

# कोभिड-१९ अभिभावकत्व (अभिभावकहरूले खेलको माध्यमबाट सिकाउने खेल)

कोभिड-१९ को प्रभावले गर्दा लाखौं बालबालिकाहरूले आफ्नो विद्यालय जीवनमा अवरोध आएको र साथीभाईसँग भेट नभएर एकलो भएको महसुस गरेका हुन्छन् । यो एउटा खेलको माध्यमबाट सिकने उपाय हो जुन सबै उमेर समूहका लागि मनोरञ्जनात्मक हुन सक्दछ ।

## खेलका प्रकारहरू ।

- विभिन्न प्रकारका खेलहरू रमाइलो हुनुका साथै शिक्षामूलक पनि हुन्छन् ।
- भाषा, सङ्ख्या, कुनै वस्तु, नाटक र सङ्गीतसँग सम्बन्धित खेलहरूले बालबालिकाहरूलाई कुनै नयाँ कुरा पत्ता लगाउन र सुरक्षित तथा मनोरञ्जनात्मक तरिकाले आफ्ना कुराहरू व्यक्त गर्ने अवसर प्रदान गर्दछन् ।



## कथा सुनाउनुहोस् ।

- बालबालिकालाई आफ्नो बालापनको कथा सुनाउनुहोस् ।
- बालबालिकालाई पनि कथा भन्नु लगाउनुहोस् ।
- बालबालिकासँगै मिलेर एकादेशमा एक समयमा भनेर कथा सुरु गर्ने र प्रत्येक जनालाई नयाँ वाक्य थप्न लगाउँदै कथा बनाउनुहोस् ।
- कुनै मन पर्ने कथा वा चलचित्रको अभिनय गर्न लगाउने (अभिनय गर्नुपर्ने भूमिकाका बारेमा साना बालबालिकालाई ठुलाले सिकाउन पनि सक्दछन् ।)

## बालबालिकाहरूलाई सामान वा चिज फेर्ने खेल !

- सधैँजसो घर भित्रको सामान जस्तै भाडु, भुँड पुछ्ने कपडा, रुमाल आदि खेल खेल्न रमाइलो साधन हुन सक्छन् ।
- कुनै एउटा सामानलाई कोठाको विचमा राख्नुहोस् र त्यो सामानलाई कुनै अरु वस्तु मानी त्यसको नक्कल गर्नुहोस् र अरुलाई अनुमान गर्न लगाउनुहोस् ।
- जस्तै एउटा भाडु घोडा वा माइक्रोफोन वा अफ गितार हुनसक्छ ।

## हातखुट्टा चलाउँदै खेल्ने खेल ।

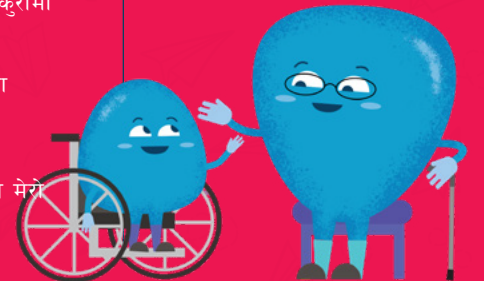
- आफ्ना बालबालिकालाई मनपर्ने सङ्गीतमा नृत्य गराउनुहोस् । पहिलो व्यक्तिले नृत्य सुरु गरेपछि अरु सबैलाई त्यसै अनुसार नक्कल गर्न लगाउनुहोस् । यसै गरी पालैपालो सबै जनालाई नृत्य सुरु गर्न र अरुलाई त्यसको नक्कल गर्न लगाउनुहोस् ।
- चुनौतीपूर्ण खेलहरू खेलाउने (जस्तै: एक मिनेटमा सबैभन्दा धेरै पटक कसले आफ्नो खुट्टाको औला छोएर उभिन सक्छ भनेर खेल लगाउने) ।
- प्रतिविम्बको खेल—एक अर्काको अनुहारको भाव, चाल र आवाजको नक्कल गर्न लगाउनुहोस् । पहिला एक जनाले भाव, चाल र आवाज निकाल्छ र अर्कोले त्यसको नक्कल गर्छ र त्यसपछि पालो फेर्न लगाउनुहोस् । कसको नक्कल कसले गरेको हो थाहा नहुने गरी गर्नुहोस् ।
- स्थिर राख्ने खेल—आफूलाई मनपर्ने कुनै पनि सङ्गीत बजाउने वा कसैले गीत गाउने र संगसंगै सबै जना नाच्ने । जब गीत बन्द हुन्छ, त्यतिवेला सबैजनाले जीउलाई स्थिर राख्ने । जुन व्यक्ति खेलमा पछि पर्छ त्यो व्यक्तिलाई हटाई फेरि अर्को खेलका लागि निर्णयकर्ता बनाउने ।
- जनावर जस्तै नाच्ने खेल खेल्ने—हामीले माथि उल्लेख गरेका जस्तै तरिकाहरू मध्ये जब गीत बन्द हुन्छ, कुनै पनि एउटा जनावरको नाम लिने र सबैजना त्यो जनावर जस्तै भएर नाच्ने आदि ।

## स्मरण गर्ने खेल ।

- जब कोभिड-१९ को अन्त्य हुन्छ, म कतै जान्छु जस्तै पार्क जान्छु भनेर पहिलो व्यक्तिले भन्छ ।
- दोस्रो व्यक्तिले थप्दै भन्छ जब कोभिड-१९ को अन्त्य हुन्छ, म पार्क गएर साथीसँग भेट्छु ।
- प्रत्येक व्यक्तिले यसरी नै जब कोभिड को अन्त्य हुन्छ भन्दै अघिल्लो व्यक्तिले भनेको कुरामा थप्दै जान्छ ।
- तपाईंले पछि खेल्ने क्रममा यसलाई आफ्नै तरिकाले परिवर्तन गरेर पनि खेल्न सक्नुहुनेछ । जस्तै: जब म मेरो साथीहरू भेट्छु ।

## बालबालिकाहरूसँगै गीत गाउने ।

- बालबालिकाहरूसँगै गीत गाउनाले उनीहरूको भाषाको विकासमा पनि सहयोग गर्दछ ।
- पहिले एक जनाले गीतको लय गाउने वा बजाउने र जसले कुन गीत हो भनेर पहिला मिलाउँछ उसले अर्को खेलको नेतृत्व गर्छ ।
- साबुन पानीले हात धुने र भौतिक दूरी कायम राख्ने शब्दहरू राखी गीत बनाउनुहोस् साथै गीत सँगै नाच्नुहोस् ।



For more information click below links:

TIPS FROM WHO

TIPS FROM UNICEF

OTHER LANGUAGES

EVIDENCE-BASE