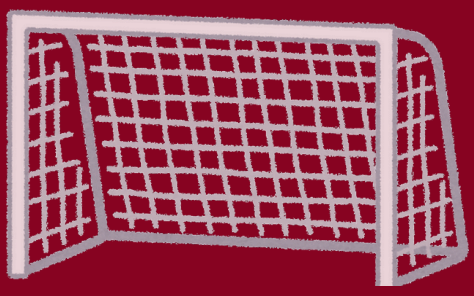
Equal Play Effect

Asia Pacific



Football for Gender Equity

A Coach's Toolkit







एशियामा, **फुटबलमा लैङ्गिक समानताको** भविष्य पक्का गर्न, केटीहरूलाई अगाडि ल्याउँदै, समान खेल्ने अवसर को व्यवस्था, प्रेरणाको स्रोत सिर्जना गर्दै, **महिलाहरूलाई नेतृत्व र कोचको भूमिकामा सशक्त बनाएर,** र समान फुटबलको वातावरण सिर्जना गरेर **भविष्यका पुस्तालाई प्रेरणा दिने संस्कृति निर्माण गरिँदैछ ।**

COMMON GOAL

Women Win

creating chances

आभार

लैंगिक समानताको लागि फुटबल: कोचको टूलकिट धेरै व्यक्तिहरू र एशिया प्यासिफिक
क्षेत्रका संस्थाहरूको संयुक्त प्रयास, सहकार्य, र साझा दृष्टिकोण बिना सम्भव हुने थिएन।

हामी Common Goal, Women Win, र Creating Chances लाई धन्यवाद दिन चाहन्छौं। फुटबलमा महिलाको समानताका लागि उनीहरूको मेहनत, सोच, र साथले हामीलाई धेरै प्रेरणा दिएको छ। युवती र महिलालाई सशक्त बनाउन संस्थाहरूलाई एकजुट गर्ने उनीहरूको प्रयासले यो टूलकिट बनाउन ठूलो मद्दत गरेको छ।

यो टुलकिट तयार गर्न महत्वपूर्ण योगदान दिनुहुने हाम्रा साझेदार संस्थाहरू— इन्स्पायर (इन्डोनेसिया), द वी युनाइटेड प्रोजेक्ट (नेपाल), प्ले अनसाइड (थाइल्याण्ड), फुटबल फोर अल (भियतनाम), र फन्डलाइफ इन्टरनेशनल (फिलिपिन्स) लाई अमूल्य योगदानको लागि विशेष प्रशंसा गर्न चाहन्छौँ ।

हामी adidas Breaking Barriers र Football Federation Australia (Football Your Way Program) लाई आभार प्रकट गर्दछौं, जसको प्रयास र महत्वपूर्ण जानकारीले यस टूलकिटको केही भाग तयार गर्न हामीलाई प्रेरणा प्रदान गरेको छ।

कोचहरू, खेलाडीहरू र समुदायहरूलाई जसले भाग लिनुभयो, प्रतिक्रिया साझा गर्नुभयो, र यस स्रोतलाई प्रेरित गर्नुभयो — तपाईंको जोश र समर्पणको लागि धन्यवाद।

फुटबलले सक्छ, र हामी गर्नेछौं।

This is not the full version of the Coach Toolkit



समीक्षा	**3**
सामग्री	**4**
Equal Play Effect Asia Pacific	**6**
फुटबल को लागि लिङ्ग समानताका / उद्देश्य र लक्ष्य	**7**
लिङ्ग समानताका लागि फुटबल सिर्जना गर्नु	**8**
प्राविधिक साझेदारहरू | सहयोगीहरू र सहभागी टोली	**9**
कार्यक्रम कार्यविधि	**11**
कसरी एक अर्थपूर्ण कोच हुने	**13**
लिङ्ग समानताको विचार राखेर कसरी कोचिङ गर्ने: कोचिङका चार दृष्टिकोणहरू	**14**
सीप प्राप्ति: चार मुख्य सीप	**16**
कार्यक्रम संरचना र सारांश	**17**
आत्म-सजगता र आत्म- विश्वास + बललाई प्रहार गर्ने | *Inspire* • पिनबल • आत्मविश्वासका साथ प्रहार गर्नु	**18**
संचार + फर्स्ट टच | *PlayOnside* • फर्स्ट टच ग्रिड • सम्बन्ध बनाउनु र नियन्त्रण गर्नुहोस्	**25**
Resilience + Running with the Ball | *Fundlife International* • Gaunlet • Resilience Challenge	**32**

स्वस्थ सम्बन्ध + बलसँग दौडिनु | *Creating Chances* **39**
- व्यवहार क्षेत्रहरू
- अन्तरिक्ष आक्रमणकारीहरू

विविधता मनाउने + विभिन्न ***47***
- Patintero पतिन्तेरो
- Keentan कीन्तान
- Kabaddi कबड्डी

Problem Solving & Decision Making + 1v1 | *PlayOnside* ***56***
- Shark Attack
- Fruit Salad

टिमवर्क + बल प्रहार गर्ने | *The WE United Project* **63**
- टिक-ट्याक-टो
- शूट गर्न पास

Menstruation + Running with the Ball | *Fundlife International*
- Myth or Fact **70**
- Dribble and Empower

Leadership + First Touch | *Football for All*
- Captain's Call **77**
- Rabbit and Hunter

लिंग समानता + परम्परागत खेल
- Cat and Mouse बिरालो र मुसा **84**
- Engklek एङ्ग्क्लेक
- Toke See Toe तोके सी तो

Appendix
93

Equal Play Effect

Asia Pacific

"Equal Play Effect" एउटा यस्तो उपाय हो, जसले फुटबलमा लिंग समानता हासिल गर्नमा छिटो प्रगति गर्न मद्दत पुर्याउँछ। यो उपाय दोहोर्याउन, सुधार गर्न र फराकिलो स्तरमा प्रयोग गर्न सकिन्छ।

२०२३ मा, Common Goal ले एशिया-प्यासिफिकमा Equal Play Effect को नयाँ चरणको शुरुआत गर्यो, जसको नेतृत्व Women Win र Creating Chances ले गरे र ६ वटा देशका प्रमुख संस्थाहरूलाई सहभागिता गराइयो।

Equal Play Effect एक यस्तो योजना हो जसले फुटबल खेल्ने सबैलाई असमानता र भेदभावको समस्या हटाउन मद्दत पुर्याउँछ।

Equal Play Effect को लागि सामूहिक प्रयास महत्त्वपूर्ण छ। Common Goal द्वारा संचालित , र विशेषज्ञ साझेदारहरू Soccer Without Borders र Women Win जस्ता विशेषज्ञ संस्थाहरूले यसलाई बनाएको हो। यसलाई ५० भन्दा बढी संगठनहरूको सहयोगमा चारवटा क्षेत्रमा लागू गरिएको छ, जसमा खेलाडी, ब्राण्ड, समुदायका समूह र अरू समावेश छन्।

२०२० देखि २०२३ सम्म, Equal Play Effect पूर्वी अफ्रिका, उत्तरी अमेरिका, ल्याटिन अमेरिका र युरोप सहित चार क्षेत्रहरूमा विभिन्न नामहरूमा लागू गरिएको छ।



यो कार्यक्रम जुलाई २०२३ मा इन्डोनेसियामा उद्घाटन भएको थियो र यसमा फुटबल युनाइटेड (म्यानमार), फुटबल फर अल (भिएत्नाम), प्ले अनसाइड (थाइल्याण्ड), फन्डलाइफ इन्टरनेशनल (फिलिपिन्स), इन्स्पायर (इन्डोनेसिया) र द वि युनाइटेड प्रोजेक्ट (नेपाल) जस्ता संस्थाहरूको सहभागिता रहेको छ।

यसले कसरी परिवर्तन ल्याउँछ :

- **संस्थाहरूमा:** संस्थाहरूमा लैङ्गिक समानतालाई सञ्चालित गर्न र संस्थाको नेतृत्वमा समानता कायम गर्नुहोस्
- **मैदानको बाहिर :** महिला कोचहरूको संख्या बढाउनु र हरेक केटीको लागि महिला रोल मोडल निश्चित गर्नुहोस्
- **मैदानमा:** मैदानमा महिलाहरूको सहभागिता बढाउनुहोस्।
- **समुदायमा:** समाजलाई प्रोत्साहित गर्न र फुटबल संस्कृतिलाई सबैका लागि समानता र स्वागतयोग्य बनाउने प्रयास गर्नुहोस्



फुटबल
को लागि
लैङ्गिक समानता

लैङ्गिक समानताका लागि फुटबल एउटा कोचिङ्गको सहायता दिने साधनहरू हो जुन एशिया प्यासिफिकभरिको केटीहरूको लागि फुटबल सम्बन्धित क्रियाकलापहरू प्रदान गर्न डिजाइन गरिएको हो । यसलाई उक्त क्षेत्रको महिला कोचहरूले डिजाइन गरेका हो जो फुटबल फर गुड संगठनहरूमा काम गर्दैछन्।

यस कोचिङ्ग मूलको उद्देश्य भनेको:

- केटीहरू, महिला र तेस्रोलिङ्गी व्यक्तिहरूका लागि फुटबल र सामाजिक-भावनात्मक गतिविधिहरूमा सहभागिता जनाउन सुरक्षित, रमाइलो र समावेशी वातावरण सिर्जना गर्न कोचहरूलाई आवश्यक सामग्री र जानकारी दिनु
- लैङ्गिक समानताका गतिविधि र कार्यक्रमहरू सञ्चालन गर्न एशिया प्यासिफिक भित्रका कोचहरूको क्षमता र आत्मविश्वास बढाउन
- कार्यक्रमका सहभागीहरूलाई रोल मोडल (प्रेरणाको स्रोत) को रूपमा विकास गरेर क्षेत्रभरि केटी र महिलाहरूको खेलकुद, कोचिङ्ग, समुदायमा नेतृत्व बढाउन
- खेलमा लैङ्गिक समानताको प्रगति गर्न, कोचिङ्ग र सहभागितामा लैङ्गिक समानता प्रवर्द्धन गर्नु

यस लक्ष्यलाई निम्नलिखित उद्देश्यहरू मार्फत प्राप्त गरिनेछ:

1. कोचहरूलाई विविध खेलाडीहरूको आवश्यकता र पृष्ठभूमिलाई समावेश गर्ने कोचिङ अभ्यासहरू विकसीत गर्नका लागि व्यापक तालिम सामग्री र स्रोतहरू प्रदान गरेर
2. कोचिङमा महिलाको प्रतिनिधित्व बढाउन लक्षित पहलहरू मार्फत उनीहरूको सहभागिता प्रोत्साहन गरेर
3. महिला कोचिङ र खेलाडी विकासका कार्यक्रमहरूमा सहभागिता बढाउनका लागि पहलहरू प्रवर्द्धन गरेर





लैंगिक समानताको लागि फुटबल सिर्जना गर्दै

Equal Play Effect परियोजनाले एशिया प्यासिफिक क्षेत्रका केटीहरूको आवश्यकतासँग मेल खाने खेल सामग्रीमा ठूलो खाँच देखाएको छ। केटीहरूले फुटबलमा भाग लिन र त्यसलाई कायम राख्नका लागि महत्त्वपूर्ण विषयहरूको अध्ययन गर्ने आवश्यकतामा ध्यान दिँदै, सहभागी संस्थाहरूले आफ्ना कोचहरूसँग गरेको आवश्यकताको मूल्याङ्कनबाट प्राप्त जानकारीमा आधारित एक स्रोतको विकास गर्न सँगै काम गरे।

यो मूल्याङ्कनले स्रोतका प्रयोगकर्ताहरू (कोचहरू) र लाभार्थीहरू (खेलाडीहरू) दुवैमा ध्यान केन्द्रित गर्दै, यस स्रोतका लक्षित दर्शकहरूको पहिचान गर्नका लागि दुई भिन्न प्रोफाइलहरू सिर्जनाभएको छ।



एक ८-१२ वर्षिय केटी जो आफ्नो फुटबल यात्रा सुरु गर्दै छिन्। उनीलाई फुटबल मनपर्छ र खेलमैदानमा पाइला राख्दा हरेक पल सुधार गर्न चाहन्छिन् । उनको समुदायमा रहेका मानिसहरू प्रायः उनलाई नकारात्मक दृष्टिकोणले हेर्छन र उनी फुटबल किन खेल्न चाहन्छिन् भन्ने कुरा बुझ्न सक्दैनन्, जसले गर्दा उनी खेलमा भाग लिनको लागि सीमित अवसर छ।उनी साथीहरू र एउटा सहयोगी कोचसँग सँग टिममा खेल्न चाहन्छिन् जसले उनलाई फुटबल र जीवनका नयाँ सीपहरू सिकाउन सक्छ। उनी आफ्नो आत्मविश्वास बढाउन, लचकता बनाउन, नेतृत्वका अवसरहरू प्राप्त गर्न चाहन्छिन् र सामान्यतया प्रतिस्पर्धी खेलमा सहभागी हुन रुचि राख्छिन्।



एक १८-२५ वर्षीया महिला जो एक शुरुआतकर्ता या मध्यवर्ती स्तरको कोच हुन्। उनको कोचिङ्ग तरिका युवा विकास र लैङ्गिक समानतामा गहिरो चासो बाट प्रेरित छ।
सांस्कृतिक र सामाजिक चुनौतीहरूका बावजुद, उनी व्यक्तिगत र व्यावसायिक रूपमा आफूलाई विकास गर्ने चाहना राख्छिन् र यसलाई पूरा गर्नको लागि कोचको रूपमा नयाँ उपायहरू अध्ययन गर्छिन्।
उनी आफ्नो टिममा सबै उमेर र सीप स्तरका खेलाडीहरूलाई समावेश गर्न र सशक्त बनाउन चाहन्छिन्, साथै मैदान भित्र र बाहिर आफ्ना खेलाडीहरूको लागि सर्वोत्तम अवसरहरू उपलब्ध गराउन रणनीतिक र प्राविधिक सोचलाई बढावा दिन चाहन्छिन्।

लैङ्गिक समानताका लागि फुटबल स्रोतलाई एक व्यापक डिजाइन प्रक्रिया मार्फत विकास गरियो, जसमा के समावेश थियो भने:

१. विचार उत्पादन

२.प्रमुख सरोकारवालासँग सल्लाह

३. सहभागी संस्थाहरूसँग खेल डिजाइनमा सहकार्य

४. परिरूप विकास

५. क्षेत्र परीक्षण र प्रतिक्रिया संकलन

६.स्रोतको पुनरावलोकन र मुख्य भाषामा अनुवाद।

७. क्षेत्रमा प्रकाशन र शुभारम्भ

प्राविधिक साझेदारहरू | नेतृत्व समूह

Common Goal को उद्देश्य भनेको सबैलाई फुटबलमा प्रेरित गर्नु हो ताकि समाजलाई दिगो र समान भविष्यतर्फ अघि बढाउन मद्दत गर्न सकियोस। Common Goal नेटवर्क विश्वमा सबैभन्दा ठूलो र प्रसिद्ध खेलको विकासका नेटवर्कहरूमध्ये एक हो। यस संगठनले Equal Play Effect कार्यक्रमलाई व्यवस्थापन गर्दछ र यसको कार्यान्वयन विश्वभरि गर्दैछ।

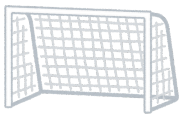
Women Win यो एक अन्तर्राष्ट्रिय, बहुआयामी महिला कोष हो जसले किशोरी र महिलाहरूको अधिकारमा लगानी गर्दछ। उनीहरूको GRLS ब्रान्डमार्फत, Women Win ले किशोरी र महिलाहरूलाई खेलकुदमार्फत आफ्ना अधिकार प्रयोग गर्न सक्षम बनाउनको लागि विकास को काम गर्दछ। Women Win ले "Equal Play Effect Asia and the Pacific" परियोजना कार्यान्वयनलाई सहयोग गर्दछ र संस्थाको ट्र्याकको जिम्मेवारी लिन्छ।

Creating Chances (Football United) भनेको अस्ट्रेलियाको न्यु साउथ वेल्समा आधारित एक सामाजिक संस्था हो, जसले खेलकुद मार्फत सकारात्मक युवा विकास गर्ने प्रमाण-आधारित कार्यक्रमहरू प्रदान गर्छ, जसको अन्तर्राष्ट्रिय र राष्ट्रिय स्तरमा प्रसिद्धि छ। Creating Chances ले "Equal Play Effect Asia and the Pacific" कार्यक्रमको कोचिङ ट्र्याकको नेतृत्व गर्ने जिम्मेवारी राख्दछ।

प्रभावको सृजनामा सहयोग गर्ने प्रायोजक र साझेदार



सहयोगीहरू | सहभागी टोली



लैंगिक समानताका लागि फुटबलले यी संस्थाहरुका दशकौंको अनुभव र प्रभावकारी कामलाई एकत्रित गरेको छ, जसले सामाजिक परिवर्तन र सशक्तिकरणको लागि फुटबललाई एउटा उपकरणको रूपमा प्रयोग गरेका छन्। यी संस्थाहरु फुटबलको सामर्थ्यमा विश्वास गर्ने सोचले एकजुट भएका छन्, जसले जीवनलाई परिवर्तन गर्न र बलियो समुदायहरू बनाउन सक्दछ।

Philippines | Fundlife International यो एक उद्देश्य-केन्द्रित, नाफा नकमाउने संस्था हो, जसले अत्यधिक असुरक्षित युवाहरूको लागि शैक्षिक र रोजगारीको अवसरहरू सिर्जना गर्ने काम गर्छ, ताकि तिनीहरू आफ्नो क्षमता संसारमा प्रदर्शन गर्न सकून्। वा, हामी भन्न चाहन्छौं, हामी सबै बालबालिकालाई रंगीन सपनाहरू हेर्न सक्षम बनाउँछौं।

Indonesia | Inspire फुटबलमार्फत मानिसहरूलाई जीवन परिवर्तन गर्न सशक्त बनाउँछ। हामी समान विचारधाराका संगठनहरूको एक अन्तर्राष्ट्रिय समुदायलाई प्रज्वलित गर्दैछौं, जसले फुटबललाई सामाजिक परिवर्तन ल्याउनको लागि प्रयोग गर्छ। हाम्रो सपना छ कि हामी सबै एक निष्पक्ष र समान समाजमा बाँच्न सक्छौं जहाँ युवाहरूलाई सिक्न, खेल्न र सफल हुनको लागि अवसर प्राप्त हुन्छ।

Thailand | PlayOnside यो विश्वास गर्छ कि फुटबलको सामाजिक परिवर्तनको प्रवर्धन गर्ने ठूलो क्षमता छ। दीर्घकालीन, दिगो र सहनशील दृष्टिकोण मार्फत, हामी थाइल्याण्डमा विस्थापित बर्मेली देशबाट आएको बालबालिकाहरूलाई खेलमूलक सिकाइ गतिविधिहरू प्रदान गर्दैछौं। PlayOnside कार्यक्रमहरूले लिङ्ग समानता, सामाजिक समावेशीकरण, र सशक्तिकरणलाई प्रवर्द्धन गर्छ।

Nepal | The WE United Project नेपालमा महिलाहरू र केटीहरूसँग खेलकुदको मार्फत नेतृत्व तालिम, जीवन कौशल विकास र टोली निर्माण गर्ने कार्यक्रमहरू सञ्चालन गरेर खेल खेल्न र खेलाउन सुरक्षित स्थानहरू सिर्जना गर्दछ। खेलको शक्ति प्रयोग गरी हरेक केटी र महिलाको सम्भाव्यता महसुस गराउनु र समान अवसर प्रदान गर्नु वी युनाइटेडको लक्ष्य हो।

Vietnam | Football for All ले बच्चाहरूको लागि फुटबलको विकास, एकता, समर्थन र जीवनका सीप सिकाउने काम गर्दछ। FFAV ले सरकारी र निजी सहयोगीहरू सँग मिलेर भियतनामका विभिन्न स्थानहरूमा स्कूलमा आधारित फुटबल क्लबहरूको दिगो विकासमा मद्दत गर्दछ।

सम्बन्धित गतिविधिहरू विकास गर्दै

फुटबलबाट सामाजिक र भावनात्मक सीप निर्माणले युवा विकासमा महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ, किनकि यसले युवाहरूलाई बढ्दो जटिल संसारमा आफूलाई व्यवस्थापन गर्न महत्त्वपूर्ण जीवन औजारहरू प्रदान गर्दछ। सामाजिक-भावनात्मक शिक्षा Social-emotional learning (SEL) "एक प्रक्रिया हो जसको माध्यमबाट बच्चा र युवाहरूले भावनाहरू बुझ्न र व्यवस्थापन गर्न, सकारात्मक लक्ष्यहरू सेट र प्राप्त गर्न आवश्यक ज्ञान, मानसिकता, र सीपहरू प्राप्त गर्छन् र प्रभावकारी रूपमा लागू गर्छन्, अरूप्रति सहानुभूति महसुस गर्छन् र देखाउँछन्, सकारात्मक सम्बन्धहरू स्थापना कायम गर्छन् र जिम्मेवार निर्णयहरू लिन्छन्"
(The Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning, CASEL).
आजको विविधतापूर्ण समाजमा, सामाजिक र भावनात्मक शिक्षाले Social-emotional learning (SEL) युवाहरुलाई कठिनाइहरु सामना गर्न, सकारात्मक सम्बन्ध बनाउन, र सोच-विचार गरेर निर्णय गर्न सहयोग गर्दछ। यसले उनीहरूलाई जीवनमा साहस र लचिलोपन प्रदान गर्छ। फुटबलमा SEL समावेश गरेर, प्रशिक्षकहरूले युवा खेलाडीहरूलाई खेल मैदानभित्र र बाहिर सफल बन्न र स्वस्थ, जिम्मेवार, र उत्पादक व्यक्तित्व विकास गर्न मद्दत गर्छ।

सेसनहरू प्राविधिक सीपहरूको विकासमा केन्द्रित हुन्छन्, जसमा सामाजिक र भावनात्मक शिक्षाका प्रमुख सिद्धान्तहरू मिसाइएको हुन्छ। यी सिद्धान्तहरू आघात-संवेदी (trauma-informed practices) अभ्यासहरू, कोल्बको अनुभवजन्य शिक्षा मोडेल, र सकारात्मक युवा विकासका दृष्टिकोणद्वारा बलियो बनाइएका हुन्छन्।

Designing for Inclusion and Engagement: CHANGE IT methodology

C **Coaching Style कोचिंग शैली |** खेलाडीको आवश्यकताअनुसार आफ्नो कोचिंग शैलीलाई अनुकूलित गर्नुहोस्, जसमा निर्देशन, प्रदर्शन र प्रतिक्रिया समावेश छन्। चुनौती सेट गर्न प्रश्नहरु प्रयोग गर्नुहोस्, तपाईंले भन्ने तरिका परिवर्तन गर्नुहोस्, खेलाडीहरु role model को रूपमा प्रयोग गर्नुहोस्, र खेलको अवरोध नगरी विशेष कोचिंग दिनुहोस्।

H **How to Score कसरी गोल गर्ने |** गोल गर्ने अवसरहरू बढाउनुहोस् वा परिवर्तन गर्नुहोस्, जसमध्ये गोल गर्नको लागि पासहरूको संख्या बढाउनुहोस् , अन्तिम क्षेत्रसम्म खेल्नुहोस् , लक्ष्यमाथि प्रहार गर्नुहोस् , लक्षको साइज वा दुरी बढाउनु/घटाउनु होस् ।

A **Area क्षेत्र |** खेलको कठिनाइ समायोजन गर्न, चाहिएका परिणाम प्राप्त गर्न र सबैलाई समावेश गर्न र सकारात्मक रूपमा संलग्न राख्न, क्षेत्रको आकार वा रूप परिवर्तन गर्नुहोस्।

N **Numbers नम्बरहरू |** खेलाडीको सहभागिता बढाउन टोलीको आकार परिवर्तन गर्नुहोस्, ओभरलोडहरू खेलाउनु होस् , 2v1 वा 4v2 परिचय गर्नुहोस्, आक्रमणकारी वा डिफेन्डरहरूलाई सफल हुन वा प्रयास गर्ने ठूलो अवसर दिनुहोस्।

G **Game Rules गेमका नियमहरू |** विशेष परिणाम प्राप्त गर्न, सबैलाई समावेश गर्न, वा खेललाई अझ कठिन बनाउन नियमहरू परिवर्तन गर्नुहोस्। जस्तै पास गर्ने नियम, गोल गर्नु अघि बललाई कति पटक टच गर्ने, वा बलसँगको समयको सीमा राख्नुहोस्।

E **Equipment सामग्री |** खेलको अनुभवलाई फराकिलो बनाउन, क्रियाकलापको कठिनाइ बढाउन/घटाउन, खेलाडीको क्षमताअनुसार अनुकूल बनाउन, वा रचनात्मक खेललाई थप उत्कृष्ट बनाउन, विभिन्न सामग्रीको प्रयोग गर्नुहोस्।

I **Inclusion समानता |** खेललाई यसरी अनुकूलित गर्नुहोस् कि सबैलाई समावेश गरियोस्, खेलाडीहरूलाई गतिविधिहरू परिवर्तन गर्नका लागि सुझाव दिन प्रोत्साहित गर्नुहोस् र खेलको जिम्मेवारी बढाउन मद्दत गर्नुहोस्, खेलाडीहरूलाई भाग लिन वा निर्णय लिनका लागि विकल्पहरू प्रदान गर्नुहोस्।

T **Time समय |** गतिविधिहरूको समयलाई बढाउन वा घटाउन सकिन्छ, जसले खेलाडीहरूलाई निर्णय लिन वा काम गर्न बढी या कम समय दिन्छ, वा समय सीमा राखेर चुनौती दिन सकिन्छ।

कोल्बको अनुभव-आधारित सिकाइ मोडल

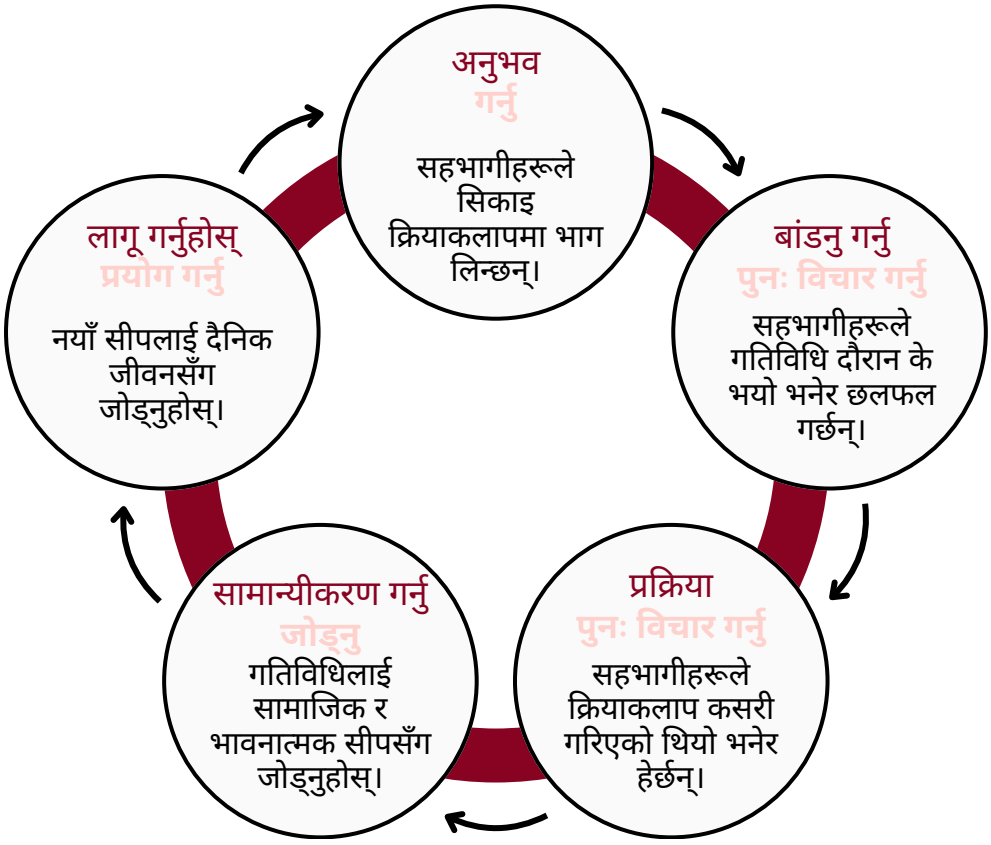
कोल्बको अनुभव आधारित सिकाइ मोडलले अनुभवबाट सिक्नमा जोड दिन्छ र यसलाई पाँच चरणमा सरल बनाइएको छ:

- **अनुभूति (गर्नौं):** गतिविधिमा सक्रिय रूपमा भाग लिनुहोस्, जस्तै फुटबलको अभ्यासमा, खेलसँग नजिक हुन।
- **बांडनु (पुनः सोच्नु):** गतिविधि दौरान के भयो भनेर साथी खेलाडीहरू वा कोचसँग छलफल गर्नुहोस्, तपाईंले देखेका र महसुस गरेका कुरा बाँड्नुहोस्।
- **प्रक्रिया गर्नु (पुनः सोच्नु):** अनुभवमा गहिरो विचार गर्नुहोस्, के सफल भयो, के भएन र त्यसले कस्तो महसुस गरायो। यसमा प्रतिक्रिया प्राप्त गर्नका लागि विचारहरू राख्न र छलफल गर्न महत्त्वपूर्ण हुन्छ—कोचहरूले खेलाडीलाई गम्भीर सोच्न र एकअर्काबाट सिक्न उत्प्रेरित गर्न सक्छन्।
- **सामान्यीकरण गर्नु (जोड्नु):** अनुभवलाई ठूलो विषयहरूसँग जोड्नुहोस्, जस्तै सहनशीलता वा टीमवर्क, र त्यसबाट शिक्षा लिनुहोस्।
- **लागू गर्नु (प्रयोग गर्नु):** सिकेका कुरा भविष्यका गतिविधिहरूमा वा परिस्थितिहरूमा लागू गरेर सुधार गर्नुहोस्, खेलमैदानभित्र र बाहिर।

यस स्रोतका खेलहरूले खेलाडीलाई पुनः सोच्न र प्रतिक्रिया प्रयोग गर्न प्रोत्साहित गर्नेछ, जसले खेलाडी र कोचहरू बीचको सकारात्मक वार्तालापमार्फत विकासमा मद्दत गर्नेछ।



हरेक शब्द, शरिरको हरेक हाउभाउ, हरेक खेलको त्याकल वा छुटेको प्रहार सामाजिक र भावनात्मक क्षमता विकास गर्ने अवसर हो।



कसरी एक अर्थपूर्ण कोच हुने

कोचको रूपमा तपाईंको भूमिका खेलाडीहरूको फुटबल सीप बढाउनुको साथै सामाजिक र भावनात्मक विकास बढाउनु हो । हामी यो हासिल गर्न यस्तो गर्न सक्छौँ :

- कार्यक्रममा फुटबलको प्राविधिक सीप योजना र वितरण गर्दा सामाजिक-भावनात्मक सन्देश समावेश गरेर
- खेलाडी, कोच, र आमाबाबु/अभिभावकहरूसँग विश्वास निर्माण गर्दा सांस्कृतिक रूपमा गैर-न्यायिक प्रभावकारी सेसनहरू आयोजना गर्दै रमाइलो, सुरक्षित र समावेशी वातावरण सिर्जना गरेर

कोचको जिम्मेवारी सबै खेलाडीहरूले यस्तो गर्न सक्ने वातावरण सिर्जना गर्न हो :

- सुरक्षित महसुस गर्नु
- सम्बन्धहरू निर्माण गर्नु
- रमाइलो गर्नु
- आफ्नो सिप सुधार्नु र सकिनु पाउनु
- सकारात्मक पहिचानको विकास गर्नु
- समावेश भएको महसुस गर्नु



केटीहरूलाई सशक्त बनाउन कोचसँग यस्तो ज्ञान, सीप, र दृष्टिकोण हुनपर्छ :

ज्ञान	**मूख्य फुटबल सीप**	फुटबलको मुख्य बिल्डिंग ब्लकहरू बुझ्नुहोस्, जसमा: १v१, बलसँग दौडने, बललाई प्रहार गर्ने, फर्स्ट टच र बचाउनु पर्दछ
	सामाजिक भावनात्मक सीप	खेलाडीहरूमा सामाजिक-भावनात्मक विकासलाई बढावा दिने महत्त्व बुझ्नुहोस्: आत्म-जागरूकता, आत्म-व्यवस्थापन, सामाजिक जागरूकता, सम्बन्ध बनाउने सीप, जिम्मेवार निर्णय लिने।
सीप	**मिल्ने बनाउनु र संगठन**	स्पष्ट लक्ष्य र संरचना कायम राख्दै खेलाडीहरूको सीप र उपस्थिति हेर्दै योजनाहरू सिर्जना गर्ने ।
	भावनात्मक ज्ञान	व्यक्तिगत भावनाहरूलाई व्यवस्थापन गर्नुहोस्, पूर्ण रूपमा उपस्थित रहनुहोस्, र खेलाडीहरूको मूल्य र आवश्यकताहरूलाई बिना कुनै न्यायाधीश समर्थन गर्नुहोस्।
	सम्बन्ध निर्माण र संचार	खेलाडी, कोचिङ स्टाफ, परिवार र समुदायसँग स्पष्ट, सकारात्मक सञ्चार र विश्वास निर्माण गर्नुहोस्।
	सकारात्मक सशक्तीकरण	सिकाइलाई बलियो बनाउनका लागि थिमहरूसँग मिलाएर व्यवहार र वृद्धिको प्रशंसा गर्नुहोस्
रवैया	**सहयोगी, प्रतिस्पर्धी वातावरण**	व्यक्तिगत र टोली चुनौतीहरू मार्फत व्यक्तिगत प्रगति र मित्रताको खेल भावना प्रोत्साहित गर्नुहोस्।
	सशक्तिकरण सोच	एक सकारात्मक, समावेशी वातावरण सिर्जना गर्नुहोस् जसले प्रत्येक खेलाडीको विकासमा मद्दत गर्दछ

लिङ्ग समानताको विचार राखेर कसरी कोचिङ गर्ने
कोचिङका चार दृष्टिकोणहरू

कोचिङ लेंसहरूले हामीले कोचिङलाई हेर्ने तरिका परिवर्तन गर्न मद्दत गर्छ, जसले गर्दा हामी कुनै विशेष व्यक्ति, टोली, वा स्थितिका लागि आवश्यक उत्तम कोच बन्न सक्छौँ।
सक्षम कोचहरूले एकै पटकमा विभिन्न लेंसहरूबाट हेर्न सक्ने क्षमता राख्छन्, अथवा खेलाडीहरूको विशेष आवश्यकताअनुसार एक लेंसमा केन्द्रित हुन सक्छन्।

युवा विकासको दृष्टिकोण

मार्गदर्शक

खेलाडी मात्र होइन, पुरा व्यक्तिलाई कोचिङ्ग गर्नुहोस्।

- जो खेलाडीहरू आफ्ना कोचलाई मन पराउँछन्, उनीहरू खेलिराख्न सक्ने सम्भावना बढी हुन्छ। कोचहरूले टीमको सम्बन्ध निर्माण गर्ने, रमाइलो गर्ने, प्रयासको पुरस्कार दिने, गल्तीबाट सिक्न प्रोत्साहित गर्ने, र सुरक्षित तरिकामा सीप सिकाउने महत्वपूर्ण पक्षहरू हुन्।
- एक सक्षम युवा विकास गर्ने कोचले हरेक खेलाडीलाई व्यक्तिगत रूपमा चिन्नेछन् र समयसँगै खेलाडीहरूको विश्वास कमाउनेछन्।
- यी कोचहरूले लाज लागेका खेलाडीहरूलाई बोल्न प्रोत्साहित गर्नु पर्छ, वा निराश भएका खेलाडीलाई फर्केर उठ्न सिकाउन पर्छ, कोचिङको महत्वपूर्ण अवसरहरूमा उनीहरूलाई देखाउन पर्छ कि उनीहरूलाई माया गर्नुहुन्छ।

मैदानभित्रको उदाहरण:
अभ्यासको क्रममा, एक लाजालु खेलाडीले शुट गर्दा मिस् गर्छ र निराश देखिन्छ। कोच उसको नजिक जान्छ र मुस्कानका साथ भन्छ, "तिमीले राम्रो प्रयास गरेको छौ! हरेकपटक नजिक पुग्दै छौ। अर्को पटक, कुनामा निशाना लगाउने कोशिश गर, टाउको माथि राख—तिमी धेरै सुधार गर्दै छौ।" पछि, कोच उसले गरेको मेहनत बारे टीमसामु बताउँछ, र धैर्य र सुधारको महत्त्व बताउँछ। खेलाडी अब आत्मविश्वासी महसुस गर्न थाल्छ, किनकि उसलाई थाहा छ कि कोचले उसलाई माया गर्छ र उसको प्रगतिमा विश्वास गर्छ। कोचले विश्वास निर्माण गरेर, खेलाडीलाई निरन्तर प्रयास गर्न उत्साहित बनाउँछ।

खेलकुदको दृष्टिकोण

योजनाकार

सक्षमताले आत्मविश्वास बढाँउछ

- एक परम्परागत या रणनीतिक खेल कोच प्रायः टोलीको सीप, प्रतिभा, शारीरिक क्षमता र टोलीको समग्र खेल सफलतामा योगदानमा ध्यान दिन्छ।
- खेलसँग धेरै महत्वपूरण पाठहरू छन् जुन सिक्न सकिन्छ। खेलाडीहरूको शारीरिक क्षमता सँगै जीवन सीपहरू पनि बनाउन महत्त्वपूर्ण छ, जसको उपयोग खेल मैदानको बाहिर पनि गर्न सकिन्छ।
- उत्कृष्ट खेलकुद दृष्टिकोणको कोचिङले खेलाडीको आत्मविश्वास निर्माण गर्छ।

मैदानभित्रको उदाहरण:
खेलको क्रममा, कोचले मिडफिल्डरहरूलाई पास गर्न संघर्ष गरिरहेको देख्छ। कोचले खेल रोक्छ र खेलाडीहरूसँग मिलेर त्रिकोण रचनाहरू बनाउनको लागि कसरी फैलिने र खुला स्थानमा जाने भन्ने देख्उँछ। टोलीले यो अभ्यास गर्छ र कोचको मार्गदर्शनमा पासिङ्ग सुधार्छ । त्यसपछि, कोचले ती क्षणहरूको प्रशंसा गर्छ जहाँ खेलाडीहरूले रणनीति सही ढंगले लागू गरे, जसले गर्दा उनीहरूको बुझाइलाई थप बलियो पार्छ र आत्मविश्वास बढाउँछ। रणनीतिक सुधारमा ध्यान केन्द्रित गरेर, कोचले टोलीको प्राविधिक क्षमता मात्र बलियो गर्दैछैन, खेलाडीहरूलाई आफ्ना क्षमतामा विश्वास गर्न र प्रगति गर्न आवश्यक क्षमता पनि विकास गर्दछ।

मानसिक आघात (ट्रॉमा) बुझेको दृष्टिकोण

संस्कृति रक्षक

सबै खेलाडीहरूका लागि सुरक्षित र सुधार गर्ने ठाउँ ।

- खेलकुदले मानसिक स्वास्थ्यमा ठूलो प्रभाव पार्दछ र यदि यसलाई ध्यानपूर्वक बनाइन्छ भने, यसले युवाहरूलाई जीवनका आघातहरूको उपचारमा मद्दत गर्न सक्छ। मानसिक आघात (ट्रॉमा) बुझेको कोचहरूले खेलाडीहरूको शारीरिक र भावनात्मक सुरक्षालाई प्राथमिकता दिन्छन्।
- यस्ता कोचहरूले खेलाडीहरूको सहनशीलता र आत्म-नियमावलीलाई मजबुत बनाउनको लागि व्यक्तिगत समायोजनहरू प्रदान गर्छन्।
- यी कोचहरूले खेलाडीहरूमा आउने भावनात्मक क्षणहरूलाई बुझ्छन् - जित, हार, रेफरीको निर्णय, गल्तीहरू र फाउलहरू। यो एक महत्त्वपूर्ण क्षण हो, जहाँ खेलाडीलाई आफ्ना भावना व्यवस्थापन गर्नका लागि उपकरणहरू प्रदान गर्न सकिन्छ, जसले उनीहरूको जीवनलाई परिवर्तन गर्न सक्छ।
- तर, कोचहरू सधैं एक युवालाई मद्दत गर्नको लागि तयारी नहुन सक्छन्। यस्ता अवस्थामा, उनीहरूले खेलाडीलाई विशेषज्ञसँग सम्पर्क गराउँछन्।

मैदानभित्रको उदाहरण:
खेलको क्रममा, एक खेलाडी आफ्नो विपक्षीबाट फाउल खाएर नराम्रो शब्द सुनेर प्रकट रूपमा चिन्तित देखिन्छ। कोचले उसको निराशा देखेर शान्तिपूर्वक उसलाई बोलाउँछन्। हल्का आवाजमा कोच भन्छन्, "निराश हुनु स्वाभाविक हो—यो क्षण गाह्रो थियो। गहिरो सास फेरेर अबको के गर्नेमा ध्यान दिऔं। तिमी यो गर्न सक्छौ।" कोच केही समय दिन्छन् ताकि खेलाडीलाई फेरि सन्चो महसुस होस् र सकारात्मक हौसला दिन्छन्। पछि, कोच एक्लै कुरा गरेर उसको मानसिक अटलताको लागि प्रशंसा गर्छन्। कोचले भावनात्मक सुरक्षा प्राथमिकता दिँदै, स्वास्थ्यपूर्ण तरिकामा तनाव व्यवस्थापन सिकाउँछन् र खेलाडीलाई सहनशक्तिका सहयोग पुर्याउँछन्।

पहुँच र समग्र दृष्टिकोण

अवरोध तोड्ने

उनीहरुलाई मैदानमा लैजाऊ!

- खेलाडीलाई मैदानमा लैजानका लागि खेल्ने सीप मात्र पर्याप्त हुँदैन। खेलमा सहभागी हुनका लागि उनीहरूसँग आवश्यक पहुँच, अनुमति, सामान, र यातायातको व्यवस्था हुनुपर्छ।
- विशेष गरी केटीहरुले यातायातको असुविधा, सुरक्षाको चिन्ता, खेलकुदको लुगा र सामानको अभाव, अभिभावकको अनुमति नपाउने, वा घरको कामको कारणले गर्द सहभागीता मा कठिनाई भोगेको बताउँछन।
- यी समस्याहरू समाधान गर्न कोच र आयोजकले ध्यान दिएर योजनाहरू बनाउनु अति आवश्यक छ।

मैदानभित्रको उदाहरण:
कोचले एक खेलाडीलाई प्रायः अभ्यासमा ढिलो आउने वा सेसन नआउने गरेको देख्छन्। बसेर कुरा गर्दा, कोचले बिस्तारै सोध्छन् कि के केही कारणले उनी अभ्यासमा आउन गाह्रो भइरहेको छ । खेलाडीले बताउँछिन् कि उनलाई गाडीको समस्या छ। कोचले अन्य अभिभावकहरूसँग कुरा गरेर गाडी सयर गर्ने व्यवस्था मिलाई दिन्छन्, जसले गर्दा खेलाडीलाई सजिलो हुन्छ । साथै, खेल्नलाई पुरा सामान नभएको थाहा पाएपछि, कोचले त्यो खेलाडीको लागि थप सामानको व्यवस्था गर्छन्। यी सबै समस्याहरू समाधान गरेर कोचले यस्तो वातावरण बनाउँछन्, जहाँ खेलाडीलाई सहयोग र महत्त्वको अनुभव हुन्छ र उनी टीमको हिस्सा बन्न सक्नेछन्।

सीप प्राप्तिको लागी ४ मुख्य सीपहरु



सीप प्राप्ति चरणमा (सामान्य ९-१२ वर्षको उमेरका), युवा खेलाडीहरूको लागि मूख्य चारवटा फुटबल सीपहरू विकास गर्नमा जोड दिइन्छ। यी सीपहरू फर्स्ट टच, स्ट्राइक द बल (बल प्रहार), रनिङ विथ द बल (बल सँग कुद्ने), र १v१ हुन्।

फर्स्ट टच

फर्स्ट टच भनेको खुट्टा, तिघ्रा, छाती, वा टाउको जस्ता कुनै पनि अनुमति दिएको शरीरको भाग प्रयोग गरेर आफ्नो अर्को चाल सेटअप गर्नको लागि बललाई ठ्याक्कै नियन्त्रण गर्ने आवश्यक नियन्त्रण हो।यो सीप खेलमा बलको नियन्त्रण कायम राख्न र सहज रूपमा खेलको लय परिवर्तन गर्न महत्वपूर्ण छ। पहिलो टचका मुख्य पक्षहरूमा यि कुराहरु समेटिएका छन्:

- समयमा : सही समयमा बलसँग सम्पर्क गरेर नियन्त्रण कायम गर्नु र बलको गति र दिशालाई ध्यानमा राख्दै आफ्नो शरीरलाई सही तरिकाले मिलाउनुपर्ने।
- कुशनिङ: बललाई छिटो र सहज रूपमा नियन्त्रण गर्न यसको झट्का कम गर्ने प्रक्रिया।
- सचेत रहनु: अर्को कामको लागि सचेत र तयार हुनु, जस्तै पास दिनु वा बल ड्रिबल गर्नु।

राम्रो पहिलो टचले खेलाडीलाई बललाई नियन्त्रणमा राख्न र खेलको गति आफ्नो हिसाबले चलाउन मद्दत गर्छ। यसले अगाडीको कदम चाँडो र सही तरिकामा गर्न सक्ने मौका दिन्छ।

बल प्रहार

बल प्रहार भनेको विभिन्न प्राविधिहरू जस्तै छोटो, मिडियम, र लामो दूरीको पासिङ, शुटिङ, क्रसिङ, र हेडिङ जस्ता सीपहरू समावेश गर्दछ। यो कौशल समय, शक्ति, र सटीकता मिलाएर बललाई लक्ष्यतर्फ प्रहार गर्न आवश्यक पर्छ, जस्तै टोलीको साथी वा गोल। खेलाडीहरूले उद्देश्यको आधारमा खुट्टाको विभिन्न भागहरू प्रयोग गर्छन्:

- इन्स्टेप (लेसेस): बल पावरका साथ लामो दूरीको शट वा किक गर्न प्रयोग गरिन्छ, प्राय: गोलको लक्ष्यमा किक गरिन्छ।
- खुट्टा भित्र: टोलीका साथीलाई ठीकसँग पास गर्ने ठ्याक्कै पर्ने छोटो वा मिडियम दूरीका पासहरूको लागि प्रयोग गरिन्छ।
- खुट्टाको बाहिर: डिफेन्डरहरूलाई पार गर्नका लागि रचनात्मक घुमाउने वा कर्भ पासहरूको लागि प्रयोग गरिन्छ।

बल प्रहार को उदाहरण गोलमा गोली हान्न, टोलीका साथीलाई क्रस दिने, वा खेलाडीलाई डिफेन्डरहरूको पछाडि खुल्ला स्थान पठाउनका लागि थ्रु बल दिनु पर्दछ

बलसँग दौडिनु

बलसँग दौडिनु भनेको खेलाडीहरूले बललाई छिटो अघि बढाउन र डिफेन्डरहरूलाई छलेर अगाडि बढ्न सक्षम बनाउने सीप हो। यसमा खुला ठाउँमा छिटो दौडिनु वा साँघुरो ठाउँमा ड्रिबल गर्दै बललाई नियन्त्रणमा राखेर अगाडि बढ्नु पर्छ। बलसँग दौडिनुको मुख्य पक्षहरू यस्ता छन्:

- नियन्त्रण: गति फरक-फरक राख्दा बललाई नजिकै राख्न सक्ने क्षमता।
- फूर्ति: दिशा चाँडै परिवर्तन गरेर डिफेन्डरलाई छल्ने वा खाली ठाउँको फाइदा उठाउने।
- चेतना: खुला ठाउँ, टोलीका साथीहरू र विपक्षीलाई चिन्न सक्ने र सही निर्णय लिन सक्ने।

यो सीप राम्रोसँग सिकेपछि खेलाडीले बललाई नियन्त्रणमा राख्न, आक्रमणको अवसर सिर्जना गर्न र डिफेन्स र आक्रमणबीच सहज रूपमा बद्लाव गर्न सक्छन्।

१V१

१v१को अर्थ हो एकजनाले अर्को एकजनासँग प्रतिस्पर्धा गर्ने अवस्था। यसमा चाल चल्ने, नक्कल गर्ने, र छिटो दौडने जस्ता कुराहरू प्रयोग गरेर प्रतिस्पर्धीलाई हराउने वा प्रभावकारी रूपमा बचाउने प्रयास गरिन्छ। यो खेलाडीको व्यक्तिगत सीप र दबाबमा सही निर्णय गर्ने क्षमताको परीक्षा हो। १v१का मुख्य पक्षहरू यस्ता छन्:

- फूर्ति: दिशा र गति छिटो परिवर्तन गरेर प्रतिस्पर्धीलाई छक्याउने।
- समय : सही समयमा चाल चल्ने वा चुनौती दिने।
- बल नियन्त्रण: आक्रमण वा बचाउ गर्दा बललाई ठीकसँग नियन्त्रणमा राख्ने।

१v१ अभ्यास गर्दा आत्मविश्वास बढ्छ, सिकारु क्षमतामा निखार आउँछ, र खेलको तीव्र परिस्थितिमा चुनौती सामना गर्न सजिलो हुन्छ।

कार्यक्रमको संरचना र सारांश

यो १०-सेसनको कार्यक्रमले ८ वटा सामाजिक-भावनात्मक शिक्षण र २ वटा स्वास्थ्यसँग सम्बन्धित शिक्षण खण्डहरू समेट्छ। यसमा फुटबलका ४ आधारभूत सीपहरू र विभिन्न खेलकुद सीपहरू समेटिएका परम्परागत खेलहरू पनि समावेश छन्।

Session	सामाजिक-भावनात्मक शिक्षा	फुटबल खेल्नको सीप
1	आफूलाई चिन्ने र आत्मविश्वास	बल प्रहार गर्दै
2	संचार	फर्स्ट टच
3	हिम्मत र धैर्य	बलसँग दौडिनु
4	स्वस्थ सम्बन्ध	फर्स्ट टच + बलसँग दौडिनु
5	विविधता मनाउँदै	विभिन्न खेलकुद
6	टिमवर्क	बल प्रहार गर्दै
7	समस्या समाधान र निर्णय लिने	१v१
8	महिनावारी	बलसँग दौडिनु
9	नेतृत्व	फर्स्ट टच
10	लैङ्गिक समानता	विभिन्न खेलकुद

प्रत्येक सत्र ४ भागमा विभाजित हुन्छ।

Part 1	भाग २	भाग ३	भाग ४
कार्यात्मक क्रियाकलाप र आइसब्रेकर	पहिचान खेल र मद्दत पुर्‍याउने प्रक्रिया	सानो समूहमा खेलिने खेल	आत्ममूल्याङ्कनको छलफल
एक रमाइलो, मिलेर खेल्ने, र सक्रिय खेल जसमा फुटबलका गतिविधिहरू समावेश छन्। सबै खेलाडीहरूलाई समाजिक सम्पर्क, आत्मविश्वास, र सुरक्षित खेलको लागि प्रोत्साहन दिन समावेश गरिन्छ।	यो एक मोडिफाइड खेल हो जसले सामाजिक-भावनात्मक सन्देशलाई प्रभावकारी फुटबल सीपको माध्यमबाट प्रस्तुत गर्छ। यो खेलले मोडेल वा व्यवहार र सीपहरूको विकासमा जोड दिइरहेको छ।	सामान्यमा खेल नियमहरू प्रयोग गरेर खुला खेल्नु । कोचले आवश्यक सामाजिक-भावनात्मक सिकाइ व्यवहार र फुटबल क्रियाकलापलाई बल पुर्याउँदै र हौसला दिँदै खेललाई अघि बढाउँछन्	कोचले अनुभवबाट सिक्ने प्रक्रिया अनुसार गरेको एक विचार गोष्ठी हो। यसले खेलाडीलाई आफ्ना अनुभवहरू बारे सोच्न, महत्त्वपूर्ण कुरा निकाल्न, ती कुरा सामान्य रूपमा बुझ्न र जीवनमा उपयोग गर्न मद्दत गर्छ।



SESSION 1 OVERVIEW

Inspire | Indonesia

सामाजिक र भावनात्मक सन्देश

आत्म-सजगता र आत्म-विश्वास

- मैदानमा आफ्नो शक्ति र विशेषता चिन्नु होस्
- सकारात्मक व्यक्तिगत विशेषता लाई जोड दिंदै छलफल गर्नुहोस्
- आफ्नो आत्म-चेतनाको महत्त्वलाई बुझ्नुहोस्, जसबाट आफूलाई र अरूले हामीलाई कसरी देख्छन् भन्ने थाहा पाउनुहोस्

फुटबल खेल्नको सीप

बल प्रहार

बल हान्ने सबै प्रकारका क्रियाहरू समावेश छन्, जस्तै:

- छोटो, मध्यम र लामो दुरीको पास
- शुटिङ
- क्रसिङ
- हेडिङ

भाग १	भाग २	भाग ३	भाग ४
कार्यात्मक क्रियाकलाप र आइसब्रेकर	समस्या चिन्न खेल र समाधान गर्न	सानोखेलको मूल्याङ्कन	कार्यक्रमको विचार
पिनबल	**आत्मविश्वासका साथ प्रहार गर्नु**	**खेल**	**छलफल**
१० मिनेट	२० मिनेट	२० मिनेट	१० मिनेट

भाग १: कार्यात्मक क्रियाकलाप र आइसब्रेकर

पिनबल

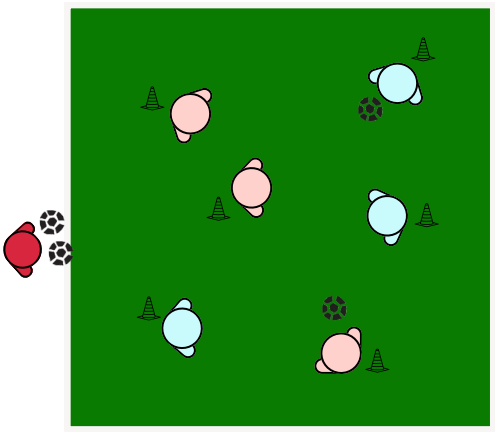
योजना

मुख्य कुराहरु	मैदानभित्र र बाहिर आफ्नो बलिया पक्ष र विशेषताहरू थाहा पाउनुहोस्।	आत्म-जागरूकताको महत्वलाई बुझ्नु आवश्यक छ, जुन हामी आफूलाई कसरि हेर्छौं र अरुले हामीलाई कसरि हेर्छ भन्ने कुरासँग जोडिएको छ।	खिलाडीलाई बल आत्मविश्वासका साथ प्रहार गर्ने क्षमता विकास गर्नुहोस्
खेलको उद्देश्य	आत्मविश्वास र आत्म-जागरूकता बढाउनुहोस्, बल हानेर विपक्षीको कोनलाई लक्षित गर्दै आफ्नो कोनको रक्षा गर्नुहोस्।		
आवश्यक पर्ने समय	१० मिनेट		
तयारी	खेल्ने क्षेत्र: २० x २० मीटरको खेल्ने क्षेत्र तयार गर्नुहोस्। खेल्ने क्षेत्रमा प्रत्येक खेलाडीको लागि एउटा कोन राख्नुहोस्, र बीचमा पर्याप्त स्थान राख्नुहोस्।	टिमहरू: खेलाडीलाई दुई समान टिममा बाँड्नुहोस् र प्रत्येक खेलाडीलाई आफ्नो टिमको लागि एक बिब लगाउन दिनुहोस्।	सुरक्षा: खेल मैदानमा कुनै पनि खतरनाक चीज नहोस् र खेलाडीहरूले सबै कुराहरु राम्ररी लगाएका छन् भन्ने कुरा हेर्नुहोस्।
आवश्यक पर्ने सामग्री	• १० वटा कोन • २ टिमको लागि बिब	• ४ वटा फुटबल • सिटी (इच्छा अनुसार)	• घडी/समय हेर्न • प्राथमिक उपचार किट

परिचय

सामाजिक-भावनात्मक सन्देश	फुटबल सीप
सोध्नुहोस् • आत्म-जागरूकता के हो? • उत्तरहरूमा समावेश गर्न सकिन्छ: हामी आफूलाई कसरि हेर्छौं र अरुले हामीलाई कसरि हेर्छ भन्ने कुरा थाहा हुनु, हाम्रो बल र कमजोरी बुझ्नु। • आत्मविश्वास तपाईंको लागि के अर्थ राख्छ? • उत्तरहरूमा समावेश गर्न सकिन्छ: आफुले आफ्नो बारेमा राम्रो महसुस गर्नु। **व्याख्या गर्नुहोस्** • आत्म-जागरूकता भनेको तपाईंको बल र कमजोरीलाई बुझ्नु हो, जबकि आत्मविश्वास भनेको आफूमा विश्वास राखेर आफ्नो सर्वोत्तम प्रयास गर्ने र हरेकपटक सुधार गर्ने विश्वास राख्नु हो। • यी खेलहरूमा हामी आफ्ना बल र विशेषताहरू पहिचान गर्न सक्छौं, साथै अरूको बलको बारेमा कसरि सोच्छौं भन्ने कुरा पनि साझा गर्न सक्छौं। हामी के कुरामा राम्रो छौं भन्ने कुरा थाहा हुँदा हामीलाई आत्मविश्वास प्राप्त हुन्छ र हामी टोलीमा प्रयास गर्न र नयाँ कुराहरू प्रयास गर्न तयार हुन्छौं।	**व्याख्या गर्नुहोस्** • बल प्रहार फुटबलको मुख्य सीप हो जसमा बललाई भिन्न-भिन्न तरिकामा हानिन्छ, जस्तै छोटो, मध्यम र लामो दूरीको पास, गोल प्रहार, क्रसिङ र हेडिङ। • यसमा सही समय, शक्ति र लक्ष्यको आवश्यकता पर्छ। **सोध्नुहोस्** • राम्रो पास वा गोलमा प्रहार कस्तो देखिन्छ? • के तपाईं यस्तो कुनै खेलाडीको नाम भन्न सक्नुहुन्छ जसले बललाई राम्रोसँग हान्न सक्छ? • यसले खेललाई कसरि बदल्न सक्छ?

खेल निर्देशनहरू

गतिविधि	खेल रेखाचित्र
• खिलाड़ीहरूले आफ्ना कोनको रक्षा गर्नुपर्छ र अर्को खेलाडीहरूको कोनलाई ढाल्ने प्रयास गर्नुपर्छ। • अन्तिम खेलाडी जसको कोन अझै उभिएको छ, त्यो विजेता हुन्छ। • कोचले २ वटा बल खेल क्षेत्रमा पठाउँछन् र सहभागीहरूले अन्य खेलाडीहरूको कोनलाई ठक्कर मारेर ढाल्ने प्रयास गर्नुपर्छ। यतिको समयमा, तिनीहरूले आफ्ना कोनको रक्षा गर्नुपर्ने हुन्छ। • यदि कुनै खेलाडीको कोन ढल्यो भने, तिनीहरूले खेल क्षेत्र छोडेर 'फ्री प्लेयर' को रूपमा बाहिर उभिनेछन्। • 'फ्री प्लेयर' ले बाहिरबाट भटकिरहेको बलहरूलाई पुनः खेल क्षेत्रमा फर्काउन सक्छन् र अन्य कोनलाई ढाल्ने प्रयास गर्न सक्छन्, जसले गर्दा उनीहरू खेलमा संलग्न रहन्छन् र खेलमा प्रभाव पार्न सक्छन्।	

ध्यान दिनु र अनुकूल हुनु

के के कुरामा ध्यान दिनु पर्छ	यसलाई परिवर्तन गर्नुहोस्	सामाजिक-भावनात्मक लिङ्क
• के खेलाडीहरू छोटो र मध्यम दुरीमा सटीक पास गर्न सक्छन्? • के खेलाडीहरू पास गर्ने तरिका र दुरी अनुसार आफ्नो शैली परिवर्तन गर्छन्? • के खेलाडीहरू आफ्नो कोन जोगाउनमा बढी ध्यान दिन्छन्, कि अरूलाई आक्रमण गर्नमा? • पछि को राउन्डहरूमा, के खेलाडीहरूले सुरुआती बाहिर जानबाट बच्नको लागि आफ्नो रणनीति परिवर्तन गर्छन्? • के केही खेलाडीहरू लगातार अवसर र खतरा जाँचिरहेका छन्? • के केही खेलाडीहरूले लक्ष्यमा पुग्नको लागि सँगै काम गर्छन्, र उनीहरूको प्रयास सफल थियो?	स्टेप अप (चुनौती): • कोनहरू छरेर राख्नुहोस् वा खेलाडीहरूलाई आफ्नो स्थान आफैं छनोट गर्न दिनुहोस्। • क्षेत्रलाई २-३ खेलाडीहरूको समूहमा भाग गर्नुहोस्। • २ खेलाडीलाई २ वटा कोनको रक्षा गर्न दिनुहोस्। • छोटो स्थानहरू प्रयोग गर्नुहोस् ताकि खेल छिटो चलोस्, या ठूलो क्षेत्र प्रयोग गरेर रणनीतिक खेल खेल्न दिनुहोस्। • व्यक्तिगत खेलबाट समूह आधारित खेलमा सर्नुहोस्। • कोनहरू ढाल्न कति समय लाग्छ रेकर्ड गर्नुहोस्, त्यसपछि टिमहरूको भूमिकाहरू साट्नुहोस् र एक अर्काको समयलाई हराउन प्रतिस्पर्धा गर्नुहोस्। स्टेप डाउन(सजिलो): • प्रत्येक क्षेत्रको आकार बढाउनुहोस्, ताकि खेलाडीलाई आफ्नो कोन रक्षा गर्न थप ठाउँ मिलोस्। • हरेक खेलाडीलाई एक मात्रै कोनको रक्षा गर्ने जिम्मेवारी दिनुहोस् जसले भ्रम कम गर्छ। • खेलमा केवल एक बल प्रयोग गर्न दिनुहोस् ताकि खेललाई ढिलो बनाइयोस्, जसले गर्दा खेलाडीहरूले सजिलैसँग रक्षा र लक्ष्य गर्न अभ्यास गर्न सक्छन्।	• निर्णय लिनु र समस्या समाधान गर्नु • टीमवर्क • सहनशीलता **फुटबल सीप लिङ्क** • फर्स्ट टच

भाग २: समस्या चिन्न र समाधान गर्न खेल

आत्मविश्वासका साथ प्रहार गर्नु

योजना

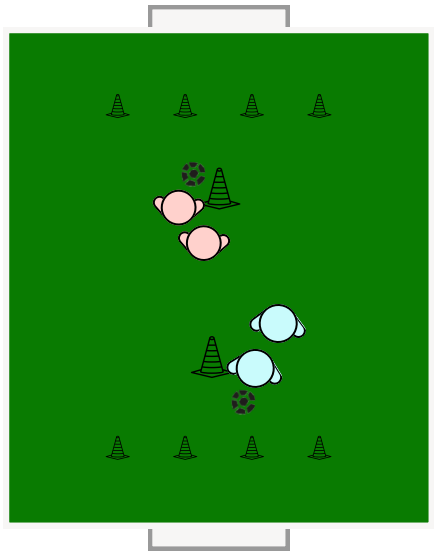
मुख्य कुराहरु	मैदानमा र मैदान बाहिरका आफ्ना व्यक्तिगत शक्ति र विशेषताहरू पहिचान गर्नुहोस्।	आफ्नो आत्ममूल्यांकन अभ्यास गर्नुहोस्।	आत्मविश्वासका साथ बलसँग प्रहार गर्ने क्षमता विकास गर्नुहोस्।
खेलको उद्देश्य	खिलाडीहरूको विश्वास र सीप बढाउनुहोस्, बललाई ताकत र सही तरिकामा हिर्काउनका लागि, र आफ्नो खेलको बारेमा सोच्दै आत्मचेतना विकास गर्नुहोस्।		
आवश्यक पर्ने समय	२० मिनेट		
तयारी	खेल्ने क्षेत्र: २५ x ४० मीटरको मैदान तयार गर्नुहोस्, जसको प्रत्येक छेउमा ठूलो गोल राख्नुहोस्। गोलबाट ८ मीटर टाढा एक शुटिंग लाइन कोन प्रयोग गरेर चिन्ह लगाउनुहोस्।		टीमहरू: खेलाडीलाई ४-५ जनाको सानो समूहमा विभाजन गर्नुहोस् र प्रत्येक टोलीका लागि रंगीन बिब दिनुहोस्।
आवश्यक पर्ने सामग्री	• २० वटा कोन • टोलीहरूको लागि रंगीन बिब	• प्रत्येक खेलाडीको लागि फुटबल • सिटी (इच्छा अनुसार)	• घडी/समय मापन गर्ने • प्राथमिक उपचार किट

खेल निर्देशनहरू

गतिविधि

- ठूलो गोलको अगाडि कोन राख्नुहोस् (जस्तै, गोलबाट ५-१० मिटर टाढा)।
- **पहिलो राउन्ड:** खेलाडीहरूले पालो पालो गरेर कोनतर्फ ड्रिब्लिङ गर्दै गोलतर्फ बल प्रहार गर्छन्। गोलकिपर राख्ने कुरा वैकल्पिक छ।
- खेलाडीहरूलाई गोलको विभिन्न क्षेत्रतर्फ लक्षित गर्न उत्साहित गर्नुहोस् (बायाँ तर्फ, दायाँ तर्फ, माथि को कोन)।
- आत्म-जागरूकता ध्यान दिनुहोस्: प्रत्येक प्रहार पछि, खेलाडीलाई सोध्नुहोस् कि के राम्रो गरियो र के के सुधार गर्न सकिन्छ। उदाहरणका लागि, "के तपाईंलाई आफ्नो प्रहारमा विश्वास थियो?" या "तपाईंले गोलकीपर कहाँ थिए भन्ने आधारमा आफ्नो प्रहार कसरी समायोजन गर्नुभयो?"
- **दोस्रो राउन्ड:** ठूलो गोलमा प्रहार गर्नुहोस्
- दुई गोल राख्नुहोस् (प्रत्येक टोलीको लागि एक)। खेलाडीहरूले लाइनमा उभिएर पक्का दुरीबाट गोलमा प्रहार गर्नेछन् (उदाहरणका लागि, ८-१० मिटरको दुरीबाट)।
- प्रत्येक प्रहार पछि, सकारात्मक प्रतिक्रिया दिनुहोस् ("उत्तम प्रहार!" या "राम्ररी प्रयास, अर्को पटक कोनमा लक्ष राख्नुहोस्")।
- खेलाडीलाई आफ्नो प्रहारमा विश्वास राख्न र बललाई शक्तिशाली र सही ढंगले प्रहार गर्न समय लिन प्रेरित गर्नुहोस्।
- **तेस्रो राउन्ड:** जब खेलाडीहरू आफ्नो प्रहारमा विश्वास जगाउँछन्, तब एक स्वतन्त्र खेल खेल्नुहोस् जहाँ खेलाडीहरूलाई धेरै सही र शक्तिशाली प्रहार गर्न प्रोत्साहित गरिन्छ।

खेल रेखाचित्र



ध्यान दिनु र अनुकूल हुनु

के के कुरामा ध्यान दिनु पर्छ

- खेलाडीहरू कत्तिको आत्मविश्वासी छन्? उनीहरूले फरक परिस्थितिमा कसरी प्रतिक्रिया दिन्छन्?
- खेलाडीहरू डराएको वा तनावमा परेको बेला साथीहरूले कसरी सहयोग गर्न सक्छन् र आत्मविश्वास फर्काउन सक्छन्?
- के खेलाडीहरूले छोटो र मिडियम दूरीमा सही पास गर्न सक्छन्?
- के उनीहरूले परिस्थितिअनुसार (जस्तै, बाधा वा दूरी) पास गर्ने तरिका बदल्न सक्छन्?
- के खेलाडीहरू लक्ष्यतर्फ ध्यान दिन्छन्, वा बलतिर मात्रै ध्यान दिन्छन्?
- के उनीहरूले पहिलेका कमजोरी सुधार्न पछिल्ला खेलहरूमा आफ्नो शैली बदल्छन्?
- सन्देश: यो खेलले हामीलाई खेलभित्र र बाहिर दुबै ठाउँमा हाम्रो क्षमता चिन्न सहयोग गर्छ। जसरी हामीले टोलीमा आफ्नो सकारात्मक पक्षबारे कुरा गर्छौं, यसले हामीलाई आफैंलाई राम्रोसँग बुझ्न र अरूले हामीलाई कसरी देख्छन् भन्ने थाहा पाउन सहयोग गर्छ। यसप्रति सचेत हुँदा, हामीसँग मिलेर राम्रो काम गर्न र एक बलियो टोली बन्ने शक्ति आउँछ।

यसलाई परिवर्तन गर्नुहोस्

स्टेप अप (चुनौती):

- खेलमा धेरै बल थप्नुहोस्, जसले खेलाडीहरूलाई आफ्नो कोन रक्षा गर्न र शटमा ध्यान दिन गाह्रो बनाउँछ।
- प्रहार गर्ने लाइनलाई गोलबाट टाढा सार्नुहोस्, जसले खेलाडीहरूलाई लामो दूरीबाट र थप सटीकताका साथ प्रहार गर्न आवश्यक पर्छ।
- प्रत्येक चरणका लागि समय सिमित गर्नुहोस्, जसले चाँडो निर्णय लिने र छिटो प्रहार गर्ने अभ्यास गर्न प्रेरणा दिन्छ।
- गोलभित्र कोनहरू थप्नुहोस्, जसले खेलाडीहरूलाई फरक-फरक स्थान (जस्तै तल बायाँ, माथि दायाँ) मा लक्षित गर्न प्रोत्साहन दिन्छ।

स्टेप डाउन(सजिलो):

- प्रहार गर्ने लाइनलाई गोल नजिक ल्याउनुहोस्, जसले खेलाडीहरूलाई सजिलै गोल गर्न सहयोग गर्दछ।
- एक पटकमा मात्र एउटा बल प्रयोग गर्नुहोस्, ताकि खेलाडीहरूले व्यक्तिगत प्रहार र आफ्नो कोनको रक्षा गर्न ध्यान केन्द्रित गर्न सकून्।
- गोलभित्रको लक्ष्य क्षेत्रको आकार बढाउनुहोस्, जसले खेलाडीहरूलाई ठूलो क्षेत्रलाई लक्षित गर्न सजिलो बनाउँछ र गोल गर्ने सम्भावना सुधार गर्दछ।

सामाजिक-भावनात्मक लिङ्क

- निर्णय लिनु र समस्या समाधान गर्नु
- टीमवर्क

फुटबल सीप लिङ्क

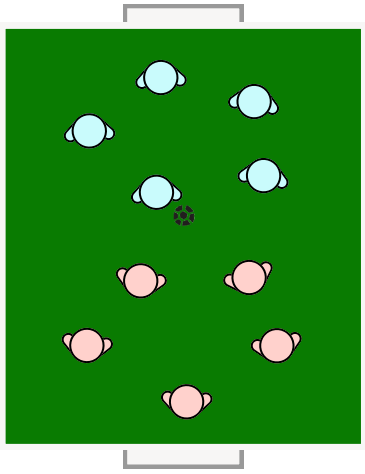
- बललाई प्रहार गर्ने।
- डिफेन्डिङ

भाग ३: साना टिमबीचको खुला खेल

योजना

खेलको उद्देश्य	खेलाडीहरूले बल प्रहार गर्ने अभ्यास गर्दै आत्मचेतना र आत्मविश्वास निर्माण गर्छन्।		
आवश्यक पर्ने समय	२० मिनेट		
तयारी	खेल्ने क्षेत्र: ३० x ४० मिटरको मैदान तयार गर्नुहोस् (अथवा खेलाडीको उमेर, क्षमता, र संख्या अनुसार क्षेत्रको आकार समायोजित गर्नुहोस्)	टिमहरू: खेलाडीहरूलाई दुई समान टिममा विभाजन गर्नुहोस्, प्रत्येक टिममा २ वटा फरक रंगका बिबहरू राख्नुहोस्	सुरक्षा: खेल मैदानमा कुनै पनि खतरनाक चीज नहोस् र खेलाडीहरूले सबै कुराहरु राम्ररी लगाएका छन् भन्ने कुरा हेर्नुहोस्।
आवश्यक पर्ने सामग्री	• २० कोन • २ टोलीका लागि बिब	• २ वटा फुटबल • सिटी (इच्छा अनुसार)	• घडी/समय मापन गर्ने • फर्स्ट ऐड किट

खेल निर्देशनहरू

गतिविधि	खेल रेखाचित्र
सोध्नुहोस् • हामी बललाई कसरी राम्रोसँग प्रहार गर्ने तरिका सुधार गर्न सक्छौं? • जवाफहरू हुन सक्छ: म उठेको खुट्टा ठीक त्यहाँ राखेर जहाँ म बललाई लान चाहन्छु, मेरो खुट्टा र शरीरका विभिन्न भागबाट हिर्काउन प्रयास गर्नु, हिर्काउँदा बलियो हुनुपर्छ, र पासको तौल बुझ्नु। • हामी आफ्नो आत्मविश्वास कसरी बढाउन सक्छौं? • जवाफहरू हुन सक्छ: नयाँ कुरा गर्दा म के कुरामा राम्रो छु भनेर सोच्नु, आफूसँग सकारात्मक कुरा गर्नु। **व्याख्या गर्नुहोस्** • यो एउटा खुला खेल हो। खेल सुरु गर्नको लागि किक-अफ गर्नुहोस्। • उद्देश्य भनेको तपाईंको विपक्षीको गोलमा गोल गर्नु हो। • नियमहरू खेलको क्रममा बताइनेछन्। • बल हिर्काउने, गोलमा प्रहार गर्ने, र छोटो, मिडियम र लामो पास मिलाएर राम्रो खेल खेल्नको लागि आत्मविश्वास बनाउनमा ध्यान दिनुहोस्।	

ध्यान दिनु र अनुकूल हुनु

के के कुरामा ध्यान दिनु पर्छ	यसलाई परिवर्तन गर्नुहोस्
• निर्णय लिने र पहिलो स्पर्श सुधार गर्न बल प्राप्त गर्नु अघि खेलाडीहरू स्क्यान गर्ने राम्रो उदाहरणहरू पहिचान गर्नुहोस्। • खेलाडीहरूले बल हिर्काउँदा जडानको गुणस्तरलाई हेरौं - तरिका, सहीपन, र उद्देश्य विचार गर्नुहोस्। • खेलाडीहरूलाई गल्ती गरेपछि आफ्ना भावना विचार गर्न र आत्म-नियन्त्रण राख्न प्रोत्साहित गर्नुहोस्। • साथी-टीम बीचको सहयोगात्मक व्यवहार र सकारात्मक प्रतिक्रिया कस्ता उदाहरणहरू छन् भनेर पहिचान गर्नुहोस्।	• गोलको सट्टा एउटा एन्ड जोन प्रयोग गर्नुहोस् जसले सही पास गर्न प्रोत्साहित गर्दछ। खेलाडीहरूलाई बल बाहिरबाट प्राप्त गरेर पहिलो प्रयासमा एन्ड जोनमा पुर्याएर स्कोर गर्न सकिन्छ। • क्षेत्रको आकार सानो/ठुलो बनाउनुहोस् ताकि खेलाडीलाई बलसँग बढी/कम समय मिलोस्। • टचहरूको संख्या सीमित गर्नुहोस् जसले खेलाडीलाई पासको बाटो हेर्न र सोच्न प्रोत्साहित गर्दछ।

भाग ४: कार्यक्रमको विचार

समय: १० मिनेट

समूह छलफल

पुनः विचार गर्नु	सम्बन्धित गर्नु	प्रयोग गर्नु
• तिमीले पहिले नै बल सही तरिकाले पास गर्न सक्यौ भने, जब यो काम दिइयो तब तिमीलाई कस्तो महसूस भयो? • यदि यो सीप नयाँ थियो भने, कस्तो महशुस भयो? • जब दबाब बढ्यो, तब के भयो? • तिमीले सुधार गर्नका लागि के के रणनीतिहरू प्रयोग गर्यौं ? • तिमीले के के कुरा ध्यानमा राख्नुपर्थ्यो? • गोलमा गोलकीपर भएको कस्तो लाग्यो ? गार्हो भयो? सजिलो भयो? यसले तिमीलाई झन नर्भस बनायो? नर्भस हुँदा कसरी शान्त भयौ ? • जब कोचले सकारात्मक शब्दहरू प्रयोग गरें, त्यसले कस्तो महशुस गरायो?	• तपाईलाई कहिले सबैभन्दा आत्मविश्वासी महसुस हुन्छ? • आफै र अरु मानिसको बारेमा जान्नले काम गर्न सजिलो कसरी बनाउँछ? • तपाईलाई लाग्छ कि फुटबल खेलाडीलाई कहिले सबैभन्दा धेरै आत्मविश्वास महशुस हुन्छ? • तिनीहरू कसरी आत्मविश्वासी बन्छन्?	• यदि तपाईंलाई धेरै आत्मविश्वास छ भने के परिस्थितिहरू ह्यान्डल गर्न सजिलो हुन सक्छ? • तपाईं आफैंलाई अझ राम्रोसँग थाहा पाउन के गर्न सक्नुहुन्छ? • तपाईंको आत्मविश्वास बढाउन कस्को साथ काम गर्न सक्नुहुन्छ? • अरुलाई आत्मविश्वासी बनाउन तपाईं के मद्दत गर्न सक्नुहुन्छ?

अन्तिम सन्देश

सामाजिक-भावनात्मक सन्देश	फुटबल सीप
• आत्म-जागरूकता भनेको आफ्नो बल र कमजोरीलाई बुझ्नु हो, जबकि आत्मविश्वास भनेको आफूलाई विश्वास गरेर हरेक पटक प्रयास गरेर सुधार गर्ने हो। • कहिले काँही जीवनले हामीलाई विभिन्न दिशा तर्फ धकेलिरहेको जस्तो लाग्छ, तर जब हामी आफैं र हाम्रो वरिपरिको वातावरणलाई बुझ्दछौं भने हामी केन्द्रित र आत्मविश्वासी रहन सक्छौं। आज हामीले बललाई राम्रोसँग प्रहार गर्ने अभ्यास गरेका थियौं, विशेष गरी पासिङ। जब हामी हाम्रो सीपमा विश्वास गर्छौं र आत्मविश्वासलाई कायम राख्छौं, हामी लक्ष्यमा प्रहार गर्न सक्षम हुन्छौं। • यो खेलले हामीलाई हाम्रो बललाई पहिचान गर्न मद्दत गर्दछ, मैदान भित्र र बाहिर दुवै। हामी जुन सकारात्मक कुरा टोलीमा ल्याउँछौं, त्यस बारेमा कुरा गरेर हामी आफैंलाई र अरूले हामीलाई कसरी देख्छन् भन्ने राम्रोसँग बुझ्न सक्छौं। यसबारेमा सचेत हुनुले हामीलाई सँगै राम्रोसँग काम गर्न र टोलीको रूपमा बलियो बन्न मद्दत गर्दछ।	• बल प्रहार गर्नु फुटबलको एक महत्वपूर्ण सीप हो जसमा छोटो, मध्य, र लामो दूरीको पासिङ, सटिङ, क्रसिङ र हेडिङ जस्ता विभिन्न प्रकारका बल हिर्काउने तरिकाहरू समावेश छन्।. • यसको लागि सही समय, बल र शुद्धतासँग काम गर्नुपर्छ।



SESSION 2 OVERVIEW

PlayOnside | Thailand

सामाजिक भावनात्मक सन्देश

संचार

- मैदानभित्र र बाहिर कुराकानी गर्ने विभिन्न तरिकाहरू पहिचान गर्नुहोस्
- कुराकानीमा बाधाहरू पहिचान गर्नुहोस्, र तिनीहरूलाई कसरी हटाउने भनेर बुझ्नेहोस्
- राम्रोसँग सुन्नु कति महत्त्वपूर्ण छ भन्ने कुरा बुझ्नुहोस्

फुटबल सीप

फर्स्ट टच

- खुट्टा, तिघ्रा, छाती र टाउको सहित सबै अनुमत शरीरका अंगहरूसँग बल नियन्त्रण गर्ने

भाग १

कार्यात्मक क्रियाकलाप र आइसब्रेकर

पहिलो सम्पर्क ग्रिड

१० मिनेट

भाग २

समस्या चिन्न खेल र समाधान गर्न

सम्बन्ध गर्नुहोस् र नियन्त्रण गर्नुहोस्

२० मिनेट

भाग ३

सानोखेलको मूल्याङ्कन

खेल

२० मिनेट

भाग ४

कार्यक्रमको विचार

समूह छलफल

१० मिनेट

भाग १: कार्यात्मक क्रियाकलाप र आइसब्रेकर

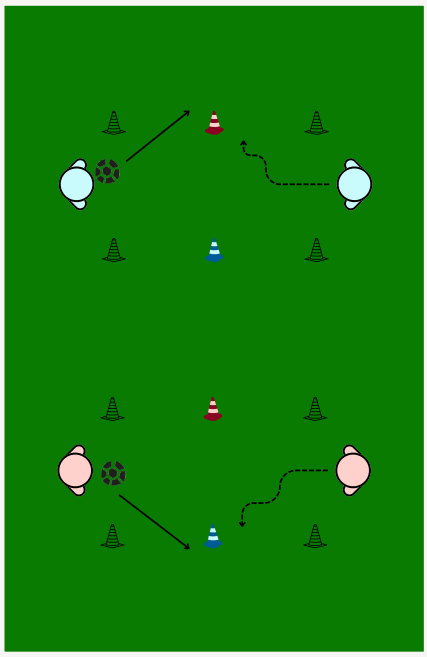
फर्स्ट टच ग्रिड

योजना			
मुख्य कुराहरु	मैदानभित्र र बाहिर कुराकानी गर्ने विभिन्न तरिकाहरू पत्ता लगाउनुहोस्।	कुराकानीमा आउने समस्याहरूलाई बुझ्नुस् र ती समस्याहरूलाई समाधान गर्ने तरिकाहरू थाहा पाउनुहोस्।	राम्रोसँग सुन्नु कति महत्त्वपूर्ण छ भन्ने कुरा बुझ्नुहोस्।
खेलको उद्देश्य	फुटबलको फर्स्ट टच राम्रो बनाउँदै अर्को कदमको तयारी गर्नु र साथीहरूसँग स्पष्ट विचार र चालहरू भन्नु सक्ने क्षमता बढाउनुहोस्।		
आवश्यक पर्ने समय	१० मिनेट		
तयारी	खेल्ने क्षेत्र: ४ x १० मिटरको क्षेत्र तयार पार्नुहोस्, जसको बीचमा ५ मिटरको दुरीमा २ वटा रंगीन कोन राख्नुहोस् (खिलाडीको उमेर, क्षमता, र संख्यामा निर्भर गर्दै यो क्षेत्रको आकार बदल्न सकिन्छ)	टोलीहरू: खेलाडीहरूलाई जोडीमा विभाजन गर्नुहोस्, प्रत्येक जोडीलाई एउटा बल दिनुहोस्। हरेक जोडीलाई रंगीन बिबको सेट दिनुहोस्।	सुरक्षा: खेल मैदानमा कुनै पनि खतरनाक चीज नहोस् र खेलाडीहरूले सबै कुराहरु राम्ररी लगाएका छन् भन्ने कुरा हेर्नुहोस्।
आवश्यक पर्ने सामग्री	• ३० वटा कोन • २ टिमको लागि बिब	• प्रत्येक खेलाडीको लागि बल • सिटी (इच्छा अनुसार)	• घडी/समय मापन गर्ने • फर्स्ट ऐड किट

खेल निर्देशनहरू

सामाजिक-भावनात्मक सन्देश	फुटबल सीप
सोध्नुहोस् • संचार/कुराकानी भनेको के हो? • हामी अरूसँग विभिन्न तरिकाले कसरी कुराकानी गर्न सक्छौं? • उत्तरहरूमा समावेश गर्न सकिन्छ: कुरा गर्नु, सन्देश लेख्नु वा पठाउनु, फोन कल गर्नु वा फेसटाइम गर्नु, सुन्नु, प्रश्नहरू सोध्नु, फोटो वा भिडियो पठाउनु, शरीरको भाषा, साइन भाषा; यी सबै हाम्रो विचार, भावना र जानकारी सँगै साझेदारी गर्ने तरिकाहरू हुन्। **व्याख्या गर्नुहोस्** • संचार/कुराकानी गर्नु एक महत्त्वपूर्ण जीवन सीप हो। हामीले हाम्रो वरपरका मानिसहरूसँग कसरी प्रभावकारी रूपमा कुराकानी गर्छौं त्यसले हाम्रो सम्बन्ध र सम्बन्धको भावनालाई असर गर्छ। मैदान भित्र र बाहिर हामी विभिन्न तरिकाले कुराकानी गर्न सक्छौं। यसमा कुरा गर्ने तरिका, सुनाउने शैली, र हाम्रो शारीरिक हाउभाउ पनि समावेश हुन्छ।	**व्याख्या गर्नुहोस्** • फर्स्ट टच फुटबलको एक महत्त्वपूर्ण सीप हो जसले हामीलाई बललाई राम्ररी नियन्त्रण गर्न र अर्को चाल बनाउन मद्दत पुर्‍याउँछ। • यसमा हामी बललाई हाम्रो शरीरका सबै अंगहरू (जस्तो खुट्टा, तिघ्रा, छाती र टाउको) प्रयोग गरेर नियन्त्रण गर्छौं। • यसका लागि समय, चाल को आवश्यकता र सचेत रहनु पर्छ। **सोध्नुहोस्** • जब तपाईं बल पाउनु हुन्छ, राम्रो फर्स्ट टच हुनु किन महत्त्वपूर्ण छ? • राम्रो फर्स्ट टच कस्तो देखिन्छ? • के तपाईं कुनै खेलाडीको नाम दिन सक्नुहुन्छ जसको फर्स्ट टच धेरै राम्रो छ? • यसले खेलमा कस्तो परिवर्तन ल्याउन सक्छ?

खेल निर्देशनहरू

गतिविधि	खेल रेखाचित्र
• **राउन्ड १:** दुई खेलाडीले ६ वटा कोनबाट बनेको ग्रिडमा जोडी बनाएर खेल्छन्। • प्रत्येक खेलाडी ग्रिडको तलको रेखामा उभिएका हुन्छन्, र उनीहरूको जोडीको अगाडि, बीचमा दुईवटा रंगको कोन राखिएको हुन्छ। • खेलाडी १ ले बलसँग खेल सुरु गर्छन्। • खेलाडी २ (जो बलसँग छैन) रंगको कोनतिर दौडन्छ र सोच्छ छ कि कुन कोनको नजिक गएर पास पाउनु चाहन्छन् भनेर निर्णय लिन्छन् । • खेलाडी १ बललाई त्यो कोनको बाहिरतिर पास गर्छन्, खेलाडी २ बललाई नियन्त्रण गरेर फिर्ता पास गर्छन्। • खेलाडी १ बललाई नियन्त्रण गर्छन् र खेलाडी २ आफ्नो स्थानमा फर्कन्छन्। • खेलाडीहरू १ मिनेटसम्म यसै तरिकामा अभ्यास गर्छन्। • १.५ मिनेटपछि खेलाडीहरूको भूमिकामा परिवर्तन गर्न सकिन्छन्। • खेलाडीहरूलाई फरक तरिकामा कुरा गर्न (जस्तै बोल्नु, चिच्याउनु, शरीरको भाषा, आँखा सम्पर्क) को प्रोत्साहन गर्नुहोस। • खेलाडीहरूलाई आफ्नो फर्स्ट टच सुधार गर्न, नयाँ शैली प्रयोग गर्न, र रमाइलो गर्न हौसला दिनुहोस्। • **राउन्ड २:** बीचको कोनहरू हटाउनुहोस् र दुई ग्रिडहरू जोडेर प्रतिस्पर्धात्मक खेल बनाउनुहोस्। प्रत्येक जोडीले मिलेर ५ पास पूरा गरेपछि १ अंक प्राप्त गर्छन्। समय सीमाको अन्त्यमा धेरै अंक प्राप्त गर्ने टोली विजेता बन्छन्। प्रतिस्पर्धा जारी राख्न जोडी परिवर्तन गर्नुहोस्।	

ध्यान दिनु र अनुकूल हुनु

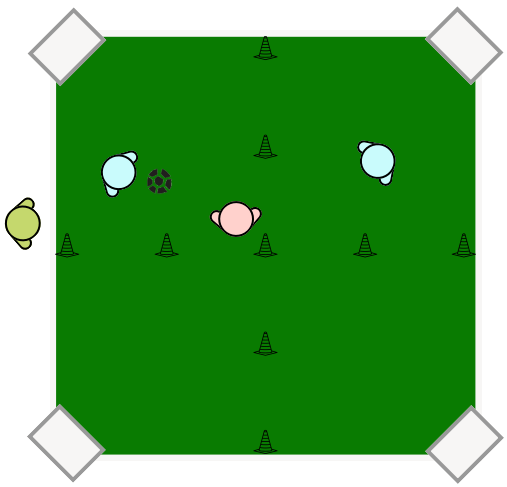
के के कुरामा ध्यान दिनु पर्छ	यसलाई परिवर्तन गर्नुहोस्	सामाजिक-भावनात्मक लिङ्क
• के खेलाडीहरू आफ्नो चाल र समयलाई प्रयोग गरेर बायाँ वा दाहिने कोनमा दौडने निर्णय लिरहेका छन्? उनीहरूले यो चाल आफ्नो साथीलाई कस्तो तरिकामा जानकारी दिइरहेका छन्? • खेलाडीहरूले कसरी देखाउँछन् कि उनीहरू बल प्राप्त गर्न तयार छन्? • के उनीहरूको शारीरिक स्थितिले उनीहरूको अर्को खेलका लागि तयारी गर्दैछन्? • जब कुनै कुरो राम्रो वा नराम्रो हुन्छ, खेलाडीहरूको बोलचाल कसरी हुन्छन् (वा यसमा के परिवर्तन आउँछन्) - शरीरको भाषा, आवाजको लय, शब्दहरूको प्रयोग आदि। • खेलाडीहरूले सकारात्मक फर्स्ट टच देखाउन कस्तो व्यवहार गरिरहेका छन्? बललाई 'कुशन' गरेर नरम तरिकाले नियन्त्रण गर्न सकिरहेका छन्? • के खेलाडीहरूले दुवै खुट्टाले बल पास/प्राप्त गर्दैछन्? • पासको वजन - के यसले राम्रो फर्स्ट टचको मौका दिन्छन्? • के खेलाडीहरूले कोनमा बलसँगै पुगिरहेका छन्?	स्टेप अप (चुनौती): • 'पासिङ' खेलाडीले बल फ्याँक्ने साथीलाई बलको फर्स्ट टच फरक तरिकाले गर्न चुनौती दिनुहोस्। • जोडीमा खेलाडीहरू बदल्नुहोस् • समय सिमामाभित्र खेलको गति र जोश बढाउनुहोस्। • कोचले सकारात्मक कुराकानी गरेर ऊर्जा र ध्यान बढाउनुहोस्। • दुबै खेलाडीलाई सीमित टचमा खेल्न लागाउनुहोस्। स्टेप डाउन(सजिलो): • पास गर्न सजिलो बनाउने गरी दुबै खेलाडीको बीचको दूरी घटाउनुहोस्।	• निर्णय लिने र समस्या समाधान • टिमवर्क • आत्म-जागरूकता र आत्मविश्वास **फुटबल सीप लिङ्क** • बल प्रहार गर्ने

भाग २: समस्या चिन्न र समाधान गर्न खेल

सम्बन्ध बनाउनु र नियन्त्रण गर्नुहोस्

Plan			
मुख्य कुराहरु	सुनाइ, बोलाइ, र शारीरिक हाउभाउ जस्ता प्रभावकारी संचारका तरिकाहरू खोज गर्नुहोस्।	खेल्दा साथीहरूलाई सकारात्मक सुझाव दिने अभ्यास गर्नुहोस्।	दबाबमा सकारात्मक फर्स्ट टच लिन सक्ने क्षमता निर्माण गर्नुहोस्।
खेलको उद्देश्य	फर्स्ट टचलाई बलियो बनाउन, मौखिक र गैर-मौखिक संचारलाई पहिचान र सुधार गर्ने अभ्यास गर्नुहोस्। साथै, टिमलाई दिशा दिनका लागि दर्शकहरूलाई सक्रिय सहभागीको रूपमा समावेश गर्नुहोस्।		
आवश्यक पर्ने समय	२० मिनेट		
तयारी	खेल्ने क्षेत्र: १५ x १५ मिटरको क्षेत्र तयार गर्नुहोस्। यसलाई चार साना भागहरूमा बाँड्नुहोस्। स्क्वायरको चारै कुनामा ४ वटा गोल (सानो गोलपोस्ट वा डण्डा/कोनले चिन्ह लगाएको) राख्नुहोस्।		टोलीहरू: चारवटा खेलाडीहरूको समूह: दुईवटा आक्रमणकारी, एउटा डिफेन्डर, र एउटा पर्यवेक्षक। नियमित रूपमा भूमिकाहरू घुमाउनुहोस्।
आवश्यक पर्ने सामग्री	• ४० वटा • टोलीहरूको लागि रंगीन बिब	• प्रत्येक टीम लागि फुटबल • सिटी (इच्छा अनुसार)	• घडी/समय मापन गर्ने • फर्स्ट ऐड किट

खेल निर्देशनहरू

गतिविधि	खेल रेखाचित्र
• **खेलाडीहरूलाई सोध्नुहोस्:** संचारलाई प्रभावकारी बनाउने के कुरा हो? प्रतिक्रिया वा निर्देशन दिने तपाईंको टोलीका साथीहरूको कुरा सुन्दा तपाईंको प्रदर्शनलाई कसरी मद्दत गर्छ? • **व्याख्या गर्नुहोस्:** संचार भनेको निर्देशन दिनु भन्दा बढी हो; यो अरूलाई बुझ्न र तिनीहरूलाई सफल हुन मद्दत गर्न प्रतिक्रियाको बारेमा हो। यस खेलमा, तपाईंको शब्द र क्रियाहरू कसरी तपाईंको टोलीलाई मद्दत गरिरहेका छन् भन्ने कुरामा ध्यान दिनुहोस्। • खेलाडीहरूलाई चार समूहमा विभाजन गर्नुहोस् र समूहहरूमा दुईवटा आक्रमणकर्ता, एउटा डिफेन्डर र एउटा पर्यवेक्षकको रूपमा भूमिकाहरू राख्नुहोस्। • दुई जना आक्रमणकारीले सँगै काम गरेर बल राख्न प्रयास गर्नुहोस् र ४ वटा साना गोलहरू मध्ये एकमा गोल गर्ने प्रयास गर्नुहोस्। • डिफेन्डरले पासहरू रोक्न वा बल जित्ने प्रयास गर्नुहोस्। • पर्यवेक्षकले सक्रिय रूपमा आफ्नो टोलीलाई निर्देशन दिएर, सङ्केत दिएर वा खुला ठाउँहरू पहिचान गरेर मद्दत पुर्याउँहोस्। • **राउन्ड १ (५ मिनेट):** • आक्रमणकारी र (observer) दर्शकले सँगै काम गरेर बल पास गर्छन् र विभिन्न क्षेत्रहरूमा प्रवेश गरेर गोल गर्न प्रयास गर्छन् । • दर्शकले (Observer) आक्रमणकारीहरूलाई शब्दहरूद्वारा निर्देशन दिन्छन् (जस्तै: "दायाँतिर जानुहोस्!" वा "डिफेन्डरको स्थिति हेर्नुहोस्!")। • डिफेन्डरले आक्रामक रूपमा सामना नगरी आक्रमणकारीहरूलाई चुनौती दिन हल्का दबाब लागू गर्दछन्।	

खेल निर्देशनहरू

गतिविधि

- **राउन्ड २ (५ मिनेट):**
- दर्शकले गैर-मौखिक संचार मात्र प्रयोग गर्न सक्छन् (जस्तै, इशारा, ताली, संकेत)।
- आक्रमणकारीहरूले दर्शकको संकेतहरू बारे सचेत रहनुपर्छ र त्यस आधारमा तिनीहरूको खेल समायोजन गर्नुपर्छन्।
- डिफेन्डरलाई अब थप सक्रिय रूपमा ट्याकल र इन्टरसेप्ट गर्न अनुमति दिइएको छन्।
- **हस्तक्षेप (५ मिनेट):**
- दर्शकलाई केही समयका लागि खेल रोक्न अनुमति दिने यदि उनीहरूले आफ्नो टोलीले सुधार गर्न सक्ने केही कुरा याद गरे, त्यसपछि खेल पुन: सुरु गर्नुहोस्।
- दर्शकलाई रचनात्मक प्रतिक्रिया प्रदान गर्न प्रोत्साहन गर्नुहोस् ("स्पेसमा छिटो सार्न प्रयास गर्नुहोस्" वा "खुला चतुर्भुज खोज्नुहोस्")।
- आक्रमणकारीहरूलाई एकअर्कासँग मौखिक र गैर-मौखिक संचारकर्ताहरू प्रयोग गर्न प्रोत्साहन दिनुहोस्। खेलाडीहरू र पर्यवेक्षकहरूले यसलाई राम्रोसँग प्रदर्शन गर्दा र यसले खेललाई कसरी प्रभाव पार्छ भनेर हाइलाइट गर्नुहोस् र पहिचान गर्नुहोस्।
- **अन्तिम चुनौती (५ मिनेट):**
- सबै समूहहरू ठूलो खेलमा सँगै खेल्छन् (4v4)।
- प्रत्येक टोलीबाट एक पर्यवेक्षकलाई साइडलाइनमा "कोच" को रूपमा काम गर्न, निर्देशनहरू चिच्याउने र उनीहरूको टोलीलाई स्कोर गर्न मद्दत गर्न इशाराहरू प्रयोग गर्न, वा उनीहरूले खेल खेल्न मनोनयन गर्न सकिन्छ।

ध्यान दिनु र अनुकूल हुनु

के के कुरामा ध्यान दिनु पर्छ

- के खेलाडीहरूले स्पष्ट र छोटो शब्दहरू प्रयोग गर्दै छन् (जस्तै "यहाँ!" वा "बाँया जाउ !")?
- के उनीहरूले गैर-मौखिक सञ्चार (जस्तै, औंला देखाउनु वा शरीरको स्थिति) प्रभावकारी रूपमा प्रयोग गर्दै छन्?
- पर्यवेक्षकको प्रतिक्रिया उपयोग गर्न मिल्ने र बुझ्न सजिलो छ कि छैन्?
- के आक्रमणकारीहरूले पर्यवेक्षकको निर्देशन सुनिरहेका छन् र काम गरिरहेका छन्?
- उनीहरू कति छिटो र आत्मविश्वासका साथ निर्देशन अनुसार आफ्नो चाल वा निर्णय अनुकूल गर्छन्?
- के खेलाडीहरूले बल नियन्त्रण गर्न शरीरका उपयुक्त अंगहरू (जस्तै, खुट्टा भित्र, छाती) प्रयोग गर्दैछन्?
- के उनीहरूको फर्स्ट टचले उनीहरूलाई सफल अर्को कदम (पास, ड्रिबल, वा गोल गर्ने) को तयारीमा राख्छन्?
- के तिनीहरूले बल प्राप्त गर्न सजिलो बनाउन आफ्नो स्थिति समायोजन गर्दै हुनुहुन्छ?
- के खेलाडीहरूले बल प्राप्त गर्नका लागि ठाउँ खोज्दै छन्?

यसलाई परिवर्तन गर्नुहोस्

स्टेप अप (चुनौती):

- अर्को डिफेन्डर थप्नुहोस् जसले आक्रमणकर्तामा दबाब बढाउनेछ, जसका लागि छिटो निर्णय लिनु र प्रभावकारी संवाद गर्नु आवश्यक हुनेछ।
- आक्रमणकर्तालाई केवल गैर-मौखिक संकेतहरू (जस्तै, संकेत गर्ने, नोडिङ) प्रयोग गर्न दिनुहोस् या पर्यवेक्षकलाई एक शब्दको निर्देशन दिने अनुमति दिनुहोस् जसले स्पष्टता र सृजनशीलता प्रोत्साहित गर्नेछ।
- बल प्राप्त गरेको तीन सेकेन्ड भित्र आक्रमणकारीहरूलाई पास गर्न वा गोल हान्नु आवश्यक छ, छिटो निर्णय लिने र निर्धारित पहिलो टचलाई प्रोत्साहित गर्दै।
- प्रत्येक गोललाई नम्बर तोक्नुहोस्, र कोचले खेलको बखत कुन लक्ष्य "सक्रिय" छ भनेर कल गर्दछ। आक्रमणकारीहरूले निर्देशनहरूको आधारमा सक्रिय लक्ष्यलाई लक्षित गर्न अनुकूलन गर्नुपर्छ।

स्टेप डाउन(सजिलो):

- प्रत्येक चतुर्भुजको आकार बढाउनुहोस्, आक्रमणकारीहरूलाई पैंतरेमा थप ठाउँ दिनुहोस् र डिफेन्डरहरूलाई अवरोध गर्ने कम अवसर दिनुहोस्।
- पर्यवेक्षकलाई प्रत्यक्ष प्रशिक्षण प्रदान गर्न वा आक्रमणकारीहरूलाई पासहरू प्रदान गर्नको लागि खेल क्षेत्रमा प्रवेश गर्न अनुमति दिनुहोस्।
- खेल पुन: सुरु गर्नु अघि आक्रमणकारी र पर्यवेक्षकहरूलाई रणनीति छलफल गर्न अनुमति दिन आवधिक रूपमा खेल रोक्नुहोस्।

सामाजिक-भावनात्मक लिङ्क

- आत्म-जागरूकता
- सञ्चार
- अधिकार र जिम्मेवारी
- टिमवर्क

फुटबल सीप लिङ्क

- बल संग दौडदै

भाग ३: साना टिमबीचको खुला खेल

योजना

खेलको उद्देश्य	खिलाडीहरूले बललाई आफ्नो खुट्टा, तिघ्रा, छाती र टाउकोले दबाबमा नियन्त्रण गर्नको लागि अभ्यास गर्छन्, र आफ्नो टोलीसँग विभिन्न सञ्चारका माध्यमबाट प्रभावकारी रूपमा संवाद गर्न सिक्छन्।		
आवश्यक पर्ने समय	२० मिनेट		
तयारी	खेल क्षेत्र: ३० मिटर x ४० मिटरको मैदान तयार पार्नुहोस् (खिलाडीको उमेर, क्षमता र संख्या अनुसार परिवर्तन गर्न सकिन्छ)।	टोलीहरू: खेलाडीहरूलाई दुई समान टोलीमा विभाजन गर्नुहोस् र दुई सेटका रंगीला बिब्स दिनुहोस्।	सुरक्षा: खेल मैदानमा कुनै पनि खतरनाक चीज नहोस् र खेलाडीहरूले सबै कुराहरु राम्ररी लगाएका छन् भन्ने कुरा हेर्नुहोस्।
आवश्यक पर्ने सामग्री	• २० कोन • २ टोलीका लागि बिब्स	• २ वटा फुटबल • सिटी (इच्छा अनुसार)	• घडी/समय मापन गर्ने • फर्स्ट ऐड किट

खेल निर्देशनहरू

गतिविधि

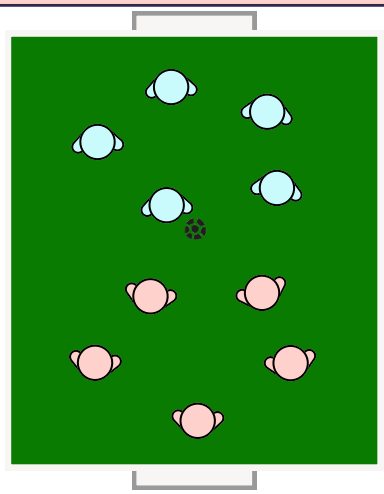
सोध्नुहोस्

- हामी हाम्रो पहिलो टचलाई कसरी सुधार गर्न सक्छौं?
- उत्तरहरूमा समावेश गर्न सकिन्छ: बल प्राप्त गर्नु अघि मेरो अर्को कदम सोच्नु, राम्रो शरीरको स्थिति, मेरो खुट्टा वा शरीरका विभिन्न भागहरूको प्रयोग, स्थानमा जानु र डिफेन्डरहरूबाट टाढा जानु, बलमा पहिला पुग्नु।
- हामी प्रभावकारी सञ्चारकर्ता कसरी बन्न सक्छौं?
- उत्तरहरूमा समावेश गर्न सकिन्छ: ध्यानपूर्वक सुन्नु, शरीरको भाषा प्रयोग गर्नु, मैले कसरी कुरा गर्छु भन्ने कुरा बुझ्नु, स्पष्ट हुनु।

व्याख्या गर्नुहोस्

- यो एक स्वतन्त्र खेल हो। खेलको सुरूवात किक-अफबाट गर्नुहोस्।
- उद्देश्य भनेको तपाईंको प्रतिद्वन्द्वीको विरुद्धमा गोल गर्नु हो।
- नियमहरू खेलको प्रगतिको क्रममा परिचय गराइनेछ।
- तपाईंले तपाईंको टिमसँग कसरी प्रभावकारी संचार गर्न सक्छौं भन्नेमा ध्यान दिनुहोस्, यसले तपाईंको पहिलो टचलाई कसरी प्रभाव पार्छ, र सकारात्मक संचारमार्फत तपाईंले कसरी रमाइलो र टिमको वातावरण निर्माण गर्न सक्नुहुन्छ।

खेल रेखाचित्र



ध्यान दिनु र अनुकूल हुनु

के के कुरामा ध्यान दिनु पर्छ

- राम्रो पहिलो टचका उदाहरणहरू पहिचान गर्नुहोस् जसले खेलाडीलाई अर्को कदमका लागि तयारी गर्छ, वा जसमा पहिलो टच पास, शट, या 1v1 कौशलको रूपमा कार्यान्वयन गरिन्छ।
- त्यस्ता क्षणहरू पहिचान गर्नुहोस् जहाँ खेलाडीले आफ्नो पहिलो टच सुधार गर्न सक्छ - शरीर र मैदानको स्थिती, चलन र चेतनाका बारेमा विचार गर्नुहोस्।
- सकारात्मक खेलाडी संचारको क्षणहरूलाई प्रोत्साहित गर्नुहोस्, जसमा कुरा गर्ने, स्वर र शरीरको भाषा सामेल छन्।
- टिमले आफ्नो संचार विधिहरू सुधार्न सक्ने क्षणहरू अन्वेषण गर्नुहोस्।

यसलाई परिवर्तन गर्नुहोस्

- पासिङ्ग गर्नु अघि टचहरूको संख्या सीमित गर्नुहोस्।
- टीमहरूलाई एउटा फुटबलसँग सम्बन्धित नभएको शब्द चयन गर्न भन्नुहोस् (जस्तै: निलो)। उनीहरूले यो शब्दलाई विभिन्न आवाज र टोनमा मात्र प्रयोग गर्न सक्छन् (समय सीमा राख्नुहोस्)।
- गोलको सट्टा एन्ड-जोन/ प्रयोग गर्नुहोस्। खेलाडीहरूले बल प्राप्त गरेर पहिलो टचमा एन्ड-जोन्समा गोल गरिसकेपछि स्कोर गर्छन्।
- क्षेत्रको आकार सानो/ठूलो गर्नुहोस् जसले गर्दा खेलाडीहरूलाई बलसँग बढी/कम समय मिलोस्।

भाग ४: कार्यक्रमको विचार

समय: १० मिनेट

समूह छलफल

पुनः विचार गर्नु	सम्बन्धित गर्नु	प्रयोग गर्नु
• खेल खेल्दा तपाईंले कुन-कुन प्रकारको संचार प्रयोग गर्नुभयो? • कुन प्रकारका संचार विधिहरू (मुख्य रूपमा बोलेको या संकेत गर्ने) सबैभन्दा प्रभावकारी थिए? • के कसैले कुनै गतिविधिमा संचारमा बाधा आएको क्षण सेयर गर्न सक्छ? के भयो? • के तपाईं यो संचार चुनौती पार गर्न सक्षम हुनुहुन्थ्यो? के नतिजा आयो? • हामी कसरी एकअर्कालाई सहयोग गर्न सक्छौं ताकि हामीलाई बुझ्न सकियोस्? • प्रतिक्रियासुचना सुनेपछि तपाईंको बलमा निर्णय कस्तो परिवर्तन भयो?	• टीममा राम्रो संचार किन आवश्यक छ, तपाईंलाई के लाग्छ? • राम्रो संचार नगरेको अवस्थामा मैदानमा के समस्या आउन सक्छ? • के कसैले तपाईलाई गलत बुझेको समय साझा गर्न सक्नुहुन्छ? के भयो र परिणाम के भयो? • हाम्रो मनोभावनाले हाम्रो संचारमा कस्तो असर पार्न सक्छ? • के के कारणले संचारमा असर पर्न सक्छ, जस्तै: भावना, संस्कृति, शारीरिक अवस्था, वा बुझाइको फरक? • यी समस्याहरूलाई हामी कसरि समाधान गर्न सक्छौं?	• तपाईंले कसैसँग कुरा गर्दा (जस्तै साथी, कोच, परिवार, शिक्षक) कस्तो तरिकाले आफ्नो संचार परिवर्तन गर्नुहुन्छ? • तपाईंको जीवनमा कुन व्यक्तिसँग सबैभन्दा प्रभावकारी रुपमा कुरा गर्न आवश्यक छ? • यदि तपाईंलाई कसैसँग कुरा गर्नुपर्यो जसको संचारको तरिका फरक छ (जस्तै दृष्टिहीन व्यक्ति, शारीरिक/ बौद्धिक अशक्तता भएका व्यक्ति), तपाईं कसरी कुरा गर्नुहुन्छ? • यदि तपाईंलाई कुनै व्यक्तिसँग भेट्नुपर्यो जसको भाषा तपाईंको भन्दा फरक छ भने, तपाईं उनीसँग कसरी कुरा गरेर उनीलाई स्वागत महसुस गराउन सक्नुहुन्छ? • अर्को पटक तपाईं फुटबल खेल्दा वा आफ्नो जीवनमा, तपाईंले अझ स्पष्ट रूपमा कसरी सञ्चार गर्ने योजना बनाउनुहुन्छ?

अन्तिम सन्देश

सामाजिक-भावनात्मक सन्देश	फुटबल सीप
• संचार एक महत्वपूर्ण जीवन सीप हो। हामी कसरि अरूसँग प्रभावकारी रूपमा संवाद गर्छौं, त्यसले हाम्रा सम्बन्ध र सम्बन्धको अनुभवमा प्रभाव पार्छ। मैदानमा र मैदान बाहिर संवाद गर्ने विभिन्न तरिकाहरू छन् जसमा कुरा गर्नु, के भनिन्छ भन्ने कुरा, सुनिरहेको र शारीरिक भाषा समावेश छ।	• पहिलो टच भनेको बललाई सबै शरीरका अङ्गहरूसँग, जस्तै खुट्टा, थाइ, छाती र टाउकोसँग नियन्त्रण गर्न हो। • यसले हामीलाई बललाई प्रभावकारी रूपमा नियन्त्रण गर्न र हाम्रो अघिल्लो कदम तयार पार्न मद्दत गर्दछ। • यसमा समय, गति र सचेतनाको आवश्यकता पर्छ।



SESSION 4 OVERVIEW

Creating Chances | Australia

सामाजिक भावनात्मक सन्देश

स्वस्थ सम्बन्ध

- सम्बन्धमा, सतर्क, र हानिकारक व्यवहारहरूलाई चिन्न र प्रतिक्रिया जनाउनु।
- सहभागीहरूलाई व्यक्तिगत सिमाना बुझ्न र व्यक्त गर्न मद्दत गर्नु।

फुटबल सीप

बलसँग दौडिनु

- ठाउँमा गतिमा कुदनु ।
- टाइट क्षेत्रहरूमा ड्रिब्लिङ गर्नु।

भाग १

कार्यात्मक क्रियाकलाप र आइसब्रेकर

व्यवहार क्षेत्रहरू

१० मिनेट

भाग २

समस्या चिन्न खेल र समाधान गर्न

अन्तरिक्ष आक्रमणकारीहरू

२० मिनेट

भाग ३

सानोखेलको मूल्याङ्कन

खेल

२० मिनेट

भाग ४

कार्यक्रमको विचार

समूह छलफल

१० मिनेट

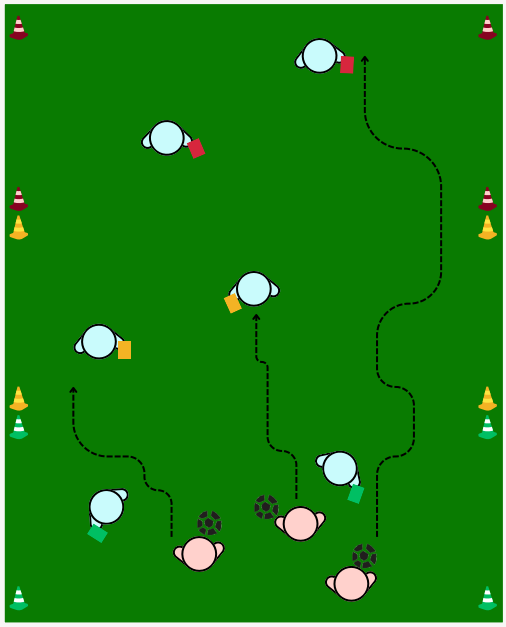
भाग १: कार्यात्मक क्रियाकलाप र आइसब्रेकर

व्यवहार क्षेत्रहरू

योजना			
मुख्य कुराहरु	स्वस्थ सम्बन्धमा (हरियो), सचेत रहनुपर्ने (पहेँलो), र हानिकारक (रातो) व्यवहारहरू चिन्नुहोस् र त्यसको प्रतिक्रिया दिनुहोस्।	बललाई ड्रिबल गर्दै कोचका प्रश्नहरूको जवाफ दिँदै छिटो निर्णय लिने सीप विकास गर्नुहोस्।	खेलाडीहरूलाई बलसँगै तीव्र गतिमा खुला ठाउँमा दौडन र साँघुरो ठाउँमा बल नियन्त्रण गर्ने क्षमता विकास गर्नुहोस्।
खेलको उद्देश्य	सम्बन्धमा राम्रा (हरियो), सचेत रहनुपर्ने (पहेँलो), र हानिकारक (रातो) व्यवहारहरू पहिचान गरी प्रतिक्रिया दिनुहोस्		
आवश्यक पर्ने समय	१० मिनेट		
तयारी	खेल क्षेत्र: २० मिटर लम्बाई र ३० मिटर चौडाईको क्षेत्र तयार गर्नुहोस् र यसलाई हरियो क्षेत्र, पहेंलो क्षेत्र र रातो क्षेत्रमा विभाजित गर्नुहोस्।	टिम: खेलाडीहरूलाई दुई बराबर टोलीमा विभाजित गर्नुहोस् र प्रत्येक खेलाडीलाई आफ्नो टोलीको लागि लगाउन बिब दिनुहोस्।	स्रोत: व्यवहार कार्ड + क्षेत्र चिन्हहरू (परिशिष्ट हेर्नुहोस्) छाप्नुहोस्/ड्रा गर्नुहोस् र प्रत्येक क्षेत्रमा चिन्हहरू राख्नुहोस्।
आवश्यक पर्ने सामग्री	• व्यवहार कार्ड क्षेत्र चिन्हहरू • ३० कोन	• दुई टोलीका लागि बिब • प्रत्येक खेलाडीको लागि फुटबल • सिटी (इच्छा अनुसार)	• घडी/समय मापन गर्ने • फर्स्ट ऐड किट

परिचय	
सामाजिक-भावनात्मक सन्देश	**फुटबल सीप**
व्याख्या गर्नुहोस् • यो सत्र स्वस्थ सम्बन्धहरूको बारेमा हो। सम्बन्धहरू व्यक्तिहरू बीचको सम्बन्ध हुन् जुन विभिन्न रूपमा हुन सक्छ, जस्तै मित्रता, पारिवारिक सम्बन्ध, प्रेम सम्बन्ध र व्यावसायिक सम्बन्ध। तिनीहरू आपसी बुझाइ, सम्मान र संचारमा आधारित हुन्छन्। • स्वस्थ सम्बन्धहरूमा भावनात्मक समर्थन, विश्वास र साझा अनुभवहरू समावेश हुन्छन्, जसले व्यक्तिगत वृद्धि र कल्याणमा योगदान पुर्‍याउँछ। कार्डहरू देखाउँदै विभिन्न प्रकारका सम्बन्धहरू व्याख्या गर्नुहोस्। • **सहभागीहरूलाई पनि यसले बलियो भावनाहरूलाई ट्रिगर गर्न सक्छ भनेर व्याख्या गर्नुहोस्।** यदि उनीहरू कुनै पनि समयमा असहज महसुस गर्छन् भने उनीहरूले बाहिर निस्कन वा ब्रेक लिन सक्छन् भनेर बुझाउनु होस् । कसैलाई पनि दबाब महसुस नगरी आफ्नो सहभागिता रोक्न अनुमति दिन सुरक्षित शब्द वा संकेत प्रदान गर्नुहोस्। **सोध्नुहोस्** • तपाईंले स्वस्थ सम्बन्धहरूमा देख्ने केही व्यवहारहरूको उदाहरण दिन सक्नुहुन्छ? • तपाइको टोलीका साथीहरू र साथीहरू बीच स्वस्थ सम्बन्ध हुनु किन महत्त्वपूर्ण छन्? • अस्वस्थ सम्बन्धमा केही चेतावनी संकेतहरू के हुन्? (धम्की, झूट, ईर्ष्या आदि)	**व्याख्या गर्नुहोस्** • फुटबलमा बल लिएर दौडनु एक महत्वपूर्ण सीप हो जसले हामीलाई बललाई छिटो चलाउन र डिफेन्डरहरूलाई छल्न मद्दत गर्छन्। • यसमा खुला ठाउँमा तीव्र गतिमा दौडनु र साँघुरो ठाउँमा ड्रिबल गर्ने कुराहरु समावेश छन्। • यसका लागि नियन्त्रण, फुर्ति र सचेतना आवश्यक पर्छन्। **सोध्नुहोस्** • बलसँग दौडन हामी हाम्रा खुट्टाका कुन भागहरू प्रयोग गर्न सक्छौं? • बल लिएर उत्कृष्ट दौडन सक्ने खेलाडीको नाम लिन सक्नुहुन्छ? • यसले खेललाई कसरी परिवर्तन गर्न सक्छन्?

खेल निर्देशनहरू

गतिविधि	खेल रेखाचित्र
• दुई टिम बनाउनुहोस् - दौडने खेलाडी र डिफेन्डर। • दौडने खेलाडीहरू: खेलाडीहरू हरियो क्षेत्रबाट सुरु गर्छन् र पहेँलो क्षेत्र हुँदै रातो क्षेत्रमा पुग्नुपर्छ। • डिफेन्डरहरू: खेलाडीहरूले हरियो, पहेँलो र रातो तीन रंगका कार्ड/नम्बर लगाउनेछन्। उनीहरू पहेँलो क्षेत्रमा उभिएर दौडने खेलाडीहरूलाई ती रंगअनुसारका व्यवहार देखाउनेछन्। • डिफेन्डरहरूलाई तीन क्षेत्रमा विभाजन गर्नुहोस् - हरियो, पहेँलो र रातो। प्रत्येक क्षेत्रमा दुई-दुई जना डिफेन्डर राख्न सकिन्छ। • दौडने खेलाडीहरूको लक्ष्य: बललाई हरियो क्षेत्रबाट रातो क्षेत्रसम्म पुर्‍याउनु हो। यस क्रममा बल छुटाउनु हुँदैन र डिफेन्डरले छुनु पनि हुँदैन। • **हरियो क्षेत्र (स्वस्थ व्यवहार)**: दौडने खेलाडीहरू यहाँबाट सुरु गर्छन्। हरियो क्षेत्रका डिफेन्डरहरूले सकारात्मक प्रोत्साहन दिनेछन्। उनीहरूले मार्गदर्शन गर्नेछन् र सहज बाटो देखाउनेछन्। यो क्षेत्र सजिलो छ, कम अवरोधहरू छन्, जसले सहयोगी र स्वस्थ सम्बन्धलाई प्रतिनिधित्व गर्दछ। • **पहेँलो क्षेत्र (सावधानीपूर्ण व्यवहार)**: यो क्षेत्र केही कठिन छ। डिफेन्डरहरूले थप अवरोध सिर्जना गर्नेछन्। उनीहरूले खेलाडीलाई छेक्न सक्छन्, खुट्टा अड्काउन सक्छन् वा हल्का धक्का दिन सक्छन्, तर बल खोस्ने प्रयास गर्नु हुँदैन। यसले सावधानीपूर्ण वा अस्पष्ट व्यवहारलाई प्रतिनिधित्व गर्दछन्, जसले दौडने खेलाडीहरूलाई सचेत र चालाक हुन आवश्यक पर्छन्। डिफेन्डरहरूले भाषिक संकेतहरू पनि प्रयोग गर्न सक्छन्, जसले भ्रमित पार्ने वा मिश्रित सन्देशहरू दिनेछन्। • **रातो क्षेत्र (अस्वस्थ व्यवहार)**: यहाँका डिफेन्डरहरू सक्रिय हुन्छन् र बल खोस्ने प्रयास गर्छन्। उनीहरूले बाटो छेक्न सक्छन्, दबाब दिन सक्छन् र मौखिक रूपमा विचलित गर्न सक्छन्। यसले अस्वस्थ, वा आक्रामक व्यवहारलाई प्रतिनिधित्व गर्दछ, जहाँ धावकहरूलाई सुरक्षित रूपमा अगाडि बढ्न गाह्रो हुन्छ। यदि रातो क्षेत्रमा बल खोसिएमा, दौडने खेलाडी डिफेन्डर बन्छ। • दौडने खेलाडीहरूले एक पटक रातो क्षेत्रलाई सुरक्षित रूपमा पार गरेपछि, उनीहरूले फेरि दौडिन्छन्। यस पटक, उनीहरू रातो क्षेत्र हुँदै हरियो क्षेत्रसम्म पुग्नुपर्ने हुन्छ। • दुई चरण पूरा भएपछि दौडने खेलाडी र डिफेन्डरको भूमिका बदलिन्छ।	

ध्यान दिनु र अनुकूल हुनु

के के कुरामा ध्यान दिनु पर्छ	यसलाई परिवर्तन गर्नुहोस्	सामाजिक-भावनात्मक लिङ्क
• गतिविधिको क्रममा खेलाडीहरूले ट्रिगर प्रतिक्रिया र भावनाहरू देखाउँछन् भने अवलोकन गर्नुहोस्। • खेलाडीहरूलाई थाहा होस् कि उनीहरूलाई असहज लागेमा कुनै पनि बेला खेल्न छोड्न वा विश्राम लिन सक्छन्। • के डिफेन्डरहरूले दौडने खेलाडीहरूलाई कडा त्याग गरिरहेका छन्? • के डिफेन्डरहरू दौडने खेलाडीहरूलाई घुम्न पर्याप्त ठाउँ दिन छरिएका छन्? • के दौडने खेलाडीहरू हरियो (स्वस्थ), पहेंलो (सावधानी), र रातो (अस्वस्थ) व्यवहार बीचको भिन्नता बुझ्दैछन्? के उनीहरू सही क्षेत्रमा दौडिरहेका छन्? • के खेलाडीहरू खेलाडीहरूको वरिपरि घुम्न गति र चपलता प्रयोग गरिरहेका छन्?? • के खेलाडीहरू सचेतना बढाउन टाउको उठाएर ड्रिबल गरिरहेका छन्? • खेलाडीहरूले बललाई नजिक राख्न, चलाउन सजिलो बनाउन वा गति बढाउन आफ्नो खुट्टाका फरक भागहरू प्रयोग गर्दैछन् ? • डिफेन्डरहरूले खेलाडीहरूको गति रोक्न आफ्नो शरीरको स्थिति बनाइरहेका छन् ? • डिफेन्डरहरूले जोगिङ गरिरहेका छन् र ट्याकलमा डाइभ गरिरहेका छैनन् वा सही समयमा ट्याकल गर्ने पहिचान गरिरहेका छन् ?	स्टेप अप (चुनौती): • खेलाडीहरूले एउटा क्षेत्रबाट अर्को क्षेत्रमा जानुअघि विशेष ड्रिब्लिङ सीप (जस्तै स्टेप-ओभर, फेक वा क्विक टर्न) देखाउनुपर्छ। यसले विभिन्न सम्बन्धका परिस्थितिहरूमा छिटो सोच्न र निर्णय लिनुपर्ने आवश्यकतालाई प्रतिनिधित्व गर्दछ। • प्रत्येक खेलाडीले तोकिएको समयभित्र खेल सकिसक्नुपर्छ। यसले हामीले जीवनमा विभिन्न परिस्थितिहरूमा कसरी छिटो निर्णय गर्नुपर्छ भन्ने देखाउँछ। • दुई खेलाडीबीच एउटा बल हुन्छ र उनीहरूले एकअर्कालाई पास गरेर डिफेन्डरहरूलाई छलेर अघि बढ्नुपर्छ। स्टेप डाउन(सजिलो): • डिफेन्डरहरू खेलाडीहरूलाई सजिलो बनाउन कम सक्रिय हुनु सक्छन्। • क्षेत्रको आकार बढाउनुपर्छ ताकि खेलाडीहरूले सजिलै क्षेत्रहरू पार गर्न सक्छन्।	• लचिलोपन • आत्म-जागरूकता • आत्मविश्वास • टिमवर्क **फुटबल सीप लिङ्क** • डिफेन्डिङ

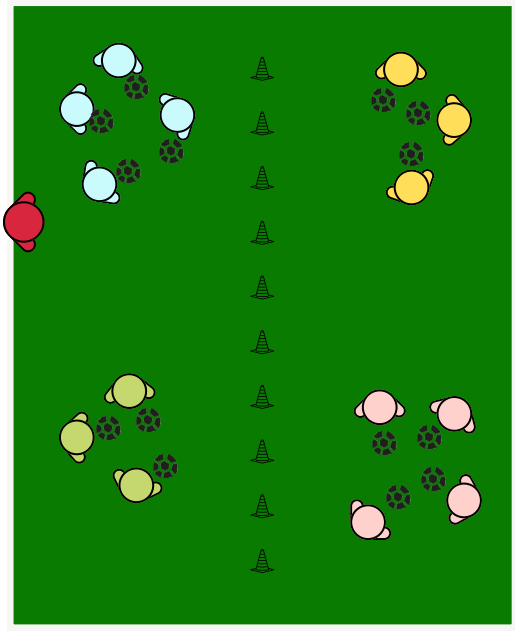
भाग २: समस्या चिन्न खेल र समाधान गर्न

अन्तरिक्ष आक्रमणकारीहरू

योजना

मुख्य ध्यान दिने ठाउँहरू	खेलाडीहरूलाई बलसहित खुला ठाउँमा छिटो दौडन र साँघुरो ठाउँमा ड्रिबल गर्न सक्षम बनाउनुहोस्।		सहभागीहरूले व्यक्तिगत सीमाहरू बुझ्छन् र संवाद गर्छन्।
खेलको उद्देश्य	खेलाडीहरूले 'सीमा' सम्बन्धी प्रश्नहरुको जवाफ दिन र खुला ठाउँमा ड्रिबल अभ्यास गर्दै साथी बनाउन मिलेर काम गर्छन्।		
आवश्यक पर्ने समय	२० मिनेट		
तयारी	खेल क्षेत्र: २५ मिटर लम्बाई र ३५ मिटर चौडाइको मैदान बनाउनुहोस् र बीचमा सीधा रेखामा कोनहरू राख्नुहोस्।	टोलीहरू: खेलाडीहरूलाई 3-4 को सानो समूहमा विभाजन गर्नुहोस्।	स्रोतहरू: सीमा परिदृश्यहरू प्रिन्ट/ड्रा गर्नुहोस् (कोचको लागि) र प्रतिक्रियाहरूको लागि चिन्हहरू (प्रत्येक क्षेत्रमा चिन्हहरू राख्नुहोस्) (पृष्ठ को अन्तिम मा हेर्नुहोस्)।
आवश्यक पर्ने सामग्री	• सीमा परिदृश्यहरू • सीमा चिन्हहरू • ५० वटा कोनहरू	• दुई टोलीका लागि बिब • प्रत्येक खेलाडीको लागि फुटबल • सिटी (इच्छा अनुसार)	• घडी/समय मापन गर्ने • फर्स्ट ऐड किट

खेल निर्देशनहरू

गतिविधि	खेल रेखाचित्र
व्याख्या गर्नुहोस् • यो गतिविधिले स्वस्थ सम्बन्ध र टिम डाइनामिक्सको महत्वपूर्ण भागको रूपमा सीमाहरूको अन्वेषण गर्दछन् । • सीमाहरू भनेको हामीले अरूसँग कस्तो व्यवहार चाहन्छौं भनेर तोक्ने नियमहरू हुन्। जस्तै: हामीलाई व्यक्तिगत स्पेस दिनु, हाम्रा भावनाहरूको सम्मान गर्नु, र हामीलाई कस्तो कुरा सेयर गर्न सहज लाग्छ भनेर बुझ्नु। • व्यक्तिगत स्पेस भनेको हाम्रो वरिपरिको यस्तो क्षेत्र हो जहाँ हामी सहज र सुरक्षित महसुस गर्छौं। यो ठाउँले हामीलाई रिल्याक्स र अरूसँग नजिकिँदा असजिलो नहुने वातावरण दिन्छन्। कल्पना गर्नुहोस् तपाईंको वरिपरि एउटा पानिको फोका-"बबल" छ जसले तपाईंलाई आरामदायी बनाउँछ। कोही नजिकै आएर तपाईंको "बबल" तोड्छ भने, तपाईंलाई असजिलो लाग्न सक्छ। त्यसैले, सबैको "बबल" को सम्मान गर्नुपर्छ। **सोध्नुहोस्** • के कसैले स्वस्थ सम्बन्धहरूमा हुने सीमाहरूको उदाहरण दिन सक्छन्? • आफ्ना टोलीका सदस्य र साथीहरूसँग सीमाहरू राख्नु किन महत्वपूर्ण छ?	

खेल निर्देशनहरू

गतिविधि

वार्म-अप गतिविधि (५ मिनेट):
- सबैलाई एउटा घेरामा उभिन र हात फैलाउन भन्नुहोस्। यो उनीहरूको व्यक्तिगत स्पेस हो भन्नुहोस्।
- उनीहरूलाई हात फैलाएर बिस्तारै हिँड्न भन्नुहोस् र स्पेस महसुस गर्न लगाउनुहोस्। अरूको स्पेसमा ठोक्किँदा कस्तो लाग्छ भनेर छलफल गर्नुहोस्।
- साधारण जीवनमा साथीहरूसँग कुरा गर्दा हामी सामान्यतया हातको लम्बाइको दूरीमा उभिन्छौं। त्यो हाम्रो व्यक्तिगत स्पेस हो। खेल मैदानमा, हामीलाई चलाउन, पास गर्न र सट प्रहार गर्न स्पेस चाहिन्छ। यदि हामी एकअर्कामा धेरै नजिक भयौं भने राम्रो खेल्न गाह्रो हुन सक्छ।
- सबैको आफ्नै कम्फर्ट लेभल हुन्छ। केहीलाई नजिक हुन मन पर्छ, जबकि केहीलाई धेरै स्पेस चाहिन्छ। अरूको भावनालाई ध्यान दिनु महत्त्वपूर्ण छ।
- प्रत्येक खेलाडीलाई एउटा फुटबल दिनुहोस् र खेल क्षेत्रमा जुनसुकै दिशामा ड्रिबल गर्न भन्नुहोस्।
- केही मिनेटको फ्री ड्रिबलिङ पछि, निम्न निर्देशनहरू दिनुहोस्:
- "**पछाडि हट्नुहोस्!**" सबैले आफ्नो व्यक्तिगत स्पेस बढाउन एक पाइला पछाडि हट्नुपर्छ।
- "**अगाडि बढ्नुहोस्!**" सबैले आफ्नो व्यक्तिगत स्पेस घटाउन एक पाइला अगाडि बढ्नुपर्छ।
- "**फैलिनुहोस्!**" खेलाडीहरू एकअर्काबाट पर्याप्त दूरी राख्दै फैलिनुपर्छ।
- "**जोडी बनाउनुहोस्!**" खेलाडीहरूले जोडी बनाउँछन् र धेरै नजिक नहुने गरी ड्रिबल गर्छन्।

सीमा परिदृश्य गतिविधि (१० मिनेट):
- भाग लिनेलाई ३-४ जनाको सानो समूहमा विभाजन गर्नुहोस् र उनीहरूलाई फुटबल वा दैनिक जीवनसँग सम्बन्धित व्यक्तिगत सीमाको कुनै एउटा परिस्थिति (एपेन्डिक्समा हेर्नुहोस्) दिनुहोस्।
- समूहभित्र छलफल गरी त्यस परिस्थितिमा उचित प्रतिक्रिया के हुनेछ भनेर निर्णय गर्न लगाउनुहोस्।
- छलफलपछि, प्रत्येक सहभागीले आफ्नो बल ड्रिबल गर्दै समूहले रोजेको प्रतिक्रियाको प्रतिनिधित्व गर्ने कोनसम्म जानुपर्नेछ। उदाहरणका लागि, यदि समूहले "उनीहरूसँग कुरा गर्नुहोस्" भन्ने निर्णय गरे, उनीहरूले सबैजना मिलेर त्यो कोनसम्म ड्रिबल गर्नेछन्।
- सबैजना कोनसम्म पुगेपछि, प्रत्येक समूहले आफ्नो परिस्थिति र निर्णय गरेको प्रतिक्रियाको कारण ठूलो समूहसँग साझा गर्नेछन्। व्यक्तिगत सीमाहरू कायम गर्न त्यो प्रतिक्रिया किन महत्वपूर्ण छ भनेर छलफलका लागि समय दिनुहोस्।
- साझा गरेपछि, अन्य परिस्थितिहरू पढेर समूहमा फेरि छलफल गर्न लगाउनुहोस् र बल ड्रिबल गर्दै फरक कोनमा पुग्नुहोस्।

ध्यान दिनु र अनुकूल हुनु

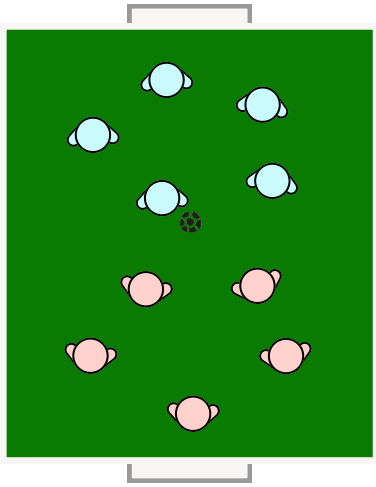
के के कुरामा ध्यान दिनु पर्छ	यसलाई परिवर्तन गर्नुहोस्	सामाजिक-भावनात्मक लिङ्क
• खेलाडीहरू खेलको क्रममा भावुक भइरहेका छन् त? • खेलाडीहरू मिलेर काम गरिरहेका छन् त? • खेलाडीहरू आफ्नो वरपरको ठाउँ र खेल मैदानको अवस्था बुझिरहेका छन् त? • खेलाडीहरू बललाई ड्रिबल गर्दा टाउको उठाएर वरपर हेरिरहेका छन् त? • खेलाडीहरू बललाई नजिक राख्न, सजिलोसँग चलाउन वा गति बढाउनका लागि खुट्टाका विभिन्न भागहरू प्रयोग गरिरहेका छन् त? • सुदृढीकरण: आफ्नो र अरूको सीमा बुझ्नु र सम्मान गर्नु स्वस्थ र बलियो मित्रताका लागि धेरै महत्त्वपूर्ण छ!	स्टेप अप (चुनौती): • खेलाडीहरूले आफ्नो जवाफ छलफल गर्नु अघि, एक अर्कामा पास गर्नुपर्छ र आफ्नो कोनमा ड्रिबल गर्नुपर्छ। • सीमाहरू बुझ्नको लागि गैर-मौखिक संकेतहरूको महत्त्वलाई जोड दिन खेलको समयमा अनुमति दिइएका सञ्चारका प्रकारहरूलाई सीमित गर्नुहोस् (जस्तै, गैर-मौखिक सञ्चार, केवल हात संकेतहरू)। • दबाब बढाउन र छिटो सोच्न प्रोत्साहित गर्न प्रत्येक परिदृश्यमा छलफल गर्न समय सीमा प्रस्तुत गर्नुहोस्। स्टेप डाउन(सजिलो): • एक खेलाडी आफ्नो छनौट गरिएको जवाफसहित कोनमा दौडिन्छ, बाँकी समूह त्यहीँ बस्छ। कोनमा पुगेको खेलाडीले अर्को खेलाडीबाट पास लिन्छ र समूहमा फर्कन्छ।	• आत्म-जागरूकता • संचार • अधिकार र जिम्मेवारी • टिमवर्क **फुटबल सीप लिङ्क** • बल संग दौडदै

भाग ३: साना टिमबीचको खुला खेल

योजना

खेल उद्देश्य	खेलाडीहरूले बललाई छिटो-छिटो चलाउने र सही निर्णय गर्ने सीप बढाउँछन्। उनीहरूले टिमवर्क गर्ने र आफ्नो सीमा थाहा पाउने पनि सिक्छन्।		
आवश्यक पर्ने समय	२० मिनेट		
तयारी	खेल मैदान: ३० मिटर लम्बाइ र ४० मिटर चौडाइको मैदान बनाउनुहोस् (खेलाडीको उमेर, सीप र संख्या अनुसार फरक गर्न सकिन्छन्)।	टिम: खेलाडीहरूलाई दुई बराबर टिममा विभाजन गर्नुहोस्। प्रत्येक टिमलाई फरक रङको बिब दिनुहोस्।	सुरक्षा: खेल मैदानमा कुनै पनि खतरनाक चीज नहोस् र खेलाडीहरूले सबै कुराहरु राम्ररी लगाएका छन् भन्ने कुरा हेर्नुहोस्।
आवश्यक पर्ने सामग्री	• २० कोन • २ टोलीका लागि बिब	• २ वटा फुटबल • सिटी (इच्छा अनुसार)	• घडी/समय मापन गर्ने • फर्स्ट ऐड किट

खेल निर्देशनहरू

गतिविधि	खेल रेखाचित्र
सोध्नुहोस् • बल ड्रिबल गर्दा हामीले के कुरामा ध्यान दिनुपर्छ? • उत्तरहरू यस्तो हुन सक्छन्: खाली ठाउँतिर गएर बल लिएर दौडनुपर्छ, अर्को के गर्ने सोच्नुपर्छ, दौड्ने गति र दिशा फेर्नुपर्छ, बललाई खुट्टाका विभिन्न भागले नजिकै राखेर दौडनुपर्छ। • कसैलाई असहज भएको कसरी थाहा पाउन सकिन्छ? • उत्तरहरू यस्तो हुन सक्छन्: उनीहरू चुपचाप हुन्छन्, उनको शारीरिक हाउभाउ फरक देखिन्छ,उनको मनोभाव (जस्तै: रिस, दु:ख, अलमल) बदलिन्छ, उनीहरूले आफैँ असहज भएको कुरा बताउँछन् **व्याख्या गर्नुहोस्** • खेल किक-अफबाट सुरु हुन्छ। • लक्ष्य भनेको विपक्षी टोलीलाई हराउँदै गोल गर्नु हो। • नियमहरू खेल अघि बढ्दै जाँदा सिकाइनेछन्। • स्वस्थ सम्बन्धका व्यवहारहरूमा ध्यान दिनुहोस्, जसले बल चलाउन, राम्रोसँग कुरा गर्न, र टोलीसँग सहकार्य गर्न सहयोग गर्छन्।	

ध्यान दिनु र अनुकूल हुनु

के के कुरामा ध्यान दिनु पर्छ	यसलाई परिवर्तन गर्नुहोस्
• साथी खेलाडीहरूलाई हौसला र सहयोग प्रदान गरेर स्वस्थ सम्बन्ध प्रदर्शन गर्ने उदाहरणहरू पहिचान गर्नुहोस्। • बल नभएको अवस्थामा खेलाडीहरू आफुलाई उपयुक्त ठाउँमा राख्ने क्षणहरू हेर्नुहोस्। • बलसहित अगाडि बढ्दा खेलाडीहरू खाली ठाउँतर्फ दौडने र बल प्राप्त गर्न सहयोगी गतिविधि गर्ने क्षणहरू अवलोकन गर्नुहोस्। • आफ्नो उद्देश्य र गतिविधि स्पष्ट गर्नका लागि खेलाडीहरूलाई सहकर्मीहरूसँग प्रभावकारी रूपमा संवाद गर्न प्रोत्साहित गर्नुहोस्।	• गोलको सट्टामा एन्ड जोन राख्नुस् जहाँ टिमले बल ड्रिबल गरेर पुर्‍याउनुपर्ने हुन्छन्। • खेलाडीलाई बलसँग धेरै वा कम समय दिन क्षेत्रफल ठूलो वा सानो बनाउनुस्। • खेलाडीहरू साटासाट गरेर असन्तुलित टिम तयार गर्नुस्, जस्तै ६ जना विरुद्ध ४ जना।

भाग ४: कार्यक्रमको विचार

समय: १० मिनेट

समूह छलफल

पुनः विचार गर्नु	सम्बन्धित गर्नु	प्रयोग गर्नु
• यस गतिविधिबाट स्वस्थ सम्बन्धहरूबारे के सिक्नुभयो? • पहेलो वा रातो व्यवहार देख्दा तपाईंले कसरी प्रतिक्रिया जनाउनुभयो वा कस्तो महसुस गर्नुभयो? • तपाईंलाई बल पास गर्न कुनै साथी हुँदा कस्तो महसुस भयो? • कस्ता व्यवहारहरू हरियो, पहेलो, र रातोले देख्नुभयो? • खेलमा व्यक्तिगत स्थान (पर्सनल स्पेस) र सीमाहरू (पर्सनल बाउन्डरी) को बारेमा के सिक्नुभयो? • भिन्न-भिन्न सीमासँग सम्बन्धित परिस्थितिहरूको चर्चा र अभिनय गर्दा कस्तो महसुस भयो? • तपाईंलाई असहज बनाउने कुनै परिस्थिति थियो? किन? • तपाईंको व्यक्तिगत स्थान बढ्दा वा घट्दा कस्तो महसुस भयो? • ड्रिबल गर्दा अरूको व्यक्तिगत स्थानलाई सम्मान गर्न के-कस्ता रणनीति प्रयोग गर्नुभयो? • खेल र मित्रतामा व्यक्तिगत स्थानको सम्मान गर्नु किन महत्त्वपूर्ण छ भनी तपाईंलाई किन लाग्छ?	• के के अरु उदाहरणहरू छन् जसलाई हरेक समूहमा पर्ने व्यवहारका रूपमा लिन सकिन्छ? तपाईंको जीवनमा, स्कूलमा, परिवारमा, वा साथीहरूसँग यी कसरी देख्न सकिन्छ? • रातो व्यवहार (हानिकारक वा अनुचित) चाँडै चिनेर कदम चाल्नु किन महत्वपूर्ण छ? • साथीहरूसँग आफ्ना सिमाहरू (सीमा वा हद) स्पष्टसँग बताउनु कत्तिको जरुरी छ? • साथीले तपाईंको सिमाना पार गरिरहेको बेला उनलाई भन्नका लागि के-के प्रभावकारी उपाय हुन सक्छ? • एकअर्काको सिमाना आदर गर्दा मित्रता कसरी अझ बलियो बन्छ? • तपाईंले कहिल्यै साथीहरूसँग सिमाना तोक्नुपरेको क्षण सम्झन सक्नुहुन्छ? तपाईंले त्यसलाई कसरी सामना गर्नुभयो?	• यस गतिविधिमा सिकेको कुराहरू आफ्नो जीवनमा कसरी प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ? • सम्बन्धमा पहेँलो वा रातो व्यवहार देखिएमा तपाईं के गर्न सक्नुहुन्छ, र समुदायमा कोबाट सहयोग खोज्न सक्नुहुन्छ? • यस गतिविधिबाट सीमाहरू बारेमा सिकेका कुराहरू आफ्नो साथीहरूसँगको सम्बन्धमा कसरी प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ?

अन्तिम सन्देश

सामाजिक भावनात्मक सन्देश	फुटबल सीप
• स्वस्थ सम्बन्ध भनेको एकअर्कालाई भावनात्मक रूपमा सहयोग गर्ने, विश्वास गर्ने, र रमाइलो अनुभवहरू बाँड्ने कुरा हो, जसले हाम्रो व्यक्तित्व र खुशी बढाउन सहयोग गर्छन् । • सीमाहरू भनेको हाम्रो भावनालाई सुरक्षित राख्न बनाइने नियम हुन्, जसले हामीलाई आफ्नो निजी स्थानको रक्षा गर्न, भावना बुझ्न, र आफू सहज हुने मात्र कुरा बाँड्न मद्दत गर्छन्। • व्यक्तिगत स्पेस भनेको आफूलाई सुरक्षित र स्वतन्त्र महसुस हुने क्षेत्र हो, जहाँ हामी अरूसँग असहज महसुस गर्दैनौं। • खेल खेल्दा मैदानमा हाम्रो व्यवहार पनि उत्तिकै महत्त्वपूर्ण हुन्छन्। सम्मान, विश्वास, र माया देखाएर हामी सह-खेलाडी मात्र होइन, राम्रो साथी र व्यक्तित्व पनि बन्न सक्छौं। सहयोग गर्ने र खुलेर कुरा गर्ने वातावरणले सबैलाई राम्रो गर्न प्रेरित गर्छ।	• बल संग दौडिनु महत्त्वपूर्ण सीप हो, जसले बल छिटो अगाडि बढाउन र डिफेन्डरहरूलाई छल्न मद्दत गर्छ। • यसमा खाली ठाउँमा छिटो दौडिनु र साँघुरा ठाउँमा ड्रिबल गर्नु समावेश हुन्छन्।. • यो सीपका लागि बल नियन्त्रण, फूर्ति, र चेतना आवश्यक छन्।



SESSION 5 OVERVIEW

परम्परागत खेल प्रतियोगिता

सामाजिक भावनात्मक सन्देश

विविधता मनाउने

- हाम्रो व्यक्तित्व र अद्वितीय गुणहरूको कदर र पहिचान गर्ने , र विविधताको सुन्दरताको कदर र सम्मान गर्ने
- साथीहरू, परिवार र समुदायमा भिन्नता र समानताहरूले कसरी एकअर्कालाई पूरक बनाउन सक्छन् भनेर पहिचान गर्ने

खेलकुद सीप

विभिन्न

- फ्याक्ने र समात्ने
- गति
- फूर्ति
- सहनशीलता
- रिफ्लेक्स र समन्वय
- स्थानिय जागरूकता

भाग १	भाग २	भाग ३	भाग ४
फिलिपिन्स	अस्ट्रेलिया	नेपाल	कार्यक्रमको विचार
Patintero पतिन्तेरो	**Keentan कीन्तान**	**कबड्डी**	**समूह छलफल**
१५ मिनेट	१५ मिनेट	१५ मिनेट	१० मिनेट

परम्परागत खेल प्रतियोगिता

प्रतियोगिताको परिचय दिनुहोस्

खेलाडीहरूलाई दुई टोलीमा विभाजन गर्नुहोस् र ती टोलीहरूमा ३ परम्परागत खेलहरू खेल्नुहोस्।
सबैभन्दा धेरै खेल जित्ने टोलीले प्रतियोगिता जित्छ।

सोध्नुहोस्
- के कसैले अर्को देश वा संस्कृतिबाट खेल वा खेलकुद खेलेको छन् ?
- खेल के थियो र कसरी खेलियो ?
- अन्य संस्कृतिका खेलहरू अन्वेषण र खेल्नु किन महत्त्वपूर्ण हुन सक्छ जस्तो लाग्छ?
- जवाफहरूमा समावेश हुन सक्छन् : अन्य मानिसहरू कसरी बाँच्छन् भन्ने बारे जान्न, केहि नयाँ र रमाइलो प्रयास गर्नु, विभिन्न ठाउँहरूबाट नयाँ साथीहरू बनाउन, विभिन्न खेलकुद सीपहरू सिक्न, यसले हामी सबै जोडिएको देखाउँछ ।

व्याख्या गर्नुहोस्
- के तपाईलाई थाहा छ, फुटबलको जरा पुराना सभ्यताहरूमा जोडिएको छ? शुरुवाती फुटबल जस्तै खेलहरू चीन, ग्रीस, र रोममा खेलिन्थ्यो। आजको आधुनिक फुटबल १८६३ मा बेलायतको फुटबल संघले नियम बनाउँदा औपचारिक भएको थियो, जसले अहिलेको सबैभन्दा लोकप्रिय खेलको आधार तयार गर्यो।
- आजको सेसन अलि फरक छ, किनकि यो फुटबलमा केन्द्रित छैन। आजको सेसन सांस्कृतिक विविधता मनाउन, एशिया-प्यासिफिक क्षेत्रमा खेलिने फरक खेलहरूलाई जान्न र खेल्न समर्पित छ।
- हामी फिलिपिन्स, अस्ट्रेलिया, र नेपालको परम्परागत खेलहरू खेल्नेछौं!

सामाजिक भावनात्मक सन्देश

सोध्नुहोस्
- विविधता भनेको के हो?
- जवाफहरूमा समावेश हुन सक्छ: हामीलाई फरक र अद्वितीय, फरक संस्कृति, भाषा, धर्म बनाउने चीजहरू
- हाम्रो टोलीमा विभिन्न सीप र दृष्टिकोणको मिश्रण हुनु किन महत्त्वपूर्ण छ?
- उत्तरहरूमा समावेश हुन सक्छन् : छिटो, बलियो, वा पासिङमा राम्रो हुने जस्ता फरक फरक खेलाडीहरू हुनु राम्रो हो, हामी एकअर्कालाई मद्दत गर्न र नयाँ कुराहरू सिक्न सक्छौं, यसले हाम्रो टोलीलाई अझ राम्रो बनाउँछन् किनभने हामी समस्याहरू धेरै तरिकामा समाधान गर्न सक्छौं, यो अझ रमाइलो छ। जब सबैसँग साझा गर्न केहि विशेष छन् ।

व्याख्या गर्नुहोस्
- "विविधता भन्नाले सबैलाई स्वीकार गर्ने र आदर गर्ने कुरा हो। यसले प्रत्येक व्यक्ति फरक-फरक र अनौठो हुन्छन् भन्ने कुरा बुझ्ने र ती फरकपनलाई चिन्नु पर्ने देखाउँछ । यी फरकपन जाति, भाषा, लिङ्ग, लैङ्गिक पहिचान, आर्थिक अवस्था, उमेर, शारीरिक क्षमता, धर्म, राजनीतिक विचार वा अन्य विश्वाससँग सम्बन्धित हुन सक्छन्। यसले यी फरकपनलाई सुरक्षित, सकारात्मक, र सहयोगी वातावरणमा बुझ्ने र मूल्यांकन गर्ने प्रक्रिया हो।" (विविधताको परिभाषा, ओरेगन विश्वविद्यालय, अमेरिका)
- विविध सीप र विचारलाई अपनाउनुले हाम्रो टोलीलाई अझ बलियो, परिर्वतनशील र सफलताका लागि एकताबद्ध बनाउँछ। यसले गर्दा, प्रत्येक व्यक्तिको फरक विशेषताले हाम्रो कमजोरीलाई पूरा गर्न सक्छ (यदि ती फरक विचारले अरुको अधिकारमा हानी नगरेमा)।
- हाम्रो जीवनमा, हामी आफूभन्दा फरक मानिसहरूसँग भेटघाट र काम गर्नुपर्ने हुन्छ । उनीहरूसँग सम्बन्ध बनाउनु र राम्रोसँग काम गर्न सक्नु महत्त्वपूर्ण सीप हो। यो सीप विकसित गर्न, अरूका भिन्न पृष्ठभूमि र क्षमता बुझ्ने, स्वीकार गर्ने र सम्मान गर्ने कुरा आवश्यक हुन्छ। यसले तपाईंलाई समाजमा अघि बढ्न मद्दत पुर्‍याउँछ ।
- एशिया प्यासिफिकका विभिन्न खेलहरू सिकेर र खेल्दै, हामी अरू संस्कृतिहरूको बारेमा राम्रोसँग बुझ्न सक्छौं र खेलकुदले मानिसहरूलाई कसरी एकजुट बनाउँछ भन्ने कुराको महत्वलाई बुझ्न सक्छौं!

पतिन्तेरो PATINTERO

योजना

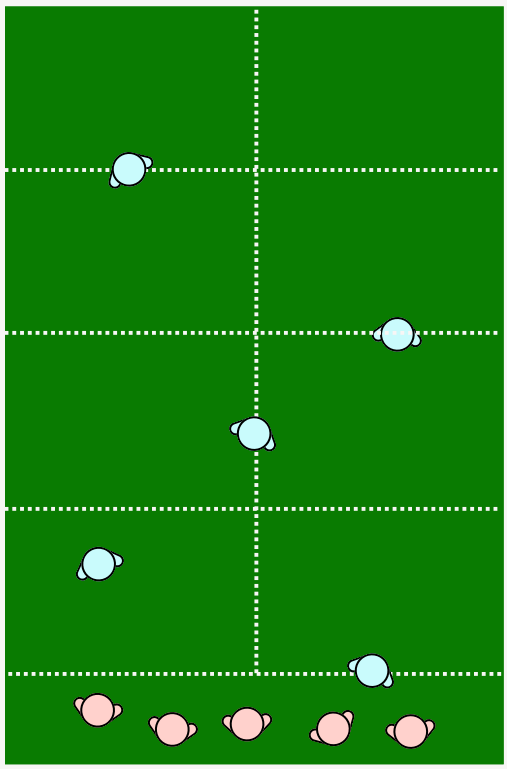
मुख्य कुराहरु	हाम्रो पहिचान र विशेष गुणहरूलाई सम्मान र कदर गरौँ। विविधताको सुन्दरतालाई बुझेर आदर गरौँ।	साथीहरू, परिवार र समुदायमा भिन्नता र समानताले कसरी एकअर्कालाई पूरक बनाउन सक्छन् भनेर पहिचान गर्नुहोस्	खेलाडीहरूको फुर्ति र स्थानिक जागरूकता विकास गर्नुहोस्
खेल उद्देश्य	सुरक्षित पक्षमा सफलतापूर्वक पुग्नको लागि धावकहरूले गति र फुर्ति प्रयोग गरेर बिभिन्न ग्रिडहरू मार्फत ब्लकरहरूलाई बेवास्ता गर्नुपर्छ।		
आवश्यक पर्ने समय	१५ मिनेट		
तयारी	खेल क्षेत्र: ४० मिटर लम्बाइ र ३० मिटर चौडाइ भएको खेल मैदान तयार पार्नुहोस्। यसलाई ८ बराबर भाग (२x४ ग्रिड) मा विभाजन गर्नुहोस्।	टोलीहरू: खेलाडीहरूलाई दुई समान टोलीहरूमा विभाजन गर्नुहोस्, र प्रत्येक खेलाडीलाई उनीहरूको टोलीको लागि लगाउनको लागि बिब दिनुहोस्।	सुरक्षा: खेल मैदानमा कुनै पनि खतरनाक चीज नहोस् र खेलाडीहरूले सबै कुराहरु राम्ररी लगाएका छन् भन्ने कुरा हेर्नुहोस्।
आवश्यक पर्ने सामग्री	• ३० वटा कोन • २ टोलीका लागि बिब	• सिटी (इच्छा अनुसार)	• घडी/समय हेर्न • प्राथमिक उपचार किट

खेल निर्देशनहरू

गतिविधि

- सबैलाई घेरा बनाएर उभिन भन्नुहोस् र हरेक खेलाडीलाई आफ्नो टोलीमा ल्याएको एउटा विशेष सीप वा दृष्टिकोण शेयर गर्न भन्नुहोस्। यो टोलीलाई सफल बनाउन कसरी मद्दत पुर्याउँछ?
- यदि खेलाडीहरू जवाफ दिनमा कठिनाई महसुस गर्छन् भने, उनका साथीसँग उनीहरूले टोलीमा ल्याएको विशेष सीप साझा गर्न भन्नुहोस्।
- पतिन्तेरो एक लोकप्रिय फिलिपिनो बाहिरी खेल हो जहाँ दुई टोलीहरू प्रतिस्पर्धा गर्छन्, एउटा टोलीले "ब्लकर" र अर्को "दौड्ने व्यक्ति" को रूपमा काम गर्दछ भनेर व्याख्या गर्नुहोस्।
- दौड्ने व्यक्तिहरूको लक्ष्य ग्रिड क्रस गर्नु र ग्रिडको रेखाहरू रक्षा गर्ने ब्लकरहरूद्वारा ट्याग नगरी फर्कनु हो। ब्लकरहरू केवल लाइनहरूमा सार्न सक्छन्, जबकि दौड्ने व्यक्तिहरू खाली ठाउँहरूमा स्वतन्त्र रूपमा सार्न सक्छन्। यदि एक खेलाडी ट्याग गरिएको छ भने, तिनीहरूले साइडलाइनमा फर्कनु अघि आफ्नो पहिचान (जस्तै, संस्कृति, शौक) को बारे मा केहि शेयर गर्नुपर्छ।
- टोलीले सबै दौड्ने व्यक्तिहरूलाई ट्याग गरिसकेपछि वा एक दौड्ने व्यक्तिले धेरै पटक सफलतापूर्वक ग्रिड पार गरेपछि भूमिकाहरू बदल्छ, यसलाई गति, रणनीति र टोली कार्यको खेल बनाउँछ।
- ट्याग हुनबाट जोगिन टोलीका सदस्यहरू बीच सञ्चार र रणनीतिलाई प्रोत्साहन दिनुहोस्।
- खेलाडीहरू ट्याग हुँदा पहिचान तथ्यहरूको साझेदारीलाई बलियो बनाउनुहोस्।

खेल रेखाचित्र



ध्यान दिनु र अनुकूल हुनु

के के कुरामा ध्यान दिनु पर्छ

- दौड्ने व्यक्तिहरूलाई पास हुनबाट रोक्नको लागि ब्लकरहरूले लाइनहरू कभर गर्नका लागि उनीहरूको टोलीका साथीहरूसँग कसरी कुराकानी गरिरहेका छन्?
- ट्याग हुनबाट जोगिनका लागि दौड्ने व्यक्तिहरूले आफ्नो आन्दोलनको योजना कत्तिको प्रभावकारी रूपमा गरिरहेका छन्?
- के खेलाडीहरूले द्रुत फुटवर्क र फुर्ति प्रदर्शन गर्दैछन्, विशेष गरी धावकहरू, किनकि उनीहरूले ब्लकरहरूलाई छिटो र रणनीतिक रूपमा चकित गर्न आवश्यक छ?
- के खेलाडीहरू ग्रिड भित्र आफ्नो स्थिति बारे सचेत छन्, सीमा भित्र रहन र ब्लक वा भाग्नको लागि आफ्नो ठाउँ अधिकतम गर्दै?
- सफल हुनको लागि सँगै काम गर्दा प्रत्येक टोलीले अपराध (दौड्ने व्यक्ति) र रक्षा (ब्लकरहरू) बीच स्विच गर्दै आफ्नो भूमिकामा कत्तिको राम्रोसँग अनुकूलन गर्छ?
- सुदृढीकरण: Patintero ले हामीलाई देखाउँछ कि हरेकको विशेष सीपलाई स्विकार्दै र टोलीको रूपमा सँगै काम गरेर, हामी चुनौतीहरू सामना गर्न सक्छौं, विभिन्न भूमिकाहरू प्रयास गर्न सक्छौं र एकअर्काको ताकतको सम्मान गर्दै सफल हुन सक्छौं।"

यसलाई परिवर्तन गर्नुहोस्

स्टेप अप (चुनौती):

- स्पेस सीमित गर्न प्रत्येक ग्रिड खण्डको चौडाइ घटाउनुहोस्, धावकहरूबाट थप चपलता र ब्लकरहरूबाट छिटो प्रतिक्रियाहरू आवश्यक पर्दछ।
- छिटो निर्णय लिनको लागि दबाब थप्दै, धावकहरूको पाठ्यक्रम पूरा गर्नको लागि समय सीमा सेट गर्नुहोस्।
- केही अवरोधकहरूलाई विशेष खण्डहरूमा प्रतिबन्धित गर्नुहोस्, उनीहरूलाई सीमित क्षेत्रहरू कसरी सुरक्षित गर्ने भन्ने बारे रणनीति बनाउन बाध्य पार्नुहोस्।
- दुई धावकहरूलाई एकै समयमा क्रस गर्ने प्रयास गर्न अनुमति दिनुहोस्, ब्लकरहरू बीचको समन्वयलाई थप चुनौतीपूर्ण बनाउनुहोस्।
- केही खेलाडीहरूलाई मात्र ट्याग गर्न अनुमति दिनुहोस्, सबैलाई होइन
- रक्षा टोली (ब्लकरहरू) को लागि गार्डको लागि थप लाइनहरू थप्नुहोस्
- धावकहरूले रेखा पार गर्दा जम्प जस्तै एक खास चाल गर्न आवश्यक छ

स्टेप डाउन (सजिलो):

- धावकहरूलाई तत्काल दबाब बिना ग्रिड मार्फत सार्न अभ्यास गर्न थप अवसरहरू दिनको लागि केवल एक वा दुई ब्लकरहरूसँग सुरू गर्नुहोस्।
- ब्लकरहरूलाई दौडनुको सट्टा हिड्न लगाउनुहोस्, धावकहरूलाई डजिङ सीपहरू विकास गर्न थप समय दिनुहोस्।

सामाजिक-भावनात्मक लिङ्क

- समस्या समाधान र निर्णय लिने
- टिमवर्क
- आत्म-जागरूकता र आत्मविश्वास
- लचिलोपन

फुटबल सीप लिङ्क

यो खेल सीपमा ध्यान केन्द्रित एक फुटबल आधारित खेलमा अनुकूलित गर्न सकिन्छ:

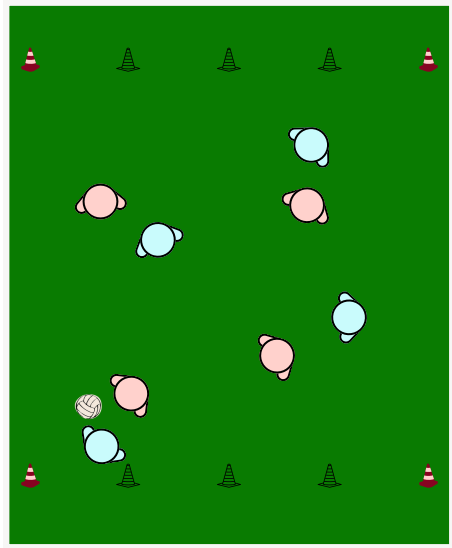
- बल संग दौडदै
- १v१
- रक्षा गर्ने / दिफेन्डिंग

कीन्तान KEENTAN

योजना

मुख्य कुराहरु	हाम्रो व्यक्तित्व र अद्वितीय गुणहरूको कदर गर्नुहोस् र पहिचान गर्नुहोस्, र विविधताको सुन्दरताको कदर गर्नुहोस् र सम्मान गर्नुहोस्।	साथीहरू, परिवार र समुदायमा भिन्नता र समानताहरूले कसरी एकअर्कालाई पूरक बनाउन सक्छन् भनेर पहिचान गर्नुहोस्।	खेलाडीहरूको फुर्ति, समन्वय, र स्थानिक जागरूकता विकास गर्नुहोस्।
खेल उद्देश्य	खेलाडीहरूले बललाई फिल्डको एक छेउबाट अर्को छेउमा सार्नको लागि सँगै काम गर्नुपर्छ जबकि क्याचिंग र थ्रो गर्दा जम्प गरेर कङ्गारु चालहरू अनुकरण गर्दै।		
आवश्यक पर्ने समय	१५ मिनेट		
तयारी	खेल्ने क्षेत्र: प्रत्येक छेउमा 2.5 मिटर गहिरो एन्डजोन भएको 40m x 30m खेल्ने क्षेत्र सेटअप गर्नुहोस्।	टोलीहरू: खेलाडीहरूलाई दुई समान टोलीहरूमा विभाजन गर्नुहोस्, र प्रत्येक खेलाडीलाई उनीहरूको टोलीको लागि लगाउनको लागि बिब दिनुहोस्।	सुरक्षा: खेल मैदानमा कुनै पनि खतरनाक चीज नहोस् र खेलाडीहरूले सबै कुराहरु राम्ररी लगाएका छन् भन्ने कुरा हेर्नुहोस्।
आवश्यक पर्ने सामग्री	• 30 कोन • २ टोलीका लागि बिब्स	• सिटी (इच्छा अनुसार)	• घडी/समय हेर्न • प्राथमिक उपचार किट

खेल निर्देशनहरू

गतिविधि	खेल रेखाचित्र
• **बुझाउनु होस्** कि कीन्तान एक आदिवासी खेल हो जसमा बल प्रयोग गरेर फ्याँक्ने र क्याच गर्ने गरिन्छ । यो खेल क्वीन्सल्याण्डको उत्तर-पश्चिम मध्य जिल्लाहरूमा काल्कादुन राष्ट्रले खेलेको थियो। यो एक कंगारु को चाल को नक्कल गर्न खेलिन्छ। • टिप-अफको साथ खेल सुरु गर्नुहोस्: प्रत्येक टोलीबाट एक खेलाडी प्रशिक्षकको छेउमा उभिन्छ, जसले खेल सुरु गर्न बल हावामा टस गर्छ। • आक्रमणकारी टोलीले प्रत्येक क्याच मिड-जम्प पूरा गर्दै टोलीका साथीहरूलाई बल पास गर्नुपर्छ। जम्पिङ गर्दा पास समातिएन भने कब्जा फिर्ता हुन्छ। • बल भएका खेलाडीहरू सर्न सक्दैनन् तर एक खुट्टामा लंगडिन सक्छन्। • डिफेन्डरहरू बलसँग आक्रमणकारीहरूबाट 1 मिटर टाढा रहनु पर्छ र छुन सक्दैनन् । यदि छोयो भने, एक फ्री-थ्रो पुरस्कृत गरिन्छ। • बललाई 2 हातले फ्याँक्नु पर्छ, र बलले जमिनलाई कहिल्यै छुन सक्दैन। यदि यो भयो भने यो टर्नओभर हुन्छ। • प्रत्येक टोलीले मैदानको अन्त्यमा कुनै पनि स्कोरिङ क्षेत्रमा गोल गर्न सक्छ। एन्डजोनमा बल समात्ने खेलाडीले क्याच मिड-जम्प पूरा गर्नुपर्छ र एन्डजोन भित्र दुवै खुट्टाले ल्यान्ड गर्नुपर्छ। • प्रत्येक टोलीबाट दुई जना खेलाडीले एक पटकमा स्कोरिङ जोन ओगट्न सक्छन्। एक पटक टोलीले स्कोर गरेपछि त्यो क्षेत्रबाट पुनः सुरु हुन्छ। • टोलीका सदस्यहरू बीचको संचार र रणनीतिलाई अंकहरू स्कोर गर्न र टर्नओभरबाट बच्न प्रोत्साहित गर्नुहोस्।	

ध्यान दिनु र अनुकूल हुनु

के के कुरामा ध्यान दिनु पर्छ

- खेलाडीहरू कत्तिको राम्रोसँग कुराकानी गर्दै छन् र टोलीका साथीहरू समावेश गर्दै छन्?
- के खेलाडीहरूले आफ्नो टोलीका साथीहरूको बलमा आधारित रणनीतिहरू अनुकूलन गर्दैछन्?
- के खेलाडीहरूले क्याच र थ्रोहरू पूरा गर्न आफ्नो जम्पलाई प्रभावकारी रूपमा समय दिइरहेका छन्?
- के खेलाडीहरूले टोली भित्र आफ्नो क्षमता र भूमिकाको आत्म-जागरूकता प्रदर्शन गर्छन्?
- सुदृढीकरण: केन्टन एक खेल हो जुन टोली संचारको बारेमा हो र टोलीको लक्ष्यमा पुग्न सबैलाई समावेश गर्दछ।
- केन्टनले देखाउँछ कि सबैको अद्वितीय सीप र योगदानलाई अँगाल्नाले सफलतामा पुग्न सक्छ। यसले हामीलाई खेलकुद र दैनिक जीवनमा विविधताको मूल्याङ्कन गर्न र टोली कार्यलाई प्रोत्साहन गर्छ।

यसलाई परिवर्तन गर्नुहोस्

स्टेप अप (चुनौती):

- प्रत्येक आक्रमणकारी खेलाडीले गोल गर्न सक्नु अघि बललाई छुनु पर्छ।
- रक्षात्मक दबाब बढाउन खेल मैदानको आकार घटाउनुहोस् र छिटो निर्णय लिन बाध्य पार्नुहोस्।
- टर्नओभर अघि पासहरूको सेट संख्या पूरा गर्नको लागि समय सीमा थप्नुहोस्।
- डिफेन्डरहरूलाई विशिष्ट क्षेत्रहरूमा सीमित गर्नुहोस्, आक्रमणकर्ताहरूलाई स्कोर गर्न चुनौती बढाउनुहोस्।

स्टेप डाउन(सजिलो):

- खेलाडीहरूलाई पहिलो केही राउन्डहरूमा जम्प नगरी बल समात्न र फ्याँक्न अनुमति दिनुहोस्।
- आक्रमणकारीहरूलाई सार्नको लागि थप ठाउँ दिन फिल्ड साइज विस्तार गर्नुहोस्।
- टर्नओभर कल गर्नु अघि बललाई एक पटक बाउन्स गर्न अनुमति दिनुहोस्।
- कुनै पनि समयमा सक्रिय डिफेन्डरहरूको संख्या घटाउनुहोस्।

सामाजिक-भावनात्मक लिङ्क

- समस्या समाधान र निर्णय लिने
- टिमवर्क
- आत्म-जागरूकता र आत्मविश्वास
- लचिलोपन

फुटबल सीप लिङ्क

यो खेल कौशल मा ध्यान केन्द्रित एक फुटबल आधारित खेल मा अनुकूलित गर्न सकिन्छ:

- पहिलो टच्
- बल संग दौडने
- बल प्रहार गर्ने

कबड्डी

योजना

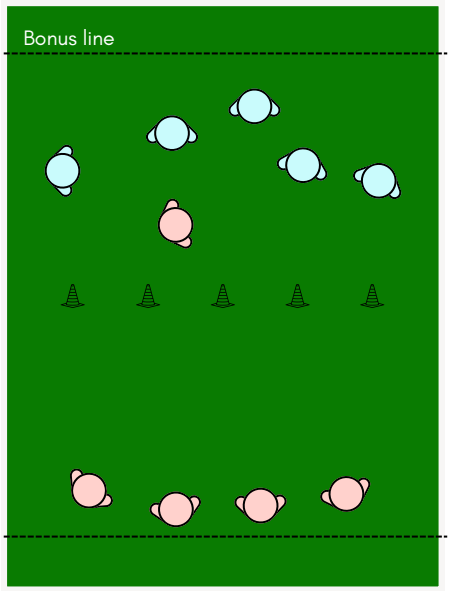
मुख्य कुराहरु	अरूको योगदान र विभिन्न विशेषताहरूको लागि सम्मान व्यक्त गर्ने महत्त्वको अन्वेषण गर्नुहोस्।	स्थिति र भूमिकाको जागरूकता निर्माण गर्नु, र टोलीमा व्यक्तिगत योगदानको शक्ति बुझ्नु।	खेलाडीहरूको संचार, लचिलोपन, र रणनीतिक सोच विकास गर्नुहोस्।
खेल उद्देश्य	खेलाडीहरूले "कबड्डी, कबड्डी" भन्दै जति सक्दो धेरै डिफेन्डरहरूलाई ट्याग गर्दै र आफ्नो पक्षमा सुरक्षित रूपमा फर्केर, विपक्षीको आधामा आक्रमण गर्न सँगै काम गर्नुपर्छ।		
आवश्यक पर्ने समय	१५ मिनेट		
तयारी	खेल्ने क्षेत्र: कोनको प्रयोग गरेर मिडलाइन दुई भागमा विभाजन गरी 12m x 8m फिल्ड सेटअप गर्नुहोस्।	टोलीहरू: खेलाडीहरूलाई दुई समान टोलीहरूमा विभाजन गर्नुहोस्, र प्रत्येक खेलाडीलाई उनीहरूको टोलीको लागि लगाउनको लागि बिब दिनुहोस्।	सुरक्षा: खेल मैदानमा कुनै पनि खतरनाक चीज नहोस् र खेलाडीहरूले सबै कुराहरु राम्ररी लगाएका छन् भन्ने कुरा हेर्नुहोस्।
आवश्यक पर्ने सामग्री	• 30 कोन • २ टोलीका लागि बिब्स	• सिटी (इच्छा अनुसार)	• घडी/समय हेर्न • प्राथमिक उपचार किट

खेल निर्देशनहरू

गतिविधि

- **बुझाउनु होस्** कि कबड्डी एक परम्परागत दक्षिण एसियाली खेल हो जुन यस क्षेत्रमा लोकप्रिय छ। "कबड्डी" शब्द तमिल शब्द "काई-पिडी" बाट आएको हो, जसको अर्थ "हात समात्नु" हो।
- आक्रमणकारीहरूले विपक्षी टोलीको हाफमा प्रवेश गर्ने, डिफेन्डरहरूलाई ट्याग गर्ने र निरन्तर "कबड्डी" भनेर कराउँदै सुरक्षित रूपमा फर्कने लक्ष्य राख्छन्।
- डिफेन्डरहरूले आक्रमणकारीलाई ट्याग गरेर वा समातेर उनीहरूको गति तोड्न कोशिस गर्नु पर्छ ।
- आक्रमणकारीहरूद्वारा सफल ट्यागहरू र डिफेन्डरहरूद्वारा सफल स्टपहरूका लागि अंकहरू प्रदान गरिन्छ।
- यदि आक्रमणकारीले सफलतापूर्वक एक वा बढी डिफेन्डरहरूलाई ट्याग गर्छ र तिनीहरूको आधामा फर्कन्छ भने, ट्याग गरिएका डिफेन्डरहरूलाई "आउट" मानिन्छ।
- डिफेन्डिङ टोलीले 1 अंक कमाउँछ यदि तिनीहरूले सफलतापूर्वक रेडरलाई रोके र तिनीहरूलाई बाहिर राखे।
- रेडरले ट्याग नगरी बोनस रेखा पार गरेर अतिरिक्त अंक कमाउन सक्छ (यदि त्यहाँ छ वा बढी डिफेन्डरहरू छन्)।
- यदि एक टोलीका सबै खेलाडीहरू बाहिर छन् भने, विपक्षी टोलीले 2 बोनस अंक कमाउँछ र सबै खेलाडीहरू पुनर्जीवित हुन्छन्।
- एक टोलीले अंक स्कोर गरेर "आउट" भएका आफ्ना खेलाडीहरूलाई पुनर्जीवित गर्न सक्छ। प्रत्येक अंकको लागि, एक खेलाडीले खेल पुन: प्रवेश गर्न सक्छ।
- इनिङ द गेम: दुई हाफको अन्त्यमा सबैभन्दा बढी अंक प्राप्त गर्ने टोलीले खेल जित्छ। टाईको अवस्थामा, विजेता निर्धारण गर्न अतिरिक्त समय थप्न सकिन्छ।

खेल रेखाचित्र



ध्यान दिनु र अनुकूल हुनु

के के कुरामा ध्यान दिनु पर्छ

- के डिफेन्डरहरूले प्रभावकारी रूपमा समन्वय गर्दै र आक्रमणकारीहरूलाई रोक्न टोली कार्य प्रयोग गर्दैछन्?
- आक्रमणकारीहरूले डिफेन्डरहरूलाई बेवास्ता गर्न गति, रणनीति र स्ट्यामिनालाई कत्तिको सन्तुलनमा राख्छन्?
- के खेलाडीहरूले लचिलोपन देखाउँदै छन् र अंकहरू गुमाएपछि वा ट्याग आउट भएपछि अनुकूलन गर्दैछन्?
- के टोलीहरूले नियमहरू पछ्याउँदै र खेलभर खेलकुदता कायम राख्छन्?
- के खेलाडीहरूले आफ्नो टोलीका साथीहरूको बलमा आधारित रणनीतिहरू अनुकूलन गर्दैछन्?
- के खेलाडीहरूले टोली भित्र आफ्नो क्षमता र भूमिकाको आत्म-जागरूकता प्रदर्शन गर्छन्?
- सुदृढीकरण: कबड्डी एउटा खेल हो जसमा राम्रो निर्णय लिने, सञ्चार र सहकार्य चाहिन्छ। यसले व्यक्तिगत योगदानलाई सम्मान गर्ने र साझा लक्ष्यहरू प्राप्त गर्न टोलीको रूपमा काम गर्ने महत्त्व देखाउँछ।
- कबड्डीले लचिलोपन, अनुकूलन क्षमता र टोली कार्यको मूल्यलाई हाइलाइट गर्दछ। यसले हामीलाई सिकाउँछ कि कसरी विविध सीपहरू र भूमिकाहरूले चुनौतीहरू पार गर्न र सँगै सफल हुन एकअर्काको पूरक हुन सक्छन्।

यसलाई परिवर्तन गर्नुहोस्

स्टेप अप (चुनौती):

- विपक्षीको आधामा रेडरले गर्न सक्ने टचहरूको संख्या सीमित गर्नुहोस्।
- रणनीतिक खेललाई प्रोत्साहित गर्न डिफेन्डरहरूलाई पूर्व-नियुक्त क्षेत्रहरूमा रहन आवश्यक छ।
- छिटो निर्णय गर्न बाध्य पार्दै छापा मार्ने समय सीमा थप्नुहोस्।
- रेडरले बल बोक्ने र यसलाई समात्ने क्रममा डिफेन्डरहरूलाई ट्याग गर्नुपर्ने भिन्नताको परिचय दिनुहोस्।

स्टेप डाउन(सजिलो):

- आक्रमणकारीहरूलाई दण्ड बिना आफ्नो भजन छोटो समयको लागि रोक्न अनुमति दिनुहोस्।
- आक्रमणकारीलाई सक्रिय रूपमा रोक्न रक्षकहरूको संख्या सीमित गर्नुहोस्।
- आक्रमणकारीको सुरक्षित फिर्ती क्षेत्र बढाउनुहोस्।
- धेरै आक्रमणकारीहरूलाई एकै साथ विपक्षीको आधामा प्रवेश गर्न अनुमति दिनुहोस्।

सामाजिक-भावनात्मक लिङ्क

- समस्या समाधान र निर्णय लिने
- टिमवर्क
- आत्म-जागरूकता र आत्मविश्वास
- लचिलोपन

फुटबल सीप लिङ्क

यो खेल कौशल मा ध्यान केन्द्रित एक फुटबल आधारित खेल मा अनुकूलित गर्न सकिन्छ:

- बल संग दौडने
- 1v1
- रक्षा गर्ने / दिफेन्दिंग

कार्यक्रमको विचार

समय: १० मिनेट

समूह छलफल

पुनः विचार गर्नु	सम्बन्धित गर्नु	प्रयोग गर्नु
• मानिसहरूलाई एकअर्काबाट कस्तो कुराले फरक बनाउँछ? • मानिसहरूले बोल्ने, खाने वा लुगा लगाउने तरिकाहरू के-के हुन्? • तपाईको बारेमा के छ जुन अरु सबै भन्दा फरक छ, वा तपाईका साथीहरु भन्दा फरक छ? • तपाईलाई आफ्नो संस्कृतिको बारेमा कुरा गर्न गाह्रो वा सजिलो लाग्छ? • हाम्रो टोलीमा विभिन्न सीप र दृष्टिकोणको मिश्रण हुनु किन महत्त्वपूर्ण छ? • विविध पृष्ठभूमि भएका टोलीका साथीहरूले हाम्रो टोलीलाई कसरी बलियो र थप अनुकूलनीय बनाउँछ? • तपाईंका साथीहरूले टोलीमा ल्याउने सीपहरूलाई अझ राम्ररी चिन्न र प्रशंसा गर्न के गर्न सक्नुहुन्छ?	• अरू मानिसहरूका विविध अनुभव र पृष्ठभूमिहरूलाई आदर गर्नु र बुझ्नु किन महत्त्वपूर्ण छ? • हामी कसरी सुनिश्चित गर्न सक्छौं कि सबैले आफ्नो अद्वितीय योगदानको लागि, मैदानमा र बाहिर दुवै मूल्यवान महसुस गर्छन्? • त्यहाँ सधैं हामी भन्दा फरक मान्छे हुनेछ। के हामी सबै साथी बन्न र मेलमिलापमा बाँच्न सहमत हुन आवश्यक छ? • के त्यहाँ कुनै समय थियो जहाँ तपाईंले कसैलाई भेट्नुभयो जुन तपाईंले सोच्नुभएको थियो कि तपाईंसँग पूर्णतया फरक थियो तर वास्तवमा तपाईंसँग धेरै कुरा साझा गर्नुभयो? • हामी सबैमा के समान छ?	• समुदायमा मानिसहरूको विभिन्न भूमिकाहरू के हुन्? • हामीले एकअर्काको समानताहरू नदेखिने कुराहरू पत्ता लगाउन सक्ने केही तरिकाहरू के हुन्? • तपाईंले यस गतिविधिमा सिकेका कुराहरू कसरी लागू गर्न सक्नुहुन्छ र यसलाई आफ्नो जीवनमा लागू गर्न सक्नुहुन्छ? • विद्यालयमा हामीले एकअर्काको भिन्नतालाई कसरी सम्मान गर्न सक्छौं? हाम्रो परिवारमा? हाम्रो समाजमा ?

Wrap-up Message

Social-Emotional Message

- **पतिन्तेरो** ले हामीलाई सबैको अद्वितीय सीपहरू अँगालेर र एक टोलीको रूपमा सँगै काम गरेर, हामी चुनौतीहरूको सामना गर्न, विभिन्न भूमिकाहरू प्रयास गर्न, र एकअर्काको बललाई सम्मान गरेर सफल हुन सक्छौं भन्ने कुरा देखाउँछ। टिमवर्क र विविधताको सम्मानले हामीलाई खेलकुद र जीवन दुवैमा बलियो बनाउँछ।
- **कीन्तानले** सञ्चार र विविधता मनाउने महत्त्वलाई प्रकाश पार्छ। सँगै काम गरेर र एकअर्काको बलहरू पहिचान गरेर, खेलाडीहरूले सहयोगी र समावेशी वातावरण सिर्जना गर्दा आफ्ना लक्ष्यहरू प्राप्त गर्न सक्छन्। प्रभावकारी सञ्चार र प्रत्येक व्यक्तिको अद्वितीय योगदानको मूल्याङ्कनले टोलीहरूलाई फस्टाउन मद्दत गर्दछ।
- **कबड्डीले** हामीलाई लचिलोपन, अनुकूलन क्षमता र टोली कार्यको मूल्य सिकाउँछ। यसले देखाउँछ कि कसरी विविध सीप र भूमिकाहरूले चुनौतीहरू पार गर्न र सफल हुन एकअर्काको पूरक हुन सक्छन्। लचिलोपन र सहयोग पत्ता लगाउन र सफलता हासिल गर्न आवश्यक छ।

- हाम्रो जीवनमा, हामी भन्दा फर मानिसहरूसँग काम गर्नेछौं । विभिन्न व्यक्तिहरूसँग सम्बन्ध राख्न सक्षम हुनु एक महत्त्वपूर्ण सीप हो। यो विभिन्न पृष्ठभूमि र सीपहरू बुझ्न, स्वीकार र मूल्याङ्कनबाट आउँछ जसले तपाईंलाई समाजमा फस्टाउन मद्दत गर्दछ।
- एशिया-प्रशान्त क्षेत्रका खेलहरू बारे सिकेर र खेलेर, हामी विभिन्न संस्कृतिहरूको हाम्रो प्रशंसालाई अझ गहिरो बनाउँछौं र खेलले मानिसहरूलाई कसरी जोड्छ र हामीलाई एकसाथ ल्याउँछ भनेर हेर्छौं।
- आफ्नो दैनिक अन्तरक्रियामा समावेशीकरण, सम्मान र टोली कार्यका पाठहरू लिनुहोस्!



SESSION 7 OVERVIEW

The WE United Project | Nepal

सामाजिक भावनात्मक सन्देश

टिमवर्क

- प्रभावकारी टोली कार्य कसरी प्रदर्शन गर्ने भनेर पहिचान गर्ने
- तपाईंले टोलीमा खेल्ने भूमिकाहरूको महत्त्व पहिचान गर्ने
- टोलीमा राम्रो सञ्चारको महत्त्व पहिचान गर्ने

फुटबल सीप

बल प्रहार गर्ने

- बल प्रहार गर्ने सबै रूपहरू समावेश गर्दछ, जस्तै:

छोटो, मध्यम र लामो दूरीको पासिंग

- सुटिङ
- क्रस्सिंग
- हेडिङ

भाग १	भाग २	भाग ३	भाग ४
कार्यात्मक क्रियाकलाप र आइसब्रेकर	समस्या चिन्न खेल र समाधान गर्न	सानोखेलको मूल्याङ्कन	कार्यक्रमको विचार
टिक-ट्याक-टो	**शूट गर्न पास**	**खेल**	**समूह छलफल**
१० मिनेट	२० मिनेट	२० मिनेट	१० मिनेट

टिक-ट्याक-टो

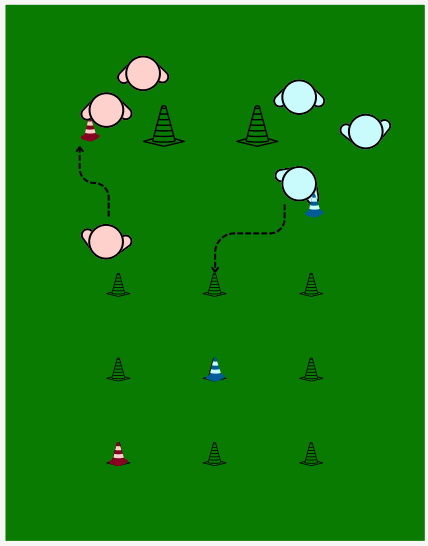
योजना

मुख्य ध्यान दिने ठाउँहरू	खेलाडीहरूलाई उनीहरूको क्षमताहरू मूल्याङ्कन गर्न प्रोत्साहन दिनुहोस्, र उनीहरूले समूहमा कसरी योगदान गर्छन् भनेर बुझ्नुहोस्	खेलाडीहरूलाई आफ्नो मानसिकता विकास गर्ने बारे सोच्न र प्रत्येक प्रयासपछि कसरी सुधार गर्न सकिन्छ, पहिचान गर्न प्रेरित गर्नुहोस्	खेलाडीहरूको बलसँग प्रहार गर्ने क्षमता विकास गर्नुहोस्, जसले टिमको खेललाई सुधार्न मद्दत पुर्‍याओस्।
खेल उद्देश्य	खेलाडीहरूले सही पासिंगमा आवश्यक पर्ने टिक-ट्याक-टो को गतिशील खेल जित्न रणनीतिहरू विकास गरेर टोली कार्यको अन्वेषण गर्छन्।		
आवश्यक पर्ने समय	१० मिनेट		
तयारी	खेल्ने क्षेत्र: ९ वटा कोनलाई समान दूरीमा राख्नुहोस्, प्रत्येक ३ मिटरको दुरीमा र सुरुवात रेखाबाट ५ मिटर टाढा।	टोलीहरू: खेलाडीहरूलाई दुई समान टोलीमा बाँट्नुहोस्, प्रत्येक टोलीसँग ३ वटा बिब (२ फरक रंगका) राख्नुहोस्।	सुरक्षा: खेल मैदानमा कुनै पनि खतरनाक चीज नहोस् र खेलाडीहरूले सबै कुराहरु राम्ररी लगाएका छन् भन्ने कुरा हेर्नुहोस्।
आवश्यक पर्ने सामग्री	• ३x३ को लागि १६ वटा कोन • २ टिमको लागि ६ वटा बिब	• 12 फुटबल • सिटी (इच्छा अनुसार)	• घडी/समय मापन गर्ने • फर्स्ट ऐड किट

परिचय

सामाजिक भावनात्मक सन्देश	फुटबल सीप
सोध्नुहोस् • टिमवर्क भनेको के हो? • जवाफहरूमा समावेश हुन सक्छ: एक टोलीमा सँगै काम गर्ने, विभिन्न जिम्मेवारीहरू, आफ्नो टोलीलाई मद्दत गर्नको लागि आफु संग भएको राम्रो कुरा प्रयोग गर्ने **व्याख्या गर्नुहोस्** • टिमवर्क भनेको साझा लक्ष्य हासिल गर्न मिलेर काम गर्ने व्यक्तिहरूको समूह हो। टोलीमा प्रत्येक खेलाडीले भूमिका खेल्न सक्छ, सामान्यतया एउटा जुन तिनीहरूमा राम्रो वा उपयुक्त छन्।	**व्याख्या गर्नुहोस्** • स्ट्राइकिङ द बल फुटबलमा एउटा प्रमुख सीप हो जसमा छोटो, मध्यम र लामो दूरीको पासिङ, शुटिङ, क्रसिङ र हेडिङ जस्ता बललाई प्रहार गर्ने विभिन्न रूपहरू समावेश हुन्छन्। • यसको लागि समय, बल र शुद्धता चाहिन्छ। **सोध्नुहोस्** • गोलमा राम्रो पास वा शट कस्तो देखिन्छ? • के तपाईं एक खेलाडीको नाम दिन सक्नुहुन्छ जुन बल प्रहार गर्न मा उत्कृष्ट छ? • यसले कसरी खेल परिवर्तन गर्न सक्छ?

खेल निर्देशनहरू

गतिविधि	खेल रेखाचित्र
• हरेक टोलीका खेलाडीहरू आफ्नो शुरूवात स्थानको पछाडि एउटै पंक्तिमा बसेका छन्। • कोच कलमा, पहिलो खेलाडीहरू गएर आफ्नो टोलीको बिब ग्रिडको एउटा बक्समा राख्छन्। • पहिलो खेलाडी फर्केर आउँछ र आफ्नो टोली साथीलाई ट्याग गर्छ जसले त्यसपछि दौडन्छ र आफ्नो बिबलाई खाली बक्समा राख्छ, र अर्को खेलाडीलाई लाइनमा ट्याग गर्न फिर्ता दौडन्छ, र यस्तै। • यदि सबै ३ बिब खेलमा छन् र कुनै टोली जित्न सक्दैन भने, खेलाडीहरू ग्रिडमा दौडेर एउटा बिब को स्थान परिवर्तन गरेर अर्को खेलाडीलाई ट्याग गर्छन्। • पहिलो टोली जसले आफ्नो बिबहरूलाई ग्रिडमा ३ को श्रृङ्खलामा (कि त तेर्सो रूपमा, ठाडो रूपमा, वा विकर्ण रूपमा) राख्न सक्छ विजेता हो। • पाँच वा सातको खेल खेल्नुहोस्, खेलको गति अनुसार। • कोणको लाइनबाट दौडनु अघि उसले ट्याग पाउनुपर्छ। यदि उसले ट्याग नगरी दौड्यो भने, उसले आफ्नो पालो गुमाउँछ र मैदान वरिपरी दौडेर लाइनमा फर्किनुपर्छ। त्यसपछि उसको पछाडीको खेलाडीले अर्को पालो खेल्नेछ। • प्रगतिका लागि: खेलाडीहरूले बल ड्रिबल गर्दै ग्रिडमा जानुहोस् र बिब राख्नु अघि बल रोक्नुहोस्। बिब राखेपछि, उनीहरूले आफ्नो अर्को साथीलाई पास गरेर उही प्रक्रिया दोहोर्याउनुहोस्।	

ध्यान दिनु र अनुकूल हुनु

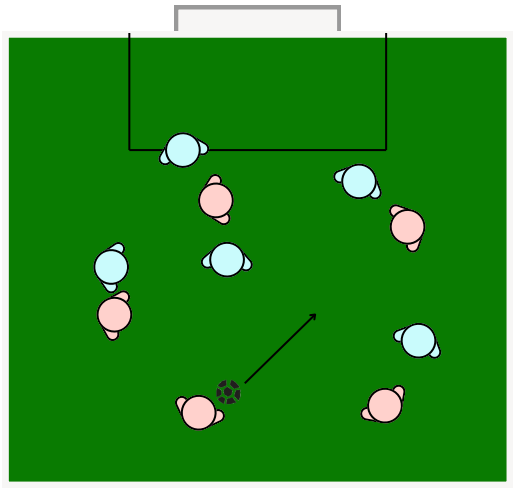
के के कुरामा ध्यान दिनु पर्छ	यसलाई परिवर्तन गर्नुहोस्	सामाजिक-भावनात्मक लिङ्क
• टीमहरूको राम्रोसँग सँगै काम गर्ने र सँगै समस्याको समाधान गर्ने महत्त्व देखाउनुहोस्। • टीमवर्क बढाउने तरिका पहिचान गर्नुहोस्: जब खेलाडीहरूले विकास सोच अपनाउँछन् र प्राविधिक रूपमा (बल हिट गर्नु) र सामाजिक-भावनात्मक रूपमा (जस्तै, राम्रो साथीसँग सहयोगी बन्न, राम्रो संवादकर्ता बन्न, गल्तीपछि आत्म-व्यवस्थापन गर्न) सुधार गर्न सक्ने तरिका पहिचान गर्छन्। • टीमहरूलाई यस्तो रणनीति बनाउन उत्साह दिनुहोस् जसले उनीहरूलाई सफलता प्राप्त गर्न मद्दत पुर्याउछ। ती टीमहरूलाई हेर्नुहोस् जसले राम्रोसँग रणनीति बनाउँछन्। • साथीहरू एक-अर्कालाई सहयोग गर्न चिच्याइरहेका छन्; के यसले खेलाडीलाई निर्णय गर्न सजिलो बनाउँछ वा गाह्रो? • यो कुरा सुनिश्चित गर्नुहोस् कि खेलाडीले सुरु लाइन छोड्नुअघि काँधमा ट्याप गर्दै वा हाइ फाइभ गर्दै छन्। • प्राविधिक सीपहरू जस्तै पासिङ, lvl र ड्रिब्लिङ।	स्टेप अप (चुनौती): • ठूलो ग्रिड: थप चुनौतीको लागि ४x४ वा ५x५ ग्रिड प्रयोग गर्नुहोस्। • तेस्रो टोली थप्नुहोस् र जित्नको लागि चारवटा पङ्क्ति चाहिने सर्त बदल्नुहोस्। • ग्रिडलाई एक अवरोध पछाडि लुकाउनुहोस् (वा खेलाडीलाई पछाडि दौडन भन्नुहोस्) जसले रणनीति बनाउन गाह्रो बनाउँछ। • १v१ सीप : सुरु र ग्रिड बीचमा अतिरिक्त कोन राख्नुहोस्, ताकि खेलाडीलाई फेन्ट र तीव्रता बढाउने काम गर्नुपर्नेछ। स्टेप डाउन(सजिलो): • कुनै समय सीमा बिना एक खेलाडीले आफूले चाहेको जति समय लिन सक्छ। • सुरु बिन्दु देखि ग्रिड सम्म चलिरहेको दूरी साना उमेर समूह को लागी कम गर्न सकिन्छ।	• टिमवर्क • आत्म-जागरूकता • सञ्चार (गैर-मौखिक/ मौखिक) • अधिकार र जिम्मेवारी **फुटबल सीप लिङ्क** • फर्स्ट टच

भाग २: समस्या चिन्न र समाधान गर्न खेल

शूट गर्न पास

Plan			
Focus Area	एकअर्काको विभिन्न शक्तिहरू पहिचान गरेर र चुनौतीहरू पार गर्न सँगै काम गरेर विश्वास र सम्बन्ध निर्माण गर्न खेलाडीहरूलाई प्रोत्साहन दिनुहोस्।		खिलाडीहरूको सिर्जनात्मक खेलको लागि स्थानमा पास गर्ने क्षमता विकास गर्नुहोस्।
खेल उद्देश्य	खेलाडीहरूले बल-स्ट्राइकिङ प्रविधिलाई जोड दिएर जिम्मेवारीहरू बाँडेर स्कोरिङ र पासिङ गोलहरू प्राप्त गर्न सँगै काम गर्छन्।		
आवश्यक पर्ने समय	२० मिनेट		
तयारी	खेल्ने क्षेत्र: खेल्ने क्षेत्र सेट अप गर्नुहोस्		टोलीहरू: खेलाडीहरूलाई रंगीन बिबहरूको सेटको साथ 4-5 को साना टोलीहरूमा विभाजन गर्नुहोस्
आवश्यक पर्ने सामग्री	• २० कोन • टोलीका लागि रंगीन बिबहरू	• प्रति खेलाडी फुटबल • सिटी (इच्छा अनुसार)	• घडी/समय मापन गर्ने • फर्स्ट ऐड किट

खेल निर्देशनहरू

गतिविधि	खेल रेखाचित्र
• खेलको उद्देश्य भनेको गोल गर्नुअघि ६ पास पूरा गर्नु हो। • खिलाडीहरूले D-बक्सको बाहिरबाट गोल गर्नुपर्छ। • यदि उनीहरूले ६ पास पूरा गर्न सक्दैनन् भने, तिनीहरूले एउटा गतिविधि गर्नुपर्नेछ (जस्तै, मैदानको दुई चक्कर दौडिनु, पुशअप, स्क्वाट, सिट अप जस्ता अन्य टिमले निर्देशन दिएको अनुसार)। • त्यसपछि, जसले बचाउ गरिरहेको टिमले आक्रमण गर्ने टिमको रूपमा परिवर्तन हुन्छ र तिनीहरूले ६ पास पूरा गर्नको लागि प्रक्रिया दोहोर्याउँछन् र D-बक्सको बाहिरबाट गोल गर्ने प्रयास गर्छन्। • यदि आक्रमण गर्ने टिमले ६ पास पूरा गर्नुभन्दा १-२ पास अघि बल गुमाउँछ भने, तिनीहरूले छिटो समूह निर्माणको कार्य गर्नु पर्छ, उदाहरणको लागि समायोजित स्टार जम्प्स वा एक समूह ताली जुन एक आवाज जस्तै सुनिन्छ। • प्रत्येक ५ मिनेटमा खेलाडीहरूलाई भूमिकामा परिवर्तनहोस् ताकि प्रत्येक खेलाडीले विभिन्न स्थितिहरूको अनुभव गर्न सकून् र अरूसँग सहानुभूति बढाउन सकून्। • यदि खेलाडीहरूले स्थान फेरि सेट गर्नुपर्नेछ भने, आधा बाटोबाट पुनः सुरु गर्नुहोस्।	

ध्यान दिनु र अनुकूल हुनु

के के कुरामा ध्यान दिनु पर्छ

- खेलाडीहरूले बल सम्हाल्न र गोलको अवसर बनाउन कसरी सहयोग गर्दैछन्?
- के खेलाडीहरूले पास पाउने ठाउँ बनाउनको लागि हल्ला गर्दैछन्?
- खेलाडीहरूले आफ्नो साथीको समर्थन कसरी देखाउँदैछन्?
- खेलाडीहरूले साथीहरूलाई कसरी सन्देश दिन्छन्? के तिनीहरूले साथीलाई मद्दत गर्न चिच्याइरहेका छन्, शरीरको भाषा प्रयोग गर्दैछन्, वा दुवै?
- यसले खेलाडीलाई के गर्ने निर्णय गर्न सजिलो बनाउँछ कि गाह्रो?
- राम्रो पास गर्ने खेलाडीहरूलाई हाइलाइट गर्नुहोस् जसको पासको वजन, शुद्धता, हिँड्दा पास गर्न, र एक पटकमा छिटो पास गर्ने क्षमता राम्रो छ।
- राम्रो शूटिंग गर्ने खेलाडीहरूलाई हाइलाइट गर्नुहोस् जसले बलमा बलका साथ प्रहार गर्छ, शक्तिको र/वा शुद्धता प्रयोग गर्दै सही समयमा, गोलकिपरबाट टाढा लक्षित गर्दै, र मौका देखिएपछि छिटो प्रहार गर्दै।

यसलाई परिवर्तन गर्नुहोस्

स्टेप अप (चुनौती):

- खेलाडीहरूको समान संख्याको साथ सानो क्षेत्रमा ६ पासहरू पूरा गर्ने ठाउँ घटाउनुहोस्।
- प्रत्येक टोलीमा खेलाडीहरूको संख्या बढाउनुहोस् ताकि खेलाडीहरू पास गर्न र ठाउँ सिर्जना गर्न थप सर्नु पर्छ।
- प्रत्येक खेलाडीको लागि स्पर्श संख्या सीमित गर्नुहोस्।
- मिश्रित उमेर समूहमा, युवा खेलाडीले स्कोर गरेमा टोलीलाई उच्च अंक दिइन्छ।

स्टेप डाउन(सजिलो):

- ठाउँलाई ठूलो बनाउनुहोस्, वा खेलाडीहरूको संख्या घटाउनुहोस् ताकि टोलीहरूसँग आक्रमण गर्न थप ठाउँ होस् ।
- प्रत्येक खेलाडीले गर्न सक्ने टचहरूको संख्यामा कुनै सीमा छैन।
- गोलकिपरहरू हटाउनुहोस्, ताकि लक्ष्यमा शट भएमा खेलाडीहरूले गोल गर्ने सम्भावना बढी हुन्छ।
- मिश्रित उमेर समूहमा, सानो वा ठूला खेलाडीले स्कोर बनाउन सक्नेमा कुनै प्रतिबन्ध छैन।

सामाजिक-भावनात्मक लिङ्क

- निर्णय लिने र समस्या समाधान गर्ने
- टिमवर्क

फुटबल सीप लिङ्क

- बल प्रहार गर्ने
- रक्षा गर्ने

भाग ३: साना टिमबीचको खुला खेल

योजना

खेल उद्देश्य	एकअर्कासँग रणनीतिहरू र सकारात्मक सञ्चारको माध्यमबाट टिमवर्क प्रदर्शन गर्न खेलाडीहरूलाई अवसरहरू प्रदान गर्नुहोस्।		
आवश्यक पर्ने समय	२० मिनेट		
तयारी	खेल्ने क्षेत्र: ३० मिटर x ४० मिटर क्षेत्र तयार गर्नुहोस् (या खेलाडीको उमेर, क्षमता र संख्या अनुसार यसलाई समायोजन गर्न सकिन्छ)।	टोलीहरू: खेलाडीहरूलाई दुई टोलीमा विभाजन गर्नुहोस् र प्रत्येक टोलीको लागि बिबहरू हस्तान्तरण गर्नुहोस्	सुरक्षा: खेल मैदानमा कुनै पनि खतरनाक चीज नहोस् र खेलाडीहरूले सबै कुराहरु राम्ररी लगाएका छन् भन्ने कुरा हेर्नुहोस्।
आवश्यक पर्ने सामग्री	• २० वटा कोन • २ टिमको लागि बिब	• २ वटा फुटबल • सिटी (इच्छा अनुसार)	• घडी/समय मापन गर्ने • फर्स्ट ऐड किट

खेल निर्देशनहरू

गतिविधि

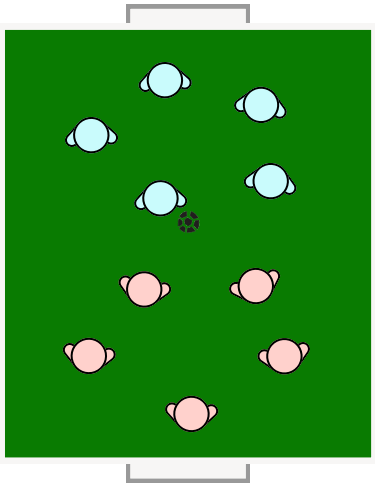
सोध्नुहोस्

- हामी कसरी बल प्रहार गर्ने सुधार गर्न सक्छौं?
- जवाफहरूमा समावेश हुन सक्छ: म उभिएको खुट्टालाई म बल कहाँ जान चाहन्छु भन्ने लक्ष्य राख्दै, खुट्टाको विभिन्न भागहरूमा प्रहार गर्दै, जब म स्ट्राइक गर्छु तब शक्ति प्रयोग गर्दै, मेरो पासको वजन बुझ्दै ।
- हामी कसरि आत्मविश्वास बढाउन सक्दछौं?
- जवाफहरूमा समावेश गर्न सकिन्छ: नयाँ कुरा प्रयास गर्दा आफूलाई राम्रो लाग्ने कुराहरू सम्झेर, आफूसँग सकारात्मक कुरा गरेर।

व्याख्या गर्नुहोस्

- यो एक स्वतन्त्र खेल हो। खेलको सुरुमा किक-अफबाट सुरू गर्नुहोस्।
- उद्देश्य भनेको आफ्नो प्रतिपक्षीविरुद्ध गोल गर्नु हो।
- खेलको क्रममा नियमहरू परिचय गराइने छन्।
- टीमवर्कमा ध्यान दिनुहोस् र यसले तपाईंको बल प्रहार गर्ने क्षमता कसरी प्रभाव पार्दछ भन्ने कुरा बुझ्नुहोस्, र टीमका साथीहरूसँग जडान गरी राम्रो गोल स्कोर गर्ने अवसरहरू सिर्जना गर्नुहोस्।

खेल रेखाचित्र



ध्यान दिनु र अनुकूल हुनु

के कुरामा ध्यान दिनु पर्छ

- प्रहार गर्ने सही तरिका पहिचान गर्नुहोस् र बलियो बनाउनुहोस्, जस्तै पास गर्दा ठीक वजन, शुद्धता, चल्दाको पास, एक पटकमा पास गर्नु, र गोल गर्न।
- टोलीहरूले पासको लागि स्थान सिर्जना गर्दा सँगै काम गरिरहेको अवस्थामा टिमवर्कका उदाहरणहरूमा ध्यान दिनुहोस्, जस्तै सकारात्मक सञ्चार र भूमिका पहिचान ।
- खेलाडीहरूले साथीसँग सहयोग गर्ने क्षणहरू पहिचान गर्नुहोस्, जस्तै प्रोत्साहन, मार्गदर्शन, वा टोलीको सफलता का लागि अनुकूलन गर्दै। यसमा तिनीहरूको सञ्चारले कस्तो योगदान पुर्याउँछ भन्ने कुरा ध्यान दिनुहोस्।

यसलाई परिवर्तन गर्नुहोस्

- सही पासहरूलाई प्रोत्साहन गर्न लक्ष्यको सट्टा अन्तिम क्षेत्र प्रयोग गर्नुहोस्। खेलाडीहरूले अन्तिम-जोनमा पहिलो टचको साथ क्षेत्र बाहिरको बल प्राप्त गरेर स्कोर गर्छन्।
- खेलाडीहरूलाई बलमा बढी/कम समय दिन क्षेत्रको आकार ठूलो/सानो बनाउनुहोस् ।
- थप पास गर्ने अवसरहरू सिर्जना गर्न आक्रमणकारी टोलीलाई सहयोग गर्न १-२ तटस्थ खेलाडीहरू थप्नुहोस्

भाग ४: कार्यक्रमको विचार

समय: १० मिनेट

समूह छलफल

पुनः विचार गर्नु	सम्बन्धित गर्नु	प्रयोग गर्नु
• गतिविधिहरूमा प्रत्येक टोली साथीले कुन विशेष भूमिका खेलेको थियो? • ती भूमिकाहरूले टोलीको सफलतामा कसरी योगदान पुर्‍यायो? • टोलीको रूपमा काम गर्ने सबैभन्दा चुनौतीपूर्ण भाग के थियो? तपाईंले यसलाई कसरी पार गर्नुभयो? • तपाईंको टोलीले सही पासहरू पूरा गर्न वा गोल गर्नको लागि कुन रणनीतिहरू प्रयोग गर्यो? कुन राम्रो काम गर्यो र किन? • कस्तो प्रतिक्रिया वा प्रोत्साहनले तपाइँको टोलीलाई खेलको समयमा सकारात्मक र केन्द्रित रहन मद्दत गर्यो?	• यी खेलहरूमा टिमवर्कले लक्ष्य हासिल गर्न सजिलो वा कठिन कसरी बनायो? • के सँगै काम गर्दा तपाईंको जीवनमा केही सजिलो भएको समयको बारेमा सोच्न सक्नुहुन्छ? • जब तपाईंले गल्ती गर्नुभयो, तपाईंको टोलीका साथीहरूले कस्तो प्रतिक्रिया देखाए? तिनीहरूको प्रतिक्रियाले तपाईंको आत्मविश्वास वा प्रेरणालाई कसरी असर गर्‍यो? • बललाई प्रहार गर्दा टोलीमा विश्वास गर्न सकिने व्यक्तिको रूपमा कसरी योगदान पुर्याउँछ? • टीम वर्कमा विश्वसनीयता देखाउन के अन्य तरिकाहरू छन्?	• तपाईंले आफ्नो परिवार वा स्कूलमा टिमवर्कको बारेमा सिकेका कुराहरू कुन तरिकामा प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ? उदाहरणका लागि, कसरि जिम्मेवारी बाँड्न सक्छौ या अरुलाई मद्दत गर्न सक्छौ? • तपाइँ तपाइँको साथीहरूसँग कसरी राम्रो कुरा गर्न सक्छौ? • यसले तपाइँको टोलीको समग्र प्रदर्शनलाई कसरी सुधार गर्न सक्छ? • तपाइँ सामान्यतया टोलीमा कस्तो भूमिका लिनुहुन्छ, र तपाइँ अर्को पटक कुन नयाँ भूमिका प्रयास गर्ने चाहनु हुन्छ ? • फरक भूमिका खेल्ने प्रयास गर्नु किन महत्त्वपूर्ण छ?

अन्तिम सन्देश

सामाजिक भावनात्मक सन्देश	फुटबल सीप
• टिमवर्क भनेको साझा लक्ष्य हासिल गर्न मिलेर काम गर्ने व्यक्तिहरूको समूह हो। टोलीमा प्रत्येक खेलाडीले आफु जुन कुरामा राम्रो छ त्यो कुरा मा भूमिका खेल्न सक्छ। • टोलीमा काम गर्दा आफ्नो शक्ति र कमजोरीहरू जान्न महत्त्वपूर्ण छ, ताकि तपाईं जिम्मेवारीहरू साझा गर्न र साझा लक्ष्यतर्फ काम गर्न सक्नुहुन्छ। • टिमवर्कले धेरै महत्त्वपूर्ण सीपहरू र बानीहरू प्रयोग गरेर सम्बन्धहरू निर्माण गर्ने र अन्य व्यक्तिहरूसँग काम गर्ने समावेश गर्दछ • व्यक्तिहरू भित्र विभिन्न प्रकारका सीपहरूले टोलीलाई बलियो बनाउँछ। • टिमवर्कले एक युवा व्यक्तिलाई मित्रता, नेतृत्व र राम्रो संचार गर्ने , सकारात्मक र नकारात्मक अनुभवहरू साझा गरेर लचिलोपन र थप विकास गर्ने अवसर प्रदान गर्दछ।	• स्ट्राइकिङ द बल फुटबलमा एउटा प्रमुख सीप हो जसमा छोटो, मध्यम र लामो दूरीको पासिङ, शुटिङ, क्रसिङ र हेडिङ जस्ता बललाई प्रहार गर्ने विभिन्न रूपहरू समावेश हुन्छन्। • यसको लागि समय, बल र शुद्धता चाहिन्छ।



SESSION 10 OVERVIEW

परम्परागत खेल प्रतियोगिता

सामाजिक र भावनात्मक सन्देश

लिंग समानता

- टीम र समाजमा समान अवसरको भूमिका बारे जागरूकता फैलाउनु।
- कसरी समान अवसरहरूले विविध दृष्टिकोण र क्षमताहरूलाई मान्यता दिई मजबूत र समावेशी टीम बनाउँछन्, यो अन्वेषण गर्नु।

खेलकुद सीप

विभिन्न

- फुर्ति र सन्तुलन
- समन्वय
- स्थानिय जागरूकता

भाग १	भाग २	भाग ३	भाग ४
भियतनाम	इन्डोनेसिया	म्यानमार	कार्यक्रमको विचार
बिरालो र मुसा	**एङ्ग्क्लेक**	**तोके सी तो**	**छलफल**
१० मिनेट	२० मिनेट	२० मिनेट	१० मिनेट

परम्परागत खेल प्रतियोगिता

प्रतियोगिताको परिचय दिनुहोस्

खिलाडीहरुलाई दुई टिममा बाँड्नुहोस् र ती टिमहरूमा ३ परम्परागत खेल खेलाउनुहोस्। जसले सबैभन्दा धेरै खेल जित्छ, त्यो टिमले प्रतियोगिता जित्छ।

सोध्नुहोस्

- के तपाईंले कहिल्यै कुनै खेल खेल्नुभएको छ जसले तपाईंलाई आत्मविश्वास वा शक्तिशाली महसुस गर्न मद्दत गरेको छ?
- तपाईलाई खेलकुद किन लैङ्गिक समानताको बारेमा कुरा गर्ने राम्रो तरिका हो जस्तो लाग्छ ?
- **गेमहरूले** केटीहरूले के गर्न सक्छन् वा गर्न सक्दैनन् भन्ने अनुचित विचारहरूलाई कसरी चुनौती दिन मद्दत गर्न सक्छ?
- जवाफमा यो हुन सक्छ: खेलहरू रमाइलो हुन्छ र नयाँ कुरा सिक्नको लागि मानिसहरूलाई सँगै ल्याउँछ, खेलहरूले हामीलाई देखाउँछ कि केटीहरू बलियो, दक्ष र सक्षम छन्, सँगै खेल्दा हामी देखाउँछौं कि सबैका लागि समानता महत्त्वपूर्ण छ।

व्याख्या गर्नुहोस्

- यो सत्र विशेष छ! फुटबलमा ध्यान केन्द्रित गर्नुको सट्टा, हामी भियतनाम, इन्डोनेसिया र म्यानमारका परम्परागत खेलहरू लैङ्गिक समानताको बारेमा कुरा गर्न प्रयोग गर्दैछौं—यसको अर्थ के हो, यो किन महत्त्वपूर्ण छ, र खेलकुदले केटीहरूको लागि राम्रो संसार बनाउन कसरी मद्दत गर्न सक्छ।
- लैङ्गिक समानता भनेको केटीहरूको लागि केटाहरूजस्तै खेल्ने, सिक्ने र नेतृत्व गर्ने समान अवसरहरू छन् भनी सुनिश्चित गर्नु हो। दुर्भाग्यवश, केटीहरूले सधैं खेलकुदमा भाग लिनको लागि समान समर्थन वा अवसरहरू प्राप्त गर्दैनन्। तर जब केटीहरू खेल्न एकसाथ आउँछन्, उनीहरूले आफू बलियो, दक्ष र सफल हुन तयार भएको देखाउँछन्।
- यी खेलहरूले हामीलाई खेलकुदमा केटीहरूको शक्ति मनाउन मद्दत गर्नेछ। हामी एक टोलीको रूपमा काम गर्नेछौं, स्टिरियोटाइपहरूलाई चुनौती दिनेछौं, र सँगै खेल्दा जतातै केटीहरूका लागि अवरोधहरू भत्काउन सकिन्छ भनेर देखाउनेछौं।
- यी खेलहरू केवल रमाइलो मात्र होइनन्—तिनीहरूले हामीलाई खेलकुद सबैका लागि हो र प्रत्येक खेलाडीको भूमिका छ भन्ने कुरा बुझाउँछ ।

सामाजिक भावनात्मक सन्देश

सोध्नुहोस्

- लैङ्गिक समानताले तपाईको लागि के अर्थ राख्छ?
- जवाफमा समावेश हुन सक्छ: सबैलाई उचित अवसर, केटा र केटीहरूलाई समान रूपमा व्यवहार गर्ने, केटीहरूलाई केटाहरू जस्तै अवसरहरू सुनिश्चित गर्ने, सबैलाई खेल्न, सिक्ने र सफल हुने समान अवसरहरू प्रदान गर्ने।
- केटा र केटीले खेलकुदमा समान अवसर पाउनु किन महत्त्वपूर्ण छ?
- जवाफहरूमा समावेश हुन सक्छ: सबैलाई खेल्ने अधिकार छ, केटीहरू केटाहरू जस्तै प्रतिभाशाली छन्, खेलहरूले केटीहरूलाई आत्मविश्वास र सीप बनाउन मद्दत गर्दछ, सबैसँग प्रस्ताव गर्नको लागि केहि विशेष छ, यसले टोलीहरूलाई बलियो बनाउँछ जब सबैले योगदान गर्न सक्छन्।
- हाम्रो टोलीमा विभिन्न सीप र दृष्टिकोणको मिश्रण हुनु किन महत्त्वपूर्ण छ?
- जवाफहरूमा समावेश हुन सक्छ: गति, टोली कार्य, वा रणनीति जस्ता विभिन्न शक्ति भएका खेलाडीहरू हुनु राम्रो हुन्छ; हामी एक अर्काबाट सिक्न सक्छौं; यसले हाम्रो टोलीलाई बलियो र थप रचनात्मक बनाउँछ।

व्याख्या गर्नुहोस्

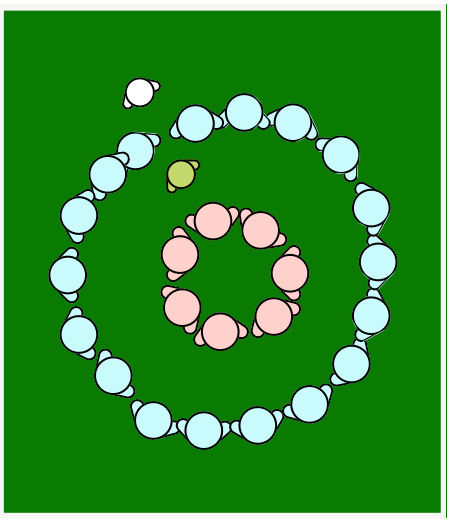
- लैङ्गिक समानता भनेको एउटा यस्तो संसारको सिर्जना गर्नु हो जहाँ केटीहरूलाई केटाहरू जस्तै बढ्ने र सफल हुने अवसरहरू छन्। खेलकुदमा, यसको अर्थ केटीहरूले स्टिरियोटाइप वा अनुचित व्यवहारबाट पछि हटेर खेल्न, नेतृत्व गर्न र चम्कन सक्छन् भन्ने कुरा सुनिश्चित गर्नु हो।
- "इक्विटीको अवधारणा सबैलाई समान व्यवहार गर्नुभन्दा बाहिर जान्छ - यो निष्पक्षता सुनिश्चित गर्न समर्थन आवश्यक छ भनेर पहिचान गर्ने बारे हो। यसको अर्थ केटीहरूलाई छोडिएको ठाउँहरूमा अवसर र प्रोत्साहन दिन सक्छ।"
- जब हामी खेलकुदमा लैङ्गिक समानतालाई चुनौती दिन्छौं, हामी केटीहरूलाई हेर्ने तरिकालाई चुनौती दिन्छौं र केटीहरू नेता, खेलाडी र निर्णयकर्ता हुन सक्छन् भनेर देखाउँछौं। काम गरेर र सँगै खेलेर, हामीले एउटा ठाउँ सिर्जना गर्छौं जहाँ केटीहरूले जोखिम लिन, नयाँ चीजहरू प्रयास गर्न र आफ्नो क्षमताहरूमा विश्वास गर्न विश्वस्त महसुस गर्छन्।
- यस हप्ता, हामी परम्परागत खेलहरू खेल्दा, हामी खेलकुदमा केटीहरूको शक्ति मनाउँछौं। टिमवर्क, लचिलोपन र रमाईलो मार्फत, हामी खेलकुद सबैको हो भनेर संसारलाई देखाउँछौं। प्रत्येक केटीले बलियो, सक्षम र मूल्यवान महसुस गर्न योग्य छ — र आज सँगै खेलेर, हामी केटीहरूले आफ्नो लक्ष्य बिना सीमा प्राप्त गर्न सक्ने संसारतर्फ थप एक कदम चाल्छौं।
- याद गर्नुहोस्: जब केटीहरूलाई भाग लिने र सफल हुने मौका दिइन्छ, सबैले जित्छन्!

बिरालो र मुसा

योजना

मुख्य कुराहरु	लिंगको भेदभाव नगरी समावेशी टिमवर्क र सहकार्यको प्रोत्साहन गर्नु।	टीम र समाजमा समान भूमिकाबारे सचेतना बढाउनु।	विभिन्न क्षमताहरूले कसरि जाँच सामूहिक सफलता हासिल गर्न योगदान पुर्याउँछ।
खेलको उद्देश्य	खिलाडीहरूले फुर्ति, टीमवर्क, र समावेशिता सिक्छन्, जहाँ उनीहरूले बिरालो, मुसा, र गुफाको भूमिकामा काम गर्दै सहकार्य र आपसी सम्मानलाई बढावा दिन्छन्।		
आवश्यक पर्ने समय	१५ मिनेट		
तयारी	**खेल्ने स्थान:** सबै खेलाडीलाई हातमा हात राखेर घेरा बनाउनको लागि पर्याप्त ठूलो स्पष्ट स्थान।		

खेल निर्देशनहरू

गतिविधि	खेल चित्र
• **व्याख्या गर्नुहोस्:** बिरालो र मुसा एउटा लोकप्रिय खेल हो जुन भियतनाममा बच्चाहरू खेल्दछन्। • खिलाडीहरूले दुईवटा घेरा बनाउँछन्: एक सानो भित्रको घेरा र अर्को ठूलो बाहिरी घेरा। बाहिरी घेराका र भित्रका खेलाडीहरूले हात उठाएर एक "गुफा" बनाउँछन्। • एउटा खेलाडीलाई 'मुसा' र अर्को खेलाडीलाई 'बिरालो'को रूपमा निर्धारण गर्नुहोस्। उनीहरू भित्रको घेराको बीचमा पछाडि पछाडि उभिन्छन्। • **लिङ्गको आधारमा भूमिकाको वितरण:** बिरालो र मुसोको भूमिकामा लिङ्ग अनुसार बिच-बिचमा घुमाउदो वितरण गर्नुहोस्। • **सोध्नुहोस्** खेलकुद वा नेतृत्वमा भूमिकाहरू लिङ्ग द्वारा कसरी परिभाषित गर्न सकिन्छ, र उनीहरू ती भूमिकाहरू कसरी परिभाषित गरियोस् भन्ने चाहन्छन् । • कोचको आदेशमा, मुसो भाग्न थाल्छ ताकि बिरालोबाट बच्न सकियोस्। बिरालो मुसोको पछाडि लाग्छ र उही मार्गमा गुफामा जानु पर्छ। • बाहिरी वृतका खेलाडीहरूले आफ्नो हात तल वा माथि झारेर मुसोलाई जान दिन्छन् वा बिरालोलाई रोक्छन्। • जब बिरालोले मुसोलाई समाच्छ, तब ती दुई खेलाडीले भूमिकाहरू साटासाट गर्छन् र समातिएको गुफा बनाउने बच्चाहरूसँग भूमिकाहरू परिवर्तन गर्छन्। • **गुफा सशक्तिकरण**: जब कुनै खेलाडीलाई त्याग गरिन्छ, तब सीधा भूमिका बदल्नको सट्टा, उनीहरूलाई यस्तो स्थिति को उदाहरण दिन भन्नुहोस् जहाँ केटाकेटी सँगै काम गरेर प्रभावकारी रूपमा काम गर्न सक्छन्। • **समय या मार्गको फाइदा:** मुसालाई बिरालो सुरु हुनु अघि एक सेकेन्डको अतिरिक्त समय दिनुहोस्। पछि, खेलाडीहरूलाई सोध्नुहोस् कि यो नियमले कसरी असहज स्थितिमा सुरु गर्ने व्यक्तिहरूसम्म समान अवसर पुर्याउनको आवश्यकता देखाउँछ। • **सुरक्षित क्षेत्रहरू:** केटाकेटीको लागि विशेष "सुरक्षित क्षेत्र" बनाउनुहोस् जहाँ निश्चित लिंगको माउस त्याग गर्न सकिदैन। यो कुरा छलफल गर्नुहोस् कि खेलकुद वा नेतृत्वमा कम प्रतिनिधित्व भएका समूहहरूको लागि स्थान सिर्जना गर्नु महत्त्वपूर्ण किन छ।	

ध्यान दिनु र अनुकूल हुनु

के के कुरामा ध्यान दिनु पर्छ

- के खेलाडीहरूले बाटो बदल्दा छिटो प्रतिक्रिया दिइरहेका छन्?
- गुफा खेलाडीहरूलाई एकतासाथ काम गर्न कत्तिको राम्रोसँग काम गर्दैछन्?
- के बिरालो र माउसले खेलको समयमा लचिलोपन र रचनात्मकता देखाउँदै हुनुहुन्छ?
- के खेलाडीहरूले आफ्नो भूमिकामा इमानदारी र समावेशिता देखाउँदैछन्?
- के सहभागीहरूले सुरक्षा पालना गर्दैछन् र अनावश्यक शारीरिक सम्पर्कबाट बच्दैछन्?
- सुदृढीकरण: बिरालो र मुसाले समावेशिता र अनुकूलताका मूल्यलाई महत्व दिन्छ। विविध भूमिकाहरू प्रोत्साहन गरेर र सँगै काम गरेर, हामी सिक्छौं कि प्रत्येक खेलाडीले बलियो र सँगसँगै जोडिएको टोली बनाउन योगदान पुर्याउँछ।

यसलाई परिवर्तन गर्नुहोस्

स्टेप अप (चुनौती):

- घेराको आकार सानो बनाउनुहोस् जसले दौडलाई अझ चुनौतीपूर्ण बनाउँछ।
- जटिलता बढाउन अर्को मुसा वा बिरालो थप्नुहोस्।
- छिटो निर्णय गर्नको लागि समयको घेरा राख्नुहोस्।
- मुसा खेलाडीहरूले समातिनु अघि विशेष "सुरक्षित क्षेत्र" छुनुपर्ने नियम थप्नुहोस्।
- गुफा खेलाडीहरूलाई केही समयपछि स्थान परिवर्तन गर्न लगाउनुहोस्।

स्टेप डाउन(सजिलो):

- बिरालो हिंड्दा मात्र मुसा दौडेर सुरु गर्नुहोस्।
- बिरालोले पीछा गर्नु अघि मुसा लाई ५-सेकेन्ड हेड सुरु गर्न अनुमति दिनुहोस्।
- थप भाग्ने मार्गहरू दिनको लागि खेल क्षेत्र ठूलो गर्नुहोस्।
- गतिलाई सरल बनाउन गुफाहरूको संख्या घटाउनुहोस्।
- बिरालोलाई शारीरिक रूपमा समात्नुको सट्टा माउसलाई ट्याग गर्नुहोस्।

सामाजिक-भावनात्मक लिङ्क

- विविधता मनाउँदै समस्या समाधान र निर्णय लिने
- टिमवर्क
- आत्म-जागरूकता र आत्मविश्वास
- लचिलोपन

फुटबल सीप लिङ्क

यो खेललाई फुटबलमा आधारित खेलमा परिवर्तन गर्न सकिन्छ, जसले निम्न सीपहरूमा ध्यान केन्द्रित गर्दछ:

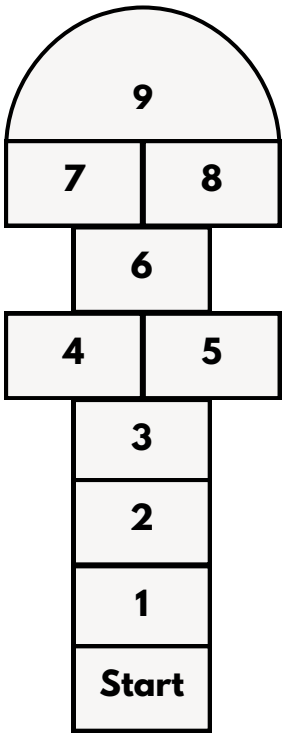
- बलसँग दौडनु
- १v१
- डिफेन्डिङ

एङ्ग्क्लेक Engklek

योजना

मुख्य कुराहरु	टीम रणनीतिहरूमा समान निर्णय प्रक्रियालाई प्रवर्धन गर्नु।	नेतृत्व र शारीरिक क्षमता बारेका स्टिरियोटाइपहरू सोचलाई चुनौती दिनु।	विविध समूहहरूमा एकता र अनुकूलन क्षमता निर्माण गर्नु।
खेलको उद्देश्य	खेलाडीहरूले टिमवर्क, फुर्ति , र स्थानिय जागरूकतामा ध्यान दिन्छन्, र रेखाहरूको बीचबाट जाँदै र रक्षा गर्दै अभ्यास गर्छन्।		
आवश्यक पर्ने समय	१५ मिनेट		
तयारी	खेल क्षेत्र: ९ बाकसको होप्स्कच ग्रिड बनाउनुहोस्। बाकस १ देखि ८ लगभग ५० सेमि x ६० सेमि मापको हुनु पर्छ, र बाकस ९ को माप ६० सेमि x ८० सेमि हुनु पर्छ। ग्रिड बनाउन चक, कोयला, वा काठ प्रयोग गर्न सकिन्छ।		सामग्रीहरू: प्रत्येक खेलाडीलाई (वा प्रत्येक खेलाडीले फेला पार्नै पर्ने) ग्याको (ढुङ्गा, काठ, वा अन्य सामग्रीबाट बनेको सानो मार्कर) प्रदान गर्नुहोस्।
आवश्यक पर्ने सामग्री	• ग्रिडको लागि चक, कोइला वा काठ	• २ टिमको लागि बिब	• घडी/समय हेर्न • प्राथमिक उपचार किट

खेल निर्देशनहरू

गतिविधि	खेल चित्र
• **व्याख्या गर्नुहोस्:** एङ्ग्क्लेक इन्डोनेशियाबाट आएको एक प्रचलित खेल हो। परम्परागत खेलहरूले प्रायः समानता र समावेशिता प्रतिबिम्बित गर्छ, र आजको सत्र खेलकुदमा लिङ्ग समानताको विषयमा केन्द्रित छ। • **खेल आरम्भको लागि होम्पिम्पा खेल्ने तरिका:** खेलाडीहरूले होम्पिम्पा खेलमा भाग लिन्छन्, जुन परम्परागत तरिकाको खेल हो जसले खेलाडीहरूको प्राथमिकता निर्धारण गर्छ - पहिले, दोस्रो, तेस्रो र यसरी क्रम निर्धारण गर्न (यो काँचो-पापर-हड्डी जस्तै हो!)। • **होम्पिम्पा:** खेलाडीहरूले सानो घेरा बनाएर हात उठाउँछन्, र एउटा खेलाडी (अक्सर वयस्क वा अनुभवी खेलाडी) सबैलाई "होम्पिम्पा अलायम गाम्ब्रेङ" भन्ने गीत गाएर नेतृत्व गर्छ। • चरणको अन्त्यमा "गाब्रेंग" भनेपछि सबैले आफ्नो हात तल ल्याउँछन्, जसमध्ये हात उपर वा तल हुनेछन्। • हातको अवस्था अनुसार, अधिकांश व्यक्तिहरूले कुन समूहलाई चयन गर्ने, खेलको क्रम निर्धारण गर्ने भन्ने निर्णय गर्छन्। • उदाहरणका लागि, यदि धेरै हात उभिएका छन् भने, तल भएका हातहरू "चयन" हुन्छन् (र विपरीत पनि) - P A S S-PASS जस्तै । • यदि हात समान रूपमा विभाजित छन् भने, जबसम्म विषम संख्या वा एक समूह चयन नगरी अघि बढ्न नदिनुहोस्। • अझै धेरै राउन्ड आवश्यक परेमा, जबसम्म तपाईंले एक व्यक्ति वा सानो समूह चयन गर्नुहुन्न, तबसम्म यो प्रक्रिया दोहोर्याउनुहोस्।	

खेल निर्देशनहरू

गतिविधि

- **व्याख्या गर्नुहोस्** कि यस खेलको उद्देश्य ९ बक्सहरूको क्षेत्रको लागि प्रतिस्पर्धा गर्नु हो। विजेता सबैभन्दा धेरै क्षेत्रहरू नियन्त्रण गर्ने खेलाडी हो।
- अब, होम्पिम्पाले पालो निर्धारण गरेपछि, खेलाडीहरूले पालोको क्रममा पहिलो बाकसमा गाको फ्याँक्नेछन् र त्यसपछि बाकसहरूको क्रममा अघि बढ्नेछन्।
- **गाको थ्रो पुष्टिकरण:** आत्मविश्वास र आत्म-जागरूकता निर्माण गर्न, प्रत्येक पालो अघि, खेलाडीहरूले आफ्नो बारेमा सकारात्मक विशेषता साझा गर्छन्, जस्तै "म दृढ छु" वा "म बलियो छु।"
- गाकोले तोकिएको बाकसमा मात्र ल्यान्ड गर्नुपर्छ। यदि गाको लक्ष्य बक्समा खसेन भने, खेलाडीलाई 'अयोग्य' घोषित गरिन्छ र दोस्रो खेलाडीले खेल्न थाल्छ।
- खेलाडीहरूले एक खुट्टामा उफ्रिँदै ग्रिडको माथि हप्स गर्नेछन्, तर गाको भएको बाकस छल्नेछन्। यदि दुई बाकस सँगै छन् भने, खेलाडीहरूले दुबै खुट्टा प्रयोग गर्न सक्छन्। यदि कुनै खेलाडीले दुई खुट्टामा ल्यान्ड गर्छ वा बाकस बाहिर जान्छ भने, उनी 'अयोग्य' घोषित गरिन्छ।
- अयोग्य (डिस्क्वालिफाइड) खेलाडीहरू लाईनको अन्त्यमा जान्छन् र अन्य सबै खेलाडीहरू आफ्नो पालो सकेपछि फेरि प्रयास गर्न सक्छन्।
- बक्स ९ पुग्दा (खेलाडीहरूले बक्स ९ मा दुबै खुट्टा प्रयोग गर्न सक्छन्), खेलाडीहरू फर्कन्छन्, उफ्रिएर पछाडि जान्छन्, र आफ्नो गाको ल्याउँछन्।
- यो प्रक्रिया सफलतापूर्वक पूरा गरेपछि, खेलाडीले गाकोलाई बक्समा पछाडि फ्याँक्न सक्छ र यदि गाको बक्समा पर्छ भने त्यो बक्स उनको "क्षेत्र" बनिसक्छ।
- त्यस क्षेत्रलाई चिन्हित गर्न (चाक/कोइला/लठ्ठी/ढुङ्गा प्रयोग गरेर) त्यस खेलाडीको लागि बक्सलाई चिन्हित गर्नुहोस्।
- जब खेलाडी बक्स ९ मा पुग्छ र गाको बक्समा सफलतापूर्वक थाप्छ भने, उनी फेरि गाकोलाई पछाडि फ्याँक्छन् र 'सुरक्षित बक्स' निर्धारण गर्न। गाको सफलतापूर्वक झर्ने बक्सलाई 'सुरक्षित बक्स' भनिन्छ, जहाँ उनी मात्र बस्न सक्छन्, तर अन्य खेलाडीहरू त्यहाँ जान सक्दैनन्।
- **सिमित क्षेत्र:** केटीहरूले दाबी गरेका बक्सहरूमा अन्य केटीहरू मात्र पाइला राख्न सक्दछन्, अनुमति नदिइएसम्म। यसले साझा स्थानहरूको इज्जत र सुरक्षा गर्ने महत्त्वलाई बुझाउँछ।
- खेल तबसम्म जारी रहन्छ जबसम्म सबै बक्सहरू दाबी गरिँदैन। बढी क्षेत्र दाबी गरेको खेलाडीले आफ्नो टोलीको लागि खेल जित्छ।
- **मेन्टरशिप अवसरहरू::** बढी क्षेत्र भएका खेलाडीहरूले कम क्षेत्र भएका खेलाडीलाई सुझाव वा रणनीतिहरू दिई सहयोग पुर्याउनु पर्छ, ताकि सहकार्य मार्फत समानता देखाउन सकियोस्।

ध्यान दिनु र अनुकूल हुनु

What to look out for

- के खेलाडीहरू उफ्रिन्दा सन्तुलन र नियन्त्रण कायम राखिरहेका छन्?
- के खेलाडीहरूले आफ्ना बलियो पक्षहरूमा सोचिरहेका छन् र आत्मविश्वास देखाइरहेका छन्?
- के सहभागीहरूले क्षेत्रहरूको लागि निष्पक्षता र इज्जत देखाइरहेका छन्?
- के खेलाडीहरूले फ्याँक्न छुटेपछि वा चुनौतीहरूको सामना गर्दा सहनशीलता देखाइरहेका छन्?
- खेलाडीहरू कति प्रभावकारी रूपमा आफ्नो सहकर्मीलाई समर्थन र प्रोत्साहन गर्दैछन्?
- के सहकर्मीहरू एकअर्कालाई प्रोत्साहित गर्दैछन्? प्रोत्साहनले कस्तो समावेशी र सहयोगी वातावरण सिर्जना गर्दछ भन्ने कुरा अन्वेषण गर्नुहोस्।
- सुदृढीकरण: एङ्ग्क्लेकले हामीलाई निष्पक्ष अवसरहरू सिर्जना गर्न र एकअर्कालाई समर्थन गर्दा सबैलाई बलियो बनाउँछ भन्ने कुरा देखाउँछ । सबैको योगदानलाई मूल्यांकन र इज्जत दिएर हामी समावेशी स्थानहरू सिर्जना गर्न सक्छौं जहाँ सबै खेलाडीहरू—लिंगको पर्वाह नगरी—सम्पन्न हुन सक्छन्। सम्झनुहोस्, निष्पक्षता भनेको मात्र समान नियमहरू होइन; यो भनेको सबैलाई सफल हुनका लागि आवश्यक कुरा दिनु हो।

यसलाई परिवर्तन गर्नुहोस्

स्टेप अप (चुनौती):

- सहि र बाँया खुट्टा बिच-बिचमा प्रयोग गर्नुहोस्।
- बक्सहरूको आकार सानो पार्नुहोस्।
- बक्सहरूमा बाधा राखेर कठिनाइ बढाउनुहोस्।
- प्रत्येक खेलाडीको पालोको लागि समय सिमा राख्नुहोस्।
- नयाँ बक्समा उफ्रिनु अघि खेलाडीलाई एक ताली वा घुम्न लगाउनुहोस्।

स्टेप डाउन(सजिलो):

- खेलाडीलाई पूरै ग्रिडमा दुबै खुट्टाले हप गर्न अनुमति दिनुहोस्।
- अर्को पालोको पर्खाइ नगरीगुमाएका थ्रोस हरूलाई फेरि प्रयास गर्न अनुमति दिनुहोस्।
- खेलाडीलाई दुबै हातले ग्याको फाल्न अनुमति दिनुहोस्।

सामाजिक-भावनात्मक लिङ्क

- विविधता मनाउँदै समस्या समाधान र निर्णय लिने
- टिमवर्क
- आत्म-जागरूकता र आत्मविश्वास
- लचिलोपन

फुटबल सीप लिङ्क

यो खेल सीपमा ध्यान केन्द्रित एक फुटबल आधारित खेलमा अनुकूलित गर्न सकिन्छ:

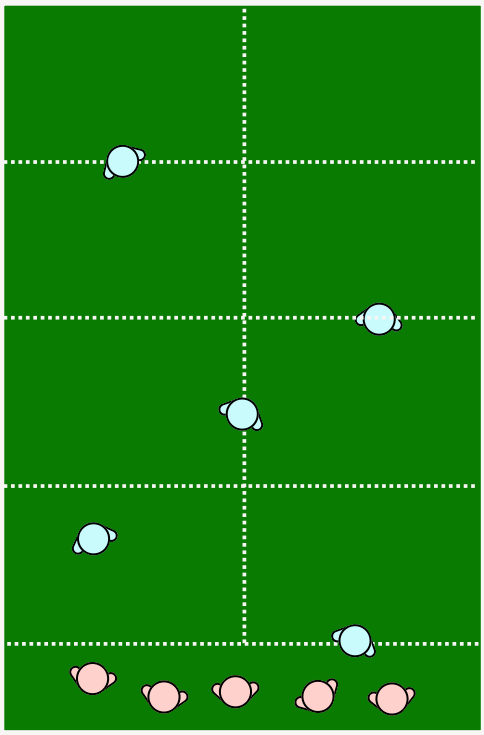
- फर्स्ट टच

तोके सी तो Toke See Toe

योजना

मुख्य कुराहरु	टीम रणनीतिहरूमा समान निर्णय प्रक्रियालाई प्रवर्धन गर्नु।	नेतृत्व र शारीरिक क्षमता बारेका स्टिरियोटाइपहरू सोचलाई चुनौती दिनु।	विविध समूहहरूमा एकता र अनुकूलन क्षमता निर्माण गर्नु।
खेलको उद्देश्य	खेलाडीहरूले टिमवर्क, फुर्ति , र स्थानिय जागरूकतामा ध्यान दिन्छन्, र रेखाहरूको बीचबाट जाँदै र रक्षा गर्दै अभ्यास गर्छन्।		
आवश्यक पर्ने समय	१५ मिनेट		
तयारी	खेल क्षेत्र: ४० मीटर x ३० मीटरको खेल क्षेत्र तयार गर्नुहोस् जसलाई ८ बराबर खण्ड (२x४) मा विभाजित गर्नुहोस्।	टीमहरू: खेलाडीलाई दुई समान टोलीमा विभाजन गर्नुहोस्, र प्रत्येक खेलाडीलाई आफ्नो टोलीको लागि एक बिब दिनुहोस्।	सुरक्षा: खेल मैदानमा कुनै पनि खतरनाक चीज नहोस् र खेलाडीहरूले सबै कुराहरु राम्ररी लगाएका छन् भन्ने कुरा हेर्नुहोस्।
आवश्यक पर्ने सामग्री	• ३० कोन • २ टोलीका लागि बिब	• सिटी (इच्छा अनुसार)	• घडी/समय मापन गर्ने • फर्स्ट ऐड किट

खेल निर्देशनहरू

गतिविधि	खेल रेखाचित्र
• **व्याख्या गर्नुहोस्:** Toke See Toe एउटा प्रसिद्ध खेल हो जुन म्यानमारका केटा-केटीहरूले खेल्दछन्। यो खेलमा तपाईलाई एउटा रेखामा हिँड्नुपर्छ ताकि अरूलाई बाकसबाट भाग्न नदिई रोक्न सकियोस । गाउँमा, यो खेल अझै पूर्ण चन्द्रमाको रातमा, विद्यालयहरूमा र छायामा खेलिन्छ। सहरमा, यो एक पारम्परिक बर्मी खेल हो जुन म्यानमारका पर्व र उत्सवहरूमा प्राय: खेलिन्छ। • एउटा टोलीलाई आक्रमणकारी र अर्कोलाई डिफेन्डरको रूपमा तोक्नुहोस्। • आक्रमणकारीहरू ग्रिडको एक छेउमा सुरु हुन्छन् र अर्को छेउमा पार गर्ने प्रयास गर्छन् र रक्षकहरू द्वारा ट्याग नगरी फर्कन्छन्। • डिफेन्डरहरू ग्रिड रेखाहरूमा समान रूपमा विभाजित हुन्छन् र ग्रिड रेखाहरूमा मात्र सार्न सक्छन्। आक्रमणकारीहरू ग्रिड भित्र कहीं पनि सार्न स्वतन्त्र छन्। • यदि आक्रमणकारीलाई ट्याग गरियो वा यदि उनीहरूले साइडलाइन पार गरे भने, जसलाई 'चामल जलाउँदै' भनिन्छ, उनीहरू त्यो राउन्डबाट बाहिर जान्छन् र साइडलाइनमा पर्खनुपर्छ। • सम्पूर्ण आक्रमणकारीहरूलाई ट्याग गरिएपछि, सबै आक्रमणकारीहरूले पार गरेपछि, वा यदि कुनै आक्रमणकारीले धेरै पटक ग्रिड पार गरे भने, टोलीले भूमिका साट्नेछ। • **नेतृत्व बदल्नु :** विभिन्न खेलाडीहरूलाई डिफेन्डर वा आक्रमणकारी टोलीहरूको "नेता" को रूपमा तोक्नुहोस् र नेतृत्व भूमिकाहरू लिन विभिन्न लिङ्गहरूको लागि समान अवसरहरू सुनिश्चित गर्नुहोस्।	

ध्यान दिनु र अनुकूल हुनु

के के कुरामा ध्यान दिनु पर्छ

- के डिफेन्डरहरूले आक्रमणकर्ताहरूलाई रोक्नका लागि सँगै मिलेर काम गर्दै छन्?
- के आक्रमणकर्ताहरूले डिफेन्डरहरूलाई छक्याउनका लागि रचनात्मक रणनीतिहरू प्रयोग गर्दै छन्?
- के खेलाडीहरूले ठाउँको सही उपयोग र स्थिती निर्धारण गर्नको सीप देखाउँदै छन्?
- के खेलाडीहरूले त्याग लगाउँदा धैर्य र अनुकूलता देखाउँदै छन्?
- के सबै खेलाडीहरूले नियमको पालना गर्दै खेलमैदानको इज्जत राख्दै छन्?
- नेतृत्व परिवर्तनले टिमको प्रदर्शनमा कस्तो असर पुर्याउँछ?
- सशक्त बनाउनुहोस्: "Toke See Toe" ले हामीलाई टीमवर्क, रणनीतिक सोच र नेतृत्व विभिन्न समूहहरूमा साझा लक्ष्य प्राप्त गर्नका लागि कसरी सफल हुन सक्छ भन्ने कुरा सिकाउँछ। यसले सबैलाई योगदान गर्न समान अवसर दिने कुरा देखाउँछ जसले पुरै टिमलाई बलियो बनाउँछ।

यसलाई परिवर्तन गर्नुहोस्

सामूहिक स्कोरिङः टिम जित्नका लागि प्रत्येक खेलाडीले कम्तिमा एक अंक योगदान गर्नुपर्छ, जसले सबैलाई समान रूपमा सहभागी हुने अवसर दिन्छ।

केटीहरूको लागि बोनस क्षेत्र: केटीहरूले निश्चित रेखामा पुग्दा अतिरिक्त बोनस अंक दिनुहोस्, जसले अवसरहरूमा लिंग विभेद घटाउनको प्रयासलाई जनाउँछ।

सञ्चार चुनौती: मिश्रित लिंगका टिमहरूले पालो गरेर रणनीति बनाउनु पर्नेछ। कसरी विभिन्न दृष्टिकोणहरूले टिमको रणनीतिलाई बलियो बनाउँछ भन्ने कुरा छलफल गर्नुहोस्।

स्टेप अप (चुनौती):

- ग्रिडमा डिफेन्डरहरूको संख्या बढाउनुहोस्।
- अर्को छेउमा पुग्न आक्रमणकारीहरूको लागि समय सीमा थप्नुहोस्।
- थप "सुरक्षित क्षेत्रहरू" सिर्जना गर्नुहोस् जुन आक्रमणकारीहरू अनुक्रममा पुग्नै पर्छ।
- आक्रमणकारी गति सीमित गर्न ग्रिड रेखाहरू साँघुरो गर्नुहोस्।
- डिफेन्डरहरूलाई विशेष तरिकामा संचार गर्न आवश्यक छ, जस्तै हात संकेतहरू प्रयोग गरेर।

स्टेप डाउन(सजिलो):

- सुरुमा डिफेन्डरहरूको संख्या घटाउनुहोस्।
- थप ठाउँ सिर्जना गर्न ग्रिड रेखाहरूको चौडाइ बढाउनुहोस्।
- भूमिकाहरू बदल्नु अघि आक्रमणकारीहरूलाई धेरै जीवनहरू अनुमति दिनुहोस्।
- "निःशुल्क पास" टोकन आक्रमणकारीहरूले त्याग हुनबाट जोगिन प्रयोग गर्न सक्ने परिचय दिनुहोस्।
- ग्रिडको आकार घटाएर खेल सरल बनाउनुहोस्।

सामाजिक-भावनात्मक लिङ्क

- Celebrating Diversity
- Problem-solving and Decision-making
- Teamwork
- Self-awareness and confidence
- Resilience

फुटबल सीप लिङ्क

यो खेललाई फुटबलमा आधारित खेलमा परिवर्तन गर्न सकिन्छ, जसले निम्न सीपहरूमा ध्यान केन्द्रित गर्दछ:

- बलसँग दौडनु
- १v१
- डिफेन्डिङ

कार्यक्रमको विचार

समय: १० मिनेट

समूह छलफल

पुनः विचार गर्नु	सम्बन्धित गर्नु	प्रयोग गर्नु
• यी खेलहरूको सबैभन्दा चुनौतीपूर्ण भाग के थियो? • तपाईको लक्ष्य हासिल गर्न तपाईको टोलीले कसरी काम गर्यो? • खेलमा सुरक्षित ठाउँहरू सिर्जना गर्दा निष्पक्षता र समावेशीकरण कसरी देखायो? • केही खेलाडीहरूलाई खेलमा सफल हुन अतिरिक्त सहयोग किन आवश्यक पर्न सक्छ? ती खेलाडीहरू को हुन सक्छन्? • टोलीका साथीहरूलाई चियर गर्दा तपाईंलाई कस्तो महसुस भयो र यसले टोलीलाई कस्तो असर गर्‌यो? • योजना अनुसार काम नहुँदा सहनशीलताले कस्तो भूमिका खेल्यो?	• समूहमा समानता र सफलता कसरी उत्पन्न हुन्छ? • टोलीमा सबैको विशेषताकत समावेश गर्नु किन महत्त्वपूर्ण छ? • खेलकुदमा समानता र जीवनमा समानताबीच के जडान देख्न सकिन्छ? टोली कार्य र लिंग समानताबीच के जडान देख्न सकिन्छ? • यस्ता खेलहरूले खेलकुदमा केटीहरूको बारेमा भएका स्टिरियोटाइप सोचलाई कसरी चुनौती दिन सक्छ? को को खेलमा भाग लिन, नेतृत्व गर्न, वा सफलता प्राप्त गर्न सक्छ? • अरूसँग सहयोग गर्न र चुनौतीको सामना गर्ने कुरा तपाईंले के सिक्नुभयो? • सबैलाई टोलीमा योगदान पुर्याउनको लागि अवसर किन महत्त्वपूर्ण छ?	• तपाईं टीम गतिविधिहरूमा सबैलाई समावेश भएको महसुस गराउन के गर्न सक्नुहुन्छ? • तपाईं टोलीको गतिविधिमा संघर्ष गरिरहेको व्यक्तिको मद्दत गर्न के गर्न सक्नुहुन्छ? समुदायमा? • आज तपाईंले के सिक्नुभयो, त्यसलाई विद्यालय वा साथीहरूसँग कसरी प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ? • खेलमा सानो निष्पक्षता का क्रियाहरूले जीवनमा निष्पक्षता ल्याउन कसरि प्रेरित गर्न सक्छ? • तपाईंको दैनिक व्यवहारमा लिङ्ग समानता प्रवर्द्धन गर्नको लागि के एउटा तरिका के हो? • परम्परागत खेल खेल्दा हामी अरू संस्कृतिहरूलाई बुझ्न र सम्मान गर्न कसरी मद्दत गर्न सक्छ?

अन्तिम सन्देश

सामाजिक-भावनात्मक सन्देश

- "**बिरालो र मुसा**" ले समावेशिता र अनुकूलता को महत्व देखाउँछ। विभिन्न भूमिका प्रोत्साहन गरेर र सँगै काम गरेर, हरेक खेलाडीले बलियो र एकजुट टिम बनाउन योगदान पुर्‌याउँछ भन्ने कुरा सिक्छौं ।
- "**एङ्ग्क्लेक** " ले हामीलाई देखाउँछ कि समान अवसर सिर्जना गर्नु र एक अर्कालाई सहयोग गर्नुले सबैलाई बलियो बनाउँछ। सबैको योगदानलाई मूल्याङ्कन र सम्मान गरेर हामी समावेशी स्थानहरू बनाउन सक्छौं जहाँ सबै खेलाडी—लिङ्गको पर्वाह नगरी—अगाडि बढ्न सक्छन्। सम्झनुहोस्, समानता केवल समान नियमहरूको बारेमा मात्र होइन; यो सबैलाई सफलता प्राप्त गर्न आवश्यक कुरा दिनको बारेमा हो।
- "**तोके सी तो**" ले साझा लक्ष्यहरू प्राप्त गर्न विभिन्न समूहहरूमा कसरी टिमवर्क, रणनीतिक सोच र नेतृत्व फस्टाउन सक्छ भन्ने कुरा सिकाउँछ। यसले यो पनि देखाउँछ कि सबैलाई योगदान गर्न समान अवसरहरू सिर्जना गर्दा सम्पूर्ण टोली बलियो हुन्छ।
- यी खेलहरू मार्फत, हामीले निष्पक्षता, समावेशीकरण र इक्विटीले टोलीहरूलाई कसरी बलियो बनाउन सक्छ भन्ने अनुभव गरेका छौं।खेलकुद र जीवनमा लैङ्गिक समानता भनेको सबैले नेतृत्व गर्ने, सहभागी हुने र फस्टाउने मौका पाउनु हो। सँगै काम गरेर, भिन्नताहरूलाई सम्मान गरेर, र शक्ति मनाउने क्रममा हामी यस्तो स्थान सिर्जना गर्छौं जहाँ सबैलाई मूल्याङ्कन र समर्थन गरिएको महशुस हुन्छ। सम्झनुहोस्, समानता केवल खेल खेल्नुको बारेमा होइन; यो सबैलाई खेल खेल्नको मौका दिने बारेमा हो।



APPENDIX

स्वस्थ|राम्रो सम्बन्धहरू: व्यवहार क्षेत्रहरू

गतिविधि स्रोतहरू

स्वस्थ व्यवहार

- भरोसा
- सम्मान
- खुला संचार
- सहयोग

स्वस्थ व्यवहार

- भरोसा
- सम्मान
- खुला संचार
- सहयोग

सावधानीपूर्ण व्यवहार

- ईर्ष्या
- बेवास्ता गर्नु
- नियन्त्रण गर्न खोज्नु
- मिश्रित संकेतहरू

सावधानीपूर्ण व्यवहार

- ईर्ष्या
- बेवास्ता गर्नु
- नियन्त्रण गर्न खोज्नु
- मिश्रित संकेतहरू

अस्वस्थ व्यवहार

- दुर्व्यवहार
- हेरफेर
- धम्कीहरू
- चरम नियन्त्रण

अस्वस्थ व्यवहार

- दुर्व्यवहार
- हेरफेर
- धम्कीहरू
- चरम नियन्त्रण

स्वस्थ व्यवहार

हरियो क्षेत्र

स्वस्थ व्यवहार

- भरोसा
- सम्मान
- खुला संचार
- सहयोग

सावधानीपूर्ण व्यवहार

पहेंलो क्षेत्र

सावधानीपूर्ण व्यवहार

- ईर्ष्या
- बेवास्ता गर्नु
- नियन्त्रण गर्न खोज्नु
- मिश्रित संकेतहरू

अस्वस्थ व्यवहार

रातो क्षेत्र

अस्वस्थ व्यवहार

- दुर्व्यवहार
- हेरफेर
- धम्कीहरू
- चरम नियन्त्रण

स्वस्थ सम्बन्ध: स्पेस इन्भेदर्स

गतिविधि स्रोतहरू

सीमा परिदृश्यहरू

- अभ्यासको क्रममा, तिमी नखेल्दा पनि साथीले बारम्बार बल तिमीबाट लिने प्रयास गर्छ।
- खेलको समयमा, कसैले तपाईंलाई काँधमा ट्याप गरिरहन्छ जब कि तपाईं उनीसँग कुरा गर्न चाहनुहुन्न।
- खेल्ने क्रममा, एक खेलाडीले अरू कसैलाई बलदिनु मान्दैन र बललाई आफु संगै राख्छ।
- तपाइँ खेलमा ध्यान दिन खोज्दा एक खेलाडी बारम्बार नजिक आइरहन्छ।
- तपाईंले साथीलाई गुप्त कुरा भन्नु भएको थियो, तर उनीले तपाईंको अनुमति बिना त्यो कुरा अरुलाई भन्छ ।
- एक टोली साथीले तपाइँको पानीको बोतल नसोधी लिन्छ र फिर्ता गर्दैन।
- अभ्यासको क्रममा, एक साथीले तपाइँलाई कसरी खेल्ने भन्ने बारे अनावश्यक सल्लाह दिईरहन्छ, जसले तपाइँलाई निराश बनाउँछ।
- एक साथीले तपाईंलाई निरन्तर सन्देश पठाउँछ र तपाईं व्यस्त हुँदा पनि तपाईंले तुरुन्तै जवाफ दिनुहुनेछ भन्ने अपेक्षा गर्छ।
- तपाईँलाई मन नपरे पनि एक साथीले प्रायः तपाईलाई अँगालो हाल्छ वा तपाईको हात छुन्छ।
- तपाईं समूहमा कुरा गर्दा एक साथीले तपाईंलाई बारम्बार अवरोध गर्छ, तपाईंलाई बेवास्ता गरेको महसुस गराउँछ।

आफ्ना भावनाहरूको
बारेमा उनीहरूसँग
कुरा गर्नुहोस्।

उनीहरूलाई बेवास्ता गर्नुहोस्।

खेलिराख्नु होस् !

टाढा जानुहोस्।

स्पष्ट र मजबुत हद
निर्धारण गर्नुहोस्।

उनीहरूलाई रोक्न भन्नुहोस्।

विनम्रतापूर्वक
उनीहरूलाई पछि
हट्न भन्नुहोस्।

ਸਾਹਿਬ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ

हिन्दी साहित्य का इतिहास

हिंदी साहित्य का इतिहास

महिनावारी: मिथक वा सत्य

गतिविधि स्रोतहरू

महिनावारी सम्बन्धी तथ्यहरु

महिनावारी सधैं धेरै पीडादायी हुन्छ।

उत्तर: **मिथक**।
केही महिनावारी पीडादायी हुन सक्छ र मानिसहरूले महिनावारी दुख्ने विभिन्न लक्षणहरू अनुभव गर्छन्। यदि यो धेरै पीडादायी छ र तपाईंको जीवनलाई असर गर्छ भने, डाक्टरसँग कुरा गर्नपर्छ ।

तपाईं आफ्नो महिनावारी हुँदा खेल खेल्न वा स्कूल जान सक्नुहुन्न।

उत्तर: **मिथक**।
तपाइँ तपाइँको महिनावारीको समयमा खेलकुद र विद्यालय लगायत सामान्यतया गर्ने जुनसुकै कुरा गर्न सक्नुहुन्छ। आरामदायी रहनको लागि केवल महिनावारी उत्पादनहरू प्रयोग गर्नुहोस्

महिनावारी रगत फोहोर वा अशुद्ध हो।

उत्तर: **मिथक**।
महिनावारीको रगत प्राकृतिक र स्वस्थ्य हुन्छ । यो नयाँ चक्रको लागि तयारी हुन तपाईंको पाठेघरको पुरानो अस्तर हटाउने तपाईंको शरीरको तरिका हो।

महिनावारी सबैको लागि ठीक सात दिनसम्म रहन्छ।

उत्तर: **मिथक**।
मासिक महिनावारी चक्र व्यापक रूपमा भिन्न हुन सक्छ, सामान्यतया ३देखि ७ दिन सम्म रहन्छ।

महिलाहरूले आफ्नो महिनावारी चक्र मिलाउन सक्छन जब तिनीहरू धेरै समय सँगै बिताउँछन्।

उत्तर: **मिथक**।
महिनावारी चक्र मिल्न सक्छ भन्ने कुनै वैज्ञानिक प्रमाण छैन ।

PMS लक्षणहरू मूड हुनुको लागि एक बहाना मात्र हो।

उत्तर: **मिथक**।
PMS(प्रीमेन्स्ट्रुअल सिन्ड्रोम) शारीरिक र भावनात्मक लक्षणहरू जस्तै चिन्ता, उदासी, द्रुत मूड परिवर्तन, निद्रामा परिवर्तन, पेटको तल्लो भाग दुख्ने, र टाउको दुखाइको वास्तविक अवस्था हो।

महिनावारी महिलाहरुलाई मात्र हुन्छ ।

उत्तर: **मिथक**।
ट्रान्स पुरुष र गैर-लिंग पहिचान भएका व्यक्तिहरूले पनि महिनावारी अनुभव गर्न सक्छन्।

वयस्क वा ठूला केटीहरूलाई मात्र महिनावारी हुन्छ।

उत्तर: **मिथक**।
केटीहरूलाई सामान्यतया ९ र १६ वर्षको बीचमा आफ्नो पहिलो महिनावारी हुन्छ । सबैजनाको फरक समयमा सुरु हुन्छ, र यो ठीक छ!

PMS लक्षणहरू मूड हुनुको लागि एक बहाना मात्र हो।
उत्तर: **मिथक**।
PMS(प्रीमेन्स्ट्रुअल सिन्ड्रोम) शारीरिक र भावनात्मक लक्षणहरू जस्तै चिन्ता, उदासी, द्रुत मूड परिवर्तन, निद्रामा परिवर्तन, पेटको तल्लो भाग दुख्ने, र टाउको दुखाइको वास्तविक अवस्था हो।

तपाईंले कसैलाई महिनावारी भएको छ भनेर अनुमान गर्न सक्नुहुन्छ।

उत्तर: **मिथ्या**।
होइन! कसैले आफ्नो महिनावारीबारे भन्दैन, तबसम्म कसैले पनि आफै पत्ता लगाउन सक्दैन । यो व्यक्तिगत कुरा हो र अरूसँग स्पष्ट देखिन्न।

महिनावारी सम्बन्धी तथ्यहरु

महिनावारी भनेको तपाईको शरीर स्वस्थ र बढिरहेको संकेत हो।

उत्तर: **सत्य**।
तपाईको महिनावारी हुनु भनेको तपाईको शरीर विकास भइरहेको छ – यो हुर्कनुको सामान्य भाग हो!

स्वस्थ खाना र पानी पिउनाले महिनावारी लक्षणहरूमा मद्दत गर्न सक्छ।

उत्तर: **सत्य**।
पानी पिउनु र सन्तुलित खाना खाएमा तपाइँको महिनावारीको समयमा राम्रो महसुस गर्न सक्नुहुन्छ।

तपाईंको महिनावारी सुरुमा अनियमित हुनु सामान्य हो।

उत्तर: **सत्य**।
जब तपाइँको पहिलो महिनावारी सुरु हुन्छ, तपाइँको चक्र अप्रत्याशित हुन सक्छ। नियमित ढाँचामा बस्न प्रायः एक वा दुई वर्ष लाग्छ।

तपाइँ तपाइँको महिनावारीको समयमा पनि गर्भवती हुन सकिन्छ।।

उत्तर: **सत्य**।
तपाईंको महिनावारीको समयमा गर्भवती हुन सम्भव छ, विशेष गरी यदि तपाईंसँग छोटो चक्र छ भने।

महिनावारी हुँदा तपाईं पौडी खेल्न सक्नुहुन्छ।

उत्तर: **सत्य**।
यदि तपाईंले ट्याम्पोन वा महिनावारी कप जस्ता उत्पादनहरू प्रयोग गर्नुहुन्छ भने तपाईं आफ्नो महिनावारी हुँदा पौडी खेल्न सक्नुहुन्छ।

महिनावारी बढ्दै जाने उमेरको एउटा सामान्य प्रक्रिया हो।

उत्तर: **सत्य**।
जसरी आधा जनसंख्या महिनावारी हुन्छ, तपाईं यसमा एक्लो हुनुहुन्न! यो हाम्रो शरीरलाई अनौठो र अद्भुत बनाउने प्रक्रिया हो।

यदि तपाईं सहज महसुस गर्नुहुन्छ भने तपाईं आफ्नो महिनावारीको बारेमा कुरा गर्न सक्नुहुन्छ।

उत्तर: **सत्य**।
तपाईंलाई चिन्ता छ वा सहयोग चाहिएको छ भने, विश्वास गर्न मिल्ने ठुलो मान्छे, साथी, वा डाक्टरसँग प्रश्न सोध्न वा कुरा गर्न ठीक हुन्छ।

अनियमित महिनावारी सधैं स्वास्थ्य समस्याको संकेत हो।

उत्तर: **सत्य**।
अनियमित महिनावारीले कहिलेकाहीँ समस्या देखाउन सक्छ, तर यो सामान्य पनि हुन सक्छ, विशेष गरी किशोरी उमेरमा र रजोनिवृत्तिको अगाडि।

अरुको अगाडि महिनावारी भयो भने लाज मान्नु पर्दैन ।

उत्तर: **सत्य**।
तपाईंको महिनावारी हुनु पूर्ण रूपमा सामान्य छ। यो हुर्कने को एक भाग हो, र लाजमर्दो महसुस गर्न को लागी केहि छैन।

परिवार नियोजनले महिनावारी चक्रलाई विनियमित गर्न मद्दत गर्न सक्छ।

उत्तर: **सत्य**।
हार्मोनल परिवार नियोजन/जन्म नियन्त्रणका धेरै रूपहरूले महिनावारी चक्रलाई नियमित र सहज बनाउन मद्दत गर्न सक्छ।


मिथक


सत्य