीरिक वा मानसिक अवस्थामा क्षति र विचलन भएको कारणले उनीहरूले समाजलाई खासै योगदान गर्न सक्दैनन् र अन्य सरह उत्पादनशील हुन सक्दैनन् ।

(ग) समाजशास्त्रीय सोच

- अपाङ्गता भनेको व्यक्तिमा हुने भिन्नता वा विविधता हो । हरेक व्यक्ति रूप, रङ्ग, सोच, विचार, क्षमता जस्ता अनेकन् कुराले एकआपसमा फरक हुन्छन् । अपाङ्गता पनि व्यक्तिगत विभिधता वा भिन्नताको कुरो हो । अपाङ्गता अकल्पनीय अवस्था होइन, मानिसमा हुनसक्ने सीमितता हो ।
- अपाङ्गता पापको परिणाम नभएर प्रकृतिको दोष, रोग र दुर्घटनाबाट भएको कार्यगत सीमितताबाट सृजित अवस्था हो ।
- अपाङ्गता भएका व्यक्ति अरूका लागि भार होइनन् । उनीहरू पनि पढ्न, लेख्न, दैनिक जीवनका काम गर्न, सिप सिक्न सक्छन् । काम गरेर आय आर्जन गर्न र आत्मनिर्भर हुन सक्छन् ।
- समाजमा भएको नकारात्मक धारणा, विभेद, असमावेशीकरण, अपर्याप्त सेवा, भौतिक संरचनामा पहुँच नभएको आदि सामाजिक कठिनाइहरूलाई हटाउनुपर्ने हुन्छ ।
- अपाङ्गता भनेको समग्रमा अवरोधहरूको परिणाम हो र जति जति अवरोधहरू हटाउन सकिन्छ त्यतिनै व्यक्ति अपाङ्गताको अवस्थाबाट मुक्त हुँदै जान्छ ।

(घ) मानव अधिकारमा आधारित सोच

मानव अधिकारका विभिन्न सन्धि तथा महासन्धिहरूले अपाङ्गता भएका व्यक्तिलगायत सबै नागरिकहरूका सबै अधिकारहरू सुनिश्चित गरेका छन् । अपाङ्गताको अधिकारवादी सोच तिनै अधिकारहरूमा आधारित सोच हो । शारीरिक वा मानसिक अवस्थामा आएको समस्या वा क्षतिको कारणकै आधारमा व्यक्तिलाई कमजोर वा असक्षम भनेर भन्न पाइँदैन र उसको कुनै पनि मौलिक अधिकारबाट वञ्चित गर्न पाइँदैन । जुनसुकै अवस्थामा भएपनि हरेक मानिसले मानव अधिकार समान रूपमा उपयोग गर्न पाउनुपर्छ । शारीरिक वा मानसिक अवस्थाको आधारमा कुनैपनि व्यक्तिलाई सेवा, सुविधा, अवसर, सहभागिता र समाजमा सकृय हुने र काम गर्न पाउने अवसरबाट वञ्चित गर्न पाइँदैन उनीहरूलाई यस्ता सेवा सुविधा अधिकार र अवसरहरू लिन जे जे कुराले अवरोध उत्पन्न गरेको छ ती अवरोधहरूलाई हटाएर समाज र वरिपरिको वातावरण उनीहरूका लागि मैत्रीपूर्ण र पहुँचयुक्त हुनुपर्छ । हरेक मानिसले आफूसँग

भएको जे जति क्षमता छ सोको उपयोग गरी समाजमा अरू मानिस जस्तै सक्रिय हुने वातावरण पाउनुपर्छ ।

- यो सोच सबै मानिसले समाजमा सहभागी हुनका लागि अनिवार्य रूपमा समान अवसर पाउनुपर्छ भन्ने सिद्धान्तमा आधारित छ ।
- अपाङ्गता वातावरणीय तथा सामाजिक व्यावधान र कठिनाइको कारण सृजना भएको हुन्छ । अपाङ्गता भएका व्यक्तिको विकासको अवसर र आत्मनिर्भरताका लागि समता, सकारात्मक विभेद, समावेशिताका नीति लागु गरिनुपर्छ ।

२.४. बौद्धिक अपाङ्गता हुने कारण

रूढिवादी सोच भएका व्यक्ति अपाङ्गतालाई पूर्वजन्मको पापको परिणाम सम्झन्छन् । यो कसैले नदेखेको प्रमाणहीन, काल्पनिक र भ्रामक कुरो हो । मानिसमा जन्मपूर्व, जन्मदैं गर्दा र जन्मेपछि अपाङ्गता हुन सक्छ । अपाङ्गता जहिले भए पनि कुनै न कुनै कारणले हुन्छ । जन्मपूर्व, जन्मदैं गर्दा र जन्मेपछि बौद्धिक अपाङ्गता हुने खास खास कारण तल दिइएका छन् । यी बाहेक अरू पनि कारण हुन सक्छन्, ती खोजका विषय हुन् ।

(क) जन्मपूर्व बौद्धिक अपाङ्गता हुने कारण

- गर्भवती आमाले उपयुक्त पोषण, सरसफाइ, आराम तथा व्यायाम नपाउनु, अत्यधिक शारीरिक परिश्रम गर्नु,
- गर्भवती आमाले स्वास्थ्य परिक्षण नगराउनु
- गर्भावस्थामा अत्यावश्यक सुई, खोप तथा औषधी सेवन नगरेमा
- गर्भवती आमाले धेरै मानसिक तनाव लिनु
- गर्भवती आमाले जथाभावी औषधीको सेवन गर्नु
- गर्भावस्थामा रसायनयुक्त खानेकुरा खानु
- गर्भावस्थामा चोटपटकहरू लाग्नु
- गर्भवती आमालाई सङ्क्रमण भएमा जस्तै दादुरा आउनु, यौनरोग लाग्नु
- जन्मान्तर कम हुनु (१८ महिनाभन्दा कम)
- धेरै छिटो वा ढिलो उमेरमा (१८ वर्ष भन्दा कम या ३५ वर्ष भन्दा बढी) गर्भवती हुनु
- आमा र गर्भमा रहेको शिशुको रगतको समूह नमिल्नु
- गर्भवती आमाले बढी मात्रामा एक्स रे गर्नु

- गर्भको विकास हुँदै गरेको बच्चाको मस्तिष्कमा कुनै कारणले अक्सिजनको कमी भयो भने पनि अपाङ्गता भएको बच्चा जन्मन सक्छ ।
- डाउन सिन्ड्रोम, सामान्य शारीरमा ४६ जोर क्रोमोजोम हुन्छ भने डाउन सिन्ड्रोम अवस्थाका व्यक्तिमा ४७ जोर क्रोमोजोम रहेको हुन्छ ।
- नजिकको नातेदारसंग विवाह गरेर जन्मने बच्चामा बौद्धिक अपाङ्गता हुन्छ भनिन्छ । त्यसै गरी अपाङ्गता केही मात्रामा वंशाणुगत पनि हुन्छ, भनिन्छ । तर यी कुराको पुष्टि भएको पाइँदैन ।

(ख) शिशु जन्मने क्रममा हुने कारणहरू

- उचित वातावरणमा सुत्केरी हुन नपाउनु (फोहोर ठाउँमा प्रसव गर्नु गराउनु)
- बच्चा जन्मने क्रममा संक्रमण हुनु
- लामो र पीडादायक व्यथा लागेर बच्चा जन्मनु
- बच्चा जन्मने क्रममा चोटपटकहरू लाग्नु
- सुत्केरी व्यथा छोटो पार्न धेरै ओटा सुई लगाउनु
- औजारहरूको सहयोगबाट शिशु जन्माउनु
- जन्मने बित्तिकै शिशु रोएन भने आवश्यक उपचार नहुनु
- बच्चा जन्मेको दुई मिनेटसम्म सास फेर्न नसक्नु
- तालिमप्राप्त स्वास्थ्य कर्मीको निगरानीमा वा स्वास्थ्य संस्थामा सुत्केरी नहुनु
- खराब तरिकाले बच्चा जन्माउन सहयोगी साधनहरूको प्रयोग हुनु
- जन्मनेबित्तिकै बच्चा खसेर संवेदनशील अङ्गमा चोट लाग्नु
- रोग लागेको बच्चा जन्मनु
- उल्टो स्थितिमा बच्चा जन्मनु
- गर्भवती वा सुत्केरी अवस्थामा अत्यधिक रगत बग्नु
- सुत्केरी अवस्थामा अत्यधिक शारीरिक तथा मानसिक पीडा हुनु

(ग) शिशु जन्मपछिका कारणहरू

- समय नपुगिकन बच्चा जन्मनु
- पोषणको कमी हुनु, जस्तो आयोडिन, भिटामिन ए आदि
- धेरै समयसम्म पर्याप्त स्तनपान गर्न नपाउनु
- समयमै खोप र अत्यवस्यक औषधी नपाउनु
- दुर्घटना चोटपटकहरू हुनु (जस्तै : पोलाइ, सडक दुर्घटना)

- कडा प्रकारको जलवियोजन हुनु
- भयानक रोग वा सङ्क्रमणहरू हुनु (जस्तै: मेनिन्जाइटिस, मस्तिष्क ज्वरो)
- जथाभावी औषधीहरूको सेवन गर्नु
- शल्यचिकित्साको गलत प्रयोग
- आमाबाबुबाट पाउन पर्ने माया, ममता र उत्प्रेरणा नपाउनु

२.५. बौद्धिक अपाङ्गता न्यूनीकरणका उपाय

मातृ स्वास्थ्यको प्रवर्धन

- गर्भवती हुने महिलाले गर्भ रहेको थाहा पाउनासाथ स्वास्थ्यकर्मी वा स्वास्थ्य स्वयम् सेविकाहरूसँग सम्पर्क गरी गर्भवती दर्ता गराउनुपर्छ ।
- गर्भवती महिलाले कम्तीमा चार पटक: गर्भवती भएको चौथो, छैटौं, आठौं र नवौं महिनामा स्वास्थ्यकर्मीसँग जाँच गराउनुपर्छ ।
- गर्भवती भएको समयमा व्यक्तिगत सरसफाइमा विशेष ध्यान दिनुपर्छ ।
- गर्भवती अवस्थामा पर्याप्त मात्रामा (साविकभन्दा ज्यादा) पोसिलो खाना खानुपर्छ ।
- पर्याप्त मात्रामा आराम गर्नुपर्छ, कडा परिश्रम पर्ने काम तथा धेरै लामो यात्रा गर्नु हुँदैन ।
- धूमपान, मद्यपान गर्नु हुँदैन ।
- धेरै चिन्ता तथा पिर लिनु हुँदैन ।
- गर्भवती अवस्थामा डाक्टरको सल्लाह विना जथाभावी औषधीको सेवन गर्नु हुँदैन ।
- तालिमप्राप्त स्वास्थ्यकर्मी (डाक्टर, स्टाफ नर्स, अनमी) को सहयोगमा मात्र बच्चा जन्माउनुपर्छ ।
- गर्भवतीले रोग तथा सङ्क्रमणबाट बच्न आफ्नो स्वास्थ्यमा विशेष ध्यान पुऱ्याउनुपर्छ ।
- सुत्केरी अवस्थामा आमा तथा नवजात शिशुको स्वास्थ्यकर्मी वा स्वयम्सेविकाहरूबाट तीन पटक स्वास्थ्य जाँच गराउनुपर्छ, (२४ घण्टाभित्रमा, तीन दिनमा र सात दिनमा)।

मातृ स्वास्थ्यमा विशेष सुरक्षाका उपायहरू

- गर्भवती महिलाले आयोडिनको कमीबाट बच्न खानामा दुई बालबालिकाको चिह्न भएको आयोडिनयुक्त नुन सेवन गर्नुपर्छ ।
- टी. टी. को पहिलो खोप गर्भवती भएको चार महिनामा र दोस्रो खोप पाँच

महिनामा लिनुपर्छ ।

- गर्भवती भएको चौथो महिनामा जुकाको औषधी सेवन गर्नुपर्छ ।
- गर्भवती भएको चार महिनादेखि सुत्केरी भएको ४५ दिनसम्म दिनको एक चक्कीको दरले आइरन चक्की सेवन गर्नुपर्छ ।
- सुत्केरी भएको ४५ दिन भित्रमा स्वयम्सेविका वा स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गरी भिटामिन ए क्याप्सुल सेवन गर्नुपर्छ । यसले आमा र बच्चालाई भिटामिन ए को कमी तथा रतन्धोबाट बचाउँछ ।

७.३. बाल स्वास्थ्यमा सुधार

- बच्चाहरूलाई जन्मनेबित्तिकै आमाको विगौती दुध खुवाउने र छ महिनासम्म आमाको दुध मात्र खुवाउने । दुई वर्षसम्म आमाको दुधको साथै पोसिलो खाना खुवाउने
- बच्चालाई नौ महिना पूरा हुँदासम्ममा विभिन्न खोप दिनुपर्छ । बी.सी.जी. जन्मना साथ; डी.पी.टी, पोलियो, हेपाटाइटिस बी (जन्मेको चौथो, छैटौ र दसौँ हप्तामा) दादुरा (नौ महिना पुगेपछि) पूरा गर्नुपर्छ साथै पोलियो अभियानमा पोलियो थोपाको थप मात्रा खुवाउनुपर्छ ।
- बच्चालाई छ महिनादेखि पाँच वर्ष पुग्दासम्म वर्षको दुई पटक कात्तिक र वैशाख महिनामा भिटामिन ए क्याप्सुल र जुकाको औषधी खुवाउनुपर्छ ।
- कुपोषणको कारण हुन सक्ने अपाङ्गता हुनबाट बचाउन पोषणयुक्त खाना (सर्वोत्तम पिठोको लिटो, सागपात, फलफूल जाउलो, माछामासु, दुध आदि) खुवाउनुको साथै नियमित वृद्धि अनुगमन गर्नुपर्छ ।
- बच्चालाई रोग, दुर्घटना, लागुपदार्थको सेवनबाट बचाउनुपर्छ ।
- दुर्घटना, चोटपटक र पोलाइ; सङ्क्रमण तथा रोग भएको खण्डमा तुरन्त आवश्यक उपचार सेवा लिनुपर्छ ।

२.६. बौद्धिक अपाङ्गताका सन्दर्भमा परामर्श

हुकँदै गरेका बालबालिकामा अपाङ्गता नभएका बालबालिकाको जस्तो लक्षण र काम क्रियाकलाप देखिएन भने के भएको हो भनेर अभिभावक र परिवारका सदस्य चिन्तित हुनु स्वाभाविक हो । बालबालिकामा बौद्धिक अपाङ्गता छ भन्ने पुष्टि भयो भने अभिभावक विचलित पनि हुन सक्छन् । बौद्धिक अपाङ्गता भएका कतिपय व्यक्तिका आमाबाबु आफू बितेपछि आफ्नो सन्तानको के हाल होला भनेर निरन्तर चिन्तामा हुन्छन् । यस्ता अभिभावक र परिवारका सदस्यलाई जानकारी व्यक्तिले निम्नानुसारका

सुभाब सल्लाह र परामर्श दिनु आवश्यक छ :

- बौद्धिक अपाङ्गता कुनै पनि जात, जाति, धर्म, वर्ण, लिङ्ग, वर्ग र पेसाको काम गर्नेका परिवारका सदस्यमा हुन सक्छ। बौद्धिक अपाङ्गता सम्बन्धित व्यक्ति वा अभिभावकको दोषको परिणाम होइन।
- बौद्धिक अपाङ्गता भएको बालबालिकालाई लुकाएर राख्नु हुँदैन। उसलाई जति सक्थो छिटो स्वास्थ्य संस्था वा अपाङ्गता क्षेत्रमा काम गर्ने विज्ञ वा स्रोत शिक्षकलाई देखाएर आवश्यक सल्लाह लिनु राम्रो हुन्छ। छिटो उपचार गराउँदा बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिको अवस्थामा राम्रो सुधार हुन सक्छ।
- स्वास्थ्यकर्मी तथा विज्ञबाट अपाङ्गता ठहर भएपछि बौद्धिक अपाङ्गता निको हुन्छ कि भनेर धामी, भौँक्री, भार, फुक र अन्य कुनै उपचारमा विश्वास गरेर दौडधुप र खर्च गर्नुको अर्थ छैन।
- हात खुट्टा चलाउन, शरीर सन्तुलनमा राख्न, बोल्न, दैनिक जीवनका सामान्य क्रियाकलाप गर्न कठिनाई हुने अवस्थाको बौद्धिक अपाङ्गता भएको बालबालिकालाई भने सम्बन्धित थेरापिस्टबाट जति सक्थो छिटो फिजिकल थेरापी, अकुपेसनल थेरापी, स्पिच थरेपी, म्युजिक थेरापी आदि गराउनुपर्छ।
- सन्तानमा बौद्धिक अपाङ्गता भएको कारण चिन्ता र तनावमा भएका अभिभावकले विज्ञबाट सल्लाह र परामर्श लिनुपर्छ।
- बौद्धिक अपाङ्गता भएका व्यक्तिले विभिन्न अधिकार र सरकारी सुविधा पाउने हुन्छन्। यसका लागि पहिले उनीहरूको परिचय पत्र बनाउनुपर्छ। हाल परिचय पत्र स्थानीय तहबाटै प्राप्त हुने गर्दछ।
- बौद्धिक अपाङ्गता भएका व्यक्तिले पनि सिक्न र आत्मनिर्भर हुन सक्छन्। उनीहरूले आफ्ना दैनिक काम गर्न सिके भने उनीहरूलाई मात्र नभएर अभिभावकलाई पनि सहजता हुन्छ। उनीहरूले सिप सिकेर आय आर्जनका काम गरे भने आफूले उनीहरूको चिन्ता लिनुपर्दैन।
- उनीहरूलाई सानैदेखि घरपरिवारका सदस्यले दैनिक जीवनका क्रियाकलाप र आत्मनिर्भर हुने सिप सिकाउन थाल्नुपर्छ। उनीहरूलाई विस्तार विस्तार आफैँ दिसा पिसाब गर्ने, हात धुने, दाँत माप्ने, कपाल कोर्ने, नुहाउने, लुगा लगाउने, खाना खाने, सामाजिक हुने अभ्यास गराउनुपर्छ।
- उनीहरूमा ज्ञान र सिप विकासका लागि उनीहरूसँग नजिक हुने, विभिन्न कुरा सोध्ने र उनीहरूले सोधेका कुरा भर्को नमानी बताइदिने गर्नुपर्छ। आफूले गर्ने काममा

उनीहरूलाई पनि सहभागी गराउनुपर्छ । उदाहरणका लागि आफूले भान्सामा काम गर्दा सँगै राखेर भान्सामा भएका भाँडाकुँडा, काँचो खाने कुरा, मसला आदि चिनाउने; चाख्न दिने र छामेर अवस्था थाहा पाउन दिने गर्नुपर्छ । विभिन्न काम अराउने गर्नुपर्छ जस्तो, त्यो ल्याऊ, यो 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 लगाउने गर्न सकिन्छ । यसरी नै अन्य काम क्रियाकलापमा पनि सहभागी गराउन सकिन्छ । उनीहरूले सानातिना त्रुटि र बिगार गरे भने गाली नगरेर उनीहरूको अगाडि सच्याइदिने गर्नुपर्छ । फुर्सदको समयमा उनीहरूसँग खेल्ने गरियो भने उनीहरूमा धेरै कुराको विकास हुन सक्छ ।

- बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकालाई सम्भव भएसम्म छिटो विशेष वा स्रोतकक्षा विद्यालय वा नजिकको विद्यालयमा भर्ना गराउनुपर्छ । उनीहरूलाई सानै उमेरदेखि सिक्ने अवसर दिइयो उनीहरूको सिकाइ सहज हुन्छ ।
- छिट्टेमकामा जानुपर्दा वा गाउँ समाजका सुख दुखका कार्यमा सहभागी हुँदा बौद्धिक अपाङ्गता भएका आफ्ना नानीलाई पनि लिएर जानु आवश्यक हुन्छ । त्यहाँ भेट भएका व्यक्तिलाई अभिवादन गर्न लगाउने र नाता सम्बन्धले सम्बोधन गर्न लगाउने गर्नुपर्छ । घरमा आएका पाहुनालाई पनि यसरी नै सम्बोधन गर्न र अभिवादन गर्न लगाउनुपर्ने हुन्छ ।
- बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकाका लागि साथी बनेर खेलिदिने, उनीहरूसँग रमाउने गर्न सकिन्छ । उनीहरूलाई दौँतेरी समूहमा खेल्ने अवसर जुटाइदिनुपर्छ ।
- बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकालाई आगो, पानी (खोला, पोखरी), विजुलीको तार र काट्ने घोच्ने वस्तुबाट सचेत रहन सम्भव भएको तालिम दिनुपर्ने हुन्छ ।

खण्ड : तीन

बौद्धिक अपाङ्गता भएका व्यक्तिको अधिकार र उपलब्ध सेवा सुविधा

३.१. बौद्धिक अपाङ्गता भएका व्यक्तिको अधिकार

सबै प्रकारका अपाङ्गताका लागि साभ्का नीति, नियम र ऐन कानून हुन्छन् । कतिपय नीति नियम र ऐन कानूनमा बौद्धिक अपाङ्गताका लागि केही थप प्रावधान पनि राखिएका हुन सक्छन् । यहाँ अपाङ्गता भएका व्यक्तिका लागि विद्यमान अन्तरराष्ट्रिय कानून र नेपालका आफ्ना मौलिक नीति, नियम र कानूनमा रहेका शिक्षा र अन्य केही अधिकारमा रहेका प्रावधानहरू दिइएका छन् ।

(क) सी.आर.पी.डी.

विश्वका मुलुकहरूको एउटा ठुलो सङ्गठन छ । त्यसलाई संयुक्त राष्ट्रसङ्घ भनिन्छ । यसले आफ्ना सदस्य मुलुकहरूका प्रतिनिधिहरूको भेला गराएर सदस्य राष्ट्रहरूमा लागु हुने विभिन्न नीति नियम पास गर्दछ । यसरी पास गरेका नीति नियमलाई महासन्धि वा अभिसन्धि भन्ने चलन छ । यस्ता महासन्धि वा अभिसन्धिलाई सम्बन्धित देशको संसदले पनि पास गर्नुपर्छ । यसरी संसदले पास गरेको महासन्धि वा अभिसन्धिले नेपालमा सबिधान भन्दा तल र त्यस देशका अन्य कानूनभन्दा माथिको हैसियत पाउँछ । संयुक्त राष्ट्रसङ्घल सन् २००६ को डिसेम्बर १३ को एकसट्टिऔँ महासभाले अपाङ्गता भएका व्यक्तिको हक अधिकारका लागि एउटा महासन्धि पारित गरेको थियो । त्यसलाई अङ्ग्रेजीमा ऋयलखभलतप्यल यल तजभ च्जजतक या एभचकयलक धष्टज म्कबदषष्टभक (ऋचएम भनिन्छ । नेपालको संसदले यस महासन्धिलाई वि.सं.२०६६ मङ्सिर ६ गते पारित गरिसकेकाले सी.आर.पी.डी. ले नेपालको आफ्नै कानूनसरह भएको छ । यसको धारा २४ अपाङ्गता भएका बालबालिकाको शिक्षा अधिकारसँग सम्बन्धित छ । यसको उपधारा १ मा निम्नअनुसारको प्रावधान राखिएको छ :

सदस्य राष्ट्रहरूले अपाङ्गता भएका व्यक्तिको शिक्षाको अधिकारलाई स्वीकार गर्दछन् । यो अधिकार बिनाभेदभाव सबैका लागि समान रूपमा उपलब्ध गराउन सदस्य राष्ट्रहरूले निम्नअनुसारको शैक्षिक उपलब्धिको लक्ष्य राखी समावेशी शिक्षा र जीवन पर्यन्त सिकाइ सुनिश्चित गर्ने छन्:

- व्यक्तिको अन्तर्निहित क्षमता र स्वाभिमानसम्बन्धी चेतनाको पूर्ण विकास, मानव अधिकारको सम्मान र सुदृढीकरण, आधारभूत स्वतन्त्रता र मानव समुदायको प्राकृतिक विभिदता

- अपाङ्गता भएका व्यक्तिको शारीरिक तथा मानसिक क्षमता र उनीहरूको व्यक्तित्व, प्रतिभा र सिर्जनशीलताको अधिकतम विकास
- समाजमा अपाङ्गता भएका व्यक्तिको प्रभावकारी सहभागिता

अपाङ्गता भएका व्यक्तिलाई यस प्रकारको शिक्षाको सुनिश्चितता लागि महासन्धिको शिक्षासम्बन्धी यस २४ नं. धारा अन्तर्गतका २ देखि ५ नं. सम्मका उपधारामा आवश्यक प्रावधान समेटिएका छन् ।

(ख) दिगो विकास लक्ष्य, सन् २०१४

संयुक्त राष्ट्र सङ्घले सन् २०१४ दिगो विकास लक्ष्य पारित गरेको छ । यसका १७ ओटा लक्ष्य रहेका छन् । चौथो लक्ष्य शिक्षासँग सम्बन्धित छ, त्यसमा “सबैका लागि समतामूलक गुणात्मक समावेशी शिक्षाको सुनिश्चितता गराउने” भनिएको छ ।

(ग) अपाङ्गता भएका व्यक्तिको अधिकारसम्बन्धी ऐन, २०७४ मा भएका अधिकार नेपालले वि.सं. २०३९ सालमा अपाङ्गता भएका व्यक्तिको कल्याण तथा संरक्षणसम्बन्धी ऐन बनाएको थियो । दक्षिण एसियामा अपाङ्गता भएका व्यक्तिका लागि ऐन बनाउने नेपाल पहिलो मुलुक हो । तर यो ऐन अपाङ्गता भएका व्यक्तिको हक अधिकारमा आधारित नभएर मानवीयतामा आधारित भएकाले अपाङ्गता भएका व्यक्तिको अधिकारसम्बन्धी ऐन, २०७४ बाट विस्थापित गरियो । अपाङ्गता भएका व्यक्तिको अधिकारसम्बन्धी ऐन, २०७४ ले सी.आर.पी.डी. का मर्म र भावनालाई समेट्ने प्रयास गरेको छ । त्यसमा समेटिएका खास खास प्रावधान तल उल्लेख गरिएका छन् :

भेदभाव विरुद्धको अधिकार (दफा ८)

१. अपाङ्गता भएका व्यक्तिलाई अपाङ्गताको आधारमा भेदभाव वा निजलाई वैयक्तिक स्वतन्त्रताबाट वञ्चित गरिने छैन ।

स्पष्टीकरण: यस दफाको प्रयोजनका लागि “अपाङ्गताका आधारमा भेदभाव” भन्नाले अन्य व्यक्तिसरह समान आधारमा राजनीतिक, आर्थिक, सामाजिक वा सांस्कृतिक क्षेत्रमा मानव अधिकार तथा आधारभूत स्वतन्त्रताको उपभोग वा प्रयोगमा बाधा अवरोध सिर्जना गर्ने वा अपाङ्गताका आधारमा भिन्न गराउने, बहिष्करण गर्ने वा रोक लगाउने कार्य सम्भन्तुपर्छ, र सो शब्दले उपयुक्त अनुकूलताको अस्वीकारको विभेदलाई समेत जनाउँछ ।

२. कसैले पनि अपाङ्गता भएका व्यक्तिलाई शैक्षिक संस्थामा भर्ना गर्दा, बैङ्क तथा वित्तीय संस्थाबाट धितो राखी वा नराखी ऋण लिँदा वा अन्य वित्तीय कारोबार गर्दा,

कुनै रोजगारीका लागि छनोट गर्दा वा शुल्क लिई वा नलिई सार्वजनिक रूपमा उपलब्ध गराइएका कुनै पनि सेवा, सुविधा प्रदान गर्दा अपाङ्गताका आधारमा कुनै पनि प्रकारको भेदभाव गर्न पाइने छैन ।

अपाङ्गता भएका बालबालिकाका लागि अधिकार (दफा २०)

१. अपाङ्गता भएका बालबालिकालाई आफ्नो मान प्रतिष्ठा सुनिश्चित गर्ने, आत्मनिर्भरता प्रवर्धन गर्ने, समाजमा सक्रिय रूपले सहभागी हुने तथा सम्मानजनक तवरले जीवन व्यत्ति गर्ने अधिकार हुने छ ।
२. अपाङ्गता भएका बालबालिकालाई समाजमा घुलमिल हुन तथा आफ्नो व्यक्तिगत विकासका लागि शिक्षा, तालिम, स्वास्थ्य स्याहार सेवा, पुनर्स्थापना सेवा, रोजगारीको तयारी तथा मनोरञ्जनका अवसर प्राप्त गर्ने अधिकार हुने छ ।
३. नेपाल सरकारले बौद्धिक अपाङ्गता, मानसिक अपाङ्गता, अटिजम, मस्तिष्क पक्षघात वा श्रवणदृष्टिविहीन अपाङ्गता भएका बालबालिकाको सिकाइ आवश्यकतालाई सम्बोधन गर्न पाठ्यक्रम, पाठ्यपुस्तक र शिक्षण सिकाइलगायतका विषयमा उपयुक्त व्यवस्था गर्ने छ ।

शिक्षासम्बन्धी अधिकार (परिच्छेद ५, दफा २१)

१. अपाङ्गता भएका व्यक्तिलाई नेपाल सरकार वा स्थानीय तहबाट सञ्चालित वा नेपाल सरकारबाट अनुदान प्राप्त शैक्षिक संस्थाद्वारा निःशुल्क रूपमा उच्च शिक्षा उपलब्ध गराइने छ ।
२. अपाङ्गता भएका व्यक्तिलाई नेपाल सरकारले तोकिएबमोजिमका शैक्षिक संस्थाद्वारा निःशुल्क रूपमा उच्च शिक्षा उपलब्ध गराउने छ ।
३. अपाङ्गता भएका व्यक्तिलाई शैक्षिक संस्थामा भर्ना हुँदा कुनै प्रकारको शुल्क लिन पाइने छैन ।
४. अपाङ्गता भएका व्यक्तिलाई तोकिएबमोजिमका व्यावसायिक तथा प्राविधिक शिक्षा निःशुल्क रूपमा उपलब्ध गराइने छ ।
५. शिक्षण संस्थाले आफ्नो संस्थाको अतिरिक्त क्रियाकलाप, शैक्षिक सामग्रीको वितरण र पहुँचमा अपाङ्गता भएका व्यक्तिलाई भेदभाव गर्नु हुँदैन ।
६. नेपाल सरकारले अपाङ्गता भएका व्यक्तिलाई शिक्षा हासिल गर्न सहज बनाउन उनीहरूको आवश्यकताबमोजिम ब्रेल वा वैकल्पिक लिपि, साङ्केतिक भाषा, सूचना प्रविधिको साधन र दौतरीबाट सिक्ने जस्ता एकभन्दा बढी माध्यमबाट शिक्षा दिने

व्यवस्था मिलाउनुपर्ने छ ।

७. नेपाल सरकारले दृष्टिविहिन, बहिरा, सुस्तश्रवण, श्रवणदृष्टिविहिन अपाङ्गता भएका व्यक्तिलाई उपयुक्त भाषा, तरिका, लिपि, पाठ्यक्रम, पाठ्यपुस्तक लगायतका पहुँचयुक्त सूचना प्रविधिको माध्यमबाट तोकिए बमोजिम शिक्षा प्रदान गर्ने व्यवस्था मिलाउन सक्ने छ ।
८. नेपाल सरकारले विपन्नता, भौगोलिक विकटता वा अपाङ्गताको गम्भीरता समेतका आधारमा तोकिएबमोजिमका अपाङ्गता भएका व्यक्तिलाई आवास सुविधासहितको शिक्षा प्रदान गर्ने व्यवस्था मिलाउन सक्ने छ ।
९. अपाङ्गता भएका व्यक्तिलाई उपयुक्त अनकूलता प्रदान गरी व्यावसायिक तथा प्राविधिक शिक्षा, प्रौढ शिक्षा, व्यवहारिक शिक्षा र आजीवन सिकाइमा पहुँच प्राप्त गर्न सक्षम बनाइने छ ।
१०. नेपाल सरकारले अपाङ्गताको वर्गीकरणका आधारमा आवश्यकताअनुसार अपाङ्गता भएका विद्यार्थीको परीक्षा तथा मूल्याङ्कन प्रणाली सम्बन्धमा छुट्टै व्यवस्था गर्ने छ ।
११. शिक्षण संस्थाले अपाङ्गता भएका व्यक्तिको आवश्यकतालाई दृष्टिगत गरी अपाङ्गतामैत्री शैक्षिक सामग्रीको व्यवस्था गर्नुपर्ने छ ।
१२. शिक्षण संस्थाले अपाङ्गता भएका व्यक्तिको पहुँच सुनिश्चित हुने गरी मन्त्रालयले निर्धारण गरेको मापदण्डबमोजिम विद्यालय भवन तथा अन्य भौतिक संरचनाको निर्माण गर्नुपर्ने छ ।
१३. निजी क्षेत्रबाट सञ्चालित शैक्षिक संस्थाले नेपाल सरकारले निर्धारण गरिदिएबमोजिमको सङ्ख्यामा अपाङ्गता भएका विद्यार्थीलाई निःशुल्क अध्ययनको सुविधा उपलब्ध गराउनुपर्ने छ ।

निःशुल्क शिक्षा (दफा २१ को उपदफा १, २, ३, ४ र १३)

१. अपाङ्गता भएका व्यक्तिलाई नेपाल सरकार वा स्थानीय तहबाट सञ्चालित वा नेपाल सरकारबाट अनुदान प्राप्त शैक्षिक संस्थाद्वारा निःशुल्क रूपमा उच्च शिक्षा उपलब्ध गराइने छ ।
२. अपाङ्गता भएका व्यक्तिलाई नेपाल सरकारले तोकिएबमोजिमका शैक्षिक संस्थाद्वारा निःशुल्क रूपमा उच्च शिक्षा उपलब्ध गराउने छ ।
३. अपाङ्गता भएका व्यक्तिलाई शैक्षिक संस्थामा भर्ना हुँदा कुनै प्रकारको शुल्क लिन पाइने छैन ।

४. अपाङ्गता भएका व्यक्तिलाई तोकिए बमोजिमका व्यावसायिक तथा प्राविधिक शिक्षा निःशुल्क रूपमा उपलब्ध गराइने छ ।
५. निजी क्षेत्रबाट सञ्चालित शैक्षिक संस्थाले नेपाल सरकारले निर्धारण गरिदिए बमोजिमको सङ्ख्यामा अपाङ्गता भएका विद्यार्थीलाई निःशुल्क अध्ययनको सुविधा उपलब्ध गराउनुपर्ने छ ।

छात्रवृत्ति तथा आर्थिक सहयोग (दफा २२)

१. नेपाल सरकारले अपाङ्गता भएका विद्यार्थीलाई निःशुल्क नगरिएको शिक्षाका लागि तोकिएबमोजिम शैक्षिक छात्रवृत्ति उपलब्ध गराउने छ ।
२. नेपाल सरकारले अपाङ्गता भएका विद्यार्थीका लागि विशेष शिक्षा कार्यक्रम सञ्चालन गरेका विद्यालयको भौतिक पूर्वाधार तथा अन्य सेवा सुविधाको विकासका लागि तोकिएबमोजिम आर्थिक सहयोग उपलब्ध गराउने छ ।

गुणस्तरीय शिक्षामा पहुँचको प्रावधान (दफा २३)

१. नेपाल सरकारले अपाङ्गता भएका विद्यार्थीको अध्ययनलाई निरन्तरता दिन तथा प्रवर्धन गर्नका लागि तोकिएबमोजिम आवश्यक व्यवस्था गर्ने छ ।
२. नेपाल सरकारले अपाङ्गता भएका विद्यार्थीलाई अध्यापन गराउने शिक्षक तथा अपाङ्गता भएका शिक्षकका लागि विशेष तालिमको व्यवस्था गर्ने छ ।
३. नेपाल सरकारले अपाङ्गता भएका विद्यार्थीको विद्यालय तथा सिकाइमा पहुँच सुनिश्चित गर्नका लागि विद्यालयलाई तोकिएबमोजिमका शैक्षिक सामग्री निःशुल्क उपलब्ध गराउने छ ।

स्वास्थ्य उपचारमा सुविधा (दफा २८, उपदफा १, २ र ५)

१. नेपाल सरकारले तोकिएबमोजिमको आयभन्दा कम वार्षिक आय भएका वा तोकिएको रोगको उपचारका लागि सरकारी अस्पतालमा भर्ना भएका अपाङ्गता भएका व्यक्तिलाई निःशुल्क स्वास्थ्य सेवा तथा स्पिच थेरापी, अकुपेसनल थेरापी लगायतका आवश्यक थेरापी सेवा उपलब्ध गराउने व्यवस्था मिलाउने छ ।
२. नेपाल सरकारले अपाङ्गता भएका कारणले खानुपर्ने औषधी तथा अनुवंशीय रक्तस्राव (हेमोफेलिया) सम्बन्धी अपाङ्गता भएका व्यक्तिलाई आवश्यक पर्ने फ्याक्टर तोकिएका आधारमा निःशुल्क उपलब्ध गराउने छ ।
३. सरकारी तथा निजी क्षेत्रबाट सञ्चालित पञ्चिस सैयाभन्दा बढी सैया भएका अस्पतालमा कम्तीमा दुई सैय्या अपाङ्गता भएका व्यक्तिलाई सुरक्षित राख्नुपर्छ ।

यातायातमा छुट (दफा ३७ को उपदफा २)

सवारी साधनको धनी वा सञ्चालकले तोकिएबमोजिमका अपाङ्गता भएका व्यक्तिलाई बस, रेल, हवाईजहाज जस्ता सार्वजनिक सवारी साधनबाट यात्रा गर्दा यात्रु भाडामा पचास प्रतिशत छुट उपलब्ध गराउनुपर्छ ।

यन्त्र उपकरण र सहयोगीको व्यवस्था (दफा ३७ को उपदफा ३)

नेपाल सरकारले अपाङ्गता भएका व्यक्तिले प्रयोग गर्ने सहायक साधन, उपकरण वा औजार, अपाङ्ग मैत्री सवारी साधन तथा अपाङ्गता भएका व्यक्तिको शिक्षा, तालिम वा स्वरोजगारका लागि प्रयोग हुने मालसामान, यन्त्र, पाटपुर्जा तथा कच्चा पदार्थमा प्रचलित कानुनबमोजिम, भन्सार, अन्तःशुल्क, स्थानीय कर वा अन्य दस्तुर सम्पूर्ण वा आंशिक छुट दिन सक्ने छ ।

(घ) स्थानीय सरकार सञ्चालन ऐनमा विशेष शिक्षा र परिचय पत्रसम्बन्धी व्यवस्था

स्थानीय सरकार सञ्चालन ऐनको परिच्छेद-३ को दफा ११ को गाउँपालिका तथा नगरपालिकाको अधिकारअन्तर्गतको (ज) को आधारभूत र माध्यमिक शिक्षाको बुँदा नं. १ मा निम्नअनुसारको प्रावधान राखिएको छ :

प्रारम्भिक बाल विकास तथा शिक्षा, आधारभूत शिक्षा, अनौपचारिक शिक्षा, खुला तथा बैकल्पिक निरन्तर सिकाइ, सामुदायिक सिकाइ र विशेष शिक्षासम्बन्धी नीति, कानुन, मापदण्ड, योजना तर्जुमा, कार्यान्वयन, अनुगमन, मूल्याङ्कन र नियमन गर्ने

त्यसै गरी यस ऐनको परिच्छेद-३ को दफा ११ अन्तर्गतको (२) को त मा ज्येष्ठ नागरिक, अपाङ्गता भएका व्यक्ति र अशक्तहरूको व्यवस्थापनको बुँदा नं. २ मा निम्नअनुसारको प्रावधान राखिएको छ :

ज्येष्ठ नागरिक, अपाङ्गता भएका व्यक्ति तथा असहायको लगत अद्यावधिक, परिचयपत्र वितरण, सामाजिक सुरक्षा तथा सुविधाको व्यवस्थापन तथा वितरण गर्ने

यी प्रावधानले गाउँपालिका तथा नगरपालिकाले अपाङ्गता भएका व्यक्तिको तथ्याङ्क अद्यावधिक गर्ने, परिचय पत्र वितरण गर्ने, सामाजिक सुरक्षा तथा सुविधाको व्यवस्थापन गर्ने र शिक्षालगायतका काम गर्ने अधिकार पाएको देखिन्छ ।

(ङ) निजामती सेवा ऐन र नियमावलीमा रोजगारीमा आरक्षण

नेपालमा निजामती सेवा ऐन, २०४९ को दस्रो संसोधन २०६४ र निजामती सेवा नियमावली २०५० को सातौँ संशोधनबाट निजामती सेवामा कुल खाली पदमध्ये

४५ प्रतिशत खाली पद महिला, आदिवासी, मधेसी, दलित, अपाङ्गता भएका व्यक्ति र पिछडिएको क्षेत्रका व्यक्तिका लागि आरक्षणको प्रावधान गरिएको छ । यो ४५ प्रतिशतबाट हुन आउने पाँच प्रतिशत खाली पद अपाङ्गता भएका व्यक्तिका लागि छुट्याइएको छ । निजामती सेवाबाहेक सामुदायिक विद्यालय र सरकारी स्वामित्वमा रहेका संस्थानमा पनि यसैअनुसार पदपूर्ति गर्ने नीति नियम बनिरहेका छन् ।

(च) शिक्षा नियमावलीमा विशेष शिक्षा र परीक्षामा थप समयको व्यवस्था

स्थानीय सरकार सञ्चालन ऐनले आधारभूत र माध्यमिक तहको शिक्षा व्यवस्थापनको सबै अधिकार स्थानीय तहलाई दिएको छ ता पनि सङ्घीय सरकारले कार्यान्वयन गर्ने शिक्षा ऐन नियमावली पनि चालु अवस्थामै छन् । शिक्षा नियमावली, २०५९ को परिच्छेद ११ को नियम ६० देखि ६६ सम्म विशेष शिक्षाको बारेमा उल्लेख छ । शिक्षा मन्त्रीज्यूको अध्यक्षतामा विशेष शिक्षा परिषद् रहने प्रावधान छ । नियमावलीमा यस परिषद्ले अपाङ्गता भएका व्यक्तिको शिक्षासम्बन्धी नीति नियम बनाउने र यसको कार्यान्वयनका लागि आवश्यक स्रोत जुटाउने प्रावधान राखिएका छन् । विगतमा यस परिषद्ले अपाङ्गता भएका व्यक्तिको शिक्षाका लागि उल्लेख्य काम गरेको थियो । हालमा यो परिषद् क्रमशः निष्क्रिय हुँदै गएको छ । विद्यालय शिक्षाको अधिकार स्थानीय सरकारमा गएपछि यस परिषद्को भूमिका के कस्तो हुने भन्ने प्रस्ट भएको छैन ।

अपाङ्गता भएका कारण शारीरिक अङ्गमा आएको कार्य सीमितता वा आङ्गिक क्रियाकलापमा आएको ढिलाइका कारण अपाङ्गता भएका कुनै विद्यार्थीले सामान्यतया परीक्षाका लागि तोकिएको समयभित्र परीक्षा दिन भ्याउँदैन र केही थप समय आवश्यक छ भन्ने ठहर भएमा त्यस्ता अपाङ्गता भएका विद्यार्थीलाई शिक्षा नियमावली, २०५९ को दफा ४७ अनुसार बढीमा एक घन्टा तिस मिनेटसम्म समय थप गर्न सकिने व्यवस्था छ ।

(छ) राष्ट्रिय शिक्षा नीति २०७६

पृष्ठभूमि

अपाङ्गता भएका र आर्थिक रूपले विपन्न नागरिकलाई कानुनबमोजिम निःशुल्क उच्च शिक्षा पाउने

उद्देश्य

८.४ प्राविधिक तथा व्यावसायिक शिक्षा, समावेशी एवं समतामूलक पहुँच स्थापित

८.७ शिक्षाको पहुँच सबै प्रकारका अपाङ्गता भएका व्यक्तिका लागि गुणस्तरीय

सुनिश्चित गरी जीवनपर्यन्त शिक्षाका माध्यमबाट मयादित जीवन यापन गर्न सक्षम र प्रतिस्पर्धी नागरिक तयार पार्नु

रणनीति

९.१७ आवश्यकताका आधारमा समावेशी शिक्षाका माध्यमबाट उपयुक्त शैक्षिक अवसरहरू उपलब्ध गराउने

नीति र कार्यनीति

१०.१.७. आर्थिक रूपले विपन्न अपाङ्गता भएका, बालबालिकाका लागि निःशुल्क प्रारम्भिक शिक्षा

१०.२३.५. विदेशी भए २० र स्वदेशी भए १० छात्रवृत्ति विपन्न दलित, अपाङ्गता भएका विपन्न विद्यार्थीहरूलाई उपलब्ध गराउनुपर्ने

१०. नीति तथा कार्यनीति (छ) समावेशी र विशेष शिक्षा

१. सिकाइ आवश्यकता पूरा गर्न समावेशी शिक्षा एवम् विशेष शिक्षा र जीवनोपयोगी तथा व्यावसायिक सिप विकासका लागि पाठ्यक्रम तथा पाठ्यसामग्री अनुकूल बनाउने
२. आवश्यकताको आधारमा छात्रावाससहितको “विशेष विद्यालय” सञ्चालन
३. अन्य बालबालिकाहरूसँगै बसेर सिक्न पाउने गरी समावेशी (दौतरी शिक्षा)
४. व्यावसायिक सिप सिक्ने अवसर प्रदान
५. अपाङ्गताको प्रकृति र स्तरअनुसार आवश्यक पर्ने सामग्रीहरू (जस्तै: ह्विल चेर, छडी, ब्रेल पुस्तक, साङ्केतिक चित्र आदि)
६. सबै प्रकृतिका अपाङ्गता भएका बालबालिकाका लागि अपाङ्गमैत्री भौतिक पूर्वाधार तथा सिकाइ वातावरणको प्रबन्ध
७. विशेष कक्षा तथा सुधारात्मक कक्षाको व्यवस्था
८. पाठ्यक्रम, पाठ्यपुस्तक तथा श्रव्यदृश्य र सहयोग सामग्रीमा विविधीकरण
९. साङ्केतिक भाषा, ब्रेललिपि र अन्य उपकरणको प्रयोगबाट सिकाउने
१०. पाठ्यक्रम, मूल्याङ्कन प्रणाली लचिलो तथा वैकल्पिक सिकाइ सामग्री
११. आवश्यक जनशक्ति उत्पादनका लागि सङ्घ, प्रदेश वा स्थानीय तहबिच समन्वय

(ज) राष्ट्रिय पाठ्यक्रम प्रारूप २०७६

राष्ट्रिय पाठ्यक्रम प्रारूप २०७६ ले अपाङ्गता भएका बालबालिकाको शिक्षाका लागि समावेशी सिद्धान्तका आधारमा पाठ्यक्रम निर्माण हुने र त्यही अनुसारको शिक्षण सिकाइ सहजिकरण र मूल्याङ्कन प्रक्रिया अपनाइने कुरा निर्देश गरेको छ ।

यस पाठ्यक्रम प्रारूपको ३.१.५: समावेशी सिद्धान्तका आधारमा पाठ्यक्रम भन्ने शीर्षक अन्तर्गतको दोस्रो बुँदामा कठिन भौगोलिक परिवेशमा रहेका, विभिन्न मातृभाषा भएका र अपाङ्गता भएका बालबालिकाहरूको शैक्षिक आवश्यकता सम्बोधन हुने गरी पाठ्यक्रम तथा पाठ्यसामग्री तयार गरिने छ, भनेको छ ।

यस पाठ्यक्रम प्रारूपको ५.१: आधारभूत तहमा विद्यार्थी मूल्याङ्कन भन्ने शीर्षक अन्तर्गतको बुँदा नं. ६ मा विद्यार्थी मूल्याङ्कन गर्दा शिक्षकले अपाङ्गता भएका र विशेष सिकाइ आवश्यकता भएका विद्यार्थीहरूका लागि उपयुक्त हुने मूल्याङ्कन प्रक्रिया अपनाउनु पर्ने छ, भनेको छ ।

(झ) अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूका लागि परिचय पत्रको व्यवस्था

अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूको हितको संरक्षण र संवर्धन गर्न गराउन र राज्यबाट तोकिएका सेवा, सुविधा र अवसरको उचित व्यवस्थापन गर्न गराउन अपाङ्गता भएका व्यक्तिको अधिकारसम्बन्धी ऐन, २०७४ को परिच्छेद २, दफा ४ मा उनीहरूलाई अपाङ्गता परिचय पत्र उपलब्ध गराउने विधि र प्रक्रिया उल्लेख गरिएको छ । यस आधारमा नेपाल सरकार, महिला बालबालिका तथा ज्येष्ठ नगरिक मन्त्रालयले तयार गरेको अपाङ्गता भएका व्यक्तिको परिचय पत्र वितरण नमुना कार्यविधि, २०७५ ले अपाङ्गताको मात्राको आधारमा गरिएको वर्गीकरणलाई मुख्य आधार बनाई निम्नअनुसार चार समूहका परिचय पत्र वितरण गर्न निर्देश गरेको छ :

पूर्ण अशक्त अपाङ्गता

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

१. 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,
२. सामान्यभन्दा सामान्य दैनिक क्रियाकलापहरू पनि स्वयं गर्न नसक्ने र अन्य व्यक्तिको सहयोग आवश्यक पर्ने, तीव्र बौद्धिक अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरू, तीव्र

रूपमा अटिजम प्रभावित व्यक्ति, पूर्ण रूपमा श्रवणदृष्टिविहिन व्यक्तिहरू

- ३ दुई वा सोभन्दा बढी प्रकृतिका शारीरिक, मानसिक वा इन्द्रियसम्बन्धी क्षति भई सबैजसो दैनिक क्रियाकलापहरू अन्य व्यक्तिकै सहयोगमा गर्नुपर्ने अवस्थाका व्यक्तिहरू,
- ४ निरन्तर रूपमा सघन हेरचाह (स्याहारसुसार) को आवश्यक परिरहने, नियमित औषधी सेवन चिकित्सक र सहयोगीको निगरानीमा रहिरहने मनोसामाजिक अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरू

अति अशक्त अपाङ्गता

तल उल्लिखित अवस्थाका व्यक्तिहरूलाई 'ख' वर्गको परिचय पत्र उपलब्ध गराइने छ, जुन निलो पृष्ठभूमिमा जारी गरिने छ ।

- १ शारीरिक, मानसिक वा इन्द्रियसम्बन्धी क्षति वा विचलन भए तापनि निरन्तर वा अधिकांश समय सहयोगी, दोभाषे वा मानव पथप्रदर्शक आदिको सहयोगमा आफ्नो दैनिक क्रियाकलापहरूलगायत हिँडडुल र सञ्चार गर्न कठिनाइ हुने व्यक्तिहरू
- २ मष्तिस्क पक्षघात, मेरुदण्डमा चोटपटक वा पक्षघात, हेमोफिलिया, मांसपेशीसम्बन्धी समस्या वा विचलनलगायत अन्य विभिन्न कारणले शरीरको ढाड, हात, गोडा, कम्मर आदिले काम गर्न नसकी दैनिक आवागमनका लागि ह्विलचियर प्रयोग गर्नुपर्ने अवस्थाका व्यक्तिहरू
- ३ दुवै हात कुमदेखि वा पाखुरादेखि मुनि पुरै नचल्ने वा गुमाएका, विभिन्न कारणले दुवै हात र गोडा गुमाएका वा नचल्ने, कम्मरभन्दा मुनिको माग गुमाएका वा नचल्ने, दुवै गोडा पूर्ण क्रियाशील नभई बैसाखीको प्रयोग गर्ने व्यक्तिहरू
- ४ दृष्टिविहिन र पूर्ण दृष्टिविहीनको परिभाषा अन्तर्गत पर्ने व्यक्तिहरू
५. 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 लिइरहनुपर्ने बहुअपाङ्गता भएका व्यक्तिहरू

मध्यम अपाङ्गता

तल उल्लिखित अवस्थाका व्यक्तिहरूलाई 'ग' वर्गको परिचयपत्र उपलब्ध गराइने छ, पहेँलो पृष्ठभूमिमा जारी गरिने छ ।

- १ कृत्रिम अङ्ग, क्यालीपर, विशेष प्रकारका जुत्ता जस्ता सहायक सामग्रीको प्रयोगबाट सामान्य हिँडडुलगायत दैनिक जीवनका क्रियाकलापहरू स्वयम् गर्न सक्ने
- २ विभिन्न कारणले घुँडा मुनिको अङ्गमा मात्र प्रभाव परेको तर सहायक सामग्रीको प्रयोग नगरी पनि सामान्य हिँडडुल गर्न सक्ने
- ३ कुम वा पाखुरा भन्दा मुनि एक हात गुमाएका वा हात नचल्ने वा हातले गर्ने काम गर्न नसक्ने
- ४ दुवै हातको हत्केलाभन्दा मुनिका कम्तीमा बुढी औँला र चोरी औँला गुमाएका
- ५ दुवै गोडाको कुर्कुच्चाभन्दा मुनिको भाग नभएका तर सामान्य हिँडडुल गर्न सक्ने
- ६ मेरुदण्डमा समस्या भई ढाड कुप्रिएको
- ७ सिकाइमा ढिलाइ भएका दैनिक क्रियाकलाप स्वयम् गर्न सक्ने बौद्धिक अपाङ्गता र अटिजम भएका व्यक्तिहरू
- ८ श्रवणयन्त्रको प्रयोगबाट वा ठूलो आवाज मात्र सुन्नसक्ने सुस्तश्रवण व्यक्तिहरू
- ९ शल्यक्रियाबाट स्वरयन्त्र भिक्री घाँटीको नलीबाट मात्र बोल्नुपर्ने अवस्था भएका व्यक्तिहरू
- १० ओठ तालु फाटेको कारण बोली अस्पष्ट भएका व्यक्तिहरू
११. बोल्दा अड्किने, शब्द वा अक्षर दोहोर्न्याउने समस्या तीव्र भएका भकभके व्यक्तिहरू
- १२ तीन फिटभन्दा मुनिका होचापुङ्का व्यक्तिहरू
- १३ चस्मा र श्रवणयन्त्र दुवै प्रयोग गर्ने श्रवणदृष्टिविहीन व्यक्तिहरू, लेन्स वा म्याग्नीफायरको प्रयोगबाट मात्र पढ्न सक्ने न्यून दृष्टियुक्त व्यक्तिहरू
- १४ अनुवशीय रक्तस्राव (हेमोफेलिया) सम्बन्धी समस्या भई दैनिक हिँडडुलमा कठिनाइ हुने व्यक्तिहरू
- १५ नियमित औषधी सेवन गर्ने तर स्वतन्त्र रूपमा आफ्नो कार्य सम्पादन गर्न सक्ने मानसिक वा मनोसामाजिक अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरू

सामान्य अपाङ्गता

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

- १ शारीरिक, मानसिक वा इन्द्रियसम्बन्धी सामान्य विचलन भएका तर दैनिक जीवनका क्रियाकलापहरू स्वयम सम्पादन गर्न सक्ने
- २ हात वा खुट्टा केही छोटो भएका, एक हातको हत्केला भन्दा मुनी नचल्ने वा गुमाएका, एक हातको हत्केलाभन्दा मुनिका कम्तीमा बुढी औँला र चोरी औँला गुमाएका वा दुवै हातको हत्केलामुनिका कम्तीमा बुढीऔँला र चोरीऔँला भएका व्यक्तिहरू
- ३ ठुलो अक्षर पढ्नसक्ने न्यून दृष्टियुक्त व्यक्तिहरू
- ४ दुवै गोडाको सबै औँलाका भागहरू नभएका
- ४ श्रवणयन्त्र लगाई ठुलो आवाज सुन्ने तर बोली स्पष्ट भएका सुस्त श्रवण व्यक्तिहरू

३.२. नेपालमा अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूले वार्षिक बजेट तथा कार्यक्रमबाट पाउने गरेका सुविधा

नेपालमा अपाङ्गता भएका व्यक्तिले वार्षिक बजेट तथा कार्यक्रमका आधारमा शिक्षाका लागि छात्रवृत्ति र सामाजिक सुरक्षा भत्ता उपलब्ध हुने गरेको छ । त्यसमा निम्नअनुसारको रकम उपलब्ध हुन्छ :

शिक्षाका लागि छात्रवृत्ति

अपाङ्गता भएका व्यक्तिको अधिकारसम्बन्धी ऐनको दफा २२ को उपदफा १ मा नेपाल सरकारले अपाङ्गता भएका विद्यार्थीलाई निःशुल्क नगरिएको शिक्षाका लागि तोकिएबमोजिम शैक्षिक छात्रवृत्ति उपलब्ध गराउने छ, भनिएको छ । शिक्षा विभागले विगत लामो समयदेखि अपाङ्गता भएका विद्यार्थीलाई चार प्रकारको छात्रवृत्ति उपलब्ध गराउँदै आएको छ । त्यसैको निरनतरता स्वरूप शिक्षा तथा मानव स्रोत विकास केन्द्रको आ.व. २०७५/७६ को कार्यक्रम कार्यान्वयन निर्देशिकाले अपाङ्गता भएका विद्यार्थीका लागि निम्नअनुसार चार प्रकारको छात्रवृत्ति उपलब्ध हुने उल्लेख छ :

- (क) “क” वर्गको छात्रवृत्ति: प्रतिविद्यार्थी प्रतिमहिना रू ४०००।- का दरले दस महिना रू ४००००।- वा वार्षिक रू ४००००।- उपलब्ध हुने । यो छात्रवृत्ति घरबाट विद्यालय आवतजावत गर्न नसकेका कारण विद्यालयले उपलब्ध गराएको होस्टल वा भाडामा बस्नुपर्ने अवस्थाको विद्यार्थीका लागि आवास खर्च स्वरूप उपलब्ध हुने
- (ख) “ख” वर्गको छात्रवृत्ति: प्रतिविद्यार्थी प्रतिमहिना रू ५००।- का दरले दस महिना रू ५०००।- वा वार्षिक रू ५०००।- उपलब्ध हुने । यो छात्रवृत्ति घरबाट विद्यालय आवतजावत गर्न सहयोगी आवश्यक पर्ने अवस्थाको विद्यार्थीका लागि उपलब्ध हुने

(ग) “ग” वर्गको छात्रवृत्ति: प्रतिविद्यार्थी प्रतिमहिना रू ३००१- का दरले दस महिना रू ३०००१- वा वार्षिक रू ३०००१- उपलब्ध हुने । यो छात्रवृत्ति घरबाट विद्यालय आवतजावत गर्न सहयोगी साधन जस्तो लाठी, बैसाखी आदि प्रयोग गर्नुपर्ने अवस्थाको विद्यार्थीका लागि उपलब्ध हुने

(घ) “घ” वर्गको छात्रवृत्ति: प्रतिविद्यार्थी प्रतिमहिना रू १००१- का दरले दस महिना रू १०००१- वा वार्षिक रू १००१- उपलब्ध हुने । यो छात्रवृत्ति सामान्य अवस्थाको अपाङ्गता भएको विद्यार्थीका लागि उपलब्ध हुने

उल्लिखित छात्रवृत्ति अपाङ्गता परिचय पत्रका आधारमा नभएर अपाङ्गता भएका विद्यार्थीलाई विद्यालय सम्मको पहुँच सहज भए नभएका आधारमा वितरण गरिन्छ ।

सामाजिक सुरक्षा भत्ता

नेपालमा विगतदेखि अपाङ्गता भएका व्यक्तिलाई सामाजिक सुरक्षा भत्ता उपलब्ध हुँदै आएको छ । आ.व. २०७६/७७ को बजेट वक्तव्यमार्फत यो भत्तामा वृद्धि भएको छ । अबदेखि “क” वर्गको अपाङ्गता भएका व्यक्तिले प्रतिमहिना रू ३०००१- र “ख” वर्गको अपाङ्गता भएका व्यक्तिले प्रति महिना रू १६००१- सामाजिक सुरक्षा भत्ता पाउने छन् ।

खण्ड चार

बौद्धिक अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूका लागि शिक्षा

४.१. परिचय

पुरानो जमानामा शिक्षा हुनेखाने वर्गका केटाकेटीमा सीमित थियो। धेरैपछि मात्र अपाङ्गता भएका बालबालिकालाई पनि मानवीयताका आधारमा शिक्षा दिन थालियो। तर अहिले शिक्षा सबै बालबालिकाको अधिकार मानिएको छ। यो अधिकार बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकाले पनि पाएका छन्। सबै सीमान्तकृत बालबालिका त्यसमा पनि विशेष गरी अपाङ्गता भएका बालबालिकाको शिक्षाको सुनिश्चितताका लागि विश्वस्तरमै समावेशी शिक्षाको अवधारणा ल्याइएको छ। नेपालमा बौद्धिक अपाङ्गताका अभिभावक महासङ्घले पनि बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकाको शिक्षा र तालिमको सुनिश्चितताका लागि आफ्नो समावेशी शिक्षाको अवधारणा ल्याएको छ। बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकाहरूमा केही सीमितता भएकाले उनीहरूलाई नियमित विद्यालयबाट शिक्षा र तालिमको अवसर दिइँदा पनि उनीहरूको वैयक्तिक शैक्षणिक योजना(क्षलमष्षष्मगर्वा भ्मगअवतष्यल एबिल (IEP) बनाएर त्यहीअनुसार शिक्षण सिकाइ गर्नुपर्ने हुन्छ। यसका लागि पहिले उनीहरूको अवस्थाको लेखाजोख गर्ने, लेखाजोखाबाट देखिएको नतिजा विश्लेषण गर्ने, लक्ष्य निर्धारण गर्ने, कार्य विश्लेषण गर्ने गर्नु आवश्यक छ। यस खण्डमा समावेशी शिक्षालगायत वैयक्तिक शैक्षणिक योजना निर्माणका लागि गरिने उल्लिखित कार्यका बारेमा चर्चा गरिएको छ।

४.२. बौद्धिक अपाङ्गता र समावेशी शिक्षा

कुनै पनि बालबालिका आर्थिक अवस्था, धर्म, संस्कृति, जात, जाति, भाषा, सिकाइ क्षमता, अपाङ्गतालगायत अनेक कुराले एकअर्कामा फरक हुन्छन्। तर सबै बालबालिकाले सिक्न सक्छन्। कसैले ढिलो सिक्छन् भने कसैले फरक तरिकाले सिक्छन्, नसिकने भन्ने कोही पनि हुँदैनन्। सिकाइको यसै सिद्धान्तअनुसार हरेक बालबालिकालाई आफ्नो घर पायकको विद्यालयमा आफूभन्दा फरक अवस्था र पृष्ठभूमिका बालबालिकासँग घुलमिल भएर उसको सिकाइ आवश्यकताअनुसारको शिक्षा उपलब्ध गराउने विधि वा तरिका समावेशी शिक्षा हो। हरेक बालबालिकाले आफ्नो क्षमताको पूर्ण रूपमा प्रयोग गरेर सिक्न पाउने र आफूभित्रका सम्भावनालाई उजागर गर्न पाउने वातावरण भएको विद्यालय समावेशी विद्यालय हो। यस्ता विद्यालयमा सबै बालबालिकाले विभेदरहित तरिकाले लेखपढ गर्न र सिक्ने अवसर पाउँछन्। नेपाल सरकारले समावेशी शिक्षाको नीति अबलम्बन गरेकाले यहाँका कुनै पनि विद्यालयले कुनै पनि अवस्थाको बालबालिकालाई भर्ना लिएर सिक्ने वातावरण बनाइदिनुपर्छ।

अपाङ्गता भएका बालबालिकाका सन्दर्भमा समावेशी शिक्षाको अभ्यासमा विद्यालयको भौतिक वातावरण र शिक्षण सिकाइ तथा विद्यार्थी मूल्याङ्कनका तरिका विशेष ख्याल गरिनुपर्छ। विद्यालय कम्पाउन्ड, भवन, ट्वाइलेट आदि ठाउँ आवतजावतका दृष्टिले सहज हुनुपर्छ। सूचना पाटी ठिक उचाइ र उज्यालो ठाउँमा राखिनुपर्छ। हविल चेरर प्रयोगकर्ताका लागि माथिल्लो तलामा कक्षा राखिनु हुँदैन र कक्षामा हविल चेरर घुम्ने ठाउँ पनि हुनुपर्छ। दृष्टि अपाङ्गता भएका विद्यार्थीको कक्षा पर्याप्त प्रकाश हुने कोठामा राखिनुपर्छ। सुनाइ अपाङ्गता भएका विद्यार्थी पढ्ने कक्षाकोठा बढी आवाज आउनेतिर जस्तो गाडी कुदिरहने सडकतिर राखिनु हुँदैन। फरक फरक अपाङ्गता भएकाहरूका लागि फरक फरक शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप र सिकाइ मूल्याङ्कन प्रक्रिया आवश्यक हुन्छन्। बौद्धिक अपाङ्गता भएका सबै जसो बालबालिका एकआपसमा फरक हुने एकाले उनीहरूको शिक्षण सिकाइ वैयक्तिक शैक्षणिक योजना (क्षलमष्वष्मगर्वा भ्मगअवतष्यल एबिल(क्ष्भ्) का आधारमा पर्छ। बौद्धिक अपाङ्गताका अभिभावक महासङ्घ नेपालको समावेशी शिक्षाको अवधारणा ४.२ मा यो कुरो उल्लेख छ।

४.३. समावेशी शिक्षाका सम्बन्धमा बौद्धिक अपाङ्गताका अभिभावक महासङ्घ नेपालको अवधारणा

बौद्धिक अपाङ्गताका अभिभावक महासङ्घ नेपाल बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकालाई आत्मनिर्भर र मर्यादित जीवनका लागि समावेशी पद्धति र प्रक्रियाबाट शिक्षा र तालिमको अवसर सुनिश्चित हुनुपर्छ भन्ने मान्यता राख्छ। समावेशी शिक्षाप्रति यस संस्थाको निम्नअनुसारको धारणा रहेको छ :

१. बालबालिकालाई घर पायकको साधारण विद्यालयबाटै शिक्षा उपलब्ध गराउने
२. बालबालिकालाई अपाङ्गता नभएका बालबालिकासँगै एउटै कक्षामा रहेर नियमित (regular) पाठ्यक्रमले निर्देश गरेका सम्भव भएका ज्ञान तथा सिप सिक्ने वातावरण बनाउने
३. बालबालिकालाई साथी सङ्गितसँग घुलमिल भएर स्वावलम्बन, शारीरिक, बौद्धिक, सामाजिक, भाषिक, कला, खेलकुद् तथा मनोञ्जनका सिप विकासको अवसर दिने
४. अति अशक्त र पूर्ण अशक्त अवस्थाको बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिका लागि वैकल्पिक सिकाइ केन्द्रका रूपमा विशेष विद्यालय, दिवा सेवा केन्द्र, पुनर्स्थापना केन्द्र, तालिम केन्द्र आदिबाट पनि दैनिक जीवनका क्रियाकलापका सिप, स्वावलम्बन सिप, पूर्व व्यावसायिक तथा व्यावसायिक सिप सिक्ने अवसर कायमै राख्ने
५. बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकाको शिक्षा र तालिममा अभिभावकको

सहभागितालाई महत्व दिने

६. बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिको सिकाइका लागि वैयक्तिक शैक्षणिक योजनाका आधारमा सिकाइका क्रियाकलाप गराउने
७. बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकाको अन्तर्निहित क्षमताको पहिचान गरी आवश्यकताअनुसार पाठ्यक्रम लचिलो बनाई शिक्षा दिने
८. अपाङ्गता संस्कृति र लिङ्गको आधारमा शिक्षा पद्धति र प्रणाली विभेदकारी हुनु हुँदैन ।
९. सांस्कृतिक रूपमा महत्व दिएको पाठ्यक्रम सबै खाले विद्यार्थीहरूको आफ्नो उमेरअनुसारका दौतरीसँग बसी अध्ययन गर्न पाउनुपर्छ ।
१०. सिकाइ प्रक्रियामा हुने विविधतालाई आत्मसात गर्नुपर्छ । (Keith Ballard,1997)
११. समावेशी शिक्षा एउटा यस्तो स्वीकार्य दर्शन हो जहाँ सबै व्यक्तिहरूलाई महत्व दिइन्छ/ सम्मानजनक व्यवहार गरिन्छ । (Carrington, 1999 Australia)
१२. शिक्षा भनेको निरन्तर सिकाइ तथा ज्ञान लिने कुरा हो ।
१३. शिक्षालाई औपचारिक विद्यालयको दायरामा मात्र सीमित राख्नु हुँदैन व्यक्तिको आवश्यकताअनुसार परिवार, समाजमार्फत दिनुपर्छ ।
१४. सबै बालबालिकाले आफ्नै समुदायमा शिक्षा पाउने अधिकारलाई सम्मान गर्दै, सबै बालबालिकाले सिक्न सक्दछन भन्ने स्वीकार गर्नुपर्छ ।

बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिको वैयक्तिक शैक्षणिक योजना -Individual Education Plan (IEP) निर्माण उनीहरूको अवस्थाको लेखाजोखा, लेखाजोखाबाट प्राप्त नतिजा विश्लेषण, लक्ष्य निर्धारण, र कार्य विश्लेषण गरिन्छ । यी कुरा सहित बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकाको शिक्षण सिकाइका बारेमा तल चर्चा गरिएको छ :

४.४. शिक्षाका लागि बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकाको लेखाजोखा

बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकाले खास विधि, प्रक्रिया, योजनाका आधारमा सिकाउनुपर्ने हुन्छ । बौद्धिक अपाङ्गता भएका हरेक बालबालिकाको अवस्था फरक फरक हुने भएकाले उनीहरूको आवश्यकताअनुसारको शिक्षा दिन विद्यालयहरूले वैयक्तिक शैक्षणिक योजना (क्षलमष्वष्मगर्वा भ्मगअबतप्यल एबिल(क्ष्मए) बनाएर सिकाइको काम गर्न गराउनुपर्छ । वैयक्तिक शैक्षणिक योजना बनउँदा सम्भव भएसम्म शिक्षक, अभिभावक वा परिवारका सदस्य र विज्ञको सहयोगमा बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकाको अवस्थाको लेखाजोखा गर्नुपर्छ । वैयक्तिक शैक्षणिक योजनाको

प्रमुख आधार नै बालबालिकोको अवस्थाको लेखाजोखा हो । त्यसपछि, नतिजा विश्लेषण, लक्ष्य निर्धारण, कार्य विश्लेषण आदि गरेपछि त्यसैका आधारमा सिकाइका काम गराइन्छ । तल लेखाजोखाका बारेमा छलफल गरिएको छ ।

४.४.१. लेखाजोखाको परिचय

बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकाको शिक्षा र तालिमका लागि पहिलो र महत्वपूर्ण कार्य उनीहरूको अवस्थाको लेखाजोखा गर्नु हो । यसमा बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकाका सबल र सुधार गर्नुपर्ने पक्षको खोजी गरिन्छ । उनीहरूले के के काम गर्न सक्छन् र के के गर्न सक्तैनन् भन्ने कुरो पत्ता लगाइन्छ ।

लेखाजोखाबाट बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकाले गर्न सक्ने र नसक्ने कामको जानकारी हुने भएकाले उनीहरूका आवश्यकता पहिचान हुन्छ । यसले उनीहरूले सिक्नुपर्ने कुराको आधार रेखा (दबकभप्लिभ) तय गर्न सकिन्छ, र त्यसैबाट तालिम कार्य अगाडि बढ्छ । लेखाजोखा गर्दा तलका तीन कुरा महत्वपूर्ण हुन्छन्:

- लेखाजोखा गर्ने भरपर्दा साधनको व्यवस्था
- लेखाजोखाको वातावरण निर्माण
- लेखाजोखा गर्ने प्रक्रिया

४.४.२. लेखाजोखा गर्ने साधन

लेखाजोखा गर्दा बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिका कुन कुन पक्षमा के कति कुरा हेर्ने हो, पहिले नै निश्चित हुनुपर्छ अन्यथा लेखाजोखा गर्दा अलमल हुन्छ । लेखाजोखाका लागि विज्ञले टुल्स निर्माण गर्न सक्छन् । तर यसरी नयाँ टुल्स निर्माण गर्नुको सट्टा प्रचलनमा आएका टुल्स प्रयोग गर्नु राम्रो हुन्छ । बौद्धिक अपाङ्गता भएका सानो उमेरका बालबालिकाका लागि पोर्टेज चेकलिस्टको प्रयोग गर्न सकिन्छ । स्कूल उमेरका बौद्धिक अपाङ्गता बालिकाका लागि भने पाठ्यक्रम विकास केन्द्रबाट विकास भएको बौद्धिक अपाङ्गताको पहिलो तहको पाठ्यक्रममा आधारित लेखाजोखा फाराम प्रयोग गर्नु उपयुक्त हुन्छ । यसमा छोटो विषय क्षेत्र: स्वावलम्बन; शारीरिक विकास; कला, खेलकुद र मनोरञ्जन; सामाजिक विकास; बौद्धिक विकास र भाषिक विकास समेटिएका र यी क्षेत्रभित्र विभिन्न सिकाइ उपलब्धिका सूची राखिएका छन् । यो फाराम यस सामग्रीको अनुसूचीमा राखिएको छ ।

४.४.३. लेखाजोखाको वातावरण निर्माण

बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिका अपरिचित व्यक्तिसँग डराउन सक्छन् । उनीहरू अपरिचित व्यक्तिलाई मन नपराउने पनि हुन सक्छन् । उनीहरू अरूले भनेका कुरा प्रस्ट बुझ्न नसक्ने पनि हुन सक्छन् । त्यसैले उनीहरूले सिकेका कुरा, गर्न सक्ने काम, नजानेका र नबुझेका कुरा तथा गर्न नसक्ने कामका बारेमा जानकारी लिन उनीहरूअनुकूलको वातावरण निर्माण गरिनुपर्छ ।

- यस कार्यक्रममा बालबालिकाका अभिभावक वा परिवारका सदस्यलाई नै सहजकर्ता बनाइने हुँदा उनीहरूलाई आफ्ना बालबालिकाका बारेमा धेरै कुरा जानकारी हुन सक्छ । कतिपय कुरा उनीहरूलाई पनि ख्याल नभएको हुन सक्छ । त्यसैले बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकाको लेखाजोखा गर्दा विज्ञ, स्रोत शिक्षक र अभिभावकको टोलीले लेखाजोखा गर्दा बालबालिकाका बारेमा यथार्थ जानकारी हुन्छ ।
- अपरिचित विज्ञ तथा स्रोत शिक्षक उपस्थित हुँदा बालबालिका तर्सन पनि सक्छन् । आक्रामक स्वभावका बालबालिकाले उनीहरूमाथि अनपेक्षित कुरा गरिदिन सक्छन् । यसमा सबै जना सजग हुनुपर्छ । त्यसैले लेखाजोखाका लागि अपरिचित विज्ञ तथा स्रोत शिक्षक आएका अवस्थामा लेखाजोखा गर्ने ठाउँमा काट्ने, घोच्ने, प्रहार गर्ने जस्ता वस्तु राखिनु हुँदैन ।
- लेखाजोखा आएका विज्ञ तथा स्रोत शिक्षक सबभन्दा पहिले बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकासँग नजिक हुनु आवश्यक हुन्छ । उनीहरूसँग खेल्ने, नाच्ने, गाउने वा उनीहरूले मन पराएका काम गर्नुपर्छ ।
- लेखाजोखाको काम सुरु हुने बेलामा लेखाजोखा गर्ने ठाउँ शान्त बनाइनुपर्छ । लेखाजोखा भइरहँदा हल्ला हुन दिनु हुँदैन । छेउछाउ रेडियो, टिभी, बाजा आदि बजेको भए बन्द गर्नुपर्ने हुन्छ ।
- लेखाजोखा गर्ने समयमा वरिपरि सम्बन्धित बालबालिकाको ध्यान खण्डित गर्ने खालका सामान पनि राखिनु हुँदैन । लेखाजोखा गर्दा चाहिने वस्तु: खेलौना, बल, गुच्चा, केराउका दाना, माला उन्ने गेडी, रड पत्ती, वर्ण पत्ती, सिक्का तथा रुपियाँ, लुगा कपडा, जुत्ता, भाँडा आदि कुरा कपाडा वा कागतले छोपेर राख्नुपर्छ ।
- लेखाजोखा गर्दा सम्बन्धित बालबालिका भोकाएको भएमा खाना खुवाएरमात्र लेखाजोखा गर्नुपर्छ ।

- सम्बन्धित बालबालिकाको मुड विग्रेको अवस्था वा बिरामी परेका समयमा लेखाजोखा गर्नुहुँदैन । उनीहरूको मुड फिरेपछि वा स्वास्थ्यमा सुधार भएपछि मात्र गर्नुपर्ने हुन्छ ।

४.४.४. लेखाजोखाको प्रक्रिया

- अभिभावक, विज्ञ तथा स्रोत शिक्षकबिच छलफल: बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकाको अवस्थाको लेखाजोखा गर्ने काम प्राविधिक काम हो । त्यसैले विज्ञको सहयोगमा लेखाजोखाको काम गर्नु राम्रो हो । विज्ञको सहयोग लिँदा के के विषयमा के कसरी लेखाजोखा गर्ने प्रस्ट हुन सकिन्छ । विज्ञ वा स्रोत शिक्षकले लेखाजोखा गर्दा पनि अभिभावकको सहयोग लिनु त्यतिकै आवश्यक हुन्छ । अभिभावकलाई आफ्नो बालबालिकाले गर्न सक्ने काम, गर्न नसक्ने काम, मन पराउने वा मन नपराउने कुरा, बानी व्यहोरा, स्वास्थ्य अवस्था आदिका बारेमा जानकारी हुन्छ ।
- बालबालिकाको अवस्था र कामको अवलोकन: बालबालिकाको लेखाजोखा गर्दा उनीहरूको अवस्था र काम क्रियाकलाप अवलोकन गर्नु अति आवश्यक छ । यसबाट उनीहरूको स्वावलम्बन सिप, शारीरिक विकास, सामाजिक विकास, कला खेलकुद र मनोरञ्जनसम्बन्धी सिप, बौद्धिक विकास र भाषिक विकासका बारेमा जानकारी हुन्छ । अवलोकनका क्रममा बालबालिकालाई यी विषयमा थप काम क्रियाकलाप गर्न निर्देशन वा सङ्केत गरेर दुविधाका कुरामा प्रस्ट हुन पनि सकिन्छ ।
- बालबालिकासँग सोधपुछ र कुराकानी: कुराकानी गर्न सक्ने अवस्थाका बालबालिकाको लेखाजोखा गर्न उनीहरूसँग सोधपुछ र कुराकानी गर्न अति आवश्यक हुन्छ । यसबाट उनीहरूको स्वावलम्बन सिप, शारीरिक विकास, सामाजिक विकास, कला खेलकुद र मनोरञ्जनसम्बन्धी सिप, बौद्धिक विकास र भाषिक विकासका बारेमा यथार्थ जानकारी हुन्छ । सोधपुछ कुराकानी गर्दा बालबालिकालाई भोक तिर्खा नलागेको र तनावमा नभएको समय छनोट गर्नुपर्छ । सोधपुछ कुराकानी उनीहरूले बुझ्ने भाषामा बिस्तारै गर्नु उपयुक्त हुन्छ ।
- साथी सङ्गतिसँग सोधपुछ: भाषा राम्रो नभएको बालबालिको लेखाजोखा गर्दा उनीहरूसँग खेल्ने साथीको प्रतिक्रिया लिन सकिन्छ । साथीले आफ्नो बौद्धिक अपाङ्गता भएको साथीका बारेमा धेरै कुरा बुझ्नेकाले उसको स्वावलम्बन सिप, शारीरिक विकास, सामाजिक विकास, कला खेलकुद र मनोरञ्जनसम्बन्धी सिप, बौद्धिक विकास र भाषिक विकासका बारेमा जानकारी दिन सक्छ ।

४.५. नतिजा विश्लेषण

लेखाजोखाको काम सकिएपछि लेखाजोखा गर्ने व्यक्ति वा टिमसँग सम्बन्धित बालबालिकाको ज्ञान तथा सिपको वा उनीहरूका सबल पक्ष र कमीको नतिजा आउँछ । नतिजा अनपेक्षित पनि हुन सक्छ । सोचेभन्दा धेरै सबल पक्ष वा कमजोरी देखिन सक्छन् । यसपछि लेखाजोखा गर्ने टिमले यो नतिजा वास्तविक हो होइन भनेर आइटमवाइज छलफल गरेर निक्योलमा पुग्नुपर्छ । कुनै ज्ञान वा सिपमा सड्का उत्पन्न भए तत्काल त्यसमा पुनर्विचार गर्न सकिन्छ ।

४.६. लक्ष्य निर्धारण

बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकाका लागि निश्चित समयभित्र के कति ज्ञान र सिप सिकाउने भनेर निश्चय गरिनु लक्ष्य निर्धारण हो । लेखाजोखा गरेपछि बौद्धिक अपाङ्गता र भएका बालबालिकामा के के कुराको कमी छ भन्ने कुराको जानकारी हुन्छ । यसबाट उनीहरूको सिकाइ आवश्यकताको पहिचान हुन्छ । यस्ता बालिका वा किशोरीले सिक्नुपर्ने कुरा धेरै हुन सक्छन् । तर उनीहरूको सिकाइको गति मन्द हुन्छ । यस कुरालाई ख्याल गरेर बालिका तथा किशोरीका लागि कुन कुन कुरा पहिले सिकाउनु आवश्यक छ, निश्चित गरिनुपर्छ । उदाहरणका लागि दैनिक जीवनका क्रियाकलाप वा स्वावलम्बन सिप र शारीरिक विकासका क्रियाकलाप पहिले सिक्नुपर्ने हुन्छ । लक्ष्य निर्धारण गर्दा यस्ता के कति सिप के कति अवधिमा सिकाउन सकिन्छ, बालबालिको अपाङ्गताको अवस्था हेरेर निश्चित गर्नुपर्छ । यस्ता केही सिपको विकासपछि अन्य थप सिप र ज्ञानका लागि अर्को अवधिको लक्ष्य निर्धारण गरिन्छ ।

४.७. कार्य विश्लेषण

बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकाका लागि केही निश्चित सिकाइ उपलब्धि राखेर लक्ष्य निर्धारण गरिन्छ । ती सिकाइ उपलब्धि हासिल गर्न विभिन्न साना साना क्रियाकलाप गर्नुपर्ने हुन्छ । यस्ता क्रियाकलापको सूची बनाउने काम कार्य विश्लेषण हो । बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकाको अवस्था जति गम्भीर छ, कार्य विश्लेषण त्यति नै सूक्ष्म र विस्तृत हुनुपर्ने हुन्छ । कार्य विश्लेषण दुई प्रकार: अगाडि जाने (अघवचम अजबप्लप्लन) र पछाडिबाट अगाडि आउने (दबअपधवचम अजबप्लप्लन) बाट गरिन्छ । उदाहरणका लागि ब्रसले दाँत माग्ने भन्ने सिकाइ उपलब्धिलाई निम्नअनुसार कार्य विश्लेषण गर्न सकिन्छ ।

अगाडि जाने

- आफ्नो ब्रस चिनेर लिने
- मञ्जनको ट्युबको बिको खेल्ने
- ब्रसमाथि पर्ने गरी ट्युब निचोरेर चाहिने जति मञ्जन लिने
- पेस्टको बिको बन्द गर्ने
- धारो खोलेर पानीले ब्रस भिजाउने र धारो बन्द गर्ने
- अगाडिका दाँत र बङ्गारा तलमाथि गरेर दाँत माभने
- मुखमा आएको फिँज तोकिएको ठाउँमा थुक्ने
- पानीले मुख कुला गरेर तोकिएका ठाउँमा थुक्ने
- ब्रस पखालेर तोकिएको ठाउँमा लगेर राख्ने

पछाडिबाट आउने

- ब्रस पखालेर तोकिएको ठाउँमा लगेर राख्ने
- पानीले मुख कुला गरेर तोकिएका ठाउँमा थुक्ने
- मुखमा आएको फिँज तोकिएको ठाउँमा थुक्ने
- अगाडिका दाँत र बङ्गारा तलमाथि गरेर माभने
- धारो खोलेर पानीले ब्रस भिजाउने र धारो बन्द गर्ने
- पेस्टको बिको बन्द गर्ने
- ब्रसमाथि पर्ने गरी ट्युब निचोरेर चाहिने जति पेस्ट लिने
- मञ्जनको ट्युबको बिको खोल्ने
- आफ्नो ब्रस चिनेर लिने

बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकालाई अरूको सहयोगमा विभिन्न क्रियाकलाप गरेपछि, रिजल्ट आउने बेलाको क्रियाकलाप उनैलाई मात्र गर्न दिइँदा उनीहरू क्रियाकलाप गर्न उत्प्रेरित हुने भएकाले अगाडि जानेभन्दा पछाडि आउने प्रकृतिको कार्य विश्लेषण बढी उपयोगी मानिन्छ । यसप्रकारको कार्य विश्लेषण परिणाममुखी हुन्छ ।

४.८. शिक्षण सिकाइका प्रक्रिया

४.८.१. सिकाइका विधि, प्रक्रिया

बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकामा केही सीमितता हुन्छन् । यसको कारण

उनीहरूमा आफूले नजानेको कुरा बुझ्नु वा सिक्नुपर्छ भन्ने सोचाइ न्यून मात्रामा हुन्छ । उनीहरू सिक्नुपर्ने कुरामा ध्यान दिन वा एकाग्र हुन पनि सक्तैनन् । उनीहरू कल्पना गर्न र विचार तथा तर्क गरेर धारण बनाउनमा पनि पछि हुन्छन् । उनीहरू पहिले जाने बुझेका कुरा पनि थोरै मात्र सम्झन्छन् । त्यसै गरी उनीहरूमा समस्या समाधान गर्ने र आफैँ खोज गरेर सिक्ने क्षमता भन्ने न्यून हुन्छ । उनीहरू मौखिक कुराबाट एकदम थोरै सिक्छन् । त्यसैले उनीहरूलाई सम्भव भएसम्म खेलेर सिक्ने, हेरेर सिक्ने र अभ्यास गरेर सिक्ने तौर तरिका अपनाउनु आवश्यक छ । बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकालाई शिक्षण सिकाइ गर्दा निम्नलिखित कुरामा ध्यान दिनुपर्ने हुन्छ:

- वस्तुसँग प्रत्यक्षीकरण: बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकालाई धेरै कुरा चिनाउने र अनेक कुराको धारणा दिनुपर्ने हुन्छ । उनीहरूलाई कुनै वस्तु यस्तो वा त्यस्तो हुन्छ भनेर बुझ्दैनन् । उनीहरूलाई सम्भव भएसम्म वास्तविक वस्तु हेर्न, चलाउन खेलाउन दिनुपर्छ । चाख्न र सुँघ्न मिल्ने भए चाख्न सुँघ्नसमेत दिएर त्यसको नाम र त्यसको थप परिचय दिनुपर्छ । वास्तविक कुरा उपलब्ध नभएका अवस्थामा मोडेल वा चित्रको भए पनि प्रयोग गर्नुपर्छ ।
- काम र सिपको अभ्यास: बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकालाई निर्देशन मात्र दिएर वा यसरी गर्नुपर्छ, त्यसरी गर्नुपर्छ भनेर तोकिएको काम गर्न सक्ने गराउन सकिँदैन । उनीहरूलाई आफ्नो निगरानीमा माथि कार्य विश्लेषणा दिइएजस्ता मसिना क्रियाकलापको अभ्यास गराउनुपर्छ । उनीहरूलाई “ठुला मानिसलाई नमस्कार गर्नुपर्छ” भनेर निर्देशन दिनुको कुनै अर्थ हुँदैन । बालबालिकालाई ठुला मान्छेलाई नमस्कार गर्ने अभ्यास गराउनु छ भने पहिले नमस्ते गर्ने छुट्टै अभ्यास गराउनुपर्छ । त्यसपछि नमस्ते गर्नुपर्ने मानिसको सामुन्नेमा पटक पटक वास्तविक अवस्थाको नमस्तेको अभ्यासपछि मात्र उनीहरू नमस्ते गर्न थाल्दछन् । एक जनालाई नमस्ते गरेपछि अर्को जनालाई त्यसै गरी नमस्ते गर्लान् भन्न पनि सकिँदैन । अर्को व्यक्तिका लागि फेरि अर्को अभ्यास गराउनुपर्ने हुन सक्छ । अर्को व्यक्तिलाई नमस्ते गर्न सिकाउन पहिले आफूले उसलाई नमस्कार गर्ने र बालबालिकालाई पनि उहाँलाई नमस्ते गर भनेर सम्झाउनुपर्छ । आवश्यक परे हात जोड्नसमेत सहयोग गर्नुपर्छ ।
- अभ्यासका लागि प्रदर्शन, सिमुलेसन, स्क्याफोल्डिङ: बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकालाई कुनै काम र सिपको तालिम दिइँदै छ भने सम्बन्धित काम वा सिपको प्रदर्शन, सिमुलेसन र काम गर्दा स्क्याफोल्डिङ गरिदिनुपर्छ । प्रदर्शन भनेको काम गरेर देखाउनु हो । जस्तो नमस्ते गरेर देखाउनु । सिमुलेसन भनेको काम गरेको नक्कल गरेर देखाउनु हो । उदाहरणका लागि ट्वाइलेटिङ गरेको प्रदर्शन गर्नु

त्यति व्यावहारिक हुँदैन । यसमा लुगा फुकाएको, प्यानमा बसेको, दिसा धोएको, कपडा लगाएको, हात धोएको नक्कल गरेर देखाउन सकिन्छ । स्क्र्याफोल्डिङ भनेको काम गर्न सहयोग गरिदिनु हो । दिसा धुन पानी हालिदिनु, इँजार कस्न मदत गरिदिनु, हातमा साबुन दल्न र हात मिच्च सहयोग गरिदिनु जस्ता कुरा स्क्र्याफोल्डिङ हुन् । काम र सिपको अभ्यासका लागि सानो बच्चा तथा अति अशक्त र पूर्ण अशक्तका लागि प्रदर्शन र स्क्र्याफोल्डिङ बढी आवश्यक हुन सक्छ । अन्यका लागि सिमुलेसन मात्रले पनि काम चल्न सक्छ । आवश्यकताअनुसार यी तीनै कुराको प्रयोग गरेर क्रमशः घटाएर लैजानुपर्छ र निर्देशनबाट काम चलाउनुपर्छ ।

- सिपको अभ्यासमा सहज माध्यम भाषा (भवकथ तय चभवम) को प्रयोग: काम र सिप अभ्यासका लागि सधैंभरि प्रदर्शन, सिमुलेसन, स्क्र्याफोल्डिङ अपनाउन सम्भव र व्यावहारिक पनि हुँदैन । लामो समयसम्मको सिप अभ्यास गराउनुपर्ने अति अशक्त र पूर्ण अशक्त अवस्थाको बालबालिकाका लागि यस कामका लागि सहज माध्यम भाषा प्रयोग गर्न सकिन्छ । सहज माध्यम भाषा भनेको चित्र समेतले भन्न खोजोको कुरा प्रष्ट पार्नु हो । बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकाको काम वा सिप अभ्यासमा सहज माध्यम भाषा प्रयोग गर्दा विभिन्न ससाना क्रियाकलापलाई चित्रको सेरिजमा देखाइन्छ । बालबालिकाले तिनै चित्र हेरेर त्यसअनुसार क्रियाकलाप गर्छन् र निश्चित काम पूरा गर्छन् । उदाहरणका लागि सहज माध्यम भाषा आवश्यक पर्ने बालबालिकालाई ट्वाइलेटिङका लागि ट्वाइलेटको भित्तामा सुरुवाल तल सारेको, प्यानमा बसेको, दिसा धोएको, सुरुवाल माथि तानेको, सुरुवालको इँजार कसेको, धारा खोलेको, हातमा साबुन लगाएको र हात धोएको जस्ता चित्र एकपछि अर्को गरेर टाँस गरिन्छ । बालबालिकाले यस चित्रलाई हेरेर ट्वाइलेट गर्ने काम गर्दछन् ।
- बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकालाई थोरै थोरै गरेर सिकाउनुपर्छ । एक पटक सिकेका कुरा पटक पटक पुनरवलोकन गराउनुपर्छ । बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकाले कुनै कुरा सिके भनेर अर्को दिन वा अर्को पटक त्यो काम गर्न सक्छन् भन्न सकिँदैन । उदाहरणका लागि उनीहरूले एक पटक मञ्जनको बिको खोलेर मञ्जन निचोर्न र ब्रसमा राख्न जाने भन्दैमा अब उनीहरूले यो काम सधैं गर्न सक्छन् भन्न सकिँदैन ।
- बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकाको शिक्षामा अभिभावक र शिक्षक दुबैको भूमिका हुन्छ । विद्यालयमा उनीहरूअनुकूलको सिकाइ वातावरण पनि हुँदैन र विद्यालयमा विभिन्न कुराको लामो अभ्यास गराउन पनि सकिँदैन । उनीहरूको सिकाइमा विद्यालयको मात्र भर पर्ने हो भने बालबालिका पछि पर्छन् । त्यसैले

बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकाका अभिभावक र परिवारका सदस्यले स्रोत शिक्षक वा विशेष विद्यालयका शिक्षकको सल्लाहमा बालबालिकालाई घरमै दैनिक जीवनका काम क्रियाकलाप गर्ने सिप र अन्य घरायसी कामका सिप सिकाउँदै जानुपर्छ । बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकाले यस प्रकारका अधिकतम कुरा घरमै सिक्न सक्छन् । कला, खेलकुद्, मनोरञ्जन, सामान्य ज्ञान, भाषिक सिप विकास र पढाइ लेखाइको अभ्यास विद्यालय र घर दुवै ठाउँमा गराउन सकिन्छ ।

४.८.२. सिक्नुपर्ने आधारभूत कुरा र सिकाइका तौरतरिका

पाठ्यक्रम विकास केन्द्रबाट तयार बौद्धिक अपाङ्गताको पाठ्यक्रमलाई पहिलो, दोस्रो र तेस्रो भनेर तीन तहमा विभाजन गरिएको छ । भर्खरै विद्यालयमा प्रवेश गरेका बालबालिकाले पहिलो तहका ज्ञान र सिप सिकाइनुपर्छ । निश्चित समयभित्र पहिलो तहका निर्दिष्ट ज्ञान र सिप सिकेका बालबालिकाहरूलाई नियमित पाठ्यक्रम अध्ययन गर्ने अपाङ्गता नभएका बालबालिकाहरूको साधारण कक्षामा समावेश गरिन्छ । पहिलो तहका ज्ञान र सिप सिक्न लामो समय लागेका वा यस तहका निर्दिष्ट ज्ञान र सिपमा दक्ष हुन नसकेका बाबालिकालाई बौद्धिक अपाङ्गताको दोस्रो तहको पाठ्यक्रमको अभ्यास गराइन्छ । दोस्रो तहको पाठ्यक्रमले निर्दिष्ट गरेका ज्ञान र सिप चाँडै सिक्न सक्ने बालबालिकालाई पनि साधारण कक्षामा समावेश गर्न सकिन्छ । तर पहिलो तहमै साधारण कक्षामा समावेश हुन नसेका बालबालिका दोस्रो तहमा आएपछि सामान्य कक्षामा समावेश हुने सम्भावना कमै हुन्छ । दोस्रो तहको पाठ्यक्रमका निर्दिष्ट ज्ञान र सिप सिकेका बालबालिकालाई तेस्रो तहका सिपको अभ्यास गराइन्छ । यस तहमा पूर्व व्यावसायिक सिपको अभ्यास गराइन्छ ।

बौद्धिक अपाङ्गताको पहिलो तहको पाठ्यक्रमलेस्वावलम्बन सिप, शारीरिक विकासका सिप, कला खेलकुद् र मनोरञ्जनका सिप, सामाजिक सिप, सामान्य ज्ञान र बौद्धिक विकासका कुरा र भाषिक विकास तथा सामान्य साक्षरता गरी छोटो सिप समेटेको छ । यी ज्ञान तथा सिप शिक्षण सिकाइका सामान्य तौरतरिका र अभ्यासका बारेमा तल उल्लेख गरिएको छ ।

(क) स्वावलम्बन सिप विकासका क्रियाकलाप वा अभ्यास

बौद्धिक अपाङ्गताको पहिलो तहको पाठ्यक्रमको स्ववलम्बन सिपका क्षेत्रमा बालबालिकामा सरसफाइ, खाने पिउने, लुगा लगाउने र अरूको सहयोग लिने सिप विकास गराउने कुरा समेटिएका छन् । सरसफाइमा व्यक्तिले दैनिक जीवनमा गर्नेपर्ने सफाइका कुराहरू: चर्पीमा गएर दिसा पिसाब गर्ने; हात, खुट्टा, मुख धुने; दाँत माभ्ने; च्याल नियन्त्रण गर्ने र सिँगान पुछ्ने, कपाल कोर्ने, फोहोर कुरा डस्टबिनमा राख्ने

कुराको अभ्यास गराउन भनिएको छ । स्वावलम्बन सिप विकासका क्रियाकलाप वा अभ्यास निम्नअनुसार गराउन सकिन्छ:

1. स्वावलम्बन सिप वा दैनिक जीवनका काम क्रियाकलाप गर्न हात खुट्टा दरो हुनुपर्ने र हातका औंला पनि चाहेअनुसार चलनुपर्ने भएकाले स्वावलम्बन सिप विकासका क्रियाकलाप शारीरिक सिप विकासको स्थूल र सूक्ष्म मांसपेशी विकासका क्रियाकलाप साथैसाथ गराउनुपर्छ । स्थूल मांसपेशी विकासका क्रियाकलापमा उभिने, सिधा हिँड्ने, तन्किने, हातले केही कुरा तान्ने र फाल्ने र सूक्ष्म मांसपेशी विकासका क्रियाकलापमा औंलाले ठुला साना वस्तुहरू टिप्ने, गोडी उल्झे, कागज पट्याउने, कागज काट्ने, पेन्सिल समाएर रड् भर्ने जस्ता काम गराउन सकिन्छ । टाँक लगाउने, तुना बाँध्ने, हात धुने क्रियाकलाप स्वावलम्बन सिप विकासका क्रियाकलाप हुन् र यिनै क्रियाकलाप सूक्ष्म मांसपेशी विकासका क्रियाकलाप पनि हुन् ।
2. क्रियाकलाप गराउँदा सम्भव भएसम्म मौखिक निर्देशन दिएर गराउने । मौखिक निर्देशनले गराउन सकिएन भने साङ्केतिक निर्देशन वा काम गरेको अभिनय (simulation) गरेको देखाएर गर्न लगाउने । उदारणका लागि टाँक लगाउने कामका लागि टाँक लगाएको जस्तो गरेर देखाउने । साङ्केतिक निर्देशन बाट काम गराउन सकिएन भने आफैले काम गरेर देखाउने (मभयलकतचबतप्यल) । यसबाट पनि काम गराउन सकिएन भने आफूले सहयोग गरेर (कअवायमिप्लन) गराउनुपर्छ । उदाहरणका लागि अभ्यासका सुरु दिनमा बालबालिकाले हात धुँदा साबुन लगाउन वा हात मिच्न सकेनन् भने आफैले साबुन लगाइदिने, हात मिचि दिने र पखालिदिने गर्नुपर्छ ।
3. क्रियाकलाप गराउँदा वास्तविक सामग्रीको प्रयोग गराउनुपर्छ । उदाहरणका लागि लुगा लगाउने क्रियाकलाप गराउँदा बालबालिकाका आफ्नै लुगा प्रयोग गरेर लगाउने, खोल्ने, टाँक लगाउने, इँजार वा तुना कस्ने अभ्यास गराउनुपर्छ ।
4. कामको अभ्यास गराउँदा पहिले सरल र छोटो कामको अभ्यास गराएपछि जटिल र ठुला कामको अभ्यास गराउने । उदाहरणका लागि पहिले हिँडेर ट्वाइलेट जाने आउने अभ्यास, ढोका खोल्ने र लगाउने अभ्यास, लुगा खोल्ने र लगाउने अभ्यास र हात धुने अभ्यास गराएपछि चर्पीमा गएर दिसा गर्ने कामको अभ्यास गराउनु उपयुक्त हुन्छ । चर्पीमा गएर दिसा गर्न यी सबै काम गर्न सक्ने हुनुपर्छ ।
5. कुनै पनि कामको अभ्यास गराउँदा कार्य विश्लेषण गरेर वा कामलाई विभिन्न साना साना क्रियाकलापमा बाँडेर एकपछि अर्को क्रियाकलाप गराउनुपर्छ । उदाहरणका लागि हात धुने कामलाई धारा खोल्ने र बन्द गर्ने, हातमा साबुन दल्ने, हात मिच्ने,

हात पखाल्ने जस्ता साना क्रियाकलाप एकपछि अर्को गराउनुपर्छ । त्यसपछि हात धोऊ भनेर मौखिक वा साङ्केतिक निर्देशन दिन सकिन्छ ।

६. स्वावलम्बन सिप विकासका क्रियाकलाप गराउँदा पछाडिबाट अगाडि आउने गरी क्रियाकलाप गराइयो भने बालबालिकालाई काम सिक्न सजिलो हुन्छ । यसमा काम पुरा हुने अन्तिमतिरका क्रियाकलापको अभ्यास पहिले गराइन्छ । उदाहरणका लागि दाँत माभने काम सिकाउँदा पछाडिबाट अगाडि आउने साना काम वा क्रियाकलाप तल दिइएका छन् ।

सि.नं	कार्य विश्लेषण वा छोटो काम	सम्भावित सिकाइका क्रियाकलाप
१	ब्रस गरेर कुल्ला गरेपछि ब्रस पखालेर तोकिएका ठाउँमा राख्ने	<ul style="list-style-type: none"> कार्य प्रदर्शन तथा अवलोकन ब्रस पखाल्ने अभ्यास ब्रस कहाँ राख्ने भन्ने बारेमा प्रश्नोत्तर ब्रस तोकिएको ठाउँमा राख्ने अभ्यास
२	ब्रस गरेपछि पानीले मुख कुल्ला गरेर तोकिएको ठाउँमा थुक्ने	<ul style="list-style-type: none"> कार्य प्रदर्शन तथा अवलोकन कुल्ला गरेर थुक्ने अभ्यास
३.	ब्रस गर्दा मुखमा आएको फिँज तोकिएको ठाउँमा थुक्ने	<ul style="list-style-type: none"> कार्य प्रदर्शन तथा अवलोकन तोकिएको ठाउँमा थुक्ने अभ्यास
४	ब्रस गर्दा दाँत र बड्गारा तलमाथि वरपर गरेर माभने अभ्यास	<ul style="list-style-type: none"> कार्य प्रदर्शन तथा अवलोकन ब्रस चलाउन सहयोग ब्रसले दाँत माभने अभ्यास
५	ब्रस गर्न धारो खोलेर पानीले ब्रस भिजाउने र धारो बन्द गर्ने	<ul style="list-style-type: none"> कार्य प्रदर्शन तथा अवलोकन धारो खोलेर पानीले ब्रस भिजाउने र धारो बन्द गर्ने अभ्यास
६	पेस्ट लिएपछि ट्युबको बिको बन्द गर्ने अभ्यास	<ul style="list-style-type: none"> कार्य प्रदर्शन तथा अवलोकन ट्युबको बिको बन्द गर्ने अभ्यास
७	ब्रसमाथि पर्ने गरी ट्युब निचोरेर चाहिने मात्र पेस्ट लिने	<ul style="list-style-type: none"> कार्य प्रदर्शन तथा अवलोकन ट्युब निचोरेर पेस्ट लिने अभ्यास
८	पेस्टको ट्युबको बिको खोल्ने	<ul style="list-style-type: none"> कार्य प्रदर्शन र अवलोकन औँलाले बिको खोलेको सिमुलेसन पेस्ट नभएको ट्युबको बिको खोल्ने अभ्यास पेस्ट भएको बिको खोल्ने अभ्यास
९	आफ्नो ब्रस चिनेर लिने	<ul style="list-style-type: none"> ब्रस छान्ने वा चिन्ने खेल

७. आफ्नो निगरानीमा कुनै खास काम गर्न सक्ने भएपछि, त्यो काम नियमित गराउनुपर्छ । तर अभिभावक वा परिवारका सदस्यले निरन्तर निगरानी गर्न वा निर्देशन गरिरहन सकिँदैन । बालबालिका एकलैबाट कामको अभ्यासका लागि गरिने साना क्रियाकलापका लागि सचित्र सरल भाषा (इजी टु रिड) प्रयोग गर्न सकिन्छ । यसका लागि माथि भनिएभैँ एउटा काम पूरा गर्न गरिने साना साना क्रियाकलापका चित्रको प्रयोग गरिन्छ । उदाहरणका लागि हात धुनका लागि धारो खोल्ने, हात भिजाउने, धारो बन्द गर्ने, हातमा साबुन दल्ने, हात मिच्ने, धारो खोल्ने, हात पखाल्ने र धारो बन्द गर्ने गर्नुपर्छ । यसरी हात धुने काम गराउन यी प्रत्येक क्रियाकलापका चित्र क्रमबद्ध गरेर धारामाथि टाँसिदिनुपर्छ र त्यही क्रममा हात धुन निर्देश वा सङ्केत गर्नुपर्छ ।
८. अन्य कामका लागि पनि यसरी चित्र निर्देश गर्न सकिन्छ । एक दिनमा विभिन्न समयमा गरिने विभिन्न काम गर्ने बानी बसाल्नका लागि पनि समय सङ्केत गर्ने घडीका चित्र र त्यस मुनि कामका चित्रका सेरिज राख्न सकिन्छ । यसका लागि सबभन्दा माथि एउटा भित्ते घडी भुन्ड्याइदिनुपर्छ ।

स्वावलम्बनका सिपमा महिनावारी व्यवस्थापनको अभ्यास

बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालिका र किशोरीका लागि महिनावारी व्यवस्थापनको काम सिक्नु अति आवश्यक छ । त्यसैले बौद्धिक अपाङ्गताको दोस्रो तहको पाठ्यक्रममा महिनावारी व्यवस्थापनको सिप विकासलाई समेटिएको छ । महिनावारी व्यवस्थापनको सिङ्गो काम गर्न क्यालेन्डर हेर्ने ज्ञान र केही सिपः प्याड वा कपडा प्रयोग गर्ने, प्याड वा कपडा विसर्जन गर्ने, धोइपखाली गर्ने र भित्री लुगा धुने अभ्यास गराउनु अवश्यक हुन्छ । आफैँ नुहाउने र आफ्ना कपडा धुने सिपसमेत विकास गराउन सकेमा बालिका तथा किशोरीमा आत्मनिर्भरता बढेर जान्छ । महिनावारी व्यवस्थापनको सिङ्गो काम गर्न निकै लामो अभ्यास गराउनुपर्ने हुन्छ । यसमा प्याड वा कपडा प्रयोग र यसको विसर्जन गर्ने सिप बढी आवश्यक भएकाले यसलाई प्राथमिकतामा राखेर अभ्यास गराइनुपर्छ । परिवारका महिला सदस्यलाई यसको अनुभव हुने भएकाले उनीहरूबाट ट्वाइलेट वा कोठाभित्र यो अभ्यास गराउनु उपयुक्त हुन्छ । प्याडको प्रयोग र विसर्जनको अभ्यास गराउँदा यस भित्र गरिने काम क्रमैले गर्दा शरीरको सफाइमा केही बढी सहयोग पुग्ने भएकाले अगाडिबाट पछाडि जाने प्रकृतिको कार्य विश्लेषणका आधारमा सिप अभ्यास गराउनु उपयुक्त हुन्छ । उदाहरणका लागि यसको कार्य विश्लेषण निम्नअनुसार गर्न सकिन्छ :

- प्याडको स्टिकर उक्काउने
- कट्टु वा प्यान्टीमा प्याड राख्ने (प्याड नभएको अवस्थामा कपडा राख्न सकिन्छ ।)
- कट्टु वा प्यान्टी लगाउने (अभ्यास गराउँदा लगाइराखेको कट्टु वा प्यान्टीमाथि अर्को कट्टु वा प्यान्टी लगाउन निर्देश गर्न सकिन्छ ।)
- कट्टु वा प्यान्टी खोलेर प्याड वा कपडा निकाल्ने
- प्याड वा कपडा कागजमा बेरेर तोकिएको ठाउँमा विसर्जन गर्ने
- फोहोर धोएर पखाल्ने

स्वावलम्बन शिक्षामा यौन सचेतना शिक्षा

बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकाहरूलाई उमेर बढेसँगै निम्नलिखित तरिकाले यौन सचेतना शिक्षा पनि दिँदै जानुपर्छ:

- बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकालाई आफू छोरा वा छोरी के हो भनेर आफ्नो लिङ्ग पहिचानका बारेमा सिकाउने । यसमा नाङ्गो अवस्थाका शिशु देखाएर छोरा वा छोरी पहिचान गराउने र ऊ आफू छोरा वा छोरीको जस्तो छ, तुलना गर्न लगाउने
- शरीरको अङ्गहरूको नाम र काम पहिचान गराउने
- एउटा सानो केटो र अर्को जवान केटो तथा एउटी सानी केटी र अर्की जवान केटी देखाएर उमेर बढ्दै जाँदा हुने परिवर्तनको बोध गराउने
- बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकाले फरक लिङ्ग र उमेरका व्यक्ति भेट्दा अचम्म मान्ने हुँदा उनीहरूलाई समाजमा सबै जनासँग घुलमिल गराउने
- जवान हुँदै गएपछि विपरीतलिङ्गीको कस्तो अङ्गमा छुन हुने कस्तोमा नहुने सचेत गराउने
- आफ्नो छुन नहुने अङ्गमा कसैले छुन लाग्यो भने आफू जोगिने र बल गरेर छुन्छ वा समाउँछ भने आफूले पनि बल गरेर उसलाई हटाउने वा हल्ला गरेर अरुको सहयोग माग्ने कुरा बताउने
- बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालिकालाई महिनावारी हुनुअगावैदेखि महिनावारी र यसको व्यवस्थापनका बारेमा जानकारी दिँदै जाने । सुरु सुरुमा महिनावारी हुँदा व्यवस्थापनका तरिकाको अभ्यास गराउने ।
- महिनावारी हुँदा कुनै प्रकारको शारीरिक समस्या भएमा (जस्तो पेट दुख्ने) बुझेर समाधानका लागि सहयोग गरिदिने

(ख) शारीरिक विकासका अभ्यास

शारीरिक विकासअन्तर्गत सूक्ष्म र स्थूल मांसपेशी विकासका क्रियाकलाप पछिन् । सूक्ष्म मांसपेशी विकासका क्रियाकलापमा विशेष गरी हातका औंला चलाउने, हातले साना मसिना काम गर्ने, दुबै हात र आँखाको सन्तुलन मिलाएर गर्ने काम पछिन् । स्थूल मांसपेशी विकासका क्रियाकलापमा हात खुट्टाको मजबुती गराउने र बलको काम गर्ने क्रियाकलाप पछिन् । शारीरिक सिप विकासका क्रियाकलापका केही उदाहरण तल दिइएका छन् :

१. घरमा दैनिक जीवनमा भइरहने काम क्रियाकलापमा बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकाहरूलाई सहभागी गराउँदा उनीहरूमा सूक्ष्म र स्थूल मांसपेशी विकासका सिप बढाउन सकिन्छ । उदाहरणका लागि सूक्ष्म मांसपेशी विकासका क्रियाकलापमा मकैका दाना टिप्ने, बिको खोल्ने र बन्द गर्ने, फलफूलका बोक्रा ताछ्ने जस्ता सिप विकासका कुरा छन् । यस्ता सिप विकासका लागि नानीहरूलाई भुटेको मकैको खाजा दिँदा जति पनि मकै टिप्न लगाउन सकिन्छ । केरा वा सुन्तला ल्याएका समयमा आफूले ताछेर खाने र बालबालिकाहरूलाई आफैँ ताछेर खाउ भन्न सकिन्छ । भान्सामा प्रयोग गरिने बिको भएका सिसी वा बोटल खोल्नुपर्दा पहिले आफूले खोल्ने र बन्द गर्ने र पछि बालबालिकाहरूलाई खोल र बन्द गर भनेर लगाउन सकिन्छ । स्थूल मांसपेशी विकासका क्रियाकलापमा सिँठी चढ्ने र ओर्लने, जगबाट गिलासमा पानी सार्ने जस्ता सिप राखिएका छन् । फुर्सदको समयमा बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकाहरूलाई लिएर पटक पटक सिँडी चढ्ने र ओर्लने गरिएको हुन्छ । केही समयको अभ्यासपछि आफ्नो निगरानीमा उनीहरूलाई आफैँ सिँडी चढ्ने र ओर्लने गर भन्न सकिन्छ । उनीहरूलाई पानी दिनुपर्दा आफ्नो निगरानीमा जगमा राखिएको पानी गिलासमा खन्याएर खाऊ भन्न सकिन्छ ।
२. सूक्ष्म मांसपेशी विकासका लागि कागतसम्बन्धी क्रियाकलाप पनि सजिलै गराउन सकिन्छ । यसमा पहिले आफूले कागत आधा दोबारेर देखाउने र नानीहरूलाई पहिले दोब्रिएकै ठाउँमा दोबार्न लगाउन सकिन्छ । यसरी दोबार्न सक्ने भएपछि त्यही कागजलाई अर्को पट्टी दोबार भन्न सकिन्छ । कागज दोबार्ने क्रियाकलापपछि आफूले कागतमा पेन्सिलले धर्का, आकार, चित्र आदि कोर्ने र क्रेयनले रङ भरेर देखाउने र पछि नानीहरूलाई त्यसै गराउन सकिन्छ । अन्तमा जम्मा भएका कागत आफूले कैँचीले काटेर देखाउने र नानीहरूलाई पनि त्यसै गरी काट्न लगाउने गर्न सकिन्छ ।

३. खेलका माध्यमले पनि सूक्ष्म मांसपेशी र स्थूल मांसपेशी विकासका सिप विकास गराउन सकिन्छ । सूक्ष्म मांसपेशीका लागि गट्टा खेल खेलाउन सकिन्छ । यसमा नानीहरूमा धेरै सिपको अपेक्षा गर्नेभन्दा पनि विभिन्न किसिमले गट्टा चलाउने, माथि हुत्याउने, टिप्ने जस्ता कुरा गराउन सकिन्छ । त्यसै गरी बलका विभिन्न खेलबाट स्थूल मांसपेशी विकासका क्रियाकलाप गराउन सकिन्छ । यसमा गुडिरहेको बल दुई हातले समाउने, दुबै हातले बल अर्कोलाई पास दिने, गुडिरहेको बल खुट्टाले हान्ने जस्ता क्रियाकलाप गराउन सकिन्छ ।

(ग) कला, खेलकुद र मनोरञ्जनको अभ्यास

बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकाका लागि पनि कला खेलकुद र मनोरञ्जन आवश्यक हुन्छ । उनीहरू पनि कला खेलकुद र मनोरञ्जनमा सहभागी हुन यसमा हुने क्रियाकलाप गर्न मन पराउँछन् । यसबाट उनीहरूमा विभिन्न कुराको छिटो विकास पनि सम्भव हुन्छ । कला, खेल र मनोरञ्जनअन्तर्गतका छपाइका काम गर्ने, रेडियोसुन्ने, टिभी हेर्ने, गीत सङ्गीतमा सहभागी गराउने, कथा भन्ने र सुन्ने, सँगै खेल्ने जस्ता क्रियाकलाप गर्न गराउन सकिन्छ । केही उदाहरण तल दिइएका छन् :

१. कलामा गरिने विभिन्न क्रियाकलाबाट बालबालिका कलाकार बन्दछन् भन्ने होइन । कलाका कामबाट बालबालिकाले आनन्द लिन र सूक्ष्म मांसपेशी विकासका सिप विकास गर्न सक्छन् । छपाइका काममा हातका पन्जा, औँठा, सिक्का, बोतलका बिरुवा, पात आदिमा रङ वा मसी दलेर कागजमा छाप उतार्न सकिन्छ । यस्ता क्रियाकलाप पहिले आफूले गरेर देखाउने र पछि बालबालिकालाई आफ्नो निगरानीमा गर भन्न सकिन्छ । कलाअन्तर्गत बालबालिकालाई मुछेको लिसाइलो माटोबाट बल, सुन्ताला, स्याउ, आँप, कटहर र विभिन्न तरकारीका आकृति र उनीहरूलाई मन पर्ने कुरा बनाऊ भन्न सकिन्छ । यसबाट पनि बालबालिकाले आनन्द लिने र सूक्ष्म मांसपेशी विकासका सिप बढाउन सक्छन् । कलामा सूक्ष्म मांसपेशी विकासमा सघाउ पुग्ने, जस्तो पेन्सिलले कागजमा धर्का कोर्ने, मन लागेको चित्र बनाउने, त्यसमा रङ भर्ने आदि क्रियाकलाप पनि गराउन सकिन्छ ।
२. बालबालिकाको मनोरञ्जनका लागि उनीहरूले मन पराएका रेडियो कार्यक्रम सँगै बसेर सुन्ने, उनीहरूले मन पराएका टिभी कार्यक्रम सँगै बसेर हेर्ने र कार्यक्रममा उनीहरूले नबुझेका कुरा बताइदिने गर्नुपर्छ । रेडियो र टिभीमा आएका उनीहरूले मन पराएका गीतमा ताली बजाउने र उनीहरूलाई पनि बजाउन लगाउने, सँगसगै गाउने र नाच्ने पनि गर्न सकिन्छ ।

३. खेलमा उनीहरूसँग लुकामारी र मुसो बिरालो खेलन सकिन्छ। स्थूल मांसपेशी विकासमा भनिएजस्ता बलका खेलबाट बालबालिकालाई मनोरञ्जन पनि प्राप्त हुन्छ। यस्ता खेल खेलन बालबालिकाका लागि खेल्ने साथी भएनन् भने आफैँ साथी बनेर खेलिदिनुपर्छ।

(घ) सामाजिक सिप विकासका क्रियाकलाप

बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकाको सामाजिक विकासमा सामाजिक सम्बन्ध बढाउने, समाजमा सुरक्षित रहने, सामानको जतन गर्ने सिप र सामान्य नागरिक चेतना विकासका क्रियाकलाप गराउनु आवश्यक हुन्छ। उनीहरूलाई सामाजिक सिप र सचेतना विकासका क्रियाकलाप निम्नअनुसार गराउन सकिन्छ :

१. बालबालिकाको सामाजिक सम्बन्ध घरबाट विकास हुन्छ। बालबालिकाले पहिले घरकै मान्छेलाई नाता लगाएर सम्बोधन गर्न सिक्नुपर्छ। यसका लागि बालबालिकालाई परिवारका सदस्यहरूलाई औँल्याएर उनीहरूलाई के भनेर सम्बोधन गर्ने हो बताइदिनुपर्छ। बालबालिकालाई सम्बोधनका शब्द बारम्बार उच्चारण गर्न र प्रयोग गर्न लगाउने पनि गर्नुपर्छ। परिवारका सदस्यलाई नाताले सम्बोधन गर्न सक्ने भएपछि बालबालिकालाई सदस्यको नाम पनि बताइदिनुपर्छ, जस्तो बाबाको नाम विमललाल, आमाको नाम मनिसा, दिदीको नाम सुनिता, भाइको नाम ज्ञानु भनेर परिवारका सबै सदस्यको नाम एकपछि अर्को गरेर बताइदिनुपर्छ। बेलाबेलामा बाबाको नाम के हो ? दिदीको नाम के हो ? भन्ने जस्ता प्रश्न सोधेर बताएका नामको स्मरण पनि गराइरहनुपर्छ।
२. छरछिमेकामा जानुपर्दा वा गाउँ समाजका सुख दुःखका कार्यमा सहभागी हुँदा बौद्धिक अपाङ्गता भएका आफ्ना नानीलाई पनि लिएर जानुपर्छ। त्यहाँ भेट भएका व्यक्तिलाई नाता सम्बन्धले सम्बोधन गर्न अभिवादन गर्न लगाउनुपर्छ। घरमा आएका पाहुनालाई पनि यसरी नै सम्बोधन गर्न र अभिवादन गर्न लगाउनुपर्छ।
३. बौद्धिक अपाङ्गता भएका आफ्ना बालबालिकाले घरमा गर्ने प्रत्येक काम ठिक गरेको छ कि गलत गरेको छ पृष्ठपोषण दिइरहनुपर्छ। ठिक काम गरेकोमा खुसी भएको देखाउने र स्याबास, धन्यवाद भन्ने। खानेकुरा पुरस्कार दिने। गलत गरेकोमा बेखुस भएको देखाउने र यसो गर्नु हुँदैन, यसो गर्नुपर्छ, नभए म रिसाउँछु भनेर निरन्तर सम्झाइरहने। उदाहरणका लागि नानीहरू सही तरिकाले बसे, भाँडाकुँडा ठिक ठाउँमा राखे, सफाइका काम गरे भने खुसी भएर स्याबासी दिने। चकचक गरे, भाँडाकुँडा बजाउने र भयाल ढोका चलाउने गरे भने रिसाएको अनुहार

लागाएर यसो गर्ने होइन, यसो गर्नुपर्छ भनेर सम्झाउनुपर्छ । यस्ता क्रियाकलापले नानीहरूलाई आफूले ठिक वा गलत गरेको र अभिभावक रिसाएको वा खुसी भएको अनुभव गर्न सक्छन् ।

४. अभिभावकले बौद्धिक अपाङ्गता भएका आफ्ना नानीहरूलाई गर्न नहुने कुरा गरे भने कुराकानीका माध्यमले सचेत गराउनुपर्छ । उदाहरणका लागि लुगा नलगाए लाज हुन्छ भन्ने कुराको ख्याल गर्ने; नराम्रो गर्नेलाई प्रहरीले पक्रन्छ भन्ने कुराको ख्याल गर्ने; सहरमा बस्नेले जेब्रा क्रसिडबाट मात्र बाटो काट्ने; अपरिचित व्यक्ति, वस्तु, जनावर, धारिलो वा तिखो वस्तु, आगो, खोलानाला, लड्ने वा खस्ने ठाउँ, अँध्यारोदेखि सचेत हुने आदि । यस्ता कुरामा नानीहरूलाई सचेत गराउन फुर्सदको समयमा प्रश्नोत्तर गर्नुपर्छ । जस्तो लुगा नलाए के हुन्छ ? अर्कोलाई पिट्यो भने के हुन्छ ? जेब्रा क्रसभन्दा बाहेकाबाट बाटो काटे के हुन्छ ? नचिनेको मान्छेसँग पछि पछि जाँदा के हुन्छ ? कुकर नजिकै जाँदा वा कुकुरलाई चलाउँदा के हुन्छ आदि । कतिपय नानीहरूले जेब्राक्रस बुझेका हुँदैनन् र प्रहरी पनि चिनेका हुँदैनन् । उनीहरूलाई मौका परेका बेला जेब्राक्रस देखाइदिने र प्रहरी पनि चिनाइदिने गर्नुपर्छ ।
५. बौद्धिक अपाङ्गता भएका भएका बालबालिका अभिभावक वा परिवारका कुनै सदस्यसँग बसेका हुन्छन् । अभिभावक र परिवारका सदस्यले उनीहरूसँग हेलमेल गर्ने, भन्फट नमानी दिनानुदिन मौखिक कुराकानीबाट ज्ञान र अनुभव दिइरहने र समय मिलाएर सिपको अभ्यास गराइरहने हो भने उनीहरूमा सुधार हुन्छ । उनीहरू आत्मनिर्भर बन्दै जान्छन् र अभिभावकको उनीहरूप्रतिको चिन्ता पनि कम हुँदै जान्छ ।

(ङ) सामान्य ज्ञान विकासको अभ्यास

बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकाले पनि समाजमा बस्नुपर्छ । समाजमा मानिस भएर बाँच्न अनेकन् भौतिक र सामाजिक कुरा बुझ्नुपर्छ । सामाजिक भएर मानिसले जीवन निर्वाह गर्दा जान्नु र बुझ्नुपर्ने सामान्य कुरालाई सामान्य ज्ञान भनिन्छ । बौद्धिक अपाङ्गताको पहिलो तहको पाठ्यक्रममा सजीव वस्तु: मानिस, वरिपरिका विभिन्न जनावर, चरचुरुङ्गी र साधारण निर्जीव वस्तु चिन्ने; महिला र पुरुष तथा सजीव र निर्जीव वस्तु छुट्याउने; सजीव तथा निर्जीव वस्तुका साधारण अकार प्रकार र गुण छुट्याउने; खाने वस्तुको स्वाद र अन्य वस्तुको अवस्था बताउने; रुपियाँ पैसा चिन्ने र दशसम्मको गणना गर्ने कुरा राखिएका छन् । यस्ता कुरा के कसरी सिकाउने भन्ने बारेमा तल केही उदाहरण दिइएका छन्:

१. बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकामा सामान्य ज्ञान विकासका लागि वातावरणको अवलोकन गराउनु आवश्यक हुन्छ । यसका लागि उनीहरूलाई पहिले घरभित्रै घुमाएर अगाडि देखिएका विभिन्न वस्तु: फर्निचर, भाँडाकुँडा, खाने कुरा चिनाउने गर्न सकिन्छ । वस्तु चिनाउन वस्तुको नाम भनिदिने र त्यो नाम पटक पटक उच्चारण गर्न लगाउनुपर्छ । बोल्न नसक्नेलाई सङ्केत गरिदिने र त्यो सङ्केत पटक पटक दोहोर्‍याउन लगाउनुपर्छ । घरभित्रका वस्तु बारेमा ज्ञान भएपछि घर बाहिर घुमाएर भेटिएका मानिस, विभिन्न जीव जनावर र चरा देखाएर तिनको नाम भनिदिने र जनावर तथा चराको आवाज नक्कल गर्न लगाउने गर्न सकिन्छ । जनावर र चराचुरुङ्गी चिनाउन तिनको आवाज निकालेर यो केको आवाज भनेर सोध्न पनि सकिन्छ । घरवरिपरि घुमाउँदा घरका विभिन्न भाग चिनाउन पनि सकिन्छ ।
२. वस्तु वा चित्र प्रदर्शनबाट पनि विभिन्न वस्तु चिनाउन सकिन्छ, जस्तो तरकारी, फलफूल, जीव जनावर, चरा, गाडी आदि ।
३. वातावरणका वस्तु देखाएर; ती वस्तु छुन, छाम्न र तुलना गर्न दिएर तिनको विभिन्न गुणका बारेमा सिकाउन सकिन्छ । यसबाट बालबालिकामा धेरै, थोरै; लामो, छोटो; मोटो, पातलो; अग्लो, होचो; सिधा, बाङ्गो; डल्लो च्याप्टो; खस्रो, मसिनो जस्ता कुराको धारणा विकास हुने र यस्ता शब्द बुझेर प्रयोग गर्न सक्ने हुन्छन् ।
४. बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकालाई सामान्य ज्ञान सिकाउन बहुज्ञानेन्द्रिय विधिको प्रयोग निकै उपयोगी हुन सक्छ । यसमा उनीहरूलाई वस्तु हेर्न, त्यसलाई छुन र छाम्न, त्यसले आवाज दिने भए त्यसको आवाज सुन्न र त्यो वस्तुसँग खेल दिनुपर्छ । खाने कुरा भए चाख्न र गन्ध आउने भए सुँघ्न दिनुपर्छ । उदाहरणका लागि चिनी, नुन, फलफूल, तरकारी, आदि चिनाउँदा हेर्न दिने, नाम भनिदिने, छाम्न दिने, चाख्न दिने गर्न सकिन्छ । लसुन प्याज, काँक्रो, कागती, टिमुर, खोर्सानी आदि भए सुँघ्न पनि दिन सकिन्छ । यसबाट वस्तुको छिटो र सहज पहिचान र स्मरण पनि हुन्छ ।
५. बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकालाई सामान्य ज्ञान सिकाउन अनुकूल सामग्रीको प्रयोग पनि गनुपर्ने हुन्छ । उदाहरणका लागि उनीहरूले सामान्य घडीबाट समय हेर्न कठिन हुन्छ । यसका लागि ठुलो घडीका छेउमा एकका लागि एउटा, दुईका लागि दुईओटा गर्दै १२ का लागि १२ ओटा मसिना धर्का भएका कागज टाँसिदिन सकिन्छ ।
७. बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकालाई बार र गतेका बारेमा ज्ञान गराउन दिनदिनै बार र गतेको जानकारी गराउनुपर्छ । रड पत्ती वा जीव जनावरका चित्र

वा फलफूलका चित्रमा सङ्केत गरेर पनि बारको नाम जानकारी गराउन सकिन्छ ।

८. बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकालाई खेलका माध्यमले धेरै कुरा सिकाउन सकिन्छ । गणनाका लागि गोटी तथा पत्तीका खेल खेलाउन सकिन्छ । यसमा धेर थोर पत्ता लगाउने र दिइएका थोरै वस्तु गनेर सङ्ख्या भन्ने खेल खेलाउन सकिन्छ । जीवित र निर्जीव वस्तुका नाम बताउने, तरकारी र फलफूल छुट्याउने खेल खेलाउन सकिन्छ । समूहमा बढी वस्तु कुन हो, नाम भन्ने खेल गराउन सकिन्छ । रुपियाँ पैसा चिन्ने खेल पनि हुन सक्छ ।
९. बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकालाई एकदेखि दशसम्मको गणना सिकाउने काम ठुलो ज्ञान र सिप हो । यसका लागि अगाडि बढ्ने कार्य विश्लेषणका आधारमा सिकाइ क्रियाकलाप गराउनु उपयुक्त हुन्छ । यसको नमुना तल दिइएको छ :

दशओटासम्म वस्तु गणनाको कार्य विश्लेषण (अगाडि बढ्ने गरी) र त्यसअनुसारका सिकाइ क्रियाकलाप

सि.नं	कार्य विश्लेषण वा छोटो काम	सम्भावित सिकाइका क्रियाकलाप
१	दुई समूहमा रहेका वस्तु हेरेर धेर थोर अनुमान	<ul style="list-style-type: none"> ● धेर थोर छुट्याउने खेल ● दुई समूहका वस्तुको जोडी मिलाएर धेर थोर पत्ता लगाउने खेल ● गणना गरेर धेर थोर छुट्याउने कार्य प्रदर्शन
२	आफ्ना हात, खुट्टा, आँखा, कान गनेर बताउने	<ul style="list-style-type: none"> ● कार्य प्रदर्शन र अवलोकन ● गणना अभ्यास
३	समूहबाट तिन चारओटा वस्तु गनेर लिने दिने	<ul style="list-style-type: none"> ● कार्य प्रदर्शन र अवलोकन ● समूहबाट वस्तु गनेर लिने दिने अभ्यास
४	एउटा हातका औँला गनेर बताउने	<ul style="list-style-type: none"> ● कार्य प्रदर्शन तथा अवलोकन ● गणना अभ्यास
५	दायाँ हातका, बायाँ हातका र दुबै हातका औँला गनेर बताउने	<ul style="list-style-type: none"> ● कार्य प्रदर्शन तथा अवलोकन ● गणना अभ्यास

(च) भाषिक विकास र पढाइ लेखाइको सुरुवात

सुनाइ बोलाइका क्रियाकलाप

- १ बालबालिकालाई भाषा सिकाउँदा सबभन्दा पहिले सुनाइ बोलाइ सिप विकासका लागि विभिन्न वस्तुको नाम सुनाउने र त्यो नाम भन्न लगाउनुपर्छ। वस्तुको नाम सुन्ने र भन्ने क्रियाकलाप सामान्य ज्ञान विकासको वस्तु चिन्ने क्रियाकलापसँगै गराउन सकिन्छ। वस्तु चिनाउँदा वस्तु देखाउने, वस्तुको नामको जानकारी गराउन त्यसको नाम भनिदिने र त्यो नाम बालबालिकालाई उच्चारण र ड्रिल (पटक पटक भन्ने) गर्न लगाउनुपर्छ। भाषा विकासमा वस्तुको नामसँगै क्रियापद जनाउने शब्द पनि भन्न लगाउनुपर्छ जस्तो खानु, बस्नु, सुत्नु, खेल्नु, हाँस्नु, रुनु, नाच्नु आदि। क्रियापदको प्रयोग सिकाउन घर वा विद्यालयमा जे काम गरिन्छ यस्तो गरेको भनेर बताइ दिनुपर्छ। फरक फरक कर्तामा क्रियाका फरक फरक रूपको प्रयोग हुन्छ। जस्तै म खान्छु, तिमी खान्छौ, ऊ खान्छ आदि। विभिन्न रूपका क्रियाको प्रयोग गर्नसक्ने गराउन पनि ड्रिल आवश्यक हुन्छ।
- २ बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकालाई आफ्नो नाम पनि थाहा हुँदैन। उनीहरूलाई आफ्नो नाम भन्न सक्ने गराउने आफ्नो नाम भन्ने र अर्काको नाम सोध्ने पेयर ड्रिल गराउन सकिन्छ। उनीहरूको भाषिक विकासका लागि पछि पछि उनीहरूसँग छोट्टा प्रश्नोत्तर र कुराकानी गर्नुपर्छ।
- ३ बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिका मध्ये केहीमा उच्चारण अशुद्धि, केही तोते बोली बोल्ने र केही बोल्नै नसक्ने पनि हुन्छन्। यस्ता बालबालिकाका लागि सम्भव भए स्पिच थेरापिस्टको सल्लाह लिएर बोली र भाषा विकासका क्रियाकलाप वा अभ्यास गराउनु बेस हुन्छ। बोली र भाषा विकासका लागि उपयुक्त श्वासप्रश्वास आवश्यक हुने भएकाले यस्ता बालबालिकालाई सुरुमा बेलुन फुक्ने, पिँ पिँ बाजा र बाँसुरी बजाउने जस्ता अभ्यास गराउनुपर्छ।
- ४ बौद्धिक अपाङ्गता भएका कतिपय बालबालिका त लाई ट र लाई ल भन्ने जस्ता उच्चारण अशुद्धि गर्छन्। यसको शुद्धिका लागि उनीहरूलाई मुख र जिब्राको पोजिसन देखाएर त्रुटि गरिने वर्ण तथा शब्द बारम्बार उच्चारण गर्न लगाउनुपर्छ।

पढाइपूर्वका क्रियाकलाप

साना बालबालिका वा बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालिका र किशोरीका लागि एकै चोटी पढाइका अभ्यास वा क्रियाकलाप गराउनुभन्दा उनीहरूलाई पढाइ पूर्वका क्रियाकलाप

गराएर पढ्न उत्प्रेरित गर्नु उपयुक्त हुन्छ । यसमा निम्नअनुसारका फरक छुट्याउने खेल खेलाउन सकिन्छ :

- १ सुरुमा तीनओटा एकै प्रकारका वस्तु र एउटा फरक वस्तुका चित्र एकै लाइनमा राखेर कुन फरक छ भनेर सोध्न सकिन्छ । यसमा जनावर, चरा, कप, जग, मग आदिका चित्र प्रयोग गर्न सकिन्छ ।
- २ दोस्रो स्टेपमा पनि तीनओटा एउटै आकारका चित्र र एउटा फरक आकारको चित्रबाट फरक छुट्याउन लगाउन सकिन्छ । यसमा वृत्त, चतुर्भुज, त्रिभुज आदिको प्रयोग गर्न सकिन्छ ।
- ३ तेस्रो स्टेपमा तीनओटा एउटै प्रकारका अक्षर र एउटा फरक अक्षर देखाएर फरक छुट्याउन लगाउन सकिन्छ ।

लेखाइपूर्वका क्रियाकलाप

साना बालबालिका वा बौद्धिक अपाङ्गता बाबालिकाका लागि एकै चोटी अक्षरको अनुलेखन गराउन सकिँदैन । उनीहरूमा सूक्ष्म मांसपेशीको विकास नभएको हुन सक्छ । यसले गर्दा उनीहरूले राम्ररी पेन्सिल समाउन सक्तैनन् । यसका लागि उनीहरूलाई पेन्सिल समाउने अभ्यासका लागि आफूखुसी धर्का र चित्र कोर्ने, चित्रमा पेन्सिल, क्रेयन, वा ठुलो ब्रसले रङ्ग भर्ने काम दिनुपर्छ । यसबाट उनीहरूको सूक्ष्म मांसपेशीको विकास हुने र लेखाइप्रति उत्प्रेरित हुने पनि हुन्छन् ।

हात नचल्ने वा हात नभएका, हातमा कुनै पनि औँलै नभएका र हातमा एउटा मात्र औँला भएका बालबालिकाका लागि लेखाइ निकै समस्यामूलक हुन्छ । हातै नभएका वा हात कति पनि नचल्ने बालिका तथा किशोरीका लागि विकल्पको रूपमा खुट्टाका औँलाले पेन्सिल च्यापेर लेख्ने अभ्यास गराउनु आवश्यक हुन्छ । सानो पेन्सिल पक्रन नसक्नेका लागि पेन्सिलमा कागत वा कपडा बेरेर ठुलो बनाइदिनुपर्ने हुन्छ । औँला नभएकाहरूका लागि हातको बाँकी भागमा बाँध्ने पेन्सिल आवश्यक हुन्छ । त्यसै गरी एउटा मात्र औँला भएकाहरूका लागि पनि औँलामा बाँध्ने पेन्सिल आवश्यक हुन्छ । पेन्सिले बाँध्नका लागि स्थानीय तहमा मसिनो रबर र पेन्सिल छिराउन मिल्ने गरी सिएको तुना प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

वर्ण पढाइ लेखाइका क्रियाकलाप

साना बालबालिका वा बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकालाई पढाइ लेखाइको सुरुवात वा वर्ण चिनारीको अभ्यास कप, मग, जग, कलम, बदम, नङ, कटहर जस्ता

वस्तुसँग सम्बन्धित नाम शब्दका माध्यमले गराउँदा उनीहरूको सिकाइ रोचक र प्रभावकारी हुन सक्छ। यसका लागि निम्नअनुसारका स्टेप अपनाउन सकिन्छ :

१. पहिले कप देखाएर यो के हो भनेर सोध्ने। उनीहरूले कप भनेर जबाफ दिए स्याबासी दिने। जबाफ नदिए वा फरक जबाफ दिए आफैँले कप भनेर सुनाउने। कप लेखेर देखाउने। क लाई औँल्याएर यो क हो भन्ने र प लाई औँल्याएर यो प हो भन्ने। केही बेर दुवै वर्णको मौखिक ड्रिल गराउने। अन्तमा दुई चार पटक क र प वर्ण र कप शब्द लेख्ने अभ्यास गराउने। कप पछि कलम, मग, जग, बदम, नड, कटहर र अरू यस्तै वस्तु देखाएर मात्रा नलागेका वर्ण पढ्ने र लेख्ने अभ्यास गराउने
२. माथि भनिए जस्तो गरेर पन्ध्रओटा भन्दा धेरै वर्णको पढ्ने लेख्ने अभ्यास गराएपछि, बालबालिकालाई व्यञ्जन वर्णको वर्णमाला चार्ट दिने। पहिले आफूले वर्णहरू क्रमशः उच्चारण गर्ने र बालिका तथा किशोरीलाई पनि ती वर्ण पटक पटक उच्चारण गर्न लगाउने। त्यसपछि क्रमशः कुनै वर्ण देखाएर यो के हो भनेर सोध्ने। वर्णहरूको अनुलेखन गराउने
३. एकै दिनमा धेरै वर्ण चिन्न दबाव नदिने। हरेक दिन एक दुईओटा वर्ण चिन्ने, चिनेका वर्णको अनुलेखन गर्ने, चिनेका वर्णहरूबाट बन्ने शब्द पढ्न लगाउने र तिनको पनि अनुलेखन गर्न लगाउने
४. मात्रा नलागेका वर्ण चिन्ने भएपछि माथिकै तरिकाबाट मात्रा लागेका वर्ण चिनारीको अभ्यास गराउने। यसमा गाला, नाक, कान जस्ता वस्तु देखाएर त्यसको नाम सोध्ने। देखाएको वस्तुको नाम शब्द लेखेर देखाउने। उदाहरणका लागि गाला लेखेर देखाइयो। त्यसमा ग देखाएर त्यसमा आकार लागेकाले गा भएको भनेर प्रस्ट पारिदिनुपर्छ। यसै गरी ल मा आकार लाग्दा ला भएको भनेर पनि सम्झाउनुपर्छ। यसै गरी अन्य वर्णमा पनि आकार नलाग्दा र आकार लाग्दा हुने उच्चारण भिन्नता बुझाएर आकार पढ्ने र लेख्ने अभ्यास गराउनुपर्छ। आकार पढ्ने अभ्यास जसरी गरिन्छ इकार, उकार, एकार आदि पढ्ने अभ्यास पनि त्यसरी नै गराउन सकिन्छ।

४.९. बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकाका लागि निरन्तर शिक्षा

संसारमा मानिसका सोच विचार, संस्कार, संस्कृति, जीवन शैली, प्रविधि, उपभोगका वस्तु, सुविधा जस्ता अनेकन् कुरा परिवर्तन भइहन्छन्। त्यसैले जो कोही मानिसले केही न केही ज्ञान सिप सिक्किरहनुपर्छ र आफूलाई समयअनुसार अद्यावधिक बनाइरहनुपर्छ। यसरी जीवन पर्यन्त सिक्किरहनु निरन्तर शिक्षा हो। सहज र सफल

जीवनका लागि निरन्तर शिक्षा आवश्यक छ । निरन्तर शिक्षाबाट आफूलाई अद्यावधिक नगर्ने मानिस ज्ञान, सिप, दक्षता, आर्जन, सुख, सुविधा, सामाजिक जीवन आदि कुरामा पर्छ, पर्छ । बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकाका लागि निरन्तर शिक्षा अभै बढी आवश्यक छ । उनीहरूले निरन्तर सिक्न पाएनन् भने स्वावलम्बी र आत्मनिर्भर जीवन जीउन असमर्थ हुन्छन् । निरन्तर शिक्षा मुख्यतः अनौपचारिक हुन्छ, र व्यक्तिको स्वाध्यायनमा निर्भर रहन्छ । पेसा व्यावसायमा लागेका मान्छेका लागि भने बेला बेलामा तालिम, कार्यशाला, गोष्ठी, छलफल, बैठक, दौतरीबाट सिकाइ भइरहन्छ । बौद्धिक अपाङ्गता भएका व्यक्तिको निरन्तर शिक्षा स्वाध्यायनबाट भन्दा पनि अन्य व्यक्तिको सहयोगबाट पाउँछन् । बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकाले निरन्तर शिक्षाका रूपमा निम्नानुसारका सिपको निरन्तर अभ्यास गरिरहनुपर्छ :

(क) दैनिक जीवनका क्रियाकलाप र स्वावलम्बनका सिप

अति अशक्त र पूर्ण अशक्त अवस्थाको बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकाका लागि दिसापिसाब गर्न; हात, खुट्टा र मुख धुन; ब्रस गर्न; कपाल कोर्न; इँजार, तुना, पेटी ठिकसंगले बाँधेर लुगा लगाउन, ठिक तरिकाले खाना खान, आफ्ना सामान जतनसँग ठिक ठाउँमा राख्न, भान्साका सानातिना काम गर्न पनि निरन्तरको अभ्यास चाहिन्छ । विचमा अभ्यास छुट्यो भने उनीहरूलाई यस्ता काम गर्न भुल्छन् । त्यसैले बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकाकालाई दैनिक जीवनका काम क्रियाकलाप गर्न निरन्तर शिक्षाका रूपमा अभ्यास गराइरहनुपर्छ । उनीहरू दैनिक जीवनका सानातिना काम क्रियाकलाप जीवनभर गर्न अभ्यस्त भए वा बानी परे भने उनीहरूका लागि माथिल्लो तहका कामको अभ्यास गराउनुपर्छ । उदाहरणका लागि हात, खुट्टा, मुख धुन सक्ने भएकालाई आफैँ नुहाउने र महिनावारी व्यवस्थापन गर्ने अभ्यास गराउनुपर्छ । भान्साको सानोतिनो काम गर्न सक्ने भएकालाई आफ्नो निगरानीमा खाना बनाउने, भाडा सफा गर्ने जस्ता काम गराउनुपर्छ । त्यसै गरी आफ्ना लुगा धुन र बडारकुँडारको अभ्यास पनि गराउनुपर्छ । बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकाको सिकाइ ढिलो हुने भएकाले एउटा काम गर्ने भएपछि अर्को, त्यसपछि अर्को गरेर कामको निरन्तर अभ्यास गराइरहनुपर्छ । यसरी काम गराउँदा पहिले सजिला र क्रमशः गारा काम गर्ने अभ्यास गराउनुपर्छ । यो क्रम उनीहरूको जीवन पर्यन्त चलिरहन्छ । यस प्रकारको निरन्तर शिक्षाबाट उनीहरू आत्मनिर्भर जीवन जीउने हुन्छन् ।

(ख) पूर्व व्यावसायिक सिप

बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकाबाट बौद्धिक र दिमागमा कसरत गर्ने कामको

अपेक्षा गर्न सकिँदैन । उनीहरूलाई शिक्षाको अवसर दिनुको उद्देश्य सिपको काम गर्न सक्ने गराएर आत्मनिर्भर बनाउने हो । यसका लागि दैनिक जीवनका काम क्रियाकलापमा प्रगति गरिरहेका बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिका वा किशोर किशोरीलाई पूर्व व्यावसायिक सिपको अभ्यास पनि गराउनुपर्छ । कुँचीले लाइन मिलाएर कागज काट्नु, हतौडाले काँटी ठोक्नु, स्क्रिउ ड्राइभरले पेच कस्नु, करौँतीले काठ काट्नु, कुटाले जमिन खन्नु, खाल्डामा खेरजाने कुरा जम्मा गरेर कम्पोष्ट मल बनाउनु आदि पूर्व व्यावसायिक सिप हुन् । कागजको काम गर्न कागज काट्न जान्नुपर्छ । डकमी हुन हतौडी, स्क्रिउ ड्राइभर, करौँती आदि चलाउन जान्नुपर्छ । करेसा बारी तथा तरकारी खेतीको काम गर्न खन्न जान्नुपर्छ । बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकालाई पूर्व व्यावसायिक सिपको पनि लामै तालिम चाहिन्छ । उनीहरूलाई छोटो अभ्यास र तालिमले पुग्दैन ।

(ग) व्यावसायिक सिप

बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकालाई सूक्ष्म र स्थूल मांसपेशीका अभ्यास, पूर्व व्यावसायिक सिपको अभ्यासपछि व्यावसायिक सिपको अभ्यास पनि गराउनु आवश्यक हुन्छ । उनीहरूले कागजको काम, माटाको काम, डकमी, सिकमी, तरकारी बाली, फ्लोरिकल्चर आदिका काम गर्न सक्छन् । यस्ता व्यावसायिक सिपका काम गर्न पनि उनीहरूलाई निरन्तर शिक्षाकै रूपमा सिप सिक्नुपर्छ । पहिले उनीहरूलाई कसैको साथमा काम गर्ने अवसर दिइनुपर्छ । त्यसपछि उनीहरूलाई यस्ता पेसा व्यावसायमा आइपर्ने हिसाब किताब गर्ने सानातिना सिपको तालिम पनि दिइनुपर्छ । अब उनीहरू आफैँ काम गर्न सक्ने हुन सक्छन् । तर उनीहरूका लागि निरन्तर अनुगमन आवश्यक हुन सक्छ । उनीहरूले काममा त्रुटि गर्न सक्छन् । यस्ता त्रुटि अरूले सच्याइदिनुपर्ने हुन्छ ।

(घ) कला, खेलकुद र मनोरञ्जनका सिप

मानिसको जीवनमा काम र आर्जन भएर मात्र पुग्दैन । उसका लागि कला, खेलकुद, मनोरञ्जन र रमाइलो पनि आवश्यक हुन्छ । त्यसैले बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकालाई कला, खेलकुद र मनोरञ्जनका क्रियाकलाप र अभ्यासमा पनि सहभागी गराउनुपर्छ । यसका लागि उनीहरूलाई कुनै बेला टिभी, कम्प्युटर र मोबाइल खोलेर विभिन्न प्रोग्राम खोजेर हेर्ने र मनोरञ्जन लिने; कुनै बेला नाच्ने गाउने; कुनै बेला स्थानीय खेल, भकुन्डोका खेल आदि खेल्ने; कुनै बेला कागजमा छाप उतार्ने, चित्र बनाउने, रङ्ग भर्ने कागजका खेलौना बनाउने जस्ता क्रियाकलापको अभ्यास गराउन सकिन्छ । यस्ता अभ्यास बौद्धिक अपाङ्गता भएका व्यक्तिको जीवनभर चल्छन् ।

४.१०. बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकाको सिकाइका लागि वातावरण निर्माण

विद्यालय भर्ना भएका बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकाको शिक्षा र तालिमका लागि उनीहरू अनुकूलको वैयक्तिक शैक्षणिक योजना र शिक्षण सिकाइ प्रक्रियाका अतिरिक्त उनीहरू अनुकूलको सिकाइ वातावरण पनि आवश्यक हुन्छ । उनीहरू अनुकूलको सिकाइ वातावरण निर्माणमा निम्न कुरा सहयोगी हुन्छन्:

- (क) शिक्षण सामग्रीको व्यवस्था
- (ख) उपयुक्त कक्षा व्यवस्थापन
- (ग) शिक्षक र बालबालिका बिच सञ्चार
- (घ) बालबालिकाको सिकाइमा सम्बलन
- (ङ) अभिभावकको सहयोग र सहभागिता

४.१०.१. शिक्षण सामग्रीको व्यवस्था र प्रयोग

सबै बालबालिकाको शिक्षण सिकाइका लागि शैक्षिक सामग्रीको महत्त्वपूर्ण भूमिका हुन्छ । बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकाको शिक्षाका लागि शिक्षण सामग्रीको प्रयोग अनिवार्य छ । उनीहरूको सिकाइका लागि शैक्षिक सामग्री बिनाको मौखिक प्रवचन, निर्देशन, प्रश्नोत्तर निरर्थक हुन्छ । उनीहरूलाई कुनै पनि कुराको धारणा दिन शैक्षिक सामग्री प्रयोग गर्नुपर्ने हुन्छ । स्वावलम्बनका सिप र शारीरिक विकासको अभ्यास गराउन पनि शिक्षण सामग्री प्रयोग गर्ने पर्ने हुन्छ । सामाजिक विकास, बौद्धिक तथा भाषिक विकासका क्रियाकलाप गराउन पनि शैक्षिक सामग्री आवश्यक हुन्छन् ।

वातावरणमा पाइने सबै वस्तु बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकाका लागि शैक्षिक सामग्री हुन्छन् । उनीहरू शिक्षकले देखाएका शैक्षिक सामग्री हेर्न छुन चलाउन इच्छुक हुन्छन् । उनीहरूलाई यस्ता सामग्री छुन, छाम्न, खेलाउन, चलाउन र प्रयोग गर्न दिनुपर्छ । यसले बालबालिकालाई त्यो वस्तुप्रति जिज्ञासु बनाउँछ र ज्ञानेन्द्रिय सचेतना वा अनुभूति पनि बढाउँछ । वस्तु खेलाए चलाएका बेला त्यस वस्तुको नाम र काम बताएर वस्तु चिनाउने, भाषा सिकाउने गर्न सकिन्छ । एउटै शैक्षिक सामग्रीबाट बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकाकालाई विभिन्न कुरा सिकाउन सकिन्छ । उदाहरणका लागि ढुङ्गाको प्रयोगबाट बालबालिकालाई निम्नलिखित कुरा सिकाउन सकिन्छ :

- (क) ढुङ्गा चिनाउन
- (ख) सारो वा कडा वस्तुको धारणा दिन
- (ग) सानो र ठुलो ढुङ्गा प्रयोग गरेर सानो र ठुलोको धारणा दिन
- (घ) सानो र ठुलो ढुङ्गा प्रयोग गरेर तौल वा हलौँ र गह्रौँको धारणा दिन

- (ड) विभिन्न आकार : डल्लो, बाटुलो, चेप्टो, लाम्चो आदिको धारणा दिने
- (च) विभिन्न खालका ढुङ्गा छाम्न लगाएर खस्रो, चिल्लो आदिको धारणा दिन
- (छ) विभिन्न साइजका ढुङ्गा आपसमा वा अन्य कडा वस्तुसँग ठोक्काएर ढुङ्गा बजेको आवाज पहिचान गराउन
- (ज) मसिना ढुङ्गा प्रयोग गरेर गणना सिकाउन
- (झ) मसिना ढुङ्गाको दुई समूह बनाएर थोरै र धेरैको धारण दिन
- (ञ) मसिना ढुङ्गाको समूह बनाएर जोड घटाउ, गुणन र भागको धारण दिन
- (ट) विभिन्न तौलका ढुङ्गा मध्ये पहिले हलौं र पछि क्रमशः गह्रौं ढुङ्गा उचाल्न लगाएर शारीरिक विकास गराउन
- (ठ) गट्टाको खेल खेलाउन

बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकाको शिक्षा र तालिमका लागि शैक्षिक सामग्री सङ्कलन प्रयोग र भण्डारण निम्नअनुसार गर्न सकिन्छ :

(क) सामग्री सङ्कलन

विनामूल्य प्राप्त गर्न सकिने सामग्री (ल्य ऋयकत :वतभचष्वकि)

- (क) विभिन्न आकार प्रकारका ढुङ्गा, काठका टुक्रा
- (ख) गाउँ घरमा पाइने अन्न, गोडागुडी, फलफूल तथा फलफूलका बियाँ, ओखर, रिट्ठा, रुद्राक्ष, लालगेडी
- (ग) लसुन, खोर्सानी, टिमुर, सुन्तलाका बोक्रा, सिन्के धूप, निम वा पातीको डाँठ र पात, नुन, चिनी, सिजनल फूल र फल
- (घ) खेर जाने पत्र पत्रिका, क्यालेन्डर, किताब आदिका फोटो वा चित्र
- (ङ) कपडाका टुक्रा, टाक, धागो बेनें कुटका पाइप, कुट, कर्टुन, डब्बा आदि

निर्माण गर्न सकिने सामग्री (Low Cost Materias)

- (क) विभिन्न रङका कार्डबोर्ड पेपरका रङ पत्ती
- (ख) कार्डबोर्ड पेपरमा शब्द पत्ती र अङ्क पत्ती, महिना र बारका नाम लेखिएका पत्ती
- (ग) कार्ड बोर्ड पेपरको पकेट चाट
- (घ) फोटो प्रिन्ट (सम्भव भए फोटो ल्याबको बाक्लो कागजमा रङ्गीन प्रिन्ट)
- (ङ) बाँसका हाँगा वा नर्कट काटेर बनाइएका माला उन्न मिल्ने एक साइजका टुक्रा
- (च) विभिन्न लम्बाइमा काटिएका बाँसका हाँगा वा नर्कटका छडी

(छ) बटन, टाँक र टाँक घर भएका कपडाका टुक्रा

(ज) कुट कागजको मोडेल घडी, सामग्री राख्ने कुट्टा साना बाकस वा डब्बा आदि

किन्ने सामग्री

(क) भित्ते घडी

(ख) मोडेल: हवाईजहाज, गाडी, फलफूल, तरकारी, घर, जनावर, पन्छी आदि

(ग) चित्र, फोटा, चार्टहरू

(घ) गुडिया वा पुतलीहरू

(ङ) गुच्चा, बल, भाँडाकुटी, ब्लक, पजलहरू, विभिन्न आवाज दिने खेलौना

(च) बेलुन, मुखले बजाउने पिँ..पिँ.. बाजा

(छ) सियो, धागो, धागाको डोरी, रिबन, कैंची, क्रेयन, प्लास्टिकको धारो, प्लास्टिकको जग तथा मग, तन्काउने रबर वा गुलेली

(ज) सङ्गीतका सामग्री आदि

(ख) शैक्षिक सामग्रीको प्रयोग

बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकाको शिक्षा र तालिमका हरेक क्रियाकलापमा शैक्षिक सामग्रीको प्रयोग आवश्यक छ । सामग्री प्रयोग के कसरी गरिन्छ भन्ने बारेमा केही उदाहरण तल दिइएका छन् :

- वस्तु चिन्ने, वस्तुको नाम उच्चारण गर्ने वा नाम भन्ने खेल खेल
- वस्तुको बारेमा प्रश्नोत्तर गर्न
- वस्तुको नाम, काम, आदि बताएर वस्तुको परिचय दिने खेल खेल
- आकार र रङ चिन्ने खेल खेल
- वस्तु सुँघेर वस्तुको नाम र गन्ध बताउने खेल खेल
- वस्तुको स्वाद चाखेर वस्तुको नाम र स्वाद बताउने खेल खेल
- पढाइ सिप विकास र गणित सिकाइमा जोडा मिलाउने खेल खेल, जस्तै : शब्द पत्ती र वस्तुका चित्रको जोडा, रङ पत्ती रङको नाम पत्तीको जोडा, अङ्क पत्ती र वस्तुको सङ्ख्याको चित्रको जोडा
- मात्रा अङ्कल र गणनाको अभ्यास गर्न
- समूह छुट्याउने र मिलाउने खेल खेल
- उचाल्ने, फाल्ने र टिप्ने खेल खेल
- बेलुन फुक्ने, उडाउने र समाउने खेल खेल

- हात, खुट्टा, जिउ चलाउने र हिँड्ने, दौड्ने अभ्यास गर्न
- रबर तन्काएर र डोरी तानेर हातको शारीरिक अभ्यास गर्न
- डोरी गाँठो पार्ने र फुकाउने अभ्यास गर्न
- टाँक तथा बटन लगाउने र खोल्ने अभ्यास गर्न
- समूहमा खेलिने खेल खेल्न
- नाचन र गाउन
- चित्र हेरेर कामको अभ्यास र अभिनय गर्न

(ग) सामग्री भण्डारन

बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकाको शिक्षा र तालिमका लागि अनेकन् शैक्षिक सामग्री आवश्यक हुन्छन् । यस्ता सामग्री उनीहरूको सिकाइका स्रोत हुन् । त्यसैले अपाङ्गता भएका बालबालिका अध्ययन गर्ने विद्यालयमा एउटा कोठामा यस्ता सामग्री राख्ने गरिन्छ । त्यस कोठालाई स्रोतकक्षा भन्ने गरिन्छ । बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिका विद्यालय भर्नाको सुरुमा यसै कक्षामा आएर विभिन्न कुरा सिक्छन् । केही कुरा सिकेपछि केही बालबालिका सामान्य कक्षामा गएर अध्ययन गर्दछन् र आवश्यकताअनुसार मात्र यस कक्षामा आउँछन् । तीव्र अवस्थाको अपाङ्गता भएका केही बालबालिकाहरू भने सामान्य कक्षामा नगएर यसै कक्षामा मात्र अध्ययन गर्ने हुन्छन् । स्रोतकक्षामा सङ्कलन भएका सामग्री निम्नलिखित कुराका लागि व्यवस्थित रूपमा भण्डारन गरिनुपर्छ :

- चाहेका सामग्री सहजै भेट्टाउन र प्रयोग गर्न
- स्रोतकक्षाको थोरै ठाउँमा धेरै सामग्री अटाएर बालबालिकाहरू बस्ने र शैक्षिक क्रियाकलाप गर्ने ठाउँ फराक बनाउन
- सामग्री छरिन, टुटफुट हुन, च्यातिन र मैलिनबाट जोगाउन
- स्रोतकक्षालाई आकर्षक र व्यवस्थित बनाउन
- स्रोतकक्षाको सफाइ सहज बनाउन

स्रोतकक्षाका शैक्षिक सामग्री निम्नअनुसार व्यवस्थित भण्डारन सकिन्छ :

सामग्री वर्गीकरण गर्ने र डब्बा तथा कार्टुनमा राख्ने

जम्मा भएका साना वस्तु: अन्न, गोडागुडी, फलफूलका बियाँ, रिट्टा, गुच्चा, माला उन्ने दाना वा टुक्रा पाइप आदि छुट्टा छुट्टै गरेर डब्बामा राख्नुपर्छ । विभिन्न आकार

प्रकारका ढुङ्गा, काठका टुकालाई छुट्टाछुट्टै गरेर कुटको बाकस वा डब्बामा राख्न सकिन्छ। सामग्री राख्दा सियो, धागो, कैंची जस्ता उस्तै काममा प्रयोग हुने वस्तु एउटै बाकस वा डब्बामा राख्न सकिन्छ। जग, मग, प्लास्टिकको धारो पनि एक ठाउँमा र पुतली वा गुडिया र मोडेलहरू एउटै ठुलो कार्टुनमा राख्न सकिन्छ। सङ्गीतका सामग्री पनि एकै ठाउँमा राख्न सकिन्छ।

फाइलिङ गर्ने वा एलबम बनाउने

जम्मा गरिएका चित्रहरू विभिन्न समूहमा वर्गीकरण गरेर चेप्ने फाइलमा फाइलिङ गर्न सकिन्छ। सस्तो खालको एलबम किनेर एलबम भित्र राख्न पनि सकिन्छ।

मुठा बनाउने

विभिन्न प्रकारका पत्तीहरू छुट्टाछुट्टै समूह बनाएर रबर बेन्डले मुठा बनाएर राख्न सकिन्छ। डोरी र कपडाका टुक्राहरू पनि सानो बनाएर मुठा पारेर राख्न सकिन्छ। छडीहरू पनि धेरै भए मुठा पर्नुपर्ने हुन्छ।

प्रयोगपछि विसर्जन गर्ने

बोट, बिरुवा, घाँस, पात, तरकारी, फलफूल भने सड्ने गल्ने हुन्छन्। यस्ता सामग्री आवश्यकताअनुसार ल्याउने र प्रयोगपछि तरकारी र फलफूल खाने र अन्य सामग्री उपयुक्त ठाउँमा विसर्जन गर्नुपर्छ।

४.१०.२. कक्षा व्यवस्थापन

बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकाको शिक्षा र तालिमका लागि कक्षा व्यवस्थापन पनि त्यतिकै महत्त्वपूर्ण छ। उनीहरू अनुकूलको सिकाइ वातावरण निर्माणका लागि निम्नअनुसारका कुरामा ध्यान दिएर कक्षा व्यवस्थापन गर्नुपर्छ :

- क्रियाकलापकाका लागि फराकिलो ठाउँ
- विभिन्न अवस्थाका बालबालिकालाई बस्ने व्यवस्था
- कक्षाको सजावट सूचनाको प्रदर्शनी
- आवश्यक फर्निचरको व्यवस्था
- सामग्री व्यवस्थापन
- विशेष कर्नरको व्यवस्था
- विपद् जोखिम न्यूनीकरण

(क) क्रियाकलापका लागि फराकिलो ठाउँ

हाम्रो मुलुकमा बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकाको स्रोतकक्षा यतिकै साइजको वा उनीहरू एक जना बराबर यति क्षेत्रफल ठाउँ चाहिन्छ, भनेर तोकिएको छैन । उनीहरूलाई अपाङ्गता नभएका विद्यार्थीको तुलनामा बढी ठाउँ आवश्यक हुन्छ । उनीहरूलाई बस्ने ठाउँ मात्र भएर पुग्दैन । उनीहरूलाई विभिन्न कुरा सिक्न गरिने क्रियाकलापका लागि पनि पर्याप्त ठाउँ चाहिन्छ । स्रोतकक्षामा विभिन्न स्रोत सामग्री राख्ने ठाउँ चाहिन्छ । त्यसैले विद्यालयमा बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकाको स्रोतकक्षा छनोट गर्दा सम्भव भएसम्म फराकिलो र उज्यालो छनोट गर्नुपर्छ ।

(ख) अवस्थाअनुसारको बसाइ व्यवस्था

बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिका बेन्च वा मेचमा निश्चित पोजिसनमा बसिरहन सक्तैनन् । उनीहरूलाई भुइँमा बसाउनुपर्ने हुन्छ । त्यसैले उनीहरूको स्रोतकक्षामा कार्पेट वा टाट विच्छ्याएको हुनुपर्छ । भुइँबाट चिसो नआओस भन्नाका लागि कार्पेट मुनि फोम वा म्याट राख्न सकिन्छ । कार्पेट तथा टाट माथि बस्ने चकटीको व्यवस्था हुनुपर्छ । उनीहरूका अनुभव साटासाट गर्न, कथा सुन्न सुनाउन, विभिन्न काम क्रियाकलाप प्रदर्शन गर्न अपाङ्गता नभएका विद्यार्थीलाई जस्तै यु (ग) आकारमा वा लाममा राख्न सकिन्छ । उनीहरूलाई आआफ्ना आवश्यकताका कुरा सिक्न व्यक्तिगत क्रियाकलाप गर्नुपर्ने भएकाले कार्पेटमा यताउता राखेर क्रियाकलाप गराउन सकिन्छ । अर्कोलाई डिस्टर्ब गर्ने खालका बालबालिकालाई छुट्टै राख्न उपयुक्त हुन्छ । मस्तिष्क पक्षघात भएका कोही बालबालिकालाई उनीहरूको अवस्थाअनुकूलको मेचमा राख्नुपर्ने भए उसलाई एक ठाउँमा मेचमै राख्नुपर्छ । चित्र कोर्न र रङ्ग भर्न; रङ्ग पत्ती, शब्द पत्ती, सङ्ख्या पत्ती र अङ्क पत्ती मिलाउने खेल खेल्न; लेखाइ, पढाइको अभ्यास गर्नका लागि एउटा कर्नरमा चार पाँचओटा मेच र एउटा टेबुल राख्नु आवश्यक हुन्छ ।

(ग) कक्षाको सजावट र सूचनाको प्रदर्शनी

कक्षाको सजावटले बालबालिकालाई सिकाइका लागि अकर्षण गर्दछ । सूचना प्रदर्शनीले बालबालिकाले सूचनाअनुसारका कुरा सिक्छन् । त्यसैले विकासात्मक अपाङ्गता भएका बालबालिकाको स्रोतकक्षा साज सजावट गरिएको र विभिन्न सूचना सामग्री प्रदर्शन गरिएको हुनुपर्छ । स्रोतकक्षाको भित्तामा निम्नअनुसार सजावट र सूचना प्रदर्शन गर्न सकिन्छ :

फोटो सहितको बालबालिकाको नामावलीको सूची

बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकालाई एकअर्काको नाम जानकारी गराउन उनीहरूको फोटो र नामको सूची भित्तामा टाँस्नु आवश्यक हुन्छ । उनीहरूमध्ये कतिपय कान नसुन्ने, नबोल्ने र पढ्न पनि नसक्ने भएकाले फोटोसँगै कुनै सङ्केत राखिदिएमा बालबालिकाले यो सङ्केत भएको साथी यो हो भनेर चिन्दछन् । यसका लागि नामको सुरुको वर्णको हस्त वर्ण सङ्केत राख्न सकिन्छ ।

मिति तालिका

बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकालाई साल, महिना, गते, बार सिकाउन दिनहुको मितिको जानकारी गराउन आवश्यक छ । यसका लागि स्रोतकक्षामा मिति तालिका राख्नुपर्ने हुन्छ । मिति तालिका विभिन्न तरिकाले राख्न सकिन्छ । एउटा गोर्जा तालिकामा दिनदिनै महिनाका नाम, गतेका अङ्क र बारका नाम पत्ती फेरेर । अर्को महिनाका नाम, गतेका अङ्क र बारका नामलाई सङ्केत गरेर । सङ्केत गर्नका लागि गतेका अङ्क र बार माथि काँटी ठोकिएको हुनुपर्छ । यसमा गते र बार फेरिएअनुसार सम्बन्धित गतेको अङ्क र बार माथि धागो भुन्ड्याउने गरिन्छ । बालबालिकाले महिनाका नाम र बारका नाम पढ्न नसक्ने भएकाले यिनको नामभन्दा तल सङ्केत पनि राखिदिनु राम्रो हुन्छ ।

दैनिक कार्यक्रमको चित्र वा सङ्केत

विद्यालयमा बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकाको दैनिक कार्यक्रमको सुरुमा समूहमा अनुभव सुनाउने काम हुन सक्छ । त्यसपछि स्वावलम्बन, सामाजिक विकास, शारीरिक विकास, बौद्धिक विकास र भाषिक सिप विकासका क्रियाकलापहरू कुनै अगाडि र कुनै पछाडि गरेर गराइन्छ । बालबालिकाले कुन समयमा कुन क्षेत्रको काम क्रियाकलाप गर्ने हो, काम क्रियाकलाप व्यक्तिगत गर्ने हो कि समूहमा गर्ने हो बुझ्ने गरी दैनिक कार्यक्रमको चित्र वा सङ्केत प्रदर्शन गर्नु आवश्यक हुन्छ । यस्तो चित्र वा सङ्केत निम्नअनुसार तयार गर्न सकिन्छ :

- भित्ताको सबभन्दा माथि वास्तविक घडी राख्ने
- घडीभन्दा तल तेर्सो लाइन गरेर समय विभाजन गर्ने जस्तो १०-१०:३०, १०:३०-११, ११-१२:३०, १२:३०-१ आदि
- समय विभाजन तल ज्ञान तथा सिप विकासका क्षेत्रका चित्र वा सङ्केत राख्ने जस्तो शारीरिक विकासको क्षेत्रका लागि माला उन्दै गरेको र बल खेल्दै गरेको चित्र

- ज्ञान तथा सिप विकासका क्षेत्रको चित्र वा सङ्केतभन्दा तल सामूहिक क्रियाकलाप वा व्यक्तिगत क्रियाकलापको चित्र वा सङ्केत
- व्यक्तिगत क्रियाकलाप गर्ने भए गोजी पात्रोका माध्यमले बालबालिकाको फोटो र उसले गर्ने कामको चित्र वा सङ्केत देखाउने व्यवस्था पनि हुनुपर्छ ।

उल्लिखित कुरा हातले परिवर्तन गरेर मिलाउने भए एउटा समय अवधिमा एउटा क्षेत्रको क्रियाकलाप मात्र देखाउने गरी कार्यक्रम प्रदर्शन गर्न सकिन्छ । यसको व्यवस्था निम्नअनुसार गर्न सकिन्छ :

- सबभन्दा माथि वास्तविक घडी वा मोडेल घडी राख्ने । मोडेल घडी राख्दा हाते घडीअनुसार मोडेल घडीको सुई घुमाएर समय देखाउनुपर्छ
- घडीभन्दा तल तेर्सो गरेर विभिन्न समय अवधि टाँस्ने जस्तै : १०: १५-११
- समय अवधिभन्दा तल ज्ञान सिपका क्षेत्रका चित्र वा सङ्केत भुन्ड्याउने
- विषय क्षेत्रभन्दा तल सामूहिक वा व्यक्तिगत क्रियाकलापको चित्र वा सङ्केत टाँस्ने

गर्नुपर्ने र गर्न नहुने कामका चित्र

बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकाले यो गर्ने, यो नगर्ने भनेर एक दुई पटक दिएको मौखिक निर्देशन पालना गर्छन् भन्न सकिँदैन । उनीहरूलाई पटक पटक यस्ता निर्देशन दिन पनि सकिँदैन । कतिपय बालबालिका मौखिक निर्देशन नबुझ्ने पनि हुन्छन् । त्यसैले उनीहरूका लागि यो गर्ने, यो नगर्ने भन्ने जानकारी हुने चित्र वा सङ्केत भित्तामा टाँसी दिनुपर्ने हुन्छ । उदाहरणका लागि गर्नहुने वा गर्नुपर्ने काम: अर्को मानिसलाई नमस्ते गरेको, शान्त भएर बसेको, जुत्ता च्याकमा राख्दै गरेको, डस्ट बिनमा फोहोर फाल्दै गरेको, साथीसँग खेलेको, लाइनमा हिँडेको आदि हुन् । यस्ता कामको चित्रभन्दा तल ठिक चिह्न देखाइदिनुपर्छ ।

गर्न नहुने काम: रोएको, कुटाकुट गरेको, सामान फाल्दै गरेको, जुत्ता भुइँमा पल्टाएर छोडेको, कागज च्यात्दै गरेको, लाइनमा हिँड्दा लाइन छोडेर हिँडेको आदि हुन् । यस्ता कामको चित्रभन्दा तल क्रस देखाइ दिनुपर्छ ।

दैनिक गरिने कामको चित्र

दैनिक गरिने कामको जानकारीका लागि ती काम पनि क्रमबद्ध रूपमा चित्रमा देखाइ दिनुपर्छ । उदाहरणका लागि सुरुमा ओच्छ्यानबाट उठ्दै गरेको र त्यसपछि क्रमशः ओच्छ्यान मिलाएको, ट्वाइलेट गएको, हात धोएको, दाँत ब्रस गरेको, मुख धोएको,

कोठा बडारेको, भान्सामा ठुला मानिसलाई सघाएको, खाना खाएको, हात धोएको, विद्यालय गएको, कक्षामा समूहमा काम गरेको, खेलेको, घर वा कोठामा फर्केको आदि ।

नेपालको परिचय दिने चित्रहरू

स्रोतकक्षामा नेपालका चिनाउने विभिन्न कुरा: नेपालको नक्सा, नेपालको झन्डा, नेपालको राष्ट्रिय जनावर गाई, राष्ट्रिय पक्षी डाँफे, राष्ट्रिय फूल लाली गुराँस, राष्ट्रिय रङ सिम्रिक आदिका चित्र पनि राख्नुपर्छ ।

उचाइ मापन स्केल

बालबालिकाको शारीरिक विकासअन्तर्गत उचाइ पनि हेरिन्छ । यस्तो उचाइ हाते फिताले नाप्नुभन्दा भित्तामा धर्का काटेको स्केलमा नाप्न सजिलो हुन्छ । त्यसैले स्रोतकक्षाको भित्तामा बालबालिकाको उचाइ नाप्ने स्केल बनाउन पनि सकिन्छ ।

(घ) आवश्यक फर्निचरको व्यवस्था

बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकाको स्रोतकक्षामा निम्नअनुसारका फर्निचर आवश्यक हुन्छन्:

१. बालबालिकाको जुत्ता राख्ने च्याक वा तसी: बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिका जुत्ता फुकालेर कार्पेटमा बस्ने भएकाले उनीहरूका जुत्ता राख्ने च्याक वा तसी आवश्यक हुन्छ । स्रोतकक्षा सानो भए यस्तो च्याक कक्षा बाहिर पनि राख्न सकिन्छ । काठको च्याक व्यवस्था गर्न सकिएन भने बाँसको च्याक बनाउन सकिन्छ ।
२. शैक्षिक सामग्री राख्ने च्याक वा तसी: स्रोतकक्षामा जम्मा भएका शैक्षिक सामग्री व्यवस्थित रूपमा राख्न लागि अर्को छुट्टै च्याक वा तसी आवश्यक पनि हुन्छ । सामानको सुरक्षाका लागि यस्तो च्याक कक्षाको कुनै एउटा भित्तामा सटाएर राख्नुपर्ने हुन्छ । यस्तो च्याक ढल्ने वा पलटने सम्भावना भएकाले भित्तामा काँटी ठोकेर अड्काउनुपर्छ । जुत्ता राख्ने च्याक जस्तै शैक्षिक सामग्री राख्ने च्याक पनि बाँसको बनाउन सकिन्छ ।
३. बालबालिकाको सामान राख्ने पिजन होल वा खोपा: स्रोतकक्षामा बालबालिकाले प्रयोग गर्ने ब्रस, टुथ पेस्ट, साबुन, सिसा कलम, कापी, क्रेयन, रुमाल, तौलिया जस्ता व्यक्तिगत सामान राख्ने पिजन होल वा खोपा भएको दराज पनि आवश्यक हुन्छ । काठको बनाउन सकिएन भने यस्तो दराज पनि बाँसबाट बनाउन सकिन्छ ।
४. बालबालिकाका लागि मेच र टेबुल: स्रोतकक्षामा बालबालिकाका लागि पत्तीका खेल खेल्न, ड्रइड गर्न, लेखाइ पढाइको अभ्यास गर्न छ सातओटा मेच र एउटा

गोल टेबुल आवश्यक हुन्छ । यी मेच टेबुल स्रोतकक्षाको एउटा कुनामा राखिन्छ । बालबालिकाहरू आलोपालो यस कर्नरमा आएर टेबुलमा गर्ने क्रियाकलाप वा अभ्यास गर्दछन् ।

५. मस्तिष्क पक्षघात भएका बालबालिकाका लागि मेच: मस्तिष्क पक्षघात भएका बालबालिका सामान्य मेचमा बस्न नसक्ने हुन्छन् । उनीहरूको शारीरिक सुधारका लागि पनि विशेष मेच आवश्यक हुन्छ । त्यसैले बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकाको स्रोतकक्षामा मस्तिष्क पक्षघात भएका बालबालिकाको आवश्यकताअनुसारका मेच पनि आवश्यक हुन्छन् ।

(ड) सामग्री व्यवस्थापन

बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकाको स्रोतकक्षामा विभिन्न प्रकारका शैक्षिक सामग्री सङ्कलन गरिएका हुन्छन् । सामग्रीको सुरक्षा र स्रोतकक्षामा सिकाइको वातावरण बनाउन सङ्कलित सामग्रीहरू व्यवस्थित र आकर्षक रूपमा राखिनुपर्छ । यस्ता सामग्री थोरै ठाउँमा अटाउन कुटका बाकस वा कार्टुनमा खात लगाएर राख्नुपर्छ । भण्डारन गरिएका सामग्री खोजेको बेला भेटियोस् भनेर नाम लेखेर राख्दा राम्रो हुन्छ । शैक्षिक सामग्रीको उपयुक्त भण्डारनका बारेमा शैक्षिक सामग्री शीर्षकमा बताइएको छ ।

(च) विशेष कर्नरको व्यवस्था

बौद्धिक अपाङ्गता भएका कतिपय बालबालिकाका दिसा पिसाब नियन्त्रण गर्न नसक्ने पनि हुन्छन् । उनीहरूलाई लुगा फेराइ दिनुपर्ने हुन्छ । कोही अकस्मात् अवाञ्छित क्रियाकलाप देखाउने, रुने, कराउने, भगडा गर्ने, साथीमाथि आक्रमण गर्ने पनि हुन्छन् । कोही छर्रेरोग भएका हुन्छन् । कोही अकस्मात् विरामी पर्ने हुन्छन् । यिनीहरूलाई केही बेर छुट्टै राख्न र आराम गराउन स्रोतकक्षाको एउटा कुनामा पर्दा लगाएर विशेष कर्नर बनाइनुपर्छ ।

(छ) विपद् जोखिम न्यूनीकरणका दृष्टिले विद्यालयमा अपनाउनुपर्ने सावधानी

विपद्को समयमा अपाङ्गता नभएका भन्दा अपाङ्गता भएका, त्यसमा पनि बौद्धिक अपाङ्गता भएका व्यक्ति र बालबालिका बढी जोखिम र दुर्घटनामा पर्ने गर्दछन् । त्यसैले कक्षा व्यवस्थापन गर्दा विपद् जोखिम न्यूनीकरणलाई ख्याल गर्नु अनिवार्य छ । निम्नलिखित कुरामा ध्यान दिनाले जोखिम न्यून हुन सक्छ ।

- बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकालाई बेन्च वा मेचमा भन्दा चिसो नआउने गरेर भुइँमै बस्ने व्यवस्था गर्ने । मस्तिष्क पक्षघात भएर जिउको पोजिसन मिलाउनुपर्ने बालबालिकालाई भने नपल्टने खालको मेचमा राख्न सकिन्छ ।

- कक्षाकोठामा हिँडडुल गर्न र बाहिर निस्कन सहज हुनुपर्छ । ढोकाको नजिकमा वा ढोकातिर जाने बाटोमा कुनै पनि कुरो राखिएको हुनुहुँदैन ।
- कक्षाकोठामा रहने माल सामान भित्ता छेउमा साइड लगाएर राख्नुपर्छ । राखिएका फर्निचर जस्तो दराज वा च्याकहरू नढलनु भनेर ती फर्निचरमा र भित्तामा काँटी ठोकेर बाँधेर राख्नुपर्छ ।
- दराज र च्याक माथि कुनै पनि कुरो राख्नु हुँदैन ।
- कक्षाकोठामा कुनै पनि ज्वलनशील वस्तु राख्नु हुँदैन ।
- सम्भव हुँदा कक्षामा वा कक्षाबाहिर बालबालिकाले नभेट्ने गरी फायर एक्सटिङ्गुइसर राख्नु राम्रो हुन्छ ।
- कक्षामा बालबालिकाले भेट्ने गरी काटने वा घोच्ने मालसामान राख्नु हुँदैन ।

(ज) विपद् जोखिम न्यूनीकरणका दृष्टिले घरमा अपनाउनुपर्ने सावधानी

बौद्धिक अपाङ्गता भएका व्यक्ति र बालबालिका धेरै जसो घरमा रहने हुनाले उनीहरूलाई विपद् र दुर्घटनाबाट बचाउ गर्न विद्यालयले घर परिवारलाई निम्नअनुसारका सावधानी अपनाउन तथा पूर्व तयारी गर्न सल्लाह दिनुपर्ने हुन्छ ।

- बौद्धिक अपाङ्गता भएका व्यक्तिलाई लामो समय घरमा एकलै नछोड्ने
- लाइटर सलाई उनीहरूले नभेट्ने स्थानमा राख्ने
- हात हतियार (खुकुरी, चुलेसी, चक्कु) जस्ता सामान पहुँच भन्दा टाढा राख्ने
- घरभित्र अग्लो होचो भएको ठाउँमा स्पोज, बाक्लो गुन्डी आदि राख्ने
- घरभित्र वा नजिक रहेका ट्याङ्की, कुलो, पैनी, खोला, पोखरी आदिबाट सदैव सचेत रहने,
- बाहिर खुला ठाउँ सडकमा एकलै नछोड्ने
- बढी हल्ला खल्ला र चिसोबाट सदैव बचाउने (लडाइ, भृगडा, शीतलहरी, ठनडी)
- पकाएको तातो खाना, दाल, तरकारी, खोले आदिबाट बचाउने
- बिजुलीका सामानहरू चुलो, हिटर, पङ्खालगायतका सामानहरू अभिभावकहरूको निगरानीमा प्रयोग गर्ने गराउने

४.१०.३. शिक्षक र बालबालिका विच सञ्चार

प्राविधिक शब्दमा सञ्चार भनेको जानकारी दिनु र ग्रहण गर्नु हो । सामान्य अर्थमा सञ्चारले एउटाको कुरा अर्कोले बुझ्ने कुरो जनाउँछ । सञ्चार मानव समुदायका लागि

मात्र होइन समूहमा बस्ने जीव जनावरका लागि पनि आवश्यक हुन्छ। सञ्चार भएन भने समूह चल्न सक्तैन। सञ्चारकै माध्यमबाट बालबालिकाले धेरै कुरा सिक्छन्। बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकाको सिकाइको प्रमुख आधार पनि सञ्चार नै हो। त्यसैले बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकाको शिक्षा र तालिममा भाषा सञ्चारका सिप पनि सिकाउनु आवश्यक छ र उनीहरूसँग सञ्चार गर्दा उनीहरूको सञ्चार समस्या बुझेर अनुकूलको सञ्चार प्रक्रिया पनि अपनाउनुपर्छ।

(क) बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकामा सञ्चार समस्या

बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकामा निम्नअनुसारका समस्याका कारण सहज सञ्चारमा कठिनाई हुन्छ :

- कतिपय बालबालिकामा सुस्त श्रवण पनि हुने भएकाले सानो आवाज सुन्न सक्तैनन्।
- कतिपय बालबालिका बहिरासमेत हुने भएकाले सुन्न र बोल्न सक्तैनन्।
- कतिपय बालबालिका सुनेर पनि बोल्न भने नसक्ने हुन्छन्।
- कतिपय बालबालिका प्रस्ट उच्चारण गर्न र अरूले बुझ्ने गरी बोल्न सक्तैनन्।
- कतिपय बालबालिका आफूमा न्यून शब्दभण्डार भएकाले सहज रूपमा अरूका कुरा बुझ्न र आफ्ना कुरा बताउन सक्तैनन्।
- सामान्यतः बौद्धिक अपाङ्गता भएका सबै बालबालिकालाई लामो सूचना र आसयुक्त वाक्य बुझ्न कठिनाई हुन्छ।

(ख) सञ्चारको कमीबाट बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकामा देखिने समस्या

शिक्षक र बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिका बिचमा सहज सञ्चार नहुँदा उनीहरूको सिकाइ अझै ढिलो हुने र उनीहरूमा निम्नअनुसारका समस्या पनि देखिन सक्छन् :

- रुने, कराउने, भगडा गर्ने, टाउको ठोक्ने
- डराउने, कुनै प्रतिक्रिया नजनाउने, अलग्गै बस्न चाहने
- लुगामै दिसा पिसाब गर्ने
- विद्यालयबाट भाग्ने, आदि

(ग) बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकामा सञ्चार सिप विकास

सञ्चारको माध्यम भनेको भाषा हो। भाषा तथा सञ्चारलाई मुख्यतः दुई समूहमा

वर्गीकरण गर्न सकिन्छ : मौखिक र अमौखिक । मौखिक भाषा सञ्चारमा निम्नलिखित कुरा पर्छन् :

- शब्दविनाको आवाज
- शब्द
- वाक्यांश
- वाक्य

अमौखिक भाषा सञ्चारमा निम्नलिखित कुरा पर्छन् :

- साङ्केतिक भाषा: हस्त सङ्केत; ओठ, मुख, आँखाको इसारा; टाउकाको चाल; शरीरको हाउभाउ, अभिनय
- चित्र सङ्केत
- लेख्य भाषा
- स्पर्श सङ्केत तथा ब्रेल लिपि आदि ।

बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकाको अवस्थाअनुसार मौखिक वा अमौखिक भाषा सञ्चारका सिप सिकाउनुपर्ने हुन्छ । बोल्न सक्ने बालबालिकाका लागि सुनाइ बोलाइका सिप सिकाउनुपर्छ । बोल्न नसक्ने बालबालिकालाई साङ्केतिक भाषाको हस्त सङ्केत सिकाउनुपर्छ । मौखिक भाषा सञ्चारका लागि निम्नअनुसार सुनाइ बोलाइका सिप सिकाउन सकिन्छ :

- मौखिक भाषा सञ्चार वा सुनाइ बोलाइका सिप विकासका लागि सुरुमा विभिन्न वस्तु वा वस्तुका चित्र देखाएर बालबालिकालाई वस्तुको नाम भन्न लगाउनुपर्छ । उच्चारण अशुद्धि गर्ने बालबालिकाका लागि उच्चारण अभ्यास गराउनुपर्छ । यसका लागि उच्चारण अशुद्धि भएका वर्ण उच्चारण गर्दा जिब्रोले मुखको कुन भाग कसरी छुन्छ वा जिब्रोका अवस्था कस्तो हुन्छ, देखाएर बालबालिकालाई पनि त्यसै गरी पटक पटक उच्चारण अभ्यास वा ड्रिल गराउनुपर्छ ।
- बालबालिकाको शब्दभण्डार विकासका लागि विच विचमा अन्ताक्षरी खेलाउन सकिन्छ ।
- शब्दभण्डार कािससँगै बालबालिकासँग छोटो प्रश्नमा प्रश्नोत्तर पनि गर्नुपर्छ । बालबालिकाले उत्तर दिँदा सुरुमा शब्दमा र पछि, पुरा वाक्यमा उत्तर दिन लगाउनुपर्छ । उत्तर दिँदा बालबालिकाका त्रुटि सच्याइदिने, वाक्य पूरा गरिदिने गर्नुपर्छ । सच्याइएका उत्तर बालबालिकालाई दोहोर्न्याउन लगाउनुपर्छ ।

- बालबालिकाको बोल्ने भाषिक क्षमता बढ्दै गएपछि, उनीहरूले देखेका वस्तु, घटना आदिका बारेमा वर्णन गर्न लगाउनुपर्छ ।

सुन्न र बोल्न नसक्ने बालबालिकाका लागि निम्नअनुसार साङ्केतिक भाषा सिकाइको अभ्यास गराउन सकिन्छ :

- वस्तु वा वस्तुका चित्र देखाएर वस्तुको नामको हस्त सङ्केत देखाउने र बालबालिकालाई हातले त्यो सङ्केत गर्ने अभ्यास गराउनुपर्छ । कामको सङ्केतका लागि कामको चित्र वा काम गरेको हाउभाउ देखाएर हस्त सङ्केत देखाउने र बालबालिकालाई त्यस्तो सङ्केत गर्ने अभ्यास गराउनुपर्छ ।

कान नसुन्ने बालबालिकाका लागि पनि साङ्केतिक भाषामा शब्दभण्डार विकास, प्रश्नोत्तर र वर्णनका अभ्यास गराउनुपर्ने हुन्छ । यसका लागि सुनाइ र बोलाइ सिप विकासको अभ्यासमा गरिएकै प्रक्रियाबाट शब्दभण्डार विकास, प्रश्नोत्तर र वर्णनका अभ्यास गराउन सकिन्छ । यी कुराका लागि साङ्केतिक भाषाको शब्द कोश प्रयोग गर्नुपर्ने हुन्छ । शब्दकोश प्रयोगबाट आफूले पनि विभिन्न कुराको हस्त सङ्केत सिक्किन्छ र बालबालिकालाई पनि त्यसैअनुसार सिकाउन सकिन्छ ।

बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकाकासँग सञ्चार गर्ने प्रक्रिया

- ठुलो र प्रस्ट आवाजमा विस्तारै बोल्ने
- मौखिक भाषाका साथै साङ्केतिक भाषा र हाउभाउ र अभिनयको पनि प्रयोग गर्ने
- एकै पटक दुईतीनओटा काम गर्ने निर्देशन नदिने । एउटा काम सकेपछि मात्र अर्को काम गर्ने निर्देशन दिने । काम नसकेसम्म निर्देशन दिइरहने
- कुनै वस्तु वा घटनाका बारेमा कुरा गर्दा वस्तु वा घटनाको चित्र देखाएर कुराकानी गर्ने । कुनै कथा भन्दा बिच बिचमा कथाका पात्र तथा घटनाका चित्र देखाउने
- दैनिक वा पटक पटक गर्नुपर्ने कामका लागि चित्र वा चित्र सङ्केत प्रयोग गर्ने । यस्ता चित्र वा चित्र सङ्केत बालबालिकाले देख्ने ठाउँमा टाँसिदिने । सचित्र सरल भाषा (इजी टु रिडका) आधारमा एउटा ठुलो काम गर्न गरिने साना कामका चित्र सम्बन्धित ठाउँमा क्रमैले टाँसिदिने । उदाहरणका लागि दाँत माभने कामका लागि पेष्ट निचोरेर ब्रसमाथि राखेको, ब्रस गरेको, कुल्ला गरेको, ब्रस ठिक ठाउँमा थन्क्याएको सम्मका चित्र धारो भएको ठाउँको भित्तामा क्रमैले टाँसिदिने । ट्वाइलेटको भित्तामा ट्वाइलेटको ढोका खेलेको देखि त्यसपछि गरिने सबै काम र अन्तमा ट्वाइलेटको ढोका बन्द गरेको चित्र क्रमैले टाँसिदिने

४.१०.४. बालबालिकाको सिकाइमा सम्बलन

बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिको सिकाइका लागि सम्बलन पनि त्यतिकै आवश्यक छ । सम्बलन भनेको कामको प्रतिफल हो । कामप्रति अरूको प्रतिक्रिया हो । काम गर्नेलाई हौसला दिने, प्रोत्साहन गर्ने, टिका टिप्पणी गर्ने काम हो । सम्बलनलाई मुख्यतः सकारात्मक र नकारात्मक भनेर दुई समूहमा बाँड्ने गरिन्छ ।

(क) सकारात्मक सम्बलन

बालबालिकालाई काम क्रियाकलाप गर्न हौसला वा प्रोत्साहन हुने सम्बलन सकारात्मक सम्बलन हो । सकारात्मक सम्बलन निम्न तरिकाले दिइन्छ :

- मन पर्ने कुरा दिने, पुरस्कार दिने
- धन्यवाद, स्याबास, ठिक गर्‍यो, राम्रो गर्‍यो, यस्तै गर्नु भनेर प्रशंसा गर्ने
- ताली बजाउने
- हात मिलाउने, अँगालो मार्ने
- एक वा दुवै हातका बुढी औंला उठाएर देखाउने
- धाप मार्ने, टाउको मुसार्ने
- मेरिट कार्ड दिने
- कागजमा गरेको काममा ठिक चिह्न दिने
- खेल्न दिने, रमाइलो काममा सहभागी गराउने, घुमाउने

(ख) नकारात्मक सम्बलन

बालबालिकालाई काम क्रियाकलाप गर्न हौसला वा प्रोत्साहन नहुने सम्बलन नकारात्मक सम्बलन हो । नकारात्मक सम्बलन निम्नलिखित तरिकाले दिइन्छ :

- गाली गर्ने, डाँट्ने
- शारीरिक दण्ड दिने
- आँखा तर्ने
- केही पनि नदिने, नबोल्ने, आदि

(ग) सामाजिक तथा ठोस सम्बलन

सकारात्मक सम्बलनअन्तर्गत ठोस सम्बलन र सामाजिक सम्बलन पर्छन् । ठोस सम्बलनमा बालबालिकालाई राम्रो कामका लागि उनीहरूले मन पराउने ठोस कुरा:

पैसा, खेलौना, चित्र, किताब, कापी, पोसाक आदि पुरस्कारको रूपमा दिइन्छ। सामाजिक सम्बलनमा साथी समूह वा समाजमा इज्जत बढाउने प्रकारको सम्बलन हो। यसमा राम्रो कामका लागि बोलेर, धाप मारेर, हाउभाउ आदिले बालबालिकाको प्रशंसा गरिन्छ। पुरस्कार बाहेकका सकारात्मक सम्बलनका सबै तरिका सामाजिक सम्बलन हुन्।

(घ) बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिका लागि उपयुक्त सम्बलन

बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकाको शिक्षा र तालिममा सकारात्मक सम्बलनको प्रयोग अति आवश्यक छ। उनीहरू जुन काम क्रियाकलापमा सकारात्मक सम्बलन पाउँछन्, यस्तो काम क्रियाकलाप खुसी भएर पटक पटक गर्दछन्। पटक पटकको अभ्यासबाट मात्र उनीहरूमा अपेक्षित सिकाइ हुन्छ, ज्ञान र सिप प्राप्त गर्दछन्। बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकाका लागि दिइने सकारात्मक सम्बलनमा निम्नलिखित कारणले सामाजिक सम्बलन बढी उपयोगी र व्यवहारिक मानिन्छ :

१. बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकालाई हिजो अस्ति दिइएको सम्बलनको सम्झना र भोलि पर्सि पाइने सम्बलनको आशा दुवै हुँदैन। त्यसैले उनीहरूलाई हरेक काम क्रियाकलाप गराउन सुरु गर्न लाग्दा यस्तो गन्यौं भने यस्तो पाउँछौं भन्ने र काम सक्नासाथ तुरुन्तै सम्बलन दिनुपर्छ। यसले मात्र उनीहरू काम क्रियाकलाप गर्न प्रोत्साहित हुन्छन्।
२. ठोस सम्बलनका लागि खर्च लाग्ने भएकाले निरन्तर दिन सकिँदैन। त्यसैले उनीहरूलाई ठोस वस्तुको सट्टा क्रियाकलापमुखी सम्बलन र सामाजिक सम्बलन दिनु आवश्यक हुन्छ। क्रियाकलापमुखी सम्बलन भनेको बालबालिकाले मन पराउने खालका क्रियाकलाप जस्तो नाच्ने गाउने, गीत कथा सुन्ने, टेलिभिजन हेर्ने, घुम्न जाने जस्ता काम हुन्। बालबालिकालाई उनीहरूको बोलाई सिप विकास गराउन के गर्ने भनेर सोध्ने र उनीहरूले यस्तो गर्ने भनेर प्रस्ट भनेका कुरा सम्बलनका रूपमा गराउन पनि सकिन्छ। सामाजिक सम्बलन त शब्द र हाउभाउबाट दिइने सम्बलन हो।
३. सामाजिक सम्बलन विभिन्न प्रकारको हुने भएकाले फेरबदल गरेर बालबालिकाले बढी रुचाउने सम्बलन प्रयोग गर्न सकिन्छ। बालबालिकाले फरक फरक सम्बलन मन पराउँछन् भने फरक फरक प्रयोग गर्न पनि सकिन्छ।
४. ठोस सम्बलन दिँदा आज जति मूल्यको वस्तु दिइन्छ, केही दिनपछि त्यति नै मूल्यको वस्तुमा बालबालिका खुसी नहुन सक्छन्। उनीहरूको अपेक्षा बढेर जान्छ।

५. ठोस सम्बलन राम्रो काम गरेबापत पुरस्कार स्वरूप दिइन्छ । बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिका मध्ये राम्रो काम गर्ने कसैलाई कुनै पुरस्कार दिइयो भने त्यही पुरस्कार अन्य सबैलाई दिनुपर्ने हुन्छ । अन्यथा पुरस्कार नपाउने बालबालिका रुने कराउने गरेर ठुलो समस्या खडा गरिदिन्छन् ।

४.१०.५. अभिभावकको सहयोग र सहभागिता

बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकाको शिक्षा र तालिममा अभिभावकको सहयोग र संलग्नता पनि आवश्यक छ । उनीहरूको सहयोग र संलग्नताले बालबालिकाको सिकाइमा सकारात्मक प्रभाव पार्दछ । त्यसैले स्रोत शिक्षक तथा विशेष विद्यालयका शिक्षकहरूले यस काममा अभिभावकहरूको सहयोग जुटाउने प्रयास गर्नुपर्छ । अभिभावकले आफ्ना बालबालिकाको सिकाइ र विकासमा निम्नअनुसार सहयोग गर्न सक्छन्:

सिकाइ अभ्यास गराउने

बालबालिकाको पहिलो विद्यालय भनेको घर हो । बालबालिकाले घरमै धेरै समय बिताउँछन् । घरमै धेरै कुरा देख्छन्, धेरै कुरा गर्दछन् र धेरै कुरा सिक्छन् । मानिसले सिक्नुपर्ने आधारभूत कुरा : स्वावलम्बनका सिप, सामाजिक सिप, प्रारम्भिक भाषा आदि सिकाउन विद्यालयको भन्दा घरकै वातावरणअनुकूल हुन्छ । बालबालिकाले शुरुमा सिक्ने कुरा यिनै हुन् । यी कुरा सिकाइका लागि विद्यालयमा सिकाइ अभ्यास गराइन्छ तर त्यो पर्याप्त नहुन सक्छ । अभिभावकलाई यस्तो अभ्यास गराउन सल्लाह दिइयो भने उनीहरूले घरमा आवश्यक थप अभ्यास गराउन सक्छन् । यसबाट बालबालिकाको सिकाइ छिटो दीर्घकालिक हुन्छ ।

स्वास्थ्य उपचार गराउने

बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकामा विभिन्न स्वास्थ्य समस्या हुन्छन् । अभिभावकलाई यस बारेमा जानकारी गराइयो भने उनीहरूले बालबालिकाको स्वास्थ्य उपचार गराउन सक्छन् । बालबालिका स्वस्थ छन् भने त्यसले उनीहरूको सिकाइमा सकारात्मक प्रभाव पर्छ ।

विशेषज्ञको सेवा लिने

बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकाका शारीरिक अङ्ग र अवस्थामा कमी कमजोरी हुन सक्छ । उच्चारण र बोलिको समस्या हुन सक्छ । दैनिक जीवनका क्रियाकलाप गर्न र स्वावलम्बन हुनमा कठिनाइ हुन सक्छ । फिजियो थेरापी, म्युजिक थेरापी, डान्स थेरापी, स्पिच थेरापी, अकुपेसनल थेरापी आदिबाट यी समस्यामा सुधार गर्न

सकिन्छ । अभिभावकलाई यस बारेमा जानकारी दिइए उनीहरूले बालबालिकालाई यी कुराको विशेषज्ञ सेवा जुटाइदिन सक्छन् । यसले बालबालिकाको अवस्था र सिकाइ दुवै कुरामा सुधार ल्याउँछ ।

साधनको व्यवस्था गरिदिने

बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकामा बहु अपाङ्गता पनि हुन सक्छ । यस्ता बालबालिकालाई हविल चेर, उपयुक्त बस्ने कुर्सी, शारीरिक अभ्यासका साधन, चस्मा, हेयरिड एड आदि आवश्यक हुन्छन् । यी कुराले बालबालिकाको सिकाइमा अप्रत्यक्ष सहयोग पुऱ्याउँछन् । अभिभावकहरूलाई यस बारेमा जानकारी गराउँदा उनीहरूले बालबालिकालाई यी कुरा जुटाउन पहल गर्दछन् ।

४.११. बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकाको प्रगति अभिलेख र प्रतिवेदन

विद्यालय भर्ना भएका बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकाको प्रगतिका बारेमा उनीहरूका अभिभावकको जिज्ञासा हुन्छ । यसका लागि विद्यालयले बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकाको प्रगति अभिलेख राख्ने र अभिभावकलाई प्रतिवेदन पठाउनु आवश्यक हुन्छ । यस्तो प्रतिवेदन अभिभावक र विद्यालयको सल्लाह र सहमतिमा मासिक वा त्रैमासिक वा चौमासिक रूपमा पठाउन सकिन्छ । प्रगति प्रतिवेदनमा निम्नलिखित कुरा उल्लेख गरियो भने अभिभावकले आफ्ना बालबालिको प्रगतिको जानकारी पाउन सक्छन् ।

- बालबालिकामा तोकिएको अवधिमा सिकाउने भनेर लक्षित गरेका सिकाइका लक्ष्य वा उद्देश्य
- बालबालिकाले तोकिएको महिना वा त्रैमासिक वा चौमासिकको अन्तमा सिकाइ लक्ष्यमा हासिल गरेको प्रगति
- प्रगतिका सन्दर्भमा विद्यालयको टिप्पणि तथा प्रष्टीकरण

प्रगति अभिलेख राख्ने विभिन्न ढाचा वा फर्मेट हुन्छन् । तर प्रगति अभिलेख सरल र सहज ढाचामा तयार गरिनुपर्छ । अभिलेख राख्न र प्रगति प्रतिवेदन तयार गर्न शिक्षकले कार्यबोभ अनुभव गर्नु हुँदैन । अभिभावकले पनि प्रगति अभिलेख र प्रगति प्रतिवेदनबाट आफ्ना बालबालिकाको प्रगति प्रस्ट बुझ्नुपर्छ । मानव विद्यागृह, सिद्धकाली, भक्तपुरले बौद्धिक अपाङ्गताको पाठ्यक्रमका आधारमा बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकाको अवस्था लेखाजोखा गर्ने साधन (फर्मेट) विकास गरेको छ । यस साधनबाट बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकाको लेखाजोखा गर्दा उनीहरूको अवस्थाको प्रस्ट

जानकारी हुन्छ । यसबाट बालबालिकालाई सिकाउनु वा तालिम दिनुपर्ने कुरा पनि निश्चित हुन्छन् । यसै साधनमा प्रगति अभिलेख राख्न सकिन्छ र यसै साधनबाट अभिभावकले प्रस्ट बुझ्ने प्रगति प्रतिवेदन तयार गर्न पनि सकिन्छ । नमूनाका लागि यो साधन अनुसूचीमा दिइएको छ । यो साधन यथावत् रूपमा प्रयोग गर्न पनि सकिन्छ र यसका आधारमा अन्य साधन तथा फर्मेट विकास गर्न पनि सकिन्छ ।

खण्ड : पाँच

बौद्धिक अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूका शिक्षा र विकासमा सरोकारवालाहरूको भूमिका

५.१. परिचय

बालबालिकाको भविष्य बनाउने काम कुनै खास निकाय, संस्था र व्यक्ति मात्रको जिम्माको कुरो होइन। यो सबै सरोकारवाला निकाय, संस्था र व्यक्तिको साझा काम हो। बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकाको शिक्षा र विकास पनि सरोकारवाला निकाय, संस्था र व्यक्तिको साझा काम हो। सम्बन्धित सबै सरोकारवालाले आफ्नो भूमिका प्रभावकारी रूपमा निर्वाह गरिदिँदा बौद्धिक अपाङ्गता भएका नेपाली बालबालिकाले पनि शिक्षाको अवसर पाएर आत्मनिर्भर जीवन जिउन पाउँछन्। यसका प्रमुख सरोकारवालामा स्थानीय तह, विद्यालयका प्रधानाध्यापक, स्रोत शिक्षक, अभिभावक र स्थानीय समुदाय परिचालक/परिचालिका, सहपाठी साथीहरू आदि हुन्। तिनको भूमिका तल दिइएको छः

५.२. स्थानीय तह

नेपालको बदलिएको शासन व्यवस्थामा विद्यालय शिक्षा र बालबालिकाको हक अधिकारको प्रत्याभूत गराउने जिम्मा स्थानीय तहमा आएको छ। स्थानीय सरकार सञ्चालन ऐन २०७४ को दफा ११ ज १ मा स्थानीय सरकारलाई अन्य शिक्षाका अतिरिक्त विशेष शिक्षासम्बन्धी नीति, कानून, मापदण्ड, योजना तर्जुमा, कार्यान्वयन, अनुगमन, मूल्याङ्कन र नियमन गर्ने अधिकार उपलब्ध छ। यस अधिकारअनुसार बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकाको शिक्षाका लागि स्थानीय सरकारले निम्नअनुसारका कार्य गर्न सक्छ।

१. आफ्नो क्षेत्रभित्र बसोबास गरेका बौद्धिक अपाङ्गता लगायत अन्य अपाङ्गता भएका व्यक्तिको खोजी वा सर्भे गर्ने
२. बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकाको अवस्था पहिचान गर्न आवश्यक स्वास्थ्य जाँच र अवस्थाको लेखाजोखा गर्ने गराउने र परिचय पत्र उपलब्ध गराउने
३. बौद्धिक अपाङ्गतालगायत अन्य अपाङ्गता भएका व्यक्तिको उमेर, लिङ्ग र अपाङ्गताको प्रकृति र अवस्था प्रस्ट हुने गरी तथ्याङ्क राख्ने
४. बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकाको स्वस्थ उपचार, विशेषज्ञ सेवा र आवश्यक साधन तथा उपकरण उपलब्ध गराउन पहल गरिदिने

५. बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकाको शिक्षा र विकासका योजना बनाएर कार्यान्वयन गर्ने गराउने, अनुगमन गर्ने
६. शिक्षाका लागि बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकालाई स्थानीय विद्यालय वा स्रोतकक्षामा भर्ना गराइदिने
७. विद्यालय गएर अध्ययन गर्न नसक्ने अति अशक्त र पूर्ण अशक्त अवस्थामा रहेका बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकाका लागि शिक्षाको वैकल्पिक व्यवस्था गरिदिने
८. विद्यालय बाहिर रहेका बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकालाई तयारी कक्षा सञ्चालन गरेर विद्यालयमा भर्ना गराउने वा उनीहरूका लागि आवश्यक ब्रिज कोर्स वा व्यावसायिक तालिमका कक्षा सञ्चालन गर्ने गराउने
९. बौद्धिक अपाङ्गता भएका व्यक्तिका लागि आवश्यकताअनुसारको व्यावसायिक सिप तालिमको व्यवस्था गर्ने
१०. आफ्नो क्षेत्रभित्र रहेका गैरसरकारी संस्थालाई बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकाको शिक्षा र तालिमका काम गर्न प्रोत्साहन गर्ने । उनीहरूको कामको अनुगमन र समन्वय गर्ने
११. अपाङ्गता न्यूनीकरण, अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूलाई गरिने व्यवहार र अपाङ्गता भएका व्यक्तिको शिक्षा र विकासका लागि सचेतना बढाउने कार्यक्रम गर्ने

५.३. विद्यालयका प्रधानाध्यापक

आफ्नो सेवा क्षेत्रभित्रका सबै बालबालिकालाई शिक्षाको अवसर दिनु विद्यालयको जिम्मेवारी हो । सेवा क्षेत्रभित्रका बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकाको शिक्षाका लागि विद्यालयका प्रधानाध्यापकले निम्नअनुसारका कार्य गर्न सक्छ ।

१. आफ्नो सेवा क्षेत्रभित्रका बौद्धिक अपाङ्गता लगायत अन्य अपाङ्गता भएका बालबालिकाको उमेर, लिङ्ग र अवस्था उल्लेख गरी तथ्याङ्क लिने
२. बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकाको स्वास्थ्य जाँच र अवस्था पहिचान गर्न पहल गरिदिने वा आवश्यक सल्लाह दिने । विद्यालयमा प्राथमिक उपचारको व्यवस्था गर्ने
३. विद्यालय आउन जान सक्ने अवस्थाका बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकालाई विद्यालय भर्ना गराइ पठनपाठनको व्यवस्था मिलाउने । उनीहरूलाई हौसला दिने
४. विद्यालय भर्ना भएका बौद्धिक अपाङ्गता बालबालिकालाई दैनिक जीवनका

क्रियाकलाप र विद्यालयमा अनुकूलन हुने अभ्यास गराउने । यस्तो अभ्यास घरमा पनि गराउन अभिभावक र परिवारका सदस्यलाई सल्लाह दिने

५. अपाङ्गता भएका बालबालिका हिँड्नुपर्ने बाटो, विद्यालय हाताभित्रको भौतिक संरचना र कक्षाकोठामा बस्ने ठाउँ उनीहरूअनुकूल बनाइदिने
६. बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकालाई घरबाट विद्यालय आउन जान र विद्यालयमा परेको काममा सहयोग गर्न सहयोगी साथीको व्यवस्था गरिदिने
७. शिक्षकहरूलाई बौद्धिक अपाङ्गताका सम्बन्धमा आवश्यक तालिमको व्यवस्था गर्ने । विद्यालय आफैँले तालिमको व्यवस्था गर्न सम्भव नभए सम्बन्धित निकायमा तालिमका लागि अनुरोध गर्ने । तालिम उपलब्ध नहुँदाका अवस्थामा शिक्षकहरूलाई नजिकको स्रोतकक्षा विद्यालयमा बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकाका लागि गरिने शिक्षण सिकाइका प्रक्रिया अवलोकन गराउने र बालबालिकालाई शिक्षण सिकाइ गराउने । यो पनि गर्न सम्भव नभए बालबालिकालाई स्रोतकक्षा विद्यालयमै भर्ना गराइदिने
८. हात नचल्ने अवस्थाका बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकालाई लेखाइका लागि वैकल्पिक अङ्गको अभ्यास गराउने ।
९. वैकल्पिक अङ्गबाट पनि लेखाइ सम्भव नभए पढाइ मात्र भए पनि गराउने । यस्ता विद्यार्थीको सिकाइ मूल्याङ्कन मौखिक प्रश्नोत्तरबाट गर्ने
१०. आफ्नो विद्यालयमा स्रोतकक्षा सञ्चालन छ भने होस्टलको अवस्था खाना आदिको अनुगमन गर्ने कमी कमजोरी पाइए सुधारका पहल गर्ने
११. अति अशक्त र पूर्ण अशक्त अवस्थाको अपाङ्गता भएका बालबालिकालाई विद्यालय ल्याउन सम्भव नभए उसको घरनजिक भएको शिक्षकलाई उसकै घरमा गएर केही समय शिक्षण सिकाइको काम गराउने व्यवस्था मिलाउने
१२. बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकालाई पूर्व व्यावसायिक शिक्षा र सम्भव भएको व्यावसायिक क्रियाकलापको अभ्यास गराउने

५.४. स्रोत शिक्षक

बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकाको शिक्षा र विकासमा स्रोत शिक्षकको महत्त्वपूर्ण भूमिका हुन्छ । यसमा स्रोत शिक्षकले निम्नअनुसारका काम गर्न सक्छन् ।

१. बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकालाई विद्यालय भर्ना गराउने
२. बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकालाई शिक्षा र तालिम दिन पाउनु ठुलो

सामाजिक सेवा र पुण्य कर्मको अवसर पाएको भावना विकास गर्दै जाने

३. विद्यालय भर्ना हुन आएका बालबालिकाको अवस्थाको लेखाजोखा गर्ने । यसमा आवश्यकताअनुसार अभिभावक र विशेषज्ञको सेवा लिने
४. बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकाको आवश्यकताअनुसार स्वस्थ उपचार, विशेषज्ञ सेवा र आवश्यक साधन तथा उपकरण उपलब्ध गराउन पहल गरिदिने
५. बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकाका लागि आवश्यकतानुसारको वैयक्तिक शैक्षणिक योजना बनाउने र दैनिक जीवनका क्रियाकलाप तथा स्वावलम्बन सिप; शारीरिक विकासका सिप; सामाजिक सिप; कला, खेलकुद र मनोरञ्जनाका सिप; बौद्धिक विकास र भाषिक सिप विकासका अभ्यास तथा क्रियाकलाप गराउने । आवश्यकताअनुसारको पढाइ र लेखाइका पढाइ लेखाइका काम पनि गराउने
६. बालबालिकाको प्रगति अभिलेख राख्ने र अभिभावकहरूलाई निश्चित अवधिको प्रगति प्रतिवेदन पठाउने
७. अभिभावकले बालबालिकालाई घरमा गराउनुपर्ने तालिम तथा सिप अभ्यासका बारेमा उनीहरूलाई अभिमुखीकरण गर्ने
८. आयालाई बालबालिकालाई दैनिक जीवनका क्रियाकलाप र स्वावलम्बन सिपको अभ्यास गराउनेबारेमा आवश्यक अभिमुखीकरण गर्ने
९. बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकाको सिकाइका लागि आवश्यक पर्ने शैक्षणिक सामग्री सङ्कलन प्रयोग र उपयुक्त तरिकाले भण्डारण गर्ने
१०. उपयुक्त र आकर्षक तरिकाले स्रोतकक्षाको व्यवस्थापन गर्ने
११. स्रोतकक्षाका लागि आवश्यक पर्ने फर्निचर, भाँडाकुँडा, ओड्ने ओच्छ्रयाउने लुगा, सङ्गीत सामग्री प्राप्तिका लागि साभेदार खोज्ने र माग गर्ने
१२. बालबालिकालाई आवश्यक विशेषज्ञता सेवा: फिजिकल थेरापी, स्पिच थेरापी, अकुपेसनल थेरापी, म्युजिक थेरापीका उपलब्ध गराउन सम्बन्धित विशेषज्ञ वा निकायमा अनुरोध गर्ने । यस्ता विशेषज्ञताका सिप आफूले पनि सिकेर प्रयोग गर्ने ।
१३. बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकाका र उनीहरूको शिक्षा र तालिमका बारेमा जाने बुझ्नेको मानिसबाट सिक्ने । सामग्री खोजेर अध्ययन गर्ने । बालबालिकाको व्यवहार गहिरिएर हेर्ने र उनीहरूलाई बुझ्ने प्रायास गर्ने

५.५. अपाङ्गता नभएका (साङ्ग विद्यार्थी) साथी

१. बौद्धिक अपाङ्गता भएका साथीलाई घरबाट विद्यालय जान र घर फर्कन समस्या हुने भएकाले उसको घर छेउछाउ घर भएका अपाङ्गता नभएका साथीले विद्यालय जान र घर फर्कन सहयोग गर्न सक्छन् ।
२. बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकाले आफ्ना किताब, कापी, कलम/सिसा कलम, भोला, रुमाल, जुता आदि जताततै छोड्ने, च्यात्ने गर्दछन् । उसका साथीले उसका सामान ठिक ठाउँमा राखिदिने, जतन गरिदिने र कतै छोडेको भए ल्याइदिने गर्न सक्छन् ।
३. बौद्धिक अपाङ्गता भएका साथीलाई अपाङ्गता नभएका साथीले आगो, पानी (खोला, पोखरी), बिजुलीका तार, घोच्ने काट्ने हतियार वा वस्तु, अष्ठारोबाटोमा हुने जोखिमबाट जोगाउन सक्छन् ।
४. अपाङ्गता नभएका साथीले बौद्धिक अपाङ्गता भएका साथीलाई खेलमा सहभागी गराएर उसको सामाजिक, भाषिक, शारीरिक सिप विकास र मनोरञ्जनको अवसर दिन सक्छन् ।
५. अपाङ्गता नभएका साथीले बौद्धिक अपाङ्गता भएका साथीलाई वस्तु पहिचान, बोलाइ, पढाइ, लेखाइ, गणितीय सिप विकास जस्ता अनेकन कुरामा सहयोग गर्न सक्छन् ।

५.६. अभिभावक

बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकाले पनि ज्ञान र सिप सिकेर आफ्नो हेरचाह आफैँ गर्न, आफू अनुकूलका सिपका काम गरेर आर्जन गर्न र आत्मनिर्भर हुन सक्छन् । 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 लिनुपर्दैन । त्यसैले अभिभावकले बौद्धिक अपाङ्गता भएको आफ्नो बालबालिकाको शिक्षाका लागि खटिदिनुपर्ने हुन्छ । बौद्धिक अपाङ्गता भएको आफ्नो बालबालिकाका लागि शिक्षाका लागि मुख्य भूमिका नै अभिभावकको हुन्छ ।

बौद्धिक अपाङ्गता भएको आफ्नो बालबालिकाकले सिक्नुपर्ने अनेक कुरा अभिभावकबाटै सिक्न सक्छन् । उनीहरू धेरै समय अभिभावकका साथमा घरमै हुन्छन् । उनीहरूले सिक्नुपर्ने अनेक कुरा विद्यालयमा सिक्नभन्दा घरमै सिक्न सहज पनि हुन्छ । उदाहरणका

लागि उनीहरूलाई दैनिक जीवनका क्रियाकलाप: 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 सक्छन् । परिवारका सदस्यले उनीहरूलाई विभिन्न कुरा सोध्न र उनीहरूले सोधेका कुरा बताइदिन सकिन्छ । आफूले गर्ने काममा उनीहरूलाई पनि सहभागी गराउन सकिन्छ । आफूले भान्सामा काम गर्दा सँगै राख्ने र भान्सामा भएका भाँडाकुँडा, काँचा खानेकुरा, मसला आदि चिनाउने; चाख्न र छामेर अवस्था थाहा पाउन दिने गर्न सकिन्छ । विभिन्न काम अराउने, जस्तै: यो ल्याऊ, त्यो राख्, पानी सार, चामलबाट बियाँ टिप, तरकारी ताछ् आदि । करेसावारी र फूलवारी जस्ता ठाउँमा काम गर्दा तरकारी र फूलका नाम बताइदिने, बिरुवा चिनाइदिने, फार उखेल्न लगाउन सकिन्छ । काम गर्दा गरेका सानातिना त्रुटि र बिगार गाली नगरी उनीहरूकै अगाडि सच्याइदिनुपर्छ । यसबाट बालबालिकामा धेरै कुराको विकास हुन्छ । यसका अतिरिक्त बौद्धिक अपाङ्गता भएको आफ्नो बालबालिकाका लागि अभिभावकले निम्नअनुसारको भूमिका निर्वाह गर्न सक्छन्:

१. बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकालाई परिवारको सदस्यको रूपमा 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 अवस्था र आवश्यकताका आधारमा निम्नअनुसारका साधन, उपकरण तथा सिकाइ सामग्रीको व्यवस्था गरिदिने :
 - हिँडडुलका लागि सहयोगी सामग्री: वाकर, ह्विल चेरर, बैसाखी, लटठी
 - दिसापिसाव गर्न प्रयोग गरिने सामग्री: कमोट वा प्वाल भएको कुर्सी वा कोपरा
 - शारीरिक विकासका सामग्री: अर्थोसिस सामग्री र लड्नुबाट जोगाउने कुर्सी, पन्जा र औँलाको अभ्यासका लागि बल, गोडी माला, तान्ने वा तन्कने डोरी वा रबर आदि
 - कला खेल र मनोरञ्जनका सामग्री: रडपत्ती, क्रेयन, रड, ब्रस, कागज, पेन्सिल, रिड, पिँ पिँ बाज, मुरली माउथ हार्मोनियम, रिड, ब्लकहरू, खेलौना आदि
 - सिकाइका सामग्री: 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. हिँडडुलमा 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 अपाङ्गताअनुकूलको भौतिक संरचना विकास गर्दै जाने । बैसाखी प्रयोगको अभ्यास गराउने
५. बौद्धिक अपाङ्गता भएका कतिपय बालबालिकाका हात खुट्टा लुला हुने र औँला पनि राम्ररी नचल्ने हुन्छन् । अभिभावकले यस्ता बालबालिकाका हात खुट्टा दरो बनाउन स्थूल र सूक्ष्म मांसपेशी विकासका क्रियाकलाप गराउनुपर्छ । उनीहरूलाई हात खुट्टा बिस्तारै चलाउने, तन्काउने, खुम्च्याउने, उठाउने, हात खुट्टा टेकेर उठने, भित्तो समाएर उभिने, भित्तो समातेर हिँड्ने, भित्तो नसमाती सिधा र बाङ्गो टिङ्गो हिँड्ने, बल या यस्तै कुरा फाल्ने, केही कुरा तान्ने, बिस्तारै आएको वस्तु रोक्ने वा समाउने जस्ता क्रियाकलाप गराउनुपर्छ । यस्ता क्रियाकलापलाई स्थूल मांसपेशी विकासका क्रियाकलाप भनिन्छ । औँला राम्ररी चलाउन गुच्चा तथा केराउका दाना टिप्ने, गेडी वा माला उल्झे, कागज पट्याउने, कागज काट्ने, पेन समाउने, रङ्ग भर्ने, टाँक लगाउने, तुना बाँध्ने जस्ता अभ्यास गराउनुपर्छ । यस्ता क्रियाकलापलाई सूक्ष्म मांसपेशी विकासका क्रियाकलाप भनिन्छ । स्थूल र सूक्ष्म मांसपेशी विकासका क्रियाकलाप गराउन अभिभावकले विज्ञको सल्लाह पनि लिनुपर्ने हुन्छ ।
६. दैनिक जीवनका क्रियाकलापको अभ्यास गराउने । बौद्धिक अपाङ्गता भएको आफ्नो बालबालिकाका लागि शिक्षाका लागि कुनै पनि काम र सिपको अभ्यास गराउँदा त्यस्तो काम वा सिपलाई टुक्रा टुक्रा गरेर टुक्रै काम बनाउनुपर्छ । उदाहरणका लागि हात धुने सिङ्गो काम भित्र धारो खोल्ने र बन्द गर्ने, हातमा साबुन लगाउने, हात मिच्ने र पखाल्ने जस्ता टुक्रै काम पर्छन् । यस्ता साना कामको आलो पालो अभ्यास गरेपछि पुरै काम गर्ने अभ्यास गराउनुपर्छ ।
७. कामको अभ्यास गराउँदा पहिले मौखिक निर्देशनबाट गराउन प्रयास गर्ने । त्यसले गराउन सकिएन भने सङ्केतले निर्देश गर्ने जस्तो धारा खोलेको सङ्केत गर्ने । सङ्केतले काम गराउन सकिएन भने आफैँले काम गरेर देखाउने जस्तो धारा खोलेरै देखाउने । काम देखाएर पनि काम गर्न सकेनन् भने आफैँले 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 पार्नुपर्छ ।

८. बौद्धिक अपाङ्गता भएका कतिपय बालबालिका मौखिक निर्देशन नबुझ्ने पनि हुन्छन् । उनीहरूका लागि चर्पीमा दिसा पिसाब गर्नुपूर्व के के गर्ने र दिसा पिसाब गरिसकेपछि के के गर्ने भन्ने बारेका चित्र ट्वाइलेटको भित्तामा क्रमिक रूपमा टाँसिदिनुपर्छ । धारो भएको ठाउँ, खाना खाने ठाउँ, लुगा लगाउने ठाउँमा पनि दाँत माभ्दा, मुख धुँदा, खाना खाँदा र लुगा लगाउँदा गरिने टुक्रे कामका चित्र क्रमिक रूपमा टाँसिदिनुपर्छ । उनीहरूलाई यी चित्र देखाएर दिसा पिसाब गर्ने, दाँत माभ्ने, खाना खाने र लुगा लगाउने अभ्यास गराउनुपर्छ । अन्य कामको अभ्यास पनि यस्तै चित्रको प्रयोग गरेर गराउनुपर्छ ।

बौद्धिक अपाङ्गता भएका किशोरीलाई महिनावारी व्यवस्थापन गर्ने सिप सिकाउनु पनि अति आवश्यक छ । यसमा आमा वा परिवारका महिला सदस्यले प्याड चिनाउने र यसको प्रयोग गर्ने, सफाइ गर्ने अभ्यास पनि बारम्बार गराउनु आवश्यक छ ।

९. भाषा विकासका क्रियाकलाप गराउने । बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकामध्ये केही उच्चारण अशुद्धि भएका वा तोते बोली बोल्ने र केही बोल्नै नसक्ने पनि हुन्छन् । यस्ता बालबालिकाका लागि सम्भव भए स्पिच थेरापिस्टको सल्लाह लिएर बोली र भाषा विकासका क्रियाकलाप वा अभ्यास गराउनु बेस हुन्छ । बोली र भाषा विकासका लागि उपयुक्त श्वासप्रश्वास आवश्यक हुने भएकाले यी बालिका तथा किशोरीलाई सुरुमा बेलुन फुक्ने, पिँ पिँ बाजा र बाँसुरी बजाउने जस्ता अभ्यास गराउनुपर्छ ।

बौद्धिक अपाङ्गता भएका कतिपय बालबालिका तोते बोली बोल्ने हुन्छन् । उनीहरू ट लाई त, र लाई ल भन्ने जस्ता उच्चारण अशुद्धि गर्छन् । यस्तो त्रुटि गर्दा बालबालिकालाई जिस्क्याउनु वा उनीहरूसँग त्यसरी नै बोल्नु हुँदैन । यसको सट्टा उनीहरूलाई मुख र जिब्रोको पोजिसन देखाएर त्रुटि गरिने वर्ण तथा शब्द बारम्बार उच्चारण गर्न लगाउनुपर्छ । यसका लागि बालबालिकालाई मुख र जिब्रोको पोजिसन हेर्न ऐना हेरेर बोल्ने अभ्यास गर भन्न पनि सकिन्छ ।

भाषा विकासका लागि शब्दभण्डार पनि बढाउनु आवश्यक भएकाले बालिका तथा किशोरीलाई घरभित्र र घर वरिपरिको वातावरणमा देखिएका तमाम वस्तुका नाम बताइदिने र उनीहरूलाई सम्झन र शुद्ध उच्चारण गर्न पटक पटक ती नाम भन्न लगाउनुपर्छ ।

बौद्धिक अपाङ्गता भएका कतिपय व्यक्ति एक शब्दमा सोध्ने र एकै शब्दमा उत्तर पनि दिने गर्दछन् । उदाहरणका लागि उनीहरूले केही सोध्दा के ? भात्र भनेर सोध्ने गर्दछन् । यसमा काम गरेको कुरा सोध्नेको हो भने के काम गर्नु भएको ? वा के

गर्नुभएको ? भन्न लगाउनुपर्छ । त्यसै गरी भात खान मन लागेको छ भने भात वा खाने मात्र भन्न सक्छन् । यसमा म भात खान्छु, भन्न लगाउनुपर्छ ।

बौद्धिक अपाङ्गता भएका कतिपय व्यक्ति पटककै बोल्ल नसक्ने पनि हुन सक्छन् । यिनीहरूका लागि आफूले सङ्केत गरेर देखाउने र उनीहरूलाई पनि सङ्केत गर्ने अभ्यास गराउनुपर्छ । सङ्केत गर्दा बाहिराहरूले प्रयोग गर्ने साङ्केतिक भाषा शब्दकोश प्रयोग गर्नु उपयुक्त हुन्छ । यो शब्दकोश उपलब्ध नभएको अवस्थामा प्राकृतिक शब्द सङ्केत गर्न सकिन्छ ।

१०. बालबालिकालाई यसले केही गर्न सक्तैन भनेर बेवास्ता नगर्ने । आफूले गर्ने काममा सहभागी गराउने । आफूले भान्सामा काम गर्दा सँगै राख्ने र भान्सामा भएका भाँडाकुँडा, काँचो खानेकुरा, मसला आदि चिनाउने; चाख्न र छामेर अवस्था थाहा पाउन दिने । विभिन्न 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, विरुवा चिनाइदिने, फार उखेल्ल लगाउने । यसरी नै अन्य काममा पनि सहभागी गराउने
११. फुर्सदको समयमा अपाङ्गता भएका नानीहरूसँग खेलेर रमाइलो गर्ने । खेल खेल्दा सम्भव भए उनीहरूका दौँतरीलाई पनि सहभागी गराउने
१२. बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकालाई सम्भव भएसम्म घरमा लेखपढका क्रियाकलाप पनि गराउने । हात नचल्ने, वा हात नभएका वा हातका केही औँला नभएका बालबालिकालाई बाँकी औँला वा खुट्टाका औँलाबाट लेखाइको अभ्यास गराउने । यसरी अभ्यास गराउँदा पहिले ठुला र पछि क्रमशः साना अक्षर लेखाउने अभ्यास गराउनुपर्छ । बालबालिकाको अवस्था हेरेर गणना गर्ने, रुपियाँ पैसा चिनाउने, घडीमा समय हेर्ने, क्यालेन्डरमा बार गते छुट्याउने अभ्यास पनि गराउनुपर्छ ।
१३. बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकालाई आफूसँगै छरछिमेक, हाट बजार, मेला, चाड पर्व, सामाजिक उत्सव, भेलामा लिएर जाने । त्यहाँ भेट हुने व्यक्तिहरू चिनाइदिने । उनीहरूलाई के भनेर सम्बोधन गर्ने हो पटक पटक भनिदिने । ढोग वा अभिभादन गर्न लगाउने
१४. विद्यालय आउन जान सक्ने अवस्थाका वा आफूले तालिम दिएर प्रगति गरेका बालबालिकालाई विद्यालय भर्ना गराई पठनपाठनको व्यवस्था मिलाउने । उनीहरूलाई लेख पढ गर्न सक्छौ भनेर हौसला दिने

१५. बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकाले यदाकदा अनपेक्षित काम क्रियाकलाप गर्न सक्छन् र सिकने कुरा पनि ढिलो सिकने हुन्छन् । यस्ता कुराले अभिभावक वा परिवारका सदस्य विचलित हुनुहुँदैन । यी कुरा बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकामा हुने स्वाभाविक गुण हुन् भनेर धैर्य साथ निरन्तर उनीहरूको विकासमा योगदान दिनुपर्ने हुन्छ ।

१६. बौद्धिक अपाङ्गता भएका आफ्ना सन्तानलाई आगो, पानी (खोला, पोखरी), बिजुलीका तार, घोच्ने काट्ने हतियार वा वस्तु, अष्ठारो बाटामा हुने जोखिमबाट जोगाउन बारम्बार सचेतनाको तालिम दिने ।

५.७. समुदाय परिचालक

कतिपय सरकारी तथा गैरसरकारी संस्थाले अपाङ्गता भएका बालबालिकाको शिक्षाका लागि समुदाय परिचालक नियुक्त गरेका हुन्छन् । यस्ता परिचालकले निम्नअनुसारको काम गरेर बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकाको शिक्षामा सहयोग पुऱ्याउन सक्छन् :

१. अपाङ्गता भएका बालबालिकाको तथ्याड सङ्कलन गर्ने
२. अपाङ्गता भएका बालबालिकाको अपाङ्गताको प्रकृति र अवस्था यकिन गराउने
३. अपाङ्गता भएका बालबालिकाका लागि सम्बन्धित संस्था मार्फत आवश्यक साधन वा उपकरण उपलब्ध गराउन पहल गर्ने
४. विद्यालय भर्ना हुने उमेर र अवस्था भएका बालबालिकालाई विद्यालय भर्ना गराउन सहयोग गर्ने ।
५. विद्यालय भर्ना हुने उमेर र अवस्था नभएका बालबालिकाका लागि तयारी कक्षा सञ्चालन गर्ने । बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकामा तोकिएको समयमा अपेक्षित उपलब्धि हासिल गराउन सम्भव हुँदैन । यस कुरालाई दृष्टिगत गरी बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकाका लागि उनीहरूका अभिभावक वा परिवारका सदस्यलाई आवश्यक तालिम अभिमुखीकरण सञ्चालन गरेर उनीहरूमार्फत उनीहरूका नानीलाई आवश्यक सिकाइ अभ्यास गराउने
६. बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकाको सिकाइ अभ्यास सञ्चालन गर्न उनीहरूको अवस्था लेखाजोख गर्न र वैयक्तिक योजना बनाउन अभिभावकलाई सहयोग गर्ने । सिकाइका नमुना क्रियाकलाप गरेर देखाउने
७. बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकाका अभिभावक वा परिवारका सदस्यले सञ्चालन गरेको सिकाइ अभ्यासको नियमित अनुगमन गर्ने
८. सिकाइ अभ्यास सञ्चालन गर्ने अभिभावकसँग नियमित सम्पर्कमा रहने, हेलमेल

गर्ने । उनीहरूसँग स्थानीय परिवेशअनुसार र सम्भव भएसम्म उनीहरूकै भाषामा कुराकानी गर्ने । उनीहरूका कुरा सुन्ने । उनीहरूलाई अपाङ्गता भएका व्यक्तिका सफलताका कथा सुनाउने । उनीहरूका समस्या समाधानमा सहभागी हुने । उनीहरूलाई आवश्यक सुझाव सल्लाह दिने र प्रोत्साहन गर्ने

९. अभिभावकलाई उनीहरूका अपाङ्गता भएका नानीहरूको विकास र हितमा उनीहरू एकलै छैनन् भन्ने विश्वास दिलाउन प्रयास गर्ने । उनीहरूलाई अपाङ्गताका क्षेत्रमा काम गर्ने सङ्घसंस्थासँग सम्पर्क गराइदिने र उनीहरूका नानीहरूलाई सम्भव भएको सेवा उपलब्ध गराउन पहल गरिदिने
१०. अभिभावकहरूका विचमा सम्पर्क गराएर उनीहरूका समस्या, अनुभव र सफलताका कुरा साटासाट गराउने
११. अभिभावकलाई उनीहरूका नानीलाई अपाङ्गता परिचय पत्र, सामाजिक सुरक्षा भत्ता र अन्य सेवा सुविधा उपलब्ध गराइदिने स्थानीय तहसँग सम्पर्क गराइदिने
१२. घर वा अनौपचारिक प्रक्रियाबाट विभिन्न सिप विकास र सिकाइ तालिम पाएका बालबालिकालाई विद्यालय भर्ना गराउन पहल गर्ने । विद्यालय भर्ना हुने उमेर नाघेका बालबालिकालाई ब्रिज कोर्समा भर्ना गर्ने वा उपयुक्त सिप तालिमका लागि सल्लाह दिने

सन्दर्भ सामग्रीको सूची

अर्थ मन्त्रालय, २०७६, आ.व. २०७६/७७ को बजेट वक्तव्य

नेपाल सरकार, २०७४, अपाङ्गता भएका व्यक्तिको अधिकारसम्बन्धी ऐन

नेपाल सरकार, २०५९, शिक्षा नियमावली, छैटौँ संसोधनसहित

नेपाल सरकार, स्थानीय सरकार सञ्चालन ऐन २०७४

नेत्रहीन युवा सङ्घ, २०७६, स्थानीय तहमा समावेशी शिक्षाका लागि मार्गदर्शन पुस्तिका

पाठ्यक्रम विकास केन्द्र, २०७२, बौद्धिक अपाङ्गतासम्बन्धी सन्दर्भ सामग्री

महिला बालबालिका तथा ज्येष्ठ नागरिक मन्त्रालय, २०६९, अपाङ्गता स्रोत पुस्तिका

महिला बालबालिका तथा ज्येष्ठ नागरिक मन्त्रालय, २०७५, अपाङ्गता भएका व्यक्तिको परिचय पत्र वितरण नमुना कार्यविधि

शिक्षा विभाग, २०६८, समाहित शिक्षा सूचना सामग्री

राष्ट्रिय शिक्षा नीति २०७६, शैक्षिक जनशक्ति विकास केन्द्र, २०७२, अपाङ्गता र अपाङ्गता भएका बालबालिकाका लागि शिक्षा

शैक्षिक जनशक्ति विकास केन्द्र, २०७३, विकासात्मक अपाङ्गता भएका बालबालिकाका

लागि शिक्षा

हेन्डिक्याप इन्टरनेसनल र भि एस ओ, २०७६, बौद्धिक अपाङ्गता र बहु अपाङ्गता भएका किशोरीका लागि तयारी प्याकेज, प्रशिक्षकका लागि निर्देशन (अप्रकाशित सामग्री)

L. Christian, 2010, Internationalisation and inclusive education, Tilburg: Fontys Opleidingscentrum Special Onderwijszorg

CRPD-Convention for the rights of people with disability, 2006, Kathmandu: Handicap International-HI and National Federation of the Disabled, Nepal-NFDN

Punani B. and Rawal N. 2000. Visual impairment handbook, Ahmedabad: Blind People's Association

SDG-Sustainable Development Goals, 2014, Retived from

[hQps://en.wikipedia](https://en.wikipedia.org), Aug. 30, 2019.

व्यक्तिगत लोखाजोखा तथा मूल्याङ्कन

अनुसूची: १

(स्रोत: मानव विद्या गृह)

पहिलो तह

बालबालिकाको नाम

उमेर

१ स्वावलम्बन सिप

सि.नं.	ज्ञान सिप	ज्ञान सिप भए नभएको	अभ्यास थालेको मिति	ज्ञान सिप प्राप्त गरेको मिति	कैफियत
क	सरसफाइ				
१	चर्पीमा दिसा पिसाब गर्ने				
२	खाना खानुअगाडि पछ्याडि र दिसा गरेपछि हात धुने				
३	बाहिरबाट आएपछि खुट्टा धुने				
४	ओठ बन्द गरेर च्याल नियन्त्रण गर्ने				
५	च्याल सिँगान पुछ्ने				
६	तोकिएको ठाउँमा थुक्ने				
७	बिहान शौचपछि मुख धुने				
८	दाँत माभ्ने				
९	कपाल कोर्ने र बालिकाले कपाल बाँध्ने				
१०	खाना खाएका भाडा ठिक ठाउँमा लगेर राख्ने				
११	फोहोर वस्तु डस्टबिन व निश्चित ठाउँमा फाल्ने				
ख	खाने पिउने				
१	खानेकुरा चिनेर मात्र खाने				
२	खानेकुरा तोकिएको ठाउँमा बसेर खाने				
३	खानेकुरा ठिक तरिकाले खाने (मुछ्नुपर्ने कुरो आफैँले मुछ्ने खाने, नछर्ने, मुख र नाकमा लतपत नगर्ने)				
४	आफ्नो आवश्यकताअनुसार मात्र खाने				
५	खाना खान चम्चा प्रयोगको अभ्यास गर्ने				
६	कप वा गिलास आफैँले समातेर पानी पिउने				
ग	लुगा लगाउने				

१	लुगा नलगाए लाज हुन्छ भन्ने कुराको ख्याल गर्ने			
२	लुगा र जुता फुकालेर आल्ना तथा ज्याक जस्ता तोकिएका ठाउँमा राख्ने			
३	दाहिने देब्रे चिनेर जत्ता र मोजा लगाउने र तुना बाँध्ने			
४	ठिक तरिकाले लुगा लगाउने (सुल्टो गरेर, ठिक तरिकाले टाँक लगाएर, इँजार बाँधेर)			
घ	अरूको सहयोग			
१	परिचित व्यक्तिलाई आफ्ना आवश्यकता र समस्या बताएर सहयोग माग्ने (भोक र तिर्खा लागेको, दिसा वा पिसाव आएको, खेलौना चाहिएको, घुम्न मन लागेको, सन्च नभएको)			
२	शारीरिक विकास			
क	सूक्ष्म मांसपेशीको किस			
१	छरिएका ठुला र मझौला दान टिप्ने (गुच्चा, रिट्टा, मकै आदि)			
२	एक इन्चका गेडीको माला उन्ने			
३	कागज आधा पारेर दोबार्ने			
४	बिको खेल्ने र बन्द गर्ने			
५	किताबका पान एक एक गरेर पल्टाउने			
६	फलफूलका बोक्रा ताछ्ने			
७	गट्टा खेल्ने			
८	लुगाका ठुला टाँक लगाउने र तुन बाँध्ने			
९	पेन्सिलले धर्का, आकार, चित्र आदि कोर्ने र क्रेयन वा ठुलो ब्रसले रङ लगाउने			
१०	कैचीले कागत काट्ने			
ख	स्थूल मांसपेशी विकास			
१	सिँढी चढ्ने र ओर्लने			
२	जगबाट गिलासमा पानी भर्ने			
३	इँटा वा काठमाथि सन्तुलन मिलाएर हिड्ने			
४	गुडिरहेको बललाई खुट्टाले हान्ने			
५	आफूतिर आएको बल दुई हातले समाल्ने			

६	तोकिएको दिशामा दुई हातले बल फाल्ने			
७	दुई खुट्टाले उफ्रंदै अगाडि जाने			
८	एक खुट्टाले पाँच सेकेन्डसम्म उभिने			
९	खुट्टाका औंला टेकेर लम्किने			
१०	बसेर पिड खेल्ने			
३	कला खेलकुद र मनोज्ञन			
क	कला			
१	हातको पन्जा, पात आदिको छाप बनाउने			
२	साधारण वस्तुको चित्र कोर्ने र रङ लगाउने			
३	कार्बनबाट साधारण चित्र उतार्ने			
४	माटाका आकार आकृति बनाउने			
५	कागजका रङ्गीन टुक्रा टाँसेर आकृति बनाउने			
६	थपडी बजाएर समूहमा गीत गाउने			
७	चल्लिका स्थानीय गीतका सुरु लाइन (मुखडा) गाउने			
८	अरूको नक्कल गरेर नाच्ने			
९	जीव जनावरको हिडाइ र आवाजको नक्कल गर्ने			
ख	खेल र मनोज्ञन			
१	रेडियो र टिभीका कार्यक्रम सुनेर र हेरेर रमाउने			
२	स्थानीय कथा सुनेर रमाउने			
३	लुकामारी खेल्ने			
४	भकुन्डो समाउने र पास गर्ने खेल खेल्ने			
४	सामाजिक विकास			
क	परिवार र समुदायसँग सम्बन्ध			
१	आफू परिवारका सदस्य र साथीको नाम बताउने			
२	घर परिवारका सदस्यलाई नामअनुसार सम्बोधन गर्ने (हजुरबुवा, हजुरआमा, बुवा, आमा, काका, काकी, दाइ, दिदी, भाइ, बहिनी)			
३	साथीसँग खेल्ने			
४	छिमेकका घरमा एकलै जाने आउने			
५	परिचित व्यक्तिसँग हिँड्ने			
६	परिवार र छिमेकमा मनाइने चाडपर्व जात्रा आदिमा सहभागी हुने			
७	बस्दा हिँड्दा अनुशासित भएर बस्ने, हिँड्ने			

ख	शिष्टाचार				
१	भेट हुँदा र छुट्टिँदा ठुलालाई अभिवादन गर्ने				
२	ठुलाको नक्कल गर्ने र ठुलाले अराएको मान्ने				
३	आफूभन्दा सानालाई मायाँ गर्ने				
४	अरूको सामान सोधेर मात्र लिने, चलाउने				
ग	अनुभूति				
१	अरू रिसाएको, खुसी भएको, आफूलाई माया गरेको र गाली गरेको ख्याल गर्ने				
२	रमाइलो र दुखको अवस्थामा खुसी वा दुख देखाउने				
३	शरीर नाङ्गो हुँदा लाज हुन्छ भन्ने ख्याल गर्ने				
४	अपरिचित व्यक्ति, वस्तु, जनावर, धारिलो वा तिखो माल, खोलानाला, लड्ने वा खस्ने ठाउँ, अँध्यारोदेखि सचेत हुने				
घ	सामानको जतन र सुरक्षा				
१	घरमा प्रयोग हुने सामानको नाम बताउने				
२	घरका सामान फाल्ने, ठटाउने हुँदा भन्ने कुराको ख्याल गर्ने				
३	भयाल ढोका विस्तारै खोल्ने र बन्द गर्ने				
४	पानी भरेपछि धारो बन्द गर्ने				
ङ	नागरिक चेतना				
१	नेपालको नक्सा र झन्डा चिन्ने				
२	समूहमा नेपालको राष्ट्रिय गान गाउने				
३	नराम्रो गर्नेलाई प्रहरीले पक्रन्छ भन्ने कुराको ख्याल गर्ने				
४	सहरमा बस्नेले जेब्रा क्रसिङबाट मात्र बाटो काट्ने				
५	बौद्धिक विकास वा सामान्य ज्ञान				
क	वस्तु पहिचान				
१	वरिपरिका वस्तुका नाम भन्ने				
२	स्थान विशेषका चरा र जनावर छुट्याउने				
३	महिला र पुरुष चिन्ने				
४	देखेका चरा र जनावरको आवाज सुनेर तिनको नाम बताउने				

५	परिचित मानिसको आवाज सुनेर उसको नाम बताउने			
६	मानिस र जनावरका मुख्य मुख्य अङ्गको नाम बताउने			
७	पाँच पाँचओटा चरा र जनावरको नाम भन्ने			
८	एकै समूहका निर्जीव वस्तुको पाँचओटा नाम भन्ने (लुगाका नाम, यातायात साधनका नाम, भानसामा प्रयोग हुने वस्तुका नाम, फर्निचरका नाम, घरका भागका नाम)			
९	पाँचओटा तरकारी र फलफूलका नाम भन्ने			
ख	वस्तुको आकार मात्रा र रङ			
१	जीवित वस्तुको आकार बताउने (मोटो, पातलो, अग्लो, होचो, सानो, ठुलो आदि)			
२	निर्जीव वस्तुको आकार बताउने (लामो, छोटो, सिधा, बाङ्गो, गोला, लाम्चो आदि)			
३	वस्तुको रङ बताउने (सेतो, कालो, रातो, पहेलो, हरियो आदि)			
४	वस्तु हेरेर धेरै वा थोरै अनुमान गर्ने			
५	दशओटासम्म वस्तु गनेर सङ्ख्या बताउने			
ग	ज्ञानेन्द्रियबाट वस्तुको गुण अनुभव			
१	चाखेर वस्तुको विभिन्न स्वाद अनुभव गर्ने (त्तो, पिरो, अमिलो, गुलियो, अमिलो)			
२	स्पर्श गरेर वस्तुको अवस्था पहिचान गर्ने (खस्रो, मसिनो, चिप्लो, सारो, नरम, भिजेको, सुकेको आदि)			
३	सुँघेर विभिन्न वस्तु पहिचान गर्ने (लसुन, प्याज, काँक्रो, खोर्सानी आदि)			
घ	समय र रूपियाँ पैसा			
१	सोधेको बेला बिहान, दिउँसो र बेलुका कुन हो बताउने			
२	घडी हेरेर मुख्य समय कुन हो बताउने			
३	सात बार र आजको बारको नाम बताउने			
४	आफू जन्मिएको र चलिरहेको महिनाको नाम बताउने			

५	रुपियाँ पैसा कति हो चिन्ने			
६	भाषिक विकास			
क	सुनाइ सिप			
१	छोटा वाक्यमा एकै पटक दिइएका दुईओटा निर्देशन पालन गर्ने			
२	स्थानीय गीत कथा सुनेर रमाउने			
३	अरूको साधारण कुरो सुनेर उत्तर दिने वा प्रतिक्रिया जनाउने			
ख	बोलाइ सिप			
१	स्थानीय विषयमा कुराकानी गर्ने वा सङ्केतबाट सोधपुछ गर्ने र प्रतिक्रिया जनाउने			
२	बोल्न सक्नेले प्रश्नसूचक लयमा प्रश्न सोध्ने			
३	बोल्न सक्नेले पुरा वाक्यमा उत्तर दिने, जस्तो तिम्रो घर कहाँ हो ? भन्ने प्रश्नमा मेरो घर इलाममा हो भनेर उत्तर दिने			
४	बोल्नेले कर्तासँग उपयुक्त विभक्ति लगाएर बोल्ने, जस्तो पासङसँग खेलौना छ, बिजुले पासङलाई पैसा दियो ।			
५	बोल्न सक्नेले पुरुष, लिङ्ग, वचन र वर्तमान कालसँग पदसङ्गति मिलेका वाक्य बोल्ने, जस्तो म गीत गाउँछु, मैच्याङ गीत गाउँछे, च्याङ्वा गीत गाउँछ, हामी गीत गाउँछौं आदि।			
ग	पढाइ सिप			
१	विभिन्न सङ्केतहरू बुझ्ने, जस्तो खतराको सङ्केत, सार्वजनिक शौचालयमा महिला पुरुषको सङ्केत, ट्राफिक सङ्केत आदि।			
२	अक्षर पत्तीमा उस्तै अक्षरको जोडा मिलाउने			
३	क्रम मिलाएर राखिउका वर्ण र १ देखि १० सम्मका अङ्क पढ्ने			
घ	लेखाइ सिप			
१	ठिक तरिकाले पेन्सिल समाएर धर्का र चित्र कोर्ने चित्रमा रङ्ग भर्ने			
२	वर्णहरू सार्ने			

व्यक्तिगत लक्ष्य निर्धारण

अनुसूची: २

पहिलो तह

(स्रोत: मानव विद्या गृह)

किशोरीको नाम:

उमेर :

लक्ष्य निर्धारण

मिति:

सिनं	विषय	लक्ष्य	देखिएको प्रगति र मिति	कैफियत
१	स्वावलम्बन			
२	शारीरिक विकास			
३	कला खेलकुद र मनोरञ्जन			
४	सामाजिक विकास			
५	बौद्धिक विकास वा सामान्य ज्ञान			
६	भाषिक विकास			

व्यक्तिगत लक्ष्यको कार्य विश्लेषण

अनुसूची: ३

(स्रोत: मानव विद्या गृह)

पहिलो तह

किशोरीको नाम :

उमेर :

लक्ष्य निर्धारण

मिति :

लक्ष्य नं १ :

क्रियाकलापहरू :

१

२

३

४

लक्ष्य नं २ :

क्रियाकलापहरू :

१

२

३

४

....

.....

अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूलाई सम्बोधन कसरी गर्ने तपाईं हामीले जानेर वा नजानेर अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूको मन दुख्ने गरी वा आत्मसम्मानमा ठेस पुग्ने गरी विभिन्न गलत शब्दावलीले सम्बोधन गरिरहेका हुन सक्छौं। तसर्थ यस्ता गल्तीहरूबाट मुक्त हुन तलका सन्देशमा राम्ररी ध्यान दिनुहोला।

सम्बोधन गर्ने शब्द	क्रियात्मक सीमितताहरू (Functional Limitations)
दृष्टिविहीन	चस्मा प्रयोग गर्दा पनि वस्तुको रङ, रूप, आकार, आकृति वा प्रकार छुट्याउन नसक्ने। दुवै आँखाले पुरै देख्न नसक्ने। हिँडडुल गर्न मानव पथप्रदर्शक वा सेतो छडीको प्रयोग गर्ने
न्यून दृष्टियुक्त व्यक्ति	चस्मा प्रयोग गरेर वा नगरेर पनि नजिकबाट ठुलो वस्तुको आकार र रङ छुट्याउन सक्ने, सानो वस्तु देख्न वा साना अक्षरहरू पढ्न अवरोध हुने। ठुला वस्तु वा अक्षर आँखाको नजिक लगेर पढ्न सक्ने, सेतो छडी नलिइकन पनि सामान्य हिँडडुल गर्न सक्ने, २० फिटभन्दा कमको दुरीबाट हातको औँला छुट्याउन सक्ने
शारीरिक अपाङ्गता भएका व्यक्ति	हात, खुट्टा, ढाड, हाड, जोनी, मांसपेशी, नसालगायत अन्य अङ्ग वा प्रणालीहरूमा आंशिक वा पूर्ण रूपमा क्षति पुगी अङ्गहरू चलाउन, हिँडडुल गर्ने, हात खुट्टा चलाउन समस्या वा कठिनाइ हुने। उमेर पुगिसकेको तर ४ फिट भन्दा सानो (होचा पुङ्का)व्यक्ति
बहिरा	पुरै सुन्न र बोल्न नसक्ने, आवाज केही मात्रामा आउने भए पनि त्यो अस्पष्ट र नबुझिने हुने, बोल्न सक्ने तर सुन्न चाहिँ पुरै नसक्ने, श्रवण यन्त्र लाएर पनि सुन्न नसक्ने, सञ्चारका लागि साङ्केतिक भाषा प्रयोग गर्नुपर्ने
सुस्तश्रवण	कान कम सुन्ने वा नजिकबाट आएको ठुलो आवाज सुन्न सक्ने, स्पष्ट बोल्न सक्ने तर सानो वा सामान्य स्वरमा बोलेको सुन्न नसक्ने, श्रवण यन्त्र लगाएर सुन्न सक्ने व्यक्ति
स्वर बोलाइसम्बन्धी अपाङ्गता भएका व्यक्ति	सुन्न सक्ने तर स्वर र बोलीमा मात्र समस्या भएको, बोल्न वा शब्द उच्चारण गर्नमा कठिनाइ हुने वा अक्षर वा शब्द दोहोर्याएर वा भकभकाएर बोल्ने, ओठ वा तालु फाटेर बोल्न अवरोध हुने, विभिन्न कारणले कृतिम स्वर यन्त्र प्रयोग गर्नुपर्ने

बौद्धिक अपाङ्गता	उमेर अनुसार सिक्नुपर्ने कुराहरू सिक्न वा गर्नु पर्ने क्रियाकलापहरू गर्न नसक्ने, उमेर बढ्दै गए पनि व्यवहार सानै बच्चाको जस्तो रहने, सिक्न सके पनि सिकाइमा ढिलाइ हुने र एउटा निश्चित समय पछि सिकाइ अघि बढ्न नसक्ने व्यक्ति
अटिजम	सामान्य सञ्चारमा कठिनाइ हुने, सामाजिक व्यवहार गर्न कठिनाइ हुने, एउटै क्रियाकलाप दोहोर्‍याइरहने, दृश्य र तस्वीरहरूको माध्यमबाट सिक्न सक्ने वा सञ्चार गर्ने, एकलै बस्न मन पराउने
मनोसामाजिक अपाङ्गता भएका व्यक्ति	विभिन्न कारणले मानसिक अवस्थामा विचलन आई दैनिक जीवनका कृयाकलापहरू र जीवनका विभिन्न पक्षहरूमा सहभागी हुन अवरोधहरूको सामना गर्नुपर्ने
श्रवण(दृष्टिचविहीन)	आँखा नदेख्ने, बोल्न नसक्ने र कान सुन्न समेत नसक्ने व्यक्ति
अपाङ्गता भएका व्यक्ति	माथि उल्लेख गरिएका व्यक्तिहरूलाई समग्रमा सम्बोधन गर्दा प्रयोग हुने शब्द (साभ्ना शब्द)
अपाङ्गता नभएका व्यक्ति	माथि उल्लेख गरिएका विविध प्रकृतिका अपाङ्गताको अवस्थामा नरहेका व्यक्तिलाई सम्बोधन गर्न प्रयोग गरिने शब्द
हेमोफेलिया	अनुवंशीय असरका कारण रगतमा हुने फ्याक्टरमा विचलन आई रगत जम्ने कार्यमा समस्या उत्पन्न हुने शारीरिक अवस्थाको व्यक्ति