शिक्षक निर्देशिका

हाम्रो सेरोफेरो

कक्षा ३

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

हाम्रो सेरोफेरोको शिक्षक निर्देशिका प्रयोग गर्दा ध्यान पुऱ्याउनुपर्ने पक्ष

यस निर्देशिकामा विषयक्षेत्रअनुसारका सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप प्रस्तुत गरिएका छन् । जसअन्तर्गत पाठगत रूपमा हासिल हुनुपर्ने सिकाइ उपलब्धि, अपेक्षित व्यवहारकुशल सिप र अनुमानित पाठ्यघण्टा उल्लेख गरिएका छन् । पाठगतसिकाइ क्रियाकलाप, विद्यार्थी मूल्याङ्कन र थप सहायताका लागि समेत समय निर्धारण गरिएको छ । शिक्षकले बढीभन्दा बढी विद्यार्थी केन्द्रित सिकाइ क्रियाकलाप सञ्चालन गर्नुपर्छ । साझा विषयक्षेत्रहरू र मिल्दा विषयक्षेत्रहरूमा एकीकरण गरी सहजीकरण गर्नुपर्नेछ । उदाहरणका लागि योग, साधारण खेल, गीत, नृत्य, अभिनय र व्यवहारकुशल सिप सबै एकाइमा एकीकरण गरी सहजीकरण गर्न सकिन्छ । नेपाली र अङ्ग्रेजी भाषाका शब्दपत्तीहरू, कथा कथन, स्वर वाचन, चित्र वर्णन, निर्देशित तथा स्वतन्त्र लेखनलगायतका भाषिक सिप विकासका क्रियाकलाप अन्य विषयसँग एकीकरण गर्न सकिन्छ । ज्यामितीय आकार, मात्रा, क्षमता, गणना, जोड, घटाउ, गुणन, भाग गणितीय अवधारणहरू अन्य विषयहरू सिकाउने क्रियाकलापका क्रममा एकीकरण गर्न सकिन्छ ।

आवश्यकताअनुसार कक्षाकोठाबाहिर समुदाय, प्राकृतिक वातावरण तथा परिवेशमा समेत जीवन्त सिकाइ क्रियाकलापमार्फत सहजकीरण गर्नुपर्नेछ । जोडा मिलाउने, खाली ठाउँ भर्ने, ठिक बेठिक छुट्याउनेलगायतका क्रियाकलाप विद्यार्थी स्वयम्ले गर्ने क्रियाकलाप/अभ्यास हुन् । यी क्रियाकलापका क्रममा विद्यार्थीहरूको सिकाइ स्तर लेखाजोखा गरी उनीहरूको सिकाइ आवश्यकता पहिचान गर्ने र सोको आधारमा आवश्यक टेवा (कअबायमिष्लन) प्रदान गर्नुपर्छ । यस किसिमका क्रियाकलाप/अभ्यास सिकाइ सहजीकरण खण्डमा उल्लेख नभएका पनि हुन सक्छन् ।

विषयक्षेत्र

म र मेरो परिवार (Me and My Family)

(क) परिचय

हाम्रो सेरोफेरो विषयको यो पहिलो विषयक्षेत्र हो ।व्यक्ति जन्मदेखि नै परिवारको सदस्य हुन्छ, परिवारमा हुर्कन्छ र उसको सिकाइको सुरुवात पनि परिवारबाट नै हुन्छ । अतः विद्यार्थीलाई आफ्नो परिवारका सदस्यबिचको नाता सम्बन्ध पहिचान गर्दै परिवाका सदस्यलगायत नातेदार र पाहुनाको सम्मान सत्कारका व्यावहारिक ज्ञान र अभ्यास गराउनु यस थिमको मुख्य उद्देश्य रहेको छ । त्यसै गरी परिवार तथा छरछिमेकमा अवलम्बन गरिएका श्रमको सम्मान गर्ने,स्वस्थ्य, खुसी र मनोरञ्जनपूर्ण जीवनका लागि खेल, अभिनय एवम् पौष्टिक खानेकुरा अनिवार्य सर्तहरू हुन् भन्ने कुरा पनि यस थिममा सिकाइन्छ । सामान्य नाप्ने उपकरणहरू प्रयोग गर्न र दैनिक जीवनमा उपयोग गर्ने सामानहरूको प्रयोग गर्न पनि सिकाइन्छ । विषय क्षेत्रमा हाम्रो परिचय, हाम्रा खानेकुरा, खेल खेलौँ र नाप्ने उपकरण भन्ने चारओटा पाठ समावेश गरिएको छ । खेलहरू, सन्तुलित भोजन तथा सिर्जनात्मक अभ्यासमा जोड दिँदै बालबालिकाको सर्वाङ्गीण विकासलाई टेवा पुग्ने विषयवस्तुसमेत समावेश गरेको छ ।शिक्षकले पाठ्यपुस्तक र यस निर्देशिकाको सहयोगमा पाठयोजना बनाई कक्षा सञ्चालन गर्ने क्रममा अन्य उपयुक्त थप क्रियाकलाप पनि समावेश गराउन सक्नुहुने छ । कक्षामा सकेसम्म मनोरञ्जनात्मक, विद्यार्थीकेन्द्रित, सामग्रीकेन्द्रित र गरेर सिक्ने वातावरण तयार गरी विद्यार्थीलाई बालमैत्री वातावरणमा सिकाइ सहजीकरण गर्नुपर्छ ।

(ख) पाठ, सिकाइउपलब्धि र समय योजना

पाठ शीर्षक	सिकाइ उपलब्धि	कार्यघण्टा (४०)
थिम पेज छलफल, शिक्षकको सहयोग तथा आफैँ गर्ने स्वतन्त्र सिर्जनशील कार्यहरू (जस्तैः चित्र कोर्ने, गीत गाउने, नाच्ने, अभिनय गर्नेलगायत) तथा थप सहयोग (सुधारात्मक तथा उपचारात्मक सिकाइ) का लागि		५
हाम्रो परिचय	◆ नातेदार र पाहुनाहरूको सत्कार गर्न ◆ आफ्नो र परिवारका सदस्यहरूको नाता सम्बन्ध बुझ्न ◆ आफ्नो पारिवारिक पृष्ठभूमि बताउन (पुर्खा, पुस्तागत) ◆ परिवारको काममा आफूले सकेको सहयोग गर्न ◆ समुदायका विभिन्न व्यक्तिले गर्ने श्रमको सम्मान गर्न ◆ आफूले सिकेका गीतलाई ताल र भाव मिलाई समूहमा साधारण नृत्य गर्न	९
हाम्रो खानेकुरा	◆ विभिन्न प्रकारका खानेकुराको स्रोत पहिचान, वर्गीकरण र प्रयोग गर्न ◆ साकाहारी र मांसाहारी पौष्टिक खानेकुराको पहिचान र प्रयोग गर्न ◆ आफ्नो शारीरिक स्वास्थप्रति सचेत रहन	८

पाठ शीर्षक	सिकाइ उपलब्धि	कार्यघण्टा (४०)
खेल खेलौँ	◆ हात समाई लखेटेर खेलिने खेलहरू खेल्न ◆ ताँती र पङ्क्तिमा ठिकसँग उभिन ◆ सामूहिक रूपमा कदम मिलाएर हिँड्न ◆ पाठ्यपुस्तकमा भएका कथा वस्तुहरूलाई सरल किसिमले अभिनय गर्न ◆ आफू, समूह र शिक्षकनिर्मित कथाहरूमा आधारित खेलहरू खेल्न	९
नाप्ने उपकरण	◆ गोलो, च्याप्टो, बाटुलो र लाम्चो आकारलाई जोडेर विभिन्न प्रकारका आकृति बनाउन ◆ साधारण उपकरणको आवश्यकताअनुसार मापनका लागि प्रयोग गर्न, परीक्षण गर्न र निष्कर्ष दिन ◆ दैनिक जीवनमा प्रयोग हुने सरसमानको रेखाङ्कन गर्न	९

(ग) व्यहारकुशल सिप (soft skills)

यस विषय क्षेत्रमा निम्नानुसारका व्यवहारकुशल सिप हासिल हुने छन् । प्रस्तुत क्रियाकलाप नमुनाका रूपमा प्रस्तुत गरिएका हुन् । निर्देशिकामा दिएका यस्तै क्रियाकलाप गराएर व्यवहारकुशल सिपको विकास गराउन सकिन्छ ।

क्र.सं.	मुख्य व्यवहारकुशल सिप	व्यवहारकुशल सिप	व्यवहारकुशल सिप विकासका लागि सम्भावित क्रियाकलाप
१	सोचाइ सिप (Thinking Skills) (S1)	◆ सिकाइ सिप (S1 .2) ◆ रचनात्मक सोचाइ सिप (S1 .3) ◆ निर्णय तथा समस्या समाधान सिप (S1 .5)	◆ चित्र छलफल गर्दा ◆ गीत गाउँदा ◆ खेल खेल्दा
२	वैयक्तिक सिप (Intrapersonal Skills) (S2)	◆ इमानदारी/स्वअनुशासन ◆ (S2 .3) ◆ स्वतन्त्र सिकाइ, लचकता र अनुकूलनता (S2 .6)	◆ आदर सत्कार सम्बन्धि क्रियाकलाप गर्दा ◆ भाषका शब्द सङ्कलन गर्दा
३	अन्तरवैयक्तिक सिप (Interpersonal Skills) (S3)	◆ सञ्चार (S3 .1) ◆ सहकार्य (S3 .2) ◆ सांस्कृतिक सिपहरू/नैतिकता (S3 .5) ◆ सक्रियतापूर्वक सुन्ने (S3 .4)	◆ खेल खेल्दा, परिवारका सदस्यलाई प्रश्न सोध्दा ◆ अभिनय गर्दा र खेल खेल्दा ◆ गीत गाउँदा ◆ कथा सुनाउँदा
क्र.सं.	मुख्य व्यवहारकुशल सिप	व्यवहारकुशल सिप	व्यवहारकुशल सिप विकासका लागि सम्भावित क्रियाकलाप

४	सूचना प्रविधि तथा बहुसाक्षरता सिप (Information communication and multiliteracy skills) (S4)	◆ आधारभूत साक्षरता (S4 .1) ◆ बहुसांस्कृतिक साक्षरता (S4 .5)	◆ शब्द लेख्दा ◆ विभिन्न प्रकारका भाषासँग सम्बन्धित क्रियाकलाप गराउँदा
५	नागरिक सिप (Citizenship Skills) (S5)	◆ विविधताको सम्मान र अन्तरसांस्कृतिक बुझाइ (S5 .2) ◆ राष्ट्रिय पहिचान र अपनत्वको अनुभूति (S5 .5)	भाषासम्बन्धी क्रियाकलाप गराउँदा

(घ) विषयक्षेत्र पृष्ठको चित्र छलफल

म र मेरो परिवार विषय क्षेत्र पृष्ठकोहेर्न लगाउनुहोस् । चित्रसँग सम्बन्धित भएर निम्नानुसारका प्रश्नहरू सोध्नुहोस् । विद्यार्थीबाट जे जवाफ आए पनि स्विकार्नुहोस् । उनीहरूलाई बोल्न प्रोत्साहन गर्नुहोस् । विद्यार्थीले भन्न नसकेका र नबुझेका प्रश्नमा आफूले पनि थप्दै र सहयोग गर्दै छलफललाई अघि बढाउनुहोस् । चित्रमा जस्तै आफ्नो परिवारको उदाहरण दिँदै विद्यार्थीको परिवारका बारेमा पनि भन्न प्रोत्साहन गर्नुहोस् ।

ज्ञ(क) चित्रमा को को छन् ?

(ख) धारामा के के गर्दै छन्?

(ग) भान्छामा के गरिरहेका छन् ? ती कोको होलान् ?

(घ) हमी पसल किन जान्छौँ ?

(ङ) के तपाइँ पनि पसल जानुभएको छ ? के के किन्ने गर्नुभएको छ ?

(च) साथीहरू के के खेल्दै छन् ?

(छ) साथीसँग खेल्दा के के गर्नु हुँदैन ?

(ज) तपाइँको परिवारमा कसले के के काम गर्नुहुन्छ ?

(झ) के तपाइँ पनि परिवारको काममा सघाउनुहुन्छ ?

(ञ) चित्रमा कतिजना केटा र कतिजना केटी खेलिरहेका छन् ?

पाठ १
हाम्रो परिचय

अनुमानित कार्यघण्टा : ९

(क) परिचय

बालबालिकाले आफ्नो परिवारका सदस्यको नाता सम्बन्ध बुझेर सोअनुसार आवश्यक व्यवहार गर्न जान्नुपर्छ । परिवरमा अग्रजहरूको बारेमा थाहा पाउनुपर्छ । परिवारको काममा आफूले सकेको सहयोग गर्नुपर्छ । समुदायका विभिन्न व्यक्तिले गर्ने श्रमको सम्मान गर्न जान्नुपर्छ । घरमा नातेदार वा पाहुना आए भने अदर सत्कार गर्न जान्नुपर्छ । यस्ता पारिवारिक सामाजिक व्यहारहरू सिकाउनका लागि यस पाठमा विभिन्न क्रियाकलाप तयार पारिएको छ । ती क्रियाकलापलाई गराएर विद्यार्थीमा सामाजिक व्यवहारको विकास गराउनुपर्छ । यी नमुना क्रियाकलाप भएकाले शिक्षकले अझ रोचक क्रियाकलाप गराएर सिकाइ उपलब्धि हासिल गराउन सक्नुहुन्छ । एकीकृत पाठ्यक्रमको अवधारणाअनुसार यस पाठको शिक्षण सिकाइका क्रममा मिल्ने ठाउँमा गणित, नेपाली र अङ्ग्रेजी विषयका सिकाइ उपलब्धिसँग पनि जोडेर क्रियाकलाप गराउनुपर्छ । पेसाको नाम र परिवारका सदस्यको नातालाई अङ्ग्रेजीमा पनि भन्न लगाएर अङ्ग्रेजी विषयलाई एकीकरण गर्न सकिन्छ । त्यसै गरी कथामा शब्द टिपोट गरी अर्थ भनिदिँदा नेपाली विषयको एकीकरण हुन सक्छ । पाठको सुरुमा एक सिकाइ उपलब्धिमा आधारित नमुना पाठयोजनातयार गरिएको छ त्यसका आधारमा अरु पाठ पनि अध्यापन गर्नुहोस् । यस्तो पाठयोजनामा यस एकाइको पहिलो पाठ भएकाले एउटा सिकाइ उपलब्धिमा आधारित भएर नमुना पाठयोजना पनि समावेश गरिएको छ । शिक्षकले हरेक सिकाइ उपलब्धिका लागि यस्तै पाठयोजना बनाएर कार्यान्वयन गर्न सक्नुहुने छ ।

(ख) सिकाइ सामग्री

चित्र :परिवारको काममा सहयोग गरेको झल्कने चित्र, परिवारका सदस्यले गर्ने काम र पेसा झल्कने चित्रहरू र चित्रपत्तीहरू, नातेदार र पाहुनालाई अभिवादन तथा आदर सत्कार गरेको चित्र, छिमेकी र समुदायका व्यक्तिहरूले गर्ने पेसा र काम झल्कने चित्रहरू

- **शब्दपत्ती** : परिवारका सदस्यको नाता लेखिएको शब्द पत्तीहरू
- **श्रव्य दृश्य सामग्री** : भिडियो क्लिप्स
- **अन्य सामग्री** : चार्ट, सिसा कलम र रङ

(ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

यस पुस्तकमा कार्यपुस्तकका क्रियाकलाप सहजीकरण गर्ने विधि तथा तरिकाहरू उल्लेख गरिएका छन् । यस क्रममा पेजगत क्रममा सहजीकरण क्रियाकलाप प्रस्तुत गरिएका छन् । कक्षाकोठा सिकाइ क्रियाकलाप गर्दा यो क्रम हुबहु नमिल्न सक्छ । शिक्षकले विज्ञान, सामाजिक, स्वास्थ्य, शारीरिक र कलाका मिल्दा विषयवस्तुलाई एकीकृत ढाँचाअनुसार उचित सिलसिला मिलाएर सिकाइ क्रियाकलाप गर्नुपर्छ । यसो गर्ने क्रममा खेल, गीत, अभिनय, चित्र कोर्ने, रङ भर्ने, छाप्नेलगायतका क्रियाकलाप एकभन्दा बढीठाउँमा आउन पनि सक्छ । क्रियाकलापको सिलसिला कसरी मिलाउने भन्ने सन्दर्भमा मूलतः सिकाइ उपलब्धिलाई आधार मानिनुपर्छ । उदाहरणका लागि तल "नातेदार र पाहुनाहरूको सत्कार गर्न" भन्ने सिकाइ उपलब्धि हासिल गर्न केही सिकाइ क्रियाकलापको सिलसिला प्रस्तुत गरिएको छ । :

सिकाइ उपलब्धिअनुसारको नमुना पाठयोजना

सिकाइ उपलब्धि :

- नातेदार र पाहुनाहरूको सत्कार गर्न

सिकाइ सामग्री

- स्वागतम् लेखिएको चार्ट, फूल
- गीत र गीतसँग सम्बन्धित चित्रहरू
- पुस्तक र यसको पाठ एकमा भएको चित्र

क्रियाकलाप खण्ड:

क्रियाकलाप १ — १० मि

यो पाठ कक्षा ३ को हाम्रो सेरोफेरो विषयको पहिलो पाठ हो । त्यसैले सबै विद्यार्थीलाई नमस्कार गरी अभिवादन गर्नुहोस् । कक्षामा प्रवेश गरेपछिस्वागतम् लेखिएको चार्ट टाँस्नुहोस् र सबै विद्यार्थीलाई घेरामा राखेर सबैलाई एक एकओटा फूल दिएर स्वागत गर्नुहोस् । अब परिचय गीत गाएर सबै विद्यार्थीसँग परिचय गर्नुहोस् । अघिल्लो घन्टीमा परिचय गरिसकेको भए यस घन्टीमा गरिरहनुपर्दैन ।

क्रियाकलाप २ — १० मि

अब पाठमा दिइएको परिवार सम्बन्धि गीत आफूले लय हालेर गाउँदै रमाइलो सुरुवात गर्नुहोस् । दोहोऱ्याएर गाउँदै विद्यार्थीलाई पनि हाउभाउ सहित गाउन लगाउनुहोस् । सो गीतलाई विद्यार्थीले जानेको लयमा पनि गउन लगाई विभिन्न लयमा दुई तीन राउन्ड दोहोऱ्याएर गाउन लगाउनुहोस् । त्यसपछि गीतको भावका आधारमा प्रश्नोत्तर गर्दै छलफल गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप ३ — १५ मि

विद्यार्थीहरूलाई पेज नं. २ को चित्रहरू देखाउँदै तलका जस्तै प्रश्नहरू गर्नुहोस् । विद्यार्थीबाट आएको जवाफलाई समेटेर आफूले पनि सहजीकरण गर्दै छलफललाई रोचक बनाउँदै लैजानुहोस् ।

- चित्रमा मानिसहरू के के गर्दै छन् ?
- तरकारी बारीमा के हुँदै छ ?
- पाहुनाको स्वागत र सत्कार कसले गर्दै छन् ?
- लुगा धुन कसले सघाउँदै छन् ?
- के तपाईं पनि घरको काममा सहयोग गर्नुहुन्छ ?
- तपाईंको घरमा पाहुना आए भने तपाईं कसरी सत्कार गर्नुहुन्छ ?

क्रियाकलाप ४ — २० मि

विद्यार्थीहरूलाई पेज नं. ३ को जुनुको परिवारको कथा सस्वर वाचन गर्न लगाउनुहोस् । विद्यार्थीले नजानेका शब्द एक एक गरी टिपोट गर्दै जानुहोस् । सँग सँगै अर्थ पनि भनिदिनुहोस् । सबैले पढिसकेपछि अप्ठ्यारा र विद्यार्थीले नबुझेका शब्दहरू उच्चारण गर्न लगाउँदै अर्थ पनि भनिदिनुहोस् । अब दिइएका प्रश्नहरू सोध्दै छलफल गर्नुहोस् ।

छलफलका लागि प्रश्नहरू :

(अ) जुनुको परिवारमा को को हुनुहुन्छ ?

(आ) तपाईंको परिवारमा को को हुनुहुन्छ ?

(इ) बुबाकी बहिनीलाई के भन्नुपर्छ ?

(ई) बुबाका भाइलाई काका भनिन्छ भने आमाका दाइलाई के भन्नुपर्छ ?

(उ) तपाईं परिवारका मान्यजनलाई कसरी आदर गर्नुहुन्छ ?

(उ) तपाईं घरको कुन कुन काममा सहयोग गर्नुहुन्छ ?

मूल्याङ्कन

क्रियाकलाप ५ — १५ मि

अब विद्यार्थीहरूलाई खाली ठाउँ भर्ने क्रियाकलाप गराउनुहोस् । पहिले कसरी भर्ने भनी पेन्सिलले आफू खुसी भर्न लगाउनुहोस् । त्यसपछि दुईचार जना विद्यार्थीले भरेको हेरेर खाली ठाउँ भरेको मिलेका विद्यार्थीको नमुना प्रस्तुत गर्दै अरु विद्यार्थीलाई खाली ठाउँ भर्न सहजीकरण गर्नुहोस् ।

यसमा दिइएका बाहेक मिल्दो अन्य क्रियाकलाप पनि गराउन सक्नुहुने छ ।

क्रियाकलाप ६

यो क्रियाकलापको तीन चरण हुन्छ ।

पहिलो चरण : शिक्षकको पूर्व तयारी

कक्षामा कुन कुन भाषा बोल्ने विद्यार्थीहरू छन्, पहिचान गर्नुहोस् । पेज नं. ४मा रहेको तालिकालाई पहिले नै कक्षामा रहेका विद्यार्थीको भाषाको आधारमा वा समुदायमा बोलिने भाषाको आधारमा तलको जस्तै गरी पहिले नै आफ्ना लागि तयारी गर्नुहोस् ।

खाली ठाउँ भरौँ :

मेरो नाम .... हो । मेरो परिवारमा ...., ..., ..., ..., ... हुनुहुन्छ । मेरो घर .... पालिका वडा न. .... मा पर्छ । म परिवारको काममा .... गर्छु । म मान्यजनलाई .... गर्छु । सबैले मलाई माया गर्नुहुन्छ । हामी सबै जना .... बस्छौँ ।

पाठ्यपुस्तकमा दिएको भन्दा फरक नाता सम्बन्धका शब्दहरू पनि थप्नुहोस् ।

सम्बन्ध	नाता (नेपालीमा)	विद्यार्थीको परिवार वा समुदायमा बोलिने भाषामा प्रयोग गरिने शब्दजस्तै :				अङ्ग्रेजीमा
		मैथिली	तामाङ	नेवारी	....	
बुबाको बुबा	हजुरबुबा	दादा जी				Grand father
आमाका बुबा	हजुरबुबा	दादा जी				Grand father
बुबाको हजुरबुबा	जिजुबुबा					
आमाका हजुरबुबा	जिजुबुबा					
बुबाकी आमा	हजुरआमा	दादीमा				
अमाकी आमा	हजुरआमा	दादीमा				
आमाकी बहिनी	सानीमा			चिरिमा		
बुबाको भाइ	काका			चिरिबा		
आमाको भाइ	मामा					
....						
....						

दोस्रो चरण : विद्यार्थी क्रियाकलाप

अब कक्षामा कुन कुन भाषा बोल्ने विद्यार्थीहरू छन्, पहिचान गर्नुहोस् र एउटै भाषा बोल्नेहरू एउटै समूहमा बस्ने गरी समूह बनाउनुहोस् । एउटै भाषा बोल्ने विद्यार्थीहरू धेरै छन् भने पनि तीन चारओटा समूह बनाउनुहोस् । विद्यार्थीलाई तलको जस्तै तालिका बनाई आफ्नो भाषामा बोलिने नाता सम्बन्ध तालिकामा भर्न लगाउनुहोस् । विद्यार्थीले जे जान्दछन्, त्यो भर्छन् स्वीकार गर्नुहोस् ।

सम्बन्ध	नाता (नेपालीमा)	आफ्नो भाषामा	अङ्ग्रेजीमा
बुबाका बुबा			
बुबाका हजुरबुबा			
बुबाकी आमा			
आमाकी बहिनी			
....			
....			

तेस्रो चरण : विद्यार्थीको प्रस्तुति र शिक्षकको सहजीकरण

अब बोर्डमा वा चार्ट पेपरमा तलको जस्तै खाली तालिका बनाई एक एक नाता सम्बन्धलाई कुन कुन भाषामा के के भनिँदो रहेछ भनी विद्यार्थीलाई भन्न लगाउँदै टिप्दै जानुहोस् । विद्यार्थीले नभनेका वा नजानेका शब्द आफ्नो तालिका हेर्दै अफैँले भरिदिनुहोस् । तालिका भर्दै उच्चारण पनि गर्दै विद्यार्थीलाई पनि उच्चारण गर्न लगाउँदै गर्नुहोस् । घोक्न भने लगाउनु हुँदैन । यो क्रियाकलाप आफ्नो भाषाप्रति आकर्षण पैदा गर्न, अर्को भाषाप्रति सम्मान जगाउन र सामान्य परिचयका लागि मात्र हो । अङ्ग्रेजी विषयसँग एकीकृत गर्नका लागि अङ्ग्रेजीमा पनि भन्न लगाउनुहोस् ।

सम्बन्ध	नाता (नेपालीमा)	विद्यार्थीको वा समुदायको भाषामा प्रयोग गरिने शब्द जस्तै :				अङ्ग्रेजीमा
		मैथिली	तामाङ	नेवारी	....	
बुबाका बुबा	हजुरबुबा	ददा जी				Grand father
बुबाका हजुरबुबा						
बुबाकी आमा						
आमाकी बहिनी				चिरीमा		
....						
....						

क्रियाकलाप ७

विद्यार्थीलाई परियोजना कार्य गर्न दिनुहोस् । आफ्ना अभिभावकलाई निम्नानुसारका प्रश्न सोधेर अट्ने भए पुस्तकमा नै नअट्ने भए कापीमा जवाफ लेखेर ल्याउन भन्नुहोस् । प्रश्नलाई निम्नानुसार केही परिवर्तन गर्नुहोस् । अर्को दिनको कक्षामा सबैको परियोजना कार्य पालै पालो प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।

आफ्ना अभिभावकस□ग सोधेर खाली ठाउ□ भर्नुहोस् :

(अ) हजुरको बुबाको नाम के हो ?	
(आ) हजुरको बुबा पहिले पहिले के काम गर्नुहुन्थ्यो?	
(इ) हजुर कुन ठाउँमा जन्मनुभएको हो ?	
(ऊ)हजुर सानो हुँदा परिवारको के के काममा सहयोग गर्नुहुन्थ्यो ?	

क्रियाकलाप ८

पाठमा भएको यो अनुच्छेदका आधारमा एक कथा बनाउनुहोस् र कक्षामा रोचक ढङ्गले सुनाउनुहोस् । कथामा नचिनेका पाहुनाले दिएको खानेकुरा खाँदा वा सरासर घरभित्र लैजाँदा चोरी अपहरण भएका घटना र त्यसबाट बच्ने उपयाहरू पनि जोड्नुहोस् । कथा भनिसकेपछि तलका जस्तै प्रश्नहरू गर्दै छलफल गर्नुहोस् :

घरमा आउने आफ्नो परिवारभन्दा बाहिरका मानिस पाहुना हुन् । पाहुनाहरूसँग शिष्ट र नम्र भएर बोल्नुपर्छ । नचिनेका व्यक्तिलाई सरासर घरभित्र लैजानु हुँदैन । तपाईं को हो र किन आउनुभयो भनी सोध्नुपर्छ । आफ्ना अभिभावकसँग भेट गराउनुपर्छ । अभिभावकसँग नसोधी घरका सामान अरूलाई दिनु हुँदैन । नचिनेका पाहुनाले दिएका खानेकुरा खानु हुँदैन ।

(अ) घरमा पाहुना आउँदा के गर्नुपर्छ ?

(आ) घरमा नचिनेका पाहुना आउँदा के गर्नुपर्छ ?

(इ) तपाईंको घरमा पाहुना आउँदा कसरी सत्कार गर्नुहुन्छ

(ई) पाहुनासँग कस्तो व्यवहार गर्नुपर्छ ?

क्रियाकलाप ९

समुदायका कुनै एक व्यक्ति वा अभिभावकलाई कक्षामा आमन्त्रण गर्नुहोस् । उहाँलाई विद्यार्थीहरूसँग के के कुराकानी गर्ने भनी पहिले नै सम्पर्क गरी सम्झाउनुहोस् । पहिले उहाँलाई आफ्ना बाल्यकालका राम्रा कुराहरू सम्झेर भन्न वा रोचक कथा भन्न लगाउनुहोस् । त्यसपछि आफ्नो परिवारमा भएका बालबालिकाले अफ्नो घरमा के के काममा सहयोग गर्छन् भनी पालैपालो भन्न लगाउनुहोस् । अफ्ना काममा पनि सहयोग गरेका कुरा भन्न लगाउनुहोस् ।

तपाईं घरका के के काममा सहयोग गर्नुहुन्छ, लेख्नुहोस् :

(अ) पसल गई सामान किनेर ल्याउने

(आ) ....

(इ) ....

(ई) ....

(उ) ....

अब विद्यार्थीले आफ्ना परिवारका काममा के के सहयोग गर्ने गरेका छन् भनी कापीमा लेख्न लगाउनुहोस् । पालैपालो भन्न पनि लगाउनुहोस् । अन्त्यमा हामीले आफ्नो परिवारका काममा अफूले सकेको सहयोग गर्नुपर्छ भन्ने सन्देश दिनुहोस् ।

क्रियाकलाप १०

पाठमा दिएको गीत पहिले लय हालेर आफैँले गाएर सुनाइदिनुहोस् । त्यसपछि दोहोऱ्याएर गाउँदै विद्यार्थीलाई पनि सँगै हाउभाउसहित गाउन लगाउनुहोस् । यो गीत विद्यार्थीले जानेको लयमा पनि दुई तीन पटक दोहोऱ्याउँदै गाउन लगाउनुहोस् ।

अब गीतअनुसार कसले के के पेसा गर्ने रहेछन् भनी प्रश्न गर्दै बोर्डमा बनाएको तलको जस्तै तालिका भर्दै जानुहोस् ।

पेसा वा पेसा कर्मी	काम
ड्राइभर	गाडी चलाउने
....	

गीतको भावअनुसार नाचौँ :

ड्राइभर दाइले गाडी नै चलाउने
किसान दाइले तरकारी फलाउने
सुन किसान दाइ सम्मान गरौँ है आफ्नो पेसालाई ।

लोहार दाइले हँसिया बनाउने
सिकर्मीले डेस्कबेन्च बनाउने
कस्तो राम्रो है हाम्रो सलाम छ सबै पेसालाई

डाक्टरले बिरामी जाँचने
नाँच्ने दिदी कम्मरै भाँचने
धेरै राम्रो छ सबै पेसालाई आदर हाम्रो छ ।

गुरुआमा पढाउने असल
बिरु दाइले चलाउँछन् पसल
हे व्यापारी दाइ सामान ल्याइदिनु हामी सबैलाई ।

क्रियाकलाप ११

विद्यार्थीहरूलाई पाठको कथा सस्वरवाचन गर्दै पढ्न लगाई प्रश्नहरूको जवाफ लेख्न लगाउनुहोस् । सँगै दिएका प्रश्नहरूको जवाफपनि लेख्न लगाउनुहोस् । शिक्षकले आवश्यक सहजीकरण गर्नुहोस् । अभिभावकलाई सोध्नुपर्ने प्रश्नको जवाफ लेख्न गृहकार्य दिनुहोस् र अर्को दिनको कक्षामा प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।

पढौँ र बुझौँ :

विनोदका बुबाले गाई पालन गर्नुभएको छ। उहाँ मिहिनेती किसान हुनुहुन्छ। गाई पालनबाट राम्रो आम्दानी भएको छ।

विनोदकी आमा नर्स हुनुहुन्छ । उहाँ स्वास्थ्य केन्द्रमा काम गर्नुहुन्छ । उहाँ नियमित दश बजे कार्यालय पुग्नुहुन्छ । कार्यालय समयसम्म काम गरेर घर फर्कनुहुन्छ ।

विनोदका काकाले किराना पसल चलाउनुभएको छ । उहाँका पसलमा गाउँलेहरू किनमेल गर्दछन् । उहाँ स्थानीय उत्पादित वस्तुहरू बेच्नुहुन्छ ।

विनोदका हजुरबुबा समाजसेवी हुनुहुन्छ। उहाँले गाउँघरमा झैझगडा मिलाई दिने काम गर्नुहुन्छ। उहाँलाई समाजका मानिसहरूले सम्मान गर्छन् ।

विनोदका विद्यालयमा स्काउट छ। उनी स्काउटको सदस्य हुन्। टोल छिमेकमा आपत्विपत् पर्दा उनी र उनका साथी मिलेर सहयोग गर्दछन् ।

क्रियाकलाप १२

विद्यार्थीहरूलाई अवलोकन गरेर वा सम्झेर वा अभिभावकसँग सोधेर अफ्ना समुदायका मानिसहरू के के पेसा गर्छन् भन्ने सम्बन्धमा खोजी गरी तालिकामा भर्न लगाउनुहोस् ।अर्को दिनको कक्षामा पालै पालो प्रस्तुत गर्न लगाई छलफल गर्नुहोस् ।

समुदायका व्यक्तिको नाम	**श्रम/काम**
धनबहादुर नेपाली	घर बनाउने

क्रियाकलाप १३

विद्यार्थीहरूलाई को को गीत गाउन सक्नुहुन्छ भनी सोध्नुहोस् । गाउन सक्छु भन्नेमध्ये एक जनालाई गीत गाउन लगाउनुहोस्। पालैपालो अरूलाई पनि अवसर दिनुहोस्। त्यसपछि एउटा मोबाइलबाट स्थानीय गीत बजाएर सबैजनाले गाउनुहोस्। नाच्न जान्ने विद्यार्थीलाई सँगै नाच्न पनि लगाउनुहोस्। सुरुवात आफैँबाट गर्नुहोस्।

पाठ २
हाम्रा खानेकुरा

अनुमानित कार्यघण्टा : ८

(क) परिचय

हामी दैनिकरूपमा खानेकुरा खान्छौँ । खानेकुराले हाम्रो शरीरका लागि आवश्यक विभिन्न तत्वहरू पूरा गर्छ । हामीलाई काम गर्न, हिँड्न, बोल्न शक्ति आवश्यक हुन्छ । उक्त शक्ति खानेकुराबाट प्राप्त हुन्छ ।हामीले खाने सबै खानेकुरालाई शक्ति दिने, शरीरको रक्षा गर्ने र वृद्धि गर्ने गरी तीन गर्गीकरण गरिएको हुन्छ । भात, रोटी, डिँडो, मकै, आलु जस्ता खानेकुराले शक्ति दिन्छ । सागसब्जी, हरिया तरकारी, फलफूल आदिले विभिन्न रोगसँग लड्नका लागि रोग प्रतिरोधी क्षमता विकास गरी शरीरको रक्षा गर्छ ।दुध, दही, घिउ, माछा, मासु, अन्डा, गेडागुडी आदि प्रोटिनयुक्त खानेकुराले हाम्रो शरीर वृद्धि गर्न सहयोग गर्छ । त्यसैले बालबालिकालाई यी तीनओटै वर्गका खानेकुरालाई मिलाएर सन्तुलित खानेकुरा खानका लागि प्रोत्साहन गर्न यस पाठले मद्दत गर्छ । यसका साथै विभिन्न खानेकुराको स्रोत र अन्य आधारमा वर्गीकरण गर्न पनि यस पाठमा सिकाइन्छ । यस पाठका विषयवस्तु सहजीकरणका क्रममा हाम्रो वरपरका सजीवहरू भन्ने विषयक्षेत्रका विषयवस्तु पनि जोड्न सकिन्छ भने खानेकुराको आकारलाई गणितसँग र खानेकुराका नामलाई अङ्ग्रेजी र नेपाली विषयका शब्दसँग जोड्न सकिन्छ ।

(ख) सिकाइ सामग्री

- चित्र : विभिन्न प्रकारका खानेकुराको चित्र, चित्रपत्तीहरू
- वास्तविक वस्तु तथा नमुना : खानेकुराको नमुना, वास्तविक खानेकुरा
- शब्दपत्ती र पोस्टर : खानेकुराको नाम लेखिएको शब्दपत्तीहरू, सन्तुलित आआर देखाउने पोस्टर
- अन्य सामग्री : गोजी तालिका

(ग) सिकाइ क्रियाकलाप र विधि

क्रियाकलाप १

शिक्षकले चित्रमा देखाएजस्तै केही फलफूल, अन्न, तरकारी, गेडागुडी, अन्डा, दही दुध आदि खानेकुराहरू लिएर जानुहोस् । ती खानेकुरालाई टेबलमा राखेर तीन चार जना विद्यर्थीलाई चित्रमा देखाए जस्तै गरी वर्गीकरण गर्दै छुट्टाछुट्टै समूहमा छुट्याउन लगाउनुहोस् । प्रत्येक खानेकुराको समूहको वर्गको नाम लेखिएको मेटाकार्ड टेबलमा राख्नुहोस् । शक्ति दिने खानेकुरा, शरीर रक्षा गर्ने खानेकुरा, शरीर वृद्धि गर्ने खानेकुरा आदि देखाएर चिनाउनुहोस् । अरु विद्यार्थीहरूलाई हेर्न लगाउनुहोस् । त्यसपछि ती विद्यार्थीलाई बस्न भनेर अरु तीन चार जान विद्यार्थीलाई नमिलेका कुरा मिलाउन लगाउनुहोस् । शिक्षकले आवश्यक सहजीकरण गर्नुहोस् । अब शिक्षकले हामीले खाने खानेकुरातीन किसिमका हुन्छन् । ती सबै प्रकारका खानेकुरा मिलाएर खानुपर्छ भनी बताइदिनुहोस् ।

पाठको पेज नं ९ को पाठ शीर्षक पेजको चित्र अवलोकन गर्न लगाई तलका जस्तै प्रश्न सोध्दै छलफल गर्नुहोस् :

(अ) माथिका चित्रमा कुन कुन खानेकुरा देख्नुभयो ?

(आ) यीमध्ये तपाईँले कुन कुन खानेकुरा खानुभएको छ ?

(इ) तपाईँ बिहान बेलुका धेरैजसो कुन कुन खानेकुरा खानुहुन्छ ?

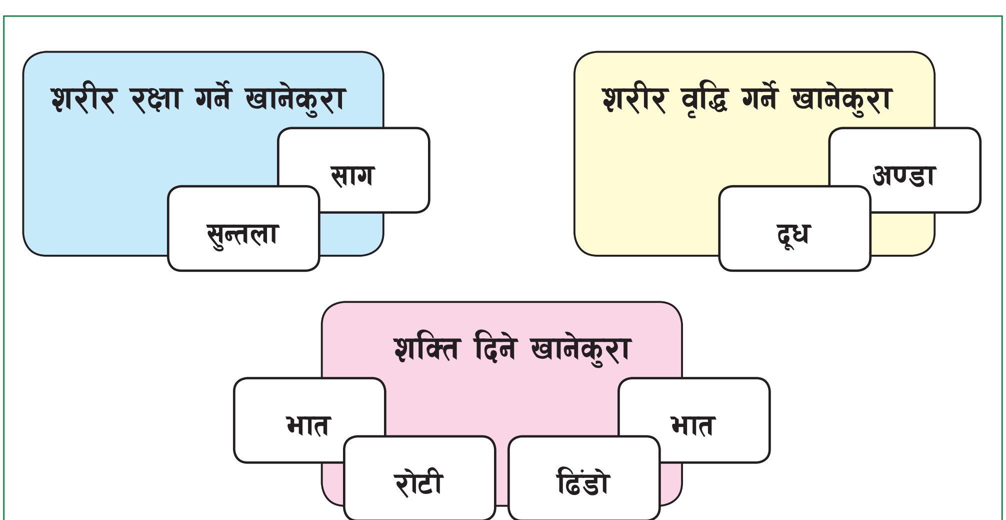
(ई) स्वस्थ र फुर्तिलो बन्न कस्ता खानेकुरा खानुपर्छ ?

(उ) माथिका खानेकुरामध्ये कुन कुन खानेकुरा काँचै खान सकिन्छ ?

अब सबै विद्यार्थीलाई धारामा हात धुन पठाउँनुहोस् । साबुन पानीले हात धुन सिकाउनुहोस् । फर्केर गएपछि काँचै खान मिल्ने खानेकुरा राम्रोसँग पखालेर काटेर सबैलाई बाँडिदिनुहोस् । आफू पनि सँगै बसेर खानुहोस् ।

क्रियाकलाप २

अब विद्यार्थीहरूलाई कागजका साना साना टुक्रा दिनुहोस् । उनीहरूले अस्ती, हिजो र आज खाएका खानेकुराहरूको नाम एक एकओटा कार्डमा लेख्न लगाउनुहोस् । एउटै खानेकुरा धेरै पटक खाएको भए पनि जति पटक खाएको हो त्यतिओटा कार्डमा लेख्न भन्नुहोस् । जस्तै भात चार पटक खाएको भए चारओटा कार्डमा भात लेख्नुपर्छ । कापीको पानामा शक्ति दिने खानेकुरा, शरीर रक्षा गर्ने खानेकुरा र शरीर वृद्धि गर्ने खानेकुरा भनी तीनओटा कोठा बनाएर लेख्न लगाउनुहोस् । अब विद्यार्थीलाई आफूले तयार पारेका खानेकुराका नाम लेखिएका कागजका टुक्रा पढ्दै तीनओटा मध्ये कुन कुन कोठामा मिल्छ, राख्न लगाउनुहोस् । कुन कोठामा धेरै कार्ड भयो ? कुन कोठा खाली रह्यो भन्न लगाउनुहोस् । सजिलोका लागि अघिको चार्ट प्रदर्शन गरिराख्नुहोस् ।कुन विद्यार्थीको कुन समूहको खानेकुरा बढाउनुपर्ने रहेछ, छलफल गर्नुहोस् ।



क्रियकलाप ३

दुईजना विद्यार्थीलाई पेम्बा र शान्तिको भूमिकामा संवाद पढ्न लगाउनुहोस् । विद्यार्थीले नसकेको ठाउँमा आफूले सहयोग गर्नुहोस् । एक जनाले दुईओटा डाइलग बोलेपछि पालो फेरिदिनुहोस् । यसरी धेरैजना विद्यार्थीलाई पालो दिनुहोस् । अब संवादमा भनिएका कुराहरूका आधारमा प्रश्नोत्तर गर्दै छलफल गर्नुहोस् ।

(क) वनस्पतिबाट के के खानेकुरा पाइने रहेछ ?

(ख) जनावरबाट के के खानेकुरा पाइने रहेछ ?

(ग) खुला राखेको खानेकुरा खाएमा के हुन्छ ?

(घ) खानेकुरालाई झिँगाबाट जोगाउन के गर्नुपर्छ ?

(ङ) साकाहारी व्यक्तिले के के खाँदैनन्?

(च) मांसाहारी व्यक्तिले के के खान्छन् ?

(छ) तपाइँ साकाहरी हो कि मांसाहारी हो ? किन ?

कुराकानी पढौँ र बुझौँ :

(शान्ति र पेम्बा खाजा खाने समयमा कुराकानी गर्दैछन् ।)

शान्ति : पेम्बा ! भोक लागिसक्यो अब खाजा खाऔं ।

पेम्बा : हुन्छ शान्ति । मैले त आज सागको तरकारी र रोटी ल्याएको छु । तिमीले के ल्यायौ नि ?

शान्ति : मैले त अन्डा र चिउरा ल्याएकी छु । हामी बाँडेर खाऔं न है ।

पेम्बा : हुन्छ, साबुनपानीले हात धोएर मात्रै खाऔं है ।

शान्ति : तिमीलाई थाहा छ, सागसब्जी केबाट पाइन्छ ?

पेम्बा : वनस्पतिबाट पाइन्छ । साग, काउली, गाजर, लौका, फर्सी जस्ता तरकारीका बोटहरू वनस्पति हुन् । हाम्रा करेसाबारीमा हरिया सागपात पनि छन् ।

शान्ति : फलफूलहरू पनि वनस्पतिबाट नै पाइन्छ है ?

पेम्बा : हो नि, दुध, दही र घिउ भने गाईभैंसी जस्ता जनावरबाट पाइन्छ । मासु, माछा र अन्डा पनि जनावरबाट पाइन्छ ।

शान्ति : तिमीलाई थाहा छ, खुला राखेका खानेकुरा खानु हुँदैन नि ! फोहोर भाँडामा राखेका खानेकुरा पनि खानु हुँदैन ।

क्रियाकलाप ४

विभिन्न प्रकारका खानेकुराका नाम लेखिएका शब्दपत्तीहरू वा चित्रपत्तीहरूलाई कक्षाको बिचमा वा अगाडिपट्टिछ्यासमिस पारेर राखिदिनुहोस् । बोर्डमा वा गोजी तालिकामा दायाँतर्फ जनावरबाट भन्ने लेखिएको कार्ड र बायाँपट्टि वनस्पतिबाट भन्ने लेखिएको कार्ड टाँस्नुहोस् । अब विद्यार्थीहरूलाई एक एकओटा शब्द वा चित्रपत्ती लिन लगाउनुहोस् । विद्यार्थी सङ्ख्या थोरै भएमा एकै विद्यार्थीले दुई वा तीनओटा पत्ती लिए पनि हुन्छ । अब अफूले लिएको कार्डमा लेखिएको खानेकुराको नाम वा चित्र भएको पत्तीलाई जनावरबाट पाइने खानेकुरा भए जनावर पट्टि र वनस्पतिबाट पाइने खाने कुरा भए वनस्पति पट्टीलगेर टाँस्न लगाउनुहोस् । सबैले टाँसिसकेपछि नमिलेका कार्डहरू हेरेर मिलाउन लगाउनुहोस् ।

वनस्पतिबाट पाइने खानेकुरा	**जनावरबाट पाइने खानेकुरा**
मासु	साग
दुध	
अन्डा	भात
	दाल

क्रियाकलाप ५

दिइएको गीत आफूले लय हालेर गाएर सुनाउनुहोस् । त्यसपछि विद्यार्थीहरूलाई पनि सँगै गाउन लगाउनुहोस् । विद्यार्थीले जानेको लयमा पनि गाउन लगाउनुहोस् । दुई तीन पटक दोहोऱ्याएर गाउने अभ्यास गर्नुहोस् ।

गीत गाऔ□ :

हे तागत दिने रोटी र साग
खानुपर्छ सबैले साथ साथ
खाना चिनेको, मिलाई खान नि कत्ति जानेको

हे सागसब्जी पखाली खानु नि
राम्रोसँग पकाउने गर्नु नि
खाना चिनेको, मिलाई खान नि कत्ति जानेको

हे बासी अनि सडेका नखानु
आफ्नै घरमा बनेका चिज खानु
खाना चिनेको, मिलाई खान नि कत्ति जानेको

हे दही, दुध फलफूल खाएर
खेल्नुपर्छ बलियो भएर
खाना चिनेको, मिलाई खान नि कत्ति जानेको

क्रियाकलाप ६

विद्यार्थीहरूलाई भोलि विद्यालय आउँदा घरमा भएको कुनै एक खानेकुरा कक्षामा ल्याउन भन्नुहोस् । विद्यार्थीले चामल, गेडागुडी, आलु, दाल, साग, फलफूल, मूला, काँक्रो आदि ल्याउने छन् । आफूले पनि कम्तीमा एक वर्गका तीनओटा खानेकुराहरू नछुट्ने गरी लैजानुहोस् । सबैले ल्याएका खानेकुरालाई फरक फरक टेबुलमा राखेर प्रदर्शन गर्नुहोस् । अब तलको जस्तै चार्ट प्रदर्शन गर्दै कुन वर्गमा के के खानेकुरा पर्छ भनी बताइदिनुहोस् । अन्त्यमा खान मिल्ने कुरा बाँडेर खानुहोस् ।

शक्ति दिने खानेकुरा : चामल, चिउरा, पिठो, गहुँ, मकै, जौ, आलु, कोदो, फापर, आदि । रक्षा गर्ने खानेकुरा : साग, फर्सी, लौका, घिरौँला, धनियाँ, बन्दा, काउली, आँप, केरा, आरु, मेवा, स्याउ आदि । वृद्धि गर्ने खानेकुरा : दाल, केराउ, सिमी, बोडी, गहत, रहर, चना, दही, दुध, घिउ, अन्डा आदि ।	

दुई किसिमका बालक वा बालिकाकाचित्र प्रदर्शन गर्दै सन्तुलित भोजन गर्दा हुने फाइदा बताउनुहोस् । यस्तै पौष्टिक आहार नखाने तथा अल्पपोषक खानेकुरा नखाने, बासी, अस्वस्थ, फोहोर खानाले रोग लागेको, तौल र उचाइ नबढेको तथ्यहरूसहितको चित्र कथा प्रदर्शन गर्दै खानाको उचित प्रयोग गर्न उत्प्रेरित गर्नूहोस् ।

चित्र १	चित्र २
स्वस्थ, हृष्टपुष्ट, हसमुख बच्चा र सँगैपौष्टिक आहारको चित्र	अस्वस्थ, रुन्चे, पेट बढेको, खुट्टा बाङ्गेको बच्चा सँगै अल्पपोषक खानेकुरा, झिँगा भन्केको भात भएको चित्र

क्रियाकलाप ७

विद्यार्थीहरूलाई विभिन्न फलफूल र तरकारीको रेखाङ्कित चित्रहरू दिएर त्यसमा उपयुक्त रङ भर्न लगाउनुहोस् र कक्षामा प्रदर्शन गर्न लगाउनुहोस् ।

पेज नं. ११, १३, १४ का अभ्यासहरू पनि गराउनुहोस् । विद्यार्थीले गरेका कार्यहरू हेरेर आवश्यक सहजीकरण गर्नुहोस् ।

पाठ ३
खेल खेलौँ

अनुमानित कार्यघण्टा: ९

(क) परिचय

बालबालिकाधेरैजसोसमय खेल्न मन पराउँछन् । खेल्नुपनि पर्छ । खेलले व्यायाम हुन्छ । साथीसँग घुलमिल हुने, नियम पालना गर्ने, मेलमिलाप जस्ता व्यावहारिक सिप पनि प्राप्त हुन्छ । खेलले शारीरिक विकास र मनोरञ्जन पनि हुन्छ । त्यसैले बालबालिकालाई उमेरअनुसार विभिन्न खेल खेलाउनुपर्छ । यस पाठमा बालबालिकालाई उफ्रने, दौडने, लाइनमा हिँड्नेलगायतका विभिन्न खेलहरूसँग सम्बन्धित क्रियाकलाप समावेश गरिएको छ । यस पाठका क्रियाकलाप सञ्चालन गर्दा विद्यार्थीलाई गणीतीय खेलहरू र नेपाली र अङ्ग्रेजी शब्दसँग सम्बन्धित खेलहरू पनि खेलाउन सकिन्छ ।

(ख) सिकाइ सामग्री

यो पाठ शिक्षण सिकाइका लागि निम्नानुसारका सिकाइ सामग्रीको आवश्यकता पर्छ:

चित्र : विभिन्न खेलसँग सम्बन्धिच चित्रहरू

खेलका सामग्री : सिटी, घेरा लगाउने डोरी र चुना वा धुलो माटो ।

अन्य सामग्री : कथा

श्रव्य दृश्य सामग्री : विभिन्न खेल खेल्न सिकाउने भिडियो क्लिपहरू

(ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

क्रियाकलाप १

विद्यार्थीहरूलाई खुला चउरमा लैजानुहोस् । खेल खेल्नका लागि तउरमा चुना वा बालुवा वा अन्य केहीले घेरा लगाउनुहोस् । त्यो घेरा भित्र मात्र खेल खेल्नुपर्छ भनी विद्यार्थीहरूलाई खेलको नियम बताइदिनुहोस् । एक जना लखेटक पनि छान्नुहोस् ।

खेलको नियम

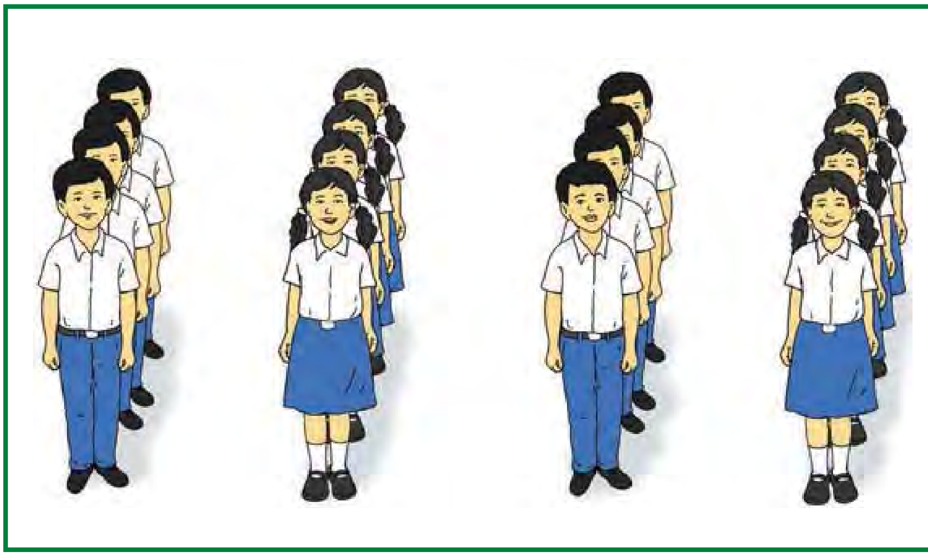
- सिटी बजेपछि लखेटकले बाँकी साथीहरूलाई लखेट्ने छन् ।
- अरु साथीहरू भाग्नुपर्नेछ । भाग्दा घेराबाहिर जाने साथी बाहिरिन्छ ।
- लखेटकले जसलाई छुन्छ ऊ पनि लखेटक बन्छ र लखेटकसँग हात समातेर अरुलाई छुन जाने छन् ।
- जति जना छोइँदै जाने छन्, हात समाउँदै लखेटक बन्दै अरुलाई घेरामा पार्दै छुन जाने छन् । अन्तिममा जो बाँकी रहन्छ ऊ विजयी हुने छ ।

खेलको नियम बताइसकेपछि शिक्षकले सिटी बजाएर खेल खेलाउनुहोस् । अर्को राउन्ड खेलाउने भए विजयीलाई लखेटक बनाएर फेरि सुरु गर्नुहोस् । धेरै विद्यार्थी भएमा वा ठाउँ साँघुरो भएमा विद्यार्थीहरूको समूह बनाई पालै पालो खेलाउन सकिन्छ ।

क्रियाकलाप २

विद्यार्थीहरूलाई खुला चउरमा लैजानुहोस् । उनीहरूलाई लाइन लाग्न सिकाउनुहोस् । लाइन लाग्दा होचोदेखि अग्लो हुँदै क्रमैसँग लाइनमा बस्नुपर्छ । त्यस्तै गरी अगाडिपट्टि हात फैलाउँदा साथीलाई नछुने हुनुपर्छ । सामुन्नेको साथीको टाउकाले अगाडिका बाँकी साथी छेकिने हुनुपर्छ । त्यसो भएमा लाइन सिधा हुन्छ । दायाँ बायाँ हात फैलाउँदा दायाँ बायाका साथीलाई नछुने हुनुपर्छ । दायाँबायाँका साथी पनि एउटै लाइनमा हुनुपर्छ । अब सबैलाई यसरी नै लाइन मिलाउनुहोस् ।

हिँड्ने तरिका सिकाउनुहोस् । हिँड्दा पहिले बायाँ खुट्टा उचालेर अलिकति अघि सार्ने अनि दायाँ खुट्टा उचालेर अघि सार्ने गर्नुपर्छ । त्यस्तै बायाँ खुट्टा अगाडि लैजाँदा दायाँ हात अगाडि लम्काउने र दायाँ खुट्टा अगाडि लैजाँदा बायाँ हात अगाडि लम्काउनुपर्छ । हिँड्दा लाइन बिगार्न नपाइने र एउटै तालमा हिँडनुपर्नेछ । सबैलाई लेफ्ट राइट भन्दै हिँड्न भन्नुहोस् ।



पहिले हिँड्ने तरिका सिकाउनुहोस् र सिटी बजाएर हिँड्ने इसारा दिनुहोस् । केही बेर लाइनमा हिँड्ने अभ्यास गराउनुहोस् ।

क्रियाकलाप ३ :

अब विद्यार्थीहरूलाई केही बेर आराम गर्न लगाएर फेरि चउरको एक छेउमा दायाँ बायाँ हुने गरी एउटा लाइनमा उभिन लगाउनुहोस् । सबै विद्यार्थी नअटाएमा पलै पालो गर्न सकिने छ । चउरको अगाडि करिब २५ मिटर दुरीमा वा त्यो भन्दा कम भए जति छ त्यतिमा चिनो लगाउनुहोस् ।

अब खेलको नियम बताइदिनुहोस्:

- सिटी बजेपछि छिटो छिटो हिँड्नुपर्ने छ ।
- अर्को साथीलाई छोएमा वा धकेलेमा आउट हुने छ ।
- दौडिएमा पनि आउट हुने छ ।
- हात लम्काएर हिँड्नुपर्नेछ ।
- जो पहिले चिनोमा पुग्ने छ ऊ विजयी हुने छ ।

नियम बताएपछि सिटी बजाएर खेल खेलाउनुहोस् । को को पहिले पुगे हेरेर विजयीलाई तालिले सम्मान गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप ३

विद्यार्थीहरूलाई चउरमा घेरा लागेर बस्न लगाउनुहोस् । त्यसपछि पाठमा भएको कथा रोचक ढङ्गले सुनइदिनुहोस् । सो कथा सुनाइसकेपछिचार पाँच जना विद्यार्थीलाई अभिनयका लागि छान्नुहोस् । कोहीलाई गोही र कोहीलाई खरायोको भूमिका तोकेर कथामा भनेझैँ भूमिका अभिनय गर्न सिकाउनुहोस् । एक दुई पटक अभ्यास पनि गराउनुहोस् । अनि प्रदर्शन गर्नुहोस् । भूमिका सिकाउँदा पुरै कथाको सिकाउनुपर्दैन । एउटा समूहलाई पहिलो खरायो र गोहीहरूको संवाद, दोस्रो समूहलाई खरायोबिचको कुराकानी, तेस्रो समूहलाई खरायोले गोहीलाई जिस्क्याएको र अर्को खरायोले फल टिपेर ल्याएको भूमिका प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् । अभिनय सकिएपछि सबैलाई ताली बजाएर सम्मान गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप ४

अब विद्यार्थीहरूलाईपहिले अभिनय गरिएकै गोही र खरायोको कथामा आधारित खेल खेलाउनुहोस् । चउरको बिचमा चित्रमा जस्तै दुईओटा घेरा लगाउनुहोस् ।

खेलको नियम बताइदिनुहोस् ।

- केही विद्यार्थी दुई घेराको बिचमा र बाँकी घेरा बाहिर वरिपरि बस्नुपर्छ । भित्र बस्नेको र बाहिर बस्नेको सङ्ख्या बराबर हुनुपर्छ ।
- बाहिरी घेरामा बस्नेले भित्री घेरामा बस्नेलाई गोही दाइ गोही दाइ भित्र जान देउ न भन्दै भित्र जान खोज्नुपर्छ ।
- घेराभित्र भएकाले हामी जान दिँदैनौँ भागिहाल यहाँबाट भनेर उनीहरूलाई छिर्न दिँदैनन् । जो छिर्न खोज्यो उसलाई छुने प्रयास गर्नुपर्छ ।
- यदि घेरा भित्रकाले घेरा बाहिरकालाई छोएमा छोइने व्यक्ति बाहिरिन्छ ।
- यदि घेराबाहिरको कुनै विद्यार्थी घेराभित्र छिर्न सफल भएमा भित्री घेराको एक जना बाहिरिन्छ ।
- घेराभित्रकाहरू घेराबाहिर निस्केमा पनि बाहिरिन्छन् ।

यही क्रमले खेल्दै जाँदा जुन घेराको सबै खेलाडीहरू पहिले बाहिरिन्छन्, त्यस समूहले हार्छ र अर्को समूहले जित्छ ।

अब शिक्षकले सिटी बजाएर खेल सुरु गर्नुहोस् । खेल पूरा नभएसम्म रेफ्रीको रूपमा काम गर्नुहोस् ।

शिक्षकले यस पाठका खेलहरूसँग मिल्दाजुल्दा अरू खेलहरू पनि खेलाउन सक्नुहुने छ ।

क्रियाकलाप ४

सबै विद्यार्थीहरूलाई आफ्नो विद्यालयको चित्र कोर्न लगाउनुहोस् । सबैको चित्र कक्षामा प्रदर्शन गर्नुहोस् ।

पाठ ४
नाप्ने उपकरण

अनुमानित कार्यघण्टाः ९

(क) परिचय

हाम्रो दैनिक जीवनमा विभिन्न प्रकारका उपकरणहरूको प्रयोग गरिन्छ । तीमध्ये नाप्ने उपकरणहरू पनि रहेका हुन्छन् । यस पाठमा बालकालिकालाई तीमध्ये केही सरल नाप्ने उपकरणहरूका बारेमा परिचित गराउन खोजिएको छ । यस पाठमा भर्ने, जोख्ने, दुरी नाप्ने, जरो नाप्ने आदि उपकरणको परिचय गराउँदै तिनको व्यावहारिक उपयोग गर्न सिकाउने क्रियाकलाप समावेश गरिएको छ । यसका लागि ढक तराजु, स्प्रिङ ब्यालेन्स, डिजिटल तराजु, थर्मोमिटर, नाप्ने टेप, भर्ने लिटर आदिको चिनारी गराउनुहोस् । यस पाठमा सिर्जनात्मक कलाअन्तर्गतका खेर गएका वस्तुबाट विभिन्न वस्तु र खेलौना बनाउने क्रियाकलाप पनि समावेश गरिएको छ । यस पाठमा रचनात्मक सोचाइ सिप, समालोचनात्मक सोचाइ सिप जस्ता जीवनोपायोगी सिपको पनि विकास हुन्छ । यसका साथै मापनसम्बन्धी क्रियाकलाप सञ्चालन गर्दा गणीतीय सिपहरू विकास हुने गरी एकीकृत सिकाइ गर्न सकिन्छ ।

(ख) सिकाइ सामग्री

यो पाठ सहजीकरणका लागि निम्नानुसारका सिकाइ सामग्रीको आवश्यकता पर्छः

चित्र : विभिन्न प्रकारका नाप्ने उपकरणहरूको चित्र, चित्रपत्ती र वाक्यपत्तीहरू

नमुना र वास्तविक : नाप्नका लागि प्रयोग गरिने नमुना र वास्तविक उपकरणहरू, लट्ठी, डोरी बाक्लो कागज

अन्य सामाग्रीहरू : खेरजाने वस्तुहरू जस्तै कार्टुन बक्स, बट्टाहरू, बिर्कोहरू, कैँची, गम, सिन्का

अन्य सामग्री : पेन्सिल, रङ, हाजिरी जवाफ कार्यक्रमका लागि प्रश्नहरू

(ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

क्रियाकलाप : १

पाठको चित्र र वास्तविक नाप्ने उपकरणहरू प्रदर्शन गर्दै निम्नानुसारका प्रश्नहरू सोधी छलफल गर्नुहोस् । विद्यार्थीले नचिनेका उपकरणहरू परिचित गराउनुहोस् ।

- यी उपकरणहरू के के हुन् ?
- के कामका लागि प्रयोग गरिन्छ ?
- यीमध्येतपाईंले कुन कुन उपकर देख्नुभएको छ?
- तपाईंले कुन कुन उपकरणहरू प्रयोग गर्नुभएको छ?
- तपाईंको घरमा चामल, पिठो, मकै, धान र गेडागुडी केले नाप्ने गरिएको छ ?

क्रियाकलाप २

आफूले लगेका केही उपकरण पालै पालो प्रयोग गर्न सिकाउनुहोस् । नाप्ने अभ्यास पनि गराउनुहोस् । सबै विद्यार्थीलाई पालो दिनुहोस् ।

(क) घडीमा सुईहरू हेरेर कति बजेको छ भनी बताउने

(ख) मेजरिङ सिलिन्डर वा एक लिटरको भाँडाले पानी भरेर अर्को भाँडामा खन्याउने

(ग) नाप्ने टेपले डेस्क र बेन्चको लम्बाइ, चौडाइ र उचाइ नाप्ने

(घ) नाप्ने पित्ताले डोरी नप्ने, कोठा नप्ने

(ङ) स्प्रिङ ब्यालेन्स वा तराजुले वस्तु जोख्ने

(च) स्थानीय नाप्ने वा भर्ने सामग्रीको अभ्यास गराउने । जस्तै : माना, चौथाइ आदि

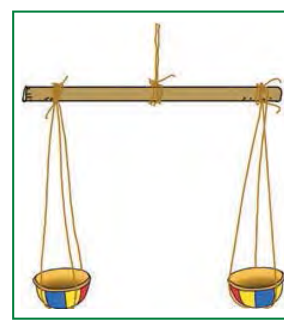
क्रियाकलाप ३

कागजको तराजु बनाउन सिकाउनुहोस् ।

आवश्यक सामग्रीहरू :

बाक्लो कागतका दुईओटा टुक्रा, डोरी, लठ्ठी

बनाउने तरिका :



सँगैको चित्रमा जस्तै कागजका टुक्राको छेउमा तीनओटा प्वाल पार्नुहोस् । तीनओटै प्वालमा डोरी छिराएर बराबर पारी बाँध्नुहोस् । सो डोरीलाई लट्ठीको छेउँछेउमा बाँध्नुहोस् । लट्ठीको बिचमा एक टुक्रा डोरी बाँधेर झुन्ड्याउने बनाउनुहोस् । अब तराजु तयार भयो । तराजु दुवैतिर सन्तुलन अवस्थामा रहने गरी डोरी मिलाउनुहोस् । हलुका सामाग्री तौलने अभ्यास गराउनुहोस् ।

क्रियाकलाप ४

केही नाप्ने उपकरणका चित्रहरूको नामसहितको चित्रपत्ती तिनको काम लेखिएको वाक्यपत्तीलैजानुहोस् । तिनलाई छुट्टाछुट्टै टेबलमा राख्नुहोस् । सबै विद्यार्थीलाई दुवै टेबलबाट एक एकओटा कार्ड लिन लगाउनुहोस् । अब अफूसँग भएका कार्डहरूसँग मिल्ने कार्ड भएका साथी खोजेर जोडी बनाउन लगाउनुहोस् । सबैले जोडी भेटेपछि पालैपालो गोजी तालिकामा चित्रपत्ती र वाक्यपत्तीसँगै प्रदर्शन गरेर उपकरणको नाम र काम भन्न लगाउनुहोस् ।

घडी	समय नाप्न

क्रियाकलाप ५

हाजिरीजवाफ कार्यक्रम गर्नुहोस् ।

विद्यार्थीहरूको चार समूह बनाउनुहोस् । समूह नेता पनि तोक्न लगाउनुहोस् । नाप्ने उपकरणसम्बन्धीदश बाह्रओटा जति प्रश्न बनाउनुहोस् । विद्यार्थीमध्येबाट नै समय पालक पनि राख्नुहोस् । अब हाजिरीजवाफ कार्यक्रमको नियम बताइदिनुहोस् र हाजिरीजवाफ कार्यक्रम सञ्चालन गर्नुहोस् । जसले धेरै अङ्क ल्याउँछन् त्यस समूहलाई विजयी घोषित गरी तालीले सम्मान गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप ६

कक्षामा खेरजाने वस्तुहरू जस्तै कार्टुनबक्स, औषधीका बट्टाहरू, बिर्काहरू, सिन्का, कैँची, गमआदि लिएर जानुहोस् । कम्तीमा तीन जना विद्यार्थीको समूहलाई एक सेट पुग्ने गरी लैजानुहोस् । शिक्षकले केही नमुना देखाउनुहोस् । अब ती वस्तुबाट विभिन्न प्रकारका खेलौना बनाउन लगाउनुहोस् । काट्ने काममा शिक्षकले सहजीकरण गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप ७

विद्यार्थीहरूलाई आफूले देखेका नाप्ने उपकरणहरूको चित्र बनाउन लगाउनुहोस् । सबैका चित्रहरू कक्षामा प्रदर्शन गर्नुहोस् ।

अभ्यास तथा मूल्याङ्कन

सिकाइ सहजीकरण गर्ने क्रममा नै विद्यार्थीहरूको सिकाइस्तरको लेखाजोखा गर्नुपर्नेछ । यसरी लेखाजोखा गर्दा देहाएका विधि तथा साधनहरूको उपयोग गर्न सकिन्छ ।

साधन तथा विधि १ : प्रश्नोत्तर

विद्यार्थीहरूलाई विषयवस्तुसँग सम्बन्धित छोटा प्रश्नहरू सोधेर तत्काल मूल्याङ्कन गर्नुहोस् । जुन जुन विद्यार्थीले जवाफ दिन सक्दैनन् ती विद्यार्थीका लागि थप अभ्यास र क्रियाकलाप गराउनुहोस् ।

साधन तथा विधि २ : श्रेणीमापन फाराम

विद्यार्थीहरूले क्रियाकलाप सञ्चालनका क्रममा अवलोकन गर्दै आवश्यक सहजीकरण गर्नुहोस् । विद्यार्थी मूल्याङ्कनका श्रेणीमापन फारामको प्रयोग गर्नूहोस् । यहाँ दिइएको श्रेणीमापन फाराम परम्परागत फारामभन्दा केही सुधारिएको फाराम हो जसमा एउटै फारामबाट सबै विद्यार्थीको मूल्याङ्कन गर्न सकिन्छ । परम्परागत फाराम एउटा विद्यार्थीका लागि एउटा फाराम प्रयोग गर्नुपर्ने हुन्छ जुन त्यति व्यावहारिक हुँदैन । उदाहरणका लागि पुस्तकको पेज २० को कथामा आधारित अभिनय गर्ने क्रियाकलापको मूल्याङ्कन निम्नअनुसारको श्रेणी मापन फारामबाट गर्न सकिन्छ । मूल्याङ्कनमा ग स्तर आएको छ भने ती विद्यार्थीलाई अन्य यस्तै खाले क्रियाकलाप गराउँदा शिक्षकले थप सहजीकरण गर्नुहोस् ।

विद्यार्थीको नाम	हाउभाउ	संवाद	सक्रियता
गीता	क	क	ख
मनोज	ख	ग	ग
सरिता	क	क	ग
पवन	ग	क	ख
धेरै राम्रो- क, राम्रो- ख सुधार गर्नुपर्ने - ग धेरै सुधार गर्नुपर्ने- घ समग्र मूल्याङ्कनमा अङ्कन गर्दा क लाई ४, ख लाई ३, ग लाई २ र घ लाई १ अङ्क दिन सकिन्छ			

साधन तथा विधि ३ : रुजु सूचीको प्रयोग

विद्यार्थीको सिकाइ अवस्थाको समग्र मूल्याङ्कन गर्न रुजु सूचीको पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ। उदाहरणका लागि क्रियाकलाप २ मा गरिने नाप्ने उपकरणको प्रयोग गरी मापन गर्ने सिप हासिल गरे नगरेको सम्बन्धि २ क्रियाकलापको निम्नानुसार रुजुसूचीबाट मूल्याङ्कन गर्न सकिन्छ। यो फाराम उदाहरण मात्र हो। यस्तै गरी विभिन्न क्रियाकलापको यस्तै रुजुसूची तयार पारी मूल्याङ्कन गर्न सकिन्छ।

विद्यार्थीको नाम	मापन गर्न सकेको	मापन गर्न नसकेको
गीता	✓	
मनोज		✓
सरिता	✓	
पवन	✓	

साधन तथा विधि ४ : अभ्यासका क्रियाकलाप

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

साधन तथा विधि ५ : मैले कति सिकेँ भन्ने खण्ड

विषय क्षेत्रको अन्त्यमा दिइएको मैले कति सिकेँ भन्ने खण्डविद्यार्थीहरूलाई स्वतन्त्र रूपमा गर्न लगाउनुहोस्। यसलाई सिकाइ प्रमाणको रूपमा विद्यार्थीको फोर्टफोलियोमा राख्नुपर्नेछ। साथै यसको आधारमा विद्यार्थीहरूलाई थप सिकाइको योजना बनाउन समेत सकिन्छ।

साधन तथा विधि ६ : अभिभावक प्रतिक्रिया

अभिभावकसँग सम्पर्क गरी विद्यार्थीले घरमा के के काममा आदर सत्कार गर्ने व्यवहार देखाउँछन् कि देखाउँदैनन् ? खानमा सन्तुलित भोजन पनि खान्छन् कि एकै थरी खानेकुरा खान्छन् ? घडी हेर्न जान्छन् कि जान्दैनन् कि गर्दैन् ? जस्ता प्रश्न सोधी अभिभावक प्रतिक्रया लिनुहोस्। सो का आधारमा विद्यार्थीलाई सहजीकरण गर्नुहोस्। अभिभावकलाई पनि सुझाव दिनुहोस्।

मेरो दैनिक जीवन (My Daily Life)

(क) परिचय

सिकाइलाई दैनिक जीवनका क्रियाकलापसँग जोड्नुपर्छ । यसका लागि हामीले हाम्रा बानी, व्यवहार र आचरण राम्रो र समयानुकूल बनाउनुपर्छ । यसले हामीलाई असल र कर्तव्यनिष्ठ नागरिकबनाउँछ । यसरी हाम्रो दैनिक क्रियाकलाप, वरपरका वस्तु तथा वातावरणलाई सिकाइसँग एकीकृत गर्नु यस विषय क्षेत्रको प्रमुख उद्देश्य हो । यस विषय क्षेत्रमा योग र व्यायामको अपरहार्यतालगायतध्वनि, स्वच्छ वातावरण, राम्रो बानी,विद्युत् र चुम्बक तथा यसका उपयोगितासँग सम्बन्धित विषयवस्तुहरू उल्लेख गरिएको छ। यस विषय क्षेत्रको उद्देश्य पूरा गर्न अन्तरक्रिया, प्रश्नोत्तर, अभिनयकला, कथाकथन, संवाद, गीत र खेलविधिलाई अपनाउनुपर्छ । यस विषय क्षेत्रमा खेलकुदका क्रियाकलाप, नृत्य, गीत, अभिनय र चित्रकलालगायतका सिर्जनात्मक सिप र व्यवहारकुशल सिप एकीकृत हुने गरी सहजीकरण गरिनुपर्नेछ ।

(ख) विषयक्षेत्रसँग सम्बन्धित पाठ, सिकाइउपलब्धि र समय योजना

पाठ शीर्षक	कक्षागत सिकाइ उपलब्धि	कार्यघण्टा (४०)
विषयक्षेत्र पेज छलफल, शिक्षकको सहयोग तथा आफैं गर्ने स्वतन्त्र सिर्जनशील कार्यहरू (जस्तैः चित्र कोर्ने, गीत गाउने, नाच्ने, अभिनय गर्नेलगायत) तथा थप सहयोग (सुधारात्मक तथा उपचारात्मक सिकाइ) का लागि		५
१. योगासन र कसरत	◆ शिक्षक र समूह नेताको निर्देशनमा आधारभूत योग अभ्यास ◆ विभिन्न तरिकाले हप गर्न ◆ ठाडो वस्तुमा चढ्ने झर्ने र बारमा झुन्डिने अभ्यास गर्न ◆ शरीरका लागि आराम, निद्रा र व्यायामको सन्तुलन मिलाउन	८
२. राम्रो बानी	◆ कुर्कुच्चा र पन्जाले हिँड्ने अभ्यास गर्न ◆ शरीरका अङ्गहरू सफा राख्ने बानीको विकास गर्न ◆ रोग लाग्नबाट बच्न र स्वास्थकर बानी अवलम्बन गर्न ◆ मन पर्ने विषयमा चित्र बनाउन	७
३. स्वच्छ वातावरण	◆ साइड स्किपिङ र घुमेको डोरीमा स्किपिङ गर्न ◆ चर्पी तथा धारा र वरपरको वातावरण सफा राख्न ◆ पिउने पानी सुरक्षित राख्न	६
४.विद्युत् र चुम्बक	◆ सानो तौलका बलहरू निश्चित दिशामा फ्याँक्न ◆ दैनिक जीवनमा विद्युत्को उपयोगिता उल्लेख गर्न ◆ विद्युत्को प्रयोगमा सावधानी अपनाउन ◆ चुम्बकको प्रयोग गरी चुम्बकीय र अचुम्बकीय पदार्थ छुट्याउन	१०
५. ध्वनि	◆ ध्वनि प्रदूषण र मानव जीवनमा यसको असर सम्बन्धमा सचेत हुन	४

(ग) व्यहारकुशल सिप (Soft Skills)

यस विषयक्षेत्रमा निम्नानुसारका व्यवहारकुशल सिप हासिल हुने छन् ।तलको तालिकामाप्रस्तुत गरिएका क्रियाकलाप केही नमुना मात्र हुन् । सिकाइ सहजीकरणको क्रममा निर्देशिकामा दिइएका क्रियाकलाप तथा अन्य सान्दर्भिक क्रियाकलापमार्फत व्यवहारकुशल सिपको विकास गराउन सकिन्छ ।

क्र.सं.	मुख्य व्यवहारकुशल सिप	व्यवहारकुशल सिप	व्यवहारकुशल सिप विकासकालागि सम्भावित क्रियाकलाप
१	सोचाइ सिप (Thinking Skills- S1)	प्रयोग सिप (Application Skill-S1 .1)	◆ विद्यालयमा गरेका योग तथा आसनलाई घरपरिवारका सदस्यहरूका साथमा गर्न सकेमा ◆ पानी सुरक्षित राख्ने तरिकाहरू अवलम्बन गर्दा ◆ शरीरका अङ्गहरूका सरसफाइका लागि आवश्यक सामग्रीहरूसँग परिचित भई प्रयोगमा ल्याउँदा ◆ विद्युत्बाट चल्ने उपकरणको प्रयोग गर्दा (जस्तै: मोबाइल चार्ज गर्दा, टिभी चलाउँदा)
		सिकाइ सिप (learnining Skill-S1 .2)	◆ नियमित रूपमा योग तथा आसन गर्ने गरेमा ◆ घरमा आफूले गर्न सक्ने काममा सघाउने गरेमा ◆ ताजा र सन्तुलित खाना खाने बानी गरेमा ◆ चुम्बकीय र अचुम्बकीय वस्तुहरू छुट्याउन सकेमा
		रचनात्मक सोचाइ सिप (Creative think-ing Skill-S1 .3)	◆ आफू सुत्ने, उठ्ने, व्यायाम गर्ने र आराम, निद्रा तथा व्यायामलाई सन्तुलन मिलाउन सकेमा ◆ कम्प्युटरलाई सिकाइको साधनको रूपमा प्रयोग गर्न सकेमा ◆ विभिन्न किसिमका जनावरहरूको आवाज निकाल्दा
२	अन्तरवैयक्तिक सिप (Interpersonal Skills-S3)	सञ्चार सिप (Communication Skill-S3 .1)	◆ फोहोरलाई कुहिने (कागज, पात, सिन्का, पोखिएको खानेकुराआदि) र नकुहिने (प्लास्टिक, सिसा, ढुङ्गा, धातुका टुक्रा आदि) छुट्याई छुट्टाछुट्टै भाँडामा हाल्ने अभ्यास गरेमा ◆ विद्युत्को प्रयोगबाट दैनिक जीवनलाई सहज बनाएको देख्दा ◆ शरीरमा पानीको मात्रा सन्तुलन गर्न समय समयमा पानी पिउनुपर्छ भन्ने कुरा जानकारी लिँदा र दिँदा
		सहकार्य सिप (Collaboration Skill-S3 .2)	◆ विभिन्न खेलकुदहरूसमूहमा मिलेर खेल्दा ◆ साथी तथा समहमा मिलेर घर तथा विद्यालय वरपर सफा गरेमा

(घ) विषयक्षेत्र पृष्ठ क्रियाकलाप

विद्यार्थीहरूमा भएका पूर्वज्ञान उजागर गर्न तथा उनीहरूमा रहेका प्रतिभाहरू प्रस्फुटन गराउन, विषयवस्तुप्रति ध्यान केन्द्रित गराई सिकाइमा रुचि जगाउन वार्मअपको रूपमा बालबालिकालाई विषयक्षेत्र पृष्ठमा केन्द्रित गराउनुहोस् ।

- चित्रमा केकस्ता क्रियाकलाप भइरहेका छन्,समूहसमूह बनाएर सोच्न र अभिव्यक्त गर्न छलफल गराउनुहोस् ।
- हरेक समूहलाई आआफ्नो छलफलबाट आएका उत्तर कापीमा टिप्न लगाउनुहोस् ।
- हरेक समूहलाई टिपेका बुँदा पालैपालो प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।
- समूह छलफलबाट आएका बुँदाहरूलाई शिक्षकले लेखनपाटीमा टिप्नुहोस् ।
- पुस्तकमा दिइएको जस्तै सन्दर्भ झल्किने ससाना भिडियो क्लिपहरू देखाउनुहोस् र त्यसको आधारमा उनीहरूका अनुभव सुनाउन प्रेरित गर्नुहोस् ।
- निचोडमा चित्रमा भएअनुसारबालबालिकालाई दैनिक जीवनसम्बद्ध क्रियाकलाप गर्न अभिप्रेरित गर्नुहोस ।

पाठ १
योगासन र कसरत

कार्यघण्टा : ८

(क) पाठ परिचय

स्वस्थ शरीरका लागि योग र व्यायाम आवश्यक छ। हामीले नियमित रूपमा योग र व्यायाम गर्नुपर्छ। नियमित योग र व्यायामले शरीरलाई स्वस्थ, स्फूर्त र तन्दुरुस्त राख्छ। उचित निद्रा र भोक जगाउँछ। मानिसमा सकारात्मक सोचाइको विकास गरी जीवनलाई ऊर्जाशील बनाउन सहयोग गर्छ। यसकारण योग र व्यायामलाई मानव जीवनको सबैभन्दा महत्वपूर्ण औषधी पनि मानिन्छ।

(ख) सिकाइ सामग्री

वास्तविक वस्तुहरू (Real Object) : चुना, डोरी, सिट्ठी, म्याट, गुन्द्री, काठ वा फलेक

चित्र तथा भिडियो सामग्री : भुजङ्गासन, ताडासन, अर्धचन्द्रासन, पद्मासन जस्ता योगासन गरेको

(ग) सिकाइसहजीकरण क्रियाकलाप

क्रियाकलाप १

योगाभ्यास शरीर स्वस्थ र स्फूर्त राख्न हाम्रो दैनिक जीवनमा आवश्यक छ भन्ने अनुभूतिगराउनुहोस्। योगाभ्यासलाई आफ्नो परिवारका सदस्यहरूसँगैबसेर पनि नियमितरूपमा गर्ने बानी बसाल्नुहोस्। योगाभ्यासलाई विभिन्न विषयक्षेत्र वा पाठहरूको अगाडि वा पछाडि पनि गराउन सकिन्छ।

- विद्यार्थीहरूलाईखुलाठाउँ वा चउरमा लैजानुहोस्।
- शिक्षकले समूहमा भुजङ्गासन योगाभ्यास प्रदर्शन गरेर देखाउनुहोस्।
- विद्यार्थीहरूलाई पनि सँगसँगै गर्न लगाउनुहोस्।
- विद्यार्थीहरूले गरेका क्रियाकलाप ठिक भए नभएको हेरी आवश्यक सुधारका लागि तत्कालै पृष्ठपोषण दिनुहोस्।

(यो क्रियाकलाप विद्यालयको हलमा वा कक्षाकोठाको खाली भागमा म्याट, सुकुल वा गुन्द्री ओछ्याएर गराउन पनि सकिन्छ।)

भुजङ्गासन योगाभ्यास गर्ने तरिका

- लम्पसार परेर घोप्टो पर्न लगाउनुहोस्।
- दुवै खुट्टापछाडि तनक्क तन्काउन लगाउनुहोस्।
- अब बिस्तारै जिउलाई उठाउने र कम्मरभन्दा माथिको भागलाई पछाडि ढल्काउन लगाउनुहोस्।
- मुन्टो उठाउँर आकाशतर्फ हेर्न लगाउनुहोस् ।

- केही बेर लामो लामो श्वास फेर्दै पुनः घोप्टो पर्न लगाउनुहोस् ।
- क्रमशः अर्को चक्र दोहोऱ्याउन लगाउनुहोस् ।
- नियमित अभ्यास गर्न लगाउनुहोस् ।

आसनका क्रममा विद्यार्थीहरूसँग छलफल गर्नहोस् । छलफलका लागि केही नमुना प्रश्न तल दिइएका छन् :

- भुजङ्गासन गर्दा तपाईँलाई कस्तो लाग्यो ?
- भुजङ्गासन गर्दा शरीरको कुन कुन भागमा असर पऱ्यो ?
- भुजङ्गासनगर्दा के के फाइदा हुन्छ होला?
- अब तपाइँ घरमा परिवारसँग मिलेर यो अभ्यास गर्न सक्नुहुन्छ ?

क्रियाकलाप २

योगाभ्यास शरीर स्वस्थ र स्फूर्त राख्न हाम्रो दैनिकजीवनमा आवश्यक छ भन्ने अनुभूतिगराउनुहोस् ।

- विद्यार्थीहरूलाई खुला ठाउँ वा चउरमा लैजानुहोस् ।
- शिक्षकले समूहमा अर्धचन्द्रासन योगाभ्यास प्रदर्शन गरेर देखाउनुहोस् ।
- विद्यार्थीहरूलाई पनि सँगसँगै गर्न लगाउनुहोस् ।
- विद्यार्थीहरूले गरेका क्रियाकलाप ठिक भए नभएको हेरी आवश्यक सुधारका लागि तत्कालै पृष्ठपोषण दिनुहोस् ।
- यस्तो अभ्यास हरेक दिन बिहान घरमा पनि गर्न अभिप्रेरित गर्नुहोस् ।

(यो क्रियाकलाप विद्यालयको हलमा वा कक्षाकोठाको खाली भागमा म्याट, सुकुल वा गुन्द्री ओछ्याएर गराउन पनि सकिन्छ ।)

अर्धचन्द्रासन योगाभ्यास गर्ने तरिका :

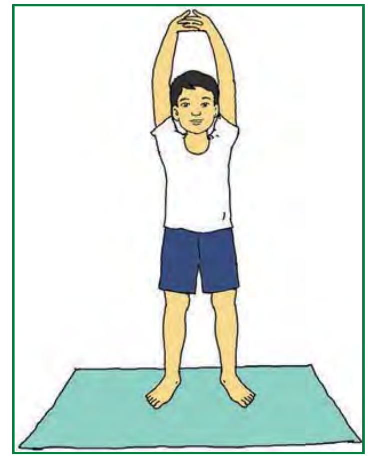
- दुवै खुट्टा टेकेर सतर्क अवस्थामा उभिन लगाउनुहोस् ।
- दुवै हातलाई कम्मरमा राख्ने वा र पछाडि फैलाउन लगाउनुहोस् ।
- अब लामो लामो श्वास फेर्दै बिस्तारैशरीरलाई पछाडि ढल्काउन लगाउनुहोस् ।
- केही बेर रोकिने र बिस्तारै सामान्य अवस्थामा ल्याउन लगाउनुहोस् ।
- पुनः अर्को चक्र दोहोऱ्याउन लगाउनुहोस् ।

आसनका क्रममा विद्यार्थीहरूसँग छलफल गर्नुहोस् । छलफलका केही नमुना प्रश्न तल दिइएका छन् :

- अर्धचन्द्रासन गर्दा तपाईँलाई कस्तो लाग्यो ?
- अर्धचन्द्रासनकसरी गर्नुभयो ?
- अर्धचन्द्रासनगर्दा के फाइदा हुन्छ होला?
- अब तपाइँ घरमा आफैँ यो अभ्यास गर्न सक्नुहुन्छ ?

क्रियाकलाप ३

योगाभ्यास शरीर स्वस्थ र स्फूर्त राख्न हाम्रो दैनिकजीवनमा आवश्यक छ भन्ने अनुभूतिगराउनुहोस् ।



- विद्यार्थीहरूलाईखुलाठाउँ वा चउरमा लैजानुहोस् ।
- शिक्षकले समूहमा ताडासन योगाभ्यास प्रदर्शन गरेर देखाउनुहोस् ।
- विद्यार्थीहरूलाई पनि सँगसँगै गर्न लगाउनुहोस् ।
- विद्यार्थीहरूले गरेका क्रियाकलाप ठिक भए नभएको हेरी आवश्यक सुधारका लागि तत्कालै पृष्ठपोषण दिनुहोस् ।
- यस्तो अभ्यास हरेक दिन बिहान घरमा पनि गर्न अभिप्रेरित गर्नुहोस् ।

नोटः यो क्रियाकलाप विद्यालयको हलमा वा कक्षाकोठाको खाली भागमा म्याट, सुकुल वा गुन्द्री ओछ्याएर गराउन पनि सकिन्छ ।

ताडासन योगाभ्यास गर्ने तरिका

- सिधा उभिएर र प्रसन्न मुद्रामा रहन लगाउनुहोस् ।
- दुवै हात उठाउँदै शिरमाथि लाने र औंलाहरू एकआपसमा छिराएर अर्थात् इन्टरलक गर्न लगाउनुहोस् ।
- अब हातलाई बिस्तारै शिरमाथिबाट उचालेर पुरै शरीरलाई तनक्क तन्काउन लगाउनुहोस् ।
- खुट्टाका पन्जाले टेक्दै कुर्कुच्चा माथि उचाल्दा शरीरका सबै भाग तन्किउन् ।
- केहीबेर रोकिने र बिस्तारै हात शरीर र खुट्टा सामान्य अवस्थामा ल्याउनुहोस् ।
- दुवै हात भने शिरमाथि नै राख्न लगाउनुहोस् ।
- पुन अर्को चक्र दोहोऱ्याउन लगाउनुहोस् ।

आसनका क्रममा विद्यार्थीहरूसँग छलफल गर्नहोस् । छलफलका केही नमुना प्रश्न तल दिइएका छन् :

- हामीले अहिले गरेको आशनको नाम के हो ? यो आशन गर्दा तपाईंलाई कस्तो अनुभव भयो ?
- ताडासनकसरी गर्नुभयो ?
- ताडासनगर्दा हामीलाई के के फाइदा हुन्छ होला ?
- अब तपाइँ घरमा आफनो परिवारलाई पनि यो अभ्यास गर्न सिकाउन सक्नुहुन्छ ?

क्रियाकलाप ४

योगाभ्यास शरीर स्वस्थ र स्फूर्त राख्न हाम्रो दैनिकजीवनमा आवश्यक छ भन्ने अनुभूतिगराउनुहोस् ।

- विद्यार्थीहरूलाईखुलाठाउँ वा चउरमा लैजानुहोस् ।
- शिक्षकले समूहमा पद्मासन योगाभ्यास प्रदर्शन गरेर देखाउनुहोस् ।
- विद्यार्थीहरूलाई पनि सँगसँगै गर्न लगाउनुहोस् ।
- विद्यार्थीहरूले गरेका क्रियाकलाप ठिक भए नभएको हेरी आवश्यक सुधारका लागि तत्कालै पृष्ठपोषण दिनुहोस् ।
- यस्तो अभ्यास हरेक दिन बिहान घरम पनि गर्न अभिप्रेरित गर्नुहोस् ।

नोटः यो क्रियाकलाप विद्यालयको हलमा वा कक्षाकोठाको खाली भागमा म्याट, सुकुल वा गुन्द्री ओछ्याएर गराउन पनि सकिन्छ ।

पद्मासन योगाभ्यास गर्ने तरिका :

- भुईमा खुट्टा पसारेर बस्न लगाउनुहोस् ।
- दाहिने खुट्टा देब्रे खुट्टाको तिघ्रामाथि र देब्रे खुट्टा दाहिने खुट्टाको तिघ्रामाथि राख्न लगाउनुहोस् ।
- दुवै हातलाई घुडामाथि राख्दै हातको हत्केला फैलाउँदै बुढी औँला र चोरऔँलालाई जोड्न लगाउनुहोस् ।
- कम्मर र गर्धन (घाँटी)लाई सिधा राख्न लगाउनुहोस् ।
- लामो लामो श्वास फेर्दै केही बेर शरीरलाई स्थिर राख्न लगाउनुहोस् ।
- यही क्रमलाइ दोहोर्‍याउनुहोस् ।

आसनका क्रममा विद्यार्थीहरूसँग छलफल गर्नुहोस् । छलफलका केही नमुना प्रश्न तल दिइएका छन्:

- पद्मासन गर्दा तपाईँलाई कस्तो लाग्यो ?
- तपाईँलाई मन पर्ने आशन कुन हो ?
- यस्ता आसन गर्नाले हामीलाई के के फाइदा हुन्छ होला ?
- पद्मासनकसरी गर्नुभयो ?
- अब तपाइँ घरमा आफ्नो परिवारसँग बसेर यो अभ्यास गर्न सक्नुहुन्छ ?

क्रियाकलाप ५

कुनै पनि खेलकुद तथा शारीरिक क्रियाकलाप गर्दा शिक्षकको प्रत्यक्ष निगरानीमा गराउनुहोस् ।

- ठाडो वस्तुमा चढ्ने र झर्ने खेलका लागि तयारी खेल खेलाउनुहोस् ।
- शिक्षकले समूहमा प्रदर्शन गरेर देखाउनुहोस् ।
- त्यसपछि पालैपालो विद्यार्थीहरूलाई गर्न लगाउनुहोस् ।
- विद्यार्थीहरूले गरेका क्रियाकलाप ठिक भए नभएको हेरी आवश्यक सुधारका लागि तत्कालै पृष्ठपोषण दिनुहोस् ।

खेल्ने तरिका

- चिप्लेटी खेल्ने ठाउँमा लैजानुहोस् ।
- चिप्लेटी खेल्ने ठाउँ नभए विद्यालय नजिकैको केही भिरालो जमिनमा लैजानुहोस् ।
- त्यो पनि सम्भावना नभए काठ वा फलेक ओच्छ्याएर गराउनुहोस् ।
- बालबालिकालाई पङ्क्तिमा राखेर पालैपालो तलबाट माथि चढ्न र बिस्तारै चिप्लँदै झर्न लगाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप ६

कुनै पनि खेलकुद तथा शारीरिक क्रियाकलाप गर्दा शिक्षकको प्रत्यक्ष निगरानीमा वा शिक्षकको उपस्थितिमा मात्र गराउनुहोस् ।

- फलेकमा चढ्ने र झर्ने खेल खेलाउनुहोस् ।
- शिक्षकले समूहमा प्रदर्शन गरेर देखाउनुहोस् ।
- त्यसपछि पालैपालो विद्यार्थीहरूलाई गर्न लगाउनुहोस् ।

विद्यार्थीहरूले गरेका क्रियाकलाप ठिक भए नभएको हेरी आवश्यक सुधारका लागि तत्कालै पृष्ठपोषण दिनुहोस् ।

खेल्ने तरिका

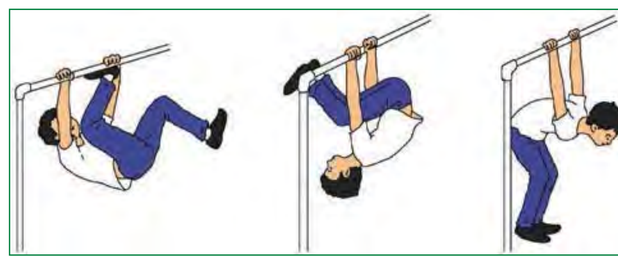
- खुलाठाउँ वा चउरमा लैजानुहोस् ।
- लाइनमा बस्न लगाउनुहोस् ।
- खेल्ने ठाउँमा एउटा फलेकलाई ३० देखि ४५ डिग्री जति ठाडो बनाउनुहोस् । (**यस क्रियाकलापमा गणीतका विषयवस्तुलाई पनि एकीकृत गराउन सकिन्छ** ।)
- पालैपालो त्यस फलेकमा चढ्ने र झर्ने अभ्यास गराउनुहोस् ।

क्रियाकलाप ७

कुनै पनि खेलकुद तथा शारीरिक क्रियाकलाप गर्दा शिक्षकको प्रत्यक्ष निगरानीमा गराउनुहोस् ।

- बारमा वा डन्डीमा झुन्डिनेखेल खेलाउनुहोस् ।

खेल्ने तरिका



- खुलाठाउँ वा चउरमा लैजानुहोस् ।
- उचाइअनुसारबलियो बाँस वा फलामको झुन्डिने ठाउँ (कसवार) निर्माण गर्नुहोस् ।
- अव उक्त झुन्डिने ठाउँमा शिक्षकको निगरानीमा पालैपालो हातले बारमा समाएर खुट्टाले भुइँ छोड्ने गरी तुन्द्रुङ झुन्डिन लगाउनुहोस् ।
- यस्तो अभ्यास पटक पटक गर्न लगाउनुहोस् ।
- विद्यार्थीहरूलाई यस्ता क्रियाकलाप पालैपालो गरेर देखाउन लगाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप ८: पेज नं २९ (पढौँ र बुझौँ)

भूमिका निर्वाह विधिको प्रयोग गरी हामी सबैले विद्यालयबाट घर गएपछि आराम गर्नुपर्छ । केहीबेर खेल्नुपर्छ र त्यसपछि घरमा आफूले गर्न सक्ने काममा सघाउनुपर्छ । बिहान बेलुका समय मिलाएर पढ्नुपर्छ । बेलुका समयमा नै सुत्नु र बिहान सबेरै उठ्नुपर्छ । नियमित शारीरिक कसरत पनि गर्नुपर्छ । यसो गर्दा हामी स्वस्थ र निरोगी हुन्छौँ भन्ने भाव झल्काउनुहोस् ।

- पाठमा दिइएको संवादसुरुमा शिक्षक स्वयम्ले पढ्नुहोस् र बालबालिकालाई सँगसँगै कार्यपुस्तिकामा हेर्न लगाउनुहोस् ।
- आफूले पढिसकेपछि पुनःआफूसँगसँगै सबैलाई पढ्न लगाउनुहोस् ।
- पढिसकेपछि दिइएको वार्तालापलाई प्रत्येकलाई विद्यार्थीलाई भूमिका विभाजन गरी पालैपालो भूमिका निर्वाह गरी वार्तालापमा सहभागी गराउनुहोस् ।
- वार्तालाप पछिशरीरका लागि आराम, निद्रा र व्यायामको सन्तुलन अति आवश्यक छ भन्ने सम्बन्धमा छलफल र अनुभव साटासाट गर्नुहोस् ।
- वार्तालापपछि निम्नलिखित प्रश्नहरूमा आधारित रही छलफल गराउनुहोस् ।

छलफलका लागि नमुना प्रश्न

- तपाइँ कति बजे उठ्नुहुन्छ ?
- आराम र निद्रा पुगेन भने के हुन्छ ?
- हरेक दिन किन कसरत गर्नुपर्छ ?
- शरीर स्वस्थ र निरोगी राख्न के के गर्नुपर्छ ?

छलफलपछि शिक्षकले सबैलाई स्कुलबाट गएपछि आराम गर्ने केहीबेर खेल्ने, घरमा आफूले सकेकोकाम सघाउने,पढ्ने, समयमानै सुत्ने, उठ्ने, नियमित शारीरिक व्यायाम पनि गर्ने गर्नुपर्छ । यसो गर्दाहामी स्वस्थ र निरोगी हुन्छौं भनेर निचोड प्रस्तुत गरिदिनुहोस् ।

क्रियाकलाप ९

मस्तिष्क मन्थन (Brain srorming)गराउनुहोस् । (**सामान्यतया ब्रेनस्टर्मिङको उद्देश्य बालबालिकाको पूर्वज्ञानसँग जोडेर विचार उत्पन्न गर्ने मार्ग प्रशस्त गर्नु हो । यसका लागि बालबालिकालाई चित्र, प्रश्न, समस्या, वा विषयवस्तुमाथिबढी से बढीविचार वा रायहरू प्रकट गर्न लगाएर विचारहरूको सङ्कलन गरिन्छ । विचारहरू जस्तोसुकै भएपनि बोल्नका लागि उत्प्रेरित गरिन्छ। सबैले विचार राखेपछि अन्त्यमा उपयुक्त विचारहरूलाईसङ्कलन गरी निचोड प्रस्तुत गर्नुपर्छ ।**)

- कति समय आराम गर्ने, कसरी आराम गर्ने, कति समय सुत्ने, कति बेला उठ्ने, कति बेला व्यायाम गर्ने र कसरी आराम, निद्रा तथा व्यायामलाई सन्तुलन मिलाउने आदि जस्ता विषयमा मस्तिष्क मन्थन (Brain storming) गराउनुहोस् ।

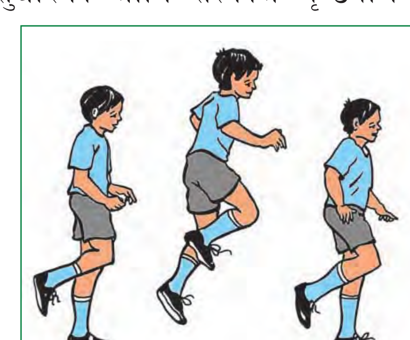
> सामान्यतया ६ वर्षबाट १२ वर्षसम्मका बालबालिकालाई ९ देखि १२ घण्टासम्म सुत्न आवश्यक हुन्छ । सकेसम्म बेलुका पनि चाँडै सुत्नु र बिहान चाँडै उठ्नु राम्रो हुन्छ ।

- मस्तिष्क मन्थन (Brain storming) पश्चात् शरीर स्वस्थ राख्न बिहान उठेर शारीरिक कसरत तथा योग गर्न उत्प्रेरित गर्नुहोस् ।
- यस्ता अभ्यासले आराम, निद्रा र व्यायामको सन्तुलन हुन्छ त्यसैले शारीरिक कसरत तथा योग महत्वपूर्ण हुन्छ भनेर निचोड प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप १०

स्वस्थ शरीरका लागि शारीरिक क्रियाकलाप आवश्यक छ भन्ने प्रतिविम्ब प्रस्तुत गर्नुहोस् । साथै कुनै पनि खेलकुद तथा शारीरिक क्रियाकलाप गर्दा शिक्षकको प्रत्यक्ष निगरानीमा गराउनुहोस् ।

- खुलाठाउँ वा चउरमा लैजानुहोस् ।
- निश्चित रेखामा लाइनमा उभिन लगाउनुहोस् ।
- शिक्षकले समूहमा प्रदर्शन गरेर देखाउनुहोस् ।
- त्यसपछि पालैपालो विद्यार्थीहरूलाई गर्न लगाउनुहोस् ।
- यसरी हपिङ गर्दा को कति टाढा पुग्यो दुरीको रेकर्ड गर्नुहोस् ।
- विद्यार्थीहरूले गरेका क्रियाकलाप ठिक भए नभएको हेरी आवश्यक सुधारका लागि तत्कालै पृष्ठपोषण दिनुहोस् ।

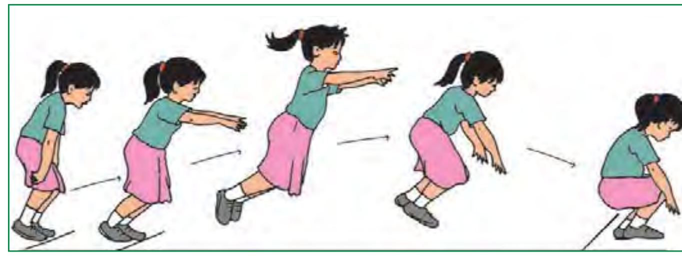


(अ) एक खुट्टाले हपिङ गर्ने तरिका

- एक खुट्टाले उफ्रेर निश्चित रेखाबाटअगाडितर्फ जतिसक्यो टाढासम्म पुग्न लगाउनुहोस् ।
- यस्तो गर्दा जुन खुट्टाले हप गरिन्छ त्यहीखुट्टाले टेक्न लगाउनुपर्छ ।

(आ) दुई खुट्टाले हपिङ गर्ने तरिका :

दुई खुट्टाले हप गर्न लगाउँदा दुवै खुट्टा निश्चित रेखामा एकै ठाउँमा राखी उफ्रेर जतिसक्यो अगाडितर्फ टाढासम्म पुग्न लगाउनुहोस् ।

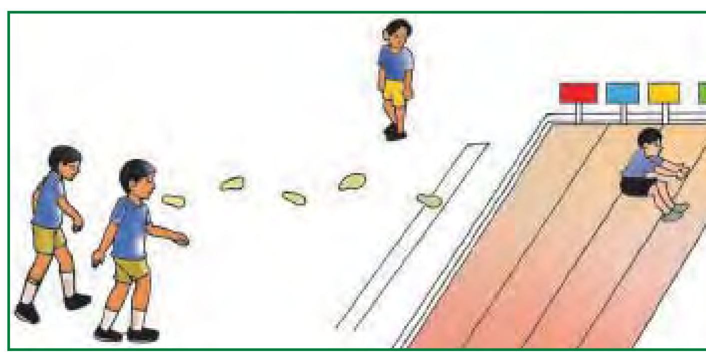


क्रियाकलाप ११

कार्यपुस्तकमा देखाइएअनुसार लामो उफाइ/लङजम्प खेलको अभ्यास गराउनुहोस् । यस्तो क्रियाकलाप गर्दा शिक्षकले पहिले आफूले प्रदर्शन गरेर देखाउनुहोस् र बालबालिकालाई गराउँदा आफ्नो प्रत्यक्ष निगरानीमा गराउनुहोस् । यस्ता खेलकुद तथा शारीरिक क्रियाकलाप गर्दा शिक्षकको प्रत्यक्ष निगरानीमा गराउनुहोस् ।

खेल्ने तरिका

- विद्यार्थीहरूलाई चउरमा लैजानुहोस् ।
- खेलका सुरुमा जिउ तताउने सामान्य कसरत (वार्मअप) गराउनुहोस् । यसका लागि चउरको वरिपरि शिक्षक हल्कासँग दौडनुहोस् । विद्यार्थीहरूलाई आफ्नो नक्कल गर्दैपछिपछि दौडाउनुहोस् ।
- वार्मअपपश्चात् विद्यार्थीहरूलाईबालुवा भरिएको खाल्डो अर्थात् पिटनजिक लाइन मिलाएर राख्नुहोस् ।
- लामो उफाइ/लङजम्प लागि चित्रमा देखाइएअनुसारको बालुवा भएको खाल्डोमा चुनाल टेक अफ बोर्डको रेखा कोर्नुहोस् ।
- अब, विद्यार्थीहरूलाईकेही परबाट दौडँदै टेक अफ बोर्डबाटउफ्रिएर जतिसक्यो टाढा हामफाल्न लगाउनुहोस् । खेल सुरु गराउन सिठीको मदत लिनुहोस् ।



- हरेक विद्यार्थीहरूलाईकम्तीमा तीन तीन पटक मौका दिनुहोस् ।
- अवलोकन गर्दै आवश्यक पृष्ठपोषण प्रदान गर्नुहोस् ।
- यस्तो क्रियाकलाप गर्दा शिक्षकले पहिले आफूले प्रदर्शन गरेर देखाउनुहोस् ।

पाठ २
राम्रो बानी

अनुमानित कार्यघण्टा : ७

(क) परिचय

हामीले जीवनलाई राम्रो बनाउन आफ्नो बानीव्यवहार पनि असल बनाउनुपर्छ । बालबालिकालाई असल बानी व्यवहार बसाल्न अभिभावकको पनि महावपूर्णभूमिका रहेको हुन्छ । बालबालिकालाई शरीरका अङ्गहरू सफा राख्ने बानीको विकास गर्न तथा विभिन्न रोग लाग्नबाट बच्न स्वास्थकर बानी अवलम्बन गर्नुपर्छ भन्ने धारणाको विकास गर्नु यस पाठको प्रमुख उद्देश्य हो ।

(ख) सिकाइ सामग्री

वास्तविक सामग्रीः चुना, सिठी, म्याट, गुन्द्री, सुकुल, २० मिटर जति लामो डोरी, रङ

चित्र, पोस्टर, प्लेकार्डः कपाल, अनुहार, दाँत, कान, जिब्रो, हातगोडा, नङ आदिको सरसफाइ गरेको तथा ती अङ्गहरूको चित्र

भिडियो सामग्री : मिचिमिची हात धोएको भिडियो

(ग) सिकाइसहजीकरण क्रियाकलाप

क्रियाकलाप १

- दिइएका चित्रहरू अवलोकन गर्न लगाउनुहोस् । चित्रमा के के भइरहेको छ छलफल गराउनुहोस् ।
- छलफलपश्चात् बालबालिकालाई स्वस्थ बानी व्यवहारहरू प्रति उत्प्रेरित गर्न नमुना घटनाहरू सुनाउनुहोस् । जस्तै :
  १. सुन्तली आफ्नो स्वास्थ्यप्रति सजग छिन् । उनीघर बाहिर निस्किँदा धुलो धुँवाबाट बच्न मास्क लगाउँछिन् । लामखुट्टेको टोकाइबाट बच्न झुल टाँगेर सुत्छिन् । उनी निरोगी छिन् ।
  २. रिता खाना खाएपछि दाँत माझ्छिन् । हरेक शनिबार उनी हात खुट्टाको नङ काट्छिन् । उनी आफ्नो स्वास्थ्यप्रति सजग छिन् ।
  ३. खुबलाल ताजा र सन्तुलित खाना खान्छन । बासी सडेगलेका खानेकुरा खाँदैनन् । हरियो सागसब्जी

र फलफूल खान्छन् । प्रशस्त पानी पिउँछन् । बेलुकी समयमै सुत्छन् । बिहान सबेरै उठ्छन् ।

- चित्रमा दिइएका क्रियाकलाप विद्यार्थीका बानी व्यवहारसँग कति मेल खान्छन् तुलना गर्न लगाउनुहोस् । सुधार गर्नुपर्ने कुराहरू स्वमूल्याङ्कन गर्न लगाउनुहोस् ।
- नमुना क्रियाकलापका आधारमा निम्नलिखित प्रश्नहरू सोध्नुहोस् । कापीमा लेखेर पालैपालो सुनाउन लगाउनुहोस् ।
  १. कथाका पात्र सुन्तलीको बानी व्यवहार कस्तो लाग्यो ?किन ।
  २. के रिताले जस्तै तपाइँ पनि नियमित दाँत माझ्नुहुन्छ ?
  ३. खुबलालको बानी र तपाइँको बानीमा के के मिल्छन् ? के के मिल्दैनन् ।

क्रियाकलाप २

- कस्ता बानीहरूलाई राम्रा बानी भनिन्छ ?बालबालिका सँग छलफल गर्नुहोस् । जस्तै : प्रशस्त मात्रामा पानी पिउने, फलफूल तथा हरिया सागपात प्रशस्त मात्रामा खाने, बिहान सबेरै उठ्ने, मोबाइल नहेर्ने, राती अबेरसम्म नबस्ने आदि
- बालबालिकालाई आआफ्ना राम्रा बानी भन्न लगाउनुहोस् ।
- सबैको भनाइ समेटेर राम्रा बानीहरूको सूची बनाउन लगाउनुहोस् ।
- कक्षाकोठाका भित्तामा टाँस्न लगाउनुहोस् ।
- कार्यपुस्तकमा दिइएको अभ्यास कक्षाकोठामा नै गर्न लगाउनुहोस् ।
- विद्यार्थीहरूलाई बेलाबेलामा यो सूचीलाई स्मरण गराउँदै अनुशासन पालन गर्न सिकाउनुहोस् ।

नमुना सूची

- म बिहान सबेरै उठ्छु ।
- म नियमित योग रव्यायाम गर्छु ।
- म हरेक दिन प्रशस्त पानी पिउँछु ।
- म बेलुका समयमै सुत्छु ।
- म नियमित नुहाउँछु ।
- म हरियो साग, तरकारी र फलफूल खान्छु ।
- म हातगोडाको नङ काट्छु र सफा राख्छु ।

क्रियाकलाप ३

बालबालिकालाई सरसफाइप्रति सचेत र जागरुक बनाई अभ्यास गर्न उत्प्रेरित गराउनुहोस् ।

- शरीरका अङ्गहरू सफाराख्ने बानीको विकास गर्न कार्यपुस्तकमा दिइएको गीत लय हालेर शिक्षक आफूले गाउनुहोस् ।
- आफूले गाइसकेपछिबालबालिकालाई पनि सँगसँगै गाउन लगाउनुहोस् ।
- गीत पटक पटक दोहो¥याउनुहोस् ।
- गीतले दिने सन्देश बिचबिचमा छलफल र अन्तरक्रिया गर्नुहोस् ।
- गीत गाउँदा बालबालिकाको सहभागिताताको आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप ४

यस कथाको भाव भनेको बालबालिकालाई सरसफाइप्रति सचेत र जागरुक बनाई व्यवहारमा लागु गर्न उत्प्रेरित गराउनु हो ।

- शिक्षकले सरसफाइसम्बन्धी कथा सुनाउनुहोस् ।
- कथाल दिने सन्देश बिचबिचमा छलफल गर्नुहोस् ।
- कथा सुनाउँदा बालबालिकाको सहभागिता र रुचि प्रस्तुतिको आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।

नमुना कथा :

अनिमा र पासाङ एउटै टोलमा बस्छन् । उनीहरू नजिकैको विद्यालयमा तीन कक्षामा पढ्छन् । पासाङसधैँ खाना खानुअघि रपछि राम्ररी हात धुन्छिन् । उनी अनिमालाई पनि सधैँ हात धुने कुरा सम्झाउँछिन् । विद्यालय आउँदा पासाङ राम्ररी कपाल कोरेर र नङ काटेर आउने गर्छिन् ।

पासाङसधैँ विद्यालयमा सिकेअनुसार शरीरका अङ्ग सफा गर्ने गर्छिन् । एकपटक अनिमाले सिन्काले कान कोट्याउँदा कान पाकेर अस्पताल नै लैजानुपरेको थियो । कानको उपचार गर्दा अनिमा एक हप्ता विद्यालयमा अनुपस्थित भइन् । उपचारका लागि टिकट ५०० र औषधी खर्च १५०० गरी २००० रुपियाँ खर्च भयो ।

पासाङ खासै बिरामी पर्दिनन् । पासाङ आफ्ना परिवारका सदस्यहरूलाई बिरामी पर्दा पनि हेरचाह र सहयोग गर्छिन् । अनिमा त्यस्ता कुरामा खासै ध्यान दिन्नन् । पासाङको बानी सबैले मन पराउँछन् । उनको प्रशंसा सुनेर अनिमाले पनि आफ्नो बानी सुधार गर्न थालेकीछिन् । आजभोलि दुबैजना मिलेर विद्यालयका ससाना भाइबहिनी र छिमेकमा समेत सरसफाइसम्बन्धी चेतना जगाउँदै हिँड्छन् ।

- कथाले दिन खोजेको सरसफाइसम्बन्धी सन्देश समूहमा छलफल गराउँदै कथाको भाव प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप ५

- बालबालिकालाई कपाल, अनुहार,दाँत, कान, जिब्रो, हातगोडा, नङ आदिको सरसफाइ कसरी गरिन्छ, आफ्ना अनुभव र अभ्यासहरू सुनाउन लगाउनुहोस् ।
- बालबालिकाले आफ्नो अनुभव र अभ्यास सुनाइसकेपछि शिक्षकले व्यक्तिगत सरसफाइ गर्ने उपाय लेखिएको चार्ट प्रदर्शन गर्नुहोस् ।

व्यक्तिगत सरसफाइ गर्ने उपायहरू लेख्नुहोस् :

अङ्गहरू	सरसफाइ गर्ने उपाय
कपाल	
अनुहार	
दाँत	
कान	
जिब्रो	
हातगोडा	
नङ	

- चार्ट प्रदर्शन गरिसकेपछि विद्यार्थीले अभ्यास गरेको मिल्यो कि मिलेन दाँज्न लगाउनुहोस् ।
- यसरी दाँजिसकेपछि मिलेका उत्तरलाई समेटेर पुनः कार्यपुस्तकमा लेख्न लगाउनुहोस् ।
- शिक्षकले सबैले मौका पाउने गरी आवश्यक सहजीकरण गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप ६

बालबालिकालाई स्वास्थकर बानी व्यवहारप्रति अभिप्रेरित गराउन स्वास्थकर र अस्वास्थकर बानीसम्बन्धी खेल खेलाउनुहोस् ।

खेलाउने तरिका

- तल नमुनामा दिइए जस्तै व्यवहार लेखिएका कागजका टुक्रा एउटा बाकसमा राख्ने
- कक्षाकोठा अगाडि स्वास्थकर र अस्वास्थकर बानी लेखिएको खाली तालिका टाँस्ने
- विद्यार्थीलाई पालैपालो बाकसबाट एकएकओटा टुक्रा निकाली मिल्दो ठाउँमा टाँस्न लगाउने
- अस्वास्थकर बानी भएकोतिर रिसाएको र स्वास्थकर बानी भएकोतिर खुसी भएको अनुहार (emoji) बनाउने
- छलफल गरी स्वास्थकर बानी अवलम्बन गर्न उत्प्रेरित गर्ने

वाक्यपत्तीको नमुना

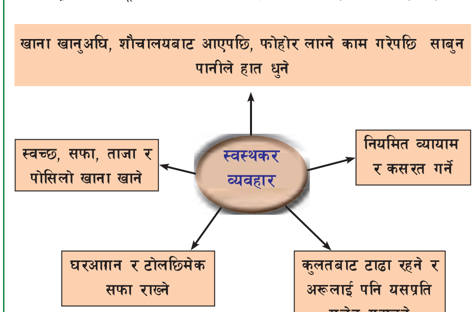
- म बिहान सबेरै उठ्छु ।
- म हातले सिँगान पुछ्ने गर्छु ।
- म रुमालले मात्र सिँगान पुछ्ने गर्छु ।
- म नियमित व्यायाम गर्छु ।
- म अल्पपोषक खानेकुरा खान्छु ।
- म जथाभावी थुक्ने गर्दिनँ ।
- म हरेक दिन प्रशस्त पानी पिउँछु ।
- मलाई नुहाउन अल्छी लाग्छ ।
- म सधैँ हरियो तरकारी र फलफूल खान्छु ।
- म शौचालयमा मात्र दिसापिसाब गर्छु ।
- म खाना खानुअघि साबुन पानीले हात धुन्छु ।
- म नियमित रूपमा खाना खाएपछि दाँत माझ्छु ।

क्रियाकलाप ७:

- स्वास्थकर बानी अवलम्बन गर्न अभिप्रेरित गर्नहोस् ।
- कार्यपुस्तकमा दिइएको चार्ट अवलोकन गर्न लगाउनुहोस् ।
- चार्टमा देखाइएका विषयवस्तु शिक्षकले पढेर सुनाउनुहोस् ।
- चार्ट हेरिसकेपछि र शिक्षकले पढेर सुनाइसकेपछि तीमध्ये आफूले गर्ने गरेका स्वास्थकर व्यवहार कुन कुन हुन्, कापीमा लेख्न लगाउनुहोस् ।
- लेखिसकेपछि पालैपालो पढ्न लगाउनुहोस् ।
- अन्त्यमा स्वास्थकर व्यवहारको महत्व माथि छलफल गर्दै यस्तो व्यवहार सधैँसबैले अपनाउनुपर्छ भन्दै नमुना घटनाहरू प्रस्तुत गरी बालबालिकालाई अभिप्रेरित गर्नुहोस् ।

पढौँ र बुझौँ :

श्री राष्ट्रिय आधारभूत विद्यालयका कक्षा ३ का विद्यार्थीहरूका व्यवहार हेरौँ:



- आफ्ना राम्रा बानी व्यवहारहरूलाई लेखेर साथीसँग छलफल गर्न लगाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप ८

- कार्यपुस्तकमा दिइएकोतालिका हेर्न लगाउनुहोस् ।
- तालिकामा दिइएअनुसार साथीको सरसफाइको अवस्था मूल्याङ्कन गर्न लगाउनुहोस् ।
- यो कार्य जोडी जोडीमा गर्न लगाउनुहोस् ।
- अब, व्यक्तिगत सरसफाइमा जम्मा अङ्क कति पायो जोड्नुहोस् ।
- अन्त्यमा सबैभन्दा बढी अङ्क कसको आयो, उसलाई आजको दिनको विजयी बनाउनुहोस् ।

क्र.स.	स्वस्थकर बानी	धेरै राम्रो (३)	राम्रो (२)	सुधार गर्नुपर्ने (१)
१.	कपालको सरसफाइ			
२.	दाँतको सरसफाइ			
३.	कानको सरसफाइ			
४.	हातगोडाको सरसफाइ			
५.	नङको सरसफाइ			
कुल अङ्क				

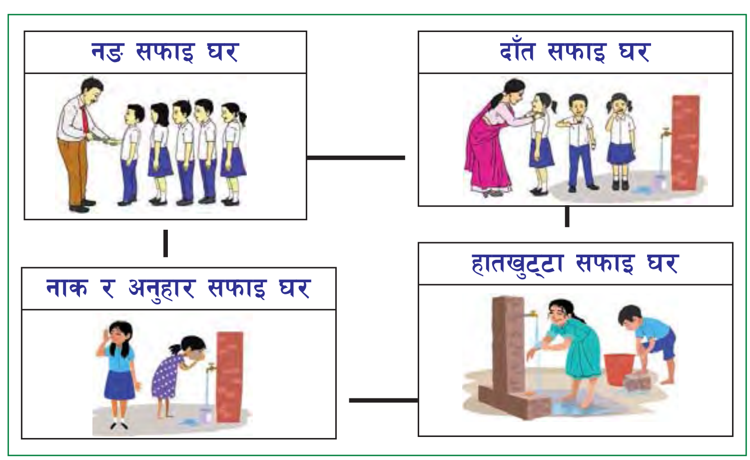
- सबै बानीमा तीन अङ्क ल्याउने साथीहरूलाई ताली बजाएर स्याबासी दिनुहोस् ।
- यो कार्य दिनहुँ गरी सरसफाइ प्रति सचेत बनाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप ९

खेलकुदको माध्यमबाट बालबालिकाको सरसफाइसम्बन्धी व्यवहार राम्रो बनाउन प्रयत्न गर्नुहोस् । यस्ता क्रियाकलापले बालबालिकामा उत्साह जगाउनुका साथै अन्य विषयसँग (गणीत, अनुशासन, भाषा, प्रकृति, जीवन) पनि एकीकृत गरी विषयवस्तु सिकाउन सकिन्छ ।

- सरसफाइ खेलको चित्र अवलोकन गर्न लगाउनुहोस् ।
- सरसफाइ खेल खेलाउनुहोस् ।

खेल्ने तरिका

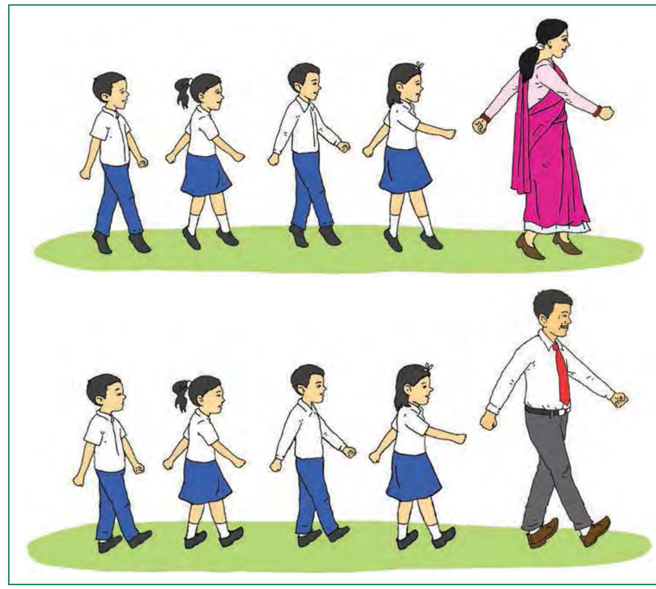


- चउरको चारकुनामा नङ, दाँत, नाक र अनुहार तथा हातखुट्टा को एक एकओटा चित्र टाँस्नुहोस् ।
- उस्तै चित्रका प्लेकार्डहरू शिक्षक आफैँले लिनुहोस् ।
- सबै विद्यार्थीलाई उभिन लगाउनुहोस् ।
- म्युजिक बजाउनुहोस् । म्युजिक बजाउँदा विद्यार्थीहरू स्वतन्त्र रूपमा नाच्ने छन् ।
- म्युजिक बन्द हुँदा शिक्षकले कुनै एक प्लेकार्ड देखाउनुहोस् ।
- सो कार्डमा लेखेको स्थानतर्फ विद्यार्थी जाने छन् ।
- उक्त स्थानमा भएको अङ्गको अवलोकन गर्दा सफा नभएका विद्यार्थीलाई खेलबाटबाहिर पठाउने
- फेरि म्युजिक सुरु गरेर बाँकी खेलाडीहरूलाई माथिकै तरिकाले अर्को अङ्गको अवलोकन खेल खेलाउने
- एवम् रितले चार ओटै अङ्गको खेल खेलाउने

क्रियाकलाप १०

कार्यपुस्तकमा दिइएको जस्तै पन्जाले र कुर्कुच्चाले टेकेर हिँड्ने अभ्यास गराउनुहोस् ।

खेल्ने तरिका



- एउटा २० मिटर जति लामो डोरीलाई चउर वा खेलमैदानमा बाङ्गोटिङ्गो गरी सर्प जस्तै गरेर राख्नुहोस् ।
- त्यसपछि पङ्क्तिबद्ध रूपमा त्यस डोरीलाई दुवै खुट्टाको पन्जाले कुल्चँदै अगाडि हिँड्न लगाउनुहोस् ।
- यसरी हिँड्ने क्रममा जुन विद्यार्थीले डोरी बाहिर टेक्छ उसलाई पुन:सुरुबाटहिँड्न लगाउनुहोस् ।
- फर्कँदा कुर्कुच्चाले मात्र टेकेर फर्कन लगाउनुहोस्
- सन्तुलन मिलाएर हिँड्ने बानीको अभ्यास गराउनुहोस् ।
- यसको सुरुमा लागि शिक्षक स्वयम्ले प्रदर्शन गरेर देखाउनुहोस् ।
- क्रियाकलाप ११ : पेज नं ३७ (चित्र बनाईरङ भर्नुहोस् ।)
- आफ्ना राम्रा बानी झल्कने दुईओटा चित्र बनाईरङ भर्न लगाउनुहोस् ।
- चित्र तयार भएपछि कक्षाकोठामा साथीहरूलाई देखाउँदै आफ्ना बानीको चर्चा गर्न लगाउनुहोस् ।

यस क्रियाकलापबाट विद्यार्थीहरूले राम्रो चित्र बनाउने भन्दा पनि चित्रात्मक प्रस्तुतीकरण र चित्र बर्णन गर्ने सिप विकासमा जोड दिइएको छ ।

पाठ ३ : स्वच्छ वातावरण

अनुमानित कार्यघण्टा : ६

(क) परिचय

हामीले हाम्रो वरपर सधैँ सफा राख्नुपर्छ । घर वरिपरिबाट विभिन्न फोहोर निस्कन्छन् । त्यस्ता फोहोरलाई उचित ठाउँमा व्यवस्थापन गरी वातावरण प्रदूषण हुनबाट जोगाउनुपर्छ । जहाँ पायो त्यहीँ दिसापिसाब गर्दा, फोहोर फाल्दा वातावरण प्रदूषित हुन जान्छ । प्रदूषणले विभिन्न प्रकारका रोग ल्याउँछन् । त्यसैले हामी सबैले स्वस्थ र शुद्ध वातावरण निर्माण गर्न सहयोग गर्नुपर्छ भन्ने यस थिमको उद्देश्य हो ।

(ख) सिकाइ सामग्री

वास्तविक वस्तु (Real Object) / चित्रपत्ती : कुहिने र नकुहिने फोहोर, स्किपिङ खेल्ने डोरी, चर्पी सफा गर्ने ब्रस आदि ।

चित्र तथा भिडियो सामग्री : पिउने पानीलाई स्वच्छ र सफा राखेको जस्तै पानीलाई उमालेर छोपेको, पानी फिल्टर गरेको तथा युरोगार्डबाट पानी शुद्धीकरण गरेको, चर्पी वरपर झिँगा भन्केको त्यही झिँगा भान्साको वरिपरि उडिरहेको कार्टुन चित्र आदि ।

(ग) सिकाइसहजीकरण क्रियाकलाप

क्रियाकलाप १

यस क्रियाकलापले बालबालिकालाई सफा र सुरक्षित पानी पिउने बानीको विकास गर्छ ।

- कार्यपुस्तकमा दिइएको चित्र हेर्न लगाउनुहोस् ।
- निम्नलिखित विषयवस्तुका बारेमा छलफल गर्न लगाउनुहोस् ।
- पहिलो चित्र कुन क्रियाकलापसँग सम्बन्धित छ ?
- दोस्रो चित्रले के सन्देश दिएको छ, टिपोट गर्न लगाउनुहोस् ।
- तेस्रो चित्रमा के गरिँदै छ ?
- चौथो चित्रमा के भइरहेको छ, पालैपालो भन्न लगाउनुहोस् ।
- बालबालिकाले आआफ्नो तर्क दिएपछि शिक्षकले पिउने पानीलाई कसरी स्वस्थ र सुरक्षित बनाउन अवलम्वन गरिने उपायहरूका बारेमा महत्वपूर्ण सन्देशहरू चार्ट, चित्र वा भिडियोका माध्यमबाट देखाउनुहोस् ।
- पानी उमालेर सुरक्षित बनाउने प्रसङ्गसँग पानी तताउँदा बाफ बन्ने र पानी तरल अवस्था हो, बाफ ग्याँस अवस्था हो भन्ने विषयवस्तुको एकीकरण गर्न सकिन्छ ।

चित्र न. १ — चित्र न. २ — चित्र न. ३ — चित्र न. ४

छलफलका लागि नमुना प्रश्न

- माटाको घैँटालाई किन प्लेटले छोपिएको होला ?
- गाग्रीको मुखमा रुमाल किन बाँधेको होला ?
- उम्लेको पानी पिउन कसरी सुरक्षित हुन्छ ?
- तपाईँको घरमा पिउने पानी सुरक्षित राख्न के के गरिन्छ ?
- पिउने पानी शुद्ध बनाउने तरिका के के होलान् ?

क्रियाकलाप २

स्वच्छ पानी पिउनका लागि प्रोत्साहन गर्न फोहोर पानी पिउनाले हुन सक्ने सम्भावित सङ्कटहरूका बारेमा विभिन्न घटना वा कहानि सुनाएर वा जीवन र जगत्सँग जोडेर बालबालिकाको ध्यान केन्द्रित गर्नुहोस् ।

- पिउने पानीलाई स्वच्छ र सफा राख्ने तरिकाबारे चित्र वा भिडियोको माध्यमबाट देखाउनुहोस् । जस्तै : पानीलाई उमालेर छोपेर राखेको, पानी फिल्टर गरेको तथा युरोगार्डबाट पानी शुद्धीकरण गरेको आदि
- चित्र वा भिडियो सामग्री देखाएर छलफल गर्नुहोस् ।
- पिउने पानी स्वच्छ र सफा राख्ने बानी बसाल्नुहोस् ।

क्रियाकलाप ३

- कार्यपुस्तकमा दिइएका चित्रहरू हेर्न लगाउनुहोस् । चित्र अवलोकनका आधारमा वातावरण सफा राख्ने तरिकाहरूका सम्बन्धमा विद्यार्थीहरूको बुझाइ बताउन लगाउनुहोस् ।
- कार्यपुस्तकको घटना सस्वरवाचन गर्न लगाउनुहोस् ।
- पहिलो अनुच्छेद एक जनालाई पढ्न लगाउनुहोस् । त्यस अनुच्छेदले दिएको सन्देश अर्को विद्यार्थीलाई भन्न लगाउनुहोस् ।
- यसै गरी दोस्रो अनुच्छेदको पनि अभ्यास गराउनुहोस् र देखाएका प्रश्नहरू सोधी विद्यार्थीहरूले वातावरण सफा राख्न गरेको प्रयासहरूका सम्बन्धमा छलफल गर्नुहोस् ।

नमुना प्रश्न

- तपाईंको घरमा पानी के के कामका लागि प्रयोग गर्ने गरिएको छ?
- तपाईंका घरमा लुगा धोएको पानीलाई कसरी सदुपयोग गरिन्छ ?
- के तपाईंले बिदाको समयमा वरपरको सरसफाइ गर्ने काममा सहभागी हुने गर्नुभएको छ ?
- तपाईंको घरमा आँगन र चर्पी ककसले सफा गर्नुहुन्छ ?
- चर्पीको सरसफाइ गर्न के के प्रयोग गर्नुहुन्छ ?
- तपाईंको घरमा लुगा धोएर निस्केको पानीलाई के के कामका लागि प्रयोग गरिन्छ ?

छलफलपश्चात् पुस्तकमा दिइएको प्रश्नहरूको उत्तर लेख्न लगाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप ४

बालबालिकालाई बढी भन्दा बढी क्रियाशील बनाउनुहोस् ।

- कक्षाका कुनै दुईजना बालबालिकालाईदिइएको संवाद पढ्न लगाउनुहोस् ।
- संवाद सकिएपछि घर, आँगन, चर्पी सफा राख्ने काम ककसले गर्नुहुन्छ, पालैपालो आआफ्नो अनुभव सुनाउन लगाउनुहोस् ।
- बालबालिकाले आफ्नो अनुभव सुनाइसकेपछि शिक्षकले चर्पी सफा राख्नुपर्छ भन्ने भावना जगाउन चर्पी वरपर झिँगा भन्केको त्यहीझिँगा भान्साको वरिपरि उडिरहेको कार्टुन चित्र देखाउनुहोस् ।
- त्यो झिँगा हाम्रो खानामा आएर बस्न सक्छ भन्ने सन्दर्भ प्रस्तुत गर्नुहोस् ।
- त्यसैले दिनहुँ चर्पी सफा गर्नुपर्छ नत्रभने झिँगाका कारणले नै विभिन्न रोग लाग्छ भनेर घर, आँगन, चर्पी सधैँ सफा राख्न उत्प्रेरित गराउनुहोस् ।

कलासँग एकीकृत गर्न विद्यार्थीहरूलाईसंवादका पात्रहरूको भूमिका तोकी नाटकीकरण गर्न लगाउनुहोस् ।

छलफल गराउनुहोस्

- घर, आँगन, चर्पी वा हाम्रो वरपरको वातावरण फोहोर भयो भने हामीलाई कसरी रोग सर्छ ?

क्रियाकलाप ५

विद्यालय परीसरको भ्रमण गराउनुहोस् । भ्रमणको क्रममा कुहिने र नकुहिने फोहोरलाई उपयुक्त ठाउँमा विसर्जन गर्न लगाउनुहोस् र उनीहरूको पूर्व ज्ञान पहिचान गर्नुहोस् । त्यसपछि राम्रोसँग साबुन पानीले हात धोएर कक्षाकोठामा लैजानुहोस् ।

- कुहिने र नकुहिने फोहोलाई वास्तविक वस्तु देखाएर चिनाउनुहोस् ।
- कुहिने र नकुहिने फोहोर छुट्याई छुट्टाछुट्टै भाँडामा हाल्न लागेको चित्र देखाउनुहोस् ।
- हाम्रो वरपरको वातावरण स्वच्छ राख्नुपर्छ भन्ने विषय महत्वपूर्ण छ भन्ने चेतना जगाउन निम्नलिखितक्रियाकलाप गराउनुहोस् ।
- आफ्नो कक्षाकोठा र विद्यालय वरपर सफा गर्न लगाउनुहोस् ।
- फोहोरहरूलाई कुहिने (कागज, पात, सिन्का, पोखिएको खानेकुरा, आदि) र नकुहिने (प्लास्टिक, सिसा, ढुङ्गा, धातुका टुक्रा, आदि) छुट्याई छुट्टाछुट्टै भाँडामा हाल्न लगाउनुहोस् ।

छलफल गराउनुहोस् :

- कक्षाकोठा र यसका वरपर सरसफाइ गर्न लगाउनुहोस् । सफा गर्दा देखिएका फोहोरलाई वर्गीकरण गरी एकातर्फ कुहिने र अर्कोतर्फ नकुहिने गरी छुट्याउन लगाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप ६

- कार्यपुस्तकमा दिइएको चित्र हेर्न लगाउनुहोस् ।
- बालबालिकालाई दुईसमूहमा विभाजन गर्नुहोस् ।
- एउटा समूहलाई पहिलो र अर्को समूहलाई दोस्रो चित्रमा के कस्ता विषयवस्तु देखाइएको छ, कापीमा टिप्न लगाउनुहोस् ।
- समूहको तर्फबाट कुनै एकजनालाई प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।
- अर्को समूहलाई के के छुट्यो, पत्ता लगाई पृष्ठपोषण दिनलगाउनुहोस् ।
- यसरी दुबै समूहले आआफ्नो प्रस्तुत गरिसकेपछि शिक्षकले अरु प्रष्ट पार्दै सबैलाई धन्यवाद दिनुहोस् ।

चित्र १

चित्र २

छलफल गराउनुहोस् :

- चित्र १ मा वातावरण के के कारणले फोहोर भएको छ ?
- चित्र २ मा वातावरण सफा राख्न के के गरिएको छ ?
- तपाईंको वरपरको वातावरण सफा राख्न के के गर्नुभएको छ ?

क्रियाकलाप ७

स्वच्छ वातावरणसम्बन्धी छलफल गराउनुहोस् :

- हाम्रो घर, आँगन, गोठ, पसल, करेसाबारी तथा घर वरिपरिबाट विभिन्न फोहोर निस्कन्छन् । त्यस्ता फोहोर जथाभाबी फालेमा वातावरण प्रदूष्ति हुन्छ ।
- जहाँ पायो त्यहीँ दिसापिसाब गर्दा पनि घर तथा वातावरण प्रदूषित हुन्छ ।
- घर तथा वातावरण दुर्गन्धित भएपछि झिँगा र लाम्खुट्टे आउँछन् ।तिनीहरूले विभिन्न प्रकारका रोगहरू सार्छन् ।
- छाडा छाडिएका जनावरले पनि फोहोर पार्छन् ।
- आगो बाल्दा निस्कने धुवाँले हावा दूषित बनाउँछ । दूषित हावाले पनि विभिन्न प्रकारका रोग लाग्छन् ।
- त्यसैले सधैँभरि आँगन, गोठ, पसल, करेसाबारी र त्यसको वरिपरि सफा राख्नुपर्छ ।
- घर आँगन सफा राखेमा रोग लाग्दैन ।
- घरमा कुहिने फोहोरलाई खाडलमा जम्मागर्नुपर्छ । यसबाट मल बन्छ । त्यो मल तरकारी बारीमा हाल्न सकिन्छ ।
- नकुहिने फोहोरलाई छुट्टै भाँडामा जम्मा गरेर राख्नुपर्छ ।
- दिसापिसाब चर्पीमा मात्र गर्नुपर्छ ।
- दाउरा बालेर खाना पकाउँदा धुवाँ निस्कन्छ । धुवाँबाट बच्न धुवाँ नआउने चुलो प्रयोग गर्नुपर्छ । यस्तो गर्दा वातावरण स्वच्छ हुनुका साथै हामीलाई रोग पनि लाग्दैन ।

पाठसँग सम्बन्धित प्रश्नहरू सोध्नुहोस् । चर्पी तथा धारा र वरपरको वातावरण सफा राख्न उत्प्रेरित गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप ८

स्वस्थ शरीरका लागि शारीरिक क्रियाकलाप आवश्यक छ भन्ने प्रतिविम्ब प्रस्तुत गर्नुहोस् । साथै कुनै पनि खेलकुद तथा शारीरिक क्रियाकलाप गर्दा शिक्षकको प्रत्यक्ष निगरानीमा गराउनुहोस् ।

- स्किपिङ खेल खेलाउनुहोस् ।

खेल्ने तरिका

- कक्षाकोठा बाहिर खुलाा ठाउँमा लैजानुहोस् ।
- सुरुमा शिक्षकले सबैले देख्ने गरी प्रदर्शन गर्नुहोस् ।
- स्किपिङखेल्न दुबै हातले डोरीका छेउहरू समाउन लगाउनुहोस् ।
- त्यसपछि डोरीलाई पछाडि लगी अगाडितर्फ जमिनमा हुत्याउन लगाउनुहोस् ।
- त्यहीबेला छिट्टो उफ्रेर डोरी नाघ्न लगाउनुहोस् ।यो काम छिटो छिटो गर्नुपर्छ ।
- यो खेल दुई जना साथीको हात समातेर पनि खेल्न सकिन्छ । दुई जना साथीलाई डोरी घुमाउन लगाएर पनि स्किपिङ खेल्न सकिन्छ ।
- प्रत्येक विद्यार्थीलाई तीन तीन पटक खेल्ने अवसर दिनुहोस् । तीन पटकमा जम्मा कति पटक डोरी नाघ्न सक्यो सोको आधारमा जोड सिकाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप ९

पानी सफा र सुरक्षित राख्ने कुनै एउटा तरिकाको चित्र बनाएर आवश्यकताअनुसार रङ भर्न लगाउनुहोस् ।

पाठ ४
विद्युत् र चुम्बक

अनुमानित कार्यघण्टा : १०

(क) परिचय

विद्युत् र चुम्बक दुबै उपयोगी शक्तिका स्रोत हुन् । विद्युत्बाट दैनिक जीवनमा प्रयोग गरिने उपकरणहरू चलाउन सकिन्छ । इन्डक्सन चुलो, पङ्खा, हिटर, टेलिभिजन, बत्ती आदिविद्युत्बाट चल्ने उपकरणहरू हुन् । त्यस्तै चुम्बकमा पनि शक्ति रहेको हुन्छ । रेडियो, स्पिकर, टेलिभिजन, माइक्रोफोन आदिमा चुम्बकको प्रयोग गरिएको हुन्छ ।

(ख) सिकाइ सामग्री

वास्तविक सामग्रीः पङ्खा, टेलिभिजन,चुम्बक, चिम, धागो, फलामका काँटी, सिसाकलम, काठका छेस्का, सिक्का, कपडाको टुक्रा, डटपेनको बिर्को, चुम्बक, पारदर्शक कागज वा प्लास्टिक, टेप, भकुन्डो आदि

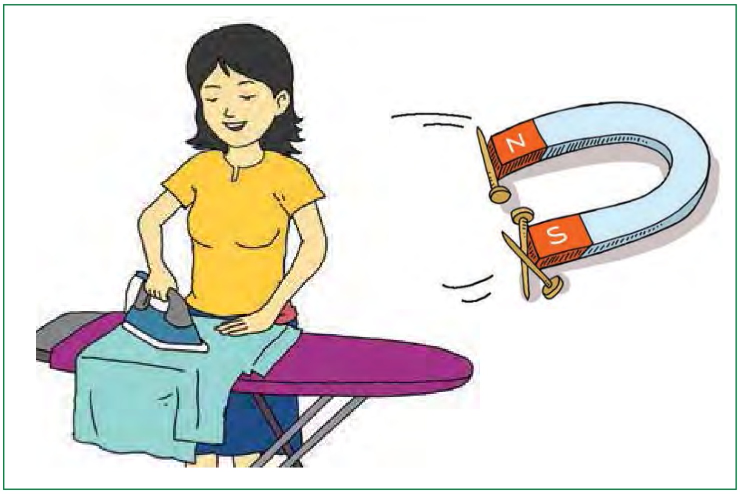
- चित्र तथा भिडियो सामग्रीः कम्प्युटर चलाएको, मोबाइल चार्ज गरेको, इन्डक्सन चुलो, पङ्खा, इमर्सन हिटर, टेलिभिजन

(ग) सिकाइसहजीकरण क्रियाकलाप

क्रियाकलाप १

- विद्युत् र चुम्बक शक्तिका स्रोत हुन् । विद्युत्बाट इन्डक्सन चुलो, पङ्खा, हिटर, टेलिभिजन, बत्ती आदि चलाउन सकिनछ भने चुम्बकको सहायताले रेडियो, स्पिकर, टेलिभिजन, माइक्रोफोन आदिलाई कामकाजी बनाउन सकिन्छ भन्दै छलफल गर्दै दिइएको चित्रहरू अवलोकन गर्न लगाउनुहोस् ।
- अवलोकनपश्चात् निम्नलिखित प्रश्नहरूमाथि छलफल गराउनुहोस् :

  १. के विद्युत्बिना आइरन तातो हुन्छ होला ?
  २. तपाइँले विद्युत्बाट चल्ने कुन कुन उपकरण देख्नुभएको छ ?
  ३. फलामको किलालाई केले तानेको होला?
  ४. के तपाइँले चुम्बक प्रयोग गर्नुभएको छ ?



- छलफलपश्चात् शिक्षकले चुम्बक, फलामका टुक्रा, आइरनआदि वास्तविक वस्तु देखाएर विद्युत्को मदतले मात्र आइरन तातो हुने तरिका प्रदर्शन गरेर देखाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप २

- कार्यपुस्तमा दिइएका चित्रहरू हेर्न र तीनको बारेमा धारणा बनाउन लगाउनुहोस् ।
- दिइएका चित्रहरू के कामका लागि प्रयोग गरिन्छ, सामाजिक सञ्जालको माध्यमबाट देखाउनुहोस् ।
- अब, चित्रमा दिइएका उपकरणहरूचिनेर तीनको प्रयोग तलको तालिकामा भर्न लगाउनुहोस्:

उपकरण	उपयोग
१. रड	पानी तताउन
२.........	
३........	
४.........	
५......	
६.......	

- बालबालिकाले लेखेको कुरा मिल्यो कि मिलेन रुजु गरी शिक्षकले छलफल गर्दै बताइदिनुहोस् ।

परियोजना कार्य गराउनुहोस् :

- बालबालिकालाई आफ्नो घरमा भएका विद्युत्बाट चल्ने उपकरणहरूका नाम र तिनीहरू के काममा प्रयोग गरिन्छ, परियोजना कार्य गर्न लगाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप ३

- कार्यपुस्तकमा दिइएको पाठ शिक्षकले पढेर सुनाउनुहोस् ।
- शिक्षकले सुनाइसकेपछि प्रतिनिधिमूलक रूपमा बालबालिकालाई पनि पढ्न लगाउनुहोस् ।
- पढिसकेपछि विद्युत्को उपयोगिताबारे समूहमा छलफल गर्नुहोस् ।
- यसका लागि वास्तविक वस्तुहरू देखाउनुहोस् ।
- वस्तु देखाउँदै यसबाट दैनिक जीवनमा प्रयोग गरिने उपकरणहरू चलाउन सकिन्छ भन्ने कुरा छलफल गर्नुहोस् ।
- जस्तै इन्डक्सन चुलो, पङ्खा,इमर्सन हिटर, टेलिभिजन, बत्ती विद्युत्बाट चल्ने उपकरणहरू अवलोकन गराउनुहोस् ।
- मोबाइल फोन, रिमोट, पानी तान्ने पम्प, विद्युतीय बस आदि पनि विद्युत्बाट चल्ने उपकरणहरूहुन् भन्ने बताउनुहोस् ।
- विद्युतीय उपयोगी शक्ति भएपनि यसबाट ठुला दुर्घटना पनि हुन सक्छन् भन्दै यस्ता उपकरण चलाउँदा होसियारी हुनुपर्ने कुराबारे अन्तरक्रिया गर्नुहोस् ।
- निम्नलिखित विषयवस्तुमा आधारित भई अन्तरक्रिया गराउनुहोस् :

पढौँ र बुझौँ :

विद्युत् उपयोगी शक्ति हो । यसबाट दैनिक जीवनमा प्रयोग गरिने उपकरणहरू चलाउन सकिन्छ । इन्डक्सन चुलो, पङ्खा, इमर्सन हिटर, टिभी, बत्ती विद्युत्बाट चल्ने उपकरणहरू हुन् । मोबाइल फोन, रिमोट, पानी तान्ने पम्प, विद्युतीय बस आदि पनि विद्युत्बाट चल्ने उपकरणहरू हुन् । विद्युतीय उपकरणको प्रयोग गर्दा होसियारी अपनाउनुपर्छ । भिजेको हातले विद्युतीय उपकरण चलाउँदा करेन्ट लाग्न सक्छ । थाहा नभएका विद्युतीय उपकरणहरू चलाउँदा दुर्घटना हुन सक्छ । चार्ज छुटाएर मात्र मोबाइल फोन चलाउनुपर्छ । विद्युत् बहेको नाङ्गो तार छोएमा करेन्ट लागेर ज्यानै जान सक्छ । विद्युत् सर्ट भएमा आगलागी पनि हुन सक्छ ।

अन्तरक्रियाका विषयवस्तुहरू (नमुनाका रूपमा)

- विद्युत्लाई किन उपयोगी शक्ति मानिन्छ ?
- विद्युत्बाट चलाउन सकिने दैनिक जीवनमा प्रयोगमा आउने उपकरणहरू के के हुन् ?
- विद्युत्बाट चल्ने उपकरण चलाउँदाहोसियारी नअपनाए के हुन सक्छ ?
- किन भिजेको हातले विद्युतीय उपकरण चलाउनु हुँदैन ?
- थाहा नभएको विद्युतीय उपकरण चलाउँदा के हुन्छ
- मोबाइल फोन चलाउँदाकिन चार्ज छुटाएर मात्र चलाउनुपर्छ?
- विद्युत् बहेको नाङ्गो तार छोएमा के हुन सक्छ ?
- विद्युत् सर्ट भएमा के हुन सक्छ ?

क्रियाकलाप ४

सावधानीपूर्वक गरिएका काम र असावधानीपूर्वक गरिएका काम छुट्ट्याई लेख्नुहोस् :

बिजुलीको नाङ्गो तारलाई नछुनु, प्लगको प्वालमा औँला छिराउनु, मानिस घरबाहिर जाँदा सबै स्विचहरू बन्द गर्नु, विद्युतीय लाइनमा जोडिएका सामानहरूलाई छुनु, स्विच र प्लगलाई बच्चाले नभेट्ने ठाउँमा जडान गर्नु ।

- यस क्रियाकलापले विद्युतीय सामग्रीहरूको प्रयोग गर्दा होस पुऱ्याउनुपर्छ अन्यथा दुर्घटना हुन सक्छ भन्ने बारेमा सचेत बनाउँछ ।
- विद्युत्लाई होसियारीपूर्वक वा सावधानीपूर्वक चलाउनुपर्छ । अन्यथा दुर्घटना पनि हुन सक्छ भनेर छलफल गर्नुहोस् ।
- बालबालिकाहहरूलाई के कस्ता असावधानी भए दुर्घटना हुन सक्छ भनेर अन्तरक्रियागराउनुहोस् ।
- अन्तरक्रियापश्चात्विद्युत्को प्रयोगसम्बन्धी सावधानीपूर्वक र असावधानीपूर्वक गरिएका कामको विवरण कार्यपुस्तिकामा हेर्न लगाउनुहोस् ।
- कार्यपुस्तिकामा दिइएका कामहरूछुट्याई सावधानीपूर्वक गरिएका काम र असावधानीपूर्वक गरिएका कामलाई छुट्टाछुट्टै तालिकामा लेख्न लगाउनुहोस्:

सावधानीपूर्वक गरिएका काम	असावधानीपूर्वक गरिएका काम

बालबालिकाले लेखेको मिल्यो कि मिलेन पालैपालो सुनाउन लगाउनुहोस् । मिलेकोलाई स्याबासी भन्दै नमिलेकोलाई आवश्यक पृष्ठपोषण प्रदान गर्नुहोस् ।

- यस क्रियाकलापको उद्देश्य कुनै पनि विद्युतीय सामग्री चलाउँदा होश गरेर मात्र चलाउनुपर्छ भन्ने सिकाउनु हो ।

क्रियाकलाप ५

- आ-आफ्नो घरमा विद्युत्बाट चल्ने उपकरणहरू के के छन्, साथीहरूबिच छलफल गर्न लगाउनुहोस् ।
- आफ्नो घरमा प्रयोग भएका विद्युत्बाट चल्ने उपकरणको नाम एकातर्फ र अर्कोतर्फ ती उपकरणको उपयोग लेख्न लगाउनुहोस् ।
- अन्त्यमा त्यस्ता उपकरण र तीनको उपयोग शिक्षकले उदाहरणसहित प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप ६

- विद्युत्को प्रयोग हुने कामहरू चिनाउन इन आउट खेल खेलाउनुहोस् ।

खेल खेल्ने नियम

- विद्युत्को प्रयोगबाट गर्न सकिने र विद्युत् प्रयोगबाट गर्न नसकिने विभिन्न कामहरूको सूची तयार गर्नुहोस् ।
- खेल्ने मैदानमा एउटा ठुलो गोलो रेखा तानेर त्यसका वरिपरि सबै विद्यार्थीहरूलाई उभ्याउनुहोस् ।
- सबै विद्यार्थीहरूलाईविद्युत्बाट हुने कामको शब्दपत्ती आउँदा घेराभित्र जानुपर्ने र विद्युत्बाट गर्न नसकिने काम आउँदा जहाँको त्यहीवस्तु पर्ने नियम बताउनुहोस् ।
- शिक्षकले कामको खाना पकाउन जस्ता पदावली उच्चारण गर्नासाथ विद्यार्थीले नियमअनुसार घेरा भित्र जाने छन् ।
- त्यसैगरी शिक्षकले कुनै बेला विद्युत्को प्रयोगबाट गर्न नसकिने कपडा लगाउने जस्ता काम उच्चारण गर्नासाथ विद्यार्थीहरू जहाँको त्यही बस्ने छन् ।
- यसरी नै खेल निरन्तर चलाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप ७

- कुनै नमुना घटना सुनाएर विद्युत् सर्ट भएमा आगलागी पनि हुन सक्छ भनी छलफल गराउनुहोस् ।

> विद्युतीय उपकरणको प्रयोग गर्दा होसियारी अपनाउनुपर्छ । चिसो हातले विद्युतीय उपकरण चलाउँदा करेन्ट लाग्न सक्छ । थाहा नभएको विद्युतीय उपकरणहरू चलाउँदा दुर्घटना हुन सक्छ । चार्ज छुटाएर मात्र मोबाइल चला(उनुपर्छ ।विद्युत् बगेको नाङ्गो तार छोएमा करेन्ट लागेर ज्यानै जान सक्छ ।

- समग्रमा विद्युत्को प्रयोगमा सावधानी अपनाउनुपर्छ भन्ने सन्देश दिनुहोस् ।

क्रियाकलाप ८

- बालबालिकालाई चुम्बक, चम्चा र सिसाकलम देखाउनुहोस् ।
- चुम्बक र चम्चा एक आपसमा नजिक ल्याउँदा एकले अर्कालाई तान्छ कि तान्दैन? यदि तान्छ भने कुनले कुनलाई तान्छ ?कापीमा लेख्न लगाउनुहोस् ।
- यसरी नै चुम्बक, चम्चा र सिसाकलम एकआपसमा परीक्षण गरी कापीमा टिप्न लगाउनुहोस्।
- पालैपालो प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।
- अन्त्यमास्टिलको चम्चालाई चुम्बकको नजिक ल्याउँदा के हुन्छ ? के सिसाकलमलाई चुम्बकले तान्ला ? चुम्बकले तान्ने अरु के के वस्तु होलान् ? लगायतका प्रश्नहरू सोधी छलफल गरी आवश्यक पृष्ठपोषण प्रदान गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप ९

- चुम्बकको प्रयोग गरी देखाउनुहोस् ।
- सबैले देख्ने गरी टेबलमा राख्नुहोस् ।
- यसका लागि दुईओटा चुम्बकहरूलाई लिनुहोस् र दुवैलाई बिस्तारै नजिक नजिक लैजानुहोस् ।

पढौँ र बुझौँ :

चुम्बक एक प्रकारको शक्ति हो । दुईओटा चुम्बकहरूलाई नजिक राख्दा एउटा चुम्बकले अर्को चुम्बकलाई कि तान्छ कि घचेड्छ । यसबाट चुम्बकमा शक्ति रहेको कुरा थाहा पाइन्छ । रेडियो, स्पिकर, टेलिभिजन, माइक्रोफोन आदिमा चुम्बक प्रयोग गरिएको हुन्छ ।

- एउटा चुम्बकले अर्को चुम्बकलाई कि तान्छ कि घचेड्छ प्रयोग गरी देखाउनुहोस् ।
- चुम्बकले तानेको देखाउनुहोस् र चुम्बकमा शक्ति रहेको कुरा बताइदिनुहोस् ।
- चित्र वा वास्तविक वस्तुको माध्यमबाट रेडियो, स्पिकर, टेलिभिजन, माइक्रोफोन आदिमा चुम्बक प्रयोग गरिएको हुन्छ भन्ने देखाउनुहोस् ।
- विद्यार्थीलाई पनि मौका दिनुहोस् । यसल गर्द गरेर सिक्ने (Learning by doing) बानीको विकास गराउन सकिन्छ ।

क्रियाकलाप १०

- चुम्बकले तान्ने वस्तुलाई चुम्बकीय र चुम्बकले नतान्ने वस्तुलाई अचुम्बकीय पदार्थ भनिन्छ भनी शिक्षकले सहजीकरण गर्दै साथीहरूबिच छलफल गर्न लगाउनुहोस् ।
- छलफलपश्चात् फलामको किला, प्लास्टिकको रुलर, ताल्चा साँचो, सिक्का, इरेजर, सलाईकोकाँटी, काठको टुक्रा, कपडाको टुक्रा, स्ट्याप्लर पिन, सेफ्टी पिन, ढुङ्गाको टुक्रा आदि वस्तु जम्मा गर्न लगाउनुहोस् ।
- अब ती सङ्कलित वस्तलाईचुम्बकले तान्छ कि तान्दैन, प्रयोग गरी हेर्न लगाउनुहोस् ।
- प्रयोग गरिसकेपछि कार्यपुस्तकको तालिकामा एकातर्फ चुम्बकले तान्ने र अर्कोतर्फ चुम्बकले नतान्ने वस्तहरूको नाम लेख्न लगाउनुहोस् ।

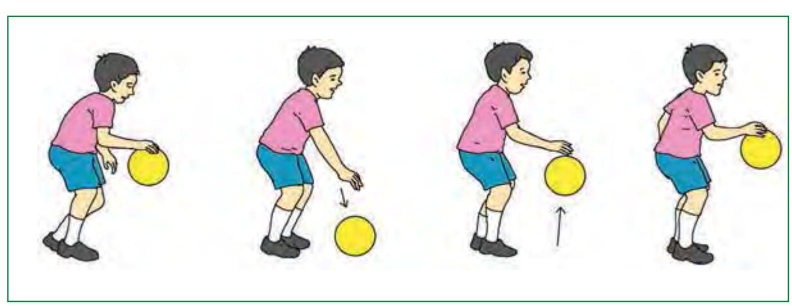
परियोजना कार्य गराउनुहोस् :

तपाईंको वरपर भएका कुन कुन वस्तु चुम्बकीय हुन् र कुन कुन वस्तु अचुम्बकीय हुन्,चुम्बकको प्रयोग गरी छुट्टाछुट्टै सूची बनाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप ११

- स्वस्थ शरीरका लागि शारीरिक क्रियाकलाप आवश्यक छ भन्ने प्रतिविम्ब प्रस्तुत गर्नुहोस् । साथै कुनै पनि खेलकुद तथा शारीरिक क्रियाकलाप गर्दा शिक्षकको प्रत्यक्ष निगरानीमा गराउनुहोस् ।
- भकुन्डो भुइँमा उफार्ने खेल खेलाउनुहोस् ।

खेल्ने तरिका



- विद्यार्थीहरूलाई खेल खेल्ने ठाउँमा लैजानुहोस् ।
- हात फैलाउँदा एक आपसमा नछोइने गरी अर्धवृत्ताकार सङ्गठनमा राख्नुहोस् ।
- शिक्षकले बिचमा वसेर निर्देशन सँगै प्रदर्शन गरेर खेलको सुरुवात गराउनुहोस् ।
- विद्यार्थीहरूलाई रोलकमअनुसार भकुन्डो आफ्नो हात सम्म आइपुग्ने गरी पालैपालो भुइँमा उफार्न लगाउनुहोस् । यसरी भकुन्डो भुइँमा उफार्दा भकुन्डोलाई पुन हातले समाउँदै यो कम दोहोऱ्याउन लगाउनुहोस् ।
- यसरी भकुन्डो फुत्किएर नगइन्जेल मौका दिइराख्नुहोस् ।
- अवलोकन गर्दै आवश्यक पृष्ठपोषण प्रदान गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप १२:

- स्वस्थ शरीरका लागि शारीरिक क्रियाकलाप आवश्यक छ भन्ने प्रतिविम्ब प्रस्तुत गर्नुहोस् । साथै कुनै पनि खेलकुद तथा शारीरिक क्रियाकलाप गर्दा शिक्षकको प्रत्यक्ष निगरानीमा गराउनुहोस् ।
- भकुन्डो निश्चित दिशामा पास गर्ने खेल खेलाउनुहोस् ।

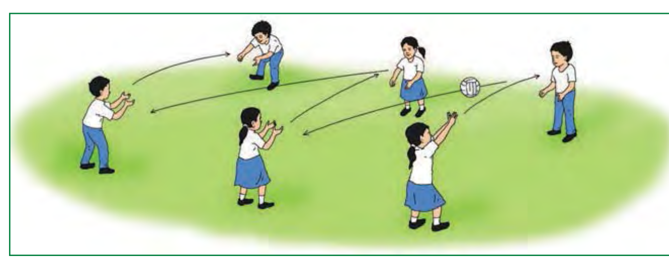
खेल्ने तरिका

- विद्यार्थीहरूलाई खेलमैदानमा लैजानुहोस् ।
- हात फैलाउँदा एक आपसमा नछोइने गरी एउटा आमने सामने वा गोलो घेरामा राख्नुहोस् ।
- विद्यार्थीहरूलाई पालैपालो भकुन्डो टाउको माथिबाटविभिन्न दिशामा फाल्न लगाउनुहोस् ।
- जसको हातमा भकुन्डो पुग्छ उसले भकुन्डो समाउनुपर्ने नियम लगाउनुहोस् ।
- यस क्रममा भकुन्डो जसको हातमा छोएर भुइँमा खस्छ उसलाई खेलबाटबाहिर निस्कन पर्ने नियम बनाउनुहोस् ।
- यसरी भकुन्डो फाल्ने र समाउने क्रममा जो अन्तिम सम्म रहन्छ उसलाई विजेता घोषणा गर्नुहोस् ।
- अभ्यासलाई रोचक बँनाउँदै यो क्रम दोहोऱ्याउनुहोस् ।
- अवलोकन गर्दै आवश्यक पृष्ठपोषण प्रदान गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप १३:

- स्वस्थ शरीरका लागि शारीरिक क्रियाकलाप आवश्यक छ भन्ने प्रतिविम्ब प्रस्तुत गर्नुहोस् । साथै कुनै पनि खेलकुद तथा शारीरिक क्रियाकलाप गर्दा शिक्षकको प्रत्यक्ष निगरानीमा गराउनुहोस् ।
- **भकुन्डो फाल्ने र समाउने खेल खेलाउनुहोस् :**

खेल्ने तरिका



- विद्यार्थीहरूलाई खेलमैदानमा लैजानुहोस् ।
- दुई दुई जनाको जोडी बन्न लगाउनुहोस् ।
- जोडीजोडी लाई पालैपालो भकुन्डो पास गरी खेल्न दिनुहोस् ।
- खेल्ने क्रममा भकुन्डो भुइँमा खस्यो भने त्यो जोडी खेलबाटबाहिर निस्कन पर्ने नियम बनाउनुहोस् ।
- यसका लागि कम्तीमा तीन तीन पटक मौका दिनुहोस् ।
- भकुन्डो फाल्ने र समाउने अभ्यासलाई रोचक बनाउँदै यो क्रम दोहोऱ्याउनुहोस् ।
- अवलोकन गर्दै आवश्यक पृष्ठपोषण प्रदान गर्नुहोस् ।
- जुन जोडीले धेरैवेर भुईमा वल खसाल्दैन, त्यसलाई पुरस्कृत गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप १४

- पारदर्शक कागज वा प्लास्टिक, कालो कागज, टेप आदि प्रयोग गरी कागजको टर्चलाइट बनाउनुहोस् ।
- यसका लागि सामाजिक सञ्जालको सहायता लिन सक्नुहुन्छ ।

पाठ ५
ध्वनि

अनुमानित कार्यघण्टा : ४

(क) परिचय

ध्वनि विभिन्न प्रकारका हुन्छन् । कुनै ध्वनिहरू रमाइला हुन्छन् त कुनै निरस वा सुन्न असहज प्रकारका हुन्छन् । गीत सङ्गीतका ध्वनिहरूहामीलाई रमाइला लाग्छन् भने चर्को आवाज, गाडी, जहाजका ध्वनिहरू असहज र नराम्रा लाग्छन् । असहज ध्वनिले कान नसुन्ने वा चिटचिडाहट बढाउनेलगायत मानव स्वास्थ्यमा प्रतिकूल असर गर्छ। अनावश्यक होहल्ला गर्नु, विद्यालय वरिपरि कलकारखाना खोल्नु, गाडीका हर्नहरूबजाउनु आदिध्वनिप्रदूषण हुन् । त्यसैले यस्ता कार्यलाई रोक्नुपर्छ । यस थिमको उद्देश्य पनि ध्वनिप्रदूषण स्वास्थ्यका लागि हानिकारक छ भनेर बुझाउनु नै हो ।

(ख) सिकाइ सामग्री

चार्ट, पोस्टर तथा चित्र : ठुलो स्वरमा माइकिङ् गर्दै हिँडेको आशय झल्कने चित्र, अर्को एकजना केटाले मुरली बजाइरहेको, नजिकैको केटीले धुन सुनेको आशय झल्कने चित्र

भिडियो सामग्री : नाचगानमा गीत बजेको, ठुलो स्वरले कुकुर भुकेको, मधुर स्वरमा चरा कराएको, काग कराएको, कोइली कराएको, सुमधर स्वरमा बाँसुरी बजेको, चर्को स्वरले टिभी बजेको, हर्न बजेको, चट्याङ्को आवाज आदि

(ग) सिकाइसहजीकरण क्रियाकलाप

क्रियाकलाप १

- ध्वनिका अवस्थाहरूको चित्र देखाउनुहोस् र बालबालिकालाई विभिन्न समूह बनाई छलफल गराउनुहोस् । (चित्रमा सडक नजिकको विद्यालयको एउटा कोठामा ध्यान दिएर पढिरहेका विद्यार्थीहरू र सडकमा ठुलो स्वरमा माइकिङ गर्दै हिँडेको आशय झल्कने एउटा चित्र र अर्को एकजना केटाले मुरली बजाइरहेको र नजिकैको केटीले धुन सुनेको आशय झल्कने चित्र देखिन्छ ।)
- चित्रमा के कस्ता क्रियाकलाप भइरहेका छन् ?
- हरेक समूहलाई आ-आफ्नो छलफलबाट आएका उत्तरहरू कापीमा टिप्न लगाउनुहोस् ।
- टिपेका बुँदाहरूलाई हरेक समूहलाई पालैपालो प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।
- समूह छलफलबाट आएका बुँदाहरूलाई शिक्षकले लेखनपाटीमा टिप्नुहोस् । र ती दुईओटाध्वनि निस्केका चित्रमा के फरक छ, छलफल गराउनुहोस् ।

छलफलका लागि नमुना प्रश्न

- मनपर्ने र मन नपर्ने ध्वनिका सूची तयार गर्नुहोस् ।
- ध्वनिका असर बताउनुहोस् ।
- चर्को ध्वनि र त्यसको हाम्रो स्वास्थ्यमा पर्ने असर लेख्नुहोस् ।

क्रियाकलाप २

- विभिन्न किसिमका ध्वनिका स्रोतहरूको चित्र वा भिडियो देखाउनुहोस् । जस्तैः नाचगानमा गीत बजेको, निद्रा लागेको बेला ठुलो स्वरले कुकुर भुकेको, विहान मधुर स्वरमा चरा कराएको, कुरा गरिरहेको बेला नजिकै आएर काग कराएको, कोइली कराएको, सुमधुर स्वरमा बाँसुरी बजेको, पढिरहेको बेला चर्को स्वरले टिभी बजेको, हर्न बजेको, चट्याङ्को आवाज आदि ।
- ती स्रोतहरूबाट निस्कने ध्वनिहमध्ये आफूलाई मन पर्ने र नपर्ने ध्वनिको सूची बनाउन लगाउनुहोस् ।
- त्यसपछि उक्त ध्वनि मनपर्ने र नपर्ने कारणबारे छलफल गराउनुहोस् ।

छलफलका लागि नमुना प्रश्न

- तपाइँलाई कस्तो लाग्छ, कारण पनि बताउनुहोस् :
- पढिरहेका बेला चर्को आवाजमा टिभी बजाएमा
- नाचगानमा बाजा बजाएमा
- निद्रा लागेका बेलामा ठुलो स्वरले कुकुर भुकेमा
- बिहान मधुर स्वरले चरा कराएमा
- कुरा गरिरहेका बेला नजिकै काग कराएमा

कक्षाकार्य गराउनुहोस् (नमुना प्रश्न)

- ध्वनि मनपर्नु र मन नपर्नुका कारणहरू लेख्न लगाउनुहोस् ।
- आफूलाई मन पर्ने पाँचओटा ध्वनि लेख्न लगाउनुहोस् ।
- आफूलाई मन नपर्ने पाँचओटा ध्वनि लेख्न लगाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप ३

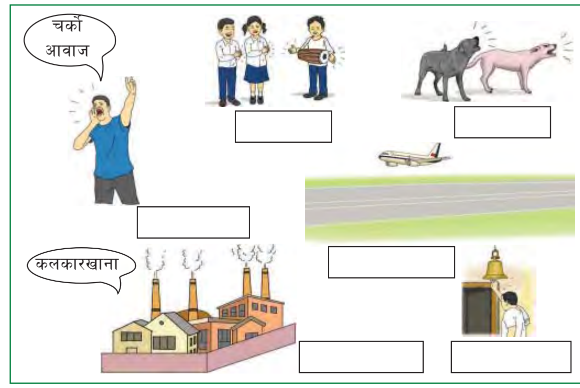
- बिहानदेखि बेलुकासम्म सुनेका ध्वनिको सूची तयार गर्न लगाउनुहोस् ।
- तयार गरेका सूचीलाई तालिकामा भर्न लगाउनुहोस् ।
- सूची तयार गर्दा तालिकाको एकातर्फ के को ध्वनि हो र अर्कातर्फ त्यसले प्रदूषणगर्छ कि गर्दैन लेख्न लगाउनुहोस् ।
- अन्त्यमा बालबालिकालाई समूह छलफल गराउनुहोस् र चर्को आवाजले मानिसको सुन्ने क्षमता घटाउँछ भनेर बताइदिनुहोस् ।

केको ध्वनि	प्रदूषण गर्छ कि गर्दैन ?
१. जोडले हर्न बजेको	गर्छ

छलफलका लागि नमुना प्रश्न

- कस्ता कस्ता ध्वनिले मानिसको सुन्ने क्षमता घटाउँछन्, भन्न लगाउनुहोस् ।
- प्रदूषण गर्ने ध्वनि के के हुन सक्छन् ?
- प्रदूषण नगर्ने ध्वनि के के हुन सक्छन् ?
- तपाइँलाई मन पर्ने र नपर्ने पाँच पाँचओटाध्वनि लेख्नुहोस् ।

क्रियाकलाप ४



- कार्यपुस्तकमा दिइएका चित्र हेर्न लगाउनुहोस् र चित्रमा के के कुरा देखिएका छन्, सोध्नुहोस् ।
- बालबालिकाले भनेका कुरा लेखन पाटीमा टिप्नुहोस् ।
- त्यसमध्ये कुन ध्वनि दिक्क लाग्छ, कुन आनन्द लाग्छ, आआफ्नो कापीमा टिप्न लगाउनुहोस् ।
- कापीमा टिपेका बुँदालाई पालैपालो प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।
- शिक्षकले बिचबिचमा किन दिक्क लाग्छ वा आनन्द लाग्छ भन्ने प्रश्न सोधिराख्नुहोस् ।
- आवश्यकताअनुसार प्रश्न गर्दै कक्षालाई रोचक बनाउनुहोस् ।

कक्षाकार्यका लागि नमुना प्रश्न

- आफूले सुनेका दिक्क लाग्ने र आनन्द लाग्ने ध्वनिको सूची बनाउनुहोस् ।
- दिक्क लाग्ने र आनन्द लाग्ने कारणहरू भन्नुहोस् ।

क्रियाकलाप ५

शिक्षकले सहजीकरण गरी निम्नलिखित कार्य गराउनुहोस् :

- बालबालिकालाई कुनै मादल वा बाजा लिन लगाउनुहोस् ।
- सुरुमा ताल मिलाएर बजाउन लगाउनुहोस् ।
- पछि जथाभावी बजाउन लगाउनुहोस् ।
- सुरुको र पछिकामा के फरक पाइयो ?साथीसँग छलफल गर्न लगाउनुहोस् ।
- पालैपालो आआफ्नो धारणा प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।
- अन्त्यमा आवश्यक पृष्ठपोषण प्रदान गर्नुहोस् ।

अभ्यास

- मादल वा अन्य बाजा बजाउने अभ्यास गराउनुहोस् ।

क्रियाकलाप ६

- कार्यपुस्तकमा हेर्न लगाउनुहोस् ।
- तल दिइएका शब्दहरूमध्येबाट ध्वनिसँग सम्बन्धित मिल्ने शब्द छानी खाली ठाउँ भर्न लगाउनुहोस् ।
  (प्रदूषण, सुन्ने क्षमता, कारण, शक्ति, एकाग्र, सञ्चार)

  १. ध्वनि एक प्रकारको ....हो ।
  २. अनावश्यक ध्वनि सुनिनुलाई ध्वनि ....भनिन्छ ।
  ३. गाडीको हर्न र कलकारखानाबाट आउने आवाज ध्वनि प्रदूषणका ....हुन् ।
  ४. लामो समय चर्को ध्वनि आउने ठाउँमा बस्नाले ....घट्छ ।
  ५. आवाजका माध्यमबाट हामी ....गर्न सक्छौँ ।
  ६. होहल्ला हुने ठाउँमा ....भएर काम गर्न सकिँदैन ।

- विद्यार्थीहरूलाई पालैपालो प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।
- शिक्षकले चार्ट पेपरमा लेखेर देखाउनुहोस् ।
- विद्यार्थीहरूलाईआफूले लेखेको मिल्यो कि मिलेन दाँज्न लगाउनुहोस् ।
- अन्त्यमा छलफल गर्दै ध्वनि प्रदूषणबाट सचेत रहन उत्प्रेरित गर्नुहोस् ।

कक्षाकार्य गराउनुहोस् ।

- ध्वनिप्रदूषणबाट मानिसलाई के कस्ता हानि हुन्छन्, बताउनुहोस् ।

मूल्याङ्कनका साधन तथा विधि

यस विषय क्षेत्रका सिकाइ क्रियाकलाप गर्ने क्रममा वा क्रियाकलापको अन्तमा पाठ्यक्रमले निर्धारण गरेको मूल्याङ्कनका साधन तथा विधि वा अन्य उपयुक्त साधन तथा विधिको प्रयोग गरी गर्नुहोस् । केही नमुना यसप्रकार छन् ।

१. लिखित तथा मौखिक प्रश्नोत्तर

विद्यार्थी कार्यपुस्तकमा दिइएका प्रश्न, छलफल, चित्र वर्णन, कविताको सन्देश छलफल, खेलपश्चात्को छलफल आदि क्रियाकलापका क्रममा उठेका सवालका सम्बन्धमा विद्यार्थीहरूले दिएको मौखिक तथा लिखित उत्तरका आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् । यस विधि तथा साधनबाट मूलतः दैनिक जीबनमा विद्युत्को उपयोगिता, विद्युत्को प्रयोगमा सावधानी, चुम्बकीय र अचुम्बकीय पदार्थ पहिचान, ध्वनिप्रदूषण र मानवमा यसको असरलगायतका विषयवस्तुहरूसँग सम्बन्धित प्रश्नहरू समावेश गर्नुहोस् ।

२. रुजुसूची

आफ्ना मिल्दो बानीमा ठिक चिह्न लगाउनुहोस्:

क.स.	बानी व्यवहार	ठिक चिह्न
१	म बिहान सबेरै उठ्छु ।	
२	म नियमित योग रव्यायाम गर्छु ।	
३	म हरेक दिन प्रशस्त पानी पिउँछु ।	
४	म बेलुका समयमै सुत्छु ।	
५	म नियमित नुहाउँछु ।	
६	म हरियो साग, तरकारी र फलफूल खान्छु ।	
७	म हातगोडाको नङ काट्छु र सफा राख्छु ।	

३. अवलोकन

- कक्षाकार्य तथा छलफलमा विद्यार्थीहरूको सक्रियता र सहभागिताको अवलोकन गरी मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।
- विभिन्न खेलकुद खेलाउँदा विद्यार्थीहरूको सहभागिता र प्रदर्शनलाई अवलोकन गरी मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।
- प्रयोगात्मक कार्य गराउनुहोस् र अवलोकन गरी मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।

- गीत तथा कविता वाचन गर्दा विद्यार्थीहरूको रुचि, उत्साह तथा सहभागिता अवलोकन गरी अभिलेख राख्नुहोस् ।
- चित्रहरू बनाएको तथा रङ भरेको अवलोकन गर्नुहोस् । सबैभन्दा राम्रो चित्रलाई प्रशंसा गरी कक्षाको भित्तामा टाँसिदिनुहोस् ।

अवलोकन फारामको नमुनाः

रोल नं	विद्यार्थीको नाम थर	क्रियाकलाप		
		सहभागिता	रुचि तथा उत्साह	प्रदर्शन स्तर

४. अवलोकन

विद्यार्थीहरूलाई आफ्नो शरीरका अङ्गहरूका सरसफाइको अवस्था आफैँ अवलोकन गर्न लगाई सुधारका आवश्यकता भएनभएको स्वयम् विद्यार्थीलाई मूल्याङ्कन गर्न लगाउनुहोस् ।

अङ्गहरू	सरसफाइको अवस्था		
	राम्रो	मध्यम	कमजोर
आँखा			
नाक			
कान			
हात			
गोडा			
कपाल			

५. श्रेणीमापन स्केल

शिक्षकले शरीरका अङ्गहरूको सरसफाइसम्बन्धीश्रेणीमापन स्केल बनाउनुहोस् ।

पालैपालो सबै विद्यार्थीहरूको हात, खुट्टा, दाँत, आँखा, नङ, कपाल, नाक, अनुहार, कपडा चेक गरी श्रेणी विभाजन गर्नुहोस् । जस्तोः धेरै राम्रो सफाइ, राम्रो सफाइ, सामान्य सफाइ, न्यून सफाइ

यसमा जाँच्न खोजेका कुराहरूलाई २ देखि ५ अङ्क मूल्य प्रदान गरी मापन गर्नुहोस्ः

विद्यार्थीको नाम	हात (५)	खुट्टा (५)	दाँत (५)	आँखा (५)	नङ (५)	कपाल (५)	नाक (५)	अनुहार (५)	कपडा (५)

६ : अभिभावक प्रतिक्रिया

घरमा नियमित योग अभ्यास र शारीरिक व्यायाम गर्ने, व्यक्तिगत र वरपरको वातावरण सरसफाइप्रति सहभागिता, स्वास्थकर बानीको अवलम्बन, विद्युतीय उपकरण चलाउँदा होसियारी अवलम्बनलगायतका विषयमा अभिभावकसँग विद्यार्थीको आनीबानी बुझेर मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।

अभिभावक प्रतिक्रियाका लागि नमुना फाराम

क.स.	क्रियाकलाप	मापनका आधार		
		अपेक्षितभन्दा बढी	अपेक्षित	अपेक्षाभन्दा कम
१.	व्यक्तिगत सरसफाइसम्बन्धी बानी व्यवहार			
२	शरीरका अङ्ग हरू सफाराख्ने बानी			
३	अनुशाशन तथा राम्रा बानी			
४.	घर, आँगन, चर्पीको सरसफाइसम्बन्धी सक्रियता			
५.	हाम्रो वरपरको वातावरणको सरसफाइसम्बन्धी चासो र सक्रियता			
५.	विद्युत् तथा चुम्बकको प्रयोग तथा यसका उपयोगितासम्बन्धी खोजी र चासो			
६	सञ्चार माध्यमप्रति सचेतता			
७.	परिवारको आम्दानीका स्रोतप्रति चासो र सचेतता			
८.	स्थानीय वस्तुको प्रयोगमा रुचि र चासो			
९	आफूले प्रयोग गर्ने सामग्रीमा मितव्ययिता			

हाम्रो समुदाय (Our Community)

(क) परिचय

पारस्पारिक मेलमिलाप र सामाजिक अपनत्व कायम गरी समुदायमा एकसाथ मिलेर बस्न सिकाउनु यस विषयक्षेत्रको मुख्य उद्देश्य हो । हाम्रो समुदायमा रहेका ज्येष्ठ नागरिक, अशक्त र असहायलाई सम्मान र सहयोग गर्नु असल नागरिकका गुणहरू हुन् । यस थिमले बालबालिकालाई छरछिमेकमा हुने गरेका विभिन्न चाडवाडमा सरिक हुन, आफूले सकेको काममा सहयोग गर्न, विभिन्न रोगबाटबच्नका लागि होसियारी अपनाउन, कुलतबाटबच्न र बचाउन, बिरामी परेको बेला एकआपसमा सहयोग आदानप्रदान गर्न उत्प्रेरित गरेको छ । साथै मानिसलाई जनावर तथा बोटबिरुवाबाट हुने फाइदा र तिनीहरूका विशेषताप्रति परिचित गराउन र तिनिहरूको संरक्षणप्रति चासो जगाउन पनि यस विषयक्षेत्रले उत्प्रेरित गरेको छ । बालबालिकामा विभिन्न खेलकुद तथा सिर्जनात्मक कलाको माध्यमबाट शारीरिक, मानसिक र सामाजिक गुणको विकास गर्न सक्ने विषयवस्तु यस विषयक्षेत्रमा समावेश गरिएको छ । यस विषय क्षेत्रमा खेलकुदका क्रियाकलाप, नृत्य, गीत, अभिनय र चित्रकलालगायतका सिर्जनात्मक सिप र व्यवहारकुशल सिप एकीकृत हुने गरी सहजीकरण गरिनुपर्ने छ ।

(ख) विषयक्षेत्रसँग सम्बन्धित पाठ, सिकाइ उपलब्धि र समय योजना

पाठ शीर्षक	कक्षागत सिकाइ उपलब्धि	कार्यघण्टा (४०)
विषय क्षेत्र पेज छलफल, शिक्षकको सहयोग तथा आफैँ गर्ने स्वतन्त्र सिर्जनशील कार्य (जस्तै: चित्र कोर्ने, गीत गाउने, नाच्ने, अभिनय गर्नेलगायत) तथा थप सहयोग (सुधारात्मक तथा उपचारात्मक सिकाइ) का लागि		४
१. हाम्रो गाउँघर	◆ आफ्नो बसेको वडाको सामान्य परिचय दिन ◆ छरछिमेकको काममा आफूले सकेको सहयोग गर्न ◆ आफ्नो वडाका सामाजिक काममा सहभागी हुन र समाजसेवीहरूको सम्मान गर्न ◆ स्थानीय खेलहरूको पहिचान, प्रदर्शन र सामूहिक रूपमा प्रतिस्पर्धा गर्न	७
२. असल नागरिक	◆ ज्येष्ठ नागरिक, असहाय तथा अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूलाई सम्मान र सहयोग गर्न ◆ घरपविार र साथीसाथीमा समझदारी कायम गर्नका लागि आफ्नो भूमिका निर्वाह गर्न ◆ बालअधिकारप्रति सचेत रहन	७
३. वरपरका जनावर	◆ जमिन र पानीमा बस्ने वरपरका जनावरका बाहिरी अङ्गहरू चिन्न र उपयोगिता बताउन ◆ वरपरका जनावरको खाना खान सघाउने अङ्ग चिन्न ◆ विभिन्न मौसम र समयमा देखिने जनावर चिन्न र तिनको सूची तयार गर्न	७
४. बिरुवा जनावर र मानिस	◆ मानिसले जनावर र बिरुवाबाट पाउने फाइदा (खाना र लुगा) बताउन ◆ आफ्ना वरिपरि पाइने पशुपन्छीको हिँडाइ र उफ्राइ र बोलीको नक्कल गर्न	३

५. स्वास्थ्य सेवा	◆ नसर्ने रोगका सामान्य कारक तत्वहरू बताउन ◆ बिरामी हुँदा स्वास्थ्य सेवा लिन र अरूलाई स्वास्थ्यसेवा लिनका लागि उत्प्रेरित गर्न ◆ खोपको आवश्यकता र महत्व बताउन	६
६. कुलतबाट बचौँ	◆ धूमपान र मद्यपानको प्रयोगले परिवार र समुदायमा पर्ने असर बताउन ◆ धूमपान र मद्यपानबाट टाढा रहन ◆ निश्चित दिशामा भाला (टर्बो ज्याबलिन) फ्याँक्न	६

(ग) व्यहारकुशल सिप (Soft Skills)

यस विषयक्षेत्रमा निम्नानुसारका व्यवहारकुशल सिप हासिल हुने छन् ।तलको तालिकामाप्रस्तुत गरिएका क्रियाकलाप केही नमुनाहरू मात्र हुन् । सिकाइ सहजीकरणको क्रममा निर्देशिकामा दिइएका क्रियाकलाप तथा अन्य सान्दर्भिक क्रियाकलापमार्फत व्यवहारकुशल सिपको विकास गराउन सकिन्छ ।

क्र.सं.	मुख्य व्यवहारकुशल सिप	व्यवहारकुशल सिप	व्यवहारकुशल सिप विकासकालागि सम्भावित क्रियाकलाप
१	सोचाइ सिप (Thinking Skills- S1)	सिकाइ सिप (learnining Skill-S1 .2)	- राम्रो र सहयोगी व्यवहारले इज्जत, प्रतिष्ठा बढाउँछ भन्ने बानी व्यवहारको विकास गराउँदा - छरछिमेकको काममा आफूले सकेको सहयोग गर्दा - शिक्षा, स्वास्थ्य, पौष्टिक आहार, अनुकूल वातावरण आदिलाई आफ्ना नैसर्गिक अधिकारको ;kमा लिँदा
		प्रयोग सिप (Application Skill-S1 .1)	- विद्यालय वरपर भएका फोहोरमैलालाई उचित तरिकाले विसर्जन गर्दा - जनावरको बोल्ने वा हिँड्ने तरिकाको अभिनय गर्दा
		रचनात्मक सोचाइ सिप (Creative thinking Skill-S1 .3)	- बालअधिकाको बारेमा करा गर्न सकेमा - पशुपन्छीको हिँडाइ र उफ्राइ र बोलीको नक्कल गर्दा
२	अन्तरवैयक्तिक सिप(Interpersonal Skills-S3)	सञ्चार सिप (Communication Skill-S3 .1)	- स्वास्थ्य सेवा लिन र अरूलाई स्वास्थ्यसेवा लिनका लागि उत्प्रेरित गर्दा - धूमपान र मद्यपानको प्रयोगले परिवार र समुदायमा पर्ने असर सचेत रहँदा
		सहकार्य सिप (Collaboration Skill-S3 .2)	- साथी समूहहरूसँग मिलेर खेल खेल्दा - गाउँटोलमा सामाजिक काम गर्दा वा छरछिमेकमा आपसी सहयोग लिँदा र दिँदा - टोल सरसफाइ कार्यक्रममा सहभागी हुँदा
३	नागरिक सिप (Citizenship Skills-S5)	सामाजिक एवम् नागरिक जिम्मेवारी सिप (Social and civic responsibility-S5 .6)	- आफ्नो वडाका सामाजिक काममा सहभागी हुँदा र समाजसेवीहरूको सम्मान गर्दा - ज्येष्ठ नागरिक, असहाय तथा अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूलाई सम्मान र सहयोग गरेको देख्दा

(घ) विषयक्षेत्र पृष्ठ छलफल

- विद्यार्थीहरूमा भएका पूर्वज्ञान तथा अनभव, अन्तरनिहित प्रतिभाहरू प्रस्फुटन गराउन, विषयवस्तुप्रति ध्यान केन्द्रित गराउन, सिकाइमा रुचि जगाउन वार्मअपको रूपमा बालबालिकालाई थिम पृष्ठमा केन्द्रित गराउनुहोस् ।
- चित्रमा के कस्ता क्रियाकलाप भइरहेका छन्,समूहसमूह बनाएर छलफल गराउनुहोस् ।
- हरेक समूहलाई आआफ्नो छलफलबाट आएका उत्तरहरू कापीमा टिप्न लगाउनुहोस् ।
- टिपेका बुँदाहरू हरेक समूहलाई पालैपालो प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।
- समूह छलफलबाट आएका बुँदालाई शिक्षकले लेखनपाटीमा टिप्नुहोस् ।
- निचोडमा चित्रमा भएअनुसार बालबालिकालाई हाम्रो समुदायका विविध गतिविधिसम्बद्ध क्रियाकलापप्रति सुसूचीत गर्नुहोस् ।

पाठ १
हाम्रो गाउँघर

कार्यघण्टा : ७

(क) परिचय

बालबालिकाले आफ्नो गाउँघरको बारेमा जानकारी राख्नु महात्वपूर्ण कुरा हो । बालबालिका आफ्ना गाउँघरका गतिविधि र चालचलनसँग परिचित हुनुपर्छ । यसका साथै छरछिमेक भनेको सधैँ दुःख सुखमा चाहिन्छ, आपसमा सरसहयोग आदानप्रदान गर्नुपर्छ भन्ने बारेमा पनि बालबालिकालाई सचेत र जागरुक बनाउनुपर्छ । आफूले सक्ने सामाजिक कामहरूमा सहभागी हुनुपर्छ, सामाजिक काम गर्ने व्यक्तिलाई सम्मान गर्नुपर्छ भन्ने भावनाको विकास गर्नेलगायत समाजका हरेक गतिविधिसँग एकाकार र परिचितगराउनुपर्छ । समाजमा सहयोगी र मित्रवत् व्यवहार प्रस्तुत गर्नुका साथै सहकार्य र विश्वासको भावना जागृत गराई बालबालिकामा समुन्नत व्यवहारको विकास गराउनु यस पाठको प्रमुख मनसाय हो ।

ख) सिकाइ सामग्री

चित्र तथा फोटो : वडा कार्यालयको फोटो, जथाभावी फोहोर भएको, खुला ठाउँमा दिसा गरेको, छिमेकमा बिरामी परेको, खोलामा फोहोर फाल्दै गरेको, विद्यालयमा बच्चाहरू झगडा गरेको, बुढाबुढीले चुरोट खाइरहेको, विद्यालयमा हुँदा डस्टबिनमा नखस्ने गरी पेन्सिल ताछेको, बेन्चमा बसी केरा खाँदै सडकमा बोक्रा फालेको चित्रहरू आदि ।

चार्टपेपर : वडामा भएको विकास निर्माण कार्यहरूको चित्र, पोस्टर, चार्टहरू वा सूची

वास्तविक अवस्था वा वस्तहरू : खानेपानीको धारा, गोरटो बाटो, पिच मोटर बाटो, खेलकुद मैदान आदि

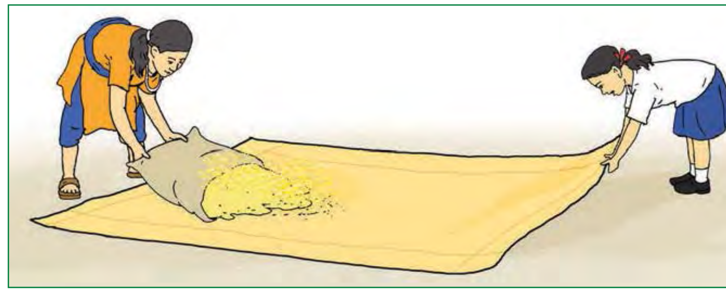
(ग) सिकाइसहजीकरण क्रियाकलाप

क्रियाकलाप १

यस क्रियाकलापले बालबालिकामा सहयोगी भावना जागृत गराउँछ । यस क्रियाकलापमा दिइएका काल्पनिक नामहरूलाई जोडेर शिक्षकले बालबालिका स्वयम्लाई आफूलाई आफ्नो व्यवहारसँग एकाकार गर्न लगाई विषयवस्तुको Reflection दिनुपर्छ ।

- कार्यपुस्तकमा दिइएका चित्रहरू हेर्न लगाउनुहोस् ।
- सरसहयोगसम्बन्धी नमुना परिवेश सुनाउनुहोस् ।
- हरेक परिवेशअनुसारका छोटा छोटा प्रश्नहरू बनाई छलफल गर्नुहोस् ।

परिवेश १.



- हसिना सहयोगी स्वभावकी छिन् ।
- उनले छरछिमेकमा धेरै सरसहयोग गरेकी छिन् ।
- हसिनाले छिमेकी ठुलीआमालाई बिस्कुन सुकाउन सहयोग गरेकी छिन् ।

छलफलका लागि नमुना प्रश्न

- हसिना कस्तो स्वभावकी थिइन् ?
- उनलाई छरछिमेकमा किन पराउँथे ?
- हसिनाले छिमेकमा के सहयोग गरिन् ?

परिवेश २.

- पेम्बा विद्यालय जाँदै थिए ।
- एकजना अपरिचित व्यक्तिले उनलाई वडाकार्यालय जाने बाटो सोधे ।
- पेम्बाको विद्यालय र वडा कार्यालयसँगै रहेको छ ।
- उनले ती व्यक्तिलाई वडाकार्यालय सम्म पुग्न सहयोग गरे ।

छलफलका लागि नमुना प्रश्न

- पेम्बाले कसलाई वडाकार्यालय जाने बाटो देखाइदिए?
- पेम्बाको विद्यालय र वडा कार्यालय कति टाढा रहेको छ ?
- पेम्बाले कस्तो सहयोग गरे
- वडा कार्यालय जाने मानिसलाई कसले सहयोग गरे ?

परिवेश ३.

- दीपक आँगनमा खेल्दै थिए ।
- छिमेकीको बाख्रा फुकेर नजिकैको बालीखाइरहेको देखे ।
- उनले बाख्रालाई खोरमा लगेर थुनिदिए ।
- यतिबेरसम्म छिमेकी काका घाँस बोकेर घर आइपुग्नुभयो ।
- छिमेकी काका दिपकको व्यवहार देखेर खुसी हुनुभयो ।

छलफलका लागि नमुना प्रश्न

- दीपकले छिमेकीको बाख्रालाई कहाँ देखे ?
- दीपकको छिमेकी कहाँ हुनुहुन्थ्यो ?
- दीपकले छिमेकमा कसरी सहयोग गरे ?
- छिमेकी काका किन दीपकसँग खुसी हुनुभयो ?

परिवेश ४.

- आज वडाकार्यालयमा समाजसेवीहरूलाई सम्मान गर्ने कार्यक्रम छ ।
- कृपाको हजुरआमाले टोल सुधारमा ठुलो योगदान गर्नुभएको छ ।
- त्यसैले यहाँलाई आज सम्मान गरिँदै छ ।
- कृपा पनि हजुरआमासँगै वडाकार्यालय गइन् ।
- हजुरआमालाई कदरपत्रसहित सम्मान गरियो ।
- त्यहाँ अरु मानिसहरू पनि सम्मानित भएका थिए ।
- कृपालाई पनि ठुलो भएपछि सामाजिक काम गर्ने इच्छा जाग्यो ।

छलफलका लागि नमुना प्रश्न

- कृपाको वडा कार्यालयमा के कार्यक्रम रहेको थियो ?
- कृपाको हजुरआमालाई किन सम्मान गरियो ?
- कृपा हजुरआमा सँग कहाँ गइन् ?
- कृपालाई ठुलो भएपछि के गर्ने इच्छा जाग्यो ?

क्रियाकलाप २

यस क्रियाकलापमा दिइएका काल्पनिक नामहरूलाई जोडेर शिक्षकले बालबालिकास्वयम्लाई आफ्नो व्यवहारसँग एकाकार गर्न लगाउनुपर्छ ।

- शिक्षकले नमुना कथा पढेर सुनाउनुहोस् ।
- बिचबिचमा पालैपालो विद्यार्थीहरूसँग प्रश्नोत्तर गर्नुहोस् ।
- कथा सुनाइसकेपछि विभिन्न प्रश्नहरू सोध्दै छलफल गराउनुहोस् ।

छलफलका लागि नमुना प्रश्न

- सन्तनुकी दिँदीले छिमेकलाई कसरी सहयोग गर्नुभयो ?
- सन्तनुले छिमेकमा कस्तो सहयोग गरे तपाईंले गरेका सहयोग के कस्ता छन्, भन्नुहोस् ।
- सन्तनुका आमाबुबा किन खुसी हुनुभयो ?
- सन्तनुका आमाबुबा किन खिन्न हुनुभयो ?
- सन्तनुका आमाबुबाले छिमेकलाई कसरी सहयोग गर्नुभयो ?
- कथाबाट तपाईंले के शिक्षा पाउनुभयो ?

क्रियाकलाप ३

- बालबालिकालाई छरछिमेक तथा समुदायमा सहयोग गर्नु हाम्रो कर्तव्य हो भन्ने नमुना परिवेश र घटना सुनाउनुहोस् ।
- बालबालिकालाई पनि तपाइँले छरछिमेक तथा समुदायमा के के सहयोग गर्नुभएको छ भनेर सबैलाई कापीमा लेख्न लगाउनुहोस् ।
- पालैपालो आ आफ्ना अनुभवहरू सुनाउन लगाउनुहोस् ।
- कक्षाकार्य गराउनुहोस् ।

- खाली ठाउँ भर्ने अभ्यास कार्यपुस्तकमा गर्न लगाउनुहोस् ।
- अभ्यास गरिसकेपछि पालैपालो सुनाउन लगाउनुहोस् ।
- शिक्षकले आवश्यक पृष्ठपोषण प्रदान गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप ४

- बालबालिकालाई असल बानी व्यवहारले आफ्नो इज्जत, प्रतिष्ठा बढाँउँछ भन्ने भावना जागृत गराउन विभिन्न परिवेश वा नमुना तथ्यहरू प्रस्तुत गर्नुहोस् ।
- सामुदायिक समस्यासँग परिचितगराउनुहोस् ।
- यसका लागि बाटो तथा टोलमा जथाभावी फोहोर भएको, खुला ठाउँमा दिशा गरेको, छिमेकमा बिरामी परेको, खोलामा फोहोर फाल्दै गरेको, विद्यालयमा बच्चाहरू झगडा गरेको, बुढाबुढीले चुरोट खाइरहेको विद्यालयमा हुँदा डस्टबिनमा नखस्ने गरी पेन्सिल ताछेको, बेन्चमा बसी केरा खादै सडकमा बोक्रा फालेको चित्रहरू देखाउनुहोस् ।
- यस्तो अवस्थामा तपाइँ आफ्नो समुदाय र विद्यालयमा के कस्ता सहयोग गर्न सक्नुहुन्छ भन्दै छलफल गराउनुहोस् ।

क्रियाकलाप ५

विद्यार्थीहरूलाई आफ्नो जिल्ला, पालिका, आफू बस्ने वडा नं, वडा अध्यक्षको नाम र त्यहाँको परिचय जान्नका लागि Think Pair Share विधि अपनाउनुहोस् ।

खाली ठाउँमा मिल्ने जानकारी भर्नुहोस् :

म ------------------------------ जिल्ला, ------------------------- पालिका वडा न. ---------- मा बस्दछु । हाम्रो पालिकामा .... वडाहरू छन् । हाम्रो वडा अध्यक्षको नाम ------------------------------------- हो । उहाँ वडा कार्यालयमा काम गर्नुहुन्छ । यस कार्यालयबाट धेरै प्रकारका सेवाहरू पाइन्छन् ।

तरिका

- यसका लागि शिक्षकले विद्यार्थीलाई एक्ला एक्लै आफ्नो जिल्ला, पालिका, आफू बस्ने वडा नं, वडा अध्यक्षको नाम त्यहा भएका सुविधाहरू टिपोट गर्न लगाउनुहोस् ।
- टिपोट गरिसकेपछि अर्को साथीसँग सल्लाह गर्न लगाउनुहोस् ।
- साथी साथीबिच छलफल गर्दै वडामा के के सुविधाहरू रहेछन्, निष्कर्ष निकाल्न लगाउनुहोस् ।
- साथीहरूको निष्कर्ष पुनःसमूहमा सुनाउन लगाउनुहोस् ।
- शिक्षकले पनि आवश्यक पृष्ठपोषण प्रदान गर्नुहोस् ।
- कक्षाकार्य गराउनुहोस्

म.. जिल्ला,...................................पालिका वडा न. ....मा बस्छु । हाम्रो पालिकामा .... वडाहरू छन् । हाम्रो वडा अध्यक्षको नाम....................................हो । उहाँ वडा कार्यालयमा काम गर्नुहुन्छ । यस कार्यालयबाट धेरै प्रकारका सेवा पाइन्छन् ।

क्रियाकलाप ६

विद्यार्थीहरूलाई आफू बसेको वडा, टोलको नाम, वडाका कार्यहरू थाहा पाउन आआफ्नो वडामा भएका कामहरू चिनेर ठिक चिह्न (✓)र नभएको काममा बेठिक (✗) लगाउन भन्नुहोस् ।

नाम थर :..

वडा नं : ....

आफ्नो टोलको नाम :...

क.स.	वडाको काम	भएको	नभएको
१.	घरमा खानेपानीको धारा		
२.	टोलमा खानेपानीको धारा		
३.	गोरेटो बाटोको विकास		
४.	कच्ची मोटर बाटो निर्माण		
५.	पिच मोटर बाटो निर्माण		
६.	खेलकुद मैदानको व्यवस्था		
७.	बिजुली वत्तीको व्यवस्था		
८.	विद्यालय भवन		
९.	स्वास्थ्य चौकी भवन		
१०.	सामाजिक भवन		
११.	मन्दिर/मस्जिद/गुम्बा/चर्च आदि		

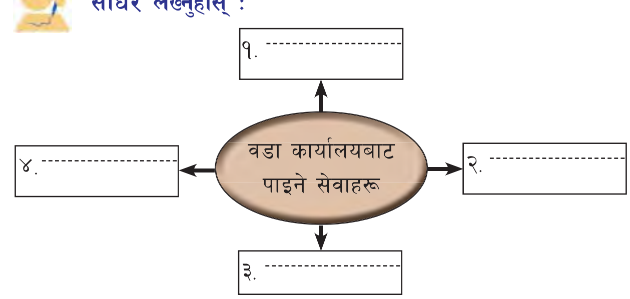
क्रियाकलाप ७

- आफू बस्ने वडा वा टोल घुम्न लगाउनुहोस् ।
- घुम्ने क्रममा टोलमा भएका विकास निर्माणका कार्यहरू खानेपानी, बाटो, बिजुली, सिँचाइ, विद्यालय, स्वास्थ्यचौकी, कृषि उब्जनीका लागि मल, बिउको व्यवस्था आदि के के देख्नुहुन्छ,सूचीबनाउन लगाउनुहोस् ।
- घर गाउँ घुम्ने क्रममा आआफ्ना अभिभावक, छिमेकी वा अग्रजहरूसँग पनि सोधखोज गर्न लगाउनुहोस् ।
- यस्ता कार्यहरूको नोट वा डायरी तयार गरी कक्षाकोठामा प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप ८

- विद्यार्थीहरूलाई वडा कार्यालयबाट पाइने सुविधाका बारेमा अन्तरक्रियागराउनुहोस् ।
- अन्तरक्रियापश्चात् वडाकार्यालयबाट पाइने सेवा सुविधा सम्बन्धमा चार्ट बनाई प्रदर्शन गर्नुहोस् ।
- अबबालबालिकासँग छलफल गरी आआफ्नो वडाकार्यालयबाट पाइने सुविधा अभिभावकसँग सोधी लेखेर ल्याउन लगाउनुहोस् ।
- कक्षाकोठामा सुनाउन लगाउनुहोस् ।

सोधेर लेख्नुहोस् :



क्रियाकलाप ९

- बालबालिकाको सिकाइलाई समाजसँग जोड्ने वातावरण निर्माण गरिदिनुहोस् ।
- बालबालिकालाई सामाजिक कामका बारेमा विभिन्न चित्र, पोस्टर वा चार्टहरू देखाउनुका साथै नमुना घटनाहरू सुनाउनुहोस् ।
- बालबालिकालाई पनि आफू सहभागी भएका सामाजिक कामका बारेमा साथीहरूसँग छलफल गर्दै कार्यपुस्तिकामा दिइएकोतालिकामा लेख्न लगाउनुहोस् ।
- लेखिसकेपछि पालैपालो सुनाउन लगाउनुहोस् र त्यस्ता सामाजिक काम गर्न उत्प्रेरित बनाउनुहोस् ।

साथीसँग छलफल गरी तलको तालिका पूरा गर्नुहोस् :

क्र.स.	म सहभागी भएका सामाजिक कामहरू
१.	टोल सरसफाइ
२.	
३.	
४.	
५	

क्रियाकलाप १०

- आफ्नो ठाउँमा खेलिने परम्परागत खेलहरू स्थानीय खेल हुन् । यस्ता खेलका नाम र नियम स्थानअनुसार फरक हुन सक्छन् भन्ने बारेमा बालबालिकासँग अन्तरक्रिया गर्नुहोस् ।
- परिवेशअनुसारका खेलहरू खेलाउनुहोस् ।जस्तैः स्वतन्त्र सहर लखेटाइ खेल खेलाउनुहोस् ।

खेल्ने तरिका

- खेल मैदानमा लैजानुहोस् ।
- खेल मैदानको क्षेत्रफलअनुसार दुई वा दुईभन्दा बढी स्वतन्त्र सहर तोक्नुहोस् ।
- खेल मैदानमा निश्चित क्षेत्र तोकी विभिन्न सहरको नामकरण गर्नुहोस् ।
- खेल मैदानमा भएका विभिन्न सहरमध्ये तोकिएकाकेहीसहरलाई स्वतन्त्र सहर तोक्नुहोस् तर यस्तो सहर खेल दौरानकै क्रममा शिक्षकले परिवर्तन गर्न सक्छ ।

एक खुट्टे खेल | गट्टा खेल | डन्डिबियो | लक्कु ढाल्ने खेल

- त्यस्तो स्वतन्त्र सहरलाई आराम गर्ने सहरको रूपमा लिइन्छ ।
- विद्यार्थीहरूमध्ये एकजनालाई लखेटक बनाउनुहोस् ।
- अन्य विद्यार्थीहरूलाई मैदानको निश्चित घेराभित्र छरिएर बस्न लगाउनुहोस् ।
- नेताले लखेट्दा छल्न र थाकेको बेला तोकिएको स्वतन्त्र सहरमा गएर आराम गर्न सकिने नियम बनाउनुहोस् ।
- स्वतन्त्र सहरमा भएको बेला लखेटकले छुन पाउने छैनन् ।
- अन्त्यमा जो बाँकी बस्छ उसलाई आजको विजेता घोषणा गर्नुहोस् ।

यसरी निश्चित समयसम्म खेल खेलाइ रमाइलो गराउनुहोस् । साथै शिक्षकले सामाजिक परिवेशअनुसारका अन्य रोचक खेल पनि खेलाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप ११

- कार्यपुस्तकमा भएका खेलहरू हेर्न लगाउनुहोस् ।
- स्थानीय परिवेश तथा नियमअनुसार एकखुट्टे, गट्टा, ढ्याक, लुकिमारी, लक्कुढाल, डन्डिबियो जस्ता खेलहरू खेलाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप १२

स्थानीय खेलहरूस्वयम् शिक्षकले नै आआफ्नो परिवेश र नियमअनुसार खेलाउनुहोस्:

स्थानीय खेलहरू फरक स्थानमा फरक किसिमका साथ खेल्ने गरिन्छ। स्थान विशेषमा खेलिने खेल नै स्थानीय खेल हुन् । यस्ता खेलका नाम स्थानअनुसार फरक फरक हुनसक्छ ।उदाहरणका लागि काठमाडौँमाघ्वाइँकासाको नामले परिचित खेललाई पहाडी क्षेत्रमा एक खुट्टे खेल र तराईमा कुतकुतेको नामले खेल्ने गरिन्छ। यस्ता खेलका नियम पनि स्थानअनुसार फरक हुन सक्छ।

कक्षाकार्य गराउनुहोस् :

१. बालबालिकालाई आआफ्ना गाउँघरतिर खेलिने खेलहरूको नाम लेख्न लगाउनुहोस् ।

२. पालैपालो सबैका गाउँघरतिर खेलिने खेलहरूलाई स्थानीय नियमअनुसार खेल्न लगाउनुहोस् ।

पाठ २ : असल नागरिक

कार्यघण्टा : ७

(क) पाठ परिचय

बालबालिका असल र अनुशासित हुनुपर्छ । असल नागरिक राष्ट्रका सम्पत्ति हुन् । आफूभन्दा सानालाइ माया गर्ने, ठुलालाई आदर गर्ने बानी असल नागरिकका गुणहरू हुन् । समाजमा भएका ज्येष्ठ नागरिक, असहाय तथा अपाङ्गता भएका व्यक्तिलाई सम्मान र सहयोग गर्नुपर्छ। घरपविार र साथीसाथीमा आपसी मेलमिलाप र समझदारी कायम गर्नुपर्छ भन्ने कुराको बोध गर्नुपर्छ । बालबालिकालाई सदैव सकारात्मक र सहयोगी भावना जागृत गराउनुपर्छ । साथै आफ्ना अधिकारप्रति सचेत रही सहयोगी व्यवहारप्रति उत्प्रेरित बनाउनु यस थिमको प्रमुख उद्देश्य हो ।

(ख) सिकाइ सामग्री

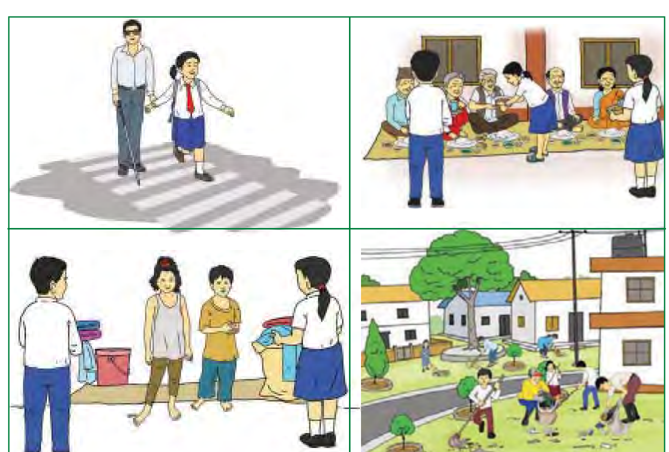
प्लेकार्ड : पढ्न पाउनु हाम्रो अधिकार हो, पोसिलो खाना हाम्रो चाहना, जन्मदर्ता बेलैमा गरौँ, शोषण, बेवास्ता र हिंसा पाप हुन्, खेलकुद र मनोरञ्जन हाम्रो अधिकार हुन् भनी लेखिएको

पोस्टर, पम्लेट, चार्टपेपर : ज्येष्ठ नागरिक गाडि चढ्न लागेको, असक्त व्यक्तिको लट्ठी भुइँमा खस्दा सहयोग गरेको आदि

चित्र तथा भिडियो सामग्री : ह्विल चियर धकेलेर सहयोग गरेको, दृष्टिविहीन मानिसलाई बाटो काट्न सहयोग गरेको, खानेकुरा बाँडिरहेको,कपडा वितरण गरेको, सरसफाइ गरेको, खेल मैदानको, पुलको, पार्कको, मन्दिर, धारा, कुवा, इनार आदि

(ग) सिकाइसहजीकरण क्रियाकलाप

क्रियाकलाप १



- बालबालिकालाई असल नागरिक बन्नुपर्छ भन्ने भावना जागृत गराउन विभिन्न परिवेश वा नमुना तथ्यहरू प्रस्तुत गर्नुहोस् ।
- कार्यपुस्तकमा दिइएका चित्रहरू हेर्न लगाउनुहोस् ।
- विद्यार्थीहरूलाई चारओटा समूहमा विभाजन गराउनुहोस् ।
- हरेक समूहलाइ एक एकओटा चित्रको बारेमा समूह छलफल गराउनुहोस् ।
- समूह छलफलपश्चात् चित्रमा देखाइएका क्रियाकलाप के कुरासँग सम्बन्धित छन्, छलफल गरी आआफ्नो कापीमा लेख्न लगाउनुहोस् ।
- हरेक समूहलाई पालैपालो प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।
- अन्त्यमा शिक्षकले सहजीकरण गरी छलफलको निष्कर्ष बताइदिनुहोस् ।

छलफलका लागि नमुना प्रश्न

- विद्यालय जाँदै गरेकी साथीले कसलाई सहयोग गरिन्, तपाइँ भए के गर्नुहुन्थ्यो ?
- विद्यार्थीहरूले खानेकुरा कसलाई बाँडिरहेका छन्, किन होला खानेकुरा बाँडेका होलान् ?
- विद्यार्थीले कपडा वितरण गरेको तपाइँलाई कस्तो लाग्यो ? के तपाइँले यस्तो सहयोग गर्नुभएको छ ?
- के तपाइँ टोल सरसफाइकार्यक्रममा सहभागी हुनुभएको छ ? कहिले ?बताउनुहोस् ।

क्रियाकलाप २

बालबालिकालाई असल नागरिकका कर्तव्यप्रति सचेत गराउनुहोस् । राम्रो र सहयोगी व्यवहारले इज्जत, प्रतिष्ठा बढाँउँछ भन्ने भावना जागृत गराउन विभिन्न परिवेश वा नमुना तथ्यहरू प्रस्तुत गर्नहोस् ।

- कार्यपुस्तकमा दिइएका चित्रहरू अवलोकन गर्न लगाउनुहोस् ।
- विद्यार्थीहरूलाई छओटासमूहमा विभाजन गराउनुहोस् ।
- हरेक समूहलाई एक एकओटा चित्रको बारेमा समूह छलफल गराउनुहोस् ।
- समूह छलफलपश्चात् चित्रमा देखाइएका क्रियाकलाप के कुरासँग सम्बन्धित छन् छलफल गरी आआफ्नो कापीमा लेख्न लगाउनुहोस् ।
- हरेक समूहलाई पालैपालो प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।
- विद्यार्थीहरूको धारणापछि शिक्षकले आवश्यक छलफल गर्दै निष्कर्ष बताइदिनुहोस् ।

कक्षाकार्य गराउनुहोस्

- चित्रअनुसार तपाइँले देख्नुभएको समस्या के के हुन् र तपाइँ भए के गर्नुहुन्थ्यो ? कार्यपुस्तकको पेज नं ६१ मा दिइएको तालिकामा लेख्न लगाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप ३

- असल नागरिकले समुदायमा के कस्तो कार्य गर्नुपर्छ,बालबालिकासँग अन्तरक्रिया गर्नुहोस् ।
- विभिन्न चित्रहरू प्रदर्शन गर्दै चित्र र कार्यहरूबिच जोडा मिलाउन लगाउनुहोस् ।
- चित्रअनुसारउपयुक्त कार्यसँग जोडा मिले कि मिलेनन्, छलफल गरी निचोडमा पुऱ्याउनुहोस् ।

सडक/बाटाको चित्र	◆ फोहोर फाल्न निरुत्साहित गर्ने ◆ ढुङ्गा, काँचहरू नफाल्ने	खेल मैदानको चित्र
सार्वजनिक शौचालयको चित्र	◆ प्रयोग गरेपछि पानीले सफा गर्ने ◆ वेलावेलामा रङरोगन गर्ने	पुलको चित्र
पाटीपौवाको चित्र	◆ छाना,गारो मर्मत गरिहाल्ने ◆ फूल, बिरुवाहरू लगाउने	पार्कको चित्र

टिभी/मोबाइलको टावरको चित्र	◆ सुरक्षित राख्ने वा वरपर जान निषेध गर्ने ◆ मुहान सरसफाइ गर्ने	मन्दिरको चित्र
धारा, कुवा, इनारको चित्र	◆ वरिपरिसधैँ सफा राख्ने ◆ डेस्क, बेन्चहरूको जतन गर्ने	विद्यालयको चित्र

जोडा मिलाइएको आधारमा एउटा असल नागरिकले आफ्नो समुदाय र विद्यालयमा निर्वाह गर्नुपर्ने भूमिका सम्बन्धमा साथीहरूबिच छलफल गराउनुहोस् ।

क्रियाकलाप ४

- राम्रो र सहयोगी व्यवहारले इज्जत, प्रतिष्ठा बढाउँछ भन्ने भावना जागृत गराउन विभिन्न परिवेश प्रस्तुत गर्नहोस् ।
- बालबालिकालाई विभिन्न समूहमा विभाजन गर्नुहोस् ।
- निम्नलिखितपरिवेशअनुसारको चित्रहरूदेखाउँदैतपाइँ यस्तो वेलामा के कस्तो सहयोग गर्नुहुन्छ ?समूहगत रूपमा छलफल गराउनुहोस् ।

परिवेश नं १. बिस्कुन सुकाएको समयमा पानी पर्न लाग्दा

परिवेश नं २. ज्येष्ठ नागरिक गाडी चढ्न लाग्दा

परिवेश नं ३. दृष्टिविहीन व्यक्तिले बाटो बिराउँदा

परिवेश नं ४. अशक्तव्यक्तिको लट्ठी भुइँमा खस्दा

परिवेश नं ५. छिमेकीका गाईवस्तु फुकेर खेतबारीमा पस्दा

परिवेश नं ६. भाइबहिनी बिरामी हुँदा

परिवेश नं ७. साथीले कलम ल्याउन बिर्सँदा

परिवेश नं ८. सँगै हिँडेको साथी लड्दा

कक्षाकार्य गराउनुहोस् :

परिवेश	अवस्था	तपाईँले गर्न सक्ने सहयोग
१.	बिस्कुन सुकाएको समयमा पानी पर्न लाग्दा	
२.	ज्येष्ठ नागरिक गाडी चढ्न लाग्दा	
३.	दृष्टिविहीन व्यक्तिले बाटो बिराउँदा	
४.	अशक्तव्यक्तिको लट्ठी भुइँमा खस्दा	
५.	सँगै हिँडेको साथी लड्दा	
६.	भाइबहिनी बिरामी हुँदा	
७.	साथीले कलम ल्याउन बिर्सँदा	
८.	सँगै हिँडेको साथी लड्दा	

यस क्रियाकलापबाट सहयोग सम्बन्धमा विद्यार्थीहरूको आदतको लेखाजोखा गरी सहयोग गर्ने बानी विकास गर्न

आवश्यक सहजीकरण गर्न सकिन्छ ।

क्रियाकलाप ५

- विभिन्न परिवेशहरूसिर्जना गरी ज्येष्ठनागरिक, असहाय तथा अपाङ्गता भएका व्यक्तिएवम् अन्य व्यक्तिहरूलाई सम्मान गर्नु असल नागरिकका कर्तव्यहरू हुन् भनेर सोअनुसार गर्ने बानी बसाल्नुहोस् । यसका लागि विभिन्न परिवेशहरू निर्माण गर्नुहोस् ।

परिवेश १. सुनीताको छिमेकमा एकजना दृष्टिविहीन महिला छिन् । सुनीता तीमहिलालाई टोलमा हुने सामाजिक भेला वा चाडवाडमा आफूसँगै डोऱ्याएर लैजान्छिन् । उनी सहयोगी छिन् ।

परिवेश २. कक्षा ३ का बालबालिका मिलेर महिनाको एक दिन वृद्ध आश्रममा बसेका मानिसहरूलाई खानेकुरा वितरण गरेको

परिवेश ३. अपाङ्गता भएको एकजना विद्यार्थी ह्विल चियरमा खेल मैदानबाट कक्षाकोठातिर जान लाग्दा अरु साथीहरूले ह्विल चियर धकेलेर सहयोग गरेका

परिवेशअनुसारका प्रश्नहरू सोधेर छलफल गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप ६

- सहयोगी तथा असल बानीव्यवहारसम्बन्धी कथा सुनाएर छलफल गर्नुहोस् ।

नमुना कथा

तेजस्वीतीन कक्षामा पढ्छिन् । उनी सहयोगी र सरल स्वभावकी छिन् । उनको परिवारमा हजुरआमा र उनका बुबाआमा हुनुहुन्छ । तेजस्वीकाबुबाआमाले हजुरआमाको हेरचाहमा ध्यान दिनुहुन्थ्यो । उहाँलाई समयमा खान पनि दिनुहुँदैनथ्यो । बिचरा हजुरआमा केही बोल्नुहुन्थेन । यो कुरा तेजस्वीलाई मन परीरहेको थिएन । यस्तो देखेर उनले आफ्नो खाजा लुकाएर हजुरआमालाई दिन्थिन् । तेजस्वी आफ्नो हजुरआमालाई औषधी, पानी खान सम्झाएर रेखदेख गर्थिन् । नुहाउन तातो पानी तताइदिन्थिन् । एकदिन उनका बाबुआमाले हजुरआमालाई वृद्धाश्रम लगेर छोड्ने सल्लाह गरेको कुरा उनले सुनिरहेकी थिइन् । भोलिपल्ट हजुरआमालाई आज घुम्न लैजाने भनेर तयारी गरे । चलाख तेजस्वीले आफूपनि सँगै जाने ढिपी गरीन् । त्यसपछि उनका बाबुआमाले हजुरआमालाई वृद्धाश्रम लैजान लागेको कुरा सुनाए । यहाँ हेरचाह गर्ने मान्छे भएन । त्यसैले एक दुई महिनाका लागि लैजाने र पछिफेरि ल्याउने भनेर तेजस्वीलाई फकाए । तेजस्वीले आफूपनि सँगै जाने ढिपी गरीन् । तिमी नजाऊ भनेर फकाउँदा पनि तेजस्वी मानिनन् । अन्त्यमा बाबुआमाले तिमी किन जानपऱ्यो भन्दा उनले भनिन् -एकदिन तपाईंहरू पनि यस्तै बुढाबुढी हुनुहुन्छ, मैलेपनि तपाईंहरूलाई छोड्ने ठाउँ चिन्नुपरेन ? भनेर उत्तर दिएपछि उनका बाबुआमा अक्क न वक्क भए । छोरीको त्यस्तो उत्तर सुनेपछि त्यो दिनबाटतेजस्वीका बाबुआमाको आँखा खुले र उनीहरूले आफ्ना व्यवहारको पछुतो मान्दै आमासँग रुदै माफी मागे ।

कथा बाचनको क्रममा निर्देशित सुनाइ तथा सोचाइ रणनीतिको प्रयोग गर्नुहोस् । जसका लागि कथाको केही अंश पढेपछि व्यक्तिगत रूपमा कथामा उल्लेख गरिएका घटनाहरूको सम्बन्धमा बताउन लगाउने तथा अब के होला भनी प्रश्नोत्तर गर्ने गर्न सकिन्छ ।

- कथामा आधारित प्रश्नहरू सोध्नुहोस् ।

- जस्तै : १. हामीलाई बुढाबुढीलाई किन माया गर्नुपर्छ ?
- २. तेजस्वीको कुन कुन व्यवहार तपाईंलाई राम्रो लाग्यो ?

क्रियाकलाप ७

- सहयोगी व्यवहारलाई आत्मसात गर्ने प्रकृतिका विभिन्न परिवेश वा नमुना तथ्यहरू प्रस्तुत गर्नुहोस् ।
- विद्यार्थीहरूलाई विभिन्न समूहमा विभाजन गर्नुहोस् ।
- अब, उनीहरूलाई गुञ्जसत्र विधि (**स साना समूह बनाई गुन गुन आवाज आउने गरी छलफल गर्ने**) को माध्यमबाट समुदायमा के कस्ता असहाय वा अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरू देखेका छौ भनी सूची तयार गर्न लगाउनुहोस् ।
- तीनै सूचीअनुसारआफूले गर्न सक्ने सहयोग गुन गुन आवाज आउने गरी छलफल गर्दै टिपोट गर्न लगाउनुहोस् ।
- निश्चत समयको छलफलपश्चात् प्रत्येक समूहबाटसमूहनेतालाई आफ्नो समूहको निचोड प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।
- अन्त्यमा शिक्षकले आवश्यकताअनुसार पृष्ठपोषण प्रदान गर्नुहोस् :

क.स.	अपाङ्गता वा अशक्तताको प्रकृति	गर्न सक्ने सहयोग
१.	दृष्टिविहीन	बाटो काट्न
२.		
३.		
४.		
५.		

क्रियाकलाप ८

- चार्टपेपरमा निम्नलिखित क्रियाकलाप लेखी भित्तामा टाँस्नुहोस् र छलफल गराउनुहोस् ।
- बालबालिकालाई कापीमा सार्न लगाई आफूलाई मनपर्ने क्रियाकलापमामा चिह्न लगाउन भन्नुहोस्:

क.स	क्रियाकलाप	✓
१.	घरको काममा सहयोग गर्न	
२.	घर वा छिमेकमा रहेका बिरामी, ज्येष्ठ नागरिकलाइ औषधि खानका लागि सहयोग गर्न	
३.	अपांगता भएका साथीहरूसँग मिलेर खेल्न	
४.	दृष्टिविहीन मानिसलाई बाटो काट्न सहयोग गर्न	
५.	ज्येष्ठ नागरिकलाई सेवा लिने ठाउँमा प्राथमिकता दिन	
६.	ज्येष्ठ नागरिक, असहाय तथा अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूलाई सम्मानजनक व्यवहार गर्न	

यस क्रियाकलाप गर्ने क्रममा विद्यार्थीहरूआफूले गर्ने गरेको सहयोगका सम्बन्धमा उनीहरूको धारणा बुझी यस कार्यका लागि आवस्यक सहजीकरण गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप ९

- कार्यपुस्तकमा हेर्न लगाउनुहोस् ।
- बालबालिका के के गरिरहेका छन् छलफल गराउनुहोस् ।
- छलफलका गराउँदा निम्नलिखित विषयहरूमा गराउनुहोस् :

१. चित्रमा के के देख्नुभयो ?

२. तपाईं बिरामी हुँदा कसले हेरचाह गर्नुहुन्छ ?

३. तपाईं आफ्नो समुदाय वा टोलको कार्यक्रममा सहभागी हुनुभएको छ ?

४. साथीसँग खेल्दा तपाईंको अभिभावकले के भन्नुहुन्छ ?

५. के तपाईं आफन्तसँग घुम्न जानुभएको छ ? कहाँ कहाँ जानुभएको छ ? आदि ।

क्रियाकलाप १०

- कार्यपुस्तकमा दिइएको कवीता लय मिलाएर सुरुमा शिक्षक आफूले गाउनुहोस् ।
- आफूले गाइसकेपछिआफूसँगै लय र तालमा आआफ्नो ठाउँमा उभिन लगाई बालबालिकालाई पनि गाउन लगाउनुहोस्।
- बालबालिकालाई समूहमा गाउन लगाउनुहोस् ।
- प्रतिनिधिमूलक रूपमा एकल पनि गाउन लगाउनुहोस् ।
- निम्नानुसारका प्रश्नहरू सोधी छलफल गराउनुहोस् :

(नमुनाका लागि)

१. सहरको नजिकै के छ ?

२. स्कुल कहाँ छ ?

३. स्कुल किन जानुपर्छ?

४. कस्तो शिक्षक मन पर्छ ?

५. साथीसँग कसरी खेल्नुपर्छ?

६. कसरी सिक्न रमाइलो हुन्छ ?

७. खाना कतिवेला खानुपर्छ ?

८. घरको के मनपर्छ?

९. परिवारमा के गर्न मनपर्छ ?

मलाई मन पर्छ

सहरको नजिकै, हाम्रो सानो घर छ
घर छेउको स्कुल, मलाई मन पर्छ

जान्छु सधैं स्कुल, ज्ञान सिप बढ्छ
माया गर्ने शिक्षक, मलाई मन पर्छ

साथीसँग मिलिजुली, खेल खेल्नुपर्छ
नाँच्दै गाउँदै सिक्न त, झनै मन पर्छ

विद्यार्थीहरूलाई गीतको अर्थ बताउन र आफूले जानेको अन्य भाकामा गीत गाउन उत्प्रेरित गर्नुहोस् । यस किसिमको क्रियाकलापले उनीहरूमा भएको प्रतिभा प्रस्फुटन गर्न सहयोग पुग्छ ।

क्रियाकलाप ११

बालअधिकारका बारेमा चार्टपेपरका माध्यमबाट निम्नलिखित कुराहरू देखाई छलफल गराउनुहोस् :

१. अठार (१८) वर्ष भन्दा कम उमेरका केटाकेटीहरूलाई बालबालिका भन्छन् ।

२. अधिकार भन्नाले कानुनीरूपमा प्राप्त न्यायोचित हक हो ।

३. राज्यले बालबालिकालाई कानुनी रूपमा दिने शिक्षा, स्वास्थ्य, पौष्टिक आहार, अनुकूल वातावरण आदि उसका नैसर्गिक अधिकार हुन् ।

४. राष्ट्रिय तथा अन्तर्राष्ट्रिय कानुनमा उल्लेख भएअनुसार बाल अधिकारलाई निम्नलिखित चार क्षेत्रहरूमा उल्लेख गरिएको छ :

- **बाँच्न पाउने अधिकार :**स्वस्थ जीवनका लागि आवस्यक खाना, बास, लत्ता कपडा, औषधी, खोप, पोसिलो खाना, हेरचाह तथा माया, स्नेह एवम् स्तनपानगर्न पाउने व्यवस्थाको सुनिश्चिता हुनु बालबालिकाको बाँच्न पाउने अधिकार हो ।
- **संरक्षणकोअधिकार** : प्रत्येक बालबालिकाको नाम र जन्मदर्ता, परिवारसँग बस्न पाउने, आफूविरुद्ध हुने सबै प्रकारका हिंसा, दुर्व्यवहार, बेचविखन, ओसारपसार, शोषण र बेवास्ताबाट सुरक्षित हुने अधिकार नै बालबालिकाको संरक्षणको अधिकार हो ।
- **विकासको अधिकार** : विकासको अधिकारअन्तर्गत शिक्षा, खेलकुद, स्वास्थमनोरञ्जन तथा व्यक्तित्व विकासको अधिकारहरू पर्छन् ।
- **सहभागिताको अधिकार**: सहभागिताको अधिकारअन्तर्गतबालबालिकाको सूचना प्राप्त गर्ने, विचार तथा भावनाको अभिव्यक्त गर्ने, सङ्गठन बनाउने तथा सिर्जनात्मक एवम् मनोरञ्जनात्मक कार्यक्रमहरू सञ्चालन गर्ने अधिकारहरू पर्छन् ।

- बालअधिकार बालबालिकाको नैसर्गिक अधिकार हुन भन्दै निम्नानुसारका बालअधिकारप्रति सचेत बनाउँदै छलफल गराउनुहोस्।

१. पोसिलो खाना खान
२. मौसमअनुसारका लुगा लगाउन
३. साथीसँग मिलेर खेल्न
४. बिरामी हुँदा औषधी उपचार गर्न
५. अभिभावक, आफन्त र शिक्षकहरूबाट माया तथा हेरचाह पाउन
६. अभिभावकसँगै बसेर कुराकानी गर्न
७. अभिभावकसँग घुमफिर गर्न
८. आफ्ना निजी विचार तथा भावना व्यक्त गर्न
९. विद्यालय गई लेखपढ गर्न
१०. समुदायमा हुने कार्यक्रममा सहभागी हुन

क्रियाकलाप १२

विभिन्न बाल अधिकारसम्बन्धी जानकारी दिने प्लेकार्ड लिएर विद्यालय वरिपरि परिक्रमा गराउनुहोस् ।

- पढ्न पाउनु हाम्रो अधिकार हो ।
- पोसिलो खाना हाम्रो चाहना ।
- जन्मदर्ता बेलैमा गरौँ ।
- शोषण, बेवास्ता र हिंसा पाप हुन् ।
- खेलकुद र मनोरञ्जन हाम्रो अधिकार हुन् ।
- स्वास्थ्यमा खेलवाड गर्न पाइन्न ।

विद्यालय परिक्रमापछि प्लेकार्डमा लेखिएका नाराहरूमाथि छलफल गराउनुहोस् ।

छलफल तथा अन्तरक्रिया गराउनुहोस्

- कार्यपुस्तकमा दिइएको बालअधिकारहरू पालैपालो पढ्न लगाउनुहोस् ।
- आफूले प्राप्त गरेका बालअधिकारहरूमा ठिक चिह्न लगाउन लगाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप १३

- बालबालिकालाई आफूले चिनेको कुनै एक जना असल नागरिकको चित्र कोर्न लगाउनुहोस् ।
- नाम पनि लेख्न लगाउनुहोस् ।
- आफूलाई असल लाग्नुका कारणहरू साथीहरूलाई सुनाउन लगाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप १४

- कार्यपुस्तकमा दिइएको कवीता लय मिलाएर सुरुमा शिक्षक आफूले गाउनुहोस् ।
- आफूले गाइसकेपछिआफूसँगै लय र तालमा आआफ्नो ठाउँमा उभिन लगाई बालबालिकालाई पनि गाउन लगाउनुहोस् ।
- बालबालिकालाई समूहमा गाउन लगाउनुहोस् ।
- प्रतिनिधिमूलक रूपमा एकल पनि गाउन लगाउनुहोस् ।
- गीत गाइसकेपछि निम्नलिखित प्रश्नहरूमा आधारित भई छलफल गराउनुहोस् :

१. थममाया काकी कस्ती छन् ?

२. उनी किन रातदिन खट्छिन्?

३. उनले के कस्ता सहयोगी काम गर्छिन् ?

४. हामी को जस्तै बन्नुपर्छ । किन ?

गीत गाऔँ र छलफल गरौँ

थममाया काकी हाम्री सारै असल छिन्
समाजको भलाइमा खट्छिन् रातदिन

कहिले धारा मर्मत गर्छिन्, कहिले सफाइ गर्छिन
बिरामीको उद्धार गर्छिन, खोपको प्रचार गर्छिन

गारो सारो पर्दा सबलाई उनकै भर चाहिने
यस्तो समाजसेवी मान्छे खोज्दा कहाँ पाइने

थममाया काकी हाम्री सारै असल छिन्
समाजको भलाइमा खट्छिन्

रातदिनहामी पनि थममाया जस्तै बन्नुपर्छ
समाजको भलाइमा सधै जुट्नु पर्छ

समाजका असल मानिस पहिचान गरी
काम गर्नेलाई मान गरौं सधै भरी
थममाया काकी सारै असल छिन्,
समाजको भलाइमा, खट्छिन् रातदिन

विद्यार्थीहरूलाई गीतको अर्थ बताउन र आफूले जानेको अन्य भाकामा गीत गाउन उत्प्रेरित गर्नुहोस् । यस किसिमको क्रियाकलापले उनीहरूमा भएको प्रतिभा प्रस्फुटन गर्न र सिर्जनशीलता विकास गर्न सहयोग पुग्छ ।

क्रियाकलाप १५

- दिइएको पाठ सबैले सुन्नेगरी शिक्षक आफैँले पढ्नुहोस् र बालबालिकालाई पनि सँगसँगै कार्यपुस्तकमा हेर्न लगाउनुहोस् । पाठ पढ्दा यसका भावहरू पनि बताउँदै जानुहोस् ।
- आफूले सुनाइसकेपछि पुन:बालबालिकालाई समूहमा पढ्न लगाउनुहोस् ।
- पाठमा आधारित विभिन्न प्रश्नहरू सोध्नुहोस् र छलफल गरी निष्कर्ष बताउनुहोस् ।

नमुना प्रश्न

१. विमलको वडामा गत महिना के कार्यक्रम भएको थियो ?

२. विमल र उसका साथीहरूले त्यस दिन के के काममा सहयोग गरे ?

३. चन्दा काकीले कुन कार्यक्रमको नेतृत्व गर्नुभएको थियो ?

४. गाउँमा जुवातास र रक्सी नियन्त्रणमा कसको भूमिका महत्वपूर्ण थियो ?

५. हामीले कस्ता मानिसलाई सम्मान गर्नुपर्छ ?

६. गाउँमा विद्यालय खोल्न कसले सहयोग गर्नुभएको थियो ?

७. वडा कार्यालयले विनारामलाई किन सम्मान गरेको होला ?

पाठ ३
वरपरका जनावर

अनुमानित कार्यघण्टा : ७

(क) पाठ परिचय

हाम्रो वरपर विभिन्न किसीमका जनावरहरू हुन्छन् । तीमध्ये कोही जलमा बस्छन् त कोही स्थलमा बस्छन् । जलमा बस्ने र स्थलमा बस्ने जनावरहरूका शारीरिक बनावट फरक फरक हुन्छन् । यीनीहरूको खाना, खाना खाने तरिका र वासस्थान पनि फरक फरक हुन्छन् । यस्ता जनावरहरूले आफूलाई सुरक्षित राख्न वा आफ्नो खानाको खोजी गर्न फरक फरक तरिका अपनाएका हुन्छन् । त्यसैले त विविध विशेषता भएका यी जनावरहरू यस पृथ्विको सुन्दर रचना पनि हुन् ।

(ख) सिकाइ सामग्री

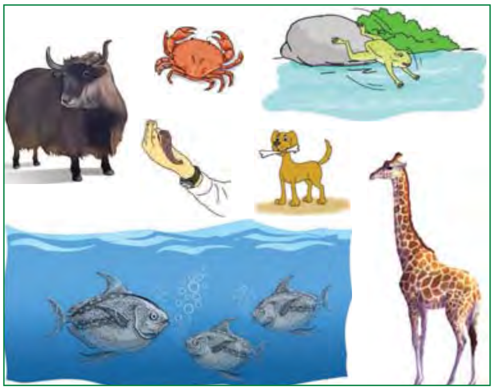
चार्टपेपर, पोस्टर : पानीमा मात्र बाँच्न सक्ने र जमिनमा मात्र बाँच्न सक्ने जनावरहरूको नाम, सास फेर्ने अङ्गलेखिएको चार्ट, गर्मी याममा देखिने जनावरहरू, गर्मी र जाडो दुवैमा देखिने, दिउँसो सक्रिय हुने जनावरहरू र राती सक्रिय हुने जनावरहरूलेखिएको सूची चार्ट

चित्रहरू वा वास्तविकजनावरहरू : हाँस, भेडा, दुम्सी, माउसुली, हात्ती, मुसा, चिल, गाई भैंसी, गँगटो र शङ्खेकिरा, जिराफ, बाघ, अक्टोपस, माछा, हाँस, भ्यागुतो, गाई, चिल, चौरी आदि

भिडियो सामग्री : बगैँचामा माहुरीले फूल चुसेको,जनावरहले खाना खाएको, हिँडेको

(ग) सिकाइसहजीकरण क्रियाकलाप

क्रियाकलाप १



कार्यपुस्तकमा दिइएको चित्रहरू अवलोकन गर्न लगाउनुहोस् ।

- चित्रमा कुन कुन जनावरहरू छन् पालैपालो सोध्नुहोस् ।
- निम्नलिखित प्रश्नहरूमा छलफल गराउनुहोस् ।

  १. माछालाई पानीमा पौडीन कुन अङ्गले सहयोग गर्छ ?

  २. चौरीगाईलाई जाडोबाट केले जोगाउँछ ?

  ३. कुकुरले खाना खाँदा कुन कुन अङ्गको प्रयोग गर्छ ?

  ४. जुकाको खाना के हो ? यसले खाना कसरी खान्छ ?

- अन्त्यमा शिक्षकले माछालाई फुल्काले पौडीन सहयोग गर्छ, चौरीगाईलाई रौँले जाडोबाट बचाउन सहयोग गर्छ, कुकुरले खाना खाँदा मुख तथा खुट्टाको प्रयोग गर्छ, जुकाले खाना चुसेर खान्छ भनी प्रस्टसँग बताइदिनुहोस् ।

क्रियाकलाप २

- कार्यपुस्तकमा दिइएको पाठ शिक्षकले पढ्दै भाव बताउँदै जानुहोस् र बालबालिकालाई सँगसँगै पाठमा हेर्न लगाउनुहोस् ।
- पालैपालो बालबालिकालाई एक एक हरफ पढ्न लगाउनुहोस् । बिचबिचमा पाठसँग सम्बन्धित प्रश्नहरू पनि सोध्नुहोस् ।
- पाठ पढिसकेपछि चित्रहरूदेखाउँदै पानीमा बस्ने, हावामा उड्ने र जमिनमा बस्ने केही जनावरहरू चिनाउनुहोस् ।
- पानी बस्ने, हावामा उड्ने र जमिनमा बस्ने जनावरहरूको नामको सूची लेख्ने पाटीमा अलग अलग महल बनाएर लेख्नुहोस् ।
- ती जनावरहरूको शरीरमा पाइने कुन विशेषअङ्गले त्यस जनावरलाई त्यस विशेष स्थानमा बस्न सहयोग पुगेको छ, छलफल गराउनुहोस् । जस्तै : माछा पानीमा बस्ने जनावर हो । यसले फुल्काको सहायताले सास फेर्छ । चरालाई हावामा पँखेटाले उड्छ आदि ।

छलफलका लागि नमुना प्रश्न

- कुन जनावर के को सहायताले हिँड्छ र कहाँ बस्छ, सूची तयार गर्नुहोस् ।

क्र.स.	जनावर	सहायता लिने अङ्ग	बस्ने ठाउँ
१	माछा		
२	चरा		
३	गाई		

- विद्यार्थीहरूलाई आफ्ना कुन कुन अङ्गले के काममा सघाउँछ,आफूले गर्ने गरेको कामको आधारमा सोच्न लगाउनुहोस् र कक्षामा प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप ३

कार्यपुस्तकमा दिइएका अनुच्छेदहरू स्वस्वर बाचन गर्न लगाउनुहोस् । चित्रहरू हेरेर आफूले बुझेको कुरा बनाउन लगाउनुहोस् र छलफल गराउनुहोस् ।

छलफलका लागि नमुना प्रश्न

१. गँगटो र शङ्खेकिराको बाहिरी भाग कस्तो हुन्छ ?
२. गँगटो र शङ्खेकिराको बाहिरी भाग ले के काम गर्छ ?
३. गँगटाले खाना कसरी समात्छ ?
४. जिराफको घाँटी कस्तो हुन्छ ?
५. किन जिराफलाई अग्लो बिरुवाको को घाँस खान सजिलो हुन्छ ?
६. बाघको दाँत कस्तो हुन्छ ?
७. बाघले खाना कसरी खान्छ ?
८. अक्टोपसको शरीरमा कतिओटा हातहरू हुन्छन् ?
९. अक्टोपसको हातलाई के भनिन्छ ?
१०. कुन अङ्गको सहायताले अक्टोपसले पौडने र खाना समाउने काम गर्छ ?
११. डल्फिन कुन अङ्गको सहायताले पानीमा पौडीन्छ ?
१२. भ्यागुताले केको सहायताले सास फेर्छ ?
१३. परेवाको शरीर केले ढाकेको हुन्छ ?

क्रियाकलाप ४

- जनावरहरूको वासस्थान चिनाउनुहोस्।
- पानी र जमिनमा पाइने केही जनावर हरूको चित्रहरूको प्रयोग गरेर रिले खेल खेलाउनुहोस् ।
- यसका लागि तीनओटा कार्टुन बाकसहरू लिनुहोस् ।
- ती बाकसमध्येको एउटा बाकसमा पानीमा बस्ने जनावर र जमिनमा बस्ने जनावरहरूको चित्रहरू राख्नुहोस् ।

वरपरका जनावरहरूलाई बासस्थानका आधारमा छुट्याई लेख्नुहोस् :

पानीमा बस्ने जनावरहरू	जमिनमा बस्ने जनावरहरू

- त्यस बाकसलाई बिचमा राखेर खाली बाकसहरूलाई त्यसको दायाँबायाँ राख्नुहोस् ।
- खाली बाकसको बाहिर एउटामा पानीमा बस्ने जनावरहरू र अर्कोमा जमिनमा बस्ने जनावरहरू लेखेर विद्यार्थीहरूले देख्नेगरी टाँस्नुहोस् ।
- अब खेल खेलाउनुहोस् ।

खेल्ने तरिका

- विद्यार्थीहरूलाई दुईसमूहमा विभाजन गर्नुहोस् ।
- एउटा समूहका विद्यार्थीहरू लहरै उभिएपछि शिक्षकले सुरु भन्नासाथ त्यस समूहको पहिलो विद्यार्थी आएर बिचको बाकसबाट एउटा चित्र लिई सम्बन्धित बाकसमा राख्नुपर्ने छ ।
- पहिलो विद्यार्थी फर्केर आफ्नो लाइनको अगाडिको विद्यार्थीलाई छोएपछि छोइने विद्यार्थीको पालो आउँछ ।
- यही तरिकाले पहिलो समूहले निश्चित समयमा बिचको बाकसमा भएका चित्रहरूदायाँबायाँका बाकसमा राखिसकेपछि दुबै बाकसमा मिलेका चित्रका सङ्ख्या गणना गर्नुपर्छ ।
- यही तरिकाले अर्को समूहले पनि खेल खेल्नुपर्ने छ ।
- दुबै समूहलाई खेल्ने समय बराबर दिनुपर्ने छ ।
- जुन समूहले धेरैओटा चित्रहरू सही बाकसमा राख्न सफल हुन्छन्, त्यो समूहलाई विजेता घोषणा गरिन्छ ।
- छलफल गराउनुहोस् ।

छलफलका लागि नमुना प्रश्न :

१. वरपरका जनावरहरूलाई वासस्थानका आधारमा छुट्याई लेख्न लगाउनुहोस् ।

२. पानीमा बस्ने जनावरहरूको नाम भन्नुहोस् ।

३. जमिनमा बस्ने जनावरहरूको नाम भन्नुहोस् ।

क्रियाकलाप ५

- माछाको फुल्का, हाँसको चुच्चो, हाँसको पखेटा, भ्यागुतोको खुट्टा, गाईको खुट्टा, चिलको चुच्चो, चिलको पखेटा, चौरीको जिउको रौँ आदिको चित्र सङ्कलन गर्न लगाउनुहोस् ।
- विद्यार्थीहरूलाई दुई समूहकम विभाजन गरी बराबर सङ्ख्यामा चित्रहरू उपलब्ध गराउनुहोस् ।
- समूहमा छलफल गरी तलको तालिका भर्न लगाउनुहोस्:

जनावर त्यसको अङ्ग	सहयोग
माछाको फुल्का	
हाँसको चुच्चो	
हाँसको पखेटा	
गाईको खुट्टा	
भ्यागुताको खुट्टा	
चिलको चुच्चो	
चिलको पखेटा	
चौरीको जिउको रौँ	

- अभ्यासको रूपमा कार्यपुस्तिकामा दिइएअनुसारतालिका भर्न लगाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप ६

- बालबालिकालाई हाँस, भेडा, दुम्सी, माउसुली, हात्ती, मुसा, चिल, गाई भैँसी आदिको चित्र देखाउनुहोस् ।
- हाँसको खुट्टाको पन्जा, भेडाको लामो रौँ, दुम्सीको काँडा, माउसुलीको लामो जिब्रो, हात्तीको सुँड, मुसाको थुतुनो, चिलको पन्जा, गाई भैँसीको पुच्छर आदिले तिनिहरूलाई कसरी सहयोग गर्छन् प्रश्नोत्तर गर्नुहोस् ।
- बालबालिका धारणा बुझिसकेपछिउदाहरणदिँदै छलफल गराउनुहोस् ।
- छलफलपश्चात्कार्यपुस्तकको भएको तालिका भर्न लगाउनुहोस् ।
- शिक्षकले आवश्यक सहजीकरण गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप ७

माछा, गँगटो, भ्यागुता, परेवा, सर्प, पुतली, शङ्खेकिरा, चितुवा आदि जनावरको नाम, पाइने ठाउँ, सहयोग गर्ने विशेष अङ्ग र अङ्गको उपयोग लेखिएको चार्ट देखाएर छलफल गराउनुहोस् ।

छलफलका लागि नमुना प्रश्न:

१. माछा कहाँ पाइन्छ?

२. गँगटोलाई सहयोग गर्ने विशेषअङ्ग के हो ?

३. परेवा के को सहायताले उड्न सक्छ ?

४. चितुवाको सहयोगी अङ्ग के हो ? आदि ।

उदाहरणमा दिइएजस्तै तलको तालिका भर्नुहोस् :

जनावरको नाम	पाइने ठाउँ	सहयोग गर्ने विशेष अङ्ग	अङ्गको उपयोग
माछा	पानी	फुल्का (गिल्स)	सास फेर्न
गँगटा			
भ्यागुतो			
परेवा			
सर्प			
पुतली			
शङ्खेकिरा			
चितुवा			

क्रियाकलाप ८

- पानीमा मात्र बाँच्न सक्ने र जमिनमा मात्र बाँच्न सक्ने जनावरहरूको नाम, सास फेर्ने अङ्ग र चाल देखाउने अङ्ग चिनाउनुहोस् ।
- यसका लागि समूह छलफल गराउनुहोस् ।
- छलफलका लागि बालबालिकालाई दुई समूहमा विभाजन गर्नुहोस् ।

- एउटालाई पानीमा मात्र बाँच्न सक्ने र अर्कोलाइ जमिनमा मात्र बाँच्न सक्ने जीवहरूको सास फेर्ने अङ्ग र हिँड्ने अङ्गको नाम भन्न लगाउनुहोस् ।
- बालबालिकाले भनेका उत्तर हरूलाई कार्यपुस्तकमा भएको ढाँचाअनुसारको तालिका बनाई लेखनपाटी टिप्नुहोस् ।

तलको तालिका पूरा गर्नुहोस् :

बासस्थान	जनावरको नाम	सास फेर्ने अङ्ग	चाल देखाउने अङ्ग
पानीमा मात्र बाँच्न सक्ने जनावर			
जमिनमा मात्र बाँच्न सक्ने जनावर			

- अन्त्यमा जसले धेरै नाम भन्छ,त्यहीसमूहलाई आजको विजयी घोषणा गर्नुहोस् ।

छलफलका लागि नमुना प्रश्न

१. पानीमा मात्र बाँच्न सक्ने जनावरहरू के के हुन् ?
२. जमिनमा मात्र बाँच्न सक्ने जनावरहरू के के हुन् ?
३. पानीमा मात्र बाँच्न सक्ने जनावरहरूका सास फेर्ने अङ्ग भन्नुहोस् ।
४. जमिनमा मात्र बाँच्न सक्ने जनावरहरूका सास फेर्ने अङ्ग भन्नुहोस् ।
५. पानीमा मात्र बाँच्न सक्ने जनावरहरूका हिँड्ने अङ्ग लेख्नुहोस् ।
६. जमिनमा मात्र बाँच्न सक्ने जनावरहरूका हिँड्ने अङ्ग लेख्नुहोस् ।

क्रियाकलाप ९

- कमिला, चरा, पुतली, लामखुट्टे, चिल, सर्प आदिको चित्र देखाउनुहोस् ।
- ती जनावरले कुन अङ्गको सहायताले खाना खान्छन् छलफल गराउनुहोस् ।**छलफलका विषयहरू**

१. कमिलाल केले खाना खान्छ ?
२. चराले केले चारो खान्छ ?
३. पुतलीले के ले फुलको रस चुस्छ ?
४. लामखुट्टेले के को सहायताले रगत चुस्छ ?
५. चिलको के ले मासु लुछेर खान्छ ?
६. सर्पले कसरी खाना निल्छ ?

- छलफलपश्चात् सबैलाई पालैपालो सोध्नुहोस् मिलाउनेलाई स्यावासी र नमीलाउने लाई पुन: मौका दिनुहोस् ।

क्रियाकलाप १०

- विद्यार्थीहरूलाईविभिन्न किसिमका चराहरू, भ्यागुतो, कुकुर, हात्ती, गाई, बाखा, पुतली, लामखुट्टे , बाघ, माछा, आदिको चित्र देखाउनुहोस् ।
- तिनीहरूको खाना के हो र तिनीहरूले आफ्नो खाना कसरी खान्छन्, सोध्नुहोस् ।
- सही विधि बताएमा स्याबासी दिनुहोस् र गलत उत्तर भएमा त्यही प्रश्न अर्को विद्यार्थीलाई लाई सोध्नुहोस् ।
- आवश्यकताअनुसार पृष्ठपोषण दिनुहोस् ।
- विद्यार्थीहरूलाई खाने तरिका सोध्दा खाने तरिकाको नक्कल गर्न उत्प्रेरित गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप ११

- बकुल्ला, बाघ, भेडा, बिरालो, भँगेरा भ्यागुतो, गोही, झिँगा, ह्वेल माछा, स्याल, चिल, जुम्रा, रेसमकिरा आदिको चित्र देखाउनुहोस् ।
- चित्र हेर्दै बकुल्ला, बाघ, भेडा, बिरालो, भँगेरा भ्यागुतो, गोही, झिँगा, ह्वेल माछा, स्याल, चिल, जुम्रा,रेसमकिरा आदि जनावरको खाना केके हुन्, अनुमान गर्न लगाउनुहोस् ।
- अनुमानपश्चात् सबैलाई कापीमा लेख्न लगाउनुहोस् ।
- अनुमान गरेसँगै शिक्षकले तिनिहरूको खाना लेखिएको चार्ट पेपर देखाउँदै प्रस्ट बताइदिनुहोस् ।
- यसरी नै बकुल्ला, बाघ, भेडा, बिरालो, भँगेरा भ्यागुतो, गोही, झिँगा, ह्वेल माछा, स्याल, चिल, जुम्रा,रेसमकिरा आदि जनावरहरूको खाना समात्ने अङ्ग चार्ट पेपरमा लेखेर देखाउनुहोस् ।
- कुन कुन जनावरले खाना समातेको देखेका छौ भनी छलफल गर्नुहोस् ।

जनावरहरूका खाना खाने अङ्ग चिनौँ :

कमिलाले मुखले खाना खान्छ ।	चराले चुच्चाले चारो खान्छ ।
पुतलीको सुँडले फूलको रस चुस्छ ।	लामखुट्टेको सुँडले रगत चुस्छ ।
चिलको तिखो चुच्चाले मासु लुछेर खान्छ ।	सर्पले खाना मुखमा राखी सिधै निल्छ ।

- अन्त्यमा कुन जनावरले कुन अङ्गले खाना समाउँछन् प्रस्ट पार्दै कार्यपुस्तकमा भएको तालिका भर्न लगाउनुहोस् ।
- अन्त्यमा आवश्यक सहजीकरण गर्दै विषयवस्तुलाई रोचक बनाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप १२ :

- दिइएको पाठ शिक्षकले पढ्दै भाव बताउँदै जानुहोस् । बालबालिकालाई पनि सँगसँगै पाठमा हेर्न लगाउनुहोस् ।
- पालैपालो बालबालिकालाई एक एक हरफ पढ्न लगाउनुहोस् । बिचबिचमा पाठसँग सम्बन्धित प्रश्नहरू पनि सोध्नुहोस् ।
- पाठ पढिसकेपछि हामी समयअनुसार फरक फरक जनावरहरू देख्छौ भनी बालबालिकासँग अन्तरक्रिया गर्नुहोस् ।
- गर्मी याममा देखिने कतिपय जनावरहरू जाडो याममा देखिदैनन्, जाडोमा देखिने गर्मी याममा देखिदैनन्, कुनै रातमा मात्र देखिन्छन त कुनै दिनमा मात्र देखिन्छन् भन्दै सर्प, कालिज, परेवा, दुम्सी, लाटोकोसेराको उदाहरणदिँदै बालबालिकासँग छलफल गर्नुहोस् ।

उदाहरणमा दिइएजस्तै गरी तालिका भर्नुहोस् :

जनावर	खाना	खान सहयोग गर्ने अङ्ग
बकुल्ला	माछा	चुच्चो
बाघ		
भेडा		
बिरालो		
भँगेरा		
भ्यागुतो		
गोही		
झिँगा		
ह्वेल माछा		
स्याल		
चिल		
रेसमकिरा		

छलफलका लागि नमुना प्रश्न

१. सर्प कुन समयमा देखिन्छ ?
२. दुम्सी कतिवेला देखिन्छ ?
३. कालिज कुन समयमा देखिन्छ ?

क्रियाकलाप १३

- गर्मी याममा देखिने जनावरहरू, गर्मी र जाडो दुवैमा देखिने, दिउँसो सक्रिय हुने जनावरहरू र राती सक्रिय हुने जनावरहरूको बारेमा छलफल गराउनुहोस् ।
- यसका लागि विद्यार्थीहरूलाई चार समूहमा विभाजित गर्नुहोस् ।
- फरक फरक समूहलाई गर्मीमा मात्र देखिने, गर्मी रजाडो दुवै मा मात्र देखिने, दिउँसो मात्र देखिने र राति मात्र देखिने जनावरहरूको नामको सूची बनाउन लगाउनुहोस् ।
- हरेक समूहले बनाएको सूची प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।
- सूची प्रस्तुतिको क्रममा बाकी समूहलाई नपुग कुरा थप्नलाई प्रोत्साहित गर्नुहोस् ।

समूहमा छलफल गरी तालिका भरौँ :

गर्मी याममा देखिने जनावरहरू	गर्मी र जाडो दुवै याममा देखिने जनावरहरू
लामखुट्टे,	कुखुरा

दिउँसो सक्रिय हुने जनावरहरू	राती सक्रिय हुने जनावरहरू
छेपारो,	लाटोकोसेरो,

- अझै केही छुटपुट शिक्षकले थप पृष्ठपोषण दिनुहोस् ।
- अभ्यासको रूपमा कार्यतालिकामा दिइएको कोठामा उपयुक्त जनावरहरूका नाम लेख्न लगाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप १४

- बगैँचामा माहुरीले फूल चुसेको हेरेर चित्र बनाउनुहोस् र अगाडि गएर सबै साथीलाई देखाउनुहोस् ।
- चित्र बनाएको तरिका पनि बताउनुहोस् ।
- बालबालिकालाई पनि सगसँगै बनाउन लगाउनु**होस्** ।
- आफूले बनाएको चित्र प्रस्तुत गर्दै बगैँचामा देखेका वस्तु तथा घटनाहरूको सम्बन्धमा बनाउन लगाउनुहोस् ।

यस क्रियाकलापको उद्देश्य राम्रो चित्र बनाउन लगाउनु भन्दापनि उनीहरूको कलामार्फत अभिव्यक्त गर्ने सिप विकास गराउनु हो ।

क्रियाकलाप १५

- गर्मीमा मात्र देखिने, गर्मी रजाडो दुवै मा मात्र देखिने, दिउँसो मात्र देखिने र राति मात्र देखिने जनावरका विभिन्न चित्रहरू सङ्कलन गर्न लगाउनुहोस् ।
- ती जनावरको नाम र छोटो परिचय लेख्न लगाउनुहोस् ।

पाठ ४

बिरुवा, जनावर र मानिस

अनुमानित कार्यघण्टा: ३

(क) पाठ परिचय

मानिसका आधारभूत आवश्यकता पूरा गर्ने प्रमुखस्रोत वनस्पति तथा जीवजन्तुहरू हुन् । हामीले लगाउने पहिरनहरू स्वेटर, ज्याकेट, टोपी वा अन्य थुप्रै कपडाहरू जनावर तथा वनस्पतिबाट प्राप्त गरिन्छ। विशेष गरी रेसम किरा, जनावरको छाला, भेडाको उन, अल्लोको बोट, रबरको बोट, कपासको बोट आदि हाम्रा पहिरनका प्रमुख स्रोतहरू हुन्। त्यस्तै माछा, मासु, दुध, अण्डालगायत अन्य विभिन्न खाद्य वस्तुहरू पनि हामी जनावर तथा वनस्पतिबाट प्राप्त गर्ने गर्छौं ।

(ख) सिकाइ सामग्री

चार्टपेपर, पोस्टर	: जनावर बाट प्राप्त हुने दुध, अण्डा, कपडा, आदि र बनस्पतिबाट प्राप्त हुने कपडा, खाद्यान्न, फलफूल आदि, मासुका लागि , दुधका लागि , अन्डाका लागि पालिएका जनावर हरूको नाम र खाद्यान्नका बिरुवा तथा खानेकुराको नाम तथा उपयोगिताको सूची ।
भिडियो सामग्री	: सर्प घिस्रेर हिँडेको, कछुवा हिँडेको, भ्यागुतो उफ्रेको, बाख्राको पाठो उफ्रेको, काग कराएको
वास्तविक वस्तु तथा चित्रहरू	: रेसम किरा, जनावरको छाला, भेडाको उन, अल्लोको बोट, रबरको बोट, कपासको बोट आदि

(ग) सिकाइसहजीकरण क्रियाकलाप

क्रियाकलाप १

- हाम्रा वरपर रहेका र हामीले देखेका जनावरहरू तथा वनस्पतिहरू चिन्ने र हाम्रो जीवनमा तिनीहरू महत्वपूर्ण छन् भन्ने भाव झल्कने प्रकृतिको क्रियाकलापमा संलग्न गराउनुहोस् ।
- कार्यपुस्तकमा दिइएको चित्रहरू अवलोकन गर्न लगाउनुहोस् ।
- समूह कार्य गराउनहोस् ।
- यस कार्यका लागि विद्यार्थीहरूलाई दुई समूहमा विभाजित गर्नुहोस् ।
- एउटा समूहलाई जनावरबाट प्राप्त हुने (फाइदा) खाद्यपदार्थ तथा पहिरन र अर्को समूहलाई बिरुवाहरूबाट प्राप्त हुने (फाइदा) खाद्यपदार्थ तथा पहिरनको सूची बनाउन लगाउनुहोस् ।
- समूहकार्यलाई पालैपालो प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।
- प्रस्तुत भएका कुराहरूको टिपोट गर्दै जानुहोस् ।
- अन्त्यमा शिक्षकले पृष्ठपोषण दिँदै जनावर बाट दुध, अण्डा, कपडा, आदि र बनस्पतिबाट कपडा, खाद्यान्न, फलफूल आदि प्राप्त हुन्छन् भन्दै छलफल गरी निचोडको रूपमा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

छलफलका लागि नमुना प्रश्न

१. गाईबाट के फाइदा हुन्छ ?
२. तपाईंले लगाएका कुन कुन पहिरन जनावरबाट प्राप्त भएको हो ?
३. तपाईंले लगाएको कुन कुन पहिरन बनस्पतिबाट प्राप्त भएको हो ?
४. हामीले खाने कुन कुन खानाहरू बिरुवाबाट प्राप्त हुन्छन् ?

क्रियाकलाप २

- जनावर र तिनीहरूबाट हुने फाइदाको चित्र वा शब्दपत्ती देखाउनुहोस्।
- चित्र सँगसँगै तिनीहरूको स्रोतबारे प्रश्नोत्तर गर्दै जानुहोस् ।
- बालबालिकाले भनेका कुरा लेख्ने पाटीमा टिप्दै जानुहोस् ।
- जनावर र तिनीहरूबाट हुने फाइदा छलफल गर्नुहोस् ।
- यिनका फाइदाहरूलाई निचोडको रूपमा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।
- कार्यपुस्तकमा दिइएअनुसार जोडा मिलाई पूरा गर्न लगाउनुहोस्।

जनावर र तिनीहरूबाट हुने फाइदाबिच जोडा मिलाउनुहोस् :

कुखुरा	खेतबारी जोत्न
गाईभैंसी	रेसम धागो
गोरु	मुसा मार्न
बिरालो	दुध
गधा	घरको रेखदेख गर्न
खसी	अन्डा
मौरी	भारी बोक्न
रेसमकिरा	मासु
कुकुर	मह

प्रश्नोत्तरका लागि नमुना प्रश्न

१. कुखुराबाट के फाइदा हुन्छ ?
२. रेसमकिराबाट हुने फाइदा वताउनुहोस् ।
३. माहुरीबाट हामीलाई के फाइदा हुन्छ ?
४. गधाले के फाइदादिनेछ ?

क्रियाकलाप ३

- जीवन र जगत् चल्नका लागि जनावर र वनस्पतिको अपरिहार्यता छ भन्ने भावनाको विकास गर्नुहोस् ।
- कार्यपुस्तकमा दिइएको आकृती, अनन्त, रूपक, रूपेश, प्रवीण, र अपेक्षाको संवाद हेर्न लगाउनुहोस् ।
- संवाद पहीला शिक्षक स्वंयले पढेर सुनाउनुहोस् ।
- शिक्षकले सुनाइसकेपछिबालबालिकालाई संवादका लागि एक एक जनालाइ क्रमशः आकृति, अनन्त, रूपक, रूपेश, प्रवीण, र अपेक्षाका भूमिका दिनुहोस् ।
- आ-आफ्नो भूमिकाअनुसार बालबालिकालाई जनावर र बिरुवाबाट हुने फाइदाहरूलाई संवादको रूपमा कुराकानी गराउनुहोस्।
- संवादको बिचबिचमा प्रश्नोत्तर गर्नुहोस् ।
- संवादपश्चात् विभिन्न प्रश्नहरू सोधी मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।

संवाद गरौँ :

आकृति, अनन्त, रूपक, प्रवीण र अपेक्षा मिल्ने साथीहरू हुन् । उनीहरू जनावर र बिरुवाहरूबाट हुने फाइदा सम्बन्धी कुराकानी गर्दै छन् ।

आकृति : अनन्त ! आज तिमीले के खायौ ?

अनन्त : मैले त आज दाल, भात, आलुको तरकारी, मुलाको अचार र दही खाएँ ।

रूपक : अनन्त ! तिमीलाई थाहा छ, हामीले खाएका यी खानाहरू कहाँबाट प्राप्त हुन्छन् ?

अनन्त : किन थाहा नहुनु रूपक । यी सबै चिजहरू मेरो बुबाले बजारबाट किनेर ल्याउनुहुन्छ ।

प्रश्नोत्तरका लागि नमुना प्रश्न

१. बिरुवाबाट पाइने खानेकुराहरू के के हुन् ?
२. अन्डा, माछा, मासुको स्रोत के हो ?
३. पनिर, चिज केबाट पाइन्छ?
४. हामीले लगाएको स्विटर केबाट बनेको हो ?
५. जनावरबाट हामीले लगाउन मिल्ने के के कुरा पाइन्छ?
६. रेसम धागोबाट के के कुराहरू वन्छन् ?

क्रियाकलाप ४

- बालबालिकालाई विदाको दिनमा समुदायको भ्रमण गर्न लगाउनुहोस् ।
- समुदायको भ्रमण गरी मासुका लागि , दुधका लागि , तथा अन्डाका लागि पालिएका जनावरहरूको सूची बनाउन लगाउनुहोस् ।
- प्राप्त सूचीलाई कार्यपुस्तकमा दिइएजस्तै तालिकामा छुट्याएर लेख्न लगाउनुहोस् ।
- बालबालिकाले तयार पारेको सूची कक्षाकोठामा पालैपालो सुनाउन लगाउनुहोस् ।
- बालबालिकाले सुनाइसकेपछि छलफल गर्दै थप जनावरहरूको नाम पनि बताइदिनुहोस् ।

समुदायको भ्रमण गरी त्यहाँ पालिएका जनावरहरू चिनेर तलको तालिकामा भरौँ :

मासुका लागि पालिएका जनावर	दुधका लागि पालिएका जनावर	अन्डाका लागि पालिएका जनावर

छलफलका लागि नमुना प्रश्नहरू

१. तपाईंको समुदायमा मासुका लागि पालिएको जनावरको नाम लेख्नुहोस् ।

२. समुदाय भ्रमणको क्रममा दुधका लागि पालिएका कुन कुन जनावरहरू देख्नुभयो ?

३. अन्डाका लागि पालिएका जनावरहरूको नाम बताउनुहोस् ।

क्रियाकलाप ५

- बालबालिकालाई समुदायको भ्रमण गर्न लगाउनुहोस् ।
- समुदायको भ्रमण गरी आफ्नो समुदायमा पाइने बिरुवा र तिनबाट पाइने खानाको सूची बनाउन लगाउनुहोस् ।
- प्राप्त सूचीलाई कार्यपुस्तकमा दिइएजस्तै तालिकामा छुट्याएर लेख्न लगाउनुहोस् ।
- बालबालिकाले तयार पारेको सूची कक्षाकोठामा पालैपालो सुनाउन लगाउनुहोस् ।
- बालबालिकाले सुनाइसकेपछि छलफल गर्दै थप बिरुवा र तिनबाट पाइने खानाको बारेमा छलफल गर्नुहोस् ।

आफ्नो समुदायमा पाइने बिरुवा र तिनबाट पाइने खाना तालिकामा भरौँ :

बिरुवाको नाम	प्राप्त हुने खाना
धानको बोट	चामल

छलफलका लागि नमुना प्रश्नहरू

१. तपाईंको समुदायमा पाइने बिरुवाहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

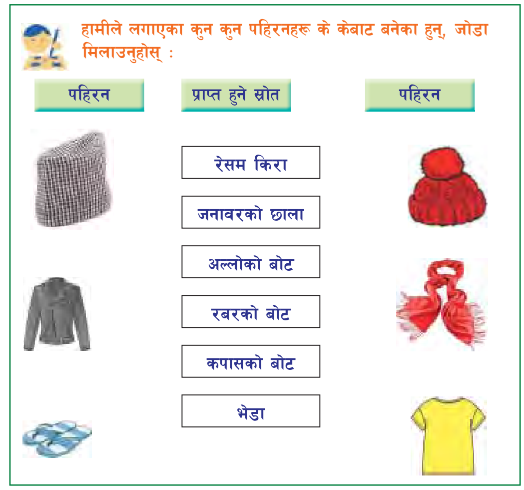
२. ती बिरुवाबाट प्राप्त हुने कुनै दुईओटा खानेकुराहरूको नाम बताउनुहोस् ।

३. कुन बिरुवाबाट के खानेकुरा पाइन्छ कुनै दुईओटाको नाम भन्नुहोस् ।

क्रियाकलाप ६

- बालबालिकालाई हामीले लगाउने पहिरनहरूरेसम कीरा, जनावरको छाला, अल्लोको बोट, रबरको बोट, कपासको बोट, भेडाको उन आदि बनेका हुन्छन् भनेर चित्र वा युट्युवको माध्यमबाट देखाउनुहोस् ।
- देखाइसकेपछि तपाईंले लगाएको पहीरन के बाट बनेको छ भनेर छलफल गराउनुहोस् ।

- छलफलपश्चात् कार्यपुस्तकमा दिइएको पहिरनको चित्र र प्राप्त हुने स्रोतको नाम बिच छानेर धर्का तानेर जोडा मिलाउन लगाउनुहोस् ।
- बालबालिकाकाले जोडा मिलाइसकेपछिमिले कि मिलेनन् अन्तरक्रिया गर्दै प्रस्ट पारिदिनुहोस् ।



छलफलका लागि नमुना प्रश्नहरू

१. रेसम किराबाट हामीलाई चाहिने के कुरा बनाउन सकिन्छ ?

२. जनावरको छाला केका लागि आवश्यक हुन्छ ?

३. अल्लोको बोट केका लागि उपयोगी हुन्छ ?

४. रबरको बोटबाट के बनाउन सकिन्छ ?

५. कपासको बोटको फाइदा बताउनुहोस् ।

६. भेडा केका लागि महत्वपूर्ण छ ?

क्रियाकलाप ७

- वस्तु र तिनीहरूको स्रोत चिन्न जोडीमिलौं खेल खेलाउनुहोस् ।
- यसका लागि सबै बालबालिकालाई खेल्ने चउरमा लैजानुहोस् ।
- वस्तु जनिने स्विटर, दुध, अण्डा, मासु, कपडा, र स्रोत जनिने गाईभैंसी, खसी, उन, कपास, कुखुरा आदि लेखिएका कागजका टुक्राहरू बनाउनुहोस् ।
- कागजका टुक्राहरूलाई एउटा बाकसमा राखेर हल्लाउनुहोस् ।
- बालबालिकालाई सबैलाइ एक एक ओटा टुक्रा थुत्न लगाउनुहोस् ।
- टुक्रामा वस्तु र स्रोत मिल्ने गरी जोडी जोडी बन्न लगाउनुहोस् ।
- यो क्रमलाई दोहोऱ्याएर पनि गराउन सकिन्छ ।
- यो खेल खेल्दा कुन वस्तुको स्रोत के हो चिन्न सकिन्छ । यसका लागि शिक्षकले सहजीकरण गर्नुहोस् ।

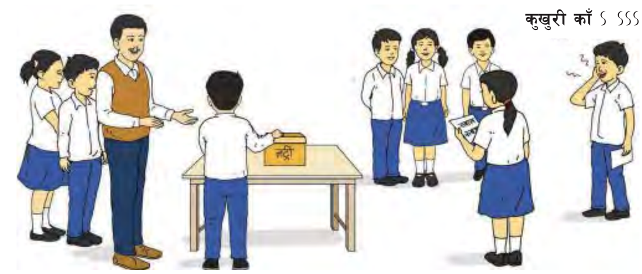
क्रियाकलाप ८

- चित्रमा कुन कुन जनावर देखाइएको छ,समूहमा छलफल गराउनुहोस् ।
- चित्रमा देखाइएका जनावरहरू कसरी हीड्छन् कसरी बोल्छन्, पालैपालो भन्न लगाउनुहोस् ।
- दिइएका जनावरको हिँड्ने तरिका नक्कल गर्न लगाउनुहोस् ।
- छलफलका लागि नमुना प्रश्नहरू
- बिरालो कसरी कराउँछ?
- गाई कसरी बोल्छ ?
- बाखा कसरी कराउँछ?
- फट्याङ्ग्रा कसरी हिँड्छ?

क्रियाकलाप ९

चिट्ठाअनुसार विभिन्न जनावरहरूको उफ्राइ, हिँडाइ र बोलाइको अभिनय गर्नुहोस् :

सर्प घिस्रेर हिडेको, कछुवा हिँडेको, भ्यागुतो उफ्रेको, बाखाको पाठो उफ्रेको, काग कराएको



- विभिन्न जनावरहरूको उफाइ, हिँडाइ र बोलाइको अभिनय गराउनुहोस् ।
- यसका लागि निम्नलिखित तरिका अपनाउनुहोस्:

तरिकाहरू

- यसका लागि सबै बालबालिकालाई खेल्ने चउरमा लैजानुहोस् ।
- विभिन्न जनावरहरूको बोल्ने तरिका तथा हिँड्ने तरिका लेखिएका कागजका चिठ्ठाहरू बनाउनुहोस् ।
- कागजका चिठ्ठाहरूलाई एउटा बाकसमा राखेर हल्लाउनुहोस् ।
- बालबालिकालाई सबैलाइ एक एकओटा टुका थुत्न लगाउनुहोस् ।
- टुकामा जसलाई जुन जनावरको बोल्ने वा हिँड्ने तरिका जे पर्छ त्यसको अभिनय गर्न लगाउनुहोस् ।
- यो कमलाई दोहोर्‍याएर पनि गराउन सकिन्छ ।
- यस्तो क्रियाकलापले कुन जनावर कसरी हिँड्छ वा कसरी बोल्छ चिन्न सजिलो हुन्छ ।
- यसका लागि शिक्षकले आवश्यक सहजीकरण गर्नुहोस् ।

- अभ्यास गराउनुहोस् :
- तपाईंले आफ्ने घरपर देखेको कुनै एक जनावरको हिँडाइ र बोलाइ नक्कल गरेर देखाउनुहोस् ।
- सर्प घिस्रेर हिँडेको, कछुवा हिँडेको, भ्यागुतो उफ्रेको, बाखाको पाठो उफ्रेको, काग कराएको अभिनय गर्न लगाउनुहोस् ।

पाठ ५ : स्वास्थ्य सेवा

अनुमानित कार्यघण्टा : ६

(क) पाठ परिचय

"स्वास्थ्य नै ठुलो धन हो" हामीले सधैँ आफ्नो तथा परिवारको स्वास्थ्यमा ध्यान दिनुपर्छ । हामी स्वस्थ भयौँ भने अनावश्यक दुःख हुँदैन । पैसाको नोक्सानी हुँदैन । त्यसैले असल स्वास्थ्यका लागि सदैव हामीले खाने कुराहरूमा ख्याल राख्नुपर्छ । वासी सडेगलेका, अनावश्यक मसलादार खाना खाने बानीले हाम्रो स्वास्थ्यमा हानिगर्छ । सधैँ ताजा सफा, विषादीरहीत तथा पौष्टिक तत्वयुक्त खाना हाम्रा लागि राम्रा र स्वास्थकर मानीन्छन् । जसबाट हामिलाई विभिन्न किसीमका रोगहरूले सताउँदैनन् । साथै हामीलाई आवश्यक स्वास्थ्य सेवा लिनुपर्दा समुदायमा नै स्वास्थ्य चौकी, प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र अस्पताल, आयुर्वेदिक र प्राकृतिक स्वास्थ्य सेवाहरू उपलब्ध हुन सक्छन् । त्यहाँबाट हामी चाँडो स्वास्थ्य सेवा पनि प्राप्त गर्न सक्छौँ ।

(ख) सिकाइ सामग्री

चार्टपेपर तथा पोस्टर : सर्ने र नसर्ने रोगका काररण तथा लक्षणहरूलेखिएको चार्ट, खोप तालिका

चित्रहरू वा भिडियो : स्वास्थ्य चौकी, प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र अस्पताल तथा स्थानीय स्वास्थ्य संस्थाहरूबाट पाइने स्वास्थ्य सेवाहरू ।

(ग) सिकाइसहजीकरण क्रियाकलाप

क्रियाकलाप १

- उपचार गर्नुभन्दा रोग लाग्न नै नदिनु वेश भन्ने नारा प्रति सुसूचीत गराउँदैमानिसलाई कनै पनि रोग लाग्यो वा स्वास्थ्य समस्या भइहाल्यो भने तुरुन्तै नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा जानुपर्छ भन्ने भाव झल्किने गरी सिकाइ सहजीकरण गर्नुहोस् ।
- कार्यपुस्तकमा दिइएका चित्रहरू अवलोकन गर्न लगाउनुहोस् ।
- चित्रमा के के कुराहरूदेखाइएका छन् समूहमा छलफल गराउनुहोस् ।
- समूहबाट आएका उत्तरहरूलाई लेखन पाटीमा टिप्नुहोस् ।
- बालबालिकाका उत्तरलाई समेट्दै निम्नलिखित प्रश्नहरूमा केन्द्रित भई छलफल गराउनुहोस् ।

छलफलका लागि नमुना प्रश्न

१. हस्पिटलको अगाडि कुन साधन राखिएको छ ?
२. किन राखिएको होला ?
३. स्ट्रेचरमा कसलाई बोकेर कहाँ लगिँदै छ ?
४. किन लगिएको होला ?
५. महिला स्वास्थ्य स्वंयम्सेविकाले के गर्दै हुनुहुन्छ ?
६. हामी बिरामी हुँदा कहाँ जान्छौँ, किन ?

- अन्त्यमा शिक्षकले सहजीकरण गर्दै प्रस्टसँग बताइदिनुहोस् ।

क्रियाकलाप २

- कार्यपुस्तकमा दिइएका चित्रहरू अवलोकन गर्न लगाउनुहोस् ।
- अवलोकन सँगसँगै शिक्षकले सबै घटनालाई पालैपालो पढ्दै बालबालिकासँग छलफल गर्नुहोस् ।
- अव पाठको आधारमा नसर्ने रोगका कारणहरू के के रहेछन्,समूहमा छलफल गराउनुहोस् ।
- नसर्ने रोगका कारणहरू लाई विभिन्न घटनाका रूपमा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।
- हरेक घटनाअनुसारका छोटा छोटा प्रश्नहरूबनाई छलफल गर्नुहोस् ।

घटना नं. १.

- चिना धूमपानका अम्मली हुन् ।
- केही समय अघि उनी बिरामी परे ।
- घरका सदस्यहरूले उनलाई अस्पताल लगे ।
- डाक्टरले उनको स्वास्थ्य परीक्षण गरे ।
- रिपोर्टमा फोक्साको क्यान्सर भएको देखियो ।

छलफलका लागि नमुना प्रश्न

१. चिना केका अम्मली थिए ?

२. उनी किन बिरामी परे ?

३. उनी बिरामी परेपछि कहाँ लगीयो ?

४. उनलाइ के भएको रहेछ ?

५. धूमपान सेवन गर्नाले के हुदो रहेछ ?

घटना नं. २.

- धनबिर मदिरा सेवन गर्छन् ।
- त्यही कारणले उनलाई कलेजोको रोग लागेको छ ।
- उनलाई उच्च रक्तचापको समस्या पनि देखापरेको छ ।

छलफलका लागि नमुना प्रश्न

१. धनवीरले के सेवन गर्छन् ?

२. धनवीरलाई किन कलेजोको रोग लाग्यो ?

३. उनलाई के के रोगको समस्या छ ?

घटना नं. ३.

- सोहनकी काकी दिनभरि घरमा बस्छिन् ।
- उनी धेरै समय टिभी हेर्छिन् ।
- नजिकै रहेको हाटबजार पनि गाडी चढेर जान्छिन् ।
- उनी धेरै मोटी छन् ।
- त्यसैले उनलाई मधुमेह रोग लागेको छ ।

छलफलका लागि नमुना प्रश्न

१. सोहनकी काकी कसरी दिन बिताउँछिन् ?

२. उनी धेरै समय के गरेर बस्छिन् ?

३. उनी नजिकैको हाटबजार जाँदा कसरी जान्छिन् ?

४. उनको ज्यान कस्तो छ ?

५. उनी किन मोटी भएकी होलिन् ?

६. उनलाई कुन रोग लागेको छ ?

घटना नं. ४.

- सुन्तलीको दाइलाई घरको खाना मन पर्दैनथ्यो ।
- उनी बजारको चिल्लो, भुटेको, मसला धेरै हालेको खाना खान्थे ।
- उनको खाना खाने समय पनि अनियमित थियो ।
- अहिले उनलाई पेटको रोग लागेको छ ।

छलफलका लागि नमुना प्रश्न

१. सुन्तलीको दाइलाई कहाँको खाना मन पर्दैनथ्यो ?

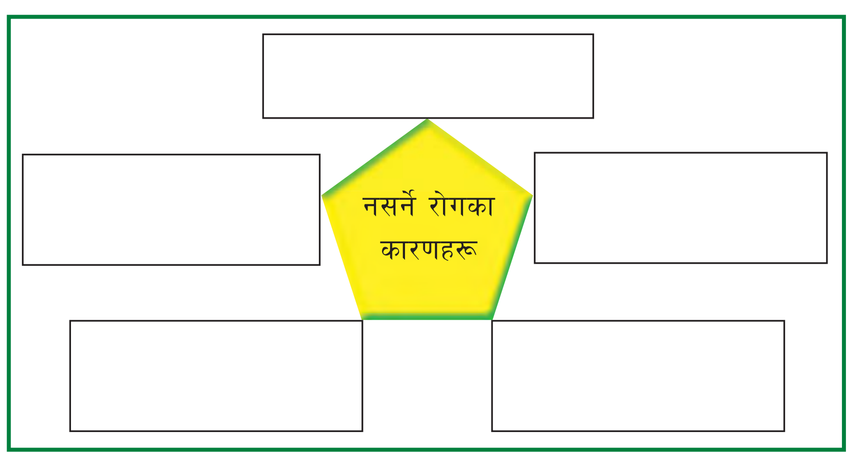
२. उनलाइ कस्तो खाना मन पर्थ्यो ?

३. उनको खानाको समय कस्तो हुन्थ्यो ?

४. अहिले उनलाई केसम्बन्धी रोग लागेको छ ?

क्रियाकलाप ३

- नसर्ने रोगका कारणहरूसमूहमा छलफल गराउनुहोस् ।
- शिक्षकले चार्टपेपरमाखुला दिसापिसाब, शारीरिक व्यायामको कमी, सरसफाइको अभाव, सुर्ती सेवन गर्नु, मदिरा धेरै सेवन गर्नु, झिँगा र लामखुट्टेको टोकाइ, हात नधोईकन खानेआदत, अस्वास्थकर खानपिन, मोटोपन सर्ने र नसर्ने रोगका काररणहरू छ्यासमिस पारेर देखाउनुहोस् ।



- विद्यार्थीहरूलाई कार्यपुस्तकमा दिइएअनुसारको तालिकामा नसर्ने रोगहरूका कारणहरू मात्र पहिचान गरी भर्न लगाउनुहोस् ।
- तालिकामा भरिसकेपछि पुन छलफल गरी आवश्यक पृष्ठपोषण प्रदान गर्नुहोस् ।
- उक्त विषयवस्तुलाई यो भन्दा फरक तरिकाले प्रस्तुत गर्न प्रोत्साहित गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप ४

- नसर्ने रोगहरूका लक्षण र कारणहरू पहिचान गर्न लगाउनुहोस् ।
- यसका लागि दिइएका उत्तरहरूमा ठिक भए ठिक (✓) र वेठिक भए बेठिक (✗) चिह्न लगाउन लगानुहोस्:

नसर्ने रोगहरूका लक्षणहरू	चिह्न	नसर्ने रोगहरूका कारणहरू	चिह्न
- दुब्लाउँदै जानु		- बिरामीको जुठो खाँदा	
- खाना खान मन नलाग्नु		- वंशाणुगत कारण	
- शरीरमा गिर्खागिर्खी देखापर्नु		- असन्तुलित खाना	
- लगातार जरो आउनु		- दूषित पानी पिउँदा	
- दिसा लाग्नु		- शारीरिक व्यायामको अभाव	

क्रियाकलाप ५

खेल्ने तरिका

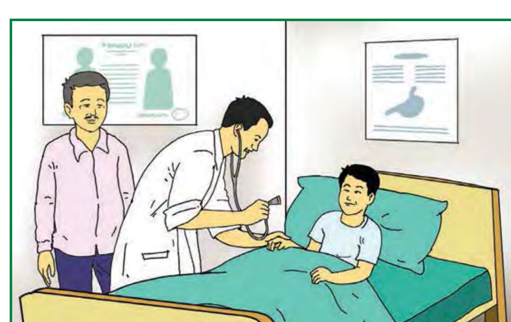
- विद्यार्थीहरूलाई दुई समूहमा विभाजन गर्नुहोस् ।
- नसर्ने रोगहरूको नाम लेखिएको गोला बनाउनुहोस् ।
- दुबै समूहलाई पालैपालो गोला थुत्न लगाउनुहोस् ।
- गोला थुत्दा जुन रोगपर्छ अर्को समूहलाई त्यसको कारण र लक्षण भन्न लगाउनुहोस् ।
- यसरी पालैपालो गराउनुहोस् ।

क्रियाकलाप ६

- विभिन्न घटनाहरू सुनाएर बिरामी हुँदा आफूले पनि स्वास्थ्य सेवा लिन र अरूलाई पनि लिनका लागि उत्प्रेरित गराउनुहोस् ।
- शिक्षकले दिइएका घटनाहरू पालैपालो पढेर सुनाउनुहोस् र घटनाको भाव पनि सविस्तार वर्णन गर्नुहोस् ।
- घटना सुनाइसकेपछि छलफल गराउनुहोस् ।

नमुना घटना नं १

मखन बिरामी भए । उनलाई बुबाले अस्पताल लगेर उपचार गराउनुभयो । उनले नियमित औषधी र पोसिलो खाना खाए । उनको रोग छिटै निको भयो । यसबाट उनले बिरामी हुँदा स्वास्थ्य सेवा लिनुपर्ने कुरा थाहा पाए ।



- छलफल गर्नुहोस् :

१. मखनलाई के भएको थियो ?

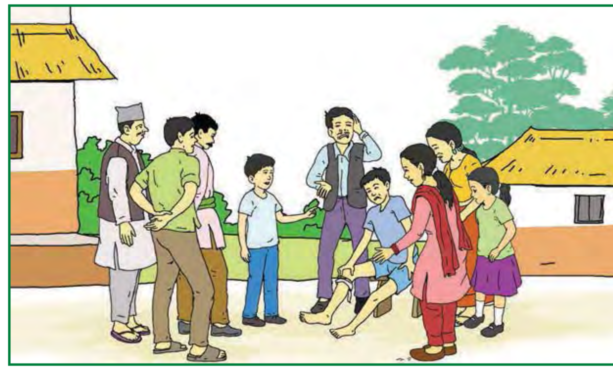
२. उनलाई कसरी निको भयो ?

३. मखनले आफू बिरामी भएपछि के कुरा थाहा पाए ?

नमुना घटना नं २

केही दिनपछि, मखनको छिमेकी अर्जुनलाई सर्पले डस्यो । वरपर हल्ला खल्ला भयो । मखनले पनि यो कुरा थाहा पाए । उनी पनि छिमेकको घरमा पुगे । बिरामीलाई छिटै अस्पताल लैजान अनुरोध गरे । बिरामीलाई अस्पताल लैजान आफन्त र छिमेकीहरूले मद्दत गरे । भोलिपल्ट, अर्जुन निको भएर घर आए । मखन उनलाई भेट्न गए । आफू बिरामी हुँदा राम्रो सल्लाह दिएकोमा उनले मखनलाई धन्यवाद दिए ।

छलफल गर्नुहोस् :



१. मखनको छिमेकीलाई के भयो ?

२. उनले छिमेकीलाई कस्तो सल्लाह दिए ?

३. बिरामीलाई अस्पताल लैजान कसले मद्धत गरे ?

४. अर्जुनले मखनलाई किन धन्यवाद दिए ?

कक्षाकार्यहरू

- तपाइँ बिरामी हुनुभयो भने के गर्नुहुन्छ ? कापीमा लेख्नुहोस् ।
- तपाईंले कोही बिरामीलाई स्वास्थ्य सेवा लिन सल्लाह दिनुभएको छ ? छ भने कस्तो सल्लाह दिनुभएको छ, लेख्नुहोस् ।
- कार्यपुस्तकमा दिइएअनुसारका घटनाहरू अभिनय गर्न लगाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप ७

- विद्यालय वरपर वा समुदायमा रहेका सेवा प्रदान गर्ने संस्थाको अवलोकन भ्रमण गराउनुहोस् ।
- कक्षा कोठामा छलफल गर्न लगाउनुहोस् । जस्तै : स्वास्थ्य संस्थामा के के सुविधाहरू पाइँदो रहेछ ?
- वालवालीकाहरूलाईआफू र आफ्ना परिवारका सदस्यहरूका लागि आवश्यक स्वास्थ्य सेवा लिनका लागि समुदायमा नै स्वास्थ्य चौकी, प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र, अस्पताल, आयुर्वेदिक र प्राकृतिक स्वास्थ्य सेवाहरू उपलब्ध हुन सक्छन् भनेर छलफल गराउनुहोस् ।
- हामीले ती संस्थाहरूबाट नै स्वास्थ्य सेवाहरू लिन सकिन्छ । बिरामीहुदाँ धामीझाँक्री, झारफुक गर्ने वा जान्नेकामा जानुहुँदैन । अस्पताल वा स्वास्थ्य केन्द्रमा जानुपर्छ भन्ने सन्देश दिन चेतनामूलक भिडियो सामग्री,घटनाहरू तथा चित्रहरू प्रदर्शन गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप ८

कार्यपुस्तकमा दिइएको निवन्ध शिक्षकले आफूसँगसँगै पढ्न लगाउनुहोस् ।

- **स्वास्थ्य संस्था, खोप, दुध, पहिलो, रोगहरू, अपाङ्गता** शब्दहरू उपयुक्त ठाउँमा मिल्ने गरी खाली ठाउँमा भर्न लगाउनुहोस् ।
- बालबालिका भरेको मिल्यो कि मिलेन छलफल गर्दै आवश्यक पृष्ठपोषण प्रदान गर्नुहोस् ।

उपयुक्त शब्द छानेर खाली ठाउँ पूरा गर्नुहोस् :

अपाङ्गता, स्वास्थ्य संस्था, खोप, दुध, पहिलो, स्वास्थ्य केन्द्र, रोगहरू

स्वस्थ रहनका लागि सन्तुलित आहारका साथसाथै पूर्ण ---------------- को आवश्यकता पर्दछ । खोपले हामीलाई विभिन्न ---------------- बाट बचाउँछ । यसले ---------------- हुनबाट पनि जोगाउँछ । बच्चालाई जन्मिनेबित्तिकै आमाको ---------------- चुसाउनुपर्छ । यो नै बच्चाका लागि -------------- खोप हो । ---------------- बाट खोप सेवा नि:शुल्क पाइन्छ। स्वास्थ्य संस्था अन्तर्गत अस्पताल र .... पर्दछन्।

स्मरणका लागि नमुना प्रश्न

१. खोपको आवश्यकताहरू

१.

२.

३.

२. बच्चाका लागि पहिलो खोप के हो ?

३. खोप कहाँ लगाउन पाइन्छ?

क्रियाकलाप ९

- खोपको नाम र यसले बचाउने रोगको बारेमा बालबालिकासँग छलफल गर्नुहोस् ।
- यसका लागि खोप तालिका इन्टरनेटबाट खोजी गरी कक्षाकोठाको भित्तामा टाँस्नुहोस् । जस्तै :

क.स.	खोप	कुन रोग विरुद्ध
१.	बिसिजी.(BCG)	क्षयरोग
२.	डिपिटी र हेपाटाइटीस B (DPT)	भ्यागुते रोग, लहरेखोकी र धनुष्टङ्कार,
३.	पोलियो (Polio)	पोलियो
४.	दादुरा रुबेला (MR)	दादुरा
५.	जापानिज इन्सेफेलाइटिस (JE)	जापानिज इन्सेफेलाइटिस
६.	पिसिभी (PCV)	न्युमोनिया

- के तिमीहरूले पनि यी सबै खोपको मात्रा पूरा गरेका छौ ?बालबालिकासँग सोध्नुहोस् ।
- खोपले रोग विरुद्ध लड्ने शक्ति प्रदान गर्ने हुनाले हामी सबैले लगाउनुपर्छ भनेर उत्प्रेरित गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप १०

- स्थानीय स्वास्थ्य संस्थाहरूबाटपाइने स्वास्थ्य सेवाहरूलाई पावरपोइन्ट वा पोस्टरका माध्यमबाट प्रस्तुत गरी छलफल गर्नुहोस् ।
  - खोपको व्यवस्था
  - पोषणसम्बन्धी सूचना
  - रोग नियन्त्रणबारे जनचेतना
  - महामारी नियन्त्रण तथा प्राकृतिक प्रकोपबाटबच्ने उपायहरू
  - वातावरणीय सरसफाइसम्बन्धी सचेतना
  - स्वास्थ्य शिक्षा आदि ।
- परियोजना कार्य गराउनुहोस् ।
- अभिभावकसँग आफूले लगाएको खोपको नाम र शिक्षकसँग ती खोपले बचाउने रोगको नाम सोधेर दिइएकोतालिकापूरा गर्न लगाउनुहोस् ।

पाठ ६ : कुलतबाट बचौं

अनुमानित कार्यघण्टा : ६

(क) पाठ परिचय

धूमपान र मद्यपान स्वास्थ्यका लागि हानिकारक हुन्छन् । यस्तो कामलाई हामी कुलतको रूपमा लिन्छौँ । यस्तो कुलतमा फसियो भने विभिन्न किसिमका रोग लाग्नुका साथै सामाजिक प्रतिष्ठा पनि घटाउँछ । यस्ता कुलतबाट जोगाउन धूमपान, मद्यपानलगायत खराब कामको विरुद्ध प्रचारप्रसार पनि गर्नुपर्छ । नागरिक सचेतना जगाउनुपर्छ । कुलतमा फसेपछिमानिसलाई सुधार्न निकै गाह्रो हुन्छ । त्यसैले पहिलेदेखि नै हामी होशीयार हुनुपर्छ । कहिलेकाहीँ अरुको लहलहैमा लागेर कुलत बाटोमा पर्न सकिन्छ त्यसैले हामी बेलैमा सचेत हुनुपर्छ ।

(ख) सिकाइ सामग्री

चार्टपेपर, पोस्टर : धूमपान र मदिरा सेवन विरुद्धको प्ले कार्ड र व्यानर, धूमपान र मद्यपानको असरहरू लेखिएको चार्ट ।

भिडियो सामग्री तथा चित्रहरू : धूमपान र मद्यपानसम्बन्धी विषयवस्तु झल्कने चित्रहरू

वास्तविकवस्तु : चुना, सिठ्ठी, ज्याबलिन

(ग) सिकाइसहजीकरण क्रियाकलाप

क्रियाकलाप १

कार्यपुस्तकमा दिइएअनुसारका विभिन्न पोस्टर, चार्ट वा भिडियो सामग्रीका माध्यमबाटबालबालिकालाई धूमपान र मद्यपानसम्बन्धी विषयवस्तु झल्कने चित्रहरू प्रस्तुत गर्नुहोस् । जस्तै:

१. मदिरा खाएर घरमा श्रीमान् र श्रीमती झैझगडा गरेको चित्र

२. घरको पिँढीमा बाजेले हुक्का तानेको हजुरआमाले छेवैमा बसेर टपरी बुनेको, आँगनमा बुबाले चुरोट पिउँदै हलो बनाएको, आमाले मान्द्रोमा गुन्द्रुक सुकाएको र केटाकेटीहरू वरपर खेलिरहेको चित्र ।

३. बालबालिकाले शिक्षकको उपस्थितिमा धूमपान र मदिरा सेवन विरुद्धको प्ले कार्ड र ब्यानर बोकेर समुदाय परिक्रमा गरेको चित्र

४. महिला स्वयम्ससेविकाले पोस्टर देखाएर धूमपान र मद्यपानको असरबारे परिवारका सदस्यहरूलाईबताउँदै गरेको चित्र

- चित्रअनुसारको समूह विभाजन गर्नुहोस् ।
- प्रत्येक समूहलाई ती चित्रहरूले के सन्देश दिएको छ समूहमा छलफल गर्न लगाउनुहोस् ।

- छलफलपश्चात् पालैपालो आफ्नो समूहको धारणा प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।
- अन्य समूहलाई थप जिज्ञासा भए सोध्न र पृष्ठपोषण प्रदान गर्न समय दिनुहोस् ।
- कक्षाको अन्त्यमा शिक्षक स्वयम्ले विषयवस्तुलाई थप प्रस्टपारिदिनुहोस् ।

प्रश्नोत्तरका लागि नमुना प्रश्न

१. श्रीमान् श्रीमती किन झगडा गरिहेका होलान् ?

२. धूमपानको असर ककसलाई पर्छ होला ?

३. विद्यार्थीहरू के गरिरहेका छन् ?

४ महिला स्वास्थ्य स्वयम्सेवीकाले गरिरहनुभएको छ ?

क्रियाकलाप २

- कक्षाकोठामा विभिन्न बानी व्यवहारहरू लेखिएको चार्टपेपर प्रदर्शन गर्नुहोस् ।
- ती बानी व्यवहारमध्ये कुन राम्रा कुन नराम्रा हुन्, छलफल गर्नुहोस् ।
- छलफलपश्चात् कार्यपुस्तकमा दिइएको तालिकाअनुसार आफ्नो मिल्दो बानी व्यवहारमा ठिक चिह्न लगाउन लगाउनुहोस् ।
- सँगै बसेको साथी र आफ्नो बानी व्यवहारमा कुन कुन कुरा मिल्यो कुन कुन कुरा फरक पऱ्यो पालैपालो सुनाउन लगाउनुहोस् ।
- शिक्षकले आवश्यक छलफल गर्दै पृष्ठपोषण प्रदान गर्नुहोस् ।

आफ्नो मिल्दो बानी व्यवहारमा ठिक (√) चिह्न लगाउनुहोस् :

क्र.स.	क्रियाकलापहरू	√
१.	मलाई अरूले चुरोट खाएको मन पर्दैन ।	
२.	मलाई मदिरा सेवन गरेको मन पर्दैन ।	
३.	म मेरो परिवारका सदस्यहरूलाई सुर्तीजन्य पदार्थ सेवन नगर्न अनुरोध गर्छु ।	
४.	म मेरो परिवारका सदस्यहरूलाई मदिरा सेवन नगर्न अनुरोध गर्छु ।	
५.	म अरूले धूमपान गरेको स्थान नजिकै बस्दिन ।	
६.	अरूले चुरोट सल्काउन लगाउन भयो भने मान्दिन ।	
७.	अरूले चुरोट र रक्सी किन्न पठाउनु भयो भने मान्दिन ।	

क्रियाकलाप ३

- पाठमा दिइएका विषयवस्तुलाई बुँदागत रूपमा चार्टपेपरमा लेखेर कक्षाकोठाको भित्तामा टाँस्नुहोस् ।
  - खैनी, चुरोट, बिँडी, तमाखु आदि धूमपानका उदाहरण हुन् ।
  - यस्ता पदार्थहरूको सेवनले स्वास्थ्यलाई हानि गर्छ ।
  - धूमपान गर्ने धेरैजसोलाई फोक्सो र मुखको क्यान्सर हुन्छ ।
  - धूमपानको प्रयोगले नजिकै बस्नेहरूलाई पनि असर गर्छ ।
  - जाँड, रक्सी, तुम्बा, बियर आदि मदिराका उदाहरण हुन् ।
  - यस्ता पदार्थहरू स्वास्थ्यका लागि हानिकारक हुन्छन् ।
  - मदिराको सेवन गर्ने धेरैजसोलाई पेट र कलेजोको रोग लाग्छ ।
  - त्यसैले शरीरलाई असर पुऱ्याउने धूपपान र मद्यपानसेवन गर्नु हुँदैन ।
- चार्ट पेपरमा लेखेका विषयवस्तुलाई बालबालिकालाई पालैपालो पढ्न लगाउनुहोस् ।
- निम्नलिखित प्रश्नहरूमा केन्द्रित रही छलफल गराउनुहोस् :

  १. धूमपानका उदाहरणहरू बताउनुहोस् ।

  २. धूमपानको सेवनले के हुन्छ ?

३. तपाइँको परिवारमा कसैले धूमपान वा मदिरा सेवन गर्नुहुन्छ ?
४. कस्ता मानिसलाई फोक्सो र मुखको क्यान्सर हुन्छ ?
५. धूमपान प्रयोग गर्ने को नजिक बस्नेलाई यसले असर गर्छ कि गर्दैन ?
६. मदिराका उदाहरणहरू भन्नुहोस् ।
७. मदिरा स्वास्थ्यका लागि हानिकारक हुन्छ कि हुँदैन?
८. मदिरा सेवन गर्दा समुदायमा कस्तो असर पर्छ होला ?
९. मदिरा सेवन गर्नेलाई धेरै जसो केसम्बन्धी रोग लाग्छ ?
१०. परिवारका सदस्यहरूलाई धूमपान र मद्यपानबाट टाढा राख्न तपाइँको केभूमिका हुन्छ ?

- छलफल गरिसकेपछि धूमपान र मद्यपान स्वास्थ्यका लागि हानिकारक छ भन्ने कुरामा विश्वस्त बनाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप ४

- खैनी, चुरोट, बिँडी, तम्बाखु आदि धूमपानका उदाहरण हुन् ।
- यस्ता पदार्थहरूको सेवनले स्वास्थ्यलाई हानिगर्छ ।
- धूमपान गर्ने धेरैजसोलाई फोक्सो र मुखको क्यान्सर हुन्छ ।
- धूमपानको प्रयोगले नजिकै रहनेहरूलाई पनि असर गर्छ ।
- अब तपाईंले देखेका, सुनेका अनुभव तथा विचारहरू सुनाउनुहोस्:

१	तपाइँको परिवारमा कसैले धूमपान सेवन गर्नुहुन्छ ?	....
२	परिवारको कुनै सदस्यले धूमपान गर्दा अरुलाई कस्तो असर पर्छ होला?	....
३	धूमपान गर्दा समुदायमा के कस्ता असर पर्छ होला?	....
४	परिवारका सदस्यहरूलाईधूमपानबाट टाढा राख्न तपाइँको के भूमिका हुन सक्छ?	....

क्रियाकलाप ५

- जाँड, रक्सी, तुम्बा, बियर आदि मद्यपान वा मदिराका उदाहरणहरू हुन् ।
- यी स्वास्थ्यकालागि हानिकारक छन् ।
- मदिराको सेवन गर्ने धेरैजसोलाई पेट र कलेजोको समस्या हुन्छ ।
- अब तपाईंले देखेका, सुनेका अनुभव तथा विचारहरू सुनाउने पालो ।

१	तपाइँको परिवारमा कसैले मद्यपान गर्नुहुन्छ ?	....
२	परिवारको कुनै सदस्यले मद्यपान गर्दा अरुलाई के कस्ता असर पर्छ होला ?	....
३	मद्यपान गर्दा समुदायमा के कस्ता असर पर्छ होला?	....
४	परिवारका सदस्यहरूलाईमद्यपानबाट टाढा राख्न तपाइँको के भूमिका हुन सक्छ ?	....

क्रियाकलाप ६

- धूमपान र भद्यपानबाट परिवार तथा समुदायमा पर्ने असरहरू पालैपालो पढ्न लगाउनुहोस् ।
- धूमपान र मद्यपानले परिबारमा पार्ने असर र समुदायमा पार्ने असरहरूको दुईओटासमूह बनाई छलफल गराउनुहोस् ।
- छलफलपश्चात् आफ्नो समूहको धारणा प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।
- अर्को समूहलाई प्रश्नोत्तर मा सहभागी बनाउनुहोस् ।
- अन्त्यमा शिक्षकले कार्यपुस्तिका दिइए जस्तै गरी चार्टपेपरमा देखाउनुहोस् ।
- छलफललाई रोचक बनाउँदैधूमपान र मद्यपानले परिबारमा पार्ने असर र समुदायमा पार्ने असरहरूप्रस्टबताइदिनुहोस् ।

छलफलका लागि नमुना प्रश्न

१. धूमपानले परिवारमा कस्तो असर पार्छ ?

२. मद्यपानले परिवारमा पार्ने दुईओटा असर बताउनुहोस् ।

३. धूमपानले समाजमा कस्तो असर गर्छ ?

४. मद्यपानले समाजमा पार्ने दुईओटा असर बताउनुहोस् ।

क्रियाकलाप ७

- धूमपानका असरहरू चार्टपेपरमा लेखेर कक्षाकोठाको भित्तामा टाँस्नुहोस् ।
- पालैपालो पढ्न लगाउनुहोस् र छलफल गर्नुहोस् ।

नमुना

धूमपानले खाना अपच गराउने, दाँत पहेलो बनाउने, मुख गनाउने, फोक्साको क्यान्सर हुन सक्ने, पैसाको नोक्सानी हुने, सामाजिक रूपमा नराम्रो भइने र अरुले घृणा गर्ने आदि हुन्छन् । धूमपानले चुरोट, सुर्ती खानेलाई मात्र नभएर यसको आसपासमा बस्नेलाई पनि असर गर्ने डाक्टरले बताउने गरेका छन् ।

क्रियाकलाप ८

- मद्यपानका असरहरूलेखिएको कागजका गोलाहरू बनाउनुहोस् ।
- सबै विद्यार्थीहरूलाई एक एकओटा थुत्न लगाउनुहोस् ।
- आफूलाइ परेको गोलामा लेखिएको असर भन्न लगाउनुहोस् ।
- शिक्षकले लेख्ने पाटीमा टिप्दै जानुहोस् ।
- विद्यार्थीलाई पनि कापीमा टिप्न लगाउनुहोस्र छलफल गराउनुहोस् ।

सम्भावित उत्तर

समाजमा झैझगडा बढाउने, लडेर चोटपटकहरू लाग्न सक्ने, हत्या हिंसा बढ्न सक्ने, खाना अपच गराउने, स्मरण शक्ति हराउने, चाडै बुढो हुने, अनुहार चाउरी पर्ने, पैसाको नोक्सानी हुने, सामाजिक रूपमा नराम्रो भइने, मानसिक समस्या बढ्ने, समूहमा बस्दा आफ्नो मुख गनाउने र अरुले घृणा गर्ने, वान्ता हुने, वोली लरबराउने, विभिन्न दुर्घटनमा पर्न सकीने तथा अकालमा मृत्यु पनि हुन सक्ने हुन्छ ।

क्रियाकलाप ९

- "धूमपान मद्यपान नगरौँ" लेखिएको ब्यानर देखाउनुहोस् ।
- ब्यानरमा लेखिएको नारा सबैलाई पढ्न लगाउनुहोस् ।
- चित्रमा बालबालिका के गर्दैछन् छलफल गराउनुहोस् ।

- बालबालिकालाई पनि धूमपान तथा मद्यपान स्वास्थ्यका लागि हानिकारक छ भन्ने जानकारी गराउन विश्व धूमपान तथा सुर्तीरहित दिवसको दिन वा अन्य विभिन्न स्वास्थ्य दिवसका दिनमा विद्यालयमा धूमपान तथा मद्यपान विरुद्धको सचेतना कार्यक्रमका लगी विद्यार्थी, शिक्षक, अभिभावक, स्वास्थ्य कार्यकर्ता सहितको उपस्थितिमा गाउँ, टोल, बजार परिक्रमागराउनुहोस् ।
- कक्षाकार्य गराउनुहोस् :
  - धूमपान र मद्यपान स्वास्थ्यका लागि हानिकारक छ भन्ने झल्कने चित्र बनाउनुहोस् ।
  - कुलत विरुद्धको अभियानका लागि सन्देशमूलक नमुना प्लेकार्डहरू बनाउन लगाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप १०

- कार्यपुस्तकमा देखाइएअनुसारटर्बो ज्याबलिन फाल्ने खेलको अभ्यास गराउनुहोस् । यस्तो क्रियाकलाप गर्दा शिक्षकले पहिले आफूले प्रदर्शन गरेर देखाउनुहोस् र बालबालिकालाई गराउँदा आफ्नो प्रत्यक्ष निगरानीमा गराउनुहोस् ।
- ज्याबलिन थ्रो (टुर्बो ज्याबलिन) खेल खेलाउनुहोस् ।

खेल्ने तरिका

- विद्यार्थीहरूलाई खेलमैदानमा लैजानुहोस् ।
- चुना वा अन्य सामग्रीका मद्दतले एउटा रेखा कोर्नुहोस् ।
- रेखा भन्दा अगाडि कसैलाई पनि जान नदिनुहोस् ।
- रेखा भन्दा बाहिर लाइन मिलाएर राख्नुहोस् ।
- शिक्षकले भाला (टुर्बो ज्याबलिन) फाल्ने तरिका विद्यार्थीलाई प्रदर्शन गरेर देखाउनुहोस् ।
- ज्याबलिन फाल्दा केही परबाट दौडेर आई चुनाले कोरीएको लाइन पार नगरी ज्याबलिनलाई काँधको समानान्तर हुने गरी पछाडिबाट हुत्याएर जतिसक्यो अगाडि फाल्नुहोस् ।
- हाजिरी रजिस्टरअनुसार नाम वोलाउँदै पालैपालो भाला (टर्बो ज्याबलिन) फाल्न लगाउनुहोस् ।
- प्रत्येक विद्यार्थीलाई तीनतीनपटक पालो दिनुहोस् ।
- सबभन्दा टाढा फालेको दुरीको रेकर्ड राख्नुहोस् ।
- अन्त्यमा सबभन्दा टाढा फालेका केटाहरूतर्फबाट प्रथम, द्वितीय र तृतीय त्यस्तै केटिहरू तर्फबाट पनि प्रथम, द्वितीय र तृतीय छुट्याउनुहोस् । सहभागी सबैलाई धन्यवाद दिनुहोस् ।

मूल्याङ्कनका साधन तथा विधिहरू

यस विषयक्षेत्रका सिकाइ क्रियाकलाप गर्ने क्रममा वा क्रियाकलापको अन्तमा पाठ्यक्रमले निर्धारण गरेको मूल्याङ्कनका साधन तथा विधिहरू वा अन्य उपयुक्त साधन तथा विधिहरूको प्रयोग गरी गर्नुहोस् । केही नमुना यस प्रकार छन् :

१. मौखिक तथा लिखित अभिव्यक्ति

आफू बसेको वडाको परिचय दिने, नसर्ने रोगका कारक तत्वहरू बताउने, खोपको आवश्यकता र महत्व बताउने, धूमपान र मद्यपानको असर बनाउने, जनावरका बाहिरी अङ्ग चिन्न र त्यसको उपयोग बनाउन, जनावरका खाना खान सघाउने अङ्ग चिन्न, विभिन्न मौसममा पाइने जनावरहरू, जनावर र बिरुवाबाट फाइदालगायतका विषयवस्तुसँग सम्बन्धित विभिन्न तहमा प्रश्नहरू तयार गरी लिखित वा मौखिक रूपमा अभिव्यक्त गर्न लगाएर मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।

२. रुब्रिक्स

छरछिमेकमा गर्ने सहयोग, सामाविक काममा सहभागिता, समुदायमा सहयोग र सम्मान, घरपरिवार र साथीसाथीमा समझदारी कायम गर्नका लागि भूमिका निर्वाह, स्वस्थ्य सेवा लिने र अरुलाई पनि उत्प्रेरित गर्ने, धूमपान र मद्यपानबाट टाढा रहनेलगायतका विषयवस्तुसँग सम्बन्धित रुब्रिस निर्माण गरी विद्यार्थी स्वयम्लाई स्वमूल्याङ्कन गर्न लगाउने वा सहपाठी तथा अभिभावक प्रतिक्रियाका आधारमा भर्ने वा शिक्षकले नै अवलोकन गरेको आधारमा भरी मूल्याङ्कन गर्न सकिने छ ।

३. श्रेणी मापन

विद्यार्थीहले गरेका क्रियाकलापलाइ निम्नानुसारको श्रेणी मापन बनाई मूल्याङ्कन गर्नुहोस् :

मापनका आधार	अपेक्षितभन्दा बढी	अपेक्षित	अपेक्षाभन्दा कम
सहभागिता र सक्रियता			
आत्मविश्वास			
अनुशासन			
सहयोगीपन			

४. अवलोकन

- कक्षाकार्य तथा छलफलमा विद्यार्थीहरूको सक्रियता र सहभागिताको अवलोकन गरी मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।
- विभिन्न खेलकुद खेलाउँदा विद्यार्थीहरूको सहभागिता र प्रदर्शनलाई अवलोकन गरी मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।
- प्रयोगात्मक कार्यहरूगराउनुहोस् र अवलोकन गरी मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।
- गीत तथा कविता, संवाद जस्ता क्रियाकलापमा विद्यार्थीहरूको रुचि, उत्साह तथा सहभागिता अवलोकन गरी अभिलेख राख्नुहोस् ।
- चित्रहरू बनाएको तथा रङ भरेको अवलोकन गर्नुहोस् । सबैभन्दा राम्रो चित्रलाई प्रशंसा गरी कक्षाको भित्तामा टाँसिदिनुहोस् ।

अवलोकन फारामको नमुना

रोल नं	विद्यार्थीको नाम थर	क्रियाकलाप		
		सहभागिता	रुचि तथा उत्साह	प्रदर्शन स्तर

५. अभिभावक प्रतिक्रिया

क.स.	क्रियाकलाप	मापनका आधार		
		अपेक्षितभन्दाबढी	अपेक्षित	अपेक्षाभन्दा कम
१.	बालबालिकाको सामाजिक काममा सहभागिता र चासो			
२	ज्येष्ठनागरिकहरूलाई सहयोग गर्ने कार्यमा बालबालिकाको सहभागिता			
३	असहाय तथा अपाङ्गता भएका व्यक्तिएवम् अन्य व्यक्तिहरूलाई सहयोग गर्ने कार्यमा बालबालिकाको सहभागिता			

मेरो विद्यालय (My School)

(क) परिचय

बालबालिकाको घरपछिको अधिकतम समय बिताउने ठाउँ विद्यालय हो । त्यसैले बालबालिकाको स्वास्थ्य संरक्षण र संवर्धन गर्न विद्यालयमा स्वच्छ र सफा वातावरण निर्माण गर्नु जरुरी हुन्छ । स्वस्थपूर्णजीवनका लागि विद्यालय हाता वरपर सफा राख्न र विद्यालयमा स्वच्छ शैक्षिक वातावरण कायम राख्न यस विषयक्षेत्रले जोड दिएको छ । शारीरिक क्रियाकलाप, खेलकुद र सृजनात्मक कार्यका विभिन्न पक्षहरूलाई जोड दिनुको साथै घर, विद्यालय र समुदायमा हुन सक्ने सम्भावित दुर्घटना तथा प्राकृतीक प्रकोप प्रति सजग बनाउनु यस विषयक्षेत्रको उद्देश्य रहेको छ । समूहकार्य विधि, खेल विधि, भूमिका निर्वाह, कथाकथन विधिलगायतका प्रयोगात्मक क्रियाकलाप यस विषयक्षेत्रका लागि उपयुक्त विधि हुन् । यस विषय क्षेत्रमा खेलकुदका क्रियाकलाप, नृत्य, गीत, अभिनय र चित्रकलालगायतका सिर्जनात्मक सिप र व्यवहारकुशल सिप एकीकृत हुने गरी सहजीकरण गरिनुपर्ने छ ।

(ख) विषयक्षेत्रसँग सम्बन्धित पाठहरू, सिकाइ उपलब्धि र समय योजना

पाठ शीर्षक	सिकाइ उपलब्धि	कार्यघण्टा (४०)
विषयक्षेत्र पेज छलफल, शिक्षकको सहयोग तथा आफैँ गर्ने स्वतन्त्र सिर्जनशील कार्यहरू (जस्तैः चित्र कोर्ने, गीत गाउने, नाच्ने, अभिनय गर्नेलगायत) तथा थप सहयोग (सुधारात्मक तथा उपचारात्मक सिकाइ) का लागि		५
१.विद्यालयका क्रियाकलाप	◆ विद्यालयको हाताको सरसफाइ कार्यक्रममा सहभागी हुन ◆ विद्यालयमा भएको खेल सामग्री, पुस्तकालय तथा बुक कर्नरमा भएका सामानको जतनसाथ प्रयोग गर्न ◆ विद्यालयमा निश्चित समयमा गरिने क्रियाकलाप बताउन । (जस्तैः अभिभावक दिवस, वार्षिक उत्सव, आदि)	१०
२. प्रकोपबाट सुरक्षित बनौँ	◆ वरपर घट्न सक्ने प्रकोपबाट सुरक्षित हुन ◆ फलेक, बेन्च वा तेर्सो काठमा हिँड्ने अभ्यास गर्न ◆ हातले टेकी छेउबाट पल्टने कार्य गर्न	६
३. हाम्रो सुरक्षा	◆ विभिन्न स्थानमा हुन सक्ने दुर्घटनामा प्राथमिक उपचारको सेवा लिन ◆ घर तथा विद्यालय र समुदायमा हुने दुर्घटनाहरूका कारण र यिनीहरूबाट बच्ने उपाय अपनाउन ◆ व्यक्तिगत सुरक्षाका उपायहरू अपनाउन	१०
४. शारीरिक कसरत	◆ पिटी.तालिका नं. १ देखि ७ सम्मका ताल मिलाएर कसरतहरू गर्न ◆ ५० मिटरसम्मको दुरी दौडन	९

(ग) व्यहारकुशल सिप (Soft Skills)

यस विषयक्षेत्रमा निम्नानुसारका व्यवहारकुशल सिप हासिल हुने छन् ।तलको तालिकामाप्रस्तुत गरिएका क्रियाकलाप केही नमुनाहरू मात्र हुन् । सिकाइ सहजीकरणको क्रममा निर्देशिकामा दिइएकाक्रियाकलाप तथा अन्य सान्दर्भिक क्रियाकलापमार्फत व्यवहारकुशल सिपको विकास गराउन सकिन्छ ।

क्र.सं.	मुख्य व्यवहारकुशल सिप	व्यवहारकुशल सिप	व्यवहारकुशल सिप विकासकालागि सम्भावित क्रियाकलाप
१	सोचाइ सिप सोचाइ सिप (Thinking Skills- S1)	सिकाइ सिप (l e a r n i n i n g Skill-S1 .2)	◆ कुहिने र नकुहिनेफोहोरहरू छुट्टाछुट्टै व्यवस्थापन गर्दा ◆ खेल खेल्दा चोटपटक लाग्न सक्छ, भनी होसियार हुँदा
		प्रयोग सिप (Application Skill-S1 .1)	◆ शारीरिक क्रियाकलाप एक्लै, साथीसँग र परिवारसँग मिलेर गर्दा ◆ प्राथमिक उपचार बाकसमा भएका सामानहरू चिनेर प्रयोगमा ल्याउँदा
		रचनात्मक सोचाइ सिप(Creative thinking Skill-S1 .3)	◆ बालबालिका स्वयम्ले आफू पढ्ने कक्षाकोठा, शौचालय, हात धुने ठाउँ, कक्षाकोठाको बाहिरहिँड्ने बरन्डा एवम् करिडोर सरसफाइ गर्दा ◆ खेल खेल्नका लागि साथी समूहलाई वृत्ताकार वा अर्धवृत्ताकार सङ्गठनमा राखेर मिलाउँदा
२	अन्तरवैयक्तिक सिप (Interpersonal Skills-S3)	सञ्चार सिप (Communication Skill-S3 .1)	◆ विभिन्न प्रकोपहरू आगलागी, हुरी बतास, बाढी, पहिरो, भूकम्प आदि जस्ता सम्भावित जोखिमबाट सुरक्षित रहन ◆ नियमित रूपमा शारीरिक क्रियाकलापलाई गर्दा
		सहकार्य सिप (Collaboration Skill-S3 .2)	◆ साथी समूहहरूसँग मिलेर बिरुवाहरू रोप्ने, मलजल गर्ने काम गर्दा ◆ साथीसँग मिलेर खेल खेल्दा
३	नागरिक सिप नागरिक सिप (Citizenship Skills-S5)	सामाजिक एवम् नागरीक जिम्मेवारी सिप सामाजिक एवम् नागरिक जिम्मेवारी सिप(Social and civic responsibility-S5 .6)	◆ मास्क लगाएर हिँड्न र अरुलाई पनि लगाउन सम्झाउँदा ◆ छिमेकमा आवश्यक परेको वेला सहयोग गर्दा ◆ जेब्राक्रसिङ वा आकाशे पुलबाट बाटो काट्नुपर्ने सन्देश प्रवाह गर्दा ।

(घ) विषयक्षेत्र पृष्ठ छलफल

बालबालिकामा भएका पूर्वज्ञान तथा अनुभवहरू उजागर गर्न तथा उनीहरूमा भएका अन्तरनिहित प्रतिभाहरू प्रस्फुटन गराउन, साथै विषयवस्तुप्रति आकर्षण तथा सिकाइमा उत्साह जगाउन वार्मअपको रूपमा विषयक्षेत्र पृष्ठ छलफल गराउनुहोस् ।

- कार्यपुस्तकको पृष्ठचित्रमा भएजस्तै भिडियो सामग्री वा चित्रहरू हेर्न देखाउनुहोस् ।
- त्यहाँ के कस्ता क्रियाकलाप भइरहेका छन् समूहसमूह बनाएर छलफल गराउनुहोस् ।
- हरेक समूहलाई आआफ्नो छलफलबाट आएका उत्तरहरू कापीमा टिप्न लगाउनुहोस् ।
- टिपेका बुँदाहरू हरेक समूहलाई पालैपालो प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।
- समूह छलफलबाट आएका बुँदाहरूलाई शिक्षकले लेखनपाटीमा टिप्नुहोस् ।
- निचोडमा हाम्रो विद्यालयमा हुने विविध गतिविधि बारे बालबालिकासँग प्रश्नोत्तर तथा छलफल गर्नुहोस् ।

पाठ १
विद्यालयका क्रियाकलाप

अनुमानित कार्यघण्टा : १०

(क) पाठ परिचय

स्वस्थ र सफा वातावरणका लागि हामीले घर तथा विद्यालय सधैँ सफा राख्नुपर्छ । हाम्रो वरपर सफा भयो भने हामीलाई आनन्द दिन्छ र पढ्न पनि मन लाग्छ । त्यसैले हामीले आफू पढ्ने कक्षाकोठा, शौचालय, पानीको धारा एवम् हात धुने ठाउँ, खेल्ने मैदान, चमेना गृह, कक्षाकोठाको बाहिरहिँड्ने बरन्डा एवम् करिडोर, पुस्तकालयको सरसफाइमा ध्यान दिनुपर्छ । हामीले विद्यालय हाता वरपर भएको फाहोरमैला लाई डस्टबिनमा फाल्ने वा कुनै छेउमा लगेर जलाउने वा खाल्डोमा पुर्ने गर्नुपर्छ । हामीले खेलसामग्रीहरू तथा पुस्तकालयमा भएका पुस्तक अन्य सामग्रीहरू पनि प्रयोग गरेपछि उपयुक्त स्थानमा जतनसाथ थन्क्याउनुपर्छ ।

(ख) सिकाइ सामग्री

चार्टपेपर, पोस्टर : कुहिने र नकुहिनेफोहोरहरूको नाम लेखिएको सूची चार्ट वा पोस्टरहरू, विद्यालय, खेलमैदान, धारा, शौचालय वरिपरि सफा भएको, हरियाबोटबिरुवा रोपेको तथा स्वस्थ वातावरण झल्कने पोस्टर

चित्रहरूतथा भिडियो सामग्री : फोहोरमैला व्यवस्थापन गर्ने तरिकाहरू जस्तै जलाएको, खाल्डामा पुरेको चित्र त्यस्तै कक्षाकोठा, शौचालय, खेल्ने मैदान, कक्षाकोठाको बाहिरहिँड्ने बरन्डा, पुस्तकालय आदि सरसफाइ गरेको झल्कने चित्रहरू

वास्तविक वस्तु (Real Object) : कुचो, झाडु, फोहोर टिप्ने, फोहोर हाल्ने भाडा, बोटबिरुवा,खेलसामग्रीहरू

(ग) सिकाइसहजीकरण क्रियाकलाप

क्रियाकलाप १

- कार्यपुस्तकमा दिइएको पाठ शिक्षक स्वयम्ले सबैबालबालिकालाई ध्यानाकर्षण गराउँदै पढ्नुहोस् । पढ्ने क्रममा प्रश्नोत्तर कार्य गरिरहनुहोस् ।
- पुनःकेही हरफहरू पालैपालो विद्यार्थीलाई पनि पढ्न लगाउनुहोस्।
- पाठ सगसँगै विद्यालय, खेलमैदान, धारा, शौचालय वरिपरि सफा भएको, हरियाबोटबिरुवा रोपेको तथा स्वस्थ वातावरण झल्कने पोस्टर तथा चित्रहरू देखाउनुहोस् ।
- चित्र सँगै “स्वस्थ वातावरणमा नै स्वस्थ शरीर हुन्छ, स्वस्थ शरीरमा नै स्वस्थ मस्तिष्क हुन्छ” भन्ने विषयवस्तुमाथि उदाहरणसहित छलफल गराउनुहोस् ।

छलफलका लागि नमुना प्रश्न

१. विद्यालयको खेल मैदान कसरी सफा राख्नुपर्छ ?

२. विद्यालयको शौचालय र धारा वरपरको सफाइमा कोको सहभागी हुनुहुन्छ ?

३. विद्यालयको फूलबारीको हेरचाह गर्न के के गर्नुपर्छ ?

- छलफल सँगैसरसफाइप्रति जागरुकता जगाउनुहोस् ।
- स्वस्थ र सफा वातावरणका लागि हामीले विद्यालय वरपर सफा राख्ने बानी बसाल्नुहोस् ।

क्रियाकलाप २

- सरसफाइतालिकाबनाई कक्षाकोठा सफा राख्न उत्प्रेरित गर्नुहोस् ।
- सरसफाइ तालिका हरेक कक्षाकोठाको बाहिर टाँस्न लगाउनुहोस् ।
- तालिकाअनुसारसबैले आआफ्नो पालो अनुसार सरसफाइमा सहभागी बन्न लगाउनुहोस् ।
- सरसफाइका लागि हरेक कक्षामा कुचो, झाडु, फोहोर टिप्ने र हाल्ने भाडो राख्न लगाउनुहोस् ।
- शौचालय, धारा र खेल्ने मैदानको सरसफाइ गर्ने तालिका पनि बनाउन लगाउनुहोस् ।
- प्रत्येक कक्षाले हप्ताको एकदिन खेल मैदान, एकदिन शौचालय र एकदिन धारा सफागर्नुपर्ने नियम बनाउन लगाउनुहोस् ।
- शौचालय, धारा र खेलमैदान सफा गर्नका लागि शिक्षक पनि सहभागी बन्नुहोस् ।

क्रियाकलाप ३

- कक्षाकोठा सरसफाइसम्बन्धी रुजुसूची बनाउनुहोस् ।
- बालबालिकालाई विद्यालयको आफू पढ्ने कक्षाकोठा, शौचालय, पानीको धारा एवम् हात धुने ठाउँ, खेल्ने मैदान, चमेना गृह, कक्षाकोठाको बाहिरहिँड्ने बरन्डाएवम्करिडोर, पुस्तकालय, विज्ञान प्रयोगशालाको सरसफाइको अवस्था कस्तो छ, अवलोकन गर्न लगाउनहोस् ।
- सफा छ छैन रुजु सूची भर्न लगाउनुहोस् ।
- कक्षाकोठामा गएर समूहमा छलफल गराउनुहोस् ।

आफ्नो विद्यालयको सरसफाइको अवस्था अवलोकन गरी तलको तालिका भर्नुहोस् :

क्र.स.	विवरण	सफा छ	सफा छैन
१.	आफू पढ्ने कक्षाकोठा		
२..	शौचालय		
३.	पानीको धारा एवम् हात धुने ठाउँ		
४.	खेल्ने चउर		
५.	चमेनागृह		
६.	पुस्तकालय		

- विद्यालयको फोहोर भएको स्थानहरू सरसफाइ गर्न उनीहरूको भूमिकाका सम्बन्धमा छलफल गर्नुहोस् । सरसफाइ योजना तयार गरी काम गर्नुहोस् र काम गर्दाको अनुभव सेयर गर्न लगाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप ४

- बालबालिकालाई प्रत्येक शुक्रवार विद्यालय हाता वरपर भएको कागज, प्लास्टिक, काठ, ढुङ्गाका टुका वा अन्य फोहोरमैला टिपेर डष्टविनमा फाल्न लगाउनुहोस् ।
- डस्टबिन नभएमा शिक्षकको सहयोगमा विद्यालय भन्दा अली टाढा उपयुक्त कुनै छेउमा लगेर जलाउन वा खाल्डामा पुर्न लगाउनुहोस् ।
- डस्टबिनमा राख्नुपर्दा वा जलाउँदाकुहिने र नकुहिने छुट्याउन लगाई विद्यालय हाताको सरसफाइमा सहभागी गराउनुहोस् ।
- विद्यालय हाता वरपर सफा राख्नुपर्छ भन्ने सन्देश दिनुहोस् ।

क्रियाकलाप ५

- कार्यपुस्तकमा दिइएको चित्र हेर्न लगाउनुहोस् ।
- चित्रमा के कस्ता क्रियाकलाप भइरहेका छन् समूहगत रूपमा छलफल गर्न लगाउनुहोस् ।
- छलफलपश्चात् दुवै चित्रमा भएका क्रियाकलापलाई छुट्टा छुट्टै तालिकामा लेख्न लगाउनुहोस् ।
- अब अन्तरक्रिया गर्नुहोस् ।

चित्र हेरौँ र उत्तर भनौँ :

1. तपाईँलाई कुन चित्र मन पर्‍यो किन ?
2. तपाइँ आफ्नो कक्षाकोठाका सामग्रीहरू कसरी जतन गर्नुहुन्छ ?
3. तपाईँले खेल खेल्दा सामग्रीहरू कसरी जतन गर्ने गर्नुभएको छ ?

क्रियाकलाप ६

- तालिकामा दिइएअनुसारको परिवेश झल्कने चित्रहरू भएको कक्षाकोठाको चित्र देखाउनुहोस् ।
- चित्र हेरेर ती दुई कक्षाकोठामा के कुरा मिल्दो छ के फरक छ,सूची बनाउन लगाउनुहोस् ।

कक्षाकोठा (क)	कक्षाकोठा (ख)
खेल सामग्रीहरू(जस्तैः बल, लुँडो, स्किपिङ डोरी, रिङ, खेल्ने पुतली, भाँडाकुटी, क्यारामबोर्डका गोटीहरू) यत्र तत्र छरेर विद्यार्थीहरू खेलिरहेका, केही विद्यार्थी ती सामग्री पाउनका लागि तछाडमछाड गरिरहेका चित्र	खेल सामग्रीहरू (जस्तै :बल, लुँडो, स्किपिङ डोरी, रिङ, खेल्ने पुतली, भाँडाकुटी, क्यारामबोर्डका गोटीहरू) विद्यार्थीहरूले कक्षाकोठाको कर्नरमा मिलाएर राखिरहेका, केही विद्यार्थीहरूले जतनका साथ खेल सामग्रीहरू निकालेको, शान्त र धैर्य भएर खेलीरहेका चित्र

क्रियाकलाप ७

- विद्यार्थीहरूलाई पुस्तकालयमा लैजानुहोस् ।
- आफूलाई मन पर्ने पुस्तक छान्न लगाउनुहोस् ।
- एकले अर्कोलाई कुनै बाधा नपारिकन पढ्न लगाउनुहोस् ।
- पढिसकेपछि जुन स्थानबाट पुस्तक निकालिएको हो त्यही ठाउँमा राख्न लगाउनुहोस् ।
- छलफल गर्नुहोस् :

1. तपाईँले पढेको पुस्तकको नाम के थियो ?
2. उक्त पुस्तक केको बारेमा लेखिएको थियो ?
3. तपाईँले उक्त पुस्तक पढेर के सिक्नुभयो ?
4. तपाइँ पुस्तकको जतन कसरी गर्नुहुन्छ ?
5. पुस्तकको जतन किन गुर्नुपर्छ ?

क्रियाकलाप ८

यस क्रियाकलापले बालबालिकामा आफूले प्रयोग गरेको सरसामान सुरक्षित र जतन साथ राख्न सिकाउँछ ।

- असल विद्यार्थीले विद्यालयमा भएका खेलसामग्री फुटबल, भलिबल, बास्केटबल, क्यारामबोर्ड, स्कयापल, चेस, स्किपिङ डोरी आदि तथा पुस्तकालयमा भएका विभिन्न सन्दर्भ पुस्तक, रमाइलारमाइला कथा कविताका किताब, चित्र, नक्सा वा अन्य सामग्रीहरू प्रयोग गरेपछि उपयुक्त स्थानमा जतन साथ थन्क्याउँछन् भन्ने परिवेश सुनाउनुहोस् ।
- जसले आफूले प्रयोग गरेको सरसामान सुरक्षित र जतन साथ राख्छ, ती विद्यार्थी नै इमान्दार, नैतिकवान् र असल विद्यार्थी हुन् भनेर चिनाउनुहोस् ।
- बालबालिकालाई पनि यस्तै अभ्यास गराउनुहोस् ।

क्रियाकलाप ९

- कोही विद्यार्थीले खेल्दै गरेको, कतै खेलमैदानमा नै खेलसामग्री छोडेर हिँडेको, कतै पुस्तकालयमा बसेर किताब पढिरहेको, कोही बाहिर चउरमा पढिरहेको, कोही चउरमा नै पुस्तकालयबाट ल्याएको किताब छोडेर हिँडेको आदि झल्कने चित्र वा स्लाइड प्रदर्शन गर्नुहोस् ।
- यस्तो अवस्थामा तपाईंहरू के गर्नुहुन्छ ?कुन बानी राम्रो र कुन बानी नराम्रो लाग्यो? प्रत्येकलाई कापीमा टिप्न लगाई समूहमा छलफल गराउनुहोस् ।
- आवश्यक पृष्ठपोषण प्रदान गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप १०

- विद्यालयमा समय समयमा गरिने क्रियाकलाप लेखिएको चार्ट पेपर, पम्लेट, फोटो आदि देखाउनुहोस् ।
- हरेक विद्यार्थीलाई रञ्जुको विद्यालयमा गतसाल के कस्ता कार्यक्रम भएका रहेछन् पालैपालो पढ्न लगाउनुहोस् र समूहमा छलफल गराउनुहोस् ।

छलफलका विषयहरू

- १. विश्व वातावरण दिवस (जुन ५) को अवसरमा विद्यालय हातामा शिक्षक, अभिभावक र विद्यार्थीको उपस्थितिमा तुलसी, पुदिना, घिउकुमारी, बोझो रोप्ने काम भयो ।
- २. भाद्र महिनाको २९ गते वाल दिवसको अवसरमा वाल अधिकार सम्बन्धित जनचेतना मूलक र्‍याली कार्यक्रम समुदायमा सम्पन्न भएको थियो ।
- ३. श्रीपञ्चमीको दिनमा विद्यालयमा सरस्वतीको पूजा गरियो । उक्त अवसरमा विविध नाचगान कार्यक्रम पनि गरिएको थियो ।
- ४. फागुन महिनाको १० गते विद्यालयको वार्षिक उत्सब एवम् अभिभावक दिवस कार्यक्रम सञ्चालन भयो । उक्त दिन विद्यार्थीहरूले आफ्नो विविध प्रतिभा देखाएका थिए । प्रतिभाको कदर गर्दै पुरस्कार वितरणपनि गरिएको थियो ।

- के तपाईंको विद्यालयमा पनि यस्ता कार्यक्रमहरू हुने गरेका छन् ?
- यी कार्यक्रममा तपाईंले के के काम गर्ने गर्नुभएको छ ?
- यस्ता कार्यक्रहरू किन गरिन्छ ? छलफल गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप ११

- विद्यालयको वार्षिक उत्सव एवम् अन्य समारोहमा गरिएका कार्यक्रयहरूको विभिन्न चित्र तथा फोटाहरू देखाउनुहोस् र छलफल गराउनुहोस् ।
- चित्र तथा फोटाहरू हेरेर आफ्नो विद्यालयमा हुने क्रियाकलापको नाम लेख्न लगाउनुहोस् । साथी समूहमा सुनाउन लगाउनुहोस् ।

तपाईंको विद्यालयमा कुन कुन समयमा के के कार्यक्रमहरू हुन्छन्, शिक्षकको सहयोगमा क्रियाकलाप पूरा गर्नुहोस् :

क्र.स.	क्रियाकलाप वा कार्यक्रम	कहिले ?
१.		
२.		
३.		
४.		
५.		

परियोजना कार्य गर्न लगाउनुहोस्

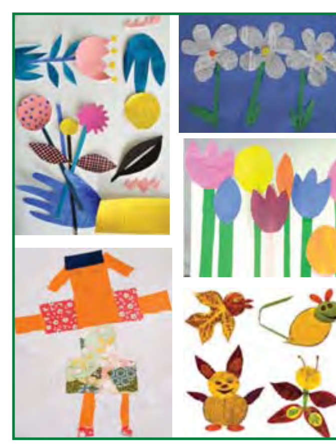
- बालबालिकालाई आफ्नो विद्यालयमा कुन कुन समयमा के के कार्यक्रमहरू हुने गरेका छन् शिक्षक, कर्मचारी वा साथीहरूको सहयोगमा कार्यपुस्तिकामा दिइएको तालिकाको ढाँचामा कापीमा लेखेर ल्याउन लगाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप १२

- चित्रकला प्रतियोगिता गराउनुहोस् ।
- कक्षाकोठामा नै प्रतियोगिता सञ्चालन गराउनुहोस् ।
- उक्तप्रतियोगिताका लागि आफ्नो विद्यालयको चित्र कोर्न लगाउनुहोस् ।
- चित्रमा आवश्यकताअनुसारको रङ पनि भर्न लगाउनुहोस् ।
- आफूले बनाएको चित्र कक्षाको अगाडि गएर देखाउन र चित्रको वर्णन पनि गर्न लगाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप १३

- कार्यपुस्तकमा देखाइएजस्तै खेर जाने कागजलाई काटेर वा च्यातेर विभिन्न आकारका टुक्राहरू बनाउन लगाउनुहोस् ।
- ती टुक्रालाई टाँस्दै कोलाज चित्र बनाउन लगाउनुहोस् ।
- यसका लागि पात र कपडाका टुक्रा पनि प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ ।
- रङ्गीन कागजका टुक्राहरू काटेर धागामा टाँस्नुहोस् र माला बनाएर कक्षामा सजाउनुहोस् ।
- कागजका टुक्रा, कपास, धागो, डोरी, कपडाका टुक्रा, पेन्सिल ताछेको पत्र, पात, ससाना सिन्का आदि टाँसेर कोलाज चित्र बनाउनुहोस् ।



पाठ २
प्रकोपबाट सुरक्षित बनौं

अनुमानित कार्यघण्टा : ६

(क) पाठ परिचय

बाढी पहिरो, हावाहुरी, आगलागी, चट्याङ, भूकम्प आदि ठुला ठुला प्रकोपका उदाहरणहरू हुन् । यस्ता प्रकोपहरूले मानव जीवनलाई तहसनहस बनाउँछन् । यस्ता प्रकोपहरू हामीले चाहेर पनि रोक्न सक्दैनौँ । तै पनि हामीले यसबाट बच्न विशेष साबधानी र सुरक्षाका उपायहरू अपनायौँ भने केही सुरक्षित हुन सक्छौँ । यस्ता प्रकापको समयमा हामीले हेलचक्र्याइँ नगरी होश पुर्‍याएर काम गर्नुपर्छ । यदी होस पुर्‍याएनौ भने अकालमा ज्यानै जान पनि सक्छ ।

(ख) सिकाइ सामग्री

चित्रहरू, चार्टपेपर, पोस्टर : आगलागी, बाढिपहिरो, वर्षा, भूकम्प आदिकोचित्र

भिडियो सामग्री : भूकम्पबाट बच्न पुर्वाभ्यास गरेको

वास्तविकवस्तु : फलेक, बेन्च वा तेर्सो काठ आदि

(ग) सिकाइसहजीकरण क्रियाकलाप

क्रियाकलाप १

- कार्यपुस्तकमा दिइएको चित्रकथा हेर्न लगाउनुहोस् ।
- चित्रमा के कस्ता क्रियाकलाप भइरहेका छन् समूहसमूह बनाएर छलफल गराउनुहोस् ।
- हरेक समूहलाई आ आफ्नो छलफलबाट आएका उत्तरहरू कापीमा टिप्न लगाउनुहोस् ।
- टिपेका बुँदाहरू हरेक समूहलाई पालैपालो प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।
- समूह छलफलबाट आएका बुँदाहरूलाई शिक्षकले लेखनपाटीमा टिप्नुहोस् ।
- निचोडमा चित्रमा देखाएजस्तो आगलागी, बाढीपहिरो, वर्षा, भूकम्पको समयमा हामी होसियार हुनुपर्छ भनीबालबालिकासँग प्रश्नोत्तर तथा छलफल गर्नुहोस ।

छलफलका लागि नमुना प्रश्न

१. तपाईंले हुरीबतास चलेको देख्नुभएको छ ?

२. हुरीबतास चलेको बेला के के हुनसक्छ ?

३. हुरीबतास चलेको आकाशमा गड्याङगुडुङ गरेको बेला कहा बस्नुपर्छ ।

४. चट्याङ कस्तो बेलामा पर्न सक्छ ?

५. कुन समयमा बाढी पहिरो जान सक्छ ?

६. बाढीबाट बच्न के गर्नुपर्छ ?

७. पहिरोबाट जोगिन के गर्नुपर्छ ?

८. घरबाहिर भएको बेला भुइँचालो आयो भने के गर्नुपर्छ ?

९. तपाईं घरभित्र भएका बेला त्यहाँ आगो लागेमा के गर्नुहुन्छ ?

क्रियाकलाप २

- हुरी बतास, चट्याङ, आगलागी, पहिरो, हिउँ आदि शब्दलाई उपयुक्तठाउँमा प्रयोग गरी खाली ठाउँ भर्न लगाउनुहोस् ।
- बालबालिकाले खाली ठाउँ भरेको मिल्यो कि मिलेन आफैंले लेखन पाटीमा लेखेर देखाउनुहोस् ।
- क कसको मिल्यो वा मिलेन दाँज्न लगाउनुहोस् ।
- नमिल्नेलाई पुन छलफल गरी प्रस्ट बताइदिनुहोस् ।

खाली ठाउँ भरौँ :

चट्याङ, हुरी बतास, आगलागी, पहिरो, हिउँ

(अ) .... चलेको बेला रुखका हाँगा भाँचिने सम्भावना बढी हुन्छ ।

(आ) गड्याङगुडुङ गरेका बेला बाहिर निस्कँदा .... ले लाग्न सक्छ ।

(इ) .... भएको बेला मुखभित्र धुवाँ पस्यो भने निसासिन सक्छ ।

(ई) .... पर्न थालेपछि घरभित्र बस्नुपर्छ ।

(उ) .... गएको ठाउँबाट टाढै बस्नुपर्छ ।

क्रियाकलाप ३

यस क्रियाकलाले बालबालिकामा सम्भावितजोखिमबाट सुरक्षित रहन सिकाउँछ । यस क्रियाकलापमा दिइएका काल्पनिक नामहरूलाई जोडेर शिक्षकले बालबालिकास्वयम्लाई आफ्ना गतिविधिसँग जोडेर विषयवस्तुको प्रतिविम्बन गर्नुपर्छ ।

- शिक्षकले प्रकोपकाजोखिमहरूसम्बन्धी नमुना घटनाहरू सुनाउनुहोस् ।

घटना नं १

म पेम्बा हुँ । मेरो घर नजिक हिमाल छ । जाडो महिनामा हिउँ पर्छ । हिउँ परेको बेला हामी बाहिर जाँदैनौँ । न्यानो लुगा लगाएर घरभित्रै बस्छौँ ।

छलफलका लागि नमुना प्रश्न

- पेम्बाको घर कहाँ पर्छ ?
- हिँउ कुन महिनामा पर्छ ?
- हिँउ परेको बेला पेम्बा के गर्छन् ? कीन ।

घटना नं २

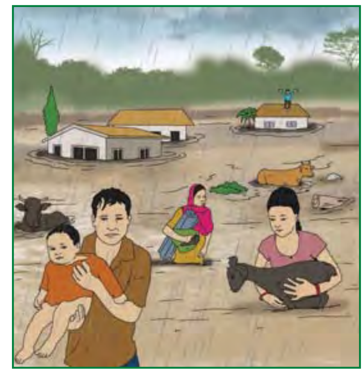
म मनोहर हुँ । मेरो घरदेखि अलिपर पहिरो गएको छ । हामी त्यता जाँदैनौँ । वर्षामा हाम्रो घर नजिक खोलामा बाढी आउँछ । बाढी आएको बेला खोला तऱ्यो भने बगाउन सक्छ । त्यसैले हामी खोलातिर खेल्न पनि जाँदैनौँ ।

छलफलका लागि नमुना प्रश्न

- कसको घर नजिक पहिरो गएको छ ?
- मनोहरू किन पहिरो गएको ठाउँतिर जाँदैनन् ।
- वर्षामा किन बाढी आउँछ?
- बाढी आएको बेला खोला तर्न हुनछिकी हुँदैन? तऱ्यो भने के हुन सक्छ ?
- खोलातिर खेल्न गयो भने के हुन्छ ?

घटना नं ३

म मुन्नी हुँ । मेरो घर मधेशमा छ । वर्षा याममा खोला बढेर हाम्रो गाउँमा बाढी पस्छ । त्यस बेला पानीले नभेट्ने अग्लो ठाउँमा बस्न जान्छौँ । पानीले नडुबाएको ठाउँ सुरक्षित हुन्छ । यहा गर्मी याममा हुरीबतास चल्छ । हुरी बतास चल्न थालेपछि हामी घरभित्रै बस्छौँ ।



छलफलका लागि नमुना प्रश्न

- मुन्नीको घर कहाँ छ ?
- कस्तो समयमा खोलाहरूबढ्छन् ?
- वर्षायाममा किन मुन्नीको परिवार अग्लो ठाउँमा जान्छन् ?
- पानी परेको बेला कस्तो ठाउँ सुरक्षित मानिन्छ ?
- गर्मीयाममा हावाहुरी चल्दा के गर्नुपर्छ ?

क्रियाकलाप ४

- धर्का तानेर जोडा मिलाउने अभ्यास हेर्न लगाउनुहोस् ।
- विभिन्न प्रकोप र यिनका कारणहरू चिन्ने खेल खेलाउनुहोस् ।

धर्का तानेर जोडा मिलाउनुहोस् :

(अ) सलाई, लाइटर जथाभावी चलाएमा	बाढी आउँछ
(आ) धेरै वर्षा भएमा	आगलागी हुनसक्छ
(इ) धेरै दिन पानी परेमा	चट्याङ पर्छ
(ई) धेरै दिन हुस्सु लागेमा	पहिरो जान्छ
(उ) आकाशमा बिजुली चम्केमा	शीत लहर चल्छ

खेल्ने तरिका

- यसका लागि विभिन्न प्रकारका प्रकोपहरू बाढी पहीरो, आगलागी, चट्याङ, शीलहर तथा यसका कारणहरू सलाई, धैरै वर्षा, लगातारको पानी, धेरै हुस्सु, बिजुली चम्केको आदिलाई कागजको टुकामा लेखी गोलो बनाउनुहोस् ।
- सबैलाइ पालैपालो गोला थुत्न लगाउनुहोस् ।
- गोला थुत्दा प्रकोप र कारण मिल्नेलाई जोडी बन्न लगाउनुहोस् ।
- जुन पहिला जोडी बन्छ तिनलाई विजेता घोषणा गर्नुहोस् ।
- जोडीले आफूलाई परेका के हो र कीन जोडी भइयो सबैलाई सुनाउनुहोस् ।
- यो खेल कक्षाकोठा भित्र वा बाहिर जहाँ पनि गराउन सकिन्छ ।

कक्षाकार्य गराउनुहोस् :

- प्रकोप र यस्का कारणहरू बिच कार्यपुस्तकमा नै धर्का तानेर जोडा मिलाउन लगाउनुहोस् ।

(अ) सलाई, लाइटर जथाभावी चलाएमा	बाढी आउँछ
(आ) धेरै वर्षा भएमा	आगलागी हुनसक्छ
(इ) धेरै दिन पानी परेमा	चट्याङ पर्छ
(ई धेरै दिन हुस्सु लागेमा	पहिरो जान्छ
(उ) आकाशमा बिजुली चम्केमा	शीत लहर चल्छ

क्रियाकलाप ५

- भूकम्पको पुर्वाभ्यास गरेको चित्र हेर्न लगाउनुहोस् ।
- भूकम्पबाट जोगिने पूर्वाभ्यास गराउनुहोस् :

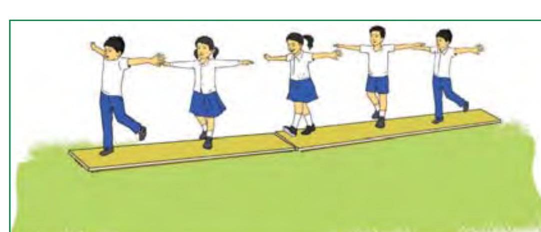
तरिका :

- यो पुर्वाभ्यास कक्षाकोठामा नै गराउनुहोस्।
- शिक्षकले सिटी बजाएर इसारा दिनुहोस् ।
- एक मिनेटसम्म डेस्क मुनि डेस्क बेन्चको खुट्टा समातेर बस्नुहोस् ।
- एक मिनेटसम्म भुइँचालो आएको सम्झनुहोस् ।
- बाहिर हुनेहरू बाहिर नै बस्नुहोस् ।
- सिटी रोकिएपछि सबैजना डेस्कबाट बाहिर निस्कनुहोस् ।
- टाउकालाई हात वा झोला वा किताबले छोपी लाइन लागेर बाहिर निस्कनहोस् ।
- पहिले नै तोकिएको खुला ठाउँमा लाइनमा बस्नुहोस् ।
- शिक्षकले पूर्वाभ्यास सकियो अबभित्र जाऔँ भनेपछि कक्षामा जानुहोस् ।

छलफल गराउनुहोस् ।

- कक्षाकोठामा भएको समयमा भूकम्प आयो भने के गर्नुपर्छ ?
- कक्षाकोठाबाट बाहिर निस्कँदा कसरी निस्कनुपर्छ?
- कक्षाकोठा बाहिर भएको समयमा भूकम्प आयो भने के गर्नुपर्छ ?

क्रियाकलाप ६



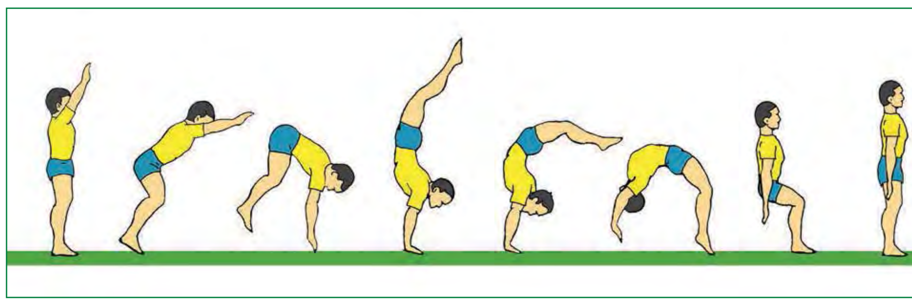
- स्वस्थ शरीरका लागि शारीरिक क्रियाकलाप आवश्यक छ भन्ने प्रतिविम्ब प्रस्तुत गर्नुहोस् । साथै कुनै पनि खेलकुद तथा शारीरिक क्रियाकलाप गर्दा शिक्षकको प्रत्यक्ष निगरानीमा गराउनुहोस् ।
- फलेक, बेन्च वा तेर्सो काठमा हिँड्ने अभ्यास गराउनुहोस् ।

तरिका

- खेल्ने चउरमा लैजानुहोस् र लाईनमा राख्नुहोस् ।
- खेल्ने ठाउँमा दुई दुईओटा इँटा फलेकको दुवै छेउतिर राख्नुहोस् र भुइँभन्दा केही अग्लो बनाउनुहोस् । यदि बेन्च भयो भने इँटा राख्नुपर्दैन ।
- त्यसपछि त्यही फलेक माथि सन्तुलन मिलाइ हिँड्ने अभ्यास गराउनुहोस् ।
- यो क्रियाकलाप पालैपालो गराउनुहोस् ।
- जुन विद्यार्थीले सन्तुलन विगार्छ उ फलेकबाट तल झर्न सक्छ ।
- यसरी हिँड्दा समय पनि नोट गर्नुहोस् ।
- प्रथम, द्वितीय र तृतीय घोषण गरी सहभागी सबैलाई धन्यवाद दिनुहोस् ।

क्रियाकलाप ७

- कुनै पनि खेलकुद तथा शारीरिक क्रियाकलाप गर्दा शिक्षकको प्रत्यक्ष निगरानीमा वा शिक्षकको उपस्थितिमा मात्र गराउनुहोस् ।
- हातले टेकी छेउबाट पल्टने खेलको अभ्यास गराउनुहोस् ।



- विद्यार्थीहरूलाई चउर वा म्याटमा हातले टेकी पल्टने क्रियाकलाप गराउनुहोस् ।
- सुरुमा शिक्षकले प्रदर्शन गरी देखाउनुहोस् ।
- सोहीअनुसार अनुकरण गर्न लगाउनुहोस् ।

पाठ ३
हाम्रो सुरक्षा

अनुमानित कार्यघण्टाः १०

(क) परिचय

कुनै पनि दुर्घटना साना हुन् वा ठुला हामीलाई थाहा दिएरहुँदैन । यी अचानक र अकल्पनीय हुन्छन् । बालबालिकाको दुर्घटना पनि जहा सुकै र जुनसुकै बेलामा हुनसक्दछ । त्यसैले दैनिक जीवनमा हुन सक्ने दुर्घटनाहरू सडक पार गर्दा, विद्युतीय सामग्री चलाउँदा होस् वा बाढी पहिरोका कारणत्यसप्रति चाहे घरमा होस वा विद्यालय तथा समुदायमा होस् सधैँ सचेत हुनुपर्छ । यस्तो घटना विशेषतः विद्यालयका बालबालिका बढी चन्चले स्वभावका हुने ह ँदा विद्यालयमा घट्ने गर्छ । तसर्थ आफ्ना साथीहरूसग कक्षा कोठामा बस्दा, खेल खेल्दा अनशुासित भई खेल्ने बानीको विकास गरी व्यक्तिगत सुरक्षाका लागि सावधानीका उपायहरू अपनाउनुपर्छ । यस पाठमा वृत्ताकार, वा अर्धवृत्ताकार सङ्गठननिर्माण गर्न लगाउँदा गणीतीय सिपको पनि विकास गराउन सकीने अपेक्षा गरिएको छ ।

(ख) सिकाइ सामग्री

चार्टपेपर, पोस्टर : दुर्घटनाका कारणहरू तथा घर, विद्यालय र अन्य स्थानमा हुनसक्ने दुर्घटनाबाट बच्ने सावधानीका उपायहरूलेखिएको चार्ट

वास्तविक वस्तु : डेस्क, बेन्च, माक्स आदि

चित्रहरू वा भिडियो सामग्री : सिट बेल्ट बाँधेको चित्र, हरियो ट्राफिक बत्ती हरेर पैदल यात्रीले बाटो काटेको, जेब्राक्रसबाट केटाकेटीले बाटो काटेको, साइकल चलाइरहेको केटोले हेल्मेट लगाएको, विद्यालय हिँडिरहेका केटाकेटीहरूले मास्क लगाएको, स्कुटरको अगाडिबस्नेबालक र चालक दुवै जनाले हेल्मेट लगाएको चित्र आदि

(ग) सिकाइसहजीकरण क्रियाकलाप

क्रियाकलाप १

यस क्रियाकलापले बालबालिकामा जोखिमबाट सुरक्षित रहनुपर्छ भन्ने भावना जाग्छ ।

- चित्रमा के कस्ता क्रियाकलाप भइरहेका हेर्न लगाउनहोस् ।
- हेर्न लगाएपछि प्रश्नोत्तर गर्दै छलफल गर्नुहोस् ।
- बालबालिकाले दिएका उत्तरहरूलाई लेखन पाटीमा टिप्नुहोस् ।
- यस्ता क्रियाकलाप किन दुर्घटनाका कारक हुन्, निष्कर्षमा बताइदिनुहोस् ।

छलफलका लागि नमुना प्रश्न

- डेस्क बेन्चमा उफ्रँदा के कस्तो दुर्घटना हुन सक्छ ?
- बाटो खेल्नु किन खतरा हुनसक्छ ?
- बार्दली मा चल्यो भने के हुनसक्छ ?
- तपाईंको बानी दिइएका चित्रसँग मेल खान्छन् कि खाँदैनन् ?
- यस्ता दुर्घटना हुन नदिन के गर्नुपर्छ ?

क्रियाकलाप २

यस क्रियाकलापले बालबालिकामा सम्भावितजोखिमबाट सुरक्षित रहन सिकाउँछ ।

- विद्यार्थीहरूलाईव्यक्तिगत सुरक्षाका उपायहरूबारे सिकाउन विभिन्न चित्रहरू देखाउनुहोस् ।
- चित्रमा के भइरहेको छ छलफल गराउनुहोस् ।

सम्बन्धित चित्र तथा पोस्टरहरू

- यात्रुले बसमा सिट बेल्ट बाँधेको चित्र
- हरियो ट्राफिक बत्ती बलेको वेला पैदल यात्रीले बाटो काटेको चित्र
- जेब्राक्सबाट केटाकेटीले बाटो काटेको चित्र
- साइकल चलाइरहेको केटोले हेल्मेट लगाएको चित्र ।
- विद्यालय हिँडिरहेका केटाकेटीहरूले मास्क लगाएको चित्र
- स्कुटरको अगाडिबस्नेबालक र चालक दुवै जनाले हेल्मेट लगाएको चित्र
- केटाकेटीबसमा चढ्नलाई पालो पर्खेको चित्र
- केटाकेटी लाइन लागेर स्कुलको भ¥याªबाट कोही माथि उक्लेको, कोही तल झरेको चित्र

- कक्षाकार्य गराउनुहोस् :

- उपयुक्त शब्द छानी खाली ठाउँ भर्न लगाउनुहोस्:

(हेल्मेट, पालो, मास्क, आकासे पुल, सिटबेल्ट, जेब्राक्रसिङ)

- गाडी चलाउँदा ....को प्रयोग गर्नुपर्छ ।
- मोटरसाइकल चलाउँदा ....लगाउनुपर्छ ।
- ....वा ....बाट बाटो काट्नुपर्छ ।
- बस चढ्दा र ओर्लँदा ....पर्खनुपर्छ ।
- धुवाँधुलोबाट बच्न ....लगाउनुपर्छ ।

क्रियाकलाप ३

यस क्रियाकलापले बालबालिकालाई सम्भावितजोखिमबाट सुरक्षित रहन सिकाउँछ ।

- चित्रमा के कस्ता क्रियाकलाप भइरहेका छन् छलफल गर्नुहोस् ।
- बालबालिकाले दिएका उत्तरहरूलाई लेखन पाटीमा टिप्नुहोस् ।
- बालबालिकाले दिएका उत्तरहरू कुन चित्रसँग सम्बन्धित छन्, छलफल गर्दै अन्तरक्रिया गर्नुहोस् ।

निम्नलिखित प्रश्नहरूमा छलफल गरी विषयवस्तुलाई प्रस्टपारिदिनुहोस्:

१. बालबालिका किन मास्क लगाएर हिँडेका होलान् ?

२. घर बनाउँदा हेल्मेट प्रयोग गर्नुका कारणहरू के के होलान् ?

३. स्कुटरमा पछाडि बस्नेले पनि किन हेल्मेट लगाएका होलान् ?

४. बस चढ्न लाग्दा किन पालो पालो गरेका हालान् ? के तपाईं पनि यस्तै गर्नुहुन्छ ?

५. बाटो काट्दा के कस्ता नियमहरू पलना गर्नुपर्छ लेख्नुहोस् ।

६. मानिसहरू किन झुल टाँगेर सुतेका होलान् ?

७. व्यक्तिगत सुरक्षाका लागि के कस्ता उपायहरू अपनाउनुपर्छ ?

चित्र हेरेर उत्तर लेख्नुहोस् :

क्रियाकलाप ४

यस क्रियाकलापले बालबालिकालाई घर, विद्यालय र अन्य स्थानमा हुन सक्ने सम्भावितजोखिमबाट सुरक्षित रहन सिकाउँछ।

- घर, विद्यालय र अन्य स्थानमा हुन सक्ने दुर्घटनासम्बन्धी विषयवस्तुको बारेमा छलफल गर्न खेलविधि अपनाउनुहोस् ।

खेल्ने तरिका

- विद्यार्थीहरूलाई तीनओटा समूहमा विभाजन गर्नुहोस् ।
- हरेक समूहका विद्यार्थीहरूलाई एकै ठाउँमा बस्न मिल्नेगरी बसाइ व्यवस्थापन गर्नुहोस् ।
- शिक्षकले घरमा हुनसक्ने, विद्यालयमा हुन सक्ने र समुदायमा हुन सक्ने दुर्घटनाका लेखिएको तीनओटा गोला बनाउनुहोस् ।

समूहमा छलफल गरी घर, विद्यालय र अन्य स्थानमा घट्न सक्ने दुर्घटनाहरू लेख्नुहोस् :

घरमा	विद्यालयमा	अन्य स्थानमा
१. आगोले पोल्ने	१. बेन्चबाट लड्ने	१. बाटामा लड्ने
२.	२.	२.
३.	३.	३.
४.	४.	४.

- समूहको एकजना नेता चयन गरी उनीहरूलाई एक एकओटा गोला थुत्न लगाउनुहोस् ।
- गोला थुतेपछि जुन पर्छ त्यही शीर्षकमा समूहका साथीहरूसँग छलफल गरी सूचीबनाउन लगाउनुहोस् ।
- सूचीबनाइसकेपछि शिक्षकले समूह नेतालाई अगाडि आएर प्रस्तुति गर्न लगाउनुहोस् ।
- प्रतुतिपछि हरेक समूहलाई टिप्पणी गर्ने अवसर प्रदान गर्नुहोस् ।
- शिक्षकले पनि विद्यार्थीहरूका उत्तरहरू टिप्दै जानुहोस् ।
- जसले राम्रो प्रस्तुति गर्छ उसको समूहलाई भोलिपल्ट कक्षामा सिट रोजेर बस्न पाउने नियम बनाइदिनुहोस् ।

छलफलका लागि नमुना प्रश्न

- घरमा हुन सक्ने कुनै दुईओटा दुर्घटना बताउनुहोस् ।
- विद्यालयमा के कस्ता दुर्घटना हुन सक्छन् कुनै दुईओटा बताउनुहोस् ।
- अन्य स्थानमा हुने सक्ने दुर्घटनाको बारेमा तपाईंको अनुभव सुनाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप ५

- घर, विद्यालय र अन्य स्थानमा हुन सक्ने दुर्घटनाका कारणहरू पहिचान गराउन खेलविधि अपनाउनुहोस् ।
- यसका लागि दुर्घटनासम्बन्धी अनुभव सुनाउने खेल खेलाउनुहोस् ।

खेल्ने तरिका

- विद्यार्थीहरूलाई खेल्ने चउरमा लगेर एउटा वृत्ताकार सङ्गठन बनाउन लगाउनुहोस् वा कक्षाकोठामा नै गराउनुहोस् ।
- यस क्रियाकलापका लागि विद्यार्थीहरूलाई घर, विद्यालय र अन्य स्थानमा घट्न सक्ने कुनै दुर्घटना क्रमशः पहिलो विद्यार्थीले दोस्रोलाई भन्न लगाउनुहोस् ।

समूहमा छलफल गरी दुर्घटनाका कारणहरू लेख्नुहोस् :

घरमा	विद्यालयमा	अन्य स्थानमा
१. आगोसँग खेल्दा	१. चकचक गर्दा	१. बाटो चिप्लो भएर
२.	२.	२.
३.	३.	३.
४.	४.	४.

- दोस्रो विद्यार्थीले पुन पहिलोले भनेको र आफूले एउटा थपेर तेस्रोलाई भन्न लगाउनुहोस् ।
- यसरी नै तेस्रोले पनि दोस्रोले भनेको र आफूले अर्को एउटा थप गरी चौथोलाई बताउनुहोस् ।
- यसरी नै क्रमश दुवै तर्फबाट दोहोऱ्याउनुहोस् ।
- कक्षाकार्य गराउनुहोस् :

- बालबालिकालाई घरमा, विद्यालयमा तथा अन्य स्थानमा हुन सक्ने दुर्घटनाहरूलाई छ्यासमिस पारी लेखन पाटीमा लेखेर देखाउनुहोस् ।
- घरमा, विद्यालयमा तथा अन्य स्थानमा हुन सक्ने दुर्घटनाहरूलाईतालिका बनाई छुट्याएर लेख्न लगाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप ६

यस क्रियाकलापले बालबालिकालाई सम्भावितजोखिमबाट सुरक्षित रहन सक्षम बनाउँछ ।

- विद्यार्थीहरूलाई घर, विद्यालय र अन्य स्थानमा हुनसक्ने दुर्घटनाहरू बाट बच्न के कस्ता रोकथाम वा सावधानीका उपायहरू अपनाउनुपर्छ, छलफल गर्नुहोस् ।

समूहमा छलफल गरी दुर्घटना रोकथामका उपायहरू लेख्नुहोस् :

घरमा	विद्यालयमा	अन्य स्थानमा
१. आगोसँग नखेल्ने	१.कक्षाकोठामा चकचक नगर्ने	१. होसियार भएर हिड्ने
२.	२.	२.
३.	३.	३.
४.	४.	४.

- छलफलपश्चात् विभिन्न रोकथामका उपायहरू जस्तै १. रुख नचढ्ने २. कुकुर तथा अन्य जनावरहरूलाई नजिस्काउने ३. डेस्क बेन्चमा राम्ररी बस्ने ४. इनार, धारामा नखेल्ने ५. खेल मैदानमा ढुङ्गाईट्टाका टुक्राहरू भए हटाउने ६. विद्युतीय सामग्रीहरू नचलाउने ७. चक्कु/आसी/हँसिया नचलाउने ८. बरन्डा/बार्दली, भऱ्याङ, छतमा नचल्ने ९. खेलखेल्दा अनुशासित तरिकाले खेल्ने १०. खोलानालामा नजाने ११. हिँड्दा बाटो हेरेर राम्ररी हिँड्ने १२. विद्युत्का लाइनहरू भएको ठाउँमा नछुने आदिलाई चार्टपेपरमा लेखेर देखाउनुहोस् ।
- घरमा, विद्यालयमा र अन्य स्थानमा गर्न सकिने रोकथामका उपायहरूलाईतालिका बनाई छुट्याएर लेख्न लगाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप ७

शिक्षकले प्राथमिक उपचारको महत्वबारेमा सचेत बनाउन नमुना घटनाहरू सुनाउँदै छलफल गराउनुहोस् ।

घटना नं १

उजेली अगेना नजिकै बसेर आगो ताप्दै थिइन् । अगुल्टो चलाउन थालिन् । अगुल्टो उछिट्टिएर उनलाई आगोले पोल्यो । आमाले तुरुन्तै पोलेको ठाउँमा चिसो पानीले पखालिदिनुभयो । त्यसपछि घिउकुमारी लगाइदिनु भयो । त्यसपछि स्वाथ्यकेन्द्रमा लैजानुभयो र उपचार गराउनुभयो ।

छलफलका लागि नमुना प्रश्न

- उजेलीलाई के भयो ?
- किन आगाले पोल्यो ?
- आमाले के के गरिदिनुभयो ?
- आगाले पोलेमा के गर्नुपर्छ ?

घटना नं २

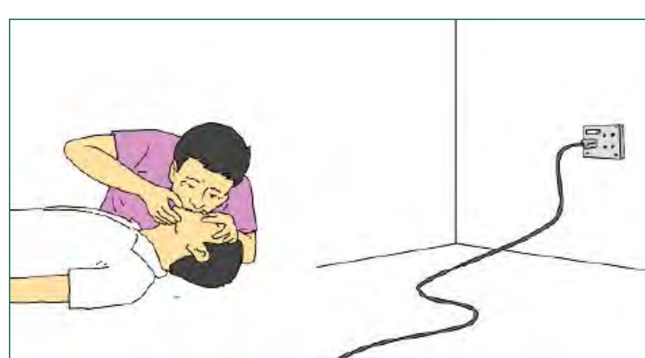
बलदेव छिमेकीसँगै घाँस काट्न गएका थिए । घाँस काट्दा हँसियाले हात काट्यो । उनी रुन थाले । पल्लो घरका छिमेकी दौडेर आए । बलदेवको औँलाबाट रगत बगिरहेको थियो । छिमेकीले काटेको ठाउँमा रुमाल बाँधिदिए । त्यसपछि तुरुन्त स्वास्थ्य चौकी पुऱ्याए ।

छलफलका लागि नमुना प्रश्न

- बलदेव कहाँ गएका थिए ?
- उनको हात के ले काट्यो ?
- के गर्दा बलदेवको हात काट्यो ?
- बलदेवलाई के भएको थियो ?
- किन छिमेकीले रुमाल लिएर आए ?
- बलदेवलाई छिमेकीले के कस्तो सहयोग गरे ?

घटना नं. ३

अरुण साथीहरूसँगखाजा खाने समयमा लुकामारी खेल्दै थिए । खेल्ने क्रममा अरुणले बिजुलीको नाङ्गोतार समात्न पुगे । उनलाई करेन्ट लाग्यो र बेहोस भए । साथीहरूले हत्तपत्त शिक्षकलाई बोलाए शिक्षकले सुकेको लट्ठीले तार छुटाइदिनुभयो । त्यसपछि शिक्षकले अरुणको मुखमा आफ्नो मुख जोडेर कृत्रिम श्वास दिनुभयो । अरुण होसमा आए । त्यसपछि उनलाई स्वास्थ्य चौकी लगियो ।



छलफलका लागि नमुना प्रश्न

- अरुण साथीहरूसँग के गर्दै थिए ?
- अरुणले खेल्ने क्रममा के समाते ?
- अरुणलाई के भयो ?
- उनलाई कसरी बिजुलीको तार बाट छुटाइयो ?
- शिक्षकले अरुणलाई बचाउन के के क्रियाकलाप गर्नुभयो ?
- अरुणलाई थप उपचार गर्न कहाँ लगियो ?

◆ माथिका घटनाहरूमा के कस्ता प्राथमिक उपचार गरियो, सूची तयार गर्न लगाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप ८

◆ खोलामा डुबेको, करेन्ट लागेको, चक्कुले हात काटेको, सर्पले टोकेको, तथा आगोले पोलेको देखेका छौ भनेर सोध्नुहोस् ।
◆ शिक्षकले तीनै घटनाहरूको बारेमा चित्र वा भिडियो देखाउनुहोस् ।
◆ उक्त चित्र वा भिडियो हेरेर त्यहाँ देखिएका घटनाहरू छलफल गर्नुहोस् ।
◆ छलफलपश्चात् तीनै घटनाहरूलाई नै दुर्घटना भनिन्छ भनेर चिनाउनुहोस् ।
◆ उक्त दुर्घटनामा मानिसलाई कस्तो किसिमको सेवा आवश्यक परेको छ चित्र हेरेर सूची तयार गर्न लगाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप ९

◆ तपाईंहरूले कस्ता कस्ता दुर्घटनाहरू दख्नुभएको छ भन्दै सम्भावित दुर्घटनाहरूका बारेमा मस्तिष्क मन्थन (Brain Storming) गराउनुहोस् । (**सामान्यतया मस्तिष्क मन्थन** (Brain Storming) **को मनसाय बालबालिकामा भएका पूर्व अनुभवहरूको आधारमा विभिन्न तर्कहरू वा विचार उत्पन्न गर्ने वातावरण निर्माण गर्नु हो । यो विधिको उद्देश्य भनेको के बोल्छ भन्दा बोल्नुका साथै अनुभव तथा विचारहरूलाई प्रस्फुटन गराउनु हो । यसका लागि बालबालिकालाई विषयवस्तुमाथिबढी भन्दा बढीविचार वा रायहरू प्रकट गर्न लगाएर विचारहरूको सङ्कलनगरिन्छ । विचारहरू जस्तोसुकै भएपनि बोल्नका लागि उत्प्रेरित गरिन्छ । सबैले विचार राखेपछि अन्त्यमा उपयुक्त विचारहरूलाईसङ्कलन गरी निचोड प्रस्तुत गर्नुपर्छ ।**)
◆ त्यस्तो दुर्घटना भइहाल्यो भने घटनास्थलमा नै उपलब्ध स्रोत साधनको परिचालन गर्नुपर्छ ।
◆ घाइतेलाई सुरक्षित स्थानमा राख्नुपर्छ ।
◆ कसिएका लुगाहरूलाई खुकुलो बनाइदिनुहोस् ।
◆ अवस्था हेरी तुरुन्त हस्पिटल लैजाने व्यवस्था मिलाउन सहयोग गर्नुहोस् ।
◆ यसका लागि भिडियो वा चित्र देखाएर चेतनामूलक सामग्री प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप १०

◆ व्यक्तिगत सुरक्षाका लागि अपनाउनुपर्ने सावधानीका लागि मानिसहरूको दैनिक जीवनमा हुन सक्ने दुर्घटनाहरू सडक पार गर्दा, विद्युतीय सामग्री चलाउँदा, धारीलो हतीयार चलाउँदा, बाढी पहिरोका कारण, आगो चलाउँदा, पौडी खेल्दा, जनावरले टोक्दा, अपरिचित व्यक्तिले खाना कुरा दिएको आदि बाट हुन सक्ने दुर्घटनालाई Stepping into picture को माध्यमबाट (छपाइ चित्र/शिक्षक आफैँले निर्माण गरेको चित्र/प्रोजेक्टर/भिडियो वा अन्य कुनै सामग्रीको चित्र) सिकाउनुहोस् ।

- यसका लागि विद्यार्थीहरूलाई चित्रमा देखाइएको घटना केसँग सम्बन्धित छ पालैपालो उठाउँर भन्न लगाउनुहोस् ।
- त्यस्ता घटनाहरूबाटबच्न अपनाउनुपर्ने सावधानीका एकएकओटा उपायहरू लेख्न लगाउनुहोस् र पालैपालो सुनाउन पनि लगाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप ११

- यस क्रियाकलापले हामीले सावधानी नअपनाउँदा कुनै पनि अप्रिय घटना घट्न सक्छ भनेर सचेत हुनका लागि सहयोग पुगोस् भन्ने अपेक्षा राखेको छ ।
- विद्यार्थीहरूलाईव्यक्तिगत सुरक्षाका उपायहरूबारे सिकाउन विभिन्न पोस्टर तथा चित्रहरूको सहायता लि दै दुर्घटना भनेको व्यक्तिको आफ्नै लापरवाहीका कारण हुन सक्ने अप्रिय घटना हो भनेर छलफल गर्नुहोस् ।
- विद्यालय वा घरको भ¥याङ, बिजुलीका नाङ्गा तार, कक्षाकोठा, खेलमैदान, बाटो, रूख आदिजस्ता ठाउँ हरू दुर्घटना हुन सक्ने सम्भावित स्थानहरू हुन् भन्दै अन्तरक्रिया गर्नुहोस् ।
- यी ठाउँहरूमा हामीले विशेष सावधानी अपनाउनपुर्छ भनी व्याख्या गर्नुहोस्
- चित्रमा देखाइएअनुसारका दुर्घटना हुन सक्ने सम्भावित स्थानहरूको नाम लेख्न लगाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप १२

- व्यक्तिगत सुरक्षाका उपायहरूबारे सचेत बनाउन भ्रमण विधिको प्रयोग गर्नुहोस् ।
- यसका लागि विद्यार्थीहरूलाई जेब्राक्रस, आकाशे पुल (Sky Bridge),बाटोमुनिको पुल (Underground Bridge), अस्पतालको X-Ray गर्ने ठाउँमा लैजानुहोस् र अवलोकन गराउनुहोस् वा भिडियो सामग्री वा चित्र देखाउनुहोस् ।
- कक्षामा पालैपालो आआफ्नो अनुभूति सुनाउन लगाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप १३

- शिक्षकको सहयोग लिई समूहमा प्राथमिक उपचार बाकसको नमुना बनाउन लगाउनुहोस् ।
- उक्त बाकस भित्र के के सामग्री राख्नुभयो ? नाम पनि लेख्न लगाउनुहोस् ।
- शिक्षकले ती सामग्रीको नाम र प्रयोगलाई युट्युब वा चित्रको माध्यमबाट प्रत्यक्ष देखाउँदै बताइदिनुहोस् ।

छलफलका लागि नमुना प्रश्न

- थर्मोमिटरको काम के हो ?
- गज किन चाहिन्छ ?
- कैँचीको काम के हुन्छ ?
- जरो नापेर अभ्यास गराउनुहोस् ।

पाठ ४
शारीरिक कसरत

अनुमानित कार्यघण्टाः ९

(क) परिचय

शारीरिक क्रियाकलाप बालबालिकाको चौतर्फी विकास गर्ने माध्यम हो । यस्ता क्रियाकलापले बालबालिकामा शारीरिक, मानसिक, सामाजिक तथा संवेगात्मक विकास गर्नुको साथै खालीसमयको सदुपयोग गर्न पनि सहयोग गर्छ । त्यसैले बालबालिकाको चौतर्फी विकासका लागि हामीले शारीरिक कसरत, व्यायाय तथा विभिन्न खेलकुदका लागि उत्प्रेरित गर्नुपर्छ ।

(ख) सिकाइ सामग्री

चार्टपेपर, पोस्टरचित्रहरू : शारीरिक कसरतबाट हुने फाइदाहरू लेखिएको

भिडियो सामग्री : व्यायाम र कसरत गरेको

वास्तविकवस्तु : मादल, ड्रम, चुना, रुमाल

(ग) सिकाइसहजीकरण क्रियाकलाप

क्रियाकलाप १

- स्वस्थ शरीरका लागि शारीरिक क्रियाकलाप आवश्यक छ भन्ने प्रतिविम्ब प्रस्तुत गर्नुहोस् । साथै कुनै पनि खेलकुद तथा शारीरिक क्रियाकलाप गर्दा शिक्षकको प्रत्यक्ष निगरानीमा गराउनुहोस् ।
- चित्रमा के कस्ता क्रियाकलाप भइरहेका छन् छलफल गर्नुहोस् ।
- बालबालिकाले दिएका उत्तरहरूलाई लेखन पाटीमा टिप्नुहोस् ।
- यी र यस्ता नियमित व्यायाम र कसरतले बालबालिकाको चौतर्फी विकासमा सहयोग गर्छ भनी निष्कर्षमा बताइदिनुहोस् ।

हेरौं र छलफल गरौं :

छलफलका लागि नमुना प्रश्न

- चित्रमा बालबालिका के गरिरहेका छन् ?
- नियमित व्यायाम र कसरत किन गर्नुपर्छ ?
- के तपाईं पनि व्यायाम र कसरत गर्नुहुन्छ ?

क्रियाकलाप २

- शरीर स्वस्थ र स्फूर्त राख्न शारीरिक क्रियाकलाप हाम्रो दैनिकजीवनमा आवश्यक छ भन्ने अनुभूतिगराउनुहोस् । शारीरिक क्रियाकलापलाई नियमितरूपमा गर्ने बानी वसाउनुहोस् ।
- शारीरिक कसरतबाट हुने फाइदाहरू चार्टपेपर/पोस्टर/भिडियो सामग्री को माध्यमबाट प्रदर्शन गन ेहोस् ।
- सामग्री प्रदर्शनसँगै छलफल गर्नुहोस् ।
- छलफलपश्चात् शरीरलाई स्वस्थ र तन्दुरुस्तको राख्नका लागि सरसफाइ, पोसिलो खाना, नियमित कसरत र व्यायामको आवश्यकता पर्छ भनेर निचोड प्रस्तुत गर्नुहोस् ।
- हामी स्वस्थ र फुर्तिलो भयौ भने मात्रै हामी नियमित रूपले काम गर्न सक्छौंभनी शारीरिक क्रियाकलापप्रति विद्यार्थीहरूलाईअभिप्रेरित गर्नुहोस् ।
- शिक्षकको उपस्थितिमा दौडने, उफ्रने, नाघ्ने जस्ता शारीरिक क्रियाकलाप गर्न लगाउनुहोस् ।

पढौँ र बुझौँ :

हाम्रो शरीरलाई स्वस्थ राख्न नियमित शारीरिक कसरत र व्यायामको आवश्यकता पर्दछ । यसले शरीरलाई फुर्तिलो, बलियो र स्वस्थ रहन मदत गर्दछ । शारीरिक कसरत र व्यायामका विभिन्न तरिकाले गरिन्छ ।

क्रियाकलाप ३

- शरीर स्वस्थ र स्फूर्त राख्न शारीरिक क्रियाकलाप हाम्रो दैनिकजीवनमा आवश्यक छ यसका लागि शारीरिक क्रियाकलापलाई नियमितरूपमा गर्न लगाउनुहोस् ।
- ताती तथा पङ्क्तिमा उचाइअनुसार होचादेखि अग्लाको क्रममा वर्गाकार हुने गरी उभिन लगाउनुहोस् ।
- गोडा फाट, सतर्कका अभ्यास गराउनुहोस् ।
- सामूहिकरूपमा कदम मिलाएर अगाडिबढ्न लगाउनुहोस् ।
- सुरुमा दायाँखुट्टा सिधा बनाई बायाँखुट्टा उचाल्ने अनी बायाँखुट्टा सिधा बनाई दायाँखुट्टा उचाल्ने गर्दै ताल मिलाएर हिँड्न लगाउनुहोस् ।

मादल वा ड्रमको तालमा शारीरिक व्यायाम र कसरत गरौँ :

शारीरिक व्यायाम र कसरत सामूहिक रूपमा गरिने क्रियाकलाप हो । शिक्षकको निर्देशनअनुसार सबै जनाले शारीरिक व्यायाम र कसरत गर्नुहोस् ।(

क्रियाकलाप ४

- शरीर स्वस्थ र स्फूर्त राख्न शारीरिक क्रियाकलाप हाम्रो दैनिकजीवनमा आवश्यक छ त्यसैले शारीरिक क्रियाकलापलाई परिवारका सदस्यहरूसँगै वसेर पनि नियमितरूपमा गर्न लगाउनुहोस् ।

पिटीका लागि तयारी गराउनुहोस् ।

- यसका लागि निम्नलिखित तरिका अपनाउनुहोस्
- विद्यार्थीहरूलाई चउरमा लगी हात फैलाउँदा एक आपसमा नछोईने गरि खेल मैदानमा होचादेखि अग्लाको क्रममा वर्गाकार हुने गरी उभिन लगाउनुहोस् ।
- गोडा फाट, सतर्कका अभ्यास गराउनुहोस् ।
- यसपछि क्रमश १ देखि ७ नं सम्मका पिटीहरूआफूले प्रदर्शन गर्दै विद्यार्थीहरूलाई पनि ताल मिलाएर सँगसँगै गर्न लगाउनुहोस् ।

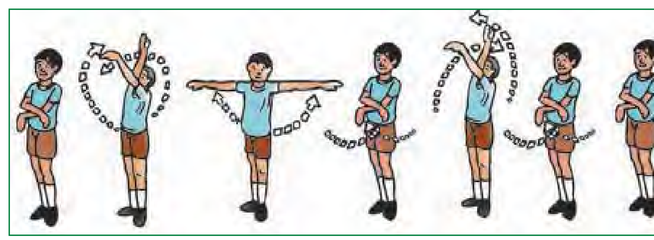
पिटी नं १. हातको कसरत

- सतर्कको अवस्थामा उभिने
- दुवै हात अगाडिबाट माथि लैजाने
- दुबै हात दायाँबायाँ तल ल्याउने
- अन्त्यमा दुबै हातलाई अगाडि क्रस गरेर उभिने

पिटी नं २. हात र खुट्टाको कसरत

- क्रस गरिएको हातलाई दायाँबायाँ फैलाउँदा घुँडालाई खुम्च्याउने र हात फैलाएको अवस्थामा सिधा उभिने
- दायाँबायाँ भएको हातलाई क्रस गर्दा कुरकुच्चाले टेक्ने र फेरि पन्जाले मात्र टेकेर उभिने
- दुबै हातलाई अगाडि क्रस गरेर राख्ने ।

पिटी नं ३. कुमको कसरत



- दुबै क्रस गरिएको हातलाई नखुम्च्याई तलबाटदायाँबायाँ ल्याएर निधार माथि क्रस गराएर तल ल्याउने र हातलाइ सिधा दायाँबायाँ फैलाउने ।
- फैलाएर राखेको हातलाई तल ल्याएर पेट निर क्रस गराई त्यहीबाटै माथि ल्याएर हातलाई दायाँबायाँ फैलाएर तल ल्याउने र अगाडि क्रस गरेर रोक्ने

पिटी नं. ४. हात र छातीको कसरत

- क्रस गरिएको हातलाई दायाँबायाँ लैजादा बायाँखुट्टालाई बायाँ लैजाने
- दुबै हातलाइ फेरि तल ल्याएर क्रस गर्ने
- दुबै हातलाई दायाँबायाँबाटमाथि लगी पछाडि लैजाने र छातीलाई तन्काउन
- दुबै हातलाई तल ल्याएर क्रस गर्ने ।
- अन्त्यमा गोडा फाट्कै अवस्थामा दुबै हातलाई बगलमा राख्ने ।

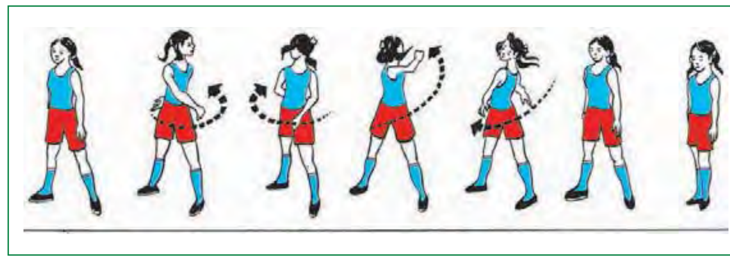
पिटी नं. ५. हात र कम्मरको कसरत

- दायाँ हातलाई दायाँतिरबाटै माथि ल्याएर शरीरलाई बायाँ ढल्काउने
- शरीरलाई उठाउँर दायाँ हातलाई बगलमा लैजाने
- पुन:शरीरलाईबायाँ ढल्काउने र उठाउने
- पुन बायाँ हातलाई बायाँतिरै बाट माथि ल्याएर शरीरलाई दायाँ ढल्काउने र उठाउने
- अन्त्यमा गोडा फाट्कै अवस्थामा दुबै हातलाई वगलमा राख्ने ।

पिटीनं. ६. कम्मरको कसरत

- दुबै हातले निहुरिएर अगाडितिर तिन पटक ढल्काउने
- शरीरलाई उठाउने ।
- दुबै हात कम्मरमा राखी शरीरलाई पछाडितिर ढल्काउने
- शरीरलाई उठाउने
- अन्त्यमा गोडा फाट्कै अवस्थामा दुबै हातलाई बगलमा राख्ने

पिटीनं. ७. शरीर घुमाउने कसरत



- दुबै हातलाई बायाँ-दायाँफेरिबायाँ-दायाँ-बायाँ गर्दै हल्कासित ओटार्ने
- हातलाई बायाँतिर माथि लगी पछाडि लैजाने र हातलाई बायाँबाट तलतिर ल्याएर दायाँतिर बटार्ने फेरि हातलाई बायाँतिर माथि लगी पछाडि लैजाने
- हातलाई बगलमा राख्ने
- यस्तै गरी दायाँतिर गर्ने
- अन्त्यमा बायाँखुट्टालाई दायाँखुट्टामा ल्याई सतर्क अवस्थमा रहने र दुबै हातलाई बगलमा राख्ने ।

◆ पिटी खेलाइसकेपछि एकछिन विश्राम गराई पङ्क्तिमा पालैपालो शौचालय र धारामा जान सहयोग गरी कक्षाकोठामा लैजानुहोस् । आजको शारीरिक कसरत गर्दा कस्तो लाग्यो सोध्नुहोस् । यस्ता कसरतले हामीलाई के के फाइदा हुन्छ छलफल गराउनुहोस् । नियमित शारीरिक कसरतका लागि सबै बालबालिकालाई उत्प्रेरित गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप ५

शरीर तताउने कसरत गराउने तरिका

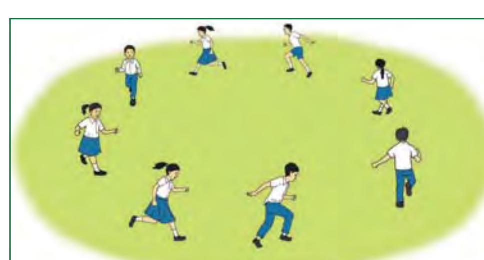
१. हात फैलाउँदा एक अर्कालाइ नछोइने गरी सबैजनालाई वृत्ताकार घेरामा राख्नुहोस् ।

२. शिक्षक आफू अगाडि पट्टि दौडदै हल्कासँग बालबालिकालाई पनि दौडन लगाउनुहोस् ।

३. दौडँदा कहिले दायाँ हात कहिले बायाँ हात हल्लाउँदै कहिले खुट्टाले पछाडिबाट पिठ्युलाई छुँदै दौडनुहोस् ।

यस्ता कियाकलाप कुनै पनि मुख्य क्रियाकलाप गर्नुभन्दा अगाडि गर्नु राम्रो मानिन्छ ।

क्रियाकलाप ६



◆ स्वस्थ शरीरका लागि शारीरिक क्रियाकलाप आवश्यक छ भन्ने प्रतिविम्ब प्रस्तुत गर्नुहोस् । साथै कुनै पनि खेलकुद तथा शारीरिक क्रियाकलाप गर्दा शिक्षकको प्रत्यक्ष निगरानीमा गराउनुहोस् ।

◆ ५० मिटरजति दुरीको कसकन्ट्री खेल खेलाउनुहोस् ।

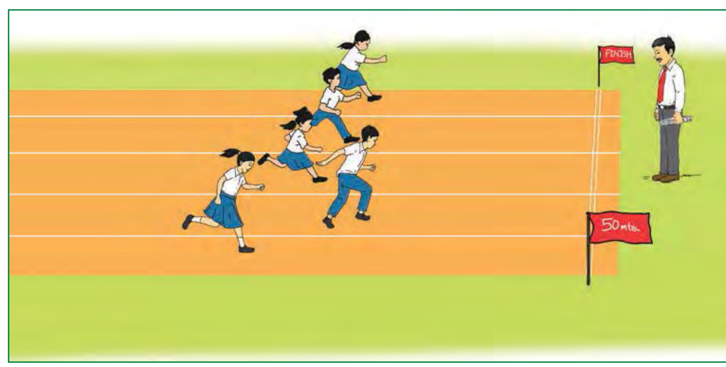
◆ यसका लागि निम्नलिखित तरिका अपनाउनुहोस्:

- पङ्क्तिमा मिलाएर उभिन लगाउनुहोस् ।
- विद्यालय हाताभित्र विभिन्नठाउँहरू ओरालो, भिरालो, वगैचा, खेलमैदान, स्कुलको कर्सो वा शिक्षकले उपयुक्त ठाउँहरू छनोट गर्नुहोस् ।
- छनोटगरिएको ठाउँमा दौडीएर पुग्नुपर्ने नियम बनाउनुहोस् ।
- तोकिएकाठाउँमा पुगी दौड सुरु गरेको ठाउँमा आउनुपर्ने नियम बनाउनुहोस् ।
- दौडदा एक अर्कालाई छुन नपाइने नियम बनाउनुहोस् ।
- सुरक्षाका लागि चप्पल वा जुत्ता लगाएर दौडनुपर्ने नियम बनाउनुहोस् ।
- शिक्षकले दौड सुरु गर्ने इसारा दिनुहोस् ।
- दौडमा केटाहरूतर्फबाट प्रथम, द्वितीय र तृतीय त्यस्तै केटिहरू तर्फबाट पनि प्रथम, द्वितीय र तृतीय घोषण गरी सहभागी सबैलाई धन्यवाद दिनुहोस् ।

क्रियाकलाप ७

स्वस्थ शरीरका लागि शारीरिक क्रियाकलाप आवश्यक छ भन्ने प्रतिविम्ब प्रस्तुत गर्नुहोस् । साथै कुनै पनि खेलकुद तथा शारीरिक क्रियाकलाप गर्दा शिक्षकको प्रत्यक्ष निगरानीमा गराउनुहोस् ।

५० मिटर लामो दौड दौडाउनुहोस् ।



तरिका

- सर्वप्रथम शरीर तताउने कसरत गराउनुहोस् ।
- शरीर तताउने कसरतपश्चात् दौडका आधार भूत नियमहरूका बारेमा जानाकारी दिनुहोस् जस्तो (On your mark–Get set–Go) तथा अन्य जानकारी गराउनुहोस् ।
- दौड सुरु गर्ने र पुग्नुपर्ने निश्चित दुरीमा चिह्न लगाउनुहोस् ।
- दौडका लागि शिक्षक स्वयम्ले दौडका चरणहरू प्रदर्शन गरी देखाउनुहोस् ।
- एक पटकमा बढीमा चार जनासम्म दौडाउनुहोस् ।
- दौडन लागेको समय पनि नोट गर्नुहोस् ।
- केटाहरूतर्फबाट प्रथम, द्वितीय र तृतीय त्यस्तै केटीहरू तर्फबाट पनि प्रथम, द्वितीय र तृतीय घोषण गरी सहभागी सबैलाई धन्यवाद दिनुहोस् ।

क्रियाकलाप ७

- बालबालिकालाई मनोरञ्जनका लागि रुमाल टिपाइ, मुसा बिरालो आदि खेल खेलाउनुहोस् ।

रुमाल टिपाइ खेल खेल्ने तरिका

- खेल्ने चउर वा खुलाठाउँमा लैजानुहोस् ।
- दुबै समूहमा वरावर विद्यार्थीसङ्ख्या पर्ने गरी समूह विभाजन गर्नुहोस् ।

- करिब १० मिटरको दुरीमा चुनाको सहायताले सिधा रेखा कोर्नुहोस् ।
- दुवैको बिचमा पर्ने गरी एउटा सानो गोलो घेरा कोर्नुहोस् ।
- दुवै समूहका विद्यार्थीहरूलाई १, २, ३ ,४, ५......नम्वर दिनुहोस् ।
- दुवै तिरको रेखामा आमने सामने हुने गरी लाइनमा राख्नुहोस् ।
- बिचको घेरामा रुमाल राख्नुहोस् ।
- शिक्षकले खेल सुरु गर्न तयारी अवस्थामा रहन निर्देशन दिनुहोस् ।
  - खेल सुरुगर्दा शिक्षकले जुन नम्वर को नाम लिन्छन दुवैतर्फका त्यही नम्बरका विद्यार्थी रुमाल टिप्न दौडनुपर्छ ।
  - शिक्षकले खेल सुरु गर्नासाथ दुवै तर्फका विद्यार्थीहरूलाई दौडेर बिचको रुमाल टिप्ने र पुनः आफ्नो बस्ने रेखातिर दौडेर आउनुपर्छ ।
  - दौडने क्रममा विपक्षि साथीले आफ्नो रेखातिर नपुग्दै छोयो भने छुने समूहले नम्बर पाउँछ, छोएन भने रुमाल टिपेर आफ्नो क्षेत्रतिर आइपुग्ने समूहले नम्बर पाउँछ ।
  - यो खेल सामान्यतया समयको आधारमा खेलाइन्छ । निर्धारीत समयमा जुन समूहले धेरै नम्वर पाउँछ त्यहीसमूह बिजयी बन्छ ।

मूल्याङ्कनका साधन तथा विधि

यस विषय क्षेत्रका सिकाइ क्रियाकलाप गर्ने क्रममा वा क्रियाकलापको अन्तमा पाठ्यक्रमले निर्धारण गरेको मूल्याङ्कनका साधन तथा विधिहरू वा अन्य उपयुक्त साधन तथा विधिहरूको प्रयोग गरी गर्नुहोस् । केही नमुना यस प्रकार छन् :

१. मौखिक तथा लिखित अभिव्यक्ति

विद्यालयका क्रियाकलाप बताउने, दुर्घटनाका कारणहरू, सुरक्षाका उपायहरू आदि विषयवस्तुका सम्बन्धमा विभिन्न तहमा प्रश्नहरू तयार गरी लिखित वा मौखिक रूपमा अभिव्यक्त गर्न लगाएर मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।

२. श्रेणी मापन

विद्यार्थीहले गरेका क्रियाकलापलाइ निम्नानुसारको श्रेणी मापन बनाई मूल्याङ्कन गर्नुहोस् :

मापनका आधार	अपेक्षितभन्दा बढी	अपेक्षित	अपेक्षाभन्दा कम
सहभागिता र सक्रियता			
आत्मविश्वास			
अनुशासन			

३. अवलोकन

- विभिन्न खेलकुद खेलाउँदा विद्यार्थीहरूको सहभागिता र प्रदर्शनलाई अवलोकन गरी मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।
- कक्षा कार्य तथा छलफलमा विद्यार्थीहरूको सकृयता र सहभागिताको अवलोकन गरी मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।

अवलोकन फारामको नमुनाः

रोल नं	विद्यार्थीको नाम थर	क्रियाकलाप		
		सहभागिता	रुचि तथा उत्साह	प्रदर्शन स्तर

४ : परियोजना कार्य

विद्यालयमा गतवर्षको अभिभावक दिवसमा विद्यार्थीहरूले नाचगान, कविता वाचन र नाटक प्रस्तुत गरी मनाइएको कुरा सुनाउँदै अब यस पटक हुने अभिभावक दिवसमा के के कार्यक्रमहरू गर्दा राम्रो हुन्छ घरपरिवार, साथीभाइ तथा अभिभावकहरूसँग सल्लाह गरी टिपोट गर्न लगाउनुहोस् ।

५ : अभिभावक प्रतिक्रिया

अभिभावकसँग विद्यार्थीको आनीबानी बुझेर मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।

नमुना फाराम:

क.स.	क्रियाकलाप	मापनका आधार		
		अपेक्षितभन्दा बढी	अपेक्षित	अपेक्षाभन्दा कम
१.	सामग्रीको जतन मा बालबालिकाको संलग्नता			
२	दुर्घघटनाप्रतिको सचेतता, व्यक्तिगत सुरक्षाका उपायहरूको अवलम्बन तथा विभिन्न प्रकोपबाट सुरक्षालगायतका विषयमा बालकको चासो र भूमिका			
३	बालबालिकाको सुरक्षा सतर्कताप्रति चासो र सतर्कता			

हाम्रो वरपरका सजीवहरू (Living things around us)

(क) परिचय

हाम्रो वरपर विभिन्न प्रकारका सजीव र निर्जीव वस्तुहरू छन् । सबै जनावर र वनस्पति सजीव हुन् । विद्यार्थीहरूलाईआधारभूत लक्षणको आधारमा जनावर र बनस्पतिबिच भिन्नता छुट्याउन सक्षम बनाउनु यस विषयक्षेत्रको मुख्य उद्देश्य हो ।यसका साथै बिरुवाहरूलाई फूल फुल्ने र नफुल्ने, जमिनमा र पानीमा पाइने, एक वर्षे र बहुवर्षे आधारमा वर्गीकरण गर्न तथा विभिन्न मौसममा पाइने बिरुवाहरू पहिचान गराउनुपनि यस विषयक्षेत्रका उद्देश्यहरू हुन् । बोट बिरुवा रोप्ने, आफूले रोपेका बिरुवाको आवश्यक हेरचाह गर्दै समय समयमा आउने परिवर्तनको अभिलेख राख्नुका साथै खाद्य शृङ्खलाको साधारण उदाहरण दिन सक्ने बनाउनुपनि यसकोउद्देश्य रहेको छ ।यस विषयक्षेत्रका सिकाइ उपलब्धि पूरा गर्न प्रश्नोत्तर, छलफल, स्थलगत भ्रमण अवलोकन, सामग्री सङ्कलन, खेल, अभिनय, गीत गाउने, नाच्ने, चित्र कोर्ने र भागहरूको नामकरण गर्ने, आदि क्रियाकलाप गराउनुपर्छ । विषयक्षेत्रका पाठहरूमा समावेश गरिएका क्रियाकलापमार्फत सहजीकरण गरी बालबालिकामा प्रयोग, सिकाइ, रचनात्मक सोच, सहकार्य, समालोचनात्मक सोचाइ सिपजस्ता विविध व्यवहारकुशल सिप समेत विकास गराउन सकिन्छ । यस विषयक्षेत्रमा भाषा, विज्ञान, वातावरण, सामाजिक रहनसहन, सिर्जनात्मक कला अन्तर्गतका विषयवस्तुहरू समेतलाई एकीकृत गरी यसमा समावेश क्रियाकलापमार्फत् सिकाउन सकिन्छ ।

ख) पाठहरू, सिकाइउपलब्धि र समय योजना

पाठ शीर्षक	सिकाइ उपलब्धि	कार्यघण्टा (१७)
◆ थिम पेज छलफल, शिक्षकको सहयोग तथा आफैँ गर्ने स्वतन्त्र सिर्जनशील कार्यहरू (जस्तैः चित्र कोर्ने, गीत गाउने, नाच्ने, अभिनय गर्नेलगायत) तथा थप सहयोग (सुधारात्मक तथा उपचारात्मक सिकाइ) का लागि		२
पाठ १ **जनावर र बिरुवा**	◆ आधारभूत लक्षणहरू (चाल, शरीरका भागहरू र खाना प्राप्त गर्ने तरिका) का आधारमा बिरुवा र जनावरबिच भिन्नता छुट्याउन	४
पाठ २ **बिरुवाको प्रकार**	◆ बिरुवाहरूको वर्गीकरण गर्न (फूल फुल्ने वा नफुल्ने, जमिन वा पानीमा पाइने तथा एक वर्षे वा बहु वर्षे) । ◆ विभिन्न मौसममा पाइने बिरुवाहरू चिन्न र तिनीहरूको सूची तयार गर्न ◆ बिरुवा रोप्न ◆ आफूले रोपेका बिरुवाको आवश्यक हेरचाह गर्न ◆ आफूले रोपेका बिरुवाको समय समयमा आउने परिवर्तन अवलोकन गरी अभिलेख राख्न	८
पाठ ३ **जीव र वातावरण**	◆ खाद्य शृङ्खलाको साधारण उदाहरण दिन	३

(ग) व्यवहारकुशल सिपहरू (Soft Skills)

यस विषय क्षेत्रमा निम्नानुसारका व्यवहार कुशल सिपहरू हासिल हुने छन् ।प्रस्तुत क्रियाकलाप नमुनाका ¿kमा प्रस्तुत गरिएका हुन् । निर्देशिकामा दिएका यस्तै क्रियाकलाप गराएर विभिन्न प्रकारका व्यवहारकुशल सिप सिपहरूको विकास गराउन सकिन्छ ।

क्र.सं.	मुख्य व्यवहारकुशल सिप	व्यवहारकुशल सिप	व्यवहारकुशल सिप विकासका लागि सम्भावित क्रियाकलाप
१.	सोचाइ सिप (Thinking skills) (S1)	प्रयोग सिप (Application skills) (S1 .1)	◆ बोटबिरुवा रोप्ने र चार हप्तासम्मको बिरुवाको उचाइ, मोटाइ र पातको सङ्ख्याको अभिलेख राख्ने ◆ आफूलाई मन परेको जनावर वा बोटबिरुवाको चित्रकोर्ने र विभिन्न भागको नामकरण गर्ने
		सिकाइ सिप (Learning skills) (S1 .2)	◆ खाना, वृद्धि र चालका आधारमा बिरुवा र जनावरबिचको भिन्नता छुट्याउने ◆ फूल फुल्ने र फूल नफुल्ने बिरुवाका विशेषता पहिचान गरी तालिकामा भर्ने ◆ मन परेको बिरुवा वा जनावरको चित्र कोरी रङ भर्ने ◆ अवलोकनका आधारमा बिरुवा र जनावरका विभिन्न भागको नाम तालिकामा भर्ने
		रचनात्मक सोचाइ सिप (Creative thinking skills) (S1 .3)	◆ बिरुवालाई हुर्काउन गर्नुपर्ने काम बताउने ◆ मौसमअनुसार लगाउनुपर्ने तरकारी र अन्नबालीका नाम सोचेर भन्ने
		समालोचनात्मक सोचाइ सिप (Critical thinking skills) (S1 .4)	◆ जनावर र बोटबिरुवाबिचको अन्तरनिर्भरता बताउने ◆ हरिया बिरुवाले मात्र खाना बनाउन सक्ने कारण विश्लेषण गर्ने ◆ बाघले मृगलाई झम्टनुको कारण उल्लेख गर्ने
२.	अन्तरवैयक्तिक सिप (Interpersonal skills) (S3)	सञ्चार सिप (Thinking skills) (S3 .1)	◆ जनावर र बिरुवाबाट हुने फाइदा आदानप्रदान गर्ने ◆ हातको मुद्राबाट विभिन्न आकृति प्रदर्शन गर्ने
		सहकार्य सिप (S3 .2)	◆ समूहमा मिलेर बोटबिरुवा रोप्ने र हेरचाह गर्ने ◆ बगैँचाबाट सङ्कलन गरी ल्याएका बिरुवाका भागहरू पहिचान गर्ने सामूहिक छलफल गर्ने
३.	नागरिक सिप (Citizenship skills) (S5)	सामाजिक एवम् नागरिक जिम्मेवारी (Social and citizenship skills) (S5 .6)	◆ घरको काममा सकेको सहयोग गर्ने, ◆ बगैँचामा गोडमेल गर्ने

(घ) विषयक्षेत्र पृष्ठ क्रियाकलाप

: **पेज ११९**

- विद्यार्थीलाई नजिकैको बगैँचामा अवलोकन गर्न लानुहोस् । त्यहाँ देखिएका सजीव र निर्जीव वस्तुको पहिचन गरी सूची तयार गर्न लगाउनुहोस् । अवलोकनका आधारमा सजीवहरूका कुनै चार लक्षणहरू पनि छलफल गर्नुहोस् । के मानिसलगायत बोटबिरुवा पनि सजीव हुन त ? कारण सोध्नुहोस् ।
- बगैँचाको अवलोकनबाट फर्केपछि यो पेजमा दिइएका चित्र अवलोकन गरी निम्नानुसार प्रश्नोत्तर छलफल गराउनुहोस् ।
  - चित्रमा के के देखाइएको छ ?
  - के चित्रमा देखाइएका सबै वस्तुहरू सजीव हुन् ?
  - के चित्रमा निर्जीव वस्तु पनि छन् ? ती के के हुन् ?
  - चित्रमा देखाएअनुसारजनावर रबोटबिरुवा कसरी एक आपसमा सम्बन्धित हुनेरहेछन् ?
  - बोटबिरुवा किन रोप्नुपर्छ ? अनि रोपेपछि के गर्नुपर्छ ?
  - जनावरले कहाँबाट खाना पाउँछन् ?

पाठ १

जनावर र बिरुवा (Animals and Plants)

अनुमानित कार्यघण्टा ५

(क) पाठ परिचय

हाम्रो वरपर विभिन्न प्रकारका बोटबिरुवा र जनावरहरू रहेका छन् । यिनीहरू सजीव भएकाले बाँच्नका लागि खाना वा पोषण जरुरत हुन्छ । बिरुवाले आफ्नो खाना आफैँ बनाउँछन् भने जनावरले बोटबिरुवाबाट खाना प्राप्त गर्छन् । खाना प्राप्त गर्ने तरिका, चाल, वृद्धि आदि लक्षणका आधारमा बिरुवा र जनावरबिचका समानता र भिन्नताबारे धारणा दिनुका साथै बिरुवा र जनावरका शरीरका अङ्गहरूसम्बन्धी धारण दिन सम्बन्धित क्रियाकलाप यो पाठमा समावेश गरिएको छ ।

(ख) सिकाइसामग्री

चित्रहरू : पाठसँग सम्बन्धितविभिन्न सजीवहरू, जनावर र बोटबिरुवाको चित्र, बिरुवाले खाना बनाउने विधि जनाउने चित्र, खाद्य शृङ्खला जनाउने चित्र

ास्तविक नमुना : वास्तविक बिरुवाका नमुना

सम्बन्धित चार्ट तथा चित्रपत्तीहरू

श्रव्यदृश्य सामग्री : बिरुवा र जनावरको अन्तरसम्बन्ध तथा खाद्य शृङ्खला जनाउने भिडियो एनिमेसन

अन्य सामग्रीहरू : कार्डबोर्ड, कलर पेन्सिल, ड्रइङ पेपर आदि

(ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

क्रियाकलाप १

- पेज १२० को चित्र १, २, ३ र ४ मा जनावर र बिरुवाका के के लक्षण देखिन्छ निम्नलिखित प्रश्नमा आधारित छलफल गराउनुहोस् ।

- चित्रका आधारमा सजीवहरूका कुनै चार लक्षणहरू पहिचान गर्नुहोस् ।
- के जनावर र बिरुवा दुवै सजीव हुन् ? किन ?
- जनावरलाई बाँच्नका लागि के के चाहिन्छ ?
- बोटबिरुवाले जनावरलाई के सहयोग गर्छन् ?
- बोटबिरुवलाई हुर्कन र बढ्नका लागि के के चाहिन्छ ?
- के जनावरले पनि बोटबिरुवालाई सहयोग गर्छन् ?

चित्रमा देखाएझैँ खाना लिने, सास फेर्ने, वृद्धि हुने, हिँडडुल गर्ने, सन्तान उत्पादन गर्ने जस्ता लक्षणका आधारमा जनावर र बिरुवा दुवै सजीव हुन् भन्ने धारणा स्पष्ट पार्न समूहिक छलफल गराउनुहोस् ।यससम्बन्धी कार्यपुस्तकमा सोधिएका प्रश्नको पालैपालो उत्तर दिन लगाउनुहोस् । लेख्नेपाटीमा एकातिर रुख, उनिउँ र झारपात तथा अर्कोतिर खरायो,फट्याङ्ग्रा, भ्यागुतो र माछाको चित्र टाँस्नुहोस् । यी दुईसमूहका सजीवहरूबिच मुख्य मुख्य फरकहरूबारे छलफल गराउनुहोस् । छलफलको क्रममा तिनीहरूको चाल, रङ, खाना प्राप्त गर्ने तरिका तथा शरीरका भागहरूलाई आधार बनाउनुहोस् । छलफलको निचोडलाई आधार बनाई जनावर र वनस्पतिमा हुने फरकसम्बन्धी **सिकाइ सिपको** विकास गराउन सकिन्छ ।

क्रियाकलाप २

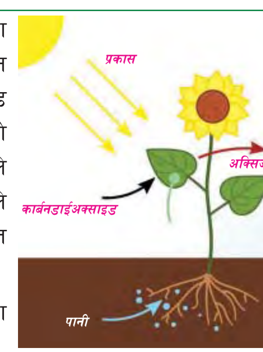
पढौँ र छलफल गरी उत्तर भनौँ :
जनावर र बिरुवा दुवैका धेरै गुणहरू मिल्दाजुल्दा हुन्छन्, जस्तै : यिनीहरू दुवैको वृद्धि हुन्छ ।
जनावर र बिरुवाका केही गुणहरू भने फरक हुन्छन् । जनावरले देखाउने चाल र बिरुवाको चाल फरक हुन्छ। जनावरहरू एक ठाउँबाट अर्को ठाउँमा हिँड्डुल गर्न सक्छन् । बिरुवाहरू उम्रिएकै ठाउँमा स्थिर रहन्छन् । बिरुवाको जरा पानीतिर र हाँगाहरू प्रकाशतिर बढ्छन् ।
जनावरहरू विभिन्न रङका हुन्छन् । प्रायः बिरुवाहरू हरिया रङका हुन्छन् । जनावर र बिरुवाका शरीरमा पाइने अङ्गहरू फरक फरक हुन्छन् ।

- जनावर र बोटबिरुवामा हुने मिल्दाजुल्दा गुणहरू वास्तविक बिरुवा, चित्र तथा भिडियो वा एनिमेसन देखाएर प्रश्नोत्तर छलफल गर्नुहोस् ।
- पेज १२१ मा दिइएका चित्रका आधारमा बिरुवा र जनावर बिचका चारओटा समानता र चारओटा फरकहरू : खाना,चाल, वृद्धि, सास फेर्ने, शरीरको रङ, शरीरका भाग आदिका आधारमा पहिचान गरी पालैपालो भन्न लगाउनुहोस् ।
- विद्यार्थीका भनाइहरू टिपोट गर्दै जानुहोस् र नपुगेमा थपिदिनुहोस् ।
- बिरुवा र जनावर बिचका चारओटा समानता पनिपहिचान गरी पालैपालो भन्न लगाउनुहोस् । नपुगेमा शिक्षकले बताउँदै लेख्ने पाटीमा लेखिदिनुहोस् ।
- लेख्ने पाटीमा बिरुवा र जनावरबिचको भिन्नतासम्बन्धी महल तयार गरी भिन्नता लेखिदिनुहोस् र कापीमा पनि लेख्न लगाउनुहोस् ।
- प्रत्येक बेन्चमा रहने विद्यार्थीको समूहमार्फत **सहकार्य** गरी दैनिक जीवनमा बोटबिरुवा र जनावरको महत्व के के छ छलफल गरी सूची बनाउन लगाउनुहोस् र समूह प्रस्तुति गराउनुहोस् ।
- समूहको प्रस्तुतिको अवलोकन गरी थप पृष्ठपोषण दिनुहोस् ।
- आफूलाई मन परेको जनावर र बिरुवाको एक एकओटा चित्र कोर्न र उपयुक्त रङ भर्ने परियोजना कार्य दिनुहोस् ।

क्रियाकलाप ३

- हरियो बिरुवाले कसरी खाना बनाउँछ र यसका लागि के के कुराहरू आवश्यक पर्छन्, पालैपालो सोध्नुहोस् । बिरुवाले सूर्यको प्रकाशको मद्दतले आफैँ खाना बनाउने प्रक्रियाको एनिमेसन वा चित्र देखाउँदै प्रश्नोत्तर छलफल गर्नुहोस् । के सबै प्रकारका बिरुवाले यसरी खाना बनाउन सक्छन् ? गराउँदै समालोचनात्मक सोचाइमार्फत मस्तिष्क मन्थन गराउनुहोस् र च्याउ र ढुसी जस्ता बिरुवाले खाना बनाउन सक्दैनन् भन्ने तथ्य पनि बताइदिनुहोस् ।

हरिया बिरुवाले प्रकासको उपस्थितिमा आफ्नो खाना आफै बनाउँछ । खाना बनाउन बिरुवालाई पानी र कार्बनडाईअक्साइड ग्यास चाहिन्छ । विरुवालाई चाहिने पानी जराले जमिनबाट सोसेर लिन्छ । पातले हावाबाट कार्बनडाईअक्साइड लिन्छ । बिरुवाले बनाएका खाना विभिन्न भागमा सन्चित हुन्छन् ।
शाकाहारी जनावरहरूले विरुवाबाट खाना प्राप्त गर्छन् ।



- यो पेजको चित्रका आधारमा हरियो बिरुवाले खाना प्राप्त गर्ने तरिकाबारे निम्नलिखित प्रश्नमा आधारित प्रश्नोत्तर छलफल गर्नुहोस् ।
- चित्रमा के देखाइएको छ ?
- बिरुवालाई केही दिनसम्म छाँयामा राख्दा त्यसको रँगमा के परिवर्तन हुन्छ ?

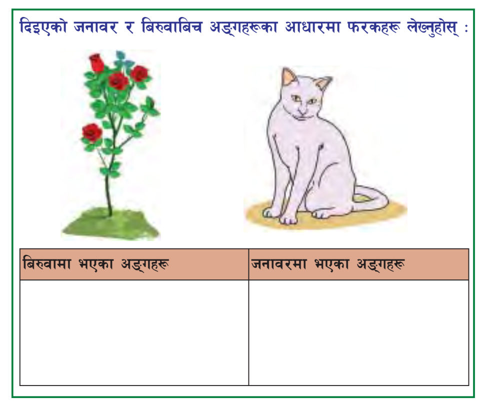
- बिरुवालाई घाम किन चाहिन्छ ?
- बिरुवाले लामो समयसम्म पानी पाएन भने के हुन्छ ?
- बिरुवालाई हावा र पानी प्रयोग गरेर खाना बनाउन अरु के के चाहिन्छ ?
- बिरुवामा पाइने हरियो रङले के सहयोग गर्छ?
- के सबै बिरुवाले आफ्नो खाना बनाउन सक्छन् ?
- एउटा खरायो र एउटा हरियो बिरुवाको खाना प्राप्त गर्ने तरिकामा के फरक छ ?

प्रश्नोत्तरको क्रममा आएका उत्तरहरूको टिपोट गर्दै जानुहोस् । अन्तमा पृष्ठपोषणसहित जनावर र बिरुवाको खाना प्राप्त गर्ने तरिकाका बारेमा **रचनात्मक** छलफल गराउन सकिन्छ ।

क्रियाकलाप ४

- एउटा पूरा भागहरू भएको बिरुवा देखाउनुहोस् सँगसँगैएउटा जनावरको चित्रपत्तीदेखाउँदै बिरुवाका र जनावरका अङ्ग**हरू** के के छन्, पालैपालो सोध्नुहोस् । जनावरका ती अङ्ग**हरू** ले के काम गर्छन ? अनि बिरुवाका अङ्गहरूको काम के के हो ? आदि प्रश्न गर्दै जनावर र बिरुवाबिच अङ्गका आधारमा देखिने फरकहरू **रचनात्मक** सोचका आधारमा तलको तालिका भर्न लगाउनुहोस् ।

बिरुवामा भएका अङ्गहरू	जनावरमा भएका अङ्गहरू



- विद्यार्थीको कार्यको जाँचगरी थप पृष्ठपोषण दिनुहोस् ।

क्रियाकलाप ५

- हाम्रो वरपर र माटामा पाइने केही जनावर (जस्तैः पुतली, कमिला, परेवा, कुखुरा, भ्यागुता, गड्यौला आदि)को अवलोकन गराउनुहोस् । जनावरको अवलोकन गर्ने क्रममा टोक्ने माक्स तथा हातमा पञ्जा लगाइ सुरक्षित रहन सचेत गराउनुहोस् । ती जनावरले देखाउने चालको तरिका, शरीरको रङ, भाग वा अङगहरू, बासस्थान, खानेकुरा, खाना प्राप्त गर्ने तरिका र सम्भव भएमा तिनले निकाल्ने आवाज पनि **पहिचान** गर्न भन्नुहोस् । यसैगरी वरपरका बिरुवाको अवलोकन गरी जनावरकै जस्ता गुणहरू छन् कि छैनन् पहिचान गर्न लगाउनुहोस् । यसका आधारमा पेज १२३मा दिइएको तालिका भर्ने अभ्यास गराउनुहोस् ।

लक्षणहरू	**बिरुवा**	**जनावर**
खाना प्राप्त गर्ने तरिका		
चाल		
रङ		
भाग वा अङ्गहरू		

- जनावर र बिरुवाको अवलोकन गरी खाना पाउने तरिका, चाल, रङ, शरीरका भागहरू जस्ता लक्षणहरू सोही पेजमा दिइएका प्रश्नहरू बारे छलफल गर्नुहोस् र ती प्रश्नको उत्तर लेख्न लगाउनुहोस् ।
- विद्यार्थीको कार्यको परीक्षण गरी थप पृष्ठपोषण दिनुहोस् ।

क्रियाकलाप ६

- आफ्नो र छिमेकीको घरमा के के जनावर पालिएका छन् नाम भन्न लगाउनुहोस् ।
- तिनले के के खान्छन् अवलोकन गरी सूची तयार गर्न लगाउनुहोस् ।

तपाईंको घरमा पालेका जनावरले के के खान्छन् ? ती खानेकुराको कापीमा चित्र बनाउनुहोस् :

- आफूले पालेको वा छिमकीको घरमा देखेको कुनै घरपालुवा जनावरको चित्र बनाउन लगाउनुहोस् । सँगसँगै त्यो जनावरले के खान्छ होला सोचेर त्यसले खाने खानेकुराका पनि चित्र बनाउन लगाउनुहोस् । विद्यार्थीले बनाएको **रचनात्मक सोचमा** आधारित चित्र प्रदर्शन गराई उनीहरूको कार्यको प्रशंसा गर्नुहोस् ।

पाठ २
बिरुवाका प्रकार

अनुमानित कार्यघण्टा ७

(क) पाठ परिचय

हाम्रो वरपर धेरै प्रकारका बोटबिरुवाहरू पाइन्छन् । ती बोटबिरुवाहरूलाई फूल फुल्ने र नफुल्ने, जमिनर पानीमा पाइने तथा एक वर्षे र बहुवर्षे आधारमा वर्गीकरण गर्न, विभिन्न मौसममा पाइने बिरुवाहरू पहिचान गर्न, बिरुवा रोप्न र आफूले रोपेका बिरुवाको आवश्यक हेरचाह गर्न तथा रोपेका बिरुवाको समय समयमा आउने परिवर्तन अवलोकन गरी अभिलेख राख्नसक्षम बनाउनु यो पाठको उद्धेश्य रहेको छ ।

(ख) सिकाइ सामग्री

वास्तविक बिरुवाका नमुना : पाठसँग सम्बन्धितविभिन्न फूल फुल्ने र नफुल्ने, पानी र जमिनमा पाइने, एक वर्षे र बहुवर्षे बिरुवाका नमुनाहरू

चित्र : पाठसँग सम्बन्धितविभिन्न बिरुवाको चित्र तथाचित्रपत्तीहरू

अन्य सामग्री : तालिका चार्ट, कार्डबोर्ड, कलर पेन्सिल, ड्रइङ पेपर आदि

(ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

क्रियाकलाप १

विद्याथीहरूलाई केही समूहमा बिभाजन गर्नुहोस् । कापी र कलमसहित नजकिको बगैँचा वा खेतबारीमा क्षेत्र भ्रमणका लागि लानुहोस् ।वरिपरि पाइने विभिन्न प्रकारका बिरुवाका नमुनाहरू सङ्कलन गर्न लगाउनुहोस् । बिरुवाका नमुनाहरू सङ्कलनगर्ने क्रममा फूल फुल्ने र नफुल्नेसमूह, जमिनमा र पानीमा पाइने समूह, एक वर्षे र बहुवर्षेसमूहलाई आधार मानी यसका लागि शिक्षक आफैँलेपनि सहजीकरण गर्नुपर्छ । क्षेत्र भ्रमणबाट कक्षाकोठामा फर्केपछि विद्यार्थीहरूको हरेक समूहलाई सङ्कलन गरिएका बिरुवालाई तिनीहरूको प्रकृतिअनुसारपहिचान गरी तीन समूहमा वर्गीकरण गर्न लगाउनुहोस् ।

(क) फूल फुल्ने र नफुल्नेसमूह

(ख) जमिनमा र पानीमा पाइने समूह

(ग) एक वर्षे र बहुवर्षेसमूह

हेरौँ, छलफल गरौँ :

(अ) तलका मध्ये फूल नफुल्ने बिरुवा कुन हो ?

(आ) तलका मध्ये फूल फुल्ने बिरुवा कुन हो ?

(इ) तलका मध्ये पानीमा उम्रने बिरुवा कुन हो ?

(ई) तलका मध्ये जमिनमा उम्रने बिरुवा कुन हो ?

- यसको आधारमा तलको तालिका भर्ने अभ्यास गराउनुहोस् :

छुट्याउने आधारहरू	बिरुवाहरूको नाम
फूल फुल्ने	
फूल नफुल्ने	
जमिनमा पाइने	
पानीमा पाइने	
एक वर्षे	
बहुवर्षे	

- आफूले सङ्कलन गरेका बिरुवाहरूकुन प्रकारका रहेछन्, यसको कारणसहित पालैपालो भन्न लगाउनुहोस् ।
- उक्त बिरुवाका विभिन्न प्रकारहरूबारे प्रश्नोत्तर छलफल गर्नुहोस् । यसका आधारमापेज १२४ मा दिइएका बिरुवाका चित्र पहिचान गरी दिइएका प्रश्नको उत्तर पनि समूहगत रूपमा भन्न लगाउनुहोस् ।
- हरेक समूहबाट प्रस्तुति गराउनुहोस् र **सिकाइ सिप**को मूल्याङ्कन गरी पृष्ठपोषण दिनुहोस् ।

क्रियाकलाप २

विभिन्न समूहका बिरुवाको जोडा मिलाउने खेल

- कार्यपुस्तकको पेज १२५ र १२६ मा दिइएको **पढौँ र छलफल गरौँ** मा दिइएका जस्तै फरक फरक समूह : जस्तै (क) फुल फुल्ने र नफुल्नेसमूह (ख) जमिनमा र पानीमा पाइने समूह (ग) एक वर्षे र बहुवर्षेसमूह (घ) जाढो समयमा पाइने र गर्मी समयमा पाइने बिरुवाका कम्तीमा दुईआटा उदाहरण (एक समूहका चारओटा) पर्ने गरी १६ओटा चित्रकार्ड तयार गर्नुहोस् र निम्नलिखित नियममा आधारित खेल खेलाउनुहोस्:
- विद्यार्थीलाई लालीगुराँस, सयपत्री, मखमली र चमेली गरी मिलेसम्म सङ्ख्या बराबर हुनेगरी चार समूहमा बाँड्नुहोस् ।
- हरेक समूहबाट एक एक जना विद्यार्थी बोलाएर फेरि चार जनाको एउटा समूह बनाउनुहोस् ।
- तयार गरिएका चित्रपत्तीहरू सँगै मिसाएर फिट्नुहोस् र चित्र गोप्य रहने गरी बराबर सङ्ख्यमा चार समूहमा बाँड्नुहोस् ।
- चारजना विद्यार्थीको समूहका प्रत्येकलाई चित्रपत्तीको एक एक समूह लिन लगाउनुहोस् र गोप्य रूपमा कुन समूहको बिरुवा हो हल्ला नगरी चिन्न लगाउनुहोस् ।
- चारओटा टेबुल वा खाली स्थानमा उल्लिखित चार समूहका आठ प्रकारका बिरुवाको समूह जम्मा गर्ने स्थान तोक्नुहोस् र नाम लेखेर सो स्थानको सङ्केत गर्नुहोस् ।

- हरेक विद्यार्थीलाई आफूसँग भएका चित्रपत्ती कुन समूहमा पर्ने हो समूह चिनेर तोकिएको स्थानमा राख्न लगाउनुहोस् ।
- कसले छिटो र सही स्थानमा बिरुवाको समूह जम्मा गर्न सकेको हो उसलाई एउटा चित्र सही मिलाएको पाँच अङ्कका दरले अङ्कन गरिदिनुहोस् ।
- अब समूहअनुसार जम्मा भएका चित्रपत्तीहरू कार्टुनबक्स वा बन्द झोलामा राखेर हल्लाईएकैठाउँमा फिट्नुहोस् ।
- फेरि हरेक समूहबाट एकएकजना विद्यार्थी बोलाइ नयाँ समूह तयार गर्नुहोस् र अघिको क्रियाकलाप दोहोऱ्याई अङ्क दिनुहोस् ।
- समूहका सबै विद्यार्थीको पालो नआएसम्म क्रियाकलाप जारी राख्नुहोस् ।
- अन्तमा कुन समूहको कुन विद्यार्थीले बढी अङ्क पाएको हो व्यक्तिगत र **समूहगत सहकार्य**को मूल्याङ्कन गरी पुरस्कार को पनि व्यवस्था गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप ३

- पढौँ र छलफल गरौँअन्तर्गत दिइएको बोटबिरुवाको चित्र पहिचान गर्दै हरपहरू शिक्षकले पढेर सुनाउनुहोस् र विद्यार्थीलाई पनि पालैपालो पढ्न लगाउनुहोस् ।
- माथि गरिएको क्रियाकलाप र यो पेजमा दिइएको चित्रकथाका आधारमा अघि तयार गरिएको प्रत्येक समूहलाई हरेक समूहका बिरुवाका नाम र समूहको एउटा विशेषता तल दिइएअनुसारको तालिकामा भर्न लगाउनुहोस् जस्तै :

क्र. सं.	बिरुवाका समूह	उदाहरण	विशेषता
१.	फूल फुल्ने	गुलाफ, सयपत्री	फूल फुलेर फल लाग्छ

- आआफ्नो समूहले तयार गरेको तालिका भित्ता वा प्रदर्शन बोर्डमा टाँस्न लगाउनुहोस् ।
- समूहकार्यको अवलोकन गरी आवश्यक पृष्ठपोषण दिनुहोस् ।

क्रियाकलाप ४

- फूल फुल्ने र नफुल्ने, जमिनमा पाइने र पानीमा पाइने तथा एक वर्षे र बहुवर्षे समूहका गरी छ समूहमा छुट्याई नाम लेख्न लगाउनुहोस् ।
- मौसमअनुसार हाम्रो खेतबारीमा गर्मी र जाडो याममा के के अन्नबाली तथा तरकारीहरू लगाइन्छ, छलफल गराउनुहोस् ।
- पेज १२७ म ादिइएका **बिरुवाहरूलाई उपयुक्त समूहमा भर्नुहोस्,** अभ्यास गराउनुहोस् ।
- साही पेजमा दिइएका विभिन्न मौसम(गर्मी वा जाडो) मा लगाइने बालीहरू पहिचान गरी वर्गीकरण गर्नुहोस् ।
- सोही पेजमा दिइएको खालीठाउँ भर्ने अभ्यास गराउनुहोस् ।
- विद्यार्थीको कार्यको मूल्याङ्कन गरी पृष्ठपोषण दिनुहोस् ।

क्रियाकलाप ५

- विद्यालय वा घर नजिकको बारीमा कुनै एउटा एक वर्षे फुल फुल्ने बिरुवा को बिउ छर्न लगाउनुहोस् । यसको नियमित हेरचाह गरी देखिने परिवर्तन अवलोकन गर्नुहोस् र तलको जस्तै तालिकामा अभिलेख राख्न लगाउनुहोस् ।

बिउ उम्रेपछिको परिवर्तन	समय
बिउबाट टुसा निस्केको	रोपेको .... दिनपछि
एउटा पात देखिएको	टुसा निस्केको .... दिनपछि
दुइओटा पात देखिएको	टुसा निस्केको .... दिनपछि
फुल फुलेको	रोपेको .... दिनपछि
कलिलो फल लागेको	फुल फुलेको .... दिनपछि
फल पाकेको	कलिलो फल लाग्न सुरु गरेको .... दिनपछि

क्रियाकलाप ६

- विद्यार्थीहरूलाई दुई समूहमा विभाजित गरी एउटा समूहलाई एउटा फूल नफुल्ने र अर्कोसमूहलाई एउटा फूल फुल्ने बिरुवा गमला वा अन्य भाँडामा रोप्न (**प्रयोग**) लगाएर कक्षाकोठामा नै घाम लाग्ने तर सुरक्षित ठाउँमा राख्न लगाउनुहोस् र त्यही समूहलाई**सहकार्य** गरी त्यसको हेरचाह गर्ने जिम्मा दिनुहोस् ।
- एक महिनासम्म हरेक शुक्रबार त्यस बिरुवाको वृद्धिको अवलोकन गराई बिरुवाको उचाइ, मोटाइ र पातको संख्या टिपोट राख्न लगाउनुहोस् ।
- चार हप्ताको अवलोकनपछि तल दिइएको खाकामा समूह प्रस्तुति गर्न लगाउनुहोस् ।

	पहिलो हप्ता	दोस्रो हप्ता	तेस्रो हप्ता	चौथो हप्ता
देखिएको परिवर्तन				

- अवलोकनबाट देखिएका विभिन्न चरणको चित्र कोर्न लगाउनुहोस्

क्रियाकलाप ७

हर्बेरियम बनाउने क्रियाकलाप :

- विद्यार्थीहरूलाई चार समूहमा बिभाजित गरी निम्नानुसार समूहको नामकरण गर्नुहोस् ।
  - फूल समूह
  - पाइने स्थान समूह
  - उमेर समूह
  - मौसम समूह
- तिनीहरू आफ्नो समूहको नामअनुसारको हर्बेरियम तयार गर्ने परियोजना कार्य दिनुहोस् । फूल समूहले फूलफुल्ने र नफुल्ने बिरुवाहरूको, पाइने स्थान समूहले जमिन र पानीमा पाइने बिरुवाहरूको, उमेर समूहले एक वर्षे र बहुवर्षे बिरुवाहरूको हर्बेरियम तयार गर्नेछन् भने मौसम समूहले जाडोमा हुने र गर्मीमा हुने बिरुवाहरूको चित्र प्रयोग गरी पोस्टर तयार गर्छन् । १५ दिनको समय दिएर उक्त कार्यको प्रदर्शन गराउनुहोस् ।

हर्बेरियम बनाउनका लागि बिरुवा वा त्यसको नरम हाँगालाई केहीबेर ओइलाउन दिने । यसलाई किताब वा कापीको पानाहरूको बिचमा नदोब्रिने गरी एक देखि दुई हप्ताका लागि मिलाएर राख्ने । त्यसपछि त्यसलाई सादा पेपरमाथि टेपले सावधानीपूर्वक टाँसेर त्यसको मुनि बिरुवाको नाम, सङ्कलन गरेको स्थान र मिति लेखिन्छ ।

पाठ ३
जीव र वातावरण

अनुमानित कार्यघण्टा २

(क) पाठ परिचय

सजीव र वातावरणबिच घनिष्ठ सम्बन्ध रहेको छ । जीवहरूलाई बाँच्नका लागि खाना चाहिन्छ । खानाका लागि एउटा जीव अर्को जीवमाथि निर्भर रहेको हुन्छ । हरिया बोटबिरुवाले सूर्यको प्रकाशको उपस्थितिमा आफ्नो खाना आफैँ बनाउँछन् । तर जनावरले बोटबिरुवा तथा जनावरबाट खाना प्राप्त गर्छ । यसरी बाँचनका लागि एकले अर्कोलाई खाँदैजाने क्रममा खानामार्फत सजीवहरूमा शक्तिको नियमित प्रसारण हुने प्रक्रियालाई खाद्य शृङ्खला(Food chain) भनिन्छ भनि यो पाठमार्फत सिकाउन प्रयास गरिएको छ । यस पाठमा समावेश गरिएका क्रियाकलापमार्फत बालबालिकामा सिकाइ तथा सहकार्य, समालोचनात्मक सोचाइ सिप जस्ता व्यवहारकुशल सिपको विकास हुने अपेक्षा गरिएको छ ।

(ख) सिकाइ सामग्री

चित्र तथा चित्रपत्तीहरू : पाठसँग सम्बन्धितविभिन्न सजीवहरू (बिरुवा र जनावर)को चित्र, खाद्य शृङ्खला जनाउने चित्र
वास्तविक वस्तुको नमुना : वरपर पाइने जैविक (बोटबिरुवा र जनावर) तथा अजैविक (माटो, चट्टानका टुक्रा, काँच आदि)
भिडियो एनिमेसन : खाद्य शृङ्खलाको नमुना तालिका चार्ट (खाद्य शृङ्खला), कार्डबोर्ड, कलर पेन्सिल, ड्रइङ पेपर आदि ।

(ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

क्रियाकलाप १

- पेज १२९ **पढौँ र छलफल गरौँ**अन्तर्गतको चित्रमा के देखाइएको छ ध्यानपूर्वक अवलोकन गर्न लगाउनुहोस् । एउटा जीवले अर्कोलाई किन मारेको वा खाएको हाला ? मस्तिष्क मन्थन गराउनुहोस् । के हाम्रो वरपर पनि यस्ता घटनाहरू भएका छन् । कसले कसलाई झम्टेको देखेको हो पालैपालो सोध्नुहोस् र आआफ्ना अनुभव बताउने **सञ्चार सिप**को अवसर दिनुहोस् ।
- चित्रकथामा दिइएका पहिलो तीन हरपहरू पहिले शिक्षकले पढेर सुनाउनुहोस् अनि विद्यार्थीलाई पनि ध्यानपूर्वक पढ्न लगाउनुहोस् । यसका आधारमा निम्नानुसार प्रश्नोत्तर छलफल गर्नुहोस् ।
  - पहिलो चित्रमा बाघले किन मृगलाई झम्टन लागेको हो ?
  - मृगले चाहिँ के खान्छ होला ?
  - यी दुवै जनावर कहाँ बस्छन् ?

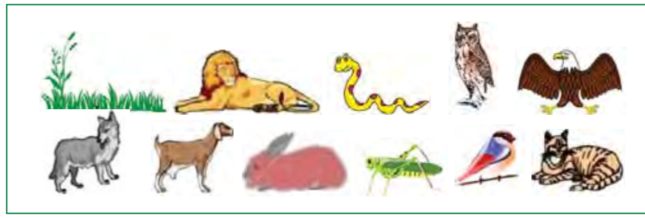
- चित्रकथामा दिइएका दोस्रो चित्र-मुसा, सर्प, चिल वा बाज) सँगैका हरपहरू पहिले शिक्षकले पढेर सुनाउनुहोस् अनि विद्यार्थीलाई पनि ध्यानपूर्वक पढ्न लगाउनुहोस् । यसका आधारमा निम्नानुसार प्रश्नोत्तर छलफल गर्नुहोस् ।
  - दोस्रो चित्रमा के के देखाइएको छ ?
  - मुसो, सर्प र चिलले कसरी खाना प्राप्त गरेका छन् ?

- सजीवले किन खाना खानुपर्छ ?
- वातावरणमा एउटा जीवले अर्कोलाई खाएर शक्ति प्राप्त गर्ने नियमित प्रक्रियालाई के भनिन्छ ?

◆ चित्रमा दिइएका उदाहरण जस्तै अरू पनि चित्रसहितको उदाहरण पेश गर्नुहोस्। जस्तै : हरिया बोटबिरुवा वा घाँसले आफ्नो खाना आफैँ बनाउँछ र घाँसलाई फट्याङ्ग्राले खान्छ। फट्याङ्ग्रालाई भ्यागुतोले खान्छ। यसैगरी भ्यागुतालाई सर्पले खान्छ र सर्पलाई चिलले खान्छ। यसरी वातावरणमा एउटा जीवले अर्कोलाई खाएर शक्ति प्राप्त गर्ने नियमित प्रक्रियालाई खाद्य शृङ्खला भनिन्छ भनी प्रस्ट पारिदिनुहोस्।

क्रियाकलाप २

◆ माथिको पेजमा दिइएको खाद्य शृङ्खलाको नमुना जस्तै गरी यहाँ दिइएका जनावरहरूको पहिचान गरी कम्तीमा तीनओटा खाद्य शृङ्खलाहरूको निर्माण गर्ने परियोजना कार्य दिनुहोस्।



क्रियाकलाप ३

◆ यो पेजमा दिइएका विभिन्न खाद्य शृङ्खलाको नमुना (अ), (आ), (इ), (ई) का आधारमा कसले के खान्छ, बेन्चअनुसार विद्यार्थीका समूह बनाइ प्रत्येक उदाहरणबारे सामूहिक छलफल गराउनुहोस्।

◆ एक समूहमा पर्ने सबैलाई पालैपालो बोल्ने अवसर दिनुहोस्।

◆ विद्यार्थीले बोल्ने क्रममा त्रुटी भएमा सच्याइदिनुहोस् ।

◆ सबैको भन्ने पालो सकिएपछि **शृंखलामा कसले कसलाई खान्छ** मा वाक्य पूरा गरी लेख्न लगाउनुहोस्।

◆ विद्यार्थीको कार्यको जाँच गरी आवश्यक पृष्ठपोषण दिनुहोस्।

तलको शृङ्खलामा कसले कसलाई खान्छ, लेख्नुहोस् :

(अ) मकैको दाना ⟶ कुखुरा ⟶ स्याल ⟶ चितुवा

कुखुराले -------------- खान्छ। स्यालले -------------- खान्छ। -------------- ले स्याललाई खान्छ।

(आ) घाँस ⟶ बाख्रा ⟶ ब्वासो

-------------- ले -------------- खान्छ। -------------- ले -------------- खान्छ।

(इ) फूलको रस ⟶ पुतली ⟶ भ्यागुतो ⟶ सर्प ⟶ चिल

-------------- ले -------------- खान्छ। -------------- ले -------------- खान्छ।

-------------- ले -------------- खान्छ। -------------- ले -------------- खान्छ।

(ई) धानको दाना ⟶ मुसो ⟶ बिरालो

-------------- ले -------------- खान्छ। -------------- ले -------------- खान्छ।

◆ जीवलाई बाँच्नका लागि सास फेर्न हावाको अक्सिजन, पिउने पानी र खाना चाहिन्छ। बोटबिरुवाले वातावरणमा रहेको हावा, पानी, सूर्यको प्रकाश र माटोमा रहेको खनिज उपयोग गरी आफ्नो खाना आफैँ तयार पर्छ । बोटबिरुवाले यसरी तयार पारेको खाना हामी मानिसलगायत अरू घाँस खाने जनावर (गाई, मृग, खरायो, मुसा, किरा आदि) ले खान्छन, अनि घाँस खानेलाई सर्प, भ्यागुता, चिल, बाघ जस्ता मासु खाने जनावरले खान्छन्। बोटबिरुवा तथा जनावर मरेपछि कुहिएर मल बन्छ जुन बिरुवाले पोषणको **रूप**मा उपयोग गर्छ। यसरी खानाका लागि वातावरणमा एउटा जीव अर्को जीवमाथि निर्भर रहेको कारण जीव र वातावरणबिच घनिष्ट सम्बन्ध रहेको तथ्य जीव **विज्ञान तथा वातावरणका विषयवस्तु** समेत एकीकरण गर्दै चित्र तथा एनिमेसनको प्रदर्शनमार्फत व्याख्या गरिदिने

उक्त क्रियाकलापमार्फत सिकाइ तथा सहकार्य, समालोचनात्मक सोचाइ सिप जस्ता व्यवहारकुशल सिपको विकास हुन्छ। यो क्रियाकलापमार्फत विज्ञान, वातावरण र सामाजिक विषयका विषयवस्तुलाई समेत एकीकृत गरी सिकाउन सकिन्छ।

क्रियाकलाप ४

◆ पेज १३० मा दिइएको तालिकामा दिइएका जीवमा कसले के खान्छ समूहगत छलफल गराउनुहोस् र (अ), (आ), (इ), (ई), (उ), का खाद्य शृङ्खलालेखेर देखाउन लगाउनुहोस्।

- प्रत्येक खाद्य शृङ्खलामा कसले के खान्छ, दिइएको खाली ठाउँमा लेख्न लगाउनुहोस् ।
- क्रियाकलाप ३.१ मा देखाएजस्तै(अ), (आ), (इ), (ई) काखाद्य शृङ्खलामा जनाउने चित्र कोर्ने अभ्यास गराउनुहोस् ।
- विद्यार्थीको कार्यको जाँच गरी आवश्यक पृष्ठपोषण दिनुहोस् ।

तलको तालिकाबाट एउटा जीवले खाने अर्को जीव चिनेर खाद्य शृङ्खला बनाउनुहोस् :

घाँस गहुँको दाना	मृग चरा फट्याङ्ग्रा	बाघ चितुवा भ्यागुता चिल

(अ) बाघले मृगलाई खान्छ ।

(आ) ....

(इ) ....

(ई) ....

(उ) ....

क्रियाकलाप ५

- क्रियाकलाप ४ अनुसारका खाद्य शृङ्खला जनाउने चित्र कोरेर ल्याउने गृहकार्य दिनुहोस् ।
- विद्यार्थीको कार्यको जाँच गरी आवश्यक छलफल गरी पृष्ठपोषण दिनुहोस् ।

मूल्याङ्कनका विधि तथा साधनहरू

कार्यपुस्तकको पेज १३१ र पेज १३२ मा दिइएको **मैले कति सिकेँ**अन्तर्गतका अभ्यास गराउनुहोस् ।

यस थिमका सिकाइ क्रियाकलाप गर्ने क्रममा वा क्रियाकलापको अन्तमा पाठ्यक्रमले निर्धारण गरेको मूल्याङ्कनका साधन तथा विधिहरू वा अन्य उपयुक्त साधन तथा विधिहरूको प्रयोग गरी गर्नुहोस् ।

साधन तथा विधि १ : मौखिक तथा लिखित अभिव्यक्ति

लक्षणका आधारमा जनावर र बनस्पतिबिच भिन्नता छुट्याउने, निर्धारित आधारमा बिरुवाहरूको वर्गीकरण गर्ने, मौसमअनुसारका बिरुवाहरू चिन्ने, खाद्य शृङ्खलाको उदाहरण दिनेलगायतका विषयवस्तुसँग सम्बन्धित विभिन्न तहका प्रश्नहरू तयार गरी लिखित वा मौखिक रूपमा अभिव्यक्त गर्न लगाएर मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।

साधन तथा विधि २ : अभिभावक प्रतिक्रियाका लागि रुजु सूची

बलबालिकाले एक हप्ताभरिमा गर्ने क्रियाकलापको बारेमा अभिभावकबाट प्रतिक्रिया लिनका लागि निम्नअनुसारको रुजु सूची तयार गरी भर्न लगाउनुहोस् ।

क्र.सं.	क्रियाकलाप विवरण	दैनिक गरिने	हप्तामा दुई पटक	हप्तामा एक पटक
१.	बोटबिरुवालाई पानी दिने			
२.	शरीरको व्यक्तिगत सरसफाइ			
३.	बगैँचाको गोडमेल			
४.	घर आँगनको सरसफाइ गर्ने			
५.	चित्र बनाउने			
६.	गृहकार्य गर्ने			
७.	खेल खेल्ने			
८.	टेलिभिजन हेर्ने			
९.	घुमघाम गर्ने			
१०.	घरपालुवा जनावरलाई खाना खुवाउने			

साधन तथा विधि ३ : अवलोकन

- बिरुवा रोप्ने, हेरचाह गर्ने, परिवर्तन अभिलेख राख्नेलगायतका सिकाइ क्रियाकलापकमा विद्यार्थीको सहभागिता र कार्य सम्पादन स्तर आदिको अवलोकन गर्न रुजु सूची, अवलोकन फारम, श्रेणी मापन, शिक्षक अभिलेख आदि साधनहरूको प्रयोग गरी मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।

हाम्रो वातावरण (Our Environment)

(क) परिचय

स्वच्छ वातावरण नै स्वस्थ्य जीवनको आधार हो । हाम्रो वातावरण स्वच्छ रहँदा हामी स्वस्थ्य रहन्छौं । यस विषयक्षेत्रको मुख्य उद्देश्य विद्यार्थीहरूले आफ्नो विद्यालय वरपरको वातावरणको स्वच्छता प्रति सजग गराउँदै त्यस कार्यमा सरिक गराउनुको साथै प्रदूषणका कारणहरूको पहिचान गरी प्रदूषण रोक्न सहयोग गर्ने एबमं कुहिने र नकुहिने फोहोरहरूको व्यवस्थापन गर्न सक्ने बनाउनु हो । यसका साथै प्राकृतिक सम्पदाहरूको सँरक्षण गर्नमा सहयोग गर्नु र वरपर पाइने विभिन्न वस्तु र घटनाहरूसम्बन्धी खोजमूलक प्रश्न गर्न, अनुमान गर्न रतर्क प्रस्तुत गर्ने सिप बिकास गराउनु हो । तरल, ठोस र ग्याँसपदार्थका आधारभूतगुणहको अवलोकन र परीक्षण गर्ने जस्ता विषयवस्तुहरू समावेश गरिएको छ । यस विषयक्षेत्रका सिकाइ उपलब्धि पूरा गर्न खेल, छलफल, चित्रकथा, सङ्गीत, प्रश्नोत्तर, अवलोकन जस्ता क्रियाकलापमार्फत वातावरण प्रतिको सजकता, सहकार्य, वैयक्तिक जिम्मेवारी जस्ता व्यवहारकुशल सिपको विकास गराउन सकिने छ । यो विषयक्षेत्रमा पाठहरूमा सावेश गरिएका क्रियाकलापमार्फत विज्ञान, वातावरण, स्वास्थ्य, भाषा र सिर्जनात्मक कला जस्ता विषयवस्तुहरू समेतलाई एकीकृत गरी सिकाउन सकिन्छ ।

ख) पाठहरू, सिकाइउपलब्धि र समय योजना

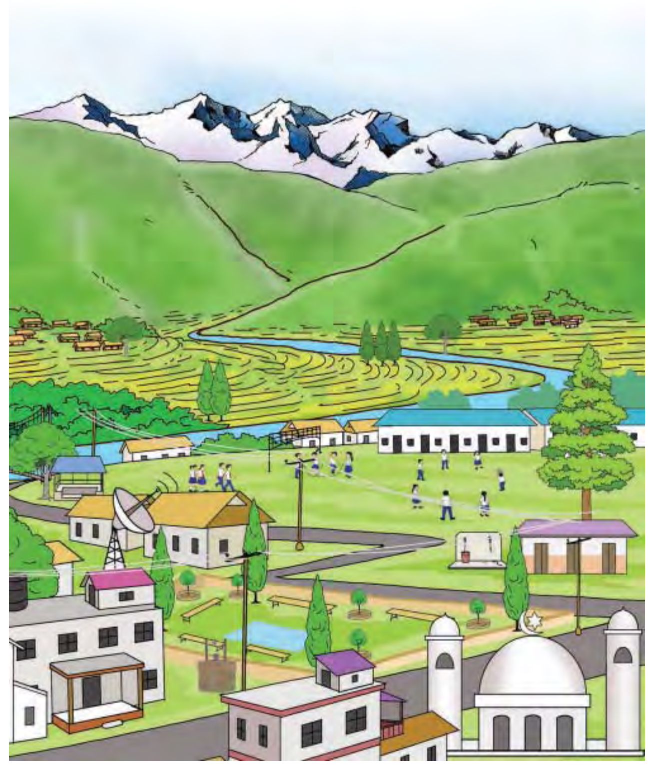
पाठ शीर्षक	सिकाइ उपलब्धि	कार्यघण्टा (२०)
◆ विषयक्षेत्र पृष्ठ छलफल, शिक्षकको सहयोग तथा आफैं गर्ने स्वतन्त्र सिर्जनशील कार्यहरू (जस्तैः चित्र कोर्ने, गीत गाउने, नाच्ने, अभिनय गर्नेलगायत) तथा थप सहयोग (सुधारात्मक तथा उपचारात्मक सिकाइ) का लागि		२
पाठ १ वरपरको सफाइ	◆ विद्यालय, घर, छरछिमेक र टोलको सरसफाइमा सहभागी हुन ◆ आफ्नो वरपरको वातावरण प्रदूषणका कारणहरूको पहिचान गर्न ◆ वातावरणीयस्वच्छताप्रति सजगरहीप्रदूषण रोक्न सहयोग गर्न ◆ कुहिने र नकुहिने फोहोरहरूको वर्गीकरण र उचित विसर्जन गर्न	८
पाठ २ हाम्रो सम्पदा	◆ आफ्नो समुदयमा भएका प्राकृतिक सम्पदाहरूको संरक्षण र प्रयोग गर्न	३
पाठ ३ वस्तुका गुणहरू	◆ तरल, ठोस र ग्याँसपदार्थका आधारभूत गुणहरूको अवलोकन र परीक्षण गर्न ◆ वरपरका वस्तु तथा घटनाहरूसम्बन्धी खोजमूलक प्रश्न गर्न, अनुमान गर्न,अवलोकन गर्न र तर्क प्रस्तुत गर्न ◆ विभिन्न वस्तुहरूको प्रयोग गरी झुन्ड्याउन मिल्ने खालका सजावटका सामग्रीहरू निर्माण गर्न	७

(ग) व्यवहारकुशल सिपहरू (Soft skills)

यस विषय क्षेत्रमा निम्नानुसारका व्यवहार कुशल सिपहरू हासिल हुने छन् ।प्रस्तुत क्रियाकलाप नमुनाका ¿kमा प्रस्तुत गरिएका हुन् । निर्देशिकामा दिएका यस्तै क्रियाकलाप गराएर विभिन्न प्रकारका व्यवहारकुशल सिप सिपहरूको विकास गराउन सकिन्छ ।

क्र.सं.	मुख्य व्यवहारकुशल सिप	व्यवहारकुशल सिप	- व्यवहारकुशल सिप विकासका लागि सम्भावितक्रियाकलाप
१.	सोचाइ सिप (Thinking skill) (S1)	प्रयोग सिप (Application skill) (S1 .1)	- हावा र पानीको निश्चित आकार हुँदैन भनी प्रयोगमार्फत प्रदर्शन गर्नु - हावाको चाप कम गराइ सिरिञ्जबाट पानी तानेको प्रयोग प्रदर्शन गर्नु - खेर फालिएका सामाग्रीलाई पुनः चक्रण गरी उपयोगी सामग्री बनाउने
		सिकाइ सिप (Learning skill) (S1 .2)	- वातावरण फोहोर हुने कारणहरूको सूची तयार गर्ने - सरसफाइको महत्व बताउने - आकाशमा कालो बादल लग्दा पानी पर्ने सम्भावना बताउने
२.	वैयक्तिक सिप (Intrapersonal skill) (S2)	जिम्मेवारी एवम् प्रतिबद्धता (Responsibility and commitment skill) (S2 .7)	- घर आँगन सफा राख्ने कममा निरन्तरता दिने
३.	अन्तरवैयक्तिक सिप (Interpersonal skill) (S3)	सञ्चार सिप (Communication skill) (S3 .1)	- आफ्नो घर वरिपरि तथा टोलको वातावर सफा नभएमा सङ्क्रामक रोग लाग्छ भन्ने सन्देश प्रवाह गर्ने
		सहकार्य सिप (Collaboration skill) (3 .2)	- आफ्नो घर, मन्दिरको वरिपरि, टोल तथा विद्यालयको वातावर सबै मिलेर सफा राख्ने - बगैँचाबाट सङ्कलन गरी ल्याएका बिरुवाका भागहरू पहिचान गर्न सामूहिक छलफल गर्ने
		सक्रियतापूर्वक सुन्ने सिप (Active listening skill)(3 .4)	- साथीले वाचन गरेको विषयवस्तु ध्यानपूर्वक सुन्ने
४.	नागरिक सिप (Citizenship skill) (S5)	वतावरणप्रति सजकता र सम्मान (Awarness of and respect for the environment skill) (S5 .4)	- कुहिने फोहोरबाट कम्पोस्ट मल बनाइ बोटबिरुवा हुर्काउने - प्लास्टिकजन्य फोहोर नजलाउने - बोटबिरुवा रोप्ने
		वैयक्तिक जिम्मेवारी (Thinking skills) (S5 .7)	- कुहिने र नकुहिने फोहोरलाई अलग अलग छुट्याउने - माक्स र पञ्जा लगाएर सरसफाइमा सरिक हुने

(घ) विषयक्षेत्र पृष्ठ क्रियाकलाप



- कक्षाकोठा बाहिर लगी एकैछिन विद्यालय परिसर र बगैँचामा घुमाउनुहोस् । वरिपरि देखिने सजीव र निर्जीव वस्तु के के छन् ? सोध्नुहोस् । अलि टाढाको अवस्था के छ ? हाम्रो आफ्नो गाउँघरको अवस्था के कुरामा फरक छ ?हामीलाई कस्तो ठाउँ मन पर्छ र मन पर्ने बनाउन के के गर्न सकिन्छ जस्ता वातावरणमा सबै पक्ष समेटीने गरी छलफल गर्नुहोस् । यो पेजमा दिइएको चित्र अवलोकन गरी निम्नानुसार प्रश्नोत्तर छलफल गर्नुहोस् ।
  - चित्रमा के के देखाइएको छ ?
  - यहाँको वातावरण कस्तो छ ?
  - यसमा मानिसले के के क्रियाकलाप गरेको देखिन्छ ?
  - के तपाईंको घर वरिपरि पनि यस्तै वातावरण छ ?
  - वातावरण भनेको के हो ? यस अन्तर्गत के के पर्छन् ?
  - हाम्रो वातावरण किन सफा राख्नुपर्छ ?
  - वातावरण सफा राख्न के के गर्नुपर्छ ?
- हाम्रो वरपर रहेको हावा, पानी, माटो ढुङ्गा, मौसम, बोटबिरुवा, जनावर आदि समपूर्ण जैविक र अजैविक वस्तुहरूको समग्र परिवेशलाई वातावरण भनिन्छ भनि परिभाषित गर्नृहोस् ।
- वातावरणमा भएका वस्तु तथा घटनाको नजिकबाट अवलोकन गरी त्यस सम्बन्धमा विभिन्न जिज्ञाशाहरू राख्नका लागि प्रोत्साहित गर्नुहोस् ।

पाठ १
वरपरको सफाइ

अनुमानित कार्यघण्टा ६

(क) पाठ परिचय

हाम्रो वरफरको वातावरण सफा र स्वच्छ हुन जरूरी छ । सफा वातावरण हाम्रो स्वास्थ्यको मूल आधार भएकाले यसलाई सफा, स्वस्थ र हराभरा बनाइ राख्नु हामी सबैको साझा दायित्व हो । यो पाठमा आफ्नो विद्यालय, घर, छरछिमेक र टोलको सरसफाइमा सहभागी हुनु, आफ्नो वरपरको वातावरणप्रदूषणका कारणहरूको पहिचान गरीप्रदूषण रोक्न सहयोग गर्न तथा कुहिने र नकुहिने फोहोरहरूको वर्गीकरण र उचित विसर्जन गर्ने चेतनाका साथ वातावरण तथा स्वास्थ्यसम्बन्धी विषयवस्तुलाई एकीकृत गरी सिकाउन सकिन्छ ।

(ख) सिकाइ सामग्री

- पाठसँगसम्बन्धी वरपरको वातावरण सरसफाइसम्बन्धी चित्र
- सफा र फोहोर वातावरणको तुलनात्मक चित्र तथा भिडियो एनिमेसन
- चार्ट, चित्रपत्तीहरू, कार्डबोर्ड, कलर पेन्सिल, ड्रइङ पेपर आदि

(ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

क्रियाकलाप १

- हाम्रो घर, समुदाय र विद्यालय वरपरको सरसफाइ किन गर्नुपर्छ ? सरसफाइ कसरी गर्न सकिन्छ, नगरेमा के हुन्छ, आआफ्नो घर वरिपरिको वातावरणको सरसफाइ कसरी गर्ने गरेको हो ?वातावरण सफा राख्न के के काम गर्न सकिन्छ जस्ता प्रश्नहरू सोधी पालैपालो आफ्नो सोचाइ र अनुभव बताउन लगाउनुहोस् र वातावरण सफा राख्नुपर्ने कारण तथा विधिहरू छलफल गर्नुहोस् ।
- पेज १३४ मा **हेरौं, चिनौं र छलफल गरौं**अन्तर्गत देखाइएको चित्र अवलोकन गर्न लगाई चित्रका प्रत्येक क्रियाकलापको बारेमा सोध्नुहोस् चित्र सँगै दिइएका दिइएका प्रश्नमा आधारित छलफल गर्नुहोस् ।

- हाम्रो वरपरको सरसफाइ अन्तर्गत के के काम गर्न सकिन्छ प्रश्नोत्तर छलफल गर्नुहोस् ।
- विद्यार्थीलाई पालैपालो आफ्नो घर वरपर कसरी सरसफाइ गर्ने गरेको छ सोध्नुहोस् र उनिहरूको जवाफको आधारमा सरसफाइ गर्न गर्नुपर्ने कामहरूको सूची तयार गरिदिनुहोस् ।
- उक्त प्रश्नोत्तर छलफलका आधारमा हाम्रो

वरपरको सरसफाइका लागि घर, मन्दिर, विद्यालय वरिपरि सबै मिलेर सरसफइ गर्ने, धुलो उड्न नदिन पानी छम्किने, हरियाली बढाउन बोट बिरुवा रोप्न तथा बगैँचा र करेसाबारी बनाउने, कुहिने र नकुहिने फोहोरलाई अलग अलग छुट्याउने, कुहिने फोहोरलाई कम्पोस्ट मल बनाएर बोटबिरुवामा लगाउने जस्ता **वातावरणप्रतिको सजकता** देखाउने कार्यहरूमा सहभागी हुन प्रोत्साहित गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप २

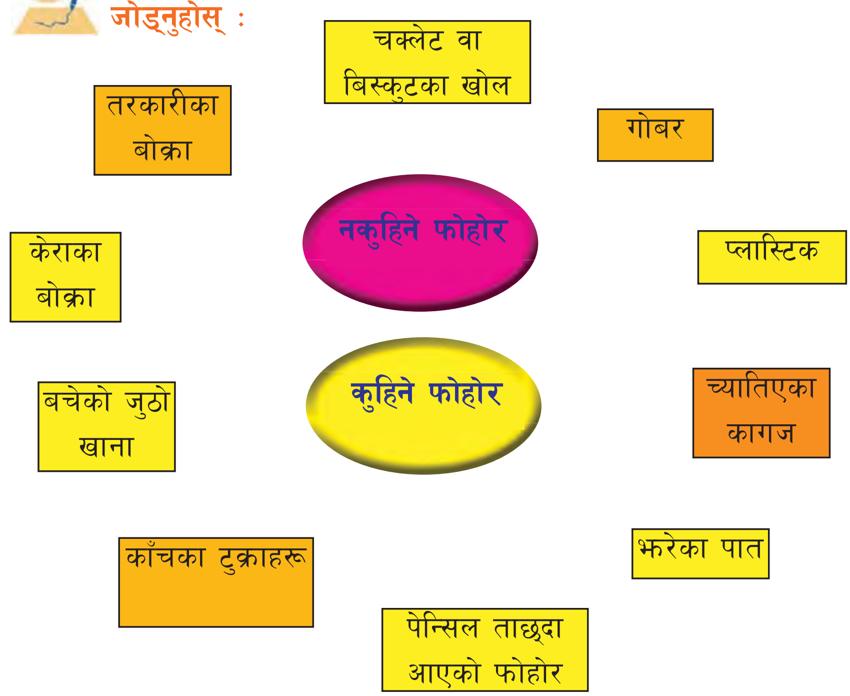
- मासिक रूपमा विद्यालय वरिपरि रहेका पँधेरो, पाटी,मन्दिर, गुम्बा वा अन्य सार्वजनिक ठाउँको सरसफाइ गर्ने काममा आफूसँगै विद्यार्थीहरूलाई पनि सहभागी गराउनुहोस् । यसरी सहभागी गराँउँदा मास्क, पञ्जा, क्याप आदिको व्यवस्था गरी सुरक्षात्मक उपायहरू अपनाउने कुरामा सतर्क रहनुहोस् । सरसफइपछि हातगोडा साबुनपानीले राम्ररी धुने अभ्यास पनि गराउनुहोस् ।
- सरसफाइका क्रममा सङ्कलन गरिएको फोहोरलाई दुई वर्ग कुहिने र नकुहिने गरी छुट्याउने र तोकिएको अलग अलग स्थानमा राख्न लगाउँदै आआफ्नो घर, टोल र समुदायको फोहोर व्यवस्थापन कसरी गर्न सकिन्छ भन्नेबारेमा चेतना दिनुहोस् ।

क्रियाकलाप ३

- विद्यालयको क्यानिटनमा विद्यार्थीलाई लगेर त्यहाँबाट कस्ता कस्ता प्रकारका फोहोर निस्केका रहेछन अवलोकन गराई सोध्नुहोस् । यहाँ भएका तरकारीका बोक्रा, फालिएको खानेकुरा, बोतल, कागज प्लास्टिक आदि मध्ये कुन कुन फोहोर कुहिने र कुन कुन नकुहिने हुन छलफल गराउनुहोस् । तरकारीका बोक्रा, फालिएको खानेकुराहरू जस्ता कुहिने फोहोरलाई खाल्डोमा राखी कुहाएर मल बनाएको र बाँकी नकुहिने फोहोरलाई छुट्टै राखि फोहोर सङ्कलन गर्ने गाडीमा पठाएको पनि अवलोकन गराउनुहोस् ।
- पेज १३५ मा कोठमा दिइएका विभिन्न प्रकारका फोहोर चिनेर कुहिने र नकुहिने समूहमा छुट्याउन र धर्को तानेर जोडा मिलाउन लगाउनुहोस् ।
- कुहिने फोहोरलाई कम्पोस्ट मल बनाएर बोटबिरुवामा हाल्ने र नकुहिने फोहोरलाई फोहोर सङ्कलन गर्ने स्थानमा पठाउने वा पुनः प्रगोग गर्ने तर कदापी नजलाउने जस्ता **वातावरणप्रतिको सजकता** सम्बन्धी कार्यहरूमार्फत फोहोर व्यवस्थापन गर्नुपर्छ भनी निष्कर्ष बताइदिनुहोस् ।

उक्त क्रियाकलापमार्फत वातावरणप्रति सजकता र सम्मान, वैयक्तिक जिम्मेवारीका साथै सहकार्य, जिम्मेवारी एवम् प्रतिबद्धता जस्ता व्यवहारकुशल सिपको विकास गराउन सकिन्छ ।

तल दिइएका फोहोरहरूलाई कुहिने र नकुहिने चिनेर धर्काले जोड्नुहोस् :



क्रियाकलाप ४

यसमा दिइएको सरसफाइसम्बन्धी रमिलाको कथा शिक्षकले पढेर सुनाउनुहोस् र विद्यार्थीलाइ पनि पढ्न र यसमा दिइएको चित्र अवलोकन गर्न लगाउनुहोस् । रमिलाको घरमा सरसफइका लागि के के गर्ने गरेको रहेछ पेज १३६ मा दिइएका प्रश्नमा आधारित छलफल गर्नुहोस् । यो कथामा जस्तै आआफनो घरमा हरेक हप्ता दैनिक रूपमा तथा हप्तामा एक वा दुई पटक सबैजना मिलेर सरसफाइसम्बन्धी के के काम गर्ने हो तल दिइएअनुसारको एक हप्ताको को कार्य तालिकामा ठिक चिह्न दिन लगाउनुहोस्:

पढौँ र छलफल गरौँ :

रमिलाको घर सफा छ । उनका आमा र दाइ मिलेर सधैँ घर सफा गर्नुहुन्छ । घरको वरिपरि बगैँचा छ । रमिलाका बुबा बगैँचाको हेरचाह गर्नुहुन्छ । उनीहरू कुहिने फोहोरलाई खाल्डामा जम्मा गर्छन् । नकुहिने फोहोरलाई पुनः प्रयोग गर्न मिल्ने र नमिल्ने गरी छुट्याउँछन् । टोलका मानिसहरू हप्तैपिच्छे बाटो, पाटीपौवा, धारो, मठमन्दिर जस्ता ठाउँहरू सफा गर्छन् । उनीहरू सरसफाइ गर्दा हातमा पन्जा र मुखमा मास्क लगाउँछन् । सरसफाइको काम सकेपछि नुहाउँछन् । त्यसैले यस गाउँका मानिसहरू स्वस्थ छन् ।

क्र.सं.	सरसफाइसम्बन्धी काम	दैनिक गरिने	हप्तामा दुई पटक	हप्तामा एक पटक
१.	भान्साको सरसफाइ			
२.	शरीरको व्यक्तिगत सरसफाइ			
३.	बगैँचाको गोडमेल			
४.	घर आँगनको सरसफाइ			
५.	टोल समुदायको सरसफाइ			
६.	फोहोर व्यवस्थापन			
७.	लुगा कपडा धुने			
८.	शौचालयको सरसफाइ			

यो क्रियाकलाप परियोजना कार्यको रूपमा गराउन सकिन्छ । यस क्रियाकलापले विद्यालयको सिकाइलाई व्यवहारसँग जोड्न मद्दत गर्छ । विद्यार्थीहरूको अनुभव, भोगाइ र दैनिका क्रियाकलापका आधारमा व्यक्तिगत रूपमा तालिका भर्न लगाउनुहोस् र सो को प्रस्तुतीकरण कक्षामा गर्न लगाउनुहोस् । यसबाट विद्यार्थीहरूको विषयवस्तुको स्पष्टतासँगै सञ्चार, सहकार्य तथा प्रस्तुतीकरण सिपहरूको समेत विकास हुन्छ ।

क्रियाकलाप ५

- हाम्रो घर तथा भान्साबाट दैनिक रूपमा के के कुहिने र नकुहिने फोहोरहरू निस्कन्छन् र तिनलाई कसरी तह लगाउने गरिएको छ पालैपालो भन्न लगाउनुहोस् ।
- यस्ता फोहोरलाई कसरी व्यवस्थापन गरिएको छ प्रश्नोत्तर छलफलमार्फत आ आफ्नो अनुभव भन्न लगाउनुहोस् ।

तपाईंको घरबाट निस्किने कुहिने र नकुहिने फोहोरहरूलाई तलको तालिकामा लेख्नुहोस् :

कुहिने फोहोरहरू : १. ---------------------- २. ----------------------
३. ---------------------- ४. ---------------------- ५. ----------------------

नकुहिने फोहोरहरू : १. ---------------------- २. ----------------------
३. ---------------------- ४. ---------------------- ५. ----------------------

- आआफनो घरमा निस्कने पाँच पाँचओटा कुहिने र नकुहिने फोहोरहरूको नाम पेज १३६को तालिकामा दिइएको खाली ठाउँमा भर्ने अभ्यास विद्यार्थी आफैँलाई गर्न लगाउनुहोस् ।
- विद्यार्थीको कार्य परीक्षण गरी आवश्यक पृष्ठपोषण दिनुहोस् ।

क्रियाकलाप ६

- पेज १३७ (सरसफाइमा तपाइको सहभागिताको विवरणलाई तालिकामा भर्नुहोस् :) आफ्नो टोल, बाटो, मन्दिर, सार्वजनिक स्थल, विद्यालय हाता आदि सफागर्न आआफ्नो घरबाट को को कतिपटक सहभागी भएको हो र सहभागिताको क्रममा कस कसले के के जिम्मेवारी पाएको हो अनुभव पालैपालो भन्न लगाउनुहोस् ।
- सरसफाइका लागि के के सामग्री प्रयोग गरिन्छ छलफल गराउनुहोस् ।

सरसफाइमा तपाइँको सहभागिताको विवरणलाई तालिकामा भर्नुहोस् :

सफा गरेका ठाउँहरू	कति पटक ?	को को सहभागी भए ?	प्रयोग गरिएका सामग्रीहरू
घर	दिनमा एक पटक	आमा र म	झाडु, कुचो, भूइँ पुछ्ने कपडा, मास्क, फोहोर उठाउने भाँडो
विद्यालय			
बाटो/सडक			

- आफ्नो परिवारका सदस्यको साथ सरसफाइको काममा भएको **सहभागिता**को अनुभवका आधारमा पेज १३७ मा दिइएको तालिकामा पूरा गर्न लगाउनुहोस् ।
- विद्यार्थीको कार्य परीक्षण गरी आवश्यक पृष्ठपोषण दिनुहोस् ।

क्रियाकलाप ७

- पेज १३७ र १३८ मा दिइएका टारी गाउँको चित्र अवलोकन गर्न र यस गाउँको चित्रकथा पहिला शिक्षकले हाउभाउसाथ पढेर सुनाउनुहोस् । अब सबै विद्यार्थीलाई पढ्न लगाउनुहोस् । यस कथाका आधारमा निम्नानुसार प्रश्नोत्तर छलफल गर्नुहोस् ।

  (क) चित्रमा देखाइएको गाउँको नाम के रहेछ ?

  (ख) प्रकृति को हुन् ? उनी कति कक्षामा पढ्छिन् ?

  (क) प्रकृतिको घरमा के आयो ?

  (ख) झिँगाले प्रकृतिलाई के जवाफ दिएछ?

  (ग) प्रकृतिको घरमा झिँगा किन आएको रहेछ ?

  (घ) भिँगाको कुरा सुनेपछि प्रकृतिले के काम गरिन् ?

  (घ) झिँगा किन प्रकृतिको घरमा बस्न मानेन ?

- उक्त कथाको प्रश्नोत्तर छलफलपछि फोहोर भएको घरमा झिँगा आउने, यसलाई फोहोर मन पर्ने र झिँगाले रोग सार्ने हुनाले प्रकृतिले जस्तै हामीले पनि हाम्रो घर आँगन सफा राख्ने काममा निरन्तरता दिनुपर्नेबरे **जिम्मेवारी बोध** गराउनुहोस् ।

क्रियाकलाप ८

घरवरपरका ठाउँहरू अवलोकन गरी तलको तालिकामा ठिक (√) चिह्न लगाउनुहोस् :

अवलोकन गरिएका ठाउँहरू	सफा	फोहोर
१. घरको आँगन		
२. भान्छाकोठा		
३. सुत्ने कोठा		
४. शौचालय		
५. धारा		
६. गोठ		
७. करेसाबारी		
८.		
९.		
१०.		

- हाम्रो घर, आँगन, भानसा कोठा, सुत्ने कोठा, शौचालय, धारा, गोठ, करेसाबारी आदि स्थानको अवस्था के छ, ती स्थानहरू सफा छन कि फोहोर छन् अवलोकन गरी यो पेजमा दिइएको रुजु तालिकामा ठिक चिह्न लगाएर ल्याउने गृहकार्य दिनुहोस् ।
- तालिकाका आधारमा फोहोर भएको स्थानलाई किन सफा राख्नुपर्छ, छलफल गराउनतुहोस् ।
- ती स्थान सफागर्न आआफ्नो जिम्मेवारी के के हुनसक्छ भन्न लगाउनुहोस् साथै सरसफाइसम्बन्धी कर्तव्य बोधगराउनुहोस् ।
- विद्यालय प्राङ्गणमा फोहोर विसर्जन गर्नका लागि रातो र हरियो दुई रङका डस्टबिन वा बाल्टिनको व्यवस्था गर्न विद्यालय प्रशासनलाई अनुरोध गर्नुनुहोस् । विद्यालयबाट तथा कक्षाकोठाबाट निस्कने फोहोरहरूलाई रातो डस्टबिनमा नकुहिने पदार्थ र हरियो डस्टबिनमा कुहिने पदार्थको जम्मा गर्ने विद्यार्थीहरूमा बानी बसाल्न लगाउनुहोस् । संकलीत कुहिने पदार्थलाई खाल्डोमा हाली कुहाएर कम्पोस्ट मल बनाउन र बोटबिरुवामा प्रयोग गर्ने कार्य प्रदर्शन गर्नुहोस् ।
- साप्ताहिक रूपमा विद्यालय हाता सरसफाइ गर्ने काममा आफूसँगै विद्यार्थीहरूलाई पनि सहभागी गराउनुहोस् । यसरी सहभागी गराँउँदा मास्क, पन्जा आदिको व्यवस्था गरी सुरक्षात्मक उपायहरू उपायहरू अपनाउन सिकाउनुहोस् । सरसफाइको क्रममा निस्केका फोहोरबाट कुहिने र नकुहिने फोहोरलाई छुट्याउन लगाउनुहोस् । ती फरक फरक किसिमका फोहोरहरूको उचित व्यवस्थापन गर्न सिकाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप ९

- पेज १३९ मा दिइएका वातावरण प्रदूषणसम्बन्धी चित्र सहितको कथा शिक्षकले पढेर सुनाउनुहोस् र विद्यार्थीलाई **ध्यानपूर्वक सुन्न** र यहाँ भनिएको विषयवस्तु मनन गर्न लगाउनुहोस् । अब विद्यार्थीलाई पनि शुद्धसँग पढ्न लगाउनुहोस् । कथाका हरेक हरप र वाक्यमा के के भनिएको छ पालैपालो सोध्नुहोस् र मुख्य बुँदाहरू बोर्डमा लेखिदिनुहोस् । वातावरण प्रदूषणका कारण तथा नियन्त्रणका उपायसम्बन्धीतलका प्रश्नमा आधारित प्रश्नोत्तर छलफल गराउनुहोस् ।
  - जथाभावी खुला ठाउँमा दिसापिसाब गरेमा के हुन्छ ?
  - पानी प्रदूषित हुने कारण के के छन् ?
  - हावा के कारणले प्रद्गूषित हुन्छ ?
  - कस्ता प्रकारका फोहोरबाट मल बनाउन सकिन्छ ?
  - कस्ता फोहोरलाई पुन प्रयोग गर्न सकिन्छ ?
  - प्लास्टिकको बढी प्रयोगबाट के हानि हुन्छ ?
  - के कारणले वातावरण दूषित हुन्छ ?

पढौँ र छलफल गरौँ :

फोहोर जथाभावी फाल्नु हुँदैन । जथाभावी दिसापिसाब गर्दा र ढल बग्न दिँदा दुर्गन्ध फैलिन्छ । यसले पानी पनि प्रदूषित हुन्छ। गाईवस्तुलाई छाडा छोडिदिँदा पानीका स्रोतहरू पनि फोहोर हुन सक्छन् । फोहोर जलाउँदा निस्कने धुवाँले हावा दूषित हुन्छ । यसरी हावा र पानी प्रदूषित हुनुलाई वातावरण प्रदूषण भनिन्छ । प्रदूषणबाट विभिन्न किसिमका रोगहरू फैलिन सक्छन् ।

- जथाभावी फोहोर फालेमा, खुला ठाउँमा दिसापिसाब गरेमा, ढल खुला बगेर दुर्गन्ध फैलिएमा हावा र पानी प्रदूषित हुनुलाई वातावरण प्रदूषण हुने विषयमा थप स्पष्ट गराउनुहोस् ।,वातावरण प्रदूषणका कारण पहिचान गर्न तथा नियन्त्रणका उपायहरू बारे **जिम्मेवारी बोध**गराउनुहोस् ।

माथिका क्रियाकलाप १ देखि ९ सम्मका क्रियाकलापमार्फत वातावरण तथा स्वास्थ्य विषयवस्तुलाई एकीकृत रूपमा सिकाउन सकिन्छ ।

क्रियाकलाप १०

- फोहोर व्यवस्थापनका विधिहरूबारे पेज १४० मा दिइए जस्तै तीनओटा चार्टहरू तयार गर्नुहोस् । विद्यार्थीहरूको तीनओटा समूह बनाउनुहोस् । हरेक समूहलाई फोहोर व्यवस्थापनका विधिहरू लेखिएको एउटा एउटा चार्ट दिनुहोस् । चार्टको अध्ययन गरी उक्त चार्टमा भएका मुख्यमुख्य बुँदाहरू समूहका सबै सदस्यले आआफ्नो कापीमा लेख्न र पढन १० मिनेटमा सक्न लगाउनुहोस् । १० मिनेटपछि प्रत्येक समूहलाई चार्टमा उल्लेख भएका मुख्यमुख्य बुँदाहरू पालैपालो प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् । एएटा समूहको प्रस्तुति भएको समयमा अरू समूहलाई प्रस्तुति **ध्यानपूर्वक सुन्न** र आफ्नो समूहबाहेक अरू समूहको चार्टमा के भनिएको रहेछ बुँदाहरू टिपोट गर्न लगाउनुहोस् । सबै समूहको प्रस्तुतिपछि निमानुसारका प्रशन सोधी प्रत्येक चार्टमा उल्लिखित विधिहरूबारे पालैपालो छलफल गराउनुहोस् ।

चार्ट १०१

- हाट बजारमा सामान किन्न जाँदा के बोक्नुपर्छ ?
- हाट बजार जाँदा आफ्नै झोला बोकेर गएमा के फाइदा हुन्छ ?
- फाहोर घटाउने न्यूनीकरण विधि भनेको के हो ?

चार्ट १०२

- फोहोरको रूपमा फ्याँकिने वस्तुलाई के के काममा सदुपयोग गर्न सकिन्छ ?
- प्लास्टिकको झोला तथा बोतललाई के गरी उपयोगमा ल्याउन सकिन्छ ?
- फोहोर घटाउने पुनः प्रयोग विधि भनेको के हो ?

चार्ट १०३

- फोहोरको रूपमा फ्याँकिने वस्तुलाई के के काममा सदुपयोग गर्न सकिन्छ ?
- घरबाट निस्कने कुहिने फोहारलाई के मा उपयोग गर्न सकिन्छ ?
- फोहोर घटाउने पुन : चक्रण विधि के लाई भनिन्छ ?

- चार्टको अवलोकनबाट प्राप्त ज्ञानका आधारमा प्लास्टिकको झोला, बोतल, कागज, फलिएका काठ, कुहिने र नकुहिने फोहोरलाई **पुनः चक्रण वा पुनः प्रयोग** गरीकम्तीमा एउटा सामग्री बनाएर ल्याउने परियोजना कार्य दिनुहोस् ।विद्यार्थीले तयार गरेका सामग्रीको प्रदर्शन गर्न गरी मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप ११

- क्रियाकलाप १.१० का आधारमा फोहोरको न्युनिकरणका लागि पुनः प्रयोग गर्न मिल्ने र पुनः चकण गर्न मिल्ने खालका फालिने वस्तुहरू के के हुन्छन र यस्ता फोहोरलाई के गर्न सकिन्छ भन्नेसम्बन्धी माथिको कृयाकलापको थप छलफल गर्नुहोस् । यससम्बन्धी माथि तयार गरिएका विद्यार्थीको समूहलाई कार्यपुस्तकको पेज १४२ मा दिइएकोपहिलो तालिकाको खाली ठाउँमा भर्न लगाउनुहोस् ।
- सोही पेजको दोस्रो क्रियाकलापमा दिइएका कुन क्रियाकलापले वरपरको वातावरण फोहोर हुन्छ चिनेर खाली स्थानमा लेख्न लगाउनुहोस् ।

तपाइँको घर वा विद्यालयमा पुनः प्रयोग गर्न मिल्ने वस्तुहरूको सूची तयार गर्नुहोस् :

(अ) ....
(आ) ....
(इ) ....
(ई) ....
(उ) ....

तलका कुन कुन क्रियाकलापले वरपरको वातावरण फोहोर हुन्छ, चिनेर खाली ठाउँमा लेख्नुहोस् :

१. बढार्दा निस्किएको फोहोरलाई डस्टबिनमा राख्दा
२. तरकारी केलाउँदा निस्कदा काम नलाग्ने वस्तुलाई त्यत्तिकै फालिदिँदा
३. कागज च्यात्दै फाल्दा
४. प्लास्टिक र काँचका सामानहरूलाई पुनः प्रयोग गर्दा
५. घरबाट निस्केको ढललाई खोला र नदीमा मिसाउँदा ।

(अ) ....
(आ) ....
(इ) ....
(ई) ....

आफ्नो वरपरको वातावरण सफा राख्न के के काम गरिएको छ। पेज १४२ को तेस्रो क्रियाकलापमा दिइएको खाली ठाउँमा लेख्न लगाउनुहोस्।

विद्यार्थीको कार्यको **समूह प्रस्तुति** गराई आवश्यक पृष्ठपोषण दिनुहोस्।

> **तपाईँले आफ्नो वरपरको वातावरण सफा राख्न के के गर्ने गर्नुभएको छ, गरेका कामहरूलाई तलको खाली ठाउँमा लेख्नुहोस् :**
>
> (अ) ....
> ....
>
> (आ) ....
> ....
>
> (इ) ....
> ....
>
> (ई) ....
> ....

क्रियाकलाप १२

- वातावरण प्रदूषण भनेको के हो ? यसका कारणहरू के के छन् ? यसबाट के असर हुन्छ ? यसलाई कम गर्न वा नियन्त्रण गर्न तल दिइएका जस्तै प्रश्नहरू सोधेर माथिका क्रियाकलापको पुनरावृत्ति गराउनुहोस्। यस सम्बन्धी पेज १४३ मा दिइएका वातावरण प्रदूषण तथा नियन्त्रणका उपायसम्बन्धी प्रश्नमा आधारित भएर प्रश्नोत्तर छलफल गराउनुहोस्। साथै तलका थप अरू प्रश्नहरू पनि सोध्नुहोस्।
  - जथाभावी खुला ठाउँमा दिसापिसाब गरेमा के हुन्छ ?
  - कस्ता प्रकारका फोहोरबाट मल बनाउन सकिन्छ ?
  - प्लास्टिकको बढी प्रयोगबाट के हानि हुन्छ ?
  - के कारणले वातावरण दूषित हुन्छ ?

> **तल दिइएका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :**
>
> (अ) जथाभावी दिसापिसाब किन गर्नु हुँदैन ?
> ....
>
> (आ) वातावरण प्रदूषण भनेको के हो ?
> ....
>
> (इ) वातावरण कसरी सफा राख्न सकिन्छ ?
> ....
>
> (ई) फोहोरलाई कसरी मल बनाउन सकिन्छ ?
> ....
>
> (उ) पुनः प्रयोग गर्न सकिने फोहोरहरू कुन कुन हुन् ?
> ....
>
> (उ) हामीले कागजका झोला र प्लास्टिकका झोलामध्ये कुन प्रयोग गर्नुपर्छ, किन ?
> ....

- विद्यार्थीहरूलाई विद्यालय नजिकैको खोला किनारमा लैजानुहोस् र त्यहाँको पानी प्रदूषणको कारण तथा असर अवलोकन गराउनुहोस्। क्रियाकलापमा सहभागी हुने क्रममा के कस्ता प्रदूषकहरू र ती प्रदूषकका स्रोतहरूको बारेमा छलफल गर्नुहोस्र सोध्नुहोस्। साथै छलफलबाट आएका कुराहरूलाई लेख्ने पाटीमा टिपोट गर्दै जानुहोस्। नपुग कुराहरू थपेर निचोडको रूपमा प्रदूषणका कारणहरू प्रस्तुत गर्नुहोस्। श्रव्य दृश्य सामग्रीको प्रयोगबाट प्रदूषणको कारण तथा निवारणका उपायहरूलाई पनि प्रस्ट पार्नुहोस्।

पाठ २
हाम्रो प्राकृतिक सम्पदा

अनुमानित कार्यघण्टा ६

(क) पाठ परिचय

हाम्रो वरपर रहेका खोलानाला, नदी, ताल, हिमाल, पहाड, वनजङ्गल, माटो, चट्टान आदि प्राकृतिक सम्पदाहरू हुन् । आफ्नो वरपर भएका यस्ता विभिन्न प्राकृतिक सम्पदाहरू तथा तिनको महत्व पहिचान गर्नका साथै ती सम्पदाहरूको संरक्षण र प्रयोग गर्नेबारे धारण दिनु यो पाठको उद्देश्य हो । यस पाठमा समावेश गरिएका क्रियाकलापमार्फत विद्यार्थीहरूमा वातावरणप्रतिको सजकता र सम्मान तथा वैयक्तिक जिम्मेवारी जस्ता व्यवहारकुशल सिपको विकास हुने अपेक्षा गरिएको छ ।

(ख) सिकाइ सामग्री

- पाठसँग सम्बन्धितविभिन्न प्राकृतिक सम्पदाअन्तर्गत खोलानाला, ताल, झरना, समुद्र, जमिन,वन जङ्गल, हिमाल, पहाड, मैदान, आदि संरक्षण गरिएको चित्र,
- सम्बन्धित प्राकृतिक सम्पदाको भिडियो वा एनिमेसन
- चार्ट तथा चित्रपत्तीहरू,तालिका चार्ट,
- कार्डबोर्ड, कलर पेन्सिल, ड्रइङ पेपर आदि

(ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

क्रियाकलाप १

- हाम्रो देशका हिमाल, पहाड, नदीनाला, ताल, वनजङ्गल खोला, झरना, आदि झल्काउने भिडियो वा वृतचित्र प्रदर्शन गर्दै हाम्रा प्रकृतिक सम्पदाहरूको परिचय दिनुहोस् । यी सम्पदाहरूको महत्त्व तथा फाइदाको बारेमा छलफल गर्नुहोस् । कार्यपुस्तकको पेज १४४मा देखाइएका चित्रमा के के देखिन्छ दिइएका प्रश्नमा आधारित छलफल गर्नुहोस् ।
  - आफ्नो वरपर यस्ता के के प्रकृतिक वस्तुहरू देख्न सकिन्छ ?
  - प्राकृतिक सम्पदा भनेको के हो ?
  - प्राकृतिक सम्पदालई किन जोगाउनुपर्छ ?
  - यस्ता सम्पदाहरूलाई जोगाउन के के गर्न सकिन्छ ?

- विद्यार्थीहरूलाई आफ्नो घर वरपर भएका पाटी, पौवा, मन्दिर, ढुङ्गेधारा जस्ता प्राकृतिक सम्पदाहरूको सूची बनाउन लगाउनुहोस् । ती सम्पदाहरूको संरक्षण गर्ने विधि, महTवबारे छलफल गरी निचोडलाई बुँदागत रूपमा लेखी प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप २

- पेज १४५को **पढौँ र छलफल गरौँ** चित्रकथा शिक्षकले पढेर सुनाउनुहोस् । फेरि विद्यार्थीलाई पनि ध्यानपूर्वक पढ्न लगाउनुहोस् । यसका आधारमा निम्नलिखित प्रश्नमा आधारित छलफल गर्नुहोस् :
  - हाम्रो वरपर के के प्राकृतिक सम्पदा छन् ?
  - प्राकृतिक सम्पदाको के महत्व छ ?
  - के कारणलेप्राकृतिक सम्पदाहरू बिग्रन सक्छन् ?
  - पानीको महत्व के के छन् ?
  - वनजङ्गलबाट के फाइदा हुन्छ ?
  - खालानाला कसरी जोगाउन सकिन्छ ?
  - पानीका स्रोतहरूमा फोहोर फल्दा के हानि हुन्छ ?

(अ) मन्दिर प्राकृतिक सम्पदा हो ।
(आ) मानिसका गलत क्रियाकलापले प्राकृतिक सम्पदा मासि
(इ) प्राकृतिक सम्पदाले त्यस ठाउँको सौन्दर्य बढाउँछ ।
(ई) प्राकृतिक सम्पदालाई सदुपयोग गर्नुपर्छ ।
(उ) प्राकृतिक सम्पदाहरूको निर्माण मानिसले गरेका हुन् ।

- यसका आधारमा हिमाल, पहाड, खोलानाला, ताल, वनजङ्गल खोला, झरना आदि प्राकृतिक सम्पदाले प्रकृतिलाई सुन्दर पार्ने, हिमालको हिउँ पानीको स्रोत को रूपमा रहने, हिमालको हिउँ पग्लेर नदी बन्ने, पानीमा माछा पालन गर्न र खेतबारीमा सिँचाइ गर्न उपयोग गरिने जस्ता महत्व निचोडको रूपमा बताइदिनुहोस् ।
- मानिसका गलत क्रियाकलापले प्राकृतिक सम्पदामा पर्ने असरहरूको कारण मानिसमा पर्ने नकारात्मक प्रभावका साथै यसको **संरक्षण गर्नुपर्ने** आवश्यकता र महत्वबारे प्रस्ट पार्नुहोस् ।

क्रियाकलाप ३

- हाम्रो वरपरका विभिन्न सम्पदाहरू (जस्तैः मन्दिर, दरबार, इनार, खोला, नदी, समुद्र, हिमाल, पहाड, वनजङ्गल आदि) को चित्रपत्ती प्रदर्शन बोर्डमा टाँस्नुहोस् ।
- यी मध्ये के के प्रकृतिक र के के मानव निर्मित सम्पदा छन् पहिचान गरी भन्न लगाउनुहोस् ।
- उक्त क्रियाकलापपछि यो पेज (१४६) मा दिइएका भनाइहरू कुन कुन सही छन् पहिचान गरी कापीमा सार्न लगाउनुहोस् ।
- विद्यार्थीको कार्य परीक्षण गरी आवश्यक पृष्ठपोषण दिनुहोस् ।

सही भनाइहरू पहिचान गरी कापीमा लेख्नुहोस् :

(अ) मन्दिर प्राकृतिक सम्पदा हो ।
(आ) मानिसका गलत क्रियाकलापले प्राकृतिक सम्पदा मासिन्छ ।
(इ) प्राकृतिक सम्पदाले त्यस ठाउँको सौन्दर्य बढाउँछ ।
(ई) प्राकृतिक सम्पदालाई सदुपयोग गर्नुपर्छ ।
(उ) प्राकृतिक सम्पदाहरूको निर्माण मानिसले गरेका हुन् ।

क्रियाकलाप ४

- प्राकृतिक सम्पदाका उपयोग र फाइदाहरूसम्बन्धी जानकारी दिने चित्र तथा सम्भव भएसम्म भिडियो प्रदर्शन गर्नुहोस् । विद्यार्थीहरूलाईनजिकैको कृषि फार्ममा लग्नुहोस् र प्राकृतिक सम्पदाहरूको के के काममा उपयोग गरिएको रहेछ अवलोकन गराउनुहोस् । उपयोगका क्षेत्रहरू पहिलेनै स्पष्ट पारिदिनुहोस् । जस्तै : त्यहाँको कृषिमा सिँचाइ गर्न र बिजुली निकाल्न नजिकैको खोलाको के महत्व रहेछ, गाई, भैँसी र बाखाका लागि घाँसपात कहाँबाट ल्याइँदो रहेछ ? छाप्रो तथा टहरो बनाउन के के प्रयोग गरिएको रहेछ ? लहरे बालीलाई केको थाँक्रा हालिएको छ, कहाँको पनी पोखरी

बनाएर माछा तथा हाँस पाल्न र सिँचाइमा उपयोग गरिएछ, लगायत खेतबारीको माटोमा तरकारी फलफूल र अन्नबाली फलाउने काममा पनि प्रकृतिक सम्पदाको उपयोग भएको वास्तविकता स्पष्ट पारिदिनुहोस् ।

- अवलोकन भ्रमणमा **सिकेको सिप**का आधारमा पेज १४७ को तालिकामा दिइएको प्राकृतिक सम्पदा र यसका फाइदा पहिचान गरी तालिका पूरा गर्ने अभ्यास गराउनुहोस् ।
- विद्यार्थीको कार्य परीक्षण गरी आवश्यक पृष्ठपोषण दिनुहोस् ।

प्राकृतिक सम्पदाका फाइदाहरू पहिचान गरी तालिकामा भर्नुहोस् :

ऱ्याफ्टिङ गर्न, माछा पाल्न, खेतबारीको सिँचाइ गर्न, डुङ्गा चलाउन, पानीजहाज चलाउन, घाँसदाउरा प्राप्त गर्न, पशुपंक्षीहरूको बासस्थान, नदीको स्रोत

प्राकृतिक सम्पदा	फाइदा
खोला वा नदी	
पोखरी	
वनजङ्गल	
समुद्र	
ताल	
हिमाल	

क्रियाकलाप ५

- विद्यालय वरपर भएका कुनै दुई ओटा प्राकृतिक सम्पदाहरूको भ्रमण गराउनुहोस् । ती सम्पदाहरूको संरक्षण र प्रयोगका अवस्थाबारे अवलोकन गराउनुहोस् । मानिसका क्रियाकलापबाट ती सम्पदामा के असर परेको छ र यसलाई जोगाउन के गरिएको छ सम्बन्धित व्यक्तिहरूसँग त्यसको **खोजिनिती गर्ने र टिपोट गर्ने** कार्यमा प्रोत्साहन गर्नुहोस् ।

प्राकृतिक सम्पदाका फाइदाहरू पहिचान गरी तालिकामा भर्नुहोस् :

ऱ्याफ्टिङ गर्न, माछा पाल्न, खेतबारीको सिँचाइ गर्न, डुङ्गा चलाउन, पानीजहाज चलाउन, घाँसदाउरा प्राप्त गर्न, पशुपंक्षीहरूको बासस्थान, नदीको स्रोत

प्राकृतिक सम्पदा	फाइदा
खोला वा नदी	
पोखरी	
वनजङ्गल	
समुद्र	
ताल	
हिमाल	

भ्रमणपछि :

- प्राकृतिक सम्पदाको संरक्षण गर्नका लागि गर्नुपर्ने कामहरू के के रहेछन्, पालैपालो भन्न लगाउनुहोस् ।
- विद्यर्थीको उत्तरमा शिक्षकले थप स्पष्ट पार्दै ती कामहरूको सूची पाटीमा लेखिदिनुहोस् ।
- कार्यपुस्तकको पेज १४७ मा दिइएका प्राकृतिक सम्पदाको संरक्षणका उपायको सही उत्तर छानेरसम्बन्धित तालिका भर्न लगाउनुहोस् ।
- विद्यार्थीको कार्यको परीक्षण गरी पृष्ठपोषण दिनुहोस् ।
- प्राकृतिक सम्पदाको संरक्षण कार्यमा बालबालिकाले गर्न सक्ने कामहरूमा **सहभागी** गराई आफ्ना सम्पदाहरूको संरक्षण र प्रयोग गर्ने भावनाको विकास गराउनुहोस् ।

माथिका क्रियाकलापमार्फत वातावरणको सरसफाइतथा जमिनको स्वरूपलगायतका विषयवस्तुलाई एकीकृत गरी सिकाउन सकिन्छ, जसमा विद्यार्थीहरूमा वातावरणप्रतिको सजकता, सहकार्य तथा वैयक्तिक जिम्मेवारी जस्ता व्यवहारकुशल सिपको विकास हुने अपेक्षा गरिएको छ ।

पाठ ३
वस्तुका गुणहरू

अनुमानित कार्यघण्टा ६

(क) पाठ परिचय

वरपरका विभिन्न वस्तु तथा घटनाहरूसम्बन्धी खोजमूलक प्रश्न गर्न, अनुमान गर्न, अवलोकन गर्न र तर्क प्रस्तुत गर्न तरल, ठोस र ग्याँस पदार्थका आधारभूतगुणहरूको अवलोकन तथा परीक्षण गरी र निष्कर्षमा पुग्न यो पाठमा समावेश गरिएका क्रियाकलापमार्फत सिकाउन सकिन्छ । यसका साथै विभिन्नवस्तुहरूको प्रयोग गरी सजावटका सामग्रीहरू निर्माण गर्न सक्ने बनाउनुपनि यो पाठको उद्देश्य रहेको छ। यो पाठका क्रियाकलापमार्फत पदार्थ विज्ञान, वातावरण तथा सिर्जनात्मक कलाका विषयवस्तुहरूलाईएकीकृत गरी सिकाउन सकिन्छ ।

(ख) सिकाइसामग्री

चित्र	:	पाठसँग सम्बन्धितप्राकृतिक सम्पदालगायतवरपरका विभिन्न वस्तुको चित्र, चित्रपत्तीहरू
वास्तविक नमुनाहरू	:	वरपर पाइने ठोस, तरल र ग्याँस वस्तुका वास्तविक नमुनाहरू
अन्य सामग्रीहरू	:	चार्ट, कार्डबोर्ड, कलर पेन्सिल, ड्रइङ पेपर आदि

(ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

क्रयाकलाप १

- आजको हाम्रो वरिपरिको वातावरण कस्तो छ कक्षाकोठाको झ्यालबाट देखिएको अवस्थाका आधारमा भन्न लगाउनुहोस् । अनि एकैछिन बाहिर डुलाउनुहोस् र वास्तविक अवस्थाको अवलोकन गराउँदै कक्षामा ल्याउनुहोस् ।
- पेज १४८ को चित्रमा के के देखाइएको छ यसका आधारमा दिइएका प्रश्नको उत्तर छलफल गर्नुहोस् ।
- आजको हाम्रो वरिपरि देखिएको वातावरण र चित्रमा देखाए जस्तै प्रकृतिमा हुने विभिन्न क्रियाकलाप कालो बादल मडारिएपछि पानी पर्ने, पानी परेकोबेला खोला बढ्ने, पानीको बाफ चिसो भएर पानी बन्ने, भिजेको लुगा घाममा सुक्ने, दाउरा बालेपछि ताप, प्रकाश र धुवाँ निस्कने, जमिनमुनिको माटो चिसो र भिजेको हुने जसमा बोटबिरुवा उम्रने आदिबारे प्रश्नोत्तर छलफल गर्नुहोस् ।

हेरौं, छलफल गरौं :

क्रियाकलाप २

- विद्यार्थीलाई कक्षाकोठाबाट बाहिर लगी वरिपरिका वस्तुहरू हावा, पानी, तेल, माटो, ढुङ्गा, काठ, दाउरा आदिलाई अवलोकन गराउनुहोस् ।ती वस्तुहरू छामेर, समातेर, अनुभव गरेर, वरिपरिको वातावरण र रुखबिरुवाको अवस्था हेरेर गुणहरू पहिचानगराउनुहोस् ।यीमध्ये कुन कुन वस्तुहरू ठोस, तरल र ग्याँस रहेछन्,वर्गीकरण गरी सूची तयार गर्न सिकाउनुहोस् । यसका आधारमा निम्नलिखित प्रश्नमा आधाारित छलफल गर्नुहोस् :
  - कुन कुन वस्तुहरू ठोस हुन्?
  - वस्तु ठोस हो भनेर कसरी थाहा हुन्छ ?
  - कुन कुन वस्तुहरू तरल हुन्?
  - वस्तु ठोस हो कि तरल हो भनेर कसरी थाहा हुन्छ ?
  - हावा कस्तो वस्तु हो ? कस्तो वस्तु ग्याँस हुन्छ ?
  - हावा चल्दा के अनुभव हुन्छ ?
  - हावा किन नदेखिएको होला ?
  - रूखका पात किन हल्लिएका होला ?
- उक्त प्रश्नोत्तर छलफलपछिवरिपरिका वस्तुहरूको गुणका आधारमा वस्तुलाई ठोस, तरल र ग्याँस पदार्थमा छुट्याउन सकिने कुरा सम्बन्धित उदाहरणसहित निचोड दिनुहोस् ।

क्रियाकलाप ३

- मथिको क्रियाकलापका आधारमा वस्तुलाई ठोस, तरल र ग्याँस पदार्थमा छुट्याउन सकिने कुरा सम्बन्धित उदाहरणसहित पुनः छलफल गर्नुहोस् ।यो पेजको पढौँ र बुझौँ चित्रकथा शिक्षकले हाउभाउसहित पढेर सुनाउनुहोस् र विद्यार्थीलाई **ध्यानपूर्वक सुन्न** लगाउनुहोस् । अब विद्यार्थीलाई पनि पढ्न लगाउनुहोस् । कथामा दिइएका मुख्य मुख्य बुँदाहरू सोध्नुहोस् र शिक्षकले थप गर्दै मुख्य बँदाहरू बोर्डमा लेखिदिनुहोस् । यससम्बन्धी तलका प्रश्नमा आधारित छलफल गर्नुहोस् ।

पढौँ र बुझौँ :

हावा एक ठाउँबाट अर्को ठाउँमा बहन्छ । हावा चलेको वेला रुखका पातहरू पनि हल्लिन्छन् । हावा ग्याँस पदार्थ हो ।

पानी अग्लोबाट होचोतिर बग्छ, त्यसैले धाराबाट पानी झर्छ । पानी, दुध, तेल जस्ता वस्तुहरू तरल पदार्थ हुन् ।

ढुङ्गा, किताब र भकुन्डो ठोस वस्तु हुन् । यिनीहरूको आकार हुन्छ । तरल र ग्याँस वस्तुहरूको आकार हुँदैन । दुध, पानी, तेल जस्ता वस्तुहरूलाई जुन भाँडामा राख्यो त्यस्तै आकार बन्छ ।

  - हावा कस्तो वस्तु हो ? हावा चलेको कसरी थाहा हुन्छ ?
  - हावालाई किन नदेखिएको होला ? हावालाई के के काममा उपयोग गरिन्छ ?
  - पानी कस्तो वस्तु हो ?यो किन बगेका हो ?
  - पानी जस्तै अरु कस्ता वस्तुहरू बग्ने गर्छन् ?
  - कस्ता वस्तुको आकार निश्चित हुँदैन ?
  - कुन वस्तुको आकार निश्चित हुन्छ ?
  - ढुङ्गा कस्तो वस्तु हो ?
- यी प्रश्नका आधारमा ठोस, तरल र ग्याँस वस्तुको परिचय दिँदै यसको गुणहरूबारे छलफल गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप ४

- विद्यार्थीहरूलाई तीनओटा समूहमा विभाजन गर्नुहोस् । पहिलो समूहलाई केही ढुङ्गा र एउटा प्लेटमा पानी दिनुहोस् । दोस्रोसमूहलाई केही ढुङ्गा र हावाले भरिएको एउटा बेलुन दिनुहोस् । यसैगरी तेस्रो समूहलाई एउटा प्लेटमा पानी र हावाले भरिएको एउटा बेलुन दिनुहोस् । तिनीहरूको निश्चित वा अनिश्चित आकार, बग्ने र नबग्ने, कोच्न सकिने वा नसकिने गुणहरू के के छन् पहिचान गरी तलको तालिका ठिक चिह्न (भर्न लगाउनुहोस् ।

वस्तुका गुणहरू	निश्चित आकार		बग्ने गुण		खाँद्न वा कोच्न		अवस्था
वस्तुहरू	छ	छैन	छ	छैन	सकिन्छ	सकिँदैन	
ढुङ्गा							
प्लेटमा पानी							
हावाले भरिएको बेलुन							

- यो क्रियाकलाप विद्यार्थीहरूलाई व्यक्तिगत रूपमा शिक्षकको सामान्य सहजीकरणमा गराउनुहोस् । क्रियाकलापका आधारमा विद्यार्थीहरूको सिकाइस्तरको लेखाजोखा गर्नुहोस् । लेखाजोखाका आधारमा विद्यार्थीहरूको सिकाइ आवश्यकता पहिचान गरी थप सिकाइ सहजीकरण गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप ५

- काठको टुक्रा, पानी,ढुङ्गा, माटो, इँटा, किला, गुच्चा, किताब, कलम, रुखका पात आदि सङ्कलन गराई तिनको आकारहरूबारे पहिचान गरी भन्न लगाउनुहोस् । निश्चित आकार भएका र निश्चित आकार नभएका वस्तुहरू **छुट्याउन** लगाउनुहोस् ।
- निडल नभएका केही सिरिन्ज लिनुहोस् । यसको पिस्टनलाई तानेर खुला छेउलाई औँलाले बन्द गरी पिस्टनलाई थिच्नुहोस् र के भयो अवलोकन गरी भन्न लगाउनुहोस् । अबफेरि सिरिन्जभित्र पानी तानेर अघिको जस्तै थिच्नुहोस्,अब के भयो अवलोकन गरी भन्न लगाउनुहोस् । विद्यार्थीलाई पनि समूह बनाई सो सिरिन्ज दिनुहोस्**प्रयोग गर्न** लगाउनुहोस् । प्रयोगको निचोडलाई समूहगत प्रस्तुत गर्न प्रेरित गर्नुहोस् । यस प्रयोगबाट तरललाई कोच्न सकिदैन तर हावालाई कोच्न सकिन्छ भन्ने कुरा प्रमाणित भएको निष्कर्श बताइदिनुहोस् ।

क्रियाकलाप ६

- कार्यपुस्तकको पेज १४९ मा दिइएका विभिन्न वस्तुका गुणहरूसम्बन्धी भनाइहरू सही वा गलत छुट्याई ठिक चिह्न (✓) लगाउन लगाउनुहोस् ।
- पेज १५० मा दिइएका पदार्थहरू ठोस, तरल र ग्याँस के हुन् चिनेर सम्बन्धित कोठामा लेख्न लगाउनुहोस् ।
- पेज १५० मा दिइएको अर्को तालिकामा ठोस, तरल र ग्याँसका तीन तीनओटा गुणहरू लेख्न लगाउनुहोस् ।
- विद्यार्थीको कार्यको मूल्याङ्कन गरी पृष्ठपोषण गर्नुहोस् ।
- विद्यार्थीहरूलाई तीनओटा समूहमा विभाजन गर्नुहोस् । एउटा समूहलाई पाँचओटा ठोस वस्तुको नाम लेख्न लगाउनुहोस् । अरु समूहहरूलाईक्रमश: पाँचओटा तरल र पाँचओटा ग्याँस पदार्थहरूको नाम को सूची बनाउन लगाउनुहोस् । ती वस्तुहरूको निश्चित आकार भए नभएको, निश्चित ओगट्ने ठाउँ भएनभएको, जस्ता गुणहरूको सूची बनाउन लगाउनुहोस् । अन्तमा **समूहकार्य**को प्रस्तुत गराई सबैको प्रस्तुतिलाई प्रोत्साहन गर्नुहोस् ।

सही वा गलत छुट्याई चिनो लगाउनुहोस् :

(अ) ठोस वस्तुहरू आकार हुन्छ । सही / गलत
(आ) पानी तताउँदा बाफ बन्छ । सही / गलत
(इ) पानीको आकार हुन्छ । सही / गलत
(ई) हावालाई देख्न सकिन्छ । सही / गलत
(उ) पानी चिस्याउँदा बरफ बन्छ । सही / गलत
(ऊ) मैनबत्ती बाल्दा पग्लिन्छ । सही / गलत

ठोस, तरल र ग्याँस छुठ्याई तालिकामा लेख्नुहोस् :

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

ठोस	तरल	ग्याँस

ठोस, तरल र ग्याँस पदार्थका तीन तीनओटा गुणहरू लेख्नुहोस् :

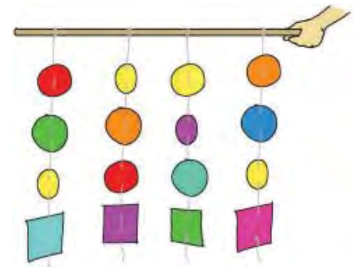
ठोस पदार्थ	तरल पदार्थ	ग्याँस पदार्थ
१.	१.	१.
२.	२.	२.
३.	३.	३.

क्रियाकलाप ७

- वरिपरि पाइने र खेर फालिएका प्लास्टिक, काठ, डोरी, पराल, धागो, ढुङ्गा, माटो आदिको उपयोग गरी सजावटका सामग्री बनाएर ल्याउने परियोजना कार्य दिनुहोस् ।
- विद्यार्थीले तयार गरेका सामग्रीहरूलाई विद्यालयमा प्रदर्शन गर्न लगाउनुहोस् ।
- चित्रमा देखाएजस्तै तयार गरिएका सामग्रीबाट कक्षकोठा र विद्यालय परिसरमा सजावट गराउनुहोस् ।

चित्रमा दिइए जस्तै झुन्ड्याउन मिल्ने खालका सजावटका सामग्री तयार पार्नुहोस् :

डोरी, पराल, प्लास्टिक, कागज, धागो आदि प्रयोग गर्नुहोस् :



पानीलाई बोतल, कचौरा र थालमा राखेर हेर्नुहोस् । पानीको आकार कस्तो बन्यो छलफल गर्नुहोस् ।

यस पाठका क्रियाकलापमार्फत पदार्थ विज्ञान, वातावरण तथा सिर्जनात्मक कलाका विषयहरूलाईएकीकृतरूपमा सहजीकरण गर्दै प्रयोग, सिकाइ, रचनात्मक सोचाइ जस्ता व्यवहारकुशल सिपको विकास गराउन सकिन्छ ।

(घ) अभ्यास र मूल्याङ्कन (Practice and Evaluation)

- यस थिमका पाठहरूको अन्तमा **मैले कति सिकेँ** अन्तर्गत दिइएका अभ्यास पूरा गर्न लगाई विद्यार्थीले मूल्याङ्कन गर्न सकिन्छ । यो खण्डको पेज च्यातेर विद्यार्थीहरूको सिकाइ प्रमाणको रूपमा पोर्टफोलियोमा राख्नुहोस् ।
- यस थिमका सिकाइ क्रियाकलाप गर्ने क्रममा वा क्रियाकलापको अन्तमा पाठ्यक्रमले निर्धारण गरेको मूल्याङ्कनका साधन तथा विधिहरू वा अन्य उपयुक्त साधन तथा विधिहरूको प्रयोग गरी गर्नुहोस् । केही नमुना यसप्रकार छन् :

साधन तथा विधि १ : मौखिक तथा लिखित अभिव्यक्ति

वातावरण प्रदूषणका कारणहरू, कुहिने र नकुहिने फोहोर छुट्याउने, प्राकृतिक सम्पदाको संरक्षणका उपयहरू, ठोस, तरल र ग्याँस पदार्थका गुणहरू आदि विषयवस्तुका सम्बन्धमा विभिन्न तहमा प्रश्नहरू तयार गरी लिखित वा मौखिक रूपमा अभिव्यक्त गर्न लगाएर मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।

साधन तथा विधि २ : सहपाठी तथा अभिभावक प्रतिक्रिया

समुदायको सरसफाइ कार्यमा सहभागिता, वातावरणीय सजगता, फोहोरमैलाको विसर्जन, प्राकृतिक सम्पदाको संरक्षणमा सहयोगलगायतका विषयवस्तुहरूमा उपयुक्त साधनहरू निर्माण गरी विद्यार्थी स्वयम्लाई स्वमूल्याङ्कन गर्न लगाउने वा सहपाठी तथा अभिभावक प्रतिक्रियाका आधारमा मूल्याङ्कन गर्न सकिने छ ।

साधन तथा विधि ३ : अवलोकन

वरपरका वस्तु तथा घटना सम्बन्धमा खोजमूलक प्रश्न गर्ने, अनुमान गर्ने, अवलोकन गर्ने र तर्क प्रस्तुत गर्ने, पदार्थका गुणहरूसम्बन्धीपरीक्षण कार्यमा सहभागिता, बनाइएका झुन्डाउन मिल्ने सामग्रीहरू तथा सिकाइ क्रियाकलापमा सहभागिता र कार्यसम्पादन स्तर आदिको अवलोकन गर्न रुजु सूची, अवलोकन फारम, श्रेणी मापन, शिक्षक अभिलेख आदि साधनहरूको प्रयोग गरी अवलोकन मार्फत मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।

मेरो सिर्जना

(क) परिचय

बालबालिकाको प्रतिभा प्रस्फुटन र मनोरञ्जनका लागि मेरो सिर्जना भन्ने थिमअन्तर्गतका क्रियाकलाप समावेश गरिएको हो । यसले बालवालिकाहरूमा लुकेर रहेका प्रतिभाहरूको उजागर गरी उनीहरूमा सिर्जनशीलता विकास गर्नेमूल अभिप्राय राखेको छ । यस थिममाचित्र कोर्ने, माटोबाट वस्तुहरूको नमुना बनाउने, गीत गाउने, नाच्ने, अभिनय गर्नेलगायतका क्रियाकलापमा विद्यार्थीलाई सहभागी गराउनु र त्यसमार्फत विद्यार्थीमा भएका विभिन्न प्रतिभाको प्रस्फुटन गराउने प्रयास गरिने छ ।यसबाट चित्रकला, सङ्गीतकला, अभिनय, माटाको काम कागजको काम जस्ता आधारभूत सिर्जनात्मक सिप सबै बालबालिकाले हासिल गर्ने अवसर प्राप्त गर्छन् भने उनीहरूले आफ्नो रुचि र क्षमताअनुसारका प्रतिभा उजागर गर्ने अवसरपनि प्राप्त गर्छन् ।यस विषय क्षेत्रअन्तर्गतमाटाको काम, कागजका सामान, बाजा बजाऔँ र गीत गाऔँ र नाच भन्ने चारओटा पाठहरू समावेश गरिएको छ ।

यी पाठहरूमा समेटिएका क्रियाकलापबाट बढ्दो उमेरका बालबालिकामा संवेगात्मक, शारीरिक, मानिसक र सिर्जनात्मक क्षमताको विकास गराउँछ । बालबालिकामा मनोरञ्जन दिन्छ । बाल्यावस्थादेखि नै सिर्जनात्मक कार्यहरूमा संलग्न गराउँदा उनीहरूमा नयाँ तरिकाबाट सोच्ने, व्यवस्थापन गर्ने, मिलाउने, प्रदर्शन गर्ने जस्ता सिपको पनि विकास हुन्छ । यसले बालबालिकालाई खुसी राख्न मद्दत गर्छ ।

यस पाठअन्तर्गतका क्रियाकलापहरूका माध्यमबाट बालबालिकामा सिकाइ सिप, सिर्जनात्मक सोचाइ सिप, सहकार्य सिपलगायतका व्यवहार कुशल सिपहरूको पनि विकास हुने छ । सिर्जनात्मक कलाका क्रियालाप गरिरहँदा अङ्ग्रेजी र नेपालीका शब्दभण्डारको विकास समेत हुन्छ । साथै गणितका ज्यमितीय आकृतिहरूको अभ्यास पनि हुन जान्छ । यस विषय क्षेत्रका सिर्जनात्मक क्रियाकलाप यसै विषय क्षेत्रभित्र मात्र गर्नुपर्छ भन्ने छैन । यहाँ दिइएका केही क्रियाकलाप अन्य विषय क्षेत्रका क्रियाकलापसँग सन्र्भ मिलाएर वा अगाडिपछाडि मिलाएर पनि गराउन सकिन्छ ।

(ख) पाठहरू, सिकाइउपलब्धि र समय योजना

पाठ शीर्षक	सिकाइ उपलब्धि	कार्यघण्टा (२०)
थिम पेज छलफल, शिक्षकको सहयोग तथा आफैँ गर्ने स्वतन्त्र सिर्जनशील कार्यहरू (जस्तैः चित्र कोर्ने, गीत गाउने, नाच्ने, अभिनय गर्नेलगायत) तथा थप सहयोग (सुधारात्मक तथा उपचारात्मक सिकाइ) एवम् मूल्याङ्कनका लागि का लागि		३
माटोको काम	◆ माटामा रेखा, आकार, टेक्सचर, बुट्टा आदिसम्बन्धी विविध प्रयोगहरू गर्न र माटाका घन वा आयताकार ब्लकद्वारा ठोस मोडेलहरू(जस्तै : घर, बस, जनावर आदि) बनाउन ◆ माटाका स्ल्याब (clay slabs)मा माटालाई बेरेर (coils) बनाइएका बुट्टाहरू तथा ससाना गोलाहरू (pellets) द्वारा अलङ्करण गर्न ◆ माटाका स्ल्याबमा लो रिलिफ (low relief) आकृतिहरू बनाउन	५

कागजका सामान	◆ कागज र सिन्का प्रयोग गरी विभिन्न वस्तुको निर्माण गर्न ◆ स्लेब (कबिद) मा विभिन्न प्रकारका आकृति वा फलफूलका बुट्टा बनाउन र वस्तुमा रङको प्रयोग गर्न ◆ छपाइका विविध पद्धतिहरूद्वारा विषयवस्तुमा आधारित (theme based) वा आकृतिविहीन (non representational) प्रिन्टहरू निकाल्न	५
बाजा बजाऔँ र गीत गाऔँ	◆ राष्ट्रिय गान, कक्षागत गीत, पाठ्यपुस्तकमा भएका बालगीतहरू लय मिलाई गाउन ◆ तालमा ताली बजाउन ◆ स्थानीय बाजाहरू बजाउने अभ्यास गर्न	४
नाच	◆ स्थानीय गीतमा नृत्य गर्न	३

(ग) व्यहारकुशल सिप (soft skills)

यस विषय क्षेत्रमा निम्नानुसारका व्यवहार कुशल सिपहरू हासिल हुने छन् ।प्रस्तुत क्रियाकलाप नमुनाका ¿kमा प्रस्तुत गरिएका हुन् । निर्देशिकामा दिएका यस्तै क्रियाकलाप गराएर विभिन्न प्रकारका व्यवहारकुशल सिप सिपहरूको विकास गराउन सकिन्छ ।

क्र.सं.	मुख्य व्यवहारकुशल सिप	व्यवहारकुशल सिप	व्यवहारकुशल सिप विकासका लागि सम्भावितक्रियाकलाप
१	सोचाइ सिपहरू (Thinking Skills) (S1)	सिकाइ सिप(S1 .2) रचनात्मक सोचाइ सिप (S1 .3)	माटाका काम, गाउने, बाजा बनाउने र नाच्ने क्रियाकलापबाट
२	वैयक्तिक सिपहरू (Intrapersonal Skills) (S2)	स्वतन्त्र सिकाइ, लचकता र अनुकूलनता (S2 .6)	चित्र कोर्ने, छपाइ, माटाका काम, गाउने, बजाउने र नाच्ने क्रियाकलापबाट
३	अन्तरवैयक्तिक सिपहरू(Interpersonal Skills) (S3)	सहकार्य (S3 .2) सांस्कृतिक सिपहरू/नैतिकता(S3 .5)	गाउने, बजाउने र नाच्ने क्रियाकलापबाट
४	नागरिक सिप (Citizenship Skills) (S5)	राष्ट्रिय पहिचान र अपनत्वको अनुभूति (S5 .5)	राष्ट्रिय गान र राष्ट्रय गीत गाउने क्रियाकलापबाट

(घ) विषयक्षेत्र पृष्ठ क्रियाकलाप

???

पाठ १
माटाको काम

अनुमानित कार्यघण्टा : ५

(क) परिचय

सिर्जनात्मक कलाअन्तर्गत माटाको काम पनि पर्छ। माटासँग बालबालिकाको बाल्यावस्था जोडिएको हुन्छ किनकि उनीहरू त्यही माटामा खेलेर बितेको हुन्छ। त्यसैले माटासँग प्रेम हुन्छ। उनीहरू माटासँग खेल्न मन पराउँछन्। माटाको कामले विद्यार्थीमा हातको सिप विकास हुनुको साथै सिर्जनशीलता र सोचाइ सिपको पनि विकास हुन्छ। आफूले सोचेअनुसार हातलाई चलाउन सक्ने क्षमता विकास हुन सक्छ। त्यसैले यहाँ विद्यार्थीलाई माटो वा क्लेडोको माध्यमबाट आफूले देखेका वस्तुहरू एवम् चरा, जनावर, फलफूल, तरकारी वा अन्य मूर्त वस्तुको आकृति बनाउन सिकाइन्छ। यसका लागि शिक्षकले पहिले नै अभ्यास गरेर केही वस्तु बनाउने सिप हासिल गर्नुपर्छ। आफूले नसक्ने भएमा अरुबाट सिक्नुपर्छ। समुदाय वा विद्यालयमा कुनै व्यक्ति जान्ने रहेछन् भने उनीहरूलाई स्रोत व्यक्तिकारूपमा कक्षामा आमन्त्रण गरी सहयोग लिन सकिन्छ। माटाको काम गर्दा सकेसम्म चिम्टाइलो कालो माटो छान्नु राम्रो हुन्छ त्यस्तो माटो छैन भने अन्य रङको भएपनि लेसिलो माटाको प्रयोग गर्नुपर्छ। बजारमा पाइने क्लेडो पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ तर यो खर्चिलो हुन्छ। कक्षामा जानुअघि नै शिक्षकले विद्यार्थी सङ्ख्याअनुसार पुग्ने गरी माटो मुछेर लैजानुपर्छ। पहिले आफूले बनाएर, गाएर, बजाएर, नाचेर देखाउनुपर्छ अनि विद्यार्थीलाई गर्न लगाउनुपर्छ। आफ्नो ढङ्गबाट सोच्ने सोचाइ सिप, सिकाइ सिप जस्ता व्यवहार कुशल सिपहरूको पनि विकास हुन्छ।

(ख) सिकाइ सामग्री

यो पाठ शिक्षण सिकाइका लागि निम्नानुसारका सिकाइ सामग्रीको आवश्यकता पर्छ।

वास्तविक वस्तु, नमुना	:	गिलो माटो वा क्लेडो, माटाबाट बनाएका नमुनाहरू, पानी,
अन्य सामग्री	:	काठको मुङ्ग्रो, पानीका भाँडा
चित्र	:	माटाबाट विभिन्न वस्तु बनाउन सिकाउने चित्रहरू
श्रव्य दृश्य सामग्री	:	माटाबाट विभिन्न वस्तु बनाउन सिकाउने चित्रहरू र भिडियोहरू

(ग) सिकाइ क्रियाकलाप र विधि

पूर्वतयारी

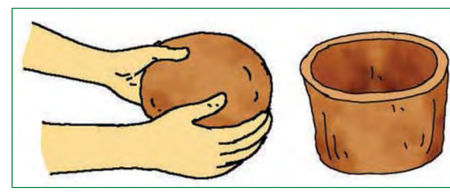
विद्यार्थीहरूलाई चिम्टाइलो माटो लिएर आउनु भनेर अघिल्लो दिन नै भन्नुहोस्। आफूले पनि केही माटो ल्याएर विद्यालयमा राखिराख्नुहोस्। माटालाई एउटा काठको फलेक वा ढुङ्गा वा ढलान गरेको भुइँमा राखेर भएसम्म काठको मुङ्ग्रो नभए सानो ढुङ्गाले कुटेर धुलो बनाउन लगाउनुहोस्। कुटेको माटामा अलि अलि पानी हाल्दै मुछेर गिलो बनाउन लगाउनुहोस्। धेरै गिलो बनाउनु हुँदैन। धेरै गिलो भएमा थोरै थोरै माटो थपेर मिलाउनुहोस्। अब तयार भएको गिलो माटाका सहायताले निम्नानुसारका वस्तुहरू बनाउन लगाउनुहोस्। माटो उपलब्ध नहुने ठाउँमा बजारमा पाइने रङ्गीन क्लेडोको प्रयोग गर्न वा मुछेको मैदा प्रयोग गर्न पनि सकिन्छ। सकेसम्म माटोकै प्रयोग गर्न लगाउनुहोस्। माटाको वस्तुहरू बनाउन चित्र वा भिडियो देखाएर सिकाउन पनि सक्नुहुन्छ।

क्रियाकलाप १

थोरै माटालाई हत्केलामा राखी दुवै हातले घुमाउन लगाउनुहोस् । माटाका विभिन्न आकारका गुच्चाहरू बन्ने छन् । यस्ता ठुला साना गुच्चा थिच्दै वा जोडेर भुसिले किरा, चिप्ले किरा, चरालगायतका विभिन्न वस्तुहरूका नमुना बनाउन लगाउनुहोस् । त्यसरी बनाएका वस्तुहरूलाई घामा नसुकाउनुहोस् । छायामा सुकाउनुहोस् ।पछि रङ लगाएर राम्रो बनाउन लगाउनुहोस्. ।

क्रियाकलाप २

माटाको हत्केलाभरि हुने गरी एउटा डल्ला लिएर ठुलो गोला बनाउने । त्यसलाई भुइँमा राखेर बिचमा थिच्दै गहिरो खाल्टो बनाउने । वरिपरिको भागलाई तन्काउँदै पातालो बनाउँदै बिचको गहिरो भाग ठुलो बनाउँदै लैजने । अब गहिरो बचौरा सम्झेर कचौरा बनाउने । यही तरिकाबाट अर्को डल्लाको प्लेट, गिलाँस आदि बनाउने अभ्यास गराउनुहोस् ।



क्रियाकलाप ३

माटाको हत्केलाभरि हुने गरी एउटा डल्ला लिएर ठुलो गोला बनाउने । त्यसलाई भुइँमा राखेर तलमाथि थिचेर अलिअलि मिलाउँदै स्याउ, सुन्तला बनाउन सकिन्छ । माटाको डल्लालाई भुइँमा राखेर दुवै हातले अलिअलि बेलेर लाम्चो बनाउने र त्यसलाई अलिक बङ्ग्याएर केराको आकार दिने । एकातिरको टुप्पामा अलिअलि थिचेर भेट्ना बनाउने । अर्को टुप्पातिर थोरै थिचेर केराको टुप्पा बनाउने । यसरी नै काँक्रो, मुला, गाजर घिरौँला अदि पनि बनाउन लगाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप ४

मुछेको माटाका डल्लालाई भुइँमा राखेर बेलनाले बेल्दै पातलो स्ल्याब बनाउने । सो स्ल्याबमा सिन्काले कोरेर खाल्टे चित्र बनाउने । पैसा, चुरा र औँलाले थिचेर खोपिल्टे बुट्टा पनि बनाउन सकिन्छ ।

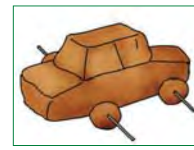
क्रियाकलाप ५

माटाका स्ल्याब बनाएर वरिपरिबाट काटेर चारपाटे वा गोलाकार बनाउने । त्यसमा आफूले सोचेअनुसार बनाउन अलि अलि माटो वा माटाका गोला वा लाम्चो आकारका माटोका क्वाइल थप्दै बुट्टा बनाउन सकिन्छ ।

क्रियाकलाप ६

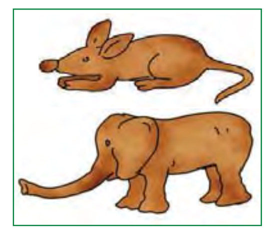
माटाको एउटा डल्ला लिएर हत्केलामा गोला बनाउने । त्यसलाई भुइँमा राखेर अलिअलि लाम्चो बनाउने बिचको भागमा माथिबाट थिचेर च्याप्टो बनाउने र छेउछेउमा औँलाले थिचेर पँखेटा बनाउने । तल्लो भाग अलिअलि आर्क जस्तो बनाउने । एक छेउमा चिमोटेर तन्काउँदै गोलो गोलो टाउको बनाउने । त्यस गोलाको पनि अगाडिपट्टि चिमोटेर चुच्चो बनाउने । टाउकाको दायाँबायाँ मासको गेडा वा यस्तै केही राखेर आँखा बनाउने । अर्को छेउमा चिमोट्दै थिच्दै, तन्काउँदै पुच्छर बनाउने

क्रियाकलाप ७



माटाको एउटा डल्ला लिएर हत्केलामा गोलो बनाउने । त्यसलाई भुइँमा राखेर चारैतिरबाट थिचेर चारपाटे बनाउने । अगाडिको भाग थिचेर गाडीको आकार दिने । अब माटाका ससाना चारओटा गुच्चा बनाएर त्यसलाई थिचेर पाङ्ग्रा बनाउने । सिन्काको सहायताले पाङ्ग्रालाई गाडीमा अड्याउने

क्रियाकलाप ८



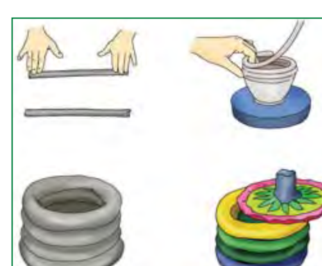
माटाका जनावर बनाउने काम अलिक कठिन काम हो । त्यसैले पहिला आफूले अभ्यास गरेर केही नमुना देखाएपछि मात्र विद्यार्थीलाई आफूसँगै गर्न लगाउनुपर्छ ।

माटाका गोला लिएर त्यसलाई अलि अलि लाम्चो बनाउने । चिमोट्नै तन्काउँदै टाउको बनाउने । त्यसपछि त्यसै गरी चिमोट्दै तन्काउँदै चारओटा खुट्टा बनाउने । टाउकामा अलिअलि चिमोटेर तन्काउँदै घाँटी कान र मुख बनाउने ।पछिल्लो भागमा पुच्छर बनाउने

क्रियाकलाप ९

विद्यार्थीहरूले माटाबाट गोलाकार, लाम्चो, स्ल्याब, कोइल आदि बनाउन र चिमोटेर, थिचेर, तन्काएर, जेडेर विभिन्न आकार बनाउन जानिसकेपछि आवश्यकताअनुसार तिनीहरूको संयोजन गरेर विभिन्न प्रकारका खेलौना बनाउन सक्छन् । अब उनीहरूलाई माटो वा क्लेडोबाट आफूखुसी खेलौनाहरू बनाउन लगाउनुहोस् । सबैले बनाएबाट खेलौना प्रदर्शनी गरेर सबैलाई तालीले सम्मान गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप १०



मुछेको माटालाई टेबलमा राखेर बिस्तारै अगाडि पछाडि गर्दै रगड्ने । त्यसपछि माटाको लाम्चो डोरी जस्तै बन्छ । त्यसलाई बेर्दै सेल, भाँडा, खेलौना जस्ता नमुना बनाउन लगाउनुहोस् । आफूले गरेर देखाउँदै विद्यार्थीलाई पनि सँगसँगै गर्न लगाउनुहोस् ।

पाठ २
कागजको काम

अनुमानित कार्यघण्टा: ५

(क) परिचय

बालबालिकाको सिर्जनात्मक क्षमता विकासका लागि कागजको कला पनि एक महत्वपूर्ण काम हो। यसले बालबालिकालाई फरक ढङ्गबाट सोच्न र त्यसबाट केही चिज निर्माण गरी त्यसको उपयोग गर्न सिकाउँछ। यसले मनोरञ्जन लिन र आनन्द लिन पनि सिकाउँछ। यसले भविष्यमा केही काम गर्ने बानीको विकास गराउँछ। हात र दिमागबिचको सन्तुलन कायम गर्न सहयोग गर्छ। अर्थात् मनले चाहेजस्तो वस्तु हातले बनाउन सक्ने क्षमता विकास गर्छ। जापानी संस्कृतिमा कागजको कामलाई निकै महत्व दिने गरिन्छ। जापानी संस्कृतिकाअनुसार कागजको कला ओरिगामी र किरिगामी गरी दुई प्रकारका हुन्छन्। कागजलाई पट्याएर विभिन्न वस्तु एवम् सजावटका वस्तु बनाउने काम ओरिगामी हो। यसमा काट्ने र टाँस्ने काम गरिँदैन। किरिगामीमा भने कागजलाई पट्याएर, काटेर र टाँसेर वस्तुको निर्माण गरिन्छ। यस कक्षामा बालबालिकालाई ओरिगामी र किरिगामी दुवैका माध्यमबाट कागजका वस्तुहरू बनाउन लगाई बालबालिकाको प्रतिभा प्रस्फुटनको अवसर दिइएको छ। विद्यार्थीले बनाएका कागजका सामानले कक्षा र घरमा समेत सजाउन लगाएर राम्रो बनाउन पाउँदा उनीहरू निकै खुसी हुन्छन्। शिक्षकले अफूले पहिले नै सिकेर अभ्यास गरेर केही नमुना सामग्रीसहित कक्षामा जानुपर्छ। कक्षामा आफूले गर्दै विद्यार्थीलाई सँगसँगै बनाउन लगाउनुपर्छ। कागजका सामग्री बनाउने चरणहरूको चित्र वा भिडियो प्रदर्शन गर्दै सिकाउन पनि सकिन्छ।

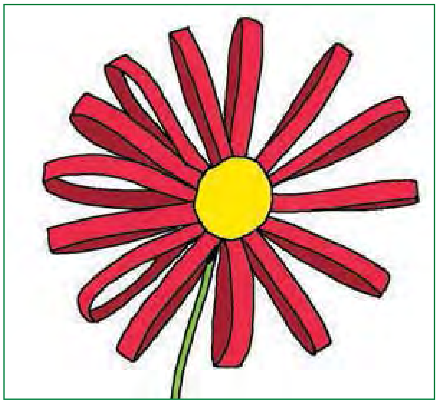
(ख) सिकाइ सामग्री

वास्तविक वस्तु, नमुना	:	रङ्गीन कागजका पानाहरू, गम, कैँची, रुलर, उदाहरणका लागि तयार गरिएका कागजका नमुना सामग्रीहरू
श्रव्य दृश्य सामग्री	:	कागजका सामग्री बनाउने चरणहरूको चित्र वा भिडियो

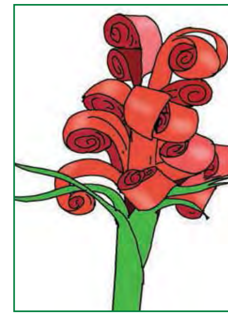
(ग) सिकाइ क्रियाकलाप र विधि :

क्रियाकलाप १

कागजको रङ्गीन पाना लिने। त्यसलाई लम्बाइपट्टिबाट एकपटक मात्र बेरेर दुबै छेउ गमले टाँसेर बेलना बनाउने। बेलनाको लम्बाइपट्टि चार खण्डको तीन खण्ड भागमा चिनो लगाउने। अब लामो भाग छोडेको पट्टिबाट टुप्पा देखि चिनो लगाएको भागसम्म कैँचीले ठाडो गरी काट्ने। अन्दाजी एक एक सेन्टिमिटरको चौडाइ हुने गरी काट्ने। अब बेलनाको एकातिर कागजका रिबनहरू बन्छन्। प्रत्येक रिबनलाई नपट्याइकन मोडेर त्याई त्यसको टुप्पालाई त्यसैको फेदमा टाँस्ने। अब एउटा अर्को रङको कागजको गोलाकार चक्का बनाई बेलनाको प्वाल टालिदिने। यसरी राम्रो फूल बन्छ।

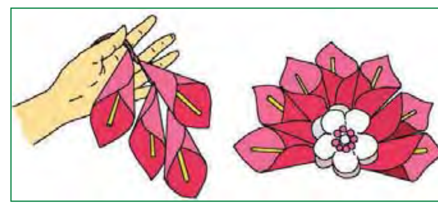


क्रियाकलाप २



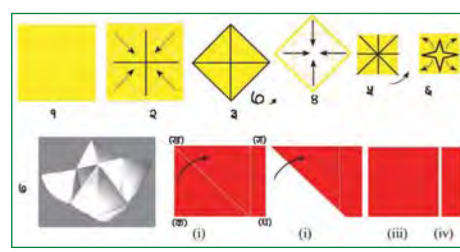
कागजको रङ्गीन पाना लिने । त्यसलाई एक छेउबाट बेर्दै बेर्दै लगेर डन्डी जस्तै ढुङ्ग्रो सो ढुङ्ग्रोको प्वाल करिब डेढ दुई सेन्टिमिटर चौडा हुनुपर्छ। त्यहाँ कैंची छिर्ने हुनुपर्छ। अब टुप्पाबाट कैँची छिराएर करिब अधा भागसम्म ठाडो काट्ने । फेरि काटिएको रिबनलाई आधा गरेर ठाडो काट्ने । त्यसपछि ढुङ्ग्रोलाई अलिक खुकुलो बनाउने । यसले गर्दा रिबनहरू एकै ठाउँमा मात्र नभएर चारैतिर फैलिन्छन् । ढुङ्ग्रोलाई गम लगाएर नफुत्किने गरी टाँस्ने अब प्रत्येक रिबनको टुप्पाबाट बाहिर पट्टि बेर्दै अलिक तलसम्म ल्याउने। बाहिर पट्टिका रिबनलाई तलैसम्म ल्याउने र भित्रपट्टिका रिबनलाई माथि माथि छोड्दै जाने

क्रियाकलाप ३



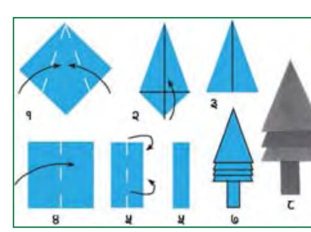
कागजलाई तीन बाइ तीन इन्चका वर्गाकार टुक्रा बनाउने प्रत्येक टूँक्राको एउटा कुनाबाट दायाँबायाँका देउ पट्याएर ल्याई सोली जस्तो हुने गरी दुबै छेउमा गम लगाएर टाँसिदिने र सोली बनाउने। सोलीको चुच्चे परेको भागमा पँहेलो रङको सानो रिबन काटेर टाँसिदिने। अब यी सोलीहरूलाई धागामा एक एक गरी टाँसेर लहरामा फूल फुलेजस्तो बनाउन सकिन्छ। अथवा सबैलाई एकैठाउँमा टाँसेर फूलको गुच्छा वा लाली गुरास फूल पनि बनाउन सकिन्छ।

क्रियाकलाप ४



दिइएको निर्देशनअनुसार कागजलाई काटेर देखाउनुहोस् । विद्यार्थीलाई पनि कैँची र कागजको पाना दिएर सँगसँगै काटेर चारपाटे पाना बनाउन लगाउनुहोस्। त्यसलाई दिइएको चित्रअनुसार पट्याउँदै चार खण्डे बट्टा बनाउन सिकाउनुहोस्। सबैले बनाएका बट्टाहरू प्रदर्शन गर्नुहोस्।

क्रियाकलाप ५



कागजको चारपाटे पानालाई चित्रमा देखाएजस्तै गरी पट्याएर तीनकुने टुक्राहरू बनाउनुहोस् । यस्तै तीन चारओटा टुक्रालाई खप्ट्याएर रुख बनाउनुहोस् । एउटा कागजलाई पट्याएर फेद बनाउनुहोस्। सबैले बनाएका रुख कक्षामा प्रर्दन गर्नुहोस्।

क्रियाकलाप ६

कागजका बट्टा, सिन्का, बिर्को आदि जोडेर घर, गाडी जस्ता वस्तुको नमुना बनाएर देखाउनुहोस्। त्यसपछि विद्यार्थीहरूलाई खेलौना बनाउने सामग्रीहरू दिएर आफूलाई मन पर्ने खेलौना बनाउन लगाउनुहोस्। शिक्षकले सहजीकरण गर्नुहोस्।

पाठ ३
बाजा बजाऔँ र गीत गाऔँ

अनुमानित कार्यघण्टाः ४

(क) परिचय

गीत सङ्गीत सबैलाई मन पर्छ ।बालबालिका त अझै मन पराउँछन् । कक्षा ३ का बालबालिकहरूलाईउनीहरूको रुचिअनुसार गीत गाउन लगाउन सकिन्छ । गीत गाउँदा तालको निकै महत्वपूर्ण भूमिका हुन्छ । त्यसैले गीतको ताल दिनका लागि बाजा वा ताली बजाइन्छ । यसका लागि तालमा ताली बजाउन र तालबाजाहरू बजाउने अभ्यास पनि गर्नुपर्छ ।यसले उनीहरूको गाउने र बजाउने प्रतिभा प्रस्फुटन हुनुको साथै मनोरञ्जन पनि हुन्छ। मनमा आनन्द हुने हुँदा अन्य सिकाइमा समेत सकारात्मक प्रभाव पर्न सक्छ। त्यसैले यस पाठमा बालबालिकालाई सामान्य सरल कक्षागत गीत, राष्ट्रिय गीत र स्थानीय गीतहरू गाउने अभ्यास गराउन खोजिएको छ। स्थानीय बाजाहरूसँग परिचित गराइने छ भने केही बाजाहरू स्थानीय खेरगएका वस्तुको प्रयोग गरी आफैँ बनाउनसमेत सिकाइने छ। गाउन र बजाउन सिकाउँदा शिक्षकले पनि गाएर र बजाएर सुनाइदिनुपर्ने हुनाले शिक्षकले पहिले नै तयारी गरेर आउनुपर्ने हुन्छ । बालगीतका लयहरूका लागि युट्युबमा खोजेर अभ्यास गर्न सकिन्छ भने कतिपय गीतका लय शिक्षक आफैँले पनि हाल्न सक्नुहुने छ। यसले गायनक कलाको साथसाथै विषयवस्तु पनि सिकाउन सकिन्छ।

(ख) सिकाइ सामग्री

यस पाठको शिक्षण सिकाइमा निम्नलिखितसिकाइ सामग्रीहरूको प्रयोग गरिने छः

चित्र	:	स्थानीय बजाका चित्र, खेर गएका वस्तुबाट बानाएको देखाउने चित्र वा भिडियो
चार्ट वा स्लाइड	:	बल गीत लेखिएको चार्ट वा स्लाइड
वास्तविक र नमुना सामग्री	:	स्थानीय क्षेत्रका लोक बाजाहरू
सूचना प्रविधिका सामग्री	:	स्मार्ट फोन सेट, साउन्ड सिस्टम, प्रोजेक्टर वा टिभी स्किन
अन्य सामग्री	:	टेप, गम, कैँची, खेर गएका वस्तुहरू जस्तै पानीका बोतल, सिन्का, प्लास्टिकका बट्टा, बेलुन, कागजका बट्टा, आदि

(ग) सिकाइ क्रियाकलाप र विधि

क्रियाकलाप १

विद्यार्थीहरूलाई खुला ठाउँमा घेरामा राखौँ । कक्षाभित्र पनि गर्न सकिन्छ । बायाँ हात तल र दायाँ हात माथि राखी दायाँ हातका औँलाले दायाँ हातको हत्केलामा हानेर ताली बजाउन सिकाउनुहोस्। पहिले आफूले गरेर देखाउनुहोस् र बालबालिकालाई सोहीअनुसार गर्न लगाउनुहोस्।

क्रियाकलाप २

क्रियाकलाप एकमा जस्तै गरी एकभन्दा एक पटक ताली बजाउने र दुई भन्दा अर्को ताली बजाउने तीनभन्दा अर्को ताली र चारभन्दा अर्को ताली गरी आठ गन्तीसम्म ताली बजाउन लगाउनुहोस् । करिब प्रत्येक एक सेकेन्डमा एक ताली बजाउने गरी ताल मिलाउनुहोस् । केही बेर अभ्यास गरेपछि विश्राम गरेर फेरि एकदेखि आठ गन्तीसम्म लगातार ताली बजाउन अभ्यास गराउनुहोस् । यसलाई धेरैपटक अभ्यास गराउनुहोस् ।

एक	दुइ	तीन	चार	पाँच	छ	सात	आठ

ताली	ताली	ताली	ताली	ताली	ताली	ताली	ताली

क्रियाकलाप ३

गीत गाउँदा र बाजा बजाउँदा तालअनुसार कहीँ छिटो र कहीँ ढिलो गर्नुपर्ने हुन्छ । तर ताल नबिगारीकन छिटो तालमा गीत गाउन वा बाजा बजाउनका लागि एक पटक ताली बजाउँदा एक दुई भनी छिटो गन्ती गर्नुपर्ने हुन्छ । त्यस्तै दोस्रो तालीमा तीन चार, तेस्रो तालीमा पाँच छ र चौथो तालीमा सात आठ गन्नुपर्छ । साधारण तालीमा एक सेकेन्डमा एक गन्ती एक तालिका दरले आठ गन्तीमा आठ ताली हुन्छ भने छिटो गन्तीमा एक सेकेन्डमा दुई गन्तीर एक तालिका दरले चार सेकेन्डमा आठ गन्ती र चार ताली हुन्छ । यसलाई छिटो बोल वा दुगुन पनि भनिन्छ ।

जस्तै :

१,२	३,४	५,६	७,८
ताली	ताली	ताली	ताली

क्रियाकलाप ४

पहिले आफैँले गाएर वा अडियो सुनाएर वा भिडियो देखाएर कक्षा ३ को कक्षागत गीत गाउनुहोस् । त्यसपछि थोरै थोरै गरेर विद्यार्थी र शिक्षकले ताली बजाउँदै सँगसँगै गाउने अभ्यास गर्नुहोस् । तालिको तालमा गाउँदा शब्दहरू कहीँ फुटाउनुपर्छ त कहीँ एउटा शब्दको अक्षर अर्को शब्दमा लगेर जोड्नुपर्ने हुन्छ । यहाँ लय र ताल मिलाउन गीतका शब्दलाई कहीँ छिटो र कहीँ ढिलो बोल्नुपर्छ ।

जस्तै "जनक भैँ ज्ञानी" लाई यसरी गाउनुपर्छ । ऽ ले लामो स्वर तान्ने वा लर्काउने जनाउँछ ।

जन	कभै	ज्ञाऽ	नी
ताली	ताली	ताली	ताली
१	२	३	४

१	२	३	४	५	६	७	८
ताली	ताली	ताली	ताली,	ताली	ताली	ताली	ताली
धेरै	पढ्छौं	धेरै	लेख्छौं,	साना	साना	ना ऽ	नी
बुद्ध	जस्तै	त्यागी	बन्छौं,	जन	क भै	ज्ञा ऽ	नी
रूप	गुण	शील	वती,	हिउँ	जस्तै	गो ऽ	री
उमा	सीता	भृकु	टी हुन्,	(नेपाल	कै	छो ऽ	री)[२]
फह	राउछौं	विश्व	भरि	नेपा	ली	निशा ऽ	नी
बुद्ध	जस्तै	त्यागी	बन्छौं,	जन	क भै	ज्ञा ऽ	नी
मेची	देखि	महा	काली,	पहा	डम	धे ऽ	स
नेपा	ली हौं	सबै	हामी,	(नेपाल	हाम्रो	दे ऽ	श)[२]
एकै	स्वर,	एकै	लय,	एउटै	आनी	बा ऽ	नी
बुद्ध	जस्तै	त्यागी	बन्छौं,	जन	क भै	ज्ञा ऽ	नी
धेरै	पढ्छौं	धेरै	लेख्छौं,	(साना	साना	ना ऽ	नी)[२]
बुद्ध	जस्तै	त्यागी	बन्छौं,	जन	क भै	ज्ञा ऽ	नी

यहाँ एउटा शब्दलाई टुक्राएर जन र कभैँ बनाएको छ । क लाई भैँमा लगेर जोडेको छ । ज्ञानीलाई टुक्राएर ज्ञा...नी बनाएको छ । यो नियम लय र भाकाअनुसार फरक हुन सक्छ ।

अब तालमा ताली बजाउँदै कक्षागत गीत पहिले आफूले गाएर सुनाउनुहोस् अथवा रेकर्ड बजाएर सुनाइदिनुहोस् त्यसपछि विद्यार्थीलाई सँगसँगै गाउन लगाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप ५

पहिले रेकर्ड बजाएर वा आफैँले गाएर राष्ट्रिय गान सुनाउनुहोस् । त्यसपछि सबैलाई सँगै गाउन लगाउनुहोस् । लय बिग्रेमा रोकेर पुन गाउन लगाउनुहोस् । राष्ट्रिय गान प्राय: विद्यार्थीहरूले गाइरहने हुनाले लयमा धेरै समस्या हुँदैन तर उनीहरूले शब्द नबुझेर जे सुनेका छन् त्यस्तै उच्चारण गर्न सक्छन् । त्यसैले शब्द उच्चारणमा ध्या दिएर सिकाउनुहोस् ।

सयौं थुंगा फूलका हामी, एउटै माला नेपाली
सार्वभौम भई फैलिएका, मेची महाकाली
प्रकृतिका कोटी कोटी सम्पदाको आँचल
वीरहरूको रगतले, स्वतन्त्र र अटल
ज्ञानभूमि, शान्तिभूमि तराई, पहाड, हिमाल
अखण्ड यो प्यारो हाम्रो मातृभूमि नेपाल
बहुल जाति, भाषा, धर्म, संस्कृति छन् विशाल
अग्रगामी राष्ट्र हाम्रो, जय जय नेपाल ।

क्रियाकलाप ६

पहिले शिक्षकले मादल बजाएर देखाउनुहोस् । त्यसपछि पालैपालो सबै विद्यार्थीलाई मादल बजाउन सिकाउनुहोस् । यसका लागि कम्तीमा पनि चार पाँचओटा मादल भएमा राम्रो हुन्छ ।

मादलमा दुईतिर बजाउने ठाउँ हुन्छ । मादलको ठुलोतिरको बजाउने ठाउँलाई पोथी भनिन्छ । यहाँ हातले बजाउँदा धिन् आवाज आउँछ । सानोतिरको बजाउने ठाउँलाई भाले भनिन्छ । यहाँ बजाउँदा ताङ् (ना) आवाज आउँछ । मादल बजाउन सिकाएको भिडियो हेरेर शिक्षक आफूले अभ्यास गर्नुहोस् र विद्यार्थीलाई सिकाउनुहोस् ।

मादलमा सजिलो ताल ख्याली ताल हो । ख्याली तालमा मादल बजाउन निम्नानुसार बजाउनुपर्छ । पहिले १ गन्दा पोथीमा चारैओटा औँलाले एकै पटक हान्ने र छेड्ने २ गन्दा पर्खिने ३ गन्दा त्यही हातको पुरै हत्केलाले पोथीमा नै छोप्ने ४ गन्दा अर्को हातको औँलाले भालेमा हानेर छोड्ने ५ गन्दा सोही हातका औँलाले भालेमा छोप्ने ६ गन्दा पोथीमा १ मा जस्तै हान्ने ७ गन्दा पनि १ मा जस्तै हान्ने ८ गन्दा भालेमा ४ मा जस्तै हान्ने । सुरुमा बिस्तारै अभ्यास गर्ने अलिक हात बसेपछि छिटो छिटो बजाउने मिठो ताल सुनिने छ ।

(घ) ख्याली तालमा मादल बजाऔं :

१	२	३	४	५	६	७	८
धिँ	-	फत्	ताङ	तक	धिँ	धिँ	ताङ

क्रियाकलाप ७

गाउँछ गीत नेपाली भन्ने गीतको अडियो वा भिडियो रेकर्ड सुनाउनुहोस् । त्यसपछि त्यसको शब्द लेखिएको चार्ट वा स्लाइड प्रदर्शन गर्दै विद्यार्थीलाई लय मिलाएर आफूसँगै गाउन लगाउनुहोस् ।

गाउँछ गीत नेपाली, ज्योतिको पङ्ख उचाली
जय जय जय हे नेपाल, सुन्दर शान्त विशाल
गन्डकी कोसी कर्णाली, मेची र महाकाली
लेक र बेंसी ब्युँझाउँछन् लहर लाखौं उचाली
हिमाल चुली बोलाउँछ पहिलो झुल्का निकाली
सगरमाथा शिखरमा पुग्दछ पहिले नेपाली ।
सीताले सारा भिजाइन् दक्षिण लङ्का भारत
भृकुटी तारा उदाइन् उत्तर चीन तिब्बत
बुद्धले यही पाएथे ज्ञानको पहिलो मुहान
शिवले यही ल्याएथे सृष्टिको पहिलो बिहान ।
गाउँछ गीत नेपाली, ज्योतिको पङ्ख उचाली
जय जय जय हे नेपाल, सुन्दर शान्त विशाल
पश्चिम किल्ला काँगडा पूर्वमा टिस्टा पुगेथ्यौं
कुन शक्तिको सामुमा कहिले हामी झुकेथ्यौं
हामीले हिमाल उठायौं एसियाको माझमा
सभ्यता वास बसेथ्यो आएर यहीं साँझमा ।
यही नेपाली माटोमा दिलको फूल रोपेर
यही पहाडी शिलामा प्रितको गीत खोपेर
बाँचौला हामी नेपालमा चन्द्र र सूर्य ध्वजा लिई
नाचौंला हामी हिमालमा ज्योतिको पङ्ख उचाली ।
गाउँछ गीत नेपाली, ज्योतिको पङ्ख उचाली
जय जय जय हे नेपाल, सुन्दर शान्त विशाल

क्रियाकलाप ८

प्लास्टिक वा टिनको फराकिलो बट्टाको बिर्को निकालेर लिने । त्यसमा एउटा बेलुन काटेर त्यसले भाँडाको मुख बन्द गरिदिने । रबर तनक्क तन्किएको हुनुपर्छ । त्यसपछि जुस पिउने पाइप वा सिन्काले बाजामा ठोकेर बजाउने ।

कार्टुन बक्सको बिचमा प्वाल पारेर रबर राखी चित्रमा देखाएजस्तै गीतार बनाउन लगाउने ।

क्रियाकलाप ९

पुस्तकमा दिइएको बाल गीतमा लयहालेर आफैँले गाएर सुनाउनुहोस् । स्थानीय गायक वा सङ्गीतकारको सहयोग पनि लिन सकिन्छ । त्यसपछि विद्यार्थीलाई सामूहिकरूपमा गाउन लगाउनुहोस् । विद्यार्थीहरूले जानेको लय पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

फूल फूल्यो बारीमा, पुतलीका लहर
त्यही फूलका माला गाँस्ने लाग्यो रहर
भमरा र माहुरीले रस चुसी लान्छन्
बगैंचामा पाकेका फलफूल खान्छन्

मगमग फूलका बास्ना चल्यो हरर
रुखमुनि शीतल हावा लाग्यो सरर
धोबीचरी गाउँछिन् डाली डाली नाचेर
सानी नानी नाचिन् सँगै कम्मर भाँचेर

सातै रङ इन्द्रेनी आकाशैमा देखियो
मोति दाना सितले धरती नै छोपियो
आऊ साथी खेलौं न रमाउँदै हाँसेर
यति राम्रो बगैंचा राखौं मनमा साँचेर

पाठ ४
नाचौँ

अनुमानित कार्यघण्टा : ३

(क) परिचय

हामीले अघिल्ला कक्षामा नाचका केही अभ्यास गरिसकेको छौँ । जसरीगीत सङ्गीत सबैलाई मन पर्छ त्यसरी नै नाच्न पनि सबैलाई मनलाग्छ । बालबालिका त बाजा बज्नेबित्तिकै वा गीत गाउने बित्तिकै नाच्न थालिहाल्छन् । नाचले मनोरञ्जन दिनुको साथै शारीरिक व्यायाम पनि हुन्छ । नाचमा हात खुट्टा र कम्मरको चाललाई ध्यान दिइन्छ । त्यसका साथै हाउभाउ र मुहारले पनि नाचलाई अझ जीवन्त बनाइदिन्छ । नाच्नका लागि बाजा वा तालीले ताल दिनुपर्छ । नृत्यले बालबालिकाको नाच्ने प्रतिभा प्रस्फुटन हुनुको साथै मनोरञ्जन पनि हुन्छ । मनमा आनन्द हुने हुँदा अन्य सिकाइमा समेत सकारात्मक प्रभाव पर्न सक्छ । त्यसैले यस पाठमा बालबालिकालाई सामान्य सरल नाच नाच्ने अभ्यास गराउन खोजिएको छ । नाच्न सिकाउँदा शिक्षकले पहिले नाचेर देखाइदिनुपर्ने हुनाले शिक्षकले पहिले नै तयारी गरेर आउनुपर्ने हुन्छ । नृत्यका स्टेपहरू सिक्नका लागि युट्युबमा खोजेर अभ्यास गर्न सकिन्छ ।समूहमा नाचिने नृत्यका माध्यमबाट समय पालना, सिकाइ सिप तथा सहकार्य सिपको पनि विकास हुने देखिन्छ । यस पाठका क्रियाकलाप सञ्चालनका क्रममागीतको तालमा नाचिने हुँदा गीतका शब्द र भावको अर्थले भाषिक सिपको विकास हुन्छ भने नाचका स्टेप्सहरू गन्तीमा गर्नुपर्ने भएकाले गणितीय सिप पनि जोडिने देखिन्छ ।

(ख) सिकाइ सामग्री

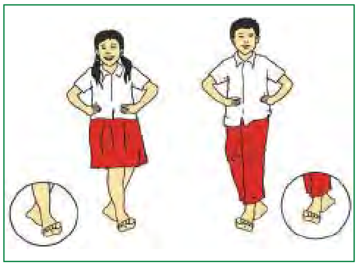
श्रव्य दृश्य सामग्री	:	नाचका स्टेपहरू देखाउने चित्र वा स्लाइड वा भिडियोहरू, कुनै बाल गीत वा बाजाको रेकर्ड, मोबाइल फोन सेट वा स्पिकर, प्रोजेक्टर
चित्र	:	नाचका स्टेपहरू देखाउने चित्र

(ग) सिकाइ क्रियाकलाप र विधि

क्रियाकलाप १

- सबैभन्दा पहिले विद्यार्थीहरूलाई खुला ठाउँमा लैजानुहोस् । नाचौँ नाचौँ लाग्ने सङ्गीत भएको एउटा स्थानीय लोक गीत बजाउनुहोस् र सबै विद्यार्थीलाई नाच्न लगाउनुहोस् । आफू पनि सँगै नाच्नुहोस् ।

क्रियाकलाप २



- अब नाचका स्टेपाहरू सिक्ने छौँ भनी निम्नानुसार पालै पालो सिकाउनुहोस् । पहिले आफूले गरेर देखाउनुहोस् र विद्यार्थीलाई सँगसँगै गर्न लगाउनुहोस् ।
- सबैभन्दा पहिले कम्मरमा हात राखेर लाइनमा उभिन लगाउनुहोस् । दुवै हात कम्मरमा राख्न लगाई १ र २ गन्तीमा दायाँ गोडाको कुर्कुच्चाले बायाँ गोडाको बुढीऔँला भन्दा केही अगाडि करिब ४ इन्च पर भुइँमा हान्न लगाउनुहोस् ।

- यो क्रियाकलाप गर्दा कम्मरभन्दा माथिको भाग दायाँतिर झुकाउने, ३ गन्तीमा दायाँ गोडाको पैतालाले आफ्नो पहिले टेकेको ठाउँमा हान्ने र आफ्नो शरीर सिधा राखी ४ गन्तीमा बायाँ गोडाको पैतालाले आफ्नै ठाउँमा हान्न लगाउनुहोस् ।दायाँ गोडाबाट राम्ररी गर्न जानेपछि बायाँ गोडाबाट पनि गर्न लगाउनुहोस् ।यो गोडा र कुकुच्चाको चाल नेपाली लोकनृत्य तामाङ सेलोमा बढी प्रयोग हुन्छ ।यो अभ्यास बिच बिचमा आराम गर्दै पाँच छ पटक दोहोऱ्याएर गर्न लगाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप ३

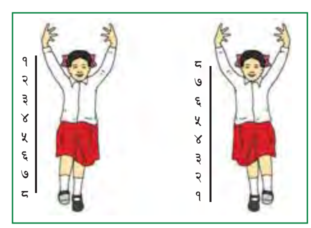
- सबै विद्यार्थीलाई शीरमा हात राखेर दायँ झुक्दै दायाँ कुर्कुच्चाले भुइँमा हान्दै एक देखि ८ सम्म गन्तीमा अभ्यास गर्नुहोस् । त्यसपछि बयाँ झुक्दै बायाँ कुर्कुच्चाले भूइँमा हान्ने अभ्यास आठ गन्तीसम्म गर्नुहोस् । यो अभ्यास बिच बिचमा आराम गर्दै पाँच छ पटक दोहोऱ्याएर गर्न लगाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप ४

- सबैले शिरमाथि दुवै हात उठाऊँर फूल बनाउँदै एकै ठाउँमा उभिएर गोडा उफार्दै आठ गन्तीसम्म नाच्न लगाउनुहोस् । हल्का घुँडा खुम्च्याऊँ र उफ्रँदा एक पटक दायाँ गोडा अगाडि र अर्को पटक बायाँ गोडा अगाडि लैजाँदै नाच्नुपर्छ । यो अभ्यास बिच बिचमा आराम गर्दै पाँच छ पटक दोहोऱ्याएर गर्न लगाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप ५

- सबैले शिरमाथि दुवै हात उठाऊँर फूल बनाउँदै गोडा उफार्दै आठ गन्दासम्म पहिले अगाडि जाने र त्यसपछिपछाडि जाने अभ्यास गर्नुहोस् । यो अभ्यास बिच बिचमा आराम गर्दै पाँच छ पटक दोहोऱ्याएर गर्न लगाउनुहोस् ।



क्रियाकलाप ६

- तालिको तालमा दिइएको बालगीत गाउन लगाउनुहोस् । केही विद्यार्थीलाई गाउनका लागि छान्नुहोस् । केहीलाई स्थानीय बाजा बाजाउन दिनुहोस् । केहीलाई ताली बजाउँदै ताक् धुम धुम क भनेर ताल दिन लगाउनुहोस् ।
- तालिको तालमा ताक् धुम धुम् भन्ने तालमा पहिले अभ्यास गराउनुहोस् । जस्तैः

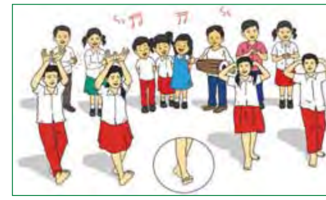
ताली वा मादल बजाउँदै बाल गीत गाऔँ र नाचौँ :

कति राम्रो छाया कति राम्रो घाम
चउरमा खेल्छन् दुवै एकै ठाम
खोलावारिबाट खोलापारि तर्छन्
डाँडा वारिपारि लुकामारी गर्छन्
जसै घाम बस्छ नरमाइलो मानी
उडी आउँछे छाया शीतल पङ्ख तानी
जसै छाया बस्छे विना कोरीबाटी
अनि आउँछ घाम कालो मेघ काटी

एक	दुई	तीन	चार	पाँच	छ	सात	आठ
ताली	ताली	ताली	खाली	ताली	ताली	ताली	खाली
ताक्	धुम	धुम	क	ताक्	धुम	धुम	क

मुखले ताक् धुम धुम भन्ने आवाज निकाल्न लगाउनुहोस् । ताक् धुम धुम भनेपछि एउटा ताली बज्ने समयसम्म रोकिने र फेरि ताक् धुम धुम भन्ने यसलाई निरन्तर भनिरहने । केहीबेर अभ्यासपछि ताक् धुम धुम भनिरहेकै बेलामा गीत सुरु गरेर गाउन थाल्ने र त्यही तालमा गीत गाउँदै जाने ।

क्रियाकलाप ७

◆ विद्यार्थीहरूलाई खुला ठाउँमा घेरा लागेर बस्न लगाउनुहोस् । मोबाइल फोन सेट वा स्पिकरबाट एक लोक गीत बजाउनुहोस् र सबैलाई नाच्न लगाउनुहोस् । आफू पनि सँगै नाच्नुहोस् । त्यसपछि विद्यार्थीले जानेका गीतमा गाउँदै नाच्न लगाउनुहोस् ।

(घ) विषयक्षेत्रगत मूल्याङ्कन

◆ यस विषयक्षेत्रको सिकाइ क्रियाकलाप गर्ने क्रममा वा क्रियाकलापको अन्तमा पाठ्यक्रमले निर्धारण गरेको मूल्याङ्कनका साधन तथा विधिहरू वा अन्य उपयुक्त साधन तथा विधिहरूको प्रयोग गर्नुहोस् । केही नमुना यस प्रकार छन् :

साधन तथा विधि १ :अवलोकन

विद्यार्थीहरूले माटाको काम, कागजको काम, बाजा, गीत, बाजा र नृत्यको अभ्यास गरिरहँदा अवलोकन गरी सहजरूपमा गर्न नसकेका विद्यार्थीहरूको पहिचान गरी तिनलाई थप सहजीकरण गर्नुहोस् ।

साधन तथा विधि २ : अवलोकन फारामको प्रयोग

विद्यार्थीहरूले तयार पारेका सामग्री तथा मोडेलहरूको मूल्याङ्कन गर्न देहाएका श्रेणीमापन फारामको प्रयोग गरी गर्न सकिन्छः ।

विद्यार्थीको नाम	आकारप्रकार	रङ संयोजन(रङ्गीन सामग्री भएमा)
गीता	क	क
मनोज	ख	ख
सरिता	क	ख
पवन	घ	क
धेरै राम्रो- क राम्रो- ख सुधार गर्नुपर्ने - ग धेरै सुधार गर्नुपर्ने- घ समग्र मूल्याङ्कनमा अङ्कन गर्दा क लाई ४, ख लाई ३, ग लाई २ र घ लाई १ अङ्क दिन सकिन्छ ।		

साधन तथा विधि ३ : मौखिक अभिव्यक्ति

मिल्दो क्रियाकलापका क्रममा वा अन्तमा मौखिक वा लिखित **रूप**मा निम्नानुसारका प्रश्नहरू सोध्नुहोस् ।

(क) तपाईंलाई मन पर्ने कुनै एक गीत गाउनुहोस् ।

(ख) मादलमा कता पट्टिका भाग भाले हो?

(ग) हाम्रो राष्ट्रिय गीत लयमा गाएर सुनाउनुहोस् ।

(घ) माटोको खेलौना बनाउन कस्तो माटाको आवश्यकता पर्छ ?

साधन तथा विधि ४. मैले कति सिकेँ भन्ने अभ्यास

विषयक्षेत्रको अन्त्यमा दिइएको "मैले कति सिकेँ" भन्ने खण्डको अभ्यासहरू गर्न लगाई मूल्याङ्कन गर्नुहोस् । विद्यार्थीको सिकाइ न्यून देखिएमा कुन कुन विद्यार्थीको कुन कुन पक्षमा कमजोरी देखिएको हो सोका आधारमा अर्को विषय क्षेत्र सुरु गर्नुभन्दा पहिले सामान्य पुनरवलोकन क्रियाकलाप गराई सिकाउनुहोस् ।

साधन तथा विधि ४. अभिभावक प्रतिक्रिया

अभिभावकलाई निम्नानुसारको फाराम मर्न लगाई प्रतिक्रिया लिन सकिन्छ । लेखपढ गर्न नजान्ने अभिभावकलाई अन्तर्वार्ता लिएर आफैँले भर्न सकिन्छ ।

तपाईंको बालबालिकाले तलका मध्ये गर्ने गतिविधि भए गर्छन् भन्ने कोठामा र नगर्ने भए गर्दैनन् भन्ने कोठामा ठिक (✓) चिह्न लगाउनुहोस् ।

विद्यार्थीको नाम :

गतिविधि	गर्छन्	गर्दैनन्
नाचमा घर परिवार र समुदायमा हुने समारोहमा नाच्ने		
एक्लै गीत गाउने वा गुन्गुनाउने		
हातले टेवलमा वा कतै ठोकेर बाजाको ताल निकाल्ने		
माटाका खेलौना बनाएर खेल्ने		
कागजका डुङ्गा, चरा, खेलौना र सजावटका वस्तु बना उने		

हाम्रो संस्कृति

(क) परिचय

संस्कृति समाजको मौलिकता र राष्ट्रको पहिचान हो । आजका बालबालिका भोलिका कर्णधार र नेतृत्व भएको हुनाले उनीहरूलाई सानै उमेरदेखि आफ्नो समुदाय, समाजको भाषा, रीतिरिवाज, रहनसहनमा अभ्यस्त बनाउनुपर्छ । अतः आफ्नो संस्कृतिप्रति सचेत रही समाजका विविध राम्रा पक्षको अनुसरण र प्रयोग गर्दै सहयोग आदानप्रदान गर्ने नागरिक तयार गर्नका लागि आधार निर्माण गर्नुयस विषय क्षेत्रको मुख्य उद्देश्य हो । यसले हाम्रा मौलिक संस्कृति र राम्रा संस्कार संरक्षणमा सहयोग पुग्न सक्छ । राष्ट्रलाई चिनाउने चिह्नहरूको बोध, गायन तथ बाद्यबादनमा अभिरुचि राख्दै खेल र सिर्जनात्मक सिप अभिवृद्धिका विषयवस्तुसँग परिचित गराउने महत्वपूर्ण क्रियाकलापहरू यस विषय क्षेत्रअन्तर्गतसमावेश गरिएको छ । यस्ता क्रियाकलाप गणित र नेपाली भाषासँग पनि एकीकृत गरि सिकाउन सकिन्छ । यसमा समावेश भएका क्रियालापहरूले सांस्कृतिक सिपहरू, बहुसांस्कृतिक साक्षरता, राष्ट्रिय पहिचान र अपनत्वको अनुभूति जस्ता व्यवहार कुशल सिपहरू पनि विकास गर्न सहयोग पुग्छ ।

(ख) पाठहरू, सिकाइउपलब्धि र समय योजना

पाठ शीर्षक	सिकाइ उपलब्धि	कार्यघण्टा (१२)
थिम पेज छलफल, शिक्षकको सहयोग तथा आफैँ गर्ने स्वतन्त्र सिर्जनशील कार्यहरू (जस्तै : चित्र कोर्ने, गीत गाउने, नाच्ने, अभिनय गर्नेलगायत) तथा थप सहयोग (सुधारात्मक तथा उपचारात्मक सिकाइ) र मूल्याङ्कनका लागि		३
हाम्रा संस्कार	◆ आफ्नो गाउँ टोलमा बोलिने भाषा, पोसाक र चाडपर्वसँग परिचित हुन ◆ आफ्ना गाउँ टोलमा मनाइने चाडपर्वहरूमा सहभागी हुन ◆ परिवारमा मनाइने चाडपर्वमा गरिने मुख्य मुख्य क्रियाकलापको सूची तयार गर्न ◆ आफ्ना समुदायका संकारहरू (दसैं, तिहार, छट, क्रिसमस, इद, विभिन्न जात्रा आदि) को अवस्था झल्कने सामान्य रेखाङ्कन गर्न र रङ भर्न	६
हाम्रा राष्ट्रिय चिह्न	◆ राष्ट्रिय चिह्नहरूको महत्व बताउन	३

(ग) व्यहारकुशल सिप (soft skills)

यस विषय क्षेत्रमा निम्नानुसारका व्यवहार कुशल सिपहरू हासिल हुने छन् ।प्रस्तुत क्रियाकलाप नमुनाका रूपमा प्रस्तुत गरिएका हुन् । निर्देशिकामा दिएका यस्तै क्रियाकलाप गराएर व्यवहारकुशल सिपको विकास गराउन सकिन्छ ।

क्र.सं.	मुख्य व्यवहारकुशल सिप	व्यवहारकुशल सिप	व्यवहारकुशल सिप विकासका लागि सम्भावित क्रियाकलाप
१	सोचाइ सिपहरू (Thinking Skills) (S1)	- सिकाइ सिप (S1 .2) - रचनात्मक सोचाइ सिप (S1 .3)	- चित्र छलफल गर्दा - गीत गाउँदा
२	वैयक्तिक सिपहरू (Intrapersonal Skills) (S2)	- इमानदारी/स्वअनुशासन (S2 .3) - स्वतन्त्र सिकाइ, लचकता र अनुकूलता (S2 .6)	- आदर सत्कारसम्बन्धी क्रियाकलाप गर्दा - भाषाका शब्द सङ्कलन गर्दा
३	अन्तरवैयक्तिक सिपहरू (Interpersonal Skills) (S3)	- सञ्चार (S3 .1) - सहकार्य (S3 .2) - सांस्कृतिक सिपहरू/नैतिकता (S3 .5)	- चाडपर्वसम्बन्धी अभिनय गर्दा र खेल खेल्दा - गीत गाउँदा
४	सूचना प्रविधि तथा बहुसाक्षरता सिपहरू (Information communication and multiliteracy skills) (S4)	- आधारभूत साक्षरता (S4 .1) - बहुसांस्कृतिक साक्षरता (S4 .5)	- शब्द लेख्दा - विभिन्न प्रकारका भाषासँग सम्बन्धित क्रियाकलाप गराउँदा
५	नागरिक सिप (Citizenship Skills) (S5)	- राष्ट्रिय पहिचान र अपनत्वको अनुभूति (S5 .5)	- राष्ट्रिय चिह्नसम्बन्धी क्रियाकलाप गराउँदा

(घ) विषयक्षेत्र पृष्ठ क्रियाकलाप

विषय क्षेत्र पृष्ठमा भएको चित्र प्रदर्शन गर्दै कक्षामा छलफल गराउनुहोस् । विद्यार्थीहरूको र स्थानीय चाडपर्व एवम् संस्कारका बारेमा पनि छलफल गराउनुहोस् ।

(क) चित्रमा के के देखिन्छ ?

(ख) चित्रमा मानिसहरू के के गरिरहेका छन् ?

(ग) के तपाईंको घर वा छिमेकमा पनि यस्ता चाड वा जात्रा मनाउँछन् ?

(घ) के के चाड वा जात्रा मनाउँछन् ?

(ङ) चाड पर्व वा जात्रामा के के गरिन्छ ?

(च) के के खाइन्छ ?

पाठ १
हाम्रा चाडपर्व

अनुमानित कार्यघण्टा : ६

(क) परिचय

हाम्रो समाजमा विभिन्न जाति, जनजाति, धर्म र संस्कृतिका मानिसहरू बसोबास गर्छन् । उनीहरूका चाडपर्व, संस्कार र रीतिरिवाजहरू पनि फरक फरक छन् । उनीहरू आफ्नो जाति वा धर्म वा संस्कृतिअनुसारका चाडपर्वहरू मनाउँछन् । चाडपर्वले मानवको संस्कृतिलाई झल्काउँछ । त्यसै गरी हाम्रा जाति, धर्म र परम्प्राअनुसारका संस्कारहरूपनि मान्दै आएका छौँ । यस्ता संस्कार र चाडपर्वहरू सबैका लागि प्रिय हुन्छन् । संस्कार र चडपर्वसँग हाम्रो स्वास्थ्य, पेसा, खानपान पनि जोडी एको हुन्छ । त्यसै गरी हाम्रो समाजमा जातिअनुसारका विभिन्न भाषा पनि बोलिन्छ । अफ्नो परिवार र समुदायमा मनाइने चाडपर्व र बोलिने भाषाका बारेमा परिचित गराउनु यस विषय क्षेत्रको मुख्य उद्देश्य हो । यस समाज हो । यस पाठको सिकाइका क्रममा बालबालिकामा बहुसांस्कृतिक सिपको पनि विकास हुने देखिन्छ । यस पाठका क्रियाकलाप सञ्चालनका क्रममा चाडपर्व, वेशभूषाको नाम, खानेकुराको नाम जस्ता शब्दबाट नेपाली र अङ्ग्रेजी शब्द भण्डार बढाउन सकिन्छ ।

(ख) सिकाइ सामग्री

चित्र	:	चाडपर्वसँग सम्बन्धित चित्र, पोस्टर र चित्रपत्तीहरू,
वास्तविक र नमुना सामग्री	:	चाडपर्वमा प्रयोग गरिने वास्तविक वा नमुना सामग्रीहरू र सिसाकलम
शब्दपत्ती	:	चाडपर्वको नाम, चाडपर्वमा खाइने खानेकुराको नाम र गरिने गतिविधि लेखिएको शब्दपत्तीहरू,
श्रव्य दृश्य सामग्री	:	विभिन्न चाडपर्वहरूका गतिविधि झल्कने भिडियो क्लिपहरू, अडियोहरू, गीतहरू, धुनहरू, मोबाइल फोन सेट
अन्य सामग्री	:	भित्तेपात्रोहरू

(ग) सिकाइ क्रियाकलाप र विधि

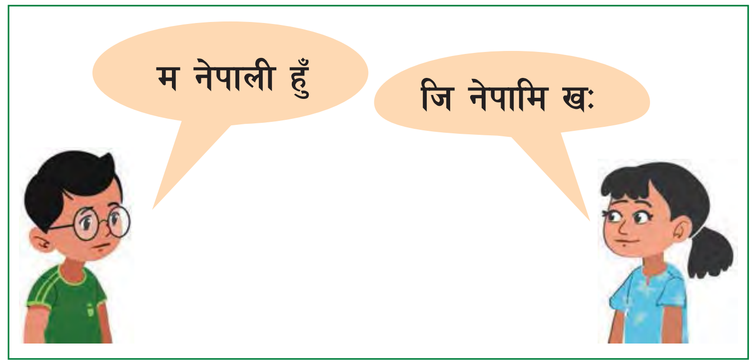
क्रियाकलाप १

- शिक्षकले कक्षामा प्रवेश गर्नेबित्तिकै विद्यार्थीहरूलाई स्थानीय भाषाहरूमा अभिवादन गर्नुहोस् । विद्यार्थीलाई पनि सोही भाषामा अभिवादन गर्न प्रोत्साहित गर्नुहोस् । पुस्तकमा दिइएका अभिवादनका शब्दहरूमा पनि अभिवादन आदानप्रदान गर्नुहोस् । सकेसम्म रमाइलो ढङ्गबाट प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप २

- सय थरी बाजा एउटै ताल, सयथरी गोडा एउटै चाल भन्ने गीत लेखिएको चार्ट वा स्लाइड प्रदर्शन गर्नुहोस् । यसको अडियो सुनाउनुहोस् वा आफैँले गाएर सुनाउनुहोस् । सबै विद्यार्थीलाई सँगसँगै गाउन लगाउनुहोस् । मिल्ने भए अघिल्लो दिन नै विद्यार्थीहरूलाई आफ्नो जातिअनुसारको परम्परागत वेशभूषा लगाएर आउन भन्नुहोस् । गीतको तालमा आफूखुसी नाच्न पनि लगाउन सकिन्छ । (https://youtu .be/hvw7sw5Zk6A?list=RDhvw7sw5Zk6A)

क्रियाकलाप ३



- कक्षाका फरक फरक भाषा बोल्ने साथीहरू हुन सक्छन् । ती विद्यार्थीहरू पहिचान गरेर एउटै भाषा बोल्नेहरूलाई एकै समूहमा राख्नुहोस् । एउटै भाषा बोल्नेहरूसँगै हुने गरी सबै विद्यार्थीहरूलाई घेरामा राख्नुहोस् । सबैलाई आफूले बोल्ने भाषाको नाम भन्न लगाउनुहोस् । म नेपाली हुँ भन्ने वाक्य सबैलाई पालैपालो आआफ्नो भाषामा भन्न लगाउनुहोस् । त्यसपछि उनीहरूलाई आफ्नो भाषामा वा स्थानीय भाषामा तल दिए जस्तै वाक्यहरू उल्था गरेर अभ्यास गर्न लगाउनुहोस् ।

  (अ) म राम्रो छु ।

  (आ) भोक लाग्यो ।

  (इ) खाना खानुहोस् ।

  (ई सँगै खेलौँ ।

  (ए) सँगै पढौँ ।

  (ऐ) ....

क्रियाकलाप ४

पुस्तकमा अनुको बारेमा लेखिएको अनुच्छेद सस्वर वाचन गर्न लगाउनुहोस् । विद्यार्थीले उच्चारण गर्न नसकेका शब्दहरू उच्चारण गर्न सहयोग गर्नुहोस् । अर्थ नजानेका शब्दहरू टिपोट गर्नुहोस् । सबैले पढिसकेपछि शब्दका अर्थ पनि भनिदिनुहोस् । सँगै दिइएका प्रश्नहरूका उत्तर लेख्न लगाउनुहोस् । केही उत्तरहरू प्रस्तुत गर्न लगाई छलफल गर्नुहोस् ।

> आज अनु र उनका साथीहरू कम्प्युटर ल्याबमा युट्युब हेर्दै थिए । पवित्राले आफैँले होली खेलेको भिडियो देखिन् । उनले उत्साहित हुँदै भनिन् । हेर त हामीले होली खेलेको भिडियो । दाइले युट्युबमा राखिदिनुभएको रहेछ ।
>
> उता मनोजले अर्को चाडपर्वको भिडियो फेला पारे । आहा ! यसमा त इद मनाउँदै रहेछन् । मैले त क्रिसमसको भिडियो फेला पारेँ पवित्राले खुसी हुँदै भनिन् । विनोदले भने “मैले त ल्होसार मनाउँदै गरेको भिडियो फेला पारेँ ।” भिडियो हेरिसक्दा घन्टी लाग्यो । सबै जना कक्षातिर गए ।

क्रियाकलाप ५

विद्यार्थीहरूलाई पूराना पत्रपत्रिका वा पुराना पाठ्यपुस्तकहरूबाट विभिन्न चाडपर्व, संस्कार र वेशभूषाका चित्रहरूका कटिङहरू सङ्कलन गर्न लगाउनुहोस् । आफैँले सङ्कलन गरेर लैजान पनि सक्नुहुन्छ । विद्यार्थीहरूका चारपाँच जनाको एक समूह हुने गरी विभिन्न समूहहरू बनाउनुहोस् । प्रत्येक समूहलाई ती कटिङहरू, गम र सादा कागज वा कापीको पाना बाँडिदिनुहोस् । सादा कागजमा ती कटिङहरू टाँसेर पोस्टर बनाउन लगाउनुहोस् । सबैका पोस्टरहरू कक्षामा प्रदर्शन गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप ६

विद्यार्थीहरूका विभिन्न समूह बनाई सबै समूहलाई प्रत्येक समूहलाई एक एकओटा भित्तेपात्रो दिनुहोस् । सबै समूहले क्यालेन्डर हेरेर तलको तालिकामा कुन चाडपर्व कुन महिनामा पर्ने रहेछ खोजी गरी तालिकामा भर्न लगाउनुहोस् । आफूले सहजीकरण गरिदिनुहोस् ।

कुन चाड पर्व ?	कहिले पर्छ ?
दसैँ	असोज ....गते देखि ....सम्म
तिहार	
ल्होसार	
इद	
माघी	
छठ	
शिवरात्री	
होली	
क्रिसमस	
गौरा पर्व	
उधौली	
म्ह पूजा	

क्रियाकलाप ७

आवश्यकताअनुसारको बढीमा तीन चार जनाको एक समूह हुने गरी तीन चारओटा समूह बनाउनुहोस् । बाँकी विद्यार्थीलाई दर्शक हुने छन् । प्रत्येक समूहलाई एक एकओटा चाडपर्वमा गरिने मुख्य क्रियाकलापको अभिनय गरेर देखाउन पालैपालो सिकाउनुहोस् । त्यसपछि पालैपालो अभिनय गर्न लगाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप ८

चित्र प्रदर्शन गर्दै र कुन पर्वमा के पोसाक लाइन्छ र केके खाइन्छ भन्ने सम्बन्धमा छलफल गर्नुहोस् । विद्यार्थीहरूलाई पनि सोध्दै उनीहरूको पर्वमा लाउने र खाने कुराहरू भन्न लगाउनुहोस् । त्यसपछि कार्यपुस्तकमा भएको तलको जस्तै तालिका भर्न लगाउनुहोस् ।

कुन चाडपर्वमा के के गरिन्छ ? तालिकामा भर्नुहोस् :

चाड पर्वको नाम	के के गरिन्छ ?	के के खाइन्छ ?
छठ	सूर्यको पूजा गर्ने	फलफूल, ठेकुवा र प्रसाद

क्रियाकलाप ९

विभिन्न पर्वको नाम लेखेका शब्दपत्तीहरू एउटा टेबलमा राख्नुहोस् । विभिन्न पर्वमा लगाइने पोसाक वा पहिरनका चित्रहरूका चित्रपत्तीहरू छुट्टाछुट्टै लाइनै देखिने गरी राख्नुहोस् । अब सबै विद्यार्थीलाई एक एकओटा शब्दपत्ती लिएर त्यससँग मिल्ने चित्रपत्तीहरू खोज्न लगाउनुहोस् ।चित्रपत्ती र शब्दपत्ती मिल्यो भनेर दावी गर्ने विद्यार्थीको दुवै चित्रपत्ती र शब्दपत्तीको जोडालाई गोजी तालिका वा बोर्डमा प्रदर्शन गर्न लगाउनुहोस् । चित्रपत्ती र शब्दपत्तीहरू प्रदर्शन गरिसकेपछि कुन कुन मिल्यो र कुन कुन मिलेन भनी हेर्न लगाउनुहोस् । शब्दपत्तीका शब्दहरू उच्चारण गर्न लगाउनुहोस् । आफूले पनि हेर्नुहोस् । नमिलेका जति मिलाउनुहोस् । त्यसपछि पाठमा भएको तलको तालिका भर्न लगाउनुहोस् ।

तपाईँको समुदायका मानिसहरूले कुन कुन पर्वमा के के लगाउँछन्, आफ्ना अभिभावकसँग सोधेर लेख्नुहोस्, जस्तै :

पर्व	भेषभूषा
गाईजात्रा	मखुन्डो
चण्डी नाच	दौरा, सुरुवाल, टोपी/साडी, चोलो, पटुका

क्रियाकलाप १०

विद्यार्थीहरूलाई आफूलाई मनपर्ने चाड पर्व झल्कने चित्र बनाउन लगाउनुहोस् । विद्यार्थीले बनाएका चित्रहरू कक्षामा प्रदर्शन गर्नुहोस् । सबैले सबैलाई ताली बजाएर सम्मान गर्नुहोस् ।

पाठ २
हाम्रा राष्ट्रिय चिह्न

अनुमानित कार्यघण्टा : ३

(क) परिचय

हाम्रो देश नेपाल हो । हरेक देशका रष्ट्रिय गौरव बढाउने चिजहरू हुन्छन् । ती देशले आफ्नो देशको पहिचान गराउने विभिन्न चिह्नहरू तोकेका हुन्छन् । जस्तै : राष्ट्रिय झन्डा, राष्ट्रिय जनावर, चरा, फूल, रङ, सरकारी छाप आदि । नेपालको संविधानमा पनि राष्ट्रिय चिह्नहरू तोकिएको छ । नेपालको राष्ट्रिय झन्डा विश्वमै फरक चन्द्र सूर्य अङ्कित तीनकुने झन्डा हो । राष्ट्रिय जनावर गाई, राष्ट्रिय चरा नौरङ्गी डाँफे, राष्ट्रिय रङ सिम्रिक, राष्ट्रिय फूल लालीगुराँस हो । त्यसै गरी नेपाल सरकारको सरकारी छापलाई निसान छाप पनि भनिन्छ । निसान छाप पनि राष्ट्रिय चिह्न हो । कक्षा दुईमा राष्ट्रिय चिह्नको पहिचान मात्र गराईको छ भने यस कक्षामा बालकालिकाहरूलाई यी चिह्नहरूको महत्व बोध गराउने उद्देश्य राखिएको छ । यस पाठमा दिइएका क्रियाकलापबाट विद्यार्थीको सिर्जनात्मक सिपको विकास हुन्छ । यसमा समावेश गरिएका क्रियाकलापबाट राष्ट्रिय पहिचान र अपनत्वको अनुभूति हुने व्यवहारकुशल सिपको समेत विकास हुन्छ ।

(ख) सिकाइ सामग्री

चित्र	:	राष्ट्रिय चिह्नहरूको चित्र, पोस्टर, चित्रपत्ती, शब्दपत्ती
वास्तविक र नमुना सामग्री	:	लालीगुराँस फूल वा त्यसको नमुना, राष्ट्रिय झन्डा, गाई र डाँफेको नमुना, सिम्रिक रङ आदि
अन्य सामग्री	:	सादा कागज, सिसाकलम, निलो र रातोलगायत विभिन्न रङहरू, कैंची, सानो लठ्ठी आदि

(ग) सिकाइ क्रियाकलाप र विधि

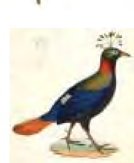
क्रियाकलाप १

- पाठमा भएको राष्ट्रिय चिह्नसम्बन्धी गीत पहिले आफूले लय हालेर गाउनुहोस् । त्यसपछि विद्यार्थीलाई पनि सँगै गाउन लगाउनुहोस् । गीत गाउँदा जुन चिह्नको प्रसङ्ग आउँछ त्यही चिह्नको चित्र प्रदर्शन पनि गर्दै जानुहोस् ।

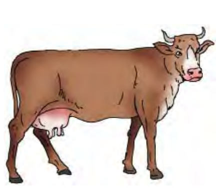
(ख) गीत गाऔं :

आहा कति सुन्दर छ लाली गुराँस हाम्रो
देशलाई चिनाउँछ हेर्दा कति राम्रो
हरियो त्यो पातमा रातो रातो फूल छ
नेपालीको सान हो वनभरि फुल्दछ ।

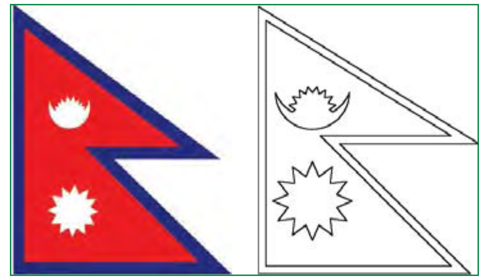
हिमालको चरी यो डाँफे नवै रङ्गी
नेपालको सान हाम्रो हेर्दा रङ्गीचङ्गी
वनैभरि उडेर नाच्छ प्वाँख फिँजाइ
यताउति डुल्छ डाँफे चरी रमाई



घरमा छन् हाम्रो कामधेनु गाई
तिहारमा पूजा गर्छौं हामी यिनलाई
दुध दिने पोसिलो, उपयोगी कति
हेरचाह गर्छु यिनको, माया लाग्छ अति



क्रियाकलाप २



- विद्यार्थीहरूलाईसादा सेतो कागज, कैँची, गम र रातो तथा निलो रङ दिनुहोस् । आफूले नेपालको झन्डाको आकारमा कागज काट्नुहोस् र विद्यार्थीलाई पनि त्यसै गर्न भन्नुहोस् । कागज आफैँले पहिले नै काटेर विद्यार्थीलाई बाँड्दा पनि हुन्छ । माथिल्लो भागमा चन्द्रमा र तल्लो भागमा सूर्य बनाउन लगाउनुहोस् । झन्डाको नमुना प्रदर्शन गर्दै सबै विद्यार्थीलाई नेपालको झन्डा रङ्गाउन लगाउनुहोस् । कागजको पाना बटारेर समाउने डन्डी पनि बनाएर झन्डामा टाँस्न लगाउनुहोस् । सानो लठ्ठीमा टाँसे पनि हुन्छ । त्यसपछि रातो र चन्द्र सूर्य भन्ने वा कुनै यस्तै एक राष्ट्रिय गान सुनाएरसँगै गाउन पनि लगाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप ३

- विद्यार्थीहरूको दुई तीन जनाको समूहहरू बनाउनुहोस् । सबैसमूहलाई रातो कागजका टुक्रा र गम बाँडेर समूहमा बसी सोली जस्तो आकारको बनाउन लगाउनुहोस् । बिस पचिसओटा सोली भएपछि तिनलाई चित्रमा देखाएजस्तै गरी कागजको पानामा टाँस्दै लालीगुराँस बनाउन सिकाउनुहोस् । पहिले आफैँ गरेर सँगसँगै बनाउन लगाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप ४

- राष्ट्रिय चिह्नको महत्व लेखिएको चार्ट प्रदर्शन गर्दै हाम्रा राष्ट्रिय चिहनहरू किन आवश्यक छ भन्ने सम्बन्धमा छलफल गर्नुहोस् ।

(अ) राष्ट्रिय चिह्नले हामी नेपाली भन्ने चिनाउँछ ।
(आ) हाम्रो गौरव बढाउँछ ।
(इ) हाम्रो देशलाई चिनाउँछ ।
(ई) राष्ट्रिय चिह्नको सम्मान गर्नुपर्छ ।

क्रियाकलाप ५

- विद्यार्थीहरूलाई डाँफे चरीको चित्र कोरेर रङ पनि भर्न लगाउनुहोस् । सबैको चित्र कक्षामा प्रदर्शन गर्नुहोस् ।

अभ्यास र मूल्याङ्कन (Practice and Evaluation)

यस विषय क्षेत्रको सिकाइ क्रियाकलाप गर्ने क्रममा वा क्रियाकलापको अन्तमा पाठ्यक्रमले निर्धारण गरेको मूल्याङ्कनका साधन तथा विधिहरू वा अन्य उपयुक्त साधन तथा विधिहरूको प्रयोग गर्नुहोस् । केही नमुना यस प्रकार छन् :

साधन तथा विधि १ :अवलोकन

विद्यार्थीहरूले अभिनय गर्ने, भन्डा बनाउने, लाली गुराँसको फूल बनाउने जस्ता कार्य गरिरहँदा अवलोकन गरी सहजरूपमा गर्न नसकेका विद्यार्थीहरूको पहिचान गरी तिनलाई थप सहजीकरण गर्नुहोस् ।

साधन तथा विधि २ : अवलोकन फारामको प्रयोग

विद्यार्थीहरूले तयार पारेका सामग्रीका आधारमा श्रेणीमापन फारामको प्रयोग गरी मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।

विद्यार्थीको नाम	आकारप्रकार	रङ संयोजन (रङ्गीन सामग्री भएमा)
गीता	क	क
मनोज	ख	ख
सरीता	क	ख
पवन	घ	क
धेरै राम्रो- क राम्रो- ख सुधार गर्नुपर्ने - ग धेरै सुधार गर्नुपर्ने- घ समग्र मूल्याङ्कनमा अङ्कन गर्दा क लाई ४, ख लाई ३, ग लाई २ र घ लाई १ अङ्क दिन सकिन्छ ।		

साधन तथा विधि ३. मैले कति सिकेँ भन्ने अभ्यास

विषय क्षेत्रको अन्त्यमा दिइएको मैले कति सिकेँ भन्ने खण्डको अभ्यासहरू गर्न लगाई मूल्याङ्कन गर्नुहोस् । विद्यार्थीको सिकाइ न्यून देखिएमा कुन कुन विद्यार्थीको कुन कुन पक्षमा कमजोरी देखिएको हो सोका आधारमा अर्को विषय क्षेत्र सुरु गर्नुभन्दा पहिले सामान्य पुनरवलोकन क्रियाकलाप गराई सिकाउनुहोस् ।

साधन तथा विधि ४ : अभिभावक प्रतिक्रिया

अभिभावकसँग भेटघाटमा क्रममा विद्यार्थीका बानी व्यवहारका बारेमा जिज्ञासा राखी प्रतिक्रिया लिनुहोस् र सोका आधारमा विद्यार्थीलाई आवश्यक सहजीकरण गर्नुहोस् ।

विषयक्षेत्र

सञ्चार प्रविधि र बजार

(क) थिम परिचय

सञ्चार हाम्रो जीवनको एउटा अभिन्न अङ्ग र सूचना ज्ञानको शक्तिशाली माध्यम हो । आधुनिक युगमा सूचना र सञ्चारका लागि विभिन्न प्रविधिको प्रयोग प्रचुर मात्रामा भइरहेको अवस्था छ । रेडियो, टिभी, कम्प्युटर, इन्टरनेट, स्मार्ट फोन र सामाजिक सञ्जाल जस्ता विद्युतीय माध्यमहरूसूचना र सञ्चारका प्रमुख माध्यम हुन् जसको प्रयोग नगरिकन आजको परिवर्तित सन्दर्भमा सिकाइलाई सान्दर्भिक बनाउन असम्भव छ । यस विषयक्षेत्रमा विद्यार्थीहरूलाई सार्वजनिक स्थलमा भएका सूचना, सङ्केत, पम्पलेट, पोस्टर, ट्राफिक सङ्केत आदि बुझेर त्यसको पालन गर्न सक्ने, कम्प्युटर, स्मार्ट फोनको सुरक्षित तथा उचित प्रयोग गर्ने जस्ता विज्ञान तथा प्रविधि एवम्सूचना तथा सञ्चारसम्बन्धी विषयवस्तु समावेश गरिएको छ । यसका साथै आफ्नो गाउँ वा नगरमा उत्पादित तथा निर्मित वस्तुहरूको उपयोग गर्न, मितव्ययी हुन र बचत गर्ने बानीको विकास गराउनुपनि यस विषयक्षेत्रको उद्देश्य रहेकोछ ।यस विषयक्षेत्रका सिकाइ उपलब्धि पूरा गर्न प्रश्नोत्तर, खेल, छलफल, चित्रकथा, सङ्गीत, प्रश्नोत्तर, अवलोकन, अभिनय, स्थलगत भ्रमण जस्ता क्रियाकलापमार्फतसूचना, सञ्चार, प्राविधिक साक्षरता, सहकार्य, जस्ता व्यवहारकुशल सिपको विकास गराउन सकिने छ ।

(ख) पाठहरू, सिकाइउपलब्धि र समय योजना

पाठ शीर्षक	सिकाइ उपलब्धि	कार्यघण्टा (१०)
थिम पेज छलफल, शिक्षकको सहयोग तथा आफैँ गर्ने स्वतन्त्र सिर्जनशील कार्यहरू (जस्तैः चित्र कोर्ने, गीत गाउने, नाच्ने, अभिनय गर्नेलगायत) तथा थप सहयोग (सुधारात्मक तथा उपचारात्मक सिकाइ) का लागि		१
पाठ १ सूचना र सञ्चार	◆ सार्वजनिक स्थलहरूको सूचना, सङ्केत, पम्पलेट, पोस्टर, ट्राफिक सङ्केत आदि पढ्न र त्यसको पालन गर्न ◆ सिकाइ एवम् सञ्चारका लागि कम्प्युटर र मोबाइल फोनको प्रयोग गर्न ◆ कम्प्युटर र मोबाइल फोनको दुरुपयोगबाट हुने हानिप्रति सचेत रहन	४
स्थानीय उत्पादन	◆ आफ्नो गापा/नपामा उत्पादित तथा निर्मित वस्तुहरूको उपयोग गर्न	३
पाठ ३ मितव्ययी बनौँ	◆ मितव्ययीरूपमा खर्च गर्न ◆ आफ्नो पैसा बचत गर्ने बानी बसाल्न	२

(ग) अपेक्षितव्यवहार कुशल सिपहरू (Expected Soft skills)

यस विषय क्षेत्रमा निम्नानुसारका व्यवहार कुशल सिपहरू हासिल हुने छन् ।प्रस्तुत क्रियाकलाप नमुनाका ¿kमा प्रस्तुत गरिएका हुन् । निर्देशिकामा दिएका यस्तै क्रियाकलाप गराएर विभिन्न प्रकारका व्यवहारकुशल सिप सिपहरूको विकास गराउन सकिन्छ ।

क्र.सं.	मुख्य व्यवहारकुशल सिप	व्यवहारकुशल सिप	व्यवहारकुशल सिप विकासका लागि सम्भावित क्रियाकलाप
१.	सोचाइ सिप (Thinking Skill) (S1)	प्रयोग सिप (S1 .1)	- मोबाइल फोनमार्फत आफन्तलाई कुरा गर्ने - आफूसँग भएको रुपियाँ पैसाको उचित सदुपयोग गर्ने
		सिकाइ सिप (S1 .2)	- सञ्चारका साधनहरूको सूची तयार गर्ने - रेडियो र टेलिभिजनबाट गत २४ घण्टामा प्रसारण भएका मुख्य सूचनाहरू सङ्कलन गर्ने
		रचनात्मक सोचाइ सिप (S1 .3)	- आफू बसोबास गरेको स्थानीय पालिकाका बारेमा सानो अनुच्छेद लेख्ने
		समालोचनात्मक सोचाइ सिप (S1 .4)	- रुपियाँ पैसाको अभावमा किनमेल गर्न सकिने वा नसकिने तर्क गर्ने
		निर्णय तथा समस्या समाधान सिप (S1 .5)	- आफूसँग भएको सीमित रकमबाट मुख्य समस्याको समाधान गर्ने
२.	वैयक्तिक सिप (Intrapersonal Skill) (S2)	स्वव्यवस्थापन सिप (S 2 .1)	- मितव्ययी हुनुपर्छ भन्ने कथा सुनेपछि आफ्नो बानीमा पनि परिवर्तन ल्याउने
		इमानदारी तथा अनुशासन (S 2 .3)	- सार्वजनिक स्थलमा राखिएका सूचना तथा सङ्केतको पालना गर्ने
		जिम्मेवारी एवम् प्रतिबद्धता (S 2 .7)	- सार्वजनिक स्थलमा राखिएका सूचना तथा सङ्केतको पालना गर्न प्रतिबद्ध हुने - मोबाइल फोनको दुरुपयोग नगर्ने
३.	अन्तरवैयक्तिक सिप (Interpersonal Skill) (S3)	सञ्चार सिप (S3 .1)	- मोबाइल तथा टेलिफानमार्फत टाढाको आफन्तसँग कुरा गर्ने - सीमित रकमबाट बजारमा किनमेल गरेको अनुभव सुनाउने
		सक्रियतापूर्वक सुन्ने सिप (3 .4)	- शिक्षकले तथा साथीले वाचन गरेको कथा ध्यानपूर्वक सुन्ने
४.	बहुसाक्षरता सिप (Multi-literacy Skill) (S4)	प्राविधिक साक्षरता (S4 .2)	- इन्टरनेटबाट पाइने जानकारी बताउने - युट्युब खोली मनपरेको भिडियो हेर्नसक्ने
		सूचना साक्षरता (S4 .4)	- अभिभावक र समुदायका मानिसलाई सोधेर समुदायमा उत्पादन हुने सामानहरूको सूची तयार गर्ने

(घ) विषयक्षेत्र (थिम) पेज क्रियाकलाप

हाम्रो दैनिक जीवनमा चाहिने चामल, दाल, नुन, तेल, मसला, लुगा कपडा, फलफूल आदि कहाँबाट खरिद गरिन्छ सोध्नुहोस् । आफू कति पल्ट हाट बजार कोसँग गएको हो र किन गएको हो ? बजारमा के के हुन्छ ? किन मानिसहरू बजार जाने गर्छन् ?आदि प्रश्न सोध्नुहोस् र विद्यार्थीको बजारसम्बन्धीपूर्वज्ञान लिनुहोस् ।

टाढा टाढा कुरा गर्न के चाहिन्छ ? विदेशमा हुने आफन्तसँग कसरी कुरा गरेको हो ? टिभीमा के के कार्यक्रम प्रसारण हुन्छन् ?यो कसरी सम्भव भएको होला ? आदि सूचना र **सञ्चार प्रविधि**का बारेमा आआफ्नो अनुभव बताउन लगाउनुहोस् ।

पेज १८७ को चित्र अवलोकन गर्न लगाई सञ्चार प्रविधि र बजारको सम्बन्धमा निम्नानुसार प्रश्नोत्तर छलफल गर्नुहोस् ।

- चित्रमा कुन ठाउँ देखाइएको छ ?
- के तपाइँ पनि यस्तो ठाउँमा जानुभएको छ ? कहिले र किन जानुभएको हो ?
- यहाँ मनिसहरू के के क्रियाकलाप गरिरहेका छन् ?
- के तपाइँको घरनजिकै कुनै बजार छ ? बजार किन जानुपर्छ ?
- तपाइँको घरमा मोबाइल फोन छ ? यसको काम के हो ? यो कस्ता साधन हो ?
- कम्प्युटरमा के के काम गर्न सकिन्छ ?यो कस्तो साधन हो?
- तपाइँले रेडियोमा के के सुन्नुभएको छ ? यो कस्तो साधन हो ?

किनमेल तथा व्यापार व्यवसायका लागि वजार महत्वपूर्ण रहेको र हामीलाई आवश्यक पर्ने धेरै वस्तुहरू बजारबाट खरिद गर्न सकिने, टाढाटाढा कुरा गर्न र समाचार थाहा पाउनः रेडियो, टिभी, कम्प्युटर, इन्टरनेट, स्मार्ट फोन जस्ता विद्युतीयसञ्चारका माध्यमहरूसञ्चार प्रविधिमा आधारित हुने कुरा व्याख्या गर्दै बजार र सञ्चार प्रविधिको परिचय दिनुहोस् ।

पाठ १
सूचना र सञ्चार

अनुमानित कार्यघण्टा ४

(क) पाठ परिचय

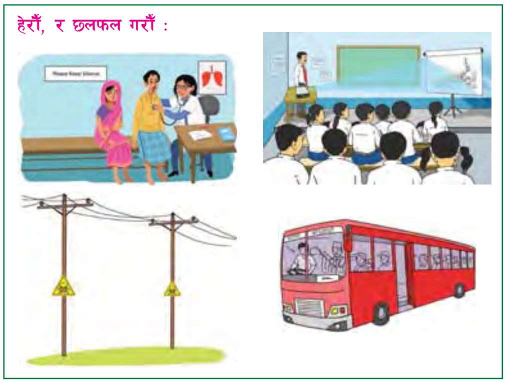
सूचना र सञ्चारबिना हाम्रो दैनिक जीवनका क्रियाकलाप अधुरो रहन्छन् । सूचना तथा सञ्चार प्रविधिका विभिन्न माध्यम (जस्तै : पत्रपत्रिका, टेलिफोन, मोबाइल फोन, रेडियो, टिभी तथा इन्टरनेट आदि)को उचित सदुपयोग गर्ने तथा यस्ता साधनह**रूको दु**रुपयोगबाट हुने हानिका बारेमा सचेत रहने जस्ता विषयवस्तुमा आधारित क्रियाकलाप यो पाठमा समावेश गरिएका छन् ।यसका साथै सार्वजनिक स्थलहरूमा राखिएका सूचना, सङ्केत, पम्पलेट, पोस्टर, ट्राफिक सङ्केत आदिको पालन गर्न र तिनको महत्वका बारेमा साक्षरता विकास गराउन यो पाठमार्फत प्रयास गरिएको छ ।

(ख) सिकाइ सामग्री

चित्र	:	पाठसँग सम्बन्धित बजारर सूचना तथा सञ्चार प्रविधिसँग सम्बन्धित चित्र चित्रपत्तीहरू
श्रव्यदृष्य सामग्री	:	भिडियो, एनिमेसन
वास्तविक सामग्री	:	सूचना तथा सञ्चार प्रविधिका साधनहरू (जस्तैः मोबाइल, टेलिफोन, रेडियो, कम्प्युटर आदि)
अन्य सामग्रीहरू	:	तालिका चार्ट, मेटाकार्ड, कार्डबोर्ड, कलर पेन्सिल, ड्इङ पेपर आदि ।

(ग) सिकाइ क्रियाकलाप र विधि

क्रियाकलाप १



- सूचना तथा सञ्चार प्रविधिसँग सम्बन्धित चित्र तथा भिडियो एनिमेसन प्रदर्शन गर्नुहोस् । यस्ता साधनहरू हाम्रो दैनिक जीवनमा किन महत्वपूर्ण रहेछन् मस्तिष्क मन्थन गराउनुहोस् । घरमा इन्टरनेटको प्रयोग कसकसले गर्ने गरेको हो ? यसको प्रयोग किन गरिएको होला ? यसबाट के के जानकारी पाइन्छ ? कसकसलाई युट्युब चलाउन आउँछ ? प्रदर्शनपछि के के कुरा सिकेको हो सोसम्बन्धी पालैपालो आआफ्नो अनुभव भन्न **(आधारभूत साक्षरता)** लगाउनुहोस् र सूचना र सञ्चार प्रविधिमा बालबालिकामा भएको पूर्वज्ञानका सम्बन्धमा छलफल गराउनुहोस् ।
- पेज १८८ को **हेरौं र छलफल गरौं** मा दिइएको चित्रहरू अवलोकन गर्न लगाई सँगै दिइएका प्रश्नमा आधारित प्रश्नोत्तर छलफल गर्नुहोस् ।
- समाचार सुन्न, समाचार पढ्न, देश विदेशको सूचना थाहापाउन, टाढा रहेका आफन्त तथा साथीभाइसँग कुराकानी गर्न, नयाँ नयाँ ज्ञान हासिल गर्न पत्रपत्रिका, टेलिफोन, मोबाइल फोन, रेडियो, टिभी तथा इन्टरनेट उपयोगी हुने हुँदा यिनीहरूलाई सूचना प्रविधि र सञ्चारका साधन भनिन्छ भनि बताइदिनुहोस् ।

क्रियाकलाप २

- कस कसको घरमा टेलिफोन, मोबाइल फोन, रेडियो, टिभी तथा इन्टरनेटको सुविधा छ ? यस्ता साधनको किन आवश्यक परेको हो ? यी साधन नभएमा के समस्या पर्छ पालैपालो भन्न लगाउनुहोस् । विद्यार्थीको उत्तर बुँदागत रूपमा लेखिदिनुहोस् ।
- यो पेजमा दिइएको चित्रमा के के देखाइएको छ ? आफ्ना घरमा यस्ता के के साधनहरूको प्रयोग के कामका लागि भएको छ पालै पालो भन्न लगाउनुहोस् ।
- चित्र सँगैको कथा शिक्षकले बाचन गरी सुनाउनुहोस् र विद्यार्थीलाई पनि ध्यानपूर्वक सुन्न लगाउनुहोस् ।
- विद्यार्थीलाई पनि पढ्न लगाउनुहोस् र मुख्य मुख्य बुँदाहरूटिपोट गर्न लगाउनुहोस् । विद्यार्थीले टिपोट गरेका बुँदाहरू भन्न लगाउँदै शिक्षकले पाटीमा लेखिदिनुहोस् । अपुग भएमा अरू थपि दिनुहोस् ।
- यससम्बन्धी दिइएका निम्नलिखित प्रश्नहरू सोध्नुहोस्
  - चित्रमा के के देखाइएको छ ?
  - सूचना भनेको के हो ? यो के के बाट प्राप्त गरिन्छ ?
  - सञ्चार भनेको के हो ?
  - किताब र पत्रपत्रिका पढ्दा के फाइदा हुन्छ ?
  - मेबाइल फोनको प्रयोग किन गरिन्छ ?
  - मेबाइल फोन, टिभी र कम्प्युटरको धेरै प्रयोगबाट के बेफाइदा हुन्छ ?
- पत्रपत्रिका, टेलिफोन, मोबाइल फोन, रेडियो, टिभी तथा इन्टरनेटको के महत्व छ प्रत्येकको महत्व छलफल गर्नुहोस् र बोर्डमा टिपोट गर्दै आवश्यकतानुसार शिक्षकले थपिदिनुहोस् ।
- मोबाइल फोन, रेडियो, टिभी तथा इन्टरनेट आदिविद्युतीय साधनहरू समाचार सुन्न, देश विदेशको सूचना थाहापाउन, **टाढा रहेका आफन्त तथा साथीभाइसँग कुराकानी गर्न, नयाँ नयाँ ज्ञान हासिल गर्न उपयोगी हुने** आधारमा सूचना प्रविधि र सञ्चारका साधनको महत्वछलफल गराउनुहोस् ।

क्रियाकलाप ३

- हाम्रो घर तथा विद्यालयमा प्रयोग गरिने विभिन्न सूचना तथा सञ्चारकाकेही साधनहरू सङ्कलन गरी प्रदर्शन गर्नुहोस् । यसका आधारमा निम्नलिखित प्रश्नमा आधारित छलफल गर्नुहोस्:

  (क) सञ्चार भनेको के हो ?

  (ख) कुन कुन माध्यमबाट नयाँ जानकारी र सूचना लिन सकिन्छ ?

  (ग) तपाईंको घरमा जानकारी र सूचना लिनका लागि के के साधनहरू प्रयोग गरिएको छ ?

  (घ) के तपाईंको विद्यालयको कक्षाकोठामा पनि यस्ता साधनहरूको प्रयोग गरिएको छ ?

  (ङ) मोवाइल फोनको काम के हो ?

  (च) मोबाइल, कमप्युटर र टिभीको धेरै प्रयोग गरेमा के हामीलाई समस्या हुन्छ ?

- पेज १९० मा दिइएका प्रश्नहरूमा आधारित छलफल गर्नुहोस् ।
- लेख्नेपाटीमा एकातिर कम्प्युटर, टेलिफोन, मोबाइल, पत्रपत्रिका, पोस्टर, टिभी आदि चित्रहरू र अर्कोतिर उपयोगिता टाँसेर तिनीहरूको सूचना तथा सञ्चारमा महत्व पहिचान गराउनुहोस् । हरेकबाट लिन सक्ने कामबारे सोध्नुहोस्र मुख्य मुख्य बुदाँहरू लेख्ने पाटीमा टिपोट गरिदिनुहोस् ।

क्रियाकलाप ४

- यो पेजको तालिकामा राखिएका सडकमा प्रयोग हुने फरक फरक सङ्केत उल्लेख भएको चित्रपत्तीहरू तयार गर्नुहोस् । उक्त चित्रपत्तीहरू डिस्प्ले बोर्डमा प्रदर्शन गर्नुहोस् । कस कसले सडकको किनारमा यस्तो राखिएको देखेको हो हात उठाएर भन्न लगाउनुहोस् ।
- हरेक सङ्केतको अर्थ पालैपालो सोध्नुहोस् र नजानेमा शिक्षकले बताइदिनुहोस् ।
- उक्त सङ्केतअनुसार गरिने काम चार्टसँगै दिइएको छ, छानेर उपयुक्त सङ्केत भएको कोठामा भर्न लगाउनुहोस् ।
- विद्यार्थीको कार्यको परीक्षण गरी पृष्ठपोषण दिनुहोस् ।
- सार्वजनिक स्थल जस्तै मन्दिर, स्मारक, पाटी, अस्पताल, पार्क आदिमा राखिएका सङ्के तथा **सूचनाको पालना गर्न इमान्दार हुन** र सोसम्बन्धी**प्रतिबद्ध** रही व्यवहार गर्न प्रेरित गर्नुहोस् । त्यस्ता सूचना तथा सङ्केतहरू घर, विद्यालय, समुदाय आदि कुन कुन ठाउँमा किन राख्नुपर्ने हो सामूहिक छलफल गराउनुहोस् ।

सङ्केत	गरिने काम

क्रियाकलाप ५

- सार्वजनिक स्थलहरूमा प्रयोग हुने सङ्केतहरू र त्यसले दिने जानकारीसम्बन्धी शब्दपत्ती र चित्रपत्ती अलग अलग तयार गर्नुहोस ।

जोडा मिलाउने खेल

- विद्यार्थीहरूको दुई समूह बनाउनुहोस् । एउटा समूहलाई सार्वजनिक स्थलहरूमा प्रयोग हुने सङ्केत भएको सङ्केत चित्रपत्ती र अर्को समूहलाई यसको कामसम्बन्धी शब्दपत्ती दिनुहोस् ।
- चित्रपत्ती लिने समूहलाई डिस्प्ले बोर्डमा एउटा सङ्केत पत्ती टाँस्न लगाउनुहोस् ।
- शब्दपत्ती लिने समूहलाई उक्त सङ्केतको जानकारी दिने शब्दपत्ती टाँस्न लगाउनुहोस् ।
- सबै पत्ती नसकिएसम्म दुई समूहबिच जोडा मिलाउने खेल खेलाउनुहोस् ।
- खेलको अन्तमा प्रश्नोत्तर छलफल गरी सार्वजनिक स्थलहरूमा प्रयोग हुने सङ्केतहरू र त्यसले दिने जानकारीसम्बन्धी स्पष्ट पारिदिनुहोस् ।

क्रियाकलाप ६

- मोबाइल फोन र कम्प्युटरबाट के के काम गर्न सकिन्छ ? पालैपालो भन्न लगाइ शिक्षकले बोर्डमा टिपोट गर्दै जानुहोस् र नपुगेमा थप गर्नुहोस् ।
- यससम्बन्धी पेज १९२ मा दिइएको पहिलो तालिकामा भर्न लगाउनुहोस् ।
- कम्प्युटर र मोबाइल फोनको प्रयोग गर्दा अपनाउनुपर्ने सावधानी सम्बन्धमा काल्पनिक कथा तयार गरी सुनाउनुहोस् । उनीहरूले पनि यी साधनहरूको अनावश्यक रूपमा धेरै प्रयोग गर्ने गरेका छन् वा छैनन् अनुभव बताउन लगाउनुहोस् । त्यस्तो बानी छ भने सुधार गर्ने **प्रतिबद्धता** गराउनुहोस् ।

कम्प्युटर र मोबाइल फोनको प्रयोगबाट कुन कुन काम गर्न सकिन्छ, तालिकामा लेख्नुहोस् :

कम्प्युटर	मोबाइल फोन

क्रियाकलाप ७

- मन्दिर, अस्पताल, पाटीपौवा, सिनेमा हल, योग शिविर आदिमध्ये आफू पुगेका सार्वजनिक स्थलहरूमा के के सूचना लेखिएको थियो विद्यार्थीलाई पालैपालो भन्न लगाउनुहोस् ।
- कार्यपुस्तकको पेज १९२ को दोस्रो चार्टमा दिइएको तालिकाअनुसार आआफू पुगेका सार्वजनिक स्थलहरूमा राखिएका मुख्य मुख्य सूचनाहरूकोठामा भर्न लगाउनुहोस् ।

तपाईँहरू पुगेका विभिन्न ठाउँमा प्रयोग भएका सूचनाहरूलाई तलको तालिकामा भर्नुहोस् :

पुगेका ठाउँ	प्राप्त सूचना
मन्दिर	जुत्ताचप्पल बाहिर फुकालेर मात्र भित्र प्रवेश गर्नुहोला ।
स्वास्थ्य केन्द्र	
बजार	

- सार्वजनिक स्थलहरूको सूचना, सङ्केत, पम्पलेट,पोस्टर, ट्राफिक सङ्केत आदिको प्रदर्शन गरी तिनीहरूको परिचय गराउनुहोस् । तिनीहरूको प्रयोग र उपयोगिताबारे छलफल गराउनुहोस् ।पत्रपत्रिका, टेलिफोन, मोबाइल फोन, रेडियो, टिभी तथा इन्टरनेटको के महत्व छ प्रत्येकको महत्व छलफल गर्नुहोस् र बोर्डमा टिपोट गर्दै आवश्यकतानुसार शिक्षकले थपिदिनुहोस् ।

पाठ २ : स्थानीय उत्पादन

अनुमानित कार्यघण्टा ३

(क) पाठ परिचय

आफ्नो गाउँपालिका वा नगरपालिकामा उत्पादित तथा निर्मित हाम्रो दैनिक जीवनमा उपयोग गरिने विभिन्न वस्तुहरू पहिचान गर्नु तथा ती वस्तुहरूको उपयोगसम्बन्धी जानकारी दिनु यो पाठको मुख्य उद्धेश्यरहेको छ ।

ख) सिकाइसामग्री

चित्र : पाठसँग सम्बन्धितविभिन्न स्थानीय उत्पादनसम्बन्धी चित्र तथा चित्रपत्तीहरू सम्बन्धित

श्रव्यदृष्य सामग्री : भिडियो, एनिमेसन

अन्य सामग्रीहरू : तालिका, चार्ट, मेटाकार्ड, कलर पेन्सिल, ड्इङ पेपर आदि

(ग) सिकाइ क्रियाकलाप र विधि

क्रियाकलाप १

- आफ्नो गाउँ सहरमा हाम्रो दैनिक जीवनमा प्रयोग गरिने के के वस्तुहरू उत्पादन गरिन्छ, विद्यार्थीलाई पालैपालो भन्न लगाउनुहोस् ।
- विद्यार्थीले भनेका आधारमा हाम्रा स्थानीय उत्पादनहरू लेख्ने पाटीमा टिपोट गर्दै जानुहोस् ।
- सँगै दिइएको चित्रमा के के काम गरेको देखाइएको छ ? यसबाट के के उत्पादन हुन्छन् ?
- के तपाईंको गाउँघरमा पनि यस्तो काम गरिन्छ ?
- हाम्रो छरछिमेकमा उत्पादन हुने तरकारी, अन्न, चिया, सुकुल, गुन्द्री, डोको, डालो, मोजा, स्विटर, जुत्ता, चिया, कफी आदिको उपयोगबारे छलफल गर्नुहोस् ।आफ्नो अभिभावकलाई सोधेर **समुदायमा उत्पादन हुने सामानहरू**को नाम तथाती उत्पादनको महत्व तलदिइएको तालिकामा लेखी ल्याउने परियोजना कार्य दिनुहोस् ।

क्र. सं.	स्थानीय उत्पादन	महत्त्व
१.	लुगा कपडा सिलाउने	सस्तोमा लुगा लगाउन पाइने
२.		
३.		
४.		
५.		

क्रियाकलाप २

अनुच्छेद लेखन सिप :

(क) निम्नानुसारका विषय उल्लेख गरीससाना कागजका शब्दपत्ती तयार गर्नुहोस् ।

कागजका टुक्रामा लेखिने संभावित विषयहरू :-

- मेरो परिवार
- मैले मनाउने चाड
- मैले खाने खानेकुरा
- मेरो गाउँ/नगर
- हाम्रो गाउँ टोलको उत्पादन

प्रत्येक विद्यार्थीलाई एक एकओटा कागजकाशब्दपत्ती थुत्न लगाउनुहोस् । जसलाई जुन विषय पर्छ त्यस बारेमा पालैसँग वर्णन गर्न लगाउनुहोस् ।

अभिभावकलाई सोधेर तपाईंको समुदायमा उत्पादन हुने सामानहरूको नाम लेख्नुहोस् :

....

....

....

....

....

....

(ख) कक्षाका सबै विद्यार्थीलाई आफू बसोबास रहेको स्थानीय पालिकाबारे तल दिइएको नमुनाका आधारमा ५, ६ लाइनको सानो **अनुच्छेद लेख्न** लगाउनुहोस् । उनीहरूले लेखेको अनुच्छेद पालैपालो वाचन गर्न लगाउनुहोस् र अरूलाई **ध्यान पूर्वक सुन्न** भन्नुहोस् ।

अनुच्छेदमा समेटिने कुराहरूको नमुना जस्तै :

मेरो गाउँको नाम नामिन्ता हो । यो तेह्रथुम जिल्लाको पेदाप गाउँपालिका वडा नं. ५ इसिबुमा पर्छ । यहाँ धेरै सुन्तला र नास्पातीहरू उत्पादन हुन्छ । बजारमा सुन्तला र नास्पाती बेचेर पैसा कमाइन्छ । यहाँ बाखा, गाई र भैँसी पाल्ने गरिन्छ । भैँसी र गाईको दुधबाट घिउ, नौनी, चिज, पनिरलगायतका वस्तुहरूपनि उत्पादन हुन्छन् ।यहाँ तरकारी, अन्न, सुकुल, गुन्द्री, डोको, डालो आदि पनि उत्पादन गरिन्छ । यस्ता उत्पादनको उपभोग र बिक्रीबाट यो गाउँ सम्पन्न भएको छ ।

(ग) अभिभावकलाई सोधेर आआफ्नो समुदायमाउत्पादन हुने सामानहरूको नाम लेखेर ल्याउने गृहकार्य दिनुहोस् ।

क्रियाकलाप ३

सम्वाद अभिनयमा किनमेल खेल :

- आआफ्नो खेतबारीमा मौसमअनुसार उत्पादन भएका अम्बा, आँप, केरा, स्याउ, लिची, नासपाती आदि केही फलफूल जम्मा गर्न लगाउनुहोस् ।
  - एक जना विद्यार्थीलाई फलफूल पसलेको रूपमा र अरूलाई फलफूल किन्ने क्रेता तोक्नुहोस् ।
  - प्रत्येक फलफूलको मूल्य वा दाम तोकिदिनुहोस् ।
  - कार्डबोर्डका केही पत्तीहरू तयार गरी रू १, रू.२, रू.५, रू.१०, रू २०, रू. ५०, रू. १०० लेखी रुपियाँहरूका वा नोटका नमुना तयार गरी क्रेता समूहका विद्यार्थीलाई बाँड्नुहोस् ।
  - पेज १९४ मा दिइएको संवाद **पढौँ र अभिनय गरौँ**का आधारमा विद्यार्थीलाई पसले र बालबालिकाबिचको

संवाद पढौँ र अभिनय गरौँ :

पसले	:	आउनुहोस्, आउनुहोस् । मिठा मिठा फलफूल खानुहोस् ।
बालबालिका	:	कुन कुन फलफूल छन्, साहुजी ?
पसले	:	नासपाती र अम्बा छन् । यी फलफूल मेरो आफ्नै बारीमा फलेका हुन् ।
बालबालिका	:	हामीलाई दुई दुईओटा दिनुहोस् त ।
पसले	:	लिनुहोस् नानीबाबु । (पसलेले पखालेर दिन्छन् ।)
बालबालिका	:	कस्तो मिठो रहेछ होइन त ? (बालक र बालिका फलफूल खाँदै हिँड्छन् ।)
बालबालिका	:	ओ हो ! हाम्रो गाउँमा नै यस्ता रसिला फलफूल पाइदो रहेछ ।

किनमेलसम्बन्धी संवादको अभिनय गर्न लगाई तयार गरिएका नोटको प्रयोग गरी किनमेल खेल खेलाउनुहोस् ।

- खेल सकिएपछिको आआफ्नो किनमेल सम्बन्धमा अनुभव सुनाउन लगाई निम्नानुसारका प्रश्नहरू सोधी छलफल गर्नुहोस् ।

प्रश्नहरू

- हामी बजार किन जान्छौँ ?
- बजार किन आवस्यक छ ?
- बजारमा के के क्रियाकलाप हुन्छन् ।
- तपाइँको घरनजिकै कुन बजार छ ?
- के तपाइँ पनि बजार जानुभएको छ ? बजारमा किन जानुभएको ?

◆ स्थानीय उत्पादन बेच्ने र आफूलाई आवस्यक परेको वस्तु बजारबाट खरिद गरिने क्रियाकलापबारे छलफल गर्दै बजारको महत्व बुझाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप ४

◆ आफ्नो घरमा प्रयोग हुने सामानहरू के के छन् स्मरण गर्न लगाउनुहोस्। विद्यालय नजिकको पसलमा विद्यार्थीलाईसामानहरूको अवलोकन गर्न लैजानुहोस् । त्यहाँ के के स्थानीयउत्पादनहरू बेच्न राखिएको रहेछन् छलफल गर्नुहोस् । घर परिवारमा पनि स्थानीय उत्पादनका वस्तुहरू खरिद गर्न परिवारका सदस्यलाई सुझाब दिन लगाउनुहोस् । स्थानीयउत्पादनलाई महाव दिनुपर्ने निम्नलिखित कारणहरूका आधारमा यी उत्पादनलाई उपयोग गर्ने प्रेरणा प्रदान गर्नुहोस् ।

- स्थानीय उत्पादन ताजा हुन्छन् ।
- सस्तो हुन्छन् ।
- रोजगारी प्राप्त हुन्छ ।
- स्थानीयस्रोतको सदुपयोग हुन्छ ।
- स्थानीय स्तरको आर्थिक अवस्थामा सुधार आउँछ ।

क्रियाकलाप ५

◆ आफ्नो घरमा र विद्यालयमा प्रयोग हुने सामानहरूको अलग अलग सूची बनाउन लगाउनुहोस् ।

◆ उक्त सामान कहाँ उत्पादन भएको हो उक्त सामानको खोलमा लेखिएका आधारमा कार्यपुस्तकको पेज १९५ मा दिइएको विवरणअनुसार निम्न तालिकामा भर्ने अभ्यास गराउनुहोस् ।

क्र. सं.	सामानको खोलमा लेखिएका विवरण	जानकारी	कैफियत
१.	सामानको नाम (साबुन वा तुथपेस्ट वा अन्य)		
२.	बनेको ठाउँ		
३.	उद्योग वा कम्पनीको नाम		
४.	उत्पादन मिति		
५.	म्याद सकिने मिति		

◆ विद्यार्थीहरूलाई विद्यालय रहेको स्थानीय तहको कृषि उत्पादन हुने नमुनाठाउँ, उधोग संचालित ठाउँ, हस्तकला उत्पादन हुने टोल क्षेत्र, पानी प्रशोधन हुने ठाउँ (जस्तैः विभिन्न वस्तुहरू उत्पादन हुने खास खास क्षेत्र)को एक दिने शैक्षिक अवलोकन भ्रमण लैजानुहोस् । विद्यार्थीहरूलाई भ्रमण गरेको क्षेत्रमा उत्पादित सामानहरूको सूची बनाई टिपोट गर्न लगाउनुहोस् । टिपोट गरेको उत्पादित सामानहरूको **सूची एक आपसमा पढेर सुनाउन** लगाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप ६

- पेज १९५ र १९६ मा दिइएको रमनको घरमा प्रयोग भएका सामानहरूका बारेको चित्र कथा बेन्चअनुसारको विद्यार्थीको समूह बनाई ध्यानपूर्वक दुई तीन पटक पढ्न लगाउनुहोस् ।
- प्रत्येक समूहलाई रमनको घरमा प्रयोग हुने एक एकओटा सामानको उत्पादन कहाँ भएको हो निम्नअनुसारको प्रश्न सोध्नुहोस्:
  - रमनको घरमा प्रयोग भएकोदराज कहाँ बनेको हो ?
  - रमनको घरमा प्रयोग भएका सुकुल, गुन्द्री, चकटी, डोको, डालो , नाङ्लो, कहाँ उत्पादन भएका हुन् ?
  - रमनले लायने स्वेटर कहाँ उत्पादन भएको हो ?
  - रमनको घरमा प्रयोग भएका डोको, डालो, नाङ्लो, कहाँ उत्पादन भएका हुन् ?
  - रमनको खेतबारीमा के के खानेकुरा उत्पादन हुने रहेछन ?
  - कथासँग दिइएका प्रशनको उत्तर छलफल गराउनुहोस् ।

तलको कथा पढौं र प्रश्नको उत्तर लेखौं :

रमनको घरमा आफ्नै गाउँमा बनेका सामान छन् ।

सुकुल, गुन्द्री र चकटीहरू आफ्नै घरमा बनाइएको हो ।

उनको घरको दराज छिमेकी गाउँमा बने को हो ।

उनको घरमा प्रयोग हुने डोको, डालो, नाङ्लो पनि त्यहीँ उत्पादन भएका हुन् ।

रमनले आफ्नै गाउँकी काकीले बुनेको स्विटर लगाएका छन् ।

उनको परिवार आफ्नै खेतबारीमा उत्पादन भएका अन्न, गेडागुडी, तरकारी र फलफूल खान्छन् ।

- रमनको घरमा जस्तै आआफ्नो घरमा प्रयोग हुने यस्ता वस्तुहरू के के छन् र ति कहाँ उत्पादन भएका हुन् सूची बनाउन लगाउनुहोस् । अनि आआफ्नो खेतबारीमा के के खानेकुरा उत्पादनहुन्छन् ती वस्तुहरूको पनि सूची बनाउन लगाई समूहगत प्रस्तुति गर्न लगाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप ७

संवाद अभिनय

- आफ्नो स्थानीय उत्पादनको बारेमा बताउन तल दिइएजस्तै संवाद अभिनय गर्न लगाउनुहोस् ।
  - पसले : आउनुहोस्, आउनुहोस् । मिठो मिठो खाजा खानुहोस् ।
  - बालक : के खाजा ल्याउनुभएको साहुजी ?
  - पसले : खट्टेको लड्डु । मैले नै बनाएको, मिठो छ ।
  - बालक : अनि ५ रुपियाँको कतिओटा आउँछन् नि ?
  - पसले : दुईओटा आउँछन् ।
  - बालक : ल यो ५ रुपियाँ लिनुहोस् र हामीलाई दुईओटा दिनुहोस् त ।
  - पसले : लिनुहोस् नानीहरू । (पसलेले दिन्छन् ।)
  - बालक : (बालक र बालिकाले लड्डु खाँदै हिँड्छन् ।) आहा ! कस्तो मिठो लड्डु रहेछ होइन त ?
  - बालिका : हो ! हाम्रो गाउँमा पनि पो यस्तो मिठो खानेकुरा बन्दो रहेछ !
- उक्त सम्वाद अभिनयपश्चात्रुपियाँ पैसाको महत्व सोध्नुहोस् । पसलमा गएर कस कसले कति रुपियाँ खर्च गरी के के सामान खरिद गरेको हो **अनुभव साट्ने** मौका दिनुहोस् । आफूसँग भएको सिमित रुपियाँ पैसाले मुख्य **समस्या समाधान गर्न सिक्ने** र बाँकी भएको बचत गर्ने तथा अनावस्यक खर्च नगर्ने प्रतिबद्धता गराउनुहोस् ।

पाठ ३
मितव्ययी बनौँ

अनुमानित कार्यघण्टा २

(क) पाठ परिचय

बालबालिकालाई मितव्ययी बन्न सिकाउने, अनावस्यक रूपमा खर्च नगर्ने, साधारण किनमेल गर्ने र आफ्नो पैसा बचत गर्ने बानी बसाल्नेजस्ता असल आदतको विकास गराउनु यो पाठको उद्देश्य रहेको छ ।

(ख) सिकाइ सामग्री

चित्र	:	पाठसँग सम्बन्धित मितव्ययी बन्न प्रेरित गर्ने चित्र, चित्रपत्तीहरू
भिडियो एनिमेसन	:	बजारमा किनमेल गर्दा, पानी चलाउँदा, साबुन तथा तुथपेस्ट प्रयोग गर्दा मितव्ययिता झल्कने श्रव्य दृश्य सामग्री
अन्य सामग्री	:	कार्डबोर्ड, मेटाकार्ड, कलर पेन्सिल, ड्रइङ पेपर आदि

(ग) सिकाइ क्रियाकलाप र विधि

क्रियाकलाप १

- चित्र सँगैको कथा शिक्षकले पढेर सुनाउनुहोस् । कथामा के भनिएको छ ध्यानपूर्वक सुन्न लगाउनुहोस् । सबैलाई फेरि पढ्न लगाउनुहोस् र निम्नलिखित प्रश्नको उत्तर भन्न लगाउनुहोस् ।
  - हामीले सामान, पैसा र खानेकुरा कसरी उपयोग गर्नुपर्छ ?
  - बचत गर्नु भनेको के हो ?बचत गरे के फाइदा हुन्छ ?
  - हामीले सामान किन्दा के कुरामा ध्यान दिनुपर्छ ?
  - खुत्रुके भनेको के हो ? के तपाईँसँग पनि खुत्रुके छ ?
  - खुत्रुकेमा के राखिन्छ ? यसबाट के फाइदा हुन्छ ?
- अन्तमा हामीले पैसा र सामानको अनावश्यक प्रयोग र खर्च गर्ने बानी हटाई **उचित प्रयोग** र बचत गर्नेबानीको विकास गर्नुनै मितव्ययी बन्नु हो भनी निचोडको रूपमा बताइदिनुहोस् ।

क्रियाकलाप २

- रूपैया पैसा र सामानको अनावश्यक प्रयोग र खर्च नगर्ने मितव्ययी बन्नुपर्छ भन्ने सन्देशमूलक भिडियो देखाउनुहोस् । यसबारेको काल्पनिक कथा तयार गरी सुनाउनुहोस् ।

- पेज १९८ र १९९ का चित्रमा तुथपेस्टको उपयोग, पानीको धाराको प्रयोग, लेख्ने कापीको प्रयोगमा ठिक वा बेठिक छुट्याउनुहोस् ।
- प्रत्येक चित्रले के सन्देश दिन खोजेको हो प्रश्नोत्तर छलफल गर्नुहोस् ।
- उत्तर लेख्नुहोस् अर्न्ततगतमितव्ययी बन्नेसम्बन्धी सोही पेजमा दिइएका प्रश्नका आधारमा प्रश्नोत्तर छलफल गर्नुहोस् ।
- क्रियाकलाप ३.१ र ३.२ का आधारमा गर्न हुने र गर्न नहुने कामहरूका बारेमा तलको तालिकामा दिइएजस्तै भनाइहरू राखी ठिक (✔) वा बेठिक (✗) छुट्याउने अभ्यास गराउनुहोस् ।

क्र. सं.	हामीले गर्ने क्रियाकलाप	ठिक	बेठिक
१.	हात धोएपछि धारा बन्द गर्नुपर्छ ।		
२.	बढी भएको खनेकुरा फल्नुपर्छ ।		
३.	कापीको पाना आधा लेखेपछि छोडेर अर्को पानामा लेख्नुपर्छ ।		
४.	किनमेलपछि बचेको रकम खुत्रुकेमा राख्नुपर्छ ।		
५.	दाँत ब्रस गर्न मञ्जन खोलेपछि बिर्को लगाइ बन्द गर्नुपर्छ ।		

क्रियाकलाप.३

- विद्यार्थीहरूलाई क्रेता र बिक्रेता गरी दुई समूहमा बाँड्नुहोस् । ५, १०, २०, ५०, १०० रुपियाँअङ्कित कार्ड तयार गर्नुहोस् रक्रेता समूहका प्रत्येकलाई बाँड्नुहोस् ।
- अर्को समूहलाई सामान बेच्ने किराना पसले, तरकारी पसले, मिठाई पसले बन्न लगाउनुहोस् ।
- पेज २०० को चित्रमा देखाएजस्तै किनमेल खेल खेलाउनुहोस् ।

- किनमेल खेलपछिको अनुभव प्रतिविम्बन गर्ने अवसर दिनुहोस् । हमीले किनमेल किन गर्नुपर्छ ? आआफ्नो घरमा कसले किनमेल गर्नुहुन्छ र यसका लागि के आवश्यक पर्छ ? के रुपियाँ पैसा नभए पनि किनमेल गर्न सकिन्छ ? जस्ता **समालोचनात्मक छलफल** गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप ४

- कक्षामा दुईओटा फरक प्रकृतिका चित्र वा चार्ट वा पिक्चर स्लाईड प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

नमुनाका लागि :

चार्ट १ का चित्रहरू :

(क) धाराको पानीको उचित उपयोगपछि धारा बन्द गरेको

(ख) घरको भान्छामा खाना खेर नफाली खाएको देखिने बच्चा र थालको चित्र

(ग) हात धोएपछिसोप केसमा साबुनलाई सुरक्षित राखेको चित्र

चार्ट २ का चित्रहरू :

(क) धाराको पानी सँग खेल्दै पानी खेर फालेको बच्चाको चित्र

(ख) एकजना लेखाएर नसकेको खाना बेसिनमा फाल्दै गरेको चित्र

(ग) साबुनले हात धोएपछि उक्त साबुनलाई पानी भएको बाटामा फ्याकेर फर्कँदै गरेको चित्र

- अब Think- Pair- Share विधिको प्रयोग गर्दै चार्ट १ मा भएका गतिविधिहरू र चार्ट २ मा भएका गतिविधिहरूको अलग अलग सूची निर्माण गर्न लगाउनुहोस् ।
- कुन चार्टका क्रियाकलाप मन पर्‍यो भनी प्रश्न सोध्दै मन पराउनुको कारण समेत लेखेर प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।
- निष्कर्षको ¿kमा घरमा सामान प्रयोग गर्दा हिफाजत साथ गर्ने (जस्तैः खान खेर नफाल्ने, खानेमन लागे थपेर खाने तर खेर नफाल्ने, धाराको पानीलाई अनावश्यक खर्च नगर्ने, भए जतिको तरकारी एकै पटक नपकाई छाकअनुसार अड्कल गरेर पकाउने) जस्ता व्यावहारिक(**स्वतन्त्र सिकाइ**)सिप र ज्ञानवर्द्धक कुराहरू शिक्षकले विद्यार्थीलाई बताइदने ।
- अर्को दिन के कस्ता व्यबहारिक सुधारका कार्यहरू भए मूल्याङ्कनका लागि विद्यार्थीलाई उनीहरूको क्रियाकलाप सोध्ने र थप पृष्ठपोषण दिने

क्रियाकलाप ५

- कागज वा प्लास्टिकको बट्टालाई पेज २००मा देखाएजस्तै पैसा बचत गर्ने खुत्रुके बनाएर ल्याउने परियोजना कार्य दिनुहोस् ।
- मितव्ययीतासम्बन्धीएउटा कथा सुनाउनुहोस्र दिइएका प्रश्नबारे छलफल गर्नुहोस् ।

नानीको राम्रो बानी :

एउटा गाउँमा समृद्धि आफ्नो हजुरबुवा, हजुरआमा, बुबा, आमा र दाइसहितको परिवारमा बस्छिन् । उनी नौ वर्षकी भइन् । कक्षा तीनमा पढ्ने उनी अत्यन्तै जाँगरिली, फुर्तिली र मायालु छिन् । उनलाई उनकी आमाले पैसा दिएर नजिकैको पसलबाट दुध, चिनी, तेल, फलफूल आदि आवश्कताअनुसार सामान किन्न पठाउनुहुन्छ । उनले सामान किनेर बचेको पैसाले आफूखुसी केही सामान किन्दिनन् र आफूसँग पनि राखिदिनेन् । सामान किनेर बचेको पैसा पुरै आमालाई फिर्ता दिन्छिन । त्यसैले बुवा तथा आमा दुवै उनलाई विश्वास गर्नुहुन्छ । उनका दाइले धेरै पैसा सक्नेगरी सामानहरू किन्दा त्यसरी खर्च नगर्नुस् है दादा भन्दै सम्झाउँछिन् । रुपैंया पैसा महावपूर्ण चिज हो यसलाई भविष्यको प्रयोगका लागि पनि बचत गर्नुपर्छ भन्ने कुरा उनलाई थाहा छ । गत जन्मदिनमा समृद्धिलाई बुबाले खुत्रुके किनेर ल्याइदिनुभयो । उनी खुसी हुँदै दसैंमा घर र मामाघरमा टी का लगाएर प्राप्त गरेको दक्षिणा त्यसैमा बचत गरेकी छिन् । अहिले त्यो खुत्रुके भरिनेअवस्थामा रहेको उनको आमा बताउनुहुन्छ । हजुरबुबाले नजिकको सहकारीमा समृद्धिको नाममा बाल बचत खाता खोल्न फाराम ल्याउनुभएको छ । त्यो खुत्रुकेको पैसा र केही अरु पैसा थपेर उनको नाममा रकम बचत गरिदिने रपछि पढ्नका लागि खर्च गर्ने योजना रहेको हजुरबुवा र हजुरआमाले भन्नुहुन्छ । यस कुराले समृद्धि अति खुसी छिन् ।

छलफलका लागि प्रश्नहरू

- समृद्धि कहाँ बस्छिन् ?
- उनको परिवारमा को को हुनुहुन्छ?
- उनको असल बानीहरू के के हुन्?
- पसलमा सामान किनेर बचेको पैसा तपाईं के गर्नुहुन्छ ?
- रुपियाँ पैसा किन बचत पनि गर्नुपर्छ?
- के तपाईंले खुत्रुकेको प्रयोग गर्नु भएको हो?
- खुत्रुके के का लागि प्रयोग हुन्छ ?

उक्त कथा **ध्यानपर्वक सुन्न** लगाउनुहोस् । कथाले के सिकाउन खाजेको हो सोध्नुहोस् । यो कथापछि आफ्नो बानी व्यवहारमा कस्तो परिवर्तन (**स्वव्यवस्थापन**) आउने हो प्रतिबद्धता व्यक्त गराउनुहोस् ।

क्रियाकलाप ६

- मितव्ययी हुन भनेको के हो ? हामी किन मितव्ययी किन हुनुपर्छ ? कारण छलफल गर्नुहोस् ।
- मितव्ययितासम्बन्धी राम्रो बानी र नराम्रो बानीबारे छलफल गर्दै सूची तयार गर्न लगाउनुहोस् ।
- यससम्बन्धी कार्यपुस्तकको पेज २००)मा दिइएको तालिका भर्न लगाउनुहोस् ।
- विद्यार्थीको कार्यको मूल्याङ्कन गरी पृष्ठपोषण दिनुहोस् ।

(घ) अभ्यास र मूल्याङ्कन (Practice and Evaluation)

विषयक्षेत्रको अन्तमा **मैले कति सिकेँ** खण्डको थिम पुनरावलोकन अभ्यास गराउनुहोस् समग्र पाठकोमूल्याङ्कन गर्दै विद्यार्थीको स्तर अभिलेखीकरण गर्नुहोस् ।

यस विषयक्षेत्रका सिकाइ क्रियाकलाप गर्ने क्रममा वा क्रियाकलापको अन्तमा पाठ्यक्रमले निर्धारण गरेको मूल्याङ्कनका साधन तथा विधिहरू वा अन्य उपयुक्त साधन तथा विधिहरूको प्रयोग गरी गर्नुहोस् । केही नमुना यस प्रकार छन् :

साधन तथा विधि १ : मौखिक तथा लिखित अभिव्यक्ति

सार्वजनिक स्थलहरूको सूचना, सङ्केत, पम्प्लेट, पोस्टर, ट्राफिक सङ्केत आदि चिन्ने, मोबाइल र कम्प्युटरको उपयोग, आफ्नो गापा/नपामा उत्पादन हुने वस्तुहरू सम्बन्धमा विभिन्न प्रश्नहरू सोधी मौखिक तथा लिखित अभिव्यक्तिमार्फतमूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।

साधन तथा विधि २. अभिभावक तथा सहपाठी प्रतिक्रिया

सार्वजनिक स्थलका सङ्केत तथा सूचनाको पालना, मोबाइल तथा कम्प्युटर प्रयोगमा सचेतता, मितव्ययीता र बचत गर्ने बानीसम्वन्धमा सहपाठी तथा अभिभावकहरूबाट प्रतिक्रिया लिई मूल्याङ्कन गनुहोस् ।

हाम्रो वरपरको संसार (Our Surrounding World)

(क) परिचय

पृथ्वी हामी सबैको साझा घर हो । जीवहरूलाई बाँच्नका लागि नभइ नहुने पानी, खनिज, अक्सिजन, तापक्रम जस्ता अजैविक तत्वहरू यस पृथ्वीमा विद्यमान रहेकाले यहाँ जीवलाई बाँच्नका लागि उपय'क्त वातावरण भएको कारण हामी मानिसलगायतसम्पूर्ण जीवहरूको अस्थित्व सम्भव भएको हो । यो विषयक्षेत्रमा हाम्रो वरपरको संसारअन्तर्गत पृथ्वीको वनावट, जमिन, मौसम, हावापानी जस्ता पाठहरू समावेश गरिएको छ । यस विषयक्षेत्रको प्रमुख उद्देश्य विद्यार्थीहरूले विभिन्न किसिमका मौसमहरूको विशेषताको पहिचान गरी मानवजीवनमा तिनका असर व्याख्या गर्नका साथै प्रतिकूल मौसमप्रति सचेत रहन सिकाउनु हो । पृथ्वीमा दिन रात हुने कारण बताउन,माटोको अवयवहरूको प्रदर्शन गर्न, आफ्नो वडाको सामान्य नक्सा कोरेर त्यसमा महत्वपूर्ण स्थलहरू देखाउन र पृथ्वीको भित्री तहहरूको नाम बताउन पनि यस विषयक्षेत्रको उद्देश्यभित्रै पर्छ । यसको अर्को उद्देश्य गतिशीलहावा र गतिशील पानी जस्ता शक्तिहरूको प्रयोग र प्रदर्शन गर्नुको साथै पानीको संरक्षण गर्नुपनि हो । यस विषयक्षेत्रका सिकाइ उपलब्धि पूरा गर्न खेल, छलफल, स्थलगत भ्रमण, सङ्गीत, प्रश्नोत्तर, अवलोकन, चित्रकला, अभिनय जस्ता क्रियाकलाप गराउन सकिन्छ जसको माध्यमबाट बालबालिकामा प्रयोग, सिकाइ, सिर्जनात्मक सोचाइ, वातावरणप्रति सजकता जस्ता व्यवहारकुशल सिपको विकास हुने अपेक्षा गरिएको छ । यसका पाठहरूमा मौसम, हावापानी, जमिन, गतिशील हावा र पानीको दैनिक जीवनमा उपयोग, माटाको महत्व, प्रकृतिक स्वरूप, हाम्रो गाउँसहर, सामाजिक रहनसहन, पृथ्वीमा दिन र रात हुने कारण, पृथ्वीका भित्री बनावट, पानीको महत्व तथा यसको संरक्षणका उपायहरूलगायतका सिर्जनात्मक कलाअन्तर्गतका विषयवस्तुहरूलाईएकीकृत रूपमा प्रस्तुत गरिएको छ ।

(ख) पाठहरू, सिकाइउपलब्धि र समय योजना

पाठ शीर्षक	सिकाइ उपलब्धि	कार्यघण्टा (१७)
थिम पेज छलफल, शिक्षकको सहयोग तथा आफैँ गर्ने स्वतन्त्र सिर्जनशील कार्यहरू (जस्तैः चित्र कोर्ने, गीत गाउने, नाच्ने, अभिनय गर्नेलगायत) तथा थप सहयोग (सुधारात्मक तथा उपचारात्मक सिकाइ) का लागि		२
पाठ १ मौसम	◆ विभिन्न प्रकारका मौसमको विशेषताको पहिचान गर्न ◆ विभिन्न प्रकारका मौसमले मानवीय जीवनमा पार्ने असर व्याख्या गर्न ◆ प्रतिकूल मौसमप्रति सचेत रहन	३
पाठ २ जमिन	◆ माटामा हावा, जैविक पदार्थहरू र पानी हुन्छन् भन्ने तथ्य प्रदर्शन गर्न ◆ आफ्नो वडाको प्राकृतिक स्वरूपअवलोकन गरी बताउन ◆ आफ्नो वडाको सामाजिक रहनसहन अवलोकन गरी बताउन ◆ नक्सामा आफ्नो वडाको सामान्य आकृति कोरेर महत्वपूर्ण स्थलहरू देखाउन	४

पाठ ३ हाम्रो पृथ्वी	◆ पृथ्वीमा दिन र रात हुनको कारण बताउन ◆ पृथ्वीको आकार वर्णन गर्न र भित्री तहहरूको नाम बताउन	४
पाठ ४ हावा र पानी	◆ दैनिक जीवनमा गतिशील पानी र हावा शक्तिको प्रयोग व्याख्या गर्न र प्रदर्शन गर्न ◆ पानी संरक्षणका उपायहरू अवलम्बन गर्न ◆ ओरिगामीको परिचय दिन ◆ कगजबाट चराको ओरिगामी तयार गर्न ◆ कागजबाट चराको ओरिगामी तयार गर्न ◆ स्पतन्त्र चित्र बनाइ रङ भर्न	४

(ग) व्यवहारकुशल सिपहरू (Soft skills)

यस विषय क्षेत्रमा निम्नानुसारका व्यवहार कुशल सिपहरू हासिल हुने छन् ।प्रस्तुत क्रियाकलाप नमुनाका ¿kमा प्रस्तुत गरिएका हुन् । निर्देशिकामा दिएका यस्तै क्रियाकलाप गराएर विभिन्न प्रकारका व्यवहारकुशल सिप सिपहरूको विकास गराउन सकिन्छ ।

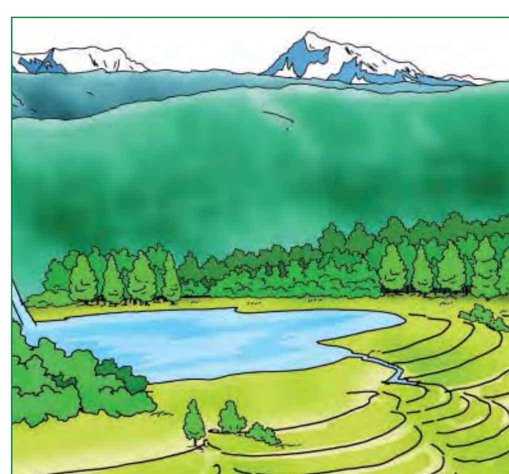
क्र.सं.	मुख्य व्यवहारकुशल सिप	व्यवहारकुशल सिप	व्यवहारकुशल सिप विकासका लागि सम्भावित क्रियाकलाप
१.	सोचाइ सिप (Thinking Skill) (S1)	प्रयोग सिप (S1 .1)	- गिलो माटोको प्रयोग गरी पृथ्वीको बनावटको नमुना तयार गर्ने र उपयुक्त रङ भर्ने - माटोमा हावा, पानी रजैविक वस्तु भएनभएको प्रयोगमार्फत प्रदर्शन गर्ने गर्ने
		सिकाइ सिप (S1 .2)	- आफू बसेको ठाउँको जमिनको स्वरूप पहिचान गरी तालिकामा भर्ने - ग्लोबमा नेपालको अवस्थिति पत्ता लगाउने
		रचनात्मक सोचाइ सिप (S1 .3)	- हावा हुरी चल्दा आवश्यक सावधानी अपनाउने - बाढी र पहिरोबाट जमिनलाई जोगाउन आवश्यक उपायहरू अपनाउने
		समालोचनात्मक सोचाइ सिप (S1 .4)	- रुपियाँ पैसाको अभावमा किनमेल गर्न सकिने वा नसकिने तर्क गर्ने
२.	वैयक्तिक सिप (Intrapersonal Skill) (S2)	स्वव्यवस्थापन सिप (S 2 .1)	- मितव्ययी हुनुपर्छ भन्ने कथा सुनेपछि आफ्नो बानीमा पनि परिवर्तन ल्याउने
		इमानदारी तथा अनुशासन (S 2 .3)	- सार्वजनिक स्थलमा राखिएका सूचना तथा सङ्केतको पालना गर्ने
		जिम्मेवारी एवम् प्रतिबद्धता (S 2 .7)	- सार्वजनिक स्थलमा राखिएका सूचना तथा सङ्केतको पालना गर्न प्रतिबद्ध हुने - मोबाइल फोनको दुरुपयोग नगर्ने

३.	अन्तरवैयक्तिक सिप (Interpersonal Skill) (S3)	सञ्चार सिप (S3 .1)	- गीत तथा कवितामार्फत प्राकृतिक प्रकोपबाट जोगिने उपायको सञ्चार गर्ने
		सहकार्य सिप (S3 .2)	- गीतको भाकामा समूहमा गाउने र नाच्ने
		सक्रियतापूर्वक सुन्ने सिप (3 .4)	- शिक्षकले तथा साथीले वाचन गरेको कथार अनुच्छेद ध्यानपूर्वक सुन्ने
४.	बहुसाक्षरता सिप (Multi-literacy Skill)(S4)	प्राविधिक साक्षरता (S4 .2)	- इन्टरनेटबाट गतिशील हावा र बगेको पानीको उपयोगबारे जानकारी लिने - युट्युब खोली प्राकृतिक प्रकोपबारे भिडियो खोज गरी हेर्नसक्ने
		सूचना साक्षरता (S4 .4)	- अभिभावक र समुदायका मानिसलाई सोधेर समुदायमा बसोबास गर्ने जाति, बोलिने भाषा, मनाइने चाडपव तथा मुख्य खानाको अभिलेख राख्ने
		बहुसाँस्कृतिक साक्षरता (S4 .5)	- दिइएको गीत वा कवितालाई आआफ्नो सांस्कृतिक भाकामा गाउने
५.	नागरिक सिप (Citizenship Skill) (S5)	वतावरण प्रतिको सजकता र सम्मान (S5 .3)	- पानीका स्रोतको संरक्षण गर्ने

विषयक्षेत्र पेज क्रियाकलाप

हाम्रो वरपरका माटो ढुङ्गा, पहाड, हिमाल, नदी खोला, झरना, ताल बोटबिरुवा, खेतबारी आदिको रमाइलो दृश्य चित्र वा भिडियो प्रदर्शन गर्नुहोस् । हामीलाई कस्तो वातावरण मन पर्छ र कस्ता कस्ता प्राकृतिक सम्पदाहरूले वातावरण सुन्दर र रमणीय बनाउँछ, सोध्नुहोस् । पेज २०३ को चित्र अवलोकन गरी चित्रमा के के देखिन्छ र यो वातावरण कस्तो लाग्छ, सम्बन्धी निम्नलिखित प्रश्नमा आधारित छलफल गर्नुहोस् :

- हाम्रो वरपर के के वस्तुहरू छन् ? कुनै पाँचओटाको नाम भन्नुहोस् ।
- चित्रमा के के देखाइएको छ ?
- जमिनको सबभन्दा अग्लो भागलाई के भनिन्छ ? यसमा के रहेको छ ?
- चित्रमा पानीका के के स्रोतहरू देखाइएका छन् ?
- हरिया बोटबिरुवाको के महत्व छ ?
- पहेँलो भागले के जनाउँछ ?
- चित्रमा देखाइएको वातावरण कस्तो छ ?



हाम्रो वरपर माटो ढुङ्गा, पहाड, हिमाल, नदी खोला, झरना, बोटबिरुवा, खेतबारी आदि छन् । यीसबै प्राकृतिक सम्पदाहरू हुन् जसले वातावरण सुन्दर र रमणीय बनाउँछ ।यस्तो वातावरणमा फरक फरक मौसमको अनुभव गर्न सकिन्छ जसले मनिसको दैनिक क्रियाकलाप र रहनसहनमा पनि प्रभाव पार्नेबारेमा व्याख्या गरिदिनुहोस् ।

पाठ १
मौसम (Weather)

अनुमानित कार्यघण्टा ३

(क) पाठ परिचय

दैनिक रूपमा छिनछिनमा हामीले फरक फरक मौसमको अनुभव गरिरहेका हुन्छौँ । कहिले घाम लाग्ने, कहिले बादल लाग्ने, कहिले पानी पर्ने, कहिले हावा चल्ने, धेरै चिसो भएमा हिउँ पर्ने जस्ता दैनिक रूपमा छिटो छिटो परिवर्तन हुने प्रकृतिक अवस्थालाई मौसम भनिन्छ । विभिन्न प्रकारका मौसमको विशेषता तथा मौसमले मानवीय जीवनमा पार्ने असरको पहिचान गर्नुका साथै प्रतिकूल मौसमप्रति सचेत गराउनु र मौसम अनुकूल क्रियाकलाप गर्न सक्षम बनाउनु यो पाठको उद्देश्य रहेको छ । यसमा समावेश गरिएका क्रियाकलाहरूमार्फत बालबालिकाहरूमा प्रयोग, रचनात्मक तथा समालोचनात्मक सोच, सहकार्य, सक्रियतापूर्वक सुन्ने जस्ता व्यवहारकुशल सिप विकास हुने अपेक्षा गरिएको छ ।

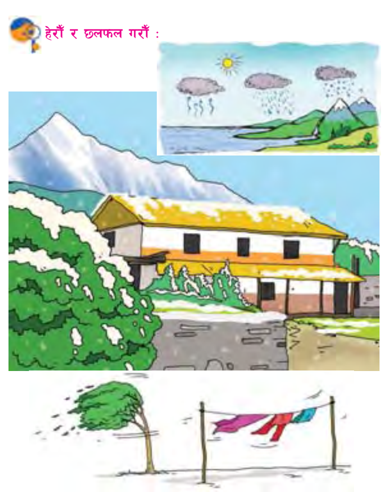
(ख) सिकाइसामग्री

चित्रहरू	:	पाठसँग सम्बन्धित माटो ढुङ्गा, पहाड, हिमाल, नदी खोला, झरना, बोटबिरुवा, खेतबारी आदि प्राकृतिक सम्पदाहरूसहितको वातावरणको चित्र तथा चित्रपत्तीहरू
श्रव्य दृश्य सामग्री	:	पाठसँग सम्बन्धित भिडियो, एनिमेसन, पृथ्वीको बनावट नमुना
अन्य सामग्रीहरू	:	तालिका चार्ट, मेटाकार्ड, कार्डबोर्ड, कलर पेन्सिल, ड्रइङ पेपर आदि

(ग) सिकाइ क्रियाकलाप र विधि

क्रियाकलाप १

- विद्यार्थीलाई कक्षाकोठा बाहिर लैजानुहोस् र आजको अवस्था घाम लागेको, बादल लागेको, पानी पर्नलागेको वा पानी परिरहेको के अवस्था छ,अवलोकन गरी पालैपालो भन्न लगाउनुहोस् । हिजो र आजको अवस्था तुलना गर्न लगाउनुहोस् । आज एक दिनको बिहान, दिउँसो, बेलुकी पख र साँझको कस्तो अवस्था हुन्छ टिपोट गरी भोलिको कक्षमा सुनाउने परियोजना कार्य दिनुहोस् ।
- यो पेजको **हेरौँ र छलफल गरौँ**अन्तर्गत दिइएको चित्र अवलोकन गरी निम्नलिखित प्रश्नको उत्तर भन्न लगाउनुहोस् ।
  - पहिलो चित्रमा के के देखाइएको छ ?
  - यो कस्तो मौसम हो र किन ?
  - यस्तो मौसममा हामी के के गर्छौं ?
  - दोस्रो चित्रमा के के देखाइएको छ ? यो चित्रले कस्तो मौसम जनाउँछ ?
  - यस्तो मौसममा के के असरहरू हुन्छन् ?



- चित्र सँगै दिइएका प्रश्नमा आधारित प्रश्नोत्तर छलफल पनि गराउनुहोस् ।
- विद्यार्थीले भनेको उत्तरमा थप स्पष्ट पार्दै कहिले घाम लाग्ने, कहिले बादल लाग्ने, कहिले पानी पर्ने, कहिले हावा चल्ने, धेरै चिसो भएमा हिउँ पर्ने जस्ता दैनिक रूपमा छिटो छिटो परिवर्तन हुने अवस्थालाई मौसम भनिन्छ भनी निष्कर्ष बताइदिनुहोस् ।

क्रियाकलाप २

- मौसम र यसको विशेषता तथा यसको असरबारे कविता तयार गरी शिक्षकले लयमा पाठ गरी सुनाउनुहोस् । विद्यार्थीलाई पनि सँगसँगै पाठ गर्न लगाउनुहोस् । यसलाई गीतको लयमा पनि गाउने अभ्यास गराउन सकिन्छ । पहिला शिक्षकले हाउभाउसहित लयमा गाउनुहोस् । अनि फेरि विद्यार्थीलाई पनि पनि सँगसँगै गाउने अभ्यास गराउनुहोस् । जस्तैः

  जाडो, गर्मी, हावाहुरी, वर्षा पनि मौसम
  परिवर्तन हुने गर्छन हेर साथी छिन छिन
  जाडामा अति चिसो, गर्मीमा आउने पसिना
  चिसो हुँदा लाउने लुगा गर्मीमा त सकिन्न
  पानी पर्दा बेस्सरी बाढी आउँछ खोलामा
  रुख ढाल्छ हुरीले, बिजुली चम्किन्छ आकाशमा
  बादलले ढाक्यो आकाश घाम कता हरायो
  पानी पऱ्यो घाम लाग्यो मेरो मन रमायो

- कवितालाई अन्य आफूले जानेको भाकामा पनि गाउन लगाउँदै कसले गाएको भाका रमाइलो छ **समाचोना गर्न** लगाउनुहोस् । कविताका प्रत्येक हरपमा के भनिएको छ छलफल गर्नुहोस् । अन्तमा कविताको मर्म को साथ मौसमका प्रकार, विशेषता तथा असरहरू सूचीबद्द गरिदिनुहोस् ।

क्रियाकलाप ३

- पेज २०५को पढौँ र बुझौँ शिक्षकले बाचन गरिदिनुहोस् रएकजनाविद्यार्थीलाई पनि बाचन गर्न लगाउनुहोस् ।
- मौसमको फेरबदल हुँदा के के हुने रहेछ अरु विद्यार्थीलाई **ध्यानपूर्वक सुन्दै** टिपोट गर्न लगाउनुहोस् । विद्यार्थीले टिपोट गरेका कुराहरू पालैपालो सुनाउन भन्नुहोस् ।
- यसमा शिक्षकले थप सहजीकरण गर्दै हरेक दिन, हप्ता, महिना र वर्षभरिमा हुने मौसमको फेरबदलका बारेमा मौसमी तालिका तयार गरी सो तलिका कक्षमा टाँस गरिदिनुहोस् ।
- जाडो मौसम वा हिउँदमा हिमाली क्षेत्रमा हिउँ पर्ने र पहाड तथा तराइमा पनि चिसो बढ्ने, चैत्र वैशाख महिनामा हावाहुरी चल्ने, धुलो उड्ने, बर्षा याममा बादल लाग्ने र पानी पर्ने जस्ता वर्षभरि हुने मौसमी अवस्थाको बारेमा चार्टमार्फत छलफल गर्नुहोस् ।

> **पढौँ र बुझौँ :**
>
> कहिले घाम लाग्छ त कहिले पानी पर्छ । कहिले बादल लाग्छ भने कहिले हावा चल्छ । छिटो छिटो परिवर्तन हुने यस्तो अवस्थालाई मौसम भनिन्छ । दिउँसोको तुलनामा बिहान बेलुका चिसो हुन्छ । हिउँदको समयमा हिमाली र अग्ला पहाडी क्षेत्रमा हिउँ पर्छ । बाक्लो हिउँ पर्दा मानिसहरूलाई हिडडुल गर्न कठिनाइ हुन्छ । यो मौसममा तराई क्षेत्रमा पनि चिसो बढ्छ । कुहिरो र हुस्सु लाग्ने तथा शीतलहर चल्दा झनै चिसो हुन्छ । वर्षाको समयमा बादल लाग्छ र पानी पर्छ । बादल लाग्दा घाम छेकिन्छ । चैत्र वैशाख महिनातिर प्रायः हावाहुरी चल्छ । हावा चल्दा हलुका वस्तु र धुलो उड्छ ।

- अन्तमा दिइएका **उत्तर लेख्नुहोस्**प्रश्नको उत्तर तथा **खालीठाउँमा भर्ने** अभ्यास गराउनुहोस् । विद्यार्थीको कार्यको जाँच गरी आवश्यक पृष्ठपोषण दिनुहोस् ।

क्रियाकलाप ४

- पेज २०६ को **गीत गाऔँ** मा दिइएको गीतका हरपहरू लयमा शिक्षकले गाएर सुनाउनुहोस् र विद्यार्थीलाई पनि सँगसँगै गाउन सिकाउनुहोस् । आफूले जानेको **सांस्कृतिक लोक भाकामा उक्त गीत गाएर सनाउन** प्रत्येकलाई अवसर दिनुहोस् । गीतको भाकामा शिक्षकपनि नाच्नुहोस् र विद्यार्थीलाई पनि **सँगसँगै नाच्न** पनि प्रेरित गर्नुहोस् ।गीतमा मौसमसम्बन्धी के के जानकारी रहेका छन् तलका प्रश्नमा आधारित छलफल गर्नुहोस् ।
  - शरीरमा बढी पसिना आउने कुन मौसममा हुन्छ ?
  - हिउँदको समयमा कस्तो मौसम हुन्छ ?
  - कस्तो मौसम खराब हो ? किन ?
  - वर्षायामको मौसममा के के असर हुन्छन् ?
  - कस्तो समयमा हावाहुरी चल्छ ?
  - खराब मौसमबाट बच्न के के होसियारी अपनाउनुपर्छ ?

गीत गाऔँ :

हिउँदमा चिसो बढी गर्मीमा पसिना
चैत वैशाख हावाहुरी, कहिले त असिना

वर्षा याममा झरी पर्दा, बाढी पहिरो आउने
कालोमैलो बादल लाग्दा चट्याङ पर्न सक्ने ।

रूखमुनि बस्नु हुन्न गड्याङगुडुङ गर्दा
रुखका हाँगा खसी लाग्ला हावाहुरी चल्दा

ख्याल गरौँ बाहिर मौसम कस्तो रहेछ भनी
मौसम हेरी काम गरौँ, सुरक्षित बनी

- प्रश्नोत्तर छलफलपछि हावाहुरी चल्दा, जाडो हुँदा, गर्मी हुँदा, बाढी र पहिरो आउँदा हामीले के के होसियारी अपनाउनुपर्छ सोचेर भन्नलगाउनुहोस् । यसरी फरक फरक मौसममा हुने घटना र तीनबाट बच्न हामीले अपनाउनुपर्ने हासियारीबारे विद्यार्थीले भनेका बुँदाहरू लेख्ने पाटीमा टिपोट गरिदिनुहोस् र कापीमा लेख्न पनि लगाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप ५

- विभिन्न मौसमको सङ्केत जनाउने चित्र कार्ड पेज २०७ का चित्रका आधारमा तयार गर्नुहोस् ।
- तलको नमुना जस्तै एक दिनको फरक फरक समय अङ्कित गोजी तालिका तयार गरिदिनुहोस् ।
- कुनै एक दिन बिहानदेखि बेलुकासम्मका कुनै पाँच अवधिको मौसम अवलोकन गरी तालिकामा उल्लिखित समयमा देखिएको मौसमसँग मिल्ने सङ्केत चित्रकार्ड राखी मौसमको अवस्था भर्न लगाउनुहोस् ।

कुन सङ्केतले के जनाउँछ होला, लेख्नुहोस् :

समय	बिहान ७ बजे	दिउँसो १० बजे	दिउँसो १२ बजे	बेलुका ३ बजे	साँझ ५ बजे
सङ्केतचित्र					
मौसमको अवस्था					

- तालिकामा दिएजस्तै कुनै एक दिन बिहानदेखि बेलुकासम्मका विभिन्न अवधिको मौसम अवलोकन गर्दा एक दिनमा पनि **विभिन्न समयमा फरक फरक मौसमको अवस्था** देख्न सकिने निष्कर्ष छलफल गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप ६

- सम्पूर्ण विद्यार्थीहरूलाई चारओटा समूहमा विभाजन गरी एउटा समूहलाई जाडो, अन्यलाई क्रमशः गर्मी, वर्षा र हावाहुरी नामकरण गर्नुहोस् ।
- अब हरेक समूहलाई आआफ्नो नामअनुसारको मौसमले गर्न सक्ने हानि नोक्सानी (बाढी, पहिरो, असिना, हुरी, बतास आदि)को सूची बनाउन लगाउनुहोस् । साथै त्यस्ता नकारात्मक असरहरूबाट बच्नका लागि अपनाउन सकिने सुरक्षात्मक उपायहरू के के हुन सक्छन्, लेख्न लगाउनुहोस् ।
- अन्तमा प्रत्येक **समूहको सहकार्यमार्फत** आ आफ्नो समूह कार्यको प्रस्तुति गर्न लगाउनुहोस् ।
- समूहको प्रस्तुतिको मूल्याङ्कन गरी आवश्यक पृष्ठपोषण दिनुहोस् ।

क्रियाकलाप ७

हिउ पर्दा, पानी पर्दा, हावाहुरी चल्दा, गर्मी हुँदा र जाडो हुँदा जोगिन के के उपायहरू हुन सक्छन् छलफल गर्नुहोस् । यस्तो मौसममा **जोगिन गर्न सकिने उपायहरू**बारे कार्यपुस्तकको पेज २०८ को तालिकाका आधारमा छलफल गर्नुहोस् ।

बादल लागेको, घाम लागेको, पानी परेको, हावा चलेको जस्ता सङ्केतको चार्ट प्रदर्शन गर्नुहोस् र कुन ले के जनाउँछ विद्यर्थीलाई पालैपालो सोध्नुहोस् । सो मौसमको प्रतिकूल असरबाट जोगिन के गर्नुपर्छ भन्न लगाउनुहोस् र मुख्य मुख्य बुँदा टिपोट गरिदिनुहोस् ।

मौसमको प्रतिकूल असरबाट जोगिने उपायहरूका बारेमा दिइएको कार्यपुस्तकको पेज २०८ को तालिकाका घरमा अभिभावकसँग सोधेर पूरा गर्ने गृहकार्य दिनुहोस् ।

विद्यार्थीले गरेको कार्यको प्रस्तुति गर्न लगाई आवश्यक पृष्ठपोषण दिनुहोस् ।

तपाईं आफू निम्नलिखित अवस्थाबाट बच्न के के गर्नुहुन्छ, लेख्नुहोस् :

मौसमको अवस्था	मौसमको प्रतिकूल असरबाट जोगिने उपाय
हिउँ पर्दा	घर बाहिर निस्किन्न । ....
पानी पर्दा	नचिप्लिने जुत्ता लगाउँछु । ....
हावाहुरी चल्दा	झ्याल ढोका बन्द गर्छु । ....
गर्मी हुँदा	पङ्खा चलाएर बस्छु । ....
जाडो हुँदा	बाक्लो लुगा लगाउँछु । ....

पाठ २
जमिन

अनुमानित कार्यघण्टा ४

(क) पाठ परिचय

हाम्रो वरिपरिको खेत, बारी, चउर, हिमाल, पहाडलाई जमिन भनिन्छ। जमिनको स्वरूप एकै नासको छैन जहाँ कतै होचो, कतै भिरालो, कतै खोँच, कतै जङ्गल, कतै अग्लो हिमाल वा पहाड रहेका छन्। आफ्नो वरिपरिको प्राकृतिक स्वरूप अवलोकन गरी बताउने,, आफ्नो वडाको सामाजिक रहनसहनबारे भन्न सक्ने, माटोमा हावा, जैविक पदार्थहरू र पानी पनि रहेको हुन्छ भन्ने तथ्य प्रदर्शन गर्न सक्षम बनाउनुका साथै आफ्नो वडाको सामान्य आकृति कोरेर नक्सामा महत्वपूर्ण स्थलहरू देखाउनसक्षम बनाउनु यो पाठको उद्देश्य रहेको छ। यस पाठमा समावेश क्रियाकलापमार्फत विद्यार्थीहरूमा प्रयोग, सञ्चार, सहकार्य, सिर्जनात्मक सोचाइ जस्ता व्यवहारकुशल सिपको विकास हुने अपेक्षा गरिएको छ।

(ख) सिकाइ सामग्री

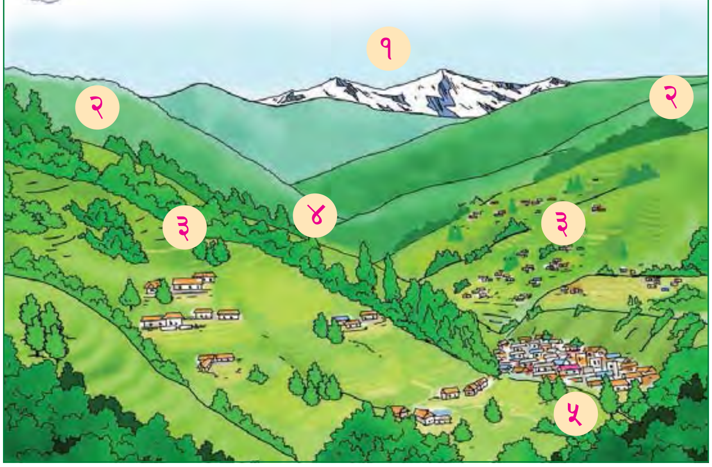
चित्र	:	पाठसँग सम्बन्धित जमिनको विभिन्न स्वरूप झल्काउने चित्र, चित्रपत्तीहरू
वास्तविक वस्तु	:	प्लस्टिक, काठ, काँचको कप वा बिकर, माटो, ढुङ्गा आदि
श्रव्यदृष्य सामग्री	:	जमिनको बनावट झल्काउने भिडियो एनिमेसन
अन्य सामग्रीहरू	:	तालिका, चार्ट, कार्डबोर्ड, कलर पेन्सिल, ड्इङ पेपर आदि

(ग) सिकाइ क्रियाकलाप

क्रियाकलाप १

- हाम्रो वरिपरिको खेत, बारी, चउर, हिमाल , पहाड, खोँच आदि भाग देखिने चित्र तथा भिडियो प्रदर्शन गर्दै कुन कुन भागले जमिन जनाउँछ, छलफल गर्नुहोस्। जमिनमा हामी के के गर्छौं जमिनको के महत्व छ ? आदिबारे पनि छलफल गर्नुँहोस्।
- पेज २०९ को चित्रमा सङ्केत गरिएका १, २, ३, ४ र ५ अङ्कले के के जनाउँछन्, छलफल गर्नुहोस्। सो सङ्केतले हिमाल, पहाड, खोँच, उच्च पहाड वा समथर के जनाउँछ, दिएको तालिकामा भर्न लगाउनुहोस्।
- हामी बस्ने घर तथा विद्यालय रहेको वरिपरि को ठाउँ कस्तो छ छलफल गर्नुहोस्।
- जमिनलाई बाढी, पहिरो जस्ता विपत्तीबाट जोगाउन के गर्नुपर्छ सोध्नुहोस्।

हेरौँ, चिनौँ र छलफल गरौँ :



- हाम्रो वरिपरिको खेत, बारी, चउर, हिमाल , पहाडलाई जमिन भनिन्छ जुन कतै होचो, कतै भिरालो, कतै खोँच, कतै जङ्गल, कतै अग्लो हिमाल वा पहाड रहेको बताउँदै चित्र वा भिडियोसहित जमिनको परिचय दिनुहोस् ।जमिनलाई बाढी, पहिरो जस्ता विपत्तिबाट जोगाउन गर्नुपर्ने कामहरू **सोचेर** पालैपालो भन्न लगाउनुहोस् । विद्यार्थीले भनेका उत्तरमा नपुग भएमा शिक्षकले थप गरी लेख्ने पाटीमा लेखिदिनुहोस् ।

क्रियाकलाप २

- कार्यपुस्तकको पेज २१० को **पढौँ र छलफल गरौँ** अनुच्छेद शिक्षकले पढेर सुनाउनुहोस् र विद्यार्थीलाई **ध्यानपूर्वक सुन्न** लगाउनुहोस् ।
- फेरि अर्को एकजना विद्यार्थीलाई पनि पढ्न लगाउनुहोस् । अब **सामूहिक** रूपमा सबैलाई ध्यानपूर्वक पढ्न लगाउनुहोस् ।

> **पढौँ र छलफल गरौँ :**
>
> हामी बस्ने ठाउँ जमिन हो । हाम्रो वरपर देखिने आँगन, खेतबारी, पहाड, चउर पनि जमिन हो । जमिन ढुङ्गा र माटो मिली बनेको हुन्छ । माटामा पानी र हावा पनि मिसिएको हुन्छ । सबै ठाउँको जमिन एकैनासको हुँदैन । जमिनको उचाइ फरक फरक हुन्छ । हामी बस्ने जमिन पनि कतै अग्लो त कतै होचो हुन सक्छ । कतै समथर, कतै खोँच र कतै भिरालो पनि हुन सक्छ । समथर जमिनमा घर बनाइन्छ । सजीबहरू मरेपछि कुहिएर माटोमा मिसिन्छन् । यस्तो माटो मलिलो हुन्छ । मलिलो जमिनमा खेती गरिन्छ ।

- यसअनुच्छेदमा उल्लेख गरेको जमिनको बनावटबारे मुख्य बुँदा टिपोट गर्न भन्नुहोस् र तलका प्रश्नको उत्तर भन्न लगाउनुहोस् ।
  - जमिन भनेको के हो ? यो के के मिलेर बनेको हुन्छ ?
  - जमिनको बनावट कस्तो हुन्छ ? के सबैतिर जमिन एकैनासको छ ?
  - बलियो घर बनाउन कस्तो जमिन राम्रो हुन्छ ?
  - कस्तो जमिनमा खेती गरिन्छ ? मलिलो माटो कसरी बन्छ ?
- आफू बसेको घर र विद्यालय रहेको जमिन कस्तो छ, **समालोचनात्मक** छलफल गर्नुहोस् । यसका आधारमा जमिनको स्वरूपसम्बन्धी सँगैको तालिका भर्ने अभ्याससगराउनुहोस् ।
- विद्यार्थीले गरेको कार्यको परीक्षण गरी आवश्यक पृष्ठपोषण दिनुहोस् ।

क्रियाकलाप ३

समूह क्रियाकलाप :

- विद्यार्थीलाई बेन्चअनुसार सकेसम्म बरबर सङ्ख्या हुनेगरी समूह बनाइदिनुहोस्र प्रत्येक समूहलाई माटो, काँचको तीनओटा गिलास र पानी, एउट चम्चा, पुस्ने कपडा र प्लास्टिकको पातलो पत्रदिनुहोस् । (अ), आ) र इ) मा दिइएका क्रियाकलाप गर्न लगाउनुहोस् । क्रियाकलाप गर्दा होसियारी साथ शान्त पूर्वक गर्ने प्रतिबद्धता गर ाउनुहोस् ।

शिक्षकको सहयोगमा निम्नलिखित क्रियाकलाप गर्नुहोस् :

(अ) के माटामा हावा हुन्छ ?

एउटा काँचको गिलासमा माटाको डल्लो राख्नुहोस्। माटाको डल्लो डुब्ने गरी पानी हाल्नुहोस्। अवलोकन गरी तलको तालिका भर्नुहोस् ।

के देखियो ?	निष्कर्ष के निस्कियो ?

(आ) के माटामा पानी पनि मिसिएको हुन्छ ?

प्लास्टिकको भित्री सतहमा के देखियो ?	यसबाट के निष्कर्ष निस्कियो ?

(इ) माटामा अरू के के छन् ?

माटामा के के देखियो ?	यसबाट के निष्कर्ष निस्कियो ?
	माटामा जैविक वस्तुहरू मिसिएको हुन्छ ।

क्र.स.	क्रियाकलाप –प्रयोग	अवलोकन	निष्कर्श
(अ)	एउटा काँचको गिलासमा जमिनमुनिको माटोको केही डल्ला राखी डुब्ने गरी पानी हाल्ने	हावाको फोका उठेको देखिन्छ ।	माटोमा हावा रहेको हुन्छ ।
(आ)	जमिनमुनिको माटालाई एउटा काँचको गिलासमा राखेर यसको मुखमा प्लास्टिकको पारदर्शक पत्र ले ढाक्ने र केहीबेर घाममा राख्ने	प्लास्टिकको भित्री सतहमा पानीको थोपा देखिन्छ ।	मटामा पानीको मात्रा रहेको हुन्छ ।
(इ)	नमुना माटालाई पानीसहितको एउटा काँचको गिलासमा राखेर राम्ररी चलाउने ।	विभिन्न जनावर र बिरुवाको अंशहरू वा जैविक पदार्थहरू देखिन्छ	मटामा जैविक वस्तुका अवशेष रहेका हुन्छन् जसको कारण माटो मलिलो हुन्छ ।

- माटामा अरू के के देखिन्छ उक्त **प्रयोगका आधारमा** भन्न लगाउनुहोस् । प्रयोगका आधारमा अवलोकन गरी निष्कर्ष माथिको नमुना जस्तै तालिकामा भर्न लगाउनुहोस् । प्रत्येक **समूहको कार्य** प्रस्तुत गर्न लगाई आवश्यक पृष्ठपोषण दिनुहोस् ।उक्त क्रियाकलापका आधारमा जमिनमा रहेको माटोमा के के हुन सक्छन भन्नेबारे छलफल गरी निष्कर्षमा पुग्नुहोस् ।

क्रियाकलाप ४

- विद्यार्थीहरूलाई वडा नं.अनुसारको समूहमा विभाजन गर्नुहोस् र प्रत्येक समूहलाई एक एकओटा कार्डबोर्ड पेपर र कलर पेन्सिल दिनुहोस् ।
- दिइएको कार्डबोर्डमाथि पेज २१२ को नमुना आकृति जस्तै आआफ्नो वडाकोसामान्य प्राकृतिक स्वरूप झल्कने गरी मोडेल बनाउने परियोजना कार्य दिनुहोस् ।
- त्यस मोडेलमा फरक फरक भूबनोट बनाउनका लागि पत्तीका वा टिस्युपेपरका ससाना डल्लाहरू बनाएर तिनीहरूलाई कार्डबोर्डमाथि टाँसेर फरक फरक ऊचाइ बनाउने र उपयुक्त रङ भर्ने तरिका सिकाउनुहोस् ।

- हरेक समूहको प्रस्तुतिको क्रममा त्यहाँका महत्वपूर्ण स्थल **र बसोबास गर्नेहरूको रहनसहनबा**रे छलफल गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप ५

- आफू बस्ने वडा कति नम्बर हो र आफ्नो वडामा बस्ने मनिसहरूको जात, पेसा, धर्म, बोलिने भाषा, मनाइने चाडपर्व, मुख्य खाना, पुरुष र महिलाले लगाउने मुख्य पोसाक र जमिनको स्वरूपबारे के कस्तो छ पालैपालो भन्न लगाउनुहोस् ।
- विद्यार्थीको भनाइको आधारमा लेख्ने पाटीमा बुँदा टिपोट गरिदिनुहोस्।
- अभिभावकलाई सोधेर कार्यपुस्तकको पेज २१२ को खालीठाउँ भर्ने अभ्यास गराउनुहोस् ।
- विद्यार्थीको कार्यको जाँच गरी आवश्यक पृष्ठपोषण दिनुहोस् ।

अभिभावकलाई सोधी खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

(अ) मेरो वडाका मनिसहरू ...., ..., ... पेसा गर्दछन् ।

(आ) मेरो वडामा ...., ..., ... जातिका मानिसहरू बस्दछन् ।

(इ) मेरो वडाका मानिसहरू ...., ..., ... भाषा बोल्छन् ।

(ई) मेरो वडामा मनाइने मुख्य चाडपर्वहरू ...., ..., ... हुन् ।

(उ) मेरो वडाका मानिसहरूको मुख्य खाना ...., ..., ... हुन् ।

(ऊ) मेरो वडाका पुरुषहरूले लगाउने मुख्य पोसाक ...., ..., ... हुन् ।

(ऋ) मेरो वडाको जमिनको स्वरूप .... छ ।

- आआफ्नो वडामा बसोबास गर्ने मानिसहरूको **जाति, पेसा, बोलिने भाषा, चाडपर्व, मुख्य खाना, पुरुषले लगाउने र महिलाले लगाएको पोसाक, जमिनको स्वरूप**जस्ता विषयवस्तुबारे आफ्नो अभिभावकसँग सोधेर तल दिइएको तलिकामा भर्ने परियोजना कार्य दिनुहोस् । भालिपल्ट उक्त कार्यको कक्षमा प्रस्तुति गराउनुहोस् । विद्यार्थीको कार्यको प्रशंसा गर्नुहोस् ।

क्र.सं.	विषयवस्तु	विवरण
१.	आफ्नो वडा नं.	
२.	बसोबास गर्ने जातिहरू	
३.	बेलिने भाषा	
४.	चाडपर्व	
५.	मुख्य खाना	
६.	जमिनको स्वरूप	
७.	महिलाले लगाउने पोसाक	
८.	पुरुषले लगाउने पोसाक	
९.	मनाइने चाडपर्वहरू	

पाठ ३
हाम्रो पृथ्वी

अनुमानित कार्यघण्टा ४

(क) पाठ परिचय

पृथ्वी हामी सबैको साझा घर हो । हामी मानिसलगायतसबै जीवलाई बाँच्नका लागि आवश्यक अनुकूल वातावरण पृथ्वीमा रहेको छ । दिन र रात हुने, जाडो र गर्मी हुने तथा मौसममा परिवर्तन हुने मुख्य कारण पृथ्वीको गतिले गर्दा भएको हो । पृथ्वीको आकार र पृथ्वीको भित्री तहहरूकोपहिचान गर्ने, ती तहहरूको नाम बताउने, माटाबाट पृथ्वीको नमुना तयार गर्ने, पृथ्वीमा दिन र रात हुने कारण प्रदर्शन गर्न सक्ने बनाउन तोकिएका उद्देश्य पूरा गर्न सम्बन्धित क्रियाकलाप यो पाठमा समावेश गरिएको छ ।

(ख) सिकाइसामग्री

चित्र	:	पाठसँग सम्बन्धितग्लोब, पृथ्वीको बनावटको चित्र
वास्तविक वस्तु	:	उसिनेको कुखुराको अण्डा, मुछेको पिठो वा मुछेको नरम माटो
अन्य सामग्रीहरू	:	चार्ट, चित्रपत्तीहरू, तालिका चार्ट, कार्डबोर्ड, कलर पेन्सिल, ड्रइङ पेपर आदि

(ग) सिकाइ क्रियाकलाप

क्रियाकलाप १

- हामी बस्ने जमिनको भाग पृथ्वीको भाग भएको कुरा ग्लोबको नमुना देखाउँदै छलफल सुरु गर्नुहोस् । पृथ्वीको आकार र बनावटबारे चित्र तथा ग्लोबमार्फत बुझाउनुहोस् ।
  साथै निम्नानुसार प्रश्नोत्तर छलफल पनि गर्नुहोस् ।

- हामी कहाँ बस्छौँ?
- हाम्रो पृथ्वीको आकार कस्तो छ ?पृथ्वीमा के के छन् ?
- ग्लोबमा फरक फरक रङको सङ्केतका आधारमा पृथ्वीको सतहमा रहेको जमिनको भाग र पानीको भाग कुन बढी छ ?
- हाम्रो देश नेपाल यो ग्लोबमा कहाँ देखिन्छ ?

- विद्यार्थीको बेन्चअनुसारको **समूह** बनाई ग्लोबको अध्ययन गर्न दिनुहोस् । ग्लोबमा आफ्नो देश नेपाल र आफूरहेको स्थान **पत्तालगाउन** लगाउनुहोस् ।पेज २१३ को चित्र सँगै दिइएका प्रश्नहरू सोध्नुहोस् र यसको उत्तर भन्न लगाउनुहोस् ।

हेरौँ र छलफल गरौँ :

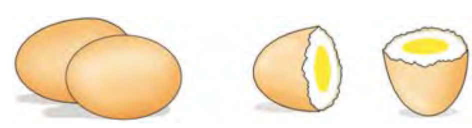
क्रियाकलाप २

- पृथ्वीको बनावटलाई क्रमशः क्रस्ट, म्यान्टल र कोर जनाउने चित्र देखाउँदै प्रदर्शन बोर्डमा टाँस्नुहोस् । उक्त चित्र लेख्ने पाटीमा कोरेर देखाउँदै विद्यार्थीलाई पनि सँगसँगै**कापीमा कोर्न** लगाउनुहोस् । रङ्गीन पेन्सिलको मद्दतले प्रत्येक तहलाई फरक फरक रङले पृथ्वीको तह जनाउन सिकाउनुहोस् ।विद्यार्थीले तयार गरेको नमुना अवलोकन गरी प्रशंसा गर्नुहोस् ।
- यो पेजको **पढौँ र उत्तर लेखौँ**अनुच्छेद शिक्षकले पढेर सुनाउनुहोस् र विद्यर्थीलाई ध्यानपूर्वक सुन्न र यसमा उल्लेख गरेको पृथ्वीको बनावटबारे मुख्य बुँदा टिपोट गर्न भन्नुहोस् ।
- फेरिविद्यार्थीलाई ध्यानपूर्वक पढ्न लगाउनुहोस् । यसका आधारमा निम्नलिखित प्रश्नमा आधारित छलफल गर्नुहोस् :
  - पृथ्वीको आकार कस्तो छ ?
  - पृथ्वीको बनावटमा पतिओटा पत्रहरू छन् ? ती के के हुन् ?
  - पृथ्वीको सबभन्दा बाहिरको भागलाई के भनिनछ ?
  - हामी कुन तहमा घर बनाउँछौँ?
  - पृथ्वीको दोस्रो भाग कहाँ छ ? यो कस्तो छ ?
  - पृथ्वीको सबभन्दा भित्री भालाई के भनिन्छ ? यो कस्तो छ ?
- उक्त छलफल का आधारमा पृथ्वीको बनावट क्रमशः क्रस्ट, म्यान्टल र कोर गरी तीनओटा पत्रले बनेको तथ्य बताउँदै प्रत्येक पत्रको मुख्य विशेषता पनि टिपोट गराउनुहोस् ।

पढौँ र उत्तर लेखौँ :

हामी पृथ्वीमा बस्छौ । पृथ्वी सुन्तलाजस्तो गोलो छ । पृथ्वी तीनओटा पत्रहरू मिली बनेको छ । यसको बाहिरी पत्र क्रस्ट हो । हामी यही तहमा घर बनाउने र खेती लगाउने गर्छौं । क्रस्टबाट तलतिर गहिरो गरी खन्दै जाने हो भने दोस्रो तह फेला पर्छ । उक्त तह तातो हुन्छ । यसलाई म्यान्टल भनिन्छ । पृथ्वीको सबैभन्दा भित्री भागलाई कोर भनिन्छ । यो भाग ज्यादै तातो हुन्छ ।

पृथ्वीका तीनओटा तहलाई उसिनेको अन्डाको पत्रसँग तुलना गर्नुहोस् ।



अन्डा	पृथ्वी
(अ) बाहिरी खोस्टा	....
(आ) सेतो भाग	....
(इ) पहेंलो भाग	....

क्रियाकलाप ३

- पृथ्वीको बनावटलाई क्रमशः क्रस्ट, म्यान्टल र कोर जनाउने चित्र देखाउँदै प्रदर्शन बोर्डमा टाँस्नुहोस् । पृथ्वीको बनावट क्रमशः क्रस्ट, म्यान्टल र कोरको विशेषताबारे माथिको क्रियाकलापको पुनरावृत्ति गर्नुहोस् ।

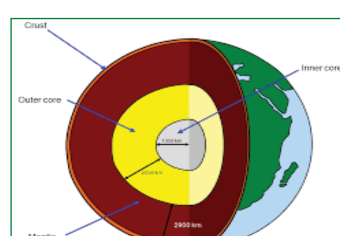
पृथ्वीका विभिन्न पत्रहरू देखिने नमुना तयार पार्नुहोस् :

नरिवलको आधा खपटो वा आधा काटेको प्लास्टिकको बलमा मुछेको माटो भरी सुकेपछि रङ पोतेर चित्रको जस्तै पृथ्वीका विभिन्न भागहरू देखाउनुहोस् ।

- उसिनेको एउटा अण्डालाई बिचमा फुटाएर यसका बाहिरी कडा तह, बिचको सेतो भाग र भित्री पहेँलो भाग अवलोकन गराउनुहोस् । प्रत्येक भागलाई पृथ्वीको बनावट क्रमशः क्रस्ट, म्यान्टल र कोरको रूपमा तुलना गर्न लगाउनुहोस् ।
- क्रियाकलापको क्रममा चित्र तथा एनिमेसनमार्फत पनि पृथ्वीका भित्री भागहरूको परिचय गराउनुहोस् ।
- यसका आधारमा पृथ्वीको बनावट क्रमशः क्रस्ट, म्यान्टल र कोरले बनेको छ जसमा क्रस्ट सबैभन्दा बहिर, क्रस्टभन्दा तल बिचमा रहेको तातो म्यान्टल र सबभन्दा भित्र र ज्यादै तातो पत्र कोर हो भनी बताइदिनुहोस् ।

क्रियाकलाप ४

दिइएको चित्रमा जस्तै गिलो माटोबाट पृथ्वीको भित्री बनोटको मोडेल बनाउन सिकाउनुहोस् । मुछेको माटोको गोलाकार डल्लो बनाई हल्का सुकेपछि चित्रमा देखाए जस्तै गरी काट्नुहोस् र चित्रमा देखाए झैँ पृथ्वीको भित्री बनौटमा बाहिरी क्रस्ट, बिचको म्यान्टल र भित्री कोर स्पष्ट बुझिने गरी काटिएको भागमा रङ्ग भर्नुहोस् । यसरी तयार गरिएको **नमुना प्रदर्शन** गरी पृथ्वीको बनावटबारे छलफल गर्नुहोस् ।



क्रियाकलाप ४

पृथ्वीमा दिन र रात हुने प्रक्रियाको प्रदर्शन :

- चित्रमा देखाए जस्तै एउटा ग्लोबका अगाडि र एउटा मैनबत्ती वा टर्चलाइट बालेर अँध्यारो र उज्यालोको भागको अवलोकन गर्न लगाउनुहोस् ।
- ग्लोबलाई बिस्तारै घुमाउनुहोस् र अघि अँध्यारो भएको भागमा कसरी उज्यालो हुँदो रहेछ अवलोकन गराउनुहोस्, त्यसैगरी ग्लोबलाई घुमाउँदै जाँदा उज्यालो भएको भागमा अँध्यारो भएको कारण अवलोकन गराउनुहोस् ।
- यहाँ मैनबत्ती वा टर्चलाइटलाई सूर्यको रूपमा लिनुहोस् । यी उपकरणहलाई अँध्यारो ठाउँमा राखेर पृथ्वीमा दिन र रात हुने प्रक्रियाको **प्रदर्शन** गर्नुहोस् ।
- यसरी सूर्य वा घाम परेको आधा भागमा दिन र घाम नपरेको आधा भागमा रात हुने कुरा बताउँदै पृथ्वीमा दिन रात हुने प्रक्रियालाई उक्त प्रयोगमार्फत स्पष्ट पार्नुहोस् ।
- पेज ११५को चित्रमा के देखाइएको छलफल गर्नुहोस् र पृथ्वीमा दिन र रात हुने कारण सोध्नुहोस् ।

क्रियाकलाप ५

- पर्दा लगाएको मन्द उज्यालो कोठामा तयार गर्नुहोस् र सो स्थानमा लगी विद्यार्थीलाई चार समूहमा बाँड्नुहोस् । क्रियाकलाप ३.४ को क्रियाकलाप गराउन ग्लोब र टर्चलाइट वा मैनबत्तीको व्यवस्था गर्नुहोस् । विद्यार्थीको प्रत्येक समूहलाई एउटा ग्लोब र टर्चलाइट वा मैनबत्तीका दिनुहोस् । अब हरेक समूहलाई अघिको (३.४ को) क्रियाकलाप दोहा¥याउन लगाउनुहोस् । यसका आधारमा पृथ्वीमा दिन र रात कसरी हुन्छ हरेक समूहलाई क्रियाकलापको निष्कर्शका आधारमा प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।
- पृथ्वी आफैं घुम्ने क्रममा सूर्यतर्फ फर्केको आधा विद्यार्थीको चार समूह बनाउनुहोस् । क्रियाकलाप ३.४ को क्रियाकलापका आधारमा पृथ्वीमा दिन र रात कसरी हुन्छ ?आफैं घुम्ने क्रममा सूर्यतर्फ फर्केको आधा भागमा दिन र सूर्यको प्रकाश नपरेको आधा भागमा रात हुने कुरा व्याख्या गर्दै छलफल गराउनुहोस् । पेज २१६मा दिइएको खाली ठाउँमा मिल्ने शब्दहरू छानेर खालीठाउँ भर्न लगाउनुहोस् । विद्यार्थीले कार्यको परीक्षण गरी आवश्यक पृष्ठपोषण दिनुहोस् ।

पाठ ४
हावा र पानी

अनुमानित कार्यघण्टा ४

(क) पाठ परिचय

गतिशील हावा र बगेको पानीमा शक्ति रहेको हुन्छ जुनशक्तिबाट विभिन्न कामहरू गर्न सकिन्छ । हावा र पानीको हामीलाई बाँच्नका लागि नभई नहुने प्रकृतिक वस्तुहो । हावा र पानीको परिचय दिन, दैनिक जीवनमा बगेको पानी र गतिशील हावामा रहेकोशक्तिको प्रयोग प्रदर्शन गर्न, र पानी संरक्षणका उपायहरू अवलम्बन गर्न सक्ने बनाउनु यस पाठको उद्देश्य र ।हेको छ । यसका साथै कगजबाट चराको ओरिगामी तयार गर्न रस्वतन्त्र चित्र बनाइ रङ भर्ने जस्ता सिर्जनात्मक सिकाइ सिप विकास गर्ने क्रियाकलाप समेत यो पाठमा समावेश गरिएका छन् ।

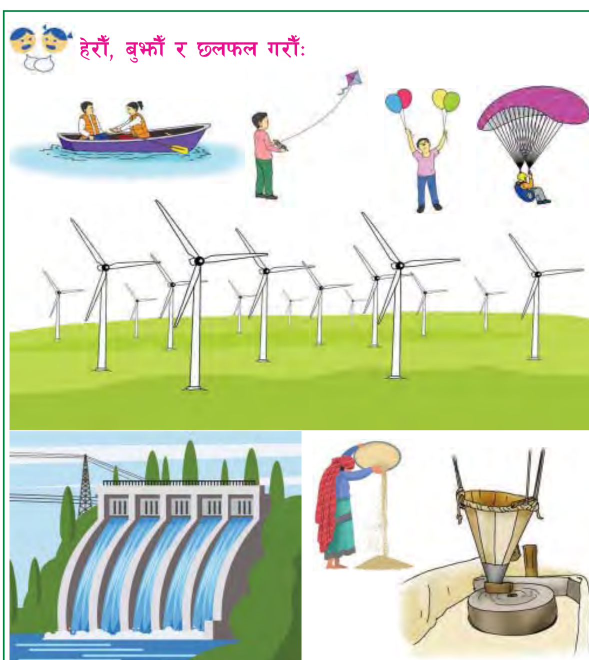
(ख) सिकाइ सामग्री

चित्र	:	पाठसँग सम्बन्धित हावा र पानीको उपयोगसम्बन्धी चित्र तथा चित्रपत्तीहरू
श्रव्यदृश्य सामग्री	:	पाठसँग सम्बन्धित हावा र पानीको उपयोगसम्बन्धी भिडियो एनिमेसन
अन्य सामग्रीहरू	:	तालिका, चार्ट, कार्डबोर्ड, कलर पेन्सिल, कैँची, रुलर, ड्रइङ पेपर आदि

(ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

क्रियाकलाप १

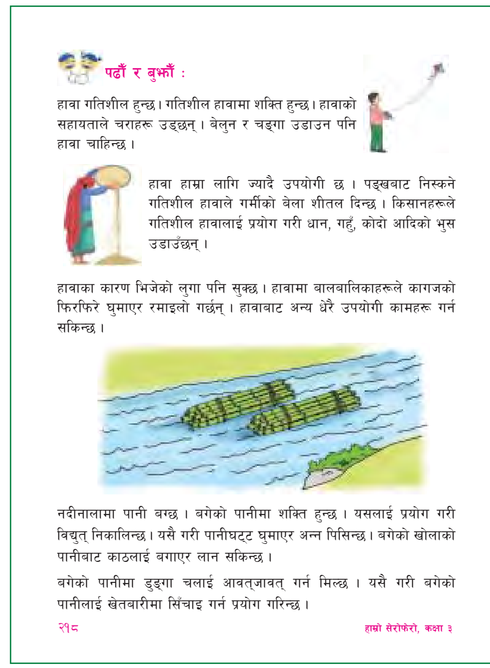
- बगिरहेको पानी र बहिरहेको हावाको प्रयोग हाम्रो दैनिक जीवनमा के के मा गरिन्छ विद्यार्थीलाई आआफ्नो अनुभव तथा जाने बुझेको कुरा सेयर गर्ने अवसर दिनुहोस् ।
- लेख्ने पाटीमा एकातिर गतिशील हावाको उपयोग र अर्कोतिर बगेको पानीको उपयेाग भर्ने तालिका तयार गर्नुहोस् । विद्यार्थीको प्रतिक्रिया सम्बन्धित महलमा टिपोट गर्दै जानुहोस् । अरू थप उपयोग के के हुन सक्छन्, अनुमान गर्न लगाउनुहोस् ।
- उक्त उपयोगसम्बन्धीचित्र तथा भिडियोमार्फत प्रदर्शन गर्नुहोस् । जस्तै :हावाबाट चल्ने विन्डमिल, हावाले धकेलेर चल्ने डुङ्गा, पानीमा चल्ने डुङ्गा, चङ्गा उडेको, बेलुन उडेको, पानीबाट र हावाबाट बिजुली निकालेको, पानी घट्ट चलाएको आदिको चित्र वा एनिमेसन भिडियो देखाउँदै थप उपयोगहरू तालिकामा थपेर अन्तिम रूप दिनुहोस् ।



- पेज २१७ को चित्रमा अवलोकन गरी बगेको हावा र पानीको उपयोगसम्बन्धी के के देखाइएको छ, निम्नलिखित प्रश्नका आधारमा छलफल गर्नुहोस् :
  - बगिरहेको पानीको प्रयोग हाम्रो दैनिक जीवनमा कुनकुन कामका लागि गरिन्छ ?
  - बहिरहेको हावाको प्रयोग हाम्रो दैनिक जीवनमा कुनकुन कामका लागि गरिन्छ ?
  - के तपाईंको गाउँ वा सहरमा पनि यस्तो प्रयोग गरिएको छ ?

क्रियाकलाप २

- गतिशील हावा र बगेको पानीमा हुने शक्तिको उपयोगसम्बन्धी यो पेजमा दिइएको हरपहरू शिक्षकले पढेर सुनाउनुहोस् र विद्यार्थीलाई **ध्यानपूर्वक सुन्न** र **मनन गर्न** लगाउनुहोस् । प्रत्येक हरपमा भएका मुख्य मुख्य बँदाहरू बोर्डमा टिपोट पनि गरिदिनुहोस् ।


पढौँ र बुझौँ :

हावा गतिशील हुन्छ। गतिशील हावामा शक्ति हुन्छ। हावाको सहायताले चराहरू उड्छन् । बेलुन र चङ्गा उडाउन पनि हावा चाहिन्छ ।

हावा हाम्रा लागि ज्यादै उपयोगी छ । पङ्खबाट निस्कने गतिशील हावाले गर्मीको बेला शीतल दिन्छ । किसानहरूले गतिशील हावालाई प्रयोग गरी धान, गहुँ, कोदो आदिको भुस उडाउँछन् ।

हावाका कारण भिजेको लुगा पनि सुक्छ । हावामा बालबालिकाहरूले कागजको फिरफिरे घुमाएर रमाइलो गर्छन् । हावाबाट अन्य धेरै उपयोगी कामहरू गर्न सकिन्छ ।

नदीनालामा पानी बग्छ । बगेको पानीमा शक्ति हुन्छ । यसलाई प्रयोग गरी विद्युत् निकालिन्छ। यसै गरी पानीघट्ट घुमाएर अन्न पिसिन्छ। बगेको खोलाको पानीबाट काठलाई बगाएर लान सकिन्छ ।

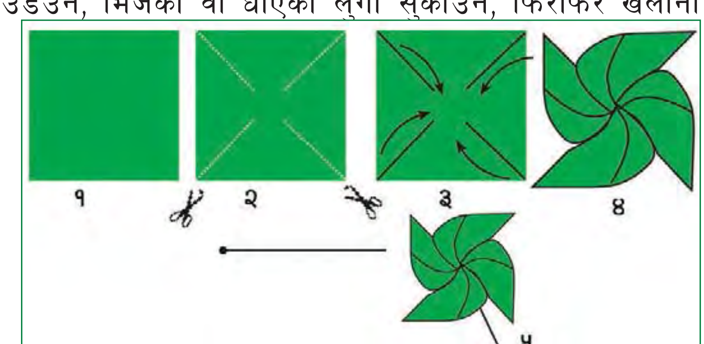
बगेको पानीमा डुङ्गा चलाई आवत्जावत् गर्न मिल्छ । यसै गरी बगेको पानीलाई खेतबारीमा सिँचाइ गर्न प्रयोग गरिन्छ ।

२१८ हाम्रो सेरोफेरो, कक्षा ३

- फेरि विद्यार्थीलाई पनि पालैपालो पढ्न लगाउँदै गतिशील हावा र बगेको पानीमा के के काम गर्न सकिन्छ बुँदा लेख्न लगाउनुहोस् । यसका आधारमा निम्नलिखित प्रश्नमा आधारित छलफल गर्नुहोस् :
  - हावा चलेको बेलामा के के खेल खेल्न सकिन्छ ?
  - हावा चलेका कसरी थाहा हुन्छ ?
  - चराहरू कसरी उडेका होलान् ?
  - किसानले गतिशील हावालाई के काममा उपयोग गर्छन् ?
  - कस्तो पानीमा शक्ति हुन्छ ?
  - बगेको पानी कहाँ हुन्छ ? यसबाट के के काम गर्न सकिन्छ ?
  - के बगेको पानीबाट आवत्जावत् गर्न मिल्छ ?
  - बगेको पानीबाट अरू के के काम गर्न सकिन्छ ?
- बगिरहेको पानीको प्रयोग हाम्रो दैनिक जीवनमा कुन कुन कामका लागि गरिने रहेछ, उक्त अनुच्छेदमा उल्लिखित उपयोग क्रियाकलाप १ मा नपुग भएमा थप गरी तयार गरिएको तालिकामा थप गरिदिनुहोस् । हावा चलेको कसरी थाहा हुन्छ, केहीबेर कक्षाबाहिर लगी वरिपरिको अवस्था अवलोकन गर्न लगाउनुहोस् र **आआफ्नो अनुभव** बताउन लगाउनुहोस् ।

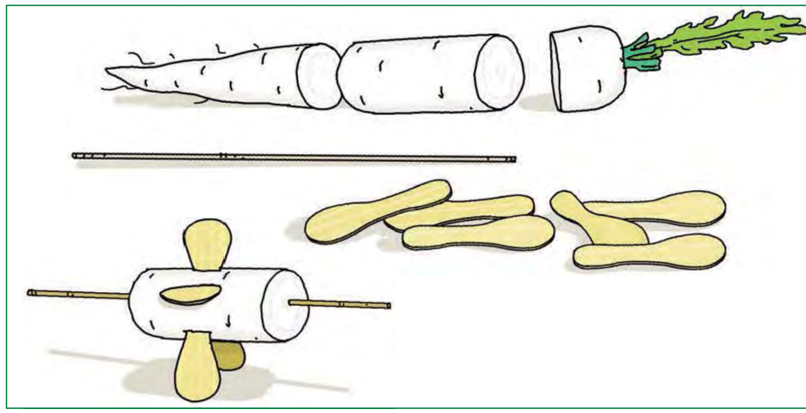
क्रियाकलाप ३

- भिडियो तथा स्लाइडमार्फत गतिशील हावाको गतिशील हावा र बगेको पानीको शक्तिबाट गर्न सकिने कामहरूको सूची तयार गरिदिनुनुहोस् । जस्तै गतिशील हावाको शक्तिबाट गर्न सकिने कामहरू जस्तै बेलुन उडाउने, चङ्गा उडाउने, पङ्खा चलाउने, धान, गहुँ, कोदोको भुस उडउने, भिजेको वा धोएको लुगा सुकाउने, फिरफिरे खेलौँना घुमाउने जस्ता कामहरूबारे छलफल गर्नुहोस् । त्यसैगरी बगेको पानीबाट विद्युत् निकाल्न सकिने, पनीघट्ट घुमाएर अन्न पिस्न सकिने, डुङ्गा चलाई आवत्जावत् गर्न सकिने, काठ वा मुडाहरू बगाएर लान सकिने जस्ता थप कामहरू माथि तयार पारिएको तालिकामा थप गरि यसका बारेमा थप स्पष्ट पार्नुहोस् ।



- सम्भव भएसम्म बगेको पनीबाट चल्ने पानीघट्ट, टर्बाइन, डुङ्गा, पानीजहाज आदिको को भिडियो वा स्लाइड देखाएर वा चित्रमार्फत बगेको पानीको शक्तिबाट गर्न सकिने कामबारे स्पष्ट पार्नुहोस् ।
- एउटा वर्गाकार कागज, कैँची, स्केल,थम्बपिन र पेन्सिलको प्रयोग गरी पेज २१९ को चित्रमा देखाइए जस्तै विधिबाट विद्यार्थीहरूलाई विभिन्न समूहमा एकएकओटा फिरफिरे बनाउन लगाउनुहोस् । उक्त फिरफिरेलाई अगाडि लिएर दौडदा वा हावामा राख्दा वा फुक्दा त्यसमा हुने परिवर्तन अवलोकन गर्न लगाउनुहोस् । उक्त परिवर्तनको कारणबारे छलफल गर्दै गतिशील हावालाई एउटा शक्तिको स्रोतको रूपमा चिनाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप ४

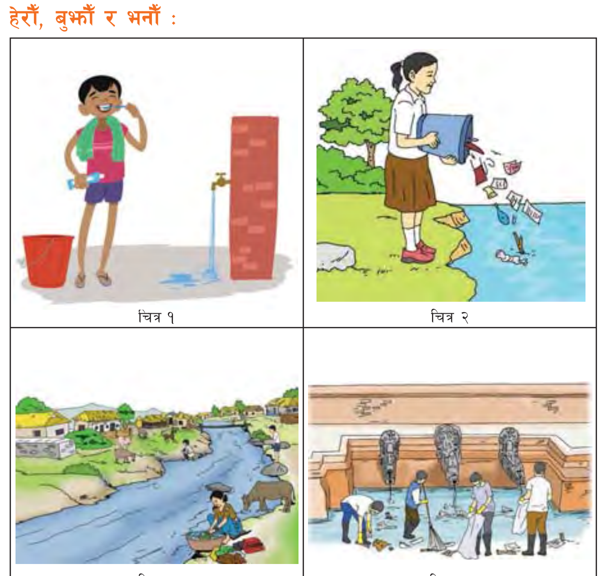


- एउटा वर्गाकार धातु वा प्लास्टिकको पातलो पाता, कैँची, स्केल, थम्बपिन र पेन्सिलको प्रयोग गरी पेज २२१ मा दिएको चित्रमा जस्तै एकओटा टर्बाइन बनाउनुहोस् ।
- यसरी तयार गरिएको टर्बाइनलाई स्वतन्त्र घुम्न सक्ने गरी यसको सुइरो वा अक्षलाई दुइओटा स्ट्यान्डमा अड्याउनुहोस् । उचाइमा राखिएको एउटा बाल्टिन राखेर त्यसमा पानी राख्नुहोस् । त्यस बाल्टिनको पानीलाई एउटा पातलो पाइपको मद्दतले टर्बाइनको पखेटामा पार्नुहोस्, के हुन्छ अवलोकन गर्न लगाउनुहोस् ।
- उक्त परिवर्तनको कारणबारे छलफल गर्नुहोस् । यसका आधारमा बगेका पानीलाई एउटा शक्तिको स्रोतको रूपमा चिनाउनुहोस् ।
- यही प्रक्रियाबाट डाइनामो चलाएर विद्युत् निकाल्न सकिने विधि भिडियो वा एनिमेसनमार्फत स्पष्ट पार्नुहोस् ।

क्रियाकलाप ५

- पेज २२२को चित्र १,२,३,४ मा पानीको स्रोतका बारेमा के के देखाइएको छ चित्रका आधारमा पानीको मुहान सफा राख्ने तरिका, पानीलाई बचाउने उपाय, पानीको संरक्षण तथा महत्वको बारेमा छलफल गर्नुहोस् ।
- पानीको संरक्षण गर्न के के काम गर्न सकिन्छ, प्रत्येक चित्रका आधारमा पानी संरक्षणका उपायहरू क्रमशः सोध्नुहोस् र विद्यार्थीले भनेका आधारमा बुँदागत लेखिदिनुहोस् ।
- नपुग बुँदाहरू शिक्षकले थप गरि यसलाई अन्तिम रूप दिनुहोस् ।
- हाम्रो वरपरका पानीको मुहान फोहोर हुने कारण के के हुन् र पानी फोहोर हुन नदिनका लागि के के गर्न सकिन्छ छलफलमार्फत स्पष्ट पार्नुहोस् । ती उपायहरूको अवलम्बन गरी पानीका मुहानहरू जोगाउनुलाई पानीको संरक्षण भनिन्छ भनी बताउनुहोस् ।

हेरौं, बुझौं र भनौं :



चित्र १ चित्र २ चित्र ३ चित्र ४

क्रियाकलाप ७

- चित्रसँगै दिइएका हरपहरू शिक्षकले पढेर सुनाउनुहोस् र विद्यार्थीलाई ध्यानपूर्वक सुन्न र महत्वपूर्ण बुँदा टिप्न लगाउनुहोस् ।
- सो हरफहरू फेरि विद्यार्थीलाई ध्यानपूर्वक पढ्न लगाउनुहोस् ।
- यसमा भएका मुख्य मुख्य बुँदाहरू भन्न लगाउनुहोस् र शिक्षकले टिपोट गरिदिनुहोस् ।
- विद्यार्थीलाई चार समूहमा विभाजन गर्नुहोस् र प्रत्येक समूहलाई पेज २२३ मा दिइएको चित्रकथाका आधारमा क्रमशः उदयको गाउँ, राजमतीको टोल, बिरुको टोल, र कञ्चनको सहरमा भएको पानी र सरसफाइको अवस्थाबारे अध्ययन गरी विवरण तयार गर्न लगाउनुहोस् ।
- प्रत्येक समूहले तयार गरेको विवरण प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् र सामूहिक छलफल गराउनुहोस् ।
- सबै**समूहको प्रस्तुति**पछि तलको तालिका भर्न लगाउनुहोस् ।

गाउँ वा टोलको विवरण	पानीका स्रोत वा मुहान	उपयोग	सफा राख्न गरिने काम
उदयको गाउँ			
राजमतीको टोल			
बिरुको टोल			

- उक्त कथाका आधारमा आआफ्नो घर, टोल र समुदायमा पानीका के के स्रोतहरू छन् र तिनको **संरक्षण गर्न** के के उपायहरू अपनाइएका छन् ? अनि हाम्रो व्यक्तिगत तर्फबाट यस कार्यमा के योगदान गर्न सकिन्छ प्रत्येक विद्यार्थीलाई भन्न लगाउनुहोस् अन्तमा पानीका मुहानको संरक्षण गर्न गर्नुपर्ने आवश्यकता तथा यसको कार्यविधिको बुँदागत रूपमा निचोड प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप ८

- कार्यपुस्तकको पेज २२० र २२१ मा देखाए जस्तै सूचना प्रविधि वा युट्युबको मद्दतबाट चारपाटे कागजलाई पट्याएर तलका आकृतिहरू बनाउन सिकाउनुहोस् ।

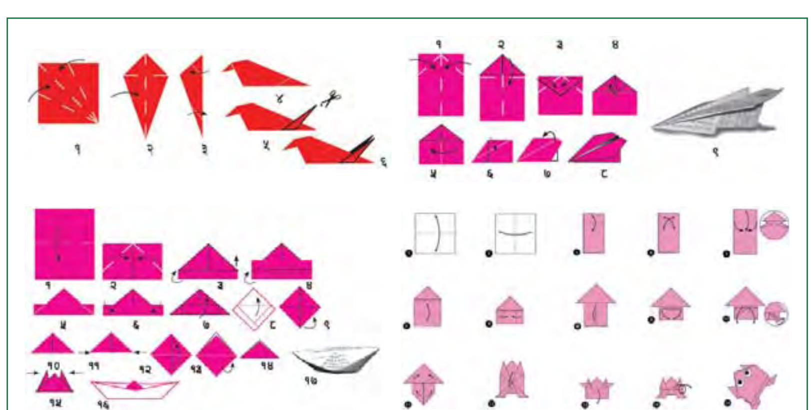
(क) कागज पट्याएर चराको आकृति

(ख) कागज पट्याएर हवाइजहाजको आकृति

(ग) कागज पट्याएर डुङ्गाको आकृति

(घ) कागज पट्याएर भ्यागुतोको आकृति

(ङ) कागज पट्याएर फिरफिरे बनाउने



- प्रत्येक आकृति पहिला शिक्षकले बनाउनुहोस् र विद्यार्थीलाई ध्यानपूर्वक आकृति बनाउने चरणहरू हेर्न लगाउनुहोस् । यसलाई खोलेर देखाउनुहोस् र फेरि सिकाउनुहोस् । यसका चरणहरू क्रमशः देखाउँदै आकृतिको अन्तिम रूप दिन लगाउनुहोस् ।कागज पट्याएर बनाइएका आकृतिको प्रदर्शनी आयोजना गर्नुहोस् । सहभागी विद्यार्थीको मूल्याङ्कन गरी पुरस्कृत गर्नुहोस् । यस क्रियाकलापमार्फत विद्यार्थीहरूमा **सिर्जनात्मक सोचाइ, सहकार्य, प्रयोग** जस्ता व्यवहार कुशल सिपको विकास हुन्छ ।

मूल्याङ्कनका साधन तथा विधिहरू

यस विषयक्षेत्र (थिम) मा समावेश गरिएका पाठका सिकाइ क्रियाकलापको अन्तमा **मैले कति सिकेँ**अन्तर्गत दिइएका प्रश्नहरूको उत्तर विद्यार्थीहरूलाई व्यक्तिगत रूपमा गर्न लगाउनुहोस् । उनीहरूले दिएको उत्तरका आधारमा लेखाजोखा गरी थप सिकाइका लागि सहायता मूल्याङ्कन खण्डमा दिइएका अभ्यासहरू गराउनुहोस् । यसरी गरिएको

यस विषयक्षेत्रका सिकाइ क्रियाकलाप गर्ने क्रममा वा क्रियाकलापको अन्तमा पाठ्यक्रमले निर्धारण गरेको मूल्याङ्कनका साधन तथा विधिहरू वा अन्य उपयुक्त साधन तथा विधिहरूको प्रयोग गरी गर्नुहोस् । केही नमुना यस प्रकार छन् :

साधन तथा विधि १ : मौखिक तथा लिखित अभिव्यक्ति

विभिन्न प्रकारका मौसम र तिनको असर, दिन र रात हुने कारण, वडाको प्राकृतिक स्वरूप र सामाजिक रहनसहन, पृथ्वीका भित्री तहहरूको नाम, दैनिक जीवनमा गतिशील हावा र पानीको प्रयोग तथा पानी संरक्षणका उपायहरू सम्बन्धमा माथिका क्रियाकलापमा उल्लेख गरिए जस्तै विभिन्न प्रश्नहरू सोधी मौखिक तथा लिखित अभिव्यक्तिमार्फतमूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।

साधन तथा विधि २. अवलोकन

प्रतिकुल मौसमप्रतिको सचेतता, माटामा हावा, जैविक पदार्थ र पानी हुने तथ्यसम्बन्धीपरीक्षणमा सहभागिता, नक्सामा आफ्नो वडाका ठाउँहरूसङ्केत गर्न सकेनसकेको, तयार गरेको ओरिगामी, विभिन्न परीक्षण कार्यमा सहभागिता सम्वन्धमा विभिन्न साधनहरूमार्फतमूल्याङ्कन गनुहोस् ।

साधन तथा विधि ३. अभिभावक प्रतिक्रिया

मौसम र हावापानीको बारेमा भन्न सक्ने, मौसमअनुसारका कपडा छानेर लगाउने, बगेको पनी र हावाको उपयोगका बारेमा चासो लिने, माटाको महत्व, आफ्नो घर भएको जमिनको स्वरूप, खेतबारीमा उत्पादन हुने तरकारी, फलफूल तथा अन्नबाली बारेमा चाख लिएर खोजिनिती गर्ने, घरको काममा सकेको सहयोग गर्ने, वातावरणीय सजगता, प्राकृतिक सम्पदाको संरक्षणमा सहयोगलगायतका विषयवस्तुहरूमा उपयुक्त साधनहरू निर्माण गरी विद्यार्थी स्वयम्, सहपाठी तथा अभिभावक प्रतिक्रियाका आधारमा मूल्याङ्कन गर्न सकिने छ ।