Inclusive Futures

Promoting Disability Inclusion

कपाल कोर्ने सिप बिकास सम्बन्धी हाते पुस्तिका

प्रकाशकः

राष्ट्रिय बहिरा महासंघ नेपाल

रानीबारी, काठमाण्डौ

फोन नं. ०१-४५३५५१४

Inclusive Futures

Promoting Disability Inclusion

पुस्तक	: कपाल कोर्न सिप बिकास सम्बन्धी हाते पुस्तिका
प्रकाशक	: राष्ट्रिय बहिरा महासंघ नेपाल (श्रवणदृष्टि विहीन राष्ट्रिय स्रोत केन्द्र) रानीवारी, काठमाडौं
सवार्धिकार	: प्रकाशकमा
संस्करण	: प्रथम, २०८१ मंसिर
प्रति	: १०००
आवरण चित्र	: प्रतिज्ञ शाक्य
मुद्रक	: क्रिष्टल प्रिन्टिङ्ग प्रेस
लेखन	: दुर्गा दत्त जोशी

Inclusive Futures

Promoting Disability Inclusion

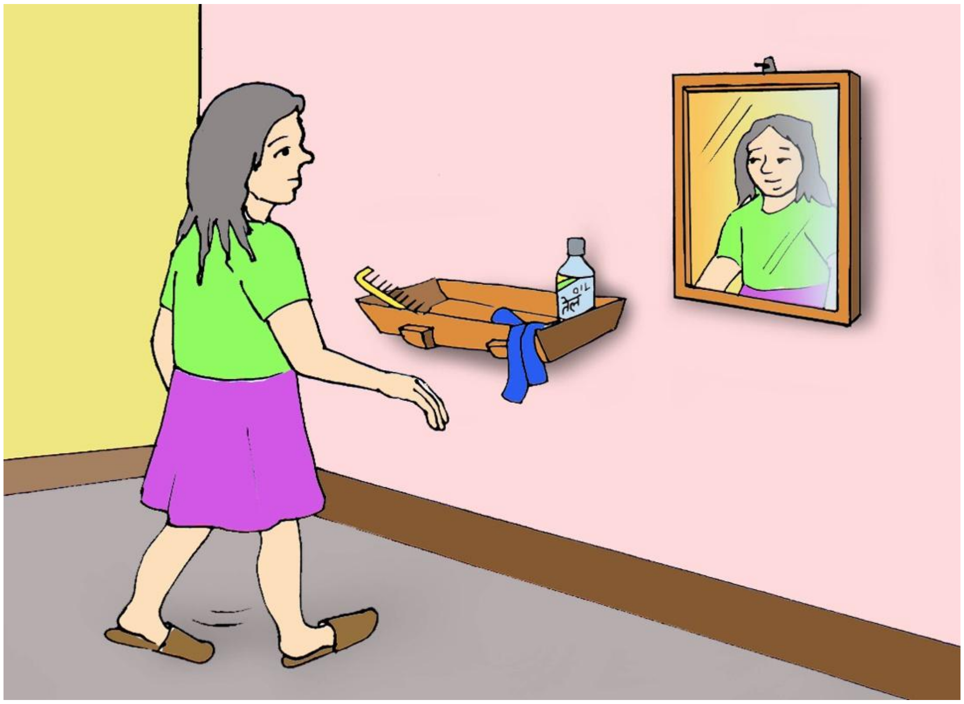
परिचय

अपाङ्गता, कार्यगत सिमितता तथा सिकाइमा कठिनाई भएका बालबालिकाले दैनिक जिवनयापनका क्रियाकलापहरुमा समेत कठिनाइ सामना गरिरहेको अवस्था छ । उक्त अवस्थालाइ मध्यनजर गरी बालबालिकाको दैनिक जिवनयापनका सिप विकास गराउने कार्यका लागि राष्ट्रिय बहिरा महासंघ नेपालले यस सामग्रीको प्रकाशन गरिरहेको छ। कुनैपनि व्यक्तिले आफ्नो दैनिक जीवनयापनका क्रियाकलापहरु सम्पादन गर्नका लागि व्यक्ति स्यंमले गर्ने सिपहरु नै दैनिक जिवनयापनको सिपहरु हुन। अर्को शब्दमा दैनिक जीवनका गतिविधिहरू भनेको हामीले हाम्रो दैनिक जीवनयापनका लागि गरिने कार्यहरू हुन। यस्ता कार्यहरु व्यक्ति स्वयम्ले दैनिक रुपमा गर्ने आधारभूत वा नियमित क्रियाकलापहरुको क्रमवद्धता सहितको श्रृंखलालाई जनाउँछ। यस अन्तर्गत व्यक्तिले कपाल कोर्ने सिप सम्बन्धी क्रियाकलापहरु समावेस गरि छुट्टाछुट्टै सामग्रीहरु तयार गरिएको छ।

सिकाइमा कठिनाइ भएका, कार्यात्मक सिमितता, अपाङ्गता भएका तथा यस्ता सिपहरु विकास नभएका अन्य बालबालिकालाइ सिकाउन र सिक्नका लागी शिक्षक, अभिभावक तथा हेरचाहकर्ता र व्यक्ति स्वयम्ले यस सामग्रीको प्रयोग गरि फाइदा लिन सक्नेछन्। दैनिक जिवनयापनका लागि अत्यावश्यक सीपहरु वृद्धिका लागि बालबालिकाको क्षमतामा पनि निर्भर रहेको हुन्छ । यो सामग्रीले दैनिक जिवनयापनका क्रियाकलापहरुमा कठिनाइ भएका बालबालिकाको सिप विकास गर्न सहयोग पुर्याउने उद्देश्यले तयार गरिएको छ। यो सामग्रीले बालबालिकाको दैनिक जिवनयापनका सिप वृद्धि भइ उनीहरुको समग्र रुपमा कार्यात्मक क्षमतामा वृद्धि, आत्मविश्वास र आत्मनिर्भर बनाउन सहयोग पुग्नेछ।

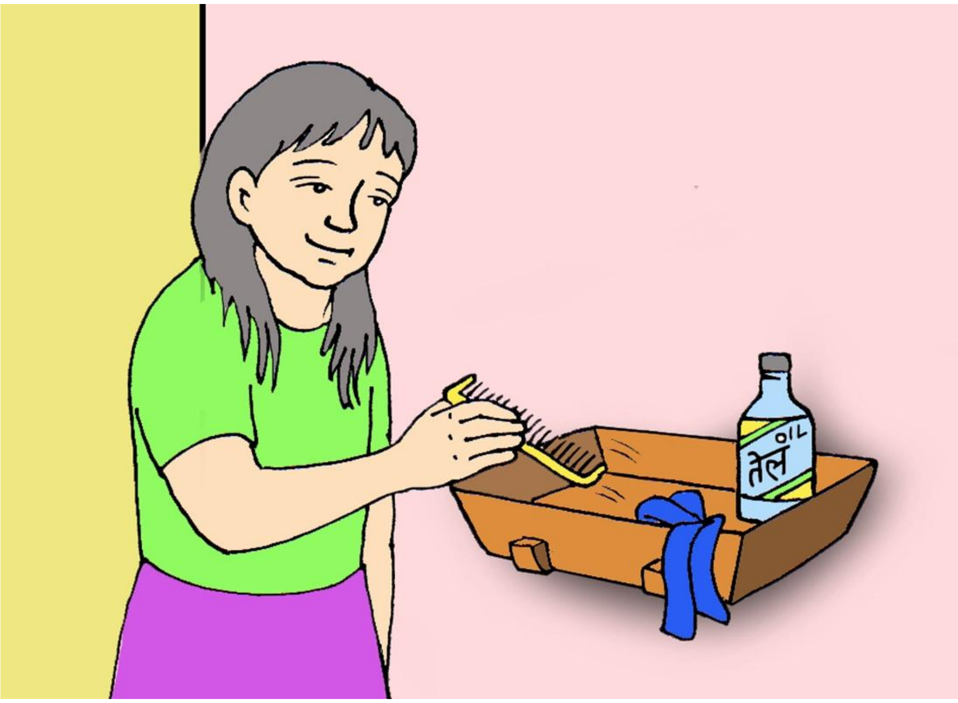
Inclusive Futures

Promoting Disability Inclusion



१. काँगियो भएको ठाँउमा सम्म काँगियो लिन जाने

To go to the place where the comb is located



२. काँगियो भएको ठाँउबाट काँइयो समात्ने

Grab a comb from a place where it is located

३. तेलको बोटल समात्ने

To grab the oil bottle

४. तेलको बोटलबाट हातमा तेल हाल्ने

Pouring oil from the bottle into the hand

५. हातमा राखेको तेललाइ दुवै हातमा मिलाउने

To rub the oil placed in one hand onto both hands

६. दुवै हातको तेल कपालमा लगाउने

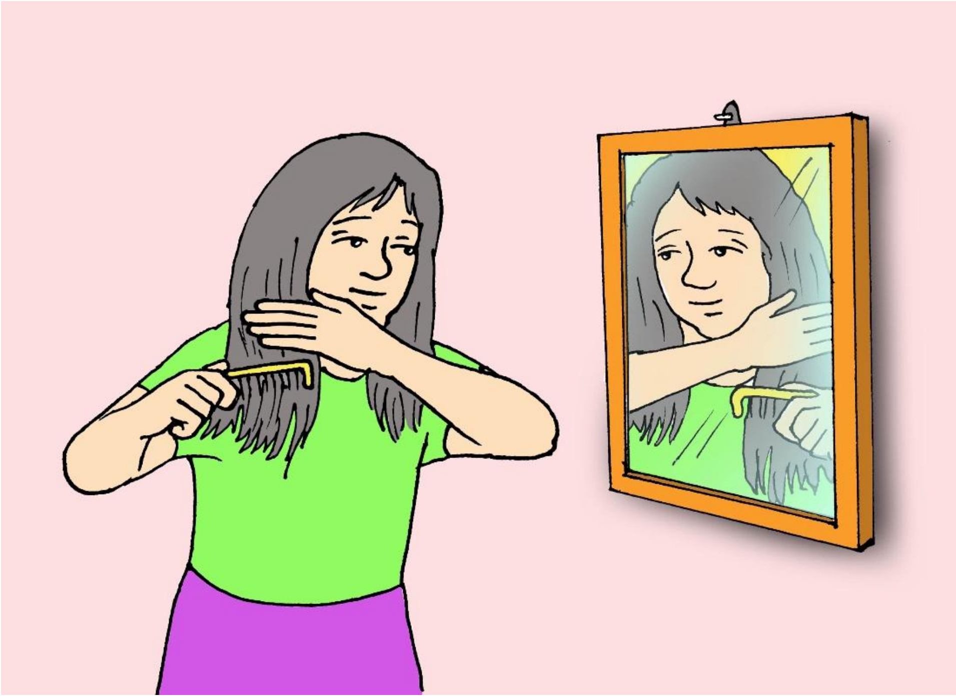
To apply the oil from both hands to the hair

७. कपालमा तेल लगाए पछि हातमा काँगियो समात्ने

After applying oil to the hair, grab a comb with the hand

८. काँगियो कपाल सम्म लाने

To bring the comb to the hair



९. काँगियोले कपाल कोर्ने

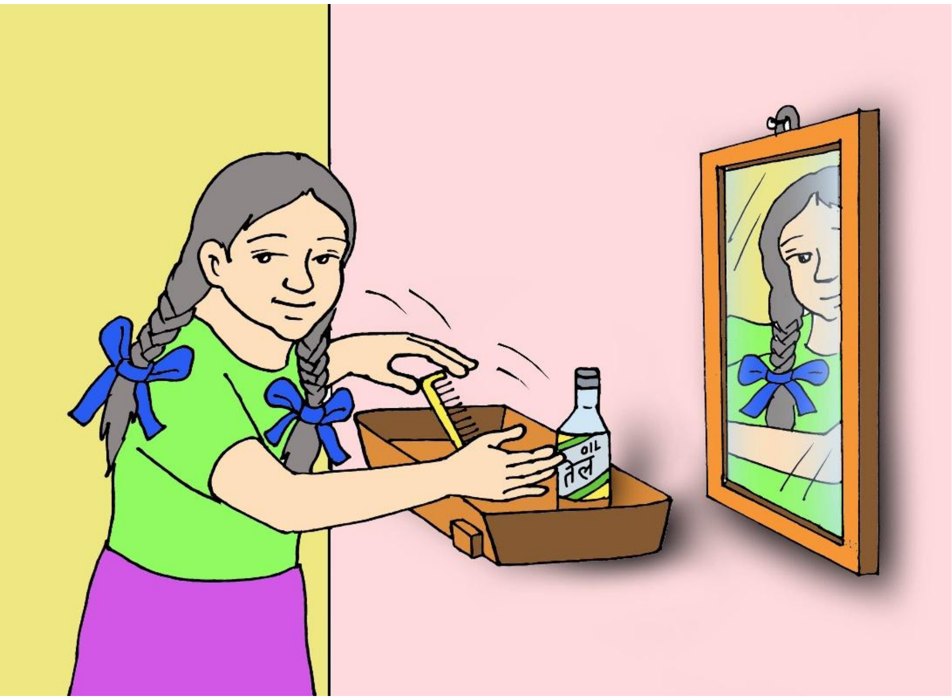
Combing hair with a comb

१०.कपाल कोरिसके पछि बाँध्ने

Tie the hair after combing

Inclusive Futures

Promoting Disability Inclusion



११.कपाल कोरिसके पछि काँगियो र तेल लिएकै स्थामा राख्ने

After combing the hair, place the comb and oil in the same place

सन्दर्भ सामग्री

https://en.wikipedia.org/wiki/Activities_of_daily_living

https://www.atrainceu.com/content/8-assistance-activities-daily-living-adls