पाठशाला

सार्थक शिक्षा : सार्थक जीवन

NEWSLETTER

Volume: 22 Issue: 5

भदौ ३१, २०८२ (सेप्टेम्बर १६, २०२५)

"जब सबै कुरा तपाईंको विपक्षमा जाँदैछ जस्तो लाग्छ, त्यतिबेला सम्झनुहोस् – विमानले हावा विरुद्ध उडान भर्छ, हावासँग होइन।"

– हेनरी फोर्ड

- कुशल-मंगलको कामना १
- केहि विशेष सल्लाहहरू १
- विद्यालयको तयारी : (सुरक्षित स्वागतका लागि) २
- दसैं बिदा र चाडको सन्दर्भमा २
- **Pathshala Care Team (PCT)** ३
- सचेत सन्देश : खर्चमा सावधानी ३

New Baneshwor, Kathmandu

pnfbaneshwor@pathshala.edu.np

01-5244451

www.pathshala.edu.np

नमस्कार,

आदरणीय अभिभावक, विद्यार्थी, शिक्षक र कर्मचारी !

सबैमा कुशल-मङ्गलको कामना सहित यस पटकको खबरपत्रिका (न्युजलेटर) यहाँ समक्ष प्रस्तुत गर्दछौँ ।

पछिल्ला केही दिनहरू हामी सबैका लागि निकै कठिन र चुनौतीपूर्ण भए । हामी सबैले डर, अनिश्चितता र दु:खको अनुभव गर्‍यौँ तर त्यही समयमा एक-अर्काप्रतिको माया, साथ र सहयोगको गहिरो भावना पनि देख्यौँ ।

हालै घटेको उक्त अत्यन्तै दु:खद र पीडादायक घटनाले हामी सबैलाई स्तब्ध र मर्माहत बनाएको छ । यस दर्दनाक क्षणमा ज्यान गुमाउने सम्पूर्ण व्यक्तिहरूप्रति हामी गहिरो श्रद्धाञ्जली अर्पण गर्दछौँ । दिवङ्गत आत्माहरूको चिरशान्तिको कामना गर्दै, शोकसन्तप्त परिवारजनमा यस असह्य पीडालाई सहन सक्ने धैर्य, साहस र शक्ति मिलोस् भन्ने हामी हार्दिक प्रार्थना गर्दछौँ । साथै, घाइतेहरूको शीघ्र स्वास्थ लाभको कामना गर्दछौँ ।

अब विद्यालय पुनः सञ्चालन हुँदै गर्दा हाम्रो पहिलो चिन्ता र जिम्मेवारी हरेक बालबालिकाको सुरक्षा, मानसिक स्वस्थ्य र सिकाइमा निरन्तरता सुनिश्चित गर्नु हो । हामी विश्वास गर्छौँ माया, धैर्य र सहकार्यका साथ, बालबालिकाले रोचक सिकाइ, विद्यालयप्रतिको आत्मीयता र उज्यालो भविष्यप्रतिको आशा अनुभव गर्ने छन् ।

यो न्युजलेटरले विशेषतः पाठशाला परिवारका हामी सबै अभिभावक, विद्यार्थी, शिक्षक, कर्मचारी र हाम्रा शुभचिन्तक सबैलाई आवश्यक मार्गदर्शन प्रदान गर्ने छ भन्ने विश्वास गर्दछौँ । हाम्रो साझा उद्देश्य भनेकै पाठशाला परिवारको एकताको बलमा एकआपसमा सहयोग गर्दै, धैर्य र सकारात्मकतासाथ अघि बढ्ने र जीवनलाई फेरि उमङ्ग र आशाले भरिपूर्ण बनाउने हो ।

👨‍👩‍👧 **केही विशेष सल्लाहहरू :**

उद्देश्य : बच्चाको भावनात्मक अवस्थालाई सहयोग गर्ने, सुरक्षाको अनुभूति दिलाउने र विद्यालयसँग सहकार्य गर्ने,

✅ के गर्ने **(Do's):**

- **सकारात्मक दृष्टिकोण देखाउनुहोस् :** स्कुल फेरि सुरु हुँदा उत्साहित देखाउनुहोस् । स्कुल, साथी, शिक्षक र अभिभावकप्रति सकारात्मक भवना देखाउनुहोस् ।
- **शान्त भाषामा कुरा गर्नुहोस् :** पछिल्ला घटनाबारे बच्चाले सोधेमा, धैर्यपूर्वक र शान्त स्वरमा जानकारी दिनुहोस् ।
- **बच्चाको भावना सुन्नुहोस् :** यदि बच्चा डराएको वा असजिलो महसुस गर्छ भने, उनलाई बीचमै नरोकी पूरा कुरा सुन्नुहोस् ।
- **भावनालाई मान्यता दिनुहोस् :** "डराउनु स्वभाविक हो, म पनि यो कुरा अनुभव गर्छु" भन्ने जस्ता वाक्य प्रयोग गर्नुहोस् ।
- **सुरक्षाको अनुभूति दिनुहोस् :** "विद्यालयले सुरक्षा व्यवस्था मिलाएको छ, तिमी सुरक्षित छौ, हामी सबै साथमै छौँ" भनेर आश्वस्त पार्नुहोस् ।
- **घरको नियमित तालिका कायम राख्नुहोस् :** पढाइ, खेलकुद, परिवारसँग समय बिताउने आदतलाई निरन्तरता दिनुहोस् ।
- **सृजनात्मक कामतर्फ लगाउनुहोस् :** चित्र बनाउन, कथा लेख्न, वा सङ्गीत सुन्न प्रोत्साहित गर्नुहोस् ।
- **आशा र सहानुभूति दिने उदाहरण दिनुहोस् :** विपत्तिबाट समाज कसरी उठ्छ भन्ने सकारात्मक कथाहरू सुनाउनुहोस् ।
- **विद्यालयसँग सम्पर्क राख्नुहोस् :** शिक्षकलाई आवश्यक कुरा वा बच्चाको समस्या तुरुन्तै जानकारी गराउनुहोस् ।

❌ के नगर्ने (Don'ts):
- बच्चासँग राजनीतिक वादविवाद नगर्नुहोस् ।
- हिंसात्मक भिडियो वा तस्बिर नदेखाउनुहोस् ।
- "चाँडै बिर्स" भनेर दबाब नदिनुहोस् ।
- अफवाह नफैलाउनुहोस् ।
- तुरुन्तै कठोर अनुशासन वा अतिरिक्त पढाइ नथोपर्नुहोस् ।

अतिरिक्त सल्लाह :
- बिहान स्कुल पठाउँदा सकारात्मक शब्द प्रयोग गर्नुहोस् ।
- बेलुकी फर्किंदा स्कुलको अनुभवबारे सोध्नुहोस् ।
- परिवारसँगै रमाइला गतिविधि गर्नुहोस् : खाना पकाउने, सानो खेल खेल्ने, आदि ।
- धैर्य र आदर देखाउनुहोस्, बच्चाले तपाईं-हामीलाई देखेर सिक्छन् ।
- घरायसी काममा संलग्न गराउनुहोस् : सरसफाइ, भाँडा पुछ्ने, सामान मिलाउने जस्ता काममा लगाउनुहोस् जसले जिम्मेवारी र आत्मनिर्भरता सिकाउँछ ।

विद्यालयको तयारी : (सुरक्षित स्वागतका लागि)
विद्यालयले विद्यार्थीलाई सुरक्षित र सहज वातावरण दिन विशेष तयारी गरेको छ ।

- सम्पूर्ण शिक्षक र कर्मचारीलाई अभिमुखीकरण (ओरिएन्टेसन) गरिएको छ ।
- कक्षाकोठा, खेलमैदान र बसहरूमा सुरक्षा जाँच गरिएको छ ।
- शिक्षक तथा कर्मचारीलाई शान्त, धैर्यवान् र संवेदनशील भएर व्यवहार गर्ने प्रशिक्षण दिइएको छ ।
- विद्यालय प्रवेशद्वार (विद्यालय वरिपरि) र बसमा सुरक्षित र सहज वातावरण बनाउन टिम तयार गरिएको छ ।

दसैं बिदा र चाडको सन्दर्भमा
विशेष परिस्थितिको कारण ४ गते (शनिबार) र ५ गते (आइतबार) विद्यालय लाग्ने छ । यसले पार्न सक्ने असुविधाप्रति क्षमा माग्दै यहाँको सहयोगको अपेक्षा राख्दछौं । विषय अध्यापनको लागि ४ गते बुधबारको र ५ गते बिहीबारको रुटिन/तालिका प्रयोग गरिने छ । यस वर्ष असोज ६ गतेदेखि दसैंको बिदा सुरु हुन्छ र असोज २१ गते कक्षा पुनः सुरु हुने छ ।
- बिदामा बच्चालाई उत्सव मनाउने तरिका पारिवारिक संस्कार सहित सिकाउनुहोस् ।
- अत्यधिक खर्च नगरी परिवारसँग समय बिताउनेतर्फ ध्यान दिनुहोस् ।
- बच्चालाई उत्सवको सांस्कृतिक र सामाजिक पक्ष (माया, क्षमा, सहकार्य, एकता) बारे सम्झाउनुहोस् ।
- घरायसी काम र चाडपर्वको तयारीमा बालबालिकालाई संलग्न गराउनुहोस् ।

अनलाइन कक्षा अभ्यास
भविष्यमा आवश्यक पर्दा अनलाइन कक्षा सञ्चालन गर्न सकियोस् भन्ने उद्देश्यले परिचयात्मक अनलाइन कक्षा सञ्चालन गर्ने छौं । यसको सूचना पठाउने छौं । विद्यार्थीहरूलाई तयारीका साथ रहनको लागि :
- प्लाटफर्म : **MS Teams** (ब्राउजर वा **App**) मा जोडिनुहोस् ।
- **ID** र पासवर्ड तपाईंको इमेलमा पठाइएको छ । कृपया जाँच गर्नुहोस् ।
- सहयोग : **IT** विभाग (सन्दिप सर - ९८५११६७८२१) सँग आवश्यक सहयोग लिनुहोस् ।

🤝 Pathshala Care Team (PCT)

विद्यालयले **Pathshala Care Team (PCT)** गठन गर्ने छ । यो एउटा आपतकालीन सहायता टोलीको रूपमा रहने छ । उक्त टोलीले आपतविपद वा अत्यावश्यक परेको बेला समयानुकूल सहयोग प्रदान गर्दछ ।

- उद्देश्य : विद्यार्थी, अभिभावक, शिक्षकलाई आवश्यक पर्दा तुरुन्तै सहयोग पुऱ्याउने
- सहयोगका प्रकारहरू :
  - भावनात्मक/परामर्श सहयोग **(Counseling Support)**
  - आपतकालीन सम्पर्क सुविधा
  - परिवारलाई आवश्यक स्रोत (जस्तै : परामर्शदाता वा स्वास्थ्यकर्मीसँग जोड्ने)
- भविष्यमा भाइबर र हेल्पलाइन नम्बर (सम्पर्क नम्बर) सबैमाझ साझा गरिने छ ।

- सम्पर्क विवरण :
  - स्कुल अफिस : बिहान ८:०० - बेलुकी ४:०० वा आवश्यक पर्दा कुनै समय सम्पर्क गर्न सकिने

💡 सचेत सन्देश : खर्चमा सावधानी

हालको परिस्थितिले देशमा लामो समयसम्म आर्थिक असर पार्न सक्छ । यसैले हामी सबैलाई खर्चमा विशेष ध्यान दिन आग्रह गर्दछौँ ।

- "आवश्यकता" र "इच्छा" छुट्याउनुहोस् ।
  उदाहरण : दसैंमा नयाँ कपडा अनिवार्य छैन, सफा राखिएका पुराना कपडाले पनि पर्व मनाउन सकिन्छ ।
- साझा खुशीमा ध्यान दिनुहोस् ।
- महँगो उपहारभन्दा परिवारसँग बिताएको समय धेरै महत्त्वपूर्ण हुन्छ ।
- सामूहिक गतिविधिमा सहभागिता जनाउनुहोस् ।
- घरमा सबै मिली पूजा-प्रार्थना गर्ने, खेल खेल्ने वा परिवारसँगै खाना पकाउने, रमाउने गर्नुहोस्
- समानता सिकाउनुहोस् ।
- बच्चालाई सम्झाउनुहोस् कि दसैं वा कुनै पनि चाडपर्व एक-अर्कासँग हुने, सबैलाई माया र सहयोग गर्नका लागि हो, खर्च गर्न मात्र होइन ।

विशेष सुचना !!

१. पाठशाला प्रतिभा प्रदर्शन (Pathshala Talent Show) हाललाई पछि सारिएको छ र यस सम्बन्धि सूचना पछि पठाइने छ ।
२. भोलि, असोज १ गते, बुधबार देशभर शोक बिदा गर्ने घोषणा भएअनुसार विद्यालय बन्द रहने जानकारी गराइन्छ ।
३. दसैं बिदा गृहकार्य शिक्षकले कक्षामा बुझाएर पठाउनुहुन्छ । विद्यार्थीलाई उक्त गृहकार्य गर्न प्रोत्साहन गर्नुहोस ।
४. पाठशाला मेला (Pathshala Fest) हाललाई स्थगन गरिएको छ । यसर्थ, दसैं बिदा पछिको कक्षाहरूमा नियमित पठन-पाठन गराइने हुँदा विद्यालय खुलेकै दिनबाट सबैजना हाजिर हुन अनुरोध गरिन्छ ।

🙏 आग्रह

अभिभावक, शिक्षक, विद्यार्थी र सम्पूर्ण समुदायलाई हामी धैर्य, सहकार्य र सजगता अपनाउन अनुरोध गर्दछौँ । हामी सबै मिलेर सुरक्षित, खुसी र सकारात्मक वातावरण बनाउन सक्छौँ ।

सबैको सहकार्यले नै हामी **"सार्थक शिक्षा : सार्थक जीवन"** को आदर्शलाई अर्थपूर्ण बनाउन सक्छौँ ।

सप्रेम,
प्रधानाध्यापक
अनिता तामाङ