Denver Public Schools | Academics

# घरमा विद्यार्थीहरूलाई सहयोग गर्नेः ग्रेड ६-८

*मूल रूपमा होवार्ड काउन्टी पब्लिक स्कूल्सले विकसित गरेको; डेनभर पब्लिक स्कूल्सका लागि अनुकूलन गरिएको*

## समीक्षा

कोभिड-१९ का स्कूलहरू बन्द रहेका बेला बालबालिकाहरूलाई सिकाइ क्रियाकलापहरूमा संलग्न गराउन अवधारणा प्रदान गर्न यो मार्गदर्शक निर्माण गरिएको हो। तल दिइएका क्रियाकलापहरू हाम्रा विद्यार्थीहरू घरमा भएका बेला उनीहरूलाई बौद्धिक रूपमा क्रियाशील राख्न मद्दत गर्ने उद्देश्यका लागि हुन्। यो क्रियाकलाप अवधारणाले स्कूलहरूमा हुने पहिलो तहको शिक्षणलाई प्रतिनिधित्व गर्दैन। पहिलो शिक्षणका लागि सर्वोत्तम अभ्यासहरू विद्यार्थीहरू स्कूल फर्किएपछि हुनेछन्।

विद्यार्थीहरूले घरमा सम्पन्न गरेका क्रियाकलापहरू र कार्यहरूलाई एसेसमेन्टका रूपमा लिइनेछैन वा विद्यार्थीको ग्रेडको अंशका रूपमा गणना गरिनेछैन। परिवारहरूले तलको सूची (होवार्ड काउन्टी पब्लिक स्कूल्सले निर्माण गरेको र प्रयोगका लागि डेनभर पब्लिक स्कूल्सले अनुकूलन गरेको) को समीक्षा गर्नुपर्नेछ तथा सान्दर्भिक, पहुँचयोग्य एवम् उमेर-उपयुक्त विकल्पहरू छनोट गर्नु पर्नेछ।

## नमूना दैनिक तालिका

| | | |
|---|---|---|
| ८:००-९:०० | **उठ्ने र तयार हुने** | ब्रेकफास्ट खाने, कपडा लगाउने, दिनभरिको कामका लागि तयार हुने |
| ९:००-११:०० | **शैक्षिक समय** | तल दिएको सूचीबाट एक वा बढी विकल्पहरू छनोट गर्नुहोस्। |
| ११:००-१२:०० | **स्क्रिन समय** | तल दिएको सूचीबाट एक वा बढी स्क्रिन आधारित क्रियाकलापहरू छनोट गर्नुहोस्। |

| | | |
|---|---|---|
| १२:००-२:०० | **लन्च र खाली समय** | |
| २:००-३:०० | **शैक्षिक समय** | तल दिएको सूचीबाट एक वा बढी विकल्पहरू छनोट गर्नुहोस्। |
| ३:००-४:०० | **पढाइ** | कुनै पुस्तक पढ्नुहोस् वा तल दिइएका स्रोतबाट कुनै अनलाइन फर्म्याटको पुस्तक छनोट गर्नुहोस्। |

## सार्वभौमिक कार्यहरू

- समाचार रिपोर्टहरू हेर्नुहोस्, सामुदायिक रेडियो समाचार प्रसारण सुन्नुहोस्, र/वा समाचार लेखहरू पढ्नहोस्। प्रयोग गरिएका स्रोतहरूका साथै प्रस्तुत गरिएको तथ्याङ्कको गुणस्तर विश्लेषण गर्नुहोस्। निम्नलिखित कुरा विचार गर्नुहोस्:
    - सन्दर्भ लिइएका स्रोतहरू कत्तिको प्रतिष्ठित छन् ? कस्तो सम्भावित पूर्वाग्रह प्रस्तुत गरिएको छ?
    - के तथ्याङ्क/स्टाटिस्टिक्स वैध र विश्वसनीय छन्?
- आफ्ना शिक्षकहरूले असाइन गरेका दीर्घकालीन परियोजनाहरूमा काम गर्न जारी राख्नुहोस्।
- पछिल्ला कक्षाकार्य र गृहकार्य असाइनमेन्टहरू समीक्षा गर्नुहोस्।
- पढ्नका लागि कुनै पुस्तक छनोट गर्नुहोस्। हरेक २० मिनटको पढाइमा एउटा प्रश्नको उत्तर दिनेबारे सोच्नुहोस्।
    - के पात्रहरूमध्ये कुनैले तपाईँलाई आफ्नो जीवनमा भएका कसैको स्मरण गराउँछ? को र कसरी?
    - तपाईँले पढ्नु भएका अन्य कथाहरूमा त्यस्ता पात्रहरू, परिस्थिति र समस्याहरू कस्ता छन्?
    - यो कथा पढ्दै गर्दा के तपाईँलाई आफ्नो जीवनको केही स्मरण भयो? के र कसरी?
    - यस कथाले तपाईँलाई के सोच्न वा अचम्भित हुन बाध्य गराउँछ?
- टेलिभिजन, इन्टरनेट र/वा कुनै स्ट्रिमिङ उपकरणमा कुनै वृत्तचित्र हेर्नुहोस्। सो फिल्मका लेखक(हरू) र निर्देशक(हरू)ले गरेको दाबी पहिचान गर्नुहोस्। सो टोलीले आफूले गरेको दाबी समर्थन गर्नका लागि के प्रयोग गर्दछ? (उदाहरणहरू: *हि नेम्ड मि मलाला-नेटफ्लिक्स; लाइफ, एनिमेटेड-हुलु; बुली- अमेजन; गर्ल राइजिङ-टुबी; वन्डर वुमन! दि अनटोल्ड स्टोरी अफ अमेरिकन सुपरहेरोइन्स- अमेजन, टुबी)*

# विषयवस्तु-विशिष्ट कार्य

## माध्यमिक सामाजिक अध्ययन

केही समय क्र्यास कोर्स कन्टेन्टसँग बिताउनुहोस्(https://www.youtube.com/user/crashcourse). तपाईंले अमेरिकी इतिहास, विश्व इतिहास, सरकार, अर्थशास्त्र र अन्य प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ। आफूले कक्षामा पहिले नै सिकिसकेको प्रकरण हेरेर सुरु गर्नुहोस्, तर अन्वेषण गर्नका लागि मुक्त हुनुहोस्। भिडियोमा गरिएका दाबीहरू तथा ती दाबीहरू समर्थन गर्नका लागि प्रयोग गरिएका प्रमाण कोसिस र पहिचान गर्न निश्चित हुनुहोस्। एउटा प्रकरण(एपिसोड) हेरिसकेपछि, अर्को एउटा स्रोतको अनुसन्धान गर्नेबारे विचार गर्नुहोस्, जसलाई तपाईं "रहस्यमयी दस्ताबेज"का रूपमा प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ। तपाईंले किन यो दस्ताबेज छनोट गर्नुभयो र तपाईंले भर्खरै हेरेको प्रकरणसँग कसरी सम्बन्धित हुन्छ व्याख्या गर्नुहोस्।

## माध्यमिक भाषा कला

- फिल्ममा रूपान्तरण गरिएका पुस्तकहरू अन्वेषण गर्नुहोस्। तपाईंले कस्ता भिन्नताहरू पहिचान गर्नुहुन्छ? निर्देशकले पाठलाई जीवनमा परिवर्तन गर्दा कस्ता सिर्जनात्मक तरिकाहरू अपनाए? यो स्रोत प्रयोग गर्न मुक्त रहनुहोस् https://www.goodreads.com/list/tag/book-to-film
- आफूलाई मनपर्ने मध्ये एउटा गीतको पद्य समीक्षा गर्नुहोस्, जुन स्कूल उपयुक्त पनि होस्। गीतभित्र प्रयोग गरिएका तीनवटा उपकरणहरू पहिचान गर्नुहोस् र तिनीहरूको प्रयोग तथा प्रभाव व्याख्या गर्नुहोस्। **उपकरणहरूमा निम्न सामेल छन्**: उपमा, रुपक, अत्युक्ति, प्रतीकात्मकता, अनुप्राश, लय, भाव, र ध्वनि।

## माध्यमिक विज्ञान

घटनाहरूमध्येबाट एउटा घटना पहिचान गर्नुहोस्: वन्डर अफ साइन्स सूची र साथ रहेको भिडियो हेर्नुहोस् (https://thewonderofscience.com/phenomenal). निम्नलिखित पूरा गर्नुहोस्:

- सो घटनाबारे एउटा व्याख्या निर्माण गर्नुहोस्। सो घटनाका सम्बन्धमा तपाईँसँग केकस्ता प्रश्नहरू छन्?
- अवधारणाहरू र व्याख्याहरू प्रस्तुत गर्नका लागि एउटा नमुना (जस्तै चित्र, रेखाचित्र, गणितीय सम्बन्ध, समरूपता, कम्प्युटर अनुकरण र भौतिक प्रतिरूप) निर्माण गर्नुहोस्।
- सो घटनाबारे  प्रदान गरिएको तथ्याङ्कको विश्लेषण र व्याख्या गर्नुहोस्।
- कुनै प्राकृतिक घटनाको सर्वोत्तम व्याख्या पहिचान गर्न वा डिजाइन समस्याका लागि सर्वोत्तम समाधान गर्नका लागि प्रमाणमा आधारित कारण र तर्क दिनुहोस्।
- परिवारको कुनै सदस्यल वा साथीसँग जानकारी स्पष्ट र शुद्धता सहित प्राप्त गर्नुहोस्, मूल्याङ्कन गर्नुहोस् र सञ्चार गर्नुहोस्।

## माध्यमिक गणित

- निम्न स्रोतमा उपलब्ध क्रियाकलापहरूको प्रयोग गर्दै कुनै पृष्ठमा भएका बिन्दुको सङ्ख्या निर्धारण गरेर तथा आफूले सङ्ख्याहरूलाई धेरै विधिबाट हेरेको कुरा व्याख्या गर्दै गणितको प्रकृति दृष्टिगोचर बनाउनुहोस्। https://www.youcubed.org/wp-content/uploads/2019/08/WIM-Dot-Card-and-Number-Talks-Gr ades-K-12.pdf.
- कुनै ज्यामितीय ढाँचा पत्ता लगाउनुहोस् वा सिर्जना गर्नुहोस्। तपाईँले सो ढाँचा बढ्दै गरेको कसरी देख्नुहुन्छ व्याख्या गर्नुहोस्। सो ढाँचा बढ्दै गरेको देखाउनका लागि बहु प्रस्तुतिकरणहरू प्रयोग गर्नुहोस्: शब्द, ग्राफ, तालिका, दृश्य, वा बीजगणितीय अभिव्यञ्जक। रङ-सङ्केत, तीरहरू र शब्दहरू प्रयोग गरेर ती प्रस्तुतिहरूबीच सम्बन्ध देखाउनुहोस्।

## विश्व भाषा

कम्तीमा दिनको १५ मिनटका लागि लक्ष्यित भाषामा प्रामाणीक स्रोतहरू पढ्नुहोस्, सुन्नुहोस्, र/वा हेर्नुहोस्। पढाइ/सुनाइ/हेराइको अभिलेख राख्नुहोस्। आफ्नो प्रवीणता लक्ष्यका गि गर्न-सक्ने अपेक्षाहरूलाई मनन गर्दै, आफूले पढेको/सुनेको/हेरेको बारे लक्ष्यित भाषामा लेख्नुहोस्।

## कला

आफ्ना अवधारणाहरू र कलालाई सङ्गठित गर्नका लागि स्केचबुक सजिला उपायहरू हुन्। आफ्नो स्केचबुकमा वा आफूसँग भएको अन्य कुनै कागजमा आफूसँग उपलब्ध चित्र कोर्ने सामग्रीले:

- हरेक दिन एउटा फलको टुक्राको चित्र कोर्दै जानुहोस् जबसम्म त्यो सड्दैन।
- घरपालुवा जनावरको दृष्टिबिन्दुबाट केही चित्र कोर्नुहोस्।
- अस्तित्वमा भएका ३ वटा जनावरहरूलाई मिसाएर एउटा पूर्णतया नयाँ प्राणी सिर्जना गर्नुहोस्।
- कुनै जनावरले वाद्यवादन गरेको चित्र कोर्नुहोस्।
- माझ्नु अगाडि देखिने भाँडाहरूको रासको चित्र कोर्नुहोस्।
- कुनै निश्चित पेसासँग सम्बन्धित औजारहरूको चित्र कोर्नुहोस्।
- आफूले सिर्जना गरेको अव्यवस्थाको तीनवटा चित्र कोर्नुहोस्।

आर्टफुल एक्टिभिटी वेब लिङ्क्स:

- https://mpt.pbslearningmedia.org/subjects/the-arts/visual-art/

## सङ्गीत

- मानक नोटेसन प्रयोग गरेर तीनवटा मेजर स्केलको चित्र कोर्नुहोस् र तिनलाई बजाउनु वा गाउनुहोस्।
- घरायसी वस्तुहरूको प्रयोग गरेर ताल स्थिर राख्दै एउटा लय सिर्जना गर्नुहोस्।
- कुनै गीत सुन्नुहोस् र स्थायी/कोरसको प्रयोग गरेर गीतको प्रारूप व्याख्या गर्नुहोस्।
- आफ्नो कुनै दिनका लागि थिम गीत छनोट गर्नुहोस् र आफूले किन छनोट गरेको व्याख्या गर्नुहोस्।
- आफ्नो घरमा प्राकृतिक रूपमा सिर्जना हुने लयहरू पहिचान गर्नुहोस्।

## पुस्तकालय मिडिया

- विभिन्न किसिमका विधाहरू र ढाँचाहरू पढ्नुहोस्। ओभरड्राइभमा डिजिटल सामग्रीहरू उपलब्ध छन्।

- व्यक्तिगत रुचि वा पाठ्यक्रमीय सन्दर्भको शीर्षकका विषयमा प्रश्नहरू बनाउनुहोस्। ती प्रश्नहरूको जबाफ दिनका लागि बिग ६ प्रक्रिया(https://www.hcpss.org/f/academics/media/factsheet_big6.pdf) प्रयोग गरेर वा अन्य अनुसन्धान प्रक्रिया प्रयोग गरेर अनुसन्धान गर्नुहोस्।

## स्वास्थ्य र शारीरिक शिक्षा

हरेक दिन तलको सूचीबाट १० वटा कसरत गर्नुहोस्। हरेक फिटनेस अवयवका लागि केही कसरतहरू कोसिस र छनोट गर्नुहोस्। फिटनेस अवयवहरूमा निम्न सामेल छन् – कार्डियोभास्कुलर सहनशक्ति, मांसपेशीय तागत, मासंपेसीय सहनशक्ति, लचकता, शारीरिक बनोट।

### कसरतहरू

- १० पुस-अप्स
- ३०-सेकेन्ड प्लाङ्क
- १० सिट-अप्स
- १० एयर स्क्वाट्स
- १० लन्जेज
- ३० जम्पिङ ज्याक्स
- १ मिनटको एउटै स्थानको जगिङ
- १ मिनटको हाइ निज
- १० बर्पिज
- १० वाल पुस-अप्स
- सिट एन्ड रिच स्ट्रेच
- २० सानो पाखुरा घुमाउने (अगाडि र पछाडि)
- २० ठूलो पाखुरा घुमाउने(अगाडि र पछाडि)
- छिमेक वरिपरि १० मिनटको हिँड्ने
- २० फ्लटर किक्स
- ३० सेकेन्ड बटरफ्लाइ स्केच
- आफ्नै घर वरिपरि ३ पटक दौडिने
- ३०-सेकेन्टको ह्यामस्ट्रिङ स्ट्रेच
- ३०-सेकेन्डको क्वाड्रिसेप्स स्ट्रेच

स्वास्थ्य शिक्षा समृद्धिकरण छनोट बोर्ड

| | | |
|---|---|---|
| आफ्नो रुचिको कुनै स्वास्थ्य-सम्बन्धित शीर्षक छनोट गर्नुहोस् र आफ्नो छनोट हाइलाइट गर्नुहोस्। <br><br> ● हातले मात्र गर्ने सिपिआरका लाभहरू र सो कसरी गर्ने। <br><br> ● के इलेक्ट्रोनिक सिगरेटहरू वास्तवमै सुरक्षित छन्? <br><br> ● इन्टरनेट सुरक्षा - कसरी <br><br> मैले आफूलाई अनलाइनमा सुरक्षित राख्न सक्छु? <br><br> आफ्नो शीर्षकका विषयमा एउटा पत्रिकाको लेख लेख्नुहोस्। उपयुक्त लेखन परम्पराको प्रयोग गर्नुहोस्। तपाईंको लेख कम्तीमा तीन अनुच्छेद लामो हुनुपर्नेछ र पाठकहरूका लागि तपाईंको लेख सुरुचिपूर्ण बनाउन चित्र वा ग्राफिक सामेल भएको हुनुपर्नेछ। | आफ्नो रुचिको कुनै स्वास्थ्य-सम्बन्धित शीर्षक छनोट गर्नुहोस् र आफ्नो छनोट हाइलाइट गर्नुहोस्। <br><br> ● मदिरा विषाक्तता – यो के हो, यो किन खतरनाक छ, र म कसरी यसलाई निषेध गर्न सक्छु? <br> ● किशोरकिशोरीका रूपमा खिन्न (अवसादयुक्त) अनुभव गर्नु सामान्य हो? मैले कसरी मद्दत लिन सक्छु? <br> ● किशोरकिशोरी र वयस्कहरूको आहार कसरी भिन्न हुन्छ? <br> आफूले छनोट गरेको शीर्षकका आधारमा निम्न पूरा गर्नुहोस्। <br> आफ्नो शीर्षकका विषयमा एउटा पत्रिकाको लेख लेख्नुहोस्। उपयुक्त लेखन परम्पराको प्रयोग गर्नुहोस्। तपाईँको लेख कम्तीमा तीन अनुच्छेद लामो हुनुपर्नेछ र पाठकहरूका लागि तपाईँको लेख सुरुचिपूर्ण बनाउन चित्र वा ग्राफिक सामेल भएको हुनुपर्नेछ। | आफ्नो रुचिको कुनै स्वास्थ्य-सम्बन्धित शीर्षक छनोट गर्नुहोस् र आफ्नो छनोट हाइलाइट गर्नुहोस्। <br><br> ● के किशोरकिशोरीहरूलाई सामाजिक सञ्जालका साइटहरू प्रयोग गर्न दिनुपर्छ? <br> ● रङ लगाउनाले के वास्तवमै तनाव घट्छ? <br> आफूले छनोट गरेको शीर्षकका आधारमा निम्न पूरा गर्नुहोस्। <br> आफ्नो शीर्षकका विषयमा एउटा पत्रिकाको लेख लेख्नुहोस्। उपयुक्त लेखन परम्पराको प्रयोग गर्नुहोस्। तपाईँको लेख कम्तीमा तीन अनुच्छेद लामो हुनुपर्नेछ र पाठकहरूका लागि तपाईँको लेख सुरुचिपूर्ण बनाउन चित्र वा ग्राफिक सामेल भएको हुनुपर्नेछ। |

# डिजिटल स्रोतहरू

*डिजिटल रूपमा प्राप्त गर्न सकिने केही प्रस्तावित स्रोतहरू यहाँ छन्*

- *स्कूलास्टिक लर्न एट होम*

- पिबिएस किड्स
- डेनभर पब्लिक स्कूल्स डिजिटल लाइब्रेरी
- डेनभर पब्लिक लाइब्रेरी फोन अ स्टोरी (अङ्ग्रेजी, स्प्यानिस, अम्हरिक र भियतनामी)
- डिपिएस शैक्षिक प्रविधि मेनु:
  - स्कूल ब्रेकडाउन छनोट गर्नुहोस् → तपाईँको स्कूल → जानुहोस्!
  - "अभिभावक सहमति आवश्यक" ट्याब: तपाईंको स्कूलमा अभिभावकको सहमति मार्फत स्वीकृत स्रोतहरू
  - "अभिभावक सहमति आवश्यक छैन" ट्याब: डिस्ट्रिक्ट-स्वीकृत स्रोतहरू

## स्प्यानिसमा अभिभावकहरूका लागि क्रियाकलाप गर्न अवधारणा

- Las Provincias
- Bebesymas
- Sapos Y Princesas

## शैक्षिक टिभि

पिबिएससँग विभिन्न किसिमका शैक्षिक टिभि छ। डेनभर क्षेत्रमा कसरी पिबिएसमा पहुँच राख्न सकिन्छ भन्ने तरिका यहाँ छ।

- वायुमण्डल प्रसारण (एन्टेना)
  - रकी माउन्टेन पिबिएस: च्यानल ६.१
  - आरएमपिबिएस किड्स: च्यानल ६.२
- केबल टिभी (कमकास्ट)
  - रकी माउन्टेन पिबिएस: च्यानल ६ र ६५८
  - आरएमपिबिएस किड्स: च्यानल २४५
  - क्रिएट/वर्ल्ड*: च्यानल २४८
  - अन डिमान्ड: च्यानल १ ("योर कोलोराडो")
- स्याटेलाइट (डाइरेक्टटिभि)
  - रकी माउन्टेन पिबिएस: च्यानल ६

- स्याटेलाइट (डिस नेटवर्क)
    - रकी माउन्टेन पिबिएस एचडि: च्यानल **६**