स्थानिय पुनर्वास संस्थाको भूमिका

सामुदायिक सेवाहरू तथा सार्वजनिक सहयोग

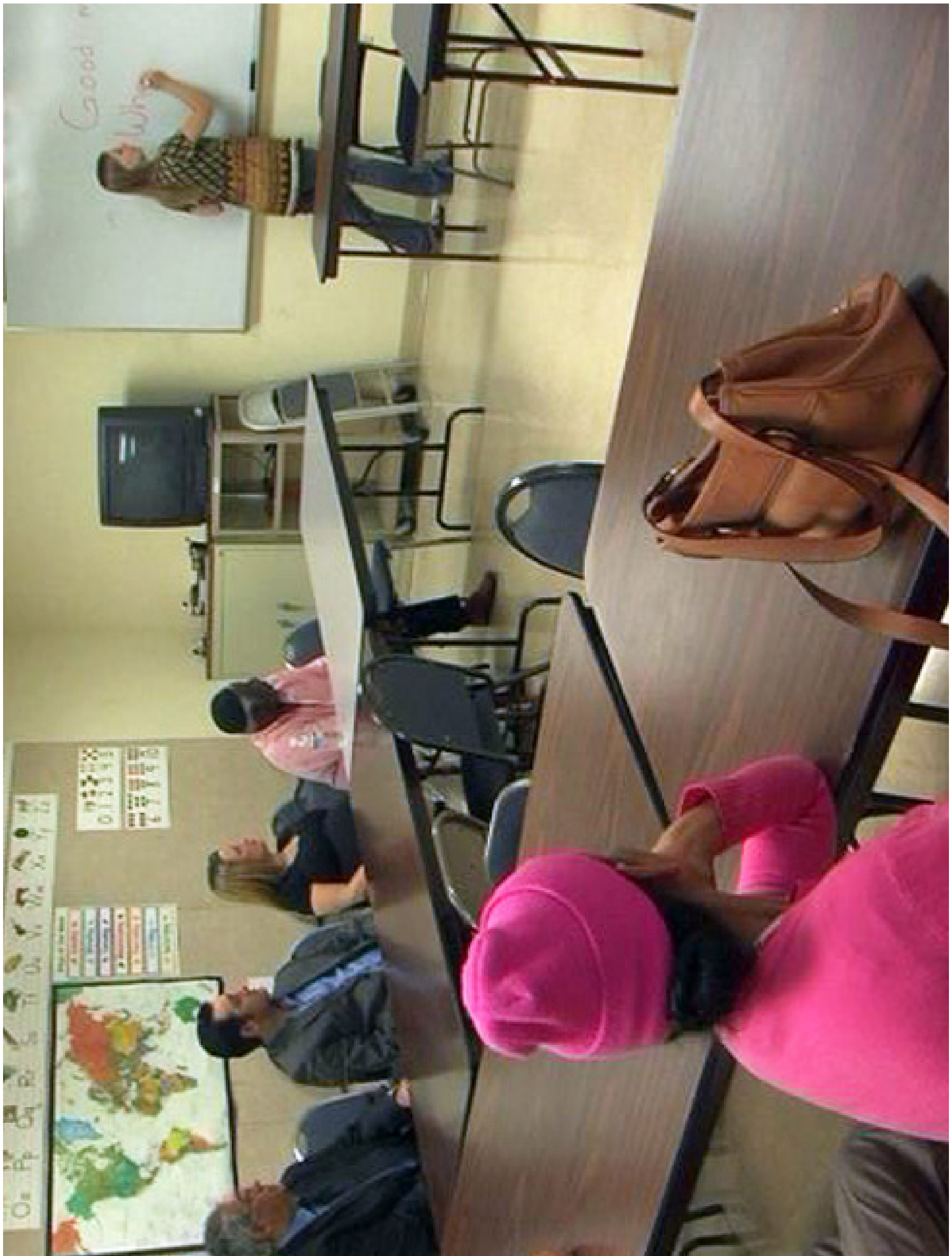
COR Cultural Orientation Resource Center

Making Your Way: A Reception and Placement Orientation Curriculum

घरबास

यातायात

रोजगार



अंग्रेजी भाषाको सिकाई

शिक्षा

स्वास्थ्य तथा सरसफाई

आय-व्यय तथा व्यक्तिगत पूँजीको प्रबन्ध

COR Cultural Orientation Resource Center

Making Your Way: A Reception and Placement Orientation Curriculum

साँस्कृतिक समायोजन

संयुक्त राज्य अमेरिकाको कानुन तथा शरणार्थीहरूको अवस्था

Topical Pictures

स्थानिय पुनर्वास संस्थाको भूमिका

स्थानिय पुनर्वास संस्थाको भूमिका

स्थानिय पुनर्वास संस्थाको भूमिका

स्थानिय पुनर्वास संस्थाको भूमिका

स्थानिय पुनर्वास संस्थाको भूमिका

स्थानिय पुनर्वास संस्थाको भूमिका

स्थानिय पुनर्वास संस्थाको भूमिका

स्थानिय पुनर्वास संस्थाको भूमिका

स्थानिय पुनर्वास संस्थाको भूमिका

स्थानिय पुनर्वास संस्थाको भूमिका

सामुदायिक सेवाहरु तथा सार्वजनिक सहयोग

सामुदायिक सेवाहरु तथा सार्वजनिक सहयोग

सामुदायिक सेवाहरु तथा सार्वजनिक सहयोग

सामुदायिक सेवाहरु तथा सार्वजनिक सहयोग

सामुदायिक सेवाहरु तथा सार्वजनिक सहयोग

सामुदायिक सेवाहरु तथा सार्वजनिक सहयोग

सामुदायिक सेवाहरु तथा सार्वजनिक सहयोग

सामुदायिक सेवाहरु तथा सार्वजनिक सहयोग

सामुदायिक सेवाहरु तथा सार्वजनिक सहयोग

सामुदायिक सेवाहरु तथा सार्वजनिक सहयोग

घरबास

घरबास

घरबास

घरबास

घरबास

घरबास

घरबास

घरबास

घरबास

घरबास

यातायात

यातायात

यातायात

यातायात

यातायात

यातायात

यातायात

यातायात

यातायात

यातायात

रोजगार

रोजगार

रोजगार

रोजगार

रोजगार

रोजगार

रोजगार

रोजगार

रोजगार

रोजगार

अंग्रेजी भाषाको सिकाई

अंग्रेजी भाषाको सिकाई

अंग्रेजी भाषाको सिकाई

अंग्रेजी भाषाको सिकाई

अंग्रेजी भाषाको सिकाई

अंग्रेजी भाषाको सिकाई

अंग्रेजी भाषाको सिकाई

अंग्रेजी भाषाको सिकाई

अंग्रेजी भाषाको सिकाई

अंग्रेजी भाषाको सिकाई

शिक्षा

शिक्षा

शिक्षा

शिक्षा

शिक्षा

शिक्षा

शिक्षा

शिक्षा

शिक्षा

शिक्षा

स्वास्थ्य तथा सरसफाई

स्वास्थ्य तथा सरसफाई

स्वास्थ्य तथा सरसफाई

स्वास्थ्य तथा सरसफाई

स्वास्थ्य तथा सरसफाई

स्वास्थ्य तथा सरसफाई

स्वास्थ्य तथा सरसफाई

स्वास्थ्य तथा सरसफाई

स्वास्थ्य तथा सरसफाई

स्वास्थ्य तथा सरसफाई

आय-व्यय तथा व्यक्तिगत पूँजीको प्रबन्ध

आय-व्यय तथा व्यक्तिगत पूँजीको प्रबन्ध

आय-व्यय तथा व्यक्तिगत पूँजीको प्रबन्ध

आय-व्यय तथा व्यक्तिगत पूँजीको प्रबन्ध

आय-व्यय तथा व्यक्तिगत पूँजीको प्रबन्ध

आय-व्यय तथा व्यक्तिगत पूँजीको प्रबन्ध

आय-व्यय तथा व्यक्तिगत पूँजीको प्रबन्ध

आय-व्यय तथा व्यक्तिगत पूँजीको प्रबन्ध

आय-व्यय तथा व्यक्तिगत पूँजीको प्रबन्ध

आय-व्यय तथा व्यक्तिगत पूँजीको प्रबन्ध

साँस्कृतिक समायोजन

साँस्कृतिक समायोजन

साँस्कृतिक समायोजन

साँस्कृतिक समायोजन

साँस्कृतिक समायोजन

साँस्कृतिक समायोजन

साँस्कृतिक समायोजन

साँस्कृतिक समायोजन

साँस्कृतिक समायोजन

साँस्कृतिक समायोजन

संयुक्त राज्य अमेरिकाको कानुन
तथा शरणार्थीहरुको अवस्था

संयुक्त राज्य अमेरिकाको कानुन
तथा शरणार्थीहरुको अवस्था

संयुक्त राज्य अमेरिकाको कानुन
तथा शरणार्थीहरुको अवस्था

संयुक्त राज्य अमेरिकाको कानुन
तथा शरणार्थीहरुको अवस्था

संयुक्त राज्य अमेरिकाको कानुन
तथा शरणार्थीहरुको अवस्था

संयुक्त राज्य अमेरिकाको कानुन
तथा शरणार्थीहरुको अवस्था

संयुक्त राज्य अमेरिकाको कानुन
तथा शरणार्थीहरुको अवस्था

संयुक्त राज्य अमेरिकाको कानुन
तथा शरणार्थीहरुको अवस्था

संयुक्त राज्य अमेरिकाको कानुन
तथा शरणार्थीहरुको अवस्था

संयुक्त राज्य अमेरिकाको कानुन
तथा शरणार्थीहरुको अवस्था

Topic Headers

स्थानिय पुनर्वास संस्थाको भूमिका

सामुदायिक सेवाहरु तथा सार्वजनिक सहयोग

घरबास

यातायात

रोजगार

अंग्रेजी भाषाको सिकाई

शिक्षा

स्वास्थ्य तथा सरसफाई

आय-व्यय तथा व्यक्तिगत पूँजीको प्रबन्ध

साँस्कृतिक समायोजन

संयुक्त राज्य अमेरिकाको कानुन तथा शरणार्थीहरुको अवस्था

Role of the Local Resettlement Agency Statements

तपाईको पुनर्वास संस्थाले महत्वपूर्ण सार्वजनिक सेवाहरु प्राप्त गर्न तपाईलाई मद्दत गर्नेछन् जस्तैः औषधोपचार सहयोग तथा अंग्रेजी भाषा कक्षाहरु ।

प्रशिक्षकलाई टिपोट : सहभागिहरुले आफ्नो पुनर्वास संस्थासंग सार्वजनिक सहयोग माग्ने बारेमा छलफल गर्नुपर्छ भनी जोड दिनुस् ।

तपाईको पुनर्वास संस्था तपाईलाई मद्दत गर्न सँधै उपलब्ध हुन्छ जसले गर्दा त्यो संस्थासंग तपाईले काम गर्नु नपरोस ।

प्रशिक्षकलाई टिपोट : पुनर्वास संस्थासंग साझेदारी स्थापित गर्ने विषय किन महत्वपूर्ण छ छलफल गर्नुस् ।

तपाईले आफ्नो पुनर्वास संस्थाबाट आधारभूत सेवाहरु पाउनु हुनेछ जस्तैः तपाईको स्वास्थ्य जाँचको समय मिलाईदिनु र तपाईको बालबालिकाहरुलाई विद्यालयमा भर्ना गरिदिनु ।

प्रशिक्षकलाई टिपोट : पुनर्वास संस्थाले अन्य के कस्ता सेवाहरु प्रदान गर्छन् छलफल गर्नुस् ।

तपाईको पुनर्वास संस्थाले तपाईलाई मद्दतको आवश्यकता हुञ्जेल सहयोग गर्न सक्छ ।

प्रशिक्षकलाई टिपोट : सेवाहरु एउटा सीमित अवधि सम्मको लागि हुन भन्ने कुरामा जोड दिनुस् ।

तपाईलाई जहिले केश वर्कर वा फाँटवाला प्रवन्धकको आवश्यकता पर्छ उनी उपलब्ध हुन्छन् । त्यसकारण तपाईले वहाँलाई कुनै समयमा पनि फोन गर्न सक्नुहुन्छ ।

प्रशिक्षकलाई टिपोट : केश वर्कर/फाँटवाला प्रबन्धकलाई कुन समयमा फोन गर्नु उचित हुन्छ ब्याख्या गर्नुस् । सहभागीहरुलाई उनीहरुले अंग्रेजी अथवा उनीहरुलाई सजिलो लाग्ने भाषामा खवर छाड्न सक्छन् भनी स्मरण गराउनुस् ।

Initial Assistance and Services Game Board

सुरु

डेरा (घर) को तयारी

पुनर्वास संस्थाका कर्मचारीले तपाईको आगमनको लागि डेरा (घर) तयार गर्न केके गरे ?

विमानस्थलमा आगमन

कसले तपाईलाई विमानस्थलमा भेटे ? त्यहां के भयो ?

डेरा (घर) सम्बन्धि अभिमुखीकरण

तपाईले आफ्नो डेरा (घर) सम्बन्धि सुरुको अभिमुखीकरणको बेला केके सिक्नुभयो ?

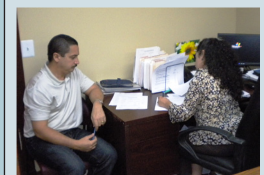
बालबालिकालाई विद्यालयमा भर्ना प्रकारको सहयोग

यो विषयमा पुनर्वास संस्थाका कर्मचारीले तपाईलाई कसरी मद्दत गर्न सक्छन् ? तपाईको जिम्मेवारीहरु केके हुन् ?

स्थानिय सेवा संस्थाहरुसंगको सम्पर्कहरु जस्तै

____

____



के कस्ता स्थानिय सेवाहरु तपाईलाई उपलब्ध छन् ?

यातायातको प्रयोग

के कस्ता प्रकारका यातायातका साधनहरु तपाईलाई उपलब्ध छन् ?
किन ती उपयोगी छन् ?

समाप्ति

चालू भै रहेका सहयोगहरु

तपाईको पुनर्वास संस्थाले तपाईलाई भविष्यमा प्राप्त गर्न कुनकुन प्रकारको सहयोग दिन सक्छ ?

रोजगार सम्बन्धि सहयोग

तपाईलाई के गरेमा रोजगार सम्बन्धि सहयोग पुग्न वा मद्दत हुन सक्छ ? रोजगार पाउनु किन महत्वपूर्ण छ ?

अंग्रेजी भाषा कक्षाहरुमा भर्ना

किन अंग्रेजी भाषा कक्षाहरु महत्वपूर्ण हुन्छन् ?

स्वास्थ्य परीक्षणको समयमा भाग लिंदा

तपाईको स्वास्थ्य परीक्षण किन जरुरी छ ?

सामुदायिक अभिमुखीकरण कक्षाहरुमा जांदा

तपाईले अभिमुखीकरण कक्षाहरुमा केके सिक्न सक्नुहुन्छ ? यी कक्षाहरुमा यो विषयमा अझै तपाई केके सिक्न चाहनुहुन्छ ?

किनमेल गर्दाको सुविधाहरुको प्रयोग

कसरी विभिन्न प्रकारका किनमेल गर्ने भन्ने बारेमा तपाईले केके थाहा पाउनु जरुरी छ ?

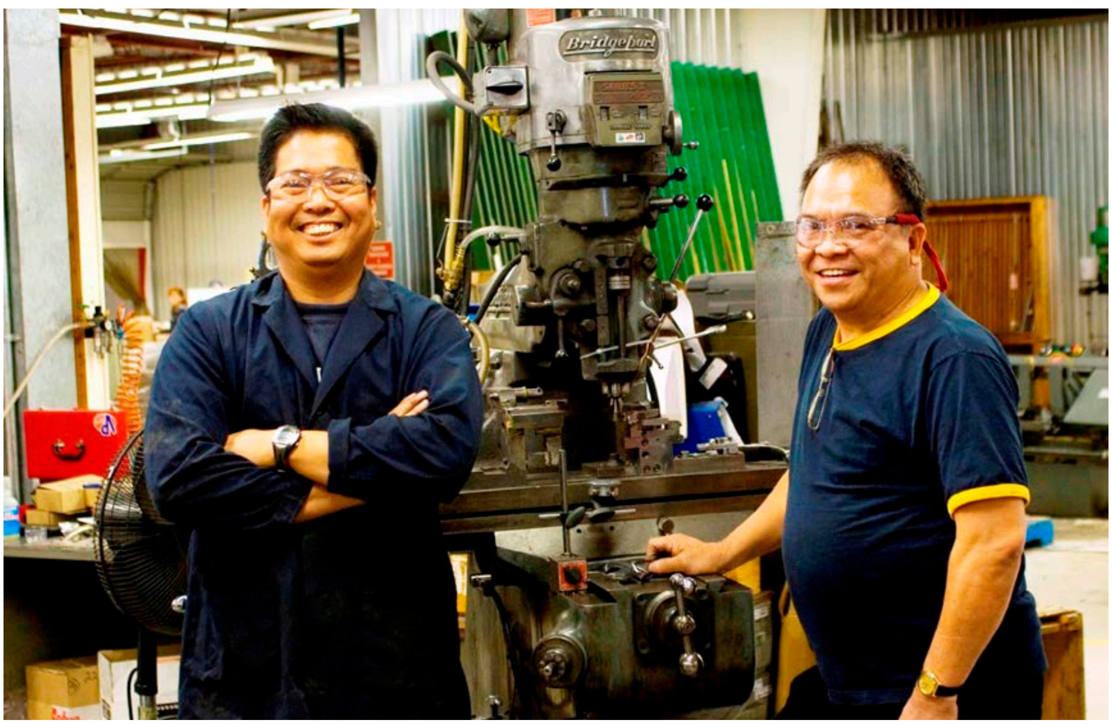
शरणार्थी स्तरमा आफूलाई समायोजन गर्दा

आय-व्यय तथा व्यक्तिगत पूँजीको व्यवस्था गर्दा

बालबालिका तथा युवा

सामुदायिक सेवाहरु तथा सार्वजनिक सहयोग

साँस्कृतिक समायोजन



रोजगार

परिवार तथा मातापिताद्वारा लालनपालन

स्वास्थ्य तथा सरसफाई

डेराको सुरक्षा

घरबास

माध्यमिक स्तर (K – 12) को शिक्षा

अंग्रेजी भाषाको सिकाई

वृध्द शरणार्थीहरु

अधिकार तथा कर्तव्यहरु

पुनर्वास संस्थाको भूमिका

सुरक्षा

यातायात

संयुक्त राज्य अमेरिकाका कानुनहरु

Orientation Cards

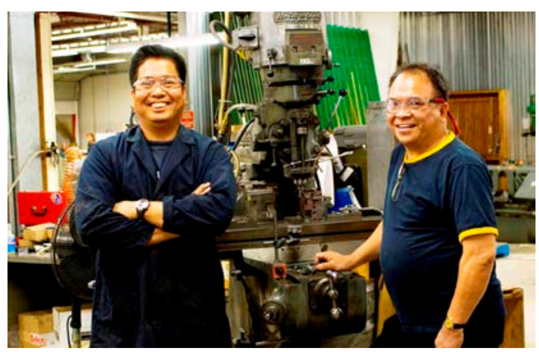
शरणार्थी स्तरमा आफूलाई समायोजन गर्दा

आय-व्यय तथा व्यक्तिगत पूँजीको व्यवस्था गर्दा

बालबालिका तथा युवा

सामुदायिक सेवाहरु तथा सार्वजनिक सहयोग

साँस्कृतिक समायोजन



रोजगार

परिवार तथा मातापिताद्वारा लालनपालन

स्वास्थ्य तथा सरसफाई

डेराको सुरक्षा

घरबास

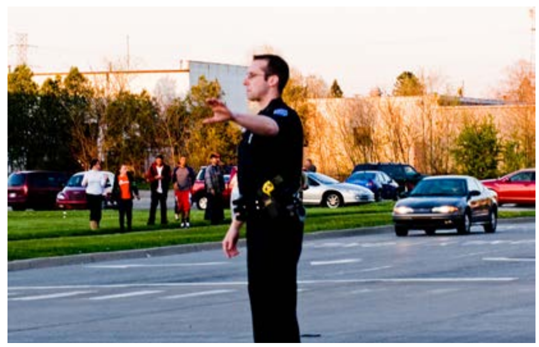
माध्यमिक स्तर (K – 12) को शिक्षा

अंग्रेजी भाषाको सिकाई

वृध्द शरणार्थीहरु

अधिकार तथा कर्तव्यहरु

पुनर्वास संस्थाको भूमिका



सुरक्षा

यातायात

संयुक्त राज्य अमेरिकाका कानुनहरु

New Partnership Critical Incidents

New Partnership Critical Incident 1

मरियम र बन्देहको केश वर्कर/फाँटवाला प्रबन्धक जोएनले उनीहरुलाई पुनर्वास संस्थामा भोली विहान १० वजे भेट्न भनिन्। जव उनीहरु आएनन्, उनीहरुलाई फोन गरिन् र फोनमा जवाफ सुन्दा छक्क परिन्। मरियम र बन्देहले जोएनले उनीहरुलाई लिन आउने भनी बुझेछन् र पुनर्वास संस्थामा उनीहरुको बाटो कुरेको सुन्दा छक्क परेछन्।

कुन प्रश्नहरु सोध्ने भन्नेबारे ध्यान दिनुपर्ने कुराहरुः

- यो घटनामा के कुरामा भ्रम थियो ?
- यस्तै अवस्था फेरी नहोस् भन्न तपाई के गर्न सक्नुहुन्थ्यो ?
- राम्ररी कुरा बुझ्न मरियम र बन्देहले केके सम्झनुपर्छ ?

New Partnership Critical Incident 2

सन्ध्याले उनको डाक्टरसंग पुनः अर्को समय मिलाउनुपर्छ। उनले डाक्टरको फोन नं. बिर्सिन्। सन्ध्या पुनर्वास संस्थामा जान्छिन् तर उनको केश वर्कर/फाँटवाला प्रबन्धक कार्यालयमा छैनन्।

कुन प्रश्नहरु सोध्ने भन्नेबारे ध्यान दिनुपर्ने कुराहरुः

- यो घटनामा मूलभूत प्रश्न के छ ?
- सन्ध्याले के गर्नुपर्छ ?
- यस्तो अवस्था टार्न सन्ध्याले के गर्न सक्थिन् ?
- राम्ररी कुरा बुझ्न सन्ध्याले केके सम्झनुपर्छ ?

New Partnership Critical Incident 3

ईर्गुड्जेलाई आफ्नो केश वर्कर/फाँटवाला प्रबन्धकले उसलाई काम खोज्न सक्दो सहयोग नगरेको जस्तो लाग्छ। उसले आफ्नो केश वर्करलाई फोन गर्छ र बढी जोडदार सहयोग माग्दै खबर छोड्छ।

कुन प्रश्नहरु सोध्ने भन्नेबारे ध्यान दिनुपर्ने कुराहरुः

- यो घटनामा मूलभूत प्रश्न के छ ?
- ईर्गुड्जेले यही कुरालाई बेग्लै किसिमले के गर्न सक्थ्यो ?
- राम्ररी कुरा बुझाउन ईर्गुड्जले केके सम्झनुपर्छ ?

New Partnership Critical Incident 4

रोजगार विशेषज्ञले हाउ लिय खूपलाई एउटा किराना पसलमा दराजहरुमा सामान भर्ने पार्ट टाईमको लागि दरखास्त हाल्न मद्दत गरिदिन्छु भनेकाछन्। हाउ लिय खूपको छिमेकीले जो उसैको देशको हो, हाउ लिय खूपको ठूलो मद्दतगार भएको छ, उसलाई यो रोजगार विशेषज्ञको विश्वास नगर्नु भन्छ र फूल टाईमको पदको लागि बढी आम्दानी आउने भएकोले कुर्न (पर्खन) भन्छ।

कुन प्रश्नहरु सोध्ने भन्नेबारे ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु:

- यो घटनामा मूलभूत प्रश्न के छ ?
- हाउ लिय खूपले पार्ट-टाईमको काम स्विकारेन भने के हुन सक्छ ?
- किन हाउ लिय खूपको छिमेकीले रोजगार विशेषज्ञको विश्वास नगर्नु भन्छ ?
- तपाईको विचारमा हाउ लिय खूपले के गर्नु गर्नुपर्छ ?
- राम्ररी कुरा गर्न हाउ लिय खूपले केके सम्झनुपर्छ ?

New Partnership Critical Incident 5

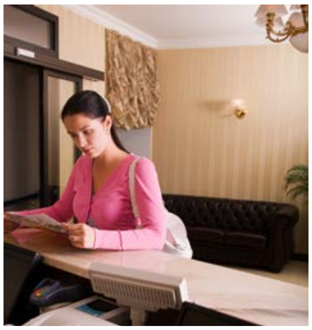
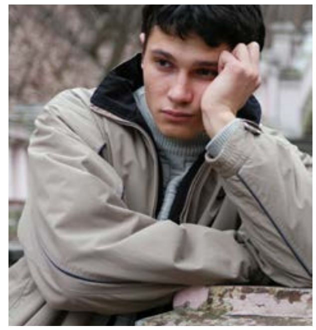
कमिलोको एपार्टमेन्टमा पानी चुहिने सिंक छ। उसले सल्लाहको लागि आफ्नो केश वर्कर/फाँटवाला प्रबन्धक डानालाई फोन गर्छ। डानाले कमिलोलाई उसको समस्या घरबेटीलाई भनी दिन्छु भन्छिन्। तीन दिनपछि डाना कमिलोको एपार्टमेन्टमा केही कागजपत्र दिन आउँछिन्। कमिलोले डानालाई चुहिने सिंकको बारेमा सोध्दा डानाले बिर्सें भन्छिन् र घरबेटीलाई छिट्टै खबर गर्छु भन्छिन्।

कुन प्रश्नहरु सोध्ने भन्नेबारे ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु:

- यो घटनामा मूलभूत प्रश्न के छ ?
- कमिलोले के गर्नुपर्छ ?
- राम्ररी कुरा बुझ्न कमिलोले केके सम्झनुपर्छ ?

तपाईको डेरामा भएका सोफाहरु धेरै पुराना छन् र तपाईलाई त्यसको रंग मनपरेको छैन ।

पुनर्वास संस्थाको रोजगार विशेषज्ञले तपाईको ५५ वर्षिया आमाले काम गर्नुपर्छ भनी तपाईलाई भन्छन् ।

तपाईको अपार्टमेन्टमा सिंक काम गरिराखेको छैन र तपाई मद्दत माग्न पुनर्वास संस्था जानुहुन्छ । तपाईसंग कुरा गर्न तपाईको केश वर्कर/फाँटवाला प्रबन्धक उपलब्ध हुनुहुन्न ।

तपाईको केश वर्कर/फाँटवाला प्रबन्धकले खोजेर पठाएको अंग्रेजी भाषा कक्षामा तपाईलाई ठाउँ छैन । अंग्रेजी भाषा कक्षा शुरु गर्नुभन्दा पहिले एक महिना कुर्नु पर्नेछ ।

तपाई कलेजमा पढ्न चाहनुहुन्छ तर तपाईको केश वर्कर/फाँटवाला प्रबन्धकले पहिले तपाईले काम गर्नुपर्छ भन्छन्।

तपाईको केश वर्कर/फाँटवाला प्रबन्धकले तपाईको लागि एउटा पार्ट-टाईम काम भेटाउनु भएको छ। तपाईको छिमेकी बढी पैसा आउने फूल टाईम कामको लागि कुर्नु (पर्खनु) भन्नुहुन्छ।

तपाईको केश वर्कर/फाँटवाला प्रबन्धक एकजना दोश्रो भाषाकोरुपमा अंग्रेजी भाषी र युवा महिला हुनुहुन्छ जो पाँच वर्ष पहिले संयुक्त राज्य अमेरिकामा पुनर्वासित हुनुभयो ।

तपाईको केश वर्कर/फाँटवालाले तपाईले पनि जोडतोडले काम खोज्नुपर्छ भन्छिन् ।

तपाईको केश वर्कर/फाँटवालाले तपाईलाई वहाँसंग भेट्न कार्यालयको रिसेप्टसनिष्टसंग समय तालिका मिलाउन भन्नुहुन्छ ।

तपाईको काका, दाजुभाई वा दिदी बहिनीको छोरा वा छोरी अर्के राज्यमा पुनर्वासित हुनुभयो र वहाँहरुलाई एउटा घरमा राखियो ।
तपाईहरुलाई दुई कोठे एपार्टमेन्टमा राखिएको छ ।

दुई हप्तादेखि तपाईको छोरी विद्यालयमा जाँदैछिन् र उनको शिक्षिकाले तपाईलाई छोरीको बानी व्यहोरा बारे छलफल गर्न बोलाउँछिन् ।

तपाईको छिमेकीको परिवारलाई पुनर्वास संस्थाको स्वयंसेवकले एउटा टेलिभिजन दिएको थियो तर तपाईको परिवारलाई टेलिभिजन दिईएन ।

विरामी भएकोले मध्यरातमा तपाईको छोरीले तपाईलाई उठाउंछे। सल्लाहको लागि तपाई आफ्नो केश वर्कर/फाँटवालालाई फोन गर्ने प्रयास गर्नुहुन्छ तर उनी फोनको जवाफ दिन्नन्।

Role of the Local Resettlement Agency Unit Vocabulary Worksheet 1

निर्देशनहरु : प्रत्येक चित्रलाई हेर्नुस् र चित्रसंग मिल्ने शब्द शब्द बैंक (भण्डार) बाट खोज्नुस् ।

शब्द बैंक		
~~1. appointment~~	2. clock	3. entrance
4. exit	5. front desk	6. home
7. older refugee	8. shopping	9. Social Security number

______ [ ]

______ [ ]

______ [ ]

______ [ ]

______ [ ]

appointment

[1]

______ [ ]

______ [ ]

______ [ ]

अब तपाईले आफ्नो काम सही वा गलत छुट्याउन सक्नुहुन्छ । शब्द बैंकमा प्रत्येक शब्दसंगै एउटा अंक छ । शब्दको चित्र मुनि कोठामा त्यो अंक लेख्नुस् । पंक्ति, ठाडो र तेर्सो कोठाको अंक जोड्नुस् । प्रत्येक लाईन जोड्दा १५ होस् ।

Role of the Local Resettlement Agency Unit Vocabulary Worksheet 2

निर्देशनहरु : तल पहेलीमा दिईएका संकेतहरु प्रयोग गरी शब्दहरु भर्नुस् । शब्दहरु एउटा शब्द बैंकमा समावेश गरिएका छन् । पहिलो उदाहरण तपाईको लागि गरिसकिएको छ ।

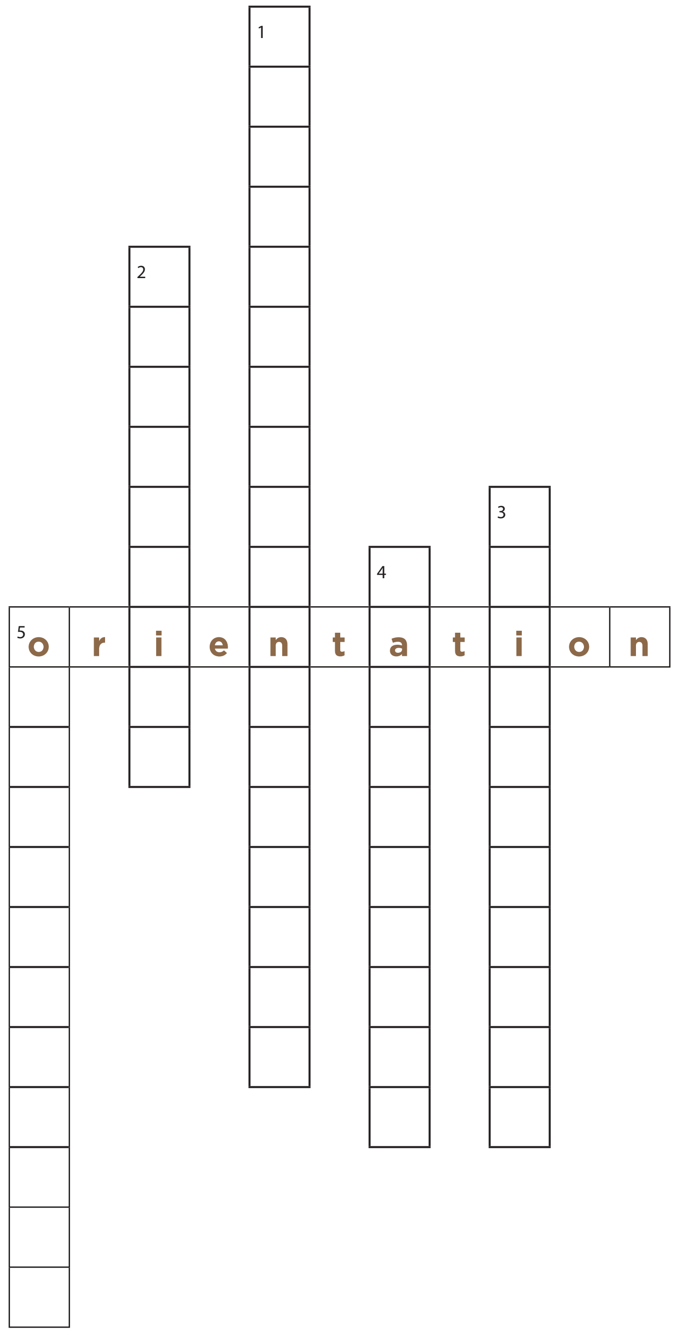
शब्द बैंक		
case worker	exact time	~~orientation~~
older refugee	resettlement agency	waiting room

Across ↔
(words that go from left to right):

5. The process of preparing oneself or others for a new situation

Down ↕
(words that go from top to bottom):

1. An organization that helps refugees resettle in a new country
2. The precise time to the minute
3. A room where people stay until someone can meet with them
4. A person from the resettlement agency who works with individuals and families
5. A refugee who is older than 65



Meeting Regular Needs Cards

बैंक

बीग बक्स पसल

COR Cultural Orientation Resource Center

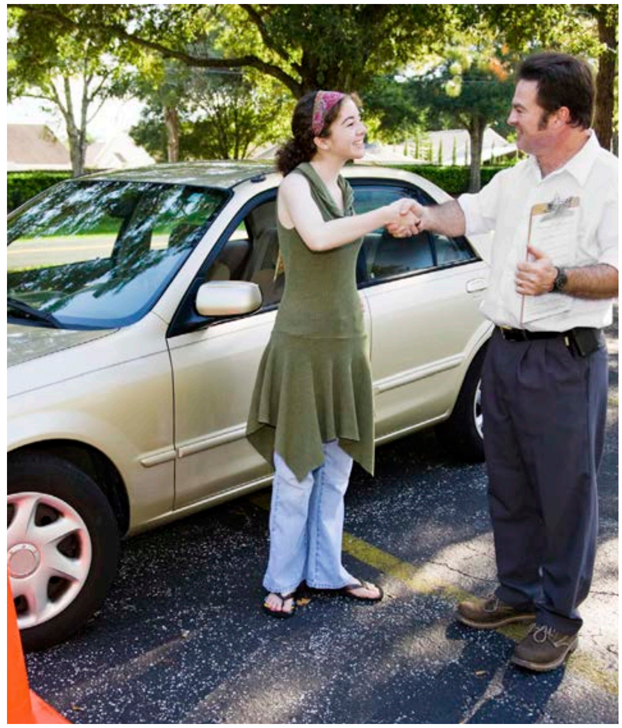
सामुदायिक केन्द्र

Cultural Orientation Resource Center

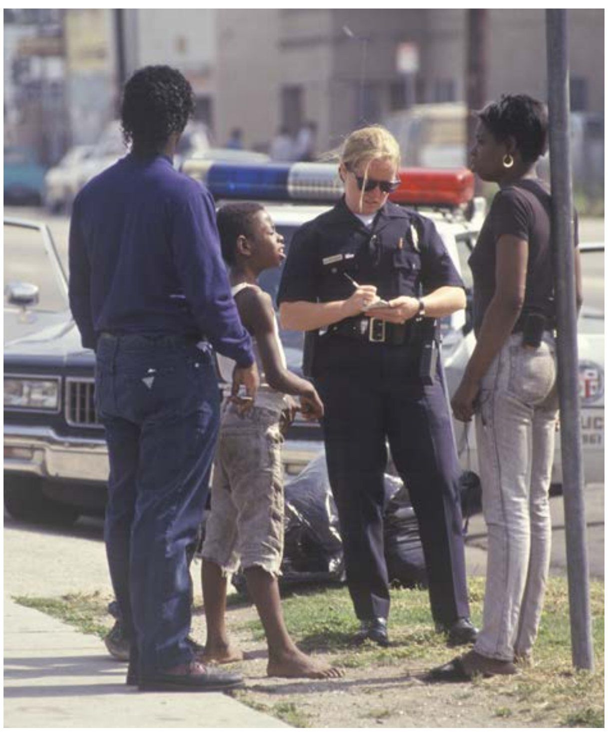
सुविधा-पसल

COR Cultural Orientation Resource Center

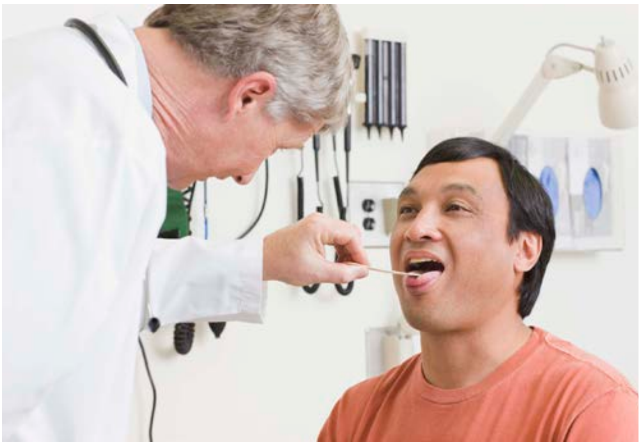
Making Your Way: A Reception and Placement Orientation Curriculum



(कक्षा सत्रमा तैयारी गर्दा तपाईले थाहापाएको कुराहरुको आधारमा यो जानकारी पूरा गर्नुस्)



आकस्मिक सेवाहरु र ९-१-१

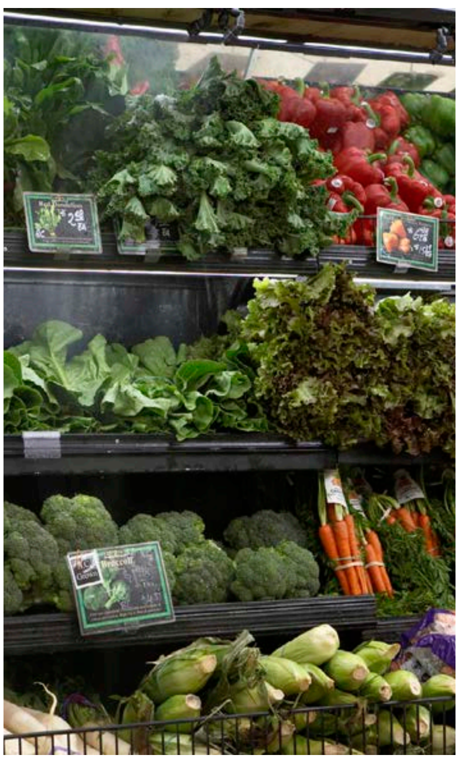


सरकारी अनुदान कार्यालय

Cultural Orientation Resource Center

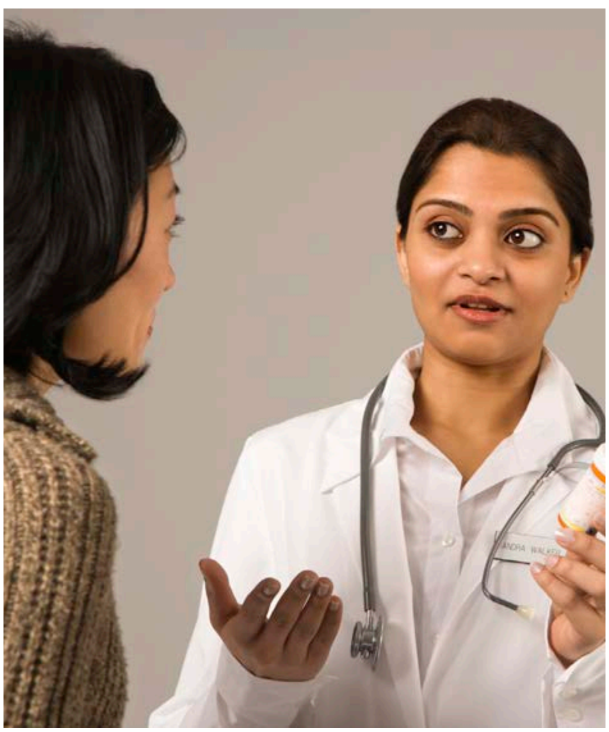
Ultra
GAIN
Fabric Softener

Club Price!
2/5.00
Whole Grain
15 Grain
Farmhouse
100% WHOLE WHEAT
SOURDOUGH
OATMEAL



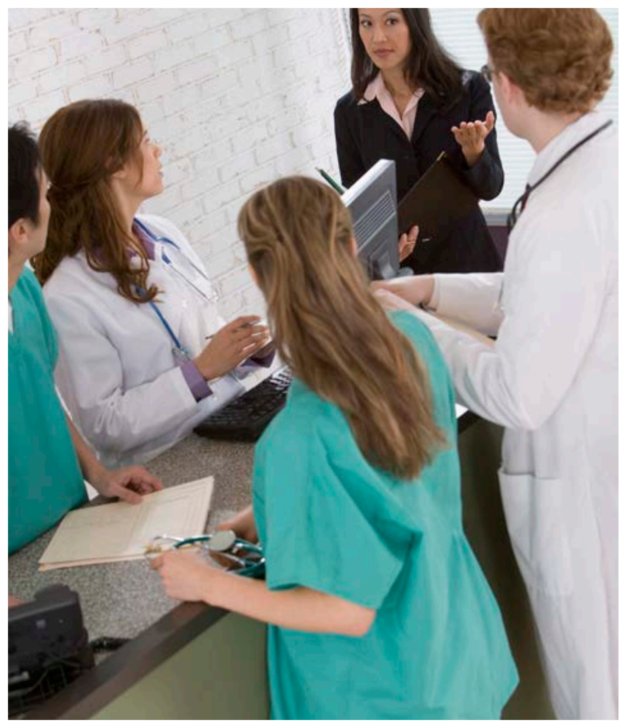
ALDI

किराना पसल



स्वास्थ्य चिकित्सालय अथवा डाक्टरको कार्यालय

COR Cultural Orientation Resource Center



अस्पताल

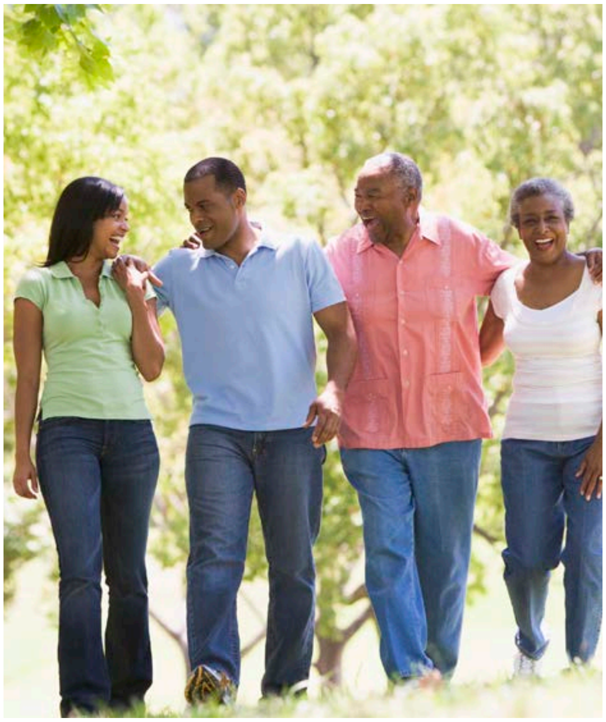
मसिनमा लुगा धुने पसल

COR Cultural Orientation Resource Center

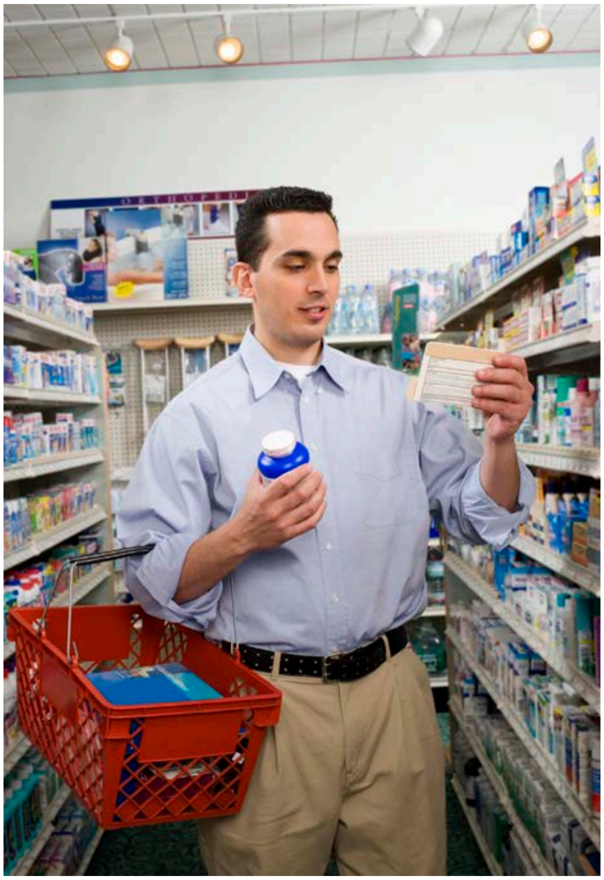
पुस्तकालय

COR Cultural Orientation Resource Center

Making Your Way: A Reception and Placement Orientation Curriculum

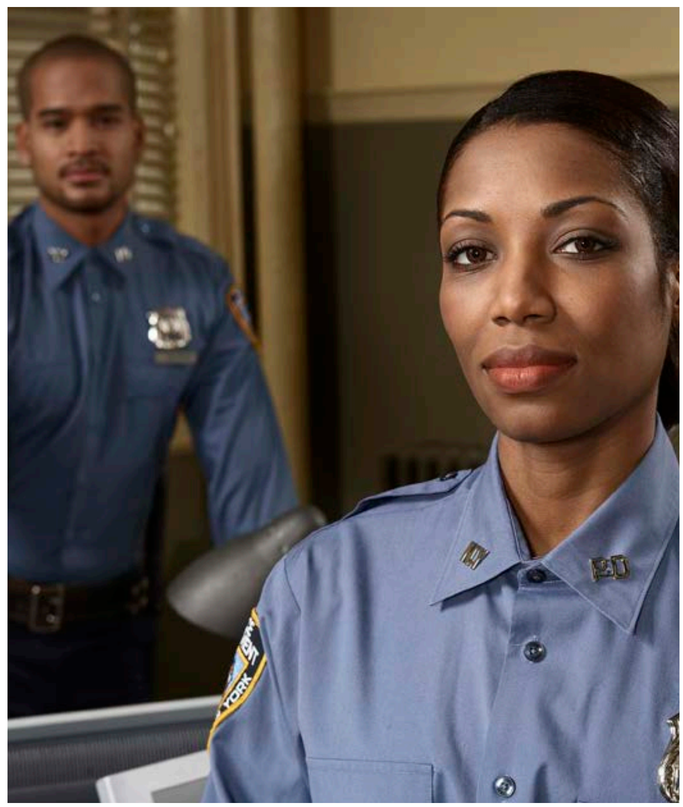


पार्क



औषधि पसल

MONTGOMERY COUNTY
POLICE DEPARTMENT
POLICE
3RD DISTRICT
BRIGGS CHANEY
SUBSTATION
3300 Briggs Chaney Rd.



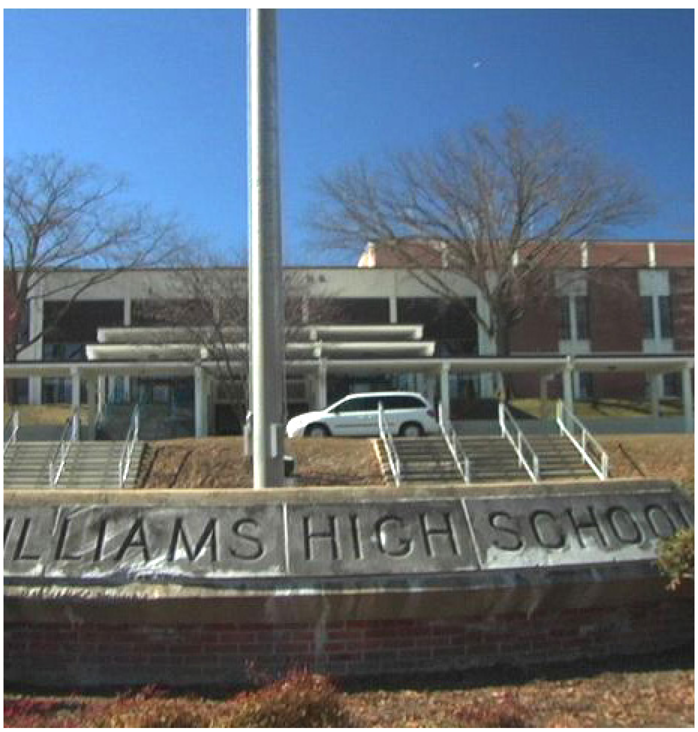
प्रहरी

UNITED STATES POST OFFICE

U. S. MAIL

7206055
www.usps.com
UNITED STATES POSTAL SERVICE

हुलाक कार्यालय



विद्यालय

सामुदायिक पासपोर्ट (राहदानी)

निर्देशन्हरु : सकुञ्जेल बढीभन्दा बढी सामुदायिक सेवा केन्द्रहरु जानुस् र प्रत्येक केन्द्रमा के कस्ता सेवाहरु प्रदान गरिन्छ तिनको बारेमा सिक्नुस् । एउटा टिकट लिनुस् अथवा आफू गएको ठाउँहरु सामुदायिक पासपोर्ट भित्र उपयुक्त कोठामा चिनो लाउनुस् ।

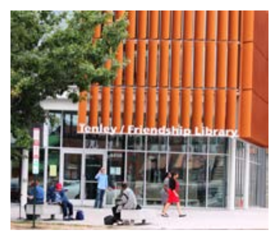
सामुदायिक केन्द्र हेर्नु भएकोमा धन्यवाद ।

तपाईको नयाँ समुदायमा स्वागत छ ।

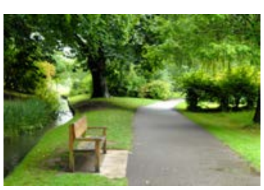
बैंक

सामुदायिक केन्द्र

किराना पसल



पुस्तकालय

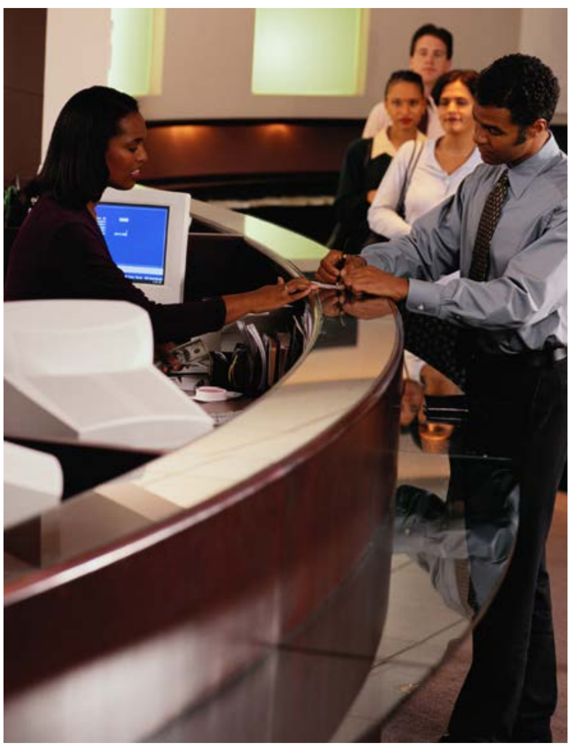


पार्क

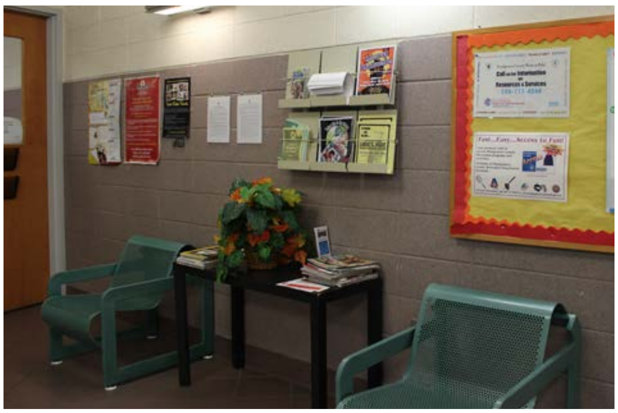
औषधि पसल

प्रहरी

हुलाक कार्यालय

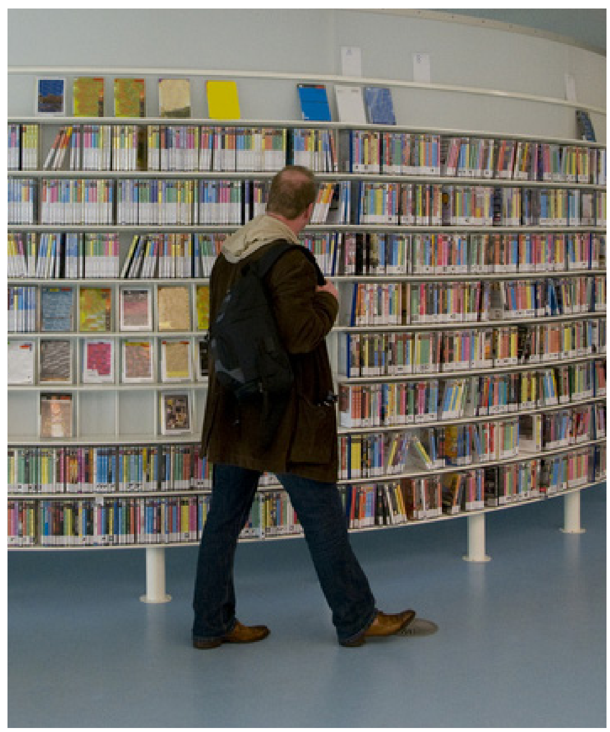


बैंक



सामुदायिक केन्द्र

किराना पसल



पुस्तकालय

पार्क

औषधि पसल

प्रहरी

हुलाक कार्यालय

Cultural Orientation Resource Center

Making Your Way: A Reception and Placement Orientation Curriculum

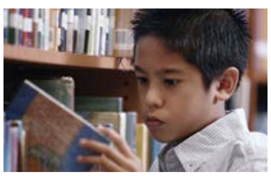
Community Services and Public Assistance Unit Vocabulary Worksheet 1

निर्देशनहरु : सामुदायिक ठाउँहरुमा जाँदा यो ठाउँमा पाईएका केही कुराहरुलाई मिलाउनुस् । एउटाचाहिं तपाईको लागि गरिएको छ ।

सामुदायिक स्थलहरु

park

hospital



library

bank

post office

pharmacy (drugstore)

प्रत्येक सामुदायिक स्थलमा तपाईले भेट्ने कुराहरु

mail

check

medicine

books

swings

doctor

Community Services and Public Assistance Unit Vocabulary Worksheet 2

निर्देशनहरु : तलका अनुच्छेद पढ्नुस् । वाक्यहरु पूरा गर्न शब्द बैंकको प्रयोग गर्नुस् ।

शब्द बैंक			
community	help	trash	volunteers

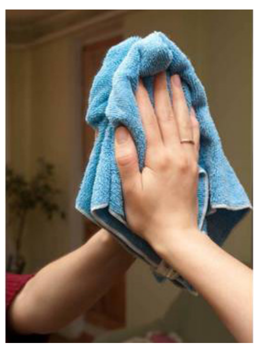
Ofelia loves where she lives. It is a good ______________________________ . If there is a problem, a lot of people try to _________________ their neighbors. Ofelia also wants to help her community. On Saturdays she ___________________________________ with her family. They go to the park and pick up ______________________________ to make the park clean.

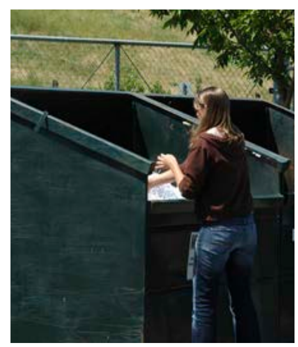
स्नान (नुहाउने)कोठाका सुविधाहरु

स्नानकोठाका सुविधाहरु प्रयोग गर्नुस् ।

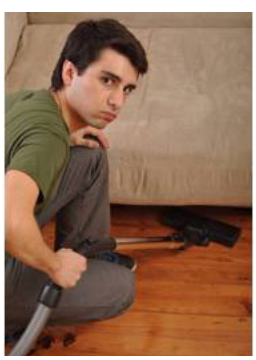
सरसफाई गर्ने सामानहरु र तिनको प्रयोग कसरी गर्ने

घरका आधारभूत सामानहरुसंग तपाई परिचित हुनुपर्छ । तिनको सुरक्षित ढङ्गले प्रयोग र फाल्ने काम गर्नु महत्वपूर्ण हुन्छ ।





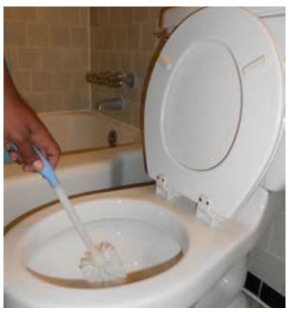
सही ढङ्गले तपाई बसेको घर/डेरा सफा गर्नु महत्वपूर्ण हुन्छ ।



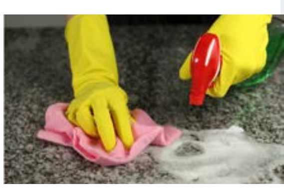
सही ढङ्गले फोहर फाल्नु महत्वपूर्ण हुन्छ ।

स्नानकोठा र भान्साको सरसफाई

जसको सरसफाई विशेष सामानहरु प्रयोग गरेर गर्नुपर्छ ।



सही ढङ्गले तपाईको स्नानकोठाको सरसफाई गर्नु महत्वपूर्ण हुन्छ ।



सही ढङ्गले तपाईको भान्साको सरसफाई गर्नु महत्वपूर्ण हुन्छ ।

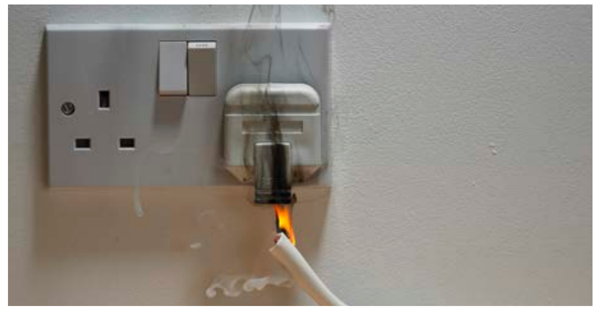
सामान्य घरायसी सामानहरु

घरायसी सामानहरु सुरक्षित ढङ्गले प्रयोग गर्नुस् ।

घर/डेराको सुरक्षा

आगो लाग्नु बाट बचावट गर्नु अति महत्वपूर्ण हुन्छ ।

स्टोभ र ओभनलाई तपाईले प्रयोग नगरेको बेला अवश्य बन्द (स्विचअफ) गर्नुस् ।



पानीलाई विद्युतीय तारहरु र प्लगहरुभन्दा टाढा राख्नुस् ।

मैनबत्तिहरु, सलाईहरु र लाईटरहरु कहाँ छन् तपाईलाई थाहा हुनुपर्छ र तिनको प्रयोग गर्दा धेरै होश गर्नुस् ।

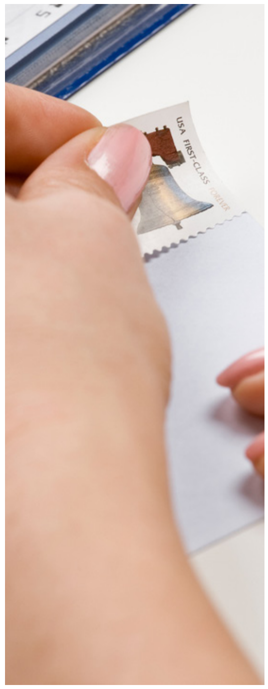
धुवाँ पत्ता लाउने यन्त्र बज्यो भने,कतै आगो लाग्यो कि भनी हेर्नुस् ।

यदि कतै आगोलाग्यो भने :

सानो खाले आगो निभाउन आगो निभाउने यन्त्रको प्रयोग गर्नुस् ।

स्टोभको सानो आगोभन्दा यदि ठूलो आगो लागेको छ भने तुरुन्त ९-१-१ मा फोन गर्नुस् ।

चिठी-पत्रहरु, भाडा र पानी बिजुली सेवाहरु



मासिक डेरा/घर भाडा र पानी, बिजुलीको महशुल पूरापूर ठीक समयमा तिर्नु अति महत्वपूर्ण हुन्छ ।

यी महशुलहरु समयमा तिर्नुभएन भने तपाईलाई डेरा/घर बाट हटाउन सक्छ अथवा पानी वा बिजुली सेवा काटिनेछ ।

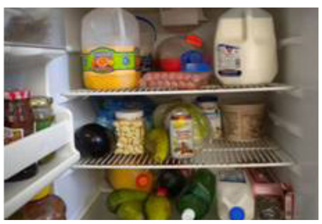
तपाईले महत्वपूर्ण चिठीहरु प्राप्त गर्नु हुनेछ ।

तपाईले चिठीको बेहोरा बुझ्नुहुन्न भने मद्दतको लागि आफ्नो केश वर्करलाई भन्नुस् ।

खानाको उचित भण्डारण तथा हेरचाह

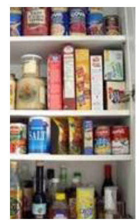
खाद्य सामग्रीलाई सही ठाउँमा राख्नुस् :

निम्नलिखित कुराहरु (खानाहरु) जुन छिट्टै बिग्रन्छन् जस्तै :



रेफ्रिजरेटरमा राख्नुपर्छ ।

निम्नलिखित कुराहरु जुन छिट्टै बिग्रदैनन् जस्तै :

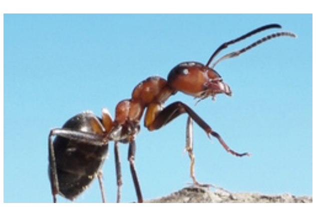


काठको दराजहरु अथवा भण्डार कोठामा राख्नुपर्छ ।

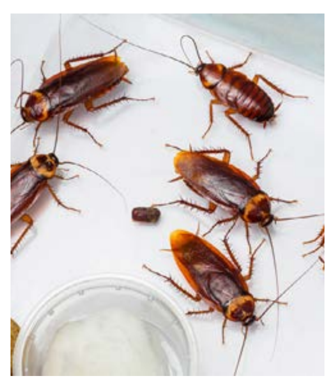
निम्नलिखित तरिकाले किरा वा सांग्लाबाट जोगिनुस् :

यसरी खाद्य सामग्रीलाई बन्द भाँडा वा बट्टाहरुमा राखेर जस्तै :

यसरी पोखिएको खानालाई सफा गरेर :

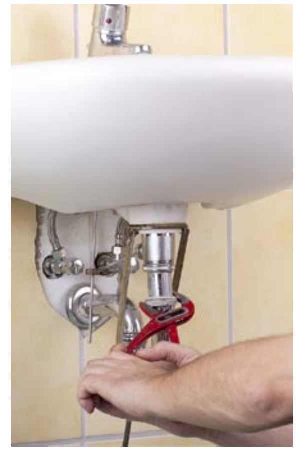


खानाको व्यवस्थित भण्डारण वा हेरचाह गर्नुभएन भने, तपाईको घरमा किरा वा सांग्ला आउन सक्छन् । तिनबाट छुटकारा पाउन धेरै महङ्गो पर्न सक्छ ।



भाडेदारहरु तथा घर/डेरा मालिकहरु वा मालिकनीहरु

भाडेदारहरु तथा घर/डेरा मालिकहरु वा मालिकनीहरुका अधिकारहरु र जिम्मेवारीहरु हुन्छन् ।



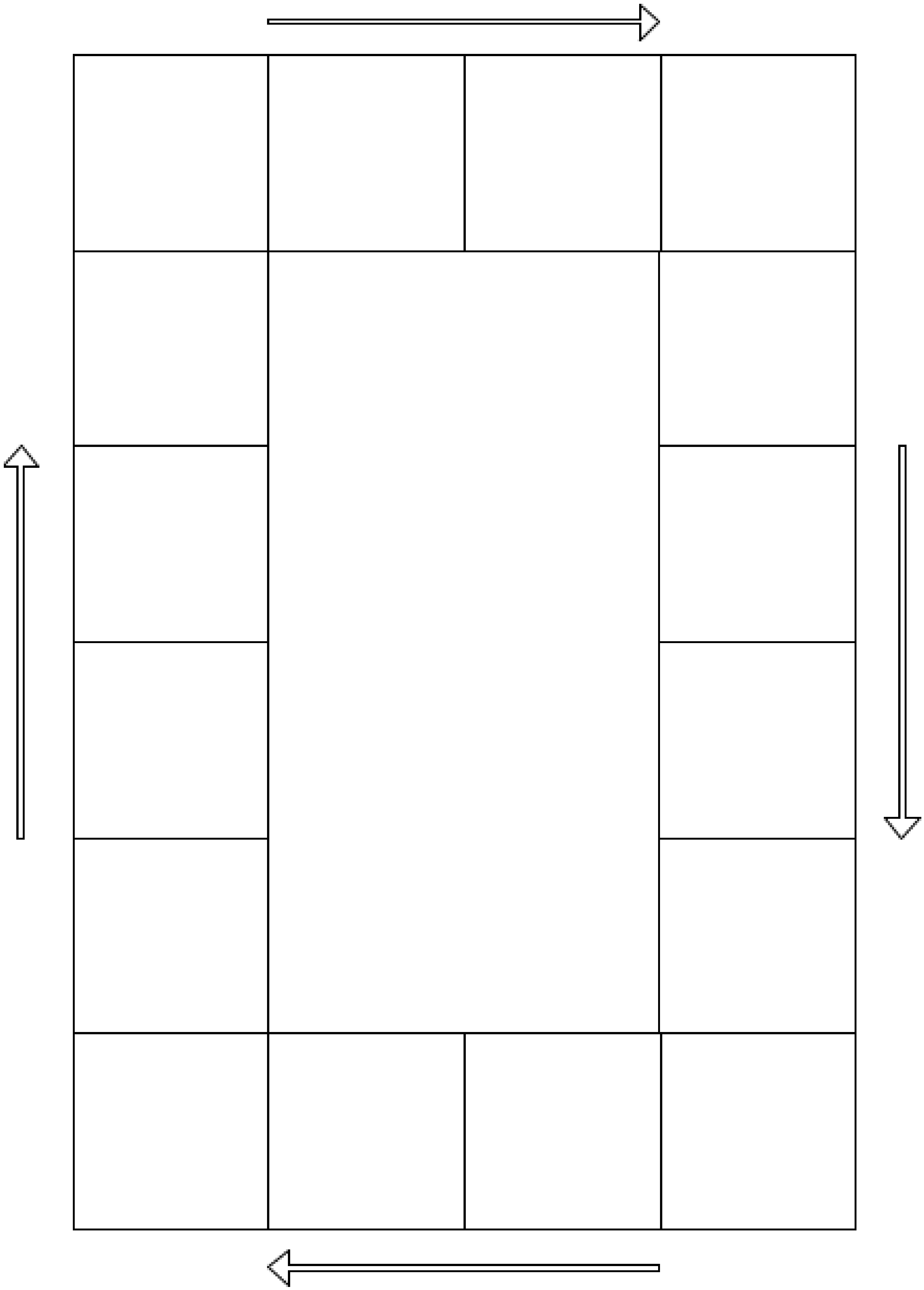
घरबासका जिम्मेवारीहरु

पानी/बिजुली सम्बन्धि जिम्मेवारीहरु

Cultural Orientation Resource Center

Making Your Way: A Reception and Placement Orientation Curriculum

Housing Rights and Responsibilities Game Board



Housing Rights and Responsibilities Playing Cards

Rights

तपाईको जाति, राष्ट्रियता, धर्म, लिंग, पारिवारिक स्थिति अथवा शारीरिक वा मानसिक अवस्थाको कारणले कुनै घर/डेरा मालिक वा मालिकनीले तपाईलाई घर/डेरा भाडामा दिन्न भन्न पाउँदैनन् ।

काम गर्ने किसिमको (राम्रो अवस्थाको) धुवाँ पत्ता लगाउने यन्त्र तयाईको घर/डेरामा हुनुपर्छ ।

तपाई आफ्नो घर/डेराबाट अन्यत्र सर्नु हुन्छ भने र तपाईको घर/डेरा राम्रो अवस्थामा छोड्नुभएको छ भने तपाईले आफ्नो सुरक्षाको लागि जम्मा गरेको रकम फिर्ता पाउनुपर्छ ।

खर्च गर्न सक्ने क्षमता छ भने तपाई जहाँ पनि बस्न सक्नुहुन्छ ।

घर/डेरा भाडा करारपत्रमा स्विकार गरे बमोजिम यदि तपाईले आफ्नो घर/डेरा मालिक वा मालिकनीलाई समय सीमाभन्दा अगावै थाहा दिनुहुन्छ भने तपाई आफ्नो घर/डेराबाट सर्न सक्नुहुन्छ ।

तपाईले घर/डेरा भाडा मालिक वा मालिकनीसंग भाडा करारपत्रमा दस्तखत गर्नु/गराउनुपर्छ ।

घर/डेरामा तातो अनि चिसो पानी हुनुपर्छ ।

तपाईको घरबास सुरक्षित हुनुपर्छ ।

Responsibilities

घर⁄डेरा मालिक वा मालिकनीले तपाईलाई स्वीकृति दिन्छन् भने मात्र तपाईले आफ्नोघर⁄डेरामा खास-खास परिवर्तनहरु गर्न पाउनुहुन्छ जस्तैः भित्तामा रंग रोगन लाउनु ।

अन्यत्र डेरा (अपार्टमेन्ट)मा सर्नुभन्दा पहिले केही खर्चहरु लाग्ने छन् जुन तपाईले सोच्नुपर्छ ।

केही शर्तहरु अन्तर्गत् तथा कुनै खास समय सीमापछि तपाईले बढी भाडा तिर्नु पर्ने हुन्छ ।

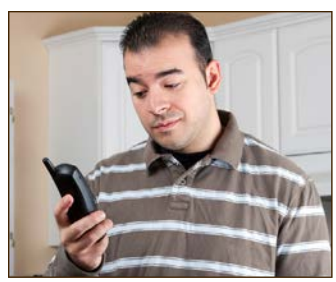
अरुलाई अप्ठ्यारो नहोस् भनी तपाई विवेकशील छिमेकी हुनुपर्छ ।

तपाईले चिठीपत्र चिन्नु र जवाफ दिनुपर्छ जस्तैः तिर्नु पर्ने रसिदहरु ।

तपाईले सार्वजनिक ठाँउहरु (जस्तैःलुगाधुने कोठा) सफा राख्नुपर्छ र त्यो सम्बन्धि नियमहरु पालन गर्नुपर्छ ।

राती र बिहान छिमेकीहरुलाई व्यवधान नहोस् भनी कोठा भित्र वा बाहिर कराउनु हुन्न ।

तपाईले आफ्नो घर⁄डेरा सफा राख्नुपर्छ ।



तपाईले फोन कसरी गर्ने जवाफ दिन जान्नुपर्छ ।

तपाई प्रतिमहिना कति बिजुली, ग्यास र पानीको प्रयोग गर्नुहुन्छ तिनको रकम रसीदहरुमा लेखिएको रकममा भर पर्छ ।

तपाईले औजारहरु कसरी प्रयोग हुन्छन् त्यो थाहा पाउनुपर्छ र उचित तरिकाले प्रयोग गर्नुपर्छ ।

तपाईको आफ्नो घर/डेराभित्र राखिएको धुवाँसूचक यन्त्रहरु झिक्नु हुन्न ।

तपाईले घर/डेरा भाडा पूरा अनि समयभित्र तिर्नुपर्छ ।

तपाईले बिजुली, पानी वा ग्यासको रकम पनि पूरा अनि समयभित्र तिर्नुपर्छ ।

तपाईले फोहरहरु सही ठाउँमा सही ढङ्गले फाल्नुपर्छ ।

तपाईले रेफिजरेटर र फ्रिजमा खाद्य सामग्रीलाई सही ढङ्गले भण्डारण गर्नुपर्छ ।

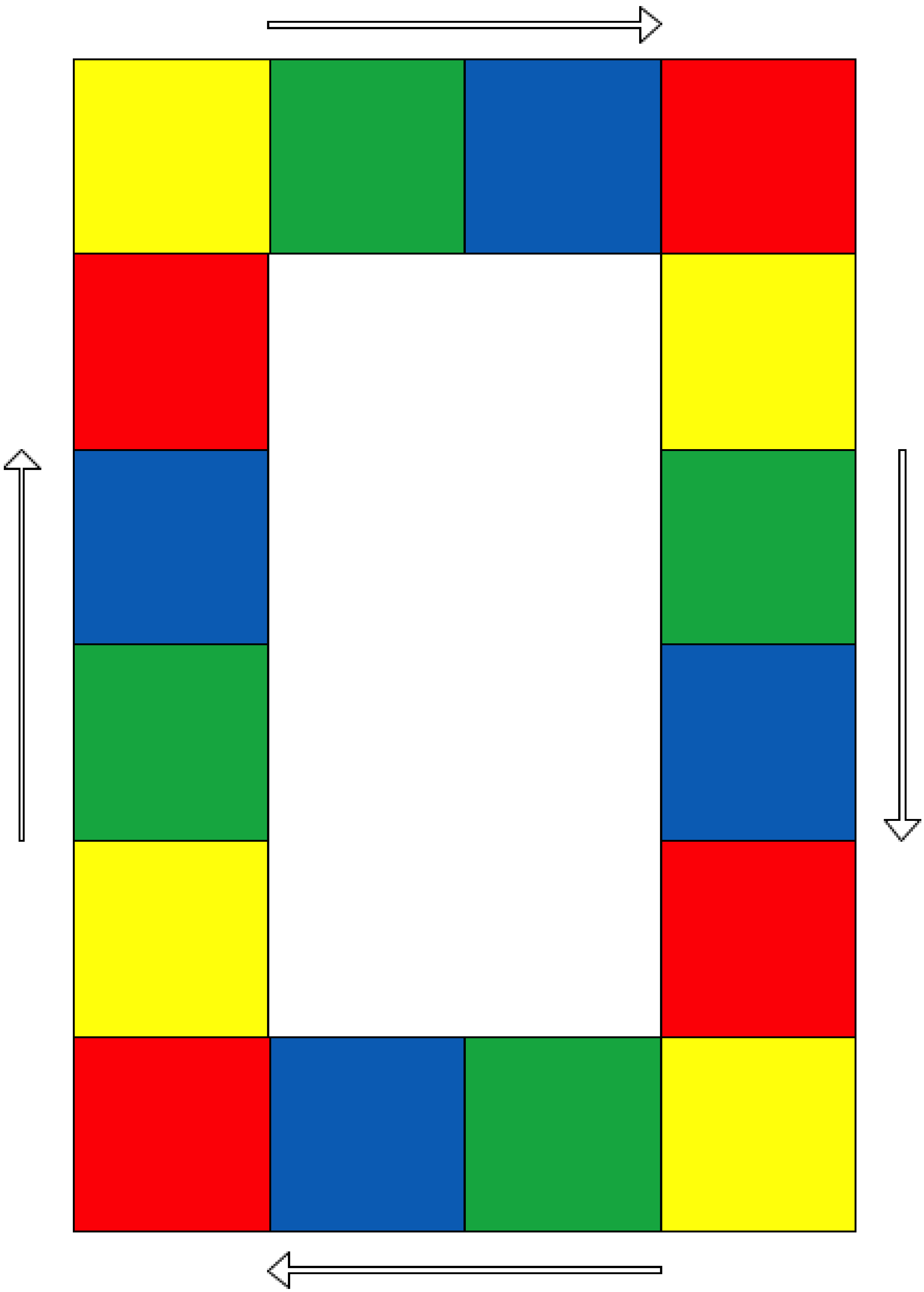
तपाईले समस्याहरुको बारेमा घर/डेरा मालिक वा मालिकनीलाई खवर गर्नुपर्छ जस्तैः पानीका टुटीहरु चुहिएका, सडेका काठहरु, किराहरु भएमा ।

तपाईले घर/डेरामा आगोबाट कसरी बच्ने जान्नुपर्छ ।

तपाईले आफ्नो करारपत्रमा के छ र तपाईको जिम्मेवारीहरु के हो बुझ्नुपर्छ ।

Housing Rights and Responsibilities Spinner Mat

Housing Rights and Responsibilities Color Game Board



Housing Rights and Responsibilities Color Playing Cards

Rights

तपाईको जाति, राष्ट्रियता, धर्म, लिंग, पारिवारिक स्थिति अथवा शारीरिक वा मानसिक अवस्थाको कारणले कुनै घर/डेरा मालिक वा मालिकनीले तपाईलाई घर/डेरा भाडामा दिन्न भन्न पाउँदैनन्।

काम गर्ने किसिमको (राम्रो अवस्थाको) धुवाँ पत्ता लगाउने यन्त्र तयाईको घर/डेरामा हुनुपर्छ।

तपाई आफ्नो घर/डेराबाट अन्यत्र सर्नु हुन्छ भने र तपाईको घर/डेरा राम्रो अवस्थामा छोड्नु भएको छ भने तपाईले आफ्नो सुरक्षाको लागि जम्मा गरेको रकम फिर्ता पाउनुपर्छ।

खर्च गर्न सक्ने क्षमता छ भने तपाई जहाँ पनि बस्न सक्नुहुन्छ।

घर/डेरा भाडा करारपत्रमा स्विकार गरे बमोजिम यदि तपाईले आफ्नो घर/डेरा मालिक वा मालिक्नीलाई समय सीमाभन्दा अगावै थाहा दिनुहुन्छ भने तपाई आफ्नो घर/डेराबाट सर्न सक्नुहुन्छ।

तपाईले घर/डेरा भाडा मालिक वा मालिक्नीसंग भाडा करारपत्रमा दस्तखत गर्नु/गराउनुपर्छ।

घर/डेरामा तातो अनि चिसो पानी हुनुपर्छ।

तपाईको घरबास सुरक्षित हुनुपर्छ।

Responsibilities

घर/डेरा मालिक वा मालिकनीले तपाईलाई स्वीकृति दिन्छन् भने मात्र तपाईले आफ्नोघर/डेरामा खास-खास परिवर्तनहरु गर्न पाउनुहुन्छ जस्तैः भित्तामा रंग रोगन लाउनु।

अन्यत्र डेरा (अपार्टमेन्ट)मा सर्नुभन्दा पहिले केही खर्चहरु लाग्ने छन् जुन तपाईले सोच्नुपर्छ।

केही शर्तहरु अन्तर्गत तथा कुनै खास समय सीमापछि तपाईले बढी भाडा तिर्नु पर्ने हुन्छ।

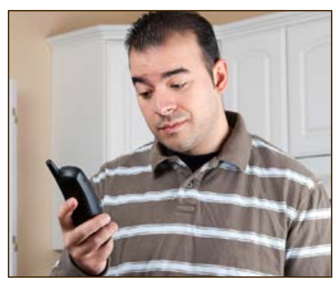
अरुलाई अप्ठ्यारो नहोस् भनी तपाई विवेकशील छिमेकी हुनुपर्छ।

तपाईले चिठीपत्र चिन्नु र जवाफ दिनुपर्छ जस्तैः तिर्नु पर्ने रसिदहरु।

तपाईले सार्वजनिक ठाँउहरु (जस्तैःलुगाधुने कोठा) सफा राख्नुपर्छ र त्यो सम्बन्धि नियमहरु पालन गर्नुपर्छ।

राती र बिहान छिमेकीहरुलाई व्यवधान नहोस् भनी कोठा भित्र वा बाहिर कराउनु हुन्न।

तपाईले आफ्नो घर/डेरा सफा राख्नुपर्छ।



तपाईले फोन कसरी गर्ने जवाफ दिन जान्नुपर्छ।

तपाई प्रतिमहिना कति विजुली, ग्यास र पानीको प्रयोग गर्नुहुन्छ तिनको रकमको रसीदहरुमा लेखिएको रकममा भर पर्छ ।

तपाईले औजारहरु कसरी प्रयोग हुन्छन् त्यो थाहा पाउनुपर्छ र उचित तरिकाले प्रयोग गर्नुपर्छ ।

तपाईको आफ्नो घर/डेराभित्र राखिएको धुवाँसूचक यन्त्रहरु झिक्नु हुन्न ।

तपाईले घर/डेरा भाडा पूरा अनि समयभित्र तिर्नुपर्छ ।

तपाईले विजुली, पानी वा ग्यासको रकम पनि पूरा अनि समयभित्र तिर्नुपर्छ ।

तपाईले फोहरहरु सही ठाउँमा सही ढङ्गले फाल्नुपर्छ ।

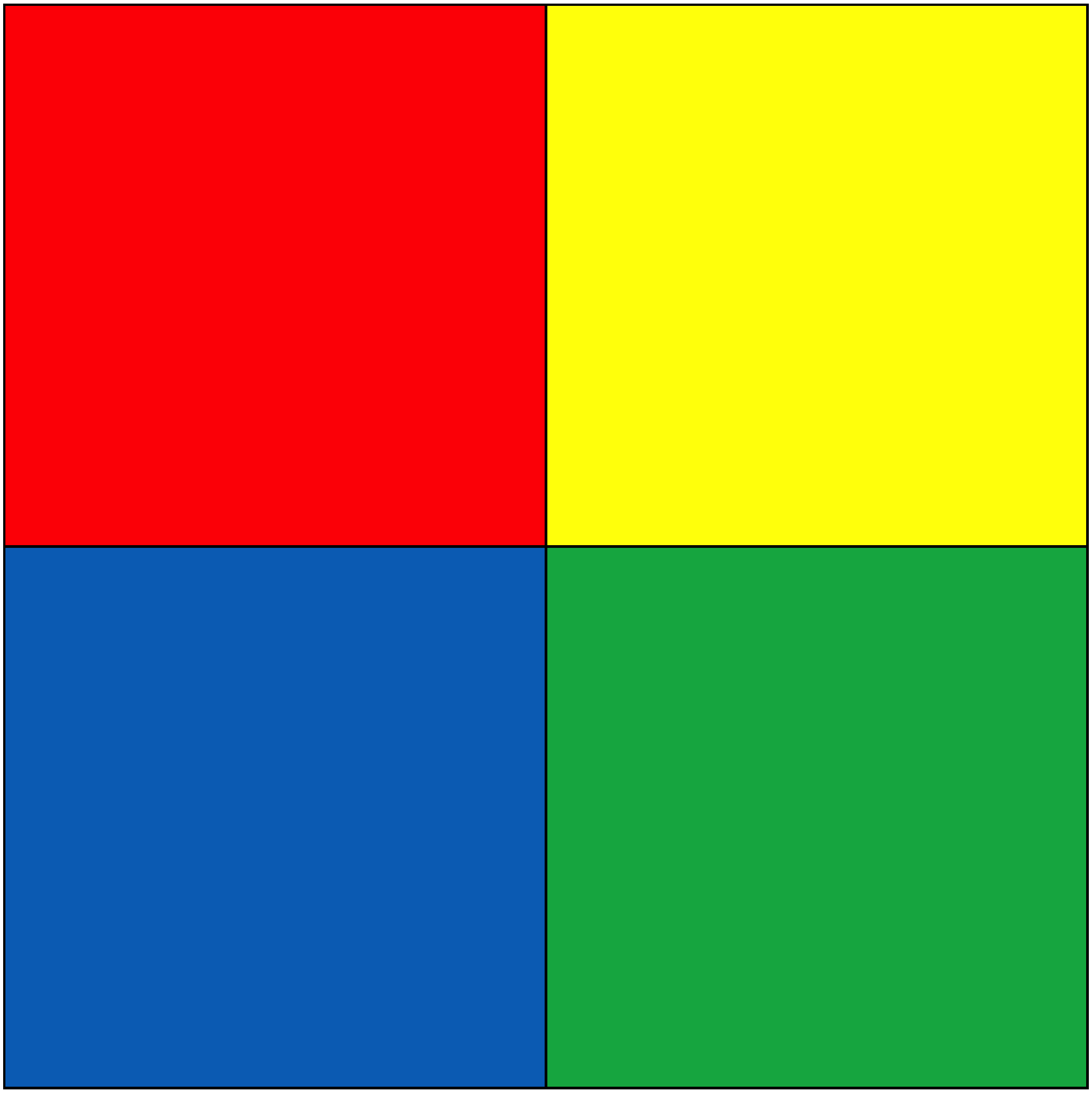
तपाईले रेफिजरेटर र फ्रिजमा खाद्य सामग्रीलाई सही ढङ्गले भण्डारण गर्नुपर्छ ।

तपाईले समस्याहरुको बारेमा घर/डेरा मालिक वा मालिकनीलाई खवर गर्नुपर्छ जस्तैः पानीका टुटीहरु चुहिएका, सडेका काठहरु, किराहरु भएमा ।

तपाईले घर/डेरामा आगोबाट कसरी बच्ने जान्नुपर्छ ।

तपाईले आफ्नो करारपत्रमा के छ र
तपाईको जिम्मेवारीहरु के हो बुझ्नुपर्छ ।

Housing Rights and Responsibilities Color Spinner Mat



Good Neighbor Critical Incidents

Good Neighbor Critical Incident 1: Nahid and his children

नहिद र उनको परिवार उनीहरुको नयां घर/डेरामा सर्छन्। उनीहरुको नयां छिमेकीहरुको दुईवटा ठुलाठुला कुकुरहरु छन् र नहिदका बालबालिकाहरु कुकुरहरुदेखि डराउंछन् यद्यपि उनीहरु मित्रवत् देखिन्छन्। नहिदको बालबालिकाहरु घर पछाडि एक्लै खेल्न मान्दैनन् किनभने ती छिमेकीहरुका कुकुरहरु प्राय: टांस्सिएकै काठको पर्खालपारी खेलिरहेका हुन्छन्।

निम्नलिखित प्रश्नहरुको बारेमा सोच्नुस्:

- नहिदले के गर्न सक्छन् जसबाट सबैले बढी सजिलो अनुभव गरुन् ?
- तपाईको छिमेकीहरुसंग एउटा राम्रो सम्बन्ध राख्दै तपाईले यो स्थितिलाई कसरी सम्हाल्नुहुन्छ ?
- आफ्नो परिवार सुरक्षित छन् भनी निश्चिन्त हुंदै नहिदको लागि उनी एउटा असल छिमेकी हुन सक्छन् भनी के कुरामा ध्यान दिनु महत्वपूर्ण छ ?

Good Neighbor Critical Incident 2: Letia and her family

लेटिया र उनको श्रीमान् उनीहरुको घरमा सर्छन् र आफ्ना दाजुभाई दिदीबहीनीहरुको नजिकमा बसीरहंदा खुशी छन्। प्राय: उनीहरुको दाजुभाई दिदीबहीनीहरु लेटियाको घरमा आउंछन् र उनीहरु सबैजना आफ्नो देशको खाना पकाउंछन् र संगीत सुन्छन्। एकदिन लेटियाको घरधनीले बोलाउंछन् र भन्छन् कि अबदेखि उनीहरुले नौ बजेपछि संगीत बजाउन पाउंदैनन् किनभने यसले छिमेकीहरुलाई बाधा पुर्‍याउंदैछ।

निम्नलिखित प्रश्नहरुको बारेमा सोच्नुस्:

- यो स्थितिमा मुख्य समस्या के छ ?
- छिमेकीहरुप्रति बढी विचार पुर्‍याउन लेटिया र उनको परिवारले के गर्न सक्छन् ?
- लेटिया र उनको श्रीमान्को लागि सम्झनुपर्ने महत्वपूर्ण कुरा के छ जसले गर्दा उनीहरु असल छिमेकी हुन सकुन् साथै उनीहरुको नयां घरमा निश्चिन्त र खुशी रहुन्।

Good Neighbor Critical Incident 3: Palau and Alex

पलाउ र उनको परिवार उनीहरुको नयां एपार्टमेन्टमा सर्छन्। पलाउको नयां छिमेकी एलेक्स काममा जानुभन्दा पहिले एकदिन बिहान पलाउलाई भेट्न आउंछन्। पलाउले एलेक्स केटा वा केटी हो छुट्याउन सक्दैनन्। पलाउले नमस्ते भनी हिंडेपछि उनलाई अत्यन्तै असजिलो लाग्छ। पछि त्यही दिन एलेक्सलाई फेरि देख्छन्। पलाउले के भन्नुपर्छ होला ?

निम्नलिखित प्रश्नहरुको बारेमा सोच्नुस्:

- यो स्थितिमा मुख्य समस्या के छ ?
- तपाईको विचारमा यो स्थितिमा एलेक्सले कस्तो महसुस गर्न सक्छन् ?
- अर्कोपटक उनले छिमेकीलाई देखेपछि पलाउले के गर्नुपर्छ ?
- पलाउको लागि सम्झनुपर्ने महत्वपूर्ण कुरा के छ जसले गर्दा उनी एउटा असल छिमेकी हुन सकुन् साथै उनको नयां टोलमा निश्चिन्त महसुस गरुन्।

Good Neighbor Critical Incident 4: Saw Nee Kow and her neighbors

सौ नी कौ र उनको परिवार उनीहरुको नयां एपार्टमेन्टमा सर्छन् । सबैजना मित्रवत् छन् । सौ नी कौको छिमेकीहरुले उनको परिवारलाई एउटा घरको पौटलकमा निम्ता गर्छन्, एउटा यस्तो पारिवारिक जमघट भोज जहां प्रत्येक परिवारले आ-आफ्नो खानाको परिकार अथवा पेय पदार्थ बांडीचुंडी खान ल्याउंछन् । सौ नी कौ एक्लो महसुस गरिरहेका छन् र निम्तो पाएर अत्यन्त रोमाञ्चित् छन् । उनले दुइवटा जिउंदो कुखुराहरुलाई एपार्टमेन्टको प्रांगणमा छोड्छिन् र तिनलाई काट्ने तयारी गर्छिन् । सौ नी कौको एकजना छिमेकीले उनको ढोका ढकढक्याउंछन् र कुखुराहरुको बारेमा सोध्छन् । सौ नी कौले ती (कुखुराहरु) पौटलकको लागि हो भनेर भन्छिन् । उनको छिमेकी अचम्भित भएको र अप्ठ्यारो मानेको (लागेको) देखिन्छन् ।

- सौ नी कोको छिमेकीले किन अचम्भित र अप्ठ्यारो मानेको ?
- यदि तपाई सौ नी कौ हुनुभएको भए यो स्थितिमा के गर्नुहुन्थ्यो ?
- तपाईले के थाहा पाउनुपर्छ जसले गर्दा यो स्थतिलाई सम्हाल्न मद्दत पुगोस् ।

Good Neighbor Critical Incident 5: Juan and Richard

हुआन आफ्नो श्रीमती र बच्चासंग आफ्नो नयां एपार्टमेन्टमा सर्छन् । उनीहरुको टांस्सिएको कोठामा बस्ने छिमेकी रिचार्ड मित्रवत् र मद्दतगार छन् । उनले हुआनलाई उनीहरुको नयां घर नजिकमा पार्कहरु र सुविधा पसलहरु कसरी पत्ता लाउनेभनी भन्छन् । एकरात हुआनको बच्चा सुत्न सक्दैन किनभने रिचार्डले ठूलो आवाजमा संगीत बजाईरहेका हुन्छन् । हुआनले रिचार्डलाई मनपराउंछन् र उनलाई दुःख दिन चाहदैनन् किनभने उनले हुआनको परिवारलाई मद्दत गरिरहेका छन् । तथापि अर्कोरात रिचार्डले फेरि ठूलो आवाजमा संगीत बजाईरहेका हुन्छन् अनि बच्चा पुनः सुत्न सक्तैन ।

- यो स्थितिमा मूख्य समस्या के छ ?
- यदि तपाई हुआन हुनुभएको भए, कस्तो महसुस गर्नुहुन्थ्यो ?
- यदि तपाई रिचार्ड हुनुभएको भए कस्तो महसुस गर्नुहुन्थ्यो ?
- तपाईको विचारमा हुआनले के गर्नुपर्छ ?

Housing Unit Vocabulary Worksheet 1

निर्देशनहरु : देब्रेतिर भएको शब्दावलीहरु दाहिनेतिर भएको चित्रहरुसंग मिलाउनुस् । पहिलो उदाहरण तपाईको लागि गरिसकिएको छ ।

शब्दहरु

friendly

housing

appliance

clean

damage

utilities

mail

चित्रहरु

Housing Unit Vocabulary Worksheet 2

निर्देशनहरु : तलका वाक्यहरु पढ्नुस् । भाडेदारहरुको कृयाकलापहरु व्याख्या गरे अनुसार घर/डेरा मालिक खुशी वा दुःखी हुन्छन् देखाउनुस् । पहिलो उदाहरण तपाईको लागि गरिसकिएको छ ।

भाडेदार	घर/डेरा मालिक	
	खुशी	दुखी
भाडेदारले भाडा तिर्न बिर्सन्छ ।	☺	**☹**
भाडेदारले प्रत्येक महिना आफ्नो भाडा तिर्छ ।	☺	☹
भाडेदारले आफ्नो घर संधै सफा राख्छ ।	☺	☹
भाडेदार एउटा असल छिमेकी हो ।	☺	☹
भाडेदारले भित्तामा नोक्सान पुर्‍याउँछ ।	☺	☹
भाडेदारले घर सफा गर्दैन ।	☺	☹

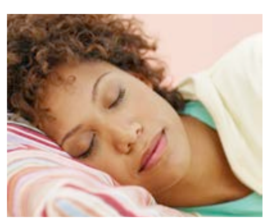
कुनकुन कारणहरुले गर्दा घर/डेरा मालिक वा मालिकनीले भाडेदारहरुलाई निकाल्न सक्छन् ? घर/डेरा मालिक वा मालिकनीले भाडेदारलाई निकाल्न सक्ने कारणहरु देखाउने शब्दहरुमा घेरा लगाउनुस् ।

clean

damage

friendly

pays rent

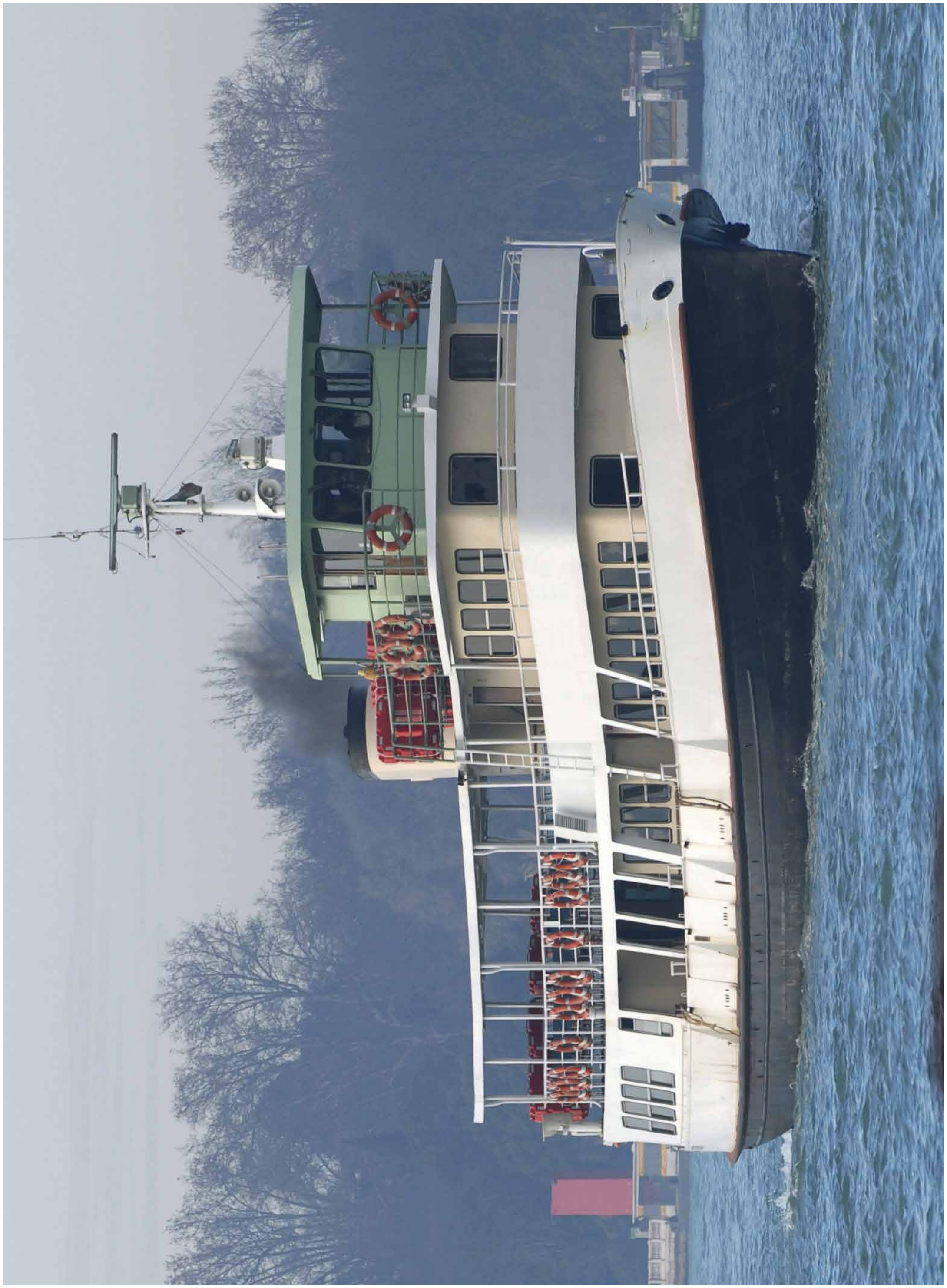

comfortable

does NOT pay rent

साइकल

बस

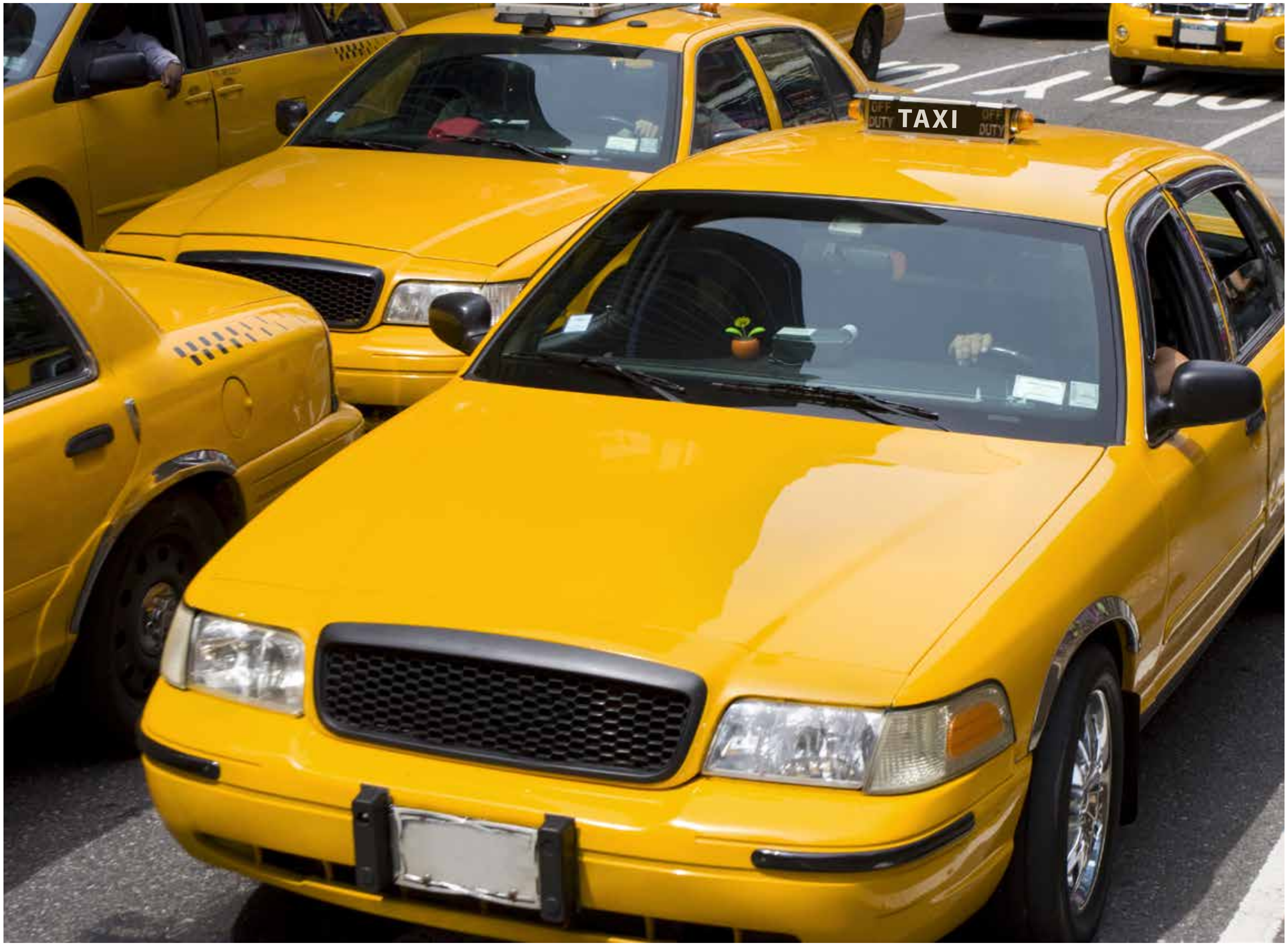
एउटा कार चलाउनुस्



फेरी वा गाडी / मान्छे ओसार्ने डुंगा

गाडीमा चढ्दा

सबवे/मेट्रो (शहरभित्र चल्ने भूमिगत रेलगाडी)



ट्याक्सी

रेलगाडी

हिंड्नु वा हिंडडुल गर्नु

Basics of Transportation Cards

टाउको जोगाउने हेलमेट लाउनुस्।

जहां सम्भव छ त्यहां साइकल चलाउने बाटोमा साइकल चलाउनुस् र तपाईको छेउको बाटोमा ट्राफिक जता जान्छ उतैतिर साइकल चलाउनुस्।

जहां साइकल चलाउने बाटोहरु छैनन् त्यहां सडकको छेउमा ट्राफिक जुन दिशातिर जांदैछ उही दिशातिर सडकमा साइकल चलाउनुस्।

बाटोमा दायां वा बायांतिर जांदा वा रोक्दा हातले सही संकेतहरुको प्रयोग गर्नुस्।

साइकल प्रयोग नगर्दा साइकलमा ताल्चा मार्नुस्।

टिकट वा पास अग्रिमरुपमा किन्नुस्।

समयभन्दा छिटै/अगावै आईपुग्नुस् ।

बस स्टपमा कुर्नुस् र आवश्यक छ
भने बस रोक्न संकेत दिनुस् ।

बस भित्र चढ्नुस् ।

आफ्नो टिकट वा बस पास देखाउनुस्
अथवा एउटा टिकट किन्नुस् ।

खाली सिटमा बस्नुस् अथवा उभिंदा
फलामको डण्डी समाउनुस् ।

ओर्लने ठाउं आउंदा घण्टीको स्विच दाब्नुस्
(थिच्नुस्)अथवा घण्टी बज्ने तार तानेर बजाउनुस् ।

आफ्नो सबै सामान लिन नबिर्सनुस् । (आफ्नो
सबै सामानहरु नछुटोस् भनी जांच गर्नुस्) ।

आफु ओर्लने बस स्टपमा ओर्लनुस् ।

गाडी चलाउन सिकारुले पाउने
अनुमति-पत्र लिन अध्ययन गर्नुस् ।

सिकारु गाडीचालक अनुमति-पत्रको
जांच दिनुस् र सफल हुनुस् ।

सवारी चालकले गाडी चलाउन
दिईने कक्षामा भर्ना हुनुस् ।

अनुमति-पत्र प्राप्त सवारी चालकसंग
गाडी हांक्न सिक्नुस् ।

सवारी चलाउने जांच दिनुस् र सफल हुनुस् ।

सवारी चालक अनुमति-पत्र लिनुस् ।

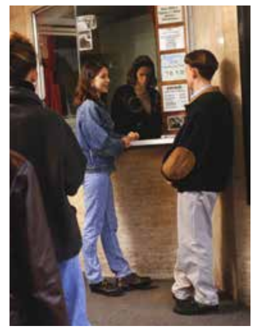
गाडी वीमा गर्नुस् ।

गाडी दर्ता गर्नुस् ।

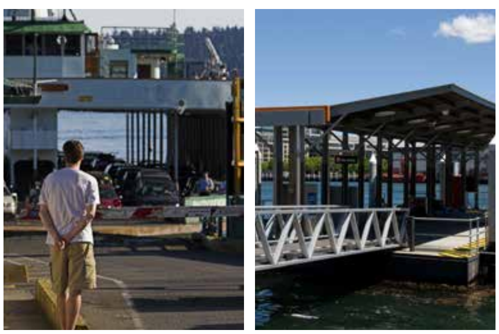
एउटा गाडी किन्नुस् ।

पेट्रोल किन्नुस् ।

आफ्नो गाडीको मर्मत गरिराख्नुस् ।



एउटा टिकट वा पास किन्नुस् ।



समयभन्दा छिटै पुग्नुस् ।

डुंगा तयार छ भने, चढ्नुस् ।

बस्नुस् अथवा उभिंदा फलामको डण्डी समात्नुस् ।

आफ्नो सबै सामानहरु नछुटोस्‌भनी जांच गर्नुस् ।

तपाई जाने गन्तव्य स्थलमा डुंगा पुग्दा ओर्ल्हनुस् ।

ढोका खोल्नुस् ।

________ वर्षभन्दा मुनिका बच्चालाई राख्ने सुरक्षित
सिटमा बच्चालाई राख्दा सुरक्षित पेटी लाउनुस् ।

सिटमा बस्नुस् ।

ढोका बन्द गर्नुस् ।

आफ्नो सिटको सुरक्षा पेटी लाउनुस् (बांध्नुस्) ।

एउटा टिकट वा टोकन वा पास किन्नुस् ।

छिटै समयमा आईपुग्नुस् ।

सबवे गाडी आएपछि भित्र जानुस् ।

बस्नुस् अथवा उभिंदा फलामको डण्डी समात्नुस् ।

आफ्नो सबै सामानहरु नछुटोस् भनी जांच गर्नुस् ।

आफ्नो ओर्ल्हने स्टपमा ओर्ल्हनुस् ।

सडकको छेउबाट ट्याक्सीलाई हातले रोक्न इशारा गर्नुस् ।

फोनबाट एउटा ट्याक्सी सेवा
कम्पनिलाई बोलाउनुस् ।

एउटा ट्याक्सी स्ट्याण्डमा जानुस् र त्यहांको
सेवकलाई ट्याक्सी चाहियो भन्नुस् ।

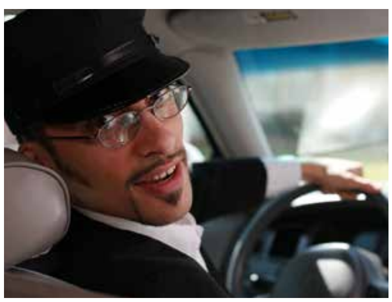
यात्रु बस्ने पछाडिको छेउको ढोका खोल्नुस् ।

बच्चाहरुको सुरक्षा पेटीहरु बांध्नुस् ।

सिटमा बस्नुस् ।

ढोका लाउनुस् (बन्द गर्नुस्) ।

आफ्नो सिटको सुरक्षा पेटी बांध्नुस् ।



चालक/ड्राइभरलाई तपाई कहां जाने हो भन्नुस् ।

आफ्नो गन्तव्यमा पुगेपछि चालकलाई पैसा तिर्नुस् ।

आफ्नो सबै सामानहरु नछुटोस् भनी जांच गर्नुस् ।

ढोका खोल्नुस् र ट्याक्सीबाट ओर्ल्हनुस् ।

चालक/ड्राइभरलाई धन्यवाद भन्नुस् र ढोका लाउनुस् ।

बाटोको घुमाउरो कुनोसम्म हिंड्नुस् ।

एउटा टिकट वा पास किन्नुस् ।

समयभन्दा छिटै पुग्नुस् ।

रेल रोकिएपछि भित्र छिर्नुस् ।

बस्नुस् अथवा उभिंदा फलामको डण्डी समात्नुस् ।

आफ्नो सबै सामानहरु नछुटोस् भनी जांच गर्नुस् ।

आफु ओर्ल्हने ठाउंमा बाहिर ओर्ल्हनुस् ।

सम्भव हुन्जेल सडकको पेटीमा हिंड्नुस् ।

हिंड्ने पेटी छैन भने, ट्राफिकतिर सडक
बाहिर अथवा सडकको छेउमा हिंड्नुस् ।

सुरक्षितरुपमा सडक पारी जान चौबाटो खोज्नुस् ।

स्विच दाब्नुस् वा स्विच थिच्नुस् ।

बाटो काट्न हिंड्ने संकेतको लागि पर्खनुस् ।

कुनै पनि कार/गाडी आईरहेको छैन भनी
ढुक्क हुन बाटो काट्नुभन्दा पहिले देब्रेतिर,
दाहिनेतिर, अनि फेरि देब्रेतिर हेर्नुस् ।

छिटोछिटो सडक पारी जानुस् ।

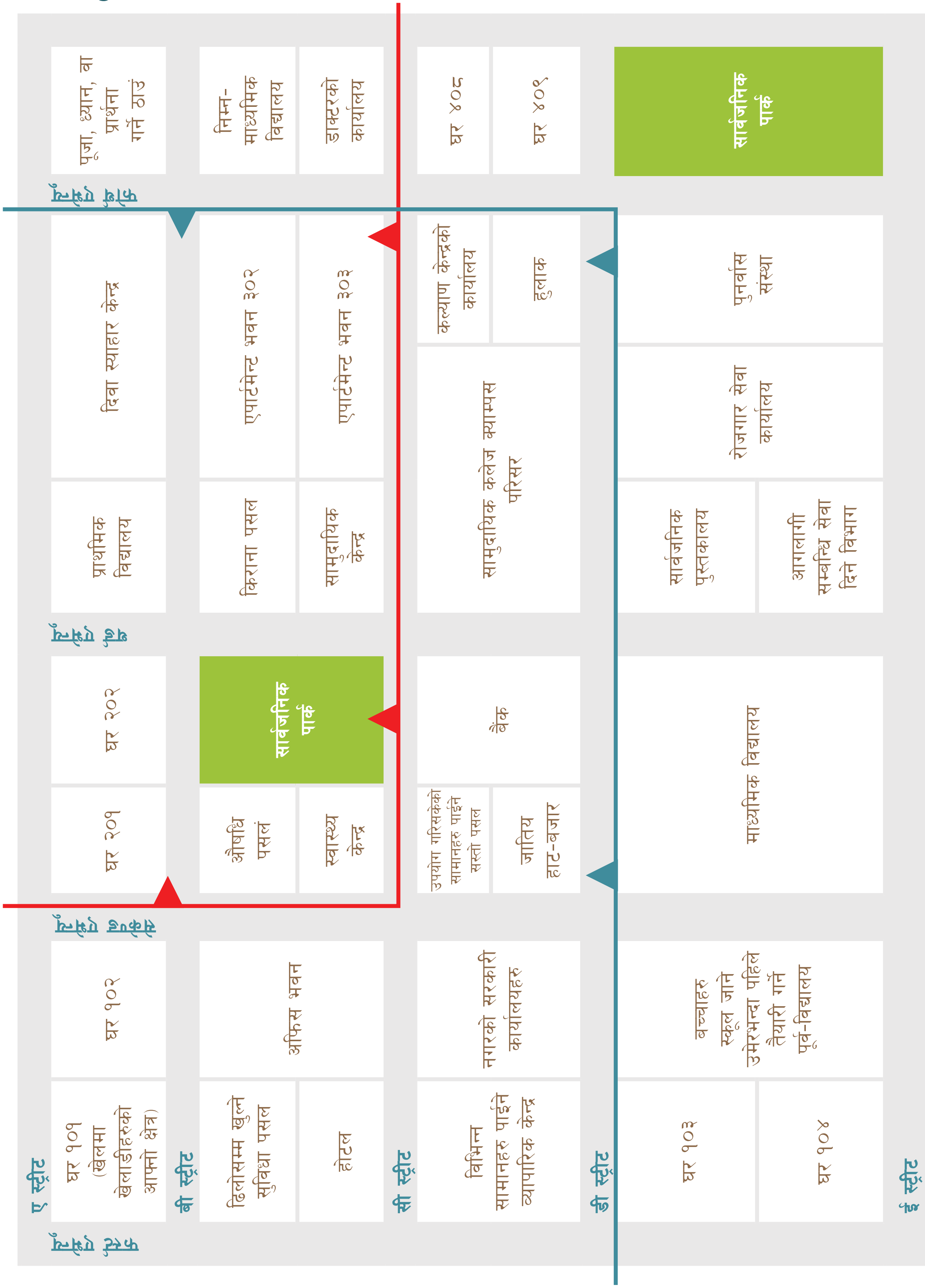
Basics of Transportation Answer Key

		यातायातको साधनहरु प्रयोग गर्ने प्रकृयाहरुको खुड्किलाहरु	टिपोटहरु तथा तलमाथि हुन सक्नेमध्येको खुड्किलाहरु
यातायातका प्रकारहरु	साइकल	हेलमेट लाउनुस् ।	
		जहां सम्भव छ त्यहां साइकल चलाउने बाटोमा चलाउनुस् र तपाईको छेउको बाटोमा ट्राफिक जता जान्छ उतैतिर साइकल चलाउनुस् ।	यी दुई खुड्किलाहरुमध्ये कुनै एक घट्नेछ ।
		साइकल चलाउने बाटो छैन भने, सडकको छेउको बाटोमा ट्राफिक जता जान्छ उतैतिर साइकल चलाउनुस् ।	
		बाटोमा दायां वा बायांतिर जांदा वा रोक्दा हातले सही संकेतहरुको प्रयोग गर्नुस् ।	
		साइकल प्रयोग नगर्दा साइकलमा ताल्चा मार्नुस् ।	
	बस	टिकट वा पास अग्रिमरुपमा किन्नुस् ।	बसभित्र चढेपछि टिकट वा बस पास किन्नु वा पैसा तिर्नु पर्नेछ ।
		समयभन्दा छिटै/अगावै आईपुग्नुस् ।	
		बस स्टपमा कुर्नुस् र आवश्यक छ भने बस रोक्न संकेत दिनुस् ।	
		बस भित्र चढ्नुस् ।	
		आफ्नो टिकट वा बस पास देखाउनुस् अथवा एउटा टिकट किन्नुस् ।	
		खाली सिटमा बस्नुस् अथवा उभ्भिदा फलामको डण्डी समाउनुस् ।	
		ओर्ल्हने ठाउं आउंदा घण्टीको स्विच दाब्नुस् (थिच्नुस्)अथवा घण्टी बज्ने तार तानेर बजाउनुस् ।	
		आफ्नो सबै सामान लिन नबिर्सनुस् । (आफ्नो सबै सामानहरु नछुटोस् भनी जांच गर्नुस्) ।	
		आफू ओर्ल्हने बस स्टपमा ओर्ल्हनुस् ।	
	एउटा गाडी चलाउनुस्	गाडी चलाउन सिकारुले पाउने अनुमति-पत्र लिन अध्ययन गर्नुस् ।	
		सिकारु गाडीचालक अनुमति-पत्रको जांच दिनुस् र सफल हुनुस् ।	यी दुई खुड्किलाहरु विपरीत पनि हुन सक्छन् अथवा ड्राइभरको उमेर र राज्य कुन हो त्यसमा भर पर्न सक्छ ।
		सवारी चालकले गाडी चलाउन दिईने कक्षामा भर्ना हुनुस् ।	
		अनुमति-पत्र प्राप्त सवारी चालकसंग गाडी हांक्न सिक्नुस् ।	
		सवारी चलाउने जांच दिनुस् र सफल हुनुस् ।	
		सवारी चालक अनुमति-पत्र लिनुस् ।	
		गाडी बीमा गर्नुस् ।	
		गाडी दर्ता गर्नुस् ।	
		एउटा गाडी किन्नुस् ।	
		पेट्रोल किन्नुस् ।	
		आफ्नो गाडीको मर्मत गरिराख्नुस् ।	

यातायातका प्रकारहरु		यातायातको साधनहरु प्रयोग गर्ने प्रकृयाहरुको खुड्किलाहरु	टिपोटहरु तथा तलमाथि हुन सक्नेमध्येको खुड्किलाहरु
	फेर्री वा गाडी/मान्छे ओसार्ने डुंगा	एउटा टिकट वा पास किन्नुस् ।	फेर्री आएपछि टिकट वा पास किन्नु वा पैसा तिर्नु पर्नेछ ।
		समयभन्दा छिटै पुग्नुस् ।	
		डुंगा तयार छ भने चढ्नुस् ।	
		बस्नुस् अथवा उभ्भिंदा फलामको डण्डी समात्नुस् ।	
		आफ्नो सबै सामानहरु नछुटोस्भनी जांच गर्नुस् ।	
		तपाई जाने गन्तव्य स्थलमा डुंगा पुग्दा ओर्ल्हनुस् ।	
	गाडीमा चढ्दा	ढोका खोल्नुस् ।	
		_____ वर्षभन्दा मुनिका बच्चालाई राख्ने सुरक्षित सिटमा बच्चालाई राख्दा सुरक्षित पेटी लाउनुस् ।	
		सिटमा बस्नुस् ।	
		ढोका बन्द गर्नुस् ।	
		आफ्नो सिटको सुरक्षा पेटी लाउनुस् (बांध्नुस्) ।	
	सबवे/मेट्रो (शहरभित्र चल्ने भूमिगत रेलगाडी)	एउटा टिकट वा टोकन वा पास किन्नुस् ।	सबवे/मेट्रो आएपछि टिकट वा पास किन्नु वा पैसा तिर्नु पर्नेछ ।
		छिटै समयमा आईपुग्नुस् ।	
		सबवे गाडी आए पछि भित्र जानुस् ।	
		बस्नुस् अथवा उभ्भिंदा फलामको डण्डी समात्नुस् ।	
		आफ्नो सबै सामानहरु नछुटोस् भनी जांच गर्नुस् ।	
		आफू ओर्ल्हने स्टपमा ओर्ल्हनुस् ।	
	ट्याक्सी	सडकको छेउबाट ट्याक्सीलाई हातले रोक्न इशारा गर्नुस् ।	यी तीन खुड्किलाहरुमध्ये कुनै एक घट्नेछ ।
		एउटा ट्याक्सी स्ट्याण्डमा जानुस् र त्यहांको सेवकलाई ट्याक्सी चाहियो भन्नुस् ।	
		फोनबाट एउटा ट्याक्सी सेवा कम्पनिलाई बोलाउनुस् ।	
		यात्रु बस्ने पछाडिको छेउको ढोका खोल्नुस् ।	
		बच्चाहरुको सुरक्षा पेटीहरु बांध्नुस् ।	
		सिटमा बस्नुस् ।	
		ढोका लाउनुस् (बन्द गर्नुस्) ।	
		आफ्नो सिटको सुरक्षा पेटी बांध्नुस् ।	
		चालक/ड्राइभरलाई तपाई कहां जाने हो भन्नुस् ।	
		आफ्नो गन्तव्य स्थलमा पुगेपछि चालकलाई पैसा तिर्नुस् ।	
		आफ्नो सबै सामानहरु नछुटोस् भनी जांच गर्नुस् ।	
		ढोका खोल्नुस् र ट्याक्सीबाट ओर्ल्हनुस् ।	
		चालक/ड्राइभरलाई धन्यवाद भन्नुस् र ढोका लाउनुस् ।	
		बाटोको घुमाउरो कुनोसम्म हिंड्नुस् ।	

		यातायातको साधनहरु प्रयोग गर्ने प्रकृयाहरुको खुड्किलाहरु	टिपोटहरु तथा तलमाथि हुन सक्नेमध्येको खुड्किलाहरु
यातायातका प्रकारहरु	रेलगाडी	एउटा टिकट वा पास किन्नुस् ।	
यातायातका प्रकारहरु	रेलगाडी	समयभन्दा छिटै पुग्नुस् ।	
यातायातका प्रकारहरु	रेलगाडी	रेल रोकिएपछि भित्र छिर्नुस् ।	
यातायातका प्रकारहरु	रेलगाडी	बस्नुस् अथवा उभ्भिंदा फलामको डण्डी समात्नुस् ।	
यातायातका प्रकारहरु	रेलगाडी	आफ्नो सबै सामानहरु नछुटोस् भनी जांच गर्नुस् ।	
यातायातका प्रकारहरु	रेलगाडी	आफू ओर्ल्हने ठाउंमा बाहिर ओर्ल्हनुस् ।	
यातायातका प्रकारहरु	हिंड्नु वा हिंडडुल गर्नु	सम्भव हुञ्जेल सडकको पेटीमा हिंड्नुस् ।	यी दुई खुड्किलाहरुमध्ये कुनै एक घट्नेछ ।
यातायातका प्रकारहरु	हिंड्नु वा हिंडडुल गर्नु	हिंड्ने पेटी छैन भने ट्राफिकतिर सडक बाहिर अथवा सडकको छेउमा हिंड्नुस् ।	
यातायातका प्रकारहरु	हिंड्नु वा हिंडडुल गर्नु	सडक पारी जान चौबाटो खोज्नुस् ।	एउटा चौबाटो काट्दा मात्र यी खुड्किलाहरु घट्नेछन् ।
यातायातका प्रकारहरु	हिंड्नु वा हिंडडुल गर्नु	स्विच दाब्नुस् वा स्विच थिच्नुस् ।	
यातायातका प्रकारहरु	हिंड्नु वा हिंडडुल गर्नु	बाटो काट्न हिंड्ने चिन्हको लागि पर्खनुस् ।	
यातायातका प्रकारहरु	हिंड्नु वा हिंडडुल गर्नु	कुनै पनि कार/गाडी आईरहेको छैन भनी ढुक्क हुन बाटो काट्नुभन्दा पहिले देब्रेतिर, दाहिनेतिर, अनि फेरि देब्रेतिर हेर्नुस् ।	
यातायातका प्रकारहरु	हिंड्नु वा हिंडडुल गर्नु	छिटो छिटो सडक पारी जानुस् ।	

Getting Around Game Board 1



Transportation Cards

कार

नगर बस

साइकल

दुई वा दुईभन्दा बढी व्यक्तिहरु मिलेर काम वा यात्रामा जाने समूह

अन्तरनगर (एकभन्दा बढी नगर जाने) बस सेवा

ट्याक्सी

रेलगाडी

हिंड्नु वा हिंडडुल गर्नु

Task Lists

कार्य सूचि १

१	*काम खोज्दा सहयोग माग्नुस् ।*
२	*हप्ताभरिको लागि दैनिक उपभोगका सामानहरु किन्नुस् ।*
३	*चिठी पठाउने टिकट किन्न हुलाक जानुस् ।*
४	*एकजना डाक्टरलाई देखाउनुस् ।*
५	*खेलकूद मैदानमा आफ्नो बच्चालाई लानुस् ।*
६	*अंग्रेजी भाषा कक्षामा जानुस् ।*

कार्य सूचि २

१	*अतिरिक्त पोषण अनुदान कार्यक्रममा निवेदन हाल्नुस् ।*
२	*रोग-प्रतिरोधात्मक खोपहरु लिनुस् ।*
३	*आफ्नो बच्चाको शिक्षक वा शिक्षिकासंग कुरा गर्नुस् ।*
४	*पूजा, ध्यान वा प्रार्थना गर्ने ठाउंमा जानुस् ।*
५	*विदेश पारिका तपाईको परिवारसंग कुरा गर्न प्रयोग गरिने कलिंग कार्ड किन्नुस् ।*
६	*एउटा सामुदायिक समारोहमा भाग लिनुस् ।*

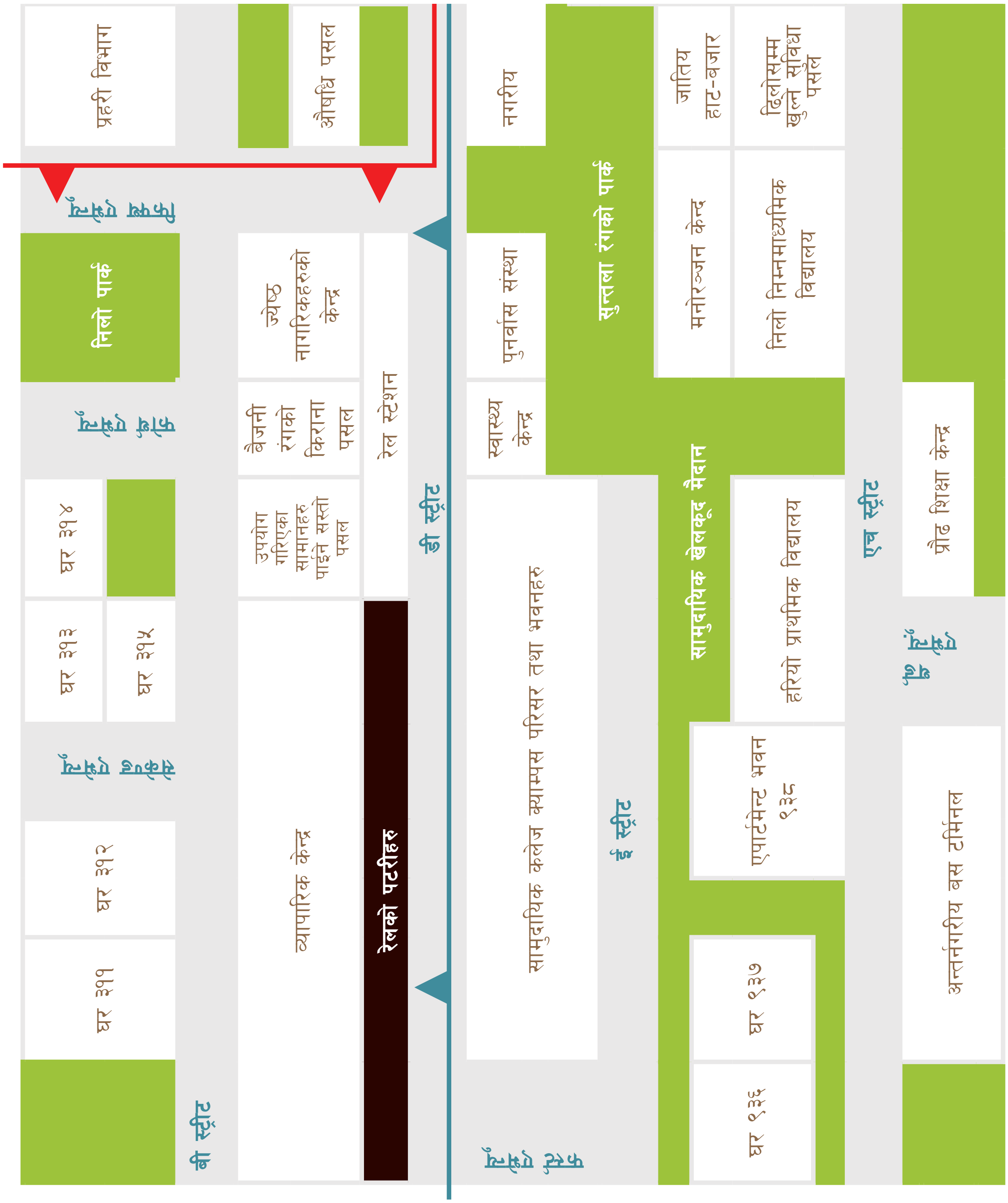
कार्य सूचि ३

१	*तपाईको बच्चालाई पूर्व-विद्यालयमा लानुस् ।*
२	*आफ्नो केश वर्कर/प्रबन्धकलाई भेट्नुस् ।*
३	*एउटा कार्यालयमा काम गर्न जानुस् ।*
४	*आपत्कालिन कोठा कहां छ पत्ता लाउनुस् ।*
५	*पढ्न एउटा किताब सापटी माग्नुस् ।*
६	*खोकीको औषधि किन्नुस् ।*

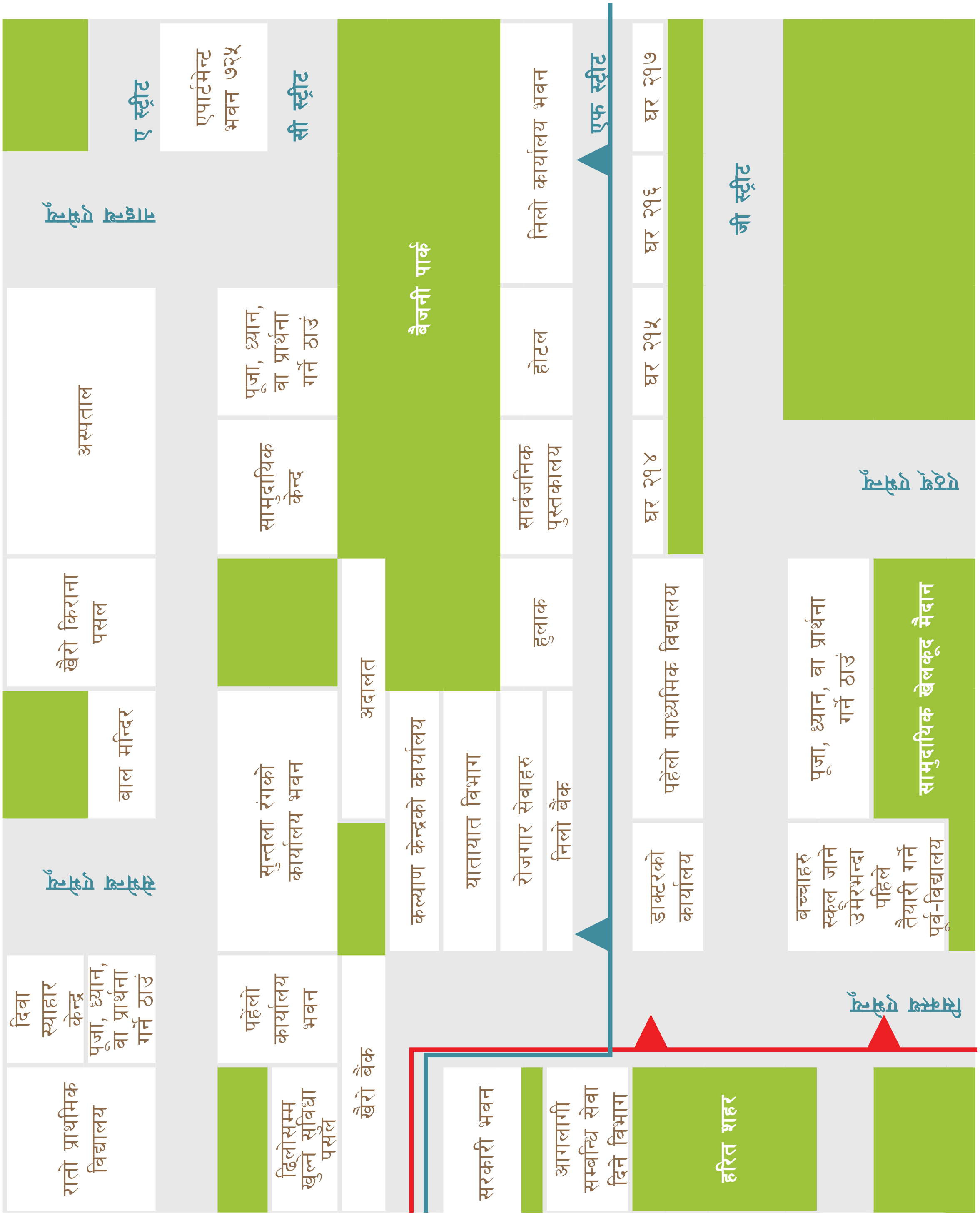
कार्य सूचि ४

१	*आफ्नो बच्चालाई दिवा स्याहार केन्द्रमा लानुस् ।*
२	*एउटा होटलमा काम गर्न जानुस् ।*
३	*एउटा बैंकमा खाता खोल्नुस् ।*
४	*आफ्नो भान्साको लागि भांडाकुंडा किन्नुस् ।*
५	*अंग्रेजी भाषा कक्षामा जानुस् ।*
६	*एकजना मित्र/साथीलाई भेट्नुस् ।*

Getting Around Game Board 2: Left Side



Getting Around Game Board 2: Right Side



My New Car Role Play: Part 1

Roles: Trainer, Owner, Dealer, Officer

प्रशिक्षक : नयां गाडी मालिक प्रयोग भएका गाडीहरुको विक्री केन्द्रमा हुनुहुन्छ। नयां गाडी मालिकले कुनचाहिं गाडी खरीद गर्ने त्यो निर्णय गरेका छन् र नयां गाडी मालिक र विक्रेताले गाडीको मोलमा स्वीकृति जनाएका छन्।

गाडी मालिक : आज तपाईको सहयोगको लागि धन्यवाद।

गाडी मालिक र विक्रेता दुबैले हात मिलाउंछन्।

विक्रेता : तपाई नयां गाडी चलाएर हर्षित् हुनुस्।

गाडी मालिक गाडी भित्र पस्छन्, आफ्नो सुरक्षापेटी कस्छन् र गाडी हांकेर जान्छन्।

प्रशिक्षक : लगत्तै एकजना प्रहरी अधिकृतले गाडी मालिकलाई रोक्छन्।

गाडी मालिकले गाडीलाई सडक छेउमा रोक्छन् अनि प्रहरी अधिकृत गाडीको झ्यालतिर जान्छन्।

अधिकृत : कृपया तपाईको गाडी चलाउने अनुमतिपत्र र दर्ता गरेको कागज दिनुस् त।

गाडी मालिक : मैले भर्खर गाडी किनेको हो।

अधिकृत : प्रायः छेउको सीटमा बस्ने यात्रु अगाडिको सानातिना सामान राख्ने खोपामा गाडी दर्ता- पत्र हुन्छ।

गाडी मालिकले गाडी दर्ता-पत्र प्रहरी अधिकृतलाई दिन्छन्।

अधिकृत : धन्यवाद। आफ्नो नाममा गाडी दर्ता गर्न तपाईसंग (१) एक महिनाको म्याद छ। तपाईको चालक अनुमति-पत्र खोई ?

मालिक : मैले मेरो गाडी चालक अनुमति-पत्र अझै पाएको छैन।

Stop the role play.

अभिनय हेरिरहेका सहभागहिरुलाई सोध्नुस् :

यहां मुख्य समस्या के छ ?

जवाफ : विना चालक अनुमति-पत्र गाडी चलाउनु अवैध (कानुन विपरीत) हो।

My New Car Role Play: Part 2

Roles: Trainer, Owner, Neighbor, Officer

प्रशिक्षक: गाडी मालिकले छ महिनापछि आवश्यक चालकको शिक्षाकक्षा लिएका छन् अनि उनले आफ्नो चालक अनुमति-पत्र पाएका छन् । अर्को एक महिनापछि , गाडी धनीले आफ्नो गाडी जचाउंछन् र दर्ता गर्छन् ।

गाडी चलाईरहेका एक जना छिमेकीको पछिपछि गाडी धनी फेरी गाडी चलाउंछन् । छिमेकीले हतारमा गाडी रोक्छन् र गाडी धनीको गाडीले छिमेकीको गाडीलाई पछाडिपट्टि ठोकिन्छ ।

गाडी धनी र छिमेकी दुबैजना आ-आफ्नोगाडीबाट निस्कन्छन् ।

गाडी धनी : क्षमा गर्नुस् । तपाईले किन एक्कासी गाडी रोक्नुभयो ?

छिमेकी : मैले बाटोमा एउटा सानो जनावर देखें र त्यसलाई जोगाउन चाहें । अब हाम्रो गाडी एक्सिडेण्ट भएको छ । मैले प्रहरीलाई बोलाउनुपर्छ ।

छिमेकीले प्रहरी बोलाउंछन् । प्रहरी आउंछन् र दुबै गाडीको जांच गर्छन् ।

प्रहरी : यो सानो क्षति देखिन्छ ।

(गाडी धनीलाई) तपाईको बीमा कम्पनीले क्षतिपूर्ति दिनु पर्ने हुन्छ ।

गाडी धनी : मेरो गाडीको बीमा छैन तर मेरो स्वास्थ्य बीमा छ । त्यसले हुन्छ ?

Stop the role play.
अभिनय हेरिरहेका सहभागीहरुलाई सोध्नुस् :

यहां मुख्य समस्या के छ ?

जवाफः विना गाडी बीमा गाडी चलाउनु अवैध हो ।

My New Car Role Play: Part 3

Roles: Trainer, Owner

प्रशिक्षक : केही महिना पश्चात् गाडी धनीले पुग्दो रकम बचाउंछन् र गाडी बीमा गर्छन् । उनले प्रत्येक महिना बीमाको रकम तिर्छन् । उनी फेरी गाडी चलाउंछन् ।

गाडी धनी : *(गाडी चलाउंदैछन्)* मैले पेट्रोल किन्नु छ तर अब जब मसंग मेरो गाडी बीमा छ , मसंग पुग्दो पेट्रोल किन्ने पैसा छैन ।

Stop the role play.
अभिनय हेरिरहेका सहभागीहरुलाई सोध्नुस् : आफ्नो

गाडीको लागि पेट्रोल किन्नुभएन भने के हुन्छ ?

जवाफः गाडी चल्दैन ।

My New Car Role Play: Part 4

Roles: Trainer, Owner, Mechanic

प्रशिक्षक : गाडीलाई चाहिने पेट्रोल किन्न चाहिने पैसा जोगाउन गाडी धनीलाई केही हप्ताहरु लाग्छ ।

गाडी धनी : मेरो गाडीको ब्रेकहरु चुंईचुंई गर्छ । सम्भवत: मैले ब्रेकहरुको जांच गराउनुपर्छ ।

प्रशिक्षक : गाडी धनी गाडीको ब्रेक जचाउंन एउटा गाडी मर्मत पसलमा आफ्नो गाडी लान्छ । मिस्त्रीले ब्रेकहरु जांच गर्छ ।

मिस्त्री : तपाईले नयां अगाडिको ब्रेक प्याडहरु फेर्नुपर्छ । यी ब्रेक प्याडहरु राखेर गाडी हांक्नु सुरक्षित हुंदैन ।

गाडी धनी : हरे क्या फसाद !

मिस्त्री : के तपाई मलाई ब्रेक प्याडहरु फेर्न भन्नुहुन्छ ? यसको खर्च नब्बे डलर लाग्छ ।

Stop the role play.
अभिनय हेरिरहेका सहभागीहरुलाई भन्नुस् :

गाडी धनीले के गर्नुपर्छ ?

जवाफ : गाडी धनी यदि गाडी चलाउन चाहन्छन् भने उनले नयां ब्रेक प्याडहरु फेर्नुपर्छ ।

My New Car Role Play: Part 5

Roles: Trainer, Owner, Officer

प्रशिक्षक : एकमहिनापछि गाडी धनीले पुग्दो पैसा जम्मा गरेका छन् र मिस्त्रीद्वारा ब्रेक प्याडहरु ठीक गरेका छन् । गाडी धनी फेरी गाडी चलाउदै छन् ।

गाडी धनी : *(गाडी चलाउंदै)* आज म शहरमा किनमेल गर्न जान्छु ।

गाडी धनीले गाडी पार्क गर्छन् र पसलमा जान्छन् । प्रहरी अधिकृत गाडी नजिक जान्छन् र जरिवानाको टिकट काट्न थाल्छन् । अधिकृतले टिकट लेख्दैगर्दा गाडी धनी पसल बाहिर आउंछन् ।

गाडी धनी : नमस्ते अधिकृतज्यू !

अधिकृत : *(गाडी धनीलाई एउटा सानो कागजको टुक्रा दिंदै)* यो तपाईको जरिवाना टिकट हो ।

गाडी धनी : मैले किन जरिवाना टिकट पाएको ?

अधिकृत : पार्किंगको महशूल नतिरी तपाई गाडी छोडेर गएकोले ।

Stop the role play.
अभिनय हेरिरहेका सहभागिहरुलाई सोध्नुस् :

यहां मुख्य समस्या के छ ?

जवाफ : धेरै ठाउंमा तपाईले गाडी पार्क गर्न महशूल तिर्नुपर्छ र यदि तिर्नुभएन भने तपाईलाई जरिवाना गरिनेछ ।

My New Car Pictures

धेरै नजिक अरु गाडीको पछिपछि नचलाउनुस् ।

दुर्घटनामा पर्नुभयो भने तपाईले प्रहरीलाई बोलाउनुपर्छ ।

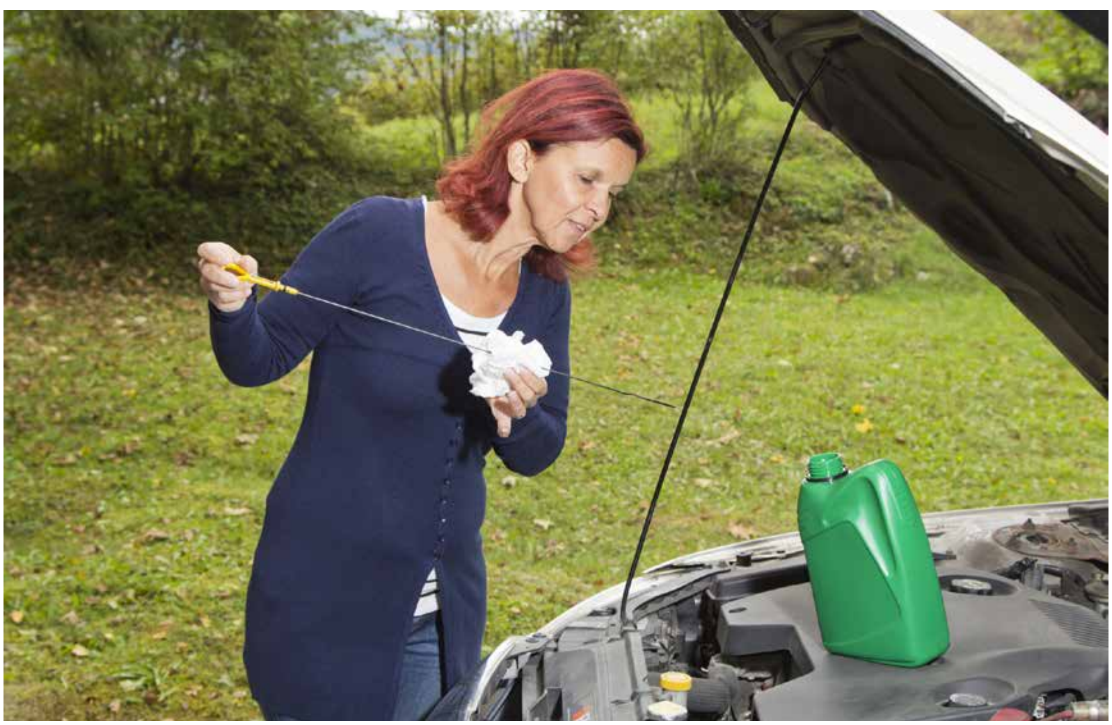
धैरैजसो नयां चालकहरुले गाडीचालक शिक्षाकक्षामा भाग लिनुपर्छ ।

तपाई एउटा गाडी किन्न सक्नुहुन्छ ।

तपाईको गाडीमा प्रशस्त पेट्रोल हुनुपर्छ ।

तपाईसंग आफ्नो चालक अनुमति-पत्र हुनुपर्छ ।

तपाईले गाडीको वीमा गराउनुपर्छ।



तपाईले आफ्नो गाडीको सम्भार गर्नुपर्छ र टुटे फुटेको कुराहरु फेर्नुपर्छ।

बाटोमा गाडी कानुन अनुसार पार्क गर्नुपर्छ र जहां जरुरी छ त्यहां पार्क गर्न पैसा तिर्नुपर्छ ।

तपाईले आफ्नो गाडी आफ्नो नाममा दर्ता गराउनुपर्छ ।

Transportation Unit Vocabulary Worksheet 1

निर्देशनहरु : तस्वीरहरुलाई हेर्नुस् । प्रत्येक तस्वीरलाई हेरेर निर्णय गर्नुस् कि त्यो तस्वीरले तपाईले गाडी चलाउंनुपर्छ वा कुनै ठाउंमा जानेभनी चित्रित गर्छ । अनि त्यो ठीक समूहमा डीका कोर्नुस् । तपाईले एउटा शब्द लेख्न वा आफ्नै शब्द थप्न सक्नुहुन्छ ।

police station

insurance

driver's license

shopping center

learner's permit

gasoline

school

एउटा गाडी चलाउंदा तपाईलाई चाहिने कुराहरु

- ______
- ______
- ______
- ______
- ______
- ______
- ______

यातायात साधनबाट जाने ठाउंहरु

- **police station**
- ______
- ______
- ______
- ______
- ______
- ______

Transportation Unit Vocabulary Worksheet 2

निर्देशनहरु : तल लेखिएका वाक्यहरुलाई पढ्नुस् । वाक्यहरु पूरा गर्न शब्द बैंक, परिभाषाहरु तथा आफ्नो शब्दहरुको सूचिको प्रयोग गर्नुस् ।

शब्द बैंक			
carpool	driver's license	insurance	learner's permit

Abdul's daughter Fatimah is turning 16. Abdul wants Fatimah to learn how to drive. First she

needs a ____. Then she can
(a card you get from the motor vehicle office that gives you permission to learn to drive)

only drive with Abdul and her mom. After a few months she can take a test to get her

____. Abdul will need to add her to
(a card you get from the motor vehicle office of your state to legally drive)

his ____________________________in case she is in an accident. After she drives
(the promise of a company to cover the cost of an accident)

for a year, then she can drive her friends. They can _________________________ to
(an agreement among drivers to share driving and costs)

soccer practice.

Basics of Employment Questions

१. कसले तपाईको परिवारमा पहिले काम गरेको छ ?

२. संयुक्त राज्य अमेरिकामा तपाईको परिवारमा काम गर्न को सक्षम हुनुहुन्छ ?

३. तपाई तथा तपाईको परिवारका सदस्यहरुलाई काम खोज्न को जिम्मेवार छ ?

४. संयुक्त राज्य अमेरिकामा जब तपाईले काम पाउनुहुन्छ , किन त्यो काम नछोड्नु जरुरी छ ?

५. संयुक्त राज्य अमेरिकामा रोजगार गर्ने व्यक्तिहरुका केके अधिकारहरु छन् ?

सबभन्दा महत्वपूर्ण

सबभन्दा कम महत्वपूर्ण

Employment Reasons Cards

मेरो परिवारले सांच्चै नै चाहेको केही कुराहरु किन्न वा किन्ने पैसा जम्मा गर्न ।

भविष्यमा विद्यालयमा पढ्न पैसा कमाउन ।

मेरो अध्ययन वा सीपको क्षेत्रमा काम खोज्न ।

समुदायमा इज्जत कमाउन ।

बहुमूल्य अनुभव प्राप्त गर्न ।

संयुक्त राज्य अमेरिकामा कामको अनुभव बटुल्न ।

मेरो समुदाय र त्यहां बस्ने
व्यक्तिहरुलाई चिन्न ।

स्वास्थ्य बीमा गराउन ।

अमेरिकीहरुसंग कुराकानी गर्न ।

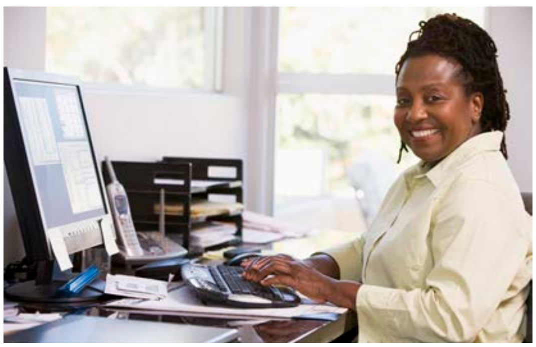
अंग्रेजी सिक्न र अभ्यास गर्न ।

संयुक्त राज्य अमेरिकाको संस्कृतिको
बारेमा बढी जान्न ।

मेरा बालबालिकाहरुको लागि एउटा राम्रो
उदाहरण स्थापित गर्न ।

ब्यस्त रहन ।

बढी तलव पाईने रोजगारको बाटोमा लाग्न ।



हातखुट्टाले श्रम नगर्नु परोस् भन्ने बाटोमा लाग्न ।

मेरो परिवार पाल्न ।

मेरा सीपहरु प्रयोग गर्न ।

Ways to Find Jobs Pictures

रोजगार विशेषज्ञ

Wanted!
Mechanic w/ good exp.
licence or no licence
NOW HIRING
Detailer/Shop
Detailer for millwork
Coordinator in west end.
Experienced Custom
Upholsters Cutters~$22 to $25
IMMEDIATE
OPENING

अखबार

“अहिले काम गर्ने मान्छे चाहिएको छ” भन्ने चिन्हहरु

इन्टरनेट (अनलाइन) मार्फत्

तपाईंले चिनेका मान्छेहरु बाट

पुनर्वास संस्थाका कर्मचारीहरु बाट

मशिनका पार्टपूर्जाहरु जोड्न

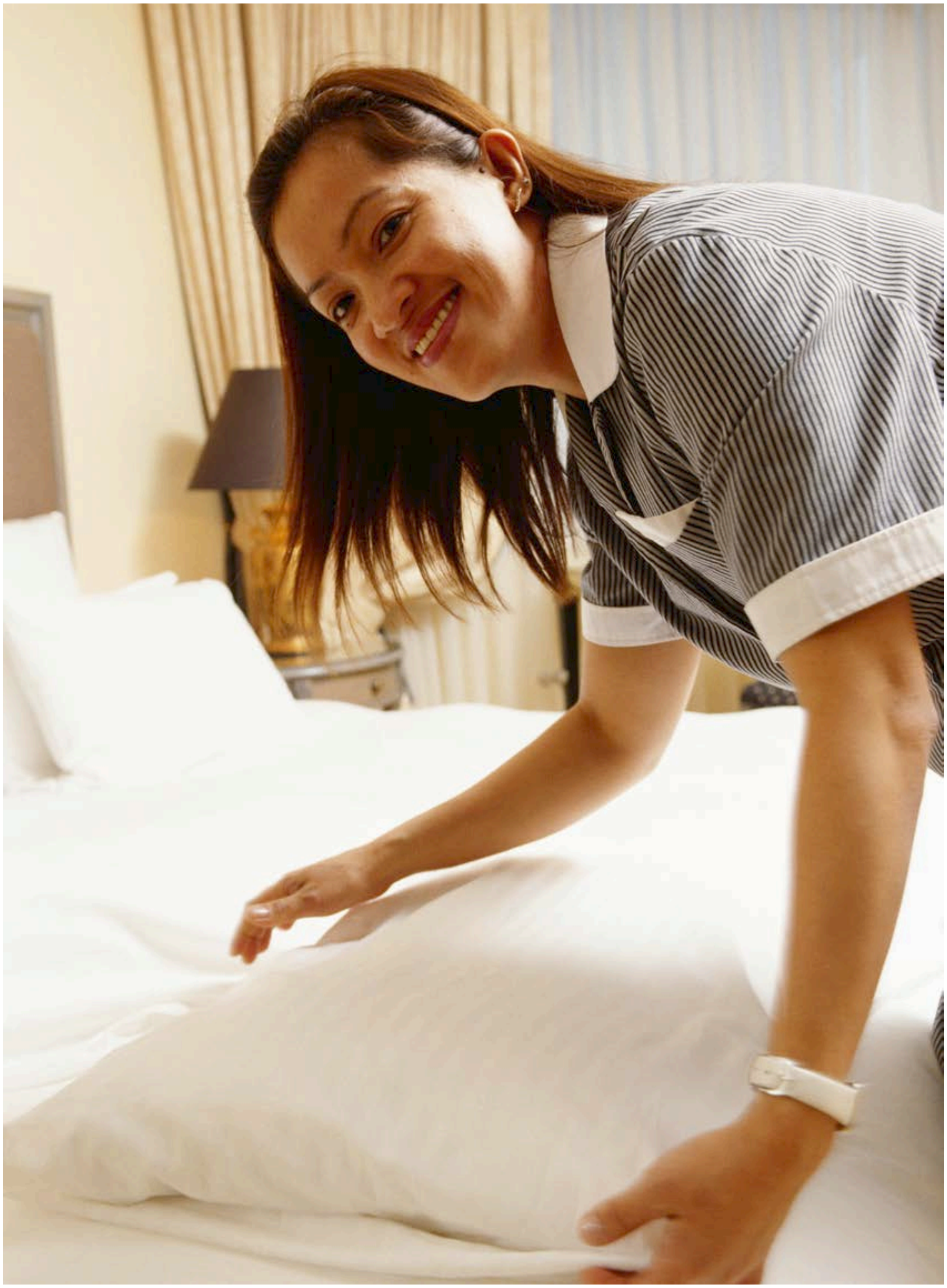
सामानहरु बनाउन

Cultural Orientation Resource Center

Making Your Way: A Reception and Placement Orientation Curriculum

बोट विरुवाहरु अथवा बगैंचाहरुको हेरचाह गर्न ।

भुंई सफा गर्न ।



ओछ्यान लगाउन ।

खाना पकाउन ।

घरमा कसैलाई हेरचाह वा सेवा दिन ।

मासुको भागहरू छुट्याउन ।

दराजहरुमा सामानहरु भर्न ।

पैसा लिन वा दिन

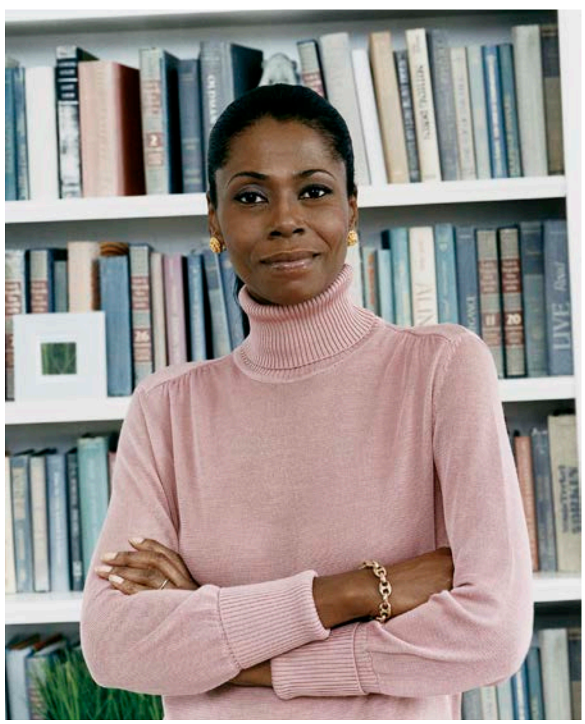
भांडाकुंडा माझ्न ।

लुगाफाटा धुन

सही

गलत

कपाल कोर्नुस् र दाह्री मिलाएर काट्नुस् ।

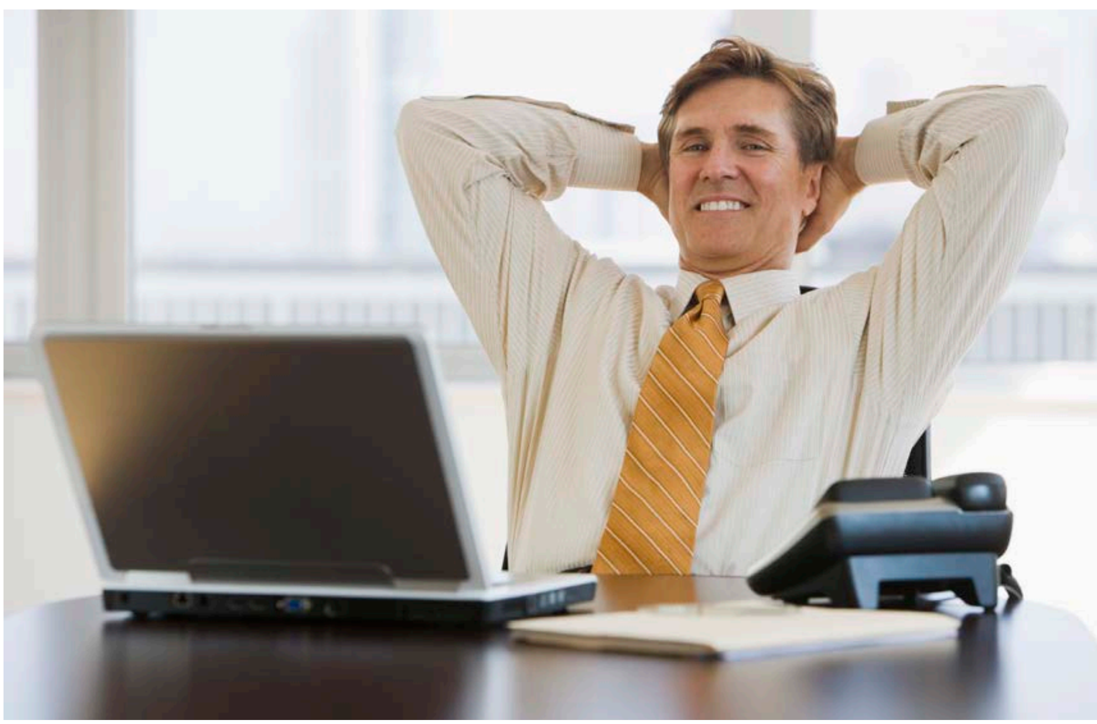


हातको पाखुरामाथि पाखुरा राखेर बस्नुस् ।

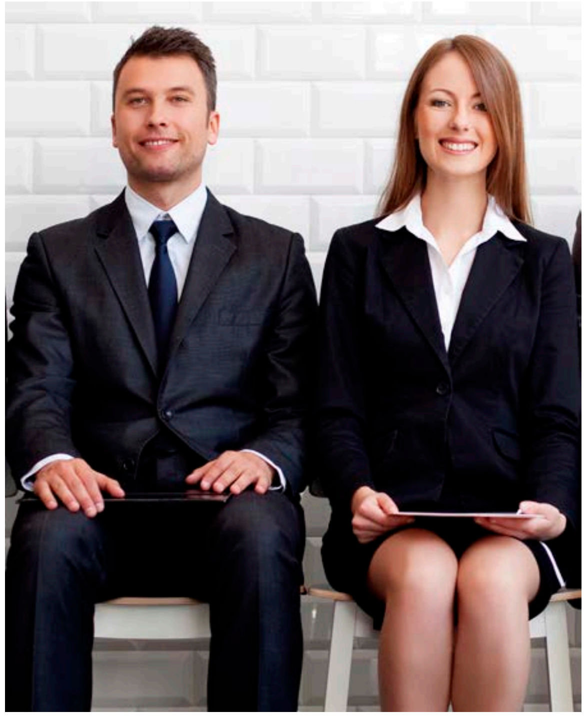
सफा चिटिक्क परेको लुगा लगाउनुस् ।

अति साधारण तरिकाले लुगा लगाउनुस् ।

नाक कोट्याउनुस् ।



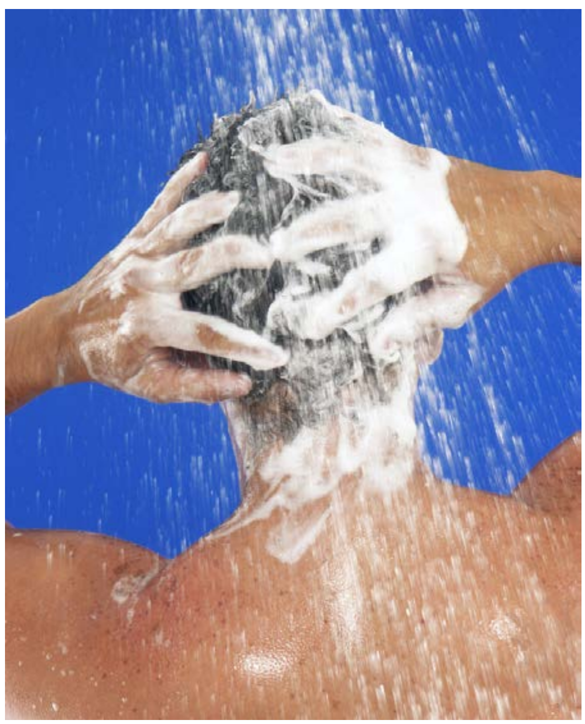
टाउको पछाडि आफ्नो हात राख्नुस् ।



आफ्नो हातहरु आफ्नो काखमा राख्नुस् ।

रोजगारको पद (काम)को लागि इच्छुक भएको देखाउनुस् ।

पदको लागि बेवास्ता गरेको देखाउनुस् ।



नुहाउनुस् र राम्ररी कपाल कोर्नुस् ।

मुस्कुराउनुस्, हात मिलाउनुस् र आंखामा आंखा मिलाउनुस् ।

खुट्टाको औंला नदेखिने क्लोज्ड जुत्ताहरु लाउनुस् ।

अति साधारण जुत्ताहरु लाउनुस् ।

Preparing for an Interview Handout

अन्तरवार्तामा भाग लिन तयारी गर्दा तपाईले निम्नकुराहरु सम्झनुपर्छ ।

सफा चिटट् परेको लुगा लाउनुस् ।

आफ्नो हातहरु आफ्नो काखमा राख्नुस् ।

रोजगारको पद (काम)को लागि इच्छुक भएको देखाउनुस् ।

नुहाउनुस् र राम्ररी कपाल कोर्नुस् ।

मुस्कुराउनुस्, हात मिलाउनुस् र आंखामा आंखा मिलाउनुस् ।

खुट्टाको औंला नदेखिने क्लोज्ड जुत्ताहरु लाउनुस् ।

कपाल कोर्नुस् र दाह्री मिलाएर काट्नुस् ।

Suggested Interview Questions

मलाई तपाई आफ्नो बारेमा भन्नुस् ।

तपाई यहां किन काम गर्न चाहनुहुन्छ ?

तपाईका उद्देश्यहरु केके हुन् ?

तपाईले यहां आउनुभन्दा पहिले कहां काम गर्नुभएको छ ?

पहिलेको काममा तपाईले के सबभन्दा राम्रो गर्नुभयो ? तपाईको बलियो पक्षहरु केके हुन् ?

तपाई केचाहिं राम्रो गर्नुहुन्न ? तपाईका कमजोरीहरु केके हुन् ?

के तपाई एक्लै वा समूहमा मिलेर काम गर्न मन पराउनुहुन्छ ?

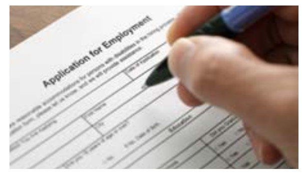
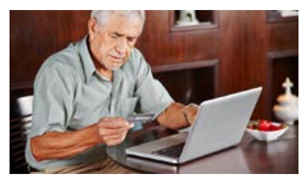
आफ्ना सहकर्मी साथीहरुसंग समस्याहरु भएको बेलामा तपाई के गर्नुहुन्छ ?

हरेक दिन समयमा काममा पुग्न तपाईसंग के साधन छ ?

तपाईको मलाई सोध्ने केही प्रश्नहरु छन् ?

Employment Unit Vocabulary Worksheet 1

निर्देशनहरु : देब्रेतिर भएको शब्दावलीहरुलाई दाहिनेतिर भएको चित्रहरुसंग मिलाउनुस् । पहिलो उदाहरण तपाईको लागि गरिसकिएको छ ।

शब्दहरु	चित्रहरु
application	
bills	
pay	
newspaper	
online	
interview	
shake hands	
make eye contact	

Employment Unit Vocabulary Worksheet 2

निर्देशनहरु : यमिना काम खोज्दैछिन् । काम खोज्न उनले केके खुड्किलाहरु भएर जानु पर्‍यो पढ्नुस् । अनि खाली ठाउंमा अंकहरु लेखेर क्रमबध्दरुपमा राख्नुस् । एक अंकचांहि उनले गर्ने पहिलो कुरा हो । नौ अंकचांहि उनले गर्ने अन्तिम कुरा हो । पहिलोचांहि तपाईको लागि गरिसकिएको छ ।

[ ]

उनले काममा **स्वास्थ्य वीमाको** बारेमा सोध्छिन् ।

[ ]

यमिना पहिलो दिन **कर्मचा**रीकोरुपमा काम शुरु गर्छिन् ।

[ ]

काम राम्रो होला जस्तो छ त्यसकारण उनले एउटा **निवेदन** फाराम भर्छिन् र रोजगारदाता कहां ल्याउंछिन् ।

[1]

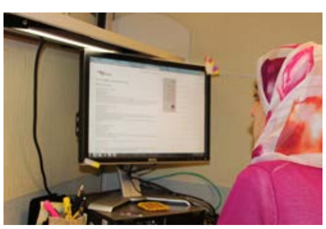
यमिनाले एकजना साथीलाई फोन गरेर **सम्पर्क स्थापित** गर्छिन् जसले यमिनाको लागि सुहाउने काम अखबारमा देखिन् ।

[ ]

उनी **अन्तरवार्तामा** जान्छिन् र काम पाईने प्रस्ताव पाउंछिन् ।

[ ]

यमिनाले काम स्विकार्छिन् ।



[ ]

अन्तरवार्ताको समय मिलाउन रोजगारदाताहरुले उनलाई फोन गरेर बोलाउंछन् । वार्तापछि उनले रोजगारदाता र इन्टरनेटमा लेखिने कामहरुको बारेमा बढी थाहा पाउंछिन् ।

[ ]

यमिनाले **लुगाका नियम**हरुको बारेमा सोध्छिन् ।

[ ]

यमिना अखबार पढ्छिन् र "**अहिले काम गर्ने मानिस चाहिएको**" भन्ने विज्ञापन देख्छिन् ।

Basics of Learning English Signs

मैले अंग्रेजी भाषा सिक्नुभन्दा पहिले

मैले अंग्रेजी भाषा सिकीरहंदा

मैले अंग्रेजी भाषा सिकेपछि

Basics of Learning English Cards

काम पाएपछि स्वीकार गर्नुस्

सामुदायिक सेवाहरु प्राप्त गर्नुस्

सार्वजनिक सुविधाहरु प्राप्त गर्नुस्

डाक्टरले दिएको समयमा जानुस्

अभिमुखीकरण सत्रहरुमा भाग लिनुस्

स्वयंसेवी भएर काम गर्नुस्

विद्यालयमा भर्ना हुन्छु

मेरो बालबालिकाहरुलाई विद्यालयमा भर्ना गर्छु

मेरो बालबालिकाहरुलाई गृहकार्य
गर्न मद्दत गर्छु

एउटा कामको खोजी गर्छु

मेरो बालबालिकाहरुको
शिक्षक/शिक्षिकालाई भेट्छु

मेरा छिमेकीहरुलाई भेट्छु

सामुदायिक जीवनमा भाग लिनुस्

एकजना दोभाषेको लागि अनुरोध गर्नुस्

एकजना दोभाषेको प्रयोग गर्नुस्

सार्वजनिक यातायातको साधनको प्रयोग गर्नुस्

अंग्रेजी भाषा कक्षाहरुमा भाग लिएर

अंग्रेजी भाषा बोल्नेहरुसंग कुरा गर्दा तपाई खुशी हुने गतिविधिहरु गरेर

आफ्ना बालबालिकाहरुको विद्यालयमा सहभागि भएर

Cultural Orientation Resource Center

Making Your Way: A Reception and Placement Orientation Curriculum

प्रत्येक दिन घरमा "अंग्रेजी भाषामात्रै" बोल्न समय तोकेर

अंग्रेजी भाषा अभ्यास गर्ने समूहमा सहभागि भएर वा त्यस्तो समूह बनाएर ।

रेडियो सुनेर

तपाईको केश वर्कर/प्रबन्धक वा शिक्षकहरुले भनेको कुरा मानेर

साथीहरु अथवा छिमेकिहरुसंग अंग्रेजी भाषा बोल्ने अभ्यास गरेर

स्थानिय अखबारहरू पढेर

संकेत चिन्हहरूमा लेखिएको अंग्रेजी भाषा पढेर

काम गर्ने ठाउंमा अंग्रेजी भाषा बोलेर

घरमा अंग्रेजी भाषाका पुस्तकहरु पढेर

पसलहरुमा मानिसहरुसंग कुरा गरेर

Cultural Orientation Resource Center

अंग्रेजी भाषामा बनाईएका फिल्महरु वा टेलिभिजन कार्यक्रम हेरेर

Learning English Worksheet

निर्देशनहरु : तपाईले अंग्रेजी भाषा सिक्न तीनवटा तरिकाहरु कोशिस गर्छु भनी घेरा लाउनुस् ।

अंग्रेजी भाषा कक्षाहरुमा भाग लिएर

अंग्रेजी भाषा बोल्नेहरुसंग कुरा गर्दा तपाई खुशी हुने गतिविधिहरु गरेर

आफ्ना बालबालिकाहरुको विद्यालयमा सहभागि भएर

प्रत्येक दिन घरमा "अंग्रेजी भाषामात्रै" बोल्न समय तोकेर

अंग्रेजी भाषा अभ्यास गर्ने समूहमा सहभागि भएर वा त्यस्तो समूह बनाएर ।

रेडियो सुनेर

तपाईको केश वर्कर/प्रबन्धक वा शिक्षकहरुले भनेको कुरा मानेर

साथीहरु अथवा छिमेकिहरुसंग अंग्रेजी भाषा बोल्ने अभ्यास गरेर

स्थानिय अखबारहरु पढेर

संकेत चिन्हहरुमा लेखिएको अंग्रेजी भाषा पढेर

काम गर्ने ठाउंमा अंग्रेजी भाषा बोलेर

घरमा अंग्रेजी भाषाका पुस्तकहरु पढेर

पसलहरुमा मानिसहरुसंग कुरा गरेर

अंग्रेजी भाषामा बनाईएका फिल्महरु वा टेलिभिजन कार्यक्रम हेरेर

Benefits of Learning English Questions

संयुक्त राज्य अमेरिकामा अंग्रेजी भाषा सिक्नु किन महत्वपूर्ण छ ?

अंग्रेजी भाषा कक्षामा भर्ना हुनु किन महत्वपूर्ण छ ?

तपाईले काम गर्न थालेतापनि अंग्रेजी भाषा कक्षाहरुमा
भाग लिईरहंदाको फाईदाहरु केके हुन् ?

Benefits of Learning English Pictures

नियमितरुपमा अंग्रेजी भाषा कक्षामा भाग लिएमा यसले मलाई अंग्रेजी भाषा छिटो र राम्ररी सिक्न मद्दत गर्छ ।

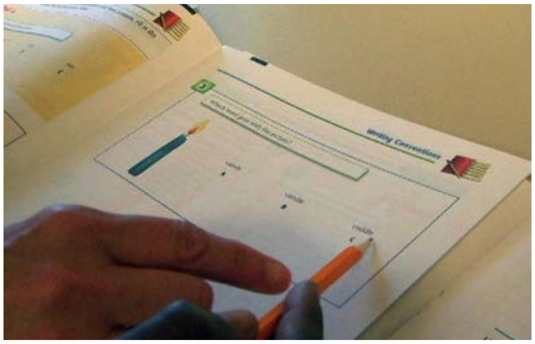
संयुक्त राज्य अमेरिकामा धेरैजसो बोलिने भाषा अंग्रेजी भाषा हो ।

अंग्रेजी भाषा सिक्नाले मलाई सार्वजनिक यातायातका साधनहरु चढ्न र सामान किनमेल गर्न मद्दत गर्नेछ ।

म आफ्ना बालबालिकाहरुको शिक्षकहरुसंग अंग्रेजी भाषामा कुरा गर्न सक्छु ।

म एकजना अनुभवी शिक्षकसंग अंग्रेजी भाषा सिक्न सक्छु ।

म काम गरिरहेको बेलामा अंग्रेजी भाषा सिक्न सक्छु ।



म अंग्रेजी भाषा बुझ्न, बोल्न, पढ्न
र लेख्न सिक्न सक्छु ।

हामीले एउटै मातृभाषा नबोलेतापनि जो
अंग्रेजी भाषा सिक्दैछन् ,उनीहरुसंग म अंग्रेजीमा
कुरा गर्न सक्छु ॥

मैले आफ्ना सहकर्मीहरुसंग कुरा गर्न
सक्नु जरुरी छ ।

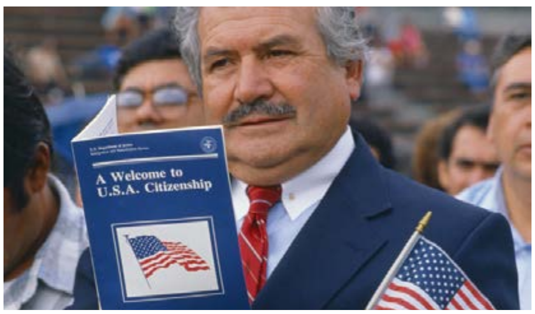
मैले मेरा समुदायका अन्य व्यक्तिहरुसंग
कुरा गर्न सक्नु जरुरी छ ।

अंग्रेजी भाषा सिक्नु मेरो जिम्मेवारी हो ।

अंगै्जी भाषा सिक्नाले मलाई स्वतन्त्र
बनाउन मद्दत गर्नेछ ।

अंग्रेजी भाषा सिक्नाले मलाई अझ राम्रो काम अथवा माथिल्लो स्तरको काम पाउन मद्दत गर्नेछ ।

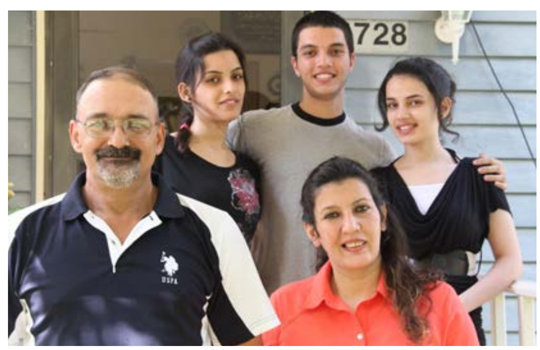
अंग्रेजी भाषा सिक्नाले मलाई काम पाउन मद्दत गर्नेछ ।



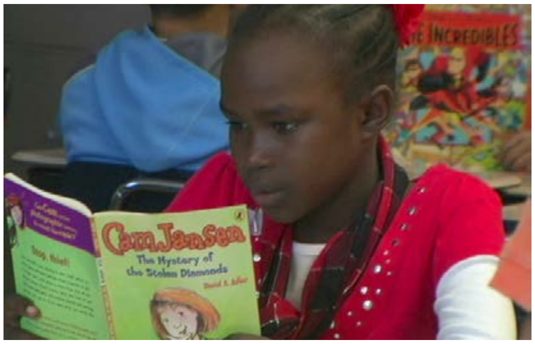
अंग्रेजी भाषा सिक्नाले संयुक्त राज्य अमेरिकाको नागरिकता पाउन हुने जांचको लागि अध्ययन गर्न र उत्तीर्ण हुन मलाई मद्दत गर्नेछ जसले गर्दा म संयुक्त राज्य अमेरिकाको नागरिक हुन सक्नेछु ।

अंग्रेजी भाषा सिक्नाले मलाई मेरो नयां समुदायमा घुलमिल हुन मद्दत गर्नेछ ।

अंग्रेजी भाषा सिक्नुको मतलव के हुनेछ भने यसले म आफ्नो छोराछोरीलाई दोभाषेको रुपमा प्रयोग गर्न निर्भर हुनेछैन ।



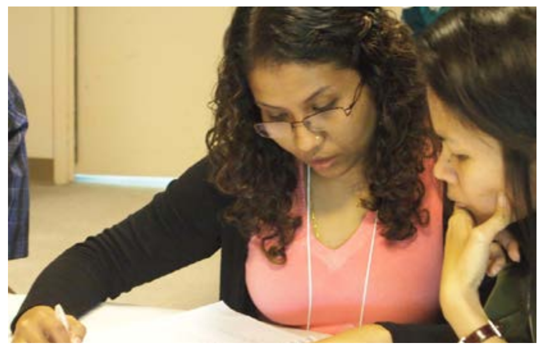
अंग्रेजी भाषा सिक्न समय लाग्नेछ ।



मेरा बालबालिकाले अंग्रेजी भाषा छिट्टै सिक्नेछन् ।

नियमितरुपमा अंग्रेजी भाषाको
अभ्यास गर्नु महत्पूर्ण हुन्छ ।

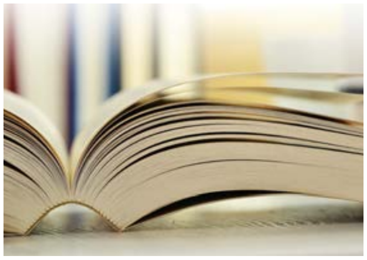
अंग्रेजी भाषा बोल्नाले मलाई डाक्टरसंग समय मिलाउन सजिलो हुनेछ र बिना कुनै दोभाषेको प्रयोग गरी डाक्टरसंग कुरा गर्न सक्नेछु ।



अंग्रेजी भाषा सिक्ने धेरै विभिन्न तरिकाहरु छन् ।

Learning English Unit Vocabulary Worksheet 1

निर्देशनहरु : भाषा सिक्दा तपाई धेरैजसो आफ्नो शरीरको जुन भाग त्यो सीप सिक्नको लागि प्रयोग गर्नुहुन्छ त्यो भाषाको सीपसंग जोडा मिलाउनुस् ।

शब्दहरु	Body Part
 *read*	*ear*
write	*mouth*
listen	*eyes*
speak	*hands*

Learning English Unit Vocabulary Worksheet 2

निर्देशनहरु : तल पहेलीमा दिईएका संकेतहरु प्रयोग गरी शब्दहरु भर्नुस् । शब्द बैंक (भण्डार)मा शब्दहरु दिईएका छन् । पहिलो उदाहरण तपाईको लागि गरिएको छ ।

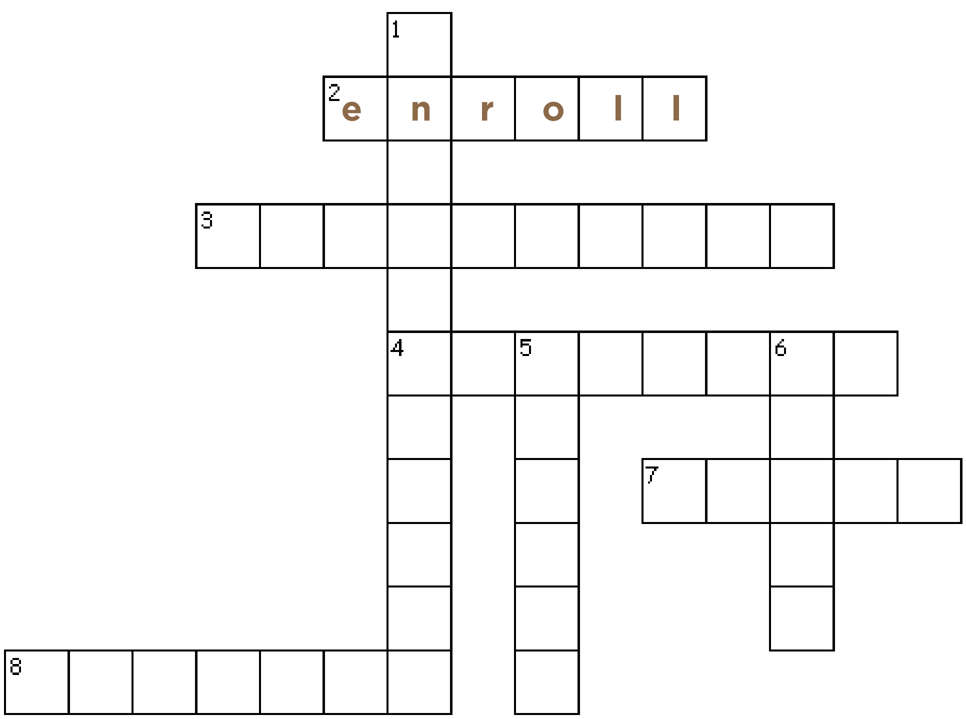
शब्द बैंक			
attend	class	~~enroll~~	interpreter
learn	practice	teacher	understand

Across ↔
(words that go from left to right):

2. To put your name on an official list, usually to join a class
3. To know what something means
4. To repeat an activity many times
7. To get knowledge about something
8. A person whose job is helping others learn

Down ↕
(words that go from top to bottom):

1. A person who translates orally from one language to another
5. To be present at a place for an event or an activity
6. A group of students who study together with a teacher



Basics of Education Statements and Answer Key

१. संयुक्त राज्य अमेरिकाका बालिकाहरु बाह्र वर्ष पुगेपछि विद्यालयमा पढ्छन् भन्ने अपेक्षा गरिदैन ।
(अभ्यास विवरण)
(उत्तर : गलत)

२. छात्रछात्राहरुले उनीहरु कम से कम ____ वर्ष हुंदासम्म विद्यालय जानैपर्छ ।
(उत्तर : सही)

३. विद्यालयहरुमा आवश्यकता भएका छात्रछात्राहरुको लागि विशेष सेवा सुविधाहरु भएका हुन्छन् जस्तै सल्लाहकारहरु र न्यूनतम् खर्च लाग्ने दिउंसोको खानाहरु ।
(उत्तर : सही)

४. विद्यालयहरुले मातापिता(अभिभावक)हरु आफ्ना बालबालिकाहरुको शिक्षामा सहभागी हुन् भनी अपेक्षा गर्छन् ।
(उत्तर : सही)

५. सरकारी विद्यालय निःशुल्क हुन्छ तर तपाईको छोरा/छोरीको माध्यमिक शिक्षासंग सम्बन्धित केही शुल्कहरु लाग्नेछन् ।
(उत्तरः सही)

६. धेरैजसो बालबालिकाहरुले गृहकार्य गर्नुपर्दैन ।
(उत्तरः गलत)

७. विद्यालयका अतिरिक्त कियाकलापहरु सकिएपछि, जस्तै विद्यार्थी सरकार अथवा खेलकुद टीम, छात्रछात्राहरुलाई मानिसहरुसंग कसरी मिलनसार हुने तथा अन्य जीवनोपयोगी सीपहरु सिकाउनुस् ।
(उत्तर : सही)

८. जब परिवारको आम्दानी थोरै हुन्छ तव तन्नेरी युवा तथा बालिगहरुको लागि विद्यालयमा पढ्नुभन्दा काम गर्नु बढी महत्वपूर्ण हुन्छ ।
(उत्तर : सही)

९. धेरैजसो मानिसहरु संयुक्त राज्य अमेरिकामा शिक्षा एउटा जीवनभरिको अनुभव हो भन्ने ठान्छन् ।
(उत्तरः सही)

१०. यदि तपाई काम गर्दैहुनुहुन्छ भने तपाई विद्यालयमा अथवा तालिम कार्यक्रममा भर्ना हुन सक्नुहुन्न ।
(उत्तर : गलत)

११. यदि कुनै बालिग व्यक्तिसंग माध्यमिक विद्यालय उतीर्ण गरेको प्रमाण-पत्र छैन भने उनले जीईडी भन्ने विशेष माध्यमिक विद्यालयको प्रमाण-पत्र प्राप्त गर्न सक्छन् ।
(उत्तर : सही)

१२. माध्यमिक विद्यालयपछिको शिक्षा सबैको लागि निःशुल्क हुन्छ ।
(उत्तर : गलत)

१३. बालिगहरु जो आफ्नो शिक्षा जारी राख्न चाहन्छन् ती आर्थिक सहायताको लागि योग्य हुन सक्छन् ।
(उत्तर : सही)

Basic Information About the U.S. Education System

[यो जानकारी त्यस्ता प्रशिक्षकहरुको लागि हो जसले संयुक्त राज्य अमेरिकाको शिक्षा प्रणालीसंग बढी परिचित हुनु जरुरी हुन्छ]

बालबालिकाहरु तथा युवाहरु

क्षमता, लिंग, उमेर, जात, धर्म, यौनका प्रकारहरु अथवा कुनै सामाजिक वर्गको आधारमा हुन् कि नहुन् , संयुक्त राज्य अमेरिकामा प्रत्येक व्यक्तिलाई प्राथमिक तथा माध्यमिक विद्यालयको शिक्षा उपलब्ध छ । धेरैजसो अमेरिकीहरु शिक्षालाई राम्रो कामहरु पाउने र जीवनको स्तर उकास्ने मार्ग हो भन्ने ठान्छन् ।

७ देखि १६ वर्षका बालबालिकाहरुको लागि सरकारी शिक्षा निःशुल्क तथा अनिवार्य हुन्छ । केही राज्यहरुमा ७ वर्ष मुनि तथा १६ वर्षमाथिका बालबालिकाले विद्यालयमा भर्ना हुनैपर्छ । संयुक्त राज्य अमेरिकाभरि १८ वर्ष तथा त्योभन्दा मुनिका छात्रछात्राहरुको लागि विद्यालय उपलब्ध हुन्छ र केही राज्यहरुमा २१ वर्षसम्म उमेर भएका छात्रछात्राहरुले सरकारी विद्यालयहरुमा भर्ना हुन पाउंछन् ।

संयुक्त राज्य अमेरिकामा केन्द्रीय सरकारको अधीनमा भएको एउटै राष्ट्रिय शिक्षा प्रणाली छैन । त्यहां राष्ट्रिय शिक्षाद्वारा निर्देशित् आवश्यकताहरु वा पाठ्यक्रम हुंदैन । राज्यहरु तथा स्थानिय विद्यालय जिल्लाहरुले छात्रछात्राहरुले के अध्ययन गर्ने, उनीहरुले कुन पुस्तकहरु पढ्ने र एउटा कक्षाबाट अर्को कक्षामा उत्तीर्ण हुन केके गर्नुपर्छ भन्ने निर्णय गर्छन् ।

सरकारी विद्यालयहरु देशभरि निःशुल्क उपलब्ध छन् । कानुन अनुसार सरकारी विद्यालयहरु कुनै पनि धार्मिक समूहसंग सम्बद्ध हुन पाउंदैनन् । धेरैजसो क्षेत्रहरुमा निजी विद्यालयहरु पनि उपलब्ध छन् , अनि केही विद्यालयहरु धार्मिक समूहसंग सम्बद्ध भएका छन् । नीजी विद्यालयहरुले शिक्षाशुल्क लिन्छन् जुन अति महंगो हुन सक्छ ।

बालबालिकाहरुलाई उनीहरुको नयां समुदायहरुमा आइपुगेपछि जतिसक्दो छिटो विद्यालयमा भर्ना गर्नु महत्वपूर्ण हुन्छ । केश वर्कर/प्रबन्धकहरुले यो प्रकृयामा मद्दत गर्छन् । धेरैजसो विद्यालयहरुमा आफ्नो बच्चाको रोग बिरुध्दको खोप लिएको रेकर्डहरु मातापिताहरुले बुझाउनै पर्ने नियम छ ।

संयुक्त राज्य अमेरिकामा बालबालिकाहरुको लागि चार तहको शिक्षा हुन्छन् । एउटै कक्षामा विभिन्न उमेरका बालबालिकाहरु हुन सक्छन् यद्यपि धेरैजसो बालबालिकाहरु प्रायः एक अर्काभन्दा १ एकदेखि २ दुई वर्ष तल-माथि हुन्छन् ।

- *पूर्व-विद्यालय :* यो तह ३ तीनदेखि ५ पांच वर्ष उमेर भएकाको लागि हो । यो कानुनीरुपमा आवश्यक छैन तथा यो प्रायः निःशुल्क हुंदैन ।
- *प्राथमिक विद्यालय :* यो तहको बालविद्यालय (पांच वर्ष उमेर) बाट शुरु भएर पांचौ वा छैठौं कक्षा (१२ वर्षको उमेर)सम्म चल्छ ।
- *निम्न-माध्यमिक अथवा जुनियर हाई स्कूल :* प्रायः यो तहमा छैठौं अथवा सातौं कक्षादेखि आठौं अथवा नवौं कक्षासम्म १२ देखि १४ वर्ष उमेरका बालबालिकाहरुको लागि समावेश हुन्छ ।
- *माध्यमिक विद्यालय :* प्रायः यो तहमा नवौं तथा दशौं कक्षादेखि बाह्रौं कक्षासम्म १४ देखि १८ वर्ष उमेरका बालबालिकाहरुका लागि समावेश हुन्छ । विद्यार्थिहरु जसले यो तह उत्तीर्ण गर्छन् , उनीहरुले माध्यमिक विद्यालय तहको डिप्लोमा प्राप्त गर्छन् ।

धेरै विद्यालयहरुमा ती बालबालिकाहरु जसको मातृभाषा अंग्रेजी होइन तिनको लागि विशेष अंग्रेजी भाषाको कक्षाहरु हुन्छन् । अन्य विद्यालयहरुले एकजना विशेष शिक्षक अथवा अध्यापकद्वारा बालबालिकाहरु जसलाई आवश्यकता हुन्छ , थप मद्दत प्रदान गर्छन् ।

विशेष आवश्यकताहरु चाहिने बालबालिकाहरुको लागि विद्यालयहरु वा विशेष कक्षाहरु हुन्छन् जस्तै त्यस्ता बालबालिकाहरु जो भावुकता अथवा आचार सम्बन्धि समस्या भएकाहरु, पढ्न असक्त भएकाहरु तथा शारीरिक अथवा मानसिकरुपले असक्त

भएकाहरु हुन्छन् । केही समुदायहरुमा साधारणतया उच्च शैक्षिक क्षमता भएका अथवा कुनै विषयगत क्षेत्र जस्तै गणित, विज्ञान अथवा कला सम्बन्धि विषयहरुमा मेधावी भएका बालबालिकाहरुको लागि पनि विशेष विद्यालयहरु अथवा कक्षाहरु हुन्छन् ।

विद्यालय-सत्र अगस्त अथवा सेप्टेम्बरमा शुरु हुन्छ र मे अथवा जुन महिनामा सकिन्छ । धेरैजसो बालबालिकाहरु प्रत्येक दिन सोमबारदेखि शुक्रबारसम्म लगभग छ घण्टासम्म कक्षाहरुमा पढ्छन् । त्यस्ता छात्रछात्राहरु जसलाई आफ्नो कक्षाहरुको पढाई पूरा गर्न अतिरिक्त समय चाहिन्छ , जुन र जुलाईमा गर्मी याममा चल्ने विद्यालयमा भर्ना हुन सक्छन् ।

विद्यालयमा उपस्थिति अति महत्वपूर्ण हुन्छ । जब विद्यार्थीहरु विद्यालय जादैनन् र कक्षामा अनुपस्थित हुन्छन्, कक्षा छोड्छन्, आमाबाबुहरुले किन के कारण हो स्पष्टगरी विद्यालयलाई पत्र लेख्नुपर्छ र विद्यार्थीहरुले छुटेको पढाई वा घरमा गर्न दिएको विद्यालयको गृहकार्य पुरा गर्नुपर्छ ।

यद्यपि सरकारी विद्यालय निःशुल्क हुन्छ तापनि आमाबाबुले विद्यालयका शिक्षा (शैक्षिक) सामग्रीहरु र विशेष कृयाकलापहरुको लागि केही शुल्क तिर्नुपर्छ । बालबालिकाहरुले विद्यालय जांदा खाना लिएर जान सक्छन् वा सस्तोमा विद्यालयको चमेना-गृहको पौष्टिक खाना किनेर खान सक्छन् । धेरै विद्यालयहरुले खाजा पनि प्रदान गर्न सक्छन् । विद्यालयहरुले निम्न - आय भएका परिवार बाट आएका बालबालिकाहरुको लागि खाजा तथा दिउंसोको खाना निशुल्क वा सस्तो मूल्यमा प्रदान गर्छन् ।

केही विद्यार्थीहरु विद्यालय नजिकै हिंडेर जान सक्ने दूरीमा बस्छन् । यदि कुनै बच्चाको लागि घर बाट विद्यालय हिंडेर जान धेरै टाढा छ भने, विद्यालयको बसले भाडा नलिईकन निःशूल्क यातायातको सुविधा प्रदान गर्छ । विद्यालयको व्यवस्थापन् शाखाले निःशुल्क यातायात सुविधा दिन घरबाट विद्यालयको दूरी हेरेर निर्णय गर्नेछ ।

संयुक्त राज्य अमेरिकाको विद्यालयहरुमा पढाई र सिकाईको तरिका अन्य देशहरुमाभन्दा फरक हुन सक्छ । संयुक्त राज्य अमेरिकामा शिक्षकहरुले विद्यार्थीहरुलाई कक्षामा विचार गरेर वा सोचेर, विश्लेषण गरेर, प्रश्नहरु सोधेर, छलफल गरेर र अन्य क्रियाकलापहरुमा भाग लिएर सिक्न प्रोत्साहन गर्छन् । विद्यार्थीहरु आफ्ना शिक्षकहरुसंग असहमत समेत हुन सक्छन् , यदि उनीहरुले सम्मानपूर्वक तरिकाले असहमति जनाउंछन् भने ।

साधारण विषयहरुमा अंग्रेजी भाषा, विज्ञान, सामाजिक शिक्षाहरु (जुन विषयमा धेरैजसो इतिहास र भूगोल समावेश हुन्छ), गणित तथा विदेशी भाषाहरु समावेश हुन्छन् । धेरै विद्यालयहरुले विशेष विषयहरु प्रदान गर्छन् जस्तै शारीरिक शिक्षा, कला अथवा संगीत । माध्यमिक विद्यालयको तहमा (अनि केही अवस्थामा निम्न-माध्यमिक विद्यालयमा) प्रायः विद्यार्थीहरुले आफ्ना पाठ्यक्रमहरु आफै रोज्न सक्छन् ।

विद्यालय, राज्य तथा राष्ट्रिय परीक्षा सबै विद्यार्थीहरुको लागि साधारण र धेरैजसो अनिवार्य हुन्छ ।

धेरैजसो सरकारी विद्यालयहरुमा समानरुपको पहिरन हुन्न तर धेरैजसो विद्यालयहरुमा खास पहिरनको नियमहरु हुन्छन् जुन विद्यार्थीहरुले पालन गर्नैपर्छ ।

संयुक्त राज्य अमेरिकाको विद्यालयहरुमा अन्य देशका विद्यालयहरुको दांजोमा व्यवहार अनौपचारिक हुन्छन् । तथापि उनीहरु (विद्यार्थीहरु)ले विद्यालयको नियमहरु सिक्नुको साथै पालन गर्नुपर्ने अपेक्षा गरिन्छ । नियम पालन नगर्ने विद्यार्थीहरुलाई विभिन्न तरिकाले दण्डित गरिन्छ तर यो कुरा विद्यालयमा भरपर्छ । उनीहरुले प्राचार्यसंग कुरा गर्नुपर्ने हुन सक्छ । विद्यालयको थप गृहकार्य गर्नुपर्छ अथवा दैनिक कक्षा समय समाप्ति पछि बस्नुपर्ने हुन सक्छ । यदि विद्यार्थीहरुले त्यस्तो केही गम्भीर काम गरे भने, उनीहरुले विद्यालय छोड्नुपर्ने हुन सक्छ । अमेरिकी विद्यालयहरुमा शारीरिक यातना दिने अनुमति छैन ।

बालिगहरु

धेरैजसो समुदायहरुले बालिगहरुको लागि विभिन्न प्रकारका धेरै शैक्षिक अवसरहरु प्रदान गर्छन् । त्यस्ता अवसरहरुमध्ये केही यहां प्रस्तुत छन् जुन तपाईले आफ्नो समुदायमा पाउन सक्नुहुन्छ ।

- अंग्रेजी भाषा तथा साक्षरता कक्षाहरु
- कम्प्युटर प्रविधि, विदेशी भाषाहरु तथा सचिवालय सीपहरु जस्ता तालिम पाठ्यक्रमहरु
- माध्यमिक विद्यालयको प्रमाणपत्र नभएका बालिगहरुको लागि संचालित सामान्य शैक्षिक विकास डिप्लोमा (जीईडी) कक्षाहरु
- व्यावसायिक तथा प्राविधिक विद्यालयहरु
- सामुदायिक कलेजहरु
- कला विषयमा स्नातक तथा डिग्री प्रदान गर्ने कलेजहरु अथवा विश्वविद्यालयहरु (प्राय:जसो ४ वर्षे शिक्षा कार्यक्रमहरु भएका)
- धैरै विषयहरुमा उच्चतम् डिग्रीहरु प्रदान गर्ने विश्वविद्यालयको विभागहरु ।

यी कक्षाहरु, विद्यालयहरु तथा कलेजहरुको शुल्क धेरै मात्रामा फरक हुन्छ । उदाहरणको लागि ४ वर्षे कलेजको शुल्क अत्यन्त महंगो हुन सक्छ । व्यावसायिक तथा प्राविधिक विद्यालयहरु पनि अत्यन्त महंगो हुन सक्छन् । साधारणतया सामुदायिक कलेजका कक्षाहरु ४ वर्षे कलेजहरुभन्दा कम महंगा हुन्छन् । धेरै विद्यालय तथा कलेजहरुले ती विद्यार्थीहरु जसलाई आवश्यक हुन्छ केही आर्थिक सहयोग प्रदान गर्छन् ।

बालिगहरु तथा सबै उमेरका अमेरिकीहरुको लागि संयुक्त राज्य अमेरिकामा आफ्नो पढाई चालू राख्नु अत्यन्त साधारण कुरा हो साथै प्रौढ विद्यार्थीहरुले आफुलाई रुची भएका वा केही हदसम्म मद्दत पुग्ने विषयहरु पढ्छन् । एउटा प्रचलित अमेरिकी उखान छ “पढ्न वा अध्ययन गर्न तपाई कहिले पनि बूढो हुनुहुन्न ।”

Basics of Education Statements

निर्देशन्हरु : वर्णन् पढ्नुस् । यो सही वा गलत छ निर्णय गर्नुस् अनि तपाईको उत्तरमा घेरा लगाउनुस् । पहिलो पहिलोचाहिं तपाईको लागि गरिएकोछ ।

१.	संयुक्त राज्य अमेरिकामा बालिकाहरु १२ वर्षको उमेरपछि विद्यालयमा पढ्न् भन्ने अपेक्षा गरिदैन । (उत्तर: गलत)	*सही*	*गलत* (circled)
२.	छात्रछात्राहरुले उनीहरु कम से कम _____ वर्ष हुंदासम्म विद्यालय जानैपर्छ ।	*सही*	*गलत*
३.	विद्यालयहरुमा आवश्यकता भएका छात्रछात्राहरुको लागि विशेष सेवा सुविधाहरु भएका हुन्छन् जस्तै सल्लाहकारहरु र न्यूनतम् खर्च लाग्ने दिउंसोको खानाहरु ।	*सही*	*गलत*
४.	विद्यालयहरुले मातापिता(अभिभावक)हरु आफ्ना बालबालिकाहरुको शिक्षामा सहभागी हुन् भनी अपेक्षा गर्छन् ।	*सही*	*गलत*
५.	सरकारी विद्यालय निःशुल्क हुन्छ तर तपाईको छोरा/छोरीको माध्यमिक शिक्षासंग सम्बन्धित केही खर्चहरु तिर्नुपर्ने हुन सक्छ ।	*सही*	*गलत*
६.	धेरैजसो बालबालिकाहरुले गृहकार्य गर्नुपर्दैन ।	*सही*	*गलत*
७.	विद्यालयका अतिरिक्त कियाकलापहरु सकिएपछि, जस्तै विद्यार्थी सरकार अथवा खेलकुद समूह, छात्रछात्राहरुलाई मानिसहरुसंग कसरी मिलनसार हुने तथा अन्य जीवनोपयोगी सीपहरु सिकाउनुस् ।	*सही*	*गलत*
८.	जब परिवारको आम्दानी थोरै हुन्छ तब तन्नेरी युवा तथा बालिगहरुले विद्यालयमा पढ्नुभन्दा काम गर्नु बढी महत्वपूर्ण हुन्छ ।	*सही*	*गलत*
९.	धेरैजसो मानिसहरु संयुक्त राज्य अमेरिकामा शिक्षा एउटा जीवनभरिको अनुभव हो भन्ने ठान्छन् ।	*सही*	*गलत*
१०.	यदि तपाई काम गर्देहुनुहुन्छ भने तपाई विद्यालयमा अथवा तालिम कार्यक्रममा भर्ना हुन सक्नुहुन्न ।	*सही*	*गलत*
११.	यदि कुनै बालिग व्यक्तिसंग माध्यमिक विद्यालय उतीर्ण गरेको प्रमाण-पत्र छैन भने उनले जीईडी भन्ने विशेष माध्यमिक विद्यालयको प्रमाण-पत्र प्राप्त गर्न सक्छन् ।	*सही*	*गलत*
१२.	माध्यमिक विद्यालयपछिको शिक्षा सबैको लागि निःशुल्क हुन्छ ।	*सही*	*गलत*
१३.	बालिगहरु जो आफ्नो शिक्षा जारी राख्न चाहन्छन् उनिहरु आर्थिक सहायताको लागि योग्य हुन सक्छन् ।	*सही*	*गलत*

School Involvement Cards

तपाईको बच्चालाई त्यो दिन विद्यालयमा उनले ।
उसले के सिक्यो सोध्नुस् ।

तपाईको बच्चालाई उनीहरुको गृहकार्य के छ भनेर
सोध्नुस् अथवा उनीहरुको गृहकार्य अभिभारा
पुस्तक वा गृहकार्य फाईल जांच गर्नुस् ।

तपाईको बच्चाको शिक्षकलाई गृहकार्य गर्नुपर्ने
अभिभाराहरु केके छन् सोध्नुस् ।

तपाईको बच्चाको विद्यालयमा दोश्रो भाषाकोरुपमा
अंग्रेजी कक्षा प्रदान गरिन्छ भने भर्ना हुनुस् ।

“अभिभावक - रात्री” अथवा “विद्यालय -फिर्ता जाने -
रात्री” कार्यकममा विद्यालयमा सहभागी हुनुस् ।

अभिभावक-शिक्षक सम्मेलनहरुमा भाग लिनुस् ।

विद्यालयको संचालक समितिको बैठकहरुमा भाग लिनुस् ।

विद्यालयको विशेष कार्यक्रमहरु वा गतिविधिहरुमा भाग लिनुस् जस्तै विद्यालय विज्ञान -मेला, संगीत-गोष्ठी अथवा एउटा “अन्तर्राष्ट्रिय -दिवस” चाड ।

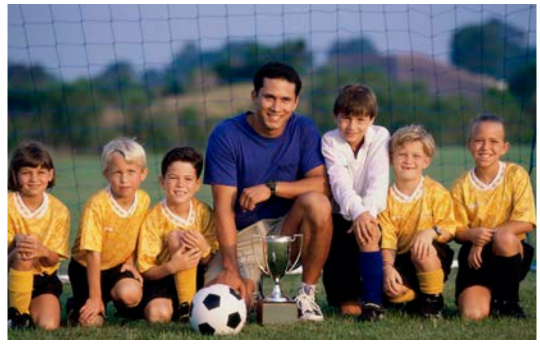
तपाईको बच्चालाई फिल्ड ट्रिपमा लिएर जानुस् ।

तपाईको बच्चाको कक्षालाई आफ्नो देशको बारेमा एउटा प्रवचन दिनुस् ।

विद्यालय शुरु हुनुभन्दा पहिले गर्मीको बिदामा विद्यालयले शैक्षिक भ्रमण वा एउटा अभिमुखीकरण कार्यक्रम प्रदान गर्छ वा गर्दैन पत्ता लगाउनुस् ।

तपाईको बच्चालाई पढेर सुनाउ भन्नुस् ।

तपाईको मातृभूमिबाट ल्याएको तपाईको बच्चाको शैक्षिक प्रमाण-पत्रहरु अनुवादित गराउनुस् ।



विद्यालयको एउटा अतिरिक्त कृयाकलापको गतिविधिमा मद्दत गर्नुस् जस्तै विद्यालयको खेलकूद समूह अथवा एउटा कला क्लब ।

अन्य अभिभावकहरुलाई आवश्यकता परेमा उनीहरुको कागजातको लागि दोभाषे भै दिनुस् वा अनुवाद गरिदिनुस् ।

अभिभावक - शिक्षक संघ (पी टी ए)मा सदस्य बन्नुस् ।

तपाई सिपालु भएको विषयमा विद्यार्थीहरुलाई परामर्श दिनुस् अथवा पढाउनुस् ।

विद्यालयको कोष संकलन् कार्यकममा भाग लिनुस् ।

जानकारी दिन बनाईएको तपाईको बच्चाको
कक्षा सम्बन्धि ब्लग पढ्नुस् ।

यदि विद्यालयमा के भैरहेको छ भन्ने बारेमा खबर
पठाउन वा अद्यावधि गर्न तपाईको बच्चाको शिक्षकले
इमेल प्रयोग गर्छन् भने एउटा इमेल खाता खोल्नुस् ।

तपाईको कुनै पनि चासोहरु अथवा प्रश्नहरु छन्
भने एकजना शिक्षक वा प्रशासकसंग त्यस
बारे विद्यालयमा कुरा गर्नुस् ।

एउटा विशेष कक्षमा स्वयंसेवी हुनुस् जस्तै संगीत वा
शारीरिक शिक्षा अथवा विद्यालयको पुस्तकालयमा ।

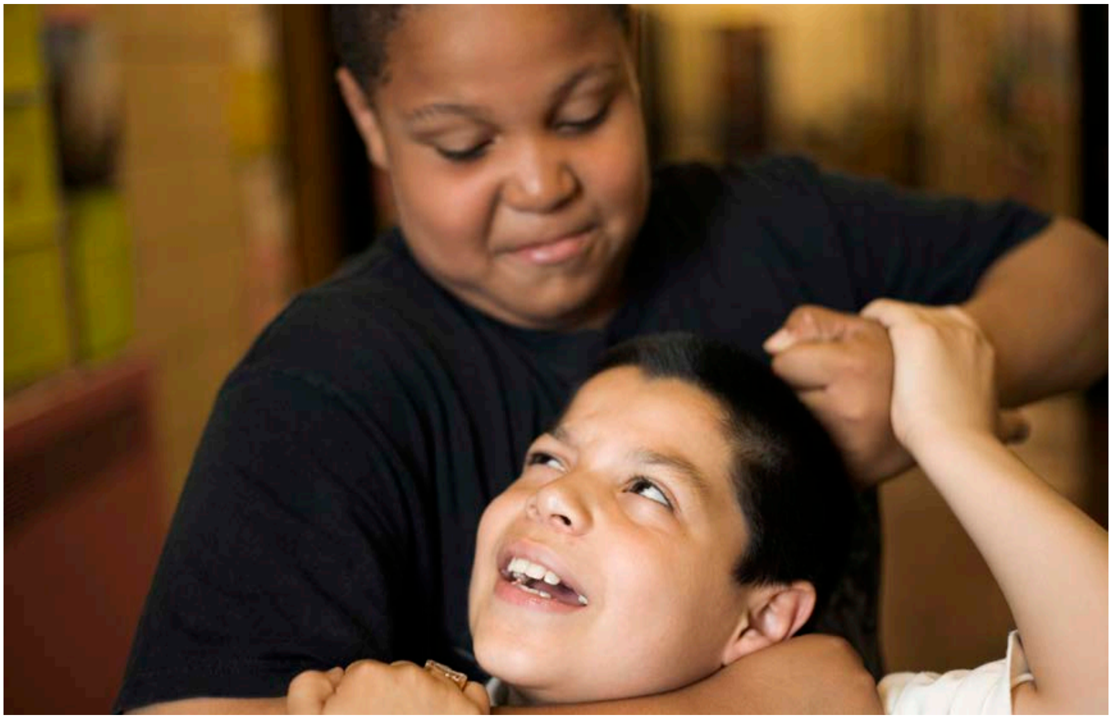
तपाईको बच्चाको कक्षा कोठामा स्वयंसेवी हुनुस् ।

दिउंसोको खाना अथवा विश्रामको बेला
मद्दत गर्न स्वयंसेवी हुनुस् ।

तपाईको बच्चालाई बस आउने ठांउ वा विद्यालयमा पुऱ्याउनुस् ।

तपाईको बच्चाको गृहकार्यमा सघाउनुस् ।

School Issue Scenarios



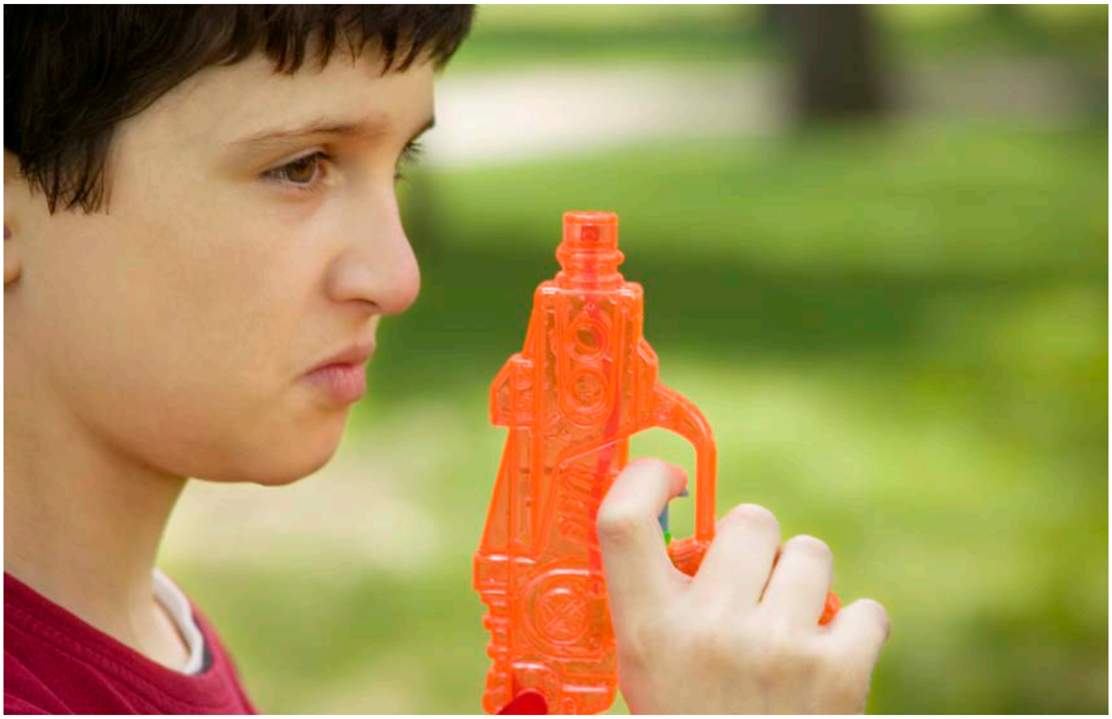
तपाईले विद्यालय बाट तपाईको बच्चा एउटा कुटाकुटको घटनामा सहभागी भएको छ भन्दै टेलिफोन पाउनुहुन्छ।

तपाईले विद्यालय बाट तपाईको बच्चा कक्षाहरुमा भाग लिइरहेको छैन भनी टेलिफोन पाउनुहुन्छ।

तपाईको बच्चाले घरमा प्रगति प्रतिवेदन कार्ड ल्याउंछन्। छीन् जसले विद्यालयमा
उनले राम्रो गरिरहेका। की छैनन् भन्ने देखाउंछ।

तपाईको बच्चा कक्षा सकिएपछि गरिने विद्यालयको अतिरिक्त कृयाकलाप
गतिविधिहरुमा भाग लिन चाहंदैन।

तपाईको बच्चा कक्षा सकिएपछि गरिने विद्यालयको अतिरिक्त कृयाकलाप गतिविधिहरुमा भाग लिन ईच्छुक छ ।



आफुसंग एउटा खेल्ने बन्दुक विद्यालयमा ल्याएको हुनाले विद्यालय बाट तपाईको बच्चालाई फिर्ता पठाईन्छ ।

तपाईको बच्चा आफ्नो गृहकार्य पूरा गर्न मान्दैन ।

तपाईको बच्चाले तपाईलाई अन्य बालबालिकाहरुले विद्यालयमा
उसलाई जिस्काई रहेकाछन् भन्छ । भन्छीन्

तपाईको बच्चाले उसलाई विद्यालय मन पर्दैन भन्छ । भन्छीन्

तपाईको बच्चाले तपाईलाई विद्यालयमा छलफल भैरहेका कुरा अथवा सामग्रीहरु बुझ्दिन भन्छ । भन्छीन्

तपाईको बच्चाले तपाईलाई उसको कक्षाका सहपाठीहरुजत्तिको उ तीक्ष्ण बुध्दिको छैन भन्छ ।

तपाईको बच्चाले तपाईलाई विद्यालयमा उ कुनै पनि नयां कुरा सिकिरहेको छैन भनी भन्छ ।

Education Unit Vocabulary Worksheet 1

निर्देशनहरु : प्रत्येक शब्दलाई शब्दको अर्थ लाग्ने चित्रसंग जोडा मिलाउनुस् । पहिलोचाहिं तपाईको लागि गरिसकिएको छ ।

शब्द	चित्र
diploma	
certificate	
classroom	
meeting	
parent	
report card	
homework	

Education Unit Vocabulary Worksheet 2

निर्देशनहरु : शब्दलाई पूरा गर्न शब्द भण्डारको प्रयोग गर्नुस् जसले तलका वाक्यहरुलाई पूर्णता देओस् ।

शब्द बैंक		
assignment	benefits	choice
~~education~~	tease	

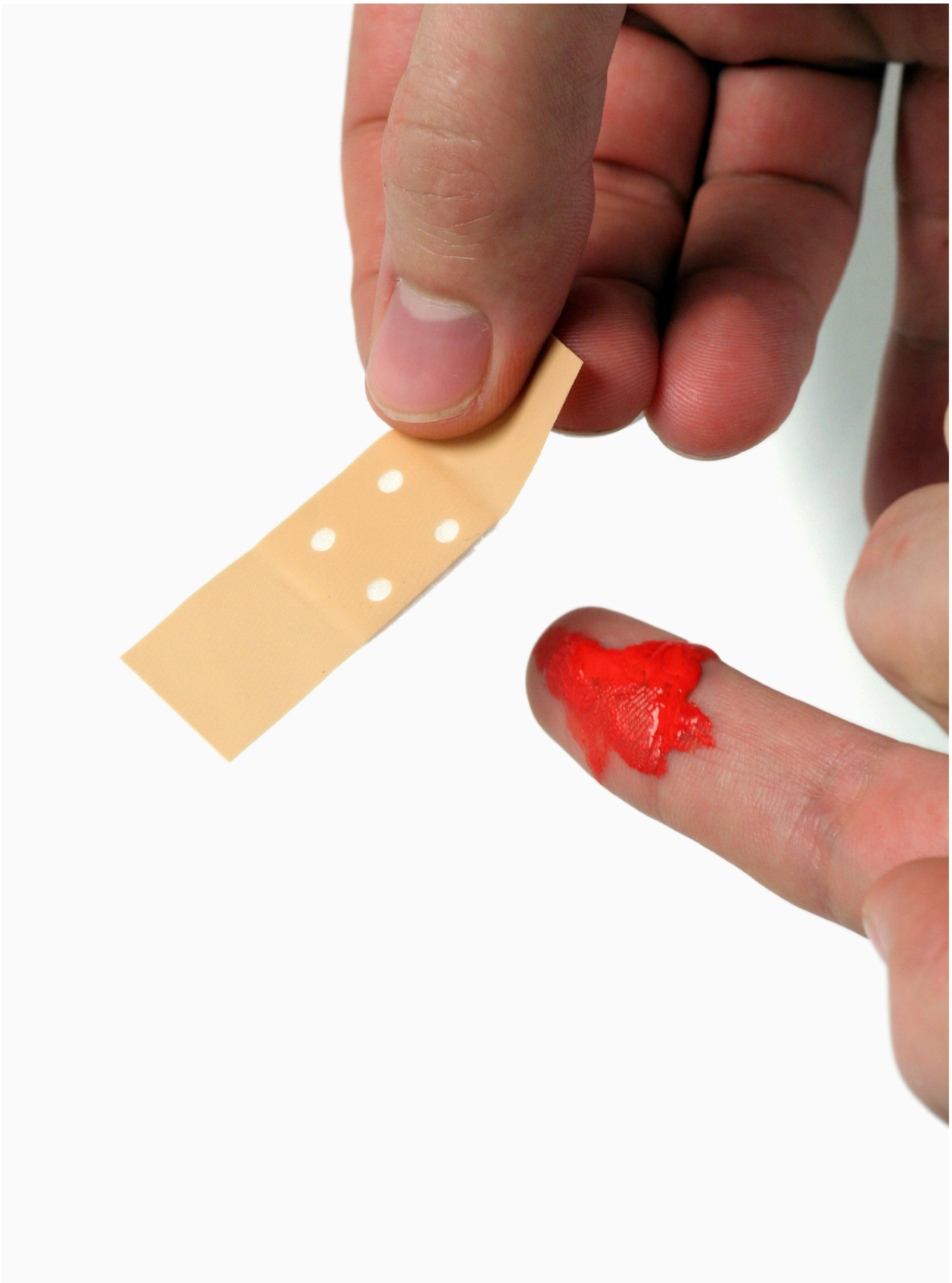
1. Teaching students how to read in English is an important part of (e)(d)(u)(c)(a)(t)(i)(o)(n) in the United States.

2. Mi Mi Khaing must make a ( )(h)( )( )( )( ) about what time to take class.

3. Children might ( )( )(a)( )( ) other children at school.

4. Ibrahim finishes his ( )( )( )(i)(g)(n)( )( )( )( ) on American history.

5. Having a certificate can give you a lot of (b)( )( )( )(f)( )( )(s).



यसको उपचार घरमा गर्नुस् ।

अस्पतालको आकस्मिक कक्ष (ईआर)मा जानुस् ।

एउटा स्वास्थ्य उपचार केन्द्रमा समय लिनुस् ।

एकजना डाक्टरसंग समय मिलाउनुस् ।

एकजना औषधि-बिकेतासंग आफ्नो आवश्यकताको बारेमा कुरा गर्नुस् ।

Health Resource Worksheet

नाम : ____________________ डाक्टरको प्रकार : ____________________
ठेगाना : ____
फोन : ____
इमेल : ____
टिप्पणीहरु : ____
____
____

नाम : ____________________ डाक्टरको प्रकार : ____________________
ठेगाना : ____
फोन : ____
इमेल : ____
टिप्पणीहरु : ____
____
____

नाम : ____________________ डाक्टरको प्रकार : ____________________
ठेगाना : ____
फोन : ____
इमेल : ____
टिप्पणीहरु : ____
____
____

नाम : ____________________ डाक्टरको प्रकार : ____________________
ठेगाना : ____
फोन : ____
इमेल : ____
टिप्पणीहरु : ____
____
____

Basics of Health and Hygiene Scenarios

एउटा किराले तपाईलाई टोकेको छ ।

तपाईको छाती अथवा मुटु दुख्छ ।

एउटा छुराले तपाईको औंला काटियो ।

तपाईलाई ज्वरो आएको छ ।

तपाईको पाखुरा (बाहु)मा एउटा सानो बिमीरो (खटिरो) आएको छ ।

तपाईको एउटा खुट्टामा सानो ठाउंमा काटिएको छ ।

तपाईको एउटा नाक बगिरहेको छ ।

धेरै दिनदेखि तपाईलाई निदाउन समस्या भैरहेको छ ।

तपाईको एउटा नराम्रो बिमीरो (खटिरो) छ ।

तपाईको मांशपेशी (शरीर) दुखेको छ ।

तपाईको टाउको अत्यन्त नराम्रोगरी दुखेको छ जुन अझै गएको छैन ।

तपाई एकदमै निराश महसुस गरिरहनु भएको छ तथा आफ्नो लागि एउटा राम्रो भविष्य देख्नुहुन्न ।

तपाईको कान दुखेको छ ।

तपाई दुई २ महिनादेखि उदास महसुस गरिरहनु भएको छ ।

तपाईको टाउको बेसरी ठोकिएको छ ।

तपाईको पेट एकदमै नराम्ररी दुखेको छ ।

तपाईलाई लाग्छ तपाईको पाखुरा भांच्चिएको छ ।

Appropriate Seasonal Pictures

गर्मी (गृष्म) मौसम

हिउँद (जाडो) मौसम

बसन्त ऋतु

पतझडको मौसम

एउटा किराले तपाईलाई टोकेको छ ।

तपाईको छाती अथवा मुटु दुख्छ ।

एउटा छुराले तपाईंको औंला काटियो ।

तपाईलाई ज्वरो आएको छ ।

तपाईको पाखुरा (बाहु)मा एउटा सानो बिमीरो
(खटिरो) आएको छ ।

तपाईंको एउटा खुट्टामा सानो ठाउंमा काटिएको छ ।

तपाईंको एउटा नाक बगिरहेको छ ।

धेरै दिनदेखि तपाईलाई निदाउन समस्या भैरहेको छ ।

तपाईको एउटा नराम्रो बिमीरो (खटिरो) छ ।

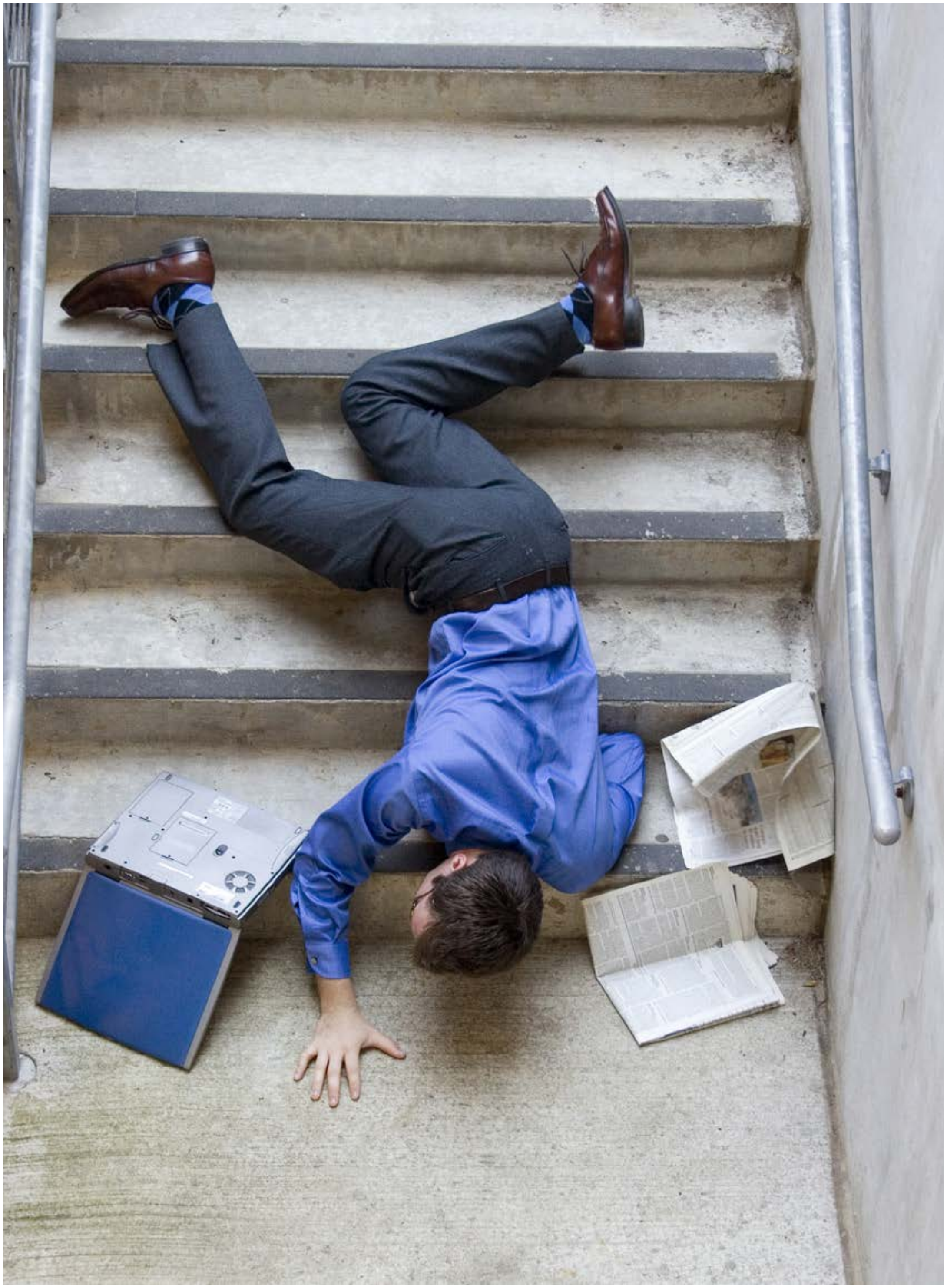
तपाईको मांशपेशी (शरीर) दुखेको छ ।

तपाईको टाउको अत्यन्त नराम्रोगरी दुखेको
छ जुन अझै गएको छैन ।

तपाईं एकदमै निराश महसुस गरिरहनु भएको छ तथा आफ्नो लागि एउटा राम्रो भविष्य देख्नुहुन्न ।

तपाईको कान दुखेको छ ।

तपाई दुई २ महिनादेखि उदास महसुस गरिरहनु भएको छ ।



तपाईंको टाउको बेसरी ठोकिएको छ ।

तपाईंको पेट एकदमै नराम्ररी दुखेको छ ।

तपाईलाई लाग्छ तपाईको पाखुरा भांच्चिएको छ ।

Doctor's Visit Role Play 1

Part I: Enter and Sign In

Roles: Receptionist, Patient

स्वागतकर्ता (रिसेप्सनिष्ट) स्वागत गर्ने डेस्कमा बस्छिन् । बिरामीले ढोका खोल्छन् , कार्यालयभित्र पस्छन् र ढोका बन्द गर्छन् । बिरामी स्वागत गर्ने डेस्कतिर जान्छन् ।

रिसेप्सनिष्ट : नमस्ते, तपाईलाई म मद्दत गर्न सक्छु ?

बिरामी : नमस्ते, मैले समय लिएको छु ।

रिसेप्सनिष्ट : तपाईको नाम के हो ?

बिरामी : __________ (आफ्नो नाम भन्नुस्) ।

रिसेप्सनिष्ट : कृपया म तपाईको स्वास्थ्य बीमा-पत्र तथा तपाईको परिचय-पत्र पाउन सक्छु ?

बिरामी : हस् ।

बिरामीले स्वास्थ्य बीमा-पत्र रिसेप्सनिष्टलाई दिन्छन् । रिसेप्सनिष्टले बिरामीबाट स्वास्थ्य बीमा-पत्र लिन्छिन् ।

रिसेप्सनिष्ट : धन्यवाद । डाक्टर __________ (तपाईको थर वा डाक्टरको थर भन्नुस्) संग तपाईको भेट्ने समय २.१५ बजे छ । तपाईको को-पे आज पन्ध्र डलर तिर्नुपर्छ ।

बिरामीले रिसेप्सनिष्टलाई पन्ध्र डलर दिन्छन् । रिसेप्सनिष्टले पैसा लिन्छिन् ।

रिसेप्सनिष्ट : धन्यवाद । तपाईको रसिद लिनुस् ।

रिसेप्सनिष्टले बिरामीलाई एउटा रसिद दिन्छिन् । बिरामीले रसिद लिन्छन् ।

बिरामी : धन्यवाद ।

रिसेप्सनिष्ट : यहां केही फारामहरु भर्नुपर्छ लिनुस् ।

रिसेप्सनिष्टले बिरामीलाई एउटा नोटबुक र कलम दिन्छिन् । बिरामी प्रतिक्षालयमा बस्छन् र नोटबुकमा भएको फारामहरुको जवाफ लेख्छन् । बिरामीले फारामहरु पुनः रिसेप्सनिष्ट भए ठाउं लान्छन् ।

बिरामी : यो फाराम लिनुस् ।

बिरामीले नोटबुक र कलम रिसेप्सनिष्टलाई दिन्छन् । रिसेप्सनिष्टले नोटबुक र कलम बिरामीबाट लिन्छिन् ।

रिसेप्सनिष्ट : धन्यवाद । तपाईको बीमा-पत्र लिनुस् ।

रिसेप्सनिष्टले स्वास्थ्य बीमा-पत्र बिरामीलाई फिर्ता दिन्छिन् । बिरामीले बीमा-पत्र लिन्छन् ।

रिसेप्सनिष्ट :	छिटै नै तपाईलाई लिन नर्स आउनु हुनेछ ।

बिरामी बस्छन् ।

End of Part I.

सम्पूर्ण समूहको लागि सोध्ने प्रश्नहरुमा छलफल तथा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु :

- यो नाटकमा के भयो ?
- डाक्टरको कार्यालयमा भएका तपाईको अनुभवहरु नाटकमा कसरी उस्तैउस्तै थिए?
- यो कसरी फरक थियो?

Part II: See the Doctor

Roles: Nurse, Patient, Doctor

नर्ससंग एउटा नोटबुक र एउटा कलम हातमा छ । नर्स प्रतिक्षालयमा आउंछिन् ।

नर्स :	सुश्री/श्रीमती/श्रीमान् __________ (बिरामीको थर बोलाउंछिन्) ।

बिरामी उभ्भिन्छन् ।

नर्स :	कृपया मसंग आउनुस् ।

बिरामी नर्सको पछिपछि जान्छन् ।

नर्स :	आज तपाईलाई कस्तो छ ?

बिरामी :	राम्रो छ , धन्यवाद ।

नर्स :	अति उत्तम । हामीले तपाईको वजन कति छ थाहा पाउनु आवश्यक छ । कृपया यो वजन गर्ने स्केलमा उभ्भिनुस् ।

नर्सले डाक्टरको अफिसमा भएको वजन गर्ने स्केलतिर इशारा गर्छिन् । बिरामी वजन गर्ने स्केलमा उभ्भिन्छन् । नर्सले बिरामीको वजन जोख्ने र उचाई नाप्ने अभिनय गर्छिन् । नर्सले नोटबुकमा लेखिएका बुंदाहरुमा चिनोहरु लाउंछिन् ।

नर्स :	कृपया मेरो पछिपछि आउनुस् ।

नर्सले बिरामीलाई डाक्टरको कक्षतिर लान्छिन् । नर्सले त्यहां भएका मेचहरुमध्ये एउटामा बस्न देखाउंछिन् ।

नर्स :	कृपया यहां बस्नुस् ।

बिरामी मेचमा बस्छन् ।

नर्स :	तपाई आज यहां किन आउनु भएको ?

बिरामी :	म संयुक्त राज्य अमेरिकामा एउटा शरणार्थीकोरुपमा आएं । यो मेरो डाक्टरलाई देखाउने पहिलो भेट हो ।

नर्स : राम्रो । उसोभए तपाई यहां स्वास्थ्य परीक्षणको लागि आउनु भएको हो । कृपया यहां बस्नुस् । छिटै नै डाक्टर आउनु हुनेछ ।

नर्स जान्छिन् ।

प्रशिक्षकले नर्सपछि डाक्टरको भूमिका खेल्छन् ।

डाक्टर स्वास्थ्य परीक्षण कक्षमा एउटा नोटबुक र कलम लिएर पस्छन् ।

डाक्टर : नमस्ते सुश्री/श्रीमती/श्रीमान् ________ (बिरामीको थर भन्नुस्) । मेरो नाम __________आफ्नो नाम भन्नुस्) हो । आज तपाईलाई कस्तो छ ?

डाक्टरले हात मिलाउन आफ्नो हात बढाउंछन् । बिरामीले डाक्टरसंग हात मिलाउंछन् ।

बिरामी : राम्रो छ, धन्यवाद । तपाईलाई कस्तो छ ?

डाक्टर : मलाई राम्रो छ , धन्यवाद । आज हामी यहां केको बारेमा कुरा गर्न आएको ?

End of Part II.

सम्पूर्ण समूहको लागि छलफल गर्नु र ध्यान दिनुपर्ने प्रश्नहरु :

- यो नाटकमा के भयो ?
- तपाईको बिचारमा डाक्टरसंगको भेटपछि के भयो होला?
- जब तपाईले एकजना डाक्टरलाई व्यक्तिगत स्वास्थ्यको जानकारीहरु दिनुहुन्छ, डाक्टरले त्यो जानकारी कोसंग भन्न सक्छन् ? *(उत्तर हुनुपर्छ, "मेरो स्वीकृति बिना कसैसंग पनि भन्न पाईदैन ।" स्वास्थ्य सम्बन्धि जानकारी गोप्य हुन्छ ।)*
- डाक्टरको कार्यालयमा भएका तपाईको अनुभवहरु यो नाटकसंग कसरी मिल्दोजुल्दो थियो ?
- यो नाटक कसरी बेग्लै थियो ?

Part III: Exit and Follow Up

Roles: Doctor, Patient, Receptionist

डाक्टर र बिरामी परीक्षण कक्षमा बसिरहेका छन् ।

डाक्टर : त्यो बाहेक तपाई धेरै स्वस्थ हुनुहुन्छ । तपाईले पुर्जामा लेखेको पूरा औषधि लिनुस र दिनमा दुई पटक खानुस् । चक्किको बोतलमा खाने तरिका लेखेको हुन्छ । कृपया तीन महिनापछि फेरि आउनुस् जसबाट तपाईले कस्तो प्रगति गर्दैहुनुहुन्छ हेर्न सकौं ।

डाक्टरले नोटबुकबाट एउटा कागजको टुका , औषधि पुर्जा, बिरामीलाई दिन्छन् ।

बिरामी : धन्यवाद ।

डाक्टर : कृपया याद गर्नुस, यदि तपाई उदास अथवा निराश भएको महसुस गरिरहेको हुनुहुन्छ भने, मलाई भेट्ने समय मिलाउनुस् अथवा मद्दत पाउने बारेमा तपाईको केशवर्कर/प्रबन्धकसंग कुरा गर्नुस् ।

बिरामी : हुन्छ , धन्यवाद ।

डाक्टर : तपाईका अरु केही प्रश्नहरु छन् ?

बिरामी : छैन, धन्यवाद ।

डाक्टर : गजब । तीन महिनापछि फेरी भेटौंला ।

बिरामी उभ्भिन्छन् र रिसेप्सनिष्टको डेस्कतिर जान्छन् । प्रशिक्षक डाक्टरबाट रिसेप्सनिष्ट बन्छन् ।

बिरामी : मैले तीन महिनापछि डाक्टर ________ (डाक्टरको थर भन्नुस्) लाई देखाउन समय लिनु छ ।

रिसेप्सनिष्ट : हस् । मई महिनाको तीन तारिख ३.३० बजे दिउंसो कसो होला ?

बिरामी : हुन्छ । धन्यवाद ।

रिसेप्सनिष्टले बिरामीलाई समय लिएको सम्भ्फाउने कार्ड दिन्छन् । बिरामीले कार्ड लिन्छन् ।

रिसेप्सनिष्ट : गजब । हामी त्यो दिन तपाईलाई भेट्ने छौं । स्वास्थ्यमा कुनैपनि परिवर्तन भयो भने कृपया हामीलाई फोन गर्नुस् ।

बिरामी : धन्यवाद ।

End of Part III.

सम्पूर्ण समूहको लागि छलफल गर्नु र ध्यान दिनुपर्ने प्रश्नहरु :

- यो नाटकमा के भयो ?
- यदि बिरामीसंग एकजना दोभाषे भएको भए, उनले के गर्ने थिए होला ? यदि तपाईलाई एकजना दोभाषे चाहियो भनी अनुरोध गर्नु परे, तपाई यो कसरी गर्नुहुन्थ्यो ?
- डाक्टरको कार्यालयमा भएका तपाईहरुको अनुभवहरुसंग यो नाटक कसरी मिल्दोजुल्दो थियो ?
- यो नाटक कसरी बेग्लै थियो ?

Doctor's Visit Role Play 2

Part I: Enter and Sign In

Roles: Receptionist, Patient, Interpreter

(दोभाषेलाई बिरामीको बारेमा कतिसम्म अनुवाद गर्न दिने भन्ने बारेमा पहिले नै निर्णय गर्नुस् र दोभाषेलाई त्यसको निर्देशन् दिनुस् । तपाईले दोभाषेलाई बिरामीले भनेको कुरा मात्र अनुवाद गर्न भन्नुस् तथा सहयोगको लागि आफ्नो समय बढाउने मनसाय बिना बिरामीलाई अनुवाद गरी सहयोग गर्न उपलब्ध हुन भन्नुस् ।

रिसेप्सनिष्ट आफ्नो डेस्क भए ठाउं बस्छिन् । बिरामी र दोभाषेले ढोका खोल्छन्, कार्यालय भित्र पस्छन् र आफ्नो पछाडिको ढोका बन्द गर्छन् । बिरामी र दोभाषे रिसेप्सनिष्टको डेस्क नजिक पुग्छन् ।

रिसेप्सनिष्ट : नमस्ते, के म तपाईलाई मद्दत गर्न सक्छु ?

बिरामी : नमस्ते । मैले डाक्टर ______________ (डाक्टरको थर भन्नुस्) संग २.१५ बजे भेट्ने समय लिएको छु ।

रिसेप्सनिष्ट : तपाईको नाम के हो ?

बिरामी : ______________ (आफ्नो नाम भन्नुस्) ।

रिसेप्सनिष्ट : के म कृपया तपाईको स्वास्थ्य बीमा-पत्र तथा तपाईको परिचय-पत्र पाउन सक्छु ?

बिरामी : हस् ।

बिरामीले स्वास्थ्य बीमा-पत्रको कार्ड (इन्डेक्स कार्ड) रिसेप्सनिष्टलाई दिन्छन् । रिसेप्सनिष्टले बिरामीबाट स्वास्थ्य बीमा-पत्र लिन्छिन् ।

रिसेप्सनिष्ट : धन्यवाद । तपाईको को-पे आज पन्ध्र डलर हुनेछ ।

बिरामीले रिसेप्सनिष्टलाई पन्ध्र डलर दिन्छन् । रिसेप्सनिष्टले पैसा लिन्छिन् ।

रिसेप्सनिष्ट : धन्यवाद । तपाईको रसिद लिनुस् ।

रिसेप्सनिष्टले बिरामीलाई एउटा रसिद दिन्छिन् । बिरामीले रसिद लिन्छन् ।

बिरामी : धन्यवाद ।

रिसेप्सनिष्ट : यहां केही फारामहरु छन् ,भर्नुस् ।

रिसेप्सनिष्टले बिरामीलाई एउटा नोटबुक र कलम दिन्छिन् । बिरामी र दोभाषे प्रतिक्षालयमा बस्छन् । दोभाषेले नोटबुकमा फारामहरु भरेर बिरामीलाई मद्‌दत गर्छन् । बिरामीले रिसेप्सनिष्ट भए ठाउं फारामहरु लान्छन् ।

बिरामी : मैले भरेका फारामहरु यहां छन् । फाराम लिनुस् ।

बिरामीले नोटबुक र कलम रिसेप्सनिष्टलाई दिन्छन् । रिसेप्सनिष्टले बिरामीबाट नोटबुक र कलम लिन्छन् ।

रिसेप्सनिष्ट : धन्यवाद । तपाईको बिमा-पत्र लिनुस् ।

रिसेप्सनिष्टले बिरामीलाई स्वास्थ्य बीमा-पत्र फिर्ता दिन्छिन् । बिरामीले कार्ड लिन्छन् ।

बिरामी : धन्यवाद ।

रिसेप्सनिष्ट : छिटै नै नर्स तपाईसंग हुनेछिन् ।

बिरामी दोभाषेको छेउमा बस्छन् ।

End of Part I.

सम्पूर्ण समूहको लागि छलफल गर्ने र ध्यान दिने प्रश्नहरु :

- यो नाटकमा के भयो ?
- यो नाटक तपाईले डाक्टरको कार्यालयहरुमा गरेको अनुभवहरुसंग कसरी मिल्दोजुल्दो थियो ?
- यो कसरी बेग्लै थियो ?

Part II: See the Doctor

Roles: Nurse, Patient, Interpreter, Doctor

नर्स प्रतिक्षालय भित्र पस्छिन् ।

नर्स : सुश्री/श्रीमती/श्रीमान् ____________ (बिरामीको थर भन्नुस्) ।

बिरामी र दोभाषे उभिन्छन् ।

बिरामी : हजुर ।

नर्स : कृपया मसंग आउनुस् ।

बिरामी र दोभाषे नर्सको पछिपछि जान्छन् ।

नर्स : आज तपाईलाई कस्तो छ ?

बिरामी: राम्रो छ, धन्यवाद ।

नर्स : गजब । कृपया यो स्केलमा उभिनुस् ।

नर्सले डाक्टरको स्केलको नमुनातिर इशारा गर्छिन् । बिरामी डाक्टरको स्केलको नमुनामाथि चढ्छन् । नर्सले बिरामीको उचाई नापे झैं र वजन जोखे झैं अभिनय गर्छिन् । नर्सले नोटबुकमा लेखिएका कुराहरुमा चिनोहरु लाउंछिन् ।

नर्स : कृपया मेरो पछिपछि आउनुस् ।

नर्सले बिरामी र दोभाषेलाई डाक्टरको परीक्षण कोठामा पछि लगाएर लान्छिन् । नर्सले मेचतिर इशारा गर्छिन् ।

नर्स : कृपया बस्नुस् ।

बिरामी र दोभाषे मेचमा बस्छन् ।

नर्स : तपाई आज यहां केको लागि आउनुभयो, मलाई भन्नुस् ।

बिरामी : हालै म शरणार्थीकोरुपमा संयुक्त राज्य अमेरिकामा आएं । डाक्टरसंगको यो मेरो पहिलो भेट हो ।

नर्स : उसोभए तपाई यहां स्वास्थ्य परीक्षणको लागि आउनु भएको । कृपया यहां बस्नुस् । छिटै नै डाक्टर तपाईसंग हुनुहुनेछ ।

नर्स जान्छिन् । नर्सले डाक्टरलाई नोटबुक र कलम दिन्छिन् । डाक्टर परीक्षण कोठामा पस्छन् ।

डाक्टर : नमस्ते सुश्री/श्रीमती/श्रीमान् ______________ (बिरामीको थर भन्नुस्) । म डाक्टर ______________ (आफ्नो नाम भन्नुस्) हुं ।

तपाईलाई आज कस्तो छ ?

डाक्टरले हात मिलाउन आफ्नो हात बढाउंछन् । बिरामीले डाक्टरसंग हात मिलाउंछन् र त्यसपछि दोभाषेले डाक्टरसंग हात मिलाउंछन् ।

बिरामी : राम्रो छ, धन्यवाद । तपाईलाई कस्तो छ ?

डाक्टर : मलाई राम्रो छ । अब हामी हेरौं ।

डाक्टर नोटबुकतिर हेर्छन् ।

डाक्टर : हामी आज यहां केको बारेमा कुरा गर्न लागेको ?

End of Part II.

सम्पूर्ण समूहको लागि छलफल गर्ने र ध्यान दिने प्रश्नहरु:

- यो नाटकमा के भयो ?
- तपाईको बिचारमा डाक्टरसंगको भेटपछि के भयो होला?
- जब तपाई आफ्नो डाक्टरलाई व्यक्तिगत स्वास्थ्यको जानकारीको बारेमा कुरा गर्नुहुन्छ, डाक्टरले यो जानकारीको बारेमा कोसंग भन्न सक्छन् ? *(उत्तर हो, "कसैलाई पनि मेरो स्वीकृति बिना भन्न सक्दैनन् ।" यो जानकारी गोप्य हुन्छ ।)*
- यो नाटक विगतमा डाक्टरको कार्यालयहरुमा भएका तपाईको अनुभवहरुसंग कसरी मिल्दोजुल्दो थियो ?
- यो नाटक कसरी बेग्लै थियो ?

Part III: Exit and Follow Up

Roles: Doctor, Patient, Interpreter, Receptionist

डाक्टर , बिरामी र दोभाषे परीक्षण कक्षमा बसिरहेका छन् ।

डाक्टर : त्यस बाहेक सबै कुरा राम्रो देखिन्छ । तपाईले पूर्जा अनुसार औषधि किन्नुपर्छ र मैले तपाईलाई भने अनुसार अनुशरण गर्नुपर्छ । चक्की भएको बोतलमा पनि निर्देशनहरु हुनेछ । म तपाई निको हुंदैहुनुहुन्छ भनी ढुक्क हुन तपाईलाई फेरी ३ तीन महिनापछि भेट्न चाहन्छु ।

बिरामी : धन्यवाद ।

डाक्टर : याद राख्नुस् , यदि तपाई उदास अथवा निराश महसुस गर्दैहुनुहुन्छ भने, तुरुन्तै मसंग भेट्न समय मिलाउनुस् अथवा मद्दत पाउने बारेमा तपाईको केश वर्कर/प्रबन्धकसंग कसरी मद्दत पाउने त्यस बारेमा कुरा गर्नुस् ।

बिरामी : हुन्छ ।

डाक्टर : आज मेरो लागि तपाईको अन्य अरु कुनै प्रश्नहरु छन् ?

बिरामी : छैन, धन्यवाद ।

डाक्टर : गजब, ३ तीन महिनापछि तपाईलाई भेटौंला ।

बिरामी र दोभाषे उभिन्छन् र रिसेप्सनिष्टको डेस्कतिर जान्छन् ।

बिरामी : मैले डाक्टर ____________ (डाक्टरको थर भन्नुस्)लाई तीन महिनामा भेट्ने समय मिलाउनुपर्छ ।

रिसेप्सनिष्ट : हुन्छ । सोमबार मईको ३ तीन तारिख ३.३० बजे दिउंसो कसो होला ?

बिरामी : हुन्छ , धन्यवाद ।

रिसेप्सनिष्टले समय मिलाएको दिनको स्मरण-पत्र (कार्ड) बिरामीलाई दिन्छिन् । बिरामीले कार्ड लिन्छन् ।

रिसेप्सनिष्ट : गजब । त्यसो भए त्यो दिन भेटौंला । यदि केही पनि परिवर्तन भयो भने कृपया हामीलाई फोन गर्नुहोला ।

बिरामी : धन्यवाद । तपाईको अपरान्ह राम्रो होस् ।

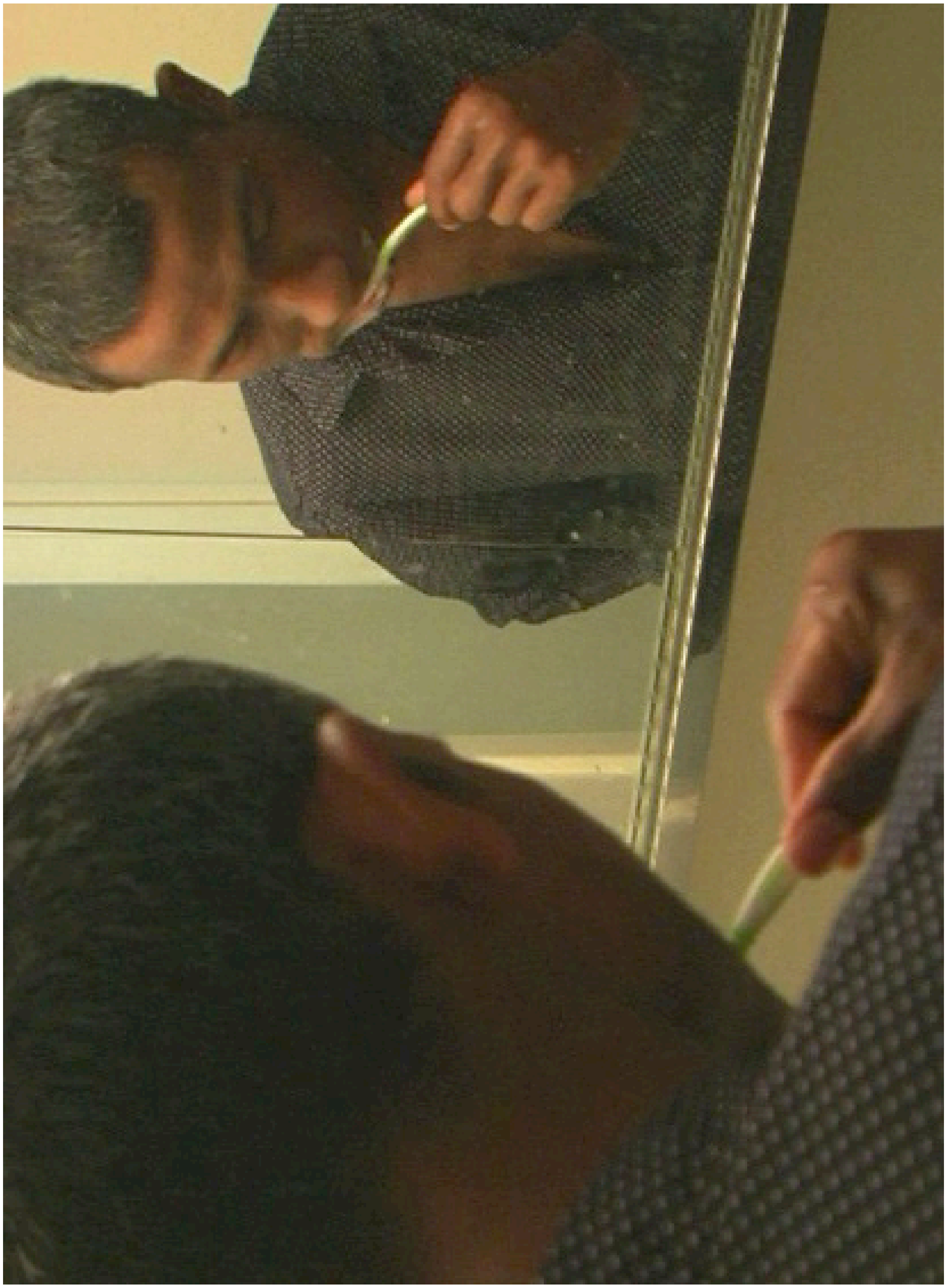
End of Part III.

सम्पूर्ण समूहको लागि छलफल गर्ने र र ध्यान दिने प्रश्नहरु :

- यो नाटकमा के भयो ?
- (यदि तपाईले नाटक गरेको बेलामा दोभाषेलाई अनुवाद गर्न रोज्नुभयो भने) दोभाषेले के गरे ?
- यदि तपाईले एकजना दोभाषेको सेवाको लागि अनुरोध गर्न चाहनुभयो भने, कसरी गर्नुहुन्थ्यो ?
- यो नाटक तपाईको डाक्टरहरुको कार्यालयहरुमा भएका अनुभवहरुसंग कसरी मिल्दोजुल्दो थियो ?
- यो नाटक कसरी बेग्लै थियो ?

Doctor's Visit Money

Sample Doctor's Scale



तपाईंका दांतहरु दिनमा दुईपटक माझ्नुस् ।

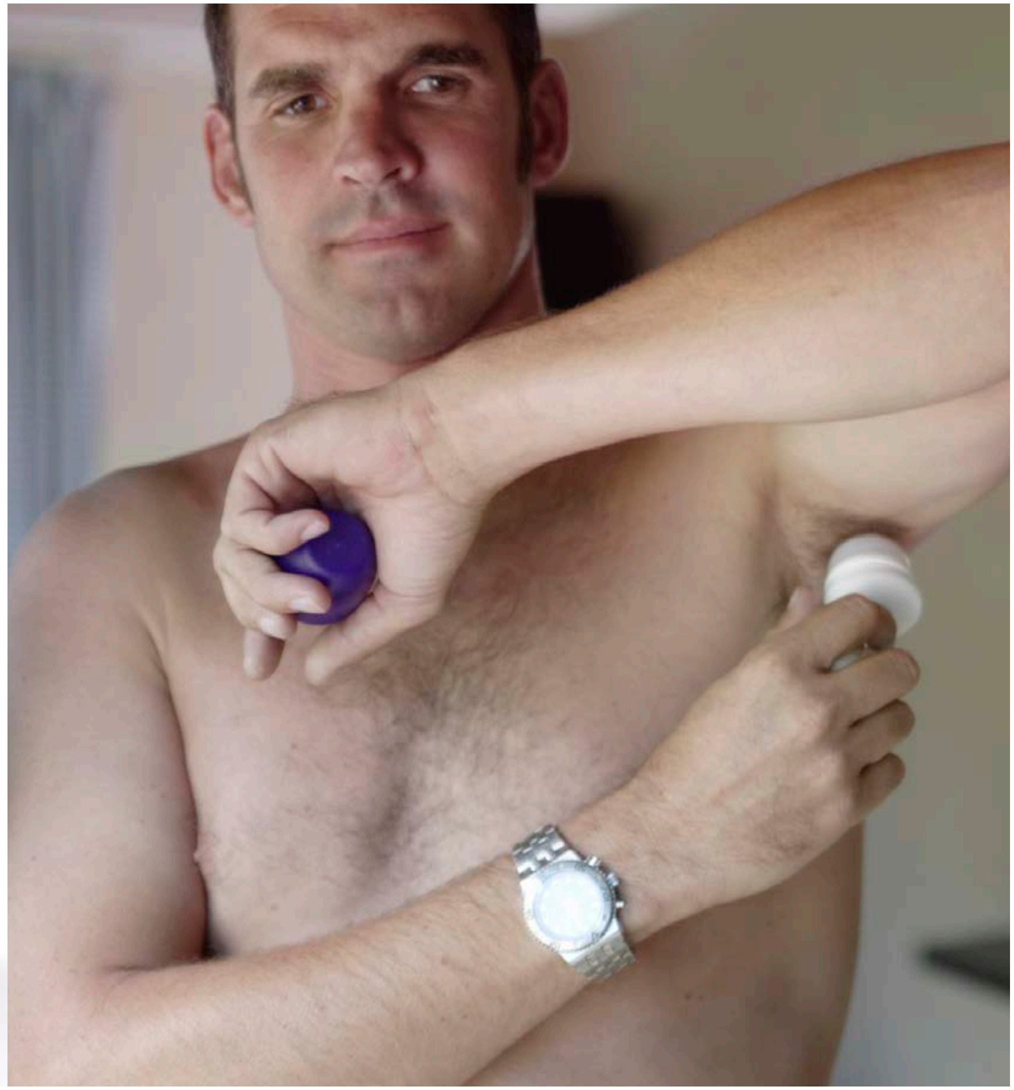
नंगहरु नियमितरुपमा सफा गर्नुस् र काट्नुस् ।

मानिसहरु भएको ठाउंमा नथुक्नुस् ।

मानिसहरु भएको ठाउंमा पिसाब नगर्नुस् ।

काममा (काम गर्ने ठाउंमा) पहिरनका नियमहरूको पालन गर्नुस् ।

नियमितरुपमा दाह्री-जुंगा मिलाएर काट्नुस् ।



प्रत्येक दिन काखीमा डियोडोरेन्ट लाउनुस् ।

हप्तामा धेरैजसो वा दिनहुंजसो नुहाउनुस् ।

नियमितरुपमा कपाल धुनुस् र हरेक दिन कोर्नुस् ।

COR Cultural Orientation Resource Center

Making Your Way: A Reception and Placement Orientation Curriculum

जब हातहरु फोहर हुन्छन्, चर्पि गएर आएपछि तथा खाना खानुभन्दा पहिले र पछि हातहरु धुनुस् ।

COR Cultural Orientation Resource Center

सफा सुग्घर देखिने र बास्ना आउने लुगाहरु लाउनुस् ।

Emotional Health Critical Incidents

Emotional Health Critical Incident 1

अद्री र ईस्टेला संयुक्त राज्य अमेरिकामा आफ्नो तीनजना बालबालिकाहरुसंग आउंछन्, जो विद्यालयमा पढ्न शुरु गर्छन् । स्टेलाले पुनर्वास संस्थाको मद्दतबाट छिट्टै नै एउटा काम पाउंछिन् र परिवारको लागि स्वास्थ्य बीमाका सुविधाहरु पाउन सक्षम हुन्छिन् । केही महिनापछि , अद्रीले अझै काम पाएको छैन र उसको श्रीमतीले आर्थिकरुपमा परिवारको खर्च चलाएकोमा असजिलो महसुस गर्छ । बेला-बेलामा उ रिसाएको देखिन्छ अनि अरु बेला उदास देखिन्छ ।

यो शोचनीय (नाजुक) घटनाहरुको बारेमा सोच्नुस् तथा निम्नलिखित प्रश्नहरुमा ध्यान दिनुस् :

- तपाई अद्री भएको भए कस्तो महसुस गर्नुहुन्थ्यो ?
- अद्री र स्टेलाले अद्री र उसको परिवारलाई मद्दत गर्न केके गर्न सक्थे?

Emotional Health Critical Incident 2

रेणुका अंग्रेजी भाषाको कक्षामा पढ्दैछिन् तथा उनले पाएको प्रत्येक मौकामा अंग्रेजी भाषाको अभ्यास गर्दैछिन् तर उनको लागि अंग्रेजी सजिलो छैन । रेणुकाकी छोरी दीपाले विद्यालयमा छिटै नै अंग्रेजी सिकेकी छिन् । रेणुकाले डाक्टरसंग समय मिलाउंछिन् तथा उनको डाक्टरसंगको भेटमा जान एकजना दोभाषेको व्यवस्था गर्छिन् । तथापि, डाक्टरसंग भेट्नुभन्दा एक दिन पहिले दोभाषेले उनी आउन सक्दिन भनी फोन गर्छिन् । रेणुकाले डाक्टरसंग पुनः समय मिलाउने कोशिस गर्छिन् तर उनी ६ हप्तासम्म समय पाउन सक्षम हुनेछैनन् । रेणुकाले दीपालाई उनको लागि दोभाषेको काम गर्न ल्याउंछिन् ।

यो शोचनीय घटनाको बारेमा सोच्नुस् तथा निम्नलिखित प्रश्नहरुमा ध्यान दिनुस् :

- तपाई रेणुकाको ठाउंमा हुनुभएको भए कस्तो अनुभव गर्नुहुन्थ्यो ? तपाई दीपाको ठाउंमा हुनुभएको भए कस्तो महसुस गर्नुहुन्थ्यो ?
- रेणुकाले आफु तथा आफ्नो परिवारलाई मद्दत गर्न के गर्न सक्थिन् ?

Emotional Health Critical Incident 3

अं मिनले छिटै नै फुल-टाईम काम पाउंछन् र उसको श्रीमती पार्ट-टाईम काम गर्न थाल्छिन् । उनीहरुको बालबालिकाहरु छिटैछिटै अंग्रेजी भाषा सिक्दैछन् तथा साथीहरु बनाउंदैछन् । तथापि अं मिन प्रायः दुखी महसुस गर्छन् । खुसी हुन अं मिन नियमितरुपमा घरमा रक्सी पिउन शुरु गर्छन् र बेला-बेलामा आफ्नो बालबालिकाहरु तथा श्रीमतीप्रति आक्रामक हुन्छन् ।

यो शोचनीय घटनाको बारेमा सोच्नुस् तथा निम्नलिखित प्रश्नहरुमा ध्यान दिनुस् :

- तपाई अं मिन हुनुभएको भए कस्तो अनुभव गर्नुहुन्थ्यो ?
- तपाईको बिचारमा अं मिनको परिवारले कस्तो महसुस गर्छन् होला ?
- अं मिनले आफू तथा आफ्नो परिवारलाई मद्दत गर्न के गर्न सक्थे ?
- अं मिनकी श्रीमती अथवा बालबालिकाहरुले उनलाई र उनीहरुको परिवारलाई मद्दत गर्न के गर्न सक्थे ?

Emotional Health Critical Incident 4

लेनालाई साथीहरु बनाउन कठिनाई भएको छ । उनको छिमेकीहरु उनीसंग कुरागर्न ईच्छुक देखिदैनन् र उनको नयां सहकर्मीहरु व्यस्त देखिन्छन् । लेना आफ्नो परिवार पाल्न सक्षम भएकोमा आफूप्रति गर्व गर्छिन् तर कुराकानी गर्न साथीहरु नभएकोमा खल्लो महसुस गर्छिन् ।

यो शोचनीय (नाजुक) घटनाको बारेमा सोच्नुस् तथा निम्नलिखित प्रश्नहरुमा ध्यान दिनुस् :

- तपाई लेनाको ठाउंमा हुनुभएको भए कस्तो महसुस गर्नुहुन्थ्यो ?
- लेनाले आफू तथा आफ्नो परिवारको लागि के गर्न सक्थिन् ?

Emotional Health Critical Incident 5

सईफ र जन्नतकी छोरी आयाले छिटै नै अंग्रेजी भाषा सिकेका छन् । विद्यालयमा राम्रो गर्दैछिन् तथा विद्यालयको अखबारको लागि काम गर्न शुरु गरेकी छिन् । सइफ र जन्नतले धेरै गौरव महसुस गर्छन् र उनीहरुको नयां समुदायमा आफ्नी छोरीले राम्रो प्रगति गरेकी छिन् भनेर धेरै खुसी छन् । तथापि आयाले आफ्नो मातापितासंग कुरा गर्न थालेकी छिन् ।

यो शोचनीय (नाजुक) घटनाको बारेमा सोच्नुस् तथा निम्नलिखित प्रश्नहरुमा ध्यान दिनुस् :

- तपाई सइफ र जन्नतको ठाउंमा हुनुभएको भए कस्तो महसुस गर्नुहुन्थ्यो ?
- तपाईको बिचारमा आयाले कस्तो महसुस गर्छिन् ?
- सइफ र जन्नतले आयालाई मद्दत गर्न र उनको स्थितिमा सुधार गर्न के गर्न सक्थे ?

Emotional Health Critical Incident 6

सावित्री संयुक्त राज्य अमेरिकामा आफ्नो छोरा भम्पा, उनकी बुहारी जया र उनका तीनजना नातिनातिनाहरुसंग आईन् । सावित्रीको नातिनातिनाहरुले विद्यालयमा पढ्न थाले र भम्पा तथा जयाले छिटै नै काम पाउन सफल भए । उनीलाई आफ्नै भरमा यताउती बाहिर कसरी जाने थाहा छैन तथा उनी अंग्रेजी भाषा बोल्न नजान्ने भएको कारणले कहां कतातिर जाने अरुलाई सोध्न सक्दिनन् ।

यो शोचनीय (नाजुक) घटनाको बारेमा सोच्नुस् तथा निम्नलिखित प्रश्नहरुमा ध्यान दिनुस् :

- तपाई सावित्रीको ठाउंमा हुनुभएको भए कस्तो महसुस गर्नुहुन्थ्यो ?
- भम्पा र जयाले सावित्रीको अवस्थाको बारेमा कस्तो महसुस गर्न सक्छन् ?
- सावित्रीले आफू तथा उनको परिवारलाई के गरी मद्दत गर्न सक्थिन् ?
- सावित्रीको परिवारले उनलाई मद्दत गर्न के गर्न सक्थे ?

Emotional Health Critical Incident 7

लियोनेल बल्लबल्ल संयुक्त राज्य अमेरिकामा आएकोमा तथा आफ्ना समस्याहरु पछाडि नै छोड्न पाएकोमा खुसी थिए । तर अब आफू आएको केही महिनापछि आफ्नो देशमा युध्दको बेला गुज्रेको घटनाहरुको बारेमा राती सपनाहरु देख्ने कारणले गर्दा उनलाई सुत्न कठिनाई भैरहेको छ । कहिलेकाहिं लियोनेल दिउंसै पनि घर छाड्न डराउंछन् ।

यो शोचनीय (नाजुक) घटनाको बारेमा सोच्नुस् तथा निम्नलिखित प्रश्नहरुमा ध्यान दिनुस् :

- तपाई लियोनेलको ठाउंमा हुनुभएको भए कस्तो महसुस गर्नुहुन्थ्यो ?
- लियोनेलले आफूलाई के गरी मद्दत गर्न सक्थे ?
- लियोनेलले कसरी मद्दत पाउन सक्थे ?

Possible Feelings During Adjustment Pictures

तपाईलाई रिस उठेको महसुस हुन सक्छ ।

तपाई चिन्तित महसुस गर्न सक्नुहुन्छ ।

तपाई दिक्दार (निराश) महसुस गर्न सक्नुहुन्छ ।

तपाईलाई घरको सम्झनाले पिरोल्न सक्छ ।

तपाई असमर्थ महसुस गर्न सक्नुहुन्छ ।

तपाई आफ्ना दु:खहरुलाई भुल्न लागू-औषधिको प्रयोग अथवा
धेरै रक्सी पिउं जस्तो महसुस गर्न सक्नुहुन्छ ।

तपाई एक्लो वा एक्लिएको जस्तो महसुस गर्न सक्नुहुन्छ ।

तपाई अति नै खुशी भएको महसुस गर्न सक्नुहुन्छ ।

तपाई अत्यन्त थाकेको महसुस गर्न सक्नुहुन्छ।

तपाई अत्यन्त भावातिरेक भएको महसुस गर्न सक्नुहुन्छ।

तपाई अत्यन्त अस्थिर भएको महसुस गर्न सक्नुहुन्छ ।

तपाई उदास वा हतोत्साहित भएको महसुस गर्न सक्नुहुन्छ ।

Professionals Providing Emotional Health Support in the Community

नाम : ______________________________ फोन : ____________________

ठेगाना : ____

इमेल : ____

उपलब्ध सेवाहरुको वर्णन् :____

____

____

टिप्पणीहरु : ____

____

नाम : ______________________________ फोन : ____________________

ठेगाना : ____

इमेल : ____

उपलब्ध सेवाहरुको वर्णन् :____

____

____

टिप्पणीहरु : ____

____

नाम : ______________________________ फोन : ____________________

ठेगाना : ____

इमेल : ____

उपलब्ध सेवाहरुको वर्णन् :____

____

____

टिप्पणीहरु : ____

____

Health and Hygiene Unit Vocabulary Worksheet 1

निर्देशनहरु : देब्रेतर्फ भएका चित्रहरुसंग जोडा मिलाउनुस् । पहिलोचाहिं तपाईको लागि गरिएको छ ।

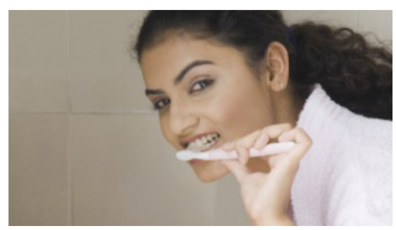
शब्दहरु | **चित्रहरु**

emergency room

fever

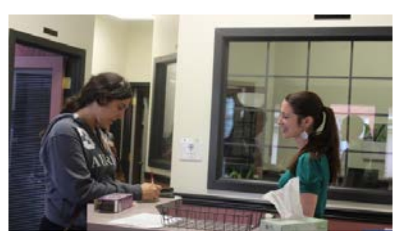
receptionist

brush teeth



shower

doctor



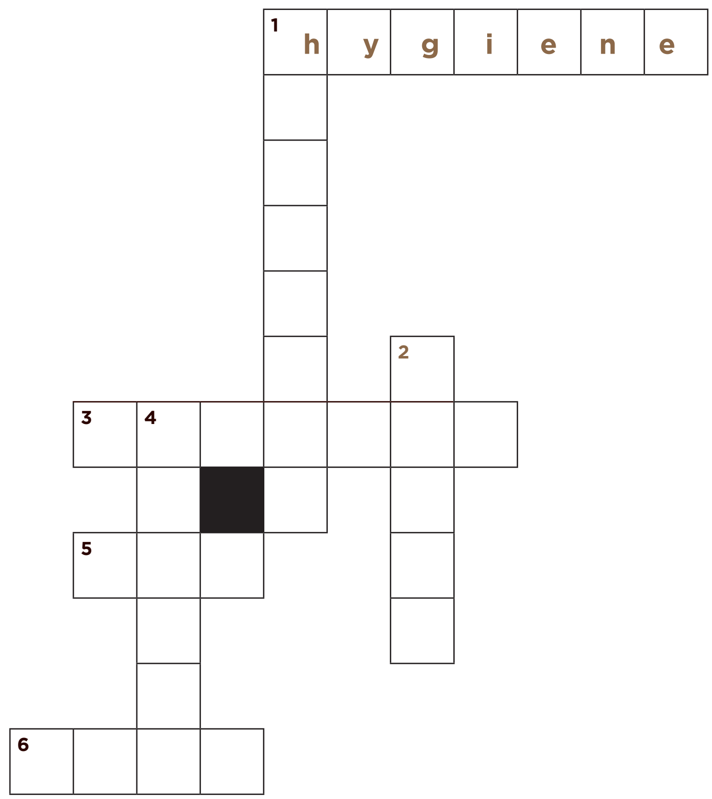
Health and Hygiene Unit Vocabulary Worksheet 2

निर्देशनहरु : तल दिइएका पहेलीमा भएका शब्दहरु पूरा गर्न संकेत चिन्हहरुको प्रयोग गर्नुस् । यी शब्दहरु शब्द बैंकमा समावेश छन् । पहिलोचाहिं तपाईको लागि गरिएको छ ।

शब्द बैंक			
ache	checkup	health	homesick
~~hygiene~~	nurse	sad	

Across ↔
(words that go from left to right):

1. The practice of keeping clean to stay healthy
3. A medical examination
5. Unhappy; sorrowful
6. A dull pain that lasts a long time



Down ↕
(words that go from top to bottom):

1. A feeling of wanting to be home
2. A person who helps the doctor and takes care of sick people
4. The condition of a person's body or mind

Banks and Paychecks Role Play

Part I: Getting Paid

Roles: Employer, Employee

रोजगारदाता : बितेका दुई हप्तामा तपाईको कठिन कामको लागि धन्यवाद । तपाईको पे-चेक लिनुस् ।

रोजगारदाताले कर्मचारीलाई नमूना पे-चेक दिन्छन् । कर्मचारीले नमूना पे-चेक लिन्छन् ।

कर्मचारी : धन्यवाद ।

रोजगारदाता : तपाईलाई दुई हप्तामा पुनःज्यालाको भुक्तानी दिईने छ ।

सहभागीहरुलाई नमूना पे-चेकको पोष्टर देखाउनुस् । निम्न-कुराहरुलाई इंगित् गर्नुस् :

- कर्मचारीहरुले प्रतिहप्ता ४० घण्टा कम्तीमा पाईने ज्यालाको दरले २ दुई हप्तासम्म काम गरे ।
- प्रत्येक राज्यले कम्तीमा दिनैपर्ने ज्यालादारी तोकेको हुन्छ । ______________राज्यमा (तपाईको राज्यको नाम) कम्तीमा दिनैपर्ने ज्याला प्रतिघण्टा ______________ डलर छ ।
- कर्मचारीले ______________ डलर कमाए ।
- कटौती गर्नुपर्ने करहरुमा राज्य कर, संघीय सरकार कर, सोसल सेक्युरिटी (सामाजिक सुरक्षा) र स्वास्थ्य बीमाको आंशिक रकम पर्छन् ।
- करहरु कटौती गरेपछि अब कर्मचारीको हातमा कुल ______________ डलर पर्छ । यसलाई घर लाने ज्याला भनिन्छ ।

करहरुको बारेमा सहभागीहरुलाई निम्न-जानकारीहरु भन्नुस् :

- करहरु तिर्नु अनिवार्य हुन्छ तथा प्रत्येक कर्मचारीको पे-चेकहरुबाट स्वतः कट्टा गरिन्छ ।
- यदि सहभागिहरुले चेकको सट्टा नगद भुक्तानी पाउंछन् भने करहरु स्वतः कट्टा नगरिएको पनि हुन सक्छ । यो आम्दानीको करहरु तिर्न सहभागीहरु आफै जिम्मेवार हुन्छन् ।
- गतवर्ष भरिको कमाईको करहरु अप्रिल १५ भित्र तिर्न सहभागीहरु जिम्मेवार हुन्छन् । करहरु तिर्नु भन्नुको मतलव एउटा फाराम भर्नु हो जसले तपाईले गतवर्षभरि कति कमाउनुभयो र कति रकम सरकारलाई करकोरुपमा भुक्तानी गर्नुभयो भन्ने बताउंछ । कहिलेकाहिं तपाईले सरकारलाई अझ बढी रकम भुक्तानी गर्न बांकी हुन्छ तथा कहिलेकाहिं सरकारले तपाईलाई रकम भुक्तानी गर्न बांकी हुन्छ ।
- यदि तपाईले आफूले तिर्नुपर्ने करहरु समयभित्र भुक्तानी गर्नुभएन भने अथवा तपाईले ढीलो कर तिर्नुभयो भने तपाईले ब्याज सहित करको रकम भुक्तानी गर्नुपर्छ र यसको साथै तपाईले जरीवाना समेत तिर्नुपर्छ । यस्तो भएको खण्डमा तपाईको कारोवार सम्बन्धि क्रेडिट शाखलाई र भविष्यमा तपाईले ऋण पाउने क्षमतामा असर पर्छ ।

सहभागीहरुलाई क्रेडिटको बारेमा भन्नुस् :

संयुक्त राज्य अमेरिकामा तपाईको व्यक्तिगत पूंजीहरुको लागि राम्रो क्रेडिट हुनु अत्यन्त महत्वपूर्ण हुन्छ । राम्रो क्रेडिटले तपाईले तिर्नुपर्ने भुक्तानीहरु गर्नुहुन्छ भनी देखाउंछ र त्यो भुक्तानी तपाई समयभित्र

गर्नुहुन्छ। खराब क्रेडिटले तपाई त्यसो गर्नुहुन्न भनी देखाउंछ। यदि तपाईको राम्रै क्रेडिट छ भने घर किन्न अथवा कलेजमा पढ्न तपाई ऋण पाउन सक्नुहुन्छ। तपाईले एउटा क्रेडिट कार्ड पनि पाउन सक्नुहुन्छ। जव तपाई एउटा नयां एपार्टमेन्ट भाडामा लिनुहुन्छ, एपार्टमेन्टको घरधनीले क्रेडिट राम्रो छ वा छैन भनी जांच गर्नेछ। यदि छैन भने, तपाईले बस्ने ठांउ भाडामा लिन धेरै दुःख पाउनु हुनेछ।

शरणार्थीहरुको क्रेडिट उनीहरुले लिएको आई. ओ. एम. को ऋणबाट शुरु हुन्छ। यदि तपाईले समयमा भुक्तानी गर्नुहुन्छ र आफूले तिर्छु भनी स्वीकार गरेको रकम भुक्तानी गर्नुहुन्छ भने तपाईले राम्रो क्रेडिट स्थापित गर्न शुरु गर्नुहुन्छ। यो तपाईले पाएको भुक्तानी गर्नुपर्ने रसीदहरुमा पनि लागू हुन्छ। आफ्ना सबै उधारो रसीदहरुको समयमा भुक्तानी गर्नु महत्वपूर्ण हुन्छ। यदि तपाईले एउटा उधारो रसीदको भुक्तानी गर्न सक्नुहुन्न भने, उधारो दिने ब्यक्तिसंग वा ठाउंमा कुरा गर्नुस् र आफ्नो स्थितिको बारेमा भन्नुस्। सामान्यरुपमा उनीहरुले तपाईको लागि रकम भुक्तानी गर्ने एउटा योजना बनाउन कोशिस गर्नेछन् र तपाईको क्रेडिटलाई चोट पुग्दैन।

Part II: Depositing Your Check

Roles: Bank Teller, Employee

कर्मचारी बैंकभित्र पस्छन् र एउटा नगद जम्मा गर्ने भौचर भर्छन्। कर्मचारी बैंक टेलर नजिक पुग्छन्।

बैंक टेलर : नमस्ते। आज तपाईलाई कस्तो छ ?

कर्मचारी : सञ्चै छु। धन्यवाद। मेरो चेक जम्मा गर्नु छ।

कर्मचारीले नमूना पे-चेक र बैंकको रकम जम्मा गर्ने भौचर बैंक टेलरलाई दिन्छन्। बैंक टेलरले नमूना पे-चेक र बैंकमा रकम जम्मा गर्ने भौचर कर्मचारीबाट लिन्छन्।

बैंक टेलर : ठीक छ , धन्यवाद।

बैंक टेलरले चेक पल्टाएर हेर्छन्।

बैंक टेलर : कृपया चेकको पछाडि दस्तखत गर्नुस् त।

बैंक टेलरले नमूना प-चेक र एउटा कलम कर्मचारीलाई दिन्छन्।

कर्मचारी : हस्।

कर्मचारीले नमूना पे-चेकको पछाडिपट्टि दस्तखत गर्छन्। कर्मचारीले दस्तखत गरेको पे-चेक र कलम बैंक टेलरलाई दिन्छन्। बैंक टेलरले नमूना पे-चेक र कलम लिन्छन्।

बैंक टेलर : धन्यवाद।

बैंक टेलरले केही जानकारी टाइप गर्छन् र कर्मचारीलाई बैंकको रसीद दिन्छन्। कर्मचारीले बैंकको रसीद लिन्छन्।

बैंक टेलर : तपाईको रकम जम्मा गरेको रसीद लिनुस्।

कर्मचारी : धन्यवाद।

बैंक टेलर : आज मैले तपाईलाई मद्दत गर्न सक्ने अन्य केही कुराहरु छन् ?

कर्मचारी : छैन। धन्यवाद।

सहभागीहरुसंग निम्न -प्रश्नहरु बारे छलफल गर्नुस् :

- किन संयुक्त राज्य अमेरिकामा तपाईको पैसा एउटा बैंकमा राख्नु महत्वपूर्ण छ ?
- यदि तपाईले एउटा बैंकमा आफ्नो पैसा राख्नुहुन्न भने के हुन सक्छ ? *(सम्भावित जवाफहरु : म आफ्नो पैसा हराउन सक्छु , कसैले पैसा चोर्न सक्छ , मेरो पैसा घरमा आगो लाग्यो भने खत्तम (खरानी) हुन सक्छ ।*
- यदि तपाईलाई एउटा बैंकमा खाता खोल्न मद्दत चाहिन्छ भने, तपाईले कसलाई सोध्नुपर्छ ? *(सम्भावित उत्तरहरु : केश वर्कर/प्रबन्धक, शरणार्थी संस्थाको एकजना स्वयंसेवक, अथवा एउटा बैंकमा काम गर्ने कोही व्यक्ति)*

सहभागीहरुसंग विभिन्न किसिमका बैंकहरु र बैंकको खाताहरुको बारेमा कुरा गर्नुस् :

बैंकहरु संयुक्त राज्य अमेरिकामा तपाईको पैसा राख्ने सबभन्दा सुरक्षित ठाउं हो । त्यहां विभिन्न प्रकारहरुका बैंकहरु छन् । तपाईको केश वर्कर/प्रबन्धकले तपाईलाई सबभन्दा राम्रो हुने बैंक खोज्न मद्दत गर्न सक्नेछन् । यदि पैसाको बारेमा तपाईको सांस्कृतिक वा धार्मिक विश्वासहरु छन् भने (उदाहरणको लागि यदि तपाई ब्याज लाउनु वा लिनु गलत हो भन्ने विश्वास गर्नुहुन्छ भने), तपाई बसेको ठाउंमा तपाई जस्तै विश्वासहरुको अभ्यास गर्ने बैंक पत्ता लाउन सक्नुहुन्छ ।

बैंकमा तपाईले एउटा चेकिंग खाता अथवा बचत खाता अथवा दुबै खातामा पैसा राख्न सक्नुहुन्छ । नियमितरुपमा चेकहरु अथवा ए. टी. एम. कार्डहरु प्रयोग गरेर तपाई पैसा जम्मा गर्न वा झिक्न अपेक्षा गर्नुहुन्छ भने चेकिंग खाताहरु राम्रो हो । बचत खाताहरु पैसा बचत गर्न प्रयोग गरिन्छन् जुन पैसा तपाईलाई केही समयसम्म आवश्यक हुनेछैन । शुरुमा, तपाईलाई सम्भवत: चेकिंग खाता मात्रै आवश्यक पर्नेछ । पछिपछि जब तपाई पैसा बचत गर्न सक्षम हुनुहुन्छ, तपाईले चेकिंग र बचत खाता दुबै खोल्न चाहनु हुनेछ ।

सहभागीहरुलाई सोझै आफ्नो खातामा ज्याला (तलब)को रकम जम्मा गर्ने बारे भन्नुस् :

धेरै रोजगारदाताहरुले कर्मचारीको खातामा उनीहरुको ज्याला (तलब) उनीहरुकै बैंक खाताहरुमा सोझै जम्मा गरिदिने प्रस्ताव राख्छन् । सोझै जम्मा गर्ने खातामा तपाईलाई पे-चेक दिनुको सट्टामा तपाईको बैंकमा रहेको खातामा ज्यालाको रकम पठाउंदा धेरै फाईदाहरु हुन्छन् । तपाईको चेक हराउने डर हुदैन, तथा कसैलेपनि चोर्ने र चेकमा नक्कली दस्तखत गरेर साट्ने डर हुंदैन । ज्याला पाउने दिन तपाई काममा नभए पनि ज्याला तपाईको खातामा जम्मा हुन्छ, अनि चेक जम्मा गर्न तपाई बैंक जानुपर्दैन । अन्त्यमा आफ्नो ज्याला सोझै तपाईको खातामा पठाउंदा, तपाईले पाउने रकम तपाईको खातामा हुन्छ र जति बेला पनि त्यो रकम तपाईलाई उपलब्ध हुन्छ । यदि पे-चेक तपाईले आफै बैंकमा जम्मा गर्नुहुन्छ भने, त्यो रकम तपाईको खातामा जम्मा भएको देखीन एक वा दुईदिन लाग्न सक्छ ।

Part III: Writing Checks

Roles: Employee

कर्मचारी उनको एपार्टमेन्टभित्र टेवल नजिक मेचमा बस्छन् ।

निम्न-कुराहरु गर्नुस् :

- *चेकबुक समाउनुस् र ब्याख्या गर्नुस् कि जब मानिसहरुले आफ्ना चेकहरु उनीहरुको बैंक खातामा जम्मा गर्छन् तब उनीहरुले यो जानकारी आफ्नो चेकबुकमा आफ्नो खातामा पहिलेदेखि रहेको रकमसंग जोडेर लेख्नुपर्छ ।*

- चेक समाउनुस् । सहभागीहरुलाई भन्नुस् कि घरभाडा प्रायः महिनाको शुरु मै तिर्नुपर्ने हुन्छ । जब त्यो रकम तिर्नुपर्ने दिन आउंछ, मानिसहरुले महिनाको भाडा तिर्न एपार्टमेन्ट वा घर धनीको नाममा लेख्नुपर्छ ।
- फेरी चेकबुक समाउनुस् । सहभागीहरुलाई भन्नुस् कि जव उनीहरु आफ्नो चेकिंग खाताबाट चेक काट्छन् तव उनीहरुले यो जानकारी आफ्नो चेकबुकमा लेख्नुपर्छ र पुनः खर्च भएको रकम घटाएर हिसाब मिलानगरी लेख्नुपर्छ ।
- बिजुलीको उधारो बिल समाउनुस् । सहभागीहरुलाई भन्नुस् कि उनीहरुले समयभित्रै आफ्ना उधारो बिलहरु तिर्नुपर्छ । प्रायः यो चेक काटेर बुझाईन्छ ।
- कर्मचारीलाई दुबै बिलहरुको लागि चेकहरु काट्न मद्दत गर्नुस् साथै प्रत्येक व्यक्तिलाई यो जानकारी प्रष्ट्याउनुस् कि कर्मचारीले प्रत्येक चेकमा (मिति, व्यक्ति वा कम्पनी जसलाई रकमको भुक्तानी दिनु छ उसको नाम, भुक्तानी दिने रकम अंकमा साथै अंक शब्दहरुमा लेखी तथा आफ्नो दस्तखत गरी) लेख्नैपर्छ ।

Part IV: Getting Cash

Roles: Employee

कर्मचारी एटीएम मसिन नजिक पुग्छन् ।

निम्न-कुराहरु गर्नुस् :

- सहभागीहरुलाई भन्नुस् :

  एटीएम मसिनहरुको प्रयोग बैंकमा पैसा जम्मा गर्न र झिक्न गरिन्छ । तपाईले पैसा झिक्ने भौचर फाराम भरेर तथा बैंक टेलरलाई दिएर पनि आफ्नो बैंक खाताबाट पैसा लिन सक्नुहुन्छ ।
- सहभागीहरुलाई कर्मचारीको एटीएम कार्ड देखाउनुस् ।
- सहभागीहरुलाई भन्नुस् :

  यो कार्ड एउटा एटीएम मसिन बाट पैसा झिक्न प्रयोग गरिन्छ । तपाईले आफ्नो एटीएम कार्ड एटीएम मसिन भित्र राख्नुस् , अनि एटीएम मसिनले तपाईको पीन नम्बर (व्यक्तिगत जानकारीको अंक) सोध्छ । तपाईले आफ्नो पीन नम्बर याद राख्नुपर्छ अथवा यो नम्बरलाई कसैले नदेख्ने गरी गोप्य ठाउंमा लेखेर राख्नुस् र यो नम्बर अरु कसैलाई नभन्नुस् । कसैले तपाईको स्वीकृति बिना तपाईको बैंक खाताबाट तपाईको पीन नम्बर थाहा छ भने पैसा झिक्न सक्छ । एटीएम मसिन बाट २० डलरको नोट प्राय : आउंछ ।

कर्मचारीले एटीएम मसिनमा एटीएम कार्ड राखे झैं गर्छन् । कर्मचारीले पीन नम्बर दबाए झैं गर्छन् । कर्मचारीले एटीएम मसिन बाट बीस २० डलरको नोट लिन्छन् ।

कर्मचारीले आफ्नो खल्तिमा वा वालेटमा राख्छन् ।

सहभागीहरुलाई होश गर्न भन्नुस् कि उनीहरुले आफ्नो पैसा वा अन्य मूल्यवान् बस्तुहरु सुरक्षित तथा लुकाएर राख्नुपर्छ ।

Part V: Mailing Bills

Roles: Postal Clerk, Employee

कर्मचारी हुलाकको क्लर्कको डेस्कतिर जान्छन् ।

हुलाकको क्लर्क : तपाईलाई आज म के मद्दत गर्न सक्छु ?

कर्मचारी : म एउटा टिकट किन्न चाहन्छु ।

हुलाकको क्लर्क : तपाई के एउटा साधारण चिठी पठाउंदै हुनुहुन्छ ?

कर्मचारी : हो ।

कर्मचारीले हुलाकको कर्मचारीलाई बिजुलीको उधारो बिल तिर्न राखिएको खाम दिन्छन् । हुलाकको कर्मचारीले त्यो लिन्छन् ।

हुलाक क्लर्क : धन्यवाद । यो चिठी पठाउन हुलाक टिकट खर्च ४६ सेन्ट लाग्छ ।

कर्मचारीले एटीएम मसिन बाट झिकेको बीस डलरको नोट हुलाकको क्लर्कलाई दिन्छन् ।

हुलाकको क्लर्क : धन्यवाद । तपाईको हुलाक टिकट लिनुस् ।

हुलाकको क्लर्कले कर्मचारीलाई एउटा हुलाक टिकट दिन्छन् । कर्मचारीले हुलाक टिकट लिन्छन् ।

कर्मचारी : धन्यवाद ।

हुलाक क्लर्क : तपाईले उन्नाइस १९ डलर चौवन्न ५४ सेन्ट पाउनुहुन्छ ।

हुलाक क्लर्कले कर्मचारीलाई १९.५४ डलर फिर्ता दिन्छन् । कर्मचारीले लिन्छन् । कर्मचारीले पैसा गन्ती गर्छन् ।

कर्मचारी : धन्यवाद ।

हुला क्लर्क : तपाईको रसिद लिनुस् ।

हुलाकको क्लर्कले कर्मचारीलाई एउटा रसिद दिन्छन् । कर्मचारीले लिन्छन् ।

कर्मचारी : धन्यवाद ।

हुलाक क्लर्क : तपाईको लागि आज मैले गर्न सक्ने अन्य केही कुराहरु छन् ?

कर्मचारी : छैन । तपाईको सहयोगको लागि धन्यवाद ।

हुलाक क्लर्क : स्वागत छ । तपाईको दिन राम्ररी बितोस् ।

कर्मचारी हुलाकको क्लर्क भएको डेस्क बाट जान्छन् । कर्मचारीले खाममा हुलाक टिकट टांस्छन् । कर्मचारीले खामलाई मेलबक्सभित्र राख्छन् ।

सहभागीहरुसंग निम्न-प्रश्नहरुको बारेमा छलफल गर्नुस् :

- *कर्मचारीलाई एउटा हुलाक टिकट किन चाहियो ?*
- *हुलाक टिकट किन्न कर्मचारी कहां गए ?*
- *हुलाक टिकटको मूल्य कति पर्‍यो ?*
- *कर्मचारीले पैसाको गन्ती किन गरे ?*
- *तपाईले हुलाक कार्यालयमा अन्य केके गर्न सक्नुहुन्थ्यो ?*

Part VI: Paying Your Rent

Roles: Landlord/Landlady, Employee

कर्मचारी घरधनी/मालिकनीको कार्यालय हिंडेर जान्छन् ।

घरधनी/मालिक्नी : नमस्ते । तपाईलाई आज कस्तो छ ?

कर्मचारी : सञ्चै छु , धन्यवाद । तपाई नी ?

घरधनी/मालिक्नी : मलाई संचै छ , धन्यवाद ।

कर्मचारी : यो महिनाको मेरो घरभाडा लिनुस् ।

कर्मचारीले घरधनी/मालिकनीलाई भाडाको चेक दिन्छन् । उनले कर्मचारी बाट चेक लिन्छन् ।

घरधनी/मालिक्नी : धन्यवाद । खुशीको कुरा हो कि प्रत्येक महिना तपाई समयमा भाडा तिर्नुहुन्छ । तपाईसंग हाम्रो कहिलेपनि समस्याहरु भएको छैन ।

कर्मचारी : स्वागत छ ।

घरधनी/मालिक्नी : तपाईको एपार्टमेन्टमा सबै ठीकठाक छ ?

कर्मचारी : सबैकुरा ठीक छ, धन्यवाद ।

घरधनी/मालिक्नी : तपाईको कुनै कठिनाईहरु छन् भने, कृपया मलाई थाहा दिनुस् ।

कर्मचारी : धन्यवाद । म भन्नेछु ।

घरधनी/मालिक्नी : तपाईको दिन शुभ होस् ।

सहभागीहरुसंग निम्न-प्रश्नहरु बारे छलफल गर्नुस् :

- *तपाईको घरभाडा समयमा भुक्तानी गर्नु किन महत्वपूर्ण हुन्छ ? यदि गर्नुभएन भने के हुन सक्छ ?*
- *घर भाडा अक्सर कहिलेसम्म तिर्नुपर्छ ?*
- *घरभाडा तिर्ने विभिन्न तरिकाहरु हुन्छन् । तपाई आफ्नो घरभाडा कसरी तिर्नुहुन्छ ?*

Banks and Paychecks Room Set-Up

Note: The Banks and Paychecks Signs are shown in bold text. Furniture placement is noted. Materials are shown in italics.

Bank

Table or desk
Sample Bank Receipt, pen

Table
pen, Sample Bank Deposit Slip

Work

Table or chair
Sample Paycheck

Automated Teller Machine (ATM)

Table or chair
Sample ATM Keypad, $20

Apartment

Table, chair
Sample Electric Bill, 2 Sample Checks, Sample Checkbook, pen, envelope

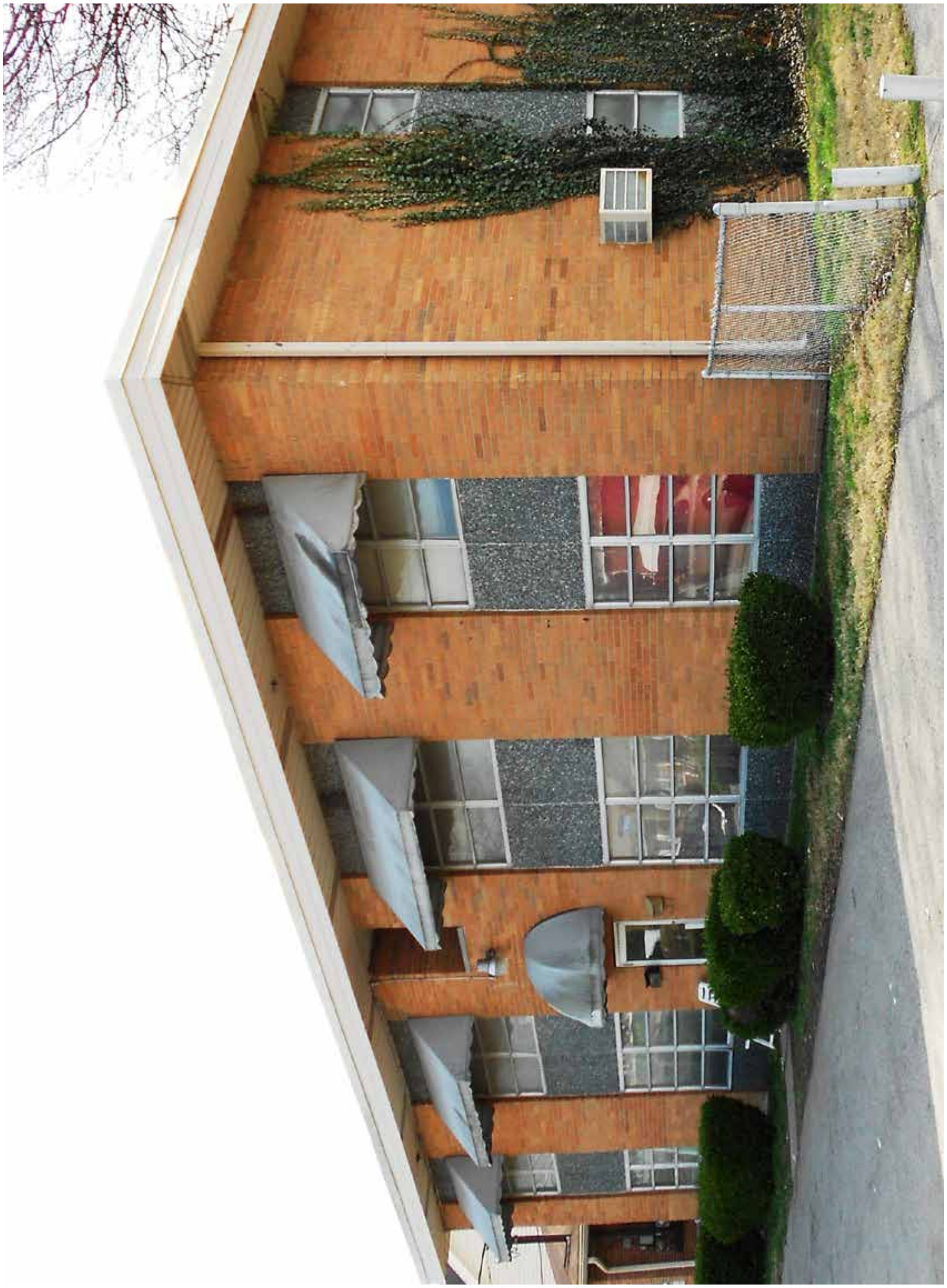
Landlord/Landlady's Office

Chair, desk, chair

Post Office

Table
Sample Stamp, $19.56, Sample Post Office Receipt

Mailbox



एपार्टमेन्ट

अटोमेटेड टेलर मसिन (एटीएम)

बैंक

घरधनी / मालिकनीको कार्यालय

मेलबक्स

हुलाक कार्यालय

Cultural Orientation Resource Center

Making Your Way: A Reception and Placement Orientation Curriculum

काम गर्ने ठाउंहरु

COR Cultural Orientation Resource Center

Making Your Way: A Reception and Placement Orientation Curriculum

Sample Paycheck

Employer name (रोजगारदाताको नाम)

Address of employer (रोजगारदाताको ठेगाना)

City, state, zip code (शहर, राज्य, जिपकोड)

Earnings statement (आम्दानीहरुको विवरण)

Pay period: (ज्याला (तलव) पाउने अवधि)

Pay date: (ज्याला (तलव) पाउने दिन)

Taxable marital status: (कर लाग्न सक्ने वैबाहिक अवस्था)

Exemptions/ allowances: (छुटहरु/भत्ताहरु)

Federal: (संघीय)

State: (राज्य)

Employee name (कर्मचारीको नाम)

Employee address (कर्मचारीको ठेगाना)

	Rate (दर)	Hours (घण्टाहरु)	Earnings (आम्दानीहरु)	Year to date (वर्षको अध्यावधि)
Regular earnings (नियमित आम्दानीहरु)	$8.00	80	$640.00	$3,200.00
Overtime earnings (ओभरटाईम आम्दानीहरु)	0	0	0	$120.00
Gross earnings (जम्माजम्मी आम्दानीहरु)			$640.00	$3,320.00

	Deductions (कटौतीहरु)	Year to date (वर्षको अध्यावधि)
Federal income tax (संघीय आम्दानी कर)	$41.11	$205.55
State tax (राज्य कर)	$38.40	$292.00
FICA – Social Security (फिका-सोसल सेक्योरिटी)	$36.86	$184.30
FICA – Medicare (फिका-मेडिकेयर)	$8.64	$43.20
Medical insurance (स्वास्थ्य बीमा)	$26.00	$130.00
Net pay (कुल ज्याला (तलव))	$488.99	$2,444.95

Employer name (रोजगारदाताको नाम)
Address of employer (रोजगारदाताको ठेगाना)
City, state, zip code (शहर, राज्य, जिपकोड)

Check number: (चेक नम्बर)
Pay date: (ज्याला (तलव) पाउने दिन)

PAY (रकम भुक्तानी दिनु) *** Four hundred eighty-eight dollars and 99 cents (चारसय अठासी डलरहरु र उनान्सय सेन्टहरु) ******************** $488.99

To the Order of (ले आदेश दिएमा) Employee name (कर्मचारीको नाम)
Employee address (कर्मचारीको ठेगाना)

Sample Bank Deposit Slip

Deposit (**जम्मा** (**बचत**))

Date (मिति) ______________________

Name (नाम) ______________________

Account Number (खाता नम्बर) ______________________

Name of Bank (**बैंकको नाम**)

City, state, zip code (शहर, राज्य, जिप कोड)

Cash	(नगद)	
Checks	(चेकहरु)	
Subtotal	(खण्ड-खण्डको कुल	जम्मा)
Less Cash	(नगद घटाएर)	
Total (**कुल**)		

Sample Bank Receipt

Name of Bank (**बैंकको नाम**)

Detailed information about the transaction and contact information for the bank.
(बैकको लागि लेनदेन तथा सम्पर्क ठेगानाको विस्तृत जानकारी)

Date (मिति)

Account number (खाता नम्बर)

Transaction number (लेनदेनको नम्बर)

Type of transaction (लेनदेनको किसिम)

Amount deposited (जम्मा गरेको रकम)

Amount currently available (हालमा उपलब्ध रकम)

Current date, time (हालको मिति, समय)

Amount that will be available (उपलब्ध हुने रकम)

Future date, time (भविष्यको मिति, समय)

Sample Check

Your full name (**तपाईको पुरा नाम**)
Your street address (तपाईको सडकको ठेगाना)
Your city, state, zip code (तपाईको शहर, राज्य, जिप कोड)

Check number (चेक नम्बर)

______________________ *(मिति) Date*

Pay to the order of *(ले आदेश दिएमा)* ______________________ $

______________________ *Dollars (डलरहरु)*

Name of bank (**बैंकको नाम**)

For (लागि) ______________________

Bank and state routing numbers; your account number (बैंक तथा राज्यको राउटिंग नम्बरहरु: तपाईको खाता नम्बर)

Sample Electric Bill

Name of Electric Company
(बिजुली कम्पनीको नाम)

Date of bill (बिलको मिति)

Account number (खाता नम्बर)

Invoice number (पठाएको बिलको नम्बर)

Contact information for electric company (बिजुली कम्पनीको लागि सम्पर्क नम्बर)

Usage (प्रयोग भएको)	Meter (मिटर)	Number (नम्बर)
Estimated reading (अनुमानित उठेको अंक)	Date (मिति)	Reading (उठेको अंक)
Estimated reading (अनुमानित उठेको अंक)	Date (मिति)	Reading (उठेको अंक)

Charges **(शुल्कहरु)**

Delivery (वितरण)

Service charge (सेवा शुल्क)	Cost (मूल्य)
Distribution charge (वितरण शुल्क)	Cost (मूल्य)
Subtotal delivery (खण्ड-खण्डको वितरण मूल्य)	**Cost (मूल्य)**

Supply (आपूर्ति)

Energy usage (बिजुली खपत)

Date (मिति)	Cost (मूल्य)
Date (मिति)	Cost (मूल्य)
Subtotal supply (खण्ड-खण्डको आपूर्ति)	**Cost (मूल्य)**

==

Total electric charges (कुल बिजुलीको शुल्कहरु)	**Cost (मूल्य)**

Name of Electric Company
(बिजुली कम्पनीको नाम)

Address
City, state, zip code
(ठेगाना)
(शहर, राज्य, जिप कोड)

(खाता नम्बर) Account number

(उधारो बांकी) Due: Date (मिति) Amount (रकम)

Amount enclosed: (संलग्न रकम) $__________________

Account number (खाता नम्बर)
Your name (तपाईको नाम)
Your address (तपाईको ठेगाना)
Your city, state, zip code
(तपाईको शहर, राज्य, जिपकोड)

Name of electric company (बिजुली कम्पनीको नाम)
Address (ठेगाना)
City, state, zip code (शहर, राज्य, जिप कोड)

Instructions: Please return this portion with payment. Make check payable to Name of Electric Company. Write your account number on your check.
(निर्देशनहरु : कृपया भुक्तानीसंगै यो भाग फिर्ता पठाउनुस्। चेकको भुक्तानी बिजुली कम्पनीको नाममा लेख्नुस्। चेकमा तपाईको खाता नम्बर लेख्नुस्।)

Sample ATM Keypad

Banks and Paychecks Money

FEDERAL RESERVE NOTE
THE UNITED STATES OF AMERICA
IK 19563189 A
K11
THIS NOTE IS LEGAL TENDER FOR ALL DEBTS, PUBLIC AND PRIVATE
FIVE DOLLARS
LINCOLN

FEDERAL RESERVE NOTE
THE UNITED STATES OF AMERICA
GJ 06889805 A
J10
THIS NOTE IS LEGAL TENDER FOR ALL DEBTS, PUBLIC AND PRIVATE
TEN DOLLARS

FEDERAL RESERVE NOTE
THE UNITED STATES OF AMERICA
EL 05257010 E
L12
THIS NOTE IS LEGAL TENDER FOR ALL DEBTS, PUBLIC AND PRIVATE
SERIES 2004
TWENTY DOLLARS
JACKSON

Sample Stamp

Sample Post Office Receipt

Name of post office (हुलाकको नाम
City, State शहर, राज्य)

Date (मिति)	Phone number (फोन नम्बर)	Time (समय)

Sales Receipt (बिक्री रसिद)

Product Description (उत्पादनको विवरण)	Sale Quantity (बिकीको परिमाण)	Unit Price (प्रति इकाई) मूल्य)	Final Price (अन्तिम मूल्य)
Item (बस्तु)	#	Cost (मूल्य)	Cost (मूल्य)
Item (बस्तु)	#	Cost (मूल्य)	Cost (मूल्य)
Item (बस्तु)	#	Cost (मूल्य)	Cost (मूल्य)
			====

Subtotal: (खण्ड-खण्डको कुल) **Cost (मूल्य)**

Total: (कुल) **Cost (मूल्य)**

Paid by: (भुक्तानी दिने व्यक्ति)

Cash (नगद) Amount (रकम)

Change Due: (फिर्ता हुन बांकी) Amount (रकम)

Customer Copy
(ग्राहकको प्रतिलिपि)

शिशु-स्याहार		
 १ बच्चा	१/२ आधा दिन प्रतिमहिना ४ चारवटा टोकनहरु	पुरा दिन प्रतिमहिना ६ छवटा टोकनहरु
 २ जना बालबालिका	१/२ आधा दिन प्रतिमहिना ७ सातवटा टोकनहरु	पुरा दिन प्रतिमहिना १० दशवटा टोकनहरु
 ३ जना बालबालिकाहरु	१/२ आधा दिन प्रतिमहिना ९वटा टोकनहरु	पुरा दिन प्रतिमहिना १३वटा टोकनहरु

खाना

एकजना व्यक्ति

प्रतिमहिना ६ छवटा टोकनहरु

५ पांचजनाको परिवार

प्रतिमहिना ८ आठवटा टोकनहरु

५

५ पांचजनाको परिवार

प्रतिमहिना १० दशवटा टोकनहरु

७ सातजनाको परिवार

प्रतिमहिना १२ बाह्रवटा टोकनहरु

दुधबाट बनेका उत्पादनहरु

अनाजहरु

फलफूल र सागसब्जीहरु

प्रोटीनहरु

चिनी तथा तेल हालेर बनाइएका बस्तुहरु

अन्तरराष्ट्रिय आप्रवासको कार्यालयको कर्जा

	एकजना व्यक्ति	प्रतिमहिना ४ चारवटा टोकनहरु
	५ पांचजनाको परिवार	प्रतिमहिना १२ बाह्रवटा टोकनहरु
	५ पांचजनाको परिवार	प्रतिमहिना १४ चौधवटा टोकनहरु
	७ सातजनाको परिवार	प्रतिमहिना २० बीसवटा टोकनहरु

फोन तथा इन्टरनेटको बिलहरु

१ एउटा ल्याण्डलाईन प्रतिमहिना २ दुइवटा टोकनहरु	१ एउटा सेल फोन प्रतिमहिना ९ नौवटा टोकनहरु

यातायात

सार्वजनिक यातायात

	१ एकजना बालिग	प्रतिमहिना १ एउटा टोकन
	२ दुईजना बालिगहरु	प्रतिमहिना २ दुइवटा टोकनहरु
	३ तीनजना बालिगहरु	प्रतिमहिना ३ तीनवटा टोकनहरु
	४ चारजना बालिगहरु	प्रतिमहिना ४ चारवटा टोकनहरु

साइकल

प्रतिमहिना १ एउटा टोकन

गाडी*

प्रतिमहिना १८ अठारवटा टोकनहरु

दुई वा दुइजनाभन्दा बढी व्यक्तिहरु मिलेर गाडीमा जांदा

प्रतिमहिना ४ चारवटा टोकनहरु

*याद गर्नुस् : यदि तपाईको परिवारले एउटा गाडी किन्ने निर्णय गर्छ भने, गाडी बीमा, पेट्रोल, मर्मत सम्भार तथा मर्मतको लागि खर्चहरु बेहोर्नुपर्छ ।

बिजुली, पानी, ढल

एकजना व्यक्ति

बिजुली

तातो (ताप)

प्रतिमहिना १
एउटा टोकन

५ पांचजनाको परिवार

ग्यास

फोहर तथा पुनःप्रयोग

प्रतिमहिना ३
तीनवटा
टोकनहरु

७ सातजनाको परिवार

पानी

प्रतिमहिना ५
पांचवटा
टोकनहरु

ऐच्छिक बस्तुहरु

अर्को राज्यमा एकजना साथीको विवाहमा सहभागी हुन ।	प्रतिमहिना १६ सोह्रवटा टोकनहरु		एउटा रेष्टुरांमा खाना खांदा	२ दुईवटा टोकनहरु	
लुगाफाटो	नयां ४ चारवटा टोकनहरु	प्रयोग गरेको एउटा टोकन	बाहिर एउटा फिल्म हेर्न जांदा	१ एउटा टोकन	
कम्प्युटर	नयां २४ चौबीसवटा टोकनहरु	खर्च भै सके को १० दशवटा टो कनहरु	टेलिभिजन	नयां ६ छवटा टोकनहरु	खर्च भै सकेको २ दुइवटा टोकनहरु
	इन्टरनेट - प्रतिमहिना - दुईवटा टोकनहरु	केवल सहितको इन्टरनेट प्रतिमहिना ३ तीनवटा टोकनहरु		स्थानिय च्यानलहरुलाई १ एउटा टोकन	केवललाई प्रतिमहिना २ दुईवटा टोकनहरु
तपाईको आस्थाको संस्थालाई चन्दा दिंदा	२ दुईवटा टोकनहरु		अर्को शहरमा बस्ने परिवारलाई भेट्दा	१० दशवटा टोकनहरु	

Budgeting and Prioritizing Worksheet 1

परिवारको विवरण : पिता र माता दुबैजना फुल-टाईम काम गर्दैछन् । ७ सात, १० दश र १३ तेह्र वर्षका तीनजना बालबालिकाहरु सबैजना विद्यालयमा पढ्छन् । बालबालिकाहरुलाई विद्यालयपछि हेरविचार चाहिन्छ ।

तिर्नुस् : प्रतिमहिना १०२ एकसय दुइवटा टोकनहरु

बस्तु	**मूल्य (टोकनहरु)**	**कुल बांकी बचेको (टोकनहरु)**
भाडा	४४ चवालिसवटा टोकनहरु	
शिशु-स्याहार		
खाना		
आइओएमको ऋण		
फोन		
यातायात		
बिजुली, पानी, ढल		

ऐच्छिक बस्तुहरु :

कुल :		

के तपाईसंग टोकन बांकी बचेको छ ? यदि बचेको छ भने त्यसलाई के गर्नुहुन्छ ?

Budgeting and Prioritizing Worksheet 2

परिवारको विवरण : एकल माता एउटा फुल-टाईम र अर्को पार्ट-टाईम काम गर्दैछिन्। उनको ३, ५, ८ र १४ वर्ष उमेरका केटाकेटीहरु छन्। सबभन्दा कान्छो विद्यालयमा पढ्दैन। बच्चा भन्दा बढी उमेरका वा जेठा केटाकेटीहरु विद्यालयमा पढ्छन् तर उनीहरुलाई विद्यालयपछिको स्याहार चाहिन्छ।

तिर्नुस् : ७८ अठहत्तर टोकनहरु

बस्तु	**मूल्य (टोकनहरु)**	**कुल बांकी बचेको (टोकनहरु)**
भाडा	४० चालिसवटा टोकनहरु	
शिशु-स्याहार		
खाना		
आइओएमको ऋण		
फोन		
यातायात		
बिजुली, पानी, ढल		

ऐच्छिक बस्तुहरु :

कुल :		

के तपाईसंग टोकन बांकी बचेको छ? यदि बचेको छ भने त्यसलाई के गर्नुहुन्छ?

Budgeting and Prioritizing Worksheet 3

परिवारको विवरण : पिता फुल-टाईम काम गर्दैछन् । आमा र फुपु दुबैजना पार्ट-टाईम काम गर्दैछन् । हजुरआमा घरमा बस्छिन् । ९, १५, र १७ वर्ष उमेरका बालबालिकाहरु सबैजना विद्यालयमा पढ्छन् । सबभन्दा जेठो छोरा पार्ट-टाईम काम गर्दैछन् ।

तिर्नुस् : प्रतिमहिना ११० एकसय दशवटा टोकनहरु

बस्तु	**मूल्य (टोकनहरु)**	**कुल बांकी बचेको (टोकनहरु)**
भाडा	५२ बाउन्नवटा टोकनहरु	
शिशु-स्याहार		
खाना		
आइओएमको ऋण		
फोन		
यातायात		
बिजुली, पानी, ढल		

ऐच्छिक बस्तुहरु :

कुल :		

के तपाईसंग टोकन बांकी बचेको छ ? यदि बचेको छ भने त्यसलाई के गर्नुहुन्छ ?

Budgeting and Prioritizing Worksheet 4

परिवार विवरण: एकजना एक्लो मानिस फुल-टाइम काम गर्दैछन् ।

तिर्नुस् : ४५ पैंतालिसवटा टोकनहरु

बस्तु	मूल्य (टोकनहरु)	कुल बांकी बचेको (टोकनहरु)
भाडा	१६ सोह्रवटा टोकनहरु	
शिशु-स्याहार		
खाना		
आइओएमको ऋण		
फोन		
यातायात		
बिजुली, पानी, ढल		

ऐच्छिक बस्तुहरु :

कुल :		

के तपाईसंग टोकन बांकी बचेको छ ? यदि बचेको छ भने त्यसलाई के गर्नुहुन्छ ?

Orientation Cash

Personal Budgeting Worksheet

यो कार्यसूचीले तपाई कति खर्च गर्नुहुन्छ भन्ने तपाईलाई बुझाउन मद्दत गर्नको लागि हो। यो जानकारी थाहा पाउनाले तपाईलाई आफ्नो आम्दानीभित्र रहेर खर्च गर्न मद्दत गर्न सक्छ।

तपाई र तपाईको परिवारको लागि उपयुक्त आय-व्यय निर्धारण गर्न निम्नलिखित कुराहरु पुरा गर्नुस् :

	प्रत्येक खर्चको मूल्यको सूची बनाउनुस्।	*आफ्नो आम्दानीको सूची बनाउनुस्।*	*तपाईको आम्दानीबाट खर्च भएको रकम घटाउनुस्।*
भाडा			
बिजुली, पानी, ढल			
खाना			
यातायात			
फोन			
आइओएमको ऋण			
शिशु-स्याहार			
स्वास्थ्य			
लुगाफाटो			
घरसफाई/व्यक्तिगत सरसफाईका सामानहरु			
शिक्षा			

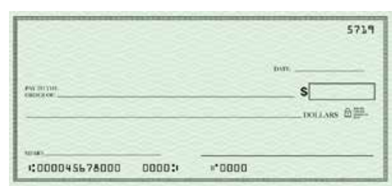
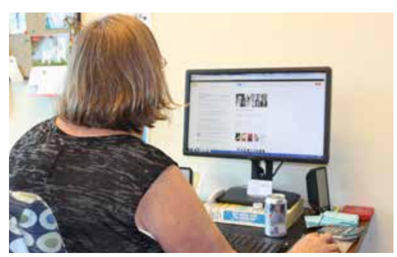
निम्नलिखित प्रश्नहरुमा ध्यान दिनुस् :

यदि तपाईले आफ्नो आम्दानीभन्दा बढी खर्च गर्नुभयो भने, तपाईले आफ्नो खर्चहरु कम गर्न के गर्न सक्नुहुन्छ ?

यदि तपाईले आफूले खर्च गरेकोभन्दा बढी कमाउनुभयो भने बांकी खर्चको रकमलाई तपाईले के गर्नुपर्छ ?

Budgeting and Personal Finance Unit Vocabulary Worksheet 1

निर्देशनहरु : देब्रेतर्फको शब्दहरुलाई दाहिनेतर्फको चित्रहरुसंग जोडा मिलाउनुस् । पहिलोचाहिं तपाईको लागि गरिएको छ ।

शब्दहरु	चित्रहरु
check	
Internet	
money	
bank	
receipt	

Budgeting and Personal Finance Unit Vocabulary Worksheet 2

निर्देशनहरु : तलका चित्रहरुलाई हेर्नुस् । तपाईलाई यो आवश्यक छ वा यो पाउने तपाईको चाहना छ , निर्णय गर्नुस् । तपाईलाई आवश्यक बस्तुहरुमा घेरा लगाउनुस् । आफूलाई चाहना भएको बस्तुलाई X चिन्ह लाउनुस् ।

O = *आवश्यकता*   **X** = *चाहना*

sleep

good financial management

get your nails done

food

fancy clothes

exercise

cell phone

job

computer

car

bike

housing

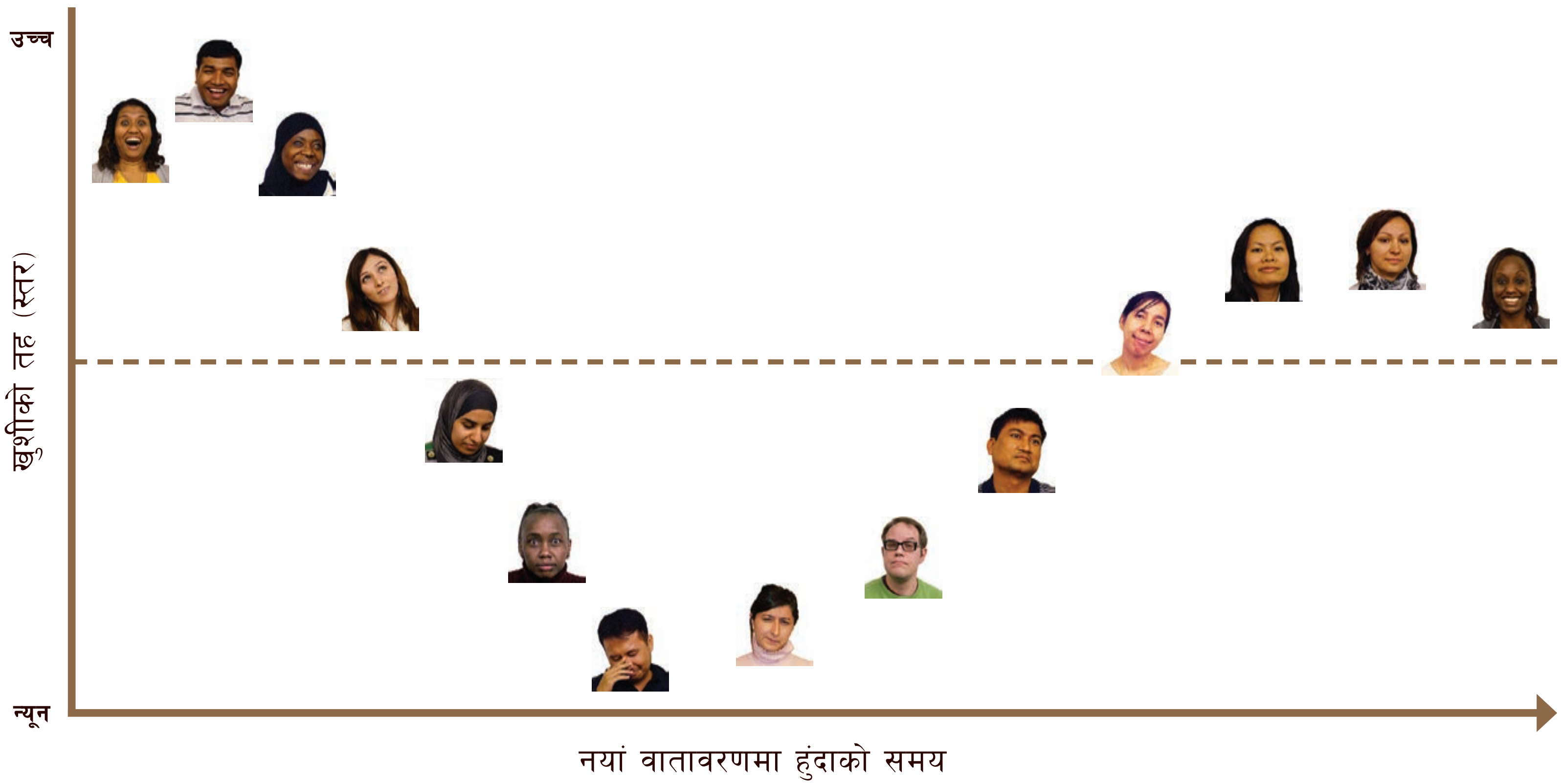
अब यी शब्दहरुलाई वाक्यमा प्रयोग गरेर अभ्यास गर्नुस् ।

मलाई .... आवश्यक छ ।
मलाई मेरो कामको लागि एउटा कम्प्युटर आवश्यक छ ।

म .... चाहन्छु ।
म एउटा साइकल चाहन्छु ।

The U-Curve of Cultural Adjustment

तलको रेखाचित्रले सांस्कृतिक समायोजनको साधारण चरणहरु देखाउंछ जुन नयां ठाउंमा सर्दा अथवा भ्रमण गर्दा धैरैजसो मानिसहरुले अनुभव गर्छन् ।



मधुमास चरण

सबै कुरा नयां, उत्सुक र खुशी हुंदा उत्सुकता र खुशीका भावनाहरु हुने चरण । यस्तो स्थिति अक्सरगरी नयां ठाउंमा पुगे लगत्तै हुन्छ ।

सांस्कृतिक आघातको चरण

नव-आगन्तुकहरुले फरक र अपरिचित सांस्कृतिक ठाउंमा केही काम गर्न कोशिस गर्दा चिन्ता, दुविधा र रिस उठ्ने भावना हुन्छ ।

समायोजन चरण

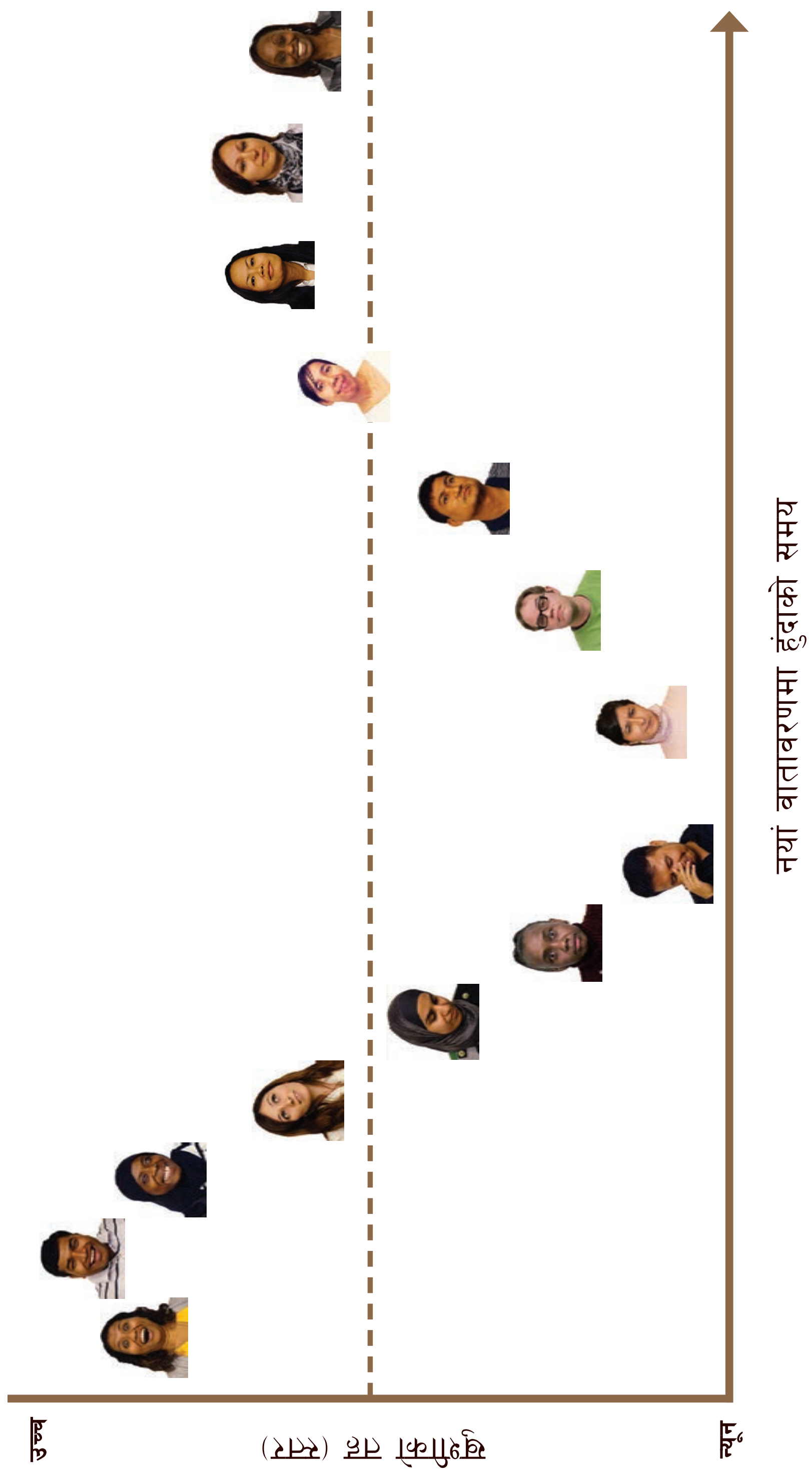
भावनाहरु स्थीर हुन्छन् जब नव-आगन्तुकहरु सांस्कृतिक आघात बाहिर निस्कन्छन् र नयां ठाउंमा बढी सहज र आत्मविश्वास महसुस गर्न लाग्छन् ।

नियन्त्रित र निपुणताको चरण

नयां जीवन र संस्कृतिसंग सबै कुरा नयां, उत्सुक र खुशी हुंदा उत्सुकता र खुशीका भावनाहरु हुने चरण । यस्तो स्थिति अक्सरगरी नयां ठाउंमा पुगे लगत्तै हुन्छ ।

The U-Curve of Cultural Adjustment Descriptions

तलको रेखाचित्रले सांस्कृतिक समायोजनका साधारण चरणहरु देखाउंछन् जुन धेरैजसो मानिसहरुले नयां ठाउंमा सर्दा अथवा घुम्दा अनुभव गर्छन् । निर्दिष्ट समयावधि भित्र जतिबेला यो उल्टो-मोडमा घट्छ , प्रत्येक व्यक्तिको लागि फरक फरक हुन्छ । यसकारण सहभागीहरुले उनीहरुको आ-आफ्नो जीवनमा घट्ने यी चरणहरु बारे सजग हुनु र जब उनीहरुको समायोजन अवस्था कठिन हुन्छ त्यसमा ध्यान दिनु महत्वपूर्ण हुन्छ ।



मधुमास चरण

सबै कुरा नयां, उत्सुक र खुशी हुंदा उत्सुकता र खुशीका भावनाहरु हुने चरण । यस्तो स्थिति अक्सरगरी नयां ठाउंमा पुगे लगत्तै हुन्छ ।

सांस्कृतिक आघातको चरण

नव-आगन्तुकहरुले फरक र अपरिचित सांस्कृतिक ठाउंमा केही काम गर्न कोशिस गर्दा चिन्ता, दुविधा र रिस उठ्ने भावना हुन्छ ।

समायोजन चरण

भावनाहरु स्थीर हुन्छन् जब नव-आगन्तुकहरु सांस्कृतिक आघात बाहिर निस्कन्छन् र नयां ठाउंमा बढी सहज र आत्मविश्वास महसुस गर्न लाग्छन् ।

नियन्त्रित र निपुणताको चरण

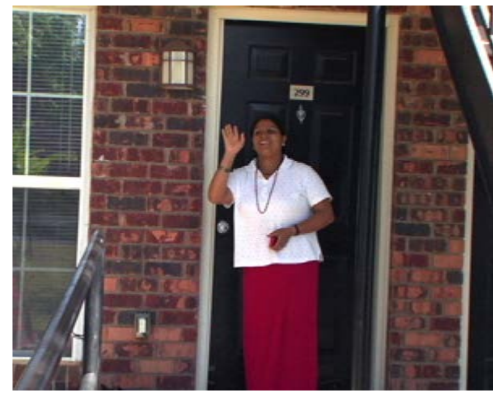
नयां जीवन र संस्कृतिसंग सबै कुरा नयां, उत्सुक र खुशी हुंदा उत्सुकता र खुशीका भावनाहरु हुने चरण । यस्तो स्थिति अक्सरगरी नयां ठाउंमा पुगे लगत्तै हुन्छ ।

Punctuality Game Board 1

शुरु

अंग्रेजी भाषा कक्षामा जानुस् ।

काम गर्न जानुस्



एकजना साथी अथवा परिवारको सदस्यको घरमा जानुस्

शरणार्थी संस्थाको कर्मचारीसंग भेट्नुस् ।

तपाईको बच्चालाई विद्यालयमा ल्याउनुस् ।

समाप्ति

Punctuality Game Board 2

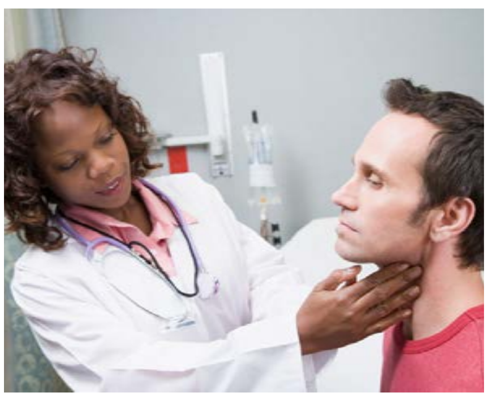
शुरु

एउटा कामको अन्तर्वातामा जानुस् ।

बस चढेर जानुस्

बच्चालाई ओछ्यानमा राख्नुस्

अभिमुखीकरण कक्षामा भाग लिनुस्

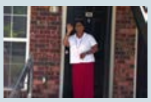


एकजना डाक्टरसंग भेट्न लिएको समयमा जानुस् ।

समाप्ति

Late Examples List

Punctuality Game Board 1

तपाई ………………	*यदि ढिलो हुनुभयो भने*	*त्यति बेला ………………*
	अंग्रेजी भाषा कक्षामा जांदा ,	महत्वपूर्ण जानकारी थाहा पाउनुहुन्न ।
	काममा जांदा ,	तपाईको काम छुट्न सक्छ ।
	तपाईको साथी अथवा परिवारको सदस्यको घरमा जांदा ,	भेटघाट छोट्याउन सक्नुहुन्छ अथवा पूर्णरुपमा भ्याउनुहुन्न ।
	शरणार्थी संस्थाको कर्मचारीलाई भेट्दा ,	महत्वपूर्ण जानकारी वा एउटा मिटिंगमा जान पाउनुहुन्न ।
	आफ्नो बच्चालाई विद्यालयमा ल्याउंदा ,	बच्चाको लागि विद्यालयले गर्ने दण्डको भागी हुन सक्नुहुन्छ , अथवा तपाईको बच्चाले कुनै महत्वपूर्ण कुरा सिक्न छुट्छ ।

Punctuality Game Board 2

तपाई ………………	*यदि ढिलो हुनुभयो भने*	*त्यति बेला ………………*
	एउटा कामको अन्तरर्वातामा जांदा ,	काम दिइदैन ।
	बसमा चढेर जांदा् ,	बस छुट्यो भने, अर्को बसको लागि कुर्नुपर्छ अथवा आफू जाने गन्तव्यमा अर्कै बाटो भएर जान धेरै पैसा तिर्नुपर्छ ।
	आफ्नो बच्चालाई ओछ्यानमा राख्दा ,	तपाईको बच्चा रिसाहा हुनसक्छ जो थाकेको छ र कुरा बुझ्दैन ।
	अभिमुखीकरण कक्षामा भाग लिंदा ,	महत्वपूर्ण जानकारी थाहा पाउनुहुन्न ।
	डाक्टरसंग लिएको समयमा भेट्न जांदा ,	समयमा भेट्न भ्याउनुहुन्न, भेट्न नपुग्दा शुल्क तिराइने छ तथा भविष्यमा डाक्टरले तपाईलाई बिरामीकोरुपमा भेट्न अस्विकार गर्न सक्नेछन् ।

Family Roles Critical Incidents

Family Roles Critical Incident 1

सेभरिनकी छोरी औदीले विद्यालयमा अंग्रेजी भाषा छिटै सिक्छिन् र उनी सिभरिनलाई कामहरु गर्न मद्‌दत दिन सक्षम छिन् जस्तै पसलका कर्मचारीहरुसंग कुराकानी गर्न र बाटोको बारेमा सोध्न । सिभरिन एक्लै विभिन्न ठाउंमा जान आत्मविश्वास महसुस गर्दैनन् , तर उनी आफ्नो छोरीको भरमा पनि पर्न चाहदैनन् ।

सोचनीय घटनाको बारेमा छलफल गर्नुस् र निम्नलिखित प्रश्नहरुमा ध्यान दिनुस् :

- तपाईको बिचारमा सिभरिन कस्तो महसुस गर्छन् ?
- तपाई सिभरिन हुनुभएको भए, कस्तो महसुस गर्नुहुन्थ्यो ?
- औदीले आफ्नो पिताको स्थिति बारे कस्तो महसुस गर्न सक्छिन् होला?
- सिभरिनले आफ्नो स्थिति सुधार्न सक्ने केके कुराहरु छन् ?

Family Roles Critical Incident 2

चित आं र एह पौ आफ्नो किशोरावस्थाको छोरा यो वू बाट गर्वित छन् र उनीहरुको छोराले विद्यालयमा राम्रो गरिरहेको छ , अंग्रेजी भाषा छिटो सिकिरहेको र नयां साथीहरु बनाईरहेकोमा खुशी छन् । जे होस् गएको हप्ता यो वू विद्यालयको रातीको कार्यक्रमबाट १० बजेपछि घर आयो । चित आं र ए पौले उसलाई यो वू कहां बसिरहेको थियो भनी सोधे र यो वूले उनीहरुलाई उ पढिरहेको थियो भनेर भन्यो । यद्यपि उनीहरु उसको विद्यालयको कामको समर्थन गर्छन्, चित आं र एह पौ यो वूले उ ढिलो हुनेछ भनी स्वीकृति लिएको वा खवर गरेको थिएन ।

सोचनीय घटनाको बारेमा छलफल गर्नुस् र निम्नलिखित प्रश्नहरुमा ध्यान दिनुस् :

- तपाईहरु मातापिता हुनुभएको भए, कस्तो महसुस गर्नुहुन्थ्यो ?
- तपाईको बिचारमा छोरोले कस्तो महसुस गर्छ ?
- भविष्यमा यस्तो अवस्था नआओस् भनी बच्न परिवारका प्रत्येक सदस्यले केके गर्न सक्छन् ?

Family Roles Critical Incident 3

अर्जुन र उनकी पत्नी रुपाली उनीहरुको नयां समुदायमा पुनर्वासित भए । रुपालीले एउटा होटेलमा हाउसकिपरकोरुपमा सुविधाहरु पाउनेगरी फुल-टाईमको काम पाइन । ६ महिनापछि एउटा किराना पसलमा काम गर्न अर्जुन पार्ट-टाईम काम पाउन सफल भए । यो स्थितिमा अर्जुनले असजिलो महसुस गरे किनभने रुपालीले पहिले बाहिर कहिले पनि काम गरेको थिइनन् र परिवारको आम्दानीको मूख्य श्रोतकोरुपमा उनी बढी आत्म - विश्वास महसुस गर्दैथिइन् ।

सोचनीय घटनाको बारेमा छलफल गर्नुस् र निम्नलिखित प्रश्नहरुमा ध्यान दिनुस् :

- यदि तपाई अर्जुन वा रुपाली हुनुभएको भए, कस्तो महसुस गर्नुहुन्थ्यो ?
- तपाई के गर्नुहुन्थ्यो ?
- अर्जुन र रुपाली दुबैले यो स्थितिलाई सकारात्मकरुपमा हल गर्न केके गर्न सक्थे ?

Family Roles Critical Incident 4

वाबेरी उनको छोरा, बुहारी र चारजना नाति-नातिनाहरुसंग संयुक्त राज्य अमेरिकामा सरे । उनी आफ्नो परिवारको लागि खुशी थिए जो उनीहरुको नयां समुदायमा राम्ररी भिजिएका देखिन्थे । तथापि, वाबेरीको कोही पनि साथीहरु थिएनन् र उनको दिउंसो गर्ने काम एकदमै थोरै थियो । उनी आफ्नो नाति-नातिनाहरुको बढ्दो अनादरको बानीव्यहोराहरु बाट अचम्भित थिए र उनीहरुले अंग्रेजी भाषामा मात्र कुरा गर्न चाहेको देखेर उदास महसुस गरे ।

सोचनीय घटनाको बारेमा छलफल गर्नुस् र निम्नलिखित प्रश्नहरुमा ध्यान दिनुस् :

- यदि तपाई वाबेरी हुनुभएको भए, कस्तो महसुस गर्नुहुन्थ्यो ?
- वाबेरीका परिवारका सदस्यहरुले उनलाई मद्दत गर्न सक्ने केके कुराहरु छन् ?
- वाबेरीले आफूलाई मद्दत गर्न केके गर्न सक्थे ?
- उनले आफ्नो नाति-नातिनाहरुको बानीव्यहोराको बारेमा के गर्न सक्थे ?

Family Roles Critical Incident 5

विलियम र निसिया दुबैजना छिटै नै कामहरु पाउन सक्षम भए जब उनीहरु संयुक्त राज्य अमेरिकामा आए । तथापि उनीहरुको काम गर्ने समयको कारणले दिउंसो उनीहरुको दुईजना किशोरावस्थाका बालबालिकाहरुलाई हेरचाह गर्न दिएन । उनीहरुको केशवर्कर/प्रबन्धकले उनीहरुलाई सानो बच्चालाई पूर्व-विद्यालय अथवा काम गरिरहेका अभिभावकहरु जसले शिशु-स्याहारमा लाग्ने खर्चमा साझेदार हुन सक्छन्, तिनलाई खोज्न सल्लाह दिए । विलियम र निसियाका आफ्ना बालबालिकाहरुलाई परिवार बाहेक अरु कसैले पनि कहिले पनि हेर्नु परेको थिएन । यस्तो सल्लाह बाट उनीहरुले धेरै असजिलो महसुस गरे ।

सोचनीय घटनाको बारेमा छलफल गर्नुस् र निम्नलिखित प्रश्नहरुमा ध्यान दिनुस् :

- विलियम र निसियासंग अन्य केके विकल्पहरु छन् ?
- यदि तपाई विलियम अथवा निसिया हुनुभएको भए के गर्नुहुन्थ्यो ?

Family Roles Critical Incident 6

मजिद र उनकी श्रीमती अला उनीहरुको ४, ७, ९, र १३ वर्ष उमेरका बालबालिकाहरु संगसंगै संयुक्त राज्य अमेरिकामा पुनर्वासित भए । अलाले छिटै नै पार्ट-टाइम काम पाइन् र उनीहरुको ४ वर्षको बच्चा हेर्न मजिदलाई घरमा छाडेर काम गर्न थालिन् । घर फर्किंदा अला धेरैजसो थकित हुन्थिन् त्यसकारण मजिदले परिवारको लागि खाना पकाउने र घरको अन्य धेरै कामहरु गरे । समय बित्दैजांदा मजिद परिवारमा आफ्नो नयां भूमिका बाट दिक्दार महसुस गर्दैथिए ।

सोचनीय घटनाको बारेमा छलफल गर्नुस् र निम्नलिखित प्रश्नहरुमा ध्यान दिनुस् :

- के तपाई यो घरायशी स्थितिलाई चिन्ताजनक ठान्नुहुन्छ ? किन ?
- यदि तपाई मजिद हुनुभएको भए, कस्तो महसुस गर्नुहुन्थ्यो ? यदि तपाई अला हुनुभएको भए, कस्तो महसुस गर्नुहुन्थ्यो ?
- मजिद अथवा अलाले उनीहरु आफैलाई वा उनीहरुको परिवारलाई मद्दत गर्न सक्ने केके कुराहरु छन् ?

Family Roles Critical Incident 7

मो विन, नाउ कु तथा उनीहरुको विद्यालय जाने उमेरका दुईजना बालबालिकाहरु उनीहरुको नयां समुदायमा पुनर्वासित भए । दुबै बालिगहरुले कामहरु पाए तथा बालबालिकाहरु विद्यालयमा राम्रो गर्दैथिए । तथापि, उनीहरु सबैजनाले आफ्नो मातृभूमि, आफ्ना साथीहरु र परिवारको कमी महसुस गर्थे । राम्रो महसुस गर्न मो विनले नियमितरुपमा रक्सी पिउन शुरु गरे ।

सोचनीय घटनाको बारेमा छलफल गर्नुस् र निम्नलिखित प्रश्नहरुमा ध्यान दिनुस् :

- यो घटनामा के समस्या छ ?
- यदि तपाई मो विन हुनुभएको भए, कस्तो महसुस गर्नुहुन्थ्यो ? यदि तपाई नाउ कू हुनुभएको भए, कस्तो महसुस गर्नुहुन्थ्यो ?
- तपाईको विचारमा बालबालिकाहरुले यो स्थितिको बारेमा कस्तो महसुस गर्छन् ?
- मो विनले राम्रो महसुस गर्न सक्ने केके कुराहरु छन् ?

Family Roles Critical Incident 8

सीता मायाको छोरा काजीले विद्यालयमा राम्रो गरिरहेको थिएन । सीता मायाले काजीको शिक्षकहरुसंग भेटिन् र काजीलाई उसको गृहकार्य गर्न मद्दत गर्न थालिन् तर उसलाई वास्ता थिएन । छिटै नै काजीको शिक्षकले काजी त्यो दिन विद्यालय नआएको भनी सुनाउन सीता मायालाई फोन गरेर बोलाए । जब काजी घर आयो सीता मायाले उसलाई के भयो भनेर सोधिन् । काजी बोलेन, सीता माया झनै दिक्दार भइन् यसकारण उनले उसलाई झापड हानिन् ।

सोचनीय घटनाको बारेमा छलफल गर्नुस् र निम्नलिखित प्रश्नहरुमा ध्यान दिनुस् :

- यो घटनामा के समस्या छ ?
- तपाईको विचारमा सीताले सही कुरा गरिन् ?
- यदि तपाई सीता माया हुनुभएको भए, कस्तो महशुस गर्नुहुन्थ्यो ? तपाईको विचारमा काजीले कस्तो महसुस गर्छ ?
- उनीहरुको परिवारलाई मद्दत गर्न सीता मायां अथवा काजीले गर्न सक्ने केके कुराहरु छन् ?

Family Roles Critical Incident 9

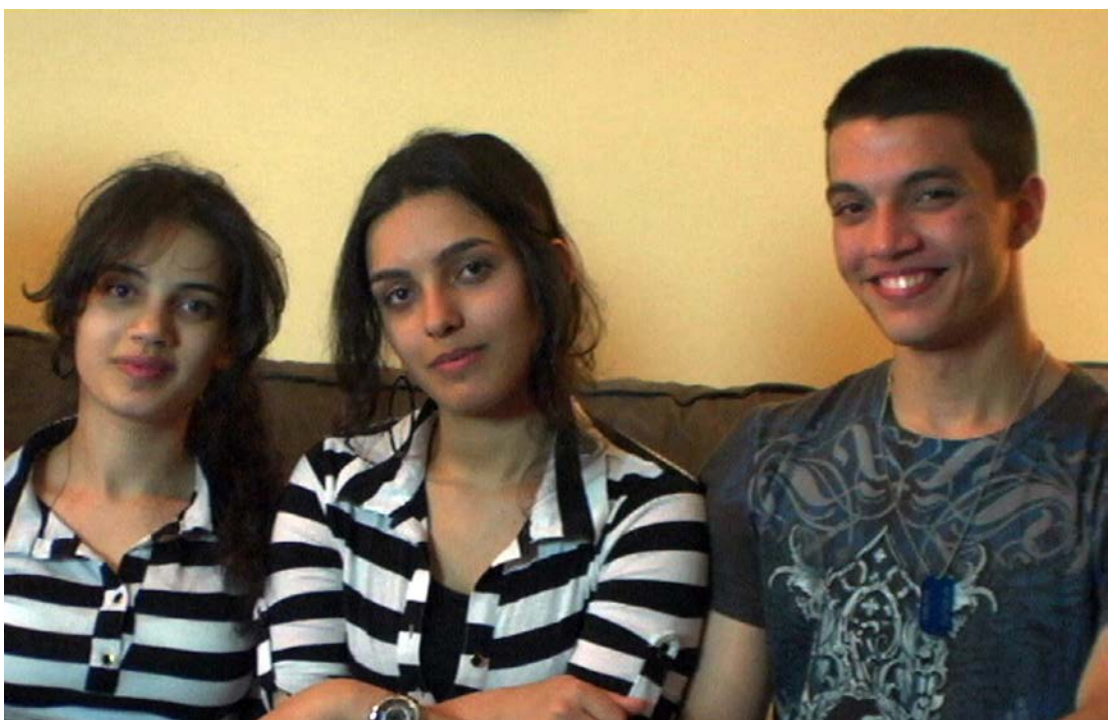
एभरार्ड र सेसिल उनीहरुको विद्यालय जाने उमेरका तीनजना बालबालिकाहरु र एकजना २२ वर्षको छोरा रेनानसंग संयुक्त राज्य अमेरिकामा पुनर्वासित भए । एभरार्ड, सेसिल र रेनान काम पाउन सफल भए जबकि तीनजना किशोरावस्थाका बालबालिकाहरु विद्यालयमा पढ्न थाले । एभरार्ड र सेसिलले आफ्नो नयां समुदायमा जिम्मेवारीको बोझ महसुस गरे तथा उनीहरु आफ्नो घरभाडा र अन्य बिलहरु मुश्किलले तिर्न सक्थे । एक दिन रेनानले कामको बदलामा स्थानिय सामुदायिक कलेजमा पढ्न इच्छा भएको भनेर भने । एकातिर एभरार्ड र सेसिल रेनान खुशी भएको हेर्न चाहन्थे, अर्कोतिर उनीहरुको परिवारलाई रेनानको आम्दानीको खांचो थियो ।

सोचनीय घटनाको बारेमा छलफल गर्नुस् र निम्नलिखित प्रश्नहरुमा ध्यान दिनुस् :

- यदि तपाई एभरार्ड र सेसिल हुनुभएको भए, कस्तो महसुस गर्नुहुन्थ्यो ? तपाईको विचारमा रेनानले कस्तो महसुस गर्छ ?
- एभरार्ड, सेसिल र रेनानको लागि केके विकल्पहरु छन् ?
- यदि तपाईको परिवार यस्तो स्थितिमा भएको भए तपाईको परिवारले के गर्थ्यो ?

Age Group Pictures

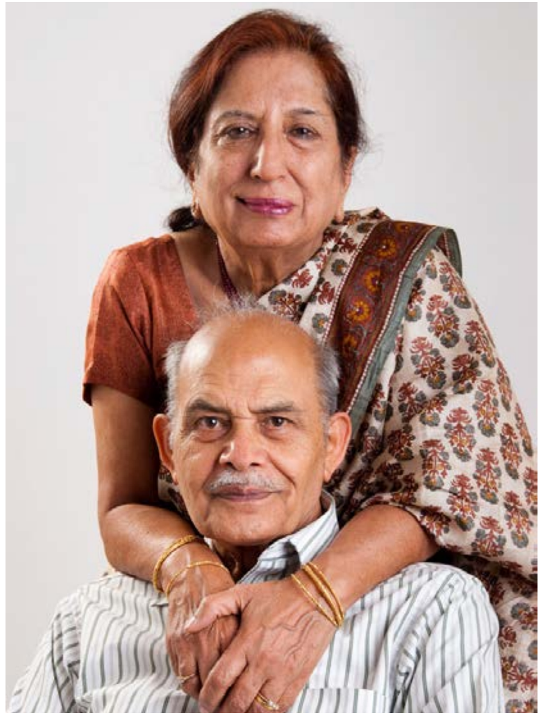
उमेरहरु ० - १२



उमेरहरु १३ - १८

उमेरहरु १९ - २५

उमेरहरु २६ - ६५



उमेरहरु ६६ - १००

Parenting Practice Scenarios

Parenting Practice Scenario 1

तपाईको काखे बालक रहिम गत हप्तादेखि संचो महसुस गरिरहेको छैन अथवा राम्ररी सुतिरहेको छैन। तपाई अति थकित महसुस गरिरहनु भएको छ र नसुतेकोले रहिमसंग दिक्दार हुनुहुन्छ। तपाई यो स्थितिलाई कसरी सम्हाल्नुहुन्छ ?

सम्भावित उपायहरु :

ए. रहिमको डाक्टरसंग यो समस्या बारे छलफल गर्न भेट्ने समय मिलाउनुस्।

बी. रहिमलाई कोकोमा केही घण्टाको लागि छोड्नुस् र उ निदाउला भनी आशा गर्दै उ रुँदै गरेतापनि वास्ता नगर्नुस्।

सी. तपाईको जेठो बच्चालाई अथवा एकजना छिमेकीलाई रहिमलाई स्याहार गर्न लाउनुस् जसले गर्दा तपाईले एकछिन आराम गर्न सक्नुहुन्छ।

डी. रहिमलाई गीत सुनाई रहनुस्। आखिरमा उ निदाउनैपर्छ।

Parenting Practice Scenario 2

तपाईको दईुवर्षीया बच्ची लीला एपार्टमेन्टमा जतातत‍ै दगुर्दैछिन् र उसको पछिपछि दगुर्दा तपाई थकित हुनुहुन्छ। लीलाले सरसफाई गर्ने सामानहरु राखेको दराज खोलेको खोल्यै गर्छिन् र तपाईले ध्यान नदिएको बेला ती सामानहरु बाहिर लाने गर्छिन्। तपाई यो स्थितिलाई कसरी सम्हाल्नुहुन्छ ?

सम्भावित उपायहरु :

ए. लीलालाई थप्पड लाउनुस् र दराज नखोल्न भन्नुस्।

बी. लीला नपुग्ने ठाउंमा सरसफाईको सामानहरु सार्नुस्।

सी. सरसफाईको सामानहरु राखेको दराजको पल्लाहरुमा बच्चाले खोल्न नसक्ने गरी सुरक्षित ताल्चाहरु मार्नुस्।

डी. तपाईको ९ नौवर्षे बच्चालाई उसले दराज नखोलोस् भनी लीलालाई हेर्न भन्नुस्।

Parenting Practice Scenario 3

तपाईकी ९ नौवर्षीया छोरी मिमिले तपाईलाई सुनाउंछिन् कि तपाईले उसको लागि बट्टामा दिएको दिउंसोको खानाको बारेमा अर्को एकजना केटीले गिज्याउंदै आएकी छिन् र दिउंसोको विश्रामको बेला खेल मैदानमा घचेट्छिन्। तपाई यो स्थितिलाई कसरी सम्हाल्नुहुन्छ ?

सम्भावित उपायहरु :

ए. विद्यालय बाट प्रदान गरिने दिउंसोको खानाको लागि पैसा दिएर विद्यालय पठाउन शुरु गर्नुस्।

बी. मिमिको शिक्षकसंग के भै रहेको छ त्यसको बारेमा कुरा गर्नुस्।

सी. यो समस्याको बारेमा गुनासो पोख्न अर्की केटीको आमाबाबुलाई बोलाउनुस्।

डी. सबै पछि राम्रो हुन्छ , वास्ता नगर्नु भनी मिमिलाइ भन्नुस्।

Parenting Practice Scenario 4

तपाईको छोरा शेराब उसको नयां प्राथमिक विद्यालयबाट खुशी भएको छ र तपाईलाई मनपर्ने केही असल साथीहरु बनाएको छ । उसलाई आफ्नो साथी चार्ल्सको जन्मदिनको पार्टीमा निम्ता आएको छ र चार्ल्सकी आमाले पार्टीपछि शेराबलाई गाडीमा उसको घरमा पुर्‍याइदिन्छु भन्छिन् । शेराब घर पुगेपछि उसले तपाईलाई किन एकजना आमा र बुबाको सट्टा चार्ल्सको दुईजना आमाहरु छन् भनी सोध्छ ।

सम्भावित उपायहरु :

ए. शेराबलाई अबदेखि चार्ल्ससंग मित्रवत् नहुनु भन्नुस् ।

बी. चार्ल्सको आमाबाबुलाई उनीहरुको पारिवारिक स्थितिको बारेमा सोध्नुस् ।

सी. पार्टी र चार्ल्सको परिवारको बारेमा शेराबलाई अझ बढी सोध्नुस् ।

डी. यस कुराको बारेमा तपाईको केश वर्कर/प्रबन्धकसंग छलफल गर्नुस् ।

Parenting Practice Scenario 5

तपाईको १३ तेह्रवर्षिय छोरा असदले विद्यालयबाट उसको पहिलो अध्ययन प्रगति प्रतिवेदन कार्ड घरमा ल्याउंछ र उसको ग्रेडहरु अति नराम्रा छन् । तपाईले असद यत्तिसाह्रो पछि परिरहेको थियो भनी सोच्नुभएको थिएन । तपाइृले यो स्थिति कसरी सम्हाल्नुहुन्छ ?

सम्भावित जवाफहरु :

ए. उसको नराम्रो ग्रेडहरुको लागि असदलाई दण्डित गर्नुस् ।

बी. असदलाई उसको ग्रेडहरु किन यत्ति नराम्रा छन् भनी सोध्नुस् ।

सी. असदको शिक्षकसंग पढाईमा सुधार गर्न उसले के गर्नुपर्छ भन्ने बारेमा कुरा गर्नुस् ।

डी. असदलाई भर्ना गर्न अर्को विद्यालय खोज्नुस् । .

Parenting Practice Scenario 6

तपाईको किशोरावस्थाकी छोरी ग्रेस तपाईहरु आफ्नो नयां समुदायमा सरेदेखि खुशी भएकी छैनन् । उनले धेरै साथीहरु बनाएकी छैनन् अनि अंग्रेजी भाषा सिक्दा कठिनाई भै रहेको छ । ग्रेसले तपाईलाई उनी एउटा फिल्म हेर्न एकजना साथीलाई भेट्न जादैछिन् भन्छिन् । तपाई यो स्थितिलाई कसरी सम्हाल्नुहुन्छ ?

सम्भावित उपायहरु :

ए. फिल्म हेर्न एकजना परिवारको सदस्य बिना उनी जान पाउंदिनन् भनी ग्रेसलाई भन्नुस् ।

बी. ठीक छ भन्नुस् ।

सी. ग्रेसलाई उसको साथीहरु , उनीहरुको परिवारहरु र उनीहरुको पृष्ठभूमिको बारेमा सोध्नुस् ।

डी. उनीहरु फिल्म हेर्न जानुभन्दा पहिले उनको साथीहरुलाई भेट्नेगरी ग्रेसलाई सिनेमा हेर्न लाने प्रस्ताव राख्नुस् ।

Parenting Practice Scenario 7

तपाईको किशोरावस्थाकी छोरी जुलियानाले एकदमै छिटै साथीहरु बनाईन् र तपाईको नयां समुदायमा खुशी देखिन्छिन् । एकदिन उनको केही साथीहरुलाई भेट्ने र नजिकैको विशालबजार (मौल) जाने योजना हुन्छ । तपाईको छिमेकिले तपाईलाई विशालबजार सुरक्षित छ र आफ्नो साथीहरुसंग धेरैजना किशोर किशोरीहरु त्यहां घुमघाम गर्छन् भनेर भने । जव जुलियाना जान तयार हुन्छिन् उनले एउटा सानो स्कर्ट लगाएकी हुन्छिन् । तपाई यो स्थितिलाई कसरी सम्हाल्नुहुन्छ ?

सम्भावित उपायहरु :

ए. जुलियानालाई उनको साथीहरुलाई भेट्ने स्वीकृति छैन भनेर भन्नुस् ।

बी. जुलियानालाई उनले आफ्नो पहिरन फेर्नुपर्छ नत्र उनी जान पाउंदिनन् भन्नुस् ।

सी. केही पनि नभन्नुस् ।

डी. जुलियानालाई त्यसको सट्टा तपाईको घरमा उनको साथीहरुलाई डाक्नु भन्नुस् ।

Parenting Practice Scenario 8

तपाईको किशोरावस्थाको छोरा कार्डेल माध्यमिक विद्यालयको फुटबल टीममा खेल्छ । उ विद्यालयको गृहकार्य समयमा गर्दैछ र साथीहरु पनि बनाईरहेको छ । कार्डेलले उसको साथी जोनाहको घरमा आउने शनिवार आफ्ना टीमको साथीहरुसंग भोज खान जान अनुमति माग्छ । तपाई हुन्छ भन्नुहुन्छ । पछि तपाईले एकजना छिमेकिद्वारा सम्भवतः भोजमा रक्सी हुनेछ भनी थाहा पाउनुहुन्छ । तपाई यो स्थिति कसरी सम्हाल्नुहुन्छ ?

सम्भावित उपायहरु :

ए. पुनः कार्डेललाई भोजको बारेमा र रक्सी वितरण हुनेछ कि भनी सोध्नुस् ।

बी. भोजमा जानबाट कार्डेललाई मनाहि गर्नुस् तर कुनै कारण नदिनुस् । तपाईले के कारणले नजान दिने भन्नुपर्दैन , तपाई उसको अभिभावक हुनुहुन्छ र तपाईले भनेको उसले पालन गर्नैपर्छ ।

सी. कार्डेललाई भोजको सट्टा दिउंसो उसको साथीहरुसंग समय विताउन सल्लाह दिनुस् ।

डी. जोनाहको अभिभावकहरुलाई फोन गर्नुस् र सोध्नुस् कि भोजको बेलामा उनीहरु घरमा हुन्छन् कि हुंदैनन् तथा रक्सी वितरण गरिनेछ वा गरिनेछैन ।

Managing Adjustment Game Board

2	2	2	3	3	3
2	2	2	3	3	3
2	2	2	3	3	3
1	1	1	समाप्ति	4	4
1	1	1	4	4	4
शुरु	1	1	4	4	4

Managing Adjustment Cards

Asking for Help Cards

यदि तपाई एउटा किराना पसलमा हुनुहुन्छ र तपाईलाई कुन बस्तु आवश्यक छ थाहा छैन अथवा तपाईलाई आवश्यक भएको बस्तु भेट्नुहुन्न भने मद्दतको लागि तपाईले एकजना विक्रेतालाई सोध्न सक्नुहुन्छ। यस्तो कुरा सोध्ने बारेमा तपाई कस्तो महसुस गर्नुहुन्छ ?	*यदि तपाई आफ्नो घरमा केही कुराले कठिनाई भोग्दै हुनुहुन्छ भने तपाईले आफ्ना घरधनी/मालिकनीलाई फोन गर्नुपर्छ। यस्तो गर्ने बारेमा तपाई कस्तो महसुस गर्नुहुन्छ ?*
यदि तपाई हराउनु भयो अथवा आफ्नो बाटो पहिल्याउन सक्नुहुन्न भने तपाईले बाटोमा कसैलाई कुन बाटो जाने भनेर सोध्न सक्नुहुन्छ। यस्तो गर्ने बारेमा तपाई कस्तो महसुस गर्नुहुन्छ ?	*यदि तपाई आफू खतरामा हुनुहुन्छ भन्ने महसुस गर्नुहुन्छ भने तपाईले एकजना प्रहरीसंग मद्दत माग्न सक्नुहुन्छ। यो गर्ने बारेमा तपाई कस्तो महसुस गर्नुहुन्छ ?*
यदि तपाईको आफ्नो समुदायमा कुनै कुरा कहां छ भन्ने बारेमा कुनै प्रश्न छ भने तपाईले एकजना छिमेकीसंग सोध्न सक्नुहुन्छ। तपाई यसो गर्ने बारेमा के महसुस गर्नुहुन्छ ?	*यदि तपाईलाई केही सामान किन्नु आवश्यक छ र सो कहां पाइन्छ भन्ने थाहा छैन भने तपाईले आफ्नो केश वर्कर/प्रबन्धक, पुनर्वास संस्थाको स्वयंसेवक अथवा एकजना छिमेकीसंग सल्लाह माग्न सक्नुहुन्छ। तपाई यसो गर्ने बारेमा के महसुस गर्नुहुन्छ ?*

Communication Cards

अमेरिकीहरु अर्को व्यक्तिसंग कुरा गर्दा आंखामा आंखा मिलाएर कुरा गर्नुलाई आदरपूर्ण व्यवहार हो भन्ने ठान्छन् । यो शारीरिक भाषा तपाईको संस्कृतिसंग कसरी मिल्दोजुल्दो वा संस्कृतिभन्दा फरक छ ?

सेवा प्रदायकहरुप्रति नम्र तथा आदरपूर्ण हुनाले तपाईको लागि कामहरु फत्ते गर्न र मद्दत पाउन प्राय: सजिलो हुन्छ । तपाईलाई यसको बारेमा कस्तो लाग्छ ?

यदि कसैले तपाईलाई दु:ख दिइरहेको छ अथवा तपाईलाई अप्ठ्यारोमा पारिरहेको छ भने त्यो व्यक्तिलाई यसो गर्न रोक्नुस् भन्ने अधिकार छ । तपाई यसो गर्ने बारे कस्तो महसुस गर्नुहुन्छ ?

यदि तपाईले आफ्नो केश वर्कर/प्रबन्धकसंग कुरा गर्नु छ तर उनी उपलब्ध छैनन् भने, तपाईले एउटा खबरको टिपोट लेखेर छोड्नुपर्छ (अंग्रेजीमा लेख्न नजाने पनि) । तपाई किन यसो गर्नु महत्वपूर्ण छ भनी सोच्नुहुन्छ ?

अन्य व्यक्तिहरुसंग कुराकानी गर्दा नम्र हुनु र शारीरिक सांकेतिक भाषा महत्वपूर्ण हुन्छ । तपाईले संयुक्त राज्य अमेरिकामा जे देख्नु भएको छ त्यसको आधारमा तपाईको शारीरिक सांकेतिक भाषा प्रयोग गर्ने बानीभन्दा फरक अन्य केके उदाहरणहरु छन् ?

जब कोही सेवा प्रदायकले भनेको कुरा तपाई बुझ्नुहुन्न भने तपाईले "माफ गर्नुस् मैले बुझिन" भन्नुपर्छ । तपाई यसको बारेमा के महसुस गर्नुहुन्छ ?

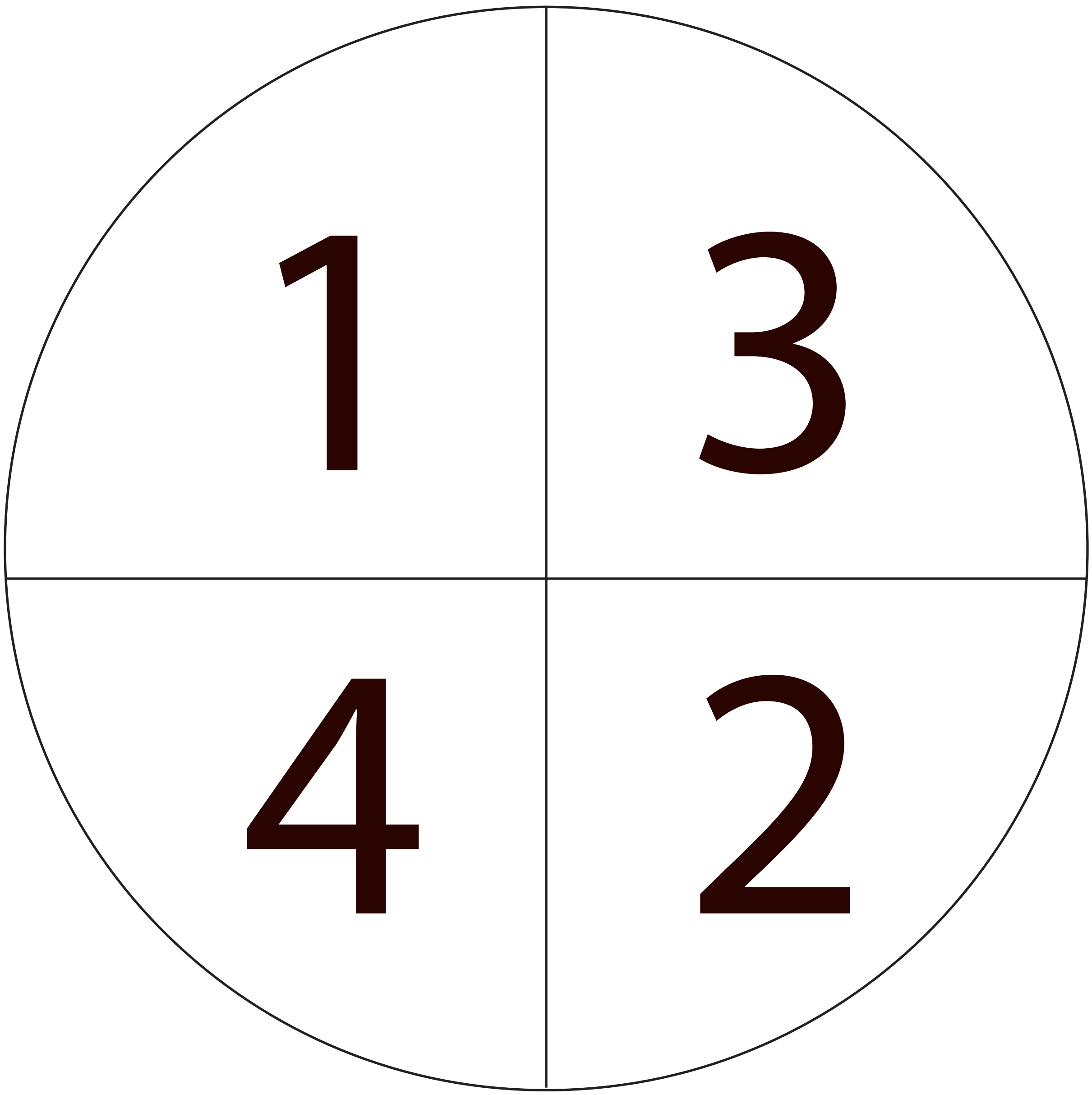
Responsibilities Cards

केश वर्कर/प्रबन्धकहरु , स्वास्थ्य सेवा प्रदायकहरु तथा अन्य सेवा प्रदायकहरुले तपाईले भनेका कुनै पनि व्यक्तिगत जानकारीहरु अन्य व्यक्तिहरुलाई भन्न पाईदैन । यो कुराले तपाईलाई कस्तो महसुस गराउंछ ?	तपाईलाई थाहा नभएको कुराको बारेमा तपाईले कुनै कानुन तोड्नु भएतापनि तपाईले दण्ड वा जरिवाना तिर्नै पर्छ । यो बारेमा तपाई कस्तो महसुस गर्नुहुन्छ ?
यदि तपाईले एउटा नयां एपार्टमेन्ट, घर, शहर वा राज्यमा सर्ने निर्णय गर्नुभयो भने, तपाईको ठेगाना परिवर्तन् गर्ने बारेमा अन्य व्यक्ति वा कार्यालयहरुलाई खबर दिन तपाई आफै जिम्मेवार हुनुहुन्छ । यो बारेमा तपाई कस्तो महसुस गर्नुहुन्छ ?	जब तपाई एउटा कामको लागि निवेदन दिनुहुन्छ, तलव/ज्याला र सुविधाहरु के हुनेछन् भनी थाहा पाउने तपाईको अधिकार छ । यो तपाईको पहिलेका अनुभवहरुभन्दा कसरी भिन्न छ ?
संयुक्त राज्य अमेरिकामा तपाईसंग बस्न विदेशमा भएका तपाईको परिवारका सदस्यहरुको लागि तपाईले निवेदन हाल्न पाउनु हुनेछ । पहिले तपाईले यसको बारेमा आफ्नो केश वर्कर/प्रबन्धकसंग कुरा गर्नैपर्छ । यो विकल्पको बारेमा तपाईलाई कस्तो लाग्छ ?	जब तपाई पुनर्वासित हुनुहुन्छ, तपाईले सहयोग पाउनुहुन्छ तर तपाईले महत्वपूर्ण नभएका समस्याहरुको बारेमा तुरुन्तै मद्दत नपाउन सक्नुहुन्छ । यो बारेमा तपाई कस्तो महसुस गर्नुहुन्छ ?

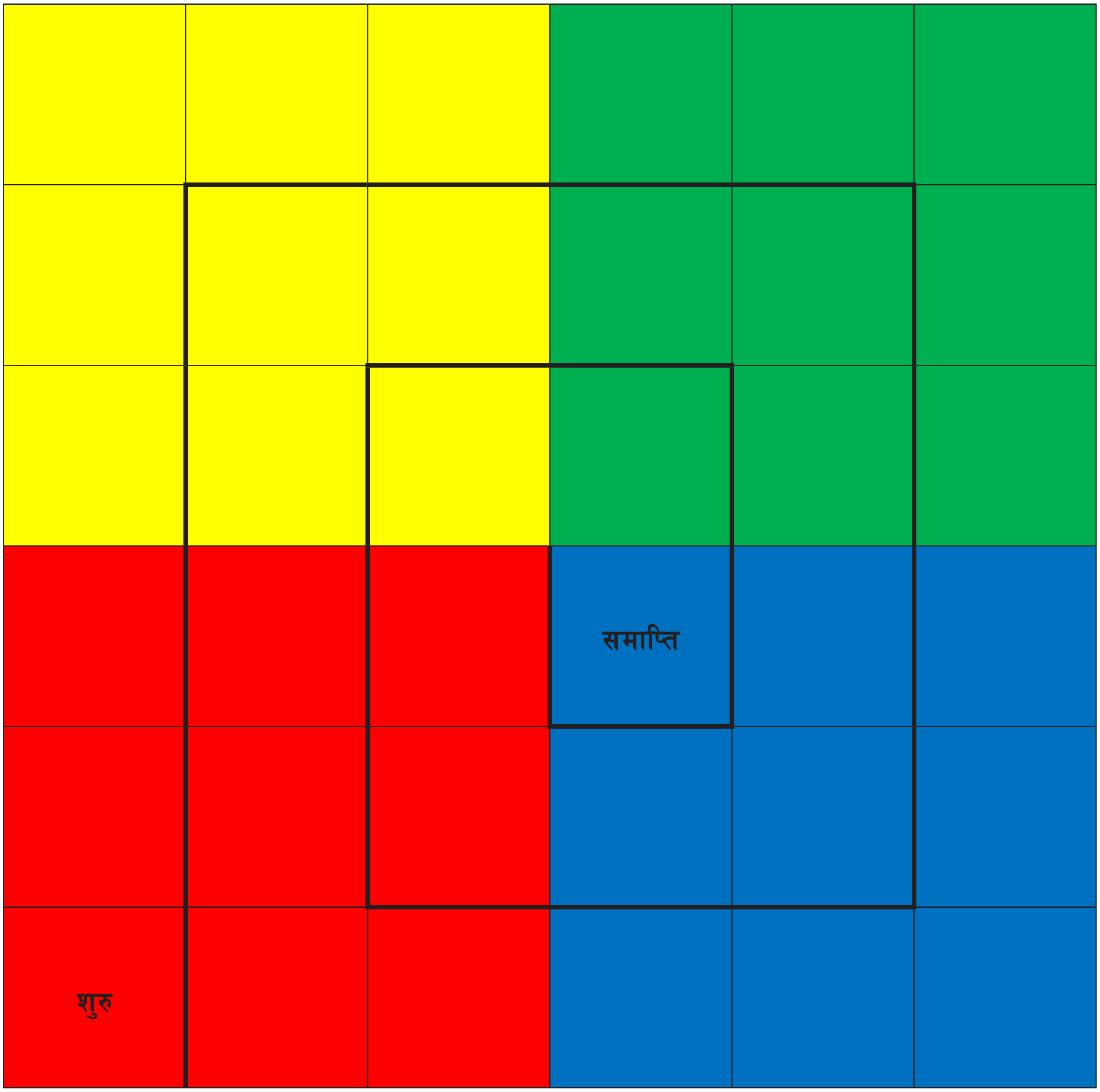
Social Adjustment Cards

अमेरिकीहरु प्रायः पहिलो पटक कसैसंग घेट्दा हात मिलाउंछन् । अर्को खेलाडीसंग यो अभ्यास गर्नुस् ।	*यदि कसैले तपाईलाई भनेको कुरा बुझ्नुहुन्न भने तपाईले वहांहरुलाई फेरी भन्न भन्नुस् । तपाई यो कसरी गर्नुहुन्छ ?*
धेरैजसो अमेरिकीहरुले उनीहरुको घरमा जानुभन्दा पहिले तपाईले फोन गर्नुस भन्ने चाहन्छन् । तपाई आएको ठाउंको रीतिभन्दा यो कसरी भिन्न छ ?	*जब अमेरिकीहरु एक-अर्कासंग कुरा गर्छन् , उनीहरु अन्य केही संस्कृतिहरुका मानिसहरु झैं एक-अर्कासंग एकदम नजिक उभिंदैनन् । एकजना अर्को खेलाडीसंग तपाईका देशमा मानिसहरु उनीहरु एक-अर्कासंग कुरा गर्दा नजिकिएर उभिएको देखाउनुस् अनि अमेरिकीहरुले एक-अर्कासंग कुरा गर्दा कसरी उभिन्छन् देखाउनुस् ।*
संयुक्त राज्य अमेरिकामा कोही एकजना पुरुष वा महिलासंग कुरा गर्दा तपाईले आंखा मिलाउनुपर्छ । यो अर्को अभिनय गर्ने व्यक्तिसंग अभ्यास गर्नुस् ।	*किन जतिसक्दो छिटो तपाईले अंग्रेजीमा अभिवादनहरु गर्न सिक्नु महत्वपूर्ण हुन्छ भनी सोच्नुहुन्छ ?*

Managing Adjustment Spinner Mat



Managing Adjustment Color Game Board



Reviewing Adjustment Cards

Family Role Cards

प्रौढ वा जेष्ठ (वयोवृध्द) शरणार्थीहरुलाई अंग्रेजी भाषा सिक्दा र समुदायमा भाग लिंदा प्राय: कठिनाई भएको हुन्छ । तपाईले आफ्नो परिवार वा समुदायमा रहेका प्रौढ व्यक्तिहरुलाई कसरी मद्दत गर्न सक्नुहुन्छ ?	*यदि आफ्नो परिवारमा परिवर्तन् भएका केही भूमिकाहरु बाट अप्ठ्यारो महसुस गर्दैहुनुहुन्छ भने के गर्नुहुन्छ ?*
धैरैजसो अमेरिकी विद्यालयहरुले बालबालिकाहरुलाई प्रश्नहरु सोध्नु राम्रो कुरा हो भनी सिकाउंछन् । यदि तपाईका बालबालिकाहरुले तपाई के सोच्नुहुन्छ वा कुनै कुरा तपाई खास ढंगबाट किन गर्नुहुन्छ भनी प्रश्नहरु सोध्न शुरु गरे भने तपाई के गर्नुहुन्छ ?	*प्राय: बालबालिकाहरु बालिगहरुभन्दा छिटो अंग्रेजी भाषा सिक्छन् । यदि यस्तो तपाईको परिवारमा भयो भने तपाई यसको बारेमा कस्तो सोच्नुहुन्छ र तपाई कसरी सम्हाल्नुहुन्थ्यो ?*
संयुक्त राज्य अमेरिकामा आमाबाबुहरुले उनीहरुको बालबालिकाहरुलाई दण्ड गर्ने एउटा तरिका हो उनीहरुलाई दिइएको सुविधाहरु खोस्नु जस्तै साथीहरुलाई भेट्न वा टी. भी. हेर्न नदिने । तपाईका बालबालिकाहरुले यदि केही गलत काम गरे भने तपाईको परिवारले के गर्नेछ ?	*कहिलेकांहीं संयुक्त राज्य अमेरिकामा श्रीमती परिवारको प्रमुख र कमाएर पाल्ने व्यक्ति हुन्छन् । यदि यस्तै तपाईको परिवारमा भयो भने तपाई कस्तो महसुस गर्नुहुन्छ ?*

First Time Worker Cards

तपाईलाई पहिलो काम दिइयो। अक्सरगरी घर बाट बाहिर हुनुपर्दा तपाई कस्तो महसुस गर्नुहुन्छ ?

तपाई धैरै घण्टा काम गर्दैहुनुहुन्छ र घर पुग्दा धैरै थकित हुनुहुन्छ। तपाईलाई लाग्छ घरको केही कामहरु गर्न तपाईलाई मद्दतको आवश्यकता छ। तर विगतमा तपाई नै हुनुहुन्थ्यो जसले सबै काम गर्नुपर्थ्यो। यो स्थितिको बारेमा तपाई के गर्नुहुन्छ ?

तपाईको पहिलो कामको अन्तर्वाता छ। तपाईको केश वर्कर/प्रबन्धकले तपाईले प्रायः लाउने पहिरनभन्दा बेग्लै पहिरन लाउनुस् भनी सल्लाह दिन्छन्। यसले तपाईलाई कस्तो महसुस गराउला ?

तपाईको परिवारको अन्य सदस्यहरुभन्दा छिटो तपाईले काम पाउन सक्षम हुनुभयो र अब तपाई आफ्नो परिवारलाई आर्थिकरुपमा टेवा दिंदैहुनुहुन्छ। यसको बारेमा तपाई कस्तो महसुस गर्नुहुन्छ ?

तपाईको परिवारले परिवार पाल्न तपाईले काम गर्नुपर्छ भनी निर्णय गर्छन् तर तपाईले पहिले कहिल्यै पनि काम गर्नु भएको छैन। यसले तपाईलाई कस्तो महसुस गराउला ?

तपाईको नयां काममा तपाईले खास पहिरन लाउनैपर्छ भन्ने नियम छ। तपाई यसको बारेमा कस्तो महसुस गर्नुहुन्छ ?

New Job Cards

अमेरिकीहरुले दह्रो काम गर्ने नैतिकतालाई इज्जत गर्छन् । तपाईले कोही व्यक्तिमा कामप्रति दह्रो नैतिकता छ भनी कसरी वर्णन् गर्नुहुन्छ ?	*यदि तपाईलाई एउटा काम दिईयो र तपाईले स्वीकार गर्नुभएन भने, तपाईले पाउने अनुदान खोसिन सकिनेछ । यसले तपाईलाई कस्तो महसुस गराउंछ ?*
संयुक्त राज्य अमेरिकामा धेरै परिवारहरुले थाहा पाउंछन् कि श्रीमान् र श्रीमती दुबैजनाले काम गर्नुपर्छ । तपाई यसको बारेमा तपाई कस्तो महसुस गर्नुहुन्छ ?	*शरणार्थीहरु जोसंग आ-आफ्नो देशहरुमा पेशागत सीप भएको काम थियो (उदाहरणको लागि डाक्टरहरु, नर्सहरु, र कार्यालय सम्बन्धि काम गर्नेहरु), उनीहरुले संयुक्त राज्य अमेरिकामा प्राय:जसो तुरुन्तै उनीहरुको आफ्नै पेशागत सीप भएको काम गर्न सक्तैनन् । धेरैजनाले जब उनीहरु संयुक्त राज्य अमेरिकामा आइपुग्छन् , कम सीप अथवा सीपै नभएको कामहरु (जस्तै : हाउसकिपर वा कारखानाको काम गर्ने व्यक्ति) गर्नुपर्ने हुन्छ । यस्तो किसिमको काम गर्नुपर्दा तपाई कस्तो महसुस गर्नुहुन्छ ?*
कुनचाहिं राम्रो होला : स्वास्थ्य सुविधाहरु भएको एउटा कम ज्यालादारी काम अथवा स्वास्थ्य सुविधाहरु बिनाको बढी ज्यालादारी भएको काम ?	*तपाईको सुपरिवेक्षक एकजना पुरुष अथवा महिला हुन सक्छन् । यसले तपाईलाई कस्तो महसुस गराउनेछ ?*

Time Management Cards

बालबालिकाहरु प्रत्येक दिन र ठीक समयमा विद्यालयमा आउनुपर्ने अपेक्षा गरिन्छ । तपाई आफ्ना बालबालिकाहरु प्रत्येक दिन र ठीक समयमा विद्यालय पुगुन् भनी कसरी निश्चित गर्नुहुन्छ ?	यदि तपाई काम गर्न सार्वजनिक यातायातमा जाँदैहुनुहुन्छ भने ठीक समयमा पुग्न कसरी निश्चित गर्नुहुन्छ ?
यदि तपाई डाक्टरसंग भेट्न एकदम ढिलो हुनुभयो र लिएको समयमा पुग्नुहुन्न भने तपाईलाई भेट्ने समयको लागि शुल्क लगाईने नै छ र डाक्टर तपाईलाई फेरी भेट्न इच्छुक हुने छैनन् । यस्तो नघटोस् भनी तपाई कसरी निश्चित गर्न सक्नुहुन्छ ?	यदि तपाईलाई कामको लागि अथवा एउटा मिटिंगमा समयमा पुग्न ढिलो हुनुहुनेछ भनी थाहा भयो भने तपाईले के गर्नुपर्छ ?
धेरै परिवारहरुले उनीहरुको दिन पुरै व्यस्त हुंदोरहेछ भनी थाहा पाउंछन् । तपाईको परिवारले यस्तो स्थितिलाई कसरी व्यवस्थापन् गर्लान् ?	तपाई मिटिंगहरुको लागि ठीक समयमा अथवा केही मिनेट अगावै आइपुग्ने अपेक्षा गरिन्छ । तपाई यसलाई कसरी सम्हाल्नुहुन्छ ?

Working With Your Resettlement Agency Cards

पुनर्वास संस्था र अन्य सेवा प्रदायकहरुले विभिन्न प्रकारका अभिमुखीकरण कक्षाहरु प्रदान गर्छन्। ती किन महत्वपूर्ण छन्? यी कक्षाहरुमा भाग लिने बारेमा तपाई कस्तो महसुस गर्नुहुन्छ?

पुनर्वास संस्थासंग तपाईलाई तपाईको नयां समुदायमा पुनर्वास गर्न मद्दत दिन सीमित मात्राको रकम हुन्छ। तपाईको पहिलो हप्ताहरुको बेलामा उनीहरुसंग संयुक्त राज्य अमेरिकामा मिलेर काम गर्न तपाई के गर्न सक्नुहुन्छ?

तपाईका पुनर्वास संस्थाका कर्मचारीले तपाईको तथा तपाईको परिवारको व्यक्तिगत जानकारीहरुको बारेमा सोध्छन्। यसको बारेमा तपाई कस्तो महसुस गर्नुहुन्छ?

हुन त धैरै मानिसहरुले संयुक्त राज्य अमेरिकाको जीवनको बारेमा विभिन्न कुराहरु सुनाउंनेछन् तथापि सबभन्दा सही जानकारी पुनर्वास संस्थाका कर्मचारीबाट पाउनु हुनेछ। यो भनाईको बारेमा तपाई के सोच्नुहुन्छ?

तपाईको केश वर्कर/प्रबन्धकसंग नजिक भएर काम गर्दाखेरी तपाईको पुनर्वासको प्रकृया पुऱ्याउन सजिलो हुनेछ। यसको बारेमा तपाई कस्तो महसुस गर्नुहुन्छ?

तपाईको केश वर्कर/प्रबन्धक तथा अन्य कर्मचारीहरु पुनर्वास संस्थामा तपाईलाई मद्दत गर्न संधै उपलब्ध हुदैनन्। यसले तपाईलाई कस्तो महसुस गराउंछ?

Cultural Adjustment Unit Vocabulary Worksheet 1

निर्देशन्हरु : शब्द बैंक (भण्डार) मा भएका चित्रहरु हेर्नुस् । अनि तलको वाक्यहरुलाई पढ्नुस् । कुनचाहिं शब्द वाक्यसंग मिल्छ त्यसको निर्णय गर्नुस् र खाली ठाउंमा लेख्नुस् ।

शब्द बैंक (भण्डार)

family

early

relationship

friend

late

roles

1. Everyone in the Kallayoun family has different ______________________: Fatimah cleans, Karim cooks, and the children take out the garbage.
2. Sandra had to run to her meeting because she was ______________________.
3. The Cho family invites their neighbor to dinner. They have a good ______________________.
4. Prince came to the United States with his ______________________: his wife and his daughter.
5. Alexi arrives seven minutes ______________________ for his doctor's appointment so he waits.
6. Amina helps her ______________________ apply for a job.

Cultural Adjustment Unit Vocabulary Worksheet 2

निर्देशनहरु : तलको अनुच्छेद (लेखको अंश) पढ्नुस् । वाक्यहरु पूरा गर्न शब्द बैंकको प्रयोग गर्नुस् ।

शब्द बैंक (भण्डार)			
adjust	change	culture	culture shock

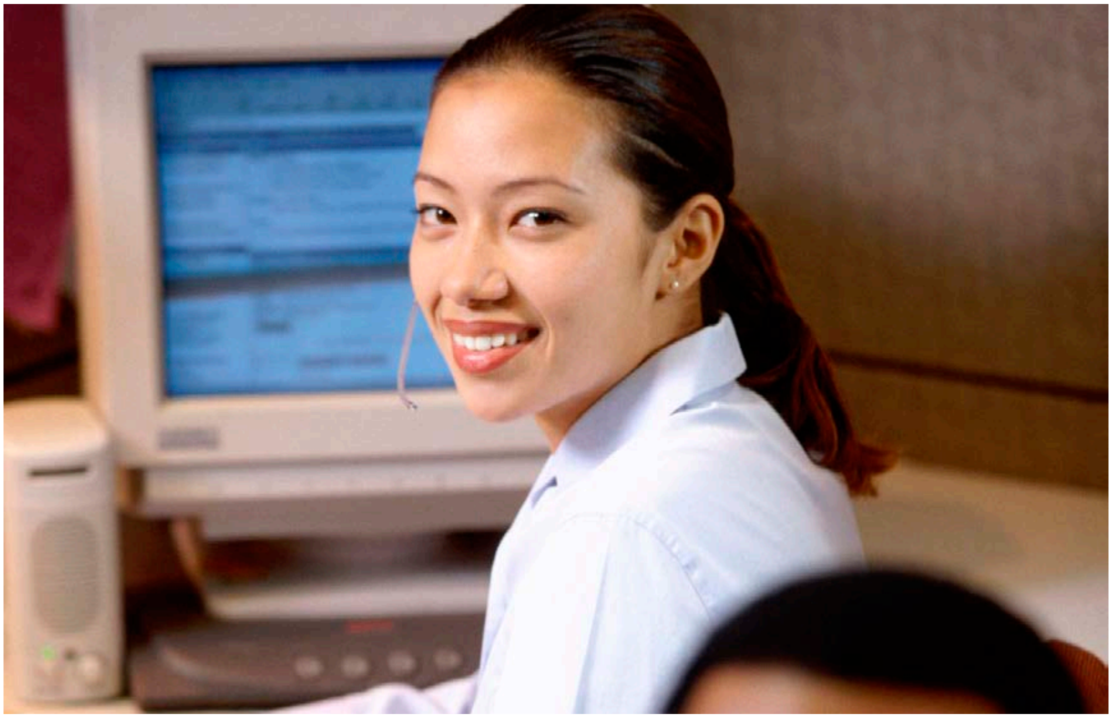
Jessica and Prince moved to a new community with their family. At first, they had

c________________ sh________________ because the customs were so different from their own

culture. They thought they would have to ch________________ how they dress and what they eat.

Now they know they have to ad___________________, but they can still pass on their

c____________________ to their daughter.



शरणार्थीकोरुपमा संयुक्त राज्य अमेरिकामा तपाईको काम गर्न पाउने अधिकार छ ।

कानुन तोड्नुभयो भने यसले तपाईको कानुनी स्तरलाई असर पार्न सक्छ ।

आपत्कालीन अवस्थामा, तपाईले ९-१-१ मा फोन गर्नुपर्छ ।

संयुक्त राज्य अमेरिकाको कानुनहरुको बारेमा सिक्नु तपाईको जिम्मेवारी हो ।

बच्चाको सुपरिवेक्षण, बेवास्ता र उनीहरुप्रतिको दुर्व्यवहारको बारेमा कानुनहरु छन् ।

बालबालिकालाई अनुशासित बनाउने बारेमा कानुनहरु छन् ।

घरेलु हिंसाको बारेमा कानुनहरु छन् ।

रक्सी, सुर्ती, लागुपदार्थ र हातहतियारहरुको प्रयोगको बारेमा कानुनहरु छन् ।

तपाईले प्रहरी तथा अन्य कानुनको पालना गराउने अधिकारीहरुले
तपाईलाई मद्दत गर्छन् भनी विश्वास गर्न सक्नुहुन्छ ।

Refugee Laws and Status Answer Key and Notes

शरणार्थीकोरुपमा संयुक्त राज्य अमेरिकामा तपाईको काम गर्न पाउने अधिकार छ ।

सहभागीहरुले बुझ्नुपर्छ कि शरणार्थीकोरुपमा उनीहरुले संयुक्त राज्य अमेरिकामा काम गर्न पाउंछन् ।

स्थानिय कानुनहरुको बारेमा टिपोटहरु :

कानुन तोड्नुभयो भने यसले तपाईको कानुनी स्तरलाई असर पार्न सक्छ ।

स्थानिय, राज्य, संघीय सरकारको कानुनहरुको बारे सिक्नु र तिनको पालन गर्नु व्यक्तिको जिम्मेवारी हो । शरणार्थीहरु जसले कानुन तोड्छन् उसले जरिवाना तिर्नु पर्नेछ अथवा जेल जानु पर्नेछ । कानुन तोड्नाले कुनै व्यक्तिको आप्रवासको कानुनी स्तरमा पनि असर पर्न सक्नेछ ।

स्थानिय कानुनहरुको बारेमा टिपोटहरु :

आपत्कालीन अवस्थामा, तपाईले ९-१-१ मा फोन गर्नुपर्छ ।

सहभागीहरुलाई व्याख्या गर्नुस् कि आपत्कालिन अवस्थामा उनीहरुले फोन उठाउनुपर्छ र ९-१-१ मा फोन गर्नुपर्छ । सहभागीहरुलाई "फायर", "पोलिस", र "एम्बुलेन्स" भन्न अभ्यास गराउनुस् । सहभागीहरुलाई भन्नुस् कि उनीहरुले ९-१-१मा फोन गर्नुपर्‍यो भने, उनीहरुले सकेसम्म धेरै प्रश्नहरुको जवाफ दिनुपर्छ र अपरेटरले फोन राख्नुस् नभनुन्जेल फोन राख्नुहुन्न । सहभागीहरु जो अंग्रेजी भाषा बोल्दैनन् उनीहरुले "नो इंग्लिश", भन्नुपर्छ र अपरेटरलाई उनीहरुले बोल्ने भाषा के हो भन्न भन्नुस् ।

स्थानिय कानुनहरुको बारेमा टिपोटहरु :

संयुक्त राज्य अमेरिकाको कानुनहरुको बारेमा सिक्नु तपाईको जिम्मेवारी हो ।

यदि तपाईले कुनै कानुन तोड्नुभयो भने तपाईलाई कानुन थाहा नभएको भएपनि यसले तपाईको स्वतन्त्रता र आप्रवासको कानुनी स्तरमा असर पर्न सक्छ ।

स्थानिय कानुनहरुको बारेमा टिपोटहरु :

बच्चाको सुपरिवेक्षण, बेवास्ता र उनीहरुप्रतिको दुर्व्यवहारको बारेमा कानुनहरु छन् ।

संयुक्त राज्य अमेरिकामा बालबालिकाहरुलाई उनीहरुलाई कानुन अनुसार आफ्नो हेरविचार आफै गर्ने उमेरको भैसके भन्ने नलागुन्जेल हरबखत सुपरिवेक्षण गरिनुपर्छ । त्यो उमेर विभिन्न ठाउंहरुमा फरक हुन्छ । कुनै बच्चालाई उचितरुपमा सुपरिवेक्षण नगर्नु बेवास्ता अथवा दुर्व्यवहार गरेको ठहरिन्छ र अवैध हुन्छ ।

स्थानिय कानुनहरुको बारेमा टिपोटहरु :

बालबालिकालाई अनुशासित बनाउने बारेमा कानुनहरु छन् ।

अमेरिकीहरु सामान्यत: दिएका सुविधाहरु बञ्चित गरेर, जस्तै साथीहरुसंग खेल्न नदिएर वा टेलिभिजजन हेर्न नदिएर, आफ्ना बालबालिकाहरुलाई अनुशासित बनाउंछन् । धेरैजसो अमेरिकीहरु बालबालिकाहरुलाईृ पिटेर वा चोट पुर्‍याएर अनुशासित गर्नु अनुचित ठान्दछन् । जानी-जानी कुनैपनि बच्चालाई घाइते तुल्याउनु कानुनको विपरीत हुन्छ ।

स्थानिय कानुनहरुको बारेमा टिपोटहरु :

घरेलु हिंसाको बारेमा कानुनहरु छन् ।

परिवारको सदस्यलाई कुटेमा वा चोट पुर्‍याएमा संयुक्त राज्य अमेरिकामा अपराध ठहरिन्छ ।

स्थानिय कानुनहरुको बारेमा टिपोटहरु :

रक्सी, सुर्ती, लागुपदार्थ र हातहतियारहरुको प्रयोगको बारेमा कानुनहरु छन् ।

यी कानुनहरु राज्य-राज्यमा फरक हुन्छन् । तपाईले प्रत्येक राज्यको कानुन पालन गर्नु तपाईको जिममेवारी हो जब तपाई त्यो राज्यमा हुनुहुन्छ ।

स्थानिय कानुनहरुको बारेमा टिपोटहरु :

तपाईले प्रहरी तथा अन्य कानुनको पालना गराउने अधिकारीहरुले तपाईलाई मद्दत गर्छन् भनी विश्वास गर्न सक्नुहुन्छ ।

यदि एकजना कानुन पालन गराउने अधिकारी तपाईनिर आईरहेका हुन्छन्, नडराउनुस । उनीहरु त्यहां मद्दत गर्नका लागि आएका हुन् । यदि तपाईले कुनै अपराध भएको देख्नुभयो अथवा तपाईको कुनै समस्या छ भने एकजना प्रहरीलाई भन्नुस ।

स्थानिय कानुनहरुको बारेमा टिपोटहरु :

Emergency Service Responders Signs

एम्बुलेन्स

आगो निभाउने दमकल

प्रहरी

Phone Pad

Using Emergency Services Script

सहभागीहरुलाई उनीहरु घरमा हुंदाखेरी एउटा आपत्कालीन अवस्था भएको छ भनेर नाटक गर्न भन्नुस् । सहभागीहरुलाई उनीहरुको फोनबाट ९-१-१ मा फोन गर्नु भन्नुस् ।

अपरेटर : ९-१-१: आपत्कालीन अवस्थाको कारण के हो ?

सहभागीहरुले "फायर", "एम्बुलेन्स" अथवा "पोलिस" भनेर जवाफ दिनुपर्छ ।

अपरेटर : आपत्कालीन अवस्था भएको कुन ठाउं हो ?

सहभागीहरुले उनिहरुको आफ्नो घरको ठेगाना भन्नुपर्छ ।

अपरेटर : कसैलाई चोटपटक लागेको छ ?

सहभागीहरुले "हो" अथवा "होईन" भनेर जवाफ दिनुपर्छ ।

अपरेटर : तपाईको नाम के हो ?

सहभागीहरुले उनिहरुको पहिलो नाम र थर भनेर भन्नुपर्छ ।

अपरेटर : तपाई कुन फोन नम्बर बाट बोलाउंदै हुनुहुन्छ ?

सहभागीहरुले उनिहरुको् फोन नम्बर र ल्याण्ड लाईन अथवा सेलफोन (मोबाईल) कुन बाट गरेको भन्नुपर्छ ।

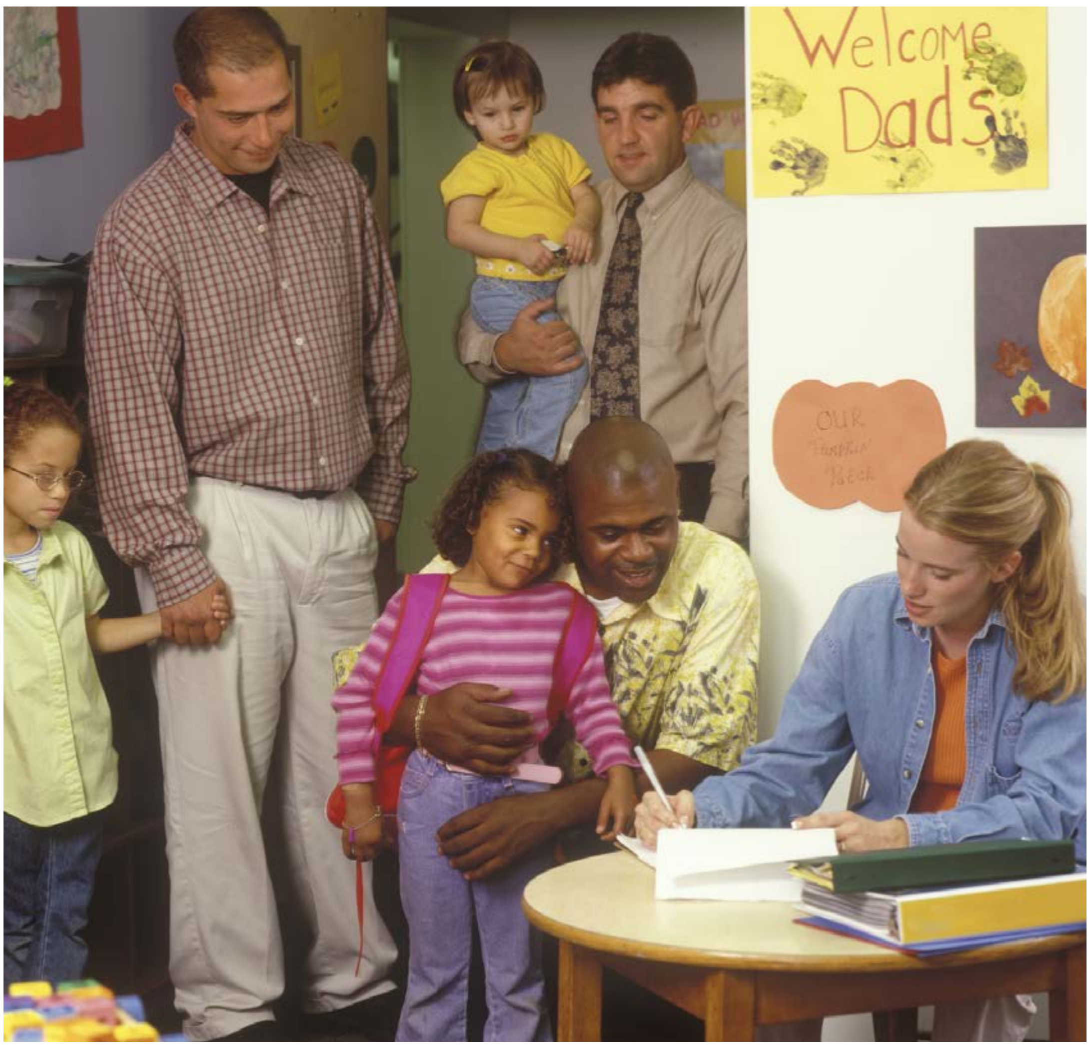
अपरेटर : कृपया फोनमा बसी राख्नुस् ।

सहभागीहरुले केही पनि नबोलेर फोन लाइनमा बसी राख्नुपर्छ ।

अपरेटर : धन्यवाद । हामी अबिलम्ब कसैलाई पठाई हाल्छौं । तपाईले अब फोन राख्न सक्नुहुन्छ ।

९-१-१ मा फोन गर्नुस्

तपाईको केश वर्कर/प्रबन्धकलाई फोन गर्नुस्



तपाईको बच्चाको शिक्षकलाई फोन गर्नुस्

COR Cultural Orientation Resource Center

तपाईको डाक्टरको कार्यालयमा फोन गर्नुस्

तपाईंको घरधनी/मालिकनीलाई फोन गर्नुस्

तपाईंको छिमेकीलाई फोन गर्नुस्

फायर एलार्म तान्नुस् (बजाउनुस्)

मद्दतको लागि (ठुलो स्वरले) कराउनुस्

बस्नुस र निर्देशन्हरुको लागि पर्खनुस्

आगो निभाउने यन्त्रको प्रयोग गर्नुस्

Safety Situations and Responses List

प्रशिक्षकको लागि टिपोट : प्रत्येक स्थितिपछिको सम्भावित उपायहरु संयुक्त राज्य अमेरिकामा त्यस्तो स्थितिलाई साधारणतया मानिसहरु कसरी झेल्छन् भन्ने उदाहरणहरु हुन् । यी उपायहरु तपाईको समुदायमा लागु नहुन सक्छन् अथवा मानिसहरुले तपाईको समुदायमा त्यो स्थितिलाई सम्हाल्ने अतिरिक्त उपायहरु हुन सक्छन् ।

एकजना मानिस तपाईको छेउ भएर कुदेर आयो र तपाईको झोला चोर्‍यो ।
सम्भावित उपायहरु : मद्दतको लागि कराउनुस् । ९-१-१ मा फोन गर्नुस् ।

बाहिर धुमधाम हिउं पर्दैछ र तपाई आफ्नो केश वर्कर/प्रबन्धकसंगको आजको मिटिंगमा जाने कि नजाने दुविधामा हुनुहुन्छ ।
सम्भावित उपाय : तपाईको केश वर्कर/प्रबन्धकलाई फोन गर्नुस् ।

तपाईको घरमा तातो पानी आईरहेको छैन ।
सम्भावित उपाय : तपाईको केश वर्कर/प्रबन्धक अथवा घरधनी/मालिकनीलाई फोन गर्नुस् ।

तपाईको छिमेकीको एउटा कुकुर एकदम ठूलो स्वरमा भुक्छ र तपाईको बालबालिकालाई डर लाग्छ ।
सम्भावित उपाय : तपाईको छिमेकीलाई फोन गरेर भन्नुस् अथवा उहांसंग कुरा गर्नुस् ।

तपाईको घरको धुंवा-सूचक यन्त्र बजिरहेको छ ।
सम्भावित उपाय : तपाईको केश वर्कर/प्रबन्धक वा घरधनी/मालिक्नीलाई फोन गर्नुस् ।

तपाईको घरमा ठूलो आगो लागेको छ ।
सम्भावित उपाय : ९-१-१ मा फोन गर्नुस् ।

तपाईको घरको ओभनभित्र सानो आगो लागेको छ
सम्भावित उपाय : एउटा आगो नियन्त्रण यन्त्र प्रयोग गर्नुस् ।

तपाईलाई आफ्नो परिवारको कसैले कुट्लान् भन्ने डर लागेको छ ।
सम्भावित उपाय हरु : तपाईको केश वर्कर/प्रबन्धकलाई फोन गर्नुस्, ९-१-१मा फोन गर्नुस् ।

तपाई र साथीले गाडी हांकीरहेको बेला एकजना प्रहरी अधिकृतले सडक छेउमा रोक्न लगाउंछन् ।
सम्भावित उपाय : निर्देशनहरुको लागि (प्रहरी अधिकृतबाट) बस्नुस् र पर्खनुस् (गाडीभित्र) ।

केही दिनदेखि तपाईको टाउको दुख्दै आएको छ जुन निको भएको छैन ।
सम्भावित उपाय : डाक्टरको कार्यालयमा फोन गर्नुस् ।

तपाईले आफ्नो वालेट बसमा छोड्नुभयो ।
सम्भावित उपाय : तपाईको केश वर्कर/प्रबन्धकलाई फोन गर्नुस् ।

तपाईलाई लाग्छ तपाईको बच्चाले केही विष निलेको छ ।
सम्भावित उपाय : ९-१-१मा फोन गर्नुस् ।

तपाईलाई लाग्छ तपाईको श्रीमान/श्रीमतीलाई हृदयाघात भैरहेको छ ।
सम्भावित उपाय : ९-१-१मा फोन गर्नुस् ।

विद्यालयमा तपाईकी छोरीलाई उपहास गरिदैछ ।
सम्भावित उपाय : बच्चीको शिक्षकलाई फोन गर्नुस् ।

तपाईको छिमेकी ठूलो आवाजमा संगीत बजाउँदै हुनुहुन्छ र तपाई सुत्न सक्नुहुन्न ।
सम्भावित उपाय : आफ्नो छिमेकीलाई फोन गर्नुस् ।

तपाईको छोराको पाखुरा काटिन्छ र रगत बगीरहेको छ ।
सम्भावित उपाय : तपाईको केश वर्कर/प्रबन्धकलाई फोन गर्नुस् , तपाईको डाक्टरको कार्यालयमा फोन गर्नुस् ।

तपाईको छोराको टाउको ठोक्कियो र उ अचेत छ ।
सम्भावित उपाय : ९-१-१मा फोन गर्नुस् ।

Safety Situations List

१. एकजना मानिस तपाईको छेउ भएर कुदेर आयो र तपाईको झोला चोर्‍यो ।

२. बाहिर धुमधाम हिउं पर्दैछ र तपाई आफ्नो केश वर्कर/प्रबन्धकसंगको आजको मिटिंगमा जाने कि नजाने दुविधामा हुनुहुन्छ ।

३. तपाईको घरमा तातो पानी आईरहेको छैन ।

४. तपाईको छिमेकीको एउटा कुकुर एकदम ठूलो स्वरमा भुक्छ र तपाईको बालबालिकालाई डर लाग्छ ।

५. तपाईको घरको धुंवा-सूचक यन्त्र बजिरहेको छ ।

६. तपाईको घरमा ठूलो आगो लागेको छ ।

७. तपाईको घरको ओभनभित्र सानो आगो लागेको छ ।

८. तपाईलाई आफ्नो परिवारको कसैले कुट्लान् भन्ने डर लागेको छ ।

९. तपाई र साथीले गाडी हांकीरहेको बेला एकजना प्रहरी अधिकृतले सडक छेउमा रोक्न लगाउंछन् ।

१०. केही दिनदेखि तपाईको टाउको दुख्दै आएको छ जुन निको भएको छैन ।

११. तपाईले आफ्नो वालेट बसमा छोड्नुभयो ।

१२. तपाईलाई लाग्छ तपाईको बच्चाले केही विष निलेको छ ।

१३. तपाईलाई लाग्छ तपाईको श्रीमान/श्रीमतीलाई हृदयाघात भैरहेको छ ।

१४. विद्यालयमा तपाईकी छोरीलाई उपहास गरिंदैछ ।

१५. तपाईको छिमेकी ठूलो आवाजमा संगीत बजाउंदै हुनुहुन्छ र तपाई सुत्न सक्नुहुन्न ।

१६. तपाईको छोराको पाखुरा काटिन्छ र रगत बगीरहेको छ ।

१७. तपाईको छोराको टाउको ठोक्कियो र उ अचेत छ ।

Common Safety Practices Memory Cards

पैसा र बहुमूल्य बस्तुहरु लिएर हिंड्दा

रुपिंया पैसालाई लुकाएर राख्नुस् र बहुमूल्य बस्तुहरुलाई नदेखाउनुस् ।

विद्यालय बाट बालबालिका घर फर्किंदा

तपाई वा कोही घरमा हुनुपर्छ भनी निधो गर्नुस् जसले गर्दा तपाईका बालबालिका एक्लै नछोडियुन् ।

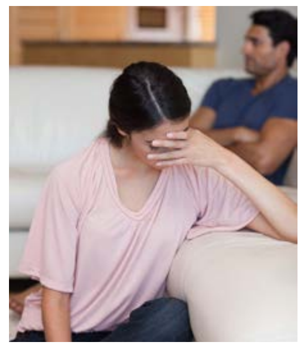
सडकको बाटो काट्दा

चौबाटोको प्रयोग गर्नुस् र ट्राफिक बत्तीको संकेतको पालना गर्नुस् र कारहरु र अन्य गुडीरहेका गाडीहरु बारे सचेत रहनुस् ।

रक्सी पिउंदा (मद्यपान गर्दा)

मद्यपान उचित मात्रामा गर्नुस् र यदि मद्यपान गरिरहनु (रक्सी पिइरहनु) भएको छ भने गाडी नहांक्नुस् ।

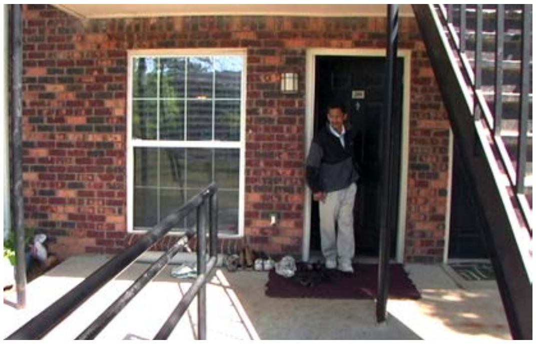
परिवारको सदस्य, साथी वा सहकर्मीसंग वादविवाद हुंदा



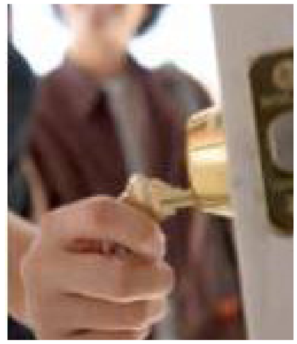
वादविवादबाट एकछिन विश्राम गर्नुस् र आक्रामक नहुनुस् ।

सरसफाईको आपूर्तिहरुको बस्तुहरु र औषधिहरु राख्दा

केटाकेटीबाट सुरक्षितरुपमा ताल्चा मारेर टाढा राख्नुस् ।



घर बाहिर जांदा



झ्यालहरु र ढोकाहरुमा ताल्चा मार्नुस् ।

नयां समुदायमा सर्दा

तपाईको छिमेकीहरुसंग भेट्नुस् ।

साइकल चढ्दा

सधैं एउटा हेल्मेट लगाउनुस् ।

गाडी चढ्दा

जहिले पनि काखे बालक र कलिला बालबालिकाहरुलाई कारको विशेष सीटहरुमा राख्नुस् र पेटी बांध्नुस् ।

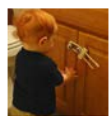
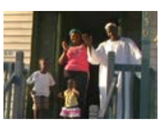
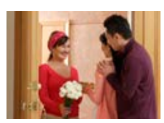
स्टोभ अथवा ओभन प्रयोग गर्दा

स्टोभ बाल्दा अथवा ओभन चलाउंदा घरमै बस्नुस् ।

राती हिंड्दा

समूहहरुमा हिंड्नुस् ।

Common Safety Practices Memory Card Answer Key

This card:		Matches this card:	
	पैसा र बहुमूल्य बस्तुहरु लिएर हिंड्दा		रुपिंया पैसालाई लुकाएर राख्नुस् र बहुमूल्य बस्तुहरुलाई नदेखाउनुस्।
	विद्यालय बाट बालबालिका घर फर्किंदा		तपाई वा कोही घरमा हुनुपर्छ भनी निधो गर्नुस् जसले गर्दा तपाईका बालबालिका एक्लै नछोडियुन्।
	सडकको बाटो काट्दा		चौबाटोको प्रयोग गर्नुस् र ट्राफिक बत्तीको संकेतको पालना गर्नुस् र कारहरु र अन्य गुडीरहेका गाडीहरु बारे सचेत रहनुस्।
	रक्सी पिउंदा (मद्यपान गर्दा)		मद्यपान उचित मात्रामा गर्नुस् र यदि मद्यपान गरिरहनु (रक्सी पिइरहनु) भएको छ भने गाडी नहांक्नुस्।
	परिवारको सदस्य, साथी वा सहकर्मीसंग वादविवाद हुंदा		वादविवादबाट एकछिन विश्राम गर्नुस् र आकामक नहुनुस्।
	सरसफाईको आपूर्तिहरुको बस्तुहरु र औषधिहरु राख्दा		केटाकेटीबाट सुरक्षितरुपमा ताल्चा मारेर टाढा राख्नुस्।
	घर बाहिर जांदा		झ्यालहरु र ढोकाहरुमा ताल्चा मार्नुस्।
	नयां समुदायमा सर्दा		तपाईको छिमेकीहरुसंग भेट्नुस्।
	साइकल चढ्दा		सधैं एउटा हेल्मेट लगाउनुस्।
	गाडी चढ्दा		जहिले पनि काखे बालक र कलिला बालबालिकाहरुलाई कारको विशेष सीटहरुमा राख्नुस् र पेटी बांध्नुस्।
	स्टोभ अथवा ओभन प्रयोग गर्दा		स्टोभ बाल्दा अथवा ओभन चलाउंदा घरमै बस्नुस्।
	राती हिंड्दा		समूहहरुमा हिंड्नुस्।

Your Rights and Your Responsibilities Cards

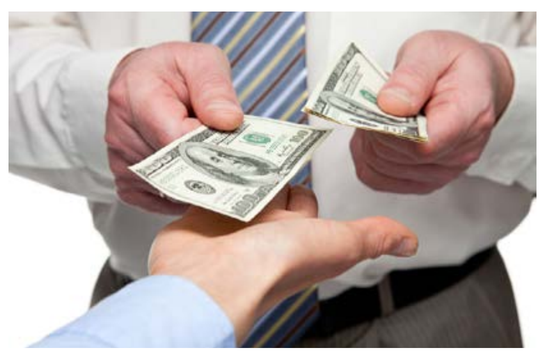
नागरिकहरुले चुनावहरुमा भोट खसाल्न पाउंछन् ।

संयुक्त राज्य अमेरिकामा बस्ने प्रत्येक व्यक्तिको आधारभूत नागरिक अधिकारहरु हुन्छन् जस्तै वाकस्वतन्त्रता, धार्मिक स्वतन्त्रता तथा कानुनी सहयोग पाउने अधिकार ।

परिवारहरुले सम्भव भएसम्म जतिसक्दो छिटो एकअर्कालाई सहयोग गर्नुपर्छ, विशेषगरी धेरैजसो शरणार्थीहरुको लागि सरकारी अनुदान सीमित हुन्छ ।

यदि तपाईले कानुन तोड्नुभयो भने तपाईको आप्रवासको कानुनी स्तरमा असर पर्न सक्नेछ ।

यदि तपाई नयां घरमा सर्नुभयो भने, तपाईले ठेगाना परिवर्तन्को एउटा फाराम भर्नैपर्छ ।



यो राज्यमा प्रत्येक घण्टाको ज्याला _____ डलर छ ।

संयुक्त राज्य अमेरिकामा कामको विभेद अवैध छ। कसैले पनि तपाईको जात, मूल देश, धर्म, उमेर, लिंग अथवा लैंगिक प्रकारको कारणले काम दिन अस्विकार गर्न पाउँदैन।

कानुन बुझ्नुस् : सबै _____ वर्ष देखि __ बिचका बालबालिकाहरुले विद्यालयमा भर्ना हुनैपर्छ।

कानुन बुझ्नुस् : खास प्रकारका लागुपदार्थहरुको प्रयोग गर्नु अवैध हुन्छ।

कानुन बुझ्नुस् : बच्चालाई (तपाईको वा अरु कसैको) कुट्नु अवैध हुन्छ।

कानुन बुझ्नुस् : यदि तपाई २१ वर्षभन्दा कम उमेरको हुनुहुन्छ भने रक्सी पिउनु अवैध हुन्छ।

कानुन बुझ्नुस् : तपाईको परिवारमा कसैलाई पनि कुट्नु वा चोट पर्याउनु अवैध हुन्छ।

कानुन बुझ्नुस् : यदि तपाई १८ वर्ष मुनिको हुनुहुन्छ भने सूर्ति (चुरोट) पिउनु अवैध हुन्छ ।

कानुन बुझ्नुस् : अ-नागरिकले कुनै पनि चुनावमा भोट खसाल्न पाउँदैनन् ।

कानुन बुझ्नुस् :यौनजन्य दुर्व्यवहार अवैध हुन्छ ।

कानुन बुझ्नुस् : कलिला बालबालिकाको सुपरिवेक्षण (हेरविचार) गर्नैपर्छ ।

१८ वर्ष देखि २५ वर्ष उमेरका पुरुषहरुले सेना भर्ती सेवामा नाम दर्ता गर्नैपर्छ ।

मातापिता (अभिभावक)हरुले उनीहरुको बालबालिकालाई अनुशासित गर्ने कानुनी विधिहरु सिक्नैपर्छ ।

सरकारी सेवाहरु तथा सुविधाहरु पाउन जो कानुनीरुपमा योग्य छन् तिनलाई उपलब्ध हुन्छन् ।

जब तपाईले “हिंड्नुस्” भन्ने संकेत बत्ती देख्नुहुन्छ, सडक पारी जान सक्नुहुन्छ ।

तपाईले स्थानिय पुनर्वास संस्थाबाट मद्दत पाउन सक्नुहुन्छ जस्तै सल्लाह र सहयोग ।

तपाई आफ्नो पुनर्वास स्थलबाट एउटा नयां समुदायमा सर्न सक्नुहुन्छ ।

तपाई संयुक्त राज्य अमेरिकामा काम गर्न सक्नुहुन्छ ।

गाडी चलाउन तपाईले सवारी-चालक अनुमति-पत्र पाएको हुनैपर्छ ।

तपाईले कानुनहरुको बारेमा जान्नु र सिक्नैपर्छ।

तपाईले आफ्नो आम्दानी करहरु तिर्नु जरुरी हुन्छ। तपाईले प्रत्येक वर्ष आम्दानी कर फाराम भरेर सरकारलाई पठाउनैपर्छ। फाराम तपाईले आफैंले भर्नुस् वा अरु व्यक्ति खोजेर भराउनुस्।

तपाईको पुनर्वास संस्थाले तपाईको पहिलो घर वा एपार्टमेन्टको लागि आधारभूत सामग्रीहरु दिनेछ अथवा ती सामग्रीहरु पाउन तपाईलाई मद्दत गर्नेछ।

Your Rights and Your Responsibilities Answer Key

Rights

- नागरिकहरुले चुनावहरुमा भोट खसाल्न पाउंछन् ।
- संयुक्त राज्य अमेरिकामा बस्ने प्रत्येक व्यक्तिको आधारभूत नागरिक अधिकारहरु हुन्छन् जस्तै वाकस्वतन्त्रता, धार्मिक स्वतन्त्रता तथा कानुनी सहयोग पाउने अधिकार ।
- यो राज्यमा प्रतिघण्टाको ज्याला कम्तिमा _____ डलर छ ।
- संयुक्त राज्य अमेरिकामा कामको विभेद अवैध छ । कसैले पनि तपाईको जात, मूल देश, धर्म, उमेर, लिंग अथवा लैंगिक प्रकारको कारणले काम दिन अस्विकार गर्न पाउदैन ।
- सरकारी सेवाहरु तथा सुविधाहरु पाउन जो कानुनीरुपमा योग्य छन् तिनलाई उपलब्ध हुन्छन् ।
- तपाईले स्थानिय पुनर्वास संस्थाबाट मद्दत पाउन सक्नुहुन्छ जस्तै सल्लाह र सहयोग ।
- तपाई आफ्नो पुनर्वास स्थलबाट एउटा नयां समुदायमा सर्न सक्नुहुन्छ ।
- तपाई संयुक्त राज्य अमेरिकामा काम गर्न सक्नुहुन्छ ।
- तपाईको पुनर्वास संस्थाले तपाईको पहिलो घर वा एपार्टमेन्टको लागि आधारभूत सामग्रीहरु दिनेछ अथवा ती सामग्रीहरु पाउन तपाईलाई मद्दत गर्नेछ ।

Responsibilities

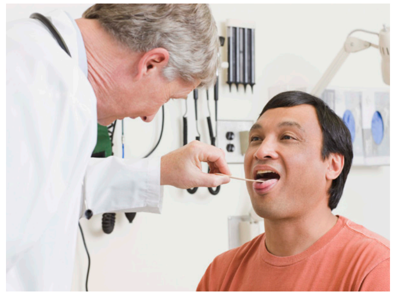
- परिवारहरुले सम्भव भएसम्म जतिसक्दो छिटो एकअर्कालाई सहयोग गर्नुपर्छ, विशेषगरी धेरैजसो शरणार्थीहरुको लागि सरकारी अनुदान सीमित हुन्छ ।
- यदि तपाईले कानुन तोड्नुभयो भने तपाईको आप्रवासको कानुनी स्तरमा असर पर्न सक्नेछ ।
- यदि तपाई नयां घरमा सर्नुभयो भने, तपाईले ठेगाना परिवर्तन्को एउटा फाराम भर्नैपर्छ ।
- कानुन बुझ्नुस् : सबै _____ वर्ष देखि _____ बिचका बालबालिकाहरुले विद्यालयमा भर्ना हुनैपर्छ ।
- कानुन बुझ्नुस् : खास प्रकारका लागुपदार्थहरुको प्रयोग गर्नु अवैध हुन्छ ।
- कानुन बुझ्नुस् : बच्चालाई (तपाईको वा अरु कसैको) कुट्नु अवैध हुन्छ ।
- कानुन बुझ्नुस् : यदि तपाई २१ वर्षभन्दा कम उमेरको हुनुहुन्छ भने रक्सी पिउनु अवैध हुन्छ ।
- कानुन बुझ्नुस् : तपाईको परिवारमा कसैलाई पनि कुट्नु वा चोट पर्याउनु अवैध हुन्छ ।
- कानुन बुझ्नुस् : यदि तपाई १८ वर्ष मुनिको हुनुहुन्छ भने सूर्ति (चुरोट) पिउनु अवैध हुन्छ ।
- कानुन बुझ्नुस् : अ-नागरिकले कुनै पनि चुनावमा भोट खसाल्न पाउदैनन् ।
- कानुन बुझ्नुस् : यौनजन्य दुर्व्यवहार अवैध हुन्छ ।
- कानुन बुझ्नुस् : कलिला बालबालिकाको सुपरिवेक्षण (हेरविचार) गर्नैपर्छ ।
- १८ वर्ष देखि २५ वर्ष उमेरका पुरुषहरुले सेना भर्ती सेवामा नाम दर्ता गर्नैपर्छ ।
- मातापिता (अभिभावक) हरुले उनीहरुको बालबालिकालाई अनुशासित गर्ने कानुनी विधिहरु सिक्नैपर्छ ।
- जब तपाईले "हिंड्नुस्" भन्ने संकेत बत्ती देख्नुहुन्छ, सडक पारी जान सक्नुहुन्छ ।
- तपाईले आफ्नो आम्दानी करहरु तिर्नु जरुरी हुन्छ । तपाईले प्रत्येक वर्ष आम्दानी कर फाराम भरेर सरकारलाई पठाउनैपर्छ । फाराम तपाईले आफैंले भर्नुस् वा अरु व्यक्ति खोजेर भराउनुस् ।
- गाडी चलाउन तपाईले सवारी-चालक अनुमति-पत्र पाएको हुनैपर्छ ।
- तपाईले कानुनहरुको बारेमा जान्नु र सिक्नैपर्छ ।

Responsibilities

Rights

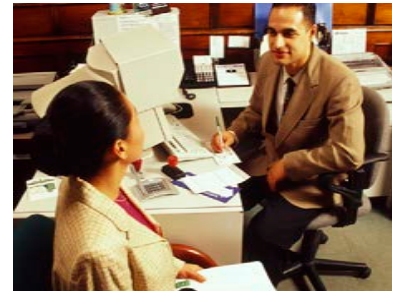
Steps for Refugees to Adjust Status

१. शरणार्थीको कानुनी स्तरमा संयुक्त राज्य अमेरिकामा आउने ।



२. स्वास्थ्य जांचको लागि लिएको सबै समयमा जाने र तपाईलाई आवश्यक रोग विरुध्दको खोपहरु लिने । कानुन तोड्ने कामबाट बच्ने ।

३. एकजना आधिकारिक आप्रवास विशेषज्ञसंग समय मिलाउने ।

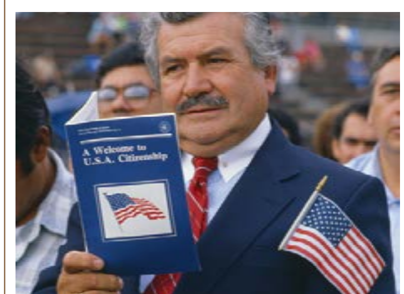


४. एकजना आधिकारिक आप्रवास विशेषज्ञको मद्दतले कानुनी स्तरबाट कानुनप्रदत्त स्थायी निवासी (एल पी आर) हुनको लागि निवेदन हाल्ने ।

५. कानुनप्रदत्त स्थायी निवासी (एल पी आर)को स्तर र तपाईको ग्रीनकार्ड लिने ।

६. अंग्रेजी भाषा सिकी राख्नुस् । कानुनी झण्झटबाट बच्नुस् र करहरु तिर्नुस् ।

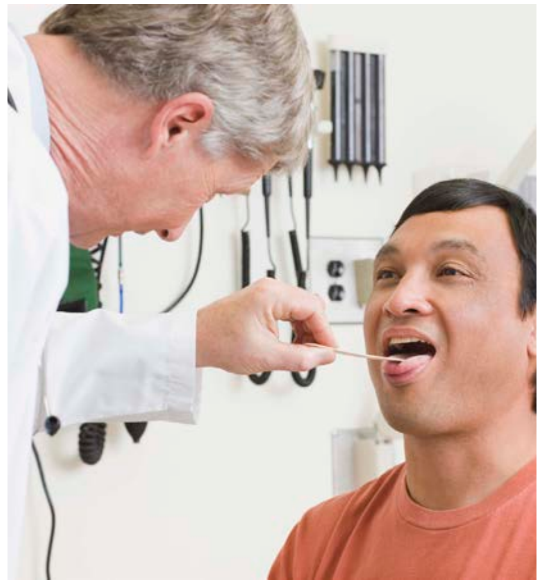
७. संयुक्त राज्य अमेरिकामा ४ वर्ष ९ महिना बसेपछि एकजना आधिकारिक आप्रवास विशेषज्ञसंग समय मिलाउनुस् र संयुक्त राज्य अमेरिकाको नागरिकताको लागि निवेदन हाल्नुस् । तपाईले अंग्रेजीमा एउटा लिखित र मौखिक जांच दिनु पर्नेछ ।



८. जब तपाईको निवेदन स्वीकृत हुन्छ ,अंग्रेजीमा संयुक्त राज्य अमेरिकाको नागरिक हुन शपथग्रहण गर्नुस् ।

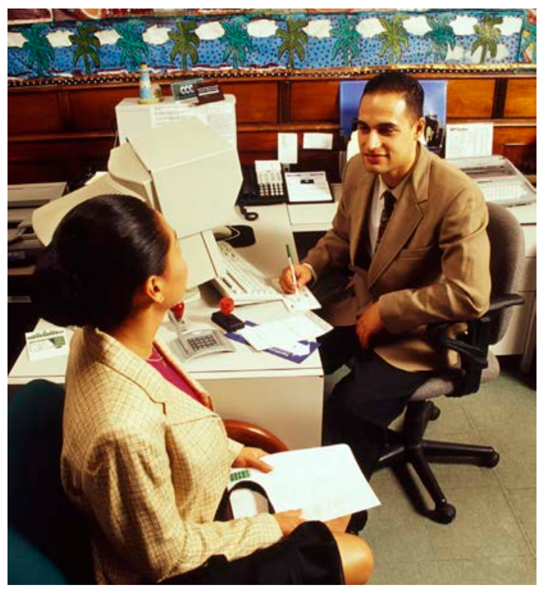
Steps for Refugees to Adjust Status Cards

शरणार्थीको कानुनी स्तरमा संयुक्त राज्य अमेरिकामा आउने ।



स्वास्थ्य जांचको लागि लिएको सबै समयमा जाने र तपाईलाई आवश्यक रोग विरुध्दको खोपहरु लिने । कानुन तोड्ने कामबाट बच्ने ।

एकजना आधिकारिक आप्रवास विशेषज्ञसंग समय मिलाउने ।

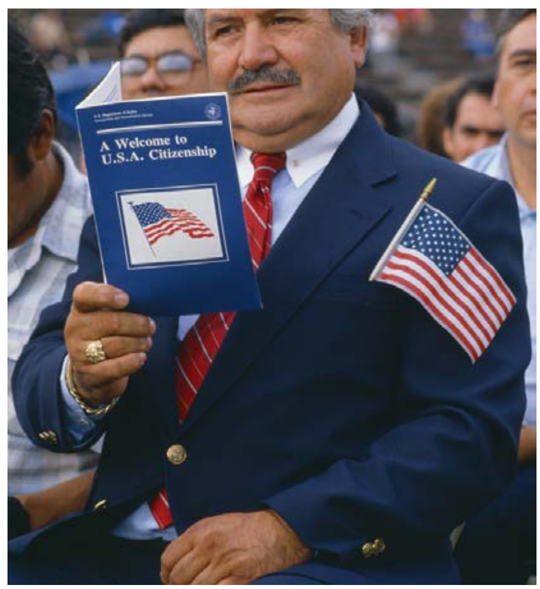


एकजना आधिकारिक आप्रवास विशेषज्ञको मद्दतले कानुनी स्तरबाट कानुनप्रदत्त स्थायी निवासी (एल पी आर) हुनको लागि निवेदन हाल्ने ।

कानुनप्रदत्त स्थायी निवासी (एल पी आर)को स्तर र तपाईको ग्रीनकार्ड लिने ।

अंग्रेजी भाषा सिकी राख्नुस् । कानुनी झण्झटबाट बच्नुस् र करहरु तिर्नुस् ।

संयुक्त राज्य अमेरिकामा ४ वर्ष ९ महिना बसेपछि एकजना आधिकारिक आप्रवास विशेषज्ञसंग समय मिलाउनुस् र संयुक्त राजय अमेरिकाको नागरिकताको लागि निवेदन हाल्नुस् । तपाईले अंग्रेजीमा एउटा लिखित र मौखिक जांच दिनु पर्नेछ ।



जब तपाईको निवेदन स्वीकृत हुन्छ, अंग्रेजीमा संयुक्त राज्य अमेरिकाको नागरिक हुन शपथग्रहण गर्नुस् ।

Refugee Adjustment of Status Flowchart

तपाईको शरणार्थीको स्तर (आइ-नाईन्टीफोर)बाट कानुनप्रदत्त स्थायी निवासी (एल पी आर: ग्रीनकार्ड)को स्तरमा समायोजन कानुनीरुपले गर्नैपर्छ । ती शरणार्थीहरु जसले कानुनी स्तरको समायोजनको प्रकृया शुरु गर्दैनन्, उनीहरुले आफ्नो आप्रवास भिसाको उल्लंघन गर्दैछन् र उनीहरु आप्रवास सम्बन्धि दण्डहरु भोग्ने जोखिममा हुन्छन् साथै संयुक्त राज्य अमेरिकाबाट देश निकाला हुन सक्नेछन् ।

१. संयुक्त राज्य अमेरिकामा बसेको १ वर्षपछि आफ्नो केश वर्कर/प्रबन्धकलाई एकजना आधिकारिक आप्रवास विशेषज्ञको नाम आग्रह गर्न सोध्नुस् ।

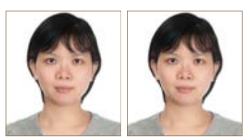
२. एकजना आधिकारिक आप्रवास विशेषज्ञसंग समय मिलाउनुस् ।

३. त्यो आधिकारिक आप्रवास विशेषज्ञसंग आफ्नो हालको कानुनी स्तरको समायोजनबाट कानुन प्रदत्त स्थायी निवासी हुन तपाईले केके चरणहरु पार गर्नुपर्छ भनी बुझ्न भेट्नुस् ।

४. त्यो आधिकारिक आप्रवास विशेषज्ञको मद्दतले निम्नलिखित कुराहरु गर्नुस् :

ए. रोग निरोधक खोपहरुको फाराम (आइ-६९३) भर्न डाक्टरको कार्यालयमा समय मिलाउनुस् ।

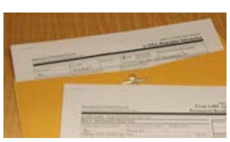
बी. कानुन प्रदत्त स्थायी निवासी हुनको लागि निवेदन फाराम (फाराम आइ-४८५) भर्नुस् ।



सी. आफ्नो पासपोर्ट साइजको दुईवटा फोटोहरु लिनुस् ।

डी. तपाईको आइ ९४को फारामको एकवटा प्रतिलिपी बनाउनुस् ।

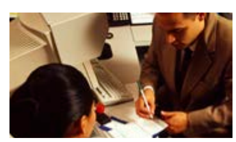
ई. व्यक्तिगत विवरण फाराम (फाराम जी-३२५ ब) भर्नुस् ।



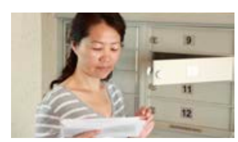
५. स्थायी निवासी हुनको लागि आवश्यक सबै कागज-पत्रहरु सहित तपाईको निवेदन बुझाउनुस् ।

६. तपाईले संयुक्त राज्य अमरिकाको नागरिकता तथा आप्रवास सेवाहरु (यूएससीआइएस) बाट तपाईको निवेदन बुझेको भनी एउटा सूचना पाउनु हुनेछ ।

७. त्यसपछि तपाईले औंलाको छाप लगाउने समय/मितिको खबर पाउनु हुनेछ । तपाईले आफ्नो औंलाहरुको छापहरु दिन अवश्य पनि समयमा पुग्नै पर्छ ।



८. तपाईले यूएससीआइएससंग अन्तर्वाताको लागि आउनुस् भनी सूचना पाउनु हुनेछ ।



९. यूएससीआइएसले तपाईको निवेदन स्वीकृत भयो कि भएन भनी तपाईलाई एउटा चिठी पठाउनेछ ।

Local Law Critical Incidents

बिगोम परिवारको उनीहरुको भान्सा कोठामा कीरा/कमिलाहरुको समस्या भएको छ ।

- यस बारेमा भएका कानुनहरु बुझ्न र छलफल गर्न : घरधनी र भाडेदारको जिम्मेवारीहरु
- स्थानिय टिपोटहरु :

खिनले एउटा सोडा किन्छिन् । सोडाको बोतलमा लेखेको छ उनले पिईसकेपछि बोतल फिर्ता गर्न सक्छिन् र दश सेन्ट फिर्ता पाउन सक्छिन् ।

- पत्ता लाउने र छलफल गर्ने बारेका कानुनहरु : पुनर्प्रयोग कार्यक्रमहरु
- स्थानिय टिपोटहरु :

प्रविण उनको बारीमा एउटा टहरो बनाउन चाहन्छन् ।

- पत्ता लाउने र छलफल गर्ने बारेका कानुनहरु : जमीनको प्रयोग सम्बन्धि कानुनहरु र भाडेदारको अधिकारहरु
- स्थानिय टिपोटहरु :

आमा, बाबु र ६ वर्षे बच्चाको गुरुंग परिवारले हालै एउटा गाडी किने । उनीहरुको बच्चाले पनि गाडीमा चढ्न सकोस् भनी अब उनीहरुले के गर्नुपर्छ भनी सोच्दैछन् ।

- पत्ता लाउने र छलफल गर्ने बारेका कानुनहरु : बच्चाको सुरक्षा सीट सम्बन्धि नियमहरु ।
- स्थानिय टिपोटहरु :

चीत हो ला एउटा अर्को राज्यमा बस्ने साथीलाई भेट्न जांदा, आफ्नो भाई/बहिनीसंग गाडी हांकीरहेको अवस्थामा सेल फोनमा कुरा गर्दैछिन् ।

- पत्ता लाउने र छलफल गर्ने बारेका कानुनहरु : गाडी हांकीरहेको अवस्थामा सेल फोनको प्रयोग ।
- स्थानिय टिपोटहरु :

जाइद राजपथमा गाडी हांकरिहेको बेला गति सिमीत नियम पालन गर्दैछन् र आफ्नो राज्यको सीमा पारगरी अर्को राज्यमा पस्छन् ।

- पत्ता लाउने र छलफल गर्ने बारेका कानुनहरु : गाडीको गति सिमीत गर्ने ।
- स्थानिय टिपोटहरु :

ऋषि र उनकी श्रीमती एउटा स्थानिय रेष्टुरांन्टमा खान गए । ऋषिले पिईरहेको चुरोट निभाउनुपर्छ भनिएकोमा उनीहरु छक्क परे ।

- पत्ता लाउने र छलफल गर्ने बारेका कानुनहरु : धुम्रपान र सार्वजनिक स्थलहरु
- स्थानिय टिपोटहरु :

यमु एउटा काम पाउने र कानुन अनुसारको कम्तिमा पाउने ज्याला कमाउने आशा गर्दैछिन् ।

- पत्ता लाउने र छलफल गर्ने बारेका कानुनहरु : कम्तिमा दिनुपर्ने प्रतिघण्टाको ज्यालादारीका कानुनहरु
- स्थानिय टिपोटहरु :

अबिदा सूर्य उदाउनुभन्दा पहिले काम गर्न जान्छिन् र सूर्य अस्ताएपछि अंग्रेजी भाषाको कक्षा सकेर घर पुग्छिन् । उनी नजिकको पार्कमा काममा जानुभन्दा पहिले अथवा अंग्रेजी कक्षापछि शारीरिक व्यायाम गर्न चाहन्छिन् ।

- पत्ता लाउने र छलफल गर्ने बारेका कानुनहरु : सरकारी स्थलहरुको प्रयोग
- स्थानिय टिपोटहरु :

बेरीहुनका साथीहरु एउटा शुलभ पसलमा विद्यालयपछि घुमघाम गर्दैछन् र उनी पनि साथीहरुसंग घुमघाम गर्न चाहन्छन् ।

- पत्ता लाउने र छलफल गर्ने बारेका कानुनहरु : बिना कारण घुमघाम गर्ने स्थल सम्बन्धि कानुनहरु ।
- स्थानिय टिपोटहरु :

डेनी आफ्नो घर नजिकको पार्कमा भएको नदीमा माछा मार्न चाहन्छिन् ।

- पत्ता लाउने र छलफल गर्ने बारेका कानुनहरु : माछा मार्ने कानुनहरु
- स्थानिय टिपोटहरु :

सो रे एउटा नदेखिने गरी हतियार बोक्न चाहन्छ ।

- पत्ता लाउने र छलफल गर्ने बारेका कानुनहरु : हातहतियार सम्बन्धि कानुनहरु
- स्थानिय टिपोटहरु :

U.S. Laws and Refugee Status Unit Vocabulary Worksheet 1

निर्देशनहरु : देब्रेतिर भएका शब्दहरुलाई दाहिनेतिर भएका चित्रहरुसंग जोडा मिलाउनुस् । पहिलो चांही तपाईको लागि गरिएकोछ ।

शब्दहरु

ambulance

fire

police

fire extinguisher

fire alarm

Green Card

lock

9-1-1

चित्रहरु

U.S. Laws and Refugee Status Unit Vocabulary Worksheet 2

निर्देशनहरु : तलको अनुच्छेद (रचना) पढ्नुस् । वाक्यहरु पूरा गर्न शब्द बैंकहरु, वर्णनहरु र शब्दावलीको प्रयोग गर्नुस् । पहिलो चांही तपाईको लागि गरिएकोछ ।

शब्द बैंक		
aware	benefit	~~citizen~~
Green Card	Lawful Permanent Resident	right

Maya is excited to become a citizen *(a person who belongs to a country)* one day. Then she will have the ______ *(a benefit you receive from living in a certain place)* to vote. Now she is a ______ *(someone who is allowed by law to stay in the United States)* and has her ______ *(a registration card that allows someone not born in the United States to live and work in the United States)*. She was surprised because she was not ______ *(to be conscious of)* that it would not be green! One ______ *(something that improves someone's life)* is that she can now travel outside the United States. She is excited to visit her family!

Answer Card Wrap-Up Statements and Follow-Up Questions

स्वागत तथा स्थापना (आर. एण्ड. पी.)को सम्पूर्ण अभिमुखीकरण पाठ्यक्रमको आधारमा यी विवरणहरु तथा अनुगमनका प्रश्नहरुको विकास गरिएको थियो । तपाईले अभिमुखीकरण सत्रहरुका बेलामा सिकाउनु भएको सामग्रीहरुको आधारमा प्रश्नहरु थप्नुस् वा हटाउनुस् ।

इकाई	गतिविधि योजना	विवरण	उत्तर संकेत	अनुगमनको प्रश्न
स्थानिय पुनर्वास संस्थाको भूमिका	मूलभूत(आधारभूत) जानकारी: स्थानिय पुनर्वास संस्थाको भूमिका	पुनर्वास संस्था तपाई तथा तपाईको परिवारलाई आधारभूत सेवाहरु प्रदान गर्न जिम्मेवार हुन्छ ।	*हो*	कुनै दुईवटा आधारभूत सेवाहरुको नाम भन्नुस् जुन तपाईको पुनर्वास संस्थाले प्रदान गर्नेछ ।
	शुरुमा प्रदान गरिएका पुनर्वास सहयोग तथा सेवाहरु	संयुक्त राज्य अमेरिकामा पहिलो पटक आईपुगेको समयमा यदि तपाईले एउटा टेलिभिजन वा कम्प्यूटर पाउनुभएन भने तपाईले आफ्नो केश वर्कर/प्रबन्धकसंग पुनर्वास संस्था बाट एउटा पाउने बारेमा गुनासो पोख्नुपर्छ ।	*होइन*	संयुक्त राज्य अमेरिकामा तपाईको पहिलो केही महिनाहरुमा कुनचाहिं दुइवटा सेवाहरु छन् जुन तपाईलाई प्रदान गरिनेछ ?
	अभिमुखीकरण कक्षाहरुमा भाग लिंदा	तपाईले अभिमुखीकरण कक्षामा भाग लिनैपर्छ । यो आवश्यक छ ।	*होइन*	किन शरणार्थीले अभिमुखीकरण कक्षाहरुमा भाग लिनु पर्ने तीन कारणहरु केके हुन् ?
	एउटा नयां साझेदारी	संसारभरी कुराकानी गर्ने ढंगहरु एउटै हुन्छन् ।	*होइन*	संयुक्त राज्य अमेरिकामा सादरपूर्वक तपाईको केश वर्कर/प्रबन्धकसंग कुराकानी गर्ने बेलामा सम्झनु पर्ने दुई कुराहरु केके हुन् ?
	चुनौतीहरुको सामना गर्दा	यदि तपाईको केश वर्कर/प्रबन्धकले गरेको केही कुरामा प्रश्न छ भने तपाईले उनीसंग छलफल गर्नुपर्छ ।	*हो*	तपाईको केश वर्कर/प्रबन्धकसंग कुनै चुनौतीपूर्ण स्थिति भएको छ भने, सम्झिनु पर्ने कुनै दुई कुराहरु केके हुन् ?
सामुदायिक सेवाहर र सामाजिक सहयोग	मूलभूत जानकारी: सामुदायिक सेवाहरु र सामाजिक सहयोग	तपाई बसेको क्षेत्रमा धेरै सामुदायिक सेवाहरु उपलब्ध छन् तर तिनको प्रयोग गर्न ती सबै महंगो छन् ।	*स्थानिय उपाय*	तपाई बसेको क्षेत्रमा उपलब्ध कुनै दुईवटा सामुदायिक सेवाहरुको नाम र उनीहरुले तपाईलाई के प्रदान गर्न सक्छन् भन्नुस् ?
	सेवाका प्रकारहरु	तपाईले सामुदायिक पुस्तकालयमा पाइने कुराहरु जस्तै पुस्तकहरु र कम्प्यूटरहरुको प्रयोग सित्तैमा गर्न सक्नुहुन्छ ।	*हो*	पुस्तकहरु र कम्प्यूटरहरु बाहेक कुनचाहिं दुईवटा कुराहरु छन् जसको लागि तपाइले पुस्तकालयको प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ ?
	तपाईको समुदायमा सामाजिक सहभागिता	तपाईको समुदायमा सहभागी हुंदाखेरी तपाइलाई अंग्रेजी भाषाको प्रयोग गर्न मद्दत पुग्नेछ ।	*हो*	तपाईको समुदायमा सहभागी हुन कुनै दुईवटा तरिकाहरु केके होलान् ?

इकाई	गतिविधि योजना	विवरण	उत्तर संकेत	अनुगमनको प्रश्न
घरबास	मूलभूत जानकारीः घरबास	तपाई पहिलो पटक संयुक्त राज्य अमेरिका पुगेपछि तपाईको पुनर्वास संस्था तपाईलाई टेवल, सोफा, मेच प्रदान गर्न जिम्मेवार हुन्छ।	*हो*	घरबासको कुरा गर्दा तपाईको पुनर्वास संस्थाको कुनै दुइवटा जिम्मेवारीहरु केके हुन् ?
	घरबास सम्बन्धि अधिकार र कर्तव्यहरु	तपाईको घर सफा राख्ने जिम्मेवारी तपाईको केश वर्कर/प्रबन्धकको हो।	*होइन*	घरधनी अथवा मालिकनीको कुनै एउटा जिम्मेवारी भन्नुस् र भाडेदारको कुनै एउटा जिम्मेवारी भन्नुस्।
	राम्रो छिमेकी हुंदा	संयुक्त राज्य अमेरिकामा सबै छिमेकीहरु मित्रवत् र श्रध्दालु हुन्छन्।	*होइन*	एउटा श्रध्दालु छिमेकी हुन दुईवटा तरिकाहरुको वर्णन् गर्नुस्।
यातायात	मूलभूत जानकारीः यातायात	त्यो क्षेत्रमा सबैभन्दा राम्रो सार्वजनिक यातायातको प्रकार बस नै हो।	*स्थानिय उपाय*	तपाईको नयां समुदायमा उपलब्ध कुनै दुइवटा यातायातका प्रकारहरु कुनकुन छन् ?
	तपाईको नयां समुदायमा घुमघाम गर्दा	यताउता जान तपाईले सार्वजनिक यातायातको प्रयोग गर्न सिक्नु जरुरी हुनेछ।	*स्थानिय उपाय*	तपाईको आफ्नो घर/डेराबाट किराना पसल कसरी जानुहुन्छ वर्णन् गर्नुस्।
	गाडी धनी हुंदा र चलाउंदा	गाडी धनी हुनु र चलाउनु महंगो हुन्छ।	*हो*	एउटा गाडी हुंदाको कुनै दुइवटा चुनौतीहरु केके हुन् ?
रोजगार	मूलभूत जानकारीः रोजगार	जति सक्दो छिटो सम्भव भएसम्म तपाईले एउटा काम पाउनुपर्छ।	*व्यक्तिमा निर्भर गर्छ*	तपाई कसरी काम खोज्नु हुनेछ ?
	संयुक्त राज्य अमेरिकामा काम गर्दा	तपाईले काम गर्दाखेरी अंग्रेजी भाषा सिक्न सक्नुहुन्छ।	*हो*	संयुक्त राज्य अमेरिकामा एउटा काम पाउन किन महत्वपूर्ण हुन्छ भन्ने दुईवटा कारणहरु केके हुन् ?
	एउटा काम खोज्दा	काम खोज्न तपाई सकृय हुनुपर्छ।	*हो*	तपाइले काम खोज्ने दुईवटा तरिकाहरु केके हुन् ?
अंग्रेजी भाषाको सिकाई	मूलभूत जानकारीः अंग्रेजी भाषाको सिकाई	अंग्रेजी भाषा नै हो जुन धेरैजसो मानिसहरुले संयुक्त राज्य अमेरिकामा बोल्छन्।	*हो*	अंग्रेजी भाषा सिक्न किन महत्वपूर्ण छ भन्ने तीनवटा कारणहरु भन्नुस्।
	अंग्रेजी भाषा सिक्ने तरिकाहरु	अंग्रेजी भाषा सिक्नु अत्यन्त सजिलो छ।	*होइन*	एकभन्दा बढी तरिकाले अंग्रेजी भाषा सिक्नु किन महत्वपूर्ण छ ?
	अंग्रेजी भाषा सिक्दा हुने फाइदाहरु	अंग्रेजी भाषा सिक्दा तपाईको समायोजन प्रकृयामा मद्दत पुग्न सक्छ।	*हो*	तपाईले काम पाईसकेपछि पनि अंग्रेजी भाषा कक्षामा भाग लिने दुईवटा कारणहरु केके हुन् ?

इकाई	गतिविधि योजना	विवरण	उत्तर संकेत	अनुगमनको प्रश्न
शिक्षा	मूलभूत जानकारी : शिक्षा	धेरैजसो अमेरिकीहरु शिक्षालाई एउटा जीवन पर्यन्तको प्रकृया हो भनी ठान्छन् ।	*हो*	संयुक्त राज्य अमेरिकामा विद्यालयहरुले आमाबाबुहरु बाट अपेक्षा गर्ने दुईवटा कुराहरुको नाम भन्नुस् ।
	तपाईको बच्चाको विद्यालयमा सहभागी हुंदा	तपाईको बच्चाको विद्यालयमा सहभागी हुंदा तपाईको बच्चालाई सफल हुन मद्दत गर्न सक्छ ।	*हो*	तपाईको बच्चाको शिक्षामा तपाईले तपाई सहभागी हुन सक्ने तीनवटा तरिकाहरुको नाम भन्नुस् ।
	विद्यालयमा हुने मूलभूत प्रश्नहरुसंग भेल्दा	आमाबाबुहरु/अभिभावकहरुले विद्यालयको प्रशासकहरु वा शिक्षकहरुसंग कुरा गर्नुहुन्न ।	*होइन*	यदि कुनै बच्चाले विद्यालयमा छलफल भैरहेको विषयहरु बुझ्दैन भने, आमाबाबु/अभिभावकले के गर्नुपर्छ ?
	बालिगहरुको लागि रोजगार वा शिक्षा	धेरैजसो बालिग शरणार्थीहरुको लागि जो भर्खरै संयुक्त राज्य अमेरिकामा आइपुगेका छन् तिनलाई शिक्षाभन्दा रोजगार/काम आवश्यक हुन्छ ।	*हो*	काम गर्ने वा पढ्न विद्यालय जाने विषयको एउटा चुनौती र एउटा फाईदा भन्नुस् ।
स्वास्थ्य तथा सरसफाई	मूलभूत जानकारी: स्वास्थ्य तथा सरसफाई	संयुक्त राज्य अमेरिकामा स्वास्थ्य उपचारको लागि जान अनेकौं विभिन्न ठाउंहरु छन् ।	*हो*	तपाईको क्षेत्रमा स्वास्थ्य उपचार सेवाहरु प्रदान गर्ने दुईवटा ठाउंहरु कुनकुन छन् ? प्रत्येक ठाउंमा जानको लागि कुनचाहिं एउटा राम्रो औषधिमूलो गर्ने कारण होला ?
	डाक्टरलाई भेट्दाः के अपेक्षा गर्ने	यदि तपाईले डाक्टरलाई केही भन्नुभयो भने कानुनीरुपमा तपाईको स्वीकृति बिना यसको बारेमा उनले अन्य कसैलाई पनि भन्न पाईदैन ।	*हो*	डाक्टरको कार्यालयमा तपाईले कुरा गर्ने सम्भवतः दुईजना कोको हुन् ?
	व्यक्तिगत सरसफाई	संयुक्त राज्य अमेरिकामा व्यक्तिगत सरसफाई धेरै महत्वपूर्ण हुन्छ ।	*हो*	संयुक्त राज्य अमेरिकामा गरिने व्यक्तिगत सरसफाईका तीनवटा अभ्यासहरु केके हुन् ?
	भावनात्मक स्वास्थ्यका चुनौतीहरुको सम्बोधन गर्दा	यदि तपाई उदास र अशान्तिको अनुभव गरिरहनु भएको छ भने तपाईले स्वास्थ्य सेवा गर्ने पेशागत योग्य व्यक्तिहरुसंग कुरा गर्न सक्नुहुन्छ ।	*हो*	कहिलेकाहिं अशान्त वा उदास महसुस गर्नु सामान्य कुरा हो तर यदि कोही व्यक्ति धेरै पटकसम्म यस्तो महसुस गर्छन् भने उनले के गर्नुपर्छ ?

इकाई	गतिविधि योजना	विवरण	उत्तर संकेत	अनुगमनको प्रश्न
आयव्यय तथा व्यक्तिगत पूंजीको प्रबन्ध	मूलभूत जानकारी: आयव्यय तथा व्यक्तिगत पूंजीको प्रबन्ध	एउटा काम (रोजगार) हुनु तपाईको परिवारलाई आत्म-निर्भर हुने एउटा उपाय हो ।	*हो*	जब तपाईको अग्रिम अनुदान सकिन्छ त्यतिबेला तपाईले प्राप्त गर्न सक्ने आम्दानीको दुईवटा श्रोतहरु केके हुन् ?
	बैंकहरु र तलब / ज्यालाका चेकहरु	संयुक्त राज्य अमेरिकामा तपाईको पैसा घरमा जम्मा गर्नु सबभन्दा सुरक्षित हुन्छ ।	*होइन*	प्रत्येक तलब/ज्यालाको चेकबाट कुनचाहिं दुईवटा कुराहरु कट्टा गरिन्छ ?
	आयव्यय र प्राथमिकता रोज्दा	तपाईको परिवारलाई आवश्यक वस्तुहरुको बारेमा यथार्थपरक हुनु महत्वपूर्ण हुन्छ ।	*हो*	तपाईको परिवारको लागि गर्नुपर्ने सबभन्दा महत्वपूर्ण खर्चहरुको पत्ता लगाउनु किन महत्वपूर्ण हुन्छ ?
सांस्कृतिक समायोजन	मूलभूत जानकारी: सांस्कृतिक समायोजन	धेरै शरणार्थीहरु पहिलो पटक जब संयुक्त राज्य अमेरिकामा आउंछन् उनीहरु धेरै खुशी हुन्छन् र धेरै लामो अवधिसम्म उनीहरु प्राय : त्यस्तै हुन्छन् ।	*होइन*	सांस्कृतिक समायोजनको चारवटा साझा चरणहरु केके हुन् ?
	विभिन्न प्रकारका समुदायहरु	तपाईका सबै छिमेकीहरु हरहमेशा मित्रवत् र मद्दतगार हुनेछन् ।	*होइन*	तपाईको कुरा नमिल्ने व्यक्तिहरुसंग तपाईले वार्तालाप गर्न सक्ने दुईवटा उपायहरु केके हुन् ?
	समयको पालना	यदि तपाई डाक्टरसंग लिएको समयमा ढिलो हुनुभयो भने तपाईले लिएको समयको लागि जे भए पनि तपाईले पैसा तिर्नु पर्नेछ ।	*हो*	दुईवटा कुराहरु भन्नुस् जसको लागि समयमा पुग्नु महत्वपूर्ण हुन्छ ।
	पारिवारिक भूमिकाहरु	बालबालिकाहरुले अक्सर उनीहरुको आमाबाबुभन्दा अंग्रेजी भाषा छिटो सिक्छन् । यो परिवारको लागि चुनौतीपूर्ण हुन सक्छ ।	*हो*	केही परिवारहरुले संयुक्त राज्य अमेरिकामा पुनर्वासित हुंदा किन भूमिकाहरु परिवर्तन् भएको अनुभव गर्छन् ?
	मातापिता/अभिभावकले गर्ने अभ्यासहरु	संयुक्त राज्य अमेरिकामा सुविधाहरु खोसेर जस्तै साथीहरुलाई भेट्न नदिएर बालबालिकालाई अनुशासित बनाउने एउटा सामान्य तरिका हो ।	*हो*	संयुक्त राज्य अमेरिकामा बालबालिकाहरुको लालनपालन गर्दा तपाईले भोग्न सक्ने एउटा चुनौतीको वर्णन् गर्नुस् । एउटा कानुनी र स्वीकारयोग्य उपाय के हो जसबाट तपाईको परिवारले त्यो चुनौतीलाई सम्हाल्न सक्नेछ ।
	परिवर्तनहरु र चुनौतीहरुसंग समायोजन गर्दा	यदि तपाई उदास महसुस गरिरहनु भएको छ भने तपाईले धेरै दिनसम्म आफूलाई कोठा भित्र ताल्चा मारेर बस्नु एउटा उपयुक्त कुरा हो ।	*होइन*	यदि तपाईले पहिले पाएको काम तपाईले चाहेको होइन भने, तपाई कस्तो महसुस गर्नुहुन्छ ? यदि तपाई उदास हुनुभयो भने यसको बारेमा तपाई के गर्नुहुन्थ्यो ?

इकाई	गतिविधि योजना	विवरण	उत्तर संकेत	अनुगमनको प्रश्न
संयुक्त राज्य अमेरिकाका कानुनहरु र शरणार्थीहरुको कानुनी स्तर	मूलभूत जानकारी : संयुक्त राज्य अमेरिकाका कानुनहरु र शरणार्थीहरुको कानुनी स्तर	यदि तपाईलाई कानुनको बारेमा थाहा छैन भने कानुनलाइ तोडे ठीक हुन्छ।	*होइन*	तपाईले संयुक्त राज्य अमेरिकाको कानुनहरुको बारेमा किन सिक्नुपर्छ ?
	आपत्कालीन सेवाहरुको प्रयोग गर्दा	यदि कुनै आपत्कालीन घटना भयो भने, जस्तै आगो लाग्यो भने, तपाईले ९-१-१ मा फोन गर्नुपर्छ।	*हो*	आपत्कालीन अवस्थाहरुमा तपाईले प्रयोग गर्न सक्ने र थाहा पाउनु पर्ने तीनवटा मुख्य अंग्रेजी शब्दहरु केके हुन् ?
	सुरक्षा प्रकृयाहरुको अभ्यास गर्दा	केही असुरक्षित स्थितिहरु सम्हाल्न मद्दतको लागि गुहार माग्नु एउटा उपाय हो।	*हो*	तपाईले भोग्न सक्ने दुइवटा असुरक्षित स्थितिहरु केके हुन्? यदि तपाईले आफूलाई यस्तो स्थितिहरुमा पाउनुभयो भने, तपाईले के गर्नुपर्छ ?
	सुरक्षाका सामान्य अभ्यासहरु	तपाईले आफ्नो नयां समुदायमा संधै सुरक्षित महसुस गर्नु हुनेछ।	*होइन*	कुनै असुरक्षित स्थितिबाट जोगिन तपाईले गर्नुपर्ने दुइवटा कुराहरु केके हुन् ?
	तपाईको अधिकार र कर्तव्यहरु	तपाईले सबै स्थानिय कानुनहरु थाहा पाउनुपर्छ भन्ने निधो गर्ने जिम्मेवारी तपाईको केश वर्कर/प्रबन्धकको हो।	*होइन*	संयुक्त राज्य अमेरिकामा तपाईको तीनवटा अधिकारहरु केके हुन् ?
	तपाईको कानुनी स्तरको समायोजन गर्दा	तपाईले आफ्नो शरणार्थीको स्तरलाई कानुन प्रदत्त स्थायी निवासीमा समायोजन गर्नुपर्छ।	*हो*	आफ्नो कानुनी स्तरलाई कानुन-प्रदत्त स्थायी निवासी (एल पी आर)मा समायोजन गर्न तपाईले कहिले निवेदन दर्ता गर्नुपर्छ ?
	स्थानिय कानुनहरु सिक्दा	संयुक्त राज्य अमेरिकामा सबै समुदायहरुको समान कानुनहरु हुन्छन्।	*होइन*	स्थानिय कानुनहरु सिक्नु किन महत्वपूर्ण छ ?

Choose-Your-Topic Headers

स्थानिय पुनर्वास संस्थाको भूमिका

सामुदायिक सेवाहरु तथा सार्वजनिक
सहयोग तथा घरबास

यातायात तथा रोजगार

अंग्रेजी भाषाको सिकाई तथा शिक्षा

स्वास्थ्य तथा सरसफाई तथा आय -व्यय
तथा व्यक्तिगत पूँजीको प्रबन्ध

साँस्कृतिक समायोजन

संयुक्त राज्य अमेरिकाको कानुन तथा
शरणार्थीहरुको स्तर

Choose-Your-Topic Questions

स्वागत तथा स्थापना (आर एण्ड पी)को सम्पूर्ण अभिमुखीकरण पाठ्यक्रमको आधारमा यी प्रश्नहरुको बिकास गरिएको थियो । तपाईले संचालन गरेको अभिमुखीकरण सत्रहरुको बेलामा सिकाएको सामग्रीहरुको आधारमा प्रश्नहरु थप्नुस् वा हटाउनुस् ।

इकाई	गतिविधि योजना	प्रश्न
स्थानिय पुनर्वास संस्थाको भूमिका	मूलभूत जानकारी: स्थानिय पुनर्वास संस्था	तपाईलाई सल्लाह अथवा सेवाहरु चाहिएको बेलामा संयुक्त राज्य अमेरिकामा तपाईको पहिलो सम्पर्क व्यक्ति को हो ?
	शुरुमा प्रदान गरिएको पुनर्वास सहयोग र सेवाहरु	पुनर्वासको बारेमा तपाईले सिक्न चाहेको दुईवटा थप कुराहरु केके हुन् ?
	अभिमुखीकरण कक्षाहरुमा भाग लिंदा	अभिमुखीकरण सत्रहरुमा भाग लिनु महत्वपूर्ण दुईवटा कारणहरु केके हुन् ?
	एउटा नयां साझेदारी	पुनर्वास संस्थाको कर्मचारीसंग तपाईले राम्ररी काम गर्न मद्दत दिने दुइवटा कुरा तपाई के गर्न सक्नुहुन्छ ?
	चुनौतीहरु हल गर्दा	अन्य शरणार्थीहरुले पाएको सेवाहरुभन्दा तपाईले विभिन्न सेवाहरु किन पाउने ?
सामुदायिक सेवाहरु र सरकारी अनुदान	मूलभूत जानकारी : सामुदायिक सेवाहरु तथा सरकारी अनुदान	यदि तपाईको परिवारलाईृ सरकारी अनुदान चाहिन्छ भने, निम्न-आय अनुदानको लागि तपाईको परिवार योग्य छ वा छैन भन्ने पत्ता लाउन तपाईले कोसंग कुरा गर्नुपर्छ ?
	सेवाका प्रकारहरु	तपाईको परिवारलाई कुनचाहिं दुइवटा सेवाहरु सबभन्दा व्यावहारिक हुनेछ ? किन ?
	तपाईको समुदायमा सामाजिक सहभागिता	सामुदायिक सहभागिताको दुईवटा फाईदाहरु भन्नुस् ।
घरबास	मूलभूत जानकारी : घरबास	यदि तपाईले आफ्नो घरभाडा अथवा पानी विजुलीको शुल्क समयमा तिर्नुभएन भने, दुईवटा नतिजाहरु केके हुन सक्छ ?
	घरबासका अधिकार तथा उत्तरदायित्वहरु	भाडेदारकोरुपमा हुने तपाईको दुईदुईवटा अधिकार र जिम्मेवारीहरु भन्नुस् ।
	एउटा असल छिमेकी हुंदा	एकजना श्रध्दालु छिमेकी हुन महत्वपूर्ण हुने दुईवटा कारणहरु केके हुन् ?

इकाई	गतिविधि योजना	प्रश्न
यातायात	मूलभूत जानकारीः यातायात	तपाईको समुदायमा उपलब्ध एक प्रकारको यातायातको साधनको प्रयोग कसरी गर्ने, वर्णन् गर्नुस् ।
	तपाईको नयां समुदायमा घुमघाम गर्दा	तपाईको घरबाट स्थानिय प्राथमिक विद्यालय कसरी जाने, वर्णन् गर्नुस् ।
	गाडीधनी हुंदा र गाडी चलाउंदा	गाडीधनी हुंदा र सार्वजनिक यातायातको साधनको प्रयोग गर्दा हुनै दुईदुईवटा फोईदाहरु केके हुन् ?
रोजगार	मूलभूत जानकारी : रोजगार	एउटा काम/रोजगार कम्तिमा ६ महिनासम्म गरिराख्नु किन महत्वपूर्ण छ ?
	संयुक्र राज्य अमेरिकामा काम गर्दा	बालिगहरुको लागि काम गर्नुको दुईवटा महत्वपूर्ण कारणहरु केके हुन् ?
	काम खोज्दा	संयुक्त राज्य अमेरिकामा काम खोज्ने तीनवटा तरिकाहरुको वर्णन् गर्नुस् ।
अंग्रेजी भाषाको सिकाई	मूलभूत जानकारी : अंग्रेजी भाषाको सिकाई	एउटा स्थिति/अवस्थाको बारेमा भन्नुस् जहां कसैलाई दोभाषेको आवश्यकता पर्छ । तपाईले एकजना दोभाषे चाहियो भनी कसरी अनुरोध गर्नुहुन्छ ? वर्णन गर्नुस् ।
	अंग्रेजी भाषा सिक्ने तरिकाहरु	तपाईले अंग्रेजी भाषा सिक्न सक्ने तीनवटा तरिका/उपायहरुको वर्णन् गर्नुस् ।
	अंग्रेजी भाषा सिक्दा हुने फाईदाहरु	तपाईको समुदायमा भएका तीनवटा ठाउंहरु कुनकुन हुन् जहां जांदा अंग्रेजी भाषा जान्नाले तपाईलाई मद्दत पुग्छ ?
शिक्षा	मूलभूत जानकारी : शिक्षा	बालिगहरुले विद्यालय जानुको सट्टा काम गर्नुपर्छ भन्ने दुईवटा कारणहरु केके हुन् ?
	तपाईको बच्चाको विद्यालयमा सहभागी हुंदा	मातापिता/अभिभावकले उनको बच्चाको शिक्षामा सहभागी हुने दुईवटा तरिकाहरु भन्नुस् ।
	विद्यालयमा हुने समस्याहरु समाधान गर्दा	यदि तपाईले विद्यालयबाट तपाईको बच्चा विद्यालय गईरहेको छैन भनी फोनबाट कसैले भन्यो भने तपाई के गर्नु हुनेछ ?
	बालिगहरुको लागि शिक्षा वा रोजगार	बालिगहरुको लागि विद्यालयमा पढ्न जानुभन्दा काम गर्दा हुने एउटा चुनौती र एउटा फाईदा के हो ?

इकाई	गतिविधि योजना	प्रश्न
स्वास्थ्य तथा सरसफाई	मूलभूत जानकारीः स्वास्थ्य/सरसफाई	नियमित स्वास्थ्य जांचको अवस्था र एउटा अत्यावश्यक स्वास्थ्य जांचको अवस्थाको उदाहरण दिनुस् अनि यदि तपाई ती अवस्थाहरुमा पर्नुभयो भने के गर्नुहुन्थ्यो ?
	डाक्टरसंग भेट्दाः के अपेक्षा गर्ने	तपाईको डाक्टरले तपाईको स्वास्थ्य उपचार सम्बन्धि जानकारी कसैलाई पनि भन्दैनन् भन्ने कुरा थाहा पाउनु किन महत्वपूर्ण छ ?
	व्यक्तिगत सरसफाई	संयुक्त राज्य अमेरिकामा तपाईको व्यक्तिगत सम्बन्धहरुलाई तपाईको व्यक्तिगत सरसफाईले कसरी असर पार्न सक्छ ?
	भावनात्मक स्वास्थ्यका चुनौतीहरुको समाधान गर्दा	उदासपन र चिन्तालाई झेल्न दुईवटा स्वस्थ्य उपायहरु केके हुन् ?
आयव्यय तथा व्यक्तिगत पूंजीको प्रबन्ध	मूलभूत जानकारीः आयव्यय तथा व्यक्तिगत पूंजीको प्रबन्ध	अब तपाईको परिवारलाई पाल्न तपाईसंग कुनचाहिं एउटा उपाय छ ? भविष्यमा तपाईले त्यसो गर्ने एउटा उपाय के हो ?
	बैंकहरु र तलबको चेकहरु	एउटा बैंकमा तपाईले गर्न सक्ने दुईवटा कुराहरु केके हुन् ?
	आयव्यय योजना र प्राथमिकता रोज्दा	आयव्यय योजना बनाउनु महत्वपूर्ण हुन्छ भन्ने दुईवटा कारणहरु केके हुन् ?
सांस्कृतिक समायोजन	मूलभूत जानकारीः सांस्कृतिक समायोजन	यदि तपाई सांस्कृतिक आघातको अनुभव गरिरहनु भएको छ भने, तपाईले त्यो झेल्न सक्ने दुईवटा उपायहरु केके हुन् ?
	विभिन्न प्रकारका समुदायहरु	संयुक्त राज्य अमेरिकाको समुदायहरुमा सामान्य दुईवटा भिन्न प्रकारका विविधता केके छन् ?
	समयको पालना	यदि तपाई डाक्टरसंग लिएको समयमा पुग्न ढिलो भयो भने, के हुन सक्छ ? यदि तपाईको बच्चा विद्यालयमा पुग्न ढिलो भयो भने के हुन सक्छ ?
	परिवारका भूमिकाहरु	तपाईको परिवारले परिवर्तित भूमिकाहरु भएमा सम्हाल्न सक्ने दुईवटा स्वस्थ्य उपायहरु केके हुन् ?
	मातापिता/अभिभावकले गर्ने अभ्यासहरु	आमाबाबु/अभिभावकले गर्नुपर्ने लालनपालनको एउटा चुनौतीको वर्णन् गर्नुस् । कानुनीरुपमा स्वीकृत एउटा उपाय के हो जुन तपाईको परिवारले आइपरेको चुनौतीलाई समाधान गर्न सक्छ ?
	परिवर्तनहरु र चुनौतीहरुसंग समायोजन गर्दा	यदि तपाईको बालबालिकाले तपाईभन्दा छिटो अंग्रेजी भाषा सिक्यो भने तपाई कस्तो महसुस गर्नुहुन्छ ? यदि तपाईलाई नराम्रो लाग्यो भने यसको बारेमा के गर्नुहुन्छ ?

इकाई	गतिविधि योजना	प्रश्न
संयुक्त राज्य अमेरिकाको कानुनहरु र शरणार्थीहरुको कानुनी स्तर	मूलभूत जानकारी: संयुक्त राज्य अमेरिकाको कानुनहरु र शरणार्थीहरुको कानुनी स्तर	त्यस्ता स्थितिहरुको दुईवटा उदाहरणहरु केके हुन् जहां तपाईले एकजना कानुन पालना गराउने अधिकृतबाट मद्दत माग्नु आवश्यक हुनेछ ? तपाईलाई आवश्यक मद्दत कसरी पाउनु हुनेछ ?
	आपत्कालीन सेवाहरु प्रयोग गर्दा	यदि तपाईले ९-१-१मा फोन गर्नुभयो भने फोन गरिरहेको बेलामा तपाईले सम्झनु पर्ने दुईवटा कुरा केके हुन् ?
	सुरक्षाको प्रकृयाहरुको अभ्यास गर्दा	तपाईले सामना गर्न सक्ने सम्भावित दुईवटा असुरक्षित स्थितिहरु केके हुन् ? यस्तो अवस्थामा यदि तपाईले आफूलाई पाउनुभयो भने तपाईले के गर्नुपर्छ ?
	सामान्य सुरक्षाको अभ्यासहरु	एउटा असुरक्षित स्थितिको उदाहरण दिनुस् जसमा तपाई आफैं पर्न सक्नु हुनेछ ।
	तपाईका अधिकार र कर्तव्यहरु	संयुक्त राज्य अमेरिकामा तपाईको तीनवटा कानुनी जिम्मेवारीहरु केके हुन् ?
	तपाईको कानुनी स्तरको समायोजन गर्दा	जब तपाईको कानुनी स्तर समायोजन गर्ने समय आउंछ, पहिले तपाईले के गर्नुपर्छ ?
	स्थानिय कानुनहरु सिक्दा	स्थानिय कानुनको बारेमा सिक्न तपाईले सोध्नु पर्ने एउटा प्रश्नको उदाहरण के हो ?

Point Cards

१०	१०	१०	१०	१०	१०	१०
२०	२०	२०	२०	२०	२०	२०
३०	३०	३०	३०	३०	३०	३०
४०	४०	४०	४०	४०	४०	४०