

विद्यालय खानेपानी, सरसफाइ तथा स्वच्छता र

विद्यालय स्वास्थ्य तथा पोषण कार्यक्रम

बालबालिकाहरूको सिकाइ तथा व्यवहार परिवर्तनका लागि शैक्षिक सामग्री

खेलेर सिकौं



नेपाल सरकार
शिक्षा, विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्रालय
शिक्षा तथा मानव स्रोत विकास केन्द्र
सानोठिमी, भक्तपुर

सहयोग:



हाम्रो भनाइ

विद्यार्थीहरूको शिक्षा र सिकाइलाई व्यावहारिक जीवनमा उपयोगी बनाउन खेल तथा विद्यालयमा गराइने अन्य रमाइला गतिविधिको महत्वपूर्ण भूमिका हुन्छ। यही कुरालाई आत्मसात् गर्दै हामीले बालबालिकाहरूको सिकाइ तथा व्यवहार परिवर्तनका लागि शैक्षिक सामग्रीहरू तयार पार्ने क्रममा विभिन्न खेल तथा रमाइला गतिविधिहरूको विकास गरेका छौं।

वर्षौंदेखि खेलिंदै आएका विभिन्न खेलहरूलाई खानेपानी, सरसफाइ तथा स्वच्छता एवं स्वास्थ्य र पोषणका सन्दर्भमा अनुकूलन र परिमार्जन गर्दै यी खेलहरू तयार गरिएका छन्। विद्यालय खानेपानी, सरसफाइ तथा स्वच्छता र विद्यालय स्वास्थ्य तथा पोषण कार्यक्रम अन्तर्गत तयार गरिएका यी प्रत्येक खेल तथा गतिविधिहरूका आ-आफ्नै सन्देशहरू छन्।

यस पुस्तकमा रहेका खेल तथा गतिविधिहरूको लेखन, अनुकूलन र परिमार्जन प्रकाश लुईटेलले गर्नुभएको हो। यस पुस्तक तयार पार्नका लागि अमेरिकी कृषि विभाग (USDA), विश्व खाद्य कार्यक्रम (WFP) र एकीकृत विकास समाज नेपाल (IDS-Nepal) को विशेष सहयोग रहेको छ। पुस्तकलाई यस स्वरूपमा ल्याउन शिक्षा तथा मानव स्रोत विकास केन्द्रबाट उप-महानिदेशक अणुप्रसाद गौतम, केशव प्रसाद दाहाल, निर्देशक गणेश पौडेल, पूर्व-निर्देशक गेहनाथ गौतम, शाखा अधिकृत पद्मा सापकोटा तथा एकीकृत विकास समाज नेपाल (IDS-Nepal) का कार्यकारी निर्देशक प्रकाश कोइराला एवं विश्व खाद्य कार्यक्रम (WFP) का उमेश चौधरी र गोपीनी पाण्डेको विशेष योगदान रहेको छ। यस पुस्तकमा रहेका खेल तथा गतिविधिहरूका लागि आवश्यक पर्ने चित्रहरू सुनिल थापाले कोर्नुभएको हो भने ले-आउट डिजाइन गोपाल मानन्धरले गर्नुभएको हो। यस पुस्तकमा उल्लेख भएका मेडिकल भाषा र औषधीहरूको नामावलीमा बाल रोग विशेषज्ञ डा. किरण देवकोटाको विशेष योगदान रहेको छ।

पुस्तकको विकास तथा परिमार्जन कार्यमा संलग्न सबैप्रति शिक्षा तथा मानव स्रोत विकास केन्द्रको तर्फबाट धन्यवाद व्यक्त गर्दछु। पुस्तकमा रहेका खेल तथा गतिविधिहरूलाई शिक्षण सिकाइको महत्वपूर्ण साधनका रूपमा लिई पाठ्यक्रमले लक्षित गरेका विद्यार्थीहरूको सिकाइ र व्यवहारमा सकारात्मक परिवर्तन ल्याउन यी खेल तथा गतिविधिहरू उपयोगी साबित हुनेछन् भन्ने मैले विश्वास गरेको छु। यस पुस्तकलाई अझ परिष्कृत गर्दै विद्यार्थीहरूको सिकाइ र व्यवहार परिवर्तनका लागि प्रभावकारी सामग्रीको रूपमा विकास गर्न शिक्षक, विद्यार्थी, अभिभावक लगायत सम्बन्धित सबैको महत्वपूर्ण भूमिका रहने हुँदा रचनात्मक सुझावका लागि शिक्षा तथा मानव स्रोत विकास केन्द्र हार्दिक अनुरोध गर्दछु।

वैकुण्ठ प्रसाद अर्याल

महानिर्देशक,

शिक्षा तथा मानव स्रोत विकास केन्द्र

सोनोठिमी, भक्तपुर

प्रकाशक



नेपाल सरकार

शिक्षा, विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्रालय

शिक्षा तथा मानव स्रोत विकास केन्द्र

सानोठिमी, भक्तपुर

सहयोगी संस्थाहरू

अमेरिकी कृषि विभाग (USDA)

विश्व खाद्य कार्यक्रम (WFP)

एकीकृत विकास समाज नेपाल (IDS-Nepal)

सल्लाह तथा सुझाव

बैकुण्ठ प्रसाद अर्याल, महानिर्देशक, शिक्षा तथा मानव स्रोत विकास केन्द्र
अणुप्रसाद न्यौपाने, उप-महानिर्देशक, शिक्षा तथा मानव स्रोत विकास केन्द्र
केशव प्रसाद दाहाल, उप-महानिर्देशक, शिक्षा तथा मानव स्रोत विकास केन्द्र
गणेश पौडेल, निर्देशक, शिक्षा तथा मानव स्रोत विकास केन्द्र
गेहनाथ गौतम, पूर्व-निर्देशक, शिक्षा तथा मानव स्रोत विकास केन्द्र
पद्मा सापकोटा, शाखा अधिकृत, शिक्षा तथा मानव स्रोत विकास केन्द्र
प्रकाश कोईराला, कार्यकारी निर्देशक, एकीकृत विकास समाज नेपाल (IDS-Nepal)
उमेश चौधरी, कार्यक्रम अधिकृत, विश्व खाद्य कार्यक्रम (WFP), नेपाल
गोपीनी पाण्डे, कार्यक्रम अधिकृत, विश्व खाद्य कार्यक्रम (WFP), नेपाल

परिकल्पना तथा लेखन

प्रकाश लुईटेल

चित्राङ्कन

सुनिल थापा

लेआउट तथा डिजाइन

गोपाल मानन्धर

सर्वाधिकार

शिक्षा तथा मानव स्रोत विकास केन्द्र

२०७७

खेलेर सिकौ

खेलहरूका बारेमा

यो पुस्तकमा विभिन्न तहका विद्यार्थीहरूका लागि फरक फरक किसिमका खेलहरू समावेश गरिएका छन् । हामीले वर्षौंदेखि खेलै आएका विभिन्न खेलहरूलाई खानेपानी, सरसफाइ तथा स्वच्छता एवं स्वास्थ्य र पोषणका सन्दर्भमा अनुकूलन र परिमार्जन गर्दै यी खेलहरू तयार गरिएका छन् । हरेक खेलका आ-आफ्नै सन्देशहरू छन् ।

वयस्क मानिसहरूका लागि समेत प्रभावकारी मानिएको खेलेर सिकने पद्धति बालबालिकाहरूका लागि अति नै उपयोगी साबित भइसकेको छ । अनुभव र प्रयोगका आधारमा सिकने यस पद्धतिमा बालबालिका तथा किशोर किशोरीहरूले खेलै र रमाउँदै धेरै ज्ञान हासिल गर्छन् । जुन ज्ञान उनीहरूले स्मरण गर्ने मात्र होइन, आफ्नो व्यावहारिक जीवनमा समेत सजिलै लागू गर्न थाल्नेछन् ।

खेलको नाम	खेलको प्रकार	लक्षित विद्यार्थी
कार्ड मिलाऊ	कक्षा कोठाभित्र खेलाइने	कक्षा १ देखि ३ सम्म
क्रम मिलाऊ	कक्षा कोठाभित्र खेलाइने	कक्षा १ देखि ३ सम्म
सुपर शक्तिमान	कक्षा कोठाबाहिर खेलाइने	कक्षा १ देखि ३ सम्म
संक्रमणको खतरा	कक्षा कोठाबाहिर खेलाइने	कक्षा १ देखि ३ सम्म
जसको शब्द, उसकै जित (कोठेपद)	कक्षा कोठाभित्र खेलाइने	कक्षा ४ देखि ५ सम्म
दिमागको बत्ती	कक्षा कोठाभित्र खेलाइने	कक्षा ४ देखि ५ सम्म
पिकु/टिबु	कक्षा कोठाबाहिर खेलाइने	कक्षा ४ देखि ५ सम्म
जित कसको?	कक्षा कोठाबाहिर खेलाइने	कक्षा ४ देखि ५ सम्म
मेरो घर, मेरो ठाउँ	प्रोजेक्ट वर्क	कक्षा ४ देखि ५ सम्म
दोषी पाइप	कक्षा कोठाबाहिर खेलाइने	कक्षा ६ देखि १० सम्म
प्रयोगशाला	कक्षा कोठाबाहिर खेलाइने	कक्षा ६ देखि १० सम्म
मेरो अविस्मरणीय छुट्टी	प्रोजेक्ट वर्क	कक्षा ६ देखि १० सम्म
हाजिरी जवाफ प्रतियोगिता	कक्षा कोठाबाहिर खेलाइने	कक्षा ६ देखि १० सम्म

खेलको प्रक्रिया र सहजीकरण

यी खेलहरूको रमाइलोपन र सहभागीले लिने सन्देश, धेरै हदसम्म खेल खेलाउने सहजकर्ता, र सहजकर्ताले अवलम्बन गर्ने प्रक्रियामा निर्भर हुन्छ । त्यसैले खेलको प्रभावकारिताका लागि सहजकर्ताको व्यवहार र प्रस्तुति अति नै महत्वपूर्ण हुन्छ । सहजकर्ताले खेलहरू खेलाउने बेला र सहभागीहरूसँग छलफलको समयमा निम्नलिखित कुराहरूमा विशेष ध्यान पुऱ्याउनुपर्छ :

- बालबालिकाहरूका लागि शिक्षक वा सहजकर्ता भनेको आदर्श व्यक्ति हुन्छ । सहजकर्ताको कुराले मात्र होइन, व्यवहारले पनि उनीहरूलाई उत्प्रेरित गरिरहेको हुन्छ । शिक्षक वा सहजकर्ताको व्यवहार उनीहरूका लागि अनुकरणीय हुन्छ । त्यसैले बालबालिकाहरूका अगाडि सहजकर्ताले त्यस्तै अनुकरणीय र स्वस्थ व्यवहार प्रदर्शन गर्नुपर्छ ।

- सहजकर्ताले खेल र छलफलका क्रममा कुनै पनि विद्यार्थीलाई खिसी गर्ने, होच्याउने वा गाली गर्ने गर्नुहुँदैन । यसले विद्यार्थीहरूको मनोबल कमजोर बनाइदिन्छ । परिणामस्वरूप, उनीहरू खेल वा छलफलमा सक्रिय सहभागिता जनाउन हिचकिचाउँछन् ।
- सहजकर्ताले खेल र छलफलका क्रममा आफ्नो पूरा ध्यान खेलको अवलोकन र सहभागीको कुरा सुन्नमा लगाउनुपर्छ । यस्तो बेला फोनमा वा अरूसँग गफ गर्नेजस्ता क्रियाकलाप गरेर आफ्नो ध्यान अन्यत्र लैजाने कुनै पनि काम गर्नुहुँदैन ।
- खेल खेलाउने बेला र छलफलका समयमा सहजकर्ता सक्रिय र उत्साहित रूपमा प्रस्तुत हुनुपर्छ जसले गर्दा सहभागीहरू पनि खेलप्रति उत्तिकै सक्रिय रूपमा सहभागी हुन्छन् ।
- खेल वा छलफलका क्रममा कुनै पनि सहभागीलाई एकअर्कासँग तुलना गर्ने किसिमको नकारात्मक व्यवहार गर्नुहुँदैन जसले गर्दा उसलाई अरू सहभागीहरू सामु हीनताबोध होस् ।
- खेलमा सबै सहभागीहरूलाई समान व्यवहार गर्नुपर्छ ।
- हरेक खेलपछि खेलमा प्रयोग गरिएका सामग्री वा कार्डहरू सुरक्षित तवरले संकलन गरी राख्नुपर्छ । त्यसका लागि बालबालिका वा विद्यार्थीहरूलाई खेल सुरु गर्नुभन्दा अघि नै खेलमा प्रयोग भएका कार्डहरू वा सामग्रीहरू खेल खेलिसकेपछि शिक्षक वा सहजकर्तालाई बुझाउन भन्नुपर्छ ।

प्रत्येक खेलपछि गरिने छलफल (डी-ब्रिफिङ्ग)

प्रत्येक खेल खेलिसकेपछि सहभागीहरूसँग खेलको प्रकार अनुसार छलफल गर्नुपर्छ । उक्त छलफलले खेलका माध्यमबाट बालबालिकाहरूलाई दिन खोजिएको सन्देश अझ प्रभावकारी रूपले प्रवाह गर्न र पुनरावलोकन गर्न सकिन्छ । त्यसैले डी-ब्रिफिङ्ग हरेक खेलका लागि अति नै महत्वपूर्ण हुन्छ । डी-ब्रिफिङ्गका बेला निम्न कुराहरूमा ध्यान पुऱ्याउनुपर्छ:

- प्रत्येक खेल खेलिसकेपछि बालबालिकाहरूलाई एकअर्कासँग देख्न सक्ने गरी गोलाकार वा अर्ध गोलाकार भएर बस्न वा उभिन लगाउनुपर्छ ।
- डी-ब्रिफिङ्गका बेला सहभागीहरूले व्यक्त गरेको धारणा र अनुभवका आधारमा छलफल अघि बढाउनुपर्छ । सहजकर्ताले छलफललाई जीवन्त र रमाइलो बनाउन सहभागीहरूले भनेको कुरा ध्यानपूर्वक सुन्नुपर्छ र उनीहरूको अनुभव वा भोगाइको कथालाई जोडेर सन्देश दिनुपर्छ । यसो गर्नाले खेलमार्फत सिकेको कुराले उनीहरूको जीवनमा गहिरो प्रभाव पर्छ, जसलाई उनीहरूले बिसिँदैनन्, बरु छिट्टै आफ्नो व्यवहारमा लागू गर्छन् ।
- सहजकर्ताले आफूले मात्र एकोहोरो रूपमा खेलको सन्देश सहभागीहरूलाई सुनाउनुहुँदैन ।
- डी-ब्रिफिङ्गका बेला सकेसम्म सहभागीहरूको भोगाइ वा अनुभव निकाल्ने कोसिस गर्नुपर्छ । त्यसका लागि उनीहरूलाई बोल्न र अनुभव सुनाउन प्रेरित गरिरहनुपर्छ । उनीहरूले सुनाएका त्यस्ता भोगाइ र अनुभवमा आधारित भई सन्देश दिने कोसिस गर्नुपर्छ ।
- कुनै कुनै खेलपछि हुने छलफलमा सहभागीहरूबीच आरोप प्रत्यारोप चल्ने र तुलना गर्ने जोखिम हुन्छ, त्यस्तो बेला सहजकर्ताले चनाखो भएर सहभागीहरूको कुरा सुन्नुपर्छ र कसैले पनि नराम्रो अनुभूति गर्ने अवस्थाको सिर्जना हुन दिनुहुँदैन ।
- खेलको माध्यमबाट दिन खोजिएको सन्देश सहभागीहरूलाई बुझाउन सहजकर्ताले गर्ने सहजीकरणको धेरै महत्व हुन्छ । सहजकर्ताले खेल र छलफलका क्रममा आफ्नो पूरा ध्यान

खेलको अवलोकन गर्न र सहभागीको कुरा सुन्नमा लगाउनुपर्छ । यस्तो बेला फोनमा कुरा गर्ने तथा अरूसँग गफ गर्ने गर्नु हुँदैन । यसो गर्नाले सहजकर्ताको ध्यान अन्यत्रै मोडिन्छ र सहभागीको कुरा सुन्न सकिदैन ।

सहजकर्ताले निम्नलिखित अनुसारका प्रश्नहरूको प्रयोग गरेर सहभागीहरूसँग छलफल गर्नुपर्छ । खेलको प्रकार र स्वरूप अनुसार सहजकर्ताको अवलोकन र सहभागीहरूको अनुभवका आधारमा सहभागीहरूको अवस्था हेरी सहजकर्ताले यी प्रश्नहरूलाई परिमार्जन गर्नुपर्छ । बालबालिकाको तह तथा जवाफ दिन सक्ने अवस्था हेरी प्रश्न गर्नुपर्छ । कतिपय प्रश्नहरू स-साना बालबालिकाहरूका लागि उपयुक्त नहुन पनि सक्छन् । त्यसैले हरेक खेलपछि हुने छलफलमा उक्त खेलको उद्देश्य अनुसार प्रश्नहरूलाई मिलाउनुपर्छ ।

डी-ब्रिफिङका लागि प्रश्नहरू:

- तपाईंहरूलाई यो खेल कस्तो लाग्यो ?
- खेलमा के के गर्नुभयो ?
- खेलमा तपाईंहरूलाई सबैभन्दा रमाइलो कुरा के लाग्यो ?
- खेलमा तपाईंहरूलाई सबैभन्दा अप्ठ्यारो कुरा के लाग्यो ?
- यो खेलसँग मिल्ने किसिमको कुनै वास्तविक घटना देख्नु वा सुन्नुभएको छ ? छ भने सुनाउनुहोला ।
- यो खेलबाट के कुरा सिक्नुभयो ?
- यो खेलबाट सिकेको कुरालाई तपाईं आफ्नो जीवनमा कसरी प्रयोग गर्नुहुन्छ ?

खेलमा बालबालिकाको संलग्नता र सहभागिता

यस पुस्तकमा समावेश भएका हरेक खेलमा विद्यालयका सबै बालबालिकाको संलग्नता र सहभागिता सुनिश्चित गर्नका लागि विद्यालयमा कुनै विशेष आवश्यकता भएका अथवा कुनै पनि किसिमका देखिने वा नदेखिने अपांगता भएका बालबालिकाहरूको पहिचान हुन जरुरी छ । खेल खेलाउँदा अपांगता भएका बालबालिकाको क्षमता अनुसार उनीहरूलाई खेलमा समावेश गरिनुपर्छ । कहिलेकाहीँ खेलको प्रकार अनुसार, खेल अथवा खेल्ने स्थानको छनोट गर्दा तथा सहभागीको संख्या निर्धारण गर्दा एवं खेलाउने तरिकामा लचिलोपन अपनाउन जरुरी हुन सक्छ । कुनै बालबालिका आँखा देख्न सक्दैनन् वा हिँडडुल गर्न सक्दैनन् भने उनीहरूलाई उनीहरूको अवस्था बुझेर खेलमा सहभागी गराउने उपाय खोज्नुपर्छ । कसैप्रति पनि भेदभाव हुने शब्द भन्नु वा व्यवहार प्रदर्शन गर्नुहुँदैन ।

खेलको नाम: कार्ड मिलाऊ

खेलको बारेमा: यो खेल बालबालिकाहरूले सजिलोसँग खेल्न सक्ने खेल हो । भट्ट हेर्दा अन्दाजको भर मा मिल्नेजस्तो देखिए पनि बिस्तारै बालबालिकाहरूले अधिल्लो पटक पल्टाएको कार्ड कुन थियो भनेर सम्झने कोसिस गर्न थाल्नेछन् । यसबाट उनीहरूको स्मरण शक्तिमा पनि सहयोग पुग्नेछ भने उनीहरू सरसफाइ र स्वच्छताका विषयमा पनि जानकारी हुन थाल्नेछन् ।

खेलको उद्देश्य: बालबालिकाहरूलाई सरसफाइ, स्वच्छता, स्वास्थ्य र पोषणसम्बन्धी कुरा बुझाउने तथा स्मरणशक्ति वृद्धि गर्न सघाउ पुऱ्याउने ।

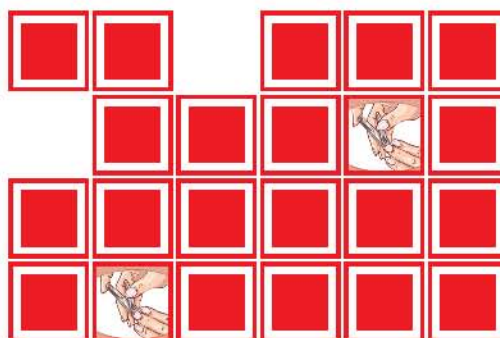
समय: २५ देखि ३५ मिनेट

सहभागी संख्या: ५ देखि ७ जना

आवश्यक सामग्री: सरसफाइ र स्वच्छता सम्बन्धी फरक फरक स्केच भएका २० वटा कार्डको दुई प्रति (जम्मा ४० वटा कार्ड)

खेल खेलाउने स्थान: विद्यालयको कक्षाकोठा

खेलको विधि: खेल, अभ्यास, छलफल



खेलको प्रक्रिया: यस खेलका लागि सरसफाइ र स्वच्छता सम्बन्धी फरक फरक स्केच भएका २० वटा कार्ड तयार पार्ने । हरेक स्केचका दुई प्रति कार्ड तयार गरी कार्डको संख्या ४० पुऱ्याउने । त्यसपछि खेलका सहभागीहरूलाई एक ठाउँमा भेला गर्ने, सबै कार्डमा रहेका चित्र देखाउने र खेलको नियम सम्झाउने । त्यसपछि सबै कार्डलाई राम्रोसँग मिसाउने र टेबलमा घोप्ट्याएर राख्ने । अब बालबालिकाहरूलाई कार्ड पल्टाउँदै दुईवटा उस्तै चित्र भएका कार्डहरू मिलाउन लगाउने । जसले उस्तै चित्र भएका दुईवटा कार्ड मिलाउँछ, उसले दुवै कार्ड आफूसँग राख्छ । जसको कार्ड मिल्दैन, उसले फेरि टेबलको खाली ठाउँमा कार्ड घोप्ट्याएर राख्छ ।

पहिलो कार्ड पल्टाउँदा हात धोइरहेको र दोस्रो कार्ड पल्टाउँदा पनि हात धोइरहेको कार्ड पऱ्यो भने त्यसलाई कार्ड मिलेको मानिनेछ । पहिलो कार्ड पल्टाउँदा हात धोइरहेको पऱ्यो तर दोस्रो कार्ड पल्टाउँदा नङ काटिरहेको पऱ्यो भने त्यसलाई कार्ड नमिलेको मानिनेछ । कार्ड पल्टाउँदा जोडा नमिलेको अवस्थामा दुवै कार्ड घोप्ट्याई नयाँ कार्ड पल्टाएर खेललाई निरन्तरता दिन सकिन्छ ।

खेलमा सहभागी सबैले पालैपालो कार्ड पल्टाउँदै मिलाउने प्रयास गर्छन् । कार्ड मिलाउने व्यक्तिले पुनः मौका पाउँछ । कार्ड नमिलाउने व्यक्तिले भने त्यस्तो मौका पाउँदैन । जसले धेरै कार्ड मिलाउँछ, उसको हातमा धेरै कार्ड हुन्छ र उसैले खेल जित्छ ।

यो खेल एक पटकमा ५ देखि ७ जना बालबालिकालाई खेलाउन सकिन्छ । अथवा ४० वटा कार्डको अलग अलग सेट बनाएर एकैपटक धेरैवटा समूहमा पनि खेलाउन सकिन्छ ।

खेलमा प्रयोग हुने कार्डहरू

हात धोइरहेको, नुहाउँदै गरेको, दाँत माफिरहेको, नङ काटिरहेको, कपाल कोर्दै गरेको, स्कुल जाँदै गरेको, शुद्ध खानेपानी, घरमा पोषिलो खानेकुरा खाँदै गरेको बालक वा बालिका, ट्वाइलेट सफा गर्दै गरेको, शौचालय प्रयोग गरेर पानी हाल्दै गरेको आदि ।

खेलको नाम: क्रम मिलाऊ

खेलको बारेमा: यस खेलका लागि एकजना बालिकाले बिहानदेखि बेलुकासम्म खानेपानी, सरसफाइ, स्वच्छता, स्वास्थ्य र पोषणका सम्बन्धमा गरेका गतिविधिहरू ८ वटा चित्रमा देखाइनेछ। सहजकर्ताले प्रत्येक खेलका सहभागीहरूलाई यी ८ वटा चित्र भएका कार्डको क्रम बिगारेर दिनेछन्। सहभागीहरूले ती कार्डमा रहेका ८ वटा चित्रको क्रम मिलाएर राख्नुपर्नेछ।



खेलको उद्देश्य: बालबालिकाहरूलाई दिनभरि गर्नुपर्ने सरसफाइ, स्वच्छता, स्वास्थ्य र पोषणका सम्बन्धमा जानकारी दिने।

समय: १५ देखि २५ मिनेट

सहभागी संख्या: एक वा तीनजना

आवश्यक सामग्री: ८ वटा चित्र भएका कार्ड र कार्ड राख्ने टेबल

खेल खेलाउने स्थान: विद्यालयको कक्षाकोठा

खेलको विधि: खेल, अभ्यास र छलफल



खेलको प्रक्रिया:

यो खेल सहभागीहरूले एक्लाएकलै वा समूहमा पनि खेल्न सक्छन्। समूहमा खेलाउँदा एक पटकमा ३ जनासम्म बालबालिकालाई खेलाउन सकिन्छ। धेरैजना बालबालिका भएको अवस्थामा ८/८ वटा कार्डको अलग अलग सेट बनाएर वितरण गर्न सकिन्छ। उदाहरणका लागि, कक्षा १ मा २१ जना बालबालिका छन् भने ३/३ जना गरी उनीहरूको ७ वटा समूह बनाउने। अब ती ७ वटा समूहलाई ८/८ वटा कार्डको ७ वटा सेट दिने। कार्डको सेट दिनुअघि कार्डहरूलाई राम्रोसँग मिसाउनुपर्छ। कार्डहरूको सेट बनाउँदा कार्डहरू नदोहोरिएको सुनिश्चित गर्नुपर्छ।

सबैभन्दा पहिला खेलमा सहभागी हुने बालबालिकाहरूलाई अलग अलग चित्र भएका ८ वटा कार्ड देखाउँदै चित्रमा बालिकाले के गर्दै छन् भनेर उनीहरूको धारणा लिने। यदि उनीहरूले भन्न सकेनन् भने आफूले चित्रहरूबारे बताइदिने, तर चित्रको क्रमचाहिँ नखुलाउने। त्यसपछि बालबालिकाहरूलाई ३ जनाको समूहमा विभाजन गर्ने र हरेक समूहको नामकरण गर्ने। अब ८ वटा कार्डको एउटा सेट हातमा लिने र त्यसलाई उनीहरूकै सामु मज्जाले तास फिटेजस्तो गरी मिसाउने। कार्ड मिसाउने बेला बालबालिकाहरूसँग कुरा गर्दै खेलको नियम पनि सम्झाउने: यी ८ वटा कार्डमा एकजना बालिकाले गरेका गतिविधिहरू चित्रमा देखाइएको छ। अब म यी चित्र भएका कार्डहरूलाई मिसाउँछु र समूह 'क' लाई दिन्छु। यी अन्य कार्डका सेटहरूमा पनि यस्तै चित्रहरू छन्। अन्य सेटहरू पनि अन्य समूहलाई दिन्छु। अब हरेक समूहले आफ्नो समूहमा छलफल गरेर यी विभिन्न चित्र भएका कार्डलाई क्रमसँग राख्नुपर्नेछ। जुन समूहले सबैभन्दा पहिला सिलसिला मिलाएर कार्ड राख्छ, ऊ विजयी हुन्छ। सहजकर्ताले सबै समूहलाई विजयी बनाउन कोसिस गर्ने। बालबालिकाहरूको अवस्था हेरेर कार्ड मिलाउन सहज हुने किसिमका टिप्सहरू दिने। बालबालिकाहरूले कार्ड मिलाइरहेको बेला अवलोकन गर्ने। समूहले मिलाएको कार्ड समूहमै गएर हेर्ने। कुनै समूहले कार्डको क्रम मिलाएर राखेको छैन भने त्यसलाई सार्वजनिक नगर्ने, बरु उनीहरूलाई समूहभित्रै गएर मिलाउन सघाउ पुर्याउने, टिप्सहरू दिने। यसो गर्दा बालबालिकाहरू उत्साहित हुनुका साथै उनीहरूको मनोबल पनि उच्च हुन्छ। अधिकांश समूहको कार्ड मिलेको छैन भने सबैका लागि मिलाउन सघाउ पुग्ने टिप्स दिँदै मिलाउन प्रेरित गरिरहने।

यस खेलमा एउटै क्रम मात्र सही हुन्छ भन्ने हुँदैन। कुनै कुनै बेला दुई तीन किसिमका क्रम पनि सही हुन सक्छन्। यद्यपि, हात धोएको, शौचालय गएको, खाना खाएको क्रमचाहिँ मिल्दैन। यस्तो बेला त्यस्तो क्रम सच्याउन सहयोग पुग्ने किसिमका उपायहरू सुझाउने।

खेलको नाम: सुपर शक्तिमान

खेलको बारेमा: यस खेलमा बालबालिकाहरूले शक्तिमान हुन आवश्यक पौष्टिक आहारको नाम लेखिएका टेनिस बलहरू जम्मा गर्नुका साथै बल जम्मा गर्दा हातमा लागेका ग्लिटर्स (हातमा सजिलैसँग टाँसिने प्लास्टिकका चम्किला सितारा) सफा गर्न कम्तीमा पनि २० सेकेन्डसम्म मिचिमिची साबुनपानीले हात धुन्छन् । जसले शरीरलाई फाइदा पुऱ्याउने खानेकुरा लेखिएका धेरै बलहरू जम्मा गर्छ र सफा पारेर हात धुन्छ ऊ खेलमा विजयी हुन्छ र सुपर शक्तिमान बन्छ ।

बालबालिकाहरूले पढ्न नसक्ने अवस्थामा टेनिस बलको रंग अनुसार नामकरण गर्न सकिन्छ अथवा सम्भव भएको खण्डमा वास्तविक खानेकुरा वा प्लास्टिकका खानेकुरा पनि राख्न सकिन्छ ।

खेलको उद्देश्य: यस खेलमा बालबालिकाहरूले आफ्नो शरीरका लागि आवश्यक पर्ने पौष्टिक खानेकुराहरूको बारेमा थाहा पाउनुका साथै हात सफा बनाउन कम्तीमा पनि २० सेकेन्डसम्म साबुनपानीले मिचिमिची धुनुपर्ने कुरा महसुस गर्नेछन् ।

समय: १५ देखि २० मिनेट

सहभागी संख्या: ३ देखि ४ जना

आवश्यक सामग्री: हातमा सजिलैसँग टाँसिने प्लास्टिकका चम्किला सितारा (ग्लिटर्स), ३० वटा जित टेनिस बल, एउटा फराकिलो प्लास्टिकको बाटा, ५ वटा साना बाल्टिन, टेनिस बलमा लेख्ने कालो रंगको मार्कर, साबुन, पानी

स्थान: विद्यालयको चौर वा खुला स्थान, धारासहितको हात धुने स्थान

विधि: खेल, अभ्यास, छलफल

खेलको प्रक्रिया:

- यस खेलमा ३० वटा जति टेबल टेनिसको बलमा स्वास्थ्यलाई फाइदा पुऱ्याउने र हानि पुऱ्याउने विभिन्न ३० किसिमका खानेकुराको नाम लेख्ने ।
- त्यसका लागि हरेक बलमा एउटा खानेकुराको नाम लेख्ने । ती बलहरू एउटा फराकिलो प्लास्टिकको बाटामा राख्ने । अब हरेक बलमा पर्ने गरी ग्लिटर्स छर्ने ।
- अलि पर फरक फरक दिशामा सहभागीको संख्या अनुसार ३ वा ४ वटा साना बाल्टिन राख्ने । हरेक बाल्टिनमा सहभागीको नाम लेखेको चिट टाँस्ने ।
- अब सहभागीहरूलाई उनीहरूलाई आवश्यक परेको खानेकुरा अर्थात् बल बाटाबाट लिएर आफ्नो नाम टाँसेको बाल्टिनमा राख्न लगाउने । एकपटकमा बाटाबाट एउटा मात्र बल लिएर बाल्टिनमा राख्न पाइनेछ ।
- बल राखिसकेपछि उनीहरूले आफ्नो हातमा टाँसिएका ग्लिटर्स सफा गर्नुपर्नेछ ।
- जसले शरीरलाई फाइदा पुऱ्याउने खानेकुरा लेखिएका धेरै बल जम्मा गर्छ र सफा पारेर हात धुन्छ ऊ खेलमा विजयी हुन्छ र सुपर शक्तिमान बन्छ ।
- सहभागीहरूलाई खेलको विधि र प्रक्रिया बुझाउँदा 'तपाईंहरूलाई आवश्यक परेको खानेकुरा अर्थात् बल बाटाबाट लिएर आफ्नो नाम टाँसेको बाल्टिनमा राख्नुहोस्' भन्नुपर्छ ।
- यसबाट कसले कुन खानेकुरा लिन्छन् भन्ने कुरा थाहा हुन्छ र खेलको अन्त्यमा डी-ब्रिफिङ्गका बेला स्वास्थ्यलाई फाइदा पुऱ्याउने र हानि पुऱ्याउने खानेकुराको बारेमा बुझाउने ।
- खेलको अन्त्यमा, 'आजको सुपर शक्तिमान को हो ?' भन्ने प्रश्नमा सबै सहभागीहरूको 'म हुँ' भन्ने जवाफका साथ खेलको अन्त्य गर्ने ।

खेलको नाम: संक्रमणको खतरा

खेलको बारेमा: यो खेल दुईवटा समूहमा रहेर खेलिन्छ । एउटा समूहको नाम खतरा जहाँ रोग लगाउन सक्ने कीटाणु तथा जीवाणुहरू हुन्छन् । अर्को समूहको नाम सुरक्षित जहाँ अहिलेसम्म रोग नलागेका मानिसहरू हुन्छन् । खतरा समूहले सुरक्षित समूहलाई छोयो भने तिनी (सुरक्षित)हरू संक्रमित हुन्छन् । खेल मैदानको बीचमा ६ वटा बाटाहरू राखिएका छन् जसभित्र मानिसको शरीरलाई रोगबाट बच्न आवश्यक पर्ने खानेकुरा तथा वस्तुहरू राखिएका छन् । सुरक्षितहरूले खतरालाई भुक्त्याउँदै ६ वटा बाटाहरूबाट ती वस्तुहरू लिएर अलि पर राखिएको आफ्नो भाँडो वा बाटामा राख्नुपर्छ ।

खेलको उद्देश्य: यस खेलबाट बालबालिकाहरूले रोगबाट जोगिनुको महत्व बुझ्नुका साथै संक्रमणबाट बच्न शरीरलाई आवश्यक पर्ने खानेकुराहरूबारे पनि थाहा पाउनेछन् ।

समय: ३० देखि ४५ मिनेट

सहभागी संख्या: १४ जना

आवश्यक सामग्री: ६ वटा भाँडा वा प्लास्टिकका बाटा, २ वटा बाल्टी, फलफूल, औषधि, हरियो सागसब्जी लगायतका फोटा/कार्ड वा प्लास्टिकका त्यस्ता वस्तु ।

स्थान: विद्यालयको चौर

खेलको विधि: खेल, छलफल

खेलको प्रक्रिया:

यो खेल दुईवटा समूहमा रहेर खेलाइन्छ । एउटा समूहमा ४ जना खतरा अर्थात रोग लगाउन सक्ने कीटाणु तथा जीवाणुहरू हुन्छन् । अर्को समूहमा १० जना सुरक्षित मानिसहरू हुन्छन्, जसलाई अहिलेसम्म रोग लागेको छैन । यी दुई समूहमा को को रहने भन्ने निर्णय चिठ्ठाबाट गर्ने । १० वटा चिटमा सुरक्षित र ४ वटा चिटमा खतरा लेखेर एकै ठाउँमा मिसाउने र सहभागीहरूलाई एक एकवटा चिट तान्न लगाउने जुन चिट जसलाई परेको छ उसले त्यही भूमिका प्रदर्शन गर्छ ।

दुईवटा समूहमध्ये खतराले सुरक्षितलाई छोयो भने तिनी (सुरक्षित)हरू संक्रमित हुन्छन्, एकपटक संक्रमित भयो भने खेलबाट बाहिरिन्छ । खेल मैदानको बीचमा ६ वटा बाटाहरू राखिएका छन् जसभित्र मानिसको शरीरलाई रोगबाट बच्न आवश्यक पर्ने खानेकुरा तथा वस्तुहरू राखिएका छन् । सुरक्षितहरूले खतरालाई भुक्त्याउँदै ६ वटा बाटाबाट ती वस्तुहरू लिएर अलि पर राखिएको आफ्नो भाँडो वा बाटामा राख्नुपर्छ । खतराले खेलभरि नै सुरक्षितलाई छोएर संक्रमण गर्ने कोसिस गर्छ । खतराले सुरक्षितहरूलाई बाटामा राखिएका वस्तुहरू लैजान नदिने प्रयास गर्छन् भने सुरक्षितहरूले बाटाका वस्तुहरू लगेर आफ्नो भाँडोमा राख्ने कोसिस गर्छन् । यदि सुरक्षितहरूले बाटाको वस्तु लै जानुअघि नै वा आफ्नो भाँडा वा बाटामा राख्नुभन्दा अघि नै खतराले छोयो भने उक्त सुरक्षित मानिस संक्रमित हुन्छ । सुरक्षितहरूले बाटाका सबै वस्तु लैजान सकेनन् भने खतराले खेल जित्छ र सबैलाई संक्रमित बनाउँछ । तर यदि सुरक्षितहरूले बाटाका सबै वस्तु खतरालाई भुक्त्याउँदै लगेर आफ्नो भाँडो मा खन्याउन सफल भए भने सुरक्षित समूहले खेल जित्छ र खतरा पराजित हुन्छ ।

खेलको नाम: जसको शब्द, उसकै जित (कोठेपद प्रतियोगिता)

खेलको बारेमा: व्यक्तिगत वा सानो समूहमा समेत खेलाउन सकिने यस खेलमा सहभागीहरूले विभिन्न कोठाहरूमा खेलको नियम र दिइएको सुझाव अनुसार शब्दहरू भर्नेछन्। उनीहरूले भर्ने शब्दहरू खाने पानी, सरसफाइ, स्वच्छता, स्वास्थ्य र पोषणसँग सम्बन्धित हुनेछन्।

खेलको उद्देश्य: सहभागीहरूलाई खानेपानी, सरसफाइ, स्वच्छता, स्वास्थ्य र पोषणका सम्बन्धमा जानकारी गराउनुका साथै त्यससँग सम्बन्धित शब्दबारे ज्ञान दिने।

समय: ४५ मिनेटदेखि १ घण्टा ३० मिनेटसम्म

सहभागी संख्या: व्यक्तिगत वा ३ जनासम्म

आवश्यक सामग्री: कोठेपद प्रतियोगिता भएको पर्चा वा कागज र कलम

स्थान: विद्यालयको कक्षाकोठा वा घर

खेलको विधि: मस्तिष्क मन्थन र छलफल

खेलको प्रक्रिया:

यो खेल विद्यालयभित्र वा घरमा पनि खेल्न सकिन्छ। विद्यालयमा खेलाउँदा सहभागीको संख्या अनुसार ३ जनाको समूह बनाउने। हरेक समूहलाई कोठेपद प्रतियोगिताको कागज दिने। उक्त प्रतियोगिताको कागजमा खेलका नियम तथा खाली कोठाहरूमा शब्द भर्नका लागि सुझावहरू समेत दिइएको हुन्छ। खेलमा तेर्सो र ठाडो रेखामा कोठाहरू हुन्छन्। तेर्सो भन्नाले बायाँबाट दायाँतर्फ गएका कोठाहरूलाई बुझ्नुपर्छ भने ठाडो भन्नाले माथिबाट तलतिर गएका कोठाहरूलाई बुझ्नुपर्छ। कोठामा विभिन्न नम्बरहरू दिइएका हुन्छन् जुन नम्बरलाई सबैभन्दा तल दिइएको निर्देशिकामा प्रस्ट्याइएको छ। उदाहरणका लागि कोठामा १ नम्बर लेखिएको छ जसको दायाँ र तल दुवैतर्फ खाली अर्थात् भर्नुपर्ने कोठाहरू छन् भने निर्देशिकामा ती दुवैतर्फ भर्ने शब्दका लागि सुझाव वा उपाय लेखिएको हुन्छ। जुन कुरा थाहा पाउन तेर्सोको १ नम्बर र ठाडोको १ नम्बरमा हेर्ने।

उदाहरणका लागि तलको कोठेपद प्रतियोगितामा दुईवटा कोठामा १ र २ नम्बर दिइएको छ। १ नम्बर लेखिएको तेर्सोतर्फ ३ वटा कोठा खाली छन्, त्यसैले त्यहाँ ३ अक्षरको शब्द भर्नुपर्छ। १ नम्बर लेखिएको ठाडो अर्थात् तलतिर २ वटा कोठा खाली छन्, त्यसैले त्यहाँ २ अक्षरको शब्द भर्नुपर्छ। २ नम्बर लेखिएको ठाडो अर्थात् तलतिर ३ वटा कोठा खाली छन्, त्यसैले त्यहाँ ३ अक्षरको शब्द भर्नुपर्छ। अब यहाँ याद राख्नुपर्ने कुरा के छ भने २ नम्बर लेखिएको ठाडो लाइनको पहिलो अक्षर र १ नम्बर लेखिएको तेर्सो लाइनको अन्तिम अक्षर एउटै हुन्छ।

१		२	

निर्देशिका

तेस्रो	ठाडो
१. आमाको स्नेह	१. कसैले होच्याएर बोल्दा दुख्ने
	२. पौष्टिक आहारले शरीरमा प्रदान गर्ने

माथिको खाली कोठेपद प्रतियोगितामा निर्देशिका अनुसार भरिएको तलको कोठेपद हेर्नुहोस् ।

१ म	म	२ ता	
न		ग	
		त	

माथि उल्लेख गरिएको उदाहरण सहभागीहरूलाई देखाउँदै खेलको प्रक्रिया र खाली कोठामा भर्नुपर्ने शब्द तथा नियमहरू बुझाउने । सबैले खेलको प्रक्रिया र नियम बुझेपछि तल दिइएको कोठेपद खेलको एक एक प्रति हरेक समूहलाई दिई ४५ मिनेटको समय दिएर भर्न लगाउने । यदि कुनै पनि समूहले कक्षाकोठामा भर्न सकेनन् भने सबैलाई एक एकप्रति घर लैजान दिने र घरबाटै भरेर ल्याउन लगाउने ।

कोठेपद प्रतियोगिता १

जसको शब्द, उसकै जित

खानेपानी, सरसफाइ तथा स्वच्छता एवं स्वास्थ्य र पोषणसँग सम्बन्धित विभिन्न शब्दहरूको प्रयोग गरी पुछारमा दिइएको निर्देशिका अनुसार खाली कोठाहरूमा अक्षरहरू भर्नुहोस् ।

१ सा	बु	न	२ पा	नी		३ फो	हो	४ र	
ग			बु			मि		त	५ म
६ पा	नी		को			क		७ अ	पडा
त		न वि		९ जु		ए		न्य	र
		आ		का		शि		ता	ण
१० हो	११ आ	ल	य			ड			
	उ	य						१२ फि	
१३ भु	चा				१४ अ			ल्ट	
ई	उ				१५ शु	डि	क	र	ण
१६ क	क	लो			ड				
१७ ट	मा	ट	र				१८ घा	१९ म	
२० ह	रि	यो	२१ सा	ग	स	ब्जी		हि	
र			तु		२२ गा		२३ खु	ना	
	२४ हा				ज				
२५ हो	त			२६ स	र	ख	फा	इ	

खेलका लागि निर्देशिका: तल लेखिएका निर्देशिका र सुझाव अनुसार माथिका खाली कोठाहरूमा शब्द भर्नुहोस् ।

तेस्रो	ठाडो
१. हातलाई कीटाणुरहित बनाउन नमई नहुने (साबुनपानी)	१. स्वास्थ्यका लागि आवश्यक खानेकुरा (सागपात)
३. स्वास्थ्यका लागि हानिकारक वस्तु (फोहोर)	२. आइरन धेरै पाइने साग (पालु हो)
६. स्वस्थ जीवनका लागि नमई नहुने कुरा (पानी)	३. रगतको कमी हुन नदिन खाने चक्की (फोलेक एसिड)
७. प्रोटिन धेरै पाइने खानेकुरा (अण्डा)	४. शरीरमा रगतको कमीले हुने अवस्था (रक्तअल्पता)
१०. जहाँ गएर आएपछि साबुनपानीले हात बुनैपर्छ (शौचालय)	५. विद्यालयमा खानेकुराहरू सुरक्षित तरिकाले राख्ने प्रक्रिया (मण्डारण)
१५. खानेपानीबाट कीटाणु र रसायन हटाउने प्रक्रिया (शुद्धिकरण)	६. विद्यार्थीहरूले सफा राख्नुपर्ने ठाउँ (विद्यालय)
१६. प्रशस्त मात्रामा मिटामिन ए पाइने हाई करेसामारीमा पाइने खानेकुरा (ककसो)	९. शरीरभित्र प्रवेश गरी हानि गर्ने परजीवी (जुका)
१७. तरकारीमा स्वाद बन्ने, शरीरका लागि मिटामिन पनि पाइने (टमाटर)	११. हाडो शरीरमा हानि पुऱ्याउने खानेकुरा (चाउचाउ)
१८. महिनावारी हुँदा प्रयोग गरिएको भित्री सुगा वा पुनःप्रयोग गर्ने कपडालाई पूर्णतः निसंक्रमित गर्न साबुनपानीले धोएपछि कस्तो ठाउँमा सुकाउनुपर्छ ? (घास)	१२. खानेपानीको शुद्धिकरणका लागि प्रयोग गर्ने मिश्रि (फिल्टर)
२०. हाडो नियमित खानामा छुटाउने नहुने खानेकुरा (हरियो सागसब्जी)	१३. पर्याप्त मिटामिन सँगै पाइने हाई चरबारीमा पाइने फल (भुईँकटहर)
२१. बिसा पिसाब गर्न नहुने ठाउँ (खुला)	१४. महिनावारी भएका महिलाहरूजस्तै हाडो गाउँसमाजमा रहेको अन्धविश्वास (अशुद्ध)
२५. स्वस्थ रहन कम्तीमा दिनमा दुई पटक राखीसँग सफा गर्नेपर्छ । (दाँत)	१९. घरको काम तथा शौचालय सफा गर्ने जिम्मेवारी कसको मात्र होइन ? (महिला)
२६. स्वस्थ जीवनका लागि हरेक व्यक्तिले गर्नेपर्ने काम (सरसफाइ)	२१. विभिन्न गैँडागुडी भिसाएर तयार पारिएको पौष्टिक घुनो (सातु)
	२२. शरीरमा रगतको उत्पादन बढाउने खानेकुरा (गाजर)
	२४. पटक पटक साबुनपानीले धोइरहनुपर्ने शरीरको अंग (हात)

कोठेपद प्रतियोगिता २

जसको शब्द, उसकै जित

खानेपानी, सरसफाइ तथा स्वच्छता एवं स्वास्थ्य र पोषणसँग सम्बन्धित विभिन्न शब्दहरूको प्रयोग गरी पुछारमा दिइएको निर्देशिका अनुसार खाली कोठाहरूमा अक्षरहरू भर्नुहोस् ।

	१ फ	२ ल	फू	ल		३ टो			
		हे				४ क	शा	५ को	ठा
			६ म	हा	मा	री		रो	
	७ खा		हि					ना	८ प
	ने		ना		९ के	१० रा			खा
	पा	११ म	बा			यो		१२ मु	ला
१३ स्या	नी	ट	री	प्या	ड				
		मा			१४ बा	इ	२	१५ न	
		स						ड	
				१६ कु	१७ प	धा			
	१८ दु	१९ घ			दु		२० म	कै	
	धि	नि		२१ पो	धि	सो			२२ जी
	त	या			त				वा
			२३ रो	टी			२४ की	टा	णु
			य						

खेलका लागि निर्देशिका: तल लेखिएका निर्देशिका र सुझाव अनुसार माथिका खाली कोठाहरूमा शब्द भर्नुहोस् ।

तैसौं	ठाडो
१. स्वास्थ्यका लागि लाभदायक खानेकुरा (फलफूल)	२. रक्तवन्धता हुनबाट बचाउने साग (लहै)
३. विद्याथीहरूले फोहोर गर्न नहुने ठाउँ (कक्षाकोठा)	३. सामान वा फोहोर फाल्ने भाँडो (टोकरी)
४. धेरै मानिसहरूलाई प्रभाव पार्ने सल्मा रोगको प्रकोप (महामारी)	४. हालसालै फैलिएको महामारी (कोरोना)
५. मिटामिन र खनिज प्रचुर मात्रामा प्राप्त हुने हाँसै घरबारीमा पाइने फल (केरा)	५. प्रजनन उमेरमा महिलाहरूमा हुने शारीरिक प्रक्रिया (महिनावारी)
१६. पाचन प्रणालीमा सहयोग गर्ने तथा शरीरमा रहेका रक्ता रक्त कोषलाई मर्मबाट जोगाउने खानेकुरा (मुला)	६. शुद्धिकरण नगरी खाने नहुने कुरा (खानेपानी)
१७. महिनावारीलाई स्वच्छ तरिकाले व्यवस्थापन गर्न प्रयोग गर्ने सामग्री (स्यानिटरी प्याड)	८. दूषित खानेकुरा खाएर लाग्ने शरीरमा हुने अवस्था (पछाला)
१८. जसको अभावले शरीरमा रक्तवन्धता हुन्छ (माइरन)	१०. हाँसै बारीमा उपलब्ध प्रशस्त मिटामिन पाइने खानेकुरा (रायो)
१९. महिनावारीका बेला अलग्गै बस्नुपर्छ भन्ने बन्धविश्वास (कुपुथा)	११. पर्याप्त क्याल्सियम पाउने खानेकुरा (मटमास)
१८. हड्डी बलियो बनाउने क्याल्सियम प्राप्त हुने खानेकुरा (दुध)	१५. शरीरमा फोहोर वा कीटाणुहरू प्रवेश हुन नदिन नियमित काट्नु पर्छ (नठ)
२०. पाचन प्रक्रियालाई सन्तुलित बनाउने फाईबर प्रशस्त पाइने खानेकुरा (मकै)	१७. जथाभावी फोहोर फाल्ना खानेपानीका मुहान/स्रोत कै हुन्छन् ? (दूषित)
२१. स्वस्थ शरीर र तेज दिमागका लागि नभई नहुने खानेकुरा (पोषिजो)	१८. पिउन नहुने पानी र खान नहुने खाना (दूषित)
२३. घरमै बनाउन सकिने पौष्टिक बाह्य (रोटी)	१९. हाडजोर्नी दुख्ने बिरामीका लागि लाभदायक, जसको प्रयोग र गुण अत्यन्तै छन, अचार र मसला दुवै बन्छ (धनिया)
२४. जसले मानिसलाई संक्रमित गर्छ (कीटाणु)	२२. जसले महामारी फैलाउँछ (जीवाणु)
	२३. हात नधोई खानेकुरा खाँदा शरीरमा लाग्ने कुरा (रोग)

माथि उल्लेखित कोठेपदमा अक्षरहरू भरिएको छ । त्यसैले यस खेलका लागि सहभागीहरूलाई दिने कोठेपद प्रतियोगिताको अलग्गै पृष्ठ बनाइएको छ । जसमा उत्तर राखिएको छैन । उक्त पृष्ठ सहभागीहरूलाई दिनुहोला । यो खेल विद्यालयमा प्रतियोगिताको रूपमा पनि सञ्चालन गर्न सकिन्छ । त्यसका लागि ३/४ जना विद्यार्थीहरूको आवश्यकता अनुसारको संख्यामा समूह निर्माण गरी पहिलो हुने विजयी हुने प्रणाली अनुसार पनि खेलाउन सकिन्छ । सबैभन्दा सुरुमा मिलाउने प्रथम, त्यसपछिको क्रमशः द्वितीय, तृतीय र सान्त्वना गरी पुरस्कार समेत वितरण गर्न सकिन्छ ।

खेलको नाम: दिमागको बत्ती !

खेलको बारेमा: यस खेलका लागि १० वटा चित्र तयार गर्ने । जसमा ५ वटा चित्र स्वास्थ्यमा फाइदा पुग्ने र ५ वटा स्वास्थ्यलाई हानि गर्ने चित्र तयार गर्ने । चित्रसँगै यो खेल खेलनका लागि तस्बिर १ मा देखाएजस्तै ९ वटा कोठा भएको बोर्ड तयार गर्ने ।

खेलको उद्देश्य: स्वास्थ्यलाई फाइदा र हानि गर्ने गतिविधि तथा खानेकुराहरूबारे जानकारी दिने ।

समय: ५ देखि ७ मिनेट

सहभागी संख्या: २ जना

आवश्यक सामग्री: १० वटा चित्र भएका कार्ड, ९ वटा कोठा भएको बोर्ड, बोर्ड राख्ने टेबल

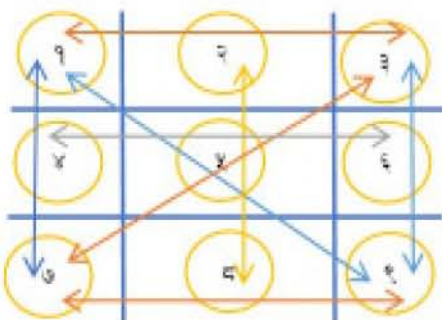
स्थान: विद्यालयको कक्षाकोठा

खेलको विधि: खेल, मस्तिष्क मन्थन, छलफल

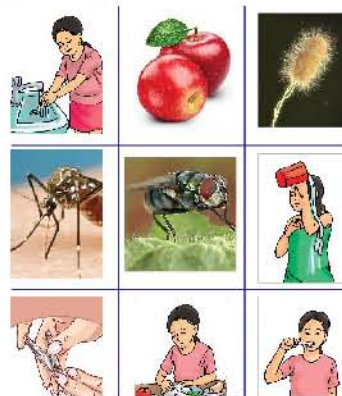
खेलको प्रक्रिया:

यो खेल दुईजनाको बीचमा खेलाइन्छ, जसमध्ये एकजना मिलाउने र अर्को बिगार्ने हुन्छन् । एकजनालाई स्वास्थ्यमा फाइदा पुग्ने ५ वटा चित्र दिने र अर्को सहभागीलाई स्वास्थ्यमा हानि पुग्ने ५ वटा चित्र दिने । फाइदा पुग्ने चित्र लिनेले आफूले लिएका चित्रहरूलाई तस्बिरमा देखाइएको बोर्डका कोठाहरूमध्ये तीनवटा कोठामा सोभो पर्ने गरी मिलाउनुपर्छ । त्यसरी मिलाएर राख्न सक्थो भने ऊ विजयी हुन्छ । उसलाई विजयी हुन नदिन अर्को व्यक्तिले हानि पुग्ने चित्रहरू उसको बाटोमा राखिदिन्छ र बिगार्ने कोसिस गर्छ ।

चित्र मिलाउन सकिने कोठाहरू: तस्बिर २ मा एरोले छोएर देखाए बमोजिमका कोठाहरूमा चित्र राखेर मिलाउन सकिन्छ । तस्बिर ३ मा कोठामा चित्र राखेर मिलाएर देखाइएको छ, जसमा कोठा ७, ८ र ९ मा राखिएको चित्र मिलेको छ, अरू मिलेको छैन ।



तस्बिर २



तस्बिर ३

यो खेल तीन चरणमा खेलाइन्छ । बेस्ट अफ थ्री अन्तर्गत खेलाइने तीनवटा मध्ये दुई खेल जसले जित्छ, ऊ विजयी हुन्छ ।

खेलमा पहिलो चरण कसले रोज्न पाउने भन्ने कुरा सिक्कामा अगाडि कि पछाडि भन्नेबाट तय गर्ने । उदाहरणका लागि टिम 'क' र टिम 'ख' मध्ये सिक्कामा टिम 'क' ले रोजेको भाग पल्टियो भने उसले खेल सुरु गर्ने मौका पाउँछ र रोज्न पाउँछ । यही कुरा 'ख' टिमका लागि पनि लागू हुन्छ ।

खेलको नाम: पिकु ! टिबु !

खेलको बारेमा: यो खेल एकपटकमा १० जनासम्म सहभागीहरूले खेल्न सक्छन् । खेलमा दुईवटा टिम हुन्छ । हरेक टिममा पाँच पाँच जना सहभागी हुन्छन् । खेलका लागि सरसफाइ, स्वच्छता, स्वास्थ्य र पोषण सम्बन्धी विभिन्न कार्डहरू तथा एउटा अलिक नरम किसिमको सानो बल प्रयोग हुन्छन् । खेल तीन चरणमा खेलाइन्छ । हरेक चरणका लागि फरक फरक कार्डहरूको सेट प्रयोग हुन्छ । बेस्ट अफ थ्री अन्तर्गत खेलाइने तीनवटा मध्ये दुई खेल जसले जित्छ, ऊ विजयी हुन्छ ।

खेलको उद्देश्य: सहभागीहरूलाई हात धुनैपर्ने अवस्थाहरू, सरसफाइ, स्वच्छता, स्वास्थ्य र पोषणसम्बन्धी ज्ञान, तथा स्वास्थ्यमा फाइदा र हानि पुऱ्याउने खानेकुरा र गतिविधिबारे जानकारी दिनु ।

समय: ३० मिनेट

सहभागी संख्या: ८ देखि १२ जनासम्म

आवश्यक सामग्री: मोजा वा रबरको हलुका बल, आवश्यक कार्डका सेटहरू ।

खेल खेल्ने स्थान: विद्यालयको चौर वा फराकिलो स्थान ।

खेलको विधि: खेल, छलफल र पुनरावलोकन ।

खेल खेलाउने प्रक्रिया:

यस खेलमा तीनवटा च्यालेन्ज हुन्छन् । हात धुनुपर्ने अवस्थाहरू मिलाउने च्यालेन्ज, बालिकाको दैनिकी क्रम मिलाउने च्यालेन्ज तथा स्वास्थ्यलाई फाइदा पुऱ्याउने र हानि गर्ने कार्डहरू मिलाउने च्यालेन्ज । खेलमा पहिलो चरण कसले रोज्न पाउने भन्ने कुरा सिक्कामा अगाडि कि पछाडि भन्नेबाट तय गर्ने । उदाहरणका लागि टिम 'क' र टिम 'ख' मध्ये सिक्कामा टिम 'क' ले रोजेको भाग पल्टियो भने उसले खेल सुरु गर्ने मौका पाउँछ र रोज्न पाउँछ । यदि 'क' ले बलिङ्ग रोज्यो भने उसले टिम 'ख' लाई तीनवटा मध्ये कुनै एउटा च्यालेन्ज दिन्छ ।

एकले अर्को टिमलाई च्यालेन्ज दिइसकेपछि सहजकर्ताले उनीहरूलाई खेलको रणनीति बनाउनका लागि दुई मिनेटको समय दिने । त्यही बेला सहजकर्ताले च्यालेन्ज अनुसारका कार्डहरू एकमाथि अर्को राख्दै अग्लो बनाएर राखिदिने ।

रणनीति बनाएर फर्किसकेपछि सहजकर्ताले फेरि १ मिनेटको समय दुवै समूहलाई आ-आफ्नो पोजिसन लिनका लागि दिने । अब एकमाथि अर्को राख्दै अग्लो बनाएर राखिएको कार्डको पीकु/टीबुलाई टिम 'क' ले बलले हानेर भत्काइदिन्छ । यसरी भत्काएका कार्डहरू च्यालेन्जमा भनिए अनुसार समूह खले मिलाउनुपर्छ । कार्ड मिलाउने क्रममा समूह खका सदस्यहरूलाई समूह क का सदस्यहरूले बलले हिकार्छन् । समूह 'क' को बलबाट बच्दै समूह 'ख' का सदस्यहरूले कार्ड मिलाउनु पर्छ । यदि समूह 'ख' को कुनै सदस्यलाई बलले छोयो भने ऊ खेलबाट बाहिरिन्छ । यदि च्यालेन्ज अनुसार कार्ड नमिल्दै समूह 'ख' का सबै सदस्य बाहिरिए भने यो चरण समूह 'क' ले जितेको मानिन्छ । तर समूह 'क' को बलबाट बच्दै समूह 'ख' का सदस्यले पिकु/टिबु मिलाए भने पहिलो चरण समूह 'ख' ले जितेको मानिन्छ । त्यसपछिको दोस्रो चरणमा समूह 'ख' ले समूह 'क' लाई च्यालेन्ज दिन्छ । यसरी नै खेल अधि बढ्छ ।

माथि उल्लेखित खेलको प्रक्रिया र विधि सहजकर्ताले खेल सुरु हुनुभन्दा अधि दुवै टिमलाई स्पष्ट रूपमा बुझाइदिनुपर्छ ।

खेलको नाम: जित कसको ?

खेलको बारेमा: २० जना सहभागीसम्म खेलाउन सकिने यो खेलले बालबालिकाहरूलाई र माइलो वातावरणमा स्वच्छता तथा स्वास्थ्य र पोषणका बारेमा छलफल गराउँछ । यस खेलमा बालबालिकाहरूले स्वास्थ्यलाई हानि पुऱ्याउने र फाइदा पुऱ्याउने वस्तुहरूको भूमिका प्रदर्शन गर्नेछन् । यसबाट बालबालिकाहरूले स्वास्थ्यमा फाइदा र हानि पुऱ्याउने वस्तुहरूको बारेमा थाहा पाउनुका साथै त्यसबारे बताउन पनि सक्नेछन् । यसका अतिरिक्त यस खेलले बालबालिकाहरूको छलफल गर्न, तर्क गर्ने तथा आफ्ना कुराहरू प्रभावकारी रूपमा राख्ने क्षमता समेत विकास गर्नेछ ।

खेलको उद्देश्य: बालबालिकाहरूलाई स्वास्थ्यमा फाइदा र हानि पुऱ्याउने वस्तुहरूको बारेमा जानकारी दिनुका साथै त्यसबारे छलफल गर्ने तथा आफ्ना कुराहरू प्रभावकारी रूपमा राख्ने क्षमताको समेत विकास गर्नु ।

खेलको अवधि: ३० देखि ४५ मिनेट

सहभागी संख्या: २० जना (कार्डको संख्या अनुसार थपघट गर्न सकिने)

आवश्यक सामग्री: २० वटा कार्ड (१५ वटा स्वास्थ्यलाई फाइदा पुग्ने र ५ वटा स्वास्थ्यलाई हानि गर्ने)

खेल खेल्ने स्थान: विद्यालयको चौर

खेलको विधि: खेल, छलफल र पुनरावलोकन

खेल खेलाउने प्रक्रिया:

यो खेल २० जना सहभागीको समूहमा खेलाउन सकिन्छ । त्यसका लागि २० वटा कार्ड तयार गर्ने, जसमा १५ वटा स्वास्थ्यलाई फाइदा पुग्ने कार्ड (जस्तै: फलफूल, हरियो सागपात, दुध, सेनीटरी प्याड, फोलिक एसिड, आइरन चक्की, जुकाको औषधि, साबुन, पानी, आदि आदि) हुन्छन् भने ५ वटा स्वास्थ्यलाई हानि गर्ने (जुका, कीटाणु, जीवाणु, फोहोर, खुला ठाउँमा दिसा देखिएका) कार्ड हुन्छन् ।

२० जना बालबालिकालाई करिब २ मिटरको दूरीमा गोलो घेरा बनाएर राख्ने/बसाउने । त्यसपछि सहजकर्ताले सबै सहभागीलाई कार्डमा रहेका चित्रहरू देखाउँदै स्वास्थ्यलाई फाइदा पुग्ने र स्वास्थ्यलाई हानि पुऱ्याउने चित्रका बारेमा बताउँछन् । खेलको नियम अनुसार, खेलमा सहभागीहरूले स्वास्थ्यमा हानि पुऱ्याउने चित्र भएका कार्ड परेका ५ जनालाई पहिचान गरेर खेलबाट बाहिर गर्नुपर्नेछ । कसैलाई पनि खेलबाट आउट (बाहिर) गर्नुपर्ने भन्ने बहुमतले निर्णय लिनुपर्नेछ । यसरी बहुमतबाट निर्णय गर्दा स्वास्थ्यलाई फाइदा पुग्ने कार्ड परेका सहभागी पनि आउट हुन सक्ने खतरा रहन्छ । त्यसैले सहभागीहरूले ध्यान पुऱ्याउनुपर्छ । सहभागीहरूको अनुमान र तर्कको आधारमा त्यस्तो कार्ड परेका व्यक्तिलाई पहिचान गर्नुपर्ने हुन्छ ।

अब सहजकर्ताले गोलो घेरामा बसेका सहभागीहरूलाई एक एक वटा कार्ड बाँड्नेछन् । सहजकर्ताले कार्ड वितरण गरिसकेपछि सबैलाई आ-आफ्नो कार्ड गोप्य रूपमा हेर्न लगाउँछन् र सहभागीहरूलाई आफ्नो कार्ड अरूलाई नदेखाउन भन्छन् । यदि कसैले आफ्नो कार्ड अरूलाई देखायो भने वा स्वास्थ्यमा हानि पुऱ्याउने कार्ड परेको व्यक्तिले आफैं 'मलाई स्वास्थ्यमा हानि पुऱ्याउने कार्ड परेको छ' भन्यो भने खेल रद्द हुन्छ ।

कार्ड वितरण गरिसकेपछि १५ जनासँग स्वास्थ्यलाई फाइदा पुऱ्याउने कार्ड र ५ जनासँग स्वास्थ्यलाई हानि गर्ने कार्ड हुन्छन् । तर कसैलाई पनि आफू बाहेक अरूलाई कुन कार्ड परेको छ भन्ने कुरा थाहा हुँदैन । सबैले आफ्नो कार्ड आफू अधिल्लिर घोटो पारेर राखेका हुन्छन् । घोटो पारेको अवस्थामा सबै

को कार्ड उस्तै देखिन्छ जसले गर्दा कोसँग कुन कार्ड छ भन्ने कुरा छुट्टयाउन सकिँदैन । यस खेलमा सबै सहभागीले आफूलाई स्वास्थ्यमा फाइदा पुऱ्याउने कार्ड परेको दावी गर्छन् तर कार्ड देखाउन र कानेखुसी गर्न भने पाउँदैनन् ।

अब खेल सुरु हुन्छ । सहभागीहरूले स्वास्थ्यमा हानि पुऱ्याउने कार्ड परेको भन्दै कसैलाई आरोपित गर्न सक्छन् । त्यसरी आरोप लगाउने सहभागीहरूको संख्या बढ्न थालेपछि भने सहजकर्ताले अवलोकन गर्दै मतगणना गर्न सक्छन् । सहजकर्ताले आरोपित व्यक्तिलाई आफ्नो तर्क राख्ने अवसर दिनेछन् । त्यस्तो बेला आरोपित व्यक्तिले आफूलाई स्वास्थ्यलाई फाइदा पुग्ने कार्ड परेको दावी गर्दै आफूलाई ननिकाल्न अरूलाई विश्वस्त तुल्याउन सक्छन् । अन्य सहभागीलाई विश्वस्त तुल्याउन आरोपित व्यक्तिले अनेक उपाय लगाउँदै आफ्नो तर्क राख्छन् । जस्तै: मलाई आउट नगर्नुस्, मसँग स्वास्थ्यलाई फाइदा पुग्ने कार्ड छ । यदि मसँग भएको कार्ड देखाउन मिल्ने भए म देखाउँथेँ । मलाई विश्वास गर्नुस् । म आउट भएँ भने स्वास्थ्यलाई हानि पुऱ्याउने कार्ड बोकेका व्यक्तिहरूको संख्या बढ्दै जान्छ । हामी खेल जित्न सक्दैनौँ र उनीहरूले खेल जित्ने भने हामी सबै बिरामी पछौँ आदि आदि ।

आरोपित व्यक्तिले आफ्नो तर्क वा भनाइ राखिसकेपछि सहजकर्ताले फेरि सहभागीहरूबीच मतगणना गराउँछन् । मतगणना गर्दा सहजकर्ताले 'उहाँको कुरा सुनिसकेपछि कोही आफ्नो धारणा बदल्न चाहनुहुन्छ ?' भनेर सोध्दै हात उठाउन लगाउँछन् । सबैजनाले धारणा परिवर्तन गरे भने आरोपित व्यक्ति आरोपमुक्त हुन्छन् । तर, अझै पनि उनलाई स्वास्थ्यलाई हानि पुऱ्याउने कार्ड परेको भन्ने सहभागीहरूको बहुमत भयो भने उनी खेलबाट बाहिरिनेछन् । बाहिरिने बेला उनले आफ्नो कार्ड देखाउँछन् । यदि उनीसँग स्वास्थ्यलाई फाइदा पुऱ्याउने कार्ड परेको रहेछ भने सबै सहभागीहरूले एकै स्वरमा 'आइयाककक' भनेर दुखाइ अभिव्यक्त गर्दै पश्चात्ताप गर्नेछन् । तर उनीसँग स्वास्थ्यलाई हानि पुऱ्याउने कार्ड परेको रहेछ भने सबै सहभागीहरूले एकै स्वरमा 'आहा !' भन्दै खुसी व्यक्त गर्नेछन् । बाहिरिने व्यक्तिको कार्ड सहजकर्ताले आफूसँग राख्नेछन् । यस खेलमा रमाइलो कुरा के छ भने स्वास्थ्यलाई हानि पुऱ्याउने कार्ड रहेका व्यक्तिहरूले समेत आफूसँग स्वास्थ्यलाई फाइदा पुऱ्याउने कार्ड परेको भन्दै माथि उल्लेख गरिएका तर्क राखेर अरूलाई भ्रममा पारेर आफू जोगिन खोज्छन् ।

आरोपित व्यक्तिका सम्बन्धमा निर्णय भइसकेपछि अब अर्को व्यक्तिमाथि आरोप लाग्न सुरु हुन्छ र खेल अघि बढ्छ । खेलमा स्वास्थ्यलाई हानि पुऱ्याउने कार्ड रहेका पाँचैजना सहभागी आउट भए भने सहभागीहरूले एकै स्वरमा 'आहा ! हामी स्वस्थ भयौँ' भन्दै खेल समाप्त हुन्छ । तर खेलमा स्वास्थ्यलाई फाइदा पुऱ्याउने कार्ड रहेका सबै व्यक्ति बाहिरिएर स्वास्थ्यलाई हानि पुऱ्याउने कार्ड रहेका सहभागीहरू मात्र बाँकी रहे भने उनीहरू राक्षसजस्तो हाँस्दै 'हा हा हा हा हामीले सबैलाई बिरामी पाऱ्यौँ' भन्दै खेल समाप्त हुन्छ ।

कक्षा ४ देखि ५ सम्मका विद्यार्थीहरूका लागि दिइने प्रोजेक्ट वर्क

प्रोजेक्ट वर्कको नाम: मेरो घर, मेरो ठाउँ !

विद्यालयमा एक हप्ताभन्दा धेरै दिन छुट्टी भएको समय पारेर यो प्रोजेक्ट वर्क गर्न सकिन्छ । जसका लागि विद्यार्थीहरूले आफ्नो घर र वरपर रहेको खानेपानी, सरसफाइ र स्वच्छताको स्थितिबारे चित्र बनाउनेछन् र त्यसबारे कम्तीमा दुई पेजको निबन्ध लेखेर ल्याउनेछन् । छुट्टीमा जानुअघि यसबारे विद्यार्थीहरूलाई प्रस्ट रूपमा बुझाउनुपर्छ ।

प्रोजेक्ट वर्क दिने शिक्षकले यस्ता किसिमका प्रोजेक्टहरू समय हेरी पटक पटक विद्यार्थीहरूलाई दिन सक्नेछन् । कतिपय प्रोजेक्ट वर्कका लागि एक हप्ताको छुट्टी समेत कुर्नुपर्दैन । हप्तामा हुने एक दिनको विदामा समेत बालबालिकाहरूले स-साना प्रोजेक्ट वर्कहरू गरेर ल्याउन सक्छन् । जस्तै: तिम््रो घर वरपर रहेको स्वास्थ्यलाई हानि पुऱ्याउने कुनै एउटा वस्तुको चित्र बनाउँदै त्यसले हाम्रो स्वास्थ्यमा कसरी हानि पुऱ्याउँछ भनेर एक पृष्ठ लामो निबन्ध तयार पार । यस्ता किसिमका प्रोजेक्ट वर्कहरूले बालबालिकाहरूमा व्यावहारिक ज्ञानको अभिवृद्धि गर्नुका साथै त्यसबारे उनीहरूले घरपरिवारमा समेत छलफल गर्न थाल्नेछन् ।

खेलको नाम: दोषी पाइप !

खेलको बारेमा: यो खेल समूहमा खेलिने खेल हो । जसमा गोलाकारमा उभिएका सहभागीहरूले एउटा गोलो आकारको हलुका पाइप आफ्नो औंलाको सहयोगले जमिनमा राख्नुपर्ने छ । जमिनमा राख्नुपर्ने यो पाइप सबैको औंलाले मास्तिर लैजान्छ । पाइप माथि जानुको आरोप सहभागीहरूले एक अर्कालाई देखाउँछन् र दोषारोपण सुरु हुन्छ, तर आफ्नो जिम्मेवारीचाहिँ महसुस गर्दैनन् ।

खेलको उद्देश्य: सहभागीहरूलाई सरसफाइ, स्वच्छता, स्वास्थ्य र पोषणका सन्दर्भमा एक अर्कामाथि दोषारोपण नगरी आफ्नो दायित्व महसुस गराउने र आफ्नो जिम्मेवारी पूरा गर्न प्रेरित गर्ने ।

खेलको अवधि: २० देखि ३० मिनेट

सहभागी संख्या: ८ जनादेखि १२ जनासम्म

आवश्यक सामग्री: गोलो आकारको हलुका पाइप

खेल खेल्ने स्थान: विद्यालयको चौर वा ठूलो सभा हल

खेलको विधि: खेल, मस्तिष्क मन्थन, छलफल



खेल खेलाउने प्रक्रिया:

यो खेलका लागि एउटा गोलो अर्थात् वृत्ताकारको पाइप आवश्यक पर्छ र खेल खेल्न ८ जनादेखि १२ जनासम्म सहभागी चाहिन्छ । यो खेल दुईवटा समूहमा प्रतिस्पर्धात्मक तरिकाले खेलाउँदा अझ रमाइलो हुन्छ । त्यसका लागि दुईवटा समूहमा सहभागीहरूलाई अलग अलग गोलो आकार बनाउन लगाउने । सबैजनालाई गोलो आकारमा कुममा कुम जोडेर उभिन लगाउने, दुवै हात सीधा पारेर दुवै हातको चोर औंला अगाडि सार्न लगाउने । अब सहजकर्ताले गोलो आकारको पाइप सबैको चोर औंलामा छुने गरी राखिदिने, कसैले पनि पाइपबाट औंला नहटाईकन पाइपलाई सकुशल तल जमिनमा राख्न लगाउने । यसका लागि कसैले पनि औंला भिक्न वा बाङ्गो पार्न पाउँदैन ।

यो खेलमा पाइप तल जानुको सट्टा माथि माथि जान्छ । कसैकसैले धेरै मेहेनत गरेपछि मुस्किलले पाइप तल राख्न सक्छन् । त्यसपछि डी ब्रिफिङ्गको माध्यमबाट किन त्यस्तो भयो, के गरेर सम्भव भयो लगायतका प्रश्नहरू सोधी त्यसलाई विद्यालयको सरसफाइ र स्वच्छतामा उनीहरूको भूमिका जोड्ने ।

खेलको मूल सन्देश

यस खेलको मूल सन्देश अरूमाथि औंला तेर्स्याएर वा अरूलाई आरोप लगाएर मात्र समस्याको समाधान हुँदैन भन्ने नै हो । सबैले आ-आफ्नो जिम्मेवारी महसुस गरेर काम गरे भने कुनै पनि समस्याको सजिलै समाधान निस्कन्छ । जस्तो कि यो खेलमा सबैले आ-आफ्नो औंलामा हेरेर पाइपलाई छोएको मात्रै भए र बिस्तारै तल झारेको भए पाइप सजिलै तल झर्न सक्थ्यो । तर यहाँ सबैले एकअर्काको औंलामा हेर्न थालेपछि औंलाले पाइपलाई मास्तिर पुर्‍याउन थाल्यो । खेलका क्रममा समस्यालाई कसरी समाधान गर्ने भन्ने छलफल हुनुभन्दा पनि कसले गर्दा भएन भन्ने कुरा धेरै भयो । परिणामस्वरूप, तल झर्नुपर्ने पाइप माथि गयो अर्थात् समस्या समाधान भएन ।

खेलको नाम: प्रयोगशाला

खेलको बारेमा: यो खेलले स्वच्छता तथा स्वास्थ्य र पोषणको क्षेत्रमा हुने कामलाई प्रभावकारी बनाउन सबै तहबीच सञ्चार, समन्वय र सहकार्य कति आवश्यक पर्ने रहेछ भन्ने कुरा अवगत गराउँछ। यस खेलमा तीन किसिमका मानिसहरूको प्रतिनिधित्व हुन्छ। एकथरी मानिसहरू फिल्डको वस्तुस्थिति बुझाइका आधारमा रणनीति बनाउने हुन्छन्, अर्काथरी मानिसहरू ती रणनीति तथा योजनाहरूलाई कार्यान्वयन तहमा लैजाने हुन्छन् र अर्काथरी मानिसहरू यसरी आएको रणनीति र योजनालाई फिल्डमा कार्यान्वयन गर्ने हुन्छन्। यी तीन तह वा किसिमका मानिसहरूबीच हुने सञ्चार, समन्वय र सहकार्य हुँदा वा नहुँदा कस्तो परिणाम आउने रहेछ भनेर देखाउने रमाइलो खेल हो प्रयोगशाला।

खेलको उद्देश्य: स्वच्छता तथा स्वास्थ्य र पोषणको क्षेत्रमा भइरहेका कामका क्रममा उत्पन्न हुने अवरोधका कारणबारे सहभागीहरूलाई महसुस गराउने र एकअर्काबीच समन्वय र सहकार्य प्रवर्द्धन गर्ने।

खेलको अवधि: २० देखि ३० मिनेट

सहभागी संख्या: २४ जनादेखि ३२ जनासम्म

आवश्यक सामग्री: स्वच्छता तथा स्वास्थ्य र पोषणसँग सम्बन्धित विभिन्न वस्तुको नाम लेखिएका कार्डहरू, आँखामा बाँध्ने पट्टी,

खेल खेल्ने स्थान: विद्यालयको चौर वा ठूलो सभा हल

खेलको विधि: खेल, मस्तिष्क मन्थन, छलफल

खेल खेलाउने प्रक्रिया:

खेलका लागि सबैभन्दा पहिला तीन किसिमका मानिसहरूको छनोट गर्ने। तिनीहरूलाई चारवटा समूहमा विभाजन गर्ने र समूहको नाम दिने। यदि ३२ जना सहभागीमा खेल खेलाउनु पर्‍यो भने प्रत्येक समूहमा ८ जना सहभागी हुनुपर्छ। जसमध्ये प्रत्येक समूहमा पहिलो थरीका ६ जना तथा दोस्रो र तेस्रो थरीका १/१ जना रहन्छन्। यसको मतलब हरेक समूहमा ८ जना सहभागी हुन्छन्। अब यी सबैलाई तल दिइएको खेलको नियम अनुसार आ-आफ्नो भूमिका सम्भाल्ने।

पहिलो थरीका मानिस : यी मानिसहरू फिल्डमा काम गर्ने मानिस हुन्। जसले विद्यालयलाई सफा र स्वच्छ बनाउँछन्। यिनीहरूको आँखामा पट्टी बाँधिएको हुन्छ। यिनीहरूको वरपर धेरै वस्तु छरिएर रहेका हुन्छन्। तीमध्ये कतिपय वस्तु यिनीहरूले लिनुपर्नेछ भने कतिपय वस्तु यिनीहरूले छुनु वा लिनु हुँदैन। आफूले लिएको वस्तु यिनीहरूले तोकिएको बाल्टिनमा राख्नुपर्नेछ।

दोस्रो थरीका मानिसहरू : यी मानिसहरूले फिल्डमा काम गरिरहेका मानिसहरूलाई प्रत्यक्ष देखिरहेका छैनन्। उनीहरूको पछाडिपट्टि पहिलो थरीका मानिसहरूले सरसफाइ र स्वच्छताको काम गरिरहेका छन्। त्यो भइरहेको काम देख्ने तेस्रो थरीका मानिसहरूले इसाराको माध्यमले यिनीहरूलाई दिएको सूचना यिनीहरूले पहिलो थरीका मानिसहरूसम्म पुऱ्याउँछन्। यी मानिसहरूले बोल्न पाउँछन्।

तेस्रो थरीका मानिसहरू : यी मानिसहरूले फिल्डमा काम गरिरहेका मानिसहरूलाई प्रत्यक्ष देखिरहेका छन्। तर यिनीहरूको जिम्मेवारी पहिलो थरीका मानिसहरूलाई सोझै निर्देशन दिने वा सञ्चार गर्ने होइन। यिनले पहिलो थरीका मानिसहरूलाई निर्देशन दिन दोस्रो थरीका मानिसहरूलाई इसाराको माध्यमले सञ्चार गर्छन्। यी मानिसहरूले बोल्न भने पाउने छैनन्।

अब यी चारै समूहलाई ५/५ मिनेटको समय दिएर आफूहरू मध्येबाट कसले कुन भूमिका निर्वाह गर्ने

भन्ने तय गर्न लगाउने । यसका साथै उनीहरूलाई खेल जित्नका लागि रणनीति वा योजना समेत बनाउन लगाउने । सहभागीहरूले भूमिका छनोट गरेर योजना सहित आएपछि खेल सुरु गर्ने । सबैलाई खेलको नियम अनुसार आ-आफ्नो भूमिका भएको ठाउँमा राख्ने । त्यसपछि सहजकर्ताले सिठी बजाएर खेल सुरु गर्ने । खेलका क्रममा बाहिरबाट कसैले पनि बोल्न वा कराउन पाउने छैन । खेलका सहभागीहरूलाई बालमैत्री, लैङ्गिकमैत्री एवं फरक क्षमतामैत्री व्यवहार प्रदर्शन गर्न सुझाव दिनुपर्छ ।

खेलको मूल सन्देश

कुनै पनि क्षेत्रमा गरिने कामको अपेक्षाकृत परिणामका लागि सञ्चार, समन्वय र सहकार्यको आवश्यकता पर्छ र त्यस्तो समन्वय र सहकार्यका लागि सञ्चारको भूमिका एकदमै महत्वपूर्ण हुन्छ भन्नु नै यस खेलको मूल सन्देश हो । हामीले गरेको सञ्चार कतिपय अवस्थामा फिल्डमा काम गर्ने मानिससम्म पुग्दा कुन अवस्थामा पुग्छ र त्यसलाई कार्यान्वयन गर्ने मानिसहरूले कसरी बुझ्छन् र लागू गर्छन् भन्ने महत्वपूर्ण हुन्छ । अपेक्षाकृत परिणाम हासिल गर्नका लागि वस्तुस्थितिको विश्लेषण गरी लक्षित समूहको सोच र व्यवहार अनुरूपको कार्यक्रम आवश्यक हुन्छ भन्ने सन्देश यस खेलले दिन्छ । जुन सन्देशलाई खेलका सहभागीको भूमिका अनुसार बुझाउन सकिन्छ ।

कक्षा ६ देखि १० सम्मका विद्यार्थीहरूका लागि दिइने प्रोजेक्ट वर्क

प्रोजेक्ट वर्कको नाम: मेरो अविस्मरणीय छुट्टी

विद्यालयमा एक हप्ताभन्दा लामो छुट्टी भएको समय पारेर विद्यार्थीहरूलाई यो प्रोजेक्ट वर्क दिन सकिन्छ । जसका लागि विद्यार्थीहरूले आफ्नो गाउँमा रहेको कुनै संस्था वा समूह वा वडा कार्यालयमा गएर एक हप्ता सरसफाइ र स्वच्छताका लागि काम गर्नेछन् र त्यसका बारेमा हरेक दिनको गतिविधि एउटा निश्चित संरचनामा लेख्नेछन् । उनीहरूले आफूले काम गर्ने ठाउँको वस्तुस्थिति तथा आफूले गरेको कामको तस्बिर पनि खिच्नेछन् र विद्यालय सञ्चालन भएपछि प्रस्तुत गर्नेछन् । यो प्रोजेक्ट वर्क कमिक बुकको वितरण गरिसकेपछि र फ्लिप चार्टमाथि छलफल सकिएपछि दिनुपर्नेछ ।

यो प्रोजेक्ट वर्क दिने बेलामा शिक्षकले विद्यार्थीहरूलाई त्यस्तो सम्बन्धित ठाउँहरूको बारेमा पनि जानकारी दिनुपर्छ, यद्यपि कहाँ जाने भन्ने छनोटचाहिँ विद्यार्थीहरूलाई नै गर्न दिनुपर्छ । विद्यार्थीहरूले घरमा सल्लाह गरेर त्यस्तो ठाउँ रोज्नेछन् ।

प्रोजेक्ट वर्क दिने शिक्षकले यस्ता किसिमका प्रोजेक्टहरू समय समयमा पटक पटक विद्यार्थीहरूलाई दिन सक्नेछन् । कतिपय प्रोजेक्ट वर्कका लागि लामो छुट्टी समेत कुनूपर्दैन । हप्तामा हुने एक दिनको विदामा समेत बालबालिकाहरूले स-साना प्रोजेक्ट वर्कहरू गरेर ल्याउन सक्छन् । जस्तै: तिम्रो घर वरपर रहेको स्वास्थ्यलाई हानि पुऱ्याउने गतिविधिको चित्र बनाउँदै त्यसको समाधानको उपाय समेत लेखेर ल्याऊ ।

यस्ता किसिमका प्रोजेक्ट वर्कले बालबालिकाहरूमा व्यावहारिक ज्ञान अभिवृद्धि गर्नुका साथै समाजका विभिन्न तह र तप्कासँग सहकार्य गर्ने क्षमता समेत बढाउनेछन् ।

हाजिरी जवाफ प्रतियोगिता

खेलको बारेमा: यो खेल हरेक विद्यालयमा चार पटकसम्म खेलाइनेछ । प्रत्येक खेलमा ५२ वटा प्रश्न रहनेछन् । सबै प्रश्नहरू खानेपानी, सरसफाइ र स्वच्छता (वास) तथा स्वास्थ्य र पोषणसँग सम्बन्धित हुनेछन् । खेलमा चारवटा प्रतियोगी समूह रहनेछन् । हरेक समूहको नाम फलफूल वा हरियो सागसब्जीको नामबाट राखिनेछ । विजेता समूहले पुरस्कार प्राप्त गर्नेछ ।

पूरा प्रश्न संख्या: २०८ (प्रत्येक राउण्डमा ५२ वटा प्रश्न राखी सञ्चालन गर्ने । निश्चित समयको अन्तरालमा चारवटा प्रतियोगिता गराउने ।)

समूहको नाम: अम्बा, स्याउ, सुन्तला र नासपाती (समूहको नाम राख्दा खानेपानी, सरसफाइ तथा स्वच्छता एवं स्वास्थ्य र पोषणसँग सम्बन्धित नाम राख्ने)

खेलको उद्देश्य: विद्यार्थीहरूको खानेपानी, सरसफाइ र स्वच्छता तथा स्वास्थ्य र पोषणका विषयमा ज्ञान अभिवृद्धि गराउने ।

खेल खेलाउने प्रक्रिया: यो खेल/प्रतियोगिता आयोजना गर्नुभन्दा कम्तीमा ५ दिनअघि सम्पूर्ण विद्यार्थीलाई जानकारी गराउने । त्यसपछि इच्छुक विद्यार्थीहरूमध्येबाट ४ वटा समूह निर्माण गर्ने । प्रतियोगिता सुरु गर्नका लागि पहिलो प्रश्न र नाम रोज्नका लागि गोलाप्रथा गर्ने । पहिलो प्रश्न रोजेपछि हरेक समूहले पालैपालो प्रश्न रोज्नेछन् । हरेक समूहले १३/१३ वटा प्रश्न रोज्न पाउँछन् । प्रश्न रोज्नेले उत्तर दिए ३ अंक पाउनेछन् । अन्य समूहबाट पास भएर आएको प्रश्नको जवाफ दिए २ अंक पाउनेछन् । प्रश्नको जवाफ गलत दिएमा १ अंक घट्नेछ । चारवटै समूहबाट जवाफ नआएमा उक्त प्रश्नको जवाफ दर्शकहरूले दिन सक्नेछन् । जवाफ दिनेले फलफूल उपहार पाउनेछन् ।

पहिलो राउण्ड

- १ यीमध्ये सबैभन्दा बढी आइरन प्राप्त हुने कुन साग कुन हो ?
विकल्प: पालुङ्गोको साग, रायोको साग, तोरीको साग, बेथुको साग, मुलाको साग
- २ यीमध्ये कुन राष्ट्र संयुक्त राष्ट्रसंघको सदस्य छैन ?
विकल्पहरू: भुटान, श्रीलंका, अल्जेरिया, भ्याटिकन सिटी, अर्मेनिया
- ३ पौष्टिक तत्व पाइने खानेकुरालाई कति भागमा वर्गीकरण गरिएको हुन्छ ?
विकल्पहरू: २ भागमा, ३ भागमा, ४ भागमा, ५ भागमा, ६ भागमा
- ४ सरसफाइको अभावले गर्दा हुने बिरामी कुन हो ?
विकल्पहरू: ज्वरो, रुघाखोकी, भाडापखाला, टाउको दुख्ने, रक्तअल्पता
- ५ शरीरमा पोषणको मात्रा अत्यन्तै कम भएर हुने अवस्थालाई के भनिन्छ ?
विकल्पहरू: दुबलोपन, महामारी, कुपोषण, रक्तअल्पता, जण्डिस
- ६ आइरन चक्की र फोलिक एसिडले हामीलाई के हुनबाट बचाउँछ ?
विकल्पहरू: उपलब्ध छैन । (सही जवाफ: रक्तअल्पता)
- ७ खुला ठाउँमा दिसा गर्नाले के हुन्छ ?
विकल्पहरू: इज्जत जान्छ, समाजले बहिष्कार गर्छ, अरूले होच्याउँछन्, संक्रमण फैलिन्छ, खर्च जोगिन्छ
- ८ शरीरको तापक्रम नाप्ने यन्त्रलाई के भनिन्छ ?
विकल्पहरू: उपलब्ध छैन । (सही जवाफ: थर्मोमिटर)
- ९ विद्यालयमा राखिएको फोनमार्फत् गुनासो सुनाउने संयन्त्रलाई के भनिन्छ?
विकल्पहरू: हेलो डब्ल्यु एफ् पी, नमस्ते स्कुल, मेरो गुनासो, नमस्ते डब्ल्यु एफ पी, फोन कल
- १० महिनावारीका बेला यीमध्ये के कुरा गर्नुहुँदैन ?
विकल्प: बाहिर जानु हुँदैन, कसैलाई छुनु हुँदैन, भान्सा कोठामा छिर्नुहुँदैन, खाना बनाउनु हुँदैन, ननुहाई बस्नु हुँदैन ।
- ११ अन्तराष्ट्रिय योग दिवस कुन दिन मनाइन्छ?
विकल्पहरू: फेब्रुअरी २१, मार्च २१, अप्रिल २१, मे २१, जुन २१
- १२ महिनावारी कुन उमेरमा सुरु हुन्छ ?
विकल्प: ५ वर्षभित्र, ६ देखि ८ वर्षमा, ११ देखि १४ वर्षमा, २० देखि २२ वर्षमा
- १३ अन्तराष्ट्रिय बाल दिवस कुन दिन मनाइन्छ?
विकल्पहरू: जनवरी २०, अप्रिल २०, मे २०, अगष्ट २०, नोभेम्बर २०
- १४ महिनावारीका बेला प्रयोग गरिएको भित्री कपडा साबुनपानीले धोएपछि कहाँ सुकाउनुपर्छ?
विकल्प: कोठाभित्र, अर्को लुगाले छोपेर बाहिर, घाममा सबैले देख्ने गरी, आगो वा हिटरमा
- १५ शौचालयमा कुन कुन बेला फलस गर्ने वा पानी हाल्ने गर्नुपर्छ ?
विकल्प: दिसा गरेपछि, पिसाब गरेपछि, २/२ घन्टाको अन्तरालमा, हरेक पटक शौचालय प्रयोग गरेपछि
- १६ जापानिज इन्सेफलाइटिस खोप कुन रोगविरुद्ध लगाइन्छ ?
विकल्पहरू: विकल्प उपलब्ध छैन (सही जवाफ: जापानिज इन्सेफलाइटिस)
- १७ महिनावारी कुन उमेरमा बन्द हुन्छ ?
विकल्प: २८ देखि ३३ वर्षमा, ३५ देखि ३९ वर्षमा, ४० देखि ४४ वर्षमा, ४५ देखि ४९ वर्षमा, ६०-६५ वर्षमा

- १८ अंग्रेजीमा WFP को पूरा नाम के हो ?
विकल्पहरू: विकल्प उपलब्ध छैन । (सही जवाफ: **World Food Program**)
- १९ जापानिज इन्सेफलाइटिस खोप कति पटक लगाउनुपर्छ ?
विकल्पहरू: १ पटक, २ पटक, ३ पटक, ४ पटक, ५ पटक
- २० हातलाई निसंक्रमित गर्न यीमध्ये कुन प्रयोग गरिन्छ ?
विकल्पहरू: सफा पानी, रुमाल, पञ्जा, **स्यानिटाइजर**, माथिका सबै
- २१ शौचालय सफा गर्ने जिम्मेवारी कसको हो ?
विकल्प: महिलाको, पुरुषको, कार्यालय सहयोगीको, विद्यार्थीको, शिक्षकको, **माथिका सबैको**
- २२ बी.सी.जी. खोप जन्मेको कति समयमा लगाउनुपर्छ?
विकल्पहरू: विकल्प उपलब्ध छैन (सही जवाफ: **जन्मने बित्तिकै**)
- २३ सामान्यतः महिनावारीको चक्र कति दिनको हुन्छ ?
विकल्प: १५ दिनको, २० दिनको, २३ दिनको, **२८ दिनको**, ३५ दिनको
- २४ बी.सी.जी. खोप कति पटक लगाइन्छ?
विकल्पहरू: १ पटक, २ पटक, ३ पटक, ४ पटक, ५ पटक
- २५ पोट्यासियम बढी पाइने फल कुन हो ?
विकल्पहरू: सुन्तला, अम्बा, स्याउ, **केरा**, आँप
- २६ आइरन चक्की र फोलिक एसिड सेवन गर्दा कति हप्ताको अन्तराल (ग्याप) राख्नुपर्छ ?
विकल्पहरू: ७ हप्ता, **१३ हप्ता**, २१ हप्ता, २६ हप्ता, २९ हप्ता
- २७ बी.सी.जी. खोप शरीरको कुन ठाउँमा लगाइन्छ ?
विकल्पहरू: विकल्प उपलब्ध छैन (सही जवाफ: **दायाँ पाखुराको माथिल्लो भाग छालाभित्र (Intra-dermal)**)
- २८ कुन भिटामिनको कमीले गर्दा हड्डी बाझ्ने हुने रोग अर्थात् ख्याउटे हुन्छ ?
विकल्पहरू: भिटामिन ए, भिटामिन बी, भिटामिन सी, **भिटामिन डी**, भिटामिन ई
- २९ यीमध्ये प्रोटीन धेरै पाइने खानेकुरा कुन हो ?
विकल्पहरू: स्याउ, रोटी, मकै, **अण्डा**, साग
- ३० दादुरा-रुबेला खोप कुन रोगविरुद्ध लगाइन्छ ?
विकल्पहरू: विकल्प उपलब्ध छैन (सही जवाफ: **दादुरा-रुबेला**)
- ३१ अंग्रेजीमा COVID को पूरा नाम के हो ?
विकल्प उपलब्ध छैन (सही जवाफ: **Coronavirus Disease**)
- ३२ आइरन चक्की र फोलिक एसिड केका लागि प्रयोग गरिन्छ ?
विकल्पहरू: जुका पर्न नदिन, पखाला लाग्न नदिन, **रक्तअल्पता हुन नदिन**, महिनावारीमा पेट दुख्न नदिन, भाइरसको संक्रमण हुन नदिन
- ३३ पोलियो थोपा कतिपटक खुवाउनुपर्छ ?
विकल्पहरू: एक पटक, दुई पटक, **तीन पटक**, चार पटक, पाँच पटक
- ३४ एक दिनमा कम्तीमा कति पटक दाँत माभ्नुपर्छ ?
विकल्पहरू: एकपटक, दुईपटक, **तीनपटक**, चारपटक, पाँचपटक

- ३५ नेपालमा मृत्युदरमा कमी आउनुको प्रमुख कारण के हो?
विकल्पहरू: विकल्प उपलब्ध छैन (सही जवाफ: शिशु एवम् बाल मृत्युदर घटेर)
- ३६ आइरन चक्की र फोलिक एसिड हप्तामा कतिपटक सेवन गर्नुपर्छ ?
विकल्पहरू: दिनमा दुई पटक , दिनमा एक पटक, एक दिन बिराएर, हप्तामा दुई पटक, हप्तामा एक पटक
- ३७ सार्कमा कतिवटा मुलुकहरू सदस्य छन् ?
विकल्पहरू: ७, ८, ९, १०, ११
- ३८ सार्कका सदस्य राष्ट्रहरूको नाम भन्नुहोस् ।
विकल्पहरू: विकल्प उपलब्ध छैन (सही जवाफ: नेपाल, श्रीलंका, माल्दिभ्स, भारत, भुटान, बंगलादेश, पाकिस्तान, अफगानिस्तान)
- ३९ विश्व स्वास्थ्य संगठनका अनुसार कति वर्षदेखि कति वर्षसम्मको उमेरलाई किशोरावस्था भनिन्छ ?
विकल्पहरू: ७ देखि १० वर्ष, १० देखि १९ वर्ष, १२ देखि २२ वर्ष, १५ देखि २५ वर्ष, २२ देखि २६ वर्ष
- ४० डी.पी.टी. खोप कुन रोगका विरुद्ध प्रयोग गरिन्छ ?
विकल्पहरू: दादुरा, भ्यागुते रोग, क्षयरोग, पोलियो, निमोनिया
- ४१ मानव शरीरमा कतिवटा ज्ञानेन्द्रिय हुन्छन् ?
विकल्पहरू: ३ वटा, ४ वटा, ५ वटा, ६ वटा, ७ वटा
- ४२ वयस्क मानिसको शरीरमा कतिवटा हाड हुन्छन् ?
विकल्पहरू: ५६ वटा, १०६ वटा, १५६ वटा, २०६ वटा, २५६ वटा
- ४३ पुरुषको शरीरमा कुल तौलको कति प्रतिशत हिस्सा मांसपेशीले ओगटेको हुन्छ ?
विकल्पहरू: ३० प्रतिशत, ३५ प्रतिशत, ४० प्रतिशत, ४५ प्रतिशत, ५० प्रतिशत
- ४४ संयुक्त राष्ट्रसंघ दिवस कुन दिन मनाइन्छ ?
विकल्पहरू: अक्टोबर २१, अक्टोबर २२, अक्टोबर २३, अक्टोबर २४, अक्टोबर २५
- ४५ डी.पी.टी. खोप शरीरको कुन ठाउँमा लगाइन्छ ?
विकल्पहरू: विकल्प उपलब्ध छैन (सही जवाफ: बायाँ तिघ्राको मध्य बाहिरी भाग मासुमा)
- ४६ विश्व स्वास्थ्य दिवस कुन दिन मनाइन्छ?
विकल्पहरू: मार्च ७, अप्रिल ७, मे ७, जुन ७, जुलाई ७
- ४७ विश्व क्षयरोग दिवस कुन दिन मनाइन्छ?
विकल्पहरू: फेब्रुअरी २४, मार्च २४, अप्रिल २४, मे २४, जुन २४
- ४८ दादुरा-रुबेला खोप शरीरको कुन ठाउँमा लगाइन्छ?
विकल्पहरू: विकल्प उपलब्ध छैन (सही जवाफ: बायाँ पाखुराको माथिल्लो भाग छाला र मासुबीच (Subcutaneous))
- ४९ छालाको बाहिरी भागलाई के भनिन्छ?
विकल्पहरू: विकल्प उपलब्ध छैन (सही जवाफ: इपिडर्मिस- Epidermis)
- ५० इबोला भाइरस सबैभन्दा पहिला कहाँ पत्ता लागेको थियो ?
विकल्पहरू: दक्षिण एसिया, दक्षिण पूर्वी एसिया, अमेरिका, अफ्रिका, युरोप
- ५१ संयुक्त राष्ट्र संघमा कतिवटा राष्ट्रहरू आबद्ध छन् ?
विकल्पहरू: १६२, १७४, १८२, १९३, १९७
- ५२ पाचन प्रणाली कहाँबाट सुरु भएर कहाँ अन्त्य हुन्छ?
विकल्पहरू: विकल्प उपलब्ध छैन (सही जवाफ: मुखबाट सुरु भएर ठूलो आन्द्रामा अन्त्य हुन्छ ।)

दोस्रो राउण्ड

- १ यीमध्ये कुन कुन अवस्थामा साबुनपानीले हात धुनैपर्छ ?
विकल्पहरू: खानेकुरा छोएपछि, शौचालय गएपछि, सुतेर उठेपछि, खाना बनाएपछि, माथिका सबै
- २ ज्वरो कम गर्न प्रयोग गर्ने औषधिको नाम के हो ?
विकल्पहरू: प्यारासिटामोल, एस्पिरिन, अल्बेन्डाजोल, मेट्रोनिडाजोल, ब्रुफिन
- ३ महिनावारी स्वच्छता दिवस कुन दिन मनाइन्छ ?
विकल्पहरू: मे २६, मे २७, मे २८, मे २९, मे ३०
- ४ बालमैत्री शौचालयमा के के कुरामा ध्यान पुऱ्याइएको हुन्छ ?
विकल्प: शौचालयको चुकुल, पानीको धारा, धाराको टुटी, शौचालयको प्यान, शौचालयको छानोको उचाइ, माथिका सबै (एकभन्दा बढी विकल्प छान्न सक्नुहुन्छ ।)
- ५ रक्तअल्पताबाट बच्न कुन औषधि खानुपर्छ ?
विकल्पहरू: सिटामोल र ब्रुफिन, अल्बेन्डाजोल, डाइजीन ट्याबलेट, आइरन चक्की र फोलिक एसिड, जीवन जल र मेट्रोन
- ६ विश्व रक्तदाता दिवस कुन दिन मनाइन्छ ?
विकल्पहरू: मे १३, जुन १४, जुलाई १५, अगष्ट १६, सेप्टेम्बर १७
- ७ भण्डापखालाबाट बच्न कुन औषधिको प्रयोग गरिन्छ ?
विकल्पहरू: प्यारासिटामोल, एस्पिरिन, अल्बेन्डाजोल, मेट्रोनिडाजोल, ब्रुफिन
- ८ रक्तअल्पता कस्तो मानिसलाई हुन सक्छ ?
विकल्पहरू: महिला, पुरुष, मोटो, पातलो, यी सबै
- ९ विश्व मधुमेह दिवस कुन दिन मनाइन्छ ?
विकल्पहरू: नोभेम्बर १२, नोभेम्बर १३, नोभेम्बर १४, नोभेम्बर १५, नोभेम्बर १६
- १० अंग्रेजीमा W.H.O. को पूरा नाम के हो ?
विकल्प उपलब्ध छैन (सही जवाफ: World Health Organization)
- ११ विश्व हात धुने दिवस कुन दिन मनाइन्छ ?
विकल्पहरू: अगष्ट १२, सेप्टेम्बर १४, अक्टोबर १५, नोभेम्बर १६, डिसेम्बर ८
- १२ हात धोएपछि सुख्खा हुने गरी पुछ्नु वा सुकाउनु किन जरुरी छ ?
विकल्पहरू: हात चिसो नहोस् भनेर, अरू सामान छुँदा चिसो नहोस् भनेर, हातबाट जतासुकै पानी नचुहियोस् भनेर, हातमा कीटाणुहरू नटाँसियून् भनेर, सामानहरू राम्रोसँग समाउन सकियोस् भनेर
- १३ शरीरको हाडलाई मजबुत बनाउन आवश्यक पर्ने खनिजको नाम के हो ?
विकल्पहरू: विकल्प उपलब्ध छैन (सही जवाफ: क्याल्सियम र फोस्फोरस)
- १४ अंग्रेजीमा UNESCO को पूरा नाम के हो ?
विकल्प उपलब्ध छैन (सही जवाफ: United Nations Educational Scientific and Cultural Organization)
- १५ विश्व वातावरण दिवस कुन दिन मनाइन्छ ?
विकल्पहरू: मे ५, जुन ५, जुलाई ५, अगष्ट ५, सेप्टेम्बर ५
- १६ महिनावारीका बेला यीमध्ये के कुरा गर्नुहुँदैन ?
विकल्प: बाहिर जानु हुँदैन, कसैलाई छुनु हुँदैन, भान्सा कोठामा छिर्नुहुँदैन, खाना बनाउनु हुँदैन, ननुहाई बस्नु हुँदैन ।
- १७ महामारीपछि विद्यालयमा अनिवार्य गर्नुपर्ने कुरा के हो ?
विकल्पहरू: बन्द गर्ने, पानीले धुने, निःसंक्रमिकरण, सरसफाइ, मास्क वितरण

- १८ यीमध्ये भिटामिन 'ए' धेरै पाइने खानेकुरा कुन हो ?
विकल्पहरू: रोटी, स्याउ, मकै, कर्कलो, अण्डा
- १९ विश्व एड्स दिवस कुन दिन मनाइन्छ ?
विकल्पहरू: अगष्ट १, सेप्टेम्बर १, अक्टोबर १, नोभेम्बर १, डिसेम्बर १
- २० नेपालमा पाठ्यक्रम विकास केन्द्रको स्थापना कहिले भएको हो ?
विकल्पहरू: वि.सं. २०१८, वि.सं. २०२०, वि.सं. २०२२, वि.सं. २०२८, वि.सं. २०३०
- २१ खुला ठाउँमा दिसा गर्नाले के हुन्छ?
विकल्पहरू: इज्जत जान्छ, समाजले बहिष्कार गर्छ, अरूले होच्याउँछन्, संक्रमण फैलिन्छ, खर्च जोगिन्छ
- २२ अंग्रेजीमा WFP को नेपाली पूरा नाम के हो ?
विकल्प उपलब्ध छैन (सही जवाफ: विश्व खाद्य कार्यक्रम)
- २३ यीमध्ये कुन विधि खानेपानी शुद्धिकरण गर्ने विधि हो ?
विकल्पहरू: धारामा रुमाल बाँधेर, उमालेर, गाग्रीमा एक घन्टासम्म नचलाई राखेर, पानी थापेको भाँडो छोपेर, खानेपानीको ट्याङ्कीको बिको राम्रोसँग लगाएर
- २४ हात्तीपाइले रोग कुन लामखुट्टेको टोकाइबाट सर्दछ ?
विकल्पहरू: विकल्प उपलब्ध छैन । (सही जवाफ: न्युलेक्स जातको पोथी लामखुट्टे)
- २५ विश्व स्वास्थ्य संगठनका अनुसार कति वर्षदेखि कति वर्षसम्मको उमेरलाई किशोरावस्था भनिन्छ ?
विकल्पहरू: ७ देखि १० वर्ष, १० देखि १९ वर्ष, १२ देखि २२ वर्ष, १५ देखि २५ वर्ष, २२ देखि २६ वर्ष
- २६ टी.टी.खोप कुन उमेर समूहका महिलाहरूलाई लगाइन्छ ?
विकल्पहरू: ७ देखि १४, ११ देखि २६, १४ देखि ४४, २० देखि ४५, ३० देखि ६०
- २७ मार्च ८ तारिख कुन अन्तर्राष्ट्रिय दिवस मनाइन्छ ?
विकल्पहरू: विकल्प उपलब्ध छैन । (सही जवाफ: अन्तर्राष्ट्रिय नारी दिवस)
- २८ बर्डफ्लु रोग कुन भाइरसका कारणले लाग्दछ ?
विकल्पहरू: विकल्प उपलब्ध छैन । (सही जवाफ: एभियन इन्फ्लुएन्जा भाइरस
(Avian influenza virus))
- २९ डी.पी.टी. खोप जन्मेको कति समयमा लगाउनुपर्छ?
विकल्पहरू: विकल्प उपलब्ध छैन (सही जवाफ: ६ हप्ता, १० हप्ता र १४ हप्तामा)
- ३० नेपाल कहिले संयुक्त राष्ट्र संघको सदस्य राष्ट्र बनेको हो ?
विकल्पहरू: १९४५ डिसेम्बर १४, १९४८ डिसेम्बर १४, १९५५ डिसेम्बर १४, १९५८ डिसेम्बर १४, १९६५ डिसेम्बर १४
- ३१ डेङ्गु ज्वरो कुन लामखुट्टेको टोकाइबाट सर्छ ?
विकल्पहरू: विकल्प उपलब्ध छैन । (सही जवाफ: सङ्क्रमित एडिस पोथी लामखुट्टे
(Infected Aedes female mosquito))
- ३२ कोभिड-१९ ले शरीरको कुन प्रणालीमा असर गर्छ ?
विकल्पहरू: प्रजनन प्रणाली, पाचन प्रणाली, श्वासप्रश्वास प्रणाली, स्नायु प्रणाली, रक्तसञ्चार प्रणाली
- ३३ सरसफाइको अभावले गर्दा हुने बिरामी कुन हो ?
विकल्पहरू: ज्वरो, रुघाखोकी, भाडापखाला, टाउको दुख्ने, रक्तअल्पता
- ३४ स्वाइन फ्लु कुन भाइरसबाट लाग्दछ ?
विकल्पहरू: विकल्प उपलब्ध छैन । (सही जवाफ: इन्फ्लुएन्जा भाइरस एचवान् एनवान्
विषाणु (H1N1 Virus))

- ३५ बी.सी.जी खोप कुन रोग विरुद्ध प्रयोग गरिन्छ ?
विकल्पहरू: दादुरा, भ्यागुते रोग, क्षयरोग, पोलियो, धनुष्टङ्गार
- ३६ रक्तअल्पता भनेको के हो ?
विकल्पहरू: लामखुट्टेले टोकेर हुने अवस्था, पानीको मात्रा कम भएर हुने अवस्था, रगतको मात्रा कम भएर हुने अवस्था, दूषित पानी पिएर हुने अवस्था, फोहोर खानेकुरा खाएर हुने अवस्था
- ३७ कुन भिटामिनको कमीले गर्दा ख्याउटे हुन्छ ?
विकल्पहरू: भिटामिन ए, भिटामिन बी, भिटामिन सी, भिटामिन डी, भिटामिन ई
- ३८ महिनावारीका बेला एउटा स्थानिटरी प्याड ६ घन्टाभन्दा लामो समय प्रयोग गर्नुहुँदैन, किन ?
विकल्पहरू: प्रयोग गर्नेका लागि असजिलो हुन्छ, रगत चुहिने खतरा हुन्छ, कीटाणु फैलने खतरा हुन्छ, बरपर गन्ध आउँछ, अरूले नराम्रो भन्छन् ।
- ३९ हात नघोई खानेकुरा खाँदा यीमध्ये के हुन्छ ?
विकल्पहरू: भाडापखाला, कोलेरा, आउँ पर्ने, जुका पर्ने, माथिका सबै
- ४० पोलियो थोपा कतिपटक खुवाउनुपर्छ ?
विकल्पहरू: एक पटक, दुई पटक, तीन पटक, चार पटक, पाँच पटक
- ४१ टी.टी.खोप कुन रोग विरुद्ध प्रयोग गरिन्छ ?
विकल्पहरू: दादुरा, भ्यागुते रोग, हात्तीपाइले, पोलियो, धनुष्टङ्गार
- ४२ राती आँखा नदेख्ने रोगलाई के भनिन्छ ?
विकल्पहरू: मोतिविन्दु, दादुरा, हात्तीपाइले, रतन्धो, जण्डिस
- ४३ राम्रोसँग हात सफा गर्न कति समयसम्म साबुनपानीले हात धुनुपर्छ ?
विकल्पहरू: १० सेकेन्ड, १५ सेकेन्ड, २० सेकेन्ड, ३० सेकेन्ड, ४० सेकेन्ड
- ४४ जापानिज इन्सेफलाइटिस खोप जन्मेको कति समयमा लगाउनुपर्छ ?
विकल्पहरू: विकल्प उपलब्ध छैन (सही जवाफ: १२ महिना)
- ४५ हाम्रो दैनिक खानामा सबैभन्दा बढी भिटामिन तथा खनिज पाइने खानेकुरा के हो ?
विकल्पहरू: दूध, भात, आलु, हरियो सागसब्जी, दाल
- ४६ मानव शरीरको सबैभन्दा सानो मांसपेशी कुन हो ।
विकल्पहरू: विकल्प उपलब्ध छैन (सही जवाफ: स्टेपेडियस- जुन मध्य कानमा पाइन्छ)
- ४७ विश्व धूमपानरहित दिवस कुन दिन मनाइन्छ ?
विकल्पहरू: मार्च ३१, अप्रिल ३१, मे ३१, जुन ३१, जुलाई ३१
- ४८ मानिसको शरीरको सामान्य तापक्रम कति हुन्छ ?
विकल्पहरू: ३६.९ डिग्री फरेनहाईट, ३७.४ डिग्री फरेनहाईट, ५८.८ डिग्री फरेनहाईट, ९४.४ डिग्री फरेनहाईट, ९८.६ डिग्री फरेनहाईट
- ४९ सूर्यको प्रकाशबाट कुन भिटामिन पाइन्छ?
विकल्पहरू: भिटामिन ए, भिटामिन बी, भिटामिन सि, भिटामिन डी, भिटामिन ई
- ५० नेपालको कानुनले विवाह गर्नका लागि आवश्यक उमेर कति तोकेको छ ?
विकल्पहरू: १७ वर्ष, १८ वर्ष, १९ वर्ष, २० वर्ष, २१ वर्ष
- ५१ कुष्ठरोगको कारक तत्व के हो ?
विकल्पहरू: विकल्प उपलब्ध छैन । (सही जवाफ: माइकोब्याक्टेरियम लेप्री (*Mycobacterium Leprae*) नामको जीवाणु)
- ५२ नेपालमा राष्ट्रिय खेलकुद परिषद्को गठन कहिले भएको हो ?
विकल्पहरू: वि.सं. २०१०, वि.सं. २०१५, वि.सं. २०१८, वि.सं. २०२०, वि.सं. २०२२

तेस्रो राउण्ड

- १ महिनावारी हुने किशोरीहरूका लागि विद्यालयमा नभई नहुने यीमध्ये कुनचाहिँ सुविधा हो ?
विकल्पहरू: घर पठाउने सुविधा, अलग्गै कोठामा राखेर पढाउने सुविधा, स्यानिटरी प्याड र व्यवस्थित शौचालयको सुविधा, अभिभावकलाई बोलाएर जिम्मा लगाउने सुविधा, महिला शिक्षिकाको सुविधा
- २ रक्तअल्पताबाट बच्न कुन औषधि खानुपर्छ ?
विकल्पहरू: सिटामोल र ब्रुफिन, अल्बेन्डाजोल, डाइजीन ट्याबलेट, आइरन चक्की र फोलिक एसिड, जीवन जल र मेट्रोन
- ३ विश्व हात धुने दिवस कुन दिन मनाइन्छ ?
विकल्पहरू: अगष्ट १२, सेप्टेम्बर १४, अक्टोबर १५, नोभेम्बर १६, डिसेम्बर ८
- ४ विश्व शौचालय दिवस कुन दिन मनाइन्छ ?
विकल्पहरू: जनवरी १९, मार्च १९, अक्टोबर १९, नोभेम्बर १९, डिसेम्बर १९
- ५ मार्च ८ तारिख कुन अन्तर्राष्ट्रिय दिवस मनाइन्छ ?
विकल्पहरू: विकल्प उपलब्ध छैन । (सही जवाफ: अन्तर्राष्ट्रिय नारी दिवस)
- ६ संयुक्त राष्ट्रसंघ दिवस कुन दिन मनाइन्छ ?
विकल्पहरू: अक्टोबर २१, अक्टोबर २२, अक्टोबर २३, अक्टोबर २४, अक्टोबर २५
- ७ नेपाल कहिले संयुक्त राष्ट्र संघको सदस्य राष्ट्र बनेको हो ?
विकल्पहरू: १९४५ डिसेम्बर १४, १९४८ डिसेम्बर १४, १९५५ डिसेम्बर १४, १९५८ डिसेम्बर १४, १९६५ डिसेम्बर १४
- ८ रक्तअल्पता कस्तो मानिसलाई हुन सक्छ ?
विकल्पहरू: महिला, पुरुष, मोटो, पातलो, यी सबै
- ९ नेपालमा पाठ्यक्रम विकास केन्द्रको स्थापना कहिले भएको हो ?
विकल्पहरू: वि.सं. २०१८, वि.सं. २०२०, वि.सं. २०२२, वि.सं. २०२८, वि.सं. २०३०
- १० आइरन चक्की र फोलिक एसिड हप्तामा कतिपटक सेवन गर्नुपर्छ ?
विकल्पहरू: दिनमा दुई पटक , दिनमा एक पटक, एक दिन विराएर, हप्तामा दुई पटक, हप्तामा एक पटक
- ११ विश्व वातावरण दिवस कुन दिन मनाइन्छ ?
विकल्पहरू: मे ५, जुन ५, जुलाई ५, अगष्ट ५, सेप्टेम्बर ५
- १२ विद्यालय खाजाको लागि प्रति दिन एकजना विद्यार्थी बराबर कति रुपैयाँ छुट्याइएको हुन्छ ?
विकल्पहरू: १० रुपैयाँ, १२ रुपैयाँ, १५ रुपैयाँ, १८ रुपैयाँ, २० रुपैयाँ
- १३ अंग्रेजीमा W.H.O. को पूरा नाम के हो ?
विकल्प उपलब्ध छैन (सही जवाफ: World Health Organization)
- १४ ज्वरो कम गर्न प्रयोग गर्ने औषधिको नाम के हो ?
विकल्पहरू: प्यारासिटामोल, एस्पिरिन, अल्बेन्डाजोल, मेट्रोनिडाजोल, ब्रुफिन
- १५ हड्डी बलियो बनाउन यीमध्ये कुन कुन खनिज पदार्थको आवश्यक पर्छ ?
विकल्पहरू: पोटासियम, क्याल्सियम, म्याग्नेसियम, फोस्फोरस, आइरन
- १६ विश्व मधुमेह दिवस कुन दिन मनाइन्छ ?
विकल्पहरू: नोभेम्बर १२, नोभेम्बर १३, नोभेम्बर १४, नोभेम्बर १५, नोभेम्बर १६
- १७ भ्रूणपखालाबाट बच्न कुन औषधिको प्रयोग गरिन्छ ?
विकल्पहरू: प्यारासिटामोल, एस्पिरिन, अल्बेन्डाजोल, मेट्रोनिडाजोल, ब्रुफिन
- १८ विश्व पानी दिवस कुन दिन मनाइन्छ ?
विकल्पहरू: फेब्रुअरी २२, मार्च २२, अप्रिल २२, मे २२, जुन २३

- १९ हात धोएपछि सुख्खा हुने गरी पुछ्नु वा सुकाउनु किन जरूरी छ ?
विकल्पहरू: हात चिसो नहोस् भनेर, अरू सामान छुँदा चिसो नहोस् भनेर, हातबाट जतासुकै पानी नचुहियोस् भनेर, हातमा कीटाणुहरू नटाँसियून् भनेर, सामानहरू राम्रोसँग समाउन सकियोस् भनेर
- २० शरीरको हाडलाई मजबुत बनाउन आवश्यक पर्ने खनिजको नाम के हो ?
विकल्पहरू: विकल्प उपलब्ध छैन (सही जवाफ: क्याल्सियम र फोस्फोरस)
- २१ कोभिड-१९ ले शरीरको कुन प्रणालीमा असर गर्छ ?
विकल्पहरू: प्रजनन प्रणाली, पाचन प्रणाली, श्वासप्रश्वास प्रणाली, स्नायु प्रणाली, रक्तसञ्चार प्रणाली
- २२ महामारीपछि विद्यालयमा अनिवार्य गर्नेपर्ने कुरा के हो ?
विकल्पहरू: बन्द गर्ने, पानीले धुने, निःसंक्रमिकरण, सरसफाइ, मास्क वितरण
- २३ खुला ठाउँमा दिसा गर्नाले के हुन्छ?
विकल्पहरू: ईज्जत जान्छ, समाजले बहिष्कार गर्छ, अरूले होच्याउँछन्, संक्रमण फैलिन्छ, खर्च जोगिन्छ
- २४ डेङ्गु ज्वरो कुन लामखुट्टेको टोकाइबाट सार्छ ?
विकल्पहरू: विकल्प उपलब्ध छैन । (सही जवाफ: सङ्क्रमित एडिस पोथी लामखुट्टे (Infected Aedes female mosquito))
- २५ विश्व स्वास्थ्य संगठनका अनुसार कति वर्षदेखि कति वर्षसम्मको उमेरलाई किशोरावस्था भनिन्छ?
विकल्पहरू: ७ देखि १० वर्ष, १० देखि १९ वर्ष, १२ देखि २२ वर्ष, १५ देखि २५ वर्ष, २२ देखि २६ वर्ष
- २६ हात नधोई खानेकुरा खाँदा यीमध्ये के हुन्छ ?
विकल्पहरू: भाडापखाला, कोलेरा, आउँ पर्ने, जुका पर्ने, माथिका सबै
- २७ रक्तअल्पता भनेको के हो ?
विकल्पहरू: लामखुट्टेले टोकेर हुने अवस्था, पानीको मात्रा कम भएर हुने अवस्था, रगतको मात्रा कम भएर हुने अवस्था, दूषित पानी पिएर हुने अवस्था, फोहोर खानेकुरा खाएर हुने अवस्था
- २८ केरामा कुन खनिज पदार्थ बढी पाइन्छ?
विकल्पहरू: क्याल्सियम, पोटासियम, म्याग्नेसियम, सोडियम, आइरन
- २९ कुन भिटामिनको कमीले गर्दा ख्याउटे हुन्छ ?
विकल्पहरू: भिटामिन ए, भिटामिन बी, भिटामिन सी, भिटामिन डी, भिटामिन ई
- ३० यीमध्ये कुन विधि खानेपानी शुद्धिकरण गर्ने विधि हो ?
विकल्पहरू: धारामा रुमाल बाँधेर, उमालेर, गाग्रीमा एकघन्टा सम्म नचलाई राखेर, पानी थापेको भाँडो छोपेर, खानेपानीको ट्याङ्कीको विक्रो राम्रोसँग लगाएर
- ३१ डी.पी.टी. खोप जन्मेको कति समयमा लगाउनुपर्छ ?
विकल्पहरू: विकल्प उपलब्ध छैन (सही जवाफ: ६ हप्ता, १० हप्ता र १४ हप्तामा)
- ३२ हाम्रो दैनिक खानामा सबैभन्दा बढी भिटामिन तथा खनिज पाइने खानेकुरा के हो ?
विकल्पहरू: दूध, भात, आलु, हरियो सागसब्जी, दाल
- ३३ रतन्धो कुन भिटामिनको कमीले गर्दा हुन्छ?
विकल्पहरू: भिटामिन ए, भिटामिन बी, भिटामिन सी, भिटामिन डी, भिटामिन ई
- ३४ बी.सी.जी खोप कुन रोग विरुद्ध प्रयोग गरिन्छ ?
विकल्पहरू: दादुरा, भ्यागुते रोग, क्षयरोग, पोलियो, धनुष्टङ्गार

- ३५ महिनावारीका बेला यीमध्ये के कुरा गर्नुहुँदैन ?
विकल्पः बाहिर जानु हुँदैन, कसैलाई छुनु हुँदैन, भान्सा कोठामा छिर्नुहुँदैन, खाना बनाउनु हुँदैन, ननुहाई बस्नु हुँदैन ।
- ३६ टी.टी.खोप कुन रोग विरुद्ध प्रयोग गरिन्छ ?
विकल्पहरूः दादुरा, भ्यागुते रोग, हात्तीपाइले, पोलियो, धनुष्टङ्गार
- ३७ मानव शरीरको सबैभन्दा सानो मांसपेशी कुन हो ?
विकल्पहरूः विकल्प उपलब्ध छैन (सही जवाफः स्टेपेडियस- जुन मध्य कानमा पाइन्छ)
- ३८ विश्व धूम्रपानरहित दिवस कुन दिन मनाइन्छ ?
विकल्पहरूः मार्च ३१, अप्रिल ३१, मे ३१, जुन ३१, जुलाई ३१
- ३९ महिनावारीका बेला एउटा स्यानिटरी प्याड ६ घन्टाभन्दा लामो समय प्रयोग गर्नुहुँदैन, किन ?
विकल्पहरूः प्रयोग गर्नेका लागि असजिलो हुन्छ, रगत चुहिने खतरा हुन्छ, कीटाणु फैलने खतरा हुन्छ, वरपर गन्ध आउँछ, अरूले नराम्रो भन्छन् ।
- ४० सरसफाइको अभावले गर्दा हुने बिरामी कुन हो ?
विकल्पहरूः ज्वरो, रुघाखोकी, भाडापखाला, टाउको दुख्ने, रक्तअल्पता
- ४१ राम्रोसँग हात सफा गर्न कति समयसम्म साबुनपानीले हात धुनुपर्छ ?
विकल्पहरूः १० सेकेन्ड, १५ सेकेन्ड, २० सेकेन्ड, ३० सेकेन्ड, ४० सेकेन्ड
- ४२ जापानिज इन्सेफलाइटिस खोप जन्मेको कति समयमा लगाउनुपर्छ ?
विकल्पहरूः विकल्प उपलब्ध छैन (सही जवाफः १२ महिना)
- ४३ नेपालको कानुनले विवाह गर्नका लागि आवश्यक उमेर कति तोकेको छ ?
विकल्पहरूः १७ वर्ष, १८ वर्ष, १९ वर्ष, २० वर्ष, २१ वर्ष
- ४४ बर्ड फ्लु रोग कुन भाइरसका कारणले लाग्दछ ?
विकल्पहरूः विकल्प उपलब्ध छैन । (सही जवाफः एभियन इन्फ्लुएन्जा भाइरस (Avian influenza virus))
- ४५ टी.टी.खोप कुन उमेर समूहका महिलाहरूलाई लगाइन्छ ?
विकल्पहरूः ७ देखि १४, ११ देखि २६, १४ देखि ४४, २० देखि ४५, ३० देखि ६०
- ४६ नेपालमा त्रिभुवन विश्वविद्यालयको स्थापना कहिले भएको हो ?
विकल्पहरूः वि.सं. २००८, वि.सं. २०११, वि.सं. २०१३, वि.सं. २०१६, वि.सं. २०२०
- ४७ मानिसको शरीरको सामान्य तापक्रम कति हुन्छ?
विकल्पहरूः ३६.९ डिग्री फरेनहाईट, ३७.४ डिग्री फरेनहाईट, ५८.८ डिग्री फरेनहाईट, ९४.४ डिग्री फरेनहाईट, ९८.६ डिग्री फरेनहाईट
- ४८ हात्तीपाइले रोग कुन लामखुट्टेको टोकाइबाट सर्दछ ?
विकल्पहरूः विकल्प उपलब्ध छैन । (सही जवाफः क्युलेक्स जातको पोथी लामखुट्टे)
- ४९ सूर्यको प्रकाशबाट कुन भिटामिन पाइन्छ ?
विकल्पहरूः भिटामिन ए, भिटामिन बी, भिटामिन सी, भिटामिन डी, भिटामिन ई
- ५० स्वाइन फ्लु कुन भाइरसबाट लाग्दछ ?
विकल्पहरूः विकल्प उपलब्ध छैन । (सही जवाफः इन्फ्लुएन्जा भाइरस एचवान् एनवान् विषाणु (H1N1 Virus))
- ५१ विश्व एड्स दिवस कुन दिन मनाइन्छ ?
विकल्पहरूः अगष्ट १, सेप्टेम्बर १, अक्टोबर १, नोभेम्बर १, डिसेम्बर १
- ५२ पौष्टिक तत्व पाइने खानेकुरालाई कति भागमा वर्गीकरण गरिएको हुन्छ ?
विकल्पहरूः २ भागमा, ३ भागमा, ४ भागमा, ५ भागमा, ६ भागमा

चौथो राउण्ड

- १ स्वाइन फ्लु कुन भाइरसबाट लाग्दछ ?
विकल्पहरू: विकल्प उपलब्ध छैन । (सही जवाफ: इन्फ्लुएन्जा भाइरस एचवान् एनवान् विषाणु (H1N1 Virus))
- २ कालाजारले शरीरको कुन अंगलाई असर पुऱ्याउँछ ?
विकल्पहरू: श्वास नली, पेट, कलेजो, किडनी, पित्त थैली
- ३ वयस्क पुरुषमा मुटुको तौल कतिदेखि कति ग्रामसम्म हुन्छ ?
विकल्प छैन: सही जवाफ: पुरुषमा २८० देखि ३४० ग्राम
- ४ यीमध्ये कुन राष्ट्र संयुक्त राष्ट्रसंघको सदस्य छैन ?
विकल्पहरू: भुटान, श्रीलंका, अल्जेरिया, भ्याटिकन सिटी, अर्मेनिया
- ५ छालाको भित्री भागलाई के भनिन्छ ?
विकल्पहरू: विकल्प उपलब्ध छैन (सही जवाफ: डर्मिस- Dermis)
- ६ वयस्क महिलामा मुटुको तौल कतिदेखि कति ग्रामसम्म हुन्छ ?
विकल्प छैन: सही जवाफ: महिलामा २३० देखि २८० ग्राम
- ७ महिलाको शरीरमा कुल तौलको कति प्रतिशत हिस्सा मांसपेशीले ओगटेको हुन्छ ?
विकल्पहरू: ३० प्रतिशत, ३५ प्रतिशत, ४० प्रतिशत, ४५ प्रतिशत, ५० प्रतिशत
- ८ मानव शरीरमा हुने ज्ञानेन्द्रियको नाम भन्नुहोस् ।
विकल्पहरू: विकल्प उपलब्ध छैन (सही जवाफ: नाक, कान, आँखा, छाला, र जिब्रो)
- ९ मानिस जन्मेको बेला शरीरमा कतिवटा हाड हुन्छन् ?
विकल्पहरू: १०६ वटा, २०६ वटा, २७६ वटा, २८६ वटा, ३५० वटा
- १० अंग्रेजीमा United Nations को नेपाली नाम के हो?
विकल्पहरू: विकल्प उपलब्ध छैन । (सही जवाफ: संयुक्त राष्ट्रसंघ)
- ११ अंग्रेजीमा M.H.M. को पूरा नाम के हो ?
विकल्प उपलब्ध छैन (सही जवाफ: Menstrual Hygiene Management (महिनावारी स्वच्छता व्यवस्थापन))
- १२ विश्व खाद्य दिवस कुन दिन मनाइन्छ?
विकल्पहरू: जुलाई १६, अगष्ट १६, सेप्टेम्बर १६, अक्टोबर १६, नोभेम्बर १६
- १३ वयस्क स्वस्थ मानिसले प्रति मिनेट कतिदेखि कति पटकसम्म श्वासप्रश्वास गर्न सक्छ ?
विकल्पहरू: ८ देखि ११ पटक, १२ देखि १६ पटक, १५ देखि २० पटक, १६ देखि २२ पटक, १८ देखि २४ पटक
- १४ विक्रम सम्वत् २०६८ को तथ्याङ्क अनुसार, नेपालको प्रतिहजार मृत्युदर कति छ ?
विकल्पहरू: १५, ११, ९, ६, ५
- १५ इबोला भाइरस सबैभन्दा पहिला कहाँ पत्ता लागेको थियो ?
विकल्पहरू: दक्षिण एसिया, दक्षिण पूर्वी एसिया, अमेरिका, अफ्रिका, युरोप
- १६ जापानिज इन्सेफलाइटिस खोप शरीरको कुन ठाउँमा लगाइन्छ ?
विकल्पहरू: विकल्प उपलब्ध छैन (सही जवाफ: दायाँ तिघाको माथिल्लो बाहिरी भाग छाला र मासुबीच (Subcutaneous))
- १७ अन्तर्राष्ट्रिय नारी दिवस कुन दिन मनाइन्छ ?
विकल्पहरू: फेब्रुअरी १४, फेब्रुअरी २८, मार्च ८, मार्च २८, अप्रिल १
- १८ कागतीमा कुन भिटामिन पाइन्छ ?
विकल्पहरू: भिटामिन ए, भिटामिन बी, भिटामिन सी, भिटामिन डी, भिटामिन ई

- १९ संयुक्त राष्ट्रसंघमा कतिवटा राष्ट्रहरू आबद्ध छन् ?
विकल्पहरू: १६२, १७४, १८२, १९३, १९७
- २० मानव शरीरका ज्ञानेन्द्रियहरूमध्ये सबैभन्दा बढी भाग ओगट्ने ज्ञानेन्द्रिय कुन हो?
विकल्पहरू: विकल्प उपलब्ध छैन (सही जवाफ: **छाला**)
- २१ सरुवा रोगको रोकथामका लागि सबैभन्दा उत्तम उपाय के हो?
विकल्पहरू: सफा पानीले हात धुनु, एन्टिबायोटिक औषधि खानु, साबुनपानीले हात धुनु, विद्यालय नजानु, साथीहरूसँग नखेलनु
- २२ आइरन चक्की र फोलिक एसिडले हामीलाई के हुनबाट बचाउँछ ?
विकल्पहरू: उपलब्ध छैन । (सही जवाफ: **रक्तअल्पता**)
- २३ दादुरा-रुबेला खोप जन्मेको कति समयमा लगाउनुपर्छ ?
विकल्पहरू: विकल्प उपलब्ध छैन (सही जवाफ: **९ महिना र १५ महिनामा**)
- २४ कुष्ठरोगको कारक तत्व के हो ?
विकल्पहरू: विकल्प उपलब्ध छैन । (सही जवाफ: **माइकोब्याक्टेरियम लेप्री (Mycobacterium Leprae)** नामको जीवाणु)
- २५ विश्व जनसंख्या दिवस कुन दिन मनाइन्छ ?
विकल्पहरू: मे ११, जुन ११, **जुलाई ११**, अगष्ट ११, सेप्टेम्बर ११
- २६ पौष्टिक तत्व पाइने खानेकुरालाई कति भागमा वर्गीकरण गरिएको हुन्छ ?
विकल्पहरू: २ भागमा, ३ भागमा, ४ भागमा, ५ भागमा, ६ भागमा
- २७ यीमध्ये पौष्टिक तत्व नभएको खानेकुरा कुन हो ?
विकल्पहरू: घरबारीमा पाइने फलफूल, बजारमा पाइने फलफूल, रोटी, **चाउचाउ**, मकैभटमास
- २८ डी.पी.टी. खोप कति पटक लगाइन्छ ?
विकल्पहरू: १ पटक, २ पटक, **३ पटक**, ४ पटक, ५ पटक
- २९ आइरन चक्की र फोलिक एसिड एक वर्षमा कति हप्ता खानुपर्छ ?
विकल्पहरू: १३ हप्ता, **२६ हप्ता**, ३९ हप्ता, ४८ हप्ता, ५२ हप्ता
- ३० महिलाको शरीरको कुन अंगमा बच्चा बस्छ ?
विकल्प: डिम्बासय, डिम्बबाहिनी नली, **पाठेघर**, योनि, पिसाब थैली
- ३१ केरामा कुन खनिज पदार्थ बढी पाइन्छ?
विकल्पहरू: क्याल्सियम, **पोटासियम**, म्याग्नेसियम, सोडियम, आइरन
- ३२ महिनाबारीका बेला एकपटक प्रयोग गरेको सेनेटरी प्याड सामान्यतः कति घण्टामा फेर्नुपर्छ ?
विकल्प: हरेक १ घण्टा, २ देखि ३ घण्टा, **४ देखि ६ घण्टा**, ६ देखि ७ घण्टा, ८ घण्टाभन्दा माथि
- ३३ रक्तअल्पता कस्तो मानिसलाई हुनसक्छ ?
विकल्पहरू: महिला, पुरुष, मोटो, पातलो, **यी सबै**
- ३४ साबुनपानीले राम्रोसँग हात धुन कति चरण पूरा गर्नुपर्छ ?
विकल्प: २ चरण, ४ चरण, **६ चरण**, ८ चरण,
- ३५ बी.सी.जी. खोप जन्मेको कति समयमा लगाउनुपर्छ ?
विकल्पहरू: विकल्प उपलब्ध छैन (सही जवाफ: **जन्मने बित्तिकै**)
- ३६ महिनाबारी भनेको के हो ?
विकल्पहरू: छुन नहुने अवस्था, अशुद्ध हुने अवस्था, अलग्गै बस्नुपर्ने अवस्था, **सामान्य शारीरिक प्रक्रिया**
- ३७ शुद्धिकरण नगरिएको दूषित पानी पिउनाले यीमध्ये कुन रोग लाग्छ ?
विकल्पहरू: निमोनिया, रक्तअल्पता, **कोलेरा वा हैजा**, मलेरिया

- ३८ विश्वका अधिकांश देशलाई असर गर्ने गरी हालसालै फैलिएको महामारी रोगलाई विश्व स्वास्थ्य संगठनले दिएको नाम के हो ?
विकल्पहरू: कोरोना महामारी, चाइनिज भाइरस, कोभिड-१९, ज्यानमारा भाइरस, खतरनाक भाइरस
- ३९ जुकाको संक्रमण हुने कारण के के हुन् ?
विकल्पहरू: खुला ठाउँको दिसापिसाब गर्दा, हात नधोई खाँदा, खाली खुट्टा हिँड्दा, सागसब्जी राम्रोसँग नधोई खाँदा, यी सबै
- ४० विश्व मानसिक स्वास्थ्य दिवस कुन दिन मनाइन्छ ?
विकल्पहरू: जुलाई ५, अगष्ट ७, सेप्टेम्बर ९, अक्टोबर १०, नोभेम्बर ११
- ४१ निमोनिया केको संक्रमणले गर्दा हुन्छ ?
विकल्पहरू: भाइरस, ब्याक्टेरिया, फंगस, परजीवी, जुका
- ४२ एड्स (AIDS) को पूरा नाम भन्नुहोस् ।
विकल्प छैन: सही जवाफ: अक्वायर्ड इम्युन डिफिसियन्सी सिन्ड्रोम (Acquired Immune Deficiency Syndrome)
- ४३ नेपालको पछिल्लो जनगणना कहिले गरिएको थियो ?
विकल्पहरू: वि.सं. २०५०, वि.सं. २०५५, वि.सं. २०६०, वि.सं. २०६८, वि.सं. २०७२
- ४४ दादुरा-रुबेला खोप कति पटक लगाउनुपर्छ ?
विकल्पहरू: १ पटक, २ पटक, ३ पटक, ४ पटक, ५ पटक
- ४५ एच आई भी (HIV) को पूरा नाम भन्नुहोस् ।
विकल्प छैन: सही जवाफ: ह्युमन इम्युनोडिफिसियन्सी भाइरस (Human Immunodeficiency Virus)
- ४६ कोभिड-१९ ले शरीरको कुन प्रणालीमा असर गर्छ ?
विकल्पहरू: प्रजनन प्रणाली, पाचन प्रणाली, श्वासप्रश्वास प्रणाली, स्नायु प्रणाली, रक्तसञ्चार प्रणाली
- ४७ नेपालको पहिलो पटक वैज्ञानिक तवरले सबै विधि पुन्याएर कहिले जनगणना गरिएको थियो ?
विकल्पहरू: सन् १९११, सन् १९३०, सन् १९५०, सन् १९६१, सन् १९६५
- ४८ अंग्रेजीमा W.H.O. को पूरा नाम के हो ?
विकल्प उपलब्ध छैन (सही जवाफ: World Health Organization)
- ४९ दाँतको देखिने भागलाई के भनिन्छ ?
विकल्पहरू: विकल्प उपलब्ध छैन (सही जवाफ: क्राउन-Crown)
- ५० श्वासप्रश्वास प्रणालीको मुख्य अंग कुन हो ?
विकल्पहरू: नाक, मुख, घाँटी, फोक्सो, मुटु
- ५१ नेपालमा पाठ्यक्रम विकास केन्द्रको स्थापना कहिले भएको हो ?
विकल्पहरू: वि.सं. २०१८, वि.सं. २०२०, वि.सं. २०२२, वि.सं. २०२८, वि.सं. २०३०
- ५२ नेपालमा त्रिभुवन विश्वविद्यालयको स्थापना कहिले भएको हो ?
विकल्पहरू: वि.सं. २००८, वि.सं. २०११, वि.सं. २०१३, वि.सं. २०१६, वि.सं. २०२०

----- धन्यवाद -----