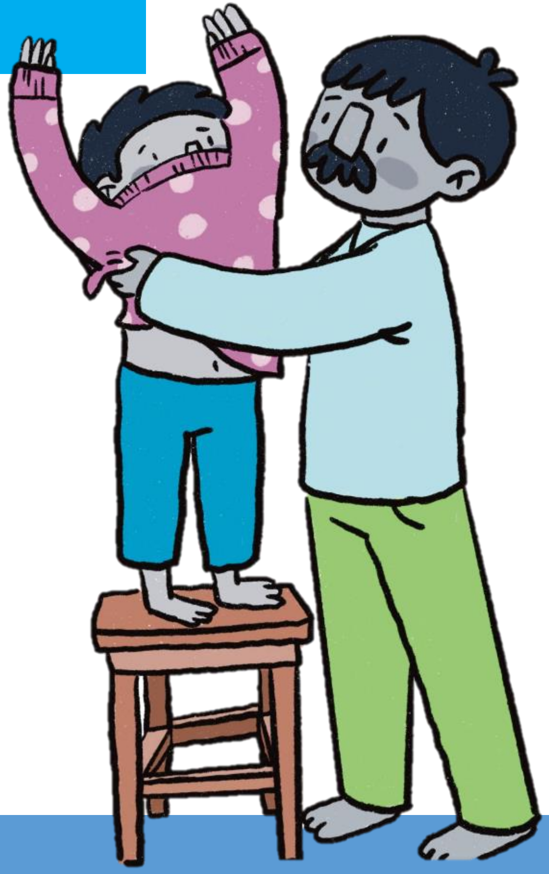
unicef
for every child

अन्तराष्ट्रिय खेल दिवस यसरी मनाऔं

घर र विद्यालयमा खेल्न मिल्ने तरिकाहरू



खेल खेल्नु बालबालिकाको मुख्य काम हो। खेलबिना उनीहरूको सर्वाङ्गीण विकासको आशा गर्न सकिदैन। खेलको असीमित महत्त्वलाई थप जोड दिन तथा बालबालिकाको खेल्ने अधिकारलाई सुनिश्चित गर्न यस वर्षदेखि जुन ११ मा अन्तराष्ट्रिय खेल दिवस मनाइदैछ।

युनिसेफ नेपाल सम्पूर्ण अभिभावक तथा विद्यालयहरूलाई अन्तराष्ट्रिय खेल दिवस मनाउन आह्वान गर्दछ। यस लेखमा घर र विद्यालयमा अन्तराष्ट्रिय खेल दिवस मनाउने केही तरिकाहरू दिइएको छ।

अभिभावकले गर्नुपर्ने कुरा

- खेलको प्रवर्धन
- खेल्न मिल्ने वातावरण तयार गर्ने
- दैनिक खेल्ने समय छुट्याउने
- सँगै खेल्ने

विद्यालयले गर्नुपर्ने कुरा

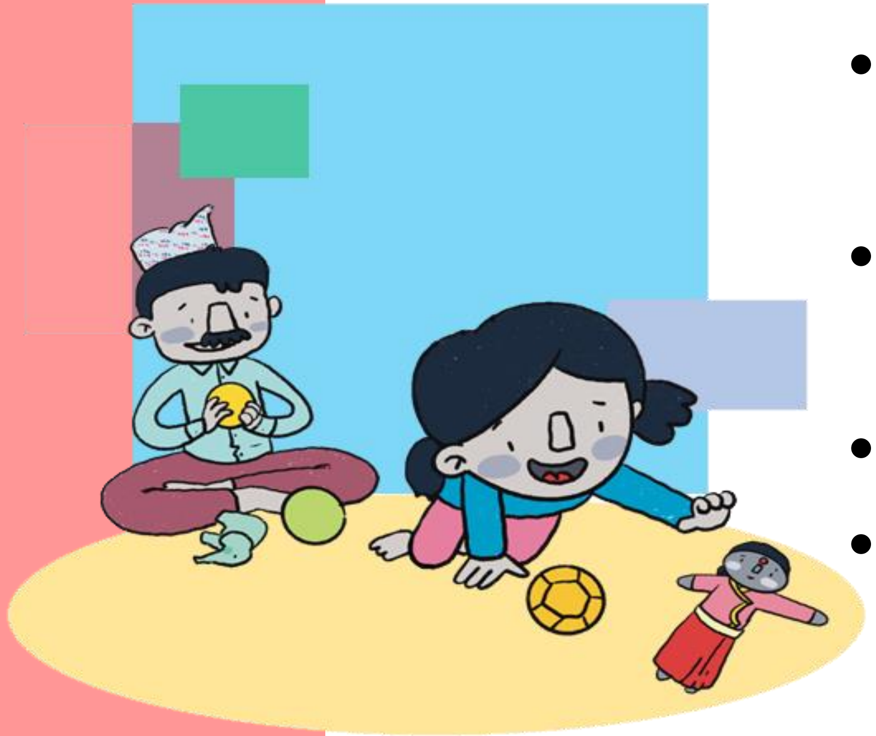
- खेलको महत्त्व र फाईदा बालबालिका तथा अभिभावकलाई बुझाउने
- खेल्न मिल्ने वातावरण र समय बनाउने
- शिक्षक र अभिभावक पनि बालबालिकासँगै खेल्न प्रवर्धन गर्ने

unicef
for every child

घरमा अन्तराष्ट्रिय खेल दिवस
मनाउने केही तरिकाहरू

- दैनिक गतिविधिमा, खेल, गीत, नाच, कथा जस्ता क्रियाकलापलाई कसरी समेट्न सकिन्छ सोचौं । जस्तै, सुत्ने बेलामा कथा सुनाउने
- आफ्ना बालबालिकासँग उसको मनपर्ने खेल, खेलौना, खेल्ने साथीका बारेमा कुराकानी गरौं
- घरमा सजिलै पाइने सामानहरूबाट खेलौना बनाऔं । जस्तै, पुराना लुगाफाटाबाट पुतली
- बालबालिकालाई तपाईँले सानो बेलामा खेल्ने खेल सिकाऔं
- बाहिर गएर खेलौं
- जुन ११ को दिन कम्तीमा आधा घण्टा बालबालिकासँग खेलौं

विद्यालयमा अन्तराष्ट्रिय खेल दिवस
मनाउने केही तरिकाहरू



- बालबालिकासँगै यो दिन कसरी मनाउन सकिन्छ भन्ने बारे छलफल गरौं
- बालबालिकालाई आफ्नो मनपर्ने खेल र खेलौनाबारे समुहमा बताउन लगाऔं र कसरी खेल्ने सिकाउन लगाऔं
- शिक्षक (वा कुनै अभिभावकलाई कक्षामा बोलएर) आफू सानो हुँदा खेल्ने खेलबारे बालबालिकालाई सिकाऔं र उनीहरू संग खेलौं
- बालबालिकाले खेल्नको लागि विभिन्न भित्री तथा बाहिरी वातावरण बनाऔं
- बालबालिकालाई विद्यालय नजिकैको प्राकृतिक वातावरणमा खेल्न दिउँ
- स्वतन्त्र रुपमा खेल्न दिउँ

बालबालिकासँग खाऔं,
खेलौं, माया बाँडौँ !