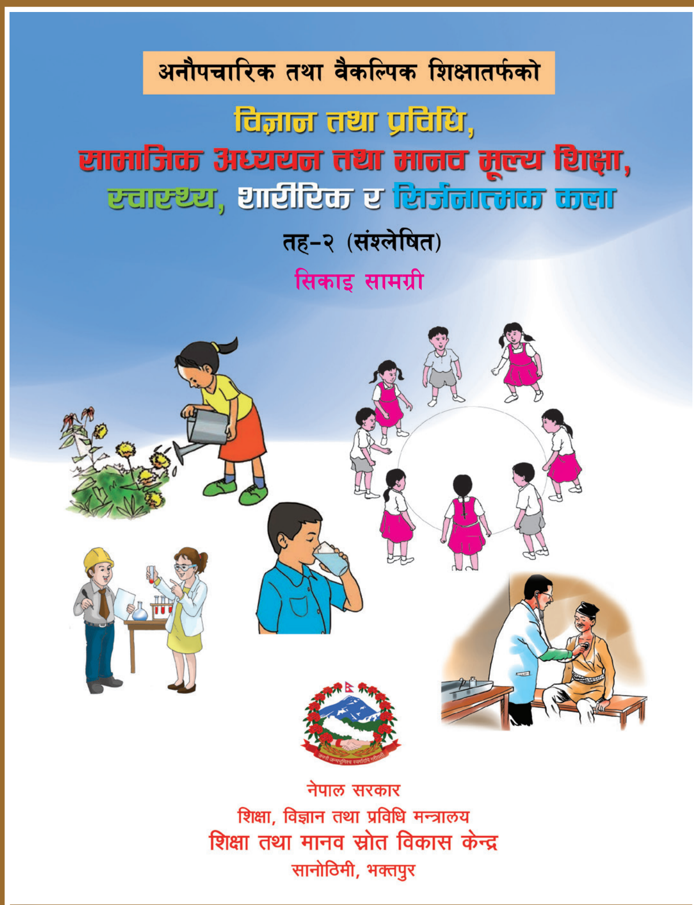
अनौपचारिक तथा वैकल्पिक शिक्षातर्फको

विज्ञान तथा प्रविधि, सामाजिक अध्ययन तथा मानव मूल्य शिक्षा, स्वास्थ्य, शारीरिक र सिर्जनात्मक कला विषयको

सहजकर्ता सहजीकरण मार्गदर्शन

तह–२, २०८२



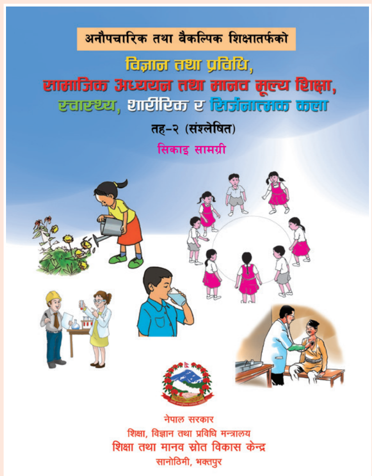
नेपाल सरकार
शिक्षा, विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्रालय
शिक्षा तथा मानव स्रोत विकास केन्द्र
सानोठिमी, भक्तपुर

अनौपचारिक तथा वैकल्पिक शिक्षातर्फको

विज्ञान तथा प्रविधि, सामाजिक अध्ययन तथा मानव मूल्य शिक्षा, स्वास्थ्य, शारीरिक र सिर्जनात्मक कला विषयको

सहजकर्ता सहजीकरण मार्गदर्शन

तह-२, 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 नि:शुल्क गरेको छ भने माध्यमिक तहसम्मको शिक्षा नि:शुल्क गरेको छ । त्यसै गरी अनिवार्य तथा नि:शुल्क 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 दुई (कक्षा ४–५) 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 दुईमा नेपाली, अङ्ग्रेजी, गणित, विज्ञान तथा प्रविधि, सामाजिक अध्ययन तथा मानव मूल्य शिक्षा, स्वास्थ्य, शारीरिक र सिर्जनात्मक कला भन्ने चारओटा 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 सहजीकण गर्न विज्ञान तथा प्रविधि, सामाजिक अध्ययन तथा मानव मूल्य शिक्षा, स्वास्थ्य, शारीरिक र सिर्जनात्मक कला विषयको सहजकर्ता सहजीकरण मार्गदर्शन, २०८२ तयार गरिएको हो । यस सामग्रीको लेखन लक्ष्मीकिशोर सुवेदीले गर्नुभएको हो । पुनरवलोकन समितिले पुनरवलोकन गरेपछि यसलाई अन्तिम रूप दिइएको हो ।

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

धन्यवाद ।

वि.सं. २०८२

कृष्णप्रसाद काप्री

महानिर्देशक

विषयसूची

एकाइ	पाठ शीर्षक	विषय	पृष्ठ
१.	वैज्ञानिक प्रक्रिया	विज्ञान तथा प्रविधि	१
२.	हामी र हाम्रो समुदाय	सामाजिक अध्ययन	५
३.	व्यक्तिगत स्वच्छता	स्वास्थ्य	८
४.	सूचना र सञ्चार	विज्ञान तथा प्रविधि	१०
५.	हाम्रा मानव मूल्य मान्यता	सामाजिक अध्ययन	१३
६.	सजीव र वातावरण	विज्ञान तथा प्रविधि	१६
७.	नागरिक चेतना	सामाजिक अध्ययन	१९
८.	वातावरणीय सरसफाइ	स्वास्थ्य	२२
९.	कवाज र शारीरिक व्यायाम	शारीरिक व्यायाम	२५
१०.	रेखाचित्र र रङ	सिर्जनात्मक कला	२७
११.	जीवहरूको वर्गीकरण	विज्ञान तथा प्रविधि	३०
१२.	सामाजिक समस्या र समाधान	सामाजिक अध्ययन	३४
१३.	खाना र पोषण	स्वास्थ्य	३७
१४.	एथलेटिक्स र जिम्नास्टिक	शारीरिक	४०
१५.	छपाइ, माटाको काम र निर्माण कार्य	सिर्जनात्मक कला	४३
१६.	जीवन प्रक्रिया	विज्ञान तथा प्रविधि	४६
१७.	हाम्रो विगत	सामाजिक अध्ययन	४९

१८.	रोग, धूमपान र मद्यपान	स्वास्थ्य	५२
१९.	साधारण स्थानीय खेल	शारीरिक	५५
२०.	गायन र वादन	सिर्जनात्मक कला	५८
२१.	पदार्थ	विज्ञान तथा प्रविधि	६१
२२.	हाम्रो आर्थिक कार्यकलाप	सामाजिक अध्ययन	६५
२३.	दैनिक जीवनमा शक्ति	विज्ञान तथा प्रविधि	७२
२४.	हाम्रो पृथ्वी	विज्ञान तथा प्रविधि र सामाजिक अध्ययन	७५
२५.	योगासन	शारीरिक	७८

एकाइ १

वैज्ञानिक प्रक्रिया

१. परिचय

कुनै पनि घटना, प्रक्रिया वा वस्तु देख्दा त्यसको बारेमा मनमा उठ्ने जिज्ञासाको जवाफ खोज्ने उद्देश्यबाट गरिने क्रमबद्ध अध्ययनको प्रक्रियालाई वैज्ञानिक सिकाइ प्रक्रिया भनिन्छ । सिकारुमा आफ्नो वरिपरिका कुनै पनि घटना, प्रक्रिया वा विषयको अवलोकन गर्ने, सोधखोज गर्ने, प्रयोग गर्ने, वर्गीकरण गर्ने तथा परीक्षण गर्नेजस्ता सिप विकास गर्न यो एकाइ राखिएको हो । यस वैज्ञानिक सिकाइ प्रक्रियाका सात चरण छन् । ती हुन् : वरिपरिका वस्तु वा घटनाको अध्ययन गर्ने, वस्तु वा घटना सम्बन्धमा प्रश्न गर्ने, प्रश्नको सम्भावित उत्तरको अनुमान गर्ने, उपयुक्त विधि अपनाएर परीक्षण गर्ने, परीक्षणबाट प्राप्त तथ्याङ्कको टिपोट गर्ने, तथ्याङ्कको विश्लेषण गरी निष्कर्ष निकाल्ने, निष्कर्षलाई प्रतिवेदन बनाई प्रस्तुत गर्ने । वैज्ञानिक अध्ययन प्रक्रियाका लागि वरिपरिका जुनसुकै वस्तु, घटना वा प्रक्रियालाई लिन सकिन्छ । जस्तैः चुम्बकको सहायताले वरिपरिका वस्तुमध्ये कुन चुम्बकीय र कुन अचुम्बकीय हुन् भनी छुट्याउने । वरिपरिका वस्तुमध्ये कुन वस्तु पानीमा घुलनशील र कुन अघुलनशील हुन् भनी छुट्याउने ।

यस एकाइको अध्ययनमा सहजकर्ताले सिकारुलाई आफ्नो वरिपरिका घटना वा प्रक्रियाको अवलोकन गर्ने, देखिएका विषयमा प्रश्न गर्ने, प्रश्नको सम्भावित उत्तरको अनुमान गर्ने, परीक्षण गर्ने, परीक्षणबाट तथ्याङ्क (आधार) प्राप्त गर्ने, तथ्याङ्क (आधार) को विश्लेषण गर्ने र निष्कर्ष निकाल्ने तथा निष्कर्षलाई प्रतिवेदन बनाई प्रस्तुत गर्ने कुरामा सहजीकरण गर्नुपर्छ । सहजकर्ताको निर्देशनअनुसार सिकारुले घटना वा प्रक्रियाको अध्ययन गर्नुपर्छ । यस एकाइमा एउटा सिकारु केटो चर्को घामबाट गर्मी भएपछि शीतलका लागि आँपको रुखमुनि बस्दा रुखबाट आँप झरेर टाउकामा लागेको घटनाको प्रसङ्गमा सिकारुको मनमा उठेका थरीथरीका कुरा वर्णन गर्दै गुरुत्वबल/गुरुत्वाकर्षणको बारेमा बताइएको छ । पृथ्वीले सबै वस्तुलाई आफ्नो केन्द्रतिर तान्ने बल नै गुरुत्वबल हो । यही बलका कारण नै माथि रहेका वा फालिएका सबै वस्तु पृथ्वीका सतहमा खस्छन् । त्यसै गरी वैज्ञानिक अध्ययन प्रक्रियामा अपनाउनुपर्ने सावधानी समेत उल्लेख छ । साथै वैज्ञानिक प्रयोग गर्दा अपनाउनुपर्ने सावधानी, वैज्ञानिक उपकरणको पहिचान र तिनको स्केम्याटिक चित्र लेखन, नापको परिचय र महत्त्व जस्ता विषयवस्तु समेत समावेश भएका छन् । यस एकाइका लागि प्रत्यक्ष ३ र स्वनिर्देशित ७ गरी १० कार्यघण्टा पाठ्यभार तोकिएको छ ।

२. विषयवस्तु

वैज्ञानिक चिन्तनको परिभाषा, वैज्ञानिक चिन्तनको प्रक्रिया, आधुनिक सहरी विकास

३. सिकाइ उपलब्धि

(क) वैज्ञानिक सिकाइ प्रक्रियाको परिचय दिन

(ख) अवलोकन, प्रयोग, वर्गीकरण, परीक्षण र सोधखोजसम्बन्धी सामान्य कार्यकलाप गर्न र महत्त्व पत्ता लगाउन

(ग) वैज्ञानिक उपकरण चिन्न र तिनको स्केम्याटिक चित्र बनाउन

(घ) वैज्ञानिक प्रयोग गर्दा अपनाउनुपर्ने सावधानी बताउन तथा पालना गर्न

(ङ) नापको परिचय दिन, दैनिक जीवनमा नापका उदाहरण खोजी गरी मापन गर्न र महत्त्व बताउन

४. सिकाइ सामग्री

बल, वरिपरि पाइने माटो, बालुवा चिनी, नुन, बिकर, चम्चा, परीक्षण नली, वैज्ञानिक आविष्कारबारे लेखिएका पोस्टर, भिडियो

५. सहजीकरण कार्यकलाप

सुरुआती कार्यकलाप : (प्रत्यक्ष)

सिकारुलाई सिकाइ केन्द्र वा आफ्नो घर वरिपरि भएका वा भइरहेका विभिन्न घटनाको अवलोकन गर्न लगाउनुहोस् । जस्तै : चुम्बकले फलाम तानेको, ढुङ्गा पानीमा डुबेको तर काठको टुक्रा पानीमा तैरेको, चरा उडेको, घोडा दौडेको आदि । सिकारुलाई विभिन्न वैज्ञानिकले नयाँ आविष्कार गर्दा भएका रोचक घटना सुनाएर सिकारुमा सिकाइप्रति अभिरुचि पैदा गर्नुहोस् । वैज्ञानिक आविष्कार र घटनासम्बन्धी चित्र र उपकरण देखाएर त्यसबारे प्रश्न सोध्दै मस्तिष्क मन्थन गराउनुहोस् ।

मुख्य सिकाइ कार्यकलाप (प्रत्यक्ष)

कार्यकलाप १ : छलफल र प्रयोग

चुम्बकीय र अचुम्बकीय वस्तु

सिकारुलाई चुम्बकीय वस्तु र अचुम्बकीय वस्तु भनेका के हुन् ? चुम्बकीय र अचुम्बकीय वस्तु चिन्न के गर्नुपर्ला ? जस्ता प्रश्न सोधेर मस्तिष्क मन्थन गराउनुहोस् । अब सिकारुलाई एउटा चुम्बक लिन भन्नुहोस् । त्यसपछि आफ्नो वरपर पाइने फलामका टुक्रा, काँटी, प्लास्टिकको काइयो, चक्कु, काठको टुक्रा, कागत, पिन आदि सामान जम्मा गर्न लगाउनुहोस् । ती हरेक सामान नजिक एक पटक चुम्बक लगेर ती सामानलाई चुम्बकले तान्छ कि तान्दैन हेर्न लगाउनुहोस् । त्यसको आधारमा ती वस्तुलाई चुम्बकले तान्ने र नतान्ने समूहमा छुट्याउन लगाउनुहोस् :

चुम्बकले तान्ने वस्तु (चुम्बकीय वस्तु)	चुम्बकले नतान्ने वस्तु (अचुम्बकीय वस्तु)

कार्यकलाप २ : प्रयोग

आफ्नो वरिपरि रहेका प्लास्टिक, काँच, तेल लागेको कागत, बुट्टेदार काँच, पारदर्शक र अपारदर्शक वस्तु जम्मा गर्नुहोस् । किताबमाथि ती वस्तु राखेर किताबमा रहेका अक्षर पढ्न खोज्नुहोस् । त्यसको आधारमा पारदर्शक, अर्धपारदर्शक, अपारदर्शक भनी छुट्याउनुहोस् :

पारदर्शक	अर्धपारदर्शक	अपारदर्शक

कार्यकलाप ३ : अवलोकन

आफ्नो वरिपरिरहेका जनावरको बच्चा पार्ने प्रक्रिया अध्ययन गर्नुहोस् र ती जनावरलाई फुल पार्ने र बच्चा जन्माउने समूहमा विभाजन गर्नुहोस् :

फुल पार्ने	बच्चा जन्माउने

कार्यकलाप ४ : चित्र निर्माण

आफ्नो प्रत्यक्ष निगरानी र सहजीकरणमा सिकारुलाई विभिन्न उपकरणको स्केम्याटिक चित्र लेख्ने अभ्यास गराउनुहोस्। सिकारुले गरेका कामको मूल्याङ्कन गरी पृष्ठपोषण दिनुहोस्।

कार्यकलाप ५ : प्रतिवेदन तयारी

इन्टरनेटबाट वैज्ञानिक आविष्कारसम्बन्धी सामग्री अध्ययन गर्न लागउनुहोस् र त्यसको प्रतिवेदन समेत लेख्न लगाउनुहोस्। प्रतिवेदनको मूल्याङ्कन गरी आवश्यक पृष्ठपोषण दिनुहोस्।

सिकारुसमक्ष विभिन्न उपकरणका स्केम्याटिक चित्र प्रस्तुत गरी चिन्न लगाउनुहोस्। यस्ता चित्र बनाउने तरिका बताउँदै अभ्यास गराउनुहोस्। त्यसपपछि सिकारु आफैँलाई स्वतन्त्रतापूर्वक प्रयोगशालामा हुने बिकर, टेस्टट्युब, सोली जस्ता उपकरणको स्केम्याटिक चित्र बनाउन लगाउनुहोस्। सिकारुले बनाएको चित्र हेरी आवश्यक पृष्ठपोषण दिनुहोस्।

स्वनिर्देशित कार्यकलाप

कार्यकलाप १ : भ्रमण

आफू बसेको स्थान नजिकैको सहर घुम्न जानुहोस्। त्यहाँ तपाईँले गाउँमा भन्दा के के फरक देख्नुहुन्छ, टिपोट बनाउनुहोस् र आफ्नो टिपोट अभिभावकलाई सुनाउनुहोस्।

कार्यकलाप २ : वस्तुको नाप

अभिभावकसँग नजिकैका बजार जानुहोस् र आवश्यकताअनुसार विभिन्न वस्तु किन्नुहोस्। ती वस्तु कसरी र केद्वारा नापेर किनबेच हुन्छ, टिपोट बनाउनुहोस् र त्यो टिपोट अभिभावकलाई सुनाउनुहोस्।

कार्यकलाप ३ : सचेतना

आफ्नो गाउँ नजिकैको कुनै प्रयोगशालामा जानुहोस्। त्यसमा काम गर्ने व्यक्तिसँग प्रयोगशालमा काम गर्दा अपनाउनुपर्ने होसियारीसम्बन्धी सोधपुछ गर्नुहोस्। त्यसको प्रतिवेदन बनाउनुहोस्।

कार्यकलाप ४ : तालिकीकरण

आफ्नो वरिपरि रहेका किताब, कापी, रुलर आदिको लम्बाइ नाप्ने र वजन लिने काम गर्नुहोस्। त्यसलाई तालिकामा प्रविष्ट गर्नुहोस्। आफूले गरेको सहजकर्तालाई देखाउनुहोस्।

६. प्रतिविम्बन

सिकारुका लागि

(क) कार्यकलाप गरेर मैले सिकेका कुरा :

(ख) कार्यकलाप गर्दाको मेरो अनुभव :

सहजकर्ताका लागि (यस एकाइमा मैले गर्नुपर्ने काम)

वैज्ञानिक सिकाइको प्रक्रिया सिकाउँदा	
विज्ञानमा भएका चर्चित आविष्कारबारे जानकारी गराउँदा	
वैज्ञानिक सिकाइमा प्रयोग हुने विधि सिकाउँदा	
वैज्ञानिक उपकरणको स्केम्याटिक चित्र बनाउने तरिका सिकाउँदा	
वैज्ञानिक सिकाइ प्रकिया अवलम्बन गरी कार्य गर्दा अपनाउने सावधानीबारे सुसूचित गर्दा	
नापका एकाइको प्रयोगको अभ्यास गराउँदा	

७. मूल्याङ्कन र अभिलेखीकरण

विषय क्षेत्र र एकाइको सन्दर्भअनुसार मूल्याङ्कन पक्ष समेटेर लेख्ने र त्यसलाई सिकारुको पोर्टफोलियोमा राखिने पक्ष खुलाउने । (सिकारुको क्षमता १ र २ भएमा उपचारात्मक अभ्यासमा सहजीकरण गर्ने र सिकाइ उपलब्धि स्तर ३ वा ४ भएपछि मात्र अभिलेखीकरण गर्ने)

मूल्याङ्कनका आधार	स्तर (१,२,३ र ४)
वैज्ञानिक सिकाइ प्रक्रियाको परिचय दिने	
वैज्ञानिक सिकाइमा प्रयोग हुने विधि (अवलोकन, प्रयोग, वर्गीकरण, परीक्षण र सोधखोज) सम्बन्धी कार्यकलाप गर्ने सिप	
वैज्ञानिक उपकरणको चित्र चिन्ने र बनाउने सिप	
प्रयोगशालामा काम गर्दा अपनाउने सावधानीप्रतिको सतर्कता र पालना	
नापको परिचय दिन	
नापको प्रयोग गरी दैनिक जीवनमा आइपर्ने समस्या समाधानको सिप	
समग्र स्तर	

सहजकर्ताको हस्ताक्षर

अभिभावकको हस्ताक्षर

एकाइ २ हामी र हाम्रो सुमदाय

१. परिचय

सिकारुलाई समुदायमा रहँदा के कस्ता व्यवहार गर्नुपर्छ ? छरछिमेकमा एक अर्कालाई कसरी मद्दत गर्नुपर्छ ? मेलापर्म र ऐँचोपैँचो कसरी चलाउनुपर्छ भन्ने विषयमा जानकारी दिनु यस एकाइको उद्देश्य हो । गाउँको पाटीपौवा, कुलो, इनार, स्मारक, मन्दिर, विद्यालय, सिकाइ केन्द्र एवम् अन्य भौतिक तथा सांस्कृतिक संरचनाको संरक्षण सबै मिलेर गर्नुपर्छ । गाउँमा बाटोघाटो निर्माण पनि समुदायका सबै मिलेर गर्नुपर्छ । बिहे, व्रतबन्ध, पास्नी र मृत्युसंस्कार जस्ता कार्यका लागि सामूहिक रूपमा कार्यस्थान, भाँडावर्तन तथा अन्य सामानको व्यवस्था गनुपर्छ । जो जुन पेसामा भए पनि सबैले सबैको पेसाको सम्मान गर्नुपर्छ । समाजमा ज्येष्ठ नागरिकलाई सम्मान तथा हेरचाह गर्नुपर्छ भन्ने सोच र बानी सिकारुमा विकास गराउनु यस एकाइको उद्देश्य हो । यस एकाइमा प्रत्यक्षतर्फ ५ कार्यघण्टा र स्वनिर्देशित तर्फ १५ कार्यघण्टा गरी २० कार्यघण्टा छुट्याइएको छ ।

२. विषयवस्तु

व्यक्तिले प्रदर्शन गर्नुपर्ने व्यवहार, छरछिमेकमा गरिने ऐँचोपैँचो, सहयोग, बाटोघाटो निर्माण र सरसफाइमा सहभागिता, सामाजिक तथा सांस्कृतिक सम्पदाको सरंक्षण, पेसागत सम्मान, ज्येष्ठ नागरिकलाई सम्मान, असल सामाजिक सम्बन्धको विकास

३. सिकाइ उपलब्धि

(क) निकट छिमेकी एमव् समुदायसँग उचित व्यवहार गरी विकासका काममा सहयोग आदानप्रदान गर्न

(ख) समुदायमा प्रचलित विभिन्न पेसा व्यवसाय पहिचान गरी ती पेसाका मुख्य कार्य उल्लेख गर्न र सम्मान गर्न

(ग) समुदायको विकासका लागि सञ्चालित सामुदायिक कार्य पहिचान गरी तिनको महत्त्व बताउन

(घ) समुदायमा सामाजिक सम्बन्धको आवश्यकता बताउन र असल सामाजिक सम्बन्ध विकासका लागि आवश्यक उपाय अवलम्बन गर्न

४. सिकाइ सामग्री

सामुदायमा मिलेर काम गरेका चित्र, मठ मन्दिर, पाटीपौवाका चित्र, सामूहिक काममा सहभागिताका चित्र तथा पोस्टर, समुदायमा बसेर गर्नुपर्ने सहयोग र सहकार्यसम्बन्धी भिडियो

५. सिकाइ सहजीकरण कार्यकलाप

सुरुआती कार्यकलाप १ : (प्रत्यक्ष)

सिकारुलाई सामूहिक काममा सहभागिताका चित्र तथा पोस्टर, समुदायमा बसेर गर्नुपर्ने सहयोग र सहकार्यसम्बन्धी भिडियो प्रदर्शन गरी उनीहरूको अनुभव व्यक्त गराउनुहोस् । गाउँछिमेकमा विकास निर्माणका कस्ता संरचना रहेका छन्, तिनको निर्माणमा कसको के के सहयोग रह्यो, अनुभवका आधारमा एउटा प्रततिवेदन बनाउन लगाउनुहोस् ।

सिकाइ

कार्यकलाप १ : विचार वर्णन

सिकारुलाई तपाईँको समुदायमा स्वास्थ्य उपचारको के कस्तो व्यवस्था छ ? बिरामी मानिसलाई के कसरी अस्पताल पुऱ्याइन्छ भन्ने विषयमा एक अनुच्छेदमा लेख्न लगाउनुहोस् ।

कार्यकलाप २ : तालिकीकरण

सिकारुलाई तपाईँको गाउँ/समुदायमा तपाईँले चिनेका मानिस कुन कुन पेसामा संलग्न छन्, तिनीहरूको नाम र पेसा उल्लेख गरी तालिकामा भर्न लगाउनुहोस् :

व्यक्तिको नाम	पेसा

कार्यकलाप ३ : पेसा चिनारी

सिकारुलाई आफ्नो परिवारमा भएका सबै मानिसको नाम लेखी उहाँसँग सिकारुको नातासमेत उल्लेख गर्न लगाउनुहोस् । साथै उक्त मानिसले गर्ने काम पनि उल्लेख गर्न लगाउनुहोस् :

परिवारमा सदस्यको नाम	सिकारुसँगको नाता	काम

कार्यकलाप ४ : शब्द सूची तयारी

सिकारुलाई आफूभन्दा ठुलालाई आदर गरेर बोलिने शब्दको सूची बनाउन लगाउनुहोस् । सूची मूल्याङ्कन गरी आवश्यक सुधार गरिदिनुहोस् ।

कार्यकलाप ५ : अभिनय

एउटा सिकारुलाई बिमारीको अभिनय गर्न लगाउनुहोस् र अर्को सिकारुलाई उसलाई अस्पतालसम्म लैजान सहयोग गरेको अभिनय गर्न लगाउनुहोस् । दुवैको अभिनय मूल्याङ्कन गरी पृष्ठपोषण दिनुहोस् ।

स्वनिर्देशित कार्यकलाप

कार्यकलाप १ : अभ्यास

सिकाइ सामग्री (सिकाइ सामग्री) को कार्यकलाप १ (पेज १६) सम्पन्न गर्नुहोस् ।

कार्यकलाप २ : सूची निर्माण

तपाईं छरछिमेकमा ऐँचोपैँचो गर्दा केकस्ता वस्तु लिनेदिने गर्नुहुन्छ, सूची बनाउनुहोस् ।

कार्यकलाप ३ : आफूलाई जाँच्नुहोस्

आफूलाई जाँच्नुहोस् शीर्षकमा दिएका (१ र २ मा) समस्या समाधान गर्नुहोस् । आफूले गरेको मिलेनमिलेको थाहा पाउन प्रत्यक्ष कक्षाको बेला सहजकर्तालाई देखाउनुहोस् ।

कार्यकलाप ४ : प्रश्नोत्तर

पुस्तकको पेज नं.१५ मा दिएका प्रश्नको जवाफ लेख्नुहोस् । आफूले लेखेको जवाफ मिलेनमिलेको थाहा पाउन प्रत्यक्ष कक्षाको बेला आफ्ना उत्तर सहजकर्तालाई देखाउनुहोस् ।

६. प्रतिविम्बन :

सिकारुका लागि

(क) कार्यकलाप गरेर मैले सिकेका कुरा :

(ख) कार्यकलाप गर्दाको मेरो अनुभव :

सहजकर्ताका लागि (यस एकाइमा मैले गर्नुपर्ने काम)

छिमेकी तथा समुदायमा उचित व्यवहार कसरी गर्ने भनी सिकाउँदा	
विकासका काममा सहयोग आदानप्रदान गर्दा	
समुदायमा प्रचलित पेसा व्यवसाय पहिचान गरी ती पेसाका मुख्य कार्य उल्लेख गर्दा	
सामुदायिक विकासका लागि सञ्चालित सामुदायिक कार्य पहिचान गरी तिनको महत्त्व बताउँदा	
समुदायमा सामाजिक सम्बन्धको आवश्यकता बताउँदा	
सामाजिक सम्बन्ध विकासका लागि आवश्यक उपाय अवलम्बन गर्दा	

७. मूल्याङ्कन र अभिलेखीकरण

विषय क्षेत्र र एकाइको सन्दर्भअनुसार मूल्याङ्कन पक्ष समेटेर लेख्ने र त्यसलाई सिकारुको पोर्टफोलियोमा राखिने पक्ष खुलाउने । (सिकारुको क्षमता १ र २ भएमा उपचारात्मक अभ्यासमा सहजीकरण गर्ने र सिकाइ उपलब्धि स्तर ३ वा ४ भएपछि मात्र अभिलेखीकरण गर्ने)

मूल्याङ्कनका आधार	स्तर (१,२,३ र ४)
छिमेकी तथा समुदायमा उचित व्यवहार गर्न	
विकासका काममा सहयोग आदानप्रदान गर्न	
समुदायमा प्रचलित पेसा व्यवसाय पहिचान गरी ती पेसाका मुख्य कार्य उल्लेख गर्न	
सामुदायिक विकासका लागि सञ्चालित सामुदायिक कार्य पहिचान गरी तिनको महत्त्व बताउन	
समुदायमा सामाजिक सम्बन्धको आवश्यकता बताउन	
सामाजिक सम्बन्ध विकासका लागि आवश्यक उपाय अवलम्बन गर्न	
समग्र स्तर	

सहजकर्ताको हस्ताक्षर   अभिभावकको हस्ताक्षर

एकाइ ३

व्यक्तिगत स्वच्छता

१. परिचय

पूरै शरीरको सरसफाइ र हेरचाह गर्नु व्यक्तिगत स्वच्छताको हो भन्ने कुरा सिकारुलाई बुझाउन तथा व्यक्तिगत स्वच्छताका उपाय अवलम्बन गर्न लगाउन यो एकाइ आवश्यक हुन्छ। यस एकाइमा दिनहुँ नुहाउने, हातखुट्टा, मुख आदि राम्ररी धुने, दिनहुँ खाना पछि दाँत माझ्ने, कपाल कोर्ने, नङ काट्ने, पोसिलो खानेकुरा खाने, आराम गर्ने, नियमित व्यायाम गर्नेजस्ता कामबाट व्यक्तिगत स्वास्थ्य कायम गर्न सकिन्छ।

२. विषयवस्तु

व्यक्तिगत स्वच्छताको परिभाषा, व्यक्तिगत स्वच्छताका लागि गर्नुपर्ने काम, स्वच्छताको अभावले हुने समस्या, राम्रो तथा नराम्रो बानी

३. सिकाइ उपलब्धि

(क) पूरै शरीरको हेरचाह र सरसफाइ गर्न

(ख) सफा पहिरनको महत्त्व बताउन र प्रयोग गर्न

(घ) महिनावारी हुँदा अपनाउनुपर्ने स्वास्थ्यकर तथा सुरक्षित व्यवहार उल्लेख गर्न

(ङ) महिनावारी स्वच्छतामा साथीहरू र परिवारको भूमिका बताउन

४. सिकाइ सामग्री

डाक्टर र बिमारीको फोटो, अस्पतालको चित्र, व्यक्तिगत स्वच्छताका उपाय लेखिएको पोस्टर, स्वास्थ रहन अनुशरण गर्नुपर्ने बानी लेखिएको चार्ट

५. सहजीकरण कार्यकलाप

सुरुआती कार्यकलाप १ : (प्रत्यक्ष)

व्यक्तिगत सरसफाइअन्तर्गत कुन कुन काम पर्छन् ? ती काम तपाईँ कति कति समयको फरकमा कसरी गर्नुहुन्छ ? यी प्रश्न राख्दै सिकारुलाई एउटा अनुच्छेदमा लेख्न लगाउनुहोस् र मूल्याङ्कन गरी पृष्ठपोषण दिनुहोस्।

मुख्य सिकाइ कार्यकलाप

कार्यकलाप १ : अभ्यास र अवलोकन

सिकारुलाई धारामा लैजानुहोस् र नियमपूर्वक साबुन पानीले हात धुने कार्यको अभ्यास गर्न लगाउनुहोस्। हात धोइरहँदा सिकारुबाट भएका कामको अवलोकन गरी आवश्यक पृष्ठपोषण दिनुहोस्।

स्वनिर्देशित कार्यकलाप

कार्यकलाप १ : अभ्यास

सिकाइ सामग्रीको पेज नं.२३ मा रहेको दाँत माझ्ने तरिकाको अभ्यास गर्नुहोस्। सहजकर्तालाई देखाएर आवश्यक पृष्ठपोषण हुनुहोस्।

कार्यकलाप २ : अनुभव वर्णन

महिनावारी भइसकेकी एक जना महिलालाई यस बेलाका नमिठा अनुभव सुनाउन लगाउनुहोस् । उनका अनुभव कापीमा दिनुहोस् । यस्तो अवस्थामा अपनाउनुपर्ने नियमित सरसफाइका उपाय पनि लेख्न लगाउनुहोस् ।

कार्यकलाप ३ : अभ्यास

(क) सिकाइ सामग्रीको पेज २४ र २५ मा दिएका अभ्यास सम्पन्न गर्नुहोस् ।

(ख) तलको कविता पढी त्यसमा के भनिएको छ, छोटकरीमा लेख्नुहोस् । आफूले लेखेका अनुच्छेद सहजकर्तालाई देखाउनुहोस् ।

६. प्रतिविम्बन

सिकारुका लागि

(क) कार्यकलाप गरेर मैले सिकेका कुरा :

(ख) कार्यकलाप गर्दाको मेरो अनुभव :

सहजकर्ताका लागि (यस एकाइमा मैले गर्नुपर्ने काम)

पूरा शरीरको हेरचाह र सरसफाइ गर्न सिकाउँदा	
सफा पहिरनको प्रयोगको आवश्यकता र महत्त्वबारे जानकारी गराउँदा	
आराम, निन्द्रा र शारीरिक व्यायामको महत्त्वबारे बताउँदा	
महिनावारी हुँदा अपनाउनुपर्ने स्वास्थ्यकर र सुरक्षित व्यवहार गर्ने सिप विकास गर्दा	
महिनावारीको अवस्थामा स्वच्छताका लागि साथीहरू र परिवारको भूमिका बताउँदा	

७. मूल्याङ्कन र अभिलेखीकरण

विषय क्षेत्र र एकाइको सन्दर्भअनुसार मूल्याङ्कन पक्ष समेटेर लेख्ने र त्यसलाई सिकारुको पोर्टफोलियोमा राखिने पक्ष खुलाउने । (सिकारुको क्षमता १ र २ भएमा उपचारात्मक अभ्यासमा सहजीकरण गर्ने र सिकाइ उपलब्धि स्तर ३ वा ४ भएपछि मात्र अभिलेखीकरण गर्ने)

मूल्याङ्कनका आधार	स्तर (१, २, ३ र ४)
पूरा शरीरको हेरचाह र सफाइ गर्ने	
सफा पहिरनको आवश्यकता र महत्त्वबारे बताउने	
आराम, निन्द्रा र शारीरिक व्यायामको महत्त्वबारे बताउने	
महिनावारी हुँदा अपनाउनुपर्ने स्वास्थ्यकर र सुरक्षित व्यवहार गर्ने सिप	
महिनावारीको अवस्थामा स्वच्छताका लागि साथीहरू र परिवारको भूमिका बताउने	
समग्र स्तर	

सहजकर्ताको हस्ताक्षर   अभिभावकको हस्ताक्षर

एकाइ ४

सूचना तथा सञ्चार

१. परिचय

सूचना भनेको कुनै विषय, वस्तु वा घटनाबारेको जानकारी हो । वास्तवमा कुनै बस्तु, विषय वा घटना बारे सिक्नु, जान्नु वा बुझ्नु सूचना हो । त्यस्तै सार्वजनिक निकायबाट गरिने वा भएको काम वा निर्णय सम्बन्धमा कुने लिखित, मुद्रित वा वाचित सामग्री वा जानकारी सूचना हो । कुनै पनि माध्यम र विधिबाट सूचना लिनुदिनु सञ्चार हो । सूचनाको आदानप्रदानलाई सञ्चार भनिन्छ । सिकारुलाई सूचना र सञ्चारको परिचय दिँदै सूचना सङ्कलन र सम्प्रेषण गर्न सक्ने बनाउनु यस पाठको उद्देश्य हो । यस एकाइबाट सिकारुले सूचना तथा सञ्चारको परिभाषा बताउन सक्ने छन् भने सञ्चारका साधन प्रयोग गरी आफूसँग भएको सूचना दिने र अरुबाट सूचना लिने काम गर्न सिक्ने छन् । यस एकाइमा घरको परिवेशबाट सिकारुलाई सूचना तथा सञ्चारका साधनको परिचय दिनुका साथै यसका लागि प्रयोग हुने साधन र तिनले गर्ने कामसम्बन्धी जानकारी समेटिएको छ । यस एकाइमा सहजकर्ताले सिकारुलाई उनीहरूले घर समाजका सूचना लिनदिन प्रयोग भएका साधन र विधिबारे भन्न लगाउँदै चिठी, पत्रपत्रिका, रेडियो, टेलिभिजन, फोन, मोबाइल फोन, कम्प्युटर आदिको प्रयोग र महत्त्वबारे सिक्न सहजीकरण गर्नुपर्छ । साथै इन्टरनेटको प्रयोगबाट सूचना सङ्कलन तथा प्रवाह गर्ने उपाय बताउनुपर्छ । फेसबुक, ट्विटर, इन्स्टाग्राम जस्ता सामाजिक सञ्जालको महत्त्वबारे जानकारी दिँदै तिनको प्रयोगमा अभ्यस्त गराउनुपर्छ । यस एकाइका लागि प्रत्यक्ष ८ र स्वनिर्देशित २२ गरी ३० कार्यघण्टा पाठ्यभार तोकिएको छ ।

२. विषयवस्तु

विषय, वस्तु वा घटना, लिखित, मुद्रित वा वाचित सामग्री वा जानकारी सूचनाका रूपमा बुझ्न । सञ्चार र यसका साधन, तिनको प्रयोग र महत्त्व ।

३. सिकाइ उपलब्धि

यस एकाइको अध्ययनबाट सिकारु निम्नलिखित कुरामा सक्षम हुने छन् :

(क) सञ्चारका विभिन्न स्रोतको पहिचानसहित उदाहरण दिन र ती स्रोतबाट आवश्यक सूचना खोजी गर्न

(ख) कम्प्युटर र मोबाइलको सामान्य परिचयसहित यसको प्रयोगका उदाहरण खोजी गर्न

(ग) कम्प्युटर र मानवबिच समानता र भिन्नता छुट्याउन

(घ) कम्प्युटर तथा मोबाइल फोन प्रयोग गर्दा व्यक्तिगत सुरक्षाका उपाय अपनाउन तथा कम्प्युटर सुरक्षाका उपाय अवलम्बन गर्न

४. सिकाइ सामग्री

रेडियो, टेलिभिजन, मोबाइल फोन, पत्रपत्रिका, पुस्तक आदि

५. सहजीकरण कार्यकलाप

सुरुवाती कार्यकलाप १ : (प्रत्यक्ष)

सिकारुलाई आफूले कुन कुन खालका सञ्चारका साधन देख्नुभएको छ ? ती साधनले के कसरी काम गर्छन् भन्ने जस्ता प्रश्न गर्दै मस्तिष्क मन्थन गर्नुहोस् । आफ्ना वरिपरि रहेका पत्रपत्रिका भेला गर्न लगाउनुहोस् र ती पत्रिकामा रहेका

विद्यार्थी र बालबालिकासम्बन्धी समाचार के के छन्, कटिङ काटेर चार्ट पेपरमा टाँस्न लगाउनुहोस् । हरेक समाचारको सार कापीमा लेख्न लगाउनुहोस् ।

मुख्य सिकाइ कार्यकलाप

कार्यकलाप १ : समस्या समाधान

सिकाइ सामग्री (तह २) मा रहेको कार्यकलाप १ र ३ तालिका बनाएर समाधान गर्न लगाउनुहोस् ।

कार्यकलाप २ : न्युज कटिङ

सञ्चारका साधनको फोटोका कटिङ निकालेर कापीमा टाँस्न लगाउनुहोस् र हरेक साधनको फोटो मुनि त्यसको कार्य प्रणालीबारे छोटकरीमा लेख्न लगाउनुहोस् ।

कार्यकलाप ३ : प्रतिवेदन तयारी

इन्टरनेटबाट सञ्चारका साधनसम्बन्धी श्रव्यदृश्य सामग्री खोज गर्न लगाउनुहोस् र त्ससम्बन्धी प्रतिवेदन तयार गर्न लगाउनुहोस् । प्रत्यक्ष कक्षामा प्रतिवेदनको मूल्याङ्कन गरी पृष्ठपोषण दिनुहोस् ।

कार्यकलाप ४ : संवाद पठन

तलको संवाद पढ्न लगाउनुहोस् र ती साधनका विशेषता टिपोट गर्न लगाउनुहोस् :

पत्रपत्रिका:	म त तिमीहरू सबैभन्दा जेठो छु । म इमानदार छु । संसारभरको खबर बोक्छु । एकपटक लेखिएको छापिएको फेरबदल गर्दिनँ ।
रेडियो:	म सबै सूचना बोल्छु । राम्रो आँखा नदेख्ने, लेखपढ गर्न नसक्नेले पनि मबाट सजिलै सूचना पाउन सक्छन् ।
टेलिभिजन:	म बोल्छु र सँगै दृश्य समेत देखाउँछु । कान नसुन्नेले पनि मेरो सूचना थाहा पाउन सक्छन् ।
टेलिफोन:	तिमीहरू सबै आफ्नो कुरा मात्र एकहोरो बताउँछौ/देखाउँछौ । हेर्ने/सुन्नेले आफ्नो कुरा बताउन सक्दैन तिमीहरू दुवैलाई । म दुई मानिसका बिचमा दोहोर सञ्चार गराउन सक्छु ।
मोबाइल फोन:	तिमीहरू तिनै जनाले गरेको सबै काम म एक्लैले गर्न सक्छु । अझ इन्टरनेट प्रयोग गर्नेले मबाट संसारका सबै कुरा खोजी गर्न लगाउनुहोस् ।

कार्यकलाप ५ : रिपोर्ट तयारी

तीनै प्रकारका सूचनाको स्रोतका विशेषता र कमजोरीबारे परिवारमा छलफल गरी एउटा रिपोर्ट बनाउन लगाउनुहोस् । यसरी बनेको रिपोर्ट मूल्याङ्कन गरी पृष्ठपोषण दिनुहोस् ।

स्वनिर्देशित कार्यकलाप

कार्यकलाप १ : छलफल र प्रतिवेदन

एकोहोरो सूचना प्रणाली, दोहोरो सूचना प्रणालीबारे अभिभावकसँग छलफल गर्नुहोस् । त्यसको आधारमा एउटा प्रतिवेदन बनाई अभिभावकलाई सुनाउनुहोस् । अभिभावकबाट प्राप्त सुझाव समावेश गर्नुहोस् ।

कार्यकलाप २ : समाचार वाचन

विगतमा गाउँमा घटेको कुनै घटनाबारे अभिभावकलाई सोध्नुहोस् । त्यसबारे एउटा समाचार बनाएर रेडियोमा जस्तै वाचन गरी अभिभावकलाई सुनाउनुहोस् र उहाँको सुझाव लिनुहोस् ।

कार्यकलाप ३ : सूचना सङ्कलन

सञ्चारका प्रकार (अन्तरवैयक्तिक, आन्तरिक र आम सञ्चार) बारे गाउँका ज्येष्ठ नागरिक वा कुनै जानिफकार व्यक्तिसँग छलफल गर्नुहोस् र त्यसको प्रतिवेदन बनाउनुहोस् ।

६. प्रतिविम्बन

सिकारुका लागि

(क) कार्यकलाप गरेर मैले सिकेका कुरा :

(ख) कार्यकलाप गर्दाको मेरो अनुभव :

सहजकर्ताका लागि (यस एकाइमा मैले गर्नुपर्ने काम)

सूचना तथा सञ्चारका स्रोत परिचय र पहिचानबारे जानकारी गराउँदा	
सञ्चारका स्रोतको पहिचान गरी ती स्रोतबाट सूचना खोजी गर्ने अभ्यास गराउँदा	
मोबाइलको प्रयोगको अभ्यास गराउँदा	
कम्प्युटर प्रयोगको अभ्यास गराउँदा	
कम्प्युटर र मोबाइल प्रयोग गर्दा अपनाउनुपर्ने सुरक्षाका विधिबारे जानकारी गराउँदा	
कम्प्युटर र मोबाइलको सुरक्षाका उपाय सिकाउँदा	

७. मूल्याङ्कन र अभिलेखीकरण

विषय क्षेत्र र एकाइको सन्दर्भअनुसार मूल्याङ्कन पक्ष समेटेर लेख्ने र त्यसलाई सिकारुको पोर्टफोलियोमा राखिने पक्ष खुलाउने । (सिकारुको क्षमता १ र २ भएमा उपचारात्मक अभ्यासमा सहजीकरण गर्ने र सिकाइ उपलब्धि स्तर ३ वा ४ भएपछि मात्र अभिलेखीकरण गर्ने)

मूल्याङ्कनका आधार	स्तर (१,२,३ र ४)
सूचना तथा सञ्चारको परिचय तथा परिभाषा	
सञ्चारका स्रोतको पहिचान गरी ती स्रोतबाट सूचना खोजी गर्ने सिप	
मोबाइल प्रयोग गर्ने सिप	
कम्प्युटर प्रयोग गर्ने सिप	
कम्प्युटर र मोबाइल प्रयोग गर्दा अपानाउनुपर्ने सुरक्षाका विधि पालनाको सिप	
कम्प्युटर र मोबाइल चलाउँदा उपकरणको सुरक्षाका उपाय पालना गर्ने सिप	
समग्र स्तर	

सहजकर्ताको हस्ताक्षर   अभिभावकको हस्ताक्षर

एकाइ ५

हाम्रा मानव मूल्य मान्यता

१. परिचय

यस एकाइको उद्देश्य सिकारुलाई हाम्रा सामाजिक मूल्य मान्यता, धार्मिक विशिष्टता तथा असल आनीबानी सिकाउनु हो । यस एकाइमा नेपालको मधेस, पहाड र हिमाली क्षेत्रमा बस्ने जातजाति, तिनका पहिरन, खानपान, चाड पर्व तथा मूल्य मान्यताबारे जानकारी दिइएको छ । व्यक्तिले असल र सम्मानित हुन समाजसेवा गर्नुपर्छ भन्ने विचारसँगै सबै संस्कृति र मूल्य मान्यताप्रति सम्मान प्रकट गर्नुपर्छ भन्ने भावना पनि यो एकाइमा रहेको छ । यस एकाइले देशको भलाइका लागि जीवन आहूति दिने मानिसलाई राष्ट्रिय विभूति भनिन्छ भन्ने जानकारीसँगै नेपालका राष्ट्रिय विभूतिबारे उल्लेख गरिएको छ । सिकारुमा राष्ट्रप्रेम, असल आनीबनी तथा देशका सबै क्षेत्र र समुदायका रहनसहनबारे ज्ञान दिनु यस एकाइको उद्देश्य रहेको छ । यस एकाइका लागि प्रत्यक्षतर्फ ७ र स्वनिर्देशिततर्फ १९ कार्यघण्टा गरी जम्मा २६ कार्यघण्टा छुट्याइएको छ ।

२. विषयवस्तु

असल आनीबानी, समाजसेवा, देश भित्रका मधेस, पहाड र तराइका रहनसहन, हाम्रा मूल्य र मान्यता, राष्ट्रिय विभूतिको परिचय, विभूतिका जानकारी

३. सिकाइ उपलब्धि

(क) मान्यजनबाट प्रेरणा लिई असल बानी बसाल्न र व्यवहार गर्न

(ख) स्थानीय परम्परागत, सामाजिक मान्यता तथा प्रचलनको पहिचान गर्न

(ग) स्थानीय वेशभूषा, रहनसहन, मेलापर्व र जात्राको परिचय दिई महत्त्व पहिचान गर्न

(घ) आफ्ना समुदायका प्रेरणादायी व्यक्तित्वको पहिचान र योगदानको खोजी

(ङ) राष्ट्रिय विभूतिको सामान्य परिचय दिन र प्रेरणा प्राप्त गर्न

४. सिकाइ सामग्री

हिमाल, पहाड र तराईको संस्कृति झल्काउने तस्बिर, पोस्टर, राष्ट्रिय विभूतिका फोटा, देशका विभिन्न रहनसहन, वेशभूषा, झल्काउने भिडियो

५. सहजीकरण कार्यकलाप

सुरुवाती कार्यकलाप १ : (प्रत्यक्ष)

सिकारुलाई तपाईँको गाउँ समाजमा कुन कुन चाडपर्व मनाइन्छ ? कुन कुन धर्म मान्ने मानिस छन् ? के कस्तो पहिरन प्रयोग हुन्छ ? कस्ता खानेकुरा खाइन्छन् ? जस्ता प्रश्न सोध्दै मस्तिष्क मन्थन गराउनुहोस् । सिकारुलाई आफ्नो समुदायमा मनाइने मुख्य चाड, पहिरन, मुख्य खानेकुराको सूची बनाउन लगाउनुहोस् :

मुख्य चाडपर्व	पहिरन	खाने परिकार

मुख्य सिकाइ कार्यकलाप

कार्यकलाप १ : पठन र विश्लेषण

तलको कविता पढ्न लगाउनुहोस् र त्यसका भनिएका कुरा समावेश गरी एक अनुच्छेद लेख्न लगाउनुहोस् । सिकारुले लेखेको अनुच्छेद पढी आवश्यक पृष्ठपोषण दिनुहोस् ।

जुवा तास खेल्नु हुन्न, छुवाछुत मान्नु हुन्न
जाँड रक्सी खानु हुन्न, विभेद गर्नुहुन्न ।
बालबच्चालाई माया गर्ने, ठुलालाई आदर
विकास गर्न सघाउने, दुःखीलाई मद्दत ।
सेवा भावले काम गर्ने बानी असल हुन्छ ।
यसो गरे समाजमा इज्जत आफैँ बढ्छ ।

कार्यकलाप २ : योगदानको खोजी

सिकारुलाई कम्तीमा पाँच जना राष्ट्रिय विभूतिका तस्बिर देखाउनुहोस् र ती विभूतिका योगदानबारे खोजी गरी लेख्न लगाउनुहोस् । सिकारुले लेखेको कुरा मूल्याङ्कन गरी आवश्यक पृष्ठपोषण दिनुहोस् ।

कार्यकलाप ३ : सूची निर्माण

सिकारुलाई हिमाल र तराई क्षेत्रमा मानिने चाडपर्व, खानेकुरा र पहिरनबारे सूची बनाउन लगाउनुहोस् । सिकारुले बनाएको सूची हेरी आवश्यक पृष्ठपोषण दिनुहोस् :

क्षेत्र	चाडपर्व	खानेकुरा	पहिरन
हिमाल			
तराई			

स्वनिर्देशित कार्यकलाप

कार्यकलाप १ :अन्तर्वार्ता

अभिभावकसँग सोधेर आफ्नो गाउँ समाजमा रहेका समाजसेवी, साहित्यकार, खेलाडी, बुद्धिजीवीका बारेमा जानकारी लिनुहोस् र त्यसको विवरण लेख्नुहोस् । लेखिएको विवरण अभिभावकलाई सुनाउनुहोस् ।

कार्यकलाप २ : सूची र प्रतिवेदन

देशका राष्ट्रिय विभूतिहरूको सूची बनाउनुहोस् र उहाँहरूले दिएको मुख्य मुख्य योगदान लेखी प्रतिवेदन तयार गर्नुहोस् । तयार भएको प्रतिवेदन प्रत्यक्ष कक्षामा सहजकर्ता समक्ष पेस गर्नुहोस् ।

कार्यकलाप ३ : सूची निर्माण

तपाईँलाई लागेको असल र खराब बानीको सूची बनाउनुहोस् र अभिभावकलाई सुनाउनुहोस् ।

कार्यकलाप ४ : विवरण तयारी

निम्नलिखित कुराको खोजी गरी छोटो विवरण लेख्नुहोस् र प्रत्यक्ष कक्षामा सहजकर्तालाई देखाउनुहोस् ।

सूच्या, चत्याङ, होली, तरी क्यु, टे एरी, रिल्दोक, छठपर्व

६. प्रतिविम्बन :

सिकारुका लागि

(क) कार्यकलाप गरेर मैले सिकेका कुरा :

(ख) कार्यकलाप गर्दाको मेरो अनुभव :

सहजकर्ताका लागि (यस एकाइमा मैले गर्नुपर्ने काम)

मान्यजनबाट प्रेरणा लिई असल बानी बसाल्दा र व्यवहार गर्दा	
स्थानीय परम्परागत सामाजिक मान्यता तथा प्रचलनको पहिचान गर्दा	
स्थानीय भाषा, वेशभूषा, रहनसहन, मेलापर्व र जात्राको परिचय दिँदा	
स्थानीय भाषा, वेशभूषा, रहनसहन, मेला पर्व र जात्राको महत्त्व बताउँदा	
आफ्ना समुदायका प्रेरणादायी व्यक्तित्वको पहिचान गर्दा र योगदानको खोजी गर्दा	
राष्ट्रिय विभूतिको परिचय दिँदा र प्रेरणा प्राप्त गर्दा	

७. मूल्याङ्कन र अभिलेखीकरण

विषय क्षेत्र र एकाइको सन्दर्भअनुसार मूल्याङ्कन पक्ष समेटेर लेख्ने र त्यसलाई सिकारुको पोर्टफोलियोमा राखिने पक्ष खुलाउने । (सिकारुको क्षमता १ र २ भएमा उपचारात्मक अभ्यासमा सहजीकरण गर्ने र सिकाइ उपलब्धि स्तर ३ वा ४ भएपछि मात्र अभिलेखीकरण गर्ने)

मूल्याङ्कनका आधार	स्तर (१,२,३ र ४)
मान्यजनबाट प्रेरणा लिई असल बानी बसाल्न र व्यवहार गर्ने सिप	
स्थानीय परम्परागत सामाजिक मान्यता तथा प्रचलनको पहिचान गर्ने	
स्थानीय भाषा, वेशभूषा, रहनसहन, मेला पर्व र जात्राको परिचय दिने	
स्थानीय भाषा, वेशभूषा, रहनसहन, मेलापर्व र जात्राहरूको महत्त्व बताउने	
आफ्ना समुदायका प्रेरणादायी व्यक्तित्वको पहिचान गर्न र योगदानको खोजी गर्न	
राष्ट्रिय विभूतिको परिचय दिन र प्रेरणा प्राप्त गर्न	
समग्र स्तर	

सहजकर्ताको हस्ताक्षर

अभिभावकको हस्ताक्षर

एकाइ ६

सजीव र वातावरण

१. परिचय

सिकारुलाई सजीव र निर्जीव वस्तु तथा वातावरणसँग परिचित गराउँदै वातावरण संरक्षणमा मानिसले खेल्नुपर्ने भूमिकाबारे सचेतना दिने उद्देश्यले यो एकाइ राखिएको हो । जनावर तथा बोटबिरुवाजस्ता सजीव वस्तु तथा हावा, पानी, माटो, ताप, प्रकाश जस्ता निर्जीव वस्तु मिलेर नै वातावरण बन्छ । सजीव र निर्जीव वस्तुबिच घनिष्ठ सम्बन्ध छ । सूर्यको तापका कारण जलचक्र चल्छ । त्यही तापका कारण पृथ्वीका सजीवलाई बाँच्न सम्भव भएको हो । पानी, हावा र माटो पनि जीवलाई बाँच्नका लागि आवश्यक हुन्छ । जनावरलाई खान तथा बिरुवालाई हुर्कन पानी चाहिन्छ । श्वासप्रश्वासका लागि हावामा रहेको अक्सिजन चाहिन्छ भने बिरुवालाई खाना बनाउन कार्बन डाईअक्साइड चाहिन्छ । माटाले बिरुवा र जनावरका लागि बासस्थान दिन्छ । बिरुवाले माटोबाटै खनिज पदार्थ सोसेर लिन्छन् ।

जनावरले खाना तथा श्वासप्रश्वासका लागि अक्सिजन ग्यास बोटबिरुवाबाट पाउँछन् भने जनावरले पनि बिरुवाका लागि मल दिन्छन् । बिरुवाको परागसेचनमा पनि जनावरको हात हुन्छ । यसरी वातावरणमा रहेका सजीव र निर्जीवबिच घनिष्ठ सम्बन्ध हुन्छ । जनसङ्ख्या वृद्धि र मानवीय अतिक्रमणका कारण वातावरणीय ह्रास भएको छ । वातावरणलाई जोगाउनु मानिसको कर्तव्य हो । सहजकर्ताले विभिन्न कार्यकलापमार्फत उल्लिखित विषयवस्तु सिकारुलाई सिकाउनुपर्छ । यस एकाइको सहजीकरणमा सहजकर्ताले अवलोकन, स्थलगत अध्ययन, खोज, अन्वेषण, प्रदर्शन, परियोजना कार्य, प्रयोगात्मक, समस्या समाधान, घटना अध्ययन जस्ता विधि अपनाउन सक्ने छन् । प्रत्यक्ष कार्यघण्टा ३ र स्वनिर्देशित कार्यघण्टा ७ गरी यस एकाइलाई १० कार्यघण्टा दिइएको छ ।

२. विषयवस्तु

सजीव र निर्जीव वस्तु, वातावरण र यसको संरक्षण, जनावर र बिरुवाका लागि ताप र प्रकाशको आवश्यकता, उर्जाका स्रोत, जनसङ्ख्या वृद्धिबाट वातावरणमा पर्ने असर

३. सिकाइ उपलब्धि

(क) जीवहरूलाई असर पार्ने वातावरणीय तत्त्व (प्रकाश, ताप, हावा, पानी, माटो र जीव) पहिचान गरी अत्यधिक र अनावश्यक प्रयोगले वातावरणमा पार्ने असर बताउन

(ख) जीवहरूलाई ताप र प्रकाश आवश्यक छ भन्ने तथ्य तर्कसहित प्रस्तुत गर्न

(ग) वातावरणमा उपलब्ध उर्जाका स्रोत पहिचान गर्न

(घ) मानिस र अन्य जीवहरूको सङ्ख्या वृद्धि र उर्जाको अधिक प्रयोगले वातावरणमा पर्ने असर घटाउने उपाय बताउन र व्यवहारमा उतार्न

४. सिकाइ सामग्री

वरपर रहेका जनावर तथा वनस्पतिका चित्र, वरपरको वातावरण, घामको ताप र प्रकाशको प्रयोगसँग जोडिएका काम, भिडियो, चार्ट, चित्र, पावर पोइन्ट स्लाइड्स

५. सहजीकरण कार्यकलाप

सुरुवाती कार्यकलाप १ : अनुभूति वर्णन

सिकारुलाई आफ्नो वरिपरिका वातावरणको अवलोकन गरेर वा चित्र देखाएर त्यसमा अनुभव गरेका मुख्य कुरा टिपोट गर्न लगाउनुहोस् । त्यहाँ रहेका जीवजन्तु कसरी एकअर्कामा अन्तरनिर्भर छन्, अनुभूति लेख्न लगाउनुहोस् ।

मुख्य सिकाइ कार्यकलाप

कार्यकलाप १ : अभ्यास

पुस्तकको कार्यकलाप १ र २ गर्न लगाउनुहोस् ।

कार्यकलाप २ : टिपोट

आफ्नो वरिपरि भएका वस्तुको नाम कापीमा लेख्न लगाउनुहोस् र कापीमा तल दिए जस्तो तालिका बनाएर तीमध्ये कुन कुन सजीव वस्तु र कुन कुन निर्जीव वस्तु हुन्, छुट्याउन लगाउनुहोस् । छुट्याउन लागेको समय टिपोट गर्न लगाउनुहोस् :

सजीव वस्तु	निर्जीव वस्तु

कार्यकलाप ३ :प्रतिवेदन तयारी

जनसङ्ख्याको वृद्धिले वातावरणमा कस्तो असर पार्छ भन्नेबारे पुस्तक तथा अन्य पाठ्य सामग्रीमा खोजी गरी एउटा प्रतिवेदन तयार गर्न लगाउनुहोस् । त्यो प्रतिवेदनको मूल्याङ्कन गरी आवश्यक पृष्ठपोषण दिनुहोस् ।

कार्यकलाप ४ : कटिङ तथा विश्लेषण

पत्रपत्रिका वा पुराना पुस्तकबाट वातावरण विनाशसम्बन्धी चित्रको कटिङ निकाल्न लगाउनुहोस् र हरेक चित्रबारे छोटो टिप्पणी लेख्न लगाउनुहोस् । सिकारुले लेखेको विषय मूल्याङ्कन गरी पृष्ठपोषण दिनुहोस् ।

कार्यकलाप ५ : अभ्यास

सिकाइ सामग्रीमा रहेको क्रियाकलाप ५ र ७ सम्पन्न गर्न लगाउनुहोस् । सिकारुले गरेको काम मूल्याङ्कन गरी आवश्यक पृष्ठपोषण दिनुहोस् ।

स्वनिर्देशित अभ्यास

कार्यकलाप १ : अभ्यास

सिकाइ सामग्रीको कार्यकलाप ७ सम्पन्न गर्नुहोस् । आफूले गरेका कार्य प्रत्यक्ष कक्षामा सहजकर्तालाई मूल्याङ्कन गर्न लगाई पृष्ठपोषण प्राप्त गर्नुहोस् ।

कार्यकलाप २ : फोहोर व्यवस्थापन

तपाईँको घरमा भान्सा घरबाट निस्कने तरकारीका बोक्रा, उब्रेको खाना, फोहोर वस्तुको व्यवस्थापन कसरी गर्ने गरिएको छ, अभिभावकसँग सोधेर लेख्नुहोस् र आफूले लेखेको कुरा परिवारका सदस्यहरूलाई सुनाउनुहोस् ।

कार्यकलाप ३ : सर्वेक्षण

तपाईँको घर गाउँमा विगत दुई दशकमा के कस्ता परिवर्तन भए ? तीमध्ये कुन उपयोगी र कुन विनाशकारी परिवर्तन हुन् ? अभिभावकसँग सोधी प्रतिवेदन बनाउनुहोस् । उक्त प्रतिवेदन प्रत्यक्ष कक्षामा मूल्याङ्कनका लागि सहजकर्तालाई दिनुहोस् ।

६. प्रतिविम्बन

सिकारुका लागि

(क) कार्यकलाप गरेर मैले सिकेका कुरा :

(ख) कार्यकलाप गर्दाको मेरो अनुभव :

सहजकर्ताका लागि (यस एकाइमा मैले गर्नुपर्ने काम)

जीवहरूलाई असर गर्ने वातावरणीय तत्त्वबारे जानकारी गराउँदा	
वातावरणमा भएका उर्जाका स्रोतको पहिचान गराउँदा	
उर्जाको स्रोतको अत्यधिक प्रयोगबाट हुने हानि पहिचान गर्दा	
जीवहरूका लागि ताप र प्रकाश आवश्यक हुन्छ भनी तर्कसहित तथ्य प्रस्तुत गर्दा	
जनसङ्ख्या वृद्धिका असरबारे बताउँदा	
जनसङ्ख्या वृद्धि र उर्जाको अधिक प्रयोगबाट वातावरणमा पर्ने असर न्यूनीकरण गर्ने उपाय बताउँदा	

७. मूल्याङ्कन र अभिलेखीकरण

सिकाइ सामग्रीको आफूलाई जाँच्नुहोस् शीर्षकमा भएका अभ्यास गर्न लगउनुहोस् र सिकारुको सिकाइस्तर पहिचान गर्नुहोस् । विषय क्षेत्र र एकाइको सन्दर्भअनुसार मूल्याङ्कन पक्ष समेटेर लेख्ने र त्यसलाई सिकारुको पोर्टफोलियोमा राखिने पक्ष खुलाउने । (सिकारुको क्षमता १ र २ भएमा उपचारात्मक अभ्यासमा सहजीकरण गर्ने र सिकाइ उपलब्धि स्तर ३ वा ४ भएपछि मात्र अभिलेखीकरण गर्ने)

मूल्याङ्कनका आधार	स्तर (१,२,३ र ४)
जीवहरूलाई असर गर्ने वातावरणीय तत्त्वको पहिचान गर्दा	
वातावरणीय तत्त्व (प्रकाश, ताप, हावा, पानी, माटो र जीवहरू) को अत्यधिक र अनावश्यक प्रयोगबाट पर्ने असर बताउँदा	
जीवहरूमा ताप र प्रकाशको असर र उपयोगिता बताउँदा	
वातावरणमा उपलब्ध उर्जाका स्रोतको पहिचान	
उर्जाको अधिक प्रयोगबाट वातावरणमा पर्ने असर बताउँदा	
जनसङ्ख्या वृद्धिबाट वातावरणमा पर्ने असर बताउँदा	
जनसङ्ख्या वृद्धिका असर नियन्त्रण गर्न सक्ने सिप	
उर्जाको अधिक प्रयोगबाट वातावरणमा पर्ने असर नियन्त्रणको उपाय बताउँदा	
समग्र स्तर	

सहजकर्ताको हस्ताक्षर   अभिभावकको हस्ताक्षर

एकाइ ७

नागरिक चेतना

१. परिचय

हरेक नागरिकले व्यक्तिगत, पारिवारिक तथा सामूहिक सुरक्षाप्रति सचेत रही सुरक्षाका उपाय अवलम्बन गर्नुपर्छ । आगलागी, हावाहुरी, भूकम्प, बाढीजस्ता प्राकृतिक समस्या तथा ट्राफिक दुर्घटना जस्ता मानव सिर्जित समस्याबाट बच्न हरेक नागरिकमा त्यससम्बन्धी चेतना आवश्यक हुन्छ । नागरिकले प्राकृतिक तथा मानव सिर्जित विपत्‌बाट कसरी बच्ने र त्यस्तो बेला कुन निकायले के सहयोग गर्छन् भन्ने थाहा पाउनु आवश्यक हुन्छ । त्यसै गरी हरेक सचेत नागरिकले बाल अधिकार, ज्येष्ठ नागरिक अधिकार, विभेद, हिंसा, कुरीतिजस्ता विषयमा पनि जानकारी लिन आवश्यक हुन्छ । नागरिकले सार्वजनिक तथा प्राकृतिक सम्पदाको उपयोग र संरक्षणमा सहभागी हुनुपर्छ । अधिकार र कर्तव्य साथसाथै आउँछन् भन्ने कुरा हरेक नागरिकले बुझ्नुपर्छ । अर्थात् नागरिकले आफ्नो अधिकारप्रति सजग हुनुका साथै कर्तव्य पनि कहिल्यै भुल्नुहुँदैन । सिकारुमा यिनै कुरा विकास गर्ने उद्देश्यबाट यो एकाइ राखिएको हो ।

२. विषयवस्तु

प्राकृतिक तथा मानव सिर्जित विपत्, विपत् तथा दुर्घटनबाट सुरक्षा, सार्जजनिक तथा प्राकृतिक स्रोतको उपयोग र संरक्षण, सडक सुरक्षा र ट्राफिक नियमको पालना, स्थानीय तहका सेवाप्रदायक संस्था वा निकायले प्रदान गर्ने सेवा, नागरिक अधिकार कर्तव्यप्रतिको सचेतना

३. सिकाइ उपलब्धि

(क) व्यक्तिगत र पारिवारिक सुरक्षाको आवश्यकता बताउन र सुरक्षाका उपाय अपनाउन

(ख) आफ्नो अधिकारप्रति सजग रही कर्तव्य पूरा गर्न

(ग) स्थानीय क्षेत्रका सार्वजनिक एवम् प्राकृतिक सम्पदाको पहिचान गरी तिनीहरूको उचित उपयोग र संरक्षणमा सहभागी हुन

(घ) सडक सुरक्षा र ट्राफिक नियमहरूको पालना गर्न र अरुलाई पनि सचेत गराउन

(ङ) स्थानीय स्तरका सेवा प्रदायक निकायले प्रदान गर्ने सेवाहरूको पहिचान र उपभोग गर्न

(च) व्यक्तिगत र पारिवारिक सुरक्षामा सहयोग पुऱ्याउने निकायको पहिचान गर्न

४. सिकाइ सामग्री

व्यक्तिगत तथा पारिवारिक सुरक्षासम्बन्धी तस्बिर र भिडियो, सडक सुरक्षा र ट्राफिक नियम लेखिएका पोस्टर, चित्र र भिडियो, स्थानीय सेवा प्रदायकले प्रदान गर्ने सेवासम्बन्धी पोस्टर, पम्प्लेट र भिडियो, नागरिक अधिकार र कर्तव्यसम्बन्धी लेखिएका पोस्टर तथा पम्प्लेट, बालअधिकार, ज्येष्ठ नागरिक अधिकार, महिला अधिकारलगायतका विषयमा लेखिएका तस्बिर, पोस्टर र भिडियो

५. सहजीकरण कार्यकलाप

सुरुआती कार्यकलाप १ : (प्रत्यक्ष)

सिकारुलाई ट्राफिक नियम किन पालना गर्नुपर्छ ? नागरिकका कर्तव्य के के छन् ? जस्ता प्रश्न सोध्दै मस्तिष्क मन्थन

गराउनुहोस् । ट्राफिक नियमका बारेको कुनै गीत मोबाइलबाट सुनाउनुहोस् र त्यसमा भएका मुख्य कुरा टिपोट गर्न लगाउनुहोस् ।

मुख्य सिकाइ कार्यकलाप

कार्यकलाप १ : पोस्टर अध्ययन

बाल अधिकारसम्बन्धी पोस्टर प्रदर्शन गर्नुहोस् । त्यस पोस्टरमा उल्लेख भएका मुख्य कुरा बुँदा हाइलाइट गर्नुहोस् । ती बुँदाको सापेक्षमा आफ्नो गाउँसमाजमा बाल अधिकारको अवस्था कस्तो छ भनी सिकारुलाई एउटा प्रतिवेदन तयार गर्न लगाउनुहोस् । प्रतिवेदन मूल्याङ्कन गरी पृष्ठपोषण दिनुहोस् ।

कार्यकलाप २ : बुँदा टिपोट

सिकाइ सामग्री ध्यानपूर्वक पढ्न लगाउनुहोस् । त्यहाँ भएका बालअधिकारसम्बन्धी बुँदालाई कापीमा लेख्न लगाउनुहोस् । ती बुँदा सबैले सुन्ने गरी वाचन गर्न लगाउनुहोस् ।

कार्यकलाप ३ : सूची निर्माण

बाल सङ्गठनले के के काम गर्न सक्छन् ? छलफल गरी कामको सूची बनाउन लगाउनुहोस् । मूल्याङ्कन गरी आवश्यक सुझाव दिनुहोस् ।

स्वनिर्देशित कार्यकलाप

कार्यकलाप १ : अवलोकन प्रतिवेदन

(क) तपाईंको छरछिमेकमा विगत १० वर्षमा के कस्ता प्राकृतिक विपत् भएका थिए ? ती विपत्मा जिउधनको सुरक्षाका लागि के कस्ता उपाय अपनाइयो ? अभिभावकसँग सोधपुछ गरी रिपोर्ट बनाउनुहोस् । उक्त रिपोर्ट प्रत्यक्ष कक्षाका समयमा सहजकर्तालाई देखाउनुहोस् ।

(ख) तपाईंको घरगाउँमा धारो, कुवा, मठ मन्दिर तथा पाटी पौवाको सरसफाइ र संरक्षण भएको छ कि छैन, अवलोकन अध्ययन गरी एउटा प्रतिवेदन बनाउनुहोस् र सो प्रतिवेदन अभिभावकलाई सुनाउनुहोस् ।

(ग) तपाईंको समुदायमा जाति, लिङ्ग, धर्म, उमेर, शारीरिक अशक्तता आदिका आधारमा के कस्ता विभेद र हिंसा हुने गरेका थिए र छन्, अभिभावकसँग सोधी लेख्नुहोस् र सोसम्बन्धी प्रतिवेदन बनाउनुहोस् ।

कार्यकलाप २ : अभ्यास

(क) सिकाइ सामग्रीको पेज ५८ र पेज ६१ मा सोधिएका प्रश्नको जवाफ लेख्नुहोस् र प्रत्यक्ष कक्षामा सहजकर्तालाई देखाउनुहोस् ।

(ख) सिकाइ सामग्रीको पृष्ठ ६३ मा भएका प्रश्नको जवाफ लेख्नुहोस् र प्रत्यक्ष कक्षा भएका बखत सहजकर्तालाई मूल्याङ्कन गर्न दिनहोस् ।

६. प्रतिविम्बन

सिकारुका लागि

(क) कार्यकलाप गरेर मैले सिकेका कुरा :

(ख) कार्यकलाप गर्दाको मेरो अनुभव :

सहजकर्ताका लागि (यस एकाइमा मैले गर्नुपर्ने काम)

व्यक्तिगत र पारिवारिक सुरक्षाको आवश्यकता बताउँदा	
व्यक्तिगत र पारिवारिक सुरक्षाका उपाय बताउँदा	
स्थानीय सम्पदाहरूको उचित उपयोग र संरक्षणमा सहभागी हुँदा	
सडक सुरक्षा र ट्राफिक नियमको पालना गर्दा र अरुलाई सचेत गराउँदा	
स्थानीय स्तरका सेवा प्रदायक संस्थाले दिने सेवाको पहिचान र उपयोग गर्दा	
व्यक्तिगत र पारिवारिक सुरक्षामा सहयोग गर्ने निकायको पहिचान गर्दा	

७. मूल्याङ्कन र अभिलेखीकरण

विषय क्षेत्र र एकाइको सन्दर्भअनुसार मूल्याङ्कन पक्ष समेटेर लेख्ने र त्यसलाई सिकारुको पोर्टफोलियोमा राखिने पक्ष खुलाउने । (सिकारुको क्षमता १ र २ भएमा उपचारात्मक अभ्यासमा सहजीकरण गर्ने र सिकाइ उपलब्धि स्तर ३ वा ४ भएपछि मात्र अभिलेखीकरण गर्ने)

मूल्याङ्कनका आधार	स्तर (१,२,३ र ४)
व्यक्तिगत र पारिवारिक सुरक्षाको आवश्यकता बताउने	
व्यक्तिगत र पारिवारिक सुरक्षाका उपाय बताउने	
स्थानीय सम्पदाहरूको उचित उपयोग र संरक्षणमा सहभागी हुने	
सडक सुरक्षा र ट्राफिक नियमको पालना गराउन र अरुलाई सचेत गराउने	
स्थानीय स्तरका सेवा प्रदायक संस्थाले दिने सेवाको पहिचान र उपयोग गर्ने	
व्यक्तिगत र पारिपारिक सुरक्षामा सहयोग गर्ने निकायहरूको पहचािन गर्ने	
समग्र स्तर	

सहजकर्ताको हस्ताक्षर

अभिभावकको हस्ताक्षर

एकाइ ८

वातावरणीय सफाइ

१. परिचय

सिकारुमा वातावरणीय सफाइ किन चाहिन्छ ? वातावरणीय सफाइ भएन भने के हुन्छ ? भन्ने विषयमा ज्ञान दिनु यस एकाइको उद्देश्य रहेको छ । फोहोर वस्तुमा जैविक र अजैविक फोहोर हुन्छन् । जैविक फोहोरलाई खाल्डामा कुहाएर मल बनाउन सकिन्छ भने अजैविक फोहोरलाई सङ्कलन गरी नयाँ सामान उत्पादन गरेर पुनः प्रयोगमा ल्याउन सकिन्छ । वातावरणीय स्वच्छताका लागि रुख बिरुवा रोप्ने र हुर्काउने गर्नुपर्छ । फोहोर हातबाट खानेकुरा खायो भने बिमारी हुन सकिन्छ । यसो हुन नदिने नियमपूर्वक हातको सफाइ गर्नुपर्छ । पानीलाई शुद्धीकरण गरेर मात्र पिउनुपर्छ । सिकारुलाई यिनै विषयमा ज्ञान दिने उद्देश्य यस एकाइ राखिएको हो । यस एकाइलाई प्रत्यक्षतर्फ २ र स्वनिर्देशिततर्फ ४ गरी ६ कार्यघण्टा छुट्याइएको छ ।

२. विषयवस्तु

वातावरण, कुहिने र नकुहिने फोहोर, नकुहिने वस्तुको पुनःप्रयोग, पानीको शुद्धीकरण, हात धुने नियम

३. सिकाइ उपलब्धि

(क) वातावरणीय सफाइको परिचय दिन र महत्त्व वर्णन गर्न
(ख) पानीको शुद्धीकरण गर्ने विधि अवलम्बन गर्न
(ग) वातावरणीय प्रदूषणले स्वास्थ्यमा पार्ने प्रभाव बताउन र प्रदूषणबाट बच्ने उपाय उल्लेख गर्न
(घ) कक्षाकोठा विद्यालय र वरपरको वातावरण सरसफाइमा सहभागी हुन
(ङ) वातावरणीय प्रदूषण न्यूनीकरण गर्ने उपाय बताउन
(च) जैविक र अजैविक फोहोरको व्यवस्थापन गर्न

४. सिकाइ सामग्री

सफा र प्रदूषित वातावरणको चित्र तथा भिडियो, कुहिने र नकुहिने फोहोरको चित्र, नकुहिने वस्तुको पुनःप्रयोगको चित्र तथा भिडियो, हातधुने तरिकाको भिडियो, पानी शुद्धीकरणको चित्र, हातधुने तरिकाको भिडियो

५. सहजीकरण कार्यकलाप

सुरुआती कार्यकलाप १ : (प्रत्यक्ष)

सिकारुलाई मोबाइलबाट प्राकृतिक मनोरम दृष्य भएको एउटा एक मिनेटको भिडियो देखाउनुहोस् । त्यो भिडियोमा देखेको कुरा सिकारु बसेको गाउँ टोलसँग के के मिल्यो ? के के मिलेन भनेर भन्न लगाउनुहोस् । कुन कुन कुरा राम्रो लाग्यो ? त्यसको कारण पनि पालैसँग भन्न लगाउनुहोस् । स्वच्छ वातावरण बनाउन ककसको के के भूमिका हुन्न ? तपाईँको भूमिका के हुन्छ भनेर केही समय छलफल गराउनुहोस् ।

मुख्य सिकाइ कार्यकलाप

कार्यकलाप १ : छलफल र प्रतिवेदन

हावा, पानी, माटाको प्रदूषण हुने कारण के के होलान् ? खोजी गरी छलफल गर्नुहोस् र एउटा प्रतिवेदन लेख्न लगाउनुहोस् । प्रतिवेदन मूल्याङ्कन गरी पृष्ठपोषण दिनुहोस् ।

कार्यकलाप २ : प्रतिवेदन तयारी

फोहोरमैलाको उचित व्यवस्थापन गरी आफ्नो वरिपरिको वातावरणलाई सफा र स्वच्छ गराउन के के गर्नुपर्छ ? खोजी गरी एउटा प्रतिवेदन बनाउन लगाउनुहोस् । सो प्रतिवेदनको मूल्याङ्कन गरी आवश्यक सुधार गरिदिनुहोस् ।

कार्यकलाप ३ : अभ्यास

सिकारुलाई सही तरिकाले हात धुने प्रक्रिया अभ्यास गराउनुहोस् ।

कार्यकलाप ४ : अवस्था अध्ययन

सिकाइ केन्द्र वरिपरिको वातावरणको सरसफाइको अवस्था कस्तो छ ? अवलोकन गरी छलफल गर्न लगाउनुहोस् । त्यहाँ कुहिने र नकुहिने फोहोरलाई के कसरी व्यवस्था गरिएको छ ? त्यसका लागि थप के के गर्नुपर्ला ? सुझाव समेत लेखेर कक्षामा प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।

स्वनिर्देशित कार्यकलाप

कार्यकलाप १ : अन्तर्वार्ता र प्रस्तुति

तपाईँको घर वा सिकाइ केन्द्र वरिपरि कुन कुन खेर जाने वस्तुलाई पुनः प्रयोगमा ल्याइने गरिएको छ ? ती वस्तु कस्तो काममा प्रयोग भएका छन्, अभिभावकसँग सोधेर लेख्नुहोस् र तलको तालिका भर्नुहोस् । तालिका भरेपछि सो कुरा अभिभावकलाई नै सुनाउनुहोस् :

पुनः प्रयोग भएका वस्तु	प्रयोग भएको काम

कार्यकलाप २ : अभ्यास

(क) सिकाइ सामग्रीको पृष्ठ १८ को कार्यकलाप १ सम्पन्न गनुहोस् ।

(ख) सिकाइ सामाग्रीको पृष्ठ ६७ मा भएका प्रश्नको जवाफ कापीमा लेख्नुहोस् । सो जवाफ प्रत्यक्ष कक्षाका समयमा सहजकर्तालाई देखाउनुहोस् ।

(ग) सिकाइ सामाग्रीको आफूलाई जाँच्नुहोस् शीर्षकअन्तर्गत पृष्ठ ६९ र ७० का समस्याको सामाधान गर्नुहोस् । आफूले लेखेको जवाफ प्रत्यक्ष कक्षाको समयमा मूल्याङ्कनका लागि सहजकर्ता समक्ष पेस गर्नुहोस् ।

६. प्रतिविम्बन

सिकारुका लागि

(क) कार्यकलाप गरेर मैले सिकेका कुरा :

(ख) कार्यकलाप गर्दाको मेरो अनुभव :

सहजकर्ताका लागि (यस एकाइमा मैले गर्नुपर्ने काम)

वातावरणीय सरसफाइको परिचय दिँदै महत्त्व वर्णन गर्दा	
पानीको शुद्धीकरण गर्ने विधि अभ्यास गराउँदा	
वातावरणीय प्रदूषणले स्वास्थ्यमा पार्ने असरबारे बताउँदा	
वातावरण प्रदूषणबाट बच्ने उपाय बताउँदा	
सिकाइ केन्द्र र घर वरपरको वातावरणीय सफाइ कार्यमा संलग्न गराउँदा	
वातावरणीय प्रदूषण न्यूनीकरण गर्ने उपाय सिकाउँदा	
जैविक र अजैविक फोहोर व्यवस्थापन गर्ने सिकाउँदा	

७. मूल्याङ्कन र अभिलेखीकरण

विषय क्षेत्र र एकाइको सन्दर्भअनुसार मूल्याङ्कन पक्ष समेटेर लेख्ने र त्यसलाई सिकारुको पोर्टफोलियोमा राखिने पक्ष खुलाउने। (सिकारुको क्षमता १ र २ भएमा उपचारात्मक अभ्यासमा सहजीकरण गर्ने र सिकाइ उपलब्धि स्तर ३ वा ४ भएपछि मात्र अभिलेखीकरण गर्ने)

मूल्याङ्कनका आधार	स्तर (१, २, ३ र ४)
वातावरणीय सरसफाइको परिचय दिँदै महत्त्व वर्णन गर्ने	
पानीको शुद्धीकरण गर्ने विधिसम्बन्धी सिप	
वातावरणीय प्रदूषणले स्वास्थ्यमा पार्ने असरबारे बताउने	
वातावरण प्रदूषणबाट बच्ने उपाय बताउने	
सिकाइ केन्द्र र घर वरपरको वातावरणीय सफाइ कार्यमा संलग्नता	
वातावरणीय प्रदूषण न्यूनीकरण गर्ने उपाय बताउने	
जैविक र अजैविक फोहोर व्यवस्थापन गर्ने सिप	
समग्र स्तर	

सहजकर्ताको हस्ताक्षर   अभिभावकको हस्ताक्षर

एकाइ ९

कवाज र शारीरिक कसरत

१. परिचय

सतर्क, गोडाफाड, दायाँफर्क, बायाँ फर्क, गोडा चाल जस्ता कार्यकलापको अभ्यासलाई कवाज भनिन्छ। त्यसै गरी शरीरका अङ्गलाई विभिन्न दिशामा चलाएर गरिने अभ्यासलाई कसरत भनिन्छ। यी अभ्यास टोली नेताको आदेशअनुसार गरिन्छ। यसबाट अनुशासन र आज्ञाकारिताको विकास हुन्छ। कवाज र शारीरिक अभ्यासले तन्दरुस्ती, सुगठित शरीर बन्छ। सिकारुमा कवाज तथा कसरतको अभ्यास गराउने उद्देश्यबाट यो एकाइ राखिएको हो। यस एकाइमा प्रत्यक्ष तर्फ १ र स्वनिर्देशत तर्फ ३ गरी कुल ४ कार्यघण्टा राखिएको छ।

२. विषयवस्तु

कवाज, शारीरिक कसरत

३. सिकाइ उपलब्धि

(क) कवाज र शारीरिक कसरतको परिचय दिई महत्त्व बताउन

(ख) गोडा फाट, गोडा चाल, अड र सतर्कको अभ्यास गर्न र आदेशअनुसार ठिक किसिमले सो कार्य प्रदर्शन गर्न

(ग) दायाँ फर्क, बायाँ फर्क र पूरा फर्क ठिक किसिमले प्रदर्शन गर्न

(घ) तोकिएको नियमअनुसार शारीरिक कसरत आदेशआनुसार प्रदर्शन गर्न

४. सिकाइ सामग्री

सतर्क, गोडाफाड, दायाँफर्क, बायाँ फर्क, गोडा चाल जस्ता कार्यकलापका चित्र, भिडियो आदि

५. सहजीकरण कार्यकलाप

सुरुआती कार्यकलाप १ : (प्रत्यक्ष)

सिकारुलाई पङ्क्तिमा राखेर गोडा फाट, सतर्क कार्यकलाप गराउनुहोस्। सिकारुलाई पालैसँग टोलीनेता बनाएर सो कार्यकलाप दोहोऱ्याउन लगाउनुहोस्

मुख्य सिकाइ कार्यकलाप

कार्यकलाप १ : अभ्यास

(क) सिकारुलाई दायाँ फर्क, बायाँ फर्क र पूरा फर्कको कार्यकलाप गर्न लगाउनुहोस्। सिकाइ केन्द्रको प्रार्थना र कक्षा सकिएको बेला यी कार्यकलाप गर्नु वेश हुन्छ।

(ख) मादल वा ड्रम बजाउनुहोस् र त्यसैको तालमा कार्यकलाप ६ मा भएका पी.टी अभ्यास गराउनुहोस्।

स्वनिर्देशित कार्यकलाप

कार्यकलाप १ : अभ्यास

मोबाइल वा ल्यापटपमा हेरेर माथिको कार्यकलाप ६ मा भएका पी. टी. घरमा अभ्यास गर्नुहोस्। अभिभावकलाई

मूल्याङ्कन गर्न लगाउनुहोस् :

मिलेको कुरा	नमिलेको कुरा

कार्यकलाप २ : आफूलाई जाँच्नुहोस्

आफूलाई जाँच्नुहोस् शीर्षकमा रहेका प्रश्नको जवाफ लेख्नहोस् र प्रत्यक्ष कक्षाका बेला सहजकर्तालाई मूल्याङ्कन गर्न दिनुहोस् ।

६. प्रतिविम्बन :

सिकारुका लागि

(क) कार्यकलाप गरेर मैले सिकेका कुरा :

(ख) कार्यकलाप गर्दाको मेरो अनुभव :

सहजकर्ताका लागि (यस एकाइमा मैले गर्नुपर्ने काम)

कवाज र शारीरिक कसरतको परिचय दिँदा	
शारीरिक कसरत र कवाजको महत्त्व बताउँदा	
गोडा चाल, अड, गोडा फाट, सतर्कको अभ्यास गराउँदा	
दायाँ फर्क, बायाँफर्क र पूरा फर्क लाई प्रदर्शन गर्दा	
तोकिएका शारीरिक कसरत प्रदर्शन गर्न लगाउँदा	

७. मूल्याङ्कन र अभिलेखीकरण

विषय क्षेत्र र एकाइको सन्दर्भअनुसार मूल्याङ्कन पक्ष समेटेर लेख्ने र त्यसलाई सिकारुको पोर्टफोलियोमा राखिने पक्ष खुलाउने । (सिकारुको क्षमता १ र २ भएमा उपचारात्मक अभ्यासमा सहजीकरण गर्ने र सिकाइ उपलब्धि स्तर ३ वा ४ भएपछि मात्र अभिलेखीकरण गर्ने)

मूल्याङ्कनका आधार	स्तर (१,२,३ र ४)
कवाज र शारीरिक कसरतको परिचय दिने	
शारीरिक कसरत र कवाजको महत्त्व बताउने	
गोडा चाल, अड, गोडा फाट, सतर्कको अभ्यास गर्ने सिप	
दायाँ फर्क, बायाँफर्क र पूरा फर्क लाई प्रदर्शन गर्ने सिप	
तोकिएका शारीरिक कसरत प्रदर्शन गर्न लगाउने	
समग्र स्तर	

सहजकर्ताको हस्ताक्षर अभिभावकको हस्ताक्षर

एकाइ १०

रेखाचित्र र रङ

१. परिचय

हाम्रा वरिपरि भएका वस्तुको चित्र कोर्न सकिन्छ। चित्र कोर्दा विभिन्न खालका रेखा प्रयोग हुन्छन्। हाम्रा वरिपरि विभिन्न साइज र आकारका वस्तु छन्। चारपाटे, गोलो, सिलिन्डरजस्तो, त्रिभुजाकार वस्तुलाई ज्यामितीय आकार भनिन्छ। रेखा प्रयोग गरी वस्तुको चित्र खिच्न सकिन्छ। यसरी खिचिएको चित्रमा छाया भर्न सकिन्छ। छाया भर्दा अँध्यारातिरको भाग देखाउन सकिन्छ। छाया भर्दा वस्तुमा गहिराइको प्रभाव पैदा हुन्छ। आफ्ना वरिपरि रहेका वस्तुको अवलोकन गरेर चित्र बनाउन सकिन्छ। आफ्नो मनमा आएका कुरा पनि चित्रमार्फत प्रस्तुत गर्न सकिन्छ। चित्रलाई सुहाउँदो रङ प्रयोग गरी आकर्षक बनाउन सकिन्छ। रातो, निलो र पहेँलो रङलाई मूल रङ भनिन्छ। यी रङ मिसाएर माध्यमिक रङ बनाउन सकिन्छ। चित्र लेखाइमा रङ्को संयोजन महत्त्वपूर्ण हुन्छ। सिकारुमा रेखा चित्र र वास्तविक चित्र कोर्ने, छाया लगाउने तथा उपयुक्त रङ भर्ने सिप विकास गर्ने उद्देश्य यस एकाइको रहेको छ। यस एकाइका लागि प्रत्यक्षतर्फ २ र स्वनिर्देशित तर्फ ३ गरी ५ कार्यघण्टा छुट्याइएको छ ।

२. विषयवस्तु

रेखाङ्कन, ज्यामितीय आकारबाट वस्तुको चित्र निर्माण, छाया, अवलोकनमा आधारित रेखा चित्र, कल्पनामा आधारित रेखा चित्र, रङ निर्माण, चयन र प्रयोग

३. सिकाइ उपलब्धि

(क) प्राथमिक रङबाट द्वितीय रङ निर्माण गर्न
(ख) रेखाचित्र बनाउन आवश्यक आधारभूत पक्ष बताउन
(ग) विभिन्न किसिमका आकृतिको रेखाङ्कन गर्न
(घ) व्यक्तिगत रूपमा आफूले अनुभव गरेका र कल्पनामा आधारित चित्र निर्माण गर्न
(ङ) विभिन्न किसिमका पुनरावृत्ति भएका र नभएका बुट्टा कोर्न
(च) रेखाङ्कन गरिएका स्केचमा रङ्को प्रयोग गर्न
(छ) विभिन्न वस्तुको अवलोकन, चित्र निर्माण र उपयुक्त रङ भर्न
(ज) कुनै विषयवस्तुमाथि सामूहिक रूपमा म्युरल चित्र कोन

४. सिकाइ सामग्री

पेन्सिल, कागत, रङहरू, विभिन्न वस्तुका रेखाङ्कित चित्र

५. सहजीकरण कार्यकलाप

सुरुआती कार्यकलाप १ : (प्रत्यक्ष)

सिकारुलाई विभिन्न खालका रेखा र ज्यामीतीय आकार बनाउन लगाउनुहोस्। ती आकारमा सिकारुलाई मन परेको रङ भर्न लगाउनुहोस्।

मुख्य सिकाइ कार्यकलाप

कार्यकलाप १ : चित्र निर्माण र रङ भराइ

(क) सिकारुलाई आफ्नो वरिपरि भएका कम्तीमा पाँचओटा वास्तविक वस्तुको रेखा चित्र बनाउन लगाउनुहोस् । सिकारुले बनाएको रेखा चित्र अवलोकन गरी पृष्ठपोषण दिनुहोस् ।

(ख) सिसाकलम प्रयोग गरी सिकारुलाई एकअर्काको पोट्रेट चित्र बनाउन अभ्यास गराउनुहोस् ।

(ग) सिकारुलाई माध्यमिक रङ निर्माणको अभ्यास गराउनुहोस् ।

(घ) सिकारुलाई विभिन्न वस्तुको रेखा चित्र दिनुहोस् र उपयुक्त रङ भर्न लगाउनुहोस् । सिकारुले छनोट गरी भरेको रङ वस्तुको वास्तविक अवस्थासँग मेल खाए नखाएको मूल्याङ्कन गर्नुहोस् र आवश्यक पृष्ठपोषण दिनुहोस् ।

स्वनिर्देशित कार्यकलाप

कार्यकलाप १ : चित्र र छाया

आफ्नो वरिपरिको वस्तुको चित्र कोरी ती वस्तुमा छाया भर्नुहोस् र चित्र अभिभावकलाई देखाउनुहोस् ।

कार्यकलाप २ : चित्र निर्माण

घरमा भएका वस्तुलाई ज्यामितीय आकारको आधारमा समूहीकृत गर्नुहोस् र ती वस्तुको चित्र कोरी वास्तविक अवस्थासँग मेल खाने गरी रङ भर्नुहोस् । आफूले बनाएको चित्र अभिभावकलाई देखाई उहाँको पृष्ठपोषण लिनुहोस् ।

कार्यकलाप ३ :अभ्यास

(क) सिकाइ सामाग्रीको कार्यकलाप ८ र ९ को अभ्यास सम्पन्न गर्नुहोस् ।

(ख) आफूलाई जाँच्नुहोस् शीर्षकमा रहेका पृष्ठ ९२ र ९३ मा रहेका प्रश्न नं. १ र २ हल गर्नुहोस् र आफूले लेखेको कुरा सहजकर्तालाई देखाउनुहोस् ।

(ग) आफूलाई जाँच्नुहोस् शीर्षकमा रहेका पृष्ठ ९३ मा रहेको प्रश्न नं.३ अनुसारको कार्य सम्पन्न गर्नुहोस् ।

६. प्रतिविम्बन

सिकारुका लागि

(क) कार्यकलाप गरेर मैले सिकेका कुरा :

(ख) कार्यकलाप गर्दाको मेरो अनुभव :

सहजकर्ताका लागि (यस एकाइमा मैले गर्नुपर्ने काम)

रेखाचित्र बनाउन आवश्यक आधारभूत कुरा बताउँदा	
रङ्को परिचय दिँदै प्राथमिक रङबाट द्वितीय रङ निर्माण गर्न सिकाउँदा	
विभिन्न वस्तुको अवलोकन गरी तिनका आकृतिको रेखाङ्कन गर्ने अभ्यास गराउँदा	
सिकारुले आफूले अनुभव गरेका र कल्पनामा आधारित चित्रको अभ्यास गराउँदा	
विभिन्न किसिमका पुनरावृत्ति भएका र नभएका बुट्टा निर्माणको अभ्यास गराउँदा	

विभिन्न वस्तुमा उपयुक्त रङ भर्ने सिप सिकाउँदा	
सामूहिक रूपमा म्युरल चित्र बनाउन सिकाउँदा	

७. मूल्याङ्कन र अभिलेखीकरण

विषय क्षेत्र र एकाइको सन्दर्भअनुसार मूल्याङ्कन पक्ष समेटेर लेख्ने र त्यसलाई सिकारुको पोर्टफोलियोमा राखिने पक्ष खुलाउने । (सिकारुको क्षमता १ र २ भएमा उपचारात्मक अभ्यासमा सहजीकरण गर्ने र सिकाइ उपलब्धि स्तर ३ वा ४ भएपछि मात्र अभिलेखीकरण गर्ने)

मूल्याङ्कनका आधार	**स्तर** (१, २, ३ र ४)
रेखाचित्र बनाउन आवश्यक आधारभूत कुरा बताउन सक्ने	
रङ्को परिचय दिँदै प्राथमिक रङबाट द्वितीय रङ निर्माण गर्ने सिप	
विभिन्न वस्तुको अवलोकन गरी तिनका आकृतिहरूको रेखाङ्कन गर्ने सिप	
सिकारुले आफूले अनुभव गरेका र कल्पनामा आधारित चित्र निर्माण गर्ने सिप	
विभिन्न किसिमका पुनरावृत्ति भएका र नभएका बुट्टा निर्माण गर्ने सिप	
विभिन्न वस्तुमा उपयुक्त रङ भर्ने सिप	
सामूहिक रूपमा म्युरल चित्र बनाउने सिप	
समग्र स्तर	

सहजकर्ताको हस्ताक्षर

अभिभावकको हस्ताक्षर

एकाइ ११

जीवहरूको वर्गीकरण

१. परिचय

यस एकाइको मुख्य उद्देश्य सिकारुलाई लक्षणका आधारमा जीवहरूको पहिचान गर्न र तिनलाई विभिन्न वर्गमा विभाजन गर्न सक्षम गराउनु रहेको छ । त्यसै गरी फरक फरक समूहमा रहेका जीवको विशेषताको तुलना गर्न, जनावर र बिरुवाको भाग पहिचान गर्न, ती भागको काम बताउन सक्ने बनाउनु पनि यस पाठको उद्देश्य रहेको छ । ती उद्देश्य पूरा गर्न यहाँ जनावरतर्फ मेरुदण्ड हुने र नहुने, फुल पार्ने र सोभै बच्चा जन्माउने जनावर छुट्याउन सिकारुलाई अभ्यास गराइन्छ भने बिरुवातर्फ बिरुवाका भाग, ती भागका कार्य तथा बिरुवाको साइजको आधारमा (भारपात, बुट्यान र रुख) तथा बिउमा रहेका फक्लेटाको आधारमा (एक दलीय र दुईदलीय) बिरुवाको वर्गीकरण गर्ने सिप विकासको अभ्यास गराइन्छ । यस एकाइका लागि प्रत्यक्षतर्फ ७ कार्यघण्टा र स्वनिर्देशिततर्फ १८ कार्यघण्टा गरी जम्मा २५ कार्यघण्टा रहेको छ ।

२. विषयवस्तु

लक्षणका आधारमा जनावर र बिरुवाको वर्णीकरण, ढाड हुने र नहुने, फुल पार्ने र सोभै बच्चा जन्माउने, फूल फुल्ने र नफुल्ने बिरुवा, कद (साइज) का आधारमा हुने वर्गीकरण, फक्लेटाका आधारमा हुने वर्गीकरण (एकदलीय र दुईदलीय बिरुवा)

३. सिकाइ उपलब्धि

(क) मेरुदण्ड भएका र नभएका जीवको पहिचान गरी मेरुदण्ड भएका जीवको सामान्य विशेषता बताउन

(ख) जमिनमा बस्ने र पानीमा बस्ने जनावरहरू चिन्न र तिनीहरूका विशेषता पहिचान गरी तुलना गर्न

(ग) विभिन्न किसिमका बिरुवाका भाग चिन्न तथा तिनको चित्र कोरी विभिन्न भागको नामाङ्कन गरी कार्य वर्णन गर्न

(घ) बिरुवालाई भारपात, बुट्यान र रुखमा वर्गीकरण गर्न र तिनीहरू बिच भिन्नता छुट्याउन

(ङ) जमिनमा पाइने र पानीमा पाइने बिरुवा चिन्न र तिनीहरूको विशेषता पहिचान गरी तुलना गर्न

(च) बिरुवाका बिउ, जरा, डाँठ, पातका लक्षण तुलना गरी तिनलाई एकदलीय र दुईदलीय समूहमा वर्गीकरण गर्न

४. सिकाइ सामग्री

घरगाउँ वरपर रहेका मेरुदण्ड हुने र नहुने जनावर तथा तिनका चित्र तथा म्युजियम स्पेसिमेन, फुल पार्ने र बच्चा जन्माउने जनावर, तिनका चित्र वा स्पेसिमेन, वरिपरि रहेका सानाठुला बिरुवा र तिनका चित्र वा स्पेसिमेन, बिरुवाका भाग वा तिनको चित्र, एकदलीय र दुईदलीय बिरुवा, तिनका चित्र वा स्पेसिमेन । जमिन र पानीमा पाइने जनावर र बिरुवाका चित्र वा स्पेसिमेन । उल्लिखित लक्षण बुझाउन आवश्यक पर्ने जनावर र बिरुवासम्बन्धी भिडियो

५. सहजीकरण कार्यकलाप

सुरुआती कार्यकलाप १ : कविता पठन

तलको कविता पढ्न लगाउनुहोस् र त्यसको आधारमा ढाड हुने र नहुने जनावरका लक्षण र उदाहरण भन्न लगाउनुहोस् । यस्तै अरु कविता बनाएर सिकारुलाई मुख्य कुरा टिपोट गरी भन्न लगाउनुहोस् :

नरम जिउ, नउभिने जनावर जति
ढाड नहुने समूह राखिन्छन् है साथी ।
माकुरा, जुका, झिँगा, गड्यौला पनि
जान्नु यिनलाई ढाड नहुने जनावर भनी ।
बलियो जिउ, ठाडो गरी उभिन नि सक्ने
बुझ ती हुन् जनावर ढाड हुने
गाई, गधा, घोडा, माछो, अनि पऱ्यो सर्प
यी सबै हुन जान साथी ढाड हुने वर्ग

मुख्य सिकाइ कार्यकलाप

कार्यकलाप १ : सूची निर्माण

(क) आफ्नो वरिपरि पाइने सिकारुले देखेका जनावरको सूची बनाउन लगाउनुहोस् । ती जनावरको अवलोकन गरी तिनलाई ढाड हुने र ढाड नहुनेमा समूह विभाजन गर्न लगाउनुहोस् । सिकारुले गरेको मिलेनमिलेको मूल्याङ्कन गरी पृष्ठपोषण दिनुहोस् :

ढाड हुने	ढाड नहुने

(ख) आफ्नो गाउँ छिमेकमा भएका जीवजन्तुको सूची बनाउन लगाउनुहोस् । ती जीवजन्तुमध्ये कुनले फुल पार्छन् र कुन कुनले सोझै बच्चा जन्माउँछन्, तालिका बनाएर छुट्याउन लगाउनुहोस् । सिकारुले गरेको मिले नमिले मूल्याङ्कन गरी आवश्यक पृष्ठपोषण दिनुहोस् :

फुल पार्ने	सोझै बच्चा जन्माउने

कार्यकलाप २ : अभ्यास

सिकाइ सामग्रीको कार्यकलाप २ र ४ सम्पन्न गर्न लगाउनुहोस् ।

कार्यकलाप ३ : वर्गीकरण

(क) पुराना पुस्तक वा पत्रपत्रिकाबाट थुप्रै खालका बोटबिरुवाका नामसहित चित्र सङ्कलन गर्न लगाउनुहोस् । यसरी सङ्कलित चित्र अवलोकन गरी ती बिरुवालाई झारपात बुट्यान वा रुख कुन समूहमा पर्छन्, पहिचान गरी उपयुक्त कोठामा नाम भर्नुहोस् :

झारपात	बुट्यान	रुख

(ख) विभिन्न खालका बिरुवाका पूर्ण चित्र अवलोकन गर्न लगाउनुहोस् । चित्रमा ती बिरुवाको जरा, पात र बिउको स्वरूप अध्ययन गर्न लगाउनुहोस् । त्यसैको आधारमा बिरुवालाई एकदलीय र दुईदलीय समूहमा विभाजन गर्नुहोस् :

एकदलीय बिरुवा	दुईदलीय बिरुवा

(ग) सिकारुलाई एउटा एउटा एकदलीय र दुईदलीय बिरुवाको पूर्ण चित्र दिनुहोस् । ती चित्रको अध्ययन गरी एकदलीय र दुईदलीय बिरुवाका लक्षणहरू लेख्नुहोस् ।

एकदलीय बिरुवा	दुईदलीय बिरुवा

कार्यकलाप ४ : वर्गीकरण

विभिन्न वातावरणमा बस्ने जनावरको चित्र सङ्कलन गर्न लगाउनुहोस् र वासस्थानको आधारमा जलचर (पानीमा बस्ने) र स्थलचर (जमिनमा बस्ने) मा समूह विभाजन गर्न लगाउनुहोस् ।

स्वनिर्देशित कार्यकलाप

कार्यकलाप १ : नमुना सङ्कलन

(क) आफ्नो छरछिमेकमा रहेका पानीमा हुने र जमिनमा हुने बिरुवाहरू वा तिनका नमुना सङ्कलन गर्नुहोस् । अभिभावकलाई सोधेर ती बिरुवाको नाम पत्ता लगाउनुहोस् । हरेक बिरुवाको पातलाई चार्ट पेपरमा टाँसेर नाम लेख्नुहोस् र अभिभावकलाई देखाउनुहोस् ।

(ख) घरमा रहेका अनाजका दाना सङ्कलन गर्नुहोस् । पानीमा भिजाएर केही समय राख्नुहोस् र बिउलाई उप्काएर त्यसमा कतिओटा फक्लेटा छन् हेर्नुहोस् । त्यसैको आधारमा ती बिरुवा एकदलीय हो कि दुईदलीय छुट्याउनुहोस् ।

कार्यकलाप २ : अभ्यास

सिकाइ सामग्रीको कार्यकलाप ४ र ५ सम्पन्न गरेर देखाउनुहोस् ।

६. प्रतिविम्बन

सिकारुका लागि

(क) कार्यकलाप गरेर मैले सिकेका कुरा :

(ख) कार्यकलाप गर्दाको मेरो अनुभव :

सहजकर्ताका लागि (यस एकाइमा मैले गर्नुपर्ने काम)

मेरुदण्ड हुने र नहुने जनावर पहिचान गर्दा तथा ती जनावरका विशेषता बताउँदा	
विभिन्न बिरुवाका भाग चिन्दा र काम बनाउँदा	
जमिन र पानीमा बस्ने जनावर चिन्दा र तिनका लक्षण बताउँदा	
जमिन र पानीमा बस्ने बिरुवा चिन्न र तिनका लक्षण बताउन	
झारपात, बुटा र रुख पहिचान गर्दा तथा लक्षण बताउँदा	
बिरुवाका लक्षणको तुलना गरी तिनलाई एकदलीय र दुईदलीय छुटयाउँदा	

७. मूल्याङ्कन र अभिलेखीकरण

सिकाइ सामग्रीको आफूलाई जाँच्नुहोस् शीर्षकअन्तर्गत प्रश्न नम्बर १,२ र ३ नम्बरका प्रश्न समाधान गर्न लगाउनुहोस् । विषय क्षेत्र र एकाइको सन्दर्भअनुसार मूल्याङ्कन पक्ष समेटेर लेख्ने र त्यसलाई सिकारुको पोर्टफोलियोमा राखिने पक्ष खुलाउने । (सिकारुको क्षमता १ र २ भएमा उपचारात्मक अभ्यासमा सहजीकरण गर्ने र सिकाइ उपलब्धि स्तर ३ वा ४ भएपछि मात्र अभिलेखीकरण गर्ने)

मूल्याङ्कनका आधार	**स्तर** (१,२,३ **र** ४)
ढाड हुने र नहुने जनावरको पहिचान र सामान्य विशेषता बताउने	
पानी र जमिनमा बस्ने जनावरको पहिचान तथा विशेषता बताउने	
पानी र जमिनमा बस्ने बिरुवाको पहिचान तथा विशेषता बताउने	
बिरुवाको विभिन्न भाग चिन्ने, चित्र कोर्ने तथा ती भागको कार्य बताउने	
बिरुवाका बिउ, पात, जराका लक्षणको जाँच गरी त्यसको आधारमा एकदलीय र दुईदलीय बिरुवा छुट्ट्याउने	
विभिन्न वस्तुमा उपयुक्त रङ भर्ने सिप	
सामूहिक रूपमा म्युरल चित्र बनाउने सिप	
समग्र स्तर	

सहजकर्ताको हस्ताक्षर

अभिभावकको हस्ताक्षर

एकाइ १२

सामाजिक समस्या र समाधान

१. परिचय

सामाजिक कुरीति नभएको, सबै मिलेर चाडपर्व मनाउने, समाजमा रहेका प्राकृतिक र सांस्कृतिक सम्पदाको संरक्षण गर्ने, अन्धविश्वास र भेदभाव नभएको, सामाजिक काममा सबैको सहभागिता रहने, एकअर्काप्रति सम्मान देखाउने, बालबालिकालाई उचित शिक्षा दिने चरित्र भएको समाजलाई असल समाज भनिन्छ । असल समाजमा मादक पदार्थ सेवन गर्ने, जुवातास खेल्ने, झैझगडा गर्ने र जातीय र लैङ्गिक विभेद गर्नु हुँदैनन् । यस्तो समाज निर्माणका लागि समाजमा रहेका सबै मानिसबिच एकता हुनुपर्छ । यिनै विषयको शिक्षा दिई असल नागरिक उत्पादन गर्नु यस एकाइको उद्देश्य हो । यस एकाइका लागि प्रत्यक्ष कक्षातर्फ ५ र स्वनिर्देशिततर्फ १५ गरी २० कार्यघण्टा छुट्याइएको छ ।

२. विषयवस्तु

असल समाजको परिचय, सामाजिक समस्या र तिनको समाधानका उपाय, समाजिक समस्या सामाधानमा समुदायमा रहेका संस्थाहरूको योगदान

३. सिकाइ उपलब्धि

(क) असल समाजको परिचय दिई निर्माणमा सहयोग गर्न

(ख) सामाजिक समस्याको पहिचान गर्न र समाधानका उपाय बताउन

(ग) सामाजिक समस्या समाधानमा स्थानीय टोल/समुदायस्तरमा भएका सङ्घसंस्थाको योगदान बताउन र सुरक्षित हुन

४. सिकाइ सामग्री

असल समाजका चरित्र लेखिएको चित्र, पोस्टर, वा भिडियो, सामाजिक समस्या देखाइएको चित्र, पोस्टर वा भिडियो, सामाजिक समस्या समाधानमा सङ्घसंस्थाको भूमिका

५. सहजीकरण कार्यकलाप

सुरुआती कार्यकलाप १ : (प्रत्यक्ष)

सिकारुलाई आफ्नो गाउँछिमेकमा रहेका सामाजिक समस्याको सूची बनाउन लगाउनुहोस् र हरेक समस्याबारे छाटो टिप्पणी लेख्न लगाउनुहोस् । सिकारुले लेखेको प्रतिवेदन मूल्याङ्कन गरी पृष्ठपोषण दिनुहोस् ।

मुख्य सिकाइ कार्यकलाप

कार्यकलाप १ : सूची निर्माण

सिकारुलाई आफ्नो गाउँ/टोलमा भएका अन्धविश्वास र कुरीतिको सूची बनाउन लगाउनुहोस् । ती कुरीति र अन्धविश्वास हटाउन के गर्न सकिन्छ, छलफल गरी प्रतिवेदन लेख्न लगाउनुहोस् । प्रतिवेदन मूल्याङ्कन गरी पृष्ठपोषण दिनुहोस् ।

कार्यकलाप २ : नाटक प्रदर्शन

सिकारुको समुदायमा भएको कुनै एउटा सामाजिक समस्या उठान गरी केही साथीहरू मिलेर एउटा नाटक प्रदर्शन गर्न

लगाउनुहोस् ।

कार्यकलाप ३ : गीत वा कविता गायन

सामाजिक कुरीति र अन्धविश्वासको विषयमा एउटा गीत वा कविता लेख्न लगाउनुहोस् र सबै मिलेर सस्वर पढ्नुहोस् वा गाउनुहोस् ।

स्वनिर्देशित कार्यकलाप

कार्यकलाप १ : नारा तयारी

अभिभावकसँग सोधी सामाजिक समस्याको सूची बनाउनुहोस् र ती समस्या निराकरणका लागि एउटा एउटा नारा तयार गरी चार्ट पेपरमा लेख्नुहोस् ।

क्रियाकलाप २ : अभ्यास

सिकाइ सामग्रीको पृष्ठ ११४ को कार्यकलाप ४ र ५ सम्पन्न गर्नुहोस् ।

६. प्रतिविम्बन :

सिकारुका लागि

(क) कार्यकलाप गरेर मैले सिकेका कुरा :

(ख) कार्यकलाप गर्दाको मेरो अनुभव :

सहजकर्ताका लागि (यस एकाइमा मैले गर्नुपर्ने काम)

असल समाजको परिचय दिँदा	
असल समाज निर्माणमा सहयोग गर्दा	
सामाजिक समस्याको पहिचान गर्दा	
सामाजिक समस्याको समाधानका उपाय सिकाउँदा	
सामाजिक समस्या समाधानमा स्थानीय सङ्घसंस्थाको योगदान बताउँदा	
सामाजिक समस्याबाट सुरक्षित हुँदा	

७. मूल्याङ्कन र अभिलेखीकरण

विषय क्षेत्र र एकाइको सन्दर्भअनुसार मूल्याङ्कन पक्ष समेटेर लेख्ने र त्यसलाई सिकारुको पोर्टफोलियोमा राखिने पक्ष खुलाउने । (सिकारुको क्षमता १ र २ भएमा उपचारात्मक अभ्यासमा सहजीकरण गर्ने र सिकाइ उपलब्धि स्तर ३ वा ४ भएपछि मात्र अभिलेखीकरण गर्ने)

मूल्याङ्कनका आधार	स्तर (१, २, ३ र ४)
असल समाजको परिचय दिन	
असल समाज निर्माणमा सहयोग गर्न	
सामाजिक समस्याको पहिचान गर्न	
सामाजिक समस्याको समाधानका उपाय सिकाउन	
सामाजिक समस्या समाधानमा स्थानीय सङ्घसंस्थाको योगदान बताउन	
सामाजिक समस्याबाट सुरक्षित हुन	
समग्र स्तर	

सहजकर्ताको हस्ताक्षर

अभिभावकको हस्ताक्षर

एकाइ १३ खाना र पोषण

१. परिचय

सिकारुलाई सन्तुलित भोजनबारे जानकारी गराउनु यस एकाइको उद्देश्य हो । यस एकाइको अध्ययनपछि सिकारुले कुन खानामा कुन पौष्टिक तत्त्व पाइन्छ भन्ने जान्नुका साथै सबै समूहबाट खाना छनोट गरी सन्तुलित खाना सेवन गर्न सक्ने छन् । हरेक बार खाना चारको मूलमन्त्रलाई आत्मसात गर्दै आफूले खाने खानामा अन्न समूह, गेडागुडी समूह, पशुजन्य समूह, फलफूल र तरकारी समूहबाट खाना छनोट गर्न सक्षम हुने छन् । त्यसै गरी अल्पपोषक खाना सेवन नगर्ने र नगर्न अरुलाई भन्न सक्ने छन् । यस एकाइको मूल उद्देश्य नै खानाको प्रकारबारे सिकारुलाई अभ्यस्त गराउँदै उनीहरूमा सन्तुलित भोजन सेवनको बानी विकास गर्नु हो ।

२. विषयवस्तु

सन्तुलित भोजन, शक्ति दिने खाना, अल्पपोषक खाना, कुपोषण

३. सिकाइ उपलब्धि

(क) खाना,पोषण र पोषक तत्त्वको परिचय दिई पोषक तत्त्वको कार्य उल्लेख गर्न

(ख) सन्तुलित खानाको परिचय दिन र खानेकुराको संरक्षण गर्ने तरिका बताउन

(ग) स्थानीय स्तरमा उत्पादन हुने खानेकुराको परिचय दिन

(घ) अल्पपोषक खानेकुराले स्वास्थ्यमा पार्ने असर बताउन र यसबाट टाढा रहन

४. सिकाइ सामग्री

सन्तुलित भोजनको चित्र, हरेक बार खाना चारका खाना समूहको तालिका र चित्र, अल्पपोषक खानाका चित्र, अन्न, सागपात, फलफूल र गेडागुडी, मासु परिकारका चित्र तथा भिडियो

५. सहजीकरण कार्यकलाप

सुरुआती कार्यकलाप १ : (प्रत्यक्ष)

शरीरलाई नभई नहुने मुख्य पोषक तत्त्व के के छन् ? ती पोषक तत्त्वले हाम्रो शरीरमा कुन कुन काम गर्छन् ? समूहमा छलफल गरी लेख्न लगाउनुहोस् । सिकारुले लेखेको कुरा समूहमा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

मुख्य सिकाइ कार्यकलाप

कार्यकलाप १ : खानाको वर्गीकरण

पुराना पुस्तक वा पत्रिकाबाट विभिन्न खालका खानाको चित्र काटेर निकाल्न लगाउनुहोस् । पोषक तत्त्वको आधारमा तिनलाई समूह समूह बनाएर कापीमा गमले टाँस्न लगाउनुहोस् । सिकारुले गरेको काम मूल्याङ्कन गरी पृष्ठपोषण दिनुहोस् ।

स्वनिर्देशित कार्यकलाप

कार्यकलाप १ : समूहीकरण

(क) पोषक तत्त्वको प्रत्येक समूहमा तपाईँले घरमा खाने खानेकुराबाट तीन तीनओटा खानाको नम लेख्नुहोस् :

कार्बोहाइड्रेट	प्रोटिन	चिल्लो	भिटामिन	खनिज

(ख) हरेक बार खाना चारको भनाइअनुसार कुनै चार खाना समावेश गरी पाँचओटा समूह बनाउनुहोस् :

समूह १	समूह २	समूह ३	समूह ४	समूह ५

आफूले गरेको कार्य सहजकर्तालाई देखाएर पृष्ठपोषण लिनुहोस् ।

(ग) तपाईँले आज खाएको खानालाई पोषक तत्त्वको स्रोतको आधारमा वर्गीकरण गुर्नहोस् । त्यो खाना सन्तुलित भए नभएको छलफल गरी निचोड निकाल्नुहोस् ।

कार्यकलाप २ : सूची निर्माण

तपाईँले देखेका अल्पपोषक खानेकुराको सूची तयार गर्नुहोस् । यी खानेकुरा सेवन गर्न किन उचित हुँदैन कारण लेख्नुहोस् ।

कार्यकलाप ३ : अभ्यास

(क) सिकाइ सामाग्रीको कार्यकलाप ४ र ५ सम्पन्न गर्नुहोस् । आफूले गरेको काम सहजकर्तालाई देखाउनुहोस् ।

(ख) सिकाइ सामाग्रीको पृष्ठ ११९ मा भएका प्रश्नको जवाफ लेखी सहजकर्तालाई देखाउनुहोस् ।

(ग) आफूलाई जाँच्नुहोस् शीर्षकअन्तर्गत पृष्ठ १२२ र १२३ मा भएका समस्याको समाधान गर्नुहोस् ।

६. प्रतिविम्बन

सिकारुका लागि

(क) कार्यकलाप गरेर मैले सिकेका कुरा :

(ख) कार्यकलाप गर्दाको मेरो अनुभव :

सहजकर्ताका लागि (यस एकाइमा मैले गर्नुपर्ने काम)

खाना, पोषण र पोषक तत्त्वको परिचय दिँदा	
पोषक तत्त्वका कार्य उल्लेख गर्दा	
सन्तुलित खानाबारे जानकारी गराउँदा	
खानेकुरा संरक्षणको गर्ने तरिका सिकाउँदा	
स्थानीय स्तरमा उतपादन हुने खानेकुरा बारे जानकारी गराउँदा	

अल्पपोषक खानेकुराको परिचय दिँदा	
अल्पपोषक खानेकुराले गर्ने असर बताउँदा र यसबाट टाढा रहन सिकाउँदा	

७. मूल्याङ्कन र अभिलेखीकरण

विषय क्षेत्र र एकाइको सन्दर्भअनुसार मूल्याङ्कन पक्ष समेटेर लेख्ने र त्यसलाई सिकारुको पोर्टफोलियोमा राखिने पक्ष खुलाउने । (सिकारुको क्षमता १ र २ भएमा उपचारात्मक अभ्यासमा सहजीकरण गर्ने र सिकाइ उपलब्धि स्तर ३ वा ४ भएपछि मात्र अभिलेखीकरण गर्ने)

मूल्याङ्कनका आधार	**स्तर** (१,२,३ **र** ४)
खाना, पोषण र पोषक तत्त्वको परिचय दिने	
पोषक तत्त्वका कार्य उल्लेख गर्ने	
सन्तुलित खानाबारे जानकारी दिने	
खानेकुरा संरक्षण गर्ने सिप	
स्थानीय स्तरमा उत्पादन हुने खानेकुराबारे जानकारी राख्ने	
अल्पपोषक खानेकुराको परिचय दिने	
अल्पपोषक खानेकुराले गर्ने असर बताउने र यसबाट टाढा रहन सक्ने	
समग्र स्तर	

सहजकर्ताको हस्ताक्षर   अभिभावकको हस्ताक्षर

एकाइ १४

एथलेटिक्स र जिम्नास्टिक्स

१. परिचय

शरीरलाई स्वस्थ र तन्दुरुस्त राख्न नियमित कसरत गर्नु आवश्यक हुन्छ । यसका लागि खेल खेल्न सकिन्छ । खेलकुद तथा कसरतले भोक लाग्ने, खाना रुच्ने, खाना पच्ने, निन्द्रा लाग्ने, जाँगर बढ्ने, रोगप्रतिरोधात्मक क्षमता बढ्छ । शरीरलाई स्वस्थ र तन्दरुस्त राख्न गरिने हिँडाइ, दौडाइ, उफ्राइ जस्ता कार्यकलापलाई एथलेटिक्स भनिन्छ । यस एकाइका लागि प्रत्यक्षतर्फ ३ र स्वनिर्देशित तर्फ ७ गरी १० कार्यघण्टा छुट्याइएको छ ।

२. विषयवस्तु

दौडमा क्राउच स्टार्ट गर्ने तरिका, ५० मिटर र १०० मिटर दौड, हाईजम्प, लामो उफ्राइ, पल्टने सिप, बार र पोलमा डोरीको भुन्डिने र झर्ने, स्किपिङ र घुमाएको लामो डोरी समूह स्किपिङ, शरीरको सन्तुलन

३. सिकाइ उपलब्धि

(क) उभिएर सुरु गर्ने दौड र समूहकमा विभिन्न दौड अभ्यास गर्न

(ख) ताल दौडमा क्रउच स्टार्ट गर्ने तरिका प्रदर्शन गर्न

(ग) ७५ मिटर र १०० मिटर दौडको सिप प्रदर्शन गर्न

(घ) कैँची तरिकाको हाईजम्पको सिप प्रदर्शन गर्न

(ङ) ठिक तरिकाले लामो उफ्राइको सिप प्रदर्शन गर्न

(च) क्रस स्किपिङ र घुमाएको लामो डोरी समूह स्किपिङ गर्न

(छ) पछाडिबाट बिस्तारै पल्टने सिपको प्रदर्शन गर्न

(ज) बार र पोलमा डोरीको भुन्डिने र झर्ने सिपको प्रदर्शन गर्न

(झ) छेउबाट मुढा झैँ पल्टने र काँधले टेकेर पल्टने सिपको प्रदर्शन गर्न

(ञ) शरीरलाई विभिन्न आकारमा सन्तुलन गराउने सिपको प्रदर्शन गर्न

४. सिकाइ सामग्री

एथ्लेटिक्स र कसरत गरेका चित्र, भिडियो

५. सहजीकरण कार्यकलाप

सुरुआती कार्यकलाप १ : (प्रत्यक्ष र स्वनिर्देशित)

सिकारुलाई ताल दौडमा क्राउच स्टार्ट गर्ने तरिको अभ्यास गर्न लगाउनुहोस् ।

मुख्य सिकाइ कार्यकलाप

कार्यकलाप १ : अभ्यास

(क) सिकाइ केन्द्रका खेल मैदानमा सिकारुलाई ५० मिटर र १०० मिटर दौडको अभ्यास गराउनुहोस् ।

(ख) सिकारुलाई एकअर्काको मद्दत लिएर शरीरको सन्तुलनको अभ्यास गराउनुहोस् ।

(ग) बारको मद्दत लिएर बारमा पल्टने सिपको अभ्यास गराउनुहोस् ।

(घ) बार र पोलमा चढ्ने र झर्ने सिपको अभ्यास गराउनुहोस् ।

स्वनिर्देशित कार्यकलाप

कार्यकलाप १ : अभ्यास

(क) घरमा गुन्द्री, राडी वा सुकुल ओछ्याएर मुढा झैँ पल्टने अभ्यास गर्नुहोस् ।

(ख) घरमा गुन्द्री, राडी वा सुकुल ओछ्याएर काँधले टेकेर पल्टने अभ्यास गर्नुहोस् ।

६. प्रतिविम्बन

सिकारुका लागि

(क) कार्यकलाप गरेर मैले सिकेका कुरा :

(ख) कार्यकलाप गर्दाको मेरो अनुभव :

सहजकर्ताका लागि (यस एकाइमा मैले गर्नुपर्ने काम)

एथलेटिक्स र कसरतको परिचय दिँदा	
क्राउच स्टार्ट गर्ने तरिका अभ्यास गर्दा	
हाईजम्प र लङजम्प सिपको प्रदर्शन गर्दा	
एकल स्किपिङ र समूह स्किपिङ अभ्यास गराउँदा	
पछाडिबाट पल्टने सिपको अभ्यास गराउँदा	
बार, पोल र डोरीमा झुन्डिने र झर्ने सिपको अभ्यास गराउँदा	
शरीरको सन्तुलन अभ्यास गराउँदा	

७. मूल्याङ्कन र अभिलेखीकरण

विषय क्षेत्र र एकाइको सन्दर्भअनुसार मूल्याङ्कन पक्ष समेटेर लेख्ने र त्यसलाई सिकारुको पोर्टफोलियोमा राखिने पक्ष खुलाउने । (सिकारुको क्षमता १ र २ भएमा उपचारात्मक अभ्यासमा सहजीकरण गर्ने र सिकाइ उपलब्धि स्तर ३ वा ४ भएपछि मात्र अभिलेखीकरण गर्ने)

मूल्याङ्कनका आधार	स्तर (१, २, ३ र ४)
एथलेटिक्स र कसरतको परिचय दिने	
क्राउच स्टार्ट गर्ने तरिका प्रदर्शन गर्ने सिप	
हाईजम्प र लङजम्पको सिप	
एकल स्किपिङ र समूह स्किपिङ्को सिप	
पछाडिबाट पल्टने कसरतको सिप	
बार, पोल र डोरीमा झुन्डिने र झर्ने सिप	
शरीरको सन्तुलनको सिप	
समग्र स्तर	

सहजकर्ताको हस्ताक्षर

अभिभावकको हस्ताक्षर

एकाइ १५ छपाइ, माटाको काम र निर्माण कार्य

१. परिचय

कुनै वस्तुको सतहमा रङ लगाएर त्यसको छापा निकाल्ने कामलाई छपाइ कार्य भनिन्छ । घोटेर, थिचेर, रगडेर तथा रङ छर्केर छपाइ कार्य गर्न सकिन्छ । छपाइ आकृतिमूलक र आकृतिविहीन हुन्छ । कागजलाई विभिन्न आकारमा काटेर स्टेनसिलबाट पनि छपाइ गर्न सकिन्छ । त्यस्ता छपाइमा डिजाइन र बुट्टा पनि भर्न सकिन्छ । माटालाई मुछेर विभिन्न आकृतिमा लैजान र आवश्यकीय सामान उत्पादन गर्न सकिन्छ । तारका टुक्रा, कागत र खेर जाने वस्तुबाट पनि विभिन्न उपयोगी सामान बनाउन सकिन्छ । यस एकाइको उद्देश्य सिकारुमा छपाइ, बुट्टा भर्ने कला, माटाका सामग्री उत्पादनको सिप तथा खेर जाने सामानबाट उपयोगी वस्तु निर्माणको सिप विकास गराउनु हो । यस एकाइका लागि प्रत्यक्षतर्फ ३ र स्वनिर्देशिततर्फ ७ गरी १० कार्यघण्टा छुट्याइएको छ ।

२. विषयवस्तु

छपाइको परिचय र कार्य, आकृतिमूलक र आकृतिविहीन छपाइ, माटाका नमुनाको तयारी, क्वाइल र स्लाब विधि, तारका टुक्राबाट आकृति निर्माण, खेर फालिने वस्तुबाट सामग्री निर्माण

३. सिकाइ उपलब्धि

(क) छपाइको परिचय दिन र विभिन्न किसिमका आकृतिलाई छपाइ गर्न

(ख) आकृतिमूलक र आकृतिविहीन प्रिन्टहरू निकाल्न र त्यसको प्रयोग गर्न

(ग) स्टेन्सिल छपाइ गर्न

(घ) क्वाइल, स्ल्याब विधिबाट विभिन्न आकारमा माटाका नमुना तयार गर्न र रङ्को प्रयोग गर्न

(ङ) तारका टुक्रा बङ्ग्याएर विभिन्न साधारण आकृति निर्माण गर्न

(च) कागजलाई काटेर वा च्यातेर कुनै वस्तुको नमुना तयार गर्न

(छ) खेर फालिने वस्तु सङ्कलन गरी तार, सिन्का, कागज, माटो, गुद, टेप आदिको प्रयोग गरी जोडेर निर्माण गर्न

४. सिकाइ सामग्री

कागत, पेन्सिल, माटो, सिक्का, स्टेन्सिल, रङ, तार, खेर फालिने वस्तु

५. सहजीकरण कार्यकलाप

सुरुआती कार्यकलाप १ : (प्रत्यक्ष र स्वनिर्देशित)

एउटा सिक्कालाई टेबलमा राखेर त्यसमाथि सेतो कागज राख्नुहोस् । अब माथिबाट सहतमा पेन्सिलले रगड्नुहोस् । कागजमा के दखियो ? छलफल गरी निष्कर्ष लेख्न लगाउनुहोस् ।

मुख्य सिकाइ कार्यकलाप

कार्यकलाप १ : छपाइ कार्य

(क) आफ्नो वरिपरिको बोटलको बिर्को, तामाको ढक आदि लिन लगाउनुहोस् र सिकारुलाई रङ लगाउन लाउनुहोस् ।

अब कागजमा त्यसको छाप लगाउन लाउनुहोस् ।

(ख) सिकारुलाई एउटा स्टेन्सिल दिएर सिकाइ केन्द्रमा रहेका आफ्ना पाँच जना साथीको नाम लेख्न लगाउनुहोस् । मसी प्रयोग गरी ती नाम छपाउन लगाउनुहोस् ।

स्वनिर्देशित कार्यकलाप

कार्यकलाप १ : अभ्यास

(क) उन्यू (फर्न) को पात टिपेर हातको हत्केलाको विपरीतमा उल्टोतिरबाट राख्नुहोस् । अब जोडले अर्को हातले हिर्काउनुहोस् । के त्यहाँ छाप बस्यो ? हातमा बसेको छाप अभिभावकलाई देखाउनुहोस् ।

(ख) आलुलाई ठिक बिचमा काट्नुहोस् । त्यसको काटिएको भागमा उल्टो अक्षर (क्यापिटल ए, एम, ओजस्ता) लेख्नुहोस् । त्यसलाई मसी वा रङमा चोबेर कागजमा छाप हान्नुहोस्

कार्यकलाप २ : निमन्त्रणा कार्ड निर्माण

विभिन्न खाले निमन्त्रणा कार्डका नमुना हेरेर आफ्नो जन्म दिनका लागि एउटा निमन्त्रणा कार्ड बनाउनुहोस् र अभिभावकलाई देखाउनुहोस् ।

कार्यकलाप ३ : आकार र आकृति निर्माण

(क) ढुङ्गा वालुवा नमिसिएको नरम माटो मुछेर डल्लो आकृतिका लानुहोस् । अब आफूले देखेका फलफूलको आकार बनाउनुहोस् र त्यसमा उचित रङ प्रयोग गर्नुहोस् ।

(ख) माटाको क्वाइल र स्ल्याब आकार बनाउनुहोस् । ती आकार जोडेर विभिन्न भाँडा र आकृति बनाउनुहोस् । आफूले बनाएका सामान अभिभावकलाई देखाउनुहोस् ।

(ग) तारको प्रयोग गरी बिरुवा, मानव अस्थिपञ्जर जस्ता आकृति निर्माणको अभ्यास गर्नुहोस् ।

कार्यकलाप ४ : अभ्यास

(क) सिकाइ सामाग्रीमा रहेका कार्यकलाप १० र ११ सम्पन्न गर्नुहोस् ।

(ख) अभिभावकको सहयोग लिई पुराना खेर जाने सामान प्रयोग गरी विभिन्न सामग्री बनाउनुहोस् । आफूले बनाएका सामग्री प्रत्यक्ष कक्षाको समयमा सहजकर्तालाई देखाउनुहोस् ।

६. प्रतिविम्बन

सिकारुका लागि

(क) कार्यकलाप गरेर मैले सिकेका कुरा :

(ख) कार्यकलाप गर्दाको मेरो अनुभव :

सहजकर्ताका लागि (यस एकाइमा मैले गर्नुपर्ने काम)

छपाइको परिचय दिन सिकाउँदा	
विभिन्न खाले आकृतिलाई छपाइ गर्ने सिप सिकाउँदा	
आकृतिमूलक र आकृतिविहीन प्रिन्टहरू निकाल्न लगाउँदा र त्यसको प्रयोग गर्दा	

स्टेन्सिलबाट छपाइ गर्दा	
क्याइल र स्ल्याब विधिबाट विभिन्न खाले माटाका नमुना तयार गर्दा र रङ भर्दा	
तारका टुक्राबाट विभिन्न आकृतिहरू निर्माण गर्दा	
कागजका टुक्राबाट वस्तुको नमुना बनाउँदा	
खेर जाने वस्तुबाट सामान निर्माण गराउँदा	

७. मूल्याङ्कन र अभिलेखीकरण

विषय क्षेत्र र एकाइको सन्दर्भअनुसार मूल्याङ्कन पक्ष समेटेर लेख्ने र त्यसलाई सिकारुको पोर्टफोलियोमा राखिने पक्ष खुलाउने। (सिकारुको क्षमता १ र २ भएमा उपचारात्मक अभ्यासमा सहजीकरण गर्ने र सिकाइ उपलब्धि स्तर ३ वा ४ भएपछि मात्र अभिलेखीकरण गर्ने)

मूल्याङ्कनका आधार	**स्तर** (१, २, ३ **र** ४)
छपाइको परिचय दिन सिकाउने	
विभिन्न खाले आकृतिलाई छपाइ गर्ने सिप सिकाउने	
आकृतिमूलक र आकृतिविहीन प्रिन्टहरू निकाल्न लगाउने	
स्टेन्सिलबाट छपाइ गर्दा	
क्याइल र स्ल्याब विधिबाट विभिन्न खाले माटाका नमुना तयार गर्ने र रङ भर्ने	
तारका टुक्राबाट विभिन्न आकृति निर्माण गर्न लगाउने	
काठमा भएका विभिन्न रेसाको छपाइ गर्ने सिप	
खेर जाने वस्तुबाट सामान निर्माण गर्ने सिप	
समग्र स्तर	

सहजकर्ताको हस्ताक्षर   अभिभावकको हस्ताक्षर

एकाइ १६

जीवन प्रक्रिया

१. परिचय

यस एकाइको अध्ययनपश्चात् सिकारुले जीवन प्रक्रिया र जीवको जीवनचक्रसम्बन्धी कुरा बुझ्न सक्षम हुने छन्। जनावर तथा बिरुवाको हुने पोषण, निष्कासन, श्वासप्रश्वास, परिवहन र प्रजननजस्ता प्रक्रिया नै जीवन प्रक्रिया हुन् भनी बुझ्ने छन्। त्यसै गरी जीवको जीवनचक्रमा विभिन्न चरण हुन्छन् र ती चरण जीवको शारीरिक विकासका अवस्था हुन् भन्ने धारणा विकास हुने छ। यस एकाइको अध्ययनबाट सिकारुले कुखुरा र मकैको जीवन चक्रका अवस्था चिन्न, वर्णन गर्न र तिनको चित्र कोर्न सक्षम हुने छन्। यस एकाइका लागि प्रत्यक्ष तर्फ ४ कार्यघण्टा र स्वनिर्देशित तर्फ ११ कार्यघण्टा गरी १५ कार्यघण्टा छुट्याइएको छ।

२. विषयवस्तु

कुखुराको जीवन चक्र र मकैको जीवनचक्र

३. सिकाइ उपलब्धि

(क) जनावरका विकासका चरण वर्णन गर्न

(ख) पुतलीको जीवनचक्रका विभिन्न अवस्था अवलोकन गरी पहिचान गर्न र ती अवस्थाको वर्णन गर्न

(ग) बिउबाट बिरुवा हुर्काउन र विभिन्न चरण अवलोकन गरी वर्णन गर्न

(घ) पोषण, निष्कासन, श्वासप्रश्वास, परिवहन र प्रजनन क्रियालाई जीवन प्रक्रियाका रूपमा व्याख्या गर्न

(ङ) जीवन प्रक्रियाको आधारमा जनावर र बिरुवाबिच भिन्नता छुट्याउन

४. सिकाइ सामग्री

विभिन्न जीवन प्रक्रियाका चित्र, कुखुरा र मकैको जीवनचक्रका चित्र, स्लाइड, स्पेसिमेन र भिडियो

५. सहजीकरण कार्यकलाप

सुरुआती कार्यकलाप १ : चित्र वर्णन

के तपाईँले कुखुराको अन्डा देख्नुभएको छ ? अन्डाबाट चल्ला र चल्ला बढेर माउ वा भाले भएको देख्नुभएको छ ? जस्ता प्रश्नसँगै मस्तिष्क मन्थन गराउनुहोस्। जनावर तथा बोट बिरुवाका जीवनचक्रका अवस्था झल्कने चित्र देखाएर जीवहरूको जीवनमा विभिन्न अवस्था आउँछन् भन्ने जानकारी दिनुहोस्।

मुख्य सिकाइ कार्यकलाप

कार्यकलाप १ : चित्र वर्णन

(क) कुखुराको जीवनचक्रका विभिन्न अवस्था रहेका चित्र देखाउनुहोस् र ती चित्रलाई जीवनचक्रको विकासक्रममा मिलाउन लगाउनुहोस्। त्यसपछि त्यस्तै चित्र कापीमा कोर्न लगाउनुहोस्। अब ती चित्रका बारेमा भन्न वा लेख्न लगाउनुहोस्। आवश्यक पृष्ठपोषण दिनुहोस्।

(ख) मकैको जीवनचक्रको चित्र हेरेर त्यसलाई कापीमा टाँस्न लगाउनुहोस् । अब त्यो चित्रमा देखिएका परिवर्तन उल्लेख गरी छोटो बयान गर्न लगाउनुहोस् । आवश्यक भए पृष्ठपोषण दिनुहोस् ।

कार्यकलाप २ : बुँदा टिपोट

मकैको जीवनचक्रको भिडियो हेर्न लगाई त्यसका मुख्य बुँदा टिपोट गर्न लगाउनुहोस् । आवश्यक भए पृष्ठपोषण दिनुहोस् ।

कार्यकलाप ३ : अभ्यास

सिकाइ सामग्रीको सहजीकरण कार्यकलापअन्तर्गत कार्यकलाप ५ र ६ को सहजीकरण गर्नुहोस् ।

स्वनिर्देशित सिकाइ

कार्यकलाप १ : प्रयोग र प्रतिवेदन

कुनै एउटा माटाको भाँडामा थोरै माटो राखी बोडीका केही दाना रोप्नुहोस् । अब दिनदिनै पानी हाल्दै जानुहोस् । बिउपछि के कस्ता परिवर्तन देखा पर्छन, नोट गर्नुहोस् र पछि बिरुवामा हुने परिवर्तन समेत नोट गर्नुहोस् । त्यसको आधारमा एउटा प्रतिवेदन तयार गर्नुहोस् । घरमा अभिभावकलाई प्रतिवेदन सुनाउनुहोस् ।

कार्यकलाप २ : अन्तर्वार्ता र प्रतिवेदन

गाउँका बुढापाका मानिसलाई सोधी पुतली, मौरी, तोरी आदिको जीवनचक्रको विभिन्न अवस्थाबारे जानकारी लिनुहोस् र अलगअलग प्रतिवेदन तयार गर्नुहोस् । सो प्रतिवेदन प्रत्यक्ष कक्षामा आएका बखत सहजकर्तालाई देखाउनुहोस् ।

६. प्रतिविम्बन

सिकारुका लागि

(क) कार्यकलाप गरेर मैले सिकेका कुरा :

(ख) कार्यकलाप गर्दाको मेरो अनुभव :

सहजकर्ताका लागि (यस एकाइमा मैले गर्नुपर्ने काम)

जनावरका विकासका चरण वर्णन गर्दा	
कुखुराका जीवनचक्रका विभिन्न अवस्थाको अवलोकन गरी पहिचान गर्दा र ती अवस्थाको वर्णन गर्दा	
मकैको जीवनचक्रका विभिन्न अवस्थाको अवलोकन गरी पहिचान गर्दा र ती अवस्थाको वर्णन गर्दा	
बिउबाट बिरुवा हुर्काउँदा विभिन्न चरण अवलोकन गरी वर्णन गर्दा	
पोषण निष्कासन, श्वासप्रश्वास, परिवहन र प्रजनन क्रियालाई जीवन प्रक्रियाको रूपमा व्याख्या गर्दा	
जीवन प्रक्रियाको आधारमा जनावर र बिरुवाबिच भिन्नता छुट्याउँदा	

७. मूल्याङ्कन र अभिलेखीकरण

पुस्तकको आफूलाई जाँच्नुहोस् शीर्षकमा भएका अभ्यास गर्न लगाउनुहोस् र सिकारुको सिकाइस्तर पहिचान गर्नुहोस् । विषय क्षेत्र र एकाइको सन्दर्भअनुसार मूल्याङ्कन पक्ष समेटेर लेख्ने र त्यसलाई सिकारुको पोर्टफोलियोमा राखिने पक्ष खुलाउने । (सिकारुको क्षमता १ र २ भएमा उपचारात्मक अभ्यासमा सहजीकरण गर्ने र सिकाइ उपलब्धि स्तर ३ वा ४ भएपछि मात्र अभिलेखीकरण गर्ने)

मूल्याङ्कनका आधार	**स्तर** (१, २, ३ र ४)
जनावरका विकासका चरण वर्णन गर्न	
कुखुराको जीवन चक्रको विभिन्न अवस्था अवलोकन गरी पहिचान गर्न र ती अवस्थाको वर्णन गर्न	
मकैको जीवन चक्रको विभिन्न अवस्था अवलोकन गरी पहिचान गरी र ती अवस्थाको वर्णन गर्न	
बिउबाट बिरुवा हुर्काउँदा र त्यसका विभिन्न चरणको वर्णन गर्न	
पोषण, निष्कासन, श्वासप्रश्वास, परिवहन र प्रजननलाई जीवन प्रक्रियाको रूपमा व्याख्या गर्न	
जीवन प्रक्रियाको आधारमा बनावर र बिरुवाबिच भिन्नता बताउन	
समग्र स्तर	

सहजकर्ताको हस्ताक्षर अभिभावकको हस्ताक्षर

एकाइ १७

हाम्रो विगत

१. परिचय

यस एकाइको उद्देश्य सिकारुलाई आफ्नो विगतबारे जानकारी राख्न सक्षम बनाउनु हो । यसमा सिकारुले आफ्नो देशको नाम किन नेपाल रहन गयो भन्नेबारे धेरैओटा कारण सिक्ने छन् । सिकारुले आफ्नो गाउँको नाम, त्यो नाम राखिनुको कारणबारे खोज गरी सत्यतथ्य पत्ता लगाउन सक्ने छन् । यस एकाइबाट सिकारुले कुनै पनि गाउँ, समाज वा देशको विगत र वर्तमानको तुलना गर्न सक्ने छन् । नयाँ समयसँगै भएका विकासका कार्य बताउन र हिजोको अवस्थाबारे प्रष्ट पार्न सक्षम हुने छन् । त्यसै गरी विभिन्न सङ्घसंस्था र क्लबले समाजको परिवर्तनमा भूमिका खेल्न सक्छन् भन्ने कुरा सिकारुले बुझ्नुहुने छ । यस एकाइमार्फत सिकारुले हाम्रो देश तथा समाज निर्माणमा पुर्खाले गरेको योगदान बताउन र पुर्खाप्रति सम्मान प्रकट गर्न सक्ने छन् । यस एकाइका लागि प्रत्यक्षतर्फ ४ र स्वनिर्देशित कार्यकलापतर्फ १४ गरी १८ कार्यघण्टा तोकिएको छ ।

२. विषयवस्तु

नेपाल शब्दको उत्पतिका कारण, आफू रहेको समुदायको विगत र वर्तमान, आफ्नो समुदायमा रहेका प्राकृतिक तथा सांस्कृतिक सम्पदा

३. सिकाइ उपलब्धि

(क) आफू रहेको समुदायको विगत र बर्तमान बताउन

(ख) आफ्नो गाउँ ठाउँको नाम र सो नाम रहनुको कारण बताउन

(ग) आफ्नो पुर्खाको योगदान एवम् समुदायमा योगदान गर्ने व्यक्तिको पहिचान गरी सम्मान गर्न

(घ) नेपाल शब्दको उत्पत्तिसम्बन्धी विभिन्न किंवदन्ती बताउन

४. सिकाइ सामग्री

विकास निर्माणसम्बन्धी चित्र एवम् भिडियो, प्राकृतिक सम्पदा र सांस्कृतिक सम्पदाका चित्र, नेपालको उत्पत्तिबारे लेखिएका पोस्टर, लुम्बिनी, बडिमालिका, सगरमाथा, स्कुल, अस्पताल आदिका चित्र

५. सहजीकरण कार्यकलाप

सुरुआती कार्यकलाप १ : किंवदन्ती वर्णन

सिकारुलाई हाम्रो देशको नाम नेपाल रहनुका पछाडि के कस्ता किंवदन्ती रहेका छन्, खोजी गरी लेख्न लगाउनुहोस् । सिकारुले लेखेको कुरा मूल्याङ्कन गरी पृष्ठपोषण दिनुहोस् ।

मुख्य सिकाइ कार्यकलाप

कार्यकलाप १ : स्थान वर्णन

ज्येष्ठ नागरिकसँग सोधपुछ गरी सिकाइ केन्द्र वरिपरि रहेका सांस्कृतिक र ऐतिहासिक स्थलको बारेमा सिकारुलाई प्रतिवेदन लेख्न लगाउनुहोस् । उक्त प्रतिवेदनको मूल्याङ्कन गरी आवश्यक सुधारका लागि पृष्ठपोषण दिनुहोस् ।

स्वनिर्देशित कार्यकलाप

कार्यकलाप ३ : तालिकीकरण

(क) तपाईँले हाल बसोबास गरेको गाउँ, पुर्ख्यौली थलोसम्बन्धी जानकारी तलको तालिकामा भर्नुहोस् । यसका लागि अभिभावकको सहायता लिनुहोस् :

स्थान	गाउँ/सहर	जिल्ला	प्रदेश
पुर्ख्यौली थलो			
हाल बसेको ठाउँ			

(ख) तपाईँको घरमा अहिले खाने, लाउने र चाड पर्व मनाउने कुरामा पहिले र अहिलेमा के कस्ता अन्तर आएका छन् अभिभावकसँग सोधेर लेख्नुहोस् । आफूले लेखेको कुरा अभिभावकलाई सोधेर पृष्ठपोषण लिनुहोस् :

समय	खानेकुरा	पहिरन/वेशभूषा	चाडपर्व
पहिले			
अहिले			

कार्यकलाप २ : अभ्यास

(क) सिकाइ सामग्री (सिकाइ सामग्री) को पृष्ठ १५५ को कार्यकलाप ४ र ५ गर्नुहोस् ।

(ख) सिकाइ सामाग्रीको पेज १५३ र १५४ मा रहेका प्रश्नको जवाफ लेख्नुहोस् । प्रत्यक्ष कक्षाका बेला आफूले लेखेको उत्तर सहजकर्तालाई देखाउनुहोस् ।

(ग) सिकाइ सामग्रीको आफूलाई जाँच्नुहोस् शीर्षकमा रहेका प्रश्न (पृष्ठ १५६ र १५७) को जवाफ कापीमा लेख्नुहोस् र आफ्नो प्रत्यक्ष कक्षामा सहजकर्तालाई आफूले लेखेको जवाफ देखाउनुहोस् ।

६. प्रतिविम्बन

सिकारुका लागि

(क) कार्यकलाप गरेर मैले सिकेका कुरा :

(ख) कार्यकलाप गर्दाको मेरो अनुभव :

सहजकर्ताका लागि (यस एकाइमा मैले गर्नुपर्ने काम)

सिकारु बसेको समुदायको विगतबारे सिकाउँदा	
सिकारु बसेको समुदायको वर्तमानबारे सिकाउँदा	
आफ्नो गाउँको नाम भन्दा र सो नाम रहनुको कारण बताउँदा	
आफ्नो पुर्खाको योगदानबारे बताउँदा	
समुदायमा योगदान गर्ने व्यक्तिको पहिचान गर्न	

नेपाल शब्दको उत्पत्तिका किंवदन्ती सुनाउन	

७. मूल्याङ्कन र अभिलेखीकरण

विषय क्षेत्र र एकाइको सन्दर्भअनुसार मूल्याङ्कन पक्ष समेटेर लेख्ने र त्यसलाई सिकारुको पोर्टफोलियोमा राखिने पक्ष खुलाउने । (सिकारुको क्षमता १ र २ भएमा उपचारात्मक अभ्यासमा सहजीकरण गर्ने र सिकाइ उपलब्धि स्तर ३ वा ४ भएपछि मात्र अभिलेखीकरण गर्ने)

मूल्याङ्कनका आधार	**स्तर** (१, २, ३ **र** ४)
सिकारु बसेको समुदायको विगतबारे भन्न	
सिकारु बसेको समुदायको वर्तमानबारे सिक्न	
आफ्नो गाउँको नाम भन्दा र सो नाम रहनुको कारण बताउन	
आफ्नो पुर्खाको योगदानबारे बताउन	
समुदायमा योगदान गर्ने व्यक्तिको पहिचान गर्न	
नेपाल शब्दको उत्पत्तिका किंवदन्ती सुनाउन	
समग्र स्तर	

सहजकर्ताको हस्ताक्षर   अभिभावकको हस्ताक्षर

एकाइ १८ रोग, धूमपान र मद्यपान

१. परिचय

सिकारुलाई दूषित हावा र पानीबाट सर्ने रोगबारे जानकारी दिन यो एकाइ राखिएको हो । यसका साथै यस एकाइमा किरा र जनावरको टोकाइबाट लाग्ने रोगहरूबारे पनि उल्लेख छ। धूमपान र मद्यपानका कारण लाग्ने रोगबारे पनि यसमा उल्लेख छ। धूमपान र मद्यपानबाटका व्यक्ति, परिवार र समाजमा पार्ने असरबारे पनि यस एकाइमा उल्लेख गरिएको छ। माथि उल्लेख भएका रोगबाट बच्न अपनाउनुपर्ने उपायसमेत यसमा उल्लेख छ। सिकारुमा यी सबै विषय सम्प्रेषण गर्ने उद्देश्यबाट नै यो एकाइ राखिएको हो। यस एकाइका लागि प्रत्यक्षतर्फ ३ र स्वनिर्देशिततर्फ ७ गरी १० कार्यघण्टा छुट्याइएको छ।

२. विषयवस्तु

वायु प्रदूषण र यसका असर, पानी प्रदूषण र यसका असर, सर्ने र नसर्ने रोग, धूमपान र मद्यपान, जनावरको टोकाइबाट सर्ने रोग, यी सबै रोगबाट बच्ने उपाय

३. सिकाइ उपलब्धि

(क) सरुवा रोग एवम् प्रत्यक्ष सम्पर्कबाट सर्ने रोगको परिचय दिन र रोकथामका उपाय बताउन

(ख) दूषित खाना र पानीबाट सर्ने रोगको परिचय दिन र रोकथामका उपाय अवलम्बन गर्न

(ग) दूषित हावाबाट सर्ने रोगको परिचय दिन र रोगथामका उपाय अवलम्बन गर्न

(घ) किराको टोकाइबाट सर्ने रोगको परिचय दिन र रोकथामका उपाय बताउन

(ङ) जनावरको टोकाइबाट सर्ने रोगको परिचय दिन र रोकथामका उपाय बताउन

(च) धूमपान, मद्यपानको परिचय, कारण र असर बताउन

(छ) धूमपान र मद्यपानको प्रयोगले व्यक्ति, परिवार र समुदायमा पार्ने असरको सूची बनाउन र बच्ने उपाय बताउन

४. सिकाइ सामग्री

हावा र पानीबाट सर्ने रोगको चित्र तथा भिडियो, सर्ने र नसर्ने रोगका चित्र, धूमपान र मद्यपान असर लेखिएको चित्र, धूमपान र मद्यपानबाट हुने असर लेखिएको चित्र वा भिडियो

५. सहजीकरण कार्यकलाप

सुरुआती कार्यकलाप १ : छलफल र प्रतिवेदन

(क) हावाबाट कसरी रोग सर्छ ? यसरी सर्ने रोग के के होलान् ? यस्ता रोगबाट बच्न के कस्ता उपाय अवलम्बन गर्न सकिन्छ ? यी प्रश्नमा सिकारुबिच छलफल गराई प्रतिवेदन लेख्न लगाउनुहोस् ।

(ख) पानीबाट कसरी रोग सर्छ ? यसरी सर्ने रोग के के होलान् ? यस्ता रोगबाट बच्न के कस्ता उपाय अवलम्बन गर्न सकिन्छ ? यी प्रश्नमा सिकारुबिच छलफल गराई प्रतिवेदन लेख्न लगाई कक्षामा प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।

कार्यकलाप २ : छलफल र टिपोट

धूमपान र मद्यपानबाट लाग्ने रोग के के होलान् सिकारुबिच स्वतन्त्र छलफल गर्न दिएर टिपोट बनाउन लगाउनुहोस् । उक्त टिपोट मूल्याङ्कन गरी पृष्ठपोषण दिनुहोस् ।

कार्यकलाप ३ : सूची निर्माण

तपाईँले देखेका र जानेका सर्ने र नसर्ने रोगको सूची बनाउनुहोस् । आफूले बनाएको सूची मिले नमिलेको थाहा पाउन सहजकर्ताको सहयोग लिनुहोस् ।

स्वनिर्देशित कार्यकलाप

कार्यकलाप १ : टिपोट

(क) जनावरहरूबाट मानिसमा सर्ने रोग के के छन् ? ती रोग कसरी सर्छन् ? अभिभावकसँग सोधी छोटो टिपोट बनाउनुहोस् ।

(ख) किराको टोकाइबाट हुने रोगको सूची बनाउनुहोस् । यी रोगबाट बच्न के कस्ता उपाय अपनाउन सकिन्छ ? घरनजिकैका स्वास्थ्यकर्मीलाई सोधेर लेख्नुहोस् । आफूले लेखेको कुरा अभिभावकलाई सुनाउनुहोस् ।

कार्यकलाप २ : सोधखोज र प्रतिवेदन

अभिभावकको सहयोगबाट आफ्नो परिवारमा पहिले पहिलेका सदस्यलाई के कस्ता रोग लागेका थिए ? ती रोगको निदानमा के कस्ता उपाय अपनाइए ? एउटा प्रतिवेदन तयार गर्नुहोस् ।

कार्यकलाप ३ : नारा निर्माण

सरुवा रोगबाट बच्न सचेतना जगाउने हिसाबबाट पाँचओटा नारा लेख्नुहोस् । ती नाराहरू अभिभावकलाई देखाउनुहोस् ।

कार्यकलाप ४ : अभ्यास

(क) सिकाइ सामाग्रीको पृष्ठ १६१ को कार्यकलाप ६ र ७ पूरा गर्नुहोस् ।

(ख) पृष्ठ १५९ र १६० मा रहेका प्रश्नको जवाफ कापीमा लेख्नुहोस् । आफूले दिएको जवाफ मिलेनमिलेको थाहा पाउन सहजकर्तालाई मूल्याङ्कनका लागि दिनुहोस् ।

(ग) आफूलाई जाँच्नुहोस् शीर्षकअन्तर्गतका प्रश्नको जवाफ दिनुहोस् र आफूले लेखेका जवाफ मूल्याङ्कनका लागि सहजकर्तालाई दिनुहोस् ।

६. प्रतिविम्बन

सिकारुका लागि

(क) कार्यकलाप गरेर मैले सिकेका कुरा :

(ख) कार्यकलाप गर्दाको मेरो अनुभव :

सहजकर्ताका लागि (यस एकाइमा मैले गर्नुपर्ने काम)

सर्ने र नसर्ने रोगको उदाहरणसहित परिचय दिँदा	
सरुवा रोगका रोकथामका उपाय बताउँदा	

दूषित खानपानबाट सर्ने रोगबारे बताउँदा	
दूषित खानपानबाट सर्ने रोगहरूको रोकथामबारे सिकाउँदा	
दूषित हावाबाट सर्ने रोगको परिचय दिँदै तिनको रोकथामका उपाय अवलम्बन गर्न लगाउँदा	
किराको टोकाइबाट सर्ने रोग र ती रोगको रोकथामका उपाय अपनाउँदा	
जनावरको टोकाइबाट सर्ने रोग र ती रोगको रोकथामका उपाय अपनाउँदा	
धूमपान र मद्यपानका असर र कारण बताउँदा	
धूमपान र मद्यपानका प्रयोगबाट बच्ने उपाय अवलम्बन गराउँदा	

७. मूल्याङ्कन र अभिलेखीकरण

विषय क्षेत्र र एकाइको सन्दर्भअनुसार मूल्याङ्कन पक्ष समेटेर लेख्ने र त्यसलाई सिकारुको पोर्टफोलियोमा राखिने पक्ष खुलाउने । (सिकारुको क्षमता १ र २ भएमा उपचारात्मक अभ्यासमा सहजीकरण गर्ने र सिकाइ उपलब्धि स्तर ३ वा ४ भएपछि मात्र अभिलेखीकरण गर्ने)

मूल्याङ्कनका आधार	स्तर (१, २, ३ र ४)
सर्ने र नसर्ने रोगको उदाहरणसहित परिचय दिने	
सरुवा रोगका रोकथामका उपाय पालना गर्ने	
दूषित खानपानबाट सर्ने रोगबारे बताउन सक्ने	
दूषित खानपानबाट सर्ने रोगको रोकथामका उपाय अवलम्बन गर्ने	
दूषित हावाबाट सर्ने रोगको परिचय दिँदै तिनको रोकथामका उपाय अवलम्बन गर्ने	
किराको टोकाइबाट सर्ने रोग र ती रोगको रोकथामका उपाय अपनाउने	
जनावरको टोकाइबाट सर्ने रोग र ती रोगको रोकथामका उपाय अपनाउने	
धूमपान र मद्यपानका असर र कारण बताउने	
धूमपान र मद्यपानका प्रयोगबाट बच्ने उपाय अवलम्बन गर्ने	
समग्र स्तर	

सहजकर्ताको हस्ताक्षर   अभिभावकको हस्ताक्षर

एकाइ १९ साधारण स्थानीय खेल

१. परिचय

गाउँघरमा खेलिने साधारण नियम भएका खेललाई साधारण खेल भनिन्छ। चोर पुलिस, आसपास, रुमाल लुकाइ, छोइ, बाघचाल, लट्ठी टिप्ने खेल आदि त्यस खालका खेल हुन्। स्थानीय सामग्री र नियम प्रयोग गरी खेलिने खेललाई स्थानीय खेल भनिन्छ। यस एकाइको अध्ययनबाट सिकारुले स्थानीय खेल खेल्ने सिप आर्जन गर्ने छन्। यस एकाइमा फुटबल, बास्केट बल, डजबल र रिलेबल आदि खेलबारे समेत उल्लेख भएको छ। सिकारुमा ती खेलबारे जानकारी दिन, आकर्षण बढाउन तथा अभ्यास गराई त्यससम्बन्धी सिप विकास गर्नु यस एकाइको उद्देश्य हो। प्रत्यक्षतर्फ ४ र स्वनिर्देशिततर्फ ८ गरी यस एकाइका लागि १२ कार्यघण्टा छुट्याइको छ।

२. विषयवस्तु

बाघचाल, लट्ठी टिप्ने खेल, फुटबल, बास्केट बल, डज बल र रिले बल

३. सिकाइ उपलब्धि

(क) साधारण खेलको परिचय र महत्त्वको चर्चा गर्न

(ख) स्थानीय खेलको महत्त्व बुझाउन

(ग) साधारण खेलको अभ्यासमार्फत् मनोरञ्जन गर्न

(घ) स्थानीय परिवेशमा खेलिने खेल नियमानुसार अभ्यास गर्न

(ङ) फुटबलको ड्रिबलिङ सिपको विकास गर्न

(च) फुटबलमा गोडाको भित्री भागबाट हान्ने सिपको प्रदर्शन गर्न

(छ) फुटबलमा गोडाको बाहिरी भागबाट हान्ने सिपको विकास गर्न

(ज) बास्केटबलमा ड्रिबलिङ सिपको विकास गर्न

(झ) बास्केटबलमा पासिङ सिपको विकास गर्न

(ञ) डजबलका पासिङ र क्याचिङ सिपको प्रदर्शन गर्न

(ट) डजबलमा डजिङ सिपको प्रदर्शन गर्न

(ठ) समूह फुटबल, बास्केट बल र डजबल खेलको प्रदर्शन गर्न

४. सिकाइ सामग्री

फुटबल, बास्केट बल, कोर्ट

५. सहजीकरण कार्यकलाप

सुरुआती कार्यकलाप १ : खेल खेलाइ

सिकारुलाई नियम बुझाएर लट्ठी टिप्ने खेलको अभ्यास गराउनुहोस्। अवलोकन गरी आवश्यक पृष्ठपोषण दिनुहोस्।

मुख्य सिकाइ कार्यकलाप

कार्यकलाप १ : खेल अभ्यास

(क) एउटा कागतमा बाघचालका लागि तालिका कोर्नुहोस् । अब मकैलाई बाघ र मटरलाई बाख्रा बनाएर बाघचाल खेलको अभ्यास गराउनुहोस् ।

(ख) सिकारुको दुईओटा समूह बनाउनुहोस् । कुनै फराकिलो मैदानमा लगी सिकारुलाई फुटबल खेलको अभ्यास गराउनुहोस् ।

(ग) सिकारुलाई बास्केट बलमा क्याचिङ र पासिङ्को अभ्यास गराउनुहोस् ।

(घ) सिकारुलाई डजबल खेलको अभ्यास गराउनुहोस् ।

(ङ) सिकारुलाई फुटबलको किकिङ र ट्र्यापिङ सिपको अभ्यास गराउनुहोस् ।

(च) सिकारुलाई सिकाइ सामाग्रीको पृष्ठ १७१ मा रहेको कार्यकलाप ८ को अभ्यास गर्न लगाउनुहोस् ।

स्वनिर्देशित अभ्यास

कार्यकलाप १ : अभ्यास

अभिभावकसँग सिकेर डन्डिबियो खेलको अभ्यास गर्नुहोस् ।

कार्यकलाप २ : जानकारी टिपोट

अभिभावकसँग सोधेर उहाँहरूले सानोमा खेल्ने गरेका खेलबारे जानकारी लिनुहोस् र त्यसको प्रतिवेदन बनाउनुहोस् ।

कार्यकलाप ३ : अभ्यास

सिकाइ सामाग्रीको पृष्ठ १७२ मा भएका प्रश्नको कापीमा उत्तर लेख्नुहोस् र प्रत्यक्ष कक्षाका बेला सहजकर्तालाई मूल्याङ्कन गर्न दिनुहोस् ।

६. प्रतिविम्बन

सिकारुका लागि

(क) कार्यकलाप गरेर मैले सिकेका कुरा :

(ख) कार्यकलाप गर्दाको मेरो अनुभव :

सहजकर्ताका लागि (यस एकाइमा मैले गर्नुपर्ने काम)

स्थानीय खेलको परिचय र महत्त्व बताउँदा	
साधारण खेलहरूको अभ्यास गराउँदा	
स्थानीय खेलहरू अभ्यास गराउँदा	
फुटबलका ड्रिबलिङ सिप सिकाउँदा	
फुटबलमा गोडाको भित्री र बाहिरी भागबाट हान्ने सिप सिकाउँदा	
बास्केटबलमा ड्रिबलिङ सिपको विकास गर्दा	

बास्केटबलमा पासिङ सिपको विकास गर्दा	
डजबलमा पासिङ, क्याचिङ र डजिङ सिप सिकाउँदा	
समूहमा फुटबल, बास्केटबल र डजबल खेलको प्रदर्शन गर्दा	

७. मूल्याङ्कन र अभिलेखीकरण

विषय क्षेत्र र एकाइको सन्दर्भअनुसार मूल्याङ्कन पक्ष समेटेर लेख्ने र त्यसलाई सिकारुको पोर्टफोलियोमा राखिने पक्ष खुलाउने । (सिकारुको क्षमता १ र २ भएमा उपचारात्मक अभ्यासमा सहजीकरण गर्ने र सिकाइ उपलब्धि स्तर ३ वा ४ भएपछि मात्र अभिलेखीकरण गर्ने)

मूल्याङ्कनका आधार	स्तर (१,२,३ र ४)
स्थानीय खेलको परिचय र महत्त्व बताउने	
साधारण खेलको अभ्यास गराउने	
स्थानीय खेल अभ्यास गराउने	
फुटबलमा ड्रिबलिङ सिप	
फुटबलमा गोडाको भित्री र बाहिरी भागबाट हान्ने सिप	
बास्केटबलमा ड्रिबलिङ सिप	
बास्केटबलमा पासिङ सिप	
डजबलमा पासिङ, क्याचिङ र डजिङ सिप	
समूहमा फुटबल, बास्केटबल र डजबल खेलको प्रदर्शन गर्ने सिप	
समग्र स्तर	

सहजकर्ताको हस्ताक्षर

अभिभावकको हस्ताक्षर

एकाइ २०

गायन वादन

१. परिचय

गीत सङ्गीतले मनलाई आनन्द दिन्छ । सुरिलो मिठो स्वरमा भाका मिलाएर गाइने कविता नै गीत हो । गीत गाउने, बाजा बजाउने र नाच्ने कलालाई सङ्गीत भनिन्छ। गीत, सङ्गीत र नृत्यमा धेरै अभ्यासको आवश्यकता हुन्छ। यस्तो अभ्यासले शारीरिक व्यायाम पनि हुन्छ। सा रे ग म प ध नि गरी सङ्गीतमा सातओटा स्वर हुन्छन्। हामीले सुन्ने सबै गीत र धुन यिनै सात स्वरबाट बनाइएका हुन्छन् । आफ्नो प्रमुख स्थानबाट तल वा माथि हुने स्वरलाई विकृत स्वर भनिन्छ। आधार स्वर तल भए कोमल र आधा स्वर माथि भए तीव्र हुन्छन् । सात स्वरमध्ये रे म ग ध नि का पाँच विकृत रूप हुन्छन्। शुद्ध सात, कोमल चार र तीव्र १ गरी एक सप्तकमा बाह्र स्वर हुन्छन्। बाह्र स्वरलाई क्रमशः राखिएको स्थानलाई सप्तक भनिन्छ। सप्तकमा रहेका स्वरबाट अलगअलग स्वर समूहलाई अलङ्कार भनिन्छ। यसैको अभ्यासबाट सङ्गीत सिक्न सकिन्छ । सिकारुलाई सङ्गीतसम्बन्धी ज्ञान र सिप विकास गर्ने उद्देश्य यस एकाइको हो । यस एकाइका लागि प्रत्यक्षतर्फ ३ र स्वनिर्देशिततर्फ ७ गरी १० कार्यघण्टा छुट्याइएको छ।

२. विषयवस्तु

स्वरसम्बन्धी जानकारी, स्वरका विकृत रूप, कोमल र तीव्र स्वर, सप्तकसम्बन्धी ज्ञान र तिनको अभ्यासबाट गीत सङ्गीतको सिर्जनाको अभ्यास

३. सिकाइ उपलब्धि

(क) राष्ट्रिय गान र कक्षागत गीत समूह र एक्लाएक्लै लय मिलाई गाउन र लयमा गन्ती गरी ताली बजाउन

(ख) सिकाइ सामग्रीमा सामावेश भएका बाल गीतमध्ये कुनै दुई गीतलाई भाका मिलाई गाउन

(ग) हार्मोनियम/किबोर्डबाट निस्कने स्वरको केही अलङ्कारसहित स्वर अभ्यास गर्न

(घ) स्थानीय बाजाको सामान्य परिचय दिन

(ङ) अभ्यास भएका स्वर सुन्दै लयमा गन्ती गरी तालवाद्य वा ताली बजाउन

(च) कहरवा र झ्याउरेताललाई ताल वाद्यमा बजाउन वा कक्षामा आफूले गाउन सिकेका कुनै दुईओटा गीतमा बज्ने ताललाई वाद्यमा वा तालीमा अभ्यास गर्न

४. सिकाइ सामग्री

हार्मोनियम, किबोर्ड, मादल, बाँसुरी आदि वाद्य सामग्री

५. सिकाइ सहजीकरण प्रक्रिया

सुरुआती कार्यकलाप १: उपकरणको पहिचान

तपाईंको घर कुन कुन वाद्य उपकरण छन् ? तपाईंले कुन कुन वाद्य उपकरण देख्नु भएको छ ? के तपाईं गीत सङ्गीत सुन्नुहुन्छ साथै विभिन्न वाद्य उपकरणहरुका चित्र देखाएर ती उपकरणहरु चिन्ने अभ्यास गराउनुहोस् ।

मुख्य सिकाइ कार्यकलाप

कार्यकलाप २ : स्वर अभ्यास

हारमोनियम वा किबोर्ड लिई सिकारुलाई विभिन्न श्वर निकालेर सुनाउनुहोस् र तिनै श्वरहरु निकाल्न लगाउनुहोस् ।

कार्यकलाप–३ आरोह अवारोह अभ्यास

(क) सिकारु समूहलाई श्वरको आरोह अवरोह अभ्यास गर्न लगाउनुहोस् ।

(ख) सिकारुलाई पहिले एकसाथ दुईओटा श्वर समूह र त्यसपछि तीनओटा श्वर समूहको आरोह अवरोह अभ्यास गर्न लगाउनुहोस् ।

(ग) श्वर सम्बन्धी श्रव्यदृश्य सामाग्री उपलब्ध गराएर सिकारुलाई चारओटा, पाँचओटा, छओटा श्वर समूह बनाएर पटक पटक आरोह अवरोह अभ्यास गर्न लगाउनुहोस् ।

स्वनिर्देशित क्रियाकलाप

कार्यकलाप ४ :

सिकाइ सामाग्रीको पृष्ठ १७६ मा क्रियाकलाप २ को (क) र (ख) भने वमोजिम् ताली र मादलको अभ्यास गर्नुहोस् । आवश्यक परे सहजकर्ताको सहयोग लिनुहोस् ।

कार्यकलाप–५ गायन तथा वादन अभ्यास

(क) लयमा ताली बजाउँदै सिकाइ सामाग्रीको पृष्ठ १७७ मा दिएको गीत अभ्यास गर्नुहोस् ।

(ख) सिकाइ सामाग्रीको पृष्ठ १७८ मा दिएको क्रियाकलाप अभ्यास गर्नुहोस् ।

(ग) मादल बजाएर आफूलाई मन पेरको गीत गाउनुहोस् । आफ्नो अभ्यासलाई मोबाइलमा रेकर्ड गरी घरका सदस्यहरूलाई सुनाउनुहोस् ।

कार्यकलाप–६ समस्या समाधान

आफूलाई जाँच्नुहोस् शीर्षक अन्तर्गत दिएका प्रश्न नं. १ र २ अन्तर्गत दिएका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् । प्रत्यक्ष कक्षाका बेला ती उत्तरहरू सहजकर्तालाई देखाएर पृष्ठपोषण लिनुहोस् ।

६. प्रतिविम्बन

सिकारुका लागि

(क) कार्यकलाप गरेर मैले सिकेका कुरा :

(ख) कार्यकलाप गर्दाको मेरो अनुभव :

सहजकर्ताका लागि (यस एकाइमा मैले गर्नुपर्ने काम)

राष्ट्रिय गान र कक्षागत गीत लयमा गाउँदा र त्यसमा मिलाएर ताली बजाउँदा	
सिकाइ सामग्रीमा समावेश भएका गीतहरू अभ्यास गराउँदा	
हार्मोनियम र किबोर्डबाट निस्कने स्वरको अभ्यास गर्दा	
स्थानीय बाजाहरुको परिचय दिँदा	
श्वरहरू सुन्दै लयमा वाद्य उपकरण अभ्यास गराउँदा	
वाद्य उपकरण प्रयोग गरी गीत अभ्यास गर्दा	
कहरवा वा झ्याउरे तालमा उपकरण बुझाउँदा	

७. मूल्याङ्कन र अभिलेखीकरण

विषय क्षेत्र र एकाइको सन्दर्भ अनुसार मूल्याङ्कन पक्ष समेटेर लेख्ने र त्यसलाई सिकारुको पोर्टफोलियोमा राखिने पक्षहरू खुलाउने । (सिकारुको क्षमता १ र २ भएमा उपचारात्मक अभ्यासमा सहजीकरण गर्ने र सिकाइ उपलब्धि स्तर ३ वा ४ भएपछि मात्र अभिलेखीकरण गर्ने)

मूल्याङ्कनका आधार	स्तर (१,२,३ र ४)
राष्ट्रिय गान र कक्षागत गीत लयमा गाउँदा र त्यसमा मिलाएर ताली बजाउने	
सिकाइ सामग्रीमा समावेश भएका गीतहरू अभ्यास गराउने	
हार्मोनियम र किबोर्डबाट निस्कने स्वरको अभ्यास गर्ने	
स्थानीय बाजाहरूको परिचय दिंदा	
श्वरहरू सुन्दै लयमा वाद्य उपकरण अभ्यास गर्ने	
वाद्य उपकरण प्रयोग गरी गीत अभ्यास गर्ने	
कहरवा वा झ्याउरे तालमा उपकरण बजाउने	
समग्र स्तर	

सहजकर्ताको हस्ताक्षर

अभिभावकको हस्ताक्षर

एकाइ २१

पदार्थ

१. परिचय

यस एकाइको अध्ययनबाट सिकारुले पदार्थको परिभाषा, पदार्थ स्वरूप र प्रकार तथा पदार्थका गुणको बारेमा जानकारी हासिल गर्ने छन् । ठोस, तरल र ग्यास पदार्थका आधारभूत, गुण, चट्टानका प्रकार, बन्ने तरिका र माटो बन्ने तरिकाका विषयमा पनि सिकारुले बुझ्न सक्ने छन् । त्यसै गरी पानीको स्वरूप परिवर्तनमा तापको भूमिका, पदार्थमा तापको असर, पानीका गुण र उपयोगिता र जलचक्र प्रक्रियाबारे सिक्न सक्ने छन् । यस एकाइमा सामान्य प्रयोग गरी पदार्थको अवस्था परिवर्तन गर्ने, पानी तथा हावा सफा राख्ने तरिकासम्बन्धी सिप पनि सिक्न सक्ने छन् । यस पाठको अध्ययनपछि सिकारुले मिश्रणलाई परिभाषित गर्न, यसका प्रकार भन्न तथा सामान्य विधि प्रयोग गरी मिश्रण छुट्याउने सिप सिक्ने छन् । यस एकाइमा प्रत्यक्षतर्फ ८ कार्यघण्टा र स्वनिर्देशिततर्फ २२ कार्यघण्टा गरी जम्मा ३० कार्यघण्टा रहेको छ ।

२. विषयवस्तु

पदार्थको परिचय र पदार्थको अवस्था, चट्टान र त्यसका प्रकार, हावा र पानीको प्रदूषण तथा संरक्षणका उपाय, हावा र पानीको उपयोगिता, मिश्रणका प्रकार र मिश्रण छुट्याउने सामान्य विधि

३. सिकाइ उपलब्धि

(क) पानीका गुण पहिचान गरी तीन अवस्था चिन्न र पानीको अवस्था परिवर्तनमा तापको भूमिका उल्लेख गर्न

(ख) आफ्नो क्षेत्र वरपर रहेको पानीका स्रोत प्रदूषित हुनका कारण र प्रदूषण कम गर्न संरक्षण गर्न सकिने उपाय खोजी गर्न

(ग) पानीघट्ट र जलविद्युत् जस्ता प्रविधिमा पानीको प्रयोग बताउन

(घ) हावाका भौतिक गुण पहिचान र हावाको उपयोगिता उदाहरणसहित व्याख्या गर्न

(ङ) स्थानीय स्तरमा वायु प्रदूषणका कारण, असर र न्यूनीकरण गर्ने उपाय प्रस्तुत गर्न

(च) भौतिक गुणका आधारमा पदार्थलाई ठोस, तरल र ग्याससमा वर्गीकरण गर्न

(छ) तापले पदार्थमा पार्ने असर व्याख्या गर्न

(ज) चट्टान पहिचान गर्न तथा कडा र नरम चट्टानमा वर्गीकरण गर्न र उपयोगिता बताउन

(झ) समान र असमान मिश्रण चिन्न र तिनका भिन्नता बताउन

(ञ) मिश्रण छुट्याउने सामान्य विधि (हातले टिप्ने, थिग्राउने र निथार्ने, निफन्ने, चाल्ने, छान्ने) को प्रयोग गरी मिश्रण छुट्याउन र व्याख्या गर्न

४. सिकाइ सामग्री

ढुङ्गा, माटो, पानी, हावा, बिम तराजु, बेलुन, इँट, हावा भरिएका बेलुन, चट्टानका टुक्रा, मिश्रण, नाङ्लो, चाल्नी, फिल्टर कागत आदि

५. सहजीकरण कार्यकलाप

सुरुआती कार्यकलाप १ : सङ्कलन र तालिकीकरण

आफ्नो घरमा पाइने विभिन्न वस्तु सङ्कलन गर्नुहोस् । तीमध्ये कुन पदार्थ हो र कुन होइन लक्षण (आयतन र पिण्ड) का आधारमा छुट्याउन लगाउनुहोस् र तलको तालिकामा भर्न लगाउनुहोस् ।

पदार्थ हुन्	पदार्थ होइनन्

मुख्य सिकाइ कार्यकलाप

कार्यकलाप १ : अभ्यास

(क) एउटा मगमा टम्म पानी भर्न लगाउनुहोस् । त्यसपछि धागाले बाँधेर एउटा ढुङ्गा डुबाउन लगाउनुहोस् । मगबाट पानी पोखिन्छ । यस्तो किन भएको होला ? सिकारुलाई प्रश्न सोध्नुहोस् । यसैको आधारमा पदार्थले ठाउँ ओगट्ने कुरा बताइदिनुहोस् ।

(ख) दुईओटा बराबर साइजका बेलुन लिन लगाउनुहोस् । दुवैभित्र बराबर हावा फुकेर एउटा लट्ठीको दुई छेउमा झुन्ड्याउन लगाउनुहोस् । अब लट्ठीको दुवै भाग सन्तुलन हुने गरी बिचमा धागाले बाँधेर झुन्ड्याउन लगाउनुहोस् । अब एउटा बेलुनमा हावा भरेर झुन्ड्याउनुहोस् । तीमध्ये एउटा बेलुनलाई पिनले घोचेर हावा निकाल्नुहोस् । के पहिले जस्तै लट्ठी सन्तुलनमा रहन्छ ? रहँदैन भने किन त्यस्तो भएको होला ? प्रश्न गर्नुहोस् । हावाको पिण्ड भएको हुनाले हावा भरिएको बेलुनको तौल बढी देखिन्छ । यस कार्यकलापले पदार्थको पिण्ड हुन्छ भन्ने कुरा प्रमाणित हुन्छ ।

कार्यकलाप ४ : अभ्यास

(क) सिकाइ सामग्रीको कार्यकलाप ४ मा भएको वाटर टर्बाइन बनाउने तरिका अभ्यास गराउनुहोस् । सिकारुले बनाएको नमुना मूल्याङ्कन गरी आवश्यक पृष्ठपोषण दिनुहोस् ।

(ख) सिकारुलाई एउटा काठको टुक्रा, पानी भरिएको प्लास्टिकको बोतल र हावा भरिएको बेलुन लिन लगाउनुहोस् । पालैपालो ती सबै वस्तुलाई हातले थिच्न लगाउनुहोस् । कुन खाँदिन्छ र कुन खाँदिँदैन, अनुभव गर्न लगाउनुहोस् । अणुको संरचनाको आधारमा त्यस गुणको व्याख्या गर्नुहोस् ।

स्वनिर्देशित कार्यकलाप

कार्यकलाप १ : समस्या समाधान

(क) सिकाइ सामग्रीका कार्यकलाप १ सम्पन्न गर्नुहोस् । कापीमा सोधिएका प्रश्नको जवाफ लेख्नुहोस् र प्रत्यक्ष कक्षाका बेला सहजकर्तालाई देखाउनुहोस् ।

(ख) सिकाइ सामग्रीको कार्यकलाप २ र ३ सम्पन्न गर्नुहोस् । त्यससम्बन्धी निष्कर्ष निकाल्नुहोस् । आफूले प्राप्त गरेको अनुभव र निष्कर्ष अभिभावकलाई सुनाउनुहोस् र पृष्ठपोषण लिनुहोस् ।

कार्यकलाप २ : अवलोकन

(क) अभिभावकसँगै नजिकको पानीघट्ट जानुहोस् । त्यसको अवलोकन गरी कार्यप्रणालीबारे अनुभव लेख्नुहोस् र अभिभावकलाई सुनाउनुहोस् ।

(ख) अभिभावकसँग नजिकैको जलविद्युत् केन्द्र जानुहोस् र त्यहाँ कार्यरत प्राविधिकसँग सोधपुछ गरी त्यसको प्रतिवेदन लेख्नुहोस् । प्रत्यक्ष कक्षाका बेला सहजकर्तासमक्ष प्रतिवेदन पेस गरी पृष्ठपोषण लिनुहोस् ।

(ग) अभिभावकसँग आफ्नो वरिपरिका खोलामा जानुहोस् । त्यहाँ रहेका फरक फरक खालका चट्टान सङ्कलन गर्नुहोस् । एउटा तालिका बनाएर तिनका गुण सूचीकृत गर्नुहोस् ।

कार्यकलाप ३ : प्रतिवेदन तयारी

आफ्नो घर गाउँ वरिपरिको हावा र पानीको प्रदूषणको अवस्थाबारे एउटा प्रतिवेदन बनाउनुहोस् । प्रत्यक्ष कक्षाका बेला उक्त प्रतिवेदन सहजकर्ता समक्ष पेस गनुहोस् । साथै प्रदूषण हटाउने उपाय समेत सुझाउनुहोस् ।

६. प्रतिविम्बन

सिकारुका लागि

(क) कार्यकलाप गरेर मैले सिकेका कुरा :

(ख) कार्यकलाप गर्दाको मेरो अनुभव :

सहजकर्ताका लागि (यस एकाइमा मैले गर्नुपर्ने काम)

पदार्थका तीन अवस्था पहिचान गर्न सिकाउँदा	
भौतिक गुणको आधारमा पदार्थलाई ठोस तरल र ग्यासमा वर्गीकरण गर्दा	
तापले पदार्थको अवस्थामा पार्ने असरबारे बताउँदा	
स्थानीय स्तरमा पानी र वायु प्रदूषित हुने कारण र प्रदूषण हुन नदिन अपनाउनुपर्ने उपायबारे सिकाउँदा	
हावा र पानीको भौतिक गुण तथा उपयोगिताबारे बताउँदा	
चट्टानको प्रकार र गुण सिकाउँदा	
समान र असमान मिश्रणमा फरक छुट्याउँदा	
मिश्रण छुट्याउने विभिन्न विधि प्रयोग गरी मिश्रण छुट्याउँदा	

७. मूल्याङ्कन र अभिलेखीकरण

विषय क्षेत्र र एकाइको सन्दर्भअनुसार मूल्याङ्कन पक्ष समेटेर लेख्ने र त्यसलाई सिकारुको पोर्टफोलियोमा राखिने पक्ष खुलाउने । (सिकारुको क्षमता १ र २ भएमा उपचारात्मक अभ्यासमा सहजीकरण गर्ने र सिकाइ उपलब्धि स्तर ३ वा ४ भएपछि मात्र अभिलेखीकरण गर्ने)

मूल्याङ्कनका आधार	स्तर (१, २, ३ र ४)
वरिपरि रहेका पदार्थलाई गुणको आधारमा ठोस, तरल र ग्यासको पहिचान गर्न	
पदार्थलाई ठोस, तरल र ग्यासमा वर्गीकरण गर्न	
हावा र पानी प्रदूषण हुने कारण बताउन	
पानी घट्ट र जलविद्युत् प्रविधिमा पानीको उपयोग बताउन	
हावा र पानीको प्रदूषण कम गर्ने उपाय बताउन	
तापले पदार्थमा पार्ने असर व्याख्या गर्न	
चट्टानको पहिचान र वर्गीकरण गर्न	
समान र असमान मिश्रण चिन्न र तिनीहरूबिच भिन्नता बताउन	
विभिन्न विधि प्रयोग गरी मिश्रण छुट्याउन	
समग्र स्तर	

सहजकर्ताको हस्ताक्षर

अभिभावकको हस्ताक्षर

एकाइ २२

हाम्रो आर्थिक कार्यकलाप

१. परिचय

स्थानीय तहमा उत्पादन हुन सक्ने वस्तुको उत्पादनबाट आर्जन गर्न सिकारुलाई अभिप्रेरित गर्नु यस एकाइको उद्देश्य हो। यस एकाइमा खेर जाने सामानबाट पनि खेलौनालगायत घरायसी उपयोग र सजावटका सामान बनाउन सके खेर गएका सामानको पुनः प्रयोग मात्र हुने होइन, आय आर्जन समेत गर्न सकिन्छ भन्ने कुरा यस एकाइमा उल्लेख गरिएको छ। यस एकाइले स्थानीय उत्पादनलाई प्रोत्साहित गर्दै सिकारुलाई आफूसँग भएको सिप र क्षमताको व्यवसायीकरण गर्न कुनै असजिलो मान्नु हुँदैन भन्ने ज्ञान समेत यस एकाइले प्रदान गर्छ। यस एकाइमा प्रत्यक्षतर्फ ७ कार्यघण्टा र स्वनिर्देशित कार्यकलापतर्फ १९ कार्यघण्टा गरी जम्मा २६ कार्यघण्टा छुट्याइएको छ।

२. विषयवस्तु

हाटबजार, स्थानीय उत्पादन, खेर जाने सामानको उपयोग, सिप प्रयोगबाट आर्जन

३. सिकाइ उपलब्धि

(क) आफ्नो समुदाय र क्षेत्रका मानिसले गर्ने श्रम/कामको सम्मान र सहयोग गर्न

(ख) आफ्नो स्थानीय तहभित्रका उत्पादित वस्तु एवम् आर्थिक कार्यकलापको पहिचान गर्न र महत्त्व बताउन र उपयोग गर्न

(ग) स्थानीय समुदायमा उत्पादन हुने वस्तुको सूची तयार गर्न र बिक्री गर्ने बजारको नाम उल्लेख गर्न

(घ) हाम्रो देशका प्रमुख आर्थिक कार्यकलाप उल्लेख गर्न

(ङ) स्थानीय हाटबजार/बजारमा हुने आर्थिक कार्यकलापको अवलोकन गरी महत्त्व बताउन र वस्तुको उपयोगप्रति सचेत रहन

४. सिकाइ सामग्री

हाटबजारको चित्र र भिडियो, स्थानीय सामान अन्न, सागपात, पशु तथा अन्य उपभोग्य वस्तुको चित्र

५. सहजीकरण कार्यकलाप

सुरुआती कार्यकलाप १ : मस्तिष्क मन्थन

तपाईँको गाउँमा हाटबजार लाग्छ ? हाटबजारमा कुन कुन वस्तु बिक्री हुन्छन् ? तपाईँको घरबाट बजारमा के लगेर बेच्नुहन्छ ? जस्ता प्रश्न सोधर मस्तिष्क मन्थन गराउनुहोस्। त्यसपश्चात् सिकारुको गाउँ/सहरमा के कस्ता स्थानीय उत्पादन हुने गर्छन्। त्यसको सूची बनाउन लगाउनुहोस् र ती उत्पादनको उपयोगिता र त्यसबाट हुने आर्थिक लाभसम्बन्धी प्रतिवेदन लेख्न लगाउनुहोस्। सिकारुको प्रतिवेदन मूल्याङ्कन गरी पृष्ठपोषण दिनुहोस्।

मुख्य सिकाइ कार्यकलाप

कार्यकलाप १ : छलफल र निष्कर्षण

हाटबजारको गतिविधिले स्थानीय आर्थिक कार्यकलाप बढाउन कस्तो भूमिका खेल्छ ? सिकारुबिच छलफल गराउनुहोस्

र छलफलका निष्कर्ष प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।

स्वनिर्देशित कार्यकलाप

कार्यकलाप १ : तालिकीकरण

तपाईँको परिवारका सदस्य कुन कुन काममा संलग्न हुनुहुन्छ, त्यसबाट के कस्तो आम्दानी हुने गर्छ, तलको तालिकामा भर्नुहोस् । यसका लागि अभिभावकको सहयोग लिनुहोस् ।

तपाईँको नाता	काम	मासिक आम्दानी

कार्यकलाप २ : सर्वेक्षण

(क) आफ्नो छिमेकमा रहेका कुनै तीनओटा घरमा जानुहोस् । उहाँहरूले गर्ने पेसाको विवरण सङ्कलन गरी छोटो प्रतिवेदन बनाउनुहोस् र प्रत्यक्ष कक्षाको बेला प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

(ख) तपाईँको घरमा प्रयोग हुने वस्तुमध्ये कुन कुन स्थानीय उत्पादन हुन् र कुन बाह्य उत्पादन हुन्, अभिभावकसँग सोधेर सूची बनाउनुहोस् :

स्थानीय उत्पादन	बाह्य उत्पादन

कार्यकलाप ३ : अभ्यास

सिकाइ सामग्री पढेर पृष्ठ १९८ रु २०० मा भएका प्रश्नको जवाफ लेख्नुहोस् । आफूले लेखेको जवाफ सहजकर्तालाई सुनाउनुहोस् ।

६. प्रतिविम्बन

सिकारुका लागि

(क) कार्यकलाप गरेर मैले सिकेका कुरा :

(ख) कार्यकलाप गर्दाको मेरो अनुभव :

सहजकर्ताका लागि (यस एकाइमा मैले गर्नुपर्ने काम)

सिकारुको समुदाय र क्षेत्रका मानिसले गर्ने कामसम्बन्धी विवरण सङ्कलन गर्दा	
काम/श्रमप्रति सम्मान र सहयोगको भावना व्यक्त गर्दा	
स्थानीय तहमा उत्पादित वस्तुको पहिचान गर्दा	
स्थानीय तहमा उत्पादित वस्तुबाट हुने आर्थिक कार्यकलापको महत्त्व र उपयोग बताउँदा	

स्थानीय तहमा उत्पादन हुने वस्तुको सूची तयार गरी बजार पहिचान गर्दा	
हाम्रो देशका प्रमुख आर्थिक कार्यकलाप उल्लेख गर्दा	
स्थानीय हाटबजारमा हुने आर्थिक कार्यकलापको महत्त्व बताउँदा	
मिश्रण छुट्याउने विभिन विधिहरू प्रयोग गरी मिश्रण छुट्याउँदा	

७. मूल्याङ्कन र अभिलेखीकरण

विषय क्षेत्र र एकाइको सन्दर्भअनुसार मूल्याङ्कन पक्ष समेटेर लेख्ने र त्यसलाई सिकारुको पोर्टफोलियोमा राखिने पक्ष खुलाउने । (सिकारुको क्षमता १ र २ भएमा उपचारात्मक अभ्यासमा सहजीकरण गर्ने र सिकाइ उपलब्धि स्तर ३ वा ४ भएपछि मात्र अभिलेखीकरण गर्ने)

मूल्याङ्कनका आधार	**स्तर** (१,२,३ **र** ४)
सिकारुको समुदाय र क्षेत्रका मानिसले गर्ने कामसम्बन्धी विवरण सङ्कलन गर्न	
काम/श्रमप्रति सम्मान र सहयोगको भावना व्यक्त गर्न	
स्थानीय तहमा उत्पादित वस्तुको पहिचान गर्न	
स्थानीय तहमा उत्पादित वस्तुबाट हुने आर्थिक कार्यकलापको महत्त्व र उपयोग बताउन	
स्थानीय तहमा उत्पादन हुने वस्तुको सूची तयार गरी बजार पहिचान गर्न	
हाम्रो देशका प्रमुख आर्थिक कार्यकलाप उल्लेख गर्न	
स्थानीय हाटबजारमा हुने आर्थिक कार्यकलापको महत्त्व बताउन	
समग्र स्तर	

सहजकर्ताको हस्ताक्षर　　　　　　　　अभिभावकको हस्ताक्षर

एकाइ २३ दैनिक जीवनमा शक्ति

१. परिचय

यस एकाइको अध्ययनपश्चात् सिकारुमा शक्तिलाई परिभाषित गर्ने, शक्तिका स्रोतको पहिचान गर्ने तथा तिनको उपयोगिताबारे सक्षमता विकास हुने छ । यस एकाइको अध्यनबाट सिकारुले विद्युत् शक्तिका स्रोत तथा उपयोगिता, चालक र अचालक वस्तु, चुम्बकीय शक्तिको परिचय तथा उपयोगिता, चुम्बकका गुणबारे बताउन सक्ने छन् । यसबाहेक सिकारुले प्रकाशका स्रोत, पारदर्शी, अपारदर्शी र अर्धपारदर्शी वस्तु, दीप्त र अदीप्त वस्तु, प्रकाशमा हुने रङबारे बताउन सक्ने छन् । त्यसै गरी ध्वनिका स्रोत, तिखो र धोद्रो ध्वनि, ध्वनि प्रदूषण जस्ता कुराबारे बताउन सक्षम गराउने उद्देश्य यस एकाइको रहेको छ । यी उद्देश्य हासिल गर्न समूह कार्य, क्षेत्रभ्रमण, छलफल, प्रयोगात्मक कार्य, स्वनिर्देशित अभ्यास आदि सहजीकरण कार्यकलाप गर्ने, गराइने छ । यस एकाइका लागि प्रत्यक्षतर्फ ५ कार्यघण्टा र स्वनिर्देशित कार्यतर्फ १५ कार्यघण्टा गरी जम्मा २० कार्यघण्टा तोकिएको छ ।

२. विषयवस्तु

शक्तिको परिचय र प्रकार, प्रकाश, ताप, विद्युत्, चुम्बक, ध्वनि शक्तिको परिचय, ती शक्तिका स्रोत, शक्तिको उपयोग, चालक र अचालक, विद्युत्का स्रोत, विद्युत् परिपथ, चुम्बकका गुण, प्रकाशका स्रोत, दीप्त र अदीप्त, पारदर्शक, अपारदर्शक र अर्धपारदर्शक वस्तु, प्रकाशमा हुने रङहरू, ध्वनिको स्रोत, ठुलो र सानो ध्वनि, ध्वनि प्रदूषण र यसको निराकरणका उपाय

३. सिकाइ उपलब्धि

(क) शक्तिलाई काम गर्ने क्षमताका रूपमा उदारहणसहित परिभाषित गर्न

(ख) विद्युत्का स्रोत पहिचान गरी दैनिक जीवनमा विद्युत्को प्रयोगका उदाहरण दिन र सुरक्षाका उपाय अवलम्बन गर्न

(ग) ड्राइसेल, स्विच, सुचालक तार र टर्चको चिम वा एलइडी प्रयोग गरी बत्ती बाल्न र यसका आधारमा खुला र बन्द परिपथ वर्णन गर्न

(घ) चालक र अचालक वस्तु छुट्याउन

(ङ) चुम्बकका गुण प्रदर्शन गर्न विभिन्न चुम्बकको चुम्बकीय क्षमता तुलना गर्न र प्रयोग बताउन

(च) प्रकाशका विभिन्न स्रोत पहिचान गर्न

(छ) दीप्त र अदीप्त, पारदर्शी, अर्धपारदर्शी र अपारदर्शी वस्तुको परिभाषा दिन र त्यस्ता वस्तु चिनेर उपयोगिता बताउन

(ज) प्रकाशमा सात रङ हुन्छन् भन्ने तथ्य प्रदर्शन गर्न

(झ) ध्वनिका विभिन्न स्रोत पहिचान गरी सानो र ठुलो तथा धोद्रो र तीक्ष्ण ध्वनिको रूपमा वर्गीकरण गर्न

(ञ) चर्को आवाजका नकारात्मक असर बताउन र असल आचरण अवलम्बन गर्न

४. सिकाइ सामग्री

विभिन्न खाले शक्तिका स्रोत सेल, टर्चलाइट, चिम, ग्यास चुल्हो, दाउरा, लाइटर, सलाई, चुम्बक, वाद्य उपकरण (मादल, गितार आदि), शक्तिका स्रोतसम्बन्धी चित्र, स्वनिर्मित पोस्टर, भिडियो आदि

५. सहजीकरण कार्यकलाप

सुरुआवाती कार्यकलाप १ : छलफल र तालिकीकरण

खाना नखाँदा किन काम गर्न सकिँदैन ? गाडीलाई चल्न किनडिजेल, पेट्रोल चाहिन्छ ? शक्ति भनेको के हो ? जस्ता प्रश्न सोध्दै सिकारुको मस्तिष्क मन्थन गर्नुहोस् । नवीकरणीय र अनवीकरणीय शक्तिका स्रोतसम्बन्धी छोटो जानकारी दिनुहोस् । अब आफ्नो वरिपरि रहेका शक्तिका स्रोतको नाम लेख्न लगाउनुहोस् । ती स्रोत अनवीकरणीय वा नवीकरणीय के हुन्, त्यसको आधारमा तलको जस्तै तालिका कापीमा बनाएर समूह छुट्याउन लगाउनुहोस् । सिकारुले बनाएको समूहीकरण मिले नमिलेको हेरी आवश्यक सुधार गरिदिनुहोस् :

नवीकरणीय स्रोत	अनवीकरणीय स्रोत

मुख्य सिकाइ कार्यकलाप

कार्यकलाप १ : अभ्यास तथा सूची निर्माण

(क) सिकाइ सामग्रीको कार्यकलाप २ सम्पन्न गर्न लगाउनुहोस् ।

(ख) मानिस, जनावर र बोटबिरुवाले कुन कुन काममा तापको प्रयोग गर्छन्, सूची बनाउन लगाउनुहोस् । सिकारुले बनाएको सूची मूल्याङ्कन गरी आवश्यक पृष्ठपोषण दिनुहोस् ।

(ग) एउटा प्रिज्म लिएर सूर्यको प्रकाशमा पारी प्रकाशको विच्छेदन भएर इन्द्रेणी बनेको देखाउनुहोस् र सिकारुलाई पनि यसरी इन्द्रेणी पार्न अभ्यास गराउनुहोस् । सिकारुलाई सिकाइ सामाग्रीको कार्यकलाप ४ गर्न लगाउनुहोस् र कार्यको अनुगमन गर्नुहोस् ।

(घ) गिटार, सारङ्गी, मादल जस्ता उपकरण बजाउन लगाउनुहोस् । गिटारको सबै तारबाट एकै खालको आवाज किन निस्किएन ? छलफल गराउनुहोस् । सिकारुका निष्कर्ष सुन्नुहोस् र आवश्यक पृष्ठपोषण दिनुहोस् ।

(ङ) सेल, चिम, तार र स्विच प्रयोग गरी विद्युत् परिपथ बनाउन अभ्यास गराउनुहोस् । सिकारुले गरेको कामको अवलोकन गरी पृष्ठपोषण दिनुहोस् ।

(च) विद्युत्को चालक र अचालक छुट्याउन सिकाइ सामग्रीमा रहेको कार्यकलाप ८ सिकारुलाई सम्पन्न गर्न लागाउनुहोस् ।

कार्यकलाप २ : प्रयोग र अवलोकन

एउटा छड आकारको चुम्बक लिनुहोस् । चुम्बकलाई स्वतन्त्रपूर्वक घुम्न सक्ने गरी सिकारुलाई धागाले झुन्ड्याउन लगाउनुहोस् ।चुम्बकलाई घुमाउन लगाउनुहोस् र अवलोकन गर्नुहोस् । चुम्बक अडिँदा यसले कता कता देखाएको छ भन्न लगाउनुहोस् । यसको कारणबारे छलफल गराउनुहोस् ।

स्वनिर्देशित कार्यकलाप

कार्यकलाप १ : अभ्यास

सिकाइ सामग्रीको कार्यकलाप ५ मा उल्लेख भएको कार्यकलाप गर्नुहोस् ।

कार्यकलाप २ : प्रयोग

आफ्नो वरिपरि रहेका नेलकटर, पेन्सिल, चम्चा, चक्कु, सियो, रुमाल, कागत, पिन जस्ता थुप्रै वस्तु जम्मा गर्नुहोस्। एउटा चुम्बक लिएर ती वस्तुलाई चुम्बक नजिक लगेर चुम्बकले कुन वस्तुलाई तान्छ र कुनलाई तान्दैन, पत्ता लगाउनुहोस् र त्यसैको आधारमा चुम्बकीय र अचुम्बकीय वस्तु छुट्याएर एउटा तालिका बनाएर लेख्नुहोस् :

अचुम्बकीय वस्तु	चुम्बकीय वस्तु

कार्यकलाप ३ : अवलोकन र प्रतिवेदन

अभिभावकको सहयोगमा आफ्नो छरछिमेकमा कुन कुन साधनबाट ध्वनि उत्पन्न भई प्रदूषण हुने गरेको छ भन्ने पत्ता लगाउनुहोस् र त्यससम्बन्धी एउटा प्रतिवेदन बनाई ध्वनि प्रदूषण घटाउने उपायसमेत लेख्नुहोस्।

कार्यकलाप ४ : अभ्यास

सिकाइ सामग्रीको आफूलाई जाँच्नुहोस् खण्डमा दिएका समस्या समाधान गर्नुहोस्। आफूले गरेको कार्य प्रत्यक्ष कक्षामा सहजकर्तालाई देखाउनुहोस् र पृष्ठपोषण लिनुहोस्।

६. प्रतिविम्बन

सिकारुका लागि

(क) कार्यकलाप गरेर मैले सिकेका कुरा :

(ख) कार्यकलाप गर्दाको मेरो अनुभव :

सहजकर्ताका लागि (यस एकाइमा मैले गर्नुपर्ने काम)

शक्तिलाई परिभाषित गर्दा	
विद्युत्का स्रोत पहिचान गरी दैनिक जीवनमा विद्युत्को उपयोगको उदाहरण दिँदा	
विद्युत् प्रयोग गर्दा अपनाउनुपर्ने सुरक्षाका उपाय अवलम्बन गर्दा	
विद्युत् परिपथ तयार गरी खुला र बन्द विद्युत् परिपथको धारणा दिँदा	
चालक र अचालक वस्तु छुट्याउँदा	
चुम्बकीय र अचुम्बकीय वस्तुको पहिचान तथा चुम्बकका गुण प्रदर्शन गर्दा	
दीप्त र अदीप्त वस्तु छुट्याउँदा	
अपारदर्शी, पारदर्शी र अर्धपारदर्शी वस्तु छुट्याउँदा	
प्रकाशमा सात रङ हुन्छन् भनी प्रदर्शन गर्दा	
ध्वनिका स्रोतको पहिचान गरी तीक्ष्ण र धोद्रो ध्वनि छुट्याउँदा	
ध्वनि प्रदूषणका असरहरू पहिचान गरी ध्वनि प्रदूषण घटाउने उपाय अवलम्बन गर्दा	

७. मूल्याङ्कन र अभिलेखीकरण

विषय क्षेत्र र एकाइको सन्दर्भअनुसार मूल्याङ्कन पक्ष समेटेर लेख्ने र त्यसलाई सिकारुको पोर्टफोलियोमा राखिने पक्ष खुलाउने । (सिकारुको क्षमता १ र २ भएमा उपचारात्मक अभ्यासमा सहजीकरण गर्ने र सिकाइ उपलब्धि स्तर ३ वा ४ भएपछि मात्र अभिलेखीकरण गर्ने)

मूल्याङ्कनका आधार	**स्तर** (१, २, ३ **र** ४)
शक्तिलाई परिभाषित गर्ने	
विद्युत्का स्रोत पहिचान गरी दैनिक जीवनमा विद्युत्को उपयोगको उदाहरण दिने	
विद्युत् प्रयोग गर्दा अपनाउनुपर्ने सुरक्षाका उपाय अवलम्बन गर्ने सिप	
विद्युत् सामग्री प्रयोग गरी खुला र बन्द विद्युत् परिपथको बनाउने सिप	
चालक र अचालक वस्तु चिन्ने	
चुम्बकीय र अचुम्बकीय वस्तुको पहिचान तथा चुम्बकका गुण प्रदर्शन गर्ने सिप	
दीप्त र अदीप्त वस्तु पहिचान गर्ने	
अपारदर्शी, पारदर्शी र अर्धपारदर्शी वस्तु पहिचान गर्ने	
प्रकाशमा सात रङ हुन्छन् भनी प्रदर्शन गर्ने सिप	
ध्वनिका स्रोतको पहिचान गरी तीक्ष्ण र धोद्रो ध्वनि छुट्याउने	
ध्वनि प्रदूषणका असर पहिचान गरी ध्वनि प्रदूषण घटाउने उपाय अवलम्बन बताउन सक्ने	
समग्र स्तर	

सहजकर्ताको हस्ताक्षर

अभिभावकको हस्ताक्षर

एकाइ २४ हाम्रो पृथ्वी

१. परिचय

यस एकाइबाट सिकारुले पृथ्वीको आकार, स्वरूपबारे ज्ञान प्राप्त गर्ने छन् । पृथ्वीको आफ्नो अक्षमा हुने घुमाइले गर्दा दिन र रात हुने कारण कुरा बुझ्ने छन् । यस एकाइको सिकाइबाट सिकारुले मोडेल प्रयोग गरी पृथ्वी र चन्द्रमाको चाल प्रदर्शन गर्न सक्ने छन् । मौसमको परिचय, मौसमका कारण मानिसको गतिविधिमा आउने फरकपन तथा मौसमको पूर्वानुमान पनि यस एकाइमा रहेको छ । यस एकाइको अध्ययनपश्चात् सिकारुले प्राकृतिक विपत्को परिचय दिँदै यसका असर र बचावटको उपायसमेत बताउन सक्ने छन् ।

२. विषयवस्तु

पृथ्वीको आकार र स्वरूप, दिन र रातको उत्पत्ति, मौसमको परिचय र पूर्वानुमान, प्राकृतिक विपत्, यसका कारण र बचावटका उपाय

३. सिकाइ उपलब्धि

(क) पृथ्वीको स्वरूप र आकारको वर्णन गर्न

(ख) पृथ्वीले आफ्नो अक्षमा निरन्तर घुमी रहने प्रक्रिया प्रदर्शन गरी दिन र रात हुने कारण व्याख्या गर्न

(ग) पृथ्वीले सूर्यको वरिपरि र चन्द्रमाले पृथ्वीको वरिपरि परिक्रमा गर्ने प्रक्रिया उपयुक्त मोडेलद्वारा प्रदर्शन गर्न

(घ) विभिन्न प्रकारका मौसमको परिचय दिन तथा उक्त मौसममा मानिसका गतिविधि वर्णन गर्न

(ङ) मौसमको पूर्वानुमान गर्न

(च) प्राकृतिक विपत्को परिचय र असर बताउन तथा तिनीहरूबाट बच्ने उपाय अवलम्बन गर्न

४. सिकाइ सामग्री

ग्लोब, पृथ्वीले सूर्यको वरिपरि र चन्द्रमाले पृथ्वीको वरिपरि घुमेको प्रदर्शन गर्ने चित्र, पृथ्वीले सूर्यको वरिपरि र चन्द्रमाले पृथ्वीको वरिपरि घुमेको प्रदर्शन गर्ने मोडेल, पृथ्वी र चन्द्रमाको परिभ्रमणसम्बन्धी भिडियो तथा चित्र, ग्रहणसम्बन्धी भिडियो तथा चित्र

५. सहजीकरण कार्यकलाप

सुरुआती कार्यकलाप १ : चित्र निर्माण

सिकारुलाई सूर्य पृथ्वी र चन्द्रमाबारे रोचक जानकारी दिँदै सिकाइका लागि अभिप्रेरित गर्नुहोस् । सूर्य, पृथ्वी र चन्द्रमाका चित्र दिई त्यस्तै चित्र बनाउन लगाउनुहोस् । चित्रको मूल्याङ्कन गरी पृष्ठपोषण दिनुहोस् ।

मुख्य सिकाइ कार्यकलाप

कार्यकलाप १ : बुँदा टिपोट र प्रतिवेदन

पृथ्वीको आकार, बनावट र स्वरूपबारे समूहमा छलफल गरी बुँदा टिपोट गर्नुहोस् । ती बुँदाको आधारमा एउटा प्रतिवेदन बनाई प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

कार्यकलाप २ : कथाकथन

आफूलाई सूर्य, पृथ्वी र चन्द्रमा मानी सिकारुलाई आफ्नो आफ्नो कथा भन्न लगाउनुहोस् ।

कार्यकलाप ३ : बुँदा प्रस्तुति

सूर्यको वरिपरि पृथ्वीको र पृथ्वीको वरिपरि चन्द्रमाको चालसम्बन्धी भिडियो अवलोकन गरी मुख्य बुँदा टिपोट गर्न लगाउनुहोस् र ती बुँदा साथीसमक्ष प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।

कार्यकलाप ४ : नक्सा निर्माण

ठुलो चार्ट पेपरमा नेपालको नक्सा बनाई प्रदेशहरू छुट्याउन लगाउनुहोस् । अलग अलग प्रदेशका लागि छुट्टाछुट्टै रङ प्रयोग गर्न लगाउनुहोस् । नक्सा हेरी पृष्ठपोषण दिनुहोस् ।

कार्यकलाप ५ : बुँदा टिपोट र प्रतिवेदन

मौसम बारे जानकारी समेटिएको भिडियो प्रदर्शन गरी सिकारुलाई मुख्य बुँदा टिपोट गर्न लगाउनुहोस् । ती बुँदाका आधारमा एउटा प्रतिवेदन तयार गर्न लगाउनुहोस् । प्रतिवेदन मूल्याङ्कन गरी पृष्ठपोषण दिनुहोस् ।

कार्यकलाप ६ : पिण्ड पहिचान

सौर्यमण्डलका चित्र हेरी त्यसमा सूर्य, ग्रह, उपग्रह, शिशुग्रह, पुच्छेतारा, उल्कालगायतका पिण्ड पहिचान गर्न लगाउनुहोस् । सिकारुलाई यससम्बन्धी अनुभव व्यक्त गर्न लगाउनुहोस् ।

कार्यकलाप ७ : अवलोकन प्रतिवेदन

प्राकृतिक विपत्सम्बन्धी चित्र र भिडियो हेर्न लगाउनुहोस् र त्यसको आधारमा सिकारुलाई आफूले बुझेका कुराको प्रतिवेदन लेख्न लगाउनुहोस् । प्रतिवेदनको मूल्याङ्कन गरी आवश्यक पृष्ठपोषण दिनुहोस् ।

स्वनिर्देशित कार्यकलाप

क्रियाकलाप १ : मोडेल विकास र वर्णन

माटाका डल्ला र तार प्रयोग गरी सूर्यको परिक्रमा गरिरहेको पृथ्वी र पृथ्वीको परिक्रमा गरिरहेको चन्द्रमाको मोडेल गर्नुहोस् । चिनारीको सजिलोका लागि सूर्य, पृथ्वी र चन्द्रमा बनाइएका डल्लाको साइज र रङ फरक गर्न लगाउनुहोस् । त्यो मोडल देखाउँदै सूर्यको वरिपरि पृथ्वी र पृथ्वीको वरिपरि चन्द्रमाको परिक्रमाबारे बयान गर्न लगाउनुहोस् ।

कार्यकलाप २ : अवलोकन र टिपोट

(क) अभिभावकसँगै रातको समयमा घरको आँगन वा छतबाट आकाशको अवलोकन गर्नुहोस् । अभिभावकको मद्दतबाट आकाशमा रहेका ताराको समूह पहिचान गर्नुहोस् र त्यससम्बन्धी जानकारी टिपोट गर्नुहोस् र सो कुरा प्रत्यक्ष कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

(ख) एक महिनासम्म आफ्नो गाउँ/सहरमा हुने दैनिक मौसम परिवर्तनको टिपोट गर्नुहोस् । अभिभावकको सहायता लिई त्यससम्बन्धी प्रतिवेदन तयार गर्नुहोस् ।

(ग) बितेका १० वर्षमा तपाईँको गाउँ/सहर वा त्यसको आसपासको क्षेत्रमा के कस्ता प्राकृतिक विपत् आइलागे, अभिभावकको मद्दतबाट सूची बनाउनुहोस् । ती विपत्तिबाट बचाउ र संरक्षणका लागि के कस्ता प्रयत्न भए, त्यो समेत उल्लेख गरी एउटा विवरण तयार गरी अभिभावकलाई सुनाउनुहोस् ।

६. प्रतिविम्बन

सिकारुका लागि

(क) कार्यकलाप गरेर मैले सिकेका कुरा :

(ख) कार्यकलाप गर्दाको मेरो अनुभव :

सहजकर्ताका लागि (यस एकाइमा मैले गर्नुपर्ने काम)

पृथ्वीको आकार र स्वरूपबारे सिकाउँदा	
पृथ्वीले आफ्नो अक्षमा निरन्तर घुम्ने प्रक्रिया प्रदर्शन गरी दिन र रात हुने प्रक्रिया व्याख्या गर्दा	
पृथ्वी सूर्यको वरिपरि र चन्द्रमा पृथ्वीको वरिपरि परिक्रमा गर्ने प्रक्रिया उपयुक्त मोडेल प्रयोग गरी प्रदर्शन गर्दा	
मौसमको परिचय दिँदै विभिन्न खालका मौसमको बारेमा बताउँदा	
मानिसको कार्यकलापमा मौसमको असरबारे सिकाउँदा	
मौसमको पूर्वानुमान बारे बताउँदा	
प्राकृतिक विपत्को परिचय दिँदै विपत्बाट बच्ने उपायबारे अभ्यास गराउँदा	

७. मूल्याङ्कन र अभिलेखीकरण

विषय क्षेत्र र एकाइको सन्दर्भअनुसार मूल्याङ्कन पक्ष समेटेर लेख्ने र त्यसलाई सिकारुको पोर्टफोलियोमा राखिने पक्ष खुलाउने । (सिकारुको क्षमता १ र २ भएमा उपचारात्मक अभ्यासमा सहजीकरण गर्ने र सिकाइ उपलब्धि स्तर ३ वा ४ भएपछि मात्र अभिलेखीकरण गर्ने)

मूल्याङ्कनका आधार	स्तर (१, २, ३ र ४)
पृथ्वीको आकार र स्वरूपबारे बताउने	
पृथ्वीले आफ्नो अक्षमा निरन्तर घुम्ने प्रक्रिया प्रदर्शन गरी दिन र रात हुने प्रक्रिया व्याख्या गर्ने	
पृथ्वी सूर्यको वरिपरि र चन्द्रमा पृथ्वीको वरिपरि परिक्रमा गर्ने प्रकिया उपयुक्त मोडेल प्रयोग गरी प्रदर्शन गर्ने	
मौसमको परिचय दिने	
विभिन्न खालका मौसमको पहिचान र वर्णन गर्ने	
मानिसको कार्यकलापमा मौसमको असरबारे बताउने	
मौसमको पूर्वानुमान गर्ने सिप	
प्राकृतिक विपत्को परिचय दिने	
प्राकृतिक विपत्बाट बच्ने उपाय अलवम्बन गर्ने सिप	
समग्र स्तर	

सहजकर्ताको हस्ताक्षर अभिभावकको हस्ताक्षर

एकाइ २५

योगासन

१. परिचय

श्वासप्रश्वासले शरीरमा अक्सिजन फैलाउने र दूषित कार्बन डाई अक्साइड फाल्ने काम गर्छ । श्वास प्रश्वास शरीरमा शक्ति प्राप्त गर्ने कुरासँग जोडिएको छ । अक्सिजन तान्ने रोक्ने र शरीरभरि फैलाउने कार्य प्राणायाम हो । यस कार्यमा मुख बन्द गरेर नाकबाट श्वास तान्ने र फाल्ने गरिन्छ । यस अभ्यासले फोक्सो बलियो बनाउने, रगत शुद्ध गर्ने काम गर्छ । मानिसको शरीर र मन हुन्छ । एकाग्रतासहित शरीर र मनलाई जोड्नु योग हो । योगभित्र आसन पर्छन् । योगले कुनै कामभित्र एकाग्र भएर लाग्ने धैर्य प्रदान गर्छ । यस एकाइको अध्ययनबाट सिकारुले योग र प्रणायामको अभ्यास गर्न समर्थ हुने छन् । यस एकाइका लागि प्रत्यक्षतर्फ २ र स्वनिर्देशित अभ्यासतर्फ ४ गरी ६ कार्यघण्टा छुट्याइएको छ ।

२. विषयवस्तु

योग र प्राणायमको परिचय, सामान्य योग र प्राणायामको अभ्यास, योग तथा प्राणायाम गर्दा ध्यान दिनुपर्ने विषय

३. सिकाइ उपलब्धि

(क) योग र प्राणायामको परिचय दिई महत्त्व बताउन

(ख) प्राणायाम र ध्यानको सङ्क्षिप्त परिचय दिन र महत्त्व बताउन

(ग) साधारण प्रणायाम र ध्यानको अभ्यास गर्न

(घ) सुखासन, ताडासन, अर्धहलासन, त्रिकोणासन, बज्रासन, पर्वतासनको परिचय दिन र ठिक तरिकाबाट सिप प्रदर्शन गर्न

४. सिकाइ सामग्री

योगासन र प्रणायामका चित्र, योगासन र प्राणायामका भिडियो

५. सहजीकरण कार्यकलाप

सुरुआती कार्यकलाप १ : उत्प्रेरणा जागृति

सिकारु माझ प्राणायाम र योगका फाइदासम्बन्धी छापा र श्रव्यदृश्य सामग्री प्रस्तुत गरी प्राणायाम र योगप्रति सकारात्मक अभिप्रेरणा जगाउनुहोस् । ती सामग्री अध्ययनपछि त्यससम्बन्धी टिपोट बनाउन लगाउनुहोस् ।

कार्यकलाप २ : खोज र प्रस्तुति

मोबाइलको प्रयोग गरी सिकारुलाई प्रणायाम र योगसम्बन्धी सामग्री खोज गर्न लगाउनुहोस् । आफूले खोजेका सामग्रीबारे समूहमा भन्न लगाउनुहोस् ।

कार्यकलाप ३ : अभ्यास

(क) सिकारुलाई सुखासनको अभ्यास गर्न लगाउनुहोस् ।

(ख) सिकारुलाई बज्रासनको अभ्यास गर्न लगाउनुहोस् ।

(ग) सिकारुलाई अर्धहलासनको अभ्यास गर्न लगाउनुहोस् ।

(घ) सिकारुलाई भस्त्रिका प्रणायामको अभ्यास गर्न लगाउनुहोस् ।

स्वनिर्देशित कार्यकलाप

कार्यकलाप १ : जानकारी र प्रतिवेदन

आफ्नो घर वा सिकाइ केन्द्र नजिकैको योग अभ्यास केन्द्रको भ्रमण गरी योग गुरुलाई भेट्नुहोस् । उहाँबाट योग र प्राणायामबारे जानकारी लिई प्रतिवेदन बनाउनुहोस् ।

कार्यकलाप २ : चित्र सङ्कलन र वर्णन

विभिन्न खाले योगका चित्र सङ्कलन गरी चार्ट पेपरमा टाँसी हरेकको छोटो विवरण लेख्नुहोस् । आफूले तयार गरेको यो कार्य सहजकर्तालाई देखाएर पृष्ठपोषण लिनुहोस् ।

कार्यकलाप ३ : अभ्यास

सिकाइ सामाग्रीको पृष्ठ २२५ मा सोधिएका प्रश्नको कापीमा जवाफ लेख्नुहोस् । आफ्नो जवाफ सहजकर्तालाई देखाउनुहोस् ।

६. प्रतिविम्बन

सिकारुका लागि

(क) कार्यकलाप गरेर मैले सिकेका कुरा :

(ख) कार्यकलाप गर्दाको मेरो अनुभव :

सहजकर्ताका लागि (यस एकाइमा मैले गर्नुपर्ने काम)

योगको परिचय दिँदा	
योगको महत्त्व बताउँदा	
प्रणायाम र ध्यानको परिचय दिँदा	
प्रणायाम र ध्यानको महत्त्व बताउँदा	
साधारण प्रणायाम र ध्यानको अभ्यास गर्दा	
सुखासान, ताडासन, अर्धहलासन, त्रिकोणासन, बज्रासन, पर्वतासनको परिचय दिँदा	
सुखासान, ताडासन, अर्धहलासन, त्रिकोणासन, बज्रासन, पर्वतासनको सिप प्रदर्शन गर्दा	

७. मूल्याङ्कन र अभिलेखीकरण

विषय क्षेत्र र एकाइको सन्दर्भअनुसार मूल्याङ्कन पक्ष समेटेर लेख्ने र त्यसलाई सिकारुको पोर्टफोलियोमा राखिने पक्ष खुलाउने । (सिकारुको क्षमता १ र २ भएमा उपचारात्मक अभ्यासमा सहजीकरण गर्ने र सिकाइ उपलब्धि स्तर ३ वा ४ भएपछि मात्र अभिलेखीकरण गर्ने)

मूल्याङ्कनका आधार	**स्तर** (१, २, ३ र ४)
योगको परिचय दिने	
योगको महत्त्व बताउने	
प्रणायाम र ध्यानको परिचय दिने	
प्रणायाम र ध्यानको महत्त्व बताउने	
साधारण प्रणायाम र ध्यानको अभ्यास गर्ने	
सुखासान, ताडासन, अर्धहलासन, त्रिकोणासन, बज्रासन, पर्वतासनको परिचय दिने	
सुखासान, ताडासन, अर्धहलासन, त्रिकोणासन, बज्रासन, पर्वतासनको प्रदर्शन गर्ने सिप	
समग्र स्तर	

सहजकर्ताको हस्ताक्षर

अभिभावकको हस्ताक्षर

एकाइ २६

नृत्य र अभिनय

१. परिचय

परम्परागत रूपमा जात्रा पर्व मेला उत्सवमा नृत्य गरिन्छ। गीतको भाव, सङ्गीतको लय र तालको आधारम हातखुट्टा, शिरलगायत शरीरका विभिन्न भाग चलाउने कलालाई नृत्य भनिन्छ। नृत्य गर्दा गीतको भावअनुसार शृङ्गार पनि गरिन्छ। नृत्यको अभ्यासले शरीर स्वस्थ र फुर्तिलो हुन्छ। नृत्य धेरै थरीका हुन्छन्। कुनै कथा वा भावको प्रस्तुतिलाई अभिनय भनिन्छ। वरिपरि भएका घटना, पौराणिक कथा आदिका पात्रको नक्कल गर्ने कार्य अभिनय हो। अभिनयमा पनि नृत्यमा जस्तै कथाको भावअनुसार अभिनयमा पनि शारीरिक चाल देखाइन्छ। यस एकाइको अध्ययनबाट सिकारुले नृत्यकला र अभिनय सिकेर प्रदर्शन गर्न सक्ने छन्। यस एकाइका लागि प्रत्यक्षतर्फ २ र स्वनिर्देशिततर्फ ४ गरी ६ कार्यघण्टा छुट्याइएको छ।

२. विषयवस्तु

नृत्य र अभिनयसँग सम्बन्धित फोटो, नृत्य र अभिनयसँग सम्बन्धित भिडियो

३. सिकाइ उपलब्धि

(क) कक्षागत गीतमा हाउभाउसहित ताल मिलाई नृत्य गर्न

(ख) आफ्नो कक्षामा गाउन सिकेका कुनै दुईओटा गीतमा लय र तालमा हाउभाउसहित नृत्य गर्न

(ग) आफ्नो कक्षाका कुनै पनि सिकाइ सामग्रीका कथावस्तुमध्ये कुनै एकलाई एकल तथा समूहमा अभिनय गर्न

४. सिकाइ सामग्री

नृत्य र अभिनयसँग सम्बन्धित फोटो, नृत्य र अभिनयसँग सम्बन्धित भिडियो

५. सहजीकरण कार्यकलाप

सुरुआती कार्यकलाप १ : अवलोकन र वर्णन

सिकारुलाई एकअर्का बिच केही दुरी कायम गरी (एकअर्कालाई नछोई) बस्न लगाउनुहोस्। अब एउटा श्रव्यदृश्य सामग्री देखाएर त्यसबारे केही बोल्न लगाउनुहोस् र बोलेको कुरा लेख्न लगाउनुहोस्।

कार्यकलाप २ : गीत लेखन, गायन र नृत्य

स्थानीय परिवेशसँग मेल खाने एउटा गीत लेख्नुहोस्। सिकारुलाई गायन अभ्यास गर्न लगाउनुहोस्। गीतको बोल र लयसँग मेल खाने गरी नृत्य समेत अभ्यास गराउनुहोस्।

कार्यकलाप ३ : नृत्य अभ्यास र पहिचान

(क) कुनै नृत्यको श्रव्यदृश्य सामग्री हेरेर सोअनुसार नृत्य अभ्यास गर्न सिकारुलाई लगाउनुहोस्। सिकारुले गरेको नृत्यको अवलोकन गरी पृष्ठपोषण दिनुहोस्।

(ख) सिकारुलाई तलका नृत्यका तस्बिर चिन्न लगाउनुहोस् र त्यसबारे भन्न लगाउनुहोस्। सिकारुले भनेको कुरामा आवश्यक पृष्ठपोषण दिनुहोस्।

मारुनी नाच

चण्डी नाच

बालन

धान नाच

स्वनिर्देशित क्रियाकलाप

कार्यकलाप १ : जानकारी र प्रतिवेदन

(क) अभिभावकलाई सोधेर स्थानीय गीतबारे जानकारी लिनुहोस् र त्यसको प्रतिवेदन लेखी अभिभावकलाई सुनाउनुहोस् ।

(ख) अभिभावकलाई सोधेर स्थानीय नृत्यबारे जानकारी लिनुहोस् र त्यसको प्रतिवेदन लेखी अभिभावकलाई सुनाउनुहोस् ।

कार्यकलाप २ : अभिनय

(क) एक जना साथीलाई बिमारीको अभिनय गर्न लगाउनुहोस् र आफूले डाक्टरको अभिनय गरी बिमारीको स्वास्थ्य परीक्षण (चेकजाँच) गर्नुहोस् ।

(ख) अभिभावकलाई अगाडि राखेर क्रमैसँग शिक्षकको, चालकको, ट्राफिक प्रहरीको, खेतमा काम गर्ने किसानको अभिनय गरेर देखाउनुहोस् र अभिभावकबाट पृष्ठपोषण लिनुहोस् ।

कार्यकलाप ३ : अभ्यास

(क) सिकाइ सामाग्रीको क्रियाकलाप ७ सम्पन्न गर्नुहोस् ।

(ख) सिकाइ सामाग्रीको आफूलाई जाँच्नुहोस् शीर्षकअन्तर्गत पृष्ठ २३१ र २३२ मा रहेका प्रश्नको जवाफ लेख्नुहोस् । आफूले लेखेको जवाफ प्रत्यक्ष कक्षामा सहजकर्तालाई मूल्याङ्कन गर्न दिनुहोस् र आवश्यक पृष्ठपोषण लिनुहोस् ।

६. प्रतिविम्बन

सिकारुका लागि

(क) कार्यकलाप गरेर मैले सिकेका कुरा :

(ख) कार्यकलाप गर्दाको मेरो अनुभव :

सहजकर्ताका लागि (यस एकाइमा मैले गर्नुपर्ने काम)

कक्षागत गीत गाउन सिकाउँदा	
कक्षागत गीतमा नृत्य सिकाउँदा	
सिकारुलाई कक्षामा अरु थप गीत सिकाउँदा	
सिकारुलाई कक्षामा अरु थप गीतमा नृत्य गर्न लगाउँदा	
सिकाइ सामग्रीको कुनै कथा वा दैनिक जीवनमा घट्ने घटनामा एकल अभिनय सिकाउँदा	
सिकाइ सामग्रीको कुनै कथा वा दैनिक जीवनमा घट्ने घटनामा समूह अभिनय गर्न लगाउँदा	

७. मूल्याङ्कन र अभिलेखीकरण

विषय क्षेत्र र एकाइको सन्दर्भअनुसार मूल्याङ्कन पक्ष समेटेर लेख्ने र त्यसलाई सिकारुको पोर्टफोलियोमा राखिने पक्ष खुलाउने । (सिकारुको क्षमता १ र २ भएमा उपचारात्मक अभ्यासमा सहजीकरण गर्ने र सिकाइ उपलब्धि स्तर ३ वा ४ भएपछि मात्र अभिलेखीकरण गर्ने)

मूल्याङ्कनका आधार	स्तर (१, २, ३ र ४)
कक्षागत गीत गाउने	
कक्षागत गीतमा नृत्य गर्ने सिप	
सिकारुलाई कक्षामा अरु थप गीत गाउने	
सिकारुलाई कक्षामा अरु थप गीतमा नृत्य गर्ने सिप	
सिकाइ सामग्रीको कुनै कथा वा दैनिक जीवनमा घट्ने घटनामा एकल अभिनय गर्ने सिप	
सिकाइ सामग्रीको कुनै कथा वा दैनिक जीवनमा घट्ने घटनामा समूह अभिनय गर्ने सिप	
समग्र स्तर	

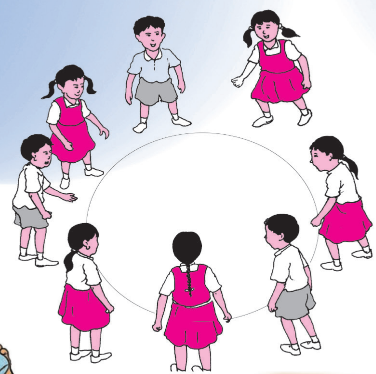
सहजकर्ताको हस्ताक्षर   अभिभावकको हस्ताक्षर

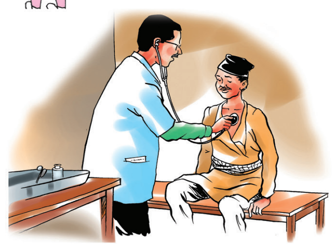
अनौपचारिक तथा वैकल्पिक शिक्षातर्फको

विज्ञान तथा प्रविधि, सामाजिक अध्ययन तथा मानव मूल्य शिक्षा, स्वास्थ्य, शारीरिक र सिर्जनात्मक कला

तह–२ (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