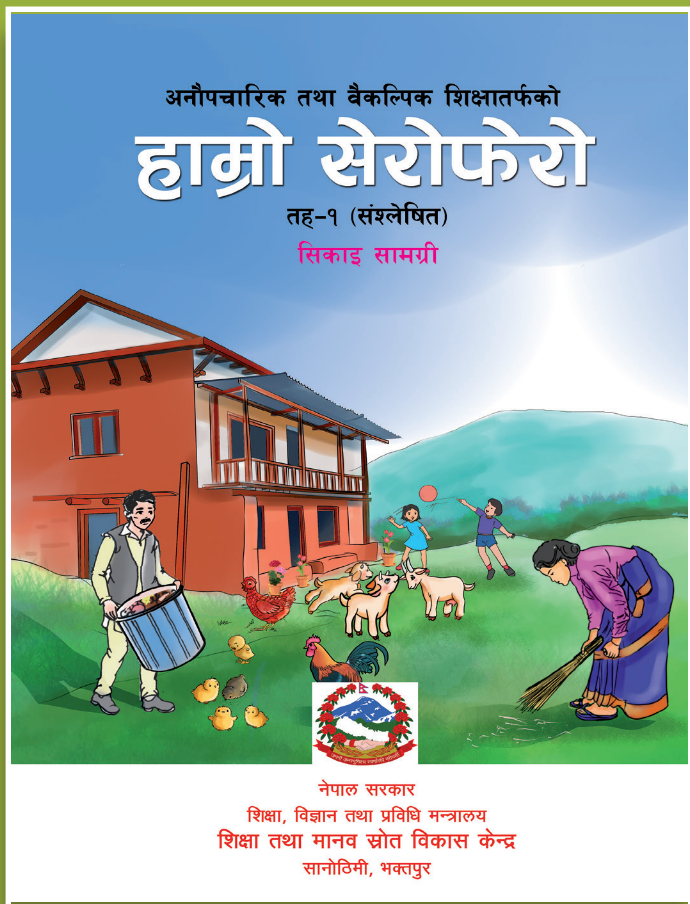
अनौपचारिक तथा वैकल्पिक शिक्षातर्फको

हाम्रो सेरोफेरो विषयको सहजकर्ता सहजीकरण मार्गदर्शन

तह–१, २०८२

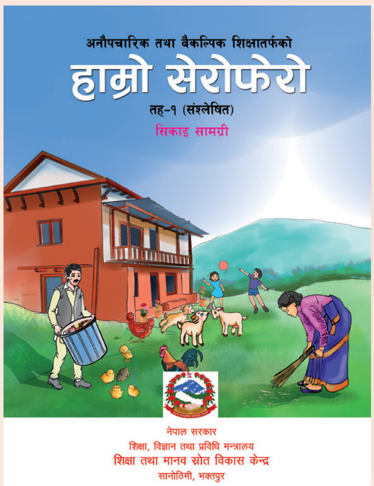


नेपाल सरकार
शिक्षा, विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्रालय
शिक्षा तथा मानव स्रोत विकास केन्द्र
सानोठिमी, भक्तपुर

अनौपचारिक तथा वैकल्पिक शिक्षातर्फको

हाम्रो सेरोफेरो विषयको सहजकर्ता सहजीकरण मार्गदर्शन

तह–१, २०८२



नेपाल सरकार
शिक्षा, विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्रालय
शिक्षा तथा मानव स्रोत विकास केन्द्र
सानोठिमी, भक्तपुर

प्रकाशक : नेपाल सरकार

शिक्षा, विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्रालय

शिक्षा तथा मानव स्रोत विकास केन्द्र

सानोठिमी, भक्तपुर

© सर्वाधिकार: शिक्षा तथा मानव स्रोत विकास केन्द्र

संस्करण : प्रथम

वि.सं. : २०८२

हाम्रो भनाइ

नेपालको संविधानले आधारभूत तहको शिक्षा अनिवार्य र निःशुल्क गरेको छ भने माध्यमिक तहसम्मको शिक्षा निःशुल्क गरेको छ । त्यसै गरी अनिवार्य तथा निःशुल्क शिक्षासम्बन्धी ऐन, २०७५ ले शिक्षाका सबै विधि र मार्ग खुला गर्दै व्यक्तिले औपचारिक, अनौपचारिक एवम् अरीतिक जुनसुकै माध्यमबाट पनि शिक्षा प्राप्त गर्न सक्ने अवसरको सुनिश्चितता प्रदान गरेको छ ।

गरिबी, सामाजिक बहिष्करण, बसाइँसराइ, बालश्रम, भाषा, लैङ्गिक विभेद र बालविवाहजस्ता सामाजिक कुरीति आदिका कारण औपचारिक शिक्षाको मूलधारमा सबै बालबालिकालाई समेट्न सकिएको छैन । विद्यालय शिक्षामा रहेका मध्ये पनि तह पार नगर्ने र बिचैमा पढाइ छाड्ने बालबालिकाको सङ्ख्या उल्लेख्य रहेको छ । विद्यालय शिक्षामा समेटिन नसकेका र पढ्ने चाहना र रहर हुँदाहुँदै विद्यालय छाड्नुपर्ने बाध्यतामा परेका १५ वर्षमुनिका बालबालिकालाई शिक्षाको पहुँचमा ल्याउन छिटो र लचिलो माध्यमबाट अनौपचारिक तथा वैकल्पिक शिक्षाको व्यवस्था गरिएको छ । यसका लागि तह एक (कक्षा १–२) को औपचारिक शिक्षाको पाठ्यक्रमलाई संश्लेषण गरी एक वर्षको अनौपचारिक तथा वैकल्पिक शैक्षिक कार्यक्रमतर्फको संश्लेषित पाठ्यक्रम र त्यसैमा आधारित सिकाइ सामग्री विकास गरिएको छ ।

संश्लेषित पाठ्यक्रमले औपचारिक शिक्षाको पाठ्यक्रमका सक्षमता, सिकाइ उपलब्धि, पाठ्यवस्तु, सिकाइ प्रक्रिया र मूल्याङ्कन प्रक्रियालाई मूल पाठ्यवस्तु (Core content) र परिधीय पाठ्यवस्तु (Sub-core content) मा छुट्याउँदै सिकारुको न्यूनतम सिकाइ उपलब्धि सुनिश्चित हुने व्यवस्था गरेको छ । त्यसैका आधारमा तह एकमा हाम्रो सेरोफेरो भन्ने सिकाइ सामग्री विकास गरिएको छ । उक्त सामग्रीलाई सहजीकरण गर्न सहज होस् भनेर विषयगत मार्गदर्शन तयार गरिएको हो ।

सिकारुको प्रत्यक्ष साक्षात्कार कार्यघण्टा २५ प्रतिशत र स्वनिर्देशित कार्यघण्टा ७५ प्रतिशत रहेको उक्त संश्लेषित पाठ्यक्रम र त्यसैमा आधारित सिकाइ सामग्रीको सहजीकरण गर्न हाम्रो सेरोफेरो विषयको **सहजकर्ता सहजीकरण मार्गदर्शन, २०८२** तयार गरिएको हो । यस सामग्रीको लेखन दीपिका शर्माले गर्नुभएको हो । पुनरवलोकन समितिले पुनरवलोकन गरेपछि यसलाई अन्तिम रूप दिइएको हो ।

प्रस्तुत मार्गदर्शन पुस्तिका तयार गर्ने क्रममा सहयोग पुऱ्याउने **केयर नेपाल, समुन्नत नेपाल,** पाठ्यक्रम विकास केन्द्र, शिक्षा तथा मानव स्रोत विकास केन्द्र परिवारप्रति हार्दिक आभार व्यक्त गर्छु । आशा छ प्रस्तुत सामग्रीले विद्यालयबाहिर रहेका तह एक सिकारुलाई सिकाइ प्रक्रियामा सहजता प्रदान गर्ने छ । साथै यस सामग्रीलाई अझै परिस्कृत बनाउँदै लैजानका लागि यहाँहरूबाट रचनात्मक सुझावको अपेक्षा गरेका छौं ।

धन्यवाद ।

वि.सं. २०८२

कृष्णप्रसाद काप्री

महानिर्देशक

विषयसूची

एकाइ/पाठ	विषय	पृष्ठ सङ्ख्या
एकाइ १	म र मेरो परिवार	३
पाठ १	हाम्रो परिचय	३
पाठ २	हाम्रो परिवार	८
पाठ ३	हाम्रो खानेकुरा	१२
पाठ ४	हाम्रो छिमेकी	१६
पाठ ५	मेरो सामान	२०
एकाइ २	हाम्रो दैनिकी	२४
पाठ १	योग र कसरत	२४
पाठ २	हाम्रो बानी	३२
पाठ ३	ताप र प्रकाश	३७
पाठ ४ र ५	चुम्बक र ध्वनि	४१
एकाइ ३	हाम्रो समुदाय	३३
पाठ १	असल नागरिक	४४
पाठ २	रोग र उपचार	४८
एकाइ ४	हाम्रो विद्यालय	५५
पाठ १	हाम्रो सिकाइ केन्द्र	५५
पाठ २	प्रकोप र हाम्रो सुरक्षा	६२

एकाइ ५	हाम्रा वरपरका जीवजन्तु	६७
पाठ १	सजीव र निर्जीव	६७
पाठ २	जनावर र बोटबिरुवा	७३
एकाइ ६	हाम्रो वातावरण	८०
पाठ १	सरसफाइ	८०
पाठ २	हाम्रो वरपर पाइने वस्तु	८६
एकाइ ७	हाम्रो सिर्जना	९१
पाठ १	सिर्जनात्मक काम	९१
पाठ २	कागजका सामान	९८
एकाइ ८	हाम्रो संस्कृति	१०६
पाठ १	हाम्रो चाडपर्व	१०६
एकाइ ९	सूचना, प्रविधि र बजार	१११
पाठ १	सूचना र सञ्चार	१११
पाठ २	हाम्रो उत्पादन	११९
एकाइ १०	हाम्रो संसार	१२५
पाठ १	मौसम	१२५
पाठ २	हाम्रो पृथ्वी	१३१

विषय हाम्रो सेरोफेरो तह : १

अनौपचारिक तथा वैकल्पिक शिक्षातर्फको तह एक संश्लेषित पाठ्यक्रमअन्तर्गत हाम्रो सेरोफेरो सिकाइ सामग्री औपचारिक शिक्षामा पहुँच नपुगेका र विद्यालयबाहिर रहेका तर सिक्न चाहने सिकारुका लागि तयार गरिएको सिकाइ सामग्री हो । यस सिकाइ सामग्रीबाट प्रत्यक्ष कक्षामा सिकारुलाई उनीहरूले नबुझेका कुरा बुझाउने र थप सिकाइका लागि तयार गर्ने उद्देश्य राखिएको छ । यसरी स्वशिक्षण र स्वःअध्ययन प्रक्रियालाई सञ्चालन गर्न सजिलो होस् भन्नका लागि सिकाइ सामग्रीमा प्रतीक र रङ सङ्केतको प्रयोग गरिएको छ । तह एक हाम्रो सेरोफेरो सिकाइ सामग्रीमा चार प्रकारका फरक फरक प्रतीक र रङ सङ्केतको प्रयोग गरिएको छ । सहजकर्ताले ती प्रतीक र रङ सङ्केतलाई बुझेर सिकाइ क्रियाकलापमा सहजीकरण गर्नुपर्ने हुन्छ । साथै सिकारुलाई पनि उक्त प्रतीक र रङ सङ्केतको अर्थ प्रस्ट गराउँदै त्यसैअनुसार क्रियाकलाप गर्न प्रोत्साहन गर्नुपर्छ ।

प्रतीक र रङ सङ्केत	गर्नुपर्ने कार्य
	सिकारुले आफैँ अध्ययन (स्वअध्ययन) र अभ्यास गर्ने क्रियाकलाप
	अभिभावकको सहयोगमा सिकाइ गर्ने क्रियाकलाप
	सहजकर्ता वा अन्य व्यक्तिको आंशिक सहयोगमा सिकाइ गर्ने क्रियाकलाप
	सहजकर्ताको पूर्ण सहयोगमा सिकाइ गर्ने क्रियाकलाप

(क) सिकारुले आफैँ अध्ययन (स्वअध्ययन) र अभ्यास गर्ने क्रियाकलाप

तह एकको सिकाइ सामग्रीमा गुलाबी रङमा दुई बालबालिका र अक्षर भएका क्रियाकलाप स्वअध्ययन तथा अभ्यासका लागि हुन् । यस्तो क्रियाकलापलाई सिकारुले आफैँ अध्ययन र अभ्यास गरेर सिक्नुपर्ने हुन्छ । सिकारुले स्वअध्ययन गरेर सिक्न सक्ने छन् भन्ने अभिप्रायले यस्ता क्रियाकलाप राखिएका हुन् तर पनि सहजकर्ताले यस्ता क्रियाकलापमा सिकारु स्वयम्ले अध्ययन र अभ्यास गर्दै सिक्न सकेनसकेको अवलोकन गर्नु आवश्यक हुन्छ । आवश्यकतानुसार सहजकर्ताले बाटो देखाउनका लागि थोरै सहजीकरण पनि गरिदिनुपर्ने हुन सक्छ ।

(ख) अभिभावकको सहयोगमा सिकाइ गर्ने क्रियाकलाप

तह एकको सिकाइ सामग्रीमा पहेँलो रङमा अभिभावकसहित दुई बालबालिका र अक्षर भएका क्रियाकलाप सिकारुले अभिभावकको आंशिक वा पूर्ण सहयोगमा सिक्नका लागि हुन् । यसका लागि सिकारुले अभिभावकको सहयोगमा घरैमा सिक्न पनि सक्छन् । यस्ता क्रियाकलापमा सहजकर्ताले अभिभावकको सहयोग लिन प्रोत्साहन गर्नुपर्छ । साथै अभिभावकको सहयोग लिएनलिएको यकिन गर्दै अभिभावकलाई पनि जानकारी गराउन राम्रो हुन्छ ।

(ग) सहजकर्ता वा अन्य व्यक्तिको आंशिक सहयोगमा सिकाइ गर्ने क्रियाकलाप

तह एकको सिकाइ सामग्रीमा निलो रङमा सहजकर्तासहित दुई बालबालिका र अक्षर भएका क्रियाकलााप सिकारुले सहजकर्ता वा अन्य व्यक्तिको आंशिक सहयोगमा सिक्नका लागि हुन् । यसका लागि सिकारुलाई सहजकर्ता वा अन्य व्यक्तिबाट सामान्य सिकाइ सहयोग आवश्यक पर्ने हुन्छ । अन्य व्यक्ति भन्नाले सिकाइ गर्ने विषयवस्तुमा ज्ञान भएको जो कोही हुन सक्छ । यस किसिमको क्रियाकलापमा विषयवस्तुको बारेमा सामान्य जानकारीसहित अभ्यास गर्ने तरिका आवश्यक हुन सक्छ । सहजकर्ता वा अन्य व्यक्तिबाट त्यस किसिमको सहयोग पाएपछि क्रियाकलापलाई पूरा गर्न सिकारु स्वयम्ले सक्नुपर्छ भन्ने अर्थमा बुझ्न आवश्यक हुन्छ । त्यसैले प्रत्यक्ष सत्रमा यस किसिमको सिकाइ सहयोग र निर्देशन सहजकर्ताबाट हुन आवश्यक छ ।

(घ) शिक्षकको पूर्ण सहयोगमा सिकाइ गर्ने क्रियाकलाप

तह एकको सिकाइ सामग्रीमा रातो रङमा सहजकर्तासहित दुई बालबालिका र अक्षर भएका क्रियाकलाप सिकारुले सहजकर्ताको पूर्ण सहयोगमा सिक्नका लागि हुन् । यस्ता क्रियाकलापमा सिकारुले सहजकर्ताको प्रत्यक्ष तथा पूर्ण सहयोगमा कक्षामा आएर नै सिक्नुपर्ने हुन्छ । यसका लागि कुल कार्यघण्टाको २५ प्रतिशत समय रहेको छ ।

एकाइ १

म र मेरो परिवार

परिचय

हाम्रो सेरोफेरो सिकाइ सामग्रीको तह १ को म र मेरो परिवार विषय क्षेत्रबाट सिकारुमा दैनिक जीवनमा आवश्यक पर्ने असल बानी व्यवहारको विकास गराउने उद्देश्य राखिएको छ । यस विषय क्षेत्रमा जम्मा पाँचओटा पाठ समावेश गरिएका छन् । यस विषयक्षेत्रबाट सिकारुमा दैनिक जीवनका लागि आवश्यक पर्ने अति आवश्यक बानी व्यवहारको विकास गराउने उद्देश्य राखिएको छ । यस विषय क्षेत्रको अध्ययनपश्चात् सिकारु आफ्नो र परिवारको परिचय दिने, अभिवादन गर्ने, आफ्नो पहिरन, खानेकुरा, खेलौना, आफ्नो सरसामान चिन्ने र जतन गर्ने कार्यका लागि सक्षम हुने अपेक्षा गरिएको छ ।

यसका लागि सिकारुले पाठमा दिइएका विषयवस्तु पढ्ने, तस्बिर अवलोकन गर्ने र पाठमा दिइएका प्रश्नोत्तर, क्रियाकलाप, प्रयोगात्मक अभ्यास र परियोजना कार्य गर्नुपर्छ । कतिपय क्रियाकलाप अभिभावक तथा अन्य व्यक्तिसँगको सहयोगबाट गर्नुपर्ने हुन सक्छ । त्यसका लागि अभिभावक वा अन्य व्यक्तिको सहयोग लिनुपर्ने छ । नबुझेका विषयवस्तु प्रत्यक्ष साक्षात्कार कक्षामा सहजकर्तासँग सिकेर गर्नुपर्छ । सहजकर्ताले प्रत्यक्ष साक्षात्कार कक्षामा सहजकर्ताको पूर्ण सहयोग र आंशिक सहयोगमा गर्ने क्रियाकलाप सिकारुलाई गराउनुपर्छ । सुरु सुरुका प्रत्यक्ष कक्षामा सिकारुले गर्नुपर्ने कामका बारेमा समेत प्रस्टसँग भनिदिनुपर्छ ।

पाठ १ हाम्रो परिचय

१. सिकाइ उपलब्धि

सिकाइ उपलब्धि	व्यवहारकुशल सिप
आफू र आफ्नो साथीको नाम, ठेगाना, नाता सम्बन्ध र पहिरन बताई प्रयोग गर्न	यस विषयक्षेत्रबाट सिकारुमा सञ्चार सिप, सहयोग, सम्मान, प्रयोग सिप, वैयक्तिक जिम्मेवारी, बहुसांस्कृतिक र स्वव्यवस्थापनलगायतका व्यवहारकुशल सिपको विकास गर्ने उद्देश्य राखिएको छ ।

२. सिकाइ सामग्री

- पाठसँग सम्बन्धित चित्र
- विभिन्न किसिमका पहिरनको चित्र तथा भिडियो
- श्रव्य दृश्य सामग्री

३. सहजीकरण क्रियाकलाप (प्रत्यक्ष र स्वनिर्देशित दुवै क्रियाकलाप)

सहजकर्ताले गर्ने क्रियाकलाप

(क) सुरुआती कार्यकलाप

- सहजकर्ताले दुई हात जोडेर नमस्कार भन्दै कक्षामा प्रवेश गर्नुहोस् र सबै सिकारुलाई पनि उठेर नमस्कार गर्न लगाउनुहोस् ।
- तपाईँले कसकसलाई नमस्कार भन्ने गर्नुभएको छ ? हामीले कस्तो समयमा नमस्कार गर्नुपर्छ भनी प्रश्न गर्दै विषय प्रवेश गर्नुहोस् ।

(ख) मुख्य क्रियाकलाप

क्रियाकलाप १ : गीत

- सिकाइ सामग्रीको पेज १ मा रहेको गीत I do, We do, You do विधिबाट गाउने अभ्यास गराउनुहोस् ।
- सिकारुलाई यस गीतले दिन खोजेको सन्देश के होला त ? भनी प्रश्न गर्नुहोस् ।
- सहजकर्ताले उक्त दिन खोजेको सन्देश सम्बन्धमा प्रस्ट पारिदिनुहोस् ।

क्रियाकलाप २ : खेल विधि

सिकाइ सामग्रीको पेज नं. १ मा तस्बिरमा दिइएजस्तै सिकारुलाई गोलो घेरामा राख्नुहोस् । परिचय खेल खेलाउनुहोस् ।

खेल खेलाउने तरिका

- सिकारुलाई गोलो घेरामा राखेपछि सबैभन्दा पहिले सिकाइ सामग्रीमा सीता र नोर्बुले गीतको माध्यमबाट आफ्नो परिचय दिएजस्तै सहजकर्ताले आफू बिचमा उभिएर घुमी घुमी नमस्कार गर्दै गीतकै माध्यमबाट आफ्नो परिचय दिनुहोस् ।

  जस्तै :

  नमस्कार,

  ....मेरो नाम

  पढ्ने लेख्ने काम

  ....थर ....घर ।

- त्यसपछि सहजकर्ताले नमस्कार, अब परिचय दिनका लागि ....लाई अनुरोध गर्छु भनेर गोलो घेरामा आएर उसको ठाउँमा बसी उसलाई बिचमा पठाउनुहोस् ।
- बिचमा गएका सिकारुले अघि तपाईँले गीत गाउँदै परिचय दिएजस्तै आफ्नो परिचय दिन्छन् र फेरि अर्को साथीलाई बिचमा पठाएर आफू घेरामा आएर बस्छन् ।
- यसै गरी सबै सिकारुलाई पालैपालो आफ्नो परिचय दिँदै गीत गाउने अवसर प्रदान गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप ३ : भूमिका अभिनय

- फरक फरक जातिका सिकारु हुनुहुन्छ भने नेवारी समुदायमा ज्वोज्जोलपा, तामाङ समुदायमा ल्हासो फ्याफुल्ला भनेजस्तै तपाईँले आआफ्नो घरमा आफूभन्दा ठुलालाई अभिवादन वा नमस्कार कसरी गर्ने गर्नुभएको छ ? भनी प्रश्न गर्दै पालैपालो अभिनय गर्दै भन्ने अवसर प्रदान गर्नुहोस् ।
- स्थानीय भाषा तथा संस्कृतिअनुसारको अभिवादन पनि फरक फरक तरिकाले गरिन्छन् भनी प्रस्ट पारिदिनुहोस् ।

क्रियाकलाप ४ : गीत, प्रश्नोत्तर र छलफल

- सिकाइ सामग्रीको पेज नं. २ मा दिइएको गीत I do, We do, You do विधिबाट गाउने अभ्यास गराउनुहोस् ।
- हामीले कसकसलाई आदर सत्कार गर्नुपर्छ ? कसकसलाई माया गर्नुपर्छ ? हाम्रा मान्यजन को को हुन् ? भनी प्रश्न गर्दै मान्यजनको सूची बनाउन लगाउनुहोस् ।
- तपाईँले घरमा आउनुभएका आफूभन्दा ठुला मान्यजनलाई कसरी अभिभावदन र आदर गर्ने गर्नुभएको छ ? भनी प्रश्न गर्नुहोस् । सबैलाई पालैपालो भन्ने र अभिनय गर्ने अवसर प्रदान गर्नुहोस् ।
- कक्षामा सिकारुलाई आमा, बुबा, मामा, काका, गुरु गुरुआमा, भाइ, बहिनी आदिको भूमिका दिई एकअर्कामा अभिभावदन गरेको अभिनय गर्न लगाउनुहोस् ।
- सामान्यतया मान्यजनलाई दुई हात जोडेर नमस्कार गरेर नै अभिवादन गरिन्छ । कसैले नमस्कारलाई प्रणाम पनि भन्ने गरेको सुनिन्छ । गुरुलाई र बुबाआमालाई कसैले ढोगेर पनि अभिवादन गर्ने गरेको देखिन्छ । कसैले शिर निहुराएर आशीर्वाद लिने गरेको पनि देखिन्छ भनी हामीले आफूभन्दा ठुला, मान्यजन र आफन्त सबैलाई आदर सत्कार र अभिभावदन गर्नुपर्छ र आफूभन्दा सानालाई माया गर्नुपर्छ भनी प्रस्ट पारिदिनुहोस् ।

क्रियाकलाप ५ : खेल विधि

सिकाइ सामग्रीको पेज नं. ३ मा रहेको नाम खेल सहजकर्ताले सिकारुलाई माथि क्रियाकलाप २ मा दिइएको खेल खेल्ने तरिकाबाट नै खेल्न लगाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप ६ : चित्र पहिचान, प्रश्नोत्तर र छलफल

- सिकाइ सामग्रीको पेज नं. ४ मा दिइएको (च) को क्रियाकलापका लागि सिकारुलाई त्यहाँ तस्बिरमा दिइएका पोसाक हेरेर पहिचान गर्न लगाउनुहोस् ।
- तपाईँले यीमध्ये कुन कुन पोसाक देख्नुभएको छ ? भनी पालैपालो भन्ने अवसर प्रदान गर्नुहोस् ।
- सिकारुलाई तपाईँले लगाएको पहिरनको नाम के हो ? तपाईँको परिवारमा कसकसले कस्ता कस्ता पोसाक लगाउनुहुन्छ ? जाडामा र गर्मीमा लगाउने पोसाक के के हुन् ? किन जाडो र गर्मीमा फरक फरक पोसाक लागाइन्छन् ? कुन कुन जातिअनुसारका परम्परागत पहिरन देख्नुभएको छ ? तिनको नाम के हो ? लुगा किन लगाउनुपर्छ ? भन्ने जस्ता प्रश्न गर्दै हाम्रा पोसाक सम्बन्धमा अन्तक्रिया गराउँदै प्रस्ट पारिदिनुहोस् ।

क्रियाकलाप ७ : श्रव्य दृश्य सामग्री

सिकारुलाई यो QR scane गरेर हाम्रो परिचय भन्ने पाठको श्रव्य दृश्य सामग्री देखाउनुहोस् :

(ग) सबलीकरण कार्यकलाप

(अ) तपाईँ घरमा आउनुभएका पाहुनालाई कसरी अभिभावदन गर्नुहुन्छ ? लेख्नुहोस् ।

(आ) जाडोमा र गर्मीमा लगाउने पाँच पाँचओटा पोसाकको नाम तालिकामा लेख्नुहोस् :

जाडोमा लगाउने	गर्मीमा लगाउने

(इ) तपाईंको घरमा कसकसले कुन कुन पोसाक लगाउनुहुन्छ ? घरमा आमाबालाई सोधेर लेख्नुहोस् र साथीलाई सुनाउनुहोस् ।

सिकारुको स्वसिकाइ क्रियाकलाप

पेज नं. २ मा भएको प्रश्नोत्तर, पेज नं. ३ (घ) को क्रियाकलाप र पेज नं. ५ (ज) को क्रियाकलाप सिकारुले पाठ अध्ययनपछि आफैँ गर्नुहोस् ।

सहजकर्ता वा अन्य व्यक्तिको आंशिक सहयोगमा सिकाइ गर्ने क्रियाकलाप

पेज नं. ३ मा रहेको (ग) को क्रियाकलाप, पेज नं. ४ मा रहेको (च) को क्रियाकलाप सहजकर्ता वा अन्य व्यक्तिको आंशिक सहयोग लिएर गर्नुहोस् ।

अभिभावकको सहयोगमा सिकाइ गर्ने क्रियाकलाप

पेज नं. ५ को क्रियाकलाप ६ को क्रियाकलाप अभिभावकको सहयोगमा गर्नुहोस् ।

४. प्रतिविम्बन

आधार	सिकारु	सहजकर्ता
मैले सिकेका कुरा		
सिकाइ केन्द्रमा गर्नुपर्ने कार्यकलाप र व्यवहार		
अनुभव		
सुधार गर्नुपर्ने पक्ष		

५. मूल्याङ्कन र अभिलेखीकरण (पोर्टफोलियो व्यवस्थापनसहित)

साधन १ मौखिक अभिव्यक्ति

तल उल्लेख गरिएजस्तै पाठसँग सम्बन्धित छोटा छोटा मौखिक प्रश्न सोधेर मूल्याङ्कन गर्न सक्नुहुने छ :

(क) तपाईंको नाम के हो ? (सिकारुको आफ्नो मातृभाषामा भन्न लगाउने)

(ख) तपाईंको घर कुन ठाउँमा पर्छ ?

(ग) तपाईं आफूभन्दा ठुलालाई कसरी आदर गर्नुहुन्छ ?

(घ) तपाईं आफूभन्दा सानालाई कसरी माया गर्नुहुन्छ ?

(ङ) तपाईं गुरुलाई कसरी अभिवादन गर्नुहुन्छ ?

(च) तपाईँ घरमा आएका पाहुनालाई कसरी अभिवादन गर्नुहुन्छ ? (सिकारुको आफ्नो जातिअनुसार गरेर देखाउन लगाउने)

साधन २ : श्रेणी मापन

सिकारुको सिकाइव्यवहार र कार्यसम्पादनको निम्नअनुसारको श्रेणी मापन तयार गरी मूल्याङ्कन गर्न सक्नुहुने छ :

सम्पादित कार्य	अपेक्षितभन्दा बढी (३)	अपेक्षित (२)	अपेक्षितभन्दा कम (१)
आफ्नो परिचय दिएको			
आफ्नो साथीको परिचय दिएको			
घरमा र सिकाइ केन्द्रमा अभिवादन गरेको			
मान्यजनलाई आदर सत्कार गरेको			
आफूभन्दा सानालाई माया गरेको			

साधन ३ : अभिभावकको प्रतिक्रिया

अभिभावकको प्रतिक्रियाका लागि श्रेणी मापन बनाई घरमा भर्न लगाएर पनि मूल्याङ्कन गर्न सक्नुहुने छ :

सम्पादित कार्य	अपेक्षितभन्दा बढी (३)	अपेक्षित (२)	अपेक्षितभन्दा कम (१)
आफ्नो परिचय दिएको			
घरमा आएका पाहुनालाई अभिभादन गरेको			
घरमा आएका पाहुनालाई आदर सत्कार गरेको			
मान्यजनलाई आदर सत्कार गरेको			
आफूभन्दा सानालाई माया गरेको			

पाठ २

हाम्रो परिवार

१. सिकाइ उपलब्धि

सिकाइ उपलब्धि	व्यवहारकुशल सिप
आफू र आफ्नो परिवारको परिचय दिई काममा सहयोग, सम्मानसहित सकारात्मक व्यवहार प्रदर्शन गर्न साथै असल सम्बन्ध स्थापना गर्न	यस विषयक्षेत्रबाट सिकारुमा सञ्चार सिप, सहयोग, सम्मान, प्रयोग सिप, वैयक्तिक जिम्मेवारी, बहुसांस्कृतिक र स्वव्यवस्थापनलगायतका व्यवहारकुशल सिपको विकास गर्ने उद्देश्य राखिएको छ ।

२. सिकाइ सामग्री

- पाठसँग सम्बन्धित एकल परिवार र संयुक्त परिवार झल्कने चित्र
- गीत
- श्रव्य दृश्य सामग्री
- दिदी बहिनी, दाइभाइ, बुबाआमा, मामा माइजू, काका काकी, हजुरबुबा हजुरआमाजस्ता नाता सम्बन्ध लेखिएका शब्दपत्ती
- परिवारका सदस्यको नाम, नाता, उमेर, पेसा लेखिएको तालिका वा चार्टको नमुना

३. सहजीकरण क्रियाकलाप (प्रत्यक्ष र स्वनिर्देशित दुवै क्रियाकलाप)

सहजकर्ताले गर्ने क्रियाकलाप

(क) सुरुआती कार्यकलाप

- सिकारुलाई तपाईँको परिवारमा को को हुनुहुन्छ ? कति जना सदस्य हुनुहुन्छ ? जस्ता प्रश्न गर्नुहोस् ।
- सबैलाई पालैपालो आफ्नो परिवारको बारेमा भन्ने अवसर प्रदान गर्नुहोस् ।
- परिवार के हो ? भन्ने कुरा प्रस्ट पार्दै विषय प्रवेश गर्नुहोस् ।

(ख) मुख्य क्रियाकलाप

क्रियाकलाप १ : चित्र प्रदर्शन र छलफल

- सिकारुलाई सिकाइ सामग्रीको पेज नं. ६ मा रहेको चित्र हेर्न लगाउनुहोस् । यो चित्रमा को को हुनुहुन्छ ? उहाँहरूको एक अर्कोबिचमा नाता सम्बन्ध के के होला ? भनी यहाँ चित्रमा भएजस्तै तपाईँको परिवारमा पनि को को हुनुहुन्छ ? जस्ता प्रश्न गर्नुहोस् ।
- ती नाता सम्बन्धका बारेमा विभिन्न उदाहरण दिँदै प्रस्ट पारिदिनुहोस् । जस्तै : बुबाकी आमालाई हजुरआमा र बुबाका बुबालाई हजुरबुबा भनिन्छ ।

क्रियाकलाप २ : शब्दपत्ती प्रदर्शन र छलफल

- परिवारमा हुने नाता सम्बन्ध लेखिएका शब्दपत्ती प्रदर्शन गर्नुहोस् ।
- सिकारुलाई पालैपालो शब्दपत्तीमा दिइएका नाता सम्बन्ध पढ्न लगाउनुहोस् र कापिमा पनि लेख्न लगाउनुहोस् ।

- त्यस्तै गरी पाठको पेज नं. १२ मा रहेको अभिभावकलाई सोधेर लेख्नुहोस् । क्रियाकलापको तालिका प्रदर्शन गर्दै परिवारमा हुने नाता सम्बन्धको सम्बन्धमा छलफल गराउनुहोस् ।
- सिकारुलाई तपाईँको मातृभाषामा यी नाता सम्बन्धलाई के भनिन्छ ? प्रश्न गर्नुहोस् ।
- पालैपालो भन्ने अवसर प्रदान गर्नुहोस् र तालिकामा लेख्न लगाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप ३ : परियोजना कार्य

- परिवारका सदस्यको नाम, नाता, उमेर, पेसा लेखिएको तालिका वा चार्ट प्रदर्शन गर्नुहोस् ।
- सिकारुलाई तालिका बनाई आफ्नो परिवारका सदस्यको नाम, नाता, उमेर, पेसा लेख्न लगाउनुहोस् र कक्षामा प्रदर्शन गर्न लगाउनुहोस् ।
- सिकारुमा एकअर्काको परिवारका सदस्यको नाम, नाता, उमेर र पेसा हेर्न र तुलना गर्न लगाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप ४ : गीत गाऔँ

- पाठमा दिइएको पेज नं. ८ मा रहेको नातासम्बन्धी गीत र पेज नं. ११ मा रहेको गीत लय हालेर I do, We do, You do विधिबाट हाउभाउसहित गाउन लगाउनुहोस् ।
- दोहोऱ्याएर गाउँदै सिकारुलाई पनि हाउभाउसहित गाउन लगाउनुहोस् ।
- सो गीतलाई दुई तीन पटक दोहोऱ्याएर गाउन लगाउनुहोस् ।
- गीतको भाव र पुस्तकमा गीतसँगै दिइएका चित्रका बारेमा पनि छलफल गर्नुहोस् ।
- पाठमा पेज नं. ९ मा दिइएका प्रश्नोत्तरमा छलफल गराउनुहोस् ।

क्रियाकलाप ५ : चित्र छलफल

- पाठमा पेज नं. ९ मा दिइएको चित्र सिकारुलाई अवलोकन गर्न लगाउनुहोस् ।
- पालैपालो उक्त चित्रमा क कसले के के गरिरहेका छन् ? भन्न लगाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप ६ : अनुभव आदानप्रदान

- पेज नं. १० मा रहेको अनुच्छेदमा उल्लेख गरिएजस्तै आफूले घरमा गर्ने काम लेख्न लगाउनुहोस् ।
- सिकारुलाई एकअर्कामा घरमा गर्ने कामको सम्बन्धमा अनुभव साटासाट गरेर छलफल गर्न लगाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप ७ : भूमिका अभिनय

- सिकारुलाई पेज नं. १२ र १३ मा रहेको कुराकानीमा एक जनालाई मितबुबा र एक जनालाई नबिना बनेर भूमिका अभिनय गर्दै पढ्न लगाउनुहोस् ।
- सिकारुलाई घरमा चिनेको पाहुना आउँदा र नचिनेको पाहुना आउँदा कस्ता व्यवहार गर्ने गर्नुभएको छ भनी प्रश्न गर्नुहोस् र पालैपालो भूमिका अभिनय गरेर देखाउन लगाउनुहोस् ।
- अन्यलाई पृष्ठपोषण दिन लगाउनुहोस् ।
- अन्त्यमा सहजकर्ताले आवश्यक पृष्ठपोषणसहित प्रस्ट पारिदिनुहोस् ।

क्रियाकलाप ८ : श्रव्य दृश्य सामग्री

सिकारुलाई यो QR scane गरेर हाम्रो परिवार भन्ने पाठको श्रव्य दृश्य सामग्री देखाउनुहोस् :

(ग) सबलीकरण कार्यकलाप

(अ) तल दिइएको तालिकामा आफ्नो परिवारका सदस्यको नाम, नाता, उमेर र पेसा भर्नुहोस् :

क्र.सं.	परिवारका सदस्यको नाम	नाता	उमेर	पेसा

(आ) आफूले घरमा गर्ने गरेका पाँचओटा कामको सूची बनाउनुहोस् ।

....

....

....

....

....

....

सिकारुको स्वसिकाइ क्रियाकलाप

पेज नं. ९ मा रहेको प्रश्नोत्तर र (ग) मा रहेको क्रियाकलाप र पेज नं. १३ (झ) को क्रियाकलाप सिकारुले पाठ अध्ययनपछि आफैँ गर्नुहोस् ।

सहजकर्ता वा अन्य व्यक्तिको आंशिक सहयोगमा सिकाइ गर्ने क्रियाकलाप

पेज नं. १० मा रहेको (ङ) को क्रियाकलाप सहजकर्ता वा अन्य व्यक्तिको आंशिक सहयोग लिएर गर्नुहोस् ।

अभिभावकको सहयोगमा सिकाइ गर्ने क्रियाकलाप

पेज नं. ७ को (अ) र (आ) को क्रियाकलाप, पेज नं. १२ को (छ) को क्रियाकलाप र पेज नं १४ को (ञ) को क्रियाकलाप अभिभावकको सहयोगमा गर्नुहोस् ।

४. प्रतिविम्बन

आधार	सिकारु	सहजकर्ता
मैले सिकेका कुरा		
सिकाइ केन्द्रमा गर्नुपर्ने कार्यकलाप र व्यवहार		

अनुभव		
सुधार गर्नुपर्ने पक्ष		

५. मूल्याङ्कन र अभिलेखीकरण

साधन १ : मौखिक/लिखित अभिव्यक्ति

तल उल्लेख गरिएजस्तै पाठसँग सम्बन्धित छोटा छोटा मौखिक प्रश्न सोधेर मूल्याङ्कन गर्न सक्नुहुने छ :

(क) तपाईँको परिवारमा को को हुनुहुन्छ ?

(ख) तपाईँका बुबा र आमाको उमेर कति कति हो ?

(ग) तपाईँकी आमा र बुबाले के काम गर्नुहुन्छ ?

(घ) तपाईँका बुबाको आमा र बुबालाई तपाईँ के भन्नुहुन्छ ? (मातृभाषामा पनि भन्न लगाउने)

(ङ) तपाईँका परिवारका सदस्यको नाम भन्नुहोस् ।

(च) तपाईँले घरमा के के काम गर्नुहुन्छ ?

साधन २ : रुजु सूची

पाठगत सिकाइ पूरा भए नभएको सम्बन्धमा तल उल्लेख गरिएजस्तै रुजु सूची बनाएर परीक्षण गर्न सक्नुहुने छ :

सिकाइ उपलब्धि	सकेको	नसकेको
आफ्नो परिवारका सदस्यको नाम बताउन		
आफ्नो परिवारको सङ्ख्या बताउन		
आमा, बुबा, हजुरआमा, हजुरबुबाले गर्ने काम बताउन		
परिवारका सदस्यलाई अभिवादन गर्ने तरिका बताउन		

साधन ३ : अभिभावक प्रतिक्रिया

अभिभावकलाई पनि घरमा सिकारुले गर्ने कामसम्बन्धी रुजु सूची बनाई पठाएर मूल्याङ्कन गर्न सक्नुहुने छ :

पाठ ३ हाम्रो खानेकुरा

१. सिकाइ उपलब्धि

सिकाइ उपलब्धि	व्यवहारकुशल सिप
• सफा र ताजा खानेकुरा खाने बानी बसाल्न • विभिन्न प्रकारका खानेकुराको स्रोत (साकाहारी र मांसाहारी खाना)	यस विषयक्षेत्रबाट सिकारुमा सिकाइ सिप, स्वव्यवस्थापन सिप, प्रयोग सिप, वैयक्तिक जिम्मेवारी र स्वव्यवस्थापनलगायतका व्यवहारकुशल सिपको विकास गर्ने उद्देश्य राखिएको छ।

२. सिकाइ सामग्री

- पाठसँग सम्बन्धित विभिन्न किसिमका खानाका परिकारका चित्र
- दैनिक खाने खानाका परिकारका नमुना
- पोषणयुक्त खानासम्बन्धी श्रव्य दृश्य सामग्री

३. सहजीकरण क्रियाकलाप (प्रत्यक्ष र स्वनिर्देशित दुवै क्रियाकलाप)

सहजकर्ताले गर्ने क्रियाकलाप

(क) सुरुआती कार्यकलाप

- सिकारुलाई तपाईँले बिहान दिउँसो र बेलुकामा कस्ता खानेकुरा खाने गर्नुभएको छ ? आज तपाईँले के खानेकुरा खानुभयो ? हामीले किन खाना खानुपर्छ जस्ता प्रश्न गर्नुहोस् ।
- सबै सिकारुलाई पालैपालो भन्ने अवसर प्रदान गर्नुहोस् ।
- सिकारुबाट आएको जवाफलाई जोड्दै खानेकुराको सम्बन्धमा छलफल गर्दै विषय प्रवेश गराउनुहोस् ।

(ख) मुख्य क्रियाकलाप

क्रियाकलाप १ : चित्र प्रदर्शन र छलफल

- सिकाइ सामग्रीको पेज नं. १५ मा रहेको चित्र हेर्न लगाउनुहोस् ।
- चित्रमा के के खानेकुरा देख्नुभयो ? यीमध्ये तपाईँले कुन कुन खानेकुरा खानुभएको छ ? तपाईँलाई मन पर्ने खानेकुरा के हो ? हामीले किन खानेकुरा खानुपर्छ जस्ता विभिन्न प्रश्न गर्नुहोस् ।
- सिकारुबाट आएका जवाफलाई समेट्दै खानेकुराको महत्त्व सम्बन्धमा प्रस्ट पारिदिनुहोस् ।

क्रियाकलाप २ : गीत र छलफल

- सिकाइ सामग्रीको पेज नं. १६ मा रहेको गीत I do, we do, you do विधिबाट लय र ताल मिलाएर गाउन लगाउनुहोस् ।
- गीतको भावसँग सम्बन्धित विभिन्न प्रश्न गर्नुहोस् । जस्तैः धान कुटेपछि के बन्छ ? फुर्तिलो र बलियो हुन के खानुपर्छ ? तपाईँको घरमा कुन फलफूलको बिरुवा छ ? तपाईँलाई मन पर्ने फल कुन हो ? जस्ता प्रश्न गर्दै छलफल गराउनुहोस् ।

क्रियाकलाप ३ : जोडीमा छलफल र प्रस्तुतीकरण

- सिकारुलाई जोडी जोडीमा बस्न लगाउनुहोस् ।
- खानेकुरा कहाँ कहाँबाट पाइन्छ ? भनी मस्तिष्क मन्थन गर्न लगाउनुहोस् ।
- सिकारुबाट आएको जवाफ बोर्डमा टिप्दै जानुहोस् ।
- बोटबिरुवाबाट पाइने, जनावरबाट पाइने खानेकुराको सम्बन्धमा उदाहरणसहित प्रस्ट पारिदिनुहोस् ।
- सिकारुलाई पेज नं १७ मा रहेको क्रियाकलाप घ को तालिका भर्न लगाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप ४ : मेटाकार्ड निर्माण

- सिकारुलाई मेटाकार्डमा खानेकुराको नाम र कहाँबाट पाइने लेख्न लगाउनुहोस् ।
- भित्तामा एकापट्टि जनावरबाट पाइने र अर्को पट्टि बोटबिरुवाबाट पाइने लेख्न लगाउनुहोस् ।
- सिकारुलाई आआफूले बनाएको मेटाकार्ड उक्त भित्तामा मिल्ने ठाउँमा टाँस्न लगाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप ५ : कथाकथन

- पेज नं. १८ मा रहेको कथा कथाकथन विधिको प्रयोग गरेर रोचक तरिकाले सुनाउनुहोस् ।
- कथा सुनिसकेपछि सिकारुलाई कथाबाट के सन्देश पाउनुभयो ? भनी प्रश्न गर्नुहोस् ।
- कथासँग सम्बन्धित छोटा छोटा प्रश्न बनाएर सोध्नुहोस् ।
- कथाले दिन खोजेको मुख्य सन्देश र ती छोटा छोटा प्रश्नका जवाफसँग सम्बन्धित भएर छलफल गराउनुहोस् ।

क्रियाकलाप ६: गीत र तालिका भर्ने

- पेज नं. २० मा रहेको गीत I do, we do, you do विधिबाट रोइला भाकामा लय र ताल मिलाएर गाउन लगाउनुहोस् ।
- बोर्डमा शक्ति दिने खानेकुरा, हुर्कन र बढ्न मदत गर्ने खानेकुरा, रोग लाग्नबाट बचाउने खानेकुरा तालिका बनाएर लेख्नुहोस् ।
- शक्ति दिने खानेकुरा, हुर्कन र बढ्न मदत गर्ने खानेकुरा, रोग लाग्नबाट बचाउने खानेकुरा सम्बन्धमा विभिन्न उदाहरण दिँदै प्रस्ट पारिदिनुहोस् ।

क्रियाकलाप ७ : अनुभव आदानप्रदान

- सिकारुलाई तपाईँले शक्ति दिने खानेकुरा, हुर्कन र बढ्न मदत गर्ने खानेकुरा, रोग लाग्नबाट बचाउने खानेकुरा के के खाने गर्नुभएको छ ? हामीले धेरै थरी खानेकुरा किन खानुपर्ने रहेछ ? जस्ता प्रश्न गरेर सिकारुलाई पालैपालो आफ्नो अनुभव आदानप्रदान गर्न लगाउनुहोस् ।
- सहजकर्ताले अन्त्यमा थप प्रस्ट पारिदिनुहोस् ।

क्रियाकलाप ८ : चित्र रङको अभ्यास

- सिकारुलाई आफूलाई मन पर्ने चित्र कोरेर रङ भर्न लगाउनुहोस् ।
- साथी साथीमा एकअर्कामा साटासाट गरेर हेर्न लगाउनुहोस् र सिकाइ केन्द्रमा भित्तामा टाँस्न लगाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप ९ : चित्र प्रदर्शनी र मस्तिष्क मन्थन

- घरमा बनेका विभिन्न किसिमका खानेकुरा र बजारमा पाइने तयारी खानेकुराको चित्र प्रदर्शनी गर्नुहोस् ।
- सिकारुलाई यी खानेकुरामध्ये कुन कुन खानेकुरा घरमा बनाइन्छन् र कुन कुन बजारमा बनेका तयारी खानेकुरा हुन् ? पहिचान गर्न लगाउनुहोस् ।
- यी खानेकुरामध्ये कुन खानेकुरा खान स्वास्थ्यका लागि राम्रो हुन्छ ? किन ? भन्ने जस्ता प्रश्नमा छलफल गराउँदै प्रस्ट पारिदिनुहोस् ।

क्रियाकलाप ८ : श्रव्य दृश्य सामग्री

सिकारुलाई यो QR scane गरेर हाम्रो खानेकुरा भन्ने पाठको श्रव्य दृश्य सामग्री देखाउनुहोस् :

(ग) सबलीकरण कार्यकलाप

(अ) तल दिइएको तालिकामा जनावरबाट पाइने, बोटबिरुवाबाट पाइने, घरमा बनाएर खान सकिने, बजारमा बनेका तयारी खानेकुरा भर्नुहोस् :

जनावरबाट पाइने	बोटबिरुवाबाट पाइने	घरमा बनाएर खान सकिने	बजारमा बनेका तयारी खानेकुरा

(ख) आफूलाई मन पर्ने खानेकुराको चित्र बनाएर रङ भर्नुहोस् ।

(ग) कुन समूहमा कुन कुन खानेकुरा पर्छन् ? तालिकामा भर्नुहोस् :

खानेकुराको समूह	तपाईँले खाने गरेको खानेकुरा
शक्ति दिने खानेकुरा	
हुर्कन र बढ्न मदत गर्ने खानेकुरा	
रोग लाग्नबाट बचाउने खानेकुरा	

(घ) घरमा तपाईँको अभिभावकले दाल, भात, तरकारी अचार बनाएको अवलोकन गर्नुहोस् र सिकाइ केन्द्रमा साथीलाई अनुभव सुनाउनुहोस् ।

सिकारुको स्वसिकाइ क्रियाकलाप

पेज नं. १९ मा रहेको प्रश्नोत्तर पेज नं. २१ मा रहेको (अ) र (ञ) मा रहेको क्रियाकलाप सिकारुले पाठ अध्ययनपछि आफैँ गर्नुहोस् ।

सहजकर्ता वा अन्य व्यक्तिको आंशिक सहयोगमा सिकाइ गर्ने क्रियाकलाप

पेज नं. १६ मा रहेको प्रश्नोत्तर, पेज नं. १७ मा रहेको (ग) र (घ) मा को क्रियाकलाप सहजकर्ता वा अन्य व्यक्तिको आंशिक सहयोग लिएर गर्नुहोस् ।

अभिभावकको सहयोगमा सिकाइ गर्ने क्रियाकलाप

पेज नं. १८ को (ङ) को क्रियाकलाप, २१ को (आ) को क्रियाकलाप अभिभावकको सहयोगमा गर्नुहोस् ।

४. प्रतिविम्बन

आधार	सिकारु	सहजकर्ता
मैले सिकेका कुरा		
सिकाइ केन्द्रमा गर्नुपर्ने कार्यकलाप र व्यवहार		
अनुभव		
सुधार गर्नुपर्ने पक्ष		

५. मूल्याङ्कन र अभिलेखीकरण

साधन १ : मौखिक/लिखित अभिव्यक्ति

तल उल्लेख गरिएजस्तै पाठसँग सम्बन्धित छोटा छोटा मौखिक प्रश्न सोधेर मूल्याङ्कन गर्न सक्नुहुने छ :

(क) स्वस्थ र फुर्तिलो बन्न के के खानेकुरा खानुपर्छ ?

(ख) काँचै खान सकिने खानेकुरा के के हुन् ?

(ग) तपाईँको खेतबारीमा फलेका पाँचओटा खानेकुराका नाम भन्नुहोस् ।

(घ) जनावरबाट पाइने खानेकुराका नाम भन्नुहोस् ।

(ङ) बोटबिरुवाबाट पाइने खानेकुराको नाम भन्नुहोस् ।

(च) घरमा बनेको खानेकुरा र बजारमा बनेका तयारी खानेकुरामध्ये कुन खानेकुरा खान स्वास्थ्यका लागि राम्रो हुन्छ ? किन ?

साधन २ : अवलोकन

सिकारुले सिकाइ केन्द्रमा खाने खाना घरमा बनेका छन् कि बजारमा बनाइएका खानेकुरा हुन् ? अवलोकन गरी मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।

साधन ३ : अभिभावक र सहपाठी प्रतिक्रिया

सिकारुको स्वस्थकर र ताजा खानेकुराको छनोट सम्बन्धमा अभिभावक र साथीहरूसँग प्रतिक्रिया लिएर मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।

पाठ ४

हाम्रा छिमेकी

१. सिकाइ उपलब्धि

सिकाइ उपलब्धि	व्यवहारकुशल सिप
• आफू र आफ्नो परिवारको परिचय दिई काममा सहयोग, सम्मानसहित सकारात्मक व्यवहार प्रदर्शन गर्न साथै असल सम्बन्ध स्थापना गर्न • छिमेकी, नातेदार र पाहुनाको सत्कार गर्न	यस विषयक्षेत्रबाट सिकारुमा सञ्चार सिप, निर्णय तथा समस्या समाधान सिप, इमानदारी र स्वअनुशासन सिप, प्रयोग सिप, सहकार्य सिप र वैयक्तिक जिम्मेवारीलगायतका व्यवहारकुशल सिपको विकास गर्ने उद्देश्य राखिएको छ ।

२. सिकाइ सामग्री

- पाठसँग सम्बन्धित छरछिमेकी झल्कने चित्र
- छरछिमेकीले गर्ने पेसा तथा काम झल्कने चित्र
- छिमेकीसँग सहयोग आदान प्रदान गरेको सम्बन्धी कथा
- छिमेकीलाई आदर सत्कार गरेका चित्र

३. सहजीकरण क्रियाकलाप (प्रत्यक्ष र स्वनिर्देशित दुवै क्रियाकलाप)

सहजकर्ताले गर्ने क्रियाकलाप

(क) सुरुआती कार्यकलाप

- सिकारुलाई तपाईँहरूको घर वरपर कस कसको घर छ ? आफ्ना घर वरपरका मानिसलाई के भनिन्छ ? जस्ता प्रश्न गर्नुहोस् ।
- सिकारुलाई पालैपालो भन्ने अवसर प्रदान गर्नुहोस् ।
- सहजकर्ताले हाम्रा घरवरपर बस्ने मानिसहरूलाई छिमेकी भनिन्छ भनी प्रस्ट पार्दै विषय प्रवेश गर्नुहोस् ।

(ख) मुख्य क्रियाकलाप

क्रियाकलाप १ : चित्र प्रदर्शन र छलफल

- सिकारुलाई सिकाइ सामग्रीको पेज नं. २२ मा रहेको चित्र हेर्न लगाउनुहोस् ।
- चित्रसँग सम्बन्धित रहेर विभिन्न प्रश्न गर्नुहोस् । जस्तै चित्रमा कतिओटा घर छन् ? चित्रमा मानिस के गर्दैछन् ? तपाईँको घर वरपर यस्ता घर कतिओटा छन् ? तपाईँले यसरी घरवरपर रहेका मानिसहरूबाट सहयोग लिने र दिने गर्ने गर्नुभएको छ कि छैन ?
- सिकारुबाट आएका यी प्रश्नको जवाफसँग जोड्दै छिमेकीको महत्त्वको सम्बन्धमा प्रस्ट पारिदिनुहोस् ।

क्रियाकलाप २ : भूमिका अभिनय

- सिकारुलाई तपाईँले छिमेकीहरूसँग कस्तो व्यवहार गर्ने गर्नुभएको छ ? भनी प्रश्न गर्नुहोस् ।
- छिमेकीसँग गर्ने व्यवहारसम्बन्धी भूमिका अभिनय गर्न लगाउनुहोस् ।
- यस्तो अवसर सबै सिकारुलाई प्रदान गर्नुहोस् ।

- अन्त्यमा सहजकर्ताले आवश्यक पृष्ठपोषण प्रदान गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप ३ : अनुभव आदान प्रदान

- सिकारुलाई आआफ्ना छिमेकी साथीहरूको नाम ठेगाना टिपोट गर्न लगाउनुहोस् ।
- साथी साथीमा एकअर्कामा साटासाट गरेर हेर्न लगाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप ४ : कथाकथन

- पेज नं. २३ मा रहेको कथा रोचक ढङ्गले हाउभाउसहित सुनाउनुहोस् ।
- सिकारुलाई उक्त कथा सुनेर के सन्देश पाउनुभयो ? भनी प्रश्न गर्नुहोस् ।
- सिकाइ सामग्रीमा भएका प्रश्नोत्तर पनि कथाकै आधारमा उत्तर भन्न प्रेरित गर्नुहोस् ।
- अन्त्यमा सहजकर्ताले कथाले दिन खोजेको सन्देश र प्रश्नका उत्तर बताइदिनुहोस् ।

क्रियाकलाप ५ : मेटाकार्ड प्रदर्शन र छलफल

- ऐँचोपैँचो र पर्मको अर्थ लेखिएको मेटाकार्ड प्रदर्शन गर्नुहोस् ।
- एक जना सिकारुलाई पढ्न लगाउनुहोस् ।
- तपाईँका छिमेकमा यस्ता परम्परा छन् कि छैनन् भनी सिकारुलाई पालैपालो भन्ने अवसर प्रदान गर्नुहोस् ।
- ऐँचोपैँचो र पर्मको महत्त्व सम्बन्धमा प्रस्ट पारिदिनुहोस् ।

क्रियाकलाप ५ : खेल

- रोचक ढङ्गले सिकाइ सामग्रीको पेज नं. २४ मा रहेको कथा वाचन गरेर सुनाउनुहोस् ।
- सिकारुलाई कथासँग सम्बन्धित भएर खेल खेल्नका लागि चउरमा लैजानुहोस् ।
- त्यसपछि सिकारुमध्ये एक जनालाई स्याल बनाएर अन्यलाई कुखुरा र एक जनालाई मालिक बन्न लगाएर भूमिका अभिनय गर्दै खेल खेल्न लगाउनुहोस् ।
- अब सिकारुलाई यसबाट के सन्देश पाउनुभयो भनी प्रश्न गर्नुहोस् ।
- अन्त्यमा सहजकर्ताले सिकारुलाई धन्यवाद दिँदै कथाको सन्देश सम्बन्धमा प्रस्ट पारिदिनुहोस् ।

क्रियाकलाप ६ : श्रव्य दृश्य सामग्री

सिकारुलाई यो QR scane गरेर हाम्रो छिमेकी भन्ने पाठको श्रव्य दृश्य सामग्री देखाउनुहोस् :

(ग) सबलीकरण कार्यकलाप

(अ) तल दिइएको तालिकामा छिमेकीसँग लिएको सहयोग र गरेको सहयोग सम्बन्धमा भर्नुहोस् :

छिमेकीको नाम	भन्ने गरेको नाता	गरेको सहयोग	पाएको सहयोग

(ख) तपाईँलाई कस्तो समस्या पर्दा को कोसँग सहयोग लिनुहुन्छ ?

(अ) ....

(आ) ....

(इ) ....

(ई) ....

सिकारुको स्वसिकाइ क्रियाकलाप

पेज नं. २३ मा रहेको ख को क्रियाकलाप, प्रश्नोत्तर पेज नं. २५ मा रहेको (छ) मा रहेको क्रियाकलाप र पेज नं. २६ मा रहेको (ज), (झ) र (ञ) को क्रियाकलाप सिकारुले पाठ अध्ययनपछि आफैँ गर्नुहोस् ।

सहजकर्ता वा अन्य व्यक्तिको आंशिक सहयोगमा सिकाइ गर्ने क्रियाकलाप

पेज नं. २५ मा रहेको (ङ) को क्रियाकलाप सहजकर्ता वा अन्य व्यक्तिको आंशिक सहयोग लिएर गर्नुहोस् ।

अभिभावकको सहयोगमा सिकाइ गर्ने क्रियाकलाप

पेज नं. २५ को (च) को क्रियाकलाप अभिभावकको सहयोगमा गर्नुहोस् ।

४. प्रतिविम्बन

आधार	सिकारु	सहजकर्ता
मैले सिकेका कुरा		
सिकाइ केन्द्रमा गर्नुपर्ने कार्यकलाप र व्यवहार		
अनुभव		
सुधार गर्नुपर्ने पक्ष		

५. मूल्याङ्कन र अभिलेखीकरण

साधन १ : मौखिक ⁄ लिखित अभिव्यक्ति

तल उल्लेख गरिएजस्तै पाठसँग सम्बन्धित छोटा छोटा मौखिक प्रश्न सोधेर मूल्याङ्कन गर्न सक्नुहुने छ :

(क) छिमेकी कसलाई भनिन्छ ?

(ख) छिमेकीसँग कस्तो व्यवहार गर्नुपर्छ ?

(ग) तपाईँले छिमेकीबाट कस्ता सहयोग लिने र दिने गर्नुभएको छ ?

(घ) ऐँचोपैँचो भनेको के हो ?

(ङ) पर्म भनेको कस्तो परम्परा हो ?

(च) छिमेकमा कोही बिरामी पऱ्यो भने तपाईँ के गर्नुहुन्छ ?

साधन २ : श्रेणी मापन र अवलोकन

खेल खेल्दा सिकारुको सहभागिता अवलोकन गरी तल दिइएको श्रेणी मापनको आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् :।

साधन ३ : अभिभावक र सहपाठी प्रतिक्रिया

क्र.सं.	क्रियाकलाप	मापनका आधार		
		अपेक्षितभन्दा बढी (३)	अपेक्षित (२)	अपेक्षितभन्दा कम (१)
१.	खेलमा सहभागिता			
२.	खेलमा सक्रियता			
३.	मेलमिलाप			
४.	सहयोग			
५.	नियमको पालना			

साधन ३ : अभिभावक प्रतिक्रिया

सिकारुका छिमेकीको व्यवहार सम्बन्धमा निम्नलिखित रुजुसूची बनाएर अभिभावकलाई भर्न लगाई अभिभावकसँग प्रतिक्रिया लिएर मूल्याङ्कन गर्नुहोस् :

क्र.सं.	मापनका आधार	छ	छैन
१	छिमेकमा सहयोग गर्ने गरेको		
२	छिमेकीबाट सहयोग लिने गरेको		
३	छिमेकीलाई आदर सत्कार गर्ने गरेको		
४	छिमेकीलाई नाता सम्बन्ध लगाएर बोल्ने गरेको		
५	छिमेकमा सामुदायिक कार्यमा सहभागी हुने गरेको		

पाठ ५ मेरो सामान

१. सिकाइ उपलब्धि

सिकाइ उपलब्धि	व्यवहारकुशल सिप
सिकाइ र सरसफाइका लागि घरायसी सरसामान प्रयोग गन	यस विषयक्षेत्रबाट सिकारुमा स्वव्यवस्थापन, प्रयोग, सिर्जनात्मक सोचाइ सिप निर्णय तथा समस्या समाधान सिप वैयक्तिक जिम्मेवारीलगायतका व्यवहारकुशल सिपको विकास गर्ने उद्देश्य राखिएको छ ।

२. सिकाइ सामग्री

- पाठसँग सम्बन्धित विभिन्न व्यक्तिगत र घरायसी सामानका चित्र
- पाठसँग सम्बन्धित विभिन्न व्यक्तिगत र घरायसी सामानका ठोस चित्र
- श्रव्य दृश्य सामग्री

३. सहजीकरण क्रियाकलाप (प्रत्यक्ष र स्वनिर्देशित दुवै क्रियाकलाप)

सहजकर्ताले गर्ने क्रियाकलाप

(क) सुरुआती कार्यकलाप

- सिकारुलाई तपाईँको दैनिक प्रयोगमा आउने सामग्री के के हुन् ? कुन सामान कुन कामका लागि प्रयोग गर्ने गर्नुभएको छ ? भनी प्रश्न गर्नुहोस् ।
- सिकारुलाई पालैपालो भन्ने अवसर प्रदान गर्नुहोस् ।
- सहजकर्ताले यी सामान हाम्रा दैनिक जीवनमा प्रयोगमा आउने सामान हुन् । यस्ता सामानको प्रयोगपछि हामीले जतनसाथ राख्नुपर्छ भनी प्रस्ट पार्दै विषय प्रवेश गर्नुहोस् ।

(ख) मुख्य क्रियाकलाप

क्रियाकलाप १ : चित्र प्रदर्शन र छलफल

- पेज नं. २७ मा रहेको अनुच्छेद एक जना सिकारुलाई सस्वर वाचन गर्न लगाउनुहोस् ।
- अन्य सिकारुलाई उक्त अनुच्छेदमा भएका मुख्य मुख्य बुँदा टिपोट गर्न र कक्षामा प्रस्तुतीकरण गर्न लगाउनुहोस् ।
- सहजकर्ताले सिकारुले भनेका बुँदामा केन्द्रित रही छलफल गर्दै प्रस्ट पारिदिनुहोस् ।

क्रियाकलाप २ : भूमिका अभिनय

- पेज नं. २७ मा दिइएको दुईओटा तस्बिर सबै सिकारुलाई हेर्न र तुलना गर्न लगाउनुहोस् ।
- ती दुई तस्बिरमा के के फरक पाउनुभयो ? भनी पालैपालो भन्ने अवसर प्रदान गर्नुहोस् ।
- सामानको जतन गर्दा हुने फाइदा र सामानको जतन नगर्दा हुने बेफाइदाको बारेमा प्रस्ट पारिदिनुहोस् ।

क्रियाकलाप ३ : गीत

- पेज नं. २८ र २९ मा रहेको गीत गति यति र लय मिलाएर I do, we do, you do विधिबाट गीत गाउन लगाउनुहोस् ।

- गीतको भाव सम्बन्धमा छलफल गराउँदै प्रस्ट पारिदिनुहोस् ।
- सिकारुलाई गीतमा कुन कुन घरायसी सामानको नाम छन्, टिपोट गर्न लगाउनुहोस् ।
- ती सामानको सम्बन्धमा सहजकर्ताले प्रस्ट पारिदिनुहोस् ।

क्रियाकलाप ४ : सस्वर वाचन र छलफल

- पेज नं. २९ को क्रियाकलाप (ङ) को अनुच्छेद एक जना सिकारुलाई सस्वर वाचन गर्न लगाउनुहोस् ।
- त्यसपछि पेज नं. ३० मा रहेको तालिका अनुच्छेदमा उल्लेख गरिएका सामानको नाम र काम भर्न लगाउनुहोस् । नसकेमा सहजकर्ताले आवश्यक सहयोग गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप ५ : समूह कार्य

- कक्षामा सिकारुलाई तीन समूहमा विभाजन गर्नुहोस् ।
- एक समूहलाई कक्षाकोठाभरी सामान जथाभावी छर्न लगाउनुहोस् र अर्को समूहलाई ती छरिएका सामान ठिक ठिक ठाउँमा मिलाएर राख्न लगाउनुहोस् ।
- तेस्रो समूहलाई ती सबै कार्यको अवलोकन गर्न लगाउनुहोस् र सामान जथाभावी छर्दा र मिलाएर राख्दाका फाइदा र बेफाइदा भन्न लगाउनुहोस् ।
- सिकारुलाई सामान जतन गर्दा हुने फाइदा र सामान जतन नगर्दा हुने बेफाइदा तालिका बनाएर लेख्न लगाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप ६ : प्रयोगात्मक कार्य

- पेज नं. ३० मा सहजकर्ताको सहयोगमा तराजु बनाउनुपर्ने क्रियाकलाप दिइएको छ ।
- त्यसका लागि सिकारुलाई कार्टुन, डोरी, बाँस, ग्लु आदिको व्यवस्थापन गर्न लगाउनुहोस् ।
- त्यसपछि तराजु बनाउने तरिका सिकाउनुहोस् ।
- सिकारुलाई समूहमा तराजु बनाउन लगाउनुहोस् ।
- उक्त तराजु कक्षाकोठामा सजाएर राख्न लगाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप ७ : स्वमूल्याङ्कन क्रियाकलाप

- हरेक विषयक्षेत्रको अन्त्यमा सिकारुहले के कति सिके भनी स्वमूल्याङ्कनका लागि आफैँ गर्ने क्रियाकलाप दिइएका छन् ।
- सहजकर्ताले यस्ता क्रियाकलाप सिकारुलाई आफैँ गरेर स्वमूल्याङ्कन गर्न लगाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप ८ : श्रव्य दृश्य सामग्री

सिकारुलाई यो QR scane गरेर मेरो सामान भन्ने पाठको श्रव्य दृश्य सामग्री देखाउनुहोस् :

(ग) सबलीकरण कार्यकलाप

(अ) तपाईँले घरमा प्रयोग गर्ने सामानको नाम र ती सामानको काम तालिकामा लेख्नुहोस् :

घरायसी प्रयोगको सामानको नाम	काम

(ख) सामानको प्रयोग गर्दा हुने फाइदा र बेफाइदालाई तालिकामा लेख्नुहोस् :

सामानको प्रयोग गर्दा हुने फाइदा	सामानको प्रयोग गर्दा हुने बेफाइदा

(ग) तपाईँको घरमा प्रयोग गरिने कुनै दुईओटा सामानको चित्र बनाउनुहोस् ।

सहजकर्ता वा अन्य व्यक्तिको आंशिक सहयोगमा सिकाइ गर्ने क्रियाकलाप

पेज नं. २८ मा रहेको (ग) को क्रियाकलाप पेज नं. २९ मा रहेको (ङ) को क्रियाकलाप सहजकर्ता वा अन्य व्यक्तिको आंशिक सहयोग लिएर गर्नुहोस् ।

अभिभावकको सहयोगमा सिकाइ गर्ने क्रियाकलाप

पेज नं. ३० को (च) को क्रियाकलाप अभिभावकको सहयोगमा गर्नुहोस् ।

४. प्रतिविम्बन

आधार	सिकारु	सहजकर्ता
मैले सिकेका कुरा		
सिकाइ केन्द्रमा गर्नुपर्ने कार्यकलाप र व्यवहार		
अनुभव		
सुधार गर्नुपर्ने पक्ष		

५. मूल्याङ्कन र अभिलेखीकरण

साधन १ : मौखिक/लिखित अभिव्यक्ति

तल उल्लेख गरिएजस्तै पाठसँग सम्बन्धित छोटा छोटा मौखिक प्रश्न सोधेर मूल्याङ्कन गर्न सक्नुहुने छ :

(क) तपाईँको घरमा भान्सामा प्रयोग हुने तीनओटा सामानको नाम लेख्नुहोस् ।

(ख) तपाईँको दैनिक रूपमा प्रयोगमा आउने तीनओटा सामानको नाम लेख्नुहोस् ।

साधन २ : श्रेणी मापन र अवलोकन

तराजु निर्माण गर्दा सिकारुको सहभागिता अवलोकन गरी तल दिइएको श्रेणी मापनको आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् :

क्र.सं.	क्रियाकलाप	मापनका आधार		
		अपेक्षितभन्दा बढी (३)	अपेक्षित (२)	अपेक्षितभन्दा कम (१)
१.	तराजु निर्माण कार्यमा सहभागिता			
२.	सक्रियता			
३.	मेलमिलाप			
४.	सहयोग			

साधन ३ : प्रयोगात्मक र परियोजना कार्य

कागज वा माटाको प्रयोगबाट तपाईँले प्रयोग गर्ने कुनै एउटा सामानको नमुना बनाउनुहोस् ।

साधन ३ : अभिभावक प्रतिक्रिया

सिकारुको घरायसी सामान जतन गर्ने बानी व्यवहार सम्बन्धमा निम्नलिखित रुजुसूची बनाएर अभिभावकलाई भर्न लगाई अभिभावकसँग प्रतिक्रिया लिएर मूल्याङ्कन गर्नुहोस् :

क्र.सं.	मापनका आधार	छ	छैन
१	घरायसी सामान प्रयोगपछि सफा गर्ने गरेको		
२	घरायसी सामान प्रयोगपछि ठिक ठाउँमा राख्ने गरेको		
३	घरायसी सामानको जतन गर्ने गरेको		
४	आफू सुत्ने कोठा आफैँ सफा गर्ने गरेको		

४. **स्वमूल्याङ्कन क्रियाकलाप:** हरेक विषय क्षेत्रको अन्त्यमा स्वमूल्याङ्कन क्रियाकलाप राखिएका छन् । उक्त क्रियाकलाप सिकारुलाई नै गर्न लगाउनुहोस् । उक्त पाना च्यातेर मूल्याङ्कनका लागि सिकारुको आआफ्नै व्यक्तिगत कार्यसञ्चयिका फाइलमा राख्नुहोस् र अभिभावकलाई देखाउनुहोस् ।

एकाइ २

हाम्रो दैनिकी

परिचय

हाम्रो दैनिकी विषय क्षेत्रबाट सिकारुमा दैनिक जीवनमा गर्नुपर्ने असल बानीको विकास गर्नु र व्यवहारकुशल सिपको विकास गराउने उद्देश्य राखिएको छ। यस विषय क्षेत्रको अध्ययनपश्चात् सिकारु आधारभूत योग अभ्यास, शारीरिक क्रियाकलाप सम्बन्धित गतिविधि गर्न सक्षम हुने अपेक्षा गरिएको छ। यस विषय क्षेत्रमा जम्मा पाँचओटा पाठ समावेश गरिएका छन्।

सिकारुले पाठमा दिइएका विषयवस्तु पढ्ने, तस्बिर अवलोकन गर्ने र पाठमा दिइएका प्रश्नोत्तर, क्रियाकलाप, प्रयोगात्मक अभ्यास र परियोजना कार्य गर्नुपर्छ। कतिपय क्रियाकलाप अभिभावक तथा अन्य व्यक्तिसँगको सहयोगबाट गर्नुपर्ने हुन सक्छ। त्यसका लागि अभिभावक वा अन्य व्यक्तिको सहयोग लिनुपर्ने छ। नबुझेका विषयवस्तु प्रत्यक्ष साक्षात्कार कक्षामा सहजकर्तासँग सिकेर गर्नुपर्छ। सहजकर्ताले प्रत्यक्ष साक्षात्कार कक्षामा सहजकर्ताको पूर्ण सहयोग र आंशिक सहयोगमा गर्ने क्रियाकलाप सिकारुलाई गराउनुपर्छ। सुरु सुरुका प्रत्यक्ष कक्षामा सिकारुले गर्नुपर्ने कामका बारेमा समेत प्रस्टसँग भनिदिनुपर्छ।

पाठ १ योग र कसरत

१. सिकाइ उपलब्धि

सिकाइ उपलब्धि	व्यवहारकुशल सिप
आधारभूत शारीरिक क्रियाकलापको अभ्यास गर्न र स्वस्थकर र सुरक्षित बानी बसाल्न	यस विषयक्षेत्रबाट सिकारुमा सञ्चार सिप, सहयोग, सम्मान, प्रयोग सिप, वैयक्तिक जिम्मेवारी, स्वअनुशासन सिप र स्वव्यवस्थापन, सिकाइ, प्रयोग र रचनात्मक सिपलगायतका व्यवहारकुशल सिपको विकास गर्ने उद्देश्य राखिएको छ।

२. सिकाइ सामग्री

- पाठसँग सम्बन्धित विभिन्न खेल तथा योगासनका चित्र
- खेल खेल्ने तरिका र योगासनका चरण लेखिएको चार्टपेपर
- श्रव्य दृश्य सामग्री

३. सहजीकरण क्रियाकलाप (प्रत्यक्ष र स्वनिर्देशित दुवै क्रियाकलाप)

सहजकर्ताले गर्ने क्रियाकलाप

(क) सुरुआती कार्यकलाप

- तपाईंले योग तथा कसरतका क्रियाकलाप गर्ने गर्नुभएको छ कि छैन ? अथवा कसैले योग तथा कसरतका क्रियाकलाप गरेको देख्नुभएको छ कि छैन ? जस्ता प्रश्न गर्नुहोस्।

- सिकारुको प्रतिक्रियासँग सम्बन्धित गर्दै सहजकर्ताले योग तथा कसरतको महत्त्व सम्बन्धमा प्रस्ट पार्दै विषय प्रवेश गर्नुहोस् ।

(ख) मुख्य क्रियाकलाप

क्रियाकलाप १ : शरीर तताउने क्रियाकलाप

- सिकारुलाई पेज नं. ३४ मा रहेको जिउ तताउने क्रियाकलापको तस्बिर अवलोकन गर्न लगाउनुहोस् ।
- शारीरिक क्रियाकलाप दैनिक रूपमा परिवारसँग मिलेर घरमा पनि गर्ने बानी पार्नुहोस् । जहिले पनि खेल खेल्नुभन्दा अगाडि शरीर तताउने क्रियाकलाप गर्नुपर्ने कुरा बताउनुहोस् ।
- यस्तो कार्यले गर्दा शरीरका जोर्नीहरू तात्छन् र जोर्नीहरू लचकदार भई मर्किने, सड्किने सम्भाावना कम हुन्छ । साथै यसले खेल खेल्न स्फूर्ति बढाउँछ भन्नुहोस् । चोटपटक लाग्नबाट पनि बचाउँछ भन्ने कुरा जानकारी गराउनुहोस् ।

शरीर तताउने क्रियाकलाप गर्ने तरिका

- सिकारुलाई चउरमा लैजानुहोस् ।
- एकआपसमा हात समाएर वृत्ताकार वा अर्धवृत्ताकार स्वरूपमा हात फैलाउँदा एकअर्कालाई नछोइने गरी उभिन लगाउनुहोस् ।
- वृत्ताकार वा अर्धवृत्ताकार स्वरूपमा राख्दा यसलाई गणितका अभ्याससँग पनि जोड्नुहोस् ।
- खुट्टा, कम्मर, हात, टाउको क्रमशः दायाँ बायाँ, अगिपछि गरेर चलाउन लगाउनुहोस् ।
- घेरामा नै हल्का दौडन लगाउनुहोस् ।
- उक्त क्रियाकलापका लागि सहजकर्ताले प्रदर्शन गर्दै सिकारुलाई शरीर तताउने कसरत क्रमशः खुट्टाबाट सुरु गराउनुहोस् ।

क्रियाकलाप २ : जोडीमा छलफल र प्रस्तुतीकरण

- सबै अङ्ग प्रस्टसँग देखिने मानव शरीरको चित्र प्रदर्शन गर्नुहोस् ।
- सिकारुलाई जोडी जोडीमा बस्न लगाउनुहोस् ।
- उक्त चित्रमा प्रत्येक अङ्ग र त्यस अङ्गले गर्ने काम जोडी जोडीमा छलफल गरेर भन्न लगाउनुहोस् ।
- अन्त्यमा सहजकर्ताले प्रत्येक जोडीलाई पृष्ठपोषण दिँदै प्रस्ट पारिदिनुहोस् ।

क्रियाकलाप ३ : खेल

- पेज नं. ३५ मा भएको शरीरका अङ्ग र अङ्गले गर्ने काम चिन्ने खेल खेलाउनका लागि सबै सिकारुलाई खुला चउरमा लैजानुहोस् ।
- सिकारुलाई गोलो घेरामा बस्न लगाउनुहोस् ।

तल दिइएको खेल खेल्ने तरिकाअनुसार खेल खेलाउनुहोस् :

- सबै सिकारुलाई गोलो घेरामा राख्नुहोस् ।
- सबै सिकारुलाई आफ्नो आफ्नो अङ्ग छुँदै अङ्गका नाम भन्ने अभ्यास गराउनुहोस् ।
- कुन अङ्गले के काम गर्छ, भन्न लगाउनुहोस् ।

- अब खेल खेलौँ भन्नुहोस् । म अङ्गको नाम भन्छु, तपाईँले अङ्ग छुँदै अङ्गको नाम भन्नुपर्छ भनी जानकारी गराउनुहोस् ।
- अङ्ग देखाएर नाम भन्न नसके र अर्कै अङ्ग देखाएर नाम भनेमा खेलबाट बाहिरिनुपर्छ भन्नुहोस् ।
- अब तपाईँले अङ्गको काम भन्नुहोस् । जस्तै "हेर्छ वा देख्छ" सिकारुले आआफ्नो आँखा देखाएर "आँखा" भन्ने छन् ।
- यदि आँखाबाहेक कुनै अङ्ग देखार त्यस अङ्गको नाम भनेमा ती सिकारुलाई बाहिर राख्नुहोस् ।
- खेललाई छिटो छिटो अगाडि बढाउनुहोस् । गल्ती गर्ने सिकारुलाई खेलबाट बाहिर पार्दै जानुहोस् ।
- अन्तमा जो बाँकी रहन्छ ऊ नै विजेता हुने छ । यो खेल बारम्बार दोहोऱ्याएर खेलाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप ४ : तस्बिर वा भिडियो प्रदर्शन र छलफल

- सिकारुलाई तपाईँले योग गर्नुभएको छ ? वा कसैले योगाभ्यास गर्नुभएको छ भनी प्रश्न गर्नुहोस् ।
- केही योगाभ्यासका तस्बिर वा भिडियो प्रदर्शन गर्दै योगाभ्यासका फाइदा तथा महत्त्व सम्बन्धमा छलफल गराउँदै प्रस्ट पारिदिनुहोस् ।

योगका फाइदा तथा महत्त्व

- शरीरका मांशपेशी र कोषहरूलाई मजबुत बनाउँछ ।
- मेरुदण्डलाई सुरक्षा प्रदान गर्छ ।
- हड्डी बलियो बनाउँछ ।
- शारीरिक सन्तुलन कायम राख्छ ।
- शरीरका सबै अङ्गमा रक्तसञ्चारमा सुधार ल्याउँछ ।
- शरीरमा रोग प्रतिरोधात्मक क्षमतामा वृद्धि गर्छ ।
- मुटुको चाल, फोक्साको सुरक्षा र स्नायु प्रणालीलाई सन्तुलनमा राख्छ ।
- तनाव व्यवस्थापनमा मदत गर्छ ।
- गहिरो निद्रा लाग्छ ।
- शरीरमा आन्तरिक शान्ति कायम गराउँछ ।

क्रियाकलाप ४ : प्रयोगात्मक अभ्यास (योगाभ्यास)

- पेज नं. ३६ को क्रियाकलाप (घ) मा दिइएको योगाभ्यास सहजकर्ताले आफ्नो निर्देशनमा सिकारुलाई गराउनुहोस् ।
- त्यसका लागि सबै सिकारुलाई चित्र अवलोकन गर्न लगाउनुहोस् ।
- चित्रमा दिइएअनुसार सहजकर्ताले पहिले आफूले सुखासन प्रदर्शन गरेर देखाउनुहोस् ।
- त्यसपछि सिकारुलाई पनि अभ्यास गर्न लगाउनुहोस् ।
- त्यस्तै गरी शिशु आसन र सवासन पनि गरेर देखाउनुहोस् र सिकारुलाई अभ्यास गर्न लगाउनुहोस् ।
- यी योगासनलाई कक्षामा प्रत्येक दिन अभ्यास गर्ने गरी योजना बनाउनुहोस् ।
- हरेक सिकारुले गरेको ठिक भएनभएको अवलोकन गरी आवश्यक पृष्ठपोषण दिँदै सुधार गर्न लगाउनुहोस् ।

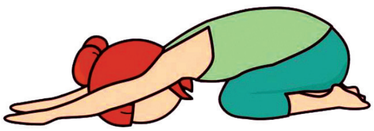
- यस्तो अभ्यास हरेक दिन बिहान वा बेलुका खाली पेटमा घरमा गर्नका लागि उत्प्रेरित गर्नुहोस् ।

योगाभ्यास गराउने तरिका तल उल्लेख गरिएका छन् ।

सुखासन योगाभ्यास गर्ने तरिका

१. चउर, हल वा कक्षाकोठाको खाली भागमा जाने गुन्द्री वा चकटीमा पलेटी मारेर बस्ने
२. ढाड, गर्धन वा टाउको सिधा राख्ने, हात खुला राखी आकाशतिर फर्काएर घुँडामा राख्ने
३. आँखा बन्द गर्ने र मन शान्त राखी पाँच मिनेट बस्ने

शिशुआसन योगाभ्यास गर्ने तरिका



१. चउर, हल वा कक्षाकोठाको खाली भागमा जाने र गुन्द्री वा चकटीमा घुँडा मारेर बस्ने
२. शरीरलाई अगाडि झुकाई दुवै हात सिधा तन्काएर भुइँमा राख्ने
३. हातका बिचमा निधारले भुइँमा छुने
४. कम्तीमा तीन मिनेटसम्म यही आसनमा बस्ने

सवासन योगाभ्यास गर्ने तरिका

१. चउर, हल वा कक्षाकोठाको खाली भागमा जाने
२. गुन्द्री वा चकटीमा उत्तानो फर्किएर सुत्ने
३. हातलाई सिधा तन्काएर आकाशतिर फर्काउने
४. शरीरलाई हलुका छोडेर आराम महसुस गर्ने
५. आँखा बन्द गरी शान्त भएर पाँच मिनेटसम्म बस्ने

पद्मासन योगाभ्यास गर्ने तरिका

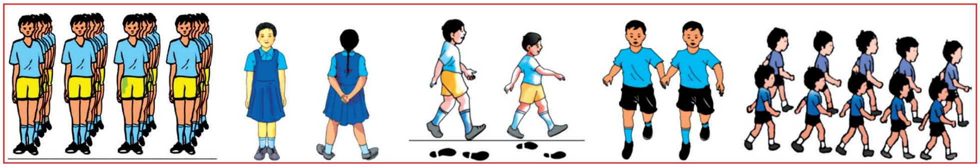
- चउर, हल वा कक्षाकोठाको खाली भागमा जाने
- भुइँमा म्याट, गुन्द्री, सुकुल आदि ओछ्याउने
- भुइँमा खुट्टा पसारेर बस्ने
- दाहिने खुट्टा देब्रे खुट्टाको तिघ्रामाथि र देब्रे खुट्टा दाहिने खुट्टाको तिघ्रामाथि राख्ने
- दुवै हातलाई घुँडामाथि राख्दै हातको हत्केला फैलाउँदै बुढी औँला र चोरीऔँलालाई जोड्ने
- कम्मर र गर्धन (घाँटी) लाई सिधा राख्ने
- लामो लामो श्वास फेर्दै केही बेर शरीरलाई स्थिर राख्ने र यही क्रमलाई दोहोऱ्याउने

क्रियाकलाप ५ : शारीरिक कसरत र कवाजको प्रयोगात्मक अभ्यास

- सिकारुलाई पेज नं. ३६ को क्रियाकलाप (ङ) मा रहेका तस्बिर अवलोकन गर्न लगाउनुहोस् ।
- सहजकर्ताले आफ्नो प्रत्यक्ष निगरानीमा यस्ता शारीरिक कसरत र कवाज गराउनुहोस् । जस्तै : यहाँ केही शारीरिक कसरत गराउने तरिका उल्लेख गरिएका छन् ।

कवाज गर्दा मादल वा ड्रमको तालमा गर्नुपर्छ । सहजकर्ताको निर्देशनअनुसार तल दिइएका क्रियाकलाप गर्नुहोस् :

- सिकाइ केन्द्र नजिकै चउरमा जानुहोस् ।



- चउरमा हात फैलाउँदा एकआपसमा नछोइने गरी ताँती तथा पङ्क्तिमा उचाइअनुसार होचोदेखि अग्लोको क्रम मिलाएर उभिनुहोस् ।
- लाइनमा उभिएर सहजकर्ताको निर्देशनअनुसार कभर अप, हात दायाँ बायाँ, सतर्क, गोडाफाट् गर्नुहोस् ।
- लाइनमा अघिपछि हिँड्नुहोस् । लाइनमा जोडीमा हिँड्नुहोस् । लाइनमा सँगसँगै हिड्नुहोस् ।
- सुरुमा दायाँखुट्टा सिधा बनाई बायाँखुट्टा उचाल्ने अनि बायाँ खुट्टा सिधा बनाई दायाँ खुट्टा उचाल्ने गर्दै ताल मिलाएर हिँड्न लगाउनुहोस् ।
- यो क्रम दोहोऱ्याउँदै अभ्यास गर्नुहोस् ।

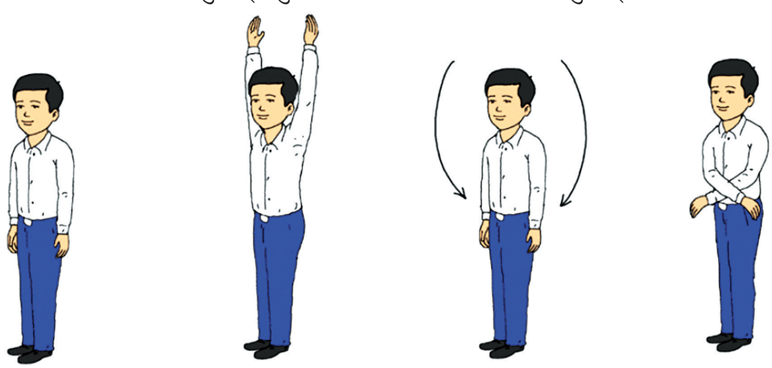
पी.टी. पनि कवाज जस्तै एक किसिमको शारीरिक कसरत हो । सिकाइ केन्द्रमा नियमित रूपमा पी.टी. गर्दा शरीर स्वस्थ, तन्दुरुस्त र फुर्तिलो हुन्छ । शरीर फुर्तिलो भयो भने निरोगी भई काममा जाँगर चल्छ ।

पी.टी. गर्ने तरिका

- सिकाइ केन्द्र नजिकै चउरमा जानुहोस् ।
- सहजकर्ताको निर्देशनमा हात फैलाउँदै एक आपसमा नछोइने गरी होचोदेखि अग्लोको क्रममा वर्गाकार हुने गरी उभिनुहोस् ।
- कभर अप, गोडा फाट्, सतर्क, हात दायाँ, हात बायाँ अभ्यास गर्नुहोस् ।
- यति गरिसकेपछि पी.टी. सुरु गर्नुहोस् । एक जनाले अगाडि उभिएर डेमो देखाउँदै अरूले साथीको हेरेर सँगसँगै गर्नुहोस्

पी.टी. नं. १ : (हातको कसरत)

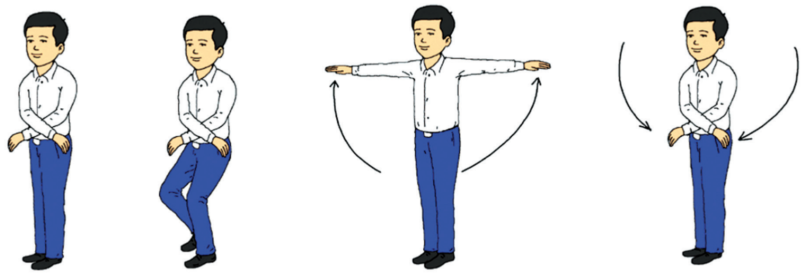
- सतर्क अवस्थामा उभिनुहोस् । दुवै हात अगाडिबाट माथि लैजानुहोस् ।



- दुवै हात दायाँबायाँ तल ल्याउनुहोस्
- अन्त्यमा दुवै हातलाई अगाडि क्रस गरेर उभिनुहोस् ।

पी.टी. नं. २ : (हात र खुट्टाको कसरत)

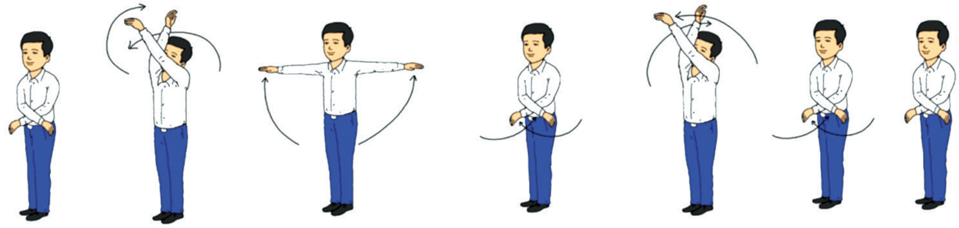
- क्रस गरिएको हातलाई दायाँबायाँ फैलाउँदा घुँडालाई खुम्च्याउने र हात फैलाएको अवस्थामा सिधा उभिने
- दायाँबायाँ भएको हातलाई क्रस गर्दा कुर्कुच्चाले टेक्ने र फेरि पन्जाले मात्र टेकेर उभिने



- दुवै हातलाई अगाडि क्रस गरेर राख्ने

पी.टी. नं. ३ : (कुमको कसरत)

- दुवै क्रस गरिएको हातलाई नखुम्च्याई तलबाट दायाँबायाँ ल्याएर निधारमाथि क्रस गराएर तल ल्याउने

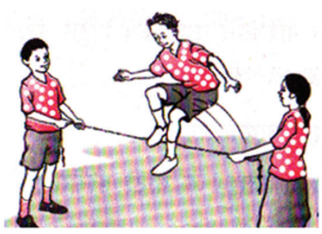


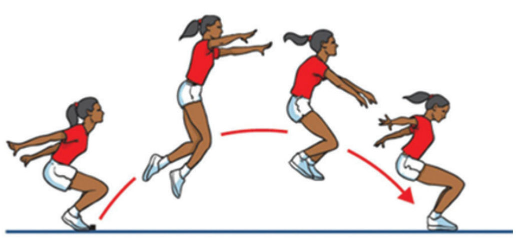
- त्यसपछि हातलाई सिधा दायाँबायाँ फैलाउने
- फैलाएर राखेको हातलाई तल ल्याएर पेटनेर क्रस गराउने
- त्यहीँबाटै माथि ल्याएर हातलाई दायाँबायाँ फैलाएर तल ल्याउने र अगाडि क्रस गरेर रोक्ने

क्रियाकलाप ७ : हाईजम्प र लमजम्प

- सिकारुलाई पेज नं. ३७ को (ज) मा रहेका तस्बिर हेर्न लगाउनुहोस् ।
- सहजकर्ताले पहिले आफूले गरेर देखाउनुहोस् र आफ्नो प्रत्यक्ष निगरानीमा मात्र हाईजम्प र लमजम्प गराउनुहोस् ।

हाईजम्ज खेल खेलाउने तरिका





- सिकारुलाई चउरमा लैजानुहोस् ।
- खेलका सुरुमा जिउ तताउने सामान्य कसरत (वार्मअप) गराउनुहोस् ।
- वार्मअपपश्चात् सिकारुलाई हाईजम्पका लागि तयार गरिएको बालुवा भरिएको खाल्डो अर्थात् पिट नजिक लाइन मिलाएर राख्नुहोस् ।
- पिटको दुई छेउमा पोल गाड्नुहोस् । पोलमा डोरी टाँगी पालैपालो उफ्रेर डोरी नाघ्न लगाउनुहोस् ।
- नाघ्ने क्रममा डोरी छोयो भने छुनेबित्तिकै खस्ने गरी मिलाउनुहोस् । खेल सुरु गराउन सिटीको मदत लिनुहोस् ।
- यसरी नाघ्दा क्रमशः उचाइ बढाउँदै लैजानुहोस् ।
- अवलोकन गर्दै आवश्यक पृष्ठपोषण प्रदान गर्नुहोस् ।

लङजम्प खेल खेलाउने तरिका

- सिकारुलाई चउरमा लैजानुहोस् ।
- खेलका सुरुमा जिउ तताउने सामान्य कसरत (वार्मअप) गराउनुहोस् ।
- वार्मअपपश्चात् सिकारुलाई लङजम्पका लागि तयार गरीएको बालुवा भरिएको खाल्डो अर्थात् पिटनजिक लाइन मिलाएर राख्नुहोस् ।
- साधारण लङजम्पका लागि चित्रमा देखाइएअनुसारको बालुवा भएको खाल्डामा चुनाले टेक अफ बोर्डको रेखा कोर्नुहोस् ।
- अब सिकारुलाई केही परबाट दौडँदै टेकअफ बोर्डबाट उफ्रिएर जति सक्यो टाढा हाम फाल्न लगाउनुहोस् । खेल सुरु गराउन सिटीको मदत लिनुहोस् ।

(ग) सबलीकरण कार्यकलाप

(अ) हरेक दिन बिहान घरमा योगाभ्यास गर्नुहोस् र त्यसको अनुभव कक्षामा साथीहरूलाई सुनाउनुहोस् ।

(आ) साथी साथी मिलेर सहजकर्ताको प्रत्यक्ष निगरानीमा विभिन्न किसिमका शारीरिक कसरत, पी.टी. र कवाजको अभ्यास गर्नुहोस् ।

सहजकर्ता वा अन्य व्यक्तिको आंशिक सहयोगमा सिकाइ गर्ने क्रियाकलाप

पेज नं. ३४ मा रहेको (ख) को क्रियाकलाप पेज नं. ३५ मा रहेको (ग) को क्रियाकलाप सहजकर्ता वा अन्य व्यक्तिको आंशिक सहयोग लिएर गर्नुहोस् ।

४. प्रतिविम्बन

आधार	सिकारु	सहजकर्ता
मैले सिकेका कुरा		
सिकाइ केन्द्रमा गर्नुपर्ने कार्यकलाप र व्यवहार		
अनुभव		
सुधार गर्नुपर्ने पक्ष		

५. मूल्याङ्कन र अभिलेखीकरण

साधन १ : परियोजना कार्य

तल दिइएको जस्तै चार्ट चार्टपेपरमा बनाउनुहोस् । साथी साथी छलफल गरेर योगका फाइदा लेखी सिकाइ केन्द्रको भित्तामा टाँस्नुहोस् ।

साधन २ : अवलोकन (प्रयोगात्मक कार्य)

(ख) सिकाइ केन्द्रमा योगाभ्यास गर्न सिकिसकेपछि प्रत्येक दिन कम्तीमा पनि एउटा योगाभ्यास गर्न लगाएर योगाभ्यास गर्दा सक्रियता, सहभागिता आदिको आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।

साधन ३ : श्रेणी मापन

सिकारुले गरेको योगाभ्यासलाई तल उल्लेख गरिएबमोजिमको श्रेणी मापन बनाई मूल्याङ्कन गर्नुहोस् :

मापनका आधार	अपेक्षितभन्दा बढी (३)	अपेक्षित (२)	अपेक्षितभन्दा कम (१)
योगाभ्यासमा सहभागिता र सक्रियता			
आत्मविश्वास			
अनुशासन			

साधन ४ : अभिभावक प्रतिक्रिया

अभिभावकलाई पनि घरमा सिकारुले योगाभ्यास, शारीरिक कसरत गरे नगरेको सम्बन्धमा रुजु सूची बनाएर पठाएर मूल्याङ्कन गर्न सक्नुहुने छ ।

पाठ २ हाम्रो बानी

१. सिकाइ उपलब्धि

सिकाइ उपलब्धि	व्यवहारकुशल सिप
आधारभूत शारीरिक क्रियाकलापको अभ्यास गर्न र स्वस्थकर र सुरक्षित बानी बसाल्न	यस विषयक्षेत्रबाट सिकारुमा सञ्चार सिप, सहयोग, सम्मान, प्रयोग सिप, वैयक्तिक जिम्मेवारी, स्वअनुशासन सिप र स्वव्यवस्थापन, सिकाइ, प्रयोग र रचनात्मक सिपलगायतका व्यवहारकुशल सिपको विकास गर्ने उद्देश्य राखिएको छ ।

२. सिकाइ सामग्री

- पाठसँग सम्बन्धित चित्र
- सरसफाइका सामग्री
- असल बानीव्यवहारसम्बन्धी चार्ट
- श्रव्य दृश्य सामग्री

३. सहजीकरण क्रियाकलाप (प्रत्यक्ष र स्वनिर्देशित दुवै क्रियाकलाप)

सहजकर्ताले गर्ने क्रियाकलाप

(क) सुरुआती कार्यकलाप

- कक्षामा प्रवेश गर्ने बित्तिकै यो कक्षाकोठा किन सफा हुनुपर्छ ? तपाईंको घरमा आफू सुत्ने कोठा कसले सफा गर्छ ? तपाईंका असल बानीव्यवहार के के छन् ? जस्ता प्रश्न गर्नुहोस् ।
- सिकारु सबैलाई पालैपालो भन्ने अवसर प्रदान गर्नुहोस् ।
- सिकारुको जवाफलाई जोड्दै सहजकर्ताले असल बानी व्यवहार सम्बन्धमा प्रस्ट पार्दै विषय प्रवेश गर्नुहोस् ।

(ख) मुख्य क्रियाकलाप

क्रियाकलाप १ : चित्र छलफल र अनुभव आदान प्रदान

- पेज नं. ३९ मा रहेका तस्बिर सिकारुलाई अवलोकन गर्न लगाउनुहोस् ।
- सानी नानीले बाल्टीमा के बोकेर कहाँ जाँदै छिन् ? बालकले हातमा के लिएर के काम गरिरहेका छन् ? धारामा बालकले के गरिरहेका छन् ? बालिकाले धारामा के गर्दै छिन् ? जस्ता प्रश्न गर्नुहोस् ।
- सिकारुको जवाफ सुनिसकेपछि तपाईंले पनि यस्ता क्रियाकलाप गर्नुहुन्छ कि गर्नुहुन्न ? यीबाहेक तपाईंका अरु के के बानी छन् ? जस्ता प्रश्न गर्नुहोस् ।
- सिकारुलाई हरेक दिन बिहान उठेपछि आफूले गर्ने क्रियाकलाप सम्बन्धमा आआफ्नो अनुभव सुनाउन लगाउनुहोस् ।
- यस्ता सफासुग्घर गर्ने बानी व्यवहारकै कारण हामी स्वस्थ हुन्छौँ र सबैको माया पनि पाउँछौँ भनी प्रस्ट पारिदिनुहोस् ।

शरीर तताउने क्रियाकलाप गर्ने तरिका

- सिकारुलाई चउरमा लैजानुहोस् ।
- एकआपसमा हात समाएर वृत्ताकार वा अर्धवृत्ताकार स्वरूपमा हात फैलाउँदा एकअर्कालाई नछोइने गरी उभिन लगाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप २ : सस्वर वाचन र छलफल

- सिकारुलाई पेज नं. ३९ मा रहेको अनुच्छेदबाट तपाईँले के सिक्नुभयो भनी भन्न लगाउनुहोस् ।
- राजले जस्तै आफ्नो घरभित्र र बाहिर सफासुग्घर गर्न तपाईँले के के गर्ने गर्नुभएको छ ? भनी अनुभव सुनाउन लगाउनुहोस् ।
- अन्त्यमा सहजकर्ताले सफासुग्घर बानीव्यवहार र सफासुग्घर गर्ने तरिकाको सम्बन्धमा चार्ट प्रदर्शन गर्दै प्रस्ट पारिदिनुहोस् ।

क्रियाकलाप ३ : कथाकथन

- एक जना काल्पनिक पात्र खडा गरेर सरसफाइ ध्यान दिएको कारणले समुदायको वातावरण नै परिवर्तन भएको सम्बन्धमा कथा सुनाउनुहोस् ।
- सिकारुलाई यस कथाबाट के सन्देश पाउनुभयो ? भनी प्रश्न गर्नुहोस् ।
- कथाले दिन खोजेको सन्देश सम्बन्धमा प्रस्ट पारिदिनुहोस् ।

क्रियाकलाप ४ : प्रयोगात्मक कार्य र अनुभव आदान प्रदान

- सिकारुलाई सिकाइ केन्द्रमा कक्षाकोठाभित्र, कक्षाकोठाबाहिर चउरमा जतातते सफा गर्न लगाउनुहोस् ।
- सफा वातावरणमा बस्दा अहिले कस्तो अनुभव भएको छ भनी पालैपालो भन्न लगाउनुहोस् ।
- हामीले घरभित्र र बाहिर सफा वातावरण बनाउनका लागि उत्प्रेरित गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप ५ : भिडियो प्रदर्शनी र प्रयोगात्मक अभ्यास

- हात धुने छ स्टेपसम्बन्धी भिडियो देखाउनुहोस् ।
- भिडियोमा देखाइएजस्तै स्टेपबाट धारामा लगेर मिचिमिची हात धुन लगाउनुहोस् ।
- सहजकर्ताले अवलोकन गर्नुहोस् र कसैले नसकेमा तुरुन्तै पृष्ठपोषण प्रदान गरेर सुधार गर्न लगाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप ६ : गीत

- पेज नं. ४२ मा भएको गीत I do, We do, you do विधिबाट गाउन लगाउनुहोस् ।
- गीत गाइसकेपछि गीतको भाव के हो ? भनी प्रश्न गर्नुहोस् ।
- सबै सिकारुलाई भन्ने अवसर प्रदान गर्नुहोस् ।
- अन्त्यमा गीतको भाव सम्बन्धमा प्रस्ट पारिदिनुहोस् ।

क्रियाकलाप ७ : पाठ अध्ययन र बुँदा टिपोट

- पेज नं. ४३ मा रहेको अनुच्छेदमा भएका महत्त्वपूर्ण कुरा टिपोट गर्न लगाउनुहोस् र कक्षामा प्रस्तुतीकरण गर्न लगाउनुहोस् ।
- सिकारुबाट आएको जवाफसँग जोड्दै रामलालका असल बानी व्यवहार सम्बन्धमा प्रस्ट पारिदिनुहोस् ।

➢ सिकारुलाई पनि रामलालको जस्तै असल बानीका लागि प्रेरित गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप ८ : श्रव्य दृश्य सामग्री

सिकारुलाई यो QR scane गरेरहाम्रो बानी भन्ने पाठको श्रव्य दृश्य सामग्री देखाउनुहोस् :

(ग) सबलीकरण कार्यकलाप

१. **तपाइँका आफ्ना राम्रा बानीमा मात्र ठिक चिह्न लगाउनुहोस् :**

(अ) पालो पर्खने

(आ) खानेकुरा खेर नफाल्ने

(इ) बिहान सबेरै उठ्ने

(ई) शरीरको सरसफाइ गर्ने

(उ) ठुलालाई आदर गर्ने

२. **तपाइँका के के राम्रा बानी छन् ? तपाइँका साथीका के के राम्रा बानी छन्, सोध्नुहोस् र तल दिइएको तालिकामा भर्नुहोस् र तुलना गरेर हेर्नुहोस् :**

तपाइँका राम्रा बानी	तपाइँको साथीका राम्रा बानी

सिकारुको स्वसिकाइ क्रियाकलाप

पेज नं. ४१ मा रहेको क्रियाकलाप (घ), पेज नं. ४३ मा रहेको क्रियाकलाप (छ) र पेज नं. ४४ मा रहेको क्रियाकलाप (ज) सिकारुले पाठ अध्ययनपछि आफैँ गर्नुहोस् ।

सहजकर्ता वा अन्य व्यक्तिको आंशिक सहयोगमा सिकाइ गर्ने क्रियाकलाप

पेज नं. ४१ मा रहेको (ङ) को क्रियाकलाप सहजकर्ता वा अन्य व्यक्तिको आंशिक सहयोग लिएर गर्नुहोस् ।

अभिभावकको सहयोगमा सिकाइ गर्ने क्रियाकलाप

पेज नं. ४४ को क्रियाकलाप (झ) को क्रियाकलाप अभिभावकको सहयोगमा गर्नुहोस् ।

४. प्रतिविम्बन

आधार	सिकारु	सहजकर्ता
मैले सिकेका कुरा		
सिकाइ केन्द्रमा गर्नुपर्ने कार्यकलाप र व्यवहार		
अनुभव		
सुधार गर्नुपर्ने पक्ष		

५. मूल्याङ्कन र अभिलेखीकरण

साधन १ : मौखिक/लिखित अभिव्यक्ति

तल उल्लेख गरिएजस्तै पाठसँग सम्बन्धित छोटा छोटा मौखिक प्रश्न सोधेर मूल्याङ्कन गर्न सक्नुहुने छ :

(क) तपाईँका तीनओटा असल बानी भन्नुहोस् ।

(ख) स्वाद लिने काम शरीरको कुन अङ्गले गर्छ ?

(ग) तपाईँ धाराको प्रयोग गरेपछि के गर्नुहुन्छ ?

(घ) शरीरको रक्षा गर्ने काम कुन अङ्गले गर्छ ?

(ङ) फोहोर पानी पिउँदा के हुन्छ ?

साधन २ : रुजु सूची

पाठगत सिकाइ पूरा भए नभएको सम्बन्धमा तल उल्लेख गरिएजस्तै रुजु सूची बनाएर परीक्षण गर्न सक्नुहुने छ :

सिकाइ उपलब्धि	सकेको	नसकेको
शरीरका बाहिरी अङ्गको पहिचान गर्न सके नसकेको		
हात खुट्टाका नङ काटे नकाटेको		
शरीर नुहाएको र ननुहाएको		
कपाल कोरे वा नकोरेको		
दाँत सफा गरे नगरेको		
हात धोएर खाने गरे नगरेको		
विद्यालयको पोसाक सफा गरे नगरेको		
चर्पीमा दिसा पिसाब गर्ने गरे नगरेको		
सफा र सुरक्षित पानी पिउने गरे नगरेको		
सफा र ताजा खाना खाने गर र नगरेको		

साधन ३ : श्रेणी मापन

सिकारुले घरमा गरिने कामका सम्बन्धमा अभिभावक तथा छिमेकी सहपाठीबाट प्रतिक्रिया प्राप्त गर्न निम्नानुसारको रुजुसूची बनाई प्रयोग गर्न सकिन्छ :

क्र.सं.	मापनका आधार	छ	छैन
१.	नियमित कपाल कोर्ने गरेको		
२.	नियमित दाँत माझ्ने गरेको		
३.	नियमित नङ काट्ने गरेको		
४.	खाना खानुअघि र पछि तथा दिसा पिसाब गरेपछि साबुन पानीले हात धुने गरेको		
५.	समयमा सुत्ने र उठ्ने गरेको		

पाठ ३ ताप र प्रकाश

१. सिकाइ उपलब्धि

सिकाइ उपलब्धि	व्यवहारकुशल सिप
शक्तिका स्रोतको परिचय दिई दैनिक जीवनमा मितव्ययी प्रयोग गर्न, उपयोग र संरक्षण गर्न	यस विषयक्षेत्रबाट सिकारुमा सञ्चार सिप, सिकाइ सिप, प्रयोग सिप, वैयक्तिक जिम्मेवारी, स्वअनुशासन सिप र स्वव्यवस्थापन र रचनात्मक सिपलगायतका व्यवहारकुशल सिपको विकास गर्ने उद्देश्य राखिएको छ ।

२. सिकाइ सामग्री

- टर्च लाइट, सूर्य, मैनबत्ती, आगो, सलाईको काँटी, हिटर, बिजुली बत्ती आदिको चित्र
- श्रव्य दृश्य सामग्री

३. सहजीकरण क्रियाकलाप (प्रत्यक्ष र स्वनिर्देशित दुवै क्रियाकलाप)

सहजकर्ताले गर्ने क्रियाकलाप

(क) सुरुआती कार्यकलाप

- सिकारुलाई हामीले ताप र प्रकाश कुन कुन स्रोतबाट पाउँछौँ भनी मस्तिष्क मन्थन गर्न लगाउनुहोस् ।
- सिकारुबाट आएको जवाफसँग जोड्दै ताप र प्रकाशका स्रोतको उदाहरण दिँदै ताप र प्रकाश दुवै शक्तिका स्रोत हुन् भनी प्रस्ट पार्दै विषय प्रवेश गर्नुहोस् ।

(ख) मुख्य क्रियाकलाप

क्रियाकलाप १ : मस्तिष्क मन्थन

- पेज नं. ४५ मा रहेको पहिलो चित्र हेर्न लगाउनुहोस् । चित्रमा बालकले किन ? कस्तो पोल्ने घाम लागेको हो । आकाशमा बादल देखिँदैन । घाम बेस्सरी चर्केको छ । भनेका होलान् ? भनी प्रश्न गर्नुहोस् ।
- सिकारुको जवाफ सुनिसकेपछि यहाँ तस्बिरमा सूर्य देख्न सकिन्छ । यहाँ बालकले घामले पोल्यो भन्दै छन् । ल हेर्नुहोस् त सूर्यले हामीलाई ताप र प्रकाश दुवै दिन्छन् । यसरी ताप र प्रकाश दवैले उज्यालो र ताप दिने भएकाले यी शक्तिका स्रोत हुन् भनी प्रस्ट पारिदिनुहोस् ।

क्रियाकलाप २ : जोडीमा छलफल र प्रस्तुतीकरण

- सिकारुलाई पाठमा दिइएका बाँकी भनाइ अध्ययन गरी निष्कर्ष निकाल्नका लागि जोडी जोडी बनाउनुहोस् ।
- प्रत्येक जोडीलाई एउटा भनाइ अध्ययन गरी जोडीमा छलफल गरी निस्कर्ष बताउन लगाउनुहोस् ।
- सहजकर्ताले प्रत्येक जोडीको निष्कर्षलाई आवश्यक पृष्ठपोषणसहित प्रत्येक भनाइको सम्बन्धमा प्रस्ट पारिदिनुहोस् ।
- कुन कुन ताप र प्रकाशका स्रोत हुन् त ? भनी सिकारुलाई सोचेर भन्न लगाउनुहोस् र सहजकर्ताले घाम अर्थात् सूर्यबाट ताप र प्रकाश दुवै पाइन्छ । बिजुलीबाट पनि ताप र प्रकाश दुवै पाउन सकिन्छ । आगाबाट पनि ताप र प्रकाश दुवै पाइन्छ भनी उदाहरणसहित प्रस्ट पारिदिनुहोस् ।

क्रियाकलाप ३ : चित्र प्रदर्शनी र छलफल

- टर्च लाइट, सूर्य, मैनबत्ती, आगो, सलाईको काँटी, हिटर, बिजुली बत्ती आदि जस्ता ताप र प्रकाशका स्रोतको चित्र वा भिडियो प्रदर्शन गर्नुहोस् ।
- सिकारुलाई यी देखाइएका तस्बिरमा कुन कुन तापका स्रोत हुन् ? र कुन कुन प्रकाशका स्रोत हुन् ? छुट्ट्याउनुहोस् भनी लगाउनुहोस् ।
- बिजुलीको चिमको चित्र देखाएर सिकारुलाई यो केको चित्र हो ? चिन्नुभयो ? भनी प्रश्न गर्नुहोस् ।
- तपाईंको घरमा बिजुली जडान भएको छ कि छैन ? छ भने अवश्य पनि चिन्नुभयो । हो यो बिजुली बत्तीको तस्बिर हो । बिजुली बत्तीले के दिन्छ होला त ? जस्ता प्रश्न गर्दै बिजुलीको प्रयोग गरेर हामीले धेरै काम गर्न सक्छौँ भनी बिजुलीको प्रयोगबाट गर्न सकिने कामको बारेमा बताइदिनुहोस् ।

बिजुलीको प्रयोगबाट गर्न सकिने काम

- बिजुलीबाट बत्ती बाल्न सकिन्छ ।
- खाना पकाउन सकिन्छ ।
- टिभी हेर्न सकिन्छ ।
- पङ्खा चलाउन र हिटर बाल्न विद्युत् चाहिन्छ ।
- कम्प्युटर चलाउन विद्युत् चाहिन्छ ।
- मोबाइल चार्ज गर्न पनि विद्युत् प्रयोग गरिन्छ ।

क्रियाकलाप ३ : मस्तिष्क मन्थन, चित्र प्रदर्शनी र छलफल

- सर्वप्रथम सिकारुलाई तपाईंको घरमा केबाट खाना पकाउने गरेको छ भनी प्रश्न गर्नुहोस् ।
- सिकारुलाई पेज नं. ४७ मा रहेका चित्र अवलोकन गर्न लगाउनुहोस् । त्यहाँ ककसले के के गरिरहेका छन् भन्न लगाउनुहोस् ।
- त्यहाँ चित्रमा देखाइएजस्तै खाना के केबाट पकाउन सकिन्छ ? भनी सिकारुलाई आफूले गाउँघरमा देखेको आधारमा पनि अनुभव भन्न लगाउनुहोस् ।
- सिकारुको अनुभव र पाठमा दिइएका चित्रको उदाहरण दिँदै प्रस्ट पारिदिनुहोस् ।

क्रियाकलाप ४ : चार्ट प्रदर्शनी

- विद्युत्को प्रयोग गर्दा अपनाउनुपर्ने सावधानीको सम्बन्धमा सिकारुलाई प्रश्न गर्नुहोस् ।
- विद्युत्को प्रयोग गर्दा अपनाउनुपर्ने सावधानी लेखिएको चार्ट देखाउँदै विद्युत्को प्रयोगबाट सावधानी अपनाउनका लागि सचेत गराउनुहोस् ।

विद्युत्को प्रयोग गर्दा अपनाउनुपर्ने सावधानी

- भिजेको हातले विद्युतीय उपकरण चलाउँदा करेन्ट लाग्न सक्छ ।
- आफूलाई थाहा नभएका विद्युतीय उपकरण चलाउँदा दुर्घटना हुन सक्छ ।
- बिजुलीको नाङ्गो तार छोएमा करेन्ट लागेर ज्यानै जान सक्छ ।
- विद्युत् सर्ट भएमा आगलागी हुन सक्छ ।

क्रियाकलाप ५ : प्रयोगात्मक अभ्यास

- टर्चलाइट बालेर देखाउनुहोस् र बलेको टर्चलाई नजिकैबाट छुन लगाउनुहोस् ।
- बलेको टर्चबाट ताप वा प्रकाश के आउने रहेछ, अनुभवका आधारमा छलफल गराउनुहोस् ।
- यसरी नै घाम, बिजुलीको चिम तथा तातोपानीको पनि अभ्यास गराउनुहोस् ।

क्रियाकलाप ६ : श्रव्य दृश्य सामग्री

सिकारुलाई यो QR scane गरेर ताप र प्रकाश भन्ने पाठको श्रव्य दृश्य सामग्री देखाउनुहोस् :

(ग) सबलीकरण कार्यकलाप

(अ) आफ्नो घर वरपर रहेका ताप र प्रकाश दुवै पाइने स्रोत अवलोकन गर्नुहोस् र सूची बनाउनुहोस् ।

(आ) घरमा प्रयोग हुने र विद्युत्‌बाट चल्ने उपकरण र तिनको उपयोगलाई तालिकामा देखाउनुहोस् :

उपकरणको नाम	उपयोग

सिकारुको स्वसिकाइ क्रियाकलाप

पेज नं. ४६ मा रहेको क्रियाकलाप (ख) सिकारुले पाठ अध्ययनपछि आफैँ गर्नुहोस् ।

अभिभावकको सहयोगमा सिकाइ गर्ने क्रियाकलाप

पेज नं. ४७ को क्रियाकलाप (घ) को क्रियाकलाप अभिभावकको सहयोगमा गर्नुहोस् ।

४. प्रतिविम्बन

आधार	सिकारु	सहजकर्ता
मैले सिकेका कुरा		
सिकाइ केन्द्रमा गर्नुपर्ने कार्यकलाप र व्यवहार		
अनुभव		
सुधार गर्नुपर्ने पक्ष		

५. मूल्याङ्कन र अभिलेखीकरण

साधन १ : मौखिक अभिव्यक्ति

तल उल्लेख गरिएजस्तै पाठसँग सम्बन्धित छोटा छोटा मौखिक प्रश्न सोधेर मूल्याङ्कन गर्न सक्नुहुने छ :

(क) ताप र प्रकाश दुवै पाइने स्रोतको नाम लेख्नुहोस् ।

(ख) बिजुलीको प्रयोगबाट गर्न सकिने कुनै दुईओटा काम लेख्नुहोस् ।

(ग) तपाईँको घरमा खाना पकाउनका लागि प्रयोग गरिएका इन्धनको नाम लेख्नुहोस् ।

साधन २ : परियोजना कार्य

पुराना पुस्तक तथा पत्रपत्रिकाबाट तापका लागि प्रयोग हुने, प्रकाशका लागि प्रयोग हुने र ताप र प्रकाश दुवैका लागि प्रयोग हुने वस्तुको चित्र सङ्कलन गरी छुट्टाछुट्टै एल्बम तयार पार्नुहोस् ।

पाठ ४ र ५

चुम्बक र ध्वनि

१. सिकाइ उपलब्धि

सिकाइ उपलब्धि	व्यवहारकुशल सिप
शक्तिका स्रोतको परिचय दिई दैनिक जीवनमा मितव्ययी प्रयोग गर्न, उपयोग र संरक्षण गर्न	यस विषयक्षेत्रबाट सिकारुमा सञ्चार सिप, प्रयोग सिप, वैयक्तिक जिम्मेवारी, स्वअनुशासन सिप र स्वव्यवस्थापन, सिकाइ सिपलगायतका व्यवहारकुशल सिपको विकास गर्ने उद्देश्य राखिएको छ ।

२. सिकाइ सामग्री

- पाठसँग सम्बन्धित चित्र
- चुम्बक
- चुम्बकीय र अचुम्बकीय वस्तु (जस्तैः फलामको किला, प्लास्टिकको रुलर, ताल्चा, साँचो, काठको छेस्का, इरेजर, सलाई, कपडाको टुक्रा, स्ट्याप्लर पिन, ढुङ्गा आदि)
- आवाज दिने खालका वस्तु (जस्तैः घन्टी, बाजा, डमरु, मादल, सिटी आदि)

३. सहजीकरण क्रियाकलाप (प्रत्यक्ष र स्वनिर्देशित दुवै क्रियाकलाप)

सहजकर्ताले गर्ने क्रियाकलाप

(क) सुरुआती कार्यकलाप

- कक्षामा प्रवेश गर्ने बित्तिकै चुम्बक देखाउनुहोस् । यो के हो ? चिन्नुभयो भनी प्रश्न गर्नुहोस् ।
- चुम्बकमा शक्ति छ भन्ने कुरा देखाउन चुम्बक र फलामको काँटी वा कुनै फलामजन्य वस्तुलाई एकआपसमा छुवाएर देखाउनुहोस् ।
- त्यस्तै गरी चुम्बक नजिक सिसाकलम लैजानुहोस् । सिसाकलमलाई चुम्बकले नतानेको देखाएर चुम्बकको शक्तिको बारेमा प्रस्ट पार्दै विषय प्रवेश गर्नुहोस् ।

(ख) मुख्य क्रियाकलाप

क्रियाकलाप १ : सस्वर वाचन र छलफल

- सिकारुलाई पाठमा दिइएको अनुच्छेदबाट के सिक्नुभयो प्रश्न गर्नुहोस् ।
- चुम्बकमा N र S गरी दुई ध्रुव हुन्छन् र चुम्बकमा शक्ति हुन्छ भन्ने सम्बन्धमा पनि जानकारी दिनुहोस् । रेडियो, स्पिकर, टेलिभिजन, माइक्रोफोन आदिमा चुम्बकको प्रयोग गरिएको हुन्छ भन्ने पनि प्रस्ट पारिदिनुहोस् ।

क्रियाकलाप २ : मस्तिष्क मन्थन

- सिकारुलाई केही बेर आँखा चिम्म गरेर शान्त भएर बस्न लगाउनुहोस् ।
- वरपरबाट आइरहेका विभिन्न आवाज सुन्न लगाउनुहोस् ।
- केही समयपछि आफूले सुनेका आवाज कहाँबाट निस्केका हुन् वा केका आवाज हुन्, पालैपालो भन्ने अवसर दिनुहोस् ।

- सहजकर्ताले विभिन्न आवाजका स्रोतको नाम भन्दै उदाहरणसहित प्रस्ट पारिदिनुहोस् ।

क्रियाकलाप ३ : चित्र प्रदर्शनी र छलफल

- केही आवाज आउने वस्तुको चित्र देखाउनुहोस् र सिकारुलाई पहिचान गर्न लगाउनुहोस् ।
- चित्रमा देखिएका वस्तुबाट कस्तो आवाज आउँछन् होला भनी प्रश्न गर्दै छलफल गर्नुहोस् ।
- फेरि कुनै आवाज आउने ठोस वस्तुबाट आवाज निकालेर देखाउनुहोस् । जस्तैः घन्टी, बाँसुरी, सिटी, मादल
- विभिन्न वस्तुबाट आउने आवज नै ध्वनि हो भनी प्रस्ट पारिदिनुहोस् ।

क्रियाकलाप ४ : सस्वर वाचन र छलफल

- पाठमा दिइएको अनुच्छेदमा के कुरा उल्लेख गरिएको छ भन्न लगाउनुहोस् ।
- सहजकर्ताले ध्वनि भनेको आवाज हो । हाम्रो सुन्ने क्षमता कम गराउने र हाम्रो कानलाई असर पुऱ्याउने चर्को आवाज, हो हल्ला आदिलाई ध्वनि प्रदूषण भनिन्छ। कतिपय ध्वनि हामीलाई सुन्न आनन्द लाग्छ भने कतिपय चर्को आवाज वा ध्वनि हामीलाई झर्को लाग्छ र हाम्रो कानलाई असर पनि गर्छ भनी ध्वनि र ध्वनि प्रदूषणको बारेमा प्रस्ट पारिदिनुहोस् ।

क्रियाकलाप ५ : स्वमूल्याङ्कन क्रियाकलाप

- हरेक विषयक्षेत्रको अन्त्यमा सिकारुहले के कति सिके भनी स्वमूल्याङ्कनका लागि आफैँ गर्ने क्रियाकलाप दिइएका छन् ।
- सहजकर्ताले यस्ता क्रियाकलाप सिकारुलाई आफैँ गरेर स्वमूल्याङ्कन गर्न लगाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप ६ : श्रव्य दृश्य सामग्री

सिकारुलाई यो QR scane गरेर चुम्बक र ध्वनि भन्ने पाठको श्रव्य दृश्य सामग्री देखाउनुहोस् :

(ग) सबलीकरण कार्यकलाप

(अ) यहाँ केही वस्तुको नाम दिइएको छ । ती वस्तु चुम्बकीय वस्तु हुन् कि अचुम्बकीय वस्तु हुन् । प्रयोग गरेर छुट्याएर तलको तालिकामा लेख्नुहोस् :

चुम्बकीय वस्तु	अचुम्बकीय वस्तु

फलामको किला, प्लास्टिकको रुलर, ताल्चा, साँचो, काठको छेस्का, इरेजर, सलाई, कपडाको टुक्रा, स्ट्याप्लर पिन, ढुङ्गा आदिलाई चुम्बकले तानेर हेरौँ :

(आ) बिहानदेखि बेलुकासम्म तपाईँले सुनेका ध्वनिको सूची बनाउनुहोस् र तालिकामा भर्नुहोस् :

सिकारुको स्वसिकाइ क्रियाकलाप

पेज नं. ४८ मा रहेको प्रश्नोत्तर पेज नं. ४९ मा रहेको (ख) को क्रियाकलाप पेज नं. ५१ मा रहेको (ख), (ग) र (घ) को क्रियाकलाप सिकारुले पाठ अध्ययनपछि आफैँ गर्नुहोस् ।

४. प्रतिविम्बन

आधार	सिकारु	सहजकर्ता
मैले सिकेका कुरा		
सिकाइ केन्द्रमा गर्नुपर्ने कार्यकलाप र व्यवहार		
अनुभव		
सुधार गर्नुपर्ने पक्ष		

५. मूल्याङ्कन र अभिलेखीकरण

साधन १ : मौखिक/लिखित अभिव्यक्ति

तल उल्लेख गरिएजस्तै पाठसँग सम्बन्धित छोटा छोटा मौखिक प्रश्न सोधेर मूल्याङ्कन गर्न सक्नुहुने छ :

(क) चुम्बकमा कतिओटा ध्रुव हुन्छन् ?

(ख) दुईओटा चुम्बकीय वस्तु र दुईओटा अचुम्बकीय वस्तुको नाम लेख्नुहोस् ।

(ग) ध्वनि प्रदूषण गराउने दुईओटा स्रोतको नाम लेख्नुहोस् ।

साधन २ : अवलोकन (प्रयोगात्मक कार्य)

- चुम्बकको सहायताले उत्तर र दक्षिण दिशा छुट्याएर देखाउन लगाउनुहोस् ।
- चुम्बकीय र अचुम्बकीय वस्तुको नाम लेखिएको मेटाकार्ड छ्यासमिस गरेर भुइँमा एकै ठाउँमा राख्नुहोस् । भित्तामा चुम्बकीय र अचुम्बकीय वस्तु लेखिएको चार्टपेपर टाँस्न लगाउनुहोस् ।
- सिकारुलाई चुम्बकीय र अचुम्बकीय वस्तुको नाम लेखिएको मेटाकार्ड पत्ता लगाएर चार्टपेपरमा टाँस्न लगाउनुहोस् ।
- सिकारुको गतिविधिको अवलोकन गरेर मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।

साधन ३ :

हरेक विषय क्षेत्रको अन्त्यमा सिकारुको स्वमूल्याङ्कनका लागि क्रियाकलाप राखिएका छन् । ती क्रियाकलाप सिकारुलाई आफैँ गर्न लगाउनुहोस् । उक्त पाना च्यातेर सिकारुको व्यक्तिगत विवरण फाइलमा मूल्याङ्कनका लागि राख्नुहोस् ।

एकाइ ३

विषय क्षेत्र: हाम्रो समुदाय

परिचय

हाम्रो समुदाय विषयक्षेत्रमा सिकारुलाई समुदायमा आपसी सम्बन्ध सौहार्द्रपूर्ण बनाई सहयोगी एवम् मेलमिलापयुक्त वातावरणमा बस्न सिकाउने क्रियाकलापमा जोड दिइएको छ। छरछिमेकमा रहेका अशक्त र असहायलाई सहयोग र सम्मान गर्न, सार्वजनिक सेवा प्राप्त गर्दा पालो पर्खन, स्वस्थ रहन, रोगबाट बच्ने सावधानीका उपाय अपनाउन, बिरामी परेका बेला सहयोग लिन र दिन जस्ता व्यावहारिक सिपको विकासमा समेत जोड दिइएको छ। हाम्रो समुदायमा रहेका ज्येष्ठ नागरिक, अशक्त र असहायलाई सम्मान र सहयाग गर्नु असल नागरिकका कर्तव्य हुन्। यस्ता असल नागरिकमा हुने गुणको विकास गराउने उद्देश्य यस विषय क्षेत्रले राखेको छ।

हाम्रो समुदाय विषय क्षेत्रमा जम्मा दुईओटा पाठ समावेश गरिएका छन्। यस विषयक्षेत्रबाट सिकारुमा असल नागरिक बनाउने प्रयत्नका साथसाथै व्यवहारकुशल सिपको विकास गराउने उद्देश्य राखिएको छ।

यसका लागि सिकारुले पाठमा दिइएका विषयवस्तु पढ्ने, तस्बिर अवलोकन गर्ने र पाठमा दिइएका प्रश्नोत्तर, क्रियाकलाप, प्रयोगात्मक अभ्यास र परियोजना कार्य गर्नुपर्छ। कतिपय क्रियाकलाप अभिभावक तथा अन्य व्यक्तिसँगको सहयोगबाट गर्नुपर्ने हुन सक्छ। त्यसका लागि अभिभावक वा अन्य व्यक्तिको सहयोग लिनुपर्ने छ। नबुझेका विषयवस्तु प्रत्यक्ष साक्षात्कार कक्षामा सहजकर्तासँग सिकेर गर्नुपर्छ। सहजकर्ताले प्रत्यक्ष साक्षात्कार कक्षामा सहजकर्ताको पूर्ण सहयोग र आंशिक सहयोगमा गर्ने क्रियाकलाप सिकारुलाई गराउनुपर्छ। सुरु सुरुका प्रत्यक्ष कक्षामा सिकारुले गर्नुपर्ने कामका बारेमा समेत प्रस्टसँग भनिदिनुपर्छ।

पाठ १ असल नागरिक

१. सिकाइ उपलब्धि

सिकाइ उपलब्धि	व्यवहारकुशल सिप
• आफ्नो वडाका समाजसेवी, ज्येष्ठ नागरिक, असहाय तथा अपाङ्गता भएका व्यक्तिलाई सम्मान र सहयोग गर्न • बिरामी र अशक्तलाई सहयोग गर्न	यस विषयक्षेत्रबाट सिकारुमा सञ्चार सिप, सहयोग, सम्मान, सिकाइ सिप, वैयक्तिक जिम्मेवारी, सामाजिक एवम् नागरिक जिम्मेवारी सिप, स्वअनुशासन सिप र रचनात्मक सिपलगायतका व्यवहार कुशल सिपको विकास गर्ने उद्देश्य राखिएको छ।

२. सिकाइ सामग्री

- पाठसँग सम्बन्धित विभिन्न अशक्त, असहाय, अपाङ्गता दृष्टिविहीनलाई सहयोग गरेका चित्र
- औषधी उपचार गरेको र बिरामीलाई सहयोग गरेको चित्र
- श्रव्य दृश्य सामग्री

३. सहजीकरण क्रियाकलाप (प्रत्यक्ष र स्वनिर्देशित दुवै क्रियाकलाप)

सहजकर्ताले गर्ने क्रियाकलाप

(क) सुरुआती कार्यकलाप

- अशक्त, अपाङ्गता, दृष्टिविहीन आदिलाई सहयोग गर्दै गरेका तस्बिर वा भिडियो प्रदर्शन गर्नुहोस्
- सिकारुलाई यी तस्बिर वा भिडियोमा के देख्नुभयो ? किन यसरी सहयोग गरिरहेका छन् ? जस्ता प्रश्न सोध्नुहोस् ।
- सिकारुबाट आएको जवाफलाई जोड्दै यसरी सहयोग गर्ने व्यक्ति असल नागरिक हुन् र तपाईँ पनि असल नागरिक बन्ने प्रयत्न गर्नुपर्छ भन्दै विषय प्रवेश गर्नुहोस् ।

(ख) मुख्य क्रियाकलाप

क्रियाकलाप १ : मस्तिष्क मन्थन

- असल नागरिक बन्न के के गर्नुपर्ला भनी सिकारुलाई मस्तिष्क मन्थन गर्न लगाउनुहोस् ।
- सिकारुबाट आएको जवाफ बोर्डमा टिप्दै जानुहोस् ।
- दुःखी, गरिब, असहाय, अशक्त र गरिबलाई सहयोग गर्ने, ज्ञानी, मिलनसार र सहयोगी, आफूभन्दा ठुलालाई आदर सत्कार र आफूभन्दा सानालाई माया गर्ने र सबैसँग मिठो बोलीवचन र राम्रो व्यवहार गर्ने सबैलाई असल नागरिक भनिन्छ भनी प्रस्ट पारिदिनुहोस् ।

क्रियाकलाप २ : सस्वर वाचन र छलफल

- पाठमा दिइएको अनुच्छेदबाट के कुरा प्रस्ट पार्न खोजिएको छ ? भनी भन्न लगाउनुहोस् ।
- सहजकर्ताले आनन्दीलाई यहाँ असल नागरिक भनिएको छ किनभने बाटामा हिँडिरहेका दृष्टिविहीन मानिसलाई सहयोग गरेकाले, दुःख पाएको मानिसलाई पैसा दिएर सहयोग गरेकाले, बस चढ्दा भिडभाड नगरीकन लाइनमा बसेर चढिन् र आफू बसेको सिट ज्येष्ठ नागरिकका लागि छाडिदिइन्, सानो बालकलाई सडक पार गर्न सहयोग गरेकाले भनी प्रस्ट पारिदिनुहोस् ।

क्रियाकलाप ३ : तालिका

- सिकारुलाई पेज नं. ५६ मा रहेको तालिका प्रदर्शन गर्नुहोस् ।
- उक्त तालिकामा दिइएको अवस्थाअनुसार कसरी सहयोग गर्न सकिन्छ भनी सोच्न लगाउनुहोस् ।
- जोडी जोडीमा बसेर सिकारुलाई उक्त तालिका भर्न लगाउनुहोस् ।
- नजानेमा सहयोग गर्नुहोस् ।

अवस्था	सहयोग
१. बिस्कुन सुकाएको छ । पानी पर्न लाग्दा	१. छिटो छिटो बिस्कुन उठाउन सहयोग गर्ने
२. ज्येष्ठ नागरिकलाई गाडी चढ्न लाग्दा	२. गाडी चढ्न सहयोग गर्ने
३. आमाले खाजा बनाउँदै गर्दा	३. आमालाई खाजा बनाउन सहयोग गर्ने
४. सँगै हिँडेको साथी लड्दा	४. साथीलाई उठ्नका लागि सहयोग गर्ने

५. गाईवस्तुले बाली खाँदा	५.गाईवस्तुलाई खेतबारीबाट धपाउन सहयोग गर्ने
६. परिवारका सदस्यलाई सन्चो नहुँदा	६. स्वास्थ्य चौकी लैजान र औषधी खान सहयोग गर्ने
७. साथीले कलम ल्याउन बिर्सिंदा	७. साथीलाई लेख्ने बेलामा आफ्नो कलम दिने

क्रियाकलाप ४ : गीत

- पेज नं. ५७ मा रहेको गीत I do, we do, you do विधिबाट गाउन लगाउनुहोस् ।
- गीतको भाव के होला भनी सिकारुलाई सोचेर भन्न लगाउनुहोस् ।
- असल नागरिक बन्नका लागि हामीले के कस्ता काम गर्नुपर्छ भन्ने सम्बन्धमा प्रस्ट पार्न खोजिएको छ ।

क्रियाकलाप ५ : छलफल र बुँदा टिपोट

- पेज नं. ५८ मा दिइएको अनुच्छेद सस्वर वाचन गरेर सुनाउनुहोस् ।
- सिकारुलाई रामप्रितले पाएका अधिकार टिपोट गर्न लगाउनुहोस् ।
- त्यसपछि एकछिन सिकारुलाई छलफल गर्न लगाउनुहोस् र रामप्रितले जस्तै तपाईँले प्राप्त गरेका अधिकार कुन कुन छन् ? लेख्न लगाउनुहोस् ।
- सहजकर्ताले यसरी हामीले आफ्नो वृत्ति विकासका लागि घरपरिवार, समाज र राज्यबाट पाउने सहयोगलाई अधिकार भनिन्छ ।

क्रियाकलाप ६: प्रश्नोत्तर र छलफल

- सिकारुसँग समाजमा असल काम गर्ने व्यक्तिलाई सम्मान गरेको देख्नुभएको छ ? भनी प्रश्न गर्नुहोस् ।
- सिकारुबाट आएको जवाफलाई जोड्दै चार्टपेपर प्रदर्शन गर्दै दोसल्ला ओडाएर, अक्षय कोष खडा गरेर, प्रमाण पत्र प्रदान गरेर, उहाँको नामबाट समाजसेवा गर्ने सङ्घसंस्था खोलेर, उहाँको गुणगान गाएर र उहाँलाई थप हौसला प्रेरणा प्रदान गरेर सम्मान गरिन्छ भनी प्रस्ट पारिदिनुहोस् ।

क्रियाकलाप ७ : श्रव्य दृश्य सामग्री

सिकारुलाई यो QR scane गरेर असल नागरिक भन्ने पाठको श्रव्य दृश्य सामग्री देखाउनुहोस् :

(ग) सबलीकरण कार्यकलाप

(अ) तपाईँको गाउँमा असल मानिस को को हुनुहुन्छ, नाम लेख्नुहोस् । उहाँहरूले असल काम के के गर्नुहुँदो रहेछ, अवलोकन पनि गर्नुहोस् र तालिकामा भर्नुहोस् :

नाम	असल काम

(ख) तपाईँ असल नागरिक बन्नका लागि के के गर्नुपर्छ ? सूची बनाउनुहोस् ।

सिकारुको स्वसिकाइ क्रियाकलाप

पेज नं. ५६ मा रहेको प्रश्नोत्तर पेज नं. ५७ मा रहेको रहेको क्रियाकलाप (ग) र पेज नं. ५९ मा रहेको क्रियाकलाप (च) र (छ) सिकारुले पाठ अध्ययनपछि आफैँ गर्नुहोस् ।

सहजकर्ता वा अन्य व्यक्तिको आंशिक सहयोगमा सिकाइ गर्ने क्रियाकलाप

पेज नं. ५६ मा रहेको क्रियाकलाप (ख), पेज नं. ५७ मा रहेको क्रियाकलाप (घ) र पेज नं. ५८ मा रहेको क्रियाकलाप ङ सहजकर्ता वा अन्य व्यक्तिको आंशिक सहयोग लिएर गर्नुहोस् ।

४. प्रतिविम्बन

आधार	सिकारु	सहजकर्ता
मैले सिकेका कुरा		
सिकाइ केन्द्रमा गर्नुपर्ने कार्यकलाप र व्यवहार		
अनुभव		
सुधार गर्नुपर्ने पक्ष		

५. मूल्याङ्कन र अभिलेखीकरण

साधन १ : मौखिक अभिव्यक्ति

तल उल्लेख गरिएजस्तै पाठसँग सम्बन्धित छोटा छोटा मौखिक प्रश्न सोधेर मूल्याङ्कन गर्न सक्नुहुने छ :

(क) असल नागरिक भनेर कस्ता व्यक्तिलाई भनिन्छ ?

(ख) असल नागरिक बन्नका लागि गर्नुपर्ने कुनै दुई कार्य लेख्नुहोस् ।

(ग) नागरिक अधिकार भनेको के हो ?

(घ) तपाईँले प्राप्त गरेका कुनै तीन अधिकार लेख्नुहोस् ।

साधन २ : अवलोकन

सिकारुले सिकाइ केन्द्रमा गरेका असल व्यवहारको अवलोकन गरी मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।

साधन ३ :

सिकारुको घरपरिवार र समुदायमा गर्ने गरेको सहयोगको सम्बन्धमा अभिभावक र साथीहरूसँग प्रतिक्रिया लिएर मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।

पाठ २

रोग र उपचार

१. सिकाइ उपलब्धि

सिकाइ उपलब्धि	व्यवहारकुशल सिप
• हात धोएर खाने, पिउने पानीको सुरक्षा र चर्पी, धारा र वरिपरिको वातावरण सफा राख्ने, रोग र स्वस्थकर बानी विकास गर्न • रोग लाग्नबाट बच्न र स्वस्थकर बानी अवलम्बन गर्न	यस विषयक्षेत्रबाट सिकारुमा सञ्चार सिप, सहयोग, सम्मान, सिकाइ सिप, वैयक्तिक जिम्मेवारी, सामाजिक एवम् नागरिक जिम्मेवारी सिप, स्वअनुशासन सिप र प्रयोग सिपलगायतका व्यवहारकुशल सिपको विकास गर्ने उद्देश्य राखिएको छ ।

२. सिकाइ सामग्री

- औषधी उपचार गरेको र बिरामीलाई सहयोग गरेको चित्र
- सरुवा रोग र नसर्ने रोगको सूची चार्ट
- श्रव्य दृश्य सामग्री

३. सहजीकरण क्रियाकलाप (प्रत्यक्ष र स्वनिर्देशित दुवै क्रियाकलाप)

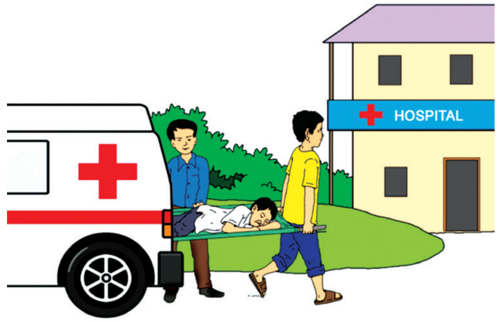
सहजकर्ताले गर्ने क्रियाकलाप

(क) सुरुआती कार्यकलाप

- सिकारुलाई तपाईँको परिवारको सदस्य बिरामी परेमा के गर्नुहुन्छ ? हामी बिरामी हुँदा कहाँ जानुपर्छ ? जस्ता प्रश्न गर्नुहोस् ।
- सबैलाई पालै पालो भन्ने अवसर प्रदान गर्नुहोस् ।
- सिकारुबाट आएको जवाफलाई जोड्दै के भएको हो सोध्ने, सहयोग गर्ने र तुरुन्त स्वास्थ्य चौकी वा अस्पताल लैजाने गर्नुपर्छ । शरीरमा सामान्य अवस्थाभन्दा अलि फरक वा असहज महसुस हुनु अथवा शरीरका अङ्गले राम्रोसँग काम गर्न नसक्नु अथवा बिरामी भएको अवस्थालाई नै रोग भनिन्छ भनी रोग र उपचारको अवधारणा प्रस्ट पार्दै विषय प्रवेश गर्नुहोस् ।

(ख) मुख्य क्रियाकलाप

क्रियाकलाप १ : तस्बिर वा भिडियो प्रदर्शन



- माथि उल्लेख गरिएजस्तै बिरामी परेको र बिरामीलाई अस्पताल लग्दै गरेको तस्बिर वा भिडियो प्रदर्शन गर्नुहोस् ।
- सिकारुसँग यहाँ देखाइएका दुई तस्बिरमा के के देख्नुभयो ? भनी प्रश्न गर्नुहोस् ।
- सिकारुबाट जवाफ आइसकेपछि यी दुई तस्बिरबाट हामी के बुझ्न सक्छौँ भने हामी बिरामी पनि हुन्छौँ र बिरामी पर्दा औषधी उपचार गर्नका लागि अस्पताल वा स्वास्थ्य चौकी जानुपर्छ भनी प्रस्ट पारिदिनुहोस् ।

क्रियाकलाप २ : स्वसस्वर वाचन र बुँदा टिपोट

- पाठमा भएको अनुच्छेदबाट के सिक्नुभयो ? भनी प्रश्न गर्नुहोस् ।
- अनुच्छेदबाट मुख्य मुख्य बुँदा टिपोट गर्न लगाउनुहोस् र उक्त बुँदाको सम्बन्धमा प्रस्ट पारिदिनुहोस् ।

क्रियाकलाप ३ : घटना अध्ययन

सर्ने रोग र नसर्ने रोगसम्बन्धी केही घटना सुनाउनुहोस् :

घटना १:

धनहादुर सधैँ धूमपान गर्थे । त्यसैले उनी लामो समयसम्म बिरामी परे । घरपरिवारले उनलाई अस्पताल पुऱ्याए । अस्पताल जाँदा डाक्टरले उनको फोक्सामा क्यान्सर भएको बताए ।

- भर्खर सुन्नुभएको घटनामा कुन रोगको बारेमा भनिएको छ ? भनी सिकारुलाई प्रश्न गर्नुहोस् ।
- सिकारुले जवाफ दिइसकेपछि घटनामा फोक्साको क्यान्सरको बारेमा कुरा गरिएको छ । फोक्साको क्यान्सर नसर्ने रोग हो भनी विभिन्न उदाहरण दिएर प्रस्ट पारिदिनुहोस् ।

घटना २:

हर्कबहादुर नियमित मदिरा सेवन गर्छन् । त्यसैले उनलाई उच्च रक्तचापको समस्या देखा परेको छ र कलेजाको रोग लागेको छ ।

- भर्खर सुनेको घटनामा कुन रोगको बारेमा भनिएको छ ? भनी सिकारुलाई प्रश्न गर्नुहोस् ।
- सिकारुले जवाफ दिइसकेपछि यसमा उच्च रक्तचाप र कलेजाको रोगको बारेमा भनिएको छ । यी रोग नसर्ने रोग हुन् भनी विभिन्न उदाहरण दिएर प्रस्ट पारिदिनुहोस् ।

घटना ३

राधा दिनभरी घरमा बस्छिन् । शारीरिक व्यायाम गर्ने र हिँडडुल गर्ने गर्दिनन् । प्रशस्त मात्रामा पटक पटक खाना खाने र टिभी हेरेर बस्ने गर्छिन् । त्यसैले उनीमा मधुमेहको समस्या देखिएको छ ।

- भर्खर सुनेको घटनामा कुन रोगको बारेमा भनिएको छ ? भनी सिकारुलाई प्रश्न गर्नुहोस् ।
- सिकारुले जवाफ दिइसकेपछि घटनामा मधुमेह रोगको बारेमा भनिएको छ । यो रोग नसर्ने रोग हो भनी विभिन्न उदाहरण दिएर प्रस्ट पारिदिनुहोस् ।

घटना ४

राकेशलाई घरको खाना मन पर्दैनथ्यो । उनीले बजारका चिल्ला, भुटेका, मसला धेरै हालेका खाना खान्थे । उनको खाना खाने समय पनि अनियमित थियो । यिनै कारणले उनलाई अहिले पेटको रोग लागेको छ ।

- भर्खर सुनेको घटनामा कुन रोगको बारेमा भनिएको छ ? भनी सिकारुलाई प्रश्न गर्नुहोस् ।
- सिकारुले जवाफ दिइसकेपछि पेटको रोगको बारेमा भनिएको छ र यो रोग नसर्ने रोग हो भनी विभिन्न उदाहरण दिएर प्रस्ट पारिदिनुहोस् ।
- सिकारुलाई सर्ने र नसर्ने रोगको समबन्धमा जानकारी भएपछि पेज नं. ६३ को क्रियाकलाप (ख) गर्न लगाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप ४ : समूह छलफल र प्रस्तुतीकरण

- कक्षामा सिकारुलाई दुई समूहमा विभाजन गर्नुहोस् ।
- एक समूहलाई सर्ने रोग लाग्नाका कारण र अर्को समूहलाई नसर्ने रोगका कारण सम्बन्धमा समूहमा छलफल गरेर टिपोट गर्न लगाउनुहोस् ।
- पालै पालो समूहगत प्रस्तुति गर्न लगाउनुहोस् ।
- सहजकर्ताले सर्ने रोगका कारण र नसर्ने रोगका कारण लेखिएको चार्ट प्रदर्शन गदै प्रस्ट पारिदिनुहोस् ।

  - रोगी व्यक्तिबाट स्वस्थ व्यक्तिमा दूषित हावा, पानी, दिशा पिसाब, सरसफाइको कमी आदि कारणले सजिलै सर्ने रोगलाई सर्ने रोग भनिन्छ ।
  - झाडापखाला, रुघाखोकी, आउँ, जुका, क्षयरोग, दादुरा, पोलियो, टाइफाइड, लहरे खोकी र कोभिड-१९ सर्ने रोग हुन् ।
  - रोगी एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा सजिलै नसर्ने तर अस्वस्थकर जीवनशैली, असन्तुलित भोजन र शारीरिक व्यायाम आदिको अभावले लाग्ने रोगलाई नसर्ने रोग भनिन्छ ।
  - हृदयघात, मस्तिष्कघात, दम, मुटुको रोग, पत्थरी, क्यान्सर, मधुमेह, मोटोपन, ग्यास्टिक आदि नसर्ने रोग हुन् ।

नसर्ने रोगका कारण

१. शारीरिक व्यायामको कमी

२. सुर्ती, चुरोट, जाँड रक्सी आदि जस्ता मद्यपान र धूमपानको सेवन गर्नु

३. अस्वस्थर खाना

४. अल्छीपना

५. प्रदूषण

६. मोटोपन

७. उच्च रक्तचाप

८. रगतमा चिनी र बोसोको मात्रा बढी हुनु

९. वंशाणुगत तत्त्व

क्रियाकलाप ५ : गीत

- पेज नं. ६४ मा रहेको गीत गति यति र लय मिलाएर I do, We do You do विधिबाट गाउन लगाउनुहोस् ।
- गीतको भाव सम्बन्धमा सिकारुलाई प्रश्न गर्नुहोस् ।
- सिकारुबाट जवाफ आईसकेपछि छलफल गराउँदै गीतको भाव सम्बन्धमा प्रस्ट पारिदिनुहोस् ।

क्रियाकलाप ६ : जोडीमा छलफल र प्रस्तुतीकरण

- सिकारुलाई जोडी जोडीमा बस्न लगाउनुहोस् । सर्ने र नसर्ने रोगबाट बच्ने उपाय सम्बन्धमा जोडी जोडीमा छलफल गर्न लगाई प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।
- सिकारुको प्रस्तुतिबाट आएका मुख्य मुख्य बुँदा बोर्डमा टिपोट गर्नुहोस् ।

सर्ने रोगबाट बच्ने उपाय

- सफा र उमालेको पानी खाने
- खाना खानुअघि, शौचालय गएर आएपछि, फोहोर वस्तु चलाएपछि साबुन पानीले मिचिमिची हात धुने
- सन्तुलित भोजनको सेवनमा ध्यान दिने
- बासी सडेगलेका, झिँगा भन्केका, नछोपी राखिएका खानेकुरा नखाने
- घरबाहिर हिँड्दा अनिवार्य मास्क लगाउने
- घर वरपर सफा सुग्घर राख्ने, पानी जम्ने खाल्डा खुल्डी पुर्ने
- गर्मी मौसममा लामखुट्टेको टोकाइबाट बच्न राती सुत्दा झुल टाँगेर सुत्ने
- दिउँसो हिँड्दा हात गोडालगायतका शरीरको खुला भागमा मलम लगाएर मात्र हिँड्ने

नसर्ने रोगबाट बच्ने उपाय

- धूमपान, मद्यपानबाट टाढा रहन सकेमा नसर्ने रोग लाग्नबाट बच्न सकिन्छ ।
- अत्यधिक रक्सी सेवनले कम्तीमा दुई सय प्रकारका रोग लाग्छन् भनिन्छ । त्यसैले जाँड रक्सी सेवनबाट टाढै रहनुपर्छ ।
- अत्यधिक धूमपानले श्वासप्रश्वास, फोक्साको क्यान्सरलगायत जटिल समस्या देखा पर्छन् । त्यसैले यस्ता वस्तुको सेवनबाट पनि टाढै रहनुपर्छ ।
- खैनी, गुट्का, पानजस्ता सुर्तीजन्य पदार्थको सेवनले दम, मुखको क्यान्सर, मधुमेहजस्ता रोग लाग्न सक्छन् । त्यसैले यस्ता सुर्तीजन्य पदार्थबाट टाढै रहनुपर्छ ।

क्रियाकलाप ७ : खेल

सर्ने र नसर्ने खेल खेलाउनुहोस् ।

खेल खेल्ने तरिका

- सिकारुलाई विभिन्न समूहमा वर्गीकरण गर्नुहोस् ।
- समूहअनुसार सर्ने र नसर्ने रोग लेखिएका कागजको टुक्राको सेट तयार गर्नुहोस् ।
- ती टुक्राको सेट बराबर पर्ने गरी तयार गर्नुहोस् ।
- ती टुक्राको सेट र चार्टपेपर प्रत्येक समूहलाई दिनुहोस् ।
- अब सर्ने र नसर्ने रोग वर्गीकरण गर्दै ती टुक्र चार्टपेपरमा टाँस्न लगाउनुहोस् ।
- पालैपालो प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् र स्याबासी दिनुहोस् ।

क्रियाकलाप ८: स्वमूल्याङ्कन क्रियाकलाप

- हरेक विषयक्षेत्रको अन्त्यमा सिकारुले के कति सिके भनी स्वमूल्याङ्कनका लागि आफैँ गर्ने क्रियाकलाप दिइएका छन् ।
- सहजकर्ताले यस्ता क्रियाकलाप सिकारुलाई आफैँ गरेर स्वमूल्याङ्कन गर्न लगाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप ९ : श्रव्य दृश्य सामग्री

सिकारुलाई यो QR scane गरेर अरोग र उपचार भन्ने पाठको श्रव्य दृश्य सामग्री देखाउनुहोस् :

(ग) **सबलीकरण कार्यकलाप**

(अ) तल दिइएको तालिकामा पाँच पाँचओटा सर्ने र नसर्ने रोगको नाम लेख्नुहोस् ।

सर्ने रोग	नसर्ने रोग

(आ) जोडा मिलाउनुहोस् ।

समूह क	समूह ख
फोहोर माटाबाट	क्षयरोग
थुक वा सिँगानको छिटाबाट	जुका
लामखुट्टेले टोकेर	कालाजार
झिँगाबाट	झाडापखाला
फोहोर पानीबाट	मलेरिया
	आउँ
	रुघाखोकी

सिकारुको स्वसिकाइ क्रियाकलाप

पेज नं. ६३ मा रहेको क्रियाकलाप (ख), पेज नं. ६४ मा रहेको क्रियाकलाप (ग), पेज नं. ६६ मा रहेको क्रियाकलाप ङ सिकारुले पाठ अध्ययनपछि आफैँ गर्नुहोस् ।

सहजकर्ता वा अन्य व्यक्तिको आंशिक सहयोगमा सिकाइ गर्ने क्रियाकलाप

पेज नं. ६७ मा रहेको (घ) को क्रियाकलाप सहजकर्ता वा अन्य व्यक्तिको आंशिक सहयोग लिएर गर्नुहोस् ।

अभिभावकको सहयोगमा सिकाइ गर्ने क्रियाकलाप

पेज नं. ६७ को क्रियाकलाप (च), (छ) र (ज) को क्रियाकलाप अभिभावकको सहयोगमा गर्नुहोस् ।

४. प्रतिविम्बन

आधार	सिकारु	सहजकर्ता
मैले सिकेका कुरा		
सिकाइ केन्द्रमा गर्नुपर्ने कार्यकलाप र व्यवहार		
अनुभव		
सुधार गर्नुपर्ने पक्ष		

५. मूल्याङ्कन र अभिलेखीकरण

साधन १ : मौखिक ⁄ लिखित अभिव्यक्ति

तल उल्लेख गरिएजस्तै पाठसँग सम्बन्धित छोटा छोटा मौखिक प्रश्न सोधेर मूल्याङ्कन गर्न सक्नुहुने छ :

(क) रोग भनेको के हो ?

(ख) तपाईँको घरको कुनै सदस्य बिरामी परेमा के गर्नुहुन्छ ?

(ग) सरुवा रोग भन्नाले के बुझिन्छ ?

(घ) नसर्ने रोग कस्तो रोग हो ?

(ङ) सर्ने र नसर्ने दुई दुईओटा रोगको नाम भन्नुहोस् ।

साधन २ : रुजु सूची

पाठगत सिकाइ उपलब्धि पूरा भए नभएको सम्बन्धमा तल उल्लेख गरिएजस्तै रुजु सूची बनाएर परीक्षण गर्न सक्नुहुने छ :

सिकाइ उपलब्धि	छ	छैन
खानुभन्दा अघि हात धुने गरे नगरेको		
सरुवा रोगप्रति सचेत भए नभएको		
खोक्दा हाच्छिउँ गर्दा रुमालले मुख छोप्ने गरे नगरेको		
सफा पानी पिउने गरे नगरेको		

साधन ३ : अभिभावक प्रतिक्रिया

अभिभावकलाई पनि घरमा सिकारुले सरसफाइमा ध्यान दिए नदिएको सम्बन्धी रुजु सूची बनाएर पठाएर मूल्याङ्कन गर्न सक्नुहुने छ :

साधन ४ :

हरेक विषय क्षेत्रको अन्त्यमा सिकारुको स्वमूल्याङ्कनका लागि क्रियाकलाप राखिएका छन् । ती क्रियाकलाप सिकारुलाई आफैँ गर्न लगाउनुहोस् । उक्त पाना च्यातेर सिकारुको व्यक्तिगत विवरण फाइलमा मूल्याङ्कनका लागि राख्नुहोस् ।

एकाइ ४ हाम्रो विद्यालय

परिचय

हाम्रो विद्यालय विषयक्षेत्रमा सिकारुलाई सिकाइ केन्द्र सिकारुका लागि शिक्षा आर्जन गर्ने औपचारिक थलो हो भनी पहिचान गराउन खोजिएको छ। सिकाइ केन्द्रमा आपसी सम्बन्ध सौहार्द्रपूर्ण बनाई सहयोगी एवम् मेलमिलापयुक्त वातावरणमा बस्न सिकाउने क्रियाकलापमा जोड दिइएको छ। साथीहरूसँग एकआपसमा सहयोग, मेलमिलाप कायम गरी अध्ययन कार्यका लागि जोड दिन खोजिएको छ। सिकाइ केन्द्र वरपरको वातावरण सफासुग्घर राख्ने, हरेक सामानको मितव्ययी प्रयोग र जतन गर्ने जस्ता असल नागरिकमा हुने गुणहरूको विकास गराउने उद्देश्य यस विषय क्षेत्रले राखेको छ। यसका साथै दुर्घटना तथा प्रकोपबाट सुरक्षित हुने उपाय सम्बन्धमा पनि सिकारुलाई सचेत गराउन खोजिएको छ।

हाम्रो समुदाय विषय क्षेत्रमा जम्मा दुईओटा पाठ समावेश गरिएका छन्। यस विषयक्षेत्रबाट सिकारुमा असल नागरिक बनाउने प्रयत्नका साथसाथै व्यवहारकुशल सिपको विकास गराउने उद्देश्य राखिएको छ। यसका लागि सिकारुले पाठमा दिइएका विषयवस्तु पढ्ने, तस्बिर अवलोकन गर्ने र पाठमा दिइएका प्रश्नोत्तर, क्रियाकलाप, प्रयोगात्मक अभ्यास र परियोजना कार्य गर्नुपर्छ। कतिपय क्रियाकलाप अभिभावक तथा अन्य व्यक्तिसँगको सहयोगबाट गर्नुपर्ने हुन सक्छ। त्यसका लागि अभिभावक वा अन्य व्यक्तिको सहयोग लिनुपर्ने छ। नबुझेका विषयवस्तु प्रत्यक्ष साक्षात्कार कक्षामा सहजकर्तासँग सिकेर गर्नुपर्छ। सहजकर्ताले प्रत्यक्ष साक्षात्कार कक्षामा सहजकर्ताको पूर्ण सहयोग र आंशिक सहयोगमा गर्ने क्रियाकलाप सिकारुलाई गराउनुपर्छ। सुरु सुरुका प्रत्यक्ष कक्षामा सिकारुले गर्नुपर्ने कामका बारेमा समेत प्रस्टसँग भनिदिनुपर्छ।

पाठ १ हाम्रो सिकाइ केन्द्र

१. सिकाइ उपलब्धि

सिकाइ उपलब्धि	व्यवहारकुशल सिप
• सिकाइ केन्द्रको कक्षाकोठा र हाताको सरसफाइ साथै खेल सामग्री, पुस्तकालय सामानको जतन र प्रयोग गर्न • फूलबारी एवम बोटबिरुवाको हेरचाह गर्न	यस विषयक्षेत्रबाट सिकारुमा सिकाइ सिप, प्रयोग सिप, सञ्चार सिप, सहयोग, वैयक्तिक जिम्मेवारी, स्वव्यवस्थापन, वातावरणप्रति सजग र सम्मान एवम् नागरिक जिम्मेवारी सिप र रचनात्मक सिपलगायतका व्यवहारकुशल सिपको विकास गर्ने उद्देश्य राखिएको छ।

२. सिकाइ सामग्री

- पाठसँग सम्बन्धित सिकाइ केन्द्रको तस्बिर, खेल सामग्री, शैक्षिक सामग्री
- सामान प्रयोग गरिसकेपछि जतन गरेर राखेको चित्र, कापी, किताब, कलम झोलामा जतन गरेर राखेको चित्र, कक्षाकोठा सफा गर्दै राखेको चित्र अदि
- श्रव्य दृश्य सामग्री

३. सहजीकरण क्रियाकलाप (प्रत्यक्ष र स्वनिर्देशित दुवै क्रियाकलाप)

सहजकर्ताले गर्ने क्रियाकलाप

(क) सुरुआती कार्यकलाप

- सिकारुलाई हाम्रो सिकाइ केन्द्रको नाम के हो ? भनी प्रश्न गर्नुहोस् । सबै जनालाई एकैस्वरमा भन्न लगाउनुहोस् ।
- फेरि सहजकर्ताले आफू भन्दै सँगसँगै सबै सिकारुलाई तल दिइएका वाक्य भन्न लगाउनुहोस् ।
- हाम्रो सिकाइ केन्द्र राम्रो छ । हामी हाम्रो सिकाइ केन्द्रलाई राम्रो बनाउँछौँ । हामीलाई हाम्रो सिकाइ केन्द्रको धेरै माया लाग्छ । यसरी नै विषय प्रवेश गर्नुहोस् ।

(ख) मुख्य क्रियाकलाप

क्रियाकलाप १ : चित्र अवलोकन र छलफल

- सिकारुलाई पाठको सुरुमा दिइएका तीनओटा तस्बिर अवलोकन गर्न लगाउनुहोस् ।
- ती तस्बिरमा के के देख्नुभयो ? ती तस्बिर हेरेर तपाईँले के के सिक्नुभयो ? भनी पालैपालो भन्न लगाउनुहोस् ।
- तस्बिरमा देखिएजस्तै हामी सिकाइ केन्द्रमा साथी साथी मिलेर बस्नुपर्छ, एकले अर्कालाई सहयोग गर्नुपर्छ, सिकाइ केन्द्र वरपरको वातावरण सफासुग्घर राख्नुपर्छ । सिकाइ केन्द्रमा भएका सामानको जतन साथ प्रयोग गर्ने र प्रयोगपछि सुरक्षित स्थानमा राख्नुपर्छ भनी प्रस्ट पारिदिनुहोस् ।

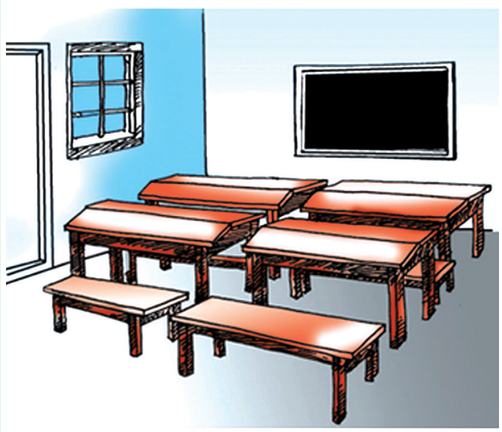
क्रियाकलाप २ : सस्वर वाचन

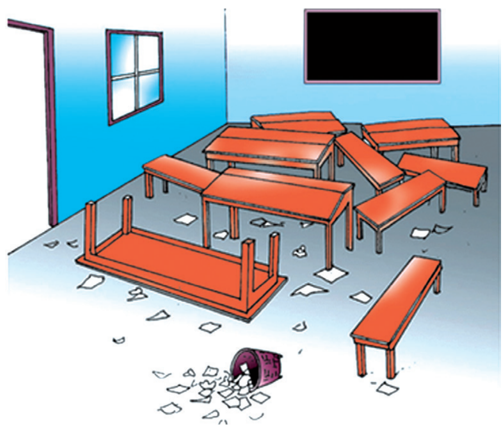
- सिकारुलाई पाठमा दिइएको अनुच्छेदमा भएका महत्त्वपूर्ण बुँदा टिपोट गर्न लगाउनुहोस् ।
- ती बुँदाको सम्बन्धमा छलफल गराउँदै प्रस्ट पारिदिनुहोस् ।

क्रियाकलाप ३ : प्रयोगात्मक कार्य

- सिकारुलाई नियमित आफ्नो कक्षाकोठा सफा गर्न लगाउनुहोस् ।
- कक्षाकोठा सफा गर्न के के सामग्री चाहिन्छ, साथीहरूसँग छलफल गरेर सूची तयार गर्न लगाउनुहोस् र सूची तयार भइसकेपछि सिकाइ केन्द्रको सम्बन्धित व्यक्तिसँग सामग्री मागेर ल्याउन लगाउनुहोस् ।
- सबै जना मिली कक्षाकोठा सरसफाइ गर्न लगाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप ४ : चित्र अवलोकन, प्रस्तुति र छलफल





- सिकारुलाई दुई समूहमा विभाजन गर्नुहोस् । सिकारुलाई उल्लिखित दुई तस्बिर देखाउनुहोस् ।
- एक समूहलाई पहिलो तस्बिर र अर्को समूहलाई दोस्रो तस्बिरको सम्बन्धमा समूहगत छलफल गरी प्रस्तुतीकरण गर्न लगाउनुहोस् ।
- समूहगत प्रस्तुति सुनिसकेपछि सहजकर्ताले पहिलो चित्रमा डेक्स बेन्च मिलाएर राखेको सफा कक्षाकोठा देख्न सकिन्छ ।
- दोस्रो चित्रमा डेक्स बेन्च नमिलाएको, भुइँभरी कागजका टुक्रा छरिएको फोहोर कक्षाकोठामा जतातते फालिएको देख्न सकिन्छ ।
- पहिलो चित्रमा जस्तै हामीले पनि आफ्नो कक्षाकोठा सफासुग्घर राख्नुपर्छ भनी प्रस्ट पारिदिनुहोस् ।

क्रियाकलाप ५ : चित्र, चार्ट प्रदर्शनी र छलफल

- सिकारुलाई पुस्तकालय भनेको के हो ? थाहा छ ? भनी प्रश्न गर्नुहोस् ।
- सिकारुको जवाफपछि तलको जस्तै पुस्तकालय प्रयोग गरिराखेको तस्बिर देखाउनुहोस् ।

- तपाईंले पुस्तकालयको प्रयोग कसरी गर्ने गर्नुभएको छ नि ? भनी फेरि प्रश्न गर्नुहोस् ।
- पुस्तकालय प्रयोग गर्ने तरिका लेखिएको चार्ट प्रदर्शन गर्दै बुँदागत रूपमा छलफल गराउँदै प्रस्ट पारिदिनुहोस् ।

पुस्तकालय प्रयोग गर्ने तरिका

- एउटा पुस्तक पढेपछि मात्र अर्को पुस्तक पढ्ने
- पुस्तक जहाँबाट झिकेको हो त्यहीं राख्ने
- आफूले पढिसकेका पुस्तकको डायरीमा सूची बनाउने
- पुस्तक पढ्दा जतनसाथ पाना पल्टाउने
- पुस्तक पढ्दा नबुझेका कुरा सहजकर्तासँग सोध्ने
- पुस्तक केको बारेमा लेखिएको रहेछ त्यो पनि डायरीमा टिप्ने
- पुस्तकालयमा सरसफाइ गर्ने
- पुस्तकालयमा हल्ला नगरीकन साथीहरूसँग मिलेर पढ्ने

क्रियाकलाप ५ : मस्तिष्क मन्थन, चार्ट प्रदर्शनी र छलफल

- तपाईंको सिकाइ केन्द्रमा पढाइबाहेक अन्य के के क्रियाकलाप हुने गरेका छन् ? भनी प्रश्न गर्नुहोस् ।
- पढाइबाहेकका अन्य क्रियाकलापलाई के भनिन्छ ? थाहा छ ? भनी प्रश्न गर्दै पढाइबाहेक सिकाइ केन्द्रमा हुने

अन्य क्रियाकलापलाई अतिरिक्त क्रियाकलाप भनिन्छ भनी प्रस्ट पारिदिनुहोस् ।

- यस्ता अतिरिक्त क्रियाकलापले हामीलाई के के फाइदा हुन्छ ? भनी मस्तिष्क मन्थन गर्न लगाउनुहोस् र भन्न लगाउनुहोस् ।
- पढाइबाहेक सिकारुको आन्तरिक क्षमता प्रस्फुटनका लागि र चौतर्फी विकासका लागि अतिरिक्त क्रियाकलापको महत्त्व धेरै छ भनी बुँदागत रूपमा प्रस्ट पारिदिनुहोस् ।

अतिरिक्त क्रियाकलापबाट हुने फाइदा

- सिकारुमा नेतृत्व गर्ने क्षमताको विकास गराउँछ ।
- समूहमा मिलेर काम गर्ने क्षमताको विकास गराउँछ ।
- सामान्य ज्ञानको जानकारी गराउँछ ।
- सक्रियतापूर्वक काम गर्न सक्ने क्षमताको विकास गराउँछ ।
- फुर्तिलो र जाँगरिलो बनाउँछ ।

क्रियाकलाप ६ : प्रश्नोत्तर लेखन

- बोर्डमा केही छोटा उत्तर आउने प्रश्न लेख्नुहोस् ।

(क) सिकाइ केन्द्रको नाम लेख्नुहोस् ।

(ख) सिकाइ केन्द्रको परिचारिकाको नाम लेख्नुहोस् ।

(ग) सिकाइ केन्द्रमा कति जना सहजकर्ता हुनुहुन्छ ?

(घ) तपाईँको सिकाइ केन्द्र कुन ठाउँमा पर्छ ?

- सिकारुलाई यी सबै प्रश्नको उत्तर लेख्न लगाउनुहोस् ।
- नसकेमा लेख्न सहयोग गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप ७ : प्रयोगात्मक अभ्यास (वृक्षरोपण कार्य)

- विश्व वातावरण दिवसको दिनमा सिकारुलाई सिकाइ केन्द्र वरपर र हाताभित्र फूल रोप्न र वृक्षरोपण कार्य गर्न लगाउनुहोस् ।
- सहजकर्ताले आवश्यक सामग्रीको व्यवस्थापन र कार्य विभाजनका लागि सहयोग गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप ८ : श्रव्य दृश्य सामग्री

सिकारुलाई यो QR scane गरेर हाम्रो सिकाइ केन्द्र भन्ने पाठको श्रव्य दृश्य सामग्री देखाउनुहोस् :

(ग) सबलीकरण कार्यकलाप

(अ) तपाईँको सिकाइ केन्द्रमा कुन कुन समयमा के के कार्यक्रम हुन्छन्, सहजकर्ताको सहयोगमा तालिका भर्नुहोस् ।

क्र.सं.	महिना	गते	कार्यक्रमको नाम

(आ) आफ्नो सिकाइ केन्द्रको बारेमा पाँच वाक्यमा लेख्नुहोस् :

....

....

....

....

सिकारुको स्वसिकाइ क्रियाकलाप

पेज नं. ७१ मा रहेको प्रश्नोत्तर, पेज नं. ७२ मा रहेको क्रियाकलाप (ख), पेज नं. ७३ मा रहेको क्रियाकलाप (घ) र (ङ) सिकारुले पाठ अध्ययनपछि आफैँ गर्नुहोस् ।

सहजकर्ता वा अन्य व्यक्तिको आंशिक सहयोगमा सिकाइ गर्ने क्रियाकलाप

पेज नं. ७२ मा रहेको ग को क्रियाकलाप र पेज नं. ७४ मा रहेको क्रियाकलाप (च), (छ), (ज), (झ) र (ञ) सहजकर्ता वा अन्य व्यक्तिको आंशिक सहयोग लिएर गर्नुहोस् ।

४. प्रतिविम्बन

आधार	सिकारु	सहजकर्ता
मैले सिकेका कुरा		
सिकाइ केन्द्रमा गर्नुपर्ने कार्यकलाप र व्यवहार		
अनुभव		
सुधार गर्नुपर्ने पक्ष		

५. मूल्याङ्कन र अभिलेखीकरण

साधन १ : मौखिक/अभिव्यक्ति

तल उल्लेख गरिएजस्तै पाठसँग सम्बन्धित छोटा छोटा मौखिक प्रश्न सोधेर मूल्याङ्कन गर्न सक्नुहुने छ :

(क) तपाईँको सिकाइ केन्द्रको नाम के हो ?

(ख) सिकाइ केन्द्रको परिचारिकाको नाम के हो ?

(ग) सिकाइ केन्द्रमा कति जना सहजकर्ता हुनुहुन्छ ?

(घ) तपाईँको सिकाइ केन्द्र कुन ठाउँमा पर्छ ?

साधन २ : अवलोकन र श्रेणी मापन (प्रयोगात्मक कार्य)

वातावरण दिवसका दिन विद्यालयको परिसरमा वृक्षरोण गर्नुहोस् । सो वृक्षरोण कार्यक्रममा आफ्ना अभिभाकलाई पनि सहभागी गराउनुहोस् ।

सिकारुले गरेको प्रयोगात्मक कार्यमा श्रेणी मापन बनाई सिकारुको मूल्याङ्कन गर्न सक्नुहुने छ :

सिकारुको नाम	सहभागिता	सिर्जनात्मकता	सक्रियता
धेरै राम्रो (३)	राम्रो (२)	ठिकै (१)	

साधन ३ : रुजु सूची (स्वमूल्याङ्कन फाराम)

सिकाइ केन्द्रको सरसफाइको अवस्था अवलोकन गरी स्वमूल्याङ्कन गर्नका लागि तलको तालिका भर्नुहोस् :

क्र.सं.	विवरण	सफा छ	सफा छैन
१.	आफू बस्ने कक्षाकोठा		
२.	शौचालय		
३.	पानीको धारा		
४.	खेल्ने चउर		
५.	पुस्तकालय		
६.	फूलबारी		

पुस्तकालयको प्रयोग सम्बन्धमा तलको रुजु सूची भर्न लगाई सिकारुलाई स्वमूल्याङ्कन गर्न लगाउनुहोस् :

क्र.स.	पुस्तकालय प्रयोगको तरिका	गर्छु	गर्दिनँ
१.	एउटा पुस्तक पढिसकेपछि मात्र अर्को पुस्तक पढ्छु ।		
२.	पुस्तक जहाँबाट झिकेको हो त्यहीँ राख्छु ।		
३.	आफूले पढेको पुस्तकको डायरीमा सूची बनाउँछु ।		
४.	पुस्तक पढ्दा जतनसाथ पाना पल्टाउँछु ।		
५.	पुस्तक पढ्दा नबुझेका कुरा सहजकर्तासँग सोध्छु ।		
६.	पुस्तक केका बारेमा लेखिएको छ त्यो पनि डायरीमा लेख्छु ।		
७.	पुस्तकालयको सरसफाइमा सहभागी हुन्छु ।		
८.	पुस्तकालयभित्र साथीसँग मिलेर पढ्छु ।		

साधन ४ : श्रेणी मापन

तल उल्लेख गरिएजस्तै श्रेणी मापनद्वारा सिकारुले सिकाइ उपलब्धि पूरा गरे नगरेको मूल्याङ्कन गर्न सक्नुहुने छ :

क्र.स.	**सिकाइ उपलब्धि**	**सधैँ गर्छ** (३)	**कहिले काहीँ गर्छ** (२)	**गर्दैन** (१)
१.	सिकाइ केन्द्रको सामान जतन साथ प्रयोग गरेको			
२.	सामान प्रयोगपछि सुरक्षित स्थानमा राखेको नराखेको			
३.	आफ्नो कक्षाकोठा सफा गरे नगरेको			
४.	सिकाइ केन्द्र वरपर सफासुग्घर गरे नगरेको			
५.	खेलकुदका सामग्री जतन गरे नगरेको			

पाठ २

प्रकोप र सुरक्षा

१. सिकाइ उपलब्धि

सिकाइ उपलब्धि	व्यवहारकुशल सिप
• घर तथा विद्यालय र समुदायमा हुने दुर्घटनाका कारण र यिनीहरूबाट बच्ने उपाय, प्राथमिक उपचार गर्न • वरपर घटन सक्ने प्रकोपबाट सुरक्षित अभ्यास, व्यक्तिगत सुरक्षाका उपाय अवलम्बन गर्न	यस विषयक्षेत्रबाट सिकारुमा सिकाइसिप, प्रयोग सिप, सञ्चार सिप, सहयोग, वैयक्तिक जिम्मेवारी, स्वव्यवस्थापन, वातावरणप्रति सजग र सम्मान एवम् नागरिक जिम्मेवारी सिप र रचनात्मक सिपलगायतका व्यवहारकुशल सिपको विकास गर्ने उद्देश्य राखिएको छ ।

२. सिकाइ सामग्री

- पाठसँग सम्बन्धित दुर्घटनासम्बन्धी विभिन्न चित्र, भिडियो, चार्ट ,तालिका
- विभिन्न प्राकृतिक प्रकोपका तस्बिर तथा भिडियो क्लिप्स
- श्रव्य दृश्य सामग्री

३. सहजीकरण क्रियाकलाप (प्रत्यक्ष र स्वनिर्देशित दुवै क्रियाकलाप)

सहजकर्ताले गर्ने क्रियाकलाप

(क) सुरुआती कार्यकलाप

- सिकारुलाई हाम्रो घर वा सिकाइ केन्द्रमा जाँदा आउँदा कस्ता किसिमका दुर्घटना हुन सक्छन् ? तपाईँले आफ्नो समुदायमा कुन कुन प्राकृतिक प्रकोपको अनुभव गर्नुभएको छ ? भनी प्रश्न गर्नुहोस् ।
- सिकारुलाई पालैपालो आफ्नो अनुभव सुनाउन लगाउनुहोस् ।
- विभिन्न प्राकृतिक प्रकोप र दुर्घटना सम्बन्धमा उदाहरण दिएर प्रस्ट पार्दै विषय प्रवेश गर्नुहोस् ।

(ख) मुख्य क्रियाकलाप

क्रियाकलाप १ : समूह छलफल र प्रस्तुतीकरण

- सिकारुलाई सङ्ख्याको आधारमा पाँच समूहमा विभाजन गर्नुहोस् ।
- सिकाइ सामग्रीको पेज नं. ७५ मा दिइएका तस्बिर प्रत्येक समूहलाई एक एकओटा अवलोकन गर्न लगाउनुहोस् ।
- ती तस्बिर कुन कुन प्राकृतिक प्रकोपसँग सम्बन्धित छन् ? त्यहाँ के के देखिन्छ ? समूहगत छलफल गरी प्रस्तुतीकरण गर्न लगाउनुहोस् ।
- सहजकर्ताले प्रत्येक चित्रको सम्बन्धमा सिकारुको समूहगत प्रस्तुतिलाई जोड्दै प्रस्ट पारिदिनुहोस् ।

क्रियाकलाप २ : सस्वर वाचन छलफल

- सिकारुलाई पाठमा दिइएको अनुच्छेदका मुख्य मुख्य बुँदा अन्य टिपोट गर्न लगाउनुहोस् ।
- ती बुँदाको सम्बन्धमा प्रस्ट पारिदिनुहोस् ।

क्रियाकलाप ३ : चित्र प्रदर्शनी र छलफल (आगलागी)

- विभिन्न किसिमका प्रकोपबाट सुरक्षित रहने उपाय सम्बन्धमा तस्बिर प्रदर्शन गर्नुहोस् । जस्तै यहाँ दिइएको तस्बिर वा यस्तै आगलागीबाट बच्ने उपाय झल्कने तस्बिर देखाउँदै यस तस्बिरमा के गर्दै गरेको देख्नुभयो त ? आगो बलिरहेको छ । साना साना बालबालिका टाउकामा झोला राखेर बाहिर निस्कँदै हुनुहुन्छ । किन त्यस्तो गर्नुभएको होला त ? भनी प्रश्न गर्नुहोस् ।
- निहुरिएर बाहिर निस्केपछि आगाको लप्काले भेट्दैन भनेर त्यस्तो गर्नुभएको हो । हामी पनि यदि घरभित्र हुँदा आगलागी भएमा यसरी नै निहुरिएर तुरुन्त बाहिर निस्कनुपर्छ भनी प्रस्ट पारिदिनुहोस् ।

क्रियाकलाप ४ : चित्र प्रदर्शनी र छलफल (पहिरो)

- यहाँ दिइएजस्तै पहिरोबाट बच्ने उपायसम्बन्धी तस्बिर वा भिडियो प्रदर्शन गर्नुहोस् ।
- यहाँ तस्बिरमा के देख्नुभयो ? भनी प्रश्न गर्नुहोस् ।
- एक जनाले बाँकी दुई जना साथीलाई ए ! अगाडि पहिरो जाँदै रहेछ, पख ! पख ! भनेर सम्झाउँदै हुनुहुन्छ होइन त ? यसबाट हामी के बुझ्न सक्छौँ भने यदि हामी कतै जाँदा पहिरो खसेको थाहा पायौँ भने पहिरो खसिरहेको ठाउँमा जानुहुँदैन भनी प्रस्ट पारिदिनुहोस् ।

क्रियाकलाप ५ : चित्र प्रदर्शनी र छलफल (भूकम्प)

- यहाँ दिइएजस्तै भूकम्पबाट बच्ने उपायसम्बन्धी तस्बिर वा भिडियो प्रदर्शन गर्नुहोस् ।
- यहाँ तस्बिरमा के देख्नुभयो ? भनी प्रश्न गर्नुहोस् ।
- सायद भूकम्प गएको छ त्यसैले साना बालबालिका डेस्कमुनि सुरक्षितसँग बसिरहेका छन् ।
- यसरी नै हामी घरमा हुँदा भूकम्प गएमा घरभित्र नै टेबलमुनि वा खाटमुनि वा ढोकाको पछाडि वा घरको भित्री पर्खालको पछाडि टाउको सुरक्षित हुने गरी बस्नुपर्छ भनी प्रस्ट पारिदिनुहोस् ।

क्रियाकलाप ६ : चित्र प्रदर्शनी र छलफल (बाढी)

- यहाँ दिइएजस्तै पहिरोबाट बच्ने उपायसम्बन्धी तस्बिर वा भिडियो प्रदर्शन गर्नुहोस् ।
- यहाँ तस्बिरमा के देख्नुभयो ? भनी प्रश्न गर्नुहोस् ।

- एक जना साथीले अरु साथीलाई बाढी आएको ठाउँमा नजाऔँ । बगाउला अग्लो ठाउँमा बसौँ भन्दै गरेको हामी देख्न सक्छौँ ।
- यसबाट पनि हामी के सन्देश पाउन सक्छौँ भने कतै खोला वा नदीमा बाढी आएको थाहा भएमा त्यसको वरपर जानुहुँदैन भन्ने बुझ्न सक्छौँ ।
- कतै खोला तर्दै छौँ र आकाशबाट पानी धेरै आएर खोला बढेको छ भने पनि खोलामा पानी नघटेसम्म खोला तर्नुहुँदैन भनी प्रस्ट पारिदिनुहोस् ।

क्रियाकलाप ७ : गीत

- पेज नं. ७७ मा रहेको गीत गति यति र लय मिलाएर I do, We do, You do विधिबाट गाउन लगाउनुहोस् ।
- गीतले दिन खोजेको सन्देश सम्बन्धमा सिकारुलाई भन्न लगाउनुहोस् ।
- सहजकर्ताले गीतको भाव प्रस्ट पारिदिनुहोस् ।

क्रियाकलाप ८ : ड्रिल अभ्यास

- सिकाइ केन्द्रमा बसिरहेका समयमा यदि भूकम्प आएमा कसरी सुरक्षित हुने भन्ने सम्बन्धमा सिकारुलाई पेज नं. ७८ को क्रियाकलाप (घ) मा दिइएको निर्देशनअनुसार गराउनुहोस् ।
- यस अभ्यासलाई समय समयमा दोहोऱ्याउनुपर्छ ।
- पेज नं. ७९ को क्रियाकलाप (घ) मा भनेजस्तै गरी हुरीबतास, आगलागी, बाढी, पहिरो, चट्याङबाट बच्ने उपायको पूर्वअभ्यास गराउनुहोस् ।

क्रियाकलाप ९: स्वमूल्याङ्कन क्रियाकलाप

- हरेक विषयक्षेत्रको अन्त्यमा सिकारुले के कति सिके भनी स्वमूल्याङ्कनका लागि आफैँ गर्ने क्रियाकलाप दिइएका छन् ।
- सहजकर्ताले यस्ता क्रियाकलाप सिकारुलाई आफैँ गरेर स्वमूल्याङ्कन गर्न लगाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप १० : श्रव्य दृश्य सामग्री

सिकारुलाई यो QR scane गरेर हाम्रो प्रकोप र सुरक्षा भन्ने पाठको श्रव्य दृश्य सामग्री देखाउनुहोस् ः

(ग) सबलीकरण कार्यकलाप

१. जोडा मिलाउनुहोस् :

समूह क	समूह ख
(अ) बाढी	(अ) घर, वनजङ्गलमा आगो लाग्नु
(आ) चट्याङ	(आ) अग्लो जमिन भत्किएर झनु
(इ) भुइँचालो	(इ) खोलाको पानी ठुलो र धमिलो हुनु
(ई) आगलागी	(ई) आकाशमा बादल लागी मेघ गर्जनु
(उ) पहिरो	(उ) खोलामा सफा पानी बगिरहनु
	(ऊ) जमिन हल्लिनु

२. तल दिइएका तस्बिर हेरी तिनिहरूको सुरक्षित हुने उपाय लेख्नुहोस् : :

सिकारुको स्वसिकाइ क्रियाकलाप

पेज नं. ७६ मा रहेको प्रश्नोत्तर, पेज नं. ७८ मा रहेको क्रियाकलाप (ग), पेज नं. ७९ मा रहेको क्रियाकलाप (ङ) को प्रश्नोत्तर पेज नं. ८१ मा रहेको क्रियाकलाप (छ) र (ज) सिकारुले पाठ अध्ययनपछि आफैँ गर्नुहोस् ।

सहजकर्ता वा अन्य व्यक्तिको आंशिक सहयोगमा सिकाइ गर्ने क्रियाकलाप

पेज नं. ७८ मा रहेको (घ) को क्रियाकलाप र पेज नं. ७९ मा रहेको क्रियाकलाप (घ) र पेज नं. ८१ मा रहेको क्रियाकलाप (झ) सहजकर्ता वा अन्य व्यक्तिको आंशिक सहयोग लिएर गर्नुहोस् ।

४. प्रतिविम्बन

आधार	सिकारु	सहजकर्ता
मैले सिकेका कुरा		
सिकाइ केन्द्रमा गर्नुपर्ने कार्यकलाप र व्यवहार		
अनुभव		
सुधार गर्नुपर्ने पक्ष		

५. मूल्याङ्कन र अभिलेखीकरण

साधन १ : मौखिक/अभिव्यक्ति

तल उल्लेख गरिएजस्तै पाठसँग सम्बन्धित छोटा छोटा मौखिक प्रश्न सोधेर मूल्याङ्कन गर्न सक्नुहुने छ :

(क) कुनै दुईओटा प्रकोपको नाम के के हुन् ?

(ख) भूकम्प आएका बेला तपाईँ कसरी सुरक्षा अपनाउनुहुन्छ ?

(ग) बाढीबाट बच्न के के गर्नुपर्ला ?

(घ) आगलागीबाट बच्न के गर्नुपर्छ ?

(ङ) हुरीबतास आउँदा किन घर बाहिर जानु हुँदैन ?

साधन २ : अवलोकन र श्रेणी मापन (प्रयोगात्मक कार्य)

सिकाइ केन्द्रमा भूकम्प आउँदा कसरी सुरक्षित हुने भनी ड्रिल अभ्यास गराउनुहोस् । सिकारुले देखाएको सक्रियताको स्तर हेरी मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।

साधन ३ : अभिभावक प्रतिक्रिया

अभिभावकसँग घरमा प्रकोप र दुर्घटनाबाट सुरक्षित हुनका लागि होसियारी अपनाएको वा नअपनाएको सम्बन्धमा सोधखोज गरी मूल्याङ्कन गर्नुहोस् :

क्र.सं.	सुरक्षाको उपाय	छ	छैन
१.	घरमा आगाको प्रयोग गर्दा सुरक्षित भएको		
२.	चक्कु तथा धारिलो हतियार प्रयोग गर्दा सचेत भएको		
३.	हावाहुरी आउँदा घर बाहिर जाने गरे नगरेको		
४.	चकचक गर्ने गरेको		
५.	होसियार भएर हिँड्ने गरेको		
६.	फूलबारी		

४. **स्वमूल्याङ्कन क्रियाकलाप:** सिकारुको स्वमूल्याङ्कनका लागि क्रियाकलाप राखिएका छन् । ती क्रियाकलाप सिकारुलाई आफैँ गर्न लगाउनुहोस् । उक्त पाना च्यातेर सिकारुको व्यक्तिगत विवरण फाइलमा मूल्याङ्कनका लागि राख्नुहोस् ।

एकाइ ५

हाम्रा वरपरका जीवजन्तु

परिचय

हाम्रा वरपरका जीवजन्तु विषयक्षेत्रबाट सिकारुलाई सजीव र निर्जीव वस्तु पहिचान गराउने र जनावर र बोटबिरुवाका अङ्गहरू चिनाउन खोजिएको छ। त्यस्तै गरी सजीव र निर्जीव वस्तुका लक्षण बताउन सक्ने अपेक्षा गरिएको छ। आफ्ना घर वरपर भएका जीवजन्तु र बोटबिरुवाका अङ्ग छुट्याउने र तिनको संरक्षण कार्यमा सहभागी हुने असल नागरिक बनाउने उद्देश्य राखिएको छ।

हाम्रो समुदाय विषय क्षेत्रमा जम्मा दुईओटा पाठ समावेश गरिएका छन्। यस विषयक्षेत्रबाट सिकारुमा असल नागरिक बनाउने प्रयत्नका साथसाथै व्यवहारकुशल सिपको विकास गराउने उद्देश्य राखिएको छ। यसका लागि सिकारुले पाठमा दिइएका विषयवस्तु पढ्ने, तस्बिर अवलोकन गर्ने र पाठमा दिइएका प्रश्नोत्तर, क्रियाकलाप, प्रयोगात्मक अभ्यास र परियोजना कार्य गर्नुपर्छ। कतिपय क्रियाकलाप अभिभावक तथा अन्य व्यक्तिसँगको सहयोगबाट गर्नुपर्ने हुन सक्छ। त्यसका लागि अभिभावक वा अन्य व्यक्तिको सहयोग लिनुपर्ने छ। नबुझेका विषयवस्तु प्रत्यक्ष साक्षात्कार कक्षामा सहजकर्तासँग सिकेर गर्नुपर्छ। सहजकर्ताले प्रत्यक्ष साक्षात्कार कक्षामा सहजकर्ताको पूर्ण सहयोग र आंशिक सहयोगमा गर्ने क्रियाकलाप सिकारुलाई गराउनुपर्छ। सुरु सुरुका प्रत्यक्ष कक्षामा सिकारुले गर्नुपर्ने कामका बारेमा समेत प्रस्टसँग भनिदिनुपर्छ।

पाठ १ सजीव र निर्जीव

१. सिकाइ उपलब्धि

सिकाइ उपलब्धि	व्यवहारकुशल सिप
• सजीव र निर्जीव वस्तुको पहिचान र सजीव वस्तुका आधारभूत लक्षण (चाल, शरीरका भाग र खाना प्राप्त गर्ने तरिका बताउन	यस विषयक्षेत्रबाट सिकारुमा सिकाइ सिप, रचनात्मक सिप, प्रयोग सिप, सञ्चार सिप, सहकार्य सिप र समालोचनात्मक सोचाइ सिपलगायतका व्यवहारकुशल सिपको विकास गर्ने उद्देश्य राखिएको छ।

२. सिकाइ सामग्री

- पाठसँग सम्बन्धित सजीव र निर्जीवका तस्बिर
- विभिन्न बोटबिरुवा र जनावरका चित्र तथा भिडियो
- सजीव र निर्जीव वस्तुका नाम लेखिएको चार्ट
- श्रव्य दृश्य सामग्री

३. सहजीकरण क्रियाकलाप (प्रत्यक्ष र स्वनिर्देशित दुवै क्रियाकलाप)

सहजकर्ताले गर्ने क्रियाकलाप

(क) सुरुआती कार्यकलाप

- सिकारुसँग हाम्रा वरपर के के वस्तु छन् ? अवलोकन गरेर भन्न लगाउनुहोस् ।
- वातावरण भनेको के हो ? तपाईँलाई थाहा छ ? भनी प्रश्न गर्नुहोस् ।
- हामी बसेको वरपर विभिन्न किसिमका वस्तु (जस्तैः जीवजनावर, ढुङ्गा, माटो, पानी, काठ, फलाम, कागज आदि) हुन्छन् । यिनै विभिन्न किसिमका वस्तु मिलेर नै वातावरण बन्छ । वातावरणमा वस्तु दुई किसिमका हुन्छन् । ती सजीव र निर्जीव हुन् भनी प्रस्ट पार्दै विषय प्रवेश गर्नुहोस् ।

(ख) मुख्य क्रियाकलाप

क्रियाकलाप १ : चित्र अवलोकन, चार्ट प्रदर्शन र छलफल

- सिकारुलाई पेज नं. ८५ मा रहेको तस्बिर अवलोकन गर्न लगाउनुहोस् । ती तस्बिर के केका तस्बिर हुन् ? पहिचान गर्न लगाउनुहोस् ।
- तीमध्ये कुन कुनले सास फेर्छन्, हिँडडुल गर्न सक्छन्, चेतना छ, दिसापिसाब गर्छन्, बच्चा जन्माउन सक्छन्, छुट्याउन लगाउनुहोस् ।
- सिकारुले छुट्याइसकेपछि तपाईँले छुट्याएका यी वस्तु सजीव हुन् भनी सजीव र निर्जीव वस्तुका लक्षण लेखिएको चार्ट प्रदर्शन गर्दै सजीव वस्तुले खाना खान्छन्, सास फेर्छन्, हिँडडुल गर्न सक्छन्, सजीव वस्तुमा चेतना हुन्छ, सजीव वस्तुले दिसापिसाब गर्छन्, सजीव बस्तुले बच्चा जन्माउन सक्छन् भन्दै मानिस, पशुपन्छी, जीवजनावर र बोटबिरुवाका उदाहरण दिई सजीव वस्तुबारे प्रस्ट पारिदिनुहोस् ।
- निर्जीव वस्तुले खाना पनि खाँदैनन्, सास पनि फेर्दैनन्, हिँडडुल पनि गर्दैनन्, चेतना पनि हुँदैन र दिसापिसाब पनि गर्दैनन्, बच्चा पनि जन्माउँदैनन्, हुर्कने बढ्ने पनि हुँदैन भनी चिनाउनुहोस् । कुर्सी, टेबल, टेलिभिजन, ढुङ्गा, किताब, खाट, घर आदिले श्वास नफेर्ने, हिँडडुल गर्न नसक्ने, बच्चा जन्माउन नसक्ने भएकाले निर्जीव वस्तु हुन् भनी प्रस्ट पारिदिनुहोस् ।

क्रियाकलाप २ : प्रश्नोत्तर, छलफल र चार्ट निर्माण

- पेज नं. ८५ मा भएको अनुच्छेदमा भनिएका महत्त्वपूर्ण कुरा भन्न लगाउनुहोस् ।
- सहजकर्ताले अनुच्छेदमा सजीव र निर्जीव वस्तुका सम्बन्धमा उल्लेख गरिएको प्रस्ट पारिदिनुहोस् ।
- सिकारुलाई दुई समूहमा विभाजन गरी एक समूहलाई सजीवका लक्षण र अर्को समूहलाई निर्जीव वस्तुका लक्षण चार्टमा लेख्न लगाई कक्षामा टाँस्न लगाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप ३ : परियोजना कार्य

- सजीव र निर्जीव वस्तुका चित्र प्रदर्शन गर्नुहोस् र सिकारुलाई सजीव र निर्जीव वस्तु छुट्याउन लगाउनुहोस् ।
- सिकारुलाई सजीव र निर्जीव वस्तुका चित्र खोजेर तल उल्लेख गरिएजस्तै चार्ट पेपरमा टाँसेर बुकलेट तयार गर्ने परियोजना कार्य गर्न लगाउनुहोस् :

सजीव वस्तु	निर्जीव वस्तु

क्रियाकलाप ५ : जोडीमा पढाइ र जोडीमा सारांश

- सबै सिकारु मध्येबाट चार जोडी छुट्याउनुहोस् । अन्य सिकारुलाई त्यसै बस्न लगाउनुहोस् ।

- पहिलो जोडीलाई पेज नं. ८७ मा रहेको पहिलो अनुच्छेद, दोस्रो जोडीलाई दोस्रो अनुच्छेद, तेस्रो जोडीलाई तेस्रो अनुच्छेद र चौथो जोडीलाई चौथो अनुच्छेद पढ्न लगाउनुहोस् ।
- प्रत्येक जोडीलाई आफूले पढेको अनुच्छेदको मुख्य सार भन्न लगाउनुहोस् ।
- अन्य बाँकी सिकारुलाई पृष्ठपोषण दिन लगाउनुहोस् ।
- सहजकर्ताले प्रत्येक जोडीलाई आवश्यक पृष्ठपोषण दिनुहोस् र तल उल्लेख गरिएका बुँदाबाट जनावर र बिरुवाका मिल्दा जुल्दा गुणको सम्बन्धमा, जनावर र बिरुवाका फरक गुण सम्बन्धमा र बिरुवाले खाना बनाउने प्रक्रिया सम्बन्धमा प्रस्ट पारिदिनुहोस् :

    - जनावर र बिरुवा दुवै सजीव हुन् । यीनीहरू दुवैको वृद्धि हुन्छ । खाना खान्छन् । चेतना हुन्छ । सन्तान जन्माउँछन् । सास फेर्छन् ।
    - जनावरले देखाउने चाल र बिरुवाले देखाउने चाल फरक फरक हुन्छन् । जनावर एक ठाउँबाट अर्को ठाउँमा हिँडडुल गर्न सक्छन् । बिरुवा उम्रिएको स्थानमा स्थिर रहन्छन् । बिरुवाको जरा पानीतिर र हाँगा प्रकाशतिर बढ्छन् । जनावर विभिन्न रङका हुन्छन् । प्रायः बिरुवा हरिया रङका हुन्छन् । जनावर र बिरुवाका शरीरमा पाइने अङ्ग फरक फरक हुन्छन् ।
    - हरिया बिरुवाले प्रकाशको उपस्थितिमा आफ्नो खाना आफैँ बनाउँछन् । खाना बनाउन बिरुवालाई पानी र कार्बन डाईअक्साइड ग्यास चाहिन्छ । बिरुवाको जराले पानी जमिनबाट सोसेर लिन्छ । पातले हावाबाट कार्बन डाईअक्साइड लिन्छ । बिरुवाले बनाएका खाना विभिन्न भागमा सञ्चित हुन्छन् ।

क्रियाकलाप ६ : चित्र अवलोकन र तालिका निर्माण

बोर्डमा तालिका बनाई एकापट्टि जनावरमा भएका अङ्ग र अर्को पट्टि बिरुवामा भएका अङ्ग लेख्नुहोस् । सिकारुलाई पेज नं. ८८ मा भएको कुकुर र तोरीको बोटको चित्र अवलोकन गर्न लगाउनुहोस् । ती दुई चित्रका आधारमा जनावर र बिरुवाका अङ्गको फरक छुट्याउन लगाउनुहोस् र बोर्डमा बनाइएको तालिकामा लेख्न लगाउनुहोस् ।

अन्त्यमा सहजकर्ताले आवश्यक पृष्ठपोषणसहित धन्यवाद दिनुहोस् ।

क्रियाकलाप ७ : खेल

- सिकारुलाई सजीव र निर्जीव चिन्ने खेल खेलाउनुहोस् ।
- खेल खेल्ने तरिका यहाँ उल्लेख गरिएको छ ।
- सिकारुलाई खुला चउरमा लैजानुहोस् र गोलो घेरा बनाएर बस्न लगाउनुहोस् ।
- केही सजीव र केही निर्जीव वस्तुका चित्र पत्ती पहिले नै सङ्कलन गर्नुहोस् र बिचमा एउटा बाकसमा राख्नुहोस् ।
- एउटा बल लिनुहोस् । तातो आलु खेलमा जस्तै छिटो छिटो एकले अर्कालाई बल पास गर्न लगाउनुहोस् । जसले बल खसाल्छ उसले बाकसमा एउटा चित्र पत्ती झिकेर सजीव र निर्जीव चिन्नुपर्ने नियम सुनाउनुहोस् ।
- सजीव वा निर्जीव किन भनिएको हो, कारणसमेत भन्न लगाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप ८ : श्रव्य दृश्य सामग्री

सिकारुलाई यो QR scane गरेर सजीव र निर्जीव भन्ने पाठको श्रव्य दृश्य सामग्री देखाउनुहोस् :

(ग) सबलीकरण कार्यकलाप

१. तपाईँको घर वरपर अवलोकन गर्नुहोस् । घर वरपरको वातावरणमा भएका विभिन्न वस्तुको सूची बनाउनुहोस् । ती सजीव हुन् वा निर्जीव हुन्, तालिकामा भर्नुहोस् :

सजीव	निर्जीव

२ आफ्ना वरपरका केही जनावर र बिरुवा अवलोकन गरी तलको तालिका भर्नुहोस् :

लक्षण	बिरुवा	जनावर
खाना प्राप्त गर्ने तरिका		
चाल		
रङ		
भाग/अङ्ग		

सिकारुको स्वसिकाइ क्रियाकलाप

पेज नं. ८६ मा रहेको प्रश्नोत्तर, पेज नं. ८७ मा रहेको क्रियाकलाप ख, पेज नं. ८९ मा रहेको क्रियाकलाप (ङ) र (च) को क्रियाकलाप पेज नं. ९० मा रहेको क्रियाकलाप (छ) र (ज) सिकारुले पाठ अध्ययनपछि आफैँ गर्नुहोस् ।

सहजकर्ता वा अन्य व्यक्तिको आंशिक सहयोगमा सिकाइ गर्ने क्रियाकलाप

पेज नं. ८८ मा रहेको (घ) को क्रियाकलाप सहजकर्ता वा अन्य व्यक्तिको आंशिक सहयोग लिएर गर्नुहोस् ।

४. प्रतिविम्बन

आधार	सिकारु	सहजकर्ता
मैले सिकेका कुरा		
सिकाइ केन्द्रमा गर्नुपर्ने कार्यकलाप र व्यवहार		
अनुभव		
सुधार गर्नुपर्ने पक्ष		

५. मूल्याङ्कन र अभिलेखीकरण

साधन १ : मौखिक/लिखित अभिव्यक्ति

तल उल्लेख गरिएजस्तै पाठसँग सम्बन्धित छोटा छोटा मौखिक प्रश्न सोधेर मूल्याङ्कन गर्न सक्नुहुने छ :

(क) सजीव वस्तुका कुनै दुई लक्षण भन्नुहोस् ।

(ख) निर्जीव वस्तुका कुनै दुई लक्षण भन्नुहोस् ।

(ग) बिरुवाले खाना कसरी बनाउँछ ?

(घ) खाना बनाउन बिरुवालाई कुन ग्यास चाहिन्छ ?

(ङ) कुर्सी टेबल सजीव हुन् कि निर्जीव र किन ?

साधन २ : श्रेणी मापन (परियोजना कार्य)

(क) सिकारुलाई सजीव र निर्जीव वस्तुका चित्र खोजेर चार्ट पेपरमा टाँसेर बुकलेट तयार गर्ने परियोजना कार्य गर्न लगाउनुहोस् र श्रेणी मापन बनाई मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।

(ख) सिकारुले परियोजना कार्य गरिरहँदा र खेल खेल्दा सिकारुको व्यवहार अवलोकन गरी तलको जस्तै श्रेणीमापन फाराम भरेर मूल्याङ्कन गर्नुहोस् :

सिकारुको नाम	विषयवस्तुको ज्ञान	सक्रिय सहभागिता	सिर्जनात्मकता	प्रस्तुतीकरण
	धेरै राम्रो (३)	राम्रो (२)	ठिकै (१)	

साधन ३ : अभिभावक प्रतिक्रिया

चित्र, भिडियो छलफल, जोडीमा पढाइ र सारांश गर्ने क्रममा सिकारुको व्यवहार अवलोकन गरी सक्रियता, सहभागिता, अनुशासन, सामाजिकीकरण, सहयोग, मेलमिलाप आदि पक्षको मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।

पाठ २ जनावर र बोटबिरुवा

१. सिकाइ उपलब्धि

सिकाइ उपलब्धि	व्यवहारकुशल सिप
आफ्ना वरपरका जनावरको पहिचान, वर्गीकरण र जीवसँगको अन्तरनिर्भरता सम्बन्धमा जानकार हुन	यस विषयक्षेत्रबाट सिकारुमा सिकाइ सिप, रचनात्मक सिप, प्रयोग सिप, सञ्चार सिप, सहकार्य सिप र समालोचनात्मक सोचाइ सिपलगायतका व्यवहारकुशल सिपको विकास गर्ने उद्देश्य राखिएको छ ।

२. सिकाइ सामग्री

- पाठसँग सम्बन्धित विभिन्न जनावरका तस्बिर
- विभिन्न बोटबिरुवा र जनावरका चित्र तथा भिडियो
- पाठसँग सम्बन्धित विभिन्न जनावरको चित्र, जनावरको चाल सम्बन्धित भिडियो वा एनिमेसन
- श्रव्य दृश्य सामग्री

३. सहजीकरण क्रियाकलाप (प्रत्यक्ष र स्वनिर्देशित दुवै क्रियाकलाप)

सहजकर्ताले गर्ने क्रियाकलाप

(क) सुरुआती कार्यकलाप

- सिकारुलाई तपाईँको घर वरपर कस्ता कस्ता जनावर देख्नुभएको छ ? तीमध्ये कुन कुन जनावर पानीमा बस्छन् ? कुन कुन जनावर जङ्गलमा बस्छन् ? कुन कुन जनावर जमिन र पानी दुवै ठाउँमा बस्छन् ? भनी प्रश्न गर्नुहोस् ।
- सिकारुलाई पालै पालो भन्ने अवसर प्रदान गर्नुहोस् ।
- सहजकर्ताले हाम्रा वरपरका विभिन्न किसिमका जनावरको परिचय गराउँदै विषय प्रवेश गराउनुहोस् ।

(ख) मुख्य क्रियाकलाप

क्रियाकलाप १ : जोडीमा पढाइ जोडीमा सारांश

- सिकारुलाई जोडी जोडीमा बस्न लगाउनुहोस् र एक जोडीको एक जनालाई पाठको पहिलो अनुच्छेद पढ्न लगाउनुहोस् र जोडीको अर्को साथीलाई उक्त अनुच्छेदबाट प्रश्न सोध्न लगाउनुहोस् । उक्त प्रश्नको उत्तर सुरुमा अनुच्छेद पढ्नेलाई भन्न लगाउनुहोस् । नसकेमा सहजकर्ताले उत्तर भनिदिनुहोस् ।
- यसै गरी अन्य जोडीलाई दोस्रो, तेस्रो, चौथो गरी सबै अनुच्छेद यही प्रक्रियाअनुसार एक जनालाई पढ्न र अर्कालाई उक्त अनुच्छेदबाट प्रश्न सोध्ने र अनुच्छेद पढ्नेलाई उत्तर भन्न लगाउनुहोस् ।
- अन्त्यमा सहजकर्ताले प्रत्येक जोडीलाई पृष्ठपोषण दिँदै प्रस्ट पारिदिनुहोस् ।
- प्रश्नको नमुना : (क) पानीमा बस्ने जनावर कुन कुन हुन् ?

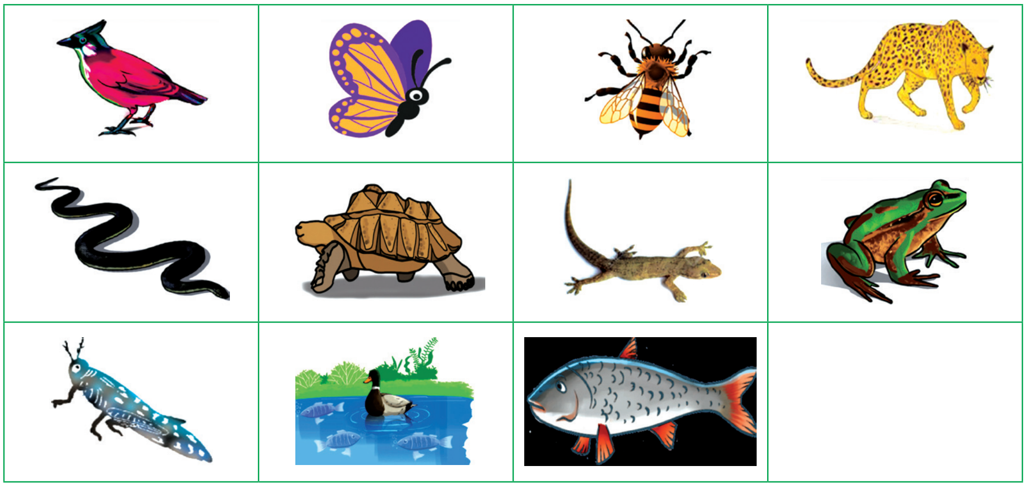
  (ख) पानी र जमिन दुवै ठाउँमा बस्ने जनावर कुन कुन हुन् ? (ग) गँगटो र शङ्खेकिराको बाहिरी भाग कस्तो हुन्छ ? र यसले के गर्न मदत गर्छ ?

क्रियाकलाप २ : समूह कार्य

- बोर्डमा तालिका बनाउनुहोस् ।
- सिकारुलाई दुई समूहमा विभाजन गर्नुहोस् । पहिलो समूहलाई पानीमा बस्ने जनावरको नाम उक्त तालिकामा भर्न लगाउनुहोस् ।
- दोस्रो समूहलाई जमिनमा बस्ने जनावरको नाम उक्त तालिकामा भर्न लगाउनुहोस् ।
- सहजकर्ताले अन्त्यमा प्रस्ट पारिदिनुहोस् ।

क्रियाकलाप ३ : चित्र र चार्ट प्रदर्शन, मस्तिष्क मन्थन र छलफल

विभिन्न जनावरको चित्र प्रदर्शन गर्नुहोस् । तिनको चाल के होला ? भनी मस्तिष्क मन्थन गर्न लगाउनुहोस् :



सहजकर्ताले प्रत्येकको चालको सम्बन्धमा प्रस्ट पारिदिनुहोस् ।

जनावरको नाम	चाल
चरा, पुतली र मौरी	उडेर एक ठाउँबाट अर्को ठाउँमा जाने जनावर
चितुवा, मृग र खरायो	एक ठाउँबाट अर्को ठाउँमा छिटो छिटो दौडने जनावर
सर्प, गोही र छेपारो	घिस्रेर हिँड्ने जनावर
भ्यागुता र फट्याङ्ग्रा	उफ्रिएर हिँड्ने जनावर
माछा र हाँस	पानीमा पौडने र हाँस पानी र जमिनमा हिँड्ने जनावर

क्रियाकलाप ४ : चार्ट प्रदर्शन र छलफल

- सिकारुलाई जनावरका अङ्गको नाम र तिनले गर्ने सहयोग भन्न लगाउनुहोस् ।
- सिकारुले भनेका कुरा बोर्डमा टिप्दै जानुहोस् ।
- सहजकर्ताले जनावरका अङ्ग र तिनीहरूले गर्ने सहयोग लेखिएको चार्ट प्रदर्शन गर्दै उदाहरणसहित प्रस्ट पारिदिनुहोस् ।

अङ्ग	सहयोग
हाँसको खुट्टाको पन्जा	पानीमा पौडन
भैँडाको लामो रौँ	शत्रुबाट जोगाउन
माउसुलीको लामो जिब्रो	किरा फट्याङ्ग्रा खान
हात्तीको सुँड	श्वास फेर्न, सुँघ्न, पानी खान, वस्तु समात्न
चिलको पन्जा	सिकार समात्न
गाईभैँसीको पुच्छर	झिँगा धपाउन
लङ्गुर र बाँदरको पुच्छर	झुन्डिन

क्रियाकलाप ५ : गीत

- सिकारुलाई I do, we do, you do विधिबाट गीत गाउन लगाउनुहोस् ।
- गीतले दिन खोजेको सन्देश के के हुन् ? भनी सिकारुलाई भन्न लगाउनुहोस् ।
- अन्त्यमा सहजकर्ताले मासु खाने जनावरका तिखा तिखा दाँत हुँन्छन् । सिकार गर्ने जनावरका चार खुट्टामा नङ्ग्रा हुन्छन् । घाँस खाने जनावरको खुट्टामा खुर र चपाउने मोटा दाँत हुन्छन् । सर्प, मुसा, भ्यागुता, दुलामा बस्छन् । चरा आफ्ना पखेटाले उड्छन् र गुँड बनाई गुँडमा बस्छन् भनी प्रस्ट पारिदिनुहोस् ।

क्रियाकलाप ६ : मस्तिष्क मन्थन, प्रश्नोत्तर र छलफल

- तपाईँलाई जनावर शाकाहारी, मांसाहारी र सर्वहारीको आधारमा पनि विभाजन गरिन्छ भन्ने थाहा छ कि छैन ? शाकाहारी जनावर भनेका कस्ता जनावर हुन् ? मांसाहारी जनावर   भनेर कस्ता जनावरलाई भनिन्छ ? सर्वहारी भनेर कस्ता जनावरलाई भनिन्छ ? भनी सिकारुलाई मस्तिष्क मन्थन गर्न लगाउनुहोस् ।
- प्रत्येक सिकारुलाई पालै पालो भन्ने अवसर प्रदान गर्नुहोस् ।
- सहजकर्ताले माछा, मासु नखाने जनावर शाकाहारी जनावर हुन् । अब शाकाहारी जनावरको नाम भन्नुहोस् त ? भनी उनीहरूलाई नै भन्न उत्प्रेरित गर्नुहोस् ।
- सहजकर्ताले गाई, भैँसी, हात्ती, बाख्रा, घोडाजस्ता जनावर शाकाहारी जनावर हुन् भनी प्रस्ट पारिदिनुहोस् ।
- सामान्यतया मासु खाएर बाँच्ने जनावर मांसाहारी जनावर हुन् । मांसाहारी जनावरको नाम भन्नुहोस् त ? भनी मांसाहारी जनावरको नाम सिकारुलाई नै भन्न उत्प्रेरित गर्नुहोस् ।
- बाघ, सिंह, चितुवा, ब्वाँसो, फ्याउरो, भ्यागुतोजस्ता जनावर मांसाहारी जनावर हुन् भनी उदाहरणसहित प्रस्ट पारिदिनुहोस् ।
- मासु र अन्न सागपात सबै खाने जनावर सर्वहारी जनावर हुन् भनी सर्वहारी जनावरको नाम सिकारुलाई नै भन्न उत्प्रेरित गर्नुहोस् ।
- कुकुर, बिरालो, भालु, सुँगुर, मुसाजस्ता जनावर सर्वहारी जनावर हुन् भनी उदाहरणसहित प्रस्ट पारिदिनुहोस् ।

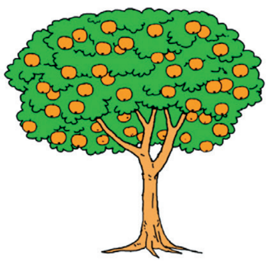
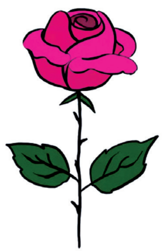
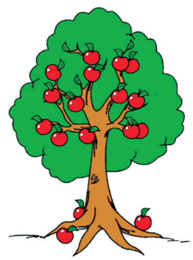
क्रियाकलाप ७ : चित्र तथा भिडियो प्रदर्शनी र छलफल

- पेज नं. ९५ को क्रियाकलाप (ज) को अनुच्छेद सहजकर्ताले सबैले सुन्ने गरी पढेर सुनाउनुहोस् ।

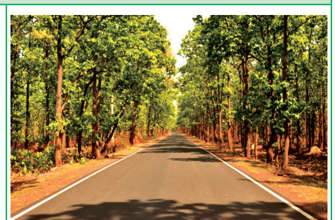
- सिकारुलाई यस अनुच्छेदमा भएका महत्त्वपूर्ण कुरा बुँदागत रूपमा टिपोट गर्नुहोस् भनी लगाउनुहोस् ।
- सहजकर्ताले हाम्रो वरपर विभिन्न प्रकारका बोटबिरुवा छन् भनी विभिन्न किसिमका बोटबिरुवाको चित्र तथा भिडियो प्रदर्शन गर्नुहोस् ।
- ती बोटबिरुवा प्रायजसो हरियो रङका हुन्छन् । कुनै साना त कुनै मझौला र कुनै ठुला हुन्छन् ।
- साना बिरुवाको डाँठ मसिनो र नरम हुन्छ । धान, मकै, गहुँ र रायोका डाँठ मसिना हुन्छन् । यी बिरुवा एक मौसमभन्दा बढी बाँच्न सक्दैनन् । यिनलाई झारपात भनिन्छ भनी उदाहरणसहित प्रस्ट पारिदिनुहोस् ।

साना बिरुवा		

- मझौला आकारका बिरुवाको चित्र वा भिडियो प्रदर्शन गर्दै गुलाफ, निलकाँडा, सुन्तला, कागती मझौला आकारका बिरुवा हुन् । यी ज्यादै ठुला पनि र ज्यादै साना पनि हुँदैनन् । यिनको डाँठ बाक्लो र कडा हुन्छ । यी बिरुवा केही वर्षसम्म बाँच्न सक्छन् । यिनलाई बुट्यान पनि भन्ने गरिन्छ भनी उदाहरणसहित प्रस्ट पारिदिनुहोस् ।

मझौला आकारका बिरुवा		
		

- ठुला आकारका बिरुवाको चित्र वा भिडियो प्रदर्शन गर्दै साल, आँप, सिसौ, उत्तिस र सल्ला ठुला आकारका बिरुवा हुन् । यिनको डाँठ मोटा र बलिया हुन्छन् । यस्ता बिरुवा धेरै वर्षसम्म बाँच्छन् । यी बिरुवालाई रुख भनिन्छ भनिन्छ भनी उदाहरणसहित प्रस्ट पारिदिनुहोस् ।

ठुला आकारका बिरुवा		
		

क्रियाकलाप ७ : गीत

- सिकारुलाई I do, we do, you do विधिबाट गीत गाउन लगाउनुहोस् ।
- गीतले दिन खोजेको सन्देश के के हुन् ? भनी सिकारुलाई भन्न लगाउनुहोस् ।
- अन्त्यमा सहजकर्ताले गीतबाट हामीले खाने दाल, भात, तरकारी, फलफूल, अन्न, गेडागुडी सबै बोटबिरुवाबाट नै पाउँछौँ भन्ने सन्देश पाउँछौँ । त्यस्तै हामीलाई श्वास फेर्न चाहिने अक्सिजन पनि बोटबिरुवाबाट नै पाउँछौँ । त्यसैले हामीले रुख रोप्नुपर्छ र संरक्षण पनि गर्नुपर्छ भनी प्रस्ट पारिदिनुहोस् ।

क्रियाकलाप ८ : स्वमूल्याङ्कन क्रियाकलाप

- हरेक विषयक्षेत्रको अन्त्यमा सिकारुहले के कति सिके भनी स्वमूल्याङ्कनका लागि आफैँ गर्ने क्रियाकलाप दिइएका छन् ।
- सहजकर्ताले यस्ता क्रियाकलाप सिकारुलाई आफैँ गरेर स्वमूल्याङ्कन गर्न लगाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप ९ : श्रव्य दृश्य सामग्री

सिकारुलाई यो QR scane गरेर जनावर र बोटबिरुवा भन्ने पाठको श्रव्य दृश्य सामग्री देखाउनुहोस् :

(ग) सबलीकरण कार्यकलाप

१. तपाईँको घर वा समुदायमा पालिएका जनावरको खोजी गर्नुहोस् ? ती जनावर कुन कुन कामका लागि पालिएका हुन् ? तल दिइएको तालिकामा भर्नुहोस् :

क्र.सं.	जनावर	के कामका लागि

२. पाठमा अध्ययन गरेको आधारमा तल दिइएको तालिका भर्नुहोस् :

जनावरको नाम	पाइने ठाउँ	सहयोग गर्ने विशेष अङ्ग	अङ्गको उपयोग
माछा			
गँगटा			
भ्यागुता			
परेवा			

सर्प			
पुतली			
शङ्खेकिरा			
चितुवा			
बाँदर			
माकुरा			

सिकारुको स्वसिकाइ क्रियाकलाप

पेज नं. ९२ मा रहेको क्रियाकलाप (ख), पेज नं. ९३ मा रहेको क्रियाकलाप (ग), पेज नं. ९६ र ९७ मा रहेको प्रश्नोत्तर सिकारुले पाठ अध्ययनपछि आफैँ गर्नुहोस् ।

सहजकर्ता वा अन्य व्यक्तिको आंशिक सहयोगमा सिकाइ गर्ने क्रियाकलाप

पेज नं. ९४ मा रहेको (ङ) र (च) को क्रियाकलाप सहजकर्ता वा अन्य व्यक्तिको आंशिक सहयोग लिएर गर्नुहोस् ।

४. प्रतिविम्बन

आधार	सिकारु	सहजकर्ता
मैले सिकेका कुरा		
सिकाइ केन्द्रमा गर्नुपर्ने कार्यकलाप र व्यवहार		
अनुभव		
सुधार गर्नुपर्ने पक्ष		

५. मूल्याङ्कन र अभिलेखीकरण

साधन १ : मौखिक ⁄ लिखित अभिव्यक्ति

तल उल्लेख गरिएजस्तै पाठसँग सम्बन्धित छोटा छोटा मौखिक प्रश्न सोधेर मूल्याङ्कन गर्न सक्नुहुने छ :

(क) पानीमा बस्ने दुईओटा जनावरको नाम उल्लेख गर्नुहोस् ।

(ख) जमिनमा बस्ने दुईओटा जनावरको नाम उल्लेख गर्नुहोस् ।

(ग) पानी र जमिन दुवैमा बस्ने दुईओटा जनावरको नाम उल्लेख गर्नुहोस् ।

(घ) माउसुलीको लामो जिब्राले के गर्न सहयोग गर्छ ?

(ङ) लङ्गुर र बाँदरको पुच्छरले के गर्न सहयोग गर्छ ?

(च) शाकाहारी, मांसाहारी र सर्वहारी जनावरका दुई दुईओटा नाम लेख्नुहोस् । कुन किसिमका बिरुवा धेरै वर्ष बाँच्छन् ?

(छ) बोटबिरुवाले हामीलाई कुन ग्यास दिन्छ ?

साधन २ : श्रेणी मापन (परियोजना कार्य)

(क) पानीमा बस्ने, जमिनमा बस्ने, शाकाहारी, मांसाहारी र सर्वहारी विभिन्न किसिमका जनावरको चित्र खोजी गरी चार्टपेपरमा टाँसेर एल्बम तयार गर्न लगाउनुहोस् । सिकारुले गरेको कामको श्रेणी मापन बनाई मूल्याङ्कन गर्नुहोस् :

सिकारुको नाम	विषयवस्तुको ज्ञान	सक्रिय सहभागिता	सिर्जनात्मकता	प्रस्तुतीकरण
	धेरै राम्रो (३)	राम्रो (२)	ठिकै (१)	

साधन ३ : अभिभावक प्रतिक्रिया

- सिकारुलाई कुनै एउटा बिरुवाको चित्र बनाई उक्त बिरुवाका विभिन्न भाग देखाउन लगाउनुहोस् र उपयुक्त रङ समेत भर्न लगाउनुहोस् ।
- उक्त चित्रको अवलोकन फाराम बनाई गरी मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।

साधन ४ : रुजु सूची

तलको जस्तै तालिका बनाई जनावर र बिरुवासम्बन्धी पाठमा सिकेका विषयवस्तुमा आधारित भई प्रश्न राख्नुहोस् र सिकारुलाई पहिचान गरी ठिक चिह्न लगाउन दिनुहोस् । उनीहरूले मिलाएको नमिलाएको हेरी मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।

जनावर र बिरुवाको नाम	जमिनमा बस्ने	पानीमा बस्ने	जमिन र पानी दुवैमा बस्ने	झारपात	बुट्यान	रुख
बाख्रा, भालु, हात्ती						
माछा, गोही						
भ्यागुता, कछुवा, सर्प						
धान, मकै, गहुँ						
सुन्तला, कागती, गुलाफ						
साल, आँप, सिसौ						

५. **स्वमूल्याङ्कन क्रियाकलापः** हरेक विषय क्षेत्रको अन्त्यमा सिकारुको स्वमूल्याङ्कनका लागि क्रियाकलाप राखिएका छन् । ती क्रियाकलाप सिकारुलाई आफैँ गर्न लगाउनुहोस् । उक्त पाना च्यातेर सिकारुको व्यक्तिगत विवरण फाइलमा मूल्याङ्कनका लागि राख्नुहोस् ।

एकाइ ६ हाम्रो वातावरण

परिचय

हाम्रो वातावरण विषयक्षेत्रबाट सिकारुलाई आफ्नो घर वरपर र सिकाइ केन्द्र वरपरको वातावरणको सरसफाइसँग परिचित गराउँदै सरसफाइ कार्यमा सरिक गराउन खोजिएको छ । यस विषय क्षेत्रमा स्थानीय स्तरमा घट्न सक्ने विभिन्न प्रकोपबाट सुरक्षित रहने, सार्वजनिक सम्पत्तिको सूची बनाउने र संरक्षणमा सरिक हुने जस्ता विषयवस्तु समावेश गरिएका छन् ।

हाम्रो वातावरण विषय क्षेत्रमा जम्मा दुईओटा पाठ समावेश गरिएका छन् । यस विषयक्षेत्रका सिकाइ उपलब्धि पूरा गर्न खेल, छलफल, चित्रकथा, सङ्गीत, प्रश्नोत्तर, अवलोकन, स्थलगत भ्रमण, सामूहिक क्रियाकलापमा सहभागिता जस्ता क्रियाकलापमार्फत सहजीकरण गर्न सकिन्छ ।

यसका लागि सिकारुले पाठमा दिइएका विषयवस्तु पढ्ने, तस्बिर अवलोकन गर्ने र पाठमा दिइएका प्रश्नोत्तर, क्रियाकलाप, प्रयोगात्मक अभ्यास र परियोजना कार्य गर्नुपर्छ । कतिपय क्रियाकलाप अभिभावक तथा अन्य व्यक्तिसँगको सहयोगबाट गर्नुपर्ने हुन सक्छ । त्यसका लागि अभिभावक वा अन्य व्यक्तिको सहयोग लिनुपर्ने छ । नबुझेका विषयवस्तु प्रत्यक्ष साक्षात्कार कक्षामा सहजकर्तासँग सिकेर गर्नुपर्छ । सहजकर्ताले प्रत्यक्ष साक्षात्कार कक्षामा सहजकर्ताको पूर्ण सहयोग र आंशिक सहयोगमा गर्ने क्रियाकलाप सिकारुलाई गराउनुपर्छ । सुरु सुरुका प्रत्यक्ष कक्षामा सिकारुले गर्नुपर्ने कामका बारेमा समेत प्रस्टसँग भनिदिनुपर्छ ।

पाठ १ सरसफाइ

१. सिकाइ उपलब्धि

सिकाइ उपलब्धि	व्यवहारकुशल सिप
वरपरका वातावरण सरसफाइ गर्न र व्यवहारमा प्रदर्शन गर्न चाल, शरीरका भाग र खाना प्राप्त गर्ने तरिका उल्लेख गर्न	यस विषयक्षेत्रबाट सिकारुमा सिर्जनात्मक सोचाइ, प्रयोग, सिकाइ, सहकार्य, सञ्चार, सामाजिक एवम् नागरिक जिम्मेवारी जस्ता विविध व्यवहारकुशल सिपसमेत विकास गर्ने उद्देश्य राखिएको छ ।

२. सिकाइ सामग्री

- पाठसँग सम्बन्धित वरिपरिको वातावरणको चित्र र सरसफाइ गर्दै गरेका तस्बिर
- सरसफाइ तथा फोहोर व्यवस्थापनसँग सम्बन्धित चित्र तथा भिडियो वा एनिमेसन,
- श्रव्य दृश्य सामग्री

३. सहजीकरण क्रियाकलाप (प्रत्यक्ष र स्वनिर्देशित दुवै क्रियाकलाप)

सहजकर्ताले गर्ने क्रियाकलाप

(क) सुरुआती कार्यकलाप

- सिकारुसँग हाम्रा वरपरको वातावरण सफासुग्घर गर्नका लागि के गर्नुपर्छ ? वातावरण फोहोर भएमा के हुन्छ ?

तपाईँले घरमा र समुदायमा सफासुग्घर गर्नका लागि के के गर्ने गर्नुभएको छ ? जस्ता प्रश्न गर्नुहोस् ।

- सिकारुबाट आएको जवाफलाई जोड्दै हामीले पानीको स्रोत वरपर र घर, गाउँ, टोलछिमेकमा सधैँ सफासुग्घर राख्नुपर्छ । आफ्नो वरपरको वातावरण सफासुग्घर बनाउने दायित्व हाम्रो आफ्नै हुन्छ भन्दै विषय प्रवेश गर्नुहोस् ।

(ख) मुख्य क्रियाकलाप

क्रियाकलाप १ : चित्र तथा भिडियो प्रदर्शनी र छलफल

- यहाँ देखाइएजस्तै सरसफाइ गर्दै गरेको र वृक्षरोपण गर्दै गरेको तस्बिर वा भिडियो प्रदर्शन गर्नुहोस् ।
- सिकारुलाई पहिचान गर्न लगाउनुहोस् । यहाँ तस्बिर वा भिडियोमा के देख्नुभयो ? यस्ता कार्य किन गर्नुपर्छ भनी प्रश्न गर्नुहोस् ।
- सिकारुसँग छलफल गर्दै पहिलो चित्रमा खानेपानीको धारा वरपर सफासुग्घर गर्दै गरेको देखिन्छ । दोस्रो चित्रमा समुदायका मानिस मिलेर आफ्नो टोलछिमेकमा सफासुग्घर गर्दै गरेको देख्न सकिन्छ । त्यस्तै वृक्षरोपण गरिरहेको देखिन्छ । हाम्रो वरपरको वातावरण हरियाली, स्वच्छ र सफा बनाउनका लागि सरसफाइ कार्य र वृक्षरोपण गरिन्छ । तपाईँहरूको समुदाय वरपर खाली जमिन छ कि छैन ? छ भने यसरी वृक्षरोपण गर्नुस् है त भन्दै सिकारुलाई सरसफाइ र वृक्षरोपणका लागि उत्प्रेरित गर्नुहोस् ।
- सिकाइ केन्द्रमा फूलबारी बनाउन लगाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप २ : गीत

- सिकारुलाई I do, we do, you do विधिबाट गीत गाउन लगाउनुहोस् ।
- गीतले दिन खोजेको सन्देश के के हुन् ? भनी सिकारुलाई भन्न लगाउनुहोस् ।
- अन्त्यमा सहजकर्ताले गीतबाट हामीले हाम्रो घर वा सिकाइ केन्द्र वरपर पानी जम्न दिनुहुँदैन किनभने पानी जमेको ठाउँमा लामखुट्टे आउँछ । खोला, नदी वा पानीको स्रोतमा जथाभावी दिसापिसाब गरेमा, गाईवस्तुलाई

पानीको पोखरी वा तालमा छाडा छाडेमा, पानीको स्रोत वरपर फोहोर फालेमा पानीको स्रोत फोहोर हुन्छ । घरबाट आउने कसिङ्गरलाई, खाडलमा हालेर मल बनाउन सकिन्छ यस्तो मललाई कम्पोस्ट मल भनिन्छ । उक्त कम्पोस्ट मल खेतबारीमा राख्न सकिन्छ भनी प्रस्ट पारिदिनुहोस् ।

क्रियाकलाप ३ : कथाकथन

- पेज नं. १०४ मा दिइएको चित्र कथा कथाकथन विधिको प्रयोग गर्दै रमाइलो र रोचक ढङ्गबाट सुनाउनुहोस् । बिच बिचमा सिकारुलाई चित्र हेर्नका लागि पनि प्रेरित गर्नुहोस् ।
- कथा कस्तो लाग्यो भनी प्रश्न गर्नुहोस् ।
- कथा सुनेर के सन्देश पाउनुभयो भनेर पनि सोध्नुहोस् ।
- अन्त्यमा सहजकर्ताले कथाले दिन खोजेको सन्देश हामीले कहिल्यै पनि कसैले देखेको छैन क्यारे भनेर जथाभावी फोहोर फाल्नु हुँदैन । कसैले नदेखेता पनि उक्त फोहोरले आफूलाई नै असर गर्छ । जस्तै भर्खर सुनेको कथामा लालबाबुले बाटामा फालेको सिसाले आफैँलाई काट्यो र सपनाले बाटामा फालेको केराको बोक्रामा आफैँ चिप्लिएर लडिन् । त्यस्तै यदि हामीले बाटामा जथाभावी फोहोर फाल्यौँ भने वरपरको वातावरण दुर्गन्धित हुन्छ । कीटाणु फैलिएर हाम्रो खानेकुरामा बसेर झाडापखाला, हैजा जस्ता महामारी फैलन सक्छ भनी प्रस्ट पारिदिनुहोस् ।

क्रियाकलाप ४ : जनचेतनामूलक सन्देश

सिकारुलाई तल दिइएको सार्वजनिक सूचना पढेर सुनाउनुहोस् :

सूचना ! सूचना ! सूचना !

फोहोर जथाभावी फाल्नु हुँदैन । जथाभावी दिसापिसाब गर्दा र ढल बग्न दिँदा दुर्गन्ध फैलिन्छ । यसले पानी पनि प्रदूषित हुन्छ । गाईवस्तुलाई छाडा छोडिदिँदा पानीका स्रोत पनि फोहोर हुन सक्छन् । फोहोर जलाउँदा निस्कने धुवाँले हावा दूषित हुन्छ । यसरी हावा र पानी प्रदूषित हुनुलाई वातावरण प्रदूषण भनिन्छ । प्रदूषणबाट विभिन्न किसिमका रोग फैलिन सक्छन् । वातावरण सफा राख्न फोहोरमैलालाई उचित ठाउँमा राख्नुपर्छ । विभिन्न कारणले निस्किएका कुहिने फोहोरलाई खाल्डामा पुर्नुपर्छ । यसरी पुरिएको फोहोर पछि मल बन्छ । नकुहिने फोहोरलाई छुट्टै सङ्कलन गरी राख्नुपर्छ । कतिपय नकुहिने फोहोरलाई पुनः प्रयोग गर्न सकिन्छ । जस्तै : प्लास्टिकका झोला । त्यसैले बेलैमा सचेत हुनका लागि सर्वसाधरण सबैमा यो सूचना जारी गरिएको छ ।

- तपाईंले यस्तै सूचना कतै टाँसेको देख्नुभएको छ ? यस सूचनाबाट के सन्देश पाउनुभयो ? भनी प्रश्न गर्नुहोस् ।
- वातावरण प्रदूषण कसरी हुन्छ र फोहोर व्यवस्थापन कसरी गर्ने भन्ने सम्बन्धमा सचेत गराउन खोजिएको छ भनी प्रस्ट पारिदिनुहोस् ।

क्रियाकलाप ५ : चित्र तथा भिडियो र चार्ट प्रदर्शन र छलफल

- एक जना सिकारुलाई पेज नं. १०९ मा दिइएको अनुच्छेद सस्वर वाचन गर्न लगाउनुहोस् ।
- उक्त अनुच्छेदमा भएका महत्त्वपूर्ण बुँदा अन्य सिकारुलाई टिपोट गर्न लगाउनुहोस् ।
- अन्त्यमा सहजकर्ताले प्राकृतिक सम्पदाहरूको चित्र तथा भिडियो प्रदर्शन गर्दै प्रकृतिले दिएका सुन्दर र

निःशुल्क उपहारलाई प्राकृतिक सम्पदा भनिन्छ। जस्तै : वनजङ्गल, खोलानाला, ताल, पोखरी, नदी, पहाड, हिमाल तथा झरना आदि सबै प्राकृतिक सम्पदा हुन् भन्दै प्राकृतिक सम्पदाको महत्त्व लेखिएको चार्ट प्रदर्शन गर्दै बुँदागत रूपमा छलफल गराएर प्रस्ट पारिदिनुहोस्।

क्रियाकलाप ६: जोडीमा छलफल र प्रस्तुतीकरण

- सिकारुलाई जोडी जोडीमा बस्न लगाउनुहोस्।
- प्राकृतिक सम्पदा संरक्षणका उपाय सम्बन्धमा प्रत्येक जोडीलाई एक एक बुँदा भन्न लगाउनुहोस् ।
- सहजकर्ताले प्राकृतिक सम्पदा संरक्षणका उपाय लेखिएको चार्टपेपर प्रदर्शन गर्दै बुँदागत रूपमा छलफल गर्दै प्रस्ट पारिदिनुहोस्।

प्राकृतिक सम्पदा संरक्षणका उपाय

- वनजङ्गल फँडानी तथा जथाभावी डढेलो लगाउनु हुँदैन।
- खोला नदी ताल आदिमा फोहोर फाल्नु वा ढल मिसाउनु हुँदैन।
- उद्योगधन्दा कलकारखाना आदि मानव बस्तीबाट टाढा राख्नुपर्छ।
- प्लास्टिकजन्य पदार्थ बाल्नुहुँदैन। यसबाट निस्केको धुवाँले वातावरण प्रदूषण हुन्छ।
- घरबाट निस्कने फोहोरलाई कुहिने र नकुहिने गरी छुटटयाएर कुहिने फोहोरलाई खाल्डामा राखेर कम्पोस्ट मल बनाउने र नकुहिने फोहोर छुट्टै सङ्कलन गरेर राख्ने र पुनः प्रयोग पनि गर्न सकिन्छ।

क्रियाकलाप ७ : खेर जाने सामग्रीबाट खेलौना निर्माण

- सिकारुलाई तीन चार जनाको एक समूह हुने गरी विभिन्न समूह बनाउनुहोस्।
- प्रत्येक समूहलाई खेलौना बनाउनका लागि आवश्यक विभिन्न प्रकारका खेर गएका कपडाका टुक्रा, कागजका टुक्रा, सिन्का, कागजका बट्टा, बोतलका बिर्का आदि वस्तु दिनुहोस् वा जम्मा गर्न लगाउनुहोस्।
- आआफ्नो समूहमा बसी आफूखुसी खेलौना बनाउन र खेल्न लगाउनुहोस्।
- आफूले सहजीकरण र सहयोग गरिदिनुहोस्।

क्रियाकलाप ८ : श्रव्य दृश्य सामग्री

सिकारुलाई यो QR scane गरेर सरसफाइ भन्ने पाठको श्रव्य दृश्य सामग्री देखाउनुहोस् :

(ग) सबलीकरण कार्यकलाप

१. तपाईँको घर वरपर, सिकाइ केन्द्र, बाटोघाटो र पसल वरपर अवलोकन गर्नुहोस्। अवलोकन गर्दा तपाईँले देखेका कुहिने र नकुहिने फोहोरको सूची बनाउनुहोस् र तालिकामा भर्नुहोस् :

कुहिने फोहोर	नकुहिने फोहोर

२. प्राकृतिक सम्पदाका फाइदा पहिचान गरी तालिकामा भर्नुहोस् :

र्‍याफ्टिङ गर्न, माछा पाल्न, खेतबारीको सिँचाइ गर्न, डुङ्गा चलाउन, पानीजहाज चलाउन, घाँस दाउरा प्राप्त गर्न, पशुपक्षीको बासस्थान, नदीको स्रोत

प्राकृतिक समपदा	फाइदा

सिकारुको स्वसिकाइ क्रियाकलाप

पेज नं. १०७ मा रहेको प्रश्नोत्तर र क्रियाकलाप (घ), पेज नं. १०८ मा रहेको क्रियाकलाप (ङ), पेज नं. १११ मा रहेको क्रियाकलाप (ञ) सिकारुले पाठ अध्ययनपछि आफैँ गर्नुहोस्।

सहजकर्ता वा अन्य व्यक्तिको आंशिक सहयोगमा सिकाइ गर्ने क्रियाकलाप

पेज नं. १०९ मा रहेको क्रियाकलाप (छ) र पेज नं. ११० मा रहेको (झ) को क्रियाकलाप सहजकर्ता वा अन्य व्यक्तिको आंशिक सहयोग लिएर गर्नुहोस्।

४. प्रतिविम्बन

आधार	सिकारु	सहजकर्ता
मैले सिकेका कुरा		
सिकाइ केन्द्रमा गर्नुपर्ने कार्यकलाप र व्यवहार		
अनुभव		
सुधार गर्नुपर्ने पक्ष		

५. मूल्याङ्कन र अभिलेखीकरण

साधन १ : मौखिक/लिखित अभिव्यक्ति

तल उल्लेख गरिएजस्तै पाठसँग सम्बन्धित छोटा छोटा मौखिक प्रश्न सोधेर मूल्याङ्कन गर्न सक्नुहुने छ :

(क) घर वा सिकाइ केन्द्र वरपर किन पानी जम्न दिनुहुँदैन ?

(ख) पानीका स्रोत कसरी फोहोर हुन्छन् ?

(ग) घरबाट निस्कने कसिङ्गलाई कहाँ फाल्नुपर्छ ?

(घ) दिसापिसाब किन चर्पीमा मात्र गर्नुपर्छ ?

(ङ) वृक्षरोपण किन गर्नुपर्छ ?

(च) वातावरण प्रदूषण भनेको के हो ?

(छ) प्राकृतिक सम्पदा भनेको के हो ?

साधन २ : श्रेणी मापन (परियोजना कार्य))

सिकारुको व्यवहार अवलोकनका लागि सहजकर्ताले र अभिभावक प्रतिक्रिया लिनका लागि यस्तो श्रेणी मापन प्रयोग गर्न सक्नुहुने छ :

सम्पादित कार्य वा सिकाइ व्यवहार	राम्रो (५)	मध्यम (३)	सुधार गर्नुपर्ने (१)
वातावरणीय सरसफाइमा सहभागी हुने गरेको			
कुहिने र नकुहिने फोहोर छुट्याउने गरेको			
प्राकृतिक सम्पदाको संरक्षणमा सहभागी भएको			
वृक्षरोपण कार्य वा फूलबारी निर्माण कार्यमा सहभागी हुने गरेको			
आफ्नो सुत्ने कोठा आफैँ सफा गर्ने गरेको			

साधन ३ : अभिावक प्रतिक्रिया

वातावरणको सरसफाइमा सहभागिता, स्थानीय सम्पदाको संरक्षणमा सहभागी बनेको, खेर गएका सामानबाट विभिन्न वस्तु निर्माण गर्ने जस्ता पक्षको अभिभावकसँग रुजु सूची वा अन्तर्वार्ता वा प्रश्नावली, फोनवार्ता प्रत्यक्ष भेटघाट आदि मार्फत प्रतिक्रिया लिएर मूल्याङ्कन गर्न सकिने छ ।

पाठ २ हाम्रा वरपर पाइने वस्तु

१. सिकाइ उपलब्धि

सिकाइ उपलब्धि	व्यवहारकुशल सिप
वरपरका वस्तुका विशेषता तथा घटनाप्रति जिज्ञासु भई अवलोकन तथा परीक्षण गर्न	यस विषयक्षेत्रबाट सिकारुमा सिर्जनात्मक सोचाइ, प्रयोग, सिकाइ, सहकार्य, सञ्चार, सामाजिक एवम् नागरिक जिम्मेवारीजस्ता विविध व्यवहारकुशल सिपसमेत विकास गर्ने उद्देश्य राखिएको छ।

२. सिकाइ सामग्री

- पाठसँग सम्बन्धित हाम्रा वरपरका वस्तुका तस्बिर
- वरपर पाइने ठोस, तरल र ग्यास वस्तुका वास्तविक नमुना
- श्रव्य दृश्य सामग्री

३. सहजीकरण क्रियाकलाप (प्रत्यक्ष र स्वनिर्देशित दुवै क्रियाकलाप)

सहजकर्ताले गर्ने क्रियाकलाप

(क) सुरुआती कार्यकलाप

- पानीको बोतल, ढुङ्गा लिएर कक्षामा जानुहोस्।
- सिकारुलाई बोतलको पानी गिलासमा खन्याएर देखाउनुहोस्। यो किन सजिलै गिलासमा खन्याउन सकिएको होला ? भनी प्रश्न गर्नुहोस्।
- त्यस्तै ढुङ्गा देखाएर यो किन यति सारो भएको होला ? भनी प्रश्न गर्नुहोस्।
- कक्षाबाट बाहिर देखाउँदै ती रुखका पात किन हल्लिएका होलान् भनी प्रश्न गर्नुहोस्।
- सिकारुबाट जवाफ आइसकेपछि हाम्रा वरपर ठोस, तरल र ग्यास वस्तु पाइन्छन् भनी प्रस्ट पार्दै विषय प्रवेश गर्नुहोस्।

(ख) मुख्य क्रियाकलाप

क्रियाकलाप १ : चित्र तथा भिडियो प्रदर्शनी र छलफल

- यहाँ देखाइएका तस्बिरमा के के देख्नुभयो ? भनी सिकारुलाई प्रश्न गर्नुहोस्।

- सिकारुको जवाफपछि एउटा तस्बिरमा हावाहुरी चलिरहेको देख्न सकिन्छ । हावा एक ठाउँबाट अर्को ठाउँमा बहन्छ । हावा चलेका बेला रुखका पात हल्लिछन् । हावा ग्यास पदार्थ हो । त्यस्तै अर्को तस्बिरमा किट्लीमा पानी तताइरहेको देख्न सकिन्छ । यसमा पनि बाफ उडिरहेको छ होइन त ? बाफ उड्नु भनेको पनि ग्यास हो भनी प्रस्ट पारिदिनुहोस् ।
- फेरि यस्तै तरल पदार्थसँग सम्बन्धित तस्बिर देखाउँदै सिकारुलाई प्रश्न गर्नुहोस् । यस तस्बिरमा के देख्नुभयो ?

- सिकारुको जवाफपछि यस तस्बिरमा नदीमा पानी बगेको देखिन्छ । पानी तरल पदार्थ हो । त्यसैले पानी अग्लोबाट होचोतिर बग्छ । दुध, तेल पनि पानी जस्तै तरल पदार्थ हुन् भनी प्रस्ट पारिदिनुहोस् ।

- ठोस पदार्थसँग सम्बन्धित तस्बिर देखाउँदै सिकारुलाई प्रश्न गर्नुहोस् । यी तस्बिरमा के देख्नुभयो ?
- सिकारुको जवाफपछि यी तस्बिरमा किताब र ढुङ्गा देखिन्छ । ढुङ्गा, किताब र भकुन्डो ठोस वस्तु हुन् । यिनको आकार हुन्छ । तरल र ग्यास वस्तुको आकार हुँदैन । दुध, पानी, तेल जस्ता वस्तुलाई जुन भाँडामा राख्यो त्यस्तै आकार बन्छ भनी प्रस्ट पारिदिनुहोस् ।

क्रियाकलाप २ : समूह कार्य

- सिकारुलाई तीन समूहमा विभाजन गर्नुहोस् ।
- पहिलो समूहलाई ठोस पदार्थका गुण, दोस्रो समूहलाई तरल पदार्थका गुण र तेस्रो समूहलाई ग्यास पदार्थका गुण समूहमा छलफल गरी टिपोट गर्न र कक्षामा प्रस्तुतीकरण गर्न लगाउनुहोस् ।
- एक समूहको प्रस्तुतिपछि अन्य दुई समूहलाई आवश्यक पृष्ठपोषण दिँदै थप बुँदा थप्न लगाउनुहोस् ।
- अन्त्यमा सहजकर्ताले ठोस, तरल र ग्यास पदार्थका गुण लेखिएको चार्ट प्रदर्शन गर्दै प्रस्ट पारिदिनुहोस् ।

ग्यास वस्तुका गुण	ठोस वस्तुका गुण	तरल वस्तुका गुण
• ग्यास हलुका हुन्छ । • आँखाले देख्न सकिँदैन । • रङ हुँदैन । • एक ठाउँबाट अर्को ठाउँमा सजिलै जान सक्छ । • ठोस र तरलको भन्दा घनत्व कम हुन्छ ।	• निश्चित आकार प्रकार हुन्छ । • तौल हुन्छ । • घनत्व ग्यास र तरलको भन्दा बढी हुन्छ ।	• अग्लोबाट होचोतिर बग्छ • निश्चित आकार प्रकार हुँदैन । • यसको घनत्व ग्यासको भन्दा बढी र ठोस वस्तुको भन्दा कम हुन्छ । • जुन भाँडामा राख्यो त्यस्तै आकारको बन्छ ।

क्रियाकलाप ३ : स्थलगत भ्रमण

- सिकारुलाई कक्षाकोठाभन्दा बाहिर लैजानुहोस् ।
- त्यहाँ देखिएका वस्तुको नाम टिपोट गर्न लगाउनुहोस् ।
- ठोस, तरल र ग्यास पदार्थ छुट्याउन लगाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप ४ : प्रयोगात्मक अभ्यास

- सिकारुलाई सिसाकलम, इरेजर, ढुङ्गा, ईँटाका टुक्रा, स्केल, फलामको काँटी, काठको टुक्रा आदि जम्मा गर्न लगाउनुहोस् ।
- एउटा भाँडामा पानी राख्न लगाउनुहोस् ।
- ती जम्मा गरेका वस्तु पालै पालो पानीमा डुबाउन लगाउनुहोस् ।
- कुन वस्तु डुब्यो र कुन वस्तु उत्रियो हेर्न र भन्न लगाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप ५ : स्वमूल्याङ्कन क्रियाकलाप

- हरेक विषयक्षेत्रको अन्त्यमा सिकारुले के कति सिके भनी स्वमूल्याङ्कनका लागि आफैँ गर्ने क्रियाकलाप दिइएका छन् ।
- सहजकर्ताले यस्ता क्रियाकलाप सिकारुलाई आफैँ गरेर स्वमूल्याङ्कन गर्न लगाउनुहोस् ।
- मैले के सिकेँ भन्ने अभ्यास सिकारुलाई व्यक्तिगत रूपमा गराउनुहोस् र च्यातेर पोर्टफोलियोमा राख्नुहोस् ।

क्रियाकलाप ६ : श्रव्य दृश्य सामग्री

सिकारुलाई यो QR scane गरेर हाम्रा वरपर पाइने वस्तु भन्ने पाठको श्रव्य दृश्य सामग्री देखाउनुहोस् :

(ग) **सबलीकरण कार्यकलाप**

१. **तल उल्लिखित वस्तुबाट ठोस, तरल र ग्यास छुट्याई तालिकामा भर्नुहोस् :**

पेन्सिल, तेल, टायर, पानी, दुध, बरफ, जुस, असिना, बाफ, धुवाँ, आइसक्रिम, बादल, नेलकटर, कापी, ढुङ्गा, माटो

ठोस	तरल	ग्यास

२. **खाली ठाउँमा भर्नुहोस् :**

(अ) आकार हुने वस्तु .... हुन्। (ठोस/तरल/ग्यास)

(आ) पानी तताउँदा .... बन्छ। (बरफ/बाफ/थोपा)

(इ) पानी दुध .... तरल पदार्थ हुन्। (तेल/बरफ/पिठो)

(ई) फलाम र .... पानीमा डुब्ने वस्तु हुन्। (कागज/बरफ/ढुङ्गा)

(उ) मैनबत्ती तताउँदा .... अवस्थामा परिवर्तन हुन्छ। (ठोस/तरल/ग्यास)

(ऊ) असिना पग्लिएर ....बन्छ। (पानी/ठोस/बरफ)

सिकारुको स्वसिकाइ क्रियाकलाप

पेज नं. ११३ मा रहेको प्रश्नोत्तर पेज नं. ११५ मा रहेको क्रियाकलाप छ। सिकारुले पाठ अध्ययनपछि आफैँ गर्नुहोस्।

सहजकर्ता वा अन्य व्यक्तिको आंशिक सहयोगमा सिकाइ गर्ने क्रियाकलाप

पेज नं. ११४ मा रहेको क्रियाकलाप (ग), (घ), (ङ) र पेज नं. ११५ मा रहेको (च) र (ज) को क्रियाकलाप सहजकर्ता वा अन्य व्यक्तिको आंशिक सहयोग लिएर गर्नुहोस्।

४. प्रतिविम्बन

आधार	सिकारु	सहजकर्ता
मैले सिकेका कुरा		
सिकाइ केन्द्रमा गर्नुपर्ने कार्यकलाप र व्यवहार		
अनुभव		
सुधार गर्नुपर्ने पक्ष		

५. मूल्याङ्कन र अभिलेखीकरण

साधन १ : मौखिक/लिखित अभिव्यक्ति

तल उल्लेख गरिएजस्तै पाठसँग सम्बन्धित छोटा छोटा मौखिक प्रश्न सोधेर मूल्याङ्कन गर्न सक्नुहुने छ :

(क) ठोस, तरल र ग्यास वस्तुका दुई दुईओटा नाम लेख्नुहोस् ।

(ख) ठोस, तरल र ग्यास वस्तुका एक एकओटा गुण उल्लेख गर्नुहोस् ।

(ग) पानीमा डुब्ने र उत्रने दुई दुईओटा वस्तुको नाम लेख्नुहोस् ।

साधन २ : व्यवहार अवलोकन (श्रेणी मापन)

सिकारुको व्यवहार अवलोकनका लागि सहजकर्ताले र अभिभावक प्रतिक्रिया लिनका लागि यस्तो श्रेणी मापन प्रयोग गर्न सक्नुहुने छ :

सम्पादित कार्य वा सिकाइ व्यवहार	राम्रो (५)	मध्यम (३)	सुधार गर्नुपर्ने (१)
प्रयोगात्मक कार्यमा सक्रिय सहभागिता जनाएको			
साथीहरूसँग मिलेर प्रयोगात्मक कार्य गरेको			
कक्षा क्रियाकलापमा सक्रिय सहभागी भएको			
ठोस, तरल र ग्यास वस्तु छुट्याउन सके नसकेको			
आफ्नो सुत्ने कोठा आफैँ सफा गर्ने गरेको			

३. **स्वमूल्याङ्कन क्रियाकलाप:** हरेक विषय क्षेत्रको अन्त्यमा सिकारुको स्वमूल्याङ्कनका लागि क्रियाकलाप राखिएका छन् । ती क्रियाकलाप सिकारुलाई आफैँ गर्न लगाउनुहोस् । उक्त पाना च्यातेर सिकारुको व्यक्तिगत विवरण फाइलमा मूल्याङ्कनका लागि राख्नुहोस् ।

एकाइ ७ हाम्रो सिर्जना

परिचय

हरेक व्यक्तिमा आआफ्नै क्षमता हुन्छन् । त्यसैले सिकारुमा रहेको लुकेर बसेको प्रतिभालाई उर्जागर गर्ने र प्रस्फुटन गराउने उद्देश्य यो विषय क्षेत्रले राखेको छ । यस विषय क्षेत्रमा माटाको काम, कागजको काम, गीत गाउने, नाच्ने, बाजा बजाउने, अभिनय गर्ने, चित्र कोर्ने, छपाइको काम गर्नेलगायतका क्रियाकलापमा सिकारुलाई सहभागी गराउनु र त्यसमार्फत सिकारुमा भएका विभिन्न प्रतिभाको प्रस्फुटन गराउने प्रयास गरिने छ। यसले सिकारुमा संवेगात्मक, शारीरिक, मानसिक र सिर्जनात्मक क्षमताको विकास गराउँछ। बालबालिकालाई मनोरञ्जन दिन्छ।

हाम्रो सिर्जना विषय क्षेत्रमा जम्मा तीनओटा पाठ समावेश गरिएको छ । यस विषय क्षेत्रमा समेटिएका क्रियाकलापबाट दृश्यकला, सङ्गीतकला, नृत्यकला र निर्माण कलाका आधारभूत सिप सबै सिकारुले हासिल गर्ने अवसर प्राप्त गर्छन् भने उनीहरूले आफ्नो रुचि र क्षमताअनुसारका प्रतिभा उजागर गर्ने अवसर पनि प्राप्त गर्छन् ।

यसका लागि सिकारुले पाठमा दिइएका विषयवस्तु पढ्ने, तस्बिर अवलोकन गर्ने र पाठमा दिइएका प्रश्नोत्तर, क्रियाकलाप, प्रयोगात्मक अभ्यास र परियोजना कार्य गर्नुपर्छ। कतिपय क्रियाकलाप अभिभावक तथा अन्य व्यक्तिसँगको सहयोगबाट गर्नुपर्ने हुन सक्छ। त्यसका लागि अभिभावक वा अन्य व्यक्तिको सहयोग लिनुपर्ने छ। नबुझेका विषयवस्तु प्रत्यक्ष साक्षात्कार कक्षामा सहजकर्तासँग सिकेर गर्नुपर्छ । सहजकर्ताले प्रत्यक्ष साक्षात्कार कक्षामा सहजकर्ताको पूर्ण सहयोग र आंशिक सहयोगमा गर्ने क्रियाकलाप सिकारुलाई गराउनुपर्छ । सुरु सुरुका प्रत्यक्ष कक्षामा सिकारुले गर्नुपर्ने कामका बारेमा समेत प्रस्टसँग भनिदिनुपर्छ।

पाठ १ र २ सिर्जनात्मक काम र कागजको काम

१. सिकाइ उपलब्धि

सिकाइ उपलब्धि	व्यवहारकुशल सिप
• कागज, माटो, पिठो आदिको प्रयोग गरी गोलो, चेप्टो, बाटुलो, लाम्चो, रेखा, आकार, टेक्सचर, बुट्टा आदिसम्बन्धी विविध प्रयोग गर्न र माटाका घन वा आयतकार ब्लकद्वारा ठोस मोडल (जस्तै : घर, बस, जनावर आदि) बनाउन • माटो, पिठो, कागज सिन्का प्रयोग गरी विभिन्न वस्तुको निर्माण गर्न • ओरीगामीको परिचय दिन र कागजबाट चराको ओरीगामी र सजावटका सामान तयार गर्न रङ कार्य गर्न	यस विषयक्षेत्रबाट सिकारुमा सिर्जनात्मक सोचाइ, सिकाइ, सहकार्य, सञ्चार, रचनात्मक सोचाइ सिप, स्वतन्त्र सिकाइजस्ता विविध व्यवहारकुशल सिपसमेत विकास गर्ने उद्देश्य राखिएको छ।

२. सिकाइ सामग्री

- कागज, रङ, माटो, पिठो, सिसाकलम, इरेजर, सादा कागज, रङ्गीन चक
- वास्तविक वस्तु वा नमुना सामग्री
- श्रव्य दृश्य सामग्री

३. सहजीकरण क्रियाकलाप (प्रत्यक्ष र स्वनिर्देशित दुवै क्रियाकलाप)

सहजकर्ताले गर्ने क्रियाकलाप

(क) सुरुआती कार्यकलाप

- सिकारुलाई तपाईँहरूलाई पढ्न र लेख्नबाहेक अरु के केमा रुचि छ ? के के गर्न आउँछ भनी प्रश्न गर्नुहोस् ।
- प्रत्येकलाई पालै पालो भन्ने अवसर प्रदान गर्नुहोस् ।
- अन्त्यमा सहजकर्ताले हरेक व्यक्तिमा जन्मजात नै लुकेर बसेका विभिन्न प्रतिभा हुन्छन् । त्यसको पहिचान गरेर हामी अगाडि बढ्यौँ भने हामीले जीवनमा सफलता प्राप्त गर्न सक्छौँ त्यसैले यस्ता प्रतिभाको पहिचान गर्नुपर्छ भनी बताउनुहोस् ।
- यिनै प्रतिभाहरूलाई नै सिर्जनात्मक कार्य भनिन्छ भनी प्रस्ट पार्दै विषय प्रवेश गर्नुहोस् ।

(ख) मुख्य क्रियाकलाप

क्रियाकलाप १ : नाचगान

- सिकारुलाई तपाईँमध्ये कसलाई गीत गाउन र कसलाई नाच्न आउँछ ? भनी प्रश्न गर्नुहोस् ।
- मलाई आउँछ भन्नेलाई गीत गाउन र सबैलाई उभिन लगाएर एकछिन नाचगान गरेर रमाइलो गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप २ : जोडीमा छलफल र प्रस्तुतीकरण

- सिकारुलाई जोडी जोडीमा बस्न लगाउनुहोस् ।
- पेज नं. ११८ को क्रियाकलाप (क) मा दिइएका तस्बिर हेर्न लगाउनुहोस् ।
- त्यहाँ तस्बिरमा के के देखाइएका छन् ? यहाँ देखाइएजस्तै तपाईँलाई नाच्न, गीत गाउन, चित्र बनाउन, माटाका सामान बनाउन के गर्न आउँछ ? भन्न लगाउनुहोस् ।
- सिकारुले जवाफ दिइसकेपछि यी सबै हाम्रा सिर्जनात्मक कार्य हुन् भनी प्रस्ट पारिदिनुहोस् ।

क्रियाकलाप ३ : माटाको आकृति निर्माण

- हाम्रो वरपर माटो सजिलै पाइन्छ । कुनै माटो चिम्ट्याइलो र लेसिलो हुन्छन् । त्यस्तो माटालाई मुछेर गिलो बनाएर विभिन्न वस्तुको नमुना बनाउन सकिन्छ ।
- गिलो माटाबाट गोलाकार वस्तु, घर, गाडी, चरा, फलफूल आदि जस्ता वस्तु बनाउन सकिन्छ भनी सिकारुलाई जानकारी गराउनुहोस् ।
- पहिले नै माटाबाट वा क्लेडाबाट बनाइएका वस्तु कक्षामा प्रदर्शन गर्दै माटाबाट यस्तै विभिन्न वस्तु हामी पनि बनाउन सक्छौँ भनी बताइदिनुहोस् ।
- सिकारुका अनुभव पनि सुन्नुहोस् ।

- माटाको काम गर्दा सकेसम्म लेसिलो र चिम्टाइलो कालोमाटो छान्नु राम्रो हुन्छ । त्यस्तो माटो छैन भने अन्य रङको भए पनि लेसिलो माटाको प्रयोग गर्नुपर्छ । बजारमा पाइने क्लेडो पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ भनी सिकारुलाई जानकारी गराउनुहोस् ।
- अब आफूले लगेको गिलो माटो वा क्लेडो वा मैदाको डल्लोबाट सबैलाई एक एक डल्ला झिक्न लगाउनुहोस् ।
- आफूले पहिले एउटा कुनै आकृति बनाएर देखाउनुहोस् ।
- सिकारुलाई पनि सो माटाको डल्लामा थिचेर, चिमोटेर वा अन्य आवश्यक कार्य गरी कुनै आकृतिमा ढाल्न लगाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप ४ : माटाको खेलौना निर्माण

- सिकारुलाई माटाका डल्ला लिन लगाएर दुवै हत्केलाले बिस्तारै घुमाउँदै डल्ला बनाउन लगाउनुहोस् ।
- त्यसलाई थिच्दै आफूलाई मन लागेको कुनै वस्तुको आकार बनाउन लगाउनुहोस् । जस्तै भाँडा, खेलौना, पुतली, चरा आदि

क्रियाकलाप ५ : माटाको स्ल्याबमा बुट्टा

- मुछेको माटाका डल्लालाई बेलनाले बेल्दै पातलो स्ल्याब बनाउनुहोस्
- सो स्ल्याबमा सिन्काले कोरेर खाल्टो चित्र बनाउनुहोस् ।
- पैसा, चुरा, औँलाले थिचेर खोपिल्टे बुट्टा पनि बनाउन लगाउनुहोस्

क्रियाकलाप ६ : माटाको खेलौना निर्माण

- सिकारुलाई माटाबाट गोलाकार, लाम्चो, स्ल्याब आदि बनाउन र चिमोटेर, थिचेर, तन्काएर, जोडेर विभिन्न आकार बनाउन जानिसकेपछि आवश्यकताअनुसार तिनीहरूको संयोजन गेरर विभिन्न प्रकारका खेलौना बनाउन लगाउनुहोस् । जस्तैः उनीहरूलाई माटो वा क्लेडोबाट आफूखुसी खेलौनाहरू बनाउन लगाउनुहोस् ।
- सबैले बनाएका खेलौना प्रदर्शनी गरेर सिकाइ केन्द्रमा राख्नुहोस् ।

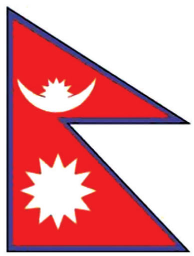
क्रियाकलाप ७ : माटाको क्वाइलबाट सामान बनाउने

- हत्केलाभरि हुने गरी एउटा माटाको डल्ला लिएर ठुलो गोला बनाउने
- त्यसलाई भुइँमा राखेर बिचमा थिच्दै गहिरो खाल्टो बनाउने
- वरिपरिको भागलाई तन्काउँदै पातलो बनाउँदै बिचको गहिरो भाग ठुलो बनाउँदै लैजाने
- अब गहिरो कचौरा बनाउने
- यही तरिकाबाट अर्को डल्लाको प्लेट, गिलास आदि पनि बनाउन सकिन्छ ।

क्रियाकलाप ८: कागजको सामान

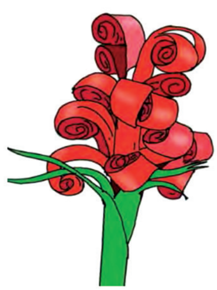
- कागजबाट धेरै प्रकारका वस्तु बनाउन सकिन्छ । कागजलाई विभिन्न आकारमा काटेर, पट्याएर हवाईजहाज, चरा, फूल, खेलौना तथा विभिन्न सामान बनाउन सकिन्छ ।
- कागजको कला ओरिगामी र किरिगामी गरी दुई प्रकारका हुन्छन् । कागजलाई पट्याएर विभिन्न वस्तु एवम् सजावटका वस्तु बनाउने काम ओरिगामी हो । यसमा काट्ने र टाँस्ने काम गरिँदैन ।
- किरिगामीमा भने कागजलाई पट्याएर, काटेर र टाँसेर वस्तुको निर्माण गरिन्छ भनी सिकारुलाई जानकारी गराउनुहोस् ।
- सिकारुलाई पेज नं. १२२ को क्रियाकलाप (क) मा दिइएका चित्र हेर्न लगाउनुहोस् ।
- त्यहाँ उल्लेख गरिएका चित्रमध्ये तपाईँ कागज काटेर कुन कुन सामान बनाउन सक्नुहुन्छ अर्थात् कागजबाट अरु के के बनाउन सक्नुहुन्छ भनी प्रश्न गर्नुहोस् ।
- कागज, कैँची, गम, साइन पेन कलर, सिसाकलम कलर र वाटर कलरहरूको व्यवस्थापन गर्नुहोस् ।
- सिकारुले जसले जे बनाउन सक्नुहुन्छ कागज काटेर त्यही सामान बनाउन लगाउनुहोस् ।
- सहजकर्ताले अवलोकन गरी आवश्यक सहयोग जुटाइदिनुहोस् ।

क्रियाकलाप ९ : नेपालको झन्डा बनाउने तरिका



- चार्टपेपरलाई वर्गाकार साइजमा काटेर देखाउनुहोस् र सिकारुलाई पनि त्यसै गरी काट्न लगाउनुहोस् ।
- नेपालको झन्डाको चित्र हेर्दै दुईओटा त्रिकोण आकार हुने गरी काट्नुहोस् र सिकारुलाई पनि त्यसै गरी नेपालको झन्डाको चित्र कोर्न लगाउनुहोस् ।
- उक्त झन्डाको माथिको त्रिकोणमा आठओटा कोण हुने गरी चन्द्रमा र तलको त्रिकोणमा आठओटा कोण हुने गरी सूर्यको चित्र बनाएर देखाउनुहोस् र सिकारुलाई पनि सँगसँगै बनाउन लगाउनुहोस् ।
- सिसाकलमले बराबर हुने गरी किनारामा बोर्डर तान्नुहोस् र सिकारुलाई पनि त्यसै गर्न लगाउनुहोस् ।
- अब बोर्डरमा निलो रङ, बिचको भागमा रातो रङ र चन्द्र र सूर्यमा सेतो रङ कोर्न लगाउनुहोस् ।

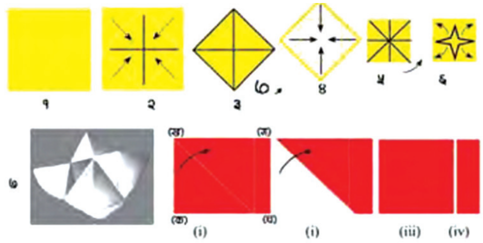
क्रियाकलाप १० : कागजको सजाउने फूल बनाउने तरिका



- कागजको रङ्गीन पाना लिने
- त्यसलाई एक छेउबाट बेर्दै बेर्दै लगेर डन्डी जस्तै ढुङ्ग्रो बनाउने
- सो ढुङ्ग्राको प्वाल करिब डेढ दुई सेन्टिमिटर चौडा बनाउने
- अब टुप्पाबाट कैँची छिराएर करिब आधा भागसम्म ठाडो काट्ने
- फेरि काटिएको रिबनलाई आधा गरेर ठाडो काट्ने
- त्यसपछि ढुङ्ग्रालाई अलिक खुकुलो बनाउने

- यसले गर्दा रिबन एकै ठाउँमा मात्र नभएर चारैतिर फैलिने
- ढुङ्ग्रोलाई गम लगाएर नफुत्किने गरी टाँस्ने अब प्रत्येक रिबनको टुप्पाबाट बाहिरपट्टि बेर्दै अलिक तलसम्म ल्याउने
- बाहिर पट्टिको रिबनलाई तलैसम्म ल्याउने र भित्रपट्टिका रिबनलाई माथि माथि छोड्दै जाने ।
- त्यसपछि सजाउने सोली फूल बन्छ ।

क्रियाकलाप ११ : कागजको बट्टा बनाउने तरिका



- दिइएको निर्देशनअनुसार कागजलाई काटेर देखाउनुहोस् ।
- सिकारुलाई पनि कैँची र कागजका पाना दिएर सँगसँगै काटेर चारपाटा पाना बनाउन लगाउनुहोस् । त्यसलाई दिइएका चित्रअनुसार पट्याउँदै चार खण्ड बट्टा बनाउन सिकाउनुहोस् ।
- सबैले बनाएका बट्टा सिकाइ केन्द्रमा प्रदर्शन गर्न लगाउनुहोस् ।

(ग) सबलीकरण कार्यकलाप

(अ) कागजबाट तल चित्रमा दिइएजस्तै सजाउने वस्तु बनाउनुहोस् :

(आ) कागजका बट्टा, सिन्का, बिर्को आदि जोडेर घर, गाडी जस्ता वस्तुको नमुना बनाउनुहोस् :

(इ) मुछेको माटो लिएर गोला आकारका डल्ला बनाउनुहोस् । गोलो आकारलाई थिचेर, प्वाल पारेर, चिमोटेर, तानेर विभिन्न वस्तुका नमुना बनाउनुहोस् :

सहजकर्ता वा अन्य व्यक्तिको आंशिक सहयोगमा सिकाइ गर्ने क्रियाकलाप

पेज नं. ११९ मा रहेको क्रियाकलाप ग पेज नं १२० मा रहेको क्रियाकलाप (घ) (ङ) र पेज नं. १२१ मा रहेको (च) को क्रियाकलाप, पेज नं. १२२ मा रहेको क्रियाकलाप (ख), पेज नं. १२३ मा रहेको क्रियाकलाप (ग) सहजकर्ता वा अन्य व्यक्तिको आंशिक सहयोग लिएर गर्नुहोस् ।

४. प्रतिविम्बन

आधार	सिकारु	सहजकर्ता
सिकाइ केन्द्रमा गर्नुपर्ने कार्यकलाप र व्यवहार		
अनुभव		
सुधार गर्नुपर्ने पक्ष		
सुधार गर्नुपर्ने पक्ष		

५. मूल्याङ्कन र अभिलेखीकरण

साधन १ : अवलोकन

- यस पाठका क्रियाकलाप अभ्यासमा आधारित र गरेर सिक्नुपर्ने भएको हुनाले सिकारुले क्रियाकलाप गरिरहँदा अवलोकन गरेर तत्काल मूल्याङ्कन गर्नुहोस् । निर्देशनअनुसार क्रियाकलाप गर्न नसकेमा तुरुन्तै सिकाउनुहोस् ।
- उनीहरूलाई थप समय, हौसला र प्रेरणा पनि दिनुहोस् ।

साधन २ : अभिभावक प्रतिक्रिया

- अभिभावकसँग भेट भएका बेला सिकारुले के कस्ता सिर्जनात्मक कार्यमा रुचि राख्छन् भनी छलफल गर्नुहोस् ।
- सिकारुको रुचिअनुसारका क्रियाकलापमा प्रोत्साहन गर्नुहोस् ।

साधन ३ : श्रेणी मापन

सिकारुले माटाको र कागजको काम गरिरहँदा उनीहरूको सहभागिता, सक्रियता र विषयवस्तुको बुझाइ तल उल्लेख गरिएको जस्तै श्रेणी मापन फाराम बनाई मूल्याङ्कन गर्न सक्नुहुने छ :

सिकारुको नाम	सहभागिता	सक्रियता	विषयवस्तुको बुझाइ
धेरै राम्रो (३)	राम्रो (२)	सुधार गर्नुपर्ने (१)	

पाठ ३ हाम्रो गीत र नृत्य

१. सिकाइ उपलब्धि

सिकाइ उपलब्धि	व्यवहारकुशल सिप
• सुनेका स्थानीय गीतहरू, राष्ट्रिय गीत, कक्षागत गान, पाठ्यपुस्तकमा भएका बालगीत लय मिलाएर गाउन • आफूले जानेका स्थानीय एवम अन्य गीतमा लय, ताल, भाव र चाल मिलाई एकल र सामूहिक नृत्य गर्न • तालमा ताली बजाउन र स्थानीय बाजा बजाउने अभ्यास गर्न	यस विषयक्षेत्रबाट सिकारुमा सिर्जनात्मक सोचाइ, सिकाइ, सहकार्य, सञ्चार, रचनात्मक सोचाइ सिप, स्वतन्त्र सिकाइजस्ता विविध व्यवहारकुशल सिपसमेत विकास गर्ने उद्देश्य राखिएको छ।

२. सिकाइ सामग्री

- म्युजिक सिस्टम, स्थानीय गीत, मादल, स्थानीय बाजा
- बाल गीत लेखिएको चार्ट वा स्लाइड
- नाचगान गरेका भिडियो

३. सहजीकरण क्रियाकलाप (प्रत्यक्ष र स्वनिर्देशित दुवै क्रियाकलाप)

सहजकर्ताले गर्ने क्रियाकलाप

(क) सुरुआती कार्यकलाप

- अघिल्लो दिनमा नै सिकारुलाई नाचगानका लागि पोसाक लगाएर आउन लगाउनुहोस्।
- आफूले जानेका नाचगानका लागि घरमा अभ्यास गरेर आउनका लागि भन्नुहोस्।
- म्युजिक सिस्टम, मादल आदि आवश्यक सामग्रीको व्यवस्थापन गर्नुहोस्।
- कक्षामा प्रवेश गरेपछि आजको कक्षामा हामी नाचगान गर्छौं भन्दै विषय प्रवेश गर्नुहोस्।

(ख) मुख्य क्रियाकलाप

क्रियाकलाप १ : बालगीत र नाच

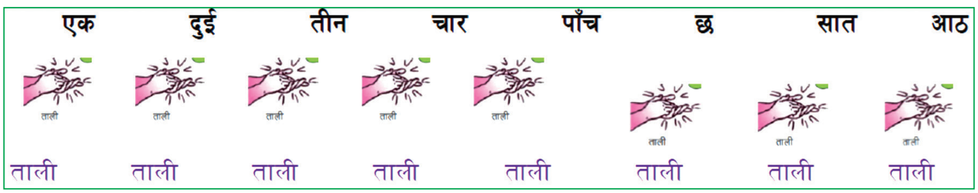
स ला ला सा ला ला ला...
आज हामी साना साना फूलका कोपिला
भोलिपर्सि वीर बन्ने हामी जोसिला
फूलका कोपिला हौँ फूलका कोपिला
हामी जोसिला हौँ हामी जोसिला
पौरखी थि हाम्रा साना साना हात रे
फूल रोप्छौँ देशभरि एकै साथ रे
साना हातले हो ... साना हातले
एकै साथले हो ... एकै साथले

ल ला ला ला ला ला ला ला
हामी सबै उन्नतिको वाटो हिँड्ने छौँ
देशलाई उठाउने बाचा गर्दछौँ
बाटो हिँड्दछौँ हो बाटो हिँड्दछौँ
बाचा गर्दछौँ हो बाचा गर्दछौँ
हातेमालो गर्दै बढ्छौ ज्योति बालेर
सबै फोहोर अन्धकार मैलो फालेर
ज्योति बालेर हो ज्योति बालेर
मैलो फालेर हो मैलो फालेर
आज हामी साना साना फूलका कोपिला
भोलिपर्सि वीर बन्ने हामी जोसिला

- युटुबबाट आज हामी साना साना फूलका कोपिला (बालगीत) डाउनलोड गर्नुहोस् ।
- गीत सुन्दै पहिले आफैँले लयको अभ्यास गर्नुहोस् ।
- मोबाइल फोन सेट वा स्पिकरका माध्यमबाट सो गीत सिकारुलाई भिडियो देखाउनुहोस् ।
- सिकारुलाई उक्त भिडियो हेर्दै सो गीत दिनको एक एक अंश गरी दिन दिनै अभ्यास गराउनुहोस् ।
- एक दुई हप्तासम्म यस गीतलाई दैनिक रूपमा गाउने अभ्यास गराउनुहोस् ।
- त्यसपछि पहिलो घन्टीमा दैनिक रूपमा गाउन लगाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप २ : ताली बजाउने अभ्यास

- खुला ठाउँमा जाने र सबै जना घेरामा बस्ने
- बायाँ हात तल र दायाँ हात माथि राखी दायाँ हातका औँलाले बायाँ हातका हत्केलामा हानेर ताली बजाउन सुरु गर्ने



- केही बेर अभ्यास गरेपछि विश्राम गरेर फेरि एकदेखि आठ गन्तीसम्म लगातार ताली बजाउन अभ्यास गर्ने । यसलाई पटक पटक अभ्यास गर्ने
- तस्बिरमा देखाइएजस्तै एकभन्दा एक पटक ताली बजाउने र दुईभन्दा अर्को पटक ताली बजाउने तीनभन्दा अर्को ताली र चारभन्दा अर्को ताली गरी आठ गन्तीसम्म ताली बजाउने
- ताली बजाउँदा एक, दुई, तीन, चार, गन्ती गर्दै बजाउने
- करिब प्रत्येक एक सेकेन्डमा एक ताली बजाउने गरी ताल मिलाउने
- केही बेर अभ्यास गरेपछि विश्राम गरेर फेरि एकदेखि आठ गन्तीसम्म लगातार ताली बजाउन अभ्यास गर्ने । यसलाई पटक पटक अभ्यास गर्ने

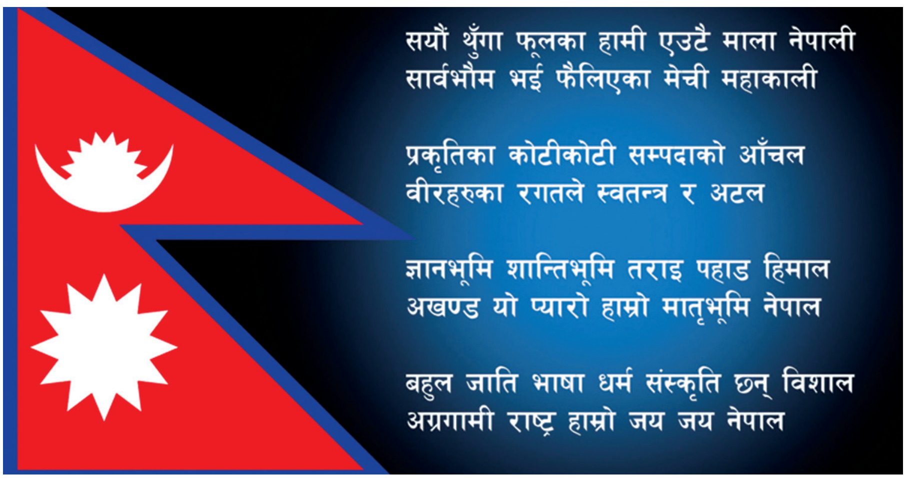
क्रियाकलाप ३ : ताली बजाउँदै बालगीत गाउने अभ्यास

ताली	खाली	ताली	खाली	ताली	खाली	ताली	खाली
१	२	३	४	५	६	७	८
लाला	लाला	लाला	ला	लाला	लाला	लाला	ला
आइत	बार	बिहा	नै	घाम	सित	उठें	म
हात	मुख	धोए	र	पढ्न	बसें	म	~
सोम	बार	बिहा	नै	आम	सति	उठें	म
कापी	कमल	लिए	र	लेख्न	बसें	म	~
मङ्गल	बार	फूलबा	रीमा	फूल	सारें	मङ्ग	ले
त्यहीफू	ललाई	सारे	मैले	आफ्नै	ढङ्ग	ले	~
बुध	बार	फूलबा	रीमा	जब	आमा	जानु	भो
मेरो	काम	देखे	र	खुसी	हुनु	भो	~
बिही	बार	घर	मा	मैले	गीत	गाउँ	दा
मेरी	सानी	सानि	माले	चक	लेट	दिनु	भो
शुक्र	बार	स्कुल	मा	मैले	गीत	गाउँ	दा
खुसी	भई	गुरु	माले	स्याबास	दिनु	भो	~

- सहजकर्ताले आफूले गरेर देखाउँदै सिकारुलाई सँगसँगै गर्न लगाउनुहोस् ।
- आइतबार बिहानै भन्ने गीत एक ताली एक खाली तालमा गाउँदै जानुहोस् ।
- यसमा पनि शब्द फुटाएर ताल मिलाउनुपर्ने हुन्छ। जस्तै : "आइत बार बिहानै" मा बिहा र नै लाई फरक फरक तालीमा गाइन्छ ।
- त्यस्तै "फूल सारैं मङ्गले" भन्ने अंशलाई पाँचौं तालीमा फूल, छैटौं तालीमा सारैं, सातौं तालीमा मङ्ग र आठौं तालीमा ले भनी गाउनुपर्छ ।

क्रियाकलाप ४ : राष्ट्रिय गान

- प्रत्येक देशको आआफ्नै राष्ट्रिय गान हुन्छन् ।

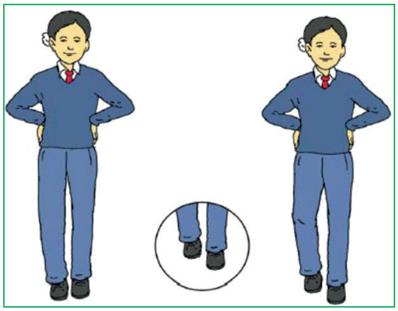


- राष्ट्रिय गान भनेको हाम्रो पहिचान तथा गौरव हो जसले हामीलाई विश्व सामु चिनाउँछ।
  हाम्रो देशमा विभिन्न औपचारिक कार्यक्रममा सबैले अनिवार्य रूपमा राष्ट्रिय गान गाउनुपर्छ।
  त्यसैले सबै नागरिकले आआफ्नो देशको राष्ट्रिय गान गाउन जान्नु आवश्यक हुन्छ भनी सिकारुलाई जानकारी गराउनुहोस्।
- राष्ट्रिय गीतमा उपयुक्त लय हालेर पहिले आफूले गाएर सुनाउनुहोस्।
- त्यसपछि सिकारुलाई पनि सँगसँगै गाउन लगाउनुहोस्।
- सबै जना मिलेर राष्ट्रिय गान गाउनुहोस्।
- सिकाइ केन्द्रमा प्रत्येक बिहान प्रार्थनाको समयमा र औपचारिक कार्यक्रम सञ्चालन गर्दा राष्ट्रिय गान गाउन लगाउनुहोस्।

क्रियाकलाप ५ : स्वतन्त्र नाच सम्बन्धमा जानकारी

- नाचले मनोरञ्जन दिनुको साथै शारीरिक व्यायाम पनि हुन्छ। नाचमा हात खुट्टा र कम्मरको चाललाई ध्यान दिइन्छ।
- त्यसका साथै हाउभाउ र मुहारले पनि नाचलाई अझ रमाइलो बनाइदिन्छ।
- नाचमा पनि बाजा वा तालीले ताल दिनुपर्छ।
- यसले सिकारुको नाच्ने प्रतिभा प्रस्फुटन हुनुका साथै मनोरञ्जन पनि हुन्छ। मनमा आनन्द हुने हुँदा अन्य सिकाइमा समेत सकारात्मक प्रभाव पर्न सक्छ भनी सिकारुलाई जानकारी गराउनुहोस्।
- सिकारुलाई खुला चउरमा लैजानुहोस्।
- मोबाइल वा स्पिकरबाट गीत लगाएर सबैलाई नाच्न लगाउनुहोस् र आफू पनि सँगसँगै नाच्नुहोस्।

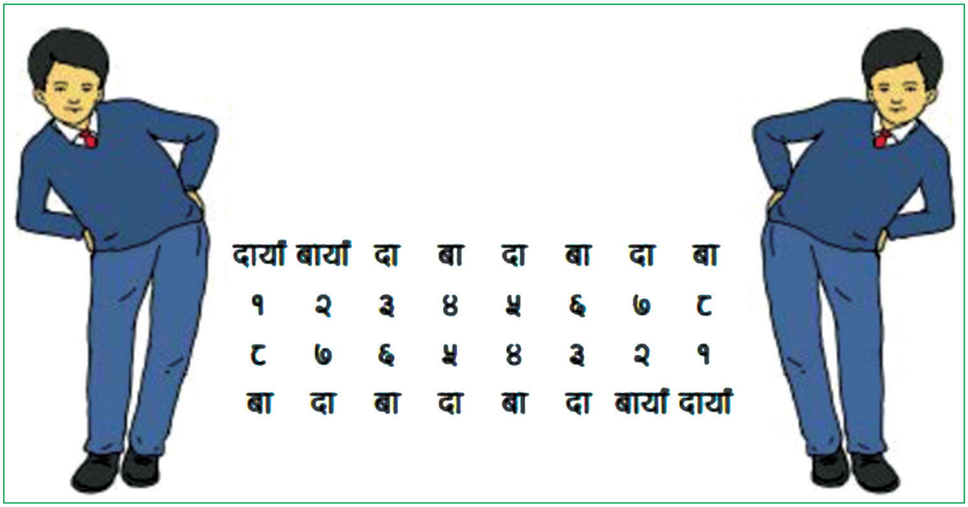
क्रियाकलाप ६ : नाचको स्टेप (गोडासँगै गोडाको पन्जा चलाउँदै नाच्ने अभ्यास)



- सिकारुलाई खुला ठाउँमा लैजानुहोस्। सबै जना लाइनमा उभिन लगाउनुहोस्।
- सहजकर्ताले आफूले गरेर देखाउँदै सिकारुलाई पनि सँगसँगै गर्न लगाउनुपर्छ।
- दुवै हात कम्मरमा राख्न लगाउनुहोस त्यसपछि दायाँ घुँडालाई अलि खुम्च्याउने र पन्जाले टेक्ने र बायाँ गोडा सिधा राख्न लगाउनुहोस्।
- अब दायाँ खुम्च्याइएको पन्जाले एक गन्तीमा भुइँमा हान्ने, दुई गन्तीमा बायाँ सिधा खुट्टाले भुइँमा हान्दै सात गन्तीसम्म दोहोऱ्याउने र आठ गन्तीमा सतर्क अवस्थामा उभिन लगाउनुहोस्। यसै गर्दै दायाँ बायाँ, अगाडि पछाडी सर्दै नाच्न लगाउनुहोस्।

क्रियाकलाप ७ : गोडा र पन्जासँगै कम्मर चलाउने अभ्यास

- सहजकर्ताले आफूले गरेर देखाउँदै सिकारुलाई पनि सँगसँगै गर्न लगाउनुपर्छ।
- यसका लागि पहिले सतर्क अवस्थामा उभिन लगाउनुहोस् र दायाँ घुँडा अलिक खुम्च्याएर पन्जाले भुइँमा हान्न लगाउनुहोस्।

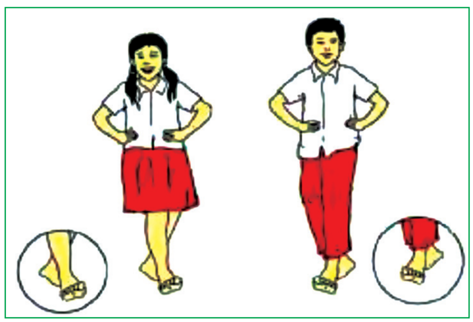


- दायाँतिरको कम्मरलाई दायाँतिर घचेट्न लगाउनुहोस् । पुनः बायाँतिरबाट पनि सोही अभ्यास गर्न लगाउनुहोस् । यो क्रिया आठ गन्तीसम्म गर्न लगाउनुहोस् ।
- यस कार्यलाई मादलको तालमा पहिले बिस्तारै र पछि छिटो छिटो अभ्यास गर्न लगाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप ८ : हात र कम्मरको अभ्यास

- सहजकर्ताले आफूले गरेर देखाउँदै सिकारुलाई पनि सँगसँगै गर्न लगाउनुपर्छ ।

स्टेप १



- सिकारुलाई खुला ठाउँमा वा चउरमा लैजानुहोस् ।
- सबैभन्दा पहिले दुवै हात कम्मरमा राखेर लाइनमा उभिन लगाउनुहोस् ।
- ३ गन्तीमा दायाँ गोडाको पैताला आफूले पहिले टेकेको ठाउँमा हान्ने र ४ गन्तीमा बायाँ गोडाको पैतालाले आफ्नै ठाउँमा हान्न लगाउनुहोस् ।
- १ र २ गन्तीमा दायाँ गोडाको कुर्कुच्चाले बायाँ गोडाको बुढीऔँला भन्दा केही अगाडि करिब ४ इन्च पर भुइँमा हान्न लगाउनुहोस् ।
- यो क्रियाकलाप गर्दा कम्मरभन्दा माथिको भाग दायाँतिर झुकाउन लगाउनुहोस् ।

स्टेप २

- अब फेरि सबै जनाले शीरमा हात राखेर दायाँ झुक्दै दायाँ कुर्कुच्चाले भुइँमा हान्दै एक देखि ८ सम्म गन्तीमा अभ्यास गर्न लगाउनुहोस् । त्यसपछि बायाँ झुक्दै बायाँ कुर्कुच्चाले भुइँमा हान्ने अभ्यास आठ गन्तीसम्म गर्न लगाउनुहोस् ।

- यो अभ्यास बिच बिचमा आराम गर्दै पाँच छ पटक दोहोऱ्याएर गर्न लगाउनुहोस् ।

स्टेप ३

- अब फेरि सबैलाई शिरमाथि दुवै हात उठाएर फूल बनाउँदै एकै ठाउँमा उभिएर गोडा उफार्दै आठ गन्तीसम्म नाच्न लगाउनुहोस् ।

- हल्का घुँडा खुम्च्याउँदै र उफ्रँदा एक पटक दायाँ गोडा अगाडि र अर्को पटक बायाँ गोडा अगाडि लैजाँदै नाच्न लगाउनुहोस् ।
- यो अभ्यास बिच बिचमा आराम गर्दै पाँच छ पटक दोहोऱ्याएर गर्दा राम्रो हुन्छ ।

क्रियाकलाप ९ : स्थानीय बाजा बजाऔँ

बाजाले गीतलाई सुर र ताल दिने काम गर्छ । बाजाबिनाको गीत र नाच खल्लो हुन्छ । त्यसैले सुर र ताल मिलाउनका लागि गीतसँगसँगै बाजा पनि बजाउनुपर्छ । हाम्रा घर वरपर विभिन्न किसिमका बाजा बजाइरहेको हामीले देखेका हुन्छौँ । ती बाजालाई स्थानीय बाजा भनिन्छ भनी सिकारुलाई जानकारी दिनुहोस् ।

क्रियाकलाप १० : मादल बजाउने अभ्यास

- मादल हातमा लिएर नेपालीको अति लोकप्रिय बाजामध्येको एक प्रमुख बाजा हो भनी बताउनुहोस् ।
- मादल हातमा लिएर विभिन्न भाग देखाउँदै यसको दुई छेउ हुन्छन् । मादलमा एक छेउ ठुलो र अर्को छेउ अलि सानो हुन्छ । ठुलो छेउलाई पोथी भनिन्छ । यहाँ हातले बजाउँदा धिन् आवाज आउँछ । सानो छेउलाई भाले भन्ने चलन पनि छ । यहाँ बजाउँदा ताङ् (ना) आवाज आउँछ । मादललाई दायाँ र बायाँ हातले ठोकेर

बजाइन्छ। मादलबाट विभिन्न प्रकारका बोल निकाल्न सकिन्छ भनी जानकारी दिनुहोस्।

- मादल बजाउने अभ्यास पहिले आफूले गरेर देखाउनुहोस् र पछि सिकारुलाई गर्न लगाउनुहोस्।
- तालमा मादल बजाउँदा एक गन्तीमा केही समय रोकिनुपर्छ भने दुई र तीन गन्तीमा छिटो छिटो बजाउनुपर्छ।

१	२	३	४	१	२	३	४
घिँ	नती	नक	धिना	धि	नती	नक	धिना
पोथी	भाले	भाले	पोथी	पोथी	भाले	भाले	पोथी

सिकारुलाई बेला बेलामा अभ्यास गर्नका लागि प्रेरित गर्नुहोस्।

(ग) सबलीकरण कार्यकलाप

(अ) स्थानीय लोकलयमा कक्षामा गीत गाएर सुनाउनुहोस्।

(आ) स्थानीय गीत गाएर मादल बजाएर नाचगान गर्नुहोस्।

(इ) हरेक शुक्रबार ताली बजाउने अभ्यास गर्नुहोस्।

(ई) हरेक दिन प्रार्थना सभामा राष्ट्रिय गान गाउनुहोस्।

सिकारुको स्वसिकाइ क्रियाकलाप

पेज नं. १२९ मा रहेको क्रियाकलाप (छ) पेज नं. १३० मा रहेको क्रियाकलाप (झ) सिकारुले पाठ अध्ययनपछि आफैँ गर्नुहोस्।

सहजकर्ता वा अन्य व्यक्तिको आंशिक सहयोगमा सिकाइ गर्ने क्रियाकलाप

पेज नं. १२५ मा रहेको क्रियाकलाप (ख) पेज नं १२६ मा रहेको क्रियाकलाप( )ग पेज नं. १२८ मा रहेको (च) को क्रियाकलाप, पेज नं. १२९ मा रहेको क्रियाकलाप (ज) सहजकर्ता वा अन्य व्यक्तिको आंशिक सहयोग लिएर गर्नुहोस्।

४. प्रतिविम्बन

आधार	सिकारु	सहजकर्ता
सिकाइ केन्द्रमा गर्नुपर्ने कार्यकलाप र व्यवहार		
अनुभव		
सुधार गर्नुपर्ने पक्ष		
सुधार गर्नुपर्ने पक्ष		

५. मूल्याङ्कन र अभिलेखीकरण

साधन १ : अवलोकन

- यस पाठका क्रियाकलाप अभ्यासमा आधारित र गरेर सिक्नुपर्ने भएको हुनाले सिकारुले क्रियाकलाप गरिरहँदा अवलोकन गरेर तत्काल मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।
- निर्देशनअनुसार क्रियाकलाप गर्न नसकेमा तुरुन्तै सिकाउनुहोस् ।
- उनीहरूलाई थप समय, हौसला र प्रेरणा पनि दिनुहोस् ।

साधन २ : अभिभावक प्रतिक्रिया

- अभिभावकसँग भेट भएका बेला सिकारुले कस्ता सिर्जनात्मक कार्यमा रुचि राख्छन् भनी छलफल गर्नुहोस् ।
- सिकारुको रुचिअनुसारका क्रियाकलापमा प्रोत्साहन गर्नुहोस् ।

साधन ३ : श्रेणी मापन

सिकारुले स्थानीय गीत गाउँदा, राष्ट्रिय गान गाउँदा, नाचगान गर्दा, बाजा बजाउँदा उनीहरूको सहभागिता, सक्रियता र विषयवस्तुको बुझाइ तल उल्लेख गरिएको जस्तै श्रेणी मापन फाराम बनाई मूल्याङ्कन गर्न सक्नुहुने छ :

सिकारुको नाम	सहभागिता	सक्रियता	विषयवस्तुको बुझाइ
धेरै राम्रो (३)	राम्रो (२)	सुधार गर्नुपर्ने (१)	

एकाइ ८

हाम्रो संस्कृति

परिचय

हाम्रो संस्कृति विषय क्षेत्रमा सिकारुलाई आफ्नो संस्कृति र राष्ट्रियताबारेमा बोध गराई ती संस्कृतिमा सहभागी गराउने मुख्य उद्देश्य राखिएको छ। त्यस्तै सिकारुलाई राष्ट्र प्रेम र राट्रियताको भावना जगाउने उद्देश्य पनि राखिएकाले सोहीअनुसारका क्रियाकलाप समावेश गरिएको छ।

हाम्रो संस्कृति विषय क्षेत्रमा जम्मा एकओटा पाठ समावेश गरिएको छ। यस विषय क्षेत्रमा सिकारुलाई समाजमा परापूर्वकालदेखि चल्दै आएका संस्कारलाई जोगाइराख्न र सभ्य समाज निर्माण गर्न बाल्यकालदेखि नै सामाजिक रीतिस्थिति र परम्परामा घुलमिल हुन सिकाउने प्रयत्न गरिएको छ। यसका लागि सिकारुले पाठमा दिइएका विषयवस्तु पढ्ने, तस्बिर अवलोकन गर्ने र पाठमा दिइएका प्रश्नोत्तर, क्रियाकलाप, प्रयोगात्मक अभ्यास र परियोजना कार्य गर्नुपर्छ। कतिपय क्रियाकलाप अभिभावक तथा अन्य व्यक्तिसँगको सहयोगबाट गर्नुपर्ने हुन सक्छ। त्यसका लागि अभिभावक वा अन्य व्यक्तिको सहयोग लिनुपर्ने छ। नबुझेका विषयवस्तु प्रत्यक्ष साक्षात्कार कक्षामा सहजकर्तासँग सिकेर गर्नुपर्छ। सहजकर्ताले प्रत्यक्ष साक्षात्कार कक्षामा सहजकर्ताको पूर्ण सहयोग र आंशिक सहयोगमा गर्ने क्रियाकलाप सिकारुलाई गराउनुपर्छ। सुरु सुरुका प्रत्यक्ष कक्षामा सिकारुले गर्नुपर्ने कामका बारेमा समेत प्रस्टसँग भनिदिनुपर्छ।

पाठ १ हाम्रो चाडपर्व

१. सिकाइ उपलब्धि

सिकाइ उपलब्धि	व्यवहारकुशल सिप
• परिवार र छरछिमेकमा मनाइने चाडपर्वमा सहभागी हुन, खानेकुरा र मुख्य मुख्य क्रियाकलापको सूची तयार गर्न • राष्ट्रिय चिह्नहरूको चिनारी र महत्व बताउन	यस विषयक्षेत्रबाट सिकारुमा सिर्जनात्मक सोचाइ, प्रयोग, रचनात्मक सोचाई सिप, सिकाइ, सहकार्य, सञ्चार, सांस्कृतिक सिप, विविधताको सम्मान जस्ता विविध व्यवहारकुशल सिपसमेत विकास गर्ने उद्देश्य राखिएको छ।

२. सिकाइ सामग्री

- पाठसँग सम्बन्धित विभिन्न चाडपर्वसँग सम्बन्धित तस्बिर वा भिडियो, पोस्टर र चित्र पत्ती, शब्दपत्ती
- क्यालेन्डर
- चाडपर्वको नाम, चाडपर्वमा खाइने खानेकुराको नाम र गरिने गतिविधि लेखिएका शब्दपत्ती
- भित्तेपात्रो, चाडपर्वमा प्रयोग गरिने वास्तविक वा नमुना सामग्री
- श्रव्य दृश्य सामग्री

३. सहजीकरण क्रियाकलाप (प्रत्यक्ष र स्वनिर्देशित दुवै क्रियाकलाप)

सहजकर्ताले गर्ने क्रियाकलाप

(क) सुरुआती कार्यकलाप

- सिकारुलाई तपाईँको घरमा कुन कुन चाडपर्व मनाउनुहुन्छ ? ती चाडपर्वमा के के गर्ने गर्नुभएको छ ? जस्ता प्रश्न गर्नुहोस् ।
- सिकारुबाट आएको जवाफलाई जोड्दै हाम्रो नेपाली समाजमा जातजातिअनुसार, स्थानअनुसार र धर्मअनुसार फरक फरक किसिमका चाडपर्व मनाइन्छन् त्यसैले हामीले मान्ने चाडपर्व पनि व्यक्तिपिच्छे फरक फरक हुन्छन् भन्दै विषय प्रवेश गर्नुहोस् ।

(ख) मुख्य क्रियाकलाप

क्रियाकलाप १ : चित्र अवलोकन र छलफल

- सिकारुलाई पेज नं. १३१ मा दिइएका तस्बिर हेर्न लगाउनुहोस् ।
- त्यहाँ तस्बिरमा देखाइएका चाडपर्वमध्ये तपाईँले मनाउने कुन कुन हो भन्न लगाउनुहोस् ।
- ती तस्बिरमा के के गतिविधि गरिएका छन् भन्न लगाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप २ : गीत

- सिकारुलाई पेज नं. १३२ मा दिइएको गीत गति, यति र लय मिलाएर I do, We do, You do विधिबाट गाउन लगाउनुहोस् ।
- गीतले दिन खोजेको सन्देश के हो ? भनी सिकारुलाई भन्न लगाउनुहोस् ।
- सहजकर्ताले गीतमा हाम्रो नेपाली समाजमा मनाइने विभिन्न किसिमका चाडपर्वमा गरिने गतिविधिको सम्बन्धमा चर्चा गरिएको छ भनी उदाहरणसहित प्रस्ट पारिदिनुहोस् ।

क्रियाकलाप ३ : समूह कार्य

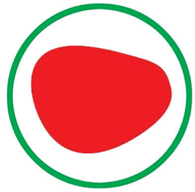
- सिकारुलाई जातजातिअनुसार र धर्मअनुसार समूह बनाउनुहोस् ।
- क्यालेन्डर हेर्दै समूहमा छलफल गर्दै आआफ्नो जाति र धर्मअनुसार मनाइने चाडपर्वको नाम र मनाउने महिना लेखेर प्रस्तुतीकरण गर्न लगाउनुहोस् ।
- सहजकर्ताले आवश्यक पृष्ठपोषण दिँदै प्रस्ट पारिदिनुहोस् ।

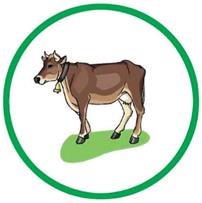
क्रियाकलाप ४ : परियोजना कार्य

सिकारुलाई आआफ्नो समुदायमा मनाइने चाडपर्वको सूची बनाई कुनै एउटा मुख्य पर्वको सम्बन्धमा सोधखोज गरी तल दिइएको बुँदामा केन्द्रित रही टिपोट गर्न र कक्षामा प्रस्तुत गर्ने परियोजना कार्य दिनुहोस् :

- चाडपर्वको नाम :
- महिना :
- मनाउने तरिका :
- खानेकुरा :

क्रियाकलाप ५ : चित्र पदर्शन र छलफल





- कुनै एक जना सिकारुलाई पेज नं. १३५ क्रियाकलाप (ङ) मा भएको अनुच्छेद सस्वर वाचन गर्न लगाउनुहोस् ।
- अन्य सिकारुलाई राष्ट्रिय चिह्नहरूको बारेमा के बुझ्नुभयो ? भनी प्रश्न गर्नुहोस् ।
- सिकारुले जवाफ दिएसँगै हाम्रा राष्ट्रिय चिह्नहरूको चित्र देखाउँदै कुन राष्ट्रिय चिह्न हो भनी प्रस्ट पारिदिनुहोस् ।

क्रियाकलाप ६: प्रयोगात्मक अभ्यास

- सिकारुलाई एक दिन आआफ्नो जातीय परम्परागत पहिरन लगाएर आउन लगाउनुहोस् ।
- सबै सिकारुलाई एक अर्काको जातिको परम्परागत पहिरन चिनाउनुहोस् ।
- नाचगान गरी रमाइलो गराउनुहोस् ।

क्रियाकलाप ७ : भूमिका अभिनय

सिकारुलाई आआफ्नो घरमा मनाइने पर्वको पालैपालो भूमिका अभिनय गरेर देखाउन लगाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप ८ : श्रव्य दृश्य सामग्री

सिकारुलाई यो QR scane गरेर हाम्रो चाडपर्व भन्ने पाठको श्रव्य दृश्य सामग्री देखाउनुहोस् :

(ग) सबलीकरण कार्यकलाप

१. चाडपर्व र खानेकुरा बिच जोडा मिलाउनुहोस् :

समूह क	समूह ख
(अ) भक्का, घिउ, चाकु, तरुल	तिहार
(आ) क्वाँटी (उमारेको गेडागुडी)	माघी
(इ) सेलरोटी	इद
(ई) मिठाई	जनैपूर्णिमा
	होली

२. हाम्रा राष्ट्रिय चिह्नहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

सिकारुको स्वसिकाइ क्रियाकलाप

पेज नं. १३३ मा रहेको प्रश्नोत्तर, पेज नं. १३४ मा रहेको क्रियाकलाप (ग) र (घ), पेज नं. १३५ मा रहेको क्रियाकलाप (च), (ज), (झ) पेज नं. १३६ मा रहेको क्रियाकलाप ञ सिकारुले पाठ अध्ययनपछि आफैँ गर्नुहोस् ।

सहजकर्ता वा अन्य व्यक्तिको आंशिक सहयोगमा सिकाइ गर्ने क्रियाकलाप

पेज नं. १३५ मा रहेको क्रियाकलाप (छ) सहजकर्ता वा अन्य व्यक्तिको आंशिक सहयोग लिएर गर्नुहोस् ।

अभिभावकको सहयोगमा सिकाइ गर्ने क्रियाकलाप

पेज नं. १३३ को क्रियाकलाप (ख) अभिभावकको सहयोगमा गर्नुहोस् ।

४. प्रतिविम्बन

आधार	सिकारु	सहजकर्ता
मैले सिकेका कुरा		
सिकाइ केन्द्रमा गर्नुपर्ने कार्यकलाप र व्यवहार		
अनुभव		
सुधार गर्नुपर्ने पक्ष		

५. मूल्याङ्कन र अभिलेखीकरण

साधन १ : मौखिक ⁄ लिखित अभिव्यक्ति

तल उल्लेख गरिएजस्तै पाठसँग सम्बन्धित छोटा छोटा मौखिक प्रश्न सोधेर मूल्याङ्कन गर्न सक्नुहुने छ :

(क) तपाईंको घरमा मनाइने मुख्य मुख्य चाडपर्व कुन कुन हुन् ?

(ख) चाडपर्वको कुनै एक महत्व के हो ?

(ग) घरबाट निस्कने कसिङ्गलाई कहाँ फाल्नुपर्छ ?

(घ) इद उल फितर कसले मनाउने पर्व हो ?

(ङ) सूर्यको पूजा कुन पर्वमा गरिन्छ ?

(च) चाडपर्वमा तपाईँ कस्तो पोसाक लगाउनुहुन्छ ?

(छ) हाम्रो राष्ट्रिय चरा र फूल कुन कुन हुन् ?

साधन २ : अवलोकन

पाठमा उल्लिखित अभ्यास गर्न सके नसकेको आधारमा पनि मूल्याङ्कन गर्नुहोस् । सो अभ्यास ठिकसँग गर्न नसकेमा फेरि सिकाएर अभ्यास गराउनुहोस् :

(ग) सिकारुका क्रियाकलाप अवलोकन गरी श्रेणीमापन फाराम प्रयोग गरेर मूल्याङ्कन गर्नुहोस् । सुधारका क्रियाकलाप पनि गराउनुहोस् ।

सिकारुको नाम	सहभागिता	सक्रियता	विषयवस्तुको बुझाइ
धेरै राम्रो (३)	राम्रो (२)	सुधार गर्नुपर्ने (१)	

साधन ३ : अभिभावक प्रतिक्रिया

अभिागकसँग सम्पर्क गरी विद्यार्थीले चाडपर्वमा देखाउने व्यवहारका बारेमा छलफल गर्नुहोस् । अभिभावकसँग रुजु सूची वा अन्तर्वार्ता वा प्रश्नावली, फोनवार्ता प्रत्यक्ष भेटघाटमार्फत प्रतिक्रया लिएर मूल्याङ्कन गर्न सकिने छ ।

४. **स्वमूल्याङ्कन क्रियाकलापः** हरेक विषय क्षेत्रको अन्यमा सिकारुलाई स्वमूल्याङ्कनका लागि क्रियाकलाप र ाखिएका छन् । ति क्रियाकलाप सिकारुलाई आफैँ गर्न लगाउनुहोस् । उक्त पाना च्यातेर सिकारुको वक्तिगत विवरण फ़याइलमा मूल्याङ्कनका लागि राख्नुहोस ।

एकाइ ९ सञ्चार, प्रविधि र बजार

परिचय

सञ्चार हाम्रो जीवनको एउटा अभिन्न अङ्ग र सूचनाको भरपर्दो माध्यम हो । आधुनिक युगमा सूचना र सञ्चारका लागि विभिन्न प्रविधिको प्रयोग प्रचुर मात्रामा भइरहेको अवस्था छ । सञ्चार, प्रविधि र बजार विषयक्षेत्रको मुख्य उद्देश्य रेडियो, टिभी, कम्प्युटर, इन्टरनेट, स्मार्ट फोन र सामाजिक सञ्जालजस्ता विद्युतीय माध्यममार्फत सूचना र सञ्चारको सही उपयोग गर्न सिकाउनु हो । यसका साथै सिकारुलाई सार्वजनिक स्थलमा भएका सूचना, सङ्केत, पम्पलेट, पोस्टर, ट्राफिक सङ्केत आदि बुझेर त्यसको पालन गर्न सक्ने, कम्प्युटर, स्मार्ट फोनको सुरक्षित तथा उचित प्रयोग गर्ने जस्ता विषयवस्तु समावेश गरिएको छ ।

सञ्चार, प्रविधि र बजार विषय क्षेत्रमा जम्मा दुईओटा पाठ समावेश गरिएका छन् । यस विषय क्षेत्रबाट सिकारुमा आफ्नो गाउँ वा नगरमा उत्पादित तथा निर्मित वस्तुको उपयोग गर्न, मितव्ययी र बचत गर्ने बानीको विकास गराउने उदेश्य राखिएको छ ।

यसका लागि सिकारुले पाठमा दिइएका विषयवस्तु पढ्ने, तस्बिर अवलोकन गर्ने र पाठमा दिइएका प्रश्नोत्तर, क्रियाकलाप, प्रयोगात्मक अभ्यास र परियोजना कार्य गर्नुपर्छ । कतिपय क्रियाकलाप अभिभावक तथा अन्य व्यक्तिसँगको सहयोगबाट गर्नुपर्ने हुन सक्छ । त्यसका लागि अभिभावक वा अन्य व्यक्तिको सहयोग लिनुपर्ने छ । नबुझेका विषयवस्तु प्रत्यक्ष साक्षात्कार कक्षामा सहजकर्तासँग सिकेर गर्नुपर्छ । सहजकर्ताले प्रत्यक्ष साक्षात्कार कक्षामा सहजकर्ताको पूर्ण सहयोग र आंशिक सहयोगमा गर्ने क्रियाकलाप सिकारुलाई गराउनुपर्छ । सुरु सुरुका प्रत्यक्ष कक्षामा सिकारुले गर्नुपर्ने कामका बारेमा समेत प्रस्टसँग भनिदिनुपर्छ ।

पाठ १ सूचना र सञ्चार

१. सिकाइ उपलब्धि

सिकाइ उपलब्धि	व्यवहारकुशल सिप
• सिकाइका लागि सञ्चारका माध्यम प्रयोग गर्न सूचना, सङ्केत, पम्लेट, पोस्टर, ट्राफिक सङ्केत प्रयोग गर्न र सुरक्षाका उपाय अबलम्बन गर्न • सञ्चारमा कम्प्युटर र मोबाइल फोनको प्रयोग एवम दुरुपयोगबाट हुने हानिप्रति सचेत रहन	यस विषयक्षेत्रबाट सिकारुमा सञ्चार सिप, प्राविधिक साक्षरता सिप, सिर्जनात्मक सोचाइ, प्रयोग, रचनात्मक सोचाइ सिप, सिकाइ, सहकार्य, सञ्चार जस्ता विविध व्यवहारकुशल सिपसमेत विकास गर्ने उद्देश्य राखिएको छ ।

२. सिकाइ सामग्री

- पाठसँग सम्बन्धित सूचना तथा सञ्चार प्रविधिका साधन (रेडियो, टिभी, पत्रपत्रिका, टेलिफोन, कम्प्युटर)
- बजारका किनमेलसम्बन्धी, पसल र ग्राहकका चित्र, बजारमा पाइन सामानका नमुना वा चित्र
- श्रव्य दृश्य सामग्री

३. सहजीकरण क्रियाकलाप (प्रत्यक्ष र स्वनिर्देशित दुवै क्रियाकलाप)

सहजकर्ताले गर्ने क्रियाकलाप

(क) सुरुआती कार्यकलाप

- सिकारुलाई तपाईँले कसरी सूचना लिने र दिने गर्नुभएको छ ? समाचार तपाईँले कसरी थाहा पाउने गर्नुभएको छ ? टाढा रहेका आफन्तसँग कसरी कुराकानी गर्ने गर्नुभएको छ ? जस्ता प्रश्न गर्नुहोस् ।
- सिकारुबाट आएको जवाफलाई जोड्दै एक ठाउँको खबर अर्को ठाउँमा पुऱ्याउने काम सञ्चार हो । हामीले रेडियो, टेलिभिजन, पत्रपत्रिकाबाट पाएको खबर सूचना हो भन्दै विषय प्रवेश गर्नुहोस् ।

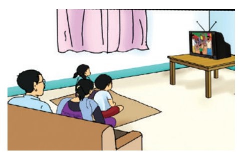
(ख) मुख्य क्रियाकलाप

क्रियाकलाप १ : घटना अध्ययन

- सिकारुलाई केही व्यक्तिको भनाइ सुनाउनुहोस् ।

व्यक्ति १ : ओ हो ! रेडियोमा त अबको केही दिनमा नेपालमा मनसुन सुरु हुँदै छ भनेको छ त । बल्ल रोपाइँ गर्न पाइने भयो ।

व्यक्ति २ : लौ न नि ! बुबा बिरामी परेर अस्पताल पो राखेको छ । म अहिले नै हिँडिहालेँ बुबालाई भेट्न ।



व्यक्ति ३ : हेर त छोराछोरीलाई पनि कहिलेकाहीँ आफूसँगै राखेर टिभी हेर्न दिँदा कति धेरै ज्ञानगुनका कुरा थाहा पाए नि ।

व्यक्ति ४ : बिहान उठेर यो पत्रिका पढेर देश विदेशका समाचार थाहा नभएसम्म कतै जान मनै लाग्दैन ।

- यी चार जनाको भनाइबाट के बुझ्नुभयो त ? भनी सिकारुलाई प्रश्न गर्नुहोस् ।
- यसरी रेडियो सुनेर, टेलिभिजन हेरेर, पत्रिका पढेर वा कोही मानिसबाट खबर वा जानकारी प्राप्त गर्नु नै सूचना हो । रेडियो, टेलिभिजन, पत्रपत्रिका, टेलिफोन, चिठी पत्र आदि सबै सञ्चारका साधन हुन् । पत्रपत्रिका पढेर नयाँ कुरा थाहा पाइन्छ । मोबाइल र टेलिफोनबाट एकअर्कासँग कुराकानी गर्न सकिन्छ । सञ्चारका साधनबाट सूचना लिन र दिन सकिन्छ भनी प्रस्ट पारिदिनुहोस् ।

क्रियाकलाप २ : सस्वर वाचन र छलफल

- एक जना सिकारुलाई पेज नं. १३७ मा भएको अनुच्छेद सस्वर वाचन गर्न लगाउनुहोस् ।
- अन्य सिकारुहरुलाई उक्त अनुच्छेदमा भएका मुख्य मुख्य कुरा टिपोट गरी भन्न लगाउनुहोस् ।
- सहजकर्ताले ती बुँदाको सम्बन्धमा प्रस्ट पारिदिनुहोस् ।

क्रियाकलाप ३ : समूह कार्य

- सिकारुलाई दुई समूहमा विभाजन गर्नुहोस् । एक समूहलाई मोबाइल, टेलिभिजन, कम्प्युटर आदिका फाइदाको सम्बन्धमा समूहमा छलफल गरेर टिपोट गर्न लगाउनुहोस् । अर्को समूहलाई मोबाइल, टेलिभिजन र कम्प्युटर धेरै चलाउँदा हुने बेफाइदा टिपोट गर्न लगाउनुहोस् ।
- दुवै समूहलाई पालैपालो प्रस्तुतीकरण गर्न लगाउनुहोस् ।
- सहजकर्ताले मोबाइल, टेलिभिजन, कम्प्युटर आदिका फाइदा र धेरै चलाउँदा हुने बेफाइदा लेखिएको चार्ट प्रदर्शन गर्दै बुँदागत रूपमा प्रस्ट पारिदिनुहोस् ।

मोबाइल, टेलिभिजन, कम्प्युटरका फाइदा	मोबाइल, टेलिभिजन र कम्प्युटर धेरै चलाउँदा हुने बेफाइदा
• हो मोबाइल फोनबाट टाढा भएका मानिसहरूसँग कल मात्र नभएर भिडियो कल समेत गर्न सकिन्छ । • मोबाइल र टेलिभिजनमा गीत सुन्न र हेर्न सकिन्छ । • कम्प्युटर र मोबाइलमा इन्टरनेट कनेक्ट गराएर गुगलबाट धेरै उपयुक्त जानकारीसमेत खोजी गर्न सकिन्छ । • समाचार सुन्न र हेर्न सकिन्छ ।	• आँखा कमजोर हुन सक्छ । • टाउको दुख्ने रोग बस्न सक्छ । • सञ्चारका यस्ता साधनहरूको लामो समयसम्म प्रयोग गर्दा लत बसेर केटाकेटीलाई पढ्न मन नलाग्ने, टोलाइरहने, अन्य काममा मन नजाने जस्ता समस्या देखा पर्न सक्छन् ।

क्रियाकलाप ४ : चित्र र चार्ट प्रदर्शन र छलफल

- सिकारुलाई तपाईँले सडक पार गर्दा वा कतै सार्वजनिक स्थलतिर जाँदा विभिन्न सङ्केत देख्नुभएको छ ? भनी प्रश्न गर्नुहोस् ।
- यस्ता सङ्केतको प्रयोग सवारी साधन व्यवस्थापनका लागि गरिन्छ । म तपाईँलाई चित्रसहित केही सङ्केत देखाउँछु है त ? भनी सङ्केत चित्र देखाउनुहोस् ।
- ती सङ्केतले भन्न खोजेको के हो सिकारुलाई पहिचान गर्न लगाउनुहोस् ।
- पहिचान गर्न नसकेका सङ्केत चिह्न र तिनका काम सहजकर्ताले प्रस्ट हुने गरी बताइदिनुहोस् ।

सङ्केत चित्र	गरिने काम
	अपाङ्गता भएका व्यक्तिलाई प्राथमिकता दिने
	सडक किनारामा रोकिने वा बाटो काट्ने
	जेब्रा क्रसिङको प्रयोग
	पार्किङ नगर्ने
	हर्न नबजाउने

	मोबाइल फोनको प्रयोग नगर्ने
	धूमपान नगर्ने
	विद्युत्को पोल नछुने

क्रियाकलाप ५ : चार्ट प्रदर्शन र छलफल

- कम्प्युटर र मोबाइल फोनको प्रयोगबाट गर्न सकिने कामको सम्बन्धमा सिकारुलाई जोडी जोडीमा बस्न लगाई जोडीमा छलफल गरी एक एकओटा बुँदा भन्न लगाउनुहोस् ।
- सिकारुले भनेका बुँदा बोर्डमा टिप्दै जानुहोस् ।
- सहजकर्ताले कम्प्युटर र मोबाइल फोनको प्रयोगबाट गर्न सकिने काम लेखिएको चार्ट प्रदर्शन गर्नुहोस् ।
- बुँदागत रूपमा छलफल गर्दै प्रस्ट पारिदिनुहोस् ।

कम्प्युटरबाट गर्न सकिने काम	मोबाइल फोनको प्रयोगबाट गर्न सकिने काम
• अनलाइन कक्षा पढ्न • भिडियो हेर्न • कार्यालयका काम गर्न • नेपाली र अङ्ग्रेजी टाइप गर्न • गेम (खेल) खेल्न • भिडियो कल गर्न	• अनलाइन कक्षा पढ्न • फोन गर्न • फोटो खिच्न • भिडियो हेर्न • महत्त्वपूर्ण सामग्री खोजी गरेर पढ्न

क्रियाकलाप ६ : खेल

- सूचना तथा सञ्चारका साधन र तिनको काम चिन्ने खेल खेलाउनुहोस् ।
- खेल खेल्ने तरिका यहाँ उल्लेख गरिएको छ ।
- सञ्चारका साधनको चित्र पत्ती (टिभी, मोबाइल, कम्प्युटर, चिठी, पत्रपत्रिका आदि) तयार गर्नुहोस् ।

- सिकारुलाई खुला चउरमा लैजानुहोस् ।
- गोलो घेरामा बस्न लगाउनुहोस् ।
- सहजकर्ताले एक एकओटा चित्रपत्ती सबै सिकारुलाई बाँडिदिनुहोस् ।
- उक्त चित्रपत्तीमा भएको सञ्चारको साधनको नाम र काम भनेर साथीलाई पास गर्न लगाउनुहोस् ।
- एकपटक सबैको चित्रपत्ती सबै सिकारुसम्म पुर्‍याएर खेलको अन्त्य गराउनुहोस् ।

क्रियाकलाप ७ : चित्र प्रदर्शन र परियोजना कार्य

- सिकारुलाई तल चित्रमा देखाइएजस्तै मन्दिर, अस्पताल, पाटीपौवा, सिनेमा हल, योग शिविरमध्ये आफू पुगेको सार्वजनिक स्थलमा के के सूचना देख्नुभएको छ भनी प्रश्न गर्नुहोस् ।
- सबै सिकारुलाई पालैपालो भन्ने अवसर प्रदान गर्नुहोस् ।

सिकारुबाट आएको जवाफ सुनिसकेपछि सिकारुलाई तपाईँ पुगेका ठाउँमा प्रयोग भएका सूचनालाई तलको तालिकामा भर्नुहोस् भनी परियोजना कार्य दिनुहोस् ।

पुगेको ठाउँ	प्राप्त सूचना

क्रियाकलाप ८ : श्रव्य दृश्य सामग्री

सिकारुलाई यो QR scane गरेर सूचना र सञ्चार भन्ने पाठको श्रव्य दृश्य सामग्री देखाउनुहोस् :

(ग) सबलीकरण कार्यकलाप

(अ) कम्प्युटर र मोबाइल फोनको प्रयोगबाट कुन कुन काम गर्न सकिन्छ ? तालिकामा भर्नुहोस् ::

कम्प्युटर	मोबाइल फोन

(आ) तपाईँको घरमा प्रयोग हुने सञ्चारका साधनको चित्र बनाई नाम लेख्नुहोस् ।

सिकारुको स्वसिकाइ क्रियाकलाप

पेज नं. १३८ मा रहेको प्रश्नोत्तर, पेज नं. १४० मा रहेको क्रियाकलाप (घ), पेज नं. १४१ मा रहेको क्रियाकलाप (ज) सिकारुले पाठ अध्ययनपछि आफैँ गर्नुहोस् ।

सहजकर्ता वा अन्य व्यक्तिको आंशिक सहयोगमा सिकाइ गर्ने क्रियाकलाप

पेज नं. १३९ को क्रियाकलाप (ख), पेज नं. ४० मा रहेको क्रियाकलाप (ग) र (ङ) सहजकर्ता वा अन्य व्यक्तिको आंशिक सहयोग लिएर गर्नुहोस् ।

४. प्रतिविम्बन

आधार	सिकारु	सहजकर्ता
मैले सिकेका कुरा		
सिकाइ केन्द्रमा गर्नुपर्ने कार्यकलाप र व्यवहार		
अनुभव		
सुधार गर्नुपर्ने पक्ष		

५. मूल्याङ्कन र अभिलेखीकरण

साधन १ : मौखिक/लिखित अभिव्यक्ति

तल उल्लेख गरिएजस्तै पाठसँग सम्बन्धित छोटा छोटा मौखिक प्रश्न सोधेर मूल्याङ्कन गर्न सक्नुहुने छ :

(क) सञ्चार भनेको के हो ?

(ख) सञ्चारका कुनै दुई साधन के के हुन् ?

(ग) सूचना कसरी आदान प्रदान गरिन्छ ?

(घ) मोबाइल फोनबाट के के काम गर्न सकिन्छ ?

(ङ) कम्प्युटरबाट के के काम गर्न सकिन्छ ?

(च) मोबाइल फोन धेरै चलाउँदा हुने बेफाइदा उल्लेख गर्नुहोस् ।

साधन २ : अवलोकन

पाठमा उल्लिखित अभ्यास गर्न सके नसकेको आधारमा पनि मूल्याङ्कन गर्नुहोस् । सो अभ्यास ठिकसँग गर्न नसकेमा फेरि सिकाएर अभ्यास गराउनुहोस् ।

साधन ३ : अभिभावक प्रतिक्रिया

सञ्चारका साधनको उपयोग सम्बन्धमा सिकारुलाई रुजु सूची भर्न लगाएर स्वमूल्याङ्कन गर्न लगाउन सक्नुहुने छ :

सञ्चारका साधनको उपयोग	सहमत	असहमत
टि.भी हेर्दा सधैँ टाढा बस्नुपर्छ ।		
मोबाइल फोनको प्रयोगबाट सधैँ फाइदा मात्र हुन्छ ।		
पत्रपत्रिकाबाट समाचार पढ्न सकिन्छ ।		
कम्प्युटरमा गेम खेल्दा रमाइलो हुन्छ ।		
कम्प्युटर पढाइका लागि सबैले सिक्नुपर्छ ।		

साधन ४ : श्रेणी मापन

सिकारुले गरेको परियोजना कार्यलाई निम्नलिखितअनुसार श्रेणी मापन बनाई मूल्याङ्कन गर्न सक्नुहुने छ :

सिकारुको नाम	विषयवस्तुको ज्ञान	सक्रियता र सहभागिता	सिर्जनात्मकता
	धेरै राम्रो (३)	राम्रो (२)	सुधार गर्नुपर्ने (१)

पाठ २ हाम्रो उत्पादन

१. सिकाइ उपलब्धि

सिकाइ उपलब्धि	व्यवहारकुशल सिप
• आफ्नो गाउँ टोलमा उत्पादित तथा निर्मित वस्तु पहिचान र उपयोग गर्न र परिवारको आम्दानीका स्रोत पहिचान गर्न • घर तथा विद्यालयमा प्रयोग गरिने सामग्रीको सामग्रीको प्रयोग बताउन मितव्ययिता अपनाउन	यस विषयक्षेत्रबाट सिकारुमा सिर्जनात्मक सोचाइ, प्रयोग, सिकाइ, सहकार्य, सञ्चार, सामाजिक एवम् नागरिक जिम्मेवारी जस्ता विविध व्यवहारकुशल सिपसमेत विकास गर्ने उद्देश्य राखिएको छ।

२. सिकाइ सामग्री

- पाठसँग सम्बन्धित वरिपरिको वातावरणको चित्र र सरसफाइ गर्दै गरेका तस्बिर
- सरसफाइ तथा फोहोर व्यवस्थापनसँग सम्बन्धित चित्र तथा भिडियो वा एनिमेसन,
- श्रव्य दृश्य सामग्री

३. सहजीकरण क्रियाकलाप (प्रत्यक्ष र स्वनिर्देशित दुवै क्रियाकलाप)

सहजकर्ताले गर्ने क्रियाकलाप

(क) सुरुआती कार्यकलाप

- सिकारुसँग तपाईंहरूको घर र समुदायमा के के वस्तु उत्पादन हुन्छन् ? तपाईंले कहाँ बनेको वस्तु प्रयोग गर्ने गर्नुभएको छ ? भनी प्रश्न गर्नुहोस् ।
- सिकारुबाट आएको जवाफलाई जोड्दै हामीले पानीको स्रोत वरपर र घर गाउँ टोल छिमेकमा सधैँ सफासुग्घर राख्नुपर्छ । आफ्नो वरपरको वातावरण सफासुग्घर बनाउने दायित्व हाम्रो आफ्नै हुन्छ भन्दै विषय प्रवेश गर्नुहोस् ।

(ख) मुख्य क्रियाकलाप

क्रियाकलाप १ : चित्र अवलोकन र छलफल

- सिकारुलाई पेज नं. १४२ मा रहेका तस्बिर अवलोकन गर्न लगाउनुहोस् । ती तस्बिरमा (क) कसले के के गरेका छन् ? तपाईंको समुदायमा यहाँ तस्बिरमा देखाइएजस्तै के के उत्पादन हुने गरेका छन् ? डोको डालो केबाट बनाइन्छ ? के तपाईंका बुबाआमाले पनि यस्ता सामग्री बनाउनुहुन्छ ? जस्ता प्रश्न गर्नुहोस् ।
- सबै सिकारुलाई पालै पालो भन्ने अवसर प्रदान गर्नुहोस् ।
- तस्बिरमा देखिएका उत्पादन हाम्रा स्थानीय उत्पादन हुन् । हाम्रो घर वरपर उत्पादन भएका तरकारी, फलफूल, अन्न, बाँसका सामान, माटाका सामान, दुध, दही, घिउ, उनका लुगाकपडा आदि सबै हाम्रा स्थानीय उत्पादन हुन् । हामीले यस्ता उत्पादनलाई माया गर्नुपर्छ । हामीले हाम्रा स्थानीय उत्पादन प्रयोग गर्नुपर्छ भनी उदाहरणसहित प्रस्ट पारिदिनुहोस् ।

क्रियाकलाप २ : सस्वर वाचन र छलफल

- पेज नं. १४२ मा रहेको अनुच्छेदमा भएका महत्त्वपूर्ण बुँदा टिपोट गर्न लगाउनुहोस् ।
- सहजकर्ताले ती बुँदामा केन्द्रित रही स्थानीय उत्पादनको महत्त्व सम्बन्धमा प्रस्ट पारिदिनुहोस् ।

क्रियाकलाप ३ : परियोजना कार्य

सिकारुलाई आफ्नो समुदायमा हुने गरेका उत्पादन र तिनको महत्त्व सम्बन्धमा खोजी गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नका लागि परियोजना कार्य दिनुहोस् ।

समुदायमा हुने गरेका उत्पादन	तिनको महत्त्व

क्रियाकलाप ४ : स्थलगत भ्रमण

- सिकारुलाई सिकाइ केन्द्र नजिकै बाहिर एउटा पसलमा लैजानुहोस् ।
- त्यहाँ रहेका सामान कुन कुन स्थानीय उत्पादन र कुन कुन देशका विभिन्न भागबाट र कुन कुन विदेशबाट आयात गरिएका रहेछन् । सिकारु आफैँलाई सोधखोज गर्न लगाउनुहोस् ।
- सिकाइ केन्द्रमा फर्किएपछि हामीले प्रयोग गर्ने सामान कुनै स्थानीय कुनै स्वदेशी र कुनै विदेशी हुन्छन् भनी प्रस्ट पारिदिनुहोस् ।
- सिकारुलाई घरमा प्रयोग गरिने सामान कहाँ कहाँ बनेका रहेछन्, अभिभावकसँग सोधखोज गरी तालिकामा लेखेर ल्याउन लगाउनुहोस् ।

गाउँघरमा बनेको	बजारबाट किनेर ल्याएको

क्रियाकलाप ५ : जोडीमा छलफल र प्रस्तुतीकरण

- सिकारुलाई जोडी जोडीमा बस्न लगाउनुहोस् ।
- स्थानीय उत्पादनको महत्त्व सम्बन्धमा जोडीमा छलफल गरी एक एकओटा बुँदा भन्न लगाउनुहोस् ।
- सिकारुले भनेका बुँदा बोर्डमा टिप्दै जानुहोस् ।
- सहजकर्ताले स्थानीय उत्पादनको महत्त्व लेखिएको चार्ट प्रदर्शन गर्दै बुँदागत रूपमा छलफल गराउँदै प्रस्ट पारिदिनुहोस् ।

क्रियाकलाप ६ : प्रयोगात्मक अभ्यास

- बजारबाट किनेर ल्याएको बिस्कुट वा टुथपेस्ट वा कुनै सामान देखाउनुहोस् ।
- सिकारुलाई त्यो सामान हेर्न लगाउनुहोस् ।
- बोर्डमा निम्नलिखित बुँदा लेख्नुहोस् :

सामानको नाम :

बनेको ठाउँ :

उद्योग वा कम्पनीको नाम :

बनेको मिति :

म्याद सकिने मिति :

- सिकारुलाई माथि लेखिएका कुरा उक्त सामानमा हेरेर भन्न लगाउनुहोस् ।
- सहजकर्ताले टिप्दै जानुहोस् ।
- अन्त्यमा यसरी नै हामीले बजारमा सामान किन्दा खेरी उक्त सामान कहिले बनेको हो ? म्याद गुज्रने समय कहिले हो ? तौल कति छ ? त्यसमा के के कुराको मिश्रण भएको छ ? उक्त सामान कहाँ बनेको हो ? जस्ता आवश्यक कुरा हेरेर जाँचेर मात्र सामान किन्ने बानी गर्नुपर्छ भनी प्रस्ट पारिदिनुहोस् ।

क्रियाकलाप ७ : प्रश्नोत्तर, मस्तिष्क मन्थन र छलफल

- पेज नं. १४५ मा भएको अनुच्छेदबाट के सिक्नुभयो भनी प्रश्न गर्नुहोस् ।
- सिकारुलाई तपाईँले बढी भएको खाने कुरा के गर्ने गर्नुभएको छ ? सामानको प्रयोग कसरी गर्ने गर्नुभएको छ भनी प्रश्न गर्नुहोस् ।
- आवश्यक काममा मात्र खर्च गर्ने अर्थात आफ्नो हैसियत हेरेर खर्च गर्ने बानीलाई मितव्ययिता भनिन्छ । अनुच्छेदमा मितव्ययी व्यवहारको बारेमा जानकारी गराउन खोजिएको छ भनी प्रस्ट पारिदिनुहोस् ।
- सिकारुसँग तपाईँले खुत्रुकेमा पैसा बचत गर्ने गर्नुभएको छ कि छैन ? भनी प्रश्न गर्नुहोस् ।
- सिकारुको कुरा सुनिसकेपछि आफूसँग भएका सबै पैसा एकै पटक खर्च गर्न हुँदैन । आवश्यक सामान मात्र किन्नुपर्छ । सस्तो र राम्रो सामान किन्नुपर्छ । बचेको पैसा खुत्रुकेमा राख्ने बानी बसाल्नुपर्छ । थोरै थोरै पैसा खुत्रुकेमा जम्मा गरी धेरै बनाउन सकिन्छ । बचत गरेको पैसाले आफूलाई आवश्यक परेको वस्तु किन्न पाइन्छ भनी बचत गर्ने बानी बसाल्नका लागि उत्प्रेरित गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप ८ : किनमेल खेल

- सिकारुलाई सामान किनबेच गर्न सिकाउन, सामान किन्दा छानी छानी किन्नुपर्छ भनी सिकाउन र स्थानीय उत्पादनलाई बढी महत्त्व दिनुपर्छ भन्ने सन्देश दिनका लागि किनमेल खेल खेलाउनुहोस् ।

खेल खेलाउने तरिका

- अघिल्लो दिनमा नै सिकारुलाई जानकारी दिई आआफ्नो खेतबारीमा मौसमअनुसार उत्पादन भएका अम्बा, आँप, केरा, स्याउ, लिची, नास्पाती आदि केही फलफूल जम्मा गर्न लगाउनुहोस् ।
- एक जना सिकारुलाई फलफूल पसलेको रूपमा र अरूलाई फलफूल किन्ने ग्राहक तोक्नुहोस् । प्रत्येक फलफूलको मूल्य वा दाम तोकिदिनुहोस् ।

- कार्डबोर्डका केही पत्ती तयार गरी सिकारुलाई अघिल्लो दिनमा नै रू. १, रू.२, रू.५, रू.१०, रू २०, रू. ५०, रू. १०० लेखी रुपियाँका वा नोटका नमुना तयार गर्न लगाउनुहोस् ।
- ग्राहक समूहका सिकारुलाई उक्त नमुना नोट बाँड्नुहोस् ।
- एक जना पसले र अन्य सिकारु ग्राहक बनेर पालै पालो छानी छानी फलफूल किनबेच गर्न लगाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप ८ : श्रव्य दृश्य सामग्री

सिकारुलाई यो QR scane गरेर हाम्रो उत्पादन भन्ने पाठको श्रव्य दृश्य सामग्री देखाउनुहोस् :

(ग) सबलीकरण कार्यकलाप

(अ) तपाईँको घरमा प्रयोग हुने खोलसहितको साबुन वा टुथपेस्ट लिनुहोस् । उक्त सामानको खोलमा लेखेका कुरा पढेर निम्नलिखित लिखित कुरा लेख्नुहोस् :

(१) टुथपेस्टको नाम :

(२) बनेको ठाउँ :

(३) उद्योग वा कम्पनीको नाम :

(४) बनेको मिति :

(५) म्याद सकिने मिति :

(आ) ठिक भनाइलाई ठिक र बेठिक भनाइलाई बेठिक लेख्नुहोस् :

(१) खानेकुरा धेर पारेर फाल्नुपर्छ । ....

(२) कापीमा पूरा पानाभरि लेख्नुपर्छ । ....

(३) आवश्यक पर्दा मात्र धारामा पानी खोल्नुपर्छ । ....

(४) खुत्रुकेमा पैसा जम्मा गर्ने बानी राम्रो हो । ....

(५) प्रयोग गरेपछि मञ्जनको बिर्को खुला राख्नुपर्छ । ....

(ई) अभिभावकलाई सोधेर तपाईँको गाउँमा उत्पादन हुने स्थानीय वस्तुको नाम लेख्नुहोस् ।

सिकारुको स्वसिकाइ क्रियाकलाप

पेज नं. १४३ मा रहेको प्रश्नोत्तर, पेज नं. १४४ मा रहेको क्रियाकलाप (ग), पेज नं. १४५ मा रहेको क्रियाकलाप (ङ), पेज नं. १४६ मा रहेको क्रियाकलाप (छ) सिकारुले पाठ अध्ययनपछि आफैँ गर्नुहोस् ।

सहजकर्ता वा अन्य व्यक्तिको आंशिक सहयोगमा सिकाइ गर्ने क्रियाकलाप

पेज नं. १४७ को क्रियाकलाप (ज) र (झ) सहजकर्ता वा अन्य व्यक्तिको आंशिक सहयोग लिएर गर्नुहोस् ।

अभिभावकको सहयोगमा सिकाइ गर्ने क्रियाकलाप

पेज नं. १४३ को क्रियाकलाप (ख), पेज नं. १४४ को क्रियाकलाप (घ), पेज नं. १४५ मा रहेको क्रियाकलाप (च) अभिभावकको सहयोगमा गर्नुहोस् ।

४. प्रतिविम्बन

आधार	सिकारु	सहजकर्ता
मैले सिकेका कुरा		
सिकाइ केन्द्रमा गर्नुपर्ने कार्यकलाप र व्यवहार		
अनुभव		
सुधार गर्नुपर्ने पक्ष		

५. मूल्याङ्कन र अभिलेखीकरण

साधन १ : मौखिक/लिखित अभिव्यक्ति

तल उल्लेख गरिएजस्तै पाठसँग सम्बन्धित छोटा छोटा मौखिक प्रश्न सोधेर मूल्याङ्कन गर्न सक्नुहुने छ :

(क) तपाईँको समुदायमा उत्पादन हुने कुनै दुई स्थानीय सामानको नाम उल्लेख गर्नुहोस् ।

(ख) तपाईँको घरमा फलेका तरकारी वा फलफूलको नाम के हो ?

(ग) स्थानीय उत्पादनको कुनै दुई महत्त्व के के हुन् ?

(घ) मितव्ययी व्यवहार भनेको के हो ?

(ङ) हामीले किन बचत गर्ने बानी बसाल्नुपर्छ ?

साधन २ : अवलोकन

पाठमा उल्लिखित अभ्यास गर्न सके नसकेको आधारमा पनि मूल्याङ्कन गर्नुहोस् । सो अभ्यास ठिकसँग गर्न नसकेमा फेरि सिकाएर अभ्यास गराउनुहोस् ।

साधन ३ : रुजु सूची (अभिभावक प्रतिक्रिया)

सिकारुको बानी व्यवहार जाँच्नका लागि अभिभावकलाई निम्नलिखित रुजु सूची भर्न लगाएर मूल्याङ्कन गर्न सक्नुहुने छ :

सिकारुको बानी व्यवहार	छ	छैन
बचत गर्ने गरे नगरेको		
खानेकुरा खेर फाल्ने गरे नगरेको		
सामानको प्रयोगपछि जतन गर्ने गरे नगरेको		
स्थानीय सामानलाई महत्त्व दिने गरे नगरेको		
सामान छानी छानी किन्ने गरे नगरेको		

साधन ४ : श्रेणी मापन

सिकारुले गरेको परियोजना कार्यलाई निम्नलिखितअनुसार श्रेणी मापन बनाई मूल्याङ्कन गर्न सक्नुहुने छ :

सिकारुको नाम	विषयवस्तुको ज्ञान	सिर्जनात्मकता
धेरै राम्रो (३)	राम्रो (२)	सुधार गर्नुपर्ने (१)

५. **स्वमूल्याङ्कन क्रियाकलापः** हरेक विषय क्षेत्रको अन्त्यमा सिकारुको स्वमूल्याङ्कनका लागि क्रियाकलाप राखिएका छन् । ती क्रियाकलाप सिकारुलाई आफैँ गर्न लगाउनुहोस् । उक्त पाना च्यातेर सिकारुको व्यक्तिगत विवरण फाइलमा मूल्याङ्कनका लागि राख्नुहोस् ।

एकाइ १० हाम्रो संसार

परिचय

हाम्रो संसार विषयक्षेत्रको मुख्य उद्देश्य सिकारुमा विभिन्न मौसमको विशेषता पहिचान गरी सोअनुसारका व्यवहार गर्न सिकाउनु हो। ती मौसमअनुसार आफू सुरक्षित रहने बानीको विकास गर्नुपर्छ। जाडोमा न्यानो लुगा लगाउने, पानी परेको बेला छाता ओढ्ने, हिलो बाटामा हिँड्दा होसियारी अपनाउने आदि कुराप्रति पनि सिकारुलाई सचेत गराउन खोजिएको छ। हाम्रो संसारअन्तर्गत पृथ्वीको बनावट, जमिन, मौसम, हावापानी जस्ता पाठ समावेश गरिएको छ। पृथ्वीमा दिन रात हुने कारण बताउन र पृथ्वीको भित्री तहहरूका नाम बताउन पनि यस विषयक्षेत्रको उद्देश्यभित्रै पर्छ। हाम्रो संसार विषय क्षेत्रमा जम्मा दुईओटा पाठ समावेश गरिएका छन्।

यसका लागि सिकारुले पाठमा दिइएका विषयवस्तु पढ्ने, तस्बिर अवलोकन गर्ने र पाठमा दिइएका प्रश्नोत्तर, क्रियाकलाप, प्रयोगात्मक अभ्यास र परियोजना कार्य गर्नुपर्छ। कतिपय क्रियाकलाप अभिभावक तथा अन्य व्यक्तिसँगको सहयोगबाट गर्नुपर्ने हुन सक्छ। त्यसका लागि अभिभावक वा अन्य व्यक्तिको सहयोग लिनुपर्ने छ। नबुझेका विषयवस्तु प्रत्यक्ष साक्षात्कार कक्षामा सहजकर्तासँग सिकेर गर्नुपर्छ। सहजकर्ताले प्रत्यक्ष साक्षात्कार कक्षामा सहजकर्ताको पूर्ण सहयोग र आंशिक सहयोगमा गर्ने क्रियाकलाप सिकारुलाई गराउनुपर्छ। सुरु सुरुका प्रत्यक्ष कक्षामा सिकारुले गर्नुपर्ने कामका बारेमा समेत प्रस्टसँग भनिदिनुपर्छ।

पाठ १ हाम्रो उत्पादन

१. सिकाइ उपलब्धि

सिकाइ उपलब्धि	व्यवहारकुशल सिप
• विभिन्न प्रकारका मौसमका परिचय, विशेषता र तिनको असर बताउन र मौसमअनकूल आफ्नो हेरचाह गर्न • आफ्नो घर, टोल, समुदाय र त्यस वरिपरिको भौगोलिक स्वरूप अवलोकन गरी विवरण दिन • पृथ्वीमा दिन र रात हुनुको कारण बताउन • पृथ्वीको आकार वर्णन गर्न र तहको नाम बताउन	यस विषयक्षेत्रबाट सिकारुमा प्रयोग सिप, सोचाइ सिप, रचनात्मक सोचाइ सिप, सिकाइ, सहकार्य, सञ्चार जस्ता विविध व्यवहारकुशल सिपसमेत विकास गर्ने उद्देश्य राखिएको छ।

२. सिकाइ सामग्री

- पाठसँग सम्बन्धित विभिन्न मौसमी परिवर्तनका झलक दिने चित्र
- मौसमसम्बन्धी चार्ट तथा चित्रपत्ती
- मौसमी क्रियाकलापमा उपयोग हुने छाता, पङ्खा, फिरफिरे, चङ्गा आदिका वास्तविक नमुना,
- श्रव्य दृश्य सामग्री

३. सहजीकरण क्रियाकलाप (प्रत्यक्ष र स्वनिर्देशित दुवै क्रियाकलाप)

सहजकर्ताले गर्ने क्रियाकलाप

(क) सुरुआती कार्यकलाप

सिकारुलाई विभिन्न किसिमका मौसमको अवस्था झल्कने चित्र देखाउनुहोस् र ती चित्र कुन मौसमसँग सम्बन्धित छन् ? पहिचान गर्न लगाउनुहोस् :

सहजकर्ताले गर्मी, जाडो, हावाहुरी र पानी परेको अवस्था हो भनी प्रस्ट पारिदिनुहोस् ।

क्रियाकलाप २ : गीत

- पेज नं. १५० मा रहेको गीत गति, यति र लय मिलाएर I do, we do, you do विधिबाट गाउन लगाउनुहोस् ।
- सिकारुलाई गीतले दिन खोजेको सन्देश के हो ? भनी प्रश्न गर्नुहोस् ।
- सिकारुबाट जवाफ आइसकेपछि सहजकर्ताले छिनमै घाम लाग्ने, छिनमै बादल लाग्ने, छिनमै पानी पर्ने गरी मौसम परिवर्तन भइरहन्छ । आकाशमा बादल लाग्दा कतै कालो कतै सेतो टाटा परेजस्तो देखिन्छ र घाम पनि लाग्दैन र पानी पर्न सक्छ । हुरी बतास आउँदा वातावरण धुलै धुलो हुन्छ । घरका छाना उडाउन सक्छन् । रुखहरू ढल्न सक्छन् त्यसैले घर बाहिर जानु हुँदैन भनी प्रस्ट पारिदिनुहोस् ।

क्रियाकलाप ३ : समूह कार्य

- सिकारुलाई पाँच समूहमा विभाजन गर्नुहोस् । पाँचओटा समूहलाई हिउँ पर्दा जोगिने उपाय, पानी पर्दा जोगिने उपाय, हावाहुरी चल्दा जोगिने उपाय, गर्मी हुँदा जोगिने उपाय र जाडो हुँदा जोगिने उपाय गरी एक एकओटा शिर्षकमा समूहगत छलफल गरी टिपोट गरेर प्रस्तुतीकरण गर्न लगाउनुहोस् ।
- सहजकर्ताले सिकारुले भनेका बुँदा बोर्डमा टिप्दै जानुहोस् ।
- अन्त्यमा सहजकर्ताले हिउँ पर्दा जोगिने उपाय, पानी पर्दा जोगिने उपाय, हावाहुरी चल्दा जोगिने उपाय, गर्मी हुँदा जोगिने उपाय र जाडो हुँदा जोगिने उपाय लेखिएको चार्ट प्रदर्शन गर्दै बुँदागत रूपमा छलफल गराउँदै प्रस्ट पारिदिनुहोस् ।

हिउँ पर्दा जोगिने उपाय	पानी पर्दा जोगिने उपाय	हावाहुरी चल्दा जोगिने उपाय
१. घर बाहिर ननिस्किने २. न्यानो र बाक्लो लुगा लगाउने ३. तातो खानेकुरा पटक पटक खाने ४. निस्कनै पर्ने भएमा न्यानो र बाक्लो लुगा र हिउँ नछिर्ने जुत्ता लगाएर निस्कने	१. छाता वा रेनकोट ओडेर मात्र घर बाहिर निस्कने २. भिरालो जमिन भएको ठाउँमा नजाने ३. चिप्लो बाटामा नहिँड्ने ४. खोला, नदीको किनारमा नजाने	१. घर बाहिर ननिस्कने २. घरमा झ्याल, ढोका बन्द गरेर बस्ने ३. बाटामा हिँड्दा हावाहुरी चलेमा कुनै घर वा सुरक्षित स्थानमा बस्ने ४. बिजुलीको पोल वा रुखमुनी नबस्ने
गर्मी हुँदा जोगिने उपाय	**जाडो हुँदा जोगिने उपाय**	
१. पातला र शितल बनाउने लुगा लगाउने २. पानी वा झोल खाने कुरा प्रशस्त मात्रामा खाने ३. घाममा छाता ओढेर हिँड्ने ४. धेरै गर्मी भएमा पङ्खा लगाएर वा रुखको छहारीमा बस्ने	१. न्यानो र बाक्लो लुगा लगाउने २. तातो झोल खाने कुरा प्रशस्त मात्रामा खाने ३. चिसो, फ्रिजमा राखेका खानेकुरा नखाने ४. काम बाहेक घर बाहिर ननिस्कने	

क्रियाकलाप ४ : स्थलगत भ्रमण

- सिकारुलाई कक्षाकोठाबाट बाहिर लैजानुहोस् ।
- जमिनको स्वरूप कस्ता कस्ता देखिन्छन् ? अवलोकन गरेर भन्न लगाउनुहोस् नचिनेमा चिनाइदिनुहोस् ।
- कक्षाकोठाभित्र ल्याउनुहोस् र चित्र देखाएर भिरालो जमिन, समथर जमिन, अग्लो जमिन, होचो जमिन, हिमाल, पहाड आदि सबै किसिमका जमिनको अवस्था पहिचान गराउनुहोस् ।

क्रियाकलाप ५ : परियोजना कार्य

- सिकारुलाई आफ्नो घरवरपरको जमिन अवलोकन गरेर तालिकामा भरेर कक्षामा प्रदर्शन गर्न लगाउनुहोस् ।
- सहजकर्ताले परियोजना कार्य मिले नमिलेको आधारमा र प्रस्तुतीकरणको आधारमा आवश्यक पृष्ठपोषण दिनुहोस् र मूल्याङ्कन पनि गर्नुहोस् ।

भूस्वरूप	छ/छैन	छ भने कुन दिसामा छ ?
खोला भएको ठाउँ		
समथर ठाउँ		
पहाड भएको ठाउँ		

भिरालो ठाउँ		
खोच भएको ठाउँ		
हिउँले ढाकेको ठाउँ		
जङ्गलले ढाकेको ठाउँ		

क्रियाकलाप ७ : मौसम चिन्ने खेल

- सिकारुले पाठ पढिसकेपछि मौसम चिन्छन् कि चिन्दैनन् मूल्याङ्कन गर्न र थप सिकाइका लागि मौसम चिन्ने खेल खेलाउनुहोस् ।
- यसका लागि ससाना कागजको टुक्रामा गर्मी, जाडो, बादल लागेको, पानी परेको, चर्को घाम लागेको, हुरी बतास चलेको आदि लेखेर पोको पारेर चिट्ठा तयार पार्नुहोस् ।
- सिकारुलाई खुला चउरमा लैजानुहोस् । गोलो घेरामा बस्न लगाउनुहोस् ।
- बिचमा बाकसमा उक्त चिट्ठा राख्नुहोस् ।
- सबै सिकारुलाई पालैपालो चिट्ठा थुत्न लगाउनुहोस् ।
- चिट्ठा जसलाई जुन मौसम पर्छ उक्त मौसमको अभिनय गरेर देखाउनुपर्ने जानकारी गराउनुहोस् ।
- अरुले साथीले गरेको अभिनय चिनेर कुन मौसम हो भन्नुपर्ने पनि जानकारी गराउनुहोस् ।
- यसैगरी सबै सिकारुको पालो पुऱ्याउन लगाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप ८ : श्रव्य दृश्य सामग्री

सिकारुलाई यो QR scane गरेर सूचना र सञ्चार भन्ने पाठको श्रव्य दृश्य सामग्री देखाउनुहोस् :

(ग) सबलीकरण कार्यकलाप

(अ) तलको अवस्थामा तपाईं के गर्नुहुन्छ ? साथीलाई सुनाउनुहोस् :

(अ) पानी परेका बेला

(आ) चर्को घाम लागेका बेला

(इ) बिजुली चम्केको बेला

(ई) हिउँ परेको बेला

(आ) जाडो वा गर्मी समयमा लगाउने पहिरनको रेखाचित्र बनाई रङ भर्नुहोस् ।

(इ) तलका शब्द प्रयोग गरी उपयुक्त वाक्य बनाउनुहोस् :

म	पानी पर्दा जाडो हुँदा गर्मी हुँदा	छाता ओढारमा रुखको छहारीमा बाक्लो लुगा घाममा सेतो र पातलो लुगा पङ्खाको अगाडि	ओढ्छु। बस्छु।

(ई) जोडा मिलाउनुहोस् :

(अ) जाडोको समय	रुखमुनि नबस्ने
(आ) गर्मीको समय	बाटामा हिँड्ने
(इ) हाबाहुरीको समय	बाक्लो लुगा लगाउने
(ई) पङ्खा चलाउने	पङ्खा चलाउन
	छाता ओड्ने

सिकारुको स्वसिकाइ क्रियाकलाप

पेज नं. १५१ मा रहेको प्रश्नोत्तर, पेज नं. १५३ मा रहेको क्रियाकलाप (घ) र (ङ), पेज नं. १५५ मा रहेको क्रियाकलाप (ज) सिकारुले पाठ अध्ययनपछि आफैँ गर्नुहोस्।

सहजकर्ता वा अन्य व्यक्तिको आंशिक सहयोगमा सिकाइ गर्ने क्रियाकलाप

पेज नं. १५२ को क्रियाकलाप (ग), पेज नं. १५३ को (झ) सहजकर्ता वा अन्य व्यक्तिको आंशिक सहयोग लिएर गर्नुहोस्।

अभिभावकको सहयोगमा सिकाइ गर्ने क्रियाकलाप

पेज नं. १५३ को क्रियाकलाप (च) अभिभावकको सहयोगमा गर्नुहोस्।

४. प्रतिविम्बन

आधार	सिकारु	सहजकर्ता
मैले सिकेका कुरा		
सिकाइ केन्द्रमा गर्नुपर्ने कार्यकलाप र व्यवहार		
अनुभव		
सुधार गर्नुपर्ने पक्ष		

५. मूल्याङ्कन र अभिलेखीकरण

साधन १ : मौखिक/लिखित अभिव्यक्ति

तल उल्लेख गरिएजस्तै पाठसँग सम्बन्धित छोटा छोटा मौखिक प्रश्न सोधेर मूल्याङ्कन गर्न सक्नुहुने छ :

(क) मौसम भनेको के हो ?

(ख) मौसम कति किसिमका हुन्छन् ?

(ग) हुरी बतासबाट बच्न के गर्नुपर्छ ?

(घ) जाडो मौसममा के गर्नुपर्छ ?

(ङ) जमिनका स्वरूप कस्ता कस्ता हुन्छन् ?

साधन २ : अवलोकन

पाठमा उल्लिखित अभ्यास गर्न सके नसकेको आधारमा पनि मूल्याङ्कन गर्नुहोस् । सो अभ्यास ठिकसँग गर्न नसकेमा फेरि सिकाएर अभ्यास गराउनुहोस् ।

साधन ३ : रुजु सूची (स्वमूल्याङ्कन)

सिकारुको मौसमप्रतिको सचेतना परीक्षण गर्नका लागि तल उल्लेख गरिएजस्तै रुजु सूची भर्न लगाएर मूल्याङ्कन गर्न सक्नुहुने छ :

मौसमअनुसारको काम	गर्न मिल्ने	गर्न नमिल्ने
घाम लागेर गर्मी बढेमा शीतलमा बस्ने		
पानी परेको बेलामा पानीमा भिज्दै खेल्ने		
हुरी बतास चलेको समयमा घरभित्र बस्ने		
हावाहुरी आउँदा चङ्गा उडाउने		
बिजुलीको चम्केको बेला रमाइलो हेर्न घर बाहिर निस्कने		

साधन ४ : श्रेणी मापन

सिकारुले गरेको परियोजना कार्यलाई निम्नलिखितअनुसार श्रेणी मापन बनाई मूल्याङ्कन गर्न सक्नुहुने छ :

सिकारुको नाम	विषयवस्तुको ज्ञान	सक्रियता र सहभागिता	सिर्जनात्मकता	प्रस्तुतीकरण
	धेरै राम्रो (३)	राम्रो (२)	सुधार गर्नुपर्ने (१)	

पाठ २ हाम्रो पृथ्वी

१. सिकाइ उपलब्धि

सिकाइ उपलब्धि	व्यवहारकुशल सिप
• पृथ्वीमा दिन र रात हुनुको कारण बताउन • पृथ्वी आकार वर्णन गर्न र तहको नाम बताउन	यस विषयक्षेत्रबाट सिकारुमा सिर्जनात्मक सोचाइ, प्रयोग, सिकाइ, सहकार्य, सञ्चार, सामाजिक एवम् नागरिक जिम्मेवारी जस्ता विविध व्यवहारकुशल सिपसमेत विकास गर्ने उद्देश्य राखिएको छ।

२. सिकाइ सामग्री

- ग्लोब
- उसिनेको अन्डा
- पृथ्वीको तीन भाग प्रस्ट देखिने गरी बनाएको चित्र
- श्रव्य दृश्य सामग्री

३. सहजीकरण क्रियाकलाप (प्रत्यक्ष र स्वनिर्देशित दुवै क्रियाकलाप)

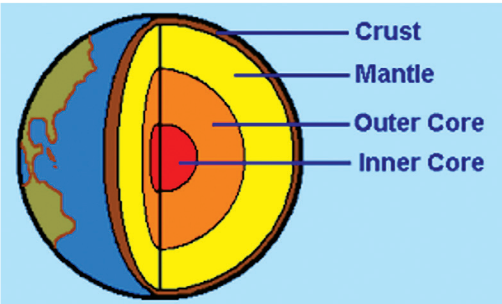
सहजकर्ताले गर्ने क्रियाकलाप

(क) सुरुआती कार्यकलाप

- सिकारुलाई ग्लोब प्रदर्शन गर्दै यो के हो चिन्नुभयो ? भनी प्रश्न गर्नुहोस्।
- सिकारुबाट जवाफ आइसकेपछि यो पृथ्वीको नमुना हो। यसलाई ग्लोब भनिन्छ। पृथ्वीमा हामी निलो र हरियो भाग गरी छुट्याइएको प्रस्टसँग देख्न सक्छौँ। निलो रङ लगाइएको पानीको भाग हो र हरियो रङ लगाइएको जमिनको भाग हो। यही जमिनको भागमा नै हामी घर बनाएर बस्छौँ भनी पृथ्वीको आकार र बनोट सम्बन्धमा प्रस्ट पार्दै विषय प्रवेश गर्नुहोस्।

(ख) मुख्य क्रियाकलाप

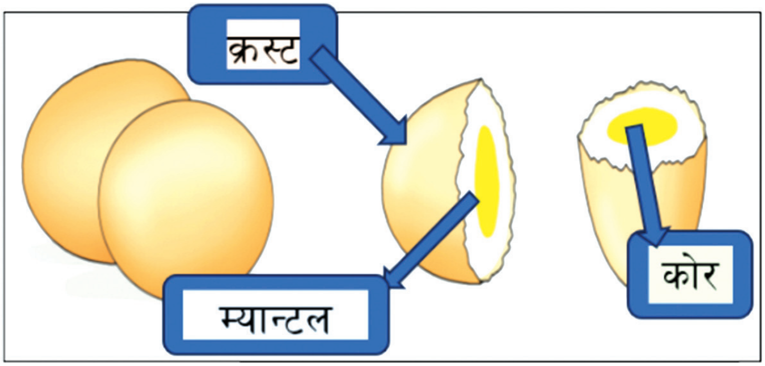
क्रियाकलाप १ : चित्र अवलोकन र छलफल



- सिकारुलाई पृथ्वीको तीन पत्र प्रस्ट देखिने तस्बिर प्रदर्शन गर्नुहोस्।
- यस चित्रमा के के देखाउन खोजिएको छ ? भन्न सक्नुहुन्छ भनी प्रश्न गर्नुहोस्।
- पृथ्वी तीनओटा पत्र मिलेर बनेको छ। यसको बाहिरी तह क्रस्ट हो। यही क्रस्टमा नै हामी मानवको बसोबास रहेको छ। क्रस्टबाट तलतिर गहिरो गरी खन्दै जाने हो भने दोस्रो तह फेला पर्छ।

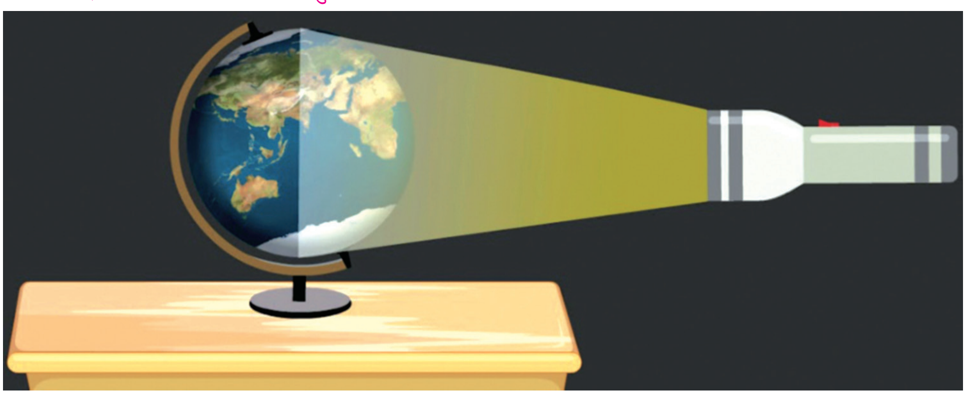
जुन भाग तातो हुन्छ। जसलाई म्यान्टल भनिन्छ। पृथ्वीको सबैभन्दा भित्री भागलाई कोर भनिन्छ। यो भाग ज्यादै तातो र लेदो तरल पदार्थको रूपमा रहेको हुन्छ। यो सबैभन्दा भित्री भागलाई पनि बाहिरी कोर र भित्री कोर गरेर दुई भागमा विभाजन गरिएको छ भनी प्रस्ट पारिदिनुहोस्।

क्रियाकलाप २ : प्रयोगात्मक अभ्यास



- सिकारुलाई फेरि ग्लोब राम्रोसँग हेर्न लगाउनुहोस् र हामी कहाँ बस्छौँ होला ? यहाँ हाम्रो देश नेपाल कहाँनिर पर्छ होला ? भनी प्रश्न गर्नुहोस्। नचिनेमा चिनाउन सहयोग गर्नुहोस्।
- एउटा उसिनेको अन्डा लिनुहोस्। त्यसलाई आधा पार्नुहोस्
- अण्डाको बाहिरी बोक्राको भागलाई क्रस्ट मान्न सकिन्छ त्यसपछिको भित्री सेतो भागलाई म्यान्टल मान्न सकिन्छ र सबैभन्दा भित्रको पहेँलो भागलाई कोर मान्न सकिन्छ भनी प्रस्ट रूपमा देखाईदिनुहोस्।

क्रियाकलाप ३ : दिन र रात कसरी हुन्छ भन्ने प्रदर्शन



- सिकारुलाई किन दिन र रात भएको होला ? भनी प्रश्न गर्नुहोस्। दिन र रात कसरी भयो भनी देखाउनका लागि प्रयोगात्मक अभ्यास गरेर देखाउनुहोस्।
- सिकारुलाई सिकाइ केन्द्रमा अँध्यारो कोठामा लैजानुहोस्।
- अँध्यारो कोठामा बलेको टर्चलाइट अगाडि ग्लोब राख्नुहोस्।
- ग्लोबलाई बिस्तारै घुमाउनुहोस्।
- ग्लोबमा एकातिर उज्यालो र अर्कोतिर अँध्यारो देखिन्छ। टर्चको किरण सिधा परेको भाग दिन हो भने अर्को पट्टि जुन चित्रमा अँध्यारो देखिएको भाग चाहिँ रात हो।

- पृथ्वीको दैनिक गतिअनुसार पृथ्वीले आफ्नो अक्षमा सूर्यको परिक्रमा गर्न चौबीस घण्टा समय लाग्छ । दैनिक गतिअनुसार पृथ्वीले सूर्यको परिक्रमा गर्दा पृथ्वी भुरुङ (घुर्रा घुमे भैँ) आफैँ घुम्छ यसरी घुम्दा पृथ्वीको सूर्यतिर फर्किएको भाग उज्यालो हुन्छ । यसलाई दिन भनिन्छ । बाँकी आधा भाग छेकिएर अँध्यारो हुन्छ । यसलाई रात भनिन्छ । यसरी नै पृथ्वीमा दिन र रात हुन्छ भनी प्रस्ट पारिदिनुहोस्

क्रियाकलाप ४ : जोडीमा पढाइ र जोडीमा सारांश

- कक्षामा भएका सबै सिकारु मध्येबाट छ जोडी छुट्याउनुहोस् । अन्य सिकारुलाई त्यसै बस्न लगाउनुहोस् ।
- पहिलो जोडीलाई पेज नं. १५९ मा रहेको पहिलो अनुच्छेद दोस्रो जोडीलाई दोस्रो अनुच्छेद, तेस्रो जोडीलाई तेस्रो अनुच्छेद, चौथो जोडीलाई चौथो, पाँचौँ जोडीलाई पाँचौँ अनुच्छेद र छैटौँ जोडीलाई छैटौँ पढ्न लगाउनुहोस् ।
- प्रत्येक जोडीलाई आफूले पढेको अनुच्छेदको मुख्य सार भन्न लगाउनुहोस् ।
- अन्य बाँकी सिकारुलाई पृष्ठपोषण दिन लगाउनुहोस् ।
- सहजकर्ताले प्रत्येक जोडीलाई आवश्यक पृष्ठपोषण दिनुहोस् र हावा र पानीको उपयोगिता सम्बन्धमा प्रस्ट पारिदिनुहोस् ।

हावाको उपयोगिता	पानीको उपयोगिता
• बेलुन भकुन्डो फुलाउन र चङ्गा उडाउन पनि हावा चाहिन्छ । • गतिशील हावाले गर्मीको बेला शीतलता दिन्छ । • किसानहरूले गतिशील हावालाई प्रयोग गरी धान, कोदो, गहुँ आदिको भुस उडाउँछन् । • हावाको कारण भिजेको लुगा पनि सुक्छ । • हावामा बालबालिकाले कागजको फिरफिरे घुमाएर रमाइलो गर्छन् । • साइकलको टायरमा हावा भर्न सकिन्छ । • हावाको सहायताले चराहरू आकाशमा उड्छन् ।	• बगेको पानीमा शक्ति हुन्छ । • पानीलाई प्रयोग गरी विद्युत् निकालिन्छ । • पानीघट्ट घुमाएर अन्न पिसिन्छ । • बगेको खोलाबाट काठ बगाएर अर्को ठाउँमा पुऱ्याउन सकिन्छ । • बगेको पानीमा डुङ्गा चलाई आवात्जावत् गर्न मिल्छ । • बगेको पानीलाई खेतबारीमा सिँचाइ गर्न प्रयोग गरिन्छ । • धारा, कुवा र इनारको सफा पानी खान प्रयोग गरिन्छ । • लुगा धुन प्रयोग गरिन्छ । • गाईवस्तुलाई खुवाउन प्रयोग गरिन्छ ।

क्रियाकलाप ५ : कागजको काम

- युटुबबाट भिडियो हेरेर कागजको फिरफिरे, चरा, हवाईजहाज, डुङ्गा आदि बनाउन लगाउनुहोस् ।
- सहजकर्ताले आवश्यक सामग्रीको व्यवस्थापन गर्न सहयोग गरिदिनुहोस् ।

क्रियाकलाप ६ : श्रव्य दृश्य सामग्री

सिकारुलाई यो QR scane गरेर हाम्रो पृथ्वी भन्ने पाठको श्रव्य दृश्य सामग्री देखाउनुहोस् :

(ग) सबलीकरण कार्यकलाप

परियोजना कार्य

पृथ्वीको विभिन्न पत्र देखिने नमुना तयार गर्नुहोस् । नरिवलको आधा खपटो वा आधा काटेको प्लास्टिकको बलमा मुछेको माटो भरी सुकेपछि रङ पोतेर पृथ्वीका विभिन्न भाग देखाउनुहोस् ।

(आ) मिल्ने शब्द छानी तलका खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

भित्री, उज्यालो, क्रस्ट, दिन, बिच, कोर, बाहिरी, रात, म्यान्टल, अँध्यारो

(१) पृथ्वीको .... भागलाई दिन भनिन्छ ।

(२) पृथ्वीको घुमाइले गर्दा .... र .... हुन्छ ।

(३) पृथ्वीका तीनओटा पत्र ...., ... र .... हुन् ।

(४) पृथ्वीको सबभन्दा .... पत्रलाई क्रस्ट भनिन्छ ।

(५) पृथ्वीको बिच पत्रलाई .... भनिन्छ ।

(इ) तपाईँको टोल छिमेकमा हावा र पानीबाट के के काम भएका छन् लेख्नुहोस् ।

गतिशील हावाबाट गरिने काम	गतिशील पानीबाट गरिने काम

सिकारुको स्वसिकाइ क्रियाकलाप

पेज नं. १५८ मा रहेको प्रश्नोत्तर, पेज नं. १५९ मा रहेको क्रियाकलाप (घ) पेज नं. १६१ मा रहेको प्रश्नोत्तर सिकारुले पाठ अध्ययनपछि आफैँ गर्नुहोस् ।

सहजकर्ता वा अन्य व्यक्तिको आंशिक सहयोगमा सिकाइ गर्ने क्रियाकलाप

पेज नं. १५८ को क्रियाकलाप (ख) र (ग) सहजकर्ता वा अन्य व्यक्तिको आंशिक सहयोग लिएर गर्नुहोस् ।

४. प्रतिविम्बन

आधार	सिकारु	सहजकर्ता
मैले सिकेका कुरा		
सिकाइ केन्द्रमा गर्नुपर्ने कार्यकलाप र व्यवहार		
अनुभव		
सुधार गर्नुपर्ने पक्ष		

५. मूल्याङ्कन र अभिलेखीकरण

साधन १ : मौखिक/लिखित अभिव्यक्ति

तल उल्लेख गरिएजस्तै पाठसँग सम्बन्धित छोटा छोटा मौखिक प्रश्न सोधेर मूल्याङ्कन गर्न सक्नुहुने छ :

(क) पृथ्वीको आकार कस्तो छ ?

(ख) पृथ्वीमा कतिओटा तह रहेका छन् ?

(ग) ग्लोबमा देखिएको निलो भागले के जनाउँछ ?

(घ) हावाको कुनै दुईओटा उपयोगिता के के हुन् ?

(ङ) पानीको कुनै दुईओटा उपयोगिता के के हुन्

साधन २ : अवलोकन

पाठमा उल्लिखित अभ्यास गर्न सके नसकेको आधारमा पनि मूल्याङ्कन गर्नुहोस् । सो अभ्यास ठिकसँग गर्न नसकेमा फेरि सिकाएर अभ्यास गराउनुहोस् ।

साधन ३ : श्रेणी मापन

सिकारुले गरेको प्रयोगात्मक अभ्यास कार्यलाई निम्नलिखितअनुसार श्रेणी मापन बनाई मूल्याङ्कन गर्न सक्नुहुने छ :

सिकारुको नाम	विषयवस्तुको ज्ञान	सिर्जनात्मकता	प्रस्तुतीकरण
धेरै राम्रो (३)	राम्रो (२)	सुधार गर्नुपर्ने (१)	

४. **स्वमूल्याङ्कन क्रियाकलाप:** हरेक विषय क्षेत्रको अन्त्यमा सिकारुको स्वमूल्याङ्कनका लागि क्रियाकलाप राखिएका छन् । ती क्रियाकलाप सिकारुलाई आफैँ गर्न लगाउनुहोस् । उक्त पाना च्यातेर सिकारुको व्यक्तिगत विवरण फाइलमा मूल्याङ्कनका लागि राख्नुहोस् ।

अनौपचारिक तथा वैकल्पिक शिक्षातर्फको

हाम्रो सेरोफेरो

तह–१ (संश्लेषित)

सिकाइ सामग्री

नेपाल सरकार

शिक्षा, विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्रालय

शिक्षा तथा मानव स्रोत विकास केन्द्र

सानोठिमी, भक्तपुर

नेपाल सरकार

शिक्षा, विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्रालय

शिक्षा तथा मानव स्रोत विकास केन्द्र

सानोठिमी, भक्तपुर