

बौद्धिक अपाङ्गता र समावेशी शिक्षा

भाग २



स्रोत सामग्री तथा शिक्षक निर्देशिका

प्रकाशक

बौद्धिक अपाङ्गताका अभिभावक
महासङ्घ, नेपाल

बौद्धिक अपाङ्गता र समावेशी शिक्षा
भाग २

श्रोत सामग्री तथा शिक्षक निर्देशिका

प्रकाशन सन्दर्भ

सबै बालबालिकाको अनिवार्य शिक्षालाई जन्मसिद्ध अधिकारको रूपमा नेपालको संविधानले स्वीकार गरेको छ । अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूको अधिकारसम्बन्धी महासन्धिको धारा २४, अपाङ्गता भएका व्यक्तिको अधिकारसम्बन्धी ऐन, २०७४, अनिवार्य तथा निःशुल्क शिक्षा ऐन, २०७५ ले सबै बालबालिकाहरूको शिक्षा पाउने हकको सुनिश्चितताको बारेमा उल्लेख छ । नीतिहरूमा बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकाहरूको शिक्षाका लागि उपयुक्त पाठ्यक्रम, पाठ्यपुस्तकको व्यवस्था गरी शिक्षा दिने उल्लेख छ । नेपालमा ४० वर्ष अगाडिबाट बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकाहरूका लागि नेपालमा पहिलो पटक विद्यालय स्थापना भए पनि विशेष शिक्षा नीति, २०५३ कार्यान्वयनमा आएपछि मात्र गति लिएको थियो । हाल चौधवटा विशेष विद्यालय र एक सय चौबिसवटा स्रोत कक्षा सञ्चालनमा छन् । हाल नौवटा जिल्लामा बौद्धिक अपाङ्गता बालबालिका अध्ययनका लागि स्रोतकक्षा शून्य छ । सामुदायिक विद्यालयमा भर्नामा पहुँच सहज छैन । सबैका लागि शिक्षा भन्ने नारालाई सार्थक रूप दिनका लागि बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकाहरूलाई विद्यालयमा झिकाउने, सिकाउने, टिकाउने र बिकाउने कुरामा आधारित भई काम गर्नुपर्नेछ ।

बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकाहरूका लागि ४० वर्षअगाडिबाट अध्यापनको सुरुवात भए पनि हालसम्म बौद्धिक अपाङ्गतामैत्री तालित, शिक्षण पाठ्यक्रम विकास केन्द्रसँगको समन्वयमा बौद्धिक अपाङ्गताका अभिभावक महासंघ नेपालले प्रारम्भिक बाल विकास र आधारभूत तह कक्षा १ देखि ३ सम्मको शिक्षा पाठ्यक्रममा आधारित बौद्धिक अपाङ्गता अनुकूलित पाठ्यपुस्तक र शिक्षक निर्देशिका निर्माण गरेको छ । जसको नमुना पाठ र शिक्षक निर्देशिका यस पुस्तकमा समावेश छन् । यो पुस्तक बौद्धिक अपाङ्गता भएका शिक्षकहरूका लागि स्रोत पुस्तिका, शिक्षक निर्देशिका र स्वयं विद्यार्थीहरूका लागि कार्यपुस्तिकाले समावेशी शिक्षामा महत्त्वपूर्ण कोसेढुङ्गा बन्ने आशा गरिएको छ । बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकाहरूको अध्यापनका लागि कार्यपुस्तिका र शिक्षक निर्देशिका साथै परिचय, पहिचान, परामर्श तथा शिक्षासम्बन्धी सेवासुविधाहरू दिने उद्देश्यका साथ यो पुस्तक तयार गरिएको हो ।

प्रकाशक

बौद्धिक अपाङ्गता अभिभावक महासंघ, नेपाल

फोन नं. : ०१-४५१६४७३

इमेल : info@pfpid.org.np

वेबसाइट : www.pfpid.org.np

प्रथम संस्करण : २०८०

सर्वाधिकार : प्रकाशकमा सुरक्षित

लेखन : डा. दिव्या दवाडी, डा. शोभाकर अर्याल, डा. कृष्णबहादुर थापा, राजु बस्नेत र
नारद धमला

सहयोग : My Right, Postcode Foundation

प्रेस : नमस्ते नेपाल प्रा.लि.

ISBN Number: 9789937148252

विषय सूची

एकाइ १ : अपाङ्गता : परिचय, प्रकार, वर्गीकरण, ऐन, सेवासुविधा र मर्यादित भाषा	१
१.१ अपाङ्गताको परिचय	१
२. दृष्टिसम्बन्धी अपाङ्गता	२
३. सुनाइसम्बन्धी अपाङ्गता :	३
३.१. बहिरा :	३
४. श्रवण दृष्टिविहीन अपाङ्गता :	५
५. स्वर र बोलाइसम्बन्धी अपाङ्गता :	५
६. मानसिक वा मनोसामाजिक अपाङ्गता :	५
७. बौद्धिक अपाङ्गता :	६
८. अनुवंशीय रक्तश्राव (हिमोफिलिया) सम्बन्धी अपाङ्गता :	७
९. अटिजम :	७
१०. बहु अपाङ्गता :	८
११. अपाङ्गता र कार्यगत सीमितताको अवस्था :	८
१२. अशक्तताको गम्भीरताका आधारमा अपाङ्गताको वर्गीकरण	८
१३. अपाङ्गता भएका व्यक्तिका लागि परिचयपत्र एवम् सेवा सुविधा	९
१४. अपाङ्गता परिचयपत्र वितरणका मापदण्ड.....	९
१५. अपाङ्गता भएका विद्यार्थीहरूका लागि छात्रवृत्तिसम्बन्धी व्यवस्था.....	१२
१६ मर्यादित शब्दावली एवम् भाषा	१४
एकाइ २. बौद्धिक अपाङ्गता : परिचय, विविध प्रकार, कारण, चिन्ने आधारहरू	१५
२.१ परिचय : बौद्धिक अपाङ्गता	१५
२.२ बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिका पहिचान गर्ने आधार	१५
२.३ बौद्धिक अपाङ्गताको वर्गीकरण	१७
२.४ अन्य बौद्धिक अपाङ्गताहरू	१८
एकाइ तिन: अटिजम, मस्तिष्क पक्षघात, क्रेटिनिज्म, हाइड्रोसेफालस र माइक्रोसेफाली परिचय, कारण, प्रकार, असर, पहिचान र सहयोग	२६
३.१. अटिजम	२६
३.२ मस्तिष्क पक्षघात (Cerebral Palsy): परिचय, कारण, प्रकार, असर, पहिचान र सहयोग	२८
३.३ क्रेटिनिज्म हाइड्रोसेफालस माइक्रोसेफाली (Cretinism) परिचय, प्रकार, कारण, निदान र उपचार	३५
३.४ हाइड्रोसेफालस माइक्रोसेफाली (Hydrocephalus)	३७
३.५ माइक्रोसेफाली (Microcephaly)	४१
एकाइ ४ : सिकाइसम्बन्धी कठिनाइहरू (Learning Difficulties)	४४
४.१ सिकाइसम्बन्धी कठिनाइहरू	४४
४.२ लक्षण र सहजीकरणका उपायहरू	४४
एकाइ ५ : एकीकृत पाठ्यक्रम तथा पाठ्यक्रम विविधीकरण (Integrated Curriculum and curriculum differentiation)	४९
५.१ एकीकृत पाठ्यक्रम	४९
५.२ पाठ्यक्रम विविधीकरण	५०
५.३ विविधीकृत पाठ्यक्रमअनुसारको सिकाइ क्रियाकलापको नमुना	५१
५.४ तहगत उद्देश्य (क्षेत्रगत, सह क्षेत्रगत उद्देश्य, क्रियाकलाप र मूल्याङ्कन)	५१
५.५ शिक्षण सिकाइ प्रक्रिया तथा मूल्याङ्कन विधि	७३
एकाइ : ६ बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकाहरूको सिकाइमा सहयोग गर्ने तरिका (Learning Support to Children with Intellectual Disability)	७६
६.१ वैयक्तिक शैक्षणिक योजना (Individualized Education Plan –IEP)	६७
६.२ शैक्षणिक सामग्रीहरूको प्रयोग	६७
६.३ गरेर सिक्ने क्रियाकलाप (Hands-on Functional Activities)	६७
६.४ दोहोर्प्याइ दोहोर्प्याइ सिकाउने (Repetition)	७७
६.५ चरणबद्ध सिकाइ (Step by Step)	७७
६.६ गीत र मनोरञ्जन (Songs and recreation)	७७
६.७ तुरुन्त पृष्ठपोषण दिने (Immediate feedback)	७७

एकाइ : ७ वैयक्तिक शैक्षिक योजना Individual Education Plan	७९
७. वैयक्तिक शैक्षिक योजनाको परिचय (IEP)	७९
७.१ वैयक्तिक शैक्षिक योजना निर्माण	७९
७.२ व्यक्तिगत शिक्षा योजना निर्माणका चरण (Steps in Developing IEP)	८१
७.३ वैयक्तिक शैक्षिक योजना निर्माणमा लक्ष्य निर्धारण	८२
७.४ वैयक्तिक शैक्षिक योजनाको कार्यान्वयन:	८४
७.५ व्यञ्जन वर्ण सिकाउने तरिका	८५
७.६ गणित शिक्षण सिकाइ गर्ने तरिका	८८
७.७ सञ्चारपाटी बनाई टाँस्ने	९०
७.८ जीवन उपयोगी सिप सिकाइ सहजीकरण गर्ने तरिका	९१
७.९ सामाजिक सिप सिकाइ सहजीकरण	९३
७.१० सञ्चार सिप सिकाउने तरिका	९४
७.११ सकारात्मक व्यवहार सहयोग	९५
एकाइ ८ : बौद्धिक अपाङ्गतामैत्री शैक्षणिक सामग्री र तिनको प्रयोग	९७
एकाइ ९: बौद्धिक अपाङ्गतामा सिकाइ सहायक सामग्री	१००
एकाइ १०: बौद्धिक अपाङ्गतामा सञ्चारपाटी, महत्त्व र प्रयोग गर्ने तरिका	१०२
एकाइ ११: बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकाहरूका लागि स्थानीय सामग्री निर्माण, कठपुतली (पपेट्स) आदि	१०४
परिचय	१०४
११.१ सामग्री निर्माण र प्रयोग गर्नहुको उद्देश्य वा महत्त्व	१०४
११.२ स्थानीय स्तरमा उपलब्ध हुने सामग्रीहरू	१०४
११.३ कक्षाकोठामा निर्माण र प्रयोग गर्न सकिने सामग्री	१०५
एकाइ १२ : बौद्धिक अपाङ्गतामैत्री कक्षाकोठा व्यवस्थापनको अवधारणा, उद्देश्य, महत्त्व र तरिका	१०६
१२.१ अवधारणा, उद्देश्य र महत्त्व	१०६
१२.२ कक्षाकोठा व्यवस्थापनको उद्देश्य	१०६
१२.३ कक्षाकोठा व्यवस्थापनको महत्त्व	१०६
एकाइ : १३ सिकाइ व्यवस्थापन	११०
१३.१. समूहकार्य सञ्चालन गर्दा अवलम्बन गर्नहुपर्ने व्यवहारगत सिपहरू यस प्रकार छन् :	११०
१३.२. विद्यार्थीमैत्री सिकाइ वातावरणका लागि कक्षा व्यवस्थापन	११०
एकाइ : १४ शिक्षणमा विविधता व्यवस्थापन	११२
एकाइ १५: वैयक्तिक परिवार सेवा योजना (Individual Family Support Plan)	११३
१५.१ परिचय र महत्त्व	११३
१५.२ वैयक्तिक परिवार सेवा योजनाको महत्त्व	११३
१५.३ वैयक्तिक परिवार सेवा योजना निर्माण गर्नहुका उद्देश्यहरू	११३
१५.४ वैयक्तिक परिवार सेवा योजना निर्माणमा अभिभावक र परिवारको भूमिका	११४
१५.५. योजना निर्माण टोली तथा प्रक्रिया	११४
१५.६. योजना बनाउँदा ध्यान दिनुपर्ने विषयहरू	११५
एकाइ १६ : अभिभावकको संलग्नता (Parents Engagement)	११७
१६.१ अभिभावकहरूको : संलग्नता परिचय, महत्त्व, सहयोगका क्षेत्र, कसरी गर्ने	११७
१७. सन्दर्भ सामग्रीहरू	१२३
१८. कार्यपुस्तिका र शिक्षक निर्देशिका	१२४
१८.१ सामाजिक सिप विकास	१२४
१८.२ सञ्चार र प्रविधि	१३३
१८.३ बौद्धिक विकास सिप	१३९
१८.४ स्वावलम्बन सिप	१४४
१८.५ कला खेलकुद र मनोरञ्जन	१४९

एकाइ १ : अपाङ्गता : परिचय, प्रकार, वर्गीकरण, ऐन, सेवासुविधा र मर्यादित भाषा

१.१ अपाङ्गताको परिचय

“शरीरका अङ्गहरू र शारीरिक प्रणालीमा भएको समस्याका कारण भौतिक, सामाजिक, सांस्कृतिक वातावरणका साथै सञ्चारसमेतबाट सिर्जना भएको अवरोधसमेतले दैनिक क्रियाकलाप सामान्य रूपमा सञ्चालन गर्न एवम् सामाजिक जीवनमा पूर्ण रूपले सहभागी हुन कठिनाइ हुने अवस्थालाई अपाङ्गता भनिन्छ।”

स्रोत : अपाङ्गता भएका व्यक्तिको अधिकारसम्बन्धी ऐन, २०७४

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

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

१.३ अपाङ्गता पहिचान

१. शारीरिक अपाङ्गता

स्नायु, मांसपेशी र जोर्नी तथा हड्डीको बनावट एवम् सञ्चालनमा समस्या भएको कारणबाट कुनै व्यक्तिको अङ्गको सञ्चालन, प्रयोग र हिँडडुलमा समस्या, जस्तै : बालपक्षघात (पोलियो), शारीरिक अङ्गविहीन, कुष्ठप्रभाव, मांसपेशी विचलन, जोर्नी र मेरुदण्डसम्बन्धी स्थायी समस्या, पैतला फर्केको, हड्डीसम्बन्धी अशक्तताका कारण उत्पन्न अशक्तता तथा सोह वर्ष उमेर पुगेको व्यक्तिमा उमेरबमोजिम हुनुपर्ने औसत उचाइभन्दा ज्यादै कम उचाइ भएको व्यक्ति।

शारीरिक अपाङ्गताका मुख्य कारणहरू : रोग, दुर्घटना, चोटपटक, वंशानुगत समस्या, गर्भावस्थामा आउने जटिलताहरू, कडा औषधि सेवन, जन्मको क्रममा हुने लापरवाही र अज्ञानताको कारणले मांसपेशी, हाड तथा जोर्नी नसाहरू आदिमा समस्या आई वा कुनै क्षति हुन गई दीर्घकालीन रूपमा

हातखुट्टाहरू चलाउन नसकिने, कठिन हुने वा कम सकिने, गर्धन, ढाड, कम्मर आदि चलाउन नसकिने वा कम सकिने, हात चलाउन नसकिने वा कम सकिने भई शारीरिक रूपमा कार्यगत सीमितता वा अपाङ्गताका अवस्था आउन सक्छ।

शारीरिक अपाङ्गता चिन्ने आधारहरू

- विभिन्न कारणले हात वा खुट्टा चलाउन नसक्नु वा चलाउन ज्यादै कठिनाइ हुनु
- हात वा खुट्टा एकअर्कामा बराबर नभई लामो वा छोटो हुनु, खुट्टाको प्रयोग गरी हिँडडुल गर्न बाधा भएकाले बैसाखी, हिलचियर, क्यालिपर, लट्ठी, एल्बोक्रच, वाकर, कृत्रिम हात वा खुट्टा, विशेष जुत्ताजस्ता सहायक सामग्री प्रयोग गरी हिँडडुल गर्नु;
- ढाड, गर्धन, कम्मर, घुँडा चलाउन कठिन हुने वा नसक्ने अवस्था, नसा र मांसपेशीमा समस्या भएको कारणले हात, खुट्टा वा शरीरका अङ्गहरू चलाउन नसक्ने वा कठिनाइ हुने वा ज्यादै न्यून मात्रामा चलाउन सकिने अवस्था हुनु;
- मेरुदण्ड पक्षघात वा समस्या भएर अङ्गहरू चलाउन वा हात वा खुट्टाहरू चलाएर हिँडडुल वा दैनिक क्रियाकलापहरू गर्न नसक्ने वा अवरोध हुने अवस्था वा दिसापिसाब भएको थाहा नपाउनु;
- उमेरअनुसार व्यक्तिमा हुनुपर्ने औसत उचाइभन्दा ज्यादै कम उचाइ भएको अवस्था, शरीरका अङ्गहरू जस्तो हात, खुट्टा, औँलाहरू आदि पूरै वा केही भाग नभएको वा गुमेको अवस्था हुनु ।

शारीरिक अपाङ्गताभिन्न पर्ने केही अवस्थाहरू : बालपक्षघात (पोलियो), शारीरिक अङ्गविहीनता, कुष्ठप्रभाव, मांसपेशी विचलन, जोर्नी र मेरुदण्डसम्बन्धी स्थायी समस्या, पैताला फर्केको, रिकेट्स, होचा-पुङ्का (औसत उचाइभन्दा कम उचाइ)

२. दृष्टिसम्बन्धी अपाङ्गता

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

पूर्ण दृष्टिविहीनता चिन्ने आधारहरू

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

२.२. **दृष्टिविहीनता** : औषधि, शल्यचिकित्सा, चस्मा वा लेन्सको प्रयोगबाट पनि दुवै आँखाले हातको औँला दश फिटको दुरीबाट छुट्ट्याउन नसक्ने वा स्नेलेन चार्टको पहिलो लाइनको अक्षर (३/६०) मा पढ्न नसक्ने व्यक्ति ।

दृष्टिविहीनता चिन्ने आधारहरू

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

२.३. **न्यून दृष्टियुक्त** : औषधि, शल्यचिकित्सा, चस्मा वा लेन्सको प्रयोगबाट पनि बिस फिटको दुरीबाट हातको औँला छुट्ट्याउन नसक्ने वा स्नेलेन चार्टको चौथो लाइनको अक्षर (६/१८) पढ्न नसक्ने

न्यून दृष्टियुक्त व्यक्ति चिन्ने आधारहरू

- चस्मा वा लेन्स प्रयोग गर्दा पनि बिस फिट वा सोभन्दा टाढाको वस्तु वा वस्तुको आकार प्रस्ट रूपमा छुट्ट्याउन नसक्ने
- बिस फिटको दुरीबाट हातको औँला छुट्ट्याउन नसक्ने
- कम देख्ने र कुनै ठुलो वस्तु हेर्नका लागि आँखाको नजिकै लैजानुपर्ने
- धेरै शक्तिशाली चस्मा वा लेन्सको प्रयोग गरेर पनि पढ्नका लागि अक्षर आँखाको नजिक लगेर पढ्नुपर्ने
- शक्तिशाली चस्मा लगाएर ठुलाठुला अक्षरहरू मात्र पढ्न सक्ने
- कम्प्युटरमा काम गर्दा १८-२० साइज वा सोभन्दा माथिको फन्ट मात्र पढ्न सक्ने

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

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

बहिरा व्यक्ति चिन्ने आधारहरू

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

३.२. सुस्त श्रवण : सुन्नलाई श्रवण यन्त्र राख्नुपर्ने वा ६५ देखि ८० डेसिबलसम्मको ध्वनि सुन्न सक्ने व्यक्ति यस अपाङ्गताअन्तर्गत पर्दछन् ।

सुस्त श्रवण भएका व्यक्ति चिन्ने आधारहरू

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

सुनाइसम्बन्धी अपाङ्गता पहिचानबारे विश्व स्वास्थ्य सङ्गठनको मापदण्ड

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

४. श्रवण दृष्टिविहीन अपाङ्गता : सुनाइसम्बन्धी र दृष्टिसम्बन्धी दुवै अपाङ्गता भएका वा यी दुवै इन्द्रियसम्बन्धी संयुक्त अन्तरक्रिया रहेको व्यक्ति यसअन्तर्गत पर्दछन् ।

श्रवण दृष्टिविहीन व्यक्ति चिन्ने आधारहरू

- सुनाइ र दृष्टिसम्बन्धी दुवै अपाङ्गता एउटै व्यक्तिमा हुनु
- अर्थपूर्ण तरिकाबाट सञ्चार गर्न अठेरो हुने र सूचना ग्रहण गर्न समेत अठेरो हुनु
- आफ्नो र वरपरको वातावरणका बारेमा स्पष्ट धारणाको विकास नहुनु तसर्थ वातावरणप्रति कुनै प्रतिक्रिया नदिनु
- व्यक्तिगत सम्बन्ध विकास गर्न कठिन हुने, अपरिचितसँग प्रतिक्रियात्मक व्यवहार देखाउनु वा असुरक्षित महसुस गर्नु
- दैनिक जीवनका क्रियाकलापहरू स्वयंले हेरचाह गर्न कठिन हुनु, सामान्य हिँडडुलमा कठिन भएको महसुस गर्नु
- प्राय आफूलाई मन परेको कुरा दोहोर्न्याइरहनु, एकै प्रकारको आवाज निकाल्नु
- स्पर्श सङ्केतबाहेक अन्य माध्यमबाट कुनै कुरा नबुझ्नु

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

स्वर र बोलाइसम्बन्धी अपाङ्गता भएका व्यक्ति चिन्ने आधारहरू

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

६. मानसिक वा मनोसामाजिक अपाङ्गता : मस्तिष्क र मानसिक अङ्गमा आएको समस्या तथा सचेतना, अभिमुखीकरण, स्फूर्ति, स्मरणशक्ति, भाषा, गणनाजस्ता बौद्धिक कार्य सम्पादनका सन्दर्भमा

आउने समस्याको कारणले उमेर र परिस्थितिअनुसार व्यवहार गर्न समस्या हुने अवस्थाका व्यक्ति यसअन्तर्गत पर्दछन् ।

मानसिक वा मनोसामाजिक अपाङ्गता भएका व्यक्ति चिन्ने आधारहरू

- नियमित र दैनिक क्रियाकलापमा ध्यान वा मन नलगाउनु
- सामाजिक व्यवहार वा घुलमिल हुन कठिनाइ हुनु
- एकलै बस्न रुचाउनु, उदास रहनु, झोक्राउनु, सामान्य दिनचर्यासँग मेल नखानु वा छुट्टै प्रकारको व्यवहार गर्नु
- कहिले ज्यादै दुखी र कहिले ज्यादै खुसी देखिनु, धेरै कुराहरू मनमा सोचिरहनु र एकाग्र हुनु
- अनपेक्षित र असामान्य व्यवहार देखाउनु, अचानक रुनु, कराउनु, हाँस्नु, कुनै खास रङ, चित्र वा व्यक्तिसँग तर्सनु वा डराउनु
- निराश र नकारात्मक कुरा गर्नु र अरूमाथि शङ्का गर्नु, पढाइप्रति अभिरुचि घट्टै जानु र स्तर पनि कम हुँदै जानु
- डर, त्रासको महसुस गर्नु, आत्तिनु, चाँडै रिसाउनु, आक्रामक स्वभाव वा झर्को मात्रु
- टाउको दुख्नु, रिंगटा लाग्नु, निद्रा नलाग्नु र मुर्छा पर्नु, ध्यान एकत्रित नहुनु र एक ठाउँमा स्थिर भएर बस्न गाह्रो हुनु
- आफैलाई हानि हुन सक्ने कुरा तथा काम गर्नु, लुकीछिपी धूमपान, मद्यपान तथा लागु औषधिहरू प्रयोग गर्नु

७. बौद्धिक अपाङ्गता : उमेरको वृद्धिसँगै बौद्धिक सचेतनाको विकास हुन नसकी बौद्धिक विकास नभएका कारणले उमेर वा वातावरणमा सापेक्ष क्रियाकलाप गर्न समस्या वा कठिनाइ हुने व्यक्ति जसमा डाउन सिन्ड्रोमसमेत पर्दछ ।

बौद्धिक अपाङ्गता भएका व्यक्ति चिन्ने आधारहरू

- उमेरअनुसार सामान्य रूपमा सिक्दै जानुपर्ने कुराहरू सिक्न नसक्नु वा एकदमै ढिलो सिक्नु र चाँडै बिर्सनु
- उमेरअनुसार गर्नुपर्ने व्यवहारहरू गर्न नसक्नु, अन्य बालबालिकाहरूको तुलनामा हिँडडुल गर्न, बोलेर सञ्चार गर्न, सामाजिक व्यवहारहरू ढिलो गर्नु वा कठिन हुनु
- बुद्धिलब्धि परीक्षण गर्दा न्यून प्राप्ताङ्क हुनु (साधारण तहमा ५० देखि ७०, मध्यम तहमा ३५ देखि ५०, तीव्र तहमा २० देखि ३५ र अति तीव्र तहमा २० भन्दा कम)
- ध्यान तथा एकाग्रता कम हुनु र चकचके स्वभाव हुनु, सोच्ने, विचार गर्ने, तर्क गर्ने तथा समस्या समाधान गर्ने क्षमता न्यून हुनु
- सिकाइ ढिलो हुनु, ठुलो भइसक्दा पनि शौचालय प्रयोग गर्न, खाना खान, लुगा लगाउन समेत नसक्नु

- कतिपयको हिँडाइमा असन्तुलन हुनु, हातखुट्टाहरूले राम्रोसँग काम नगर्नु र मुखबाट न्याल चुहिरहनु
- डाउन सिन्ड्रोम (जन्मँदा तौल कम, जोर्नी र हड्डीहरू खुकुलो हुने, हात खुट्टाका औँलाहरू छोटो हुने र औँलाहरू फाटिएका हुने, अनुहार डोलो प्रकारको र मङ्गोलियन जस्तो देखिनु, मुख सानो हुनु, जिब्रो प्राय बाहिर निकालिरहनु, टाउको सानो र पछाडिको भाग फराकिलो हुनु, दाँतहरू मिलेर नआएको, उमेरअनुसारको विकास र ढिलो सिकाइ हुनु ।

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

अनुवंशीय रक्तश्राव (हिमोफिलिया) चिन्ने आधारहरू

- बच्चा जब घस्रने वा बामे सर्न थाल्छ, त्यस बेलामा पेटमा, घाँटी वा मांसपेसीमा निलो डाम वा सुनिएको जस्तो देखिनु
- हातगोडाको जोर्नीमा आन्तरिक रक्तश्रावको कारणले सुन्निने, दुख्ने हुनाले एकै ठाउँमा बसिरहनु
- नाकबाट बारम्बार रगत बगिरहने, ओठ वा जिब्रो तोक्दा वा चोटपटक लाग्दा लामो समयसम्म रगत बगिरहने, शल्यक्रिया गर्दा बढी रक्तश्राव हुने तथा पिसाबमा पनि रगत देखा पर्नु
- कतै ठोकिँदा वा ठोकिएको ठाउँमा आन्तरिक रक्तश्राव हुनु, निलडाम देखा पर्नु, धेरै दुख्नु तथा सुन्निनु
- जोर्नीमा हुने दुखाइका कारण हिँडडुल गर्न कठिनाइ हुनु, जोर्नीहरू सुन्निनु, दुखाइ हुनु र अत्यधिक पीडा हुनु
- दिशामा रगत देखिनु, कालो दिशा हुनु, शरीरमा रगतको कमी हुनु, लामो समयसम्म पीडाले थला पर्नु

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

अटिजम चिन्ने आधारहरू

- सामाजिक सम्बन्ध निर्वाह गर्न, सञ्चार गर्न कठिनाइ वा एउटै व्यवहार दोहोर्न्याउने समस्या हुनु
- समूहमा घुलमिल नहुनु, एकलै बस्नु, साथी बनाउन कठिनाइ हुनु, आँखामा आँखा नजुधाउनु
- एउटै क्रियाकलाप दोहोर्न्याउनु, नबोल्नु वा कम बोल्नु वा बोल्दा जे सोधयो त्यही दोहोर्न्याउनु
- चित्र वा भिडियोबाट सिक्न मन पराउनु, कुनै वस्तुप्रति अस्वाभाविक लगाब देखाउनु

- सिकाइमा कुनै विषयमा असाध्यै तेज तर कुनै विषयमा असाध्यै कमजोर हुनु
- एक ठाउँमा नबस्नु र एकदमै चकचके व्यवहार देखाइरहनु, व्यवहार परिवर्तन गर्न कठिनाइ हुनु तथा नक्कल गरेर सिक्न कठिन हुनु।

नोट: अटिजम, बौद्धिक अपाङ्गतासँग सम्बन्धित एक अपाङ्गता पनि भएकोले, यसको बारेमा तल एकाइ २ मा पनि विस्तृत विवरण प्रस्तुत गरिएको छ ।

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

११ अपाङ्गता र कार्यगत सीमितताको अवस्था :

अपाङ्गता	कार्यगत सीमितता
१. शारीरिक अपाङ्गता	उठबस गर्न, हिँडडुल गर्न, हात चलाउन, हातले काम जस्ता हुने कठिनाइ
२. दृष्टिसम्बन्धी अपाङ्गता	देख्न, हेरेर पढ्न, सिक्न, हिँडडुल गर्न हुने कठिनाइ
३. सुनाइसम्बन्धी अपाङ्गता	सुनेर, बोलेर सञ्चार गर्न हुने कठिनाइ
४. श्रवण दृष्टिविहीनतासम्बन्धी अपाङ्गता	हेरेर, सुनेर, बोलेर सञ्चार गर्न तथा हिँडडुल गर्न कठिनाइ
५. स्वर र बोलाइसम्बन्धी अपाङ्गता	बोलेर सञ्चार गर्न हुने कठिनाइ
६. मानसिक वा मनोसामाजिक अपाङ्गता	मनस्थितिमा आउने कठिनाइ वा डर, त्रास, दिक्दारीपन, बिनाकारण रुने, कराउने, हाँस्ने वा अपाङ्गताको व्यवहार देखाउने
७. बौद्धिक अपाङ्गता	सिक्न, सम्झन, बुझ्न हुने कठिनाइ
८. अनुवंशीय रक्तश्राव (हिमोफिलिया) सम्बन्धी अपाङ्गता	आन्तरिक वा बाह्य रक्तश्राव रोक्न कठिनाइ हुने कठिनाइ
९. अटिजम अपाङ्गता	एकोहोरो हुने, सञ्चार गर्न, घुलमिल हुन र सिक्न कठिनाइ
१०. बहु अपाङ्गता	माथि उल्लिखित दुई वा दुईभन्दा बढी अपाङ्गता हुने कठिनाइ भएको अवस्था

१२. अशक्तताको गम्भीरताका आधारमा अपाङ्गताको वर्गीकरण

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

- (ख) अति अशक्त अपाङ्गता (Severe): वैयक्तिक क्रियाकलाप सम्पादन गर्न तथा सामाजिक क्रियाकलापमा संलग्न हुन निरन्तर रूपमा अरूको सहयोग लिनुपर्ने अवस्थाको व्यक्ति
- (ग) मध्यम अपाङ्गता (Moderate): भौतिक सुविधा, वातावरणीय अवरोधको अन्त्य, शिक्षा वा तालिम भएमा अरूको सहयोग लिई वा नलिई नियमित रूपमा आफ्नो दिनचर्या र सामाजिक क्रियाकलापमा सहभागी हुन सक्ने अवस्थाको व्यक्ति
- (घ) सामान्य अपाङ्गता (Mild): सामाजिक तथा वातावरणीय अवरोध नभएमा नियमित रूपमा आफ्नो दिनचर्या र सामाजिक क्रियाकलापमा सहभागी हुन सक्ने अवस्थाको व्यक्ति

१३. अपाङ्गता भएका व्यक्तिका लागि परिचयपत्र एवम् सेवा सुविधा

अपाङ्गता भएका व्यक्तिका लागि अपाङ्गता परिचयपत्र

- (क) पूर्ण अशक्त अपाङ्गता (रातो रङको कार्ड) : दैनिक क्रियाकलाप सम्पादन गर्न निरन्तर रूपमा अरूको सहयोग लिँदा पनि कठिनाई हुने अवस्था वा अरूको सहयोग लिँदा पनि दैनिक जीवन सम्पादन गर्न नसक्ने अवस्था
- (ख) अतिअशक्त अपाङ्गता (निलो रङको कार्ड) : वैयक्तिक क्रियाकलाप सम्पादन गर्न तथा सामाजिक क्रियाकलापमा संलग्न हुन निरन्तर अरूको सहयोग लिनुपर्ने अवस्था
- (ग) मध्यम अपाङ्गता (पहेलो रङको कार्ड) : भौतिक सुविधा, वातावरणीय अवरोधको अन्त्य, शिक्षा र तालिम भएमा अरूको सहयोग लिएर वा नलिई निरन्तर दिनचर्या र सामाजिक क्रियाकलापमा सहभागी हुन सक्ने अवस्था
- (घ) सामान्य अपाङ्गता (सेतो रङको कार्ड) : सामाजिक तथा वातावरणीय अवरोध नभएमा आफैँ नियमित दिनचर्या र सामाजिक क्रियाकलापमा सहभागी हुन सक्ने अवस्था

१४ अपाङ्गता परिचयपत्र वितरणका मापदण्ड

अपाङ्गता परिचयपत्र वितरणका मापदण्ड देहायबमोजिम रहेका छन् :

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

(क) पूर्ण अशक्त अपाङ्गता

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

- व्यक्तिको शारीरिक, मानसिक वा इन्द्रियसम्बन्धी प्रणालीहरूमा भएको क्षति र यसले ल्याएको कार्यगत सीमितताको अवस्था असाध्य गम्भीर भई अरूको सहयोग लिएर पनि दैनिक जीवन सम्पादन गर्न असाध्यै कठिन हुने व्यक्ति

- सामान्यभन्दा सामान्य दैनिक क्रियाकलापहरू पनि स्वयम् गर्न नसक्ने र अन्य व्यक्तिको सहयोग आवश्यक पर्ने, तीव्र बौद्धिक अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरू, तीव्र रूपमा अटिजम प्रभावित व्यक्ति, पूर्ण रूपमा श्रवण दृष्टिविहीन व्यक्तिहरू
- दुई वा सोभन्दा बढी प्रकृतिका शारीरिक, मानसिक वा इन्द्रियसम्बन्धी क्षति भई सबैजसो दैनिक क्रियाकलापहरू अन्य व्यक्तिकै सहयोगमा गर्नुपर्ने अवस्थाका व्यक्तिहरू
- निरन्तर रूपमा सघन हेरचाह (स्याहार सुसार) को आवश्यक परिरहने शारीरिक अपाङ्गता भएका व्यक्ति वा मनोसामाजिक अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरू

(ख) अति अशक्त अपाङ्गता

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

- शारीरिक, मानसिक वा इन्द्रियसम्बन्धी क्षति वा विचलन भए तापनि निरन्तर वा अधिकांश समय सहयोगी, दोभासे वा मानव पथप्रदर्शक आदिको सहयोगमा आफ्नो दैनिक क्रियाकलापहरू लगायत हिँडडुल र सञ्चार गर्न कठिनाइ हुने व्यक्तिहरू;
- मस्तिष्क पक्षघात, मेरुदण्डमा चोटपटक वा पक्षघात, हिमोफिलिया, मांसपेशीसम्बन्धी समस्या वा विचलनलगायत अन्य विभिन्न कारणले शरीरको ढाड, हात, गोडा, कम्मर आदिले काम गर्न नसकी दैनिक आवागमनको लागि हिलचियर प्रयोग गर्नुपर्ने अवस्थाका व्यक्तिहरू;
- दुवै हात कुमदेखि वा पाखुरादेखि मुनि गुमाएका वा पूरै नचल्ने वा विभिन्न कारणले दुवै हात र गोडा गुमाएका वा नचल्ने, कम्मरभन्दा मुनिको माग गुमाएका वा नचल्ने, दुवै गोडा पूर्ण क्रियाशील नभई बैसाखीको प्रयोग गर्ने व्यक्तिहरू;
- दृष्टिविहीन र पूर्ण दृष्टिविहीनको परिभाषाअन्तर्गत पर्ने व्यक्तिहरू;
- सञ्चारका लागि निरन्तर दोभासे 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 ।

(ग) मध्यम अपाङ्गता

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

- कृत्रिम अङ्ग, क्यालिपर, विशेष प्रकारका जुता, सहायक सामग्रीको प्रयोगबाट सामान्य हिँडडुललगायत दैनिक जीवनका क्रियाकलापहरू स्वयम् गर्न सक्ने
- विभिन्न कारणले घुँडामुनिको अङ्गमा मात्र प्रभाव परेको तर सहायक सामग्रीको प्रयोग नगरी पनि सामान्य हिँडडुल गर्न सक्ने

- कुम वा पाखुराभन्दा मुनि एक हात गुमाएका वा हात नचल्ने वा हातले गर्ने काम गर्न नसक्ने
- दुवै हातको हत्केलाभन्दा मुनिका कम्तीमा बुढीऔँला र चोरीऔँला गुमाएका
- दुवै गोडाको कुर्कुच्चाभन्दा मुनिको भाग नभएका तर सामान्य हिँडडुल गर्न नसक्ने
- मेरुदण्डमा समस्या भई ढाड कुप्रिएको
- सिकाइमा ढिलाइ भएका दैनिक क्रियाकलाप स्वयम् गर्न सक्ने बौद्धिक अपाङ्गता र अटिजम भएका व्यक्तिहरू
- श्रवणयन्त्रको प्रयोगबाट वा ठुलो आवाज मात्र सुन्न सक्ने सुस्तश्रवण व्यक्तिहरू
- शल्यक्रियाबाट स्वरयन्त्र झिकी घाँटीको नलीबाट मात्र बोल्नुपर्ने अवस्था भएका व्यक्तिहरू
- ओठ, तालु फाटेको कारण बोली अस्पष्ट भएका व्यक्तिहरू
- बोल्दा अडकिने, शब्द वा अक्षर दोहोर्न्याउने समस्या तीव्र भएका भकभके व्यक्तिहरू
- तीन फिटभन्दा मुनिका होचापुङ्का व्यक्तिहरू
- चस्मा र श्रवणयन्त्र दुवै प्रयोग गर्ने श्रवण दृष्टिविहीनता भएका व्यक्तिहरू, लेन्स वा म्याग्निफायरको प्रयोगबाट मात्र पढ्न सक्ने न्यून दृष्टियुक्त व्यक्तिहरू
- अनुवंशीय रक्तश्राव (हिमोफिलिया) सम्बन्धी समस्या भई दैनिक हिँडडुलमा कठिनाइ हुने व्यक्तिहरू
- मानसिक एवं मनोसामाजिक अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरू

(घ) सामान्य अपाङ्गता

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

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

अपाङ्गता भएका व्यक्तिका लागि सामाजिक सुरक्षा भत्ता

- पूर्ण अशक्त अपाङ्गता (रातो रङमा सुनौलो अक्षरको कार्ड) : मासिक रु. ३९९०।-
- अतिअशक्त अपाङ्गता (निलो रङमा सुनौलो अक्षरको कार्ड) : मासिक रु. २९२८।-

१५ अपाङ्गता भएका विद्यार्थीहरूका लागि छात्रवृत्तिसम्बन्धी व्यवस्था

अपाङ्गता छात्रवृत्ति वितरणका आधारहरू

- क) अपाङ्गता भएका बालबालिकाहरूको अध्ययन अवसरमा अभिवृद्धि र सिकाइमा गुणस्तर कायम गर्नका लागि आवासीय शैक्षिक सेवा, सहयोगी सहायता सेवा, यातायात सेवा र शैक्षिक सामग्री एवम् प्रोत्साहन गरी चार प्रकारको छात्रवृत्तिको व्यवस्था गरिएको छ । विद्यालयमा रहेका अपाङ्गता भएका विद्यार्थीलाई अपाङ्गता भएको तह र अवस्थानुसार छात्रवृत्तिको प्रकार निर्धारण गरी विद्यालयगत छात्रवृत्तिको व्यवस्था मिलाई विद्यार्थीले पाउने गरी विद्यालयमा अनुदानको व्यवस्था गर्ने,
- ख) विगतदेखि स्रोतकक्षा सञ्चालनमा रहेका विद्यालयमा प्राप्त रकम उपयोग गरी विद्यालयबाटै आवास सञ्चालन भएको भए विद्यालयले साविकबमोजिम आवासीय शैक्षिक सुविधा व्यवस्थापन खर्चमा प्रयोग गर्ने र अभिभावकहरूबाट आवास सञ्चालन गरेको भए अभिभावकहरूको रोहवरमा विद्यार्थीहरूलाई बुझाउने । कुनै संस्थसँग सम्झौता भई आवास व्यवस्थापन गरेको भए उक्त संस्थालाई विद्यालयमार्फत तोकिएको रकम दिने,
- ग) स्रोतकक्षामा आवासीय रूपमा नबस्ने वा स्रोतकक्षा नभएका अन्य विद्यालयहरूमा अध्ययन गर्ने अपाङ्गता भएका विद्यार्थीहरूलाई छात्रवृत्ति रकम सम्बन्धित अभिभावकको रोहवरमा विद्यालयले वितरण गर्ने,
- घ) अपाङ्गता भएका बालबालिकाहरूको सामाजिकीकरणको उद्देश्यले समुदायमा स्थापित भई सहज जीवनयापनमा मद्दत पुग्ने गरी समुदाय/परिवारमा बस्ने व्यवस्था गर्न प्रोत्साहन गर्ने ।
- ङ) छात्रवृत्तिको प्रकार, विभाजनका आधारहरू र विद्यार्थीले पाउने छात्रवृत्ति देहायबमोजिम रहेका छन् ।
- १५.१ आवासीय छात्रवृत्ति :** स्थानीय तहले भौगोलिक अवस्था, दुरी, अपाङ्गता भएकाको अवस्था र समुदायमा उनीहरूलाई अध्ययनका लागि अनुकूल विद्यालय-सिकाइ केन्द्र नभएको कारणले घरबाट दैनिक रूपमा विद्यालयमा आउन जान नसक्ने एवम् अध्ययनका लागि डेरा गरी वा विद्यालयले व्यवस्था गरेको आवासमा बस्ने अपाङ्गता भएका बालबालिकाको सङ्ख्याको आधारमा प्रतिविद्यार्थी प्रतिमहिना रु. ४,०००।- का दरले दस महिनाका लागि जम्मा रु. ४०,०००।- रकम विद्यालयलाई अनुदान दिने । विद्यालयले यस प्रकारको छात्रवृत्ति रकमबाट छात्रावासमा बस्ने छात्रछात्राहरूका लागि खाना तथा खाजा, आवास व्यवस्थापन लगायतका कार्यमा खर्च गर्ने । सोमध्ये व्यक्तिगत सरसफाइको लागि आवश्यक पर्ने सामग्रीहरू (जस्तै : साबुन, काइँयो, दन्तमन्जन, बुरुस, नेलकटर, कोल्डक्रिम, स्याम्पु, रुमाल आदि) खरिद गर्न प्रतिविद्यार्थी मासिक रु. ५००/- का दरले दस महिनाको जम्मा रु. ५,०००।-

सम्बन्धित छात्रछात्राहरूलाई भरपाई गराई नगद नै अनिवार्य रूपमा उपलब्ध गराउने र बाँकी रकमबाट आवास व्यवस्थापन गर्ने ।

१५.२. सहयोगी सहायता सेवा छात्रवृत्ति (गैरआवासीय) : घरबाट आउँदा जाँदा र विद्यालयमा रहँदा निरन्तर रूपमा अरूको सहयोग र साधन आवश्यक पर्ने अपाङ्गता भएका प्रतिविद्यार्थी प्रतिमहिना रु. ५००।- का दरले दस महिनाको लागि रु. ५,०००।-

१५.३. यातायात सेवा छात्रवृत्ति (गैरआवासीय) : घरबाट आउँदा जाँदा यातायातका साधन वा अन्य उपकरण प्रयोग गर्नुपर्ने अपाङ्गता भएका बालबालिकालाई प्रतिविद्यार्थी प्रतिमहिना रु. ३००।- का दरले दस महिनाका लागि रु. ३,०००।-

१५.४. शैक्षिक सामग्री छात्रवृत्ति (गैरआवासीय) : घरबाट विद्यालयसम्म आउन जान सक्ने अवस्थाको अपाङ्गता भएका प्रतिविद्यार्थी प्रतिमहिना रु. १००।- का दरले दस महिनाको रु. १,०००।-

पुनश्च : कुनै सङ्घ/संस्था/ तह/व्यक्तिले सम्झौता गरी अपाङ्गता भएका बालबालिकाका लागि आवास व्यवस्थापन गर्न रकम उपलब्ध गराएको भएमा सोही प्रयोजनका लागि दोहोरो नपर्ने गरी आवासीय छात्रवृत्ति उपलब्ध गराउने,

च) कुनै पनि छात्रवृत्ति दोहोरो नपर्ने गरी वितरण गर्नुपर्ने छ । छात्रवृत्ति वितरण गर्दा अपाङ्गता परिचयपत्र अनिवार्य रूपमा पेस भएको हुनुपर्नेछ । अपाङ्गता भएका विद्यार्थी पहिचान गरी छात्रवृत्तिको निर्धारण गर्नका लागि स्थानीय तहको शिक्षा हेर्ने प्रमुखको संयोजकत्वमा अपाङ्गता क्षेत्रमा काम गर्ने सङ्घसंस्थाका प्रतिनिधि, स्थानीय तहको स्वास्थ्य शाखाको प्रतिनिधि, स्रोत शिक्षक, सम्बन्धित क्षेत्रका विज्ञ प्रतिनिधिहरू र जिल्लाको लेखाजोखा केन्द्रको संयोजक समेतको सहभागिता रहने गरी प्रत्येक स्थानीय तहमा विद्यार्थी लेखाजोखा प्राविधिक समिति गठन गर्ने ।

ज) अपाङ्गता भएका बालबालिकाहरूको शैक्षिक सहूलियत तथा सुविधाहरूको उपलब्धताको सुनिश्चितता र प्रभावकारिताको विषयमा अनुगमन र निरीक्षण गर्ने र सुधारका लागि आवश्यक कार्य गर्ने दायित्व र जिम्मेवारी विद्यार्थी लेखाजोखा प्राविधिक समितिको हुनेछ ।

झ) अपाङ्गता भएका भएका बालबालिकाको सामाजिक समावेशीकरणमा समेत मद्दत पुग्ने गरी बालबालिकालाई दैनिक रूपमा घरबाट आवतजावत गर्न प्रोत्साहित गर्ने र त्यसका लागि आवश्यक पर्ने साधन (साइकल, ट्राइ-साइकल, रिक्सा, हिलचियर वा अन्य आवश्यक सहायता सामग्री) खरिदमा आवश्यक पर्ने निजले सो आर्थिक वर्षभरिमा पाउन सक्ने गैरआवासीय छात्रवृत्ति रकमबाट एकमुष्ट अग्रिम उपलब्ध गराउने व्यवस्था मिलाउन सकिनेछ ।

स्रोत : स्थानीय र प्रदेश तहमा सशर्त अनुदान एवम् शिक्षा विकास तथा समन्वय इकाइबाट कार्यान्वयन हुने कार्यक्रमसँग सम्बन्धित कार्यक्रम कार्यान्वयन पुस्तिका आ.व. २०८०/०८१

१६ मर्यादित शब्दावली एवम् भाषा
नेपाली भाषामा

मर्यादित भाषा	Disability-friendly Language in English
अपाङ्गता भएको व्यक्ति	Person with disability
अपाङ्गता नभएको व्यक्ति	Person without disability
शारीरिक अपाङ्गता भएका व्यक्ति, होचो कद व्यक्ति	Person with physical disability, Person of short height
दृष्टिविहीन, दृष्टिसम्बन्धी अपाङ्गता भएको व्यक्ति	Person who is blind, Person with a visual impairment
बहिरा, सुनाइसम्बन्धी अपाङ्गता भएको व्यक्ति	Person who is a deaf, Person with a hearing impairment
बौद्धिक अपाङ्गता भएको व्यक्ति	Person with intellectual disability
स्वर र बोलाइसम्बन्धी अपाङ्गता भएको व्यक्ति	Person who is unable to speak
मनोसामाजिक अपाङ्गता भएको व्यक्ति	Person diagnosed with Psychosocial disability
अटिजम भएको व्यक्ति	Person with Autism
हेमोफिलिक भएको व्यक्ति	Person with Hemophilic

एकाइ २. बौद्धिक अपाङ्गता : परिचय, विविध प्रकार, कारण, चिन्ने आधारहरू

२.१. परिचय : बौद्धिक अपाङ्गता

उमेरको वृद्धिसँगै बौद्धिक सचेतनाको विकास हुन नसकी बौद्धिक विकास नभएका कारणले उमेर वा वातावरणमा सापेक्ष क्रियाकलाप गर्न समस्या हुने अवस्थाको व्यक्ति । (जस्तो : डाउन्स सिन्ड्रोम समेत)

बौद्धिक अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूमा जटिल तथा नयाँ सूचनालाई बोध गर्ने वा बुझ्ने क्षमता तथा त्यस्ता विषय ग्रहण गर्ने वा सिक्ने र सिकेका विषयवस्तुलाई व्यवहारमा ल्याउने क्षमता अत्यन्त कमजोर हुने गर्दछ । सामान्यतया ७० भन्दा कम बुद्धिलब्धि (Intelligence Quotients) भएका व्यक्तिलाई बौद्धिक अपाङ्गता भएको मानिन्छ । बौद्धिक अपाङ्गता रोग होइन, एक अवस्था हो । यो अवस्था निको हुँदैन । उमेरसँगै विस्तारै शिक्षा तथा तालिमले बौद्धिक अपाङ्गताको अवस्थामा सुधार भने हुन्छ । बौद्धिक अपाङ्गता धेरै प्रकार र प्रकृतिको हुन्छन् । बौद्धिक अपाङ्गतालाई सुरुकै अवस्थामा लक्षणहरू तथा कारक तत्वहरू पत्ता लगाई, समस्या पहिचान गर्न सकेमा र सोही अनुरूप प्रतिक्रियात्मक सेवा र बच्चाको उमेर र अवस्था हेरेर उचित शिक्षा, सिकाइ सहायता तथा तालिम प्रदान गर्ने हो भने बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकाहरूले पनि परिवार र समुदायमा सफल जीवन यापन गर्न सक्छन् । कतिपय अवस्थामा बौद्धिक अपाङ्गतालाई अन्य वा उल्लेख नगरिएका वा नतोकेको भनेर पनि लेखिन्छ ।

२.२ बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिका पहिचान गर्ने आधार

- कुनै विषयमा ध्यान केन्द्रित नगर्ने
- टोलाइरहने
- निर्देशन नबुझ्ने
- कुनै कुरा ढिलो बुझ्ने, चाँडै बिसिने
- सरसफाइ गर्न नसक्ने
- हिँड्दा असन्तुलन हुने
- अकस्मात् हर्ष र रोदन प्रकट गर्ने
- बोली स्पष्टसँग व्यक्त गर्न नसक्ने
- भर्खरै गरेको क्रियाकलाप तथा घटना पनि नसमझ्ने
- भावनात्मक अभिव्यक्ति बुझ्न नसक्ने
- शारीरिक विकास अपर्याप्त रहेको
- कम उमेरका बालबालिकासँग खेलन रुचाउने
- सुनेका आवाजको फरक छुट्ट्याउन नसक्ने

- काम र समयमा सन्तुलन गर्न नसक्ने
- सानो सानो काम पनि गर्न नसक्ने
- शारीरिक गठन राम्रो नभएको
- साना भाइबहिनी/बालबालिकाको हेरचाह नगर्ने
- घरपरिवारमा रहेका वस्तुहरू पनि नचिन्ने
- आफू भएको ठाउँका बारेमा बताउन नसक्ने
- चाडपर्वको नाम सम्झन र भन्न नसक्ने
- आफ्नो कपडा चिन्न र लगाउन समस्या हुने
- रुपियाँ, पैसा चिन्न नसक्ने
- निश्चित तोकिएको ठाउँमा जान नसक्ने
- कल्पनाशक्ति कम भएको
- आफूलाई चाहिएको कुरा अरूसँग माग गर्न नसक्ने
- शरीर भ्यात्त भएको
- होचो, कमजोर र पेट बाहिर निस्केको
- छिट्टै थाक्ने
- शौचालयको उचित प्रयोग गर्न नसक्ने
- सामान्य पाठका कुरामा सम्झन र बुझ्न कठिनाइ हुने

बौद्धिक अपाङ्गताका बिषेशता देहायअनुसारका हुन सक्छन् ।

१. बौद्धिक माइलस्टोन वा विकासका चरणहरू पूरा गर्न नसक्नु
२. अन्य बालबालिकाको पछाडि, बस्नु घिसिनु र बिस्तारै हिँड्नु
३. बोलाइमा कठिनाइ हुनु र बोल्न नसक्नु
४. स्मरणशक्ति कमजोर हुनु र सम्झना छोटो हुनु
५. विभिन्न क्रियाकलापको नतिजा वा प्रतिफल बुझ्न नसक्नु
६. तार्किक रूपले सोचन नसक्नु
७. बाल्यावस्थामा देखिने जस्तो बालापन नदेखिनु
८. उत्सुकता नदेखिनु
९. सिकाइमा कठिनाइ हुनु
१०. आफ्नो दैनिक जीवनयापनका काम गर्न, स्वावलम्बी हुन तथा सञ्चार गर्न नसक्नु तथा अरूसँग अन्तरक्रिया गर्न नसक्नु

यसका आलावा बालबालिकामा निम्न विशेषताहरू देखिन्छन् :

- रिसाहपन
- परनिर्भरता
- सामाजिक क्रियाकलापमा सहभागी हुन नचाहाने
- ध्यान आफूतिर केन्द्रित गर्न चाहने प्रवृत्ति
- धैर्य गर्न नसक्ने हुनु
- निष्क्रियता
- स्वयंलाई हानि गर्ने वा चोटपटक लाग्ने कार्य गर्ने, जिद्दी गर्ने
- न्यून आत्मसम्मान भएका
- छिट्टो निराश भइहाल्ने
- ध्यान केन्द्रित गर्न समस्या भएका
- मनोवैज्ञानिक समस्या भएका बालबालिकालाई त्यो पनि बौद्धिक अपाङ्गताका किसिममा नै समावेश गरिएको छ ।

२.३ बौद्धिक अपाङ्गताको वर्गीकरण

क. हल्का खालको बौद्धिक अपाङ्गता (Mild)

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

ख. मध्यम खालको बौद्धिक अपाङ्गता (Moderate)

- भाषा बुझ्न र प्रयोग गर्न ढिलो हुने
- सञ्चार गर्न समस्या हुन सक्ने
- आधारभूत तहको पढाइ लेखाइ तथा गणितीय सिप सिक्ने
- सामान्यतया एकलै जीवनयापन गर्न नसक्ने
- आफूले चिनेका स्थानमा एकलै हिँडडुल गर्न सक्ने
- विभिन्न प्रकारका सामाजिक क्रियाकलापमा सहभागी हुन सक्ने
- सामान्यतया बुद्धिलब्धि ३५ देखि ४९ सम्म भएका

ग. अति अशक्त बौद्धिक अपाङ्गता (Severe)

- पहिचान गर्न सकिने र स्थूल अङ्गसम्बन्धी समस्या हुनु
- केन्द्रीय स्नायुमा गम्भीर समस्या वा क्षति हुनु
- सामान्यतया बुद्धिलब्धि २० देखि ३४ सम्म हुनु

घ. पूर्ण अशक्त बौद्धिक अपाङ्गता (Profound)

- कुनै अनुरोध वा निर्देशन बुझ्न तथा पालना गर्न कठिनाई
- हिँडडुल गर्न र शरीरका अङ्ग सञ्चालनमा कठिनाई
- असंयम व्यवहार देखाउने
- अति न्यून हाउभाउ वा शारीरिक सञ्चार गर्न सक्ने
- आफ्ना आधारभूत आवश्यकता पूरा गर्न नसक्ने
- निरन्तर सहयोग तथा सुपरिवेक्षण आवश्यक पर्ने
- बुद्धिलब्धि (आई. क्यू.) २० भन्दा कम भएका

२.४ अन्य बौद्धिक अपाङ्गताहरू

बौद्धिक अपाङ्गताभिन्न पनि अन्य धेरै प्रकारका समस्याहरू देखिने हुनाले तिनलाई अन्य बौद्धिक अपाङ्गताको नाम दिइएको छ र ती प्रकारहरूलाई तल उल्लेख गरिएको छ । शारीरिक रूपले अशक्त, नसुन्ने, नबोल्ने, शारीरिक अपाङ्गता भएका यस समूहका बालबालिकाको पहिचान नहुन पनि सक्छ । अपाङ्गता नभएका व्यक्तिको तुलनामा उल्लेख नगरिएका वा नतोकिएका तर डाक्टरहरूले पहिचान नगरेका बौद्धिक अपाङ्गता यस समूहमा पर्दछन् । बौद्धिक अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूमा सामान्यतया सिकाइसम्बन्धी समस्या हुने र सामाजिक तथा व्यवहारकुशल सिपहरू विकास गर्न केही बढी समय लाग्ने हुन्छ । बौद्धिक अपाङ्गताका सम्भावित कारणहरूमा स्वास्थ्यसम्बन्धी समस्या आनुवंशिक समस्या वा वातावरणीय समस्यामा पर्दछन् । बौद्धिक अपाङ्गता विभिन्न प्रकारका हुन्छन् । यद्यपि देहायबमोजिमका बौद्धिक अपाङ्गताको पहिचान तथा परिभाषित गरिएको छ ।

केही मुख्य प्रकृतिका बौद्धिक अपाङ्गता निम्नानुसार छन् ।

- डाउन सिन्ड्रोम (Down Syndrome)
- मस्तिष्क पक्षघात (Cerebral Palsy) तथा मिश्रित बौद्धिक अपाङ्गता
- क्रेटेनिज्म (Cretinism)
- हाइड्रोसेफालस (Hydrocephalus)
- माइक्रोसिफाली (Microcephaly)

डाउन सिन्ड्रोम (Down Syndrome)

माथि छलफल गरिएका बौद्धिक अपाङ्गताका प्रकारलाई विस्तृतमा तल चर्चा गरिएको छ ।

२.४.१ डाउन सिन्ड्रोम Down Syndrome र यसका प्रकार

डाउन सिन्ड्रोम भएका बालबालिका वा व्यक्तिहरूमा २१औं क्रोमोजोमको एउटा DNA मा सो क्रोमोजोम बढी (extra) हुने गर्दछ, त्यसैले यसलाई ट्राइजोमी २१औं पनि भनिन्छ । यसका अतिरिक्त क्रोमोजोमको कारणले हल्का तथा मध्यम प्रकारका शारीरिक तथा मानसिक विकासमा समस्या वा ढिलाइ हुने जस्ता अपाङ्गता देखा पर्ने गर्दछ । धेरैजस्तो अपाङ्गताहरू जीवनोपर्यन्त रहने गर्दछन् र ती अपाङ्गताका कारणले बाँच्ने आयु पनि कम हुन सक्दछ । तर डाउन सिन्ड्रोम भएका व्यक्ति स्वस्थकर जीवनयापन पनि गर्न सक्छ र पूर्ण जीवनको आनन्द पनि लिन सक्छन् । चिकित्साविज्ञानमा हाल भएका खोज र विकासले गर्दा डाउन सिन्ड्रोम भएका बालबालिका र व्यक्तिहरूको लागि उनीहरूले भोग्नुपर्ने कठिनाइ वा समस्याहरू हल गर्न सहज भएको छ । डाउन सिन्ड्रोम रगतका सेलको न्युक्लियसमा हुने क्रोमोजोमको बढी सङ्ख्याका कारण हुने बौद्धिक अपाङ्गता हो । यस्तो बौद्धिक अपाङ्गता भएको व्यक्ति केही होचो, हातखुट्टा छोटो, नाक थोप्लो, आँखा छड्के परेको, जिब्रोमा चिराहरू भएको हुन्छ । कुनै कुनै डाउन सिन्ड्रोम भएका व्यक्ति धेरै बोल्ने हुन्छन् । तर उनीहरूको बौद्धिक विकास कम मात्रामा मात्र भएको हुन्छ । मस्तिष्क पक्षघात भएका धेरैजसो व्यक्तिमा बौद्धिक अपाङ्गता पनि मिसिएको हुन्छ । यिनीहरूको मस्तिष्कमा भएको कमीकमजोरीका कारण शरीरको केही भागमा पक्षघात हुने र बौद्धिक विकास पनि सुस्त गतिमा हुन्छ । डाउन सिन्ड्रोम र मस्तिष्क पक्षघातका बारेमा छुट्टाछुट्टै शीर्षकमा थप जानकारी दिइएको छ ।

डाउन सिन्ड्रोम पहिचान गर्ने आधारहरू देहायबमोजिम छन्:

- मांसपेशीको बनावट कमजोर हुनु
- आँखाको रानीमा सेतो थोप्ला हुनु
- हत्केलामा एउटा सिधा रेखा हुनु
- होचो कदका हुनु
- गोलो वा चेप्टो अनुहार र नाक हुनु
- टाउको कान र मुख सानो हुनु
- आँखा गोलो तथा माथितिर फर्केका देशी बदामजस्तो हुनु
- हातखुट्टा छोटो हुनु
- घाँटी छोटो हुनु
- जिब्रो मुखबाट बाहिर ननिस्कनु

डाउन सिन्ड्रोम भएका बालबालिका वा व्यक्तिहरूको स्वास्थ्य अवस्थामा केही समस्याहरू हुने गर्दछन्; जस्तो मुटुमा समस्या हुनु वा सामान्य नहुनु, नसुत्नु, अटिजमका लक्षणहरू देखा पर्नु, मन्द गतिमा विकास हुनु, कतिपय अवस्थामा बोलीमा स्वर वा बोलाइमा पनि कठिनाइ हुने गर्दछ। तथापि डाउन सिन्ड्रोम भएका बालबालिकाले विकासका अवस्थामध्ये सबै वा कुनै भने पूरा गर्ने गर्दछन् । यसका लागि बढी समय लाग्न सक्ने हुन्छ । विज्ञान प्रविधि तथा औषधि विज्ञानमा भएको प्रगति तथा उपलब्धिले गर्दा डाउन सिन्ड्रोम भएका बालबालिका तथा वयस्क हरूको औषत आयुमा वृद्धि भएको छ ।

२.४.२ डाउन सिन्ड्रोमका प्रकार

डाउन सिन्ड्रोम तीन प्रकारका हुन्छन् ।

१. ट्रिजोमी २१ (त्रिगुण सुसत्ता)

यस प्रकारका अवस्था करिब ९५ प्रतिशत डाउन सिन्ड्रोममा हुने गर्दछ । जसमा २ जोडा गुणसूत्र वा क्रोमोजोम हुनुपर्नेमा ३ जोडा गुणसूत्र वा क्रोमोजोम हुन्छ । यसो हुनुको मुख्य कारण शुक्रकिटको कोष वा अण्डाको कोष विकास विभाजनको क्रममा अर्को आधा वा पूरै गुणसूत्र थपिने गर्दछ ।

२. Mosaic Down Syndrome : (मोजाइक डाउन सिन्ड्रोम)

यस प्रकारको डाउन सिन्ड्रोममा २१औँ गुणसूत्र (Chromosome) मा उस्तै प्रकारको केही अतिरिक्त गुणसूत्र रहेका हुन्छन् । यस्तो अवस्था गर्भाधानपछि असामान्य तथा अनौठो प्रकारले कोष विभाजन गर्दा हुने गर्दछ ।

३. Translocation Down Syndrome : (ट्रान्सलोकेसन डाउन सिन्ड्रोम)

यस प्रकारको डाउन सिन्ड्रोम हुँदा २१औँ गुणसूत्र (Chromosome) गर्भाधानको क्रममा अन्य गुणसूत्रमा जोडिन पुग्छ वा अन्य गुणसूत्रमा टाँसिन पुग्छ । यस प्रकारको डाउन सिन्ड्रोम भएका बालबालिकामा २१औँ गुणसूत्र सामान्य हुन्छ । तर २१औँ गुणसूत्रको केही भाग अन्य गुणसूत्रमा जोडिएको अवस्थामा रहन्छ ।

डाउन सिन्ड्रोम वंशानुगत होइन। यो कोष विभाजनको क्रममा समस्या वा गल्ती हुँदा हुने गर्दछ । Translocation Down Syndrome भने वंशानुगत हुन सक्छ र ३ देखि ४ प्रतिशत डाउन सिन्ड्रोम यस प्रकारको हुन्छ र यसमा केही प्रतिशत बुबा वा आमाबाट आउने गर्दछ । कतिपय अवस्थामा गुणसूत्र Translocation हुँदा वा अन्य गुणसूत्रसँग

जोडिँदा डाउन सिन्ड्रोमको (Down Syndrome) लक्षण नदेखिन सक्छ । तर त्यस्ता अभिभावकका सन्ततिमा देखा पर्न सक्छ ।

२.३. अन्य सिन्ड्रोमहरू

२.३.१. Fragile X syndrome: (फ्रजाइल एक्स सिन्ड्रोम)

यो बौद्धिक अपाङ्गता पनि वंशानुगत तथा क्रोमोजोमसँग सम्बन्धित हुन्छ । विशेष गरी X क्रोमोजोममा उत्परिवर्तन (mutation) को कारणले यस प्रकारको अपाङ्गता हुन्छ । यस प्रकारको अपाङ्गताले बालबालिकाको विकासका विभिन्न पक्षमा प्रभाव पार्छ । विशेषतः सिकाइ तथा व्यवहारमा यो अपाङ्गताको असर बढी मात्रामा पर्ने गर्दछ । यसका साथै शारीरिक बनावट, आवाज, सञ्चार सिप तथा प्रकाश एवं वा ध्वनिप्रति बढी संवेदनशील हुने लक्षणहरू पनि हुने गर्दछ । यद्यपि Fragile syndrome को लक्षण व्यक्तिपिच्छे फरक फरक हुने गर्दछ ।

Fragile X syndrome को महत्त्वपूर्ण पक्ष भनेको यो अपाङ्गता महिलाभन्दा पुरुषमा बढी देखिने गर्दछ ।

Fragile X syndrome भएका बालबालिकामा देहायका लक्षणहरू देखिन्छन् ।

- भाषा तथा स्वर बोलाइमा समस्या हुने
- अति सक्रिय हुने र ध्यान केन्द्रित गर्न नसक्ने
- चिन्ता तथा विकासमा ढिलाइ हुने
- इन्द्रियजन्य सूचना प्रशोधनमा कठिनाइ हुने
- आक्रामक व्यवहार देखाउने
- आँखा जुधाएर कुरा गर्न नसक्ने

२.३.२ फिटल (भ्रूण) अल्कोहल सिन्ड्रोम

यो बौद्धिक अपाङ्गता अत्यधिक मध्यपान गर्ने आमाबाट बालबालिकामा देखिने गर्दछ । खास गरी गर्भावस्थामा मध्यपान गर्दा गर्भमा रहेको भ्रूणमा त्यसको असर पर्दछ र अपाङ्गता हुने गर्दछ । यो अपाङ्गताको गम्भीरता आमाले गर्भावस्थामा कति अल्कोहल पिएको छ भन्ने कुराले निर्धारण गर्दछ । बढी अल्कोहल सेवन गर्दा कडा खालको र कम अल्कोहल सेवन गर्दा सामान्यदेखि मध्यम खालको अपाङ्गता देखिने हुन्छ ।

फिटल (भ्रूण) अल्कोहल सिन्ड्रोम भएका बालबालिकामा देहायका लक्षणहरू देखिन्छन् ।

- मसिनो पातलो अनुहार, मसिना र कमजोर हातपाखुरा र खुट्टा हुनु;
- हातखुट्टाका जोर्नी कमजोर हुनु र बाङ्गिएका हुनु
- स्मरणशक्ति तथा कुनै कुरा ठम्याउन तथा निर्णय गर्न नसक्नु

- सिकाइ अपाङ्गता हुनु
- सामाजिक सिप कमजोर हुनु वा व्यवहारजन्य समस्या हुनु
- कतिपय अवस्थामा इन्द्रियजन्य समस्या हुनु, उदाहरणका लागि सुनाइ र दृष्टिसम्बन्धी अपाङ्गता हुनु
- मुटुमा समस्या हुनु
- शरीरको वृद्धि र विकासमा ढिलाइ हुनु

२.३.३. प्रडर विली सिन्ड्रोम (Prader Willi Syndrome-PWS):

यो अपाङ्गता पनि क्रोमोजोमसँग नै सम्बन्धित छ । विशेष गरी १५औं जोडा गुणसूत्र (Chromosome) मा समस्या भएमा यस्तो प्रकारको समस्या देखिन्छ । प्रडर विली सिन्ड्रोम (Prader Willi Syndrome PWS) भएका शिशु अवस्थामा (खास गरी दुई वर्षसम्म) खाने रुचि नगर्ने हुन्छन् । दुई वर्ष पुगेपछि भने अति धेरै खान खोज्ने र भोक नियन्त्रण गर्न नसक्ने हुन्छन् । अति भोक लाग्ने र धेरै खाना खाने भएकोले यस्ता बालबालिकामा मोटोपन र मधुमेहजस्ता रोगहरू पनि लाग्ने गर्दछ । प्रडर विली सिन्ड्रोम (Prader Willi Syndrome PWS) भएका बालकालिकाको देहायका लक्षणहरू देखिन्छन् ।

- बौद्धिक अपाङ्गता जस्तै भाषिक कठिनाइ समस्या सामाधान गर्न नसक्ने गणितीय सिप सिकाइमा समस्या हुनु
- मांसपेशीको बनावट कमजोर हुनु
- मोटोपन हुनु
- मधुमेह हुनु
- होचो कद हुनु
- हाइपर बेगिमा (बढी भोक लाग्ने) हुनु
- संवेग नियन्त्रणमा समस्या हुनु
- ओठ र छाला फुट्नु
- हर्मोन कमी हुनु
- निद्रा नलाग्नु वा निद्रा कम हुनु

प्रडर विली सिन्ड्रोम (Prader Willi Syndrome PWS) भएका दुई वर्षमुनिका बालकालिकामा शारीरिक वृद्धि र विकास ढिलो हुने, रोइरहने, कमजोरी हुने, खाना खान नमान्ने जस्ता लक्षण देखिन्छ भने किशोरावस्थामा पुगेपछि ढिलो जवान हुने वा ढिलो यौवन अवस्था आउने पनि हुन्छ । यस समूहका बालबालिकामा स्कोलियोसिस मेरुदण्ड बाङ्गो हुने सम्भावना तथा सामाजिक सिप सिक्न कठिनाइ हुने जस्ता लक्षणहरू देखिन्छ ।

२.४. Attention Deficit Hyper Activity Disorder (ADHD)

परिचय

Attention Deficit Hyper Activity Disorder एक प्रकारको मानसिक अवस्था हो । यो खास गरी बालबालिकामा देखिने भएता पनि वयस्कहरूमा पनि यसको प्रभाव देखिने गर्दछ । Attention Deficit Hyperactivity Disorder भएका बालबालिकाहरूले ध्यान केन्द्रित गर्न नसक्ने र अति चञ्चल हुने र शरीरको चाल आवश्यकताभन्दा बढी हुने गर्दछ । Attention Deficit Hyper Activity Disorder को लक्षण बालिकाभन्दा बालकहरूमा बढी हुने गर्दछ । Attention Deficit Hyper Activity Disorder लाई ध्यान केन्द्रित गर्न नसक्ने, धेरै चकचक गरिरहने र दुवै खालको लक्षण भएका गरी चार किसिममा वर्गीकरण गरिएको छ । Attention Deficit Hyper Activity Disorder को कुनै खास कारण पहिचान गर्न नसकिएको भए तापनि यो वंशानुगत हुने तथ्यहरू फेला परेका छन् । Attention Deficit Hyper Activity Disorder का अन्य कारणहरूमा समय नपुगी जन्म हुनु, मस्तिष्कमा चोट लाग्नु तथा आमाले अत्यधिक मद्यपान सेवन गर्नु । Attention Deficit Hyper Activity Disorder ध्यानको कमी तथा अति चकचके हुने लक्षणसम्बन्धी अपाङ्गता हो । यसका लक्षणहरू देहायअनुसार छन् ।

(क) ध्यान केन्द्रित नहुने

- राम्ररी ध्यान केन्द्रित गर्न तथा काम गर्दा र पढ्दा वा लेख्दा हेल्चेत्रयाइँ गर्ने
- लामो समय पढ्दा शिक्षकले पढाएको सुन्दा तथा सिकाइ क्रियाकलाप गर्दा ध्यान केन्द्रित गर्न नसक्ने
- अरूले बोलेका वा भनेका कुरा नसुनेको जस्तो देखिने
- शिक्षकले दिएका कार्य राम्ररी नसुन्ने तथा अनुसरण नगर्ने, सम्पन्न गर्न नसक्ने । अन्य कार्य पनि सम्पन्न गर्न नसक्ने । यस समूहका बालबालिकाले शिक्षकले दिएका कार्य चाँडै सुरु भने गर्ने हुन सक्छ तर पूरा गर्न सक्दैनन् ।
- दिइएका कार्यलाई समन्वयात्मक रूपमा सङ्गठित तरिकाले गर्न नसक्ने जस्तै समयमा सम्पन्न गर्न नसक्ने । अस्तव्यस्त फोहर र भद्रगोल बनाउने ।
- लामो समयसम्म दिमाग वा बुद्धि लगाउनुपर्ने कार्य गर्न मन नगर्ने
- दैनिक जीवनमा आवश्यक पर्ने सामग्री तथा कार्यहरू बिर्सने वा हराउने; जस्तै मनिपर्स साँचो कापी किताब मोबाइल फोन ।
- छिटो विचलित हुने
- दैनिक कार्य गर्न बिर्सिने; जस्तै दाँत माइन, मुख धुन वयस्क र किशोरावस्थाका व्यक्तिहरूले फोनको जवाफ दिन महसुलहरू तिर्न र मानिसहरूलाई भेट्न दिएको समय भुल्ने ।

(ख) अति सक्रियता हुने (हाइपर एक्टिभ)

- बस्दा हडबडाउने र चल्ने, धारामा हातखुट्टा फैलाएर चल्ने
- कुर्सी वा बेन्चमा शान्त भएर बस्न नसक्ने
- नचाहिने समयमा पनि दौडने, उफ्रने, भित्तामा उक्लिन वा चढ्न खोज्ने
- स्थूल अड्ग चलाइरहने
- धेरै बोल्ने कचकच गरिरहने
- प्रश्न सोध्न नपाउँदै ठूलोठूलो स्वरले चिच्च्याएर जबाफ दिने
- आफ्नो पालो कुन नसक्ने, लाइनमा धैर्य गरी बस्न नसक्ने
- अरूले बोल्दै गर्दा बिचमा नै बोल्ने, कुरा काट्ने, खेलको नियम पालना गर्न नसक्ने
- अरूभन्दा अगाडि नै काम गर्न तम्सिने वा लाग्ने

२.४.१ XYY सिन्ड्रोम

XYY सिन्ड्रोम कम मात्र देखिने अपाङ्गता हो । यो अपाङ्गता एउटा थप Y गुणसूत्रको कारणले हुने गर्दछ । सामान्यतया पुरुषहरूमा यो अपाङ्गता हुने गर्दछ । पुरुषहरूमा एउटा X र एउटा Y गुणसूत्र हुनुपर्नेमा XYY सिन्ड्रोम भएका व्यक्तिहरूमा एउटा X तथा दुइटा Y गुणसूत्र हुने गर्दछ । XYY सिन्ड्रोम शुक्रकिटको कोष विभाजनको प्रक्रियामा समस्या हुँदा हुने गर्दछ । यो समस्या गर्भाधानभन्दा अगाडि र कहिलेकाहीं गर्भाधान भइसकेपछि पनि हुने गर्दछ । ४६ औं र ४७ औं गुणसूत्रको Mosaic (छुट्टै) कोष थपिएर हुने गर्दछ । यसका लक्षणहरू निम्न छन्

- XYY सिन्ड्रोम भएका बालक तथा किशोरहरू अगला (६ फिटभन्दा बढी) हुने गर्दछन् ।
- बुद्धिलब्धि अरूका तथा उनीहरूका दाजुभाइका भन्दा १०-१५ बिन्दुले कम हुने
- सिकाइ अपाङ्गता हुने
- व्यवहारसम्बन्धी समस्या हुने
- ध्यान केन्द्रित गर्न नसक्ने
- मानसिक मनोसामाजिक समस्या हुने
- विकासको माइलस्टोन पूरा नहुने
- रिसाहा हुने
- भाषिक तथा सञ्चारमा कठिनाइ हुने

कतिपय अवस्थामा ADHD हुने तथा Autism Spectrum Disorder हुने खतरा पनि हुने गर्दछ । बालबालिकाको विकासको अवस्था तथा गुणसूत्रको विश्लेषणबाट यो अपाङ्गता पहिचान गर्न सकिन्छ ।

२.४.२ विलियम सिन्ड्रोम

विलियम सिन्ड्रोम पनि डाउन सिन्ड्रोमजस्तै वंशानुगत कारणबाट हुने अपाङ्गता हो । यो एउटा आनुवंशिक अवस्था हो । यो अपाङ्गता ७ औं गुणसूत्रमा हुने २६ देखि २८ जिन गर्भाधारणको समयमा हराएको कारणले हुने गर्दछ । विशेष गरी यस प्रकारको अपाङ्गता इलास्टिन जिन जसले मुटु, छाता, फोक्सो, हड्डी जोड्ने तन्तु (ligaments तथा रक्तवाहिनी नली निर्माणमा सहयोग पुग्छ ।) को समस्याको कारणबाट हुने गर्दछ । विलियम सिन्ड्रोम भएका बालबालिकाहरूमा सामान्य मध्यम बौद्धिक अपाङ्गता हुने गर्दछ । यस समूहका बालबालिकामा सिकाइ अपाङ्गता पनि हुने गर्दछ ।

२.४.३ विलियम सिन्ड्रोमका लक्षणहरू

- आँखावरिपरिको भाग फुल्नु
- नाक सानो र माथि फर्केको हुनु र मुख ठूलो र फराकिलो हुनु
- गाला फुलेको देखिनु र ओठ लामो हुनु
- आँखाको नानीमा ताराको जस्तो आकृति देखिनु
- मुटुसम्बन्धी समस्या हुनु (रक्तवाहिनी नली)
- शैशवावस्थामा खाना खुवाउन कठिन हुनु
- चिउँडो कोमल र नाजुक हुनु
- छोटो कद हुनु
- कान ठूलो हुनु र कानमा समस्या हुने तथा श्रवणशक्तिमा समस्या हुने पनि हुन सक्छ ।
- बङ्गारोको हड्डी सानो हुनु
- मृगौलामा समस्या हुनु

विलियम सिन्ड्रोमले इन्डोक्राइन प्रणालीमा समस्या हुँदा रगतमा पिसाबमा आवश्यकताभन्दा बढी क्याल्सियम हुने थाइराइड निष्क्रिय हुने तथा छिटो यौवनावस्थामा पुग्ने हुन्छ । विलियम सिन्ड्रोम भएका बालबालिकाको स्वर-बोलाइ तथा सञ्चार क्षमता राम्रो हुन्छ । तर उनीहरूको संज्ञानात्मक क्षमता कमजोर हुन्छ । गणितीय सिप, साक्षरता सिप तथा मूर्त र अमूर्त विषयवस्तुबिच फरक छुट्ट्याउने क्षमता पनि कमजोर हुन्छ । धेरैजसो विलियम सिन्ड्रोम भएका बालबालिकामा ADHD पनि हुने गर्दछ ।

एकाइ तिन: अटिजम, मष्तिष्क पक्षघात, क्रेटिनिज्म, हाइड्रोसेफलस र माइक्रोसेफाली परिचय, कारण, प्रकार, असर, पहिचान र सहयोग

३.१. अटिजम

अटिजम स्पेक्ट्रम डिस्अर्डर जसलाई बोलीचालीको भाषामा अटिजम भनिन्छ एउटा विशेष प्रकारको विकासात्मक अवस्था हो। यो सामान्यतया बालबालिकाको पहिलो तीन वर्षमा देखा पर्दछ। अटिजमको वास्तविक कारण पत्ता लागिनसकेको भए तापनि वातावरणीय तथा वंशानुगत दुवै कारणबाट यस प्रकारको अपाङ्गता हुन सक्ने अनुमान गरिएको छ। अटिजम मानव मष्तिष्कका केन्द्रीय स्नायु (Central Nervous System) प्रणालीको बनावट वा कार्यमा कुनै कारणबाट भएको क्षति वा फरकपनाबाट हुने गर्दछ। खास गरी स्नायु र नसाको विकास (Neurodevelopment) मा आउने हासले उत्पन्न हुने अपाङ्गता नै अटिजम हो । अटिजमको वर्णक्रम (spectrum) हुने भएकोले सबै अटिजम भएका बालबालिकाहरूमा एकै खालका लक्षण वा असरहरू नदेखिने पनि हुन्छ । हरेक अटिजम भएका बालबालिकाहरू फरक हुने गर्दछन् । अटिजम केयर सोसाइटी नेपालका अनुसार हरेक १०००० मध्ये २० जना बालबालिकामा यस खालको अपाङ्गता हुने गर्दछ, जसमध्ये ८० प्रतिशत अर्थात् चार गुणा बढी बालक पर्दछन् । यसको कारणको विषयमा थप अनुसन्धान हुन बाँकी नै छ। ३० देखि ४० प्रतिशत बालबालिकाको बुद्धिलब्धि (आई. क्यु.) को स्तर पनि कम हुने गर्दछ।

३.१.१ अटिजमका बिषेशताहरू

झट्ट हेर्दा अटिजम भएका बालबालिका अटिजम नभएका बालबालिकाजस्तै देखिन्छन् । तथापि यस समूहका बालबालिकामा सामान्यतया सञ्चार गर्न, सामाजिक अन्तरक्रिया गर्न र कतिपय अवस्थामा बोलाइमा कठिनाइ हुने, बोल्न सके पनि उपयुक्त तरिकाले दोहोरो सञ्चार गर्न नसक्ने हुन्छ। साथीभाइलाई धकेल्ने, कुटपिट गर्ने, रोइरहने, आफूलाई चोटपटक लागेको थाहा नपाउने, अरूलाई हानि नोक्शानी पुऱ्याउने गतिविधि गर्ने, बोलेर आफ्ना कुराहरू व्यक्त गर्न नसक्ने, मनमा लागेको कुरा अभिव्यक्त गर्न नसक्ने, एउटै खेलौनासँग धेरैबेरसम्म खेलिरहने, अरूले भनेका कुरा वा कुनै क्रियाकलाप दोहोऱ्याइरहने, भावना बुझ्न नसक्ने, ठट्टा गरेका तथा व्यङ्ग्य गरेका कुरा बुझ्न नसक्ने तथा आँखा जुधाउन नसक्ने पनि हुन्छन् । एकदम सीमित विषयमा रुचि र शोख राख्ने, कोही अटिजम भएका बालबालिकालाई उज्यालो प्रकाशमा हेर्न कठिनाइ हुने पनि गर्दछ । आवाज, गन्ध, उज्यालो, स्वाद र रङ्गप्रति अनौठो तीव्र प्रतिक्रिया जनाउनु आदि अटिजमका लक्षणहरू हुन् ।

३.१.२ अटिजम पत्ता लगाउने तरिका

बालबालिकामा अटिजम भएनभएको पत्ता लगाउने कुनै आनुवंशिक परीक्षण कुनै रगत परीक्षण वा अनुसन्धान हुँदैन । विभिन्न अटिजम स्क्रिनिङ प्रणालीको आधारमा पहिचान गरिन्छ । साथै यस उपचारको कुनै औषधि नभए तापनि चिकित्सकहरूले सावधानीपूर्वक बालबालिकाको विकासात्मक अवस्थाको विषयमा अभिभावकहरूसँग छलफल गरेर तथा बालबालिकाको व्यवहारको गहन अध्ययन गरी अन्तर्राष्ट्रिय रूपमा मान्यता प्राप्त मापदण्डको वस्तुगत रूपमा अनुसरण गर्दै यस किसिमको अपाङ्गता पहिचान गर्न सक्छन् । कुनै बालबालिकामा अटिजम जन्मावस्थामा नै देखिन्छ भने कुनैमा १ देखि १.५ वा २ देखि २.५ वर्षको अवधिदेखि देखा पर्न सक्दछ ।

अटिजम भएका बालबालिकामा मानसिक स्वास्थ्यसम्बन्धी समस्या, अति सक्रियता (hyperactivity) छोरोरोग वा अन्य अपाङ्गता पनि हुन सक्दछ । अनुभव र तालिमप्राप्त चिकित्सकले मात्र अटिजमको सही पहिचान गर्न सक्ने र कतिपय अभिभावकहरू धेरै चिकित्सकको सम्पर्कमा आउन सक्ने अवस्था नहुने भएकाले बालबालिकाको ५ देखि ६ वर्षको उमेरमा मात्र यो अपाङ्गता पहिचान हुने गरेको छ । जन्मनेबित्तिकै यस्तो समस्या पहिचान नभए तापनि अभिभावकले विशेष ख्याल गरेमा जन्मेको तीन वर्षको हुँदा प्रस्ट रूपमा थाहा पाउन सकिन्छ, जति चाँडो बालबालिकाको अवस्थाको जानकारी पाइयो त्यति नै उनीहरूको सञ्चार सहज बनाउन मद्दत हुन्छ । परिवारमा एक जनामा अटिजम भएमा उनीहरूका भाइबहिनीमा अटिजम हुने सम्भावना २० देखि २१ प्रतिशतसम्म हुन्छ ।

कुनै पनि बालबालिकाले भाषा विकास हुनु अगावै १२ महिनादेखि २ वर्षअघि नै उसमा औँलाले सङ्केत गर्ने, हो वा होइन भनेर सोध्दा टाउको हल्लाउने, अभिभावकले औँलाले देखाएको वस्तुमा आँखा लैजाने, चिनेको आवाज सुन्दा टाउको फर्काउने, चिनेका व्यक्तिसँग आँखा जुधाउने र आँखा जुध्दा मुसुक्क हाँस्ने गरेनन् भने उनीहरूमा अटिजम हुन सक्छ । १८ महिनपछि पनि हिँड्ने, दैनिक प्रयोग गर्ने सामान चलाउने, कम्तीमा छवटा शब्द प्रयोग गर्न सक्ने, २४ महिनाको हुँदा दुई शब्द जोडेर हरफ बनाउने, बोली वा अभिभावक तथा शिक्षकले गर्ने कार्य अनुकरण गर्न सकेनन् भने र सरल कुरा नबुझे र पहिला सिकेको कुरा बिर्सिँदै जानेजस्ता लक्षण देखिएका बालबालिकामा अटिजमको शङ्का गर्न सकिन्छ । त्यसै गरी बालबालिका तीन वर्षको हुँदा आफ्नो परिवारभन्दा बाहिरको मान्छेसँग घुलमिल गर्दैनन् भने, साथीहरूसँग खेल्दैनन् भने, अरूसँग आँखा जुधाउन सक्दैनन् भने, बल फ्याँक्न सक्दैनन् वा उफ्रिन सक्दैन भने, दुई खुट्टाले एक-एक गरी सिँठी चढ्न सक्दैन भने, लेख्न सक्दैनन् भने, बोल्दा एक हरफमा तीन वटाभन्दा बढी शब्द प्रयोग गर्न सक्दैन भने, हरफ पूरा गर्न सक्दैनन्, बीचमा अड्किन्छन् भने, बोली प्रस्ट छैन भने, बाहिरको मान्छेले बोली बुझ्दैनन् भने, दिनहुँ गरिने सामान्य कार्य जस्तै : लुगा लगाउने,

जुत्ता लगाउने, ब्रस गर्ने, मुख धुने कार्य आफैं गर्न सक्दैनन् भने र पहिले सिक्रेको कुरा बिसिँदै गए भने पनि उनीहरूमा अटिजम भएको हुन सक्छ। अभिभावक तथा शिक्षकहरूले आफ्ना छोराछोरी तथा विद्यार्थीहरूमा माथि उल्लिखित कुनै वा सबै लक्षण भएमा चिकित्सकसँग सल्लाह लिनुपर्दछ। अटिजम भएका ३० देखि ५० प्रतिशत बालबालिकाहरू बोल्न सक्दैनन् आफ्ना बालबालिकामा शारीरिक र भाषिक विकासबाहेक सामाजिक सञ्चारको सिप, बौद्धिक (cognitive) विकास, सूक्ष्म तथा स्थूल शरीर सञ्चालन सिप (fine and gross motor skills), संवेदनात्मक विकासमा उतारचढाव छ वा कठिनाइ छ भने चाँडै विशेषज्ञको सल्लाह लिई शीघ्र पहिचान र प्रारम्भिक सहयोग वा हस्तक्षेप गर्नु जरुरी हुन्छ । कतिपय अवस्थामा अटिजम भएका बालबालिकाले नसुनेको जस्तो देखिन्छ । यस्तो अवस्थामा उनीहरूलाई मन पर्ने शब्द उच्चारण गर्दा फर्केर हेर्ने वा प्रतिक्रिया देखाउने गर्दछन् । कुनै आवाज आउँदा कान थुन्ने, एकै किसिमको व्यवहार दोहोर्‍याउने, शरीर हल्लाउने पनि हुन सक्छ, सामान एक लाइनमा राख्ने वा घुमाइराख्ने पनि हुन सक्छ । सञ्चारमा समस्या, सामाजिकीकरणमा समस्या तथा एउटै र दोहोर्‍याइरहने व्यवहार यी तीनवटै लक्षणहरू देखियो भने चाहिँ अटिजम हो भनेर शङ्का गर्नु अति जरुरी हुन्छ । कुनै पनि बालबालिकामा यस्ता लक्षण पाइए शीघ्र पहिचान र प्रारम्भिक हस्तक्षेपबाट उनीहरूको विकास तथा सिकाइमा सहयोग गर्नुपर्दछ ।

३.१.३ अटिजमका सम्भावित कारणहरू

- वंशानुगत कारणबाट अटिजम हुन सक्छ। जस्तै, परिवारको कुनै सदस्यमा यस्ता समस्या भएमा सन्तानमा देखिने सम्भावना हुन्छ ।
- बच्चा जन्मिँदा आमाबुबाको उमेर बढी भएमा
- गर्भको बेला आमालाई भाइरल इन्फेक्सन भएमा, थालीडोमाइड औषधि खाएको भएमा, वातावरणीय प्रदूषण वा हेभी मेटलको एक्सपोजर भएमा
- उमेर नपुगी कम तौलका जन्मेका शिशुहरूमा
- बालबालिकामा हर्मोनसम्बन्धी असन्तुलन भएमा

३.२. मस्तिष्क पक्षघात (Cerebral Palsy): परिचय, कारण, प्रकार, असर, पहिचान र सहयोग

३.२.१ परिचय

मस्तिष्क पक्षघात भएका बालबालिकाको कलिलो मस्तिष्कमा विभिन्न कारणले चोट पुगेमा उत्पन्न हुने बहु-अपाङ्गताको अवस्था हो । मस्तिष्क पक्षघातले मानिसको शरीर नियन्त्रणमा राख्न र हिँडडुल गर्ने क्षमतामा असर गर्दछ । यस्तो अपाङ्गता भएका मानिसको अवस्था फरक फरक हुन्छ । कोही हलचल गर्न नसकेर ओछ्यानमै जीवन

बिताउने हुन्छन् भने केही घस्रेर हिँड्ने र कोही शरीर सन्तुलन नभएको देखिने गरी हिँड्ने हुन्छन् । मस्तिष्क पक्षघात भएका कतिपय मानिसहरूको बौद्धिक विकास सामान्य मानिससरह भएको हुन्छ । उनीहरू दिमागी काम गर्न सक्ने हुन्छन् ।

३.२.२ मस्तिष्क पक्षघात भएका बालबालिकाको पहिचानका लक्षणहरू

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

३.२.३ मस्तिष्क पक्षघात हुने कारण,

जन्मनुअघिका कारण

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

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

बच्चा जन्मँदाका कारण

- बच्चा जन्मँदा मस्तिष्कका स्नायुमा चोट लाग्नु,

- बच्चा जन्मनासाथ नरोएर वा सास फेर्न नसकेर मस्तिष्कमा अक्सिजनको कमी हुनु,
- आमालाई लामो र अत्यन्त कष्टप्रद प्रसव व्यथा लाग्नु,
- महिना नपुग्दै बच्चा जन्मनु,
- बच्चाको तौल कम हुनु ।

जन्मेपछिका कारण

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

३.२.४ मस्तिष्क पक्षघातका प्रकार (Types of Cerebral Palsy)

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

- **स्पाष्टिक मस्तिष्क पक्षघात (Spastic cerebral palsy)**
स्पाष्टिक मस्तिष्क पक्षघातले असर गरेको अङ्ग अर्रो बनाउँछ ।
- **डिस्किनेटिक वा अथिटोसिस मस्तिष्क पक्षघात (Dyskinetic or Athitosis cerebral palsy)**
डिस्किनेटिक वा अथिटोसिस मस्तिष्क पक्षघातले असर गरेको अङ्ग सुस्त तर अचानक चाल गराउँछ । सम्बन्धित व्यक्तिले इच्छा नगर्दा पनि अङ्ग चल्दछ । यसले व्यक्तिको हात, अनुहार, घाँटी वा शरीरको कुनै हर वा भाग नै अचानक वा अनियमित तरिकाले चल्ने गर्दछन् ।
- **अटाक्सिक मस्तिष्क पक्षघात (Ataxic cerebral palsy)**
अटाक्सिक मस्तिष्क पक्षघातको कारण असर गरेको भाग अत्यन्त लुलो हुन्छ । खुट्टामा यस्तो मस्तिष्क पक्षघात भएको व्यक्तिको हिँडाइमा सन्तुलन हुँदैन । चाहेको ठाउँमा सिधा पुग्न कठिन हुन्छ ।
- **मिश्रित मस्तिष्क पक्षघात (Mixed cerebral palsy)**
मिश्रित मस्तिष्क पक्षघातमा माथिका सबै प्रकारको मस्तिष्क पक्षघात मिसिएको हुन्छ ।

३.२.५ असरका प्रकारहरू

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

- **मोनोप्लेजिया (Monoplegia)**
मोनोप्लेजियाले कुनै एउटा हात वा एउटा खुट्टामा मात्र असर गर्दछ ।
- **हेमिप्लेजिया (Hemiplegia)**
हेमिप्लेजियाले एकातर्फका हात र एउटा खुट्टामा असर गर्दछ ।
- **पाराप्लेजिया (Paraplegia)**
पाराप्लेजियाले दुवै हात वा दुवै खुट्टामा असर गर्दछ ।
- **डाई वा ट्राइप्लेजिया (Di or Triplegia)**
ट्राइप्लेजियाले चार हातखुट्टामध्ये एउटा हात वा एउटा खुट्टा छोडेर बाँकी तीनवटामा असर गर्दछ
- **क्वार्डिप्लेजिया (Quadriplegia)**
क्वार्डिप्लेजियाले चारै हातखुट्टामा असर गर्दछ ।

३.२.६ गर्भमा रहेको शिशुमा मस्तिष्क पक्षघातबाट बचाउनका लागि सावधानी

मस्तिष्क पक्षघातको अवस्था नभएको बच्चा जन्माउन महिलाले निम्नानुसारका सावधानी अपनाउनुपर्दछ ।

- गर्भावस्थामा पौष्टिक खानेकुरा खाने,
- छोटो अन्तरालमा थप बच्चा नजन्माउने,
- गर्भावस्थामा चिकित्सकको सल्लाहअनुसार मात्र औषधिको प्रयोग गर्ने,
- गर्भावस्थामा सरुवा रोग र जर्मन दादुरा (Rubela virus) बाट बच्न आवश्यक सतर्कता अपनाउने,
- गर्भावस्थामा नियमित स्वास्थ्यपरीक्षण गराउने र आफूमा मधुमेय भएमा चिकित्सकलाई जानकारी गराउने,
- गर्भावस्थामा मादक पदार्थ र लागू औषधिको प्रयोग कदापि नगर्ने,
- स्वास्थ्यकर्मीको सहयोगमा बच्चा जन्माउने ।

३.२.७ मस्तिष्क पक्षघात भएका बालबालिकालाई सहयोग

३.२.७.१ परिवारका सदस्य तथा अभिभावकबाट हुनुपर्ने सहयोग

समयमै विशेषज्ञबाट जाँच गराएर विशेषज्ञको सल्लाहअनुसार बच्चालाई सहयोग गर्नुपर्छ । मस्तिष्क पक्षघात भएको बच्चाको समयमै पहिचान गरेर आवश्यक उपचार गराउन

सकेमा उसको अवस्थामा सुधार हुन सक्ने सम्भावना हुन्छ । मस्तिष्क पक्षघात भएको बच्चा सामान्य बच्चाजस्तो स्वस्थ नहुने र उनीहरूमा समस्या थपिँदै जान सक्ने भएकाले नियमित स्वास्थ्यपरीक्षण गराइरहनुपर्दछ ।

३.२.७.२ बच्चालाई सङ्क्रमणबाट बचाउने

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

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

३.२.७.३ बच्चालाई उपयुक्त पोषण दिने

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

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

३.२.७.४ बच्चालाई छारेरोग र कम्पन (convulsion) बाट बचाउने

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

३.२.७.५ बच्चालाई हरदम प्रेरणा दिने र संवेदनात्मक क्रियाकलाप गराउने

मस्तिष्क पक्षघातको अवस्था भएका बच्चाहरूलाई हिँडडुल गर्न, बोल्न, खाना खान समस्या हुन्छ र उनीहरू कुनै पनि काममा निरुत्साहित हुन्छन् । उनीहरूले प्रेरणा पाएमा उनीहरूमा आत्मबल बढ्ने र उनीहरूको अवस्थामा सुधार हुने सम्भावना रहन्छ । सामान्य बालबालिकाको विकासका लागि पनि प्रेरणा आवश्यक हुने भएकाले मस्तिष्क पक्षघातको अवस्था भएका बच्चाहरूको अवस्थामा सुधार ल्याउन प्रेरणाको ठूलो महत्त्व छ

। प्रेरणाको मुख्य उद्देश्य मस्तिष्क पक्षघातको अवस्था भएका बच्चाहरूको हेर्ने, सुन्ने, छुने, बोल्ने (कुराकानी गर्ने), नित्य कर्म तथा हिँडडुल गर्ने क्षमताको विकास गर्नु हो ।

उनीहरूका लागि निम्नानुसारले प्रेरणा र प्रोत्साहन दिन सकिन्छ ।

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

३.२.७.६ मस्तिष्क पक्षघात भएका बालबालिकाका लागि ध्यान दिनुपर्ने वा ख्याल गनुपर्ने कुराहरू

- मस्तिष्क पक्षघात भएका बालबालिकालाई विशेष किसिमका मेच र टेबुल व्यवस्था गरी सजिलो पोजिसनमा बसाउनुपर्दछ,
- हेर्ने र सुन्न सजिलो होस् भन्नका लागि टाउको सोझो गराउन सहयोग गरिदिनुपर्दछ,
- ठिक पोजिसनमा बसाएर खानपिन गराउनुपर्दछ,
- उनीहरूसँग कुराकानी गर्दा आमनेसामने भएर कुराकानी गर्नुपर्दछ,
- उनीहरूसँग कुराकानी गर्दा बिस्तारै सरल शब्द र वाक्य प्रयोग गरेर हाउभाउ र आँखा तथा मुखले सङ्केतसमेत गर्नुपर्दछ,
- उनीहरूलाई जबाफ दिन समय दिनुपर्दछ,
- उनीहरूको कुरामा समर्थन गरिदिने र उनीहरूको कामको तारिफ गरिदिनुपर्दछ,
- उनीहरूलाई रोज्न वा छान्न अवसर दिनुपर्दछ,
- बोल्न नसक्ने मस्तिष्क पक्षघात भएका बालबालिकालाई अरूको ध्यानाकर्षण गर्ने सङ्केत सिकाइदिनुपर्दछ र अरूले त्यसमा ध्यान दिनुपर्दछ,
- बोल्न नसक्ने मस्तिष्क पक्षघात भएका बालबालिकालाई उपयुक्त सङ्केत प्रयोग गर्न सिकाउनुपर्दछ
- सम्भव भएसम्म उनीहरूको अवलोकन गरिरहनुपर्दछ,
- उनीहरूका सबल पक्ष र कमजोर पक्षको ख्याल गरी उनीहरू स्वयंलाई सबल पक्षको प्रयोग गर्न प्रोत्साहन गर्ने र दुर्बल पक्षको विकासका लागि अरूले टेवा दिने गर्नुपर्दछ,
- सामाजिक क्रियाकलापमा घुलमिल गराउनुपर्दछ ।

३.२.७.७ शिक्षकबाट हनुपर्ने सहयोग

शिक्षकले यस प्रकारका बालबालिकाहरूलाई सहयोग गर्दा निम्न कुराहरू गर्नुपर्ने हुन्छ ।

क. लेखाजोखा (Assessment)

मस्तिष्क पक्षघातको अवस्था भएका बालबालिकाको अवस्था फरक फरक हुने भएकाले सबैभन्दा पहिले शिक्षकले उनीहरूको लेखाजोखा गरी उनीहरूको अवस्थाका बारेमा जानकारी लिनुपर्दछ । त्यसपछि उनीहरूका लागि आवश्यक सहयोग (intervention) ठम्याउन सकिन्छ ।

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

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

ग. पढाइ लेखाइको अभ्यास

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

३.३. क्रेटिनिज्म हाइड्रोसेफालस माइक्रोसेफाली (Cretinism) परिचय, प्रकार, कारण, निदान र उपचार

क्रेटिनिज्म हाइपोथाइराइडिज्मको कारणले हुने रोग हो । गर्भावस्थाको समयमा आहारमा आयोडिनको कमी क्रेटिनिज्मको प्रमुख कारण हो । हाइपोथाइराइडिज्मले बढ्दो भ्रूणको विकासमा बाधा पुऱ्याउँछ र मानसिक मन्दता र विकासमा अवरोध पुऱ्याउँछ । क्रेटिनिज्मले जन्मजात हाइपोथायराइडिज्म वा थाइरोइड ग्रन्थिको प्रारम्भिक कालमा बालकको कम सक्रियतालाई जनाउँछ जसले वृद्धि र मानसिक मन्दता निम्त्याउँछ ।"

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

बालबालिकामा थाइराइड ग्रन्थिले शरीरका लागि आवश्यक मात्रामा थाइराइड हर्मोन उत्पादन गर्न नसकेको कारण त्यस्ता बालबालिकाको शारीरिक तथा बौद्धिक विकासमा ढिलाइ हुन जान्छ, यसलाई हामी क्रेटिनिज्म भन्दछौं । यसलाई हाइपोथाइराइडिज्म पनि भनिन्छ । थाइराइड ग्रन्थिले शरीरका लागि आवश्यक थाइराइड हर्मोन उत्पादन गर्न नसक्दा थाइराइड ग्रन्थि आफैँ बढ्न थाल्दछ र गलगण्डको रूपमा देखा पर्दछ । क्रेटिनिज्म भएको बच्चा होचो र कमजोर हुने, निधारको तलसम्म कपाल पलाएको हुने र कतिपय लक्षण डाउन सिन्ड्रोमसँग मिल्ने हुन्छ ।

३.३.१ थाइरोइड ग्रन्थि र थाइरोइड हर्मोन

थाइरोइड ग्रन्थि हाम्रो शरीरको एक महत्त्वपूर्ण अन्तरस्रावी वा भित्री ग्रन्थि हो र घाँटी क्षेत्रमा अवस्थित छ । यसले थाइरोइड हर्मोनहरू जस्तै ट्राइयोडोथायरोनिन (T3) र tetraiodothyronine (T4) को संश्लेषण र स्राव गर्छ । ग्रन्थिको फोलिक्युलर कोशिकाहरूभित्र, यी हर्मोनहरू थाइरोग्लोबुलिन भनिने ग्लाइकोप्रोटीनमा विभिन्न स्थानहरूमा आयोडिनिड टाइरोसिन अवशेषहरूद्वारा संश्लेषित हुन्छन् । तसर्थ, आयोडिनले थाइरोइड हर्मोनको संश्लेषणमा महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ । सामान्यतया, थाइरोइड हर्मोनले जीवनको प्रारम्भिक चरणमा आधारभूत खाद्य पदार्थहरूको अक्सिडेसन र वृद्धि र विकासलाई कायम राख्न महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ ।

३.३.२ थाइरोइड हर्मोनको संश्लेषण

थाइरोइड हर्मोन संश्लेषण र स्रावमा हुने चरणहरू

- चरण १ :** Follicular कोशिकाहरूमा थाइरोग्लोबुलिन को संश्लेषण र follicular लुमेनमा जारी ।
- चरण २ :** आयोडाइड (एनियोनिक रूप) को follicular कोशिकामा सक्रिय यातायातद्वारा ढुवानी र सहज प्रसारद्वारा follicular लुमेनमा सङ्ग । यो प्रक्रियालाई आयोडाइड ट्र्याप भनिन्छ ।
- चरण ३ :** आयोडिनमा आयोडाइडको ओक्सीकरण follicularकोशिकाहरूको सीमामा हुन्छ ।
- चरण ४ :** टाइरोसिनसँग आयोडिनको संलग्नता, जुन इन्जाइम पेरोक्सिडेजद्वारा उत्प्रेरित हुन्छ (Monoiodotyrosine) MIT र (Diiodotyrosine) DIT ।
- चरण ५ :** आयोडिनेटेड टायरोसिनहरूलाई एकसाथ जोडेर T3 र T4 बनाउनुहोस् ।
- चरण ६ :** थाइरोग्लोबुलिन कोलाइडको एन्डोसाइटोसिस ।
- चरण ७ :** लाइसोसोमल इन्जाइमहरूद्वारा थाइरोग्लोबुलिनबाट T4 र T3 को विच्छेदन र फोलिक्युलर सेलबाट रगतमा हर्मोनहरू निस्कने ।

३.३.३ Cretinism का प्रकारहरू

३.३.३.१ जन्मजात Cretinism

आयोडिनको कमी भएको स्थानीय क्षेत्रमा घटनाहरू 1:3000 देखि 1:4000 सम्म हुन्छन् । थाइरोइड हर्मोन संश्लेषणमा संलग्न विभिन्न इन्जाइमहरू जस्तै- थाइरोग्लोबुलिन, आयोडोटाइरोसिन डियोडाइनेज र थाइरोइड- उत्तेजक हर्मोन (TSH) लाई एन्कोड गर्ने जिनमा भएको त्रुटिको कारणले गर्दा यो हुन सक्छ । यस प्रकारको हाइपोथायरायडिज्मलाई जन्मजात हाइपोथायरायडिज्म, नन-गोइट्रोस (CHNG) पनि भनिन्छ । CHNG १ देखि CHNG५ गरी पाँच भिन्न जिनको उत्परिवर्तनका कारण कम्तीमा ५ प्रकारका CHNG हुन्छन् । Non Goitrous congenital hypothyroidism लाई सबैभन्दा प्रचलित जन्मजात इन्डोक्राइन विकार मानिन्छ ।

३.३.३.२. स्थानीय क्रेटिनिज्म

वयस्कहरूको लागि, आयोडिनको सामान्य सिफारिस गरिएको आहार सेवन 150 µg/ हो । यस प्रकारको क्रेटिनिज्म प्रायः भौगोलिक सेटिडहरूमा बस्ने बालबालिकाहरूमा हुन्छ जहाँ आयोडिनको कमी हुन्छ र यसलाई प्रारम्भिक जीवनमा सामान्य थाइरोइड हर्मोन स्तरहरू प्राप्त गर्न आयोडिन वा थाइरोइड हर्मोनको पूरकले सुधार गर्दैन ।

प्रायजसो, स्थानीय क्रेटिनिज्म बच्चाहरूको आमा गर्भावस्थाको समयमा हाइपोथायरायडिज्मबाट (मातृ हाइपोथायरायडिज्म) प्रभावित भएको थियो। गर्भावस्थाको समयमा रेडियोधर्मी आयोडिनको जोखिम पनि केही अवस्थामा कारण हुन सक्छ। गर्भावस्थामा एन्टिथाइरोइड ड्रग्स वा सल्फोनामाइड्सको प्रयोग। गर्भावस्थाको समयमा 25 mcg/दिनजति कम आयोडिन सेवन भयो क्रेटिनिज्म नवजात शिशुहरूलाई जन्म दिनको लागि सम्भावित जोखिम कारक हुन सक्छ।

३.३.३.३. न्यूरोलोजिकल क्रेटिनिज्म

यसका निम्न विशेषताहरू छन् ।

- सुस्त वृद्धि
- बहिरा म्युटिज्म
- मोटर स्पेसिटी
- एक squint सँग गम्भीर मानसिक मन्दता

३.३.३.४. Myxedematous cretinismका निम्न विशेषताहरू छन् ।

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

हाइपोथायरायडिज्मको अन्य क्लिनिकल अभिव्यक्तिहरू।

३.३.३.५ Cretinism कारणहरू

त्यहाँ cretinism को दुई मुख्य कारणहरू छन् ।

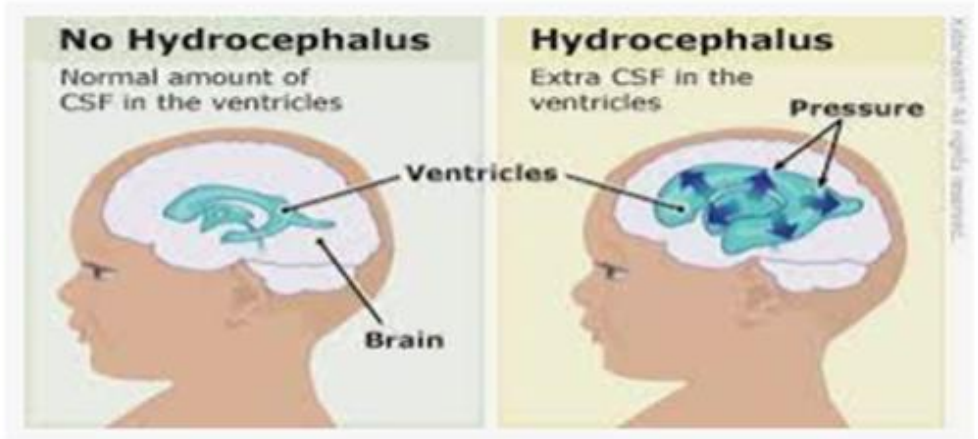
- क. थाइरोइड ग्रन्थिको कमी र थाइरोइड हर्मोन उत्पादन गर्न थाइरोइड ग्रन्थिको असफलता (जन्मजात क्रेटिनिज्म वा जन्मजात आयोडिन कमी सिन्ड्रोम)।
- ख. आहारमा आयोडिनको कमी (Endemic cretinism)।

३.४. हाइड्रोसेफालस माइक्रोसेफाली (Hydrocephalus)

Hydrocephalus मस्तिष्कभित्र गहिरो cavities (ventricles) मा तरल पदार्थको निर्माण हो। अतिरिक्त तरल पदार्थले वेन्ट्रिकल्सको आकार बढाउँछ र मस्तिष्कमा दबाव दिन्छ। व्यक्तिको मस्तिष्कमा उत्पन्न हुने तरल पदार्थ सुषुम्ना नाडी हुँदै निकास हुन नसक्दा मस्तिष्कमा पानी जम्न थाल्दछ, यसलाई हाइड्रोसिफाली भनिन्छ।

सेरेब्रोस्पाइनल फ्लुइड सामान्यतया वेन्ट्रिकल्सबाट बग्छ र मस्तिष्क र स्पाइनल स्तम्भलाई नुहाउँछ । तर हाइड्रोसेफलससँग सम्बन्धित धेरै सेरेब्रोस्पाइनल फ्लुइडको दबावले मस्तिष्कको तन्तुहरूलाई क्षति पुऱ्याउन सक्छ र मस्तिष्कले गर्ने कार्यमा समस्याहरू निम्त्याउन सक्छ। हाइड्रोसेफलस कुनै पनि उमेरमा हुन सक्छ, तर यो शिशुहरू र ६० वर्ष वा माथिका वयस्कहरूमा अधिक एवम् बारम्बार हुन्छ। हाइड्रोसेफलसको लागि सर्जिकल उपचारले मस्तिष्कमा सामान्य सेरेब्रोस्पाइनल फ्लुइड स्तरहरू पुनर्स्थापित गर्न र कायम राख्न सक्छ । हाइड्रोसेफलसबाट उत्पन्न हुने लक्षण वा समस्याहरू व्यवस्थापन गर्न विभिन्न उपचारहरू प्रायः आवश्यक हुन सक्छन् ।

हाइड्रोसेफलसको चित्र



३.४.१. हाइड्रोसेफलसका लक्षणहरू

- टाउकोको आकार बढ्दै जानु र असामान्य हुनु
- बौद्धिक विकास मन्द हुने हुनु
- मस्तिष्क भित्र गहिरो cavities (ventricles)
- तालु फुलेको हुनु, सुन्निनु
- बान्ता हुनु
- खाना खान र चुस्न कठिन हुनु
- सुतिरहनु
- चिडचिडापन
- आँखा तल फर्किनु
- कम खानु

३.४.२. शारीरिक लक्षणहरू

- निद्रा वा अल्छीपन (सुस्ती)
- चिडचिडापन हुनु
- आँखाहरू तलतिर स्थिर हुनु
- मांसपेशी सुगठन र बलमा समस्या हुनु

३.५.३. साना बालबालिकाहरू र ठूला बालबालिकहरूमा हुने लक्षणहरू

शारीरिक लक्षणहरू

- टाउको दुख्ने
- धमिलो वा दोहोरो दृष्टि
- आँखाको असामान्य चालहरू
- बच्चाको टाउकोको असामान्य वृद्धि
- निद्रा वा अल्छीपन
- वाकवाकी वा बान्ता हुनु
- अस्थिर सन्तुलन
- कमजोर समन्वय
- कम भोक
- मूत्राशय नियन्त्रण गुमाउनु वा बारम्बार पिसाब लाग्नु
- व्यवहार र संज्ञानात्मक परिवर्तन
- चिडचिडापन
- व्यक्तित्वमा परिवर्तन
- विद्यालय प्रदर्शनमा गिरावट
- हिँड्ने वा बोल्ने जस्ता पहिले हासिल गरेका सिपहरूमा ढिलाइ वा समस्याहरू

३.४.४. युवा र मध्यम उमेरका वयस्कहरू

यस उमेर समूहमा सामान्य सङ्केत र लक्षणहरू समावेश छन् ।

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

३.४.५. वृद्ध वयस्कहरू : ६० वर्ष वा सोभन्दा माथिका वयस्कहरूमा, हाइड्रोसेफालसका सामान्य लक्षणहरू निम्न हुन्

- पिसाबको नियन्त्रण गुमाउनु वा बारम्बार पिसाब फेरु
- स्मरणशक्तिमा क्षति
- अन्य सोच वा तर्क कौशलको बढ्दो क्षति
- हिँड्न कठिनाइ, प्रायः एकलै हिँड्ने, चाल वा खुट्टा अडिक्एको महसुस हुने
- कमजोर समन्वय वा सन्तुलन

३.४.६. हाइड्रोसेफालसका कारणहरू

सेरेब्रोस्पाइनल फ्लुइड कति उत्पादन हुन्छ र रक्तप्रवाहमा कति अवशोषित हुन्छ भन्ने बीचको असन्तुलनको कारण हाइड्रोसेफालस हुन्छ। सेरेब्रोस्पाइनल फ्लुइड मस्तिष्कको वेन्ट्रिकलसलाई असर गर्ने तन्तुहरूद्वारा उत्पादन गरिन्छ। यो अन्तरसम्बन्धित च्यानलहरूको माध्यमबाट वेन्ट्रिकलसमार्फत बग्छ। तरल पदार्थ अन्ततः मस्तिष्क र स्पाइनल स्तम्भवरपर खाली ठाउँहरूमा बग्छ। यो मुख्यतया मस्तिष्कको सतहमा रक्तवाहिनी नलीहरूद्वारा अवशोषित छ।

सेरेब्रोस्पाइनल फ्लुइडले मस्तिष्कको कार्यमा महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ।

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

३.४.७. भेन्ट्रिकलसमा धेरै सेरेब्रोस्पाइनल फ्लुइड निम्नमध्ये एउटा कारणले हुन्छ।

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

३.४.८. जोखिम कारकहरू

धेरै अवस्थामा, हाइड्रोसेफलसको कारणको विषयमा जानकारी छैन । नवजात शिशुहरूको जन्ममा (जन्मजात) वा जन्म भएको केही समयपछि हाइड्रोसेफलस निम्नमध्ये कुनै पनि कारणले हुन सक्छ ।

- केन्द्रीय स्नायु प्रणालीको असामान्य विकास जसले सेरेब्रोस्पाइनल फ्लुइडको प्रवाहमा बाधा पुऱ्याएमा
- वेन्ट्रिकल्सभित्र रक्तस्राव भएमा

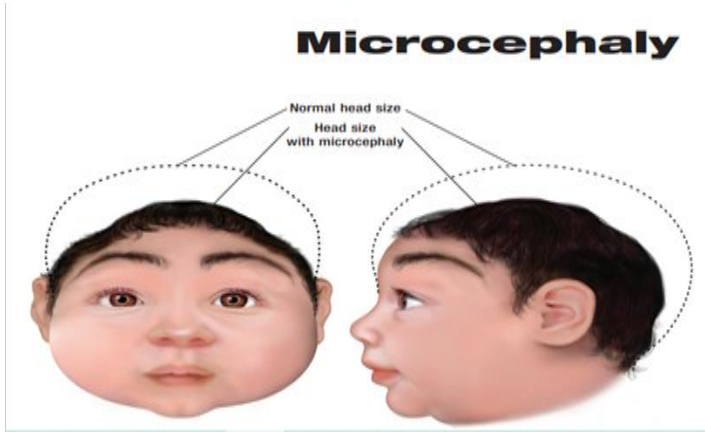
३.४.९. जटिलताहरू

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

३.५. माइक्रोसेफाली (Microcephaly)

Microcephaly (my-kroh-SEF-uh-lee) एक दुर्लभ न्युरोलोजिकल अवस्था हो जसमा एक शिशुको टाउको समान उमेर र लिङ्गका अन्य बच्चाहरूको टाउकोभन्दा धेरै सानो हुन्छ । जन्मै टाउको सानो भएर जन्मेको मानिसको बौद्धिक विकास मन्द गतिमा हुन्छ । यस्तो बौद्धिक अपाङ्गतालाई माइक्रोसेफाली भनिन्छ । कहिलेकाहीं जन्मको समयमा पत्ता लगाइन्छ । माइक्रोसेफाली सामान्यतया गर्भमा असामान्य रूपमा वा गतिमा मस्तिष्कको विकास हुनुको परिणाम हो ।

माइक्रोसेफाली विभिन्न अनुवंशीय र वातावरणीय कारकहरूको कारण हुन सक्छ । माइक्रोसेफाली भएका बालबालिकाहरूलाई प्रायः विकासमा समस्याहरू हुन्छन् । सामान्यतया माइक्रोसेफालीको लागि कुनै उपचार छैन, तर थेरापि र व्यावसायिक उपचारहरू जस्ता सहायक उपचारहरूसँग प्रारम्भिक हस्तक्षेपले बालबालिकाको विकास र जीवनको गुणस्तर सुधार गर्न मद्दत गर्न सक्छ । माइक्रोसेफाली चरम आयोडिनको कमीको कारण हुने गर्दछ । अर्थात् स्थानीय क्रेटिनिज्म वा थाइरोइड हर्मोनको कम संश्लेषणको कारणले पनि क्रेटिनिज्म हुन्छ । यो सामान्यतया बाल्यकाल वा बाल्यकालमा निदान गरिन्छ, तथापि, सबैभन्दा राम्रो रोकथामको रणनीति भनेको नवजातको स्क्रिनिङ नै हो । क्रेटिनिज्मको प्रारम्भिक निदान र उपचार गर्न महत्त्वपूर्ण छ र ढिलाइले अपरिवर्तनीय क्षति निम्त्याउन सक्छ । हर्मोन प्रतिस्थापनले तुरुन्तै प्रभाव पार्छ ।



३.५.१ माइक्रोसेफलीको प्राथमिक लक्षण निम्न छन्

- टाउकोको आकार समान उमेर र लिङ्गका अन्य शिशुहरूको भन्दा धेरै सानो अथवा टाउकोको आकार औसतभन्दा कम हुन्छ,
- धेरै गम्भीर माइक्रोसेफली भएको बच्चाको निधार पछाडि ढल्किएको हुन सक्छ।

३.५.२ कारणहरू

- क्रेनियोसिनोस्टोसिस : बच्चाको खोपडी बनाउने हड्डीका प्लेटहरूबीचका जोर्नीहरू (स्युचरहरू) को समयपूर्व फ्युजिडले मस्तिष्कलाई बढ्नबाट रोक्छ। त्रयानोसाइनोस्टोसिस (क्रे-नी-ओ-सिन-ओएस-टीओई-सिस) को उपचार गर्दा सामान्यतया शिशुलाई फ्युज गरिएका हड्डीहरू अलग गर्न शल्यक्रिया आवश्यक पर्दछ। यदि मस्तिष्कमा कुनै अन्तर्निहित समस्याहरू छैनन् भने यो शल्यक्रियाले मस्तिष्कलाई बढ्न र विकास गर्न पर्याप्त ठाउँ दिन्छ।
- क्रोमोसोमल असामान्यताहरू : डाउन सिन्ड्रोम र अन्य अवस्थाहरूमा माइक्रोसेफली हुन सक्छ।
- भ्रूण मस्तिष्कमा अक्सिजनको कमी (सेरेब्रल एनोक्सिया) : गर्भावस्था वा प्रसवका केही जटिलताहरूले भ्रूणको मस्तिष्कमा अक्सिजन वितरणलाई बाधा पुऱ्याएमा यो अपाङ्गता देखिन्छ।
- गर्भावस्थाको समयमा भ्रूणमा सङ्क्रमण सर्छ । यसमा टोक्सोप्लाज्मोसिस, साइटोमेगालोभाइरस, जर्मन दादुरा (रुबेला), चिकनपक्स (भेरिसेला) र जिका भाइरस पर्छन्।
- गर्भमा लागु पदार्थ, अल्कोहल वा केही विषाक्त रसायनहरूको सम्पर्क : यीमध्ये कुनैले पनि तपाईंको बच्चालाई मस्तिष्क असामान्यताहरूको जोखिममा राख्छ।
- गम्भीर कुपोषण : गर्भावस्थामा पर्याप्त पोषण नपाएमा बच्चाको विकासमा असर पर्न सक्छ।

- आमामा अनियन्त्रित फिनाइलकेटोनुरिया (फेन-उल-की-टो-एनयू-री-उह), जसलाई पीकेयू पनि भनिन्छ। PKU एक जन्मदोष हो जसले शरीरको एमिनो एसिड फेनिलालानिनलाई तोड्ने क्षमतामा बाधा पुऱ्याउँछ।

३.५.३ जटिलताहरू

माइक्रोसेफली भएका केही बालबालिकाहरू सामान्य बुद्धि र विकासका हुन्छन्, यद्यपि तिनीहरूको टाउको तिनीहरूको उमेर र लिङ्गको लागि सधैं सानो मात्र नभई गम्भीर माइक्रोसेफलीको कारण थप जटिलताहरू देखा पर्दछन्। उदाहरणका लागि ।

- विकासात्मक ढिलाइ, जस्तै बोली र निधार पछाडि ढल्किएको हुन सक्छ
- समन्वय र सन्तुलनमा कठिनाइहरू हुन्छन्
- बौनापन वा छोटो कद हुन्छ
- अनुहार विकृत देखिन्छ
- अति सक्रियता हुन सक्छ
- बौद्धिक असक्षमता हुन सक्छ
- ADHD जस्तो पनि देखिन सक्छ
- व्यवहारमा समस्या हुन सक्छ
- बालबालिकाहरू रिसाहा र चिडचिडापनयुक्त हुन सक्दछन्

एकाइ ४ : सिकाइसम्बन्धी कठिनाइहरू (Learning Difficulties)

४.१ सिकाइसम्बन्धी कठिनाइहरू

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

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

४.२ लक्षण र सहजीकरणका उपायहरू

१. पढ्नमा कठिनाइ हुने समस्या (Dyselexia)

लक्षणहरू	सहजीकरणका उपायहरू
<ul style="list-style-type: none"> • विद्यालय आउनुअगाडि नै ढिलो बोलन सिकने, नयाँ शब्द सिकन गाहो हुने, गीत गाउन गाहो हुने • पढ्न असहज हुने तथा पढ्नबाट भाग्न खोज्ने • पढ्दा वा लेख्दा साह्रै गाहो मान्ने, लेख्दा उल्टो अक्षरहरू लेख्ने, • हिज्जे वा स्पेलिडमा समस्या हुने, • समानता र भिन्नता छुट्टयाउन गाहो हुने, • नाम र शब्दको उच्चारणमा समस्या हुने • अक्षरहरू चलायमान हुने, • सम्झन र सारांश गर्न गाहो हुने। 	<ul style="list-style-type: none"> • बालबालिकाहरूलाई शब्द र लाइनमा छोएर पढ्न भन्ने, • लामा हरफलाई टुक्र्याएर सानो सानो बनाइदिने, • पुस्तक वा कापी पढ्दा एउटा कागजको टुक्राले एक एक लाइन मात्र देखिने गरी पढ्न लगाउने, • अक्षर र शब्दहरूलाई कुनै क्रियाकलाप वा चित्रसँग जोडेर सम्झने तरिका प्रयोग गर्ने, • बालबालिकाहरूलाई उनीहरूको मन पर्ने विषय पढ्ने मौका दिने, • बोर्डमा लेख्दा सम्भव भएसम्म ठूलो र स्पष्ट अक्षरमा लेख्ने, • बालबालिकाहरूलाई हतार हतारमा कक्षाकार्य गर्न नभन्ने, • घरमा पढ्न थप कार्यहरू दिने, • पढाइको लागि टाइपोस्कोपको प्रयोग गर्न प्रेरित

	गर्ने ।
--	---------

२. लेखनमा कठिनाइ हुने समस्या (Dysgraphia)

लक्षणहरू	सहजीकरणका उपायहरू
<ul style="list-style-type: none"> • कलम बेसरी समाउने र हातका औंलाहरू सुनिने, • सिधा रेखामा लेखन गाह्रो हुने, खाली ठाउँ मिलाउन गाह्रो हुने, • अक्षर र शब्दको आकार ठूलो सानो हुने, • हिज्जे वा स्पेलिङमा समस्या हुने, शब्द र वाक्य पूरा नहुने, • ढिलो लेख्ने, • लेखदा हात नाडी र शरीरको आसन अफ्ठ्यारो गरी बस्ने । 	<ul style="list-style-type: none"> • ठूलो लाइन भएका कापी वा ग्राफ पेपरमा लेखन सिकाउने, • समाउन सजिलो हुने पेन्सिल वा कलमबाट लेखन लगाउने, • कम्प्युटर वा ट्याबलेटमा लेखन लगाउने, • लेखन हतार नगर्ने र ढिला लेखे पनि गाली नगर्ने, • समस्याको बारेमा बालबालिकासँग स्पष्ट कुराकानी गर्ने, • लेख्नुभन्दा अगाडि लेख्ने चिन्ता कम गर्न हात हल्लाउन, दुवै हात हल्लाउन, रगड्न हौसला दिने, • हातको मांसपेशी बलियो हुने र संयोजन हुने किसिमको अभ्यास गर्न लगाउने, • मौखिक वा कम्प्युटरको माध्यमबाट परीक्षा दिने व्यवस्था गर्ने ।

३. गणितमा कठिनाइ हुने समस्या (Dyscalculia)

लक्षणहरू	सहजीकरणका उपायहरू
<ul style="list-style-type: none"> • अङ्क, पैसा, समय र ग्राफचार्ट बुझ्न कठिनाइ हुने, • प्रारम्भिक वर्षहरूमा गणना गर्न र अङ्क र वस्तुको संख्यासँग जोड्न कठिनाइ हुने, • सानो र ठूलो वस्तुको अवधारणा बुझ्न गाह्रो हुने, • सामान्य तथ्य पनि बुझ्न गाह्रो हुने, जस्तै: $६+४=१०$ हुन्छ भन्न गाह्रो हुने, • गणितका चिन्हहरू चिन्न र बुझ्न गाह्रो हुने, • $६+४=१०$ तथा $४+६=१०$ एउटै हो भन्ने बुझाइ हुन गाह्रो हुने, • ग्राफचार्ट पढ्न गाह्रो हुने । 	<ul style="list-style-type: none"> • अहिलेको अवस्था पहिचान गर्ने, • समस्याको बारेमा बालबालिकासँग खुलेर कुरा गर्ने, • गाली नगर्ने, नअत्याउने र अरूसँग तुलना गर्ने काम नगर्ने, • ग्राफ पेपरमा लेखन मौका दिने, • एक पटकमा गणितको एउटा मात्र अवधारणा सिकाउने, • ठोस वस्तु वा क्यालकुलेटर प्रयोग गरेर गणित सिकाउने, • कक्षाकार्य र परीक्षामा थप समय दिने, • बालबालिकाले निर्देशन राम्रो बुझेको छ, छैन यकिन गर्ने ।

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

लक्षणहरू	सहजीकरणका उपायहरू
<ul style="list-style-type: none"> • ध्यान एकत्रित गर्न र एकै ठाउँमा बसिरहन गाह्रो हुने, • सजिलै ध्यान विकर्षण हुने, • कुनै काम गर्दा छिट्टै दिक्क मान्ने र दिइएको काम सम्पन्न नगर्ने, • अरूको कुरा नसुन्ने र भनेको नमान्ने, • निर्देशन बुझ्न र सम्झन गाह्रो हुने, • छिन्नछिन्नमा अन्य क्रियाकलाप गर्न खोज्ने र छाड्ने, • अरूको लुगा तान्ने वा कापीकिताब मिल्काइदिने वा अवरोध पुऱ्याउने, • निरन्तर गल्ती गरिरहने। 	<ul style="list-style-type: none"> • ध्यान विकर्षण हुने आसनमा नराख्ने, जस्तै झ्याल वा ढोका नजिक नराख्ने, • सम्बोधन गर्दा जहिले पनि नामले बोलाउने, • सकेसम्म अधिल्लो आसन मा राख्ने, • महत्त्वपूर्ण बुँदाहरू बोर्डमा लेखेर सार्न लगाउने, • लामो कक्षाकार्यलाई पनि छोटो छोटो खण्डमा विभाजन गरेर गर्न लगाउने, • पढाइ पाठनको बीचमा ब्रेक दिने, • अर्को राम्रो सिकाइ भएको साथीसँग बस्ने व्यवस्था मिलाउने, • यस किसिमका बालबालिकाहरूको नजिकै शिक्षक गइरहने, • उनीहरूको रुचि बुझेर क्रियाकलापहरू गर्ने।

५. दृष्टि प्रक्रियामा विचलन (Visual Processing Disorder)

लक्षणहरू	सहजीकरणका उपायहरू
<ul style="list-style-type: none"> • अक्षरहरू उल्टो देख्ने, जस्तै द लाई म, उ लाई त्र आदि, • आँखा मिच्ने र अक्षर स्पष्ट नभएको सिकायत गर्ने, • पढ्दा टाउको फर्काउने र किताब वा कापीलाई अप्ठ्यारोसँग समाउने, • पढ्दा एउटा आँखा बन्द गर्ने वा हाई काङ्ने, • सार्दा वा लेख्दा गल्ती गर्ने, • कलम जोडसँग समाउने वा पेन्सिलको टुप्पो भाँचिने गरी समाउने, • शब्द वा चित्रको आंशिक भाग हेरेर के हो भनेर छुट्ट्याउन गाह्रो हुने, • पेपर टाँस्न र काट्न समस्या हुने, • लेख्दा लाइन नाघ्ने, अक्षर एकअर्कासँग टाँसिने, 	<ul style="list-style-type: none"> • हस्त लेखनका आधारमा विद्यार्थीको मूल्याङ्कन गर्ने, • उनीहरूलाई मन पर्ने कथाको श्रुतिलेखन गराउने, • लिखित कक्षाकार्य तथा गृहकार्यको सट्टामा मौखिक कार्य दिने, • विशेष प्रकारको पेन्सिल वा कलम उपलब्ध गराउने, • कम्प्युटर वा ट्याबलेट प्रयोग गरेर लेख्ने अवसर दिने, • लेख्दा रुलर प्रयोग गरेर लेख्ने अवसर दिने, • अडियो बुकको प्रयोग गर्ने, • ग्राफ कापीमा लेख्ने अभ्यास गराउने।

खाली ठाँउ छाड्ने ठाउँमा अनियमित हुने, • अक्षर र शब्द लाइनमा लेखन नसक्ने।	
---	--

६. सुनाइ प्रक्रियामा विचलन (Auditory Processing Disorder)

लक्षणहरू	सहजीकरणका उपायहरू
<ul style="list-style-type: none"> • भाषा बुझ्ने र सम्झ्ने प्रक्रियामा कठिनाइ हुने तर गीत तथा म्युजिक सम्झन सजिलो हुने, • सोच्ने, विचार गर्ने तथा व्याख्या गर्ने काम गाह्रो हुने, • उस्तै खालका शब्दको उच्चारणमा गल्ती हुने, • वातावरणीय आवाजहरूले कुराकानीमा अवरोध गर्ने, • कुनै प्रवचन, भाषण वा प्रस्तुतीकरण ध्यान दिएर सुन्न गाह्रो हुने, • मौखिक निर्देशन नबुझ्ने र नसम्झ्ने, • कुराकानी गर्दा सुने पनि के भनेको भनेर बारम्बार सोधिरहने। 	<ul style="list-style-type: none"> • भन्ने र बुझ्नुअघि भन्दा गरेर वा लेखेर देखाउने, • दृश्य र लिखित सामग्रीहरूको प्रयोग गर्ने, • दोहोरो अर्थ लाग्ने शब्दको सकेसम्म प्रयोग नगर्ने वा लेखेर बताइदिने, • बोल्दा स्वरको उतारचढाव गर्ने तथा मुख्य शब्दहरूमा जोड दिने, • बुझे नबुझेको जाँच गर्न विशिष्ट प्रश्नहरू गर्ने, • प्रश्नको उत्तर दिनको लागि केही समय दिने, • मौखिक रूपमा विचार व्यक्त गर्ने अभ्यास निरन्तर गर्ने।

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

डिस्प्राक्सियाले शारीरिक सन्तुलनको अवस्थालाई निकै प्रभाव पार्छ । यसको कारणले बालबालिकाले उनीहरूको उमेरअनुसार दैनिक क्रियाकलाप अपेक्षा गरेअनुसार गर्न नसक्ने हुन्छन् र हिँडडुल गर्दा पनि केही अप्ठेरो हुने गर्छ । उनीहरूको हिँडाइ र चालढाल भद्दा देखिन्छ। बालबालिकामा हुने क्रियाकलापहरू जस्तै- बामे सर्ने, हिँड्ने, आफैं खाने आफैं लुगा लगाउने जस्ता कुराहरू गर्नमा ढिला हुने हुन्छ । सोही अनुरूप लेख्ने, चित्र बनाउने तथा खेलकुदमा पनि उमेरअनुसार नहुने हुन सक्छ। प्रायः बालबालिका ५ वर्ष वा सोभन्दा बढी उमेर नपुगेसम्म समस्या थाहा नहुन सक्छ।

लक्षणहरू	सहजीकरणका उपायहरू
<ul style="list-style-type: none"> • शारीरिक सन्तुलन कम हुने तथा बारम्बार लडिरहने, • शरीरका दायाँबायाँ भागबीच समन्वय गर्न कठिनाइ हुने, • हात र आँखाको समन्वय कम हुने, • आफू र आफ्नो सामान सम्हाल्न कठिनाइ हुने, 	<ul style="list-style-type: none"> • उनीहरूसँग जे गरिन्छ बोलेर कार्य गर्ने जस्तै- म तपाईंलाई छुँदै छु । तर पछाडिबाट नछुने, • उनीहरूसँग धेरै नजिक नहुने तर नजिकै भएको अनुभूति दिने, • शान्त ठाउँ र वातावरण बनाउने ताकि ध्यानाकर्षण हुन सकोस्,

<ul style="list-style-type: none"> • ठूलो स्वर वा अचानक हुने स्पर्शमा बढी उत्तेजित हुने, • खेलौना छान्दा कुनै सिप नचाहिने सजिलो छान्ने, • सूक्ष्म काम (जस्तै, लाइनभिन्न रङ्ग भर्ने, पजल मिलाउने, सिधा काट्ने, राम्रोसँग टाँस्ने जस्ता काममा कठिनाइ, • रफ, टाइट तथा गह्रौँ लुगा मन पराउने। 	<ul style="list-style-type: none"> • यस्ता बालबालिकाहरूसँग कुरा गर्दा कानेखुसी गरी कुरा गर्ने, • धेरै आवाज आउने ठाउँमा बाबालिकालाई कानमा इयरप्लग राख्न लगाउने, • दैनिक रूपमा कामजन्य थेरापी (अकुपेसनल थेरापी) को सहयोग लिने, • बालबालिकाहरूलाई मन नपर्ने वा चिढाउने खालका प्रकाश र यसका स्रोतहरू छुन् भन्ने सचेत हुने।
---	--

एकाइ ५ : एकीकृत पाठ्यक्रम तथा पाठ्यक्रम विविधीकरण (Integrated Curriculum and curriculum differentiation)

५.१ एकीकृत पाठ्यक्रम

एकीकृत पाठ्यक्रम भन्नाले विभिन्न विषयलाई अन्तरसम्बन्धित गरेर जीवनसापेक्ष हुने गरी सिकाइ सञ्चालन गर्ने भन्ने बुझाउँछ । विभिन्न विषयका ज्ञान र सिपलाई कुनै समस्यामा वा विषयक्षेत्रमा केन्द्रित गर्ने वा कुनै मुद्दा वा समस्यामा केन्द्रित भई विषयवस्तुको निश्चित सीमा निर्धारण नगरी समस्या समाधानका लागि आवश्यक ज्ञान तथा सिप प्राप्त हुने गरी शिक्षण सिकाइ सञ्चालन गर्ने गरी तयार गरिएको पाठ्यक्रम एकीकृत पाठ्यक्रम हो । विभिन्न विषयगत ज्ञान र सिपहरूलाई एकीकृत रूपमा सिकाउन सकिने गरी तयार गरेको पाठ्यक्रमलाई एकीकृत पाठ्यक्रमको रूपमा लिइन्छ । दुई वा दुईभन्दा बढी विषयहरूको संयोजन गरी एकअर्को विषयबीचको अवधारणाको सम्बन्ध खोज्न लगाउने, विद्यार्थीको समूह निर्माण गरी सिकने सिकाउने अवसर प्रदान गर्ने गरी तयार पारिएको पाठ्यक्रमलाई एकीकृत पाठ्यक्रम भनिन्छ । दुई वा दुईभन्दा बढी विषयका उद्देश्यहरू सँगै मिलाएर सिकाउन सकिने पाठ्यक्रम एकीकृत पाठ्यक्रम हो । अथवा विषयहरू जोडेर समग्र रूपमा सिकाउने विधि हो ।

बहुविषय तथा बहुशिक्षकबाट फरक फरक समयमा फरक विधि र अलग अलग विषयवस्तु शिक्षण गर्दा विद्यार्थीको सिकाइमा सहसम्बन्ध कायम गर्न सकिएन, विद्यार्थीको बुझाइमा एकरूपता कायम हुन सकेन । सिकेका कुरालाई विद्यार्थीले व्यवहारमा प्रयोग गर्न सकेनन्, विभिन्न विषय तथा विषयवस्तुको अन्तरसम्बन्ध, सिकाइ क्रियाकलापमा संयोजन हुन सकेन फलस्वरूप एकीकृत पाठ्यक्रमको अवधारणा अगाडि ल्याइएको हो । एकीकृत पाठ्यक्रमले तोकिएको सबै विषयका विषयवस्तु तथा क्षेत्रमा साझा थिम निर्माण गरी प्रयोग गर्न खोजिएको छ ।

एकीकृत पाठ्यक्रमले विद्यालय शिक्षामा एउटा महत्त्वपूर्ण ढँटा थप्ने प्रयत्न गरेको देखिन्छ । यसले विद्यार्थीहरूमा व्यवहारकुशल सिपहरू विकास गराउन खाजेको छ । जुन सिपहरू सबैलाई आवश्यक हुन्छन् । व्यवहारकुशल सिपहरू कुनै निश्चित कार्य वा भूमिकामा मात्र सीमित नभई विभिन्न कार्य वा भूमिकाका लागि आवश्यक हुने गर्दछन् । व्यवहारकुशल सिपले विद्यार्थीका दैनिक जीवनका यथार्थ समस्या समाधान गर्न सहयोग पुऱ्याउँछन् ।

व्यवहारकुशल सिपलाई निश्चित सिकाइ उपलब्धि वा सक्षमताभन्दा माथि राखेर हेरिन्छ । निश्चित सिकाइ उपलब्धि वा सक्षमता हासिल गर्दैमा विद्यार्थीमा व्यवहारकुशल सिपहरू हासिल हुन

सक्यो भनेर मान्न सकिँदैन । यसको दायरा फराकिलो छ । व्यवहारकुशल सिपहरू विभिन्न कार्य, पेसा, विषयक्षेत्र वा ज्ञानको क्षेत्रमा विद्यार्थीले प्रदर्शन गर्न सक्ने क्षमतासँग सम्बन्धित छन् । व्यवहारकुशल सिपहरूलाई मुख्य गरी ५ क्षेत्रमा विभाजन गरिएको छ (आधारभूत तह कक्षा १-३ को पाठ्यक्रम २०७६) । व्यवहारकुशल सिपका उल्लिखित पाँच विस्तृत क्षेत्रहरू निम्नानुसार छन् ।

- सोचाइ सिप Thinking skills (S1)
- वैयक्तिक सिपहरू Intrapersonal skills (S2)
- अन्तरवैयक्तिक सिपहरू Interpersonal skills (S3)
- सूचना प्रविधि तथा बहुसाक्षरता सिपहरू Information communication and multiliteracy skills (S4)
- नागरिक सिप Citizenship skills (S5)

उक्त पाठ्यक्रमले विभिन्न विषयगत ज्ञान र सिपहरूलाई समस्या समाधान विधिमा र्फत शिक्षण गराई व्यवहारकुशल सिपहरूको सिकाइलाई सुनिश्चित गराउन खोजेको छ । एकीकृत पाठ्यक्रम आधारभूत तहअन्तर्गत कक्षा १-३ को पाठ्यक्रमको समग्र संरचनालाई हाम्रो सेरोफेरो, गणित र भाषाअन्तर्गत नेपाली र अङ्ग्रेजी गरी चार विषयक्षेत्रमा समायोजन गरी केही बहुविषयगत र केही विषयगत थिममा सङ्गठित गरिएको छ । मातृभाषा वा स्थानीय विषयका पाठ्यक्रम भने सम्बन्धित स्थानीय तहमा र्फत नै विकास र कार्यान्वयन हुने व्यवस्था रहेको छ । गणित र भाषा विषयमा बहुविषयक ढाँचाअन्तर्गत समावेश गरिएका सिकाइउपलब्धि तथा विषयवस्तुहरू अन्तरसम्बन्धित थिममा आधारित छन् । सेरोफेरोमा समावेश भएका विषयहरूलाई अन्तरविषयक ढाँचामा एकीकृत गरिएको हुँदा उक्त विषयक्षेत्रको शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप एकीकृत रूपमा सञ्चालन गर्नुपर्दछ ।

५.२ पाठ्यक्रम विविधीकरण

पाठ्यक्रमका विभिन्न अवयवहरूमा परिवर्तन गर्दै सिकाइ सहजीकरण गर्नुलाई पाठ्यक्रम विविधीकरण भनिन्छ । पाठ्यक्रममा बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकाको पहुँच पुऱ्याई उनीहरूको सिकाइ उपलब्धिमा सुधार गर्न तथा विभिन्न प्रकारका अपाङ्गता भएका बालबालिकाको सिकाइ क्षमता र सिकाइ आवश्यकताअनुसार उनीहरूलाई सिकाइ अङ्गहरूमा परिवर्तन तथा अनुकूलन गर्दै सिकाइ सहजीकरण गर्ने कार्य नै पाठ्यक्रम विविधीकरण हो । अपाङ्गता भएका बालबालिकाको सिकाइका शैली फरक फरक हुने भएकोले उनीहरूलाई एकै

प्रकारको विधिबाट सिकाइ क्रियाकलाप गराउँदा उनीहरूको सिकाइ हुँदैन । त्यसैले पाठ्यक्रम विविधीकरण गर्नुपरेको हो । पाठ्यक्रम विविधीकरणबाट बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकाको सिकाइको अवसरमा अभिवृद्धि हुन्छ । पाठ्यक्रमको विषयवस्तु, शिक्षण सिकाइ विधि, सिकाइमा प्रयोग हुने स्रोतसामग्री तथा सिकाइ वातावरण तथा विद्यार्थीले सम्पन्न गरेका सिकाइ कार्यहरूमा परिवर्तन वा अनुकूलन गर्ने कार्यलाई विविधीकरण भनिन्छ । पाठ्यक्रम विविधीकरणका तरिका देहायका छन् ।

- पाठ्यक्रमको उद्देश्य विविधीकरण,
- पाठ्यक्रमको विषयवस्तु विविधीकरण
- सिकाइ सामग्री विविधीकरण
- शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप विविधीकरण
- सिकाइ मूल्याङ्कन विविधीकरण
- विषयवस्तुलाई समायोजन गर्दै सिकाउने ।
- विद्यार्थीहरूलाई सिकाइ शैलीअनुकूलका सिकाइ क्रियाकलापमा सहभागी गराउने ।
- बालबालिकाको रुचि तथा क्षमताका आधारमा के सिकने र कसरी सिकने भन्ने विषयहरू छनोट गर्ने ।
- पाठ्यक्रम परिवर्तन वा अङ्गहरूमा सामान्य परिवर्तन गर्ने (सिकाइ उद्देश्य, विषयवस्तु, सिकाइ क्रियाकलाप, मूल्याङ्कनमा परिवर्तन)
- पाठ्यक्रम कार्यान्वयनमा सहयोग गर्ने (सिकाइ उद्देश्य र विषयवस्तु परिवर्तन नगरीकन सिकाइ क्रियाकलाप तथा मूल्याङ्कनमा परिवर्तन गर्ने ।

५.३ विविधीकृत पाठ्यक्रमअनुसारको सिकाइ क्रियाकलापको नमुना

- पहिलो तह : ५ वर्ष (५ वर्षदिखि ९ वर्षसम्म)
- दोस्रो तह : ३ वर्ष (१० वर्षदिखि १३ वर्षसम्म)
- तेस्रो तह : २ वर्ष (१४ वर्षदिखि १५ वर्षसम्म)

५.४ तहगत उद्देश्य (क्षेत्रगत, सह क्षेत्रगत उद्देश्य, क्रियाकलाप र मूल्याङ्कन)

पहिलो तह : (बालबालिकालाई विद्यालय शिक्षाका साधारण कक्षामा समाहित हुनका लागि तयारी गर्ने

दोस्रो तह : (बालबालिकालाई दैनिक जीवनका क्रियाकलापमा आत्मनिर्भर बनाउने

तेस्रो तह : बालबालिकालाई अनुकूल व्यावसायिक सिपसम्बन्धी तालिमका लागि तयार गरेर

विशेष विद्यालय तथा स्रोत कक्षामा अध्ययन गर्ने बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकाका लागि अधिकतम १० वर्षको शिक्षा हुनेछ । दस वर्षको पहिलो पाँच वर्षलाई पहिलो तह, त्यसपछिका तीन वर्षलाई दोस्रो तह र बाँकी दुई वर्षलाई तेस्रो तह भनिनेछ । पहिलो तहको मुख्य जोड विद्यार्थीलाई विद्यालय शिक्षाका साधारण कक्षामा समाहित हुनका लागि तयारी गर्ने रहेको छ । पहिलो तहमा प्रवेश गरी यस तहका लागि तोकिएका सिकाइ उद्देश्य पूरा गर्ने विद्यार्थीलाई पाँच वर्षभित्रको कुनै पनि वर्ष साधारण कक्षा वा साधारण विद्यालयमा सारिनेछ । पहिलो तहमा पाँच वर्ष रहेर साधारण कक्षा वा विद्यालयमा सार्न नसकेका विद्यार्थीहरू तीन वर्षको दोस्रो तहमा प्रवेश गर्ने छन् । यस तहमा विद्यार्थीलाई दैनिक जीवनका क्रियाकलापमा आत्मनिर्भर बनाउने प्रयास हुनेछ । दोस्रो तहपछि विद्यार्थीहरू दुई वर्षको तेस्रो तहमा प्रवेश गर्नेछन् । यस तहमा विद्यार्थीलाई अनुकूल व्यावसायिक सिपसम्बन्धी तालिमका लागि तयार गर्ने प्रयास हुनेछ । बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकाका लागि विद्यालय भर्नाको उमेर साइंग बालबालिकासरह पठनपाठनको अवधि आधारभूत तह कक्षा १-३ को वार्षिक समयावधि बराबर (वार्षिक १९२ दिन अर्थात् ८१६ घण्टा) हुने ।

तह १

क्षेत्र, सहक्षेत्र, उद्देश्यहरू

क्षेत्र र सहक्षेत्र	उद्देश्य	क्रियाकलापहरू	मूल्याङ्कन
क्षेत्र : स्वावलम्बन सह क्षेत्र : सरसफाइ	१. चप्पल लगाएर चर्पीमा गई दिसापिसाब गर्ने; २. खाना खानुअगाडि र पछि तथा दिसापिसाब गरेपछि हात धुने; ३. बाहिरबाट आएपछि खुट्टा धुने; ४. ओठ बन्द गरेर न्याल नियन्त्रण गर्ने; ५. न्याल र सिँगान पुछ्ने; ६. तोकिएको ठाउँमा मात्र थुक्ने; ७. बिहान शौचपछि मुख धुने; ८. दाँत माइने; ९. अरूको सहायतामा नड काट्ने; १०. आवश्यकताअनुसार कपाल कोर्ने,	अभ्यास : चप्पल लगाएर चर्पीमा लैजाने र बसाइदिने; घरमा पनि यो अभ्यास गराउने अभ्यास	अवलोकन, अभिभावकसँग सोधपुछ

	<p>बालिकाहरूले कपाल बाँध्ने; ११.खाना खाएका भाँडा ठिक ठाउँमा लगेर राख्ने १२.फोहर वस्तु डस्टबिन वा तोकिएको ठाउँमा फाल्ने</p>		
सह क्षेत्र : खाने पिउने	<p>१.खानेकुरा चिनेर मात्र खाने; २.चिसो र तातो छुट्टयाउने; ३.खानेकुरा खाँदा तोकिएका ठाउँमा बसेर खाने; ४.खानेकुरा ठिक तरिकाले खाने (जस्तै, मुछ्नु पर्ने खानेकुरा आफैले मुछेर खाने, खानेकुरा नछर्ने, खानेकुरा नाकमुखमा लतपत नगर्ने; ५.आफ्नो आवश्यकताअनुसार मात्र खाने; ६.खानेकुरा खान चम्चाको प्रयोगको अभ्यास गर्ने; ७.आफैले कप वा गिलास समातेर पिउने; ८.कोक, फ्रुटी जस्ता पेय पदार्थ पाइपले तानेर पिउने</p>	अभ्यास : प्रदर्शन, छलफल खेल अभ्यास	प्रश्नोत्तर (खानेकुराका नाम भन), केमा खाने ? कति खाने ? अवलोकन
सह क्षेत्र : लुगा लगाउने	<p>१.लुगा नलगाए लाज हुन्छ भन्ने कुराको ख्याल राख्ने; २.लुगा, जुत्ता फुकालेर ठिक ठाउँमा राख्ने (जस्तै : आल्ना, ह्याङ्गर, जुत्ताको ज्याक आदिमा); ३.दाहिने र देब्रे चिनेर ठिक तरिकाले चिनेर मोजा र जुत्ता लगाउने; ४.आफूले लगाउने लुगा ठिक तरिकाले लगाउने, जस्तै लुगा सुल्टो पारेर, प्वाल फरक नपारी टाँक लगाएर, तुना बाँधेर आदि)</p>	प्रश्नोत्तर छलफल अभ्यास	प्रश्नोत्तर (लुगा नलगाई हिँड्न हुन्छ?) अवलोकन अभिभावकसँग सोधपुछ,
सह क्षेत्र : अरूको	१.परिचित व्यक्तिलाई आफ्ना आवश्यकता वा समस्या बताएर वा सङ्केत गरेर	प्रश्नोत्तर के गर्न मन	बोलेको सुनेर वा सङ्केत गरेर

सहयोग	सहयोग माग्ने । (जस्तै भोक, तिर्खा लागेको, खेलौना चाहिएको, घुम्न मन लागेको, दिसापिसाब लागेको, सन्चो नभएको आदि)	लागेको छ ? के चाहियो भन, आदि	अवलोकन
क्षेत्र र शारीरिक विकास			
सह क्षेत्र : सूक्ष्म मांसपेशी	<ol style="list-style-type: none"> १. छरिएका ठूला र मझौला दाना जस्तै लप्सीका दाना, रिट्टा, गुच्चा, मालाका गोडी, मकै आदि टिप्ने; २. एक इन्चका गोडीको माला उन्ने; ३. कागज आधा परेर दोबार्ने; ४. बिको खोल्ने र बन्द गर्ने; ५. किताबका पाना एक एक गरेर पल्टाउने; ६. फलफूलका बोक्रा ताछ्ने; ७. गट्टा खेल्ने; ८. लुगका ठूला टाँक लगाउने र तुना बाध्ने; ९. पेन्सिलले धर्का, आकार, चित्र आदि कोर्ने र क्रेयन वा ठूलो ब्रसले रङ लगाउने; १०. कैचीले कागज काट्ने; ११. सजिला पजलका गोटी मिलाउने; 	<p>खेल अभ्यास</p> <p>अभ्यास</p> <p>अभ्यास</p> <p>अभ्यास</p> <p>खेल र अभ्यास</p>	<p>अवलोकन</p> <p>अवलोकन</p> <p>अवलोकन</p>
सह क्षेत्र : स्थुल मांसपेशी	<ol style="list-style-type: none"> १. सिँडी चढ्ने र ओल्ने; २. जगबाट गिलासमा पानी भर्ने; ३. इँटा वा काठमाथि सन्तुलन गरी हिँड्ने; ४. गुडिरहेको बललाई खुट्टाले हान्ने; ५. आफूतिर आएको बल दुई हातले समात्ने; ६. तोकिएको दिशामा दुई हातले बल फाल्ने; ७. दुई खुट्टाले उफ्रिँदै अगाडि जाने; ८. एक खुट्टाले पाँच सेकेन्डसम्म उभिने; 	<p>अभ्यास</p> <p>अभ्यास</p> <p>अभ्यास</p> <p>खेल र अभ्यास</p> <p>खेल र अभ्यास</p>	<p>अवलोकन</p> <p>अवलोकन</p> <p>अवलोकन</p> <p>अवलोकन</p>

	९. खुट्टाका औंला टेकेर लम्किने; १०. बसेर पिड खेल्ने;		
सह क्षेत्र : कला	१. हातको पन्जा, पात आदिको छाप बनाउने; २. साधारण वस्तुको चित्र कोर्ने र क्रेयनले रङ लगाउने; ३. कार्बन आदिबाट चित्र उतार्ने; ४. माटाका आकार र आकृति बनाउने; ५. पात, कागजका रङ्गीन टुक्रा टाँसेर आकृति बनाउने; ६. थपडी बजाएर समूहमा गीत गाउने; ७. चलतीका स्थानीय गीतका सुरुको लाइन (मुखडा) गाउने; ८. अरूको नक्कल गरेर नाच्ने; ९. जीव जनावरको हिँडाइ र आवाजको नक्कल गर्ने ।	प्रदर्शन अभ्यास अभ्यास प्रदर्शन र अभ्यास	अवलोकन अवलोकन अवलोकन सुनेर अवलोकन गरेर
सह क्षेत्र : खेल र मनोरञ्जन	१. रेडियो तथा टिभीका बला कार्यक्रम हेरेर र सुनेर रमाउने; २. स्थानीय कथा सुनेर रमाउने; ३. गीत गाउने; ४. भाँडाकुटी खेल्ने; ५. लुकामारी खेल्ने; ६. भकुन्डो समाउने र पास गर्ने खेल खेल्ने; ७. कुदेर र उफ्रेर भकुन्डो खेल्ने ।	प्रदर्शन सुनाइको अभ्यास अभ्यास खेल र अभ्यास खेल र अभ्यास	अवलोकन कथा वा गीत गाउन लगाउने र सुन्ने अवलोकन
क्षेत्र २ सामाजिक विकास			
सह क्षेत्र : परिवार र समुदायसँग सम्बन्ध	१. आफू परिवारका सदस्य, नजिकका साथी, शिक्षक र विद्यालयको नाम बताउने; २. घर, परिवारका सदस्यलाई नाताअनुसार सम्बोधन गर्ने, जस्तै हजुरबा, हजुरआमा, बुबा, आमा, काका, काकी,	अभिनय प्रश्नोत्तर अभिनय र अभ्यास खेल भ्रमण	अवलोकन अवलोकन अवलोकन

	<p>दाइ, दिदी, भाइ, बहिनीहरू आदि)</p> <p>३. साथीसँग खेल्ने</p> <p>४. छिमेकीको घरमा एकलै जाने आउने;</p> <p>५. परिचित व्यक्तिसँग मात्र हिँड्ने;</p> <p>६. परिवार र छिमेकमा मनाइने चाडपर्व, जात्रा आदिमा सहभागी हुने;</p> <p>७. बस्दा वा हिँड्दा अनुशासित भएर बस्ने र हिँड्ने;</p>	<p>कथा कथन, प्रश्नोत्तर भ्रमण</p>	
<p>सह क्षेत्र : शिष्टाचार</p>	<p>१. भेट हुँदा र छिट्टै टुलालाई अभिवादन गर्ने;</p> <p>२. टुलाको नक्कल गर्ने र टुलाले अराएको मान्ने;</p> <p>३. आफूभन्दा सानालाई माया गर्ने;</p> <p>४. अरूको सामान सोधेर मात्र लिने र चलाउने;</p>	<p>प्रदर्शन अभिनय अभ्यास प्रश्नोत्तर</p>	<p>अवलोकन प्रश्नोत्तर सोधेका प्रश्नको उत्तर सुन्ने</p>
<p>सह क्षेत्र : अनुभूति</p>	<p>१. अरू रिसाएको, खुसी भएको, आफूलाई माया गरेको र गाली गरेको ख्याल गर्ने;</p> <p>२. रमाएलो र दुःखको अवस्थामा खुसी वा दुख देखाउने;</p> <p>३. शरीर नाङ्गो भएमा लाज हुन्छ भन्ने ख्याल गर्ने;</p> <p>४. राम्रो र नराम्रो कामकुरा छुट्ट्याउने;</p> <p>५. अपरिचित व्यक्ति, वस्तु, जनावर, धारिलो र तिखो माल, खोलानाला, लड्ने वा खस्ने ठाउँ र अँध्यारो आदिदेखि सचेत हुने साथै विषादी वस्तु सचेत हुने साथै विषादी वस्तु आगो, पोखरी तथा हिंस्रक जनावरबाट सचेत हुने;</p>	<p>प्रदर्शन अभिनय, प्रश्नोत्तर कथा कथन, अभिनय</p>	<p>अवलोकन प्रश्नोत्तर सोधेका प्रश्नको उत्तर सुन्ने, प्रश्नोत्तर</p>
<p>सह क्षेत्र : सामानको जतन र</p>	<p>१. घर र विद्यालयमा प्रयोग हुने सामान देखाउँदा नाम बताउने;</p> <p>२. विद्यालयमा आफ्नै सामान चिनेर लिने;</p>	<p>प्रश्नोत्तर अभ्यास,</p>	<p>प्रश्नोत्तर अवलोकन</p>

सुरक्षा	३. घर र विद्यालयमा प्रयोग हुने सामान, भाडाकुँडा फाल्न, ठटाउन, फोर्न हुँदा भन्ने कुरा ख्याल गर्ने; ४. झ्याल ढोका विस्तारै खोल्ने र लगाउने; ५. पानी भरेपछि धारो बन्द गर्ने;	प्रश्नोत्तर र अभ्यास	
सहक्षेत्र : नागरिक चेतना	१. नेपालको झन्डा र नक्सा चिन्ने; २. समूहमा नेपालको राष्ट्रिय गान गाउने; ३. नराम्रो काम गर्नेलाई प्रहरीले पक्रन्छ भन्ने कुराको ख्याल गर्ने; ४. सहरमा बस्नेले जेब्रा कस्मिडबाट मात्र बाटो काट्ने ।	प्रदर्शन प्रश्नोत्तर अभ्यास कथा कथन खेल, भ्रमण	अवलोकन प्रश्नोत्तर (भेटेको सामान फिर्ता नगर्नेलाई पुलिसले पक्रन्छ, हो? सोध्ने
क्षेत्र र बौद्धिक विकास			
सह क्षेत्र : वस्तु पहिचान	१. वरिपरिका वस्तुको नाम भन्ने; २. स्थानविशेषका चरा र जनावर छुट्ट्याउने; ३. महिला पुरुष चिन्ने; ४. देखेका चरा र जनावरको आवाज सुनेर तिनको नाम भन्ने; ५. परिचित मानिसको आवाज सुनेर सम्बन्धित को हो बताउने; ६. मानिस र जनावरका मुख्य मुख्य अङ्गका नाम बताउने; ७. पाँच पाँचओटा जनावर र चराको नाम भन्ने; ८. एकै समूहका निर्जीव वस्तुका पाँचओटा नाम बताउने, जस्तै : लुगाका नाम, यातायातका साधनका नाम, भान्सामा प्रयोग हुने वस्तुका नाम, फर्निचरका नाम, घरका भागहरूको नाम आदि) ९. पाँचओटा तरकारी र फलफूलको नाम बताउने;	प्रश्नोत्तर प्रदर्शन खेल प्रश्न र छलफल	प्रश्नोत्तर छलफल
सह क्षेत्र :	१. जीवित वस्तुको आकार बताउने, (जस्तै	प्रदर्शन	प्रश्नोत्तर

वस्तुको आकार, मात्रा र रङ्ग	मोटो वा पातलो, अग्लो वा होचो, सानो वा ठुलो) २. निर्जीव वस्तुको आकार बताउने, (जस्तै : लामो वा छोटो, सिधा वा बाङ्गो, गोला वा लाम्चो आदि) ३. वस्तुको रङ बताउने, (जस्तै : कालो, सेतो, रातो, पहेँलो, हरियो आदि) ४. वस्तु हेरेर धेरै वा थोरै अनुमान गर्ने; ५. दसओटा सम्म वस्तुको गनेर सङ्ख्या बताउने ।	प्रश्नोत्तर खेल अभ्यास	
सह क्षेत्र : ज्ञानेन्द्रियबाट वस्तुको गुण अनुभव	१. चाखेर वस्तुको विभिन्न स्वाद अनुभव गर्ने (जस्तै : तितो, पिरो, अमिलो, गुलियो, नुनिलो आदि) २. स्पर्श गरेर वस्तुको अवस्था पहिचान गर्ने (जस्तै : खस्रो, मसिनो, चिप्लो, साहो, नरम, भिजेको, सुकेको आदि) ३. सुँघेर विभिन्न वस्तु पहिचान गर्ने, (जस्तै : लसुन, प्याज, काक्रो, खुर्सानी आदि)	अभ्यास प्रश्नोत्तर प्रदर्शन	प्रश्नोत्तर
सह क्षेत्र : समय र रुपियाँ पैसा	१. सोधेको बेला बिहान, दिउसो, बेलुका कुन बेला हो बताउने; २. घडी हेरेर मुख्य समय बताउने; ३. सात बारका नाम र आजको बारको नाम बताउने; ४. आफू जन्मिएको र वर्तमान महिनाको नाम बताउने; ५. रुपियाँ, पैसा कस्को हो, चिन्ने ।	प्रश्नोत्तर प्रदर्शन छलफल	प्रश्नोत्तर
सह क्षेत्र : मौसम	१. आजको दिनको मौसम कस्तो हो हेरेर बताउने ।	बाहिर हेरेर घाम, पानी, धुम्मिएको, बादल लागेको आदि बताउन लगाउने	अवलोकन, छलफल, प्रश्नोत्तर
सह क्षेत्र :	१. छोटो वाक्यमा एकै पटक दिइएका	अभ्यास	प्रश्नोत्तर

सुनाइ	<p>दुईओटा निर्देशन पालना गर्ने;</p> <p>२.स्थानीय गीत कथा सुनेर रमाउने;</p> <p>३.अरूको कुरा सुनेर उत्तर देन वा प्रतिक्रिया जनाउने;</p> <p>४.विभिन्न आवाजहरू सुनेर प्रतिक्रिया जनाउने (खुसी हुने, रमाउने, डराउने आदि)</p>	प्रश्नोत्तर कथाबाट सोधने)	(गीत, प्रश्न	अवलोकन
सह क्षेत्र : बोलाइ	<p>१.आफ्नो नजिकको आमा, बुबा, दाजु, दिदीलगायत परिवारका सदस्य र साथीहरूको नाम बताउने, आफ्नो काम बताउने र छोटो गीत गाउने;</p> <p>२.स्थानीय विषयमा कुराकानी गर्ने वा सङ्केतबाट सोधपुछ गर्ने र प्रतिक्रिया जनाउने;</p> <p>३.बोल्न सक्नेले प्रश्नसूचक लयमा प्रश्न सोधने;</p> <p>४.बोल्न सक्नेले प्रश्नअनुसार पूर्ण वाक्यमा उत्तर दिने । उदाहरणका लागि "तिम्रो घर कहाँ छ ? भन्ने प्रश्नमा मेरो घर इलाममा छ भनेर उत्तर दिने;</p> <p>५.बोल्न सक्नेले कर्ता र कर्ममा उपयुक्त विभक्ति मिलेका वाक्य बोल्ने, (जस्तै : पासाडसँग खेलौना छ, बिजुले पासाडलाई खेलौना दियो, आदि)</p> <p>६.बोल्न सक्नेले पुरुष, लिङ्ग, वचन र वर्तमान कालसँग पदसङ्गति मिलेका वाक्य बोल्ने, (जस्तै : म गीत गाउँछु, हामी गीत गाउँछौं, आदि)</p>	अभ्यास, प्रश्नोत्तर (आफ्नो भन्ने, प्रश्नोत्तर	बारेमा	प्रश्नोत्तर (विद्यार्थीले दिएको उत्तर सुनेर) प्रश्नोत्तर (उत्तरमा कर्ता, कर्म र विभक्ति मिले-नमिलेको सुनेर; विभिन्न कर्ता राखेर प्रश्न गर्ने
सह क्षेत्र : पढाइ	१.विभिन्न सङ्केतहरू, जस्तै : खतराको सङ्केत, सार्वजनिक शौचालयमा महिला पुरुषको सङ्केत, ट्राफिक सङ्केत बुझ्ने)	प्रश्नोत्तर भ्रमण प्रदर्शन		प्रश्नोत्तर (सङ्केत देखाएर प्रश्नोत्तर गर्ने) जोडा मिले

	२. अक्षरपत्तीमा उस्तै अक्षरको जोडा मिलाउने; ३. क्रमैले मिलाएर राखिएका वर्ण र १० सम्मका अङ्कहरू पढ्ने;		नमिलेको हेरेर अवलोकन, प्रश्नोत्तर
सह क्षेत्र : लेखाइ	१. ठिक तरिकाले पेन्सिल समाएर धर्का र चित्र कोर्ने र चित्रमा रङ्ग भर्ने; २. वर्णहरू सार्ने; ३. वर्णमालाका सजिला अक्षरहरू लेख्ने प्रयास गर्ने;	खेल अभ्यास	अवलोकन (पेन्सिल समाएको र धर्का, चित्र कोरेको हेर्ने)
सह क्षेत्र : प्रविधि	१. रेडियो, टिभी, टेलिफोन, कम्प्युटर, मोबाइल आदि चिन्ने ।	अभ्यास (रेडियो टिभी, कम्प्युटर, मोबाइल आदि देखाएर वा चित्र देखाएर नाम भन्न लगाउने)	प्रश्नोत्तर, प्रदर्शन

तह २			
क्षेत्र र सह क्षेत्र	उद्देश्य	सम्भाव्य शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप	सम्भाव्य मूल्याङ्कन
क्षेत्र: स्वावलम्बन:			
सह क्षेत्र:सरसफाइ	१. साबुन प्रयोग गरेर ठिक तरिकाले हात खुट्टा धुने; २. रुमाल वा तौलियाले हात खुट्टा पुछ्ने; ३. दिसा वा पिसाब गरेपछि चर्पीमा पानी हाल्ने; ४. अरूको सहयोग मागेर नुहाउने र जिउ पुछ्ने; ५. अरूको सहयोग मागेर नड काट्ने; ६. अरूको सहयोग मागेर कपाल बाट्ने;	प्रदर्शन र अभ्यास छुलफल	अवलोकन

	<p>७. हल्का खालका लुगा धुने; ८. सुतेर उठेपछि ओढ्ने मिलाउने वा पट्याउने; ९. कोठा बढार्ने; १०. खाना खाएको कप प्लेट धुने; ११. भान्साकोठा र खाना खाने ठाउँ सफा गर्ने; १२. महिनाबारी हुँदा अरू महिलासँग सोधेर सफाइका उपाय अपनाउने ।</p>		
सह क्षेत्र : खाने पिउने	<p>१. काँटा चम्चाले खानुपर्ने खानेकुरा काँटा चम्चाको प्रयोग गरेर नै खाने २. प्लेटमा रहेको खानेकुरा निखारेर खाने; ३. पेय पदार्थ पाइपबाट तानेर खाने; ४. अरूको रेखदेखमा खाजा बनाएर खाने;</p>	प्रदर्शन र अभ्यास	अवलोकन
सह क्षेत्र : लुगा लगाउने	<p>१. लुगाको सेट मिलाएर लगाउने, जस्तै : भेस्ट र हाफ पेन्ट वा पेन्ट, पेन्ट र सर्ट, दौरा र सुरुवालमा कोट, भेस्ट र स्कर्ट, कुर्ता र सुरुवाल, सारी र चोलो आदि । २. लुगाको पेटी, इँजार सजिलो हुने गरी बाँध्ने; ३. घर फर्केपछि लगाएका लुगा फेर्ने र जुत्ता र लुगा ठिक ठाउँमा राख्ने; ४. फोहोर लुगा र सफा लुगा छुट्ट्याउने; ५. भिजेको र फोहोर लुगा फेर्ने; ६. हल्का लुगा पट्याउने ।</p>	अभ्यास, प्रश्नोत्तर गर्ने छलफल गर्ने	अवलोकन
सह क्षेत्र : अरूको सहयोग लिने	<p>१. अपरिचित व्यक्तिसँग आफ्ना आवश्यकता र समस्या बताएर सहयोग माग्ने (जस्तै : बाटो काट्न नसकेको, बाटो भुलेको, खोजेको व्यक्ति, घर, कार्यालय पत्ता नलागेको</p>	अभ्यास गराउने	अवलोकन

	आदि)		
क्षेत्र : शारीरिक विकास			
सह क्षेत्र : सूक्ष्म मांसपेशी	<ol style="list-style-type: none"> १. छरिएका दाना जस्तै : मकै, गेडागुडी आदि टिप्ने; २. आधा इन्चका गेडीको माला वा ठुलो सियोमा धागो उन्ने; ३. कागज सिधा पारेर काट्ने; ४. कागजबाट चित्र काटेर निकाल्ने, काटिएका चित्र कापीमा ठिकसँग टास्ने; ५. लुगाको पेटी इँजार बाँध्ने; ६. टाँक लगाउने; ७. पेन्सिल ठिकसँग समाएर बाङ्गा सोझा धर्का, आकार, आकृति र अक्षर कोर्ने; ८. तरकारी काट्ने; ९. पजल मिलाउने; 	<p>प्रदर्शन अभ्यास गराउने (गेडागेडी वा छरिएका मकैका दाना टिप्ने, धागोमा माला उन्ने, कागज सिधा पारेर काट्ने, कागजबाट चित्र काटेर निकाल्ने, पेटी वा इँजार बाँध्ने आदि)</p>	<p>अवलोकन (गर्न लगाउने र अवलोकन गर्ने)</p>
सह क्षेत्र : स्थुल मांसपेशी	<ol style="list-style-type: none"> १. एउटा खुट्टा तल्लो खुड्किलामा र अर्को खुट्टा माथिल्लो खुडकिलामा पारेर भन्याड चढ्ने र ओल्नि; २. उभिएर घुँडा सिधा पारी हातले खुट्टा छुने; ३. भुइँमा पल्टिएर सिट-अप गर्ने; ४. डोरी नाघेर गद्दामा हाम फाल्ने; ५. ड्रम बजेको तालमा हिँड्ने; ६. समूहमा खेल खेल्ने, जस्तै : कपर्दी, ह्यान्ड बल, फुटबल, टेबुल टेनिस, भालेजुधाइ, बेलुन फुटाउने, म्युजिकल चियर, चक्लेट दौड, बोसिया आदि खेल्ने); ७. डोरी स्किपिड गर्ने; ८. ट्रयाकमा दौडिने; ९. ट्रेमा पानीले भरिएको गिलास बोकेर 	<p>अभ्यास</p>	<p>अवलोकन</p>

	<p>तोकिएको ठाउँसम्म हिँड्ने; १०.नसमाई टाउकोमा किताब अड्याएर १० मिटरसम्म हिँड्ने; ११.लड-जम्प तथा हाइजम्प गर्ने ।</p>		
क्षेत्र : कला, खेल र मनोरञ्जन			
सह क्षेत्र : कला	<ol style="list-style-type: none"> १. पैसा, पात आदिको छाप बनाउने र आफूलाई मन परेको चित्र बनाउने; २. विभिन्न चित्र कोर्ने र ब्रसले रङ लगाउने; ३. माटा फलफूल चरा आदि बनाउने; ४. कागज पट्याएर विभिन्न आकार र आकृति बनाउने; ५. कागजका रङ्गीन टुक्रा टाँसेर फूल, चरा, घर, रूख फलफूल आदि बनाउने; ६. थपडी बजाएर हाउभाउसहित समूहमा गीत गाउने; ७. चल्तीका स्थानीय गीत लयबद्ध गाउने; ८. सङ्गीतको तालमा नाच्ने; ९. परिवारका सदस्य, कृषक, प्रहरी, शिक्षक, पसले आदिको अभिनय गर्ने; १०.स्थानीय बाजा मादल, ड्रम आदि बजाउन प्रयास गर्ने; ११.आफूलाई मन पर्ने गीत गाउँदै, नाचदै गर्ने । 	अभ्यास	अवलोकन
सह क्षेत्र : खेल र मनोरञ्जन	<ol style="list-style-type: none"> १. रेडियो टिभीमा आफूलाई मन पर्ने कार्यक्रम छानेर हेर्ने; २. छोट्टा कथा भन्ने; ३. समूहमा स्थानीय खेल खेल्ने; ४. फुटबल, बास्केटबल, टेबलटेनिस आदि खेल 	अभ्यास खेल अभ्यास प्रश्नोत्तर	अवलोकन प्रश्नोत्तर

	खेलने ।		
क्षेत्र : सामाजिक विकास			
सह क्षेत्र : परिवार समुदाय	<ol style="list-style-type: none"> १. नाम ठेगानासहित आफू र आफू पढ्ने विद्यालयको परिचय दिने; २. एउटा परिवारका सदस्यहरूबिचमा हुने नातासम्बन्ध बताउन सक्ने; जस्तै : हजुरबा, हजुरआमा, बाबुआमा, काकाकाकी, दाइदिदी, भाइबहिनी, छोराछोरी, नाति, नातिनी, भतिजा, भतिजी) । ३. मावलीतर्फका सम्बन्धितलाई नाताअनुसार सम्बोधन गर्ने; ४. परिवार र समुदायमा मनाइने चाड, पर्व, जात्रा आदिमा सहभागी हुने र साधारण सहयोग गर्ने; ५. परिवार र छिमेकीले गर्ने काम वा पेसाको नाम बताउने; ६. खेलका नियम पालन गरेर साथीहरूसँग खेल्ने; ७. सार्वजनिक स्थानमा लाममा बसेर पालो पर्खने; ८. सार्वजनिक बस चढेर विद्यालय र नजिकको ठाउँमा जाने आउने; ९. हिसाब गरेर दिएको पैसाले पानी वा बिजुली वा फोनको बिल तिरेर आउने; १०. हिसाब गरेर दिएको पैसाले तोकिएको पसलबाट दुई-तीन थरी सामान किनेर ल्याउने; 	प्रश्नोत्तर छलफल भ्रमण खेल अभिनय अभ्यास	प्रश्नोत्तर (बुबाको भाइ वा बहिनीलाई के भन्ने ? दाजुका छोरा वा छोरीलाई के भन्ने ?) अवलोकन काम गर्न लगाएर अवलोकन
सह क्षेत्र : शिष्टाचार	<ol style="list-style-type: none"> १. भेट हुँदा र छिट्टिँदा ठुलालाई अभिभादन गर्ने, आएका आफन्त शिक्षक र पाहुनालाई अभिवादन गर्ने; 	अभिनय, अभ्यास	प्रश्नोत्तर, अभ्यास अवलोकन

	<ol style="list-style-type: none"> २. साथी र दौतरीसँग हात मिलाउने ३. ठुलाले अराएको काम हुन्छ, हवस् भनेर गर्ने; ४. आफूलाई सहयोग गर्नेलाई धन्यवाद भन्ने; ५. सानाले गरेको राम्रो कामलाई प्रोत्साहन गर्ने; ६. फोनमा शिष्टाचारपूर्वक सोधपुछ गर्ने; ७. आफूलाई मन परेका ठाउँमा जान वा मन परेको काम गर्न अभिभावक वा शिक्षकसँग अनुमति लिने; 		
सह क्षेत्र : अनुभूति	<ol style="list-style-type: none"> १. गर्न हुने र नहुने कामकुरा छुट्टयाई सोहीअनुरूप गर्ने; २. आफूले गरेको गल्ती महसुस गर्ने; ३. उमेर परिवर्तनसँग आउने परिवर्तन र आवश्यकताका कुरा गोप्य राख्नुपर्दछ भन्ने कुरामा सचेत रहने । 	अभिनय प्रश्नोत्तर छलफल	छलफल अवलोकन प्रश्नोत्तर
सह क्षेत्र : सामानको जतन र सुरक्षा	<ol style="list-style-type: none"> १. ठिक तरिकाले सामान नचलाउँदा फुट्ने र बिग्रने हुन्छ भनेर सचेत रहने; २. सामानको काम सकेर पहिलेकै ठाउँमा राख्ने; ३. काट्ने र घोच्ने सामान होसियारीसाथ चलाउने र जतनसँग राख्ने; ४. विद्युत् तार भएका सामानको अरूको निर्देशनमा मात्र प्रयोग गर्ने; ५. फोन प्रयोग गर्ने र टिभीमा आफूलाई मन पर्ने च्यानल खोज्ने । 	प्रश्नोत्तर अभ्यास छलफल अवलोकन	अवलोकन प्रश्नोत्तर
सह क्षेत्र : नागरिक चेतना	<ol style="list-style-type: none"> १. तस्विरबाट सगरमाथा, गौतम बुद्ध आदि चिन्ने; २. नेपालको राष्ट्रिय गान लयबद्ध गाउने; ३. सुरक्षाका लागि प्रहरीको सहयोग 	प्रदर्शन अवलोकन, प्रश्नोत्तर र छलफल	प्रश्नोत्तर गाएको सुन्ने सहभागिता

	लिने; ४. पूर्व, पश्चिम, उत्तर र दक्षिण दिशाको ख्याल गर्ने; ५. नक्सामा नेपालको हिमाल, पहाड, तराई, प्रमुख सहर र नदी कता पर्छन् औँल्याउने; ६. देशमा सरकार हुन्छ र सरकारले सबैको हित हुने काम गर्छ भन्ने महसुस गर्ने; ७. अपाङ्गता भएका व्यक्ति पनि साङ्गजस्तै हुन् र उनीहरूले पनि काम गर्न सक्छन् भन्ने कुरा बताउने; ८. अशक्तहरूलाई सहयोग गर्न सिकाउने; ९. राष्ट्रिय चाडपर्वहरू मनाउने ।	अभ्यास भ्रमण प्रहरीसँग साक्षात्कार नक्सा प्रदर्शन र छलफल	अवलोकन
--	--	---	--------

क्षेत्र : बौद्धिक विकास

सह क्षेत्र : वस्तु पहिचान	१. जीवित र निर्जीव वस्तुबीचको सामान्य फरक बताउने; २. वरिपरिका १० ओटा रूखबिरुवाको नाम भन्ने; ३. देखेका जीव जनावर भाले वा पोथी के हो, बताउने; ४. आवाज सुनेर चरा, जनावर वा मेसिन के हो, बताउने; ५. मानिस र जनावरका मुख्यमुख्य अङ्गहरूको नाम र काम बताउने; ६. एकै समूहका निर्जीव वस्तुहरूका सात-आठओटा नाम बताउने; जस्तै : लुगाको नाम यातायातका साधनको नाम, भान्सामा प्रयोग हुने वस्तुको नाम, फर्निचरको नाम, घरका भागको	प्रदर्शन, प्रश्नोत्तर अभिनय अभ्यास	प्रश्नोत्तर अवलोकन
--	---	--	-----------------------

	नाम) ७. तरकारी र फलफूल छुट्ट्याउने ।		
सह क्षेत्र : वस्तुको आकार, मात्रा र रङ	१. जीवित वस्तुको आकार बताउने; (जस्तै : मोटो, पातलो, दुब्लो, अग्लो, होचो, पुड्को, सानो, ठुलो) २. निर्जीव वस्तुको आकार बताउने; (जस्तै र ठुलो, सानो, मसिनो, लामो, छोटो, सिधा, बाङ्गो, गोलो, डल्लो, लाम्चो आदि) ३. वस्तुको रङ बताउने; (जस्तै र कालो, सेतो, रातो, पहेंलो, हरियो, निलो आदि) ४. ठोस वस्तु ढक तराजुबाट किलोले र झोल वस्तु लिटरले नापिन्छ भन्ने ख्याल राख्ने; ५. हेरेर उचालेर वस्तुको मात्रा अड्कल गर्ने; ६. ५० ओटासम्म वस्तु गनेर सङ्ख्या बताउने; ७. मौखिक रूपमा १ देखि १०० सम्म भन्ने; ८. दैनिक प्रयोग गर्ने भाँडामा कति किलो वा लिटर अट्छ अनुमान गर्ने; ९. नौ दस फिट लामा वस्तु हेरेर हात, वित्ता वा फिटमा नाप अनुमान गर्ने;	प्रदर्शन-प्रश्नोत्तर अभ्यास प्रश्नोत्तर अभ्यास-खेल	प्रश्नोत्तर
सह क्षेत्र : ज्ञानेन्द्रियबाट वस्तुको गुण अनुभव	१. चाखेर वस्तुको विभिन्न स्वाद अनुभव गर्ने; (जस्तै : मिठो, नमिठो, टर्रो, अलिनु, चर्को) २. स्पर्श गरेर वस्तुको अवस्था पहिचा गर्ने; (जस्तै : खस्रो, मसिनो, चिप्लो, साह्रो, नरम, भिजेको, सुकेको, तातो, चिसो, चिल्लो)	अभ्यास-प्रश्नोत्तर	प्रश्नोत्तर

	३. सुँघेर सुगन्धित वा दुर्गन्धित वस्तु पहिचान गर्ने;		
सह क्षेत्र : समय र रुपिया पैसा	१. दिनमा समयअनुसार गर्ने काम बताउने; २. आफूले गर्ने काममा ढिलो चाँडोको ख्याल गर्ने; ३. घडी हेरेर समय बताउने; ४. हिजो के बार थियो, आज के भार हो र भोलि के बार हो, बताउने; ५. बार, महिना र गएको महिनाको नाम बताउने; ६. पाँचओटासम्म सान नोट तथा सिक्का (१, २, ५, १०, २०, ५०) गनेर जम्मा कति रुपियाँ भयो, बताउने; ७. एउटै दरका पाँचओटा नोट सिक्का (१, २, ५, १०, २०, ५०) गनेर जम्मा बताउने;	प्रश्नोत्तर, प्रदर्शन, अभ्यास-प्रश्नोत्तर	प्रश्नोत्तर
क्षेत्र : भाषिक विकास			
सह क्षेत्र : सुनाइ	१. तिन वाक्यसम्मका निर्देशन पालना गर्ने; (जस्तै : साथीसँग पेन्सिल माग, चित्र कोर, चित्रमा रातो रङ भर आदि) २. स्थानीय गीत र कथा सुनेर रमाउने; ३. कथा वा गीत सुनेर १ वा २ हरफ बताउने; ४. परिचित विषयमा स्वाभाविक रूपमा कुराकानी गर्ने वा सङ्केतका माध्यमले कुराकानीमा सहभागी हुने;	अभ्यास (एक वाक्य निर्देशन, दुई वाक्य निर्देशन र तीन वाक्य निर्देशन) हाउभाउसहित गाएर सुनाउने	निर्देशन पालना भए-नभएको अवलोकन विद्यार्थीको ध्यान अवलोकन गरेर गीत कथामा भएका कुराहरूमा प्रश्न गर्ने
सह क्षेत्र : बोलाइ	१. के, कहाँ, कुन, कहिले जस्ता प्रश्नसूचक शब्दसहित प्रश्नसूचक लयमा प्रश्न सोध्ने; २. बोल्न सक्नेले वाक्यमा कर्ता र	अभ्यास यो के हो ? कहाँ छ ? तिमी कहिले घर जान्छौ ?	प्रश्नोत्तर उत्तर सुन्ने, कुराकानी गर्ने र बोलेको सुन्ने

	<p>कर्ममा उपयुक्त विभक्ति प्रयोग गरेर पूरा वाक्य बोल्ने; (जस्तै : मैले, मसँग, मेरो, मलाई, तिमीले, तिमीसँग, तिम्रो, तिमीलाई, उसले, उसँग, उसको, उसलाई आदिको प्रयोग गरेर)</p> <p>३. बोल्न सक्नेले पुरुष, लिङ्ग, वचन, काल र आदरसँग पदसङ्गति, मिलेका वाक्य बोल्ने (जस्तै : मैले गीत गाएँ, मैच्याडले गीत गाई, च्याड्बाले गीत गायो, हामीले गीत गायाँ, दिदीले गीत गाउनुभयो आदि)</p> <p>४. बोल्न सक्नेले र, अनि, तर जस्ता संयोजक प्रयोग गरेर संयुक्त वाक्य बोल्ने; बोल्न सक्नेले र, अनि, तर जस्ता संयोजक प्रयोग गरेर</p> <p>५. तीन, चार वाक्यमा आफ्नो परिचय दिने, देखेका, सुनेका, अनुभव गरेका वा परिचित घटना बताउने</p> <p>६. छोटो कथा भनेर सुनाउने</p>		
सह क्षेत्र : पढाइ	<p>१. देखि १०० सम्मका क्रममा रहेका अङ्क पढ्ने</p> <p>२. मात्रा लागेका सगला दुई अक्षरसम्मका शब्द पढ्ने</p>	<p>अभ्यास- १ देखि १०० सम्मका अङ्क, पत्तीको क्रम मिलाउने खेल खेलाउने, अक्षर र मात्रा पत्तीको खेल खेलाउने</p>	<p>अवलोकन: अङ्क चार्टमा अङ्क भन्न लगाएर</p>
सह क्षेत्र : लेखाइ	<p>१. स्वर र व्यन्जन वर्णहरू तथा १ देखि १०० सम्मका अङ्क सार्ने</p> <p>२. आफ्नो नाम लेख्ने अभ्यास गर्ने र पछि</p>	<p>अभ्यास : अङ्क र वर्ण सार्ने अभ्यास</p>	<p>अवलोकन : विद्यार्थीले सारेका अङ्क र वर्ण हेरेर</p>

	३. स्वर वर्ण र वज्जन वर्ण चिनेर लेखने		
सह क्षेत्र : प्रविधि	१. रेडियो, टिभी, कम्प्युटर, ल्यापटप, टेलिफोन सेट, मोबाइल, आइफोन, ट्याबलेट जस्ता उपकरणहरू खोल्न र बन्द गर्न सक्ने	अभ्यास : प्रविधिसम्बद्ध उपलब्ध भएसम्मका सामग्रीहरू उपलब्ध गराई खोल्न तथा बन्द गर्न लगाउने	अवलोकन

तेस्रो तह			
क्षेत्र	उद्देश्य	सम्भाव्य शिक्षण-सिकाइ क्रियाकलाप	सम्भाव्य मूल्याङ्कन प्रक्रिया
सरसफाइ	१. दारी काट्ने २. महिनाबारी हुँदा सफाइका उपाय अपनाउने ३. आवश्यकताअनुसार नुहाउने ४. कपाल कोर्ने र बाट्ने ५. मौसमअनुसारका लुगा लगाउने ६. आफूले लगाएको लुगा आफैं धुने ७. आफूले प्रयोग गरेको तन्ना, सिरानीको खोल, रुमाल/तौलिया, आफूले प्रयोग गर्ने, हलुका लुगा आदि आफैं सफा गर्ने, आफैं सफा गर्न लगाउने र अभिभावकलाई पनि सोहिबमोजिम गर्न सल्लाह दिने	अभ्यास : सामग्री उपलब्ध गराएर ठुलालाई अभ्यास र सानालाई अवलोकन गर्न गराउने	अवलोकन, प्रश्नोत्तर तथा सोधपुछ
भाषा	१. आफ्ना समस्या र आवश्यकता अरूलाई बताउने र सहयोग माग्ने वा सल्लाह लिने	अभ्यास : विभिन्न समस्या दिएर	प्रश्नोत्तर, अवलोकन

	<p>२. कार्यालयका साइनबोर्ड पढेर कार्यालय चिन्ने</p> <p>३. छोटो बिल, भर्पाई, चिठी आदि पढ्ने</p> <p>४. फोन नम्बर र दुई तीन वाक्यको नोट वा चिठी लेख्ने</p> <p>५. आफू बसेको गाउँ, ठाउँ, ठेगाना बताउने</p>	<p>यसका लागि कसको सल्लाह वा सहयोग लिने, के भनेर लिने ? आदि प्रश्न सोध्ने तथा अभ्यास गराउने, बताउन लगाउने</p>	
प्रविधि	<p>१. रेडियो, टिभी, कम्प्युटर, मोबाइल, ट्याबलेट, आइफोन क्याल्कुलेटर म्युजिक सिस्टम जस्ता प्रविधियुक्त सामग्रीको सामान्य प्रयोग गर्ने</p>	<p>अभ्यास : सम्भव भएसम्मका सामग्रीहरू उपलब्ध गराई तिनीहरूको उपयोग गर्न लगाउने (नोट : एनड्रोइड र एप्पल एप्लिकेसनहरू प्रयोग गरी गणित, भाषा, विज्ञानजस्ता विषयहरू सिकाउन सकिने छ । उनीहरूको भिडियो खिचेर उनीहरूलाई अवलोकन गराउने)</p>	अवलोकन
गणित	<p>१. एकदेखि सय सम्म गन्न र लेख्न सक्ने</p> <p>२. दुई अङ्कको हात नलाग्ने जोड गर्ने</p> <p>३. दुई अङ्कको सापट लिन नपर्ने घटाउ गर्ने</p> <p>४. दसओटा विभिन्न दरका नोटको जम्मा बताउने</p> <p>५. क्याल्कुलेटरको प्रयोगले साधारण हिसाब गर्ने</p> <p>६. चेक वा बिल भर्पाईमा लेखिएको सानो सानो रकम पढ्ने</p> <p>७. आफूले गर्न नसक्ने हिसाबका लागि</p>	<p>अभ्यास : गन्न लेख्न लगाउने, ठोस वस्तुको माध्यमबाट अभ्यास तथा नमुना अभ्यासहरू गराउने</p>	अवलोकन, प्रश्नोत्तर

	<p>अरूको सहयोग माग्ने</p> <p>८. बैङ्कबाट सानो हिसाबको चेक साट्ने</p> <p>९. घडीमा समय हेर्ने</p> <p>१०. प्रश्नोत्तर</p>		
पूर्व व्यावसायिक	<p>१. चलनचल्तीको औजारको नाम र काम बताउने</p> <p>२. औजार चलाउँदा हुन सक्ने दुर्घटना र सुरक्षित चलाउने तरिका बताउने</p> <p>३. कपडामा टाँक सिउने, कपडाका विभिन्न आकृतिका खेलौनाहरू बनाउने</p> <p>४. छोटो वस्तुको लम्बाइ र चौडाइसहितको नाप लिने</p> <p>५. ढक तराजुमा वस्तु तौलने</p> <p>६. ह्यामरले किला ठोक्ने र उक्काउने</p> <p>७. रेडियो, मोबाइल फोन आदिमा ब्याट्री राख्ने</p> <p>८. कोदालोले खनेर ड्याड पार्ने</p> <p>९. फूल वा तरकारीका बिउ रोपेर बिरुवा उमार्ने</p> <p>१०. प्लास्टिकको थैलो, गमला वा जमिनमा बिरुवा सार्ने</p> <p>११. बिरुवा गोड्ने</p> <p>१२. बिरुवामा आवश्यकतानुसार मल र पानी हाल्ने</p> <p>१३. खाल्डोमा कुहिने वस्तु जम्मा गरेर कम्पोस्ट मल बनाउने</p> <p>१४. माटो मुछ्ने</p> <p>१५. माटाको एस्ट्रे दियो आदि बनाउने</p> <p>१६. गम बनाउने</p> <p>१७. सिधा लाइनमा कागज काट्ने</p> <p>१८. कागजको हवाइजहाज बनाउने</p> <p>१९. गातामा कागज कोट गर्ने</p> <p>२०. खाम बनाउने</p>	प्रश्नोत्तर : सम्भव भएसम्मका औजार तथा सामग्री देखाएर नाम र काम सोध्ने तथा अभ्यास गराउने	प्रश्नोत्तर, अवलोकन

२१.खाममा कागज पट्याएर राख्ने २२.कागजको थुँगा बनाउने २३.कागजको तोरन बनाउने २४.रङ्गीन कागजको फूल, पात आदिको फूलदानी बनाउने २५.कम्प्युटर खोलेर मन परेको खेल खेल्ने		
--	--	--

नोट : पूर्वव्यावसायिक सिपमा यस सिकाइ क्रियाकालापमा लेखिएका कुराहरूका अतिरिक्त स्थानीय आवश्यकता र ठाउँ सुहाउने गरी सिकारुको क्षमता, रुचि र स्तर हेरी सोहीअनुरूप व्यावसायिक सिप सिकाउनुपर्ने हुन्छ । जस्तै, बाँसको कामअन्तर्गत चोया काड्ने, डोको, डालो, नाम्लो, दाम्लो, थुन्से, सोली, मान्द्रो, चित्रा, भकारी, मुडा आदि बुन्ने । पशुपालनअन्तर्गत गाई तथा भैंसी, भेडा तथा बाखा, खरायो, कुखुरापालन, ऊन कात्ने, राडीपाखी बुन्ने, चकटी बनाउने आदि, कृषिअन्तर्गत करेसाबारी, तरकारी तथा फलफूल खेती अन्य व्यवसायअन्तर्गत सिकर्मीडकर्मी आदिका लागि आवश्यक सामान्य आधारभूत सिपहरू समावेश गरी पाठ योजना बनाएर क्रियाकलापहरू तयार गरी अभ्यास गर्नु गराउनु पर्दछ ।

५.५ शिक्षण सिकाइ प्रक्रिया तथा मूल्याङ्कन विधि

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

बालबालिकाहरूको सिकाइ सुनिश्चितताका लागि शिक्षण सिकाइ क्रियाकलापसँगै **अवलोकन तथा प्रश्नोत्तर जस्ता विधि** तथा प्रक्रिया अपनाई निरन्तर मूल्याङ्कन प्रक्रिया अवलम्बन गरी विद्यार्थीको मूल्याङ्कन सम्पन्न गर्नुपर्नेछ । **सिकेका कुराको प्रगति अभिलेख** राख्नुपर्नेछ । निर्धारित पाठ्यक्रम पूरा गर्ने विद्यार्थीलाई प्रमाणपत्र दिइनेछ तर औपचारिक शिक्षाका लागि यस प्रमाणपत्रको समकक्षता भने

निर्धारण हुने छैन । यस्तो प्रमाणपत्र स्वदेश वा विदेशमा बौद्धिक अपाङ्गतासम्बन्धी थप सिकाइ तथा अवसरका लागि भने आधार मानिनेछ । बौद्धिक अपाङ्गतासम्बन्धी यो पाठ्यक्रम उनीहरूलाई **विद्यालय शिक्षामा समाहित हुन सहयोग पुऱ्याउनका** लागि तयार पारिएको हो । यस पाठ्यक्रममा समेटिएका सिकाइ उद्देश्य विद्यालय शिक्षासँग मेल खाने गरी राखिएका छन् । केही सिकाइ उद्देश्यहरू भने बौद्धिक अपाङ्गता भएका, अटिजम भएका र सीपी भएका बालबालिकामा पछि परेका विकासलाई अगाडि ल्याउने र उनीहरूको दैनिक जीवन सहज गराउने कुरासँग सम्बन्धित छन् । यस्ता सिकाइ उद्देश्यले बौद्धिक अपाङ्गता भएका, अटिजम भएका र सीपी भएका बालबालिकाको जीवनमा अत्यन्त महत्त्व राख्दछन् ।

बौद्धिक अपाङ्गता भएका, अटिजम भएका र सीपी भएका विद्यार्थीलाई विद्यालय शिक्षामा समाहित गर्न साङ्ग विद्यार्थीसँगै खेल्ने तथा उनीहरूसँगै अवलोकन भ्रमणमा जाने अवसर दिनुपर्दछ । सामान्य कक्षामा समाहित भइनसकेका बौद्धिक अपाङ्गता भएका अटिजम भएका र सीपी भएका विद्यार्थीलाई बेला बेलामा मिल्दो विषयवस्तुमा तल्ला तहका सामान्य कक्षाका साङ्ग विद्यार्थीसँगै राखेर शिक्षण सिकाइ गर्न पनि आवश्यक हुन्छ । यसबाट बौद्धिक अपाङ्गता भएका विद्यार्थीमा सामाजिक सिपलगायत धेरै कुराको विकास हुन्छ । पाँच वर्षभित्र पहिलो तहका सिकाइ उद्देश्य प्राप्त गर्ने विद्यार्थीलाई साधारण कक्षा वा साधारण विद्यालयमा समाहित गराउनुपर्दछ । यसरी समाहित हुने विद्यार्थीलाई स्रोत शिक्षक वा विशेष विद्यालयका शिक्षकले निम्नानुसारको सहयोग गर्नुपर्दछ :-

१. सामान्य विद्यालय वा सामान्य कक्षाका शिक्षकलाई विद्यार्थीका सबै पक्षमा जानकारी गराउने
२. विद्यार्थी भेटेर पठनपाठनमा आवश्यक सहयोग गर्ने
३. समय समयमा विद्यार्थीको प्रगतिका बारेमा विषय शिक्षकसँग छलफल गर्ने र कुनै समस्या भएमा आवश्यक सुझाव दिने यस पाठ्यक्रमले बौद्धिक अपाङ्गता भएका, अटिजम भएका र सीपी भएका बालबालिकालाई विद्यालय शिक्षामा समाहित गराउने तथा दैनिक जीवनका क्रियाकलापमा अत्मनिर्भर बन्न सक्ने बनाउने लक्ष्य बोकेको छ । बौद्धिक अपाङ्गता भएका, अटिजम भएका र सीपी भएका बालबालिकालाई सिकाउनुभन्दा पहिले सिकाइका लागि तयार हुन पनि सिकाउनुपर्दछ । यो कार्य सेवाभाव जागृत भएका दक्ष शिक्षकबाट मात्र सम्भव भएकाले यस पाठ्यक्रमले सम्बन्धित शिक्षकमा आधारभूत र पुनर्ताजगी तालिमलाई अनिवार्य ठानेको छ ।

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

१. बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकाको पहिचान र लेखाजोखा गर्ने सिप,
२. पाठ्यक्रममा दिइएका दीर्घकालीन सिकाइ उद्देश्यसँग मिल्ने गरी हरेक विद्यार्थीको अवस्थाअनुसार कार्यविश्लेषण गरी वैयक्तिक शैक्षिक योजना (Individualized Education Plan-IEP) निर्माण गर्ने सिप,

३. बौद्धिक अपाङ्गता भएका, अटिजम भएका र सीपी भएका बालबालिकालाई प्रेरणा र प्रोत्साहन दिने र उनीहरूसँग खेल्ने र रमाउने सिप,
४. निरन्तरको अभ्यासबाट मात्र बौद्धिक अपाङ्गता भएका, अटिजम भएका र सीपी भएका बालबालिकाले सिक्नेछन् भन्ने भावना र उनीहरूलाई निरन्तर अभ्यास गराउने धैर्य,
५. आदत निर्माण प्रक्रिया, सहयोग न्यूनीकरणका प्रक्रिया जस्ता शिक्षणसिकाइ प्रक्रियाको अभ्यास गराउने सिप,
६. निरन्तर विद्यार्थी मूल्याङ्कन प्रक्रियाबाट विद्यार्थीको प्रगति मूल्याङ्कन गर्ने सिप,
७. बौद्धिक अपाङ्गता भएका, अटिजम भएका र सीपी भएका बालबालिकाको विकासका लागि आवश्यक विभिन्न थेरापी, बाल मनोविज्ञान आदिका बारेमा सामान्य जानकारी ।

एकाइ : ६ बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकाहरूको सिकाइमा सहयोग गर्ने तरिका (Learning Support to Children with Intellectual Disability)

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

बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकाहरूलाई सिक्नमा मद्दत गर्न अपनाउनुपर्ने केही उपायहरू :

६.१ वैयक्तिक शैक्षणिक योजना (Individualized Education Plan –IEP)

बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकाहरूको लागि वैयक्तिक शैक्षणिक योजनाको आवश्यकता पर्दछ। यो योजना निर्माण गर्दा सर्वप्रथम बालबालिकाको सक्षमता, कठिनाइ, रुचि र अवरोधहरू पहिचान गर्नुपर्ने हुन्छ। उनीहरूको रुचि एवम् सक्षमतालाई बढावा दिने गरी क्रियाकलापहरू एवम् शैक्षिक सामग्रीहरूको छनोट गरी सिकाउनुपर्ने हुन्छ। क्रियाकलापहरूको छनोट गर्दा विद्यालय एवम् घरमा अभिभावकले गर्नुपर्ने शैक्षिक सहयोगका क्रियाकलापहरू पनि पहिचान गरी योजनामा राख्नुपर्ने हुन्छ। (यसबारे विस्तृत विवरण तल “वैयक्तिक शैक्षणिक योजना” शीर्षकमा हेर्न सकिन्छ।)

६.२ शैक्षणिक सामग्रीहरूको प्रयोग

बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकाहरूका लागि केही व्यक्तिगत उपकरणसहित धेरैभन्दा धेरै शैक्षिक एवम् शैक्षणिक सामग्रीहरू प्रयोग गर्नुपर्ने हुन्छ। रमाइला श्रव्यदृश्य शैक्षिक सामग्री प्रयोगको साथै व्यावहारिक अभ्यासमा संलग्न गराउने खालका शैक्षिक सामग्रीहरू प्रयोग गरेमा बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकाहरू रमाउन र सिक्न सक्छन्। जस्तै, चित्रपत्ती, अक्षरपत्ती, अक्षरगोटी, पोस्टर, चित्र, फोटो आदि। सामान्य दिमाग लगाउनुपर्ने वा सोच्नुपर्ने जस्ता लजिक क्युबहरू पनि अवस्था हेरेर प्रयोग गर्न सकिन्छ तर यो अभ्यास उनीहरूको लागि अप्ठ्यारो पनि हुन सक्छ। त्यसबाहेक विद्यार्थीको अवस्था हेरेर अन्य स्थानीय स्तरमा उपलब्ध सामग्रीहरू जस्तै, काठका टुक्रा, ढुङ्गा, अन्नका गेडा, पात, फूल, बोटविरुवा आदिलाई पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ।

६.३ गरेर सिक्ने क्रियाकलाप (Hands-on Functional Activities)

बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकाहरूलाई ससाना र सजिला क्रियाकलापहरूमा संलग्न गराउनुपर्ने हुन्छ। बालबालिकाहरूले केही गर्न पाउँदा खुसी मान्छन्। समूहमा मिलेर काम गर्न पनि खुसी मान्छन्।

६.४ दोहो-न्याइ दोहो-न्याइ सिकाउने (Repetition)

बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकाहरूले पटक पटक दोहो-न्याएमा मात्र सिक्छन्, नत्र छिटै बिर्सन पनि सक्छन्। कुनै अवधारणा वा वस्तुको बारेमा एक वा दुई पटक मात्र भन्दा नबुझ्ने वा स्मरणमा राख्न नसक्ने हुने हुनाले पटक पटक दोहो-न्याउनुपर्ने कुरामा विशेष जोड रहन्छ।

६.५ चरणबद्ध सिकाइ (Step by Step)

बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकाले कुनै जटिल अवधारणा वा सिप सिक्न कठिनाइ महसुस गर्ने भएकोले साना साना खुड्किलामा सिकाइलाई विभाजित गर्नुपर्ने हुन्छ। एकैचोटि सबै सिकाउँछु भन्दा सिकाउन कठिन हुन्छ। त्यसैले चरणबद्ध सिकाइ (Step by Step) को अवधारणालाई अवलम्बन गरिन्छ।

६.६ गीत र मनोरञ्जन (Songs and recreation)

प्रायजसो बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकाहरूले गीत र मनोरञ्जन रुचाउँछन्। प्रशिक्षणलाई मनोरञ्जनात्मक बनाउँदा रमाएर सिक्ने गर्दछन्। जस्तै, कुनै पनि असल बानी वा दैनिकीलाई गीतको माध्यमबाट पनि सिकाउन सकिन्छ। जस्तै, बिहान चाँडै उठ्ने, हातमुख धुने, खाजा खाने, पढ्न बस्ने आदि दैनिकीलाई गीतको माध्यमबाट सिकाउन सकिन्छ। गीतका साथै वाद्यवादनका सामग्रीहरू जस्तै, मादल, गितार, हारमोनियम आदि बज्दा पनि बालबालिकाहरू रमाउँछन्।

६.७ तुरुन्त पृष्ठपोषण दिने (Immediate feedback)

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

६.८ अभिभावकलाई घरमा निम्न कुराहरू गर्न सुझाव दिने

बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकाहरूको सिकाइमा अभिभावकको निकै ठुलो भूमिका हुन्छ। अभिभावकले घरमा आफ्ना बालबालिकाहरूलाई विशेष ध्यान दिनुका साथै धेरै कुराहरू सिकाउन सक्छन्। स्थानीय स्तरमा वा घरमा उपलब्ध हुने सामग्रीहरू प्रयोग गरेर पनि सिकाउन सकिन्छ। यसरी सिकाउँदा र सहयोग गर्दा अभिभावकले निम्न कुराहरूमा ध्यान दिनुपर्ने हुन्छ—

- ✓ आफ्नो बालबालिकाको बौद्धिक अपाङ्गताको बारेमा राम्ररी जानकारी हासिल गर्ने,
- ✓ धैर्य कायम गर्दै सहयोग गर्ने, बालबालिकाले सिक्छ भन्ने कुरामा आशावादी हुने,
- ✓ बालबालिकालाई बिस्तारै आत्मनिर्भरतातर्फ लैजाने वा आत्मनिर्भर हुन सिकाउने,
- ✓ बालबालिकालाई घरमा गर्न सक्ने सानातिना काम गर्न दिने/लगाउने,
- ✓ बालबालिकाले सानातिना गल्ती गरेमा नहप्काउने, सकिन्छ भने तत्काल पृष्ठपोषण दिने,

- ✓ बालबालिकाले विद्यालयमा के कस्तो अवधारणा वा सिप सिक्दै छ भन्नेबारे शिक्षकबाट जानकारी लिई घरमा पनि सोहीअनुसार सहयोग गर्ने,
- ✓ समुदायमा हुने सामाजिक कार्यहरूमा बालबालिकालाई संलग्न गराउने,
- ✓ आफ्नै बालबालिकाको जस्तो समस्या भएका अन्य अभिभावकहरूसँग पनि सरसल्लाह गर्ने र पृष्ठपोषण लिने;
- ✓ शिक्षकहरूसँग सरसल्लाह गरेर वैयक्तिक शैक्षणिक योजना बनाउन मद्दत गर्ने र सोहीअनुसार घरमा सहयोग गर्ने।

एकाइ : ७ वैयक्तिक शैक्षिक योजना Individual Education Plan

७. वैयक्तिक शैक्षिक योजनाको परिचय (IEP)

वैयक्तिक शैक्षिक योजनालाई अङ्ग्रेजीमा Individual Education Plan र संक्षेप IEP भनिन्छ । अवधारणात्मकरूपमा IEP को विकास अमेरिकाको तत्कालीन अपाङ्ग शिक्षा ऐन (Education for All Handicapped Act), १९७५ र पछिल्लो संशोधित अपाङ्गता शिक्षा ऐन (Individual with Disability Education Act) अर्थात IDEA, २००४ ले गरेको हो । व्यक्तिगत शिक्षण योजना निर्माणको मूलभूत उद्देश्य विभिन्न किसिमले अपाङ्गता भएका बालबालिकाको वैयक्तिक विविधता (diversity), आवश्यकता (Needs), सक्षमता (Ability) र रुचिलाई (interest) योजनाबद्धरूपले सम्बोधन गर्नु हो । IEP समावेशी शिक्षाको एउटा अभिन्न अङ्ग हुनुका साथै अपाङ्गता भएका व्यक्तिलाई पठनपाठन गराउने एउटा महत्वपूर्ण शैक्षिक कार्ययोजना पनि हो ।

वैयक्तिक शैक्षिक योजनाको विकासक्रमलाई विशेष तथा समावेशी शिक्षाको इतिहासमा युगान्तकारी उपलब्धिको रूपमा लिने गरिन्छ । जसरी सामान्य विद्यार्थीलाई शिक्षण गर्दा समूहगत पाठ्ययोजना (Group Education Plan अर्थात GEP) को आवश्यकता पर्दछ, त्यसैगरी बौद्धिक वा अन्य अपाङ्गता भएका बालबालिकालाई शिक्षण गर्दा IEP अनिवार्य निर्माण गरिनुपर्दछ । तर, GEP र IEP निर्माण प्रक्रियाबीच भिन्नता छ । व्यक्तिगत शिक्षण योजनाको महत्वलाई थप प्रष्ट्याउँदा यस (IEP) लाई एउटा चिकित्सकको स्वास्थ्य पुर्जी (doctoral prescription) सँग तुलना गर्न सकिन्छ । जसरी एउटा चिकित्सकले कुनै पनि बिरामीको स्वास्थ्य समस्या वा रोग पहिचान गरेर निदान गर्नुपर्दा चिकित्सकीय पुर्जी तयार गर्नुपर्ने हुन्छ, त्यसैगरी बौद्धिक वा अन्य अपाङ्गता भएका बालबालिकाको शैक्षिक तथा सम्बन्धित सेवाको उल्लेख IEP गर्नुपर्दछ । हरेक बिरामीको स्वास्थ्य पुर्जी फरक फरक भए जस्तै प्रत्येक अपाङ्गता भएका व्यक्तिको व्यक्तिगत शिक्षा योजना पनि फरक हुने गर्दछ । नोट: नेपाल सरकार शिक्षा तथा मानव श्रोत विकास केन्द्रद्वारा बिकास गरिएको वैयक्तिक शैक्षिक योजना यसै कितावको अनुसूची १ मा उल्लेख छ ।

७.१ वैयक्तिक शैक्षिक योजना निर्माण

नेपालको परिप्रेक्ष्यमा व्यक्तिगत शिक्षण योजना निर्माणसम्बन्धी कानुनी र नीतिगत व्यवस्था नभए पनि IEP के, कसका लागि, किन र कसरी निर्माण गर्ने भन्ने कुरा अत्यन्त महत्वपूर्ण हुन्छ । अपाङ्गतामध्ये पनि बौद्धिक वा संज्ञानात्मक अपाङ्गता भएका व्यक्तिलाई शिक्षण गर्नु अत्यन्तै चुनौतीपूर्ण कार्यको रूपमा लिने गरिन्छ । अतः बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकाका लागि IEP निर्माण गर्दा निम्न पक्षमा ध्यान दिनु जरूरी हुन्छ :

(क) वैयक्तिक शैक्षिक योजना निर्माण समूह (IEP Team)

वैयक्तिक शैक्षिक योजना सामूहिक प्रयासबाट निर्माण गरिन्छ । सामान्यतः IEP निर्माण प्रक्रियामा निम्न पक्षको उपस्थिति एवं धारणालाई समेट्नुपर्दछ -

- बौद्धिक अपाङ्गता भएका व्यक्तिका अभिभावक (Parents),
- विशेष शिक्षा पढाउने शिक्षक (विशेष शिक्षाको सन्दर्भमा),
- विशेष शिक्षा र सामान्य शिक्षा पढाउने शिक्षक (समावेशी शिक्षाको सन्दर्भमा),
- विद्यार्थी स्वयं (यदि उपयुक्त भएमा),
- विद्यालयका प्रधानाध्यापक,
- स्थानीय शिक्षा अधिकारी,
- स्वास्थ्य विज्ञ वा स्थानीय स्वास्थ्य संस्थाको प्रतिनिधि

(ख) वैयक्तिक शैषिक योजनामा समावेश गर्ने पर्ने विषयवस्तु :

व्यक्तिगत शिक्षा योजना निर्माण गर्दा निम्न लिखित तत्वहरूलाई अनिवार्यरूपमा उल्लेख गर्नुपर्दछ-

- बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकाको वर्तमान समयमा गर्न सक्ने वा नसक्ने कार्यात्मक सीप (child's present level of functional performance or PLOP);
- बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकाको कार्यात्मक अवस्था उल्लेख गर्दा सबल पक्ष (strengths) र सहयोग गरिनुपर्ने पक्ष (areas to support) वा कमजोरी दुवैलाई सुक्ष्मरूपले अध्ययन गरी समेट्नु पर्दछ ।

(ग) मापनयोग्य वार्षिक शैक्षिक लक्ष्य (Measurable Annual Goals)

मापनयोग्य वा विशिष्ट शैक्षिक लक्ष्य निर्धारण गर्दा आवधिक उद्देश्य (short term objective) लाई समावेश गर्नुपर्दछ किनकि विशिष्ट उद्देश्यले लक्ष्य वा गन्तव्यमा पुग्न सहयोग गर्दछ (objectives lead to goals) ।

(घ) शिक्षा र सम्बन्धित सेवा (Education and Related Services)

बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकालाई शैक्षिक व्यवस्थापन गर्दा कहाँ र कसरी गर्ने अनि विशेष शिक्षा वा स्रोतकक्षा वा समावेशी शिक्षामा राखेर गर्ने भन्ने कुरा IEP मा उल्लेख गरिनुपर्दछ । साथै, बौद्धिक अपाङ्गताको प्रकृतिको मूल्याङ्कन गरी के-कस्ता सम्बन्धित सेवा, जस्तै : फिजियोथेरापी वा स्पिचथेरापी वा हिलचियर वा अन्य सहयोगी प्रविधि (AssesQmive Technology) ले शैक्षिक सहभागितामा मद्दत गर्दछ भन्ने कुरा पनि IEP मा समावेश गरिनुपर्दछ ।

(ड) मूल्याङ्कन र समीक्षा (Evaluation and Review)

व्यक्तिगत शिक्षा योजनामा उल्लेख गरिएका शैक्षिक उद्देश्य वा क्रियाकलापहरूको प्रगति के-कस्तो छ भन्ने बुझ्नका लागि त्रैमासिक, अर्धवार्षिक वा वार्षिकरूपमा मूल्याङ्कन र समीक्षा गर्नुपर्दछ । प्रगति पुनरावलोकन गर्नले कुनै पनि विद्यार्थीको अवस्था कस्तो छ, प्रगति उन्मुख छ कि छैन, लक्ष्यसम्म कसरी पुर्याउने वा कति समय लाग्छ भन्ने जस्ता कुरा बुझ्न मार्गनिर्देशन गर्दछ । सारांशमा IEP निर्माण गर्दा विशिष्ट शैक्षिक उद्देश्य, शिक्षण विधि, विषयवस्तु र सम्बन्धित सेवाहरूलाई अभिन्न तत्वको रूपमा समेट्नु पर्दछ ।

Teacher Tips

Does IEP Planning (गर्नु हुने)

- आईईपीले व्यक्तिगत आवश्यकतालाई प्रतिबिम्बित गर्नुपर्छ ।
- आईईपीले व्यक्तिको सबल पक्षलाई पृष्ठपोषण गर्नुपर्छ ।
- आईईपीले अभिभावकको बच्चाप्रतिको चासोलाई समेट्नु पर्दछ ।
- आईईपीले शिक्षण गरिने विषयवस्तु, उद्देश्य, शैक्षणिक विधि र मूल्याङ्कनलाई समेट्नु पर्दछ ।
आईईपीले सकारात्मक सुधारमा जोड दिन्छ ।

Don't IEP Planning (आईईपी)

- आईईपी निर्माणमा एकैपटक धेरै उद्देश्य नसमेट्ने/नराख्ने ।
- आईईपीमा शैक्षिक लक्ष्य अमूर्त हुनुहुँदैन ।
- आईईपीमा सबै विषयवस्तु एकैचोटी समेटिएनन् भनेर चिन्ता नगर्ने ।
- आईईपी निर्माणबाट नै बौद्धिक अपाङ्गता भएका विद्यार्थीका आवश्यकता परिपूर्ति हुन्छ भन्ने भ्रम नराख्ने ।

७.२ व्यक्तिगत शिक्षा योजना निर्माणका चरण (Steps in Developing IEP)

चरण एक : लेखाजोखा तथा पहिचान (Assessment and Identification)

बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकाको वर्तमान कार्यात्मक क्षमता बुझ्नका लागि विभिन्न स्रोतबाट सूचना सङ्कलन र अपाङ्गताको लेखाजोखा गरी पहिचान गर्नुपर्दछ । विद्यार्थीका बारेमा सूचना सङ्कलन गर्दा तपसिलका मुख्य कार्यक्षेत्रलाई ध्यान दिनुपर्छ :

- संज्ञानात्मक क्षमता (cognitive ability)
- व्यक्तिगत सीप (personal skills)
- सामाजिक सीप (social skills)

- भाषा तथा सञ्चार सीप (language and communication skills)
- व्यक्तिगत व्यवस्थापन (self help skills)
- साक्षरताको सीप (literacy and numeracy skills)
- आवश्यकताको प्राथमिकीकरण (learning needs)
- अभिभावकका चाहना (parental concerns)

चरण दुई : विद्यार्थीको प्रोफाइल निर्माण (Generate Students Profile)

- ♀ सङ्कलित सूचनाका आधारमा विद्यार्थीको व्यक्तिगत प्रोफाइल (विवरण) बनाउने ।
- ♀ विद्यार्थीको व्यक्तिगत प्रोफाइलमा विद्यार्थीले वर्तमान अवस्थामा गर्न सक्ने र नसक्ने वा सबल पक्ष र कमजोर पक्ष दुवैलाई ३-४ वाक्यमा लेख्ने ।
- ♀ विद्यार्थीका आवश्यकतामध्ये पनि विशिष्ट आवश्यकतालाई प्राथमिकता दिने ।
- ♀ सिकारुका विविधताको सटिक पहिचान गर्ने ।
- ♀ विशिष्ट शैक्षिक उद्देश्य तथा लक्ष्य निर्धारण गर्ने ।

चरण तीन : समीक्षा तथा मूल्याङ्कन (Evaluation and Review)

व्यक्तिगत शिक्षा योजना निर्माणका क्रममा त्रैमासिक, अर्धवार्षिक तथा वार्षिकरूपमा निर्धारण गरिएका सिकाइ लक्ष्यका उपलब्धिको मूल्याङ्कन एवं समीक्षा गर्नुपर्दछ ।

७.३ वैयक्तिक शैक्षिक योजना निर्माणमा लक्ष्य निर्धारण

लक्ष्यबिनाको शिक्षण र कम्पास बिनाको पानीजहाज उस्तै हो । शिक्षण क्रियाकलापमा विशिष्ट लक्ष्य निर्धारण गर्न सकिएन भने शैक्षिक उपलब्धि प्रभावकारी हुँदैन । तसर्थ, बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकाका लागि व्यक्तिगत शिक्षा योजनामा उपयुक्त ढङ्गले शैक्षिक लक्ष्य तर्जुमा गर्दा अपेक्षाकृत सिकाइ उपलब्धि हासिल गर्न सकिन्छ । लक्ष्य निर्धारण र शैक्षिक प्राप्तिबीच अन्तरसम्बन्ध रहेको हुन्छ । शैक्षिक लक्ष्य आवधिक (short term) र दूरगामी (long terms) वा दुवै हुन सक्दछन् । लक्ष्य वा उद्देश्य प्राप्तिको समयसीमा निर्धारण गर्नुपर्छ । यदि शैक्षिक लक्ष्य विशिष्ट (specific), मापनयोग्य (measurable) र प्राप्य (achievable) नभई अमूर्त भएमा गन्तव्यमा पुग्न कठिन हुन्छ ।

❖ लक्ष्य निर्धारण गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुरा

(अ) विद्यार्थीको वर्तमान कार्यात्मक क्षमता (Present Level of Performance -PLOP)

बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकाका निम्ति IEP निर्माण गर्दा वर्तमान कार्यक्षमताको लेखाजोखा गर्नु नै लक्ष्य निर्धारणको मुख्य शर्त हो । विद्यार्थीका विशिष्ट आवश्यकता, क्षमता, फरकपना एवं रुचिले शैक्षिक उद्देश्य हासिल गर्न प्रभावकारी भूमिका निर्वाह गर्दछन् । तसर्थ, विद्यार्थीहरूको कार्यसम्पादन गर्न सक्ने वा नसक्ने पक्षहरूको गहन मूल्याङ्कन गरी सिकाइ उपलब्धिको लक्ष्य निर्धारण गर्नुपर्दछ ।

(आ) सबल पक्षमा आधारित लक्ष्य (Strength Based Goals)

सिद्धान्तः बौद्धिक अपाङ्गता भएका विद्यार्थीको वैयक्तिक शैक्षिक कार्यक्रमको लक्ष्य निर्धारण गर्दा उनीहरूका सबल पक्षलाई मुख्य आधार मानेर र सबल पक्षलाई उजागर गरी सुधारिनुपर्ने पक्षमा जोड दिनुपर्दछ । बालबालिकाका सबल पक्ष पहिचान गर्नका लागि सकारात्मक सोचको आवश्यकता पर्दछ किनकि हरेक व्यक्तिमा विभिन्न किसिमका प्रतिभा हुन्छन् । अतः सिकारूको फरकपनालाई सम्बोधन गर्नका लागि एउटा सूत्र वा ढाँचाले सम्भव हुँदैन (one size does not fit for all) । समावेशी शिक्षाको मूल दर्शन र मर्म भनेकै सिकारूका सबल पक्षलाई जोड दिई (focus on growth paradigm) सुधारिनुपर्ने पक्षहरूमा सुधारात्मक उपाय अवलम्बन गर्नु हो ।

(इ) स्मार्ट सिद्धान्तमा आधारित IEP लक्ष्य (SMART Base IEP Goals)

निर्दिष्ट, विशिष्ट र प्राप्य प्राप्तियोग्य वैयक्तिक पाठयोजनाको उद्देश्य एवं लक्ष्य निर्माण गर्दा अङ्ग्रेजीको SMART सिद्धान्तलाई निम्नबमोजिम मनन गर्नुपर्दछ । अर्थात्, SMART भन्नुको अर्थ : पाइसकेको र पाउन सकिने

- **निर्दिष्ट (Specific)** - IEP मा समावेश गरिने प्रत्येक शैक्षिक उद्देश्य निर्दिष्ट हुनुपर्दछ । वा, लक्ष्य निर्दिष्ट छ कि छैन भन्ने कुरा पठनपाठनमा सिकाइने विषयवस्तुसँग सम्बन्धित छ कि छैन भन्ने पक्षमा आधारित हुन्छ ।
- **मापनयोग्य (Measurable)** - IEP लक्ष्य र उपलब्धिलाई कुनै पनि स्तरीय वा एकीकृत परीक्षा प्रणालीबाट मापन गर्न सकिने हुनुपर्दछ । पाठ्यक्रममा आधारित मूल्याङ्कन नै मूलभूत आधार हो ।
- **प्राप्त गर्न सकिने (Attainable)** - उद्देश्य वा लक्ष्य प्रगति उन्मुख हुनुपर्दछ, जुन विद्यार्थीको सिकाइ उपलब्धिको वास्तविकतासँग मेल खानुपर्छ । अर्थात्, लक्ष्य निर्धारण गर्दा सो लक्ष्य वस्तुपरक र हासिल गर्न सक्ने हुनुपर्दछ ।

- **परिणाममुखी (Result Oriented)**
- परिणाममुखी लक्ष्य निर्धारण गर्दा विद्यार्थीले शैक्षिक क्रियाकलापमा सहभागी भइसकेपछि कस्तो ज्ञान वा सीप हासिल गरे भन्ने कुरामा लेखाजोखा गर्नुपर्दछ किनकि विशिष्ट लक्ष्य प्रक्रियामुखी नभई परिणाममुखी हुनुपर्दछ ।

Goal Tip 4

Setting SMART

For example: “**Hari will be able**”.

This means identifying:

- ① What Hari will do;
- ② Conditions under which Hari will perform the task;
- ③ The materials and supports required to

- **समयसीमा (Time Bound)** - लक्ष्य निर्धारण गरिसकेपछि त्यो लक्ष्य हासिल गर्न लाग्ने समयसीमा उल्लेख गर्नुपर्छ । समयसीमाले निर्धारित लक्ष्य कहिले पूरा हुन्छ र कतिपटक शैक्षिक प्रगति मापन गर्ने भन्ने कुरामा पनि जोड दिन्छ ।

७.४ वैयक्तिक शैक्षिक योजनाको कार्यान्वयन:

वैयक्तिक शैक्षिक योजनापछि पहिचान भएका प्रारम्भिक सीपका आधारमा विद्यार्थीको शिक्षक सिकाइ क्रियाकलाप सञ्चालन गर्नु पर्दछ । सिकाइ क्रियाकलाप सञ्चालन गर्दा निम्नलिखित तरिका अवलम्बन गर्नुपर्दछ ।

१ ध्वनिद्वारा सिकाउने चिनाउने र उच्चारण गर्न लगाउने

२ विषय वा चिजको सङ्केतबाट सिकाउने वा चिनाउने

३ अक्षरपत्ति देखाएर भन्न सिकाउने र चिनाउने

४ मिल्दाजुल्दा अक्षर देखाएर सिकाउने भन्न लगाउने र अक्षर चिनाउने

अक्षर चिनाउने तथा वाचन गर्न लगाउनेमध्ये बालबालिकाले जे पहिला गर्न सक्छन् त्यही क्रियाकलाप पहिला गर्न लगाउनुपर्दछ । दुईवटै क्रियाकलाप एकैसाथ गर्न सक्छन् भने एकैसाथ सिकाउन सकिन्छ ।

७.४.१ ध्वनिद्वारा स्वरवर्ण सिकाउने स्वरवर्ण

अ आ इ ई उ ए ओ सिकाउँदा पहिला ध्वनि सिकाउनुपर्दछ । जस्तै शिक्षकले अ... ध्वनि निकाल्ने, यसलाई दुई पटक दोहोर्‍याउने । विद्यार्थीलाई भन्न लगाउने दुई पटक दोहोर्‍याउन लगाउने गर्नुपर्दछ । कतिपय बालबालिकाले दुई पटक दोहोर्‍याउँदा चिन्न वा उच्चारण गर्न सक्दैनन् । यस्तो अवस्थामा पाँच पटक वा दस पटक वा कतिपय अवस्थामा सय पटकसम्म पनि दोहोर्‍याउनुपर्दछ ।

७.४.२ विषय वा चिज वस्तुको सङ्केतबाट स्वरवर्ण सिकाउने

यो विधिबाट स्वरवर्ण सिकाउँदा स्वरवर्णमा अक्षरसँग सम्बन्धित यथार्थ वस्तु वा खेलौना देखाएर क्रियाकलाप गराउनुपर्दछ । जस्तै अ सिकाउँदा अनार फल वा खेलौना अनार वा अन्डा अम्बा देखाउनुपर्दछ र छुन लगाउनुपर्दछ । साथै पहिले शिक्षकले अ उच्चारण गरी विद्यार्थीलाई अ उच्चारण गर्न लगाउनुपर्दछ । यथार्थ चिज वस्तु वा खेलौना देखाउँदा सकेसम्म बालबालिकाले पहिले देखेको र अनुभव गरेको चिज वस्तु देखाउनुपर्दछ । जस्तै आ अक्षर सिकाउँदा आमा देखाउने वा आरन देखाउने तर बालबालिकाले आरन देखेका छैनन् भने आरन देखाउनु हुँदैन । आलु वा आगो वा आम्खोरा वा अन्य आ बाट सुरु हुने बालबालिकाले चिनेका चिज वस्तु देखाउनुपर्दछ र स्पर्श गराउनुपर्दछ । एवरीतले अन्य स्वरवर्णसँग सम्बन्धित चिज वस्तुको सहायताले स्वरवर्ण सिकाउनुपर्दछ । उच्चारण गर्न लगाउनुपर्दछ ।

७.४.३ अक्षरपत्ती देखाएर स्वरवर्ण पहिचान गर्न र उच्चारण गर्न सिकाउने

यस विधिमा शिक्षकले स्वर वर्णको शब्दपत्ती निर्माण गर्ने र देखाउँदै सिकाउने । तर तत्काल सिकाउनुपर्ने र सिकाउनु नपर्ने शब्दपत्ती टेबुलमा लहरै राख्ने अनि बालबालिकालाई चिन्न लगाउने वा टिप्न लगाउने गर्नुपर्दछ ।

७.४.४ मिल्दाजुल्दा अक्षर देखाएर सिकाउने

यस विधिमा अ सँग मिल्ने अक्षर आ, उ, ओ, लाई देखाउँदै सिकाउनुपर्दछ ।

७.४.५ शिक्षकको हाउभाउबाट सिकाउने

यस विधिमा अ अक्षर सिकाउँदा शिक्षकले अनार समातेको जस्तो हाउभाउ गर्दै सिकाउनुपर्दछ । अब मूल्याङ्कनको पालो भएको छ । यसमा शिक्षकले चिनाउनुपर्ने अक्षर चिने नचिनेको वा उच्चारण गर्न सके नसकेको अभिलेख वैयक्तिक शैक्षिक योजनामा राख्नुपर्दछ ।

७.५ व्यञ्जन वर्ण सिकाउने तरिका

क ख ग घ ङ च छ ज झ ट ठ ड ढ त थ द ध न प फ ब भ म
य र ल व श ह

व्यञ्जन वर्ण सिकाउँदा पनि स्वर वर्ण सिकाउने माथि उल्लेख गरिएका पाँचवटै तरिका अवलम्बन गर्नुपर्दछ । जस्तै क सिकाउँदा क ध्वनि सिकाउने, कप वा कमिला वा कलम वा कछुवा वा कराहीमध्ये विद्यार्थीले जुन वस्तु देखेको छ त्यसको खेलौना वा त्यो वस्तु देखाउने । क लेखिएको अक्षरपत्ती देखाउने । क सँग मिल्ने अक्षर देखाउने, जस्तै (ब र व मिल्दछ ।) तथा

शिक्षकको हाउभाउबाट सिकाउने, उदाहरणका लागि कराही समातेको हाउभाउ वा कलम समातेको हाउभाउ देखाएर सिकाउने । ख अक्षर सिकाउँदा ध्वनि सिकाउने, खरायो वा खल वा खटियामध्ये विद्यार्थीले जुन वस्तु देखेको छ त्यसको खेलौना वा त्यो वस्तु देखाउने । ख लेखिएको अक्षरपत्ती देखाउने । ख सँग मिल्दोजुल्दो अक्षर देखाउने, जस्तै- (र र व मिल्दछ ।) तथा शिक्षकको हाउभाउबाट सिकाउने, उदाहरणका लागि खरायो देखाउने, खरायो जस्तै हाउभाउ वा खरायो समातेको हाउभाउ देखाएर सिकाउने । ग अक्षर सिकाउँदा ग ध्वनि सिकाउने, गाई वा गाजर वा गमला वा गधामध्ये विद्यार्थीले जुन वस्तु देखेको छ त्यसको खेलौना वा त्यो वस्तु देखाउने । ग लेखिएको अक्षरपत्ती देखाउने । ग सँग मिल्ने अक्षर देखाउने, जस्तै- (म मिल्दछ ।) तथा शिक्षकको हाउभाउबाट सिकाउने, उदाहरणका लागि गाईको हाउभाउ वा गमला समातेको हाउभाउ देखाएर सिकाउने । घ सिकाउँदा घ ध्वनि सिकाउने, घर वा घडी वा घैलामध्ये विद्यार्थीले जुन वस्तु देखेको छ त्यसको खेलौना वा त्यो वस्तु देखाउने । घ लेखिएको अक्षरपत्ती देखाउने । घ सँग मिल्ने अक्षर देखाउने, जस्तै- (ध मिल्दछ ।) तथा शिक्षकको हाउभाउबाट सिकाउने, उदाहरणका लागि घडी देखाएर वा घरको चित्र देखाएर सिकाउने । ङ सिकाउँदा ङ ध्वनि सिकाउने, नङ वा पिङ जस्ता चिजमध्ये विद्यार्थीले जुन वस्तु देखेको छ त्यसको चित्र वा त्यो वस्तु देखाउने । ङ लेखिएको अक्षरपत्ती देखाउने । ङ सँग मिल्ने अक्षर देखाउने, जस्तै- (ड मिल्दछ ।) तथा शिक्षकले उनिहरूसँग भएको वस्तु जस्तै- नङ समातेर सिकाउने, पिङको चित्र देखाउँदै हाउभाउसमेत गरेर देखाएर सिकाउने । च सिकाउँदा पहिले च ध्वनि सिकाउने, चरा वा चस्मा वा चकटी जस्ता चिजमध्ये विद्यार्थीले जुन वस्तु देखेको छ त्यसको खेलौना वा त्यो वस्तु देखाउने । च लेखिएको अक्षरपत्ती देखाउने । च को अक्षर देखाउने तथा शिक्षकको चराको हाउभाउ गर्न सिकाउने, चस्मा समातेर वा चस्मा आफूले लगाउँदै वा विद्यार्थीलाई लगाइदिएर उच्चारण गर्दै देखाएर सिकाउने । यसै गरी तल दिइएका २९ वटा कथ्य व्यञ्जन वर्ण सिकाउँदा र उच्चारण गर्दा यी व्यञ्जन वर्णबाट बन्ने शब्दहरूबाट माथि उल्लेख गरिएका ५ वटै तरिकाहरू अवलम्बन गर्नुपर्दछ । शिक्षण सिकाइ गर्नुपर्दछ । यी वा यस्तै प्रकारका शब्दबाट बालबालिकाहरूका परिचित वा सहज हुने र घरपरिवारमा प्रयोग हुने शब्दको प्रयोग गरी शिक्षण सिकाइ गर्नुपर्दछ । यसबाहेक बालबालिकाको घरपरिवारमा प्रयोग हुने अरू नै सरल शब्दहरू र सामग्रीहरूको प्रयोग हुने गरेको छ भने सोसमेतबाट पनि सिकाउन सकिन्छ ।

क = कप, कराही, कलम, कछुवा

ख = खरायो, खाम, खल, खटिया

ग = गाई, गमला, गधा, गाजर
 घ = घर, घडी, घोडा, घैला
 ङ = नङ, पिङ
 च = चरा, चङ्गा, चस्मा, चकटी
 छ = छाता, छत, छत्रेटोपी
 ज = जग, जरायो, जङ्गल
 झ = झरना, झोला, झन्डा
 ट = टपरी, टोपी, टेबल, टमाटर
 ठ = ठडेउरो, ठेगाना
 ड = डमरु, डौंफे, डसना
 ढ = ढकनी, ढुङ्गा, ढाकी
 त = तराजु, ताल्चा, तस्बिर
 थ = थर्मस, थाल
 द = दमाहा, दराज, दही
 ध = धनुष, धरहरा
 न = नरिवल, नक्सा, नदी
 प = पहाड, पुतली, परेवा, पैसा
 फ = फर्सी, फूल, फटेङ्ग्रा
 ब = बाँदर, बन्दुक, बाजा
 भ = भकुन्डो, भकारी
 म = मकै, मम्फली, मटेङ्ग्रा
 य = यज्ञ,
 र = रथ, रकेट, रगत
 ल = लसुन, लुगा
 व = वकिल, वखल
 श = शरीर
 ह = हलो, हत्केला

कथ्य व्यञ्जन वर्ण सिकाएजस्तै गरी ३६ वटा लेख्य व्यञ्जन वर्ण तथा स्वरवर्ण जस्तै- अ, आ, इ, ई, उ, ऊ, ऋ, ए, ऐ, औ, अं र अः पनि सिकाउनुपर्दछ ।

७.६. गणित शिक्षण सिकाइ गर्ने तरिका

बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकालाई गणितीय सक्षरता सिकाउँदा सामान्यतया अङ्क, परिमाण, आकार सिकाउनुपर्दछ र त्यसपछि साधारण जोड घटाउ सिकाउनुपर्दछ । त्यसपछि बालबालिकाले सिक्न सक्छन् भने गुणन र भाग पनि सिकाउन सकिन्छ ।

७.६.१. Modelling (नमुना) : अङ्क सिकाइ गर्दा Modelling (नमुना) को प्रयोग गरी शिक्षण सिकाइ गर्नुपर्दछ । यस विधिमा शिक्षकले सर्वप्रथम विद्यार्थीले देखेका, प्रयोग गरेका वा अनुभव गरेका वस्तुहरू प्रयोग गरी छोटो र सरल कथा भन्नुपर्दछ । जस्तै: बालबालिकाले देखेका भाँडाकुँडा, खाने कुरा प्रयोग गरी कथा भन्ने । उदाहरणका लागि रामसँग १ वटा बिस्कुट थियो, आमासँग २ वटा, दाइसँग ३ वटा, भाइसँग ४ वटा र बुबासँग ५ वटा भनेर बिस्कुट देखाउँदै शब्द सिकाउनुपर्दछ । र त्यसपछि पत्ती देखाउँदै अङ्क चिनाउनुपर्दछ ।

७.६.२. Manipulative (गणना गर्ने वस्तु) : बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकाले Modelling बाट मात्र सिक्न नसक्ने पनि हुन सक्छ । त्यसैले उनीहरूलाई Manipulative : (गन्न सिकाउने वस्तु) पनि प्रयोग गर्नुपर्दछ । गणना गर्न सिकाउने, वस्तुमा ब्लक, लुडो खेलदा प्रयोग गर्ने विभिन्न रङको गोल टिका प्रयोग गर्नुपर्दछ । बजारबाट खरिद गरेका वस्तु नपाएमा बालबालिकाले प्रयोग गरिरहेका गुच्चा वा बिस्कुट, सिन्का वा सलाईको काँटी वा अन्य कुनै वस्तुको प्रयोग गर्न सकिन्छ । तर सलाईको काँटी प्रयोग गर्दा बालबालिकाले मुखमा नराखेको भने निश्चित गर्नुपर्दछ । यसरी १, २, ३, ४, ५ गन्न सिकाउने । विभिन्न वस्तुको नमुना देखाएर तथा गणना गर्ने वस्तु देखाएर शिक्षण सिकाइ गर्दा बालबालिकालाई गणितीय अवधारणा सिकाउन सहज हुन्छ । माथि उल्लिखित दुई विधि प्रयोग गर्दा शिक्षकले प्रत्यक्ष रूपमा उल्लिखित शैक्षिक सामग्री प्रयोग गर्दै बारम्बार दोहोर्न्याउँदै शिक्षण सिकाइ गर्नुपर्दछ । माथि उल्लिखित सामग्रीका अलावा अन्य सामग्री पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ । तर ती सामग्रीसँग बालबालिका भने परिचित भएको हुनुपर्दछ ।

७.६.३. शिक्षक निर्देशित अवस्था : बालबालिकालाई १ देखि ५ सम्मका अङ्क गणनाको अवधारणा सिकाइसकेपछि शिक्षकले माथि उल्लिखित सामग्री प्रयोग गर्दै अङ्क चिन्न लगाउनुपर्दछ । अङ्क चिन्न लगाउदा शब्दपत्ती वा बिस्कुट वा लुडोको टिका वा सलाईको काँटी वा सलाईको बट्टा प्रयोग गर्न सकिन्छ । अङ्क चिन्न लगाउँदा पहिले अङ्क सिकाउँदा जुन

सामग्री प्रयोग गरिएको थियो, त्यही सामग्री प्रयोग गर्नुपर्दछ । यसरी पहिले प्रयोग गरेको सामग्री प्रयोग नगरी अन्य सामग्री प्रयोग गर्दा बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकालाई पहिचानमा समस्या हुने गर्दछ ।

- शिक्षक निर्देशित अभ्यास गराउँदा सामग्री देखाउँदै प्रश्न गर्दै गर्नुपर्दछ ।
- अर्को पटक शिक्षकले विद्यार्थीलाई अङ्क भन्न लगाउनुपर्दछ । अङ्क पहिचान गर्न लगाउने र भन्न लगाउने कार्य दुई पटक वा ५ पटक वा १० पटक वा कतिपय अवस्थामा १०० पटकसम्म पनि दोहोर्‍याउनुपर्ने हुन सक्छ ।

७.६.४ स्वतन्त्र अभ्यास : शिक्षक निर्देशित अभ्यास गरेपछि बालबालिकालाई स्वतन्त्र रूपमा अभ्यास गर्न लगाउनुपर्दछ । यस क्रममा कालकालिकाको अगाडि टेबुलमा अङ्क सिकाउँदा प्रयोग गरेका वस्तु राखिदिने र चिन्न लगाउनुपर्दछ । यसमा सुरुमा एक पटक मात्र शिक्षकले निर्देशन दिनुपर्दछ । अनि बालबालिकालाई आफैँ आफ्नो कामको मूल्याङ्कन गराउनुपर्दछ । बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकाको स्मरण क्षमता कमजोर हुने भएकोले १ देखि ५ सम्म गन्न सक्ने भएपछि ५-१०, १०-२०, २०-३०, ३०-४०, ४०-५०, ५०-६०, ६०-७०, ७०-८०, ८०-९०, ९०-१०० सम्म गणना माथिकै ४ वटा विधि प्रयोग गर्न र अङ्क पहिचान गरी गर्न सिकाउनुपर्दछ । यसरी साना साना अंशमा अङ्क चिन्न र गणना गर्न सिकाउँदा सुरुमा सिकेका १-५, १०-२०, ३०-४० लाई पुनः अभ्यास गराउनुपर्दछ । बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकालाई औँला देखाउँदै गन्न पनि सिकाउन सकिन्छ, तर Autism भएका बालबालिकाले Body language नबुझ्न सक्छन् भन्ने कुरामा ध्यान दिनुपर्दछ । त्यसै गरी Discalculia भएका बालबालिकाले अङ्क पहिचान गर्न नसक्ने भएको हुनाले अक्षरबाट सिकाउनुपर्दछ । जस्तै : एक, दुई, तीन, चार, पाँच, छ, सात, आठ, नौ, दस, एघार, बाह्र, तेह्र, चौध, पन्ध्र, सोह्र, सत्र, अठार, उन्नाइस, बिस अक्षर लेखेर सिकाउनुपर्दछ । दृश्य सामग्री प्रयोग गरेर पनि सिकाउन सकिन्छ । जस्तै Online सामग्री ।

बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकालाई दृश्य सामग्री देखाउँदा शब्दपत्तीमा गोलो घेरा बनाएर पनि सिकाउन सकिन्छ । जस्तै : १ अङ्क सिकाउँदा १ मा एउटा ०, २ अङ्क सिकाउँदा ०, २, ० दुइटा गोलो, ३ अङ्क सिकाउँदा अङ्क ३ मा तीनवटा ०, ४ अङ्क सिकाउँदा ४ मा ४ वटा ० (गोलो) ५ अङ्क सिकाउँदा ५ मा ५ वटा गोलो, ६ अङ्क सिकाउँदा ६ मा ३ वटा गोलोभित्र अर्को तीनवटा गोलो बनाएर सिकाउनुपर्दछ । ७ अङ्क सिकाउँदा ७ अङ्कमा ४ वटा ठूलो गोलो र ३ वटा सानो गोलो (तीनवटा ठूलो गोलोभित्र) बनाउनुपर्दछ । ८ अङ्क

सिकाउँदा ८ अङ्कमा ४ वटा ठूलो गोलो र ती ४ वटा गोलोभिन्न ४ वटा सानो गोलो बनाएर चिनाउनुपर्दछ । त्यसै गरी ९ अङ्क चिनाउदा ५ वटा ठूलो गोलो र तीमध्ये ४ वटा ठूलो गोलोमा सानो गोलो बनाएर सिकाउनुपर्दछ । १० अङ्क सिकाउँदा अङ्कमा ५ वटा ठूलो गोलो र ती गोलोभिन्न ५ वटा सानो गोलो बनाएर सिकाउनुपर्दछ । यस प्रकार गोलो तथा थोप्लाहरूको मद्दतबाट अङ्क चिन्न र भन्न सिकाइसकेपछि सरल जोड पनि सिकाउनुपर्दछ । जस्तै : २१+२ जोड्नु पर्दा

माथिको जोडमा २ र १ मा भएका गोलाहरू गनेर जोड्न सिकाउने । जस्तै : पछाडिको १ मा भएको एउटा गोलो र २ मा भएको दुईवटा गोलो जोड्दा ३ हुन्छ र अगाडिको २ सँग जोड्ने कुनै अङ्क नहुनाले २ नै भई २३ हुन्छ भनी अवधारणा सिकाउनुपर्दछ । यसलाई पनि Modeling, Manipulation, शिक्षक निर्देशित अभ्यास विधिबाट पनि सिकाउनुपर्दछ ।

७.७ सञ्चारपाटी बनाई टाँस्ने

७.७.१ सञ्चारपाटीको परिचय र प्रयोग

१. सञ्चारपाटी उच्च प्रविधियुक्त, मध्य प्रविधियुक्त तथा न्यून प्रविधियुक्त तिनै प्रकारको प्रविधिको प्रयोग गरी निर्माण गर्न सकिन्छ । इन्टरनेट तथा कम्प्युटर, ट्याब्लेट वा स्मार्ट फोन उपलब्ध भएमा बालबालिकाका लागि उच्च प्रविधियुक्त सञ्चारपाटी निर्माण र प्रयोग गर्न सकिन्छ । यस प्रकारको सञ्चारपाटीमा श्रव्यदृश्य सामग्री तथा स्पर्श सङ्केतको प्रयोग गर्न सकिन्छ । सामान्यतया बालबालिकाले व्यक्त गर्न नसक्ने वा सञ्चार गर्न कठिनाइ हुने विषयको चित्रात्मक प्रस्तुतीकरण समावेश गर्नुपर्दछ । सञ्चारपाटीको प्रयोग इच्छा व्यक्त गर्न प्रयोग गरिन्छ । उदाहरणका लागि अटिजम अपाङ्गता भएका बालबालिका, मस्तिष्क पक्षघात भएका बालबालिका, बहिरा बालबालिका तथा बहिरा दृष्टिविहीन बालबालिकालाई बोल्न वा आफ्ना भावना व्यक्त गर्न कठिनाइ पर्दछ, त्यस्ता बालबालिकालाई स्पर्श चित्रसहितको सञ्चारपाटी आवश्यक हुन्छ । सञ्चारपाटीमा बालबालिकालाई खाना खान मन लागेको वा खाना खाएको चित्र, शौचालय जान मन लागेमा शौचालय जान मन लागेको चित्र तथा खेलन मन लागेमा खेल खेलेको चित्र समावेश गर्नुपर्दछ । खेलका प्रकारको स्पर्श सङ्केतबाट बालबालिकालाई खेलमा सहभागी गराउने, शौचालय जान लागेको चित्र देखाउँदा वा स्पर्श गर्दा शौचालय जान मद्दत गर्नुपर्दछ ।

२. विकल्प छनोट गर्न सञ्चारपाटीको प्रयोगबाट बालबालिकालाई कुनै विकल्प छान्न लगाउन पनि सकिन्छ । उदाहरणका लागि स्याउ खाने कि केरा खाने भनी विकल्प दिने । रङ्ग छान्न लगाउने, रङ्गको जोडा मिलाउन लगाउने जस्ता क्रियाकलापमा सहभागी गराउनुपर्दछ ।
३. दैनिक क्रियाकलापको स्पर्शचित्रात्मक सूची समावेश गरी त्यसमा बालबालिकालाई अभ्यास गराउनुपर्दछ ।
४. सिकाइ क्रियाकलापको अभ्यास गराउन स्पर्शचित्रसहितको सूची तयार गरी अभ्यास गराउनुपर्दछ ।

ख. मध्यम स्तरको प्रविधि, जस्तै: मोबाइल एप्स, कम्प्युटरमा डाउनलोड गर्ने सामग्री तथा एसएमएसमा पनि सञ्चारपाटी बनाउन सकिन्छ ।

ग. न्यून स्तरको प्रविधि, जस्तै: कार्डबोर्ड, फ्लेक्स प्रिन्ट, कपडाको पाटी निर्माण गरी त्यसमा आवश्यकताअनुसारको अपाङ्गताअनुरूपका कक्षाकोठा व्यवस्थापन गर्नुपर्दछ । पहुँचयोग्य बनाउने वा फाइल फोल्डर स्पर्शचित्र विकास गरी पुस्तकबाट सहजीकरण गर्ने । एउटै खालको कक्षाकोठा व्यवस्थापनले सबै बालबालिकालाई काम गर्दैन ।

७.८. जीवन उपयोगी सिप सिकाइ सहजीकरण गर्ने तरिका

बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकालाई जीवन उपयोगी सिप सिकाउने तरिका :

बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकालाई जीवन उपयोगी सिप सिकाउँदा दैनिक कार्यतालिका, जस्तै: उठ्ने, शौच गर्ने, हातमुख धुने, दाँत माइने, खाना खाने, मोजा लगाउने, दाहिने देब्रे जुत्ता चिनेर लगाउने, जुत्ताको तुना बाँध्ने खाना खाने, मुख कुल्ला गर्ने, खाएको प्लेट भाँडा माइने ठाउँमा राख्ने । पढ्ने, खेल्ने जस्ता क्रियाकलापको कार्य विश्लेषण गरी कठिनाइको स्तर तथा क्षेत्र पत्ता लगाउन र वैयक्तिक शैक्षणिक योजनामा उल्लेख गर्ने कठिनाइको स्तरका साथै सबल पक्ष पनि उल्लेख गरी सबल पक्षलाई पुनर्बल दिँदै सिकाइ सहजीकरण गर्नुपर्दछ । सामान्य खालको बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकालाई खाना बनाउन पनि सिकाउन सकिन्छ । जस्तै : चिया पकाउने, अन्डा उसिन्ने वा पकाउने, भात दाल र तरकारी पकाउने । यसका लागि सर्वप्रथम बालबालिकाको सूक्ष्म तथा स्थूल अङ्गको विकासको अवस्था पहिचान गर्नुपर्दछ । तत्पश्चात उनीहरूको सिपको स्तर पत्ता लगाउनुपर्दछ र कुन सिप सिकाउनुपर्ने हो सो कुरा वैयक्तिक शैक्षणिक योजनामा उल्लेख गरी क्रियाकलाप गराउनुपर्दछ ।

यसका साथै घर सफा गर्ने, कपडा धुने, सामान किन्ने, बस चढ्ने, परिवारका सदस्यसँग कुराकानी गर्ने, साथीभाइसँग सम्बन्ध स्थापना गर्ने र कुराकानी गर्ने जस्ता क्रियाकलापमा पनि सहजीकरण गर्नुपर्दछ । यसका लागि पनि कार्य विश्लेषण गर्ने र यसका अवयव पत्ता लगाउने उक्त कार्य गर्ने बालबालिकाको सबल पक्ष र कमजोरी पत्ता लगाई सबल पक्षमा जोड दिँदै कमजोरी सुधार गर्न निर्देशन दिने, प्रदर्शन गर्ने र बालबालिकालाई अभ्यास गराउँदै सिकाउनुपर्दछ । जीवन उपयोगी सिप सिकाउँदा पनि दृश्यात्मक प्रस्तुति जस्तै: चित्र, भिडियो, शिक्षकले गर्ने प्रदर्शन, साथीभाइद्वारा प्रदर्शन गराएर सिकाउनुपर्दछ । अन्त्यमा वा तेस्रो तहमा (Promote) गर्ने मौखिक निर्देशन दिँदै शारीरिक रूपमा सहयोग गर्ने र बालबालिकाले आफैँ उक्त क्रियाकलाप गर्न सक्ने भएपछि मौखिक Promote मात्र गरेर बालबालिकालाई स्वतन्त्रतापूर्वक कार्य गर्न सक्ने बनाउनुपर्दछ ।

१. कार्यविश्लेषण गरी बालबालिकाको सबल पक्ष तथा कठिनाइको स्तर पत्ता लगाउने

२. सिकाउनुपर्ने सिपलाई ससाना भागमा टुक्र्याउने

३. बालबालिकालाई प्रत्यक्ष रूपमा र सम्बन्धित ठाउँमा नै लगेर सिकाई सहजीकरण गराउने । उदाहरणका लागि शौचालयमा दिसापिसाब गराउँदा शौचालयको प्यान वा कमोड प्रयोग गर्ने तरिका सुरुदेखि नै सिकाउने । यसका लागि चित्र, प्रत्यक्ष सिकाइ वा प्रदर्शन तथा (Prompt) तुरुन्तै प्रतिक्रिया दिने विधिद्वारा सिकाउनुपर्दछ । त्यसपछि साबुनपानीले हात धुन सिकाउनुपर्दछ । यसका लागि धारा खोल्ने, हात भिजाउने, साबुन दल्ने तथा पखाल्ने क्रियाकलापलाई एक एक गरी अभ्यास गराउँदै सिकाउनुपर्दछ । एंवरीतले अन्य क्रियाकलापहरू जस्तै- मुख धुने, दाँत माइने कपाल कोर्ने तथा कपडा र जुत्ता लगाउन पनि सिकाउनुपर्दछ । बालबालिकाले ठिक तरिकाले सिकेमा उनीहरूलाई Positive reinforcement (सकारात्मक पुनर्वल) दिनुपर्दछ । यसरी सिकाइ सिकाउँदा सिकाइ नभएमा कार्यलाई पुनः टुक्र्याएर सिकाउनुपर्दछ । बालबालिकालाई दैनिक जीवनयापनका सिप सिकाउँदा सन्तुलित खाना खाने तरिका, खाना भण्डारण गर्ने तरिका, तयारी खानामा लेखिएको म्याद पढेर बुझ्ने तरिका, मोबाइलबाट सञ्चार गर्ने तरिका, घडी हेर्ने तरिका, किशोरी बालिकालाई स्यानिटरी प्याड प्रयोग गर्ने र महिनावारी स्वास्थ्य र सरसफाइ गर्ने तरिका, ट्राफिकका नियम जानकारी लिने तरिका, ठाउँको नाम पढेर पहिचान गर्ने तरिका तथा मनोरञ्जन गर्ने तरिका पनि सिकाउनुपर्दछ । उपस्थित हुने तरिका भावभङ्गी तथा चालढालबाट हुने सामाजिक सिप गर्दछ ।

७.९. सामाजिक सिप सिकाइ सहजीकरण

बालबालिकाले आफ्ना साथी, अभिभावक तथा शिक्षकसँग अन्तरक्रिया गर्न आवश्यक पर्ने सिपलाई सामाजिक सिप भनिन्छ । सामाजिक सिप विकास गर्न सञ्चार सिपको आवश्यकता विकास गर्नुपर्ने हुन्छ । सञ्चार मैखिक तथा हाउभाउबाट मानव सामाजिक प्राणी भएकोले तथा व्यक्तिको प्रकट हुने वा बालबालिकामा सामाजिक सिप विकास गर्न जरूरी हुन्छ तर बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिका कम मात्र सामाजिक सिप विकास भएको हुने कारणले गर्दा उनीहरूलाई सामाजिक सिप सिकाउनुपर्दछ ।

सामाजिक सिपका प्रकार तथा उदाहरणहरू

आधारभूत सामाजिक सिप	सिपको उद्देश्य	उदाहरण
सामाजिक सिप	आधारभूत सामाजिक अन्तरक्रिया गर्न सक्षम बनाउने	आँखा जुधाउन सक्ने हुनु, हाउभाउ तथा सङ्केत बुझ्नु, मुखाकृति बुझ्नु, वैयक्तिक स्थान कायम गर्न सक्षम हुनु
अन्तरक्रिया सिप	अरूसँग अन्तरक्रिया गर्न सक्षम बनाउने	द्वन्द्व समाधान गर्ने, आफ्नो पालो कुर्ने, वार्ता कसरी सुरु गर्ने यसका लागि उपयुक्त शीर्षक निर्धारण गर्ने । आधिकारिक व्यक्तिसँग अन्तरक्रिया गर्न सिकाउने
भावनात्मक सिप	आफू र अरूको भावना बुझ्न सक्षम बनाउने	आफ्नो भावना पहिचान गर्ने, अरूको भावना बुझ्ने र अरूप्रति परानुभूति तथा सहानुभूति व्यक्त गर्न सक्षम हुने त्यसका लागि उपयुक्त मुखाकृति तथा हाउभाउ व्यक्त गर्न सक्षम हुने । अरू विश्वासिला छन् वा छैनन् भनी निर्धारण गर्ने ।
संज्ञानात्मक सिप	जटिल खालका सामाजिक अन्तरक्रिया गर्न सक्षम हुनु	सामाजिक तथा सोच चिन्नु, पहिचान गर्नु, छनोट गर्न सक्षम हुनु, आत्ममूल्याङ्कन गर्न सक्ने हुनु, समुदायका मूल्य मान्यता पहिचान गर्नु, विभिन्न प्रकारका सामाजिक अवस्थामा उपयुक्त व्यवहार प्रदर्शन गर्न सक्षम हुनु (canney and byrne, 2006 & walth 1999)

समाज र समुदायका प्रचलित वा स्वीकार्य सामाजिक सिप सिकाउनुपर्दछ । यसका लागि सामान्य सामाजिक सिप जस्तै आफ्नै पालो कुने आँखा जुधाउने क्रियाकलापबाट सुरु गर्न सकिन्छ । यसका लागि शिक्षकले उपयुक्त व्यवहार प्रदर्शन गर्ने भूमिका निर्वाह गर्ने वा भिडियो चित्र तथा खेल खेलाएर त्यस्ता व्यवहारहरू सिकाउनुपर्दछ । बालकालिकाका कथा जस्तै कसरी साथी बनाउने, कसरी उनीहरूलाई अभिवादन गर्ने, कसरी आँखा जुधाएर कुरा गर्ने, कुनै साथीले जिस्क्याएमा के गर्ने भन्ने विषयका छोट्टा र सरल कथा भनेर पनि त्यस्ता व्यवहार सिकाउन सकिन्छ । साथै पपेटको प्रयोग गरेर पपेटले मुख चलाएको देखाउँदै पनि सिकाउन सकिन्छ । सामाजिक सिप सिकाउन बालबालिकालाई उनीहरूका साथी वा दौतरी (अपाङ्गता नभएका) सँग अभिवादन गर्न आँखा जुधाएर कुरा गर्न आफ्नो पालो कुनै साथीको सामान लिन वा फिर्ता गर्न साथीले बोलेपछि मात्र आफ्नो कुरा राख्न । बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकालाई सामाजिक दुरी कायम गरी अन्तरक्रिया गर्न पनि सिकाउनुपर्दछ । स्मरण रहोस्, अटिजम भएका बालबालिकालाई आँखा जुधाएर कुरा गर्ने बनाउन कठिन हुन्छ । बालबालिकालाई सामाजिक सिप सिकाउँदा दैनिक कार्यतालिका बनाउन सोहीअनुसार अभ्यास गराउँदै लैजानुपर्दछ ।

७.१०. सञ्चार सिप सिकाउने तरिका

सञ्चार सिप भनेको बालबालिकाले आफूलाई तथा अरूलाई बुझ्न सक्ने हुनु हो । बालबालिकाका दैनिक जीवनलाई सहज बनाउन सिकाइ गर्न तथा आत्मविश्वास बढाउन सञ्चार सिप आवश्यक पर्छ । बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकाका लागि आत्मनिर्भर बन्न तथा कार्यथलोमा उपयुक्त व्यवहार गर्न पनि सञ्चार सिप आवश्यक पर्दछ । सञ्चार सिपमा सुनाइ, बोलाइ, सङ्केत तथा भावको ज्ञान, हाउभाउ तथा हसाइ जस्ता सिप पर्दछन् । त्यसैगरी पृष्ठपोषण दिन तथा ग्रहण गर्न पनि सञ्चार सिप अन्तरगत आउने सिपहरू हुन । सञ्चार सिपको विकासबाट बालबालिकाले उपयुक्त सञ्चार गर्न सक्ने हुने मात्र नभई सकारात्मक धारणा तथा व्यवहार पनि प्रदर्शन गर्न सक्षम हुन्छन् ।

७.१०.१ सञ्चार सिप सिकाइ सहजीकरण गर्ने तरिका

बालबालिकामा सञ्चार सिप सिकाइ सहजीकरण गर्नुपूर्व सञ्चार सिप सिकाइका लागि उपयुक्त वातावरण तयार गर्नुपर्दछ । बालबालिकालाई सञ्चार गर्न सहज अवस्था सिर्जना गर्नुपर्दछ र सञ्चार गर्न प्रोत्साहित गर्नुपर्दछ । सञ्चार गर्न कठिनाइ भएमा सहजीकरण पनि गर्नुपर्दछ ।

यसका लागि सुरुमा बोलन सिकाउनुपर्दछ । स्वरबोलाइको अभ्यास गराउँदै सहि उच्चारण गर्न अभ्यास गराउनु पर्दछ । तत्पश्चात बालबालिकालाई भन्न लगाउनुपर्दछ । बालबालिकालाई वस्तुहरू चिनाउन र वस्तुका नामहरू भन्न लगाउँदा रमाइला र रोचक क्रियाकलापहरू छनोट गरी बालबालिकालाई संलग्न गराउनुपर्दछ । उदाहरणका लागि भूमिका निर्वाह गर्ने र विद्यार्थीलाई गर्न लगाउने ।

७.१०.२. छोटोछोटा खेल खेलाउने

यस्ता खेल साना समूहमा र आवश्यकताअनुसार ठुला समूहमा पनि खेलाउन सकिन्छ । यसबाट उनीहरूको अन्तरक्रिया गर्ने क्षमता बढ्दछ । उदाहरणका लागि बल लुकाउने खेल तथा हत्केलामा र मुठीमा चक्लेट लुकाउने खेल ।

७.१०.३. वैकल्पिक सञ्चार सिप

बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकालाई सञ्चार सिप सिकाउने अर्को तरिका कथाको प्रयोग पनि हो । छोटो र सरल कथा भन्नुपर्दछ । कथा सदैव सकारात्मक सन्देशमूलक तथा सरल हुनुपर्दछ ।

७.१०.४. अन्तरक्रियात्मक सञ्चार सिप

घरमा तथा विद्यालयमा अन्तरक्रियात्मक वातावरण तयार गर्नुपर्दछ । शिक्षक तथा अभिभावकले बालबालिकासँग संवाद गरिरहने । बालबालिकालाई बोलन लगाइरहने । अभ्यास गराइरहने । सही तरिकाले बोलन जानेमा सकारात्मक पुनर्बल दिँदै जाने गर्नुपर्दछ । माथि उल्लेखित तरिकाहरू प्रयोग गर्दा युट्युब भिडियो तथा किताब पपेट तथा शिक्षक र स्वयंले विद्यार्थीलाई अभिनय गर्न लगाउन सकिन्छ । सञ्चार सिप विकास गर्न दक्ष पेसागत कमीको प्रयोग पनि गर्नुपर्दछ । यसका लागि Speech Pathologist Audiologist Accepting Therapist पेसाकर्मीको मद्दत लिनुपर्दछ ।

७.११. सकारात्मक व्यवहार सहयोग

- बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकामा नकारात्मक व्यवहार पनि हुन सक्छन् । यस्तो अवस्थामा सकारात्मक व्यवहार सहयोगको माध्यमबाट उनीहरूको नकारात्मक

व्यवहार हटाउन सकिन्छ । सकारात्मक व्यवहार भन्नाले सामाजिक रूपमा स्वीकार्य व्यवहारहरू हुन् । उदाहरणका लागि शिक्षकले दिएका निर्देशन पालना गर्ने, आफ्ना साथीहरूसँग झगडा वा कुटपिट नगर्ने, आफ्नो पालोमा सामान प्रयोग गर्ने, खेलको नियमको पालना गर्ने इत्यादि ।

- सकारात्मक व्यवहार सहयोगका लागि सर्वप्रथम शिक्षकले विद्यार्थीले देखाउने व्यवहारतर्फ ध्यान दिनुपर्दछ । नकारात्मक वा अस्वीकार्य व्यवहार देखाउँदा रिसाउने, शान्त बस्ने वा गाली गर्ने गर्दा बालबालिकालाई अझ बढी झर्को लाग्ने तथा अरू बढी ध्यान खोज्ने तथा नकारात्मक हर्मोन पैदा भई अझ बढी नकारात्मक व्यवहार देखाउने तथा आकर्मक हुन सक्ने हुन्छ । त्यसका विपरीत उनीहरूले गरेका ससाना सकारात्मक क्रियाकलापलाई विशिष्ट किसिमका प्रशंसाका शब्दहरू प्रयोग गरी सकारात्मक पुनर्बल दिनुपर्दछ । उदाहरणका लागि पानी दिएपछि ग्लासलाई भुइँमा नफ्याँकीकन टेबुलमा राख्ने व्यवहार सिकाउनुपरेमा पहिले शिक्षकले ग्लासमा पानी दिएर ग्लासलाई टेबुलमा राख्ने । त्यसपछि बालबालिकालाई राख्न लगाउने । एक-दुई पटक टेबुलमा ग्लास नराखेमा ध्यान नदिने । एकछिनपछि पुनः राख्न लगाउने । कहिलेकाहीँ धेरै पटक प्रयास गर्नुपर्ने हुन सक्छ । झर्को नमान्ने । धेरै पटकको प्रयासमा बालबालिकाले टेबुलमा ग्लास राख्न सके भने उनीहरूको प्रशंसा गर्ने । प्रशंसा गर्दा ठिक छ मात्रै भन्नुको सट्टा तिमिले पानी खाएपछि ग्लास टेबुलमा राखेर कति राम्रो काम गर्नु स्याबास भन्दै प्रशंसा गर्ने । उनीहरूलाई चकलेट वा केही खेलौना वा उनीहरूलाई मन पर्ने सिकाइ सामग्री दिने । यसका साथसाथै आँखा जुधाउने, धाप मार्ने आदि कार्य पनि गर्ने । स्मरण रहोस्, अटिजम भएका बालबालिकासँग आँखा जुधाउने क्रियाकलाप गर्न हुँदैन । परिवर्तन गर्नुपर्ने व्यवहार अलि जटिल छ भने सरल क्रियाकलापबाट सुरु गर्नुपर्दछ ।

एकाइ ८ : बौद्धिक अपाङ्गतामैत्री शैक्षणिक सामग्री र तिनको प्रयोग

अपाङ्गता तथा सिकाइमा कठिनाइ भएका बालबालिकाहरूको पठन सिप विकास गर्न निम्न शैक्षणिक सामग्रीहरू उपयोगी हुन सक्छन् र यिनलाई देहायबमोजिम प्रयोग गर्न सकिन्छ । यसबाहेक शिक्षक र अभिभावकहरूले विद्यालय एवम् घरमा पठन सिप सिकाउनका लागि अन्य स्थानीय सामग्रीहरूको निर्माण र प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

वर्णपत्ती प्रयोग

वर्ण वा अक्षर चिनारी गराउन, ध्वनि र सङ्केतको सम्बन्ध देखाउन, वर्ण/मात्रा सिकाउन, शब्द बनाउन, वर्ण चिनारीका खेलहरू खेलाउन, वर्ण/मात्रा लेखन आदिका लागि यो सामग्रीको प्रयोग गर्ने ।

बाह्रखरी चार्ट प्रयोग

अक्षर/वर्ण चिनारी गराउन, शब्द निर्माण तथा नेपाली भाषाको क्रमबद्ध वर्ण सिकाइ गर्न, वर्ण/मात्रा चिनारी गर्न तथा अक्षर वा वर्ण र मात्राहरूको लेखन क्रियाकलाप र अभ्यास गर्न यो सामग्री प्रयोग गर्ने ।

झ्यालेपत्ती प्रयोग

स्वर र व्यञ्जन वर्णलाई जोड्न र छुट्ट्याउन, वर्ण र ध्वनिका सङ्केत चिनारी गराउन, बाह्रखरी वर्ण परिचय गराउन तथा मात्रा शिक्षण गर्न, वर्ण/मात्राहरू लेखन सिकाउनका लागि यो सामग्रीको प्रयोग गर्ने ।

शब्द र चित्रपत्ती प्रयोग

शब्द-भण्डार वृद्धि गर्न, पढिसकेका वा सिकेका शब्दहरूको पुनरावृत्ति गर्न, शब्दार्थ भन्न, शब्दबाट वाक्य बनाउन, शब्द र चित्र जोडा मिलाउन, शब्दको अर्थ बोध गराउन, खेल तथा लेखन क्रियाकलापहरू आदि गराउन यो सामग्रीको प्रयोग गर्ने ।

शब्द र वाक्य पिनिहिल कार्ड प्रयोग

वर्णहरू जोडेर शब्द बनाउन, शब्दहरू जोडेर वाक्य बनाउन, शब्द निर्माण तथा वाक्य निर्माणका क्रियाकलाप गर्न, खेलहरू खेलाउन, शब्द/वाक्य लेखन क्रियाकलाप आदि गराउन यो सामग्रीको प्रयोग गर्ने ।

बालगीत चार्ट प्रयोग

सुनाइ र बोलाइ सिप सुधार गर्न, हाउभाउ तथा अभिनय र लयसहित गीतहरू गाउन, वर्ण शब्दहरू पत्ता लगाउन, शब्दहरूको अर्थ बोध गराउन, गतियुक्त पढाइ गर्न, स्वतन्त्र पठन, सस्वर पठन, नमुना पठन, साझा पठन गर्ने, लेखन कार्य गर्ने जस्ता क्रियाकलाप गराउन यो सामग्रीको प्रयोग गर्ने ।

विसङ्केतन किताब प्रयोग

पढिसकेका वर्ण तथा मात्राहरूको पुनरावलोकन गर्न, वर्ण/मात्रा पढ्न, विसङ्केतन गरी वर्ण/मात्रा पहिचान गर्न, यति गति लयानुरूप पठन अभ्यास गर्न, चित्र-वर्णन तथा अनुमान गर्न, पठनबोध गराउन, सिकेका वर्ण वा शब्दहरू स्वतन्त्र रूपले पढ्न, सस्वर पठन, नमुना पठन, साझा पठन गर्ने र लेखन आदि क्रियाकलाप गर्दा यो सामग्री प्रयोग गर्ने ।

<p>ठूलो किताब प्रयोग</p> <p>वर्ण तथा मात्राहरू तथा शब्दहरूको पुनरावलोकन गर्न, वर्ण/मात्रा पढ्न तथा चिन्न वा पत्ता लगाउन, शब्दहरूमा स्वतन्त्र पठन गर्न, सस्वर पठन, नमुना पठन, साझा पठन गर्न, पठनबोध गर्न, चित्र वर्णन, पूर्वानुमान तथा लेखन क्रियाकलाप आदि गर्न यो सामग्रीको प्रयोग गर्ने।</p>
<p>कथाका किताब प्रयोग</p> <p>कथा सस्वर वाचन गर्न, कथा-बोध गर्न, पठन गति विकास गर्न, वर्ण तथा मात्राहरू तथा शब्दहरूको पुनरावलोकन गर्न, वर्ण/मात्रा पढ्न तथा चिन्न वा पत्ता लगाउन, शब्दहरूमा स्वतन्त्र पठन, सस्वर पठन, नमुना पठन, साझा पठन गर्न, पठन बोध गर्न, कथा/चित्र वर्णन गर्न, पूर्वानुमान गर्न, सारांश गर्न, प्रश्नोत्तर लेखन आदि गर्ने जस्ता क्रियाकलाप गर्न यो सामग्री प्रयोग गर्ने।</p>
<p>पोस्टर वा फोटो प्रयोग</p> <p>चित्र छलफल गर्न, चित्र वर्णन गर्न, पोस्टर वा फोटोमा देखिएका वस्तुहरूको वा शब्दहरू नाम भन्न, लेखन, पोस्टर वा फोटोमा देखिएका स्थान वा व्यक्तिहरूको नाम उच्चारण गर्न, अनुमान गर्न, विश्लेषण गर्न, रङ पहिचान गर्न र भर्न, पोस्टर वा फोटोअनुसारको चित्र बनाउन, शब्दार्थ भन्न जस्ता क्रियाकलाप गराउन यो सामग्री प्रयोग गर्ने।</p>
<p>अभ्यास पुस्तिका प्रयोग</p> <p>शिक्षण सिकाइको क्षेत्र र क्रममा तय गरेअनुरूप हरेक दिन र चरणअनुसारका सिकाइ क्रियाकलापलाई समेटेर लेखाइ तथा पढाइ सिप विकास गर्न यो सामग्रीको प्रयोग गर्ने।</p>
<p>छात्रछात्रा फ्लेक्स प्रयोग</p> <p>केटा वा केटीको चित्र पहिचान गर्न, शारीरिक अङ्गहरूका नामहरूको शुद्ध उच्चारण गर्न, पहिचान तथा शब्दभण्डार वृद्धि गर्न, चित्र निर्माण गर्न, भिन्नता वर्णन गर्न, चित्रमा आधारित लेखन आदि क्रियाकलाप गराउन यो सामग्री प्रयोग गर्ने।</p>
<p>वर्ण, मात्रा र अङ्क डायस प्रयोग</p> <p>वर्ण चिनारी, ध्वनि र सङ्केत सम्बन्ध गराउन, वर्ण/मात्रा सिकाउन, शब्द बनाउन, वर्ण चिनारीका खेलहरू खेलाउन, ० देखि ९ सम्मका अङ्कहरू भन्न, चिन्न, वर्ण/मात्रा तथा अङ्क चिनारीका खेलहरू, तथा वर्ण/मात्रा तथा अङ्कहरूको लेखन आदि क्रियाकलापहरू गराउन यो सामग्रीको प्रयोग गर्ने।</p>
<p>म्याजिक बल प्रयोग</p> <p>खेलहरूमार्फत वर्ण/मात्रा चिनारी, ध्वनि र सङ्केत सम्बन्ध गराउन, वर्ण-मात्रा सिकाउन, शब्द बनाउन, अङ्कहरू चिन्न र भन्न तथा वर्ण/मात्रा तथा अङ्कहरूको लेखन आदि क्रियाकलाप गराउन म्याजिक बल प्रयोग गर्ने।</p>
<p>स्पञ्ज अक्षर प्रयोग</p> <p>वर्ण/मात्रा चिनारी, ध्वनि र सङ्केत सम्बन्ध गराउन, वर्ण/मात्रा सिकाउन, शब्द बनाउन, वर्ण/मात्रा चिनारीका खेलहरू खेलाउन, अङ्कहरू चिन्न र भन्न, वर्ण/मात्रा तथा अङ्क चिनारीका खेलहरू, तथा वर्ण/मात्रा तथा अङ्कहरूको लेखन आदि क्रियाकलापहरू गराउन स्पञ्ज अक्षरको प्रयोग गर्ने।</p>

खेलपत्ती प्रयोग

खेलमार्फत वर्ण/मात्रा तथा शब्दचिनारी गराउन, ध्वनि र सङ्केत सम्बन्ध गराउन, वर्ण/मात्रा सिकाउन, शब्द बनाउन, वर्ण/मात्रा चिनारीका खेलहरू खेलाउन, शब्द र चित्र मिलाउन, वर्ण-वर्णबाट चित्रको नाम मिलाउन, शब्द र चित्र मिलाई वर्णन गर्न तथा शब्दार्थ भन्न, शब्द र चित्रअनुरूप अर्थ बोध गराउन आदि क्रियाकलाप गराउन खेलपत्तीहरूको प्रयोग गर्ने ।

सानो किताब प्रयोग

वर्ण तथा मात्राहरू र शब्दहरूको पुनरावलोकन गर्न, वर्ण/मात्रा तथा शब्द र अनुच्छेदहरू पढ्न, वर्ण/मात्राशब्दहरू चिन्न वा पत्ता लगाउन, स्वतन्त्र पठन गर्न, सस्वर पठन गर्न, नमुना पठन, साझा पठन गर्न, पठनबोध गर्न, चित्र वर्णन गर्न, पूर्वानुमान गर्न, यति, गति, लय तथा हाउभाउ मिलाइ पठन गर्न तथा लेखन अभ्यास जस्ता क्रियाकलापमा यो सामग्री प्रयोग गर्ने ।

मझौला किताब प्रयोग

माथि दिएको “सानो किताब प्रयोग” अनुसार नै प्रयोग गर्ने ।

बोध डायस प्रयोग

डायसको खेलमार्फत पढेका वा सुनेका कथा/पाठहरू अनुरूप दोहोरयाउन, स्थान, पात्रहरू, चित्रहरू, घटनाहरू, भन्न, प्रश्नोत्तर गर्न, छलफल र अन्तरक्रिया गर्न, लेखन क्रियाकलाप गर्न, अनुमान गर्न, वर्णन गर्न आदि जस्ता सिकाइ क्रियाकलापमा यो सामग्री प्रयोग गर्ने ।

टाइपोस्कोप प्रयोग

पठन कार्य गर्दा कुनै किताबको पानामाथि राखेर केवल वर्ण, शब्द, वाक्यहरूको हरफ मात्र देखिने गरी र अन्य भाग छोप्ने गरी पढ्ने वा पढाइ सिप मापन गर्नका लागि यो सामग्रीको प्रयोग गर्ने ।

तहगत किताबहरू (ब्लुमअन्तर्गतका नेपाली, थारू, अवधी भाषाका किताबहरू) प्रयोग

वर्ण र मात्राहरू तथा शब्दहरूको पुनरावलोकन गर्न, वर्ण/मात्रा तथा शब्द र अनुच्छेदहरू पढ्न, वर्ण/मात्राशब्दहरू चिन्न वा पत्ता लगाउन, स्वतन्त्र पठन गर्न, सस्वर पठन गर्न, नमुना पठन गर्न, साझा पठन गर्न, पठनबोध गर्न, चित्र वर्णन गर्न, पूर्वानुमान गर्न, लेखन क्रियाकलाप गर्न तथा यति, गति, लय र हाउभाउ मिलाई पठन क्रियाकलाप गर्न यो सामग्री प्रयोग गर्ने ।

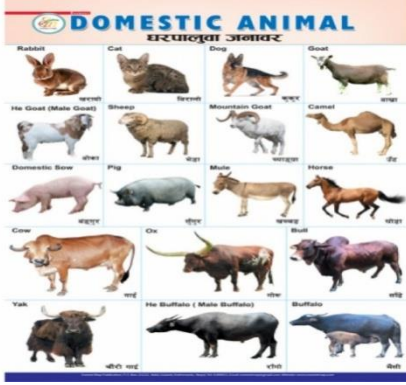
अन्य सामग्रीहरू

कापी, सिसाकलम, न्युज प्रिन्ट, पेन्सिलकटर, मार्कर, शैक्षणिक पाटी, इरेजर, मेटाकार्ड, कलर, कैंची, स्केल आदि । आवश्यकता र शिक्षण सिकाइ क्रियाकलापले मागेअनुरूप प्रयोग गर्ने ।

विद्यालयमा वा कक्षाकोठामा वा समुदायद्वारा निर्मित स्थानीय रूपमा उपलब्ध वा शिक्षक, अभिभावक, विद्यार्थीद्वारा निर्मित सामग्रीहरू आफ्नो आवश्यकता र शिक्षण सिकाइ क्रियाकलापको मागेअनुरूप प्रयोग गर्ने ।

एकाइ : ९, बौद्धिक अपाङ्गतामा सिकाइ सहायक सामग्री



















कम्प्युटर, विद्युतीय सफ्टवेयरहरू कम्प्युटर, ट्याबलेट, आइप्याड तथा यिनमा राखिएका डिजिटल पठन सामग्रीहरू, चित्रहरू, भिडियोहरू, गीत वा राइमहरू।



मोबाइल एपहरू (अडियो भिडियो एप)



चित्रपत्ती, अक्षरपत्ती, फोटो, पोस्टर आदि

क कलम kalam 	ख खाना khaana 	ग गाई gaai 	 Aa	 Bb	 Ee	 Ff	 Ii	 Jj
च चुरोट churoT 	छ छ chha - 6 	ज जुत्ता juttaa 	 Cc	 Dd	 Gg	 Hh	 Kk	 Ll

अक्षर गोटी, स्पन्ज अक्षर, डायस आदि



त्यसै गरी, बौद्धिक अपाङ्गता भएका साना साना बालबालिकाहरूको लागि पेज टर्नर, पेन्सिल ग्रिप, बुकवा ट्याबलेट होल्डर जस्ता सामग्रीहरू पनि उपलब्ध छन् । यी समग्रीले बालबालिकाहरूलाई पढ्ने पुस्तकहरू व्यवस्थापन गर्न, पाना पल्टाउन र कलम समाउन सहज बनाउँछन् ।



एकाइ : १० बौद्धिक अपाङ्गतामा सञ्चारपाटी, महत्त्व र प्रयोग गर्ने तरिका

सञ्चारपाटी वा बोर्ड प्रविधिको नवीनतम निर्माण वा उत्पादन मान्न सकिन्छ । यस बोर्डमा विद्युतीय माध्यमबाट बालबालिकाहरूलाई जानकारी वा सूचना देखाउन सकिन्छ र सूचनालाई राख्न, मिलाउन, हटाउन, यताउता सार्न वा लैजान, रङ्ग, आकार, स्थान परिवर्तन गर्न पनि सजिलै सकिने हुनाले यसको प्रयोग कक्षाकोठामा गर्न सकिन्छ । हाल बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकालगायत अन्य बालबालिकाहरूको सिकाइको लागि कक्षाकोठामा प्रयोग गर्न थालिएको छ । त्यसको अलावा अन्य व्यवसाय वा कर्पोरेट सेक्टरमा पनि यसको प्रयोग गरेको पाइन्छ । सञ्चारपाटी उच्च प्रविधियुक्त, मध्य प्रविधियुक्त तथा न्यून प्रविधियुक्त तिनै प्रकारको प्रविधिको प्रयोग गरी निर्माण गर्न सकिन्छ । इन्टरनेट तथा कम्प्युटर, ट्याब्लेट वा स्मार्ट फोन उपलब्ध भएमा बालबालिकाका लागि उच्च प्रविधियुक्त सञ्चारपाटी निर्माण र प्रयोग गर्न सकिन्छ यस प्रकारको सञ्चारपाटीमा श्रव्यदृश्य सामग्री तथा स्पर्श सङ्केतको प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

सञ्चारपाटीको प्रयोग

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

विकल्प छनोट गर्न सञ्चारपाटीको प्रयोगबाट बालबालिकालाई कुनै विकल्प छान्न लगाउन पनि सकिन्छ । उदाहरणका लागि स्याउ खाने कि केरा खाने भनि विकल्प दिने । रङ्ग छान्न लगाउने, रङ्गको जोडा मिलाउन लगाउने जस्ता क्रियाकलापमा सहभागी गराउनुपर्दछ । दैनिक क्रियाकलापको स्पर्शचित्रात्मक सूची समावेश गरी त्यसमा बालबालिकालाई अभ्यास गराउनुपर्दछ



। सिकाइ क्रियाकलापको अभ्यास गराउन स्पर्शचित्रसहितको सूची तयार गरी अभ्यास गराउनुपर्दछ । मध्यम स्तरको प्रविधिजस्तै मोबाइल एप्स, कम्प्युटरमा डाउनलोड गर्ने सामग्री तथा एसएमएसमा पनि सञ्चारपाटी बनाउन सकिन्छ । न्यून स्तरको प्रविधिजस्तै कार्डबोर्ड, फ्लेक्स प्रिन्ट, कपडाको पाटी वा बोर्ड निर्माण गरी त्यसमा आवश्यकता अनुसारको सामग्रीहरू राखेर बालबालिकाहरूलाई हेर्न, प्रयोग गर्न र सिक्न दिन सकिन्छ ।

ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

- बालबालिकाहरूको पहुँचमा हुनुपर्छ ।
- बालबालिकाहरूको लागि उपयुक्त स्थान र सजिलै देख्न सकिने गरी राख्नुपर्छ । सोहीअनुसार कक्षाकोठा व्यवस्थापन गर्नुपर्छ ।
- बालबालिकाहरूले चलाउन वा प्रयोग गर्न सक्ने हुनुपर्छ । धेरै कठिन हुनु हुँदैन ।
- सञ्चारपाटीमा रमाइला तथा आकर्षक दृश्यचित्र, जानकारी वा सामग्रीहरू राखिएको हुनुपर्छ ।

एकाइ : ११ बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकाहरूका लागि स्थानीय सामग्री निर्माण, कठपुतली (पपेट्स) आदि

परिचय

बालबालिकाहरूको दिगो तथा प्रभावकारी सिकाइ सुनिश्चितताका लागि शैक्षणिक सामग्रीहरू आवश्यक हुन्छ र तिनको प्रयोग पनि अपरिहार्य हुन्छ । सामग्री उपलब्ध भएर पनि तिनको प्रयोग उचित तरिकाले भएन भने मेहनत र खर्च खेर जान्छ । प्रारम्भिक तहमा अध्ययनरत बालबालिकाहरूका लागि सामग्रीबिनाको सिकाइ तथा पढाइ अति नै कठिन हुन्छ र सिकाइ पनि योजना गरिएअनुरूप नहुन सक्दछ । विशेष गरी प्रारम्भिक कक्षामा अध्ययनरत अपाङ्गता भएका बालबालिकाहरूका लागि सामग्रीहरू, ठोस वस्तुहरू, चित्रात्मक सामग्रीहरू, श्रव्यदृश्यात्मक सामग्रीहरू, अडियो सामग्रीहरू, छापायुक्त सामग्री तथा अन्य डिजीटल सामग्रीहरू अति नै महत्त्वपूर्ण हुन्छ । त्यसमा पनि बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकाहरूको पठनसिप सुधार गर्नका लागि शैक्षणिक सामग्रीको उपलब्धता तथा प्रयोगको सुनिश्चितता भएमा मात्र सिकाइ दिगो र छिटो हुन सक्दछ । साथै सामग्रीहरू कतिपय तयारी अवस्थामा प्राप्त गर्न वा किन्न सकिन्छ भने कतिपय सामग्री स्थानीय स्तरबाट पनि सङ्कलन गर्न तथा स्थानीय स्रोतसाधनको उपयोग गर्दै कक्षाकोठामा वा घरमा समेत बनाई प्रयोग गर्न सकिन्छ । प्रारम्भिक तहमा अध्ययनरत बालबालिकाकेन्द्रित स्थानीय स्तरबाट सङ्कलन गरी प्रयोग गर्न सकिने पठन सन्दर्भ सामग्रीहरू, कक्षाकोठा वा घरमा बनाई प्रयोग गर्न सकिने पठन सन्दर्भ सामग्रीहरूको प्रयोग गर्न सकिएमा अपाङ्गतालगायत सबै बालबालिकाहरूको सिकाइ रुचिपूर्ण र प्रभावकारी हुने निश्चित हुन्छ ।

११.१ सामग्री निर्माण र प्रयोग गर्नुको उद्देश्य वा महत्त्व

- बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकाहरूको सिकाइ रुचिपूर्ण बनाउन;
- सिकाइ दिगो र प्रभावकारी बनाउन;
- कठिन अवधारणाहरूलाई शैक्षणिक सामग्रीहरूले सहज बनाउदछन् र स्मरणमा रहन जान्छ;
- बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकाहरूलाई सामग्रीहरू छुन र चलाउन दिँदा सक्रिय र गतिशील हुन्छन् र आफैँले सामग्रीहरू प्रत्यक्ष प्रयोग गर्दा ठोस सिकाइ हुन जान्छ;
- स्थानीय स्तरमा उपलब्ध सामग्रीहरू न्यून खर्च वा खर्चबिना नै तयार गर्न सकिन्छ;
- बालबालिकाहरूलाई प्रत्यक्ष सिकाइमा संलग्न गराउन सकिन्छ;
- सामग्रीहरू एक पटक बनाएपछि भविष्यमा पनि प्रयोगमा ल्याउन सकिन्छ;

११.२ स्थानीय स्तरमा उपलब्ध हुने सामग्रीहरू

क. प्राकृतिक वस्तुहरू: ढुङ्गा, माटो, काठका टुक्रा, बालुवा, विरुवा र यसका विभिन्न भागहरू आदि ।

ख. खाने पिउने वस्तुहरू: भात, दाल, सब्जी, दही, दूध, लस्सी, सर्बत, पानी आदि ।

- ग. फलहरू: आँप, केरा, सुन्तला, मेवा आदि
- घ. फूलहरू: चमेली, सयपत्री, गुलाब, कमल आदि
- ङ. तरकारीहरू: काउली, भन्टा, साग, मुला, गाजर, आलु, बन्दा, सिमी, बोडी, घिरौंला, लौका आदि।
- च. लगाउने पहिरन वस्त्र: कमिज, पेन्ट, टोपी, स्वेटर, कोट, गम्छा, रुमाल, ज्याकेट, सारी, धोती, मोजा, मफलर, जुता, चप्पल र चस्मा जस्ता सहायक सामग्रीहरू
- छ. मुद्रा: नोट, सिक्का आदि
- ज. मनोरञ्जनका साधन: मादल, गितार, ढोलक, हार्मोनियम आदि
- झ. प्रविधिका साधन: रेडियो, मोबाइल, टिभी, घडी आदि
- ञ. भान्सामा प्रयोग हुने: चम्चा, काँटा, थाल, कचौरा, गिलास, डाडु, पनियो, भड्डु, डेक्ची, फ्राइ-प्यान, प्रेसरकुकर आदि ।
- ट. अन्नका गोडा: धान, मकै, गहुँ, चामल, कोदो, मसुरी, अडहर, चना आदि ।
- ठ. औजारहरू: हथौडा, रेन्ची, पेचकस, कोदालो, बन्चरो, खन्ती, कैँची आदि ।
- ड. सरसफाइका सामान: साबुन, सेम्पु, सनक्रिम, ब्रस, मन्जन, रेजर आदि ।
- ढ. अन्य सामान: टोकरी, झोला, डालो, ढक्की आदि ।
- ण. फर्निचर: कुर्ची, टेबुल, बिस्तारा, डाइनिङ टेबुल, दराज, बुकन्याक आदि
- त. घरवरिपरि: आँगन, करेसाबारी, बार्दली, छाना, कौसी, कोठा, बैठक, भान्सा, भण्डार आदि आदि ।

११.३ कक्षाकोठामा निर्माण र प्रयोग गर्न सकिने सामग्री

- क. अक्षर वा वर्णपत्ती
- ख. शब्दपत्ती,
- ग. चित्रपत्ती, शब्दचित्र पत्ती
- घ. झ्यालेपत्ती (शब्द र वाक्य)
- ङ. नेमकार्ड
- च. सम्झना खेल सामग्री
- छ. कागजबाट बन्ने विविध सामग्रीहरू (जहाज, चरा, फूल, खेलौना आदि)
- ज. हाते पपेट (कठपुतली)

नोट : उपलब्ध समयलाई हेर्दै, यीमध्ये केही सामग्रीहरूको निर्माण तथा अभ्यास सहजकर्ताको मार्गदर्शन, निर्देशन र सहयोगमा निर्माण गरिनेछ ।

एकाइ १२ : बौद्धिक अपाङ्गतामैत्री कक्षाकोठा व्यवस्थापनको अवधारणा, उद्देश्य, महत्त्व र तरिका

१२.१ अवधारणा, उद्देश्य र महत्त्व

कक्षाकोठा व्यवस्थापनलाई समय, स्रोत, साधन, क्षेत्रफल, विद्यार्थीको व्यवहार आदिका दृष्टिले उचित व्यवस्थापन गर्ने कार्यका रूपमा परिभाषित गर्ने गरिन्छ जसले शिक्षण सिकाइ क्रियाकलापलाई, बालमैत्री, लैङ्गिकमैत्री, अपाङ्गतामैत्री र समावेशी बनाउन मद्दत गर्छ । कक्षाकोठाभित्रको शैक्षिक, भौतिक, मानवीय स्रोतसामग्री व्यवस्थापन, कक्षाकोठामा पुस्तकालय व्यवस्थापन र प्रयोग, संवेगात्मक व्यवस्थापन, विद्यार्थीको बसाइ व्यवस्थापन, विविधता व्यवस्थापन (भाषा, क्षमता, समावेशीता, सामाजिक र आर्थिक अवस्था) लगायतका कार्यहरू कक्षाकोठा व्यवस्थापनभित्र पर्दछन् । कार्यगत सीमितता तथा अपाङ्गता भएका बालबालिकाहरूका लागि व्यवस्थित तथा हरेक तवरले सहज र पहुँचयुक्त कक्षाकोठा हुनु अपरिहार्य हुन्छ । साथै यस प्रकारका बालबालिकाहरूका लागि कक्षाकोठा व्यवस्थापन गर्दा विशेष ध्यान दिनुपर्दछ ।

१२.१ कक्षाकोठा व्यवस्थापनको उद्देश्य

- कार्यगत सीमितता वा अपाङ्गता भएका बालबालिकाहरूको कक्षाकोठामा सहज पहुँच तथा सिकाइमैत्री वातावरण सिर्जना गर्नु;
- बालबालिकाहरूलाई कक्षाकोठामा आवश्यकताअनुरूपका सामग्रीहरूको व्यवस्थापन गर्नु;
- विद्यार्थीको कक्षाकोठाभित्र हुने व्यवहारलाई सिकाइसँग आवद्ध गर्नु;
- कक्षाकोठा व्यवस्थापनको माध्यमबाट शिक्षक विद्यार्थीबिच प्रभावकारी शिक्षण सिकाइ सम्बन्ध विकास गर्नु;
- विद्यार्थीलाई सिकाइप्रति बढी जिम्मेवार बनाई आकर्षित गर्नु;
- समय, स्रोत, साधन तथा क्षेत्रफलको व्यवस्थापनलाई सिकाइमैत्री बनाउनुका साथै बालबालिकामा रहेका गैरसिकाइमूलक व्यवहार वा अतिरिक्त क्रियाकलाप र अन्य मनोरञ्जनात्मक क्रियाकलापहरूको लागि व्यवस्थापन गर्नु ।

१२.३ कक्षाकोठा व्यवस्थापनको महत्त्व

- सबै बालबालिकाहरूको पहुँच, समावेशी कक्षाकोठा र सिकाइका लागि समान अवसर प्रदान गर्न,
- अपाङ्गतामैत्रीपूर्ण र बालमैत्रीपूर्ण शिक्षण सिकाइ क्रियाकलापको सुनिश्चितता गर्न,
- योजनाअनुरूपको कार्य, पर्याप्त सामग्रीहरूको प्रयोगको सुनिश्चितता गर्न,
- आवश्यकताअनुरूपको योजना निर्माण तथा कार्यान्वयनसँगै विविधताको (क्रियाकलाप, अवसर, बसाइ, भाषा, समय, शब्द प्रयोग, व्यवहार) सम्बोधन तथा आवश्यकताअनुरूपको व्यवस्थापन गर्न,
- कार्यगत सीमितता तथा अपाङ्गता भएका बालबालिकाहरूलाई सिक्नका लागि उत्प्रेरित गर्न,

- कार्यगत सीमितता वा अपाङ्गता भएका तथा अपाङ्गता नभएका बालबालिकाहरूको समग्र सिकाइ सुधार गर्न ।

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

(क) **भौतिक व्यवस्थापन** : स्रोत साधनहरूको उपयुक्त प्रयोग, व्यवस्थापन तथा संरक्षणसँग सम्बन्धित प्रक्रिया भौतिक व्यवस्थापनसँग सम्बन्धित हुन्छ । यसअन्तर्गत अपाङ्गतामैत्री कक्षाकोठाको संरचना, च्याम्प, कार्पेट, कुशन, डेस्क वा टेबुल तथा बेन्च वा कुर्सीहरू, कालोपाटी/सेतोपाटी, झ्याल, ढोका, हावा र प्रकाशको प्रबन्ध, शैक्षणिक सामग्री, कम्प्युटर, प्रोजेक्टर, कक्षाकोठा सजावट, खानेपानी, कक्षाका नियम, जबचार्ट, सिकाइ र विषयगत कुना, विद्यार्थी सिर्जना आदि जस्ता कुराहरू पर्दछन् । यी कुराहरू व्यवस्थापन गर्दा कार्यगत सीमितता तथा अपाङ्गता भएका बालबालिकाहरूको आवश्यकता र सक्षमतालाई ध्यान दिनुपर्दछ ।

(ख) **बसाइ व्यवस्थापन** : शिक्षक, विद्यार्थी, पाठ्यक्रम, अनुशासन, आचारसंहिता, वातावरण र नेतृत्वजस्ता कुराहरू कक्षाकोठासँग अन्तरसम्बन्धित पक्षहरू हुन् । यी सबै पक्षको उचित रूपमा अपाङ्गतामैत्री तरिकाले व्यवस्थापन गर्न सक्थे भने मात्र कक्षाकोठा व्यवस्थापनले सार्थकता पाउँछ । यसअन्तर्गत विद्यार्थीको बसाइ व्यवस्थापन र क्रियाकलाप, शैक्षणिक विधिको छनोट अनुरूप बसाइ, समूह विभाजन, विद्यार्थी कार्यविभाजन, कक्षामा अनुशासन आदि पर्दछन् । कार्यगत सीमितता वा अपाङ्गता भएका बालबालिकाहरूको बसाइ व्यवस्थापनमा विशेष ध्यान पुऱ्याउनुपर्ने हुन्छ । कक्षाकोठामा न्यून दृष्टियुक्त वा सुस्त श्रवण वा बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकाहरू छन् भने शिक्षकको सहज पहुँच हुने स्थानमा बसाइ व्यवस्थापन गर्नुपर्ने हुन्छ ।

(ग) **शैक्षणिक सामग्रीको व्यवस्थापन** : विषयवस्तु अनुरूपका आवश्यक सामग्रीहरूको उपलब्धता तथा सहज पहुँचसहित व्यवस्थापन नै शैक्षणिक सामग्रीहरूको व्यवस्थापन हो । यसअन्तर्गत पर्याप्त सामग्रीहरू र प्रयोगका लागि समय निर्धारण, पुस्तकहरूको प्रदर्शनी र दराजमा सुरक्षित रूपमा राख्ने जस्ता कार्यहरू पर्दछन् । शैक्षणिक सामग्रीहरू कक्षाकोठाको डिस्प्ले बोर्डमा राख्ने, कक्षाकोठाका भित्ताहरूमा विद्यार्थीले सहज रूपमा देख्न र प्रयोग गर्न सक्ने गरी व्यवस्थापन गर्ने, डोरीको सहायताले वरपर प्रदर्शन गर्ने समेत गर्न सकिन्छ । कार्यगत सीमितता वा अपाङ्गता भएका बालबालिकाहरूका लागि आवश्यकता अनुरूपका अपाङ्गतामैत्री शैक्षणिक सामग्रीहरूको व्यवस्थापन एवम् प्रयोग अति नै महत्त्वपूर्ण हुन्छ ।

(घ) **सन्दर्भसामग्री वा बुककर्नरको व्यवस्था** : यसका लागि एक छुट्टै दराज र डिस्प्लेबोर्डको व्यवस्था गर्ने, बालबालिकाको आवश्यकता र सिकाइको स्तरअनुसार किताबको स्तरीकरण गरी विद्यार्थीले सहज रूपमा पहुँच हुने गरी व्यवस्थापन गर्ने, उज्यालो ठाउँ भएको कक्षाकोठाको

कुनामा व्यवस्था गर्ने, नयाँ नयाँ सामग्रीको हकमा बुक डिस्प्ले दराजमा प्रदर्शन गरी विद्यार्थीको ध्यानाकर्षण गर्न सक्ने गरी व्यवस्थापन गर्ने । त्यसै गरी तह र पढाइ स्तर निर्धारण गरिएका विभिन्न विषयका किताबहरूको व्यवस्थापन गर्ने आदि पर्दछन् । साथै कार्यगत सीमितता वा अपाङ्गता भएका बालबालिकाहरूका लागि आवश्यकताअनुरूपका अपाङ्गतामैत्री सन्दर्भसामग्रीहरू व्यवस्थापनसमेत यसअन्तर्गत पर्दछ ।

(ड) **छापामय वातावरण** : छापामय वातावरणअन्तर्गत प्रदर्शन गरिएका छपाइसम्बन्धी सामग्रीहरू (अनुच्छेद, दिव्य वचन, सन्देश, कथन, शब्द, वाक्य आदि), विभिन्न प्रकारका तस्वीरहरू (शिक्षक तथा विद्यार्थीनिर्मित, बजारबाट खरिद भएका, अन्य निकायबाट सहयोग स्वरूप प्राप्त भएका), ग्राफ तथा अन्य चार्टहरू, बालपत्रिका तथा अन्य समाचार बुलेटिन, सचित्र पुस्तकहरू, अभ्यासपुस्तिकाहरू तथा अन्य छापासामग्री, परियोजना कार्य र तिनका प्रतिवेदनहरू, पोस्टर, कार्यविवरण, कक्षाकोठा नियम, बालबालिकानिर्मित किताब, शिक्षकनिर्मित किताब, अन्य सन्दर्भसामग्रीका रूपमा रहेका किताबहरूको व्यवस्थापनले छापामय वातावरण सिर्जना गर्दछ। बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकाहरू visual learners (दृश्यबाट सिकाइ गर्ने) समूह भएकोले बढीभन्दा बढी श्रव्यदृश्य सामग्री प्रयोग गर्न मिल्ने गरी कक्षाकोठा व्यवस्थापन गर्नुपर्दछ ।

१. विद्यालयमा कम्प्युटरबाट सञ्चालन गर्न सकिने अवस्था भएमा वा कम्प्युटर उपलब्ध भएमा कम्प्युटरको प्रयोग गर्न मिल्ने गरी बसाइ व्यवस्थापन गर्नुपर्दछ ।
२. कक्षामा डेस्क बेन्चलाई गोत्रो गरी नराखेर पङ्क्तिमा नै मिलाएर राख्नुपर्दछ । बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकाले छिट्टै ध्यान अन्यत्र लैजाने भएकोले झ्याल र ढोकानजिकै डेस्क र बेन्च राख्नु हुँदैन ।
३. कक्षाकोठाको नियम तथा दैनिक कार्यतालिका चित्रात्मक रूपमा तयार गरी बालबालिकाले स्पष्टसँग देखनेगरी टाँस्नुपर्दछ। बालबालिकालाई उक्त नियम सधैं पढ्न लगाउनुपर्दछ । उदाहरणका लागि नबोली बस्ने, सुन्ने साथीलाई सामान दिने र साथीसँग पनि सामान लिने, मुख छोप्ने, मास्क लगाउने । आफ्नो पालोमा बोल्ने र खेल्ने, आफ्ना सामान जतन गर्ने, जहाँबाट निकालेको छ त्यहीं राख्ने । दैनिक कार्यतालिकामा पनि प्रार्थना गर्ने, सिकाइ क्रियाकलाप गर्ने, सानो समूहमा काम गर्ने, एकलै काम गर्ने, प्रश्नको उत्तर भन्ने, हात धुने खाजा खाने, खेल्ने, शौचालय जाने, नाचगान गर्ने जस्ता क्रियाकलापको चित्रात्मक तालिका बनाई बालबालिकाले राम्रोसँग देख्ने ठाउँमा राख्नुपर्दछ र बालबालिकालाई त्यसैअनुसार अभ्यस्त गराउनुपर्दछ ।
- ४ कक्षाकोठा शान्त बनाउने, उचित तापक्रममा राख्ने, पर्याप्त (तर धेरै होइन) प्रकाशको व्यवस्था गर्ने । अत्यधिक गर्मी र जाडोले बालबालिकाको सोचाइको तौरतरिकामा अवरोध ल्याउने भएकोले तापक्रम प्रकाशको उचित व्यवस्थापन गर्ने ।

- ५ अटिजम भएका बालबालिकाका लागि गोलाकार वा अर्धगोलाकारमा नराखी पङ्क्तिमा डेस्क बेन्च राखी बसाइ व्यवस्थापन गर्नुपर्दछ ।
- ६ कक्षाकोठामा सङ्गीतको व्यवस्था गर्ने र सङ्गीतको माध्यमबाट सिकाइ सहजीकरण गर्ने ।
- ७ कक्षाकोठामा बालबालिकालाई मनपर्ने वा अभिरुचि जाग्ने विषय प्रयोग गर्ने, जस्तै रडको प्रयोग, आवाजको प्रयोग, मानिसहरूको उपयोग, स्थानविशेष तथा अन्य उद्दीपकको प्रयोग गर्ने ।
- ८ बढी उमेरका बालबालिकालाई उनीहरूको इच्छाअनुसारको बसाइ व्यवस्थापनको जिम्मा दिएर बसाइ व्यवस्थापन गर्नुपर्दछ । खेलविधि तथा भूमिका निर्वाह विधिबाट सिकाइ सहजीकरण गर्न खेलका सामग्री तथा पपेटहरू निर्माण वा खरिद गरी प्रयोग गर्नुपर्दछ । क्रियाकलाप गराउँदा अनुक्रमण कार्ड (segneming card) बनाई प्रयोग गर्नुपर्दछ । यसो गर्दा कुन क्रियाकलापपछि अर्को कुन क्रियाकलाप गर्ने भन्ने विषयमा बालबालिकालाई द्विविधा हुँदैन ।
- ९ शिक्षण सिकाइको समयमा बालबालिकालाई उठ्ने, हिँड्ने तथा बस्न मिल्ने गरी कक्षाकोठामा बसाइ व्यवस्थापन गर्नुपर्दछ । कक्षाकोठामा शान्त बस्ने ठाउँको पनि व्यवस्था गर्नुपर्दछ ।

९.१ सिकाइ क्षमताका आधारमा कक्षा व्यवस्थापन

सिकाइ क्षमताका आधारमा कक्षा व्यवस्थापन गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

- क. कक्षामा ढिलो सिक्ने क्षमता भएका, मध्यम क्षमता र तीव्र क्षमता भएका विद्यार्थीको तीन छुट्टाछुट्टै वा कहिलेकाहीं मिश्रित समूह बनाउने ।
- ख. उच्च, मध्यम र कम क्षमता भएका समूहमा शिक्षण गर्दा विषयवस्तुको छनोटमा ध्यान दिने ।
- ग. कम क्षमता भएका विद्यार्थीलाई एउटै समूहमा राखिरहँदा उनीहरूको उपलब्धि सदा नै कम हुने आशङ्का पनि हुने हुनाले यस किसिमको समूह निर्माण गर्दा शिक्षकले बढी सतर्कता अपनाउनुपर्छ । अतः उनीहरूलाई क्रमशः उपलब्धिको आधारमा राम्रो समूहमा प्रवेश गर्ने मौका दिनुपर्छ ।
- घ. भिन्न भिन्न समूहका लागि भिन्दाभिन्दै विषयवस्तु दिई छुट्टाछुट्टै क्रियाकलाप गराउने ।
- ङ. शिक्षकले सामूहिक रूपमा सहजकर्ताको भूमिका निर्वाह गर्ने र विद्यार्थीका प्रतिक्रिया बुझ्ने, उनीहरूका रुचि र क्षमताअनुसारका कक्षाकार्य, गृहकार्य र परियोजनाकार्यमा सहभागी गराउने ।
- च. क्षमताअनुसारको भूमिका दिने र सोअनुसार सहजीकरण गर्ने ।

एकाइ : १३ सिकाइ व्यवस्थापन

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

१३.१. समूहकार्य सञ्चालन गर्दा अवलम्बन गर्नुपर्ने व्यवहारगत सिपहरू यस प्रकार छन् :

- विद्यार्थीले भनेका कुरालाई ध्यानपूर्वक सुन्ने।
- स्पष्ट रूपमा विचार व्यक्त गर्ने।
- समूहकार्यमा सक्रिय सहभागी हुन सबैलाई प्रोत्साहित गर्ने।
- सक्रिय छलफल गर्न र तर्कपूर्ण विचार राख्न लगाउने।
- सबै सहभागी सदस्यको विचार तथा भावनाको उच्च सम्मान तथा कदर गर्ने।
- तोकिएको शीर्षकको सीमामा रहेर छलफल तथा विमर्श गर्ने।
- समस्या केलाउने, समस्याका कारण खोजी गर्ने र समाधानका लागि विकल्पहरू खोजी गर्न सहयोग गर्ने।
- समूहकार्यको नेतृत्व लिने वा लिनको लागि विद्यार्थीलाई प्रोत्साहित गर्ने।
- सबै सदस्यको विचार तथा भावनाका लागि प्रश्न सोध्ने।
- समूहकार्यको निष्कर्ष टिपोट गर्ने सामूहिक सहमतिमा निर्णय गर्ने।

१३.२. विद्यार्थीमैत्री सिकाइ वातावरणका लागि कक्षा व्यवस्थापन

विद्यार्थीमैत्री सिकाइ वातावरण तयार गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू—

- शिक्षकको भाषाशैली र प्रस्तुति
- सञ्चार व्यवस्था तथा शैक्षणिक विधि
- सहयोगात्मक सिकाइ वातावरण
- शैक्षणिक सामग्रीहरूको उपलब्धता र प्रयोग
- कक्षाको परिवेश

- विद्यार्थीको उमेर, रुचि, संवेग र सामाजिक अवस्थाको ख्याल
- विद्यार्थीको कार्यविभाजन वा समूहकार्य
- विद्यार्थीको सिकाइ तत्परता, उत्प्रेरणा र सक्रिय सहभागिता
- शिक्षकबाट उचित व्यवहार प्रदर्शन
- शिक्षक र विद्यार्थी सम्बन्ध
- विवाद वा तनाव व्यवस्थापन
- शिक्षणमा मनोविश्लेषणको उपयोग
- उदाहरणीय क्रियाकलापसहित सहजीकरण
- समय व्यवस्थापन
- शिक्षण सिकाइलाई व्यवस्थित गर्ने
- विविध सिकाइ क्षमताको प्रयोग
- मूल्याङ्कन र गृहकार्य

एकाइ : १४ शिक्षणमा विविधता व्यवस्थापन

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

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

एकाइ १५: वैयक्तिक परिवार सेवा योजना (Individual Family Support Plan)

१५.१ परिचय र महत्त्व

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

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

१५.२. वैयक्तिक परिवार सेवा योजनाको महत्त्व

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

१५.३ वैयक्तिक परिवार सेवा योजना निर्माण गर्नुका उद्देश्यहरू

- बालबालिकाहरूको विकासात्मक अवस्था पहिचान गर्न
- बालबालिकाहरूको सक्षमता, अवरोध, रुचि थाहा पाउन
- बालबालिकाहरूको व्यक्तिगत विकासात्मक अवस्थाअनुरूप योजना बनाउन
- योजनाअनुरूप क्रियाकलाप सञ्चालन गर्न

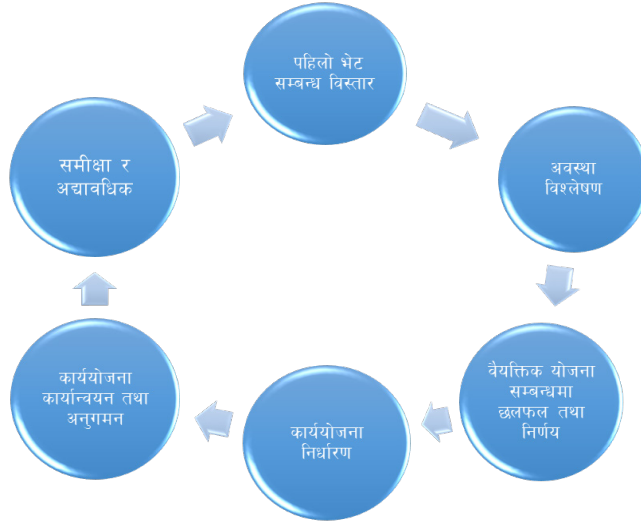
- उपयुक्त सहयोग तथा सेवाहरूको छनोट र प्रयोग गर्न
- अभिभावक र शिक्षकलाई मार्गदर्शन प्रदान गर्न र जिम्मेवार बनाउन
- नियमित सुधारात्मक मूल्याङ्कन गर्न
- बालबालिकाको दैनिक क्रियाकलापहरूको उपलब्धि सुधार गर्न

१५.४. वैयक्तिक परिवार सेवा योजना निर्माणमा अभिभावक र परिवारको भूमिका

- आफ्नो बालबालिकाको सिकाइ अवस्था, रुचि, सक्षमता, अवरोध आदिबारे शिक्षकसँग छलफल गर्ने
- बालबालिकाको आवश्यकताअनुरूप सहभागितात्मक रूपमा वैयक्तिक परिवार सेवा योजना निर्माण गर्न मद्दत गर्ने
- वैयक्तिक परिवार सेवा योजनामा तोकिएको आफ्नो जिम्मेवारीअनुरूप बालबालिकालाई घरमा सहयोग गर्ने
- बालबालिकाको आवश्यकताअनुरूपका सामग्रीहरूको समयमा नै व्यवस्थापन गरिदिने
- आफ्ना बालबालिकाको सिकाइको अवस्थाबारे जानकारीका लागि समय समयमा छलफल गर्ने

१५.५. योजना निर्माण टोली तथा प्रक्रिया

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



माथि उल्लेखित निर्माण प्रक्रियाको पहिलो चरणमा शिक्षकले भेटघाट र र सम्बन्ध विस्तार गर्दै लक्षित बालाबालिकाहरूको कठिनाइ आदिको बारेमा बाबुआमा र परिवारसँग छलफल गरिन्छ । अर्को चरणमा अवस्था विश्लेषण गरिन्छ जसमा अभिभावक, परिवारका सदस्य, प्रारम्भिक बालविकासका शिक्षक, स्वास्थ्यकर्मी, थेरापिस्टहरूको संलग्नतामा बालबालिकाहरूको दैनिक दिनचर्या र गतिविधिमा छलफल गरिन्छ । तेस्रो चरणमा बालबालिकाको वैयक्तिक योजना सम्बन्धमा छलफल तथा निर्णय गरिन्छ जसमा बालबालिकाको पूर्वविकासात्मक अवस्था पहिचान तथा विकासात्मक अवस्था पहिचान तथा समाधानका उपायहरू पहिचान गर्न अभिभावकहरूसँग छलफल गरिन्छ । त्यसपछिको चौथो चरणमा कार्ययोजना निर्धारण गरिन्छ र सोको आधारमा वैयक्तिक शैक्षणिक योजना तयार गरिन्छ र यसमा घरमा गरिने सहयोग, सामग्री, समय तथा अन्य सेवा प्रदायकबाट प्राप्त हुन सक्ने सुविधाहरू पनि स्पष्ट रूपले योजनामा उल्लेख गरिएको हुन्छ । त्यसपछिको पाँचौं चरणमा कार्ययोजना कार्यान्वयन तथा अनुगमन गरिन्छ जसमा नजिकबाट सहयोग गर्ने आमा, बुबा, दिदी, दाइ र परिवारका अन्य सदस्यको भूमिकामा जोड दिने र अनुगमन गर्ने गरिन्छ र छलफल एवम् छलफलको लागि अभिभावकहरूसँग अन्तरक्रिया पनि गरिन्छ । सबैभन्दा अन्तिम चरणमा समीक्षा र योजनालाई अद्यावधिक गर्ने काम गरिन्छ जसमा कार्ययोजनाअनुसार उपलब्धि भए नभएको, क्षमता अभिवृद्धि भए नभएको, अपेक्षित सिपहरूको विकास भए नभएको जस्ता कुराहरू चेकलिस्ट, अन्तर्वार्ता, छलफल आदि माध्यमबाट मापन गरिन्छ ।

१५.६. योजना बनाउँदा ध्यान दिनुपर्ने विषयहरू

- बालअधिकार तथा बालबालिकाहरूको सुरक्षा
- तथ्यगत विवरण तथा रेकर्ड व्यवस्थापन
- गोपनीयताको सुनिश्चितता

- बालबालिकाहरूको उच्चतम हित
- उपयुक्त समय, मिति र स्थानको तय गर्ने
- अभिभावक र परिवारका सदस्यको सुनिश्चितता
- सम्बन्धित सेवाप्रदायक सुनिश्चितता तथा समन्वय
- सेवाप्रदायकका बारेमा अभिभावकलाई प्रस्ट जानकारी
- बालबालिकाको निश्चित आवश्यकता पूरा गर्नका लागि स्रोतको आधारमा छलफल गर्ने र स्रोतको सुनिश्चित गर्ने
- विकासमा कठिनाई भएका बालबालिकाहरूको सूचना सङ्कलन गर्ने
- सेवा प्रदायककहाँ गर्नुपर्ने सामान्य कार्यबारे अभिभावकलाई जानकारी
- के, कसरी, कहाँ कहाँ सेवासुविधा प्राप्त गरिरहेको सो बारेमा जानकारी लिने
- सम्भावित कार्यगत सीमितता तथा अपाङ्गताबारे अभिभावकलाई सामान्य जानकारी
- सेवा प्रदायककहाँ गए नगएको फलोअप र नगएको भए सेवा प्रदायकमा जान अनुरोध गर्ने
- कार्यसम्पादनको बेलामा आउन सक्ने सम्भावित जोखिमको बारेमा पनि छलफल गर्ने
- विद्यालयका शिक्षकसँग बैठक तथा छलफल गर्ने
- बालबालिकाको दैनिक क्रियाकलापहरू उपलब्धि भए नभएको बारेमा जानकारी लिने

एकाइ १६ : अभिभावकको संलग्नता (Parents Engagement)

१६. अभिभावकहरूको : संलग्नता परिचय, महत्त्व, सहयोगका क्षेत्र, कसरी गर्ने

बालबालिकाको सर्वाङ्गीण विकासमा अभिभावकको अहम् भूमिका रहन्छ । आफ्ना बालकालिकाको ख्याल गर्ने र आवश्यकताको सम्बोधन गर्ने कुरामा पहिलो चासो र चिन्ता उनीहरूको अभिभावकलाई हुन्छ । आफ्ना सन्ततिलाई पालनपोषण गर्ने राम्रो शिक्षादीक्षा दिने, परिवारको जिम्मेवार सदस्य र समाजको एउटा असल नागरिक बनाउने ध्येय राखेको हुन्छ । यस कारण पनि अभिभावकको भूमिकाअनुसार सन्तानले आफूलाई अघि बढ्ने वातावरण बनाउँछ । अपाङ्गता भएका बालकालिकालाई अझ अभिभावकको बढी नै आवश्यकता पर्दछ । हरेक पाइलामा अभिभावकको साथ र सहयोगको खाँचो पर्दछ । बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकाले पनि ज्ञान र सिप सिकेर आफ्नो हेरचाह आफैं गर्न, आफूअनुकूलका सिपका काम गरेर आर्जन गर्न र आत्मनिर्भर हुन सक्तछन् । उनीहरूले आफ्ना दैनिक काम गर्न सिके भने उनीहरूलाई मात्र नभएर अभिभावक र परिवारका सदस्यलाई पनि सहजता हुन्छ । उनीहरूले सिप सिकेर आयआर्जनका काम गरे भने अभिभावक र परिवारका सदस्यले उनीहरूको चिन्ता लिनु पर्दैन । त्यसैले अभिभावकले बौद्धिक अपाङ्गता भएको आफ्नो बालबालिकाको शिक्षाका लागि खटिदिनुपर्ने हुन्छ । बौद्धिक अपाङ्गता भएको आफ्नो बालबालिकाको शिक्षाका लागि मुख्य भूमिका नै अभिभावकको हुन्छ ।

१६.१ अभिभावक भन्नाले कसलाई बुझिन्छ ।

- घरको मुख्य मान्छे, घरमूली, घरको आर्थिक सामाजिक विषयमा जिम्मेवार व्यक्ति,
- बाबु, आमा, दाजु, भाइ, दिदी, बहिनी, बाजे, बज्यै वा विद्यार्थीको पालनपोषण गर्ने र पठनपाठनको व्यवस्था मिलाउने व्यक्ति -शिक्षा नियमावली २०५९

१६.२ अभिभावकको र शिक्षकको भूमिका

१६.२.१ अभिभावकको आर्थिक भूमिका

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

१६.२.२ अभिभावकको सामाजिक भूमिका

- अपाङ्गताविरुद्ध हुने रुढिवादी कुराहरू जस्तै: श्राप वा पापजस्ता कुराहरूलाई नमान्ने, घरमा भएको अपाङ्गतालाई ढाकछोप नगर्ने, समस्यालाई साझा (Sharing) बनाउने;
- परिवारका सदस्यहरूलाई समाजका गतिविधिको जानकारी गराउने, घुलमिल गराउने;
- सामाजिक कार्यमा सरिक हुन उत्प्रेरित गर्ने;
- सामाजिक गतिविधिमा समाजको सदस्य भएका नाताले पूरा गर्नुपर्ने जिम्मेवारी र कर्तव्यबोध गराउने

१६.२.३ अभिभावकको शैक्षिक भूमिका

- शिक्षाको आवश्यकता र महत्त्वको बारेमा जान्न प्रयास गर्ने
- घरमा शैक्षिक वातावरण कायम राख्ने
- सन्ततिको शिक्षाको बारेमा विशेष विचार गर्ने
- उचित शैक्षिक केन्द्र वा संस्थाको खोजी गर्ने
- बालबालिकालाई शैक्षिक केन्द्रमा भर्ना गर्ने
- आवश्यक सामग्रीको जोहो गरिदिने
- सिक्न प्रेरित गर्ने र समय व्यवस्थापनमा ध्यान दिने
- विद्यालयका गतिविधिसँग नजिक रहने
- विद्यालयबाट बेलाबेलामा बालबालिकाको प्रगतिको जानकारी लिने
- प्रगतिका आधारमा आवश्यक कदम चाल्ने

१६.२.४ शिक्षकको भूमिका

- विद्यालयमा पाप, श्राप वा अन्य रूढिवादी विचारलाई बढावा नदिने;
- परिवारको सदस्यका रूपमा समान व्यवहार र बोलीवचन गर्ने;
- फरक क्षमता र रुचिको विषय पहिचान गर्ने;
- आवश्यक सहायता सेवाको व्यवस्था मिलाउने;
- राज्यका ऐन, नीति, नियम र कार्यक्रमका बारेमा खोजी र जानकारी लिन कोसिस गर्ने;{
- उपयुक्त सेवाप्रदायक संस्था वा विद्यालयको खोजी गर्ने;
- आवश्यकताका आधारमा पहुँच विस्तारमा पहल गर्ने;{
- विद्यार्थीको निरन्तर सम्पर्कमा रहने;
- विद्यार्थीको प्रगतिका बारेमा जानकारी लिने;
- राज्यबाट उपलब्ध गराउने सेवासुविधाहरूको वितरण ठिकसँग भए नभएको बारे जानकारी राख्ने;
- विद्यालय व्यवस्थापन समिति र विद्यालय अभिभावक समितिमा प्रतिनिधित्व गर्न र प्रतिनिधि छान्न सक्रिय रहने;
- विद्यालयमा अपाङ्गतामैत्री वातावरण निर्माणमा पहल गर्ने ।

१६.२.५ अभिभावकले गर्ने सहयोगका क्षेत्रहरू

बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकाहरूको

- स्वावलम्बन (नित्यकर्म) सिपसम्बन्धी अभ्यास गराउन;
- हिँडडुल (Mobility) सम्बन्धी तालिम गराउन;
- सञ्चार (Communication Skill) सिपसम्बन्धी अभ्यास गराउन;

- वैयक्तिक शैक्षिक योजना (IEP) र वैयक्तिक परिवार सेवा योजना (IESP) निर्माण गर्न;
- सिकाइमा अभ्यास गराउन;
- स्वास्थ्य उपचार गराउन;
- विशेषज्ञ सेवा लिन र प्रदान गर्न;
- पूर्वव्यावसायिक र व्यावसायिक सिप विकास गराउन;
- आयआर्जनसम्बन्धी काममा सहयोग गर्न ।

१६.२.४ अभिभावकले सहयोग गर्नेतरिका (कसरी ?)

बौद्धिक अपाङ्गता भएको आफ्नो बालबालिकाले सिक्नुपर्ने अनेकन कुरा अभिभावकबाटै सिक्न सक्तछन् । उनीहरू धेरैसमय अभिभावकका साथमा घरमै हुन्छन् । उनीहरूले सिक्नुपर्ने अनेकन 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 सक्तछन् । 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, काँचो खाने कुरा, मसला आदि चिनाउने, चाख्न र छ्यामेर अवस्था थाहा पाउन दिने गर्न सकिन्छ । विभिन्न काम अराउने जस्तै: यो ल्याऊ, त्यो राख, पानी सार, चामलबाट बियाँ टिप, तरकारी ताछ आदि । करेसाबारी र फूलबारीजस्ता ठाउँमा काम गर्दा तरकारी र फूलका नाम बताइदिने, बिरुवा चिनाइदिने, झार उखेल्न लगाउन सकिन्छ । काम गर्दा गरेका सानातिना त्रुटि र बिगार गाली नगरी उनीहरूकै अगाडि सच्याइदिनुपर्दछ । यसबाट बालबालिकामा धेरै कुराको विकास हुन्छ । यसका अतिरिक्त बौद्धिक अपाङ्गता भएको आफ्नो बालबालिकाका लागि अभिभावकले निम्नअनुसारको भूमिका निर्वाह गर्न सक्तछन्

१६.२.४.१ बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकालाई परिवारको सदस्यको रूपमा स्वीकार गर्ने : भेदभाव नगर्ने, माया दिने, लालनपालन गर्ने । माया र संरक्षण पाउनु उसको अधिकार हो ।

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

१६.२.४.३. बालबालिकाको आवस्था र आवश्यकताका आधारमा साधन, उपकरण तथा सिकाइ सामग्रीको व्यवस्था गरिदिने :

- हिँडडुलका लागि सहयोगी सामग्री वाकर, हिलचेयर, बैसाखी, लट्ठी
- दिसापिसाब 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, गेडी माला, तान्ने वा तन्कने डोरी वा रबर आदि
- कला खेल र मनोरञ्जनका सामग्री रडपत्ती, रड, ब्रस, कागज, पेन्सिल, रिड, पिँपिँ बाजा, मुरली माउथ हार्मोनियम, रिड, ब्लकहरू, खेलौना आदि
- सिकाइका सामग्री कार्यविश्लेषणका काम बुझाउने चित्र, अन्य कुराको सिकाइका लागि भान्सा र घरवरिपरिको वातावरणमा भएका सामग्री, अन्य ठाउँबाट खोजेर ल्याउने सामग्री, किनेर ल्याउने सामग्री चित्रकथा आदि।

१६.२.४.४. हिँडडुलमा समस्या भएको बालबालिकाका लागि साधन तथा उपकरण प्रयोगको अभ्यास गराउने :

पहिले हिलचेयर ठेलेर घुमाइदिने र उनीहरूलाई पनि चक्का घुमाउने अभ्यास गराउँदै जाने । वरिपरिको बाटो हिलचेयर चलाउन मिल्ने बनाइदिने । घरमा अपाङ्गता अनुकूलको भौतिक संरचना विकास गर्दै जाने । बैसाखी प्रयोगको अभ्यास गराउने ।

१६.२.४.५. शारीरिक अभ्यास र मांसपेशी दहो बनाउने क्रियाकलापहरू गराउने : अभिभावकले बालबालिकाका हातखुट्टा दहो बनाउन स्थूल र सूक्ष्म मांसपेशी विकासका क्रियाकलाप गराउनुपर्दछ । उनीहरूलाई हातखुट्टा बिस्तारै चलाउने, तन्काउने, खुम्च्याउने, उठाउने, हातखुट्टा टेकेर उठ्ने, भित्तो समाएर उभिने, भित्तो समातेर हिँड्ने, भित्तो नसमाती सिधा र बाङ्गोटिङ्गो हिँड्ने, बल या यस्तै कुरा फाल्ने, केही कुरा तान्ने, बिस्तारै आएको वस्तु रोक्ने वा समाउने जस्ता क्रियाकलाप गराउनुपर्दछ । यस्ता क्रियाकलापलाई स्थूल मांसपेशी विकासका क्रियाकलाप भनिन्छ । औँला राम्ररी चलाउन वा सूक्ष्म मांसपेशीका लागि गुच्चा तथा केराउका दाना टिप्ने, गेडी वा माला उन्ने, कागज पट्याउने, कागज काट्ने, पेन समाउने, रड भर्ने, टाँक लगाउने, तुना बाँध्ने जस्ता अभ्यास गराउनुपर्दछ । विज्ञको सल्लाह पनि लिन सकिन्छ ।

१६.२.४.६. दैनिक जीवनका क्रियाकलापको अभ्यास गराउने : बौद्धिक अपाङ्गता भएको आफ्नो बालबालिकाको शिक्षाका लागि कुनै पनि काम र सिपको अभ्यास गराउँदा त्यस्तो काम वा सिपलाई टुक्रा टुक्रा गरेर टुक्रे काम बनाउनुपर्छ । उदाहरणका लागि हात धुने सिङ्गो कामभित्र धारो खोल्ने र बन्द गर्ने, हातमा साबुन लगाउने, हात मिच्ने र पखाल्ने जस्ता टुक्रे काम पर्दछन् । यस्ता साना कामको आलोपालो अभ्यास गरेपछि पूरै काम गर्ने अभ्यास गराउनुपर्दछ ।

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

१६.२.४.८. बौद्धिक अपाङ्गता भएका कतिपय बालबालिका मौखिक निर्देशन बुझ्न कठिन हुने हुनाले सङ्केतको व्यवस्था गर्ने :

चर्पीमा दिसापिसाब गर्नुपूर्व के के गर्ने र दिसापिसाब गरिसकेपछि के के गर्ने भन्ने बारेका चित्र ट्वाइलेटको भित्तोमा क्रमिक रूपमा टाँसिदिनुपर्दछ । धारो भएको ठाउँ, खाना खाने ठाउँ, लुगा लगाउने ठाउँ, दाँत माइदा, मुख धुँदा, खाना खाँदा र लुगा लगाउँदा गरिने ससाना कामका चित्र क्रमिक रूपमा टाँसिदिनुपर्दछ । यिनै चित्र देखाएर दिसापिसाब गर्ने, दाँत माइने, खाना खाने र लुगा लगाउने अभ्यास गराउनुपर्दछ । बौद्धिक अपाङ्गता भएका किशोरीहरूलाई महिनावारी व्यवस्थापन गर्ने सिप सिकाउनु पनि अति आवश्यक छ । यसमा आमा वा परिवारको महिला सदस्यले प्याड चिनाउने र यसको प्रयोग गर्ने, सफाइ गर्ने अभ्यास पनि बारम्बार गराउनु आवश्यक छ ।

१६.२.४.९. भाषा विकासका क्रियाकलाप गराउने : बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकामध्ये केही उच्चारण अशुद्धि भएका वा तोतेबोली 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, पिँपिँ बाजा र बाँसुरी बजाउने जस्ता अभ्यास गराउनुपर्दछ ।

बौद्धिक अपाङ्गता भएका कतिपय बालबालिका तोतेबोली 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 लगाउनुपर्दछ । 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 घरवरिपरिको वातावरणमा देखिएका तमाम वस्तुका नाम बताइदिने र उनीहरूलाई सम्झन र शुद्ध उच्चारण गर्न पटक पटक ती नाम भन्न लगाउनुपर्दछ ।

बौद्धिक अपाङ्गता भएका कतिपय व्यक्ति एक शब्दमा सोध्ने र एकै शब्दमा उत्तर पनि दिने गर्दछन् । उदाहरणका लागि उनीहरूले केही सोद्धा के मात्र भनेर सोध्ने गर्दछन् । यसमा काम गरेको कुरा सोधेको हो भने के काम गर्नुभएको छ वा के के गर्दै हुनुहुन्छ भन्न लगाउनुपर्दछ । त्यसै गरी भात खान मन लागेको छ भने भात वा खाने मात्र भन्न सक्तछन् । यसमा म भात खान्छु, भन्न लगाउनुपर्दछ ।

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

१६.२.४.१०. सामान्य घरायसी कार्यहरूमा सहभागी गराउने : भान्सामा काम गर्दा सँगै राख्ने र भान्सामा भएका भाँडाकुँडा, काँचो खाने कुरा, 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 फूलबारीजस्ता ठाउँमा काम गर्दा तरकारी र फूलका नाम बताइदिने, बिरुवा चिनाइदिने, झार उखेल्न लगाउने ।

१६.२.४.११. फुर्सदको समयमा अपाङ्गता भएका नानीहरूसँग खेलेर रमाइलो गर्ने : खेल खेल्दा सम्भव भए उनीहरूका दौतरीलाई पनि सहभागी गराउने ।

१६.२.४.१२. 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 गराउनुपर्दछ । बालबालिकाको अवस्था हेरेर गणना गर्ने, रुपैयाँ पैसा चिनाउने, घडीमा समय हेर्ने, क्यालेन्डरमा बार, गते छुट्ट्याउने अभ्यास पनि गराउनुपर्दछ ।

१६.२.४.१३. आफूसँगै छरछिमेक, हाटबजार, मेला, चाडपर्व, समाजिक उत्सव, भेलामा लिएर जाने : त्यहाँ भेट हुने व्यक्तिहरू चिनाइदिने । उनीहरूलाई के भनेर सम्बोधन गर्ने हो पटक पटक भनिदिने । ढोग वा अभिभादन गर्न लगाउने ।

१६.२.४.१४. खतराजन्य अवस्थाहरूमा सचेत गराउने : बौद्धिक अपाङ्गता भएका आफ्ना सन्तानलाई आगो, पानी (खोला, पोखरी), बिजुलीका तार, घोच्ने काट्ने हतियार वा वस्तु, अण्डेरो बाटोमा हुने जोखिमबाट जोगाउन बारम्बार सचेत गराउनुपर्दछ ।

१७. सन्दर्भ सामग्रीहरू

१. अपाङ्गता भएका बालबालिकाकेन्द्रित समावेशी शिक्षा प्रशिक्षण पुस्तिका, २०७३
२. अपाङ्गता स्रोत पुस्तिका, २०७१
३. अपाङ्गता भएका व्यक्तिको अधिकारसम्बन्धी ऐन, २०७४
४. बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकाका लागि पाठ्यक्रम, २०७२
५. अपाङ्गता पहिचान तथा सहजीकरण सहयोगी पुस्तिका, २०७५
६. राष्ट्रिय प्रारम्भिक कक्षा पढाइ कार्यक्रम तालिम स्रोत सामग्री, २०७५
७. स्थानीय र प्रदेश तहमा सशर्त अनुदान एवम् शिक्षा विकास तथा समन्वय इकाइबाट कार्यान्वयन हुने कार्यक्रमसँग सम्बन्धित कार्यक्रम कार्यान्वयन पुस्तिका आ.व. २०७८/०७९
८. बौद्धिक अपाङ्गता र समावेशी शिक्षा, २०७६
९. बौद्धिक अपाङ्गता शिक्षण सिकाइ सहजीकरण पुस्तिका, २०७८
१०. <https://www.nhs.uk/conditions/developmental-coordination-disorder-dyspraxia/>
११. <https://www.medicalnewstoday.com/articles/305880#effects>

प्रारम्भिक बालविकास र आधारभूत तह कक्षा १ देखि ३ सम्मको शिक्षा पाठ्यक्रममा
आधारित बौद्धिक अपाङ्गता अनुकूलित

बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिका र सामाजिक सिप विकास

कार्यपुस्तक



लक्षित समूह

५ वर्ष देखि ९ वर्षसम्मका बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिका

विषयसूची

सि. नं.

पृष्ठसङ्ख्या

एकाइ १ म र मेरो परिवार

पाठ १ मेरो परिचय

पाठ २ मेरो परिवार

पाठ ३ हाम्रा खानेकुरा

एकाइ २ हाम्रो समुदाय

पाठ १ शिष्टाचार

पाठ २ सन्चो विसन्चो

पाठ ३ मेलमिलाप

एकाइ ३ हाम्रो दैनिकी

पाठ १ हाम्रो शरीर

पाठ २ व्यक्तिगत सरसफाई

पाठ ३ हाम्रो सुरक्षा

एकाइ १ म र मेरो परिवार

एकाइ उद्देश्य

यो एकाइको अन्त्यमा विद्यार्थीहरू निम्न कार्य गर्न सक्षम हुने छन् ।

- ✓ आफ्नो नाम भन्न सक्ने छन् ।
- ✓ आफ्नो परिवारका सदस्यसँग नाता लगाई बोल्न सक्ने छन् ।
- ✓ दैनिक खाने कुरा चित्र र भन्न सक्ने छन् ।



पाठ १ मेरो परिचय

(क) हेरौं र गरौं

नमस्कार
म राम ।



नमस्कार
म अन्जु ।



(ख) छलफल गरौं

अ) तपाईंको नाम के हो ?

आ) तपाईं कति वर्षको हुनुभयो ?

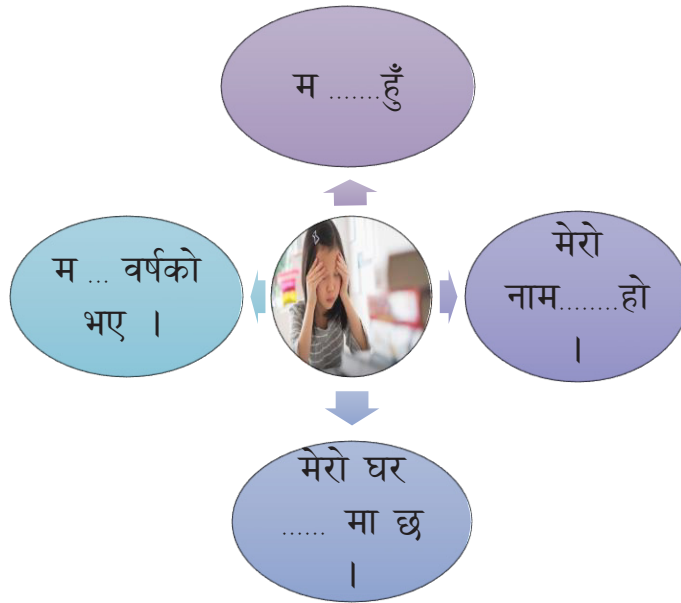
इ) तपाईं कहाँ बस्नुहुन्छ ?

(ग) तलको चित्र हेरी शिक्षकसँगसँगै पढ्नुहोस् ।





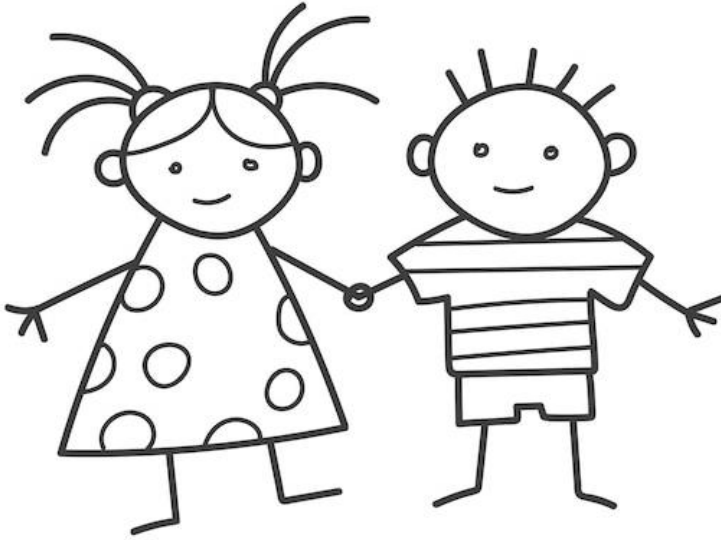
(घ) आफ्नो बारेमा भन्नुहोस् ।



(ड) तातो आलु खेल खेल्दै साथीसँग परिचय गर्नुहोस् ।



(च) आफू केटा भए केटा र केटी भए केटीको चित्रमा मन पर्ने रङ्ग भर्नुहोस् ।



शिक्षण सहजीकरण

पाठ १ : मेरो परिचय

क्रियाकलाप १ : हेरौ र गरौ ।

- शिक्षक कक्षामा प्रवेश गरिसकेपछि दुई हात जोडेर नमस्कार गर्नुहोस् । तीन-चार पटक नमस्कार गरी अभ्यास गर्नुहोस् ।
- पाठ्यपुस्तकको पाठ १ क को चित्रमा देखाइएको राम र अन्जुबिचको जस्तै जोडी समूह बनाई विद्यार्थीलाई नमस्कारको अभ्यास गराउनुहोस् नमस्कार गर्न नसक्ने विद्यार्थीलाई २ हात जोड्न सिकाउनुहोस् र नमस्कारको अभ्यास गराउनुहोस् ।

क्रियाकलाप २ : छलफल गरौ ।

- विद्यार्थीलाई कुनै गीत वा थपडीको तालमा नाचन लगाउनुहोस् । गीत वा थपडी रोकिएपछि जो साथी नजिक छ ऊसँग जोडी बनाउने ।
- अब जोडीमा आफ्नो नाम र उमेर बताउने र साथीको नाम र उमेर सोध्ने ? यो सवै जोडीमा एकै पटक गर्नुपर्दछ । फेरी गीत वा थपडी बजाएर अगिकै क्रियाकलाप गराउने र गीत वा थपडी रोकिएपछि आफू बस्ने ठाउँको नाम साथीलाई भन्न लगाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप ३ : चित्र हेरी शिक्षकसँग पढ्नुहोस् ।

- सुरुमा शिक्षकले चित्रमा बालक वा बालिका कसको चित्र हो पहिचान गर्न लगाउने । त्यसपछि यिनको नाम के होला ? अनुमान गर्न लगाउने, अनुमान मिलेमा धन्यवाद दिने । पछि यिनको नाम मधु हो भनेर बताइदिने ।
- चार्टमा भएको अन्य दुईवटा सन्दर्भसँग सम्बन्धित प्रश्न सोध्दै उत्तर अनुमान गर्न लगाउने र छलफल गर्ने । माथिको सन्दर्भ जोड्दै विद्यार्थीलाई आफ्नो नाम, उमेर, घर आदि भन्न लगाउने ।

क्रियाकलाप ४ : आफ्नो बारेमा भन्नुहोस् ।

- पाठ्यपुस्तकको पाठ १ ग को चित्रको बिचमा विद्यार्थीको आफ्नो फोटो टाँस्न लगाउने ।
- विद्यार्थीलाई आफूसँग मिल्दो विवरण शिक्षक अभिभावकको सहयोगमा भराई बारम्बार उच्चारण अभ्यास गराउने । जस्तै म केटा हुँ । मेरो नाम हरि हो आदि ।

क्रियाकलाप ५ : तातो आलु खेल ।






- बालबालिकालाई कक्षाकोठाभित्र वा बाहिर सबैलाई उभिएर गोलो घेरा बनाउन लगाउने ।
- शिक्षक सहजकर्ताले घेराको बिचमा गई सबैलाई नमस्कार गर्ने र गर्न लगाउने ।
- विद्यार्थीलाई भकुन्डो दिने र जुन विद्यार्थीले भकुन्डो समात्छ उसलाई आफ्नो नाम हो भन्न लगाउने ।
- शिक्षकले हरेक विद्यार्थीको बिचमा भकुन्डो पालैपालो पास गर्न भन्नुहोस् ।
- पटक पटक नमुना अभ्यास प्रदर्शन गर्ने ।
- शिक्षक सहजकर्ताले पटक पटक नाम सम्झन निर्देशन दिने र सोध्ने ।

क्रियाकलाप ६ : मन पर्ने रङ भरौं ।

- पाठ्यपुस्तक तथा कार्यपुस्तक पाठ १ च को चित्रमा केटीले केटीको र केटाले केटाको चित्रमा आफूलाई मन पर्ने रङ भर्न सहजीकरण गर्नुहोस् ।
- यस क्रियाकलापको उद्देश्य विद्यार्थीलाई लिङ्ग पहिचान गराउनुका साथै चित्र कोर्दा विद्यार्थीलाई एकाग्र बन्न सहयोग गर्नु पनि हो ।

निरन्तर मूल्याङ्कन

विद्यार्थीले गर्न सकेको र नसकेको मूल्याङ्कन गरी ठिक (✓) चिन्ह लगाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप	सकेको	नसकेको
 आफ्नो नाम बताउन		
 आफ्नो उमेर बताउन		
 आफ्नो ठेगाना बताउन		
 लिङ्ग पहिचान गर्न		
 साथीको नाम भन्न		

शिक्षकको प्रतिक्रिया :

.....

अभिभावकको हस्ताक्षर

.....

शिक्षकको हस्ताक्षर

प्रारम्भिक बालविकास र आधारभूत तह कक्षा १ देखि ३ सम्मको
शिक्षा पाठ्यक्रममा आधारित बौद्धिक अपाङ्गता अनुकूलित
बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिका र सञ्चार र प्रविधि
कार्यपुस्तिका



लक्षित समूह

५ वर्षदेखि ९ वर्षसम्मका बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिका

विषयसूची

एकाइ १ मेरो सञ्चार
पाठ १ मेरो कुरा
पाठ २ परिवारको कुरा
पाठ ३ समाजको कुरा

एकाइ २ मेरो सामानहरू
पाठ १ मेरो मोबाइल
पाठ २ मेरो क्यालकुलेटर
पाठ ३ मेरो घडी

एकाइ ३ हाम्रा सामानहरू
पाठ १ हाम्रो टेलिफोन
पाठ २ हाम्रो टिभी
पाठ ३ हाम्रो कम्प्युटर

१ मेरो सञ्चार

एकाइ उद्देश्य

यो एकाइको अन्त्यमा विद्यार्थीहरू निम्न कार्य गर्न सक्षम हुने छन् ।

- ✓ विद्यार्थीले सामान्य आफ्नो कुरा बोल्न सक्ने छन् ।
- ✓ घरमा प्रयोग हुने सामान्य प्रविधिका कुराहरू सिक्न सक्ने छन् ।

एकाइ २ मेरो सामानहरू

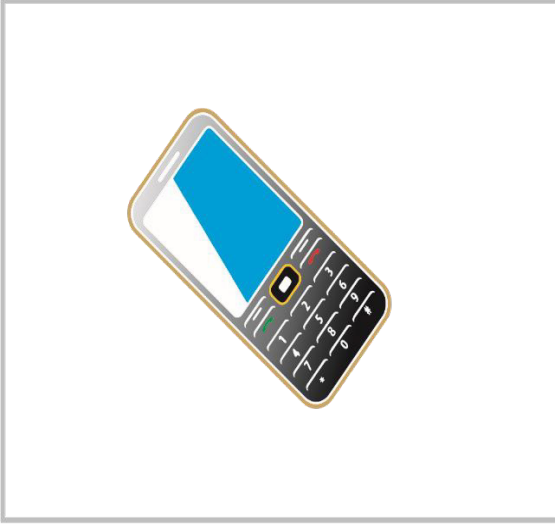
एकाइ उद्देश्य

यो एकाइको अन्त्यमा विद्यार्थीहरू निम्न कार्य गर्न सक्षम हुने छन् ।

- ✓ विद्यार्थीले आफ्ना सामानको नाम भन्न सक्ने छन् ।
- ✓ विद्यार्थीले आफ्ना सामानहरू चिन्न सक्ने छन् ।

पाठ १ मेरो मोबाइल

१. मोबाइल हेरौं ।



व्यक्तिगत मोबाइल



२. हेरौं र भनौं ।
मोबाइल मेरो साथी,
बोलछु कानमा राखी ।
गोजीमा बोक्छु,
काम पर्दा बोलछु ।



३. हेरौ र भनौ ।

फोन आयो भने
कानमा लगाई सुन्छिन् ।
मोबाइल धेरै नचलाए
आमा खुसी हुन्छिन् ।



४. हेरौ र चिनौ ।

(क) तपाईंको मोबाइल कुन कलरको छ ?

(ख) तपाईंको मोबाइल कुन हो ? चिन्नुहोस् ।



शिक्षण सहजीकरण
पाठ १ मेरो मोबाइल

क्रियाकलाप १ हेरौं र गरौं

- शिक्षकले चित्रमा भएका मोबाइल देखाएर आफूले बताउने ।

क्रियाकलाप २ हेरौं र भनौं ।

- मोबाइल चिनाउँदै गीत आफूले गाउने
- भएका मोबाइलमध्ये विद्यार्थीको मोबाइल चिनाउन चित्रमा भएका अतिरिक्त अन्य क्रियाकलापहरू समेत गराउने ।

क्रियाकलाप ३

- मोबाइल सम्बन्धी गीत पहिले आफूले गाउने, त्यसपछि विद्यार्थीसँग गाउने अन्त्यमा विद्यार्थीलाई गाउन अनुरोध गर्ने ।

निरन्तर मूल्याङ्कन

विद्यार्थीले गर्न सकेको र नसकेको मूल्याङ्कन गरी ठिक (√) चिन्ह लगाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप	सकेको	नसकेको
मोबाइल हो भनेर भन्न		
मेरो मोबाइल हो भनेर चित्र		
मोबाइल सम्बन्धी गीत गाउन		
शिक्षकको प्रतिक्रिया :		
..... अभिभावकको हस्ताक्षर	 शिक्षकको हस्ताक्षर

प्रारम्भिक बालविकास र आधारभूत तह कक्षा १ देखि ३ सम्मको शिक्षा पाठ्यक्रममा

आधारित बौद्धिक अपाङ्गता अनुकूलित

बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिका र बौद्धिक विकास

कार्यपुस्तिका



लक्षित समूह

५ वर्ष देखि ९ वर्ष सम्मका बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिका

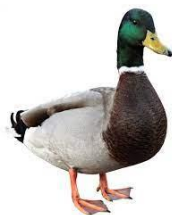
एकाइ ४ चरा र जनावर

चार : चरा तथा जनावरको आवाज सुनी नाम भन्ने

उद्देश्य :

यो पाठको शिक्षण सिकाइ क्रियाकलापले बालबालिकाहरूमा आफूले देखेका चरा तथा जनावरको आवाज सुनेर तिनको नाम भन्न सक्ने क्षमताको विकास गर्ने छन् ।

१. तपाईंले देखेका चरा र जनावर बताउनुहोस् ।



२. चित्रे हेरी चरा तथा जनावरको आवाज नकल गर्नुहोस् ।

क.



कुखुरी काँ

ख.



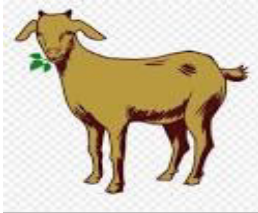
क्वाहा..... क्वाहा..... क्वाहा

ग.



वाहा..... वाहा

घ.



म्याया..... म्याया.....

ङ.



हवाइ..... हवाइ.....

च.



मक मक घुरर..... मक मक
घुरर.....

३. शिक्षकको नक्कलबाट चरा र जनावरको नाम भन्नुहोस् ।



४. चरा तथा जनावरको चित्र वा भिडियो हेरी आवाज निकाल्नुहोस् ।

शिक्षण सहजीकरण

पाठ चार : चरा तथा जनावरको आवाज सुनेर तिनको नाम भन्ने क्रियाकलाप :

- चित्रमा विद्यार्थीहरूले देखेका चरा तथा जनावरहरू पहिचान गर्ने क्षमता पहिचान गर्न उनीहरूलाई मन पर्ने एक चरा र एक जनावरको नाम सोध्नुहोस् ।
- त्यो चरा र जनावरको कसरी कराउछ आवाज निकाल्न सक्नुहुन्छ भनेर सोध्नुहोस् । साथै कुनै जनावरको आवाज निकाल्न उत्प्रेरित गर्नुहोस् । भिडियो प्रदर्शन गर्नुहोस् र बालबालिकाहरूलाई भिडियोमा भएको चरा वा जनावरको नाम सोध्नुहोस् ।
- एउटा चित्र वा भिडियो प्रदर्शन गर्नुहोस् र विद्यार्थीहरूलाई त्यसमा भएको चरा वा जनावरको आवाज निकाल्न प्रोत्साहित गर्नुहोस् ।

- चरा तथा जनावरको आवाज निकालेर शिक्षकले पनि सुनाउनुहोस् र विद्यार्थीहरूलाई पनि आवाज नकल गरी निकाल्न लगाउनुहोस् ।
- अभिभावकलाई बढीभन्दा बढी चरा तथा जनावरसँग परिचित गराउन सल्लाह दिनुहोस् ।

निरन्तर मूल्याङ्कन

क्रियाकलाप	सकेको	नसकेको
❖ चित्रमा देखाइएका चरा र जनावरको नाम भन्न		
❖ चित्रमा देखाइएका चरा र जनावर चित्र		
❖ चित्र हेरी चरा र जनावरको आवाज निकाल्न		
❖ दैनिक जीवनमा चरा वा जनावरको आवाज सुनेर तिनको पहिचान गर्न		
❖ दैनिक जीवनमा चरा वा जनावरको आवाज सुनेर तिनको पहिचान गर्न		
शिक्षकको प्रतिक्रिया :		
..... अभिभावकको हस्ताक्षर शिक्षकको हस्ताक्षर	

प्रारम्भिक बालविकास र आधारभूत तह कक्षा १ देखि ३ सम्मको शिक्षा पाठ्यक्रममा आधारित
बौद्धिक अपाङ्गता अनुकूलित

बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिका र स्वावलम्बन

कार्यपुस्तिका



लक्षित समूह

५ वर्षदेखि ९ वर्षसम्मका बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिका

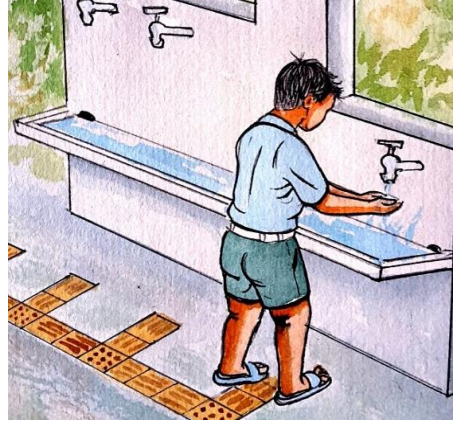
एकाई एक : सरसफाई
पाठ एक : चर्पी जाँदा चप्पलको प्रयोग

उद्देश्य

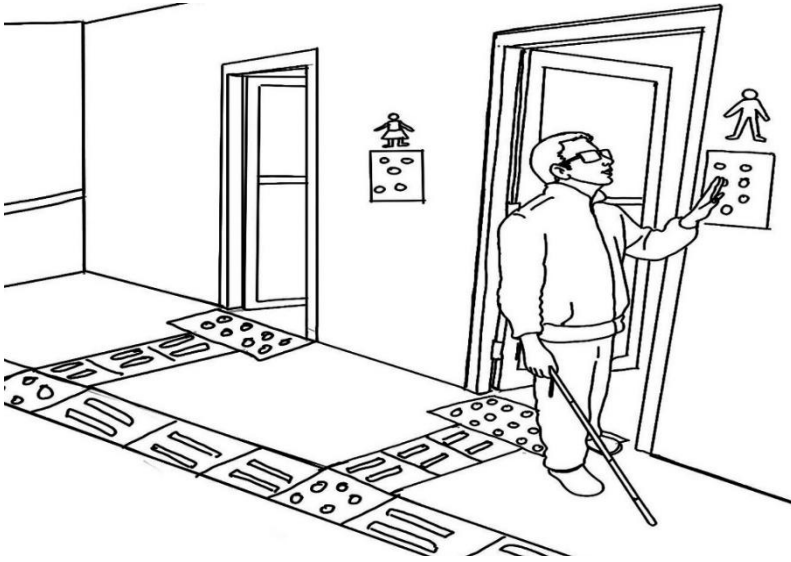
यो पाठको शिक्षण सिकाइ क्रियाकलापले बालबालिकाहरूमा चप्पल लगाई चर्पीमा दिसा पिसाब गर्नमा सहजीकरण गरी आदतको निर्माण गर्नेछ ।

१. चित्र हेरी छलफल गर्नुहोस् ।
२. चप्पल लगाई चर्पीको नमुना स्ल्याबमा चर्पी प्रयोग गर्ने अभ्यास गर्नुहोस् ।

(चप्पल लगाउने अनि चर्पी प्रयोग गर्ने । अनि चर्पीपछि चप्पल खोलेर अर्को लगाउने स्टेप भएको चित्र)



३. चप्पल र चर्पीमा प्रयोग हुने सामग्रीमा रङ्ग भर्नुहोस् ।

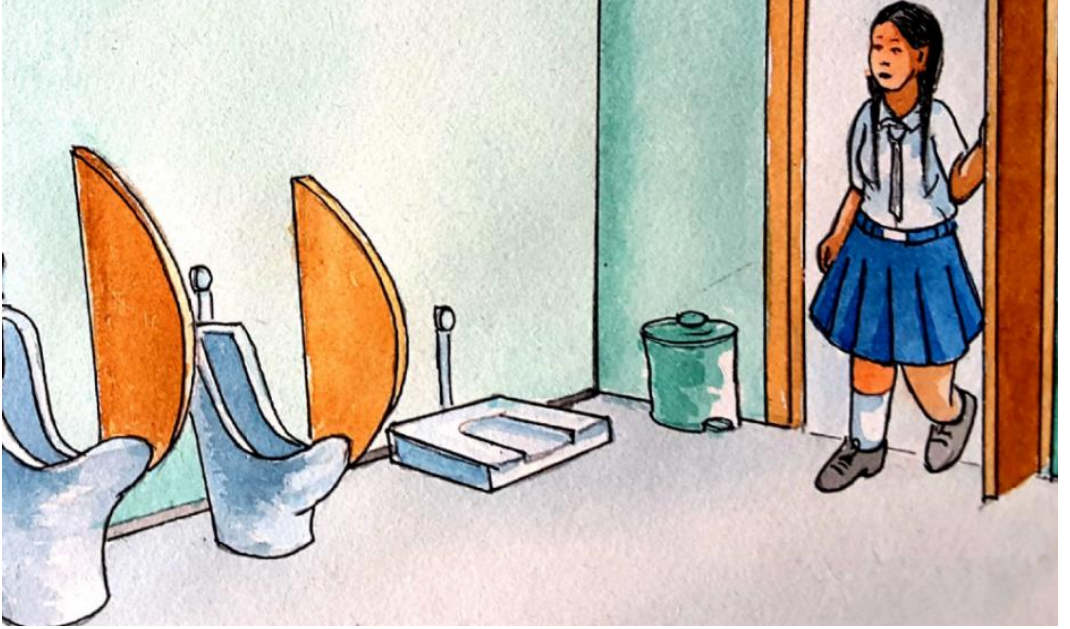


४. कुन बानी ठिक (✓) चिन्ह लगाउनुहोस् ।



शिक्षण सहजीकरण
एकाई एक : सरसफाई
पाठ एक : चर्पी जाँदा चप्पलको प्रयोग

उद्देश्य



यो पाठको शिक्षण सिकाइ क्रियाकलापले बालबालिकाहरूमा चप्पल लगाई चर्पीमा दिसा पिसाब गर्नमा सहजीकरण गरी आदतको निर्माण गर्नेछ ।

चप्पलको प्रयोग

चप्पलको प्रयोग केवल खुट्टाको सुरक्षाको लागि मात्र नभएर सरसफाई तथा रोगका किटाणुहरूबाट बच्न पनि उत्तिकै महत्त्वपूर्ण हुन्छ ।

क्रियाकलाप

- चर्पी र चर्पीमा प्रयोग हुने सामग्रीहरू तथा चप्पलका चित्र वा वास्तविक सामग्रीहरू प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

- चर्पीसँग सम्बन्धित चित्रहरू चित्र प्रोत्साहित गर्दै बालबालिकाहरूलाई चर्पी प्रयोगको अभ्यासका लागि अभिनय गराउन शिक्षकले सहजीकरण गर्नुहोस् । अभिनयको लागि चर्पीको स्ल्याबको नमुना बनाउनुपर्दछ जसले गर्दा विद्यार्थीहरूलाई अभिनय गरेका कुरा वास्तविक जस्तो लाग्दछ । सुरुमा चप्पल लगाएर निश्चित समयमा चर्पीमा लगेर बसाई चर्पी प्रयोगको क्रमबद्ध तरिका सिकाउनुहोस् ।
- चर्पी जाँदा चप्पलको प्रयोग गरेको र नगरेको, हात धोएको र नधोएको चित्र पहिचान गरी सही बानीमा चिन्ह लगाउन प्रोत्साहन गर्नुहोस् ।

अभिभावकलाई सल्लाह

शिक्षकले अभिभावकहरूलाई पनि घरमा आफ्ना बालबालिकाहरूलाई शिक्षक तथा विद्यालयले दिएको निर्देशन तथा सल्लाहअनुसार चर्पीको प्रयोग गर्नमा सहयोग गर्न सल्लाह दिनुहोस् ।

निरन्तर मूल्याङ्कन

विद्यार्थीले गर्न सकेको र नसकेको मूल्याङ्कन गरी ठिक (✓) चिन्ह लगाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप	सकेको	नसकेको
❖ चर्पीमा प्रयोग हुने सामग्रीहरू चित्र		
❖ चर्पी प्रयोग गर्ने क्रमबद्ध तरिका देखाउन		
❖ चर्पीको प्रयोगबारे भूमिका निर्वाह गर्न		
❖ दैनिक जीवनमा चर्पी प्रयोग उस्तै ढाँचामा पुनरावृत्ति गर्न		
शिक्षकको प्रतिक्रिया :		
..... अभिभावकको हस्ताक्षर शिक्षकको हस्ताक्षर	

प्रारम्भिक बालविकास र आधारभूत तह कक्षा १ देखि ३ सम्मको शिक्षा पाठ्यक्रममा आधारित
बौद्धिक अपाङ्गता अनुकूलित

बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिका र कला खेलकुद र मनोरञ्जन
कार्यपुस्तिका



लक्षित समूह

पहिलो तह : ५ वर्ष (उमेर समूह) ५ वर्षदेखि ९ वर्ष

उमा घिमिरे

विषयसूची

<p>पाठ १ राम्रो म</p> <ul style="list-style-type: none"> •म राम्रो छु •म आफैँ गर्छु •म माला बनाउँछु •तल माथि गरौँ 	<p>पाठ ४ मेरो खेलहरू</p> <ul style="list-style-type: none"> •हामी डोरी खेलौँ •हामी रिड खेलौँ •हामी बल खेलौँ •पानी खेलौँ •भाँडाकुटी खेलौँ •लुकामारी खेलौँ
<p>पाठ २ मेरो कथा</p> <ul style="list-style-type: none"> •कथा सुनौँ •कुराकानी गरौँ •योजना बानाऔँ •कथा भनौँ 	<p>पाठ ५ मेरो गीत</p> <ul style="list-style-type: none"> •म राम्रो छु •मेरो साथी •टिभीको गीत •रेडियोमा आउने गीत •गन्तीको गीत
<p>पाठ ३ मेरो सृजना र कला</p> <ul style="list-style-type: none"> •अभिनय गरौँ •मेरो चित्र •मिलाएर च्यातौँ •मेरो माटोको चित्र 	

एकाइ १

पाठ १ राम्रो म

एकाइ उद्देश्य

यो एकाइको अन्त्यमा विद्यार्थीहरू
निम्न कार्य गर्न सक्षम हुने छन् ।

- विद्यार्थीले आफ्नो फोटो टाँस गर्न सक्ने
छन् ।

- टाँस गरिएको फोटो आफ्नो हो होइन
छुट्ट्याउन सक्ने छन् ।



राम्रो म

१. ऐना हेरौ र भनौं

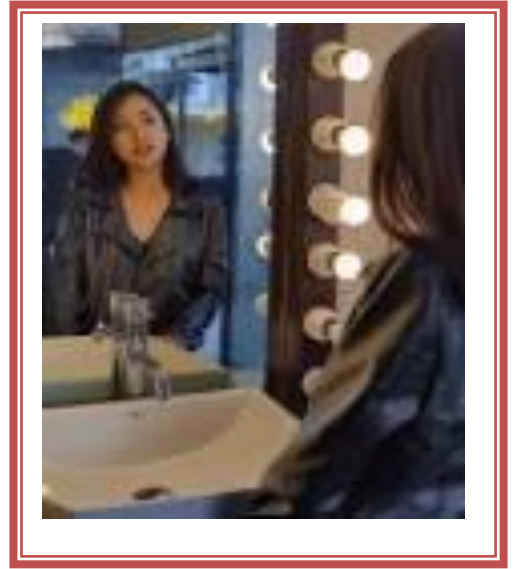
म राम्रो छु ।

म सफा छु ।

मेरो एउटा टाउको छ ।

मेरो दुईवटा हातहरू छन् ।

२. गीत गाऔं र नाचौं



संसारमा एउटै म

..... हो मेरो नाम

सफा हुने मेरो काम

३. म आफैँ गर्छु



तुना टाँक आफैँ लाउँछु,
जुत्ता चप्पल लाउँछु
साथी संग मिलेर
गित पनि गाउँछु

४. म गन्न सक्छु

तल माथि गरौँ

१, २, ३, ४ भनौँ

पिँजडामा चार चरा थिए ।

एउटा उडी गयो

तिमीले भन साथी

अब कति बाँकी भयो

तीन चरा बाँकी भयो

पछि एउटा गयो

अबचाहिँ पिँजडामा

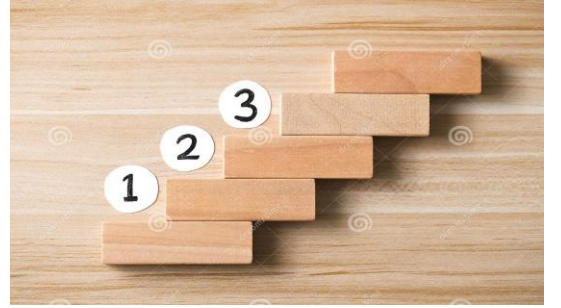
दुइटा बाँकी भयो

दुईमध्ये एउटाचाहिँ

चारो खोज्न गयो

अन्तिममा एउटा मात्र

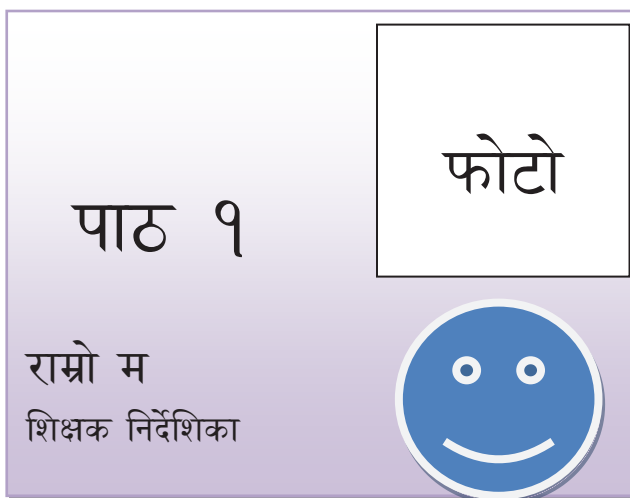
चरा बाँकी रह्यो ।



शिक्षक निर्देशिका

पाठ १ : राम्रो म

परिचय : बालबालिकालाई सकारात्मक स्वअवधारणा तयार गर्न, यस पाठले सहयोग गर्नेछ । बालबालिकालाई आफ्नो सुन्दरता, शारीरिक क्षमतामा विश्वास गर्न सक्ने छन्, जुन व्यक्तित्व विकास र थप सिकाइका लागि आधार बन्ने विश्वास गरेर यो क्रियाकलाप तयार गरिएको हो ।



शैक्षणिक सामग्री : ऐना, रङ्ग, डोरी, खोयाको टुक्रा, रङ्गीन सिसाकलम, सादा कागज आदि ।

क्रियाकलाप : १ म राम्रो छु ।

उद्देश्य

बालबालिकाहरूले ऐना हेरेर आफू सफा भएको बताउने छन् ।

बालबालिकाहरूले आफ्नो हातको पञ्जाको छाप बनाउने छन् ।

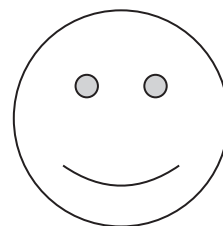
क्रियाकलाप १ क

- बालबालिकालाई पालो पालो लाइनमा राखेर ऐना देखाउनुहोस् म राम्रो छु । म सफा छु ।
मेरो दुईवटा हातहरू दुवै सफा छन् ।
- बालबालिकालाई रङ्गमा हात चोपेर बक्सामा छाप लगाउन लगाउनुहोस् ।
- कसैलाई हत्केलाको वरिपरि शिक्षकले सिसाकलमले कोरेर रङ्ग भर्न उत्प्रेरित गर्नुहोस् ।
- साबुन पानीले हात धुन पनि लगाउनुहोस् ।

मेरो
हातको
छाप

क्रियाकलाप १ ख

- बालबालिकालाई पालोपालो लाइनमा राखेर ऐना देखाउनुहोस् र म राम्रो छु । म सफा छु । मेरो अनुहार छ । मेरो अनुहारमा २ वटा आँखा १ वटा नाक अनि राम्रो बोलने र मिठा खाने मुख पनि छ भन्दै अनुहार अवलोकन गराउनुहोस् ।
- चित्रमा कसैलाई क्रेयनले नाक बनाउने आँखामा आँखीभौं परेला आदि बनाउन र रङ्ग भर्न उत्प्रेरित गर्नुहोस् ।
र बनाइसेपछि ताली बजाउनुहोस् ।
- सबै जना मिलेर गीत गाउनुहोस् ।



क्रियाकलाप : २ म आफैँ गर्छु ।

उद्देश्य

बालबालिकाले आफ्नो लुगाको टाँक खिप फस्नर आदि लगाउने छन् ।

- बालबालिकालाई सानो घेरामा राख्नुहोस् र छुट्टाछुट्टै टाँक लगाउने फस्नर लगाउने तुना बाँध्ने खेल खेल्न लगाउनुहोस् । टाँक लगाँऔं, तुना बाँधौं, आफ्नो काम आफैँ गरौं भन्दै समुहमा स्वावलम्बनको सिप अभ्यास गराउनुहोस् ।

स्वावलम्बन, टाँक फस्नर लगाउने, तुना बाँध्ने खेल आदी खेलाउन सकिन्छ

क्रियाकलाप : ३ म गन्न सकछु ।

उद्देश्य

गन्ती गर्दै भन्‍याडका खुट्टिकलाहरू उक्लन सक्ने छन् ।

- बालबालिकालाई जोडीमा पालो पालो खुट्टिकला गन्दै भन्‍याड उक्लन लगाउने र फेरि गन्दै ओर्लन र अरूलाई ताली बजाउन लगाउनुहोस् ।
- तल माथी गरौं .. १, २, ३, ४ गनौं भन्दै क्रियाकलाप गर्न सहयोग गर्नुहोस् ।
- भन्‍याडको खुट्टिकलामा बाक्लो कार्पेटले मोरेर र भन्‍याडमा बार लगाउने वा चोट नलाग्ने व्यवस्था गर्नुहोस् ।



क्रियाकलाप : ४ म माला बनाउँछु

- बालबालिकालाई नाड्लोमा खोयाको टुक्राहरू, पाइपको ससाना टुक्रा, निगालाका टुक्राहरू डोरी वा धागोमा उन्न लगाउनुहोस् । जसमा रङ्ग आकारअनुसार पनि मिलाएर उन्न लगाउनुहोस् ।
- माला बनाइसकेर कसैलाई नेता बनाएर लगाइदिन र ताली बजाउन लगाउनुहोस् ।

निरन्तर मूल्याङ्कन

यो पाठ क्रियाकलापको पछि निम्न सिकाइ उपलब्धि प्राप्त गर्ने छन् ।

	सकेको	नसकेको
आफ्नो हातको पञ्जाको छाप बनाउन		
आफ्नो अनुहार बनाउन वा रङ्ग भर्न		
आफ्नो लुगाको टाँक खीप फस्नर आदि लगाउन		
गन्ती गर्दै भन्‍याडका खुट्टिकलाहरू उक्लन		
.....
शिक्षकको हस्ताक्षर		अभिभावकको हस्ताक्षर



नेपाल सरकार

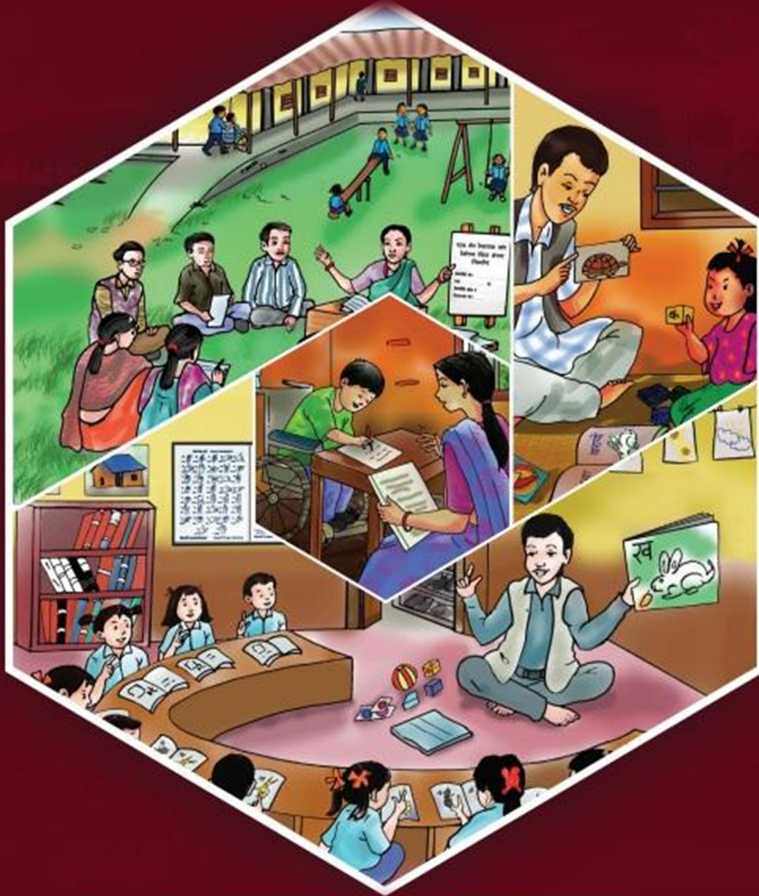
शिक्षा, विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्रालय

शिक्षा तथा मानव स्रोत विकास केन्द्र

सानोठिमी, भक्तपुर

वैयक्तिक शैक्षिक योजना

(Individualized Education Plan-IEP)



विद्यार्थीको नाम: कक्षा: शैक्षिक सत्र:

विद्यार्थीको IEMIS ID: विद्यालयको IEMIS ID:

विद्यालयको नाम: ठेगाना:

वैयक्तिक शैक्षिक योजना परिचय

अपाङ्गता भएका र विशेषगरी सिकाइमा कठिनाइ भएका विद्यार्थीको सिकाइ सिप सुधार गर्न सहयोग पुर्याउने उद्देश्यले यो वैयक्तिक शैक्षिक योजना पुस्तिका तयार गरिएको हो । यस पुस्तिकामा विद्यार्थीको व्यक्तिगत विवरण, सबल पक्ष, कठिनाइ, रुचि तथा अतिरिक्त सहायता जस्ता विषयहरू समावेश गरिएका छन् । विद्यार्थीको योजना बनाउनुपूर्व अवस्था पहिचान महत्त्वपूर्ण हुने भएकाले विद्यार्थीका तीन ओटा मुख्य पक्षहरू आधारभूत सिप सिकाइ (स्वावलम्बन सिप, शारीरिक विकास, सामाजिक सिप, संवेगात्मक सिप तथा सञ्चार सिप), भाषिक सिप सिकाइ तथा गणितीय सिपमा केन्द्रित रही अवस्था तथा आवश्यकता पहिचान गरेर योजना बनाई सिकाइ सहजीकरण गर्नुपर्दछ । प्रयोगकर्ताको सहजताका लागि यस पुस्तिकामा आवश्यकता पहिचान रूजु सूची राखिएको छ, जसको आधारमा विद्यार्थीको आवश्यकता पहिचान गरी सहयोगको योजना बनाई कार्यान्वयन गर्न सहयोग पुग्ने छ ।

वैयक्तिक शैक्षिक योजना कक्षा शिक्षकले अभिभावकको अनिवार्य उपस्थिति र आवश्यकता अनुरूप सम्बन्धित सरोकारवालाको समेत सहभागिता र सहकार्यमा तयार गर्नुपर्दछ । वैयक्तिक शैक्षिक योजना कार्यान्वयनका लागि मुख्य जिम्मेवारी कक्षा शिक्षक र अभिभावकको भएतापनि अतिरिक्त सेवाका लागि आवश्यकता अनुरूप परामर्शकर्ता, थेरापिस्ट, चिकित्सक वा अन्य सम्बन्धित सरोकारवालाको समेत भूमिका हुन सक्दछ । स्रोत कक्षा तथा विशेष विद्यालयमा आवासीय रूपमा बस्ने विद्यार्थीको अभिभावक सहभागी हुन नसकेमा सम्बन्धित कक्षा शिक्षकले नै योजना तयार गर्नुपर्दछ । यस वैयक्तिक शैक्षिक योजना अनुरूप सबै प्रकारका अपाङ्गता भएका तथा विशेष प्रकारका कठिनाइ भएका विद्यार्थीलाई सबै क्षेत्रहरू उपयुक्त नहुन सक्दछ । उदाहरणका लागि बहिरा विद्यार्थीका लागि ध्वनि सचेतीकरण तथा दृष्टिविहीन विद्यार्थीका लागि रङ पहिचान जस्ता कार्यहरू अनुपयुक्त हुन्छ । तसर्थ योजना निर्माण तथा कार्यान्वयनकर्ताले विद्यार्थीको अवस्था तथा आवश्यकतामा केन्द्रित रहि योजना बनाई कार्यान्वयन गर्नुपर्दछ ।

प्रकाशक: शिक्षा तथा मानव स्रोत विकास केन्द्र

प्रकाशन सहयोग: सबैका लागि पढाइ कार्यक्रम

प्रकाशन: २०७६ (पहिलो संशोधन २०७९)

© प्रकाशकमा

हाम्रो भनाइ

विद्यालय शिक्षाको गुणस्तर बढाउन विद्यार्थीको अवस्था र आवश्यकताअनुरूपका शैक्षिक क्रियाकलापहरूको योजना र तिनको प्रभावकारी कार्यान्वयन पक्ष महत्त्वपूर्ण हुन्छ । विद्यार्थीको सिकाइ सुधारका लागि आवश्यकता पहिचान, क्रियाकलापहरूको योजना निर्माण तथा कार्यान्वयनका लागि शिक्षक र अभिभावक तथा सम्बन्धित सरोकारवालाहरू जिम्मेवार हुनुपर्दछ । विद्यार्थीको सिकाइ सुधारका लागि घर तथा विद्यालयमा उचित र आवश्यकता केन्द्रित शैक्षिक क्रियाकलाप हुन सकेको खण्डमा शिक्षण सिकाइ प्रभावकारी हुन्छ । प्रभावकारी शिक्षण सिकाइबाट नै गुणस्तरीय शिक्षाको अपेक्षा गर्न सकिन्छ ।

अपाङ्गता तथा विशेष प्रकारका कठिनाइ भएका विद्यार्थीको सिकाइ सुधार गर्ने उद्देश्यले नेपाल सरकार, शिक्षा विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्रालय, शिक्षा तथा मानव स्रोत विकास केन्द्र, विश्व शिक्षा र ह्यान्डिक्वाप इन्टरनेसनलको सहकार्य तथा स्थानीय साझेदार संस्थाहरू (OPDs) को समन्वयमा तयार गरिएको हो । अपाङ्गता तथा विशेष प्रकारका सिकाइमा कठिनाइ भएका विद्यार्थीको सबल पक्ष, कठिनाइ, रुचि तथा आवश्यकताहरू समान प्रकारका नहुन सक्दछन् । सिकाइ सुधारका लागि गरिने क्रियाकलाप, विधि, शैक्षिक तथा सहायक सामग्री तथा मूल्याङ्कन जस्ता पक्षहरू विद्यार्थीको आवश्यकता र अवस्था अनुरूप गर्न सकेमा मात्र सिकाइ सुधार गर्न मद्दत पुग्दछ । यस सन्दर्भमा शिक्षा तथा मानव स्रोत विकास केन्द्रले सबैका लागि पढाइ कार्यक्रमसँगको सहकार्यमा अपाङ्गता तथा विशेष प्रकारका कठिनाइ भएका विद्यार्थीको सिकाइ सुधार गर्नका लागि यो वैयक्तिक शैक्षिक योजना पुस्तिका तयार गरेको छ ।

यो पुस्तिका सबैका लागि पढाइ कार्यक्रमअन्तर्गत वि.सं. २०७६ सालमा तयार गरिएको हो । साथै यसको पहिलो परिमार्जन वि.सं. २०७९ सालमा भएको छ । पुस्तिका तयार गर्नमा आवश्यक सल्लाह, सुझाव तथा सहयोग पुर्याउनुहुने सम्पूर्ण महानुभावहरू तथा कार्यक्रम प्राविधिक समिति, सहयोगी संस्था विश्व शिक्षा तथा ह्यान्डिक्वाप इन्टरनेसनल र सबैका लागि पढाइ कार्यक्रमप्रति आभार व्यक्त गर्दै रचनात्मक सुझाव र सल्लाहका लागि केन्द्र सदैव हार्दिक धन्यवाद प्रकट गर्न चाहन्छ ।

वि.सं. २०७९ (पहिलो संशोधनसहित)

शिक्षा तथा मानव स्रोत विकास केन्द्र

सानोठिमी, भक्तपुर

विद्यार्थीको विवरण

विद्यार्थीको
फोटो

विद्यार्थीको नाम: कक्षा:

जन्म मिति लिङ्ग: छान्न छान्ना मातृभाषा:

अपाङ्गताको प्रकार: वर्ग: विशेष कठिनाइ:

अभिभावकको नाम: नाता: सम्पर्क नम्बर:

सबल पक्ष	कठिनाइ	रुचि	अतिरिक्त सहायता आवश्यक

अवस्था र आवश्यकता पहिचान रुजु सूची

क्र.सं.	क्षेत्रगत विवरण	सुरुको अवस्था (√)		वार्षिक रूपमा योजना कार्यान्वयनपश्चात्को अवस्था (√)	
		सक्ने	नसक्ने	सक्ने	नसक्ने
१. आधारभूत सिप सिकाइ (स्वावलम्बन सिप, शारीरिक विकास, सामाजिक सिप, संवेगात्मक सिप तथा सञ्चार सिप)					
क)	स्वावलम्बन सिपको अवस्था				
१.१	चर्पीमा दिसापिसाब गर्न				
१.२	हात, मुख, खुट्टाहरू धुन				
१.३	दाँत माइन्				
१.४	रयाल नियन्त्रण गर्न वा पुछ्न तथा सिँगान पुछ्न				
१.५	कपाल कोर्न तथा कपाल बाँध्न				
१.७	खानेकुरा चित्र				
१.८	खानेकुरा ठिक तरिकाले खान				
१.९	खानेकुरा तोकिएको स्थानमा बसेर खान				
१.१०	आफ्नो आवश्यकताअनुसार खान				
१.११	आफ्नो आवश्यकताअनुसार पानी पिउन				
१.१२	खानेकुराका भाँडाहरू समाउन तथा राख्न				
१.१३	खाएका भाँडाकुँडा ठिक ठाउँमा राख्न				
१.१४	फोहोर वस्तु डस्टबिन वा निश्चित ठाउँमा राख्न वा फाल्न				
१.१५	परिचित व्यक्तिसँग आफ्नो कुरा बताएर सहयोग माग्नु जस्तै भोक, तिर्खा, दिसा, पिसाब, खेल, खेलौना, घुमघाम आदिका बारेमा भन्न वा सङ्केत गर्न				
१.१६	लुगा लगाउन				
१.१७	जुता, चप्पल लगाउन				
१.१८	लुगा, जुता, चप्पल फुकाल्न तथा निश्चित स्थानमा मिलाएर राख्न				
१.१९	दायाँ, बायाँ चित्र तथा सुल्टो तरिकाले कपडा वा जुता चप्पल लगाउन				
ख)	शारीरिक विकासको अवस्था				
	सूक्ष्म मांसपेशी				
१.१	हातखुट्टाका औँलाहरू चलाउन				
१.२	हातका औँलाले ससाना सामग्री वा दानाहरू टिप्न				
१.३	एक इन्चका गेडीले बनेका वा सामग्रीले बनेका मालाहरू उन्न				
१.४	कागजहरू वा पानाहरू दोबार्न तथा फर्काउन				
१.५	बिको वा कुनै चिजहरूको ढक्कन खोल्न तथा बन्द गर्न				
१.७	लुगाका टाँकहरू लगाउन, तुना बाँध्न				

क्र.सं.	क्षेत्रगत विवरण	सुरुको अवस्था (√)		वार्षिक रूपमा योजना कार्यान्वयनपश्चात्को अवस्था (√)	
		सक्ने	नसक्ने	सक्ने	नसक्ने
१.८	फलफूलका बोक्राहरू फाल्न				
१.९	कैची समाउन तथा काट्न				
१.१०	कलम तथा अन्य सामग्री समाउन				
	स्थूल मांसपेशी				
१.१	हातखुट्टा चलाउन, हिँड्न, दायाँबायाँ फर्कन तथा तलमाथि गर्न				
१.२	कुनै सामग्री उठाउन, सार्न, राख्न तथा फाल्न				
१.३	सिधा सन्तुलन मिलाएर हिँड्न				
१.४	शरीर हल्लाउन, घुम्न, उफ्रन वा नाचन				
ग)	सामाजिक सिप				
१.१	साथीहरूसँग घुलमिल हुन तथा मिलेर बस्न				
१.२	नम्र भएर बोल्न वा प्रतिक्रिया दिन				
१.३	पालो पखिन, समूहमा बस्न				
१.४	आदर तथा माया गर्न				
१.५	निर्देशनको पालना गर्न				
१.७	अनुशासित भएर बस्न				
१.८	आफू, परिवारका सदस्य र साथीको नाता तथा नाम बताउन				
१.९	अरूको सामान सोधेर मात्र लिन वा चलाउन				
घ)	संवेगात्मक सिप				
१.१	रमाइलो र दुखको अवस्थामा खुसी वा दुख देखाउन				
१.२	सामग्रीहरूको जतन तथा सुरक्षित गर्नुपर्छ भन्नेबारे सचेत हुन				
१.३	माया गरेको, रिसाएको, गाली गरेको ख्याल गर्न				
१.४	शरीर नाङ्गो हुँदा लाज हुन्छ भन्ने ख्याल गर्न				
१.५	अपरिचित व्यक्ति, वस्तु, जनावर, धारिलो वा तिखो सामग्रीहरूबाट सचेत हुन				
१.७	खोला नाला, भिर, अँध्यारो, आगो, पानी वा जोखिमयुक्त कुराहरूमा सचेत हुन				
१.८	समय र अवस्थाअनुरूप झ्याल ढोकाहरू खोल्न बन्द गर्न, धाराहरू बन्द गर्न जस्ता पक्षहरूमा सचेत हुन				
ङ)	सञ्चार सिप				
१.१	बोलाउँदा वा सङ्केत गर्दा प्रतिक्रिया जनाउन				
१.२	बोल्न, हेर्न, सुन्न वा सङ्केत गर्न				
१.३	दोहोरो कुराकानी वा सङ्केत गर्न				
१.४	हाउभाउ गर्न वा सोहीअनुरूप प्रतिक्रिया जनाउन				
१.५	सामान्य प्रश्नहरूको उत्तर दिन वा प्रतिक्रिया दिन				

क्र.सं.	क्षेत्रगत विवरण	सुरुको अवस्था (√)		वार्षिक रूपमा योजना कार्यान्वयनपश्चात्को अवस्था (√)	
		सक्ने	नसक्ने	सक्ने	नसक्ने
२. भाषिक सिप सिकाइ					
क)	पूर्व सिकाइ				
१.१	वस्तुको आकार, प्रकार, मात्रा, रङ वा सङ्केत पहिचान गर्न				
१.२	कलम समाएर धर्काहरू कोर्न, रङ भर्ने, खोपन वा जोड्न				
१.३	सामान्य प्रश्नहरूको उत्तर भन्न वा सङ्केत गर्न				
१.४	विहान, बेलुका, राती, अँध्यारो तथा उज्यालो पहिचान गर्न				
१.५	वरपरका परिचित वस्तु तथा अवस्थाहरू पहिचान गर्न				
१.७	चरा तथा जनावरका आवाज वा सङ्केत पहिचान तथा नक्कल गर्न				
१.८	ज्ञानेन्द्रियबाट वस्तुको गुण अनुभव अनुरूप तातो, चिसो, गुलियो, अमिलो, तितो, पिरो, नुनिलो, चिप्लो, नरम, खस्रो, बास्ना, गन्ध, मसिनो, पातलो जस्ता पक्षहरू पहिचान गर्न				
१.९	शरीरका अङ्गहरूको पहिचान गर्न				
१.१०	वरपरका वस्तु, जीवजनावर, चराचुरुङ्गी, फलफूलहरू पहिचान गर्न				
१.११	राम्रो, नराम्रो, खतराका सङ्केत, महिलापुरुषको सङ्केतहरूको पहिचान गर्न				
१.१२	वरपरका वा परिचित खानेकुराहरू, तरकारी, मरमसलाहरू पहिचान गर्न				
ख)	पठन सिप				
१.१	स्थानीय गीत, कविताहरू तथा अक्षरमात्राहरूको ध्वनि पहिचान वा सङ्केत गर्न तथा लय मिलाएर भन्न वा सङ्केत गर्न				
१.२	वरपर देखिने वा अनुभव गरिने सामग्री, दृष्य चित्र वा वस्तुहरूको पहिचान तथा वर्णन गर्न				
१.३	वर्ण, मात्राहरूको पहिचान तथा उच्चारण वा सङ्केत गर्न				
१.४	परिचित शब्दहरूको उच्चारण वा सङ्केत गर्न, शब्दको अर्थ पहिचान तथा प्रयोग र वर्णन गर्न				
१.५	वर्ण, मात्रा तथा सरल शब्दहरू, छोटो वाक्य वा अनुच्छेदहरू सर्सर्ती पढ्न वा सङ्केत गर्न				
१.७	सुनेका वा पढेका कुराहरू बुझ्न, वर्णन गर्न, सम्झिन, उत्तर भन्न वा सङ्केत गर्न				
१.८	वर्ण, मात्रा, शब्द, अनुच्छेदहरू सार्न, सुनेर लेख्न वा लेखेर देखाउन				
१.९	पढेका वा सिकेका पक्ष, घटना, श्रव्यदृष्यात्मक सामग्रीहरू अनुरूप सम्झिन, सारांश भन्न, लेख्न, वर्णन गर्न				

..... त्रैमासिक योजना
(..... महिनादेखि महिनासम्म)

योजना बनाएको मिति: यस अवधिमा विद्यालय सञ्चालन भएको दिन:..... विद्यार्थीको उपस्थिति दिन:.....

विषयगत क्षेत्र	उद्देश्य	क्रियाकलाप	सामग्री	मूल्याङ्कन (१-४)	जिम्मेवारी
आधारभूत सिप सिकाइ <input type="checkbox"/> स्वावलम्बन सिप <input type="checkbox"/> शारीरिक विकास <input type="checkbox"/> सामाजिक सिप <input type="checkbox"/> संवेगात्मक सिप <input type="checkbox"/> सञ्चार सिप					
भाषिक सिप सिकाइ (नेपाली / मातृभाषा / नेपाली साङ्केतिक भाषा)					
गणितीय सिप					
..... (माथि छुटेका अन्य क्षेत्र)					

वैयक्तिक शैक्षिक योजना निर्माणकर्ताहरू:

क्र.सं.	नाम	पद	हस्ताक्षर	क्र.सं.	नाम	पद	हस्ताक्षर

प्रयोग निर्देशनः

- ❖ वैयक्तिक शैक्षिक योजना पुस्तिकामा दिइएको विद्यार्थीको व्यक्तिगत विवरण (फोटो, नाम, कक्षा, उमेर, लिङ्ग, मातृभाषा, ठेगाना, अपाङ्गताको प्रकार, वर्ग, कठिनाइ, मिति, अभिभावकको नाम, नाता र सम्पर्क नम्बर) उल्लेख गर्नुहोस् ।
- ❖ विद्यार्थीको सबल पक्ष र कठिनाइहरू (क्षेत्रगत जस्तै: आधारभूत सिप सिकाइ, भाषिक सिप, गणितीय सिप केन्द्रित तथा अन्य कुनै थप क्षेत्र समेट्नुपर्ने भए त्यो समेत) विवरण वा अवस्थाहरू भर्नुहोस् ।
- ❖ विद्यार्थीका रूचिहरू जस्तै चित्र बनाउने, गीत गाउने, खेल्ने जस्ता पक्षहरू समेत उल्लेख गर्नुहोस् ।
 - वैयक्तिक शैक्षिक योजनाका क्रियाकलाप तय गर्नुपूर्व वार्षिक रूपमा विद्यार्थीको विस्तृत रूपमा अवस्था तथा आवश्यकता पहिचानसम्बन्धी दिइएका क्षेत्रहरूअनुरूप चेकलिस्ट भर्नुहोस् ।
 - साथै दिइएको चेक लिस्टका क्षेत्रअनुरूप वार्षिक रूपमा योजना कार्यान्वयनपश्चात् समग्र रूपमा विद्यार्थीको अवस्था सुधार भए वा नभएको समेत चेकलिस्टमा उल्लेख गर्नुहोस् ।
- ❖ आधारभूत सिप सिकाइ क्षेत्रअन्तर्गत तपसिलका पक्षहरू केन्द्रित आवश्यकता पहिचान तथा सिकाइ क्रियाकलाप निर्धारण गर्नुहोस् ।
 - स्वावलम्बनसिप: विद्यार्थीले आफैले गर्न सक्ने कामहरू जस्तै लुगाको टाँक लगाउने, हात धुने, नड काट्ने, कपाल कोर्ने, जुत्ताचप्पल लगाउने आदि) जस्ता सिपहरूको अवस्था तथा आवश्यकताकेन्द्रित क्रियाकलापहरू
 - शारीरिक विकास: शारीरिक अङ्गहरूको विकास जस्तै हातखुट्टा चलाउने, औंलाहरू चलाउने, टाउको चलाउने, शरीरका भागहरू चलाउने, उमेर अनुरूप सामान्य सामानहरू टिप्न, उठाउने, सार्न जस्ता क्रियाकलापहरू
 - सामाजिक सिप: साथीहरूसँग घुलमिल हुने, मिलेर बस्ने, समूहमा कार्य गर्ने, नम्र भएर बोल्ने, पालो पखिने, आदर तथा माया गर्ने, निर्देशनको पालना गर्ने जस्ता पक्षहरूकेन्द्रित क्रियाकलाप;
 - संवेगात्मक सिप: अवस्थाअनुरूप प्रतिक्रिया दिने जस्तै: खुसी हुने, दुखी हुने, मुस्कुराउने, हाँस्ने जस्ता क्रियाकलापहरू
 - सञ्चार सिप: निर्देशनको पालना गर्ने, प्रतिक्रिया दिने लिने, अभिव्यक्त गर्ने (बोलेर, सङ्केत गरेर, लेखेर) आदि जस्ता क्रियाकलापहरू
- ❖ भाषिक सिपअन्तर्गत (नेपाली, नेपाली साङ्केतिक भाषा र मातृभाषा) सुनाइ, बोलाइ, पढाइ, लेखाइ तथा शब्दभण्डार र कार्यमूलक व्याकरण पर्दछन् । यसअन्तर्गत ध्वनि सचेतीकरण वा पहिचान, वर्णमात्रा चिनारी, शब्दहरूको ज्ञान तथा प्रयोग, पठन प्रवाह, बोध तथा लेखाइका क्रियाकलापहरूको आवश्यकता पहिचान तथा सिकाइ क्रियाकलाप निर्धारण गर्नुहोस् ।
- ❖ गणितीय सिपअन्तर्गत विद्यार्थीले सामान्य अङ्क वा सङ्ख्याहरू भन्ने, सङ्केत गर्न, लेख्न, पहिचान गर्न, सामान्य गणितीय चिह्नहरू पहिचान तथा सामान्य गणितीय समस्याहरू जोड, घटाउ, गुणन, भाग जस्ता क्रियाकलापहरूको आवश्यकता पहिचान तथा सिकाइ क्रियाकलाप निर्धारण गर्नुहोस् ।
- ❖ अन्य क्षेत्रअन्तर्गत उल्लिखित वा दिइएका क्षेत्रहरूले समेट्न नसकेका कुनै थप क्षेत्रहरू आवश्यक देखिएमा छलफलअनुरूप क्रियाकलापहरूको आवश्यकता पहिचान तथा सिकाइ क्रियाकलाप निर्धारण गर्नुहोस् ।
- ❖ विद्यार्थीको वैयक्तिक शैक्षिक योजना शिक्षक, अभिभावक, प्रधानाध्यापकका साथै आवश्यकताअनुरूप चिकित्सक, परामर्शकर्ता तथा थेरापिस्टहरूको समेत सहभागितामा निर्माण गर्नुहोस् ।
- ❖ क्रियाकलाप तय गर्दा आवश्यकताअनुरूप जिम्मेवारीसमेत उल्लेख गर्नुहोस् ।
- ❖ क्रियाकलाप कार्यान्वयनमा समेत योजना र जिम्मेवारी अनुरूप भूमिका निर्वाह गर्नुहोस् ।
- ❖ त्रैमासिक रूपमा योजना कार्यान्वयनपश्चात् उद्देश्य अनुरूपको मूल्याङ्कन गर्नुहोस् । मूल्याङ्कन गर्दा यदि विद्यार्थीले पूर्ण रूपमा उद्देश्यसिकाइ उपलब्धि हासिल गरेमा ४ अङ्क, अधिकांश रूपमा उद्देश्यसिकाइ उपलब्धि हासिल गरेमा ३ अङ्क, आंशिक रूपमा उद्देश्यसिकाइ उपलब्धि हासिल गरेमा २ अङ्क र उद्देश्यसिकाइ उपलब्धि हासिल गर्न नसकेमा १ अङ्क दिनुहोस् ।
- ❖ मूल्याङ्कन गर्दा उद्देश्यसिकाइ उपलब्धिको अङ्क १ वा २ मात्र आएमा पुनः योजना बनाई थप क्रियाकलाप तथा सहयोग गर्नुहोस् ।
- ❖ मूल्याङ्कनपश्चात् पुनः अर्को त्रैमासिकका लागि योजना तयार गर्नुहोस् ।

नोट: अपाङ्गताको प्रकारअनुरूप ब्रेल तथा नेपाली साङ्केतिक भाषा प्रयोग गर्ने विद्यार्थीका लागि उल्लिखित विवरण, निर्देशन तथा योजना वा क्रियाकलापमा आवश्यकता अनुरूपका क्षेत्रहरूमा ब्रेल तथा सङ्केतसमेतलाई बुझ्नुपर्दछ । साथै योजना निर्माण गर्दासमेत आवश्यकता अनुरूप ब्रेल र सङ्केत पनि उल्लेख गर्नुपर्ने छ ।



