

घरमा विद्यार्थीहरूलाई सहयोग गर्ने: प्रि-के

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 सूचीको समीक्षा गर्नुपर्नेछ तथा सान्दर्भिक एवम् पहुँचयोग्य विकल्पहरू छनोट गर्नु पर्नेछ। यी क्रियाकलापहरू एक पटक भन्दा बढीका लागि गर्न सकिन्छन्।

नमूना दैनिक तालिका

८:००-९:००	उठ्ने र तयार हुने	ब्रेकफास्ट खाने, कपडा लगाउने, दिनभरिको कामका लागि तयार हुने
९:००-१०:००	शैक्षिक समय	तल दिएको सूचीबाट एक वा बढी विकल्पहरू छनोट गर्नुहोस्।
१०:००-१०:३०	स्वतन्त्र छनोट	लेगोस, चित्र बनाउने, पाककला, पजल, बोर्ड खेलहरू जस्तो एउटा क्रियाकलाप छनोट गर्नुहोस्
१०:३०-११:००	स्क्रिन समय	तल दिएको सूचीबाट एक वा बढी स्क्रिन आधारित क्रियाकलापहरू छनोट गर्नुहोस्।

११:००-१२:००	लन्च र खाली समय	लन्च खानुहोस्, डुल्न जानुहोस् वा बाहिर गएर खेल्नुहोस्
१२:००-१:००	शैक्षिक समय	तल दिएको सूचीबाट एक वा बढी विकल्पहरू छनोट गर्नुहोस्।
१:००-१:३०	स्वतन्त्र छनोट	लेगोस, चित्र बनाउने, पाककला, पजल, बोर्ड खेलहरू जस्तो एउटा क्रियाकलाप छनोट गर्नुहोस्
१:३०-२:००	पढाइ	कुनै पुस्तक पढ्नुहोस् वा तल दिइएका स्रोतबाट कुनै अनलाइन फर्म्याटको पुस्तक छनोट गर्नुहोस्।
२:००-२:३०	बाहिरी समय	डुल्न जानुहोस् वा बाहिर खेल्नुहोस्
२:३०-३:००	स्क्रिन समय	तल दिएको सूचीबाट एक वा बढी स्क्रिन आधारित क्रियाकलापहरू छनोट गर्नुहोस्।
३:००-४:००	स्वतन्त्र छनोट	लेगोस, चित्र बनाउने, पाककला, पजल, बोर्ड खेलहरू जस्तो एउटा क्रियाकलाप छनोट गर्नुहोस्

शैक्षिक क्रियाकलापका छनोटहरू

हरेक शैक्षणिक क्षेत्रमा विकल्पहरूको एउटा “छनोट बोर्ड” हुन्छ। हरेक दिन कुनै भिन्न विषयवस्तु क्षेत्रबाट विभिन्न किसिमका क्रियाकलापहरू छनोट गर्ने बारे विचार गर्नुहोस्। यी विकल्पहरूमा शारीरिक क्रियाकलाप, पुस्तक पठन, र प्रविधिको प्रयोग, अनलाइन स्रोतहरू र टेलिभिजन प्रोग्रामिङ-का लागि अवसरहरू सामेल छन्। बालबालिकाहरूले पूरा गरिरहेका क्रियाकलापहरू बारे वार्तालाप गर्नाले सञ्चार सीपहरू र बुझाइलाई सहयोग गर्न मद्दत गर्नेछन्।

सबै क्षेत्रहरूको शिक्षणमा निरन्तरता प्रोत्साहित गर्न हरेक दिन विविधतापूर्ण क्रियाकलापहरू छनोट गर्न आफ्नो बच्चाहरूलाई मद्दत गर्न कृपया तलको तालिका(होवार्ड काउन्टी स्कूलसले विकसित गरेको र डेनभर पब्लिक स्कूलसले प्रयोग गर्न अनुकूलन गरिएको) प्रयोग गर्नुहोस्।

शीर्षक	विकल्प १	विकल्प २	विकल्प ३	विकल्प ४
--------	----------	----------	----------	----------



भाषा र साक्षरता	हरेक दिन पुस्तक पढ्नुहोस् वा डेनभर काउन्टी सामुदायिक पुस्तकालयबाट पुस्तकहरू प्राप्त गर्नका लागि कुनै मोबाइल उपकरणको प्रयोग गर्नुहोस्।	म्याग्नेटसँग आफ्नो नामको हिज्जे भन्नुहोस्। एउटै अक्षरबाट सुरु हुने वस्तुहरू पत्ता लगाउनुहोस्। आफ्नो नामसँग अनुप्रास मिल्ने शब्दहरू निर्माण गर्नुहोस्। यही कुरा परिवारका सदस्यका नामसँग दोहोर्‍याउनुहोस्।	आफ्नो नाम र आफ्नो परिवारका सदस्यहरूको नाम लेख्ने अभ्यास गर्नुहोस्। मिलान गर्नका लागि चित्र बनाउनुहोस्। सँगै पढ्नका लागि चित्रहरूलाई कथामा बदल्नुहोस्।	आफ्नो परिवारसँग गीत गाउनुहोस्। शब्द र ध्वनि खेलहरू खेल्नुहोस्। उटपठ्याइ सुनिने शब्द बनाउनुहोस्।
गणित	आकार खोजीमा निस्कनुहोस्। तपाईं कतिवटा आकारहरू पत्ता लगाउन सक्नुहुन्छ? वृत्त, त्रिभुज, वर्ग र आयत पत्ता लगाउने प्रयास गर्नुहोस्। त्यसपछि गोलक, घन, र पिरामिडहरू पत्ता लगाउनुहोस्।	घरमा भएका वस्तुहरू गणना गर्नुहोस्। डिनरमा तपाईंसँग कतिवटा प्लेटहरू हुन्छन्? आफ्नो दराजमा तपाईंका कतिवटा मोजा छन्? कतिवटा टेडीबियर छन्?	मोजा, स्टिकर, खेलौना जस्ता वस्तुहरूलाई समूहमा राख्नुहोस्। प्रत्येक समूहमा वस्तुहरूको सङ्ख्या गणना गर्नुहोस्। कुन समूहमा धेरै वा कम वस्तुहरू छन्?	ब्लकहरू, लेगोस, वा खाली बाकहरूबाट संरचनाहरू निर्माण गर्नुहोस्। आकारहरूको तुलना गर्नुहोस्। तपाईंको स्तम्भ कति अग्लो छ? तपाईंको स्तम्भ कति चौडा छ? आफ्नो स्तम्भको चित्र बनाउनुहोस्।
विज्ञान	एउटा घरेलु विज्ञान जर्नल बनाउनुहोस्! लेखेर वा चित्र बनाएर हरेक दिन प्रविष्टि थप्नुहोस्। तपाईं केले अचम्भित हुनुहुन्छ? तपाईं के अवलोकन (देख्न, सुन्न, र अनुभव) गर्न सक्नुहुन्छ?	के तपाईंको घरमा घरपालुवा जनावर छ? के तपाईं घरबाहिर कुनै जनावर देख्नुहुन्छ ? वा के तपाईंसँग आफूलाई मन पर्ने भरिएको जनावर छ? धेरैभन्दा धेरै विवरण प्रयोग गरेर तिनले के गरिरहेका छन् भन्ने कुरा व्याख्या गर्न एउटा चित्र बनाउनुहोस्।	कारण र प्रभाव बारे सोच्नुहोस्। यदि तपाईंले कुनै गोली हलुकासँग ठेल्नुभयो भने के हुन्छ भन्ने तपाईंलाई लाग्छ? गोलीमा कडा गरी ठेल्नुभयो भने? अन्य कुन कुन खेलौनाहरू तपाईं विभिन्न तरिकाले ठेल्न वा तान्न सक्नुहुन्छ ?	अन्वेषण गर्नका लागि आफ्नो चेतना (इन्द्रिय) हरूको प्रयोग गर्नुहोस्। तपाईंको घरमा केके नरम, कडा, चिल्लो लाग्छ? केकेको स्वाद तीतो, गुलिलो, अमिलो हुन्छ ? केले ठूलो आवाजन निकाल्छ? केले नरम आवाज निकाल्छ?

सामाजिक अध्ययन	आफ्नो परिवारका फोटाहरू हेर्नुहोस् र मानिस तथा स्थानहरूबारे कुरा गर्नुहोस्। ती ठाउँहरूको व्याख्या गर्नुहोस्। ती कसरी तपाईंको घरसँग समान वा भिन्न छन्?	घरमा गरिने सामान्य दैनिक घरेलु कामकाज र कार्यहरूको एउटा सूची तयार गर्नुहोस्। आफूले गरेको कुराको अभिलेख राख्नुहोस्। के तपाईं घरेलु कामकाज कसरी गर्ने भनी कसैलाई सिकाउन सक्नुहुन्छ?	हरेक दिन एउटा नयाँ बोर्ड गेम खेल्नुहोस्। तपाईंले कस्ता नियमहरूको पालना गर्नु पर्दछ? खेलहरू कसरी समान छन् वा भिन्न छन्? तपाईंलाई सबैभन्दा मन पर्ने खेल कुन हो?	समुदायका विभिन्न कार्यहरूबारे कुरा गर्नुहोस् र पढ्नुहोस्। यी कार्यहरूले कसरी मानिसहरूलाई मानिसहरूलाई मद्दत गर्छन्? तपाईंको कस्तो काम गर्न चाहनुहुन्छ? किन?
शारीरिक कुशलता र चाल विकास	फलफूल र सागसब्जी छनोट गर्नुहोस्। आफ्नो परिवार र साथीहरूसँग बाँडेर खान स्वस्थकर खाजा बनाउन मद्दत गर्नुहोस्।	समात्ने खेलेर, डोरीमाथि उफ्रिएर, र अक्षरहरू पत्ता लगाएर आँखा-हातको संयोजन निर्माण गर्नुहोस्।	ठूला मांसपेसीहरू निर्माण गर्न मद्दत गर्ने क्रियाकलापहरू गर्नुहोस्: हिँड्नु, उफ्रिनु, स्किप गर्नु। आफ्ना मन परेका जनावरहरूजस्तो हिँड्न अभ्यास गर्नुहोस्।	साना मांसपेसीहरूलाई वृद्धि हुन मद्दत गर्ने क्रियाकलाप गर्नुहोस्: रेखाचित्र बनाउने, रङचित्र बनाउने, कैंची प्रयोग गरेर काट्ने, माटोबाट बनाउने।
ललित कला	ताल निकाल्नका लागि विभिन्न घरायसी सामान प्रयोग गर्नुहोस्। गीत रचना गर्ने। तीव्र र नरम ध्वनि बजाउने।	बरफ रङ बनाउनका लागि पानी, खाद्य रङ, पप्सिकल स्टिक, र बरफ साँचो प्रयोग गर्नुहोस्। आफ्ना साथीहरू र परिवारको चित्र बनाउनुहोस्।	विभिन्न किसिमका सङ्गीत सुन्नुहोस् र नाच्नुहोस् (जस्तै, पप, हिप-हप, कन्ट्री, शास्त्रीय, र आर एन्ड बी)। हरेक दिन एउटा भिन्न शैली अपनाउनुहोस्।	भेषभूषामा सुसज्जित भएर आफूलाई सबैभन्दा मन पर्ने कथा मञ्चन गर्नुहोस्। वा, आफूलाई सबैभन्दा मन पर्ने कथा मञ्चन गर्न कठपुतलीहरू बनाउनुहोस् र प्रयोग गर्नुहोस्।

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, 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