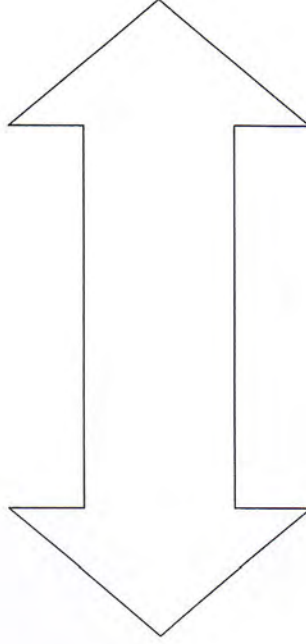




घरेलु कामदार अभिमुखीकरण सिप विकास तालिम पाठ्यक्रम

(घरेलु कामदारको रुपमा वैदेशिक रोजगारमा जानेका लागि)



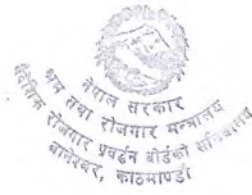
नेपाल सरकार

श्रम तथा रोजगार मन्त्रालय,

वैदेशिक रोजगार प्रवर्द्धन बोर्डको सचिवालय,

नयाँ बानेश्वर, काठमाडौं, नेपाल

२०७२ पौष



विषय सूची

परिचय	१
लक्ष्य	१
उद्देश्य	१
पाठ्यक्रमको विवरण	१
पाठ्य-संरचना	२
तालिम अवधि	२
प्रशिक्षार्थी संख्या	२
प्रशिक्षण-भाषा	२
प्रशिक्षार्थी-उपस्थिति	२
पाठ्यक्रमको जोड	३
प्रवेश-मापदण्ड	३
प्रमाण-पत्र	३
प्रशिक्षार्थी-मुल्याङ्कन	३
प्रशिक्षकको न्यूनतम योग्यता	३
प्रशिक्षक-प्रशिक्षार्थी अनुपात	४
प्रशिक्षकलाई सुझाव	४
सीप परीक्षणको प्रावधान	५
परिचय कार्यक्रम तथा तालिमको उद्देश्य	६
मोड्युल १ : घरेलु काम र कामदारको परिचय तथा गन्तव्य मूलुकहरुबारे जानकारी	७
मोड्युल २ : भाषागत ज्ञान तथा संचार सीप	९
मोड्युल ३ : सरसफाइ	१०
मोड्युल ४ : बालबालिका, अशक्त तथा वृद्धवृद्धाको हेरचाह गर्ने	३३
मोड्युल ५ : पाककला	४४
मोड्युल ६ : खाद्य तथा पेय पदार्थ सर्भिस गर्ने	६१
मोड्युल ७ : घरपालुवा जनावरहरुको रेखदेख गर्ने	७३
मोड्युल ८ : जीवनोपयोगी सीपहरु	७९
मोड्युल ९ : सुरक्षित वैदेशिक रोजगार	८०

परिचय

एककाइसौ शताब्दिको विश्वव्यापीकरणको युगमा घरेलु काम पनि आर्थिक उपार्जनको महत्वपूर्ण क्षेत्र बनेको छ । विभिन्न मुलुकबाट वैदेशिक रोजगारका लागि नेपालका घरेलु कामदारको मागले यो कामको महत्व दिनानुदिन बढिरहेको छ । तसर्थ, घरेलु कामलाई आफ्नो पेशा बनाउन चाहने नेपाली जनशक्तिलाई व्यवसायिक र सीपमूलक बनाउने सन्दर्भमा सरकारी र गैर सरकारी दुवै क्षेत्रबाट निरन्तर सुधार प्रयासको आवश्यकता छ ।

नेपालबाट सरकारी श्रम स्वीकृति लिएर वैदेशिक रोजगारमा गएका महिलाहरुको संख्या कम नै भएतापनि अनौपचारिक रुपमा र अन्य तरिकारले ठूलो संख्यामा महिलाहरु वैदेशिक रोजगारमा गएको अनुमान गरिन्छ । विगत केही समय नेपाली महिलाहरुलाई खाडि मुलुकमा घरेलु कामदारको रुपमा पठाउन नेपाल सरकारले नीतिगत रुपमै केही व्यवस्थित गर्नुपर्ने भएकोले गत २०७० चैत्रमा केही समयको लागि स्थगित गरेतापनि हाल वैदेशिक रोजगारमा घरेलु कामदार पठाउने सम्बन्धी निर्देशिका २०७२ जारी पश्चात खुला गर्ने प्रक्रिया शुरु गरेको अवस्था छ । यसै सन्दर्भमा घरेलु कामदारको रुपमा वैदेशिक रोजगारीमा जान चाहने नेपाली नागरिकहरुको लागि आधारभूत सीप तथा ज्ञान दिलाई उनीहरुको कामलाई सुरक्षित, मर्यादित र प्रतिफलमूलक बनाउने सन्दर्भमा यो घरेलु कामदार सीप विकास तालीम पाठ्यक्रम अद्यावधिक गरी तयार गरिएको छ ।

यो पाठ्यक्रम गन्तव्य देशहरुमा घरेलु कामदारको रुपमा वैदेशिक रोजगारमा जानेहरुका लागि आवश्यक पर्ने ज्ञान र सीपयुक्त आधारभूत तहको मानव संसाधन उत्पादन गर्न तयार गरिएको सीपमा आधारित पाठ्यक्रम हो । पाठ्यक्रम अन्तर्गत समावेश गरिएका ज्ञान र सीपलाई तालिममार्फत सिकाई गरेपश्चात तालिममा सहभागी प्रशिक्षार्थीहरुलाई वैदेशिक रोजगारमा गई आफ्नो पेशालाई मर्यादित र सुरक्षित बनाउनुका साथै राम्रो आय आर्जनको अवसर प्रदान गर्ने विश्वास गरिएको छ ।

लक्ष्य

रोजगारीका गन्तव्य देशहरुमा गई घरेलु कामदारको रुपमा सेवा दिई विदेशी मुद्रा आर्जन गरी राष्ट्र निर्माणमा समेत टेवा दिन सक्ने सीपयुक्त जनशक्ति उत्पादन गर्ने ।

उद्देश्य

यो तालीम कार्यक्रमको मुख्य उद्देश्य गन्तव्य देशको लागि आवश्यक पर्ने सीपयुक्त दक्ष घरेलु कामदार तयार पार्ने हो । यो तालिम कार्यक्रमका अन्य उद्देश्यहरु निम्नानुसार छन्-

- घरेलु कामदार तालीम दिने अनुमति प्राप्त संस्थाहरु र प्रशिक्षकहरुलाई तालीम दिने विषय वस्तुको स्पष्ट मार्ग दर्शन (Guideline) प्रदान गर्ने ।
- तालीमको विधि, विषयवस्तुमा एकरूपता कामय राख्ने, तालीममा गुणस्तरीयता र प्रभावकारिता ल्याउने ।
- वैदेशिक रोजगारका समग्र पक्षहरुका बारेमा प्रशिक्षार्थी (कामदार) हरुलाई जानकारी गराई कामदारको वैदेशिक रोजगारको यात्रालाई सहज, सुरक्षित र लाभदायक बनाउने ।
- घरेलु कामदार सम्बन्धी तालीममा एकरूपता र पूर्णता कायम गराउने ।
- वैदेशिक रोजगार ऐन र नियमावलीले निर्दिष्ट गरे बमोजिम तालीम प्रदान गर्ने ।
- रोजगारीका लागि जाने गन्तव्य मुलुकमा कामदारका समस्या, जोखिम र दुर्घटनाहरुको न्यूनीकरण गर्ने ।

पाठ्यक्रमको बिबरण

यस पाठ्यक्रमले गन्तव्य मुलुकमा कामको लागि जाने घरेलु कामदारको लागि आवश्यक सीप र ज्ञान प्रदान गर्दछ । यस पाठ्यक्रममा आधारित तालीम कार्यक्रमले एकातर्फ प्रशिक्षकहरुलाई पाठ्यक्रममा समावेश भएका सीप तथा ज्ञानलाई प्रदर्शन गर्न तथा सिकाउन र अर्को तर्फ प्रशिक्षार्थीहरुलाई अभ्यास गर्न तथा सिक्न प्रचुर मौका दिन्छ ।

यस तालीम कार्यक्रममा प्रशिक्षार्थीहरूले पाठ्यक्रममा समावेश गरिएका ज्ञान र सीपहरू सिक्नका लागि आवश्यक औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू प्रयोग गरी उक्त ज्ञान र सीपहरू अभ्यास गर्ने र सिक्ने मौका प्राप्त गर्नेछन् ।

यो तालीम हासिल गरिसकेपछि प्रशिक्षार्थीहरू गन्तव्य देशको भाषागत सीप हासिल गर्न, सरसफाई गर्न, बालबालिका, अशक्त तथा बृद्ध-बृद्धाको हेरचाह गर्न, खानेकुरा पकाउन, खाद्य तथा पेय पदार्थ सर्भिस गर्न, घरपालुवा जनावरहरूको रेखदेख गर्न र संचार गर्न सक्षम हुनेछन् ।

पाठ्य-संरचना

पेशा: हाउस किपिङ्ग क्लिनर	समय (घण्टा)		
	मोड्युल / सब-मोड्युलहरू	सैद्धान्तिक	व्यवहारिक
परिचय कार्यक्रम तथा तालिमको उद्देश्य	३	०	३
घरेलु काम र कामदारको परिचय तथा वैदेशिक रोजगार	१७	०	१७
भाषागत ज्ञान तथा संचार सीप	१०	२०	३०
सरसफाई	१३	३५	४८
बालबालिका, अशक्त तथा बृद्धाको हेरचाह गर्ने	६	९	१५
पाककला	१०	५०	६०
खाद्य तथा पेय पदार्थ सर्भिस गर्ने	५	१०	१५
घरपालुवा जनावरहरूको रेखदेख गर्ने	२	६	८
जिवनोपयोगी सीपहरू	१०	०	१०
सुरक्षित वैदेशिक रोजगार	३	१	४
जम्मा	७९	१३१	२१०

तालीम अवधि

- यस पाठ्यक्रममा आधारित तालीम कार्यक्रमको जम्मा समयावधि २१० घण्टा (३० कार्य दिन) को आवासीय हुनेछ ।

प्रशिक्षार्थी संख्या

- एक कक्षामा अधिकतम २५ जना ।

प्रशिक्षण-भाषा

- नेपाली, अंग्रेजी र सम्बन्धित देशको भाषा ।

प्रशिक्षार्थी-उपस्थिति

- सैद्धान्तिक र व्यावहारिक (प्राक्टिकल) कक्षाहरूमा ९० प्रतिशत उपस्थिति हुनुपर्ने ।
- लगातार ३ दिनसम्म अनुपस्थित भएमा तालिमबाट निष्कासित हुने ।

पाठ्यक्रमको जोड

- यस पाठ्यक्रमले सीप विकासमा जोड दिन्छ। यस पाठ्यक्रममा ८० प्रतिशत समय सीप सिकाईमा र २० प्रतिशत समय ज्ञान सिकाईमा छुट्याईएको छ।
- तसर्थ, यस पाठ्यक्रमको जोड पाठ्यक्रममा समावेश गरिएका सीपहरु प्रदान गर्न वा सिकाउनमा हुनेछ।

प्रवेश-मापदण्ड

देहाय बमोजिमका व्यक्तिहरु यस तालिममा प्रवेश गर्न योग्य हुनेछन्:

- साधारण लेखपढ गर्न सक्ने तथा घरेलु कामदारको रूपमा वैदेशिक रोजगारमा जान इच्छुक।
 - नेपाल सरकारले घरेलु कामदारको लागि वैदेशिक रोजगारमा जानको लागि तोकेको उमेर समुहभित्रका।
 - पूर्व प्रवेश परीक्षाबाट छनौट भएका व्यक्तिहरु।
- दुर्गम र पिछडिएका एवं गरिवीको रेखामुनिको परिचय पत्र प्राप्त महिलाहरुलाई प्राथमिकता दिइनेछ।

प्रमाण-पत्र

यो पाठ्यक्रम अनुसारको तालिम सफलतापूर्वक सम्पन्न गर्ने प्रशिक्षार्थीलाई सम्बन्धित तालिम दिने संस्थाले "घरेलु कामदार सीप तालिम" को प्रमाणपत्र प्रदान गर्नेछ।

प्रशिक्षार्थी-मूल्याङ्कन

- प्रशिक्षार्थीहरुले प्राप्त गरेको सीपको मूल्यांकन सम्बन्धित प्रशिक्षकले नियमित रूपमा गर्नु पर्नेछ।
- प्रशिक्षार्थीहरुले सिकेको सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञानको मूल्यांकन सम्बन्धित प्रशिक्षकले मौखिक वा लिखित परीक्षाद्वारा गर्नु पर्नेछ।
- प्रशिक्षार्थीहरुले सफल हुन प्रत्येक मोड्यूलका सैद्धान्तिक र प्रयोगात्मक दुवै मूल्यांकनमा क्रमस ४० र ६० प्रतिशत अंक प्राप्त गर्नु पर्नेछ।
- प्रत्येक मोड्यूलमा ३ वटा आन्तरीक मूल्यांकन र एउटा अन्तिम परीक्षा (सम्बन्धित संस्थाले नै) लिनुपर्नेछ।
- प्रवेश परीक्षा सम्बन्धित संस्थाले नै लिनुपर्नेछ।

प्रशिक्षकको न्यूनतम योग्यता

सहभागीहरुलाई नियमित तालिम प्रदान गर्नका लागि नियमित रूपमा रहने गरि प्रशिक्षकको व्यवस्था गर्नु पर्नेछ। देहाय बमोजिमका नेपाली नागरिक प्रशिक्षकको रूपमा रहनेछन्-

- (क) कम्तीमा स्नातक गरी वैदेशिक रोजगार प्रवर्द्धन बोर्डको सचिवालय वा वैदेशिक रोजगार विभाग वा व्यवसायिक तथा सीप विकास तालिम केन्द्र वा श्रम तथा रोजगार मन्त्रालयबाट वैदेशिक रोजगार सम्बन्धी प्रशिक्षक प्रशिक्षण (TOT) तालिम लिएको-१ जना
- (ख) कम्तीमा एस.एल.सी.पास गरी घरेलु कामदारको रूपमा खाडी मुलुकमा दुई वर्ष कार्य अनुभव प्राप्त गरी फर्केको - १ जना
- (ग) खाडी मुलुकमा कम्तीमा दुई वर्ष घरेलु कामदारको रूपमा काम गरेको अनुभव प्राप्त गरी साधारण नेपाली भाषा लेखपढ गर्न र अरबी भाषाको ज्ञान भएको प्रशिक्षक- २ जना

अन्य आधिकारिक क्षेत्रका स्रोत व्यक्तिको व्यवस्था

तालिम संचालन गर्ने क्रममा नियमित प्रशिक्षकका अतिरिक्त यस क्षेत्रका देहाय बमोजिमका विज्ञहरुलाई स्रोत व्यक्तिका रूपमा परिचालन गर्नुपर्नेछ -

तालिम अवधिभरमा कम्तीमा प्रत्येक संस्थाले प्रत्येक प्रशिक्षार्थी समुहको लागि एकपटक श्रम तथा रोजगार मन्त्रालय, वैदेशिक रोजगार विभाग र वैदेशिक रोजगार प्रवर्द्धन बोर्डबाट १/१ जना विज्ञ स्रोत व्यक्तिको रूपमा तालिममा सहभागी गराउनुपर्नेछ। यसरी सहभागी हुने व्यक्तिले तालिमको अनुगमनकर्ताको रूपमा समेत भूमिका

खेलन सक्नेछ । यस्तो अनुगमनको प्रमाण बोर्ड सचिवालयसमक्ष सम्बन्धित संस्थाले पेश गर्नुपर्नेछ । प्रशिक्षण तथा अनुगमन खर्चको सम्बन्धमा बोर्ड सचिवालयले तोके बमोजिम हुनेछ ।

प्रशिक्षक-प्रशिक्षार्थी अनुपात

- प्रयोगात्मक कक्षाको लागि अनुपात- १:८
- सैद्धान्तिक कक्षाको लागि अनुपात- कक्षा कोठाको अवस्था अनुसार तय गर्ने ।

प्रशिक्षकलाई सुभाव

आधारभूत सुभावहरु

१. प्रशिक्षणात्मक विधिहरु चयन

- प्रशिक्षक केन्द्रित विधि: व्याख्यान, प्रदर्शन, प्रश्नोत्तर, सामान्यीकरण (इन्डक्सन) तथा विशिष्टिकरण (डिडक्सन) विधि ।
- विद्यार्थी उन्मुख विधि जस्तै प्रयोगात्मक,समस्या समाधान ।
- अन्तर्क्रियात्मक विधि जस्तै : छलफल, समूह/टोली प्रशिक्षण र प्रदर्शनी ।
- नाटक विधि जस्तै रोल प्ले (भूमिका निर्वाह) ।

२. प्रशिक्षण सामग्रीहरु छनोट

- प्रशिक्षण सामग्रीहरु/शैक्षिक सामग्रीहरु पहिचान गर्ने ।
- प्रशिक्षण सामग्रीहरु/शैक्षिक सामग्रीहरु छनोट गर्ने ।
- छानेका प्रशिक्षण सामग्रीहरु/शैक्षिक सामग्रीहरु उचित पाठ, समय र स्थानमा प्रयोग गर्ने योजना बनाउने

३. पाठ योजना तयार

- सैद्धान्तिक कक्षाका लागि पाठ योजना तयार गर्ने ।
- व्यावहारिक कक्षाका लागि पाठ योजना तयार गर्ने ।

४. प्रशिक्षण संचालन गरिने स्थानहरुको संगठन/व्यवस्थापन

- कक्षाकोठाको संगठन/व्यवस्थापनको योजना तयार गर्ने ।
- योजना अनुसार कक्षाकोठाको संगठन/व्यवस्थापन गर्ने ।
- कार्यशालाको संगठन/व्यवस्थापनको योजना तयार गर्ने ।
- योजना अनुसार कार्यशालाको संगठन/व्यवस्थापन गर्ने ।

५. प्रशिक्षण/कार्यक्रम प्रस्तुत/संचालन

- पाठ योजना लिने ।
- पाठ योजना अनुसार प्रशिक्षण/कार्यक्रम प्रस्तुत/संचालन गर्ने ।
- पाठ योजना अनुसार प्रशिक्षण विधि प्रयोग गर्ने ।
- पाठ योजना अनुसार प्रशिक्षण सामग्रीहरु उपयुक्त समय र स्थानमा प्रयोग गर्ने ।

६. प्रशिक्षण गर्दा प्रशिक्षण उद्देश्य, पाठ्यांश र प्रशिक्षण विधि बीच समन्वय/तालमेल

- प्रशिक्षण उद्देश्य अनुसार पाठ्यांश छनोट गर्ने ।
- उद्देश्य र पाठ्यांश अनुसार प्रशिक्षण सामग्री छनोट गर्ने ।
- उद्देश्य, पाठ्यांश र प्रशिक्षण सामग्री अनुसार प्रशिक्षण विधि छनोट गर्ने ।

- पाठ प्रस्तुत गर्दा, छनोट गरिएको उद्देश्य अनुसार, छनोट गरिएको पाठ्यांश, छनोट गरिएका प्रशिक्षण सामाग्री र प्रशिक्षण विधि प्रयोग गरी प्रस्तुत गर्ने ।

७. प्रशिक्षार्थीको कार्यसम्पादन मूल्यांकनको लागि सुझाव

१. कार्य विश्लेषण गर्ने ।
२. विस्तृत कार्यसम्पादन जाँचक सूची तयार गर्ने ।
३. तयार गरिएको विस्तृत कार्यसम्पादन जाँचकसूची प्रयोग गरी प्रशिक्षार्थीहरुको लगातार कार्यसम्पादन मूल्यांकन गर्ने ।

८. सीप-तालिमको लागि सुझाव

कार्यसम्पादन प्रदर्शन गर्ने

- कार्यसम्पादन स्वाभाविक गतिमा प्रदर्शन गर्ने ।
 - क्रमानुसार कार्यसम्पादन कदमक्रमहरु मन्द गतिमा मौखिक वर्णन गर्दै प्रश्नोत्तर विधि अपनाएर प्रत्येक कार्यसम्पादन कदमक्रमहरुलाई प्रशिक्षार्थी समक्ष प्रदर्शन गर्ने ।
 - आवश्यक परेमा उपरोक्तानुसारको मन्द कार्यसम्पादन कदमक्रमहरुको प्रदर्शन प्रशिक्षार्थीको आवश्यकता वा माग अनुसार दोहोर्याउने वा तेहेर्याउने ।
 - अन्तिम पटक कार्यसम्पादन प्रदर्शन गर्ने ।
९. प्रदर्शित कार्यसम्पादन अभ्यास गर्न प्रशिक्षार्थीहरुलाई यथेष्ट मौका दिने
- प्रशिक्षार्थीहरुलाई पथप्रदर्शित अभ्यास (गाईडेड प्राक्टिस) गराउने ।
 - प्रदर्शित कार्यसम्पादन अभ्यास गर्न प्रशिक्षार्थीहरुलाई समुचित वातावरण सृजना गरि दिने ।
 - कार्य अभ्यासको क्रममा प्रशिक्षार्थीहरुलाई कदम कदममा सहजीकरण गर्ने ।
 - प्रशिक्षार्थीहरुको आवश्यकतानुसार दिईएको कार्यसम्पादन गर्न सक्षम हुनका लागि प्रशिक्षार्थीहरुलाई दोहोर्याउने वा पुनः पुनः दोहोर्याउने मौका प्रदान गर्ने ।
 - दिईएको कार्य संपादन गर्न प्रशिक्षार्थीहरु सक्षम भएपछिमात्र प्रशिक्षकले अर्को कार्यसम्पादन प्रदर्शन गर्ने ।

अन्य सुझावहरु

१. सीप तालीमका सिद्धान्तहरु प्रयोग गर्ने ।
२. प्रशिक्षण गर्दा पाठ्य संरचनामा तोकिएको सैद्धान्तिक र प्रयोगात्मक समयलाई कार्यान्वयन गर्ने ।
३. बयस्क सिकाईका सिद्धान्तहरु प्रयोग गर्ने ।
४. आन्तरिक अभिप्रेरणाका सिद्धान्तहरु प्रयोग गर्ने ।
५. सिकाई तथा कार्यसम्पादन क्रियाकलापहरुमा प्रशिक्षार्थीहरुलाई अधिकतम सम्लग्न हुन सहज गराई दिने ।

सीप परीक्षणको प्रावधान :

घरेलु कामदार सीप तालीम सम्बन्धी कार्यविधिले तोकेबमोजिम प्रशिक्षार्थीहरुको सिकाई मुल्याङ्कन हुनेछ । घरेलु कामदारको तालिम सफलतापूर्वक संपन्न गर्ने प्रशिक्षार्थी राष्ट्रिय सीप परीक्षण समितिबाट संचालन गरिने तह-१ को सीप परीक्षणमा सहभागी हुन सक्नेछ ।



(Handwritten signature)

(Handwritten signature)

परिचय तथा तालिमको उद्देश्यसाथि प्रकाश

मोड्युल १ : घरेलु काम र कामदारको परिचय तथा गन्तव्य मूलुकहरुको बारे जानकारी

मोड्युल २ : भाषागत ज्ञान तथा संचार सीप

मोड्युल ३ : सरसफाइ

मोड्युल ४ : बालबालिका, अशक्त तथा वृद्धाको हेरचाह गर्ने

मोड्युल ५ : पाककला

मोड्युल ६ : खाद्य तथा पेय पदार्थ सर्भिस गर्न

मोड्युल ७ : घरपालुवा जनावरहरुको रेखदेख गर्ने

मोड्युल ८ : जिवनोपयोगी सीपहरु

मोड्युल ९ : सुरक्षित वैदेशिक रोजगार



२ - ५/११

बिस्तृत पाठ्यक्रम

परिचय कार्यक्रम तथा तालिमको उद्देश्य

समय : ३ घण्टा सैद्धान्तिक

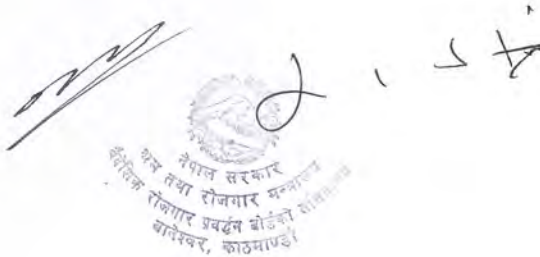
बर्णन (Description): प्रशिक्षार्थीहरु फरक फरक जिल्ला तथा घरपरिवारबाट तालिम लिन आएका हुन्छन् । उनीहरु एकअर्कासंग परिचित भएको पनि हुदैन र उनीहरुको शिक्षा, उमेर तथा सिपहरु पनि फरक फरक रहेको हुन्छ । जसलेगर्दा तालिमको क्रममा अरुसँग बोल्दा वा समूहमा छलफल गर्दा हिचकिचाहट महसुस हुने गर्दछ । यसरी तालिमको प्रारम्भमा समूहगतरूपमा एकआपसमा अनौपचारिक तरिकाबाट अन्तरक्रिया गरी परिचय तथा तालिमका विषयवस्तु बभाउनु पर्दछ, जसलेगर्दा प्रशिक्षार्थीहरुलाई तालिममा सहभागी बन्न सजिलो हुन्छ ।

उद्देश्यहरु (Objectives) :

- कक्षाको अन्त्यमा प्रशिक्षार्थीहरु एक आपसमा परिचित हुनेछन् जसलेगर्दा आउँदा कक्षाहरुमा आफना भनाईहरु कुनै प्रकारको संकोच नमानी एक आपसमा अभिव्यक्त गर्न सक्नेछन् । प्रशिक्षार्थीहरु तालिमका विषयवस्तुहरु, महत्वबारे जानकारी भई तालिम अवधिभरी सक्रिय सहभागिता देखाएको हुनेछन् ।

विषयवस्तुहरु

- प्रशिक्षार्थीहरुको नामदर्ता तथा स्वागत
- परिचय
- अपेक्षा संकलन
- तालिमको उद्देश्य तथा तालिममा सिकाईने विषयवस्तुहरुको जानकारी
- तालिमको नियम तथा मान्यता
- तालिमको व्यवस्थापन तथा प्रतिवेदन
- आवासीय तालिका आधारभुत व्यवस्थापन


नेपाल सरकार
कार्य तथा रोजगार मन्त्रालय
देशीय रोजगार प्रवर्द्धन बोर्डको कार्यालय
बागेश्वर, काठमाडौं

मोड्युल १: घरेलु काम र कामदारको परिचय तथा गन्तव्य मूलुकहरुबारे जानकारी

समय : १७ घण्टा सैद्धान्तिक

बर्णन (Description): यस मेड्युलमा घरेलु कामको परिचय, महत्व, कामका किसिम र घरेलु कामदारको परिचय, महत्व, काम, जिम्मेवारी, गन्तव्य देशहरुकोबारे जानकारी, कामदारको अपेक्षित गुणहरुहरू समावेश गरिएको छ।

उद्देश्यहरु (Objectives) :

- घरेलु काम र कामदार तथा तिनका जिम्मेवारीहरू पहिचान गर्ने।
- वैदेशिक रोजगारमा जाने गन्तव्य मुलुकसम्बन्धी जानकारी हुने।
- गन्तव्य मुलुकको "स्पोन्सर सिस्टम"कोबारेमा जानकारी हुने।
- अन्तराष्ट्रिय संघसंगठनका महासन्धीहरु तथा घरेलु कामदारहरुको अधिकारकोबारेमा जानकारी हुने।
- आर्थिक तथा परिवार व्यवस्थान गर्ने बारेमा जानकारी हुने।
- वैदेशिक रोजगारमा जान तयार गर्नु पर्ने कागजातहरु तयार गर्नेबारेमा जानकारी भएको हुने।

बिषयवस्तुहरु

- तालिमका मोड्युलको परिचय, उद्देश्य तथा अपेक्षित नतिजा
- घरेलु काम/कामदारको परिचय, बर्गीकरण, महत्व
- कामदारले गर्नुपर्ने कामको विस्तृत जानकारी
- वैदेशिक रोजगारमा जाने गन्तव्य मुलुकसम्बन्धी जानकारी
- गन्तव्य मुलुकको "स्पोन्सर सिस्टम"कोबारेमा जानकारी
- अन्तराष्ट्रिय संघसंगठनका महासन्धीहरु तथा घरेलु कामदारहरुको अधिकार
- आर्थिक साक्षरता
- वैदेशिक रोजगारमा जान तयार गर्नु पर्ने कागजातहरु तथा अन्य तयारी
- संक्षेपीकरण



Handwritten signature

Handwritten signature

मोड्युल २: भाषागत ज्ञान तथा संचार सीप

समय : १० घण्टा सैद्धान्तिक र २० घण्टा व्यवहारक गरी जम्मा ३० घण्टा

बर्णन(Description): यस मोड्युलमा घरेलु कामदारले आफूले काम गर्ने देशका व्यक्तिले बोलिने भाषाको ज्ञानका लागि सो भाषाका शब्द ज्ञान र ती शब्दको प्रयोग गरी वाक्यको प्रयोग गर्न तथा अह्राएका काम कुरा बुझ्ने खालका आवश्यक अभ्यास गराइन्छ । गन्तव्य देशको भाषाको प्रयोग गरी उनीहरूसँग संचार गर्ने सीपको जानकारी दिई त्यसका लागि आवश्यक अभ्यास गराइन्छ ।

उद्देश्यहरू (Objectives)

- गन्तव्य देशको भाषाको शब्दको अर्थ सहित उच्चारण गर्ने ।
- संचार के हो र कसरी गरिन्छ थाहा पाउने ।
- को कोसँग संचार गर्नुपर्छ भन्ने जानकारी गर्ने ।
- सुनाइ सीपको विकास गरी भनेका कुरा बुझ्ने ।

विषयवस्तुहरू

- ◆ तलिमको मोड्युलको परिचय, उद्देश्य तथा अपेक्षित नतिजा
- ◆ अभिवादन, कृतज्ञता, शिष्टाचार तथा स्थानहरूको नाम
- ◆ भान्साको काम संग सम्बन्धित भाषागत शब्दहरू
- ◆ सरसफाईसंग सम्बन्धित भाषागत शब्दहरू
- ◆ अंक गणना तथा निर्देशनात्मक शब्दहरू

संचार सीप

- ◆ संचार के हो ?
- ◆ संचारका किसिम, महत्व, संचार सिप
- ◆ टेलिफोनमा कुरा गर्ने तरिका
- ◆ मोबाइल फोनको प्रयोग र महत्व

अभ्यासको लागि

- ◆ रोजगारदाता र घरेलु कामदार बीचको कुराकानी विमान स्थलमा पहिलो कुराकानी
- ◆ घरधनिको घरमा पुगेपछि पहिलोपल्ट पारिवारिक भेट र परिचयात्मक कुराकानी
- ◆ घरकी मेडम र कामदारबीच दैनिक गर्नुपर्ने कामको बारेमा कुराकानी
- ◆ संक्षेपीकरण



2. 54



मोड्युल ३: सरसफाई

समय : १३ घण्टा सैद्धान्तिक र ३५ घण्टा व्यवहारिक गरी जम्मा ४८ घण्टा

बर्णन (Description): यस मोड्युलको अन्तमा प्रशिक्षार्थीहरू घरेलु कामदारको हैसियतले वैदेशिक रोजगारमा गएपछि घर भित्रका सरसफाईसंग सम्बन्धित ज्ञान र सीपहरू समावेश गरिएका छन् । यस अर्न्तगत २२ वटा कार्यहरू (Tasks) हरु समावेश गरिएको छ ।

उद्देश्यहरू (Objectives) :

- सरसफाइको परिचय दिन ।
- घर भित्र सरसफाइ गर्ने सामग्री, उपकरणहरू संचालन तथा प्रयोग गर्नेबारे ज्ञान र सिप हासिल गर्ने ।
- व्यक्तिगत सुरक्षा अपनाउनु ।

कार्यहरू (Tasks) :

- तालीमको मेड्युलको परिचय, उद्देश्य तथा अपेक्षित नतिजा ।
- सरसफाइको परिचय र महत्व ।
- सरसफाइ गर्ने प्रचलन तथा घर भित्र गरिने विभिन्न सरसफाइ ।
- सरसफाइ गर्ने सामग्रीहरूबारे जानकारी ।
- भुँडको धुलो बढार्ने ।
- भुईं पुछ्ने ।
- भ्याकुम लगाउने ।
- किचनको सरसफाइ गर्ने ।
- भाँडाकुँडा तथा गिलास माफ्ने ।
- भाँडाकुँडा तथा गिलास पुछ्ने ।
- किचनका सामानहरू मिलाएर राख्ने ।
- ट्वाइलेट र बाथरुम सफा गर्ने ।
- बेड रुम सफा गर्ने र बेड बनाउने ।
- फ्रिज सफा गर्ने ।
- भित्ता सफा गर्ने ।
- सिलिङ्ग सफा गर्ने ।
- फर्निचर सफा गर्ने ।
- इलेक्ट्रिकल सामानहरूको सरसफाइ गर्ने ।
- भ्याङ्ग सफा गर्ने ।
- भूयाल ढोका तथा ऐना सफा गर्ने र पुछ्ने ।
- कार्पेट धुने र सफा गर्ने ।
- कपडा धुने ।
- कपडा आइरन गर्ने ।
- वगैँचा गोडमेल र सरसफाइ गर्ने
- फोहोर व्यवस्थापन गर्ने ।
- संक्षेपिकरण

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

(सरसफाई गर्ने)



2.5.12

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय : २ घण्टा
सैद्धान्तिक : ३० मिनेट
व्यवहारिक : १ घण्टा ३० मिनेट

कार्य (Task) १: भुईको धुलो बढार्ने ।

क्र.सं. (SN)	कार्य चरणहरु (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
१.	आवश्यक सामग्री तयार पार्ने ।	<u>दिईएको (Given):</u>	<u>भुईको धुलो बढार्ने</u>
२.	सफा गर्ने ठाउँको एकिन गर्ने । कस्तो भुई छ जस्तै : कार्पेटवाला, पार्केटवाला वा Hard सतह छ सो याद गर्ने ।	घर कम्पाण्ड र आवश्यक सामग्रीहरु ।	<ul style="list-style-type: none"> सरसफाइको परिचय तथा महत्व । भुईको धुलो बढार्ने सामानहरुको जानकारी ।
३.	माक्स तथा पञ्जा लगाउने ।	<u>कार्य (Task):</u> भुईको धुलो बढार्ने ।	<ul style="list-style-type: none"> सुरक्षा तथा सावधानी
४.	फोहोरहरु टिप्न हातमा लगाउने पञ्जा वा ब्रस, डस्टप्यान र डस्टविन प्रयोग गर्ने ।	<u>मापदण्ड (Standard):</u>	<ul style="list-style-type: none"> भुईको धुलो बढार्ने तरिका: भुईको धुलो बढार्ने चरणहरु ।
५.	सफा गर्ने ठाउँको ठूलो तथा टिप्न सक्ने फोहोरहरु टिप्ने ।	<ul style="list-style-type: none"> बढारेको स्थान पूर्ण रुपमा धुलोरहित भएको । 	
६.	Disposal र Non Disposal ठोस फोहोरहरु अलग-अलग गरेर टिप्ने ।		
७.	बढी धुलो भएमा हल्का पानी छर्कने ।		
८.	घर वा कम्पाण्डको एक छेउवाट सुरु गरी क्रमसः सम्पूर्ण एरिया सफा गर्ने ।		

औजार, उपकरण र सामग्रीहरु (Tools, Equipments and Materials):

- डस्टविन, माक्स, पञ्जा, डस्टप्यान, कुचो, ब्रस, गावेज भोला ।

सुरक्षा सावधानीहरु (Safety Precautions)

- ठोस फोहोरहरु जस्तै: फूटेको सिसा, टिनका बट्टा, आदिले हात काट्न सक्ने भएकोले हातमा पञ्जा लगाउने र डस्टप्यानको प्रयोग गर्ने ।
- धुलोवाट बच्नको लागि माक्सको प्रयोग गर्ने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कल समय: २ घण्टा
सैद्धान्तिक: ३० मिनेट
व्यवहारिक: १घण्टा ३० मिनेट

कार्य (Task) २: भुई पुछ्ने ।

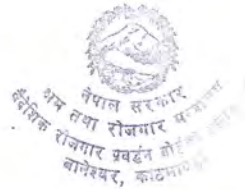
क्र.सं. (SN)	कार्य चरणहरु (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
१.	आवश्यक सामग्री तयार पार्ने ।	दिईएको (Given):	भुई पुछ्ने
२.	पुछ्न लागिएको भुइका फर्निचर तथा अन्य सामानहरु एक छेउमा राख्ने ।	भुई पुछ्ने आवश्यक सामग्री ब्रश, कपडा, पाईप, बकेट, मग ।	<ul style="list-style-type: none"> • भुइ पुछ्ने सामानहरुको जानकारी । • सुरक्षा तथा सावधानी । • भुइ पुछ्ने तरिका । • भुइ पुछ्ने चरणहरु ।
३.	मप स्ट्याण्डमा हल्का चिसो मप कपडा राख्ने ।	कार्य (Task):	
४.	कपडा सहितको मप स्ट्याण्ड एक छेउ वाट अर्को छेउसम्म दल्दै जाने ताकि भुईमा भएका धूलो तथा कसिंगरहरु बढारियोस् ।	भुई पुछ्ने ।	
५.	भुइमा दाग भएमा आवश्यक केमिकल हाली स्क्रबिड गरी मपिड गर्ने ।	मापदण्ड (Standard):	
		<ul style="list-style-type: none"> • भुई पुछ्नेको स्थान पूर्ण रुपमा धुलोमाटो रहित भएको । 	

औजार, उपकरण र सामग्रीहरु (Tools, Equipments and Materials)

- बकेट, मग, कपडा, मास्क, मप स्ट्याण्ड, आवश्यक केमिकल

सुरक्षा सावधानीहरु (Safety Precautions)

- चिप्लने, घाउचोट लाग्ने सम्भावनाबाट बच्ने ।
- मास्क लगाउने ।



१३

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय : २ घण्टा
सैद्धान्तिक : ३० मिनेट
व्यवहारिक : १ घण्टा ३० मिनेट

कार्य (Task) ३: भ्याकुम गर्ने ।

क्र.सं. (SN)	कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
१.	भुईमा भएका ठूला ठोस फोहरहरू टिप्ने ।	<u>दिईएको (Given):</u> भ्याकुम गर्ने स्थान र भ्याकुम क्लिनर मेसिन ।	<u>भ्याकुम लगाउने</u> ● भ्याकुमबारे जानकारी । ● भ्याकुम चलाउने तरिका । ● सुरक्षा तथा सावधानी ● भ्याकुम व्याग निकाल्ने तरिका । ● भ्याकुम गर्ने चरणहरू:
२.	भ्याकुम लगाउने ठाउँमा भएका फर्निचरहरू एक छेउमा राख्ने र ठाउँ खाली बनाउने ।	<u>कार्य (Task):</u> ● भ्याकुम गर्ने ।	
३.	भ्याकुम अन गर्ने ।		
४.	भ्याकुम लगाउने ठाउँको कार्पेट एक छेउबाट अर्को छेउसम्म केहि नछोडिकन भ्याकुम लगाउने ।	<u>मापदण्ड (Standard):</u> ● धुलो तथा अन्य फोहोर रहित भ्याकुम गरेको कार्पेट ।	
५.	कुना काप्चाका फोहोर तथा धुलो निकाल्नको लागि सानो ब्रस प्रयोग गर्ने ।		
६.	डस्ट व्याग सफा गर्ने ।		

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):

- भ्याकुम क्लिनर मेसिन

सुरक्षा सावधानीहरू (Safety Precautions):

- Vacuum वाट हुने चोट तथा दुर्घटनाको सुरक्षा तथा सावधानीहरू अपनाउने ।
- विद्युत प्लगहरूबाट हुनसक्ने दुर्घटनाको सुरक्षा तथा सावधानीहरू अपनाउने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय: २ घण्टा
सैद्धान्तिक: ३० मि.
व्यवहारिक: १ घण्टा ३० मि.

कार्य (Task) ४: किचनको सरसफाइ गर्ने ।

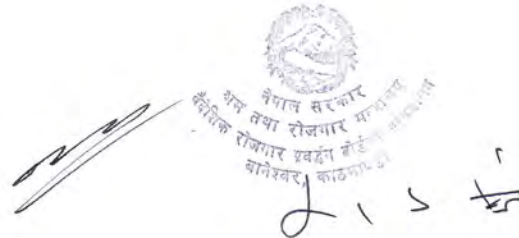
क्र.सं. (SN)	कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
१.	सफा गर्ने सामानहरू तयार गर्ने ।	<u>दिईएको (Given):</u> किचन रुम, साबुन, डिसवस्तर र आवश्यक पर्ने अन्य सामग्री । <u>कार्य (Task):</u> किचनको सरसफाइ गर्ने । <u>मापदण्ड (Standard):</u> • किचनको सरसफाई सफा तथा स्वस्थ किसिमले सफाई गरेको ।	<u>किचनको सरसफाइ गर्ने</u> • किचनको सरसफाई गर्ने सामानहरूको जानकारी । • सुरक्षा तथा सावधानी • किचनको सरसफाई गर्ने तरिका • किचनको सरसफाई गर्ने चरणहरू ।
२.	यदि खाना बाँकी रहेको छ भने सुरक्षित र स्वस्थ तवरले राख्ने ।		
३.	भुईमा भरेको खानेकुराहरू बडारेर फोहर राख्ने भाँडोमा जम्मा गर्ने ।		
४.	तरकारी तथा दाल अथवा चिल्लो पदार्थ लागेको ठाउँ, चुलो तथा वरपर तातोपानीले पुछ्ने ।		
५.	किचनको एरियामा पोछ्रा लगाउने ।		
६.	कपडाले सुख्खा हुने गरी पुछेर सफा गर्ने ।		

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipments and Materials):

- Soap, dishwasher, Brush, Glove

सुरक्षा सावधानीहरू (Safety Precautions):

- सावधानी अपनाइ विस्तारै काम गर्ने ।
- किचनका सामान भेरेर चोट लाग्न सक्ने सावधानी अपनाउने ।



 नेपाल सरकार
 शैक्षिक रोजगार प्रवर्द्धन बोर्ड
 बानेश्वर, काठमाडौं

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय: २ घण्टा
सैद्धान्तिक: ३० मिनेट
व्यवहारिक: १ घण्टा ३० मिनेट

कार्य (Task) ५: भाँडाकुंडा तथा गिलास माफ्ने ।

क्र.सं. (SN)	कार्य चरणहरु (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
१.	आवश्यक सामग्री तयार पार्ने ।	<u>दिईएको (Given):</u> भाँडाकुंडा तथा गिलास र सफा गर्न आवश्यक सामग्री	<u>भाँडाकुंडा तथा गिलास माफ्ने</u> ● भाँडाकुंडा तथा गिलास माफ्ने Dishwasher तथा अन्य सामानहरुबारे जानकारी । ● भाँडाकुंडा तथा गिलास माफ्नेसंचालन गर्ने तरिका । ● सुरक्षा तथा सावधानी ● भाँडाकुंडा तथा गिलास माफ्ने चरणहरु ।
२.	जुठो भाँडाकुंडाहरु एक ठाउँमा संकलन गर्ने ।		
३.	किचन भाँडाकुंडाहरु Hygenic तवरले सफा गर्ने । धुने ।	<u>कार्य (Task):</u> भाँडाकुंडा तथा गिलास माफ्ने ।	
४.	भाँडा सफा गर्ने Liquide ले गिलास तथा Hygenic तवरले सफा गर्ने ।	<u>मापदण्ड (Standard):</u> सफा गरेको भाँडाकुंडा तथा गिलास सफा गरी माफ्नेको ।	
५.	पानीले सफासंग पखाल्ने ।		

औजार, उपकरण र सामग्रीहरु (Tools, Equipments and Materials):

- Dishwasher Pouder, , dishwasher liquid तथा सफा कपडा र पन्जा

सुरक्षा सावधानीहरु (Safety Precautions):

- साबुनपानीको केमिकलवाट बचन पन्जा लगाउने ।
- हुनसक्ने दुर्घटनावाट सचेत हुने ।
- अन अफ गर्दा विद्युत प्लगहरुवाट हुनसक्ने दुर्घटनाको सुरक्षा तथा सावधानीहरु अपनाउने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय: २ घण्टा
सैद्धान्तिक: ३० मिनेट
व्यवहारिक: १ घण्टा ३० मिनेट

कार्य (Task) ६: भाँडाकुँडा तथा गिलास पुच्छने ।

क्र.सं. (SN)	कार्य चरणहरु (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
१.	आवश्यक सामग्री तयार पार्ने ।	<u>दिईएको (Given):</u>	भाँडाकुँडा तथा गिलास पुच्छने ।
२.	माभेका भाँडाहरु एकछिन सुकन दिने ।	<ul style="list-style-type: none"> भाँडाकुँडा तथा गिलास र पुच्छनको लागि सफा कपडा । 	<ul style="list-style-type: none"> भाँडाकुँडा तथा गिलास पुच्छने सामानहरुको जानकारी ।
३.	सुकेपछि भाँडाहरु सुखा गरी पुच्छने ।	<u>कार्य (Task):</u>	<ul style="list-style-type: none"> सुरक्षा तथा सावधानी
४.	पुछि सकेको भाँडाकुँडाहरु यथास्थानमा राख्ने ।	<ul style="list-style-type: none"> भाँडाकुँडा तथा गिलास पुच्छने । <u>मापदण्ड (Standard):</u> <ul style="list-style-type: none"> भाँडाकुँडा तथा गिलास सफा र पानी नभएको/ सुखा भएको । 	<ul style="list-style-type: none"> भाँडाकुँडा तथा गिलास पुच्छने तरिका : भाँडाकुँडा तथा गिलास पुच्छने चरणहरु ।

औजार, उपकरण र सामग्रीहरु (Tools, Equipment and Materials):

- माभेको भाँडाकुँडा तथा सफा कपडा, पन्जा

सुरक्षा सावधानीहरु (Safety Precautions):

- भाँडाकुँडा तथा गिलास पुछ्दा हातमा चोट लाग्नबाट बच्न पन्जा लगाउने ।
- भाँडाकुँडा तथा गिलास पुछ्दा हातबाट भरेर चोटपटक लाग्न सक्ने खतराबाट सावधानी अपनाउने ।

नेपाल सरकार
भ्रम तथा रोजगार मन्त्रालय
शैक्षिक रोजगार प्रबर्द्धन बोर्डको कार्यालय
काठमाडौं

J. S. K.

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय: २ घण्टा
सैद्धान्तिक: ३० मिनेट
व्यवहारिक: १ घण्टा ३० मिनेट

कार्य (Task) ७: किचनका सामानहरु मिलाएर राख्ने ।

क्र.सं. (SN)	कार्य चरणहरु (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
१.	किचनमा राख्नु पर्ने सामानहरु तयार गर्ने ।	<u>दिईएको (Given):</u> • किचनका सामानहरु	<u>किचनका सामानहरु मिलाएर राख्ने ।</u> • किचनका सरसामानहरु मिलाउदा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु
२.	कुन सामान कुन स्थानमा राख्ने हो सो को एकितन गर्ने ।	<u>कार्य (Task):</u> • किचनका सामानहरु मिलाएर राख्ने ।	• किचनका सरसामानहरु मिलाउने तरिका ।
३.	सरसामानहरुलाई आकर्षक तरिकाले मिलाउने ।	<u>मापदण्ड (Standard):</u> • किचनका सामानहरु मिलाएर राखेको ।	• किचनका सरसामानहरु मिलाउने चरणहरु ।
४.	सामानहरु मिलाउदा किचनमा काम गर्ने व्यक्तिलाई प्रयोग गर्न सजिलो हुने गरी मिलाउने ।		

औजार, उपकरण र सामग्रीहरु (Tools, Equipments and Materials):

- किचनका सामानहरु

सुरक्षा सावधानीहरु (Safety Precautions):

- हात काटीनेबाट बच्न पन्जा लगाउने ।
- भाँडाकुँडाहरु भर्रेर चोटपटक लाग्न सक्ने खतराबाट बच्न सावधानी अपनाउने ।



Handwritten signature and initials.

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय: २ घण्टा
सैद्धान्तिक: ३० मिनेट
व्यवहारिक: १ घण्टा ३० मिनेट

कार्य(Task) ँ: ट्वाइलेट र बाथरुम सफा गर्ने ।

क्र.सं. (SN)	कार्य चरणहरु (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
१.	ट्वाइलेट बाथरुम सफा गर्दा प्रयोग हुने सामग्री उपकरण र केमिकलहरु तयार गर्ने ।	<u>दिईएको (Given):</u> ट्वाइलेट र बाथरुमहरु तथा सफा गर्ने आवश्यक सामग्री	<u>ट्वाइलेट र बाथरुम सफा गर्ने</u> • ट्वाइलेट र बाथरुमा प्रयोग हुने एसेसरीजहरुको जानकारी
२.	ट्वाइलेटका सिलिङ्ग र वाल सफा गर्ने ।	<u>कार्य (Task):</u> ट्वाइलेट र बाथरुम सफा गर्ने ।	• सुरक्षा तथा सावधानी
३.	Water Flow सिस्टम जाँच गर्ने ।		
४.	सिसा तथा ऐनाहरु सफा गर्ने ।	<u>मापदण्ड (Standard):</u> • ट्वाइलेट र बाथरुम सफा तथा Hygenic किसिमले सफा भएको ।	• ट्वाइलेट र बाथरुम सफा गर्ने तरिका ।
५.	सावर कर्टेन, बाथटव सफा गर्ने ।		
६.	वास बेसिन सफा गर्ने ।		• ट्वाइलेट र बाथरुम सफा गर्ने चरणहरु ।
७.	कमोड, प्यान सफा गर्ने ।		
८.	स्कविङ्ग गर्ने ।		
९.	बाथरुम एसेसरीजहरु सफा गर्ने ।		
१०.	बाथरुम एसेसरीजहरु रिप्लेन्ज/रिप्लेस गर्ने ।		
११.	फिक्स्चर, सावर सफा गर्ने । बाथरुम सुख्खा हुने गरी पुछ्ने		

औजार, उपकरण र सामग्रीहरु (Tools, Equipments and Materials):

- कमोड, ब्रस, रबर, मास्क, बकेट, मग, क्लिनिङ्ग पाउडर, हार्पिक, केमिकलहरु (बाथरुममा प्रयोग हुने)

सुरक्षा सावधानीहरु (Safety Precautions):

- बाथरुममा सफा गर्दा चिप्लेर लड्नबाट बच्न होसियारी अपनाउने ।
- बाथटवमा सफा गर्दा चिप्लिनबाट बच्न होसियारी अपनाउने ।
- सावर कर्टेन सफा गर्दा हुकबाट भर्नसक्ने होसियारी अपनाउने ।

(Handwritten signature)

(Handwritten marks)



कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय: २ घण्टा
सैद्धान्तिक: ३० मिनेट
व्यवहारिक: १ घण्टा ३० मिनेट

कार्य (Task) ९: वेड बनाउने ।

क्र.सं. (SN)	कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
१.	ढकढकाएर रुममा प्रवेश गर्ने ।	<u>दिईएको (Given):</u> वेड रुम भएका वेडहरू र आवश्यक सामग्री । <u>कार्य (Task):</u> • वेड बनाउने । <u>मापदण्ड (Standard):</u> • वेडकभर परिवर्तन गरी आकर्षक रूपमा वेड मिलाएको ।	<u>वेड बनाउने</u> • वेडमा प्रयोग हुने सामानहरूबारे जानकारी । • सुरक्षा तथा सावधानी • वेड व्यवस्थित रूपमा मिलाउने तरिका • वेड मिलाउने चरणहरू
२.	पहिला रुमको पर्दा र भ्याल खोल्ने ।		
३.	अध्यारो कोठा भएमा बत्ती वाल्ने ।		
४.	वेड वरीपरीको ठाउमा धुलो छ कि छैन हेर्ने र सफा गर्ने ।		
५.	वेडमा भएका पुस्तक तथा अन्य सामानहरू यथास्थानमा राख्ने ।		
६.	आवश्यक भएमा वेड कभर तथा सिरानीको कभर परिवर्तन गर्ने ।		
७.	सिरानी, सिरक तथा क्ल्यांकेट घरमालिकले भने जस्तो मिलाएर राखि दिने ।		

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipments and Materials):

- कपडा, वेड कभर तथा सिरक कभर

सुरक्षा सावधानीहरू (Safety Precautions):

- वेडलाई भाडा वा टकटकाउदा धुलोवाट बच्न माक्सको प्रयोग गर्ने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय: २ घण्टा
सैद्धान्तिक: ३० मिनेट
व्यवहारिक: १ घण्टा ३० मिनेट

कार्य (Task) १०: फ्रिज सफा गर्ने ।

क्र.सं. (SN)	कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
१.	फ्रिजमा भएका सबै सामानहरू भिकने ।	<u>दिईएको (Given):</u> फ्रिज तथा फ्रिज सफा गर्ने आवश्यक सामग्री । <u>कार्य (Task):</u> • फ्रिज सफा गर्ने । <u>मापदण्ड (Standard):</u> • फ्रिजलाई clean and tidy बनाएको ।	<u>फ्रिज सफा गर्ने</u> • फ्रिज बारे जानकारी । • फ्रिज संचालन गर्ने तरिका । • सुरक्षा तथा सावधानी • फ्रिज सफा गर्ने तरिका • फ्रिज सफा गर्ने चरणहरू
२.	बासी खानेकुराहरू फयाक्ने ।		
३.	फ्रिजका drawers हरु बाहिर निकाल्ने ।		
४.	फ्रिजका drawers हरु तथा वरपरका सतहहरूमा लाई धुने ।		
५.	फ्रिजका भित्रि भागहरूमा आवश्यक Lotion ले सफा गरी पुछ्ने ।		
६.	फ्रिजका drawers हरुलाई सुख्खा गरी सुकाउने ।		
७.	फ्रिजका drawers हरुलाई यथास्थानमा राख्ने ।		
८.	पुनः फ्रिजमा खाना धन्काउने ।		

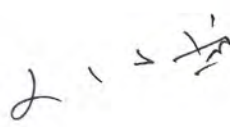
औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipments and Materials):

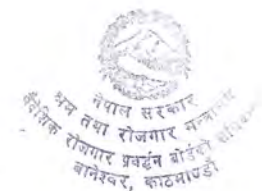
- आवश्यक केमिकल, सफा कपडा, Gloves, brush, mug, etc

सुरक्षा सावधानीहरू (Safety Precautions):

- अन अफ गर्दा विद्युत प्लगतहरूबाट हुनसक्ने दुर्घटनाबाट बच्न सुरक्षा तथा सावधानीहरू अपनाउने ।
- फ्रिजबाट हुनसक्ने दुर्घटनाबाट बच्न होसियारी अपनाउने ।
- माक्स तथा पन्जाको प्रयोग गर्ने ।







कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय: २ घण्टा
सैद्धान्तिक: ३० मिनेट
व्यवहारिक: १ घण्टा ३० मिनेट

कार्य(Task) ११: भित्ता सफा गर्ने ।

क्र.सं. (SN)	कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
१. २. ३.	आवश्यक सामग्री तयार पार्ने । फेदर ब्रशले भित्तामा लागेको धुलो र जालोहरू सफा गर्ने । कुनै दागहरू देखिएमा Suitable केमिकलले सफा गर्ने ।	<u>दिईएको (Given):</u> घरका भित्ताहरू तथा भित्ता सफा गर्ने सामानहरू । <u>कार्य (Task):</u> भित्ता सफा गर्ने । <u>मापदण्ड (Standard):</u> • धुलो तथा दाग रहित भित्ताहरू ।	<u>भित्ता सफा गर्ने</u> • भित्ता सफा गर्ने सामानहरूको जानकारी । • सुरक्षा तथा सावधानी • भित्ता सफा गर्ने तरिका • भित्ता सफा गर्ने चरणहरू ।

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipments and Materials):

- फेदर ब्रश, केमिकल, माक्स, चस्मा, स्टूलको (stool) ।

सुरक्षा सावधानीहरू (Safety Precautions):

- सफा गर्दा चस्मा तथा माक्स प्रयोग गर्ने ।
- भित्ता सफा गर्दा स्टूलको (stool) को प्रयोग गर्दा होसियारी अपनाउने ।
- अप स्ट्याण्डबाट लाग्ने चोटबाट बच्न होसियारी अपनाउने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय: २ घण्टा
सैद्धान्तिक: ३० मिनेट
व्यवहारिक: १ घण्टा ३० मिनेट

कार्य (Task) १२: सिलिङ्ग सफा गर्ने ।

क्र.सं. (SN)	कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
१. २. ३.	आवश्यक सामग्री तयार पार्ने । फेदर ब्रशले सिलिङ्ग र वालमा लागेको धुलो र जालोहरू सफा गर्ने । कुनै दागहरू देखिएमा Suitable केमिकलले सफा गर्ने ।	<u>दिईएको (Given):</u> सिलिङ्गहरू तथा सिलिङ्ग सफा गर्ने सामानहरू । <u>कार्य (Task):</u> सिलिङ्ग सफा गर्ने । <u>मापदण्ड (Standard):</u> • माकुराको जालो, धुलो तथा दाग रहित सिलिङ्ग र वाल ।	<u>सिलिङ्ग सफा गर्ने</u> • सिलिङ्ग सफा गर्ने सामानहरूको जानकारी । • सुरक्षा तथा सावधानी • सिलिङ्ग सफा गर्ने तरिका • सिलिङ्ग सफा गर्ने चरणहरू ।

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipments and Materials):

- फेदर ब्रश, केमिकल, माक्स, चस्मा ।
- स्टूलको (stool)

सुरक्षा सावधानीहरू (Safety Precautions):

- सफा गर्दा चस्मा तथा माक्स प्रयोग गर्ने ।
- सिलिङ्ग सफा गर्दा स्टूलको (stool) को प्रयोग गर्दा होसियारी अपनाउने ।
- अप स्ट्याण्डबाट लाग्ने चोटबाट बच्न होसियारी अपनाउने ।



कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय: २ घण्टा
सैद्धान्तिक: ३० मिनेट
व्यवहारिक: १ घण्टा ३० मिनेट

कार्य (Task) १३: फर्निचर सफा गर्ने ।

क्र.सं. (SN)	कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
१.	आवश्यक सामग्री तयार पार्ने ।	<u>दिईएको (Given):</u>	<u>फर्निचर सफा गर्ने ।</u>
२.	बेतवासको टेबल कुर्सी भएमा पहिला Vaccum ले धुलो सफा गर्ने ।	फर्निचर तथा फर्निचर सामग्री ।	● फर्निचरका प्रकारहरूबारे जानकारी ।
३.	White Enamel Paint लगाएको टेबल, कुर्सीहरूमा Wet Duster ले मात्रै सफा गर्ने ।	<u>कार्य (Task):</u>	● सुरक्षा तथा सावधानी
४.	अन्य फर्निचरको हकमा सुख्खा कपडाले धुलो झार्ने र Dry Duster मा Wooden Furniture Polish or Chemical राखी पुछ्ने ।	● फर्निचर डस्टिङ गर्ने ।	● विभिन्न प्रकारका फर्निचर सफा गर्ने तरिकाहरू ।
५.	टेबल कुर्सी सफा गर्दा गेष्टलाई असर नपर्ने गरी गर्ने ।	<u>मापदण्ड (Standard):</u>	● फर्निचर सफा गर्दा अपनाइने चरणहरू ।
६.	फर्निचरलाई यथा स्थानमा मिलाउने ।	● धुलो र दाग रहित सफा फर्निचरहरू ।	

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):

- फर्निचर, माक्स, Polish, Duster

सुरक्षा सावधानीहरू (Safety Precautions):

- माक्स र पन्जा लगाउने ।
- Polish or Chemical बाट बच्न सावधानी अपनाउने ।
- फर्निचरको हानी तथा नोक्सानी नहुने गरी सफाई गर्ने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय: २ घण्टा
सैद्धान्तिक: ३० मिनेट
व्यवहारिक: १ घण्टा ३० मिनेट

कार्य (Task) १४: इलेक्ट्रिकल सामानहरूको सरसफाई गर्ने ।

क्र.सं. (SN)	कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
१.	साना किचनमा प्रयोग हुने सामानहरू र लुगा धुने मेसिन तथा Air condition सफा गर्ने ।	<u>दिईएको (Given):</u> इलेक्ट्रिकल सामानहरू तथा सरसफाई गर्ने सामग्रीहरू ।	<u>इलेक्ट्रिकल सामानहरूको सरसफाई गर्ने</u> <ul style="list-style-type: none"> Households मा प्रयोग हुने विभिन्न किसिमका इलेक्ट्रिकल सामानहरूको परिचय । इलेक्ट्रिकल सामानहरूको सरसफाई गर्दा आवश्यक पर्ने सामानहरूको जानकारी । सुरक्षा तथा सावधानी इलेक्ट्रिकल सामानहरूको सरसफाई गर्ने तरिका इलेक्ट्रिकल सामानहरूको सरसफाई गर्ने चरणहरू
२.	सामान अनुसार सफा गर्ने सामान तयार गर्ने ।	<u>कार्य (Task):</u> इलेक्ट्रिकल सामानहरूको सरसफाई गर्ने ।	
३.	सामानहरूलाई Electric connection बाट छुटाउने वा बन्द गर्ने ।	<u>मापदण्ड (Standard):</u> इलेक्ट्रिकल सामानहरूको सुरक्षित रूपमा सरसफाई गरेको ।	
४.	सामानमा अडकेर बसेको खाद्य सामग्री तथा अन्य केहि छ भने ब्रसले निकाल्ने ।		
५.	दाग भए आवश्यक केमिकल प्रयोग गरी रगड्ने ।		
६.	अन्तमा सफा कपडाले सुख्खा गरी पुछ्ने ।		

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):

- स्क्रू ड्राइभर, टेस्ट पेन, पञ्जा ।

सुरक्षा सावधानीहरू (Safety Precautions):

- सफा गर्न भन्दा पहिला रुममा भएका सम्पूर्ण विद्युतिय उपकरणहरूको Switch अफ गर्ने ।
- विद्युत करेन्ट लाग्ने संभावना भएकोले होसियार हुने ।



कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय: २ घण्टा
सैद्धान्तिक: ३० मिनेट
व्यवहारिक: १ घण्टा ३० मिनेट

कार्य (Task) १५: भन्याङ्ग सफा गर्ने ।

क्र.सं. (SN)	कार्य चरणहरु (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
१.	कार्पेट भएको वा नभएको तथा रेलिङ्ग भएको वा नभएको भन्याङ्ग हो सो एकिन गर्ने ।	<u>दिईएको (Given):</u> घरका भन्याङ्ग तथा सफा गर्ने सामानहरु : भ्याकम किल्लर, ब्रस, डसविन ।	<u>भन्याङ्ग सफा गर्ने ।</u> ● भन्याङ्ग सफा गर्दा आवश्यक सामानहरुको जानकारी । ● सुरक्षा तथा सावधानी ।
२.	आवश्यक सफाईका सामानहरु तयार गर्ने ।	<u>कार्य (Task):</u> भन्याङ्ग सफा गर्ने ।	● भन्याङ्ग सफा गर्ने तरिका ।
३.	हातले टिप्न सक्ने किसिङ्गर हातले टिप्ने ।	<u>मापदण्ड (Standard):</u> भन्याङ्ग पूर्णरूपमा सफा भएको ।	● भन्याङ्ग सफा गर्दा अपनाउने प्रक्रियागत चरणहरु ।
४.	भ्याकमू लगाउने ।		
५.	रेलिङ्गहरुमा ब्रस तथा कपडाले धुलो भाग्ने ।		
६.	भन्याङ्ग पूर्ण रूपमा सफा गर्ने ।		

औजार, उपकरण र सामग्रीहरु (Tools, Equipments and Materials):

- भ्याकम किल्लर, ब्रस, डसविन, मास्क, मोप स्ट्याण्ड

सुरक्षा सावधानीहरु (Safety Precautions):

- सफा गर्दा चस्मा तथा माक्स प्रयोग गर्ने ।
- भन्याङ्ग सफा गर्दा स्टूलको (stool) को प्रयोग गर्दा होसियारी अपनाउने ।
- चिप्लीने खतरावाट बच्च Robber को चप्पल लगाउने ।
- अप स्ट्याण्डबाट लाग्ने चोटवाट बच्च होसियारी अपनाउने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय: २ घण्टा
सैद्धान्तिक: ३० मिनेट
व्यवहारिक: १ घण्टा ३० मिनेट

कार्य (Task) १६: भ्याल ढोका तथा ऐना सफा गर्ने र पुछ्ने ।


क्र.सं. (SN)	कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
१. २. ३. ४. ५. ६.	<p>आवश्यक सामग्री तयार पार्ने ।</p> <p>सुख्खा कपडाले भ्याल, ढोकाको ऐनामा भएको धुलो भाग्ने</p> <p>दागहरू छु भन्ने केमिकल पानीमा मिसाएर माभ्ने र सफा गरी पुछ्ने ।</p> <p>भ्याल, ढोकाको ऐनामा Glass Cleaner Chemical Spray गर्ने ।</p> <p>ले पुछ्ने ।</p> <p>भ्याल, ढोकाको ऐनामा दाग रहित बनाउने ।</p>	<p><u>दिईएको (Given):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Glass Cleaner <p><u>कार्य (Task):</u></p> <p>भ्याल, ढोका अदिको सिसा सफा गर्ने ।</p> <p><u>मापदण्ड (Standard):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> दाग र धुलो रहित भ्याल, ढोका आदिको ऐना । 	<p><u>भ्याल, ढोका आदिको सिसा सफा गर्ने</u></p> <ul style="list-style-type: none"> भ्याल ढोका तथा ऐना सफा गर्ने र पुछ्ने सामग्रीहरूको जानकारी सुरक्षा तथा सावधानी भ्याल ढोका तथा ऐना सफा गर्ने र पुछ्ने तरिकाहरू । भ्याल ढोका तथा ऐना सफा गर्ने र पुछ्ने चरणहरू ।

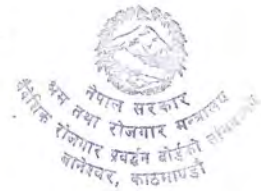
औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):

- Glass Cleaner, Sponch, Gloves

सुरक्षा सावधानीहरू (Safety Precautions):

- केमिकल को प्रयोग गर्दा तथा धुलोवाट वच्न माक्स लगाउने ।
- भ्याल ढोकावाट लाग्ने चोटपटकवाट सावधानी अपनाउने ।
- ऐनाको हानी तथा नोक्सानी नहुने गरी सफाई गर्ने ।





२७

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय: २ घण्टा
सैद्धान्तिक: ३० मिनेट
व्यवहारिक: १ घण्टा ३० मिनेट

कार्य (Task) १७: कार्पेट धुने र सफा गर्ने ।

क्र.सं. (SN)	कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
१.	कार्पेटको फोहोर भएको अवस्थाको पूर्व निरिक्षण गर्ने ।	<u>दिईएको (Given):</u> कार्पेटहरू र सफा गर्ने सामानहरू ।	<u>कार्पेट धुने र सफा गर्ने</u>
२.	कत्तिको फोहोर भएको हो प्रकृति हेरी आवश्यक सामान तयार गर्ने ।	<u>कार्य (Task):</u> कार्पेट धुने/सफा गर्ने ।	• कार्पेट धुने र सफा गर्ने सामग्रीहरूको जानकारी ।
३.	फर्निचरहरू पन्छाउने ।		• सुरक्षा तथा सावधानी
४.	भ्याकुम गर्ने ।		• कार्पेट धुने र सफा गर्ने तरिका ।
५.	सामान्य दागहरू भए केमिकलले घरमै सफा गर्ने ।	<u>मापदण्ड (Standard):</u> • कार्पेट व्यवस्थित रूपमा सफा गरिएको ।	• कार्पेट धुने र सफा गर्ने चरणहरू ।
६.	गाढा दागहरू भएमा Dry cleaner लाई दिने ।		

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):

- केमिकल, माक्स, भ्याकम किल्लर, पन्जा, कार्पेट ब्रस, कार्पेट स्याम्पुइङ्ग, केमिकल

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- माक्स तथा पन्जा लगाउने ।
- केमिकलको प्रयोगदा सावधानी अपनाउने ।
- कार्पेटको हानी तथा नोक्सानी नहुने गरी स्याम्पुइङ्ग गर्ने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय: २ घण्टा
सैद्धान्तिक: ३० मिनेट
व्यवहारिक: १ घण्टा ३० मिनेट

कार्य (Task) १८: कपडा धुने ।

क्र.सं. (SN)	कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
१.	आवश्यक सामग्री तयार गर्ने ।	<u>दिईएको (Given):</u>	<u>कपडा धुने</u>
२.	धुनुपर्ने कपडाहरू संकलन गर्ने ।	कपडाहरू तथा कपडा सफा गर्ने सामानहरू ।	• कपडा धुन आवश्यक पर्ने washing machine वारे जानकारी
३.	सर्ट प्यान्टको खल्ली चेक गर्ने ।		• कपडा धुन आवश्यक अन्य सामानहरूको जानकारी
४.	खल्लीमा फोहोर धुलो भएमा फयाक्ने र महत्वपूर्ण कागज तथा सामान भए सुरक्षित राख्ने ।	<u>कार्य (Task):</u> कपडा धुने ।	• सुरक्षा तथा सावधानी
५.	टाँकहरू बन्द गर्ने, प्यान्टको Zip बन्द गर्ने र सिलाउनुपर्ने ठाउँमा सिलाउने ।	<u>मापदण्ड (Standard):</u> • दागरहित चमकिलो लुगा ।	• कपडा धुने तरिका : • कपडा धुदा अपनाइने चरणहरू :
६.	Soiled clothes and Fabric छुट्याएर washing machine मा राख्ने ।		
७.	Switch on to start washing		

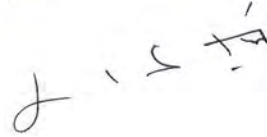
औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipments and Materials):

- Clothes, Hanger, Cleaning power and liquid, Gloves

सुरक्षा सावधानीहरू (Safety Precautions):

- washing machine बाट हुनसक्ने दुर्घटनाबाट बच्न होसियारी अपनाउने ।
- विद्युत अनअफगर्दा करेन्ट लाग्न सक्ने खतराबाट होसियारी अपनाउने ।
- केमिकलको प्रयोग गर्दा माक्स तथा पन्जा लगाउने ।





कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय: २ घण्टा
सैद्धान्तिक: ३० मिनेट
व्यवहारिक: १ घण्टा ३० मिनेट

कार्य (Task) १९: कपडा आइरन गर्ने ।

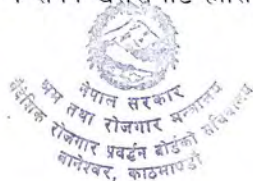
क्र.सं. (SN)	कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
१.	कपडा आइरन गर्न चाहिने आवश्यक सामग्री तयार पार्ने ।	<u>दिईएको (Given):</u> कपडा, आइरन तथा आइरन टेबल र आवश्यक सामानहरू ।	<u>कपडा आइरन गर्ने</u> • Electric Iron बारे जानकारी । • कपडा आइरन गर्न चाहिने आवश्यक सामानहरूको जानकारी ।
२.	विभिन्न प्रकृतिका कपडाहरू छुट्याएर राख्ने ।	<u>कार्य (Task):</u> कपडा आइरन गर्ने ।	• सुरक्षा तथा सावधानी
३.	आइरनमा उपयुक्त तापक्रम हुने संकेत छनौट गर्ने ।		• कपडा आइरन गर्ने तरिका
४.	कपडा आइरन गर्नु पहिले Iron Test गर्ने ।	<u>मापदण्ड (Standard):</u> • कपडा सफासंग आइरन भएको ।	• कपडा आइरन गर्ने चरणहरू :
५.	आइरन गर्न शुरू गर्ने ।		
६.	आइरन गर्न सकिएपछि Iron को switch off गर्ने र वरपरका सामानहरू मिलाएर सफा गर्ने ।		

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):

- आइरन test गर्ने छुट्टै कपडा, ह्याङ्गर, Iron, Iron table

सुरक्षा सावधानीहरू (Safety Precautions):

- आइरन लगाउने काममा पोलसक्ने खतरा भएकोले होसियार अपनाउने ।
- विद्युत अनअफगर्दा करेन्ट लाग्न सक्ने खतराबाट होसियारी अपनाउने ।



कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय: २ घण्टा
सैद्धान्तिक: ३० मिनेट
व्यवहारिक: १ घण्टा ३० मिनेट

कार्य (Task) २०: बगैचा सरसफाई गर्ने ।

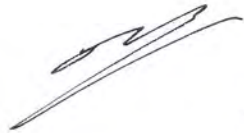
क्र.सं. (SN)	कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
१.	आवश्यक सामग्री तयार पार्ने ।	<u>दिईएको (Given):</u>	<u>बगैचा सरसफाई गर्ने</u>
२.	ढलेका विरुवाहरू उठाएर व्यवस्थित गर्ने ।	बगैचा तथा सरसफाई गर्ने आवश्यक सामग्री ।	• बगैचा सरसफाई गर्न आवश्यक पर्ने सामानहरूको जानकारी
३.	भरेका पातकसिङ्गरहरू उठाएर डसविनामा राख्ने ।	<u>कार्य (Task):</u>	• सुरक्षा तथा सावधानी
४.	फुटेको गमलाहरू भए जानकारी दिएर उठाउने ।	बगैचा सरसफाई गर्ने ।	• बगैचा सरसफाई गर्दा अपनाईने चरणहरू
५.	विरुवाहरूमा पानी हाल्ने ।	<u>मापदण्ड (Standard):</u> बगैचा सुन्दर तथा आकर्षक किसिमबाट सरसफाई भएको ।	

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipments and Materials):

- ब्रस, डस्टर, केमिकल, माक्स, पानी पटाउने हजारी

सुरक्षा सावधानीहरू (Safety Precautions):

- सफा गर्दा माक्स प्रयोग गर्ने ।





कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय: २ घण्टा
सैद्धान्तिक: ३० मिनेट
व्यवहारिक: १ घण्टा ३० मिनेट

कार्य (Task) २२: फोहर व्यवस्थापन गर्ने ।

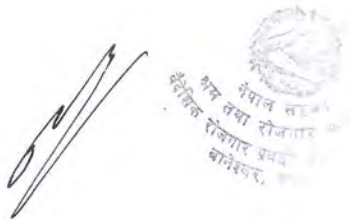
क्र.सं. (SN)	कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
१.	आवश्यक सामग्री तयार पार्ने ।	<u>दिईएको (Given):</u> फोहर भएको स्थान तथा आवश्यक सामान । <u>कार्य (Task):</u> फोहर व्यवस्थापन गर्ने । <u>मापदण्ड (Standard):</u> Hygenic किसिमले फोहर व्यवस्थापन गरेको ।	<u>फोहर व्यवस्थापन गर्ने</u> • फोहर व्यवस्थापन गर्न चाहिने सामानहरूको जानकारी । • कम्पोष्ट मल बनाउने तरिका । • सुरक्षा तथा सावधानी • फोहर व्यवस्थापन गर्ने चरणहरू :
२.	जम्मा भएको फोहरको निरीक्षण गर्ने ।		
३.	पन्जा र मास्क लगाउने ।		
४.	फोहरको प्रकृति हेरी छुट्याउने ।		
५.	पुनः प्रयोग हुनसक्ने सामानहरू सुरक्षित राख्ने ।		
६.	बाँकी फोहरहरू शहरको नियम अनुसार फोहर संकलन गर्ने गाडीमा राख्ने वा दिने ।		

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipments and Materials):

- फोहर राख्ने बाल्टीन, मास्क, Dust Pan, पन्जा

सुरक्षा सावधानीहरू (Safety Precautions):

- काम गर्दा माक्स र पन्जाको प्रयोग गर्ने ।
- फोहर छान्दा सिसाको टुक्रा, टिन जस्ता सामग्रीले हातमा चोट लाग्न सक्ने संभावनाबाट होसियारी अपनाउने ।



 नेपाल सरकार
 स्वास्थ्य तथा रोजगार
 विभाग
 बानेश्वर

मोड्युल ४: बालबालिका, अशक्त तथा वृद्धाको हेरचाह गर्ने ।

समय : ६ घण्टा सैद्धान्तिक र ९घण्टा व्यवहारिक गरी १५ घण्टा

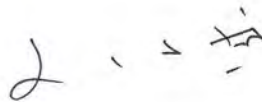
वर्णन (Description): यसमा बालबालिका, अशक्त तथा वृद्धवृद्धाको हेरचाह संग सम्बन्धित ज्ञान र सीपहरु समावेश गरिएका छन् ।

उद्देश्यहरु (Objectives) :

यस मोड्युलको अन्तमा प्रशिक्षार्थीहरु घरेलु कामदारको हैसियतले वैदेशिक रोजगारमा गई घरमा रहेका बालबालिका, अशक्त तथा वृद्धवृद्धाको हेरचाहका लागि निम्न कार्यहरु गर्न सक्षम हुनेछन् ।


कार्यहरु (Tasks) :

१. बालबालिकाको खाना तयार पार्ने ।
२. उनीहरुलाई खाना, खाजा खुवाउने ।
३. उनीहरुलाई ट्वाइलेट जान सहयोग गर्ने ।
४. उनीहरुको व्यक्तिगत सरसफाई गर्न सघाउने ।
५. उनीहरुलाई नुहाइदिने ।
६. उनीहरुलाई स्कूल जान तयार गर्ने ।
७. बुद्ध-वृद्धा र अशक्तहरुलाई व्यक्तिगत सरसफाईमा सहयोग गर्ने तथा खाजा, खाना र औषधी खान सघाउने ।
८. बालबालिका वृद्धा र अशक्तलाई हिवल चियरमा घुमाउने ।
९. घर परिवारका सबैसंग नम्र बोलीचाली र राम्रो व्यवहार गर्ने ।



कार्य बिश्लेषण (Task Analysis)

(बालबालिका, अशक्त तथा बृद्धाको हेरचाह गर्ने)


नेपाल सरकार
श्रम तथा रोजगार मन्त्रालय
देशिक रोजगार प्रवर्द्धन बोर्डको कार्यालय
बानेश्वर, काठमाडौं

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय: २ घण्टा
सैद्धान्तिक: ३० मिनेट
व्यवहारिक: १ घण्टा ३० मिनेट

कार्य (Task) १: बच्चाको खाना तयार पार्ने ।

क्र.सं. (SN)	कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
१.	आवश्यक सामग्री तयार पार्ने ।	<p><u>दिईएको (Given):</u></p> <p>दुध, दुध भर्ने बोतल, लिटो र सफा टवेल, एप्रोन तथा आवश्यक सामानहरू ।</p> <p><u>कार्य (Task):</u></p> <p>बच्चाको खाना तयार पार्ने ।</p> <p><u>मापदण्ड (Standard):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> सफा तरिकाले बच्चाको खाना तयार गरेको । 	<p>बच्चाको खाना तयार पार्ने ।</p> <ul style="list-style-type: none"> बच्चाहरूको खाना तथा पकाउने सामग्री बारे जानकारी । सुरक्षा तथा सावधानी बच्चाकोलागि दुध तथा लिटो बनाउने तरिकाहरू: बच्चाको खाना तयार गर्ने चरणहरू :
२.	सफा पानीमा हात धुने र टावेलले राम्ररी पुछ्ने र एप्रोन लगाउने ।		
३.	दुधे वालक भए पाउडर दुधलाई पानी मिसाई (दुधको प्रकृति अनुसार) घोल्ने।		
४.	घोलिएको दुधलाई दुध खुवाउने बोतलमा भर्ने ।		
५.	Todler (४, ५ वर्षको) बच्चा भए लिटो तयार गर्ने ।		

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipments and Materials):

- दुध, दुध भर्ने बोतल, लिटो र सफा टवेल, एप्रोन ।

सुरक्षा सावधानीहरू (Safety Precautions):

- ग्यास चुल्होको दुर्घटनाबाट बच्न होसियारी अपनाउन अनअफ गर्ने ।
- खाना बनाउदा किचनमा हुसक्ने खतराबाट बच्न होसियारी अपनाउने ।

(Handwritten signature and initials)



कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय: २ घण्टा
सैद्धान्तिक: ३० मिनेट
व्यवहारिक: १ घण्टा ३० मिनेट

कार्य (Task) २: वच्चालाई खुवाउने ।

क्र.सं. (SN)	कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
१.	वच्चालाई खुवाउने सामानहरूलाई तातो पानीमा उमाल्ने र सफा गर्ने ।	<u>दिईएको (Given):</u> दुध, दुध भर्ने बोतल, लिटो र सफा टवेल, एप्रोन तथा वच्चाको कुर्सी	<u>वच्चालाई खुवाउने</u> • वच्चालाई खाना खुवाउदा आवश्यक पर्ने सामानहरूको जानकारी
२.	सफा पानीले हात राम्ररी धुने र सफा टावेलले पुछ्ने ।	<u>कार्य (Task):</u> वच्चालाई खुवाउने ।	• सुरक्षा तथा सावधानी
३.	वच्चालाई खाना खुवाउने कुर्सीमा राख्ने ।	<u>मापदण्ड (Standard):</u> • स्वस्थ किसिमले वच्चालाई खाना खुवाएको ।	• वच्चालाई खाना खुवाईदिने तरिका
४.	वच्चाको धाटीमा र्याले (Baby nappy) लगाई दिने ।		• वच्चालाई खाना खुवाउदा अपनाइने चरणहरू ।
५.	चम्चाको प्रयो गरी खाना खुवाउने ।		
६.	वच्चाको मुख वरीपरी लागेको खाना पुछ्छिदिने ।		

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipments and Materials):

- दुध, दुध भर्ने बोतल, लिटो र सफा टवेल, एप्रोन तथा वच्चाको कुर्सी ।

सुरक्षा सावधानीहरू (Safety Precautions):

- वच्चालाई खाना खुवाउदा कुर्सीबाट वच्चा लड्न सक्ने हुनाले होसियारी अपनाउने ।
- प्लेट भरेर चोट लाग्नबाट होसियारी अपनाउने ।


 नेपाल सरकार
 अन्न तथा रोजगार व्यवस्थापन
 क्षेत्रीय रोजगार प्रवर्द्धन बोर्डको कार्यालय
 बानेश्वर, काठमाडौं

३६

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय: २ घण्टा
सैद्धान्तिक: ३० मिनेट
व्यवहारिक: १ घण्टा ३० मिनेट

कार्य (Task) ३: वच्चालाई ट्वाइलेट जान सहयोग गर्ने ।

क्र.सं. (SN)	कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
१.	वच्चालाई दिसा लागेको छ छैन भनि एकिन गर्ने ।	<u>दिईएको (Given):</u> वच्चा, साना वच्चा भए top, towel तथा आवश्यक सामानहरू <u>कार्य (Task):</u> वच्चालाई ट्वाइलेट जान सहयोग गर्ने । <u>मापदण्ड (Standard):</u> वच्चालाई व्यवस्थितरूपवाट ट्वाइलेट गराएको ।	<u>वच्चालाई ट्वाइलेट जान सहयोग गर्ने</u> <ul style="list-style-type: none"> वच्चालाई ट्वाइलेट गराउदा आवश्यक पर्ने सामानहरूबारे जानकारी । सुरक्षा तथा सावधानी वच्चालाई ट्वाइलेट गराउदाका चरणहरू ।
२.	वच्चाको दिसा गर्ने Top ल्याउने ।		
३.	वच्चालाई Top मा वसाइ दिने ।		
४.	दिसा भईसकेको अवस्थालाई एकिन गर्ने र Top बाट उठाउने ।		
५.	पानी वा Napkine ले सफा गर्ने ।		

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipments and Materials):

- Toilet top, napkin, water, towel

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety Precautions):

- साना बालबालिका भए Tiolet top मा वसाउदा बढि होसियारी गर्ने ।



कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय: २ घण्टा
सैद्धान्तिक: ३० मिनेट
व्यवहारिक: १ घण्टा ३० मिनेट

कार्य (Task) ४: बालबालिकाको व्यक्तिगत सरसफाई गर्ने ।

क्र.सं. (SN)	कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
१.	आवश्यक सामग्री तयार पार्ने ।	<u>दिईएको (Given):</u> वच्चा तथा वच्चालाई सरसफाई गर्ने सामानहरू <u>कार्य (Task):</u> वच्चाको व्यक्तिगत सरसफाई गर्ने । <u>मापदण्ड (Standard):</u> • वच्चालाई Neat and Clean गरेको र वच्चा लाई स्वस्थ राखेको ।	<u>इन्डोर प्लान्ट व्यवस्थापन गर्ने:</u> • वच्चाको व्यक्तिगत सरसफाईमा चाहिने सामग्रीहरूको बारे जानकारी । • सुरक्षा तथा सावधानी • वच्चाको सरसफाई गर्दा अपनाइने चरणहरू ।
२.	फेस किल्लरले अनुहार सफा गरिदिने ।		
३.	बिहान र बेलुका दैनिक ब्रस गर्न लगाउने ।		
४.	नङ्गहरू काटिदिने ।		
५.	आवश्यक भए लुगाहरू फेरिदिने ।		
६.	नियमित रुपमा भुईं पुछ्ने ।		

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):

- नेलकटर, दाँत माक्ने ब्रस, फेस किल्लर, मास्क, टवेल

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- माक्स तथा एप्रोनको प्रयोग गर्ने ।
- नेलकटरबाट हुनसक्ने खतराबाट होसियारी अपनाउने ।


 नेपाल सरकार
 स्वास्थ्य तथा रोजगार मन्त्रालय
 शैक्षिक रोजगार प्रवर्द्धन बोर्डको कार्यालय
 काठमाडौं, काठमाडौं

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय: २ घण्टा
सैद्धान्तिक: ३० मिनेट
व्यवहारिक: १ घण्टा ३० मिनेट

कार्य (Task) ५: बालबालिकलाई नुहाउने ।

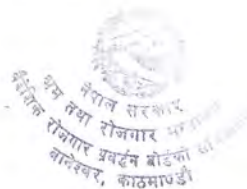
क्र.सं. (SN)	कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
१.	आवश्यक सामग्री तयार पार्ने ।	<u>दिईएको (Given):</u> बच्चा तथा बच्चालाई नुहाउ आवश्यक पर्ने सरसामानहरू । <u>कार्य (Task):</u> बच्चालाई नुहाउने । <u>मापदण्ड (Standard):</u> • बच्चालाई सफा र सुरक्षित किसिमले नुहाइ दिएको	<u>बच्चालाई नुहाउने ।</u> • बच्चालाई नुहाउदा आवश्यक सामग्रीहरूको जानकारी • सुरक्षा तथा सावधानी • बच्चालाई नुहाइदिने प्रक्रिया • बच्चालाई नुहाउदा अपनाउनुपर्ने चरणहरू
२.	बच्चालाई कपडा फुकाली तयार गर्ने ।		
३.	बच्चालाई बाथ टपमा सजिलो हुने गरी राख्ने ।		
४.	साबुन वा सेम्पुले टाउको नुहाइ दिने ।		
५.	साबुन वा सेम्पुले शरिर नुहाइ दिने ।		
६.	बच्चालाई टवेलले कपाल तथा शरिर सुख्खा हुने गरी छिटोछिटो पुछ्ने ।		
७.	बच्चाले लगाउने Cream वा Lotion लगाई दिने ।		
८.	बच्चालाई कपडा लगाई दिने ।		

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):

- सेम्पो, साबुन, पानी, बाथटप, टवेल, कपास

सुरक्षा सावधानीहरू (Safety Precautions):

- बच्चालाई नुहाउदा हातमा साबुन वा सेम्पोले चिप्लो भएको कारण चिप्लने होसियारी अपनाउने ।
- बाथटपबाट हुनसक्ने दुर्घटनाबाट बच्ने र बचाउने ।



कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय: २ घण्टा
सैद्धान्तिक: ३० मिनेट
व्यवहारिक: १ घण्टा ३० मिनेट

कार्य (Task) ६: बालबालिकालाई स्कुल जान तयार गर्ने ।

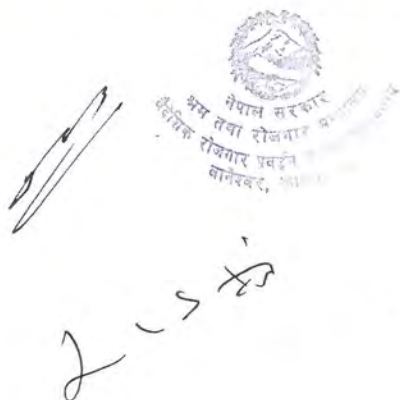
क्र.सं. (SN)	कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
१.	बालबालिकको स्कुल जाने सामानहरू एकिकन गरी तयारी गर्ने ।	<p><u>दिईएको (Given):</u> बालबालिकालाई स्कुल जान चाहिने आवश्यक सरसामान ।</p> <p><u>कार्य (Task):</u> बालबालिकालाई स्कुल जान तयार गर्ने ।</p> <p><u>मापदण्ड (Standard):</u> बालबालिकालाई स्कुल जाने अवस्थामा तयार ।</p>	<p><u>बच्चालाई स्कुल जान तयार गर्ने</u></p> <ul style="list-style-type: none"> स्कुल जाने बालबालिकाहरूलाई आवश्यक पर्ने सामानहरूबारे जानकारी सुरक्षा तथा सावधानी स्कुल जान तयारीका चरणहरू ।
२.	स्कुलको ड्रेस लगाइदिने ।		
३.	अनुहार तथा हातखुट्टा सफासंग पुछिदिने ।		
४.	पुस्तक बोक्ने भोला बच्चालाई सोधेर तयार गर्ने		
५.	टिफिन तथा पानीको बोतल तयारी गरी भोलामा राखि दिने ।		
६.	बालबालिकालाई विद्यालय बस आउने ठाउँसम्म पुर्याइदिने ।		

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):

- भोला, पानीको बोतल, टिफिन, विद्यालयको ड्रेस

सुरक्षा सावधानीहरू (Safety Precautions):

- बालबालिकालाई विद्यालय वा बस चढाउन लैजादा हुनसक्ने दुर्घटनाबाट बच्ने र बचाउने ।



नेपाल सरकार
शैक्षिक योजना विभाग
सुदूरपश्चिम प्रदेश
काठमाडौं, नेपाल

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय: २ घण्टा
सैद्धान्तिक: ३० मिनेट
व्यवहारिक: १ घण्टा ३० मिनेट

कार्य (Task) ७: वृद्धा र अशक्तको व्यक्तिगत सरसफाई गर्ने ।

क्र.सं. (SN)	कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
१.	आवश्यक सामानहरू तयार गर्ने ।	<p><u>दिईएको (Given):</u></p> <p>वृद्धा र अशक्त व्यक्ति तथा व्यक्तिगत सरसफाईका आवश्यक सामानहरू ।</p> <p><u>कार्य (Task):</u></p> <p>वृद्धा र अशक्तको व्यक्तिगत सरसफाई गर्ने ।</p> <p><u>मापदण्ड (Standard):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> वृद्धा र अशक्तको व्यक्तिगत सरसफाई सम्पूर्ण अवस्थामा राम्रो संग सरसफाई गरी तयार पारेको । 	<p>वृद्धा र अशक्तको व्यक्तिगत सरसफाई गर्ने ।</p> <ul style="list-style-type: none"> सरसफाई गर्नको लागि चाहिने सामग्रीहरूको जानकारी । सुरक्षा तथा सावधानी वृद्धा र अशक्तको व्यक्तिगत सरसफाई गर्ने चरणहरू ।
२.	नुहाइ दिने वा शरिर पुछी दिने हो एकिन गर्ने ।		
३.	सरसफाई गर्न लागेको भनि जानकारी दिने र कपडा फुकाली दिने ।		
४.	सफा कपडा सेम्पो पानीमा भिजाएर शरिर पुछि दिने ।		
५.	सफा टवेलले शरिर पुछिदिने ।		
६.	पुछि सकेपछि Body lotion लगाइ दिने ।		
७.	सफा कपडा लगाई दिने ।		

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipments and Materials):

- फेर्ने लुगाहरू, Body lotion, soap, Sampoo

सुरक्षा सावधानीहरू (Safety Precautions):

- माक्स तथा एप्रोनको प्रयोग गर्ने ।
- कपडा फेराउदा लडनसक्ने सावधानी अपनाउने ।



कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय: २ घण्टा
सैद्धान्तिक: ३० मिनेट
व्यवहारिक: १ घण्टा ३० मिनेट

कार्य (Task) ढ. खाना र खाजा खुवाउने ।

क्र.सं. (SN)	कार्य चरणहरु (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
१.	आवश्यक सामग्री तयार गर्ने ।	<u>दिईएको (Given):</u> खाना, खाजा, र औषधीहरु	<u>खाना र खाजा, खुवाउने</u> • खाना, खाजा र औषधीहरु खुवाउने तालिकाबारेमा जानकारी । • सुरक्षा तथा सावधानी • खाना, खाजा र औषधी खुवाउने चरणहरु ।
२.	खाना खान सक्ने वा नसक्ने एकिन गर्ने ।		
३.	Napkin लगाई दिने ।	<u>कार्य (Task):</u> खाना र खाजा खुवाउने ।	
४.	खाना, खाजा खुवाई दिने ।		
५.	आवश्यक भए फोहोर गरेको ठाउमा पुछिदिने ।		

औजार, उपकरण र सामग्रीहरु (Tools, Equipment and Materials):

- खाना, खाजा, टवेल

सुरक्षा सावधानीहरु (Safety Precautions):

- औषधि खुवाउने अत्यन्त महत्वपूर्ण काम भएकोले राम्रो गरी होसियारी अपनाउने ।
- औषधि खुवाउने समयतालिका बारे जानकारी राख्ने ।



नेपाल सरकार
स्वास्थ्य तथा रोजगार मन्त्रालय
वैदेशिक रोजगार प्रवर्द्धन बोर्ड
काठमाडौं

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय: २ घण्टा
सैद्धान्तिक: ३० मिनेट
व्यवहारिक: १ घण्टा ३० मिनेट

कार्य (Task) ९: बालबालिका, बृद्धबृद्धा र अशक्तलाई ह्विल चियरमा घुमाउने ।

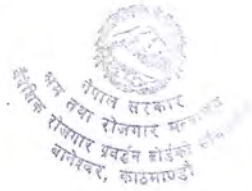
क्र.सं. (SN)	कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
१.	आवश्यक सामग्री तयार पार्ने ।	<u>दिईएको (Given):</u> वच्चा बृद्धा र अशक्तलाई र ह्विल चियर तथा स्थान	बालबालिका बृद्धबृद्धा र अशक्तलाई ह्विल चियरमा घुमाउने <ul style="list-style-type: none"> ह्विल चियरको जानकारी तथा संचालन गर्ने तरिका सुरक्षा तथा सावधानी वच्चा बृद्धा र अशक्तलाई ह्विल चियरमा घुमाउने कार्यका चरणहरू ।
२.	घुमाउने समय भएको छ छैन एकिन गर्ने ।	<u>कार्य (Task):</u> वच्चा बृद्धा र अशक्तलाई ह्विल चियरमा घुमाउने ।	
३.	वच्चा भए ह्विल चियरमा राख्ने ।		
४.	असक्त भए ह्विल चियर बस्न सहयोग गर्ने ।		
५.	ह्विल चियर बसेको अवस्थालाई चेक गर्ने ।		
६.	विस्तारै गुडाएर घुमाउन लग्ने ।	<u>मापदण्ड (Standard):</u> <ul style="list-style-type: none"> वच्चा, बृद्धा र अशक्तलाई सुरक्षित रूपमा ह्विल चियरमा राखि घुमाउन लगेको । 	

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipments and Materials):

- ह्विल चियर

सुरक्षा सावधानीहरू (Safety Precautions):

- ह्विल चियरमा राख्दा लड्ने खतराबाट बच्ने र वचाउने ।
- ह्विल चियर गुडाउने सपको प्रयोग गर्ने ।



मोड्युल ५: पाककला

समय : १० घण्टा सैद्धान्तिक र ५० घण्टा व्यवहारिक गरी ६० घण्टा

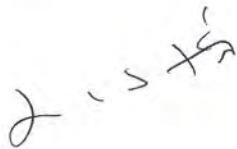
बर्णन (Description): यस मोड्युलमा घरेलु कामदारले गन्तव्य देशका खाना पकाउने पाककलासम्बन्धी आवश्यक ज्ञान, सीपहरु र अभ्यास गराइन्छ।

उद्देश्यहरु (Objectives) :

- गन्तव्य देशका खानाका परिकारबारे बताउने ।
- गन्तव्य देशका विशेष खानाहरुका लागि आवश्यकपर्ने सामानको लिष्ट/विवरण तयार गर्न ।
- गन्तव्य देशका केही खानाको परिकार पकाउने ।

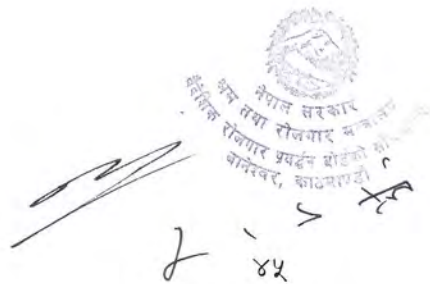
कार्यहरु (Tasks) :

१. दुध/कालो ग्रिन चिया पकाउने ।
२. दुध/कालो कफी बनाउने ।
३. सुप पकाउने ।
४. Boil/pouch/omelet/ scramble/fried अण्डा पकाउने ।
५. म्याकोरोनी पकाउने ।
६. सलाद बनाउने ।
९. भात पकाउने (जस्तै Arabic:kabsa, majboos)
१२. भोल तरकारी बनाउने
१५. गोलभेडाको अचार बनाउने ।
१६. विरयानी बनाउने ।



कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

(पकाउने)


नेपाल सरकार
शैक्षिक तथा रोजगार मन्त्रालय
काठमाडौं

२ ०७४

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय : ३ घण्टा ३० मिनेट
सैद्धान्तिक : ३० मिनेट
व्यवहारिक : ३ घण्टा

कार्य (Task) १: दुध/कालो/ग्रिन चिया पकाउने ।

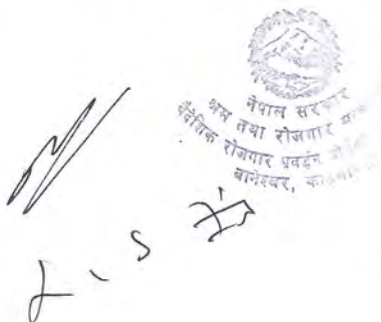
क्र.सं. (SN)	कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
१. २. ३. ४. ५. ६.	<p>आवश्यक सामग्री तयार गर्ने ।</p> <p>आवश्यक मात्रामा पानी उमाल्ने ।</p> <p>टि पटलाई तातोपानी हाली तताउने ।</p> <p>उमालेको पानी ग्रिन टि मिसाउने ।</p> <p>चिया छान्नेर टि पटमा राख्ने ।</p> <p>आवश्यकता अनुसार टि व्यागस, चिनी प्लेटमा राखिदिने ।</p>	<p><u>दिईएको (Given):</u> दुध/कालो ग्रिन चिया तथा चिया पकाउने सरसामान ।</p> <p><u>कार्य (Task):</u> दुध/कालो ग्रिन चिया पकाउने ।</p> <p><u>मापदण्ड (Standard):</u> दुध/कालो ग्रिन चिया स्वाद अनुसार पकाएको ।</p>	<p><u>दुध/कालो ग्रिन चिया पकाउने</u></p> <ul style="list-style-type: none"> पकाउने सामग्रीबारे जानकारी दुध/कालो ग्रिन चिया पकाउने तरिका दुध/कालो ग्रिन चिया पकाउदा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू । दुध/कालो ग्रिन चिया पकाउने कार्यको चरणहरू

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipments and Materials):

- चियापत्ति (ग्रिन टि वा टि व्यागस), पानी, टि पट, चिया पकाउने केल्ली, एप्रोन

सुरक्षा सावधानीहरू (Safety Precautions):

- ग्यास चुल्हो भए ग्यासको प्रयोगबाट हुसक्ने दुर्घटनाबाट बच्न होसियारी अपनाउने ।
- इलेक्ट्रिक चुल्हो भए विद्युत अनअफ गर्दा हुनसक्ने दुर्घटनाबाट बच्न होसियारी अपनाउने ।
- किचनमा काम गर्दा हुनसक्ने दुर्घटनाबाट बच्न होसियारी अपनाउने ।



नेपाल सरकार
शिक्षा तथा रोजगार
विश्वविद्यालय
बानेश्वर, काठमाडौं

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय : ३ घण्टा ३० मिनेट
सैद्धान्तिक : ३० मिनेट
व्यवहारिक : ३ घण्टा

कार्य (Task) २: दुध/कालो कफी बनाउने । (अरेविक)

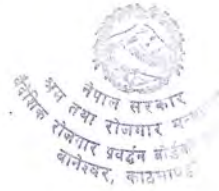
क्र.सं. (SN)	कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
१.	आवश्यक सामग्री तयार पार्ने ।	<u>दिईएको (Given):</u>	<u>दुध/कालो कफी (गहुवा) बनाउने</u>
२.	प्यानमा कफि राखी तताउने ।	दुध/कालो कफी (गहुवा) र बनाउने सरसामान ।	● पकाउने सामग्रीवारे जानकारी ।
३.	३, ४ मिनेट उमालेको पानीमा कफि मिसाउने ।	<u>कार्य (Task):</u>	● दुध/कालो कफी (गावा) बनाउने तरिक ।
४.	छानेर Dallah मा खनाउने ।	दुध/कालो कफी (गावा) बनाउने ।	● दुध/कालो कफी (गावा) बनाउदा ध्यान दिनु पर्ने कुराहरू:
५.	Cardamom मिसाउने ।	<u>मापदण्ड (Standard):</u>	● दुध/कालो कफी (अरेविक कफि गहुवा) बनाउने कार्यको चरणहरू
६.	हल्का ग्यासमा उमाल्ने ।	स्वाद अनुसार दुध/कालो कफी (गहुवा) बनाएको ।	
७.	आवश्यकता अनुसार कपमा राख्ने ।		

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipments and Materials):

- दुध, अरेविका कफि गवा, पानी, Dallah, cardamom,

सुरक्षा सावधानीहरू (Safety Precautions):

- ग्याँस चुल्हो भए ग्यासको प्रयोगबाट हुसक्ने दुर्घटनाबाट बच्न होसियारी अपनाउने ।
- इलेक्ट्रिक चुल्हो भए विद्युत अनअफ गर्दा हुनसक्ने दुर्घटनाबाट बच्न होसियारी अपनाउने ।
- किचनमा काम गर्दा हुनसक्ने दुर्घटनाबाट बच्न होसियारी अपनाउने ।



४७

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय : ३ घण्टा ३० मिनेट
सैद्धान्तिक : ३० मिनेट
व्यवहारिक : ३ घण्टा

कार्य (Task) ३: सुप पकाउने ।

क्र.सं. (SN)	कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
१.	आवश्यक सामग्री तयार पार्ने ।	<u>दिईएको (Given):</u>	<u>सुप पकाउने</u>
२.	आवश्यकता अनुसार पानी उमाल्ने भाँडा लिने ।	सुप पकाउने आवश्यक सामानहरू ।	● पकाउने सामग्रीबारे जानकारी ।
३.	आवश्यकता अनुसार मासु वा Vegetable वोयल गर्ने (उमाल्ने)।	<u>कार्य (Task):</u> सुप पकाउने ।	● साकाहारी तथा मांसहारी सुप पकाउने तरिका
४.	स्वाद अनुसारको नून, गोलभेडा, मसला, तेल राखि हल्का पकाउने ।	<u>मापदण्ड (Standard):</u>	● सुप पकाउदा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू
५.	तातोपानी हाली ५ मिनेट उमाल्ने ।	स्वाद अनुसारको सुप पकाउने ।	● सुप पकाउने कार्यको चरणहरू
६.	सुप खाने Bowl मा खनाउने ।		

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):

- पानी उमाल्ने भाँडो, Meat, Vegetable, tomatos, spieces,

सुरक्षा सावधानीहरू (Safety Precautions):

- ग्यास चुल्हो भए ग्यासको प्रयोगबाट हुसक्ने दुर्घटनाबाट बच्न होसियारी अपनाउने ।
- इलेक्ट्रिक चुल्हो भए विद्युत अनअफ गर्दा हुनसक्ने दुर्घटनाबाट बच्न होसियारी अपनाउने ।
- किचनमा काम गर्दा हुनसक्ने दुर्घटनाबाट बच्न होसियारी अपनाउने ।



 नेपाल सरकार
 शिक्षा तथा रोजगार विभाग
 बालिनचर, काठमाडौं

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय : ३ घण्टा ३० मिनेट

सैद्धान्तिक : ३० मिनेट

ब्यवहारिक : ३ घण्टा

कार्य (Task) ४: Boil/pouch/omelet/ scramble/fried अण्डा पकाउने ।

क्र.सं. (SN)	कार्य चरणहरु (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
१.	आवश्यक सामग्री तयार पार्ने ।	<u>दिईएको (Given):</u>	<u>Boil/pouch/omelet/ scramble/fried अण्डा पकाउने</u>
२.	Boil eggs को लागि अण्डा उमाल्ने ।	अण्डा तथा अण्डा पकाउने उसिन्ने सामानहरु पकाउने ।	
३.	Pouch लागि Pan मा तेल तताउने र तातिएको Plan मा अण्डा फुटाए नघोलिकन राख्ने ।	<u>कार्य (Task):</u> Boil/pouch/omelet/ scramble/fried अण्डा पकाउने ।	<ul style="list-style-type: none"> पकाउने सामग्रीबारे जानकारी । Boil/pouch/omelet/ scramble/fried अण्डा पकाउने तरिकाहरु
४.	Omlet लागि Pan मा तेल तताउने र तातिएको Plan मा अण्डा फुटाए घोलिकन राख्ने ।	<u>मापदण्ड (Standard):</u>	<ul style="list-style-type: none"> अण्डा पकाउदा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु
५.	Scramble/Fried लागि Bowl मा आवश्यकता अनुसार अण्डा फुटाए राख्ने र नून, धुलो खोर्सानी मिसाए फिट्ने ।	<ul style="list-style-type: none"> Boil/pouch/omelet/ scramble/fried अण्डा तयार गरेको । 	<ul style="list-style-type: none"> अण्डा पकाउने कार्यको चरणहरु
६.	Some onion, tomato, chilly, coriander, and carrot मिसाउने ।		
७.	Grind गरेर paste बनाउने ।		
८.	Pan मा तेल हाली तताउने र तातेपछि, Paste लाई तार्न राखिदिने ।		
९.	तादै अण्डालाई roll गर्ने र सासाना टुकुमा काटि Serving गर्ने ।		

औजार, उपकरण र सामग्रीहरु (Tools, Equipments and Materials):

- फ्राई प्यान, अण्डा, नून, तेल, onion, tomato, chilly, coriander, and carrot

सुरक्षा/सावधानीहरु (Safety Precautions):

- ग्यास चुल्हो भए ग्यासको प्रयोगबाट हुसक्ने दुर्घटनाबाट बच्न होसियारी अपनाउने ।
- इलेक्ट्रिक चुल्हो भए विद्युत अनअफ गर्दा हुनसक्ने दुर्घटनाबाट बच्न होसियारी अपनाउने ।
- किचनमा काम गर्दा हुनसक्ने दुर्घटनाबाट बच्न होसियारी अपनाउने ।

४९



कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय : ३ घण्टा ३० मिनेट

सैद्धान्तिक : ३० मिनेट

व्यवहारिक : ३ घण्टा

कार्य (Task) ५: म्याकरोनी पकाउने ।

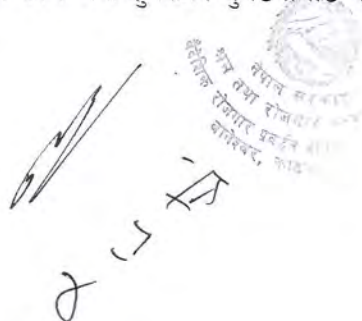
क्र.सं. (SN)	कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
१.	आवश्यक सामग्री तयार पार्ने ।	<u>दिईएको (Given):</u>	<u>म्याकरोनी पकाउने ।</u>
२.	भाँडामा macroni उसिन्न पानी बसाल्ने ।	<ul style="list-style-type: none"> ● म्याकरोनी पकाउने सरसामान ● भाँडाहर ● ग्याँस चुल्हो । 	<ul style="list-style-type: none"> ● म्याकरोनी पकाउने सरसामानबारे जानकारी ● म्याकरोनी पकाउने तरिका ● म्याकरोनी पकाउने कार्यमा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू ● म्याकरोनी पकाउने कार्यको चरणहरू
३.	Macroni Pocket मा दिएको निर्देशन अनुसार उसिन्ने ।		
४.	Fry Pan मा तेल र काटेको लसुन राखि पहेलो हुने गरी भुट्ने ।	<u>कार्य (Task):</u> म्याकरोनी पकाउने ।	
५.	Boil भइसकेको macaroni मसला तथा नून राखी हल्का fry गर्ने ।	<u>मापदण्ड (Standard):</u> म्याकरोनी तयारी ।	
६.	खानको लागि तयार भएको ।		

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipments and Materials):

- फ्राई एवल, लसुन, मसला मासु, मासु उसिन्ने भाँडा, तेल, macaroni

सुरक्षा सावधानीहरू (Safety Precautions):

- ग्याँस चुल्हो भए ग्यासको प्रयोगबाट हुसक्ने दुर्घटनाबाट बच्न होसियारी अपनाउने ।
- इलेक्ट्रिक चुल्हो भए विद्युत अनअफ गर्दा हुनसक्ने दुर्घटनाबाट बच्न होसियारी अपनाउने ।
- किचनमा काम गर्दा हुनसक्ने दुर्घटनाबाट बच्न होसियारी अपनाउने ।



 नेपाल सरकार
 शिक्षा तथा शैक्षणिक प्रशासन विभाग
 काठमाडौं

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय : ३ घण्टा ३० मिनेट
सैद्धान्तिक : ३० मिनेट
व्यवहारिक : ३ घण्टा

कार्य (Task) ६: सलाद बनाउने ।

क्र.सं. (SN)	कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
१.	सलादकोलागि आश्यक परिकारहरू तयार गर्ने ।	<u>दिईएको (Given):</u> किचन कोठा र आवश्यक सामाग्रीहरू ।	<u>सलाद बनाउने</u> • सलाद बनाउने सामाग्रीहरूबारे जानकारी • सलाद बनाउने तरिकाहरू • सलाद बनाउने कार्यको चरणहरू ।
२.	Vegeterian salad बनाउने हो वा होइन एकिन गर्ने ।	<u>कार्य (Task):</u> सलाद बनाउने ।	
३.	एउटा सफा भाँडामा पखाल्ने र आकर्षक डिजाइनमा काट्ने ।	<u>मापदण्ड (Standard):</u> • अरेवियन चलन अनुसार सलाद तयारी गरेको ।	
४.	सफा प्लेटमा मिलाएर राखि माथिबाट स्वाद अनुसार नून वा तेल मसला मिसाउने ।		
५.	खानको लागि Serving गर्ने ।		

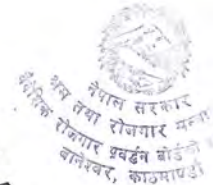
औजार, उपकरण र सामाग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):

- Vegetables, आवश्यक स्वादअनुसारको मसला ।

सुरक्षा सावधानीहरू (Safety Precautions):

- Oil Boil गर्दा हुने चोट तथा दुर्घटनाको सुरक्षा तथा सावधानीहरू ।
- ग्यास चुल्हो भए ग्यासको प्रयोगबाट हुसक्ने दुर्घटनाबाट बच्न होसियारी अपनाउने ।
- इलेक्ट्रिक चुल्हो भए विद्युत अनअफ गर्दा हुनसक्ने दुर्घटनाबाट बच्न होसियारी अपनाउने ।
- किचनमा काम गर्दा हुनसक्ने दुर्घटनाबाट बच्न होसियारी अपनाउने ।

(Handwritten signature)



कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय : ३ घण्टा ३० मिनेट

सैद्धान्तिक : ३० मिनेट

व्यवहारिक : ३ घण्टा

कार्य (Task) ७: मासु उसिन्ने ।

क्र.सं. (SN)	कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
१.	आवश्यक सामग्री तयार पार्ने ।	<u>दिईएको (Given):</u>	<u>मासु उसिन्ने</u>
२.	मासुलाई आवश्यकता अनुसार Piece बनाउने ।	<ul style="list-style-type: none"> मासु उसिन्ने सरसामान मासु उसिन्ने भाँडाहरू ग्याँस चुल्हो । 	<ul style="list-style-type: none"> मासु उसिन्ने प्रयोग हुने सरसामानबारे जानकारी मासु उसिन्ने तरिका मासु उसिन्ने कार्यमा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू मासु उसिन्ने कार्यको चरणहरू
३.	मासु उमाल्नकोलागि भाँडोमा पानी भर्ने र मासु नपाकुन्जेल उमाल्ने ।	<u>कार्य (Task):</u>	
४.	खानको लागि तयार भएको ।	मासु उसिन्ने ।	
		<u>मापदण्ड (Standard):</u>	
		मासु अरेवियन तरिकाबाट मासु उसिन्नेको ।	

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):

- फ्राई एवल, लसुन, मसला मासु, मासु उसिन्ने भाँडा, तेल,

सुरक्षा सावधानीहरू (Safety Precautions):

- ग्याँस चुल्हो भए ग्याँसको प्रयोगबाट हुसक्ने दुर्घटनाबाट बच्न होसियारी अपनाउने ।
- इलेक्ट्रिक चुल्हो भए विद्युत अनअफ गर्दा हुनसक्ने दुर्घटनाबाट बच्न होसियारी अपनाउने ।
- किचनमा काम गर्दा हुनसक्ने दुर्घटनाबाट बच्न होसियारी अपनाउने ।



 नेपाल सरकार
 शिक्षा, विज्ञान र स्वास्थ्य विभाग
 काठमाडौं

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय : ३ घण्टा ३० मिनेट

सैद्धान्तिक : ३० मिनेट

व्यवहारिक : ३ घण्टा

कार्य (Task) नः मासु डिप फ्राइ गर्ने ।

क्र.सं. (SN)	कार्य चरणहरु (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
१. २. ३. ४. ५.	<p>आश्यक तरकारीका परिकारहरु तयार गर्ने ।</p> <p>मासुको Pieces अटाउने साइजको कराइमा तेल राखि तताउने ।</p> <p>मासुको Pieces लाई आवश्यक स्वादको मसलामा Mix गर्ने ।</p> <p>राम्ररी पाकेर कडा हुन्जेल पकाउने ।</p> <p>खानकोलागि Serving गर्ने ।</p>	<p><u>दिईएको (Given):</u> किचन कोठा र आवश्यक सामाग्रीहरु ।</p> <p><u>कार्य (Task):</u> मासु डिप फ्राइ गर्ने ।</p> <p><u>मापदण्ड (Standard):</u> • अरेवियन चलन अनुसार मासु डिप फ्राइ गरेको ।</p>	<p><u>मासु डिप फ्राइ गर्ने ।</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • मासु डिप फ्राई गर्ने सामाग्रीहरुवारे जानकारी • मासु डिप फ्राई गर्ने तरिकाहरु • मासु डिप फ्राइ गर्ने कार्यको चरणहरु ।

औजार, उपकरण र सामाग्रीहरु (Tools, Equipments and Materials):

- मासु, डिप फ्राई गर्ने कराइ, तेल, मासु छान्ने छान्ना, आवश्यक स्वादअनुसारको मसला ।

सुरक्षासावधानीहरु (Safety Precautions):

- Oil Boild गर्दावाट हुने चोट तथा दुर्घटनाको सुरक्षा तथा सावधानीहरु ।
- ग्यास चुल्हो भए ग्यासको प्रयोगवाट हुसक्ने दुर्घटनावाट बचन होसियारी अपनाउने ।
- इलेक्ट्रिक चुल्हो भए विद्युत अनअफ गर्दा हुनसक्ने दुर्घटनावाट बचन होसियारी अपनाउने ।
- किचनमा काम गर्दा हुनसक्ने दुर्घटनावाट बचन होसियारी अपनाउने ।



कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय : ३ घण्टा ३० मिनेट
सैद्धान्तिक : ३० मिनेट
व्यवहारिक : ३ घण्टा

कार्य (Task) ९: भात पकाउने (अरेवियन) ।

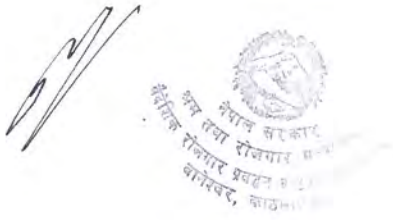
क्र.सं. (SN)	कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
१. २. ३. ४.	आवश्यक सामग्री तयार पार्ने । Cooking apron लगाउने । सफासंग हात धुने । Cooking Recipe अनुसार तयार गर्ने ।	<u>दिईएको (Given):</u> <ul style="list-style-type: none"> चामल पानी ग्याँस चुल्हो । <u>कार्य (Task):</u> भात पकाउने । <u>मापदण्ड (Standard):</u> <ul style="list-style-type: none"> अरेवियन परम्परागत चामलको भात (कबसा) पकाएको । 	<u>भात पकाउने</u> <ul style="list-style-type: none"> भात (कबसा) पकाउने सामग्रीहरूबारे जानकारी भात (कबसा) पकाउन तरिकाहरू : भात (कबसा) पकाउदा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू भात (कबसा) पकाउने कार्यको चरणहरू ।

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):

- Cooking Recipe अनुसार

सुरक्षा सावधानीहरू (Safety Precautions):

- ग्याँस चुल्हो भए ग्याँसको प्रयोगबाट हुसक्ने दुर्घटनाबाट बच्न होसियारी अपनाउने ।
- इलेक्ट्रिक चुल्हो भए विद्युत अनअफ गर्दा हुनसक्ने दुर्घटनाबाट बच्न होसियारी अपनाउने ।
- किचनमा काम गर्दा हुनसक्ने दुर्घटनाबाट बच्न होसियारी अपनाउने ।



कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय : ३ घण्टा ३० मिनेट

सैद्धान्तिक : ३० मिनेट

व्यवहारिक : ३ घण्टा

कार्य (Task) १०: उसिनेर फ्राई गरी तरकारी पकाउने ।

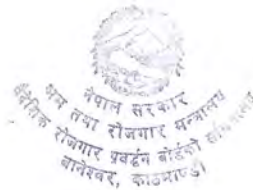
क्र.सं. (SN)	कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
१.	आवश्यक सामग्री तयार पार्ने ।	<u>दिईएको (Given):</u>	<u>उसिनेर फ्राई गरी तरकारी पकाउने</u>
२.	आवश्यक Vegetable लाई सफा पानीमा धुने ससाना टुकुपारी काट्ने ।	<ul style="list-style-type: none"> उसिने विभिन्न किसिमका तरकारी तेल आवश्यक सामग्रीहरू 	<ul style="list-style-type: none"> उसिनेर फ्राई गरी तरकारी पकाउने सामग्रीहरूकोबारे जानकारी
३.	पानी सहितको भाँडामा Vegetable राख्ने र Boil गर्ने ।	<u>कार्य (Task):</u>	<ul style="list-style-type: none"> उसिनेर फ्राई गरी तरकारी पकाउन तरिकाहरू :
४.	उसिने को Vegetable लाई एकछिन सुक्न दिने ।	उसिनेर फ्राई गरी तरकारी पकाउने ।	<ul style="list-style-type: none"> उसिनेर फ्राई गरी तरकारी पकाउदा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू ।
५.	फ्राई प्यानमा फ्राई गर्ने र सोहि तेलमा आवश्यक मसला राखि तरकारी बनाउने ।	<u>मापदण्ड (Standard):</u>	<ul style="list-style-type: none"> उसिनेर फ्राई गरी तरकारी पकाएको ।

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipments and Materials):

- उसिने विभिन्न किसिमका तरकारी, तेल, एप्रोन

सुरक्षा सावधानीहरू (Safety Precautions):

- ग्यास चुल्हो भए ग्यासको प्रयोगबाट हुसक्ने दुर्घटनाबाट बच्न होसियारी अपनाउने ।
- इलेक्ट्रिक चुल्हो भए विद्युत अनअफ गर्दा हुनसक्ने दुर्घटनाबाट बच्न होसियारी अपनाउने ।
- क्चनमा काम गर्दा हुनसक्ने दुर्घटनाबाट बच्न होसियारी अपनाउने ।



कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय : ३ घण्टा ३० मिनेट

सैद्धान्तिक : ३० मिनेट

व्यवहारिक : ३ घण्टा

कार्य (Task) १२: भोल तरकारी बनाउने ।

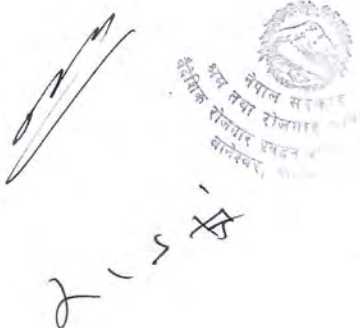
क्र.सं. (SN)	कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
१. २. ३. ४. ५.	आवश्यक साम ग्रीहरू तयार गर्ने । Cooking apron लगाउने । सफासंग हात धुने । तरकारीलाई हल्का भुट्ने । आवश्यक मरमसला तथा पानी हाली तयार गर्ने ।	<u>दिईएको (Given):</u> किचन, भोल तरकारी बनाउने सामानहरू <u>कार्य (Task):</u> भोल तरकारी बनाउने । <u>मापदण्ड (Standard):</u> ● भोल तरकारी बनाउने	<u>भोल तरकारी बनाउने</u> ● भोल तरकारी बनाउने सामग्रीहरूको जानकारी ● भोल तरकारी बनाउने तरिकाहरू ● भोल तरकारी बनाउदा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू ● भोल तरकारी बनाउने कार्यको चरणहरू ।

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipments and Materials):

- आवश्यक तरकारीका परिकारहरू, मसला, तेल तथा ग्यास वा इलेक्ट्रिक चुल्हो
- एप्रोन

सुरक्षा सावधानीहरू (Safety Precautions):

- ग्यास चुल्हो भए ग्यासको प्रयोगबाट हुसक्ने दुर्घटनाबाट बच्न होसियारी अपनाउने ।
- इलेक्ट्रिक चुल्हो भए विद्युत अनअफ गर्दा हुनसक्ने दुर्घटनाबाट बच्न होसियारी अपनाउने ।
- किचनमा काम गर्दा हुनसक्ने दुर्घटनाबाट बच्न होसियारी अपनाउने ।



कार्य विश्लेषण (Task Analysis)k

कुल समय : ३ घण्टा ३० मिनेट

सैद्धान्तिक : ३० मिनेट

व्यवहारिक : ३ घण्टा

कार्य (Task) १३: माछा रोष्ट गर्ने ।

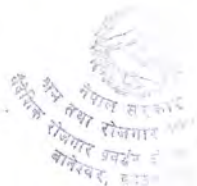
क्र.सं. (SN)	कार्य चरणहरु (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
१.	आवश्यक सामग्री तयारी गर्ने ।	<u>दिईएको (Given):</u> किचन रुम, माछा, माछा तार्ने सामानहरु ।	<u>माछा रोष्ट गर्ने</u>
२.	Cooking apron लगाउने ।	<u>कार्य (Task):</u> माछा रोष्ट गर्ने ।	<ul style="list-style-type: none"> माछा रोष्ट गर्दा आवश्यक पर्ने सामग्रीहरुको जानकारी माछा रोष्ट गर्ने तरिका माछा रोष्ट गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु माछा रोष्ट गर्ने कार्यको चरणहरु
३.	सफासंग हात धुने र पुछ्ने ।	<u>मापदण्ड (Standard):</u> पूर्णरूपमा पाकेको माछा रोष्ट गरेको ।	
४.	कराईमा आवश्यक तेल हाली तताउने ।		
५.	आवश्यक मरमसला हाली तयार पारीएको माछा तेलमा राख्ने ।		
६.	रोष्ट तयार गर्ने ।		

औजार, उपकरण र सामग्रीहरु (Tools, Equipments and Materials):

- मास्क, माछा, तेल तथा ग्यास वा इलेक्ट्रिक चुल्हो

सुरक्षा सावधानीहरु (Safety Precautions):

- ग्यास चुल्हो भए ग्यासको प्रयोगबाट हुसक्ने दुर्घटनाबाट बच्न होसियारी अपनाउने ।
- इलेक्ट्रिक चुल्हो भए विद्युत अनअफ गर्दा हुनसक्ने दुर्घटनाबाट बच्न होसियारी अपनाउने ।
- किचनमा काम गर्दा हुनसक्ने दुर्घटनाबाट बच्न होसियारी अपनाउने ।

Handwritten signature and date: 2075

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय : ३ घण्टा ३० मिनेट
सैद्धान्तिक : ३० मिनेट
व्यवहारिक : ३ घण्टा

कार्य (Task) १४: जेलि (बोक्रा छोडाएको फलफुल) पकाउने ।

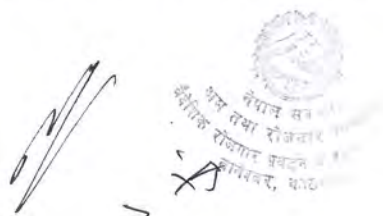
क्र.सं. (SN)	कार्य चरणहरु (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
१.	आवश्यक सामग्री तयार गर्ने ।	<u>दिईएको (Given):</u> किचन, जेलि पकाउने फलफुल तथा सामग्रीहरु । <u>कार्य (Task):</u> जेलि पकाउने । <u>मापदण्ड (Standard):</u> • अरेवियन डिस् जेलि पकाएको ।	जेली पकाउने । • जेलि बनाउने आवश्यक सामग्रीहरुको जानकारी । • जेलि पकाउने तरिका • जेलि पकाउदा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु • जेलि पकाउने कार्यको चरणहरु
२.	Cooking apron लगाउने ।		
३.	सफासंग हात धुने र पुछ्ने ।		
४.	ग्याँस चुल्हो हो या इलेक्ट्रिक चुल्हो एकन गर्ने ।		
५.	स्वाद अनुसार चिनी वा मिश्री हाली पानी उमाल्ने ।		
६.	बोक्रा छोडाएको फलफुल सिङ्गे उम्लेको पानीमा एकछिन राख्ने ।		
७.	भिकेर पाइपिङ्ग व्यागमा राख्ने ।		
८.	तयार भएको फलफुल सहितको पाइपिङ्ग व्याग फ्रिजमा चिस्याउन राख्ने ।		

औजार, उपकरण र सामग्रीहरु (Tools, Equipments and Materials):

- आवश्यक फलफुल (अंगुर, आँप, केरा, स्ट्रवरी, कागती), पाइपिङ्ग व्याग, फ्रिज

सुरक्षा सावधानीहरु (Safety Precautions):

- ग्याँस चुल्हो भए ग्यासको प्रयोगबाट हुसक्ने दुर्घटनाबाट बच्न होसियारी अपनाउने ।
- इलेक्ट्रिक चुल्हो भए विद्युत अनअफ गर्दा हुनसक्ने दुर्घटनाबाट बच्न होसियारी अपनाउने ।
- किचनमा काम गर्दा हुनसक्ने दुर्घटनाबाट बच्न होसियारी अपनाउने ।



कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय : ३ घण्टा ३० मिनेट

सैद्धान्तिक : ३० मिनेट

व्यवहारिक : ३ घण्टा

कार्य (Task) १५: गोलभेडाको अचार बनाउने । (अरेवियन)

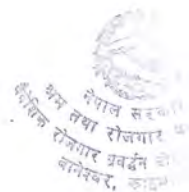
क्र.सं. (SN)	कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
१. २. ३. ४. ५.	आवश्यक सामग्री तयार गर्ने । Cooking apron लगाउने । सफासंग हात धुने र पुछ्ने । ग्यास चुल्हो हो या इलेक्ट्रिक चुल्हो एकिकन गर्ने । तेल तताउने र तातेको तेलमा एकछीन पकाउने ।	<u>दिईएको (Given):</u> दाकुस (गोलभेडाको अचार) बनाउने । <u>कार्य (Task):</u> दाकुस (गोलभेडाको अचार) बनाउने । <u>मापदण्ड (Standard):</u> • दाकुस (गोलभेडाको अचार) बनाएको ।	<u>दाकुस (गोलभेडाको अचार) बनाउने ।</u> • दाकुस (गोलभेडाको अचार) बनाउने सामग्रीवारे जानकारी । • दाकुस (गोलभेडाको अचार) बनाउने तरिका • दाकुस (गोलभेडाको अचार) बनाउदा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू • दाकुस (गोलभेडाको अचार) बनाउने कार्यको चरणहरू

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipments and Materials):

- गोलभेडा, तेल, चुल्हो, मसला

सुरक्षा सावधानीहरू (Safety Precautions):

- ग्यास चुल्हो भए ग्यासको प्रयोगबाट हुसक्ने दुर्घटनाबाट बच्न होसियारी अपनाउने ।
- इलेक्ट्रिक चुल्हो भए विद्युत अनअफ गर्दा हुनसक्ने दुर्घटनाबाट बच्न होसियारी अपनाउने ।
- किचनमा काम गर्दा हुनसक्ने दुर्घटनाबाट बच्न होसियारी अपनाउने ।



कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय : ३ घण्टा ३०
मिनेट
सैद्धान्तिक : ३० मिनेट
व्यवहारिक : ३ घण्टा कार्य

(Task) १६: विरियानी बनाउने ।

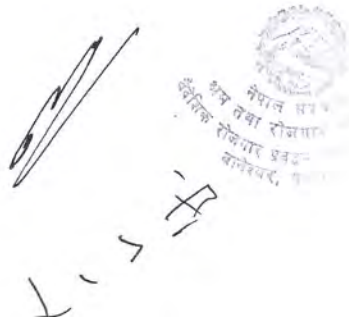
क्र.सं. (SN)	कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
१.	आवश्यक सामग्री तयार गर्ने ।	<u>दिईएको (Given):</u>	<u>विरियानी बनाउने</u>
२.	किचन एप्रोन लगाउने ।	विरियानी बनाउने ।	• विरियानी बनाउने आवश्यक सामग्रीहरूको जानकारी ।
३.	ग्याँस चुल्हो हो या इलेक्ट्रिक चुल्हो एकिन गर्ने ।	<u>कार्य (Task):</u>	• विरियानी पकाउने तरिका
४.	विरियानी पकाउने भाँडामा घिउराखि तताउने ।	विरियानी बनाउने ।	• विरियानी पकाउदा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू
५.	काटेको प्याज राखि हल्का खैरो हुनेगरी भुट्ने ।	<u>मापदण्ड (Standard):</u>	• विरियानी पकाउने कार्यको चरणहरू
६.	कुखुराको मासु भोल गरी पकाउने र त्यहि भोलमा चामल हाली विरियानी पकाउने ।	विरियानी बनाउने ।	

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipments and Materials):

- वासमती चामल, ध्यू, मसलाहरू, कुखुराको मासु, ग्यास वा इलेक्ट्रिक चुल्हो, विरियानी पकाउने भाँडा
- एप्रोन

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- ग्यास चुल्हो भए ग्यासको प्रयोगबाट हुसक्ने दुर्घटनाबाट बच्न होसियारी अपनाउने ।
- इलेक्ट्रिक चुल्हो भए विद्युत अनअफ गर्दा हुनसक्ने दुर्घटनाबाट बच्न होसियारी अपनाउने ।
- किचनमा काम गर्दा हुनसक्ने दुर्घटनाबाट बच्न होसियारी अपनाउने ।



 नेपाल सरकार
 शिक्षा विभाग
 काठमाडौं

मोड्युल ६: खाद्य तथा पेय पदार्थ सर्भिस गर्ने

समय : ६ घण्टा सैद्धान्तिक र १४ घण्टा व्यवहारिक गरी २० घण्टा

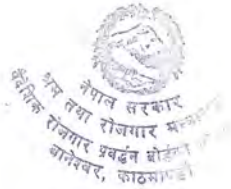
बर्णन (Description): यस मोड्युलमा खाद्य तथा पेय पदार्थ सर्भिस गर्नेसंग सम्बन्धित ज्ञान र सीपहरु समावेश गरिएका छन् ।

उद्देश्यहरु (Objectives) :

- गन्तव्य देशको संस्कृति अनुसार ब्रेकफास्ट, डिनर र लन्च सर्भ गर्ने सिप जान्ने बनाउने ।

कार्यहरु (Tasks) :

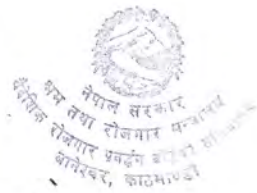
१. डाइनिङ्ग टेबल सफा गरी सेट अप गर्ने ।
२. Plate/ knife, spoon, fork wiping गरी setting गर्ने ।
३. खुद्रा (सलाद साग) सर्भिस गर्ने ।
४. ट्रेमा पेय पदार्थ सर्भिस गर्ने ।
५. पकाएको खाद्य पदार्थ सर्भिस गर्ने ।
६. फलफुल सर्भिस गर्ने ।
७. स्वीट डिस सर्भिस गर्ने ।
८. हुक्का सर्भिस गर्ने ।
९. ड्राई फ्रुट (ट्याप) सर्भिस गर्ने ।
१०. डाइनिङ्ग टेबल क्लियर गर्ने ।



२०५५

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

(खाद्य तथा पेय पदार्थ सभिस गर्ने ।)



२-११

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय : २ घण्टा
सैद्धान्तिक : ३० मिनेट
व्यवहारिक : १ घण्टा ३० मिनेट

कार्य (Task) १: डाइनिङ्ग टेबल सफा गरी सेट अप गर्ने ।

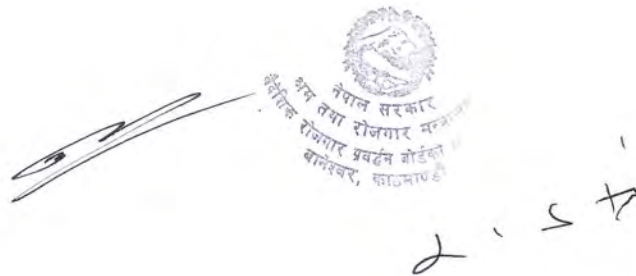
क्र.सं. (SN)	कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
१.	आवश्यक सामग्री तयार गर्ने ।	<p><u>दिईएको (Given):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> डाइनिङ्ग रुम, टेबल टेबलमा राखिने औजारहरू <p><u>कार्य (Task):</u></p> <p>डाइनिङ्ग टेबल सफा गरी सेट अप गर्ने ।</p> <p><u>मापदण्ड (Standard):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> डाइनिङ्ग टेबल सफा गरी सेट अप गरेको । 	<p><u>डाइनिङ्ग टेबल सफा गरी सेट अप गर्ने</u></p> <ul style="list-style-type: none"> डाइनिङ्ग टेबलमा प्रयोग हुने सामग्रीहरूबारे जानकारी । डाइनिङ्ग टेबल सफा गरी सेट अप गर्ने तरिका डाइनिङ्ग टेबल सेट अप गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू : डाइनिङ्ग टेबल सफा गरी सेट अप गर्ने कार्यको चरणहरू
२.	किचन एप्रोन लगाउने ।		
३.	टेबल तथा टेबल क्लवथलाई राम्ररी सफा गर्ने र पुछ्ने ।		
४.	टेबल बरीपरी कुर्सीहरूलाई आ-आफ्नो स्थानमा मिलाएर राख्ने ।		
५.	डाइनिङ्ग टेबल आकर्षक तरिकाले सफा गरी तयार गरेको ।		

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):

- डाइनिङ्ग रुम, टेबल, एप्रोन, टेबलमा राखिने औजारहरू
- कमोड, ब्रस, रबर, मास्क, बकेट, मग, क्लिनिङ्ग पाउडर, हार्पिक, केमिकलहरू -वाथरुममा प्रयोग हुने)

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- राम्रोसँग डाइनिङ्ग टेबल चेक गर्ने ।
- सम्पूर्ण फोहरहरू सफाभएको छ, छैन राम्रोसँग हर्ने ।



कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय : २ घण्टा
सैद्धान्तिक : ३० मिनेट
व्यवहारिक : १ घण्टा ३० मिनेट

कार्य (Task) २: Plate/ knife, spoon, fork wiping गरी setting गर्ने ।

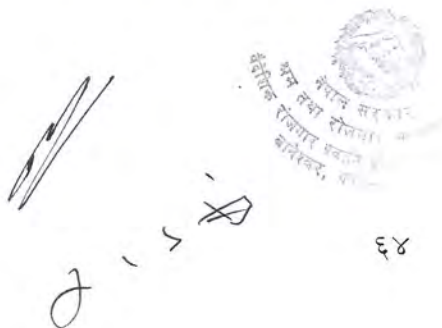
क्र.सं. (SN)	कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
१.	Plate/ knife, spoon, fork wiping गरी तयार गर्ने ।	<u>दिईएको (Given):</u> Dining Room, Plate/ knife, spoon, fork	Plate/ knife, spoon, fork wiping गरी setting गर्ने ।
२.	खाना खादा आवश्यक पर्ने औजारहरू यथास्थानमा सजाएर राख्ने ।	<u>कार्य (Task):</u> Plate/ knife, spoon, fork wiping गरी setting गर्ने ।	<ul style="list-style-type: none"> Plate/ knife, spoon, fork सामानहरू र wiping गर्ने सामग्रीबारे जानकारी
३.	टेबलमा ठूलो प्लेटको बरीपरीसाना प्लेटहरू तथा knife, spoon राख्ने ।	<u>मापदण्ड (Standard):</u>	<ul style="list-style-type: none"> डाइनिङ्ग टेबलमा setting गर्ने तरिकाहरू :
४.	Plate/ knife, spoon, fork wiping गरी setting गरेको ।	<ul style="list-style-type: none"> Plate/ knife, spoon, fork लाई Hygenic रुपमा wiping गरी आकर्षक रुपमा setting गरेको । 	<ul style="list-style-type: none"> Plate/ knife, spoon, fork wiping गरी setting गर्दा ध्यान दिनु पर्ने कुराहरू । Plate/ knife, spoon, fork wiping गरी setting गर्ने कार्यको चरणहरू

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):

- Plate/ knife, spoon, fork, wiping गर्ने सफा कपडा, एप्रोन

सुरक्षा सावधानीहरू (Safety Precautions):

- राम्रोसँग wiping भएको नभएको चेक गर्ने ।
- सम्पूर्ण setting मिलेको छ, छैन राम्रोसँग गर्ने ।



 ६४

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय : २ घण्टा
सैद्धान्तिक : ३० मिनेट
व्यवहारिक : १ घण्टा ३० मिनेट

कार्य (Task) ३: सलाद साग सर्भिस गर्ने । (अरेवियन)

क्र.सं. (SN)	कार्य चरणहरु (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
१. २. ३. ४.	<p>आवश्यक सामानहरु तयार गर्ने ।</p> <p>हात धुने, पुछ्ने र एप्रोन लगाउने ।</p> <p>खुद्रा (सलाद साग) special serving गर्ने ट्रे मा राख्ने ।</p> <p>तयार भएको सामग्रीलाई अरेवियन culture अनुसार serving गर्ने ।</p>	<p><u>दिईएको (Given):</u></p> <p>Dining Room, र खुद्रा (सलाद साग)</p> <p><u>कार्य (Task):</u></p> <p>खुद्रा (सलाद साग) सर्भिस गर्ने ।</p> <p><u>मापदण्ड (Standard):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> अरेवियन culture अनुसार खुद्रा (सलाद साग) serving गरेको । 	<p><u>खुद्रा (सलाद साग) सर्भिस गर्ने</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Serving गर्ने special Arabic ट्रेवारे जानकारी । खुद्रा (सलाद साग) सर्भिस गर्ने तरिकाहरु : खुद्रा (सलाद साग) सर्भिस गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु खुद्रा (सलाद साग) सर्भिस गर्ने कार्यको चरणहरु

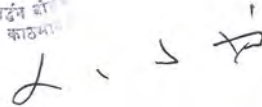
औजार, उपकरण र सामग्रीहरु (Tools, Equipments and Materials):

- खुद्रा (सलाद साग), अरेवियन culture अनुसारको ट्रे ।

सुरक्षा सावधानीहरु (Safety Precautions):

- अरेवियन ट्रे मा राम्रोसँग set भएको नभएको चेक गर्ने ।
- अरेवियन संस्कार र संस्कृति लाई ध्यान दिने ।
- सम्पूर्ण setting मिलेको छ छैन राम्रोसँग हर्ने ।





कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय : २ घण्टा
सैद्धान्तिक : ३० मिनेट
व्यवहारिक : १ घण्टा ३० मिनेट

कार्य (Task) ४: ट्रेमा पेय पदार्थ सर्भिस गर्ने ।

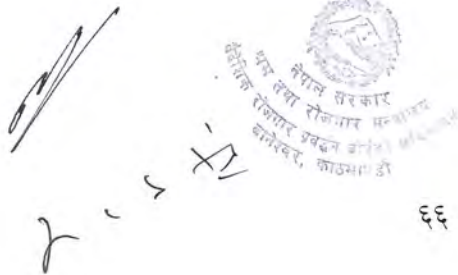
क्र.सं. (SN)	कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
१. २. ३. ४.	Serving गर्ने आवश्यक सामग्री तयार पार्ने । हात धुने, पुछ्ने र एप्रोन लगाउने । अरेवियन ट्रे मा पिय पदार्थलाई राख्ने । तयार भएको सामग्रीलाई culture अनुसार serving गर्ने ।	<u>दिईएको (Given):</u> Dining Room, ट्रेमा पेय पदार्थ <u>कार्य (Task):</u> ट्रेमा पेय पदार्थ सर्भिस गर्ने । <u>मापदण्ड (Standard):</u> • ट्रेमा पेय पदार्थ अरेवियन culture अनुसार serving गरेको ।	<u>ट्रेमा पेय पदार्थ सर्भिस गर्ने</u> • Drink Serving गर्ने special Arabic ट्रे बारे जानकारी । • ट्रे मा पेय पदार्थ सर्भिस गर्ने तरिकाहरु : • ट्रे मा पेय पदार्थ सर्भिस गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु • ट्रे मा पेय पदार्थ सर्भिस गर्ने कार्यको चरणहरु

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipments and Materials):

- विभिन्न पिय पदार्थ, अरेवियन ट्रे

सुरक्षा सावधानीहरू (Safety Precautions)

- अरेवियन ट्रे मा राम्रोसँग set भएको नभएको चेक गर्ने ।
- अरेवियन संस्कार र संस्कृति लाई ध्यान दिने ।
- सिसाको समान भएमा फुट्न सक्ने भएकोले सावधानी अपनाउने ।



कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय : २ घण्टा
सैद्धान्तिक : ३० मिनेट
व्यवहारिक : १ घण्टा ३० मिनेट

कार्य (Task) ५: पकाएको खाद्य पदार्थ सर्भिस गर्ने ।

क्र.सं. (SN)	कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
१. २. ३. ४.	हात धुने, पुछ्ने र एप्रोन लगाउने । Serving गर्ने आवश्यक सामग्री तयार गर्ने । पकाएको खाद्य पदार्थलाई Serving गर्ने भाँडाहरुमा राख्ने । तयार भएको सामग्रीलाई culture अनुसार serving गर्ने ।	<u>दिईएको (Given):</u> किचनरूप, पकाएको खाद्य पदार्थ Dining Room, <u>कार्य (Task):</u> पकाएको खाद्य पदार्थ सर्भिस गर्ने । <u>मापदण्ड (Standard):</u> • पकाएको खाद्य पदार्थ serving गरेको ।	पकाएको खाद्य पदार्थ सर्भिस गर्ने । • पकाएको खाद्य पदार्थ सर्भिस गर्ने सामग्रीहरुवारे जानकारी • पकाएको खाद्य पदार्थ सर्भिस गर्ने तरिकाहरु: • पकाएको खाद्य पदार्थ सर्भिस गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु • पकाएको खाद्य पदार्थ सर्भिस गर्ने कार्यको चरणहरु ।

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):

- पकाएको खाद्य पदार्थ, एप्रोन,

सुरक्षा सावधानीहरू (Safety Precautions):

- अरवियन संस्कार र संस्कृति लाई ध्यान दिने ।
- खानाको सम्पूर्ण setting मिलेको छ छैन राम्रोसँग हर्ने ।




कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय : २ घण्टा
सैद्धान्तिक : ३० मिनेट
व्यवहारिक : १ घण्टा ३० मिनेट

कार्य (Task) ६: फलफुल सर्भिस गर्ने ।

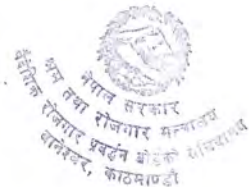
क्र.सं. (SN)	कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
१.	हात धुने, पुछ्ने र एप्रोन लगाउने ।	<u>दिईएको (Given):</u> Dining Room, र फलफुल, सर्भिस गर्ने सामग्रीहरू । <u>कार्य (Task):</u> फलफुल सर्भिस गर्ने । <u>मापदण्ड (Standard):</u> • फलफुलहरू serving गरेको ।	फलफुल सर्भिस गर्ने । • फलफुल सर्भिस गर्ने आवश्यक सामानहरू • फलफुल सर्भिस गर्ने तरिकाहरू: • फलफुल सर्भिस गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू • फलफुल सर्भिस गर्ने कार्यको चरणहरू
२.	Serving गर्ने आवश्यक फलफुल तयार पार्ने ।		
३.	सफासंग पानीमा पखाल्ने ।		
४.	सुख्खा गरी सफा कपडाले पुछ्ने ।		
५.	अरेवियन ट्रे मा फलफुललाई राख्ने ।		
६.	तयार भएको सामग्रीलाई culture अनुसार serving गर्ने ।		

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipments and Materials):

- आवश्यक फलफुल, Dining Room

सुरक्षा सावधानीहरू (Safety Precautions):

- अरेवियन संस्कार र संस्कृति लाई ध्यान दिने ।
- अरेवियन ट्रे मा राम्रोसँग setting भएको नभएको चेक गर्ने ।



० - ३ - २०२०

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय : २ घण्टा
सैद्धान्तिक : ३० मिनेट
व्यवहारिक : १ घण्टा ३० मिनेट

कार्य (Task) ७: स्वीट डिस सर्भिस गर्ने ।

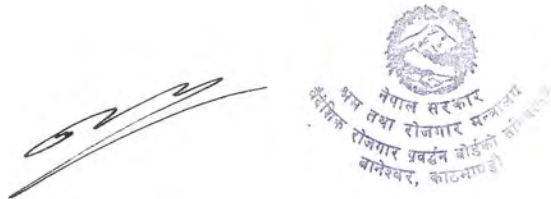
क्र.सं. (SN)	कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
१. २. ३. ४.	हात धुने, पुछ्ने र एप्रोन लगाउने । आवश्यक स्वीट डिस तयार पार्ने । अरेवियन Pots हरुमा स्वीट डिसलाई राख्ने । तयार भएको सामग्रीलाई culture अनुसार serving गर्ने ।	<u>दिईएको (Given):</u> Dining Room, र वीट डिसहरू । <u>कार्य (Task):</u> स्वीट डिस सर्भिस गर्ने । <u>मापदण्ड (Standard):</u> • स्वीट डिस culture अनुसार serving गरेको ।	स्वीट डिस सर्भिस गर्ने । • स्वीट डिस सर्भिस गर्ने सामानहरूबारे जानकारी • स्वीट डिस सर्भिस गर्ने तरिकाहरू : • स्वीट डिस सर्भिस गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू : • स्वीट डिस सर्भिस गर्ने कार्यको चरणहरू :

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):

- आवश्यक फलफूल, Dining Room

सुरक्षा सावधानीहरू (Safety Precautions):

- अरेवियन संस्कार र संस्कृति लाई ध्यान दिने ।
- अरेवियन ट्रे मा राम्रोसँग setting भएको नभएको चेक गर्ने ।



कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय : २ घण्टा
सैद्धान्तिक : ३० मिनेट
व्यवहारिक : १ घण्टा ३० मिनेट

कार्य (Task) ः हुक्का सर्भिस गर्ने । (अरेवियन)

क्र.सं. (SN)	कार्य चरणहरु (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
१. २.	आवश्यक हुक्का तमाखु तयार पार्ने । तयार भएको सामाग्रीलाई culture अनुसार serving गर्ने ।	<u>दिईएको (Given):</u> हुक्का र स्थान <u>कार्य (Task):</u> हुक्का सर्भिस गर्ने । <u>मापदण्ड (Standard):</u> • हुक्का अरेवियन culture अनुसार serving गरेको ।	<u>हुक्का तमाखु सर्भिस गर्ने तरिकाहरु :</u> • हुक्का वारे जानकारी • हुक्का सर्भिस गर्ने तरिकाहरु : • हुक्कासर्भिस गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु • हुक्का सर्भिस गर्ने कार्यको चरणहरु :

औजार, उपकरण र सामाग्रीहरु (Tools, Equipments and Materials):

- हुक्का
- सुरक्षा सावधानीहरु (Safety Precautions):
- अरेवियन संस्कार र संस्कृति लाई ध्यान दिने ।
 - सामाग्रीहरु राम्रोसँग setting भएको नभएको चेक गर्ने ।



कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय : २ घण्टा
सैद्धान्तिक : ३० मिनेट
व्यवहारिक : १ घण्टा ३० मिनेट

कार्य (Task) ९: ड्राई फ्रुट सर्भिस गर्ने ।


क्र.सं. (SN)	कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
१. २. ३. ४.	आवश्यक ड्राई फ्रुट (ह्याप) तयार पार्ने । एप्रोन लगाउने । ट्रेमा ड्राई फ्रुट लाई राख्ने । तयार भएको सामग्रीलाई culture अनुसार serving गर्ने ।	<u>दिईएको (Given):</u> ड्राई फ्रुट (ह्याप) तथा स्थान । <u>कार्य (Task):</u> ड्राई फ्रुट (ह्याप) सर्भिस गर्ने । <u>मापदण्ड (Standard):</u> • ड्राई फ्रुट culture अनुसार serving गरेको ।	<u>ड्राई फ्रुट सर्भिस गर्ने</u> • ड्राई फ्रुट सर्भिस गर्ने सामानहरुवारे जानकारी । • ड्राई फ्रुट सर्भिस गर्ने तरिका • ड्राई फ्रुट सर्भिस गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु । • ड्राई फ्रुट सर्भिस गर्ने कार्यको चरणहरु

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipments and Materials):

- ड्राई फ्रुट (तथा स्थान) ।

सुरक्षा सावधानीहरू (Safety Precautions):

- अरेवियन संस्कार र संस्कृतिलाई ध्यान दिने ।
- अरेवियन ट्रेमा राम्रोसँग setting भएको नभएको चेक गर्ने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय : २ घण्टा
सैद्धान्तिक : ३० मिनेट
व्यवहारिक : १ घण्टा ३० मिनेट

कार्य (Task) १०: डाइनिङ्ग टेबल क्लियर गर्ने ।

क्र.सं. (SN)	कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
१.	खाना खाइसकको अवस्थालाई एकिन गर्ने ।	<u>दिईएको (Given):</u> डाइनिङ्ग टेबल क्लियर गर्ने सामानहरू	<u>डाइनिङ्ग टेबल क्लियर गर्ने ।</u> <ul style="list-style-type: none"> डाइनिङ्ग टेबल क्लियर गर्ने तरिका । डाइनिङ्ग टेबल क्लियर गर्दा ध्यान दिनु पर्ने कुराहरू । डाइनिङ्ग टेबल क्लियर गर्ने कार्यको चरणहरू
२.	डाइनिङ्ग टेबलमा भएका चोखो बाँकी खाना निकालेर सुरक्षित राख्ने ।	<u>कार्य (Task):</u> डाइनिङ्ग टेबल क्लियर गर्ने ।	
३.	हातमा पन्जा लगाउने ।	<u>मापदण्ड (Standard):</u> <ul style="list-style-type: none"> डाइनिङ्ग टेबल क्लियर गर्ने काम भएको । 	
४.	प्लेट, गिलास तथा खाना खाएको प्लेटहरू निकालेर बास बेसिनमा राख्ने ।		
५.	डाइनिङ्ग टेबलमा भरेका खानाका टुक्राहरू हातले उठाउने ।		

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipments and Materials):

- एप्रोन, पन्जा तथा भाँडाहरू राख्ने भाँडो

सुरक्षा सावधानीहरू (Safety Precautions):

- राम्रोसँग डाइनिङ्ग टेबल चेक गर्ने ।
- सम्पूर्ण फोहोरहरू सफा भएको छ, छैन राम्रोसँग हेर्ने ।



 नेपाल सरकार
 भन्ने तथा रोजगार ब्यवस्थापन
 केन्द्रिक रोजगार प्रवर्द्धन कोषको
 कार्यालय, काठमाडौं

मोड्युल ७: घरपालुवा जनावरहरुको रेखदेख गर्ने

समय : २ घण्टा सैद्धान्तिक र ६ घण्टा व्यवहारिक गरी ८ घण्टा


बर्णन (Description): यस मोड्युलमा घरपालुवा जनावरहरुको हेरचाह र सरसफाई गर्नसंग सम्बन्धित ज्ञान र सीपहरु समावेश गरिएका छन् ।

उद्देश्यहरु (Objectives) :

- घरपालुवा जनावरको हेरचाह र सरसफाई गर्न सक्ने भएको हुनेछ ।

कार्यहरु (Tasks) :

१. घरपालुवा जनावर (विरालो, कुकुर, सुगा, गिनपिक) को शौच गराउने ।
२. घरपालुवा जनावरलाई खुवाउने ।
३. घरपालुवा जनावरको सरसफाई गर्नेरनुहाउने ।
४. घरपालुवा जनावरको खोर सफा गर्ने ।



नेपाल सरकार
आरोग्य तथा रोगनगर मन्त्रालय
देशिक रोगनगर प्रवर्द्धन बोर्डको कार्यालय
दानेश्वर, काठमाण्डौ

कार्य बिश्लेषण (Task Analysis)

(घरपालुवा जनावरहरुको रेखदेख गर्ने ।)


२०७५


नेपाल सरकार
श्रम तथा रोजगार मन्त्रालय
राष्ट्रिय रोजगार प्रवर्धन बोर्डको कार्यालय
काठमाडौं

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय : २ घण्टा

सैद्धान्तिक : १ मिनेट

व्यवहारिक : १ घण्टा

कार्य (Task) १: पाल्तु जनावर (विरालो, कुकुर) को शौच गराउने ।

क्र.सं. (SN)	कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
१.	नियमति रुपमा शौच गराउने स्थानको पहिचान गर्ने ।	<u>दिईएको (Given):</u> पाल्तु जनावर (विरालो, कुकुर) र उनीहरूवस्ने खोर तथा स्थान ।	<u>घरपालुवा जनावर (विरालो, कुकुर) को शौच गराउने</u>
२.	खोरबाट निकालेर सौच गराउने स्थानमा लैजाने ।	<u>कार्य (Task):</u> पाल्तु जनावर (विरालो, कुकुर) को शौच गराउने ।	<ul style="list-style-type: none"> पाल्तु जनावर (विरालो, कुकुर) बारे सामान्य जानकारी पाल्तु जनावर (विरालो, कुकुर) को शौच गराउने तरिका
३.	शौच गराउने ।	<u>मापदण्ड (Standard):</u> <ul style="list-style-type: none"> पाल्तु जनावर (विरालो, कुकुर) को व्यवस्थित रुपबाट शौच गराउने काम सम्पन्न । 	<ul style="list-style-type: none"> पाल्तु जनावर (विरालो, कुकुर) को शौच गराउदा ध्यान दिनु पर्ने कुराहरू । पाल्तु जनावर (विरालो, कुकुर) को शौच गराउने कार्यको चरणहरू ।

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipments and Materials):

- पन्जा तथा मास्क

सुरक्षा सावधानीहरू (Safety Precautions):

- असहज भएमा पाल्तु जनावरले कुनै बेला टोकन सक्छ, यसकोलागि राम्ररी पन्जा लगाउने र सावधान रहने ।



७५

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय : २ घण्टा
सैद्धान्तिक : ३० मिनेट
व्यवहारिक : १ घण्टा ३० मिनेट

कार्य (Task) २: घरपालुवा जनावरलाई खुवाउने ।

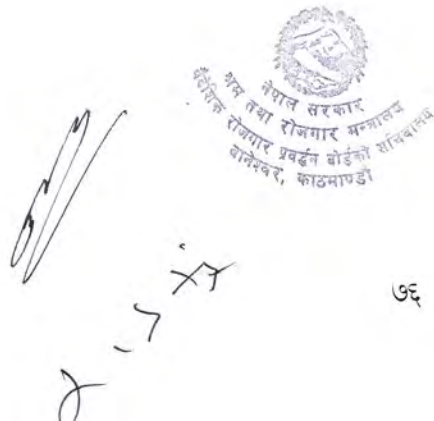
क्र.सं. (SN)	कार्य चरणहरु (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
१.	आवश्यक सामग्री तयार पार्ने ।	<u>दिईएको (Given)</u>	<u>पाल्तु जनावरलाई खुवाउने</u>
२.	मासुको पिसलाई ससाना टुक्रा पार्ने ।	<ul style="list-style-type: none"> घरपालुवा जनावरको लागि खाना तथा दुध। खाना खुवाउने प्लेट । बोटलमा भरेको दुध । 	<ul style="list-style-type: none"> घरपालुवा जनावरका खाना खुवाउने सामानहरु तथा सामग्रीहरुबारे जानकारी । पाल्तु जनावरलाई खाना खुवाउदा ध्यान दिनु पर्ने कुराहरु । पाल्तु जनावरलाई खाना खुवाउने तरिका । पाल्तु जनावरलाई खाना खुवाउने कार्यको चरणहरु ।
३.	आफनो हाथ सफा कपडाले पुछ्ने ।		
४.	ती टुक्रा पारेको मासुको पिसलाई प्लेटमा हालि खान दिने ।		
५.	दुध खाने जनावर भए दुध तयार गर्ने ।	<u>कार्य (Task)</u> घरपालुवा जनावरलाई खुवाउने ।	
६.	बोटल वा कपले दुध खुवाउने ।	<u>मापदण्ड (Standard)</u>	
७.	घरपालुवा जनावरलाई खुवाएको ।	<ul style="list-style-type: none"> घरपालुवा जनावरलाई व्यवस्थित रूपले खाना खुवाएको । 	

औजार, उपकरण र सामग्रीहरु (Tools, Equipments and Materials):

- रुमाल, जनावरलाई खुवाउने बोटल, कप तथा प्लेट, पंजा ।

सुरक्षा सावधानीहरु (Safety Precautions):

- पंजा लगाउने र पाल्तु जनावरको टोकाईबाट सावधान रहने ।



 नेपाल सरकार
 श्रम तथा रोजगार मन्त्रालय
 रोजगार प्रवर्द्धन बोर्डको कार्यालय
 बानेश्वर, काठमाडौं

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय : २ घण्टा
सैद्धान्तिक : ३० मिनेट
व्यवहारिक : १ घण्टा ३० मिनेट

कार्य (Task) ३: घरपालुवा जनावरको सरसफाई गर्ने/नुहाउने ।

क्र.सं. (SN)	कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
१	जनावरको सरसफाईको लागि स्थान पहिचान गर्ने ।	<u>दिईएको (Given)</u> पानी राख्ने बाल्टीन तथा बाटा ।	<u>घरपालुवा जनावरको सरसफाई गर्ने र नुहाउने</u> <ul style="list-style-type: none"> जनावरको सरसफाई गर्ने/नुहाउन चाहिने सामानहरूको जानकारी । विरालो, कुकुरलाई सरसफाई तथा नुहाई दिदा ध्यान दिनु पर्ने कुराहरू । जनावरको सरसफाई गर्ने/नुहाउने तरिका । जनावरको सरसफाई गर्ने/नुहाउने कार्यको चरणहरू ।
२	जनावरको सरसफाईको लागि आवश्यक सामान तयार गर्ने ।	पानीको किटाणु माने केमिकल ।	
३	बाल्टीन तथा बाटामा पानी हाल्ने र आवश्यकता अनुसार केमिकल हाल्ने ।	सफा टवेल । सावुन तथा सेम्पु	
४	सानो जनावर भएमा बाटामा राखि हाल्का हातले सावुन वा सेम्पु लगाउने ।	पानी तताउने भाँडा सफाल टवेल	
५	ठूलो कुकुर भएमा थोरै थोरै पानीले जिउ भिजाएर सावुन वा स्याम्पू लगाउने ।	<u>कार्य (Task)</u> जनावरको सरसफाई गर्ने/नुहाउने ।	
६	पानीले सफासंग पखाली सफा कपडाले पुछ्ने ।	<u>मापदण्ड (Standard)</u> जनावरको व्यवस्थित रूपमा सरसफाई गरी नुहाएको ।	

औजार,उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipments and Materials):

- पानी राख्ने बाल्टीन तथा बाटा, पानीको किटाणु माने केमिकल, सफा टवेल, सावुन तथा सेम्पु, पानी तताउने भाँडा, पन्जा

सुरक्षा सावधानीहरू (Safety Precautions):

- माक्स, पन्जा लगाउने र पाल्तु जनावरको टोकाईबाट सावधान रहने ।



कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय : २ घण्टा
सैद्धान्तिक : ३० मिनेट
व्यवहारिक : १ घण्टा ३० मिनेट

कार्य (Task) ४: घरपालुवा जनावरको खोर सफा गर्ने ।

क्र.सं. (SN)	कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
क	खोर सफाईकोलागि आवश्यक सामान तयार गर्ने ।	<u>दिईएको (Given)</u> जनावरको खोर	<u>घरपालुवा जनावरको खोर सफा गर्ने ।</u>
ख	हातमा पन्जा तथा मुखमा मास्क लगाउने।	खोर सफा सामान जस्तै : ब्रस तथा डस्ट प्यान, किटाणु मार्ने केमिकल, बाल्टीन, पानी र सफा कपडा र पन्जा, मास्क ।	<ul style="list-style-type: none"> जनावर राख्ने खोरहरूबारे जानकारी र सफा गर्नु चाहिने आवश्यक सामानहरूबारे जानकारी । खोर सफा गर्दा ध्यान दिनु पर्ने कुराहरू । खोर सफा गर्ने तरिका । जनावरको खोर सफा गर्नु कार्यको चरणहरू ।
घ	ब्रस तथा डस्ट प्यानले फोहोर संकलन गरेर निकाल्ने ।		
ङ	खोरलाई केमिकल स्प्रे गरी किटाणु मार्ने ।	<u>(Task)</u> पाल्तु जनावरको खोर सफा गर्ने ।	
च	बाल्टीनमा पानी हाली खोर सफा गर्ने ।		
छ	कपडाले सुक्खा हुने गरी पुछ्ने ।	<u>मापदण्ड (Standard)</u> जनावरको खोर किटाणुरहित किसिमले सफा गरिएको ।	

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipments and Materials):

- ब्रस तथा डस्ट प्यान, किटाणु मार्ने केमिकल, बाल्टीन, पानी र सफा कपडा र पन्जा, मास्क ।

सुरक्षा सावधानीहरू (Safety Precautions):

- खोर सफा गर्दा खोरको वनोटबाट हुन सक्ने दुर्घटनाबाट बच्ने ।
- सम्पूर्ण फोहोरहरू सफा भएको छ, छैन राम्रोसँग हेर्ने ।



मोड्युल ८ : जिवनोपयोगी सीपहरु

समय : १० घण्टा सैद्धान्तिक

बर्णन (Description): यस मोड्युलमा घरेलु कामदारका सामु आउने समस्या र कठिनाईलाई दृढ अठोट र धैर्यताले सामना गर्न तथा चुनौतीसंग जुध्दा घरेलु कामदारले एकलोपन, निराशा, थकान र मानसिक तनावलाई नियन्त्रण र व्यवस्थापन गर्न आत्मविश्वास बढने ज्ञान र सीपहरु समावेश गरिएका छन् ।

उद्देश्यहरु (Objectives) :

- व्यक्तित्व तथा शारिरीक शिक्षाको जानकारी लिई व्यवहारिक रुपमा लागु गर्ने ।
- रोजगारदाताका (महिला) तथा परिवाहरुसँग सम्बन्ध विकास गर्ने ।
- आफू रोजगारमा रहदा हुनसक्ने संभावित भैरुगडाबाट होसियार रहन सिकाउने ।
- आफू र साथीहरुलाई चोटपटक लाग्दा सामान्य प्राथमिक उपचार गर्न सक्ने बनाउने ।
- आफू रोजगारमा रहदा गर्न हुने तथा गर्न नहुने कामकुराहरुबारे जानकारी बनाउने ।

बिषयबस्तुहरु

- तालिम मोड्युलको परिचय, उद्देश्य तथा अपेक्षित नतिजा
- व्यक्तित्व तथा शारिरीक Manage to personal hygien रोजगारदाताका (महिला) तथा परिवाहरुसंगको सम्बन्ध
- समय व्यवस्थापन तथा पैसाको व्यवस्थापन
- आफू रोजगारमा रहदा हुनसक्ने संभावित भैरुगडाबाट कसरी सतर्क (होसियार) रहने ।
- व्यवसायजन्य सुरक्षा तथा स्वास्थ्य सुरक्षा (प्राथमिक उपचार तथा सरुवा रोगहरु तथा एचआइएभिइस)
- आफू रोजगारमा रहदा गर्नुहुने तथा गर्नु नहुने कामकुराहरु
- तनाव व्यवस्थापन
- अुशासन, रिसको नियन्त्रण तथा समयको पालना, हानी नोक्सानी हुने काम गर्न नहुने, आफूमाथि हुन सक्ने हानीबारेमा सजग रहने
- संक्षेपिकरण



मोड्युल ९: सुरक्षित वैदेशिक रोजगार

समय : ४ घण्टा सैद्धान्तिक

वर्णन (Description): यस मोड्युलमा स्वदेशमा संभावित रोजगारीको अवसरलाई वेवास्ता गर्ने, कानूनी प्रक्रिया पुरा नगरी हतारमा निर्णय गर्ने, दलालहरुको लहैलहैमा लागेर अवैधानिक बाटोबाट वैदेशिक रोजगारमा जाने कामदारहरु सधैं असुरक्षित हुन्छन् भन्ने विषयमा जानकारी दिने । वैदेशिक रोजगारलाई असुरक्षित गन्तव्य बनाइनु हुँदैन भनि वैदेशिक रोजगारमा जाने घरेलु कामदारहरुलाई विदेश प्रस्थान अघि अभिमुखिकरण तालिममा भाग लिन अभिप्रेरित गर्ने रहेको छ ।

उद्देश्यहरु (Objectives)

- वैदेशिक रोजगारीमा जाने कामदारहरुलाई विदेश जानु पूर्व गर्नुपर्ने तयारीकोबारेमा जानकारी बनाउने ।
- सुरक्षित भएर विदेशको यात्रा गर्न सक्ने र संभावित जोखिमलाई न्यूनिकरण गर्न जानकारी बनाउने ।
- विदेश प्रस्थान अघि अभिमुखिकरण तालिममा सहभागी हुन प्रेरित गर्ने ।

विषयवस्तुहरु

- तालिमका मेड्युलको परिचय, उद्देश्य तथा अपेक्षित नतिजा
- वैदेशिक रोजगारीको लागि प्रस्थान पूर्व गरिने तयारी (Preparation) निर्णयहरु
- सुरक्षित वैदेशिक रोजगारका लागि आवश्यक कागजातहरु तथा प्रक्रिया
- आर्थिक साक्षरता
- अवैधानिक तवरले जाने वैदेशिक रोजगारीका जोखिमहरु
- विदेशमा समस्या पर्दा सहयोग लिने निकाय तथा तरिका
- मानव बेचबिखन सम्बन्धी चेतना
- यात्राको तयारी तथा विमान चढ्नु पूर्व गर्नुपर्ने कामहरु
- घरेलु कामदारहरुको अधिकार तथा जिम्मेवारीहरु
- सम्बन्धित देशको संस्कृति तथा धर्मको सम्मान
- त्यहाँको नियम कानूनको आधारभूत जानकारी
- स्वदेश फिर्ती, पुनस्थापना तथा पुनः एकिकरण: घर फर्कने समय ख्याल गर्ने, आवश्यक कागजातहरुको बन्दोबस्त गर्ने, आम्दानीको व्यवसायिक लगानीको योजना बुन्ने ।
- संक्षेपिकरण


२

