प्राविधिक पाना

7. आफ्नो सिकाइको म्यापिङ गर्दै

क्रियाकलापको शीर्षक	मेरो क्षेत्रहरू म्याप गर्दै
L2L आयामहरू	**पहल र स्वामित्व** - आफ्नो सिकाइको सीमितता र सम्भावनाहरू बुझ्दै - आफ्नो सिकाइको जिम्मेवारी आफै लिदै । - अरूबाट सल्लाह लिन । **संलग्नता र व्यवस्थापन** - आफुलाई उपलब्ध स्रोतहरू चयन गर्न र खोज्न ।
क्रियाकलापको सारांश	मेरो सिक्ने अवसरहरू कस्तो छन्? मेरो सिकाइ कहाँ र कोसँग हुन सक्छ? यो उपकरणले तपाईलाई तपाईको नजिकको परिवेशमा सिकाइका अवसरहरू के के छन्, र आफ्नो समय कहाँ र कोसँग बिताउनुहुन्छ भनेर प्रकाश पार्न मद्दत गर्नेछ? के ती कुरहरुले मेरो अध्ययनलाई समर्थन गर्छन्?

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

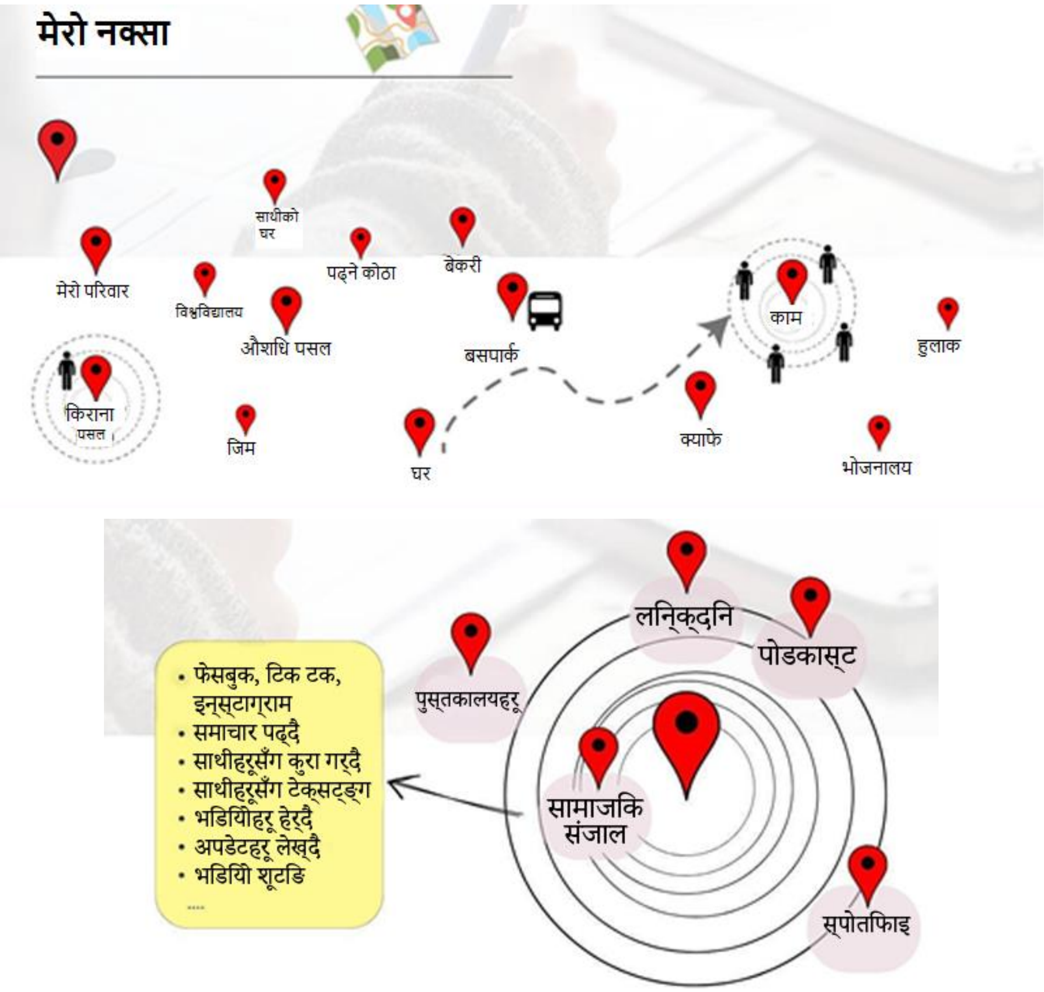
Project N° 2020-1-SE01-KA204-077915
This project has been funded with the support of the Erasmus+ programme of the European Union. The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

क्रियाकलापको सामग्री

तपाईं म्याप गर्दै हुनुहुन्छः

- **अन्तरक्रिया** (अनलाइन, व्यक्तिगत रूपमा)
- **क्रियाकलापहरू** (आफू एक्लै , अरु सँग)
- **ठाउँहरू** (अनलाइन, भौतिक संसार), जहाँ क्रियाकलाप हुन्छ

तल देखाएको क्षेत्रको नक्साका केही उदाहरणहरू



यो क्रियाकलापले तपाइँले समय बिताउने सबै भर्चुअल र वास्तविक स्थानहरू चिन्नु मद्दत गर्दछ र तपाइँलाई तपाइँको दैनिक जीवनमा तपाइँको भाषा सिक्ने क्रियाकलापहरू कसरी एकीकृत गर्न सक्नुहुन्छ भनेर प्रोत्साहन दिन्छ।

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union
Project N° 2020-1-SE01-KA204-077915

1. चरण
पहिलो चरण तपाईको वास्तविक स्थानको नक्सा बनाउनु हो। आफ्नो हप्ताको नक्सा बनाउनुहोस्। यसलाई चित्रमा देखिने बनाउनुहोस्। तपाइँ यसलाई तपाइँको भर्चुअल स्पेस संग जडान गर्न सक्नुहुन्छ वा तपाइँ एक फरक नक्सा बनाउन सक्नुहुन्छ।

2. चरण
स्थानसँग जोडिएका आफ्ना अन्तरक्रियाहरू र गतिविधिहरू लेख्नुहोस् (केन्द्र जति नजिक हुन्छ त्यति नै बारम्बार/नजीक अन्तरक्रिया)। **नेटवर्किङ रेखाचित्र** प्रयोग गर्नुहोस्।

3. चरण
तपाईंको दैनिक जीवनमा एकीकृत गर्न सकिने चुनौती कार्ड छान्नुहोस्। तपाईंको दैनिक जीवनमा चुनौती कार्डहरू कसरी एकीकृत गर्ने बारे सोच्नुहोस्। तपाईंले सुधार गर्न चाहनुभएको भाषा क्षेत्र अनुसार, तपाईंको दैनिक गतिविधिहरू, र तपाईंको स्थानहरू अनुसार सही चुनौती कार्डहरू छनौट गर्नुहोस्। के यो अनौपचारिक रुपमा गर्न मिल्छ? वेबमा वा सायद तपाईं यसलाई आफू एक्लै गर्नुहुनेछ? जहाँ तपाइँ प्रेरणा प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ त्यो सिक्ने क्षेत्रको सूची हेर्नुहोस्।

4. चरण
तपाईंले आफ्नो सिकाइ विस्तार गर्न सक्ने अन्य सम्भावनाहरू (क्षेत्र र नेटवर्कहरू) बारे सोच्नुहोस्।

तपाईको नक्साले तपाईको अहिलेको दैनिक जीवनलाई चित्रण गर्दछ। तल सूचीबद्ध प्रश्नहरूले तपाइँलाई तपाइँको नेटवर्कमा के परिवर्तन गर्न मनपर्छ र तपाइँ मद्दत वा सहयोगको लागि कसलाई जान सक्नुहुन्छ भन्ने बारे केहि स्पष्टता दिनेछ।

1. आफ्नो नक्सा हेर्नुहोस्। यसबाट तपाईको तत्काल धारणा के छ?
2. तपाईंले चिन्ने मानिसहरूको संख्या र तिनीहरूको वरिपरि बिताउनु भएको समयको सन्तुलन बारे तपाईंको धारणा के छ? के तपाईले त्यहाँ बिताउनुभएको समयको तुलनामा मानिसहरूको कमी छ? तपाईंले पहिले नै लिनुभएको अवसरहरू र तपाईंले पाउन सक्ने अवसरहरूको बारेमा सोच्नुहोस्।
3. के त्यहाँ कोहि व्यक्तिहरू छन् जसलाई तपाईं नजिक वा अझ राम्रोसँग जान्न चाहनुहुन्छ? के तपाईं बढी वा कम समय बिताउन चाहनुहुने ठाउँहरू छन्? के तपाइँ केहि स्थानहरू थप्न वा घटाउन सक्नुहुन्छ, र केहि अन्तरक्रियाहरूलाई प्रोत्साहन दिन सक्नुहुन्छ?
4. के तपाईंको नक्सामा मानिसहरू, ठाउँहरू र अन्तरक्रियाहरू छन् जुन तपाईंको सिकाइलाई समर्थन गर्दैनन्? के तपाइँ तिनीहरूलाई कम गर्न सक्नुहुन्छ? यदि छ भने, कसरी?
5. तपाइँको परियोजना वा भविष्यका लक्ष्यहरूमा तपाइँलाई सहयोग गर्न सक्ने केहि सम्बन्धहरू नजिक हुनको लागि तपाइँले अहिले कस्तो कदमहरू लिन आवश्यक छ?
6. के तपाईंले आफ्नो नक्सामा केही व्यक्ति वा अवसरहरू गुमाउनुभएको छ जसले तपाईंलाई आफ्नो सिकाइ लक्ष्यहरू प्राप्त गर्न मद्दत गर्न सक्छन्? आफ्नो नक्सामा यी व्यक्तिहरु थप्नको लागि तपाईले कुन कदमहरू लिन आवश्यक छ?

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union
Project N° 2020-1-SE01-KA204-077915
This project has been funded with the support of the Erasmus+ programme of the European Union. The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.
ikf malmö PELICAN Conexx AidLearn MC

सिक्ने क्षेत्रहरू को उदाहरणहरू	अनौपचारिक रूपमा भौतिक संसारमा अन्य मानिसहरूसँग अन्तरक्रिया	डिजिटल संसारमा अन्य मानिसहरूसँग अनलाइन अन्तरक्रिया	आफु एक्लै अरूसँग कुनै व्यवहार बिना
प्राचीन वस्तुको पसल	x		
अडियोबुकहरू			x
बारहरू	x		
बुकक्लब	x		
बस बिसौनी	x		
पुस्तकहरू		x	x
बहस क्लब	x		
जागिरको अन्तर्वार्ता	x		
कफी को ठाउँहरू	x		x
सांस्कृतिक कार्यक्रमहरू	x		
डायरी			x
इमेल		x	
प्रदर्शनी	x		
फेसबुक		x	
परिवार	x		
फोरमहरू	x		
किराना पसल	x		
जिम	x		
घर	x		x
च्याट गर्ने कोठाहरू		x	
भाषा सिक्ने अनुप्रयोगहरू			x
पुस्तकालयहरू	x		x
लिन्क्दिन		x	x
नक्सा / गुगलको नक्शा			x
छिमेकि	x		
नेटफ्लिक्स			x
समाचार			x
नोटबुक			x
सडक मा	x		x

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union
Project N° 2020-1-SE01-KA204-077915
This project has been funded with the support of the Erasmus+ programme of the European Union. The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.
ikf malmö PELICAN conexx AidLearn

अनलाइन डाटाबेस		x	
भोज	x		
रेस्टुरेन्टहरू	x		x
किनमेल र खरीदारी	x		
रंगमञ्च			x
यातायात	x		x
जानकारी को लाइन	x		
लेक्चर	x		
ट्विटर		x	x
विश्वविद्यालय	x		x
कार्यस्थल	x		
युट्युब		x	x

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Project N° 2020-1-SE01-KA204-077915
This project has been funded with the support of the Erasmus+ programme of the European Union. The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.