

स्थानीय पाठ्यक्रम कार्यान्वयनका लागि शिक्षक निर्देशिका

२०७८



गैंडाकोट नगरपालिका
नवलपरासी (बर्दघाट सुस्तापूर्व)
गण्डकी प्रदेश, नेपाल



राष्ट्रिय गान

सयौं थुङ्गा फूलका हामी एउटै माला नेपाली
सार्वभौम भई फैलिएका मेची महाकाली ।

प्रकृतिका कोटीकोटी सम्पदाको आँचल
वीरहरुको रगतले स्वतन्त्र र अटल ।

ज्ञानभूमि, शान्तिभूमि तराई, पहाड, हिमाल
अखण्ड यो प्यारो हाम्रो मातृभूमि नेपाल ।

बहुल जाति भाषा, धर्म संस्कृति छन् विशाल
अग्रगामी राष्ट्र हाम्रो जय जय नेपाल ।



कोभिड-१९ को असरबाट बच्न निम्नअनुसारका जानकारी लिइ सुरक्षित रहौं र सुरक्षित रहन अरुलाई समेत जानकारी दिऊं ।

१) कोभिड-१९ का मुख्य लक्षणहरू

- ज्वरो आउने (१००.४°F भन्दा माथि)
- श्वासप्रश्वासमा अत्याधिक समस्या
- रुघा र खोकी निरन्तर लागि रहनु

२) कोरना भाइरस रोग कसरी सर्दछ ?

- कोभिड-१९ रोग संक्रमित व्यक्तिबाट अन्य व्यक्तिमा सजिलै सर्दछ ।
- संक्रमित व्यक्तिले खोक्दा र हाछ्युँ गर्दा उनीहरूको मुख र नाकबाट स्किने छिट्टाबाट
- संक्रमित व्यक्तिसँग हात मिलाउँदा वा छुँदा
- ज्वरो आउने (१००.४°F भन्दा माथि)

३) यसबाट कसरी बस्ने र अरुलाई बचाउने ?

- बेला बेलामा साबुन पानी हत्केला, औलाहरूको विचमा र नड भएको भागलाई कम्तीमा २० सेकेन्ड सम्म मिचिमिचि हात धुने ।
- तल दिईएका जोखिमपूर्ण अवस्थामा अनिवार्य साबुनपानीले मिचीमिची हात धुने ।
 - खोकी सकेपछि र हाछ्युँ गरिसकेपछि ।
 - बाहिरबाट स्याहार गर्नु अघि, स्याहार गर्दा र स्याहार गरिसकेपछि ।
 - बच्चालाई खुवाउनु वा स्तनपान गराउनु अघि ।
- यी बाहेक तल उल्लेखित सामान्य अवस्थामा पनि साबुनपानीले हात धुने ।
 - खाना पकाउनुअघि
 - दिसा गरिसकेपछि
 - फोहर र जनावरको मलमुत्र छोएपछि वा हात फोहर भएपछि ।
- चर्पीबाट ५ मि. को दुरीमा साबुनपानी सहितको हातधुने स्थानको व्यवस्था गर्ने ।
- खोक्दा र हाछ्युँ गर्दा कुहनाले वा सफा कपडाले नाक-मुख छोप्ने ।
- सधैं पानी उमालेर वा फिल्टर गरेर मात्र पिउने ।
- चर्पीमा दिसा पिसाब गर्ने, चर्पी नियमित सफा गर्ने, बच्चाको दिसालाई पनि चर्पीमा मात्र विसर्जन गर्ने ।
- हात जथाभावी आँखा, नाक, मुख नछुने ।
- अरु व्यक्तिहरूसँग हात नमिलाउने र कम्तीमा ३ हात टाढा रहने ।
- भीडभाडमा नजाने र अत्यावश्यक काममा बाहिर जाँदा सधैं मास्कको प्रयोग गर्ने ।

४) कोरना भाइरस रोग (कोभिड १९) बाट बच्न ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

- कोरना भाइरस आफै नफैलिनै यो फैलिनको लागि व्यक्ति-व्यक्ति विचको सम्पर्क नै मुख्य माध्यम भएकोले अन्य अफवाहहरूको पनि नलाग्नु र आफूले पनि सहि सूचनामात्रै प्रवाह गर्न अनुरोध छ ।
- कोरना भाइरसबाट बच्न समय समयमा साबुन र पानीले हत्केला, औलाहरूको विचमा र नड भएको भागलाई कम्तीमा २० सेकेन्डसम्म मिचिमिचि आफ्नो र परिवारका सबै सदस्यहरूको हात धुने ।
- अनावश्यक रूपमा घरबाहिर नजाने र अरुलाई पनि नबोलाउने । यदि जानैपरेमा अरु व्यक्तिहरूसँग कम्तीमा एक मिटर(तीन फिट) को दुरी कायम राख्ने अति भीडभाडमा नजाने ।
- यस्ता लक्षणहरू देखिएमा सबैभन्दा पहिला परिवारका सदस्यहरूसँग व्यक्तिगत दुरी बनाउने र जतिसक्दो चाँडो नजिकको स्वास्थ्य संस्था वा अस्पतालमा उपचारको लागि जाने ।
- परिवारका सदस्यहरू सबैले घरमै उपलब्ध हुने प्रोटीनयुक्त र घरमै बनेका पोषिला खानेकुराहरू जस्तै: दाल, गोडागुडी, हरियो सागपात, दुध, दही आदि शरिरलाई रोगसँग लड्न शक्ति दिने खानेकुराहरू खानका लागि सल्लाह दिनुहोस् ।
- स्तनपान गराइरहेकी आमालाई यस्ता लक्षण देखिएमा बच्चालाई छुनु अघि साबुनपानीले हात धुने र आफ्नो मुख सफा कपडाले छोपेर बच्चालाई स्तनपान गराउन सकिन्छ ।
- यदि समुदायमा रोगको संक्रमणको शंका लागेमा वा बाहिर देशहरूबाट आएका व्यक्तिहरू जथाभावी हिडडुल, भेटघाट गरेको थाहापाइमा सम्बन्धित निकायलाई जानकारी गराउन अनुरोध गर्नुहोस् ।
- साथै बाहिर देशहरूबाट घर फर्केका व्यक्ति वा संक्रमित व्यक्तिहरूले जानी जानी रोग बोकेर आएका होइनन् उनीहरू पनि कहींबाट संक्रमित भएका हुन् त्यसैले उनीहरूलाई घृणा होइन सदभाव, सहयोग र हौसला दिनुहोस् ।

गैडाकोट नगर कार्यपालिकाको कार्यालय शिक्षा, युवा तथा खेलकूद शाखाको विशेष अनुरोधः

शिक्षक साथीहरू, हरेक अभिभावकहरूले तपाईं हामीले जस्तै आफ्ना छोराछोरीलाई राष्ट्रिय शिक्षा नीतिले तथा उद्देश्यले निर्दिष्ट गरेका सिकाई उपलब्धि हासिल गरेका सीपयुक्त र ज्ञानले भरिपूर्ण स्वावलम्बी, प्रतिस्पर्धी र स्वतन्त्र नागरिकको रूपमा विकास भएको देख्न चाहनु हुन्छ भन्ने कुराले हामीलाई सदैव घचघचाई रहेको होला भन्ने हामीलाई विश्वास छ । शिक्षा नीति तथा शिक्षाका राष्ट्रिय उद्देश्यमा हाम्रा विद्यार्थीहरू प्रति निम्न अनुसारको अपेक्षा राखिएको छ भन्ने कुरा प्रति हामी सचेत छौं ।

हाम्रा विद्यार्थीहरू सिर्जनशीलता, रचनात्मकता, अध्ययनशीलता, सकारात्मक चिन्तन र सदाचार गुण सहितको प्रतिस्पर्धी, सीपयुक्त एवम् उत्पादनशील क्षमताको विकास भएको हुन सक्न् । आफ्नो क्षमताको अधिकतम उपयोग गरी सक्षम, सीपयुक्त र उद्यमशील हुन सक्न् । ज्ञानमा आधारित समाज र अर्थतन्त्र निर्माणमा देशभित्र र विश्वव्यापी रूपमा प्रतिस्पर्धी हुन सक्न् । जीवन पर्यन्त शिक्षाका माध्यमबाट हाम्रा बालबालिकाहरू मार्यादित, इमान्दार, जवाफदेही, प्रतिबद्ध र सक्षम जीवन यापन गर्ने सफल बन्न सक्न् । औपचारिक, अनौपचारिक, अरीतिक (Informal) जुनै प्रकारको शिक्षाबाट लाभान्वित भई आफ्नो पूर्ण क्षमताको प्रस्फुटन गर्न सफल हुन सक्न् । वैज्ञानिक चिन्तन र व्यवहार विकास गरी राष्ट्रिय भावनाले ओतप्रोत भई देशको समृद्धि र आफ्नो सफलताका लागि जहाँसुकै बसेर योगदान गर्न सक्ने यो नागरिकको रूपमा विकास हुन सक्न् ।

कोभिड-१९ संक्रमक रोगको महामारीको रूपको कारणले शैक्षिक सत्र २०७७ देखिका विद्यालयका सबै जसो क्रियाकलापहरू हाम्रो पालिका र देशमा मात्रै होइन विश्वभरी नै एउटा समस्याको रूपमा रहेको छ । यसको महामारीलाई परास्त गर्दै शैक्षिक गतिविधिहरूलाई चलयमान गराउन यहाँहरूको भूमिका नै प्रमुख सूचकको रूपमा रहने कुरामा दुइ मत हुन सक्नैदैन । विद्यार्थीको अवस्था पहिचान गरी सिकाइका कुनै पनि सम्भाव्य तरिकाहरूको प्रयोग गर्न सक्षम बनाउन एउटा ढाँचाको रूपमा यो दैनिकी पुस्तिकाले तपाईंको सक्रियतालाई अझ बढी सहयोग गर्न, एक हातमा पाठ्यक्रम र अर्को हातमा योजनाको खाका बनाउन सहयोग गर्दछ भन्ने विश्वास लिइएको छ । तपाईंसग भएको यो दैनिक टिपोट पुस्तिकाले निम्न अनुसारका कार्य सञ्चालन गर्न सहयोग गर्नेछ भन्ने अपेक्षा गरिएको छ ।

- आफ्ना विद्यार्थीहरूलाई पाठ्यक्रममा उल्लेख भएका सिकाई उपलब्धि हासिल गराउन आफैले, विद्यार्थीको घरबाट र अन्य सिकाइका स्रोतहरूको प्रयोग गरी उपयोग गर्न सक्ने सम्भाव्य सबै उपायहरूको बारेमा अभिभावक र विद्यार्थीलाई जानकारी दिनु हुने छ ।
- विद्यार्थीमा पाठ्यपुस्तकका पाठहरू अध्ययन गर्न अधिकतम समय घरमा नै खर्च गर्ने र समस्या परेका मुख्य विषय मात्र अरुसँग सहयोग लिई सिकनु पर्दछ भन्ने बानीको विकास गराउनुहोस् ।
- सिकाइका लागि घर र समाजलाई नै विद्यार्थीको सिकाइ प्रयोगशालाको रूपमा विकास गराउन योजना बनाई कार्यान्वयन गराउनु होस् ।
- समुदायमा विद्यार्थीको सिकाइका लागि उत्प्रेरकको भूमिका निर्वाह गर्न सक्ने बहुक्षेत्र र स्रोतहरू छन् । तिनीहरूको अधिकतम प्रयोग गर्न सक्ने तौरतरिका तथा समन्वयका उपायहरूका बारेमा चिन्तन गर्नुहोस् र विद्यार्थी तथा अभिभावकहरूलाई यसका बारेमा जानकारी दिनुहोस् ।
- विद्यार्थीको उमेर र रुची अनुसार उनीहरूले भविष्यमा अपनाउने सक्ने सम्भावित वृत्ति वा पेशा सँग सम्बन्धित विषयमा विद्यार्थी र अभिभावकलाई जानकारी गराई दिनुहोस् ।
- प्रत्येक विद्यार्थीमा व्यक्तिगत विभिन्नता हुन्छ भन्ने मान्यतालाई स्वीकार्दै विद्यार्थी सिकाइ सहजीकरण निर्देशिका, २०७७ अनुसार विद्यार्थीहरूको पहिचान तथा वर्गीकरणका गरी उपयुक्त विधिबाट सिकाई सहजीकरण प्रक्रिया योजनाबद्ध तरिकाले सञ्चालन गर्नुहोस् ।

विद्यार्थीहरूको हातहातमा भएका पाठ्यपुस्तकका अतिरिक्त विभिन्न सिकाई सामग्रीहरू अन्यका अतिरिक्त निम्न वेबसाइटहरूमा समेत उपलब्ध छन् । उपलब्ध सामग्रीहरूको अत्यधिक प्रयोग गरी आफ्ना बालबालिकाहरूलाई लाभान्वित बनाउन सादर अनुरोध छ ।

1. <https://learning.cehrd.gov.np>
2. <https://doe.gov.np>
3. <https://moecdc.gov.np>
4. Virtual class of all compulsory subjects (class 9-10):<https://www.youtube.com/ncedvirtual>
5. Grades 6-8 English, Math, Science contents: <https://moest.himalayantecheis.com>
6. E-Paath-Digital learning activities: <https://pustakalaya.org/epaath>
7. Children's stories and games: <https://egr.pustakalaya.org>
8. Children's books: <https://pustakalaya.org/balpaathamala>
9. E-Pustakalaya-free and open digital library: <https://pustakalaya.org>
10. Class 9-10 Math, Science and English Content <https://www.youtube.com/channel/UCrTKRd1F1Ql61JIEb5BOvA>