

घरेलु कामदार
(Domestic Worker)

को

छोटो अबधिको

पाठ्यक्रम

(कम्पटेन्सिमा आधारित पाठ्यक्रम)



प्राविधिक शिक्षा तथा व्यावसायिक तालीम परिषद्

पाठ्यक्रम विकास महाशाखा

सानोठिमी, भक्तपुर

२०७१

बिषय सूची

परिचय.....	3
लक्ष्य	3
उद्देश्यहरु	3
पाठ्यक्रमको विवरण	3
पाठ्य संरचना.....	4
तालीम अबधि.....	5
प्रशिक्षार्थी संख्या.....	5
प्रशिक्षण-भाषा.....	5
प्रशिक्षार्थी-उपस्थिति	5
यस पाठ्यक्रमको जोड	5
प्रवेश-मापदण्ड	5
प्रमाण-पत्र	5
प्रशिक्षार्थी-मुल्याङ्कन	5
प्रशिक्षकको न्यूनतम योग्यता	5
प्रशिक्षक-प्रशिक्षार्थी अनुपात.....	6
प्रशिक्षकलाई सुभाब.....	6
(क) प्रशिक्षणको लागि सुभाब	6
प्रशिक्षार्थीको कार्यसम्पादन मूल्यांकनको लागि सुभाब.....	7
सीप-तालीमको लागि सुभाब.....	7
अन्य सुभाबहरु	7
सीप परीक्षणको प्रावधान :	7
विस्तृत पाठ्यक्रम.....	9
मोड्युल १: घरेलु काम र कामदारको परिचय.....	9
मोड्युल २: अरवियन भाषागत सीप ।	10
मोड्युल ३: सरसफाई ।	11
मोड्युल ४: बालबालिका, अशक्त तथा वृद्धाको हेरचाह गर्ने ।	35
मोड्युल ५: पकाउने ।.....	46
मोड्युल ६: खाद्य तथा पेय पदार्थ सर्भिस गर्ने ।.....	64
मोड्युल ७ : फ्लु जन्वरुवै रेख्बेछ र्ने ।.....	75
मोड्युल ८: सञ्चार गर्ने ।	81
मोड्युल ९: पेशागत विकास गर्ने ।.....	82
आवश्यक औजार उपकरणहरु	83
सन्दर्भ सामाग्री.....	84

परिचय

यो "घरेलु कामदार" विषयको पाठ्यक्रम अरेबियन मुलका देशहरुमा घरेलु कामदारको रुपमा बैदेशिक रोजगारमा जाने घरेलु कामदारहरुको लागि आवश्यक पर्ने ज्ञान र सीपयुक्त आधारभूत तहका मानव संसाधन उत्पादन गर्न तयार गरिएको सीपमा आधारित पाठ्यक्रम हो। यो पाठ्यक्रममा समावेश गरिएको ज्ञान र सीपलाई तालीम मार्फत सिकाई गरे पश्चात तालीममा सहभागी प्रशिक्षार्थीहरुलाई सम्बन्धित व्यावसायमा बैदेशिक रोजगारमा गई आय आर्जन गर्ने अवसर प्रदान गर्नेछ।

लक्ष्य

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

उद्देश्यहरु

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

- बैदेशिक रोजगारमा जाने घरेलु कामदारले गर्न पर्ने कार्य (सेवा) को बारेमा जानकारी गराउने र घरेलु कार्यमा कामदारलाई दक्ष बनाउने।
- घरेलु कामदार र निजले गर्ने पेशागत कार्यलाई सुरक्षित र मर्यादित बनाउने।
- घरेलु कामदारका रुपमा बैदेशिक रोजगारमा जाने कामदारलाई मानसिक रुपमा तयारी गराई स्वनिर्णय गर्न सक्षम बनाउने।
- घरेलु कामदारको लागि बढी भन्दा बढी पारिश्रमिक र सुविधा हाँसिल गराउने।
- घरेलु कामदार सम्बन्धी तालीममा एकरूपता र पूर्णता कायम गराउने।
- बैदेशिक रोजगार प्रवर्द्धन बोर्डबाट प्रदान गरिने घरेलु कामदार सम्बन्धी तालीममा प्रभावकारीता ल्याउने।
- घरेलु कामका सम्बन्धमा सैद्धान्तिक ज्ञानका साथै बढी भन्दा बढी व्यावहारिक ज्ञान दिलाउने।
- प्रशिक्षकहरुलाई तालीमको मार्गदर्शन (Guide Line) प्रदान गर्ने।
- सुरक्षित आप्रवासनका प्रकृया बारे कामदारलाई जानकारी गराउने।
- बैदेशिक रोजगार ऐन २०६४ को दफा ३३ क को कार्यान्वयनका गर्ने।

पाठ्यक्रमको विवरण

यस पाठ्यक्रमले अरेबियन 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 प्रशिक्षार्थीहरुले पाठ्यक्रममा समावेश गरिएका ज्ञान र सीपहरु सिक्नका लागि आवश्यक औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरु प्रयोग गरी उक्त ज्ञान र सीपहरु अभ्यास गर्ने र सिक्ने मौका प्राप्त गर्दछन्।

सफलतापूर्वक यो कार्यक्रम संपन्न गरिसकेपछि प्रशिक्षार्थीहरु अरेबियन भाषागत सीपहाँसिल गर्न, सरसफाई गर्न, बालबालिका, अशक्त तथा बृद्धाको हेरचाह गर्न, खानेकुरा पकाउन, खाद्य तथा पेय पदार्थ सर्भिस गर्न, पाल्तु जनावरहरुको रेखदेख गर्न र संचार गर्न सक्षम हुनेछन्।

पाठ्य संरचना

पेशा: हाउस किपिङ्ग क्लिनर	श्वभाव	समय (घण्टा)		
		सै	ब्या	जम्मा
मोड्युल /सब-मोड्युलहरु				
१. घरेलु काम र कामदारको परिचय	सै+ब्या	१२		
२. अरेबियन भाषागत सीप	सै+ब्या	१०	२०	३०
३. सरसफाई	सै+ब्या			
४. बालबालिका, अशक्त तथा वृद्धाको हेरचाह	सै+ब्या			
५. खाना पकाउने	सै+ब्या			
६. खाद्य तथा पेय पदार्थ सर्भिस	सै+ब्या			
७. पाल्तु जनावरहरुको रेखदेख	सै+ब्या			
८. संचार	सै+ब्या			
९. पेशागत विकास	सै+ब्या			
	जम्मा			

सै= सैद्धान्तिक/ब्या= व्यावहारिक

तालीम अबधि

- यस पाठक्रममा आधारित तालीम कार्यक्रमको जम्मा समयावधि ३९० घण्टा (तीन महिना) हुनेछ ।

प्रशिक्षार्थी संख्या

- अधिकतम २० जना ।

प्रशिक्षण-भाषा

- नेपाली वा अंग्रेजी वा दुवै ।

प्रशिक्षार्थी-उपस्थिति

- सैद्धान्तिक कक्षाहरूमा ८० प्रतिशत उपस्थिति हुनुपर्ने ।
- व्यावहारिक (प्राक्टिकल) कक्षाहरूमा ९० प्रतिशत उपस्थिति हुनुपर्ने ।

यस पाठक्रमको जोड

- यस पाठक्रमले सीप विकासमा जोड दिन्छ । यस पाठक्रममा ८० प्रतिशत समय सीप सिकाईमा र २० प्रतिशत समय ज्ञान सिकाईमा छुट्याईएको छ ।
- तसर्थ, यस पाठक्रमको जोड पाठ्यक्रममा समावेश गरिएका सीपहरू प्रदान गर्न वा सिकाउनमा हुनेछ ।

प्रवेश-मापदण्ड

- साधारण लेखपढ गर्न सक्ने तथा वैदेशिक रोजगारमा घरेलु कामदारको रूपमा जान इच्छुक व्यक्तिहरू ।
- नेपाल सरकारले घरेलु कामदारको लागि वैदेशिक रोजगारमा जानको लागि तोकेको उमेर पुगेका व्यक्तिहरू
- संचालित प्रवेश परीक्षा उत्तीर्ण गरेका व्यक्तिहरू ।

प्रमाण-पत्र

- यो पाठक्रम अनुसारको तालिम सफलतापूर्वक सम्पन्न गर्ने प्रशिक्षार्थीहरूलाई सम्बन्धित तालीम दिने संस्थाले "घरेलु कामदार" को प्रमाणपत्र प्रदान गर्नेछ ।

प्रशिक्षार्थी-मुल्याङ्कन

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

प्रशिक्षकको न्यूनतम योग्यता

- अरेविक र अंग्रेजी भाषाको जानकार
- घरेलु कामदार र गर्ने कामसँग जानकारी भएका
- बिदेशमा काम गरी फर्किएका कामदार (Returnee migrant workers)
- Migration का क्षेत्रमा काम गरिरहेका सरकारी, गैर सरकारी संस्थाका पदाधिकारीहरू

- स्नातक तह उत्तीर्ण गरेको
- वैदेशिक रोजगार सम्बन्धी ToT लिएको
- राम्रो संचार तथा प्रशिक्षण सीप भएको ।
- प्रशिक्षक प्रशिक्षण तालिम प्राप्त गरेको ।

प्रशिक्षक-प्रशिक्षार्थी अनुपात

- प्रयोगात्मक कक्षाको लागि अनुपात:- १ : १०
- सैद्धान्तिक कक्षाको लागि अनुपात:- कक्षा कोठाको अवस्था अनुसार तय गर्ने ।

प्रशिक्षकलाई सुभाब

(क) प्रशिक्षणको लागि सुभाब

१. प्रशिक्षणात्मक विधिहरु चयन गर्नुहोस् ।

- प्रशिक्षक केन्द्रित विधि : व्याख्यान, प्रदर्शन, प्रश्नोत्तर, सामान्यीकरण (इन्डक्सन) तथा विशिष्टीकरण (डिडक्सन) विधि
- विद्यार्थी उन्मुख विधि जस्तै प्रयोगात्मक, फिल्ड ट्रीप/भ्रमण, आविष्कार, अनुसन्धान, समस्या समाधान, सर्वेक्षण
- अन्तर्क्रियात्मक विधि जस्तै : छलफल, समूह/टोली प्रशिक्षण, लघु -शिक्षण र प्रदर्शनी ।
- नाटक विधि जस्तै रोल प्ले (भूमिका निर्वाह) र नाटकीकरण

२. प्रशिक्षण सामाग्रीहरु छनोट गर्ने

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

३. पाठ योजना तयार गर्ने

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

४. प्रशिक्षण संचालन गरिने स्थानहरुको संगठन/ब्यवस्थापन गर्ने

- कक्षाकोठाको संगठन/ब्यवस्थापनको योजना तयार गर्ने
- योजना अनुसार कक्षाकोठाको संगठन/ब्यवस्थापन गर्ने
- फिल्ड वर्कको संगठन/ब्यवस्थापनको योजना तयार गर्ने
- योजना अनुसार फिल्ड वर्कको संगठन/ब्यवस्थापन गर्ने
- कार्यशालाको संगठन/ब्यवस्थापनको योजना तयार गर्ने
- योजना अनुसार कार्यशालाको संगठन/ब्यवस्थापन गर्ने

५. प्रशिक्षण/कार्यक्रम प्रस्तुत/संचालन गर्ने

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

६. प्रशिक्षण गर्दा प्रशिक्षण उद्देश्य, पाठ्यांश र प्रशिक्षण विधि बीच समन्वय/तालमेल कायम गर्ने
 - प्रशिक्षण उद्देश्य अनुसार पाठ्यांश छनोट गर्ने
 - उद्देश्य र पाठ्यांश अनुसार प्रशिक्षण सामाग्री छनोट गर्ने
 - उद्देश्य, पाठ्यांश र प्रशिक्षण सामाग्री 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

प्रशिक्षार्थीको कार्यसम्पादन मूल्यांकनको लागि सुझाव

१. कार्य विश्लेषण गर्ने
२. बिस्तृत कार्यसम्पादन जाँचकसूची तयार गर्ने
३. तयार गरिएको बिस्तृत कार्यसम्पादन जाँचकसूची प्रयोग गरी प्रशिक्षार्थीहरूको लगातार कार्यसम्पादन मूल्यांकन गर्ने

सीप-तालीमको लागि सुझाव

कार्यसम्पादन प्रदर्शन गर्ने

- कार्यसम्पादन स्वाभाविक गतिमा प्रदर्शन गर्ने
- क्रमानुसार कार्यसम्पादन कदमक्रमहरू मन्द गतिमा मौखिक वर्णन गर्दै प्रश्नोत्तर विधि अपनाएर प्रत्येक कार्यसम्पादन कदमक्रमहरूलाई प्रशिक्षार्थी समक्ष प्रदर्शन गर्ने
- आवश्यक परेमा उपरोक्तानुसारको मन्द कार्यसम्पादन कदमक्रमहरूको प्रदर्शन प्रशिक्षार्थीको आवश्यकता वा माग अनुसार दोहोर्याउने वा तेहेर्याउने
- अन्तिम पटक कार्यसम्पादन प्रदर्शन गर्ने

प्रदर्शित कार्यसम्पादन अभ्यास गर्न प्रशिक्षार्थीहरूलाई यथेष्ट मौका दिने

- प्रशिक्षार्थीहरूलाई पथप्रदर्शित अभ्यास (गाईडेड प्राक्टिस) गराउने
- प्रदर्शित कार्यसम्पादन अभ्यास गर्न प्रशिक्षार्थीहरूलाई समुचित बातावरण सृजना गरि दिने
- कार्य अभ्यासको क्रममा प्रशिक्षार्थीहरूलाई कदम कदममा सहयोग वा पथप्रदर्शन (गाईड) गर्ने
- प्रशिक्षार्थीहरूको आवश्यकतानुसार दिइएको कार्यसम्पादन गर्न निपूर्ण हुनका लागि प्रशिक्षार्थीहरूलाई दोहोर्याउने वा पुनः पुनः दोहोर्याउने मौका प्रदान गर्ने
- दिइएको कार्य संपादन गर्न प्रशिक्षार्थीहरू निपूर्ण भएपछिमात्र प्रशिक्षकले अर्को कार्यसम्पादन प्रदर्शन गर्ने

अन्य सुझावहरू

१. सीप तालीमका सिद्धान्तहरू प्रयोग गर्ने
२. प्रशिक्षण गर्दा २० प्रतिशत समय सैद्धान्तिक कक्षामा र ८० प्रतिशत समय प्रयोगात्मक कक्षामा प्रयोग गर्ने
३. बयश्क सिकाईका सिद्धान्तहरू प्रयोग गर्ने
४. आन्तरिक अभिप्रेरणाका सिद्धान्तहरू प्रयोग गर्ने
५. सिकाई तथा कार्यसम्पादन क्रियाकलापहरूमा प्रशिक्षार्थीहरूलाई अधिकतम सम्लग्न हुन सहज गराई दिने

सीप परीक्षणको प्रावधान :

घरेलु कामदारको तालिम सफलतापूर्वक संपन्न गर्ने व्यक्ति राष्ट्रिय सीप परीक्षण समितिबाट संचालन गरिने तह-१ को सीप परीक्षणमा सहभागी हुन सक्नेछन् ।

मोड्युल २ सब-मोड्युलहरुको सूची

मोड्युल १ : घरेलु काम र कामदारको परिचय

मोड्युल २ : अरेवियन भाषागत सीप

मोड्युल ३ : सरसफाई

मोड्युल ४ : बालबालिका, अशक्त तथा वृद्धाको हेरचाह

मोड्युल ५ : पकाउने

मोड्युल ६ : खाद्य तथा पेय पदार्थ सर्भिस

मोड्युल ७ : पाल्तु जनावरहरुको रेखदेख

मोड्युल ८ : संचार

मोड्युल ९ : पेशागत विकास

बिस्तृत पाठ्यक्रम

मोड्युल १: घरेलु काम र कामदारको परिचय

समय : १२ घण्टा (सै) + ० घण्टा (ब्या) = १२ घण्टा

बर्णन (Description): यस मेड्युलमा घरेलु कामको परिचय, महत्व, कामका किसिम र घरेलु कामदारको परिचय, महत्व, काम, जिम्मेवारी, गुणहरूहरू समावेश गरिएको छ।

उद्देश्यहरू (Objectives) :

- घरेलु काम र कामदारको बारेमा परिचित हुन,
- घरेलु कामदारका जिम्मेवारीहरू पहिचान गर्न,
- घरेलु कामदारमा हुनुपर्ने गुणहरूको विकास गर्न र
- पेशागत सुरक्षा अपनाउन।

बिषयबस्तुहरू

- घरेलु काम र कामदारको परिचय
- घरेलु कामको महत्व/व्यवहार
- घरेलु कामदारमा हुनु पर्ने गुणहरू
- पेशागत आचरण
- पेशागत तथा व्यक्तिगत स्वास्थ्य र सुरक्षा
- सुरक्षा तथा सावधानी
- सहयोगी संघ संस्था, निकाय र सम्पर्क ठेगाना
- महिला र वैदेशिक रोजगार
- महिलाहरू वैदेशिक रोजगारमा जानुको कारणहरू
- विदेशमा काम गर्न जानु पूर्व महिलाले गर्नु पर्ने तयारी
- वैदेशिक रोजगारका कानूनी प्रकृया
- वैदेशिक रोजगारका चरणहरू
- कामदारको अधिकार र कर्तव्य
- आर्थिक साक्षरता (पैसा पठाउने प्रकृया)
- समाजिक पुनःएकीकरण
- जोखिम व्यवस्थापन (महिला हिंसा, यौन शिक्षा, यौन दुर्व्यवहार र सावधानी)
- घरेलु कामदार सम्बन्धी अन्तर्राष्ट्रिय महासन्धी र घरेलु कामदारका अधिकार
- पेशागत सुरक्षा र सुरक्षा संकेत
- गन्तव्य देशको धर्म संस्कृति र व्यवहार।
- सुरक्षित आप्रवासनका प्रक्रिया

मोड्युल २: अरेवियन भाषागत सीप ।

समय : १० घण्टा (सै) + २० घण्टा (ब्या) = ३० घण्टा

बर्णन (Description): यस मोड्युलमा अरेवियन भाषा संग सम्बन्धित शब्दको प्रयोग गरी उनीहरूसंग संचार गर्ने ज्ञान र सीपहरू समावेश गरिएका छन् ।

उद्देश्यहरू (Objectives) :

- शब्द उच्चारण गर्न
- ती शब्दको अर्थ जान्न
- बुझेअनुसार अराएको काम गर्न

बिषयबस्तुहरू:

१. अभिवादन र स्वागतमा प्रयोग हुने शब्दहरू प्रयोग गर्ने ।
२. स्थान सोधपुछ र शुभकामनामा प्रयोग हुने शब्दहरू प्रयोग गर्ने ।
३. भान्सामा प्रयोग हुने शब्दहरू प्रयोग गर्ने ।
४. सरसफाइमा प्रयोग हुने शब्दहरू प्रयोग गर्ने ।
५. फलफूल, तरकारी, खाद्य तथा पेय पदार्थहरूमा प्रयोग हुने शब्दहरू प्रयोग गर्ने ।
६. नापतौल तथा अंक गणनामा प्रयोग हुने शब्दहरू प्रयोग गर्ने ।
७. निर्देशन सुन्ने तथा बुझ्ने शब्दहरू प्रयोग गर्ने ।
८. अध्यागमनमा प्रयोग हुने शब्दहरू

अरेवियन भाषागत सीप

घरेलु कामदारको लागि आवश्यक पर्ने अत्यान्त महत्वपूर्ण शब्दहरू तथा वाक्यहरू पहिचान गर्ने ।
पहिचान भएका शब्द तथा वाक्यहरूलाई पहिले नेपालीमा लेखि ति शब्दहरूलाई अरेवियन भाषामा उल्था गर्ने ।
पहिचान भएका शब्द तथा वाक्यहरूलाई अरेवियन भाषामा बोल्न अभ्यास गराउने ।
प्रत्येक प्रशिक्षार्थीलाई उक्त भाषा बोल्न अभ्यास गर्ने मौका प्रदान गर्ने ।

क्र. सं.	बिषय बस्तु	समय (घण्टा)		
		सैद्धान्तिक	प्रयोगात्मक	जम्मा
१.	अभिवादन र स्वागतमा प्रयोग हुने शब्दहरू जस्तै: नमस्कार, धन्यवाद,			
२.	स्थान सोधपुछ र शुभकामनामा प्रयोग हुने शब्दहरू			
३.	भान्सामा प्रयोग हुने शब्दहरू			
४.	सरसफाइमा प्रयोग हुने शब्दहरू			
५.	फलफूल, तरकारी, खाद्य तथा पेय पदार्थहरूमा प्रयोग हुने शब्दहरू			
६.	नापतौल तथा अंक गणनामा प्रयोग हुने शब्दहरू			
७.	निर्देशन सुन्ने तथा बुझ्ने शब्दहरू			
८.	अध्यागमनमा प्रयोग हुने शब्दहरू			

मोड्युल ३: सरसफाई ।

समय : घण्टा (सै) + घण्टा (ब्या) = घण्टा

बर्णन (Description): यस मोड्युलको अन्तमा प्रशिक्षार्थीहरू घरेलु कामदारको हैसियतले वैदेशिक रोजगारमा गई घर भित्रका सरसफाईसंग सम्बन्धित ज्ञान र सीपहरू समावेश गरिएका छन् ।

उद्देश्यहरू (Objectives) :

- सरसफाइको परिचय दिन
- घर भित्र सरसफाइ गर्ने सामग्री, उपकरणहरू र संचालन गर्नेबारे ज्ञान र सिप हासिल गर्ने ।

कार्यहरू (Tasks) :

१. भुँइको धुलो बडार्ने ।
२. भुई पुच्छने ।
३. भ्याकुम गर्ने ।
४. किचनको सरसफाइ गर्ने ।
५. भाँडाकुंडा तथा गिलास माभुने ।
६. भाँडाकुंडा तथा गिलास पुच्छने ।
७. किचनका सामानहरू मिलाएर राख्ने ।
८. ट्वाइलेट र बाथरुम सफा गर्ने ।
९. बेड बनाउने ।
१०. फ्रिज सफा गर्ने ।
११. भित्ता सफा गर्ने ।
१२. सिलिङ्ग सफा गर्ने ।
१३. फर्निचर सफा गर्ने ।
१४. इलेक्ट्रिकल सामानहरूको सरसफाई गर्ने ।
१५. भ्याङ्ग सफा गर्ने ।
१६. भुयाल ढोका तथा ऐना सफा गर्ने/पुच्छने ।
१७. कार्पेट धुने/ सफा गर्ने ।
१८. कपडा धुने ।
१९. कपडा आइरन गर्ने ।
२०. मोटर सफा गर्ने ।
२१. बगैँचा सरसफाई गर्ने ।
२२. फोहोर व्यवस्थापन गर्ने ।

कार्य विश्लेषण
(Task Analysis)

(सरसफाई गर्ने)

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय : ४ घण्टा
सैद्धान्तिक : २ घण्टा
ब्यवहारिक : २ घण्टा

कार्य (Task) १: भुँइको धुलो बडार्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
१ आवश्यक सामग्री तयार पार्ने । २ सफा गर्ने ठाउँको एकिकन गर्ने । कस्तो भुँइ छ जस्तै : कार्पेटवाला, पार्केटवाला वा Hard सतह छ सो याद गर्ने । ३ माक्स तथा पञ्जा लगाउने । ४ फोहोरहरू टिप्न हातमा लगाउने पञ्जा वा ब्रस, डस्टप्यान र डस्टविन प्रयोग गर्ने । ५ सफा गर्ने ठाउँको ठूलो तथा टिप्न सक्ने फोहोरहरू टिप्ने । ६ Disposal र Non Disposal ठोस फोहोरहरू अलग-अलग गरेर टिप्ने । ७ बढी धुलो भएमा हल्का पानी छर्कने । ८ घर वा कम्पाउण्डको एक छेउबाट सुरु गरी क्रमस सम्पूर्ण एरिया सफा गर्ने । ९ सरसफाइमा प्रयोग भएका सम्पूर्ण सामानहरू यथास्थानमा राख्ने ।	<u>दिईएको (Given):</u> <ul style="list-style-type: none"> घर कम्पाउण्ड र आवश्यक सामग्रीहरू । <u>कार्य (Task):</u> <ul style="list-style-type: none"> भुँइको धुलो बडार्ने । <u>मापदण्ड (Standard):</u> <ul style="list-style-type: none"> बडारेको स्थान पूर्ण रुपमा धुलो रहित भएको । 	<u>भुँइको धुलो बडार्ने :</u> <ul style="list-style-type: none"> सरसफाइको परिचय तथा महत्व । भुँइको धुलो बडार्ने सामानहरूको जानकारी । सुरक्षा तथा सावधानी भुँइको धुलो बडार्ने तरिका भुँइको धुलो बडार्ने चरणहरू ।

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

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

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

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

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कल समय: २ घण्टा
सैद्धान्तिक: १/२ घण्टा
व्यवहारिक: १ १/२ घण्टा

कार्य (Task) २: भुई पुछ्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
<p>१ आवश्यक सामग्री तयार पार्ने ।</p> <p>२ पुछ्ने लागिएको भुइका फर्निचर तथा अन्य सामानहरू एक छेउमा राख्ने ।</p> <p>३ मप स्ट्याण्डमा हल्का चिसो मप कपडा राख्ने ।</p> <p>४ कपडा सहितको मप स्ट्याण्ड एक छेउ बाट अर्को छेउसम्म दल्दै जाने ताकि भुईमा भएका धूलो तथा कसिंजरहरू बढारियोस ।</p> <p>५ भुइमा दाग भएमा आवश्यक केमिकल हाली स्क्रबिड गरी मपिड गर्ने ।</p> <p>६ सरसफाइमा प्रयोग भएका सम्पूर्ण सामानहरू यथास्थानमा राख्ने ।</p>	<p>दिईएको (Given):</p> <ul style="list-style-type: none"> भुई तथा भुई पुछ्ने आवश्यक सामग्री ब्रश, कपडा, पाईप, बकेट, मग । <p>कार्य (Task):</p> <ul style="list-style-type: none"> भुई पुछ्ने । <p>मापदण्ड (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> भुई पुछ्नेको स्थान पूर्ण रुपमा धुलो माटो रहित सफा भएको । 	<p>भुई पुछ्ने</p> <ul style="list-style-type: none"> भुइ पुछ्ने सामानहरूको जानकारी । सुरक्षा तथा सावधानी भुइ पुछ्ने तरिका । भुइ पुछ्ने चरणहरू ।

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

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

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

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

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय : ६ घण्टा
सैद्धान्तिक : १/२ घण्टा
व्यवहारिक : ५१/२ घण्टा

कार्य (Task) ३: भ्याकुम गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
१ आवश्यक औजार, उपकरण तथा सामग्री तयार पार्ने । २ भुइमा भएका ठूला ठोस फोहोहरू टिप्ने ३ भ्याकुम अन अफ तथा चलाउन सिकने ४ भ्याकुम लगाउने ठाउँमा भएका फर्निचरहरू एक छेउमा राख्ने र ठाउँ खाली बनाउने । ५ भ्याकुम अन गर्ने । ६ भ्याकुम लगाउने ठाउँको कार्पेट एक छेउबाट अर्को छेउसम्म केहि नछोडिकन भ्याकुम लगाउने । ७ कुना काप्चाका फोहोर तथा धुलो निकाल्नको लागि सानो ब्रस प्रयोग गर्ने ८ डस्ट व्याग सफा गर्ने । ९ प्रयोग भएका सम्पूर्ण सामानहरू यथास्थानमा राख्ने ।	दिईएको (Given): <ul style="list-style-type: none"> ● भ्याकुम गर्ने स्थान र भ्याकुम क्लिनर मेसिन । कार्य (Task): <ul style="list-style-type: none"> ● भ्याकुम गर्ने । मापदण्ड (Standard): <ul style="list-style-type: none"> ● धुलो तथा अन्य फोहोर रहित भ्याकुम गरेको कार्पेट । 	भ्याकुम लगाउने । <ul style="list-style-type: none"> ● भ्याकुमबारे जानकारी । ● भ्याकुम चलाउने तरिका । ● सुरक्षा तथा सावधानी ● भ्याकुम व्याग निकाल्ने तरिका । ● भ्याकुम गर्ने चरणहरू ।

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

- भ्याकुम क्लिनर मेसिन

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- Vaccum बाट हुने चोट तथा दुर्घटनाको सुरक्षा तथा सावधानीहरू अपनाउने ।
- विद्युत प्लगहरूबाट हुनसक्ने दुर्घटनाको सुरक्षा तथा सावधानीहरू अपनाउने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय: ३ घण्टा
सैद्धान्तिक: १/२ घण्टा
व्यवहारिक: २ १/२ घण्टा

कार्य (Task) ४: किचनको सरसफाइ गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
१ सफा गर्ने सामानहरू तयार गर्ने । २ यदि खाना बाँकी रहेको छ भने सुरक्षित र स्वस्थ तवरले राख्ने । ३ भुईँमा भरेको खानेकुराहरू बडारेर फोहर राख्ने भाँडोमा जम्मा गर्ने । ४ तरकारी, दाल तथा चिल्लो पदार्थ लागेको ठाउँ, चुलो तथा वरपर तातो पानीले पुछ्ने ५ किचनको एरियाहरूमा पोछा लगाउने । ६ कपडाले सुख्खा हुने गरी पुछेर सफा गर्ने । ७ प्रयोग भएका सम्पूर्ण सामानहरू यथास्थानमा राख्ने ।	दिईएको (Given): <ul style="list-style-type: none"> किचन रुम, सावुन, डिसवासर र आवश्यक पर्ने अन्य सामग्री । कार्य (Task): <ul style="list-style-type: none"> किचनको सरसफाइ गर्ने । मापदण्ड (Standard): <ul style="list-style-type: none"> किचनको सरसफाइ सफा तथा स्वस्थ किसिमले सफाई गरेको । 	किचनको सरसफाइ गर्ने । <ul style="list-style-type: none"> किचनको सरसफाई गर्ने सामानहरूको जानकारी । सुरक्षा तथा सावधानी किचनको सरसफाई गर्ने तरिका । किचनको सरसफाई गर्ने चरणहरू । किचनको सरसफाई गर्दा ध्यान दिनु पर्ने कुराहरू । किचनको सरसफाई गर्दा अपनाउनु पर्ने सुरक्षा सावधानीहरू ।

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

- Soap, dishwasher, Brush, Glove, पोछा

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

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

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय: ३ घण्टा
सैद्धान्तिक: १/२ घण्टा
व्यवहारिक: २ १/२ घण्टा

कार्य (Task) ५: भाँडाकुडा तथा गिलास माफ्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
<p>१ आवश्यक सामग्री तयार पार्ने ।</p> <p>२ जुठो भाँडाकुडाहरू तथा गिलासहरू एक ठाउँमा संकलन गर्ने ।</p> <p>३ Dishwasher को सहायताले किचन भाँडाकुडाहरू Hygenic तवरले सफा गर्ने वा धुने ।</p> <p>४ सफा गर्ने Liquide ले गिलास Hygenic तवरले सफा गर्ने ।</p> <p>५ पानीले सफासंग पखाल्ने ।</p> <p>६ सफा गरेका भाँडा तथा गिलासहरूलाई घोप्ट्याएर पानी तैरिन दिने ।</p> <p>७ वासवेसिन, डिसवासर, भुई तथा सफाइमा प्रयोग भएका सामानहरू सफा गर्ने ।</p> <p>८ सरसफाइमा प्रयोग भएका सम्पूर्ण सामानहरू यथास्थानमा राख्ने ।</p>	<p>दिईएको (Given):</p> <ul style="list-style-type: none"> भाँडाकुडा तथा गिलास र सफा गर्न आवश्यक सामग्री <p>कार्य (Task):</p> <ul style="list-style-type: none"> भाँडाकुडा तथा गिलास माफ्ने । <p>मापदण्ड (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> भाँडाकुडा तथा गिलास सफा हुने गरी माफ्नेको । 	<p>भाँडाकुडा तथा गिलास माफ्ने ।</p> <ul style="list-style-type: none"> भाँडाकुडा तथा गिलास माफ्ने Dishwasher तथा अन्य सामानहरूबारे जानकारी । भाँडाकुडा तथा गिलास माफ्ने Dishwasher संचालन गर्ने तरिका । सुरक्षा तथा सावधानी भाँडाकुडा तथा गिलास माफ्ने चरणहरू । भाँडाकुडा तथा गिलास माफ्दा ध्यान दिन पर्ने कुराहरू ।

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

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

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- सावुनपानीको केमिकलबाट बच्न पन्जा लगाउने ।
- Dishwasher बाट हुनसक्ने दुर्घटनाबाट सचेत हुने ।
- अन अफ गर्दा विद्युत प्लगतहरूबाट हुनसक्ने दुर्घटनाको सुरक्षा तथा सावधानीहरू अपनाउने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय: ३घण्टा
सैद्धान्तिक: १/२ घण्टा
व्यवहारिक: २ १/२ घण्टा

कार्य (Task) ६: भाँडाकुंडा तथा गिलास पुच्छने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
१ आवश्यक सामग्री तयार पार्ने । २ माभेका भाँडाहरू एकछिन सुक्न दिने । ३ सुकेपछि भाँडाहरू सुख्खा हुने गरी पुच्छने । ४ भाँडाको भित्रि र बाहिरी दुवै भाग सुख्खा हुने गरी पुच्छने । ५ गिलास तथा भाँडामा कुनै दाग देखिएमा तातो पानीको बाफमा भिजाई पुन पुच्छने । ६ पुछि सकेको भाँडाकुंडाहरू यथास्थानमा राख्ने ७ सरसफाइमा प्रयोग भएका सम्पूर्ण सामानहरू यथास्थानमा राख्ने ।	दिईएको (Given): <ul style="list-style-type: none"> भाँडाकुंडा तथा गिलास र पुच्छनको लागि सफा कपडा । कार्य (Task): <ul style="list-style-type: none"> भाँडाकुंडा तथा गिलास पुच्छने । मापदण्ड (Standard): <ul style="list-style-type: none"> भाँडाकुंडा तथा गिलास दाग रहित र सुख्खा भएको । 	भाँडाकुंडा तथा गिलास पुच्छने <ul style="list-style-type: none"> भाँडाकुंडा तथा गिलास पुच्छने सामानहरूको जानकारी । सुरक्षा तथा सावधानी भाँडाकुंडा तथा गिलास पुच्छने तरिका । भाँडाकुंडा तथा गिलास पुच्छने चरणहरू । भाँडाकुंडा तथा गिलास पुच्छदा ध्यान दिनु पर्ने कुराहरू ।

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

- माभेको भाँडाकुंडा, सफा कपडा, पन्जा, बकेट

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- भाँडाकुंडा तथा गिलास पुच्छदा हात काटीनेबाट बच्न पन्जा लगाउने ।
- भाँडाकुंडा तथा गिलास पुच्छदा हातबाट भरेर चोटपटक लाग्नसक्ने खतराबाट सावधानी अपनाउने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय: ३ घण्टा
सैद्धान्तिक: १/२ घण्टा
व्यवहारिक: २ १/२ घण्टा

कार्य (Task) ७: किचनका सामानहरू मिलाएर राख्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
१ किचनमा राख्नु पर्ने सामानहरू तयार गर्ने । २ कुन सामान कुन स्थानमा राख्ने हो सो को एकिन गर्ने । ३ सरसामानहरूलाई आकर्षक तरिकाले मिलाउने । ४ सामानहरू मिलाउदा किचेनमा काम गर्ने व्यक्तिलाई प्रयोग गर्न सजिलो हुने गरी मिलाउने ।	<p><u>दिईएको (Given):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> किचनका सामानहरू, किचेन <p><u>कार्य (Task):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> किचनका सामानहरू मिलाएर राख्ने । <p><u>मापदण्ड (Standard):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> किचेनमा काम गर्ने व्यक्तिलाई प्रयोग गर्न सजिलो हुने गरी किचनका सामानहरू मिलाएर राखेको । 	<p><u>किचनका सामानहरू मिलाएर राख्ने ।</u></p> <ul style="list-style-type: none"> किचनका सरसामानहरू मिलाउदा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू । किचनका सरसामानहरू मिलाउने तरिका । किचनका सरसामानहरू मिलाउने चरणहरू ।

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

- किचनका सामानहरू

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- हात काटीनेबाट बच्न पन्जा लगाउने ।
- भाँडाकुंडाहरू भरेर चोटपटक लाग्नसक्ने खतराबाट सावधानी अपनाउने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय: ४ घण्टा
सैद्धान्तिक: १/२ घण्टा
व्यवहारिक: ३ १/२ घण्टा

कार्य (Task) ढ: ट्वाइलेट र बाथरुम सफा गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
१ ट्वाइलेट बाथरुम सफा गर्दा प्रयोग हुने सामाग्री उपकरण र केमिकलहरू तयार गर्ने । २ ट्वाइलेटका सिलिङ्ग र वाल सफा गर्ने । ३ Water Flow सिस्टम जाँच गर्ने । ४ सिसा तथा ऐनाहरू सफा गर्ने । ५ सावर कर्टेन, वाथटव, सफा गर्ने । ६ वास वेसिन सफा गर्ने । ७ कमोड, प्यान सफा गर्ने । ८ स्क्रबिङ्ग गर्ने । ९ वाथरुम एसेसरीजहरू सफा गर्ने । १० वाथरुम एसेसरीजहरू रिपरेन्ज/रिप्लेस गर्ने । ११ फिक्स्चर, सावर सफा गर्ने । १२ बाथरुम सुख्खा हुने गरी पुछ्ने । १३ सरसफाइमा प्रयोग भएका सम्पूर्ण सामानहरू यथास्थानमा राख्ने ।	<p>दिईएको (Given): ट्वाइलेट र बाथरुमहरू तथा सफा गर्ने आवश्यक सामग्री</p> <p>कार्य (Task): ट्वाइलेट र बाथरुम सफा गर्ने ।</p> <p>मापदण्ड (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> ट्वाइलेट र बाथरुम Hygienic किसिमले सफा भएको । वाथरुम एसेसरीजहरू सफा/रिपरेन्ज/रिप्लेस गरेको । 	<p>ट्वाइलेट र बाथरुम सफा गर्ने</p> <ul style="list-style-type: none"> ट्वाइलेट र बाथरुमा प्रयोग हुने एसेसरीजहरूको जानकारी सुरक्षा तथा सावधानी ट्वाइलेट र बाथरुम सफा गर्ने तरिका । ट्वाइलेट र बाथरुम सफा गर्ने चरणहरू ।

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

- कमोड, ब्रस, रबर, मास्क, बकेट, मग, क्लिनिङ्ग पाउडर, हार्पिक, वाथरुम एसेसरीजहरू, केमिकलहरू - बाथरुममा प्रयोग हुने)

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- वाथरुममा सफा गर्दा चिप्लेर लड्नेबाट बच्न होसियारी अपनाउने ।
- वाथटवमा सफा गर्दा चिप्लिनेबाट बच्न होसियारी अपनाउने ।
- सावर कर्टेन सफा गर्दा हुकबाट भर्नसक्ने होसियारी अपनाउने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कूल समय: ४ घण्टा
सैद्धान्तिक: १/२ घण्टा
व्यवहारिक: ३ १/२ घण्टा

कार्य (Task) ९: बेड बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
१ आवश्यक सामग्री तयार पार्ने । २ रुममा प्रवेश गर्नु भन्दा पहिला गेष्ट रुममा भए नभएको निश्चित गर्न ढोका ढकढकाउने । ३ रुममा प्रवेश गरी सके पछि पहिला रुमको पर्दा र भ्याल खोले । ४ अध्यारो कोठा भएमा बत्ती बाल्ने । ५ बेड वरीपरीको ठाउमा धुलो छकि छैन हेर्ने र सफा गर्ने । ६ बेडमा भएका पुस्तक तथा अन्य सामानहरू यथास्थानमा राख्ने । ७ आवश्यक भएमा बेड कभर, सिरक तथा सिरानीको खोल परिवर्तन गर्ने । ८ सिरानी, सिरक तथा ब्यांकेट घरमालिकले भने जस्तो मिलाएर राखि दिने । ९ फेरेका तन्ना, खोल तथा सरसफाइको लागि लगेका सम्पूर्ण सामान रुमबाट बाहिर निकाल्ने । १० भ्याल तथा पर्दा लगाउने, बत्ती निभाउने र ढोका बन्द गरेर रुमबाट बाहिर निस्कने ।	<p>दिईएको (Given):</p> <ul style="list-style-type: none"> बेड रुममा भएका बेडहरू र आवश्यक सामग्री । <p>कार्य (Task):</p> <ul style="list-style-type: none"> बेड बनाउने । <p>मापदण्ड (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> बेडकभर परिवर्तन गरी आकर्षक रूपमा बेड मिलाएको । 	<p>बेड बनाउने ।</p> <ul style="list-style-type: none"> बेडमा प्रयोग हुने सामानहरूबारे जानकारी । सुरक्षा तथा सावधानी बेड व्यवस्थितरूपमा मिलाउने तरिका बेड मिलाउने चरणहरू

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

- तन्ना, सिरक खोल, सिरानीको खोल, बेड कभर आदि ।

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- बेडलाई भार्दा वा टकटकाउदा धुलोबाट बच्न माक्सको प्रयोग गर्ने ।

कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

कुल समय: ३ घण्टा
सैद्धान्तिक: १/२ घण्टा
व्यवहारिक: २ १/२ घण्टा

कार्य (Task) १०: फ्रिज सफा गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
१ आवश्यक सामग्री तयार पार्ने । २ फ्रिज अफ गर्ने । ३ फ्रिजमा भएका सबै सामानहरू भिक्ने । ४ फ्रिजका drawers हरु बाहिर निकाल्ने । ५ फ्रिजका drawers हरु तथा वरपरका सतहहरूलाई धुने । ६ फ्रिजका भित्रि भागहरूमा आवश्यक Lotion ले सफा गरी पुछ्ने । ७ फ्रिजका drawers हरुलाई सुख्खा गरी सुकाउने । ८ फ्रिजका drawers हरुलाई यथास्थानमा राख्ने । ९ फ्रिजको बाहिरी भाग सफा गर्ने । १० फ्रिजबाट निकालेका सामानहरूलाई पुनः यथा स्थानमा राख्ने । ११ फ्रिज अन गर्ने ।	<u>दिईएको (Given):</u> <ul style="list-style-type: none"> फ्रिज तथा फ्रिज सफा गर्ने आवश्यक सामग्री । <u>कार्य (Task):</u> <ul style="list-style-type: none"> फ्रिज सफा गर्ने । <u>मापदण्ड (Standard):</u> <ul style="list-style-type: none"> फ्रिजलाई clean and tidy बनाएको । 	<u>फ्रिज सफा गर्ने ।</u> <ul style="list-style-type: none"> फ्रिज बारे जानकारी । फ्रिज संचालन गर्ने तरिका । सुरक्षा तथा सावधानी फ्रिज सफा गर्ने तरिका फ्रिज सफा गर्ने चरणहरू फ्रिज सफा गर्दा ध्यान दिनु पर्ने कुराहरू ।

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

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

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

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

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय: ३ घण्टा
सैद्धान्तिक: १/२ घण्टा
व्यवहारिक: २ १/२ घण्टा

कार्य (Task) ११: भित्ता सफा गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
१ आवश्यक सामग्री तयार पार्ने । २ फेदर ब्रशले भित्तामा लागेको धुलो र जालोहरू सफा गर्ने । ३ कुनै दागहरू देखिएमा Suitable केमिकलले सफा गर्ने । ४ पखाल्ने मिल्ले प्रकृतिको भित्ता भएमा राम्रोसंग आवश्यक केमिकल्सको प्रयोग गरी सफा पानीले पखाल्ने । ५ भित्ता सफाइमा प्रयोग भएका सामानहरू यथास्थानमा राख्ने ।	दिईएको (Given): <ul style="list-style-type: none"> घरका भित्ताहरू तथा भित्ता सफा गर्ने सामानहरू । कार्य (Task): <ul style="list-style-type: none"> भित्ता सफा गर्ने । मापदण्ड (Standard): <ul style="list-style-type: none"> धुलो तथा दाग रहित भित्ताहरू । 	भित्ता सफा गर्ने । <ul style="list-style-type: none"> भित्ता सफा गर्ने सामानहरूको जानकारी सुरक्षा तथा सावधानी भित्ता सफा गर्ने तरिका भित्ता सफा गर्ने चरणहरू

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

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

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

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

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय: २ घण्टा
सैद्धान्तिक: १/२ घण्टा
व्यवहारिक: १ १/२ घण्टा

कार्य (Task) १२: सिलिङ्ग सफा गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १ आवश्यक सामग्री तयार पार्ने । २ सुरक्षाको लागि माक्स, गगल्स र एप्रोन लगाउने । ३ फेदर ब्रशले सिलिङ्ग र वालमा लागेको धुलो र जालोहरू सफा गर्ने । ४ कुनै दागहरू देखिएमा Suitable केमिकल्सले सफा गर्ने । ५ सफा गरी सके पछि सम्पूर्ण सामग्री यथास्थानमा राख्ने । 	<p><u>दिईएको (Given):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● सिलिङ्गहरू तथा सिलिङ्ग सफा गर्ने सामानहरू । <p><u>कार्य (Task):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● सिलिङ्ग सफा गर्ने । <p><u>मापदण्ड (Standard):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● माकुराको जालो, धुलो तथा दाग रहित सिलिङ्ग र वाल । 	<p><u>सिलिङ्ग सफा गर्ने ।</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● सिलिङ्ग सफा गर्ने सामानहरूको जानकारी । ● सुरक्षा तथा सावधानी ● सिलिङ्ग सफा गर्ने तरिका ● सिलिङ्ग सफा गर्ने चरणहरू ।

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

- फेदर ब्रश, केमिकल, माक्स, चस्मा, स्टूल (stool)

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

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

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय: २ घण्टा
सैद्धान्तिक: १/२ घण्टा
व्यवहारिक: १ १/२ घण्टा

कार्य (Task) १३: फर्निचर सफा गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
१ आवश्यक सामग्री तयार पार्ने । २ बेतबाँसको टेबल कुर्सी भएमा पहिला Vaccum ले धुलो सफा गर्ने । ३ White Enamel Paint लगाएको टेबल, कुर्सीहरूमा Wet Duster ले मात्रै सफा गर्ने । ४ अन्य फर्निचरको हकमा सुख्खा कपडाले धुलो झार्ने र Dry Duster मा Wooden Furniture Polish or Chemical राखी पुछ्ने । ५ टेबल कुर्सी सफा गर्दा गोष्टलाई असर नपर्ने गरी गर्ने । ६ फर्निचरलाई यथा स्थानमा मिलाउने । ७ सफा गरी सकेपछि सम्पूर्ण सामानलाई यथा स्थानमा स्टोर गर्ने ।	दिईएको (Given): <ul style="list-style-type: none"> ● फर्निचर तथा फर्निचर सफा गर्ने सामग्री । कार्य (Task): <ul style="list-style-type: none"> ● फर्निचर सफा गर्ने । मापदण्ड (Standard): <ul style="list-style-type: none"> ● धुलो र दाग रहित सफा फर्निचरहरू । 	फर्निचर सफा गर्ने । <ul style="list-style-type: none"> ● फर्निचरका प्रकारहरूबारे जानकारी । ● सुरक्षा तथा सावधानी ● विभिन्न प्रकार फर्निचर सफा गर्ने तरिकाहरू । ● फर्निचर सफा गर्दा अपनाइने चरणहरू ।

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

- फर्निचर, माक्स, Polish, Duster, Chemical

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- माक्स र पन्जा लगाउने ।
- **Dry Duster, Polish or Chemical** बाट बच्च सावधानी अपनाउने ।
- फर्निचरको हानी तथा नोक्सानी नहुने गरी सफाई गर्ने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय: २ घण्टा
सैद्धान्तिक: १/२ घण्टा
व्यवहारिक: १ १/२ घण्टा

कार्य (Task) १४: इलेक्ट्रिकल सामानहरूको सरसफाई गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
<p>१ किचनमा प्रयोग हुने इलेक्ट्रिक सामानहरू, लुगाधुने मेसिन, Air condition टि.भि., विजुलिको बल्ब, ट्युब लाइट, होल्डर, स्वीच, प्लग आदि के सफा गर्ने हो एकिन गर्ने ।</p> <p>२ सामान अनुसार सफा गर्ने सामग्री तयार गर्ने ।</p> <p>३ सफा गर्ने सामानहरूलाई Electric connection बाट छुटाउने वा स्वीच बन्द गर्ने ।</p> <p>४ विद्युतिय सामानमा अडकेर बसेको फोहोहरूलाई निकाल्ने ।</p> <p>५ दाग भए आवश्यक केमिकल प्रयोग गरी रगड्ने ।</p> <p>६ अन्तमा सफा कपडाले सुख्खा हुने गरी पुछ्ने ।</p> <p>७ सफाइमा प्रयो भएका सामानलाई यथा स्थानमा भण्डारण गर्ने ।</p>	<p>दिईएको (Given):</p> <ul style="list-style-type: none"> इलेक्ट्रिकल सामानहरू तथा सरसफाई गर्ने सामग्रीहरू । <p>कार्य (Task):</p> <ul style="list-style-type: none"> इलेक्ट्रिकल सामानहरूको सरसफाई गर्ने । <p>मापदण्ड (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> इलेक्ट्रिकल सामानहरूको सुरक्षित रूपमा सरसफाई गरेको । 	<p>इलेक्ट्रिकल सामानहरूको सरसफाई गर्ने ।</p> <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

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 : ३ घण्टा
सैद्धान्तिक : १ घण्टा
ब्यवहारिक : २ घण्टा

कार्य (Task) १५: भ्याङ्ग सफा गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
१ कारपेट भएको वा नभएको तथा रेलिङ्ग भएको वा नभएको भ्याङ्ग हो सो एकिन गर्ने । २ आवश्यक सफाईका सामानहरू तयार गर्ने । ३ हातले टिप्न सक्ने कसिङ्गर हातले टिप्ने । ४ रेलिङ्गहरूमा ब्रस वा कपडाले धुलो भार्ने । ५ कार्पेट बिच्छ्याएको भए भ्याकुम लगाउने । ६ पार्केटिङ्ग, मार्बल वा चिप्स लगाएको भए कुचोले बडार्ने र मपिङ्ग गर्ने । ७ हल्का चिसो सफा कपडाले भ्याङ्ग पुछ्ने । ८ ओभानो तथा सफा कपडाले भ्याङ्गका रेलिङ्गहरू पुनः पुछ्ने । ९ भ्याङ्ग पूर्णरूपमा सफा भए नभएको जाँच गर्ने ।	<p>दिईएको (Given): घरका भ्याङ्ग तथा सफा गर्ने सामानहरू ।</p> <p>कार्य (Task): भ्याङ्ग सफा गर्ने ।</p> <p>मापदण्ड (Standard): भ्याङ्ग धुलो तथा दाग रहित भई पूर्णरूपमा सफा भएको ।</p>	<p>भ्याङ्ग सफा गर्ने ।</p> <ul style="list-style-type: none"> ● भ्याङ्ग सफा गर्दा आवश्यक पर्ने सामानहरूको जानकारी ● सुरक्षा तथा सावधानी ● भ्याङ्ग सफा गर्ने तरिका ● भ्याङ्ग सफा गर्दा अपनाउने प्रक्रियागत चरणहरू

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

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

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- सफा गर्दा चस्मा तथा माक्स प्रयोग गर्ने ।
- भ्याङ्ग सफा गर्दा स्टूलको (stool) को प्रयोगगर्दा होसियारी अपनाउने ।
- चिप्सीने खतराबाट बच्न Robber को चप्पल लगाउने ।
- अप स्ट्याण्डबाट लाग्ने चोटबाट बच्न होसियारी अपनाउने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय : ४ घण्टा
सैद्धान्तिक : १ घण्टा
ब्यवहारिक : ३ घण्टा

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

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

- Duster (dry), Glass Cleaner, Gloves

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- केमिकल को प्रयोग गर्दा तथा धुलोबाट बच्न माक्स लगाउने ।
- भ्याल ढोकाबाट लाग्ने चोटपटकबाट सावधानी अपनाउने ।
- ऐनाको हानी तथा नोक्सानी नहुने गरी सफाई गर्ने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय : ३ घण्टा
सैद्धान्तिक : १/२ घण्टा
व्यवहारिक : २ १/२ घण्टा

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

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
१ कार्पेटको फोहोर भएको अवस्थाको पूर्व निरिक्षण गर्ने । २ कत्तिको फोहोर भएको हो प्रकृति हेरी आवश्यक सामान तयार गर्ने । ३ फर्निचरहरू पन्छाउने । ४ भ्याकुम गर्ने । ५ सामान्य दागहरू भए केमिकलले घरमै सफा गर्ने । ६ कार्पेट स्याम्पुइङ्ग गर्ने । ७ गाढा दागहरू भएमा Dry cleaner लाई दिने ।	<u>दिईएको (Given):</u> <ul style="list-style-type: none"> कार्पेटहरू र सफा गर्ने सामानहरू । <u>कार्य (Task):</u> <ul style="list-style-type: none"> कार्पेट धुने/सफा गर्ने । <u>मापदण्ड (Standard):</u> <ul style="list-style-type: none"> कार्पेट व्यवस्थित रूपमा दाग रहित हुने गरी सफा गरीएको । 	<u>कार्पेट धुने र सफा गर्ने ।</u> <ul style="list-style-type: none"> कार्पेट धुने र सफा गर्ने सामाग्रीहरूको जानकारी । सुरक्षा तथा सावधानी कार्पेट धुने र सफा गर्ने तरिका । कार्पेट धुने र सफा गर्ने चरणहरू ।

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

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

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

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

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय : ४ घण्टा
सैद्धान्तिक : १/२ घण्टा
व्यवहारिक : ३ १/२ घण्टा

कार्य (Task) १८: कपडा धुने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
१ आवश्यक सामग्री तयार गर्ने । २ धुनुपर्ने कपडाहरू संकलन गर्ने । ३ सर्टप्यान्टको खल्ली चेक गर्ने । ४ खल्लीमा फोहोर धुलो भएमा फयाक्ने र महत्वपूर्ण कागज तथा सामान भए सुरक्षित राख्ने । ५ टाँकहरू बन्द गर्ने, प्यान्टको जिपर बन्द गर्ने र सिलाउनुपर्ने ठाउँमा सिलाउने । ६ Soiled clothes and Fabric छुट्याएर वासिङ्ग मेसिनमा राख्ने । ७ कपडाको परिमाणको आधारमा सर्फ वा Liquid soap हाल्ने । ८ वासिङ्ग मेसिन तथा ड्रायर सुरक्षित किसिमले संचालन गर्न अभ्यास गर्ने । ९ वासिङ्ग मेसिनको स्वीच अन गर्ने । १० मेसिन अफ भए पछि कपडालाई ड्रायरमा राखेर सुकाउने । ११ निश्चित समय पछि ड्रायरबाट भिकेर सुकाउने । १२ कपडालाई पट्याएर आइरन गर्ने ठाउँमा राख्ने ।	<p><u>दिईएको (Given):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> कपडाहरू तथा कपडा सफा गर्ने सामानहरू । <p><u>कार्य (Task):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> कपडा धुने । <p><u>मापदण्ड (Standard):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> दाग रहित चम्किलो लुगा । 	<p><u>कपडा धुने ।</u></p> <ul style="list-style-type: none"> कपडा धुन आवश्यक पर्ने वासिङ्ग मेसिन बारे जानकारी कपडा धुन आवश्यक अन्य सामानहरूको जानकारी सुरक्षा तथा सावधानी कपडा धुने तरिका कपडा धुदा अपनाइने चरणहरू

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

- वासिङ्ग मेसिन, ड्रायर, कपडा, सर्फ, ग्लोब, माक्स, ट्याङ्गर, Liquid soap

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

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

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय : २ घण्टा
सैद्धान्तिक : १/२ घण्टा
व्यवहारिक : १ १/२ घण्टा

कार्य (Task) १९: कपडा आइरन गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १ कपडा आइरन गर्न चाहिने आवश्यक सामग्री तयार पार्ने । २ विभिन्न प्रकृतिका कपडाहरू छुट्ट्याएर राख्ने । ३ आइरनमा उपयुक्त तापक्रम हुने संकेत छनौट गर्ने । ४ कपडा आइरन गर्नु पहिले छुट्टै कपडामा आइरन जाँच गर्ने । ५ आइरन गर्न शुरू गर्ने । ६ कपडाको प्रकृति अनुसार अगाडी, पछाडी, बाहुला, कलर, हिप आदि सबै भागमा आइरन गरेको । ७ आइरन गरी सकेका कपडाहरूलाई ह्याङ्गरमा मिलाएर झुण्ड्याउने । ८ काम सकिएपछि आइरनको कधप्तअज याा गर्ने । ९ आइरन गरेको ठाउ सफा गर्ने तथा मिलाउने । १० अइरनलाई सुरक्षित ठाउमा राख्ने । 	<p>दिईएको (Given):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● कपडा, आइरन तथा आइरन टेबल र आवश्यक सामानहरू । <p>कार्य (Task):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● कपडा आइरन गर्ने । <p>मापदण्ड (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● आइरन गरेको कपडामा ठिक ठाउमा क्रिज बसेको तथा कपडा नखुम्चेको भएको । 	<p>कपडा आइरन गर्ने ।</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Electric Iron बारे जानकारी । ● आइरन प्रयोग गर्ने तरिका ● आइरन प्रयोग गर्दा ध्यान दिनु पर्ने कुराहरू । ● कपडा आइरन गर्न चाहिने आवश्यक सामानहरूको जानकारी । ● सुरक्षा तथा सावधानी ● कपडा आइरन गर्ने तरिका ● कपडा आइरन गर्ने चरणहरू

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

- आइरन जाँच गर्ने छुट्टै कपडा, ह्याङ्गर, आइरन, आइरन टेबल

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- आइरन लगाउने काममा पोलिसक्ने खतरा भएकोले होसियार अपनाउने ।
- विधुत अनअफगर्दा करेन्ट लाग्न सक्ने खतराबाट होसियारी अपनाउने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय : २ घण्टा
सैद्धान्तिक : १/२ घण्टा
व्यवहारिक : १ १/२ घण्टा

कार्य (Task) २०: मोटर सफा गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
१ मोटर सफा गर्ने स्थानमा पार्क गर्न लगाउने । २ मोटरको भयाल ढोका बन्द गर्ने । ३ मोटरको धुलो ब्रस वा कपडाले भार्ने । ४ मोटरमा लागेको फोहोरको दागहरूलाई केमिकलले दल्ने । ५ मोटरलाई पानीले भिजाउने । ६ सर्फ वा सावुन लगाएर दल्ने । ७ सफा पानीले पखाल्ने । ८ सुक्खा तथा कपडाले पुछ्ने ।	<p>दिईएको (Given):</p> <ul style="list-style-type: none"> पार्क गरि राखेको मोटर र आवश्यक सामग्री । <p>कार्य (Task):</p> <ul style="list-style-type: none"> मोटर सफा गर्ने । <p>मापदण्ड (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> सफा गरेको मोटर दाग, धुलो तथा फोहोर रहित भएको । 	<p>मोटर सफा गर्ने</p> <ul style="list-style-type: none"> मोटर सफागर्दा चाहिने सामानहरूबारे जानकारी सुरक्षा तथा सावधानी मोटर सफा गर्ने तरिका मोटर सफा गर्ने चरणहरू

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

- मोटर, सर्फ, सावुन, बाल्टीन, पानी, मास्क र पन्जा ।

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- सफा गर्दा माक्स र पन्जा लगाउने ।
- सफागर्दा मोटरबाट लाग्ने चोटपटकबाट होसियारी अपनाउने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय : ३ घण्टा
सैद्धान्तिक : १/२ घण्टा
व्यवहारिक : २ १/२ घण्टा

कार्य (Task) २१: बगैचा सरसफाई गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
१ आवश्यक सामग्री तयार पार्ने । २ ढलेका विरुवाहरू उठाएर व्यवस्थित गर्ने । ३ भरेका पात किसिङ्गरहरू उठाएर डस्टविनामा राख्ने । ४ हातले टिप्न नमिल्ले फोहोरहरू भाडुले बडार्ने । ५ बगैचामा भएका कुर्सी, टेबल तथा अन्य सामानहरू सफा गर्ने । ६ फुटेको गमलाहरू भए जानकारी दिएर उठाउने । ७ गमलाहरू मिलाएर राख्ने । ८ विरुवाहरूमा पानी हाल्ने ।	दिईएको (Given): <ul style="list-style-type: none"> बगैचा तथा सरसफाई गर्ने आवश्यक सामग्री । कार्य (Task): <ul style="list-style-type: none"> बगैचा सरसफाई गर्ने । मापदण्ड (Standard): <ul style="list-style-type: none"> बगैचा सुन्दर तथा आकर्षक किसिमबाट सरसफाई भएको । 	बगैचा सरसफाई गर्ने । <ul style="list-style-type: none"> बगैचा सरसफाई गर्ने आवश्यक पर्ने सामानहरूको जानकारी सुरक्षा तथा सावधानी बगैचा सरसफाई गर्दा अपनाईने चरणहरू

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

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

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- सफा गर्दा माक्स प्रयोग गर्ने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय : ३ घण्टा
सैद्धान्तिक : १/२ घण्टा
व्यवहारिक : २ १/२ घण्टा

कार्य (Task) २२: फोहोर व्यवस्थापन गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
१ आवश्यक सामग्री तयार पार्ने । २ पन्जा र मास्क लगाउने । ३ जम्मा भएको फोहोरको निरीक्षण गर्ने । ४ प्रकृति हेरी फोहोरलाई छुट्याउने । ५ पुनः प्रयोग हुनसक्ने सामानहरू सुरक्षित राख्ने । ६ सड्ने वा गल्न सक्ने फोहोर कम्पोस्ट मल बनाउने खाल्टोमा राख्ने । ७ बाँकी फोहोरहरू शहरको नियम अनुसार उचित स्थानमा राख्ने ।	<p>दिईएको (Given):</p> <ul style="list-style-type: none"> फोहोर भएको स्थान तथा आवश्यक सामान । <p>कार्य (Task):</p> <ul style="list-style-type: none"> फोहोर व्यवस्थापन गर्ने । <p>मापदण्ड (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> Hygienic किसिमले फोहोर व्यवस्थापन गरेको । 	<p>फोहोर व्यवस्थापन गर्ने ।</p> <ul style="list-style-type: none"> फोहोरका प्रकार । फोहोर व्यवस्थापनको आवश्यकता तथा महत्व । फोहोर व्यवस्थापन गर्न चाहिने सामानहरूको जानकारी । कम्पोस्ट मल बनाउने तरिका । सुरक्षा तथा सावधानी । फोहोर व्यवस्थापन गर्ने चरणहरू ।

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

- फोहोर राख्ने वाल्टीन, मास्क, Dust Pan, पन्जा

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- काम गर्दा माक्स र पन्जाको प्रयोग गर्ने ।
- फोहोर छान्दा सिसाको टुक्रा, टिन जस्ता सामग्रीले हात काटिने संभावनाबाट होसियारी अपनाउने ।

मोड्युल ४: बालबालिका, अशक्त तथा वृद्धाको हेरचाह गर्ने ।

समय : घण्टा (सै) + घण्टा (ब्या) = घण्टा

बर्णन (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 हेरचाहको लागि निम्न कार्यहरु गर्न सक्षम हुनेछन् ।

कार्यहरु (Tasks) :

१. बच्चाको खाना तयार पार्ने ।
२. बच्चालाई खुवाउने ।
३. बच्चालाई ट्वाइलेट जान सहयोग गर्ने ।
४. बच्चाको व्यक्तिगत सरसफाई गर्ने ।
५. बच्चालाई नुहाउने ।
६. बच्चालाई स्कुल जान तयार गर्ने ।
७. वृद्धा र अशक्तको व्यक्तिगत सरसफाई गर्ने ।
८. खाना, खाजा, र औषधी खुवाउने ।
९. बच्चा वृद्धा र अशक्तलाई ट्विल चियरमा घुमाउने ।

कार्य विश्लेषण
(Task Analysis)

(बालबालिका, अशक्त तथा वृद्धाको हेरचाह गर्ने)

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय : ३ घण्टा
सैद्धान्तिक : १/२ घण्टा
व्यवहारिक : २ १/२ घण्टा

कार्य (Task) १: बच्चाको खाना तयार पार्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १ आवश्यक सामग्री तयार पार्ने । २ सफा पानीमा हात धुने र टावले राम्ररी पुछ्ने र एप्रोन लगाउने । ३ दुधे बालक 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 । ६ घर मालिकको निर्देशन, बच्चाको इच्छा तथा घरमा उपलब्ध खाद्य बस्तु अनुसार अन्य खाना बनाउने । 	<p>दिईएको (Given):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● दुध, दुध भर्ने बोतल, लिटो र सफा टावेल, एप्रोन तथा आवश्यक सामानहरू । <p>कार्य (Task):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● बच्चाको खाना तयार पार्ने । <p>मापदण्ड (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● घर मालिकको निर्देशन, बच्चाको इच्छा तथा घरमा उपलब्ध खाद्य बस्तुको आधारमा 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

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

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

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- ग्यास चुल्होको दुर्घटनाबाट बच्न होसियारी अपनाउने ।
- खाना बनाउदा किचनमा हुनसक्ने खतराबाट बच्न होसियारी अपनाउने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय : २ घण्टा
सैद्धान्तिक : १/२ घण्टा
व्यवहारिक : १ १/२ घण्टा

कार्य (Task) २: बच्चालाई खुवाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
१ बच्चालाई खुवाउने सामानहरूलाई तातोपानीमा उमाल्ने र सफा गर्ने । २ सफा पानीले हात राम्ररी धुने र सफा टावेलले पुछ्ने । ३ बच्चालाई खाना खुवाउने कुर्सीमा राख्ने । ४ बच्चाको घाँटीमा र्याले (Baby nappy) लगाई दिने । ५ चम्चाको प्रयो गरी खाना खुवाउने । ६ बोतलबाट बच्चालाई दुध खुवाउने । ७ बच्चाको मुख बरीपरी लागेको खाना पुछ्छि दिने ।	दिईएको (Given): <ul style="list-style-type: none"> दुध, दुध भर्ने बोतल, लिटो र सफा टावेल, एप्रोन तथा बच्चाको कुर्सी कार्य (Task): <ul style="list-style-type: none"> बच्चालाई खुवाउने । मापदण्ड (Standard): <ul style="list-style-type: none"> स्वस्थ किसिमले बच्चालाई खाना खुवाएको । 	बच्चालाई खुवाउने । <ul style="list-style-type: none"> बच्चालाई खाना खुवाउदा आवश्यक पर्ने सामानहरूको जानकारी सुरक्षा तथा सावधानी बच्चालाई खाना खुवाउने तरिका बच्चालाई खाना खुवाउदा अपनाइने चरणहरू ।

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

- दुध, दुध भर्ने बोतल, लिटो, सफा टावेल, एप्रोन, र्याले, चम्चा, चुल्हो, खाना पकाउने भाँडा, तथा बच्चाको कुर्सी ।

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- बच्चालाई खाना खुवाउदा कुर्सीबाट बच्चा लड्न सक्ने हुनाले होसियारी अपनाउने ।
- प्लेट भरेर चोट लाग्नबाट होसियारी अपनाउने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय : ३ घण्टा
सैद्धान्तिक : १/२ घण्टा
व्यवहारिक : २ १/२ घण्टा

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

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १ बच्चालाई दिसा लागेको छ छैन भनि एकन गर्ने । २ बच्चाको दिसा गर्ने Top ल्याउने । ३ बच्चालाई Top मा बसाइ दिने । ४ दिसा भईसकेको अवस्थालाई एकन गर्ने र Top बाट उठाउने । ५ पानी वा Napkine ले सफा गर्ने । 	<p>दिईएको (Given):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● बच्चा, top, towel तथा आवश्यक सामानहरू <p>कार्य (Task):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● बच्चालाई ट्वाइलेट जान सहयोग गर्ने । <p>मापदण्ड (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● बच्चालाई व्यवस्थित रूपबाट ट्वाइलेट गराएको । ● ट्वाइलेट गराइ सके पछि राम्रोसंग सफा गरेको । 	<p>बच्चालाई ट्वाइलेट जान सहयोग गर्ने ।</p> <ul style="list-style-type: none"> ● बच्चालाई ट्वाइलेट गराउदा आवश्यक पर्ने सामानहरूबारे जानकारी । ● सुरक्षा तथा सावधानी ● बच्चालाई ट्वाइलेट गराउदाका चरणहरू ।

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

- Toilet top, napkin, water, towel

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- सानो बालक भए Toilet top मा बसाउदा बढि होसियारी गर्ने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय : २ घण्टा
सैद्धान्तिक : १/२ घण्टा
व्यवहारिक : १ १/२ घण्टा

कार्य (Task) ४: बच्चाको व्यक्तिगत सरसफाई गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १ आवश्यक सामग्री तयार पार्ने । २ फेस किल्लरले अनुहार सफा गरिदिने । ३ विहान र बेलुका दैनिक ब्रस गर्न लगाउने । ४ नङ्गहरू काटिदिने । ५ बच्चालाई दैनिक घरमूलीको निर्देशानुसार नुहाइदिने । ६ आवश्यक भए लुगाहरू फेरिदिने । ७ डाक्टर भिजिटको लागि समय मिलाउने । 	<p>दिईएको (Given): बच्चा तथा बच्चालाई सरसफाई गर्ने सामानहरू</p> <p>कार्य (Task): बच्चाको व्यक्तिगत सरसफाई गर्ने ।</p> <p>मापदण्ड (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● बच्चालाई Net and Clean गरेको र बच्चा लाई स्वस्थ राखेको । 	<p>इन्डोर प्लान्ट व्यवस्थापन गर्ने:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● बच्चाको व्यक्तिगत सरसफाईमा चाहिने सामग्रीहरूकोबारे जानकारी । ● सुरक्षा तथा सावधानी ● बच्चाको सरसफाईगर्दा अपनाइने चरणहरू ।

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

- नेलकटर, दाँत माफ्ने ब्रस, फेस किल्लर, मास्क, टावेल

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

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

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय : २ घण्टा
सैद्धान्तिक : १/२ घण्टा
व्यवहारिक : १ १/२ घण्टा

कार्य (Task) ५: बच्चालाई नुहाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
१ आवश्यक सामग्री तयार पार्ने । २ बच्चालाई कपडा फुकाली तयार गर्ने । ३ बच्चालाई वाथ टपमा सजिलो हुने गरी राख्ने ४ सावन वा सेम्पुले टाउको नुहाइ दिने । ५ सावन वा सेम्पुले शरिर नुहाइ दिने । ६ बच्चालाई टावेलले कपाल तथा शरिर सुख्खा हुने गरी छिटोछिटो पुच्छ्ने । ७ बच्चाले लगाउने Cream वा Lotion लगाई दिने । ८ बच्चालाई कपडा लगाई दिने ।	<u>दिईएको (Given):</u> <ul style="list-style-type: none"> बच्चा तथा बच्चालाई नुहाउन आवश्यक पर्ने सरसामानहरू । <u>कार्य (Task):</u> <ul style="list-style-type: none"> बच्चालाई नुहाउने । <u>मापदण्ड (Standard):</u> <ul style="list-style-type: none"> बच्चालाई सफा र सुरक्षित किसिमले नुहाइ दिएको । 	<u>बच्चालाई नुहाउने ।</u> <ul style="list-style-type: none"> बच्चालाई नुहाउदा आवश्यक सामग्रीहरूको जानकारी सुरक्षा तथा सावधानी बच्चालाई नुहाइदिने प्रक्रिय बच्चालाई नुहाउदा अपनाउनुपर्ने चरणहरू

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

- सेम्पो, सावुन, पानी, वाथटप, टावेल, कपास

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- बच्चालाई नुहाउदा सावन वा सेम्पोले हात चिप्लो भई बच्चा हातबाट छुट्न गई लड्न सक्ने हुनाले होसियारी अपनाउने ।
- वाथटपबाट हुनसक्ने दुर्घटनाबाट बच्ने र बचाउने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय : २ घण्टा
सैद्धान्तिक : १/२ घण्टा
व्यवहारिक : १ १/२ घण्टा

कार्य (Task) ६: बच्चालाई स्कूल जान तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
१ बच्चाको स्कूल जाने सामानहरू एकत्र गरी तयारी गर्ने । २ बच्चालाई स्कूलको 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 बच्चालाई विद्यालय वा बस आउने ठाउँसम्म पुर्याइ दिने ।	<p>दिईएको (Given):</p> <ul style="list-style-type: none"> बच्चा तथा बच्चालाई स्कूल जान चाहिने आवश्यक सरसामान । <p>कार्य (Task):</p> <ul style="list-style-type: none"> बच्चालाई स्कूल जान तयार गर्ने । <p>मापदण्ड (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> बच्चालाई स्कूल जाने अवस्थामा तयार गरिएको । 	<p>बच्चालाई स्कूल जान तयार गर्ने ।</p> <ul style="list-style-type: none"> स्कूल जाने बच्चाहरूलाई आवश्यक पर्ने सामानहरूबारे जानकारी सुरक्षा तथा सावधानी बच्चालाई स्कूल जान तयारीका चरणहरू ।

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

- भोला, पानीको बोतल, टिफिन, विद्यालयको ड्रेस, किताब

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- बच्चालाई विद्यालय वा बस चढाउन लैजादा हुसक्ने दुर्घटनाबाट बच्ने र बचाउने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय : ३ घण्टा
सैद्धान्तिक : १ घण्टा
व्यवहारिक : २ घण्टा

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

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १ आवश्यक सामानहरू तयार गर्ने । २ नुहाइदिने वा शरिर पुछ्छिदिने हो एकिन गर्ने । ३ मौसम अनुसार तातो वा चिसो पानीको व्यवस्था गर्ने । ४ सरसफाई गर्न लागेको भनि जानकारी दिने र कपडा फुकाली दिने । ५ सफा कपडा सेम्पो पानीमा भिजाएर शरिर पुछ्छि दिने । ६ साबुन वा सेम्पोले टाउको र शरिर नुहाइदिने । ७ सफा टावेलले शरिर पुछ्छिदिने । ८ पुछ्छि सकेपछि Body lotion लगाइ दिने । ९ सफा कपडा लगाई दिने । 	<p>दिईएको (Given): बृद्धा र अशक्त व्यक्ति तथा व्यक्तिगत सरसफाईका आवश्यक सामानहरू ।</p> <p>कार्य (Task): बृद्धा र अशक्तको व्यक्तिगत सरसफाई गर्ने ।</p> <p>मापदण्ड (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● बृद्धा र अशक्तको सम्पूर्ण अवस्थामा राम्रो संग व्यक्तिगत सरसफाई गरी तयार पारेको । 	<p>बृद्धा र अशक्तको व्यक्तिगत सरसफाई गर्ने ।</p> <ul style="list-style-type: none"> ● व्यक्तिगत सरसफाईको महत्व । ● सरसफाई गर्नको लागि चाहिने सामग्रीहरूको जानकारी । ● सुरक्षा तथा सावधानी ● बृद्धा र अशक्तको व्यक्तिगत सरसफाई गर्ने चरणहरू ।

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

- फेर्ने लुगाहरू, Body lotion, soap, Sampoo

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- माक्स तथा एप्रोनको प्रयोग गर्ने ।
- कपडा फेराउदा लड्नसक्ने हुनाले सावधानी अपनाउने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय : ४ घण्टा
सैद्धान्तिक : १/२ घण्टा
व्यवहारिक : ३ १/२ घण्टा

कार्य (Task) ढ: खाना, खाजा, र औषधी खुवाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
१ आवश्यक औषधि सहित सामग्री तयार गर्ने । २ खाना खान सक्ने वा नसक्ने एकिन गर्ने । ३ Napkin लगाई दिने । ४ बृद्धा तथा अशक्तताको प्रकृति अनुसार खाजा तथा खाना तयार पार्ने । ५ बृद्धा तथा अशक्तलाई खाना, खाजा खुवाउने । ६ आवश्यक भए फोहोर गरेको ठाउमा पुछ्छिदिने । ७ औषधी खुवाउने समय तालिका बारे जानकारी लिने । ८ समय तालिका अनुसार औषधी खुवाउने ।	<p>दिईएको (Given): खाना, खाजा, र औषधीहरू</p> <p>कार्य (Task): खाना, खाजा, र औषधी खुवाउने ।</p> <p>मापदण्ड (Standard): खाना, खाजा, र औषधी Hygenic तवरले खुवाएको ।</p>	<p>खाना, खाजा, र औषधी खुवाउने ।</p> <ul style="list-style-type: none"> ● खाना, खाजा र औषधीहरू खुवाउने तालिका बारेमा जानकारी । ● सुरक्षा तथा सावधानी ● खाना, खाजा र औषधी खुवाउने चरणहरू ।

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

- खाना, खाजा, औषधीहरू, टावेल

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- औषधी खुवाउने अत्यन्त महत्वपूर्ण काम भएकोले समय तालिकाको ख्याल गर्ने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय : ४ घण्टा
सैद्धान्तिक : १/२ घण्टा
व्यवहारिक : ३ १/२ घण्टा

कार्य (Task) ९: बच्चा बृद्धा र अशक्तलाई ह्विल चियरमा घुमाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
१ आवश्यक सामग्री तयार पार्ने । २ घुमाउने समय भएको छ छैन एकिन गर्ने । ३ बिना मानव ह्विल चियर घुमाउन अभ्यास गर्ने । ४ बच्चा भए ह्विल चियरमा राख्ने । ५ असक्त भए ह्विल चियरमा बस्न सहयोग गर्ने । ६ ह्विल चियरमा बसेको अवस्था जाँच गर्ने । ७ विस्तारै गुडाएर घुमाउने ।	<p>दिईएको (Given):</p> <ul style="list-style-type: none"> ह्विल चियर, बच्चा, बृद्धा र अशक्त । <p>कार्य (Task):</p> <ul style="list-style-type: none"> बच्चा, बृद्धा र अशक्तलाई ह्विल चियरमा घुमाउने । <p>मापदण्ड (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> बच्चा, बृद्धा र अशक्तलाई सुरक्षित रूपमा ह्विल चियरमा राखि घुमाउन लगेको । 	<p>बच्चा बृद्धा र अशक्तलाई ह्विल चियरमा घुमाउने ।</p> <ul style="list-style-type: none"> ह्विल चियरको जानकारी तथा संचालन गर्ने तरिका सुरक्षा तथा सावधानी बच्चा बृद्धा र अशक्तलाई ह्विल चियरमा घुमाउने कार्यका चरणहरू ।

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

- ह्विल चियर

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- ह्विल चियरमा राख्दा लड्ने खतराबाट बच्ने र बचाउने ।
- ह्विल चियर गुडाउने सिपको प्रयोग गर्ने ।

मोड्युल ५: पकाउने ।

समय : घण्टा (सै) + घण्टा (ब्या) = घण्टा

बर्णन (Description): यस मोड्युलमा घरेलु कामदारले अरवियन खाना पकाउने पाकशाला सम्बन्धी आवश्यक ज्ञान, सीपहरू र अभ्यास गराइन्छ ।

उद्देश्यहरू (Objectives) :

- अरबीयन खानाका परिकारबारे बताउन ।
- अरवियन खानाका विशेष खानाहरूका लागि आवश्यकपर्ने सामानको लिष्ट तयार गर्न ।
- केही अरबीयन खानाको परिकार पकाउन ।

कार्यहरू (Tasks) :

- १ दुध/कालो/ग्रेन चिया पकाउने ।
- २ दुध/कालो कफी (गहुवा) बनाउने ।
- ३ सुप पकाउने ।
- ४ Boil/pouch/omelet/ scramble/fried अण्डा पकाउने ।
- ५ म्याक्रोनी पकाउने ।
- ६ सलाद बनाउने ।
- ७ मासु उसिन्ने ।
- ८ मासु डिप फ्राइ गर्ने ।
- ९ भात पकाउने ।
- १० उसिनेर फ्राई गरी तरकारी पकाउने ।
- ११ पिजा पकाउने ।
- १२ भोल तरकारी बनाउने
- १३ माछा रोष्ट गर्ने ।
- १४ जेलि पकाउने ।
- १५ दाकुस (गोलभेडाको अचार) बनाउने ।
- १६ बिरयानी बनाउने ।

कार्य विश्लेषण
(Task Analysis)

(पकाउने)

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय : ४ घण्टा
सैद्धान्तिक : १ घण्टा
व्यवहारिक : ३ घण्टा

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

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
१ आवश्यक सामग्री तयार गर्ने । २ ग्यास वा इलेक्ट्रिक चुल्हो बाल्ने । ३ आवश्यक मात्रामा पानी उमाल्ने । ४ आवश्यक मात्रामा दुध उमाल्ने । ५ ग्यास वा इलेक्ट्रिक चुल्हो बन्द गर्ने । ६ दुधलाई मिल्क पटमा हाल्ने । ७ तातोपानी टि पटमा हाल्ने । ८ आवश्यकता अनुसार टि व्याग्स, चिनी प्लेटमा राख्ने । ९ टि कप, ससर, चम्चा, टि व्याग्स, चिनी मिलाएर ट्रेमा राख्ने । १० सबै सामानलाई तोकिएको स्थानमा लगेर सभ गर्ने ।	<p>दिईएको (Given):</p> <ul style="list-style-type: none"> चिया पकाउने सामग्री सहितको किचेन । <p>कार्य (Task):</p> <ul style="list-style-type: none"> दुध/कालो / ग्रिन चिया पकाउने । <p>मापदण्ड (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> दुध/कालो / ग्रिन चिया स्वाद अनुसार पकाएको । 	<p>दुध/कालो / ग्रिन चिया पकाउने</p> <ul style="list-style-type: none"> पकाउने सामग्रीबारे जानकारी । चियाको रेसिपी । दुध/कालो / ग्रिन चिया पकाउने तरिका । दुध/कालो / ग्रिन चिया पकाउदा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू । दुध/कालो / ग्रिन चिया पकाउने कार्यको चरणहरू । ग्यास वा इलेक्ट्रिक चुल्हो प्रयोग गर्ने तरिका । ग्यास वा इलेक्ट्रिक चुल्हो प्रयोग गर्दा ध्यान दिनु पर्ने कुराहरू ।

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

- टि व्याग, दुध, चिनी, ग्यास वा इलेक्ट्रिक चुल्हो, टि पट, मिल्क पट, कप, ससर, स्पोन, केट्ली, एप्रोन ।

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- ग्यास चुल्हो भए ग्यासको प्रयोगबाट हुनसक्ने दुर्घटनाबाट बच्न होसियारी अपनाउने ।
- इलेक्ट्रिक चुल्हो भए विद्युत अनअफ गर्दा हुनसक्ने दुर्घटनाबाट बच्न होसियारी अपनाउने ।
- किचनमा काम गर्दा हुनसक्ने दुर्घटनाबाट बच्न होसियारी अपनाउने ।
- चुल्हो अफ गरे नगरेको विशिचत गर्ने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय : ४ घण्टा
सैद्धान्तिक : १/२घण्टा
व्यवहारिक : ३१/२ घण्टा

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

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
१ आवश्यक सामग्री तयार पार्ने । २ ग्यास वा इलेक्ट्रिक चुल्हो बाल्ने । ३ प्यानमा कफि राखि तताउने । ४ आवश्यक मात्रामा पानी तथा दुध उमाल्ने । ५ उमालेको पानीमा कफि मिसाएर ३, ४ मिनेट राख्ने । ६ छानेर Dallah मा खन्याउने । ७ Cardamom मिसाउने । ८ हल्का आगोमा उमाल्ने । ९ ग्यास वा इलेक्ट्रिक चुल्हो अफ गर्ने । १० आवश्यकता अनुसार कपमा राख्ने । ११ सुगरपटमा चिनी तथा चम्चा राख्ने । ११ दुध, चिनी, चम्चा, मिलाएर ट्रेमा राख्ने । १२ सबै सामानलाई तोकिएको स्थानमा लगेर सर्भ गर्ने ।	<p>दिईएको (Given):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● दुध/कालो कफी (गहुवा) र बनाउने सरसामान । <p>कार्य (Task):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● दुध/कालो कफी (गहुवा) बनाउने । <p>मापदण्ड (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● स्वाद अनुसार दुध/कालो कफी (गहुवा) बनाएको । 	<p>दुध/कालो कफी (गहुवा) बनाउने ।</p> <ul style="list-style-type: none"> ● पकाउने सामग्रीबारे जानकारी । ● कफीको रेसिपी । ● दुध/कालो कफी (गहुवा) बनाउने तरिक । ● दुध/कालो कफी (गहुवा) बनाउदा ध्यान दिनु पर्ने कुराहरु: ● दुध/कालो कफी (अरेविक कफि गहुवा) बनाउने कार्यको चरणहरू

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

- दुध, अरेविका कफि गहुवा, Dallah, cardamom, सुगरपट, चिनी, कप, प्लेट, मिल्क पट, ट्रे ।

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 ।
- चुल्हो अफ गरे नगरेको बिशिचत गर्ने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय : ४ घण्टा
सैद्धान्तिक : १/२ घण्टा
व्यवहारिक : ३ १/२ घण्टा

कार्य (Task) ३: सुप पकाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
१ आवश्यक सामग्री तयार पार्ने । २ ग्यास वा इलेक्ट्रिक चुल्हो बाल्ने । ३ आवश्यकता अनुसार मासु वा तरकारी काट्ने । ४ आवश्यकता अनुसार मासु वा तरकारी बोल्ल गर्ने (उमाल्ने) र स्टक तयार पार्ने । ५ स्वाद अनुसारको सुप, नून, प्याज, गोलभेंडा, मसला, तेल राखि हल्का पकाउने । ६ चुल्हो अफ गर्ने । ७ आवश्यक मात्रामा गर्निस हाल्ने । ८ सुप बोलमा राखेर सर्भ गर्ने ।	<p><u>दिईएको (Given):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> सुप पकाउने आवश्यक सामानहरू । <p><u>कार्य (Task):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> सुप पकाउने । <p><u>मापदण्ड (Standard):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> स्वाद अनुसारको सुप पकाएको । 	<p><u>सुप पकाउने ।</u></p> <ul style="list-style-type: none"> पकाउने सामग्रीबारे जानकारी । सुपको रेसिपी । साकाहारी तथा मांसहारी सुप पकाउने तरिका । सुप पकाउदा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू । सुप पकाउने कार्यको चरणहरू ।

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

- पानी उमाल्ने भाँडो, मासु, तरकारी, गोलभेंडा, प्याज, मसला, सुप, चुल्हो, सुप बोल, सुप स्पोन,

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- ग्यास चुल्हो भए ग्यासको प्रयोगबाट हुनसक्ने दुर्घटनाबाट बच्न होसियारी अपनाउने ।
- इलेक्ट्रिक चुल्हो भए विद्युत अनअफ गर्दा हुनसक्ने दुर्घटनाबाट बच्न होसियारी अपनाउने ।
- फिचनमा काम गर्दा हुनसक्ने दुर्घटनाबाट बच्न होसियारी अपनाउने ।
- चुल्हो अफ गरे नगरेको बिश्चित गर्ने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय : ४ घण्टा
सैद्धान्तिक : १/२ घण्टा
व्यवहारिक : ३ १/२ घण्टा

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

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
<p>१ आवश्यक सामग्री तयार पार्ने ।</p> <p>२ Boil eggs को लागि अण्डा उमाल्ने ।</p> <p>३ Pouch लागि Pan मा तेल तताउने र तातिएको Pan मा अण्डा फुटार नघोलिकन राख्ने ।</p> <p>४ Omelet लागि अण्डा फुटार स्वाद अनुसार घोल्ने । र Pan मा तेल तताउने र तातिएको Pan मा राखेर पकाउने ।</p> <p>५ Scramble/Fried लागि Bowl मा आवश्यकता अनुसार अण्डा फुटाएर राख्ने र नून, धुलो खोर्सानी मिसाएर फिट्ने ।</p> <p>६ Some onion, tomato, chilly, coriander, and carrot मिसाउने ।</p> <p>७ Grind गरेर paste बनाउने ।</p> <p>८ Pan मा तेल हाली तताउने र तातेपछि Paste लाई तार्न राखिदिने ।</p> <p>९ तादै अण्डालाई roll गर्ने र सासाना टुक्र पार्ने ।</p> <p>१० तयार भैसकेपछि ग्यास वा इलेक्ट्रिक चुल्हो बन्द गर्ने ।</p> <p>११ खानको लागि प्लेटमा राखि Serving गर्ने ।</p>	<p>दिईएको (Given):</p> <ul style="list-style-type: none"> अण्डा तथा अण्डा पकाउने सामानहरू । <p>कार्य (Task):</p> <ul style="list-style-type: none"> Boil/pouch/omelet/ scramble/fried अण्डा पकाउने । <p>मापदण्ड (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> स्वाद अनुसारको Boil/pouch/ omelet/scramble/ fried अण्डा पकाएको । 	<p>Boil/pouch/omelet/ scramble/fried अण्डा पकाउने ।</p> <ul style="list-style-type: none"> पकाउने सामग्रीबारे जानकारी । Boil/pouch/omelet/ scramble/fried अण्डा पकाउने तरिकाहरू अण्डा पकाउदा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू अण्डा पकाउने कार्यको चरणहरू

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

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

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 : ४ घण्टा
सैद्धान्तिक : १/२ घण्टा
व्यवहारिक : ३ १/२ घण्टा

कार्य (Task) ५: म्याकोरोनी पकाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
१ आवश्यक सामग्री तयार पार्ने । २ सफा भाँडामा पानी बसाल्ने । ३ म्याकोरोनीको खोलमा दिएको निर्देशन अनुसार उसिन्ने । ४ फ्राइ प्यानमा तेल र काटेको लसुन राखि पहेलो हुने गरी भुट्ने । ५ उसिनेको म्याकोरोनीलाई भुटेको लसुनमा राखि पहेलो हुने गरी फ्राई गर्ने । ६ आवश्यक स्वाद अनुसार मसला तथा नून राख्ने । ७ तयार भैसकेपछि ग्यास वा इलेक्ट्रिक चुल्हो बन्द गर्ने । ८ खानको लागि प्लेटमा राखि Serving गर्ने ।	<u>दिईएको (Given):</u> <ul style="list-style-type: none"> ● म्याकोरोनी पकाउने सरसामानहरू । <u>कार्य (Task):</u> <ul style="list-style-type: none"> ● म्याकोरोनी पकाउने । <u>मापदण्ड (Standard):</u> <ul style="list-style-type: none"> ● अरेबियन स्वाद अनुसारको म्याकोरोनी पकाएको । 	<u>म्याकोरोनी पकाउने:</u> <ul style="list-style-type: none"> ● म्याकोरोनी पकाउने सरसामानबारे जानकारी ● म्याकोरोनी पकाउने तरिका ● म्याकोरोनी पकाउदा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू ● म्याकोरोनी पकाउने कार्यको चरणहरू

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

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

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 : ६ घण्टा
सैद्धान्तिक : १/२ घण्टा
व्यवहारिक : ५१/२ घण्टा

कार्य (Task) ६: सलाद बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
१ सलादकोलागि आश्यक तरकारीका परिकारहरू तयार गर्ने । २ Vegetarian salad बनाउने हो वा होइन एकिन गर्ने । ३ एउटा सफा भाँडामा सफा गरी पखाले र आकर्षक डिजाइनमा काट्ने । ४ सफा प्लेटमा मिलाएर राखि माथिबाट स्वाद अनुसार नून वा तेल मसला मिसाउने । ५ खानको लागि प्लेटमा राखि Serving गर्ने ।	<u>दिईएको (Given):</u> <ul style="list-style-type: none"> सलाद बनाउने आवश्यक सामग्रीहरू । <u>कार्य (Task):</u> <ul style="list-style-type: none"> सलाद बनाउने । <u>मापदण्ड (Standard):</u> <ul style="list-style-type: none"> सलाद तयारी गरेको । 	<u>सलाद बनाउने । मासु डिप फ्राइ गर्ने ।</u> <ul style="list-style-type: none"> सलाद बनाउने सामग्रीहरूवारे जानकारी सलाद बनाउने तरिकाहरू सलाद बनाउने कार्यको चरणहरू ।

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

- Vegetables, Chopping plate, विभिन्न आकारका चक्कुहरू, आवश्यक स्वादअनुसारको मसला ।

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- चक्कुको प्रयोग गर्दाबाट हुने चोट तथा दुर्घटनाको सुरक्षा तथा सावधानीहरू ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय : ४ घण्टा
सैद्धान्तिक : १/२ घण्टा
व्यवहारिक : ३ १/२ घण्टा

कार्य (Task) ७: मासु उसिन्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
१ आवश्यक सामग्री तयार पार्ने । २ मासुलाई आवश्यकता अनुसार टुक्रा बनाउने ३ मासु उमाल्नको लागि भाँडोमा पानी भर्ने र मासु नपाकुन्जेल उमाल्ने । ४ तयार भैसकेपछि ग्यास वा इलेक्ट्रिक चुल्हो बन्द गर्ने । ५ प्लेटमा राखि खान तयार गर्ने । ६ तयार गरिएको प्लेट सर्भिस गर्ने ।	दिईएको (Given): <ul style="list-style-type: none"> मासु, उसिन्ने विभिन्न साइजका भाँडाहरू, ग्याँस चुल्हो । कार्य (Task): <ul style="list-style-type: none"> मासु उसिन्ने । मापदण्ड (Standard): <ul style="list-style-type: none"> अरेवियन तरिकाबाट मासु उसिनेको । 	मासु उसिन्ने । <ul style="list-style-type: none"> मासु उसिन्ने सरसामानबारे जानकारी मासु उसिन्ने तरिकाहरू मासु उसिन्ने कार्यमा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू मासु उसिन्ने कार्यको चरणहरू

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

- मासु, चुल्हो तथा मासु उसिन्ने भाँडाहरू ।

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 : ६ घण्टा
सैद्धान्तिक : १/२ घण्टा
व्यवहारिक : ५१/२ घण्टा

कार्य (Task) ८: मासु डिप फ्राइ गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
१ आश्यक सामग्रीहरू तयार गर्ने । २ डिप फ्राई गर्न उपयुक्त साइजमा मासुलाई पिस बनाउने । ३ मासुको पिसलाई आवश्यक स्वादको मसला हालि मोल्ने । ४ मासु फ्राई गर्न उपयुक्त साइजको कराइमा तेल राखि तताउने । ५ तेल तातेपछि मासुका पिसलाई कराइमा हाल्ने र राम्ररी पाकेर कडा हुन्जेल पकाउने । ६ डिप फ्राई भैसकेको मासुलाई छानेर निकाल्ने । ७ तयार भैसकेपछि ग्यास वा इलेक्ट्रिक चुल्हो बन्द गर्ने । ८ खानको लागि सर्भिस गर्ने ।	दिईएको (Given): <ul style="list-style-type: none"> किचन कोठा र मासु डिप फ्राइ गर्ने आवश्यक सामग्रीहरू । कार्य (Task): <ul style="list-style-type: none"> मासु डिप फ्राइ गर्ने । मापदण्ड (Standard): <ul style="list-style-type: none"> मासु कडा तथा राम्ररी पाक्ने गरी डिप फ्राई गरेको । 	सलाह बनाउने । मासु डिप फ्राइ गर्ने । <ul style="list-style-type: none"> मासु डिप फ्राई गर्ने सामग्रीहरूबारे जानकारी मासु डिप फ्राई गर्ने तरिका मासु डिप फ्राइ गर्ने कार्यको चरणहरू । मासु डिप फ्राइ गर्दा ध्यान दिनु पर्ने कुराहरू ।

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

- मासु, डिप फ्राई गर्ने कराइ, चुल्हो, तेल, मासु छान्ने छान्ना, आवश्यक स्वाद अनुसारको मसला ।

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- Oil Boild गर्दाबाट 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 ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय : ६ घण्टा
सैद्धान्तिक : १/२ घण्टा
व्यवहारिक : ५१/२ घण्टा

कार्य (Task) ९: भात (कबसा) पकाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
<p>१ आवश्यक सामग्री तयार पार्ने ।</p> <p>२ एउटा ठूलो भाँडामा मासु र पानी मिसाई उसिन्ने ।</p> <p>३ फोम जस्तो देखिने गरी हल्का गलेको देखिने गरी उसिन्ने ।</p> <p>४ उसिनेको भाँडा र पानी सुरक्षित राख्ने ।</p> <p>५ उसिनेको मासुलाई Pan मा सुख्खा हुने गरी हल्का तातोमा राम्ररी पकाउने ।</p> <p>६ पाकेको मासुलाई भिकेर राख्ने ।</p> <p>७ अर्को ठूलो भाँडामा तेल हाली तताउने र पाकेको मासुलाई सुनौलो रंग हुने गरी भुट्ने र भुटिसकेपछि फेरि भिकेर राख्ने ।</p> <p>८ त्यही भुटेको भाँडामा आलुलाई सुनौलो रंग आउने गरी भुट्ने र लसुन, गोलभेडाको पेष्ट तथा आवश्यक मसाला राखि २ मिनेट जति भुट्ने ।</p> <p>९ मासु उसिनेको पानीमा चामल र फ्राई गरेको मासु राखि भात नपाकुन्जेल उसिन्ने ।</p> <p>१० तयार भैसकेपछि ग्यास वा इलेक्ट्रिक चुल्हो बन्द गर्ने ।</p> <p>११ खानकोलागि सर्भिस गर्ने ।</p>	<p>दिईएको (Given):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● चामल, पानी, ग्याँस चुल्हो, पकाउने भाँडा । <p>कार्य (Task):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● भात पकाउने । <p>मापदण्ड (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● अरेवियन परम्परा अनुसार चामलको भात (कबसा) पकाएको । 	<p>भात (कबसा) पकाउने ।</p> <ul style="list-style-type: none"> ● भात (कबसा) पकाउने सामग्रीहरूबारे जानकारी ● भात (कबसा) पकाउने तरिका ● भात (कबसा) पकाउदा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू ● भात (कबसा) पकाउने कार्यको चरणहरू

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

- ठूलो ठूलो मासु उसिन्ने भाँडाहरू, प्यान, मासु, लसुन, गोलभेडा र मसलाहरू ।

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
सैद्धान्तिक : १/२ घण्टा
व्यवहारिक : २ १/२ घण्टा

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

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
१ आवश्यक सामग्री तयार पार्ने । २ आवश्यक तरकारीलाई सफा पानीमा धुने र ससाना टुक्रापारी काट्ने । ३ पानी सहितको भाँडामा तरकारी राख्ने र उसिन्ने । ४ उसिनेको तरकारीलाई एकछिन सुक्न दिने । ५ फ्राई प्यानमा फ्राई गर्ने र सोहि तेलमा आवश्यक मसला राखि तरकारी बनाउने । ६ तयार भैसकेपछि ग्यास वा इलेक्ट्रिक चुल्हो बन्द गर्ने । ७ खानको लागि उपयुक्त भाँडोमा राखि सर्भिस गर्ने ।	<p>दिईएको (Given):</p> <ul style="list-style-type: none"> उसिन्ने विभिन्न किसिमका तरकारी, तेल, आवश्यक सामग्रीहरू । <p>कार्य (Task):</p> <ul style="list-style-type: none"> उसिनेर फ्राई गरी तरकारी पकाउने । <p>मापदण्ड (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> उसिनेर फ्राई गरी तरकारी पकाएको । 	<p>उसिनेर फ्राई गरी तरकारी पकाउने ।</p> <ul style="list-style-type: none"> आवश्यक सामग्रीहरूको जानकारी उसिनेर फ्राई गरी तरकारी पकाउने तरिकाहरू । उसिनेर फ्राई गरी तरकारी पकाउदा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू । उसिनेर फ्राई गरी तरकारी पकाउने कार्यको चरणहरू ।

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

- उसिन्ने 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 ।
- किचनमा काम गर्दा हुनसक्ने दुर्घटनाबाट बच्न होसियारी अपनाउने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय : ३ घण्टा
सैद्धान्तिक : १/२ घण्टा
व्यवहारिक : २ १/२ घण्टा

कार्य (Task) ११: पिज्जा पकाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १ आवश्यक सामग्री तयार पार्ने । २ एउटा भाडोमा दुध राख्ने । ३ त्यसैमा अण्डा, चिनी, नून तथा इष्ट राखेर हिक्सले राम्रोसंग मिसाउने वा फिट्ने । ४ त्यसपछि मैदालाई राम्रोसंग छानेर मिक्चर वा हातले मुछ्ने । ५ मैदा तयार भएपछि बेलनाको सहायताले बेलेर गोलो आकारको बनाउने । ६ यसरी तयार भएको (डोलाई) एउटा सफा कपडालाई भिजाएर वा प्लाष्टिकले हावा पास नहुने गरी छोपेर राख्ने । ७ ओभन अन गरी तातो बनाउने । ८ ससदेखि लिएर कुन खालको पिज्जा बनाउने हो त्यही किसिमको सबै सामग्री राख्ने र अन्तमा चिज राखि ओभनमा पकाउने । ९ ओभनको तापक्रम तथा टाइमर मिलाउने । १० तयार भैसकेपछि ओभन बन्द गर्ने । ११ खानको लागि प्लेटमा राखि सर्भिस गर्ने । 	<p>दिईएको (Given):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● पिज्जा पकाउने सामग्रीहरू । <p>कार्य (Task):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● पिज्जा पकाउने । <p>मापदण्ड (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● स्वाद अनुसारको Pizza तयार भएको । 	<p>पिज्जा पकाउने:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● पिज्जा पकाउने सामग्रीहरूको जानकारी ● पिज्जा पकाउने तरिका ● पिज्जा पकाउदा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू ● पिज्जा पकाउने कार्यको चरणहरू ● ओभन संचालन गर्ने तरिका ।

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

- Ovan, एप्रोन, पिठो, अण्डा, मासु, मसरुम, दुध, चिनी, इष्ट, मैदा ।

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- ग्यास ओभन भए ग्यासको प्रयोगबाट हुसक्ने दुर्घटनाबाट बच्न होसियारी अपनाउने ।
- इलेक्ट्रिक ओभन 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
सैद्धान्तिक : १/२ घण्टा
व्यवहारिक : २ १/२ घण्टा

कार्य (Task) १२: भोल तरकारी बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
१ आवश्यक सामग्रीहरू तयार गर्ने । २ प्याज र गोलभेंडालाई मसिनो गरी काट्ने । ३ तरकारीलाई उपयुक्त साइजमा काट्ने । ४ ग्याँस वा इलेक्ट्रिक चुल्हो बाल्ने । ५ तरकारी पकाउने भाँडोमा तेल तताउने । ६ मसिनो गरी काटेको प्याजलाई हल्का भुट्ने । ७ त्यसैमा मसिनो गरी काटेको गोलभेडा, जिरा पाउडर, धनिया पाउडर, आवश्यक मसलालाई हल्का खैरो रंगको नहुन्जेल भुट्ने । ८ त्यसपछि तयार पारेको सब्जीलाई आवश्यकता अनुसार नून पानी राखेर पकाउने । ९ त्यसपछि बटर क्रिम राखेर केहि समय पकाउने । १० तयार भैसकेपछि ग्यास वा इलेक्ट्रिक चुल्हो बन्द गर्ने । ११ तयार भएपछि माथिबाट मसिनो गरी काटेको धनियाँलाई राखेर सजावट (Garnish) गर्ने ।	दिईएको (Given): <ul style="list-style-type: none"> किचन, भोल तरकारी बनाउने सामानहरू । कार्य (Task): <ul style="list-style-type: none"> भोल तरकारी बनाउने । मापदण्ड (Standard): <ul style="list-style-type: none"> स्वाद अनुसारको भोल तरकारी बनाएको । 	भोल तरकारी बनाउन <ul style="list-style-type: none"> 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, Equipment and Materials):

- आवश्यक तरकारीहरू, मसला, तेल तथा ग्यास वा इलेक्ट्रिक चुल्हो
- बटर, क्रिम तथा हरियो धनिया

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
सैद्धान्तिक : १/२ घण्टा
व्यवहारिक : २ १/२ घण्टा

कार्य (Task) १३: माछा रोष्ट गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
१ आवश्यक सामग्री तयारी गर्ने । २ हड्डी निकालेको सोल माछा तयार गर्ने । ३ ग्याँस वा इलेक्ट्रिक चुल्हो बाल्ने । ४ नुन मरिचको धुलो, रातो वाइन, मसिनो गरी काटेको प्याज राखेर मोल्ने । ५ कराईमा आवश्यक तेल हाली तताउने । ६ पाकेर सुख्खा नहुन्जेल तार्ने । ७ तयार भैसकेपछि ग्यास वा इलेक्ट्रिक चुल्हो बन्द गर्ने । ८ पाकेको माछा खानको लागि सर्भिस गर्ने ।	<u>दिईएको (Given):</u> <ul style="list-style-type: none"> किचन रुम, माछा, माछा तार्ने सामानहरू । <u>कार्य (Task):</u> <ul style="list-style-type: none"> माछा रोष्ट गर्ने । <u>मापदण्ड (Standard):</u> <ul style="list-style-type: none"> रोष्ट गरेको माछा पूर्णरूपमा पाकेको । 	<u>माछा रोष्ट गर्ने ।</u> <ul style="list-style-type: none"> माछा रोष्ट गर्दा आवश्यक पर्ने सामग्रीहरूको जानकारी माछा रोष्ट गर्ने तरिका माछा रोष्ट गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू माछा रोष्ट गर्ने कार्यको चरणहरू

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

- मास्क, माछा, तेल तथा ग्यास वा इलेक्ट्रिक चुल्हो

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 : ६ घण्टा
सैद्धान्तिक : १/२ घण्टा
व्यवहारिक : ५१/२ घण्टा

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

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
१ आवश्यक सामग्री तयार गर्ने । २ फलफुको बोक्रा छोडाउने । ३ ग्याँस वा इलेक्ट्रिक चुल्हो बाल्ने । ४ स्वाद अनुसार चिनी वा मिश्री हाली पानी उमाल्ने । ५ बोक्रा छोडाएको फलफुल सिङ्गै उम्लेको पानीमा एकछिन राख्ने । ६ तयार भैसकेपछि ग्यास वा इलेक्ट्रिक चुल्हो बन्द गर्ने । ७ बोक्रा छोडाएको फलफुल पानीबाट फिकेर पाइपिङ्ग व्यागमा राख्ने । ८ तयार भएको फलफुल सहितको पाइपिङ्ग व्याग फ्रिजमा चिस्याउन राख्ने ।	<p>दिईएको (Given):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● किचन, जेलि पकाउने फलफुल तथा सामग्रीहरू । <p>कार्य (Task):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● जेलि पकाउने । <p>मापदण्ड (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● अरेवियन डिस् जेलि स्वाद अनुसार पकाएको । 	<p>जेलि पकाउने :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● जेलि बनाउने आवश्यक सामग्रीहरूको जानकारी । ● जेलि पकाउने तरिका ● जेलि पकाउदा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू ● जेलि पकाउने कार्यको चरणहरू

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

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

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 : ४ घण्टा
सैद्धान्तिक : १/२ घण्टा
व्यवहारिक : ३ १/२ घण्टा

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

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
१ आवश्यक सामग्री तयार गर्ने । २ गोलभेडालाई मसिनो गरी काट्ने । ३ ग्याँस वा इलेक्ट्रिक चुल्हो बाल्ने । ४ पकाउने भाँडामा तेल तताउने । ५ तातेको तेलमा मसिनो गरी काटेको गोलभेडा एकछरीन पकाउन राख्ने । ६ स्वाद अनुसारको मसला राखि भान्ने । ७ तयार भैसकेपछि ग्यास वा इलेक्ट्रिक चुल्हो बन्द गर्ने । ८ उपयुक्त भाँडोमा राखि सर्भिस गर्ने ।	दिईएको (Given): <ul style="list-style-type: none"> दाकुस (गोलभेडाको अचार) बनाउने सामग्रीहरू । कार्य (Task): <ul style="list-style-type: none"> दाकुस (गोलभेडाको अचार) बनाउने । मापदण्ड (Standard): <ul style="list-style-type: none"> दाकुस (गोलभेडाको अचार) बनाएको । 	दाकुस (गोलभेडाको अचार) बनाउने : <ul style="list-style-type: none"> दाकुस (गोलभेडाको अचार) बनाउने सामग्रीबारे जानकारी दाकुस (गोलभेडाको अचार) बनाउने तरिका दाकुस (गोलभेडाको अचार) बनाउदा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू दाकुस (गोलभेडाको अचार) बनाउने कार्यको चरणहरू

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment 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 : ५ घण्टा
सैद्धान्तिक : १ घण्टा
व्यवहारिक : ४ घण्टा

कार्य (Task) १६ : विरियानी पकाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
१ आवश्यक सामग्री तयार गर्ने । २ ग्याँस वा इलेक्ट्रिक चुल्हो बाल्ने । ३ प्याज मसिनो पारेर काट्ने । ४ विरियानी पकाउने भाँडामा घिउराखि तताउने । ५ मसिनो गरी काटेको प्याज राखि हल्का खैरो हुनेगरी भुट्ने । ६ त्यसैमा मासु र आवश्यक मसला हाली मजाले भुटेर भोल मासु पकाउने । ७ त्यहि भोलमा चामल हाली पकाउने । ८ चामल नपाकुन्जेल पकाउने । ९ तयार भैसकेपछि ग्यास वा इलेक्ट्रिक चुल्हो बन्द गर्ने । १० विरियानी खानाको लागि सर्भिस गर्ने ।	<p>दिईएको (Given):</p> <ul style="list-style-type: none"> विरियानी बनाउने आवश्यक सामग्रीहरू । <p>कार्य (Task):</p> <ul style="list-style-type: none"> विरियानी पकाउने । <p>मापदण्ड (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> स्वाद अनुसारको विरियानी बनाएको । 	<p>विरियानी पकाउने</p> <ul style="list-style-type: none"> विरियानी बनाउने आवश्यक सामग्रीहरूको जानकारी । विरियानी पकाउने तरिका विरियानी पकाउदा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू विरियानी पकाउने कार्यको चरणहरू ।

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

- बासमती चामल, ध्यू, मसलाहरू, मासु, ग्यास वा इलेक्ट्रिक चुल्हो, विरियानी पकाउने भाँडा

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 ।

मोड्युल ६: खाद्य तथा पेय पदार्थ सभिस गर्ने ।

समय : १० घण्टा (सै) + ४० घण्टा (ब्या) = ५० घण्टा

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

उद्देश्यहरु (Objectives) :

- अरवियन culture अनुसार ब्रेकफास्ट, डिनर र लन्च सभ गर्न सिप जान्ने छ ।

कार्यहरु (Tasks) :

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

कार्य विश्लेषण
(Task Analysis)

(खाद्य तथा पेय पदार्थ सभिस गर्ने ।)

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय : ३ घण्टा
सैद्धान्तिक : १ घण्टा
ब्यवहारिक : २ घण्टा

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

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
<p>१ आवश्यक सामग्री तयार गर्ने ।</p> <p>२ टेबल तथा टेबल कल्यलाई राम्ररी सफा गर्ने ।</p> <p>३ टेबल कल्यलाई टेबल माथी मिलाउने ।</p> <p>४ टेबल वरीपरी कुर्सीहरूलाई आ-आफ्नो स्थानमा मिलाएर राख्ने ।</p> <p>५ काँटा, चम्चा, प्लेट, गिलास, फुलदानी, एस्ट्रे राम्रोसँग पुछ्ने ।</p> <p>६ डाइनिङ्ग टेबलमा आवश्यक काँटा, चम्चा, प्लेट, गिलास आदि आकर्षक तरिकाले सेट गर्ने ।</p>	<p><u>दिईएको (Given):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● डाइनिङ्ग रुम, टेबल ● टेबलमा राखिने सामानहरू <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 टेबलमा आवश्यक टेबल कल्य, काँटा, चम्चा, प्लेट, गिलास, फुलदानी, एस्ट्रे आदि आकर्षक तरिकाले 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 ।

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

- डाइनिङ्ग रुम, टेबल, एप्रोन, टेबल कल्य, काँटा, चम्चा, प्लेट, गिलास, फुलदानी, एस्ट्रे ।

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

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

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय : २ घण्टा
सैद्धान्तिक : १/२ घण्टा
व्यवहारिक : १ १/२ घण्टा

कार्य (Task) २: खुद्रा (सलाद साग) सर्भिस गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
<p>१ आवश्यक सामानहरू तयार गर्ने ।</p> <p>२ हात धुने, पुछ्ने र एप्रोन लगाउने ।</p> <p>३ खुद्रा (सलाद साग) special serving गर्ने ट्रे मा राख्ने ।</p> <p>४ तयार भएको सामग्रीलाई अरेवियन culture अनुसार serving गर्ने ।</p>	<p>दिईएको (Given):</p> <ul style="list-style-type: none"> खुद्रा (सलाद साग), सर्भिसका सामान । <p>कार्य (Task):</p> <ul style="list-style-type: none"> खुद्रा (सलाद साग) सर्भिस गर्ने । <p>मापदण्ड (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> अरेवियन culture अनुसार खुद्रा (सलाद साग) serving गरेको । 	<p>खुद्रा (सलाद साग) सर्भिस गर्ने</p> <ul style="list-style-type: none"> Serving गर्ने special Arabic ट्रे बारे जानकारी । खुद्रा (सलाद साग) सर्भिस गर्ने तरिकाहरू : खुद्रा (सलाद साग) सर्भिस गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू खुद्रा (सलाद साग) सर्भिस गर्ने कार्यको चरणहरू

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

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

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

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

कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

कुल समय : ३ घण्टा
सैद्धान्तिक : १ घण्टा
ब्यवहारिक : २ घण्टा

कार्य (Task) ३: ट्रेमा पेय पदार्थ सर्भिस गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
<p>सर्भिस गर्न आवश्यक सामग्री तयार पार्ने ।</p> <p>ट्रे, गिलास जग, बोतल आदि पुच्छने ।</p> <p>ट्रेको पिंघमा कपडा बिछ्याउने ।</p> <p>गिलास जग, बोतल आदि अरेवियन ट्रे मा मिलाएर राख्ने ।</p> <p>देब्रे हातको हत्केलामा ट्रे बोक्ने ।</p> <p>पेय पदार्थलाई गेष्टको दाहिने तर्फबाट टेबलमा राख्ने ।</p> <p>जगबाट वा बोतल खोलेर पेय पदार्थलाई गिलासमा हालिदिने ।</p> <p>जगमा वा बोतलमा बाँकी रहेको पेय पदार्थ टेबलमा राखिदिने ।</p>	<p><u>दिईएको (Given):</u></p> <p>Dining Room, ट्रेमा पेय पदार्थ</p> <p><u>कार्य (Task):</u></p> <p>ट्रेमा पेय पदार्थ सर्भिस गर्ने ।</p> <p><u>मापदण्ड (Standard):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● ट्रेमा पेय पदार्थ अरेवियन culture अनुसार serving गरेको । 	<p><u>ट्रेमा पेय पदार्थ सर्भिस गर्ने ।</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● Drink Serving गर्ने special Arabic ट्रे बारे जानकारी । ● ट्रेमा पेय पदार्थ सर्भिस गर्ने तरिकाहरू ● ट्रेमा पेय पदार्थ सर्भिस गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू ● ट्रेमा पेय पदार्थ सर्भिस गर्ने कार्य चरणहरू

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

- विभिन्न पेय पदार्थ, अरेवियन ट्रे, गिलास, जग, बोतल ।

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions)

- पेय पदार्थ अरेवियन ट्रेमा राम्रोसँग set भए नभएको चेक गर्ने ।
- अरेवियन संस्कार र संस्कृति लाई ध्यान दिने ।
- ट्रे बाट गिलास, बोतल खसेर गेष्ट माथी खस्न सक्ने वा भुइमा खसेर फुट्न सक्ने भएकोले विशेष सावधानी अपनाउने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय : २ घण्टा
सैद्धान्तिक : १/२ घण्टा
व्यवहारिक : १ १/२ घण्टा

कार्य (Task) ४ : पकाएको खाद्य पदार्थ सर्भिस गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
<p>१ सर्भिस गर्न आवश्यक सामग्री तयार गर्ने ।</p> <p>२ सर्भिस गर्ने सामग्रीहरूलाई राम्रोसंग पुच्छ्ने र आवश्यक भएमा तातो बनाउने ।</p> <p>३ पकाएको खाद्य पदार्थलाई सर्भिस गर्ने भाँडाहरूमा राख्ने ।</p> <p>४ सर्भिस गर्नको लागि आवश्यक पर्ने काँटा, चम्चा आदिको व्यवस्था मिलाउने ।</p> <p>५ सर्भिस गर्ने भाँडाहरूमा राखिएको खाद्य पदार्थलाई ट्रेमा राखेर वा अरेवियन चलन अनुसार सर्भिस गर्ने ।</p> <p>६ आवश्यक भएमा खाद्य पदार्थलाई प्लेटमा राखिदिने ।</p>	<p><u>दिईएको (Given):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> किचन, पकाएको खाद्य पदार्थ, सर्भिस गर्ने सामानहरू । <p><u>कार्य (Task):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> पकाएको खाद्य पदार्थ सर्भिस गर्ने <p><u>मापदण्ड (Standard):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> पकाएको खाद्य पदार्थ अरेवियन सभ्यता र संस्कृति अनुसार सर्भिस गरेको । 	<p><u>पकाएको खाद्य पदार्थ सर्भिस गर्ने ।</u></p> <ul style="list-style-type: none"> पकाएको खाद्य पदार्थ सर्भिस गर्ने सामग्रीहरू बारे जानकारी पकाएको खाद्य पदार्थ सर्भिस गर्ने तरिकाहरू पकाएको खाद्य पदार्थ सर्भिस गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू पकाएको खाद्य पदार्थ सर्भिस गर्ने कार्य चरणहरू

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

- पकाएको खाद्य पदार्थ, सर्भिस गर्ने सामानहरू ।

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- अरेवियन संस्कार र संस्कृति लाई ध्यान दिने ।
- खानाको सम्पूर्ण सेटिड मिलेको छ, छैन राम्रोसँग हर्ने ।
- सामान लैजाँदा खसेर फुट्न सक्ने वा दुर्घटना हुन सक्ने भएकोले सावधानी अपनाउने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय : ६ घण्टा
सैद्धान्तिक : १/२ घण्टा
व्यवहारिक : ५१/२ घण्टा

कार्य (Task) ५: फलफुल सर्भिस गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
१ आवश्यक सामग्री संकलन गर्ने । २ आवश्यक फलफुल तयार पार्ने । ३ सफासंग पानीमा पखाल्ने । ४ सुख्खा गरी सफा कपडाले पुछ्ने । ५ अरेवियन ट्रेमा फलफुललाई राख्ने । ६ फलफुललाई अरेवियन तरिका अनुसार सर्भिस गर्ने ।	<u>दिईएको (Given):</u> <ul style="list-style-type: none"> ● फलफुल, सर्भिस ट्रे । <u>कार्य (Task):</u> <ul style="list-style-type: none"> ● फलफुल सर्भिस गर्ने । <u>मापदण्ड (Standard):</u> <ul style="list-style-type: none"> ● फलफुलहरू अरेवियन तरिका अनुसार सर्भिस गरेको । 	<u>फलफुल सर्भिस गर्ने ।</u> <ul style="list-style-type: none"> ● फलफुल सर्भिस गर्ने आवश्यक सामानहरू ● फलफुल सर्भिस गर्ने तरिकाहरू ● फलफुल सर्भिस गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू ● फलफुल सर्भिस गर्ने कार्य चरणहरू

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment 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 ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय : ४ घण्टा
सैद्धान्तिक : १/२ घण्टा
व्यवहारिक : ३ १/२ घण्टा

कार्य (Task) ६: स्वीट डिस सर्भिस गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
<p>१ आवश्यक सामग्री संकलन गर्ने ।</p> <p>२ आवश्यक स्वीट डिस तयार पार्ने ।</p> <p>३ सर्भिस गर्ने भाँडाहरू सफा तथा सुख्खा बनाउने ।</p> <p>४ अरेवियन चलन अनुसारका भाँडाहरूमा स्वीट डिसलाई राख्ने ।</p> <p>५ तयार भएको स्वीट डिसलाई अरेवियन सभ्यता अनुसार सर्भिस गर्ने ।</p>	<p><u>दिईएको (Given):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● स्वीट डिस, प्लेट, चम्चा, काँटा, सर्भिस ट्रे । <p><u>कार्य (Task):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● स्वीट डिस सर्भिस गर्ने । <p><u>मापदण्ड (Standard):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● अरेवियन सभ्यता अनुसार घर मालिक वा पाहना सन्तुष्ट हुनेगरी स्वीट डिस सर्भिस गरेको । 	<p><u>स्वीट डिस सर्भिस गर्ने ।</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 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 फलफुल, 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 : ६ घण्टा
सैद्धान्तिक : १ घण्टा
व्यवहारिक : ५ घण्टा

कार्य (Task) ७: हुक्का तमाखु सर्भिस गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
१ अवश्यक सामग्री तयार पार्ने । २ तमाखुलाई हुक्कामा भर्ने । ३ हुक्का तमाखुमा आगो सल्काउने । ४ हुक्का तमाखुलाई अरेवियन सभ्यता अनुसार सर्भिस गर्ने ।	<p><u>दिईएको (Given):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> हुक्का तमाखु <p><u>कार्य (Task):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> हुक्का तमाखु सर्भिस गर्ने । <p><u>मापदण्ड (Standard):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> हुक्कामा तमाखु भरी अरेवियन सभ्यता अनुसार घर मालिक वा पाहना सन्तुष्ट हुनेगरी सर्भिस गरेको । 	<p><u>हुक्का तमाखु सर्भिस गर्ने तरिकाहरू :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> हुक्का तमाखु बारे जानकारी हुक्का तमाखु तयार पार्ने तरिका । हुक्का तमाखु सर्भिस गर्ने तरिकाहरू हुक्का तमाखु सर्भिस गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू हुक्का तमाखु सर्भिस गर्ने कार्यको चरणहरू ।

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

- हुक्का, तमाखु

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- अरेवियन संस्कार र संस्कृति लाई ध्यान दिने ।
- तमाखु हुक्कामा राम्रोसँग भरे नभरेको जाँच गर्ने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय : २ घण्टा
सैद्धान्तिक : १/२ घण्टा
व्यवहारिक : १ १/२ घण्टा

कार्य (Task) ८: ड्राई फ्रुट (ट्याप) सर्भिस गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
<p>१ आवश्यक ड्राई फ्रुट (ट्याप) तयार पार्ने ।</p> <p>२ अरेवियन ट्रे मा ड्राई फ्रुट (ट्याप) लाई सजाउने ।</p> <p>३ तयार भएको सामग्रीलाई अरेवियन कल्चर अनुसार सर्भिस गर्ने ।</p>	<p>दिईएको (Given):</p> <ul style="list-style-type: none"> ड्राई फ्रुट (ट्याप) तथा अरेवियन ट्रे । <p>कार्य (Task):</p> <ul style="list-style-type: none"> ड्राई फ्रुट (ट्याप) सर्भिस गर्ने । <p>मापदण्ड (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> ड्राई फ्रुट (ट्याप) अरेवियन कल्चर अनुसार सर्भिस गरेको । 	<p>ड्राई फ्रुट (ट्याप) सर्भिस गर्ने ।</p> <ul style="list-style-type: none"> ड्राई फ्रुट (ट्याप) सर्भिस गर्ने सामानहरूबारे जानकारी । ड्राई फ्रुट (ट्याप) सर्भिस गर्ने तरिका ड्राई फ्रुट (ट्याप) सर्भिस गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू । ड्राई फ्रुट (ट्याप) सर्भिस गर्ने कार्यको चरणहरू

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

- ड्राई फ्रुट (ट्याप) तथा अरेवियन ट्रे ।

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 : ३ घण्टा

सैद्धान्तिक : १ घण्टा

व्यवहारिक : २ घण्टा

कार्य (Task) ९: डाइनिङ्ग टेबल क्लियर गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
<p>१ खाना खाइसकको अवस्थालाई एकिकन गर्ने ।</p> <p>२ डाइनिङ्ग टेबलमा भएका चोखो बाँकी खाना निकालेर किचनमा लैजाने ।</p> <p>३ पानीको जग तथा प्रयोग नभएका, गिलास, प्लेट, बाउल, काँटा, चम्चाहरूलाई निकालेर किचनमा लैजाने ।</p> <p>४ प्रयोग भएका प्लेट, बाउल, काँटा, चम्चाहरूलाई निकालेर सफा गर्ने स्थानमा लैजाने ।</p> <p>५ ट्रेको प्रयोग गरी गिलास तथा बोतलहरू उठाई सफा गर्ने स्थानमा लैजाने ।</p> <p>६ डाइनिङ्ग टेबलमा भरेका खानाका टुक्राहरू उठाउने ।</p> <p>७ डाइनिङ्ग टेबल सफा गरी टेबलक्लोथ परिवर्तन गर्ने ।</p>	<p><u>दिईएको (Given):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> डाइनिङ्ग टेबल क्लियर गर्ने सामानहरू <p><u>कार्य (Task):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> डाइनिङ्ग टेबल क्लियर गर्ने । <p><u>मापदण्ड (Standard):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> डाइनिङ्ग टेबल क्लियर गरी सफा गरेको । 	<p><u>डाइनिङ्ग टेबल क्लियर गर्ने ।</u></p> <ul style="list-style-type: none"> डाइनिङ्ग टेबल क्लियर गर्ने तरिका । डाइनिङ्ग टेबल क्लियर गर्दा ध्यान दिनु पर्ने कुराहरू । डाइनिङ्ग टेबल क्लियर गर्ने कार्य चरणहरू ।

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

- ट्रे, एप्रोन, प्लेट, बाउल, काँटा, चम्चा, पानीको जग, गिलास ।

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

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

मोड्युल ७ : पाल्तु जनावरहरुको रेखदेख गर्ने ।

समय : ४ घण्टा (सै) + १४ घण्टा (ब्या) = १८ घण्टा

बर्णन (Description): यस मोड्युलमा पाल्तु जनावरहरुको हेरचाह र सरसफाई गर्ने संग सम्बन्धित ज्ञान र सीपहरु समावेश गरिएका छन् ।

उद्देश्यहरु (Objectives) :

- पाल्तु जनावरको हेरचाह र सरसफाई गर्न सक्ने भएको हुनेछ ।

कार्यहरु (Tasks) :

१. पाल्तु जनावर (बिरालो, कुकुर, सुगा, गिनपिक) लाई शौच गराउने ।
२. पाल्तु जनावरलाई खुवाउने ।
३. पाल्तु जनावरको सरसफाई गर्नेरनुहाउने ।
४. पाल्तु जनावरको खोर सफा गर्ने ।

कार्य विश्लेषण
(Task Analysis)

(पाल्तु जनावरहरुको रेखदेख)

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय : ४ घण्टा
सैद्धान्तिक : १ घण्टा
व्यवहारिक : ३ घण्टा

कार्य (Task) १: पाल्तु जनावर (बिरालो, कुकुर, सुगा, गिन्नीपिक) लाई शौच गराउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
<p>१ नियमति रुपमा शौच गराउने स्थानको पहिचान गर्ने ।</p> <p>२ पन्जा तथा माक्स लगाउने ।</p> <p>३ पाल्तु जनावरलाई खोरबाट निकाल्न भन्दा पहिला साडलो वा डोरीले बाध्ने ।</p> <p>४ पाल्तु जनावरलाई खोरबाट निकालेर सौच गराउने स्थानमा लैजाने ।</p> <p>५ पाल्तु जनावरलाई सौच गराउने स्थानमा लगेर घुमाउने ।</p> <p>६ पाल्तु जनावरलाई सौच गराउने ।</p>	<p><u>दिईएको (Given):</u></p> <p>पाल्तु जनावर (बिरालो, कुकुर, सुगा, गिनपिक) ।</p> <p><u>कार्य (Task):</u></p> <p>पाल्तु जनावर (बिरालो, कुकुर, सुगा, गिनपिक) लाई शौच गराउने ।</p> <p><u>मापदण्ड (Standard):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> पाल्तु जनावर (बिरालो, कुकुर, सुगा, गिनपिक) को व्यवस्थित रुपबाट शौच गराउने काम सम्पन्न । 	<p><u>पाल्तु जनावर (बिरालो, कुकुर, सुगा, गिनपिक) को शौच गराउने</u></p> <ul style="list-style-type: none"> पाल्तु जनावर (बिरालो, कुकुर, सुगा, गिन्नीपिक) बारे सामान्य जानकारी । पाल्तु जनावर (बिरालो, कुकुर, सुगा, गिनपिक) को शौच गराउने तरिका । पाल्तु जनावर (बिरालो, कुकुर, सुगा, गिनपिक) को शौच गराउदा ध्यान दिनु पर्ने कुराहरू । पाल्तु जनावर (बिरालो, कुकुर, सुगा, गिनपिक) को शौच गराउने कार्यको चरणहरू ।

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

- पन्जा तथा मास्क

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- असहज भएमा पाल्तु जनावरले कुनै बेला टोक्न सक्छ, यसको लागि राम्ररी पन्जा लगाउने र सावधान रहने ।
- पाल्तु जनावरलाई सौच गराउन लग्दा भाग्न सक्ने हुनाले चनाखो हुने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय : ४ घण्टा

सैद्धान्तिक : १ घण्टा

व्यवहारिक : ३ घण्टा

कार्य (Task) २ : पाल्तु जनावरलाई खुवाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
१ आवश्यक सामग्री तयार पार्ने । २ मासुको पिसलाई सासाना टुक्रा पार्ने । ३ आफ्नो हात सफा कपडाले पुछ्ने । ४ ती टुक्रा पारेको मासुको पिसलाई प्लेटमा हालि खान दिने । ५ दुध खाने जनावर भए दुध तयार गर्ने । ६ बोतल वा कपले दुध खुवाउने । ७ पाल्तु जनावरलाई खाना खुवाउन प्रयोग भएका सामान सफा गरी यथास्थानमा राख्ने ।	<p>दिईएको (Given):</p> <ul style="list-style-type: none"> पाल्तु जनावरको लागि खाना तथा दुध । खाना खुवाउने प्लेट । बोतलमा भरेको दुध । <p>कार्य (Task): पाल्तु जनावरलाई खुवाउने ।</p> <p>मापदण्ड (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> पाल्तु जनावरलाई व्यवस्थित रूपले खाना खुवाएको । 	<p>पाल्तु जनावरलाई खुवाउने</p> <ul style="list-style-type: none"> पाल्तु जनावरका खाना तथा खाना खुवाउने सामानहरू । पाल्तु जनावरलाई खाना खुवाउदा ध्यान दिनु पर्ने कुराहरू । पाल्तु जनावरलाई खाना खुवाउने तरिका । पाल्तु जनावरलाई खाना खुवाउने कार्य चरणहरू ।

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

- रुमाल, जनावरलाई खुवाउने बोतल, कप, प्लेट, पँजा ।

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- पँजा लगाउने र पाल्तु जनावरको टोकाईबाट सावधान रहने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय : ४ घण्टा
सैद्धान्तिक : १ घण्टा
ब्यवहारिक : ३ घण्टा

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

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
<p>१ जनावरको सरसफाईको लागि स्थान पहिचान गर्ने ।</p> <p>२ जनावरको सरसफाईको लागि आवश्यक सामान तयार गर्ने ।</p> <p>३ बाल्टीन तथा बाटामा पानी हाल्ने र आवश्यकता अनुसार केमिकल्स हाल्ने ।</p> <p>४ सानो जनावर भएमा बाटामा राखि हाल्का हातले सावुन वा सेम्पु लगाउने ।</p> <p>५ ठूलो जनावर भएमा थोरै थोरै पानीले जिउ भिजाएर सावुन वा स्याम्पू लगाउने ।</p> <p>६ पानीले सफासंग पखाली सफा कपडाले पुछ्ने ।</p> <p>७ सफाइमा प्रयोग भएका सामान सफा गरी यथा स्थानमा राख्ने ।</p>	<p><u>दिईएको (Given):</u> पाल्तु जनावर तथा आवश्यक सामग्री ।</p> <p><u>कार्य (Task):</u> पाल्तु जनावरको सरसफाई गर्ने/नुहाउने ।</p> <p><u>मापदण्ड (Standard):</u> पाल्तु जनावरलाई व्यवस्थित रूपमा सरसफाई गरी नुहाएको ।</p>	<p><u>पाल्तु जनावरको सरसफाई गर्ने र नुहाउने ।</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● पाल्तु जनावरको सरसफाई गर्ने/नुहाउने चाहिने सामानहरू । ● विरालो, कुकुर, सुगा, गिन्नीपिकलाई सरसफाई तथा नुहाई दिदा ध्यान दिनु पर्ने कुराहरू । ● पाल्तु जनावरको सरसफाई गर्ने/नुहाउने तरिका ● पाल्तु जनावरको सरसफाई गर्ने/नुहाउने कार्यको चरणहरू

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

- पानी राख्ने बाल्टीन तथा बाटा, किटाणु मार्ने केमिकल्स, सफा टावेल, 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 : ६ घण्टा
सैद्धान्तिक : १ घण्टा
व्यवहारिक : ५ घण्टा

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

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
<p>१ खोर सफाईको लागि आवश्यक सामान तयार गर्ने ।</p> <p>२ हातमा पन्जा तथा मुखमा मास्क लगाउने ।</p> <p>३ ब्रस तथा डस्ट प्यानले फोहोर संकलन गरेर निकाल्ने ।</p> <p>४ खोरलाई केमिकल स्प्रे गरी किटाणु मार्ने ।</p> <p>५ पानी हालेर खोर पखाल्ने ।</p> <p>६ कपडाले सुख्खा हुने गरी पुछ्ने ।</p> <p>७ खोर सफाइमा प्रयोग भएका सामान सफा गरी यथा स्थानमा राख्ने ।</p>	<p><u>दिईएको (Given):</u></p> <p>पाल्तु जनावरको खोर, खोर सफा गर्ने सामान ।</p> <p><u>कार्य (Task):</u></p> <p>पाल्तु जनावरको खोर सफा गर्ने ।</p> <p><u>मापदण्ड (Standard):</u></p> <p>पाल्तु जनावरको खोर किटाणु रहित किसिमले सफा गरिएको ।</p>	<p><u>पाल्तु जनावरको खोर सफा गर्ने ।</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● पाल्तु जनावर राख्ने खोरहरूबारे जानकारी र सफा गर्न चाहिने आवश्यक सामानहरूबारे जानकारी ● खोर सफा गर्दा ध्यान दिनु पर्ने कुराहरू ● खोर सफा गर्ने तरिका ● पाल्तु जनावरको खोर सफा गर्ने कार्य चरणहरू

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

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

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- खोर सफा गर्दा खोरको बनोटबाट हुनसक्ने दुर्घटनाबाट बच्ने ।
- सम्पूर्ण फोहोरहरू सफा भएको छ छैन राम्रोसँग गर्ने ।
- खोर सफा गर्दा माक्स तथा पन्जा लगाउने ।

मोड्युल ८: सञ्चार गर्ने ।

समय : १२ घण्टा (सै) + ० घण्टा (ब्या) = १२ घण्टा

बर्णन (Description): यस मेड्युलमा घरेलु कामदारलाई वैदेशिक रोजगारमा जाँदा आवश्यक पर्ने कुराकानीका विषय बस्तुहरु समावेश गरिएका छन् ।

उद्देश्यहरु (Objectives) :

- घरेलु कामदारले को को संग कसरी संचार गर्नुपर्छ भन्ने जानकारी गर्न
- ती व्यक्तिसंग संचार गर्दा प्रयोग गर्नुपर्ने शब्द र तिनको अर्थ जान्न

विषयबस्तुहरु :

- अध्यागमन, एयरपोर्ट, मेनपावर एजेन्सीसंग संवाद गर्ने ।
- रोजगारदाता (मालिक) र घरेलु कामदार बीचको कुराकानी
- घरको महिला (घरकी मेडम) संग संवाद गर्ने ।
- घरायसी काम गर्ने गराउने सम्बन्धी कुराकानी ।

मोड्युल ९: पेशागत विकास गर्ने ।

समय : १२ घण्टा (सै) + ० घण्टा (ब्या) = १२ घण्टा

बर्णन (Description): यस मेड्युलमा घरेलु कामदारले घरमा कामगर्दा आवश्यक पर्ने पेशागत विकास गर्ने विषय बस्तुहरु समावेश गरिएका छन् ।

उद्देश्यहरु (Objectives) :

- घरेलु कामगर्दा आवश्यक पर्ने थप पेशागत विकास सिपको बारेमा थाहा पाउने छन् ।

विषयबस्तुहरु

- थप भाषा सिक्ने ।
- टि.भि. च्यानल हेर्ने ।
- धर्म, सस्कृति, रितिरिवाजको बारेमा जान्ने ।
- खाडी मुलुकहरुको ऐन, नियम, कानको बारेमा जानकारी लिने ।
- अभिमुखिकरण लिने ।
- जान्ने मानिससंग काम सिक्ने ।

आवश्यक औजार उपकरणहरु

- चिया पकाउने थर्मस, कित्लि
- ग्यास चुल्हो
- भ्याकुम क्लिनर
- मिक्सचर/ग्रेन्डर
- माइक्रो ओभन
- फ्रिज
- वासिङ्ग मेसिन
- ओभन
- एयर कण्डिसन
- आइरन
- इलेक्ट्रोनिक फिल्टर
- वाटर बोइलर
- डोर ओपन कि
- ट्विल चियर
- चिया कप, ससर
- गिलास, प्लेट, काँटा, चम्चा
- चपिङ बोर्ड
- चक्कु

सन्दर्भ सामाग्री

