HY+

Co-funded by the European Union

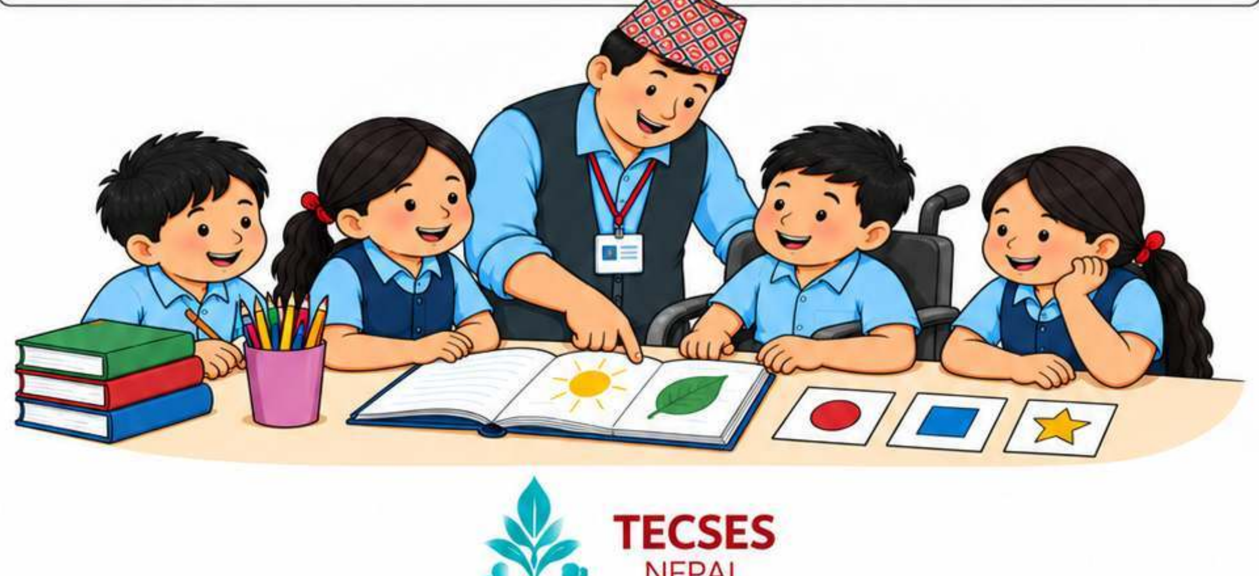
SUOMI FINLAND

# शिक्षक टुलबक्स

## समावेशी र प्रभावकारी शिक्षणका लागि व्यावहारिक रणनीतिहरू

बौद्धिक अपाङ्गता भएका सिकाइकर्तासहित सबै सिकाइकर्ताका लागि

| | | |
|---|---|---|
| **खण्ड १: आफ्ना सिकाइकर्तालाई चिन्नुहोस्** | सिकाइकर्ताका सबल पक्षहरू, सञ्चार, सिकाइ, सहभागिता, सहयोगका आवश्यकता, आत्मनिर्भरता र सिकाइका आगामी लक्ष्यहरू । | प्रत्येक सिकाइकर्तालाई राम्रोसँग चिन्नुहोस्, ताकि तपाईले अर्थपूर्ण, आवश्यकतानुसारको र प्रभावकारी सहयोगको योजना बनाउन सक्नुहोस् । |
| **खण्ड २: प्रभावकारी रूपमा सिकाउनुहोस्** | सिकाइलाई सबैका लागि पहुँचयोग्य, सहभागितामूलक र सफल बनाउन व्यावहारिक शिक्षण रणनीतिहरू । | पाठ योजना बनाउन, आत्मविश्वासका साथ सिकाउन र प्रत्येक सिकाइकर्ताको प्रगतिमा सहयोग गर्न उपयोगी विचार र साधनहरू खोज्नुहोस् । |
| **खण्ड ३: योजना बनाउनुहोस्, मूल्याङ्कन गर्नुहोस् र सुधार गर्नुहोस्** | सिकाइको मूल्याङ्कन गर्नुहोस्, प्रगति अनुगमन गर्नुहोस् र सही समयमो उचित सहयोग प्रदान गर्नुहोस् । | प्रगति बुझ्न र राम्रो नतिजाका लागि शिक्षण समायोजन गर्न मूल्याङ्कन र चिन्तनको प्रयोग गर्नुहोस् । |



TECSES NEPAL

**शिक्षक टुलबक्स** | खण्ड १: आफना सिकाइकर्तालाई चिन्नुहोस्

# बौद्धिक अपाङ्गता भएका सिकाइकर्तालाई बुझ्ने

बौद्धिक अपाङ्गता भएका सिकाइकर्ताहरू सिक्न, विकास गर्न र सहभागी हुन सक्छन्।
उचित सहयोग पाएमा उनीहरूले विद्यालय र जीवनमा सफलता अनुभव गर्न सक्छन्।

## ◆ उद्देश्य

यो पुछले शिक्षकहरूलाई बौद्धिक अपाङ्गता के हो र समावेशी कक्षाकोठामा बौद्धिक अपाङ्गता भएका सिकाइकर्तालाई कसरी सहयोग गर्ने भन्ने बुझ्न मद्दत गर्छ।

राम्रो बुझाइले सकारात्मक दृष्टिकोण, यथार्थपरक अपेक्षा र अझ प्रभावकारी सहयोगतर्फ लैजान्छ।

## यो किन महत्वपूर्ण छ?

- सिकाइकर्ताका सबल पक्ष र सम्भावना देख्न मद्दत गर्छ।
- समावेशी र समतामूलक शिक्षालाई सहयोग गर्छ।
- लाञ्छना र भेदभाव कम गर्छ।
- शिक्षकलाई उचित शिक्षण रणनीति छनोट गर्न मद्दत गर्छ।
- अझ सहयोगी र सकारात्मक कक्षा समुदाय निर्माण गर्छ।

## ▲ जान्नुपर्ने मुख्य कुराहरू

### 1 बौद्धिक अपाङ्गता भनेको के हो?

- बौद्धिक अपाङ्गताले व्यक्तिको सिकाइ, बुझाइ र समस्या समाधान गर्ने क्षमतामा असर गर्छ।
- यसले संचार, आत्महेरचाह र दैनिक जीवनसम्बन्धी अनुकूलन सीपहरूमा पनि असर गर्न सक्छ।

### 2 प्रत्येक सिकाइकर्तामा यो फरक रूपमा देखिन्छ

- बौद्धिक अपाङ्गता भएका हरेक सिकाइकर्ता फरक हुन्छन्।
- केहीलाई धेरै सहयोग आवश्यक पर्न सक्छ भने अरूलाई थोरै मात्र सहयोग आवश्यक हुन सक्छ।

### 3 यो प्रयासको कमीका कारण हुँदैन

- बौद्धिक अपाङ्गता आलस्य वा प्रेरणाको कमीका कारण हुँदैन।
- बौद्धिक अपाङ्गता भएका सिकाइकर्ताहरूले आफ्ने सक्दो प्रयास गर्छन् र उचित सहयोग पाएमा प्रगति गर्न सक्छन्।

### 4 सिकाइकर्ताका सबल पक्ष हुन्छन्

- बौद्धिक अपाङ्गता भएका सिकाइकर्तामा धेरै सबल पक्ष र क्षमताहरू हुन्छन्।
- उनीहरूले नयाँ सीप सिक्न, सम्बन्ध निर्माण गर्न र विद्यालय तथा समुदायमा योगदान दिन सक्छन्।

### 5 उनीहरू हाम्रो कक्षाकोठाका सदस्य हुन्

- बौद्धिक अपाङ्गता भएका सिकाइकर्तालाई गुणस्तरीय शिक्षाको अधिकार छ।
- उनीहरू आफ्ना साथीहरूसँगै समावेशी कक्षाकोठामा सिक्न पाउनुपर्छ।

## व्यावहारिक सुझावहरू

- धैर्य गर्नुहोस् र यथार्थपरक अपेक्षा राख्नुहोस्।
- सिकाइकर्ताले के गर्न सक्छ भन्नेमा ध्यान दिनुहोस्।
- स्पष्ट र सरल भाषा प्रयोग गर्नुहोस्।
- संरचित दिनचर्या र दृश्य सहयोग प्रयोग गर्नुहोस्।
- साना कदम र प्रगतिलाई पनि प्रशंसा गर्नुहोस्।

## सम्झनुपर्ने कुराहरू

- सबैले सिक्न सक्छन्।
- प्रगति ढिलो हुन सक्छ, तर त्यो पनि प्रगति नै हो।
- साना कदमहरूले समयसँगै ठूलो परिवर्तन ल्याउँछन्।
- सकारात्मक दृष्टिकोणले ठूलो फरक पार्छ।
- समावेशी शिक्षाले सबैलाई फाइदा पुऱ्याउँछ।

## ★ सामान्य मिथक र तथ्य

| | |
|---|---|
| **मिथक:** | उनीहरू सिक्न सक्दैनन्। |
| **तथ्य:** | उचित सहयोग पाएमा उनीहरू सिक्न सक्छन्। |
| **मिथक:** | यो आलस्यका कारण हुन्छ। |
| **तथ्य:** | यो आलस्यका कारण हुँदैन। यो जीवनभर रहने अवस्था हो, व्यक्तिको चायन होइन। |
| **मिथक:** | उनीहरू स्वतन्त्र रूपमा बाँच्न सक्दैनन्। |
| **तथ्य:** | उचित सहयोग पाएमा धेरैजना स्वतन्त्र रूपमा बाँच्न सक्छन्। |
| **मिथक:** | उनीहरू विशेष विद्यालयमा मात्र हुनुपर्छ। |
| **तथ्य:** | उनीहरू समावेशी कक्षाकोठाका सदस्य हुन्। |

**सम्झनुहोस्:** हरेक सिकाइकर्ता सक्षम हुन्छ। उचित बुझाइ, सहयोग र उच्च अपेक्षाका साथ बौद्धिक अपाङ्गता भएका सिकाइकर्ताहरू सिक्न, सहभागी हुन र फस्टाउन सक्छन्।

**हरेक सिकाइकर्ताले सिक्न सक्छ। हरेक शिक्षकले फरक पार्न सक्छ।**

**शिक्षक टुलबक्स** | खण्ड १: आफना सिकाइकर्तालाई चिन्नुहोस्

# सिकाइका शैली र प्राथमिकताहरू

हरेक सिकाइकर्ताको सिक्ने तरिका फरक हुन्छ।
उनीहरूका सबल पक्षहरूको प्रयोगले सिकाइलाई अझ प्रभावकारी र रमाइलो बनाउँछ।

## ◆ उद्देश्य

सिकाइकर्ताहरू कसरी सिक्न रुचाउँछन् भने बुझ्दा शिक्षकहरूलाई सहभागितामूलक, पहुँचयोग्य र सफल पाठ योजना बनाउन मद्दत हुन्छ।

जब हामी सिकाइकर्ताका प्राथमिकता र सबल पक्षसँग मेल खाने तरिकाले सिकाउँछौं, उनीहरूले अझ राम्रोसँग बुझ्छन्, बढी सहभागी हुन्छन् र बढी आत्मविश्वासी महसुस गर्छन्।

## यो किन महत्वपूर्ण छ?

- सहभागिता र प्रेरणा बढाउँछ
- बुझाइ र स्मरणशक्ति सुधार गर्छ
- आत्मविश्वास र आत्मनिर्भरता बढाउँछ
- सबै सिकाइकर्ताको सहभागितालाई सहयोग गर्छ
- शिक्षकलाई प्रभावकारी पाठ योजना बनाउन मद्दत गर्छ

## ▲ सिकाइका सामान्य शैली र प्राथमिकताहरू

### दृश्य माध्यमबाट सिक्न रुचाउने

- चित्र, रेखाचित्र, चार्ट र दृश्य तालिकाबाट सिक्न रुचाउँछन्।
- दृश्य तालिका हेरेर बुझ्न र सम्झन सजिलो हुन्छ।

### सुनेर सिक्न रुचाउने

- व्याख्या, छलफल, कथा र गीतबाट सिक्न रुचाउँछन्।
- सुनेका कुराले बुझ्न र सम्झन मद्दत गर्छ।

### गरेर वा चलायमान भएर सिक्न रुचाउने

- हातले गरेर गतिविधि गर्न मन पराउँछन्।
- चलायमान भएर र अभ्यास गरेर सिक्न रुचाउँछन्।

### अरूसँग मिलेर सिक्न रुचाउने

- जोडी वा समूहमा काम गर्न मन पराउँछन्।
- विचार आदानप्रदान गर्ने, अरूसँग सिक्ने र सहकार्य गर्न रुचाउँछन्।

### एक्लै सिक्न रुचाउने

- शान्त वातावरणमा स्वतन्त्र रूपमा काम गर्न रुचाउँछन्।
- आफ्नै गतिमा काम गर्न पाउँदा राम्रोसँग ध्यान दिईरहहुन्छन्।

**धैरेंजसो सिकाइकर्ताले विभिंन्न तरिकाको मिश्रण प्रयोग गर्छन्। हाम्रो लक्ष्य विविधता र छनोट उपलक्ष गराउनु हो, ताकि हरेक सिकाइकर्ता सफल हुन सकोस्।**

## व्यावहारिक सुझावहरू

- जानकारी विभिंन्न तरिकाले दिनुहोस्—दृश्य, मौखिक, गरेर सिक्ने र लिखित।
- विभिंन्न प्रकारका गतिविधि प्रयोग गर्नुहोस्।
- सम्भव भएसम्म सिकाइकर्तालाई छनोट दिनुहोस्।
- प्रत्येक सिकाइकर्तालाई के कुराले बुझ्न र सिकाइको आनन्द लिन मद्दत गर्छ भन्ने अवलोकन गर्नुहोस्।
- के राम्रोसँग काम गर्छ भन्ने आधारमा आफ्नो शिक्षण समायोजन गर्नुहोस्।

## कसरी पत्ता लगाउने?

- पाठको समयमा अवलोकन गर्नुहोस्।
- सिकाइकर्तासँग कुरा गर्नुहोस्।
- परिवारसँग कुरा गर्नुहोस्।
- विभिंन्न तरिका प्रयोग गरेर हेर्नुहोस्।
- सिकाइकर्ताले के मन पराउँछ र के सम्झन्छ भन्ने ध्यान दिनुहोस्।
- समयसँगै के राम्रो काम गर्छ भन्ने समीक्षा नुहहोस्।

## प्राथमिकताका उदाहरणहरू

- चित्र र दृश्य निर्देशन मन पराउँछन्।
- सुनेर र कथामार्फत राम्रोसँग बुझ्छन्।
- गरेर र चलायमान भएर राम्रोसँग सिक्छन्।
- साथीहरूसँग वा सानो समूहमा सिक्न रुचाउँछन्।
- प्रकृति र बाहिरी वातावरणमा सिक्न रुचाउँछन्।
- शान्त वातावरणमा स्वतन्त्र रूपमा काम गर्दा राम्रोसँग सिक्छन्।

**सम्झनुहोस्:** शिक्षण सिकाइकर्ताको सिक्ने तरिकासँग मेल खाँदा उनीहरू बढी आत्मविश्वासी हुन्छन्, अझ राम्रोसँग बुझ्छन् र राम्रो प्रगति गर्छन्।

**हरेक सिकाइकर्ताले सिक्न सक्छ। हरेक शिक्षकले फरक पार्न सक्छ।**

शिक्षक टुलबक्स

खण्ड १: आफना सिकाइकर्तालाई चिन्नुहोस्

# निदान होइन, सबल पक्षबाट योजना बनाउने

सिकाइकर्ताले के गर्न सक्दैन भन्नेमा होइन, के गर्न सक्छ भन्नेमा ध्यान दिनुहोस्।
उनीहरूको सबल पक्षहरूको उपयोग गरी अर्थपूर्ण र हासिल गर्न सकिने सिकाइका अवसरहरूको योजना बनाउनुहोस्।

## ◆ उद्देश्य

सबल पक्षबाट योजना बनाउँदा शिक्षकलाई सिकाइकर्ताका कठिनाइहरू मात्र होइन, सम्पूर्ण सिकाइकर्तालाई बुझ्न मद्दत हुन्छ।

सिकाइकर्ताले के गर्न सक्छ भन्नेमा ध्यान दिंदा हामी आत्मविश्वास, प्रेरणा र सहभागिता बढाउन तथा सबैका लागि अझ राम्रो सिकाइ अनुभव सिर्जना गर्न सक्छौं।

## यो किन महत्त्वपूर्ण छ?

- सहभागिता र प्रेरणा बढाउँछ।
- आत्मसम्मान र आत्मविश्वास बढाउँछ।
- सिकाइकर्ताको सहभागिता र अपनत्वको भावना बढाउँछ।
- शिक्षकलाई सान्दर्भिक र हासिल गर्न सकिने लक्ष्यहरूको योजना बनाउन मद्दत गर्छ।
- अझ राम्रो सिकाइ नतिजातर्फ लैजान्छ।

## ▲ सबल पक्षबाट कसरी योजना बनाउने?

### 1 सिकाइकर्तालाई चिन्नुहोस्

- उनीहरूको रूचि, सबल पक्ष र के कुराले प्रेरित गर्छ भन्ने जान्नुहोस्।
- सिकाइकर्ता, परिवार र अन्य शिक्षकहरूलाई समन्वय गर्नुहोस्।
- अवलोकन, कुराकानी र उपलब्ध जानकारी प्रयोग गर्नुहोस्।

### 2 सबल पक्ष पहिचान गर्नुहोस्

- सिकाइकर्ताले के गर्न सक्छ र के गर्न मनं पराउँछ हेर्नुहोस्।
- विभिन्न क्षेत्रमा सबल पक्षहरू विचार गर्नुहोस् (जस्तै: संगीत, सामाजिक सीप, व्यवहारिक सीप, सृजनात्मकता))
- विशिष्ट र वास्तविक उदाहरण प्रयोग गर्नुहोस्।

### 3 अर्थपूर्ण लक्ष्य तय गर्नुहोस्

- सिकाइकर्ताको सबल पक्षहरूलाई आधार बनाएर लक्ष्य राख्नुहोस्।
- यथार्थपरक, हासिल गर्न सकिने र सान्दर्भिक लक्ष्यहरू तय गर्नुहोस्।
- सम्भव भएसम्म सिकाइकर्ता नै लक्ष्य निर्धारणमा सहभागी गराउनुहोस्।

### 4 सहयोग र रणनीतिहरूको योजना बनाउनुहोस्

- सबल पक्षमा आधारित शिक्षण रणनीतिहरू छनोट गर्नुहोस्।
- उचित सहयोग, स्रोत र सामग्री उपलब्ध गराउनुहोस्।
- सिकाइको वातावरण, सामग्री र सम्भावित अनुकूलनहरू विचार गर्नुहोस्।

### 5 अनुगमन र समायोजन गर्नुहोस्

- के काम गरिरहेको छ हेर्नुहोस्।
- सानो प्रगति पनि मनाउनुहोस्।
- आवश्यक पर्दा परिवर्तन गर्नुहोस्।
- सिकाइकर्ता र अन्य व्यक्तिहरूलाई निरन्तर सामेल गरिरहनुहोस्।

## व्यावहारिक सुझावहरू

- विभिन्न परिस्थितिमा सिकाइकर्तालाई अवलोकन गर्नुहोस्।
- सिकाइकर्ता, परिवार र अन्य शिक्षकहरूसँग कुरा गर्नुहोस्।
- विभिन्न सामग्री र गतिविधिहरू प्रयोग गर्नुहोस्।
- लचिलो र सिर्जनशील हुनुहोस्।
- योजनाको नियमित समीक्षा गरी आवश्यकताअनुसार समायोजन गर्नुहोस्।

## विचार गर्नुपर्ने प्रश्नहरू

- सिकाइकर्ताका सबल पक्ष र रूचि के हुन्?
- यी सबल पक्षहरूलाई कसरी प्रयोग गर्न सकिन्छ?
- कस्तो सहयोग आवश्यक छ?
- वातावरण वा सामग्रीमा के अनुकूलन गर्न सकिन्छ?
- योजना काम गरिरहेको छ कि छैन भन्ने कसरी थाहा पाउने?

## सबल पक्षका उदाहरणहरू

- चित्र बनाउन र रंग भर्न मन पराउँछन्।
- शारीरिक गतिविधि र चलायमान कार्यमा राम्रो गर्छन्।
- संगीतप्रति राम्रो प्रतिक्रिया दिन्छन्।
- अरूलाई सहयोग गर्न मन पराउँछन्।
- प्रकृति र बाहिरी बातावरणमा सिक्न रूचाउँछन्।
- रांम्रोसँग संञ्चार गर्छन्।

**सम्झनुहोस्:** हरेक सिकाइकर्ताका सबल पक्ष हुन्छन्। जब हामी सबल पक्षका आधारमा योजना बनाउँछौं, सफलताका थप अवसरहरू सिर्जना गर्छौं।

**हरेक सिकाइकर्ताले सिक्न सक्छ। हरेक शिक्षकले फरक पार्न सक्छ।**

शिक्षक टुलबक्स

खण्ड १: आफना सिकाइकर्तालाई चिन्नुहोस्

# आत्म-नियमन

आत्म-नियमनले सिकाइकर्तालाई आफना भावना, व्यवहार र ध्यान व्यवस्थापन गर्न मद्दत गर्छ।
जब सिकाइकर्ताले शान्त र सुरक्षित महसुस गर्छन्, उनीहरू सिक्नका लागि अझ तयार हुन्छन्।

## ◆ उद्देश्य

आत्म-नियमनमा सहयोग गर्दा सिकाइकर्तालाई शान्त र सुरक्षित महसुस गर्न तथा सिक्नका लागि तयार हुन मद्दत गर्छ।

यसले उनीहरूलाई तीव्र भावनाहरू व्यवस्थापन गर्न, चुनौतीहरूको सामना गर्न र विद्यालय जीवनमा पूर्ण रूपमा सहभागी हुन मद्दत गर्छ।

## ✪ यो किन महत्त्वपूर्ण छ?

- सिकाइकर्तालाई आफना भावनाहरू व्यवस्थापन गर्न मद्दत गर्छ।
- ध्यान केन्द्रित गर्न सहयोग गर्छ।
- चुनौतीपूर्ण व्यवहार कम गर्छ।
- आत्मविश्वास र आत्मनिर्भरता बढाउँछ।
- सिकाइकर्तालाई सहभागी हुन र सकारात्मक सम्बन्ध निर्माण गर्न मद्दत गर्छ।

## ▲ आत्म-नियमनमा सहयोग गर्ने रणनीतिहरू

### 1 शान्त तातावरण सिर्जना गर्नुहोस्

- आवाज र ध्यान भंग गर्ने कुराहरू कम गर्नुहोस्।
- शान्त र सुरक्षित स्थान उपलब्ध गराउनुहोस्।
- पूर्वानुमानयोग्य दिनचर्या अपनाउनुहोस्।

### 2 रणनीतिहरू सिकाउनुहोस् र अभ्यास गराउनुहोस्

- गहिरो सास फेर्ने, गन्ने र चलायमान हुने जस्ता सरल उपायहरू सिकाउनुहोस्।
- शान्त समयमा नियमित अभ्यास गराउनुहोस्।
- समझाउन दृश्य सहयोग प्रयोग गर्नुहोस्।

### 3 भावनाहरू पहिचान र स्वीकार गर्नुहोस्

- सिकाइकर्तालाई आफना भावनाहरू पहिचान गर्न र नाम दिन सहयोग गर्नुहोस्।
- सबै भावनाहरू स्वीकार्य छन् भन्ने देखाउनुहोस्।
- सरल भाषा र दृश्य सहयोग प्रयोग गर्नुहोस्।

### 4 छनोट र नियन्त्रणको अवसर दिनुहोस्

- साना र अर्थपूर्ण छनोटहरू दिनुहोस् (जस्तै: गतिविधि, क्रम, बस्ने स्थान)।
- आवश्यक पर्दा विश्राम लिन दिनुहोस्।
- सिकाइकर्तालाई आफूलाई के कुराले मद्दत गर्छ भन्ने पत्ता लगाउन सहभागी गराउनुहोस्।

### 5 कठिन क्षणपछि सहयोग गर्नुहोस्

- शान्त र सहयोगी रहनुहोस्।
- के भयो भनेर सोच्न सहयोग गर्नुहोस्।
- अर्को पटक के कुराले मद्दत गर्न सक्छ भन्ने सँगै विचार गर्नुहोस्।

## व्याबहारिक सुझाबहरू

- निर्देशनहरू स्पष्ट र सरल राख्नुहोस्।
- दृश्य तालिका र सम्झाउने संकेतहरू प्रयोग गर्नुहोस्।
- निरन्तर र पूर्वानुमानयोग्य हुनुहोस्।
- सकारात्मक आत्म-नियमनलाई ध्यान दिनुहोस् र प्रशंसा गर्नुहोस्।
- प्रत्येक सिकाइकर्ताको आवश्यकताअनुसार रणनीतिहरू समायोजन गर्नुहोस्।

## अवलोकन गर्नुपर्ने कुराहरू

- सिकाइकर्तालाई के कुराले तनाव वा असहजता उत्पन्न गर्छ?
- सिकाइकर्तालाई शान्त महसुस गर्न के कुराले मद्दत गर्छ?
- दिनको कुन समयमा आफना भावनाहरू व्यवस्थापन गर्न बढी कठिन हुन्छ?
- कुन रणनीतिहरू सबैभन्दा राम्रो काम गर्छन्?
- कुन सहयोग हटाउन वा कम गर्न सकिन्छ?

## ★ रणनीतिका उदाहरणहरू

- गहिरो सास फेर्ने
- चलायमान हुन छोटो विश्राम लिने
- शान्त पार्ने आवाज वा संगीत सुन्ने
- टाइमर प्रयोग गर्ने
- शान्त स्थान प्रयोग गर्ने
- विश्वासिलो वयस्कसँग कुरा गर्ने
- मनपर्ने गतिविधि गर्ने

**सम्झनुहोस्:** आत्म-नियमन सिक्न समय र अभ्यास लाग्छ। हरेक सानो कदम प्रगति हो।

**हरेक सिकाइकर्ताले सिक्न सक्छ। हरेक शिक्षकले फरक पार्न सक्छ।**

**शिक्षक टुलबक्स** | खण्ड १: आफना सिकाइकर्तालाई चिन्नुहोस्

# कार्यात्मक मूल्याङ्कन

कार्यात्मक मूल्याङ्कनले सिकाइकर्ताले किन कुनै निश्चित तरिकाले व्यवहार गर्छ भन्ने बुझ्न मद्दत गर्छ। कारण बुझ्दा हामी उचित सहयोग प्रदान गर्न सक्छौं।

## ◆ उद्देश्य

कार्यात्मक मूल्याङ्कनले सिकाइकर्ताको व्यवहार पछाडिका कारणहरू बुझ्न मद्दत गर्छ।

यसले प्रभावकारी सहयोगको योजना बनाउन र सिकाइलाई अझ सफल बनाउन उपयोगी जानकारी प्रदान गर्छ।

## यो किन महत्वपूर्ण छ?

- सिकाइकर्ताका सबल पक्ष र आवश्यकताहरू बुझ्न मद्दत गर्छ।
- सिकाइमा के कुराले सहयोग गर्छ र के कुराले कठिनाइ सिर्जना गर्छ भन्ने पहिचान गर्न मद्दत गर्छ।
- प्रभावकारी योजना र शिक्षणमा सहयोग गर्छ।
- चुनौतीपूर्ण व्यवहार कम गर्न मद्दत गर्छ।
- अझ राम्रो सिकाइ नतिजातर्फ लैजान्छ।

## ▲ कार्यात्मक मूल्याङ्कनका चरणहरू

### 1 जानकारी सङ्कलन गर्नुहोस्

- विभिन्न परिस्थितिमा सिकाइकर्तालाई अवलोकन गर्नुहोस्।
- सिकाइकर्ता, परिवार र अन्य शिक्षकहरूसँग कुरा गर्नुहोस्।
- अवलोकन, अन्तर्वार्ता र कार्य नमुनाजस्ता विभिन्न स्रोतबाट जानकारी सङ्कलन गर्नुहोस्।

### 2 ढाँचाहरू पहिचान गर्नुहोस्

- व्यवहार कहिले, कहाँ र कसरी हुन्छ हेर्नुहोस्।
- व्यवहार सुरू गराउने सम्भावित कारणहरू विचार गर्नुहोस्।
- सिकाइकर्ताले व्यवहार-मार्फत के कुरा व्यक्त गर्न खोजिरहेको हुन सक्छ भन्ने सोच्नुहोस्।

### 3 व्यवहारको उद्देश्य बुझ्नुहोस्

- सिकाइकर्ताले यो व्यवहार किन देखाइरहेको हुन सक्छ भन्ने बुझ्ने प्रयास गर्नुहोस्।
- व्यवहारले केही प्राप्त गर्न वा कुनै कुरा वा परिस्थितिबाट बच्न मद्दत गरिरहेको छ कि विचार गर्नुहोस्।
- कक्षा, घर र वरपरको वातावरणसमेत हेर्नुहोस्।

### 4 सहयोगको योजना बनाउनुहोस्

- सङ्कलित जानकारीका आधारमा व्यवहारिक र यथार्थपरक सहयोग रणनीतिहरूको योजना बनाउनुहोस्।
- नयाँ सीप सिकाउने र वातावरणमा आवश्यक परिवर्तन गर्ने कुरामा ध्यान दिनुहोस्।
- सिकाइकर्ता, परिवार र अन्य शिक्षकहरूलाई योजनामा सहभागी गराउनुहोस्।

### 5 अनुगमन र समीक्षा गर्नुहोस्

- के राम्रोसँग काम गरिरहेको छ र के परिवर्तन गर्न आवश्यक छ हेर्नुहोस्।
- निरन्तर अवलोकन गरी जानकारी सङ्कलन गर्नुहोस्।
- आवश्यकताअनुसार योजना समायोजन गर्नुहोस्।

## व्यावहारिक सुझावहरू

- वस्तुनिष्ठ हुनुहोस् र तथ्यमा ध्यान दिनुहोस्।
- विभिन्न स्रोतबाट जानकारी सङ्कलन गर्नुहोस्।
- सम्पूर्ण परिस्थितिलाई हेर्नुहोस्।
- सिकाइकर्ता, परिवार र अन्य शिक्षकहरूसँग मिले र काम गर्नुहोस्।
- समस्यामा मात्र होइन, सहयोग र समाधानमा ध्यान केन्द्रित गर्नुहोस्।

## विचार गर्नुपर्ने प्रश्नहरू

- व्यवहार हुनुभन्दा पहिले के हुन्छ?
- व्यवहारको समयमा के हुन्छ?
- व्यवहारपछि के हुन्छ?
- सिकाइकर्ताले के कुरा व्यक्त गर्न खोजिरहेको हुन सक्छ?
- व्यवहार प्रायः कहिले हुन्छ?
- सिकाइकर्तालाई अझ सकारात्मक तरिकोले प्रतिक्रिया दिन कसरी सहयोग गर्न सकिन्छ?

## ★ जानकारीका स्रोतका उदाहरणहरू

- विभिन्न परिस्थितिमा गरिएको अवलोकन
- सिकाइकर्तासँगको अन्तर्वार्ता वा कुराकानी
- परिवारका सदस्यहरूसँगको अन्तर्वार्ता
- अन्य शिक्षकहरूबाट प्राप्त जानकारी
- सिकाइकर्ताका कामका नमुनाहरू
- व्यवहारसम्बन्धी अभिलेखहरू (जस्तै: कति पटक, कहिले र कहाँ)

**सम्झनुहोस्:** व्यवहार सञ्चारको एउटा रूप हो। कारण बुझ्दा हामी उचित सहयोग प्रदान गर्न सक्छौं।

**हरेक सिकाइकर्ताले सिक्न सक्छ। हरेक शिक्षकले फरक पार्न सक्छ।**

शिक्षक टुलबक्स

खण्ड 2: प्रभावकारी रूपमा सिकाउनुहोस्

# नमुना देखाएर सिकाउने

देखाउनुहोस्। व्याख्या गर्नुहोस्। मार्गदर्शन गर्नुहोस्।

सिकाइकर्ताले राम्रोसँग देख्न सक्दा उनीहरूले अझ राम्रोसँग सिक्छन्।

## ◆ के हो?

नमुना देखाएर सिकाउनुभनेको सिकाइकर्तालाई आफैं प्रयास गर्न लगाउनुअघि कुनै सीप वा व्यवहार स्पष्ट रूपमा गरेर देखाउनु हो।

यसले सिकाइकर्तालाई के गर्ने र कसरी गर्ने भन्ने बुझ्न मद्दत गर्छ र उनीहरूको आत्मविश्वास बढाउँछ।

## किन महत्त्वपूर्ण छ?

- सिकाइकर्तालाई के गर्ने भन्ने स्पष्ट रूपमा देखाउँछ।
- बुझाइ बढाउँछ र त्रुटिहरू कम गर्छ।
- आत्मविश्वास र प्रयास गर्ने इच्छा बढाउँछ।
- थप सहयोग आवश्यक पर्ने सिकाइकर्तासहित सबैलाई सहयोग गर्छ।

## ▲ सीपको नमुना कसरी देखाउने?

### 1 तयारी गर्नुहोस्
- सिकाइकर्ताको ध्यान आकर्षित गर्नुहोस्।
- सिकाइको लक्ष्य स्पष्ट गर्नुहोस्।

### 2 देखाउनुहोस्
- पूरा सीप स्पष्ट रूपमा गरेर देखाउनुहोस्।

### 3 व्याख्या गर्नुहोस्
- के गर्दै हुनुहुन्छ र किन गर्दै हुनुहुन्छ भने सरल भाषामा बताउनुहोस्।

### 4 साना चरणमा विभाजन गर्नुहोस्
- प्रत्येक चरण स्पष्ट रूपमा व्याख्या गर्नुहोस्।

1. भिजाउने
2. साबुन लगाउने
3. मिच्ने
4. धुने
5. सुकाउने

### 5 सिकाइकर्तालाई प्रयास गर्न दिनुहोस्
- सिकाइकर्तालाई अभ्यास गर्ने अवसर दिनुहोस्।

### 6 प्रतिक्रिया दिनुहोस्
- प्रयासको प्रशंसा गर्नुहोस्, आवश्यक सुधार नम्रतापूर्वक गर्नुहोस् र मार्गदर्शन दिनुहोस्।

## नमुना देखाउने प्रकारहरू

**प्रत्यक्ष नमुना**
शिक्षकले सीप प्रत्यक्ष रूपमा गरेर देखाउँछन्।

**भिडियोमार्फत नमुना**
सिकाइकर्ताले सीपको भिडियो हेर्छन्।

**साथीमार्फत नमुना**
सिकाइकर्ताले साथी वा सहपाठीले सीप गरेर देखाएको हेर्छन्।

## प्रभावकारी रूपमा नमुना देखाउनका लागि सुझावहरू

- ✓ सरल र स्पष्ट भाषा प्रयोग गर्नुहोस्।
- ✓ कार्यलाई साना चरणमा विभाजन गर्नुहोस्।
- ✓ एक पटकमा एउटा सीपमा ध्यान दिनुहोस्।
- ✓ नमुना देखाउँदा दृश्य सहयोग प्रयोग गर्नुहोस्।
- ✓ अगाडि बढ्नुअघि सिकाइकर्ताले बुझेको छ कि छैन जाँच गर्नुहोस्।
- ✓ धैर्य र प्रोत्साहन दिनुहोस्।

## ★ व्यवहारमा प्रयोगका उदाहरणहरू

| | |
|---|---|
| दैनिक दिनचर्या | लाइनमा बस्ने, सामाग्री मिलाउने वा हात धुने तरिका गरेर देखाउने। |
| शैक्षिक सीप | गणितको समस्या समाधान गर्ने, वाक्य लेख्ने वा पाठ पढ्ने तरिका देखाउने। |
| सामाजिक सीप | अभिवादन गर्ने, पालो पर्खने, सहयोग माग्ने वा विवाद समाधान गर्ने तरिका देखाउने। |
| व्यावहारिक सीप | कैंची प्रयोग गर्ने, जुत्ताको तुना बाँध्ने वा व्यक्तिगत सामाग्री व्यवस्थित गर्ने तरिका देखाउने। |

## सामान्य चुनौती र समाधानहरू

| | | |
|---|---|---|
| सिकाइकर्ताको ध्यान भंग हुन्छ | → | पहिले ध्यान आकर्षित गर्नुहोस्, दृश्य सहयोग प्रयोग गर्नुहोस् र वरपरको ध्यान भंग गर्ने कुरा कम गर्नुहोस्। |
| एकैपटक धेरै चरणहरू छन् | → | कार्यलाई साना र स्पष्ट चरणमा विभाजन गर्नुहोस्। |
| सिकाइकर्ताले गल्ती गर्ने डरले प्रयास गर्दैन | → | फेरि नमुना देखाउनुहोस्, मार्गदर्शित अभ्यास दिनुहोस् र सकारात्मक प्रतिक्रिया दिनुहोस्। |
| सिकाइकर्तालाई थप सहयोग आवश्यक छ | → | थप नमुना, साथीको सहयोग र थप अभ्यास दिनुहोस्। |

## सम्झनुहोस्:

सरल रूपमा देखाउनुहोस्, धैर्यका साथ मार्गदर्शन गर्नुहोस्, र अभ्यासका लागि अवसर दिनुहोस्। सिकाइकर्ताले राम्रोसँग देख्न सक्दा उनीहरूले अझ राम्रोसँग सिक्छन्।

# कार्य विश्लेषण

कार्यलाई साना चरणहरूमा विभाजन गर्नुहोस्।
एउटा चरण राम्रोसँग सिक्नुहोस्, त्यसपछि चरणहरू क्रमशः जोड्नुहोस्।

## ◆ यो के हो?

जटिल सीपलाई साना र क्रमबद्ध चरणहरूमा विभाजन गर्नु नै कार्य विश्लेषण हो।

प्रत्येक चरणलाई छुट्टाछुट्टै सिकाइन्छ, अभ्यास गराइन्छ र पछि चरणहरू क्रमशः जोडेर पूरा कार्य सिकाइन्छ।

यसले सिकाइकर्तालाई के गर्ने र कसरी गर्ने भन्ने स्पष्ट बुझ्न मद्दत गर्छ।

## यसले किन काम गर्छ?

- कार्यलाई व्यवस्थापन गर्न सजिलो बनाएर सिकाइकर्ताको दबाब कम गर्छ।
- साना सफलतामार्फत आत्मविश्वास बढाउँछ।
- बुझाइ र स्मरणशक्ति सुधार गर्छ।
- आत्मनिर्भरता र आफूमाथिको भरोसा बढाउँछ।
- थप संरचना आवश्यक पर्ने सिकाइकर्तासहित सबैलाई सहयोग गर्छ।

## ▲ कक्षाकोठामा: हात धुने दिनचर्या

**1 भिजाउने**

हात पानीले भिजाउनुहोस्।

**2 साबुन लगाउने**

हातमा साबुन लगाउनुहोस्।

**3 हात रगड्ने**

दुबै हात राम्रोसँग रगड्नुहोस्।

**4 पखाल्ने**

हातलाई पानीले राम्रोसँग पखाल्नुहोस्।

**5 सुकाउने**

सफा तौलियाले हात सुकाउनुहोस्।

**6 सकियो!**

तपाईंको हात अब सफा छ!

## प्रक्रिया

**1 चरणहरूमा विभाजन गर्नुहोस्**
प्रत्येक चरणलाई सही क्रममा सूचीबद्ध गर्नुहोस्।

**2 प्रत्येक चरण सिकाउनुहोस्**
प्रत्येक चरण स्पष्ट रूपमा देखाउनुहोस्, व्याख्या गर्नुहोस् र अभ्यास गराउनुहोस्।

**3 चरणहरू जोड्नुहोस्**
चरणहरू क्रमशः जोड्नुहोस् र पूरा कार्यको अभ्यास गराउनुहोस्।

## सफलताका लागि सुझावहरू

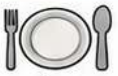
- ✓ चरणहरू छोटा र स्पष्ट राख्नुहोस्।
- ✓ दृश्य सामग्री, संकेत र वास्तविक वस्तुहरू प्रयोग गर्नुहोस्।
- ✓ शब्द र चरणहरूको क्रम एउटै राख्नुहोस्।
- ✓ अभ्यासका लागि पर्याप्त समय दिनुहोस्।
- ✓ प्रगतिको प्रशंसा गर्नुहोस्।

## सामान्य गल्तीहरू

- ✗ एकैपटक धेरै चरणहरू समावेश गर्नु।
- ✗ कुनै चरण छोड्नु।
- ✗ चरणहरूको क्रम परिवर्तन गर्नु।
- ✗ कुनै चरण राम्रोसँग सिक्नुअघि अर्को चरणमा जानु।
- ✗ दृश्य सहयोग वा अन्य सहयोग प्रयोग नगर्नु।

## कार्य विश्लेषण गर्न सकिने कार्यका उदाहरणहरू

झोला मिलाउने



टेबल सजाउने

वाक्य लेख्ने

कथा पढ्ने

लुगा लगाउने

सरसफाइ गर्ने

## दृश्य सहयोग प्रयोग गर्नुहोस्

दृश्य सामग्रीले सिकाइकर्तालाई के गर्ने र कुन क्रममा गर्ने भन्ने बुझ्न मद्दत गर्छ।

1 → 2 → 3

चरणहरूको दृश्य क्रम

पहिले / त्यसपछि बोर्ड

**हरेक सिकाइकर्ताले सिक्न सक्छ! हरेक शिक्षकले फरक पार्न सक्छ!**

# दृश्य सञ्चार सहयोग

दृश्य सहयोगको नियमित प्रयोगले सबै सिकाइकर्तालाई बुझ्न, सञ्चार गर्न, सम्झन र सहभागी हुन् मद्दत गर्छ। बौद्धिक अपाङ्गता भएका सिकाइकर्ताका लागि यी विशेष रूपमा महत्वपूर्ण हुन्छन्।

## कक्षाकोठामा उदाहरण

हात धुने दिनचर्या छुट्याएर सम्झन मद्दत गर्न दृश्य सहयोगको प्रयोग।

## यो के हो?

दृश्य सञ्चार सहयोग भनेको जानकारी प्रस्तुत गर्न तथा बुझाइ र सञ्चारमा सहयोग गर्न प्रयोग गरिने चित्र, सङ्केत, फोटो, वस्तु, लिखित शब्द वा अन्य दृश्य सामग्री हुन्।

## किन महत्वपूर्ण छन्?

**बुझाइ र स्मरणशक्तिमा सहयोग गर्छन्**
जानकारीलाई अझ ठोस र सम्झन सजिलो बनाउँछन्।

**सञ्चारमा सहयोग गर्छन्**
सिकाइकर्तालाई आफ्ना आवश्यकता, छनोट र विचार व्यक्त गर्न मद्दत गर्छन्।

**सहभागिता र आत्मनिर्भरता बढाउँछन्**
सिकाइकर्तालाई दिनचर्या पालना गर्न र कम सहयोगमा कार्य गर्न मद्दत गर्छन्।

**चिन्ता र चुनौतीपूर्ण व्यवहार कम गर्छ**
पूर्वानुमानयोग्य दृश्य संरचनाले स्पष्टता र सुरक्षाको अनुभूति दिन्छ।

**सबै सिकाइकर्तालाई सहयोग गर्छन्**
दृश्य सामग्रीलाई सबैका लागि उपयोगी रणनीतिको रूपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ।

## सम्झनपुर्ने कुरा

- सबै सिकाइकर्ताका लागि दृश्य सामग्री प्रयोग गर्नुहोस्।
- योजना बनाउँदा दृश्य सामग्री नियमित र एकरूप रूपमा प्रयोग गर्नुहोस्।
- प्रभावकारी दृश्य सहयोगले सिकाइकर्ताको आत्मनिर्भरता र आत्मविश्वास बढाउन सक्छ।

## दृश्य सहयोगका प्रकारहरु

**वस्तु सङ्केत**
वास्तविक वस्तुले कुनै कुरा वा गतिविधिलाई जनाउँछ।

**वास्तविक फोटो**
वास्तविक व्यक्ति, स्थान र गतिविधिका फोटो।

**चित्र / सङ्केत**
चित्र, रेखाचित्र वा प्रतीक (जस्तै PCS)।

**लिखित शब्द**
लेबल, मुख्य शब्द वा छोटा वाक्य।

**दृश्य तालिका र चार्ट**
के हुने हो र कुन क्रममा हुने हो भन्ने देखाउँछन्।

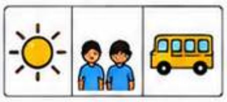
**छनोट बोर्ड**
सिकाइकर्तालाई विकल्प देखाएर छनोट गर्न मद्दत गर्छ।

## प्रभावकारी रुपमा कसरी प्रयोग गर्ने?

- १. **स्पष्ट र सरल राख्नुहोस्**
  आवश्यक जानकारी मात्र प्रयोग गर्नुहोस्। सरल र एकरूप सामग्री प्रयोग गर्नुहोस्।
- २. **सिकाइकर्ताको स्तरसँग मिलाउनुहोस्**
  सिकाइकर्ताले बुझ्न सक्ने दृश्य सामग्री प्रयोग गर्नुहोस्।
- ३. **दिनचर्यामा प्रयोग गर्नुहोस्**
  दृश्य सामग्रीलाई दैनिक गतिविधि र दिनचर्यामा नियमित रूपमा प्रयोग गर्नुहोस्।
- ४. **सिकाइकर्तालाई सहभागी गराउनुहोस्**
  सम्भव भएसम्म सिकाइकर्तालाई दृश्य सामग्री प्रयोग गर्न, छनोट गर्न वा तयार गर्न सामेल गराउनुहोस्।
- ५. **भन्नुहोस् + देखाउनुहोस्**
  बोली र दृश्य सामग्री सँगसँगै प्रयोग गर्नुहोस्।
- ६. **समीक्षा र अद्यावधिक गर्नुहोस्**
  दृश्य सामग्री अझै उपयोगी छ कि छैन जाँच गर्नुहोस् र आवश्यकताअनुसार परिवर्तन गर्नुहोस्।

## प्रयोगका उदाहरणहरु

**पहिले – त्यसपछि बोर्ड**
पहिले के गर्ने र त्यसपछि के गर्ने भन्ने देखाउँछ।



**दैनिक दृश्य तालिका**
आज के-के हुने हो भन्ने बुझ्न मद्दत गर्छ।

**सञ्चार बोर्ड**
सिकाइकर्तालाई आफ्ना आवश्यकता र भावना व्यक्त गर्न मद्दत गर्छ।

## चिन्तन प्रश्न

भोलिको पाठमा सहयोग गर्न तपाईले सिकाइकर्ताको एउटा सबल पक्ष कसरी प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ?

**शिक्षक टुलबक्स**

खण्ड 2: प्रभावकारी रूपमा सिकाउनुहोस्

# त्रुटिरहित सिकाइ

सुरूबाटै सही सिकाउने, आत्मविश्वास बढ़ाउने

## उद्देश्य

त्रुटिरहित सिकाइ भनेको यस्तो शिक्षण विधि हो जसमा सिकाइकर्ताले सुरूबाटै सही प्रतिक्रिया दिन सक्ने गरी पर्याप्त सहयोग दिइन्छ, ताकि गल्ती हुनु नपाओस्।

यसले सिकाइकर्तालाई सफलताका अनुभव दिलाउँछ, आत्मविश्वास बढ़ाउँछ र बिना गल्ती सही सीप विकास गर्न मद्दत गर्छ।

## कहिले प्रयोग गर्ने?

त्रुटिरहित सिकाइ विशेष रूपमा उपयोगी हुन्छ जब सिकाइकर्ता:

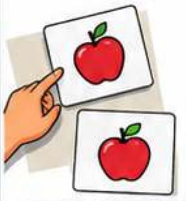
- ✔ पूर्ण रूपमा नयाँ सीप सिकिरहेका छन्।
- ✔ पढ्ने, लेख्ने वा गणित जस्ता प्रारम्भिक सीप विकास गरिरहेका छन्।
- ✔ दैनिक जीवन सञ्चालन सीप सिकिरहेका छन्।
- ✔ सञ्चार प्रणाली प्रयोग गरिरहेका छन्।
- ✔ बस्तु मिलाउने वा क्रम मिलाउने जस्ता कार्यहरू सिकिरहेका छन्।
- ✔ कार्यात्मक शब्दावली विकास गरिरहेका छन्।

## महत्वपूर्ण कुरा

- ✔ गल्ती हुन नदिनुहोस् – सम्भव भएसम्म पहिलेदेखिं नै सहयोग दिनुहोस्।
- ✔ यदि गल्ती भयो भने, गलत उत्तर दोहोयाउन नदिनुहोस्।
- ✔ गल्ती भएको बित्तिकै रोकिनुहोस्, सही तरिका देखाउनुहोस् र पुन: अभ्यास गराउनुहोस्।
- ✔ गल्तीलाई सिकाइको हिस्सा नबनाउन ध्यान दिनुहोस्।
- ✔ सही प्रतिक्रिया दोहोयाउने अवसर दिनुहोस् र प्रयासको प्रशंसा गर्नुहोस्।

## त्रुटिरहित सिकाइ प्रयोग गर्ने तरिका

### 1 कार्य तयारी गर्नुहोस्



- स्पष्ट लक्ष्य चुनुहोस्।
- आवश्यक भएमा कार्यलाई साना चरणहरूमा विभाजन गर्नुहोस्।

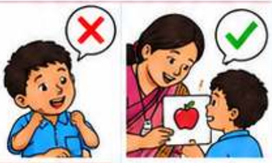
### 2 पहिलेदेखि नै पर्याप्त सहयोग दिनुहोस्

- सिकाइकर्ताले प्रतिक्रिया दिनु अघि नै नमूना, दृश्य सहयोग, सङ्केत वा आवश्यक सहयोग दिनुहोस्।
- गल्ती हुन पर्खिनु हुँदैन।

### 3 सफलतालाई प्रोत्साहन दिनुहोस्

- सही प्रतिक्रिया तुरून्तै स्वीकार गर्नुहोस्।
- के सही गयों भन्ने स्पष्ट रूपमा भनुहोस्।

### 4 यदि गल्ती भयो भने: रोक्नुहोस् – सही देखाउनुहोस् – पुन: प्रयास गराउनुहोस्



रोकिनुहोस्

सही तरिका देखाउनुहोस् र फेरि अभ्यास गराउनुहोस्।

### 5 क्रमश: सहयोग घटाउनुहोस्

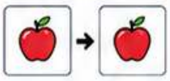
- सिकाइकर्ता नियमित रूपमा सफल भएणछि बिस्तारै सहयोग घटाउनुहोस्।

### 6 विभिन्य अवस्था तथा परिस्थितिमा अभ्यास गराउनुहोस्

- सीप दृढ भएणछि विभिन्न गतिविधि, सामग्री, व्यक्ति र वातावरणमा अभ्यासको अवसर दिनुहोस्।

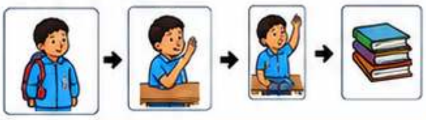
## उदाहरणहरू

मिल्ने चित्रहरू



नयाँ शब्दावली

कक्षाकोठाको दिनचर्या



## सफलताको लागि सुझावहरू

- ✔ स्पष्ट र सरल राख्नुहोस्।
- ✔ सिकाइकर्ताको स्तरसँग मिलाउनुहोस्।
- ✔ गल्ती हुन नदिनुहोस् – पहिलेदेखिं सहयोग दिनुहोस्।
- ✔ गल्ती भए तुरून्तै सही तरिका देखाउनुहोस् र पुन: अभ्यास गराउनुहोस्।
- ✔ सफलताको प्रशंसा गर्नुहोस्।
- ✔ बिस्तारै सहयोग घटाउनुहोस्।
- ✔ सिकाइकर्ता तयारी भएणछिं मात्र कार्यको कठिनाइ बढ़ाउनुहोस्।

## सामान्य गल्तीहरू

- ✗ सहयोग गर्नुअघि नै सिकाइकर्तालाई प्रयास गर्न दिनु।
- ✗ गल्ती दोहोयाउन दिनु।
- ✗ केवल "होइन" भनेर रोक्नु तर सही तरिका नदेखाउनु।
- ✗ छिट्टै सहयोग घटाउनु।
- ✗ कार्य धेरै कठिन बनाउनु।
- ✗ सिकाइकर्ताको सट्टा आफैले पुरा कार्य गरिदिनु (अत्यधिक सहयोग)।

## याद राख्नुहोंस्

- ✔ दृश्य सामग्री सबै सिकाइकर्ताका लागि उपयोगी हुन्छ्।
- ✔ नियमित र एकरूण रूपमा दृश्य सहयोग प्रयोग गर्नुहोस्।
- ✔ प्रभावकारी दृश्य सहयोगले आत्मनिर्भरता र आत्मविश्वास बढ़ाउन सक्छ।

## मुख्य सूत्र

गल्ती रोक्नुहोस् → सहयोग दिनुहोस् → सफलता → प्रशंसा गर्नुहोस् → बिस्तारै सहयोग घटाउनुहोस्

## चिन्तन प्रश्नन

भोलेको पाठमा सहयोग गर्न तपाईले सिकाइकर्ताको एउटा सबल पक्ष कसरी प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ?

**सही अनुभव, बढी सफलता !**

# प्रम्प्टिङ र प्रम्प्ट क्रमशः घटाउने

आवश्यक पर्दा सहयोग दिनुहोस्।
समयसँगै सहयोग क्रमशः घटाउँदै जानुहोस्।
आत्मनिर्भरता विकास गर्नुहोस्।

## यो के हो?

प्रम्प्ट भनेको सिकाइकर्तालाई सही प्रतिक्रिया दिन वा कार्य पूरा गर्न मद्दत गर्ने अतिरिक्त सहयोग हो। यो मौखिक सम्झाइ, हाउभाउ, शारीरिक सहयोग वा दृश्य सङ्केत हुन सक्छ।

प्रम्प्ट क्रम्रशः घटाउनु भनेको सिकाइकर्ताले सीप सिक्दैं जाँदा दिइने सहयोग बिस्तारैं कम गर्दै लैजानु हो, ताकि अन्ततः उसले स्वतन्त्र रूपमा कार्य गर्न सकोस्।

### आवश्यक जति मात्र सहयोग दिनुहोस्

सिकाइकर्तालाई सफल हुन आवश्यक पर्ने न्यूनतम सहयोग दिनुहोस्।

### सहयोग योजनाबद्ध रूपमा घटाउनुहोस्

सिकाइकर्ताले आफैं गर्न सिक्दैं जाँदा सहयोंग बिस्तारैं कम गर्नुहोस्।

## कक्षाकोठामा

सुरुमा अक्षर कोर्न हातमाथि हात राखेर सहयोग गर्नुहोस्, त्यसपछि कुहिनोमा हल्का स्पर्श गर्नुहोस्, त्यसपछि मौखिक सम्झाइ दिनुहोस्, र अन्ततः कुनै प्रम्प्ट नदिई सिकाइकर्तालाई आफैं गर्न दिनुहोस्।

1. हातमाथि हात राखेर सहयोग
2. कुहिनोमा हल्का स्पर्श
3. मौखिक सम्झाइ
4. कुनै प्रम्प्ट छैन

## प्रम्प्ट क्रमशः घटाउने प्रक्रिया

धैरै सहयोंग → कम सहयोंग

| | | |
|---|---|---|
| 1 | पूर्ण प्रम्प्ट | सफल हुन आवश्यक पूर्ण सहयोग। |
| 2 | धैरे प्रम्प्ट | अझैं धैरे सहयोग, तर पहिलेभन्दा कम। |
| 3 | मध्यम प्रम्प्ट | आत्मनिर्भरता बढाउन मध्यम सहयोग। |
| 4 | न्यूनतम प्रम्प्ट | सानो सम्झाई वा संकेत मात्र। |
| 5 | स्वतन्त्र | कुनै प्रम्प्ट आवश्यक छैन; सिकाइकर्ताले आफैं गर्छैं। |

## प्रम्प्टका प्रकारहरू

- **मौखिक** शब्द वा सम्झाइ।
- **हाउभाउसम्बन्धी** औंल्याउने, टाउको हल्लाउने वा देखाउने।
- **शारीरिक** छोएर वा शारीरिक रूपमा मार्गदर्शन गर्ने।
- **दृश्य** चित्र, लिखित संकेत वा अन्य दृश्य सामग्री।

**सम्झनुहोस्** | **लक्ष्य प्रम्प्टमा निर्भरता होइन, आत्मनिर्भरता हो।**
आवश्यक सहयोग दिनुहोस्, त्यसपछि सहयोग क्रमशः घटाउँदैं जानुहोस्।

# सकारात्मक सुदृढीकरण

सकारात्मक सुदृढीकरण भनेको इच्छित व्यवहारपछि तुरुन्तै प्रशंसा, मुस्कान वा मनपर्ने गतिबिधिजस्ता प्रोत्साहन्न दिनु हो, जसले उक्त व्यवहार फेरि हुने सम्भावना बढाउँछ।

**विशिष्ट हुनुहोस्**

सिकाइकर्ताले के राम्रो गऱ्यो भन्ने स्पष्ट रूपमा भन्नुहोस्।

**तुरुन्त सुदृढीकरण दिनुहोस्**

इच्छित व्यवहार देखिएलगतै सुदृढीकरण दिनुहोस्।

## कक्षाकोठामा

विशिष्ट रूपमा कुनै एउटा व्यवहारको प्रशंसा गर्नु — "हात उठाएकोमा धेरै राम्रो!" — सामान्य "राम्रो काम!" भन्दा धेरै प्रभावकारी हुन्छ, किनभने यसले सिकाइकर्तालाई आफूले के राम्रो गऱ्यौं भन्ने स्पष्ट रूपमा बुझ्न मद्दत गर्छ।

**1 इच्छित व्यवहार**

सिकाइकर्ताले हात उठाउँछ।

**2 तुरुन्त प्रशंसा**

विशिष्ट प्रशंसा तुरुन्त दिनुहोस्।

**3 फेरि हुने सम्भावना बढ्छ**

सिकाइकर्तालाई उक्त व्यवहार फेरि दोहोऱ्याउन प्रोत्साहन मिल्छ।

## यसले कसरी काम गर्छ?

**1 ध्यान दिनुहोस्**

इच्छित व्यवहारलाई अवलोकन गरी पहिचान गर्नुहोस्।

**2 तुरुन्त सुदृढीकरण दिनुहोस्**

तुरुन्तै विशिष्ट प्रशंसा, मुस्कान वा उपयुक्त पुरस्कार दिनुहोस्।

**3 सिकाइकर्ताले सफलता अनुभव गर्छ**

सिकाइकर्ताले सफल र उत्प्रेरित महसुस गर्छ।

**4 व्यवहार फेरि हुने सम्भावना बढ्छ**

इच्छित व्यवहार दोहोरिने सम्भावना बढ्छ।

**5 आत्मविश्वास र आत्मनिर्भरता विकास हुन्छ**

समयसँगै सिकाइकर्ता अझ आत्मविश्वासी र आत्मनिर्भर बन्छ।

## सुदृढीकरणका उदाहरणहरू

- **सामाजिक प्रशंसा** "धेरै राम्रो!" "तिमीले गऱ्यौं!" "मलाई तिमीमाथि गर्व छ!"
- **मुस्कान / औँठा माथि / हाई फाइभ**
- **सानो पुरस्कार** स्टिकर, टोकन वा अन्य सानो पुरस्कार
- **मनपर्ने गतिविधि** मनपर्ने खेल, किताब पढ्ने वा अर्को रूचाइएको गतिविधि
- **विशेष अवसर** विशेष सहयोगी बन्ने वा अर्को गतिविधि छनोट गर्ने अवसर

## सम्झनुहोस्

**विशिष्ट + तुरुन्त + अर्थपूर्ण = प्रभावकारी सुदृढीकरण**

सिकाइकर्ताले सही व्यवहार गरिरहेको क्षणलाई पहिचान गर्नुहोस् र त्यसलाई प्रोत्साहन गर्नुहोस्।

## चिन्तन

भोलिको पाठमा एक जना सिकाइकर्ताको राम्रो व्यवहारलाई समर्थन गर्न तपाईले कुन सुदृढीकरण प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ?

# ट्रान्जिसनमा सहयोग

सिकाइकर्तालाई एउटा गतिविधि, स्थान वा दिनचर्याबाट अर्कोमा सहज रूपमा जान सहयोग गर्नुहोस्।

## यो के हो?

ट्रान्जिसन भनेको एउटा गतिविधि, स्थान वा दिनचर्याबाट अर्कोमा जाने बीचको छोटो समय हो।

ट्रान्जिसनमा सहयोग गर्नु भनेको सिकाइकर्तालाई के समाप्त हुँदैछ, अब के आउँदैछ र के गर्नुपर्छ भन्ने बुझ्न सहयोग गर्नु हो।

## किन महत्वपूर्ण छ?

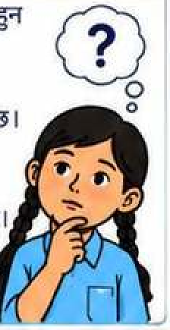
- ✔ तनाव र चिन्ता कम गर्छ।
- ✔ सिकाइकर्तालाई सुरक्षित महसुस गर्न र परिस्थितिमाथि नियन्त्रण भएको अनुभूति गर्न मद्दत गर्छ।
- ✔ समय बचत गर्छ र चुनौतीपूर्ण व्यवहार रोक्न मद्दत गर्छ।
- ✔ आत्मनिर्भरता र दैनिक जीवनका सीप विकास गर्छ।
- ✔ सिकाइ र सहभागितामा सहयोग गर्छ।

## ट्रान्जिसन किन कठिन हुन सक्छ?

केही सिकाइकर्ताका लागि ट्रान्जिसन कठिन हुन सक्छ, किनकि उनीहरूलाई:

- अब के हुने हो भन्ने थाहा नहुन सक्छ।
- ध्यान एउटा कामबाट अर्कोमा सार्न कठिन हुन सक्छ।
- एउटा काम समाप्त गरेर अर्कोका लागि तयार हुन थप समय आवश्यक पर्न सक्छ।
- व्यस्त वा धेरै उत्तेजना भएको वातावरण कठिन लाग्न सक्छ।

स्पष्ट जानकारी, संरचना र सहयोगले सिकाइकर्तालाई ट्रान्जिसन सफलतापूर्वक गर्न मद्दत गर्छ।




## सुझावहरू

- ✔ भएसम्म दृश्य सहयोग प्रयोग गर्नुहोस्।
- ✔ स्पष्ट, छोटो र सकारात्मक निर्देशन दिनुहोस्।
- ✔ ट्रान्जिसनअघि चेतावनी दिनुहोस्।
- ✔ दिनचर्या सकेसम्म निरन्तर राख्नुहोस्।
- ✔ प्रशोधनका लागि पर्याप्त समय दिनुहोस्।
- ✔ सफल ट्रान्जिसनको प्रशंसा गर्नुहोस्।
- ✔ अनावश्यक प्रतीक्षा समय कम गर्नुहोस्।
- ✔ सिकाइकर्ताले सिकेको सफलता याद गर्नुहोस्।

## सहयोगसहितको ट्रान्जिसन

**1 जानकारी दिनुहोस्**

सिकाइकर्तालाई अहिलेको गतिविधि समाप्त हुन लागेको जानकारी दिनुहोस्।
"अब ५ मिनेट बाँकी छ।"

→

**2 तयार पार्नुहोस्**

अब के आउँदैछ भनेर देखाउनुहोस्।
दृश्य तालिका प्रयोग गर्नुहोस्।

→

**3 सहयोग गर्नुहोस्**

स्पष्ट निर्देशन दिनुहोस्।
"पहिले सामान मिलाऔं, त्यसपछि बाहिर जाऔं।"

→

**4 परिवर्तन गर्नुहोस्**

परिचित दिनचर्या प्रयोग गर्नुहोस् वा सँगै हिंड्ने सहयोग दिनुहोस्।

→

**5 नयाँ गतिविधिमा बसाल्नुहोस्**

सिकाइकर्तालाई नयाँ गतिविधि सुरू गर्न सहयोग गर्नुहोस् र प्रयासको प्रशंसा गर्नुहोस्।

## ट्रान्जिसनमा कसरी सहयोग गर्ने?

1. सिकाइकर्तालाई पहिले नै तयार पार्नुहोस्।
2. चेतावनी वा काउन्टडाउन दिनुहोस्।
3. दृश्य सहयोग प्रयोग गर्नुहोस्।
4. दृश्य तालिका, टाइमर वा "पहिले-त्यसपछि" बोर्ड बोर्ड प्रयोग गर्नुहोस्।
5. दिनचर्या सकेसम्म निरन्तर राख्नुहोस्।
6. स्पष्ट र छोटो निर्देशन दिनुहोस्।
7. पर्याप्त समय दिनुहोस्। हतार नगराउनुहोस्।
8. सफल ट्रान्जिसनको प्रशंसा गर्नुहोस्।
9. अनावश्यक प्रतीक्षा समय कम गर्नुहोस्।

## ट्रान्जिसनका उदाहरणहरू

- समूह कार्य समाप्त → स्वतन्त्र कार्य सुरु
- कक्षाकोठाभित्र → खेल मैदान
- पाठ समाप्त → विश्राम
- एउटा विषय → अर्को विषय
- विद्यालय → घर
- गतिविधिको समय → खाना खाने समय
- शान्त समय → खेल्ने समय

## सफलता जाँच्नुहोस्

- ☐ के सिकाइकर्तालाई अब के हुने हो भन्ने थाहा छ?
- ☐ के दृश्य सहयोग उपलब्ध छ?
- ☐ के मैले पहिले नै चेतावनी दिएको छु?
- ☐ ट्रान्जिसनको समयमा वातावरण शान्त र व्यवस्थित थियो?
- ☐ ट्रान्जिसन सहज भयो?
- ☐ सिकाइकर्ता नयाँ गतिविधिमा सहज रूपमा सहभागी भयो?

# सहायक प्रविधि

## खण्ड २: प्रभावकारी रूपमा सिकाउनुहोस्

### उद्देश्य

सहायक प्रविधि (AT) भनेको सिकाइकर्तालाई संचार गर्न, हिंडडुल गर्न, हेर्न, सुन्न, लेख्न वा सिक्नजस्ता अन्यथा कठिन हुने काम गर्न मद्दत गर्ने कुनै पनि साधन वा उपकरण हो।

AT ले राम्रो शिक्षणलाई प्रतिस्थापन गर्दैन। यसले अवरोध हटाउन र सिकाइकर्तालाई अरूसँगै समान सिकाइमा पहुँच र सहभागिता गर्न मद्दत गर्छ।

### AT का प्रकारहरू

- **प्रविधिविहीन सहयोग**
  हाउभाउ, थप समय, साथीको सहयोग।
- **कम प्रविधियुक्त साधन**
  पेन्सिल ग्रिप, स्लान्ट बोर्ड, चित्र बोर्ड, दृश्य तालिका, अनुकूलित कैंची।
- **मध्यम प्रविधियुक्त साधन**
  आवाज निकाल्ने बटन, दृश्य टाइमर, बोल्ने क्याल्कुलेटर, अडियो प्लेयर, स्विचबाट चल्ने खेलौना।
- **उच्च प्रविधियुक्त साधन**
  AAC एप, टेक्स्ट-टू-स्पिच, स्क्रिन रिडर, हियरिङ लुप वा FM प्रणाली।

### किन महत्त्वपूर्ण छ?

- सिकाइकर्तालाई अलग कार्य होइन, समान सिकाइमा सहभागी हुने अवसर दिन्छ।
- आत्मनिर्भरता बढाउँछ र अरूको सहयोगमा निर्भरता कम गर्छ।
- समान पाठ्यक्रममा पहुँच कायम राख्न मद्दत गर्छ।
- कम प्रविधियुक्त विकल्पहरू प्राय: सरल र कम खर्चीला हुन्छन्।

## सहायक प्रविधि कसरी छनोट र प्रयोग गर्ने?

**1 अवरोध पहिचान गर्नुहोस्**

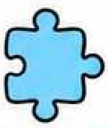
सिकाइकर्ताको सहभागितामा वास्तवमा के कुराले बाधा पुर्‍याइरहेको छ?

**2 सरल विकल्पबाट सुरू गर्नुहोस्**

पहिले प्रविधिविहीन वा कम प्रविधियुक्त विकल्प प्रयोग गरेर हेर्नुहोस्।

**3 साधनलाई विशिष्ट कार्यसँग मिलाउनुस्**

विशिष्ट लार्य वा अवरोध अनुसार उपयुत्तर साधन छनोट गर्नुहोस्।



**4 प्रयोग गरेर देखाउनुहोस्**

साधन कसरी प्रयोग गर्ने भनेर सिकाउनुहोस् र नमुना देखाउनुहोस्।

**5 विभिन्न ठाउँमा अभ्यास गर्नुहोस्**

फरक पाठ, गतिविधि र स्थानमा प्रयोग गर्ने अवसर दिनुहोस्।

**6 नियमित समीक्षा गर्नुहोस्**

साधन उपयोगी छ कि हेर्नुहोस् र आवश्क्तानुसार परिवर्तन गर्नुहोस्।

### व्यवहारमा प्रयोगका उदाहरणहरू

- बोल्न नसक्ने सिकाइकर्ताले आवश्यकता र उत्तर व्यक्त गर्न चित्र बोर्ड प्रयोग गर्छ।
- हातको सूक्ष्म चालमा कठिनाइ भएको सिकाइकर्ताले लेख्न पेन्सिल ग्रिप वा स्लान्ट बोर्ड प्रयोग गर्छ।
- सुन्न कठिनाइ भएको सिकाइकर्ताले FM प्रणाली वा हियरिङ लुप प्रयोग गर्छ।

### कम प्रविधियुक्त उपायका उदाहरणहरू

- दिनचर्यांका लागि पहिले-त्यसपछि बोर्ड
- संच्यारका लागि चित्र छनोट बोर्ड
- पेन्सिल ग्रिप वा स्लान्ट बोर्ड
- दृश्य तालिका र कार्य कार्ड
- अनुकूलित कैंची वा पाना पल्टाउने साधन

### मध्यम प्रविधियुक्त उपायका उदाहरणहरू

- ट्रान्जिसनका लागि दृश्य टाइमर
- उत्तर दिन एक सन्देश भएको बटन
- गणितका लागि बोल्ने क्याल्कुलेटर
- निर्देशनका लागि अडियो रेकर्डर वा प्लेयर
- सहभागिताका लागि स्विचबाट चल्ने खेलौना

### चिन्तन

- यो साधनले यस सिकाइकर्ताका लागि कुन विशिष्ट अवरोध हटाइरहेको छ?
- के मैले यसको प्रयोग गरेर देखाएको छु, वा केवल साधन दिएर छोड़ेको छु?

# सामान्यीकरण

**यहाँ सिक्नुहोस्। जहाँसुकै प्रयोग गर्नुहोस्।**

## यो के हो?

सामान्यीकरण भनेको सिकाइकर्ताले एउटा बातावरण, व्यक्ति वा सामग्रीसँग सिकेको सीपलाई नयाँ ठाउँ, नयाँ परिस्थिति, फरक व्यक्ति वा फरक सामग्रीसँग पनि प्रयोग गर्न सक्ने क्षमता हो।

यसले सिकाइलाई अर्थपूर्ण र लचिलनि बनाउँछ र सिकेको सीपलाई वास्तविक जीवनमा प्रयोग गर्न मद्दत गर्छ।

## किन महत्त्वपूर्ण छ?

- ✔ आत्मनिर्भरता र आत्मविश्वास बढाउँछ।
- ✔ दैनिक जीवनमा सहभागिता बढाउँछ।
- ✔ सिकेका सीप लामो समयसम्म कायम राख्न मद्दत गर्छ।
- ✔ बारम्बार प्रम्प्ट वा सम्झाइको आवश्यकता कम गर्छ।
- ✔ सिकाइलाई विभिन्न परिस्थिति र सन्दर्भसँग जोड्छ।

## सिद्धान्त छोटकरीमा

सामान्यीकरण शिक्षणको एउटा महत्त्वपूर्ण लक्ष्य हो। सीपलाई बलियो बनाउन यसरी अभ्यास गर्नुहोस्:

- विभिन्न सन्दर्भमा
- विभिन्न व्यक्तिसँग
- विभिन्न सामग्री प्रयोग गरेर
- फरक समयमा

यसरी अभ्यास गर्दा सिकाइकर्ता एउटै परिस्थितिमा मात्र निर्भर हुँदैन र सीपलाई वास्तविक जीवनमा प्रयोग गर्न सिक्छ।

## एउटै सीप – धेरै ठाउँमा!

### कक्षाकोठामा सिक्नुहोस्

जस्तै: अरूलाई अभिवादन गर्ने सिक्नुहोस्।

### खेल मैदानमा प्रयास गर्नुहोस्

खेल मैद्वानमा पनि अभिवादन गर्नुहोस्।

### घरमा अभ्यास गर्नुहोस्

घरमा परिवारसँग पनि प्रयोग गर्नुहोस्।

### फरक तरिकाले प्रयास गर्नुहोस्

फरक व्यक्तिसँग, फरक सामग्री वा संकेतसँग प्रयास गर्नुहोस्।

### सीप दैनिक जीवनको हिस्सा बन्छ

समयसँगै सीप सहज रूपमा विभिन्न परिस्थितिमा प्रयोग हुन्छ।

## सामान्यीकरण कसरी सिकाउने?

1. **सुरुदेखि नै योजना बनाउनुहोस्।**
   सीप अरू कहाँ प्रयोग गर्न सकिन्छ भनेर सोच्नुहोस्।
2. **ठाउँ परिवर्तन गर्नुहोस्।**
   फरक ठाउँ र समयमा अभ्यास गराउनुहोस्।
3. **फरक व्यक्तिसँग अभ्यास गराउनुहोस्।**
   साथी, परिवारका सदस्य र अन्य शिक्षकसँग अभ्यास गर्ने अवसर दिनुहोस्।
4. **फरक सामग्री र प्रम्प्ट प्रयोग गर्नुहोस्।**
   सिकाइलाई एउटै सामग्री वा संकेतमा निर्भर हुन नदिनुहोस्।
5. **वास्तविक जीवनमा प्रयोग गर्ने अवसर दिनुहोस्।**
   सीपलाई दैनिक गतिविधिमा प्रयोग गर्न प्रोत्साहन गर्नुहोस्।
6. **नयाँ परिस्थितिमा पनि सफलतालाई प्रोत्साहन गर्नुहोस्।**
   सिकाइकर्ताले नयाँ ठाउँ वा परिस्थितिमा सीप प्रयोग गर्दा त्यसलाई पहिचान गरी प्रशंसा गर्नुहोस्।

## सीपका उदाहरणहरू

- अरूलाई अभिवादन गर्ने
- सहयोग माग्ने
- दैनिक दिनचर्या पालन गर्ने
- आवश्यक वस्तु माग्ने
- आत्महेरचाहका सीप
- सामाजिक सीप
- शैक्षिक सीप
- समस्या समाधान गर्ने

## सामान्यीकरण जाँच्नुहोस्

के सिकाइकर्ताले सीप प्रयोग गर्न सक्छ:

- ☐ नयाँ ठाउँमा?
- ☐ फरक व्यक्तिसँग?
- ☐ फरक सामग्री वा प्रम्प्टसँग?
- ☐ फरक समयमा?
- ☐ सम्झाइबिना?

**यदि सक्छ भने, सामान्यीकरण भइरहेको छ।**

## सम्झनुहोस्

लक्ष्य केवल सीप सिक्नु होइन, जीवनका विभिन्न परिस्थितिमा त्यसलाई प्रयोग गर्न सक्नु हो।

खण्ड 3: योजना बनाउनुहोस्, मूल्याकन गर्नुहोस् र सुधार गर्नुहोस्

# समावेशी पाठ योजना

उद्देश्यसहित योजना बनाउनुहोस्। हरेक सिकाइकर्तालाई समावेश गर्नुहोस्। सबैको प्रगतिलाई प्रोत्साहन गर्नुहोस्।

## उद्देश्य

समावेशी पाठ स्पष्ट सिकाइ लक्ष्यबाट सुरु हुन्छ र हरेक सिकाइकर्ताले सहभागिता गर्न, संलग्न हुन र प्रगति गर्न सक्ने गरी योजना बनाइन्छ।

समावेशी पाठ योजनाले शिक्षकलाई सिकाइ व्यवस्थित गर्न, उपयुक्त शिक्षण रणनीति छनोट गर्न, सिकाइका अवरोध हटाउन र सबै सिकाइकर्ताका लागि अर्थपूर्ण सहभागिताका अवसर सिर्जना गर्न मद्दत गर्छ।

## योजना बनाउनुअधि आफैलाई सोध्नुहोस्

- म सिकाइकर्ताले के सिकून् भन्ने चाहन्छु?
- उनीहरूलाई पहिले नै के थाहा छ?
- उनीहरूका कुन सबल पक्षमा आधारित हुन सक्छु?
- उनीहरूको सिकाइमा कस्ता अवरोध आउन सक्छन्?
- कस्ता अनुकूलन वा सहयोग आवश्यक पर्न सक्छन्?

## समावेशी पाठको योजना बनाउनुहोस्

| | | |
|---|---|---|
| 1 | सिकाइ लक्ष्य | • पाठको अन्त्यसम्म सिकाइकर्ताले के जान्ने, बुझ्ने वा गर्न सक्ने हुनुपर्छ?<br>• लक्ष्य स्पष्ट, हासिल गर्न सकिने र अर्थपूर्ण राख्नुहोस्। |
| 2 | शिक्षण रणनीतिहरू | • सिकाइ लक्ष्यअनुसार उपयुक्त रणनीति छनोट गर्नुहोस्। उदाहरण:<br>स्पष्ट शिक्षण • नमुना देखाउने • निर्देशित अभ्यास • कार्य विश्लेषण<br>दृश्य सहयोग • छनोट • चरणबद्ध सहयोग • सकारात्मक सुदृढीकरण<br>• एउटै रणनीतिमा मात्र निर्भर नहुनुहोस्। विभिन्न रणनीतिहरू प्रयोग गर्नुहोस्। |
| 3 | सहभागिता | • हरेक सिकाइकर्ताले कसरी सक्रिय रूपमा सहभागिता गर्नेछ?<br>• जोडी वा समूह कार्य • व्यावहारिक गतिविधि • छलफल • सञ्चारका अवसर<br>• सिकाइकर्ताको छनोटको अवसर • सबैले सहभागी हुने वातावरण सिर्जना गर्नुहोस्। |
| 4 | विभेदीकृत शिक्षण र सहयोग | • कसलाई थप सहयोग आवश्यक पर्न सक्छ? कसरी सिकाइलाई अनुकूलन गर्न सकिन्छ?<br>• दृश्य सहयोग • प्रम्प्ट • थप समय • साथीको सहयोग • अनुकूलित सामग्री<br>• सरल निर्देशन • फरक तरिकाले प्रतिक्रिया दिने अवसर • कार्य पूरा गर्ने विभिन्न तरिका। |
| 5 | स्रोत सामग्री | • कस्ता सामग्री आवश्यक छन्? उदाहरण:<br>• दृश्य सहयोग • वास्तविक वस्तु • चित्र • सञ्चार बोर्ड • दैनिक प्रयोगका सामग्री कक्षाकोठामा उपलब्ध अन्य स्रोतहरू। |
| 6 | बुझाइ जाँच्नुहोस् | • सिकाइकर्ताले बुझेको छ कि छैन कसरी थाहा पाउने? उदाहरण:<br>• अवलोकन • प्रश्न • गरेर देखाउने • साथीलाई बुझाउने • मिलाउने गतिविधि<br>• व्यावहारिक कार्य • सञ्चार सहयोग<br>• बुझाइ पाठभरि जाँच्नुहोस् — अन्त्यमा मात्र होइन। |
| 7 | प्रतिबिम्ब | • पाठपछि आफैलाई सोध्नुहोस्:<br>• के हरेक सिकाइकर्ता सहभागी भयो?<br>• कुन रणनीतिले राम्रो काम गरयो?<br>• सिकाइकर्ताले कस्ता अवरोध अनुभव गरे?<br>• अर्को पटक के उस्तै राख्ने र के परिवर्तन गर्ने? |

## व्यावहारिक सुझाबहरू

- एउटा स्पष्ट सिकाइ लक्ष्यबाट सुरु गर्नुहोस्।
- सुरुदेखि नै सबैको सहभागिताको योजना बनाउनुहोस्।
- विभिन्न शिक्षण रणनीति प्रयोग गर्नुहोस्।
- सिकाइकर्ताका सबल पक्षमा आधारित हुनुहोस्।
- पाठअधि आवश्यक दृश्य सहयोग तयार गर्नुहोस्।
- लचिलो हुनुहोस् र पाठको क्रममा शिक्षण समायोजन गर्नुहोस्।
- हरेक पाठपछि प्रतिबिम्ब गर्नुहोस्।

## सम्झनुहोस्

राम्रो पाठ योजना गतिबिधिबाट होइन, सिकाइकर्ताबाट सुरु हुन्छ।

सबै सिकाइकर्तासँग सिक्ने, सफल हुने र प्रगति गर्ने अवसर हुन्छ, जब पाठ उनीहरूको आवश्यकताअनुसार योजना गरिन्छ।

## छोटो पाठ योजना जाँचसूची

- ☐ सिकाइ लक्ष्य स्पष्ट छ?
- ☐ हरेक सिकाइकर्ता सहभागी हुनेछ?
- ☐ कुन Teacher Toolbox रणनीति प्रयोग गर्ने?
- ☐ कसलाई कस्तो सहयोग आवश्यक छ?
- ☐ बुझाइ कसरी जाँच गर्ने?
- ☐ कस्ता स्रोत सामग्री आवश्यक छन्?

खण्ड 3: योजना बनाउनुहोस्, मूल्याङ्कन गर्नुहोस् र सुधार गर्नुहोस्

# सिकाइकर्ताको बुझाइ जाँच गर्ने

**बारम्बार जाँच गर्नुहोस्। विभिन्न तरिका प्रयोग गर्नुहोस्। सहयोग समायोजन गर्नुहोस्।**

## उद्देश्य

बुझाइ जाँच गर्दा शिक्षकले सिकाइकर्ताले के बुझेको छ, के गर्न सक्छ र कहाँ थप सहयोग आवश्यक छ भन्ने थाहा पाउँछन्।

बौद्धिक अपाङ्गता भएका सिकाइकर्तालाई आफूले बुझेको कुरा देखाउन थप समय, दोहोऱ्याइ, दृश्य सहयोग वा विभिन्न तरिका आवश्यक पर्न सक्छ।

नियमित रूपमा बुझाइ जाँच गर्नुहोस्, ताकि अगाडि बढ्नुअघि शिक्षण र सहयोग आवश्यकताअनुसार समायोजन गर्न सकियोस्।

## बुझाइ कहिले जाँच गर्ने?

- निर्देशन दिएपछि
- नयाँ विचार वा सीप प्रस्तुत गरेपछि
- नमुना देखाएपछि
- निर्देशित अभ्यासको क्रममा
- अर्को चरणमा जानुअघि
- स्वतन्त्र रूपमा काम गर्नुअघि
- गतिविधि वा पाठको अन्त्यमा

## बुझाइ कसरी जाँच गर्ने?

**"बुझ्यौं?" भनेर मात्र नसोधनुहोस्।**
सिकाइकर्तालाई विभिन्न तरिकाले आफूले बुझेको कुरा देखाउने अवसर दिनुहोस्:

- सही चित्र, वस्तु वा उत्तर औंल्याउन लगाउनुहोस्
- गरेर वा प्रदर्शन गरेर देखाउन लगाउनुहोस्।
- दुई वा बढी विकल्पबाट छनोट गर्न दिनुहोस्
- चित्र, वस्तु वा शब्द मिलाउन लगाउनुहोस्
- कार्यको एउटा चरण पूरा गर्न लगाउनुहोस्
- आफ्नै शब्दमा वा उपयुक्त शब्द/सङ्केत/हाउभाउ प्रयोग गरेर व्याख्या गर्न दिनुहोस्।
- चित्र, सङ्केत, हाउभाउ वा AAC प्रयोग गर्न दिनुहोस्।
- आफ्नो काम देखाउन लगाउनुहोस्।
- साथीलाई देखाउन वा सिकाउन लगाउनुहोस्

**महत्त्वपूर्ण:** सिकाइकर्ताले के भन्छ भन्ने मात्र होइन, उसले के गर्छ भन्ने पनि अवलोकन गर्नुहोस्।

## यदि सिकाइकर्ता अझै तयार छैन भने

- ✓ सोच्न र प्रतिक्रिया दिन थप समय दिनुहोस्।
- ✓ एक पटकमा एउटा चरण दिनुहोस्
- ✓ सरल वा फरक शब्द प्रयोग गर्नुहोस्
- ✓ चित्र, वस्तु वा हाउभाउ प्रयोग गर्नुहोस्
- ✓ फेरि नमुना देखाउनुहोस्
- ✓ कार्यलाई साना चरणमा विभाजन गर्नुहोस्
- ✓ स्वतन्त्र रूपमा काम गर्नुअघि सँगै अभ्यास गर्नुहोस्
- ✓ परिचित वा ठोस उदाहरण प्रयोग गर्नुहोस्
- ✓ अगाडि बढ्नुअघि फेरि बुझाइ जाँच गर्नुहोस्।

## व्यावहारिक सुझावहरू

- ✓ प्रतिक्रिया दिन पर्यापत समय दिनुहोस्।
- ✓ एक पटकमा एउटा कुरा सोधनुहोस्।
- ✓ सिकाइकर्तालाई उपयुक्त सञ्चार विधि प्रयोग गर्न दिनुहोस्
- ✓ मौखिक उत्तरसँगै दृश्य वा ठोस सहयोग प्रयोग गर्नुहोस्
- ✓ प्रत्येक गतिविधिपछि मात्र होइन, पाठभरि बुझाइ जाँच गर्नुहोस्।
- ✓ अनावश्यक दबाब नदिई बुझाइ जाँच गर्नुहोस्
- ✓ महत्त्वपूर्ण सीप विभिन्न परिस्थितिमा फेरि अभ्यास र जाँच गर्नुहोस्
- ✓ आवश्यक परे तुरुन्त शिक्षण समायोजन गर्नुहोस्

## अभ्यासमा उदाहरणहरू

- "मलाई के गर्नो भन्ने देखाउनुहोस्।"
- "कुन चित्र ठूलो छ?" "यो वस्तुहरू देखाउनुहोस्। र सिकाइकर्ताले औंल्याउन दिनुहोस्।"
- "अब के गर्ने?" "सङ्केतहरूबाट सिकाइकर्ताले छनोट गर्न दिनुहोस्।"
- "तपाई यो कसरी गर्नुहन्छ?" –सिकाइकर्तालाई गरेर देखाउन दिनुहोस् जबकि तपाई अवलोकन गर्नुहन्छ्।"
- "मलाई यो देखाउनुहोस्, बनाउनुहोस्, कुन्नुहोस्, संकेत गर्नुहोस् वा AAC प्रयोग गरेर भन्नुहोस्।"

## छोटो जाँचसूची

**आफैँलाई सोधनुहोस्:**

- ☐ के सिकाइकर्ताको बुझाइ सकेको छ?
- ☐ के मैले विभिन्न तरिका प्रयोग गरेको छु?
- ☐ के मैले Teaching Toolbox को रणनीतिहरू प्रयोग गरेको छु?
- ☐ के आवश्यक सहयोग पर्यापत छ?
- ☐ के मैले बुझाइ जाँच गरेको छु?
- ☐ के मलाई थप स्रोत सामग्री चाहिन्छ?

## सम्झनुहोस्

बोल्न नसक्नुको अर्थ नबुझ्नु होइन।

खण्ड ३: योजना बनाउनुहोस्, मूल्याङ्कन गर्नुहोस् र सुधार गर्नुहोस्

# समावेशी कक्षाकोठा अवलोकन साधन

## उद्देश्य

अवलोकनले शिक्षकलाई सिकाइकर्ताले कसरी सहभागी हुन्छ, सञ्चार गर्छ, सिक्छ र विभिन्न शिक्षण रणनीतिप्रति प्रतिक्रिया दिन्छ भन्ने बुझ्न मद्दत गर्छ।

नियमित अवलोकनले शिक्षकलाई शिक्षण, सहयोग र सिकाइका आगामी चरणबारे जानकारीमा आधारित निर्णय गर्न मद्दत गर्छ।

**अवलोकन समस्या खोज्नका लागि होइन — सिकाइकर्तालाई बुझ्नका लागि हो।**

## के अवलोकन गर्ने?

**सहभागिता**
- के सिकाइकर्ता सहभागी हुन्छ?
- सहभागिता सबैभन्दा राम्रो कहिले हुन्छ?

**सञ्चार**
- सिकाइकर्ताले कसरी सञ्चार गर्छ?
- के उसले सहयोग माग्छ?

**सिकाइ**
- कुन कुराले सिकाइमा सहयोग गर्छ?
- कुन गतिबिधिमा बढी सफलता देखिन्छ?

**आत्मनिर्भरता**
- कुन काम सिकाइकर्ताले स्वतन्त्र रूपमा गर्न सक्छ?
- कहिले सहयोग आवश्यक पर्छ?

**सामाजिक अन्तरक्रिया**
- के सिकाइकर्ताले साथीहरूसँग अन्तरक्रिया गर्छ?
- के समूहमा सफलतापूर्वक काम गर्छ?

## अवलोकन गर्नुहोस् → प्रतिबिम्ब गर्नुहोस् → अनुकूलन गर्नुहोस्

**अवलोकन गर्नुहोस्**
तपाईंले देखेको र सुनेको कुरा ध्यान दिनुहोस् र लेख्नुहोस्।

**प्रतिबिम्ब गर्नुहोस्**
अवलोकनबाट प्राप्त जानकारीले के बताउँछ भन्ने सोच्नुहोस्।

**अनुकूलन गर्नुहोस्**
शिक्षण र सहयोग आवश्यकताअनुसार समायोजन गर्नुहोस्।

**यो प्रक्रिया नियमित रूपमा दोहोऱ्याउनुहोस्।**

## व्यावहारिक सुझावहरू

- विभिन्न गतिविधि र समयमा अवलोकन गर्नुहोस्।
- सबल पक्ष र सहयोगको आवश्यकता दुबै हेर्नुहोस्।
- तथ्यमा आधारित र विशिष्ट जानकारी लेख्नुहोस्।
- छोटा र स्पष्ट नोट राख्नुहोस्।
- समयसँगै दोहोरिने ढाँचा हेर्नुहोस्, एक पटकको घटनामा मात्र निष्कर्ष ननिकाल्नुहोस्।
- आवश्यक परे सहकर्मीहरूसँग अवलोकन साझा गर्नुहोस्।
- अवलोकनलाई लक्ष्य निर्धारण र प्रगति अनुगमनमा प्रयोग गर्नुहोस्।

## राम्रो अवलोकन कस्तो हुन्छ?

| यसको सट्टा... | यसरी लेख्नुहोस्... |
|---|---|
| ✗ "सिकाइकर्ताको ध्यान भंग भयो।" | ✓ "समूह छलफलको क्रममा सिकाइकर्ताले ३ मिनेटसम्म झ्यालतिर हेऱ्यो र पेन्सिलसँग खेल्यो।" |
| ✗ "सिकाइकर्ताले बुझेन।" | ✓ "दुई चरणको निर्देशन दिएपछि सिकाइकर्ताले पहिलो चरण पूरा गऱ्यो तर दोस्रो चरण पूरा गरेन।" |
| ✗ "सिकाइकर्ताले सहभागिता गरेन।" | ✓ "सिकाइकर्ताले एक पटक हात उठायो तर बोल्ने अवसर पाएपछि केही भनेन।" |
| ✗ "सिकाइकर्तालाई थप सहयोग चाहिन्छ।" | ✓ "सिकाइकर्ताले ५ मिनेट स्वतन्त्र रूपमा काम गऱ्यो, त्यसपछि अर्को चरणका लागि सहयोग माग्यो।" |

## अवलोकनलाई सिकाइकर्ताका लागि उपयोगी बनाउनुहोस्

सिकाइ र सहभागितलाई ध्यानपूर्वक हेर्नुहोस्। → ढाँचा र त्यसको अर्थबारे सोच्नुहोस्। → शिक्षण वा सहयोग समायोजन गर्नुहोस्। → सिकाइकर्तालाई सफल हुन सहयोग गर्नुहोस्। → प्रगति अनुगमन गर्नुहोस् र सफलतालाई पहिचान गर्नुहोस्।

खण्ड ३: योजना बनाउनुहोस्, मूल्याङ्कन गर्नुहोस् र सुधार गर्नुहोस्

# व्यक्तिगत शिक्षा योजना (IEP)

स्पष्ट लक्ष्य। स्पष्ट सहयोग।

## उद्देश्य

व्यक्तिगत शिक्षा योजना (IEP) भनेको सिकाइकर्ताका विशिष्ट सिकाइ लक्ष्यहरू र ती लक्ष्य हासिल गर्न आवश्यक सहयोग स्पष्ट रूपमा उल्लेख गरिएको लिखित योजना हो।

IEP अवलोकन र मूल्याङ्कनबाट प्राप्त जानकारीलाई ठोस र मापन गर्न सकिने शिक्षण लक्ष्यमा रूपान्तरण गर्ने माध्यम हो। यसलाई छुट्टै कागजी प्रक्रिया नभई दैनिक शिक्षणसँग जोडेर प्रयोग गर्नुपर्छ।

## यसमा के समावेश हुन्छ?

- सिकाइकर्ताका हालका सबल पक्ष र क्षमताहरू
- २–४ वटा विशिष्ट, यथार्थपरक र हासिल गर्न सकिने सिकाइ लक्ष्य
- प्रयोग गरिने शिक्षण रणनीति र सहयोग
- प्रत्येक लक्ष्यका लागि को जिम्मेवार छ
- प्रगति कसरी र कहिले जाँच गरिनेछ

## किन महत्त्वपूर्ण छ?

- अवलोकनबाट प्राप्त जानकारीलाई हासिल गर्न सकिने लक्ष्यमा रूपान्तरण गर्छ।
- सहयोगलाई योजनाबद्ध बनाउँछ, तत्काल निर्णयमा मात्र निर्भर हुन दिँदैन।
- शिक्षक, परिवार र विद्यालयबीच जिम्मेवारी स्पष्ट गर्छ।
- समयसँगै भएको प्रगतिको प्रमाण उपलब्ध गराउँछ।

## IEP कसरी बनाउने?

**1 जानकारी सङ्कलन गर्नुहोस्**

अवलोकन, मूल्याङ्कन र सिकाइकर्ताबारे उपलब्ध जानकारीबाट सुरू गर्नुहोस्।

**2 २–४ वटा लक्ष्य तय गर्नुहोस्**

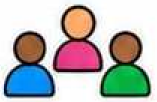
विशिष्ट, मापनयोग्य, यथार्थपरक र समयसीमासहित लक्ष्य राख्नुहोस्।

**3 रणनीति र सहयोग छनोट गर्नुहोस्**

Teacher Toolbox बाट लक्ष्यअनुसार उपयुक्त रणनीति र सहयोग छनोट गर्नुहोस्।

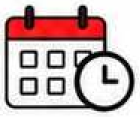
**4 जिम्मेवारी तय गर्नुहोस्**

प्रत्येक लक्ष्यमा कसले सहयोग गर्ने र कति पटक गर्ने भन्ने स्पष्ट गर्नुहोस्।



**5 समीक्षा मिति तय गर्नुहोस्**

प्रगति कहिले समीक्षा गर्ने भन्ने पहिल्यै तय गर्नुहोस्।



**6 परिवारलाई सहभागी गराउनुहोस्**

योजना परिवारसँग साझा गर्नुहोस् र उनीहरूको सुझाव र जानकारी समावेश गर्नुहोस्।

## व्यावहारिक उदाहरण

**लक्ष्य:** सिकाइकर्ताले दुई हप्तासम्म प्रत्येक दिनको अन्त्यमा १० वटा परिचित शब्दमध्ये ८ वटा स्वतन्त्र रूपमा पढ्नेछ।

**रणनीति:** त्रुटिरहित सिकाइ + दृश्य सहयोग + दोहोर्‍याइ र विविध अभ्यास।

**समीक्षा:** हरेक दुई हप्तामा।

## व्यावहारिक सुझावहरू

- ✔ लक्ष्य थोरै र विशिष्ट राख्नुहोस्।
- ✔ सिकाइकर्ताले हासिल गर्न सक्ने लक्ष्य तय गर्नुहोस्।
- ✔ लक्ष्यलाई दैनिक शिक्षणसँग जोड्नुहोस्।
- ✔ प्रत्येक लक्ष्यलाई उपयुक्त शिक्षण रणनीतिसँग जोड्नुहोस्।
- ✔ सरल र स्पष्ट भाषा प्रयोग गर्नुहोस्।
- ✔ IEP सबै सम्बन्धित शिक्षक र सहयोगकर्ताले बुझ्न सक्ने गरी राख्नुहोस्।
- ✔ आवश्यक सामाग्री र स्रोत उपलब्ध छ भनी पहिल्यै सोच्नुहोस्।

## सामान्य गल्तीहरू

- ✗ मापन गर्न नसकिने धेरै फराकिला लक्ष्य राख्नु।
- ✗ एकै पटक धेरै लक्ष्य राख्नु।
- ✗ सिकाइकर्ता वा परिवारको सुझाव नलिनु।
- ✗ IEP तयार गरेर फेरि समीक्षा नगर्नु।
- ✗ सबै सिकाइकर्ताका लागि एउटै लक्ष्य राख्नु।

### सम्झनुहोस्

IEP एउटा कागजी प्रक्रिया मात्र होइन — यो सिकाइकर्ताको प्रगतिलाई मार्गदर्शन गर्ने व्यावहारिक शिक्षण योजना हो।

खण्ड 3: योजना बनाउनुहोस्, मूल्याङ्कन गर्नुहोस् र सुधार गर्नुहोस्

# साथीको सहयोग

साथी मिलेर सिकौं, सबैको सहभागिता बढाऔं ।

## उद्देश्य

साथीको सहयोगले बौद्धिक अपाङ्गता भएका सिकाइकर्तालाई सहभागी हुन, सञ्चार गर्न, नयाँ सीप सिक्न र सम्बन्ध निर्माण गर्न मद्दत गर्न सक्छ।

साथीहरुले दैनिक सिकाइ र कक्षाकोठाका गतिविधिमा नमुना देखाउन, सम्झाउन, प्रोत्साहन गर्न र व्यावहारिक सहयोग दिन सक्छन्।

**साथीको सहयोगले सिकाइकर्तालाई अझ आत्मनिर्भर रूपमा सहभागी हुन मद्दत गर्नुपर्छ — सिकाइकर्ताको सट्टा काम गरिदिनु हुँदैन।**

## कहिले प्रयोग गर्ने?

साथीको सहयोग प्रयोग गर्न सकिन्छ:

- कक्षाकोठाका दिनचर्या र ट्रान्जिसनमा
- सञ्चार गतिविधिमा
- व्यावहारिक र दैनिक जीवनका सीपमा
- पढाई र संख्यासम्बन्धी गतिविधिमा
- खेल र सामाजिक गतिविधिमा
- समूह वा जोडी कार्यमा
- नयाँ सीप अभ्यास गर्दा

## साथीको सहयोग कसरी प्रयोग गर्ने?

### 1 सोचविचार गरेर जोडी बनाउनुहोस्

- सिकाइकर्ताको सञ्चार, सबल पक्ष, रुचि र सहयोग आवश्यकतालाई ध्यान दिनुहोस्।
- धैर्यवान र सहयोगी साथी छनोट गर्नुहोस्।

### 2 साथीलाई कसरी सहयोग गर्ने भनेर सिकाउनुहोस्

- देखाउन वा नमुना प्रदर्शन गर्न
- सरल भाषा प्रयोग गर्न
- एक पटकमा एउटा निर्देशन दिन
- पर्खन र प्रतिक्रिया दिन समय दिन
- प्रोत्साहन गर्न
- आवश्यक जति मात्र सहयोग गर्न सिकाउनुहोस्।

### 3 सिकाइकर्तालाई सक्रिय भूमिका दिनुहोस्

- सिकाइकर्ताले आफैं केही गर्ने सुनिश्चित गर्नुहोस्।
- आवश्यकताअनुसार कार्य वा भूमिका अनुकूलन गर्नुहोस्।
- चित्र, वस्तु, हाउभाव वा अन्य सञ्चार सहयोग प्रयोग गर्नुहोस्।

### 4 अनुगमन गर्नुहोस् र सहयोग क्रमशः कम गर्नुहोस्

- सिकाइकर्ता सहभागी भइरहेको र सिदिरहेको छ कि छैन हेर्नुहोस्।
- आत्मनिर्भरता बढ्दै जाँदा साथीको सहयोग बिस्तारै कम गर्नुहोस्।

### 5 परीक्षण, अनुकूलन र सुधार गर्नुहोस्

- विभिन्न गतिविधि र सामग्री प्रयोग गरेर हेर्नुहोस्।
- प्रतिक्रिया लिनुहोस्।
- आवश्यकताअनुसार परिवर्तन गर्नुहोस्।

## व्यावहारिक उदाहरणहरु

- साथीले कक्षाकोठाको दिनचर्या नमुना देखाउँछ।
- साथीको सहयोगमा सञ्चार अभ्यास गरिन्छ।
- दृश्य तालिका सँगै पालना गरिन्छ।
- दैनिक जीवनको सीप सँगै अभ्यास गरिन्छ।
- खेलमा पालो लिने अभ्यास गरिन्छ।
- कार्य गर्दा साथीले आवश्यक सम्झाइ दिन्छ।
- साझा गतिविधिमा फरक भाग पूरा गरिन्छ।
- ट्रान्जिसन सँगै अभ्यास गरिन्छ।

## व्यावहारिक सुझाबहरु

- ✓ देखाउनुहोस् – पर्खनुहोस् – सहयोग गर्नुहोस्, तुरुन्तै काम गरिदिनु हुँदैन।
- ✓ सिकाइकर्तालाई प्रतिक्रिया दिन पर्याप्त समय दिनुहोस्।
- ✓ आवश्यक पर्दा दृश्य वा सञ्चार सहयोग प्रयोग गर्नुहोस्।
- ✓ साथीलाई स्पष्ट रूपमा कसरी सहयोग गर्ने भनेर सिकाउनुहोस्।
- ✓ बढी सहयोगबाट सुरु गरेर बिस्तारै कम गर्नुहोस्।
- ✓ सिकाइकर्तालाई सक्रिय सहभागी बनाइराख्नुहोस्।
- ✓ आत्मनिर्भरतामा भएको प्रगति पहिचान गरी प्रोत्साहन गर्नुहोस्।

## नगर्नुपर्ने सामान्य गल्तीहरु

- ✗ साथीलाई सिकाइकर्ताको काम गरिदिन्नु
- ✗ एकै पटक धेरै निर्देशन दिनु
- ✗ प्रतिक्रिया दिन पर्याप्त समय नदिनु
- ✗ सिकाइकर्तालाई सधैं एउटै साथीसँग राख्नु
- ✗ साथीलाई "शिक्षक" वा हेरचाहकर्ताको भूमिकामा राख्नु
- ✗ सिकाइकर्ताले योगदान गर्न सक्दैन भन्ने मान्नु
- ✗ साथीको सहयोगमा निर्भरता सिर्जना गर्नु

### सम्झनुहोस्

साथीले सहयोग गर्छ — तर सिकाइकर्ताले आफैं सहभागी हुन्छ।

देखाउनुहोस् → पर्खनुहोस् → आवश्यक सहयोग दिनुहोस् → सहयोग क्रमशः कम गर्नुहोस्।

# समावेशीपन र सामाजिक सम्बन्ध

सकारात्मक सम्बन्ध र अपनत्वको भावना सिकाइ, कल्याण र समावेशी विद्यालय समुदायका लागि अत्यन्त महत्वपूर्ण छन्।

> "हरेक सिकाइकर्ता सम्बद्ध हुन सक्छ र अर्थपूर्ण सम्बन्ध निर्माण गर्न सक्छ।"

## किन महत्वपूर्ण छ ?

बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिका र युवाहरूमा एक्लोपनको अनुभव र सामाजिक बहिष्करणको जोखिम अन्य बालबालिकाभन्दा बढी हुन्छ।

**यसले सहयोग गर्छ:**

- कल्याण र मानसिक स्वास्थ्य
- सिकाइमा प्रेरणा र सहभागिता
- सञ्चार र सामाजिक सीप
- आत्मविश्वास र स्वतन्त्रता
- सकारात्मक र समावेशी विद्यालय समुदायको निर्माण

## मुख्य सिद्धान्तहरू

- **अपनत्व** – प्रत्येक सिकाइकर्तालाई मूल्यावन र समावेशित गरिको महसुस गराउने।
- **उद्देश्यपूर्ण** – साथीहरूसँग अन्तरक्रियाका अवसरहरू योजनाबद्ध रूपमा बनाउने र सिर्जना गर्ने।
- **स्पष्ट** – सामाजिक सीपहरू स्पष्ट रूपमा सिकाउने र अभ्यास गराउने।
- **सकारात्मक** – दयालु र सम्मानजनक कक्षाकोका संस्कृति निर्माण गर्ने।
- **व्यक्तिगत** – प्रत्येक सिकाइकर्ताको बल, आवश्यकता र रूचि विचार गर्ने।
- **सहकार्यात्मक** – परिवार, साथीहरू र व्यापक विद्यालय समुदायलाई समावेश गर्ने।

## के के विचार गर्ने ?

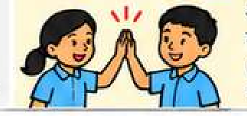
- के प्रत्येक सिकाइकर्तालाई साथीहरूसँग अन्तरक्रिया गर्ने अवसर छ ?
- के गतिविधिहरूले सहकार्य र मित्रता प्रवर्द्धन गर्न डिजाइन गरिएको छ ?
- सामाजिक सीपहरू कसरी सिकाइएको र अभ्यास गरिएको छ ?
- कक्षाकोठाको वातावरण दयालु, सम्मानजनक र समावेशी छ ?
- के त्यस्ता सिकाइकर्ता छन् जो अलगै वा छुटेको महसुस गर्छन् ?
- विभिन्न परिवेशमा (कक्षा, अन्तराल, गतिविधिहरू) साथी सम्बन्धहरू कसरी समर्थन गरिन्छ ?
- सबै सिकाइकर्ताका लागि अपनत्व र सामाजिक सम्बन्धलाई अझ सुदृढ बनाउन के परिवर्तन गर्न सकिन्छ ?

## अनुसन्धानले के देखाउँछ ?

**≈ 45%** बौद्धिक र विकासात्मक अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूमा एक्लोपनको औसत दर (पाँच अध्ययनहरूमा)

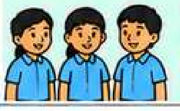
Petroutsou, Hassiotis & Ali (2018)

**>1 मध्ये 2** हल्का बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकाहरूले आफूलाई एक्लो महसुस गरेको बताएका छन्। (154 बालबालिकाको अध्ययन)



Papoutsaki, Gena & Kalyva (2013)

**3.1** सामाजिक सञ्जालमा व्यक्ति संख्या औसतमा 3.1 (बौद्धिक अपाङ्गता भएका वयस्कहरूमा)



Dagnan & Ruddick (1997), citado in Harrison et al. (2021)

## अपनत्व र सामाजिक सम्बन्ध प्रवर्द्धन गर्ने तरिकाहरू

### समावेशी गतिविधिहरू

यस्तो समूह गतिविधिहरू योजना बनाउनुहोस् जहाँ सबैले विभिन्न तरिकाले सहभागी हुन र योगदान दिन सक्छन्।

### साथी सहयोग र मित्रता

बडी प्रणाली र साथी सहयोग प्रयोग गरेर मित्रता र सकारात्मक अन्तरक्रियाहरू निर्माण गर्न सहयोग गर्नुहोस्।

### सामाजिक सीप सिकाउने

दृश्य सामग्री, भूमिकानाटक खेल र अभ्यास प्रयोग गरेर मुख्य सामाजिक सीपहरू (जस्तै: साझेदारी, पालो कुर, पर्खनु, कुराकानी सुरू गर्नु) सिकाउनुहोस्।

### स्वागतयोग्य दिनचर्या बनाउने

नमस्ते, कक्षा बैठक र घेरा समय जस्ता दिनचर्याहरू समावेश गर्नुहोस् जसले सम्बन्ध र अपनत्वको भावना निर्माण गर्छ।

### विविधताको उत्सव मनाउने

समावेशी दृश्य सामग्री र कक्षा प्रदर्शन प्रयोग गरेर सबैको मूल्य छ र सबैले यहाँ अपनत्व महसुस गर्छन् भन्ने देखाउनुहोस्।

## व्यावहारिक सुझावहरू

- संरचित समूह कार्य र सहकार्यात्मक गतिविधिहरू प्रयोग गर्नुहोस्।
- सामाजिक सीपहरू स्पष्ट रूपमा सिकाउने र मोडेल देखाउनुहोस्।
- साझा रूचि र खेलका अवसरहरू सिर्जना गर्नुहोस्।
- एक्ला हुन सक्ने सिकाइकर्ताहरूलाई सक्रिय रूपमा समावेश गर्नुहोस्।
- परिवार र व्यापक विद्यालय समुदायालाई संलग्न गराउनुहोस्।
- सकारात्मक मित्रताहरू नोट गर्न र उत्सव मनाउनुहोस्।
- तपाईले देखेको आधारमा रणनीतिहरू समायोजन गर्नुहोस्।

## सामान्य गल्तीहरू (बच्नुपर्छ)

- साथीसँग अन्तरक्रियाका सीमित अवसरहरू।
- सामाजिक सीपको कमी वा आत्मविश्वासको कमी।
- अत्यधिक संरचित वा व्यक्तिगत गतिविधिहरू मात्र।
- नकारात्मक दृष्टिकोण वा कम अपेक्षाहरू।
- भौतिक वा सञ्चार अवरोधहरू।
- उस्तै कोठामा मात्र राखेर अर्थपूर्ण सम्बन्ध नभएको।
- दिनचर्या वा वातावरणमा त्यस्ता परिवर्तनहरू, जसले सामाजिक अन्तरक्रियाका र अवसरहरू घटाउँछ।

## याद राख्नुहोस्

अर्थपूर्ण सम्बन्धहरू आफैं हुँदैनन्। यी उद्देश्यपूर्ण शिक्षण, समावेशी अभ्यास र दैनिक अवसरहरूगको निर्माण गरिन्छ। सबै सिकाइकर्ताहरू सम्बद्ध हुन सक्छन्, मित्रता बनाउन सक्छन् र विद्यालय जौवनमा प्रगति गर्न सक्छन्।

# समावेशी सिकाइ वातावरण

> "समावेशन दैनिक साना चयनहरूबाट सुरु हुन्छ्।"

सिकाइ वातावरण शिक्षणको एक महत्वपूर्ण हिस्सा हो। राम्रोसँग योजना गरिएको भौतिक स्थान, दिनचर्या र सम्बन्धहरूले सबै सिकार्थीहरूले सहभागी हुन, ध्यान केन्द्रित गर्न र प्रगति गर्न सहयोग गर्छ।

## किन महत्वपूर्ण छ ?

समावेशी सिकाइ वातावरणले अवरोधहरू हटाउँछ, अपनत्वको भावना निर्माण गर्छ र सबैका लागि सिकाइको अनुकूल अवस्था तयार गर्छ।

**यसले सहयोग गर्छ:**

- सहभागिता र कल्याण
- सञ्चार र अन्तरक्रिया
- स्वतन्त्रता र आत्मविश्वास
- न्यायसंगत सिकाइ अवसरहरू
- आफूलाई समावेश भएको महसुस गर्नु

## मुख्य सिद्धान्तहरू

- **सिकार्थी-केंद्रित** – व्यक्तिगत बलियो पक्ष र आवश्यकताहरूलाई विचार गर्ने।
- **संरचित** – स्पष्ट दिनचर्या र पूर्वानुमानयोग्य वातावरण।
- **सबैका लागि पहुँचयोग्य** – मानिस, सामग्री र स्थानहरू सबैका लागि प्रयोग गर्न मिल्ने।
- **प्रतिक्रियाशील** – अवलोकन र प्रतिक्रिया अनुसार अनुकूलन गर्ने।
- **सांस्कृतिक रूपमा सान्दर्भिक** – सिकार्थीहरूको जीवन र समुदायलाई प्रतिबिम्बित गर्ने।
- **सहकार्यात्मक** – सिकार्थी, परिवार र सहकर्मीलाई सहभागी गराउने।

## के के विचार गर्ने ?

- भौतिक स्थानले सिकाइ र सहभागितालाई कसरी सहयोग गर्न सक्छ ?
- कुन दृश्य समर्थनहरू आवश्यक छन् ?
- दिनचर्याहरू स्पष्ट र पूर्वानुमानयोग्य छन् ?
- वातावरणले ध्यान भंग हुने कुराहरूलाई कसरी कम गर्न सक्छ ?
- सामग्रीहरू उपलब्ध र सहज पहुँचमा छन् ?
- सिकार्थीहरूलाई एक-अर्कासँग अन्तरक्रिया गर्न र सँगै काम गर्न कसरी सहयोग गरिएको छ ?
- यो वातावरणले स्थानीय भाषा, संस्कृति र पहिचानको सम्मान गर्छ ?
- सबैका लागि अझ बढी समावेशी बनाउन के परिवर्तन गर्न सकिन्छ ?

## समावेशी सिकाइ वातावरणका प्रमुख तत्वहरू

### भौतिक स्थान

आवागमन, अन्तरक्रिया र विभिन्न सिकाइ गतिविधिलाई समर्थन गर्ने गरी स्थान व्यवस्थित गर्ने।

### दृश्य समर्थनहरू

स्पष्ट संकेत, लेबल, प्रतीक र तालिकाहरू प्रयोग गरी बुझ्न र स्वतन्त्र रूपमा सिक्न सहयोग गर्ने।

### पहुँचयोग्य सामग्रीहरू

वास्तविक वस्तु, तस्बीर, मुद्रित र डिजिटल सामग्री सहित विभिन्न प्रकारका सामग्रीहरू उपलब्ध गराउने, जुन सबैका लागि पहुँचयोग्य र सान्दर्भिक छन्।

### शान्त र सहयोगात्मक क्षेत्र

सिकार्थीहरूले आवश्यक पर्दा आफूलाई नियमन गर्न, आराम गर्न वा थप सहयोग प्राप्त गर्न सक्ने स्थानहरू सिर्जना गर्ने।

### सकारात्मक सम्बन्ध र कक्षा संस्कृति

हरेक सिकार्थीलाई मूल्यवान् र समावेश भएको महसुस हुने सम्मानजनक र हेरचाहपूर्ण कक्षा संस्कृति निर्माण गर्ने।

## व्यावहारिक सुझावहरू

- स्थानीय र न्यून लागतका समाधानहरू प्रयोग गर्ने।
- स्थानहरू व्यवस्थित र अव्यवस्थित नराखने।
- स्पष्ट दिनचर्या र संकेतहरू प्रदान गर्ने।
- लचिलो बस्ने विकल्पहरू उपलब्ध गराउने।
- सिकार्थीहरूलाई कक्षा सेटअप र व्यवस्थापनमा सहभागी गराउने।
- अवलोकनका आधारमा वातावरण अनुकूलन गर्ने।

## सामान्य गल्तीहरू (बच्नुपर्ने)

- धेरै भीडभाड वा हल्ला हुने स्थानहरू।
- सामग्रीहरू पहुँचभन्दा टाढा राख्ने।
- दृश्य समर्थनहरूको अभाव।
- लचिलोपन नहुने कडा दिनचर्या।
- सिकार्थीहरूको भाषा वा संस्कृतिलाई नसमेट्ने वातावरण।
- अन्तरक्रिया र सहकार्यका लागि सीमित अवसर।

## याद राख्नुहोस्

**वातावरणमा गरिएका साना परिवर्तनहरूले ठूलो अवरोध हटाउन सक्छन् र हरेक सिकार्थीलाई सहभागी हुन, सिक्न र प्रगति गर्न मद्दत गर्छन्।**

# समावेशी सिकाइ सामग्री

ठोस, दृश्य र अर्थपूर्ण सामग्रीले सबै सिकार्थीहरू, विशेष गरी बौद्धिक अपाइगता भएका सिकार्थीहरूलाई बुझ्न, सहभागी हुन र प्रगति गर्न सहयोग गर्छ।

> "सरल सामग्रीले ठूलो परिवर्तन ल्याउन सक्छ।"

## किन महत्वपूर्ण छ?

उपयुक्त सामग्रीले अवरोध हटाउँछ र सिकाइलाई बढी पहुँचयोग्य र अर्थपूर्ण बनाउँछ।

**यसले सिकार्थीहरूलाई सहयोग गर्छ:**

- नयाँ अवधारणा बुझ्न
- संलग्न र प्रेरित रहन
- व्यावहारिक सीप विकास गर्न
- आफूलाई अभिव्यक्त गर्न र सञ्चार गर्न
- धेरै स्वतन्त्र बन्न

## मुख्य सिद्धान्तहरू

- जहाँ सम्भव हुन्छ, ठोस र वास्तविक सामग्री प्रयोग गर्ने।
- सामग्री सरल र स्पष्ट राख्ने।
- निरन्तर र अर्थपूर्ण दृश्य सामग्री प्रयोग गर्ने।
- सिकार्थीहरूको जीवन र सन्दर्भसँग सम्बन्धित सामग्री तयार गर्ने।
- विभिन्न सिकाइ आवश्यकताअनुसार सामग्री अनुकूलन गर्ने।
- सिकार्थीहरूलाई सामग्री छान्न, बनाउन र प्रयोग गर्न संलग्न गर्ने।

## के के विचार गर्ने?

- यो सामग्री सिकाइ लक्ष्य र विकास स्तरअनुकूल छ?
- यो परिचित र सांस्कृतिक रूपमा उपयुक्त छ?
- यो पहुँचयोग्य छ? (जस्तै: ठूला अक्षर, स्पष्ट, स्पर्शयोग्य, दृश्य)
- यसलाई विभिन्न तरिकाले प्रयोग गर्न सकिन्छ?
- यो सुरक्षित, टिकाउ र प्रयोग गर्न सजिलो छ?
- यसले सक्रिय सहभागिता र स्वतन्त्रता विकास गर्न सहयोग गर्छ?
- आवश्यक परेमा यसलाई कसरी अनुकूलन गर्न सकिन्छ?

## समावेशी सिकाइ सामग्रीका उदाहरणहरू

### वास्तविक वस्तुहरू

दैनिक जीवनका वास्तविक वस्तुहरूले सिकाइलाई ठोस र अर्थपूर्ण बनाउँछन्।

### प्राकृतिक सामग्रीहरू

प्राकृतिक सामग्रीहरू गणना, छनौट, अन्वेषण र सिर्जनात्मक सिकाइको लागि प्रयोग गर्न सकिन्छ।

### चित्र कार्डहरू

स्पष्ट चित्रहरूले बुझ्न, सञ्चार गर्न र छनौट गर्न सहयोग गर्छन्।

### हात प्रयोग गर्ने सामग्रीहरू

ब्लक, गन्ने सामग्री र मिलाउने सामग्रीहरूले प्रारम्भिक गणित सीप, समस्या समाधान र सूक्ष्म मोटर सीप विकास गर्छन्।

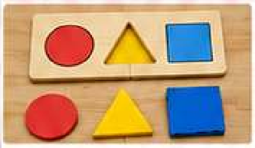
### दृश्य तालिका

दृश्य तालिकाले के हुन्छ भनेर बुझ्न सहयोग गर्छ र चिन्ता कम गर्छ।

### मुद्रित सामग्रीहरू

सरल र स्पष्ट कार्यपत्रकहरूले अभ्यास गर्न र सिकाइलाई मजबुत बनाउन सहयोग गर्छन्।

### पहेली र मिलाउने सामग्री



पहेली र मिलाउने गतिविधिहरूले समस्या समाधान, स्मृति र सोच्ने सीप विकास गर्छन्।

### सिर्जनात्मक सामग्रीहरू

कला तथा हस्तकला सामग्रीहरूले सिर्जनात्मकता, आत्मअभिव्यक्ति र सूक्ष्म मोटर सीप विकास गर्न सहयोग गर्छन्।

### आत्महेरचाह र दैनिक जीवन

दृश्य समर्थन सामग्रीहरूले दैनिक जीवनका सीप विकास गर्न र अधिक स्वतन्त्र बन्न सहयोग गर्छन्।

### स्थानीय रूपमा उपलब्ध सामग्री

स्थानीय र न्यून लागतका सामग्रीहरू पनि धेरै प्रभावकारी हुन्छन् र सजिलै बनाउन सकिन्छ।

## व्यावहारिक सुझावहरू

- स्थानीय र न्यून लागतका सामग्रीहरू प्रयोग गर्ने।
- सामग्रीहरू व्यवस्थित र हात पुग्ने ठाउँमा राख्ने।
- स्पष्ट निर्देशन र दृश्य संकेतहरू प्रयोग गर्ने।
- विभिन्न प्रकारका सामग्रीहरू संयोजन गर्ने।
- सिकार्थीहरूलाई सामग्री बनाउन र छान्न संलग्न गर्ने।
- हेरेको आधारमा आवश्यक परेमा सामग्री अनुकूलन गर्ने।

## सामान्य गल्तीहरू (बच्नुपर्छ)

- धेरै कठिन वा अमूर्त सामग्री प्रयोग गर्ने।
- धेरै पाठ मात्र राख्ने र दृश्य सामग्री कम हुने।
- सिकार्थीहरूको जीवनसँग सम्बन्धित नहुने सामग्री।
- एकैपटक धेरै सामग्री दिने।
- पहुँचयोग्य वा सुरक्षित नहुने सामग्री।
- केवल कार्यपत्रकमा मात्र निर्भर रहने।

## याद राख्नुहोस्

**सबैभन्दा राम्रो सिकाइ सामग्री त्यही हो, जुन सिकार्थीहरूले देख्न, छुन, प्रयोग गर्न र आफ्नो दैनिक जीवनसँग जोड्न सक्छन्। यस्ता सामग्रीले अवरोध हटाउँछन् र हरेक सिकार्थीका लागि अवसर सिर्जना गर्छन्।**

खण्ड ३: योजना बनाउनुहोस्, मूल्याङ्कन गर्नुहोस् र सुधार गर्नुहोस्

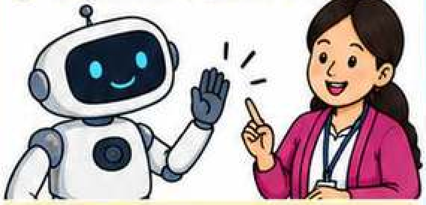
# एआई = कृत्रिम बुद्धिमत्ता

## एआईले शिक्षकलाई सहयोग गर्न सक्छ

एआईले शिक्षकहरूलाई योजना बनाउन, अनुकूलन गर्न र शिक्षण सामग्री तयार गर्न मद्दत गर्न सक्छ।

**यसले तपाईलाई मद्दत गर्न सक्छ:**

- गतिविधिका लागि विचार पाउन
- निर्देशनहरू सरल बनाउन
- विभिन्न सिकाइकर्ताका लागि गतिबिधि अनुकूलन गर्न
- दैनिक जीवनका उदाहरणहरू तयार गर्न
- दृश्य सहयोगका सुझाव दिन
- ठूलो कार्यलाई साना चरणहरूमा विभाजन गर्न
- अभ्यासका लागि गतिबिधि तयार गर्न



**एआई शिक्षकलाई सहयोग गर्ने उपकरण हो — शिक्षकको स्थान लिन होइन।**

## एआईसँग स्पष्ट रूपमा प्रश्न सोध्नुहोस्

तपाईको प्रश्न जति स्पष्ट हुन्छ, त्यति उपयोगी जवाफ प्राप्त गर्न सकिन्छ।

**यसरी भन्दा:**
"मलाई गणितको एउटा गतिविधि दिनुहोस्।"

↓

**यसरी सोध्नुहोस्:**
"१–5 सम्मका संख्या सिकरहेको बौद्धिक अपाङ्गता भएको एक सिकाइकर्ताका लागि एउटा सरल गणना गतिविधि तयार गर्नुहोस्। नेपालको कक्षाकोठामा उपलब्ध सामग्री प्रयोग गर्नुहोस्। एक पटकमा एउटा निर्देशन दिनुहोस्।"

सिकाइकर्ता, उद्देश्य, स्तर, सन्दर्भ, ढाँचा र निर्देशनहरू बारे स्पष्ट रूपमा लेख्नुहोस्।

## एआईलाई अनुकूलन गर्न भन्न सक्नुहुन्छ

**तपाई यसरी सोधन सक्नुहुन्छ :**

**अझ सरल बनाउनुहोस्**
"सरल शब्द प्रयोग गर्नुहोस् र कम चरणहरू दिनुहोस्।"

**व्यावहारिक बनाउनुहोस्**
"दैनिक जीवनको एउटा उदाहरण प्रयोग गर्नुहोस्।"

**दृश्य सहयोग थप्नुहोस्**
"प्रयोग गर्न सकिने तस्बिर, वस्तु वा प्रतीकका सुझाव दिनुहोस्।"

**साना चरणहरूमा विभाजन गर्नुहोस्**
"यो सीपलाई साना चरणहरूमा सिकाउने तरीका दिनुहोस्।"

**अझ धेरै अभ्यास दिनुहोस्**
"यो सीप अभ्यास गर्न तीन वटा सरल तरीका दिनुहोस्।"

## प्रयोग गर्नु अधि जाँच गर्नुहोस्

एआईले गल्ती गर्न सक्छ। प्रयोग गर्नु अघि शिक्षकले सधैं जवाफ जाँच गर्नुपर्छ।

**आफैँसँग सोधनुहोस्:**

- ✓ यो जानकारी सही छ?
- ✓ यो यो सिकाइकर्ताका लागि उपयुक्त छ?
- ✓ यो हाम्रो स्थनीय सन्दर्भसँग मेल खान्छ?
- ✓ भाषा स्पष्ट छ?
- ✓ म केही परिवर्तन वा सरलीकरण गर्न आवश छ?

## एआईको जिम्मेवार प्रयोग गर्नुहोस्

- ✓ विचार र प्रारम्भिक मस्यौदाका लागि एआई प्रयोग गर्नुहोस्।
- ✓ एआईले दिएको सामग्री जाँच गरेर आवश्यकताअनुसार अनुकूलन गर्नुहोस्।
- ✓ आफ्नो पेशागत निर्णय प्रयोग गर्नुहोस्।
- ✓ सिकाइकर्ताको गोपनीयता सुरक्षित राख्नुहोस्।

- ✗ सिकाइकर्ताको नाम वा व्यक्तिगत जानकारी साझा नगर्नुहोस्।
- ✗ एआईलाई सिकाइकर्ताको निदान गर्न नभन्नुहोस्।
- ✗ एआई सधैं सही हुन्छ भन्ने नमान्नुहोस्।
- ✗ जाँच नगरी जवाफ प्रतिलिपि गरेर प्रयोग नगर्नुहोस्।

## व्यावहारिक उदाहरण

**शिक्षकको चुनौती:**
"मेरो सिकाइकर्तालाई ६ चरणको हात धुने क्रम गर्न गाह्रो हुन्छ।"

↓

**एआईलाई सोध्नुहोस्:**
"हात धुने क्रमलाई सरल बनाउनुहोस्। चार वटा छोटा चरण दिनुहोस्। प्रत्येक चरणका लागि एउटा तस्बिरको सुझाव दिनुहोस्।"

↓

**त्यसपछि शिक्षक:**
जाँच गर्नुहोस् → अनुकूलन गर्नुहोस् → प्रयोग गर्नुहोस् → अवलोकन गर्नुहोस् → सुधार गर्नुहोस्

## याद राख्नुहोस्

**एआईले सुझाव दिन्छ।**
**अन्तिम निर्णय शिक्षकले गर्नुहुन्छ।**