

Inclusive Futures

Promoting Disability Inclusion

खाना खाने सिप विकासका सम्बन्धी हाते पुस्तिका



प्रकाशकः

राष्ट्रिय बहिरा महासंघ नेपाल

रानीबारी, काठमाण्डौ

फोन नं. ०१-४५३५५१४

Inclusive Futures

Promoting Disability Inclusion

पुस्तक : खाना खाने सिप विकासका 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 क्रियाकलापहरूमा समेत कठिनाइ सामना गरिरहेको अवस्था छ । उक्त अवस्थालाई मध्यनजर गरी बालबालिकाको दैनिक जिवनयापनका सिप विकास गराउने कार्यका लागि राष्ट्रिय बहिरा महासंघ नेपालले यस सामग्रीको प्रकाशन गरिरहेको छ । कुनैपनि व्यक्तिले आफ्नो दैनिक जीवनयापनका क्रियाकलापहरू सम्पादन गर्नका लागि व्यक्ति स्वयंमले गर्ने सिपहरू नै दैनिक जिवनयापनको सिपहरू हुन । अर्को शब्दमा दैनिक जीवनका गतिविधिहरू भनेको हामीले हाम्रो दैनिक जीवनयापनका लागि गरिने कार्यहरू हुन । यस्ता कार्यहरू व्यक्ति स्वयंमले दैनिक रूपमा गर्ने आधारभूत वा नियमित क्रियाकलापहरूको क्रमवद्धता सहितको श्रृंखलालाई जनाउँछ । यस अन्तर्गत व्यक्तिले खाना खाने सिप सम्बन्धी क्रियाकलापहरू समावेस गरि छुट्टाछुट्टै सामग्रीहरू तयार गरिएको छ ।

सिकाइमा कठिनाइ भएका, कार्यात्मक सिमितता, अपाङ्गता भएका तथा यस्ता सिपहरू विकास नभएका अन्य बालबालिकालाई सिकाउन र सिक्नका लागि शिक्षक, अभिभावक तथा हेरचाहकर्ता र व्यक्ति स्वयंमले यस सामग्रीको प्रयोग गरि फाइदा लिन सक्नेछन् । दैनिक जिवनयापनका लागि अत्यावश्यक सीपहरू वृद्धिका लागि बालबालिकाको क्षमतामा पनि निर्भर रहेको हुन्छ ।

यो सामग्रीले दैनिक जिवनयापनका क्रियाकलापहरूमा कठिनाइ भएका बालबालिकाको सिप विकास गर्न सहयोग पुर्याउने उद्देश्यले तयार गरिएको छ । यो सामग्रीले बालबालिकाको दैनिक जिवनयापनका सिप वृद्धि भइ उनीहरूको समग्र रूपमा कार्यात्मक क्षमतामा वृद्धि, आत्मविश्वास र आत्मनिर्भर बनाउन सहयोग पुग्नेछ ।

Inclusive Futures

Promoting Disability Inclusion



१. खाना खानका लागि बसेको ठाँउबाट उठ्ने
To get up from the place where you sat to eat



२. खाना खान भान्छा कोठामा जाने
To go to the kitchen

Inclusive Futures

Promoting Disability Inclusion



३. खाना खानका लागि हात धुने
Wash hand to eat



४. खाना खानको लागि चम्चा भएको ठाँउ सम्म जाने
To go to the place where there is a spoon

Inclusive Futures

Promoting Disability Inclusion



५. चम्चा भएको ठाँउबाट चम्चा हातमा समाल्ने

Grab the spoon in hand



६. टेवल माथि खाना राख्ने र कुर्सीमा बस्ने

Put the food in the table and sit at the chair

Inclusive Futures

Promoting Disability Inclusion



७. चम्चालाई खाना नजिक लान
To bring the spoon closer to the food



८. चम्चाले खानालाई मुछने
Mix the food with the spoon

Inclusive Futures

Promoting Disability Inclusion



९. मुछेको खानालाइ चम्चामा राख्ने
Take the mixed food in spoon



१०. चम्चामा राखी सकेको खानालाइ मुखसम्म लैजाने
To bring the food in the spoon to the mouth

Inclusive Futures

Promoting Disability Inclusion



११. मुख सम्म चम्चामा लगेको खाना मुख भित्र राख्ने

To put the food from the spoon into the mouth

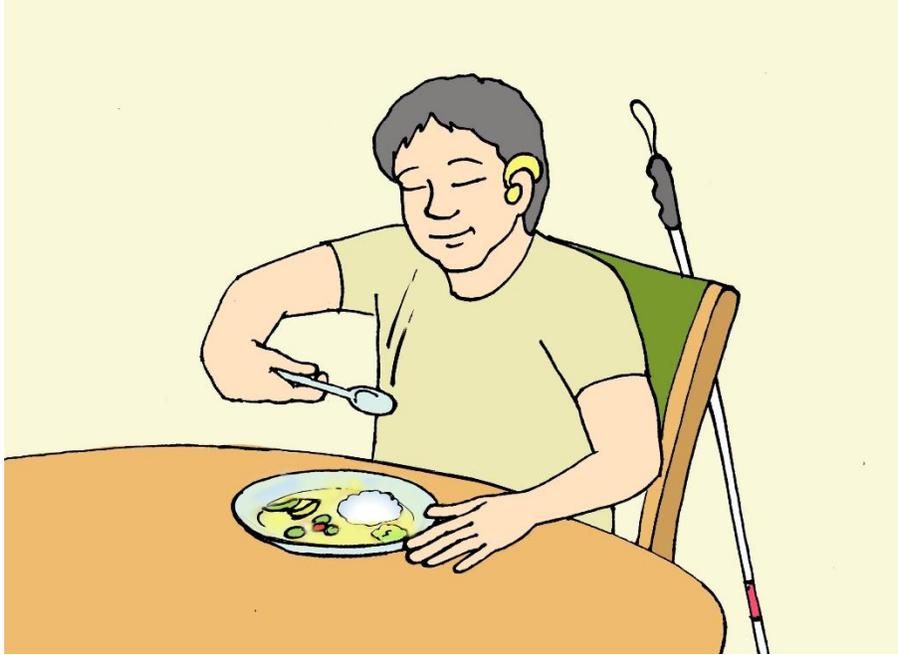


१२. मुख भित्र खाना राखेको सकेको चम्चा मुख बाहिर निकाल्ने

After placing the food in the mouth, take the spoon out of the mouth

Inclusive Futures

Promoting Disability Inclusion



१३. चम्चा विस्तारै खानाको प्लेटमा राख्न प्लेट नजिक लैजाने
Take spoon near to plate for placing the spoon



१४. चम्चालाइ खानाको प्लेटमा राख्ने
Place the spoon on the food plate

Inclusive Futures

Promoting Disability Inclusion



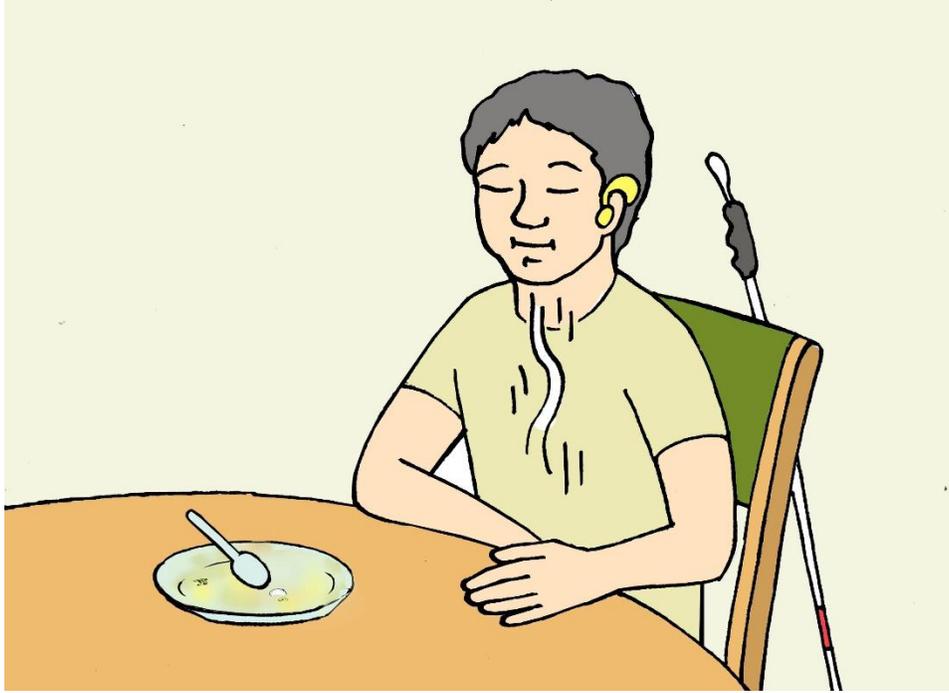
१५. मुखमा भएको खाना चपाउने
Chew the food in the mouth



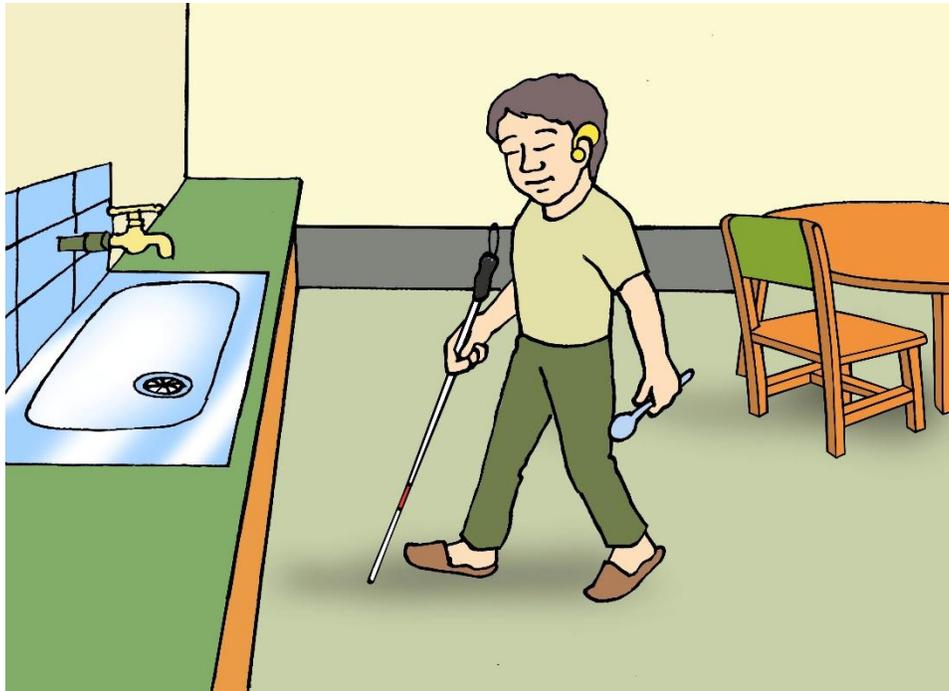
१६. चपाएको खाना निल्ने
Swallow the chewed food

Inclusive Futures

Promoting Disability Inclusion



१७. मुखमा भएको सबै खाना निल्ने
Swallow all the food in the mouth



१८. खाइसके पछि हात धुने ठाउँ सम्म जाने
Go to the place for washing hand

Inclusive Futures

Promoting Disability Inclusion



१९. धारा खोलेर खाना खाएको हात धुने
Wash the hand by opening the tap



२०. खाना खाएको हात धोइसके पछि खाना खाएको चम्चा पखाल्ने
After washing the hands used for eating, rinse the spoon properly

Inclusive Futures

Promoting Disability Inclusion



२१. खाना खाइसके पछि चम्चा राख्न निश्चित स्थान सम्म जाने
After eating, go to the designated place to put the spoon



२२. चम्चालाइ निश्चित स्थानमा राख्ने
To place the spoon in the designated place

Inclusive Futures

Promoting Disability Inclusion



२३. चम्चा राखेर आफु पहिला भएको स्थानमा फर्कने

After placing the spoon, return to the place where you were earlier.



२४. आफ्नो स्थानमा बस्ने

To Sit in Your Place

Inclusive Futures

Promoting Disability Inclusion

सन्दर्भ सामग्री

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

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