

सामाजिक अध्ययन तथा मानव मूल्य शिक्षा

१. परिचय

सामाजिक अध्ययन तथा मानवमूल्य शिक्षा मानव सम्बन्धको अध्ययन गर्ने विषय हो। यस विषयअन्तर्गत विभिन्न सामाजिक विज्ञानसँग अन्तरसम्बन्धित विषयवस्तु समावेश गरिएका हुन्छन्। विभिन्न सामाजिक विज्ञानका विषयहरू समावेश गरी बदलिँदो विश्व परिवेश, राष्ट्रिय सन्दर्भ, समसामयिक विषयवस्तु र स्थानीय आवश्यकतालाई समेत सम्बोधन गर्ने गरी यो पाठ्यक्रम तयार पारिएको छ। यस विषयको अध्ययनबाट विद्यार्थीलाई एक असल नागरिक भई जीवनयापन गर्न मदत पुग्न अपेक्षा गरिएको छ। यस पाठ्यक्रमले मानवमूल्य शिक्षामार्फत असल आचरण निर्माण, अनुशासन, जिम्मेवारी, सहयोग, सहकार्य, शान्ति, प्रेम, समानुभूति, विश्वास, भाइचारा जस्ता मानवीय मूल्यलाई व्यावहारिक रूपमा विकास गराउँदै जाने उद्देश्य राखेको छ। त्यसैगरी यस विषयले विविधताको सम्मान गर्ने मूल्य विकास गराउने लक्ष्य पनि राखेको छ।

राष्ट्रिय पाठ्यक्रम प्रारूप, २०७६ ले मार्गदर्शन गरेअनुरूप सामाजिक अध्ययन तथा मानवमूल्य शिक्षा विषयको एकीकृत रूपमा पाठ्यक्रम तयार गरिएको छ। यस पाठ्यक्रमबाट विद्यार्थीमा सामुदायिक भावना विकसित हुन सकोस्, विद्यार्थीले विकासका सामान्य अवधारणा बुझ्न सक्नु, आफ्ना सामाजिक मूल्य तथा मान्यतासँग परिचित भई एक लगनशील, कर्तव्यनिष्ठ, इमानदार र असल नागरिक बनुनु, नेपालको भौगोलिक परिवर्तन तथा विगतका ऐतिहासिक घटनाक्रमबाट पाठ सिक्ने आफूलाई परिवर्तन गर्न सक्नु भन्ने उद्देश्य राखिएको छ। त्यसैगरी आर्थिक क्रियाकलापसँग परिचित भई श्रमप्रति लगनशील हुन र सम्मान गर्न सक्नु भन्ने उद्देश्य यस पाठ्यक्रमले राखेको छ। यसका विषयक्षेत्रलाई आधारभूत तहदेखि माध्यमिक तहसम्म क्रमबद्ध गर्ने प्रयास गरिएको छ।

यस पाठ्यक्रममा समावेश गरिएका मुख्य विषयवस्तुमा हामी र हाम्रो समाज, हाम्रो मानव मूल्यमान्यता, सामाजिक समस्या तथा समाधान, नागरिक चेतना, हाम्रो पृथ्वी, हाम्रो विगत र हाम्रो आर्थिक क्रियाकलाप रहेका छन्। यस पाठ्यक्रममा कक्षा ४-५ को तहगत सक्षमता, कक्षागत सिकाइ उपलब्धि, विषयवस्तुको विस्तृतीकरणसहित विषयवस्तुको क्षेत्रअनुसार सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलापका लागि सञ्चालन गर्न सकिने नमुना क्रियाकलाप, सम्भावित प्रयोगात्मक तथा परियोजना कार्यका लागि मार्गदर्शन तथा मूल्याङ्कन विधि, प्रक्रिया तथा साधनहरूको सङ्केत गरिएको छ। यस विषयको शिक्षण सिकाइका लागि साप्ताहिक ५ पाठ्यघण्टा अर्थात् वार्षिक १६० कार्यघण्टा छुट्याइएको छ। यस विषयमा विद्यार्थीको मूल्याङ्कनका लागि ५० प्रतिशत भार आन्तरिक मूल्याङ्कन र ५० प्रतिशत भार आवधिक मूल्याङ्कनका लागि छुट्याइएको छ।

२. तहगत सक्षमता

कक्षा ४ र ५ को सामाजिक तथा मानवमूल्य शिक्षा विषयको अध्ययन पूरा गरेपछि विद्यार्थीमा निम्नलिखित सक्षमता हासिल हुने छन् :

१. हामी र हाम्रो समुदायसँग सम्बद्ध पक्षहरूको पहिचान र सम्मान
२. हाम्रा सामाजिक र मानवीय मूल्यमान्यताहरूको पहिचान, परिपालन र संरक्षण
३. राष्ट्र र राष्ट्रियताको सम्मान, राष्ट्रिय सम्पदाहरूको पहिचान र संरक्षण
४. अधिकार र कर्तव्यको बोध, प्रस्तुति तथा उपयोग
५. असल समाज निर्माणका आधारहरू पहिचान एवम् अवलम्बन
६. आफू र आफ्नो समुदायको विगतको पहिचान एवम् गौरवगान
७. समुदायका प्रमुख आर्थिक क्रियाकलापको परिचय र महत्त्व बोध
८. नेपालको भौगोलिक अवस्थाको बोध र नक्सा कार्य
९. विपत्बाट सुरक्षित रहने उपायहरूको अवलम्बन
१०. सूचना, सञ्चार तथा प्रविधिका साधनहरूको पहिचान र सदुपयोग

३. कक्षागत सिकाइ उपलब्धि

विषयवस्तुको क्षेत्र	कक्षा ४	कक्षा ५
	सिकाइ उपलब्धि	सिकाइ उपलब्धि
१. हामी र हाम्रो समुदाय	१. निकट छिमेकीहरूको सम्बन्ध पहिचान गरी सहयोग आदानप्रदान गर्न	१. समुदायको विकासका लागि सञ्चालित सामुदायिक कार्यहरू पहिचान गरी तिनीहरूको महत्व बताउन
	२. आफ्ना छिमेकीहरूसँग उचित व्यवहार गर्न	२. आफ्नो समुदायमा सञ्चालित विभिन्न किसिमका सामुदायिक कार्यहरूमा सहयोग गर्न र सहभागी हुन ।
	३. आफ्ना छिमेकीहरूको काम एवम् पेसा बताउन र सम्मान गर्न	३. समुदायमा सामाजिक सम्बन्धको आवश्यकता बताउन र असल सामाजिक सम्बन्ध विकासका लागि आवश्यक उपायहरू अवलम्बन गर्न
	४. विभिन्न पेसा तथा व्यवसायमा प्रयोग हुने सामग्रीहरूको पहिचान र सुरक्षित प्रयोग गरी तिनीहरूको हिफाजत गर्न	४. समुदायमा प्रचलित विभिन्न पेसा तथा व्यवसायहरू पहिचान गरी ती पेसाका मुख्य कार्य उल्लेख गर्न र सम्मान गर्न
२. हाम्रा मानव मूल्यमान्यता	५. मान्यजनको सम्मान गरी उनीहरूबाट प्रेरणा प्राप्त गर्न	५. स्थानीय परम्परागत सामाजिक मान्यता तथा प्रचलनहरूको पहिचान गर्न
	६. असल बानी बसाल्न र व्यवहार गर्न	६. स्थानीय भाषा, वेषभूषा, रहनसहन, मेलापर्व र जात्राहरूको परिचय दिई महत्व पहिचान गर्न
	७. आफ्नो समुदायका विभिन्न भाषा, वेषभूषा, रहनसहन र चाडपर्वको पहिचान र सम्मान गर्न	७. आफ्ना समुदायका प्रेरणादायी व्यक्तित्वको पहिचान र योगदानको खोजी गर्न
	८. आफ्नो जन्मस्थानको महत्व बोध गरी अपनत्व प्रदर्शन गर्न	८. अनुशासन तथा असल आचरण पालना गर्न
	९. राष्ट्रिय विभूतिको सामान्य परिचय दिन र प्रेरणा प्राप्त गर्न	९. राष्ट्रिय विभूतिको सामान्य परिचय दिन र आवश्यक प्रेरणा प्राप्त गर्न
३. नागरिक चेतना, कर्तव्य र अधिकार	१०. व्यक्तिगत र पारिवारिक सुरक्षाको आवश्यकता बताउन र सुरक्षाका उपायहरू अपनाउन	१०. प्राकृतिक तथा सांस्कृतिक सम्पदाहरूको संरक्षण र संवर्धनका लागि भएका स्थानीय प्रयासहरू खोजी गर्न

विषयवस्तुको क्षेत्र	कक्षा ४	कक्षा ५
	सिकाइ उपलब्धि	सिकाइ उपलब्धि
	११. आफ्नो अधिकारप्रति सजग रही कर्तव्य पूरा गर्न	११. परम्परागत रूपमा चलिआएका राम्रा सामाजिक नियमहरूको पालना गर्न
	१२. स्थानीय क्षेत्रका सार्वजनिक सम्पदाहरूको पहिचान गरी तिनीहरूको उचित उपयोग र संरक्षणमा सहभागी हुन	१२. साथीहरूबिच हुने सानातिना विवादको समाधान गरी शान्तिपूर्ण वातावरण कायम गर्ने कार्यमा सहयोग गर्न
	१३. आफ्नो समुदायमा भएका विभिन्न व्यक्तिहरूसँग समान व्यवहार गर्न	१३. सडक सुरक्षा तथा ट्राफिक नियमको पालना गर्न र अरूलाई पनि सचेत गराउन
	१४. स्थानीय स्तरका सेवा प्रदायक निकायले प्रदान गर्ने सेवाहरूको पहिचान र उपयोग गर्न	१४. व्यक्तिगत र पारिवारिक सुरक्षामा सहयोग पुऱ्याउने निकायहरूको पहिचान गर्न
४. सामाजिक समस्या र समाधान	१५. असल समाजको परिचय दिन र विशेषता बताउन	१५. असल समाजको निर्माणमा सहयोग गर्न
	१६. सामाजिक समस्याहरूको पहिचान गर्न र समाधानका उपायहरू बताउन	१६. मादक वा लागु पदार्थ सेवनबाट हुने असर बताउन र सचेत रहन
	१७. सामाजिक समस्या समाधानमा स्थानीय टोल/समुदाय स्तरमा भएका सङ्घ संस्थाहरूको योगदान बताउन	१७. समाजमा चोरी, डकैती जस्ता घटनाबाट सुरक्षित रहन
		१८. सामाजिक समस्या समाधान गर्ने कार्यमा संलग्न सङ्घसंस्थाहरूको योगदान बताउन
५. हाम्रो विगत	१८. आफ्नो परिवार र छिमेकीको विगत बताउन	१९. आफू रहेको समुदायको विगत र वर्तमान बताउन
	१९. आफ्नो गाउँ ठाउँको नाम र सो नाम रहनुको कारण बताउन	२०. आफ्नो समुदायमा भएका ऐतिहासिक वस्तुहरूको खोजी तथा संरक्षण कार्यमा सहभागी हुनु
	२०. आफ्नो समुदायको विकासमा योगदान पुऱ्याउने व्यक्तिहरूको भूमिका बताउन	२१. नेपाल शब्दको उत्पत्तिसम्मन्धी विभिन्न किंवदन्तीहरू बताउन
	२१. आफ्ना पुर्खाको योगदानको पहिचान र सम्मान गर्न	

विषयवस्तुको क्षेत्र	कक्षा ४	कक्षा ५
	सिकाइ उपलब्धि	सिकाइ उपलब्धि
६. हाम्रो आर्थिक क्रियाकलाप	२२. आफ्नो समुदायका मानिसले गर्ने कामको पहिचान गरी सम्मान गर्न ।	२२. आफ्नो समुदाय र क्षेत्रका मानिसले गर्ने श्रम/कामको सम्मान र सहयोग गर्न
	२३. आफ्नो स्थानीय क्षेत्रमा उत्पादित तथा निर्मित वस्तुहरूको पहिचान र उपयोग गर्न	२३. आफ्नो स्थानीय तहभित्रका आर्थिक क्रियाकलापको पहिचान गर्न र महत्त्व बताउन
	२४. समुदायमा हुने आर्थिक क्रियाकलापको अवलोकन गरी विवरण प्रस्तुत गर्न	२४. स्थानीय समुदायमा उत्पादन हुने वस्तुहरूको सुची तयार गर्न र बिक्री गर्ने बजारको नाम उल्लेख गर्न
	२५. दैनिक जीवनमा, वस्तुहरूको उपयोगमा मितव्ययिता अपनाउन	२५. हाम्रो देशका प्रमुख आर्थिक क्रियाकलाप उल्लेख गर्न
	२६. स्थानीय हाटबजार/बजारमा हुने आर्थिक क्रियाकलापको अवलोकन गरी महत्त्व बताउन	२६. स्वदेशमा उत्पादित तथा निर्मित वस्तुहरूको उपयोग प्रति सचेत रहन
७. हाम्रो पृथ्वी	२७. हाम्रो पृथ्वीको सामान्य परिचय दिन	२७. सौर्यमण्डल, ग्रह र उपग्रहको सामान्य परिचय दिन
	२८. पृथ्वीबाट हामीले प्राप्त गर्ने विभिन्न साधन स्रोतको पहिचान गर्न	२८. पृथ्वीको बनोटको परिचय दिन
	२९. आफू बसेको स्थानीय तहको भौगोलिक स्वरूप, जनसङ्ख्या र सामाजिक रहनसहनको परिचय दिन	२९. नेपालको प्राकृतिक स्वरूप, हावापानी वनस्पति, जनसङ्ख्या र सामाजिक जनजीवन उल्लेख गर्न
	३०. विपत्को परिचय दिन र सावधानीका उपाय अवलम्बन गर्न	३०. स्थानीय विपत्को पहिचान गर्न र सावधानीका उपाय अपनाउन
	३१. हाम्रो गाउँ/टोल र विद्यालयको भौगोलिक अवस्थिति पहिचान गरी नक्सामा हुने मुख्य तथ्य सम्बन्धमा जानकारी लिन	३१. आफू रहेको प्रदेशको नक्सा उतार गरी आफ्नो जिल्ला र स्थानीय तह देखाउन
	३२. आफू रहेको स्थानीय तह र जिल्लाको नक्सा उतार गरी सङ्केतमा देखाउन	३२. नेपालको नक्सा अध्ययन र प्रयोग गर्न

४. विषयवस्तु र तिनको विस्तृतीकरण

कक्षा : ४

विषयवस्तुको क्षेत्र	विषयवस्तुको विस्तृतीकरण	मुख्य सिकाइ क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया	का.घ									
१. हामी र हाम्रो समुदाय	१.१ छिमेकीहरूसँगको सम्बन्ध र सहयोग <ul style="list-style-type: none"> आफ्नो टोल छिमेकका व्यक्तिहरूको नाम टोल छिमेकका व्यक्तिहरूसँग नाता लगाएर गरिने सम्बोधन, जस्तै : आमा, बुबा, दाजुभाइ, दिदी, बहिनी, बाजे, बज्यै, काका काकी, ठुलोबुबा, ठुलीआमा आदि छिमेकीहरूसँग सहयोगको आदान-प्रदान र घुलमिल, <ul style="list-style-type: none"> सरसामानहरू आदानप्रदान बिरामी पर्दा सहयोग विशेष पर्व, चाड र संस्कारहरू मनाउँदा सहभागिता र घुलमिल 	<ul style="list-style-type: none"> विद्यार्थीलाई पालैसँग छिमेकीहरूको नाम सोधेर शैक्षणिक पाटीमा टिप्पै जाने विद्यार्थीहरूले आफ्ना छिमेकीहरूलाई नाता लगाएर गर्ने सम्बोधनलाई भूमिका अभिनयको माध्यमबाट अभ्यास गराउने आवश्यक परेका बेलामा टोल छिमेकमा गरिने सहयोगहरूलाई विभिन्न उदाहरणहरू देखाएर छलफल गराउने एकआपसमा गरिने सहयोग आदानप्रदानको सूची तयार गर्न लगाउने 	१. आफ्ना १० जना छिमेकीहरूको नाम र उनीहरूलाई सम्बोधन गरिने नाता लेख्न लगाउनुहोस् । २. छिमेकीहरूलाई गरिने सहयोगको दुईओटा उदाहरणहरू भन्न लगाउनुहोस् । ३. सहयोग आदान प्रदानको सूची बनाई आफूले गर्ने सहयोगमा ठिक चिन्ह लगाउन लगाउनुहोस् । <table border="1" style="margin-top: 10px;"> <tr> <td>सहयोग</td> <td>गर्ने गरेको</td> <td>गर्ने नगरेको</td> </tr> <tr> <td>सामान पुऱ्याउन जाने</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>बिरामी हुँदा बोलाउन जाने</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	सहयोग	गर्ने गरेको	गर्ने नगरेको	सामान पुऱ्याउन जाने			बिरामी हुँदा बोलाउन जाने			२०
	सहयोग	गर्ने गरेको	गर्ने नगरेको										
सामान पुऱ्याउन जाने													
बिरामी हुँदा बोलाउन जाने													
१.२ छिमेकीहरूप्रति गरिने उचित व्यवहार <ul style="list-style-type: none"> आफूभन्दा ठुलालाई 	<ul style="list-style-type: none"> विद्यार्थीलाई जोडी जोडीमा छलफल गर्न लगाई उनीहरूले छिमेकीसँग गर्दै आएका कुनै दुईओटा 	१. छिमेकीहरूसँग बोल्दा प्रयोग गरिने आदर र सम्मान जनाउने शब्दहरूको सूची बनाउनुहोस् ।											

विषयवस्तुको क्षेत्र	विषयवस्तुको विस्तृतीकरण	मुख्य सिकाइ क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया	का.घ
	<p>आदर र सम्मान तथा सानालाई माया एवम् स्नेह</p> <ul style="list-style-type: none"> छिमेकका व्यक्तिहरूप्रति सम्मान र समान व्यवहार समानुभूति र सहयोग 	<p>व्यवहारहरू भन्न लगाउने र विद्यार्थीबाट आएका विचारलाई शैक्षणिक पाटीमा टिप्दै जाने र शिक्षकले उनीहरूबाट आएका विचारहरूलाई समेट्दै थप स्पष्ट पार्ने</p> <ul style="list-style-type: none"> अरूलाई दुःख परेका बेलामा सहयोग पुऱ्याउन मदत गर्ने किसिमका भूमिका अभिनय, संवाद आदि क्रियाकलापहरू गराउने कक्षालाई विभिन्न समूहमा विभाजन गरी छिमेकीप्रति गरिने व्यवहारको चित्र वा वाक्यपत्ती हरेक समूहमा वितरण गरी उचित र अनुचित व्यवहार पहिचान गर्न लगाउने 	<p>२. छिमेकीहरूसँगको उचित व्यवहारबाट हुने पाँचओटा फाइदाहरू लेख्नुहोस् ।</p> <p>३. विद्यार्थीले आफ्ना छिमेकीसँग गर्ने गरेको व्यवहारको अवलोकनबाट पनि मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।</p>	
	<p>१.३ आफ्ना छिमेकीहरूको काम र पेसा</p> <ul style="list-style-type: none"> कृषि पेसा (खेतीपाती, पशुपालन, कुखुरापालन आदि) उद्योग व्यवसाय (अचार बनाउने, मैनबत्ती बनाउने, डोको, डालो, नाम्लो बनाउने आदि) व्यापार व्यवसाय (विभिन्न किसिमका 	<ul style="list-style-type: none"> विभिन्न पेसामा संलग्न व्यक्तिहरूको काम वा व्यवसाय गरिरहेको चित्र प्रदर्शन गरी छलफल गराउने विद्यार्थीलाई आफ्ना छिमेकीहरूले अपनाएका मुख्य मुख्य पेसाहरू भन्न लगाई टिपोट गर्ने विभिन्न पेसामा संलग्न व्यक्तिहरूको भूमिका अभिनय गराउने छिमेकीले गर्ने काम वा पेसासँग सम्बन्धित गीत, कविता वा कथा तयार गरी प्रस्तुत गर्न लगाउने 	<p>१. विभिन्न पेसामा संलग्न व्यक्तिहरूको चित्र पहिचान गरी उनीहरूको पेसा सम्बन्धमा भन्न लगाउनुहोस् ।</p> <p>२. छिमेकमा रहेका विभिन्न पेसामा संलग्न मानिसको सूची बनाउन लगाउनुहोस् ।</p> <p>३. अन्तरक्रियामा विद्यार्थीको सक्रियता र सहभागिताको अवस्थालाई रुजुसूची बनाई मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।</p>	

विषयवस्तुको क्षेत्र	विषयवस्तुको विस्तृतीकरण	मुख्य सिकाइ क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया	का.घ
	<p>सामानहरूको खुद्रा तथा थोकव्यापार, होटल व्यवसाय आदि)</p> <ul style="list-style-type: none"> नोकरी तथा सेवा (शिक्षक बकिल, डाक्टर, इन्जिनियर, कर्मचारी, प्रहरी, सेना आदि) छिमेकीको काम र पेसालाई सम्मान 	<ul style="list-style-type: none"> छिमेकमा विभिन्न पेसामा संलग्न व्यक्तिहरूसँग भेट गराई वा कक्षामा नै आमन्त्रण गरी उनीहरूको कामका बारेमा छलफल गराउने 		
	<p>१.४ पेसागत र व्यावसायिक सामग्रीहरूको पहिचान र सुरक्षा</p> <ul style="list-style-type: none"> पेसागत र व्यावसायिक सामग्रीहरू : हलो, कुटो, कोदालो, चक, डस्टर, डोको, नाम्लो, ढक तराजु, लिटर, हँसिया, खुकुरी, कैची, आरा, सिलाइमेसिन, हथौडा, थर्मोमिटर, स्टेथेस्कोप आदि उक्त सामग्रीहरूको सुरक्षित प्रयोग र हिफाजत 	<ul style="list-style-type: none"> विभिन्न पेसा तथा व्यवसायमा प्रयोग हुने सामग्रीहरूको चित्र प्रदर्शन र छलफल गरी पहिचान गराउने उक्त सामग्रीहरूको सुरक्षाका उपायहरूका सम्बन्धमा प्रश्नोत्तर, चित्र छलफल तथा अनुभव आदानप्रदान गराउने पेसागत र व्यावसायिक सामग्रीहरूको चित्र सङ्कलन र टाँस गरी कक्षामा प्रदर्शन गर्न लगाउने 	<p>१. विभिन्न पेसा तथा व्यवसायमा प्रयोग हुने सामग्रीहरूको सूची बनाउन लगाउनुहोस् ।</p> <p>२. कुनै पेसा तथा व्यवसायसँग सम्बन्धित दुईओटा सामग्रीको चित्र बनाउन लगाउनुहोस् ।</p> <p>३. घर तथा समुदायमा पेसागत तथा व्यावसायिक सामग्रीहरूको सुरक्षा कसरी गरिएको छ ? खोजी गरी लेख्न लगाउनुहोस् ।</p>	

विषयवस्तुको क्षेत्र	विषयवस्तुको विस्तृतीकरण	मुख्य सिकाइ क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया	का.घ
२. हाम्रा मानव मूल्यमान्यता	<p>२.१ मान्यजनको सम्मान र प्रेरणा</p> <ul style="list-style-type: none"> मान्यजन प्रति अभिवादन, सम्मान र सहयोग समुदाय र समाजको गौरव र प्रतिष्ठा बढाउने व्यक्तिबाट प्रेरणा ग्रहण आफ्नो पारिवारिक, आर्थिक, भौतिक अवस्था पहिचान र सम्मान क्षमाशील आचरण (गल्ती महसुस) 	<ul style="list-style-type: none"> तपाईंले मान्यजनलाई कसरी अभिवादन गर्नुहुन्छ ? मान्यजनले भनेका कुरा कतिको मान्नुहुन्छ ? जस्ता प्रश्न गरी विद्यार्थीका विचार सङ्कलन गर्ने मान्यजनका विचारहरू मान्नुका कारणहरूमा छलफल गर्ने मान्यजनलाई सम्मान र सहयोग गरिएको अवस्था भल्कने चित्र, कथा, फोटो भूमिका अभिनय र भिडियो प्रदर्शनमार्फत छलफल गराउने समाज र समुदायको गौरव र प्रतिष्ठा बढाउन विद्यार्थीले गर्न सक्ने कामको सूची बनाउन लगाउने प्रत्येक विद्यार्थीलाई को जस्तो हुन मन लागेको छ भनेर सोध्ने र पालो गरी कारणसहित भन्न लगाउने घरको पारिवारिक सम्बन्ध र आर्थिक अवस्था बलियो बनाउन विद्यार्थीको दैनिक जीवन कस्तो हुनुपर्छ भनेर प्रत्येक विद्यार्थीलाई सोध्ने र प्राप्त उत्तरलाई एकीकृत गरी छलफल गराउने र निष्कर्ष बताउने सबै विद्यार्थीलाई उनीहरूले गरेको कुनै गल्ती पालो गरी भन्न लगाई त्यसबाट भएको हानि नोक्सानी 	<p>१. निम्नलिखित प्रश्न सोधी प्राप्त उत्तरका आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् :</p> <p>(क) तपाईं भविष्यमा कस्तो बन्न चाहनुहुन्छ, दुईओटा कारण लेख्नुहोस् ।</p> <p>(ख) तपाईं के काम गरेर आफ्नो समाजलाई राम्रो बनाउनु चाहनुहुन्छ, पाँच वाक्यमा लेख्नुहोस् ।</p> <p>(ग) तपाईंको पढाइमा लाग्ने खर्च कसले कसरी जुटाउनु हुन्छ ?</p> <p>(घ) तपाईंलाई तल दिइएकामध्ये कुन ठिक लाग्छ ? एक अनुच्छेद लेख्नुहोस्:</p> <p>(अ) गल्ती गरिरहनु (आ) गल्ती नदोन्याउनु (इ) गल्ती नै नगर्नु ।</p> <p>(ड) आचरण सुधारन गर्नुपर्ने कुनै चारओटा उपायहरू लेख्नुहोस् ।</p>	२६

विषयवस्तुको क्षेत्र	विषयवस्तुको विस्तृतीकरण	मुख्य सिकाइ क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया	का.घ				
		बताउन लगाई आचारण सुधार्न प्रेरित गर्ने साथै अरूले गर्ने गल्तीमा क्षमा दिने बानी विकास गर्न अभिप्रेरित गर्ने						
	<p>२.२ असल बानी व्यवहार</p> <ul style="list-style-type: none"> समयको व्यवस्थापन मूल्यमान्यताको पालना राम्रो बोलीवचन र व्यवहार काममा ध्यानपूर्वक संलग्नता सामूहिकताको भावना प्रौढ र ज्येष्ठ सदस्यको सम्मान तथा सानालाई सहयोग समान व्यवहार र सम्मान राम्रो कामको प्रशंसा काममा तयारी र नियमितता सामग्रीको व्यवस्थापन (व्यक्तिगत र घरायसी सामग्रीको उचित व्यवस्थापन) मोवाइल टि.भि.धेरै समय प्रयोग नगर्ने 	<ul style="list-style-type: none"> विद्यार्थीलाई समयको महत्त्वबारे जोडी जोडीमा छलफल गरी भन्न लगाउने आफूले चिनेका मानिसमध्ये सबैभन्दा राम्रो बोलीवचन कसको लाग्छ ? भन्न लगाउने र राम्रो बोलीवचनको अनुकरण गर्न लगाउने कक्षा क्रियाकलापमा विद्यार्थीको सक्रियता र नियमित सहभागिताको अवस्था अवलोकन गरी ती क्रियाकलापहरूमा सक्रियता र नियमित सहभागिताका लागि अभिप्रेरित हुने क्रियाकलाप गराउने परिवारका जेष्ठ सदस्यसँग पर्ने आफ्नो नाता र सम्मान जनक शब्द भन्न लगाउने परिवारका जेष्ठ सदस्यलाई गर्ने सहयोग र सम्मान सम्बन्धमा भूमिका अभिनय गर्न लगाउने र सम्मानका लागि उत्प्रेरित गर्ने आफूभन्दा सानालाई सहयोग र माया गर्ने सम्बन्धमा विद्यार्थीले गर्ने 	<ol style="list-style-type: none"> विद्यार्थीहरूले समयको महत्त्व बुझे नबुझेको अवलोकन र अनुभूतिको आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् । बोलीवचनमा संयम, शिष्टता र सिलसिला भए नभएको पत्ता लगाउनुहोस् । कार्यक्रममा देखाएको उत्साह र सक्रियताका आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् । परिवारका साना सदस्यलाई सहयोग गर्ने गरेको नगरेको बारे सोच्ने र उत्तरका आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् । असल बानी व्यहोरासम्बन्धी अवलोकन गरी सो कुरा रुजुसूची बनाई मूल्याङ्कन गर्नुहोस् । विद्यार्थीले असल बानीव्यवहार घरमा पालन गर्ने नगरेको सम्बन्धमा अभिभावकलाई मूल्याङ्कन फाराम भर्न लगाई सोका आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस्: <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 25%;">असल बानी व्यवहार</td> <td style="width: 25%;">सधैं पालन गर्ने गरेको</td> <td style="width: 25%;">कहिले काहीं पालन गर्ने नगरेको</td> <td style="width: 25%;">कहिल्यै पालना गर्ने नगरेको</td> </tr> </table>	असल बानी व्यवहार	सधैं पालन गर्ने गरेको	कहिले काहीं पालन गर्ने नगरेको	कहिल्यै पालना गर्ने नगरेको	
असल बानी व्यवहार	सधैं पालन गर्ने गरेको	कहिले काहीं पालन गर्ने नगरेको	कहिल्यै पालना गर्ने नगरेको					

विषयवस्तुको क्षेत्र	विषयवस्तुको विस्तृतीकरण	मुख्य सिकाइ क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया	का.घ																								
	<ul style="list-style-type: none"> सामाजिक सञ्जालको सदुपयोग गर्ने 	<p>गरेका कामलाई पालैपालो भन्न लगाउने । उनीहरूका राम्रा काम र व्यवहारलाई अभिप्रेरित गर्न विद्यार्थीलाई कक्षामा नै स्याबासी दिने, सबैलाई ताली बजाउन लगाउने वा त्यस्तै हौसला बढाउने खालका क्रियाकलाप गराउने</p> <ul style="list-style-type: none"> अरूले गरेको कस्तो काम मनपर्छ, सबैलाई पालैपालो भन्न लगाउने र काम गर्दा तयारीका साथ गर्ने र नियमित रूपमा गर्ने कुरालाई कथा, उदाहरण दिई प्रस्ट पार्ने 	<table border="1"> <tr> <td>समयको पालना</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>धेरै समय टिभी नहेर्ने</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>सम्मान र सहयोग</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>काममा तयारी</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>काममा नियमितता</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>सामग्रीको हिफाजत र जतन</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	समयको पालना				धेरै समय टिभी नहेर्ने				सम्मान र सहयोग				काममा तयारी				काममा नियमितता				सामग्रीको हिफाजत र जतन				
समयको पालना																												
धेरै समय टिभी नहेर्ने																												
सम्मान र सहयोग																												
काममा तयारी																												
काममा नियमितता																												
सामग्रीको हिफाजत र जतन																												
	<p>२.३ समुदायका भाषा, वेशभूषा, रहनसहन र चाडपर्व</p> <ul style="list-style-type: none"> समुदायमा प्रचलित भाषाहरूको सम्मान, स्थानीय वेशभूषा र रहनसहनको पहिचान र सम्मान स्थानीय चाडपर्वमा सहभागिता, सम्मान र सहयोग 	<ul style="list-style-type: none"> विद्यार्थीलाई आफ्नो घर र छिमेकमा बोल्ने भाषाको नाम भन्न लगाउने र यी सबै भाषाहरू हाम्रा पहिचान र गौरव हुन् भन्दै यिनीहरूको सम्मान गर्न र संरक्षणमा लाग्न अभिप्रेरित गर्ने स्थानीय स्तरमा प्रयोग हुने मौलिक एवम् परम्परागत वेशभूषाको पहिचान गरी तिनीहरूको सूची तयार पार्न लगाउने र तिनीहरूलाई विशेष पर्व र संस्कारका समयमा प्रयोग गर्न जोड दिई सम्मान गर्न लगाउने स्थानीय परिकार, कला र सिपको 	<p>१. मूल्याङ्कनका लागि निम्नलिखित प्रक्रिया अपनाउनुहोस् :</p> <p>(क) समुदायमा बोलिने भाषाको संरक्षणका लागि दुई उपाय भन्न लगाउनुहोस् ।</p> <p>(ख) स्थानीयस्तरमा प्रयोग हुने मौलिक एवम् परम्परागत पोसाकको महत्त्व सम्बन्धमा एक अनुच्छेदमा लेख्नुहोस् ।</p> <p>(ग) स्थानीय पर्व र उत्सवहरूमा सहभागी हुने गरेको वा नगरेको बारे सोधेर सहभागी नभएको भए कारण र सहभागी भएको भए त्यसमा आफूले गरेको सहयोगबारे भन्न लगाई उत्तरका आधारमा सामाजिकीकरणको</p>																									

विषयवस्तुको क्षेत्र	विषयवस्तुको विस्तृतीकरण	मुख्य सिकाइ क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया	का.घ
		<p>पहिचान र महत्त्व सम्बन्धमा समूह समूहमा छलफल गरी तिनको सम्मान र उपयोग गर्न प्रेरित गर्ने</p> <ul style="list-style-type: none"> समुदायमा मनाइने चाडपर्वको नाम, गरिने क्रियाकलाप सम्बन्धमा चार्ट वा तालिका तयार पार्न लगाई तिनीहरूको महत्त्वका सम्बन्धमा छलफल गराउने स्थानीय चाडपर्व, वेषभूषा झल्कने चित्र, फोटा आदि सङ्कलन गरी एल्बम तयार पार्न लगाउने 	<p>स्तर पहिचान गर्नुहोस् ।</p> <p>(घ) विद्यार्थीले तयार पारेको एल्बमलाई निम्नलिखित आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।</p> <ul style="list-style-type: none"> - साजसज्जा - सङ्कलित तस्बिर वा फोटा र विषयवस्तुको सम्बन्ध - प्रस्तुतीकरण 	
२.४ आफ्नो जन्मस्थान	<ul style="list-style-type: none"> परिचय महत्त्व अपनत्व 	<ul style="list-style-type: none"> विद्यार्थीलाई आफ्नो देशको सबैभन्दा बढी माया लाग्ने ठाउँको नाम पालो गरी भन्न लगाउने विद्यार्थी जन्मेको ठाउँको परिचय र मुख्य विशेषता र महत्त्व बताउन लगाउने जन्म स्थानप्रति गौरव एवम् सम्मान गर्न सकिने उपाय सम्बन्धमा छलफल गराउने 	<p>१. निम्नलिखित प्रश्न सोधी प्राप्त उत्तरका आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् :</p> <p>(क) आफ्नो जन्मस्थान राम्रो लाग्नुका तीन कारण लेख्नुहोस् ।</p> <p>(ख) जन्मस्थानप्रति गर्व गर्ने कुनै दुई उपायहरू लेख्नुहोस् ।</p>	
२.५ हाम्रा केही राष्ट्रिय विभूति	<p>(क) जनक</p> <p>(ख) सिता</p> <p>(ग) गौतम बुद्ध</p> <p>(घ) अरनिको</p>	<ul style="list-style-type: none"> विद्यार्थीलाई विभूतिहरूको विभिन्न चित्र फोटो देखाई तिमीहरूले चिनेका छौ भनी सोध्ने र अनुमान गर्न लगाउन उनीहरूको सामान्य परिचय र योगदान उल्लेखित चार्ट प्रदर्शन गरी 	<p>१. निम्नलिखित प्रश्न सोधी प्राप्त उत्तरका आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् :</p> <p>(क) पृथ्वी नारायण शाहको जन्म कहिले भएको थियो ?</p> <p>(ख) सितालाई हामी अहिले पनि किन सम्झीन्छौ ?</p>	

विषयवस्तुको क्षेत्र	विषयवस्तुको विस्तृतीकरण	मुख्य सिकाइ क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया	का.घ
	(ड) अंशुवर्मा (च) राम शाह (छ) पृथ्वी नारायण शाह (ज) शङ्खधर साख्वा	छलफल गराउने • विभिन्न विभुतीहरूको चित्र वा फोटो टाँस्न लगाई र सामान्य परिचय भएको चार्ट बनाउन लगाउने		
३. नागरिक चेतना	३.१ व्यक्तिगत र पारिवारिक सुरक्षा • परिचय र आवश्यकता • सुरक्षाका उपायहरू (एकलै जथाभावी नहिँड्ने, अपरिचित व्यक्तिसँग बढी घुलमिल नहुने, आगोजन्य पदार्थहरूबाट टाढै रहने, जथाभावी रूपमा हातहतियारहरू नचलाउने, जनावरबाट सुरक्षा, असल र खराब स्पर्स प्रतिको सचेतना, असल पारिवारिक संस्कार र सम्बन्ध कायम, अपरिचित व्यक्ति आउँदा बुझेरमात्र घरको ढोका खोल्ने, आफू कतै जाँदा राम्रोसँग भयाल ढोका बन्द गरेर मात्र जाने, आफू कतै जाँदा छिमेकीलाई जानकारी	• व्यक्तिगत र पारिवारिक सुरक्षाको परिचय दिई यसको आवश्यकता तथा महत्त्व सम्बन्धमा विभिन्न घटना वा सन्दर्भसँग सम्बन्धित गरी छलफल गराउने • विभिन्न सञ्चार माध्यममा आएका सुरक्षासँग सम्बन्धित घटनाहरू आदानप्रदान गर्न लगाउने • विद्यार्थीलाई कथा, चित्र, गीत, डकुमेन्ट्रीमार्फत विभिन्न उदाहरणहरू दिँदै व्यक्तिगत र पारिवारिक सुरक्षाका उपायहरू अपनाउन प्रेरित गर्ने • सम्भव भएमा नजिकै रहेका सुरक्षा निकायका प्रतिनिधिलाई आमन्त्रण गरी व्यक्तिगत र पारिवारिक सुरक्षासम्बन्धी छलफल र अन्तरक्रिया गराउने	१. निम्नलिखित प्रश्नहरूमा आधारित भई मूल्याङ्कन गर्नुहोस् : (क) व्यक्तिगत र पारिवारिक सुरक्षा भनेको के हो ? (ख) हाम्रो दैनिक जीवनमा व्यक्तिगत र पारिवारिक सुरक्षाको महत्त्व किन हुन्छ ? उल्लेख गर्नुहोस् ।	२४

विषयवस्तुको क्षेत्र	विषयवस्तुको विस्तृतीकरण	मुख्य सिकाइ क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया	का.घ																				
	गराएर मात्र जाने, आपत्कालीन अवस्थामा प्रहरीलाई खबर गर्ने आदि ।)																							
	<p>३.२ अधिकार र कर्तव्य</p> <ul style="list-style-type: none"> घरपरिवार, छरछिमेक, समुदाय विद्यालयलगायतका स्थानमा बालबालिकाको अधिकार बाल सहभागिता <ul style="list-style-type: none"> विद्यालयमको कार्यक्रम जस्तै बालदिवस, सरस्वती पूजा, कक्षा मनिटर छान्ने आदिमा सहभागिता घरपरिवार तथा समुदायका विभिन्न कार्यक्रममा बालबालिकाको सहभागिता बाल विकास - खेल्ने, पढ्ने, विभिन्न कार्यक्रमहरूमा र तालिममा भाग लिने । आफ्नो अधिकारप्रतिको 	<ul style="list-style-type: none"> बालबालिकाको अधिकारअर्न्तगत पर्ने अधिकारहरू दिएर चित्र तथा पोस्टरहरू प्रदर्शन गरी प्रश्नोत्तर र छलफलमार्फत स्पष्ट पार्ने बालबालिका विद्यालय गइरहेको, खेलिरहेको, खोप लगाइरहेको, आमाबाबुसँग कुरा गरिरहेको चित्र प्रस्तुत गरी कुन कुन कार्य आफूले गर्न पाएको र कुन कार्य बढी मन पर्छ भनी छलफल गर्न लगाउने यसबाट खान पाउने, खेल्न पाउने, पढ्न पाउने, मनोरञ्जन गर्न पाउने आदि बालबालिकाका आफ्ना अधिकारबारे स्पष्ट पार्ने बालक्लब, कक्षा मनिटर, समूह नेता सर्वसम्मतिबाट वा बहुमतीय प्रक्रियाबाट छनोट गर्ने अभ्यास गराउने 	<p>१. निम्नलिखित प्रश्नहरूमा आधारित भई मूल्याङ्कन गर्नुहोस् :</p> <p>(क) बालबालिकाले पाउने अधिकारहरूमध्ये तपाईंले के के अधिकार उपयोग गर्नुभएको छ ?</p> <p>(ख) बालबालिकाको अधिकारअर्न्तगत पर्ने अधिकारहरूको छोटकरीमा व्याख्या गर्नुहोस् ।</p> <p>(ग) बालबालिकाको अधिकारसँग सम्बन्धित समूह कार्य, नेता छनोटमा विद्यार्थीको सहभागिताको अवस्था र अन्य गतिविधिसँग सम्बन्धित रही मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>क्रियाकलाप</th> <th>उत्तम</th> <th>मध्यम</th> <th>निम्न</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>सहभागिता</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>सक्रियता</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>अनुशासन</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>नेतृत्व</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table> <p>(घ) आफ्नो अधिकार प्रति कसरी सचेत हुन सकिन्छ ? एक अनुच्छेदमा लेख्नुहोस् ।</p>	क्रियाकलाप	उत्तम	मध्यम	निम्न	सहभागिता				सक्रियता				अनुशासन				नेतृत्व				
क्रियाकलाप	उत्तम	मध्यम	निम्न																					
सहभागिता																								
सक्रियता																								
अनुशासन																								
नेतृत्व																								

विषयवस्तुको क्षेत्र	विषयवस्तुको विस्तृतीकरण	मुख्य सिकाइ क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया	का.घ
	<p>सचेतता र उपयोग</p> <ul style="list-style-type: none"> बालबालिकाले आफ्नो कर्तव्य पहिचान तथा कर्तव्य पूरा गर्ने तरिका 			
	<p>३.३ आफ्नो स्थानिय क्षेत्रमा भएका सार्वजनिक सम्पदाहरूको संरक्षण</p> <ul style="list-style-type: none"> प्राकृतिक सम्पदाहरू, जस्तै : जलसम्पदा, वनसम्पदा र माटो आदिको पहिचान उपयोग र संरक्षण ऐतिहासिक र सामाजिक / सांस्कृतिक सम्पदाहरू, जस्तै : मन्दिर, गुम्बा / विहार, मस्जिद, आदि ऐतिहासिक दरबारहरू, विभिन्न जातजातिसँग सम्बन्धित गीत, नाच र बाजाहरू आदिको खोजी, उपयोग र संरक्षण 	<ul style="list-style-type: none"> समुदायमा भएका सार्वजनिक सम्पदाहरू (प्राकृतिक र सांस्कृतिक) को सूची बनाउन लगाउने त्यस्ता सम्पदाहरूमा स्थलगत भ्रमण गराई तिनीहरूले देखेका कुराहरू टिपोट गर्न लगाउने स्थानीय समुदायमा रहेका धार्मिक तथा सांस्कृतिक सम्पदाको पहिचान गर्न लगाई तथा त्यसका मुख्य मुख्य विशेषताको पहिचान गर्न लगाई कक्षामा छलफल गर्ने त्यस्ता सम्पदाहरूको संरक्षण कार्यमा सरिक हुने उपायहरूको सूची तयार पार्न लगाउने सार्वजनिक सम्पदाहरूको चित्र तथा पोस्टरहरू सङ्कलन गरी प्रदर्शन गर्न लगाउने स्थानीय गीत, नाच र बाजाको महत्त्व बताउने र कक्षामा अभ्यास गराउने 	<p>१. निम्नलिखित प्रश्नहरूमा आधारित भई मूल्याङ्कन गर्नुहोस् :</p> <p>(क) सार्वजनिक सम्पदा भनेको के हो ?</p> <p>(ख) तपाईंको समुदायमा भएका सम्पदाहरूको सूची बनाउनुहोस् र तिनीहरूको अवस्था उल्लेख गर्नुहोस् ।</p> <p>(ग) स्थानीय समुदायमा रहेका आफूले अवलोकन गरेका कुनै एक धार्मिक तथा सांस्कृतिक सम्पदाका बारेमा लेखन लगाउनुहोस् ।</p> <p>(घ) स्थानीय गीत, नाच र बाजाको अभ्यासमा भएका गतिविधिमा आधारित भई मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।</p>	
	<p>३.४ स्थानीय समुदायका मानिससँग समान</p>	<ul style="list-style-type: none"> सम्भव भएमा फूलबारी वा विविधता भल्कने स्थलको अवलोकन गराई 	<p>१. निम्नलिखित प्रश्नहरूमा आधारित भई मूल्याङ्कन गर्नुहोस् :</p>	

विषयवस्तुको क्षेत्र	विषयवस्तुको विस्तृतीकरण	मुख्य सिकाइ क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया	का.घ
	<p>व्यवहार, सम्मान र सहयोग</p> <ul style="list-style-type: none"> आफ्नो समुदायमा भएका विभिन्न भाषिक समुदाय, लैङ्गिक विविधता, अपाङ्गता भएका व्यक्ति, विभिन्न क्षेत्र र पेसाका मानिसहरू 	<p>सामाजिक विविधताको अवधारणा स्पष्ट पार्ने</p> <ul style="list-style-type: none"> सामाजिक विविधता सम्बन्धमा विभिन्न उदाहरण, सन्दर्भ, कथा आदिमार्फत मेलमिलाप, अन्तरनिर्भरता, सहयोग, सहकार्यलाई प्रोत्साहन गर्न अभिप्रेरित गर्ने खालका क्रियाकलाप गराउने सामाजिक एकता कायममा समान व्यवहारको महत्त्व भल्कने चित्र तथा पोस्टरहरू प्रदर्शन गराउने 	<p>(क) तपाईंले समुदायका सबै मानिसहरूसँग कस्तो व्यवहार गर्नुहुन्छ, उल्लेख गर्नुहोस् ?</p> <p>(ख) समान व्यवहारबाट कसरी सामाजिक एकतामा मदत पुग्छ, लेख्नुहोस् ।</p>	
	<p>३.५ स्थानीय स्तरका सेवा प्रदान गर्ने निकायहरू</p> <ul style="list-style-type: none"> स्थानीय स्तरमा कार्यरत विभिन्न सेवा प्रदायक निकायहरूको पहिचान र सेवा वडा कार्यालय : स्थानीय विकास निर्माण र आधारभूत प्रशासनिक सेवा प्रहरीचौकी : जनताको सेवा सुरक्षामा सहयोग स्वास्थ्य चौकी : आधारभूत स्वास्थ्य सेवा उपलब्ध 	<ul style="list-style-type: none"> स्थानीय स्तरमा कार्यरत सेवा प्रदान गर्ने निकायहरूको पहिचान गरी सूची तयार गर्न लगाउने विद्यार्थीलाई स्थानीय सेवा प्रदायक निकायहरूमा स्थलगत भ्रमण गराई तिनीहरूले सम्पादन गर्ने कार्यहरू जानकारी लिन लगाई कक्षामा प्रस्तुत गर्न गराउने त्यस्ता निकायहरूबाट प्रतिनिधिलाई आमन्त्रण गरी त्यहाँबाट सम्पादन हुने कार्यहरूको सम्बन्धमा छलफल गराउने 	<p>१. निम्नलिखित प्रश्नहरूमा आधारित भई मूल्याङ्कन गर्नुहोस् :</p> <p>(क) तपाईंहरूको स्थानीय स्तरमा कार्यरत सेवाप्रदायक निकायहरू के के छन् ?</p> <p>(ख) त्यस्ता निकायहरूबाट तपाईंहरूले के कस्ता सेवा तथा सुविधाहरू लिंदै आउनुभएको छ, उल्लेख गर्नुहोस् ।</p>	

विषयवस्तुको क्षेत्र	विषयवस्तुको विस्तृतीकरण	मुख्य सिकाइ क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया	का.घ
४. सामाजिक समस्या र समाधान	४.१ असल समाज <ul style="list-style-type: none"> परिचय विशेषता 	<ul style="list-style-type: none"> विभिन्न असल समाज भल्कने भिडियो, चित्र आदि देखाउँदै कुन चित्र मन पर्छ र कुन चित्र मन पर्दैन ? चित्र मन पर्नाका र नपर्नाका कारणहरू के के हुन् भनी प्रश्न गर्ने र मन पर्ने चित्र तथा असल समाजको सम्बन्ध जोड्दै सभ्य समाजको अवधारणा स्पष्ट पारिदिने असल समाजको परिचय र आवश्यकता उल्लेख भएको चार्ट प्रदर्शन र छलफल गर्ने र असल समाजको परिचय तथा आवश्यकता स्पष्ट पारिदिने असल समाज कस्तो समाजलाई भनिन्छ ? यस्तो समाज निर्माण गर्न के कुरा बढी महत्त्वपूर्ण हुन्छ ? आदि प्रश्न सोधी विद्यार्थीका असल समाजसँग सम्बन्धित आधारभूत पक्षमा चर्चा गर्ने असल समाज विशेषताहरूको सूची प्रस्तुति र छलफल गर्ने विद्यार्थीलाई पाँच समूहमा विभाजन गरी हरेक समूहलाई एक एकओटा विशेषता पर्ने गरी समूहगत प्रस्तुतीकरण गर्न लगाउने विद्यार्थीलाई जोडी जोडीमा सिकेका कुराहरू सम्झन (Recall) गर्न 	<p>१. निम्नलिखित प्रश्नहरूमा आधारित भई मूल्याङ्कन गर्नुहोस् :</p> <p>(क) कस्तो समाजलाई असल समाज भनिन्छ ?</p> <p>(ख) असल समाजको आवश्यकता किन पर्दछ ?</p> <p>(ग) असल समाज निर्माणका आधारहरूको सूची तयार पार्नुहोस् ।</p> <p>(घ) सुशासन असल समाज निर्माणको आधार कसरी बन्न सक्छ ?</p>	२०

विषयवस्तुको क्षेत्र	विषयवस्तुको विस्तृतीकरण	मुख्य सिकाइ क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया	का.घ
		<p>लगाउने, जस्तै : विद्यार्थीलाई अलिक खुला ठाउँमा लगी गीत वा तालीको तालमा नाच्न वा हिड्न लगाउने । गीत वा ताली बज्नु रोकिँदा विद्यार्थीलाई रोकिन भन्ने र नजिक रहेको साथीसँग जोडी बन्न लगाउने र जोडीलाई यस अगाडि पढिएका विषयवस्तुमा आधारित रही १ वा २ मिनेट समय दिई सो समयभित्र शिक्षकले दिएको कुनै एक विषयवस्तुमा पालैपालो भन्न लगाउने । फेरि गीत वा तालिलाई निरन्तरता दिने र अधिकै क्रियाकलाप जस्तै गरी अधि बढ्ने । चार वा पाँचओटा यस्तै गरी क्रियाकलाप गर्न सकिन्छ ।</p>		
	<p>४.२ सामाजिक समस्या</p> <ul style="list-style-type: none"> • पहिचान • मादक पदार्थ सेवन र यसका बेफाइदा • कुलतबाट टाढा रहने बानीको विकास • चोरी तथा डकैतीबाट सजकता • समाधानका उपायहरू - चेतना जागरण 	<ul style="list-style-type: none"> • चित्र, चार्ट, भिडियो आदिमार्फत सामाजिक समस्याको सामान्य परिचय दिने र विभिन्न सामाजिक विकृति तथा समस्याको पहिचान गर्न लगाउने • मादक पदार्थ सेवनसँग सम्बन्धित चित्र, भिडियो, कथा आदि प्रस्तुत गरी मादक पदार्थको सेवनबाट हुने हानि नोक्सानीको सूची बनाउन लगाउने 	<p>१. निम्नलिखित प्रश्नहरूमा आधारित भई मूल्याङ्कन गर्नुहोस् :</p> <p>(क) सामाजिक समस्या तथा विकृतिहरूको सूची तयार गर्नुहोस् ।</p> <p>(ख) मादक पदार्थ सेवनबाट हुने कुनै तीनओटा हानिहरू लेख्नुहोस् ।</p> <p>(ग) कुलतबाट टाढा रहने कुनै दुईओटा उपायहरू उल्लेख गर्नहोस् ।</p> <p>(घ) चोरी तथा डकैतीबाट बच्न के के कुरामा सजगता अपनाउनुपर्छ ?</p>	

विषयवस्तुको क्षेत्र	विषयवस्तुको विस्तृतीकरण	मुख्य सिकाइ क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया	का.घ
	<ul style="list-style-type: none"> - समानतामूलक व्यवहार - कर्तव्यको पालना 	<ul style="list-style-type: none"> • मादक पदार्थ प्रयोगविरुद्ध गरिने विभिन्न नाराहरू लेखिएको पोस्टर, पर्चा आदि बनाउन लगाई प्रदर्शन गर्न लगाउने • मादक पदार्थको हानी नोक्सानी एवम् कुलतबाट टाढा रहने सन्दर्भ भल्कने गीत, कविता र कथाको प्रस्तुति र त्यस्तै सन्देशमूलक गीत, कविता र कथा तयार गर्न लगाउने • समाजमा विभिन्न प्रकारको चोरी तथा डकैती कार्यहरूबाट बच्न अपनाउनुपर्ने उपायका बारेमा प्रश्नोत्तर तथा छलफल गराउने • समाजमा त्यस्ता घटनाहरूबाट घटेका ठाउँमा विद्यार्थीलाई लगी अवलोकन गराउने • चोरी डकैती भएमा तुरुन्त गर्नुपर्ने कार्यहरूको सूची बनाई छलफल गराउने • सामाजिक कुरीति तथा भेदभावयुक्त संस्कार विरुद्धको चित्र, पम्पलेट, पर्चा आदि बनाएर प्रदर्शन गर्ने र विद्यार्थीलाई पनि बनाउन लगाई प्रस्तुत गर्न लगाउने • विभिन्न कुरीति एवम् सामाजिक समस्या हटाउने उपायहरू समूहगत 	<ul style="list-style-type: none"> (ड) सुरक्षा निकाय (प्रहरी, सैनिक आदि) का कार्यहरू के के हुन् ? (च) विद्यार्थी नराम्रो कार्य (चोरी) मा संलग्न भए नभएको अवलोकन गरी मूल्याङ्कन गर्नुहोस् । 	

विषयवस्तुको क्षेत्र	विषयवस्तुको विस्तृतीकरण	मुख्य सिकाइ क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया	का.घ
		<p>रूपमा प्रस्तुत गर्न लगाई निष्कर्ष प्रस्तुत गर्ने</p> <ul style="list-style-type: none"> सामाजिक विकृति हटाउन विभिन्न कार्यहरूमा संलग्न गराउने, जस्तै : च्याली, सडक नाटक आदि । 		
	<p>४.४ स्थानीयस्तरमा भएका सङ्घसंस्थाहरू</p> <ul style="list-style-type: none"> स्थानीय सामाजिक सङ्घसंस्थाहरू : (स्थानीय युवाक्लब आमा समूह, टोल सुधार समिति, बालक्लव 	<ul style="list-style-type: none"> स्थानीयस्तरमा रहेका संस्थाहरूको नाम र तिनीहरूले गर्ने कामको सूची बनाई प्रदर्शन गर्ने र छलफलका माध्यमबाट सूचीमा थपघट गर्ने यी विभिन्न निकायले स्थानीय सामाजिक समस्या समाधानका खेलेको भूमिका सम्बन्धित सङ्घसंस्थाका व्यक्तिलाई सोधपुछ गर्न लगाई तालिकामा प्रस्तुत गर्न लगाउने 	<p>१. निम्नलिखित प्रश्नहरूमा आधारित भई मूल्याङ्कन गर्नुहोस् :</p> <p>(क) स्थानीयस्तरमा रहेका कुनै एक सङ्घसंस्थाहरूको नाम र तिनीहरूले सामाजिक समस्या समाधानका लागि गरेका कामको सूची बनाउनुहोस् ।</p>	
५. हाम्रो विगत	<p>५.१ आफ्नो परिवार र छिमेकीको विगत</p> <ul style="list-style-type: none"> परिवारका सदस्यहरूको नाता तथा कम्तीमा तीन पुस्ताको नाम आफ्नो परिवारको विगत र अहिलेको बसोबास आफ्नो परिवारको विगत र अहिलेको पेसा छिमेकीको विगत र अहिलेको बसोबास र पेसा 	<ul style="list-style-type: none"> आफ्नो परिवारमा को को सदस्यहरू हुनुहुन्छ कक्षामा छलफल गराई शैक्षणिक पाटीमा टिपोट गर्दै जाने विद्यार्थीले भनेका नाताका आधारमा सदस्यहरूको परिचय र नाता स्पष्ट पारिदिने परिवारका सदस्यहरूको नातालाई जेष्ठताको आधारमा चार्ट बनाई प्रस्तुत गर्न लगाउने विद्यार्थीको परिवारको विगत र हालको बसोबास एवम् पेसा 	<p>१. निम्नलिखित प्रश्नका आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् :</p> <p>(क) आफ्नो परिवारका सबैभन्दा जेठोदेखि कान्छो सदस्यको नाम र नाता लेख्नुहोस् ।</p> <p>(ख) परिवारका सदस्यहरूको लिङ्गका आधारमा नाताको सूची तयार गर्नुहोस् ।</p> <p>(ग) तपाईंको परिवारका सदस्यहरूको पुख्र्यौली थलोका नाम, जिल्ला र प्रदेशको नाम लेख्नुहोस्</p>	१८

विषयवस्तुको क्षेत्र	विषयवस्तुको विस्तृतीकरण	मुख्य सिकाइ क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया	का.घ
		<p>सम्बन्धमा सोधपुछ गरी प्रस्तुत गर्न लगाउने</p> <ul style="list-style-type: none"> छिमेकीको विगत र अहिलेको बसोबास र पेसा सम्बन्धमा छलफल गराउने 	(घ) कम्तीमा दुई जना छिमेकीको पुख्र्यौली थलाको नाम लेख्नुहोस् ।	
	<p>५.२ आफ्नो गाउँ ठाउँ</p> <ul style="list-style-type: none"> परिचय महत्त्व नाम रहनको कारण 	<ul style="list-style-type: none"> विद्यार्थीलाई आफ्नो गाउँ ठाउँको नाम पालैपालो भन्न लगाउने आफ्नो गाउँठाउँको महत्त्व सम्बन्धमा शिक्षक र विद्यार्थीबिच छलफल र अन्तर्क्रिया गर्ने आफ्नो गाउँठाउँको नाम कसरी रहन गएको हो भन्ने सम्बन्धमा समाजका जानकार व्यक्तिलाई सोधेर वा प्रचलित किंवदन्ती सङ्कलन गर्न लगाई खोजी गर्न लगाउने 	<p>१. निम्नलिखित प्रश्नका आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् :</p> <p>(क) तपाईं बसेको गाउँ ठाउँको नाम लेखी उक्त ठाउँको महत्त्वसमेत उल्लेख गर्नुहोस् ।</p>	
	<p>५.३ आफ्नो समुदायको विकासमा योगदान पुऱ्याउने व्यक्ति</p> <ul style="list-style-type: none"> पहिचान भूमिका समुदायमा पुगेको सहयोग 	<ul style="list-style-type: none"> कथा, कविता र पोस्टरका माध्यमबाट राष्ट्रियस्तरका व्यक्तित्वहरूसँग जोड्दै समुदायमा योगदान दिने व्यक्तिहरूको नाम भन्न लगाउने उनीहरूले गरेको योगदानहरूको सम्बन्धमा छलफल गराउने त्यसबाट समुदायलाई पुगेको फाइदाका बारेमा खोजी गर्न लगाई कक्षामा प्रस्तुत गर्न लगाउने त्यस्ता व्यक्ति आमन्त्रण गरी उनले 	<p>१. निम्नलिखित प्रश्नका आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् :</p> <p>(क) आफ्नो समुदायको विकासमा योगदान पुऱ्याउने व्यक्तिहरूको नाम लेख्नुहोस् ।</p> <p>(ख) समुदायको विकासमा अग्रणी व्यक्तिले खेलेको भूमिका लेख्नुहोस् ।</p> <p>२. विद्यार्थीले स्रोतव्यक्तिसँग गरेको छलफलको अवलोकन गरी अभिलेख राख्नुहोस् ।</p>	

विषयवस्तुको क्षेत्र	विषयवस्तुको विस्तृतीकरण	मुख्य सिकाइ क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया	का.घ
		खेलेको भूमिका सम्बन्धमा छलफल गराउने		
	५.४ आफ्नो पुर्खाको योगदान - पहिचान - सम्मान	<ul style="list-style-type: none"> आफ्ना पुर्खाहरू कुन ठाउँबाट हाल बसोबास गरेको ठाउँमा आएका हुन ? अभिभावकसँग सोधखोज गर्न लगाउने शिक्षकले आफ्नो पुर्खा सम्बन्धमा सङ्क्षेपमा बताई विद्यार्थीलाई पनि आफ्नो पुर्खाको योगदानको पहिचान गरी सम्मान गर्न लगाउने 	१. दिइएका प्रश्नका आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् : (क) तपाईंको पुर्खाका कुनै दुईओटा योगदानहरू उल्लेख गर्नुहोस् ।	
६. हाम्रा आर्थिक क्रियाकलाप	६.१ आफ्नो समुदायमा गरिने कामको पहिचान र सम्मान <ul style="list-style-type: none"> आफ्नो समुदाय/गाउँटोलका मानिसले गर्ने सबै प्रकारका कामहरू (खेती, व्यापार, उद्योग, घरभित्रको काम, जुत्ता बनाउने, कपडा सिलाउने, माटाको काम, चोयाको काम, मूर्ति बनाउने, नेपाली कागत बनाउने आदि) 	<ul style="list-style-type: none"> विद्यार्थीलाई पालैसँग आफ्ना परिवारका सदस्यले गर्ने काम भन्न लगाउने आफू बसोबास गरेको गापा/नपाका मानिसले गर्ने कामको सूची बनाउन लगाउने सबै कामको आआफ्नो क्षेत्रमा भएको महत्त्व छलफल गराई निष्कर्ष प्रस्तुत गर्ने समुदायमा गरिने सबै कामको महत्त्व रहेकाले यी सबै कामको सम्मान गर्नुपर्ने सन्दर्भलाई विभिन्न उदाहरणसहित स्पष्ट पार्ने 	१. निम्नलिखित प्रश्नका आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् : <ul style="list-style-type: none"> कामलाई परिभाषित गर्नुहोस् । तपाईंको समुदायमा गरिने कुनै पाँचओटा कामको सूची तयार पार्नुहोस् । समुदायमा गरिने सबै कामलाई किन सम्मान गर्नुपर्दछ ? 	२६

विषयवस्तुको क्षेत्र	विषयवस्तुको विस्तृतीकरण	मुख्य सिकाइ क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया	का.घ
	<p>६.२ आफ्नो स्थानीय क्षेत्रमा उत्पादित तथा निर्मित वस्तुहरू :</p> <ul style="list-style-type: none"> आफ्नो क्षेत्रमा उत्पादित/निर्मित वस्तुहरूको महत्त्व र उपयोग (कपडा, खाद्यपदार्थ, टोपी, भोला, राडी, पाखी, जुत्ता, स्विटर, गलैचा, मैनबत्ती, सिसाकलम, 	<ul style="list-style-type: none"> आफ्नो क्षेत्रमा उत्पादित वस्तुहरूको सूची तयार पार्न लगाउने आफ्नो क्षेत्रमा उत्पादित वस्तुहरूको नमुना सङ्कलन गरेर ल्याउन लगाउने र उक्त वस्तुहरूको उपयोग गर्न प्रेरित गर्ने आफ्नो क्षेत्रमा उत्पादित वस्तुहरूको उपयोगको महत्त्व सम्बन्धमा जोडी जोडीमा छलफल गर्न लगाउने 	<p>१. निम्नलिखित प्रश्नका आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् :</p> <p>(क) आफ्नो क्षेत्रमा उत्पादित वस्तुहरूको कुनै दुईओटा महत्त्व उल्लेख गर्नुहोस् ।</p>	
	<p>६.३ समुदायका आर्थिक क्रियाकलापहरूको अवलोकन र विवरण सङ्कलन</p> <ul style="list-style-type: none"> समुदायका आर्थिक क्रियाकलाप (डोका तथा डाला बुन्ने, ढँटा र टायल बनाउने, स्विटर, मोजा तथा पन्जा बुन्ने, खेलौना, भोला बनाउने, फलफूल खेती, च्याउ खेती, तरकारी खेती, कुखुरापालन, मौरीपालन, गाई भैंसी पालन, बाखापालन, व्यापार 	<ul style="list-style-type: none"> समुदायका आर्थिक क्रियाकलाप भल्काउने चित्रहरू प्रदर्शन, उदाहरण र अनुभव आदानप्रदानसहित छलफल गराउने विद्यालयनजिक रहेका आर्थिक क्रियाकलाप सञ्चालन भएका क्षेत्रहरूमा अध्ययन भ्रमण गराई मुख्य मुख्य कुराहरू टिपोट गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्न लगाउने विद्यार्थीलाई घरपरिवार र छिमेकमा भएका आर्थिक क्रियाकलापमा सहभागिताका लागि अभिप्रेरित गर्न 	<p>१. निम्नलिखित प्रश्नका आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् :</p> <p>(क) तपाईंको समुदायमा भएका आर्थिक क्रियाकलापको सूची तयार पार्नुहोस् ।</p> <p>२. समुदायमा सञ्चालित आर्थिक क्रियाकलापको अवलोकनमा सहभागी भएनभएको अवलोकन गरी मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।</p>	

विषयवस्तुको क्षेत्र	विषयवस्तुको विस्तृतीकरण	मुख्य सिकाइ क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया	का.घ
	व्यवसाय, घरेलु उद्योग आदि)			
	६.४ दैनिक जीवनमा प्रयोग हुने वस्तुहरूको उपयोगमा मितव्ययिता <ul style="list-style-type: none"> आवश्यकताअनुसार प्रयोग गर्ने वस्तुहरू फारु गर्ने बचत गर्ने जतन गर्ने 	<ul style="list-style-type: none"> घर, विद्यालय तथा समुदायमा प्रयोगका लागि राखिएका सामग्रीहरूको मितव्ययी रूपमा प्रयोग गरी तिनीहरूको जतन गर्ने तरिकाहरू छलफल गर्ने र अभ्यास गराउने विद्यार्थीलाई कक्षाकोठा र विद्यालयमा रहेका समान जतन र मितव्ययी प्रयोग गर्न नियम बनाउने र जिम्मेवारी दिने र जिम्मेवारी पालन गरे नगरेको शिक्षकले अवलोकन गर्ने 	<ol style="list-style-type: none"> निम्नलिखित प्रश्नका आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् : <ul style="list-style-type: none"> मितव्ययी हुनुका कुनै दुईओटा फाइदाहरू लेख्नुहोस् । विद्यालयमा प्रयोग गरिने सामग्रीहरू मितव्ययी रूपमा प्रयोग गरी जतन गरे नगरेको अवलोकन गरी मूल्याङ्कन गर्नुहोस् । 	
	६.५ स्थानीय हाटबजार/बजार तथा मेला पर्वमा हुने आर्थिक क्रियाकलाप <ul style="list-style-type: none"> परिचय महत्त्व 	<ul style="list-style-type: none"> विभिन्न हाट लागेका वा बजारका चित्रहरू प्रदर्शन गरी ती हाटबजारमा के के क्रियाकलाप हुन्छन्, भन्न लगाउने हाटबजारको महत्त्व झल्कने चार्ट प्रस्तुत गरी छलफल गराउने हाटबजार हुने गतिविधिलाई भूमिका अभिनय गर्न लगाई निष्कर्ष प्रस्तुत गर्ने 	<ol style="list-style-type: none"> निम्नलिखित प्रश्नका आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् : <ul style="list-style-type: none"> तपाईंको समुदायमा रहेको हाटबजारमा के के क्रियाकलाप हुन्छन् ? हाटबजारको महत्त्व उल्लेख गर्नुहोस् । भूमिका अभिनयको अवलोकन गरी मूल्याङ्कन गर्नुहोस् । 	
७. हाम्रो पृथ्वी	७.१ पृथ्वी र यसका परिवार <ul style="list-style-type: none"> पृथ्वीको परिचय सूर्य, चन्द्र र ताराको परिचय 	<ul style="list-style-type: none"> पृथ्वीको आकार, एक ग्रहका रूपमा पृथ्वी रहेको, सबैको साभ्ना घरका रूपमा पृथ्वी रहेको आदि बताउँदै उदाहरणसहित पृथ्वीको परिचय दिने 	<ol style="list-style-type: none"> निम्नलिखित प्रश्नका आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् : <ul style="list-style-type: none"> पृथ्वीको परिचय एक अनुच्छेदमा लेख्नुहोस् । 	२६

विषयवस्तुको क्षेत्र	विषयवस्तुको विस्तृतीकरण	मुख्य सिकाइ क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया	का.घ
		<ul style="list-style-type: none"> विद्यार्थीलाई पृथ्वीको परिवारअन्तर्गत के के पर्दछन् भनी प्रश्न गर्ने र उनीहरूले भनेका जवाफमा आधारित रही सूर्य, चन्द्र र ताराको सामान्य परिचय दिने पृथ्वी, सूर्य, चन्द्र र ताराको उपयोगितामा रही भूमिका अभिनय गर्न लगाउने 	(ख) सूर्यको महत्त्व किन छ ?	
	७.२ पृथ्वीबाट हामीले प्राप्त गर्ने साधन स्रोतहरू (खानेकुरा, बस्ने बास, आवश्यकता पूरा गर्ने विभिन्न वस्तु र साधनको उत्पादन, हावा, पानी, माटो, चट्टान, खनिज आदिको उपयोग)	<ul style="list-style-type: none"> विद्यार्थीलाई हाम्रा आवश्यकता के के हुन प्रश्न गर्ने ? तिनको सूची तयार पार्न लगाउने उनीहरूबाट आएका उत्तरलाई जोड्दै हाम्रा दैनिक आवश्यकता पूर्तिमा पृथ्वीको महत्त्व बताउने खानेकुरा र बस्ने बासको आवश्यकता पृथ्वीले कसरी पूरा गर्छ ? समूह समूहमा छलफल गराउने हावा, पानी, माटो, चट्टान आदिको दैनिक आवश्यकता पूर्तिमा के भूमिका रहन्छ भनी जोडी जोडीमा छलफल गर्न लगाई भन्न लगाउने 	१. निम्नलिखित प्रश्नका आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् : (क) खानेकुराको आवश्यकता पृथ्वीले कसरी पूरा गर्दछ ? (ख) माटो र हाम्रो दैनिक जीवनबिचको सम्बन्ध उल्लेख गर्नुहोस् ।	
	७.३ आफू बसेको स्थानीय तह <ul style="list-style-type: none"> भौगोलिक स्वरूपको परिचय 	<ul style="list-style-type: none"> जिल्लाको स्थानीय तह उल्लिखित नक्सा देखाउँदै आफ्नो गाउँ वा नगरपालिकाको, अवस्थिति, सिमाना एवम् क्षेत्रफल खोज्न लगाउने 	१. निम्नलिखित प्रश्नका आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् : (क) तपाईं रहेको स्थानीय तहको नाम लेख्नुहोस् ।	

विषयवस्तुको क्षेत्र	विषयवस्तुको विस्तृतीकरण	मुख्य सिकाइ क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया	का.घ
	<ul style="list-style-type: none"> - हावापानी : ठन्डा, न्यानो र गर्मी - नदीनाला : प्रमुख नदी र ताल - माटो: बलौटे, मिहिन, मिश्रित र तलैया - वनस्पति : घाँस तथा बुट्यान, कोणधारी, पात भर्ने, सधैं हरियो हुने • आफू बसेको स्थानीय तहको जनसाङ्ख्यिक विशेषता : <ul style="list-style-type: none"> - कुल जनसङ्ख्या - लैङ्गिक बनावट : महिला, पुरुष, यौनिक तथा लैङ्गिक अल्पसङ्ख्यक • आफू बसेको स्थानीय तहको सामाजिक जनजीवनको परिचय <ul style="list-style-type: none"> - सामाजिक रहनसहन - लवाइखवाइ 	<ul style="list-style-type: none"> • सम्बन्धित वडा वा स्थानीय तहको कार्यालय र आसपासको क्षेत्रको स्थलगत अवलोकन भ्रमण गराई भूबनावट आदि सम्बन्धमा कक्षामा छलफल गराउने • आफू रहेको स्थानीय तहको भौगोलिक बनावटसँग त्यहाँको हावापानी र वनस्पतिबिचको अन्तरसम्बन्ध छलफल गराई तिनीहरूका प्रकार छुट्याइदिने • आफू रहेको स्थानीय तहको प्रमुख नदीनाला, तालतलैयाको सूची तयार गर्न लगाउने • विद्यार्थीलाई विभिन्न माटाको नमुना देखाई माटाको रङ र प्रकार पहिचान गर्न लगाउने • विभिन्न प्रकारका माटामा उत्पादन हुने बालीनाली, बोटविरुवा आदि सम्बन्धमा चार्ट देखाउँदै स्पष्ट पार्ने • विद्यार्थी रहेको स्थानीय तहको महिला, पुरुष, लैङ्गिक अल्पसङ्ख्यक र कुल जनसङ्ख्याको अवस्था प्रस्तुत गरी विद्यार्थीलाई स्तम्भ रेखाचित्रमा देखाई स्पष्ट पार्ने • आफू रहेको स्थानीय तहको भूबनावट, हावापानी र वनस्पतिसँग 	<p>(ख) तपाईं रहेको स्थानीय तह हिमाल, पहाड, तराई, उपत्यकामध्ये कहाँ पर्दछ ?</p> <p>(ग) तपाईं रहेको स्थानीय तहमा कस्तो हावापानी पाइन्छ ?</p> <p>(घ) तपाईं रहेको स्थानीय तहमा पाइने वनस्पतिहरूको सूची तयार गर्नहोस् ।</p> <p>(ङ) तपाईं रहेको स्थानीय तहमा बसोबास गर्ने मानिसहरूले कस्तो लुगा लगाउँछन् ?</p> <p>२. स्थानीय तहमा बसोबास गर्ने मानिसहरूका खानाका परिकारहरूको फोटो, चित्र वा पम्लेट सङ्कलन गरेको अवलोकन गरी मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।</p>	

विषयवस्तुको क्षेत्र	विषयवस्तुको विस्तृतीकरण	मुख्य सिकाइ क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया	का.घ
		<p>त्यहाँको सामाजिक जनजीवनको सम्बन्धलाई पेसा, पहिरन आदि भल्कने फोटो, चित्र वा भिडियो प्रदर्शन गरी स्पष्ट पारिदिने</p> <ul style="list-style-type: none"> आफू रहेको स्थानीय तहको मुख्य सामाजिक रहनसहन र लबाइखुवाइका विषयमा परियोजना कार्य गराई कक्षामा छलफल गराउने 		
	<p>७.४ स्थानीय विपत्</p> <ul style="list-style-type: none"> परिचय सावधानीका उपायहरू (बाढी पहिरो, महामारी) 	<ul style="list-style-type: none"> विद्यार्थीले देखे, सुनेका वा अनुभव गरेका विपत्का घटना सम्बन्धमा पालै पालै भन्न लगाउने विपत्सम्बन्धीमा भिडियो डकुमेन्टी प्रदर्शन गरी छलफल गर्न लगाउने विपदबाट जोगिने उपायहरू सम्बन्धमा समूहमा छलफल गर्न लगाउने 	<p>१. निम्नलिखित प्रश्नका आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् :</p> <p>(क) स्थानिय स्तरमा हुने विपत्को सूची तयार पार्नुहोस् ।</p>	
	<p>७.५ हाम्रो गाउँ/टोल र विद्यालय</p> <ul style="list-style-type: none"> भौगोलिक अवस्थिति नक्सामा हुने मुख्य तथ्यहरू 	<ul style="list-style-type: none"> आफ्नो गाउँ टोलको भौगोलिक अवस्थितिको खोजी गर्न लगाउने आफ्नो गाउँ टोलको भौगोलिक अवस्थितिको नक्साको स्केच गर्न लगाई मुख्य बस्ती, बाटो, सडक, नदी, पहाड आदि देखाउन लगाउने 	<p>१. निम्नलिखित प्रश्नका आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् :</p> <p>(क) आफ्नो गाउँ वा टोलको सामान्य भौगोलिक परिचय दिनुहोस् ।</p> <p>२. विद्यार्थीले तयार पारेको नक्सालाई अवलोकन गरी मूल्यमान्यता गर्नुहोस् ।</p>	
	<p>७.६ नक्साको सामान्य परिचय (सिमाना, दिशा, प्रमुख सडकहरू)</p> <ul style="list-style-type: none"> आफू रहेको जिल्ला र 	<ul style="list-style-type: none"> शिक्षकले शैक्षणिक पाटी आफ्नो जिल्ला वा स्थानीय तहको नक्सा कोरेर देखाउने र त्यसलाई वास्तविक नक्सासँग तुलना गर्दै नक्साको 	<p>१. निम्नलिखित प्रश्नका आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् :</p> <p>(क) नेपालको नक्सामा आफू रहेको स्थानीय तह देखाउनुहोस् ।</p>	

विषयवस्तुको क्षेत्र	विषयवस्तुको विस्तृतीकरण	मुख्य सिकाइ क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया	का.घ
	<p>स्थानीय तहको नक्सा उतार</p> <ul style="list-style-type: none"> सिमाना, दिशा, नदी र बाटो आदिको सङ्केत 	<p>सामान्य अवधारणा स्पष्ट पारिदिने</p> <ul style="list-style-type: none"> भित्ते नक्सा, एटलास र शैक्षणिक पाटीमा कोरिएको नक्सा देखाउँदै नक्सा सानो र ठुलो हुने अवस्था र नक्साका प्रकार बताइदिने नक्साको अध्ययन गरी नदी, सडक, दुरी, दिशा आदि सम्बन्धमा दुई दुईओटा बुँदा टिपोट गर्न लगाई नक्साका आवश्यक अङ्गहरू पहिचान गर्न लगाउने गाउँ/नगरपालिकाको पार्श्वचित्र देखाउँदै त्यस्तै आकार र आकृतिको नक्सा कोर्ने अभ्यास गराउने उक्त नक्सामा नदी, सडक, बाटो, विद्यालय, वन आदि विभिन्न सङ्केत प्रयोग गरी देखाउन लगाउने 	<p>(ख) नक्सा सानो र ठुलो हुने अवस्था बताउनुहोस् ।</p> <p>(ग) आफू बसेको स्थानीय निकायको नक्सा बनाई दिशा देखाउनुहोस् ।</p> <p>(घ) नक्साका आवश्यक अङ्गहरूको सूची तयार गर्नुहोस् ।</p> <p>(ङ) भित्ते नक्सा र एटलसबिच फरक छुट्याउनुहोस् ।</p>	

कक्षा ५

विषयवस्तुको क्षेत्र	विषयवस्तुको विस्तृतीकरण	मुख्य सिकाइ कार्यकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया	कार्य घण्टा
१. हामी र हाम्रो समुदाय	<p>१.१ समुदाय र सामुदायिक कार्य</p> <ul style="list-style-type: none"> समुदायको सामान्य परिचय र महत्त्व आफू बसेको समुदायप्रति अपनत्वको भावना आफ्नो समुदायमा सञ्चालित कार्यहरू, जस्तै: बाटोघाटो, स्वास्थ्य चौकी, सामुदायिक भवन, विद्यालय भवन, धार्मिक स्थल आदिको निर्माण, खानेपानीसम्बन्धी काम, वृक्षरोपण कार्यक्रम आदि । सामुदायिक कार्यहरूको महत्त्व 	<ul style="list-style-type: none"> चित्र, पोस्टर, कक्षाको उदाहरण दिदै समुदायको अवधारणा स्पष्ट पार्ने समुदायमा सञ्चालित सामुदायिक कार्यहरूका बारेमा छलफल र प्रश्नोत्तर गराउने सामुदायिक कार्यहरूको सूची बनाउन लगाउने सामुदायिक कार्यको महत्त्व भल्कने चार्ट वा चित्र प्रदर्शन गरी महत्त्व बोध गराउने विभिन्न किसिमका सामुदायिक क्रियाकलापहरूको चित्र प्रदर्शन गर्न लगाउने 	<p>१. निम्नलिखित प्रश्नहरूमा आधारित भई मूल्याङ्कन गर्नुहोस् :</p> <p>(क) समुदाय भनेको के हो ?</p> <p>(ख) सामुदायिक क्रियाकलाप भनेर कस्तो क्रियाकलापलाई भनिन्छ ?</p> <p>(ग) तपाईंको समुदायमा सञ्चालित सामुदायिक क्रियाकलापहरूको सूची बनाउनुहोस् ।</p>	२०
	<p>१.२ विभिन्न सामुदायिक काममा सहयोग</p> <ul style="list-style-type: none"> सार्वजनिक स्थलहरूको सरसफाइ - विद्यालय, बाटोघाटो, चौतारो, पाटीपौवा आदिको निर्माण तथा मर्मतमा सहयोग 	<ul style="list-style-type: none"> विद्यार्थीलाई आफू सहभागी भएको कुनै सामुदायिक कार्य भन्न लगाई त्यसमा सहभागी हुँदाको अनुभव भन्न लगाउने विद्यार्थीलाई समुदायमा सञ्चालित सामुदायिक क्रियाकलापहरूमा भाग 	<p>१. निम्नलिखित प्रश्नहरूमा आधारित भई मूल्याङ्कन गर्नुहोस् :</p> <p>(क) तपाईं आफू सहभागी हुनुभएको कुनै सामुदायिक क्रियाकलापका बारेमा पाँच वाक्यमा लेख्नुहोस् ।</p> <p>(ख) समाजको विकासमा सामुदायिक कार्यको महत्त्वको छोटकरीमा लेख्नुहोस् ।</p>	

विषयवस्तुको क्षेत्र	विषयवस्तुको विस्तृतीकरण	मुख्य सिकाइ कार्यकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया	कार्य घण्टा
	<ul style="list-style-type: none"> वृक्षरोपण तथा वातावरणीय संरक्षणका कार्यक्रममा सहभागिता समुदायमा सञ्चालित विभिन्न किसिमका सामाजिक तथा सांस्कृतिक कार्य एवम् पर्वहरूमा सहभागिता, जस्तै : विवाह, ब्रतबन्ध, छेवर, घेवा, पूजा, जात्रा, मेला । 	<p>लिन रोचक घटना, कथा, श्रव्यदृश्य सामग्रीमार्फत प्रेरित गर्ने</p> <ul style="list-style-type: none"> त्यस्ता सामुदायिक क्रियाकलापहरूमा विद्यालयका बालकलब, जुनियर रेडक्रस, स्काउट आदिमार्फत सहभागिता गराउने 	<p>२. सामुदायिक क्रियाकलापमा सहभागी हुँदाको अनुभव लेख्न लगाउनुहोस् ।</p> <p>३. विद्यार्थीको सामुदायिक कार्यमा सहभागिता, सक्रियता, नेतृत्व आदि पक्षलाई समेटी मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।</p>	
	<p>१.३ समुदायमा सामाजिक सम्बन्ध</p> <ul style="list-style-type: none"> समुदायको विकासमा सामाजिक सम्बन्धको आवश्यकता असल सामाजिक सम्बन्ध विकासका लागि आवश्यक उपायहरूको अभ्यास, जस्तै : सहयोग, मेलमिलाप, समझदारी, सहकार्य । 	<ul style="list-style-type: none"> विभिन्न चित्र, उदाहरण, चार्ट आदिमार्फत समाजको अवधारणा स्पष्ट पार्ने चित्र तथा पोस्टर, उदाहरण, स्थानीय सन्दर्भ र परिवेश आदि प्रस्तुत गरी समाजको विकासका लागि सामाजिक सम्बन्धको आवश्यकता तथा महत्त्व सम्बन्धमा छलफल गराउने कक्षालाई विभिन्न समूहमा विभाजन गरी स्थानीय समाजमा असल सामाजिक सम्बन्ध विकासका लागि भएका गतिविधिहरूको 	<p>१. निम्नलिखित प्रश्नहरूमा आधारित भई मूल्याङ्कन गर्नुहोस् :</p> <p>(क) समुदायको परिचय दिनुहोस् ।</p> <p>(ख) समुदायको विकासका लागि किन सामाजिक सम्बन्धको आवश्यकता पर्दछ, लेख्नुहोस् ।</p> <p>(ग) असल सामाजिक सम्बन्ध विकासका उपायहरूको सूची बनाउनुहोस् ।</p>	

विषयवस्तुको क्षेत्र	विषयवस्तुको विस्तृतीकरण	मुख्य सिकाइ कार्यकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया	कार्य घण्टा
		<p>छलफल गराई प्रस्तुत गर्न लगाउने</p> <ul style="list-style-type: none"> शिक्षकले थप उदाहरण सन्दर्भ जोड्दै थप स्पष्ट पारिदिने 		
	<p>१.४ समुदायमा प्रचलित विभिन्न पेसा तथा व्यवसायहरू</p> <p>कृषि: माहुरी पालन, आधुनिक खेती, फलफूल खेती र माछापालन आदि</p> <p>उद्योग: साना तथा घरेलु, सिलाइबुनाइ, कागज बनाउने, अल्लो</p> <p>व्यापार: स्थानिय व्यापार, अनलाइन व्यापार, स्वरोजगार</p> <ul style="list-style-type: none"> - पहिचान - महत्त्व - मुख्य कार्यहरू - सम्मान 	<ul style="list-style-type: none"> समुदायमा प्रचलित विभिन्न पेसाहरू पालैपालो भन्न लगाउने समुदायमा प्रचलित विभिन्न पेसाहरूको सूची तयार पार्न लगाउने समुदायमा प्रचलित विभिन्न पेसाहरूको महत्त्व समूह समूहमा छलफल गर्न लगाउने समुदाय प्रचलित विभिन्न पेसाका मुख्य कार्यहरू सम्बन्धमा तालिका वा चार्ट प्रदर्शन र छलफल गर्न लगाउने 	<p>१. निम्नलिखित प्रश्नहरूमा आधारित भई मूल्याङ्कन गर्नुहोस् :</p> <p>(क) तपाईंको समुदायमा प्रचलित विभिन्न पेसाहरूको सूची तयार पार्नुहोस् ।</p> <p>(ख) कृषि पेसासँग सम्बन्धित मुख्य कार्यहरू के के हुन् ?</p>	
२. हाम्रा मानव मूल्यमान्यता	<p>२.१ हाम्रा परम्परागत सामाजिक मान्यता तथा प्रचलनहरू</p> <ul style="list-style-type: none"> सामूहिक काम र 	<ul style="list-style-type: none"> सबैको हित हुने विषयमा एकलै वा समूहमा कसरी निर्णय गर्नु उपयुक्त हुन्छ भन्ने विषयमा मस्तिष्क 	<p>१. निम्नलिखित प्रश्न सोधी दिएका उत्तरका आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् :</p> <p>(क) तपाईंको समाजमा भएका राम्रा</p>	२६

विषयवस्तुको क्षेत्र	विषयवस्तुको विस्तृतीकरण	मुख्य सिकाइ कार्यकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया	कार्य घण्टा
	<p>सहभागिता</p> <ul style="list-style-type: none"> समुदायका विवादको समाधानका प्रचलित स्थानीय अभ्यास सामूहिकरूपमा चाडपर्वहरूमा सहभागिता स्थानिय असल अभ्यासको हौसला, सहयोग, सम्मान र अवलम्बन समाजका असल काम गर्ने मध्येबाट नेतृत्व चयन 	<p>मन्थन गराउने</p> <ul style="list-style-type: none"> विद्यार्थीको घरपरिवार वा छरछिमेकमा कुनै विवाद छन् कि, पालो गरी भन्न लगाई त्यस्ता विवाद स्थानीय तहमा नै समाधान गर्ने उपायहरू बताउने समुदायमा सामूहिक रूपमा आयोजना गरिने चाडपर्वबारे छलफल गराई त्यसको नेतृत्व गर्ने व्यक्तिको विषयमा भन्न लगाउने विद्यार्थीलाई सामूहिक काम र सामूहिक चाडपर्वमा सहभागी हुँदाको आफ्नो अनुभव सुनाउन लगाउने 	<p>चलन कुन कुन हुन् ?</p> <p>(ख) तपाईंको टोलछिमेकमा उठेको विवाद कसले समाधान गर्छ ?</p> <p>२. तपाईंको घरपरिवार र समाजले आयोजना गर्ने चाडपर्व छुट्टाछुट्टै तालिकामा देखाउनुहोस् ।</p> <p>३. तपाईंको समाजमा सबैले मानेको मानिसको परिचय र विशेषता उल्लेख गर्नुहोस् ।</p>	
	<p>२.२ स्थानीय भाषा, वेशभूषा, रहनसहन, मेलापर्व र जात्राहरू</p> <ul style="list-style-type: none"> परिचय र महत्त्व सहयोग र सहभागिता 	<ul style="list-style-type: none"> विद्यार्थीलाई आफूले जानेको मातृभाषा बोल्न उत्प्रेरित गर्ने र सबैले बोलेका मातृभाषालाई सम्मान गर्न लगाउने विद्यार्थीको बसोबास भएको ठाउँका वेशभूषाका विशेषता भन्न लगाउने समुदायका चाडपर्व, जात्रा 	<p>१. निम्नलिखित प्रश्न सोधी प्राप्त उत्तरका आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् :</p> <p>(क) विद्यालयमा पठनपाठन हुनेबाहेक आफूले जानेको भाषाको परिचय दिनुहोस् ।</p> <p>(ख) तपाईंले स्थानीय तहमा बनेका कुन कुन पोसाक प्रयोग गर्नुभएको छ ?</p>	

विषयवस्तुको क्षेत्र	विषयवस्तुको विस्तृतीकरण	मुख्य सिकाइ कार्यकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया	कार्य घण्टा
		<p>र उत्सवहरूको तालिका बनाउन लगाई मनाउने तरिका बारे छलफल गराउने</p> <ul style="list-style-type: none"> स्थानीय तहमा एक वर्षमा आयोजना गरिने मुख्य मेलापर्व र जात्रा सम्बन्धमा छलफल गराई कुनै विद्यार्थी त्यसमा सहभागी भएको भए सहभागी हुँदाको अनुभव आदानप्रदान गराउने 	<p>(ग) तपाईं सबैभन्दा पछिल्लो पटक सहभागी भएको मेलापर्व कुन हो र यो कहाँ आयोजना गरिएको थियो ?</p>	
	<p>२.३ आफ्नो समुदायका प्रेरणादायी व्यक्तित्व</p> <ul style="list-style-type: none"> - पहिचान - योगदान - प्रेरणा 	<ul style="list-style-type: none"> विद्यार्थीलाई पढ्न लेख्न र विद्यालय भर्ना हुन प्रेरित गर्ने व्यक्तिबारे पालैपालो भन्न लगाउने विभिन्न क्षेत्रमा लाग्न चाहने विद्यार्थीलाई ती क्षेत्रमा लाग्न चाहेको कारण भन्न लगाउने विभिन्न क्षेत्रमा योगदान दिई सफल हुनुभएका व्यक्तित्वहरूको चित्र /फोटो प्रदर्शन गरी छलफल गराउने आफ्नो समुदायका विभिन्न 	<p>१. मूल्याङ्कनका लागि निम्नलिखित प्रक्रिया अपनाउनुहोस् :</p> <p>(क) विद्यार्थीलाई प्रेरणा दिने व्यक्तिबारे भन्न लगाई प्रेरणा लिने क्षमताको मापन गर्नुहोस् ।</p> <p>(ख) विद्यार्थीलाई मन परेको प्रतिष्ठित प्रेरक व्यक्तिबारे एक अनुच्छेद लेख्न लगाउनुहोस् ।</p> <p>२. विद्यार्थीले तयार पारेको बायोग्राफीलाई निम्नलिखित आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् :</p> <ul style="list-style-type: none"> - विषयवस्तुको सम्प्रेषण - फोटो - साजसज्जा 	

विषयवस्तुको क्षेत्र	विषयवस्तुको विस्तृतीकरण	मुख्य सिकाइ कार्यकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया	कार्य घण्टा															
		प्रेरणादायि व्यक्तित्वहरूको फोटो, जीवनी आदि सङ्कलन गर्न लगाई बायोग्राफी तयार पार्न लगाउने	- प्रस्तुति																
	<p>२.४ अनुशासन तथा असल आचरण</p> <ul style="list-style-type: none"> • मेलमिलाप, शान्ति, संयम र धैर्य (परिवारका सदस्य, समुदाय, विद्यालय र साथीहरूका बिचमा) • समानुभूति • मान्यजन तथा प्रतिष्ठित व्यक्तिको सम्मान र आज्ञा पालन • फुर्सदको समयमा रुचिअनुसारको क्रियाकलापमा सहभागिता (चित्रकला, साहित्य, सङ्गीत, खेलकुद, बालकलबमा सहभागिता, राष्ट्रिय महत्त्वका स्थलको अवलोकन र भ्रमण आदि) 	<ul style="list-style-type: none"> • कक्षालाई विभिन्न समूहमा विभाजन गरी मेलमिलाप, शान्ति, संयम र धैर्य कायम गर्ने उपायहरूमा छलफल गर्न लगाउने र व्यवहारमा पनि यी कुराहरू गर्न उत्प्रेरित गर्ने • असल मानिसले गरेका समानुभूति भल्कने काम र व्यवहारका कथा सुनाउने र उनीहरूलाई पनि त्यस्तै व्यवहार गर्न उत्प्रेरित गर्ने • समानुभूतिसँग सम्बन्धित रही भूमिका अभिनय गर्न लगाउने • मान्यजनको आज्ञापालना गर्दा हुने फाइदाहरू बताउने • फुर्सदको समयको सदुपयोगका लागि चित्रकला, साहित्य, सङ्गीत, खेलकुद, 	<p>१. मूल्याङ्कनका लागि निम्नलिखित प्रक्रिया अपनाउनुहोस् :</p> <p>(क) निम्न आधारमा आत्ममूल्याङ्कन गराउनुहोस् :</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>क्रियाकलाप</th> <th>गर्छु</th> <th>गर्दिन</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>साथीसँग मेलमिलाप</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>काम गर्दा आत्तिने</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>अरूको दुःखलाई आफ्नै दुख जस्तै ठान्ने</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>फुर्सदमा सिर्जनात्मक काम</td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table> <p>(ख) असल आचरणको अवलम्बन भए नभएको सम्बन्धमा अभिभावकबाट मूल्याङ्कनसमेत गराउन सकिन्छ ।</p>	क्रियाकलाप	गर्छु	गर्दिन	साथीसँग मेलमिलाप			काम गर्दा आत्तिने			अरूको दुःखलाई आफ्नै दुख जस्तै ठान्ने			फुर्सदमा सिर्जनात्मक काम			
क्रियाकलाप	गर्छु	गर्दिन																	
साथीसँग मेलमिलाप																			
काम गर्दा आत्तिने																			
अरूको दुःखलाई आफ्नै दुख जस्तै ठान्ने																			
फुर्सदमा सिर्जनात्मक काम																			

विषयवस्तुको क्षेत्र	विषयवस्तुको विस्तृतीकरण	मुख्य सिकाइ कार्यकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया	कार्य घण्टा
	<ul style="list-style-type: none"> • घरपरिवारको काममा सहभागिता (खेतीपाती, पशुपालन, सजावट, सरसफाइ, पारिवारिक भेटघाट आदि) • अशक्तलाई सहयोग (जेष्ठ नागरिक, रोगी, अनाथ, अपाङ्गता भएका व्यक्ति, विपद् प्रभावित व्यक्ति) • स्काउटमा सहभागिता 	<p>बालक्लबका गतिविधिमा संलग्नता, राष्ट्रिय महत्वका स्थलको अवलोकन र भ्रमण आदि गर्न अभिप्रेरित गर्ने</p> <ul style="list-style-type: none"> • लामो बिदाका समयमा गर्ने कामहरूको योजना बनाउन लगाउने • परिवारका सदस्यले गर्ने विभिन्न कामबारे छलफल गराउने र विद्यार्थीले त्यसमा पुऱ्याएको सहयोग भन्न लगाउने • समुदायमा अरूको सहयोग चाहिने मानिस भए नभएको विषयमा भन्न लगाउने र त्यस्ता व्यक्तिहरूलाई सहयोग गर्न उत्प्रेरित गर्ने • स्काउटमा सहभागिताले पनि अनुशासित हुन र असल आचरण निर्माण गर्न मदत गर्ने सन्दर्भ छलफलबाट स्पष्ट पारिदिने र आवश्यकतानुसार उमेरअनुसारका स्काउटका गतिविधिमा सहभागी गराउने 		

विषयवस्तुको क्षेत्र	विषयवस्तुको विस्तृतीकरण	मुख्य सिकाइ कार्यकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया	कार्य घण्टा
	२.५ हाम्रा केही राष्ट्रिय विभूति (क) अमरसिंह थापा (ख) बलभद्र कुँवर (ग) भक्ति थापा (घ) भिमसेन थापा (ङ) भानुभक्त आचार्य (च) मोतिराम भट्ट (छ) त्रिभुवन विरविक्रम शाह (ज) पासाङ ल्हामु शेर्पा (झ) फाल्गुनन्द लिङ्देन	<ul style="list-style-type: none"> विद्यार्थीलाई विभूतिहरूको विभिन्न चित्र फोटो देखाई तिमीहरूले चिनेका छौं भनी सोध्ने र अनुमान गर्न लगाउने उनीहरूको सामान्य परिचय र योगदान उल्लिखित चार्ट प्रदर्शन गरी छलफल गराउने विभिन्न विभूतिहरूको चित्र वा फोटो टाँस्न लगाई र सामान्य परिचय भएको चार्ट बनाउन लगाउने 	१. निम्नलिखित प्रश्न सोधी प्राप्त उत्तरका आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् : (क) भानुभक्त आचार्यको जन्म कहिले भएको थियो ? (ख) पासाङ ल्हामु शेर्पालाई हामी अहिले पनि किन सम्झिरहन्छौं ?	
३. नागरिक चेतना	३.१ हाम्रा सम्पदाहरूको संरक्षण तथा संवर्धनका लागि भएका स्थानीय प्रयासहरू <ul style="list-style-type: none"> वृक्षरोपण कार्यक्रम, सामुदायिक वन विकास, स्थानिय सम्पदा संरक्षण (समितिको गठन, प्रचारप्रसार) पर्यटकीय क्षेत्रहरूको पहिचान र संरक्षण विभिन्न स्थानीय विकास कार्यक्रम 	<ul style="list-style-type: none"> स्थानीय स्तरबाट प्राकृतिक र सांस्कृतिक सम्पदाहरू संरक्षणका लागि भएका प्रयासहरू खोजी गरी सूची बनाउन लगाई प्रस्तुत गर्न लगाउने अवलोकन भ्रमण वा सम्बन्धित व्यक्तिसँग सोधपुछ गरी स्थानीय स्तरमा रहेका विभिन्न पर्यटकीय सम्पदाहरूको पहिचान गरी त्यसको वर्तमान अवस्था र सम्भावना पहिचान गर्न लगाउने विभिन्न स्थानीय आयोजना 	१. निम्नलिखित प्रश्नहरूमा आधारित भई मूल्याङ्कन गर्नुहोस् । (क) राष्ट्रिय सम्पदाहरूको संरक्षण तथा संवर्धनका लागि भएका स्थानीय प्रयासहरूको सूची बनाउनुहोस् । (ख) तपाईंले अवलोकन गर्नुभएको कुनै एउटा सम्पदाका बारेमा लेख्नुहोस् । २. स्थानीय पर्यटन क्षेत्रहरूको पहिचान र सम्भावना विषयमा एक पृष्ठमा निबन्ध लेख्नुहोस् ।	२४

विषयवस्तुको क्षेत्र	विषयवस्तुको विस्तृतीकरण	मुख्य सिकाइ कार्यकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया	कार्य घण्टा
		वा सांस्कृतिक सम्पदाहरूको अवलोकन भ्रमण गराई त्यहाँ भएका संरक्षणका गतिविधि समेटेर प्रतिवेदन प्रस्तुत गर्न लगाउने		
	३.२ परम्परागत रूपमा चलिआएका राम्रा सामाजिक नियमहरूको पालना, संरक्षण र संवर्धन <ul style="list-style-type: none"> परम्परागत रूपमा चलिआएका राम्रा सामाजिक प्रचलन र नियमहरूको पालना र प्रचारप्रसार, जस्तै : गुठी, ढिकुर, पर्म, ऎँचोपैँचो । 	<ul style="list-style-type: none"> विद्यार्थीलाई उनीहरूको समाजमा चलिआएका राम्रा सामाजिक नियमहरू भन्न लगाई शैक्षणिक पाटीमा टिप्पै जाने र त्यसका बारेमा छलफल गराउने गुठी, ढिकुर, पर्म, ऎँचोपैँचोको परम्परागत अभ्यासको सामान्य जानकारी दिई यसका राम्रा पक्षहरू चार्ट, उहाहरणसहित स्पष्ट पार्ने विद्यार्थीलाई आफ्नो समुदायमा भएका कुनै परम्परागत राम्रा पक्षहरूको सम्बन्धमा अभिभावकसँग सोधपुछ गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्न लगाउने 	१. निम्नलिखित प्रश्नहरूमा आधारित भई मूल्याङ्कन गर्नुहोस् : (क) तपाइँको समुदायमा सञ्चालित राम्रा सामाजिक नियमहरूको सूची बनाउनुहोस् । (ख) आफ्नो समुदायमा सञ्चालित राम्रा सामाजिक नियमहरूमा आधारित भई कुनै एक नियमको व्याख्या गर्नुहोस् ।	
	३.३ साथीहरूबिच हुने विवाद र मेलमिलाप	<ul style="list-style-type: none"> शिक्षकले कक्षामा कृत्रिम विवादको अवस्था सिर्जना 	१. निम्नलिखित प्रश्नहरूमा आधारित भई मूल्याङ्कन गर्नुहोस् :	

विषयवस्तुको क्षेत्र	विषयवस्तुको विस्तृतीकरण	मुख्य सिकाइ कार्यकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया	कार्य घण्टा
	<ul style="list-style-type: none"> विवादका कारण र समाधान सामूहिक एकता र मेलमिलापको भावनाको विकास, जस्तै : साथी साथीहरूबिचमा आइपर्ने विवादको समस्या समाधान गरी मेलमिलाप कायम शान्तिपूर्ण वातावरण निर्माणमा सहभागिता 	<p>गरी उक्त विवाद समाधान गर्दै विवादको अवधारणा, कारण र समाधान सम्बन्धमा स्पष्ट पार्ने</p> <ul style="list-style-type: none"> विद्यार्थीलाई साथीहरू बिचमा विवाद हुँदा आइपर्ने समस्याहरू के के हुन् भनी सोच्ने, शैक्षणिक पाटीमा टिप्पै जाने र छलफल गराउने साथीहरू बिचमा झगडा भएको वा विवाद परेको अवस्थामा विवाद मिलाउने उपायहरूको सम्बन्धमा भूमिका अभिनय गराउने 	<p>(क) तपाईंको दुई साथीहरूका बिचमा झगडा भएमा के गर्नुहुन्छ ?</p> <p>२. कक्षाकोठामा विवादरहित वातावरण बनाउनका लागि विद्यार्थीको सक्रिय सहभागिता रहेको वा नरहेको अवलोकनबाट पनि मूल्याङ्कन गर्न सकिन्छ ।</p>	
	<p>३.४ सडक सुरक्षा र ट्राफिक नियम</p> <ul style="list-style-type: none"> स्थान विशेष सडक सुरक्षा र सावधानी सडक सुरक्षाका लागि नियमको पालना, जस्तै : ट्राफिक सङ्केतअनुसार बाटो काट्ने, जेब्राक्रसिङबाट बाटो काट्ने, सडकमा जथाभावी फोहर 	<ul style="list-style-type: none"> ट्राफिक नियम, ट्राफिक सङ्केत र ट्राफिक लाइटहरूको चित्र तथा पोस्टरहरू प्रदर्शन गरी छलफल गराउने विभिन्न ट्राफिक सङ्केत जनाउने चित्रहरू बनाई कक्षामा प्रदर्शन गर्न लगाउने सडक सुरक्षाका लागि नागरिकले पालना गर्नुपर्ने 	<p>१. निम्नलिखित प्रश्नहरूमा आधारित भई मूल्याङ्कन गर्नुहोस् :</p> <p>(क) ट्राफिक नियम भनेको के हो ?</p> <p>(ख) तपाईंले ट्राफिक नियमको पालना कसरी गर्नुभएको छ ?</p> <p>(ग) ट्राफिक लाइटको चित्र बनाई त्यसमा भएको रातो बत्ती, हरियो बत्ती र पहेँलो बत्तीले के के जनाउँछ, लेख्नुहोस् ।</p>	

विषयवस्तुको क्षेत्र	विषयवस्तुको विस्तृतीकरण	मुख्य सिकाइ कार्यकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया	कार्य घण्टा
	<p>नफ्याँक्ने, बाटो हिँड्दा सडकपेटीको प्रयोग गर्ने</p> <ul style="list-style-type: none"> ट्राफिक नियम, ट्राफिक लाइट र ट्राफिक सङ्केतहरूको जानकारी, पालना र प्रचारप्रसार 	<p>कर्तव्यहरूको भूमिका अभिनय गराउने</p> <ul style="list-style-type: none"> सडक दुर्घटनासँग सम्बन्धित चित्र, पोस्टर र समाचार सङ्कलन गरी विद्यालयको बुलेटिन बोर्डमा टाँस्न लगाउने सम्भव भए ट्राफिक प्रहरी वा यस सम्बन्धमा जानकार व्यक्तिलाई कक्षामा आमन्त्रण गरी छलफल गराउने 		
	<p>३.५ व्यक्तिगत र पारिवारिक सुरक्षामा सहयोग पुऱ्याउने निकायहरू</p> <ul style="list-style-type: none"> व्यक्तिगत र पारिवारिक सुरक्षामा सहयोग पुऱ्याउने निकायहरू, जस्तै ; बारुणयन्त्र सेवा, एम्बेलेन्स सेवा, आकस्मिक सुरक्षा सतर्कता सेवाहरू (सिसिटिभी, साइरन, सुरक्षा एप्स) 	<ul style="list-style-type: none"> तपाईंको समुदायमा चोरी डकैतीको घटना भएमा, आगलागी भएमा वा आकस्मिक बिरामी भएमा कसलाई बोलाउने गरिएको छ ? जस्ता प्रश्न गरी विद्यार्थीबाट आएका उत्तरलाई समेटी व्यक्तिगत र पारिवारिक सुरक्षा सम्बन्धमा छलफल गर्ने व्यक्तिगत र पारिवारिक सुरक्षामा सहयोग पुऱ्याउने निकायहरूको सूची बनाउन लगाउने 	<p>१. निम्नलिखित प्रश्नहरूमा आधारित भई मूल्याङ्कन गर्नुहोस् :</p> <p>(क) व्यक्तिगत र पारिवारिक सुरक्षामा सहयोग पुऱ्याउने निकायहरूको सूची बनाउनुहोस् ।</p> <p>(ख) तपाईंको समुदायमा चोरी डकैतीको घटना भएमा कसलाई खबर गर्नुहुन्छ ?</p> <p>(ग) तपाईंको समुदायमा आगलागीको घटना भएमा कुन निकायमा खबर गर्नुहुन्छ ?</p> <p>२. तलका घटनाहरू घट्दा तपाईंले खबर गर्नुभएको सम्बन्धित निकायमा ठिक चिह्न</p>	

विषयवस्तुको क्षेत्र	विषयवस्तुको विस्तृतीकरण	मुख्य सिकाइ कार्यकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया	कार्य घण्टा															
		<ul style="list-style-type: none"> यस्ता निकायहरूको कार्य भल्कने चित्र तथा पोस्टरहरू प्रदर्शन गरी यिनीहरूले गर्ने कार्य स्पष्ट पार्ने शङ्कास्पद व्यक्ति, वस्तु वा घटना देखेमा त्यसको जानकारी परिवारका सदस्य वा सम्बन्धित निकायलाई दिन अभिप्रेरित गर्ने 	<p>लगाउनुहोस् :</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>घटना</th> <th>सम्पर्क गरेको</th> <th>सम्पर्क नगरेको</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>चोरी हुँदा</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>आगलागी हुँदा</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>आकस्मिक विरामी हुँदा</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>शङ्कास्पद वस्तु फेला पर्दा</td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	घटना	सम्पर्क गरेको	सम्पर्क नगरेको	चोरी हुँदा			आगलागी हुँदा			आकस्मिक विरामी हुँदा			शङ्कास्पद वस्तु फेला पर्दा			
घटना	सम्पर्क गरेको	सम्पर्क नगरेको																	
चोरी हुँदा																			
आगलागी हुँदा																			
आकस्मिक विरामी हुँदा																			
शङ्कास्पद वस्तु फेला पर्दा																			
४. सामाजिक समस्या र समाधान	<p>४.१ असल समाज निर्माणमा सहयोग</p> <ul style="list-style-type: none"> सहयोग र सद्भाव वृद्धि हुने गतिविधि गर्ने मेलमिलाप कायम गर्ने सामाजिक विकृति र कुरित विरुद्ध आवाज उठाउने सामाजिक न्यायको पक्षमा उभिने शान्ति संस्कृति निर्माणमा सहयोग गर्ने 	<ul style="list-style-type: none"> असल समाज कस्तो समाजलाई भनिन्छ ? यस्तो समाज निर्माण गर्न के कुरा बढी महत्त्वपूर्ण हुन्छ ? आदि प्रश्न सोधी विद्यार्थीका असल समाज निर्माणमा कसरी सहयोग गर्न सकिन्छ भनी विचार संकलन गनअसल समाज निर्माणका आधारहरूको सूची प्रस्तुति र छलफल गर्ने विद्यार्थीलाई पाँच समूहमा विभाजन गरी हरेक समूहलाई एक एकओटा सहयोगका क्षेत्र पर्ने गरी 	<p>१. निम्नलिखित प्रश्नहरूमा आधारित भई मूल्याङ्कन गर्नुहोस् :</p> <p>(क) असल समाज निर्माणका तपाईंको भूमिका के के हुन सक्छन् ? सूची तयार पार्नुहोस् ।</p>	२०															

विषयवस्तुको क्षेत्र	विषयवस्तुको विस्तृतीकरण	मुख्य सिकाइ कार्यकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया	कार्य घण्टा
		<p>समूहगत प्रस्तुतीकरण गर्न लगाउने</p> <ul style="list-style-type: none"> विद्यार्थीलाई असल समाज निर्माणमा कुनै एक काम गरी सहयोग गर्न प्रतिबद्धता जनाउन लगाउने 		
	<p>४.२ सामाजिक समस्याका रूपमा लागुपदार्थ सेवनबाट हुने असरहरू र सचेतना</p> <ul style="list-style-type: none"> - शारीरिक असर - मानसिक असर - सामाजिक असर - सचेतना 	<ul style="list-style-type: none"> मादक तथा लागुपदार्थको सेवनबाट व्यक्ति र समाजलाई हुने हानि, नोक्सानीको सूची बनाई प्रदर्शन गर्न लगाउने विद्यार्थीलाई मादक तथा लागुपदार्थ सेवन जस्ता कुलतबाट टाढा रहन अपनाउनुपर्ने सावधानीको सम्बन्धमा छलफल गराउने मादक पदार्थ/लागुपदार्थ सेवनका असर र रोकथामका उपायहरू समेटेर गीत, कविता, कथा आदि तयार पारी प्रस्तुत गर्न लगाउने 	<p>१. निम्नलिखित प्रश्नहरूमा आधारित भई मूल्याङ्कन गर्नुहोस् :</p> <p>(क) लागुपदार्थको सेवन किन गर्नुहुँदैन ? कारण दिनुहोस् ।</p> <p>(ख) मादक पदार्थ सेवनबाट हुने कुनै दुई असरहरू उल्लेख गर्नुहोस् ।</p>	
	<p>४.३ सामाजिक समस्याका रूपमा चोरी तथा डकैती र त्यसबाट बचाव</p>	<ul style="list-style-type: none"> समाजमा विभिन्न प्रकारको चोरी तथा डकैती कार्यहरूबाट बच्न अपनाउनुपर्ने उपायका 	<p>१. निम्नलिखित प्रश्नहरूमा आधारित भई मूल्याङ्कन गर्नुहोस् :</p> <p>(क) चोरी तथा डकैतीबाट बच्न के के कुरामा सजगता अपनाउनुपर्छ ?</p>	

विषयवस्तुको क्षेत्र	विषयवस्तुको विस्तृतीकरण	मुख्य सिकाइ कार्यकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया	कार्य घण्टा
	<ul style="list-style-type: none"> - भाँडाकुँडा, लुगाकपडा, रेडियो, टिभी, गरगहना, रुपियाँ चोरीबाट बचावट - चोरीडकैतीबाट सुरक्षा र चोरी भएमा नजिकको सुरक्षा निकायमा खबर 	<p>बारेमा प्रश्नोत्तर तथा छलफल गराउने</p> <ul style="list-style-type: none"> • समाजमा त्यस्ता घटनाहरूबाट घटेका ठाउँमा विद्यार्थीलाई लगी अवलोकन गराउने • चोरी डकैती भएमा तुरुन्त गर्नुपर्ने कार्यहरूको सूची बनाई छलफल गराउने • विद्यालय नजिकमा रहेका सुरक्षा निकायमा भ्रमण गराई तिनीहरूले गर्ने कार्यका बारेमा जानकारी दिलाउने 	(ख) सुरक्षा निकाय (प्रहरी, सैनिक आदि) को कार्यहरू के के हुन् ?	
	<p>४.४ सामाजिक समस्या हटाउन सहयोग गर्ने सामाजिक सङ्घसंस्थाहरू</p> <ul style="list-style-type: none"> - विद्यालय - गुठी - प्रहरी चौकी - स्थानीय क्लब - टोल सुधार समिति 	<ul style="list-style-type: none"> • विभिन्न सामाजिक सङ्घसंस्थाहरूको सूची तयार पार्न लगाउने • सामाजिक सङ्घसंस्थाका प्रतिनिधिलाई आमन्त्रण गरी नमुना कक्षा लिन लगाउने 	<ul style="list-style-type: none"> - सामाजिक सङ्घसंस्थाहरूको सूची तयार पार्नुहोस् । - तपाईंको समुदायमा भएको कुनै सामाजिक सङ्घसंस्थाले सामाजिक समस्या र विकृति हटाउन खेलेका कुनै दुईओटा योगदान उल्लेख गर्नुहोस् । 	
५. हाम्रो विगत	<p>५.१ आफू बसेको समुदायको विगत</p> <ul style="list-style-type: none"> • आफू बसेको समुदायको विगतका ऐतिहासिक 	<ul style="list-style-type: none"> • आफू बसेको ठाउँको विगतका विभिन्न थाहा भएका गतिविधि सम्बन्धमा पालैपालो बताउन लगाउने 	<ul style="list-style-type: none"> • आफू बसेको ठाउँका विगत सम्बन्धमा एक अनुच्छेद लेख्नुहोस् • तपाईं बसेको ठाउँको विगत र वर्तमानका कुनै दुई भिन्नता 	१८

विषयवस्तुको क्षेत्र	विषयवस्तुको विस्तृतीकरण	मुख्य सिकाइ कार्यकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया	कार्य घण्टा
	घटना, चालचलन रहनसहन, शिक्षा, कृषि, न्याय र संचार, सामाजिक संरचना र गतिविधिहरू <ul style="list-style-type: none"> आफू बसेको समुदायको विगतको वर्तमानसँग तुलना 	<ul style="list-style-type: none"> आफू बसेको ठाउँको विगतसँग वर्तमान अवस्थाको सडक, विद्युत्, शिक्षा, स्वास्थ्य तथा सञ्चारसँग तुलना गर्न लगाउने 	उल्लेख गर्नुहोस् ।	
	५.२ हाम्रो समुदायमा भएका ऐतिहासिक वस्तुहरू (मन्दिर, दरवार, गढी, पाटीपौवा, पोखरी) <ul style="list-style-type: none"> पहिचान खोजी तथा संरक्षण 	<ul style="list-style-type: none"> आफू बसेको स्थानका विभिन्न वस्तुहरूका बारेमा बताउन लगाउने आफू बसेको स्थानका विभिन्न ऐतिहासिक वस्तुहरूको संरक्षण गर्ने उपायहरूको सूची तयार गर्न लगाउने 	<ol style="list-style-type: none"> आफू बसेको स्थानका विभिन्न ऐतिहासिक वस्तुहरूको सूची तयार गर्नुहोस् । आफू बसेको स्थानका ऐतिहासिक वस्तुहरूको संरक्षण गर्ने उपायहरू लेख्नुहोस् । 	
	५.३ नेपाल शब्दको उत्पत्ति विभिन्न किम्बदन्ती	<ul style="list-style-type: none"> विद्यार्थीलाई नेपाल शब्दको उत्पत्ति सम्बन्धमा अनुमान गर्न लगाउने नेपाल शब्दको उत्पत्ति सम्बन्धी प्रचलित किम्बदन्ती कथा प्रस्तुत गरी छलफल गर्न लगाउने 	<ol style="list-style-type: none"> निम्नलिखित प्रश्नका आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् : क) नेपाल शब्दको उत्पत्तिको प्रचलित कुनै एक किम्बदन्ती लेख्नुहोस् । 	
६. हाम्रा आर्थिक क्रियाकलाप	६.१ काम/श्रमको सम्मान र सहयोग <ul style="list-style-type: none"> आफ्नो समुदाय तथा 	<ul style="list-style-type: none"> आफ्नो प्रदेशका मानिसका विभिन्न प्रकारका कामसँग सम्बन्धित चित्रहरूको 	ख) विद्यार्थीहरूले सबै राम्रा कामहरूको सम्मान गरे नगरेको अवलोकन गर्नुहोस् ।	२६

विषयवस्तुको क्षेत्र	विषयवस्तुको विस्तृतीकरण	मुख्य सिकाइ कार्यकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया	कार्य घण्टा
	क्षेत्रका मानिसका पेसाहरू: (खेतीपाती, मजदुरी, डोको, डालो बुन्ने, राडीपाखी बुन्ने, जडीबुटी जम्मा गर्ने, लुगा सिलाउने, फलामको काम गर्ने, घर बनाउने, व्यापार गर्ने, नोकरी गर्ने, सेवा प्रदान गर्ने आदि)	सहयोगले कामको महत्त्व स्पष्ट पार्ने <ul style="list-style-type: none"> विद्यालय नजिकै स्थलगत भ्रमण गराई विभिन्न मानिसले गर्ने काम अवलोकन र उनीहरूसँग अन्तरक्रिया गराउने गीत, चार्ट, चित्र आदि प्रस्तुत गरी श्रमको सम्मान गर्न अभिप्रेरित गर्ने 	ग) विभिन्न पेसाहरूको सूची बनाउन लगाउनुहोस् ।	
	६.२ आफ्नो स्थानीय तहभित्रका आर्थिक क्रियाकलाप <ul style="list-style-type: none"> पहिचान महत्त्व 	<ul style="list-style-type: none"> विद्यार्थीलाई आफ्ना गाउँघरमा के कस्ता आर्थिक क्रियाकलापहरू गरिन्छन्, भन्न लगाउने आफ्नो स्थानीय तहमा हुने आर्थिक क्रियाकलापहरूको तालिका बनाई प्रस्तुत गर्न लगाउने 	१. निम्नलिखत प्रश्नका आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् : (क) तपाईंको स्थानीय तहमा हुने आर्थिक क्रियाकलापको सूची तयार पार्नुहोस् ।	
	६.३ स्थानीय वस्तुहरूको उत्पादन हुने वस्तुहरू <ul style="list-style-type: none"> पहिचान बिक्री गर्ने स्थानको नाम 	<ul style="list-style-type: none"> स्थानीय स्तरमा वस्तु उत्पादनमा समूहको सक्रियता, सामूहिक खेती र उत्पादन सम्बन्धसँग सम्बन्धित गरी समूहमा छलफल गराउने र निष्कर्ष प्रस्तुत गर्न लगाउने कक्षालाई तीन समूहमा 	१. निम्नलिखत प्रश्नका आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् : (क) स्थानीय वस्तुको उत्पादनमा समुदायको कुनै एक भूमिका लेख्नुहोस् । (ख) स्थानीय वस्तुको सङ्कलनमा समुदायले कसरी भूमिका खेल्न सक्छ, लेख्नुहोस् ।	

विषयवस्तुको क्षेत्र	विषयवस्तुको विस्तृतीकरण	मुख्य सिकाइ कार्यकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया	कार्य घण्टा
		<p>विभाजन गरी एउटा समूहलाई स्थानीय वस्तुको उत्पादनमा समुदायको भूमिका, अर्को समूहलाई स्थानीय वस्तुको सङ्कलनमा समुदायको भूमिका र तेस्रो समूहलाई स्थानीय वस्तुहरूको विक्री वितरणमा समुदायको भूमिका सम्बन्धमा छलफल गर्न लगाई समूहको निष्कर्ष प्रस्तुत गर्न लगाउने</p>		
	<p>६.४ देशमा भइरहेका आर्थिक क्रियाकलापहरू : तराई क्षेत्र - कृषि, उद्योग, व्यापार आदि पहाडी क्षेत्र - कृषि, फलफूल, व्यापार आदि हिमाली क्षेत्र- पशुपालन, पर्यटन जडीबुटी आदि</p>	<ul style="list-style-type: none"> • चित्र, कथा, उदाहरण, भिडियो प्रदर्शन आदिका माध्यमबाट हाम्रो देशका आर्थिक क्रियाकलाप (कृषि, उद्योग, व्यापार र पर्यटन) को परिचय दिने • विद्यार्थी रहेका प्रदेशका आर्थिक क्रियाकलापहरूको सूची बनाउन लगाउने • आर्थिक क्रियाकलापहरूबाट हुने फाइदाहरूको सम्बन्धमा छलफल गराउने • आफ्नो प्रदेशमा सञ्चालित आर्थिक क्रियाकलापहरू 	<p>१. कृषिको महत्व लेख्नुहोस् । २. आर्थिक क्रियाकलापबाट के के फाइदा हुन्छ ? सूची तयार पार्नुहोस् ।</p>	

विषयवस्तुको क्षेत्र	विषयवस्तुको विस्तृतीकरण	मुख्य सिकाइ कार्यकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया	कार्य घण्टा
		(कृषि, उद्योग, व्यापार र पर्यटन) का क्षेत्र अवलोकन गर्न लगाउने र सोका आधारमा समूहगत प्रतिवेदन प्रस्तुत गर्न लगाउने		
	६.५ स्वदेशमा उत्पादित तथा निर्मित वस्तुहरू र तिनको उपयोग लुगाकपडा, खेलौना, भाँडाकुँडा, खाद्यवस्तु, आदि दैनिक प्रयोगमा आउने सामग्रीहरू	<ul style="list-style-type: none"> विद्यार्थीले प्रयोग गरेका सामग्रीहरू कहाँ बनेका हुन् भन्न लगाउने । सम्भव भए सम्म स्वदेशमा उत्पादित दैनिक प्रयोगमा आउने सामग्रीहरू प्रत्यक्ष रूपमा अवलोकन गर्न लगाएर वा चित्रहरूको माध्यमबाट चिनाउने स्वदेशमा उत्पादन हुने सामग्रीको सूची तयार गर्न लगाउने स्वदेशमा उत्पादित सामग्री प्रयोग गर्दा हुने फाइदाका बारेमा छलफल गराई सूची तयार गर्न लगाउने 	<p>१. निम्नलिखत प्रश्नका आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् :</p> <p>(क) दैनिक प्रयोगमा आउने स्वदेशमा निर्मित सामग्रीहरूको सूची बनाउनुहोस् ।</p> <p>२. विद्यार्थीले स्वदेशमा उत्पादित सामग्रीहरू प्रयोग गर्ने गरेका छन्, छैनन् अवलोकन गरी मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।</p>	
७. हाम्रो पृथ्वी	७.१ सौर्यमण्डल, ग्रह र उपग्रह <ul style="list-style-type: none"> परिचय सङ्ख्या 	<ul style="list-style-type: none"> सौर्यमण्डल, ग्रह, उपग्रहका बारेमा विद्यार्थीका धारणाहरू सङ्कलन गर्ने पृथ्वीको उत्पत्तिको सामान्य 	<p>१. निम्नलिखत प्रश्नका आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् :</p> <p>(क) ग्रहहरू कतिओटा छन् ?</p> <p>(ख) पृथ्वीको उपग्रह कतिओटा छन् ?</p>	२६

विषयवस्तुको क्षेत्र	विषयवस्तुको विस्तृतीकरण	मुख्य सिकाइ कार्यकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया	कार्य घण्टा
	<ul style="list-style-type: none"> विशेषता 	<p>जानकारी चित्र वा भिडियोमार्फत प्रस्तुत गर्ने</p> <ul style="list-style-type: none"> भिडियो चित्र आदिमार्फत सौर्य मण्डल, ग्रह र उपग्रहको परिचय प्रस्तुत गर्ने 		
	<p>७.२ पृथ्वीको बनोट</p> <ul style="list-style-type: none"> पृथ्वीको बनोटको परिचय 	<p>ग्लोबको सहायताबाट पृथ्वीको बनोटका सम्बन्धमा धारणा बताउन लगाउने</p> <ul style="list-style-type: none"> पृथ्वीको आन्तरिक बनावट (स्थल मण्डल, मध्यमण्डल र केन्द्र मण्डल) लाई सचित्र वर्णन गर्ने 	<p>१. निम्नलिखत प्रश्नका आधारमा मूल्यमान्यता गर्नुहोस् :</p> <p>(क) पृथ्वीको बनोट कस्तो छ, सचित्र देखाउनुहोस् ।</p> <p>(ख) पृथ्वीको आन्तरिक बनोटका तहहरूको नाम लेख्नुहोस् ।</p>	
	<p>७.३ नेपालको प्राकृतिक स्वरूप, हावापानी, वनस्पति, जनसङ्ख्या र सामाजिक जनजीवन</p> <ul style="list-style-type: none"> नेपालको प्राकृतिक स्वरूप विभाजन <ul style="list-style-type: none"> हिमाली प्रदेश पहाड प्रदेश तराई प्रदेश नेपालको हावापानी विभाजन <ul style="list-style-type: none"> ठन्डा हावापानी, न्यानो हावापानी 	<ul style="list-style-type: none"> एसियाको नक्सामा नेपालको अवस्थिति पहिचान गर्न लगाई सिमाना र क्षेत्रफल स्पष्ट पारिदिने नेपालको प्राकृतिक विभाजनको नक्सा प्रदर्शन गर्दै हिमाल, पहाड र तराई प्रदेशका विशेषतामाथि छलफल गर्ने नेपालको भौगोलिक बनावट र हावापानीका प्रकारबिचको सम्बन्धमा 	<p>१. निम्नलिखित प्रश्नका आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् :</p> <p>(क) तपाईं बसेको ठाउँ हिमाल, पहाड, तराईमध्ये कहाँ पर्छ ?</p> <p>(ख) घरातलीय स्वरूपका आधारमा नेपाललाई कति भागमा विभाजन गरिएको छ ?</p> <p>(ग) नेपालमा पाइने हावापानीको प्रकारहरू लेख्नुहोस् ।</p> <p>(घ) नेपालमा कति प्रकारका वनस्पति पाइन्छन् ?</p> <p>(ङ) नेपालमा बसोबास गर्ने विभिन्न जातजातिहरूले बोल्ने भाषाको</p>	

विषयवस्तुको क्षेत्र	विषयवस्तुको विस्तृतीकरण	मुख्य सिकाइ कार्यकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया	कार्य घण्टा
	<ul style="list-style-type: none"> - गर्मी हावापानी • नदीनाला <ul style="list-style-type: none"> - प्रमुख नदी - मुख्य तालतलैया • माटो <ul style="list-style-type: none"> - बलौटे र पत्थरिलो माटो - पाँगो माटो - तलैया माटो - रातो फुस्रो माटो - हिमाली माटो • वनस्पति <ul style="list-style-type: none"> - उष्ण सदावहार - पतझर - कोणधारी - लेकाली - टुन्ड्रा • जनसाङ्ख्यिक अवस्था <ul style="list-style-type: none"> - जनसाङ्ख्यिक बनावट : जाति, भाषा, धर्म र पेसा • सामाजिक जनजीवन <ul style="list-style-type: none"> वेशभूषा, रहनसहन 	<p>नक्सा प्रदर्शन गरी छलफल गराउने</p> <ul style="list-style-type: none"> • नेपालका प्रमुख नदीनाला, तालतलैयाको सूची तयार गर्न लगाउने • नेपालमा पाइने माटो र वनस्पतिको प्रकार उल्लेख भएको चित्र वा चार्ट प्रदर्शन गरी तिनीहरूको विशेषता स्पष्ट पारिदिने • स्तम्भरेखा चित्रमार्फत नेपालको जाति, धर्म र भाषाको आधारमा रहेका जनसाङ्ख्यिकीको अवस्था स्पष्ट पारिदिने • नेपालको भूबनावट, हावापानी र वनस्पतिसँग त्यहाँको सामाजिक जनजीवनको सम्बन्धलाई पेसा, पहिरन आदि झल्कने फोटो, चित्र वा भिडियो क्लिप प्रदर्शन गरी स्पष्ट पारिदिने • विद्यार्थी रहेको प्रदेशको मुख्य सामाजिक रहनसहन र लवाइखुवाइका विषयमा 	<p>सूची तयार गर्नुहोस् ।</p> <p>(च) नेपालको तराई प्रदेशमा बसोवास गर्ने मानिसहरूको मुख्य लवाइखुवाइ के के हुन् ?</p>	

विषयवस्तुको क्षेत्र	विषयवस्तुको विस्तृतीकरण	मुख्य सिकाइ कार्यकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया	कार्य घण्टा
		<p>परियोजना कार्य गराई कक्षामा छलफल गरी प्रस्तुत गर्न लगाउने</p> <ul style="list-style-type: none"> आफ्नो घर र समुदायमा बसोबास गर्ने जातजाति, बोलिने भाषा, मानिने धार्मिक आस्था र उनीहरूले अपनाएका पेसाहरूका बारेमा प्रश्नोत्तर र छलफल गर्ने, मुख्य बुँदाहरू शैक्षणिक पाटी टिपोट गर्ने र त्यसका आधारमा नेपालको सामाजिक जनजीवन स्पष्ट पारिदिने विद्यार्थी रहेको क्षेत्रमा बसोबास गर्ने समुदायको मुख्य मुख्य लवाइखुवाइका बारेमा सोधखोज गर्न लगाई त्यसलाई प्रदेशको सन्दर्भमा जोडिदिने 		
	७.४ स्थानिय विपद् पहिचान सावधानीका उपायहरू (हुरीबतास, आगलागी)	<ul style="list-style-type: none"> विद्यार्थीले देखे, सुनेका वा अनुभव गरेका विपत्का घटना सम्बन्धमा पालैपालै भन्न लगाउने विपत्सम्बन्धीमा भिडियो डकुमेन्टी प्रदर्शन गरी 	१. निम्नलिखत प्रश्नका आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् : (क) स्थानीय स्तरमा हुने विपत्को सूची तयार पार्नुहोस् ।	

विषयवस्तुको क्षेत्र	विषयवस्तुको विस्तृतीकरण	मुख्य सिकाइ कार्यकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया	कार्य घण्टा
		<ul style="list-style-type: none"> छलफल गर्न लगाउने विपत्बाट जोगिने उपायहरूका सम्बन्धमा समूहगत रूपमा छलफल गर्न लगाउने 		
	<p>७.५ नक्सा अध्ययन र प्रयोग</p> <ul style="list-style-type: none"> आफू बसेको प्रदेशको नक्सा (सिमाना, दिशा र प्रमुख सडकहरू, आफू रहेको जिल्ला र स्थानीय तह) नेपालको नक्सा <ul style="list-style-type: none"> नेपालको नक्सा अध्ययन (सिमाना, नदी, ताल, प्रदेश, सडक) 	<ul style="list-style-type: none"> आफू बसेको प्रदेशको नक्सा निर्माण गर्न लगाई त्यसमा प्रमुख सडकहरू भर्न लगाउने नेपालको नक्साको अवलोकन गर्न लगाई कुन भौगोलिक तथ्य कहाँ पर्छ, भन्न लगाउने नेपालको नक्सा पढ्ने अभ्यास गर्न लगाई यहाँका सिमाना, नदी ताल र प्रदेश र सडकहरू पहिचान गर्न लगाउने 	<p>१. प्रदेशको नक्सा निर्माण गर्न लगाई विभिन्न तथ्यहरू भन्न लगाई मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।</p> <p>२. नेपालको नक्सा हेरी यी तथ्यहरू देखाउनुहोस् : सगरमाथा, फेवाताल, काठमाडौं, सप्तकोशी, चिया उत्पादन हुने ठाउँहरू</p>	

५. परियोजना/प्रयोगात्मक कार्य

सामाजिक अध्ययन तथा मानवमूल्य शिक्षा विषयको कक्षा ४ र ५ प्रत्येकका लागि परियोजना/प्रयोगात्मक कार्यका लागि विषयक्षेत्रअनुसार निम्नअनुसार कार्यघण्टाको समय छुट्याइएको छ :

विषय क्षेत्र	परियोजना/प्रयोगात्मक कार्यका कार्यघण्टा
१. हामी र हाम्रो समाज	५
२. हाम्रा मानव मूल्यमान्यता	७
३. नागरिक चेतना	६
४. सामाजिक समस्या र समाधान	४
५. हाम्रो विगत	५
६. हाम्रा आर्थिक क्रियाकलाप	६
७. हाम्रो पृथ्वी	७
जम्मा	४०

सम्भाव्य परियोजना/प्रयोगात्मक कार्यका उदाहरण

कक्षा ४

- विभिन्न पेसा तथा व्यवसायमा प्रयोग हुने सामग्रीहरूको सूची बनाई तिनीहरूको सुरक्षा गर्ने उपायहरू युगल समूहमा छलफल गरी चार्ट वा तालिका निर्माण र प्रस्तुतीकरण गर्ने
- समुदायमा मनाइने विभिन्न चाडपर्वको सूची बनाई कुनै दुईओटा चाड पर्व कहिले कहिले र के कसरी मनाइन्छ भन्ने विषयमा समुदायका व्यक्तिसँग कुराकानी गरी प्रतिवेदन तयार गर्ने
- स्थानीय स्तरका कुनै दुईओटा सेवा प्रदायक निकायले गरेका काम सम्बन्धमा समूहमा अवलोकन भ्रमण गरी निम्नलिखित ढाँचामा प्रतिवेदन तयार र प्रस्तुतीकरण गर्ने :
प्रतिवेदनको ढाँचा
(क) परियोजना कार्यको शीर्षक
(ख) परियोजना कार्यको छोटो परिचय
(ग) विवरण सङ्कलनको तरिका
(घ) सेवा प्रदायक निकायले प्रदान गरेका मुख्य सेवाहरू
(ङ) निष्कर्ष
- मादक पदार्थ प्रयोग विरुद्ध गरिने विभिन्न नाराहरू लेखिएको पोस्टर, पर्चा आदि बनाई प्रदर्शन गर्ने
- आफ्ना पुर्खाहरूको पहिचान र सम्मानका लागि अभिभावकलाई सोध्ने प्रश्नावली तयार गरी सोका आधारमा अभिभावकको प्रतिक्रियासमेत लिई कक्षामा प्रस्तुत गर्ने

६. स्थानीय हाटबजार र समुदायमा पाइने वा उत्पादन हुने सामग्रीहरूको सूची तयार गरी प्रस्तुत गर्ने
७. आफू रहेको स्थानीय तहको नक्सा उतार गरी सो नक्सामा सिमाना, दिशा, नदी र बाटोको सङ्केत छुट्याउने

कक्षा ५

१. आफ्नो समुदायमा प्रचलित पेसाहरू अवलोकन, अन्तर्वार्ता र छलफलबाट पहिचान गर्न र समूहगत रूपमा एउटा एउटा पेसाअन्तर्गत गरिने मुख्य कार्यहरूको विवरण तालिका निर्माण गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्ने
२. आफ्नो समुदायमा रहेका प्रेरणादायी व्यक्ति र उनीहरूको योगदान पहिचान गरी त्यस्ता व्यक्तिको योगदानबाट आफूले प्राप्त गरेको प्रेरणा र लाभ समेटेर एउटा अनुच्छेद लेख्न
३. आफ्नो समुदायमा भएका प्राकृतिक र सांस्कृतिक सम्पदाहरू पहिचान गरी तिनको संरक्षण र संवर्धनका लागि भएका प्रयास र गर्नुपर्ने प्रयास समेटेर तालिकामा प्रस्तुत गरी प्रतिवेदन तयार गर्ने

क्र.स.	प्राकृतिक र सांस्कृतिक सम्पदा	संरक्षण र संवर्धनका लागि गरिएका प्रयासहरू	संरक्षण र संवर्धनका लागि गर्नुपर्ने थप प्रयासहरू

४. असल समाज निर्माणका विद्यार्थीले सहयोग गर्न सक्ने क्षेत्र पहिचान गर्न लगाई ती सहयोगहरू आफ्नो समुदायमा विद्यमान छन् छैनन्, तिनको विवरणसहित सामान्य प्रतिवेदन तयार गर्ने
५. आफ्नो समुदायमा भएका ऐतिहासिक वस्तुहरूको खोजी गरी तिनको संरक्षण र संवर्धन गर्नका लागि अपनाउनुपर्ने उपायहरू तालिकामा प्रस्तुत गर्ने

क्र.स.	ऐतिहासिक वस्तुहरू	संरक्षण र संवर्धनका लागि अपनाउनुपर्ने उपायहरू

६. नेपालका प्रमुख आर्थिक क्रियाकलापहरू पहिचान गरी समूहगत रूपमा हरेक आर्थिक क्रियाकलापका बारेमा वर्णन गर्ने
७. निम्नानुसारका नक्सा रेखाङ्कनको अभ्यास गर्ने
(क) आफू रहेको प्रदेशको नक्साको रेखाङ्कन गरी आफ्नो जिल्ला र स्थानीय तह देखाउने

६. सिकाइ सहजीकरण प्रक्रिया

सामाजिक अध्ययन विषयले विद्यार्थीलाई सामुदायिक भावनाले ओतप्रोत भएको, राष्ट्र र राष्ट्रियताप्रति समर्पित, मानवीय मूल्यमान्यताप्रति सचेत र समाज परिवर्तनका लागि भूमिका खेल्ने असल नागरिक तयार गर्ने उद्देश्य राखेको छ। सामाजिक जीवनसँग सम्बन्धित विभिन्न क्षेत्रहरूलाई समेटेर यस विषयको पाठ्यक्रम तयार गरिएको छ। यसमा उल्लेख गरिएका विषयवस्तुहरूको अध्ययन अध्यापन गराउँदा सबै क्षेत्रलाई उत्तिकै महत्त्व दिनुपर्ने हुन्छ। सम्बन्धित विषयवस्तुको सहजीकरण गराई विषयवस्तुको ज्ञान, सिप

र धारणाको विकास गराउनुपर्छ । विद्यार्थीमा सैद्धान्तिक र व्यावहारिक दुवै पक्षको विकास गराई सकारात्मक व्यवहारको जगेर्ना गर्नु यस विषयको मुख्य ध्येय हो ।

विद्यार्थीमा समालोचनात्मक तथा सकारात्मक सोचको विकास, प्रतिभा प्रस्फुटन, सिर्जनात्मक सिपको विकास र विविध प्रकारका सामाजिक सिपको विकास गरी व्यवहारमा सुधार गर्दै समाजको नेतृत्व गर्न सक्ने क्षमताको विकास गराउने जस्ता मूलभूत उद्देश्यहरू यस विषयले राखेको छ । सामाजिक अध्ययनका विषयवस्तुको व्यावहारिक ज्ञान दिनका लागि कक्षाभित्र वा बाहिर, विद्यालय, परिवार, टोल, विभिन्न समूह, समुदायलगायत स्थानीय सरकारसँग सम्बन्धित क्रियाकलापहरू गराउनुपर्ने छ । विषयवस्तुलाई जस्ताको तस्तै कण्ठ गराउने शिक्षण पद्धतिलाई निरुत्साहन गरी विद्यार्थीलाई आआफ्ना समुदायमा खोज गरी सिर्जनात्मक प्रतिभाको विकास गर्न प्रोत्साहन गर्नुपर्ने छ । यस विषयले विद्यार्थीमा कथा, कविता, नाटक, समाचार, चिठी, सम्पादकीय, गीत, प्रतिवेदन, रेखाचित्र, वृत्तचित्र, स्तम्भ चित्र, तालिका, तस्बिर, नक्सा जस्ता सिर्जनशील विधामार्फत आवश्यक ज्ञान, सिप र अभिवृत्ति विकास गराउँदै सिर्जनशीलताको विकास गराउने लक्ष्य राखेको छ ।

सामाजिक सिप विकासका लागि सबै विद्यार्थीलाई एकै खालको सहजीकरणले सम्भव नहुन पनि सक्छ । त्यसैले उनीहरूलाई बहुबौद्धिकताको सिद्धान्तानुरूप रुचि र क्षमताअनुसारका ज्ञान र सिप एवम् मूल्यहरूको विकास गर्न क्रियाकलापमा विविधता ल्याउनुपर्छ । यसका निमित्त योजनाबद्ध सिकाइ सहजीकरणको ठुलो भूमिका रहन्छ । विद्यार्थीलाई “गर र सिक” भन्ने धारणाको अभिवृद्धि गराउनु सामाजिक अध्ययन विषयको मूल लक्ष्य हो । किशोरकिशोरी आफैले गरेर सिकेका कुरामा विश्वास गर्छन् । मनमा विश्वास जागेपछि उक्त सिकाइले व्यवहारमा सुधार ल्याउँछ । त्यसैले सामाजिक अध्ययन विषयमा सिकाइ सहजीकरण गर्दा विभिन्न प्रकारका विद्यार्थीकेन्द्रित शिक्षण विधिहरू प्रयोग गर्नुपर्छ, जस्तै : प्रश्नोत्तर, प्रदर्शन, समस्या समाधान, छलफल, अवलोकन, सोधखोज, अभिनय, परियोजना, प्रयोग, स्थलगत भ्रमण, घटना अध्ययन, समालोचनात्मक चिन्तन, सामुदायिक कार्य इत्यादि ।

७. विद्यार्थी मूल्याङ्कन

पाठ्यक्रमले अपेक्षा गरेका सक्षमता र सिकाइ उपलब्धि हासिल भए नभएको सुनिश्चित गर्न निर्माणात्मक र निर्णयात्मक दुवै सिपसिमका मूल्याङ्कन गरिने छ । निर्माणात्मक मूल्यमान्यताको मुख्य उद्देश्य निरन्तर मूल्याङ्कन र पृष्ठपोषणका माध्यमबाट विद्यार्थीको सिकाइमा सुधार गर्नु हो । सिकाइका लागि गरिने यस्तो निर्माणात्मक मूल्याङ्कन शिक्षण सिकाइ प्रक्रियाको अभिन्न अङ्गका रूपमा रहनु पर्दछ । निर्माणात्मक मूल्याङ्कनमा विद्यार्थीको मूल्याङ्कनका लागि विभिन्न औपचारिक तथा अनौपचारिक तरिका प्रयोग गर्नुपर्छ । निर्माणात्मक मूल्याङ्कनमा कक्षा क्रियाकलाप, विद्यार्थीका कार्य तथा कार्यसम्पादनको अवलोकन, गृहकार्य, परियोजना कार्य, मौखिक तथा लिखित कार्य, एकाइ तथा त्रैमासिक परीक्षाहरू, स्व तथा सहपाठी मूल्याङ्कनलगायतका साधन प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

विद्यार्थी मूल्याङ्कन गर्दा मुख्य सिकाइ उपलब्धि विद्यार्थीले हासिल गरेको सिकाइ स्तरको मूल्याङ्कनका लागि विद्यार्थीका कार्य तथा समस्या समाधानको अवलोकन, मौखिक तथा लिखित प्रश्नोत्तर, कक्षा तथा एकाइ परीक्षा, व्यवहार अवलोकनलगायतका तरिका प्रयोग गर्न सकिन्छ । यसका लागि रुजूसूची श्रेणी

मापनलगायतका व्यवहार अवलोकन फारम, विभिन्न तहका सिकाइ क्षमता मापन गर्ने प्रश्नहरू, व्यावहारिक समस्यालगायत कक्षा सहभागिता, कक्षा कार्य, गृहकार्य, परियोजना कार्य, प्रयोगात्मक कार्य आदिमा विद्यार्थीको सहभागिता र उपलब्धिका विषयमा शिक्षकको अभिलेख वा नोट आदि मुख्य सिकाइ उपलब्धिमा विद्यार्थीको सिकाइ स्तर मूल्याङ्कन गर्न प्रयोग हुनसक्ने साधनहरू हुन्। यस्तो मूल्याङ्कन विषयवस्तुको प्रत्येक क्षेत्र वा एकाइको सिकाइपश्चात् गरी सो क्षेत्र वा एकाइअन्तर्गतका मुख्य सिकाइ उपलब्धिमा विद्यार्थीको सिकाइ स्तर परीक्षण विभिन्न साधनहरूको प्रयोगबाट गर्नुपर्छ। यसरी सिकाइ उपलब्धि परीक्षण गर्दा विद्यार्थीले न्यूनतम सिकाइ स्तर हासिल गरेको नपाइएमा सुधारात्मक सिकाइको अवसर प्रदान गरी पुनः परीक्षण गरी न्यूनतम सिकाइस्तर सुनिश्चित गरी थप वा माथिल्लो स्तरको सिकाइको अवसर प्रदान गर्नुपर्दछ। पटकपटकको सुधारात्मक सिकाइ पश्चात पनि न्यूनतम स्तरको सिकाइ स्तर हासिल गर्न नसक्ने विद्यार्थीका लागि उपचारात्मक सिकाइको योजना निर्माण गरी त्यस्ता विद्यार्थीलाई सहयोग गर्नु पर्दछ। आन्तरिक मूल्याङ्कन ५० प्रतिशत र आवधिक मूल्याङ्कन ५० प्रतिशतको हुने छ।

आन्तरिक मूल्याङ्कन ढाँचा

सि.नं.	मूल्याङ्कनका पक्ष	भार
१.	सहभागिता : कक्षामा उपस्थिति र सिकाइ सहभागिता	४
२.	प्रयोगात्मक/परियोजना	३६
३.	त्रैमासिक परीक्षाहरू	१०
	जम्मा	५०

आवधिक परीक्षा

निर्णयात्मक मूल्याङ्कनमा आवधिक परीक्षाको भार ५० प्रतिशत हुने छ। प्रत्येक परीक्षामा प्रश्न सोध्दा शैक्षिक सत्रको सुरुदेखि पढाइ भएका सबै पाठहरूबाट समेटिएको हुनुपर्ने छ। यस विषयको परीक्षामा विशेष गरेर ज्ञान र बोध, प्रयोग र उच्च दक्षतामा आधारित हुने छन्। पाठ्यक्रमले निर्धारण गरेका उद्देश्यअनुरूप विद्यार्थीले ज्ञान, सिप, अभिवृत्ति प्राप्त गरे नगरेको मूल्याङ्कन गरी त्यसका आधारमा सिकाइ स्तरको प्रमाणीकरण गरिन्छ। अन्तिम परीक्षाको प्रश्नपत्र पाठ्यक्रम विकास केन्द्रले तय गरेको विशिष्टीकरण तालिकालाई आधार मानी निर्माण गरिनुपर्छ।

स्वास्थ्य, शारीरिक तथा सिर्जनात्मक कला

१. परिचय

बालबालिकाहरूमा स्वस्थकर बानी व्यवहार, शारीरिक तथा सिर्जनात्मक क्रियाकलापद्वारा स्वस्थ शरीरको विकास गरी अन्तर्निहित प्रतिभाहरूको प्रस्फुटन गर्न स्वास्थ्य, शारीरिक तथा सिर्जनात्मक कलाको जरुरत पर्दछ। बालबालिकाहरूको शारीरिक, बौद्धिक, संवेगात्मक, सामाजिक तथा नैतिक पक्षको विकास गरी स्वस्थ, अनुशासित र सिर्जनशील नागरिक तयार गर्ने उद्देश्यले यो पाठ्यक्रम विकास गरिएको छ। स्वस्थ जीवनयापन गर्न पाउने सबैको नैसर्गिक अधिकारलाई संविधानद्वारा मौलिक हकका रूपमा स्थापित गरिएको छ। बालबालिकाहरू स्वस्थ हुनका लागि व्यक्तिगत स्वच्छता, वातावरणीय सरसफाइ र पोषणका आवश्यकतासँगै स्वास्थ्य सेवाहरूमा सहज पहुँच सुनिश्चित गर्न व्यक्तिको स्वास्थ्यसम्बन्धी ज्ञान, अभिवृत्ति र व्यवहारले प्रत्यक्ष प्रभाव पारेको हुन्छ। शारीरिक शिक्षाले शारीरिक क्रियाकलाप तथा खेलकुदका माध्यमबाट स्वस्थ र तन्दुरुस्त शरीर बनाउन मदत गर्नुका साथै बालबालिकाहरूको शारीरिक, मानसिक, सामाजिक, संवेगात्मक तथा नैतिक पक्षको समेत विकास गर्दछ। त्यसै गरी बालबालिकाहरूलाई आफ्नो अनुभूति, अनुभव, सिर्जनालाई स्वतन्त्र र मौलिक रूपले अभिव्यक्त गर्न सिर्जनात्मक कलाको महत्त्वपूर्ण योगदान रहेको हुन्छ। यसअन्तर्गत दृश्यकला (चित्रकला तथा हस्तकला) र सङ्गीत कला समावेश गरिएको छ। विद्यार्थीहरूमा अन्तर्निहित कलासम्बन्धी ज्ञानले अन्य विषयहरूको सिकाइलाई सहज बनाउन र माथिल्लो तहको सिकाइलाई समेत सघाउनुका साथै उनीहरूको व्यावहारिक जीवनमा मदत पुऱ्याउँछ। उल्लिखित समग्र पक्षको क्रियाकलापको सञ्चालनद्वारा बालबालिकाहरूको शारीरिक, मानसिक, सामाजिक, संवेगात्मक, सांस्कृतिक, नैतिक पक्षको विकास गर्न राष्ट्रिय पाठ्यक्रम प्रारूप, २०७६ ले मार्गदर्शन गरेबमोजिम सक्षमतामा आधारित भई यो पाठ्यक्रम एकीकृत रूपमा तयार पारिएको छ।

बालबालिकाहरूमा स्वास्थ्य, शारीरिक शिक्षा तथा सिर्जनात्मक कलासम्बन्धी ज्ञान, सिप र अभिवृत्तिको विकास गराउने उद्देश्यले यो पाठ्यक्रम विकास गरिएको हो। यस पाठ्यक्रममा मुख्यतः विषयवस्तुलाई तेह्रओटा एकाइमा समावेश गरिएको छ। स्वास्थ्य शिक्षाअन्तर्गत व्यक्तिगत स्वच्छता, वातावरणीय सरसफाइ, खाना र पोषण, रोग र दुर्व्यसन, सुरक्षा र प्राथमिक उपचार जस्ता विषय क्षेत्रहरू समावेश गरिएको छ। शारीरिक शिक्षाअन्तर्गत कवाज र शारीरिक कसरत, एथलेटिक्स र जिम्नास्टिक, खेलहरू र योग जस्ता विषय क्षेत्रहरू समावेश गरिएको छ भने सिर्जनात्मक कलाअन्तर्गत रेखाचित्र र रङ, छपाइ, माटोको काम र निर्माण, गायन र वादन, नृत्य र अभिनयसम्बन्धी विषयवस्तुहरू राखिएको छ।

स्वास्थ्य, शारीरिक तथा सिर्जनात्मक कला प्रयोगात्मक तथा क्रियाकलापमुखी विषय भएकाले यस विषयमा समावेश गरिएका सिकाइ उपलब्धिहरू सहज रूपमा पूरा गर्न अधिक रूपमा प्रयोगात्मक तथा परियोजनामा आधारित सिकाइ क्रियाकलापहरूलाई पाठ्यक्रमले जोड दिएको छ। पाठ्यक्रमले निर्धारण गरेका सिकाइ उपलब्धि हासिल भए नभएको सुनिश्चित गर्न शिक्षण सिकाइको अभिन्न अङ्गका रूपमा प्रयोग गर्ने गरी आन्तरिक मूल्याङ्कनलाई जोड दिइएको छ भने विषयवस्तुको संज्ञानात्मक पक्षको मूल्याङ्कन गर्नका लागि

बाह्य मूल्याङ्कनको प्रावधान राखिएको छ । यस विषयका लागि कक्षा ४-५ मा साप्ताहिक ३ पाठ्यघण्टा र वार्षिक ९६ कार्यघण्टा निर्धारण गरिएको छ ।

२. तहगत सक्षमता

कक्षा ४ र ५ को स्वास्थ्य, शारीरिक तथा सिर्जनात्मक कला विषयको अध्ययनपश्चात् विद्यार्थीमा निम्नलिखित सक्षमता हासिल हुने छन् :

१. व्यक्तिगत स्वच्छताका उपायहरू अवलम्बन
२. वातावरणीय सरसफाइप्रति सचेतता र संलग्नता
३. स्वस्थकर र सन्तुलित खानाको महत्त्व बोध तथा प्रयोग
४. रोग र दुर्व्यसनबाट बच्ने उपायहरू अवलम्बन
५. दुर्घटनाहरूप्रति सुरक्षा सचेतता र प्राथमिक उपचार सिपको प्रयोग
६. धूमपान र मद्यपानका असरहरूप्रति सचेतता र बच्ने उपाय अवलम्बन
७. शारीरिक क्रियाकलापका आधारभूत सिपहरू प्रदर्शन
८. स्वस्थ जीवनशैली प्रवर्धनमा शारीरिक कसरत, व्यायाम, कवाज र योग अभ्यास
९. खेलहरूका आधारभूत सिपहरूको प्रदर्शन र अभ्यास
१०. जिम्नास्टिक वा पल्टनबाजी र शारीरिक सन्तुलनका सिपहरूको अभ्यास
११. चित्रकलाको विकासमा आधारभूत सिपको प्रयोग
१२. हस्तकलाका आधारभूत सिपहरूको प्रयोग, छपाइ तथा निर्माण कार्य प्रदर्शन
१३. स्वतन्त्र रूपले लय मिलाई एकल तथा समूहमा गीतको प्रस्तुति
१४. स्थानीय बाजाहरूको पहिचान र तालमा बजाउने अभ्यास
१५. एकल, युगल तथा समूहमा नृत्य र अभिनय प्रदर्शन

३. कक्षागत सिकाइ उपलब्धि

क्र. सं.	विषयवस्तुको क्षेत्र	सिकाइ उपलब्धि	
		कक्षा ४	कक्षा ५
१.	व्यक्तिगत स्वच्छता	<p>१.१ शरीरको हेरचाह र सरसफाइको आवश्यकता बताउन</p> <p>१.२ अनुहार, कपाल, हातगोडा र नडको सरसफाइ गर्ने</p> <p>१.३ हात धुने तरिका प्रदर्शन गर्न</p> <p>१.४ उपयुक्त समय र विधिबाट दाँत माभन</p> <p>१.५ महिनावारीको परिचय दिन</p>	<p>१.१ ज्ञानेन्द्रियको हेरचाह र सरसफाइ गर्न</p> <p>१.२ सफा पहिरनको महत्त्व बताउन र प्रयोग गर्न</p> <p>१.३ आराम, निन्द्रा र शारीरिक व्यायामको महत्त्व बताउन</p> <p>१.४ महिनावारी हुँदा अपनाउनु पर्ने स्वास्थ्यकर तथा सुरक्षित व्यवहारहरू उल्लेख गर्न</p> <p>१.५ महिनावारी स्वच्छतामा परिवार र साथीहरूको भूमिका बताउन</p>
२.	वातावरणीय सरसफाइ	<p>२.१ वातावरणीय सरसफाइको परिचय दिन</p> <p>२.२ घर वरपरको वातावरण सफा राख्न</p> <p>२.३ कक्षाकोठा, विद्यालय र वरपरको वातावरण सरसफाइमा सहभागी हुन</p> <p>२.४ चर्पी प्रयोगको आवश्यकता र महत्त्व बताउन</p> <p>२.५ वातावरण प्रदूषणको परिचय र कारण बताउन</p> <p>२.६ फोहोरमैलाको उचित विसर्जनको अभावमा समस्याहरू पहिचान गर्न</p>	<p>२.१ वातावरणीय सरसफाइको महत्त्व वर्णन गर्न</p> <p>२.२ पानी शुद्धीकरण गर्ने विधि अवलम्बन गर्न</p> <p>२.३ वातावरणीय प्रदूषणले स्वास्थ्यमा पार्ने प्रभावहरू बताउन</p> <p>२.४ वातावरणीय प्रदूषणबाट बच्ने उपायहरू उल्लेख गर्न</p> <p>२.५ वातावरणीय प्रदूषण न्यूनीकरण गर्ने उपायहरू बताउन</p> <p>२.६ जैविक र अजैविक फोहोरको व्यवस्थापन गर्न</p>
३.	खाना र पोषण	<p>३.१ खानाको परिचय र कार्य बताउन</p> <p>३.२ स्रोतका आधारमा खानाका आधारभूत प्रकारहरू वर्गीकरण गर्न</p> <p>३.३ सन्तुलित खानाको परिचय दिन</p> <p>३.४ स्वस्थकर खानाको छनोट र प्रयोग गर्न</p>	<p>३.१ पोषण र पोषक तत्वको परिचय दिन</p> <p>३.२ पोषक तत्वको कार्य उल्लेख गर्न</p> <p>३.३ खानेकुराको संरक्षण गर्ने तरिकाहरू बताउन</p> <p>३.४ स्थानीय स्तरमा उत्पादन हुने खानेकुराको परिचय दिन</p> <p>३.५ स्थानीय खानेकुराबाट सन्तुलित खानाको छनोट र उपयोग</p>

क्र. सं.	विषयवस्तुको क्षेत्र	सिकाइ उपलब्धि	
		कक्षा ४	कक्षा ५
		३.५ अल्पपोषक खानेकुरा (Junk Food) को परिचय दिन ३.६ अल्पपोषक खानेकुरा (Junk Food) प्रयोगप्रति सचेत रहन	गर्ने तरिका बर्णन गर्न ३.६ अल्पपोषक खानेकुरा (Junk Food) ले स्वास्थ्यमा पार्ने असरहरू बताउन र यसबाट टाढा रहन
४.	रोग, धूमपान र मद्यपान	४.१ सरुवा रोगको परिचय दिन ४.२ सरुवा रोगको सर्ने माध्यमहरू बताउन ४.३ दूषित खाना र पानीबाट सर्ने रोगको परिचय दिन ४.४ दूषित खाना र पानीबाट सर्ने रोगहरूको रोकथामका उपाय अवलम्बन गर्न ४.५ दूषित हावाबाट सर्ने रोगहरूको परिचय दिन ४.६ दूषित हावाबाट सर्ने रोगको रोकथामका उपायहरू अवलम्बन गर्न ४.७ धूमपानको परिचय दिन ४.८ धूमपानका कारण बताउन ४.९ धूमपानको प्रयोगले व्यक्ति, परिवार र समुदायमा पार्ने असरको सूची बनाउन ४.१० धूमपानबाट बच्ने उपायहरू बताउन	४.१ प्रत्यक्ष सर्म्पकबाट सर्ने रोगको परिचय दिन ४.२ प्रत्यक्ष सर्म्पकबाट सर्ने रोगको रोकथामका उपाय अपनाउन ४.३ किराको टोकाइबाट सर्ने रोगको परिचय दिन ४.४ किराको टोकाइबाट सर्ने रोगको रोकथामका उपाय अपनाउन ४.५ जनावरको टोकाइबाट सर्ने रोगहरूको परिचय दिन ४.६ जनावरको टोकाइबाट सर्ने रोगको रोकथामका उपाय अपनाउन ४.७ नसर्ने रोगको परिचय र जोखिम तत्त्व र रोकथामका उपाय बताउन ४.८ मद्यपानको परिचय, कारण र असर बताउन ४.९ मद्यपानको प्रयोगले व्यक्ति, परिवार र समुदायमा पार्ने असरको सूची बनाउन ४.१० मद्यपानबाट बच्ने उपायहरू बताउन
५.	सुरक्षा र प्राथमिक उपचार	५.१ सुरक्षा र सुरक्षा शिक्षाको परिचय दिन ५.२ सुरक्षा शिक्षाको महत्त्व बताउन ५.३ घर विद्यालय र खेल मैदानमा हुन सक्ने दुर्घटनाबाट बच्ने उपाय अपनाउन ५.४ घाउचोटबाट बच्नका लागि सुरक्षाका उपाय अपनाउन	५.१ सडक दुर्घटना निम्त्याउने सम्भावित खतराबाट सुरक्षित हुने उपायहरू अपनाउन ५.२ कुकुरको टोकाइबाट बच्नका लागि सुरक्षाका उपाय अपनाउन ५.३ पानीमा डुब्नबाट बच्नका लागि सुरक्षाका उपाय अपनाउन ५.४ प्राथमिक उपचारको परिचय दिन

क्र. सं.	विषयवस्तुको क्षेत्र	सिकाइ उपलब्धि	
		कक्षा ४	कक्षा ५
		५.५ पोलाइबाट बच्नका लागि सुरक्षाका उपाय अपनाउन	५.५ प्राथमिक उपचार बाकसमा हुनुपर्ने सामग्रीहरू र तिनीहरूको आवश्यकता बताउन
६.	कवाज र शारीरिक कसरत	६.१ कवाज र शारीरिक कसरतको परिचय दिन ६.२ गोडा फाट, गोडाचाल र अड र सतर्कको अभ्यास गर्न र आदेशअनुसार ठिक किसिमले सो कार्य प्रदर्शन गर्न ६.३ दायाँ फर्क, बायाँ फर्क र पूरा फर्क ठिक किसिमले प्रदर्शन गर्न ६.४ तोकिएको नियमअनुसार शारीरिक कसरत गर्न	६.१ कवाज र शारीरिक कसरतको महत्व बताउन ६.२ छिटो हिँड, गोडाचाल र अड आदेशअनुसार पर्दर्शन गर्न ६.३ दायाँ नजर र सिधा नजर आदेशअनुसार पर्दर्शन गर्न ६.५ तोकिएको नियमअनुसार शारीरिक कसरतहरू आदेशअनुसार प्रदर्शन गर्न
७.	एथ्लेटिक्स र जिम्नास्टिक्स	७.१ ५० मि र ७५ मि. को दौड ठिक किसिमले प्रदर्शन गर्न ७.२ उफने क्षमता बढाउन हपिड, दिशा बदली गर्ने हप दौड र जोडीमा खेल्ने स्किपिडको प्रदर्शन गर्न ७.३ दुई हातले बल फ्याक्ने सिपको प्रदर्शन गर्न ७.४ तोकिएका ठाउँमा बलले निशाना लगाउने सिपको प्रदर्शन गर्न ७.५ ठिक तरिकाले भुल्ने र तन्किने कसरत गर्न ७.६ ठिक तरिकाले तान्ने र लच्चिकने कसरत गर्न ७.७ ठिक तरिकाले भुन्डिने, चढ्ने र झर्ने कसरत गर्न ७.८ अगाडिबाट बिस्तारै पल्टने सिपको प्रदर्शन गर्न	७.१ उभिएर सुरु गर्ने दौड र समूहमा विभिन्न साधारण दौडको अभ्यास गर्न ७.२ ताल दौडमा क्राउच स्टार्ट गर्ने तरिका प्रदर्शन गर्न ७.३ ७५ मि. र १०० मि. दौडको सिपको प्रदर्शन गर्न ७.४ कैची तरिकाको हाइजम्पका सिप प्रदर्शन गर्न ७.५ ठिक तरिकाले लामो उफाडका सिप प्रदर्शन गर्न ७.६ क्रस स्किपिड र घुमाएको लामो डोरीमा समूह स्किपिड गर्न ७.७ पछाडिबाट बिस्तारै पल्टने सिपको प्रदर्शन गर्न ७.८ बार र पोलमा डोरीमा भुन्डिने र झर्ने सिपको प्रदर्शन गर्न ७.९ छेउबाट मुढा भैँ पल्टने र काँधले टेकेर पल्टने सिपको प्रदर्शन गर्न ७.१० शरीरलाई विभिन्न आकारमा सन्तुलन गराउने सिपको प्रदर्शन गर्न

क्र. सं.	विषयवस्तुको क्षेत्र	सिकाइ उपलब्धि	
		कक्षा ४	कक्षा ५
		७.९ दुवै हातले र टाउकाले भुईं टेकी गोडामाथि राखी शरीर सन्तुलनमा राख्न ७.१० पेटले मात्र भुईं छोई दुवै हात र गोडा सिधा तन्काई शरीर सन्तुलनमा राख्न	
८.	साधारण, स्थानीय र बल खेलहरू	८.१ साधारण खेलको परिचय दिन ८.२ स्थानीय खेलको परिचय दिन ८.३ ठाउँ विशेषमा खेलिने साधारण खेलहरू नियमअनुसार प्रदर्शन गर्न ८.४ स्थानीय खेलहरूको खोजी गर्न र स्थानीय खेलहरूको सिप प्रदर्शन गर्न ८.५ फुटबलमा ट्यापिड सिपको अभ्यास गर्न र ठिक किसिमले सो सिप प्रदर्शन गर्न ८.६ फुटबलमा पासिड सिपको अभ्यास गर्न र ठिक किसिमले सो सिप प्रदर्शन गर्न ८.७ बास्केटबलमा पासिड सिपको अभ्यास गर्न र ठिक किसिमले सो सिप प्रदर्शन गर्न ८.८ बास्केटबलमा क्याचिड सिपको विकास गर्न ८.९ रिले बलको अभ्यास गर्न र प्रदर्शन गर्न ८.१० डजबलमा पासिड सिपको प्रदर्शन गर्न ८.११ डजबलमा क्याचिड सिपको प्रदर्शन गर्न ८.१२ समूहमा फुटबल, बास्केटबल र डजबल खेलको प्रदर्शन गर्न	८.१ साधारण खेलको महत्त्व चर्चा गर्न ८.२ स्थानीय खेलको महत्त्व बताउन ८.३ साधारण खेलहरूको अभ्यासमार्फत मनोरन्जन गर्न ८.४ स्थानीय परिवेशमा खेलिने खेलहरू नियमानुसार अभ्यास गर्न ८.५ फुटबलमा ड्रिबलिङ सिपको विकास गर्न ८.६ फुटबलमा गोडाको भित्री भागबाट हान्ने सिपको प्रदर्शन गर्न ८.७ फुटबलमा गोडाको बाहिरी भागबाट हान्ने सिपको प्रदर्शन गर्न ८.८ बास्केटमा ड्रिबलिङको सिपको विकास गर्न ८.९ बास्केटमा पासिड सिपको विकास गर्न ८.१० डजबलमा पासिड र क्याचिड सिपको प्रदर्शन गर्न ८.११ डजबलमा डजिड सिपको प्रदर्शन गर्न ८.१२ समूहमा फुटबल, बास्केटबल र डजबल खेलको प्रदर्शन गर्न
९.	योग	९.१ योगको सङ्क्षिप्त परिचय दिन ९.२ प्रणायाम र ध्यानको सङ्क्षिप्त परिचय दिन ९.३ योगासन गर्दा ध्यान दिनुपर्ने पक्ष बताउन	९.१ प्रणायामको महत्त्व बताउन ९.२ ध्यानको महत्त्व बताउन ९.३ साधारण प्रणायाम र ध्यानको अभ्यास गर्न

क्र. सं.	विषयवस्तुको क्षेत्र	सिकाइ उपलब्धि	
		कक्षा ४	कक्षा ५
		९.४ सुखासनको परिचय दिन र ठिक तरिकाबाट सिप प्रदर्शन गर्न ९.५ बजासनको परिचय दिन र ठिक तरिकाबाट सिप प्रदर्शन गर्न ९.६ अर्धहलासनको परिचय दिन र ठिक तरिकाबाट सिप प्रदर्शन गर्न	९.४ ताडासनको परिचय दिन र ठिक तरिकाबाट सिप प्रदर्शन गर्न ९.५ पर्वतासनको परिचय दिन र ठिक तरिकाबाट सिप प्रदर्शन गर्न ९.६ त्रिकोणासनको परिचय दिन र ठिक तरिकाबाट सिप प्रदर्शन गर्न
१०.	रेखाचित्र र रङ	१०.१ रङको परिचय दिन १०.२ प्राथमिक रङबाट द्वितीय रङको निर्माण गर्न १०.३ विभिन्न प्रकारका रेखाहरूको प्रयोगबाट चित्र निर्माण गर्न १०.४ विभिन्न ज्यामितीय आकारका वस्तुको चित्र कोर्न र त्यसमा छाया दिन १०.५ अवलोकन गरेका वस्तुको चित्र कोर्न र रङ भर्न १०.६ कल्पनामा आधारित र कथामा आधारित चित्र कोर्न र रङ भर्न १०.७ मुहार चित्रको अभ्यास गर्न र रङ भर्न	१०.१ रेखा चित्र बनाउन आवश्यक आधारभूत कुरा बताउन १०.२ विभिन्न किसिमका आकृतिहरूको रेखाङ्कन (outline sketch) गर्न १०.३ व्यक्तिगत रूपमा आफूले अनुभव गरेका र कल्पनामा आधारित चित्रको अभ्यास गर्न १०.४ विभिन्न किसिमका पुनरावृत्ति भएका र नभएका बुट्टाको अभ्यास गर्न १०.५ रेखाङ्कन गरिएका स्केच (sketch) मा रङको प्रयोग गर्न १०.६ विभिन्न प्रकारका वस्तुको अवलोकन गरी चित्र बनाउन र उपयुक्त रङ भर्न १०.७ कुनै विषयवस्तुमाथि सामूहिक रूपमा म्युरल चित्र (Mural art) बनाउन
११.	छपाइ, माटाको काम, कोलाज र निर्माण कार्य	११.१ छपाइको परिचय दिन र विभिन्न किसिमका आकृतिलाई छपाइ गर्न ११.२ आकृतिमूलक (representational) र आकृतिविहीन (non-representational) प्रिन्टहरू निकाल्न र त्यसको प्रयोग गर्न	११.१ काठमा भएका विभिन्न रेसा (texture) को पहिचान गर्न ११.२ काठमा भएका विभिन्न रेसाहरूको छपाइ गर्न ११.३ एउटा आकृति छपाइपश्चात् त्यसमाथि उचित तरिकाले खप्तिने छपाइ (over lapping) गर्न

क्र. सं.	विषयवस्तुको क्षेत्र	सिकाइ उपलब्धि	
		कक्षा ४	कक्षा ५
		११.३ स्टेन्सिल छपाइ गर्न ११.४ क्वायल, स्ल्याब विधिबाट विभिन्न आकारमा माटाका नमुनाहरू तयार गर्न र रङको प्रयोग गर्न ११.५ तारका टुक्राहरू बङ्ग्याएर विभिन्न साधारण आकृतिहरू निर्माण गर्न ११.६ कागजलाई काटेर वा च्यातेर कुनै वस्तुको नमुना निर्माण गर्न ११.७ खेर फालिने वस्तुहरू सङ्कलन गरी तार, सिन्का, कागज, माटो, गुद, टेप आदिको प्रयोग गरी जोडेर निर्माण गर्न	११.४ थप्ने र हटाउने वा भिक्ने विधि (additive र subtractive) बाट माटाका विभिन्न नमुना बनाउन ११.५ उपलब्ध वस्तु तथा खेर गएका वस्तुहरूको प्रयोगबाट कोलाज तयार गर्न ११.६ विभिन्न किसिमका कागज वा चोया वा उपलब्ध स्थानीय वस्तुलाई काटेर/च्यातेर वा पट्टी बनाएर आफूलाई मन पर्ने वस्तु निर्माण गर्न ११.७ दुई फरक फरक रङका कागज, चोयाबाट बुनाइ कार्य गर्न ११.८ लचकदार वस्तुबाट बुनाइ कार्य गर्न
१२.	गायन र वादन	१२.१ राष्ट्रिय गान र कक्षागत गीत र लय र ताल मिलाई समूहमा गाउन १२.२ पाठ्यपुस्तकमा समावेश भएका बालगीतमध्ये कुनै एक गीत समूहमा लय मिलाई गाउन १२.३ हार्मोनियम/किबोर्डबाट निस्कने स्वरहरूको स्वर अभ्यास गर्न १२.४ स्थानीय बाजाहरूको पहिचान गर्न १२.५ आफूले कक्षामा गाउन सिकेका गीतमा बज्ने कुनै एउटा ताललाई ताल वाद्यमा बजाउन वा हातमा ताली दिएर सामान्य अभ्यास गर्न	१२.१ राष्ट्रिय गान र कक्षागत गीत समूह र एक्लाएकलै लय मिलाई गाउन र लयमा गन्ति गरी ताली बजाउन १२.२ पाठ्यपुस्तकमा समावेश भएका बाल गीतमध्ये कुनै दुई गीतलाई भाका मिलाई गाउन १२.३ हार्मोनियम/किबोर्डबाट निस्कने स्वरहरूको केही अलङ्कारसहित स्वर अभ्यास गर्न १२.४ स्थानीय बाजाहरूको सामान्य परिचय दिन १२.५ अभ्यास गरेका स्वरहरू सुन्दै लयमा गन्ती गरी तालवाद्य वा ताली बजाउन १२.६ कहरवा र भ्याउरे ताललाई ताल वाद्यमा बजाउन वा कक्षामा आफूले गाउन सिकेका कुनै दुईओटा गीतमा बज्ने ताललाई ताल वाद्यमा वा तालीमा अभ्यास गर्न

क्र. सं.	विषयवस्तुको क्षेत्र	सिकाइ उपलब्धि	
		कक्षा ४	कक्षा ५
१३.	नृत्य र अभिनय	<p>१३.१ कक्षागत गीतमा हाउभाउसहित ताल मिलाई नृत्य गर्न</p> <p>१३.२ आफ्नो कक्षामा गाउन सिकेका बालगीतमध्ये कुनै एक गीतमा लय र तालमा हाउभाउसहित नृत्य गर्न</p> <p>१३.३ आफ्नो कक्षाका कुनै पनि पाठ्यपुस्तकका कथावस्तुहरूमध्ये कुनै एकलाई एकल रूपमा अभिनय गर्न</p>	<p>१३.१ कक्षागत गीतमा हाउभाउसहित ताल मिलाई नृत्य गर्न</p> <p>१३.२ आफ्नो कक्षामा गाउन सिकेका कुनै दुईओटा गीतमा लय र तालमा हाउभाउसहित नृत्य गर्न</p> <p>१३.३ आफ्नो कक्षाका कुनै पनि पाठ्यपुस्तकका कथावस्तुहरूमध्ये कुनै एकलाई एकल तथा समूहमा अभिनय गर्न</p>

४. विषयवस्तुको क्षेत्र, क्रम र विस्तृतीकरण

कक्षा ४

क्र. सं.	विषयवस्तुको क्षेत्र र एकाइ	विषयवस्तुको विस्तृतीकरण	सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया	कार्य घण्टा
१.	व्यक्तिगत स्वच्छता	<ul style="list-style-type: none"> – शरीरको हेरचाह र सरसफाइको आवश्यकता – अनुहार, कपाल, हातगोडा र नडको सरसफाइ – हात धुने तरिका – दाँत माभने समय र तरिका – महिनावारीको परिचय 	<ul style="list-style-type: none"> – कक्षाका केही विद्यार्थीलाई नमुनाका रूपमा अगाडि बोलाई उनीहरूले शरीरको हेरचाह र सरसफाइ कसरी गरेका छन् सुनाउन लगाउने – शरीर स्वस्थ राख्न विभिन्न अङ्गको नियमित हेरचाह र सरसफाइको आवश्यकता सम्बन्धमा शिक्षकले कथा/गीत/भूमिका निर्वाह विधिबाट छलफल, प्रश्नोत्तर गरी प्रस्ट पार्ने – विद्यार्थीलाई प्रार्थना समयमा वा कक्षाकोठाभित्र पङ्क्तिमा राखी पालैपालो कपाल, अनुहार, हात गोडा र नडको सरसफाइ अवलोकन गर्ने – शिक्षकले विद्यार्थीलाई धारामा लगि साबुन र पानीको प्रयोग गरी हात धुने तरिका प्रदर्शन गर्दै विद्यार्थीलाई पालैपालो अभ्यास गराउने – विद्यार्थीलाई घरबाट ब्रस ल्याउन लगाई शिक्षकले उपयुक्त तरिकाले दाँत माभने तरिका प्रदर्शन गर्दै विद्यार्थीलाई पनि गर्न लगाउने 	<ul style="list-style-type: none"> – सबै विद्यार्थीको शरीरका विभिन्न अङ्गको सरसफाइको अवस्थाको अवलोकन – मौखिक प्रश्न (जस्तै: शरीर सफा नराखे के हुन्छ ?, शरीर सफा किन राख्ने ?, केश, नड कसरी सफा राख्न सकिन्छ ?) – विद्यार्थीको हात धुने र दाँत माभने तरिका अवलोकन – महिनावारीको परिचय दिन लगाउने – महिनावारी प्रक्रियामा घर र समाजमा हुने गरेका अनुभव बताउने । 	५

क्र. सं.	विषयवस्तुको क्षेत्र र एकाइ	विषयवस्तुको विस्तृतीकरण	सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया	कार्य घण्टा
			<ul style="list-style-type: none"> – खाना खाइसकेपछि दिनको दुई पटक दाँत माभन अभिप्रेरित गर्ने र दाँत र मुखको सरसफाइ नगरेमा हुने असरहरू चित्र, उदाहरणसहित स्पष्ट पारदिने – दाँतलाई स्वस्थ र बलियो राख्न नियमित मुख तथा दाँतको परीक्षण गर्न उत्प्रेरित गर्ने – महिनावारीको परिचय भल्किने पोस्टर, चित्र वा अन्य सामाग्री प्रदर्शन गरी समूहमा छलफल गराई दिने । 		
२.	वातावरणीय सरसफाइ	<ul style="list-style-type: none"> – वातावरणीय सरसफाइका परिचय – घर वरपरको वातावरण सरसफाइ – कक्षाकोठा र विद्यालय वरपरको वातावरण सरसफाइमा सहभागिता – चर्पी प्रयोगको आवश्यकता र महत्त्व – वातवरणीय प्रदूषणको परिचय र कारण – फोहोरमैलाको उचित विसर्जनको अभावमा 	<ul style="list-style-type: none"> – स्वच्छ वातावरण कस्तो हुनुपर्छ भनी प्रश्न गर्ने, प्राप्त उत्तरलाई टिपोट गर्दै यसका विशेषताहरू छलफल गर्ने – वातावरणीय सरसफाइको परिचय लेखिएको चार्टपेपर प्रस्तुत गर्दै छलफल गराउने – बालबालिकाले घर र वरपरको वातावरण सफा राख्न के कस्ता उपायहरू अवलम्बन गर्ने गरेका छन्, अनुभव आदानप्रदान गराउने – विभिन्न ठोस फोहोरमैलाका उदाहरण दिई त्यसका प्रकार सोध्ने र कुहिने र नकुहिनेमा सूची बनाउन लगाउने 	<ul style="list-style-type: none"> – स्वच्छ वातावरणको विशेषता बताउने – घर र वरपरको वातावरण सफा राखेको र नराखेको अवलोकन तथा मौखिक प्रश्न गर्ने – विद्यालय वरपरको वातावरण सरसफाइमा सहभागिता बानी विकास भएनभएको अवलोकन तथा मौखिक प्रश्न गर्ने – चर्पीको आवश्यकता पर्नुका कारण बताउने – फोहोरमैलाको उचित विसर्जन नहुँदा देखा पर्ने समस्याहरू 	६

क्र. सं.	विषयवस्तुको क्षेत्र र एकाइ	विषयवस्तुको विस्तृतीकरण	सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया	कार्य घण्टा
		देखापर्ने समस्याहरू	<ul style="list-style-type: none"> – विद्यालय र कक्षाकोठामा फोहोरको वर्गीकरणअनुसार विर्सजन गर्न लगाउने – विद्यार्थीलाई विद्यालय वरपरको वातावरण सरसफाइमा सहभागीताका लागि ससाना समूहमा सरसफाइ कार्यक्रममा सहभागी गराउने र सरसफाइको नियमित तालिका बनाई कार्यन्वयन गर्न लगाउने – विद्यालय वरपरको वातावरण सरसफाइ सम्बन्धित भिडियो वा अडियो सामग्री देखाई बानी विकास गर्न प्रेरित गर्ने – घरमा चर्पी किन आवश्यक छ भनी प्रश्न गर्ने र रोग नियन्त्रण र वातावरण सरसफाइमा यसको उपयोगिताको कथा वा गीत सामग्री प्रस्तुत गरी छलफल गर्ने – वातवरणीय प्रदुषणको परिचय र महत्त्व सम्बन्धमा स साना समूह बनाएर छलफल गराई निचोड निकाल्न मदत गर्ने – फोहोरमैलाको उचित विर्सजन नहुँदा गाउँघर वा वस्तिमा कस्ता समस्या देखा पर्ने गरेका छन्, अवलोकन भ्रमण गरी प्रतिवेदन पेस गर्न लगाउने । 	शीर्षकमा राय व्यक्त गर्ने ।	
३.	खाना र पोषण	<ul style="list-style-type: none"> – खानाको परिचय र कार्य – स्रोतका आधारमा खानाको आधारभूत 	<ul style="list-style-type: none"> – खाना र पोषण भनेको के हो भनी प्रश्न गर्ने, प्राप्त उत्तरलाई टिपोट गर्दै यसको परिचय दिने 	<ul style="list-style-type: none"> – मौखिक प्रश्न (जस्तै: खाना भनेको के हो ? आज बिहानको खानामा के के खानेकुरा खानुभयो ? 	६

क्र. सं.	विषयवस्तुको क्षेत्र र एकाइ	विषयवस्तुको विस्तृतीकरण	सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया	कार्य घण्टा
		वर्गीकरण ○ वनस्पति स्रोत र जनावर स्रोत – सन्तुलित खानाको परिचय र प्रयोग – स्वस्थकर खानाको छनोट र प्रयोग – अल्पपोषक खानेकुरा (Junk Food) ○ परिचय ○ असर ○ सचेत रहने उपाय	– खानाको कार्य लेखिएको चार्ट वा तालिका प्रस्तुत गर्दै सोको बारेमा छलफल गराउने – विभिन्न प्रकारका खानाको नाम सोधी टिपोट गर्न लगाउने र स्रोतका आधारमा शक्ति दिने, शरीर वृद्धि गर्ने र शरीर रक्षा गर्ने खाना छुट्याउन लगाउने शक्ति दिने, शरीर वृद्धि गर्ने र शरीर रक्षा गर्ने विभिन्न प्रकारका खानाको चित्र भएको चार्ट, श्रव्यदृश्य सामग्री आदि प्रस्तुत गरी छलफल र उदाहरणसहित व्याख्या गर्ने – सन्तुलित खानाको परिचय दिई खानाका विभिन्न प्रकारबाट सन्तुलित खाना बनाउने तरिका बताउने – विद्यार्थीले के कस्ता खाना वा खाजा खाने गर्छन् भनी प्रश्न गर्ने र स्वस्थकर खाना र अस्वस्थकर खानाबिच भिन्नता छलफल गरी अस्वस्थकर खानाको बेफाइदा बताउने र स्वस्थकर खाना खाने बानीको विकास गर्न कथा बनाएर सुनाउने र स्वस्थ खाना खान प्रेरित गर्ने – खाना र पोषणसम्बन्धी हाजिरी जवाफ तथा प्रश्नोत्तर तयार गरी हाजिरीजवाफ प्रतियोगितामार्फत ज्ञान अभिवृद्धि गर्ने – अस्वस्थकर खाना र जङ्क फुडको	चाउचाउ, दालमोठ, चिप्स, चकलेट कस्ता खानेकुरा हुन् ? – खानाको कार्य लेख्न लगाउने – व्यवहार अवलोकन गर्ने – स्वस्थकर र अल्पपोषक खानेकुराबिच भिन्नता बताउने – अस्वस्थकर खाना र अल्पपोषक खानाको असरको सूची तयार पार्न लगाउने – विद्यार्थीको एक महिनाभित्रको स्वस्थकर सन्तुलित र अस्वस्थकर खानपिन व्यवहारको दैनिक डायरी अभिलेख जाँच गर्ने ।	

क्र. सं.	विषयवस्तुको क्षेत्र र एकाइ	विषयवस्तुको विस्तृतीकरण	सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया	कार्य घण्टा
			<p>असरका बारेमा अडियो भिडियो सामग्री प्रस्तुत गर्ने र छलफल गराउने</p> <p>– उल्लेखित खानेकुराहरूप्रति सचेत रहन अपनाउन गर्नुपर्ने पक्षहरू के के हुन सम्बन्धन छलफल गराउने र निष्कर्ष प्रस्तुत गर्ने ।</p>		
४.	रोग, धूमपान र मद्यपान	<p>– सरुवा रोग</p> <p>○ परिचय</p> <p>○ सर्ने माध्यम</p> <p>– दूषित खाना र पानीबाट सर्ने रोग</p> <p>○ परिचय</p> <p>○ रोकथामका उपाय</p> <p>– दूषित हावाबाट सर्ने रोग</p> <p>○ परिचय</p> <p>○ रोकथामका उपाय</p> <p>– धूमपान</p> <p>○ परिचय</p> <p>○ कारण</p> <p>○ धूमपानबाट बच्ने उपायहरू (नाई भन्ने सिप, असल सङ्गत, दृढ सङ्कल्प,</p>	<p>– विद्यार्थीलाई रोग भनेको के हो भनी सोध्ने र पूर्वज्ञान मापन गर्ने र विगतमा कुनै रोग लागेको थियो भने अनुभव आदानप्रदान गराउने र रोगको अवधारणा बताउने</p> <p>– सरुवा रोगको परिचय र सर्ने माध्यम उदाहरणसहित टिपोट गर्न समूह कार्य दिने र निचोडमा पुग्न थप सहयोग गर्ने</p> <p>– खाना र पानीबाट सर्ने रोगहरूको परिचय दिने र रोग सर्ने तरिका र त्यसको रोकथामका उपायहरू वर्णन गर्ने । रोकथामका उपायहरू अवलम्बन गर्न प्रेरित गर्ने</p> <p>– हावाबाट सर्ने विभिन्न रोगहरूको नाम र सर्ने तरिकाको उदाहरण दिँदै तिनको रोकथामका उपायहरू वर्णन गर्ने र रोकथामका उपायहरू अवलम्बन गर्न प्रेरित गर्ने</p>	<p>– मौखिक प्रश्न (जस्तै: रोग के हो ? तिमीलाई कुनै रोग लागेको थियो ? पखाला कस्तो रोग हो ?)</p> <p>– सरुवा रोगहरू लाग्नबाट बच्न हामीले के के गर्न सक्छौं ?</p> <p>– मौखिक प्रश्न (जस्तै: धूमपान र मद्यपान भनेको के हो ? धूमपानका असरहरू के के हुन्छन् ?)</p> <p>– अवलोकन फाराम मार्फत साथीबाट मूल्याङ्कन र अभिभावक मूल्याङ्कन</p> <p>– धूमपानबाट बच्ने उपायहरू लेखिएको ब्यानर पोस्टर बनाउने</p> <p>– धूमपानका असरहरू र धूमपानबाट बच्ने उपायहरू शीर्षकमा समूहमा निबन्ध लेख्ने ।</p>	१०

क्र. सं.	विषयवस्तुको क्षेत्र र एकाइ	विषयवस्तुको विस्तृतीकरण	सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया	कार्य घण्टा
		<p>अनुकरणीय व्यवहार नक्कल र अन्य उपायहरू)</p> <p>○ धूमपानको प्रयोगले परिवार र समुदायमा पार्ने असरहरू</p>	<p>– सोच, जोडीमा साटासाट गर र छलफल गर विधिबाट उल्लेखित रोगहरूको रोकथामका उपायहरूको निचोडमा पुग्न र अवलम्बन गर्न प्रेरित गर्ने</p> <p>– धूमपानको परिचय लेखिएको चार्ट देखाई परिचय बताउने धूमपान गर्नका कारणहरूको सूची तयार पार्न लगाई छलफल गराउने</p> <p>– धूमपानबाट बच्ने उपायहरू के के हुन सक्छन् भनी प्रश्न गर्ने, विद्यार्थीलाई छलफल गर्न लगाउने, र नाइँ भन्ने सिपको व्याख्या गर्ने र अभ्यास गराउने</p> <p>– विद्यार्थीलाई धूमपानका असरहरू देखाइएका चित्रहरू प्रदर्शन गरी ती असरहरू विश्लेषण गर्न लगाउने ।</p>		
५.	सुरक्षा र प्राथमिक उपचार	<p>– सुरक्षा र सुरक्षा शिक्षा</p> <p>○ परिचय</p> <p>– महत्त्व</p> <p>– घरमा हुन सक्ने दुर्घटनाबाट बच्ने उपायहरू</p> <p>– घर, विद्यालय र खेल मैदानमा हुन सक्ने</p>	<p>– सुरक्षा र सुरक्षा शिक्षाको परिचय लेखिएको चार्ट प्रस्तुत गरी छलफल गराउने र यसको महत्त्व देखिने अडियो वा भिडियो सामग्री प्रस्तुत गरी अबलोकन गर्न र निचोड निकाल्न लगाउने</p> <p>– विद्यार्थीलाई कुनै दुर्घटना भए नभएको र चोटपटक लागे नलागेको सोध्ने, के कसरी</p>	<p>– मौखिक प्रश्न (जस्तै : तिमीलाई कुनै दुर्घटना र चोटपटक लागेको छ ? कसरी ?)</p> <p>– रुजुसूचीमार्फत सहपाठी मूल्याङ्कन स्वमूल्याङ्कन गर्ने</p> <p>– घर, विद्यालय र खेल मैदानमा हुन सक्ने दुर्घटनाबाट बच्ने उपायहरू सम्बन्धमा संवाद वा कथा लेखन</p>	५

क्र. सं.	विषयवस्तुको क्षेत्र र एकाइ	विषयवस्तुको विस्तृतीकरण	सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया	कार्य घण्टा
		<p>दुर्घटनाबाट बच्ने उपायहरू</p> <ul style="list-style-type: none"> – घाउचोट ○ कारणहरू ○ बच्ने सुरक्षाका उपाय – पोलाइ ○ कारणहरू ○ बच्ने सुरक्षाका उपाय 	<p>दुर्घटना भएको थियो भन्ने प्रश्न गर्दै दुर्घटना र चोटपटकको परिचय दिने</p> <ul style="list-style-type: none"> – घर, विद्यालय र खेल मैदानमा हुन सक्ने दुर्घटनाबाट बच्ने उपायहरू सम्बन्धमा संवाद, नाटक वा कथा सामाग्री तयार गरी सोअनुरूप अभिनय, अनुकरण निचोडमा गराउने र बचावटका उपायहरू अपनाउन प्रेरित गर्ने । – घाउचोटको परिचय दिँदै त्यसको प्राथमिक उपचार गर्न र सुरक्षा अपनाउन प्रेरित गर्ने – पोलाइको परिचय, कारण र यसबाट बच्ने सुरक्षाका उपायहरू लेखिएको चार्ट वा सो सम्बन्धित अडियो भिडियो सामाग्रीहरू प्रदर्शन वा प्रस्तुति गर्दै छलफल गराउने । 	<p>गर्ने</p> <ul style="list-style-type: none"> – घाउचोट र करेन्ट लाग्नुका कारण बताउने, – पोलाइको परिचय , कारण र यसबाट बच्ने सुरक्षाका उपाय बताउने । 	
६.	कवाज र शारीरिक कसरत	<ul style="list-style-type: none"> – कवाजको परिचय – गोडा फाट, सतर्क – दायाँ फर्क, बायाँ फर्क र पूरा फर्क सिपको अभ्यास तथा प्रदर्शन – गोडाचाल र अडको सिपको अभ्यास तथा प्रदर्शन 	<ul style="list-style-type: none"> – कवाजको परिचय लेखिएको चार्टपेपर प्रस्तुत गर्दै छलफल गराउने र आवश्यक सिपको प्रदर्शन गर्ने – जिउ तताउने कार्यहरू (जस्तै: साधारण जगिड, बाङ्गोटिङ्गो दौड) गराउने – कवाजका सबै कार्यहरू गर्ने तरिका बताउने र प्रदर्शन गरेर देखाउने – समूहलाई पङ्क्ति वा ताँतीमा मिलाई 	<ul style="list-style-type: none"> – खेल कर्तृत्वको अभिलेख – आवश्यक भएका अभ्यास तथा प्रक्रियामा पृष्ठपोषण दिँदै दोहोर्न्याउने – अभ्यास र अभिलेख – सामूहिक – प्रस्तुति गर्न लगाएर 	४

क्र. सं.	विषयवस्तुको क्षेत्र र एकाइ	विषयवस्तुको विस्तृतीकरण	सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया	कार्य घण्टा
		<ul style="list-style-type: none"> – शारीरिक कसरतको परिचय – शारीरिक कसरतको अभ्यास र प्रदर्शन (पाविकेद्वारा तयार गरिएको तालिका १ देखि ७ सम्मका कसरतहरू लय, गन्तीमा प्रदर्शन) 	<ul style="list-style-type: none"> गोडा फाट, सर्तक, दायौं फर्क, बायाँ फर्क र पूरा फर्क कार्यहरूको अभ्यास गराउने – गोडा चाल र अडको कार्य गर्न लगाउने र आवश्यक परेमा प्रदर्शन गरी देखाउने – शिक्षकले नमुनाको रूपमा कसरतहरू १ देखि ७ सम्म प्रदर्शन गरेर देखाउने र सोहीअनुरूप अभ्यास गराउने – शारीरिक कसरतहरू (१ देखि ७ सम्म) सम्म कमशः लय, गन्तीमा प्रदर्शन गर्न लगाउने – अन्तमा कुनै एक मनोरञ्जनात्मक खेल खेलाउने । 	<ul style="list-style-type: none"> – स्वमूल्याङ्कन र सहपाठी मूल्याङ्कन गरेर 	
७.	एथ्लेटिक्स र जिम्नास्टिक्स	<ul style="list-style-type: none"> – ५० मि र ७५ मि. को दौड – उफने क्षमता बढाउने सहयोगी क्रियाकलाप ○ हपिड अभ्यास र प्रदर्शन ○ जोडीमा खेल्ने स्किपिड ○ दिशा बदली गर्ने हप दौड – दुई हातले बल फाल्ने खेल – तोकिएको ठाउँमा बलले 	<ul style="list-style-type: none"> – सबै क्रियाकलापहरूमा उपलब्ध ठाउँ वा स्थानअनुसार अर्धगोलाकार घेरामा जिउ तताउने क्रियाकलापहरू गराउने – साधारण दौडका कार्यकलापहरू शिक्षकले प्रदर्शन गरी ५० देखि ७५ मि. सम्मको दौड अभ्यासमा सरिक गराउने – सहभागी सङ्ख्याअनुसारको समूह बनाई फाइलमा राखेर पालैपालो उफने क्षमता बढाउने सहयोगी क्रियाकलापहरूको अभ्यास गराउने – विभिन्न किसिमका उफाइहरू, जोडीमा 	<ul style="list-style-type: none"> – खेलसम्बन्धी प्रश्नोत्तर गरेर – क्रियाकलापको अवलोकन गरेर – प्रत्येक क्रियाकलापहरूमा आवश्यक पृष्ठपोषण दिँदै दोहोर्‍याउन लगाएर र निरन्तर प्रगति अभिलेख राखेर – विद्यार्थीको खेल कर्तृत्वको अवलोकन गरी अभिलेख राखेर – अवलोकनको आधारमा सिपको अभिलेख 	१०

क्र. सं.	विषयवस्तुको क्षेत्र र एकाइ	विषयवस्तुको विस्तृतीकरण	सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया	कार्य घण्टा
		<p>निशाना लगाउने खेल</p> <ul style="list-style-type: none"> - भुल्ने र तन्किने कसरत - तान्ने र लच्छिने कसरत - भुन्डिने, चढ्ने र झर्ने कसरत - अगाडि र पछाडि विस्तारै पल्टनबाजी - दुवै हातले र टाउकाले भुइँ टेकी गोडामाथि राखी शरीर सन्तुलन - पेटले मात्र भुइँ छोई दुवै हात र गोडा सिधा तन्काई शरीर सन्तुलन 	<p>खेल्ने स्किपिड, दिशा बदल्ने तथा स्किपिडको अवलोकन गर्दै सुधारका लागि मौका दिने</p> <ul style="list-style-type: none"> - तोकिएको ठाउँमा बलले निसाना लगाउनका लागि दुई हातले बल फाल्दै एकले अर्कालाई फ्याँक्ने र समाउने खेल खेलाउने - निसाना लगाउने र फाल्ने तरिका समूह विभाजन गरी पालैपालो अभ्यास गराउने - तेस्रो बारमा भुन्डिने, भुल्ने, तथा ठाडो बारमा चढ्ने र झर्ने अभ्यास गराउने र यस्ता समयमा दुर्घटना हुन सक्ने सजग गराउने - शिक्षकले प्रदर्शन गराउने र पालैपालो अभ्यास गर्न लगाउने - विद्यार्थीहरूलाई फाइलमा राख्दै पल्टनबाजीका सजिला विभिन्न अभ्यासहरू गराउने - पल्टनबाजी शिक्षक वा सक्षम विद्यार्थीले प्रदर्शन गरेर देखाउने - पालैपालो नरम भुइँमा (फोम वा डसना) कम्तीमा तीन पल्ट जति फ्रन्ट र ब्याक रोल गराउँदै अभ्यास गराउने - विद्यार्थीलाई फाइलमा राख्दै सन्तुलनका 	<ul style="list-style-type: none"> - अभ्यास प्रक्रियामा पृष्ठपोषण दिँदै दोहोर्‍याउने - अभ्यास र अभिलेख - एकल र सामूहिक प्रस्तुति गर्ने - स्वमूल्याङ्कन र सहपाठि मूल्याङ्कन गरेर । 	

क्र. सं.	विषयवस्तुको क्षेत्र र एकाइ	विषयवस्तुको विस्तृतीकरण	सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया	कार्य घण्टा
			<p>सजिला विभिन्न अभ्यासहरू गराउने</p> <ul style="list-style-type: none"> – शिक्षकले प्रदर्शन गरेर देखाउने र सोहीबमोजिम गर्न लगाउने – साथीहरूको सहयोगमा (नरम) भुइँमा टाउकाले टेकेर उभिने, भुइँमा हातले टेकेर उभिने र पेटले भुइँमा टेकाई सन्तुलनको अभ्यास गराउने । 		
८.	साधारण, स्थानीय र बल खेलहरू	<ul style="list-style-type: none"> – साधारण र स्थानीय खेल ○ परिचय ○ ठाउँ विशेषमा खेलिने साधारण खेलहरू (कुनै दुईओटा) ○ स्थानीय खेलहरूको अभ्यास (कुनै दुईओटा) – फुटबल ○ ट्यापिडको अभ्यास र प्रदर्शन ○ पासिडको अभ्यास र प्रदर्शन – बास्केटबल ○ पासिडको अभ्यास र प्रदर्शन 	<ul style="list-style-type: none"> – साधारण, स्थानीय खेलको परिचय लेखिएका सामाग्री वा अडियो भिडियो प्रस्तुत गरी छलफल गराउने र उनीहरूलाई आफ्नो स्थानीय तहमा खेलिने साधारण र स्थानीय खेलहरूको अनुभव सुनाउन लगाउने – कुनै सामान वा बल लिई खेलिने साधारण खेलहरूको नियमहरू बताउने – कुनै दुई खेल प्रदर्शन गरेर अभ्यास गर्न लगाउने – निर्देशनबिना नै आफैँ खेलिने रमाइला स्थानीय खेलहरू खेल्ने नियम बताई सामग्रीहरू पनि उपलब्ध गराउने – स्थानीय खेलहरू प्रदर्शन गरी अभ्यास गराउने – विद्यार्थीहरूको समूह बनाई फुटबल रोक 	<ul style="list-style-type: none"> – खेल कर्तृत्वको अवलोकन र अभिलेख – आवश्यक भएका अभ्यास तथा प्रक्रियामा पृष्ठपोषणसहित दोहोर्‍याउने – अभ्यास र अभिलेख – सामूहिक प्रस्तुति गर्ने – स्वमूल्याङ्कन र सहपाठी मूल्याङ्कन गरेर – अवलोकनको आधारमा सिपको अभिलेख – अभ्यास र अभिलेख – एकल र सामूहिक प्रस्तुति गन – स्वमूल्याङ्कन र सहपाठी मूल्याङ्कन । 	१२

क्र. सं.	विषयवस्तुको क्षेत्र र एकाइ	विषयवस्तुको विस्तृतीकरण	सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया	कार्य घण्टा
		<ul style="list-style-type: none"> ○ क्याचिडको अभ्यास र प्रदर्शन – रिले बलको अभ्यास र प्रदर्शन – डजबल ○ पासिडको अभ्यास र प्रदर्शन ○ क्याचिडको अभ्यास र प्रदर्शन – समुहमा फुटबल, बास्केटबल र डजबलको अभ्यास र प्रदर्शन 	<ul style="list-style-type: none"> र पास गर्ने तरिका बताउँदै प्रदर्शन गरी देखाउने र अभ्यास गराउने – विद्यार्थीहरूको समूह बनाई बास्केटबल पासिड, क्याचिड गर्ने तरिका बताउँदै प्रदर्शन गरी देखाउने र अभ्यास गराउने । – रिले बल खेल्ने तरिका प्रदर्शन गरी देखाउने र अभ्यास गराउने – फुटबलका किकिड, पासिड र ट्यापिडका, बास्केटबलका थ्रोइड र क्याचिड सिप कुनै रमाइलो खेल तथा साधारण खेलसँग खेलाई अभ्यास गर्न र मनोरन्जन गर्न लगाउने । 		

क्र. सं.	विषयवस्तुको क्षेत्र र एकाइ	विषयवस्तुको विस्तृतीकरण	सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया	कार्य घण्टा
९.	योग	<ul style="list-style-type: none"> - प्राणायाम र ध्यानको सङ्क्षिप्त परिचय - योगको सङ्क्षिप्त परिचय - योगासन गर्दा ध्यान दिनुपर्ने पक्ष - सुखासनको परिचय र सिपको अभ्यास तथा प्रदर्शन - बजासनको परिचय र सिपको अभ्यास तथा प्रदर्शन - अर्धहलासनको परिचय र सिपको अभ्यास तथा प्रदर्शन 	<ul style="list-style-type: none"> - प्राणायाम र ध्यानको सङ्क्षिप्त परिचय भल्किने भिडियो वा अडियो सामाग्री प्रस्तुत गर्दै समूहमा छलफल गराउने - योगको सङ्क्षिप्त परिचय प्रस्ट हुने सामाग्री हेर्ने वा अध्ययन गर्न लगाउने र सोको बारेमा बताइदिने - योगासन गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुरा लेखिएको पावर प्वाइन्ट वा चार्टपर पा फोटोकपी पेपर अध्ययन गर्न लगाई सोका बारेमा छलफल गरी निचोडमा पुराउने - विद्यार्थीलाई अर्धगोलाकारमा राख्दै शिक्षक वा टोली नेताले तोकिएका योग अभ्यास प्रदर्शन गरेर देखाउने - योगका सुखासन, बजासन र अर्धहलासनको परिचय बताउदै सो को अभ्यास गर्ने तरिका बताउने र नियमित रूपमा यस्ता अभ्यास गर्न लगाउने । 	<ul style="list-style-type: none"> - एकल र सामूहिक प्रस्तुति गर्ने - अवलोकनका आधारमा सिपको अभिलेख - स्वमूल्याङ्कन र सहपाठी मूल्याङ्कन गर्ने 	६
१०.	रेखाचित्र र रङ	<ul style="list-style-type: none"> - रङको परिचय र प्रकार (प्राथमिक र द्वितीय रङ) - प्राथमिकबाट सेकेन्डरी रङ निर्माण - विभिन्न प्रकारका रेखाहरूको प्रयोगबाट चित्र निर्माण 	<ul style="list-style-type: none"> - चित्रकलाका लागि आवश्यक पर्ने विभिन्न रङहरूको प्रदर्शन गरी रङको परिचय दिने - स्थानीयस्तरमा वस्तुहरूबाट विभिन्न किसिमका रङहरू बनाउने सम्बन्धमा विद्यार्थीलाई अनुभव बताउन लगाउने र थप पृष्ठपोषण दिने । जस्तो : कोइला, ध्वासोबाट कालो रङ, सेतो कमरो 	<ul style="list-style-type: none"> - रङको परिचय दिन लगाएर - रङका प्रकार बताउन लगाएर - प्राथमिक रङबाट सेकेन्डरी रङ बनाएको अवलोकन गरेर - विभिन्न किसिमका रेखाहरूको नाम बताउन लगाएर र कोर्न लगाएर 	६

क्र. सं.	विषयवस्तुको क्षेत्र र एकाइ	विषयवस्तुको विस्तृतीकरण	सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया	कार्य घण्टा
		<ul style="list-style-type: none"> - विभिन्न ज्यामितीय आकारका वस्तुको चित्र कार्ने अभ्यास र त्यसमा छाया दिने अभ्यास - अवलोकन गरेका वस्तुको चित्र निर्माण र रङ भराइ - कल्पनामा आधारित र कथामा आधारित चित्र निर्माण र रङ भराइ - मुहार चित्र निर्माण, अभ्यास र रङ भराइ 	<ul style="list-style-type: none"> माटाबाट सेतो रङ, बेसार, चुत्रोको बोक्राबाट पहेलो रङ, रातो फूल तथा रातो माटाबाट रातो रङ, हरिया पातहरूबाट हरियो रङ आदि । - माथि उल्लिखित विभिन्न किसिमका रङ भए तापनि चित्रकलाको भाषामा मुख्यतः रङलाई प्राथमिक र द्वितीय गरी दुई प्रकारमा विभाजन गरिएको छ भन्ने जानकारी दिने - अरू कुनै पनि रङ नमिसाइ बनेका रङहरू: पहेँलो, रातो र निलो रङलाई प्राथमिक रङ भनिने र यी प्राथमिक रङ एकआपसमा उचित अनुपातमा मिसाइ बनेका रङलाई सेकेन्डरी रङ भनिने कुरा प्रस्ट पार्ने - प्राथमिक रङबाट द्वितीय रङ बनाउने तरिका प्रयोगात्मक रूपमा प्रदर्शन गर्ने र समूहगत रूपमा विद्यार्थीलाई बनाउन लगाउने र प्रदर्शन गर्न लगाउने - पेन्सिल चारकोल, क्रोयन जस्ता सामग्रीहरूबाट बनेका चित्रहरूको सङ्कलन गर्ने र प्रदर्शन गरी तिनको परिचय दिने - चित्र बनाउन चाहिने सामग्रीहरू प्रदर्शन गरी अवलोकन गर्न लगाउने र ती 	<ul style="list-style-type: none"> - ज्यामितीय आकारका वस्तुको चित्र कोरेको अवलोकन गरेर - ज्यामितीय आकारका वस्तुको कुनै वस्तुको अवलोकन गराई त्यसको चित्र कोर्न लगाएर - विद्यार्थीले देखेका र कल्पना गरेका चित्र बनाउन लगाई त्यसको अवलोकन गरेर - मुहारचित्र बनाएको अवलोकन गरेर । 	

क्र. सं.	विषयवस्तुको क्षेत्र र एकाइ	विषयवस्तुको विस्तृतीकरण	सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया	कार्य घण्टा
			<p>सामग्रीहरूको प्रयोगसम्बन्धी सामान्य जानकारी गराउने</p> <ul style="list-style-type: none"> - सिधा, बाङ्गाटिङ्गा, कर्भ, घुमाउरो रेखाहरू देखाई ती रेखाबाट बनेका विभिन्न वस्तुहरू, बुट्टाको अवलोकन गराउने र रेखाको अभ्यास गराउने - गोलाकार, बेलनाकार, आयताकार, अन्डाकार जस्ता ज्यामितीय वस्तुहरूलाई अवलोकन गर्न लगाउने र ती वस्तुको चित्र र छया कोर्न लगाउने तथा उपयुक्त रङ लगाउने अभ्यास गराउने - समूह समूहमा छुट्याई एउटै वस्तुलाई छुट्टाछुट्टै कोणबाट वस्तुको अवलोकन गराई वस्तु कोर्ने अभ्यास गराउने - विभिन्न वस्तुहरू अवलोकन गरी रेखा चित्र outline drawing बनाउन लगाउने - आफ्ना कल्पनालाई सिर्जनात्मक रूपमा चित्रमा उतार्न सकिन्छ भन्ने कुरामा उत्प्रेरित गर्ने - विद्यार्थीले देखेका र कल्पनामा आधारित चित्र बनाउन लगाउने र उपयुक्त रङ भर्न लगाई प्रदर्शन गर्न लगाउने - मुहार चित्र बनाउने सामान्य अभ्यास गराउने र रङ भर्न लगाई प्रदर्शन गर्न लगाउने । 		

क्र. सं.	विषयवस्तुको क्षेत्र र एकाइ	विषयवस्तुको विस्तृतीकरण	सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया	कार्य घण्टा
११.	छपाइ, माटाको काम, कोलाज र निर्माण कार्य	<ul style="list-style-type: none"> - छपाइको परिचय - विभिन्न किसिमका वस्तुको छपाइ - आकृतिमूलक र आकृतिविहीन (non-representational) छपाइ - स्टेन्सिल छपाइको परिचय र छपाइ अभ्यास - क्वायल, स्ल्याब विधिबाट विभिन्न आकारमा माटाका नमुनाहरू निर्माण र रङको प्रयोग - तारका टुक्राहरू बङ्ग्याएर विभिन्न साधारण आकृतिहरू निर्माण - कागजको बट्टालाई काटछाट गरेर अर्थपूर्ण रूपमा परिवर्तन - खेर फालिने वस्तुहरू सङ्कलन गरी तार, सिन्का, कागज, माटो, गुद, टेप इत्यादि प्रयोग 	<ul style="list-style-type: none"> - छपाइ गरेका विभिन्न वस्तुको चित्र तथा श्रव्यदृश्य सामग्री प्रदर्शन गर्ने र विद्यार्थीलाई अवलोकन गर्न लगाउने - यसको आधारमा छपाइको परिचय दिन लगाउने र थप पृष्ठपोषण दिने - छपाइका लागि चाहिने आवश्यक सामग्री (जस्तै सिक्का, टाँक, सिसीको बिको, पात जस्ता सामग्री) सङ्कलन गरी विद्यार्थीको समूहमा वितरण गर्ने र विभिन्न किसिमका वस्तुको छपाई गर्न लगाउने - छपाइ गरेका सामग्रीहरू प्रदर्शन गर्न लगाउने - पिठो वा माटालाई राम्ररी मुछ्न लगाई तयार पारिएको माटो वा पिठोलाई सम्म पारी त्यस माथि डटपेन, सिन्का वा पैसा आदिले बुट्टा कोरी त्यस माथि रङ राखी छपा निकाल्न लगाउने - विभिन्न वस्तुहरू (जस्तै : आलु, मुला, फर्सी आदि) सङ्कलन गर्न लगाउने र त्यसमा बुट्टा काटी रङ्ग्याई छपाइ कार्य गर्न लगाउने - आकृति र आकृतिविहीन प्रिन्टहरू निकाल्ने तरिका प्रदर्शन गर्ने र त्यसको प्रयोग बुट्टाका रूपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ भन्ने कुरा प्रदर्शन गरी देखाउने - कक्षाकोठा बाहिरबाट बिरुवाका विभिन्न 	<ul style="list-style-type: none"> - छपाइको परिचय दिन लगाएर - छपाइ गर्ने तरिकाहरू उल्लेख गर्न लगाएर - आकृतिमूलक र आकृतिविहीन छपाइ गरेको अवलोकन गरेर - स्टेन्सिलको परिचय दिन लगाएर - स्टेन्सिल विधिबाट छपाइ गर्ने तरिका बताउन लगाएर - स्टेन्सिल विधिबाट छपाइ गरेको अवलोकन गरेर - माटाबाट विभिन्न वस्तुहरू बनाउने विधि बताउन लगाएर - माटाबाट विभिन्न वस्तुको नमुना बनाएको अवलोकन गरेर - खेर गएका वस्तुहरू बाट विभिन्न वस्तुको निर्माण गरेको अवलोकन गरेर - कागजबाट कुनै वस्तुको नमुना निर्माण गर्न लगाएर - वस्तुहरूलाई एक आपसमा अर्थपूर्ण तरिकाले जोड्न लगाएर । 	१०

क्र. सं.	विषयवस्तुको क्षेत्र र एकाइ	विषयवस्तुको विस्तृतीकरण	सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया	कार्य घण्टा
		गरी नमुना निर्माण अभ्यास	<p>पातहरू सङ्कलन गर्न लगाउने र ती पातहरू माथि रङ राखी सोको आकृति वा संयोजन गरी कागजमा छपाइ कार्य गर्न लगाउने</p> <ul style="list-style-type: none"> - स्टेन्सिल विधिबाट छपाइ गरेका (तयार गरिएका) विभिन्न नमुना प्रदर्शन गर्ने र यसको आधारमा स्टेन्सिल छपाइको परिचय दिने - स्टेन्सिल विधिबाट छपाइ गर्ने विधि तथा तरिका प्रदर्शन गर्ने र यस विधिबाट छपाइ गर्नको लागि विद्यार्थीको समूह बनाई समूहगत रूपमा सामग्री वितरण गर्ने र छपाइ गर्न लगाउने - क्यायल र स्ल्याब विधिबाट माटाका विभिन्न वस्तुको निर्माण गर्ने बारे चित्र वा भिडियोहरू देखाउने र बनाउने नमुना प्रदर्शन गर्ने - उल्लिखितबाट माटाका नमुना बनाउनको लागि विद्यार्थीहरूलाई समूह बनाई आवश्यक सामग्री वितरण गर्ने - मुछिएको माटो लिन लगाई माटालाई क्यायल तथा स्ल्याब बनाउन लगाउने र ती क्यायल र स्ल्याबबाट विभिन्न आकृतिका भाँडाहरू बनाउने अभ्यास गराउने 		

क्र. सं.	विषयवस्तुको क्षेत्र र एकाइ	विषयवस्तुको विस्तृतीकरण	सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया	कार्य घण्टा
			<ul style="list-style-type: none"> - माटाबाट विभिन्न आकृतिमा सामान्य बुट्टा बनाउने अभ्यास गराउने - कागजका विभिन्न बट्टाहरू तथा अन्य आकृतिहरू प्रदर्शन गरी तिनीहरूलाई काटछाँट गरी नयाँ आकृति बनाउने तरिका प्रदर्शन गर्ने र विद्यार्थीलाई अभ्यास गर्न लगाउने - कुनै वस्तुको आकृति बनाई त्यसमा उपयुक्त वस्तु टाँस्ने विधिमा छलफल गराउने र विद्यार्थीलाई टाँस्ने अभ्यास गराउने - शिक्षकले प्रदर्शन गर्न ल्याएका विभिन्न कलाकृतिमध्ये छानेर आफ्नै तरिकाले त्यस्तै आकृति बनाउन लगाउने - खेर फालिने वस्तुहरू सङ्कलन गर्न लगाउने र तार, सिन्का, कागज, माटो, गुद, टेप इत्यादि प्रयोग गरी नमुना निर्माण गर्ने अभ्यास गराउने । 		
१२.	गायन र वादन	<ul style="list-style-type: none"> - राष्ट्रिय गान र कक्षागत गीत (समूहमा गायन) - राष्ट्रिय गीत र कक्षागत गीतलाई लयमा गन्ति गरी ताली बजाउने अभ्यास 	<ul style="list-style-type: none"> - साधारण लय (गति) मा ४।४, ६।६ र ८।८ गन्ती गर्दै ताली पिट्ने अभ्यास गराउने - मोबाइल वा अन्य उपकरणबाट राष्ट्रिय गान सुनाउने र सोहीअनुसार पुरै कक्षा र समूह समूहमा गाउन लगाउने - मोबाइलबाट कक्षागत गीत सुनाउने र कक्षागत गीतलाई लय मिलाई पहिलो 	<ul style="list-style-type: none"> - समूहमा राष्ट्रिय गाउन लगाएर - समूह तथा एक्लाएकलै कक्षागत गीत, बालगीत र स्थानीय गीत गाउन लगाएर - राष्ट्रिय गान र कक्षागत गीतलाई लयमा गन्ति गरी ताली बजाएको 	१०

क्र. सं.	विषयवस्तुको क्षेत्र र एकाइ	विषयवस्तुको विस्तृतीकरण	सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया	कार्य घण्टा
		<ul style="list-style-type: none"> पाठ्यपुस्तकमा भएका स्थानीय वा मातृभाषाका गीत, बालगीत मध्ये कुनै एक गीत समूहमा लय मिलाई गाउने अभ्यास हार्मोनियम/किबोर्डबाट निस्कने स्वरहरूको स्वर अभ्यास <p>आरोह : सा रे ग म प ध नि सां अवरोध : सां नि ध प म ग रे सा आरोह : सासा रेरे गग मम पप धध निनि सांसां अवरोह : सांसां निनि धध पप मम गग रेरे सासा आरोह : सारे, रेग, गम, मप, पध, धनि, निसां अवरोह : सांनि, निध, धप, पम, मग, गरे, रेसा आरोह : सारेग रेगम</p>	<ul style="list-style-type: none"> चरणमा पुरै कक्षामा, दोस्रो चरणमा समूह समूह र अन्तमा एक्लाएकलै गाउने र आवश्यक पृष्ठपोषण दिने राष्ट्रिय गान र कक्षागत गीतलाई लयमा गन्ति गरी ताली बजाउने अभ्यास गराउने पाठ्यपुस्तकमा भएका बालगीतलाई लयमा गाउन अभिप्रेरित गर्ने र उपयुक्त लयमा भाका मिलाई गाउने विद्यार्थीलाई उपयुक्त लयमा समूह र एक्लाएकलै गाउने अभ्यास गराउने कुनै एक स्थानीय गीत ताली पिट्दै सस्वर शिक्षकले गाउने र विद्यार्थीलाई सुन्न लगाउने र सोहीअनुसार विद्यार्थीलाई समूह र एक्लाएकलै गाउन लगाउने हार्मोनियम/किबोर्डबाट निस्कने स्वरहरूको (तपसिलका) जानकारी गराउने र स्वर अभ्यास गराउने (सुरुमा शिक्षकले मात्र त्यसपछि पुरै कक्षामा, त्यसपति समूह समूह र अन्तमा एक्लाएकलै) <p>आरोह : सा रे ग म प ध नि सां अवरोध : सां नि ध प म ग रे सा आरोह : सासा रेरे गग मम पप धध निनि सांसां अवरोह : सांसां निनि धध पप मम गग रेरे सासा</p>	<ul style="list-style-type: none"> अवलोकन गरेर पाठ्यपुस्तकमा भएका बालगीतमध्ये कुनै एक गीत समूहमा लय मिलाई गाउने अभ्यास गरेको अवलोकन गरेर स्वरहरूको स्वर अभ्यास गर्न लगाएर स्वर अभ्यास गरेको अवलोकन गरेर समूह तथा एक्लाएकलै ताली बजाउन लगाएर स्थानीय बाजाहरू चिन्न लगाएर कुनै स्थानीय बाजा बजाउन लगाएर सिकेका गीतमा बजे बाजा पहिचान गरी बजाउन लगाएर 	

क्र. सं.	विषयवस्तुको क्षेत्र र एकाइ	विषयवस्तुको विस्तृतीकरण	सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया	कार्य घण्टा
		<p>गमप मपध पधनि धनिसां</p> <p>अवरोह : सांनिध निधप धपम पमग मगरे गरेसा</p> <p>– स्थानीय बाजाहरूको पहिचान</p> <p>– सिकेका गीतमा बज्ने कुनै एउटा ताललाई ताल वाद्यमा बजाउने वा हातमा ताली दिएर बजाउने सामान्य अभ्यास</p>	<p>आरोह : सारे, रेग, गम, मप, पध, धनि, निसां</p> <p>अवरोह : सांनि, निध, धप, पम, मग, गरे, रेसा</p> <p>आरोह : सारेग रेगम गमप मपध पधनि धनिसां</p> <p>अवरोह : सांनिध निधप धपम पमग मगरे गरेसा</p> <p>– स्थानीय रूपमा बजाउने बाजाहरूको सूची तयार पार्न लगाउने/पार्न लगाउने</p> <p>– केही प्रचलित स्थानीय लोकबाजाहरू प्रदर्शन गर्ने र तिनीहरूको पहिचान गर्न लगाउने</p> <p>– स्थानीय बाजामध्ये कुनै एक स्थानीय बाजा बजाउने तरिका प्रदर्शन गर्ने र विद्यार्थीलाई अभ्यास गराउने</p> <p>– साधारण लय (मध्य) मा शिक्षकले ताली बजाउने र विद्यार्थीलाई सोही गतिमा ताली बजाउन लगाउने</p> <p>– समूह र एक्लाएकलै ६६ र ८८ गन्तीमा ताली बजाउने अभ्यास गराउने</p> <p>– सिकेका गीतमा बज्ने कुनै एउटा ताललाई ताल वाद्यमा बजाउने वा हातमा ताली दिएर बजाउने सामान्य अभ्यास गराउने ।</p>		

क्र. सं.	विषयवस्तुको क्षेत्र र एकाइ	विषयवस्तुको विस्तृतीकरण	सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया	कार्य घण्टा
१३.	नृत्य र अभिनय	<ul style="list-style-type: none"> - कक्षागत गीतमा हाउभाउसहित ताल मिलाई नृत्य - सिकेका बालगीतमध्ये कुनै एक गीतमा लय र तालमा हाउभाउसहित नृत्य गर्ने अभ्यास - आफ्नो कक्षाका कुनै पनि पाठ्यपुस्तकका कथावस्तुहरू मध्ये कुनै एकलाई एकल रूपमा अभिनय गर्ने अभ्यास 	<ul style="list-style-type: none"> • शिक्षकले ४।४, ६।६ र ८।८ गन्तीमा तालीसहित हात र खुट्टा ताल मिलाई अभ्यास गर्ने तरिका प्रदर्शन गर्ने र समूहमा अभ्यास गर्न लगाउने • कक्षागत गीतको भावअनुसार विद्यार्थीहरूलाई नृत्य गर्ने तरिका प्रदर्शन गर्ने र विद्यार्थीलाई समूहमा नृत्य अभ्यास गराउने • कुनै एक स्थानीय गीत पहिचान गर्न लगाउने र सोही गीतमा हाउभाउसहित ताल मिलाई नृत्य गर्ने अभ्यास गराउने • विद्यार्थीहरूलाई आफूले सिकेका बालगीतलाई समूहमा मिलाई हात र खुट्टा चाल्दै नृत्य गर्न लगाउने र आवश्यक पृष्ठपोषण दिने • कुनै कथावस्तुमा आधारित भई एउटा अभिनय प्रस्तुत गर्ने • सामूहिक रूपले विद्यार्थीहरूलाई पाठ्यपुस्तकमा भएका र अन्य कथावस्तुहरूलाई (समूह र एक्लाएक्लै) अनिभयद्वारा प्रस्तुत गर्न लगाउने। 	<ul style="list-style-type: none"> • कक्षागत गीतमा ताल मिलाई हाउभाउसहित नृत्य गरेको अवलोकन गरेर • सिकेको बालगीतमा नृत्य गरेको अवलोकन गरेर • समूह र एक्लाएक्लै अभिनय गरेको अवलोकन गरेर। 	६
जम्मा					९६

कक्षा ५

क्र. सं.	विषयवस्तुको क्षेत्र, एकाइ	विषयवस्तुको विस्तृतीकरण	सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया	कार्य घण्टा
१.	व्यक्तिगत स्वच्छता	<ul style="list-style-type: none"> – ज्ञानेन्द्रियको हेरचाह र सरसफाइ – सफा पहिरनको महत्त्व र प्रयोग – आराम, निन्द्रा र शारीरिक व्यायामको महत्त्व – महिनावारी हुँदा अपनाउनु पर्ने स्वस्थकर र सुरक्षित व्यवहारहरू – महिनावारी स्वच्छतामा परिवार र साथीहरूको भूमिका 	<ul style="list-style-type: none"> – विद्यार्थीलाई ज्ञानेन्द्रियको हेरचाह र सरसफाइ सम्बन्धित अडियो वा भिडियो सामाग्री प्रदर्शन गर्ने र छलफल गराउने – यसअर्न्तगत आँखा, नाक, कान, छाला, जिब्रो र मुखको सरसफाइ कसरी गरिन्छ भनी प्रश्न गर्ने र सही तरिकाले सरसफाइ गर्ने तरिकाको नमुना प्रदर्शन गरी सधैं सफा राख्न प्रेरित गर्ने – सफा पहिरनको महत्त्व सोच्न र जोडीमा छलफल गर्न लगाउने – स्वस्थकर जीवनमा लागि आराम, निन्द्रा र व्यायामको महत्त्व शिर्षकमा भूमिका अभिनय गराउने – महिनावारी हुँदा अपनाउनुपर्ने सुरक्षित व्यवहारहरू सम्बन्धित कथा, घटना सुनाउन लगाउने र आत्म प्रतिविम्बन गराउने – महिनावारी भएका बेला परिवार र साथीले खेल्नुपर्ने भूमिका के के हुन सक्छन सोधेर ल्याउन र छलफल गर्न लगाउने । 	<ul style="list-style-type: none"> – सबै विद्यार्थीको आँखा, नाक, कान, छाला, जिब्रो र मुखको सरसफाइको अवस्थाको अवलोकन – सफा पहिरन लगाएको अवलोकन – स्वस्थ जीवनका लागि सफा पहिरन, आराम, निन्द्रा र व्यायामको महत्त्व बताउने – महिनावारी हुँदा अपनाउनुपर्ने सुरक्षित व्यवहारहरू बताउने – महिनावारीमा परिवार र साथीहरूको भूमिका अभिनय गर्ने । 	५

क्र. सं.	विषयवस्तुको क्षेत्र, एकाइ	विषयवस्तुको विस्तृतीकरण	सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया	कार्य घण्टा
२.	वातावरणीय सरसफाइ	<ul style="list-style-type: none"> - वातावरणीय सरसफाइको महत्त्व - पानी शुद्धीकरण गर्ने विधि र प्रयोग - वातावरणीय प्रदूषणले स्वास्थ्यमा पार्ने प्रभावहरू - वातावरणीय प्रदूषणबाट बच्ने उपायहरू - वातावरणीय प्रदूषण न्युनिकरण गर्ने उपायहरू - जैविक फाहोरको व्यवस्थापन - अजैविक फाहोरको व्यवस्थापन 	<ul style="list-style-type: none"> - वातावरणीय सरसफाइका महत्त्व भल्काउने तस्बिर, चित्रकथा र उदाहरणमार्फत छलफल गर्ने - पिउने पानीको शुद्धीकरणको आवश्यकता लेखिएका चार्ट देखाई छलफल गराउने - पिउने पानीको शुद्धीकरणका उपायहरू भल्किने फोटा प्रस्तुत गरी गर्ने तरिका छलफल गर्न लगाउने - समूह बनाई विद्यार्थीका घर गाउँ र स्कुल वरपर वायु प्रदूषणको अवस्था अध्ययन गर्न लगाउने र त्यसका कारण र प्रदूषण कम गर्न अवलम्बन गर्न सकिने उपायहरू सम्बन्धमा छलफल गरी प्रस्तुतीकरण गर्न लगाउने । - जैविक र अजैविक फाहोरको व्यवस्थापन र फोहोरमैला व्यवस्थापन गर्न कम उत्पादन, पुनः प्रयोग र पुनःचक्रण विधिको परिचय र प्रयोग भल्किने तस्बिर, भिडियो प्रदर्शन गराई यिनीहरूको प्रयोग गर्ने तरिका छलफल गराउने । 	<ul style="list-style-type: none"> - वातावरणीय सरसफाइका महत्त्व भल्किने पोस्टर बनाउने - वातावरण सरसफाइमा सहभागिताको अवलोकन - पिउने पानीको शुद्धीकरणका तरिकाको चित्र कोर्ने - वातावरणीय प्रदूषणबाट बच्ने उपायहरू शीर्षकमा प्रतिवेदन लेख्ने - फोहोरमैला व्यवस्थापन गर्ने विधिहरूको नारा, पोस्टर बनाउने । 	६

क्र. सं.	विषयवस्तुको क्षेत्र, एकाइ	विषयवस्तुको विस्तृतीकरण	सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया	कार्य घण्टा
३.	खाना र पोषण	<ul style="list-style-type: none"> - पोषण र पोषक तत्त्वको परिचय - पोषक तत्त्वको कार्य - खानेकुराको संरक्षण गर्ने तरिकाहरू - स्थानीय स्तरमा उत्पादन हुने खानेकुरा परिचय, छनोट र उपयोग गर्ने तरिका - अल्पपोषक खानेकुरा (Junk Foods) <ul style="list-style-type: none"> ○ स्वास्थ्यमा पार्ने असरहरू ○ यसबाट टाढा रहने उपायहरू 	<ul style="list-style-type: none"> - पोस्टर वा चार्ट पेपरमार्फत पोषण र पोषक तत्त्वको परिचय दिई यसका कार्यबारे छलफल गराउने - स्थानीय स्तरमा उत्पादन हुने खानेकुराको परिचय दिई यसको महत्त्वका बारेमा छलफल गराई विद्यार्थीहरूबाट आएका कुराहरूलाई प्रस्तुत गर्न लगाउने - स्थानीय स्तरमा उत्पादन हुने खानेकुराकोबाट सन्तुलित खानाको छनोट र प्रयोग गर्न सिकाउने - खानामा भएको पोषक तत्त्व संरक्षण गर्ने तरिकाहरूका विषयमा छलफल गराउने - अल्पपोषक खानेकुराका असरहरूलाई कथाकथन, गीत एवम् भिडियोद्वारा छलफल गराउने । 	<ul style="list-style-type: none"> - मौखिक प्रश्न (जस्तै: पोषण तत्त्व भनेको के हो ?, आलु, भात, रोटीबाट कस्तो पोषण प्राप्त हुन्छ ?, खाना पकाउँदा पोषक तत्त्व संरक्षण कसरी गर्न सकिन्छ, चाउचाउ, दालमोठ, चिप्स, चकलेट कस्ता खालका खानेकुरा हुन् ? अल्पपोषक सट्टामा कस्ता कस्ता खानेकुरा खानुपर्छ ?) - अल्पपोषक खानेकुराका असर बारे प्रश्नोत्तर । 	६
४.	रोग, धूमपान र मद्यपान	<ul style="list-style-type: none"> - प्रतक्ष्य सर्म्पकबाट सर्ने रोग <ul style="list-style-type: none"> ○ परिचय र रोकथामका उपायहरू - किरा (फिँगा लामखुटे र भुसुना) को टोकाइबाट सर्ने 	<ul style="list-style-type: none"> - प्रत्यक्ष सर्म्पकबाट सर्ने रोगको परिचय र रोकथामका उपायहरू सम्बन्धित संवाद वा गीत कथा माध्यमबाट छलफल गराउने र निचोड छलफल गराउने - किराबाट सर्ने रोगको परिचय दिने र रोकथामका उपायहरू 	<ul style="list-style-type: none"> - मौखिक प्रश्न (जस्तै : हामी बिरामी पर्दा कहाँ जान्छौं ? किराबाट सर्ने रोगहरू के के हुन् ?) - किराबाट सर्ने रोगको रोकथामका उपाय बताउने 	१०

क्र. सं.	विषयवस्तुको क्षेत्र, एकाइ	विषयवस्तुको विस्तृतीकरण	सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया	कार्य घण्टा
		<p>रोग</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ परिचय र रोकथामका उपायहरू <p>- जनावरको टोकाइबाट सर्ने रोग</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ परिचय र रोकथामका उपायहरू <p>- नसर्ने रोग</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ परिचय, कारण र रोकथामका उपायहरू <p>- मद्यपान</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ परिचय र कारण ○ मद्यपानबाट बच्ने उपायहरू ○ मद्यपानको प्रयोगले परिवार र समुदायमा पार्ने असरहरू 	<p>बताई सुरक्षित हुन प्रेरित गर्ने</p> <ul style="list-style-type: none"> - जनावरको टोकाइबाट सर्ने रोगको परिचय दिने र रोकथामका उपायहरू बताई सुरक्षित हुन प्रेरित गर्ने - नसर्ने रोगको रोकथामका उपायहरू बताई सुरक्षित हुन प्रेरित गर्ने - मद्यपानको परिचय बताई मद्यपान गर्ने कारणहरू वर्णन र छलफल गराउने - विद्यार्थीलाई मद्यपानका असर देखाइएका चित्र भिडियो प्रदर्शन गरी ती असर विश्लेषण गर्न लगाउने - मद्यपानबाट बच्ने उपायहरू के के हुन् सक्छन् भनी प्रश्न गर्ने, विद्यार्थीलाई छलफल गर्न लगाउने, र इन्कार गर्ने सिपको अपनाउन प्रेरित गर्ने - मद्यपानको प्रयोगले परिवार र समुदायमा पार्ने असरहरू - मद्यपानको प्रयोगले परिवार र समुदायमा पार्ने असरहरू छलफल गराउने र निष्कर्ष गराउने । 	<ul style="list-style-type: none"> - जनावरको टोकाइबाट सर्ने रोगको रोकथामका उपाय लेख्ने - मद्यपानको परिचय भन्न लगाएर - मद्यपान गर्ने कारणहरूको सूची तयार पार्न लगाएर - मद्यपानले परिवार र समुदायमा पार्ने असर खोजेर ल्याउने - मद्यपानबाट बच्ने उपाय बताउने । 	

क्र. सं.	विषयवस्तुको क्षेत्र, एकाइ	विषयवस्तुको विस्तृतीकरण	सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया	कार्य घण्टा
५.	सुरक्षा र प्राथमिक उपचार	<ul style="list-style-type: none"> - सडक दुर्घटना निम्त्याउने सम्भावित खतराबाट सुरक्षित हुने उपायहरू - पानीमा डुबेको बच्चे सुरक्षाका उपायहरू - कुकुरको टोकाइबाट बच्चे सुरक्षाका उपायहरू - प्राथमिक उपचारको परिचय - प्राथमिक उपचार बाकसमा हुनुपर्ने सामग्रीहरू र तिनीहरूको आवश्यकता 	<ul style="list-style-type: none"> - सडक दुर्घटनाका समाचार, पोस्टर, पम्प्लेट, फोटो आदि प्रस्तुत गरेर छलफल गरी सुरक्षित रहने तरिकाहरू वर्णन गर्ने र सुरक्षित रहन प्रेरित गर्ने - पानीमा डुबेको प्राथमिक उपचार गर्ने तरिका वर्णन गरी सुरक्षाका उपायहरू अपनाउन प्रेरित गर्ने - कुकुरको टोकाइको प्राथमिक उपचार गर्ने तरिका वर्णन गरी सुरक्षाका उपायहरू अपनाउन प्रेरित गर्ने - प्राथमिक उपचार बाकसको परिचय बताई यसको आवश्यकतामा छलफल गराउने - प्राथमिक उपचार बाकसको परिचय बताउदै यसको आवश्यकता लेखिएको चार्टपेपर वा अध्ययन सामग्रीहरू प्रस्तुत गरी छलफल गराउने । 	<ul style="list-style-type: none"> - मौखिक प्रश्न (जस्तै: तपाईं विद्यालयमा कुनै दुर्घटनामा पर्नुभएको छ ? छ भने कसरी ? अब त्यस्तो नहोस् भनेर के कस्ता सुरक्षाका उपाय अपनाउनुहुन्छ ? - सडक दुर्घटनाबाट सुरक्षित रहने तरिका प्रदर्शन र अवलोकन - पोलाइको र कुकुरको टोकाइको प्राथमिक उपचारका उपायहरू प्रदर्शन र छलफल - प्राथमिक उपचार बाकसको आवश्यकताको सूची तयार पार्ने । 	५
६.	कवाज र शारीरिक कसरत	<ul style="list-style-type: none"> - कवाजको महत्त्व - छिटो हिँड, गोडाचाल, अड - दायाँ नजर र सिधा नजर - शारीरिक कसरतको महत्त्व - शारीरिक कसरतको अभ्यास र प्रदर्शन 	<ul style="list-style-type: none"> - ससाना समूह बनाएर कवाजको महत्त्वका बारेमा छलफल गर्न लगाउने - गोडाचाल, अड, छिटो हिँड कवाज गर्ने तरिका वा प्रक्रिया बताउने र प्रदर्शन गरेर 	<ul style="list-style-type: none"> - खेल सिपको प्रस्तुति - एकल र सामूहिक प्रस्तुति गर्ने - क्रियाकलाप गर्दा सजग हुनुपर्ने प्रश्नोत्तर - स्वमूल्याङ्कन र सहपाठी मूल्याङ्कन 	४

क्र. सं.	विषयवस्तुको क्षेत्र, एकाइ	विषयवस्तुको विस्तृतीकरण	सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया	कार्य घण्टा
		<ul style="list-style-type: none"> ○ (पाविकेद्वारा तयार गरिएको तालिका न देखि १३ सम्मका कसरतहरू लय, गन्ती वा तालमा प्रदर्शन) 	<ul style="list-style-type: none"> देखाउने । - समूहलाई पङ्क्ति वा ताँतीमा मिलाई छिटो हिँड, अडको अभ्यास गर्न लगाउने - समूहलाई पङ्क्ति वा ताँतीमा मिलाई दायाँ नजर र सिधा नजरको अभ्यास गर्न लगाउने - शिक्षकले नमुना कसरतहरूको न देखि १३ सम्म प्रदर्शन गरेर देखाउने वा एउटा राम्रो प्रदर्शन गर्न सक्ने टोलीको छनोट गरी नमुना प्रदर्शन गराउने - लय, गन्ती वा तालमा न देखि १३ न. सम्म पी.टी. बारम्बार अभ्यास गराउने 		
७.	एथ्लेटिकस र जिम्नास्टिक	<ul style="list-style-type: none"> - उभिएर सुरु गर्ने दौड - समूहमा विभिन्न साधारण दौड र ताल दौडमा क्राउच स्टार्ट - ७५-१०० मि. सम्मको दौड - कैची तरिकाको हाइजम्प - लामो उफाइको अभ्यास - क्रस स्किपिड - घुमाएको लामो डोरीमा समूह स्किपिड 	<ul style="list-style-type: none"> - जिउ तताउने क्रियाकलापहरू (जिउ तताउनका लागि आफू खुशी सिधा दौडाउने वा कुनै एउटा रमाइलो स्वतन्त्र दौडेर खेल्ने खेल) गराउँदै उभिएर सुरु गर्ने दौडको अभ्यास गराउने - प्रदर्शनको माध्यम बाट साधारण दौड, ताल दौड र क्राउच स्टार्ट प्रदर्शन गरेर देखाउने - सहभागी सङ्ख्याअनुसारको समूह 	<ul style="list-style-type: none"> - अवलोकनको आधारमा सिपको अभिलेख अभ्यास प्रक्रियामा पृष्ठपोषण दिँदै दोहोर्‍याउने - अभ्यास र अभिलेख - एकल र सामूहिक प्रस्तुति - क्रियाकलाप गर्दा सजग हुनुपर्ने प्रश्नोत्तर - स्वमूल्याङ्कन र सहपाठी मूल्याङ्कन - खेलका नियमहरू बताउने 	१०

क्र. सं.	विषयवस्तुको क्षेत्र, एकाइ	विषयवस्तुको विस्तृतीकरण	सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया	कार्य घण्टा
		<ul style="list-style-type: none"> - अगाडि विस्तारै पल्टनबाजीको अभ्यास र प्रदर्शन - बार र डोरीमा भुन्डिने र भर्ने कार्य - पोल र डोरीमा चढ्ने र भर्ने कार्य - छेउबाट मुढाभैँ पल्टने र काँधले टेकेर पल्टने कार्यहरू - शरीरलाई विभिन्न आकारमा सन्तुलन गराउने अभ्यास र प्रदर्शन <ul style="list-style-type: none"> ○ सारस उभ्याइ, गुच्चा र चम्चा दौड, ○ टाउकामा पुस्तक राखी दौडने 	<ul style="list-style-type: none"> - बनाई फाइलमा राख्दै पालैपालो ७५-१०० मि. सम्मको दौडको अभ्यास गराउने - कैँची तरिकाको हाइजम्प र लडजम्प कार्यको शिक्षकले प्रदर्शन गरी अभ्यास गराउने - घुमाएको लामो डोरीमा क्रस स्किपिड तथा घुमाएको लामो डोरीमा स्किपिड खेलको अभ्यास गराउने - विद्यार्थीलाई फाइलमा राख्दै पल्टनाजीका सजिला विभिन्न अभ्यासहरू गराउने - शिक्षकले पल्टनबाजीका अभ्यास प्रदर्शन गरेर देखाउने - शिक्षक आफैँ वा टोली नेताले तेस्रोबार वा डोरीमा भुन्डिने र भर्ने कार्य तथा भट्टिकलबार वा डोरीमा चढ्ने र भर्ने कार्य प्रदर्शन गराउने र पालैपालो अभ्यास गर्न लगाउने - पालैपालो फोम वा डसनामा कम्तीमा तीन पल्ट जति फ्रन्ट र ब्याक रोल तथा साइडरोल गराउँदै अभ्यास गराउने - विद्यार्थीलाई फाइलमा राख्दै 	<ul style="list-style-type: none"> - स्वमल्याङ्कन र सहपाठी मूल्याङ्कन - अभ्यास र अभिलेख - एकल र सामूहिक प्रस्तुति गर्ने 	

क्र. सं.	विषयवस्तुको क्षेत्र, एकाइ	विषयवस्तुको विस्तृतीकरण	सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया	कार्य घण्टा
			<p>पालैपालो गरी सन्तुलनका सारस उभ्याई अभ्यास गराउने</p> <ul style="list-style-type: none"> - शिक्षक वा टोली नेता विद्यार्थीहरूको सहयोगबाट प्रदर्शन गरेर देखाउने - साथीहरूको सहयोगमा गुच्च र चम्चा दौड, टाउकोमा पुस्तक राखी दौडने जस्ता सन्तुलनका विभिन्न अभ्यासहरू गर्न लगाउने । 		
द.	साधारण, स्थानीय र बल खेलहरू	<ul style="list-style-type: none"> - साधारण र स्थानीय खेलको महत्व - साधारण खेलहरूको अभ्यास (कुनै तीनओटा) - स्थानीय परिवेशअनुसार खेलाउन सकिने खेलहरूको अभ्यास (कुनै तीनओटा) - फुटबल <ul style="list-style-type: none"> ○ ड्रिबलिङ ○ गोडाको भित्री भागबाट हनाइ ○ गोडाको बाहिरी भागबाट हनाइ - बास्केट बल <ul style="list-style-type: none"> ○ ड्रिबल ○ पासिङ, 	<ul style="list-style-type: none"> - साधारण खेलको परिचयसहित सामान्य नियमहरू बताउने - सिमाना बनाई खेलिने खेल र लखेटाइ खेलहरूको प्रदर्शन गरी अभ्यास गर्न लगाउने - रमाइला स्थानीय खेलको खेलअनुसारका सामग्रीहरू उपलब्ध गराई नियमहरू बताउने - स्थानीय खेलहरू निर्देशनबिना नै आफैले खेल्ने र खेलाउने खेलहरूको प्रदर्शन गरी अभ्यास गराउने - सहभागी विद्यार्थीहरूको समूह बनाई बल उपलब्ध गराउने - (फुटबल) पासिङ, ड्रिब्लिङ र किकिङ सम्बन्धी तरिका बताउँदै 	<ul style="list-style-type: none"> - अभ्यास प्रक्रियामा पृष्ठपोषण दिँदै दोहोर्‍याउने - अभ्यास र अभिलेख - एकल र सामूहिक प्रस्तुति गर्ने - स्वमूल्याङ्कन र सहपाठी मूल्याङ्कन - खेलका साधारण नियमहरू बताउने - अभ्यास प्रक्रियामा पृष्ठपोषण दिँदै दोहोर्‍याउने - अभ्यास कार्यको अभिलेख - एकल र सामूहिक प्रस्तुति गर्ने - स्वमूल्याङ्कन र सहपाठी मूल्याङ्कन - खेलका नियमहरू बताउने 	१२

क्र. सं.	विषयवस्तुको क्षेत्र, एकाइ	विषयवस्तुको विस्तृतीकरण	सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया	कार्य घण्टा
		<ul style="list-style-type: none"> - डजबल ○ पासिड ○ क्याचिड ○ डजिड - समूहमा फुटबल, बास्केटबल र डजबल खेलको अभ्यास 	<ul style="list-style-type: none"> प्रदर्शन गरी देखाउने र अभ्यास गर्न लगाउने - बास्केटबल ड्रिबल, हातले बल पासिड र क्याचिड समूहमा बल खेलको अभ्यास गराउने - डजबलको पासिड, क्याचिड र डजिडसम्बन्धी तरिका बताउँदै प्रदर्शन गरी देखाउने र अभ्यास गर्न लगाउने - प्रत्येक समूहमा निर्देशनअनुसार तोकिएका बल खेलहरू फुटबल, बास्केटबल र डजबलको आधारभूत सिप प्रदर्शन र ससाना समूहमा अभ्यास गर्न लगाउने - अभ्यास प्रक्रियामा पृष्ठपोषण दिँदै दोहोर्‍याउन लगाउने - फुटबल र बास्केटबलको सिपहरू कुनै सहायक खेलमा अभ्यास गर्न लगाउने र उनीहरूलाई मनोरन्जन गर्दै खेल्ने अवसर प्रदान गर्ने । 		
९.	योग	<ul style="list-style-type: none"> - ध्यान ○ ध्यानको महत्त्व ○ साधरण ध्यानको अभ्यास - प्रणायाम 	<ul style="list-style-type: none"> - ससाना समूह बनाएर ध्यान र प्रणायामको महत्त्व लेखिएको चार्टपेपर, अडियो र भिडियो सामग्री प्रस्तुत गरी छलफल 	<ul style="list-style-type: none"> - पालैपालो ताडासन र त्रिकोणासन अभ्यास - खेलका नियमहरू बताउने - एकल र सामूहिक प्रस्तुति गर्ने 	६

क्र. सं.	विषयवस्तुको क्षेत्र, एकाइ	विषयवस्तुको विस्तृतीकरण	सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया	कार्य घण्टा
		<ul style="list-style-type: none"> ○ प्रणायामको महत्त्व ○ साधरण प्रणायामको अभ्यास - ताडासनको परिचय - ताडासनको अभ्यास र प्रदर्शन - पर्वतासनको परिचय - पर्वतासनको अभ्यास र प्रदर्शन - त्रिकोणासनको परिचय - त्रिकोणासनको अभ्यास र प्रदर्शन 	<ul style="list-style-type: none"> गराउने - ध्यान र प्रणायामको अभ्यासको सामान्य नियम र जनाकारी दिँदै त्ससको नियमित अभ्यास गराउने - विद्यार्थीलाई अर्धगोलाकार वा पङ्क्तिमा राख्दै ताडासन, त्रिकोणासन र पर्वतासनको योगका तरिकाहरू सिकाउदै अभ्यासहरू गराउने - शिक्षक वा टोली नेताले प्रदर्शन गरेर देखाउने र विद्यार्थीहरूलाई समूहमा अभ्यास गराउने - दैनिक जीवनमा योग गर्नका लागि हौसला दिने । 		
१०	रेखाचित्र र रङ	<ul style="list-style-type: none"> - रेखा चित्र बनाउँदा ध्यान दिनुपर्ने आधारभूत कुराहरू - विभिन्न किसिमका आकृतिहरूको रेखाङ्कन (outline sketch) - व्यक्तिगत रूपमा आफूले अनुभव गरेका र कल्पनामा आधारित चित्र कोर्ने अभ्यास - विभिन्न किसिमका पुनरावृत्ति भएका र नभएका बुट्टा निर्माण गर्ने अभ्यास 	<ul style="list-style-type: none"> - रेखाचित्रबाट बनेका विभिन्न प्रकारका आकृति भएका वस्तुहरू सङ्कलन गर्ने वा प्रदर्शन गरी रेखाचित्र बनाउन ध्यान दिनुपर्ने पक्षहरूको जानकारी गराउने - बोर्ड वा कपीमा विभिन्न किसिमका रेखा, आकार, आकृतिको अभ्यास गराउने - कक्षाकोठाभित्र तथा बाहिरका विभिन्न किसिमका वस्तुहरूको 	<ul style="list-style-type: none"> - रेखाचित्र बनाउँदा ध्यान दिनुपर्ने पक्षहरू बताउन लगाएर - विभिन्न प्रकारका आकृतिहरूको रेखाङ्कन गर्न लगाएर र रेखांकन गरेको अवलोकन गरेर - रेखाचित्र बनाउँदा वयन, आकार, बुट्टा बनाएको अवलोकन गरेर - पुनरावृत्ति भएका र नभएका बुट्टा छुट्याउने - रेखाङ्कन गरिएका स्केचमा प्रयोग भएका वयन, आकार, बुट्टा 	६

क्र. सं.	विषयवस्तुको क्षेत्र, एकाइ	विषयवस्तुको विस्तृतीकरण	सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया	कार्य घण्टा
		<ul style="list-style-type: none"> - रेखाङ्कन गरिएका स्केच (sketch) मा रङको प्रयोग - विभिन्न प्रकारका वस्तुको अवलोकन गरी चित्र बनाउने र उपयुक्त रङ भर्ने अभ्यास - कुनै विषयवस्तुमाथि सामूहिक रूपमा म्युरल चित्र (Mural art) बनाउने अभ्यास 	<ul style="list-style-type: none"> - अवलोकन गराउने र कुनै वस्तुको आकृतिको रेखाङ्कन (outline sketch) गर्न सिकाउने र विद्यार्थीलाई उनीहरूलाई मनपर्ने वस्तुको रेखांकनको अभ्यास गराउने - व्यक्तिगतरूपमा आफूले अनुभव गरेका र कल्पनामा आधारित चित्र कोर्न लगाउने र उपयुक्त रङ लगाउने अभ्यास गराउने - बुट्टाहरू अवलोकन गरी पुनरावृत्ति भएका र पुनरावृत्ति नभएका आकारबारे छलफल गरी अभ्यास गराउने - कक्षाकोठाभित्र वा बाहिरका विभिन्न वस्तुहरूको अवलोकन गराउने र अवलोकनपश्चात् विद्यार्थीलाई आफूलाई मन पर्ने वस्तु, दृश्यको चित्र बनाउन लगाई (रेखाङ्कन) उपयुक्त मिल्दो रङ भर्न लगाउने - बनाइएका चित्रहरूमध्ये उपयुक्त चित्रहरू संयोजन गरी चित्र बनाउन लगाउने र अन्तमा भित्ता वा कपडामा सामूहिक रूपमा चित्र बनाउने (म्युरल) अभ्यास गराउने । 	<ul style="list-style-type: none"> - पहिचान गर्न लगाएर - अवलोकन गरिएका वस्तुको चित्र निर्माण गर्न लगाएर - सामूहिक रूपमा बनाएको चित्र (म्युरल आर्ट) को अवलोकन गरेर । 	

क्र. सं.	विषयवस्तुको क्षेत्र, एकाइ	विषयवस्तुको विस्तृतीकरण	सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया	कार्य घण्टा
११.	छपाइ, माटाको काम, कोलाज र निर्माण कार्य	<ul style="list-style-type: none"> - काठमा भएका विभिन्न रेसा (texture) को पहिचान - काठमा भएका विभिन्न रेसाहरूको छपाइ - खप्टिने छपाई (over lapping) - थप्ने र हटाउने वा भिक्ने विधि (additive र subtractive) बाट माटाका विभिन्न नमुनाहरू बनाउने अभ्यास - उपलब्ध वस्तु तथा खेर गएका वस्तुहरूको प्रयोगबाट कोलाज निर्माण - उपलब्ध वस्तुबाट आफूलाई मनपर्ने वस्तु निर्माण - फरकफरक रङका कागज, चोयाका पट्टीबाट बुनाइ कार्य - लचकदार वस्तुबाट बुनाइ 	<ul style="list-style-type: none"> - काठ वा अन्य वस्तुहरू सङ्कलन गरी अवलोकन गर्न लगाउने र रेसाहरूको पहिचान गर्न लगाउने - काठमा भएका रेसाहरूका माध्यमबाट छपाइ गर्न सिकाउने - एकपटक छपाइ गरिसकेपछि त्यसमाथि पुनः छपाइ गरी विभिन्न आकृति निर्माण गर्न सकिन्छ भन्ने कुरा विभिन्न कार्ड विवाह, भिजिटिङ, जन्मदिन कार्ड जस्ता कार्डको अवलोकन गराई अभ्यास गराउने - थप्ने विधि र भिक्ने विधिबाट माटाका विभिन्न वस्तुहरू निर्माण गरेको कुरा भिडियो वा चित्रबाट अवलोकन गराउने र यी विधिहरूको परिचय दिने - माटाबाट विभिन्न वस्तुको नमुना निर्माण गर्दा उपयुक्त माटो छनोट गर्नुपर्ने कुराको जानकारी दिने जस्तो माटो छनोट गर्दा कालीमाटी, गिर्खा नभएको आदि - माटाबाट कुनै वस्तुको नमुना 	<ul style="list-style-type: none"> - काठमा भएका विभिन्न रेसा, बयनको पहिचान गर्न लगाएर - खप्ट्याउने तरिकाबाट छपाइ गरेको अवलोकन गरेर - थप्ने र हटाउने वा भिक्ने विधिबाट माटाको मोडेल बनाएको अवलोकन गरेर - माटाबाट बनेको मोडेलको बनोट अवलोकन गरेर - कोलाज विधिबाट वस्तुको आकृति निर्माण गरेको अवलोकन गरेर - स्थानीयस्तरमा खेर गएका वस्तुबाट बुनाइ गरेको अवलोकन गरेर । 	६

क्र. सं.	विषयवस्तुको क्षेत्र, एकाइ	विषयवस्तुको विस्तृतीकरण	सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया	कार्य घण्टा
			<p>बनाउँदा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरूको जानकारी गराउने</p> <ul style="list-style-type: none"> - छनोट गरिएको उपयुक्त माटो, पानी, भाडा आदि समूहगत रूपमा वितरण गर्ने माटालाई राम्ररी मुछ्न लगाउने - राम्ररी मुछिएको माटालाई सम्म पार्ने र आफूलाई मने वस्तुको आकृति कोर्न लगाई आवश्यक पर्ने माटो थप्ने र अनावश्यक माटालाई भिकेर माटोबाट कुनै वस्तुको मोडेल तयार गर्न लगाउने - कोलाज विधिबाट निर्माण गरिएका विभिन्न वस्तुको नमुना प्रदर्शन गर्ने र यसको आधारमा कोलाजको परिचय दिने - कोलाज विधिबाट कुनै वस्तुको मोडेल बनाउँदा ध्यानदिनुपर्ने कुराहरूको जानकारी दिने - कोलाज निर्माणका लागि उपयुक्त वस्तुहरूको सङ्कलन गर्न लगाउने र सङ्कलन गरिएका वस्तुहरूबाट कागजमा कोलाज तयार गर्न लगाउने - कागजलाई काटेर वा पढ्याएर कुनै वस्तुको नमुना निर्माण गर्ने 		

क्र. सं.	विषयवस्तुको क्षेत्र, एकाइ	विषयवस्तुको विस्तृतीकरण	सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया	कार्य घण्टा
			<p>विधि प्रदर्शन गरी विद्यार्थीहरूलाई मन पर्ने वस्तु जस्तै : फूल, डुङ्गा, चरा आदि बनाउन लगाउने</p> <ul style="list-style-type: none"> - विद्यार्थीलाई आफूलाई मन परेको आकृति वा विषयवस्तु सम्भरेर कागज च्यातेर/काटेर सादा वा एकै रङको रङ्गीन कागजमा सो आकृति टाँस्न लगाउने - चोयाबाट निर्माण भएका वस्तुहरू (जस्तै : नाङ्लो, डालो, घुम आदि) को अवलोकन गराई बुनाइ कार्य गर्न प्रेरित गर्ने - बुनाइ क्रियाकलापमा आवश्यक पर्ने वस्तुहरू जस्तै : कैंची, चक्कु, बाक्लो रङ्गीन कागज, पेन्सिल, स्केल आदिको व्यवस्था गर्ने - दुई फरकफरक रङका बाक्लो कागजका पट्टी काट्न लगाई त्यसबाट बुनाइ कार्य गर्न लगाउने - स्थानीय क्षेत्रमा उपलब्ध वस्तुहरू (जस्तै : नरिवलका पात, घाँस, उखुको पात, पराल 		

क्र. सं.	विषयवस्तुको क्षेत्र, एकाइ	विषयवस्तुको विस्तृतीकरण	सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया	कार्य घण्टा
			आदि) सङ्कलन गर्न लगाउने र सोही कच्चा पदार्थबाट नयाँ वस्तुको निर्माण गर्न लगाउने - सङ्कलित गरिएका वस्तुहरूबाट विभिन्न प्रकारका बुनाइ कार्य गराउने ।		
१२.	गायन र वादन	<ul style="list-style-type: none"> - राष्ट्रिय गान र कक्षागत गीत गाउने अभ्यास (समूह र एकल) - राष्ट्रिय गीत र कक्षागत गीतलाई लयमा गन्ति गरी ताली बजाउने अभ्यास (समूह र एकल) - बालगीतहरू, स्थानीय प्रचलित गीतहरू, मातृभाषाका गीतहरूमध्ये कुनै दुई गीतलाई भाका मिलाई गाउने अभ्यास (समूहमा र एक्लाएकलै) - हार्मोनियम/किबोर्डबाट निस्कने स्वरहरूको स्वरहरूको अलंकारसहित अभ्यास) आरोह र अवरोह दुवैमा अभ्यास : आरोह : सारेगमपधनिसां अवरोह : सानिध्रपमगरेसा आरोह : सारेगम, रेगमप, गमपध, मपधनि, पधनिसां 	<ul style="list-style-type: none"> • साधारण लय (गति) मा ४।४, ६।६ र ८।८ गन्ती गर्दै ताली पिट्ने अभ्यास गराउने • मोबाइल वा अन्य विद्युतीय उपकरणबाट राष्ट्रिय गान सुनाउने र सोहीअनुसार समूह र एकल रूपमा गाउन लगाउने • मोबाइल वा अन्य विद्युतीय उपकरणबाट कक्षागत गीत सुनाउने र कक्षागत गीतलाई लय मिलाई पहिलो चरणमा संयुक्त रूपमा, दोस्रो चरणमा समूह समूह र अन्तमा एक्लाएकलै गाउन लगाउने र आवश्यक पृष्ठपोषण दिने • पाठ्यपुस्तकमा भएका बालगीतहरूलाई लयमा गाउन अभिप्रेरित गर्ने र उपयुक्त लयमा भाका मिलाइ गाउने • विद्यार्थीहरूलाई उपयुक्त लयमा 	<ul style="list-style-type: none"> • समूह र एकलमा राष्ट्रिय गान गाएको सुनेर • समूह तथा एक्लाएकलै कक्षागत गीत, बालगीत र स्थानीय गीत गाउन लगाएर र सुनेर • हार्मोनियम/किबोर्डबाट निस्कने स्वरहरूको अभ्यास गर्न लगाएर र अभ्यास गरेको अवलोकन गरेर • समूह तथा एक्लाएकलै ताली बजाउन लगाएर • स्थानीय बाजाको परिचय दिन लगाएर • झ्याउरे, कहरवा ताल बाजाको बोल सुनाउन लगाएर, बजाउन लगाएर, बजाउन सके नसकेको अवलोकन गरेर 	१०

क्र. सं.	विषयवस्तुको क्षेत्र, एकाइ	विषयवस्तुको विस्तृतीकरण	सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया	कार्य घण्टा
		<p>अवरोह : सानिधप, निधपम, धपमग, पमगरे, मगरेसा</p> <p>आरोह : साग, रेम, गप, मध, पनि धसां</p> <p>अवरोह : सांघ, निप, धम, पग, मरे गसा</p> <p>आरोह : साम, रेप, गध, मनि पसां</p> <p>अवरोह : सांप, निम, धग, परे मसा</p> <ul style="list-style-type: none"> - स्थानीय बाजाहरूको सामान्य परिचय - लयमा गन्ती गरी तालवाद्य वा ताली बजाउने अभ्यास - कहरवा र भ्याउरे तालको अभ्यास वा तालीमा अभ्यास 	<p>समूह र एक्लाएकलै गाउन लगाउने</p> <ul style="list-style-type: none"> • कुनै दुई स्थानीय गीत ताली पिट्दै सस्वर शिक्षकले गाउने र विद्यार्थीलाई सुन्न लगाउने र सोहीअनुसार विद्यार्थीहरूलाई समूह र एक्लाएकलै गाउन लगाउने • हार्मोनियम/किबोर्डबाट निस्कने स्वरहरूको (आरोह : सारेगमपधनिसां र अवरोह : सानिधपमगरेसा) स्वर अभ्यास गराउने (सुरुमा शिक्षकले मात्र त्यसपछि संयुक्त र अन्तमा समूह समूहमा) • दुई दुई स्वरहरूको आरोह र अवरोह अभ्यास गराउने (जस्तै : आरोह : सासा, रेरे..... र अवरोह : सांसां, निनि...। एवम् क्रमले तीन तीन, चार चार स्वरहरूको पुनरावृत्ति गराउने । • तीन तीन, चारचार स्वरहरूको आरोह र अवरोहमा अभ्यास गराउने । (जस्तो : आरोह : सारेग, रेगम, गमप.... र अवरोह : सानिध, निधप..) आरोह : 		

क्र. सं.	विषयवस्तुको क्षेत्र, एकाइ	विषयवस्तुको विस्तृतीकरण	सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया	कार्य घण्टा
			<p>सारेगम, रेगमप, र अवरोह : सांनिधप, निधपम.. आदि)</p> <ul style="list-style-type: none"> • एक स्वर छोडी स्वर अभ्यास गराउने, जस्तै : आरोह : साग, रेम, गप, मघ,पनि, घसां, अवरोह : सांघ, निप,धम, पग, मरे, गसा • दुई दुई स्वर छोडी स्वर अभ्यास गराउने । जस्तै : आरोह : साम, रेप, गध, मनि, पसां र अवरोह : सांप, निम, धग, परे, मसा • केही प्रचलित चाडपर्वसँग सम्बन्धित गीतहरू (दसैं, तीज, होली, देउसी, भैलो) मा धुनमा अभ्यास गराउने • स्थानीय बाजाहरूको पहिचान गर्न लगाउने, प्रदर्शन गर्ने र स्थानीयस्तरमा प्रचलित मुख्य मुख्य बाजाहरूको सामान्य परिचय दिने • साधारण लय (मध्य) मा शिक्षकले ताली बजाउने र विद्यार्थीहरूलाई सोही गतिमा ताली बजाउन लगाउने • समूह र एक्लाएकलै ६। ६ र दाद गन्तीमा ताली बजाउने अभ्यास गराउने 		

क्र. सं.	विषयवस्तुको क्षेत्र, एकाइ	विषयवस्तुको विस्तृतीकरण	सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया	कार्य घण्टा
			<ul style="list-style-type: none"> झ्याउरे र कहरवा तालमा आधारित गीतहरूको उदाहरण प्रदर्शन गर्ने र विद्यार्थीहरूलाई तालको पहिचान गर्न लगाउने झ्याउरे (घि न ति ना घि ना) कहरवा (धा गे न ति न क धि ना) मात्राको जानकारी गराउने र उक्त तालको बोल बोलेर सुनाई अभ्यास गराउने तबला वा ढोलकबाट कहरवा र मादलबाट झ्याउरे तालमा बजाउने तरिका प्रदर्शन गर्ने र सोहीअनुसार विद्यार्थीहरूलाई बजाउने अभ्यास गराउने । 		
१३	नृत्य र अभिनय	<ul style="list-style-type: none"> कक्षागत गीतमा हाउभाउसहित ताल मिलाई नृत्य अभ्यास सिकेका बालगीतमध्ये कुनै दुईओटा गीतमा लय र तालमा हाउभाउसहित नृत्य अभ्यास आफ्नो कक्षाका कुनै पनि पाठ्यपुस्तकका कथावस्तुहरूमध्ये कुनै एकलाई एकल तथा समूहमा अभिनय गर्ने अभ्यास 	<ul style="list-style-type: none"> समूहमा ४।४, ६।६ र ८।८ गन्तीमा ताली बजाउने अभ्यास गराउने शिक्षकले ४।४, ६।६ र ८।८ गन्तीमा तालीसहित हात र खुट्टा ताल मिलाई अभ्यास गर्ने तरिका प्रदर्शन गर्ने र समूहमा अभ्यास गर्न लगाउने कक्षागत गीतको भावअनुसार विद्यार्थीहरूलाई नृत्य गर्ने तरिका प्रदर्शन गर्ने र विद्यार्थीहरूलाई समूहमा अभ्यास गराउने 	<ul style="list-style-type: none"> कक्षागत गीतमा ताल मिलाई हाउभाउसहित नृत्य गर्न सके नसकेको अवलोकन गरेर बालगीतमा नृत्य गरेको अवलोकन गरेर समूह र एक्लाएकलै अभिनय गरेको अवलोकन गरेर । 	६

क्र. सं.	विषयवस्तुको क्षेत्र, एकाइ	विषयवस्तुको विस्तृतीकरण	सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया	कार्य घण्टा
			<ul style="list-style-type: none"> • कुनै एक स्थानीय गीत पहिचान गर्न लगाउने र सोही गीतमा हाउभाउसहित ताल मिलाई नृत्य गर्ने अभ्यास गराउने • विद्यार्थीहरूलाई आफूले सिकेका बालगीतलाई समूहमा मिलाई हात र खुट्टा चाल्दै नृत्य गर्न लगाउने र आवश्यक पृष्ठपोषण दिने • कुनै कथावस्तुमा आधारित भई एउटा अभिनय प्रस्तुत गर्ने । • सामूहिक रूपले विद्यार्थीहरूलाई कक्षा ५ को कुनै पनि विषयको पाठ्यपुस्तकमा भएका कथावस्तुलाई (समूह र एक्ला एक्लै) अनिभयद्वारा प्रस्तुत गर्न लगाउने । 		
जम्मा					९६

प्रयोगात्मक/परियोजना कार्यका लागि सम्भावित क्रियाकलापहरू

कक्षा ४

- कक्षाका सबै विद्यार्थी आवश्यक समूहमा विभाजन भई एकअर्काको नङ, दाँत, पोसाक तथा अन्य सम्पूर्ण सरसफाइको अवस्था अवलोकन गर्नुहोस् र दिइएको तालिकामा भर्न लगाउनुहोस्:

समूह ...	सरसफाइको अवस्था					कैफियत
	दाँत	नङ	पोसाक	कपाल	हातगोडा तथा शरीर	

- शरीरका विभिन्न भागहरूको सरसफाइमा प्रयोग गरिने सामग्रीहरूको प्रयोग गरी विभिन्न भागहरूको सफाइ गर्ने तरिका प्रदर्शन गर्नुहोस् ।
- घर तथा विद्यालय वरपर रहेका फोहोरहरूको नमुना सङ्कलन गर्नुहोस् र त्यस्ता फोहोरहरूलाई कुहिने र नकुहिने आधारमा वर्गीकरण गरी उचित व्यवस्थापन गर्नुहोस् ।
- शौचालयमा आवश्यक पर्ने सामग्रीहरूको सूची तयार गरी आफ्नो विद्यालयको शौचालयमा त्यस्ता सामग्रीहरू रहे नरहेको अवलोकन गर्नुहोस् ।

रजुसूचीको नमुना

आवश्यक सामग्रीहरू	भएको	नभएको
<ul style="list-style-type: none"> - पानी - बाल्टिन - ब्रस - मग - हार्पिक/फिनेल - साबुन - डस्टबिन/प्याड बिन - ढोकामा चुकुल - टावेल - ऐना - अन्य - भेन्टिलेसनसहितको भ्याल 		

- साथीबिचमा पाँच पाँच जनाको समूह बनाई खानेकुरालाई स्रोतको आधारमा वर्गीकरण गरी सोको वास्तविक नमुना वा चित्र सङ्कलन गर्नुहोस् र कक्षामा प्रदर्शन गर्नुहोस् ।
- तपाईंले एक महिनासम्म खाने खाजा र खानामा प्रयोग गरेका खाद्यपदार्थहरू स्वस्थकर वा अल्पपोषक (Junk Food) कस्ता प्रकृतिका छन् । दैनिक अभिलेख राखी शिक्षकलाई देखाउनुहोस् ।

७. रोग लाग्नबाट बच्न तपाईं आफ्नो व्यवहारमा कस्तो परिवर्तन ल्याउनुहुन्छ । उल्लेख गरी शिक्षकको सहयोगमा प्रतिवेदन तयार गर्नुहोस् ।

प्रतिवेदनको ढाँचा

१. शीर्षक :

२. उद्देश्य :

३. हालको व्यवहार (पाँचओटा) : परिवर्तन गरिएका व्यवहार (पाँचओटा) :

४. निष्कर्ष :

८. तपाईंको विद्यालय तथा समुदायमा गत एक महिनामा देखा परेका हावा, पानी र खानाबाट सर्ने रोगहरूको नाम लेखी त्यस्ता रोगहरू सर्ने माध्यम र रोकथामका उपायहरूको चार्ट तयार पार्नुहोस् ।

९. तपाईंको परिवार तथा छिमेकमा कसैलाई कुनै सर्ने रोग लागेको हुन सक्छ । आफ्नो अभिभावकहरूसँग सोधपुछ र छलफल गरी एक संवाद तयार गर्नुहोस् र कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

१०. तल उल्लेख गरिएका दुर्घटना तथा चोटपटकहरूबाट बच्न तपाईं कस्तो उपायहरू अपनाउनुहुन्छ ?

दुर्घटनाका प्रकार	सुरक्षाका उपायहरू
१ सडक प्रयोग गर्दा हुने दुर्घटना	
२ खेल मैदानमा हुने दुर्घटना	
३ आगो वा ताता वस्तु आदिबाट हुने दुर्घटना	
४ भन्ज्याङ तथा कक्षाकोठामा हुने दुर्घटना	

११. तपाईंको विद्यालयमा शिक्षकको सहयोगमा स्थानीय स्वास्थ्य केन्द्रबाट अतिथि आमन्त्रण गरी सुरक्षा शिक्षासम्बन्धी चेतनामुलक कार्यक्रमको आयोजना गर्नुहोस् ।

१२. घाउचोटपटक र पोलाइको प्राथमिक उपचार गर्न आवश्यक पर्ने सामग्रीहरूको सूची तयार गरी प्रत्येकको कामको चार्ट तयार गर्नुहोस् ।

१३. विद्यालय धूमपान निषेधित क्षेत्र हो । उक्त कुरा जानकारी गराउन धूमपान निषेधको साङ्केतिक चित्र बनाई विद्यालय बाहिर सबैले देख्ने ठाउँमा टाँस गर्नुहोस् ।

१४. धूमपानको कुलतबाट बच्न नाई भन्ने सिपको विकास गर्न तथा धूमपानका असरहरूका बारेमा जानकारी गराउन विद्यार्थीको समूह बनाई अभिनय अभिनय गर्नुहोस् ।

१५. आफ्नो गाउँ टोलका मानिसले स्वस्थ रहन गर्ने गरेका शारीरिक क्रियाकलापहरू टिपोट गरी वा भिडियो सङ्कलन गरी कक्षा कोठामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

१६. भुन्डिने, चढ्ने र झर्ने स्थिर अवस्थाका सिपहरू तोकीएका नियमहरूको पालना गरी प्रदर्शन गर्नुहोस् ।

१७. तपाईंको समुदायमा खेल्ने विभिन्न साधारण तथा स्थानीय खेलहरूको सोधपुछ र खोजी गरी त्यसका नियम तथा खेल्ने तरिकाहरू भित्ते चार्टमा लेखी अभ्यास गर्नुहोस् ।

१८. फुटबल र बास्केट बल खेलका लागि आवश्यक सामग्री तयार गरी आधारभूत सिपहरू प्रदर्शन हुने गरी समूह खेल प्रस्तुत गर्नुहोस् ।
१९. सामान्य जिम्नास्टिक (पल्टनबाजी र सन्तुलन) कार्यका आफूले सिकेका नमुनाहरू प्रदर्शन गर्नुहोस् ।
२०. सुखाशन, बजासन र अर्धहलासनको अभ्यास गर्ने तरिका प्रदर्शन गर्नुहोस् ।
२१. ज्यामितीय आकारहरूको प्रयोग आफूलाई मन पर्ने कुनै पाँचओटा वस्तुको चित्र बनाई उपयुक्त रङ भर्नुहोस् र प्रयोगात्मक पुस्तिकामा अभिलेखीकरण गर्नुहोस् ।
२२. प्राथमिक रङको मिश्रणबाट द्वितीय रङ बनाउनुहोस् र प्रयोगात्मक पुस्तिकामा अभिलेखीकरण गर्नुहोस् ।
२३. आलु, फर्सी, मुला आदिमा कुनै वस्तुको आकृति कोरी रङ छर्कनुहोस् र छपाइ गर्नुहोस् । वा पात, सिक्कामा रङ छर्केर छपाइ गर्नुहोस् र प्रयोगात्मक पुस्तिकामा अभिलेखीकरण गर्नुहोस् ।
२४. क्यायल र स्ल्याब विधिबाट आफूलाई मन पर्ने कुनै दुईओटा वस्तुको नमुना तयार गर्नुहोस् र उपयुक्त रङ लगाउनुहोस् ।
२५. खेर फालिएका वस्तुहरू (तारका टुक्रा, कागज, सिक्का, माटो, कागजको बट्टा) को प्रयोग गरी मन पर्ने वस्तुको नमुना तयार पार्नुहोस् ।
२६. लयमा कक्षागत, राष्ट्रिय गान, स्थानीय लोकगीत (कुनै एउटा) गाउनुहोस् । मोबाइल वा अन्य कुनै साधनबाट उक्त गीतहरू गाएको रेकर्ड गर्नुहोस् ।
२७. हार्मोनियम वा किबोर्डबाट निस्कने स्वरको स्वर अभ्यास गर्नुहोस् र रेकर्ड गर्नुहोस् ।
२८. आफूले कक्षामा गाउन सिकेका गीतमा बज्ने कुनै एउटा ताललाई ताल वाचमा बजाउनुहोस् वा ताली दिएर बजाउने अभ्यास गर्नुहोस् ।

कक्षा ५

१. कक्षाका सबै विद्यार्थीलाई आवश्यक समूहमा विभाजन गरी साथी साथीबिच एक अर्काको आँखा, नाक, कान, छाला, जिब्रो/मुखको सरसफाइको अवस्था अवलोकन गरी दिइएको तालिकामा श्रेणी विभाजन गर्नुहोस् :

शरीरका अङ्गहरू	सरसफाइको अवस्था		
	न्यून (कहिलेकाहीं मात्र) १	मध्यम (धेरै जसो) २	उत्तम (नियमित) ३
नाक			
कान			
आँखा			
छाला			
जिब्रो/मुख			

२. शिक्षकको सहयोग लिई आराम, निद्रा र व्यायाम गर्ने सिपहरू तथा क्रियाकलापहरू प्रदर्शन गर्नुहोस् ।
३. प्रत्येक विद्यार्थीले आआफ्नो घरमा प्रयोग गर्ने पानी कसरी शुद्धीकरण गरिएको छ । शुद्धीकरण गर्ने प्रक्रियालाई चित्रसहित प्रस्तुत गर्नुहोस् र पानी शुद्धीकरण गर्ने अन्य विधिहरू शिक्षकको सहयोग लिई थप टिपोट गर्नुहोस् ।
४. तपाईंको समुदायमा उत्पादन भएका फोहोरहरूलाई कसरी पुनः प्रयोग गर्न सकिन्छ ? एक एकओटा नमुना कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् । जस्तै : कोक/फेन्टाका बोतल काटेर फूल रोप्ने, सजावटका सामग्री बनाउने । कागज तथा कुटका बट्टा तथा बाकसहरूलाई पेन्सिल बक्स, डस्टबिन जस्ता सामग्रीहरू निर्माण गर्ने
५. विद्यार्थीको ससाना समूह बनाई स्थानीय स्तरमा उपलब्ध हुने खानाहरूबाट सन्तुलित खानेकुराहरूको खोजी गर्ने तरिकाहरू प्रस्तुत गर्नुहोस् ।
६. खानामा भएका पोषण तत्त्वहरू संरक्षण गर्ने तरिका कार्डबोर्डमा लेखी कक्षामा टाँस्नुहोस् ।
७. तपाईंले आफ्नो स्थानीय तहमा उपलब्ध खानाबाट बिहान वा बेलुकाको खानामा के के खानेकुराहरू खानुभयो नाम लेखी कुन खानामा के पोषक तत्त्व पाइन्छ, चार्ट बनाई प्रस्तुत गर्नुहोस् ।
८. शिक्षकको सहयोगमा तपाईंको विद्यालय वा समुदायको नजिकमा रहेको कुनै एक स्वास्थ्य संस्थाले सुरक्षा शिक्षा वा प्राथमिक उपचारसम्बन्धी कार्यहरूका सम्बन्धमा तलका विषयवस्तुलाई समेटेटी प्रतिवेदन तयार गर्नुहोस् ।

स्वास्थ्य संस्थाको नाम :

उद्देश्य :

स्थापना :

स्वास्थ्य संस्थाले प्रदान गर्ने सेवाहरू

१.

२.

३.

४.

स्वास्थ्य संस्थाका समस्याहरू

निष्कर्ष :

९. अभिभावकको सहयोग लिई कुकुरको टोकाइ र पानीमा डुब्नबाट बच्ने कुनै तीनओटा उपायहरू लेखेर शिक्षकलाई देखाउनुहोस् ।

तल उल्लेख गरिएका दुर्घटनाहरू भएमा तपाईं कस्ता प्राथमिक उपचार गर्नुहुन्छ ? लेख्नुहोस् ।

दुर्घटनाका प्रकार	प्राथमिक उपचार
१ सडक दुर्घटना	
२ पानीबाट डुब्नु	
३ कुकुरले टोक्नु	

१०. प्राथमिक उपचार बाकसको आवश्यकता र महत्त्व शीर्षकमा एक संवाद लेख्नुहोस् ।
११. प्राथमिक उपचार बाकसको नमुना निमार्ण गर्नुहोस् ।
१२. मानौं तपाईंको एक साथी मद्यपानको कुलतमा लागेको छ । उसलाई त्यस्तो कुलतबाट छुटाउन कुनै तीनओटा उपायहरू लेखी शिक्षकलाई देखाउनुहोस् ।
१३. तपाईंको छिमेकमा मद्यपानका कारण कस्ता समस्याहरू देखा परेका छन् ? ती समस्याहरूको सूची बनाई समाधानका उपायहरूलाई चार्टद्वारा देखाउनुहोस् ।
१४. ७५ मिटरको दौड प्रतियोगिता सञ्चालनमा सहयोग गर्नुहोस् ।
१५. हाइजम्प र लडजम्प गर्नको लागि आवश्यक पर्ने सामग्रीसहित खेल मैदान तयार गर्न सहयोग गरी अभ्यास गर्नुहोस् ।
१६. गोडाचाल, अड र छिटो हिँड जस्ता कार्यहरू गर्दा ध्यानदिनुपर्ने कुराहरूको सूची तयार गरी कवाज प्रदर्शन गर्नुहोस् ।
१७. तपाईंको समुदायमा खेलिने विभिन्न रमाइला तथा स्थानीय खेलहरूमध्ये कुनै तीनओटा खेलका नियम तथा खेल्ने तरिकाहरू खोजी गरी एकआपसमा खेल्नुहोस् ।
१८. बास्केट बल र डज बल खेल्नका लागि आवश्यक सामग्री तयार गरी आधारभूत सिपहरू प्रदर्शन गर्नुहोस् ।
१९. सामान्य जिम्नास्टिक (पल्टनबाजी र सन्तुलन)कार्यका नमुनाहरू प्रदर्शन गर्नुहोस् ।
२०. ताडासन, त्रिकोणासन र पर्वतासनको अभ्यास गर्नुहोस् र ती आसनहरू अभ्यास गर्दा अपनाउनुपर्ने उपायहरू भित्ते चार्टमा टिपोट गरी कक्षा कोठामा टाँस्नुहोस् ।
२१. विद्यालय तथा घर वरपर देखिएका वस्तुहरूमध्ये कुनै पाँचओटा वस्तुको चित्रकोरी रेखाङ्कन गर्नुहोस् र उपयुक्त रङ्ग भर्नुहोस् ।
२२. व्यक्तिगत रूपमा आफूले अनुभव गरेका र कल्पनामा आधारित चित्र बनाउनुहोस् र उपयुक्त रङ्ग लगाउनुहोस् ।
२३. खेर गएका काठबाट उक्त काठका रेसाहरू पहिचान हुने गरी छपाइ गर्नुहोस् र प्रयोगात्मक पुस्तिका अभिलेखीकरण गर्नुहोस् ।

२४. थप्पे र हटाउने विधिबाट आफूलाई मन पर्ने कुनै दुईओटा वस्तुको नमुना बनाई उपयुक्त रङ लगाउनुहोस् ।
२५. वरपर पाइने खेर गएका वस्तुको प्रयोग गरी कुनै एउटा वस्तुको कोलाजको नमुना तयार गर्नुहोस् ।
२६. लयमा कक्षागत, राष्ट्रिय गान, बालगीत (दुईओटा) को गाउने अभ्यास गर्नुहोस् र यसलाई उपलब्ध साधनको प्रयोग गरी रेकर्ड गर्नुहोस् ।
२७. कुनै दुई स्थानीय बाजा वा कहरवा वा भ्याउरे तालमा ताल बाद्य बजाउनुहोस् र रेकर्ड गर्नुहोस् ।
२८. कुनै दुईओटा गीतमा हाउभाउसहित लोकनृत्य गर्नुहोस् र यसको भिडियो रेकर्ड गर्नुहोस् ।

६. सिकाइ सहजीकरण प्रक्रिया र विधि

पाठ्यक्रममा उल्लिखित सिकाइ उपलब्धि सहज तरिकाले हासिल गर्न शिक्षक तथा विद्यार्थीले गर्ने छलफल, अन्तरक्रिया, सहयोग, क्रियाकलाप आदि सिकाइ सहजीकरणमा पर्दछन् । स्वास्थ्य, शारीरिक तथा सिर्जनात्मक कला जीवनोपयोगी तथा व्यावहारिक विषय भएकाले यस विषयको सहजीकरण गर्दा बालबालिकाहरूको अन्तर्निहित प्रतिभा र सिर्जना प्रस्फुटन हुने गरी सहयोगात्मक तथा सहकार्यात्मक विधि अवलम्बन गर्नुपर्दछ । यस विषयको विषयवस्तुहरू सहजीकरण गर्दा बहुबौद्धिकताको सिद्धान्तअनुसार प्राकृतिक, दृश्यात्मक, साङ्गीतिक, शारीरिक गतिशीलता, वैयक्तिक तथा अन्तरवैयक्तिक जस्ता पक्षहरूको विकास हुने क्रियाकलापहरूमा ध्यान दिनुपर्छ । सिकाइ सहजीकरण गर्दा सामग्रीको रूपमा वास्तविक ठोस वस्तुहरू (विद्यार्थी, साबुन, टाबेल, नेलकट, काइयो, म्याट, फुटबल, भलिबल, डोरी, रङहरू, सिक्का, पात, कागज, कैंची, स्केल, पानी, चोया, माटो, ब्रस, टेप, गुद, मादल, हार्मोनियम वा किबोर्ड, तबल, बाँसुरी आदि), श्रव्य सामग्रीहरू (रेडियो, टेपरेकर्डर आदि), दृश्य सामग्रीहरू (चार्ट, चित्र, कागज आदि) र श्रव्यदृश्य सामग्रीहरू (टेलिभिजन, मोबाइल, इन्टरनेट आदि) को साथै नवीनतम प्रविधिहरूको समेत प्रयोग गरी विद्यार्थीकेन्द्रित विधि र तरिकाहरू अपनाउनुपर्ने हुन्छ । यस पाठ्यक्रममा संलग्न सिकाइ उपलब्धिलाई सहज रूपमा विद्यार्थीमा हासिल गराउनका लागि स्वतन्त्र, निर्देशित र सामूहिक क्रियाकलापहरू सञ्चालन गर्ने गरी सहजीकरण गर्न शिक्षकले पथप्रदर्शक, निर्देशक, प्रेरणादायी र सहजकर्ताको रूपमा भूमिका निर्वाह गर्नुपर्छ ।

स्वास्थ्य, शारीरिक तथा सिर्जनात्मक कला शिक्षणमा विद्यार्थीहरूलाई सक्रिय बनाएर विद्यार्थीलाई 'गरेर सिक्ने' अवसरहरू प्रदान गर्नुपर्दछ । विषयवस्तुको अवधारणा विकास गर्दा वा विषयवस्तु सुरु गर्दा कुनै वस्तुको चित्र, उदाहरण, विद्यार्थीका अनुभव, घटना आदिबाट सुरु गर्नुपर्ने हुन्छ । यसमा बालबालिकाहरूको पूर्वअनुभवलाई पनि विचार गरी अधिकतम सिकाइका लागि विषयवस्तु सुरु गर्दा विद्यार्थीलाई व्यक्त गर्ने, छलफल गर्ने, सोच्ने, अभ्यास गर्ने, सञ्चार गर्ने, आफ्नो परिवेश तथा अनुभवसँग तुलना गर्ने जस्ता अवसर प्रदान गर्ने वातावरण सिर्जना गर्नुपर्छ । विद्यार्थीहरू सिकाइ क्रियाकलापमा सहभागी हुँदा विषयगत ज्ञान, सिप, अभिवृत्ति तथा सक्षमताका साथै विद्यार्थीको परीक्षण तथा मूल्याङ्कनलाई सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलापको अभिन्न अङ्गका रूपमा समावेश गरी सिकाइ सुधार र विकासका लागि निरन्तर पृष्ठपोषण प्रदान गर्ने माध्यमका रूपमा विकास गर्नुपर्दछ । प्रत्येक विद्यार्थीलाई उच्चस्तरको सिकाइ सक्षमता प्राप्त गरी क्रमशः माथिल्लो स्तरमा जान सक्ने बनाउन सहयोग गर्नुपर्छ । कुनै पाठ तथा एकाइ शिक्षणपश्चात्

प्राप्त गर्नुपर्ने उपलब्धिमा आधारित भई विद्यार्थीको परीक्षण गर्ने र परीक्षणको नतिजाका आधारमा सिकाइमा कमजोर देखिएका विद्यार्थीलाई सुधारात्मक सिकाइ क्रियाकलापमा सहभागी गराई उनीहरूकै गतिमा सिकाइ गर्ने र सुधार गर्ने अवसर प्रदान गर्नुपर्दछ । स्वास्थ्य, शारीरिक तथा सिर्जनात्मक कला सहजीकरण गर्ने तपसिलका विधि, रणनीति, तरिकाहरू अवलम्बन गर्न सकिनेछ । छनोट गरिएका विधि, रणनीति, तरिकाहरू, प्रक्रिया तथा क्रियाकलापहरूमा सबै विद्यार्थीलाई सक्रिय बनाउने, सहभागी बनाउने, गरेर तथा छोएर वा चलाएर सिक्ने र सिर्जनात्मकताको अभिवृद्धि हुने अवसर प्रदान गर्नुपर्छ । स्वास्थ्य, शारीरिक तथा सिर्जनात्मक कला शिक्षण गर्दा निम्न लिखित विधि तथा तरिकाहरू अपनाउन सकिन्छ :

- (क) प्रयोगात्मक विधि
- (ख) छलफल विधि
- (ग) प्रदर्शन विधि
- (घ) प्रश्नोत्तर विधि
- (ङ) समस्या समाधान विधि
- (च) क्षेत्रभ्रमण विधि
- (छ) परियोजना विधि
- (ज) भूमिका निर्वाह तथा अभिनय विधि
- (झ) कथाकथन विधि
- (ञ) मस्तिष्क मन्थन
- (ट) जिग्स
- (ठ) ग्यालरी हिडाइ
- (ड) राउन्ड टेबल
- (ढ) ग्राफिटी
- (ण) तातो कुर्सी

७. विद्यार्थी मूल्याङ्कन

पाठ्यक्रमले अपेक्षा गरेका सक्षमता र सिकाइ उपलब्धि हासिल भए नभएको सुनिश्चित गर्न आन्तरिक र बाह्य मूल्याङ्कन अवलम्बन गरिने छ । आन्तरिक मूल्याङ्कनको मुख्य उद्देश्य निरन्तर मूल्याङ्कन र पृष्ठपोषणका माध्यमबाट विद्यार्थीको सिकाइमा सुधार गर्नु हो । सिकाइका लागि गरिने यस्तो आन्तरिक मूल्याङ्कन शिक्षण सिकाइ प्रक्रियाको अभिन्न अङ्गका रूपमा रहनुपर्दछ । आन्तरिक मूल्याङ्कनमा विद्यार्थी मूल्याङ्कनका लागि विभिन्न औपचारिक तथा अनौपचारिक तरिका प्रयोग गर्नुपर्छ ।

सिकाइका लागि मूल्याङ्कन गर्दा पाठ्यक्रमले निर्धारण गरेको सिकाइ उपलब्धि विद्यार्थीले हासिल गरेको गरे नगरेको लेखाजोखा गर्नुपर्छ र सिकाइ उपलब्धि हासिल गरेको अवस्थाअनुसार विद्यार्थीको सिकाइमा सहयोग गर्नुपर्छ । विद्यार्थीको सिकाइ स्तरको मूल्याङ्कनका लागि विद्यार्थीका कार्य तथा समस्या समाधानको

अवलोकन, मौखिक तथा लिखित प्रश्नोत्तर, कक्षा, एकाइ तथा त्रैमासिक परीक्षा, व्यवहार अवलोकन लगायतका तरिका प्रयोग गर्न सकिन्छ। यसका लागि व्यवहार अवलोकन फाराम, विभिन्न तहका सिकाइ क्षमता मापन गर्ने प्रश्नहरू, व्यावहारिक समस्यालगायत कक्षा सहभागिता, कक्षा कार्य, गृहकार्य, परियोजना कार्य, प्रयोगात्मक कार्य आदिमा विद्यार्थीको सहभागिता र उपलब्धिका विषयमा शिक्षकको अभिलेख आदि साधनहरू प्रयोग गर्न सकिन्छ। यस्तो मूल्याङ्कन विषयवस्तुको प्रत्येक क्षेत्र वा एकाइको सिकाइपश्चात् गरी सो क्षेत्र वा एकाइअन्तर्गतका सिकाइ उपलब्धिमा विभिन्न साधनहरूको प्रयोग गरी विद्यार्थीको सिकाइ स्तर परीक्षण गर्न सकिन्छ। यसरी सिकाइ उपलब्धि परीक्षण गर्दा विद्यार्थीले न्यूनतम सिकाइ स्तर हासिल गरेको नपाइएमा सुधारात्मक सिकाइको अवसर प्रदान गरी पुनः परीक्षण गरी न्यूनतम सिकाइस्तर सुनिश्चित गरी थप वा माथिल्लो स्तरको सिकाइको अवसर प्रदान गर्नुपर्दछ। पटकपटकको सुधारात्मक सिकाइपश्चात् पनि न्यूनतम स्तरको सिकाइ स्तर हासिल गर्न नसक्ने विद्यार्थीका लागि उपचारात्मक सिकाइको योजना निर्माण गरी त्यस्ता विद्यार्थीलाई सहयोग गर्नुपर्दछ।

वर्तमान पाठ्यक्रमले निर्धारित सिकाइ उपलब्धि हासिल भए नभएको लेखाजोखा गर्नको लागि आन्तरिक मूल्याङ्कन (निर्माणात्मक मूल्यांकन) र बाह्य मूल्याङ्कन प्रयोग गर्न जोड दिएको छ। यसको लागि आन्तरिक मूल्याङ्कनको ५० प्रतिशत र अन्तिम परीक्षाबाट बाँकी ५० प्रतिशत समावेश गरिने छ। आन्तरिक मूल्याङ्कनको ५० प्रतिशत भारलाई समेत बाह्य मूल्याङ्कनमा समावेश गरी विद्यार्थीको समग्र मूल्याङ्कनलाई १०० प्रतिशतमा गर्नुपर्ने प्रावधान राखिएको छ।

(क) आन्तरिक मूल्याङ्कन

व्यावहारिक, प्रयोगात्मक तथा अभिवृत्तिसँग सम्बन्धित सिकाइ उपलब्धिको लेखाजोखा गर्न आन्तरिक मूल्यांकनका साधन प्रयोग गरी अभिलेखीकरण गर्नुपर्ने हुन्छ। यसका लागि आन्तरिक मूल्याङ्कनलाई अभिलेखीकरण गरी प्रत्येक विद्यार्थीको कार्यसञ्चयिका (Portfolio) व्यवस्थित गरी राख्नुपर्छ। यस्तो अभिलेखका आधारमा निम्नलिखित पक्षमा तोकिएअनुसारको भारको अङ्क आन्तरिक मूल्याङ्कनका रूपमा समावेश गरिने छ :

सि.नं.	मूल्याङ्कनका पक्ष	भार
१.	सहभागिता : नियमितता र सिकाइ सहभागिता	४
२.	प्रयोगात्मक/परियोजना कार्य	३६
३.	त्रैमासिक परीक्षा (पहिलो त्रैमासिक ५ र दोस्रो त्रैमासिक ५ प्रतिशत)	१०
जम्मा		५०

प्रयोगात्मक तथा परियोजना कार्यको मूल्याङ्कनका आधारहरू

स्वास्थ्य, शारीरिक तथा सिर्जनात्मक कलाको परियोजना तथा प्रयोगात्मक कार्य विवरण

क्र.सं.	क्षेत्र	कार्य विवरण	अङ्कभार	कैफियत
१.	स्वास्थ्य	परियोजना तथा प्रयोगात्मक कार्य सञ्चालन तथा कार्य सम्पादन	४	
		परियोजना तथा प्रयोगात्मक कार्य सम्पादनको अभिलेखीकरण	४	
२.	शारीरिक	परियोजना तथा प्रयोगात्मक कार्य सञ्चालन तथा कार्य सम्पादन	१०	
		परियोजना तथा प्रयोगात्मक कार्य सम्पादनको अभिलेखीकरण	४	
३.	सिर्जनात्मक कला	परियोजना तथा प्रयोगात्मक कार्य सञ्चालन तथा कार्य सम्पादन	१०	
		परियोजना तथा प्रयोगात्मक कार्य सम्पादनको अभिलेखीकरण	४	
जम्मा			३६	

(ख) बाह्य मूल्याङ्कन

निर्णयात्मक मूल्याङ्कनमा अन्तिम परीक्षाको भार ५० प्रतिशत हुने छ। प्रत्येक परीक्षामा प्रश्न सोध्दा शैक्षिक सत्रको सुरुदेखि पढाइ भएका सबै पाठहरूबाट समेटिएको हुनुपर्ने छ। यस विषयको परीक्षामा विशेष गरेर ज्ञान र बोध, प्रयोग र उच्च दक्षतामा आधारित प्रश्नहरू हुने छन्। पाठ्यक्रमले निर्धारण गरेका सिकाइ उपलब्धिअनुरूप विद्यार्थीले ज्ञान, सिप, अभिवृत्ति प्राप्त गरे नगरेको मूल्याङ्कन गरी त्यसको आधारमा प्रमाणीकरण गरिन्छ। अन्तिम परीक्षाको प्रश्नपत्र पाठ्यक्रम विकास केन्द्रले तयार गरेको विशिष्टीकरण तालिकालाई आधार मानी निर्माण गर्नुपर्ने छ।