

घरमा विद्यार्थीहरूलाई सहयोग गर्ने: ग्रेड ९-१२

मूल रूपमा होवार्ड काउन्टी पब्लिक स्कूलसले विकसित गरेको; डेनभर पब्लिक स्कूलसका 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 बालबालिकाहरू 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 स्कूलसले निर्माण गरेको र प्रयोगका लागि डेनभर पब्लिक स्कूलसले 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

- सम्भावित कलेज, विश्वविद्यालय, र/वा करियर विकल्पमा अनुसन्धान गर्नुहोस्। कस्ता योग्यता, सीपहरू वा तालिमहरू आवश्यक पर्छन् जाँच गर्नुहोस्।
- आफ्ना शिक्षकहरूले असाइन गरेका दीर्घकालीन परियोजनाहरूमा काम गर्न जारी राख्नुहोस्।
- आफ्ना शिक्षकहरूले असाइन गरेका पाठहरू पढ्न जारी राख्नुहोस् र प्रत्येक २० मिनटको पढाइ पछि तलका प्रश्नहरूको जबाफ दिनुहोस्।
 - के पात्रहरूमध्ये कुनैले तपाईंलाई आफ्नो जीवनमा भएका कसैको स्मरण गराउँछ? को र कसरी?
 - तपाईंले पढ्नु भएका अन्य कथाहरूमा त्यस्ता पात्रहरू, परिस्थिति र समस्याहरू कस्ता छन्?
 - यो कथा पढ्दै गर्दा के तपाईंलाई आफ्नो जीवनको केही स्मरण भयो? के र कसरी?
 - यस कथाले तपाईंलाई के सोच्न वा अचम्भित हुन बाध्य गराउँछ?
- वर्तमान कक्षाकार्य र गृहकार्य असाइनमेन्टहरूको समीक्षा गर्नुहोस्।
- समाचार रिपोर्टहरू हेर्नुहोस्, सामुदायिक रेडियो समाचार प्रसारण सुन्नुहोस्, र/वा समाचार लेखहरू पढ्नुहोस्। निम्नलिखितमा विचार गर्नुहोस्:
 - सन्दर्भ लिइएका स्रोतहरू कतिको प्रतिष्ठित छन्? कस्तो सम्भावित पूर्वाग्रह प्रस्तुत गरिएको छ?
 - के तथ्याङ्क/स्टाटिस्टिक्स वैध र विश्वसनीय छन्?
- नोभा, नेचर र अन्य सोहरूका प्रकरणहरूको अनुसन्धान गर्नुहोस्।
 - सो प्रकरणमा केकस्ता मुद्दाहरू सामेल गरिएका छन्?
 - यो जानकारी कसरी तपाईंका व्यक्तिगत अनुभवहरूसँग जोडिन्छ?

- यसले तपाईंले के अचम्भित बनाउँछ?
- तपाईंले बढी जानकारी कहाँ प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ?

विषयवस्तु-विशिष्ट कार्य

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, रूपक, अत्युक्ति, प्रतीकात्मकता, अनुप्रास, लय, भाव, र ध्वनि।

माध्यमिक सामाजिक अध्ययन

- केही समय क्रयास 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 सिक्सकेको 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 दस्तावेज”का रूपमा प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ। तपाईंले किन यो दस्तावेज छनोट गर्नुभयो र तपाईंले भर्खरै हेरेको प्रकरणसँग कसरी सम्बन्धित हुन्छ व्याख्या गर्नुहोस्।

- (<https://www.pbs.org/wgbh/frontline/films/>)बाट एउटा भिडियो छनोट गर्नुहोस् जसले

तपाईंलाई आफूले स्कूलमा सिकिरहेको कुरासँग जोड्छ।

- तपाईंले के नयाँ जानकारी सिक्नुभयो? यस शीर्षक, क्षेत्र र मुद्दाका विषयमा तपाईंले सिकिसक्नुभएको कुरासँग यसले कसरी जोड्छ?
- सो भिडियोले कस्ता दाबीहरू उठान गरेको छ? आफ्नो दाबीलाई समर्थन गर्नका लागि उनीहरूको कस्तो प्रमाण प्रयोग गर्दछन्?
- यस स्रोतले कस्ता प्रश्नहरू उठान गर्दछ? यस क्षेत्रमा अनुसन्धानलाई निरन्तरता दिन तपाईं कसरी प्रयास गर्नुहुन्छ?

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 तपाईंसँग 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 सदस्य वा साथीसँग जानकारी स्पष्ट र शुद्धता सहित प्राप्त गर्नुहोस्, मूल्याङ्कन गर्नुहोस् र सञ्चार गर्नुहोस्।

माध्यमिक गणित

- विभिन्न फङ्सनहरूद्वारा मोडल गर्न सकिने एउटा वास्तविक विश्व परिस्थितिको पहिचान गर्नुहोस्(जस्तै, लिनियर, क्वाड्राटिक, एक्सपोनेन्सियल, लगरिदमिक, लजिस्टिक, साइनोसुडल, स्टेप, एबसोल्युट भ्यालु, स्क्वायर रूट फङ्सनहरू) सो परिस्थिति तथा किन सो फङ्सन मोडल सैभन्दा उपयुक्त छ

व्याख्या गर्नुहोस्। आफ्नो परिस्थितिका लागि विभिन्न प्रस्तुतिकरणहरू निर्माण गर्नुहोस् जस्तै तालिका, ग्राफ र/वा समीकरण। सन्दर्भमा आधारित रहेर उक्त फइसनका लागि उपयुक्त डोमेन र विस्तार(रेन्ज) निर्धारण गर्नुहोस्।

- (http://pbs.panda-prod.cdn.s3.amazonaws.com/media/assets/wgbh/rttt12/rttt12_int_graphstories/index.html) प्रयोग गरेर ग्राफ स्थापित गर्नुहोस् र ग्राफले के चित्रण गर्छ व्याख्या गर्नुहोस्। ग्राफको समीक्षा गर्नुहोस् र दिइएको सन्दर्भमा ग्राफले कुनै अर्थ राख्छ कि राख्दैन निर्धारण गर्नुहोस्।

विश्व भाषा

कम्तीमा दिनको १५ मिनटका लागि लक्ष्यित भाषामा प्रामाणिक 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:

- विभिन्न मुद्रामा आँखा, नाक र मुखहरूका विभिन्न रेखाचित्र अध्ययन सिर्जना गर्नुहोस्।
- तीनवटा भिन्न कोणहरूबाट एउटा रमाइलो वस्तुको चित्र कोर्नुहोस्।
- प्रकाश परावर्तन गर्ने तीनवटा धातुका वस्तुहरूको चित्र कोर्नुहोस्। हाइलाइटहरू र प्रतिबिम्बनहरूमा ध्यान दिनुहोस्।
- अपवर्तन – भिन्न वस्तुहरू आंशिक रूपमा पानीमा डुबेका दुई चित्रहरू कोर्नुहोस्।
- बन्द गर्न नसकिने कुनै वस्तुको चित्र कोर्नुहोस्।
- कुनै शान्तिदायक वस्तुको चित्र कोर्नुहोस्।
- आफूलाई असाधारण लाग्ने वा गन्ध आउने कुनै वस्तुको चित्र कोर्नुहोस्।

सङ्गीत

- मानक नोटेसन प्रयोग गरेर तीनवटा मेजर स्केलको चित्र कोर्नुहोस् र तिनलाई बजाउनु वा गाउनुहोस्।
- मानक नोटेसन प्रयोग गरेर तीनवटा माइनर 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।
- एउटा ४ बार धुन सिर्जना गरी बजाउनुहोस् वा गाउनुहोस्
- एउटा ४ बार २ आवाज काउन्टरपोइन्ट सिर्जना 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 जवाफ 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, मांसपेशीय सहनशक्ति, लचकता, शारीरिक बजोत।

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

ग्रेड ९ छनोट बोर्ड

- 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 बटरफ्लाई स्केच
- आफ्नै घर वरिपरि ३ पटक दौडिने
- ३०-सेकेन्टको ह्यामस्ट्रिङ स्ट्रेच
- ३०-सेकेन्डको क्वाड्रिसेप्स स्ट्रेच

<https://docs.google.com/document/d/1KeI12sTspZT0sahilseN5SNGMcLgONVt5qXzGWooLFE/edit>

डिजिटल स्रोतहरू

डिजिटल रूपमा प्राप्त गर्न सकिने केही प्रस्तावित स्रोतहरू यहाँ छन्

- [स्कूलास्टिक लर्न एट होम](#)
- [पिबिएस किङ्स](#)



- [डेनभर पब्लिक स्कूल्स डिजिटल लाइब्रेरी](#)
- [डेनभर पब्लिक लाइब्रेरी फोन अ स्टोरी](#) (अङ्ग्रेजी, स्प्यानिश, अम्हरिक र भियतनामी)
- [डिपिएस शैक्षिक प्रविधि मेनु:](#)
 - स्कूल ब्रेकडाउन छनोट गर्नुहोस् → तपाईंको स्कूल → जानुहोस्!
 - [“अभिभावक सहमति आवश्यक”](#) ट्याब: तपाईंको स्कूलमा अभिभावकको सहमति मार्फत स्वीकृत स्रोतहरू
 - [“अभिभावक सहमति आवश्यक छैन”](#) ट्याब: डिस्ट्रिक्ट-स्वीकृत स्रोतहरू

[स्प्यानिशमा 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