CREATECATT DEVELOPMENTAL PLAY®

STAY PLAY
at home at home

घर भित्र बस्नुहोस्, घर भित्रै खेल्नुहोस्

विकासात्मक खेल पिरामिड र रङ चरणहरूको कोडमा आधारित घर भित्रै बसेर संलग्न हुन सकिने, सिर्जना गर्न सकिने, खेल्न सकिने, हिँडडुल गर्न सकिने र जान्न/सिक्न सकिने तीस दिनका रमाइला गतिविधिहरू



प्रत्येक गतिविधिहरू निम्न शीर्षकहरूमा आधारित छन्:

मलाई यसको बारेमा सबै **बताउ**

हामीलाई **चाहिने** सामग्रीहरू?

मेरो बच्चाले के **सिक्नेछ**?

अधिकतम लाभका लागि **सुझावहरू**?

©createcatt 2020

CREATECATT DEVELOPMENTAL PLAY®

STAY PLAY
at home at home

Translated by:



©createcatt 2020

१

CREATECATT DEVELOPMENTAL PLAY®

STAY PLAY
at home at home

खेल्नको लागि पिठोको डल्लो (प्ले डो)



मलाई यसको बारेमा सबै बताउ

तपाईंको बच्चा आफैंले प्रयोग गर्न सक्ने र खेल्न सक्ने यो एक उत्तम तरिका हो। तपाईंले यो बनाउँदा उनीहरूलाई पनि सहयोग गर्न दिनुहोस् । त्यसपछि उनीहरू आफैं खेल्न सक्छन् । यसबाट उनीहरू बेल्न, निचार्न, कटरहरू प्रयोग गर्न र निर्माण गर्न सक्दछन्। अव्यवस्थित रूपमा सुरु भएको यो खेल निकै सिर्जनात्मक र कार्यात्मक हुन जान्छ ।

सबै सामग्रीहरू एउटा कचौरामा राख्नुहोस् । त्यसपछि आफ्नो हातले ती सामग्रीहरूलाई मिलाउनुहोस् । यदि तपाईंले पिठो अन्तिममा राख्नुभयो भने तपाईंले यसको बनोट आफुलाई चाहिए जस्तै मिलाउन सक्नुहुन्छ । पिठो नरम र निचोर्न मिल्ने खालको हुनुपर्दछ । धेरै सुक्खा र धेरै टाँसिएको हुनु हुँदैन। प्लाष्टिक र्यापले त्यसलाई बेरेर धेरै हप्तासम्म फ्रिजमा राख्न पनि सकिन्छ। त्यसो गर्नाले यो खानको लागि पनि सुरक्षित र योग्य हुन्छ !

हामीलाई चाहिने सामग्रीहरू?

३ कप सादा पिठो
आधा कप नुन
आधा चम्चा तेल
१ कप पानी (खानामा प्रयोग हुने रङ - वैकल्पिक)

मेरो बच्चाले के सिक्नेछ?

- सबैकुरा मिश्रण गर्दाको रमाइलो, अनुक्रम र तीन आयामिक खेलको आनन्द;
- स्पर्श र अप्रत्याशितता सहन गर्न;
- सूक्ष्म अङ्गको विकास र निपुणता विकास गर्न;
- ध्यान केन्द्रित गर्न र चनाखो रहन ।

अधिकतम लाभका लागि सुझावहरू?

सबै सामग्रीहरू पहिल्यै तयार पार्नुहोस् । बच्चासित कुरा गर्नुहोस् र उनीहरूलाई क्रमिक रूपमा गरिने काम बारे बुझाउनुहोस् । उनीहरूलाई सामग्रीहरू खन्याउन, नाप्न र मिसाउन मद्दत गर्नुहोस् । काम गर्दा अव्यवस्थित भए पनि केही छैन, उनीहरूलाई रमाइलो लाग्नेछ ।

©createcatt 2020

२

CREATECATT DEVELOPMENTAL PLAY®

STAY PLAY
at home at home

लुकामारी



मलाई यसको बारेमा सबै बताउ

सुरूमा तपाईंले हातले आफ्नो अनुहार छोप्नुहोस् र 'झ्या' भन्दै अनुहारबाट हात हटाउनुहोस् । यसो गर्दा शिशुहरूले अत्यन्त रमाइलो मान्छन् र हाँस्छन् । वास्तवमा, यो खेलमा उनीहरू यति रमाउँछन् कि वयस्कहरू थकाइले चूर हुन सक्छन् । त्यसपछि, केही बेरमा कम्बलले आफूलाई छोप्नुहोस्, र अघिको प्रक्रियालाई दोहऱ्याउनुहोस् । अन्त्यमा, तपाईं आफू लुक्नुहोस् र शिशुलाई खोज्न लगाउनुहोस् । त्यसपछि शिशुलाई लुक्न पठाएर तपाईंले उसलाई खोज्नुहोस् ।

तपाईं यो खेल घरको कुनै पनि ठाउँमा खेल्न सक्नुहुन्छ । यो खेलले कल्पना शक्ति र पूर्वानुमान गर्नसक्ने क्षमताका साथै, विभिन्न कुरा खोज्ने खुसीको भावना विकास गर्नमा सहयोग पुऱ्याउँछ ।

हामीलाई चाहिने सामग्रीहरू?

तपाईंलाई केही राम्रा लुक्ने ठाउँहरू चाहिन्छन् । जस्तैः ओछ्यानमुनि, पर्दा पछाडि, ढोका, कम्बल, अनि तकिया । लुक्ने कति धेरै ठाउँहरू छन् भनेर तपाईंलाई अचम्म लाग्न सक्छ ।

मेरो बच्चाले के सिक्नेछ?

बच्चाले प्रत्याशित र उच्च उत्तेजनाका साथ व्यवहार गर्न सिक्दछ किनकि उनीहरू आफु भेटिन चाहन्छन् । यदि उनीहरूले तपाईंलाई फेला पार्न सकेनन् भने पनि उनीहरूले धैर्यता र लगनशीलता सिक्दछन् । यी सबै कार्यहरू रचनात्मक मस्तिष्क विकासका लागि राम्रा सिपहरू हुन् ।

अधिकतम लाभका लागि सुझावहरू?

सुरुमा खेल खेल्दा बच्चाले तपाईंलाई खोज्न अत्यन्त कठिन नबनाउनुहोस् । यस्तो गर्नुको कारण तपाईं कति सफलतापूर्वक लुक्न सक्नुहुन्छ भनेर देखाउन नभएर उनीहरूले तपाईंलाई फेला पार्न सक्नु हो । यदि तपाईंलाई बच्चाले फेला पार्न नसकेर एक्लै परेको भान भएमा, तपाईंको टाउको बाहिर निकाल्नुहोस् र "यहाँ छु यहाँ" भनेर भन्नुहोस् ।

©createcatt 2020

३

CREATECATT DEVELOPMENTAL PLAY®

STAY PLAY
at home at home

एउटा सुरक्षित स्थानको सिर्जना



मलाई यसको बारेमा सबै बताउ

अनिश्चितताका यी दिनहरूमा, बच्चालाई सुरक्षित महसुस गराउन सकिने सबै प्रकारका अभ्यासहरू राम्रा हुन्छन् र एउटा सुरक्षित स्थानको सिर्जना गर्ने जस्तो राम्रो तरीका अरु के हुन सक्छ र? बालबालिकाले यस्तो स्थान घर बाहिर पनि बनाउन मन पराउँछन्; तर तपाईंले घरेलु वस्तुहरू प्रयोग गरेर यस्तो स्थान घरमा पनि बनाउन सक्नुहुनेछ। यस्तो प्रकारको ठाउँहरू बनाउनु भनेको भविष्यमा घर र जीवन निर्माण गर्नका लागि चाहिने सिपको अभ्यास गर्नु पनि हो । यसले बालबालिकालाई सुरक्षित महसुस गर्न पनि मद्दत गर्दछ । उनीहरूलाई घरमै कुने कुने ठाउँ दिनुहोस् जहाँ उनीहरूले यस्तो स्थान बनाउन सक्दछन्, जस्तैः टेबल मुनि, सुत्ने कोठामा वा भन्याङ मुनि । उनीहरूले त्यहाँ उनीहरूका खेलौनाहरूसँग एक काल्पनिक र सुरक्षित संसारको सिर्जना गर्न सक्दछन् वा त्यो सुरक्षित र न्यानो ठाउँमा पुस्तक पढ्न पनि सक्दछन् ।

हामीलाई चाहिने सामग्रीहरू?

ठाउँ,
कम्बलहरू, तकियाहरू, सिरकको खोलहरू, कुर्सीहरू,
वस्तुहरू यता उता नसरुन् भनेर अड्काएर राख्न चेपुवा वा किल्लाहरू

मेरो बच्चाले के सिक्नेछ?

आफूलाई सुरक्षित राख्न,
आत्मविश्वास,
स्वामित्व,
योजना बनाउन, संगठन र समस्या समाधान गर्न,
रचनात्मकता र कल्पना गर्न ।

अधिकतम लाभका लागि सुझावहरू?

तपाईंलाई यो अव्यवस्थित जस्तो लाग्न सक्दछ तर याद गर्नुहोस् कि बच्चाका लागि यी जादुई ठाउँहरू हुन सक्दछन् । उनीहरूलाई यो ठाउँमा उनीहरूका विशेष खेलौनाहरू लिएर जानको लागि प्रोत्साहित गर्नुहोस् र यो ठाउँमा उनीहरूले खाजा खाँदै आनन्द लिन पनि सक्छन् । मौका पाए भने उनीहरूले सिर्जना गरेको यो सुरक्षित ठाउँमा उनीहरू खुसी साथ घण्टौं बिताउन सक्छन् । उनीहरूलाई त्यसो गर्न प्रोत्साहित गर्नुहोस्।

©createcatt 2020

CREATECATT DEVELOPMENTAL PLAY®

STAY PLAY
at home at home

एउटा कथा सिर्जना गर्नुहोस्



मलाई यसको बारेमा सबै बताउ

तपाईंको बच्चामा कल्पना र चंचलता विकास गर्न यो अर्को महत्त्वपूर्ण गतिविधि हो । सम्भव भएसम्म अनियमित रूपमा घरमै भएका पाँच वस्तुहरूको छनौट गर्नुहोस् । ती वस्तुहरू बाल्टिन, कोट, थाल, सिसाकलम र पैसा राख्ने पर्स हुन सक्छन् । ति सबै चिजहरूलाई फिँजाएर बच्चा अगाडि राख्नुहोस् र उनीहरूलाई ती वस्तुहरूलाई समावेश गरेर एउटा कथा सिर्जना गर्न लगाउनुहोस् । उनीहरूले कस्तो अचम्मका कथाहरू बनाउनेछन् हेर्नुहोस्।

©createcatt 2020

हामीलाई चाहिने सामग्रीहरू?

घरेलु वस्तुहरू,
रमाइलो भावना र
समय

मेरो बच्चाले के सिक्नेछ?

लचिलोपन र कल्पना,
अनुक्रम,
सिर्जनात्मक सोच,
संगठन,
भाषा, रूपक र रचनात्मक सोच बुझ

अधिकतम लाभका लागि सुझावहरू?

रचनात्मक कथा वाचनमा सही र गलत भन्ने हुँदैन । तपाईं आफ्नो बच्चाको कल्पनालाई सिर्जनात्मक रूपमा चल्न दिनुहोस् । यदि उनीहरूसँग कुनै मनपर्ने खेलौना छ भने तपाईंले त्यो खेलौनालाई पनि वस्तुहरूमा समावेश गर्न सक्नुहुन्छ जस्ले गर्दा बच्चाले आफ्नो कथालाई अझ बढि व्यक्तिगत बनाउँछन् । यदि तपाईं यस गतिविधिमा विस्तार गर्न चाहनुहुन्छ भने बच्चाले त्यो कथालाई पछि लेख्न सक्छन् वा सबैभन्दा रमाईलो लागेको अंशको चित्र पनि कोर्न सक्दछन् ।

५

CREATECATT DEVELOPMENTAL PLAY©

STAY PLAY
at home at home

पानी खेल



हामीलाई चाहिने सामग्रीहरू?

पानी... धेरै मात्रामा,
बाल्टिन वा कचौरा,
सानो पाइप वा प्लास्टिकको नली,
रुमाल र लुगा (आवश्यक परेमा)

मेरो बच्चाले के सिक्नेछ?

कारण र प्रभाव, शरीरलाई प्रयोग गरेर कसरी वरिपरिको संसारमा फरक प्रभाव पार्न सकिन्छ भन्ने बारे, हेर्न र प्रतिक्रिया दिन, भविष्यवाणी गर्न र आश्चर्यचकित हुन, अप्रत्याशितमा आनन्दित हुन ।

मलाई यसको बारेमा सबै बताउ

यो गतिविधि नुहाउने ठाउँमा बाल्टिन् र पाइपका साथमा गर्न सकिन्छ। यो नुहाउने ठाउँमा, भान्छामा, बाहिर बगैंचामा वा कौसीमा पनि गर्न सकिन्छ। जहाँ भए पनि यस्तो ठाउँमा होस् जहाँ भुइँ पुछन सजिलो छ वा अधिक पानी भुँइमा जम्न पाउँदैन। भुइँ चिप्लो नहोस् भन्ने कुराको निश्चित गर्नुहोस् र आवश्यक परेमा बस्न वा उभिनको लागि छेउमा रुमालको व्यवस्था गर्नुहोस्।

बच्चाले पानी छ्याप्ने, पोख्ने र उफ्रिन सकुन् भन्ने कुराको सुनिस्चित गर्नुहोस् । उनीहरूलाई धेरै हल्ला गर्न दिनुहोस् । कसरी आफ्ना हात, खुट्टा र जे मन लाग्छ त्यो प्रयोग गरेर पानीलाई चलाउन र विभिन्न आकार र प्रभाव पार्न सक्छन् भनेर हेर्न लगाउनुहोस् ।

पानीलाई कसरी एउटा बाल्टिनबाट अर्कोमा खनाउने, कसरी पाइप वा प्लास्टिकको नलीले फुकेर पानीका फोकाहरू बनाउने वा खुट्टाले कसरी पानी छ्याप्ने जस्ता कुराहरू गरेर देखाउनुहोस् ।

अधिकतम लाभका लागि सुझावहरू?

यसो गर्दा भिज्ने कुराको बारेमा चिन्ता नगर्नुहोस्। आफ्नो बच्चासित रमाईलो गर्नुहोस्। यस गतिविधि मार्फत उनीहरूले धेरै कुराहरू सिक्ने छन्।

गतिविधि गर्नको लागि व्यवस्थापन यसरी गर्नुहोस् कि पानी जतातै पोखिए पनि कुनै किसिमको फरक नपरोस् । काम सकिए पछि बच्चालाई पनि सफा गर्न प्रोत्साहित गर्नुहोस् जसले गर्दा पछि गएर उनीहरूले आफ्ना कार्यहरू प्रति उत्तरदायी हुन सिक्नेछन् । उनीहरू खेल खेल्दा खेल्दै थाक्न लागेमा वा बोर हुन लागेमा पहिल्ये अनुमान लगाउने प्रयास गर्नुहोस् र खेल खेलि सकेर सफा गर्न तिर लाग्नुहोस् ।

©createcatt 2020

६

CREATECATT DEVELOPMENTAL PLAY®

STAY PLAY
at home at home

गाउनुहोस् र नाच्नुहोस्



मलाई यसको बारेमा सबै बताउ

आफ्नो बच्चासँग गाउनुहोस् र नाच्नुहोस्। उनीहरूलाई आफ्नो शरीर हावामा उडेकोजस्तो महशुस गर्न र त्यसबारे राम्रो महशुस गर्न दिनुहोस् । मानिसले लयबद्ध संगीत मन पराउनको पनि कारण छ । यसले उनीहरूलाई आफूभित्रको केही गहिरो चिजको आभास गराउँछ ।

तपाईं बच्चासँग ऐना अगाडि नाच्न सक्नुहुन्छ । विभिन्न पोशाक फेरेर नाच्न सक्नुहुन्छ । तपाईं आफूलाई मनपर्ने फिल्मि, टि.भि. वा युट्यूब च्यानलमा हेर्न सक्नुहुन्छ । यदि तपाईं आफ्नो घरबाट बाहिर जान सक्नुहुन्न भने यसले तपाईंलाई घर भित्रै रहेर आफ्नो उर्जा खर्च गर्न मद्दत गर्दछ र चर्को स्वरमा संगीत बजाउन सक्नुहुन्छ ।

हामीलाई चाहिने सामग्रीहरू?

विभिन्न प्रकारका संगीतः द्रुत, ढिलो, गहिरो, उच्च, पुरानो र आधुनिक, नाच्नको लागि रिबन र पंखेहरू, नाचको चालहरू सिक्न युट्यूब, नाच्नको लागि खुला ठाउँ र धेरै ऊर्जा ।

मेरो बच्चाले के सिक्नेछ?

अभिव्यक्ति र जोखिम लिनमा आत्मविश्वास, लचिलोपन र संसारमा उनीहरूको वरिपरि भएका फरक चिजहरू प्रति प्रतिक्रिया दिने क्षमताको विकास, अझ बढी आत्मविश्वास बढाउनेछ ।

अधिकतम लाभका लागि सुझावहरू?

कुनै खास संगीतले बालबालिकालाई अरु भन्दा बढी आकर्षित गर्छ । संगीतको छनौट भने उनीहरूलाई नै गर्न दिनुहोस् । उनीहरूलाई विभिन्न ताल र आवाज प्रति प्रतिक्रिया दिन, ध्वनिको अनुकूलन गर्न र उनीहरूको शरीरमा विभिन्न चालहरू उत्पन्न गर्न दिनुहोस् ।

©createcatt 2020

७

CREATECATT DEVELOPMENTAL PLAY®

STAY PLAY
at home at home

एउटा विशेष बाकस बनाउनुहोस्



हामीलाई चाहिने सामग्रीहरू?

प्रयोग गरिसकेको बाकस (भित्र र बाहिर धार नभएको, सुरक्षित), रङ, बुरुशहरू, गम, कोलाज बनाउने सामग्री, झिलिमिली, चम्किने स्टिकर, पखेटाहरू, कपास, ऊन वा टिस्यु पेपर

मेरो बच्चाले के सिक्नेछ?

आत्म अभिव्यक्ति, आयाम, ठाउँ र रूपको एक समझ, चारै पक्षको गणना गर्दा संख्या बारे ज्ञान, आत्मबल, आत्मविश्वास र उपलब्धिको भावना, नियन्त्रण र सुरक्षाको भावना ।

मलाई यसको बारेमा सबै बताउ

यो सुरक्षा सिर्जना गर्नका लागि एउटा असाध्यै राम्रो गतिविधि हो र बालबालिका यसलाई निकै मन पराउँछन्। सबैभन्दा पहिला उनीहरूले एउटा बाकसलाई आफूलाई मन परेको रङले रङ्गाउँछन् । अनि त्यसलाई बाहिरबाट सजाउँछन् । बाहिरको काम सकिए पछि त्यो बाकसलाई भित्रबाट सजाउँछन् र त्यसभित्र नरम वस्तु राखेर त्यसमा आफ्ना विशेष चिजहरू राख्न सक्छन् । प्रायः यो गतिविधिले बालबालिकालाई आफ्नो संसार प्रति उनीहरूको नियन्त्रण भएको महसुस गर्न मद्दत गर्दछ र उनीहरूले आफ्नो काममा गर्व महसुस गर्दछन् ।

अधिकतम लाभका लागि सुझावहरू?

यदि साना बालबालिकासँग काम गर्दै हुनुहुन्छ भने उनीहरूलाई बाकसका चारै पट्टी गणना गर्न मद्दत गर्नुहोस् । उनीहरू बाकसको भित्र के राख्न चाहन्छन् र बाकस बाहिर के राख्न चाहन्छन् भन्ने बारे छलफल गर्नुहोस् । भित्र सुरक्षित नरम ठाउँमा उनीहरूले विशेष चिजहरू राख्न सक्दछन् । उनीहरूलाई त्यो बाकस विशेष बाकसको रूपमा र उनीहरूको रचनात्मकताको प्रमाणको रूपमा राख्न दिनुहोस् । तपाईंले उनीहरूलाई उनीहरूको जीवनको सबैभन्दा अनमोल वस्तु के हो र त्यो वस्तुलाई बाकसमा राख्न सक्छौ भनेर भन्न सक्नुहुन्छ ।

©createcatt 2020

CREATECATT DEVELOPMENTAL PLAY®

STAY PLAY
at home at home

कानेखुसी



हामीलाई चाहिने सामग्रीहरू?

शान्त कोठा, गोलो घेरा बनाएर बस्न मिल्ने ठाउँ, भाषा बुझ्न सक्ने बालबालिका

मेरो बच्चाले के सिक्नेछ?

सुन्ने कौशल, धैर्यता, सुस्तरी बोल्न, आत्म नियन्त्रण, व्याख्या कौशल

मलाई यसको बारेमा सबै बताउ

यो बालबालिकाको लागि एक सरल समूह खेल हो जसले सुन्ने क्षमताको विकास गर्दछ। उनीहरूलाई एउटा गोलो घेरामा बसाउनुहोस्। एउटा बच्चाले साधारण वाक्य सोच्दछ र कसैले सुन्न नसक्ने गरी अर्को व्यक्तिलाई भन्दछ। उनीहरूलाई एकचोटि मात्र कानेखुसी गर्ने अनुमति दिइन्छ र त्यसपछि सुन्ने व्यक्तिले आफ्नो छेउमा भएको व्यक्तिलाई कानेखुसी गर्नुपर्नेछ। अन्तिम व्यक्तिसम्म पुगेपछि उसले ठूलो स्वरले त्यो वाक्य भन्नु पर्छ र सबैले त्यो वाक्य मूल वाक्यको तुलनामा कति परिवर्तन भएको छ भनेर थाहा पाउँछन्।

अधिकतम लाभका लागि सुझावहरू?

यदि समूहमा फरक भाषाहरू बोल्ने बालबालिका छन् भने उनीहरूलाई ति भाषाहरू प्रयोग गर्न प्रोत्साहित गर्नुहोस् । यसले वास्तवमा सुन्ने सिपको विकास गर्दछ र समूहमा कुराकानी गर्ने तरिकाको बारेमा जागरूकता बढाउँदछ । सबैले अवसर पाउने कुरा निश्चित गर्नुहोस् र कसैले गल्ती गरेमा दोष दिनबाट जोगिनुहोस् । यो खेल सुन्न सक्ने क्षमता बढाउनको लागि एउटा रमाइलो तरिका हो ।

©createcatt 2020

१

CREATECATT DEVELOPMENTAL PLAY®

STAY PLAY
at home at home

अनियमित कलाको सिर्जना



मलाई यसको बारेमा सबै बताउ

विभिन्न बुट्टाहरू कसरी बन्छन् र आफ्नो शरीरलाई प्रयोग गरेर कसरी कला सिर्जना गर्न सकिन्छ भनेर बुझ्न बालबालिका को लागि यो धेरै राम्रो गतिविधी हो।

प्लास्टिकको बिर्को वा ठूलो किस्तिमा रङहरू फैलाउनुहोस् र कागजका ठूला पानाहरू पनि बिच्छ्याउनुहोस् । न्यूजप्रिन्ट यसका लागि उत्तम हुन्छन् । त्यसपछि घरका थुप्रै सामानहरू बालबालिकालाई दिएर रङ लगाउन र प्रिन्ट गर्न दिनुहोस् । उनीहरूलाई विभिन्न सामाग्रीहरू ले कागज नभरिँदासम्म त्यसमा रङ लगाउन दिनुहोस् ।

हामीलाई चाहिने सामग्रीहरू?

प्लास्टिकको बिर्को वा ठूलो किस्ति, रङ, मिश्रित घरेलू वस्तुहरू, फिट्ने वस्तु, माझ्ने बुरुश, डस्टर, धुने बुरुसहरू, नङ बुरुस, कुनै पनि चाखलाग्दो आकार र सतह भएको वस्तु ।

मेरो बच्चाले के सिक्नेछ?

कारण र प्रभाव, अन्वेषण गर्न र जोखिम लिन, चंचलता र सहजता, लचिलो हुन, रमाइलो गर्न, सन्तुलन र समन्वय विकास गर्न, अनुक्रम कौशल, छक्क पर्न, ध्यान केन्द्रित गर्न र चनाखो भएर ग्रहण गर्न ।

अधिकतम लाभका लागि सुझावहरू?

यस गतिविधिको अन्तिम परिणाम स्वरूप सुन्दर उपहार बेर्ने कागज बन्न सक्दछ, तर उनीहरूले रमाइलो गर्दै जाँदा कागज सबै च्यात्तिए पनि, बिग्रिए पनि, चिन्ता नलिनुहोस् । यस प्रक्रियामा उनीहरूले धेरै कुराहरू सिक्नेछन् । यो गतिविधि गर्दा अव्यवस्थित हुन सक्ने हुनाले यसलाई घर बाहिर गर्दा राम्रो हुन्छ । यो गतिविधी गर्दा जतातते रङहरु लाग्न सक्छ । त्यसैले सफा गर्नु परेमा नजिकै कपडाको व्यवस्था गर्नुहोस् ।

©createcatt 2020

१०

CREATECATT DEVELOPMENTAL PLAY®

STAY PLAY
at home at home

स्मरण खेल



हामीलाई चाहिने सामग्रीहरू?

दश वा अधिक दैनिक वस्तुहरू, सिसा कलम र कागज, टेबल

मेरो बच्चाले के सिक्नेछ?

अवलोकन सिप, स्मरण सिप, लेखन सिप, दबाबमा काम गर्न – परीक्षाको लागि चाहिने उत्कृष्ट सिप, योजना र संगठन सिप

मलाई यसको बारेमा सबै बताउ

यो तपाईंको बच्चामा संज्ञानात्मक कौशल विकासको लागि उत्कृष्ट खेल हो। यो खेल घरेलु वस्तुहरू उपयोग गरेर नै खेल्न सकिन्छ। एउटा किस्तिमा १० प्रकारका घरेलु वस्तुहरू राख्नुहोस्। यी चिजहरू काइँयो, किल्ला, चम्चा, सिसाकलम जस्तो चिज हुनसक्दछ, जुन सजिलै घरमा भेट्टाउन सक्नुहुन्छ। ति सबै वस्तुहरूलाई रुमाल वा कपडाले छोप्नुहोस्। त्यसपछि कपडा झिकेर एक मिनेटको लागि त्यो वस्तुलाई तपाईंको बच्चाको अगाडि राख्नुहोस् । फेरी छोप्नुहोस् र किस्ती सहित सबै सामान हटाउनुहोस्। बच्चालाई अब सबै चीजहरू सम्झेर भन्न वा लेख्न दुई मिनेट समय दिनुहोस् ।

अधिकतम लाभका लागि सुझावहरू?

यो ठूला बालबालिकाको लागि राम्रो गतिविधि हो र यो खेल खेल्दा बालबालिका प्रतिस्पर्धी हुन सक्छन् । यो खेल धेरै पटक खेल्नुहोस् र बालबालिकाले कसरी सम्झनको लागि रणनीतिहरू विकास गर्छन् भन्ने कुरा हेर्नुहोस् । यसलाई रमाइलो बनाउनुहोस् र यदि तपाईं बालबालिकाको समूहसँग काम गर्दै हुनुहुन्छ भने तपाईंले उनीहरूलाई स्मरण किस्ती तयार पार्नलाई आलोपालो अवसर दिन सक्नु हुन्छ।

©createcatt 2020

११

CREATECATT DEVELOPMENTAL PLAY®

STAY PLAY
at home at home

आंतरिक मार्ग



हामीलाई चाहिने सामग्रीहरू?

बलियो फर्नीचर; कुर्सीहरू, कुशन, तकियाहरू; कुनै पनि घरेलु वस्तु जस्लाई यताउता सार्न सकिन्छ ।

मेरो बच्चाले के सिक्नेछ?

संगठन, सन्तुलन, अनुक्रम, आत्म नियन्त्रण, निपुणता र समन्वय, स्थूल अङ्गको विकास, दृश्य योजना, ध्यान दिन र चनाखो रहन ।

मलाई यसको बारेमा सबै बताउ

यो आफुमा भएको सबै ऊर्जा प्रयोग गर्ने गतिविधि हो। यसले उफ्रिने, दौडने, सन्तुलन बनाउने र घर भित्र सुरक्षित रूपले हिड्डुल गर्नको लागि स्थान सिर्जना गर्छ । बच्चा यताउता हिड्डुल गर्न सक्ने एउटा मार्ग सिर्जना गर्नुहोस् । अर्थात् “सीढी उक्लिने", “चारवटा तकियाहरू माथिबाट उफ्रने", “सोफामा बल्डयाङ खाने", “भान्छामा भएका चारवटा टाइलहरूमा उफ्रने", "ओछ्यानमा लडिबुडी गर्ने", "ऐनामा हेरेर मुख बिगार्ने"।

अधिकतम लाभका लागि सुझावहरू?

तपाईंले यस गतिविधिमा प्रतिस्पर्धाको तत्व थपेर अझै रोचक बनाउन सक्नुहुन्छ । समय हेरेर उनीहरुले कति छिटो यो कार्य गर्न सक्दा रहेछन् र के उनीहरुले आफ्ने रेकर्ड तोड्न सक्छन् भनेर हेर्नुस् । ताल र सुनाइ को तत्व थपेर तपाईले रोकिन भन्दा उनीहरू रोकिनु पर्ने नियम बनाउनुहोस् । एउटा उत्तम शारीरिक खेलले तपाईंको घरको खाली स्थानलाई सबैभन्दा रचनात्मक तरीकाले प्रयोग गर्न सकिन्छ।

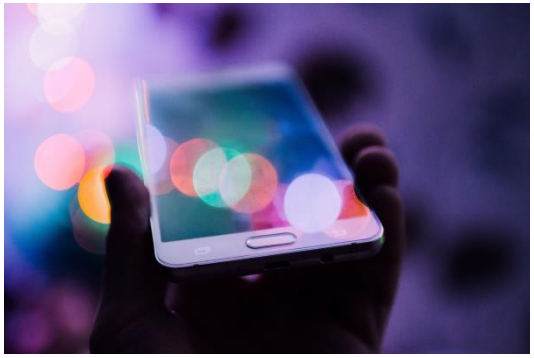
©createcatt 2020

१२

CREATECATT DEVELOPMENTAL PLAY®

STAY PLAY
at home at home

फोनबाट फिल्म बनाउने



हामीलाई चाहिने सामग्रीहरू?

घर वरिपरि पाइने वस्तुहरू; स्मार्टफोन

मेरो बच्चाले के सिक्नेछ?

कल्पना र रचनात्मकता; योजना र अनुक्रमिकता; धैर्य, संगठन र दृश्यांकन; सूक्ष्म अङ्गको विकास

मलाई यसको बारेमा सबै बताउ

यो उच्चतम खेल हो जहाँ बालबालिकाले आफु भित्रको चलचित्र निर्मातालाई अन्वेषण गर्न सक्छन् ! धेरै जसो स्मार्टफोन वा ट्याब्लेटहरूले एक स्टप फ्रेम एनिमेसन गर्न सक्छन्। १५ देखी ३० सेकेन्डको एनिमेसन बनाउन घरमा भएका कुनै पनि रमाईला वस्तुहरू प्रयोग गर्नुहोस् । तपाईंले कागज, कलम, फलफूल, भाँडा जस्ता कुनि पनि वस्तु प्रयोग गरेर कथा भन्न सक्नु हुन्छ । तपाईंको बच्चालाई यी समानहरू खोज्न लगाउनुस् र तपाईंलाई देखाउन भन्नुस् ।

अधिकतम लाभका लागि सुझावहरू?

यदि तपाईंको बच्चालाई एनिमेसन बनाउन मद्दत चाहिन्छ भने यति कुरा सम्झिनुहोस् कि कुनै पनि राम्रो कथाको लागि केवल एउटा सुरुवात, मध्य र अन्त चाहिन्छ। यदि तपाईं ठूला बालबालिकाको लागि यो गतिविधिलाई विस्तार गर्न चाहनुहुन्छ भने उनीहरुले केहि कम्प्युटर सफ्टवेयरको उपयोग गरेर चाहेको कुराको सम्पादन गर्न सक्छन् । आजकाल तपाईंले स्मार्ट फोनमा छोटा तर अद्भुत फिल्महरू बनाउन सक्नुहुन्छ।

©createcatt 2020

१३

CREATECATT DEVELOPMENTAL PLAY®

STAY PLAY
at home at home

तकिया झगडा



हामीलाई चाहिने सामग्रीहरू?

तकिया वा कुशनहरू (जुन बिग्रिए पनि तपाईंलाई आपत्ति नहोस्), एउटा ठुलो र खुल्ला कोठा, अनि अत्यधिक उर्जा भएका बालबालिका

मेरो बच्चाले के सिक्नेछ?

आफ्नो शरीरको शक्ति बारे, अरूलाई शारीरिक रूपमा कसरी विश्वास गर्ने बारे, नियन्त्रण र नियमन, ठूला र कडा भावनाहरूको अभिव्यक्ति, शरीरिक चेतना ।

मलाई यसको बारेमा सबै बताउ

प्रायः हामी बालबालिकालाई यस किसिमको खेलबाट निरुत्साहित गर्दछौं; तर यदि तपाईं यस गतिविधिमा रमाउनु भयो भने त्यसमा आफु भित्रको उर्जा प्रयोग गर्नु साँच्चिकै महत्वपूर्ण हुन सक्छ । यसले कसैलाई चोट पुऱ्याउँदैन र ऊर्जावान बालबालिकाले यो खेल असाध्यै मन पराउँछन् । यस खेलबाट उनीहरूले कुनै न कुनै रूपमा आफ्नो शारीरिकता अभिव्यक्त गर्न सक्नेछन् । हामी यो खेल ओछ्यानमा खेल्ने सल्लाह दिन्छौं ताकि केही पनि वस्तु बीचमा नआओस् र बालबालिका सुरक्षित रहुन् ।

अधिकतम लाभका लागि सुझावहरू?

यदि तपाईंमा बालबालिकालाई चोट लाग्छ भन्ने डर छ भने उनीहरूलाई आफैं खेलका लागि नियमहरू बनाउन भन्नुस्, ताकि उनीहरूलाई यो खेल एक अर्कालाई चोट पुऱ्याउन होइन रमाईलो गर्ने मात्रै हो भनेर थाहा होस् । बालबालिकाले प्रायः खेललाई आफैं नियमित र निगरानी गर्दछन् । यदि उनीहरू मध्ये कसैलाई चोटपटक लाग्यो भने तपाईंले उनीहरूलाई समस्याको समाधान गर्न, माफि माग्न, के भयो भन्ने कुराको विश्लेषण गर्न र कसरी व्यवहार गर्ने भन्ने कुरामा सहयोग गर्न सक्नुहुन्छ । यसले सहानुभूति र सामाजिक सिप विकास गर्न मद्दत गर्दछ ।

©createcatt 2020

१४

CREATECATT DEVELOPMENTAL PLAY®

STAY PLAY
at home at home

गूप



मलाई यसको बारेमा सबै बताउ

यो अत्यधिक सेन्सरी गतिविधि हो जसमा बच्चाले चम्किलो रङको पदार्थलाई छुन्छ र महसुस गर्न सक्छ । त्यो पदार्थ स्पर्श गर्न गाह्रो हुन्छ तर हातमा लिँदा नरम हुन्छ र औंलाहरूबाट हुँदै तल झर्छ ।

ठूलो भाँडामा मकैको पिठो, खानामा प्रयोग हुने रङ र पानीलाई मिलाउनुहोस् । यो पदार्थ बाक्लो हुनुपर्छ । बालबालिकालाई आफ्नो हातहरू यसमा डुबाउन दिनुहोस् र औंलाका टुप्पाहरू ले छुँदा, यसलाई निचर्दा र यसलाई माथि उठाउँदा कस्तो लाग्छ भन्ने कुराको महशुस गर्न दिनुहोस्। यो पदार्थले औंलाहरूको माध्यमबाट बग्दै टेबुल वा हावामा ढाँचाहरू बनाउँदछ ।

©createcatt 2020

हामीलाई चाहिने सामग्रीहरू?

दुई प्याकेट मकैको पिठो, दुई कप पानी, खानामा प्रयोग हुने रङ, ठूला भाँडाहरू र एप्रनहरू

मेरो बच्चाले के सिक्नेछ?

कारण र प्रभाव, स्पर्श र अप्रत्याशितता सहन गर्न, आफ्नो औंलाहरूबाट फरक महशुस गर्न, छक्क पर्न, स्थूल तथा सूक्ष्म अङ्गको प्रयोग गर्न, ध्यान दिन र चनाखो रहन ।

अधिकतम लाभका लागि सुझावहरू?

कुनै पनि बच्चालाई संवेदनात्मक व्यवस्थापन गर्न कहिले पनि जबरजस्ती नगर्नुहोस् । केही बालबालिका को लागि यो उत्तेजित बनाउने कार्य पनि हुन सक्छ । यदि त्यसो भएमा उनीहरूलाई अरुले गरेको गतिविधि हेर्न मात्र लगाउनुहोस् र जब उनीहरू पनि तयार हुन्छन् तब खेलमा समावेश गराउनुहोस् । उनीहरूलाई यो खेल प्रति लोभ्याउनुहोस् र उनीहरूलाई आफ्नो अन्वेषणमाथि नियन्त्रणको भावना भएको महशुस गराउनुहोस् । बालबालिकालाई उनीहरूको आफ्नो भावनाहरूको वर्णन गर्न शब्दहरू प्रयोग गर्न लगाउनुहोस् वा "चिपचिप", "चिसो " जस्ता शब्दहरू प्रयोग गरेर उनीहरूलाई पनि भन्न लगाउनुहोस् ।

१५

CREATECATT DEVELOPMENTAL PLAY

STAY PLAY
at home at home

साङ्गितिक प्रतिमाहरू



हामीलाई चाहिने सामग्रीहरू?

सङ्गीत, साङ्गीतिक यन्त्र वा उपकरण र ठाउँ

मेरो बच्चाले के सिक्नेछ?

आत्म अभिव्यक्ति, सुन्ने कला, नियमन - सङ्गीत रोकिँदा आफू पनि तुरुन्त रोकिन सक्ने क्षमता, शरीरिक सचेतना, उत्तेजना र उत्साहको सामना गर्न ।

मलाई यसको बारेमा सबै बताउ

आफु भित्र भएको उर्जा प्रयोग गरेर त्यसलाई खेलको रूप दिने यो उत्तम तरिका हो । बालबालिकाको मनपर्ने सङ्गीत छनौट गर्नुहोस् र उनीहरूलाई सकेसम्म भावपूर्ण रूपमा नाच्न दिनुहोस् । उनीहरूले नदेख्ने गरी सङ्गीत बजाउन रोक्नुहोस् र उनीहरू सङ्गीत नबज्दासम्म स्थिर रहनु पर्छ । यो समयमा जो येताउता चल्छ ऊ खेलबाट बाहिरिन्छ वा उस्को एउटा पालो सकिन्छ । यदि तपाईंलाई खेल लामो समयसम्म खेलाउने मन छ भने पालो संख्या बढाउने वा दिने कुरा बालबालिकाको संख्यामा निर्भर गर्न सक्नुहुन्छ । सबै पालो गुमाए पछि बच्चा खेलबाट बाहिरिन्छ र जो अन्त्यसम्म एक्ले नाच्छ, ऊ नै विजेता हुन्छ ।

अधिकतम लाभका लागि सुझावहरू?

यसलाई रमाईलो बनाउनुहोस् । केही साना बालबालिका हार्न चाहँदैनन् भने उनीहरूलाई अर्को चरणमा जान सक्छन् भन्नेबारे भरोसा दिलाउनुहोस् । सामना गर्ने सिपहरू निर्माण गर्नका लागि यो उत्कृष्ट खेल हो किनकि उनीहरू कहिले उत्साहबाट स्थिरतामा जाने र सम्भावित रूपमा निराशाको सामना गर्नु पर्ने हुन्छ । बालबालिकाले सामान्यतया यो विविध अनुभवलाई निकै रुचाउँछन् ।

©createcatt 2020

१६

CREATECATT DEVELOPMENTAL PLAY®

STAY PLAY
at home at home

मेरो किताब



मलाई यसको बारेमा सबै बताउ

यो गतिविधि बालबालिकाले धेरै सत्रहरूमा गर्न सक्दछन् । यसमा उनीहरूले आफ्नै बारेमा पुस्तक तयार गर्दछन् । कुनै पुस्तकको चार वा पाँच पृष्ठहरू एकैठाउँमा नत्थि गर्नुहोस् र रिबनले बाँध्नुहोस् । पृष्ठ एकमा उनीहरूलाई आफ्नो हातको आकार कोर्न लगाउनुहोस् । जसको हत्केलामा उनीहरूले आफ्नो नाम र औंलाहरूमा आफ्नो उमेर, मनपर्ने रङ, मनपर्ने खाना, एउटा आशा र केही मन नपर्ने कुराहरू लेख्छन् । पृष्ठ दुईमा उनीहरूले पत्रपत्रिकाहरू बाट मनपर्ने कुराहरूको कोलाज काट्छन् । पृष्ठ तीनमा उनीहरूले आफ्नै चित्र कोर्छन् र पृष्ठ चारमा आफूलाई मनपर्ने चिजको चित्र कोर्छन् ।

हामीलाई चाहिने सामग्रीहरू?

हरेक बच्चाको लागि ४/५ ओटा A4 वा A3 कागज, रङ र मार्करहरू, गम, पुराना पत्रपत्रिकाहरू र कैंची

मेरो बच्चाले के सिक्नेछ?

आत्म अभिव्यक्ति र विश्वास, पहिचान र आत्मसम्मानको भावना, सूक्ष्म अङ्गको विकास, योजना र संगठन, अनुक्रम, साक्षरता ।

अधिकतम लाभका लागि सुझावहरू?

यस गतिविधि मार्फत तपाईले आफ्नो बच्चाले संसारलाई कसरी हेर्छ भन्ने केही नयाँ कुराहरू बारे थाहा पाउन सक्नुहुन्छ । याद राख्नुहोस कि, कला निर्माणमा केही पनि सही र गलत भन्ने हुँदैन । उनीहरूले गरेका सिर्जना बारे कुरा गर्नुहोस् र यदि तपाईसँग कागज बचेका छन् भने उनीहरूलाई आफ्नो पुस्तकमा उनीहरू अरु के समावेश गर्न चाहन्छन् भनेर सोध्नुहोस् !

©createcatt 2020

१७

CREATECATT DEVELOPMENTAL PLAY®

STAY PLAY
at home at home

बबल (फोका) फुक्ने खेल



हामीलाई चाहिने सामग्रीहरू?

भाँडा धुने साबुनबाट निस्केको, नुहाउँदा निस्केको वा बजारमा पाइने बबल पनि हुनसक्छ, फुक्ने उपकरण र यदि तपाईंसँग यो छैन भने प्लास्टिक बाट आफै पनि बनाउन सक्नुहुन्छ

मेरो बच्चाले के सिक्नेछ?

कारण र प्रभाव, पूर्वानुमान गर्न, हेर्न र प्रतिक्रिया दिन, उनीहरुले खान र बोल्नका लागि आवश्यक मांसपेशीहरू विकास गर्नेछन्, भविष्यवाणी गर्न र चकित हुन, दृश्य स्थानिकरण र अवलोकन कौशल विकसित गर्न, घाँटी बलियो हुनेछन्, अचम्म मान्न सिक्नेछन् ।

मलाई यसको बारेमा सबै बताउ

बालबालिकालाई बबल धेरै मन पर्छ। उनीहरुले आफै बबल फुक्न नसक्ने बेलामा पनि अरुले फुकेको बबल हेर्न रुचाउँछन् । आफ्नो बच्चासित बसेर बबलहरू फुकाउनुहोस्। सँगै बसेर हेर्नुस् र बबल उडेको पनि हेर्नुस् र तिन्लाई फुटाउनुस्।

अधिकतम लाभका लागि सुझावहरू?

तपाईं यो नुहाउने बेला गर्न सक्नुहुन्छ र तपाईंले यो गतिविधी घर भित्र वा बाहिर पनि गर्न सक्नुहुनेछ। यसलाई रमाईलो बनाउनुहोस् । तपाईंको बच्चालाई बबलहरू पछ्याउन प्रोत्साहित गर्नुहोस् र बबललाई फुटाउँदा खुशीले कराउनुस् । तपाईको बच्चालाई यी बबलहरू ठूलो वा सानो छन् कि छैनन् भनेर हेरेर, सङ्गीतमा उडाएर वा बबल बारे गीत सिर्जना गरेर शरीरको विभिन्न भागहरूमा फुटाउनको लागि प्रोत्साहित गर्नुहोस् ।

©createcatt 2020

१८

CREATECATT DEVELOPMENTAL PLAY®

STAY PLAY
at home at home

भाँडाकुडाको अर्केस्ट्रा



हामीलाई चाहिने सामग्रीहरू?

भाँडाकुडाहरू, चम्चा, बाल्टिन, कुनै पनि रोचक घरेलु चीजहरू जसबाट ध्वनी निस्किन्छ; चपस्टिक; फोन (यदि तपाईं तपाईंको अर्केस्ट्रालाई रेकर्डिङ गर्न चाहनुहुन्छ भने) वा प्रेरणाको लागि विभिन्न आर्केस्ट्राको सङ्गीत सुन्न सक्नुहुन्छ ।

मेरो बच्चाले के सिक्नेछ?

सुन्ने सिप र कसरी अनुक्रम गर्ने, आवाजको भिन्नता, आत्म अभिव्यक्ति, संगठन, सङ्गीत संचालकलाई अनुशरण गर्दा सुन्ने कला नियमन र ध्यान ।

मलाई यसको बारेमा सबै बताउ

यो गतिविधि ताल र सङ्गीत बनाउने बारेमा हो, जुन भाँडाकुडा, बाल्टिन र चम्चा जस्ता घरेलु वस्तुहरूबाट बनाउन सकिन्छ । तपाईंको बच्चालाई भान्छाको दराजहरूमा खोजेर ध्वनी निकाल्ने विभिन्न वस्तुहरू फेला पार्न लगाउनुहोस् । त्यसपछि सँगै मिलेर विभिन्न तालहरूसँगै अभ्यास गर्नुहोस्, समान ध्वनीहरू आउने वस्तुहरू लाई एउटा समूहमा राख्नुहोस् र अर्केस्ट्रा सिर्जना गर्नुहोस् । जति धेरै व्यक्तिलाई यो गतिविधिको लागि समावेश गर्न सक्यो त्यति राम्रो हुन्छ । पालै पालो अर्केस्ट्राको विभिन्न भागहरू सञ्चालन गर्न सक्नुहुन्छ । ध्वनी मार्फत आफ्ना विभिन्न भावनाहरू व्यक्त गर्नुहोस् । अलिकति अभ्यास सँगै यो कति राम्रो सुनिन्छ भनेर तपाईं आफैं अचम्म पर्नुहुन्छ ।

अधिकतम लाभका लागि सुझावहरू?

भाँडाहरूको अर्केस्ट्रामा केही सही र गलत भन्ने हुँदैन। सुरुमा धुनहरू अलिक अव्यवस्थित र कर्कश सुनिए तापनि अलिकति अभ्याससँगै यो कति राम्रो सुनिन्छ भनेर तपाईं आफैं अचम्म पर्नुहुन्छ । पहिला उनीहरूलाई जस्तो मन लाग्छ त्यसरी नै जथाभावि बजाउन दिनुहोस् । जसले गर्दा उनीहरूलाई ताल पत्ता लगाउनका साथै आफ्ना भावनाहरू व्यक्त गर्न मद्दत गर्दछ ।

©createcatt 2020

१९

CREATECATT DEVELOPMENTAL PLAY®

STAY PLAY
at home at home

धागोले रङ्गाउने



हामीलाई चाहिने सामग्रीहरू?

धागो, विभिन्न लम्बाई र मोटाई भएको तार; एउटा गहिरो भाँडामा रङ; A4 कागज, एप्रन

मेरो बच्चाले के सिक्नेछ?

कारण र प्रभाव, सूक्ष्म अङ्गको नियन्त्रण विकास गर्न, दृश्य परिमार्गण र अवलोकन, अनुक्रम गर्न, एकाग्रता नियन्त्रण र धैर्यको विकास गर्न

मलाई यसको बारेमा सबै बताउ

यो लेखनको आधार विकास गर्नको लागि राम्रो गतिविधि हो, किनभने बच्चाले यसबाट अङ्गहरूको नियन्त्रण, हात र आँखाको समन्वय र दृश्य परिमार्गण गर्न अन्वेषण गर्छ । यो रमाइलो पनि छ। प्यालेटहरू वा रङ्गका प्लेटहरू तयार गर्नुहोस् । टेबुलमा कागज राख्नुहोस् । कागजलाई टेपले टाँस्दा अझै राम्रो हुन्छ । धागोलाई रङमा डुबाउनुहोस् र कागजमा लत्पताउनुहोस् । धागोलाई कागजमा घिसार्ने, च्याप्ने, तान्ने र छ्याप छ्याप पार्ने गरेर फरक फरक किसिमको प्रभाव पार्दछ । तपाईंको बच्चालाई संभावनाहरूबारे थाहा पाउन दिनुहोस् ।

अधिकतम लाभका लागि सुझावहरू?

यदि बच्चाले रङ छुन मान्दैन भने धागोलाई एउटा किल्ला बाँध्नुस् र कागजमा धागोलाई लतार्नु दिनुहोस् । उसले रेखाहरू कोर्न र केही ढाँचाहरू बनाउन थालेको छ कि छैन भनेर हेर्नुहोस् । यो गतिविधिलाई कागज पट्याउने गतिविधि सित मिलाएर अनियमित ढाँचाहरू सिर्जना गरेर हेर्नुहोस् । बच्चालाई विभिन्न रङ र विभिन्न बनावटहरूबारे थाहा पाउन दिनुहोस् र प्रयोग गर्न दिनुहोस् ।

©createcatt 2020

२०

CREATECATT DEVELOPMENTAL PLAY®

STAY PLAY
at home at home

ओछ्यानमा शरीरिक खेल



हामीलाई चाहिने सामग्रीहरू?

ओछ्यान, केही कुशन, समय र शारीरिक शक्ति

मेरो बच्चाले के सिक्नेछ?

शारीरिक सचेतना र सन्तुलन, भरोसा, आफ्नो शारीरिकताको उत्सव, सञ्चार र कल्पना; ध्यान र मूल शक्ति

मलाई यसको बारेमा सबै बताउ

तपाईं र तपाईंको बच्चाको लागि घरभित्र खेल्न सकिने यो एक उत्तम शारीरिक खेल हो । तपाईं बच्चाको अवतार बन्नुहोस् । चित्रमा देखाए अनुसार बच्चाले तपाईंको घुँडामा सन्तुलन बनाउँछ र तपाईंले उसलाई अगाडि-पछाडि गर्दै र दाँया बाँया ढल्काउँदै कुने यात्रामा लैजान सक्नुहुन्छ । तपाईं यसलाई काल्पनिक खेलमा विस्तार गर्न सक्नुहुनेछ । उनीहरू हवाईजहाज, एक सुपरहीरो, उड्ने जनावर र उनीहरूले चाहे जस्तो जे चीज पनि हुन सक्छन् ।

अधिकतम लाभका लागि सुझावहरू?

बालबालिका सन्तुलन मिलाएर बस्न सक्ने हुने बित्तिकै उनीहरूले यो खेल खेल्न सक्छन् । उनीहरूलाई आफ्नो शरीरको चाल र तपाईंसँगको सम्पर्क मन पनि पर्छ । उनीहरूलाई सुरक्षित राख्नको लागि उनीहरूको हात समात्नुहोस् र उनीहरू डराए कि भनेर आँखामा हेर्नुहोस् । आँखाबाट डराएको कुरा थाहा पाउन सकिन्छ । उनीहरू बारम्बार यो खेल खेल्न चाहन्छन् र यदि तपाईं यो खेल ओछ्यानमा खेल्दै हुनुहुन्छ भने तपाईं दुवैले सुरक्षित महसुस गर्नुहुनेछ र खेल अझ विस्तार गर्न सक्षम हुनुहुनेछ ।

©createcatt 2020

२१

CREATECATT DEVELOPMENTAL PLAY®

STAY PLAY
at home at home

सुपर हीरो ढाल



मलाई यसको बारेमा सबै बताउ

जब बालबालिकालाई यो संसार उनीहरूको नियन्त्रणमा छैन भन्ने लाग्छ त्यस्तो बेला सुपर हीरो खेल उनीहरूको लागि वास्तवमै महत्त्वपूर्ण हुन्छ । यसले उनीहरूलाई बलियो महसुस गराउँदछ र उनीहरू कठिनाइहरूको सामना गर्न सक्दछन् । यस विषयवस्तुमा गर्नसक्ने यो एक गतिविधि हो । बच्चाले एउटा ढाल बनाउँदछ जसले उनीहरूको सुपर हीरोलाई प्रतिनिधित्व गर्दछ र उनीहरूले त्यस ढाललाई घरमा भएका कला सामग्रीहरू र रङहरुले सजाएर आफ्नो बनाउँछन् । यो क्रियाकलाप सुपर हिरोको कुनै कथाबाट वा कुनै भूमिकाबाट सुरु भएको हुनसक्छ जहाँ उनीहरूले "खराब" चीज/भावना/परिस्थितिलाई कसरी पराजित गर्ने भनेर अभिनयद्वारा प्रयोगमा ल्याउन सक्दछन् । यो विश्वास र आत्मसम्मान बढाउने गतिविधि पनि हो ।

हामीलाई चाहिने सामग्रीहरू?

ढालको आकारमा काटिएको गत्ता (यो पुरानो खाद्यान बाकस, कूट वा कुनै पनि मजबूत कागज हुन सक्छ) ,रङहरु, कलर पेन र क्रेयन्स, मार्करहरू, गम, तपाईंसँग भएका कुनै कोलाज सामग्रीहरू, टाँकहरू, चमकदार कागज, चाँदी पन्नी

मेरो बच्चाले के सिक्नेछ?

आत्म-अभिव्यक्ति, कल्पना, निर्धकता,
सूक्ष्म अङ्गको विकास, रूपकको भाषा

अधिकतम लाभका लागि सुझावहरू?

सुपर हीरो ढाल बनाउनका लागि कुनै सही वा गलत तरिका छैन । बच्चाको मनमा जे आउँछ उसलाई व्यक्त गर्न दिनुहोस्। उनीहरूले जे बनाउँदछन् त्यसको प्रशंसा गर्नुहोस् । त्यसो गर्नाले उनीहरू राम्रो महसुस गर्नेछन् । उनीहरूलाई उनीहरूको सुपर हीरो ढाल र यसको अर्थ के हो भनेर कुरा गर्न दिनुहोस् जस्ले गर्दा उनीहरूमा विश्वास बढ्दै जान्छ । ढालले उनीहरूको रक्षा गरेको फोटो खिच्नुहोस् ।

©createcatt 2020

२२

CREATECATT DEVELOPMENTAL PLAY®

STAY PLAY
at home at home

छापा



मलाई यसको बारेमा सबै बताउ

बालबालिकालाई अन्वेषण गर्न र उनीहरूको वरपरको कुराहरूको कदर गर्नको लागि यो एउटा राम्रो गतिविधि हो । उनीहरूलाई घरमा भएका वस्तुहरू प्रयोग गरेर, तिनीहरूलाई रङमा डुबाउन र प्रिन्ट गर्न दिनुहोस् । दैनिक वस्तुहरू प्रयोग गरेर बन्ने विभिन्न प्रकारका छापाहरू देखेर तपाईं छक्क पर्नुहुनेछ । तपाईं छाप्नको लागि तरकारीहरू प्रयोग गर्न सक्नुहुनेछ, वा पुर्ननवीनीकरण सामग्रीहरू प्रयोग गर्न सक्नुहुनेछ । धेरै चिजहरूले विभिन्न छापाहरू बन्छन् । यदि तपाईंसँग ठूलो खेरो कागजको पानाहरू छन् भने तपाईं सुन्दर उपहार बेर्ने कागज पनि बनाउन सक्नुहुन्छ ।

हामीलाई चाहिने सामग्रीहरू?

रङ (यदि सम्भव छ भने विभिन्न रङहरू), कागज, तरकारीहरू, घरेलु वस्तुहरू, रङ राख्न थालहरू, काम गर्न समतल सतह

मेरो बच्चाले के सिक्नेछ?

हात र आँखाको समन्वय, कारण र प्रभाव, रङ पहिचान र रङहरू मिसाउने सिप।

अधिकतम लाभका लागि सुझावहरू?

तपाईंले शरीरलाई पनि रङ्याउन सक्नु हुन्छ, तर कहिलेकाहीं हामी यो गतिविधीलाई बाथरूममा गर्न सिफारिस गर्दछौं किनकि यो अलि अव्यवस्थित हुन सक्छ। बच्चालाई घरको वरिपरि भएका वस्तुहरू खोज्ने सुझाव दिनुहोस् र ति वस्तुहरुले कस्तो प्रकारको छापाहरू बनाएका छन् भनेर पनि हेर्न भन्नुस्। उनीहरुलाई देखेको कुराको वर्णन गर्न लगाएर उनीहरुको भाषा सिपको विकास गर्न सक्नुहुक्छ।

©createcatt 2020

२३

CREATECATT DEVELOPMENTAL PLAY®

STAY PLAY
at home at home

एउटा संसारको सिर्जना गर्नुहोस्



हामीलाई चाहिने सामग्रीहरू?

ठूलो कार्डबोर्डको एक टुक्रा, पुरानो पत्रिका वा पुर्ननवीनीकरण कागज, मास्किंग टेप; रङ र बुरुसहरू, पुर्ननवीनीकरण गरिएको सामग्री जस्तै: अन्नका बाकसहरू, टिस्यु बाकसहरू, पुराना प्लास्टिकको बोतलहरू, कैंची, सेतो गम; तपाईंसँग भएका कुनै कोलाज सामग्री, टोइलेट पेपरको रोल

मेरो बच्चाले के सिक्नेछ?

योजना, कल्पना र दृश्य, सूक्ष्म अङ्गको विकास, संगठन, आत्मबल, नियन्त्रण र आशाको भावना, रचनात्मकता

मलाई यसको बारेमा सबै बताउ

यो गतिविधिलाई केही दिनको समय लगाएर गर्न सकिन्छ । सुरुमा च्याप्टो कागजको गत्ता लिनुहोस् । त्यसमा बच्चाले कागजको टुक्राहरूलाई कुच्याएर बनाएको पहाड र हिमालहरूको रूपलाई मास्किङ टेपले गत्तामा टाँस्नुहोस् । त्यसपछि उनीहरूले त्यसमा सडक, नदी र खेतहरू रङ्गाउँछन् । त्यसपश्चात उनीहरूले घरमा भएका कुनै वस्तुहरूबाट रूखहरू र भवनहरू बनाउन सक्दछन् । उनीहरू आफैंले नियन्त्रण गर्न सक्ने संसारको निर्माण गर्न उनीहरूलाई सहयोग गर्नुहोस् ।

अधिकतम लाभका लागि सुझावहरू?

बच्चालाई मद्दत गर्नुहोस् तर निर्देशन नदिनुहोस् । उनीहरूलाई आफ्नै संसारको कल्पना गर्न दिनुहोस्। उनीहरूले बनाइ सकेपछि उनीहरूले यसमा उनीहरूका खेलौनाहरू खेल्न सक्छन् किनकि यो उनीहरूको विशेष संसार हो र उनीहरूले यसमा गर्व महसुस गर्नेछन्। यसले उनीहरूलाई हुर्कनको लागि अभ्यास गराउँछ र उनीहरूलाई जीवनपयोगी सिप सिकाउँछ।

©createcatt 2020

२४

CREATECATT DEVELOPMENTAL PLAY®

STAY PLAY
at home at home

पग्लेको रङ्गीन बरफ



मलाई यसको बारेमा सबै बताउ

यस गतिविधिमा पानीमा रङ्गीन बरफ (आइस क्युब्स) हाल्ने र पग्लिन्दै गर्दा पानीको रङ कसरी परिवर्तन हुन्छ भनेर आश्चर्यचकित हुने भन्ने कुरा समावेश हुन्छ । यो एउटा साधारण किसिमको जादु जस्तै हो । यसलाई केवल थोरै तयारीको आवश्यक पर्दछ । अर्थात् पहिले नै बरफमा विभिन्न रङ मिसाएर जमाउनु पर्दछ । त्यसपछि बरफलाई पानीको भाँडामा खन्याएर ती बरफहरू कसरी पग्लिन्छ अनि पानीमा मिसिन्छन् र घुल्छन् भनेर हेर्नुहोस् । प्लास्टिकको बरफ राख्ने भाँडा बालबालिकाको लागि प्रयोग गर्न सजिलो हुन्छ । बरफको टुक्रालाई बाहिर निकाल्दा उनीहरूको सूक्ष्म अङ्गको राम्रो विकास हुन्छ । उनीहरूले चिसो र चिप्लोको अर्थ के हो भनेर पनि सिक्नेछन् !

हामीलाई चाहिने सामग्रीहरू?

रङ सकिन्छ भने खानामा प्रयोग हुने रङ, पानी, बरफको साना टुक्राहरू राख्ने ट्रे वा खाना राख्ने प्लास्टिकको भाँडाहरू, ठूलो प्लास्टिकको कचौरा वा भाँडा

मेरो बच्चाले के सिक्नेछ?

कारण र प्रभाव, धैर्य र अवलोकन, फरक परिस्थितिमा परिवर्तन, वैज्ञानिक खोजको सुरूवात, हेर्न र प्रतिक्रिया दिन, चकित हुन, लचकता ।

अधिकतम लाभका लागि सुझावहरू?

गाढा रंगहरू त्यति प्रयोग नगर्नुहोस् किनकी यसले रङहरू फोहोर जस्तो बनाउँदछ । बच्चालाई पग्लिँदै गरेको बरफको आकारहरू हेर्न र छुन दिनुहोस् । बरफ पग्लिनुको कारण छलफल गर्दा कारण र प्रभाव, तातो र चीसो अनि ठोस र तरलको अवधारणा अझ बढी बुझ्न, मद्दत गर्दछ ।

©createcatt 2020

२५

CREATECATT DEVELOPMENTAL PLAY®

STAY PLAY
at home at home

पोशाक खेल



हामीलाई चाहिने सामग्रीहरू?

पुरानो कपडा, पुरानो टोपी र स्कार्फ, सल, रिबन, पुरानो जुत्ता र पुराना कम्बलहरू, ह्यान्डब्यागहरू, प्लास्टिकको कपहरू, टेक्ने लट्ठी, तपाईंसँग भएका कुनै अन्य लुगाहरू, रेकर्ड गर्न फोन वा क्यामेरा

मेरो बच्चाले के सिक्नेछ?

आत्मविस्वास, अभिव्यक्ति, सामाजिक दक्षता, समानुभूति र अरूलाई बुझ्ने क्षमता ।

मलाई यसको बारेमा सबै बताउ

तपाईंले आफ्नो बच्चालाई उनीहरूलाई मन पर्ने कुनै कथामा आधारित नाटक प्रदर्शन गर्न प्रोत्साहित गर्नुहोस् । आफू चरित्रमा भएको महशुस गर्न उनीहरूलाई कुनै पनि प्रकारको लुगा लगाउन वा बेर्न भन्नुहोस् । कुनै योजना बनाउन र पूर्वाभ्यास गर्न उनीहरूलाई पर्याप्त समय दिनुहोस् । यदि तपाईंले प्रदर्शनको लागि कुर्सीहरू प्रयोग गरेर सानो गोलो घेरा बनाउनु भयो भने उनीहरूले मन पराउनेछन् । यदि सक्नुहुन्छ भने पछि उनीहरूलाई देखाउनको लागि उनीहरूले गरेको प्रदर्शनलाई रेकर्ड गरेर राख्नुहोस् ।

अधिकतम लाभका लागि सुझावहरू?

उनीहरूले गरेको कामको खुलेर प्रशंसा गर्न नबिर्सनुहोस् । उनीहरूको प्रदर्शनको बारेमा पछि पनि कुरा गर्नुहोस् । उनीहरूले आफैं कार्यक्रम डिजाइन गर्न र सेट निर्माण गर्न सक्छन् । उनीहरू चलचित्रका हिरो र हिरोइनको रूपमा प्रस्तुत हुन सक्छन् । यहाँ विस्तार र अन्वेषणको लागि धेरै अवसरहरू हुनसक्छन् । उनीहरूले आफ्नो मनपर्ने टिभी कार्यक्रमहरू पनि प्रदर्शन गर्न सक्छन् ।

©createcatt 2020

२६

CREATECATT DEVELOPMENTAL PLAY

STAY PLAY
at home at home

गोलो रोबिन रेखाचित्र



मलाई यसको बारेमा सबै बताउ

यो त्यस्ता बालबालिकाको लागि रमाईलो गतिविधि हो, जसले रेखाचित्र कोर्नमा आनन्द लिन्छन् र जो प्रतीकात्मक चिन्तकहरू हुन् । यो साना बालबालिकासित पनि गर्न सकिन्छ जसले भर्खरै अङ्कहरू लेख्न सुरू गरेका छन् । साधारणतया तपाईं आफ्नो रेखाचित्र एक अर्को सित साटासाट गर्नु हुन्छ र चित्रमा चिजबिज थप्दै जानु हुन्छ । यो भाषाको लागि प्रतिस्थापन हुनसक्दछ । एक जनाले एउटा चित्रको एउटा भाग कोरेर बाँकी तपाईंले जोड्नको लागि छोडी दिन्छन वा एक समुहले मिलेर एउटा लुकेको व्यक्तिको चित्र बनाउन सक्छन् । प्रत्येक व्यक्तिसित कागजको पाना हुन्छ र त्यसमा उसले टाउको बनाउँछ र घाँटीको केही भाग बनाउँछ र कागजलाई पट्याएर दोस्रो व्यक्तिलाई दिन्छ ।

दोस्रो व्यक्तिले घाँटीको भाग जोड्दै बाँकी शरीर र हातहरू बनाउँछ र कम्मरको केही भाग बनाएर तेस्रो व्यक्तिलाई कागज पट्याएर दिन्छ । तेस्रो व्यक्तिले कम्मरको भाग जोड्दै गोलिगाँठो बनाउँछ र कागजलाई पट्याएर अन्तिम व्यक्तिलाई दिन्छ । अन्तिम व्यक्तिले खुट्टा थपेर चित्र पुरा गर्छ ।

हामीलाई चाहिने सामग्रीहरू?

प्रत्येक बच्चाको लागि एक पाना सेतो कागज, कलम वा रङहरु

मेरो बच्चाले के सिक्नेछ?

पालो पर्खिन, सूक्ष्म अङ्गको विकास, दृश्य कौशल, कल्पना, अन्तर्ज्ञान, रचनात्मकता र गैरभाषिक संचार

अधिकतम लाभका लागि सुझावहरू?

सिर्जना, अन्तर्ज्ञान र दृश्य कौशलमा प्रयोग हुने दाँया मस्तिष्क विकासको लागि भाषामा आधारित नहुने गरि यो क्रियाकलाप गर्ने प्रयास गर्नुहोस् । यदि मानिसको चित्र बनाउँदै हुनुहुन्छ भने पक्कै पनि त्यसलाई नाम दिन सक्नुहुन्छ र उसको बारेमा कथा पनि बनाउन सक्नुहुन्छ ।
यस्ता चित्रहरू हाँसउठ्दो हुन सक्छन्, त्यसैले हाँस्न नभुल्नुहोस् ।

©createcatt 2020

२७

CREATECATT DEVELOPMENTAL PLAY®

STAY PLAY
at home at home

वर्ण खेल



हामीलाई चाहिने सामग्रीहरू?

कुनै विशेष सामग्रीको आवश्यकता पर्दैन केवल अवलोकन गर्नसक्ने आँखा र हिज्जे क्षमता मात्रै भए पुग्छ ।

मेरो बच्चाले के सिक्नेछ?

साक्षरता र संख्या, धैर्य, स्मरण, वस्तुहरू चिन्न, दृश्य सिप, समस्या समाधान गर्न

मलाई यसको बारेमा सबै बताउ

यो एउटा यस्तो गतिविधि हो, जसले भाषा विकास र बच्चाको हिज्जे क्षमता बढाउँछ । एउटा कुने वर्ण बारे सोन्चुनुहोस् र बच्चालाई त्यो वर्ण दिएर त्यस्बाट सुरु हुने र घरमै भएका चार वस्तुहरू खोजेर ल्याउन भन्नुहोस् । उदाहरणका लागिः " स ", उनीहरूले सबाट सुरु हुने वस्तुहरू जस्तैः साबुन, सुन्ताला, सलाई र सिरानी फेला पार्न सक्दछुन् । वर्ण कति सामान्य छ भन्ने कुराको आधारमा एक अर्कालाई चुनौती दिनुहोस् र फेला पार्नु पर्ने वस्तुको संख्या बढाउँदै लानुहोस् ।

अधिकतम लाभका लागि सुझावहरू?

यदि तपाईं एक भन्दा बढि बच्चासँग खेल्दै हुनुहुन्छ भने कस्ले छिटो फेला पार्न सक्छ वा अप्रत्यासित वस्तुको लागि थप अङ्क दिई प्रतिष्पर्दा गराएर पनि खेलाउन सक्नुहुन्छ । उनीहरूलाई पनि तपाईंलाई एउटा वर्ण दिन भन्नुस्, ताकि तपाईंले पनि त्यो वर्णबाट सुरु हुने वस्तुहरू खोज्न परोस् । बालबालिकाले तपाईंले पनि चुनौती स्विकारेको देख मन पराउँछन् !

©createcatt 2020

२८

CREATECATT DEVELOPMENTAL PLAY®

STAY PLAY
at home at home

खाद्य संसार



हामीलाई चाहिने सामग्रीहरू?

घरमा भएका वा रातिको खानाबाट बचेको कुनै खाद्यान्न सामग्रीहरू, क्यामेरा / स्मार्टफोन (यदि उनीहरू फोटो लिन चाहन्छन् भने)

मेरो बच्चाले के सिक्नेछ?

कल्पना र रचनात्मकता, सृजनात्मक सोच, समस्या समाधान गर्न, भाषा सिप, योजना बनाउन र कल्पना गर्न ।

मलाई यसको बारेमा सबै बताउ

हामीले खानासँग खेल्नु हुँदैन भनेर सिकेको हुन्छौं, तर यो कल्पनाशक्ति निर्माण गर्ने र सृजनात्मक सोच बनाउने उत्तम तरिका हो। रातिको खानाबाट बचेको वा भान्सा कोठामा भएका तरकारी र अन्य खाद्यान्नहरू प्रयोग गरेर पौराणिक परिदृश्य बनाउनुहोस्। जस्तै आलुहरूको चट्टान, ब्रोकाउलीहरूको रूख, चाउचाउको बादल र चामलको समुन्द्री तटमा भएका साना ढुङ्गाहरू। खुर्सानीको सस वा केचअप के हुन सक्छ ? तपाईंको बच्चालाई उस्ले खानेकुराहरूबाट संसारको कथा सिर्जना गर्न मद्दत गर्नुहोस् ।

अधिकतम लाभका लागि सुझावहरू?

यदि बालबालिकाले यस खानेकुराहरूको खेलबाट अद्भुत कथाहरू सिर्जना गर्छन् भने तपाईं उनीहरूलाई विश्वको चित्रण गर्न वा रमाइला कथाहरू सिर्जना गरेर यस खेलमा विस्तार गर्न सक्नुहुनेछ । उनीहरूलाई त्यो संसारसँग सम्बन्धित प्रश्नहरू सोध्नुहोस् । जस्तैः "अब के हुन्छ?", "मलाई यस संसारमा भएका पात्रहरूको बारेमा अझ भन" "तिनीहरू कस्ता छन्?" "तिनीहरूलाई के हुन्छ?" यसो गर्दा तपाई एउटा नयाँ काल्पनिक संसारमा प्रवेश गर्नुहुनेछ ।

©createcatt 2020

२१

CREATECATT DEVELOPMENTAL PLAY®

STAY PLAY
at home at home

कागजको टोपी



हामीलाई चाहिने सामग्रीहरू?

समाचार पत्र वा कुनै अन्य सादा कागज, कैंची; टेप वा स्टेपलर, रङहरु वा मार्करहरू, एउटा ऐना

मेरो बच्चाले के सिक्नेछ?

आत्म अभिव्यक्ति, अनुक्रम, योजना र समस्या समाधान, कल्पना र लचकता, भूमिका सचेतता, आत्मविश्वास र आत्म जागरूकता ।

मलाई यसको बारेमा सबै बताउ

आफुलाई विभिन्न भूमिकामा कल्पना गरेर यो खेल खेलिन्छ । यस खेलमा बच्चाले टोपी बनाउन पुरानो समाचार पत्रहरू र अन्य कुनै प्रकारको कागज प्रयोग गर्दछ । उनीहरूलाई कस्तो टोपी मन पर्छ? भान्सेको टोपी? मुकुट? जादुई टोपी? बच्चालाई टोपी लगाएर ऐनामा आफुलाई हेर्न र उनीहरूको नयाँ रूप/भूमिकासँग कुराकानी गर्न प्रोत्साहित गर्नुहोस्। पहिचान अन्वेषण र परिवर्तन गर्नेका लागि यो रमाईलो र रचनात्मक तरिका हो । यदि चाहन्छन् भने उनीहरूले टोपीमा रंग लगाउन पनि सक्दछन् ।

अधिकतम लाभका लागि सुझावहरू?

यदि तपाईंको बच्चालाई टोपी बनाउन गाह्रो भैरहेको छ भने उसलाई सहयोग गर्नुहोस् । उनीहरूलाई टोपी लगाएर फोटो खिच्न मन लाग्न पनि सक्छ। यदि तपाईं विभिन्न भूमिकाहरूको अन्वेषण गर्न चाहनुहुन्छ भने धेरै प्रकारका टोपीहरू बनाउन सक्नुहुन्छ ।

©createcatt 2020

३०

CREATECATT DEVELOPMENTAL PLAY®

STAY PLAY
at home at home

उटपट्याङ गीतहरू



हामीलाई चाहिने सामग्रीहरू?

तपाईंको स्वर, उपकरणहरूका लागि घरेलु वस्तुहरू

मेरो बच्चाले के सिक्नेछ?

नक्कल गर्न; सुन्ने बानी, अभिव्यक्ति, आत्मविश्वास, भाषा सिप, पालो लिने र दिने, लचकता

मलाई यसको बारेमा सबै बताउ

यो रमाईलो पारिवारिक खेल हो, जहाँ तपाईं आवाज, भाषा र तालसँग खेल्न सक्नुहुन्छ । यो खेल सबै उमेरका बालबालिकासँग मज्जाले खेल्न सकिन्छ । सर्वप्रथम कुनै एक ध्वनि वा शब्दबारे सोच्नुहोस् र गाउनुहोस् । त्यसपछि त्यस शब्दलाई अरू कुनै शब्दसँग मिलाउनुस् । शब्दहरूलाई कुनै एक धुनसँग मिलाएर हेर्नुहोस् । यस प्रकारले तपाईं कुनै पनि खालका उटपट्याङ गीतहरू सिर्जना गर्न सक्नुहुन्छ।

अधिकतम लाभका लागि सुझावहरू?

यो खेललाई रमाइलो मानेर खेल्नुहोस् र जतिसक्दो सृजनात्मक र अद्भुत बनाउँदा के हुँदोरहेछ भनेर हेर्नुहोस् । चाहनुहुन्छ भने यसको लागि तपाईंले ड्रमको रूपमा भाँडाहरू र बाल्टिनहरू प्रयोग गरेर सङ्गीत सिर्जना गर्न सक्नुहुनेछ । रमाईलो गर्नुहोस् ।

©createcatt 2020