



# ༢ ལེལ་འདིག་པ་ལྟུང་།

DEPARTMENT OF EDUCATION  
Central Tibetan Administration

## སློབ་གྲོགས་ཀྱི་རྒྱུ་ལཱ་ལེགས་པའི་དུས་སྐབས་ལོ་ལྷན་གྱི་འཇུག་སྒྲིག་གཞི་རྒྱ་ཐབས་ལ།

༢༡ མཚུངས་མེད་སློབ་གྲོགས་འགན་འཁུར་ཅམ་པ་དང་དགེ་ཆེན་ལྷན་ཁྲིམས་ལ་ཞུ་དོན། ཉམ་དུ་བྱིབས་གཉན་རིམས་(COVID-19) ལྷབ་གདལ་མི་འགོ་བའི་ཆེད་ཀྱི་གར་དབུས་གཞུང་གིས་ཕྱི་ལོ་ ༢༠༢༠ ལྷ་ ༩ ཚེས་ ༢༥ ལས་ཉིན་གྲངས་ ༢༡ རིང་ཐེམ་སྤངས་བཀག་ཀྱི་བཀའ་ཡོད་པ་དང་། འབྲེལ་ཡོད་ཀྱི་གར་མངའ་སྡེ་ཁག་དང་དཔལ་ལྷན་བཀའ་ཤག་ནས་གྲང་བྱིམ་དུ་བཞུགས་དགོས་པའི་ལམ་སྟོན་དུས་ནས་དུས་སུ་གནང་ཡོད། སློབ་གྲོགས་ལ་ཆེ་བ་ལྷ་ ༤ པའི་ལྷ་མཚུག་བར་སློབ་བརྒྱུ་ཡོད་པར་བརྟེན། དུས་སྐབས་འདིའི་རིང་དགེ་ཆེན་ཅམ་པས་རང་ཉིད་ཀྱི་ཆེད་ལས་ཡར་རྒྱས་གཞི་རྒྱ་ལ་དང་། དེ་དུས་ཀྱི་འཕུལ་རིག་ལོ་ལྷན་གྱི་འཇུག་སྒྲིག་གཞི་རྒྱ་ལ་ལྷན་སློབ་མ་ཅམས་བྱིམ་དུ་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་པར་རོགས་རམ་གང་ཐུབ་གནང་རོགས་ཞུ་ཞིག།

དགེ་ཆེན་ཅམ་པས་རང་ཉིད་སྐྱེར་རམ། ལས་རོགས། སློབ་མ་བཅས་དང་མཉམ་འབྲེལ་གྱིས་བྱེད་སློབ་སྦྱོང་ཆེད་གཤམ་དུ་དཔེ་མཚོན་བྱེད་སློབ་ཁག་ཅིག་བཀོད་ཡོད།

### ༡༡ དགེ་ཆེན་ཆེད་ལས་ཡར་རྒྱས་བྱེད་སློབ་ དགེ་ཆེན་གྱི་ཆེད་ལས་ཡར་རྒྱས་གཞི་རྒྱ་ལ་ཆེད་དགེ་ཆེན་ཅམ་པས།

- ༡ སློབ་གསོ་དང་སློབ་བྱིད་ཐབས་ལམ་དང་འབྲེལ་བའི་དཔེ་དེབ་དང་། ཚོམ་ཡིག་ དུས་དེབ་སོགས་ལྷ་སྟོག་གནང་སྟེ་སྤྱི་ཚོགས་ཏང་བ་བརྒྱུད་གཞན་ལ་བརྒྱུད་སྟེ་བྱེད་པ།
- ༢ དཔེ་སྟོག་དང་སློབ་བྱིད་སྦྱོང་ཚོར་སོགས་དང་འབྲེལ་བའི་བསམ་གཞིག་ཚོམ་ཡིག་འབྲི་བ།
- ༣ ཆེད་ལས་ཡར་རྒྱས་དང་འབྲེལ་བའི་འཆར་གཞི་འདིང་བ་དང་འདས་པའི་འཆར་གཞིར་བསྐྱར་ཞིབ་བྱེད་པ།
- ༤ ཏང་སྟོན་སློབ་གཉེར་གྱི་(E-Learning) ལྷིངས་ཆ་ཁག་ལོ་ལྷན་གྱི་འཇུག་སྒྲིག་གཞི་རྒྱ་ལ།
- ༥ སློབ་བྱིད་ཀྱི་ཉམས་སྦྱོང་དང་བྱེད་ཐབས་ལག་ལེགས་ཤོས་དང་འབྲེལ་བའི་ཏང་སྟོན་སྟེ་བྱེད་པ།
- ༦ ལུ་ཏུབ་དང་ལྷན་སློབ་ཁང་(Khan Academy) སོགས་ནས་དངོས་བྱུང་སྟོན་བརྒྱུན་ལྷ་བ།
- ༧ ཏང་སྟོན་སློབ་གཉེར་གྱི་ཉམས་སྦྱོང་སྟེ་ཆེད་དགེ་ཆེན་གྱི་ཏང་སྟོན་སྟེ་ལྷ་སྟེ་བྱེད་པ།
- ༨ སློབ་བྱིད་ཀྱི་སྤྱང་འབྲས་ལ་གཞིགས་ཏེ་སློབ་ཚན་འཆར་འགོད་དང་རི་བ་བཟོ་འགོད་བྱེད་པ།
- ༩ དུས་རབས་ཉེར་གཅིག་པའི་ཐབས་ཚུལ་དང་ཚད་མཐོའི་རིག་ཚུལ་སྦྱོང་སྦྱོང་ཆེད་བྱེད་སློབ་ཚོར་འགོད་བཅས་བྱེད་དགོས།



# འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་འགྲུབ་འཛུགས་ཀྱི་འཕཉམ་སྲོལ་ལྟུང་ལྟུང་།

DEPARTMENT OF EDUCATION  
Central Tibetan Administration

## ཁ། སློབ་མའི་སློབ་གཉེར་ཆེད་རོགས་རམ།

- ༡། འཛིན་གྲུའི་དགོ་ཆའི་གྱིས་སློབ་ཚན་ཁག་གི་དགོ་ཆའི་དང་འཛིན་གྲུའི་སློབ་མ་ནམས་གྱི་ཆེད་མཉམ་ཞེས་  
(WhatsApp) སྐད་འཕྲིན་དང་རོ་དེབ་གྱི་ཆོགས་པ་འཇུགས་པ།
- ༢། སློབ་ཚན་དགོ་ཆའི་ནམ་པས་བཞེད་གཞི་སྤྲོ་ཆོགས་ཐོག་སྐྱེ་འཇུག་དང་བརྟན་པར་སྤངས་ཏེ། མཉམ་ཞེས་  
(WhatsApp) སྐད་འཕྲིན་དང་། རོ་དེབ། དུ་ལྷན་སོགས་ནས་བརྟུན་སྦྲེལ་བྱེད་པ།
- ༣། དགོ་ཆའི་གྱིས་བཟོ་བྱ་ཡོད་པའི་སློབ་ཚན་རྒྱ་ཆ་འཚོལ་བཤེར་བྱས་ཏེ་སློབ་སྦྱོང་ལ་བརྟུན་སྦྲེལ་བྱེད་པ།
- ༤། སློབ་སྦྱོང་གིས་མའི་རོགས་སྐྱོར་འོག་ཐང་ཀར་བྱེད་སྐབས་པའི་བྱེད་སློབ་དང་ནང་སློབ་རིགས་སྐྱར་བ།
- ༥། སྐད་ཡིག་དགོ་ཆའི་གྱིས་སློབ་མར་སྦྱང་དེབ་སློག་པ་དང་། སྦྱང་དང་། ལྷན་ཆོག་གཞན་སོགས་འབྲི་འཇུག་པ་  
བཅས་བྱེད་དགོས།

## ག། བཟོ་སློབ་གཉེར་གྱི་སྤྲོས་ཆ་བཀོལ་སྤྱོད།

- ༡། བོད་ཡིག་སློབ་སྦྱོང་བཟོ་སློབ་  
བཟོ་སློབ་འདི་ནི་ཤེས་རིག་ལས་ཁུངས་ནས་བཟོ་འགོད་བྱས་པ་ཞིག་ཡིན་ཅིང་། འདིའི་ནང་བོད་ཡིག་སློབ་  
གཉེར་སྦྱོང་བརྗེས་རིགས་དང་། གཞི་རིམ་འོག་མའི་ཆའི་རིག་དང་། ཅིས་རིག་བོད་ཡིག་བཅས་ཀྱི་བརྟན་  
འཕྲིན་སློབ་ཁྲིད། དེ་བཞིན་བྱིས་པའི་སྦྱང་དེབ་དང་སློག་དེབ་ཏུ་ཅང་མང་པོ་ཡོད།  
[www.bodyiglobjong.com](http://www.bodyiglobjong.com)

## ༢། སྤྲོས་ཆ་རིག་མཛོད། VIKASPEDIA

བཟོ་སློབ་འདི་ནི་རྒྱ་གར་གཞུང་གི་མཐུན་སྦྱོར་འོག་རྒྱ་ཡིངས་རང་བཞིན་དུ་བཟོ་འགོད་བྱས་ཡོད་ཅིང་།  
འདིའི་ནང་། ཞིང་ལས་དང་། འཕྲོད་བསྟེན། སློབ་གསོ། སྤྲོ་ཆོགས་བདེ་དོན། ལུས་པ། བཟོ་སློབ་འཛིན་སྦྱོང་  
བཅས་བཞེད་གཞི་ཆེ་ལག་རྒྱུག་གི་གནས་ཚུལ་ཡོད་པས། དགོ་ཆའི་དང་སློབ་མ་ནམས་ནས་འོས་འཚམ་  
བཀོལ་སྤྱོད་བྱས་ཆོག།  
[www.vikaspedia.in/education/teachers-corner](http://www.vikaspedia.in/education/teachers-corner)  
[www.vikaspedia.in/education/childrens-corner](http://www.vikaspedia.in/education/childrens-corner)





# འགྲུབ་ལྷན་ཁག་གི་འཕུལ་བྱུང་།

DEPARTMENT OF EDUCATION  
Central Tibetan Administration

## ༡། ལྷོག་ལོ། BOOKS

བྲ་ཚིག་མཐོང་འདི་ལྟར་འགྲུབ་བརྒྱུད་གཏམ་དང་། མཉམ་ལྗོངས་སྐོར་ལོ་མང་པོ་ཡོད་ཅིང་། ལོ་དང་པོའི་རིང་  
རིན་མེད་དུ་བཅུ་སྟོད་བྱས་ཚོག་པས། མི་རིགས་སྐད་ཡིག་དགེ་ལྡན་ལྷན་པས་བྲ་ཚིག་མཐོང་འདི་སློབ་འགོ་ཚུགས་  
སྐབས་བཅུ་སྟོད་གནང་ཚོག་

[www.vooks.com/teacher-appreciation](http://www.vooks.com/teacher-appreciation)

## ༢། དབ་མཛོད། ARCHIVE

རིམ་སྐོར་ལྷན་ཁག་གི་དུས་སྐབས་སྐོར་ལོ་གཟུགས་དཔེ་དབ་ཐབས་འཚོལ་བྱེད་དཀའ་བར་བརྟེན། བྲ་ཚོག་  
དབ་མཛོད་ཀྱིས་ཕྱི་ལོ་༢༠༢༠ ལྷོ་ ༤ ཚེས་ ༣༠ བར་དཔེ་དབ་སྤེལ་ ༡ དང་འབྲུམ་ ༤ ལྷན་རིན་མེད་དུ་ལྷོག་  
ཚོག་པའི་གོ་སྐབས་གནང་ཡོད་ཅིང་། མི་གཅིག་གིས་བརྗོད་གཞི་འདྲ་མིན་ཐོག་དབ་བཟུ་གཡར་ཚོག་

[www.archive.org](http://www.archive.org)

## ༣། དགེ་ལྡན་གྱི་བཀོད་སྟོན་མཉམ་ཆས། TEACHER APP

བྲ་ཚིག་མཐོང་འདི་ལྟར་འགྲུབ་བརྒྱུད་གཏམ་དང་། འདི་ལྟར་ལྷན་ཁག་གི་འཕུལ་བྱུང་གི་དགེ་ལྡན་ཏུ་ཅང་མང་  
པོའི་སློབ་ཁྲིད་ཐབས་ལམ་དང་ལྷན་ཁག་གི་ཚོགས་སྐྱོད་བརྒྱུད་གཏམ་དང་། འདི་ལྟར་ལྷན་ཁག་གི་འཕུལ་བྱུང་གི་ཚོགས་སྐྱོད་  
རིགས་ཚུལ་དང་སློབ་ཁྲིད་ཐབས་ལམ་དང་འབྲེལ་བའི་ལྷན་ཁག་མང་པོ་ཞིག་ལ་ལེན་བྱ་བྱུ་ཡོད།

[www.theteacherapp.org](http://www.theteacherapp.org)

ད་ལྟའི་གནས་སྐབས་འདི་ལྟར་འགྲུབ་བརྒྱུད་གཏམ་དང་། འདི་ལྟར་ལྷན་ཁག་གི་འཕུལ་བྱུང་གི་དགེ་ལྡན་ཏུ་ཅང་མང་  
པོའི་སློབ་ཁྲིད་ཐབས་ལམ་དང་ལྷན་ཁག་གི་ཚོགས་སྐྱོད་བརྒྱུད་གཏམ་དང་། འདི་ལྟར་ལྷན་ཁག་གི་འཕུལ་བྱུང་གི་ཚོགས་སྐྱོད་  
རིགས་ཚུལ་དང་སློབ་ཁྲིད་ཐབས་ལམ་དང་འབྲེལ་བའི་ལྷན་ཁག་མང་པོ་ཞིག་ལ་ལེན་བྱ་བྱུ་ཡོད།

ཁྱིམ་དུ་བཞུགས་པ་དང་། ལྷན་ཁག་གི་འཕུལ་བྱུང་གི་ཚོགས་སྐྱོད་འདུན་བཅས།



པོད་མིའི་སློབ་ཁྲིད་ཐབས་ལམ་དང་ལྷན་ཁག་གི་ཚོགས་སྐྱོད་བརྒྱུད་གཏམ་དང་། འདི་ལྟར་ལྷན་ཁག་གི་འཕུལ་བྱུང་གི་ཚོགས་སྐྱོད་  
རིགས་ཚུལ་དང་སློབ་ཁྲིད་ཐབས་ལམ་དང་འབྲེལ་བའི་ལྷན་ཁག་མང་པོ་ཞིག་ལ་ལེན་བྱ་བྱུ་ཡོད།