



# खेल



# खेल

यतधेरै मनोरंजनले कसरी मेरो  
बच्चालाई वद्यालयका लागि  
तयार गर्न सक्छ ?

खेल खेलनु बालबालकाहरुका लागि शारीरिक तथा सामाजिक शीप विकास गर्ने एक उत्तम तरिका हो। खेल रमाइलोको लागि खेलनिछ तर पनथिसले बच्चाहरुलाई अरूसति पालैपालो खेलन, बाँड्न, नयिमको पालना गर्न, शारीरिक बलको नरिमाण गर्न र उफर्न, सन्तुलति हुन र हडिन्कालागाठिलो मांसपेशीको प्रयोग गर्ने जस्ता कन्डर-गार्टनमा दैनिकि प्रयोग गरनि सीपहरु सकाउन सक्छ ।

## घरमा यी कुराहरु गर्नुहोस् !

- कहिले हो सम्झने: बाल्यकालमा खेलन सकिँका खेलको कल्पना गर्ने । बाल्यकालमा आफूले खेलेका खेलहरुसँग सम्बन्धति खेलका नयिम आफ्ना बच्चालाई सकाउने उनीहरुसँग खेलने !
- बाधक कोर्स: स-साना चीज-बीजहरु जस्तै: कचिन कुरसी, टुल, सोफाको कुसन इत्यादिको प्रयोग गरी घरभतिर एउटा बाधक कोर्सको सर्जिना गर्नुहोस्। आफ्नो बच्चालाई कुरसीमुनिलुक्न, टुलमार्थि चढ्न, र घरको वरपिरकिनामा लुक्न लगाउनुहोस् ।
- सामूहिक खेल: बाहरी खेल जस्तै "रातो बत्ती, हरियो बत्ती", "रुमाल लुकाई," वा "कबडी" खेलनुहोस्।

## भन्ने कुराहरु:

"तमी गोलाइमा छौ !" आफूले चाहेका व्यवहारहरु गर्न प्रोत्साहन गर्नुहोस् ।

"प्रयास गरिहु !" आफ्नो बच्चालाई आवश्यकता अनुसार प्रोत्साहन गरी रहनुहोस्।

"अहा, तमी यतधेरै मेहनत गररहेका छौ !"

"तमीले यो गर्न सक्छौ !"

"जाने सही बाटो !" हरेक प्रयासमा सराहना गर्नुहोस्।

"मलाई तमी यो गर्न सक्छौ भन्ने थाह थियो !"t!"



यतधेरै मनोरंजनले कसरी मेरो  
बच्चालाई वद्यालयका लागि  
तयार गर्न सक्छ ?

खेल खेलनु बालबालकाहरुका लागि शारीरिक तथा सामाजिक शीप विकास गर्ने एक उत्तम तरिका हो। खेल रमाइलोको लागि खेलनिछ तर पनथिसले बच्चाहरुलाई अरूसति पालैपालो खेलन, बाँड्न, नयिमको पालना गर्न, शारीरिक बलको नरिमाण गर्न र उफर्न, सन्तुलति हुन र हडिन्कालागाठिलो मांसपेशीको प्रयोग गर्ने जस्ता कन्डर-गार्टनमा दैनिकि प्रयोग गरनि सीपहरु सकाउन सक्छ ।

## घरमा यी कुराहरु गर्नुहोस् !

- कहिले हो सम्झने: बाल्यकालमा खेलन सकिँका खेलको कल्पना गर्ने । बाल्यकालमा आफूले खेलेका खेलहरुसँग सम्बन्धति खेलका नयिम आफ्ना बच्चालाई सकाउने उनीहरुसँग खेलने !
- बाधक कोर्स: स-साना चीज-बीजहरु जस्तै: कचिन कुरसी, टुल, सोफाको कुसन इत्यादिको प्रयोग गरी घरभतिर एउटा बाधक कोर्सको सर्जिना गर्नुहोस्। आफ्नो बच्चालाई कुरसीमुनिलुक्न, टुलमार्थि चढ्न, र घरको वरपिरकिनामा लुक्न लगाउनुहोस् ।
- सामूहिक खेल: बाहरी खेल जस्तै "रातो बत्ती, हरियो बत्ती", "रुमाल लुकाई," वा "कबडी" खेलनुहोस्।

## भन्ने कुराहरु:

"तमी गोलाइमा छौ !" आफूले चाहेका व्यवहारहरु गर्न प्रोत्साहन गर्नुहोस् ।

"प्रयास गरिहु !" आफ्नो बच्चालाई आवश्यकता अनुसार प्रोत्साहन गरी रहनुहोस्।

"अहा, तमी यतधेरै मेहनत गररहेका छौ !"

"तमीले यो गर्न सक्छौ !"

"जाने सही बाटो !" हरेक प्रयासमा सराहना गर्नुहोस्।

"मलाई तमी यो गर्न सक्छौ भन्ने थाह थियो !"t!"



BOSTON  
CHILDREN'S  
MUSEUM



BOSTON  
CHILDREN'S  
MUSEUM