

प्राविधिक पाना



1. योग्यता ग्राफ

क्रियाकलापको शीर्षक	योग्यता ग्राफ
L2L आयामहरू	<p>आत्म-जागरूकता</p> <ul style="list-style-type: none"> - म के गर्न सकछु? - मलाई के सुधार गर्न आवश्यक छ? <p>लक्ष्य निर्धारण र योजना</p> <ul style="list-style-type: none"> - म कस्तो शिक्षा हासिल गर्न चाहन्छु? - आफ्नो सिकने लक्ष्यहरू राख्दै <p>पहल र स्वामित्व</p> <ul style="list-style-type: none"> - आफ्नो सिकने सीमितताहरू र सम्भावनाहरू बुझ्दै - आफ्नो सिकाइको लागि जिम्मेवारी लिँदै
क्रियाकलापको सारांश	<p>यो कार्यले तपाईंलाई कुन भाषा सिकाइका वर्गहरूमा ध्यान केन्द्रित गर्दा फाइदा हुन्छ भनेर पत्ता लगाउन मद्दत गर्नेछ।</p> <p>यसले तपाईंलाई यथार्थपरक र प्राप्त गर्न सकिने लक्ष्यहरू राख्दै तपाईंको बलियो र कमजोर क्षमता देखाउनेछ।</p>

क्रियाकलापको सामग्री

तपाईं सुधार गर्न चाहनुहुने प्रत्येक 4 कोटिहरूमा 2-3 क्षमताहरू चयन गर्नुहोस्।

सङ्कलन	मौखिक बुझाइ	अन्य मानिसहरू बीच कुराकानी बुझ्नको लागि
		प्रत्यक्ष दर्शकको सदस्यको रूपमा बुझ्नको लागि
		घोषणा र निर्देशनहरू बुझ्नको लागि
		अडियो (वा हस्ताक्षर गरिएको) मिडिया र रेकर्डिङ बुझ्दै
	अडियो-भिजुअल बुझाइ	टिभी, फिल्म र भिडियो हेर्दा
पढ्ने समझ		पत्राचार पढ्दा
		अभिमुखीकरणको लागि पढ्दा
		जानकारी र तर्कको लागि पढ्नुहोस्
		पढाइ निर्देशनहरू
		फुर्सदको गतिविधिको रूपमा पढ्दा
उत्पादन	बोलेर उत्पादन	निरंतर एकालाप: अनुभव वर्णन गर्न
		निरंतर एकालाप: जानकारी दिने
		निरंतर एकालाप: आफ्नो कारण व्याख्या गर्दै (जस्तै एक बहसमा)
		सार्वजनिक घोषणाहरू
		दर्शकहरूलाई सम्बोधन गर्दा
	लिखित उत्पादन	सृजनात्मक लेखन
अन्तरक्रिया	बोलेर अन्तरक्रिया	प्रतिवेदन र निबन्धहरू
		एक वार्ताकार बुझ्दा
		बार्तालाभ
		अनौपचारिक छलफल (साथीहरू संग)
		औपचारिक छलफल (सम्मेलन)
		लक्ष्य केन्द्रित सहयोग (लक्ष्य सेट सहयोग (सँगै खाना पकाउने, कागजातहरू छलफल गर्ने, कार्यक्रम आयोजना गर्ने, आदि)
		सामान र सेवाहरू प्राप्त गर्दै
		जानकारी आदान प्रदान
अन्तरवार्ताको लागि र अन्तरवार्ता लिन		

		दूरसंचार प्रयोग गर्न
	अनलाइन अन्तरक्रिया	अनलाइन कुराकानी र छलफलको लागि लक्ष्य-उन्मुख अनलाइन लेनदेन र सहयोगको लागि
	लिखित अन्तरक्रिया	चिठीपत्र नोटहरू, सन्देशहरू र फारमहरूको लागि
मध्यस्थता	विषय वाक्य मध्यस्थता गर्न	शब्द वा चिन्हमा विशिष्ट जानकारी व्यक्त गर्न
		लिखित रूपमा विशिष्ट जानकारी व्यक्त गर्न
		बोली वा चिन्हमा जानकारी व्याख्या गर्न
		लिखित रूपमा डाटा व्याख्या गर्न
		बोली वा चिन्हमा पाठ प्रशोधन गर्न
		लिखित रूपमा पाठ प्रक्रिया गर्न
		बोली वा चिन्हमा लिखित पाठ अनुवाद गर्न
		लिखित पाठ अनुवाद गर्न
		कीर्तिमान गर्न (व्याख्यान, सेमिनार, बैठक, आदि)
		रचनात्मक पाठहरू (साहित्य सहित) को व्यक्तिगत प्रतिक्रिया व्यक्त गर्न
	रचनात्मक पाठहरू (साहित्य सहित) को विश्लेषण र आलोचना गर्न	
	अवधारणाहरू मध्यस्थता गर्न	साथीहरू संग सहयोगी अन्तरक्रिया गर्न को लागि
		अर्थ निर्माण गर्न सहयोग गर्न
		अन्तरक्रिया व्यवस्थापन गर्न
	संचार मध्यस्थता गर्न	वैचारिक कुराकानीलाई प्रोत्साहन गर्न
बहुसांस्कृतिक ठाउँ सहज बनाउन		
अनौपचारिक परिस्थितिहरूमा मध्यस्थको रूपमा काम गर्न (साथी र सहकर्मीहरूसँग)		
		नाजुक परिस्थिति र असहमतिहरूमा सञ्चारलाई सहज बनाउन

यस पृष्ठको उदाहरण जस्तै 3 वटा खण्डहरू सहितको गोलाकार चित्र कोर्नुहोस्, वा तल प्रस्तुत गरिएको एउटा छाप्नुहोस्।

त्यो गोलाकार आकृतिलाई ४ खण्डमा विभाजन गर्न क्रस कोर्नुहोस्।

भित्री खण्ड प्रायः आफै गर्ने र अरूको मद्दत बिना सहज महसुस गर्ने कुराहरुको लागि हो ।

वा

भित्री सर्कल प्रायः आफै गर्ने र अरूको मद्दत बिना सहज महसुस गर्ने कुराहरुको लागि हो ।

मध्य खण्ड त्यो कुराहरुको लागि हो जुन अफुसँग केही सहयोग छ भने गर्न, वा केही पटक प्रयास गरेपछि, र अझै आफुलाई यसमा राम्रो हुनको लागि काम गर्न आवश्यक छ जस्तोको लागि हो ।

सबैभन्दा बाहिरी सर्कल भनेको आफूले वा अरूको सहयोगमा गर्न नसक्ने कुराहरुको क्षेत्र हो। यस क्षेत्रका सामग्रीहरू आफुले केही अन्य सिकाइ लक्ष्यहरू नपुगेसम्म पर्खनु पर्छ।

अब तपाईंले माथिको तालिकाबाट चयन गर्नुभएको योग्यता क्षेत्रहरूको सूची हेर्नुहोस्। ती प्रत्येकलाई कागजको सानो टुक्रा वा पोस्ट-इटमा लेख्नुहोस्। योग्यता ग्राफमा कागजको प्रत्येक टुक्रा कहाँ हुन्छ? तिनीहरूलाई सर्कलमा राख्नुहोस् र तपाईंको क्षमता ग्राफको सिंहावलोकन प्राप्त गर्न एक कदम फिर्ता लिनुहोस्।

यी प्रश्नहरूमा विचार गर्नुहोस्:

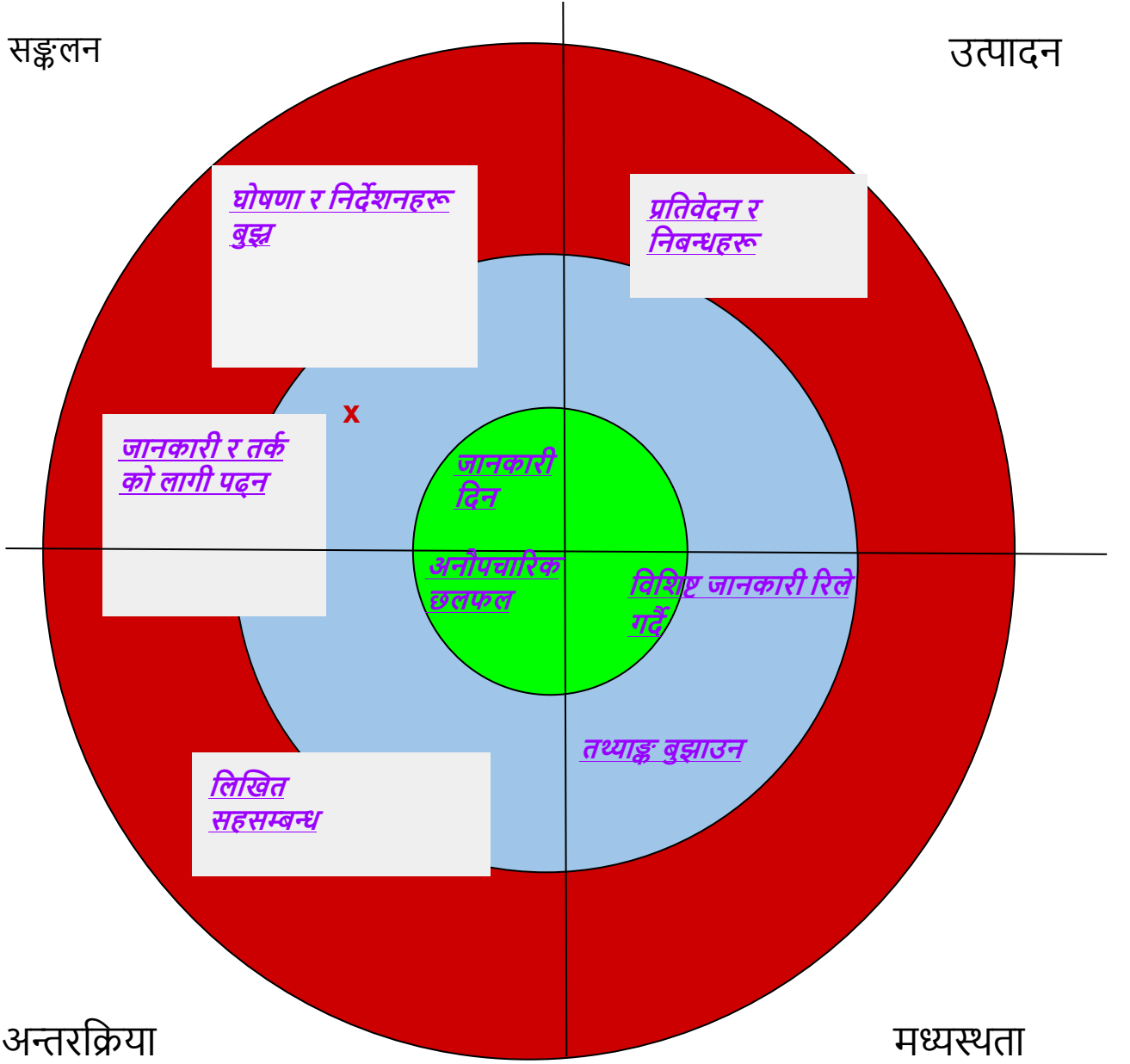
- ग्राफले तपाईंलाई के बताउँछ?
- तपाईंको सिकाइ अन्तर कहाँ छ?
- तपाईं के मा राम्रो हुनुहुन्छ, तर अझै राम्रो गर्न चाहनुहुन्छ?
- तपाईंको दीर्घकालीन लक्ष्यहरू प्राप्त गर्नको लागि सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण भाग कहाँ सुरु गर्नु पर्छ?

तपाईं जहिले पनि यसमा फर्कन सक्नुहुन्छ, र तपाईंको प्रगतिको रूपमा क्षमता परिवर्तन अनुसार दर्ता गर्नुहोस्, र काम गर्न नयाँ क्षेत्रहरू थप्नुहोस्।

योग्यता ग्राफको उदाहरण पूरा भयो।

सङ्कलन

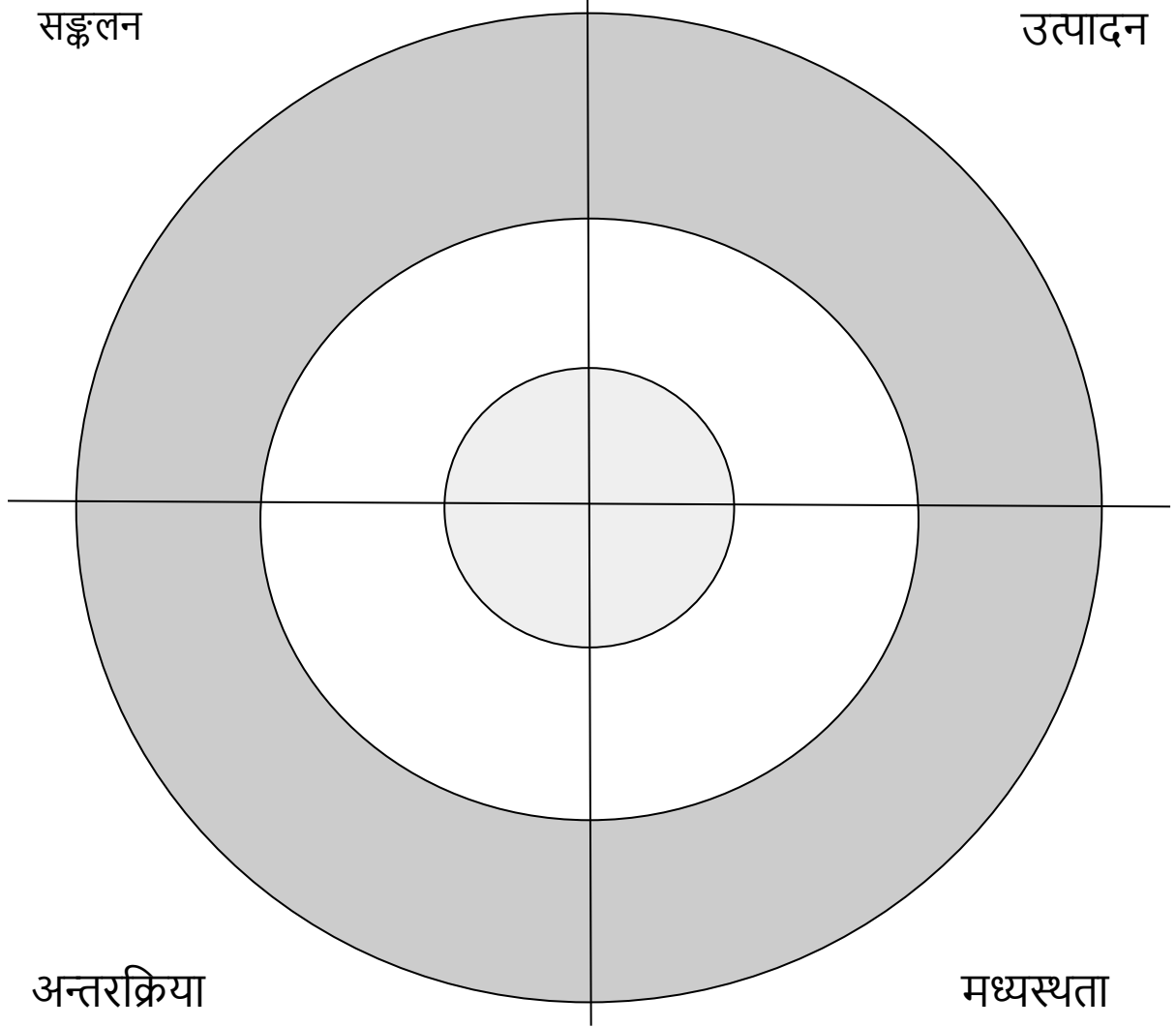
उत्पादन



अन्तरक्रिया

मध्यस्थता

योग्यता ग्राफ



सिकने लक्ष्यहरूः

1. तपाईंको सिकने लक्ष्यहरू के हुन्? तपाईंले सुधार गर्न चाहनुभएको क्षेत्रहरू चयन गर्नुहोस् र विशेष रूपमा तपाईंले काम गर्न चाहनुभएको सीपलाई परिभाषित गर्नुहोस्। भाषाहरूको लागि सन्दर्भको साझा युरोपेली फ्रेमवर्कको आत्म-मूल्याङ्कन ग्रिडको आधारमा तपाईं कुन स्तरमा हुनुहुन्छ र हासिल गर्न चाहनुहुन्छ भन्ने भाषा क्षमताको स्तर निर्धारण गर्नुहोस् -
<https://rm.coe.int/CoERMPublicCommonSearchServices/DisplayDCTMContent?documentId=090000168045bb52>
 2. यी सिकाइको लक्ष्यहरू प्राप्त गर्न पछाडि मेरो प्रेरणा के हो? (अर्थात् इच्छामा पहुँच प्राप्त गर्न, काम/स्कूलमा छलफलमा भाग लिन सक्षम हुन, कुनै खास कामको लागि आवेदन दिन, पदोन्नति प्राप्त गर्न, नयाँ साथीहरू बनाउन आदि)
- तपाईंको भाषाको कौशल्य र तपाईंको सिकने उद्देश्यहरूको आत्म-मूल्याङ्कन तालिका कसरी पूरा गर्ने भन्ने उदाहरण।

आफ्नो भविष्यका लक्ष्यहरू लेख्नुहोस्



मेरो कौशल्यको चार्ट

	लक्ष्य
बोलिको बुझाइ	A2
अडियो र भिजुअलको बुझाइ	B1
पददाको बुझाइ	B1
बोलिको वाचन	A2
लिखित उत्पादन	
बोलिको अन्तरक्रिया	
...	



मौखिक उत्पादन

! 2-3 कोटिहरू छनौट गर्नुहोस् र प्रत्येक कोटीको नियमहरूको बुझाइ प्राप्त गर्नुहोस्।

अहिले

A2

- कथा भन्न वा सरल तरिकामा वर्णन गर्न सक्नुहुन्छ
- तिनीहरूको वातावरणको दैनिक पक्षहरू वर्णन गर्न सक्छ, उदाहरणका लागि। मान्छे, ठाउँ, काम वा अध्ययन अनुभव।
- घटना र गतिविधिहरूको छोटो, आधारभूत विवरण दिन सक्छ।
- योजना र व्यवस्था, बानी र दिनचर्या, विगतका गतिविधिहरू र व्यक्तिगत अनुभवहरू वर्णन गर्न सक्छ।
- संक्षिप्त बयान गर्ने र वस्तुहरू र सम्पत्तिहरू तुलना गर्न सरल वर्णनात्मक भाषा प्रयोग गर्न सक्छ।
- आफूलाई मनपर्ने वा मन नपर्ने कुराको बारेमा व्याख्या गर्न सक्छ।
- तिनीहरूको परिवार, जीवन अवस्था, शैक्षिक पृष्ठभूमि, वर्तमान वा हालको कामको वर्णन गर्न सक्छ।
- व्यक्ति, स्थान र सम्पत्तिलाई सरल शब्दमा वर्णन गर्न सक्छ।
- तिनीहरू केमा राम्रो छन् र त्यति राम्रो छैन (जस्तै खेलकुद, खेलकुद, सीप, विषयहरू) व्यक्त गर्न सक्छन्।
- उनीहरूले सप्ताहमा वा बिदाको समयमा के गर्न योजना छ भनी संक्षिप्त रूपमा वर्णन गर्न सक्छन्।

भविष्यमा

B1

- कुनै अनुभवको बारेमा भावनाहरू स्पष्ट रूपमा व्यक्त गर्न र ती भावनाहरूलाई व्याख्या गर्न कारणहरू दिन सक्छ।
- आफ्नो रुचिको क्षेत्र भित्र विभिन्न परिचित विषयहरूमा सीधा विवरण दिन सक्छ।
- यथोचित र सूसंगत रूपमा एक उचित कथा वा विवरणलाई बिन्दुहरूको अनुक्रमको रूपमा सम्बन्धित गर्न सक्छ।
- अनुभवहरूको विस्तृत विवरण दिन सक्छ, भावना र प्रतिक्रियाहरू वर्णन गर्न सक्छ।
- अप्रत्याशित घटनाहरूको विवरणहरू सम्बन्धित गर्न सक्छ, उदाहरणका लागि। एक दूधटना।
- पुस्तक वा चलचित्रको कथानकलाई सम्बन्धित गर्न र तिनीहरूको प्रतिक्रियाहरू वर्णन गर्न सक्छ।
- सपना, आशा र महत्वाकांक्षा वर्णन गर्न सक्छ।
- घटनाहरू वर्णन गर्न सक्छ, वास्तविक वा कल्पना।
- कथा सुनाउन सक्छ।

निम्न तालिकामा तपाईंले सुधार गर्न चाहनुहुने भाषा सीपहरू भर्नुहोस् र भाषाहरूका लागि साझा यूरोपीयन फ्रेमवर्कको स्वयम मूल्याङ्कन ग्रीड (माथिको लिङ्क) र तपाईंको सिकाइ उद्देश्य, अर्थात् तपाईंले हासिल गर्न चाहेको स्तरको अनुसार तपाईंको सुरुवात स्तर निर्धारण गर्नुहोस्।

वर्गहरू	भाषाको कौशल्यता	तपाईंको स्तर	तपाईंको अपेक्षित लक्ष्य
सङ्कलन			
अन्तरक्रिया			
उत्पादन			
मध्यस्थता			