# कथाका क्रियाकलाप

११+
रमाइलो क्रियाकलाप

उमेर समूह ५-१०

Australian Aid
The Asia Foundation
Let's Read
An Initiative of Karkhana

**अस्वीकरण :**

यो **कथाका क्रियाकलाप** नामक प्रकाशन तथा संलग्न शैक्षिक सामग्री अष्ट्रेलिया सरकार, वैदेशिक मामिला तथा व्यापार विभागको सहयोगमा दी एसिया फाउण्डेसनद्धारा सञ्चालित कोभिड–१९ आकस्मिक प्रतिकार्य- शिक्षा सहयोग कार्यक्रम अन्तर्गत अनुवादित रूपमा तयार गरी साझेदार नगरपालिकामा नि:शुल्क वितरणरका लागि उपलब्ध गराइएको हो । उल्लिखित प्रकाशन, अनुवादित सामग्री तथा संलग्न शैक्षिक सामग्रीमा व्यक्त विचारहरूले साझेदार नगरपालिका, अष्ट्रेलिया सरकार तथा दी एसिया फाउण्डेसनको आधिकारिक धारणालाई प्रतिनिधित्व गरेको मानिने छैन । साथै प्रकाशनमा समावेश भएका कुनै पनि कथा वस्तु वा शैक्षिक सामग्रीमा हुनसक्ने सम्भाव्य त्रुटीहरूको लागि साझेदार नगरपालिका एवं अष्ट्रेलिया सरकार तथा दी एसिया फाउण्डेसन जिम्मेवार हुनेछैन ।

**बाल संरक्षण नीति :**

बालबालिका कुनै पनि वेला हेला, हिंसा, दुर्व्यवहार, विभेद, मानसिक स्वास्थ्य समस्या तथा मनोसामाजिक समस्यामा पर्न सक्दछन् । उनीहरु विरूद्ध यौन दुर्व्यवहार, श्रम शोषण तथा बाल विवाह, बेचविखन एवं ओसार पसार जस्ता अपराध हुन सक्दछ । यसै गरी, बालबालिका हराउने, बेवारिसे फेला पर्ने तथा परित्याग गरिएको पनि हुन सक्दछन् । यदि कुनै पनि बालबालिका यस्तै जोखिममा तथा समस्यामा परेका छन् भने बाल हेल्पलाइन नेपालको आपत्कालीन पैसा नलाग्ने फोन नं १०९८ मा सम्पर्क गर्न सकिन्छ । जोखिममा परेका बालबालिकालाई बाल हेल्पलाइनले तत्काल सहयोग र परामर्श गर्ने छ ।

# १ फोहरको बादल

## विद्यार्थीका लागि क्रियाकलाप

letsread.asia/CloudOfTrash

तिमीलाई यस कथाको यो चित्रबारे याद छ ? सिकुको टाउकोमाथि फोहरको बादल देखेर उनीबाट सबै साथी भाग्थे । यदि तिम्रो टाउकोमाथि पनि यसैगरी फोहरका बादल भएको भए कस्तो महसुस गर्थ्यौ ?

सिकुको टाउकोमाथि फोहर देखिएको उनले फोहरमैला जतातते फाल्ने भएकाले नै हो । अनि तिमी नि ? तिम्रो घरको फोहरलाई के गर्छौ ? तिम्रो टाउकोमाथि फोहरको बादल अथवा घरमा फोहरका थुप्रा कहिल्यै नथुप्रियुन् भनेर हामी एउटा कुरा बनाऔँ ।

## क्रियाकलाप १ घरमा फोहर छुट्याउने

तिम्रो घरमा दुई किसिमका फोहर हुन्छन् ।

### फोहरलाई छुट्याऊ

**नकुहिने वा सुख्खा फोहर**

- कागज/प्लास्टिक/काठ
- कपडा
- धातु
- रबर/छाला/रेजिन
- थर्मोकोल

**कुहिने वा चिसो फोहर**

- पकाइएको खाना (तरकारी /मासुजन्य)
- अण्डाका बोक्रा, हड्डी, नपकाइएका खाना (तरकारी /मासुजन्य), फलफूल, झरेका पात, फूलहरु र अरु कुहिने वस्तुहरु
- भान्छाका फोहरहरु

## सामान बनाउन थाल्नुभन्दा अघि यी सामग्रीहरू छन् कि छैनन् हेर ।

### १. फोहर राख्ने भाँडो

तिमी कुनै पनि किसिमको फोहर राख्ने भाँडो प्रयोग गर्न सक्छौ । जस्तो कि कार्डबोर्ड बक्स, बाल्टिन आदि ।

## नकुहिने फोहर यसमा संकलन गरौँ ।

**चरण १**

तिम्रो घरमा कुहिने र नकुहिने फोहर फाल्न दुईवटा छुट्टाछुट्टै फोहर राख्ने भाँडा (dustbin) राख ।

**चरण २**

ती भाँडाहरूमा कुहिने र नकुहिने फोहर भनेर लेवल टाँस ताकि घरका सबैजनाले भाँडाहरूलाई चिनेर फोहर राख्न सकुन् ।

**चरण ३**

नकुहिने फोहरको भाँडा भरिन कति दिन लाग्यो, अवलोकन गरेर लेख ।

**चरण ४**

फोहरको भाँडा एकपल्ट भरिएपछि फोहरका प्रकार अनुसार छुट्याऊ । तलको कार्यतालिका हेरेर काम गर ।

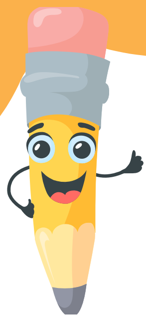
**चरण ५**

अन्त्यमा, तिमीले छुट्याएको फोहरबारे तिम्रा शिक्षक /अभिभावकलाई बताऊ र यसबारे उनीहरूको धारणा पनि सोध ।

## सीप बढाऊ

१. संकलित फोहरलाई पुनः उपयोग गर्ने उपाय सोच ।

२. तिमीले जम्मा गरेको फोहर पुनः प्रयोग गरेर केही सिर्जनात्मक चिज बनाऊ । उदाहरणका लागि तिमी प्लास्टिकको बोतललाई गमला र सिसादानी (pencil stands) बनाउन सक्छौ ।
तिम्रो सिर्जनाका फोटो/भिडियो कारखानाको info@karkhana.asia मा पठाऊ ।



## दिमाग लगाऊ

१. नकुहिने फोहर राख्ने भाँडा पूरै भरिन लाग्ने समयलाई सकेसम्म बढाउन के गर्नु पर्छ ? यसका लागि तिमी र तिम्रो परिवारले के-के गर्नुपर्ला ? तल लेख ।

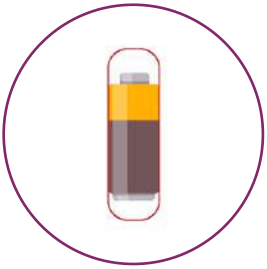
## क्रियाकलाप २ खेर गएका सामानबाट खेलौनाको निर्माण

### बनाउनुअघि यी सामग्री छन् कि छैनन् हेर ।

१. ग्लु स्टिक
२. कैँची
३. सेलो टेप

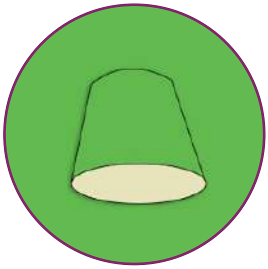
फोहरलाई छुट्याएपछि केही खेर गएका सामग्रीलाई खेलाउना बनाउन पुनः प्रयोग गर्ने प्रयास गरौँ । सकिएका ब्याट्री, कागज, प्लास्टिक पट्याउने सामान, कागजको कप, रबर, कुँचोको डण्डी जम्मा गर ।

# खेर गएका सामानबाट खेलौना बनाऔँ



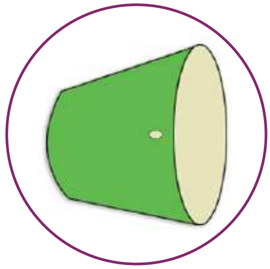
**चरण १**

एउटा ब्याट्री लेऊ र चित्रमा देखाएजस्तै त्यसको वरिपरि टेपले रबर टाँस ।



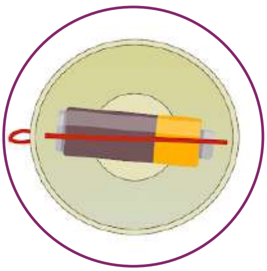
**चरण २**

कागजको कप लेऊ र यसमा ग्लु लगाएर कागज अथवा प्लास्टिकले ढाक ।



**चरण ३**

कागजको कपमा चित्रमा देखाइए जस्तै साना दुईवटा प्वाल पार । यी प्वालहरु रबरले छिराएर हामी पछि बाँध्नेछौँ ।



**चरण ४**

कागज कपको दुबैतिर रहेका प्वालमा फुड स्टिकको मद्दतले चित्रमा देखाइए झैं रबर घुसाऊ ।

**चरण ५**

खेलाउनालाई राम्रो पार्न प्लास्टि अथवा कागज टाँसेर सजाऊ ।

**चरण ६**

प्वालबाट रबर निस्किन नदिन कपको बाहिरी भागमा निस्केको रबरलाई सानो सिन्काले अल्झाऊ । अझ यसलाई नखस्ने बनाउन टेपले टाँस्न सक्छौ ।

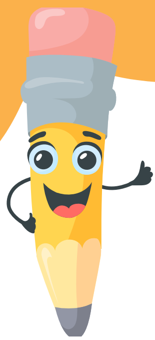
## बधाई छ !

तिम्रो खेलौना तयार भयो । यो बनाउन तिमीले खेर गएका सामानलाई प्रयोग गऱ्यौ । ब्याट्रीलाई १० देखि २० पटकसम्म बटार अनि खेलौनाा भुईंमा राख । के हुँदो रहेछ ? हेर त !

## सीप बढाऊ

१. खेलौनाको गति र दूरी बढाउने प्रयास गर ।

२. खेलौना चल्ने बेला यसबाट विभिन्न आवाज आउने बनाऊ ।



## दिमाग लगाऊ

१. खेलौनाको गतिलाई ब्याट्री घुमाएर परिवर्तन गर ।

२. खेलौना चल्नका लागि ब्याट्रीको सट्टा वैकल्पिक सामग्री प्रयोग गर ।

## कार्यपुस्तिका फोहरको बादल

फोहरको भाँडो भरिएपछि फोहरका प्रकार छुट्याउन र विकल्प सोच्न यो कार्यतालिकालाई प्रयोग गर ।

| पुनः प्रशोधन गर्न मिल्ने | पुन : प्रयोग गर्न मिल्ने | फाल्नु पर्ने/फाल्नु नपर्ने | |
|---|---|---|---|
| खेर गएका यस्ता सामानलाई केही फरक रूपमा परिणत गर्न सकिन्छ। जस्तै, पेन्सिल र बत्ति बनाउन कागजलाई प्रशोधन गर्न मिल्छ । | यस प्रकारका सामग्रीलाई फेरि-फेरि प्रयोग गर्न सकिन्छ । जस्तै, चिसो पेय पदार्थको बोत्तल एउटा भाँडा वा सिसा/कलम राख्ने कलमदानीको रूपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ । | यस प्रकारका सामान चलाउन पूरै छोड्नु पर्छ । जस्तै, प्लास्टिकको कपको सट्टा तिम्रो आफ्नै पानीको बोतल बोक्न सक्छौ । | |
| | | कवाडी सामग्री | विकल्प सोच्नुपर्ने |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

## जानिराखौं फोहरको बादल

एकैपटक मात्र प्रयोग हुने प्लास्टिकका केही तथ्यहरु

- विश्वभर प्रत्येक मिनेट १० लाख प्लास्टिकको बोत्तल किन्ने गरिन्छ ।
- नष्ट गर्न सकिने खालका १.३८ अर्ब कप हरेक दिन उपभोग गरिन्छ ।

- विश्वमा हरेक दिन पाँच लाख एकपटक मात्र प्रयोग गर्न हुने साना प्लास्टिकजन्य पाइपहरू (Straws) प्रयोग गरिन्छन् ।
- विश्वमा वर्षेनी ८० बिलियन कपडा फालिन्छ ।

## फोहरलाई माटोमा मिलाउने तरिका

नियन्त्रण

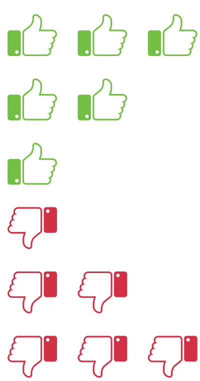
पुनः प्रयोग

पुनः प्रशोधन

जलाउने

गाड्ने

जथाभावी थुपार्ने



## उपाय तालिका फोहरको बादल

तिम्रो घरमा जम्मा भएका नष्ट नहुने फोहर लाई पुनः प्रशोधन गर्ने उपाय तलको तालिकामा लेख । घरमा भएका नफाली नहुने फोहरको विवरण लेख र प्रशोधन गर्ने तरिकाको चित्र बनाऊ ।

**खेर फालिएका सामग्रीबाट बनाउन सकिने वस्तुहरूको सूची बनाऊ । अफठ्यारो खालको उपाय नसोच, धेरै प्रकारका उपाय सोच्ने प्रयत्न गर ।**

**साथीहरूसित छलफल गरेर एउटा उपाय छनोट गर र सो उपायको चित्र बनाऊ ।**