वस्त्र सिलाइ र बुनाइ

शिक्षा तथा खेलकूद मन्त्रालय
पाठ्यक्रम विकास केन्द्र
पुस्तकालय
सानोठिमी, भक्तपुर

भाग एक र दुई कक्षा आठ

EDUCATIONAL LIBRARY AND DOCUMENTATION CENTRE
ACCESSION NO. 16061 823

शिक्षक निर्देशन पुस्तिका

श्री ५ को सरकार
शिक्षा मन्त्रालय
जनक शिक्षा सामग्री केन्द्र

वस्त्र सिलाइ र बुनाइ

48P
TG
646.2
JAN
2033

भाग एक र दुई कक्षा आठ

शिक्षक निर्देशन पुस्तिका

EDUCATIONAL LIBRARY AND DOCUMENTATION CENTRE
ACCESSION NO. 16061 - 05 - 12-29

श्री ५ को सरकार
शिक्षा मन्त्रालय
जनक शिक्षा सामग्री केन्द्र

प्रथम संस्करण २०३०
द्वितीय संस्करण २०३३

823
C.1
शिक्षा तथा जनशक्ति मन्त्रालय
पाठ्यक्रम विकास केन्द्र
पुस्तकालय
सानोठिमी, भक्तपुर

मुद्रकः– स्मृति प्रेस, न्हैकन्तला, काठमाडौं ।

विषय–सूची

खण्ड एक

शिक्षक निर्देशन पुस्तिकाको प्रयोग १
सिलाइ मिशीन १
सिलाइका प्राथमिक तरीकाहरू ७
शरीरको नाप लिने १३
खल्ती बनाउने तरीका १४
लुगा सिलाउँदा ध्यान राख्नुपर्ने कुराहरू १५
लुगा छान्ने १६
लुगा सिउनुभन्दा पहिलेको तयारी १७
दुई वर्षको बालकको कानेटोपी १९
अण्डर वियर २०
बालकको फ्रक २२
बाह्रतेह्र वर्षको केटीको लागि मुजादार स्कर्ट २३
स्कर्ट चोली २४
हातको बुनाइ २५
उनको धागोबाट बुनाइको प्रारम्भ २६
विभिन्न किसिमका बुनाइ २८
बाटुलो टोपी २९
मोजा ३०

खण्ड दुई

प्रयोगशालाको नियम ३१
भान्सा कोठाको सरसफाइ ३२
भोजन ३३
भोजनका विभिन्न तत्वहरू ३५
एक दिनको खानाको तालिका ३६
खाना पकाउने (प्रयोगात्मक) ३७
सुखा तापमा पकाउने तरीका ३८
हरियो पहेंलो तरकारी ३९
उमालेर पकाउने खानेकुरा ४०
प्रेसर कुकरमा खाना पकाउने तरीका ४०

खण्ड तीन

शिशु पालन ४१
बालकको दैनिक स्याहार सुसार ४२

खण्ड चार

सुत्ने कोठा बैठक कोठा ४३
रङको मिश्रण ४४
प्रेसर कुकर ४५
भिविन्न किसिमका चुलाहरू ४५
प्रत्येक महीनाको परिवारको आम्दानी र खर्चको बजेट तालिका ४६
किनमेल गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू ४७
फर्निचर ४७

शिक्षक निर्देशन पुस्तकको प्रयोग

यो पुस्तक शिक्षकको सहायताको निम्नि हो । यसमा कुन अध्याय कसरी प्रयोग गर्ने भन्ने कुरा छोटकरीमा बयान गरिएको छ । पाठ्यपुस्तक छात्राहरूको निम्ति हो । तर यो पुस्तक छात्राहरूलाई पढाउनुअघि शिक्षिकाले त्यसमा रहेको विषयवस्तुहरू राम्रोसँग अध्ययन गर्नु आवश्यक छ । शिक्षक निर्देशन पुस्तिका पाठ्यपुस्तक प्रयोग गर्न चाहिने निर्देशनको निम्ति हो र यसमा शिक्षिकाको सहायताको निम्ति पाठ्यपुस्तकमा नपुगेको विषयवस्तु थपिएका छन् । त्यसकारण शिक्षिकाले पढाउनुअघि पाठ्यपुस्तकको साथै सहायक पुस्तिका पनि पढ्नु आवश्यक छ ।

खण्ड एक

सिलाइ मिशीन

सारांशः– पेज एकदेखि आठसम्मको पाठहरूमा सिलाइ मिशीनका मुख्य मुख्य पुर्जा, धागो हाल्ने तरीका र मिशीन चलाउने तरीकाबारे बताइएको छ । शिक्षिकले यो विषय पढाउनुभन्दा अघि यसमा लेखेका सामग्रीहरू कक्षामा प्रदर्शन गर्नका लागि राख्नुपर्दछ ।

उद्देश्य

(१) कुनकुन किसिमका लुगा सिउने मिशीन आफ्ना पाठशालामा या अञ्चलमा चल्तीमा आएकाछन् त्यसबारे जानकारी दिने ।

(२) मिशीन किन्दा कुनकुन कुराको विचार गरी किन्नुपर्दछ, त्यसको जानकारी दिने ।

शैक्षिक सामग्रीः– लुगा सिउने मिशीनको नक्शा, मिशीनको नक्शा, मिशीनबारे निर्देशन पुस्तिका र पाठ्यपुस्तक ।

तरीका

(१) कति किसिमका सिउने मिशीन देखेका छौं ?

(२) कक्षामा कति जनालाई मिशीन चलाउन आउँछ ?

यी प्रश्नका उत्तर पाउन आफसमा कुराकानी गर्न दिइने छ । पाठ्यपुस्तक देखाउने । त्यसमा भएको चित्र देखाउने र त्यसबारे के जान्छन् भनेर विद्यार्थीहरूसँग प्रश्न गर्ने । मिशीनको मुख्य पुर्जाहरूको नक्शा देखाउने, पुर्जाहरूले बेग्लाबेग्लै के काम गर्दछन्, त्यसबारे छात्राहरूलाई सोध्ने । आएका प्रश्नका उत्तर श्यामपटमा लेख्ने । उत्तर नआएमा केही मुख्य पुर्जाहरूको नाउँ बताउने ।

मिशीनको पुर्जा देखाउँदै कसरी चल्दछ चलाएर देखाउने । यो देखाउँदा छात्राहरूलाई पाँचको समूहमा बोलाएर देखाउने, जस्तैः– (१) निडिल प्लेट, स्लाइड प्लेट, प्रेसर फुट, निडलबार, प्रेसर फुट लिफ्टर मिशीनको सियो ।

(२) निडिल प्लेट खोलेर देखाउने र त्यसको आकार कस्तो छ साथै कुन ठाउँमा राखिएको छ त्यो देखाउनु पर्दछ ।

स्लाइड प्लेटको चित्र देखाउने, साथै मिशीनको कुन ठाउँमा छ त्यो देखाई त्यसले के गर्छ त्यो बताउने ।

(४) लिफ्टर देखाउँदै त्यस्को कार्यबारे बोध गराउने ।

सोध्नेः– प्रेसर फुट् लिफ्टरः– त्यसको नाम किन यस्तो राखिएको छ ? उत्तर आएमा श्यामपाटमा लेखाउने । उत्तर नआएमा शिक्षिकाले प्रेसर फुटको चित्र देखाउने । यसपछि प्रेसर फुटको मुनि लुगा राखी प्रेसर फुटलाई तल माथि गरेर देखाउने । यस्ले के काम गर्‍यो भनी छात्राहरूलाई सोध्ने ।

निडल बारेको चित्र देखाउँदै मिशीनमा कुन ठाउँमा जडिएको छ देखाउने र साथै सियो त्यसमा हालेर देखाउने । मिशीनको सियो, मिशीनबाट निकालेर छात्राहरूलाई एउटा

एउटा गरी देखाउने र त्यसको आकार र प्वाल कुन ठाउँमा छ त्यसबारे सोध्ने । स्टीच रेगुलेटरको अर्थ के हो ? यसलाई किन स्टीच रेगुलेटर भन्दछन् ? स्टीच सानो वा ठूलो कसरी पार्न सकिन्छ ? यो मिशीनमा कुन ठाउँमा हुन्छ ? स्टीच रेगुलेटरमा किन नम्बर दिइएको हुन्छ ? कुन नम्बर स्टीच रेगुलेटर राखियो भने सानो टाँका हुन्छ । माथिको प्रश्नको उत्तर आएमा श्यामपटमा लेख्दै जाने । उत्तर नआएमा शिक्षिकाले उपरोक्त उत्तर दिंदै छात्राहरूलाई स्टीच रेगुलेटरको नम्बर देखाउने । कुन नम्बरले सानो टाँका कुन नम्बरले ठूलो टाँका गर्दछ हेर्ने । त्यसपछि आफूले चाहेको नम्बरमा कुनै कपडाको टुक्रा सिएर देखाउने ।

अपर टेन्सनः– चित्र देखाउने । कुन ठाउँमा यो जडान गरिएको छ, त्यो मिशीनमा देखाउने । कुनै छात्रालाई धागो यसबाट बिस्तारैबिस्तारै औलाले तान्न लगाउने र सोध्ने धागो सोझै तानिन्छ वा बिस्तारैबिस्तारै गरेर आउँछ ? यसबाट धागो ठीक मात्रामा सीयोमा नआएको भए के हुन्थ्यो ? यसको मुख्य काम के हो ?

बबिन बाइन्डरः– बबिनलाई बबिन बाइन्डरमा हाल्ने र धागो बेरेर देखाउने । एक दुई विद्यार्थीलाई बबिनलाई बाइन्डरमा हाल्न दिने ।

व्यालेन्स ह्वीलः– मिशीनको चित्रमा यो लेखेको ठाउँ देखाउने । व्यालेन्स ह्वीललाई हातले चलाएर बताउने र यसले कसरी सन्तुलन राख्छ भन्ने कुरा बोध गराउने । व्यालेन्स ह्वील चलाउँदा चलाउँदा हातले थामेर राखेमा सिलाइ गर्दैन र सीयोलाई आफ्नो ठाउँमा राख्नलाई सहायता गर्दछ भनी बताउने र साथै गरेर देखाउने ।

स्पूल पीनः– मिशीनको चित्रमा लेखेको अक्षर देखाउने । यो ठाउँमा धागोको गोला राखिन्छ भन्दै प्रदर्शन गर्ने ।

रबर रिङ्गः– कुन ठाउँमा छ त्यसको चित्र देखाउने । धागोको रील यसमा हाल्ने । धागो बेर्नमा यस्ले कसरी मद्दत गर्छ सो गरेर देखाउने ।

फिड डगः– यसलाई चित्रमा देखाउने । एउटा लुगाको टुक्रा सिएर देखाउने र यसरी यसले लुगालाई अगिल्तिर सार्ने काम गर्छ भनी बताउने ।

थ्रेड गाइडः– चित्र नं. १ देखाउने र साथै धागो यसले कसरी यताउता जान दिंदैन बताउने । सिउँदा धागो थ्रेड गाइडको बाहिरतिर जान दिनु हुँदैन भनी छात्राहरूलाई हेर्न लगाउने ।

बेल्टः– खुट्टाद्वारा चलाउने मिशीनको चक्कामा लागेको रबरको प्रदर्शन गर्ने ।

थ्रेड टेक अपः– पाठ्यपुस्तकमा भएको चित्र नं. १ मा 'ण' अक्षर लेखिएको देखाउने ।

छात्राहरूलाई प्रश्न गर्नेः– यसमा धागो कहाँबाट आउँछ ? धागो कुनकुन ठाउँ भई सियोमा जान्छ ? लुगाको एउटा टुक्रा सिउँदा यसले धागो कसरी सियोतिर पठाउँछ भनी छात्राहरूलाई हेर्न लगाउने । लुगाको टुक्रा शिक्षिकाले सिइसकेपछि छात्राहरूलाई सोध्ने । सिउँदा थ्रेड टेक अप कसरी चलिरहेको थियो ?

कलमा धागो हाल्ने तरीका

उद्देश्य

(१) सिउने मिशीनमा धागो हाल्दा कुनकुन कुराको विचार गर्नुपर्छ त्यसको जानकारी दिने ।

(२) मिशीनको माथिल्लो भागमा र बबिनमा धागो हाल्नमा विद्यार्थीलाई मद्दत गर्ने ।

शैक्षिक सामग्रीः– सिउने मिशीन, धागो, बबिन र सिउने मिशीनको चित्र, थरी थरीका धागो, सियो, कपडा, जीन, पपलिन, मसिनो लुगाका सानासाना टुक्राहरू र पाठ्यपुस्तक ।

तरीकाः– छात्राहरूलाई थरीथरीका धागो र लुगाका टुक्राहरू र मिशीनको सियो देखाउने । छात्राहरूले कुन धागो मोटो वा मसिनो छ, त्यसको पत्ता लगाउने र साथै लुगा पनि हेर्न लगाउने ।

प्रश्न सोध्नेः– मोटो लुगा सिउँदा मसिनो सियो किन लगाउनु हुँदैन ? लुगाअनुसारको धागो किन मिलाउनु पर्छ ?

मिशीनमा धागो हाल्नुभन्दा अघि छात्राहरूलाई समूहमा बाँड्नु पर्छ । प्रत्येक समूहलाई एक पटक मिशीनको सामुन्ने उभिन लगाउने । शिक्षिकाले चित्र नं. ३ मा धागो हाल्ने तरीका प्रदर्शित गर्ने । यसरी प्रत्येक समूहलाई देखाइसकेपछि प्रत्येक समूहका छात्राहरूलाई एकएक गरी मिशीनमा धागो हाल्न लगाउने । गागो हाल्दा अरू समूहका छात्राहरूलाई कुन ठाउँमा भएर गागो हालिन्छ त्यसको नाम लेख्न लगाउने ।

शिक्षिकाले छात्राहरूले धागो पसालेको हेर्ने । गल्ती गरेमा उनीहरूकै समूहका साथीहरूद्वारा सुधार्न लगाउने । साथीहरूद्वारा पनि नभएमा शिक्षिकाले गल्ती हुने ठाउँमा सुधार दिने । यस्तै सबैलाई अभ्यास गराउने ।

मिशीनको स्लाइड प्लेटमुनि बबिनमा धागो हाल्ने

उद्देश्य

स्लाइड प्लेटमुनि बनिनमा धागो हाल्नमा मद्दत गर्ने ।

शैक्षिक सामग्रीः– सिउने मिशीन, बबिन, धागो सिउने मिशीनको चित्र, धागो हालेको चार्ट, नम्बर र पाठ्यपुस्तक ।

तरीकाः– बबिन केस र धागो भरेको बबिन देखाउने र सोध्ने– स्लाइड प्लेट कुन ठाउँमा छ । यसलाई कसरी तान्नुपर्छ ?

बबिनमा धागो कसरी हाल्ने र साथै मुनिको टेन्सनमा धागो भरेको बबिन कसरी हाल्ने त्यसबारे शिक्षकले समूहका छात्राहरूलाई पाठ्यपुस्तकमा लेखेजस्तै पृष्ठ पाँचदेखि सातसम्मका कुरा प्रदर्शन गर्ने ।

जाँच चार्ट, (मिशीनबारे) भित्तामा झुन्ड्याउने । सिउने मिशीनको चित्रमा नम्बर दिइएको छ । नम्बरअनुसार मिशीनको पूर्जाका नाउँ लेख्ने । सियोबाट आउँदा धागो कति इन्च निस्कनु पर्छ र धागो सियोबाट आउँदा केलाई कस्नु पर्छ, देखाउने । सिउने मिशीनको माथिल्लो भागमा कुनकुन ठाउँमा धागो हाल्ने ती ठाउँहरूको नाउँ लेख्ने । बबिनमा धागो भर्दा कुनकुन ठाउँमा धागो रील राख्निन्छ ? चित्र हेरेर ती ठाउँहरू देखाऊ । मुनिको टेन्सन राखिसकेपछि धागो कसरी माथि ल्याउने बताऊ । लोअर टेन्सनमा धागो हालेर बबिन राख र मुनिको धागो निकालेर देखाऊ । सोझो धर्कोमा राम्रो अभ्यास भइसकेपछि चित्र नं. ८ मा दिएजस्तो कुना भएको कागतमा अभ्यास गराउनुपर्छ । यसमा अभ्यास गराउनुको उद्देश्य कुरा मोड्न सिकाउनु हो । बाहिर रेखाको छेउदेखि सिलाइ थाल । कुनामा पुगेपछि सियो कागतमा घुसारी प्रेसरबाट लिफ्टरलाई फेरि तल ल्याई सिलाइ शुरू गर्ने । अरू कुनै पनि यसै प्रकारसँग मोड्न लगाउने । कुना मोड्दा सीयो कागतमुनि गएको हुनुपर्छ ।

कल चलाउने अभ्यास र प्रयोगात्मक सिलाइ

उद्देश्य

मिशीन चलाउनुभन्दा अघि जान्ने कुराहरू र त्यसको प्रयोगबारे ज्ञान दिने ।

शैक्षिक सामाग्रीः– मिशीन (धागो नहालेको) सोझो, चारकुने र गोलो धर्को भएको कागत र लुगाको टुक्रा, मेच कुर्सी, पेन्सिल, रूलर, इरेजर, कागत, हातको मिशीन भएको

पिरका, पाठ्यपुस्तक, अग्लो मेच (त्यसमाथि मिशीन राख्नलाई) ।

तरीका (१):– शिक्षिकाले छात्राहरूलाई किताबको चित्रनं.१ मा देखाएजस्तो मिशीन चलाउनुभन्दा अघि बस्ने तरीका, सिउँदा लुगा कुनकुन ठाउँमा राख्ने तरीकाको प्रदर्शन गर्ने र यसको कारणहरू बताउने । पाठ्यपुस्तकको पृष्ठ सात र आठ एकछिन मौन गरी पढ्न लगाउने ।

(२) शिक्षकले छात्राहरूलाई चार वा पाँचको ग्रुपमा बाँड्ने । एउटा ग्रुपलाई मिशीनमा लुगा सिउँदा कसरी बस्ने, दुवै हात कुन तरीकाबाट लुगामा राख्ने एकएक गरी प्रदर्शन गर्न लगाउने ।

(३) ग्रुपलाई कागतमा सोझो, चारकुने गोलो चित्र किताबको पृष्ठ आठमा चित्र ७,८ मा देखाएजस्तो धर्को बनाउन लगाउने ।

(४) पहिलो ग्रुपले मिशीनमा सिउँदा कसरी बस्ने र हात कुनकुन ठाउँमा राख्ने प्रदर्शन गरिसकेपछि अरू ग्रुपलाई प्रदर्शन गर्न लगाउने । पहिलो ग्रुपलाई पनि धर्को बनाउन लगाउने ।

(५) चलाउन नजानेका सिकारूलाई मिशीन चलाउन सिकाउँदा पहिले पाङ्ग्रा चलाउन सिकाउने । पाठ्यपुस्तकको पेज सात आठमा बताएजस्तो शिक्षकले प्रदर्शन गरेर देखाउनु पर्दछ । यसपछि छात्राहरूलाई एकएक गरी चलाउन लगाउने ।

नसकेका छात्राहरूले पनि सिकारू छात्राहरूलाई सिकाउनमा मद्दत गर्ने ।

यो अभ्यास राम्रो नभएसम्म गराइराख्ने र सिकेपछि कागतमा अभ्यास पाठ्यपुस्तकको चित्र नं. ७ र ८ मा जस्तो गराउन लगाउने । मिशीनको सियोमा धागो कसरी हाल्दछन्, प्रदर्शन गर्ने । मिशीनको सियोमा धागो हाल्दा कुनकुन पुर्जाहरूमा भएर धागो जान्छ, ती पुर्जाहरूको नाउँ लेख्न लगाउने ।

अभ्यासः– पाठ्यपुस्तकको पेज ६४ मा लेखेका प्रश्नहरू सोध्ने र लेख्न लगाउने ।

शिक्षकका लागि सहायक पुस्तिका

१. **USHA tailoring guide by A.S. Bakshi**

सिलाइका प्राथमिक तरीकाहरू

डार्टस, टाँकका प्वाल, टाँकहरू, सन्जाप र प्लीट

सारांशः– यस पाठमा सिलाइका केही प्रथामिक तरीकाहरू, जस्तैः– डार्टस, टाँकका प्वाल, टाँकहरू, सन्जाप, प्लिट कसरी बनाउने भन्नेवारे वर्णन गरिएको छ । शिक्षकले यी पाठहरूमा दिइएका सामानहरू पढाउनुभन्दा अघि तयार गर्नुपर्दछ ।

उद्देश्य

(१) विद्यार्थीहरूलाई लुगामा डार्टस किन राख्नु पर्दछ भन्नेबारे बताउने ।
(२) कुनकुन ठाउँमा डार्टस राखिन्छ त्यसबारे बोध गराउने ।
(३) डार्टस बनाउने विभिन्न तरीका सिकाउने र बनाउन लगाउने ।

शैक्षिक सामग्री

डार्टसका नमूनाहरू र कपडाको टुक्रामा तयार पारेको कुनै फ्रक वा ब्लाउज (यसमा भएका डार्टस देखाउनलाई) इस्तिरी, टेबुल, मिशीन, कपडाका टुक्रा डार्टस बनाउनलाई पनि, पेन्सिल रूलर, इरेजर, कैंची, सियो धागो, तातो इस्तिरी राख्नलाई चेप्टो इँटको टुक्रा र पाठ्य-पुस्तक ।

तरीकाः– विद्यार्थीहरूको लुगामा कस्ता आकारका डार्टस छन् ? एकै किसिमको डार्टस किन बनाइएको छैन ? यी प्रश्नको जवाफ आएको विद्यार्थी र शिक्षिकाले आपसमा छलफल गर्ने । शिक्षिकाले लुगामा डार्टस किन लगाइन्छ त्यसबारे बुझाउने । शिक्षिककाले पाठ्यपुस्तकको चित्र नं. ९ का सबै चित्रहरू देखाउँदै कसरी बनाइएको छ बुझाउने । कपडाको एउटा टुक्रामा त्रिकोण डार्टस बनाएर प्रदर्शन गर्ने ।

(क) जति ठूलो डार्टस लिनु छ त्यसमा नापअनुसार पेन्सिलले चिनो लगाउने ।

(ख) चिनोमा पिन लगाउने । यसपछि कच्चा सिलाइ गर्ने ।

(ग) राम्रो गरी मिलेको छ वा छैन त्यो हेरी पक्का सिलाइ गर्ने । गाँठो पार्ने तरीका बताउने । यसपछि इस्तिरी गरेर प्रदर्शन गर्ने ।

लुगामा डार्टस बनाउँदा विचार गर्नुपर्ने कुराहरूः–पाठ्यपुस्तकको पृष्ठ १५ र १६

मा (क) देखि (अँ) सम्मको कुराहरू पढ्ने । त्यसपछि फ्रकमा हाल्ने । जस्तै डार्टस पपलिन लुगामा कसरी बनाउने, बताउने (ख) यस्तैगरी मोटो कपडामा फ्रुकको घेरामा डार्टस हाल्ने तरीका देखाउने । पाठ्यपुस्तकअनुसार पृष्ठ ९ चित्र नं. १० जस्तै डार्टस बनाई प्रदर्शन गर्ने ।

विद्यार्थीहरूलाई ३ वा ४ को समूहमा विभाजन गर्ने । (पपलिन र जीनको टुक्रामा ४ वा ३ नापको त्रिकोण डार्टस बनाउन लगाउने । उनीहरूले गरेको प्रत्येक डार्टसको निरीक्षण गर्दै जाने । नजानेको ठाउँमा शिक्षिकाले सहायता गर्ने ।

अभ्यासः– डार्टस बनाउँदा पहिले कस्तो सिलाइ गर्नुपर्दछ ?

(१) डार्टस बताउने तरीका बनाऊ ।

(२) डार्टसमा पक्का सिलाइ गरिसकेपछि कुन किसिमको गाँठो पार्छन्, गाँठो पारेर बताऊ ।

टाँकको प्वाल बनाउने

उद्देश्य

विद्यार्थीहरूले टाँकको प्वाल बनाउन जान्नेछन् । टाँक कति किसिमबाट लगाइन्छ र टाँक कहाँ लगाउने भन्नेबारे जान्नेछन् ।

शैक्षिक सामग्रीः– टाँक, कैंची, टाँकको प्वाल, पेन्सिल, इरेजर, रूलर, पपलिन वा अन्य कपडा प्वाल बनाउनलाई र टाँक लगाउनलाई हुक, अङ्कुसे हुक, प्रेस टाँक (भाले पोथी) टाँक प्लास्टीकको टीनको टाँक, टाँकसित मिल्ने धागो, पिन, सीयो, टाँक लगाएका नमूनाहरू, पाठ्यपुस्तक, टाँक र प्वाल बनाएका चार्ट, चार्टहरू भित्तामा टँगाउने ।

तरीकाः– लुगाको टाँक नलागेमा के हुन्छ ? आफ्नाआफ्ना लुगामा कुन किसिमबाट टाँक र प्वाल बनाएको छ हेरेर बताऊ । केटाहरूको कमीज वा कोटमा बायाँतिर लगाएको र केटीहरूको लुगामा दाहिनेतिर लगाएको छ वा छैन भनी विद्यार्थीहरूले एक दोस्रो साथीको हेर्नेछन् । शिक्षिकाले पाठ्यपुस्तकको पृष्ठ ११ मा जस्तै बताउने । यसपछि टाँकको प्वाल बनाउने तरीका बताउने ।

(क) ३ "लामो र १ " औंटारेको पपलिनको टुक्रामा (क) टाँकको नापभन्दा १"

बढी टाँकको प्वाल बनाउने ठाउँ लिई धर्का तान्ने । सानो तीखो कैंचीले धर्काअनुसार काट्ने र प्रत्येक विद्यार्थीलाई देखाउने ।

(ख) यसपछि पृष्ठ ११ को चित्र नं. १३ को अनुसार सिउन शुरू गर्ने ।

(ग) चित्रअनुसार प्वालको एउटा टुप्पाबाट शुरू गर्दै अर्को टुप्पा लैजाने ।

(घ) चित्रमा बताएझैं टाँकाको प्रयोग गर्दै टुङ्ग्याउनुपर्छ । चार्टमा टाँकको प्वालमा सियो कसरी बसाल्दछन् भनी सोध्ने । सियोमा धागो एकोहोरो र एक हात लामो हुनुपर्छ, भनी बताउने चित्र (घ) मा बनाएझैं टुङ्ग्याउँदा सियो कतातिर लिएर जानुपर्छ र धागो कसरी अल्झाउने भन्नेबारे पाठ्यपुस्तकको पृष्ठ १८ मा दिइएको छ, सो हेर्न लगाउने । यस्तै-गरी चिपलिने कपडा अर्थात् रेशमी कपडाको टुक्रामा टाँक प्वाल बनाउने तरीका पृष्ठ ११ मा चित्र नं. १३ को क्रमशः क.ख.ग. घ. मा दिइएको छ, सो चित्रअनुसार टाँकको प्वाल बनाएर शिक्षिकाले प्रदर्शन गर्ने ।

विद्यार्थीहरूले प्वाल बनाउने तरीका पृष्ठ ११ र १२ मा लेखेका छन् । शिक्षिकाले बताएजस्तै आफ्नोआफ्नो कपडाको टुक्रामा प्वालको लागि धर्को बनाउने र टाँकको प्वाल बनाउनेछन् । शिक्षिकाले निरीक्षण र नजानेका विद्यार्थीहरूलाई सहायता गर्ने ।

टाँक लगाउने तरीका

टाँक लुगामा किन लगाइन्छ ? बजारमा कुनकुन किसिमको टाँक पाइन्छ ? टाँकको रङ मिल्ने धागो किन उपयोग गरिन्छ ?

शिक्षिकाले किसिमकिसिमका टाँक देखाउने । यसपछि टाँकको प्वाल बनाएको लामो ३" टुक्रालाई अर्को ३" लामो टुक्रामा १" चौडाइ औंटारेको माथि राखी टाँकलाई प्वालमाथि माझमा राखी पिनले वा सीसा–कलमको चिह्न बीचमा लगाई देखाउनु पर्छ । पृष्ठ ७ चित्र नं. १५ को (क) मा ठीक देखाएको हेर भनी देखाउनुपर्छ । पृष्ठ १२ चित्र नं. १५ को (क) मा देखाएको हेर भन्ने । त्यस्तै गरी आफ्नो आफ्नो कपडाको टुक्रामा चिनो पार र चिनोमा टाँक मिलाएर राख । टाँकसित मिल्ने धागो दोबारेर सियोमा हाल । धागोको पुच्छरमा सानो गाँठो पार र सियोलाई टाँकको मुनि लगेर माथितिर ल्याऊ । टाँकमा दुई प्वाल छन् भने तीन चार पटक सिलाइ गर्ने । चार प्वाल छन् भने क्रस गरेर सिलाइ गर्ने । सिलाइ गरिसकेपछि सिलाइ कसरी टुङ्ग्याइन्छ पृष्ठ १८ मा लेखेजस्तै गरेर देखाउने ।

हुकः– हुक कुनकुन ठाउँमा र कसरी र किन लगाइन्छ ? हुक कति किसिमका हुन्छन् ? लुगामा हुक लगाउने तरीका छ भने बताऊ । यी प्रश्नहरूको उत्तर आएपछि छलफल गर्ने । यसपछि शिक्षिकाले प्रत्येक विद्यार्थीलाई हुक लगाउनको लागि ३" लामो र २" चौडा कपडा दिने र औंठार्न लगाउने । सियोमा एकसरो धागो गाँठो नपारीकन हाल्न लगाउने ।

हुक लगाउने ठाउँमा चिनो लगाउन पठाउने र पृष्ठ १३ चित्र नं. १६ मा दिएको हुक हेर्न लगाउने । यसमा बताएअनुसार सिलाइ हुकमा गरेर विद्यार्थीहरूलाई देखाउने । यसै अनुसार विद्यार्थीहरूलाई गर्न लगाउने ।

प्रेस टाँक (भाले पोथी)

कुन ठाउँमा भाले पोथी टाँक लगाउँछन् ? कुन भागलाई भाले र कुन भागलाई पोथी भन्छन् बताऊ । शिक्षिकाले यसको चित्र देखाउँदै पृष्ठ १३ मा उल्लेख गरेजस्तै औंठारेको लुगामा चिह्न लगाई (भाले पोथी) सिलाइ गर्ने कसरी लगाउने भन्ने तरीका प्रदर्शन गर्ने र छात्राहरूलाई पनि गर्न लगाउने । बीचबीचमा छात्राहरूले राम्रो गरी बताएजस्तो गरेका छन् वा छैनन् हेर्ने र नजानेका ठाउँमा सहायता गर्ने । भालेपोथीको कुन भाग माथि र कुन भाग मुनि लगाउने सो कुरा बताउने । सिलाइ लुगाको माथि देखिनु हुँदैन भनी जानकारी दिनु ।

सन्जाप

उद्देश्य

विद्यार्थीहरूलाई सन्जाप कति प्रकारका हुन्छन् । कसरी लगाउँछन् र कसरी तैयार गर्ने बताउने ।

सामग्रीः– लुगा, ब्लाउज, फ्रक, स्कर्ट आदि सन्जाप देखाउनलाई सन्जाप काटेका टुक्रा, तैयारी सन्जाप, लुगामा आधा लगाएको सन्जापका चित्र र चार्ट आदि झुन्ड्याउने । ब्लाउज, फ्रक, स्कर्ट आदिमा सन्जाप लगाएको देखाउने । यसपछि सोध्ने ।

तरीकाः– सन्जाप भनेको के हो ? सन्जाप कुनकुन ठाउँमा लगाइन्छ ? यस प्रश्नको उत्तर आएकोमा विद्यार्थी र शिक्षिकाले आपसमा छलफल गर्नेछन् ।

प्रश्न गर्नेः– सन्जाप लगाएर के फाइदा हुन्छ ? तयारी सन्जाप बजारमा पाइन्छ वा पाइँदैन ?

सन्जाप बनाउने तरीकाः– (१) ६" लामो, ६" चौडाइ भएको कागत लेऊ र यसलाई तेर्सो गरी त्रिकोणकार गरी दोब्राऊ । चित्र नं.१७ जस्तै धर्को तान्ने । जुन ठाउँमा डेउडा परेको छ त्यस ठाउँबाट आफूलाई चाहिने जति चौडा धर्को सोझो बराबर गरेर रूलरले पार्दै लैजाने । फेरि यसअनुसार काट्ने । यस्तै गरी ४" लामो ६" चौडाइमा पनि माथि बताएको चित्रजस्तै गर्ने तर डेउडा पर्ने ठाउँरा दोब्राउने । दोब्राउँदा लम्बाइतिरको धागो मोटाइतिरको धागोसित समानान्तर पारेर राख्नुपर्छ ।

जोर्ने तरीकाः– पृष्ठ १४को चित्र नं. १७मा सन्जाप जोड्ने तरीका दिइएको देखाउने । सन्जापका दुई टुक्रा लेऊ र दुवैमा चुच्चो टुप्पोलाई एक दोस्रोको विपरीत माथि पिन लगाऊ । यसपछि सिलाइ गर्दा लुगाको उल्टो पट्टिबाट जोड्नुपर्छ । यस्तै गरी यसमा अर्को टुक्रा जोड्दै जाऊ र आफूलाई चाहिने जति सन्जाप बनाएर देखाऊ भन्ने ।

नोटः– प्रत्येक छात्रासित सन्जापको लागि लुगा सियो, पेनसिल, धागो, रूलर र कैंची हुनुपर्छ । छात्राहरूलाई पहिले सन्जाप काट्न कागतमा माथि उल्लेख गरेजस्तै सिकाउने त्यसपछि लुगामा काट्न सिकाउने ।

बाथस बाइन्डिङ्गः– $\frac{३"}{४}$ चौडा बनाएको सन्जाप र ब्लाउज वा फ्रकको गलाको $\frac{१}{४}$ भाग मुल्टो $\frac{१}{४}$" गलाको एउटा छेउबाट मिलाउँदै कच्चा सिलाइ गर्ने । यसपछि पक्का सिलाइ गर्ने । मासुलाई माथितिर पार्ने। यस्तो मासुलाई औंठार्ने । औंठारेकोमा सन्जापलाई उल्टोतिर सिलाइ गर्ने । यी सिलाइ प्रदर्शन गर्दै विद्यार्थीहरूलाई पनि बाथस बाइन्डिङको सन्जाप बनाउन लगाउने । शिक्षिकाले क्रमशः विद्यार्थीहरूलाई बनाउन लगाउने । बीचबीचमा विद्यार्थीहरूले गरेको कुरा निरीक्षण गर्ने र नजानेमा सहायता गर्ने ।

प्लीट

उद्देश्य

विद्यार्थीहरूलाई (क) प्लीटका किसिम र कुनकुन ठाउँमा राखिन्छ त्यसबारे जानकारी दिने । (ख) प्लीट बनाउने तरीका बताउने ।

शिक्षण सामानहरूः– लुगाको टुक्रा प्लीट बनाउनलाई कागत,सियो,कैंची,पेन्सिल,

रूलर, प्लोटको चित्र चार्ट प्लोटका नमूनाहरू, फ्रक र पाठ्यपुस्तक ।

तरीकाः– छात्राहरूलाई प्लोट हालेको फ्रक र प्लोटका नमूनाहरू देखाउने । पाठ्यपुस्तकमा भएको प्लोट कुनकुन ठाउँका राखिएको छ ? विद्यार्थीहरूलाई सोध्ने– प्लोटमा कसरी सिलाइ गरिएको छ ? उत्तर आएपछि विद्यार्थी र शिक्षिकाले आपसमा छलफल गर्नेछन् ।

विभिन्न प्लोटको नाउँहरू शिक्षिकाले बताउनेछिन् । कागतमा एउटाएउटा गरी प्लोटहरूको नमूना देखाएर चित्र नं. १८ कोजस्तै देखाउने छिन् । साथै विद्यार्थीहरूलाई पनि कागतमा आफूले बनाएजस्तै दोब्राउन र त्यसमा प्लोटको नाउँ लेख्न लगाउने । विद्यार्थीहरूलाई लुगाको टुक्रा, सियो, धागो, पेन्सिल र रूलर तैयार गर्न लगाउने ।

शिक्षिकाले नाइफ प्लोटको प्रदर्शन पृष्ठ १६ जस्तै गर्नेछिन् । ८" चौडा र २४" लामो लुगामा १" को टाढामा पेन्सिलले चिह्न लगाउने । २" चौडा राख्नु छ भने २" टाढा चिह्न लगाउने । यसपछि चिह्नअनुसारको प्लोट चित्र नं. १८ को पहिलो चित्रजस्तै बनाउँदै लाने । प्लोट बनाइसकेपछि यसमा पिन लगाई टाँक सिलाइ गर्ने र तातो इस्तिरी लगाउने । पक्का सिलाइ गर्नुभन्दा अघि प्लोटको चौडाइ बराबर छ वा छैन हेर्नुपर्छ । छात्राहरूले इस्तिरी लगाइसकेपछि प्लोटको चौडाइ बराबर छ वा छैन जाँच्न लगाउने ।

बोक्स प्लोटः– शिक्षिकाले इन्भर्टेड प्लोट बनाउँदा सर्वप्रथम पृष्ठ १६ मा उल्लेख गरेजस्तै दोब्राएर देखाउने । यसपछि छात्राहरूलाई कागतमा बोक्स प्लोट र इन्भर्टेड प्लोट क्रमशः एउटाएउटा गरी बनाउन लगाउने । यी बनाएका प्लोटको निरीक्षण गर्ने । यसपछि नाइफ प्लोटअनुसार दुईओटा प्लोट एक दोस्रोको उल्टोतिर दोब्राएर चित्र नं. १८ को दोस्रो नमूनाअनुसार बनाउन लगाउने र साथै शिक्षिकाले प्रदर्शन गर्ने । यसपछि पनि लगाई कच्चा सिलाइ गरी इस्तिरी गर्ने र प्लोट बराबर फरकमा छ वा छैन हेर्ने । यसपछि पक्का सिलाइ गर्न लगाउने ।

इन्भरटेड प्लोटः– यो कागतमा प्रदर्शन गरेर देखाउने । यसपछि लुगामा चिनो लगाउन पठाउने । यो चिनो बराबर फरकमा छ वा छैन निरीक्षण गर्ने । चित्र नं. १८ को तेस्रो नमूनाअनुसार प्लोटका दुवै छेउलाई एकातिर ल्याएर एक दोस्रोको विरुद्ध राखी बीचमा दुवैतिर सिलाइ गर्ने । शिक्षिकाले गरेर क्रमशः देखाउँदै जाने र विद्यार्थीहरूले पनि शिक्षिकाले बताएजस्तै गर्दै जानेछन् ।

अभ्यासः– पाठ्यपुस्तकको पृष्ठ ६५ मा दिएको अभ्यास ३, ४, ५ र ६ का प्रश्नहरू शिक्षिकाले सोध्ने र लेखाउने ।

सहायक पुस्तिका

नवीन गृह विज्ञानको सिद्धान्त – आशा रानी ।

शरीरको नाप लिने

सारांशः– यस पाठमा शरीरको नाप लुगा सिलाउँदा कसरी लिनु पर्दछ भन्नेबारे वर्णन गरिएको छ ।

उद्देश्यः– शरीरको नाप लिन सिकाउने ।

शैक्षिक सामग्रीः- नाप्ने फित्ता (मीटर) कागत, पेन्सिल नाप लिन लागेको चित्र र पाठ्यपुस्तक ।

तरीकाः- शिक्षिकाले कुनै एउटा छात्रालाई आफ्नो सामुन्ने उभ्याउने । टेप फित्ता र कागत तयार पार्ने । फित्तालाई नाप्दा कुन तरीकाबाट समात्नुपर्छ बताउने । छातीमा नाप लिंदा चित्र नं. २० क पृष्ठ १८ को चित्रमा देखाएजस्तै लिनुपर्दछ । जुन मानिसको नाप लिनु छ त्यसलाई सोझो गरी खडा हुन् भन्ने र उसको गोडाको कुरकुच्चा एकसाथ जोडेर "छ" को फरकमा खुट्टामा पन्जा राख्न लगाउने । हात पनि सोझो पारेर राख्ने अर्थात् चित्रमा दिएजस्तै सोझो भएर उभ्याउन लगाउने । शिक्षिकाले नाप लिंदा छात्राहरूले हेर्ने गरी लिनुपर्छ, अर्थात् नाप लिने मानिसको दायाँ वा बायाँ छेउतिर उभिनु पर्छ ।

चित्र नं. १९,२० मा साधारण नाप लिने तरीका देखाइएको छ । छाती, पाखुरा, लम्बाइ, कमरको नाप, नाडी आदिको नाप चित्र नं. २० मा बताएजस्तै शिक्षिकाले प्रदर्शन गर्नुपर्दछ । नाप लिनेबित्तिकै कापीमा नाप लेखी हाल्नुपर्दछ भनी बताउने ।

यो गरी सकेपछि छात्राहरूलाई आफ्नो साथीको अर्थात् एक दोस्रोको शरीरको नाप लिन लगाउने । शिक्षिकाले नाप लिएको निरीक्षण गर्ने ।

सहायक पुस्तिका १. usha tailoring guide A. S. Bakshi

खल्ती बनाउने तरीका

सारांशः- यस पाठमा खल्तीको प्रयोग, किसिम, खल्तीबारे गृहिणीहरूको विचार खल्ती बनाउने तरीका इत्यादिको बोध र वर्णन गरिएको छ । शिक्षिकाले यो विषय पढाउनु-भन्दा पहिले खल्तीको उपयोगिता, किसिम र बनाउने तरीकाबारे राम्रोसँग अध्ययन गर्नुपर्छ । यसको लागि शिक्षण सहायक चीजहरू जस्तैः- खल्ती भएका आकर्षण लुगाहरू र कागतमा खल्तीका नमूनाहरू र खल्ती भएका लुगाहरूको चित्र पहिले नै तयार राख्नुपर्छ ।

यस पाठका उद्देश्यहरू

(१) खल्तीको उपयोगिता र महत्वको ज्ञान दिनु ।

(२) खल्तीको किसिमको बोध गराउनु ।

(३) खल्ती बनाउने र हाल्ने तरीकाको सीप हासिल गराउनु ।

शैक्षिक सामग्रीः- पाठ्यपुस्तक, पेन्सिल, इरेजर, फूट, टेप, कपडा, सियो, धागो, कल, पिन, विभिन्न किसिमका खल्ती भएका तयारी लुगा, खल्तीको चित्र दुई चार किसिमको भर्ने धागो, खैरो कागत इत्यादि ।

शिक्षणविधिः- प्रश्न गरेर र तयारी खल्ती देखाए कक्षा थाल्ने

(१) खल्ती भनेको के हो ?
(२) खल्ती कहाँ प्रयोग गरिन्छ ?
(३) खल्ती किन आवश्यक छ ?
(४) बच्चाहरू कस्तो लुगा मनपराउँछन् ?
(५) कुनै स्कूलमा खल्ती भएको पोशाक लगाउनुको कारण के होला ?

यी सबै प्रश्नको उत्तर दिन छात्राहरूमा बहस गर्न केही समय दिने । आएको सबै सही उत्तर श्यामपटमा खेल्दै जाने । ठीक उत्तर नआएमा खल्ती भएको लुगा, चित्र इत्यादि देखाई खल्ती भनेको के हो भनी बताइदिने । साथै श्यामपटमा लेख्दै पनि जाने । स्कूल पोशाकमा खल्ती हुनु पर्नेको कारण बताइदिने । विभिन्न किसिमका खल्तीको नाउँ लेखाइ चित्र पनि देखाई दिने । यसको निमित्त पाठ्यपुस्तक पेज २२ चित्र नम्बर २७, २८, २९

देखाए पनि हुन्छ र छात्राहरूलाई पनि २१ देखि २३ सम्म पढ्न लगाउने । यी कुराहरू बताइसकेपछि पहिले कागतमा नमूना बनाएर देखाउने र छात्राहरूलाई पनि बनाउन लगाउने । बुट्टादार खल्ती, बुट्टा भरेर र लुगासँग नमिल्ने रङको कपडाको पनि बनाएर देखाउने र बनाउन लगाउने । छात्राहरूले नमूनाबाट कपडाको खल्ती काटिसकेपछि लुगामा हाली पिन हाल्न लगाउने र शिक्षकले जाँची ठीक भए पक्की सिलाइ गर्न लगाउने ।

अभ्यासः- पाठ्यपुस्तक पेज ६६ – ६७ सम्म पाउनु हुनेछ ।

शिक्षक उपयोगी पुस्तक

Sewing made easy by Marry Lyneb & Dorothy Sara Page 156 – 160

लुगा सिलाउँदा ध्यान राख्नुपर्ने कुराहरू

उद्देश्य

विद्यार्थीहरूले निम्नलिखित कुराहरूको जानकारी प्राप्त गर्नेछन् ।

(१) लुगा सिलाउँदा कुनकुन कुराको विचार गर्नुपर्दछ ?
(२) ती कुराहरू विचार नगरेमा के हुन्छ ?

शैक्षिक सामग्रीः- विभिन्न शरीरको बनावट चित्रहरूजस्तै पुस्तकमा चित्र नं. ३१ पृष्ठ ३६ मा दिइएको छ । ऐना (पूरा ठूलो शरीर देखिने) पाठ्यपुस्तक ।

तरीकाः- शिक्षिकाले विभिन्न शरीरको बनावटका चार्ट वा चित्र वा अखबार, मेगेजि-नको फोटो पनि देखाउने छिन् । शरीरको बनोट, अनुहार, मोटाइ आदिबारे छलफल गर्नेछिन् । यी छलफल गरीसकेपछि छात्राहरूलाई आफ्नो कक्षामा भएका छात्रहरूको शरीरको बनोट, रङ्ग, होचो, अग्लाइ आदिको निरीक्षण गर्न लगाउने । ऐनामा गएर आफ्नो शरीरको अग्लाइ, मोटाइ,रङ्ग, अनुहार आदि राम्रो गरी हेर्नेछन् । र आफ्नो शरीरको रङ्ग कस्तो लाग्छ त्यसबारे लेख्न लगाउने छिन् ।

पुस्तकमा लेखेको कुरा पृष्ठ २४ देखि २६ सम्म पढ्न लगाउने र त्यसपछि आफ्नो शरीरअनुसारको कस्तो लुगा लगाउने भन्नेबारे छलफल गर्नेछिन् । छलफल गरेर आएका कुराहरू आफूआफूलाई मिल्ने कुराहरू कापीमा लेख्ने । यसपछि शिक्षिकाले एउटा-एउटासित लेखेको कुराहरूको रिपोर्ट सुन्नेछिन् र आफ्नो सुझावहरू तिनीहरूलाई दिने छिन् ।

लुगा छान्ने

सारांशः– यस पाठमा लुगा छान्दा विचार गर्नुपर्ने कुराहरू छन्, जस्तै आफूलाई सुहाउने खालको विभिन्न अवसरमा लगाउने लुगा, कपडाको रङ्ग पक्की हो, वा कच्ची, जाँच्ने कपडाको टिकाऊ कपडामा लाग्ने खर्च इत्यादि विचार गर्ने ।

उद्देश्य

(१) लुगा छान्न निपुण बनाउने ।

(२) लुगा छान्दा विचार गर्नुपर्ने कुराहरूको बोध गराउने ।

शैक्षिक सामग्रीः– पाठ्यपुस्तक, सानो ठूलो बुट्टा भएको लुगा लगाएका चित्र, लम्बाइ र चौडाइबाट गएको धर्को भएको लुगा लगाएका चित्रहरू, विभिन्न रङ्गको कपडाका नमूनाहरू चक, श्यामपट इत्यादि ।

शिक्षणविधिः– प्रश्न सोधी कक्षा थाल्ने र वहस गराई कक्षा लिने ।

(१) मानिस किन लुगा लगाउँछन् ?
(२) लुगा नलगाउने मानिसलाई के हानि हुनसक्छ ।
(३) मानिसहरूलाई लुगा छान्ने समस्या किन आउँछ ?
(४) लुगा छान्दा कुनकुन कुरामा ध्यान दिनुपर्छ ।

यी प्रश्नहरू सोध्ने र सही उत्तर आएकोलाई श्यामपटमा लेख्ने र नआएका प्रश्नका सबै उत्तर शिक्षक आफैंले श्यापटमा लेखी दिने । छात्राहरूसाई पाठ्यपुस्तकको लुगा छान्ने भन्ने पाठ पेज २७ देखि ३१ सम्म पढ्न लगाउने र पढिसकेपछि आपसमा बहस गर्न दिने र निष्कर्षमा पुगेपछि समूहमा बाँडी विभिन्न प्रश्नको उत्तर लेख्न दिने ।

अभ्यासः– पाठ्यपुस्तको पेज ६७ मा पाउनु हुनेछ ।

शिक्षक उपयोगी पुस्तक

कपडा, लेखकः– मालती तिमिलसिना
पेज ७०–८० सम्म

लुगा सिउनुभन्दा पहिलेको तयारी

सारांशः– यस पाठमा शुरूशुरूमा लुगा सिउनेहरूले कस्तो कपडा किन्नु पर्छ र किनेर ल्याइसकेपछि ग्रेन सोझो पार्ने, कपडा घटाउने, इस्तिरी गर्ने, कागतको नमूना बनाउन कागतको नमूना राखी काट्ने इत्यादि कुराको तयारीबारे छोटकरीमा शिक्षा दिइन्छ ।

उद्देश्य

(१) लुगा सिउनुभन्दा पहिलेको तयारीको महत्वबारे ज्ञान दिने ।
(२) लुगा सिउनुभन्दा पहिले गर्नुपर्ने तयारीको सीप दिलाउने ।

शैक्षिक सामग्री– कपडा, टेप, पिन, पानी, बाटा, डोरी, इस्तिरी ।

शिक्षणविधिः– प्रश्न सोध्ने ।

(१) बजारबाट ल्याएको कपडा किन फेरि तयारी गर्न आवश्यक छ ?
(२) तयारी नगरे के होला ?
(३) कुनै तयारी गर्नु आवश्यक छ ?

(४) इत्यादि प्रश्न सोध्ने यी सबै प्रश्नको सही उत्तर नआए आफैंले सबै प्रश्नको उत्तर प्रष्ट हुने गरी दिने ।

(५) शिक्षकले पहिले आफूले ग्रेन सोझो बनाई देखाउने ।

(६) त्यसपछि छात्राहरूको आफ्नोआफ्नो कपडामा ग्रेन सोझो बनाउन दिने ।

(७) शिक्षिकाले लुगा बनाउने कपडा घट्ने किसिमको हो होइन जाँची घट्ने धुन सकिने कपडा भए घटाएर देखाउनु पर्छ । त्यसपछि छात्राहरूलाई घटाउने अभ्यास गराउनु पर्छ । अभ्यास गराउँदा निपूणता ल्याउन सबैलाई एकैचोटि नगराई ४,५ छात्राहरूको एकएक समूह गरी गराउनु पर्छ । छात्राहरूलाई कस्तो किसिमको कपडा घटाउनु पर्छ र कस्तो किसिमका कपडा, घटाउनु पर्दैन भन्ने बोध गराउनु पर्छ । कपडा सुकिसकेपछि नापेर देखाई घटेको प्रमाण देखाउनु पर्छ ।

(८) घटाएको कपडा इस्तिरी गर्ने ।

घटाउन लगाएको कपडालाई नयाँजस्तो बनाउन के गर्नुपर्छ । भनी प्रश्न गर्ने र ठीक

उत्तर नआए आफैं बताइदिने । इस्तिरी गर्न सिकाउँदा कपडा हेरी कति ताप कुन कपडामा प्रयोग गर्नुपर्छ भन्ने बताई दिनुपर्छ । सबभन्दा बढी ताप सूती कपडाले सहनसक्छ । ऊनी र रेशमीले कम ताप मात्र सहनसक्छ । त्यसकारण कम ताप मात्र प्रयोग गर्नुपर्छ भनी बताई दिनुपर्छ । त्यस्तै ऊनी कपडामा एक तह भिजेको कपडा राखी त्यसको माथि इस्तिरी गऱ्यो भने उनीलाई तापले हानि पुऱ्याउन सक्दैन भनी बताउने । रेशमी कपडामा पानी छऱ्यो भने पानीको दाग बस्छ त्यसकारण पानी छर्न नपर्ने गराउन अलिअलि नसुक्दैमा लुगालाई एउटा प्लास्टिकको थैलामा हाली राख्नुपर्छ र यसो गऱ्यो भन्ने इस्तिरी गर्न सजिलो हुन्छ भनी बताई दिए पनि हुन्छ ।

कागतमा लुगाको नमूना बनाउने

सारांशः– अन्दाजको भरमा लुगा काट्दा जौउमा नमिल्ने कपडा खेर जाने इत्यादि भएकोले शरीरको विभिन्न भागको ठीक नाप लिई कागतको नमूना बनाई लुगा काट्ने गऱ्यो भने कुनै समस्या नै पर्दैन ।

उद्देश्य

(१) ड्राफ्टको महत्व बुझाउने ।
(२) अन्दाजले लुगा काट्ने बानी ।
(३) वैज्ञानिक तरीकाले लुगा काट्न सिकाउने ।
(४) ड्राफ्ट बनाउने सीप हासिल गराउने ।

शैक्षिक सामग्रीः– पाठ्यपुस्तक नेपाली, कागत वा अखबारको कागत वा खैरो कागत, पेन्सिल, पिन, इरेजर, टेप, कुन ड्राफ्टको नमूना ।

शिक्षणविधिः– शिक्षकले प्रश्न गरी कक्षा शुरू गर्ने ।

(१) ड्राफ्ट भनेको के हो ?
(२) ड्राफ्ट बनाएर के फाइदा हुन्छ ?
(३) ड्राफ्ट बनाउँदा मोड कता पार्नुपर्छ ?
(४) ड्राफ्टमा सिलाइको चिह्न कसरी राख्नुपर्छ ?

(५) ड्राफ्टमा ग्रेनको चिह्न नभए कसरी चिह्न बनाउने ? इत्यादि प्रश्न सोध्ने, ठीक उत्तर आएको सबै श्यामपटमा (कालोपाटीमा) लेखी दिने र सही उत्तर नआएको सबै

शिक्षिका आफैंले व्याख्या गरी दिने । छात्राहरूलाई पाठ्यपुस्तकको पृष्ठ ३३ मा सम्बन्धित पाठ पढ्न दिने । कुनै तयारी ड्राफ्ट देखाई त्यसमा ग्रेनको चिह्न लगाएर देखाउने । धर्सो भएको कागत भए कागतको धर्सो नै ग्रेन मान्न लगाउने र चौडाइमा कागतको चौडाइ हाल्न लगाउने । मोड देब्रेतिर हाल्न लगाउने र मोड राख्नुपर्ने ठाउँमा मोड भनी लेख्न लगाउने । एउटा तयारी ड्राफ्ट लिई शिक्षिकाले त्यसमा काँटछाँट गरी कसरी ठूलो वा सानो बनाउन सकिन्छ भन्ने देखाउने ।

अन्त्यमा शिक्षिकाले कपडा फैलाई त्यसमा कसरी ड्राफ्ट हाली पिन लगाउने र त्यसपछि काट्ने भनी ड्राफ्ट र पिन लगाएर देखाउनु पर्छ ।

अभ्यासः– पाठ्यपुस्तक पृष्ठ ६२ मा पाउनु हुनेछ ।

शिक्षक उपयोगी पुस्तक

Drafting Mannual Bulletin No. 4 By Miss Snail Man New York Universsity

दुई वर्षको बालकको (निमित्त) कानेटोपी

सारांशः– यस पाठमा दुई वर्षको बालकको निम्ति कानेटोपीको ड्राफ्ट गर्ने तरीका, चाहिने मालसामान कपडामा नमूना हाली काट्ने र सिउने तरीका दिइएकाछन् । कानेटोपी भनेको कानसमेत छोपिने, तुना बाँध्नुपर्ने किसिमको टोपी हो । यो खास गरेर सानो बच्चाहरूलाई लगाई दिएर तुना बाँध्नुपर्ने भएकोले बच्चाले फिकेर फाल्न पनि सक्दैन ।

उद्देश्य

(१) टोपी बनाउन चाहिने नापको ज्ञान दिनु ।
(२) ड्राफ्ट बनाउने सीप हासिल गराउनु ।
(३) टोपी सिउनसक्ने तुल्याउनु ।

शैक्षिक सामग्रीः– पेन्सिल, इरेजर, फुट, टेप, खैरो कागत, कागत काट्ने कैंची, कपडा, सियो, धागो, कल, पाठ्यपुस्तक, तयारी टोपी इत्यादि ।

शिक्षणविधिः– पहिले आफूले ड्राफ्ट गरेर देखाउने त्यसपछि छात्राहरूलाई गर्न लगाउने ।

कक्षा शुरू गर्ने तरीका शिक्षकले कानेटोपी कस्तो हुन्छ, किन लगाइन्छ इत्यादि प्रश्न सोध्ने । यसको सही उत्तर श्यामपटमा लेखी दिने ।

(२) शिक्षकले ड्राफ्ट बनाउन चाहिने मालहरूको लिष्ट र आवश्यक नाप लेखी दिने । नाप लिएर देखाउने ।

(३) श्यामपटमा शिक्षकले पूरा नापको कानेटोपीको ड्राफ्ट बनाएर देखाउने । त्यसपछि छात्राहरूलाई पाठ्यपुस्तकको पृष्ठ ३५ मा ड्राफ्ट बनाउने तरीका पढ्न लगाउने ।

(४) अब छात्राहरूलाई Practical copy मा ⅛ स्केल चित्र हाली बनाउने तरीका छोटकरीमा लेख्न लगाउने । इन्चीलाई सेन्टिमीटरमा परिणत गर्न परे पाठ्यपुस्तकको पृष्ठ ३४ मा पढ्न लगाउने ।

(५) छात्राहरूलाई पूरा नापको ड्राफ्ट गर्न लगाउने । ड्राफ्ट सकेपछि शिक्षकले मिले-नमिलेको जाँची नमिलेकाहरूको ड्राफ्ट फेरि बनाउन लगाउने । मिलेका ड्राफ्टमा टुटेको रेखाले सिलाइ (Seam) मासु थप्न लगाउने काट्ने अनुमति दिने । कागत कपडामा पिन हालिसकेपछि ग्रेन मिले नमिलेको जाँची काट् लगाउने । काटिसकेपछि टाँका लगाई ठीक भए नभएको जाँच्ने र ठीक भए पक्की सिलाइ गर्न दिने । टोपी नमिलेसम्म उधारी सिउन लगाउनु पर्छ । सिउनु अघि पाठ्यपुस्तक पृष्ठ ३६ मा पढ्न लगाउने ।

अभ्यासः– पाठ्यपुस्तक पृष्ठ ६८ मा पाउनेछन् ।

कठिन शब्दको अर्थ

कल–सिउने मिशीन ।
टुटेको रेखा–छोटो रेखा ।
सिम–जोड्नी ।
ग्रेन–कपडाको लम्बाइ, चौडाइबाट गएको धागो ।

अण्डर वियर

सारांशः–यस पाठमा अण्डर वियर बनाउन चाहिने सामानहरू नाप ड्राफ्ट गर्ने तरीका सिउने तरीका इत्यादिको विवरण विधि दिइएको छ । सिकाउन अघि शिक्षकले राम्रोसँग अध्ययन गरे सिकाउन सजिलो हुनेछ ।

उद्देश्य

(१) अण्डर वियर बनाउन आवश्यक नापको ज्ञान दिनु ।
(२) अण्डर वियरको ड्राफ्ट बनाउने सीप दिलाउनु ।
(३) अण्डर वियर सिउनसक्ने तुल्याउनु ।

शैक्षिक सामग्रीः– पेन्सिल,इरेजर, फूट, टेप, खैरो कागत, कैंची, कपडा, कल, सियो धागो, पिन, इलास्टिक पाठ्यपुस्तक तयारी अण्डर वियर इत्यादि ।

शिक्षणविधिः– (१) प्रश्न सोध्ने (२) शिक्षकले गरेर देखाउने । (३) छात्राहरूलाई गर्न दिने ।

शिक्षकले प्रश्न सोध्नेः- (१) अण्डर वियर भनेको कस्तो हुन्छ ? (२) अण्डर वियर बनाउन कुनकुन नापको आवश्यकता छ ? (३) अण्डर वियरको के महत्व छ ?

यी सब प्रश्नका सही उत्तर श्यामपटमा लेख्ने र सही नआएको उत्तर आफैंले लेखिदिने ।

(२) शिक्षकले श्यामपठमा अण्डर वियर बनाउन चाहिने मालसामानहरू र आवश्यक नाप लेखिदिने ।

(३) शिक्षकले अण्डर वियरको पूरा नापको ड्राफ्ट श्यामपटमा गरिदिने । त्यसपछि छात्राहरूलाई पाठ्यपुस्तकको पृष्ठ ३७ देखी ३८ सम्म पढ्न लगाउने र चित्र नम्बर ३५, र ३६ हेर्न लगाउने ।

(४) अब छात्राहरूलाई practical Copy मा ⅛ स्केलको सानो चित्र बनाउन लगाई छोटकरीमा बनाउने तरीका पनि लेख्न लगाउने । ठीक भए नभएको जाँची ठीकमा शिक्षकले मितिसमेत हाली सही गर्ने ।

(५) त्यसपछि छात्राहरूलाई खैरो कागतमा पूरा नापको ड्राफ्ट गर्न लगाउने । ड्राफ्ट सिद्धिएपछि मिले नमिलेको जाँची नमिलेको फेरि मिलाउन लगाउने । मिलेपछि ड्राफ्टमा टुटेको रेखाले सिलाइ (seam) को निमित्त थप्न लगाउने । यसको निम्ति पेज ३८ मा चित्र नम्बर ३७ हेर्न लगाएपनि हुन्छ । ड्राफ्ट काटिसकेपछि कपडामा लगाई पिन लगाउन दिनु र ग्रेन मिलेनमिलेको जाँची काट्न लगाउनु र काटिसकेपछि टाँका लगाउन दिनु र टाँका मिलिसकेपछि मात्र पक्की सिलाइ गर्न अनुमति दिने ।

82

अभ्यासः– पेज ६८ मा पाउनु हुनेछ ।

गृहकार्यः– (१) ५ वर्षको बच्चाको निम्ति एउटा अण्डर वियरको ड्राफ्ट गरेर ल्याऊ ।

(२) अण्डर वियर बनाउँदा कति सिलाइ राख्नुपर्छ ।

शिक्षक सहायक पुस्तक

(१) लुगा– लेखक– विद्यापाठक ।

बालकको फ्रक

सारांशः– बालकको फ्रक खुकुलो र लगाउन फुकाल्न सजिलो हुनुपर्छ । फ्रक बनाउन सादा, बुट्टेदार धर्को भएको वा जुनसुकै पनि कपडाबाट बनाउन सकिन्छ । आठ कक्षाको छात्राहरूले बनाउनुपर्ने भएकोले अलि पातलो कपडाबाट बनाउन दिए बेस हुन्छ । यस पाठमा फ्रक बनाउन चाहिने नाप, मालसामान, ड्राफ्ट गर्ने र सिउने तरीकाहरू समावेश छन् ।

उद्देश्य

(१) फ्रक बनाउन चाहिने नापको ज्ञान दिनु ।

(२) फ्रकको ड्राफ्ट बनाउने सीप दिलाउनु ।

(३) फ्रक सिउनसक्ने बनाउनु ।

शैक्षिक सामग्रीः– खैरो कागत, पेसिन्ल, इरेजर, फूट, टेप, कपडा, कैंची, सियो, धागो, कल, पिन, तयारी फ्रकको नमूना, पाठ्यपुस्तक इत्यादि ।

शिक्षणविधिः– (१) एउटा फ्रक देखाइ फ्रक भन्ने यस्तो हुन्छ र यसमा केके विशेषता हुन्छ भन्ने बताइदिने ।

(२) ड्राफ्ट बनाउन चाहिने नाप श्यामपटमा लेखी दिने ।

(३) शिक्षकले पूरा नापको फ्रकको विभिन्न भाग श्यामपटमा ड्राफ्ट गरेर देखाउने ।

(४) छात्राहरूलाई पाठ्यपुस्तकको पृष्ठ ३९ देखि ४१ सम्म पढ्न दिने । चित्र नम्बर ३८, ३९, ४०, ४१ मा विशेष ध्यान दिन लगाउने ।

(५) Practical Copy मा $\frac{1}{8}$ स्केलको सानो चित्र हाली ड्राफ्ट बनाउने तरीका छोटकरीमा लेख्न लगाउने ।

(६) प्रत्येक छात्रालाई खैरो कागतमा ड्राफ्ट गर्न लगाउने । ड्राफ्ट सिद्धिएपछि शिक्षकले जाँची ठीक भएका सबै कपडा राखी पिन लगाउन र ग्रेन मिले नमिलेको जाँची काट्न दिने र सबै भागमा टाँका लगाउन दिने । टाँका मिलेपछि पक्की सिलाइ गराई दिने ।

बाह्र, तेह्र वर्षको केटीको लागि मुजादार स्कर्ट

सारांशः– यस पाठमा मुजा भएको स्कर्ट बनाउन चाहिने नाप माल सामान ड्राफ्ट गर्ने तरीका सिउने तरीका इत्यादिको बयान र विधि बताउने प्रयास गरिएका छन् ।

उद्देश्य

१. मुजादार स्कर्ट काट्नसक्ने तुल्याउने ।

२. मुजादार स्कर्ट सिउनसक्ने बनाउने ।

शैक्षिक सामग्रीः– कपडा, टेप, कैंची, सियो, धागो, कल, अङ्कुसी, रङ्गीन चक, पाठ्यपुस्तक, एउटा तयारी मुजादार स्कर्ट इत्यादि ।

शिक्षणविधि

१. स्कर्ट बनाउन चाहिने नापहरू श्यामपटमा लेखी दिने ।

२. यसको लागि कागतमा ड्राफ्ट गर्न आवश्यक छैन । नापअनुसार कपडामा काटेर देखाउने ।

३. काटिसकेपछि मुजा बनाएर देखाउने र त्यसमाथि फेरि पेटी हाली ठीक भए नभएको जाँचेर देखाउने ।

४. प्रत्येक छात्रालाई आफ्नोआफ्नो मुजादार स्कर्टको निम्ति चाहिने नाप लिन लगाउने र सोहीअनुसार काटी सिउर लगाउने, मुजा बनाउनको निम्ति चित्र नम्बर ४३ हेर्न लगाउने, पेटी अङ्कुसका लागि क्रमशः चित्र नम्बर ४४ र ४५ देखाउने ।

५. Praetical copy मा चित्रसहित छोटकरीमा बनाउने तरीका लेख्न ।

६. अभ्यास पाठ्यपुस्तकको ६८ मा पाउनु हुनेछ ।

स्कर्ट चोली

सारांशः– स्कर्ट चोली भन्ने लुगा एक किसिमको खुकुको ब्लाउज हो । यसमा कुनै प्रकारको डार्ट हुँदैन । यो स्कर्टको साथमा लगाइन्छ । यस पाठमा डार्ट चोली बनाउन चाहिने नाप मालसामान ड्राफ्ट गर्ने तरीका, सिउने तरीका इत्यादिको विवरण दिइएको छ ।

उद्देश्य

१. स्कर्ट चोलीको निम्ति चाहिने नापको ज्ञान दिनु ।
२. स्कर्ट चोलीको ड्राफ्ट गर्ने सीप दिलाउनु ।
३. स्कर्ट चोली सिउन सिकाउने ।

शैक्षिक सामग्रीः– पेन्सिल, इरेजर फुट, टेप, कैंची, खैरो कागत, कपडा, सियो, धागो, कल practical copy पाठ्यपुस्तक ।

शिक्षणविधिः– प्रश्न सोध्ने र प्रदर्शन गरी देखाउने ।

१. स्कर्ट चोली कस्तो लुगालाई भन्दछन् ?
२. स्कर्ट चोलीमा केके विशेषता हुन्छ ?
३. स्कर्ट चोली बनाउन कुनकुन नापको आवश्यकता पर्छ ?
४. स्कर्ट चोली बनाउन कति कपडा चाहिन्छ ?

यी सबै प्रश्नको सही उत्तरलाई श्यामपटमा लेखिदिने र सही नआएको उत्तर आफैं दिने ।

५. शिक्षकले सामान्य उचाइको एउटा छात्रा बोलाई स्कर्ट चोलीलाई चाहिने नाप लिएर देखाउने र चाहिने सबै नाप श्यामपटमा लेखिदिने ।

६. उक्त नापअनुसार शिक्षकले पूरा नापको स्कर्टको विभिन्न भागको ड्राफ्ट गरेर देखाउने ।

७. छात्राहरूलाई पाठ्यपुस्तकबारे पृष्ठ ४३ देखि ४७ सम्म पढेर ल्याउन गृहकार्य दिने ।

८. अर्को पाठमा स्कर्ट चोलीको ड्राफ्ट ½ को स्केलमा चित्र राख्न लगाई practical copy मा ड्राफ्ट गर्ने तरीका छोटकरीमा लेख्ने तरीका सिकाउने र यो काम घरमा गर्न लगाउने । अगाडि पछाडिको पाटाको चित्र नम्बर ४४ मा भएको टुटेको रेखा मोड वा

सिलाइको निम्ति हो भनी अरू भागमा पनि टुटेको रेखाले सिलाइ थप्ने नियम बताउने ।

९. अब प्रत्येक छात्रालाई स्कर्ट चोलीको अगाडि पछाडि बाहुला कलर इत्यादिको पूरा नापको ड्राफ्ट गर्न लगाउने । प्रत्येक ड्राफ्ट जाँची लुगा काट्न अनुमति दिने र ड्राफ्टमा पिन लगाइसकेपछि ग्रेन मिले नमिलेको जाँच्न लगाई लुगा काट्न दिने । टाँका लगाइसकेपछि शिक्षकले मिले नमिलेको जाँची मात्र पक्की सिलाइ गर्न लगाउनु पर्छ । लुगा पूरा भएपछि मात्र टाँक र टाँकको प्वाल हाल्न लगाउनुपर्छ ।

अभ्यासः– छोटकरीमा उत्तर देऊ ।

१. स्कर्ट चोलीमा खुकुलो बनाउनको निम्ति कति थप्नु पर्छ ?
२. स्कर्ट चोलीको निम्ति कपडा कसरी अन्दाज गर्ने ?
३. अगाडि पाटाको सङ्केत 'क' र 'ख' भन्दा बाहिर मोडको निम्ति कति थप्नुपर्छ ?
४. खाली ठाउँमा भरः–

(क) ६ बार्ट––इन्च भित्र ६१ लेख
(ख) मोड सधैं–– तिर राख
(ग) छेउको जोडनी (side seam)
(घ) कलरको निम्ति–– ओटा काट्नुपर्छ ।

हातको बुनाइ

सारांशः– यस पाठमा आफैं बुनाइ गर्दाको फाइदा, बुनाइको तयारी, बुनाइ गर्ने धागो, बुन्ने विभिन्न किसिमको सुइरो, सुइरोको नाम र मार्का, दुई पाटा जोडेर सिउने इत्यादि सबै विषयको तयारीबारेमा विवरण दिइएको छ ।

उद्देश्य

१. आफैं बुन्न जान्नाले हुने फाइदाको ज्ञान दिनु ।
बुनाइ गर्न चाहिने मालसामान छान्न योग्य बनाउनु ।

शैक्षिक सामग्रीः– (१) विभिन्न किसिमको बुन्ने धागो, दुबैतिर चुच्चो भएको सुइरो एकातिर मात्र चुच्चो भएको सुइरो ठूलो आँखा भएको सियो पाठ्यपुस्तक इत्यादि ।

शिक्षणविधिः– प्रश्न सोध्ने र मालसामान देखाई बुझाइदिने ।

प्रश्न

१. आफैं बुन्न जाने के फाइदा लिन सकिन्छ ?
२. बुन्नको निम्ति कुनकुन मालसामानको आवश्यकता पर्छ ?
३. बुन्ने सुइरो कति प्रकारको हुन्छ ?
४. ऊनी धागोको बुनाइ भन्नाले के बुझ्छौ ? इत्यादि प्रश्न सोध्ने ।

सबै सही उत्तर श्यामपटमा लेखिदिने र सही उत्तर नआएको सबै शिक्षकले नै उत्तर दिने ।

५. शिक्षकले विभिन्न ब्रान्डको धागो देखाउने । तिनीहरूको प्लाई र त्यसको विशेषता बताउने । बुन्ने धागो (ऊन) को लछ्छी विभिन्न प्रकारको हुन्छ भनी पाठ्यपुस्तकको पृष्ठ ४९ मा चित्र ४९ को विभिन्न आकार देखाउने, सके साँचैको ऊनीको गोला र लछ्छी देखाउनु भए झन् बेस हुन्छ । ऊनी जति हलुका हुन्छ उति नै धेरै बेस हुन्छ भनी बताउने ।

६. विभिन्न किसिमको बुन्ने सुइरो जस्तैः– Single pointed double Printed को भिन्नभिन्न मार्काको सुइरोहरू देखाउने र किन्दा खेरी कुन कुराको विचार राख्नु पर्छ र नम्बरअनुसार मोटो पातको हुन्छ भनी बताइदिने ।

७. दुई पाता कसरी जोडेर सिउने भन्ने सिकाउन नमूना बुनेको दुईओटा दुई पाता लिई एउटा ठूलो आँखा भएको सियोले सिएर देखाउनुपर्छ । छात्राहरूलाई उनीहरूले बुन्ने बेलामामात्र सिउन दिए पुग्छ ।

शिक्षक सहायक पुस्तक

Neddle naft Encyclopedia

उनको धागोबाट बुनाइ प्रारम्भ

सारांशः– यस पाठमा बुनाइ गर्न धागो गोला बनाउने तरीका, गोला बनाउँदा विचार गर्नुपर्ने कुरा सुइरोमा घर हाल्ने विभिन्न तरीका सुल्टो, उल्टो बुनाइ धागो जोड्ने तरीका फुस्केको घर उठाउने विधि, घर मार्ने, घर टिपेर बुन्ने इत्यादि सबै विषयको पूर्ण विवरण दिइएका छन् ।

उद्देश्य

१. बुन्ने धागो डल्ला पार्न सिकाउने ।
२. विभिन्न तरीकाले सुइरोमा धागो हाल्ने सीप दिलाउने ।
३. सुल्टो उल्टो बुन्न सिकाउने ।
४. धागो जोड्न सिकाउने ।
५. फुस्केको घर उठाउन सिकाउने ।
६. घर टिपेर बुन्न सिकाउने ।
७. घर मार्न सिकाउने ।

शैक्षिक सामग्रीः– बुन्ने धागो सुइरो १० र ११ नम्बरको ।

शिक्षणविधिः– प्रदर्शन गरेर देखाउने ।

१. शिक्षकले लछ्छी ऊनी धागो गोला बनाएर देखाउने । लछ्छी बनाउनुभन्दा पहिले हात सफा गरी नपुछे ऊन मैलो हुनसक्छ भनी बताउने । ऊनी धागो गोला बनाउँदा धेरै कसियो भने तन्केर मसिनो हुन्छ भनी बताउने ।

२. शिक्षकले छात्राहरूको एकएक समूह गरी बोलाई घर विभिन्न तरीकाले हालेर देखाउने । घर हाल्ने तरीकाको निम्ति पृष्ठ ५२मा चित्र नम्बर ५१ र ५२ हेर्न लगाउने र घर हाल्ने तरीकाको निर्देशन पढ्न लगाउने ।

३. छात्राहरूलाई घर हाल्ने अभ्यास गराउने ।

४. घर हाल्न जानेपछि सुल्टो र उल्टो बुन्ने अभ्यास गर्न लगाउने ।

५. सुल्टो उल्टो बुन्न जानेपछि बुनाइ गर्दा धागो सिद्धिएपछि अरू जोड्ने शिक्षकले जोडेर देखाउने ।

६. घर फुस्काई फुस्केको घर टिप्न लगाउने । यसको केही अभ्यास गर्नु आवश्यक छ ।

७. बुनाइ गरिसकेपछि शिक्षकले घर मारेर देखाउने र छात्राहरू घर मार्ने अभ्यास गर्न लगाउने ।

८. घर मारिसकेपछि मारेको ठाउँमा घर टिपेर देखाउने र छात्रले मोजा बुन्दा घाँटीमा पट्टी बुन्दा यस्तो गर्नु आवश्यक छ भनी बताउने चित्र ५६ र ५७ देखाउनु भए

हुन्छ । छागो जोड्ने चित्र ५५ देखाउने ।

अभ्यासः– पाठ्यपुस्तक पृष्ठ ६९ मा पाउनु हुनेछ ।

शिक्षक सहायक पुस्तक

बुनाइ लेखक- बुलु शर्मा ।

विभिन्न किसिमको बुनाइ

सारांशः– यस पाठमा पेटीमा प्रयोग गर्ने बुनाइहरू, विभिन्न तरीकाले घर बढाउने, घटाउने दुई पाटा जोडेर सिउने इत्यादि विषयबारे विवरण दिइन्छ ।

उद्देश्य

१. विभिन्न तरीकाले पेटी बुन्न सिकाउने ।
२. घर बढाउन र घटाउन सिकाउने ।
३. दुई पाटा जोडेर सिउन सिकाउने ।

शैक्षिक सामग्रीः- १० र ११ नम्बरको सुइरोहरू बुन्ने धागो, सियो, पाठ्यपुस्तक, केही पेटीका नमूनाहरू ।

शिक्षणविधि

प्रश्न सोध्ने–

१. पेटी कसलाई भन्दछन् ?
२. पेटी कति किसिमको हुन्छन् ?
३. पेटी बुन्न कति नम्बरको सुइरो बेस हुन्छ ?

४. घर कति किसिमले बढाउन सकिन्छ ? इत्यादि प्रश्न सोध्ने सही उत्तर सबै श्यामपटमा लेखिदिने र नआएको उत्तर सबै आफैंले दिने ।

५. शिक्षकले पाठ्यपुतस्तक पृष्ठ ५७ मा भएको चित्र नम्बर ५८ का दुवै चित्र हेर्न लाउने र दुवै किसिमको पेटी बुनेर देखाउने र प्रत्येक छात्रालाई बुन्न पनि लगाउने ।

६. पेटी बुन्न जानेपछि त्यसैमा घर बढाएर देखाउने र सबैलाई बढाउन दिने ।

७. फेरि त्यसैमा घर घटाउन लगाउने । घर बढाउनको निम्ति चित्र ५९, ६० हेर्ने निर्देशन पढ्न लगाउने । घर घटाउन चित्र ६१ देखाउने ।

८. बुनेको दुईओटा नमूना लिई सिएर देखाउने । यसको निम्ति चित्र नम्बर १२ हेर्न लगाउनु भए सजिलो हुन्छ ।

यस पाठमा सानोतिनो कुराहरूमात्र भएकोले शुरूमा परिचयजस्तो दिइ सुइटर बुन्ने वा मोजा, टोपी बुन्दा राम्रो सिकाउनु भएपनि हुन्छ ।

अभ्यासः– पाठ्यपुस्तक पृष्ठ ६८, ६९ मा पाउनु हुनेछ ।

Reference book

१. बुनाइ– बुलु शर्मा
२. बुनाइ– शकुन्तला (हिन्दी)

बाटुलो टोपी

सारांशः– यस पाठमा टोपी बुन्नको निम्ति चाहिने मालसामानहरूको ज्ञान दिलाउने प्रयास गरिन्छ ।

उद्देश्य

१. छात्राहरूलाई बाटुलो टोपी बुन्ने सीप दिलाउने ।

सामाग्रीः– १०, ११ नम्बरको सुइरोहरू, २ औंस ऊनी धागो, सियो, तयारी टोपी, पाठ्यपुस्तक इत्यादि ।

शिक्षणविधिः– (१) गरेर देखाउने–

पहिलो बाटुलो टोपी यस्तो हुन्छ भनी देखाई शिक्षकले पाठ्यपुस्तकमा दिएको निर्देशनअनुसार पहिले हालेर देखाउने अनि टोपीको आकार आउने गरी बुनेर देखाउने । प्रत्येक छात्रालाई पनि घर हाल्न लगाउने र घर हालेको मिले नमिलेको जाँची टोपीको घेरा पुगेपछि फेरि घर मार्न लगाउने । यसै प्रकार टोपी पूरा गर्न लगाउने ।

अभ्यासः– पाठ्यपुस्तकको पृष्ठ ६९ मा पाउनु हुनेछ ।

Reference book

बुनाइः– बुलु शर्मा

मोजा

सारांशः– यस पाठमा दुई काँटाले बुन्ने, मोजा बनाउने तरीकाको ज्ञान दिन प्रयास गरिन्छ ।

उद्देश्य

मोजा बुन्ने सीप दिलाउने ।

शैक्षिक सामग्रीः- १०।११ नम्बरको सुइराहरू बुन्ने धागो, सियो कार्डबोर्डको टुक्रा पाठ्यपुस्तक इत्यादि ।

शिक्षणविधि

१. शिक्षकले गरेर देखाउने ।
२. छात्राहरूलाई गर्न लगाउने ।

पहिले शिक्षकले आवश्यक जति घर हाली मोजा बुन्न शुरू गर्न । छात्राहरूलाई पाठ्यपुस्तकका पृष्ठ ६१-६२ सम्म राम्रोसँग पढ्न दिने ।

पढि सकेपछि प्रत्येक छात्रालाई मोजाको निम्ति घर हाल्न लगाउने र मोजा बुन्न दिने मोजाको पेटी सकेपछि शिक्षकको निर्देशनमा बाँध्नको निम्ति प्वाल राख्न लगाउने । मोजाको लम्बाइ सकेपछि कुरकुच्चाको निम्ति बढाउन घटाउन लगाउने । यी सब काममा शिक्षकले राम्रोसँग guide गर्नुपर्छ ।

मोजा सकेपछि मात्र बाँध्ने धागो र फुर्का बनाउन लगाउने ।
मोजा सकेपछि मात्र बाँध्ने धागो र फुर्का बनाउन लगाउने
अभ्यासः– पाठ्यपुस्तक ६९ पृष्ठमा छ ।

Reference book

१. बुनाइ लेखक – बुलु शर्मा
२. पिसलाइ कटाई – लेखक नानी हिरा ।

खण्ड दुई

प्रयोगशालाको नियम

सारांशः– प्रयोगशालामा काम गर्दा कुनकुन कुराहरूको विचार गर्नु पर्दछ भनी यसमा वर्णन गरिएको छ । विद्यार्थीहरूले प्रयोगशालामा काम गर्दा यस नियमको पालन गरेका छन् वा छैनन् भनी निरीक्षण गर्नुपर्दछ ।

उद्देश्य

विद्यार्थीहरूलाई प्रयोगशालामा काम गर्दा विशेष नियम पालन गर्न लगाउने ।

व्यक्तिगत सरसफाइ र सुरक्षित तरीकाबाट प्रयोगशालामा काम गर्ने बानी बसाल्ने ।

शैक्षिक सामग्रीः– हात धुँदै गरेको चित्र, एउटा बालिकाको चित्र, एप्रोन, नङ काट्ने नेलकटर, काँगियो, रिबन वा धागो, साबुन बुट्टासहित, गिलास, पानी, बाटा, तौलिया, प्रयोगशालामा चल्ती गरेका सरसामानहरू र त्यसको चार्ट ।

तरीकाः– प्रश्न गर्ने- हामी जुनसुकै काम गर्दा बढ्ता कुन अङ्ग चलाउँछौं ? काम गर्दा यो अङ्ग के हुन्छ ? यी कुराहरू छात्रा र शिक्षिकाले आफसमा छलफल गर्नेछन् । यसपछि शिक्षिकाले हात किन धुनु पर्छ ? नधोएर के हुन्छ ? यी कुरा पाठ्यपुस्तकको पेज ७३ मा उल्लेखित गरे बमोजिम बताउने । प्रत्येक छात्राहरूलाई हात साबुनले धुन लगाउने र तौलियाले पुछ्न लगाउने । हात धुँदा कति फोहोर निस्कियो त्यो सोध्ने ।

नङको निरीक्षण गर्ने । नङ पाल्नाले केके बेफाइदा हुन्छ त्यसबारे बताउने र नङ काट्न लगाउने ।

प्रयोगशाला वा भान्सामा काम गर्दा कपाल कोरेर र जुरो बनाएर जानुपर्दछ भनी बताउने । कपाल भान्सामा कोर्न हुँदैन भनी सम्झाउने । भान्सामा काम गर्दा नाइलन असल जातको लुगा लगाउन हुँदैन । यस्तै गरी एप्रोनको महत्व बताउने र काम गर्दा एप्रोन किन लगाउनु पर्छ भनी बताउने । एप्रोन लगाएर प्रदर्शन गर्ने । शिक्षिकाले भान्सामा जानुभन्दा अघि कसरी कपाल बनाउनु पर्छ त्यो प्रदर्शन गरेर देखाउने र पाठ्यपुस्तकको पेज ७३ देखि ७४ सम्म लेखेको पढ्न लगाउने ।

उपरोक्त कुरा प्रयोगशालामा काम शुरू गर्नुभन्दा अघि छात्राहरूले यी कुरा गर्दछन्

वा गर्दैनन् निरीक्षण गर्ने । नगरेमा गर्न लगाउने । जस्तैः– साबुनले हात धुने, तौलियाले पुछ्ने, कपाल बाँध्ने वा जुरो बनाउने आदि नङको निरीक्षण पनि शिक्षिकाले गर्नुपर्छ ।

आधुनिक ढङ्गका सबै सामानहरू प्रदर्शन टेबलमा राखी एउटाएउटा गरी देखाउने र त्यसको काम कसरी हुन्छ र त्यसको उपयोगिताबारे बताउने, जस्तैः– फुलको प्रयोग फुल फुटाएर एउटा कचौरामा हाल्ने । फुल फेट्नेले फेटेर देखाउने । यस्तै गरी प्रयोगशालामा काम गर्दा यी सामानको प्रयोग गराउन लगाउनु पर्दछ र प्रयोग गरेको हेर्नु पर्दछ । यी सामान प्रयोग गर्न नजानेका शिक्षिकाले बताउनु पर्दछ ।

नाप्ने कप– कसरी सामान नापने सुक्खा पिठोजस्ता सामान कपको माथिल्लो भागमा आएपछि छुरिको घारिलो नभएको भागबाट काट्ने । चामल दालपनि यस्तै गरी नाप्ने र प्रदर्शन गरेर देखाउने । कप, एलमुनियम, प्लास्टीक, स्टेनलेसस्टीलबाट बनाएको हुन्छ । टीनको कप बनाए पनि हुन्छ । यी नापने कपमा चिह्न दिएको हुन्छ ।

$\frac{१}{४}$ कप $\frac{१}{२}$ कप $\frac{१}{३}$ कप र पूरा कप हामीलाई कति चाहिन्छ चिह्न अनुसार नाप्नुपर्छ ।

यसबाहेक $\frac{१}{४}$ कप, $\frac{१}{२}$ कप, र $\frac{१}{३}$ कपहरू पनि बेग्लाबेग्लै किन्न पाइन्छन् । यस्तै गरी नापने चम्चा पनि १ टेबुल चम्चा, १ (चिया चम्चा) बजारमा किन्न पाइन्छन् ।

भान्छा कोठाको सरसफाइ

सारांशः– यस पाठमा भान्साकोठाको सरसफाइबारे बताएको छ । शिक्षिकाले पढाउनुभन्दा अघि पाठ्यपुस्तकमा दिइएअनुसार सामानहरू तयार गरी राख्नुपर्छ ।

उद्देश्य

भान्साकोठाको भुइँ, टेबुल, स्टोभ र भाँडाको सरसफाइबारे जानकारी दिने ।

शैक्षिक सामग्रीः– मट्टीतेलको स्टोभ (सलेदो भएको प्रेसर स्टोभ, भुइँ सफा गर्नलाई झुत्रो, बुरुश, साबुन, बाटा सोडा, बाल्टीन, मग एप्रोन, तौलिया र भान्साको चित्र ।

तरीकाः– शिक्षिकाले भान्साको भुइँबारे छात्राहरूलाई सोध्ने । भान्साको भुई कसरी सफा गर्ने गरिएको छ त्यसबारे छलफल गर्ने । यसपछि शिक्षिकाले भान्साको सिमेन्टी भुइँ सफा गरेर देखाउने । प्रदर्शन गर्दा टेबुलमा शैक्षिक सामग्रीहरू पहिले नै तयार गरी राख्ने ।

भुइँ सफा गर्नुभन्दा अघि भुइँमा चिल्लो तेल र अन्य दाग छ भने तातो पानी र साबुनको फोल बनाउने । झुत्रोलाई तातो पानीको फोलमा डुबाएर पुछ्ने र कुचोले बढार्ने । भुइँका सामानहरू माथि राख्ने । यसपछि सफा पानीमा झुत्रो डुबाउने र पानी निचोरदै भुइँ पुछ्दै जाने । पानी फोहोर भएमा फ्याँक्ने र झुत्रो पनि पखाल्ने । फेरि सफा पानीमा झुत्रो डुबाउँदै भुइँ पुछ्दै जाने ।

टेबिल सफा गर्ने तरीका पेज ७७ मा लेखे बमोजिम बताउँदै प्रदर्शन गर्नुपर्दछ । स्टोभ (दुवै थरीको छात्राहरूलाई देखाउने) यी दुवै स्टोभको बनावटबारे बताउने । मट्टीतेल कसरी हाल्नुपर्छ त्यो पनि प्रदर्शन गरेर देखाउने । जस्तैः– सोली, मट्टीतेल हाल्ने पम्पको सहायतले मट्टीतेल स्टोभमा हालेर देखाउनु पर्दछ । सोली र मट्टीतेल हाल्ने पम्प भएमा मट्टीतेल पोखिदैन ।

स्टोभ र भाँडाको सरसफाइ गरेर प्रदर्शन गर्नुपर्दछ । यी कुराहरू पेज ७७ र ७८ मा दिइएको छ ।

शिक्षिकाले विद्यार्थीहरूलाई पनि स्टोभ, भाँडाकुँडा र भुइँ सफा गराउन लगाउनुपर्दछ । यो गराउनलाई समुहमा छात्राहरूलाई विभाजन गरी प्रत्येक चीजको सरसफाइ गराउनु पर्दछ । शिक्षिकाले उनीहरूको कार्यनिरीक्षण गर्नु पर्दछ । प्रयोगशाला र सरसफाइको कामको मूल्याङ्कनको लागि राख्नुपर्दछ ।

अभ्यासः– पाठ्यपुस्तकको १५० मा यससम्बन्धी प्रश्नहरू दिइएका छन् । शिक्षकहरूले त्यसको अभ्यास गराउनु पर्दछ ।

भोजन

सारांशः– यस पाठमा भोजको महत्वबारे बताइएको छ । शिक्षकले यो पाठ बुझाउँदा दैनिक भोजन, भोजनका समूहको चार्ट तयार गर्नुपर्दछ ।

उद्देश्य

छात्राहरूलाई भोजनको महत्वबारे बताउने ।

हाम्रो दैनिक खानामा कुनकुन किसिमका खानाहरू हुनुपर्दछ त्यस्को ज्ञान दिने। यस्तो खाना खानाले हाम्रो शरीरलाई के फाइदा गर्छ, त्यसबारे ज्ञान दिने।

सामग्रीः– खानाको चार्ट र वास्तविक खानाहरू।

प्रत्येक समूहका खानाहरू खाँदा हुने फाइदाको बुलेटिन, बोर्ड र पाठ्यपुस्तक।

तरीकाः– दुई चार विद्यार्थीहरूलाई सोध्ने कि उनीहरूले दिनभरिमा केके खाने गरेका छन् ? त्यो प्रश्नको उत्तर आएमा अर्को विद्यार्थीलाई श्यामपटमा लेख्न लगाउने। ती खानाबाट शरीरले के पाउँछ भनी विद्यार्थीहरूलाई आपसमा छलफल गर्न दिने। यसपछि शिक्षिकाले खानाका चार्टहरू देखाउने। चार्टमा भएका खाना किन खानु पर्छ पेज ८० मा लेखे बमोजिम बताउने। हामीलाई मात्र होइन कि संसारका सबै प्राणीलाई जीउनुका लागि खाने कुराको आवश्यकता पर्दछ भनी बताउने।

खानाले हाम्रो शरीरमा के काम गर्छ, त्यसबारे पेज ८० को पहिलो परिच्छेदमा लेखेजस्तो बताउने। यस्तैगरी पौष्टिक पदार्थको अर्थ र हामी किन खान्छौं त्यसबारे बताउने।

खानाको किसिमको चार्ट देखाउँदै प्रश्न गर्ने कि यस्ता खाना तिमीहरूले दिनहुँ खाने गरेका छौ ? यसबारे छलफल विद्यार्थीहरू र शिक्षिकामा हुन दिने।

चार्टमा भएको प्रत्येक समूहका खाना पढ्न लगाउने। ती खानाहरूलाई कति समूहमा विभाजन गरिएको छ पढ्न लगाउने। प्रत्येक समूहका खानाहरूले हाम्रो शरीरलाई के फाइदा गर्दछ त्यसबारे बताउने र साथै प्रत्येक समूहका खानामध्ये एउटा कुनै खाना हाम्रो दैनिक खानामा हुनुपर्दछ भनी छात्राहरूलाई बताउने। यसबारे पेज ८१ देखि ८२ सम्म दिइएको छ। समूहमा भएका वास्तविक खाना कक्षामा प्रदर्शन गर्ने र छात्राहरूलाई प्रत्येक समूहका खानाबाट कुनकुन खाना दैनिक भोजनमा राख्न सकिन्छ त्यो छुट्याउन लगाउने।

चार्ट देखाउँदैः– प्रत्येक समूहका खानामा केके छन् र दैनिक खानामा कुनकुन समावेश गर्न सकिन्छ त्यसबारे लेख्न लगाउने।

(क्यालोरी) शक्ति खानाबाट पाउँछौं भनी बताउने।

विद्यार्थीहरू पाठ्यपुस्तक पेज ८० देखि ८२ सम्म घरबाट पढेर आउनु भन्ने।

सोध्नेः– शरीरका बौद्धिक विकासका लागि चाहिने पौष्टिक पदार्थ कुन हुन् ? लेख।

स्थानीय फलफूल र सागपात (समूह दुईमा पाइने खाना) खानाहरूको नाउँ लेख। यो खानाबाट हामी के पाउँछौं ?

अभ्यास पाठ्यपुस्तकको पृष्ठ १५० मा दिइएको छ। शिक्षकले यसअनुसार कक्षामा अभ्यास गराउनु पर्दछ।

भोजनका विभिन्न तत्वहरू

सारांशः– यस पाठमा भोजनका विभिन्न तत्वहरू खानाको तालिकाबारे बताइएको छ। शिक्षकले यस पाठलाई खानेका चार्ट, चित्र र पाठ्यपुस्तकको सहायताले अध्यापन गराउनु पर्दछ।

उद्देश्य

सात आधारभूत खानाहरूबाट केके तत्व पाइन्छ, त्यसबारे ज्ञान दिने।
शरीरको विकासको लागि हामीलाई के तत्वहरू चाहिन्छ त्यसबारे बताउने।
शैक्षिक सामग्रीः– प्रत्येक खानाका तत्वहरूको चार्ट र पाठ्यपुस्तक।

तरीकाः– माड भएका अर्थात् गुलियो भएका पदार्थहरू नाउँ बताऊ भनी विद्यार्थीहरूलाई सोध्ने। यस्को उत्तर आएमा श्यामपटमा लेख्न लगाउने। यसपछि भोजनका विभिन्न तत्वहरूको चार्ट झुन्ड्याउने। यी तत्वहरू कुनै छात्रालाई पढ्न लगाउने। कार्बोहाइड्रेट पाइने खानाको चित्र देखाउने। यी खानाबाट हामी के पाउँछौं। त्यसबारे बताउने र साथै यसको कमी वा बढी शरीरमा भयो भने के हुन्छ, बताउने (पेज ८३ देखि ८४) कुनकुन स्थानीय खानाबाट कार्बोहाइड्रेटका स्रोतहरूको नाउँ बताऊ र लेख।

प्रोटिन पाइने खानाहरूको चित्र देखाउने र यसले हाम्रो शरीरलाई के गर्दछ बताउने। पूर्ण प्रोटिन र अपूर्ण प्रोटिनको चार्ट देखाउने, वास्तविक प्रोटीनयुक्त खानाहरू क्लासमा प्रदर्शन गर्ने। विद्यार्थीहरूलाई स्थानीय अपूर्ण र पूर्ण प्रोटिन पाइने खानाको नाउँ लेख्न लगाउने। भटमास सस्तो र प्रायः पूर्ण प्रोटिनजस्तै कार्य गर्छ भनी बताउने। मासुको सट्टामा भटमासको प्रकारको खाना बनाएर खाए हुन्छ भनी बताउने।

चिल्लो पदार्थ वा बोसो यसको चित्रहरू देखाउने। जनावर र वनस्पति चिल्लो वा बोसोको स्रोतहरू भनी बताउने।

यसबाट शरीरले के पाउँछ ? (पेज ८५ र ८६ मा लेखेजस्तै बताउने ।) यो बढ्ता खाएमा के हुन्छ ? भनेर सोध्ने ।

फेरि सोध्नेः– भिटामिन भएको भोजन खाएमा के हुन्छ ? यसका स्रोतहरू कुनकुन खाना हुन् ? भिटामिन दुई भागमा बाँडिएको छ जस्तैः– (१) बोसोमा घोलिने भिटामिन ए, डी र ई (२) पानीमा घोलिने भिटामिन सी र बी भिटामिन ए, डी र ई पाइने खानाको चार्ट देखाउने । यी खाना खानाले शरीरलाई के फाइदा छ बताउने । पेज ८५ देखि ८८ मा दिइएको छ ।

पानीमा घोलिने भिटामिन पनि माथि बताएजस्तै विधिले पढाउने ।

साधारण मानिस र गर्भवति आइमाईको लागि चाहिने मात्रामा खानाको तालिकाको चार्ट देखाउनु पर्दछ । आई, यु को अर्थ बताउने । जस्तैः– आईको इन्टर नेशनल, यु को युनिट । भिटामिनको मात्रा इन्टरनेशनल युनिटमा बताइन्छ भनी बताउने ।

यसको चार्ट देखाउने । खनिज पदार्थमा केके तत्वहरू समावेश हुन्छन् त्यसबारे बताउने । यी पदार्थहरू हाम्रो शरीरलाई किन चाहिन्छ त्यसबारे पेज ८९ मा लेखे बमोजिम बताउने । क्यालशियम पाइने खानाको चित्र देखाउने । क्यालशियम पाइने वास्तविक खानाको कक्षामा प्रदर्शन गर्ने । यी खानाबाट हाम्रो शरीरलाई के फाइदा छ त्यसबारे बताउने । यस्तै गरी लोहा, आयोडिन आदिको बारेमा बताउने र साथै दिनहुँ हामीले कति मात्रामा यी खानु पर्दछ त्यसको चाहिने मात्रा कक्षा प्रदर्शन गरेर देखाउने (पेज ८९ देखि ९३ सम्म दिइएको छ ।

पानी

पानीको महत्व र पानी दिनहुँ हामीले किन खानु पर्छ भनी बुझाउने । खाने पानी कस्तो हुनुपर्छ पाठ्यपुस्तकको पेज ३३ मा वर्णन गर्ने । विद्यार्थीहरूलाई पढेर आउनू भन्ने ।

एक दिनको खानाको तालिका

उद्देश्य

खानाको तालिका तयार कसरी बनाउने त्यसको व्यावहारिक ज्ञान दिने ।

शैक्षिक सामानः– खानाको चार्ट, तालिकाको चार्ट, नाप्ने भाँडा, एक दिनको सबै खाना (कच्चा पदार्थ) ।

तरीकाः– खानाको चार्ट र तालिकाको चार्ट देखाउने, एक दिनलाई चाहिने तौलेर प्रदर्शन गर्न लगाउने । पेज पेज ४३ देखि ४६ सम्म कक्षामा पढ्न लगाउने ।

अभ्यासः– पाठ्यपुस्तकको अभ्यास ४, ५ र ६ को अभ्यास कक्षामा गराउनु पर्दछ ।

सहायक पुस्तिका

Nutrition & physical F. tness by Dogert

खाना पकाउने (प्रयोगात्मक)

सारांशः– यस पाठमा विभिन्न खानाहरू उमालेर, वफाएर, तारेर कसरी पकाउनेबारे बताइएको छ । शिक्षिकाले प्रयोगात्मक खानाको तर्जुमाहरूको योजना पहिलेदेखि नै तयार पारी राख्नुपर्छ ।

उद्देश्य

प्रयोगात्मक सामानहरूसित परिचित र ती सामानहरू हिफाजत गर्न सिकाउने ।

केही खाना सफासुघरसित पकाउने सीपको विकास गर्दै लैजानु । खाना पकाउने अनुसारका र त्यसको सामानको किनमेलको रिकर्ड गर्ने बानी बसाल्ने, पकाएको खानाको मोल निकाल्ने ।

सुझावः– शिक्षिकाले पकाउने काम प्रयोगशालामा गर्नुभन्दा एक दुई दिन अघि छात्राहरूसित कुन खाना पकाउने त्यस विषयमा छलफल गरी योजना बताउनु पर्दछ । जस्तैः–पढ्न लगाउने र त्यसअनुसार समूहअनुसारका लागि भाँडाकुँडा प्रयोगशालामा तैयार पारी राख्न लगाउने । छात्राहरूको कार्यको विभाजन, किनमेल गर्नको लागि समूह छुट्टाई कक्षाको बुलेटिन बोर्डमा समूहको नाउँ झुन्ड्याउने । जस्तै एउटा समूहले किनमेल गरेका कच्चा सामानको रिकर्ड र छात्राहरूबाट उठेको आम्दानी राख्ने । प्रत्येक समूहले किनमेलको उत्तर-दायित्व पाउने गरी योजना बनाउनुपर्दछ । यसको मूल्याङ्कनको लागि नम्बर राखिनु पर्छ । खानाको तयारीदेखि लिएर भाँडाकुँडाको सरसफाइसम्म कक्षाको समय हुनुपर्छ । शिक्षिका-लाई केही कुराको सुझाउ पाठ्यपुस्तकको पृष्ठ १४८ मा दिइएको छ । प्रयोगशालामा काम गर्नुभन्दा अघि विद्यार्थीहरूलाई प्रयोगशालाका नियमहरू बताइसकेपछि मात्र काम गराउनु पर्दछ । कक्षामा शिक्षिकाले नयाँ खाना पकाएर प्रदर्शन गर्ने र साथै विद्यार्थीहरूलाई समूह २ मा विभाजन गरी पकाउन लगाउने ।

शैक्षिक सामानः– सामान रेसीपी, नाप्ने भाँडा, स्टोभ, पोट होल्डर, एप्रोन तौलिया, पकाउनको लागि भाँडाहरू, पानी, मग । यी सबै सामान तैयार पारी प्रदर्शन टेबलमा राखिनु पर्छ ।

तरीकाः– तार्ने खानेकुराबाट के बुझिन्छ ? कुनकुन खाना तारेर पकाइन्छ । यो प्रश्नको उत्तरमा छलफल गर्ने

यसपछि शिक्षिकाले आलु चिपको रिसेपी झुन्ड्याउने । यो रेसिपी छात्राहरूलाई पढ्न लगाउने त्यसअनुसार चाहिने प्रत्येक कच्चा माल नापेर देखाउने । आलु ताछ्न विद्यार्थीहरूलाई पनि लगाउने । बीचबीचमा प्रदर्शन गर्दा भाँडाको प्रयोग, आलुलाई नुनको पानीमा किन हालियो आदि बताउँदै जानुपर्दछ । केही न बताउँदै प्रदर्शन गरेमा विद्यार्थीहरूले केही पनि बुझ्दैनन् र साथै कक्षाका विद्यार्थीहरूको ध्यान पाठतिर जाँदैन ।

यसपछि केही विद्यार्थीहरूलाई आलु चिप तार्न लगाउनु पर्दछ ।

दोस्रो दिन विद्यार्थीहरूलाई समूहमा विभाजन गरी रेसिपीअनुसार कार्य गर्न लगाउने । उनीहरूले काम गरेको शिक्षिकाले निरीक्षण गर्ने र नजानेको ठाउँमा शिक्षिकाले सहायता गर्नुपर्छ । छात्राहरूले आफ्नोआफ्नो कार्यअनुसार भाँडाकुँडाको पनि सफाइ गर्नेछिन् । आफ्नो-आफ्नो समूहको खानामा नाउँ लेखी एउटा टेबलमा राख्ने ।

नोटः– शिक्षिकाले यी तयार भएका सामानको निरीक्षण गर्ने । तयार भएको सामान जाँच गरिसकेपछि यस्मा के त्रुटि हुन गयो र अर्को पटक यस्मा के सुधार गन त्यसबारे छात्राहरूसित छलफल गर्ने । सामान तयार पार्नलाई कति मोल र कति समय लाग्छ, त्यसबारे रिकार्ड गराउने । यस समयभित्र छात्राहरूले आफ्नोआफ्नो प्रयोग भएको ठाउँ भाँडा आदिको सफाइ पनि गरी सक्नुपर्दछ ।

पाठ्यपुस्तको पेज ९७ देखि १०१ सम्म दिइएका अन्य खानाहरू प्रर्दशन गर्दा छात्राहरूलाई प्रयोगशालामा अभ्यास गराउने ।

प्रत्येक छात्राले कार्यशालामा गरेको कार्य एउटा कापीमा लेखी रिकर्ड राख्नुपर्छ । जसबाट आन्तरिक मूल्याङ्कन गर्न सजिलो हुन्छ ।

सुक्खा तापमा पकाउने तरीका

उद्देश्य

छात्राहरूलाई सुक्खा तापमा पकाउने तरीकाको व्यावहारिक ज्ञान दिने ।

शैक्षिक सामग्रीः– ओभन, केक पकाउने चीजहरूको नाउँ, रेसीपी बिस्कुट पकाउनको

निम्ति रेसिपी सामग्री, रिकापी, तौलिया, पोट होल्डर ।

तरीकाः– सुक्खा तापमा पकाउने कुनकुन खाना हुन् ? यो खाना कसरी पकाइन्छ ? सुक्खा तापमा पकाइने खाना केक, बिस्कुटको रेसिपी पढ्न लगाउने । त्यसअनुसारका सामान प्रदर्शन टेबलमा राखी पकाउनका तयारी गर्ने । सर्वप्रथम शिक्षिकाले ओभन, सफा सुघर छ छैन राम्रो गरी हेर्ने, स्टोभ राम्रो गरी मिलेको छ छैन हेर्ने ।

यसपछि ओभन तताउन राख्ने । पेज १०२ देखि १०३ सम्म दिइएअनुसार केक र बिस्कुट बनाएर प्रर्दशन गर्ने ।

बनाएको चीज चक्कुले काटेर राम्रो गरी पाक्यो वा पाकेन हेर्ने ।

अर्को दिन छात्राहरूलाई समूहमा बाँडी रेसिपी बोर्डमा लेख्ने । त्यस अनुसार खाना बनाउन लगाउने । शिक्षिकाले उनीहरूले उनीहरूले गरेको काम निरीक्षण गर्नु पर्छ ।

हरियो पहेंलो तरकारी

उद्देश्य

छात्राहरूलाई हरियो पहेंलो तरकारी पकाउनेबारे व्यावहारिक ज्ञान दिने ।

शैक्षिक सामग्रीः– रेसिपी चार्ट, पकाउने सम्बन्धी खानेकुराहरू र भाँडाकुँडा ।

तरीकाः– हरियो पहेंलो तरकारी खानाका कुन किसिमका पौष्टिक भोजन हामी पाउँछौं बताउने ।

यी तरकारी पकाउनुभन्दा अघि केके गर्नुपर्छ ? यी कुराहरूको छलफल भइसकेपछि छात्राहरूले रेसिपी पढ्न लगाउने ।

शिक्षिकाले सबैलाई समूहमा बाँडी रेसेपीअनुसारका खाना पेज १०४ देखि १०६ सम्म पढ्न लगाउने । त्यसअनुसार एउटा खानाले सामान तयार पारी क्रमशः खाना पकाउनदिने । तिनीहरूले रेसिपीअनुसार काम गरेका छन् वा छैनन त्यसबारे निरीक्षण गर्ने र साथै सफाइ सुघर र तरकारी पकाउनुभन्दा पहिले केके गर्नुपर्छ त्यसअनुसार नियम पालन गरी पकाएका छन् वा छैनन् भनी निरीक्षण गर्ने ।

उमालेर पकाउने खानेकुरा

उद्देश्य

विद्यार्थीहरूलाई उमालेर पकाउने खानाको व्यावहारिक ज्ञान दिने ।

शैक्षिक सामग्रीः– खानाहरूको रेसिपी, उमालेर पकाउने खाना, चार्ट, पकाउनको लागि भाँडाकुँडा ।

तरीकाः– उमालेर वा उसिनेर खाने कुरा कुनकुन हुन् ? घरमा केके चीज उसिनेर खाइन्छ ? शिक्षिकाले पृष्ठ १०७ देखि १०८ सम्मका खाना रेसिपीअनुसार एउटा एउटा गरी प्रदर्शन गर्ने यसपछि छात्राहरूलाई समूहमा बाँडी यी खानाहरू रेसिपीअनुसार पकाउन लगाउने ।

प्रेसर कुकरमा खाना पकाउने तरीका

उद्देश्य

प्रेसर कुकरमा दाल र मासु पकाउनेबारे ज्ञान दिने ।

सामग्रीः– प्रेसर कुकरको चार्ट दाल, मासु, मसला, नून, घिउ, तेल, गोल्भेडा, प्याज, लसुन, तौलिया, रिकापी, छुरी, प्रेसर कुकर र स्टोभ ।

तरीकाः– प्रेसर कुकर राम्रो गरी शिक्षिकाले हेर्नुपर्छ र पेज १०९ मा लेखे बमोजिम छात्राहरूलाई प्रेसर पुर्जा बताउँदै प्रदर्शन गर्नुपर्छ । दालका लागि चाहिने सामान पेज १०९ बमोजिमका सामान प्रदर्शन टेबलमा राखी एप्रोन लगाउने ।

स्टोभ बालेर दाललाई केलाई धोईकन प्रेसर कुकरमा हाल्ने । पानी अड्कलेर हाल्ने । अर्थात् दाल डुब्ने गरी पानी हाल्ने । दालमा नून मसला लहसुन, अदुवा, घिउ आदि हाली सकेपछि प्रेसर कुकरमा टम्मपारी बिर्को लगाउने । प्रेसर कुकर स्टोभमा राख्ने र प्रेसर कुकरको भेन्ट पाइपबाट बाफ निस्कन थालेपछि त्यस्मा प्रेसर गज राख्ने । प्रेसर कुकरको आवाज अर्थात् प्रेसर गज चल्न थालेपछि १० देखि १५ मिनेटसम्म दाल पकाउने ।

कालो चना दाल छ भने १५ देखि २७ मिनेट र अन्य दाल मुगी, मसुरो छ भने

८ वा १० मिनेटसम्म मात्र पकाउने । दाल पाकिसकेपछि प्रेसर कुकर उतार्ने । प्रेसर गज ८ वा १० मिनेटसम्म नखोली प्रेसर गज हल्लाउने, बाफ निस्कँदैन भने खोल्ने । बाफ हुँदै बिर्को निकालेमा खाना सबै बाहिर निस्कन्छ र बिर्को खुल्दैन र मुख पोलिने डर हुन्छ । बाफ हुन्जेलसम्म प्रेसर गज निकाल्नु हुँदैन । प्रेसर कुकरको ढकनी छिटो निकाल्नुपरेमा पानी बिर्कोमा छर्न पर्छ वा पानीको भाँडामा एकछिन राख्नुपर्छ । दुई तीन मिनेटपछि प्रेसर गज हल्लाएर हेर्ने र बाफ निस्कँदैन भने प्रेसर गज झिक्ने । यसपछि ढकनी खोल्ने ।

यस्तै गरी मासु पकाउँदा शिक्षिकाले पाठ्यपुस्तकको पेज १०९ मा लेखेका सामानहरूबाट प्रेसर कुकरमा पकाएर देखाउनु पर्दछ ।

छात्राहरूलाई समूहमा बाँडी पकाउन लगाउने ।

अभ्यासः– पाठ्यपुस्तकमा पृष्ठ १५२ देखि १५४ सम्म दिइएका प्रश्नहरूको उत्तर कक्षामा लेखाउने र साथै गृहकार्य पनि गर्नलाई दिने ।

सहायक पुस्तिका

Every day food by Harris.

खण्ड तीन

शिशु पालन

सारांशः– यसमा बालकको स्याहार, साधारण विकास, आवश्यकताबारे वर्णन गरिएको छ । शिक्षकले पाठ्यपुस्तक र चित्रहरूको सहायताद्वारा उपर्युक्त कुराहरू बुझाउनु पर्दछ । प्रयोग गर्न सकिने कुराहरू पनि कक्षामा गराउनु पर्दछ । जस्तोः– बालकको थाङ्ना-धुलाई, नुहाउनु थाङ्ना लगाउनु आदि ।

उद्देश्य

विद्यार्थीहरूलाई (१) बालकको स्याहारमा बढी ध्यान किन दिनुपर्दछ, त्यसबारे व्यावहारिक ज्ञान दिने । (२) बालकको साधारण विकास, बालकको आवश्यकता, दैनिक स्याहारसुसार आदिको व्यावहारिक ज्ञान दिने ।

शैक्षिक सामग्रीः– क्रमशः विकास भएको बालकको चित्र, सङ्क्रामक रोग र खोपाउने सुई दिइएको चित्र मौसमअनुसार बालकका लुगा, र पाठ्यपुस्तक ।

तरीकाः– टोलमा सानासाना बालकबालिकालाई विशेष गरी केके रोग लाग्दछ ? टोलमा बालकबालिकालाई सफा सुग्घरसित राखिएको हुन्छ ? बालकको विकास भन्ननाले के बुझिन्छ ?

यसपछि शिक्षिकाले बालकको विकासको चित्र देखाउँदै बालकको साधारण विकास कसरी हुन्छ भन्नेबारे बताउने । बालकको विकासको आवश्यकता बालकको विकासमा वातावरणको प्रभावबारे छलफल गर्ने र पा. पु. को पेज ११३ देखि ११६ सम्म घरबाट पढेर आउनु भन्ने ।

शैक्षिक सामग्रीः– पुतली, बालकलाई नुहाउनको लागि सामान (तेल, तोरी, साबुन नरम, पाउडर नरम तौलिया) बेबी ओयन्टमेन्ट, फलफुलको रस, थाङ्ना, थाङ्नामा लगाउने सेप्टीपीन, खुवाउने सामान, बालकको ओछ्यान, बालकका केही खेल्ने सामान, बालकको भोजनको केहो चित्र वा कच्चा पदार्थ, बालकको चार्ट । बालकका कपडा धोई सुकाउनको लागि चाहिने सामान र पाठ्यपुस्तक,

बालकका दैनिक स्याहार सुसार

तरीकाः– शिक्षिकाले विद्यार्थीहरूसित सोध्ने र उत्तर आएमा छलफल गर्नेछिन् । (क) आफ्नाआफ्ना साना बहिनी भाइको सरसफाइ कसरी गर्ने गरेको छ ? (ख) कसरी नुहाउने गरेको छ ? नुहाइसकेपछि जीउमा के लगाउने गरेको छ ? ४, ५ महिनाका भाइ बहिनीलाई दिनभरि खानालाई के दिइन्छ ?

भाइ बहिनीको मुख हात कसरी धुने ? थाङ्ना कसरी लगाउने भन्नेबारे शिक्षिकाले प्रदर्शन पाठ्यपुस्तकको पृष्ठ ११७ अनुसार गर्ने ।

बालकको ओछ्यान कस्तो छ र कसरी बालकलाई सुताउने गरेको छ, खेल्ने ठाउँ बनाएर देखाउने र साथै खेलका सामान राखेर प्रदर्शन गर्ने । पृष्ठ ११८ मा बताएअनुसार बालकको भोजनको चार्ट देखाउँदै बालकलाई कुनकुन किसिमको खाना दिनुपर्दछ ? यो खानाले बालकको शरीरलाई के गर्दछ ? खानाका समूह चार्ट देखाउने पृष्ठ ११८ देखि ११९ सम्म लेखिएका कुराहरू बताउने र किन यी खानेकुराहरू दिनु पर्दछ संक्षेपमा बताउने ।

बालकको लुगा

बालकको लुगा लगाउने उद्देश्य के हो ? बालकको लुगा कस्तो हुनु पर्छ ? बालकलाई कस्तोकस्तो लुगा लगाई दिनुपर्दछ बताऊ ।

उपयुक्त प्रश्नको उत्तर आएको छलफल गर्ने । यसपछि पृष्ठ १२० देखि १६३ सम्म मौनगरेर पढाउन लगाउने ।

थाङ्ना कुन लुगा र कति ठूलो हुनु पर्दछ ? बालकको लुगा कस्तो हुनु पर्छ ? तौलिया कस्तो हुनु पर्छ ? बालकको लुगामा टाँकको सट्टा के लगाउनु पर्दछ ?

बालकको दाँत

बालकको दाँतको देखाउने र पृष्ठ १२० मा लेखिए बमोजिम बताउने पृष्ठ १२० पढ्न लगाउने ? यसपछि प्रश्नको उत्तर कापीमा लेख्न लगाउने । (क) बालकको दाँत बलियो पार्नलाई बालक र आमाले कुनकुन तत्व भएको खाना खानु पर्दछ ? बालकको दाँत आउने चिन्ह के हो ?

अभ्यासः– पाठ्यपुस्तकको पृष्ठ १५५देखि १५७सम्मको अभ्यास प्रत्येक पाठअनुसारको अभ्यास गराउनु पर्दछ ।

सहायक पुस्तिका

Child care by Benzamin spoke

खण्ड चार

सुत्ने कोठा र बैठक कोठा

सारांशः– यस पाठमा सुत्ने र बैठक कोठा कस्तो र कुन प्रकारका सामान यसमा राख्नुपर्दछ भनी बताएकोछ । यो पाठ पढाउँदा शिक्षिकले चित्रहरू देखाउँदै बुझाउनु पर्छ साथै कसैको घरमा छात्राहरूलाई लगेर सामानहरू राखेको देखाउनु पर्दछ ।

उद्देश्य

विद्यार्थीहरूलाई सुत्ने र बैठक कोठाको सफाइ र सजावटको बारे ज्ञान दिने ।

शैक्षिक सामग्रीः– सुत्ने र बैठक कोठालाई चाहिने सजावटका सामान, पर्दाहरूको

नमूनाहरू, बाक्लो र पातलो पदार्थहरू, परिवारको चित्र, ओछ्यान बनाएको चित्र, ओछ्यान एक सेट, चकटी, रबरको चक्का, राडी, तन्ना, गुन्द्री, ऐना, पुतली, फूलदान, प्राकृतिक दृश्य भएका चित्र, एस्ट्रे र दराज, टेबल कुर्सी र टेबलपोश ।

तरीकाः- प्रश्न सोध्ने– आफ्नोआफ्नो सुत्ने कोठामा केके सामान (फर्निचर) र सजाउने चीजहरू छन् ? बैठक कोठामा केके सजाउने सामान र फर्निचर राखेको छन् ? नेपाली सामानहरू सजाउनका लागि केके राख्न सकिन्छ ? यी कुराहरूमा छलफल गरिसकेपछि शिक्षिकाले सुत्ने र बैठकको कोठामा चित्र देखाउँदै पेज ९२ देखि पेज ९८ सम्म लेखिएका कुराहरू बताउनु पर्दछ । कोठामा सामानहरू राख्ने फोटो झुन्ड्याउने, ओछ्यान बनाउने तरीका आदि गृहविज्ञान कक्षाको एउटा कुनामा यी सबै गरेर प्रदर्शन गर्नु पर्दछ ।

बहुउद्देश्य कोठामा एउटै काम नभई अरूकार्यहरू पनि हुन्छन्, जस्तैः- सुत्ने, काम, पढ्ने अतिथि सत्कार आदि पनि हुन्छ । अरू कुरा पेज १२९ मा लेखेजस्तै बताउने र बालकहरूको कोठामा केके सामानहरू हुनु पर्दछ ती चीज प्रदर्शन गर्ने र ती सामानहरू राख्ने र मिलाउने बारे बताउने । पेज १२९ मा खाट एकको माथि अर्को राखेको चित्र देखाउने ।

अभ्यासः– पाठ्यपुस्तकमा दिइएको अभ्यासहरू कक्षामा गराउनु पर्दछ ।

रङको मिश्रण

सारांशः– यस पाठमा रङको मिश्रणबाट कुनकुन रङ बन्दछ । त्यो बताइएको छ ।

उद्देश्य

विद्यार्थीहरूले रङ कति किसिमका हुन्छन् र यस्को प्रयोगबारे जान्नेछन् ।

शैक्षिक सामग्रीः– चार्टको कागत रङ, (water colour) विभिन्न रङका चित्रहरू, रङको चार्ट, रङ पोत्ने बुरुश, पाठ्यपुस्तक, सेतो कागत, पुरानो समाचार पत्र, पानीको लागि सानो कचौरा वा मग रङ, घोलेर राख्ने भाँडो (प्लास्टीकको) रूमाल ।

तरीकाः– घरको कोठाहरूमा कुनकुन रङहरू प्रयोग गरिएका छन् ? कुनकुन चीजमा रङको प्रयोग गरिएको हुन्छ ? फलफूलहरूको चित्र देखाई सोध्ने कि यसमा कुनकुन रङहरू छन् ? बताऊ । यी कुराहरू सोधिसकेपछि पृष्ठ १३१ देखि १३२ सम्मका कुराहरू बुझाउने । रङहरू मिश्रण गरेर प्राथमिक रङ र माध्यामिक रङ प्रदर्शन गर्ने । यसपछि छात्रछात्राहरूलाई रङ बनाउन लगाउने । शिक्षिकाले कोठामा रङको सजावट र प्रभावबारे पृष्ठ १३३ मा उल्लेख गरेको बुझाउने ।

प्रेसर कुकर

सारांशः– यस पाठमा प्रेसर कुकरको बनावट र कसरी प्रयोग गरिन्छ भन्नेबारे वर्णन गरिएको छ । यो पाठ पढाउँदा प्रेसर कुकरको चित्र र हुन सक्दछ भने प्रेसर कुकर नै देखाएर पढाउनुपर्दछ ।

उद्देश्य

प्रेसर कुकरको प्रयोग र हिफाजतबारे बताउने ।

शैक्षिक सामाग्रीः– प्रेसर कुकरको चित्र, प्रेसर कुकरका पुर्जाहरू र प्रेसर कुकर ।

तरीकाः– प्रेसर कुकरको चित्र देखाउँदै सोध्ने । प्रेसर कुकरमा पकाएको खाना कसकसले खाएका छन् ? यस्मा भात पकाउँदा कति समय लाग्छ ? यी कुराहरूमा छलफल गरी सकेपछि पेज १३४ देखि १३६ सम्म बताएका कुरा, जस्तै प्रेसर कुकरको बनावट, प्रत्येक पुर्जा, प्रदर्शन गरेर बताउनु पर्दछ । प्रेसर कुकरबाट वाफ निस्कन थालेपछि प्रेसर गज (गोलो गह्रौं चक्का) जस्तोः– ढकनाप्वालमाथि राख्नु पर्दछ भनी बुझाउने । यसमा खाना पकाएर पनि देखाउन पर्दछ । खाना पाकिसकेपछि ढकना कसरी खोल्नु पर्दछ ? प्रेसर कुकरको बढ्ता वाफ र प्रेसर अथवा तातोपन घटाउनलाई के गर्नु पर्दछ १३६ पेजमा दिइएको छ । पेज १३६ मा लेखे बमोजिम सम्झाउनु पर्दछ ।

प्रेसर कुकरको प्रत्येक भाग जस्तैः– रबर, प्रेसर गज, ढकना, भेन्ट पाइप (ढकनामा भएको प्वाल) प्रेसर भाँडो कसरी सफा गर्न पर्दछ त्यसबारे पेज १३६ मा लेखे बमोजिम प्रदर्शन गर्दै बताउनु पर्दछ ।

अभ्यासः– पाठ्यपुस्तकमा दिइएका अभ्यास (पृष्ठ १५८) कक्षामा गराउनु पर्दछ ।

सहायक पुस्तक

Every day Foob by Harris

विभिन्न किसिमका चुलोहरू

सारांशः– यस पाठमा विभिन्न किसिमका चुलोहरूको वर्णन गरिएको छ । शिक्षकले पढाउँदा स्थानीय ठाउँमा प्रयोग गर्न चुलोहरूको चित्र वा चुलो नै कक्षामा प्रदर्शन गर्नुपर्दछ ।

उद्देश्य

विभिन्न किसिमका चुलोको ज्ञान र प्रयोगबारे बताउने ।

शैक्षिक सामग्रीः– बिजुलीको चुलो, मट्टीतेलको स्टोभ, सलेदोवाला, दमदिने स्टोभ, ग्याँस चुला, स्टोभको सियो, भुसको चुलो र माटाको चुलो भिन्नाभिन्नै चुलोको चार्टहरू ।

तरीकाः– कुनकुन किसिमका चुलो घरमा चल्ती गरेको छ ? कुनकुन चुलोबाट भाँडा र कोठा कालो हुँदैन ? यसपछि शिक्षकले विभिन्नको चुलोहरूको चार्ट र चुलो देखाउँदै एउटाएउटा गरी यसको उपयोगिता प्रयोग र हानिबारे प्रदर्शन गर्दै पेज १३६ देखि १३८ सम्मका कुराहरू पनि बताउने । जस्तैः- स्टोभ बाल्ने तरीका स्टोभ सफा गर्ने र त्यस्मा मट्टीतेल $\frac{३}{४}$ भाग सम्म हाल्ने । त्यसको सलेदो मिलेको छ वा छैन हेर्ने । सम्म परेको ठाउँमा स्टोभ राख्नुपर्दछ । ढ्याल वा ढोकाको सामुन्ने बतास आउने ठाउँमा राख्न हुन्न भनी बताउने । चारैतिर सलेदो बलेपछि आगोको ज्वाला नीलो भएपछि भाँडो स्टोभमा राख्ने ।

बढ्ता आगो भएमा रेगुलेटर धुमावर कम गर्ने । स्टोभको मट्टीतेल हाल्ने प्वाल बन्द हुनु पर्दछ । मट्टीतेल हाल्न परेमा बलेको स्टोभ निभाईकन मात्र मट्टीतेल हाल्नु । यस्तै गरी बिजुली, गैस र दमदिने स्टोभ बाल्ने तरीका प्रदर्शन गरी बताउनु पर्दछ ।

अभ्यासः– पाठ्यपुस्तकमा दिइएको अभ्यास गराउनु पर्दछ ।

प्रत्येक महीनाको परिवारको आम्दानी र खर्चको बजेट तालिका

सारांशः- यस पाठमा परिवारको आम्दानी खर्चको बजेट तालिकाबारे वर्णन गरिएको छ । शिक्षकले व्यक्तिगत बजेट खर्चको चार्ट बनाएर कक्षामा प्रदर्शन गर्नुपर्दछ ।

उद्देश्य

विद्यार्थीहरूलाई (१) बजेट राख्नाले के फाइदा हुन्छ भनी ज्ञान दिने । (२) बजेट बनाउने तरीका र हिसाब राख्ने तरीका बताउने र बनाउन सिकाउने ।

शैक्षिक सामाग्रीः– बजेट बनाएको चार्ट एउटा परिवारको एक महिनाको खर्चको रिकर्ड चार्ट, बजेट, तालिका र पाठ्यपुस्तक ।

तरीकाः– विद्यार्थीहरूलाई आफ्नोआफ्नो वा पाकेट खर्च पाएकोमध्ये त्यस महिनामा कुनकुन चीजमा खर्च गरे त्यसबारे लेख्न लगाउने । यसपछि बजेट बनाउनेबारे बजेटको तालिका र दिनहुँ खर्चबारे लेखेर राख्ने, चार्ट देखाउने, एउटाएउटा गरी १३९ पेज देखि १४२

सम्मका कुराहरू बताउने । विद्यार्थीहरूलाई आफ्नोआफ्नो एक सप्ताहको खर्च गरेको हिसाब राख्ने तालिकाअनुसार बनाउन लगाउने । यस्तैगरी प्रत्येक दिन मा खर्च गरेको हिसाब राख्ने तालिका बनाउन लगाउने । यस्तैगरी प्रत्येक दिनमा खर्च गरेको हिसाब अर्को हप्तामा राख्नु भन्ने पाठ्यपुस्तकको पेज १३९ देखि १४२ सम्म पढ्न लगाउने ।

अभ्यासः– पाठ्यपुस्तकको पेज १५८ मा अभ्यास दिएको छ ।

किनमेल गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

सारांशः– यस पाठमा विशेषगरी किनमेल गर्दा कुनकुन कुराको विचार गर्नुपर्दछ भन्ने बारेमा उल्लेख गरिएको छ । शिक्षकले पाठ्यपुस्तक र चार्टमा उल्लेख गरेका कुराहरू बताउनु पर्दछ ।

उद्देश्य

(१) कुनै पनि सामान किनमेल गर्दा कुनकुन कुराहरूको विचार गर्नुपर्छ त्यसबारे व्यावहारिक ज्ञान दिने ।

(२) तिनीहरूमा आफैं किनमेल गर्ने बानी बसाल्ने ।

सामग्रीः– चार्ट, चम्चा, चामल, लुगा र पाठ्यपुस्तक ।

तरीकाः– विद्यार्थीहरूलाई सोध्ने कि बजारबाट तिनीहरूले केके चीजहरू किन्ने गरेका छन् ? बताऊ । किन्दा केके विचार गरी किन्ने गरेका छौ ?

यसपछि चार्टमा लेखेका कुराहरू छात्राहरूलाई पढ्न लगाउने र साथै पेज ११८ देखि १४२ सम्म लेखेका कुराहरू क्रमशः बुझाउँदै जाने, यसबारे विद्यार्थीहरूलाई कक्षामा लेख्न दिने । किन्दा भाउको छनोट कसरी गर्ने भन्नेबारे लेख्न लगाउने ।

अभ्यासः– पाठ्यपुस्तकको पृष्ठ १५८ मा दिइएको छ ।

फर्निचर

सारांशः– यस पाठमा फर्निचरको सफाइ र पालिस कसरी गर्ने भन्नेबारे वर्णन गरिएको छ । यो पाठ पढाउँदा फर्निचरको सफाइ र पालिस गर्नलाई चाहिने सबै सामान तयार गरेर राख्नुपर्दछ ।

उद्देश्य

(१) घरमा चल्ती गरेका फर्निचरहरूको सफाइ र पालिस कसरी गर्नेबारे ज्ञान दिने ।

फर्निचरको सफाइ पालिस गर्न लगाउने सीपको विकास गर्ने ।

शैक्षिक सामग्रीः- फर्निचर (मेच टेबल) आलमारी, बार्निस पालिस वा पालिस लगाउने बुरुश, सफा खाँडीको लुगाका टुक्रा, तारपिन तेल, फलाटिन रूमाल, सेतो रूमाल, पुटिङ्ग र रिकापी, टीनका बट्टाहरू (पालिस राख्नलाई) घन-किला, पाठ्यपुस्तक, एप्रोन र तौलिया ।

तरीकाः- विद्यार्थीहरू र शिक्षकको बीच आफसमा फर्निचरबारे छलफल हुनेछ । घरमा कुनकुन किसिमका फर्निचर बढ्ता चल्ती गर्ने गरिएको छ ? यसलाई सफासुघर न नयाँ राख्नको लागि घरमा के गरिन्छ । यसपछि शिक्षकले शैक्षिक सामग्रीहरू सबै एउटा टेबलमा राखी क्रमशः ती चीजहरूको प्रयोगबारे बताउने र साथै तिनीहरूलाई हेर्न पनि दिने ।

कस्तो फर्निचरलाई रङरोगन गर्नुपर्छ ? छात्राहरूलाई पेज १४५ मा लेखे बमोजिम बुझाउने ।

पालिसको किसिम बताउनलाई भाँडा खोलेर हेर्ने दिने र बुरुश लगाउने, राख्ने पालिसको आवश्यकता, फर्निचरमा पालिस गर्ने तरीका प्रदर्श गर्दै बुझाउने ।

छात्राहरूलाई दुईदुईको समूहमा विभाजन गरी आफ्नाआफ्ना एप्रोन लगाएर फर्निचर सफा गर्न र पालिस लगाउन दिने । शिक्षिकाले उनीहरूको काम निरीक्षण गर्न र कसको राम्रो गरी भएको छैन त्यसलाई फेरि गर्न लगाउने ।

अभ्यासः- पाठ्यपुस्तकको पृष्ठ १५९ मा अभ्यास दिइएको छ ।

सहायक पुस्तिका

Text book of Home Science by Dr. Devdas

शिक्षा तथा खेलकुद मन्त्रालय
पाठ्यक्रम विकास केन्द्र
पुस्तकालय
कीर्तिपुर, भक्तपुर
823
C.1