“घरमै बनाऔँ खेलौना”

घरकै स्रोत र साधन प्रयोग गरि खेलौना बनाऔँ

खण्ड १

सामाग्रीका तालिका

टाँकहरु

- टाँक लगाउने (उमेर : ३ देखि ५)---पेज. ६

कार्टून बाकसहरु

- निशाना बाकस (उमेर :३ देखि ५)---पेज. ८
- बस (उमेर : १ देखि ३)---पेज. ९
- घडी (उमेर : ३ देखि ५)---पेज .१०
- आकार बाकस (उमेर : ३ देखि ५)---पेज.११
- शहर बनाऔं (उमेर : ३ देखि ५)---पेज.१२
- जुत्ताको तुना (उमेर : ३ देखि ५)---पेज.१३

चिम्टी

- चिम्टीको सृजनात्मक खेल (उमेर : ३ देखि ५)---पेज.१५
- जोडा मिलाऊ (उमेर : १ देखि ३)---पेज. १६
- अङ्क गन्ती पाना (उमेर : ३ देखि ५)---पेज.१७
- चित्रमा के हरायो ? (उमेर : ३ देखि ५)---पेज.१८

अण्डाको क्यारेट

- झुसिल्कीरा (उमेर : ३ देखि ५)---पेज.२०

कागज

- हात्ती बनाऔं (उमेर : ३ देखि ५)---पेज २२

- ♦ उड्ने फिरफिरे (उमेर : ३ देखि ५)---पेज.२३
- ♦ माकुरा (उमेर : ३ देखि ५)---पेज.२४
- ♦ हवाईजहाज (उमेर : ३ देखि ५)---पेज.२५

कागजको कप

- ♦ यती (उमेर : ३ देखि ५)---पेज.२७
- ♦ उफ्रिने भ्यागुता (उमेर : ३ देखि ५)---पेज.२८
- ♦ खरखरे बाजा (उमेर : ३ देखि ५)---पेज.२९
- ♦ अग्लो टावर (उमेर : ३ देखि ५)---पेज.३०
- ♦ धागोको टेलिफोन (उमेर : ३ देखि ५)---पेज.३१

कागजको प्लेट

- ♦ चाकाचुली (उमेर : ० देखि ३)---पेज.३३

प्लाष्टिकको बोतल

- ♦ पानी खन्याउने खेल (उमेर : २ देखि ५)---पेज.३५

प्लाष्टिक बोतलको बिर्को

- ♦ अंक जोडा (उमेर : ३ देखि ५)---पेज.३७

मोजा

- ♦ सानी पुतली (उमेर : ३ देखि ५)---पेज.३९

माटो

- माटोको खेलौना (उमेर : ३ देखि ५)---पेज.४१

धागो

- आकार उन्ने (उमेर : ३ देखि ५)---पेज.४३

धागोको रिल

- माला उनौँ (उमेर : ३ देखि ५)---पेज.४५

टिस्यु बाकस

- रुमाल तान्ने बाकस (उमेर : १ देखि ३)---पेज.४७

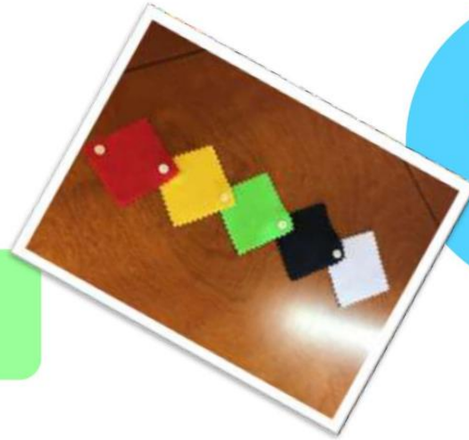
ट्वाईलेट पेपरको रिल

- दुरबिन (उमेर : ३ देखि ५)---पेज.४९

टाँकहरू

“घरमै बनाऔँ खेलौना”

खेलौनाको नाम : टाँक लगाऊँ



उमेर :
३ देखि ५
वर्षसम्म

सामाग्री : सियो, धागो, टाँकहरु र कपडाका टुक्राहरु - ३/४ वटा

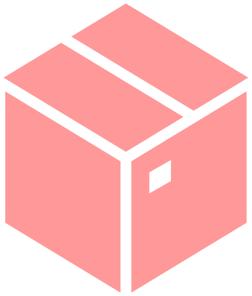
कसरी बनाउने : विधिहरु

१. कपडाका (भए विभिन्न रङका) टुक्राहरुलाई चारकुने पारेर काट्नुहोस् ।	२. कपडाको टुक्राको एउटा कुनामा टाँक राखेर सिउनुहोस् र विपरीत कुनामा टाँक घर बनाउनुहोस् ।	३. बालबालिकालाई टाँक घरमा छिराउन लगाउनुहोस् ।

कसरी खेल्ने : बालबालिकालाई तयार पारिएका टुक्राहरुलाई टाँक छिराएर लहरै मिलाउन लगाउनुहोस् ।

विकासात्मक चरणहरु : आँखा, हात र औंलाको समन्वय, सूक्ष्म अङ्गको विकास हुन्छ । जीवनोपयोगी सीप सिक्छन् । आफ्नो काम आफैं गर्न सक्ने हुन्छन् ।

unicef

कार्टून बाकस 

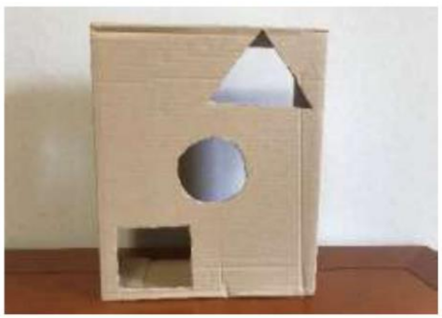
"घरमै बनाऔँ खेलौना"

खेलौनाको नाम : निशाना बाकस

उमेर
३ देखि ५
वर्ष

सामाग्री : कार्टूनको बाकस, पत्रिका, कैँची, पेन

कसरी बनाउने : विधिहरु

१. एउटा तेलको कार्टून बाकसलाई ३ वटा आकारमा (चारकुने, त्रिकोण र गोलो) प्वाल पार्नुहोस् ।	२. पत्रिकालाई कुच्चाएर डल्लो २ वटा बनाउनुहोस् । धागो वा कपडाको टुक्राले बाँध्नुहोस् ।	३.बाकसलाई आकर्षक रुपमा सजाउनुहोस् ।
		

कसरी खेल्ने : २ वटा डल्लालाई केही परको दूरीबाट बाकस भित्र छिराउन लगाउनुहोस् । आवश्यक रुपमा अभिभावकले केही छिन प्रयोग गरेर देखाउनुहोस् । बालबालिकालाई मन पर्ने निशानामा छिराउन लगाउनुहोस् ।

विकासात्मक चरणहरु : स्थूल अङ्गको विकास हुन्छ । सन्तुलन गर्ने, निशानामा गोल गर्ने, हात र आँखा बीचको समन्वय हुन्छ । आकार पहिचान गर्न सक्नेछन् ।

"घरमै बनाऔँ खेलौना"

खेलौनाको नाम : बस

उमेर :
१ देखि ३ वर्ष

सामाग्री : कार्टून बाकस, कैंची, साइनपेन वा क्रेयन र डोरी

कसरी बनाउने : विधिहरु

१. कार्टून बाकसलाई चित्रमा झैं बालबालिका बस्न मिल्ने गरी तयार गर्नुहोस् । बाहिरबाट सेतो कागजले लपेट्नुहोस् र बस जस्तै देखिने गरी सजाउनुहोस् ।	२. बसको अगाडि भागमा २ वटा प्वालहरु पार्नुहोस्, जसमा डोरी छिर्न सकोस् ।	३. ती प्वालहरुमा डोरी छिराएर बलियो गरी बाढ्नुहोस् ।

कसरी खेल्ने : बालबालिकालाई आफ्नो मन पर्ने गुडिया वा आफ्ना सामानलाई बस भित्र राखेर तान्न लगाइ यो खेलौना खेलाउन सकिन्छ ।

विकासात्मक चरणहरु : यातायातका साधनहरु चिन्न सक्छन् । आँखा र औंलाको समन्वय भइ समात्ने सीपको विकास हुन्छ । हात खुट्टाको विकास हुन्छ ।

unicef

“घरमै बनाऔँ खेलौना”

खेलौनाको नाम : घडी

उमेर : ३ देखि ५ वर्ष

सामाग्री : कार्टून बाकस, रङ्गीन कागज, कैंची, गम र साइनपेन

कसरी बनाउने : विधिहरु

१. कार्टून बाकस र कागजलाई कैंचीले चित्रमा झैं गोलाकारमा काट्नुहोस् । सेतो कागज पनि गोलाकार काट्नुहोस् ।	२. रङ्गीन कागजबाट १२ ओटा ताराहरु बनाउनुहोस् र बीच भागमा अङ्कहरु १ देखि १२ सम्म लेख्नुहोस् । कार्टून बाकसबाट घडीका हातहरु पनि बनाउनुहोस् र रङ लगाउनुहोस् ।	३. त्यसपछि चित्रमा झैं छेउ भागमा अंकहरु मिलाएर टाँस्नुहोस् । घडीको हातलाई धागोले छिराएर गाँठो पार्नुहोस् वा रिपिट हाल्नुहोस्, जसले गर्दा घडीका हात घुमाउन सकिन्छ ।

कसरी खेल्ने : बालबालिकालाई घडी जस्तै गरी खेलाउन सकिन्छ । समय समयमा कति बज्यो भनेर सोध्नुपर्छ । विभिन्न समयमा के गर्ने हो सोधेर खेल्न सकिन्छ ।

विकासात्मक चरणहरु : समय सम्बन्धी चेतनाको विकास हुन्छ । अङ्क चिन्न सक्नेछन् । आँखा र औंलाको समन्वय गरी घडीका हात घुमाउन सक्नेछन् ।

unicef

“घरमै बनाऔं खेलौना”

खेलौनाको नाम : आकार बाकस

उमेर : ३ देखि ५ वर्ष

सामाग्री : कार्टून बाकस, कैंची वा चक्कु, साइनपेन र विभिन्न आकारहरु

कसरी बनाउने : विधिहरु

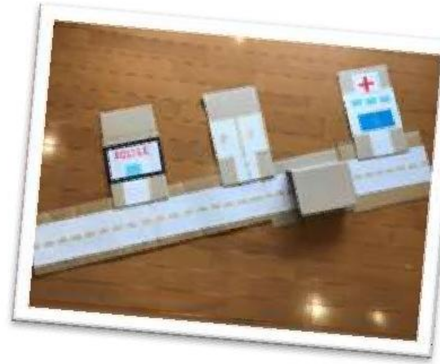
१. कार्टून बाकसलाई कैंची वा चक्कुले चित्रमा झैं विभिन्न आकारमा काट्नुहोस् ।	२. काटेका आकारका प्वालहरुमा छिर्ने विभिन्न आकारका सामाग्री बनाउनुहोस् । यसरी बनाउँदा सकेसम्म एउटा प्वालमा एउटामात्र छिर्ने गरी बनाउनुपर्छ ।	३. चित्रमा झैं विभिन्न आकारका सामाग्रीहरुलाई प्वालमा छिराएर खेल्नुहोस् ।

कसरी खेल्ने : बालबालिकालाई आकार चिनाउँदै कुन आकारमा कुन सामाग्री छिर्छ, सोधेर खेलाउन सकिन्छ । कति छिटो कुन आकार कुन सामाग्री छिर्छ, समय मापन गरेर पनि खेलाउन सकिन्छ ।

विकासात्मक चरणहरु : विभिन्न आकारहरु चिन्न सक्नेछन् । फरक छुट्टयाउने चेतनाको विकास हुन्छ । आँखा र औंलाको समन्वय सीपको पनि विकास हुन्छ ।

"घरमै बनाऔं खेलौना "

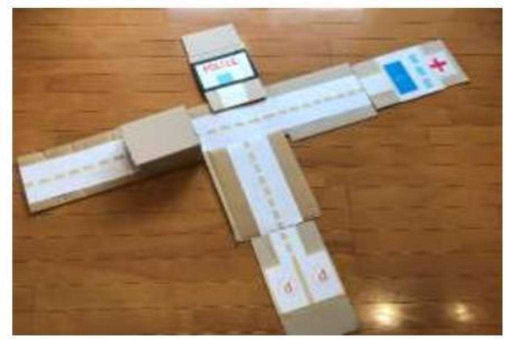
खेलौनाको नाम : शहर बनाऔं



उमेर
३ देखि ५
वर्ष

सामाग्री : कार्टूनको बाकस, कैंची, टेप, गम, साइनपेन

कसरी बनाउने : विधिहरु

१. कार्टबोर्ड वा कार्टून खोल काटेर लामो सडक बनाउनुहोस् र सडकलाई चित्रमा झैं रङ लगाउनुहोस् ।	२. तपाईं नजिकको बजार/शहरमा पसलहरु, कार्यालयहरु के के छन् बनाउनुहोस् ।	३. त्यस बजार/शहरमा बालबालिकालाई खेल्दै सडकहरु जोड्न दिनुहोस् । भवनहरु थप्न दिनुहोस् ।
		

कसरी खेल्ने : कार्टूनका टुक्राहरु थप्दै सडकहरु बढाउन दिनुहोस् । भवनहरु चिन्ने, कुन पसल, कुन अस्पताल कहाँ छ भनेर संकेतद्वारा चिन्नेछन् । खेलौनाका गाडीहरु गुडाउन पनि दिन सक्नुहुन्छ ।

विकासात्मक चरणहरु : कल्पना शक्तिको विकास हुन्छ । सिर्जनशील बन्दछन् । सार्वजनिक ठाउँहरु चिन्दछन् ।

unicef

उमेर :
३ देखि ५

“घरमै बनाऔँ खेलौना”

खेलौनाको नाम : जुत्ताको तुना

सामाग्री : कैँची, कुनै कार्टून बक्सको टुक्रा र तुना (डोरी)

कसरी बनाउने : विधिहरु

१. खेर गएको कार्टूनको एक भाग काट्नुहोस् र जुत्ताको आकार निकाल्नुहोस् ।	२. जुत्ताको अगाडि तुना लगाउन ८ वटा प्वाल पेन्सिलले कोरी प्वाल बनाउनुहोस् ।	३. तुना वा डोरी छिराएर जुत्ताको तुना बाँध्न लगाउनुहोस् ।

कसरी खेल्ने : बालबालिकालाई छेउमा राखेर कसरी तुना बाँध्ने भनेर सिकाउनुहोस् । बालबालिका आफैलाई पनि गर्न लगाउनुहोस् । फेरी खोल्न र बाँध्न लगाउनुहोस् ।

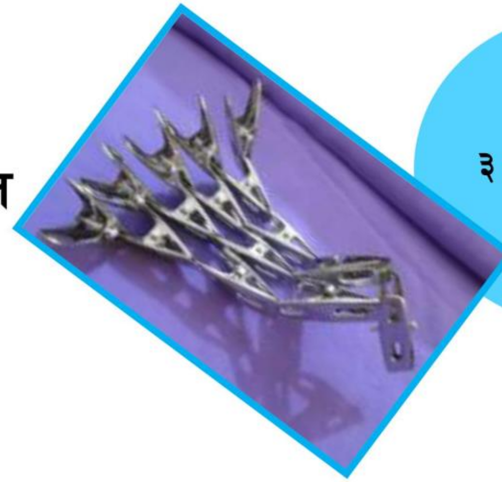
विकासात्मक चरणहरु : बालबालिकाले आफ्नो जुत्ताको तुना (लेस) आफैं लगाउन सक्दैनन् । तर यसरी प्रक्रिया सिकाइयो भने विस्तारै आफ्नो काम आफैं गर्न सक्ने हुन्छन् । सूक्ष्म अंगको विकास हुन्छ ।

unicef

चिम्टी

“घरमै बनाऔँ खेलौना”

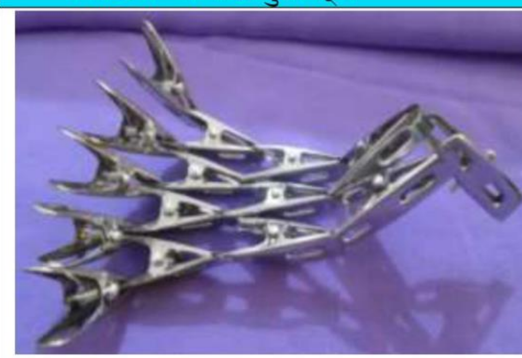
खेलौनाको नाम : चिम्टीको सृजनात्मक खेल



उमेर :
३ देखि ५ वर्ष

सामाग्री : कपडा च्याप्ने चिम्टीहरु

कसरी बनाउने : विधिहरु

१. कपडा च्याप्ने चिम्टीहरु खोलेर भूईंमा वा नाङ्लोमा राखिदिनुहोस् ।	२. जस्तो आउँछ त्यस्तै गरी जोडेर केही बनाउन लगाउनुहोस् ।	३. यदि च्याप्न र खोल्न सक्छन् भने यी चित्रमा देखाएका उदाहरण जस्तै बनाउन लगाउनुहोस् ।
		

कसरी खेल्ने : बालबालिकालाई स्वतन्त्रपूर्वक खेल्न, जोड्न लगाउनुपर्दछ । उनीहरुसँग कुरा गर्दै खेलाउन सकिन्छ । के बनाउन लागेको हो त्यस्कै बारेमा कुरा गर्न पनि सकिन्छ जस्तै चरा, माछा या अन्य केही ।

विकासात्मक चरणहरु : सोचेर अब के बनाउने भन्ने कल्पना शक्ति बढ्छ । हातका औंला पनि चल्छन् । आँखा र औंलाको मष्तिष्कसँग समन्वय हुन्छ । ध्यान केन्द्रित भइ काम गर्ने क्षमता वृद्धि हुन्छ ।

unicef

"घरमै बनाऔं खेलौना"

खेलौनाको नाम : जोडा मिलाऊ

उमेर : ३ देखि ५ वर्ष

सामाग्री : रङ्गीन कागजहरु र चिम्टीहरु

कसरी बनाउने : विधिहरु

१. घरमा भएका विभिन्न रङका चिम्टीहरु अनुसार त्यही रङका कागजका टुक्राहरु वर्गाकार रुपमा काट्नुहोस् । रङ्गीन कागजहरु नभएमा चिम्टीहरुको रङ अनुसार कागजहरुमा रङ पनि लगाउन सकिन्छ ।	२. उस्तै रङका कागजलाई जोडा मिलाएर चिम्टीले एकै ठाउँमा च्याप्न लगाउनुहोस् । खोलेर फेरी दोहोऱ्याउन लगाउनुहोस् ।

विकासात्मक चरणहरु : यसबाट बालबालिकाले रङ चिन्दछन् । हेर्न र फरक छुट्याउने क्षमताको विकास हुन्छ । चिम्टीहरुको प्रयोगले सुक्ष्म अङ्गको विकास हुन्छ ।

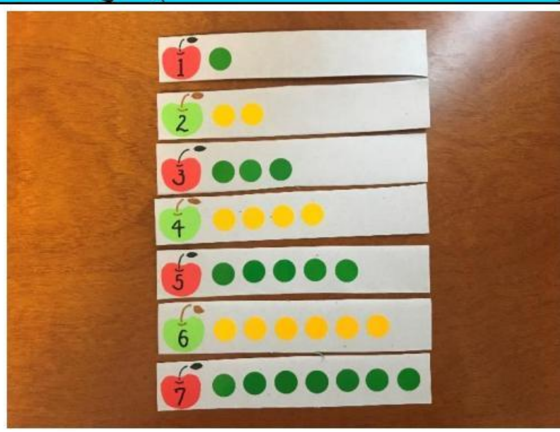
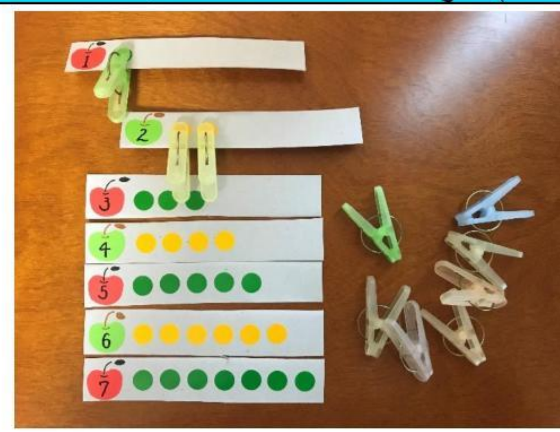
"घरमै बनाऔं खेलौना"

उमेर : ३ देखि ५ वर्ष

खेलौनाको नाम : अङ्क गन्ती पाना

सामाग्री : कागज (भएमा अलि कडा), चिम्टीहरु, साइनपेन, कैंची

कसरी बनाउने : विधिहरु

१. कागजका उस्तै साइजका टुक्राहरु बनाउनुहोस् । कागजमा अङ्क (१ देखि ७) लेख्नुहोस् र उतिनै ओटा थोप्लाहरु बनाउनुहोस् ।	२. जति ओटा थोप्ला छन्, त्यति वटा चिम्टीहरु बालबालिकालाई कागजमा राख्न लगाउनुहोस् ।
	

कसरी खेल्ने : यसलाई क्रम संख्या मिलाएर खेलाउन सकिन्छ वा अङ्क पहिचान मात्रै गराउन पनि सकिन्छ ।

विकासात्मक चरणहरु : बालबालिकालको संख्याको ज्ञान, गन्ती गर्ने सीपको विकास हुन्छ । सूक्ष्म अङ्गको (औंलाहरु) विकास हुन्छ ।

“घरमै बनाऔं खेलौना ”

खेलौनाको नाम : के हरायो ?

उमेर : ३ देखि ५ वर्ष

सामाग्री : कागज (रङ्गीन भए राम्रो), साइनपेन र चिम्टीहरु

कसरी बनाउने : विधिहरु

१. कागजबाट विभिन्न जनावरका अनुहार बनाउनुहोस्, जस्तै बिरालो, खरायो र जेली माछा ।	२. तिनीहरुको अनुहारमा के हराएको छ, जस्तै सिङ, कान वा जुङ्गा, चिम्टी लगाएर खाली भाग पुरा गराएर खेलाउनुहोस् ।

विकासात्मक चरणहरु : उनीहरुले के हरायो भनेर खोज गर्दछन् र पत्ता लगाउँछन् । खोज गर्ने बानीको विकास हुन्छ । यस्ता क्रियाकलापले बालबालिकाको बौद्धिक विकास हुन्छ ।

unicef

अण्डाको क्यारेट

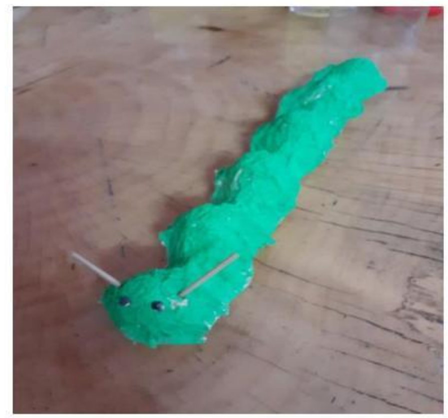
“घरमै बनाऔँ खेलौना ”

खेलौनाको नाम : झुसिल्कीरा

उमेर : ३ देखि ५ वर्ष

सामाग्री : अण्डाको क्यारेट, रङ, कैँची, गम, सिन्का र मार्कर पेन

कसरी बनाउने : विधिहरु

१. प्रयोग भइसकेको अण्डाको क्यारेट लिनुहोस् ।	२. त्यसलाई लामो टुक्रामा काट्नुहोस् ।	३. त्यसमा घर वरिपरि पाइने झुसिल्कीराको रङ लगााउनुहोस् । कालो मार्कर पेनले आँखा र सिन्का जोडेर सिङ बनाउनुहोस् ।
		

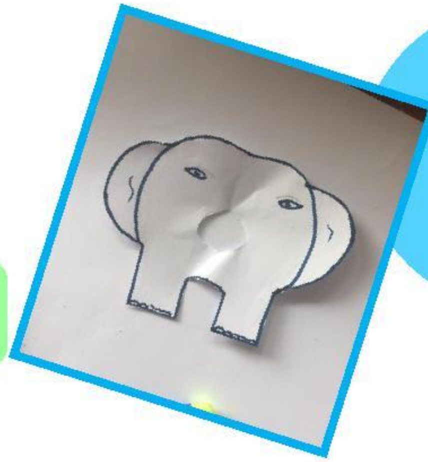
कसरी खेल्ने : झुसिल्कीरा जस्तै हिडाउन सकिन्छ । घर वरिपरिका झुसिल्कीरा तथा अन्य कीराको खोज गर्न सकिन्छ । झुसिल्कीराका बारेमा बताउन सकिन्छ ।

विकासात्मक चरणहरु : झुसिल्कीराका बारेमा थाहा हुन्छ । शरीरको फरक चाल र गति सीपबारे सिक्दछन् । वातावरणप्रतिको थप ज्ञान प्राप्त हन्छ ।

कागज

"घरमै बनाऔं खेलौना"

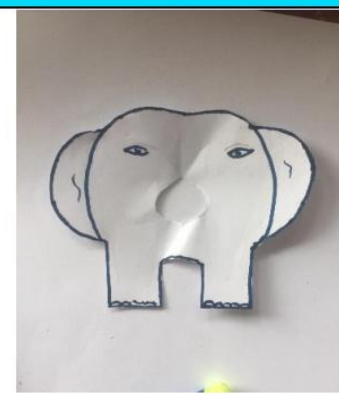
खेलौनाको नाम : हात्ती बनाऔं



उमेर: ३ देखि ५ वर्ष

सामाग्री : कागज, साइनपेन र कैंची

कसरी बनाउने : विधिहरु

१. सेतो कागजमा सूँड बाहेकको हात्तीको चित्र कोर्नुहोस् ।	२. सूँडको भागमा औंला छिर्ने प्वाल पार्नुहोस् ।
	

कसरी खेल्ने : सूँडको प्वालमा हातको औंला छिराएर हात्तीको सूँड जस्तै चलाउनुहोस् । हात्तीको जस्तै आवाज निकाल्नुहोस् । हात्तीबारे बताउनुहोस् । हात्ती पात्र भएका कथा सुनाउनुहोस् ।

विकासात्मक चरणहरु : हात्तीबारे बुझ्दछन् । सुनाइ सीपको विकास हुन्छ ।

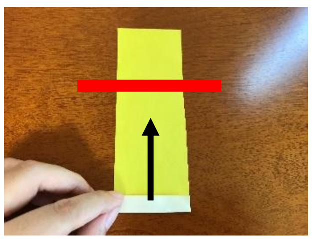
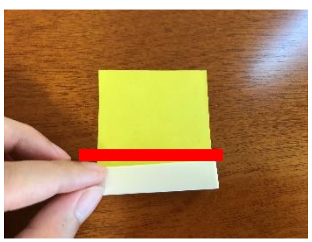
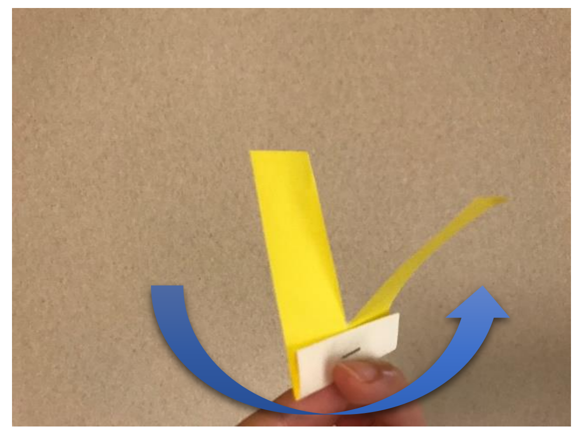
“घरमै बनाऔं खेलौना”

खेलौनाको नाम : उड्ने फिरफिरे

उमेर :
३ देखि ५

समाग्रीहरु : रंगिन कागजहरु, स्टेपलर, पिन र कैंचि

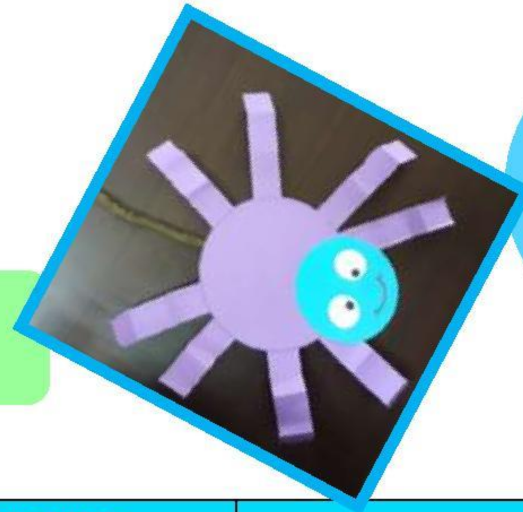
कसरी बनाउने : विधिहरु

१) कागजलाई कैंचिले चित्रमाझै आयातकारमा काट्नुहोस् । यसलाई ३ भाग मध्ये २ भाग रातो लाईन सम्म फोल्ड गनुहोस् ।	२) फोल्ड गरेको भागमा स्टेपलर गर्नुहोस् । बिच भागमा मार्क गरि काट्नुहोस् ।	३) यसलाई अग्लो ठाउबाट उडाउन पर्छ । उडाउदाखेरी हल्का मोड्नुपर्छ ।
 		

विकासात्मक चरणहरु : हावाको चाप सम्बन्धि चेतनाको विकास हुन्छ । आँखा र औंलाको समन्वय हुन्छ ।

“घरमै बनाऔं खेलौना”

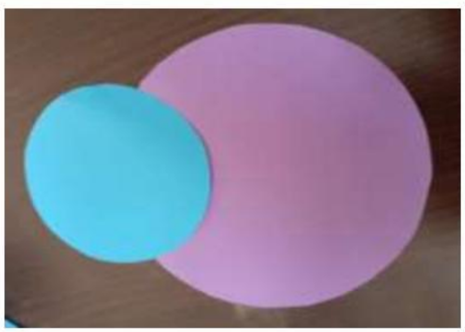
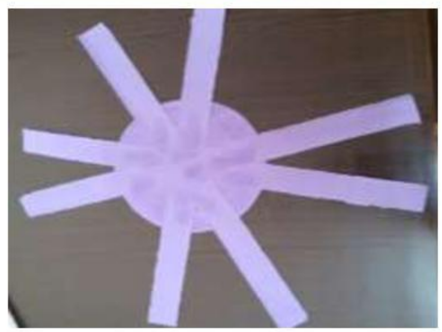
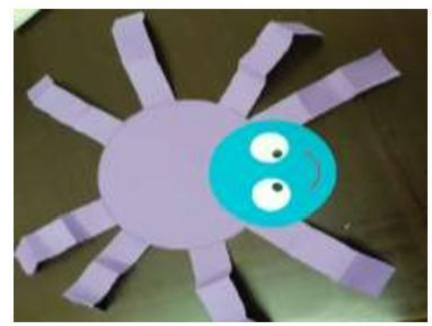
खेलौनाको नाम : माकुरा



**उमेर :
३ देखि ५
वर्ष**

सामाग्री : चार्टपेपर वा पत्रिका, कैँची र साइनपेन

कसरी बनाउने : विधिहरु

१. चार्ट पेपर वा पत्रिकामा प्लेट राखेर गोलाकार काट्नुहोस् । त्यसरी नै बट्को राखेर सानो गोलाकार काट्नुहोस् ।	२. लामा ४ वटा कागजहरु खुट्टाहरु काट्नुहोस् र ठूलो गोलाकार पेपरलाई चित्रमा देखाए अनुसार ४ वटा कागजहरु माथि टाँस्नुहोस् ।	३. खुट्टाहरु तीन भाग हुने गरी दुई ठाँउमा मोड्नुहोस् । सानो गोलाकारमा आँखा बनाएर टाउकोको भागमा टाँस्नुहोस् ।
		

कसरी खेल्ने : माकुरासँगै डुल्न लगाउने । माकुराजस्तै हिँड्न लगाउने । रङ, बनावट (कति वटा खुट्टाहरु), खाना, बासस्थान बारे छलफल गर्ने ।

विकासात्मक चरणहरु : गन्तीको ज्ञान, रङको ज्ञान, चाल र गति अभ्यास, स्थूल अङ्गको विकास हुन्छ ।

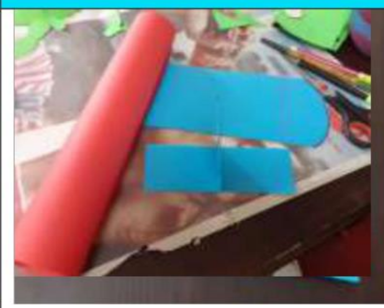
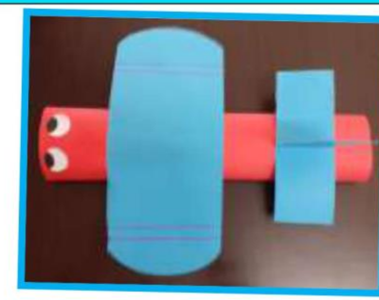
“घरमै बनाऔँ खेलौना”

खेलौनाको नाम : हवाईजहाज

उमेर
३ देखि ५
वर्ष

सामाग्री : कागज, रङ्ग र गम (टाँस्नको लागि)

कसरी बनाउने : विधिहरु

१. चार्ट पेपर वा घरमा भएका पत्रिकालाई काटेर ढुंग्रो जस्तै बेरेर गमले टाँस्नुहोस् । दुईवटा आँखा पनि बनाइदिनुहास् ।	२. पखेटाको लागी दुईवटा ठूला र साना कागज आयाताकार बनाइ काट्नुहोस् र बीचबाट जोड्नुहोस् । दुबैतिर धर्का कोर्नुहोस् ।	३. त्यसपछि पखेटाहरुलाई यसरी टाँस्नुहोस् ।	४. आँखाको भागमा ठूलो र पुच्छरतिर सानो कागज टाँस्नुहोस् ।
			

कसरी खेल्ने : बालबालिकाहरुसँग हवाइजहाज उडाएर खेल्ने । अभिभावक तथा अरु परिवारसँग हवाईजहाज कसरी उड्छ भनि देखाउँदै खेल्न सक्नेछन् ।

विकासात्मक चरणहरु : दौड्ने गर्दा स्थूल अंगको विकास हुन्छ । सामग्री निर्माणको समयमा बालबालिकालाई सहभागी गराउनु भए सुक्ष्म अंगको विकास हुन्छ । यस सामग्री समूहमा खेल्दा सामाजिक विकास हुन्छ ।

unicef

कागजको कप

"घरमै बनाऔँ खेलौना "

खेलौनाको नाम : यती

उमेर : ३ देखि ५ वर्ष

सामाग्री : पेपरको कप, प्लाष्टिकको झोला, फुक्ने पाइप (स्ट्रअ), टेप, साइनपेन

कसरी बनाउने : विधिहरु

१. प्लाष्टिकको झोलामा पाइप छिराएर हावा बाहिर नजाने गरी टेपले बन्द गर्नुहोस् । झोलामा साइनपेनले यतीको अनुहार बनाउनुहोस् ।	२. पेपरको कपमा पाइप छिर्ने प्वाल पारेर छिराउनुहोस् ।	३. बालबालिकाले पाइपबाट फुक्दा प्लाष्टिक झोला फैलिन्छ र यतीले टाउको उठाउँदछ ।

कसरी खेल्ने : अभिभावकले गरेर देखाउने र पालैपालो बालबालिकालाई गर्न लगाउने ।

विकासात्मक चरणहरु : हावाको चाप महसुस गर्दछन् । हावा र चापबारे आधारभूत ज्ञान प्राप्त हुन्छ । श्वासलाई महसूस गर्दछन् ।

unicef

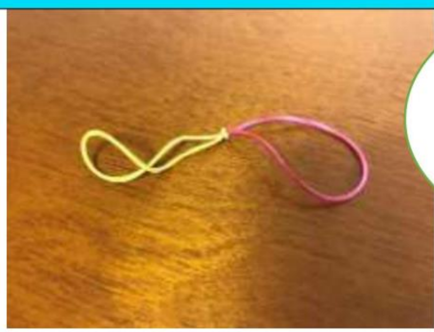
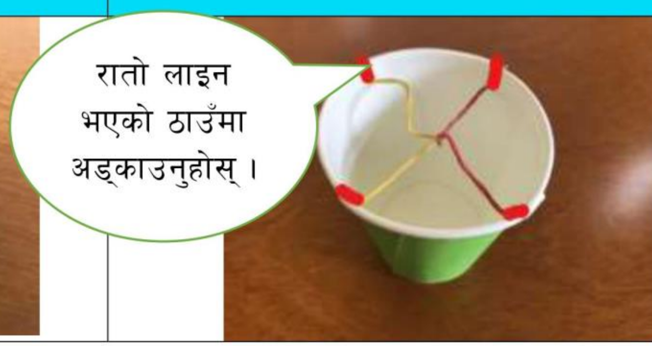
“घरमै बनाऔँ खेलौना”

खेलौनाको नाम : उफ्रिने भ्यागुता

उमेर : ३ देखि ५

सामाग्री : कागजका कपहरु-२, रबर ब्याण्ड-२, कैँची -१, रंगिन कागज र सजावटका लागि साइन पेन

कसरी बनाउने : विधिहरु

१) २ वटा रबर ब्याण्डहरु बाँध्नुहोस् ।	२) एउटा कपको ४ ठाउँमा प्वाल पार्नुहोस् । फोटोमा जस्तै गाँठो बीचमा पारी रबरलाई प्वालहरुमा अड्काउनुहोस् ।	३) रबर भएको कपलाई भ्यागुता जस्तो देखिने गरी राम्ररी सजाउनुहोस् ।
		

कसरी खेल्ने : एउटा कपको माथि रबर भएको भ्यागुता कप राख्नुहोस् र तलतिर तान्नुहोस् । भ्यागुतालाई माथि हावा तिर जान दिनुहोस् । कपलाई यसरी छोड्नुहोस् ताकि कप छिटो भन्दा छिटो माथितिर उडोस् ।

विकासात्मक चरणहरु : बालबालिकाले वस्तु वा सामग्री नियन्त्रण गर्ने सीप सिक्नेछन्, वस्तुहरुको निर्माण तथा खुम्चिने, तन्किने सामाग्रीको सन्तुलन गर्न सक्नेछन्, सूक्ष्म अंग (औंला) सञ्चालन गर्न सक्नेछन् ।

"घरमै बनाऔं खेलौना"

खेलौनाको नाम : खरखरे बाजा

उमेर : ३ देखि ५ वर्ष

सामाग्री : २ वटा पेपर कप, टेप, खबर कागज, रङ, पेन्सिल

कसरी बनाउने : विधिहरु

१) खबर कागजबाट साना साना आकारका ८ देखि १० वटा सम्म डल्लाहरु बनाउनुहोस् ।	२) २ वटा कपहरुलाई रङ र पेन्सिलले आकर्षक रुपमा सजाउनुहोस् ।	३) डल्लाहरुलाई कागजको भित्र फेदमा राख्नुहोस् र अर्को कपले माथिबाट छोपेर टेपले बन्द गरिदिनुहोस् ।

कसरी खेल्ने : कप हल्लाइ आवाजसँग रमाइलो गर्नुहोस् । कप भित्र चामल वा सिमिका दानाहरु राखी कस्तो आवाज आउँछ सुन्न लगाउनुहोस् । कप भित्र बज्ने सामाग्री परिवर्तन गरिरहनुहोस् ।

विकासात्मक चरणहरु : बालबालिकाले आवाजहरु पहिचान गर्न सिक्छन् । सुनाइ सीपको विकास हुन्छ ।

unicef

"घरमै बनाऔं खेलौना"

खेलौनाको नाम : अग्लो टावर

उमेर :
३ देखि ५
वर्ष

सामाग्री : कागज वा स्टीलका कपहरु

कसरी खेल्ने :

१. धेरैवटा कपहरु जम्मा गर्ने वा थुपार्ने । त्यसलाई रङ लगाएर आकर्षक पनि बनाउन सकिन्छ ।

२. सीमित समयमा कसले अग्लो बनाउन सक्छ परिवारका सदस्यहरु बीच प्रतिस्पर्धात्मक रुपमा पनि खेल्न सकिन्छ ।

३. कागजको बलले टावर ढाल्ने खेल पनि खेलाउन सकिन्छ।

विकासात्मक चरणहरु :

बालबालिकाले सामाग्रीको चाङ्ग निर्माण गर्न सक्छन् । वस्तुहरुको प्रयोग गर्ने सीप, सन्तुलन गर्ने सीप र नियन्त्रण गर्ने क्षमता विकास हुन्छ । निर्माणका आधारभूत सीप पनि सिक्छन् । एकाग्र हुने सीप पनि हासिल गर्छन् ।

unicef

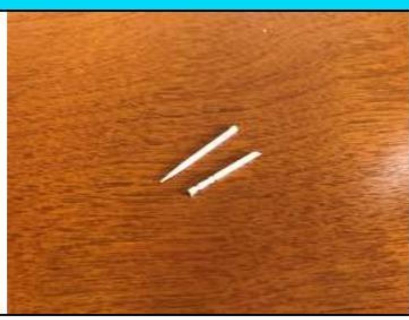
“घरमै बनाऔं खेलौना”

खेलौनाको नाम : धागोको टेलिफोन

उमेर : ३ देखि ५ वर्ष

सामाग्री : २ वटा कागजका कपहरु, धागो, सिन्का, कैंची र टेप

कसरी बनाउने : विधिहरु

१) २ वटा साना सिन्काहरु तयार गर्नुहोस् ।	२) कपको तल (फेद)को भागमा सिन्कामात्र छिर्ने सानो प्वाल पार्नुहोस् ।	३) लामो धागोलाई दुवै कपको प्वालमा छिराएर सिन्कामा बाँध्नुहोस् र धागो अड्काउनुहोस् अथवा सिन्कालाई टेपले राम्ररी टाँस्नुहोस् ।
		

कसरी खेल्ने : २ जनाले तन्काएर धागो भएसम्म दुइ तिर जाने र कानमा १ जनाले राख्ने । अर्को जनाले बोल्ने । पालैपालो बोल्ने वा सुन्ने । टेलिफोनको जस्तै कुरा गर्न सकिन्छ ।

विकासात्मक चरणहरु : बालबालिकाको सुनाइ र बोलाइ सीपको विकास गर्छ ।

कागजको प्लेट

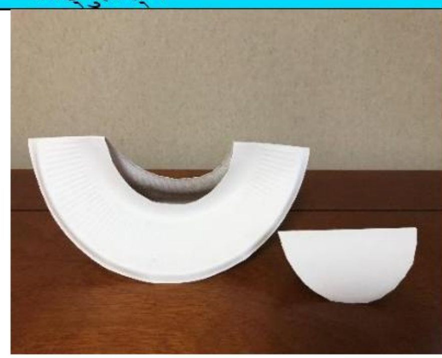
"घरमै बनाऔं खेलौना"

खेलौनाको नाम : चाकाचुली

उमेर:
जन्म देखि ३ वर्ष

सामाग्री : कागजको प्लेट, कैंची, रङ्गीन कागज, गम र साइनपेन

कसरी बनाउने : **विधिहरु**

१ प्रयोग नगरेको प्लेटलाई चित्रमा झैं ठीक आधा हुने गरी दोबार्नुहोस् ।	२ चित्रमा झैं बीचको भागलाई अर्ध गोलाकारमा काट्नुहोस् ।	३ रङ्गीन कागजबाट चाकाचुलीको दुईतिर राख्न मिल्ने गरी मान्छे वा जनावरहरु बनाउनुहोस् । बीचको भागलाई पनि सजावटको रुपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ ।
		

कसरी खेल्ने : साना बालबालिका रङ्गीन कागजबाट बनेको चाकाचुली हेरेर रमाउँछन् । अलि ठूलो भएपछि आफैले चाकाचुली चलाएर खेल्छन् ।

विकासात्मक चरणहरु : हल्लने वस्तुहरुप्रति आकर्षित गराउन सकिन्छ । गति वा चालबारे सिक्दछन् ।

unicef

प्लाष्टिकको बोतल

“घरमै बनाऔं खेलौना”

खेलौनाको नाम : खन्याउने भाँडा

उमेर : २ देखि ५ वर्ष

सामाग्री : खेर गएका पानीका बोतल, कैँची र प्लाष्टिक डोरी

कसरी बनाउने : विधिहरु

१. प्रयोग गरिसकेको बोतललाई बराबर दुई टुक्रामा काट्नुहोस् । काटेका छेउ सुरक्षित रुपमा टेपले टाँस्नुहोस् ।	२. काटेको दुई टुक्रालाई बाँध्न छेउमा प्वाल पार्नुहोस् ।	३. त्यसपछि डोरीले कसिलो गरी बीचमा दुईतिर बाँध्नुहोस् र चित्रमा झैं झुण्डयाउने बनाउनुहोस् ।

कसरी खेल्ने : यसलाई बालबालिकाले पानी भर्न र खन्याउनका लागि प्रयोग गराउन सकिन्छ । कहिलेकाहीं बालुवामा पनि खेल्न सक्छन् । बिरुवामा पानी हाल्ने गराउन सकिन्छ ।

विकासात्मक चरणहरु : तरल पदार्थ भर्ने र खन्याउने सीपको विकास हुन्छ । आँखा तथा औंलाको समन्वय भइ सूक्ष्म अंगको पनि विकास हुन्छ ।

unicef

प्लाष्टिकको बोतलको बिर्को

“घरमै बनाऔं खेलौना”

खेलौनाको नाम : अंक जोडा

उमेर :
३ देखि ५
वर्ष

सामाग्री : साइनपेन, बोतलका बिर्कोहरु, रङ्गीन चार्टपेपर, कैंची र गम

कसरी बनाउने : विधिहरु

१. चार्टपेपरबाट तारा वा अन्य केही आकर्षक आकारका टुक्राहरु काट्नुहोस् । बोतलका बिर्कोमा पनि सेतो कागज टाँस्नुहोस् ।	२. ती आकारका टुक्रामा १ देखि १० सम्म लेख्नुहोस् र बोतलको बिर्कोहरुमा पनि १ देखि १० सम्म अंक लेख्नुहोस् ।	३. अब ती दुवै जोडा मिलाउन लगाउनुहोस् ।

कसरी खेल्ने : बोतलको बिर्कोमा लेखिएको अंक र आकारका कागजको टुक्रामा लेखिएको अंक बीच जोडा मिलाएर खेल्न लगाउनु पर्दछ ।

विकासात्मक चरणहरु : अंक चिन्न र गन्ती गर्न सक्षम हुन्छन् ।

unicef

मोजा

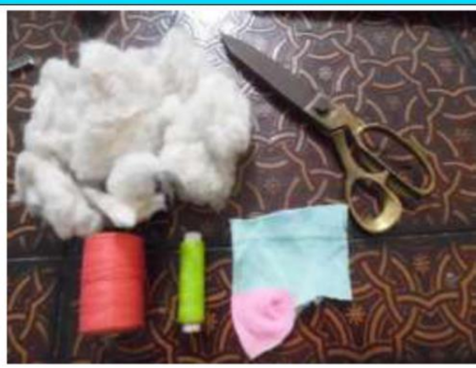
"घरमै बनाऔँ खेलौना"

खेलौनाको नाम : सानी पुतली

उमेर : २ देखि ५ वर्षसम्म

सामाग्री : सफा मोजा, सियो, धागो, कैंची, रुवा वा कपडाका टुक्रा (बटन)

कसरी बनाउने : विधिहरु

१. मोजाको एकतिर बीचमा काट्ने र २ वटा खुट्टा निकाल्ने ।	२. अर्को छेउमा काटेर कपडा वा रुवा खाँद्ने र टाउको बनाउने । बाँकी टुक्रालाई टोपी र मफलर बनाउने ।	३. यस पछि जोडिदिने र सियो धागोले सिउने । आँखा डटपेन (बटन भए राम्रो)ले कोर्ने । मुख धागोले सिउने । हात निकाल्न छेउ छेउमा थोरै खुम्च्याउने र सिलाउने ।
		

कसरी खेल्ने : बालबालिकाले हातले सजाउने, सँगै सुताउने, पुतलीसँग कुराकानी गर्ने, माया गर्ने, पुतलीको गीत गाउने, दुध खुवाउने, आमा वा बुबाको अभिनय गर्ने ।

विकासात्मक चरणहरु : भावनात्मक सम्बन्ध बढ्छ । संवेगात्मक विकास हुन्छ । अभिनय गर्दा मनका कुराहरु बाहिर अभिव्यक्त हुन्छन् । मनोसामाजिक विकास हुन्छ । रुन र हाँस्न सक्छन् । पुतली अभिन्न मित्र बन्छ ।

unicef

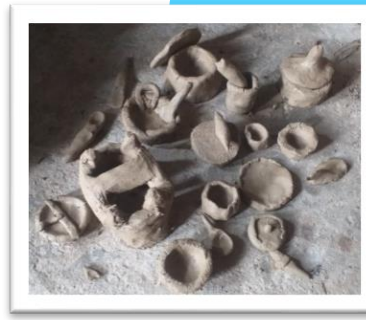
;

माटो

"घरमै बनाऔँ खेलौना"

खेलौनाको नाम : माटोको खेलौना भाडा कुटि

उमेर : ३ देखि ५



समाग्रीहरु : माटो, पानी र कचौरा

कसरी बनाउने : विधिहरु

१) लसिलो माटो खोजेर ल्याउनुहोस् । पानीमा हालेर मुछ्नुहोस् ।	२) रोटीमो पिठोभैंm मुछेर विभिन्न आकारका भाँडाकुटि आफै वा बालबालीकालाई बनाउन दिनुहोस् ।	३) सुकेपछि रंगले पोत्दा झन आकर्षक हुनेछन् । बालबालीकाहरुलाई हानी नहुने रंगको प्रगोग गनुहोला ।

कसरी खेल्ने : बालबालीकाले भाँडाकुटीहरुको प्रयोगले भान्साका खाना पकाएको अभिनय गरेर खेल्न सक्नेछन्

विकासात्मक चरणहरु : नक्कल गर्न सिक्दछन् । भाषा विकास र समाजिक विकास हुन्छ । भान्साको समानहरुको नाम थाहा पाउनेछन् ।

धागो

“घरमै बनाऔँ खेलौना”

खेलौनाको नाम : आकार उन्ने

उमेर : ३ देखि ५ वर्षसम्म

सामाग्री : रंगीन कागज, धागो, कैंची र साइन पेन

कसरी बनाउने : विधिहरु

१. रंगीन कागजलाई आफूलाई मनपर्ने (गोलो, त्रिभुज, आयातकार) आकारमा काट्नुहोस् । बीचमा धागो छिराउने प्वाल पार्नुहोस् ।	२. धागो र ती काटिएका कागजका टुक्रालाई एकै ठाउँ राखि दिनुहोस् । बच्चाले आफूलाई जुन मनपर्छ त्यही धागोमा छिराउन सक्दछ ।

कसरी खेल्ने : धागोमा छिराए पछि यो माला जस्तै हुन्छ र धागोमा अन्य चुरा, रबर आदि पनि उन्न सकिन्छ ।

विकासात्मक चरणहरु : यसबाट आँखा र हातका औंलाको समन्वय हुन्छ । सूक्ष्म अङ्गको विकास हुन्छ । यसले एकाग्र हुने क्षमताको विकास गराउँछ ।

unicef

धागोको रिल

“घरमा बनाऔं खेलौना”

खेलौनाको नाम : माला उनौं

उमेर
३ देखि ५
वर्ष

सामाग्री : धागो भित्रका टोटाहरु, रङ, पेन्सिल, मोटो डोरी वा लेस

कसरी बनाउने : विधिहरु

१. प्रयोग गरिसकिएका धागोका टोटाहरु संकलन गर्नुहोस् ।	२. ती टोटाहरुलाई रंगीन बनाउनुहोस ताकि आर्कषक देखियोस् । त्यसलाई मसिना एकनासका टुक्रा पार्नुहोस् ।	३. मोटो धागाको डोरी वा लेसमा ती टुक्राहरुलाई उन्न लगाउनुहोस् ।

कसरी खेल्ने : टुक्रा पारिएका टोटाहरुलाई जुत्ताको सफा लेसमा वा डोरीमा उन्न लगाउनुहोस् । रङ मिलाएर ढाँचा मिलाउन पनि सिकाउन् पर्दछ । फेरी खोल्ने अनि उन्ने गराउन सकिन्छ ।

विकासात्मक चरणहरु : बालबालिकाका हातका औंला र आँखाको समन्वय हुन्छ । सूक्ष्म अङ्गको विकास हुन्छ ।

unicef

टिस्यु बाकस

“घरमै बनाऔं खेलौना”

उमेर:
१ देखि ३
वर्ष

खेलौनाको नाम : रुमाल तान्ने बाकस

सामाग्री : रुमाल जस्ता साना रङ्गीन टुक्रा कपडाहरु र सानो बट्टा

कसरी बनाउने : विधिहरु

१. रुमाल जस्ता साना रङ्गीन टुक्रा कपडाहरु चित्रमा झैं तयार गर्नुहोस् ।	२. चित्रमा झैं स–साना टुक्राहरुलाई गाँठो पारेर एक आपसमा जोडनुहोस् ।	३.त्यसपछि चित्रमा झैं ती टुक्रारुलाई सानो बट्टा वा बाकसमा पसाएर रुमालको एक छेउ बाहिर निकाल्नुहोस् । अब त्यो छेउबाट तान्दा लामो गरी बाहिर तानीइरहन्छ ।

कसरी खेल्ने : साना बालबालिकाले बाकसबाट फेरी फेरी तानीइरहने गरेर खेल्न सक्छन् ।

विकासात्मक चरणहरु : बालबालिकामा उत्सुकता जगाउँछ । आँखा र हातको समन्वय हुन्छ । सूक्ष्म अङ्गको विकास हुन्छ ।

ट्वाईलेट पेपरको रिल

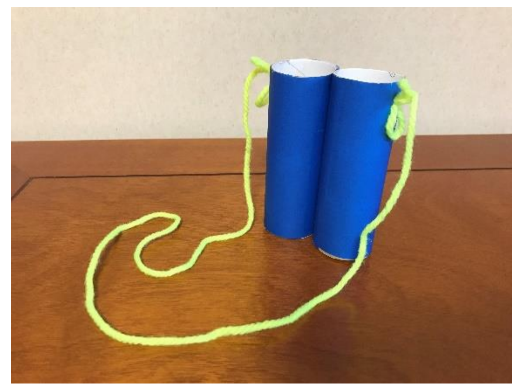
"घरमै बनाऔँ खेलौना"

खेलौनाको नाम : दुरबिन

उमेर :
३ देखि ५

समाग्रीहरु : ट्वाईलेट पेपरको बिचको भाग वा कडा कागज, स्टेपलर, डोरी, रंगिन कागज, गम

कसरी बनाउने : विधिहरु

१) प्रगोग गरिसकेका टोईलेट पेपरका बिचको भाग २ वटा लिनुहोस् । अथवा कडा कागजको बेलनाकार बनाउनुहोस् ।	२) चित्रमाझै रंगिन कागजले बेरनुहोस् र एक आपसमा स्टेपलरले जोड्नुहोस् ।	३) चित्रमा झै २ तिर डोरी छिर्ने प्वाल पारेर डोरी छिराएपछि दुरबिन तयार भयो ।
		

विकासात्मक चरणहरु : दुरबिनको अवधारणा बन्छ । अन्वेषण सिपको विकास हुन्छ ।

United Nations Children's Fund (UNICEF)
UN House, Pulchowk
Kathmandu, Nepal
Tel: 977-1-5523200
Fax: 977-1-5527280
Email: kathmandu@unicef.org
© United Nations Children’s Fund (UNICEF) 2020