

# 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 सिक्ने उपाय हो जुन सबै उमेर समूहका लागि मनोरञ्जनात्मक हुन सक्छ ।

### खेलका प्रकारहरू ।

- विभिन्न प्रकारका खेलहरू रमाइलो हुनुका साथै शिक्षामूलक पनि हुन्छन् ।
- भाषा, सझ्या, 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 ।

- बालबालिकाहरू आफ्नो बालापनको कथा सुनाउनुहोस् ।
- बालबालिकाहरू पनि कथा भन्न लगाउनुहोस् ।
- बालबालिकासँग मिलेर एकादेशमा एक समयमा भनेर कथा सुन गर्ने र प्रत्येक जनालाई नयाँ वाक्य थन्न लगाउदै कथा बनाउनुहोस् ।
- कुनै मन पर्ने कथा वा चलचित्रको अभिनय गर्न लगाउने (अभिनय गर्नुपर्ने भूमिकाका वारेमा साना बालबालिकाहरू ठुलाले सिकाउन पनि सक्छन् ।)

### बालबालिकाहरूलाई सामान वा चिज फेर्ने खेल ।

- सधैजसो घर भित्रको सामान जस्तै भाडू, भई पुछ्ने कपडा, रुमाल आदि खेल खेलन 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 भाडू घोडा वा माइक्रोफोन वा अझ गितार हुनसक्छ ।

### हातखुट्टा चलाउदै खेल्ने खेल ।

- आफ्ना बालबालिकालाई मनपर्ने सङ्गीतमा नृत्य गराउनुहोस् । पहिलो व्यक्तिले नृत्य सुन गरेपछि अरु सबैलाई त्यसै अनुसार नक्कल गर्न लगाउनुहोस् । यसै गरी पालैपालो सबै जनालाई नृत्य सुन गर्न र अरुलाई त्यसको नक्कल गर्न लगाउनुहोस् ।
- चुनौतीपूर्ण खेलहरू खेलाउने (जस्तै: एक मिनेटमा सबैभन्दा धेरै पटक कसले आफ्नो खुट्टाको औला छोएर उभिन सक्छ भनेर खेलन 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 कसेले गीत गाउने र सँगसँगै सबै जना नाच्ने । जब गीत बन्द हुन्छ, त्यतिबेला सबैजनाले जीउलाई स्थिर राख्ने । जुन व्यक्ति खेलमा पछि पछं 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 थाडै भन्छ जब कोभिड-१९ को अन्त्य हुन्छ, म पार्क गएर साथीसँग भेट्छु ।
- प्रत्येक व्यक्तिले यसरी नै जब कोभिड को अन्त्य हुन्छ भन्दै अधिल्लो व्यक्तिले भनेको कुरामा थाडै जान्छ ।
- तपाईंले पछि खेल्ने क्रममा यसलाई आफै तरिकाले परिवर्तन गरेर पनि खेल सक्नुहोस्छ । जस्तै: जब म मेरो साथीहरू भेट्छु ।



For more information click below links:

TIPS FROM WHO

TIPS FROM UNICEF

OTHER LANGUAGES

EVIDENCE-BASE



World Health Organization



The term "CDC" is used here by the US Dept of Health and Human Services and is used under the US government's copyright laws as its official logo and is not an endorsement by CDC or the USHHS of any specific product, service, or enterprise.



The COVID-19 Playful Parenting Emergency Response is supported by the LEGO Foundation, the philanthropic donors to the University of Oxford's COVID-19 Research Response Fund, and the UKRI GCRF Accelerating Achievement for Africa's Adolescents (Accelerate) Hub. Research on Parenting for Lifelong Health is supported by the UKRI GCRF Accelerate Hub, the Oak Foundation, the European Research Council (ERC) under the European Union's Seventh Framework Programme and the Horizon 2020 Research and Innovation Programme, the Global Alliance for Chronic Diseases under the European Union's Horizon 2020 Research and Innovation Programme, UNICEF, WHO, Oxford University Innovation GCRF Sustainable Impact Fund, the Leverhulme Trust, the Economic and Social Research Council, CIDA, the National Research Foundation of South Africa, Ilifa Labantwana, the John Fell Fund, the Evaluation Fund, the UBS Optimus Foundation, USAID-PEPFAR, the Wellcome Trust, Grand Challenges Canada and Wellspring Advisors.