नेपाल सरकार
श्रम, रोजगार तथा सामाजिक सुरक्षा मन्त्रालय
वैदेशिक रोजगार बोर्डको सचिवालय

गार्मेन्ट मेशिन अपरेटर तालिम पाठ्यक्रम

(Garment Machine Operator Curriculum)

वैदेशिक रोजगार बोर्डको मिति २०७२/१२/१७ गतेको बैठकबाट स्वीकृत पाठ्यक्रम

विषय सूची

तालिम पाठ्यक्रम प्रयोगकर्ताहरुका लागि निर्देशन....1

कोर्षको जानकारी 2

व्यावसायिक कोर्षमा प्रयोगहुने शब्दावलीहरु 17

गार्मेन्ट मेशिन अपरेटरको परिचय....18

व्यक्तिगत सुरक्षाबारे जानकारी 21

मेशिनको सुरक्षा बारे जानकारी 24

डिफेक्ट कोड बारे जानकारी 27

इलेक्ट्रिकल सिलाई मेशिन चलाउने 31

भाँचिएको सियो फेर्ने 36

इलेट्रिकल मेशिनमा धागो हाल्ने र सियोमा धागो छिराउने विधी....40

बबिनमा धागो भर्ने 47

बबिन केस फेर्ने....51

चाप मिलाउने....55

स्टिच रेगुलेटर मिलाउने 59

अड्केको धागो निकाल्ने 63

मेशिनमा तेल फेर्ने....67

सिधा सिलाई गर्ने 71

कर्भ सिलाई गर्ने....75

गोलाकार सिलाई गर्ने 79

जिगज्याग सिलाई गर्ने....83

नागबेली सिलाई गर्ने 87

आईरन गर्ने....91

प्याच पकेट राख्ने 95

वेल्ट पकेटमा टप स्टिच गर्ने 97

बटम हेममा टप स्टिच गर्ने 99

ओभरलक गर्ने 101

साइड सीम (ओभरलक र टप स्टिच) सिलाउने..105
इन सीममा ओभरलक सिलाउने 107
ब्याक योक (ओभरलक र टप स्टिच) सिलाउने 109
ब्याक राइजमा ओभरलक सिलाउने 111
अन्य सीप अभ्यासहरू 113

तालिम पाठ्यक्रम प्रयोगकर्ताहरुका लागि निर्देशन

यो तालिम पुस्तिका दक्ष सिकाईको अवधारणामा आधारित छ। यसका मूख्य दुई भागहरु छन्: कोर्ष र तालिम सामग्रीहरु। केहि आधारभूत सिद्धान्त र विधीहरु अपनाएर तयार पारिएको यो पुस्तिका प्रयोगको लागि निम्न निर्देशनहरु प्रस्तुत गरिएको छ।

सामान्य सुझाव

१. यो पुस्तिकामा दिईएको शब्द भण्डारमा भएका शब्द, शब्दावली तथा तिनीहरुको परिभाषा अध्ययन गर्नुहोस्।
२. कोर्ष सम्बन्धी जानकारीको समग्र उद्धेश्य अध्ययन गर्नुहोस्।
३. प्रत्येक मोड्युलको तालिमको पहिलो दिनमै सबै प्रशिक्षार्थीहरुलाई सिक्नु पर्ने सीपहरुको सूची प्रदान गर्नुहोस र सिकाईको मूल्यांकन गरिने तरिका बताउनुहोस्।
४. प्रत्येक पाठको सिकाईको उद्धेश्यहरु राम्रो सँग अध्ययन गर्नुहोस्।
५. प्रत्येक पाठको पाठ योजना अध्ययन गर्नुहोस् र प्रशिक्षार्थीहरुको स्तर र तालिम प्रदायक संस्थामा उपलब्ध स्रोत बमोजिम पाठ योजना परिमार्जन गर्नुहोस्।
६. पाठ योजना तथा यसमा उल्लेख भए बमोजिम प्रशिक्षण विधी (हरु) छनौट गर्नुहोस्।
७. प्रत्येक पाठको प्रशिक्षण शुरु गर्नु अगाडि सो पाठ सँग सम्बन्धीत अध्ययन सामग्री (Hand-outs) अध्ययन गर्नुहोस्।
८. प्रशिक्षणको बेलामा सकेसम्म धेरै दृश्य सामग्रीहरुको प्रयोग गर्नुहोस्। केहि मुख्य दृश्य सामग्रीहरु यो तालिम पुस्तिकामा पनि समावेश गरिएका छन्।
९. प्रत्येक पाठको अन्त्यमा प्रशिक्षार्थीहरुको मूल्यांकन गर्नुहोस्। यो तालिम पुस्तिकामा दिइएका अभ्यास पत्रहरु (Assignment Sheets) प्रयोग गर्नुहोस्।
१०. तालिमको पहिलो दिनमै वा हरेक पाठको अन्त्यमा अध्ययन सामग्रीहरु (Hand-outs) वितरण गर्नुहोस्।
११. मौखिक प्रश्न, छलफल, अन्तरक्रिया, सामुहिक अभ्यास, निर्देशित अभ्यास, एकल अभ्यास, प्रयोगात्मक अभ्यास, कार्य वातावरणको प्रयोगात्मक ज्ञान प्राप्तीको लागि वास्तविक कार्यक्षेत्रको अवलोकन भ्रमण तथा प्रशिक्षार्थी केन्द्रित सिकाई विधीहरु अवलम्बन गर्नुहोस्।
१२. यो तालिम पुस्तिका तयार गर्ने विषय विज्ञले सीप र ज्ञानको लागि आवश्यक पर्ने अनुमानित समय उल्लेख गरेका छन्। तथापी, सिकाईको उद्धेश्य प्राप्तीको सुनिश्चितताको लागि प्रशिक्षकले आफ्नो अनुभव प्रयोग गर्न सक्नेछ

सीप तालिम बारे सुझाव

१. हरेक सीपको प्रदर्शन (Demonstration) गर्नु भन्दा अगाडि कार्य सम्पादन निर्देशिका (Performance Guide) अध्ययन गर्नुहोस् र प्रशिक्षार्थीहरुलाई अध्ययन गर्न दिनुहोस्।
२. सामान्य गतिमा प्रत्येक मोड्युलको सीप प्रर्दशन गरेर देखाउनुहोस्। सीप प्रदर्शन गर्दा खुड्किलाहरु बताउदै र सकिन्छ भने आवश्यक ज्ञान पनि भन्दै जानुहोस्।
३. सीप प्रस्तुत गर्दा महत्वपूर्ण (ध्यान दिनुपर्ने) र सुरक्षा संबन्धी खुड्किला दोहोऱ्याउदै गर्नुहोस्।
४. सीपमा दक्षता प्राप्तगर्नको लागि आवश्यकता अनुसार प्रशिक्षार्थीहरुलाई दोहोऱ्याउने र पुनः दोहोऱ्याउने अवसर प्रदान गर्नुहोस्।
५. प्रशिक्षार्थीहरुको निरन्तर मूल्यांकन गर्नुहोस्।
६. प्रत्येक मोड्युलमा अभ्यास कार्य गराउँदै परियोजना र संबन्धित समस्या (Project and Problem) दिएर प्रयाप्त अभ्यासको वाताबरण बनाउनुहोस्।

प्रशिक्षार्थीले सीप जान्ने मात्र होइन, हरेक सीप सम्पादन गर्न सक्षम हुनु पर्छ भन्ने नै स्मरण गर्नुपर्ने सबैभन्दा महत्वपूर्ण कुरा हो। "जान्नु" भन्दा "गर्नु" मा केन्द्रित गर्नुहोस्।

कोर्षको जानकारी

कोर्ष प्रयोगकर्ताहरुका लागि मार्गदर्शन

नेपालका युवा युवतीहरु स्वदेशमै कामगर्न इच्छुक वा विदेश जान तयार भएर बसेका स्वदेशमा तथा विभिन्न वैदेशिक मुलुकमा रहेका गार्मेन्ट उद्योगहरुमा गार्मेन्ट मेशिन अपरेटरको काम गर्न सक्ने बनाउने उद्धेश्यले तयार पारिएको यो एउटा व्यावसायिक तालिम कोर्ष हो।

यो कोर्ष बनाउन केहि सामान्य सिद्धान्त तथा कार्यविधीहरु अबलम्बन गरिएको छ । कोर्ष निर्माण समूह यो कोर्ष प्रयोग गर्ने प्रयोगकर्ताहरुलाई निम्न मार्गदर्शनहरु प्रदान गर्न चाहन्छ।

१. यस कोर्षमा संलग्न शब्द/शब्दावलीहरु तथा ब्याख्या अध्ययन गर्नुहोला।
२. तालिमको उद्धेश्य अध्ययन गर्नुहोला।
३. प्रत्येक पाठको अन्तिम कार्य सम्पादन उद्वेश्य र आवश्यक ज्ञान राम्ररी अध्ययन गर्नुहोला।
४. प्रशिक्षार्थीहरुलाई पहिलो दिनमै सीपहरुको सूची तथा उनीहरुको सिकाईलाई कसरी मूल्यांकन गरिन्छ भन्ने कुराको जानकारी गराउनुहोस्।
५. प्रशिक्षकले प्रशिक्षार्थीको कृयाकलापहरु, दृश्यसामाग्री, प्रशिक्षार्थीलाई गर्न दिइने कार्यहरु बारेमा कोर्षमा दिइएका निम्न कुराहरु समेटेर योजना गर्नुपर्दछ् । हुन त यो निर्देशिकामा पनि पाठ योजना दिइएको छ तर प्रशिक्षकले उपलब्ध स्रोत साधन र अन्य आवश्यकता अनुसार उद्देश्य परिमार्जन गर्ने सक्नेछन्।
   - Skill/Topic सीप/शिर्षक
   - Performance Objective कार्यवर्द्धक उद्वेश्य
   - Enabling Objective आवश्यक ज्ञान
६. सम्झनुपर्ने सवैभन्दा महत्वपूर्ण कुरा के हो भने, प्रशिक्षार्थीले प्रत्येक कार्य (task) को बारेमा थाहा पाएर मात्र पुग्दैन, गर्न जानेको हुन पर्दछ। त्यसैले थाहा पाउनेमा मात्र नभई गराईमा केन्द्रीत हुनुहोस्।
७. कोर्षमा उल्लेखित सीप/ज्ञानहरुका लागि बिषयसँग सम्बन्धीत विज्ञहरुले मोटामोटी अनुमान गरेर राखेको समय भएकोले प्रशिक्षकहरुले आफ्नै हिसाबले अगाडी बढ्न सक्नेछन् तर कार्य वर्धक उद्धेश्यहरु भने प्राप्त भएको सुनिश्चित गरिनुपर्दछ।
८. प्रशिक्षकले प्रशिक्षार्थीहरुलाई परियोजना तथा समस्याहरु (Project and Problem) दिन सल्लाह दिइन्छ।

तालिमको जानकारी

तालिमको शिर्षक	गार्मेन्ट मेशिन अपरेटर (Garment Machine Operator) तालिम
उदेश्य	यो कार्यक्रमको मुख्य उदेश्य खाडी मुलुकहरु (जस्तै कतार, संयुक्त अरब ईमिरेट्स, साउदी अरब, बहराईन, कुवेत, ओमान आदि) लगायतका विभिन्न बैदेशिक मुलुकमा रहेका गार्मेन्ट व्यबसाय अन्तर्गतका उद्योगहरुमा गार्मेन्ट टेलर पेशामा सेवा प्रदान गर्न सक्ने जनशक्ति उत्पादन गर्ने रहेको छ।
पाठ्य संरचना र अवधी	यो कोर्ष मुख्य ६ शिर्षकहरुमा बिभाजन गरिएको छ । प्रत्येक शिर्षकमा दक्षता स्तर हासिल गर्नका लागि विशिष्ट सिकाई उपलव्धिहरु समावेश गरिइको छ । यो कोर्ष ४ हप्ताको हुनेछ जसमा १५५ घण्टा प्रयोगात्मक र १२ घण्टा (१६७ घण्टा) सैध्दान्तिक रहनेछ । यस तालिममा प्रशिक्षार्थीहरुको पूर्ण उपस्थिति र सक्रिय सहभागिता हुनु आवश्यक छ ।
लक्षित समूह	यो तालिम कक्षा ८ उत्तिर्ण गरेका वैदेशिक रोजगारीमा जान चाहने कामदारहरुका लागि लक्षित गरिएको छ।
लक्ष्य	यो तालिमको अन्त्यमा प्रशिक्षार्थीहरु निम्न कार्यहरु गर्न सक्षम हुनेछन् • गार्मेन्ट मेशिन अपरेटर पेशा बारे जानकारी दिन; • गार्मेन्ट मेशिन अपरेटर पेशामा अपनाउनु पर्ने सावधानीहरु अवलम्वन गर्न; • गार्मेन्ट मेशिन अपरेटरमा प्रयोग हुने मेशिनहरुको कार्यविधी सम्बधी जानकारी पाउन र प्रयोग गर्न; • व्यक्तिगत र मेशिन सुरक्षा बारे छलफल गर्न; • बिभिन्न प्रकारको स्टिच प्याट्रन र प्रोडक्ट सिलाउन; • गार्मेन्ट मेशिन अपरेटर पेशामा प्रयोगहुने शब्दावलीहरु प्रयोग गर्न; • वैदेशिक रोजगारीमा जान चाहेको देशको संस्कृति तथा वातावरण, काम ,स्वास्थ्य तथा सुरक्षा, पारिवारिक व्यवस्थापन साथै भावी योजना बारे जानकार हुन ।
विधी	यो तालिममा वयस्क सिकाइको रणनीति अपनाइने छ । यो तालिममा प्रदर्शन, निर्देशित अभ्यास र एकल प्रयोगात्मक अभ्यास जस्ता विधी प्रयोग गरिने छ ।
समूहको आकार	यो तालिममा एक समूहमा अधिकतम २० जना सम्म रहनेछन् ।
तालिमको उपस्थिति	प्रशिक्षार्थीहरुले आन्तरिक मूल्यांकन र अन्तिम परीक्षामा सम्मिलित हुनका लागि सैद्धान्तिक कक्षामा ८०% र प्रयोगात्मक\सम्पादन कक्षामा ९०% हाजिरी अनिवार्य हुनु पर्नेछ ।
कोर्षको केन्द्रविन्दु	यो कोर्ष दक्षतामा आधारित कोर्ष हो । यस कोर्षले दक्षतामा आधारित कार्य सम्पादनमा जोड दिनेछ, जसमा सालाखाला ८०% समय कार्य सम्पादनको लागि र बाँकि २०% समय आवश्यक प्राविधिक ज्ञानको लागि निर्धारण गरिएको छ ।

प्रशिक्षकको योग्यता र अनुभव	यो तालिम प्रदान गर्नेका लागि एकजना मुख्य प्रशिक्षक र एकजना सहायक प्रशिक्षक हुनु पर्नेछ। मुख्य प्रशिक्षकले गार्मेन्ट मेशिन अपरेटर विषयमा न्युनतम डिप्लोमा वा सम्बन्धीत बिषयमा समान डिग्री प्राप्त गरि एक बर्षको प्रशिक्षण अनुभब हासिल गरेको हुनु पर्नेछ। सहायक प्रशिक्षकको कुनै पनि खाडी मुलुक (खाडी समन्वय परिषद) मा गार्मेन्ट मेशिन अपरेटर कार्यमा कम्तिमा २ वर्षको कार्य अनुभव हासिल गरेको हुनु पर्नेछ । मुख्य र सहायक दुबै प्रशिक्षकले कम्तिमा एक हप्ताको प्रशिक्षक प्रशिक्षण **(ToT)** तालिम लिएको हुनु पर्नेछ।
मूल्यांकन	प्रशिक्षार्थीले प्रत्येक सीपमा निपूर्णता हासिल गरेको तथ्य सुनिश्चित गर्न सम्बन्धीत प्रशिक्षकले निरन्तर कार्य सम्पादनको मूल्यांकन गर्नु पर्नेछ। • सम्बन्धीत सैद्धान्तिक ज्ञानको मुल्यांकन मौखिक परिक्षा (**Viva**) बाट गरिने छ। • प्रत्येक सीपको र परियोजनाको मूल्यांकन समेटेर प्रयोगात्मक परीक्षाको अंक निर्धारण गरिने छ। • प्रशिक्षार्थीहरुले सैद्धान्तिक परिक्षामा ६०% प्रयोगात्मक परीक्षामा ८०% अंक अनिवार्य प्राप्त गर्नु पर्नेछ। • वैदेशिक रोजगारी सम्बन्धित काम गर्ने भावना र चाहनालाई ध्यानमा राखेर सम्बन्धीत तालिम प्रदायक संस्थाले प्रवेश परिक्षा संचालन गर्नेछ।
प्रशिक्षक/प्रशिक्षार्थी अनुपात	१:१० जना
तालिमको प्रमाणीकरण	कोर्ष निर्दिष्ट गरेका सम्पूर्ण आवश्यकताहरु सफलता पुर्वक सम्पन्न गर्ने प्रशिक्षार्थीहरुलाई सम्बन्धीत तालिम संस्थाले "गार्मेन्ट मेशिन अपरेटर **(Garment Machine Operator)**" को प्रमाणपत्र प्रदान गर्नेछ ।

कोर्ष संरचना

तलको परिच्छेदमा तालिमको संरचना र कोर्षको निर्दिष्ट सूचीलाई निम्नानुसार ढाँचामा प्रस्तुत गरिएको छ। प्रशिक्षकले यो सूचीलाई आवश्यकता अनुसार अगाडि पछाडि गरेर सिकाउन सक्नेछन्।

सि.नं.	शिर्षक/सीप	समय (घण्टा)			
		सैद्धान्तिक	प्रयोगात्मक	जम्मा	दिन
आधारभूत सीपहरु					
१	गार्मेन्ट मेशिन अपरेटर को परिचय	२		१४	
२	व्यक्तिगत तथा मेशिनको सुरक्षाबारे जानकारी	२	३		
३	डिफेक्ट कोड बारे जानकारी	३	४		
मेशिन कार्यविधी सम्बन्धी जानकारी					
१	इलेट्रिकल मेशिन चलाउने विधी	१	४	१०	
२	भाँचिएको सियो फेर्ने विधी		१		
३	इलेट्रिकल मेशिनमा (सिङ्गल निडल र ओभरलक) धागो हाल्ने र सियोमा धागो छिराउने विधी		१		
४	बबिनमा धागो भर्ने विधी		१।२		
५	बबिन केस फेर्ने विधी		१।२		
६	चाप मिलाउने विधी		१।२		
७	स्टिच रेगुलेटर मिलाउने विधी		१।२		
८	अड्केको धागो निकाल्ने विधी		१।२		
९	मेशिनमा तेल फेर्ने विधी		१।२		
स्टिच प्याट्रन सिलाउने					
१०	प्याट्रन १ (सिधा सिलाई गर्ने)	१	७	३६	
११	प्याट्रन २ (कर्भ सिलाई गर्ने)		७		
१२	प्याट्रन ३ (गोलाकार सिलाई गर्ने)		७		
१३	प्याट्रन ४ (जिगज्याग सिलाई गर्ने)		७		
१४	प्याट्रन ५ (नागबेलि सिलाई गर्ने)		७		
परियोजना कार्य (Project Work)					
१५	आईरन गर्ने विधी	१५ मिनेट	१.३०	१०७	
१६	प्याच पकेट (टप स्टिच र चाँप स्टिच) सिलाउने	१।२	१५.३०		
१७	वेल्ट पकेट (टप स्टिच) सिलाउने	१।२	१५.३०		
१८	बटम हेम (टप स्टिच) सिलाउने	१।२	१५.३०		
१९	ओभरलक गर्ने विधी	१५ मिनेट	१		
२०	साइड सीम (ओभरलक र टप स्टिच) सिलाउने	१।२	१५.३०		
२१	इन सीम (ओभरलक) सिलाउने	१।२	७.३०		
२२	ब्याक योक (ओभरलक र टप स्टिच) सिलाउने	१।२	१५.३०		
२३	ब्याक राइज (ओभरलक) सिलाउने	१।२	१५.३०		
जम्मा		**१२**	**१५५**	**१६७**	**३०**

विषय बस्तु

सीप शिर्षक (Skill/Topic)	कार्य वर्धक उद्वेश्य (Performance Objective)	आवश्यक ज्ञान (Enabling Objective)	समय (घण्टा)	
			सैद्धान्तिक (Th.)	व्यावहारिक (Pr.)
आधारभूत सीपहरु				
गार्मेन्ट मेशिन अपरेटरको परिचय	अवस्था: के काम: कति राम्रो :	• गार्मेन्ट मेशिन अपरेटरको परिभाषा दिने । • गार्मेन्ट मेशिन अपरेटरको काम, कर्तव्य बारे व्याख्या गर्ने ।	२	
व्यक्तिगत सुरक्षा बारे जानकारी		• व्यक्तिगत सुरक्षाको परिभाषा दिने । • सुरक्षार्थ लगाउनु पर्ने एप्रोन, टोपी र अन्य सामानहरु बारे छलफल गर्ने । • व्यक्तिगत सुरक्षाका फाइदाहरु बारे छलफल गर्ने ।	१	२
मेशिनका सुरक्षा बारे जानकारी		• मेशिनलाई कुनकुन बेला मर्मत गर्नु पर्छ भन्ने बारे छलफल गर्ने । • तेल फेर्ने तरिका बारे जानकारी दिने । • मेशिनलाई करेन्टसग जोडदा ध्यान दिनु पर्ने वँदाहरुमा छलफल गर्ने । • मेशिनको साधारण सरसफाई बारे उल्लेख गर्ने ।	१	१
डिफेक्ट कोड बारे जानकारी		• विभिन्न प्रकारको बिग्रेको सिलाई बारे जानकारी दिने ।	३	४
मेशिन कार्यविधी सम्बन्धी जानकारी				
इलेट्रिकल मेशिन चलाउने	अवस्था: कुनैपनि इलेक्टिक मेशिन दिइएमा के काम: मेशिन चलाउने कति राम्रो:कपडा अनुसार वेग (Speed) मिलाइएको छ, मेशिनको एक्सिलेटर कन्ट्रोल गरिएको छ, कपडाको गुणस्तर (Quality) अनुसार	• मेशिनका पार्टपूजा बारे बयान गर्ने । • मेशिनले कसरी काम गर्छ भन्ने बारे छलफल गर्ने । • मेशिनका प्रकार बारे व्याख्या गर्ने । • मेशिनका अवस्था बारे उल्लेख गर्ने । • एक्सिलेटरको परिचय दिने । • फुट प्याडल (Foot Paddle) कन्ट्रोल (Control) बारे जानकारी दिने ।	१	४

सीप शिर्षक (Skill/Topic)	कार्य वर्धक उद्देश्य (Performance Objective)	आवश्यक ज्ञान (Enabling Objective)	समय (घण्टा)	
			सैद्धान्तिक (Th.)	व्यावहारिक (Pr.)
	मेशिनको एक्सिलेटर कन्ट्रोल गरिएको छ र मेशिन सुरक्षित तरिकाले चलाएको छ।			
भाँचिएको सियो फेर्ने	अवस्था: विभिन्न साइजको सियो के काम: भाँचिएको सियो फेर्ने कति राम्रो: साइज अनुसार सियो राखिएको छ, सिऊँदा सियोले टाँका राम्रोसगं लागेको छ।	• सियोको प्रकार बारे व्याख्या गर्ने। • सियो फेर्ने अवस्था बारे जानकारी दिने। • सियो फेर्ने बेलामा ध्यान दिनुपर्ने बुँदाहरुमा छलफल गर्ने।		१
इलेट्रिकल सिङ्गल निडल मेशिनमा धागो हाल्ने र सियोमा धागो छिराउने विद्यी	अवस्था: विभिन्न साइजको सियो र धागो के काम: सिलाई मेशिनमा धागो हाल्ने र सियोमा धागो छिराउने कति राम्रो:टेन्सन डिक्स (Tension Disc) मिलाइएको र एडजस्ट (adjust) गरेको छ , सहि दिशाबाट धागो हालेको छ।	• धागोको बिभिन्न प्रकार बारे उल्लेख गर्ने। • टेन्सन डिक्स (Tension Disc) मिलाउनुको महत्व बारे बयान गर्ने। • धागो सेट गर्दा विचार गर्नु पर्ने कुराहरुको बयान गर्ने।		३० मि
ओभरलक मेशिनमा धागो राख्ने	अवस्था: विभिन्न रंगको धागो के काम: ओभरलक मेशिनमा धागो राख्ने कति राम्रो: टेन्सन डिस्कहरु (Tension Disc) मिलाइएको (Adjust) गरेको छ, सहि दिशाबाट धागो हालेको छ।	• धागोको बिभिन्न प्रकार बारे उल्लेख गर्ने। • टेन्सन डिक्सहरु (Tension Disc) मिलाउनुको महत्व बारे बयान गर्ने। • धागो सेट गर्दा विचार गर्नु पर्ने कुराहरुको बयान गर्ने।		३० मि
बबिनमा धागो भर्ने	अवस्था: बबिनमा धागो नभएको के काम: बबिनमा धागो भर्ने	• बबिनको परिभाषा दिने। • बबिनमा धागो किन भर्नु पर्छ भन्ने बारे छलफल गर्ने।		३० मि

सीप शिर्षक (Skill/Topic)	कार्य वर्धक उद्देश्य (Performance Objective)	आवश्यक ज्ञान (Enabling Objective)	समय (घण्टा)	
			सैद्धान्तिक (Th.)	व्यावहारिक (Pr.)
	कति राम्रो: बबिनमा धागो कस्सिएर भरेको छ।	• बबिनमा धागो भर्ने तरिका बारे छलफल गर्ने।		
बबिन केस फेर्ने	अवस्था: बबिन लुज भएको मेशिन के काम: बबिन केस फेर्ने कति राम्रो: बबिन सहि अवस्था Condition) मा फेरेको छ, मेशिन अनुसार बबिन केस फेरेको छ।	• बबिन किन फेर्ने भन्नेबारे उल्लेख गर्ने। • बबिनका प्रकार र साइज बारे जानकारी दिने। • बबिन फेर्दा ध्यान दिनु पर्ने कुराहरु बारे जानकारी दिने।		३० मि
चाप मिलाउने	अवस्था: कपडा सिलाउने बेला के काम: चाप मिलाउने कति राम्रो: कपडा अनुसार चाप मिलाएको छ।	• चापको परिभाषा दिने। • चापको साइज सम्बन्धी उल्लेख गर्ने। • चापको प्रकार सम्बन्धी व्याख्या गर्ने।		३० मि
स्टिच रेगुलेटर मिलाउने	अवस्था: कपडा सिलाउने बेला के काम: स्टिच रेगुलेटर मिलाउने कति राम्रो: दिइएको कपडा अनुसार स्टिच रेगुलेटर मिलाइएको छ।	• स्टिच रेगुलेटरको महत्व बारे उल्लेख गर्ने। • स्टिच रेगुलेटरको नम्बरहरु बारे उल्लेख गर्ने।		३० मि
अड्केको धागो निकाल्ने	अवस्था: धागो सट्टलमा फसेको मेशिन के काम: अड्केको धागो निकाल्ने कति राम्रो: धागो निस्किए पछि मेशिनले काम गरेको छ।	• धागो अड्किनुका कारणहरु बारे छलफल गर्ने। • अड्केको धागो निकाल्दा ध्यानदिनु पर्ने बुँदाहरुमा छलफल गर्ने।		३० मि
मेशिनमा तेल फेर्ने	अवस्था: सुख्खा मेशिन वा तेल पहेँलो भएमा के काम: मेशिनमा तेल फेर्ने कति राम्रो: दिइएको मापदण्ड अनुसार तेल फेरेको छ।	• तेल फेर्ने समयबारे जानकारी दिने। • तेलका प्रकार बारे जानकारी दिने। • तेल किन फेर्ने कारणबारे बयान गर्ने।		३० मि
स्टिच प्याट्रन वनाउने (प्याट्रन कागज तथा कपडामा)				
सिधा सिलाई गर्ने	अवस्था: सिधा डिजाइन प्रिन्ट भएको प्याट्रन कागज, स्टिच	• टाँकाका प्रकार बारे जानकारी दिने। • रिभर्स स्टिच बारे छलफल गर्ने। • साइड सिम जोड्ने बारे जानकारी दिने।	१	७

सीप शिर्षक (Skill/Topic)	कार्य वर्धक उद्वेश्य (Performance Objective)	आवश्यक ज्ञान (Enabling Objective)	समय (घण्टा)	
			सैद्धान्तिक (Th.)	व्यावहारिक (Pr.)
	नगरेको कटिङ्ग गरेको कपडा के काम: सिधा सिलाई गर्ने कति राम्रो: सिलाई सिधा छ, रिभर्स (Reverse Stitch) स्टिच गरेको छ।	• बटम फोल्ड गर्ने बारे जानकारी दिने।		
कर्भ सिलाई गर्ने	अवस्था: कर्भ प्रिन्ट भएको प्याट्रन कागज, स्टिच नगरेको कटिङ्ग गरेको कपडा के काम: कर्भ गोलाकार सिलाई गर्ने कति राम्रो: सिलाई कर्भ छ। रिभर्स (Reverse Stitch) स्टिच गरेको छ।	• टाँकाका प्रकार बारे व्याख्या गर्ने। • रिभर्स स्टिच बारे उल्लेख गर्ने। • कर्भ सिलाई गर्दा ध्यान दिनु पर्ने बुँदाहरु बारे छलफल गर्ने।		७
गोलाकार सिलाई गर्ने	अवस्था: गोलाकार प्रिन्ट भएको प्याट्रन कागज, स्टिच नगरेको कटिङ्ग गरेको कपडा के काम: गोलाकार प्याट्रन बनाउने कति राम्रो: सिलाई गोलाकार छ।	• रिभर्स स्टिच बारे उल्लेख गर्ने। • इसक्वायर स्टिच बनाउदाँ ध्यान दिनु पर्ने बुँदाहरु बारे छलफल गर्ने।		७
जिगज्याग प्याट्रन बनाउने	अवस्था: जिगज्याग प्रिन्ट भएको प्याट्रन कागज, स्टिच नगरेको कटिङ्ग गरेको कपडा के काम: जिगज्याग प्याट्रन बनाउने कति राम्रो: जिगज्याग सेपमा छ, प्रत्येक जिगज्याग कुनामा प्वाइन्ट मार्क गरिएको छ। रिभर्स	• रिभर्स स्टिच बारे जानकारी दिने। • जिगज्याग स्टिच बनाउदाँ ध्यान दिनु पर्ने बुँदाहरु बारे छलफल गर्ने।		७

सीप शिर्षक (Skill/Topic)	कार्य वर्धक उद्नेश्य (Performance Objective)	आवश्यक ज्ञान (Enabling Objective)	समय (घण्टा)	
			सैद्धान्तिक (Th.)	व्यावहारिक (Pr.)
	(Reverse Stitch) स्टिच गरेको छ।			
नागबेली प्याट्रन बनाउने	अवस्था: नागबेली डिजाइन भएको प्याट्रन कागज के काम: नागबेली सिलाई गर्ने कति राम्रो: नागबेली सेपमा सिलाएको छ र स्टिचहरु मिलेको छ।	• रिभर्स स्टिच बारे जानकारी दिने। • नागबेली स्टिच बनाउदाँ ध्यान दिनु पर्ने बुँदाहरु बारे छलफल गर्ने। • चाप र हातको सन्तुलन बारे जानकारी दिने।		७
आईरन गर्ने	अवस्था: तयारी कपडा के काम: आईरन गर्ने कति राम्रो: आईरन गरिएको कपडामा डबल क्रिज छैन, कपडामा सिधा र सफा आईरन गरिएको छ।	• आइरनका विभिन्न भागहरुबारे जानकारी दिन। • आईरन गर्दा ध्यान दिनु पर्ने बुँदाहरुमा छलफल गर्ने।	१५ मि	१.३०
पकेट राख्ने	अवस्था: पकेट राख्न मिल्ने तयारी कपडा के काम: पकेट राख्ने कति राम्रो: पकेटको १ मि. मि. छेउ सिलाएको छ, पकेटको साइज कपडा अनुसार मिलेको छ।	• प्याच पकेटको प्रकार र साइज बारे उल्लेख गर्ने। • आइरन कसरी गर्ने बारे जानकारी दिने । • रिर्भस स्टिच बारे जानकारी दिने।	३० मि	१५.३०
वेल्ट पकेटमा टप स्टिच गर्ने	अवस्था : तयार भएको वेल्ट पकेट के काम : वेल्ट पकेटमा टप स्टिच गर्ने। कति राम्रो: वेल्ट पकेटमा १ मि. मि. छेउ सिलाएको छ।	• वेल्ट पकेटको प्रकार र साइज बारे उल्लेख गर्ने। • रिर्भस स्टिच बारे जानकारी दिने।	३० मि	१५.३०
बटम हेममा टप स्टिच गर्ने	अवस्था : तयार भएको पाइन्टको मोताको भाग के काम : बटम हेममा टप स्टिच गर्ने।	• बटम हेम र साइज बारे उल्लेख गर्ने। • रिर्भस स्टिच बारे जानकारी दिने।	३० मि	१५.३०

सीप शिर्षक (Skill/Topic)	कार्य वर्धक उद्वेश्य (Performance Objective)	आवश्यक ज्ञान (Enabling Objective)	समय (घण्टा)	
			सैद्धान्तिक (Th.)	व्यावहारिक (Pr.)
	कति राम्रो: : बटम हेममा १ मि. मि. टप स्टिच गर्ने ।			
ओभरलक गर्ने	अवस्था: तयारी कपडा के काम: ओभरलक गर्ने कति राम्रो: कपडाको प्रकार अनुसार ओभरलक गरिएको छ टाँकाहरु मिलेको छ ।	• ओभरलकका प्रकार बारे जानकारी दिने । • ओभरलकमा प्रयोग हुने धागोको बारे जानकारी दिने । • ओभरलकमा प्रयोग हुने सियोको बारे छलफल गर्ने ।	१५ मि	१
साइड सीम (ओभरलक र टप स्टिच) सिलाउन	अवस्था: तयारी दुई पल्ला कपडा (पाइन्टको एक साइडको भाग) के काम : साइड सीममा ओभरलक र टप स्टिच गर्ने । कति राम्रो: साइड सीममा ओभरलक गरेर १मी.मी. मा टप स्टिच गरेको ।	• साइड सीममा ओभरलक र टप स्टिच बारे उल्लेख गर्ने । • रिर्भस स्टिच बारे जानकारी दिने ।	३० मि	१५.३०
इन सीममा ओभरलक सिलाउने	अवस्था : तयारी दुई पल्ला कपडा (पाइन्टको एक साइडको भाग) के काम : इन सीममा ओभरलक गर्ने । कति राम्रो : इन सीममा ओभरलक सिलाइ सफा भएको ।	• साइड सीममा ओभरलक गर्ने बारे उल्लेख गर्ने ।	३० मि	७.३०
ब्याक योक (ओभरलक र टप स्टिच) सिलाउने	अवस्था : तयारी दुई पल्ला कपडा (पाइन्टको पछाडीको भाग र योक) के काम : ब्याक राइजमा ब्याक योक जोड्न ओभरलक र टप स्टिच गर्ने ।	• ब्याक राइजमा ब्याक योक जोड्न ओभरलक ओभरलक र टप स्टिच बारे उल्लेख गर्ने । • रिर्भस स्टिच बारे जानकारी दिने ।	३० मि	१५.३०

सीप शिर्षक (Skill/Topic)	कार्य वर्धक उद्वेश्य (Performance Objective)	आवश्यक ज्ञान (Enabling Objective)	समय (घण्टा)	
			सैद्धान्तिक (Th.)	व्यावहारिक (Pr.)
	कति राम्रो: ब्याक राइजमा ब्याक योक जोड्न ओभरलक गरेर १मी.मी. मा टप स्टिच गरेको ।			
ब्याक राइजमा ओभरलक सिलाउने	अवस्था: तयारी ब्याक राइजमा ब्याक योक जोडेको दुई पल्ला कपडा । के काम : ब्याक राइजमा ओभरलक गर्ने । कति राम्रो : ब्याक राइजमा ओभरलक सिलाई सफा देखेको ।	• ब्याक राइजमा ओभरलक सिलाई बारे उल्लेख गर्ने ।	३० मि	१५.३०
परियोजना कार्य (Project Work)				
परियोजना कार्य १				
परियोजना कार्य २				

तालिमको मूल्यांकन विधी

यो तालिमका प्रशिक्षार्थीहरुको मूल्यांकन साधारण हुनेछ। यहां दिईएको मूल्यांकन विधीमा ज्ञान, सीप र मनोवृत्तिलाई आधार मानिएको छ। यसमा ज्ञानको भाग सीपमै मूल्यांकन हुने भएकोले लिखित परीक्षा भने हुने छैन। सहभागीहरुको मूल्यांकनका आधारहरु निम्न बमोजिम छन्ः

ज्ञान

मौखिक परीक्षा (भाईभा)	१००

सीपहरु

निरन्तर कार्य सम्पादन मूल्यांकन	४००
परियोजना कार्य १	१००
परियोजना कार्य २	१००

मनोवृत्ति

पेशागतदक्षता (प्रशिक्षक मूल्यांकन)	१००

- हाजिरी *(-५ अंक घट्ने एक दिन कक्षामा नआएमा)
- समयको पालना (-५ अंक घट्ने कक्षा ढिला आएमा)
- एक अर्कामा सहयोग
- संचारका सीपहरु
- तालिममा दिएको योगदान
- सिक्ने प्रयास

जम्मा अंक	८००

प्रमाणीकरणका लागि अंकभार

न्यूनतन प्रतिशत	कोर्स अंक	प्रदान गरिने स्तर	कार्यक्षमताको स्तर	प्रदान गरिने ग्रेड प्वाइन्ट	प्रमाणपत्र पाउने नपाउने अवस्था
९०	७०२-८००	**A**	अत्युत्तम	४	पाउने
८०	६४०-७१९	**B**	राम्रो	३	पाउने
७०	५६०-६३९	**C**	संतोषजनक	२	पाउने
६०	४८०-५५९	**D**	नराम्रो अस्वीकार्य	१	उपस्थितिको प्रमाणपत्र मात्र पाउने

द्रष्टव्य:

- *प्रशिक्षार्थी कक्षामा तीन दिन भन्दा बढी अनुपस्थित भएमा प्रमाण–पत्र प्रदान गरिने छैन (न्युनतम ९०% हाजिरी हुनुपर्ने)।*
- *प्रशिक्षार्थीले ५६० भन्दा कम अंक प्राप्त गरेमा सहभागिताको प्रमाण–पत्र मात्र प्रदान गरिने छ।*

औजार/यन्त्रहरु Tools/Equipment (२० जनाको समूहको लागि)

संख्या	आधारभूत आवश्यक औजार र उपकरणहरु (Basic required tools and equipments)	परिमाण २० जना सहभागिहरुको लागी (Qty for 20 participants)	कैफियत (Remarks)
Trade: Garment Machine Operator (individual practice)			
१	वर्कसप पि.सि.सि (Workshop with PCC)	१	Minimum standard 70 square meter
२	इलेक्ट्रीशियन आयरन (Electrician Iron)	२ वटा	
३	आयरन टेबल (Iron Table)	२ वटा	
४	कटिङ्ग टेबल (Cutting Table)	१ वटा	40 sq.ft (10*4 ft)
५	५ थ्रेड ओभरलक मेसिन (5 Thread Overlock)	**२ वटा**	
६	सिङगल निडल जुकी मेसिन (Single Needle Juki Machine)	**२० वटा**	
७	डबल निडल जुकी मेसिन (Double Needle Juki Machine)	**१ वटा**	
८	फ्ल्याट लक मशीन (Flat Lock Machine)	**१ वटा**	
९	सिजर्स बिग (Scissors Big)	**२ वटा**	
१०	बबिन (Bobbin)	**६० वटा**	
११	बबिन केस (Bobbin Case)	**२० वटा**	
१२	निडल अफ डिफरेन्ट साइज/टाइप (Needle of different size/types)	**१० प्याकेट**	Single Needle DB×1 and Overlock DC×1 (as per the requirement of the feeddog)
१३	रुलर (Ruler)	**४ वटा**	
१४	थ्रेड कटर (Thread Cutter)	**२५ वटा**	
व्यक्तिगत सुरक्षात्मक उपकणहरु (Personal Protective Equipment)			
१७	एप्रोन (Apron)	**२० वटा**	
१८	हेड क्याप (Head Cap)	**२० वटा**	
१९	मास्क (Mask)	**२० वटा**	

प्रयोग भएर जाने Consumable **(२० जनाको समूहको लागि)**

क्रम संख्या	बस्तु Item	परिमाण Quantity
S. No.	**Item**	**Quantity**
१.	**धागो** (Thread)	**१० पाकेट (१० पिसको प्याकेट)**
२.	**चक** (Chalk)	**१ वट्टा**
३.	**तेल** (Oil)	**२० लि**
४.	**प्याटर्न कागजहरु** (Pattern papers)	**६ वटा प्रति प्याट्रन प्रति ब्यक्ति (६०० पिस)**
५.	**मेजरिङ्ग टेप** (Measuring Tape)	**१२ वटा**
६.	**बिभिन्न प्रकारका कपडाहरु** (Different types clothes)	**३० मी. कटन, १२५मी. जिन्स**
७.	**कापि, पेन, क्लिएर ब्याग**	**२० वटा**

पूनश्च: *अभ्यासको लागि अनुमानित समय प्रस्तावित प्रशिक्षक/प्रशिक्षार्थी अनुपात, र न्युनतम आवश्यक पर्ने औजार/यन्त्रहरुमा आधारित छ। जब अनुपात परिवर्तन हुन्छ वा कम/वढी औजार/यन्त्रहरु उपलब्ध हुन्छन्, अभ्यासको समयपनि घटवढ गरिनु पर्ने हुन्छ। त्यसैगरी तालिमको लागि आवश्यक पर्ने कक्षाकोठा, कार्यशालामा आवश्यक फर्निचरहरु, तालिम सामाग्रीहरु, फायर एस्टिंगुईसर र अन्य आधारभूत तथा सुरक्षाका सामाग्रीहरु सबै उपलब्ध हुनुपर्नेछ।*

व्यावसायिक कोर्षमा प्रयोगहुने शब्दावलीहरु

क्षमता Competency: कुनै तोकिएको क्षेत्रमा कामदारहरुलाई आवश्यक पर्ने कार्य सम्पादन क्षमता । A performance capability needed by workers in a specific area.

कोर्ष निर्देशिका (Course Guide): तालिम कार्यक्रमहरु असरदार तरिकाले सञ्चालनगर्न अध्यापकको लागि वृहत स्रोत किताबनै कोर्ष निर्देशिका हो। निर्देशिकाले अध्यापकको लागि पाठ योजना, हातेपत्र, तालिम पुस्तिका, र मूल्यांकन निर्देशिका, आदि बनाउन मार्गदर्शन गर्दछ, जुन सिकाउने तथा सिक्ने प्रकृयाको आधारभुत अंगहरुहुन्। A course guide is a detail resource for teachers to conduct training programs effectively. The guide intends to add the teacher in developing lesson plan, handouts, training manuals, and evaluation criteria etc., which are basic elements in the teaching learning process.

कोर्ष (Course): वृहत उद्धेश्य तथा खास उद्धेश्यहरु हांसिल गर्न एउटा बिध्यालय केन्द्रद्धारा सेवाप्राप्त केहि लक्षित जनसंख्याका लागि सिकाईका अवसरहरु उपलब्ध गराउनको लागि एउटा योजना हो। A plan for providing sets of learning opportunity to achieve broad goal and related specific objectives for an identifiable population serves by a single school center.

तालिम पुस्तिका Training Manual: प्रशिक्षकको लागि राम्रोसंग प्रशिक्षणगर्न तयार पारिएको सुनियोजित तथा संरचनात्मक पुस्तिका जस्लेगर्दा प्रशिक्षार्थीहरुले सजिलै तालिमको मापडण्द (standard) अनुसारका सिक्ने उद्धेश्यहरु हासिलगर्ने सकुन्। Training manual is a well-planned and structured document for the instructor to deliver effective instruction so that trainees can attain learning is objectives as per training standards.

बिषयको उद्धेश्यहरु Course Objectives: उद्धेश्यहरु वृहत तरिकामा कुनै पेशालाई पोख्त हुने गरि लक्षित गरेर निर्धारण गरिएकोहुन्छ । The objectives are set in a broad way to target to achieve mastery learning of the complete occupation.

काम Task: कार्यको इकाइ जुन आफैमा सम्पन्न हुन्छ जसले पेशाको तर्कसंगत अंशहरु वनाउदछ। यसलाई कार्य-सम्पादन खुड्किलाहरुमा बिभाजनगर्न सकिन्छ। A unit of work complete in itself that forms a logical part of on occupation. It can be broken down into discrete Performance steps.

सीप Skill: कुनै पेशालाई आवश्यक पर्ने स्वीकार्य मापदण्ड अनुरुप पेशागत कार्य गर्नसक्ने क्षमता। The ability to perform on occupational task with the degree of proficiency required for a given occupation

कार्य वर्धक उद्धेश्य (Performance Objective): कार्य (तालिम)को अन्तमा प्राप्त गरिने उद्धेश्यनै कार्य वर्धक उद्धेश्य हो। यसमा कार्यको मात्रा, कामको वा मूल्यांकन अबस्था र सिकाउने-सिक्ने मापदण्डहरु समेटिएको हुन्छ। The objectives set to attain at the end of the training completion. It includes condition, unit of work and standard of teaching and learning.

सिकाईका खुड्किलाहरु Learning steps:: सीप सम्पन्न गर्ने प्रकृयाको सवैभन्दा सानो हुने वा देख्न सकिने भाग। The smallest discrete or observable aspect of a skill.

ज्ञान वर्धक उद्धेश्य (Enabling Objectives): ज्ञान, सीप वा मनोवृत्ति जनाउने कथन जसमा निपुण भएमा प्रशिक्षार्थीलाई कार्य कार्य वर्धक उद्धेश्य हासिल गर्न "समर्थ" बनाउंछ। The Objectives are defined as to set for guiding the teacher and students to attain the end result of the particular unit of work or lesson

पाठ योजना : गार्मेन्ट मेशिन अपरेटरको परिचय

बिषय (सीप/अवधारणा):	**गार्मेन्ट मेशिन अपरेटरको परिचय**

कार्य वर्धक उद्धेश्य Performance Objective:

अवस्था :

के काम :

कति राम्रो:

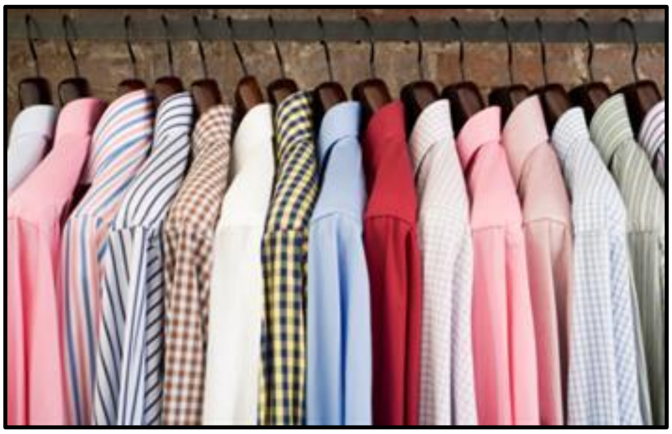
ज्ञान वर्धक उद्धेश्यहरु Enabling Objectives:

- गार्मेन्ट मेशिन अपरेटरको परिभाषा दिने ।
- गार्मेन्ट मेशिन अपरेटरको काम कर्तव्य बारे व्याख्या गर्ने ।

तरिकाहरु **Methods**	**मुख्य बुँदाहरु** **Key notes**	**माध्यम** **Media**	**समय** **Time**
	परिचय Introduction:		
छलफल र प्रश्न उत्तर	गार्मेन्टको विभिन्न फोटोहरु देखाई के के काम गरिराखेको छ भनि छलफल गर्ने । पाठको परिचय दिने र पाठको उद्देश्य बारे बताउने । गार्मेन्टको मेशिन देखाइ मेशिनका अङ्गहरू बारे बताउने ।	फोटोहरु गार्मेन्टको मेशिन	१
	मुख्य अंश Main Body:		
छलफल र प्रश्न उत्तर	• गार्मेन्ट मेशिन अपरेटरको परिभाषा दिने र काम कर्तव्य बारे छलफल गर्ने । • गार्मेन्ट टेलरको संस्थागत चार्टबारे वर्णन गर्ने ।	चार्ट कालोपाटी	३० मि
	सारांश Summary:		
प्रश्न उत्तर	गार्मेन्ट मेशिन अपरेटरमा के कस्ता कामहरु गर्नु पर्छ? गार्मेन्ट मेशिन अपरेटरको महत्व के के छन् ?		३० मि
		जम्मा समय:	२ घण्टा

अध्ययन सामाग्रीहरुः गार्मेन्ट मेशिन अपरेटरको परिचय

धेरै परिमाणमा बिभिन्न साइजका कपडाहरु जस्तै सानो मिडिएम, ठुलो र अति ठुलो सिलाउने ठाँउलाई गार्मेन्ट भनिन्छ र जस्ले गार्मेन्टमा सिलाईको मात्र काम गर्दछ उसलाई गार्मेन्ट मेशिन अपरेटर भनिन्छ र उस्ले कुनै पनि दिइएको प्याट्रन अनुसार कपडा सिलाउँदछ। गार्मेन्टमा चलनचल्तिमा आएका धेरैनै कपडाहरु सिलाईन्छ र एकै प्याट्रन र डिजाईनका कपडाहरु उत्पादन हुने भएकोले अक्सर कपडाको मूल्य अरु बुटिकहरुको दाँजोमा सस्तै हुन्छ ।



अभ्यास १: गार्मेन्ट मेशिन अपरेटरको परिचय

Date (मिति)	:	…………
To (लाई)	:	प्रशिक्षार्थीहरु
From (बाट)	:	प्रशिक्षक
Subject (बिषय)	:	गार्मेन्ट टेलर

WHAT के	गार्मेन्ट मेशिन अपरेटरको काम र कर्तव्य लेख्ने। गार्मेन्टको मेशिन देखाइ मेशिनका अङ्गहरू बारे बताउने।
HOW कसरी	सामूहिक कार्य-: • दिएको हातेपत्र समूहमा पढेर छलफल गर्ने। • समूहको बुझाई फ्लिप चार्टमा लेख्ने। • समूहले प्रस्तुतिकरण गर्ने र एक अर्कालाई पृष्टपोषण दिने।
TIME समय	२ घण्टा
RESOURCES NEEDED आवश्यक श्रोत/सामाग्रीहरु	फ्लिप चार्ट र हातेपत्र

धन्यवाद !

प्रश्नहरु: गार्मेन्ट टेलरको परिचय

१. गार्मेन्ट मेशिन अपरेटरको परिभाषा आफ्नो शव्दमा लेख्नुहोस्।

२. गार्मेन्ट मेशिन अपरेटरको काम र कर्तब्य बारे छोटकरीमा लेख्नुहोस्।

३. गार्मेन्ट मेशिन अपरेटरको महत्व भन्नाले के बुझ्नुहुन्छ ?

व्यक्तिगत सुरक्षाबारे जानकारी

पाठ योजना :व्यक्तिगत सुरक्षाबारे जानकारी

बिषय (सीप/अवधारणा):	व्यक्तिगत सुरक्षाबारे जानकारी		
कार्य वर्धक उद्धेश्य Performance Objective: अवस्था : के काम : कति राम्रो: **ज्ञान वर्धक उद्धेश्यहरु Enabling Objectives:** ● व्यक्तिगत सुरक्षाको परिभाषा दिने। ● सुरक्षार्थ लगाउनु पर्ने एप्रोन, टोपी र अन्य सामानहरु बारे छलफल गर्ने। ● व्यक्तिगत सुरक्षाका फाइदाहरु बारे छलफल गर्ने।			
तरिकाहरु Methods	**मुख्य बुँदाहरु Key notes**	**माध्यम Media**	**समय Time**
परिचय Introduction:			
छलफल	सुरक्षा सम्वन्धी फोटोहरु देखाएर त्यसमा भएका गतिविधीहरुमा छलफल गर्ने। प्राथमिक उपचारका फोटोहरुमा पनि छलफल गर्ने। पाठको परिचय दिने। पाठको उद्देश्यमा छलफल गर्ने।	फोटो	१
मुख्य अंश Main Body:			
छलफल र प्रश्न उत्तर	● व्यक्तिगत सुरक्षाको परिभाषा दिने। ● सुरक्षार्थ लगाउनु पर्ने एप्रोन, टोपी र अन्य सामानहरु बारे छलफल गर्ने र देखाउने। ● सुरक्षार्थ लगाउनु पर्ने सामानहरु नलगाऊँदा असरहरु बारे छलफल गर्ने। ● व्यक्तिगत सुरक्षाका फाइदाहरु बारे छलफल गर्ने।	फ्लिप चार्ट एप्रोन टोपी र अन्य सामानहरु कालोपाटी	१
सारांश Summary:			
प्रश्न उत्तर	व्यक्तिगत सुरक्षाको लागि लगाउनु पर्ने सामानहरु क के हुन? व्यक्तिगत सुरक्षा किन गर्नु पर्छ ?		१
		जम्मा समय:	३ घण्टा

अध्ययन सामाग्रीहरु: व्यक्तिगत सुरक्षाबारे जानकारी

परिचय:

व्यक्तिगत सुरक्षा भन्नाले कार्यस्थलमा हुन सक्ने बिभिन्न किसिमका क्षतिबाट आफु बच्नको लागि अपनाइने सुरक्षा विधी हो। गार्मेन्ट मेशिन अपरेटर पेशामा निम्न सावधानी अपनाइयो भने दुर्धटनाबाट वच्न सकिन्छ।

- कपाल टेकअप लिभरमा अल्झिनबाट जोगाउन जहिले पनि टोपी लगाउनु पर्छ।
- कार्यस्थलमा आफुले लगाएको कपडा फोहरबाट बचाउन एप्रोन लगाउनु पर्छ।
- काम गर्दा धैर्य गर्ने, हतारमा कहिल्यै काम नगर्ने।
- आफ्नो हात चलिरहेको मेशिनको सिलाउने भागमा राख्नु हुन्न।
- विद्युतिय सिलाई मेशिन चलाउदाँ करेन्टबाट बच्न सधैं जुत्ता लगाउनु पर्छ।
- कपडा तथा धागो काट्दा हात काट्नबाट बच्न औंलामा छालाको फिङर गार्ड लगाउनु पर्छ।
- हरेक छ महिनामा टिटानसको सुई लगाउनु पर्छ।
- दुर्घटनाबाट बच्न मेशिन बिग्रेमा प्रशिक्षकलाई तुरुन्त खवर गर्नुपर्छ।
- साधारण प्राथमिक उपचार बारे जानकारी हुनुपर्छ र उपचार बाकस सधैं तयारी अवस्थामा राख्नुपर्छ।

अभ्यास १: व्यक्तिगत सुरक्षाबारे जानकारी

Date (मिति)	:	…………
To (लाई)	:	प्रशिक्षार्थीहरु
From (बाट)	:	प्रशिक्षक
Subject (बिषय)	:	व्यक्तिगत सुरक्षाबारे जानकारी

WHAT के व्यक्तिगत सुरक्षार्थ अपनाउनु पर्ने सावधानीका बुँदाहरुमा छलफल गरि फ्लिप चार्टमा लेख्ने ।

HOW कसरी सामूहिक कार्य-:

- हातेपत्र पढी व्यक्तिगत सुरक्षार्थ अपनाउनु पर्ने सावधानीका बुँदाहरुमा छलफल गर्ने ।
- समूहबाट आएका विचारहरु फ्लिप चार्टको माध्यमबाट प्रस्तुतिकरण गर्ने ।

TIME समय ३ घण्टा

RESOURCES NEEDED आवश्यक श्रोत/सामाग्रीहरु फ्लिप चार्ट र हातेपत्र

धन्यवाद !

प्रश्नहरु: व्यक्तिगत सुरक्षाबारे जानकारी

१. व्यक्तिगत सुरक्षा भन्नाले के वुझ्नुहुन्छ?

२. विद्युतीय मेशिन चलाउँदा किन जुत्ता लगाउनु पर्छ?

३. हरेक छ महिनामा टिटानसको सुई किन लगाउनु पर्छ ?

४. प्राथमिक उपचार बाकस भन्नाले के बुझ्नुहुन्छ?

मेशिनको सुरक्षा बारे जानकारी

पाठ योजना :मेशिनको सुरक्षा बारे जानकारी

बिषय (सीप/अवधारणा):	सुरक्षा अपनाउने

कार्य वर्धक उद्धेश्य Performance Objective:

अवस्था :

के काम :

कति राम्रो:

ज्ञान वर्धक उद्धेश्यहरु Enabling Objectives:

- मेशिनलाई कुनकुन बेला मर्मत गर्नु पर्छ भन्ने बारे छलफल गर्ने ।
- तेल फेर्ने तरिका बारे जानकारी दिने ।
- मेशिनलाई करेन्टसंग जोड्दा ध्यान दिनु पर्ने बुँदाहरुमा छलफल गर्ने ।
- मेशिनको साधारण सरसफाई बारे उल्लेख गर्ने ।

तरिकाहरु **Methods**	**मुख्य बुँदाहरु** **Key notes**	**माध्यम** **Media**	**समय** **Time**
	परिचय Introduction:		
छलफल	• गार्मेन्ट सम्बन्धि काममा प्रयोग हुने औजारहरु देखाएर यी सामानहरु कहाँ कहाँ प्रयोग हुन्छ होला भनेर छलफल गर्ने । • यी सामानहरुको उचित संभार भएन भने के हुन्छ भनेर छलफल गर्ने । • पाठको परिचय दिने र पाठको उद्देश्यहरु बारे छलफल गर्ने ।	सामानहरु	३०
	मुख्य अंश Main Body:		
छलफल र प्रश्न उत्तर	• मेशिनलाई कुनकुन बेला मर्मत गर्नु पर्छ भन्ने बारे छलफल गर्ने । • तेल फेर्ने तरिका र यसको महत्वबारे जानकारी दिने । • मेशिनलाई करेन्टसँग जोडदा ध्यान दिनु पर्ने बुँदाहरुमा छलफल गर्ने । • मेशिनको साधारण सरसफाई कसरी गर्ने भन्नेबारे छलफल गर्ने ।	हातेपत्र र फ्लिप चार्ट भिडियो प्रदर्शन	६०
	सारांश Summary:		
प्रश्न उत्तर	मेशिनको गरिने साधारण सरसफाई भन्नाले के बुझिन्छ ? मेशिनमा तेल किन फेर्ने?		३०
		जम्मा समय:	२ घण्टा

अध्ययन सामाग्रीहरु: मेशिनको सुरक्षाबारे जानकारी

परिचय:

मेशिनको सुरक्षा भन्नाले मेशिनलाई सुचारु रुपमा चलाउनको लागी र मेशिन बिग्रेर र काममा अवरोध नआओस तथा व्यक्तिगत सुरक्षाको लागि अपनाइने प्रक्रिया हो। निम्न सावधानी अपनाइयो भने मेशिनको सुरक्षा हुन्छ।

- मेशिनलाई सकेटमा जोड्दा बन्द गर्नुपर्छ।
- मेशिनमा तेल बेलाबेलामा जाचँ गर्ने र आवश्यकता अनुसार फेर्ने।
- मेशिनमा बस्दा उचित किसिमले बस्ने। मेशिन चलाउँदा खुट्टाले भुँई राम्रोसगं छुनुपर्छ।
- मेशिन चलाउनु अगाडि र चलाईसकेपछि जहिले पनि सफा गर्नुपर्छ।
- बिग्रेको मेशिनमा काम नगर्ने र यसबारे प्रशिक्षकलाई तुरुन्त नै खबर गर्ने।

ईलेक्ट्रिकल सिङ्गल निडल सिलाई मेशिन

ईलेक्ट्रिकल ओभरलक सिलाई मेशिन

अभ्यास १: मेशिनको सुरक्षाबारे जानकारी

Date (मिति)	:	…………
To (लाई)	:	प्रशिक्षार्थीहरु
From (बाट)	:	प्रशिक्षक
Subject (बिषय)	:	मेशिनको सुरक्षाबारे जानकारी

WHAT के	मेशिनको सुरक्षा कसरी गर्ने सकिन्छ
HOW कसरी	सामूहिक कार्य-: • मेशिनको सुरक्षा गर्दा ध्यान दिनु पर्ने बुँदाहरुमा छलफल गर्ने • छलफलबाट आएका बुँदाहरुको प्रस्तुतीकरण गर्ने • मेशिनका पार्टपूर्जाहरुको नामाकरण गर्ने
TIME समय	२ घण्टा
RESOURCES NEEDED आवश्यक श्रोत/सामाग्रीहरु	फ्लिप चार्ट र हातेपत्र

धन्यवाद !

प्रश्नहरु: मेशिनको सुरक्षाबारे जानकारी

१. मेशिनको सुरक्षा भन्नाले के बुझ्नुहुन्छ?

२. मेशिनको साधारण मर्मत सभार भनेको के हो?

३. मेशिनको सुरक्षा गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुनै दुईवटा बुँदाहरु लेख्नुहोस्।

डिफेक्ट कोड बारे जानकारी

पाठ योजना :डिफेक्ट कोड बारे जानकारी

बिषय (सीप/अवधारणा):	डिफेक्ट कसरी हुन्छ

कार्य वर्धक उद्धेश्य Performance Objective:

अवस्था :

के काम :

कति राम्रो:

ज्ञान वर्धक उद्धेश्यहरु Enabling Objectives:

- कपडा सिलाउँदा डिफेक्ट वा स्टिच कसरी बिग्रन्छ भन्ने बारे छलफल गर्ने।
- कपडामा हुनसक्ने खोट वा दाग बारे छलफल गर्ने।
- कपडा सिलाउँदा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू बारे जानकारी दिने।
- बिग्रेको सिलाई कसरी उधार्ने र मिलाउने भन्ने बारे छलफल गर्ने।

तरिकाहरु Methods	**मुख्य बुँदाहरु Key notes**	**माध्यम Media**	**समय Time**
	परिचय Introduction:		
छलफल	• पाठको परिचय दिने र पाठको उद्देश्यहरु बारे छलफल गर्ने। • कपडा सिलाउँदा डिफेक्ट वा स्टिच कसरी बिग्रन्छ भन्ने बारे छलफल गर्ने। • कपडा सिलाउँदा उचित ध्यान भएन भने के हुन्छ भनेर छलफल गर्ने। • कपडामा हुनसक्ने खोट वा दाग बारे छलफल गर्ने। • डिफेक्ट कोडका प्रकारहरू हुन्छन् जानकारी दिने। • बिग्रेको सिलाई कसरी उधार्ने र मिलाउने भन्ने बारे छलफल गर्ने।	हातेपत्र , डिफेक्ट भएको कपडा	१
	मुख्य अंश Main Body:		
छलफल र प्रश्न उत्तर	• स्टिच कसरी बिग्रन्छ भन्ने बारे छलफल गर्ने। • सहि स्टिच बारे जानकारी दिने। • कपडा सिलाउँदा उचित ध्यान भएन भने के हुन्छ भनेर छलफल गर्ने। • कपडामा हुनसक्ने खोट वा दाग बारे छलफल गर्ने। • डिफेक्ट कोडका प्रकारहरू हुन्छन् जानकारी दिने।	हातेपत्र , डिफेक्ट भएको कपडा	५
	सारांश Summary:		
प्रश्न उत्तर	डिफेक्ट कोड भन्नाले के बुझिन्छ ? डिफेक्ट कोड कति प्रकारका हुन्छन् ?		१
		जम्मा समय:	७ घण्टा

अध्ययन सामाग्रीहरु: डिफेक्ट कोडबारे जानकारी

परिचय:

कपडा सिलाउँदा विभिन्न कारण जस्तैः मेशिनमा गडबडी, सियो बिग्रँदा वा चलाउने प्रक्रिया नमिल्दा सिलाई नमिल्न सक्छ वा कपडामा कुनै प्रकारको खोट हुनसकछ । गार्मेन्ट कारखानामा यस्तो नमिलेको सिलाईलाई विभिन्न सजिलोको लागि सांकेतिक भाषा दिएको हुन्छ जसलाई डफेक्ट कोड भनिन्छ । डिफेक्ट धेरै प्रकारका हुन्छन् प्रकारका हुन्छन् । तल दिइएका डिफेक्ट कोडहरु विदेशका (प्रायः जोर्डनमा) गार्मेन्ट इन्डष्ट्रीहरुमा प्रयोग हुन्छ । प्रशिक्षार्थीहरुलाई गार्मेन्ट इन्डष्ट्रीहरुमा काम गर्न यी कोड वा सांकेतिक भाषा कण्ठ हुनुपर्छ ।

Code No.	TYPES OF DEFECT CODES	ENGLISH PRONUNCIATION	MEANING IN NEPALI
A	BROKEN STITCH	ब्रोकन स्टिच	छुटेको सिलाई
B	LOOSE STITCH	लूज स्टिच	खुकुलो सिलाई
C	UNEVEN STITCH	अनईभन स्टिच	असमान सिलाई
D	RUN OFF STITCH	रन अफ स्टिच	लाइन छोडी अन्यत्र गरेको सिलाई
E	SLANT	स्ल्याण्ट	टेढो
F	HIGH – LOW	हाई - लोअ	उच्च - निम्न
G	PUCKERING	पक्केरिङ्ग	खुम्चिएको सिलाई
H	CROOKED	क्रूकेड	असरल सिलाई
I	OUT OF SHAPE	आउट आफ शेप	फरक आकृति
J	RAW EDGE	रअ एडज	कच्चा किनारा
K	POSITION	पोजिशन	स्थिति
L	FULLNESS / WAVYNESS	फुलनेश/वेभिनेश	पूर्णता / लहरी
M	SHADING	शेडिङ्ग	छायांकन
N	INCOMPLETED STITCH	ईनकमप्लिटेड स्टिच	अधूरो सिलाई
0	INCOMPLETE JOINT	ईनकमप्लिट ज्वाईन्ट	अधूरो जोड
P	MISSING BAR TACK	मिसीङ्ग बार टयाक	छुटेको बारटेक
Q	STAIN MARK	स्टेन मार्क	दाग चिन्ह
R	OIL MARK	आयल मार्क	तेलको दाग
S	CUT DAMAGE	कट ड्यामेज	कटौटीको क्षति
T	NEEDLE HOLE	नीडल होल	सियोको प्वाल
U	WRONG THREAD	रोङ्ग थ्रेड	गलत धागो

V	S. P. I. (STITCHES PER INCH)	स्टिचेस पर ईन्च	सिलाई प्रति ईन्च
W	WRONG LABEL	रोङ्ग लेबल	गलत लेबल
X	SKIP STITCH	स्किप स्टिच	छोडेको सिलाई
Y	MEASUREMENT	मेजअरमेण्ट	नाप
Z	UNWANTED PLEAT	अनवाण्टेड प्लिट	च्यापिएको (मुजा परेको) सिलाई
a	DYE SPOT	डाई स्पट	कुनै पनि रङ्गको दाग
b	FABRIC DEFECTS	फेब्रिक डिफेक्टस्	दोषपूर्ण कपडा
c	SLUB	स्लब	भुवा
d	COLOUR BLEEDING	कलर ब्लीडिङ्ग	रङ्ग झर्नु
e	OPEN SEAM	ओपन सीम	पट्याएर सिलाउदा छुटेको भाग
f	UNCUT THREAD	अनकट थ्रेड	नकाटेको धागो
g	SEWING RUNS	सिविङ्ग रन्स्	प्वाईन्ट (.) भन्दा बाहिर गएको सिलाई
h	PEEL OFF	पील अफ	तास्ने काम
i	INSECURE	ईनसेक्योर	असुरक्षित सिलाई
j	LETTER MISSING	लेटर मिसिङ्ग	छुटेको अक्षर
k	MISS ALIGNED	मीस एलाइन्ड	लक नभएको सिलाई
l	PRINT SMEARED	प्रिन्ट स्मिअर्ड	छ्यापिएको रङ्ग
m	CENTER OFF	सेन्टर अफ	सेन्टरमा नपरेको

अभ्यास १: डिफेक्ट कोडबारे जानकारी

Date (मिति)	:	…………
To (लाई)	:	प्रशिक्षार्थीहरु
From (बाट)	:	प्रशिक्षक
Subject (बिषय)	:	डिफेक्ट कोडबारे जानकारी

WHAT के	कपडामा भएको डिफेक्ट कसरी जाँच्न सकिन्छ
HOW कसरी	सामूहिक कार्य-:

- पाठको परिचय दिने र पाठको उद्देश्यहरु बारे छलफल गर्ने ।
- कपडा सिलाउँदा डिफेक्ट कसरी हुन्छ भन्ने बारे छलफल गर्ने ।
- कपडा सिलाउँदा उचित ध्यान भएन भने के हुन्छ भनेर छलफल गर्ने ।
- डिफेक्ट कोडका प्रकारहरू हुन्छन् ।

TIME समय	७ घण्टा
RESOURCES NEEDED आवश्यक श्रोत/सामाग्रीहरु	हातेपत्र , डिफेक्ट भएको कपडा

धन्यवाद !

प्रश्नहरु: डिफेक्ट कोड बारे जानकारी

१. डिफेक्ट कोड भन्नाले के बुझिन्छ ?

२. डिफेक्ट कोड कति प्रकारका हुन्छन् ?

३. कपडा सिलाउँदा ध्यान दिनुपर्ने बुँदाहरू के के हुन् ?

इलेक्ट्रिकल सिलाई मेशिन चलाउने

पाठ योजना :इलेक्ट्रिकल सिलाई मेशिन चलाउने

बिषय (सीप/अवधारणा):	**इलेक्ट्रिकल सिलाई मेशिन चलाउने**

कार्य वर्धक उद्धेश्य (Performance Objective):

अवस्था : कुनैपनि इलेक्ट्रिकल मेशिन दिइएमा

के काम : इलेक्ट्रिकल सिलाई मेशिन चलाउने

कति राम्रो : कपडा अनुसार वेग (Speed) मिलाइएको छ, मेशिनको एक्सिलेटर कन्ट्रोल गरिएको छ, कपडाको गुणस्तर (Quality) अनुसार मेशिनको एक्सिलेटर कन्ट्रोल गरिएको छ र मेशिन सुरक्षित तरिकाले चलाएको छ।

ज्ञान वर्धक उद्धेश्यहरु (Enabling Objectives):

- मेशिनका पार्टपूजा बारे बयान गर्ने।
- मेशिनले कसरी काम गर्छ भन्ने बारे छलफल गर्ने।
- मेशिनका प्रकार बारे व्याख्या गर्ने।
- मेशिनका अवस्था बारे उल्लेख गर्ने।
- एक्सिलेटरको परिचय दिने।
- फुट प्याडल (Foot Paddle) कन्ट्रोल (Control) बारे जानकारी दिने।

तरिकाहरु **Methods**	**मुख्य बुँदाहरु** **Key notes**	**माध्यम** **Media**	**समय** **Time**
	परिचय Introduction:		
छलफल	इलेक्ट्रिकल मेशिन देखाएर त्यसले कसरी काम गर्दछ होला भनेर छलफल गर्ने। पाठको परिचय दिने र पाठको उद्देश्यबारे बताउने।	इलेक्ट्रिकल मेशिन फ्लिप चार्ट	३०मि
	मुख्य अंश Main Body:		
छलफल, प्रश्न उत्तर सीप प्रदर्शन समूह र एकल कार्य	• मेशिनको काम, प्रकार बारे छलफल गर्ने। • एक्सिलेटरको परिचय र काम गर्नेत तरीका बारे छलफल गर्ने। • फुट प्याडल (Foot Paddle) कन्ट्रोल (Control) बारे जानकारी दिने। • कार्य सम्पादन निर्देशिका जम्मै परिक्षार्थीले देख्ने गरेर टाँस्ने र त्यसमा भएका खुड्किलाहरु अनुसार सीपको प्रर्दशन गर्ने। • समूहमा परिक्षार्थीलाई सीपको अभ्यास गराउने। • एकल अभ्यास गराउने। • प्रत्येक परिक्षार्थीलाई सीपको अभ्यास गराउने। • परिक्षार्थीको सीपको मुल्यांकन कार्य सम्पादन निर्देशिका अनुसार गर्ने र आवश्यक पृष्ठपोषण दिने।	सेतो पाटी एक्सिलेटर र फुट प्याडल को चित्र कार्य सम्पादन निर्देशिका	४
	सारांश Summary:		

प्रश्न उत्तर	एक्सिलेटर र फुट पेडल ले के काम गर्दछ?		३०मि
		जम्मा समय:	५ घण्टा

अध्ययन सामाग्रीहरु: ईलेक्ट्रिकल मेशिन चलाउने

परिचय: ईलेक्ट्रिकल मेशिन चलाउनु भन्दा पहिले यसका पार्टपुर्जा र यसले कसरी काम गर्दछ भनेर थाहा पाउनु जरुरी छ। मेशिनका पार्टपुर्जाहरु निम्न प्रकारका छन्।

१ स्पुल पीन (Spool Pin): मेशिनको माथिको भागमा धागो राख्न बनाइएको डन्डी हो।

२ थ्रेड गाइड (Thread Guide): धागोलाई स्पुल पीन देखि सियो सम्म लान मद्दत गर्ने।

३ टेन्सन डिक्स (Tension Disc): दुईवटा चक्काको वीचमा धागो हाल्ने र धागोको प्रेशर (Pressure)लाई कन्ट्रोल (Control)गर्न वीचमा स्पिङ (Spring) हालेको हुन्छ जसले धागोको एडजसमेन्ट (Adjustment) राम्रोसँग हुन्छ।

४ टेक अप लिभर (Take up Lever): मेशिनको फ्रन्ट (Front) मा फिट गरेको हुन्छ। यसले धागोलाई तल माथी लाने काम गर्छ।

५ निडल बार (Needle Bar): सियोलाई च्याप्न बनाएको स्टिल (Steel) को डण्डी हो।

६ बबिन बार (Bobbin Bar): Bobbin राख्ने ठाँउ।

७ प्रेशर फुट (Pressure Foot) : कपडालाई च्याप्न र प्रेशर बार (Pressure Bar) मा जोडेको मेशिनको तल्लो भागमा हुन्छ।

८ प्रेशर फुट लिफ्टर (Pressure Foot Lifter) : प्रेशर फुट (Pressure Foot) लाई तल र माथी गर्ने।

९ स्टिच रेगुलेटर (Stitch Regulator) : स्टिच (Stitch) को लम्बाई (Length) नियन्त्रण (Control) गर्छ।

१० बबिन वाईन्डर (Bobbin Winder): Bobbin मा धागो भर्ने मेशिनको Side भएको भाग.

११ फ्लाई हुइल (Fly Wheel): मेशिनलाई चल्न मद्दत गर्ने।

१२ स्लाइड प्लेट (Slide Plate): रेकट्राइँगल (Rectangle) आकारको प्लेट जुन, बबिन केस हाल्ने ठाउँमा हुन्छ

१३ फिड डग (Feed Dog): यसको दाँत हुन्छ र निडल प्लेट (Needle Plate) मा फिट गरेको हुन्छ जसले कपडा सार्ने काम गर्छ।

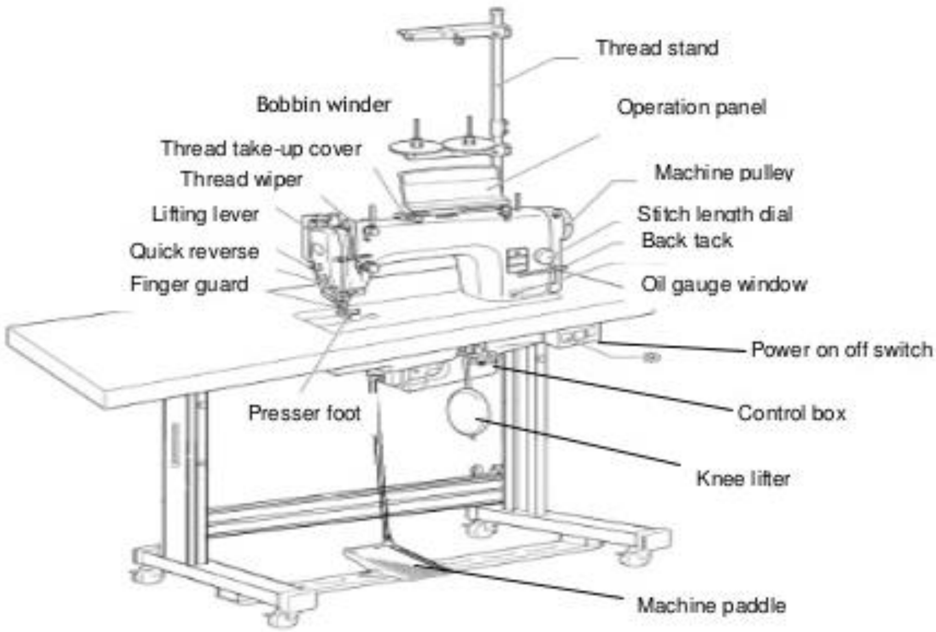
१४ निडल प्लेट (Needle Plate) : आधी गोलो प्लेट हो जसमा सियो जाने र फिड डग राख्ने प्वाल हुन्छ।

१५ फुट प्याडल (Foot Paddle): गति नियन्त्रण (Speed Control) गर्न सबै भन्दा तल राखेको वर्गाकार (Square) सेपको को प्लेट

१६ तेल राख्ने भाँडो (Oil Container)

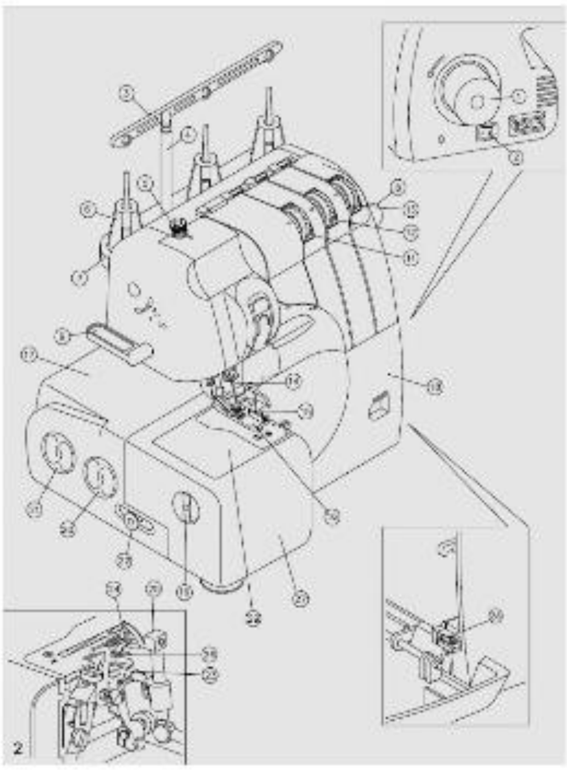
ईलेक्ट्रिकल मेसिनका पार्टपुर्जाहरू

Main body parts of lock stitch machine.



Main body parts of overlock machine

1 Hand wheel
2 Main power switch and light switch
3 Thread tree
4 Spool stand base
5 Presser foot pressure adjustment screw
6 Spool cushion
7 Reel support
8 Tension release button
9 Presser foot lifting lever
10 Left needle thread tension dial
11 Right needle thread tension dial
12 Upper looper thread tension dial
13 Lower looper thread tension dial
14 Needles
15 Upper knife
16 Presser foot
17 Cloth plate cover
18 Front cover
19 Stitch width lever
20 Stitch length adjustment dial
21 Differential feed ratio adjustment dial
22 Upper knife adjustment button
23 Lower looper threading lever
24 Stitch finger
25 Upper looper
26 Lower looper
27 Sub table assembly
28 Micro safety switch
29 Arm cover



कार्य-सम्पादन निर्देशिका: इलेक्ट्रिकल मेशिन चलाउने

बिषय/इकाई	
सीप/अवधारणा	ईलेट्रिकल सिलाई मेशिन चलाउने
कार्य वर्धक उद्धेश्य:	अवस्था : कुनै पनि इलेक्ट्रिकल मेशिन दिइएमा के काम : ईलेट्रिकल सिलाई मेशिन चलाउने कति राम्रो: कपडा अनुसार वेग (Speed) मिलाइएको छ, मेशिनको एक्सिलेटर कन्ट्रोल गरिएको छ, कपडाको गुणस्तर (Quality) अनुसार मेशिनको एक्सिलेटर कन्ट्रोल गरिएको छ। र मेशिन सुरक्षित तरिकाले चलाएको छ।
आवश्यक सामाग्री, औजार तथा यन्त्रहरु	ईलेट्रिकल मेशिन, प्लग प्वाइट, फुट पेडल

कार्य-सम्पादन निर्देशिका

#	खुड्किलाहरु	हो/छ		होइन/ छैन
१.	आवश्यक सामाग्रीहरु संकलन गर्ने।			
२.	मेशिनलाई प्लग प्वाइट सकेटमा जोड्ने।			
३.	प्लग अन गर्ने।			
४.	एउटा खुट्टाले बिस्तारै फुट पेडल नियन्त्रण गर्ने।			
५.	फुट पेडललाई दुई दुई सेकेण्डमा थिच्ने र छोड्ने।			
६.	खुड्किला नम्बर ५ लाई क्रमिक रुपमा एक घण्टा सम्म अभ्यास गर्ने।			
७.	मेशिनलाई बन्द गर्ने।			
८.	मेशिनलाई प्लग प्वाइट सकेटबाट निकाल्ने।			

सफलतापूर्वक सम्पन्नहुनको निम्ति आधार**:** सवै खुड्किलाहरु पार गरेको हुनुपर्छ।

सुरक्षा/संवेदनशील खुड्किलाहरु**:-** खुड्किला नम्बर ५

अभ्यास १: इलेक्ट्रिकल मेशिन चलाउने

Date (मिति)	:	…………
To (लाई)	:	प्रशिक्षार्थीहरु
From (बाट)	:	प्रशिक्षक
Subject (बिषय)	:	इलेक्टिकल मेशिन चलाउने

WHAT के इलेक्ट्रिकल मेशिन चलाउने

HOW कसरी एकल प्रयोगात्मक कार्य-:

- आवश्यक औजार सामाग्री संकलन गर्ने।
- क्रमिक तहगत प्रक्रिया अपनाएर मेशिन चलाउने।
- प्रशिक्षकको निगरानीमा मेशिन चलाउने र मूल्यांकनको लागि देखाउने।

TIME समय ५ घण्टा

RESOURCES NEEDED आवश्यक श्रोत/सामाग्रीहरु मेशिन

धन्यवाद !

प्रश्नहरु: ईलेक्ट्रिकल मेशिन चलाउने

१. मेशिन चलाउदाँ के के कुराहरुमा ध्यान दिनुपर्छ?

२. एक्सिलेटरको काम के हो?

३. फुट पेडलको काम के हो?

४. मेशिनका चार पार्टपुर्जाको नाम लेख्नुहोस्।

५. मेशिन चलाउँदा खुट्टामा नियन्त्रण भएन भने के हुन्छ?

भाँचिएको सियो फेर्ने

पाठ योजना :भाँचिएको सियो फेर्ने

<table>
<tr><td colspan="2">बिषय (सीप/अवधारणा):</td><td colspan="2">भाँचिएको सियो फेर्ने</td></tr>
<tr><td colspan="4">कार्य वर्धक उद्धेश्य Performance Objective:
अवस्था: विभिन्न साइजको सियो
के काम: भाँचिएको सियो फेर्ने
कति राम्रो: साइज अनुसार सियो राखिएको छ, सिऊँदा सियोले टाँका राम्रोसगं लागेको छ ।
ज्ञान वर्धक उद्धेश्यहरु Enabling Objectives:
• सियोको प्रकार बारे व्याख्या गर्ने ।
• सियो फेर्ने अवस्था बारे जानकारी दिने ।
• सियो फेर्ने बेलामा ध्यान दिनुपर्ने बुँदाहरुमा छलफल गर्ने ।</td></tr>
<tr><th>तरिकाहरु
Methods</th><th>मुख्य बुँदाहरु
Key notes</th><th>माध्यम
Media</th><th>समय
Time</th></tr>
<tr><td colspan="4" align="center">परिचय Introduction:</td></tr>
<tr><td>छलफल</td><td>सियोका बिभिन्न प्रकारहरु देखाई त्यसको काम के के होला भनेर सोध्ने ।
पाठको परिचय दिने र पाठको उद्देश्यमा छलफल गर्ने ।</td><td></td><td>१५</td></tr>
<tr><td colspan="4" align="center">मुख्य अंश Main Body:</td></tr>
<tr><td>छलफल र व्याख्या

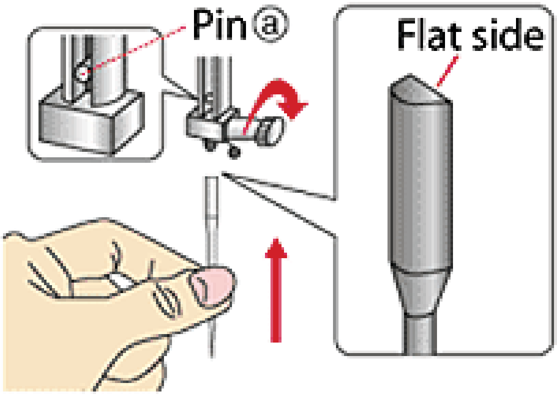
कार्य सम्पादन निर्देशिका</td><td>• विभिन्न प्रकारका सियोहरु छुन लगाएर सियोको प्रकार बारे व्याख्या गर्ने ।
• सियो फेर्ने अवस्था बारे छलफल गर्ने ।
• सियो फेर्ने बेलामा ध्यान दिनुपर्ने बुँदाहरुमा छलफल गर्ने ।
• कार्य सम्पादन निर्देशिकाको सहायताले सीपको प्रदर्शन गर्ने ।
• प्रशिक्षार्थीहरुलाई पहिले समूहमा सीपको अभ्यास गराउने र पछि एकल अभ्यास गराउने ।
• एकल अभ्यासको मूल्यांकन गर्ने ।
• आवश्यक निर्देशन दिने ।</td><td>सियोहरु

कार्य सम्पादन निर्देशिका</td><td>३०</td></tr>
<tr><td colspan="4" align="center">सारांश Summary:</td></tr>
<tr><td>प्रश्न उत्तर</td><td>कुन सियो के मा प्रयोग हुदाँ रहेछन त?
सियो फेर्दा ध्यान दिनु पर्ने बुँदाहरु के के हुन?</td><td></td><td>१५</td></tr>
<tr><td colspan="3" align="right">जम्मा समय:</td><td>१ घण्टा</td></tr>
</table>

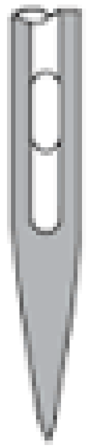
अध्ययन सामाग्रीहरु: भाँचिएको सियो फेर्ने

परिचय:

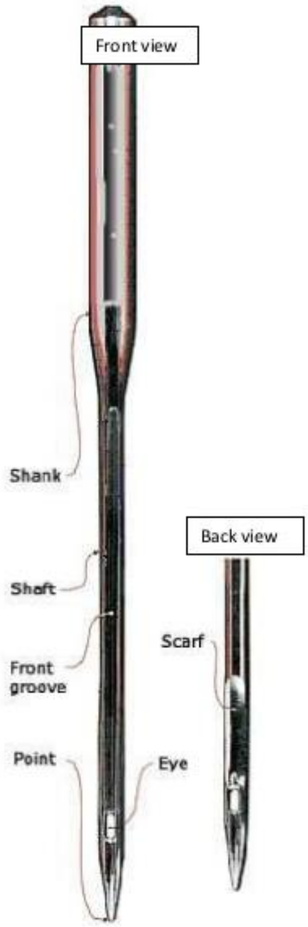
सियो भनेको कपडा सिउन चाहिने स्टिलको एक देखि इन्च मसिनो टुक्रा हो जस्मा एकातिर धारिलो चुच्चो हुन्छ भने अर्कोतिर धागो छिराउन आँखा आकारको मसिनो प्वाल हुन्छ। सिलाई मेशिनमा राख्ने सियो विभिन्न प्रकार र साइजको हुन्छ जुन कपडाको प्रकार अनुसार प्रयोग गर्नुपर्छ।



मेशिनमा सियो राख्दै



युनिर्भसल सियो



कार्य-सम्पादन निर्देशिकाः भाँचिएको सियो फेर्ने

बिषय/इकाई	
सीप/अवधारणा	भाँचिएको सियो फेर्ने
कार्य वर्धक उद्धेश्य Performance Objective:	अवस्था: विभिन्न साइजको सियो के काम: भाँचिएको सियो फेर्ने कति राम्रो: साइज अनुसार सियो राखिएको छ, सिऊँदा सियोले टाँका राम्रोसगं लागेको छ।
आवश्यक सामाग्री, औजार तथा यन्त्रहरु	मारतोल, सियो

कार्य-सम्पादन निर्देशिका

#	खुड्किलाहरु	हो/छ		होइन/ छैन
१.	आवश्यक सामाग्रीहरु संकलन गर्ने।			
२.	सिलाई मेशिन अन छ छैन जाचँ गर्ने।			
३.	यदि मेशिन अन (ON) छ भने वन्द गर्ने।			
४.	सियोको अवस्था कस्तो छ हेर्ने (भाँचेको, बागो भएको)।			
५.	पुरानो सियोलाई मार्टोलको सहायताले पेच घुमाएर निकाल्ने।			
६.	नयाँ सियो सिलाई मेशिनमा फिट गर्ने।			
७.	सामानहरुलाई उचित ठाँउमा भण्डारण गर्ने।			

सफलतापूर्वक सम्पन्नहुनको निम्ति आधार**:** सवै खुड्किलाहरु पार गरेको हुनुपर्छ।

सुरक्षा/संवेदनशील खुड्किलाहरु**:-** ५, ६

अभ्यास १: भाँचिएको सियो फेर्ने

Date (मिति)	:	…………
To (लाई)	:	प्रशिक्षार्थीहरु
From (बाट)	:	प्रशिक्षक
Subject (बिषय)	:	भाँचिएको सियो फेर्ने

WHAT के	भाँचिएको सियो फेर्ने
HOW कसरी	एकल प्रयोगात्मक कार्य-: • आवश्यक औजार सामाग्री संकलन गर्ने • क्रमिक तहगत प्रक्रिया अपनाएर भाँचिएको सियो फेर्ने • प्रशिक्षक मार्फत मूल्यांकनको लागि देखाउने
TIME समय	१ घण्टा
RESOURCES NEEDED आवश्यक श्रोत/सामाग्रीहरु	सियो र मार्टुल

धन्यवाद !

प्रश्नहरु: भाँचिएको सियो फेर्ने

१. सियो कति प्रकारका हुन्छन् ?

२. सियो फेर्दा कुन कुरामा ध्यान दिनु पर्दछ ?

३. सियो कुन अवस्थामा फेर्ने ?

इलेट्रिकल मेशिनमा धागो हाल्ने र सियोमा धागो छिराउने विधी

पाठ योजना : सिङ्गल निडल मेशिनमा धागो हाल्ने र सियोमा धागो छिराउने

बिषय (सीप/अवधारणा):	सिङ्गल निडल मेशिनमा धागो हाल्ने र सियोमा धागो छिराउने

कार्य वर्धक उद्धेश्य Performance Objective:

अवस्था: विभिन्न साइजको सियो र धागो

के काम: सियोमा धागो छिराउने

कति राम्रो: टेन्सन डिस्क (Tension Disc) मिलाइएको (Adjust) गरेको छ, सहि दिशाबाट धागो हालेको छ।

ज्ञान वर्धक उद्धेश्यहरु Enabling Objectives:

- धागोको बिभिन्न साइजका बारे उल्लेख गर्ने।
- टेन्सन डिक्स (Tension Disc) मिलाउनुको महत्व बारे बयान गर्ने।
- धागो सेट गर्दा विचार गर्नु पर्ने कुराहरुको बयान गर्ने।

तरिकाहरु Methods	**मुख्य बुँदाहरु Key notes**	**माध्यम Media**	**समय Time**
	परिचय Introduction:		
छलफल	सिलाई मेशिनको विभिन्न भागबारे सोध्ने। पाठको परिचय दिने र उद्देश्य माथी प्रकाश पार्ने।		१०
	मुख्य अंश Main Body:		
छलफल र व्याख्या कार्य सम्पादन निर्देशिका	• धागोको बिभिन्न साइजका बारे उल्लेख गर्ने। • टेन्सन डिस्क (Tension Disc) मिलाउनुको महत्व बारे बयान गर्ने। • धागो सेट गर्दा विचार गर्नु पर्ने कुराहरुको बयान गर्ने। • कार्य सम्पादन निर्देशिकाको खुड्किला अनुसार सीपको प्रदर्शन गर्ने। • संवेदनशील खुड्किलालाई जोड् दिने। • कार्य सम्पादन निर्देशिकाको मद्दतले सीपको सामूहिक र एकल अभ्यास गराउने। • बेलाबेलामा पृष्टपोषण दिने र परिक्षार्थीको सीपको मुल्यांकन गर्ने।		२०
	सारांश Summary:		
प्रश्न उत्तर	• टेन्सन डिस्क (Tension Disc) भनेको के हो? • सीपको प्रदर्शन गर्दा कुन चाहि खुड्किलामा विषेश ध्यान दिनु पर्ने रहेछ?		१०
		जम्मा समय:	३० मि

अध्ययन सामाग्रीहरु: सिङ्गल निडल मेशिनमा धागो हाल्ने र सियोमा धागो छिराउने

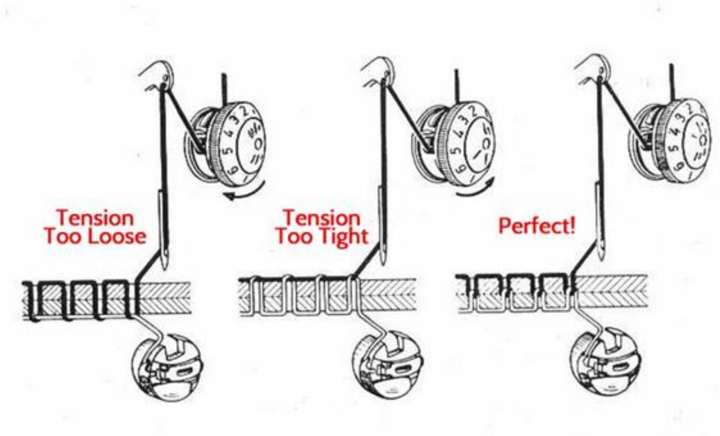
धागो दुई प्रकारका हुन्छन्:
१.कटन (२०%) र पोलिस्टर (८०%) मिसिएको धागो जसलाई युनिर्भरसल धागो भनिन्छ।
२.नाईलन धागो, जुन ईम्वाइडरी (Embroidery) गर्ने काममा प्रयोग हुन्छ। सियोमा धागो छिराउदाँ टेन्सन डिक्स मिलाउँदा कपडा अनुसार रेन्जमा राख्नुपर्छ। साधारणतया: टेन्सन डिक्स २.५ मा घुमाउनु पर्छ जस्ले गर्दा धागो टाइट र लुज हुदैन्।शुरुमा टेन्सन डिक्स मिलाउन सिक्दा अटोमेटिक टेन्शन रेन्जमा राख्नुपर्छ र हात बसेपछि १ वा ५ को अन्तरालमा मिलाउनु पर्छ। लामो सिलाई गर्दा मेशिनमा कम टेन्सन हुन्छ। धागो टेन्सन डिक्सबाट प्लेटमा छिराउनु पर्छ र यसरी छिराउँदा धागो राम्ररी डिस्कहरुको वीचबाट छिरेको हुनुपर्छ। दुइवटा प्लेटहरु एक आपसमा घचेट्दा टेन्सन बढछ र अलग हुदाँ टेन्सन घट्छ।

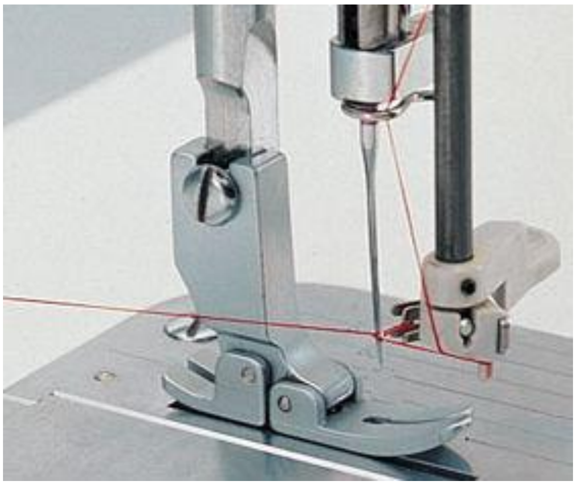
सिङ्गल निडल मेशिनमा धागो हाल्ने

धागो हाल्ने विधी:

१ स्पुल पीन मा धागो हाल्ने।
२ थेड गाइडमा धागो लग्ने।
३ टेन्सन डिक्समा धागो पसाउने।
४ टेक अप लिभरबाट धागो लगि सियोमा धागो छिराउने।

टेन्सन डिक्समा धागो हाल्ने तरिका





सियोमा धागो हाल्ने तरिका

कार्य-सम्पादन निर्देशिका : सिङ्गल निडल मेशिनमा धागो हाल्ने र सियोमा धागो छिराउने

बिषय/इकाई	
सीप/अवधारणा	**सिङ्गल निडल मेशिनमा धागो राख्ने**
कार्य वर्धक उद्धेश्य Performance Objective:	अवस्था: विभिन्न साइजको सियो र धागो के काम: सिङ्गल निडल मेशिनमा धागो राख्ने कति राम्रो: टेन्सन डिस्कहरु (Tension Disc) मिलाइएको (Adjust) गरेको छ, सहि दिशाबाट धागो हालेको छ।
आवश्यक सामाग्री, औजार तथा यन्त्रहरु	धागो, सियो

कार्य-सम्पादन निर्देशिका

#	खुड्किलाहरु	हो/छ		होइन/ छैन
१	**सीयोमा धागो हाल्ने विधी:**			
१.१	स्पुल पीन मा धागो हाल्ने।			
१.२	थेड गाइडमा धागो लग्ने।			
१.३	टेन्सन डिक्समा धागो पसाउने।			
१.४	टेक अप लिभरबाट धागो लगि सियोमा धागो छिराउने।			

सफलतापूर्वक सम्पन्न हुनको निम्ति आधार**:** सवै खुड्किलाहरु पार गरेको हुनुपर्छ।

सुरक्षा/संवेदनशील खुड्किलाहरु**:-** सबै

पाठ योजना : ओभरलक मेशिनमा धागो राख्ने

बिषय (सीप/अवधारणा):	ओभरलक मेशिनमा धागो राख्ने

कार्य वर्धक उद्धेश्य Performance Objective:

अवस्था: विभिन्न रंगको धागो

के काम: ओभरलक मेशिनमा धागो राख्ने

कति राम्रो: टेन्सन डिस्कहरु (Tension Disc) मिलाइएको (Adjust) गरेको छ, सहि दिशाबाट धागो हालेको छ।

ज्ञान वर्धक उद्धेश्यहरु Enabling Objectives:

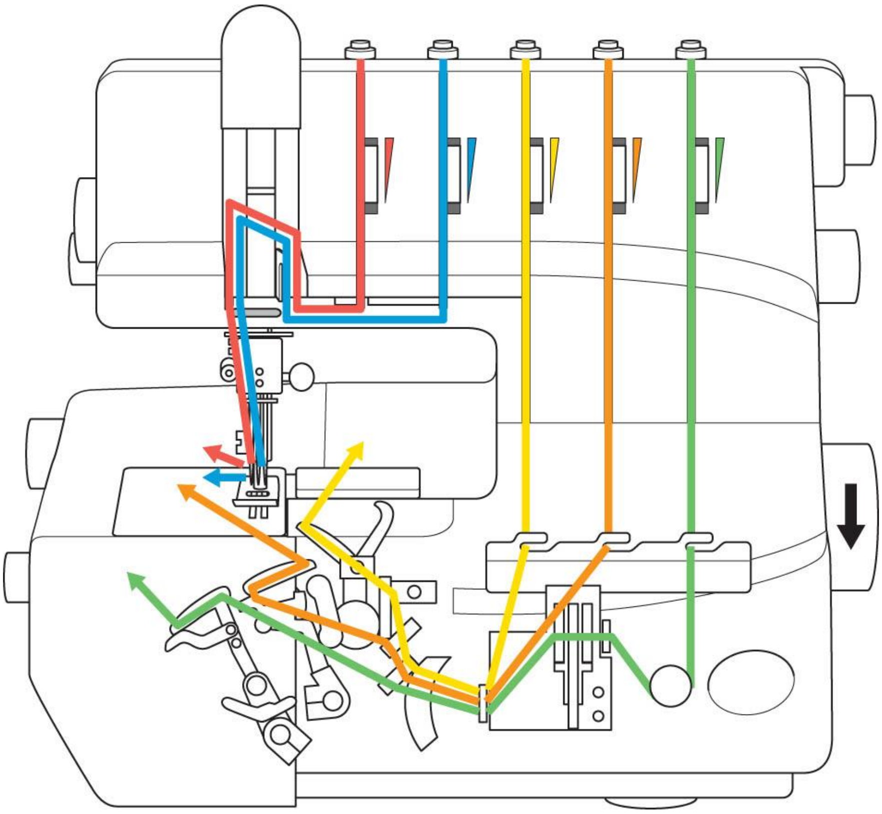
- धागोको बिभिन्न प्रकार बारे उल्लेख गर्ने।
- टेन्सन डिक्सहरु (Tension Disc) मिलाउनुको महत्व बारे बयान गर्ने।
- धागो सेट गर्दा विचार गर्नु पर्ने कुराहरुको बयान गर्ने।

तरिकाहरु **Methods**	**मुख्य बुँदाहरु** **Key notes**	**माध्यम** **Media**	**समय** **Time**
	परिचय Introduction:		
छलफल	सिलाई मेशिनको विभिन्न भागबारे सोध्ने। पाठको परिचय दिने र उद्देश्य माथी प्रकाश पार्ने।		१० मि
छलफल र व्याख्या कार्य सम्पादन निर्देशिका	• धागोको बिभिन्न प्रकार बारे उल्लेख गर्ने। • टेन्सन डिस्कहरु (Tension Disc) मिलाउनुको महत्व बारे बयान गर्ने। • थ्रेड गाइड, थ्रेड स्टाम्प र स्पुल पिन मिलाउनुको महत्व बारे बयान गर्ने। • लुपर सियोमा धागो छिराउने बारे बयान गर्ने। • धागो सेट गर्दा विचार गर्नु पर्ने कुराहरुको बयान गर्ने। • कार्य सम्पादन निर्देशिकाको खुड्किला अनुसार सीपको प्रदर्शन गर्ने। • संवेदनशील खुड्किलालाई जोड् दिने। • कार्य सम्पादन निर्देशिकाको मद्दतले सीपको सामूहिक र एकल अभ्यास गराउने। • बेलाबेलामा पृष्टपोषण दिने र परिक्षार्थीको सीपको मुल्यांकन गर्ने।		२० मि
प्रश्न उत्तर	• टेन्सन डिस्क (Tension Disc) भनेको के हो? • थ्रेड गाइड, थ्रेड स्टाम्प र स्पुल पिन भनेको के हो? • सीपको प्रदर्शन गर्दा कुन चाहि खुड्किलामा विषेश ध्यान दिनु पर्ने रहेछ?		१० मि
		जम्मा समय:	३० मि

अध्ययन सामाग्रीहरु: ओभरलक मेशिनमा धागो राख्ने

धागो दुई प्रकारका हुन्छन्:
१.कटन (२०%) र पोलिस्टर (८०%) मिसिएको धागो जसलाई युनिर्भरसल धागो भनिन्छ।
२.नाईलन धागो, जुन ईम्वाइडरी (Embroidery) गर्ने काममा प्रयोग हुन्छ। सियोमा धागो छिराउदाँ टेन्सन डिक्स मिलाउँदा कपडा अनुसार रेन्जमा राख्नुपर्छ।

साधारणतया: ओभरलक मेशिनमा ३, ४, ५ वटासम्म धागो प्रयोग गरिन्छ। ५ वटा धागो भएको ओभरलक मेशिनलाई ५ थ्रेड ओभरलक र ४ वटा धागो भएकोलाई ४ थ्रेड ओभरलक मेशिन भनिन्छ। ५ वटा धागो भएको ओभरलक मेशिनमा ३ वा ५ वटा धागो राखेर ओभरलक गर्न सकिन्छ। ४ वटा धागो भएको ओभरलक मेशिनमा ३ वा ४ वटा धागो राखेर ओभरलक गर्न सकिन्छ। ओभरलक मेशिनमा बबिन केस हुँदैन।
४ थ्रेड ओभरलक मेशिनमा माथि दुईवटा निडल हुन्छ र तल दुईवटा लुपर निडल हुन्छ। ५ थ्रेड ओभरलक मेशिनमा माथि दुईवटा निडल हुन्छ र तल तीनवटा लुपर निडल हुन्छ।



ओभरलक मेशिनमा धागो हाल्ने विधी

कार्य-सम्पादन निर्देशिका : ओभरलक मेशिनमा धागो राख्ने

बिषय/इकाई	
सीप/अवधारणा	**ओभरलक मेशिनमा धागो राख्ने**
कार्य वर्धक उद्धेश्य Performance Objective:	अवस्था: विभिन्न साइजको सियो र धागो के काम: ओभरलक मेशिनमा धागो राख्ने कति राम्रो: टेन्सन डिस्कहरु (Tension Disc) मिलाइएको (Adjust) गरेको छ, सहि दिशाबाट धागो हालेको छ ।
आवश्यक सामाग्री, औजार तथा यन्त्रहरु	धागो, सियो

कार्य-सम्पादन निर्देशिका

#	खुड्किलाहरु	हो/छ		होइन/ छैन
१	**सीयोमा धागो हाल्ने विधी:**			
१.१	ओभरलक मेशिनमा भएको थ्रेड स्टाम्पको ५ वटा स्पुल पीन मा धागो हाल्ने।			
१.२	थेड गाइडमा धागो लग्ने ।			
१.३	टेन्सन डिक्समा धागो पसाउने ।			
१.४	टेक अप लिभरबाट धागो लगि धागो निडल बार हुँदै सियोमा धागो छिराउने ।			
२	**लुपर सीयोमा धागो हाल्ने विधी:**			
२.१	ओभरलक मेशिनमा भएको थ्रेड स्टाम्पको ५ वटा स्पुल पीन मा धागो हाल्ने।			
२.२	थ्रेडहोलमा धागो छिराउने ।			
२.३	टेन्सन डिक्समा धागो राख्ने ।			
२.४	थ्रेड गाइड हुँदै लुपर सियोमा धागो छिराउने ।			

सफलतापूर्वक सम्पन्न हुनको निम्ति आधार**:** सवै खुड्किलाहरु पार गरेको हुनुपर्छ।

सुरक्षा/संवेदनशील खुड्किलाहरु**:- सबै**

अभ्यास १: ओभरलक मेशिनमा धागो राख्ने

Date (मिति)	:	…………
To (लाई)	:	प्रशिक्षार्थीहरु
From (बाट)	:	प्रशिक्षक
Subject (बिषय)	:	सियोमा धागो छिराउने

WHAT के ओभरलक मेशिनमा धागो राख्ने

HOW कसरी एकल प्रयोगात्मक कार्य-:

- आवश्यक औजार सामाग्री संकलन गर्ने ।
- कार्य सम्पादन निर्देशिका अनुसार सीपको अभ्यास गर्ने ।
- प्रशिक्षकले प्रशिक्षार्थीहरुलाई आवश्यक पृष्टपोषण दिने ।

TIME समय १|२ घण्टा

RESOURCES NEEDED आवश्यक श्रोत/सामाग्रीहरु सियो, धागो, मेशिन

धन्यवाद !

प्रश्नहरु: ओभरलक मेशिनमा धागो राख्ने

१. टेन्सन डिक्सको रेन्ज भन्नाले के बुझ्नुहुन्छ ?

२. ओभरलक मेशिनमा धागो कति वटा सम्म राख्ने हुन्छन् ?

३. मेशिनमा धागो हाल्दा के के सावधानीहरु अपनाउनु पर्छ ?

पाठ योजना :बबिनमा धागो भर्ने

विषय (सीप/अवधारणा):	बबिनमा धागो भर्ने

कार्य वर्धक उद्देश्य (Perfromance Objective)

अवस्था: बबिनमा धागो नभएमा

के काम: बबिनमा धागो भर्ने

कति राम्रो: धागो कस्सिएर भरेको छ ।

ज्ञान वर्धक उद्देश्यहरु (Enabling Objectives):

- बबिनको परिभाषा दिने ।
- बबिनमा धागो भर्दा लुज भयो भने के हुन्छ भनेर छलफल गर्ने ।
- बबिनमा धागो किन हाल्नुपर्छ भनेर छलफल गर्ने ।

तरिकाहरु Methods	**मुख्य बुँदाहरु Key notes**	**माध्यम Media**	**समय Time**
	परिचय Introduction:		
छलफल र प्रश्न उत्तर	• बबिन देखाउने र यसको प्रयोग कहाँहुन्छ होला भनेर छलफल गर्ने । • पाठको परिचय दिने र उद्देश्यहरुमा छलफल गर्ने ।	प्रयोगात्मक	१०
	मुख्य अंश Main Body:		
छलफल र प्रश्न उत्तर सीप प्रदर्शन	• बबिनको बस्ने ठाँउ देखाउने र बबिन धागो फेर्दा ध्यान दिनु पर्ने कुराहरु बारे जानकारी दिने । • कार्य सम्पादन निर्देशिकामा भएको खुड्किला अनुसार सीपको प्रदर्शन गर्ने । • संमवेदनशील खुड्किलाहरुमा जोड्दिने । • परिक्षार्थीहरुलाई समूहमा सीपको अभ्यास गर्ने दिने र पछि कार्य सम्पादन निर्देशिकामा अनुसार एकल अभ्यास गर्नदिने । • परिक्षार्थीहरुको सीपको अभ्यास हेरेर पृष्टपोषण दिने ।	कार्य सम्पादन निर्देशिका	२०
	सारांश Summary:		
प्रश्न उत्तर	• यो सीपमा संमवेदनशील खुड्किला नम्बर कुन हो र किन? • बबिनमा धागो भर्दा किन कस्सिएर भर्ने?		१०
		जम्मा समय:	३० मिनेट

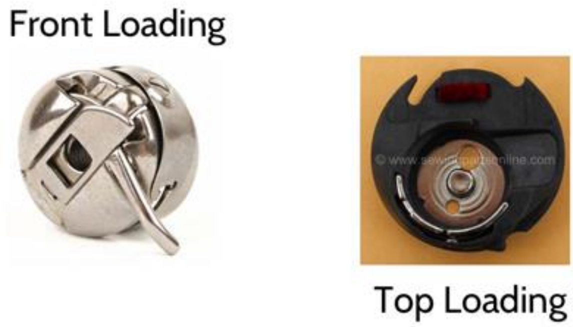
अध्ययन सामाग्रीहरु: बबिन केस फेर्ने

परिचय:

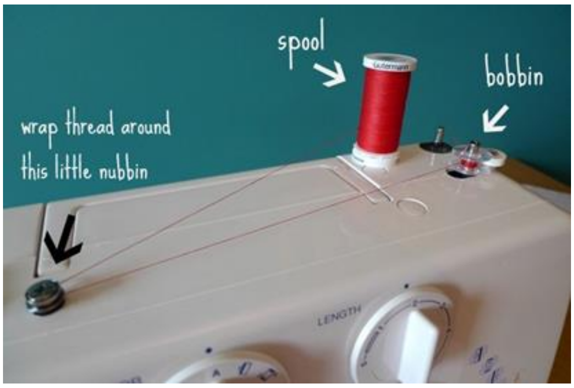
बबिन भनेको धागो भर्ने वीचमा प्वाल भएको गोलो उपकरण हो जस्को मसिनमा निर्दिष्ट ठाउँ हुन्छ र मसिनबाट राख्न र निकाल्न मिल्छ। बबिन दुई प्रकारको पदार्थले बनेको हुन्छ: प्लाष्टिक तथा मेटल। बबिन सिंगल निडल मेशिनमा मात्र प्रयोग हुन्छ।

कुनै कपडा सिलाउँदा तल र माथी दुबै तिर धागो आउन र कपडा बलियो बनाउनको लागी बबिनमा धागो भर्नुपर्छ। बबिनमा धागो भर्दा धागोलाई स्पुल पीनमा हाल्ने र टेन्सन डिक्समा लगि बबिन वाइन्डरमा बबिनमा बेर्ने।

ववित



ववित केश र फ्रन्ट लोडिग र टप लोडिगं



ववित बस्ने ठाँउ

ववित र धागोहरु

कार्य-सम्पादन निर्देशिकाः बबिनमा धागो भर्ने

बिषय/इकाई	
सीप/अवधारणा	बबिनमा धागो भर्ने
कार्य वर्धक उद्देश्य (Perfromance Objective)	अवस्था: बबिनमा धागो नभएमा के काम: बबिनमा धागो भर्ने कति राम्रो: धागो कस्सिएर भरेको छ।
आवश्यक सामाग्री, औजार तथा यन्त्रहरु	मेशिन, धागो बबिन

कार्य-सम्पादन निर्देशिका

#	खुड्किलाहरु	हो/छ		होइन/ छैन
१.	सिलाइ मेशिन अन गर्ने।			
२.	धागोलाई स्पुल पीनमा हाल्ने।			
३.	थ्रेड गाइडको मद्दतले धागोलाई टेन्सन डिक्समा लैजाने।			
४.	बबिनलाई बबिन वाइण्डरमा राख्ने।			
५.	बबिन वाइण्डरमा जोडिएको प्लेटलाई घचेट्ने।			
६.	फुट प्याडल बिस्तारै थिच्ने।			
७.	बबिन भरेपछि बबिनलाई बबिन वाइण्डरबाट निकाल्ने।			

सफलतापूर्वक सम्पन्नहुनको निम्ति आधार**:** सवै खुड्किलाहरु पार गरेको हुनुपर्छ।

सुरक्षा/संवेदनशील खुड्किलाहरु**:-** ४, ५, ६

अभ्यास १: बबिनमा धागो भर्ने

Date (मिति)	:	…………
To (लाई)	:	प्रशिक्षार्थीहरु
From (बाट)	:	प्रशिक्षक
Subject (बिषय)	:	बबिनमा धागो भर्ने

WHAT के	बबिनमा धागो भर्ने
HOW कसरी	• कार्य सम्पादन निर्देशिकाको मद्दतले बबिनमा धागो भर्ने। • धागो कस्सिएर भरेको छ छैन जाँच गर्ने।
TIME समय	३० मिनेट
RESOURCES NEEDED आवश्यक श्रोत/सामाग्रीहरु	बबिन धागो

प्रश्नहरु: बबिनमा धागो भर्ने

१. बबिन भनेको के हो ?

२. बबिनले कसरी काम गर्छ ?

३. बबिनमा धागो भर्दा ध्यान दिनु पर्ने बुँदाहरु के के होला ?

बबिन केस फेर्ने

पाठ योजना :बबिन केस फेर्ने

बिषय (सीप/अवधारणा):	बबिन केस फेर्ने

कार्य वर्धक उद्देश्य (Performance Objective)

अवस्था: बबिन लुज भएको मेशिन

के काम: बबिन केस फेर्ने

कति राम्रो: बबिन सहि अवस्था (Condition) मा फेरेको छ र मेशिन अनुसार बबिन केस फेरेको छ।

ज्ञान वर्धक उद्देश्यहरु (Enabling Objectives)

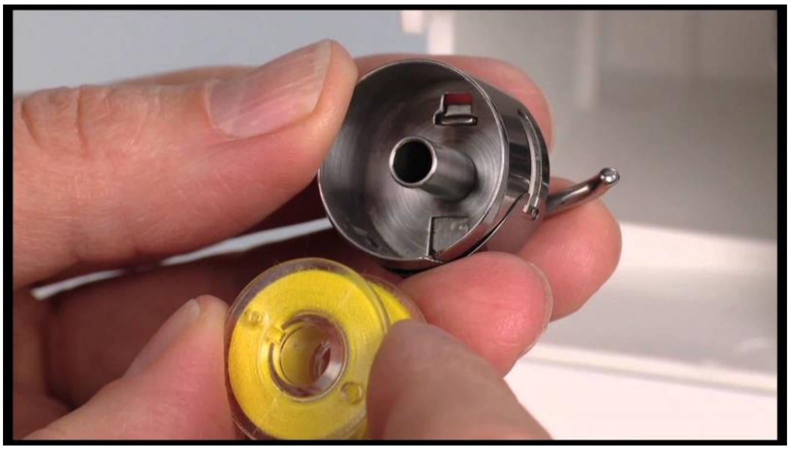
- बबिन किन फेर्ने भन्नेबारे उल्लेख गर्ने।
- बबिनका प्रकार र साइज बारे जानकारी दिने।
- बबिन फेर्दा ध्यान दिनु पर्ने कुराहरु बारे जानकारी दिने।

तरिकाहरु Methods	**मुख्य बुँदाहरु Key notes**	**माध्यम Media**	**समय Time**
	परिचय Introduction:		
	• बबिन केस देखाउने र त्यसले कसरी काम गर्छ होला भनेर छलफल गर्ने। • पाठको परिचय दिने र पाठको उद्देश्य बारे छलफल गर्ने।	प्रयोगात्मक	१०
	मुख्य अंश Main Body:		
	• बबिन किन फेर्ने भन्नेबारे उल्लेख गर्ने। • बबिनका प्रकार र साइज बारे जानकारी दिने। • बबिन फेर्दा ध्यान दिनु पर्ने कुराहरु बारे जानकारी दिने। • कार्य सम्पादन निर्देशिकामा भएको खुड्किला अनुसार सीपको प्रदर्शन गर्ने। • संमवेदनशील खुड्किलाहरुमा जोड्दिने। • परिक्षार्थीहरुलाई समूहमा सीपको अभ्यास गर्ने दिने र पछि कार्य सम्पादन निर्देशिकामा अनुसार एकल अभ्यास गर्नदिने। • परिक्षार्थीहरुको सीपको अभ्यास हेरेर पृष्ठपोषण दिने।	कार्य सम्पादन निर्देशिका	२०
	सारांश Summary:		
	• यो सीपमा संमवेदनशील खुड्किला नम्बर कुन हो र किन? • बबिन केसको साईज किन फरक भएको होला ?		१०
		जम्मा समय:	३०मिनेट

अध्ययन सामाग्रीहरु: बबिन केस फेर्ने

बबिन केस भनेको सिलाई मेशिनमा राख्न तथा निकाल्न मिल्ने उपकरण हो जस भित्र धागो राखि बबिन छिराइन्छ। बबिन केस सिङल निडल भएको सिलाई मेशिनमा मात्र हुन्छ।

बबिन केस बिग्रनाको धेरै कारणहरु हुन्छन् जस्तै: बबिन केसबाट धागो लुज भएर निस्किएको अवस्थामा, बबिन केस बबिन हाउजिङ भित्र नगएको अवस्थामा, सियो बबिन केसमा अड्केमा, बबिन केसको फ्लिप कभर निस्केमा र बबिनमा खिया लाग्यो भने बबिन केस फेर्नुपर्छ। बबिन प्रायश: प्लास्टिक र मेटल बाट बनेको हुन्छ। बबिनको साइज मेशिन अनुसार फरक हुन्छ।



कार्य-सम्पादन निर्देशिकाः बबिन केस फेर्ने

बिषय/इकाई	
सीप/अवधारणा	बबिन केस फेर्ने
कार्य वर्धक उद्देश्य (Performance Objective)	अवस्था: बबिन लुज भएको मेशिन के काम: बबिन केस फेर्ने कति राम्रो: बबिन सहि अवस्था **(Condition)** मा फेरेको छ र मेशिन अनुसार बबिन केस फेरेको छ।
आवश्यक सामाग्री, औजार तथा यन्त्रहरु	बबिन, बबिन केस, धागो

कार्य-सम्पादन निर्देशिका

#	खुड्किलाहरु	हो/छ		होइन/ छैन
१.	सिलाई मेशिनको प्लग निकालेर मेशिन बन्द गर्ने।			
२.	सिलाई मेशिनको स्लाइड प्लेटलाई साइडमा तान्ने।			
३.	बबिन केसको अवस्था निरिक्षण गर्ने।			
४.	यदि बबिन केसको धागो निस्किने ठाउँ खुकुलो भएमा आवश्यकता अनुसार कस्ने।			
५.	बबिन केसलाई बबिन हाउजिङमा छिराउने।			

सफलतापूर्वक सम्पन्नहुनको निम्ति आधार**:** सवै खुड्किलाहरु पार गरेको हुनुपर्छ।

सुरक्षा/संवेदनशील खुड्किलाहरु**:-** ५

अभ्यास १: बबिन केस फेर्ने

Date (मिति)	:	…………
To (लाई)	:	प्रशिक्षार्थीहरु
From (बाट)	:	प्रशिक्षक
Subject (बिषय)	:	बबिन केस फेर्ने

WHAT के	बबिन केस फेर्ने
HOW कसरी	• दिइएको बबिनको बबिन केस फेर्ने। • आवश्यकता अनुसार बबिन केसलाई कस्ने र धागो राखेर हेर्ने। • एक अर्काको बबिन केस जाँच्ने र सीपको अभ्यास गर्ने।
TIME समय	३० मिनेट
RESOURCES NEEDED आवश्यक श्रोत/सामाग्रीहरु	बबिन र बबिन केस र धागो

धन्यवाद !

प्रश्नहरु: बबिन केस फेर्ने

१. बबिनको काम के हो?

२. बबिन बबिन केसमा राख्दा ध्यानदिनु पर्ने बुँदाहरु के के हुन?

३. बबिन केस कुन कुन अवस्थामा फेर्नु पर्छ?

चाप मिलाउने

पाठ योजना : चाप मिलाउने

बिषय (सीप/अवधारणा):	चाप मिलाउने

कार्य वर्धक उद्धेश्य Performance Objective:

अवस्था : कपडा सिलाउने बेला

के काम : चाप मिलाउने

कति राम्रो: कपडा अनुसार चाप मिलेको छ।

ज्ञान वर्धक उद्धेश्यहरु Enabling Objectives:

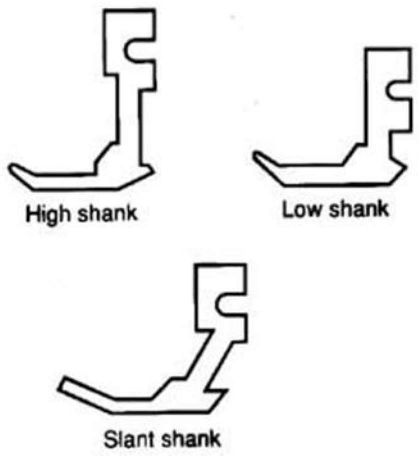
- चापको परिभाषा दिने।
- चापको साइज सम्बन्धी उल्लेख गर्ने।
- चापको प्रकार सम्बन्धी व्याख्या गर्ने।

तरिकाहरु Methods	**मुख्य बुँदाहरु Key notes**	**माध्यम Media**	**समय Time**
	परिचय Introduction:		
छलफल	चाप देखाउने र त्यसले कसरी काम गर्छ भनेर छलफल गर्ने। पाठको परिचय दिने र उद्देश्यहरुमा छलफल गर्ने।	चाप	१०
	मुख्य अंश Main Body:		
छलफल व्याख्या सीपको प्रदर्शन	• चापको परिभाषा दिने। • विभिन्न साइजको चाप देखाएर त्यसले कसरी काम गर्छ भनेर छलफल गर्ने। • चापको प्रकार सम्बन्धी व्याख्या गर्ने। • कार्य सम्पादन निर्देशिका अनुसार सीपको प्रदर्शन गर्ने। • विभिन्न प्रकारको कपडामा चापको अभ्यास गराउने। • एकल अभ्यास गराउने र सीपको मूल्यांकन गर्ने।	विभिन्न साइजको चापको फोटोहरु कार्य सम्पादन निर्देशिका	२०
	सारांश Summary:		
प्रश्न उत्तर	• चापले कसरी काम गर्छ? • चाप कति प्रकारका छन्?		१०
		जम्मा समय:	३० मिनेट

अध्ययन सामाग्रीहरु: चाप मिलाउने
परिचय:

चाप भनेको मेशिनको एक भाग हो जसले कपडालाई प्रेशर दिई च्याप्ने काम गर्दछ र सिलाउनमा मद्दत गर्छ। चापलाई प्रेशर फुट पनि भनिन्छ। मुख्यतया यो ३ प्रकारको हुन्छ:

१. हाई शान्क (High Shank)
२. लो शान्क (Low Shank)
३. स्लान्ट शान्क (Slant Shank)



कपडाको प्रकार अनुसार बिभिन्न प्रकारको प्रेशर फुट प्रयोग हुन्छ।

कार्य-सम्पादन निर्देशिका: चाप मिलाउने

बिषय/इकाई	चाप मिलाउने
सीप/अवधारणा	
कार्य वर्धक उद्धेश्य Performance Objective:	अवस्था : कपडा सिलाउने बेला के काम : चाप मिलाउने कति राम्रो: कपडा अनुसार चाप मिलेको छ।
आवश्यक सामाग्री, औजार तथा यन्त्रहरु	चाप, प्रेशर फुट लिफ्टर, फिड डग

कार्य-सम्पादन निर्देशिका

#	खुड्किलाहरु	हो/छ		होइन/ छैन
१.	आवश्यक सामाग्रीहरु संकला गर्ने।			
२.	सिलाई मेशिन अन गर्ने।			
३.	प्रेशर फुट लिफ्टरको मद्दतले चाप उठाउने।			
४.	दिइएको कपडा चाप र फिड डगको वीचमा छिराउने।			
५.	प्रेशर फुट लिफ्टरलाई बिस्तारै छोड्ने।			
६.	कपडा अनुसार चाप मिलाउने।			

सफलतापूर्वक सम्पन्नहुनको निम्ति आधार**:** सवै खुड्किलाहरु पार गरेको हुनुपर्छ।

सुरक्षा/संवेदनशील खुड्किलाहरु**:-** ५,६

अभ्यास १: चाप मिलाउने

Date (मिति)	:	…………
To (लाई)	:	प्रशिक्षार्थीहरु
From (बाट)	:	प्रशिक्षक
Subject (बिषय)	:	चाप मिलाउने

WHAT के सिलाई मेशिनमा चाप मिलाउने

HOW कसरी

- दिइएको मेशिनमा चाप मिलाएर सिलाई गर्ने।
- सीपको अभ्यास गर्दा कार्य सम्पादन निर्देशिका अनुसार गर्ने।
- चाप मिलाएर गरेको सिलाई प्रशिक्षकलाई मूल्यांकनको लागि देखाउने।

TIME समय ३० मिनेट

RESOURCES NEEDED आवश्यक श्रोत/सामाग्रीहरु कपडा, सिलाई मेशिन

धन्यवाद !

प्रश्नहरु: चाप मिलाउने

१. चापको परिभाषा दिनुहोस्।

२. चापले कसरी काम गर्छ?

३. चापका प्रकारहरु लेख्नुहोस्।

स्टिच रेगुलेटर मिलाउने

पाठ योजना :स्टिच रेगुलेटर मिलाउने

बिषय (सीप/अवधारणा):	स्टिच रेगुलेटर मिलाउने		
कार्य वर्धक उद्धेश्य Performance Objective: अवस्था : कपडा सिलाउने बेला के काम : स्टिच रेगुलेटर मिलाउने कति राम्रो: दिइएको कपडा अनुसार स्टिच रेगुलेटर मिलाइएको छ । **ज्ञान वर्धक उद्धेश्यहरु Enabling Objectives:** ● स्टिच रेगुलेटरको महत्वबारे उल्लेख गर्ने । ● स्टिच रेगुलेटरको नम्बरहरु बारे उल्लेख गर्ने ।			
तरिकाहरु Methods	**मुख्य बुँदाहरु Key notes**	**माध्यम Media**	**समय Time**
	परिचय Introduction:		
छलफल	● सिलाई मेशिनका विभिन्न भागहरु भन्न र देखाउन लगाउने र स्टिच रेगुलेटर रहने ठाँउ देखाउने र त्यसबारे छलफल गर्ने । ● पाठको परिचय दिने । ● पाठको उद्देश्य छलफल गर्ने ।	मेशिन	१०
	मुख्य अंश Main Body:		
समूह र एकल अभ्यास सीपको मूल्यांकन	● स्टिच रेगुलेटरको काम बारे छलफल गर्ने । ● स्टिच रेगुलेटरको नम्बर र त्यसबाट गरिने सिलाई बारे छलफल गर्ने । ● कार्य सम्पादन निर्देशिका अनुसार सीपको प्रर्दशन गर्ने र संवेदनशील खुड्किलालाई प्राथमिकता दिने । ● सीपको अभ्यास समूहमा कार्य सम्पादन निर्देशिका अनुसार गराउने । ● एकल अभ्यास पछि परिक्षार्थीहरुले गरेको सीपको मूल्यांकन गर्ने।	कार्य सम्पादन निर्देशिका सिलाई मेशिन विभिन्न प्रकारका कपडाहरु	२०
	सारांश Summary:		
प्रश्न उत्तर	स्टिच रेगुलेटरमा कति नम्बर सम्म हुन्छ? सीपको प्रर्दशन गर्दा कुन चाँहि खुड्किलामा विषेश ध्यान दिनुपर्ने रहेछ?		१०
		जम्मा समय:	३० मिनेट

अध्ययन सामाग्रीहरु: स्टिच रेगुलेटर मिलाउने

काटिएको कपडा अनुसार टाँकाको लम्वाई सानो वा ठुलो गर्ने काम स्टिच रेगुलेटरले गर्छ। स्टिच रेगुलेटर एउटा सियो भएको मेशिन (Single Needle Machine)र दुइटा सियो भएको मेशिनमा (Double Needle Machine) मात्र हुन्छ। स्टिच रेगुलेटरको नम्बर १, १.५, २, २.५, ३, ३.५, ४, ४.५ र ५ सम्म हुन्छ। कपडा अनुसार स्टिच रेगुलेटर मिलाउनु पर्छ।जस्तै: साटन सिल्कको (Satin, Silk) लागी स्टिच रेगुलेटरको नम्बर १.५ देखि २ सम्म हुन्छ। त्यस्तै जिन, छाला र जुटको(Jean, Leather, Jute) लागी स्टिच रेगुलेटर नम्बर ४ देखि ५ सम्म हुन्छ र कटन (Cotton) कपडाको लागी २.५ नम्बर हुन्छ जसलाई स्टानर्डड स्टिच (Standard Stich) पनि भनिन्छ।

कार्य-सम्पादन निर्देशिकाः स्टिच रेगुलेटर मिलाउने

बिषय/इकाई	
सीप/अवधारणा	स्टिच रेगुलेटर मिलाउने
कार्य वर्धक उद्धेश्य Performance Objective:	अवस्था : कपडा सिलाउने बेला के काम : स्टिच रेगुलेटर मिलाउने कति राम्रो: दिइएको कपडा अनुसार स्टिच रेगुलेटर मिलाइएको छ।
आवश्यक सामाग्री, औजार तथा यन्त्रहरु	सिलाई मेशिन र विभिन्न प्रकारका कपडाहरु

कार्य-सम्पादन निर्देशिका

#	खुड्किलाहरु	हो/छ		होइन/ छैन
१.	आवश्यक सामाग्रीहरु संकलन गर्ने।			
२.	सिलाई मेशिन अन गर्ने।			
३.	मेशिनमा चाप मिलाउने।			
४.	स्टिच रेगुलेटरलाई २.५ को रेन्जमा राख्ने।			
५.	दिइएको कपडालाई उक्त रेन्जमा राखेर सिलाउने।			
६.	स्टिच रेगुलेटरको रेन्ज घटवढ गर्ने।			
७.	सेट गरेको रेन्जमा कपडा सिलाउने।			
८.	प्रयोग गरिएका सामाग्रीहरु यथास्थानमा राख्ने।			

सफलतापूर्वक सम्पन्नहुनको निम्ति आधार**:** सवै खुड्किलाहरु पार गरेको हुनुपर्छ।

सुरक्षा/संवेदनशील खुड्किलाहरु**:-** ४, ६

अभ्यास १: स्टिच रेगुलेटर मिलाउने

Date (मिति)	:	…………
To (लाई)	:	प्रशिक्षार्थीहरु
From (बाट)	:	प्रशिक्षक
Subject (बिषय)	:	स्टिच रेगुलेटर मिलाउने

WHAT के दिईएको कपडामा स्टिच रेगुलेटर मिलाएर सिलाई गर्ने

HOW कसरी

- आवश्यक औजार सामाग्रीहरु संकलन गर्ने ।
- कार्य सम्पादन निर्देशिका अनुसार स्टिच रेगुलेटर मिलाएर सिलाई गर्ने ।
- गरेको सिलाई प्रशिक्षकलाई मूल्यांकनको लागि देखाउने ।

TIME समय ३० मिनेट

RESOURCES NEEDED आवश्यक श्रोत/सामाग्रीहरु सिलाई मेशिन, विभिन्न प्रकारका कपडाहरु, कार्य सम्पादन निर्देशिका

धन्यवाद !

प्रश्नहरु: स्टिच रेगुलेटर मिलाउने

१. मेशिनमा स्टिच रेगुलेटर बस्ने ठाँउ देखाउनुहोस् ।

२. स्टिच रेगुलेटरको काम के हो?

३. स्टिच रेगुलेटरमा कति सम्म नम्बर हुन्छ ?

४. कटन कपडाको लागी कति नम्बरमा स्टिच रेगुलेटर सेट गर्नु पर्छ?

अड्केको धागो निकाल्ने

पाठ योजना :अड्केको धागो निकाल्ने

बिषय (सीप/अवधारणा):	अड्केको धागो निकाल्ने		
कार्य वर्धक उद्धेश्य Performance Objective: अवस्था : धागो सट्टलमा फसेको मेशिन के काम : अड्केको धागो निकाल्ने कति राम्रो: धागो निस्किए पछि मेशिनले काम गरेको छ । **ज्ञान वर्धक उद्धेश्यहरु Enabling Objectives:** ● धागो अड्किनुका कारणहरु बारे छलफल गर्ने । ● अड्केको धागो निकाल्दा ध्यान दिनु पर्ने बुँदाहरुमा छलफल गर्ने ।			
तरिकाहरु Methods	**मुख्य बुँदाहरु Key notes**	**माध्यम Media**	**समय Time**
	परिचय Introduction:		
छलफल	धागो अड्किएको मेशिन देखाएर त्यसमा के समस्या छ भनेर छलफल गर्ने । पाठको परिचय दिने र उद्देश्यहरुमा छलफल गर्ने ।	धागो अड्किएको मेशिन	१०
	मुख्य अंश Main Body:		
सीप प्रर्दशन एकल र सामूहिक अभ्यास	● मेशिनमा धागो के कारणले अड्किन्छ भनेर छलफल गर्ने । ● अड्केको धागो निकाल्दा ध्यान दिनु पर्ने बुँदाहरुमा छलफल गर्ने । ● कार्य सम्पादन निर्देशिका अनुसार सीपको प्रर्दशन गर्ने र संवेदनशील खुड्किलालाई प्राथमिकता दिने । ● सीपको अभ्यास समूहमा कार्य सम्पादन निर्देशिका अनुसार गराउने । ● एकल अभ्यास पछि परिक्षार्थीहरुले गरेको सीपको मूल्यांकन गर्ने ।	कार्य सम्पादन निर्देशिका सिलाई मेशिन	२०
	सारांश Summary:		
प्रश्न उत्तर	के कारणले गर्दा धागो सट्टलमा अडकिन्छ? अडकेको धागो सुरक्षित तवरले कसरी निकाल्न सकिन्छ?		१०
		जम्मा समय:	३० मिनेट

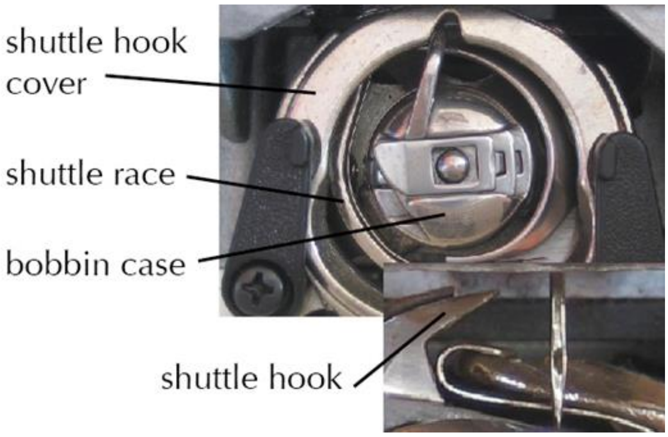
अध्ययन सामाग्रीहरु: अड्केको धागो निकाल्ने

परिचय:

विद्युतीय सिलाई मेशिनमा कपडा सिलाउँदा धागो सट्टलमा अड्किन सक्छ। बबिन, बबिन केस तथा बबिन हाउजिङ भित्रसम्म कसेर राखिएन भने धागो अड्किन्छ र मेशिन राम्रो सँग चल्दैन। कपडा पनि फिड डगमा अड्किन्छ। त्यस्तै मेशिन उल्टो चलाएमा, मेशिन चाहिने भन्दा धेरै वेगमा चलाएमा पनि धागो अड्किन्छ।

मेसिनमा धागो अड्केको

स-साना धागो अड्केको निकाल्दै



ववनि केस र सट्टल

कार्य-सम्पादन निर्देशिकाः अड्केको धागो निकाल्ने

बिषय/इकाई	
सीप/अवधारणा	अड्केको धागो निकाल्ने
कार्य वर्धक उद्धेश्य **Performance Objective:**	अवस्था : धागो सट्टलमा फसेको मेशिन के काम : अड्केको धागो निकाल्ने कति राम्रो: धागो निस्किए पछि मेशिनले काम गरेको छ ।
आवश्यक सामाग्री, औजार तथा यन्त्रहरु	विद्युतीय सिलाई मेशिन, बबिन, धागो, सट्टल, धागो काट्ने कैची,(Thread Cutter), चिम्टा (Twizzer)

कार्य-सम्पादन निर्देशिका

#	खुड्किलाहरु	हो/छ		होइन/ छैन
१.	आवश्यक सामाग्रीहरु संकलन गर्ने ।			
२.	सिलाई मेशिन बन्द गर्ने ।			
३.	मेशिनको माथिल्लो भागलाई बिस्तारै पल्टाउने ।			
४.	बबिन हाउजिंङबाट बबिन केस निकाल्ने ।			
५.	बबिन केसबाट बबिन निकाल्ने ।			
६.	बबिन हाउजिङमा अड्केको धागो चिम्टाको सहायताले निकाल्ने ।			
७.	यदि धागो अड्केर भित्री भाग सम्म रहेमा मिस्त्रीलाई बोलाउने ।			

सफलतापूर्वक सम्पन्नहुनको निम्ति आधार**:** सवै खुड्किलाहरु पार गरेको हुनुपर्छ।

सुरक्षा/संवेदनशील खुड्किलाहरु**:-** ६, ७

अभ्यास १: अड्केको धागो निकाल्ने

Date (मिति)	:	…………
To (लाई)	:	प्रशिक्षार्थीहरु
From (बाट)	:	प्रशिक्षक
Subject (बिषय)	:	अड्केको धागो निकाल्ने

WHAT के मेशिनमा अड्केको धागो निकाल्ने

HOW कसरी

- आवश्यक औजार सामाग्रीहरु संकलन गर्ने।
- मेशिनमा अड्केको धागो निकाल्ने।
- धागो निकाले पछि मेशिन चलाएर प्रशिक्षकलाई मूल्यांकनको लागि देखाउने।

TIME समय ३० मिनेट

RESOURCES NEEDED आवश्यक श्रोत/सामाग्रीहरु धागो अड्किएको मेशिन

धन्यवाद !

प्रश्नहरु: अड्केको धागो निकाल्ने

१. मेशिनमा धागो किन अड्किन्छ?

२. मेशिनमा धागो नअड्काउन के गर्नुपर्छ?

३. मेशिनमा धागो भर्दा ध्यान दिनुपर्ने बुँदाहरु लेख्नुहोस्।

मेशिनमा तेल फेर्ने

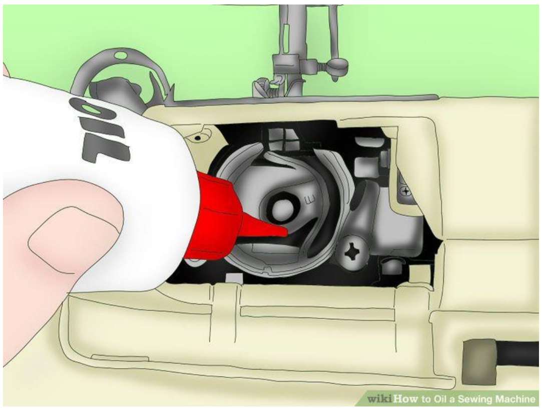
पाठ योजना :मेशिनमा तेल फेर्ने

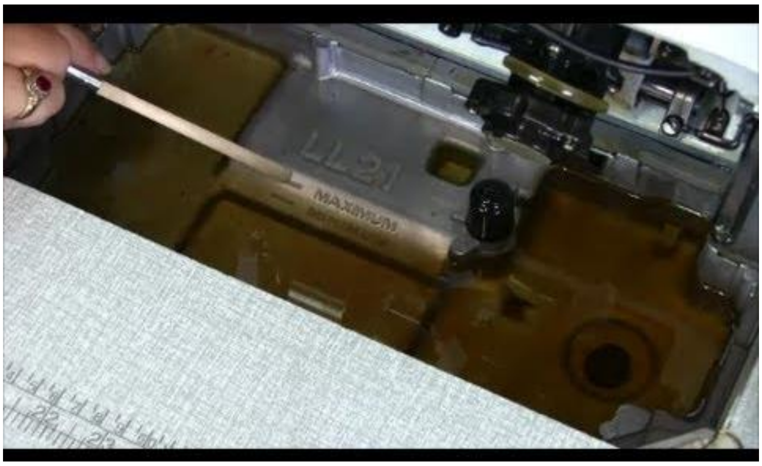
बिषय (सीप/अवधारणा):	मेशिनमा तेल फेर्ने		
कार्य वर्धक उद्धेश्य Performance Objective: अवस्था : सुख्खा मेशिन वा तेल पहेँलो भएमा के काम : मेशिनमा तेल फेर्ने कति राम्रो: दिइएको मापदण्ड अनुसार तेल फेरेको छ । **ज्ञान वर्धक उद्धेश्यहरु Enabling Objectives:** ● तेल फेर्ने समय बारे जानकारी दिने । ● तेलका प्रकार बारे जानकारी दिने । ● तेल किन फेर्ने कारण बारे बयान गर्ने ।			
तरिकाहरु Methods	**मुख्य बुँदाहरु Key notes**	**माध्यम Media**	**समय Time**
	परिचय Introduction:		
प्रश्न उत्तर र छलफल	● मेशिनमा हाल्ने तेल देखाउने र सोध्ने यो कहाँ प्रयोग गरिन्छ र किन? ● पाठको परिचय दिने । ● पाठको उद्देश्य वताउने ।	मेशिनमा हाल्ने तेल	१०
	मुख्य अंश Main Body:		
छलफल व्याख्या सीप प्रर्दशन	● तेल किन फेर्ने भनेर छलफल गर्ने । ● तेल फेर्ने समय बारे जानकारी दिने । ● तेलका प्रकार बारे देखाएर जानकारी दिने । ● कार्य सम्पादन निर्देशिका अनुसार सीपको प्रर्दशन गर्ने र संवेदनशील खुड्किलालाई प्राथमिकता दिने । ● सीपको अभ्यास समूहमा कार्य सम्पादन निर्देशिका अनुसार गराउने । ● एकल अभ्यास पछि परिक्षार्थीहरुले गरेको सीपको मूल्यांकन गर्ने।	तेलका प्रकारहरु हातेपत्र कार्य सम्पादन निर्देशिका	२०
	सारांश Summary:		
प्रश्न उत्तर	● कुन अवस्थामा मेशिनको तेल फेर्ने ? ● तेल फेर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु के के हुन्?		१०
		जम्मा समय:	३० मिनेट

अध्ययन सामाग्रीहरु: मेशिनमा तेल फेर्ने

परिचय:

विद्युतीय सिलाई मेशिन राख्ने तेललाई मिनरल आइल भनिन्छ। तेल दुई प्रकारका हुन्छ, पेट्रोकेमिकल तेल र मिनरल तेल। पेट्रोकेमिकल तेल चिपचिप, मट्टितेल जस्तो गन्ध तथा हल्का पहेँलो हुन्छ भने मिनरल तेल पानी जस्तो सफा हुन्छ र यसमा गन्ध पनि हुँदैन र यसलाई सुरक्षित साथ राख्नुपर्छ अन्यथा पानी भनेर पिउन पनि सक्छ। पेट्रोकेमिकल तेल हाते मेशिनमा प्रयोग गरिन्छ भने मिनरल तेल विद्युतीय सिलाई मेशिनमा प्रयोग गरिन्छ। मेशिनमा तेल भएन भने मेशिन पड्किन्छ, तेल कम भएमा मेशिन तात्दछ र तेल बढि भएमा तेल चुहिएर सिलाई गर्दा कपडामा लाग्छ। त्यसकारण मेशिनमा तेल बेलाबेलामा जाँच गरि राख्नुपर्छ र सावधानीपूर्वक राख्नुपर्छ। साधरणतया: मेशिन चलाएको ६ महिना पछि तेल फेर्नु पर्छ।





कार्य-सम्पादन निर्देशिका: मेशिनमा तेल फेर्ने

बिषय/इकाई	
सीप/अवधारणा	मेशिनमा तेल फेर्ने
कार्य वर्धक उद्धेश्य Performance Objective:	अवस्था : सुख्खा मेशिन वा तेल पहेँलो भएमा के काम : मेशिनमा तेल फेर्ने कति राम्रो: दिइएको मापदण्ड अनुसार तेल फेरेको छ।
आवश्यक सामाग्री, औजार तथा यन्त्रहरु	सिलाई मेशिन र तेल

कार्य-सम्पादन निर्देशिका

#	खुड्किलाहरु	हो/छ		होइन/ छैन
१.	आवश्यक सामाग्रीहरु संकलन गर्ने।			
२.	सिलाई मेशिन बन्द गर्ने।			
३.	मेशिनको माथिल्लो भागलाई बिस्तारै पल्टाउने।			
४.	नयाँ मेशिन भए मेशिन भित्र उल्लेखित मापदण्ड अनुसार हाइ (High) र लो (Low) को वीच सम्म नयाँ तेल भर्ने।			
५.	पुरानो मेशिन र तेल पहेँलो भए तेल राखेको भाँडो बिस्तारै निकाल्ने।			
६.	तेल फेरेपछि वा नयाँ तेल राखेपछि पल्टाएको मेशिनलाई सिधा राख्ने।			
७.	प्रयोगमा आएको सामान सुरक्षित ठाँउमा भण्डारण गर्ने।			

सफलतापूर्वक सम्पन्नहुनको निम्ति आधार**:** सवै खुड्किलाहरु पार गरेको हुनुपर्छ।

सुरक्षा/संवेदनशील खुड्किलाहरु**:-** ४, ५

अभ्यास १: मेशिनमा तेल फेर्ने

Date (मिति)	:	…………
To (लाई)	:	प्रशिक्षार्थीहरु
From (बाट)	:	प्रशिक्षक
Subject (बिषय)	:	मेशिनमा तेल फेर्ने

WHAT के मेशिनमा तेल फेर्ने

HOW कसरी

- आवश्यक औजार सामाग्री संकलन गर्ने ।
- दुई प्रकारको तेल छुट्टाउन दिने ।
- विद्युतीय मेशिनमा हाल्ने तेलको पहिचान गराएर कार्य सम्पादन निर्देशिका अनुसार मेशिनमा तेल फेर्न लगाउने ।
- प्रशिक्षकलाई मूल्यांकनको लागि देखाउने ।

TIME समय ३० मिनेट

RESOURCES NEEDED आवश्यक श्रोत/सामाग्रीहरु मेशिन र तेलका प्रकारहरु

धन्यवाद !

प्रश्नहरु: मेशिनमा तेल फेर्ने

१. मेशिनमा राख्ने तेल कति प्रकारका हुन्छन् र तिनका नाम के के हुन्?

२. मेशिनमा तेल किन हाल्नुपर्छ?

३. तेल हाल्दा ध्यानदिनु पर्ने कुराहरु के के हुन्?

४. प्रयोग भईसकेको तेल कस्तो रंगको हुन्छ ?

५. मेशिनमा तेल हालेन भने के हुन्छ?

सिधा सिलाई गर्ने

पाठ योजना :सिधा सिलाई गर्ने (प्याट्रन १ - प्याट्रन कागज र कपडामा)

बिषय (सीप/अवधारणा):	सिधा सिलाई प्याट्रन कागज र कपडामा गर्ने	**समय: ७ घण्टा १५ मिनेट**

कार्य वर्धक उद्धेश्य Performance Objective:

अवस्था : सिधा डिजाइन भएको प्याट्रन कागज र कपडा

के काम : सिधा सिलाई गर्ने

कति राम्रो: सिलाई सिधा छ। रिभर्स (Reverse Stitch) स्टिच गरेको छ।

ज्ञान वर्धक उद्धेश्यहरु Enabling Objectives:

- टाँकाका प्रकार बारे जानकारी दिने।

सुरक्षा

- बुढी औला पेपरको मुनि राखेर पेपर समात्ने ।
- औलाहरु निडलबाट टाढा राख्ने ।
- चश्माको प्रयोग गर्ने । मास्क लगाउने ।
- खुकुलो कपडा नलगाउने, एप्रोन लगाउने ।
- कपाल लामो भए राम्ररी बाँध्ने वा टोपी लगाउने ।

गुणस्तर

- पेपरलाई नच्यात्ने ।
- सिलाईको लाईन सिधा र थोप्ला लाईन भित्र हुनु पर्छ ।

सुरक्षित तरिकाले बस्ने विधी

- सिलाई मेशिनतिर फर्केर बस्ने ।
- दुबै खुट्टा पेडलमा राख्ने ।
- कुर्सी र मेशिन सजिलो उचाईमा राख्ने ।
- ढाड पछाडि अडेस लाएर अगाडी तिर फर्केर बस्ने ।

फोहर व्यवस्थापन

- प्रयोग गरिसकेको पेपर व्यवस्थित तरीकाले फाल्ने । एउटै पेपरलाई धेरैचोटि प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

क्षमता अभिवृद्धि भएको

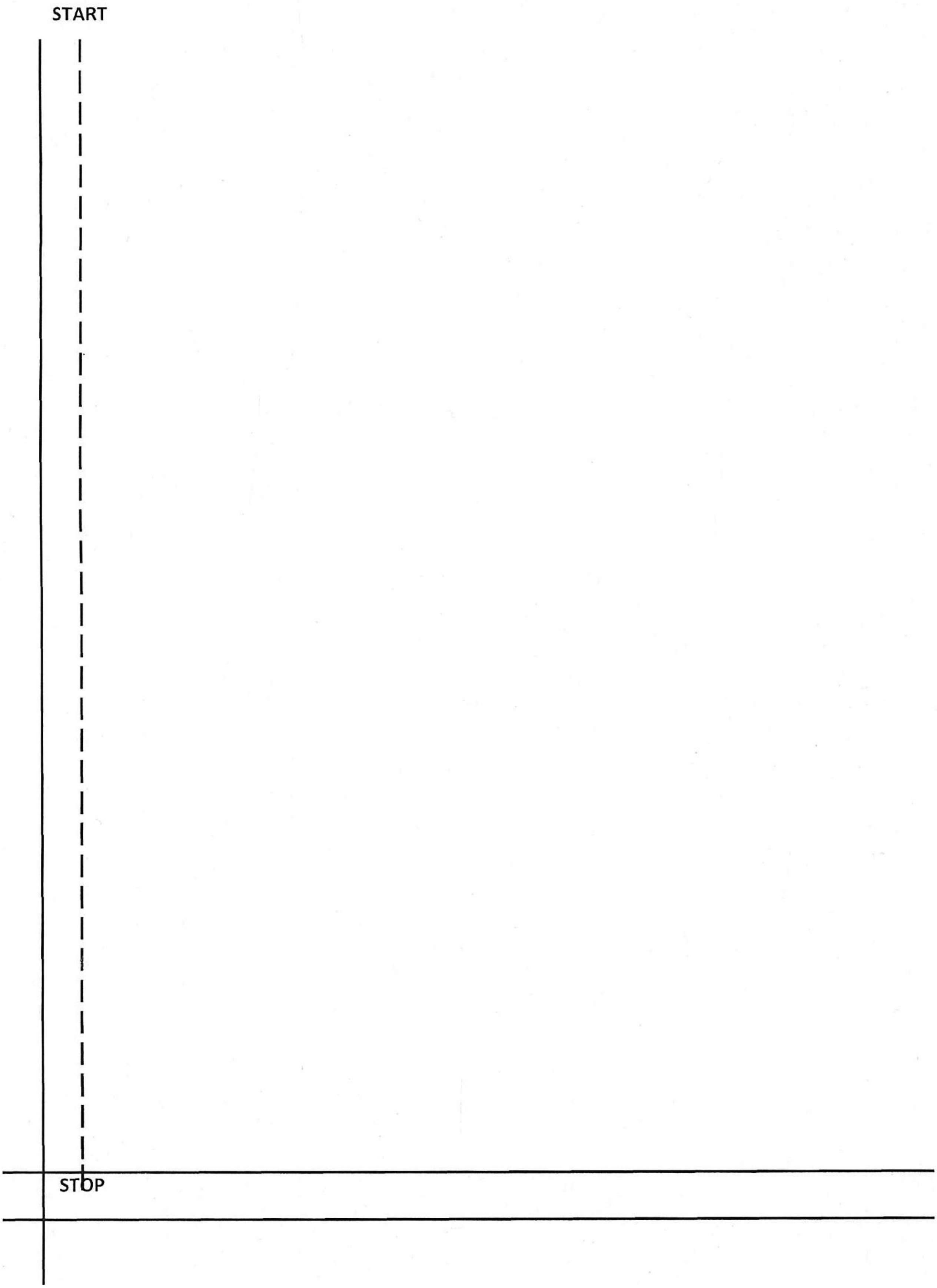
- सही रोकाईहरु (सहि समयमा मेशिन रोक्न वा पेडल कन्ट्रोले)
- मार्जिनमा केन्द्रित अधिकतम गतिमा सिलाई गरेको ।
- मेशिनबाट खुट्टा उचाल्न घुँडाको प्रयोग गरेको ।

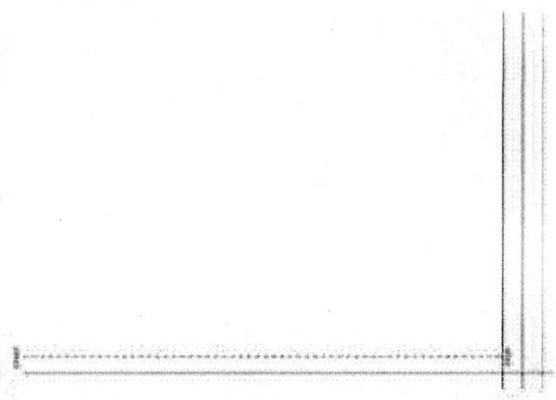
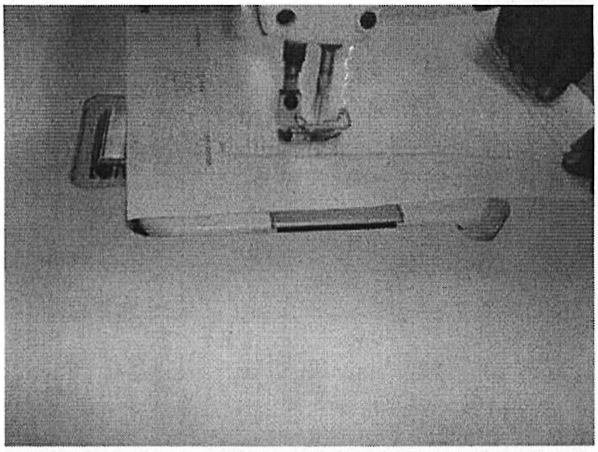
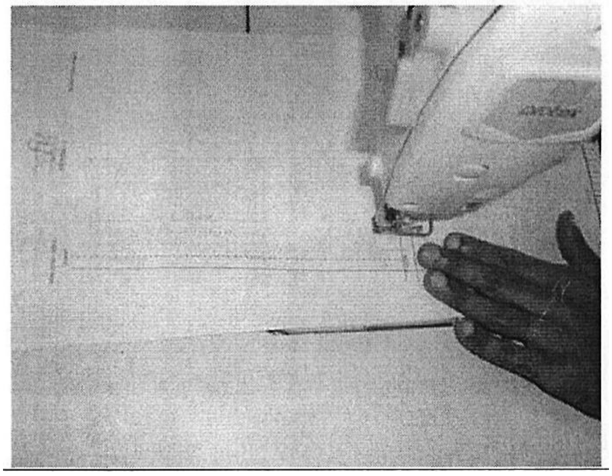
आवश्यक सामाग्री

- इलेक्ट्रिकल सिंगल निडल सिलाई मेशिन
- पेपर अभ्यास नं. १
- धागो, ८ इन्च x १० इन्च साइजका कटिङ गरेको कपडा, बबिन, बबिन केस

Precise stops at maximum speed

MACHINE: SNLS EXERCISE – 1 DURATION: 6 SECS



#	खुड्किलाहरु	
१	आवश्यक सामाग्रीहरु संकलन गर्ने ।	
२	प्रशिक्षार्थी सिलाई मेशिनतिर फर्केर दुवै खुट्टा पेडल माथी राखेर बस्ने । दाहिने घुँडा नी लिफ्टमा राख्ने ।	
३	मेशिनमा सियो फिटिङ गर्ने ।	
४	सिलाई मेशिनलाई प्लग प्वाइन्टमा जोड्ने ।	
५	मेशिन अन गर्ने ।	
६	बबिनमा धागो बबिन वाईण्डरमा राखेर भर्ने ।	
७	धागो भरेको बबिनलाई बबिन केस भित्र राख्ने ।	
८	बबिन केसलाई बबिन हाउजिङमा फिट गर्ने ।	
९	धागोलाई विधी मिलाएर सियोमा छिराउने ।	
१०	स्टिच रेगुलेटरलाई २.५ को रेन्जमा मिलाउने ।	
११	Start लेखेको ठाउँमा प्याट्रन पेपरलाई प्रेशर फुटको मुनि राख्ने र पेपरमा भएको थोप्ला लाईन निडलको ठिक तल पर्ने गरि मेशीनमा राख्ने ।	
१२	डट लाईनमा पर्ने गरि अधिकतम गतिमा सिउने ।	
१३	पहिलो लाईनको अन्तमा stop लेखेको ठाउँमा पुगेपछि निडल माथी उचालि एक सिलाई बाँकी राखेर रोक्ने ।	
१४	प्रेशर फुट उठाउने र प्रेशर फुटबाट कागज निकालेर धागो कैंचीले काट्ने ।	
१५	दोस्रो चरणको लागि पेपर मिलाउने ।	
१६	अर्को लाइन सिलाउन लाइन नभएको तिर एक चाप को दूरीमा प्रेशर फुट राख्ने र फेरी अधिकतम गतिमा सिलाउने।	
१७	प्रेशर फुटबाट कागज निकालेर धागो कैंचीले काट्ने ।	
१८	६ सेकेण्डमा १ सिलाइको लाइन सिलाउने ।	

बिषय (सीप/अवधारणा):	सिधा सिलाई कपडामा गर्ने

कार्य वर्धक उद्धेश्य Performance Objective:

अवस्था : चारपाटे ८ इन्च X १० इन्च साइजका कटिङ गरेको स्टिच नगरेको कपडा

के काम : सिधा सिलाई गर्ने

कति राम्रो: सिलाई सिधा छ, रिभर्स स्टिच गरेको छ ।

ज्ञान वर्धक उद्धेश्यहरु Enabling Objectives:

- टाँकाका प्रकार बारे जानकारी दिने ।
- रिभर्स स्टिच बारे छलफल गर्ने ।

कार्य-सम्पादन निर्देशिका

#	खुड्किलाहरु	हो/छ		होइन/ छैन
१.	आवश्यक सामाग्रीहरु संकलन गर्ने ।			
२.	प्रशिक्षार्थी सिलाई मेशिनतिर फर्कर दुवै खुट्टा पेडल माथी राखेर बस्ने । दाहिने घुँडा नी लिफ्टमा राख्ने ।			
३.	मेशिनमा सियो फिटिङ गर्ने ।			
४.	सिलाई मेशिनलाई प्लग प्वाइन्टमा जोड्ने ।			
५.	मेशिन अन गर्ने ।			
६.	बबिनमा धागो बबिन वाईण्डरमा राखेर भर्ने ।			
७.	धागो भरेको बबिनलाई बबिन केस भित्र राख्ने ।			
८.	बबिन केसलाई बबिन हाउजिङमा फिट गर्ने ।			
९.	धागोलाई विधी मिलाएर सियोमा छिराउने ।			
१०.	स्टिच रेगुलेटरलाई २.५ को रेन्जमा मिलाउने ।			
११.	८ इन्च X १० इन्च साइजको कपडा लिने ।			
१२.	चापलाई असरण गरेर शुरुमा रिभर्स फीट कन्ट्रोललाई थिचेर अगाडी पछाडी गरेर (रिभर्स स्टीच) पक्का सिलाई गरी सिधा सिलाई गर्ने । रिभर्स स्टीच गर्दा सिलाई बलियो हुन्छ र सिलाइ उधिँदैन ।			
१३.	सिलाई अन्तमा फेरी रिभर्स फीट कन्ट्रोललाई थिचेर अगाडी पछाडी गरेर (रिभर्स स्टीच) चापबाट कपडा निकालेर धागो कैंचीले काट्ने ।			
१४.	लाइन सिधा नभएसम्म दोहराउने ।			

पाठ योजना :कर्भ सिलाई गर्ने (प्याट्रन २ - प्याट्रन कागज र कपडामा)

बिषय (सीप/अवधारणा):	कर्भ सिलाई प्याट्रन कागजमा गर्ने	**समय: ७ घण्टा १५ मिनेट**

कार्य वर्धक उद्धेश्य Performance Objective:

अवस्था : कर्भ भएको प्याट्रन कागज

के काम : कर्भ सिलाई गर्ने

कति राम्रो: सिलाई कर्भ छ।

ज्ञान वर्धक उद्धेश्यहरु Enabling Objectives:

- टाँकाका प्रकार बारे जानकारी दिने।

सुरक्षा

- बुढी औला पेपरको मुनि राखेर पेपर समात्ने ।
- औलाहरु निडलबाट टाढा राख्ने ।
- चश्माको प्रयोग गर्ने । मास्क लगाउने ।
- खुकुलो कपडा नलगाउने, एप्रोन लगाउने ।
- कपाल लामो भए राम्ररी बाँध्ने वा टोपी लगाउने ।

गुणस्तर

- पेपरलाई नच्यात्ने ।
- सिलाईको लाईन कर्भ र थोप्ला लाईन भित्र हुनु पर्छ ।

सुरक्षित तरिकाले बस्ने विधी

- सिलाई मेशिनतिर फर्केर बस्ने ।
- दुबै खुट्टा पेडलमा राख्ने ।
- कुर्सी र मेशिन सजिलो उचाईमा राख्ने ।
- ढाड पछाडि अडेस लाएर अगाडी तिर फर्केर बस्ने ।

फोहर व्यवस्थापन

- प्रयोग गरिसकेको पेपर व्यवस्थित तरीकाले फाल्ने । एउटै पेपरलाई धेरैचोटि प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

क्षमता अभिवृद्धि भएको

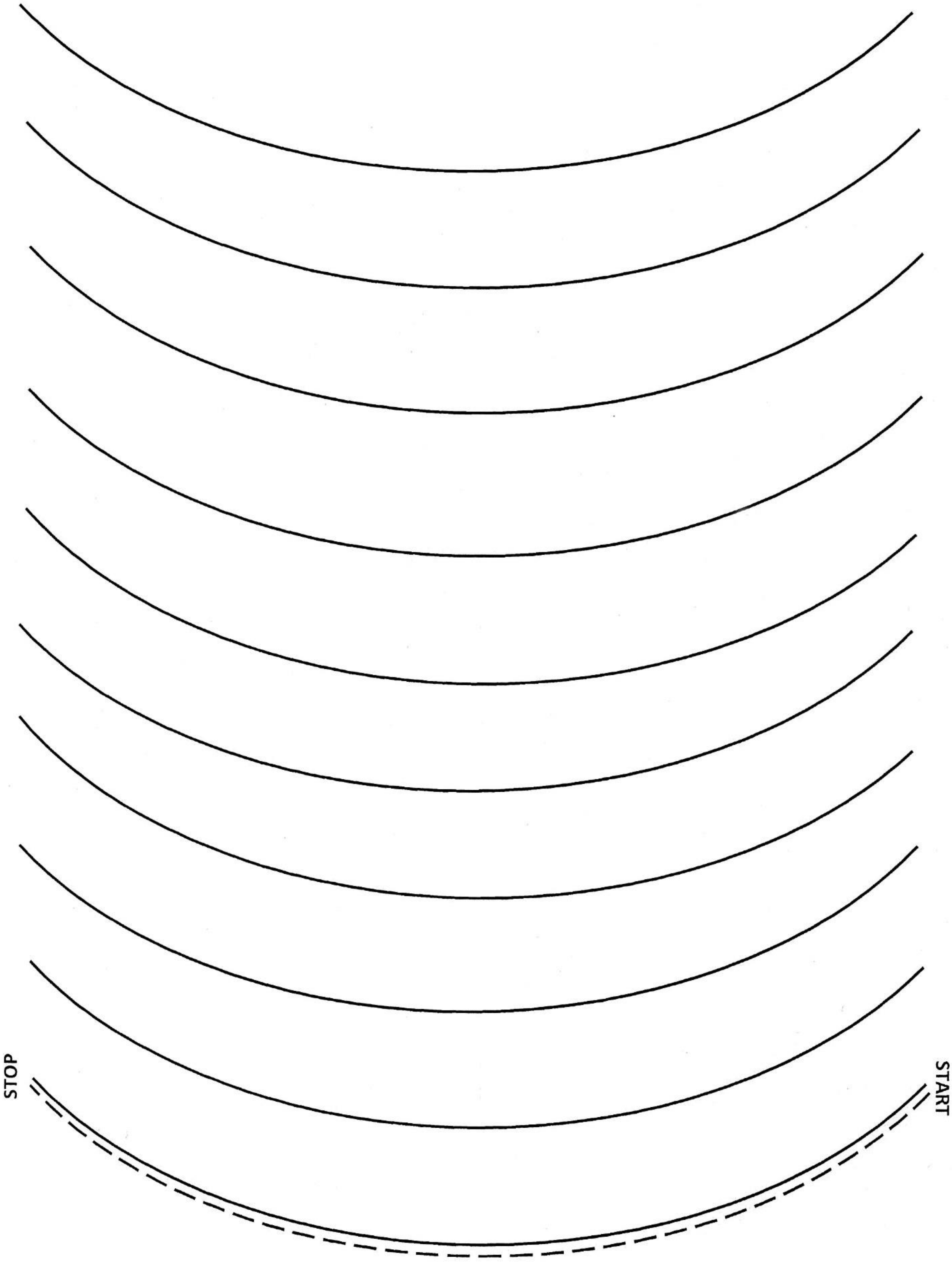
- निश्चित मार्जीनमा कर्भ लाइनमा सिउन सकेको ।
- मेशिन फुट नियन्त्रण गर्न Push Button को प्रयोग गर्न सकेको ।

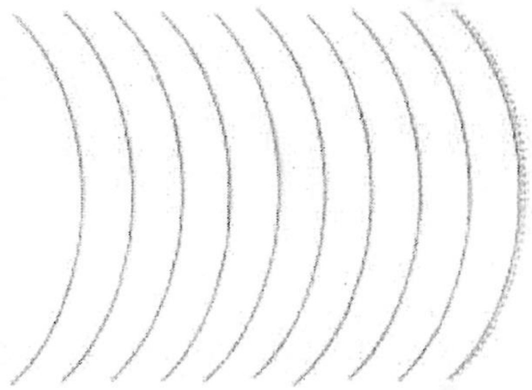
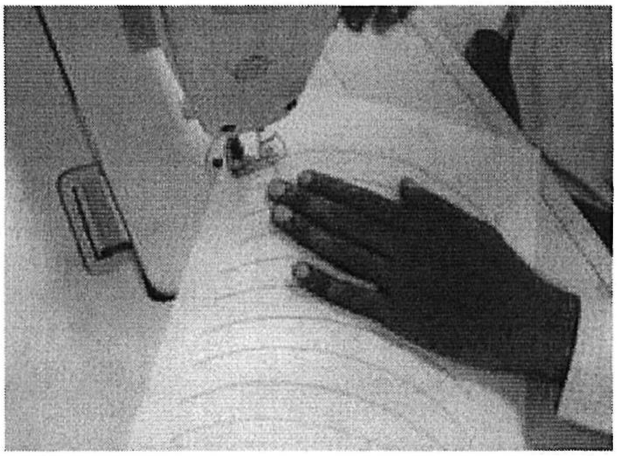
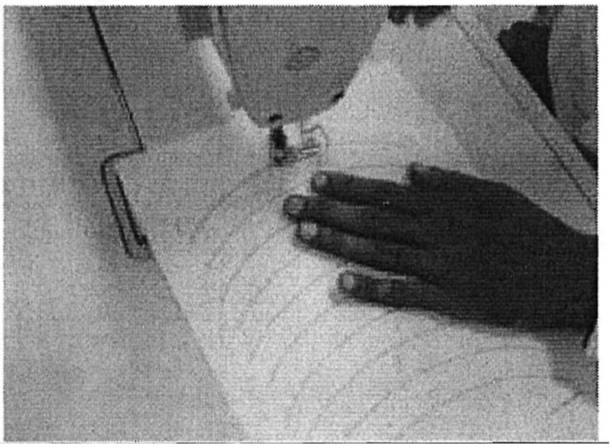
आवश्यक सामाग्री

- इलेक्ट्रिकल सिंगल निडल सिलाई मेशिन
- पेपर अभ्यास नं.२
- धागो, ८ इन्च x १० इन्च साइजका कटिङ गरेको कपडा, बबिन, बबिन केस

Sewing Curve with One Hand

MACHINE: SNLS **EXERCISE – 2** **DURATION: 6 SECS**



#	खुड्किलाहरु	
१	आवश्यक सामाग्रीहरु संकलन गर्ने ।	
२	प्रशिक्षार्थी सिलाई मेशिनतिर फर्केर दुवै खुट्टा पेडल माथी राखेर बस्ने । दाहिने घुँडा नी लिफ्टमा राख्ने ।	
३	मेशिनमा सियो फिटिङ गर्ने ।	
४	सिलाई मेशिनलाई प्लग प्वाइन्टमा जोड्ने ।	
५	मेशिन अन गर्ने ।	
६	बबिनमा धागो बबिन वाईण्डरमा राखेर भर्ने ।	
७	धागो भरेको बबिनलाई बबिन केस भित्र राख्ने ।	
८	बबिन केसलाई बबिन हाउजिङमा फिट गर्ने ।	
९	धागोलाई विधी मिलाएर सियोमा छिराउने ।	
१०	स्टिच रेगुलेटरलाई २.५ को रेन्जमा मिलाउने ।	
११	पेपरलाई प्रेशर फुटको मुनि राख्ने र पेपरमा भएको कर्भलाईनलाई निडलको ठिक तल पर्ने गरि मेशीनमा राख्न तथा अधिकतम गतिमा सिउने ।	
१२	कर्भलाई घुमाएर देब्रे हातले मात्र अधिकतम गतिमा कर्भलाइनमा सिलाई गर्ने ।	
१३	कर्भको माथिल्लो विन्दुमा सियो पुगे पछि सिलाई रोक्ने ।	
१४	मेशिन प्रेशरफुट माथी भएको बेला बाँया हातको सहायताले पेपर घुमाउने ।	
१५	कर्भ लाइनको अन्तमा पुगेपछि निडल माथि पार्ने र प्रेशर फुटबाट कागज निकालेर धागो कैंचीले काट्ने । दोस्रो चरणको लागि पेपर मिलाउन	
१६	हरेक कर्भ लाइन ६ सेकेण्डमा सिलाउने ।	

बिषय (सीप/अवधारणा):	कर्भ सिलाई कपडामा गर्ने

कार्य वर्धक उद्धेश्य Performance Objective:

अवस्था : चारपाटे ८ इन्च X १० इन्च साइजका कटिङ गरेको स्टिच नगरेको कपडा

के काम : कर्भ सिलाई गर्ने

कति राम्रो: सिलाई कर्भ छ, रिभर्स स्टिच गरेको छ।

ज्ञान वर्धक उद्धेश्यहरु Enabling Objectives:

- टाँकाका प्रकार बारे जानकारी दिने।
- रिभर्स स्टिच बारे छलफल गर्ने।

कार्य-सम्पादन निर्देशिका

#	खुड्किलाहरु	हो/छ		होइन/ छैन
१	आवश्यक सामाग्रीहरु संकलन गर्ने।			
२	मेशिनमा सियो फिटिङ गर्ने।			
३	सिलाई मेशिनलाई प्लग प्वाइन्टमा जोड्ने।			
४	मेशिन अन गर्ने।			
५	बबिनमा धागो बबिन वाईण्डरमा राखेर भर्ने।			
६	धागो भरेको बबिनलाई बबिन केस भित्र राख्ने।			
७	बबिन केसलाई बबिन हाउजिङमा फिट गर्ने।			
८	धागोलाई विधी मिलाएर सियोमा छिराउने।			
९	स्टिच रेगुलेटरलाई २.५ को रेन्जमा मिलाउने।			
१०	८ इन्च X १० इन्च साइजको कपडा लिने।			
११	प्याट्रन पेपरको नमुना अनुसार चाँपलाई अुसरण गरेर शुरुमा रिभर्स फीट कन्ट्रोललाई थिचेर अगाडी पछाडी गरेर (रिभर्स स्टीच) पक्का सिलाई गरी कर्भ सिलाई गर्ने।			
१२	सिलाइ अन्तमा फेरी रिभर्स फीट कन्ट्रोललाई थिचेर अगाडी पछाडी गरेर (रिभर्स स्टीच) चाँपबाट कपडा निकालेर धागो कैंचीले काट्ने।			
१३	कर्भ सिलाई सफा नभएसम्म दोहराउने।			

गोलाकार सिलाई गर्ने

पाठ योजना : गोलाकार सिलाई गर्ने (प्याट्रन ३ - प्याट्रन कागज र कपडामा)

बिषय (सीप/अवधारणा):	गोलाकार सिलाई प्याट्रन कागजमा गर्ने	**समय: ७ घण्टा १५ मिनेट**

कार्य वर्धक उद्धेश्य Performance Objective:

अवस्था : गोलाकार डिजाइन भएको प्याट्रन कागज

के काम : गोलाकार सिलाई गर्ने

कति राम्रो : गोलाकार छ।

ज्ञान वर्धक उद्धेश्यहरु Enabling Objectives:

- टाँकाका प्रकार बारे जानकारी दिने।

सुरक्षा

- बुढी औला पेपरको मुनि राखेर पेपर समात्ने ।
- औलाहरु निडलबाट टाढा राख्ने ।
- चश्माको प्रयोग गर्ने । मास्क लगाउने ।
- खुकुलो कपडा नलगाउने, एप्रोन लगाउने ।
- कपाल लामो भए राम्ररी बाँध्ने वा टोपी लगाउने ।

गुणस्तर

- पेपरलाई नच्यातिकन सिलाई गर्ने ।
- लाइनको अनुपातमा +/ -/ 16" मा मार्जिन छोडेको ।

सुरक्षित तरिकाले बस्ने विधी

- सिलाई मेशिनतिर फर्केर बस्ने ।
- दुबै खुट्टा पेडलमा राख्ने ।
- कुर्सी र मेशिन सजिलो उचाईमा राख्ने ।
- ढाड पछाडि अडेस लाएर अगाडी तिर फर्केर बस्ने ।

फोहर व्यवस्थापन

- प्रयोग गरिसकेको पेपर व्यवस्थित तरीकाले फाल्ने । एउटै पेपरलाई धेरैचोटि प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

क्षमता अभिवृद्धि भएको

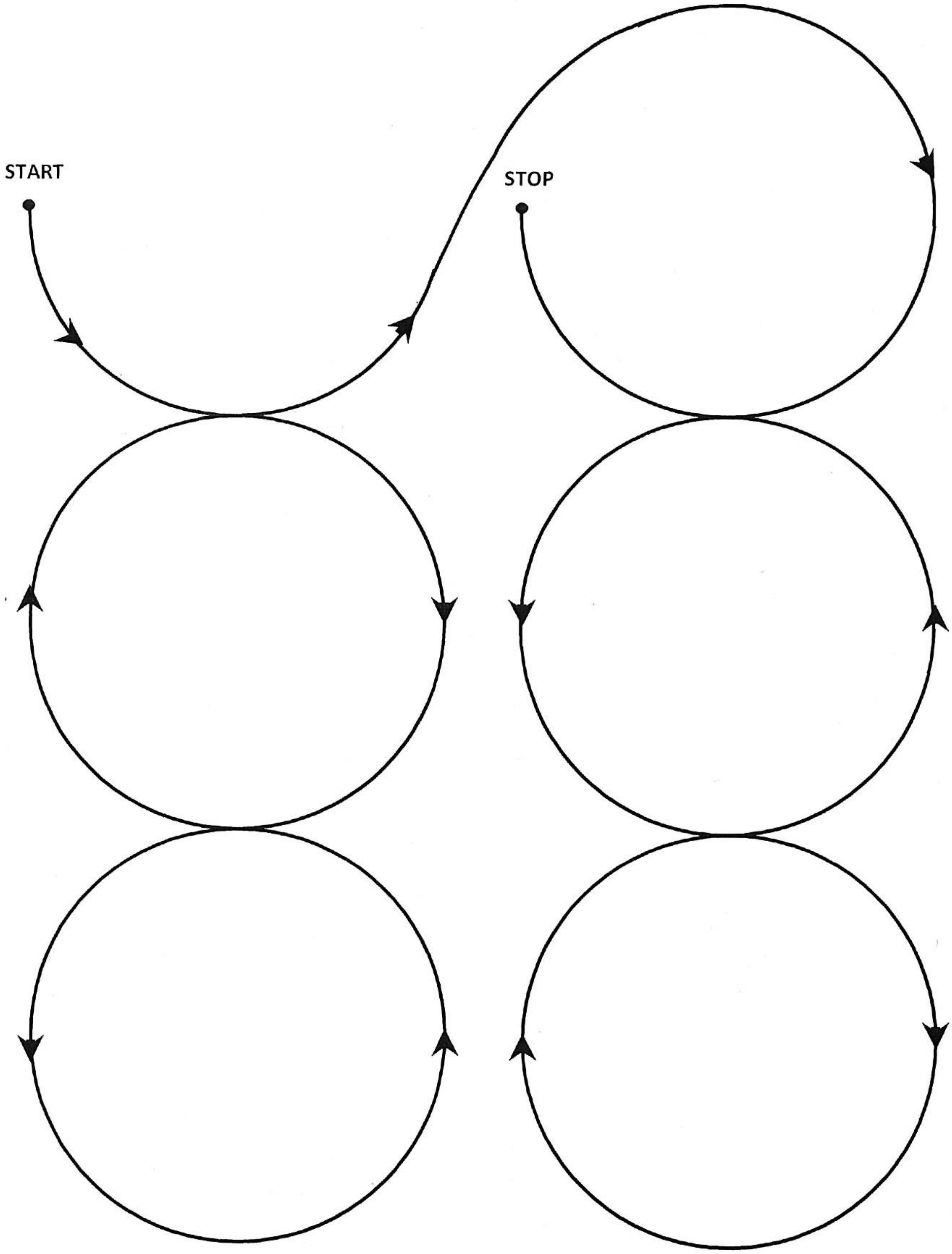
- निश्चित मार्जीनमा कर्भ लाइनमा सिउन सकेको ।
- नरोकिकन दिशा परिवर्तन गर्न सकेको ।
- मेशिन फुट नियन्त्रण गर्न Push Button को प्रयोग गर्न सकेको ।

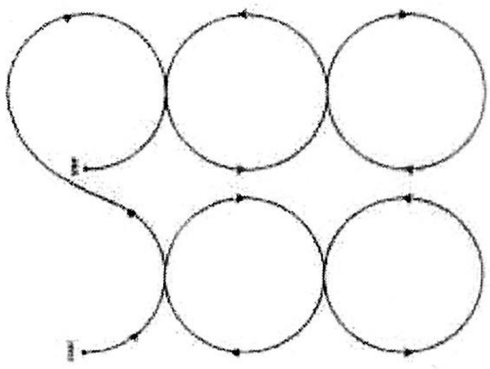
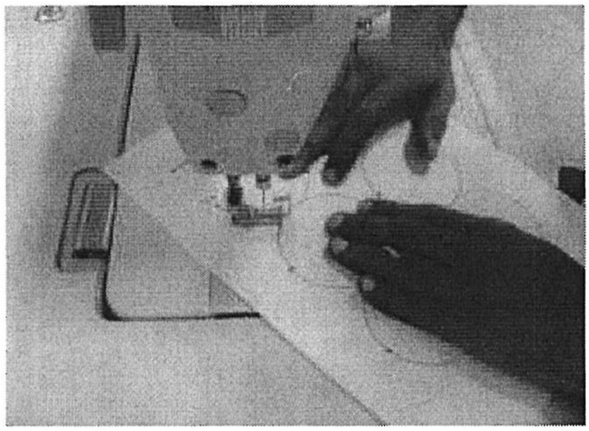
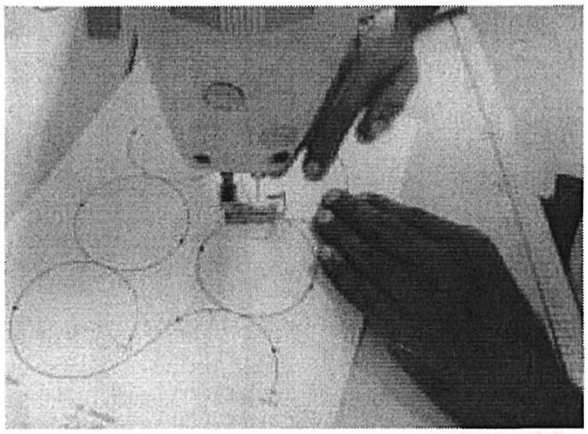
आवश्यक सामाग्री

- इलेक्ट्रिकल सिंगल निडल सिलाई मेशिन
- पेपर अभ्यास नं.३
- धागो, ८ इन्च x १० इन्च साइजका कटिङ गरेको कपडा, बबिन, बबिन केस

Sewing in Circles

MACHINE: SNLS EXERCISE – 3 DURATION: 34 SECS



#	खुड्किलाहरु	
१	आवश्यक सामाग्रीहरु संकलन गर्ने।	
२	प्रशिक्षार्थी सिलाई मेशिनतिर फर्केर दुवै खुट्टा पेडल माथी राखेर बस्ने। दाहिने घुँडा नी लिफ्टमा राख्ने।	
३	मेशिनमा सियो फिटिङ गर्ने।	
४	सिलाई मेशिनलाई प्लग प्वाइन्टमा जोड्ने।	
५	मेशिन अन गर्ने।	
६	बबिनमा धागो बबिन वाईण्डरमा राखेर भर्ने।	
७	धागो भरेको बबिनलाई बबिन केस भित्र राख्ने।	
८	बबिन केसलाई बबिन हाउजिङमा फिट गर्ने।	
९	धागोलाई विधी मिलाएर सियोमा छिराउने।	
१०	स्टिच रेगुलेटरलाई २.५ को रेन्जमा मिलाउने।	
११	Start लेखेको कर्भ लाइनको प्वाइन्टमा सियोलाई तल पर्ने गरि पेपर मिलाउने।	
१२	सिलाई नरोकिकन अत्यधिक गतिमा कर्भ लाइनमा सिलाउने र पेपर नच्यातिकन कर्भ लाइनमा अंग्रजी आठ (8) को आकारमा उच्चतम गतिमा सिलाई गर्ने।	
१३	मेशिनको प्रेशर फुट माथी उठेको बेला अर्को चक्रको लागि पेपर घुमाउने।	
१४	Stop लेखेको प्वाइन्टमा प्रेशर फुटबाट कागज निकालेर धागो कैंचीले काट्ने। दोस्रो चरणको लागि पेपर मिलाउने	
१५	३४ सेकेण्डमा प्याट्र्न पूरा सिलाउने।	

बिषय (सीप/अवधारणा):	गोलाकार सिलाई कपडामा गर्ने

कार्य वर्धक उद्धेश्य Performance Objective:

अवस्था : चारपाटे ८ इन्च X १० इन्च साइजका कटिङ गरेको स्टिच नगरेको कपडा

के काम : गोलाकार सिलाई गर्ने

कति राम्रो: सिलाई गोलो छ, रिभर्स स्टिच गरेको छ।

ज्ञान वर्धक उद्धेश्यहरु Enabling Objectives:

- टाँकाका प्रकार बारे जानकारी दिने।
- रिभर्स स्टिच बारे छलफल गर्ने।

कार्य-सम्पादन निर्देशिका

#	खुड्किलाहरु	हो/छ		होइन/ छैन
१	आवश्यक सामाग्रीहरु संकलन गर्ने।			
२	मेशिनमा सियो फिटिङ गर्ने।			
३	सिलाई मेशिनलाई प्लग प्वाइन्टमा जोड्ने।			
४	मेशिन अन गर्ने।			
५	बबिनमा धागो बबिन वाईण्डरमा राखेर भर्ने।			
६	धागो भरेको बबिनलाई बबिन केस भित्र राख्ने।			
७	बबिन केसलाई बबिन हाउजिङमा फिट गर्ने।			
८	धागोलाई विधी मिलाएर सियोमा छिराउने।			
९	स्टिच रेगुलेटरलाई २.५ को रेन्जमा मिलाउने।			
१०	८ इन्च X १० इन्च साइजको कपडा लिने।			
११	प्याट्रन पेपरको नमुना अनुसार प्रेशर फुटलाई अुसरण गरेर शुरुमा रिभर्स फीट कन्ट्रोललाई थिचेर अगाडी पछाडी गरेर (रिभर्स स्टीच) पक्का सिलाई गरी गोलाकार सिलाई गर्ने।			
१२	सलाइ अन्तमा फेरी रिभर्स फीट कन्ट्रोललाई थिचेर अगाडी पछाडी गरेर (रिभर्स स्टीच) चाँपबाट कपडा निकालेर धागो कैंचीले काट्ने।			
१३	गोलाकार सिलाई सफा नभएसम्म दोहराउने।			

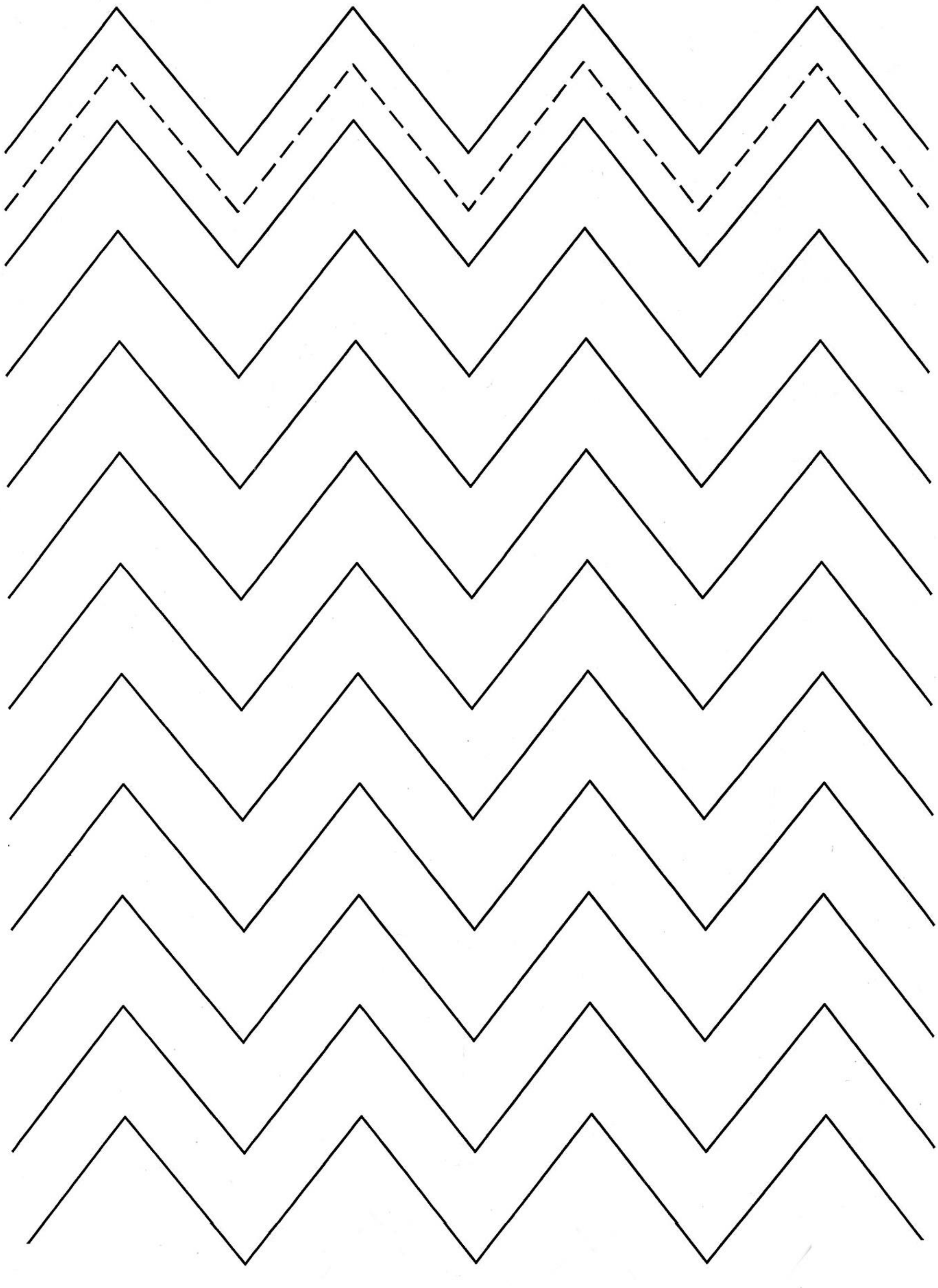
जिगज्याग सिलाई गर्ने

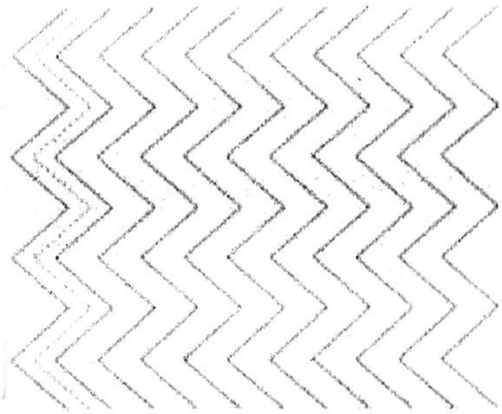
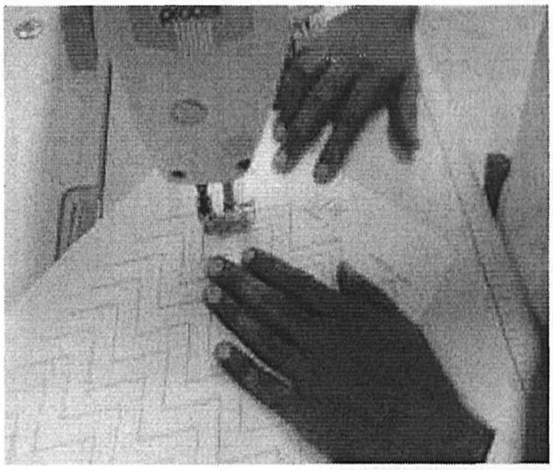
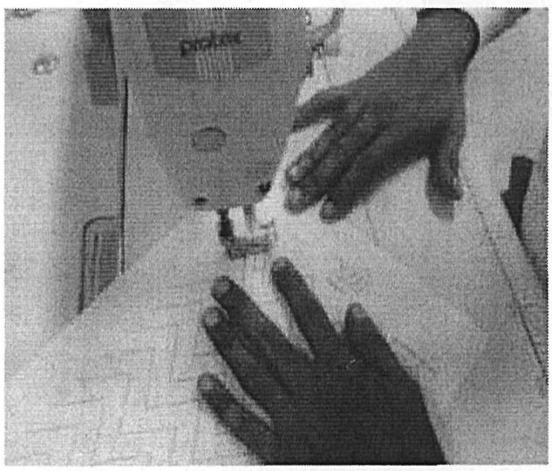
पाठ योजना : जिगज्याग सिलाई गर्ने (प्याट्रन ४ - प्याट्रन कागज र कपडामा)

बिषय (सीप/अवधारणा):	जिगज्याग सिलाई प्याट्रन कागजमा गर्ने	**समय: ७ घण्टा १५ मिनेट**
कार्य वर्धक उद्धेश्य Performance Objective: अवस्था : जिगज्याग डिजाइन भएको प्याट्रन कागज के काम : जिगज्याग सिलाई गर्ने कति राम्रो : जिगज्याग छ। **ज्ञान वर्धक उद्धेश्यहरु Enabling Objectives:** ● टाँकाका प्रकार बारे जानकारी दिने। ● **ध्यान दिनुपर्ने कुराः प्रत्येक चक्रमा आठ वटा लाइन र साट वटा ६० डिग्रीको घुमाई हुन्छ।**		
सुरक्षा ● बुढी औला पेपरको मुनि राखेर पेपर समात्ने । ● औलाहरु निडलबाट टाढा राख्ने । ● चश्माको प्रयोग गर्ने । मास्क लगाउने । ● खुकुलो कपडा नलगाउने, एप्रोन लगाउने । ● कपाल लामो भए राम्ररी बाँध्ने वा टोपी लगाउने ।		
गुणस्तर ● पेपरलाई नच्यातिकन सिलाई गरेको । ● डाउन पोजिशनमा Square Limit भित्र सियो घुमाएको सुनिश्चित गर्ने । ● थोप्ला लाइन बाट लाइनको अनुपातमा 1 / 16' भन्दा बढी मार्जिन भएको ।		
सुरक्षित तरिकाले बस्ने विधी ● सिलाई मेशिनतिर फर्केर बस्ने । ● दुबै खुट्टा पेडलमा राख्ने । ● कुर्सी र मेशिन सजिलो उचाईमा राख्ने । ● ढाड पछाडि अडेस लाएर अगाडी तिर फर्केर बस्ने ।		
फोहर व्यवस्थापन ● प्रयोग गरिसकेको पेपर व्यवस्थित तरीकाले फाल्ने । एउटै पेपरलाई धेरैचोटि प्रयोग गर्न सकिन्छ ।		
क्षमता अभिवृद्धि भएको ● सही रोकाइहरु (सहि ठाउँमा मेशिन रोकिएको) ● अधिकतम गतिमा सिधा सिलाई गरेको । ● मेशिन फुट नियन्त्रण गर्न Push Button को प्रयोग गर्न सकेको ।		
आवश्यक सामाग्री ● इलेक्ट्रिकल सिंगल निडल सिलाई मेशिन ● पेपर अभ्यास नं.४ ● धागो, ८ इन्च X १० इन्च साइजका कटिङ गरेको कपडा, बबिन, बबिन केस		

Judging changes of direction

MACHINE: SNLS **EXERCISE – 4** **DURATION: 20 SECS**



#	खुड्किलाहरु	
१	आवश्यक सामाग्रीहरु संकलन गर्ने ।	
२	प्रशिक्षार्थी सिलाई मेशिनतिर फर्केर दुवै खुट्टा पेडल माथी राखेर बस्ने । दाहिने घुँडा नी लिफ्टमा राख्ने ।	
३	मेशिनमा सियो फिटिङ गर्ने ।	
४	सिलाई मेशिनलाई प्लग प्वाइन्टमा जोड्ने ।	
५	मेशिन अन गर्ने ।	
६	बबिनमा धागो बबिन वाईण्डरमा राखेर भर्ने ।	
७	धागो भरेको बबिनलाई बबिन केस भित्र राख्ने ।	
८	बबिन केसलाई बबिन हाउजिङमा फिट गर्ने ।	
९	धागोलाई विधी मिलाएर सियोमा छिराउने ।	
१०	स्टिच रेगुलेटरलाई २.५ को रेन्जमा मिलाउने ।	
११	थोप्ला लाइन सियोको तल पर्ने गरि पेपर मिलाएर राख्ने ।	
१२	थोप्ला लाइनमा पर्ने गरि 'भि सेप' (V-Shape) मा अधिकतम गतिमा सिलाई गर्ने ।	
१३	'भि सेप' (V-Shape) को छेउमा पुगेपछि सियो तल भएको अवस्थामा सिलाई रोक्ने ।	
१४	सिलाई 'भि सेप' (V-Shape) को लाइनमै भएको सुनिश्चित गर्ने ।	
१५	प्रेशर फुट उठाउने र पेपरलाई ९० डिग्रीको कोणमा घुमाउने ।	
१६	मेशीन फुट तल गर्ने र अर्को 'भि सेप' (V-Shape) मा सिलाई गर्ने ।	
१७	'भि सेप' (V-Shape) को किनारामा पुगेपछि सियो तल भएको अवस्थामा सिलाई रोकिने	
१८	प्रेशर फुट उचालेर पेपरलाई ६० डिग्री मा घुमाउने ।	
१९	थोप्ला लाइनमा पर्ने गरि 'भि सेप' (V-Shape) मा अधिकृत गतिमा सिलाई गर्ने तथा अर्को छेउमा पुगेपछि रोकिने ।	
२०	प्रेशर फुट उचालेर दोस्रो चक्रको लागि पेपर मिलाउने	
२१	थोप्ला लाइन सियोको तल पर्ने गरि पेपर मिलाउने ।	
२२	मेशिनको प्रेशर फुट तल गर्ने र सिलाई गर्ने ।	
२३	अन्तमा प्रेशर फुटबाट कागज निकालेर धागो कैंचीले काट्ने । दोस्रो चरणको लागि पेपर मिलाउने	
२४	२० सेकेण्डमा १ जिगज्याग लाइन सिलाउने ।	

बिषय (सीप/अवधारणा):	जिगज्याग सिलाई कपडामा गर्ने

कार्य वर्धक उद्धेश्य Performance Objective:

अवस्था : चारपाटे ८ इन्च X १० इन्च साइजका कटिङ गरेको स्टिच नगरेको कपडा

के काम : जिगज्याग सिलाई गर्ने

कति राम्रो: सिलाई जिगज्याग छ, रिभर्स स्टिच गरेको छ ।

ज्ञान वर्धक उद्धेश्यहरु Enabling Objectives:

- टाँकाका प्रकार बारे जानकारी दिने ।
- रिभर्स स्टिच बारे छलफल गर्ने ।

कार्य-सम्पादन निर्देशिका

#	खुड्किलाहरु	हो/छ		होइन/ छैन
१	आवश्यक सामाग्रीहरु संकलन गर्ने ।			
२	मेशिनमा सियो फिटिङ गर्ने ।			
३	सिलाई मेशिनलाई प्लग प्वाइन्टमा जोड्ने ।			
४	मेशिन अन गर्ने ।			
५	बबिनमा धागो बबिन वाईण्डरमा राखेर भर्ने ।			
६	धागो भरेको बबिनलाई बबिन केस भित्र राख्ने ।			
७	बबिन केसलाई बबिन हाउजिङमा फिट गर्ने ।			
८	धागोलाई विधी मिलाएर सियोमा छिराउने ।			
९	स्टिच रेगुलेटरलाई २.५ को रेन्जमा मिलाउने ।			
१०	८ इन्च X १० इन्च साइजको कपडा लिने ।			
११	प्याट्रन पेपरको नमुना अनुसार चाँपलाई अुसरण गरेर शुरुमा रिभर्स फीट कन्ट्रोललाई थिचेर अगाडी पछाडी गरेर (रिभर्स स्टीच) पक्का सिलाई गरी जिगज्याग सिलाई गर्ने ।			
१२	सिलाइ अन्तमा फेरी रिभर्स फीट कन्ट्रोललाई थिचेर अगाडी पछाडी गरेर (रिभर्स स्टीच) चाँपबाट कपडा निकालेर धागो कैंचीले काट्ने ।			
१३	जिगज्याग सिलाई सफा नभएसम्म दोहराउने ।			

नागबेली सिलाई गर्ने

पाठ योजना : नागबेली सिलाई गर्ने (प्याट्रन ५ - प्याट्रन कागज र कपडामा)

बिषय (सीप/अवधारणा):	नागबेली सिलाई प्याट्रन कागजमा गर्ने	**समय: ७ घण्टा १५ मिनेट**

कार्य वर्धक उद्धेश्य Performance Objective:

अवस्था : नागबेली डिजाइन भएको प्याट्रन कागज

के काम : नागबेली सिलाई गर्ने

कति राम्रो : नागबेली सेपमा सिलाएको छ र स्टिचहरु मिलेको छ।

ज्ञान वर्धक उद्धेश्यहरु Enabling Objectives:

- टाँकाका प्रकार बारे जानकारी दिने।

सुरक्षा

- बुढी औला पेपरको मुनि राखेर पेपर समात्ने ।
- औलाहरु निडलबाट टाढा राख्ने ।
- चश्माको प्रयोग गर्ने । मास्क लगाउने ।
- खुकुलो कपडा नलगाउने, एप्रोन लगाउने ।
- कपाल लामो भए राम्ररी बाँध्ने वा टोपी लगाउने ।

गुणस्तर

- पेपरलाई नच्यातिकन सिलाई गरेको ।
- लाइनबाट +/ -/ 16" मार्जिन भएको ।
- नरोकिकन सिलाई गरेको ।

सुरक्षित तरिकाले बस्ने विधी

- सिलाई मेशिनतिर फर्केर बस्ने ।
- दुबै खुट्टा पेडलमा राख्ने ।
- कुर्सी र मेशिन सजिलो उचाईमा राख्ने ।
- ढाड पछाडि अडेस लाएर अगाडी तिर फर्केर बस्ने ।

फोहर व्यवस्थापन

- प्रयोग गरिसकेको पेपर व्यवस्थित तरीकाले फाल्ने । एउटै पेपरलाई धेरैचोटि प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

क्षमता अभिवृद्धि भएको

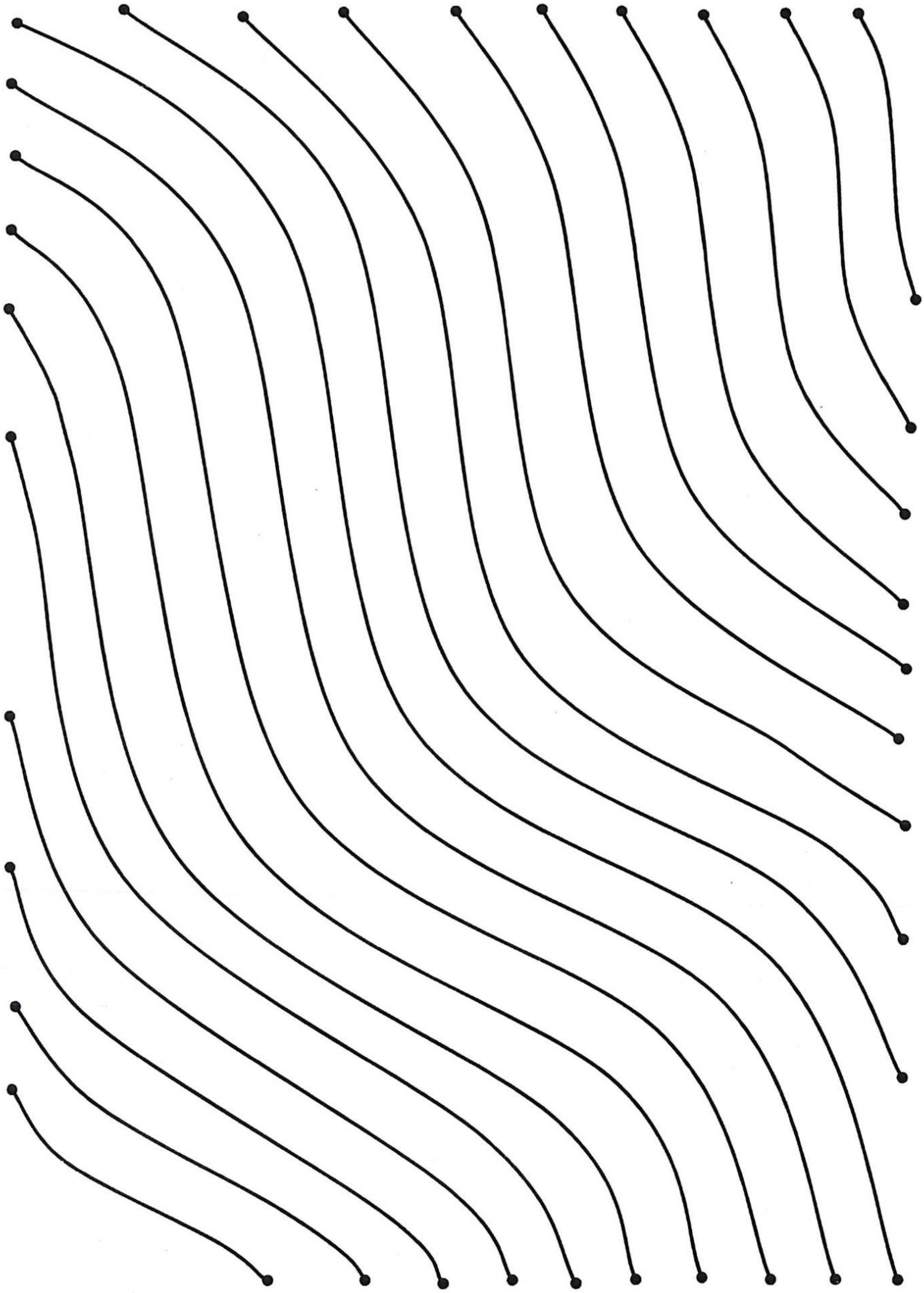
- सही रोकाइहरु (सहि ठाउँमा मेशिन रोकिएको)
- अधिकतम गतिमा सिधा सिलाई गरेको ।
- मेशिन फुट नियन्त्रण गर्न Push Button को प्रयोग गर्न सकेको ।

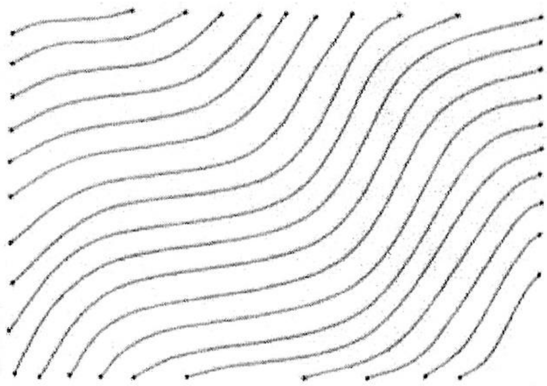
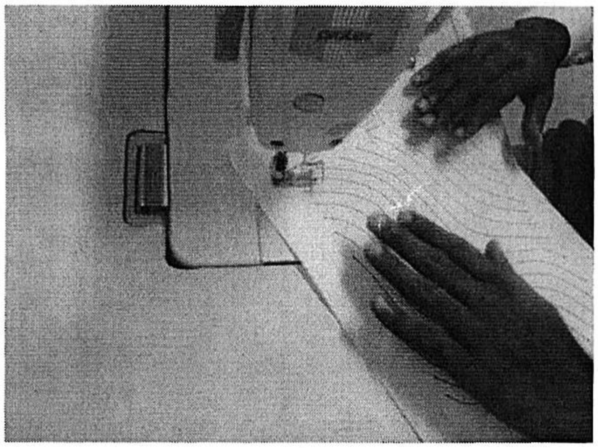
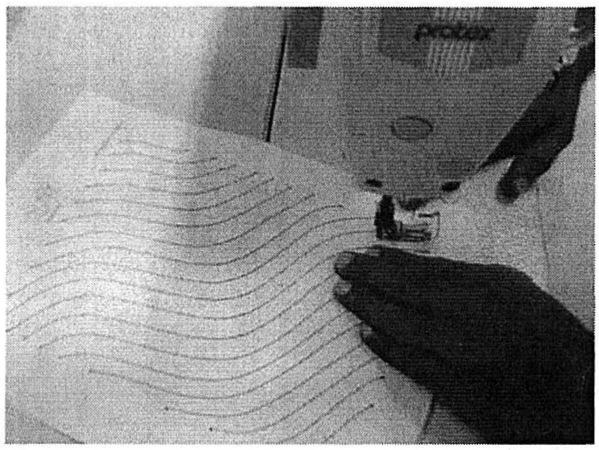
आवश्यक सामाग्री

- इलेक्ट्रिकल सिंगल निडल सिलाई मेशिन
- पेपर अभ्यास नं.५
- धागो, ८ इन्च x १० इन्च साइजका कटिङ गरेको कपडा, बबिन, बबिन केस

Sewing curves

MACHINE: SNLS EXERCISE – 5 DURATION: 20 SECS



#	खुड्किलाहरु	
१	आवश्यक सामाग्रीहरु संकलन गर्ने।	
२	प्रशिक्षार्थी सिलाई मेशिनतिर फर्केर दुवै खुट्टा पेडल माथी राखेर बस्ने । दाहिने घुँडा नी लिफ्टमा राख्ने ।	
३	मेशिनमा सियो फिटिङ गर्ने।	
४	सिलाई मेशिनलाई प्लग प्वाइन्टमा जोड्ने।	
५	मेशिन अन गर्ने।	
६	बबिनमा धागो बबिन वाईण्डरमा राखेर भर्ने।	
७	धागो भरेको बबिनलाई बबिन केस भित्र राख्ने।	
८	बबिन केसलाई बबिन हाउजिङमा फिट गर्ने।	
९	धागोलाई विधी मिलाएर सियोमा छिराउने।	
१०	स्टिच रेगुलेटरलाई २.५ को रेन्जमा मिलाउने।	
११	थोप्ला लाइन सियोको तल पर्ने गरि पेपर मिलाएर राख्ने ।	
१२	नागबेली लाइनमा नरोकिकन अधिकतम गतिमा सिलाई गर्ने ।	
१३	पेपर घुमाउन चोर औंलाको प्रयोग गर्ने ।	
१४	लाइनको अन्तमा पुगेपछि सियो माथी भएको अवस्थामा रोकिने ।	
१५	लाइन सियोको तल पर्ने गरि पेपर मिलाएर राख्ने ।	
१६	हरेक लाइनको अन्तमा प्रेशर फुटबाट कागज निकालेर धागो कैंचीले काट्ने । दोस्रो चरणको लागि पेपर मिलाउने ।	
१७	४० सेकेण्डमा पूरा प्याट्र्न सिलाउने।	

बिषय (सीप/अवधारणा):	नागबेली सिलाई कपडामा गर्ने
कार्य वर्धक उद्धेश्य Performance Objective: अवस्था : चारपाटे ८ इन्च X १० इन्च साइजका कटिङ गरेको स्टिच नगरेको कपडा के काम : नागबेली सिलाई गर्ने कति राम्रो: सिलाई नागबेली छ, रिभर्स स्टिच गरेको छ। **ज्ञान वर्धक उद्धेश्यहरु Enabling Objectives:** ● टाँकाका प्रकार बारे जानकारी दिने। ● रिभर्स स्टिच बारे छलफल गर्ने।	

कार्य-सम्पादन निर्देशिका

#	खुड्किलाहरु	हो/छ		होइन/ छैन
१	आवश्यक सामाग्रीहरु संकलन गर्ने।			
२	मेशिनमा सियो फिटिङ गर्ने।			
३	सिलाई मेशिनलाई प्लग प्वाइन्टमा जोड्ने।			
४	मेशिन अन गर्ने।			
५	बबिनमा धागो बबिन वाईण्डरमा राखेर भर्ने।			
६	धागो भरेको बबिनलाई बबिन केस भित्र राख्ने।			
७	बबिन केसलाई बबिन हाउजिङमा फिट गर्ने।			
८	धागोलाई विधी मिलाएर सियोमा छिराउने।			
९	स्टिच रेगुलेटरलाई २.५ को रेन्जमा मिलाउने।			
१०	८ इन्च X १० इन्च साइजको कपडा लिने ।			
११	प्याट्रन पेपरको नमुना अनुसार प्रेशर फुटलाई अुसरण गरेर शुरुमा रिभर्स फीट कन्ट्रोललाई थिचेर अगाडी पछाडी गरेर (रिभर्स स्टीच) पक्का सिलाई गरी नागबेली आकारमा सिलाई गर्ने ।			
१२	सिलाइ अन्तमा फेरी रिभर्स फीट कन्ट्रोललाई थिचेर अगाडी पछाडी गरेर (रिभर्स स्टीच) चाँपबाट कपडा निकालेर धागो कैंचीले काट्ने ।			
१३	नागबेली आकारमा सिलाई सफा नभएसम्म दोहराउने ।			

आईरन गर्ने

पाठ योजना :आईरन गर्ने

बिषय (सीप/अवधारणा):	आईरन गर्ने

कार्य वर्धक उद्धेश्य Performance Objective:

अवस्था : पेसटिगं गर्नु भन्दा अगाडी वा तयारी कपडा

के काम : आईरन गर्ने

कति राम्रो: आईरन गरेको कपडामा डबल क्रिज छैन्, कपडामा सिधा र सफा आईरन गरिएको छ।

ज्ञान वर्धक उद्धेश्यहरु Enabling Objectives:

- पेसटिगंका प्रकार बारे जानकारी दिने।
- आईरन गर्दा ध्यान दिनु पर्ने बुँदाहरुमा छलफल गर्ने।

तरिकाहरु Methods	मुख्य बुँदाहरु Key notes	माध्यम Media	समय Time
	परिचय Introduction:		
प्रश्न उत्तर र छलफल	• विभिन्न प्रकारको आईरन देखाएर छुन लगाउने र त्यसले कसरी काम गर्छ भनेर सोध्ने। • पाठको परिचय दिने र पाठको उद्देश्यहरु वताउने।	विभिन्न प्रकारको आईरन	२०
	मुख्य अंश Main Body:		
सीप प्रदर्शन र छलफल	• आईरनका विभिन्न भागहरु बारे जानकारी दिने। • आईरन गर्दा ध्यान दिनु पर्ने बुँदाहरुमा छलफल गर्ने। • विभिन्न कपडाहरुमा आईरन गरेर सीपको प्रदर्शन गर्ने। • सीपको सामूहिक र एकल अभ्यास गराउने। • एकल अभ्यासको मूल्याकनं गर्ने।	कार्य सम्पादन निर्देशिका विभिन्न गुणस्तरका कपडाहरु	६५
	सारांश Summary:		
प्रश्न उत्तर	आईरन गर्दा ध्यान दिनु पर्ने बुँदाहरु के के हुन? आईरन गर्दा नम्बर सेटिङ किन गर्नु पर्छ?		२०
		जम्मा समय:	१०५ मिनेट

अध्ययन सामाग्रीहरु:

गार्मेन्टमा कपडाहरु तयार भएपछि बजारमा पठाउनु भन्दा पहिले तयारी कपडाहरुमा आईरन गर्नुपर्छ। गार्मेन्टमा आईरन गर्ने अलग्गै कक्ष हुन्छ। तयारी कपडामा आईरन गर्दा कपडाको क्वालिटी हेरेर गर्नु पर्छ जस्तै सिल्क कपडामा गरिने आईरन र कटनमा गरिने आईरन फरक हुन्छ।साधारणतया: कटनको कपडामा पेस्टिंग गरिन्छ र पेस्टिंगले कपडालाई सेप दिन्छ र जीउमा लगाउँदा मिल्छ। आईरन कक्षमा काम गर्ने व्यक्तिले सुरक्षाका नियमहरु पालना गर्नुपर्छ र प्राथमिक उपचारको बाकस सधै तयारी अवस्थामा राख्नुपर्छ किनकि आईरन गर्दा पोल्ने संभावना धैरै हुन्छ।

गारमेन्टमा आईरन गर्ने कक्ष

कार्य-सम्पादन निर्देशिकाः आईरन गर्ने

बिषय/इकाई	
सीप/अवधारणा	आईरन गर्ने
कार्य वर्धक उद्धेश्य **Performance Objective:**	अवस्था : पेसटिगं गर्नु भन्दा अगाडी वा तयारी कपडा के काम : आईरन गर्ने कति राम्रो: आईरन गरेको कपडामा डबल क्रिज छैन्, कपडामा सिधा र सफा आईरन गरिएको छ।
आवश्यक सामाग्री, औजार तथा यन्त्रहरु	आईरन, कपडाका प्रकारहरु

कार्य-सम्पादन निर्देशिका

#	खुड्किलाहरु	हो/छ		होइन/ छैन
१.	आवश्यक सामाग्रीहरु संकलन गर्ने।			
२.	आईरनलाई प्लगमा जोडने।			
३.	कपडाको प्रकार अनुसार आइरनमा नम्बर सेट गर्ने।			
४.	कपडाको प्रकार र आवश्यकता अनुसार पानी छर्कने।			
५.	कपडामा आईरन गर्ने।			
६.	खुड्किला नम्बर ५ सिगंल क्रिज र खुम्चेको भाग सिधा नभए सम्म दोहर्याउने।			
७.	काम सम्पन्न भएपछि सामाग्रीहरु यथास्थानमा राख्ने।			

सफलतापूर्वक सम्पन्न हुनको निम्ति आधार**:** सवै खुड्किलाहरु पार गरेको हुनुपर्छ।

सुरक्षा/संवेदनशील खुड्किलाहरु**:-** ३, ६

अभ्यास १: आईरन गर्ने

Date (मिति)	:	…………
To (लाई)	:	प्रशिक्षार्थीहरु
From (बाट)	:	प्रशिक्षक
Subject (बिषय)	:	आईरन गर्ने

WHAT के	कपडामा आईरन गर्ने
HOW कसरी	• आवश्यक सामाग्रीहरु संकलन गर्ने । • कपडाको प्रकार र कार्य सम्पादन निर्देशिका अनुसार आईरन गर्ने । • कपडामा डवल क्रिज भए नभएको जाँच गर्ने ।
TIME समय	१ घण्टा ४५ मिनेट
RESOURCES NEEDED आवश्यक श्रोत/सामाग्रीहरु	आईरन, कपडाहरु, पानी

धन्यवाद !

प्रश्नहरु: आईरन गर्ने

१. कपडाको प्रकार अनुसार आईरनमा कति कति नम्बर सेट गर्नुपर्छ?

२. आईरन गर्दा ध्यान दिनु पर्ने बुँदाहरु के के हुन?

३. आईरन गर्दा पानी किन छमकिन्छ?

४. कुन कपडामा पेस्टिङ गरिन्छ?

५. पेस्टिङ गरेको कपडामा आइरन गर्दा के मा ध्यान पुऱ्याउनु पर्छ?

प्याच पकेट राख्ने

पाठ योजना : प्याच पकेट राख्ने

<table>
<tr><td colspan="2">बिषय (सीप/अवधारणा):</td><td colspan="3">प्याच पकेट राख्ने</td></tr>
<tr><td colspan="5">कार्य वर्धक उद्धेश्य Performance Objective:
अवस्था : प्याच पकेट राख्न मिल्ने तयारी कपडा
के काम : प्याच पकेट राख्ने
कति राम्रो: प्याच पकेटको १ मि. मि. छेउ सिलाएको छ, प्याच पकेटको साइज कपडा अनुसार मिलेको छ।
ज्ञान वर्धक उद्धेश्यहरु Enabling Objectives:
● प्याच पकेटको प्रकार र साइज बारे उल्लेख गर्ने।
● आइरन कसरी गर्ने बारे जानकारी दिने ।
● रिर्भस स्टिच बारे जानकारी दिने।</td></tr>
<tr><th>तरिकाहरु
Methods</th><th colspan="2">मुख्य बुँदाहरु
Key notes</th><th>माध्यम
Media</th><th>समय
Time</th></tr>
<tr><th colspan="5">परिचय Introduction:</th></tr>
<tr><td>छलफल</td><td colspan="2">● कपडामा हुने विभिन्न प्रकारको पकेट देखाएर पकेटको उपयोगिता र साइजको बारेमा छलफल गर्ने।
● पाठको परिचय दिने।
● पाठको उद्देश्यबारे वताउने।</td><td>पकेटका प्रकारहरु</td><td>३० मि</td></tr>
<tr><th colspan="5">मुख्य अंश Main Body:</th></tr>
<tr><td>सीप प्रर्दशन र छलफल</td><td colspan="2">● प्याच पकेटको प्रकार र साइज बारे छलफल गर्ने।
● रिर्भस स्टिच पकेटमा किन चाहिन्छ भन्नेबारे छलफल गर्ने।
● प्याच पकेट राख्ने सीपको कार्य सम्पादन निर्देशिकाको खुड्किला अनुसार सीपको प्रर्दशन गर्ने।
● एकल सीपको अभ्यास पछि परिक्षार्थीहरुको सीपको मूल्यांकन गर्ने।</td><td>कार्य सम्पादन निर्देशिका

हातेपत्र
पकेटका डिजाइनहरु</td><td>१५ घण्टा</td></tr>
<tr><th colspan="5">सारांश Summary:</th></tr>
<tr><td>प्रश्न उत्तर</td><td colspan="2">● प्याच पकेट राख्दा कुन चाहि खुड्किला संवेदनशील रहेछ?
● प्याच पकेट राख्दा ध्यान दिनु पर्ने बुँदाहरु के के हुन त?</td><td></td><td>३० मि</td></tr>
<tr><td colspan="4" align="right">जम्मा समय:</td><td>१६ घण्टा</td></tr>
</table>

कार्य-सम्पादन निर्देशिकाः प्याच पकेट राख्ने

बिषय/इकाई	
सीप/अवधारणा	प्याच पकेट राख्ने
कार्य वर्धक उद्धेश्य **Performance Objective:**	अवस्था : प्याच पकेट राख्न मिल्ने तयारी कपडा के काम : प्याच पकेट राख्ने कति राम्रो: प्याच पकेटको १ मि. मि. छेउ सिलाएको छ, प्याच पकेटको साइज कपडा अनुसार मिलेको छ।
आवश्यक सामाग्री, औजार तथा यन्त्रहरु	पकेटका प्रकारहरु, मेशिन, आइरन

कार्य-सम्पादन निर्देशिका

#	खुड्किलाहरु
१.	आवश्यक सामाग्रीहरु संकलन गर्ने।
२.	मेशिनमा सियो फिटिङ गर्ने।
३.	सिलाई मेशिन अन गर्ने।
४.	बबिन बाईण्डरमा राखेर बबिनमा धागो भर्ने।
५.	बबिन केसलाई बबिन हाउजिङमा फिट गर्ने।
६.	धागोलाई विधी मिलाएर सियोमा छिराउने।
७.	स्टिच रेगुलेटरलाई २.५ को रेन्जमा मिलाउने।
८.	प्याच पकेटको आकारमा काटेको प्याट्रन पेपर अनुसार कपडा लाई आवश्यकता अनुसार दोबारी आइरन गर्ने।
९.	आइरन गरी तयारी भएको प्याचपकेट अर्को चारपाटे कपडा माथि राखि १मी.मी.मा निडल गाडेर शुरुमा रिभर्स स्टिच गरी टप स्टिच शुरु गर्ने र एउटा कुनाबाट अर्को कुना सम्म एक शटमा सिलाई गर्ने।
१०.	पकेटको हरेक कुनामा निडल तल गाडेर पकेट अनुसार सिलाइको दिशा परिवर्तन गर्ने।
११.	अन्तमा फेरी रिभर्स स्टिच गरी टप स्टिच पुरा गर्ने र प्रेशर फुटबाट कपडा निकालेर धागो काट्ने।
१२.	पहिलेको सिलाईमा प्रेशरफुटको अनुसरण गरेर पकेटको आकार अनुसार चाँप सिलाइ गर्ने। एउटा कुनाबाट अर्को कुना सम्म एक शटमा सिलाई गर्ने। सिलाइको शुरु र अन्तमा रिभर्स स्टिच गर्ने।
१३.	सिलाई सिद्धिए पछि कपडामा निस्किएको धागो काट्ने।
१४.	काम सिद्धिए पछि सबै सामान यथास्थानमा राख्ने।

सफलतापूर्वक सम्पन्न हुनको निम्ति आधार**:** सवै खुड्किलाहरु पार गरेको हुनुपर्छ।

सुरक्षा/संवेदनशील खुड्किलाहरु**:-** ८, ९, १०,११

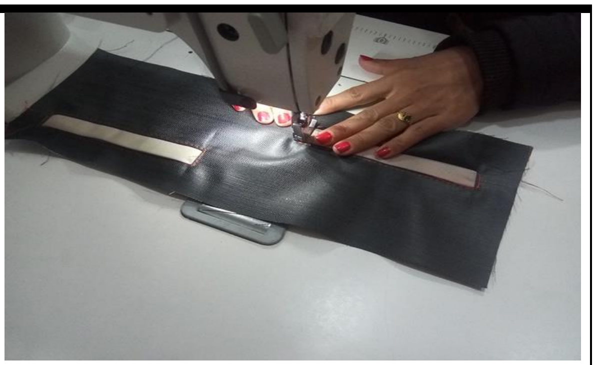
पाठ योजना : वेल्ट पकेटमा टप स्टिच गर्ने

बिषय (सीप/अवधारणा):	वेल्ट पकेटमा टप स्टिच गर्ने		
कार्य वर्धक उद्धेश्य Performance Objective: अवस्था : तयार भएको वेल्ट पकेट के काम : वेल्ट पकेटमा टप स्टिच गर्ने कति राम्रो: वेल्ट पकेटमा १ मि. मि. छेउ सिलाएको छ । **ज्ञान वर्धक उद्धेश्यहरु Enabling Objectives:** • वेल्ट पकेटको प्रकार र साइज बारे उल्लेख गर्ने । • रिर्भस स्टिच बारे जानकारी दिने ।			
तरिकाहरु **Methods**	**मुख्य बुँदाहरु** **Key notes**	**माध्यम** **Media**	**समय** **Time**
	परिचय Introduction:		
छलफल	• कपडामा हुने विभिन्न प्रकारको पकेट देखाएर पकेटको उपयोगिता र साइजको बारेमा छलफल गर्ने । • पाठको परिचय दिने । • पाठको उद्देश्यबारे वताउने ।	पकेटका प्रकारहरु	३० मि
	मुख्य अंश Main Body:		
सीप प्रर्दशन र छलफल	• वेल्ट पकेटको प्रकार र साइज बारे छलफल गर्ने । • रिर्भस स्टिच पकेटमा किन चाहिन्छ भन्नेबारे छलफल गर्ने । • वेल्ट पकेटमा टप स्टिच गर्ने सीपको कार्य सम्पादन निर्देशिकाको खुड्किला अनुसार सीपको प्रर्दशन गर्ने । • एकल सीपको अभ्यास पछि परिक्षार्थीहरुको सीपको मूल्यांकन गर्ने ।	कार्य सम्पादन निर्देशिका हातेपत्र पकेटका डिजाइनहरु	१५ घण्टा
	सारांश Summary:		
प्रश्न उत्तर	• वेल्ट पकेटमा टप स्टिच गर्दा कुन चाहि खुड्किला संवेदनशील रहेछ? • वेल्ट पकेट राख्दा ध्यान दिनु पर्ने बुँदाहरु के के हुन त?		३० मि
		जम्मा समय:	१६ घण्टा

कार्य-सम्पादन निर्देशिकाः वेल्ट पकेटमा टप स्टिच गर्ने

बिषय/इकाई	
सीप/अवधारणा	वेल्ट पकेटमा टप स्टिच गर्ने
कार्य वर्धक उद्धेश्य Performance Objective:	अवस्था : वेल्ट पकेटमा टप स्टिच गर्न मिल्ने गरी तयार गर्ने के काम : वेल्ट पकेटमा टप स्टिच गर्ने कति राम्रो: वेल्ट पकेटमा १ मि. मि. छेउ सिलाएको छ।
आवश्यक सामाग्री, औजार तथा यन्त्रहरु	पकेटका प्रकारहरु, **सिंगल निडल** मेशिन

कार्य-सम्पादन निर्देशिका

#	खुड्किलाहरु	
१.	आवश्यक सामाग्रीहरु संकलन गर्ने।	
२.	मेशिनमा सियो फिटिङ गर्ने।	
३.	सिलाई मेशिन अन गर्ने।	
४.	बबिन बाईण्डरमा राखेर बबिनमा धागो भर्ने।	
५.	बबिन केसलाई बबिन हाउजिङमा फिट गर्ने।	
६.	धागोलाई विधी मिलाएर सियोमा छिराउने।	
७.	स्टिच रेगुलेटरलाई २.५ को रेन्जमा मिलाउने।	
८.	तयार भएको वेल्ट पकेटमा १मी.मी.मा निडल गाडेर शुरुमा रिभर्स स्टिच गरी टप स्टिच शुरु गर्ने ।	
९.	चारवटा कुनामा निडल तलगरि दिशा परिवर्तन गर्ने ।	
१०.	एक कुनाबाट अर्को कुनामा एक शटमा सिलाई गर्ने ।	
११.	अन्तमा फेरी रिभर्स स्टिच गरी टप स्टिच पुरा गर्ने र प्रेशर फुटबाट कपडा निकालेर धागो काट्ने ।	
१२.	सिलाई सिद्धिए पछि कपडामा निस्किएको धागो काट्ने।	
१३.	काम सिद्धिए पछि सबै सामान यथास्थानमा राख्ने।	

सफलतापूर्वक सम्पन्न हुनको निम्ति आधार**:** सवै खुड्किलाहरु पार गरेको हुनुपर्छ। सुरक्षा/संवेदनशील खुड्किलाहरु**:-** ८, ९, १०, ११

बटम हेममा टप स्टिच गर्ने

पाठ योजना : बटम हेममा टप स्टिच गर्ने

<table>
<tr><td>बिषय (सीप/अवधारणा):</td><td colspan="3">बटम हेममा टप स्टिच गर्ने</td></tr>
<tr><td colspan="4">कार्य वर्धक उद्धेश्य Performance Objective:
अवस्था : तयार भएको पाइन्टको मोहताको भाग
के काम : बटम हेममा टप स्टिच गर्ने ।
कति राम्रो: बटम हेममा १मी.मी. मा टप स्टिच गर्ने ।

ज्ञान वर्धक उद्धेश्यहरु Enabling Objectives:
● बटम हेम र साइज बारे उल्लेख गर्ने ।
● रिर्भस स्टिच बारे जानकारी दिने ।</td></tr>
<tr><td>तरिकाहरु
Methods</td><td>मुख्य बुँदाहरु
Key notes</td><td>माध्यम
Media</td><td>समय
Time</td></tr>
<tr><td colspan="4">परिचय Introduction:</td></tr>
<tr><td>छलफल</td><td>● कपडामा हुने विभिन्न प्रकारको पकेट देखाएर पकेटको उपयोगिता र साइजको बारेमा छलफल गर्ने ।
● पाठको परिचय दिने ।
● पाठको उद्देश्यबारे वताउने ।</td><td>पकेटका प्रकारहरु</td><td>३० मि</td></tr>
<tr><td colspan="4">मुख्य अंश Main Body:</td></tr>
<tr><td>सीप प्रर्दशन र छलफल</td><td>● बटम हेम बारे छलफल गर्ने ।
● रिर्भस स्टिच बटम हेममा किन चाहिन्छ भन्नेबारे छलफल गर्ने ।
● बटम हेममा टप स्टिच गर्ने सीपको कार्य सम्पादन निर्देशिकाको खुड्किला अनुसार सीपको प्रर्दशन गर्ने ।
● एकल सीपको अभ्यास पछि परिक्षार्थीहरुको सीपको मूल्यांकन गर्ने ।</td><td>कार्य सम्पादन निर्देशिका

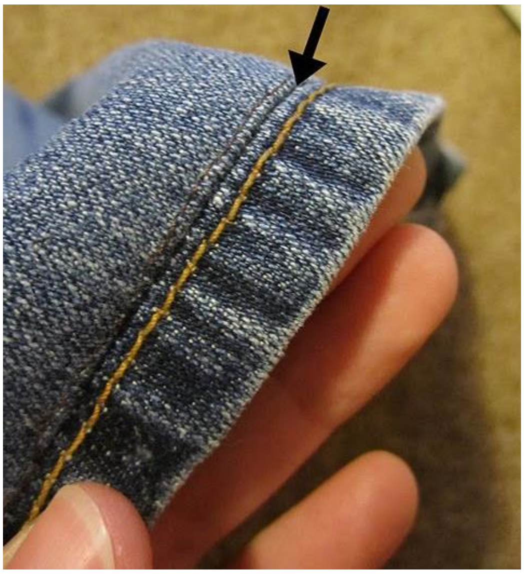
हातेपत्र
पकेटका डिजाइनहरु</td><td>१५ घण्टा</td></tr>
<tr><td colspan="4">सारांश Summary:</td></tr>
<tr><td>प्रश्न उत्तर</td><td>● बटम हेममा टप स्टिच गर्दा कुन चाहि खुड्किला संवेदनशील रहेछ?
● बटम हेममा टप स्टिच गर्दा ध्यान दिनु पर्ने बुँदाहरु के के हुन त?</td><td></td><td>३० मि</td></tr>
<tr><td colspan="3" align="right">जम्मा समय:</td><td>१६ घण्टा</td></tr>
</table>

कार्य-सम्पादन निर्देशिकाः बटम हेममा टप स्टिच गर्ने

बिषय/इकाई	
सीप/अवधारणा	बटम हेममा टप स्टिच गर्ने
कार्य वर्धक उद्धेश्य Performance Objective:	अवस्था : बटम हेममा टप स्टिच गर्न मिल्ने गरी तयार गर्ने के काम : बटम हेममा टप स्टिच गर्ने कति राम्रो: बटम हेममा १ मि. मि. छेउ सिलाएको छ।
आवश्यक सामाग्री, औजार तथा यन्त्रहरु	बटम हेमको कपडा, धागो, **सिंगल निडल** मेशिन

कार्य-सम्पादन निर्देशिका

#	खुड्किलाहरु
१.	आवश्यक सामाग्रीहरु संकलन गर्ने।
२.	मेशिनमा सियो फिटिङ गर्ने।
३.	सिलाई मेशिन अन गर्ने।
४.	बबिन बाईण्डरमा राखेर बबिनमा धागो भर्ने।
५.	बबिन केसलाई बबिन हाउजिङमा फिट गर्ने।
६.	धागोलाई विधी मिलाएर सियोमा छिराउने।
७.	स्टिच रेगुलेटरलाई २.५ को रेन्जमा मिलाउने।
८.	तयार भएको पाइन्टको मोहता वा बटम १ इन्चको डबल फोल्ड गर्ने।
९.	दुई पल्ला जोडेको सिलाइको आधा इन्च पछाडी निडल गाडेर शुरु गर्ने।
१०.	दाहिने हातले फोल्ड भएको कपडा समाउने र देब्रे हातको औंलाले फोल्डीङ्ग भाग मिलाउने र टप स्टिच गर्ने।
११.	३ सटमा बटम हेमको टप स्टिच पुरा गर्ने।
१२.	अन्तमा फेरी रिभर्स स्टिच गरी टप स्टिच पुरा गर्ने र प्रेशर फुटबाट कपडा निकालेर धागो काट्ने।
१३.	सिलाई सिद्धिए पछि कपडामा निस्किएको धागो काट्ने।
१४.	काम सिद्धिए पछि सबै सामान यथास्थानमा राख्ने।



सफलतापूर्वक सम्पन्न हुनको निम्ति आधार**:** सवै खुड्किलाहरु पार गरेको हुनुपर्छ। सुरक्षा/संवेदनशील खुड्किलाहरु**:-** ८, ९, १०, ११, १२

पाठ योजना : ओभरलक गर्ने

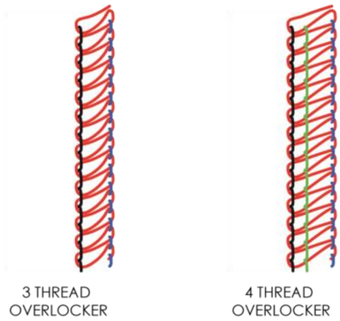
<table>
<tr><td colspan="2">बिषय (सीप/अवधारणा):</td><td colspan="3">ओभरलक गर्ने विधी</td></tr>
<tr><td colspan="5">कार्य वर्धक उद्धेश्य Performance Objective:
अवस्था : तयारी कपडा
के काम : ओभरलक गर्ने
कति राम्रो: कपडाको प्रकार अनुसार ओभरलक गरिएको छ, टाँकाहरु मिलेको छ ।
ज्ञान वर्धक उद्धेश्यहरु Enabling Objectives:
● ओभरलकका प्रकार बारे जानकारी दिने ।
● ओभरलकमा प्रयोगहुने धागोको बारे जानकारी दिने ।
● ओभरलकमा प्रयोग हुने सियोको बारे छलफल गर्ने ।</td></tr>
<tr><th>तरिकाहरु
Methods</th><th colspan="2">मुख्य बुँदाहरु
Key notes</th><th>माध्यम
Media</th><th>समय
Time</th></tr>
<tr><td colspan="5">परिचय Introduction:</td></tr>
<tr><td>प्रश्न उत्तर छलफल</td><td colspan="2">● ओभरलक गरेको कपडाको सीम देखाउने र सोध्ने: यो के गरेको होला? यो गर्ने किन आवश्यक छ?
● पाठको परिचय र उद्देश्यबारे बताउने ।</td><td>ओभरलक गरेको कपडा</td><td>१०</td></tr>
<tr><td colspan="5">मुख्य अंश Main Body:</td></tr>
<tr><td>छलफल, व्याख्या र सीप प्रर्दशन</td><td colspan="2">● ओभरलकका प्रकार बारे जानकारी दिने ।
● ओभरलकमा प्रयोगहुने धागोको बारे जानकारी दिने ।
● ओभरलकमा प्रयोग हुने सियोको बारे छलफल गर्ने ।
● कार्य सम्पादन निर्देशिकाका खुड्किलाहरु परिक्षार्थीहरुलाई एक एक गरि पढ्न लगाई सीपको प्रर्दशन गर्ने ।
● ४ जनाको समूह बनाई सीपको अभ्यास गराउने ।
● एकल सीपको अभ्यास कार्य सम्पादन निर्देशिका अनुसार गराउने ।
● प्रत्येक परिक्षार्थीले गरको सीपको मूल्यांकन गर्ने ।</td><td>कार्य सम्पादन निर्देशिकाका ओभरलक गर्ने चाहिने सामाग्रीहरु</td><td>६०</td></tr>
<tr><td colspan="5">सारांश Summary:</td></tr>
<tr><td></td><td colspan="2">● ओभरलकमा कस्तो धागो प्रयोग गरिन्छ?
● ओभरलक गर्दा ध्यान दिनु पर्ने एउटा बुँदा भन्नुहोस् ।</td><td></td><td>५</td></tr>
<tr><td colspan="4" align="right">जम्मा समय:</td><td>७५ मिनेट</td></tr>
</table>

अध्ययन सामाग्रीहरु: ओभरलक गर्ने

कपडाहरु सिलाई गरिसके पछि सिलाईएको भाग नउध्रियोस भन्नाको लागी ओभरलक गरिन्छ। ओभरलक पनि गार्मेन्ट टेलरले गर्नुपर्ने मूख्य काम मध्ये एक हो। ओभरलकको लागी छुट्टै मेशिन हुन्छ। ओभरलक दुई प्रकारका हुन्छन्। एउटा प्रकारमा तीनवटा धागो प्रयोग हुन्छ भने अर्को प्रकारमा पाँच वटा धागो प्रयोग गरिन्छ। बिषेशगरि पाँचवटा धागो डिजाईनको लागी प्रयोग गरिन्छ।

ओभरलक गर्ने मेसिन

ओभरलकको नमूना

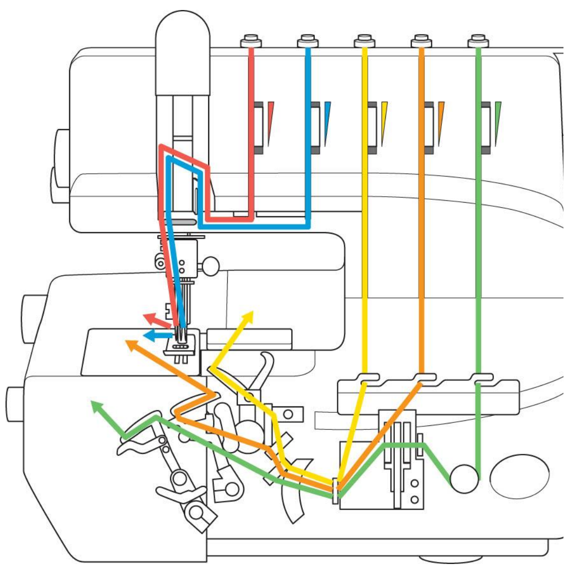
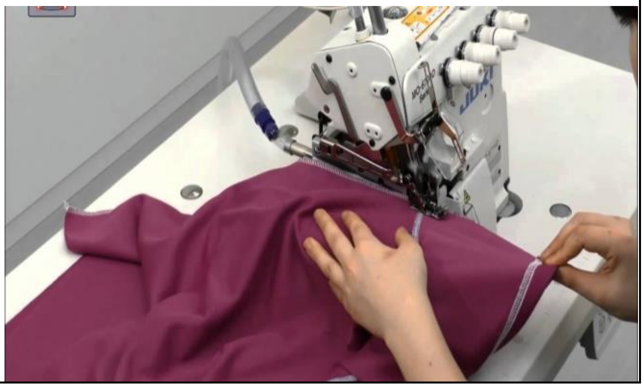


धेरै टाईट, धेरै लुज र ठिक्क भएको ओभरलक

कार्य-सम्पादन निर्देशिका : ओभरलक गर्ने

बिषय/इकाई	
सीप/अवधारणा	ओभरलक गर्ने
कार्य वर्धक उद्धेश्य Performance Objective:	अवस्था : तयारी कपडा के काम : ओभरलक गर्ने कति राम्रो: कपडाको प्रकार अनुसार ओभरलक गरिएको छ, टाँकाहरु मिलेको छ।
आवश्यक सामाग्री, औजार तथा यन्त्रहरु	धागो, मेशिन, कपडा

कार्य-सम्पादन निर्देशिका

#	खुड्किलाहरु	
१.	आवश्यक सामाग्री र औजार उपकरण संकलन गर्ने।	 
२.	मेशिनमा सियो फिट गर्ने।	
३.	मेशिन अन गर्ने।	
४.	सियोमा धागो विधी अनुसार हाल्ने।	
५.	सिलाएको कपडामा साइड सीममा सिलाउने।	
६.	ओभरलक गर्दा साइड सीम ब्लेडले धेरै काटिनु हुँदैन।	
७.	काम पूर्ण भएपछि कार्यस्थल सफा गर्ने।	

सफलतापूर्वक सम्पन्न हुनको निम्ति आधार**:** सवै खुड्किलाहरु पार गरेको हुनुपर्छ।

सुरक्षा/संवेदनशील खुड्किलाहरु**:-** ४,५

अभ्यास १: ओभरलक गर्ने

Date (मिति)	:	…………
To (लाई)	:	प्रशिक्षार्थीहरु
From (बाट)	:	प्रशिक्षक
Subject (बिषय)	:	ओभरलक गर्ने

WHAT के सिलाईएको कपडाको साइड सीममा ओभरलक गर्ने

HOW कसरी

- तयारी कपडाहरु संकलन गर्ने।
- क्रमिक तहगत प्रक्रिया अपनाएर साइड सीम ओभरलक गर्ने।
- ओभरलक गर्दा धागोहरु छुट्टिएको हुनु हुन्न।
- प्रशिक्षकबाट कामको मूल्यांकन गर्ने।

TIME समय १ घण्टा १५ मिनेट

RESOURCES NEEDED आवश्यक श्रोत/सामाग्रीहरु ओभरलक मेशिन, धागो, तयारी कपडाहरु

धन्यवाद !

प्रश्नहरु: ओभरलक गर्ने

१. ओभरलकमा कतिवटा धागो प्रयोग हुन्छ?

२. तयारी कपडामा ओभरलक किन आवश्यक छ?

३. ओभरलक गर्दा ध्यान राख्नु पर्ने कुराहरु के के हुन?

साइड सीम (ओभरलक र टप स्टिच) सिलाउने

पाठ योजना : साइड सीम (ओभरलक र टप स्टिच) सिलाउने

<table>
<tr><td>बिषय (सीप/अवधारणा):</td><td colspan="3">साइड सीम (ओभरलक र टप स्टिच) सिलाउने</td></tr>
<tr><td colspan="4">कार्य वर्धक उद्धेश्य Performance Objective:
अवस्था : तयारी दुई पल्ला कपडा (पाइन्टको एक साइडको भाग)
के काम : साइड सीममा ओभरलक र टप स्टिच गर्ने ।
कति राम्रो: साइड सीममा ओभरलक गरेर १मी.मी. मा टप स्टिच गरेको ।

ज्ञान वर्धक उद्धेश्यहरु Enabling Objectives:
● साइड सीममा ओभरलक र टप स्टिच बारे उल्लेख गर्ने ।
● रिर्भस स्टिच बारे जानकारी दिने ।</td></tr>
<tr><td>तरिकाहरु
Methods</td><td>मुख्य बुँदाहरु
Key notes</td><td>माध्यम
Media</td><td>समय
Time</td></tr>
<tr><td colspan="4">परिचय Introduction:</td></tr>
<tr><td>छलफल</td><td>● साइड सीमको बारेमा छलफल गर्ने ।
● पाठको परिचय दिने ।
● पाठको उद्देश्यबारे वताउने ।</td><td>पकेटका प्रकारहरु</td><td>३० मि</td></tr>
<tr><td colspan="4">मुख्य अंश Main Body:</td></tr>
<tr><td>सीप प्रर्दशन र छलफल</td><td>● साइड सीम बारे छलफल गर्ने ।
● रिर्भस स्टिच बटम हेममा किन चाहिन्छ भन्नेबारे छलफल गर्ने ।
● ओभरलक किन चाहिन्छ भन्ने बारे छलफल गर्ने ।
● साइड सीममा ओभरलक र टप स्टिच गर्ने सीपको कार्य सम्पादन निर्देशिकाको खुड्किला अनुसार सीपको प्रर्दशन गर्ने ।
● एकल सीपको अभ्यास पछि परिक्षार्थीहरुको सीपको मूल्यांकन गर्ने ।</td><td>कार्य सम्पादन निर्देशिका

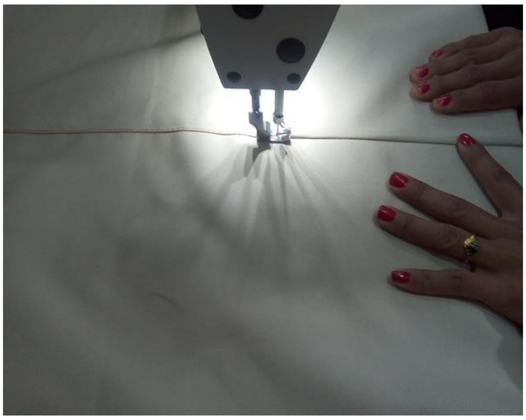
हातेपत्र
पकेटका डिजाइनहरु</td><td>१५ घण्टा</td></tr>
<tr><td colspan="4">सारांश Summary:</td></tr>
<tr><td>प्रश्न उत्तर</td><td>● साइड सीममा ओभरलक र टप स्टिच गर्दा कुन चाहि खुड्किला संवेदनशील रहेछ?
● साइड सीममा ओभरलक र टप स्टिच गर्दा ध्यान दिनु पर्ने बुँदाहरु के के हुन त?</td><td></td><td>३०मि</td></tr>
<tr><td colspan="3" align="right">जम्मा समय:</td><td>१६ घण्टा</td></tr>
</table>

कार्य-सम्पादन निर्देशिकाः साइड सीम (ओभरलक र टप स्टिच) सिलाउने

बिषय/इकाई	
सीप/अवधारणा	साइड सीममा ओभरलक र टप स्टिच
कार्य वर्धक उद्धेश्य Performance Objective:	अवस्था : साइड सीममा ओभरलक र टप स्टिच गर्न मिल्ने गरी तयार गर्ने के काम : साइड सीममा ओभरलक र टप स्टिच गर्ने कति राम्रो: साइड सीममा ओभरलक गरेर १मी.मी. मा टप स्टिच गरेको ।
आवश्यक सामाग्री, औजार तथा यन्त्रहरु	बटम हेमको कपडा, धागो, ओभरलक मेशिन, **सिंगल निडल** मेशिन

कार्य-सम्पादन निर्देशिका

#	खुड्किलाहरु
१.	आवश्यक सामाग्रीहरु संकलन गर्ने।
२.	मेशिनमा सियो फिटिङ गर्ने।
३.	ओभरलक सिलाई मेशिन अन गर्ने।
४.	ओभरलक मेशिनमा धागो हाल्ने ।
५.	दुई पल्ला बराबर गरि कपडालाई ओभरलकमा राख्ने
६.	दुई पल्लाको विचमा चोर औंला राखी ओभरलक गर्ने ।
७.	ओभरलक गरि तयार भएको कपडालाई सुल्टो गरी सिंगल निडल मेशिनमा राखेर १मी.मी.मा राखेर टप स्टिच गर्ने
८.	सिलाई सिद्धिएपछि प्रेशर फुटबाट कपडा निकालेर धागो काट्ने ।
९.	काम सिद्धिए पछि सबै सामान यथास्थानमा राख्ने।



सफलतापूर्वक सम्पन्न हुनको निम्ति आधार**:** सवै खुड्किलाहरु पार गरेको हुनुपर्छ। सुरक्षा/संवेदनशील खुड्किलाहरु**:-**५,६, ७

इन सीममा ओभरलक सिलाउने

पाठ योजना : इन सीममा ओभरलक सिलाउने

बिषय (सीप/अवधारणा):	इन सीममा ओभरलक सिलाउने

कार्य वर्धक उद्धेश्य Performance Objective:

अवस्था : तयारी दुई पल्ला कपडा (पाइन्टको एक साइडको भाग)

के काम : इन सीममा ओभरलक गर्ने ।

कति राम्रो : इन सीममा ओभरलक सिलाइ सफा भएको ।

ज्ञान वर्धक उद्धेश्यहरु Enabling Objectives:

- साइड सीममा ओभरलक गर्ने बारे उल्लेख गर्ने।

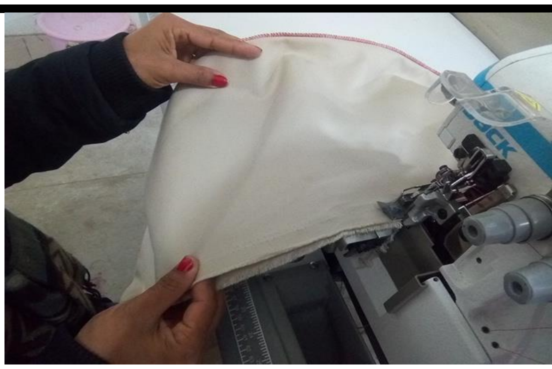
तरिकाहरु Methods	**मुख्य बुँदाहरु Key notes**	**माध्यम Media**	**समय Time**
	परिचय Introduction:		
छलफल	• इन सीमको बारेमा छलफल गर्ने। • पाठको परिचय दिने। • पाठको उद्देश्यबारे वताउने।	पकेटका प्रकारहरु	३० मि
	मुख्य अंश Main Body:		
सीप प्रर्दशन र छलफल	• इन सीम बारे छलफल गर्ने। • ओभरलक किन चाहिन्छ भन्ने बारे छलफल गर्ने । • इन सीममा ओभरलक गर्ने सीपको कार्य सम्पादन निर्देशिकाको खुड्किला अनुसार सीपको प्रर्दशन गर्ने। • एकल सीपको अभ्यास पछि परिक्षार्थीहरुको सीपको मूल्यांकन गर्ने।	कार्य सम्पादन निर्देशिका हातेपत्र पकेटका डिजाइनहरु	७ घण्टा
	सारांश Summary:		
प्रश्न उत्तर	• इन सीममा ओभरलक गर्दा कुन चाहि खुड्किला संवेदनशील रहेछ? • इन सीममा ओभरलक गर्दा ध्यान दिनु पर्ने बुँदाहरु के के हुन त?		३० मि
		जम्मा समय:	८ घण्टा

कार्य-सम्पादन निर्देशिकाः इन सीममा ओभरलक सिलाउने

बिषय/इकाई	
सीप/अवधारणा	इन सीममा ओभरलक सिलाउने
कार्य वर्धक उद्धेश्य Performance Objective:	अवस्था : इन सीममा ओभरलक गर्न मिल्ने गरी तयार गर्ने के काम : इन सीममा ओभरलक गर्ने कति राम्रो : इन सीममा ओभरलक सिलाइ सफा भएको ।
आवश्यक सामाग्री, औजार तथा यन्त्रहरु	इन सीमको लागि कपडा, धागो, ओभरलक मेशिन

कार्य-सम्पादन निर्देशिका

#	खुड्किलाहरु
१.	आवश्यक सामाग्रीहरु संकलन गर्ने।
२.	मेशिनमा सियो फिटिङ गर्ने।
३.	ओभरलक सिलाई मेशिन अन गर्ने।
४.	ओभरलक मेशिनमा धागो हाल्ने ।
५.	दुई पल्ला बराबर गरि कपडालाई ओभरलकमा राख्ने
६.	दुई पल्लाको विचमा चोर औंला राखी ओभरलक गर्ने ।
७.	सिलाई सिद्धिएपछि प्रेशर फुटबाट कपडा निकालेर धागो काट्ने ।
८.	काम सिद्धिए पछि सबै सामान यथास्थानमा राख्ने।



सफलतापूर्वक सम्पन्न हुनको निम्ति आधार**:** सवै खुड्किलाहरु पार गरेको हुनुपर्छ। सुरक्षा/संवेदनशील खुड्किलाहरु**:-** ५, ६

ब्याक योक (ओभरलक र टप स्टिच) सिलाउने

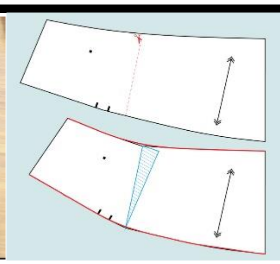
पाठ योजना : ब्याक योक (ओभरलक र टप स्टिच) सिलाउने

बिषय (सीप/अवधारणा):	ब्याक योक (ओभरलक र टप स्टिच) सिलाउने		
कार्य वर्धक उद्धेश्य Performance Objective: अवस्था : तयारी दुई पल्ला कपडा (पाइन्टको पछाडीको भाग र योक) के काम : ब्याक राइजमा ब्याक योक जोड्न ओभरलक र टप स्टिच गर्ने । कति राम्रो: ब्याक राइजमा ब्याक योक जोड्न ओभरलक गरेर १मी.मी. मा टप स्टिच गरेको । **ज्ञान वर्धक उद्धेश्यहरु Enabling Objectives:** • ब्याक राइजमा ब्याक योक जोड्न ओभरलक ओभरलक र टप स्टिच बारे उल्लेख गर्ने। • रिर्भस स्टिच बारे जानकारी दिने।			
तरिकाहरु Methods	**मुख्य बुँदाहरु Key notes**	**माध्यम Media**	**समय Time**
	परिचय Introduction:		
छलफल	• ब्याक योकको बारेमा छलफल गर्ने। • ब्याक राइजको बारेमा छलफल गर्ने। • पाठको परिचय दिने। • पाठको उद्देश्यबारे वताउने।	पकेटका प्रकारहरु	३० मि
	मुख्य अंश Main Body:		
सीप प्रर्दशन र छलफल	• ब्याक योक र ब्याक राइजका बारे छलफल गर्ने। • रिर्भस स्टिच ब्याक योकमा किन चाहिन्छ भन्नेबारे छलफल गर्ने। • ओभरलक किन चाहिन्छ भन्ने बारे छलफल गर्ने । • ब्याक राइजमा ब्याक योक जोड्न ओभरलक र टप स्टिच गर्ने सीपको कार्य सम्पादन निर्देशिकाको खुड्किला अनुसार सीपको प्रर्दशन गर्ने। • एकल सीपको अभ्यास पछि परिक्षार्थीहरुको सीपको मूल्यांकन गर्ने।	कार्य सम्पादन निर्देशिका	१५ घण्टा
	सारांश Summary:		
प्रश्न उत्तर	• ब्याक राइजमा ब्याक योक जोड्न ओभरलक र टप स्टिच गर्दा कुन चाहि खुड्किला संवेदनशील रहेछ? • ब्याक राइजमा ब्याक योक जोड्न ओभरलक र टप स्टिच गर्दा ध्यान दिनु पर्ने बुँदाहरु के के हुन त?		३० मि
		जम्मा समय:	१६ घण्टा

कार्य-सम्पादन निर्देशिकाः ब्याक योक (ओभरलक र टप स्टिच) सिलाउने

बिषय/इकाई	
सीप/अवधारणा	ब्याक राइजमा व्याक योक जोड्न ओभरलक र टप स्टिच
कार्य वर्धक उद्धेश्य Performance Objective:	अवस्था : ब्याक राइजमा व्याक योक जोड्न ओभरलक र टप स्टिच गर्न मिल्ने गरी तयार गर्ने के काम : ब्याक राइजमा व्याक योक जोड्न ओभरलक र टप स्टिच गर्ने कति राम्रो: ब्याक राइजमा व्याक योक जोड्न ओभरलक गरेर १मी.मी. मा टप स्टिच गरेको ।
आवश्यक सामाग्री, औजार तथा यन्त्रहरु	व्याक योक तथा व्याक राइजको लागि कपडा, धागो, ओभरलक मेशिन, सिंगल निडल मेशिन

कार्य-सम्पादन निर्देशिका

#	खुड्किलाहरु	
१.	आवश्यक सामाग्रीहरु संकलन गर्ने।	
२.	मेशिनमा सियो फिटिङ गर्ने।	
३.	ओभरलक सिलाई मेशिन अन गर्ने।	
४.	ओभरलक मेशिनमा धागो हाल्ने ।	
५.	ब्याक राइजको कमरको भागमा व्याक योकको कपडा बराबर गरी राख्ने ।	
६.	दुई पल्लाको विचमा चोर औंला राखी ओभरलक गर्ने ।	
७.	सिंगल निडल सिलाई मेशिन अन गर्ने।	
८.	सिंगल निडल मेशिनमा धागो हाल्ने ।	
९.	ओभरलक गरि तयार भएको कपडालाई सुल्टो गरी व्याक राइजको भाग सिंगल निडल मेशिनमा राखेर १मी.मी.मा राखेर टप स्टिच गर्ने ।	
१०.	सिलाई सिद्धिएपछि प्रेशर फुटबाट कपडा निकालेर धागो काट्ने ।	
११.	काम सिद्धिए पछि सबै सामान यथास्थानमा राख्ने।	

सफलतापूर्वक सम्पन्न हुनको निम्ति आधार**:** सवै खुड्किलाहरु पार गरेको हुनुपर्छ। सुरक्षा/संवेदनशील खुड्किलाहरुः**-** ३-९ सम्म

ब्याक राइजमा ओभरलक सिलाउने

पाठ योजना : ब्याक राइजमा ओभरलक सिलाउने

बिषय (सीप/अवधारणा):	ब्याक राइजमा ओभरलक सिलाउने		
कार्य वर्धक उद्धेश्य Performance Objective: अवस्था : तयारी ब्याक राइजमा ब्याक योक जोडेको दुई पल्ला कपडा । के काम : ब्याक राइजमा ओभरलक गर्ने । कति राम्रो : ब्याक राइजमा ओभरलक सिलाई सफा देखेको । **ज्ञान वर्धक उद्धेश्यहरु Enabling Objectives:** ● ब्याक राइजमा ओभरलक सिलाई बारे उल्लेख गर्ने ।			
तरिकाहरु **Methods**	**मुख्य बुँदाहरु** **Key notes**	**माध्यम** **Media**	**समय** **Time**
	परिचय Introduction:		
छलफल	● ब्याक राइजको बारेमा छलफल गर्ने । ● पाठको परिचय दिने । ● पाठको उद्देश्यबारे वताउने ।	पकेटका प्रकारहरु	३० मि
	मुख्य अंश Main Body:		
सीप प्रर्दशन र छलफल	● ब्याक राइजका बारे छलफल गर्ने । ● ओभरलक किन चाहिन्छ भन्ने बारे छलफल गर्ने । ● ब्याक राइजमा ओभरलक गर्ने सीपको कार्य सम्पादन निर्देशिकाको खुड्किला अनुसार सीपको प्रर्दशन गर्ने । ● एकल सीपको अभ्यास पछि परिक्षार्थीहरुको सीपको मूल्यांकन गर्ने ।	कार्य सम्पादन निर्देशिका	१५ घण्टा
	सारांश Summary:		
प्रश्न उत्तर	● ब्याक राइजमा ओभरलक गर्दा कुन चाहि खुड्किला संवेदनशील रहेछ? ● ब्याक राइजमा ओभरलक गर्दा ध्यान दिनु पर्ने बुँदाहरु के के हुन त?		३०मि
		जम्मा समय:	१६ घण्टा

कार्य-सम्पादन निर्देशिकाः ब्याक राइजमा ओभरलक सिलाउने

बिषय/इकाई	
सीप/अवधारणा	ब्याक राइजमा ओभरलक सिलाउने ।
कार्य वर्धक उद्धेश्य Performance Objective:	अवस्था : ब्याक राइजमा ओभरलक गर्न मिल्ने गरी तयार गर्ने । के काम : ब्याक राइजमा ओभरलक गर्ने । कति राम्रो : ब्याक राइजमा ओभरलक सिलाई सफा देखेको ।
आवश्यक सामाग्री, औजार तथा यन्त्रहरु	ब्याक योक तथा ब्याक राइज जोडेको कपडा, धागो, ओभरलक मेशिन

कार्य-सम्पादन निर्देशिका

#	खुड्किलाहरु
१.	आवश्यक सामाग्रीहरु संकलन गर्ने ।
२.	मेशिनमा सियो फिटिङ गर्ने ।
३.	ओभरलक सिलाई मेशिन अन गर्ने ।
४.	ओभरलक मेशिनमा धागो हाल्ने ।
५.	ब्याक योक तथा ब्याक राइज जोडेको कपडा तयार गर्ने ।
६.	दायाँ तथा बायाँको दुई पल्लामा विचमा चोर औंला राखी ओभरलक गर्ने ।
७.	सिलाई सिद्धिएपछि प्रेशर फुटबाट कपडा निकालेर धागो काट्ने ।
८.	काम सिद्धिए पछि सबै सामान यथास्थानमा राख्ने ।

सफलतापूर्वक सम्पन्न हुनको निम्ति आधार**:** सवै खुड्किलाहरु पार गरेको हुनुपर्छ। सुरक्षा/संवेदनशील खुड्किलाहरु**:-**४, ५, ६,

अन्य सीप अभ्यासहरू

प्रोजेक्ट वर्क: १
दिइएका विभिन्न प्रकारका र गुणस्तरका (Quality)का तयारी कपडाहरुमा आईरन गर्ने ।

निर्देशन/प्रकृया:

१. सवै सुरक्षाका उपायहरु अवलम्बन गर्ने।

२. दिइएको कपडा अनुसार आईरनमा नम्बर सेट गर्ने

३. आवश्यकता अनुसार स्टिम दिएर आईरन गर्ने

४. आईरन गर्दा डवल धार नबनाउने

५. काम सम्पन्न भएपछि सामानहरु सफा गरी व्यवस्थित वा तोकिएको ठाउँमा राख्ने।

६. प्रशिक्षक/मूल्यांकनकर्तालाई अनुरोध गरेर मूल्यांकन गराउने।

कार्य अवस्था: काम गर्दा सुरक्षालाई पहिलो प्राथमिकता दिएको हुनुपर्नेछ।

धन्यवाद!

प्रोजेक्ट वर्क: २
दिइएका विभिन्न प्रकारका प्याट्रनहरू निर्धारीत समयभित्र सिलाउने

निर्देशन/प्रकृया:

१. सवै सुरक्षाका उपायहरु अवलम्बन गर्ने ।
२. दिइएको प्याट्रनहरू निर्धारीत समयभित्र सिलाउने ।
३. प्याट्रन कागजहरू नच्यातिने गरी सिलाउने ।
४. काम सम्पन्न भएपछि सामानहरु सफा गरी व्यवस्थित वा तोकिएको ठाउँमा राख्ने ।
५. प्रशिक्षक/मूल्यांकनकर्तालाई अनुरोध गरेर मूल्यांकन गराउने ।

प्रशिक्षक/मूल्यांकनकर्तालाई अनुरोध गरेर मूल्यांकन गराउने ।
कार्य अवस्था: काम गर्दा सुरक्षालाई पहिलो प्राथमिकता दिएको हुनुपर्नेछ ।

धन्यवाद!

प्रोजेक्ट वर्क: ३
दिइएको तयारी कपडाहरुमा प्याच पकेट राख्ने ।
निर्देशन/प्रकृया:

१. सवै सुरक्षाका उपायहरु अवलम्बन गर्ने ।
२. दिइएको तयारी कपडामा प्याच पकेट राख्ने ।
३. पकेटमा आईरन गर्दा डवल धार नबनाउने ।
४. प्याच पकेटमा टप स्टिच र चाप स्टिच गर्ने ।
५. काम सम्पन्न भएपछि सामानहरु सफा गरी व्यवस्थित वा तोकिएको ठाउँमा राख्ने ।

प्रशिक्षक/मूल्यांकनकर्तालाई अनुरोध गरेर मूल्यांकन गराउने ।
कार्य अवस्था: काम गर्दा सुरक्षालाई पहिलो प्राथमिकता दिएको हुनुपर्नेछ।
धन्यवाद!

प्रोजेक्ट वर्क: ४
दिइएको तयारी ब्याक योक कपडामा ओभरलक र टप स्टिच गर्ने ।
निर्देशन/प्रकृया:

१. सवै सुरक्षाका उपायहरु अवलम्बन गर्ने ।
२. दिइएको तयारी कपडामा प्याच पकेट राख्ने ।
३. ब्याक योक कपडामा ओभरलक र टप स्टिच गर्ने ।
४. काम सम्पन्न भएपछि सामानहरु सफा गरी व्यवस्थित वा तोकिएको ठाउँमा राख्ने ।

प्रशिक्षक/मूल्यांकनकर्तालाई अनुरोध गरेर मूल्यांकन गराउने ।
कार्य अवस्था: काम गर्दा सुरक्षालाई पहिलो प्राथमिकता दिएको हुनुपर्नेछ।
धन्यवाद!

प्राविधिक सहयोग
स्वीस सरकारको सहयोगमा संचालित सामी परियोजना

SaMi
Safer Migration Project