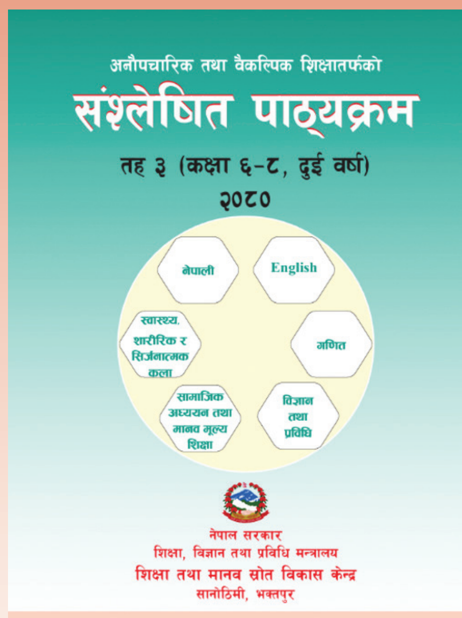
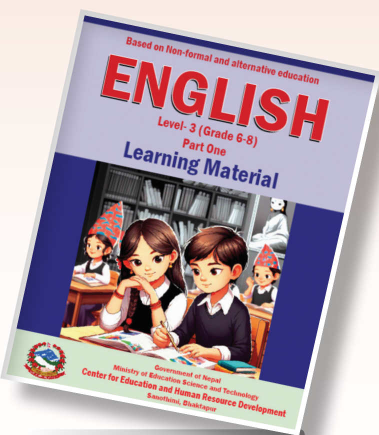
अनौपचारिक तथा वैकल्पिक शिक्षातर्फको

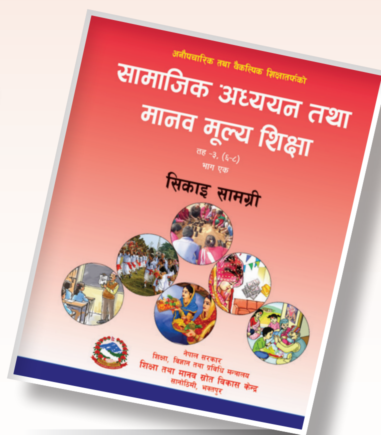
संश्लेषित पाठ्यक्रम तह ३ (कक्षा ६-८) को सिकाइ सामग्री

सहजकर्ता मार्गदर्शन पुस्तिका

२०८१







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

संश्लेषित पाठ्यक्रम तह ३ (कक्षा ६-८) को सिकाइ सामग्री सहजकर्ता मार्गदर्शन पुस्तिका

अनौपचारिक तथा वैकल्पिक शिक्षातर्फको

संश्लेषित पाठ्यक्रम तह ३ (कक्षा ६–८) को

सिकाइ सामग्री

सहजकर्ता मार्गदर्शन पुस्तिका

२०८१

नेपाल सरकार

शिक्षा, विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्रालय

शिक्षा तथा मानव स्रोत विकास केन्द्र

सानोठिमी, भक्तपुर

प्रकाशक : नेपाल सरकार

शिक्षा, विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्रालय

शिक्षा तथा मानव स्रोत विकास केन्द्र

सानोठिमी, भक्तपुर

© सर्वाधिकार : शिक्षा तथा मानव स्रोत विकास केन्द्र

संस्करण : प्रथम

वि.सं. : २०८१

हाम्रो भनाइ

सिकाइ नेपालको संविधानले आधारभूत तहको शिक्षा अनिवार्य र नि:शुल्क गरेको छ भने माध्यमिक तहसम्मको शिक्षा नि:शुल्क गरेको छ । त्यसै गरी अनिवार्य तथा नि:शुल्क शिक्षासम्बन्धी ऐन २०७५ ले विद्यालय शिक्षाको अवसरबाट वञ्चित आधारभूत तहका बालबालिकालाई वैकल्पिक शैक्षिक माध्यमबाट र माध्यमिक तहका व्यक्तिको लागि अनौपचारिक तथा खुला सिकाइको माध्यमबाट शिक्षा प्रदान गर्न सकिने कुरामा जोड दिएको छ ।

गरिबी, सामाजिक बहिष्करण, बसाइ सराइ, बालश्रम, भाषा, लैङ्गिक विभेद र बालविवाह जस्ता सामाजिक कुरीति आदि विभिन्न कारणबाट औपचारिक शिक्षाको मूलधारमा सबै बालबालिका समेट्न सकिएको छैन । विद्यालय शिक्षामा रहेकामध्ये पनि तह पार नगर्ने र बिचैमा पढाइ छाड्ने बालबालिकाको सङ्ख्या उल्लेख्य रहेको छ । विद्यालय शिक्षामा समेटिन नसकिएका र पढ्ने चाहना र रहर हुँदाहुँदै विद्यालय छाड्नुपर्ने बाध्यतामा परेका १५ वर्षमुनिका बालबालिकालाई शिक्षाको पहुँचमा ल्याउन छिटो र लचिलो माध्यमबाट अनौपचारिक तथा वैकल्पिक शिक्षाको व्यवस्था गरिएको छ । यसका लागि तेस्रो तह भाग एक र दुई (कक्षा ६-८) को औपचारिक शिक्षाको पाठ्यक्रमलाई संश्लेषण गरी एक एक वर्षको अनौपचारिक शिक्षातर्फको संश्लेषित पाठ्यक्रम र त्यसैमा आधारित सिकाइ सामग्री विकास गरिएको छ ।

संश्लेषित पाठ्यक्रमले औपचारिक शिक्षाको पाठ्यक्रमका सक्षमता, सिकाइ उपलब्धि, पाठ्यवस्तु, सिकाइ प्रक्रिया र मूल्याङ्कन प्रक्रियालाई मूल पाठ्यवस्तु (Core content) र परिधीय पाठ्यवस्तु (Sub-core content) छुट्याउँदै सिकारुको न्यूनतम सिकाइ उपलब्धि सुनिश्चित हुने व्यवस्था गरेको छ । त्यसैका आधारमा तह तीन भाग एक र दुईमा नेपाली, अङ्ग्रेजी, गणित, विज्ञान तथा प्रविधि, सामाजिक अध्ययन तथा मानव मूल्य शिक्षा र स्वास्थ्य, शारीरिक र सिर्जनात्मक कला सिकाइ सामग्री विकास गरिएको छ ।

सिकारुको प्रत्यक्ष साक्षात्कार कार्यघण्टा २५ प्रतिशत र स्वनिर्देशित कार्यघण्टा ७५ प्रतिशत रहेको उक्त संश्लेषित पाठ्यक्रम र त्यसैमा आधारित सिकाइ सामग्रीको सहजीकण गर्न सजिलो होस् भनेर प्रस्तुत **सहजकर्ता मार्गदर्शन पुस्तिका, २०८१** तयार गरिएको हो । यस पुस्तिकामा पाँचओटा भाग रहेका छन् । पहिलो भागमा अनौपचारिक तथा वैकल्पिक शिक्षाको संश्लेषित पाठ्यक्रमको परिचय, उद्देश्य, पाठ्यक्रम संश्लेशणका आधार, पाठ्यक्रम संलेशण गर्दा अपनाइएका पक्ष, संरचना, तहगत सक्षमता, विषयक्षेत्रगत सारांश उल्लेख गरिएको छ । भाग दुईमा सहजकर्ताका लागि सिकाइ सामग्री मर्गदर्शनको परिचय र उद्देश्य समावेश गरिएको छ । भाग तीनमा सिकाइ सहजीकरणको प्रक्रिया उल्लेख गरिएको छ । भाग चारमा सिकाइ सामग्रीगत मूल्याङ्कन प्रक्रिया र भाग पाँचमा सहजकर्ताको भूमिका समावेश गरिएको छ । यस सहजकर्ता मार्गदर्शनले तह तीन भाग एक र दुईका सिकारुलाई प्रत्यक्ष र स्वनिर्देशित सिकाइ सहजीकरण गर्न सहयोग गर्ने अपेक्षा गरिएको छ ।

प्रस्तुत मार्गदर्शन पुस्तिका तयार गर्ने क्रममा सहयोग पुऱ्याउनुहुने केयर नेपाल, समुन्नत नेपाल, पाठ्यक्रम विकास केन्द्र, शिक्षा तथा मानव स्रोत विकास केन्द्र परिवारप्रति हार्दिक आभार व्यक्त गर्छु । साथै यस सामग्रीलाई अझै परिस्कृत बनाउँदै लैजानका लागि प्रयोगकर्ता एवम् विशेषज्ञ महानुभावबाट रचनात्मक सुझावको अपेक्षा गर्छु । धन्यवाद ।

वि.सं. २०८१

दीपक शर्मा

महानिर्देशक

विषयसूची

भाग : एक, अनौपचारिक तथा वैकल्पिक शिक्षाको संश्लेषित पाठ्यक्रम १

१.१ परिचय १

१.२ उद्देश्य १

१.३ पाठ्यक्रम संश्लेषणका आधार २

१.४. पाठ्यक्रम संश्लेषण गर्दा अपनाइएका पक्ष २

१.५ पाठ्यक्रम संश्लेषणको संरचना ३

१.६. तहगत सक्षमता ४

१.७ विषयक्षेत्रगत पाठ्यक्रमको सारांश ५

भाग : दुई, सिकाइ सामग्री सहजकर्ताका लागि मार्गदर्शन ६

२.१ परिचय ६

२.२ उद्देश्य ६

भाग : तीन, सिकाइ सहजीकरणको प्रक्रिया ७

३.१ प्रतीक (Logo) र रङ सङ्केतको परिचय ७

३.२ विषयगत सहजीकरण ८

नेपाली तह ८

English 23

गणित ३३

विज्ञान र प्रविधि ४०

सामाजिक अध्ययन तथा मानव मूल्य शिक्षा ५७

स्वास्थ्य, शारीरिक र सिर्जनात्मक कला ७३

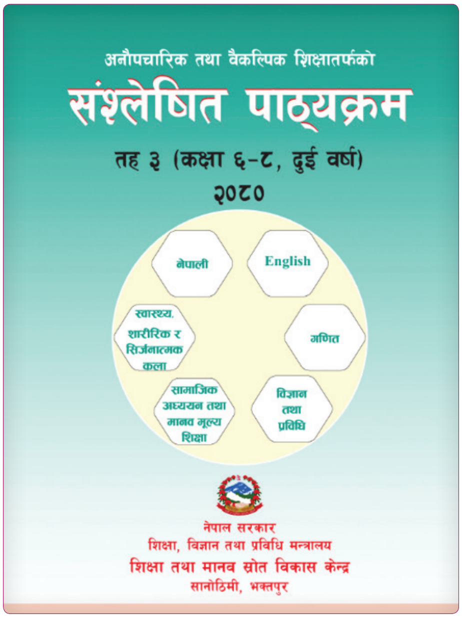
भाग : चार, सिकारु मूल्याङ्कन ८७

भाग : पाँच, सहजकर्ताको भूमिका १००

भाग : एक

अनौपचारिक तथा वैकल्पिक शिक्षाको संश्लेषित पाठ्यक्रम

१.१ परिचय



नेपालको संविधान तथा अनिवार्य तथा निःशुल्क शिक्षासम्बन्धी कानुनले आधारभूत तहसम्मको शिक्षा अनिवार्य र निःशुल्क तथा माध्यमिक तहसम्मको शिक्षा निःशुल्क हुने व्यवस्था गरेको छ। औपचारिक शिक्षाको अवसरबाट वञ्चित बालबालिकाहरूलाई आधारभूत तहसम्म वैकल्पिक शैक्षिक माध्यमबाट र माध्यमिक तहमा अनौपचारिक तथा खुला सिकाइको माध्यमबाट शिक्षा प्रदान गर्न सकिने प्रावधानलाई कार्यान्वयन गर्नका लागि अनौपचारिक शिक्षातर्फ तह ३ को संश्लेषित पाठ्यक्रम विकास गरी तीन वर्षको औपचारिक शिक्षालाई दुई वर्षमा सकिने गरी संश्लेषित गरिएको छ।

पाठ्यक्रमले निश्चित तहको अध्ययन पूरा गरेपछि सिकारुले हासिल गर्ने सक्षमता र ती सक्षमता हासिल गर्नका लागि प्राप्त गर्नुपर्ने सिकाइ उपलब्धि निर्धारण गर्छ । यसले सिकाइ उपलब्धि प्राप्तिका लागि सिकाइ विधि तथा प्रक्रियासहित सिकाइ उपलब्धि प्राप्तिको सुनिश्चितता पनि गर्छ । यसका लागि पाठ्यक्रममा निर्धारित सक्षमता तथा सिकाइ उपलब्धि प्राप्तिका लागि विषयवस्तु, सिकाइ सहजीकरण प्रक्रिया र सिकाइको मूल्याङ्कनका लागि आवश्यक तत्त्व समावेश गरिएको छ। अनौपचारिक शिक्षातर्फ प्रत्यक्ष साक्षात्कार कक्षा तथा अनुभव र अभ्यासमा आधारित सिकाइ हुने भएकाले यसमा सिकारुका सिकाइ अनुभव, परिवेश तथा पृष्ठभूमि, रुचि, क्षमता र आवश्यकता आकलन गरी अभिवृत्ति, सिप, ज्ञान, मूल्य र तत्परतासहितका सक्षमता समेटिएको छ।

राष्ट्रिय पाठ्यक्रम प्रारूप, २०७६ अनुसार कक्षा ६ देखि ८ सम्मका लागि औपचारिक पाठ्यक्रम तयार पारिएको छ। यसका मूल सक्षमता र न्यूनतम सिकाइ उपलब्धि हासिल गर्न राष्ट्रिय योग्यता प्रारूपको मर्मअनुसार ज्ञानको विस्तार तथा सिर्जना, प्रविधिमा आएको परिवर्तन, सामाजिक तथा आर्थिक क्षेत्रमा आएको परिवर्तन, सिकारुमा विकसित हुनुपर्ने सिपलगायत आजको प्रतिस्पर्धात्मक विश्वको आवश्यकतालाई विचार गरेर औपचारिक शिक्षाकै पाठ्यक्रमलाई संश्लेषण गरी अनौपचारिक तथा वैकल्पिक शिक्षातर्फको संश्लेषित पाठ्यक्रम तह तीन विकास गरिएको हो। यसमा औपचारिक पाठ्यक्रमका सक्षमता, सिकाइ उपलब्धि, पाठ्यवस्तु, सिकाइ प्रक्रिया र मूल्याङ्कन प्रक्रियालाई मूल पाठ्यवस्तु (Core content) र परिधीय पाठ्यवस्तु (Sub-core content) का रूपमा विभाजन गरी पाठ्यक्रमको संश्लेषणसमेत गरिएको छ। पाठ्यक्रम संश्लेषण गर्दा सिकारुको न्यूनतम सिकाइ उपलब्धि सुनिश्चित हुने गरी सिकाइलाई निरन्तरता दिनुपर्छ। पाठ्यक्रमका पाठ्यवस्तु संश्लेषण हुँदा सिकाइ सहजीकरण विधि र सिकाइ

उपलब्धिको मूल्याङ्कनका उपायसमेतमा परिवर्तन हुने हुँदा पाठ्यवस्तुमा आधारित र अनुभवमा आधारित सिकाइ प्रक्रिया र मूल्याङ्कन प्रक्रियालाई अवलम्बन गर्नसमेत सुझाइएको छ ।

१.२ उद्देश्य

(क) विभिन्न कारणबाट औपचारिक शिक्षाको अवसरबाट वञ्चित बालबालिकालाई सहजै शिक्षा प्राप्तिका सुनिश्चितता प्रदान गर्नु,

(ख) राष्ट्रिय पाठ्यक्रम प्रारूप, २०७६ र राष्ट्रिय योग्यता प्रारूपको मर्मअनुसार सिकाइ सक्षमता हासिल गर्न विषयवस्तुलाई संश्लेषण गर्नु,

(ग) शिक्षामा समतामूलक पहुँच र सहभागिताको सुनिश्चित गर्नु ।

१.३ पाठ्यक्रम संश्लेषणका आधार

पाठ्यक्रम संश्लेषण गर्दा सिकारुको न्यूनतम सिकाइ उपलब्धि हासिल हुने पक्षलाई प्राथमिकतामा राखिएको छ । औपचारिक शिक्षाको मौजुदा पाठ्यक्रमले कक्षा ६-८ का लागि वार्षिक १०२४ कार्यघण्टा सिकाइ अवधि निर्धारण गरेको छ । अनौपचारिक शिक्षामा कार्यघण्टा पूरा गर्न प्रत्यक्ष साक्षात्कार सिकाइबाहेकको वैकल्पिक सिकाइलाई निरन्तरता दिँदै शिक्षक र समाजका स्रोत व्यक्तिको सहजीकरणमा सिकाइ गर्नु आवश्यक छ। यसका लागि शिक्षकको सहयोग आवश्यक पर्ने मूल सिकाइ उपलब्धि र मुख्य पाठ्यवस्तु तथा शिक्षकको निर्देशनमा एवम् सिकारुको आफ्नै प्रयासमा सिकाइ हुन सक्ने परिधीय पाठ्यवस्तु निर्धारण गरी पाठ्यक्रमका पाठ्यवस्तुलाई निम्नानुसारका आधारमा संश्लेषण गर्न सकिन्छ :

(क) **एकीकरण (Integration)** : यसमा पाठ्यक्रमका मिल्दाजुल्दा पाठ्यवस्तु एवम् सिकाइ उपलब्धिलाई एकै पटक सिकाउने गरी पाठ्यक्रमका पाठ्यवस्तु संश्लेषण गरिन्छ । साथै विभिन्न पाठका पाठ्यवस्तु वा सम्भव भए विभिन्न विषयका पाठ्यवस्तु एकैसाथ शिक्षण गरी सिकाइ उपलब्धि पूरा गरिन्छ ।

(ख) **समूहीकरण (Clustering)** : यसमा सिकाइ उपलब्धि तथा पाठ्यवस्तुलाई समूहमा विभाजन गरिन्छ र एउटा समूहका सबै पाठ्यवस्तुलाई एकैसाथ शिक्षण गरिन्छ ।

(ग) **प्राथमिकीकरण (Prioritizing)** : यसमा सिकाइका लागि शिक्षकको प्रत्यक्ष सहजीकरण आवश्यक पर्ने र शिक्षकको निर्देशनमा सिकारु आफैँले गर्न सक्ने गरी सिकाइ उपलब्धि तथा पाठ्यवस्तुको प्राथमिकीकरण गरिन्छ ।

(घ) **न्यूनीकरण (Minimization)** : यसमा सिकाइका लागि निर्धारण गरिएका पाठ्यवस्तु सिकारुको उमेर र अनुभवका आधारमा घटाई पाठ्यक्रम संश्लेशण गरिन्छ ।

१.४. पाठ्यक्रम संश्लेषण गर्दा अपनाइएका पक्ष

(क) **सिकाइको योजना** : प्रत्यक्ष कक्षा र अन्य (परियोजना, गृहकार्य, कामका आधारित सिकाइ आदि) सिकाइ प्रक्रियालाई ध्यान दिई सक्षमता विकास गर्न सक्ने अवसर सिकारुले प्राप्त गर्न सक्ने गरी सिकाइ योजना बनाउनुपर्छ ।

(ख) **सिकाइ विधि** : अनौपचारिक शिक्षामा प्रत्यक्ष (सहजकर्ताको सहजीकरणमा सम्पन्न हुने), अप्रत्यक्ष (कार्य, परिवेश र अनुभवमा सम्पन्न हुने) गरी दुई प्रकारका सिकाइ विधिको उपयोग गर्नुपर्छ ।

(ग) **उपलब्धि आकलन** : यसमा सिकारुको न्यूनतम सिकाइ उपलब्धि र सिकाइको आकलन गरिन्छ । अधिकतम सिकाइ उपलब्धिको अपेक्षा सिकारुको स्वसिकाइमा अपेक्षित हुन्छ ।

(घ) **जान्नै पर्ने विषयवस्तु** : यसमा सिकाइ वा बोधका लागि आवश्यक सिकाइ उपलब्धि निर्धारण गरी त्यसका लागि द्रुत सिकाइ तथा पुनस्मरणका विधि अपनाइन्छ ।

(ङ) **जान्नु आवश्यक विषयवस्तु** : अहिले अलिअलि सिकेर पछि जान्दा हुने विषयवस्तु खुट्याएर ती विषयवस्तुको सतही जानकारी मात्र गराइन्छ र थप सिकाइको लागि उत्प्रेरित गरिन्छ ।

(च) **जाने राम्रो हुने विषयवस्तु** : अहिले नजान्दा पनि हानि नहुने तर जानिराखे पछि राम्रो हुने विषयवस्तुलाई सिकारुको स्वअध्यन र आत्मउत्प्रेरित कार्यकलापका रूपमा सम्पन्न गर्ने योजना बनाइन्छ ।

१.५ पाठ्यक्रम संश्लेषणको संरचना

पाठ्यक्रम संश्लेषण गर्दा सिकारुलाई सबै पक्ष प्रत्यक्ष कक्षामा मात्र सिकाउने उद्देश्य नराखी सिकारुका अनुभव र व्यावहारिक सिकाइलाई समेत सिकाइको अङ्गका रूपमा लिइन्छ । सिकारुले घरमा, कार्यस्थलमा, व्यावहारिक कार्य सम्पादनमा, समस्या समाधानमा र उमेरगत परिपक्वतामा सिकेका अनेकौँ कुरा अनौपचारिक शिक्षामा सिकाइका मुख्य अङ्ग मानिन्छन् । यसर्थ पाठ्यक्रम संश्लेषण गर्दा औपचारिक शिक्षामा जस्तो सबै पक्षको सिकाइ प्रत्यक्ष कक्षामा अपेक्षित हुँदैन । सामान्यतया औपचारिक शिक्षाको पाठ्यक्रम संश्लेषण गरी समान तहको अनौपचारिक शिक्षाका कक्षा सञ्चालन गर्दा प्रत्यक्ष कक्षाको पाठ्यघण्टाको दशदेखि पच्चिस प्रतिशत भारलाई प्रत्यक्ष कक्षामा समेटी बाँकी अप्रत्यक्ष सिकाइका आधारमा सिकाइ उपलब्धि पूरा गर्ने गरी कार्यकलाप विकास गरिन्छ । सिकाइ उपलब्धि मूल्याङ्कन गर्दा पनि सिकारुका हासिल भएका सक्षमतालाई तथ्यका आधारमा मूल्याङ्कन गरी सिकारुको क्षमता आकलन गरेर समकक्ष तह निर्धारण गर्ने प्रचलन रहेको छ । यही आधारमा तह ३ को पाठ्यक्रममा पनि औपचारिक पाठ्यक्रमले निर्धारण गरेको १०२४ कार्यघण्टाको २५ प्रतिशत अर्थात् २५६ घण्टा प्रत्यक्ष साक्षत्कार कक्षा र ७६८ घण्टा स्वनिर्देशित कार्यघण्टा सिकाइ हुने गरी समकक्ष कार्यघण्टाको सैद्धान्तिक आधारमा पाठ्यक्रम संश्लेषण गरिएको छ ।

पाठ्यक्रम संश्लेषण गर्दा पहिलो र दोस्रो वर्षका लागि विषयगत रूपमा निम्नानुसार कार्यघण्टा र पाठ्यघण्टा विभाजन गरिएको छ :

क्रसं.	विषय	पाठ्यघण्टा	वार्षिक कार्यघण्टा	पहिलो वर्षको कार्यघण्टा		दोस्रो वर्षको कार्यघण्टा	
				प्रत्यक्ष	स्वनिर्देशित	प्रत्यक्ष	स्वनिर्देशित
१.	नेपाली	५	१६०	४०	१२०	४०	१२०
२.	अङ्ग्रेजी	५	१६०	४०	१२०	४०	१२०
३.	गणित	५	१६०	४०	१२०	४०	१२०
४	विज्ञान तथा प्रविधि	५	१६०	४०	१२०	४०	१२०
५.	सामाजिक अध्ययन तथा मानव मूल्य शिक्षा	५	१६०	४०	१२०	४०	१२०
६	स्वास्थ्य, शारीरिक तथा सिर्जनात्मक कला	३	९६	२४	७२	२४	७२
७	मातृभाषा वा स्थानीय विषय वा संस्कृत भाषा	४	१२८	३२	९६	३२	९६
जम्मा		**३२**	**१०२४**	**२५६**	**७६८**	**२५६**	**७६८**

१.६. तहगत सक्षमता

१. देशप्रेम एवम् राष्ट्रिय एकताको भावनाको विकास

२. लोकतान्त्रिक मूल्य मान्यता र संस्कारको विकास र विविधताप्रति सम्मान

३. भाषिक तथा सञ्चार सिपको विकास र व्यावहारिक, सिर्जनात्मक एवम् सान्दर्भिक प्रयोग

४. सूचना र विचारहरूको आदानप्रदान, विश्लेषण तथा सूचना प्रविधिको समुचित प्रयोग

५. तार्किक तथा व्यावहारिक गणितीय ज्ञान, सिप र अभिवृत्तिको विकास र प्रयोग

६. वैज्ञानिक अवधारणा, तथ्य, सिद्धान्त र नियमप्रतिको जिज्ञासा एवम् बोध र व्यावहारिक जीवनमा प्रयोग

७. नैतिकता, अनुशासन, सदाचार, स्वावलम्बन जस्ता सामाजिक र मानवमूल्य, मान्यता एवम् चारित्रिक र नागरिक गुणको विकास

८. जनसङ्ख्या, वातावरण संरक्षण र दिगो विकासबिचको अन्तरसम्बन्धको बोध एवम् व्यवस्थापनम सहयोग

९. शारीरिक तन्दुरुस्ती, स्वास्थ्यकर जीवनशैली र जीवनोपयोगी सिप (Life skills) विकास

१०. स्थानीय र आधुनिक पेसा, व्यवसाय र प्रविधि र श्रमप्रति सम्मान तथा व्यवहारकुशल सिप (Soft skills)

११. नेपाली कला, साहित्य र संस्कृतिको संरक्षण तथा संवर्धन एवम् सिर्जनशीलताको प्रयोग

१२. राष्ट्रिय तथा अन्तर्राष्ट्रिय सामाजिक तथा भौगोलिक परिवेशसँग परिचत भई विविधता, सद्भाव र सहअस्तित्व बोध तथा स्वीकार

१३. दैनिक जीवनमा आइपर्ने व्यावहारिक समस्याको पहिचान, विश्लेषण तथा समाधान

१.७ विषयक्षेत्रगत पाठ्यक्रमको सारांश

तह ३ भाग एक र दुई विषयक्षेत्रगत पाठ्यक्रमको सारांशलाई तलको तालिकामा प्रस्तुत गरिएको छ :

तह ३ भाग एक र दुई

क्र.सं	विषय	सक्षमता		सिकाइ उपलब्धि		पाठ सङ्ख्या	
		भाग एक	भाग दुई	भाग एक	भाग दुई	भाग एक	भाग दुई
१	नेपाली	१०	१०	२०	२३	१९	१९
२	अङ्ग्रेजी	५	५	२९	३१	११	१२
३	गणित	८	८	४३	४५	४१	३२
४	विज्ञान तथा प्रविधि	९	९	४१	३३	११	११
५	सामाजिक तथा मानव मूल्य शिक्षा	१४	१४	४६	४६	६३	५९
६	स्वास्थ्य, शारीरिक र सिर्जनात्मक कला	१३	१३	६३	६८	१३	१३
जम्मा		**५९**	**५९**	**२४२**	**२४६**	**१५८**	**१४६**

भाग : दुई

सहजकर्ताका लागि मार्गदर्शन

२.१ परिचय

विद्यालय उमेर समूहका सबै बालबालिकाहरूको शिक्षामा समतामूलक पहुँच र सहभागिता सुनिश्चि गर्नका लागि नेपाल सरकारले दशकौँदेखि प्रयास गर्दै आएको छ तर अझै पनि विद्यालय उमेर समूहका सबै बालबालिकाहरूको विद्यालय शिक्षामा पहुँच सुनिश्चित गर्न सकिएको छैन। नेपाल सरकारले औपचारिक शिक्षाको अवसरबाट वञ्चित बालबालिकाहरूलाई वैकल्पिक शिक्षाको माध्यमबाट औपचारिक शिक्षामा ल्याउनका लागि तहगत संश्लेषित पाठ्यक्रम र सिकाइ सामग्री विकास गरी कार्यान्वयनमा ल्याएको छ। आधारभूत तहमा कक्षा १ देखि ८ सम्मको शिक्षालाई तह एक, दुई र तीनमा विभाजन गरिएको छ। सिकारुको सिकाइका लागि तह एक (कक्षा १ देखि ३ सम्म) र तह दुई (कक्षा ४ र ५) र तह तीन (कक्षा ६ र ८) का सिकाइ सामग्री विकास गर्दा राष्ट्रिय पाठ्यक्रम प्रारूपको मूल मर्मलाई सम्बोधन गरी संश्लेषित पाठ्यक्रम तयार गरिएको छ। संश्लेषित पाठ्यक्रमलाई अनौपचारिक शिक्षाको ढाँचामा अनुकूलन गरेर प्रौढहरूलाई समेत उपयुक्त हुने गरी सिकाइ सामग्री तयार भएका छन्। ती सिकाइ सामग्री प्रयोग गरी सिक्ने क्रममा सिकारुलाई सहजकर्ता र अभिभावकको समेत प्रत्यक्ष, अप्रत्यक्ष, आंशिक तथा पूर्ण सहयोगको आवश्यकता पर्छ। त्यस्तो सहयोग पुऱ्याउनका लागि सहजकर्तालाई दिशानिर्देश होस् भनी तह तीनको अनौपचारिक तथा वैकल्पिक सिकाइमा सहयोग पुऱ्याउन यो सहजकर्ता मार्गदर्शन पुस्तिका, २०८० तयार गरिएको छ।

२.२ उद्देश्य

तह तीनका लागि तयार गरिएको अनौपचारिक तथा वैकल्पिक शिक्षा सिकाइ सामग्री सहजकर्ता मार्गदर्शन पुस्तिका, २०८० का उद्देश्य यसप्रकार रहेका छन् :

(क) सहजकर्तालाई तह ३ को पाठ्यक्रमको सङ्क्षिप्त परिचयसहित भाग एक र दुईमा भएका सबै विषयको सिकाइ सामग्रीको प्रयोगका सम्बन्धमा स्पष्ट गराउनु

(ख) सिकाइ सामग्रीको विषयअनुसार भाग एक र दुईमा भएका पाठ, सिकाइ क्रियाकलाप, अभ्यास, परियोजना तथा प्रयोगात्मक कार्य र मूल्याङ्कन प्रक्रियाको बोध गरी सहज प्रयोग गर्न सक्षम बनाउनु

(ग) तह ३ को सिकाइ सामग्रीलाई सिकारुमा सहज सहजीकरणका लागि मार्गदर्शन प्रदान गर्नु

भाग : तीन

सिकाइ सहजीकरणको प्रक्रिया

३.१ प्रतीक (Logo) र रङ सङ्केतको परिचय

अनौपचारिक तथा वैकल्पिक शिक्षाको तह तीनका लागि तयार गरिएका सिकाइ सामग्रीको अभ्यास सिकारु स्वयम्ले ७५ प्रतिशत र २५ प्रतिशत मात्र आमने सामने विधिबाट सिकाइ हुने गरी तयार भएको छ। त्यसैले प्रत्यक्ष कक्षामा सिकारुलाई उनीहरूले नबुझेका कुरा बुझाउने र थप सिकाइका लागि तयार गर्ने उद्देश्य राखिएको छ। यसरी स्वशिक्षण र स्वःअध्ययन प्रक्रियालाई सञ्चालन गर्न सजिलो होस् भन्नका लागि सिकाइ सामग्रीमा प्रतीक र रङ सङ्केतको प्रयोग गरिएको छ। तह तीन भाग एक र दुईका सबै सिकाइ सामग्रीमा चार प्रकारका फरक फरक प्रतीक र रङ सङ्केतको प्रयोग गरिएको छ। सहजकर्ताले ती प्रतीक र रङ सङ्केतलाई बुझेर सिकाइ क्रियाकलापमा सहजीकरण गर्नुपर्ने हुन्छ। साथै सिकारुलाई पनि उक्त प्रतीक र रङ सङ्केतको अर्थ प्रस्ट गराउँदै त्यसैअनुसार क्रियाकलाप गर्न प्रोत्साहन गर्नुपर्छ।

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

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

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

(ख) अभिभावकको सहयोगमा सिकाइ गर्ने क्रियाकलाप

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

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

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

(घ) शिक्षकको पूर्ण सहयोगमा सिकाइ गर्ने क्रियाकलाप

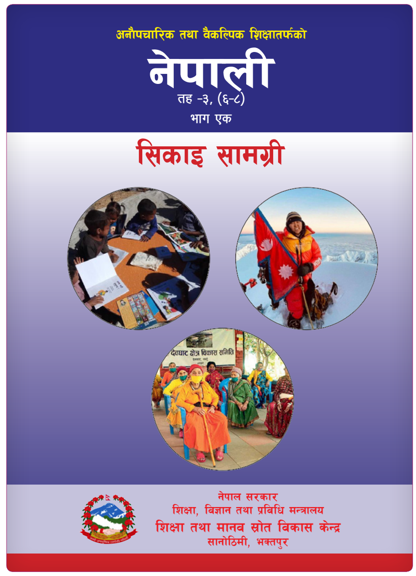
तह तीन भाग एक र दुईको सिकाइ सामग्रीमा रातो रङमा सहजकर्तासहित दुई बालबालिका र अक्षर भएका क्रियाकलाप सिकारुले सहजकर्ताको पूर्ण सहयोगमा सिक्नका लागि हुन् । यस्ता क्रियाकलापमा सिकारुले सहजकर्ताको प्रत्यक्ष तथा पूर्ण सहयोगमा कक्षामा आएर नै सिक्नुपर्ने हुन्छ । यसका लागि कुल कार्यघण्टाको २५ प्रतिशत समय रहेको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

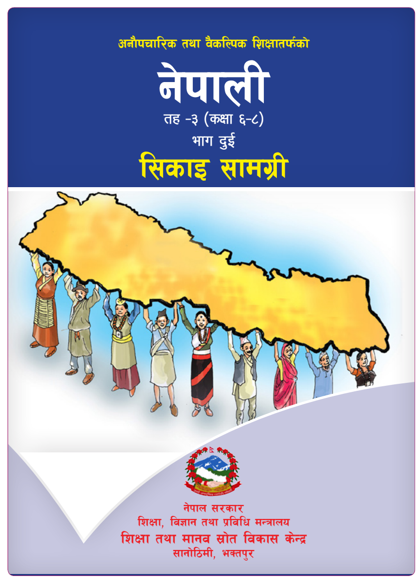
३.२ विषयगत सहजीकरण

नेपाली : भाग एक र दुई

नेपाली विषयको तह तीनको नमुना पाठ्यसामग्रीलाई दुई भागमा विभाजन गरिएको छ । पहिलो भागमा तह तीनका लागि निर्धारित सक्षमतालाई सहज जटिल क्रममा स्तरीकरण गर्दै आधारभूत पक्षलाई समेटिएको छ । दोस्रो भागमा औपचारिक शिक्षाको कक्षा ८ को पाठ्यक्रमका समकक्षी सक्षमतालाई समावेश गरी सोहीअनुसारका विषय क्षेत्र र सिप समावेश गरिएको छ ।

तह तीनको भाग एकमा सुनाइ बोलाइ सिप विकासका लागि मौखिक सञ्चार, छलफल र अन्तरक्रिया, विषयवस्तु सुनाइ र प्रतिक्रिया, अभिव्यक्तिको संरचना तथा शैली अनुकरण, तार्किक प्रस्तुति र सान्दर्भिक प्रतिक्रिया जस्ता विषय क्षेत्र समेटिएका छन् । पढाइतर्फ गति, यति र लयसहित वाचन, प्रश्नोत्तर, शब्दभण्डार तथा व्याख्या र विश्लेषण समावेश गरिएको छ । यस भागमा लेखाइ सिप विकासका लागि अनुलखेन र श्रुतिलेखन, अर्थ, शब्दको बनोट र वाक्यमा प्रयोग तथा घटना, परिवेश र विषयवस्तुको लिखित वर्णनलाई प्राथमिकतामा राखिएको छ । यस्तै लेखाइ सिप विकासका लागि गद्यमा रूपान्तर, प्रश्नोत्तर, लेख्य चिह्न र सङ्गति मिलाई वाक्य रचना, भाषिक संरचनाको





बोध, भाव विस्तार तथा विश्लेषण, व्यावहारिक लेखन, निर्देशित तथा स्वतन्त्र लेखनका क्रियाकलाप राखिएका छन् ।

तह तीनको भाग दुईमा सुनाइ बोलाइ सिप विकासका लागि विभिन्न छलफल तथा अन्तरक्रिया, मौखिक सञ्चार, छलफल, प्रश्नोत्तर र अन्तरक्रिया, प्रतिक्रिया, संवाद, वादविवाद र तार्किक प्रस्तुति तथा स्वतन्त्र वर्णन राखिएको छ । पढाइ सिपको विकासका लागि गति, यति र लयसहित वाचन, सस्वर पठन र मौन पठन, पठनबोध र मौखिक प्रश्नोत्तर, शब्दभण्डार, विषयवस्तु बोध, व्याख्या र विश्लेषण जस्ता पक्ष राखिएका छन् । लेखाइ सिपअन्तर्गत अनुलेखन र श्रुतिलेखन, शब्दको अर्थ लेखन, शब्दको बनोट पहिचान र वाक्यमा प्रयोग, पद्य पाठ वा रचनालाई गद्यमा रूपान्तरण, प्रश्नोत्तर, वर्णविन्यास, लेख्य चिह्न र सङ्गति, भाषिक संरचना पक्षको बोध, भाव विस्तार तथा विश्लेषण, सन्देशमूलक व्यावहारिक लेखन, निर्देशित तथा स्वतन्त्र लेखनका क्रियाकलाप राखिएका छन् ।

उल्लिखितसिकाइउपलब्धिपूरागर्नगीतिकविता(देशभक्ति/नीतिपरक), कथा (लोक), संवाद, जीवनी (राष्ट्रिय र अन्तराष्ट्रिय), प्रबन्ध (योग र स्वास्थ्य), व्यावहारिक लेखन (घरायसी चिठी), कथा (सामाजिक), गद्य कविता (प्रकृतिपरक), वक्तृत्व, नियात्रा, कथा (बालमनोविज्ञान) सँग सम्बन्धित विधा र विषय क्षेत्र समावेश गरिएका छन् । सक्षमता, सिकाइ उपलब्धि र विषयवस्तु बोधका लागि तह तीनको भाग एकमा मातृभूमिको आवाज, यथार्थ, पलाएको चाहना, भूपि शेरचन, योग र स्वास्थ्य, भाइलाई चिठी, चम्किला अनुहारहरू, माटो, पढ्ने बानी बसालौँ, काली गण्डकीको किनारै किनार, मायाको घर शीर्षकका एघारओटा पाठ राखिएका छन् ।

तह तीनको भाग दुईमा चाहिँ गीति कविता (देशभक्ति/श्रम र सामाजिक), कथा (ऐतिहासिक), जीवनी (राष्ट्रिय र अन्तराष्ट्रिय), व्यावहारिक लेखन (व्यावसायिक चिठी), निबन्ध (निजात्मक), कथा (सामाजिक), संवाद, प्रबन्ध (वाणिज्य), मनोवाद, कथा (बाल मनोविज्ञान), कविता (प्रकृतिपरक) दैनिकी र यात्रा वर्णनसँग समन्धित विधा र विषय क्षेत्र समावेश गरिएका छन् । यसका लागि सहिदहरूको सम्झनामा, साकार सपना, स्वामी प्रपन्नाचार्य, व्यावसायिक चिठी, अमर पुत्र, विद्यालयको वार्षिक उत्सव, नेपालको वैदेशिक व्यापार, पढ्न नसकेको पीडा, एकजोर जुत्ता, प्यारो प्रकृति, से गुम्बाको सुन्दरता शीर्षकका पाठ राखिएका छन् ।

तह तीनका भाग एक र दुईमा पाठहरूलाई पूर्व पठन, मूल पाठ, शब्दभण्डार, बोध र अभिव्यक्ति, भाषिक संरचना र वर्णविन्यास सुनाइ र बोलाइ तथा सिर्जना र परियोजना कार्य शीर्षकमा व्यवस्थित गरिएको छ ।

यी क्रियाकलापको सहजीकरण निम्नानुसार गर्नुपर्छ :

१. पूर्व पठन

यो पाठका विषयवस्तुमा प्रवेश गर्ने वा सिकारुको पूर्व क्षमता जाँच गर्ने कार्यकलाप हो । यसमा पाठसँग सम्बन्धित चित्रहरू दिई त्यसका बारेमा प्रश्नोत्तर र छलफल गराइएको छ। उदाहरणका लागि सिकाइ सामग्री नेपाली भाग एकको पहिलो पाठको पेज नम्बर १ मा राखिएको सामग्री दिइएको छ, हेर्नुहोस् :

पाठ १ **पूर्वपठन**

तलका चित्र हेरेर प्रश्नको उत्तर भन्नुहोस् :

(क) माथिका चित्रमा तपाईं के के देख्नुहुन्छ ?

(ख) मधेस केको पहिचान हो ?

(ग) मानिसले किन आफ्नै पहिरन लगाउनुपर्छ होला ?

(घ) चित्रमा कुन पर्व मनाएको देख्नुहुन्छ ?

(ङ) सगरमाथा चढेर कीर्तिमान कायम गर्ने चित्रमा देखाइएकी महिला को हुन् ?

यसका लागि सहजकर्ताले निम्नानुसारका कार्यकलाप गराउनुहोस् :

(क) चित्र राम्ररी हेर्न लगाउने

(ख) चित्रका बारेमा छलफल गराउने

(ग) चित्रका साथमा दिइएका प्रश्नबारेमा प्रश्नोत्तर र छलफल गराउने

(घ) चित्र र मूल पाठलाई जोडेर छलफल गराउने

२. मूलपाठ

पूर्वपठनपछि मूल पाठ समावेश गरिएको छ । पाठ्यक्रममा निर्धारण गरिएअनुसार भाग एकमा एघारओटा र भाग दुईमा बाह्रओटा पाठ राखिएका छन् । पाठमा प्रवेश गर्दा निम्नानुसारका कार्यकलाप गर्नुपर्छ :

(क) सिकारुले कविता, कथा, जीवनी, प्रबन्ध, संवाद, चिठी आदि विधाका पाठ सामूहिक, एकल वा युगल रूपमा पढ्नुपर्छ । पाठ पढ्नुपूर्व सहजकर्ता, स्रोत व्यक्ति वा कसैले गरेको नमुना वाचन सुनी त्यसलाई पछ्याएर वाचन गर्नुपर्छ । वाचन एक्लै वा साथी साथी मिलेर पालैपालो गर्न सकिन्छ ।

(ख) पाठ पटक पटक पढ्नुपर्छ । पहिलो पठनमा सरसर्ती पढ्ने, दोस्रो पठनमा पाठका विषयवस्तु तथा भाव बुझेर पढ्ने र तेस्रो पठनमा प्रश्नको उत्तर दिन र अभ्यास गर्न सक्ने गरी पढ्नुपर्छ ।

(ग) पाठ पढ्दा अप्ठ्यारा लागेका शब्दलाई पटक पटक उच्चारण गर्नुपर्छ ।

(घ) समय हेरेर निश्चित समयमा तोकिएका अनुच्छेद वा श्लोक पढ्नुपर्छ ।

(ङ) पाठ पढ्दा शब्दको अर्थ तथा भाव बुझेर पढ्नुपर्छ ।

(च) पाठ पटक पटक पढेर राम्ररी बुझ्नुपर्छ ।

(छ) पाठ पढिसकेपछि पाठका अभ्यासका बारेमा तयारी गर्नुपर्छ ।

३. शब्दभण्डार

शब्दभण्डार शीर्षकअन्तर्गत तह तीनको पहिलो भागमा पर्यायवाची शब्द, समूहवाचक शब्द, विपरीतार्थी शब्द, प्राविधिक/पारिभाषिक शब्द, श्रुतिसमभिन्नार्थी शब्द, विपरीतार्थी शब्द, समावेशक- समावेश्य शब्द, लघुतावाची शब्द, शिष्टाचार र सम्बोधनजन्य शब्द, अनुकरणात्मक शब्द, अनेकार्थी शब्द, उखान र टुक्का, पद तथा पदावली, लयात्मक शब्द, सिङ्गो, मौलिक र आगन्तुक शब्द र पर्यायवाची शब्द समावेश गरिएको छ ।

भाग दुईमा चाहिँ लयात्मक शब्द, लघुतावाची शब्द, पर्यायवाची शब्द, विपरीतार्थी शब्द, प्राविधिक/ पारिभाषिक शब्द, समूहवाची र श्रुतिसमभिन्नार्थी शब्द, अनुकरणात्मक शब्द, समावेशक- समावेश्य शब्द, अनुकरणात्मक शब्द, सङ्क्षिप्त शब्द, अनेकार्थी शब्द, सिङ्गो शब्द, मौलिक र आगन्तुक शब्द र पद तथा पदावलीसँग सम्बन्धित कार्यकलाप दिइएको छ । यी कार्यकलाप भाषातत्त्वको पहिचान र प्रयोगसँग सम्बन्धित छन् ।

यी विषय क्षेत्रको सिकाइका लागि निम्नानुसारका कार्यकलापमा सहभागी बन्नुपर्छ :

(क) भाषा तत्त्वको पहिचान गर्दा सम्बन्धित पाठमा रहेको व्याकरणका क्षेत्रका उदाहरण खोज्ने । जस्तै: पर्यायवाची शब्द सिक्नु छ भने पाठबाट पर्यायवाची शब्द खोजी प्रस्तुत गर्ने, सन्दर्भ सामग्रीबाट पर्यायवाची शब्द खोजी प्रस्तुत गर्ने, सहजकर्ताले आफैँ विभिन्न पर्यायवाची शब्द दिई अभ्यास गराउने

(ख) उदाहरण र अभ्यासका आधारमा दिइएको भाषातत्त्वको चिनारी गराउने/चिन्ने

(ग) पाठको अन्त्यमा शब्दभण्डार शीर्षकमा दिइएको अभ्यास गर्ने, सहजकर्तालाई देखाउने, त्रुटि सुधार गर्ने र पुनः अभ्यास गर्ने । उदाहरणका लागि भाग दुईको पेज नम्बर ४ मा भएको सामग्री हेर्नुहोस् :

१. **दिइएका अर्थ बुझाउने शब्द पाठबाट खोजेर लेख्नुहोस् :**

(क) बिहानपख हुन लागेको समय : ………………….

(ख) सुपुत्र : ………………….

(ग) अपराधीलाई पासामा झुन्ड्याएर दिइने सजाय : ………………….

(घ) दक्षिणा : ………………….

(ङ) पाउ : ………………….

(च) ढुकढुकी : ………………….

(छ) नोकर हुनाको भाव : ………………….

(ज) निन्दा : ………………….

(घ) पाठमा दिइएका सबै अभ्यास गर्ने र सम्बन्धित भाषातत्त्वलाई परिभाषित गर्ने । यसका लागि निम्नानुसारका कार्यकलाप उपयुक्त हुन्छन् :

(अ) **वाक्यमा प्रयोग** : वाक्यमा प्रयोग गर्ने अभ्यास गराउँदा पहिले पाठको सन्दर्भमा प्रयोग गर्न लगाउने । त्यसपछि भिन्न भिन्न सन्दर्भमा स्वतन्त्र प्रयोग गर्न लगाई पृष्ठपोषण दिने

(आ) **शब्द भरण** : खाली ठाउँमा उपयुक्त शब्द भर्ने अभ्यास गराउँदा मिल्ने र नमिल्ने शब्दबारेमा छलफल गराउने

(इ) **विपरीतार्थी आदि शब्द चयन** : विपरीतार्थी, पर्यायवाची शब्दको अभ्यास गराउँदा ठिक शब्द छानेर वाक्यमा प्रयोग गर्न समेत लगाउने

४. बोध र अभिव्यक्ति

बोध र अभिव्यक्ति खण्डमा सुनाइ, बोलाइ, पढाइ र लेखाइसम्बद्ध कार्यकलाप राखिएको छ । विधाका माध्यमले यी सिप विकास गर्ने उद्देश्य राखिएको छ ।

सुनाइ बोलाइका कार्यकलाप गराउँदा विषयवस्तुको सुनाइ, छलफल र अन्तरक्रिया, प्रश्नोत्तर, विषयवस्तुको अनुमान (पूर्वानुमान, पश्चानुमान) तथा कल्पना, विषयवस्तुको विस्तार वा सिर्जना, विषयवस्तुमा आधारित प्रश्न निर्माण, उत्तर पहिचान र प्रस्तुति, विषयवस्तुको मौखिक सङ्कथन जस्ता कार्यकलापको अपेक्षा गरिएको छ । यसका लागि धारणा निर्माण र प्रस्तुति, छलफल र निष्कर्ष, कथाकथन र घटना वर्णन, स्वतन्त्र विचार प्रस्तुति, पात्र वर्णन र तुलना, संवेगात्मक सचेततासहित विषयवस्तुको सार प्रस्तुति, संरचना पहिचान, शैली पहिचान, घटनाक्रम पहिचान, व्यक्तिवृत्त वर्णन, अनुभव र अनुभूतिको वर्णन, सन्देश प्रवाह जस्ता पक्ष पनि अपेक्षित छन् ।

पढाइका कार्यकलाप गराउँदा लयबद्ध पठन, संरचना पहिचान, सन्दर्भ बोध, प्रश्नोत्तर, समयबद्ध सस्वर पठन, मौन पठन, संरचना, परिवेश, पात्र र घटना पहिचान, अभिनेयात्मक पठन, घटनाक्रम पहिचान, तर्क र समर्थन, सन्देश ग्रहण

र लक्ष्य निर्धारण, घटनाक्रम टिपोट र मिलान जस्ता कार्यकलाप गराउनु आवश्यक छ ।

पढाइका कार्यकलाप गराउँदा श्रुति लेखन तथा अनुलेखन, गद्यमा रूपान्तरण, प्रश्नोत्तर र भावविस्तार, सन्देश लेखन, स्वतन्त्र रचना, संरचनाको अनुकरण, पात्र पहिचान र तुलना, सार लेखन, प्रश्नोत्तर, व्याख्या, अनुकरणात्मक कथा लेखन, संवाद लेखन र समीक्षा, व्यक्तित्व मूल्याङ्कन, जीवनी तथा लेखन, बुँदा टिपोट, अनुच्छेद लेखन, विभिन्न विधाको लेखन जस्ता कार्यकलाप अपेक्षित छन् ।

यी विषय क्षेत्रको सिकाइका लागि निम्नानुसारका कार्यकलापमा सहभागी बन्नुपर्छ :

(क) **उच्चारण अभ्यास** : शब्दको पटक पटक उच्चारण गरी सुनाउने । उदाहरणका लागि भाग दुईको पेज नम्बर ५ मा भएको सामग्री हेर्नुहोस् ।

१. दिइएका शब्दको शुद्ध उच्चारण गर्नुहोस् :

मुलुक, जगत्, मातृभूमि, धड्कन, कर्तव्य, उन्नति, धर्ती, मिर्मिर

उच्चारण अभ्यास गराउँदा एकै पटकमा शब्दको सही उचचारण नहुन सक्छ । पटक पटक अभ्यास गराउने र मानक उच्चारणमा अभ्यस्त गराउने ।

(ख) **ठिक बेठिक** : ठिक बेठिक छुट्याउने अभ्यास पाठसँग सम्बन्धित हुने भएकाले पाठ पढेर मात्र उत्तर दिन लगाउने, अनुमानका भरमा उत्तर दिने बानी निरुत्साहन गर्ने अभ्यास गराउनुपर्छ ।

(ग) **प्रश्नोत्तर** : पाठ पढेर उत्तर भन्ने वा लेख्ने अभ्यासमा एक वाक्यमा उत्तर दिने, छोटो उत्तर दिने वा समीक्षात्मक उत्तर दिने अभ्यास रहेका छन् । यसका लागि पठक पठक पाठ पढेर मात्र प्रश्नको उत्तर दिने अभ्यास गराउनुपर्छ ।

(अ) एक वाक्यमा उत्तर दिने अभ्यास गराउँदा पाठ राम्ररी पढी एक वा एकभन्दा बढी बुँदालाई एउटै वाक्यमा समेटी उत्तर दिन सिकाउने । उदाहरणका लागि भाग दुईको पेज नम्बर २४ मा भएको सामग्री हेर्नुहोस् :

३. एक वाक्यमा उत्तर भन्नुहोस् :

(क) जयप्रकाश मल्लले गुह्येश्वरी मन्दिरमा कसकसलाई बोलाए ?

(ख) कान्तिपुरमा आक्रमण गर्ने योजना कसले बनाए ?

(ग) भारतको बेतियामा को बस्थे ?

(घ) पृथ्वीनारायण शाहले आफ्ना सैनिकलाई कहाँ पठाए ?

(ङ) सिस्नाको घारी किन लगाइन्थ्यो ?

(च) 'साकार सपना' कथामा कतिओटा अनुच्छेद छन् ?

(आ) छोटो उत्तर दिने प्रश्नमा प्रश्नको उत्तर पाठबाट खोजी कम्तीमा तीन वाक्यमा उत्तर लेख्ने अभ्यास गराउने । उदाहरणका लागि भाग दुईको पेज नम्बर ४२ मा भएको सामग्री हेर्नुहोस् :

७. दिइएका प्रश्नको सङ्क्षिप्त उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) के कारणले स्वामी प्रपन्नाचार्यलाई उदाहरणीय प्रतिभाका रूपमा चिनिन्छ ?

(ख) स्वामी प्रपन्नाचार्यको जन्म मिति र बोलाउने नाम लेख्नुहोस् ।

(ग) स्वामी प्रपन्नाचार्य कसरी आध्यात्मिक चिन्तनतिर लागे ?

(घ) के के गरेर प्रपन्नाचार्य डा.स्वामी प्रपन्नाचार्यका रूपमा स्थापित भए ?

(ङ) प्रपन्नाचार्यका तीन महान् विचार के के थिए ?

(च) प्रपन्नाचार्यले के के किताब लेखे ?

(छ) प्रपन्नाचार्यलाई किन विशिष्ट अध्येता मानिन्छ ?

(इ) लामो वा समीक्षात्मक उत्तर दिँदा समग्र पाठ वा दिइएको सन्दर्भ राम्रोसँग बुझी कम्तीमा पाँचओटा बुँदा, सन्दर्भ, घटना आदि समेटेर १५० शब्दभन्दा बढीको उत्तर लेख्ने अभ्यास गराउने । उदाहरणका लागि भाग दुईको पेज नम्बर ८३ मा भएको सामग्री हेर्नुहोस् :

तपाईँलाई पनि यस्तै कारण र प्रभाव जनाउने कुनै घटना थाहा होला । यसरी नै लेखेर सुनाउनुहोस् ।

(घ) **श्रुतिलेखन/अनुलेखन :** कसैबाट कुनै अंश सुनेर लेख्ने वा पाठ वा सन्दर्भ सामग्रीको अंश शुद्धसँग सार्ने अभ्यास गराउँदा लेखन शुद्धीकरणमा विशेष ध्यान दिने । उदाहरणका लागि भाग दुईको पेज नम्बर ६ मा भएको सामग्री हेर्नुहोस् :

६. तलको अंश सुनेर लेख्नुहोस् :

मिर्मिरेमा तारा नझरे बिहान हुँदैन । दुईचार सपुत नमरी देश बन्दैन । वीरले रगतको भेटी चढाएपछि र घाँटीमा फाँसीको माला भिरी हाँसेपछि दासताको अन्त्य हुन्छ । बिउ नरोपी बोट उम्रँदैन । हाम्रा गाँस र साससमा सहिदको रगत छ । हाम्रो मुटुको चालमा सहिदको धड्कन छ । हाम्रा खुसीमा सहिदको जीवन छ । हामीले कर्तव्य बिर्से इतिहासले धिक्कार्छ । हामीले उन्नति नगरे सहिद रुन्छन् ।

(ङ) **गद्यमा रूपान्तरण :** कविताको कुनै अंशलाई गद्यमा रूपान्तरण गर्न लगाउँदा श्लोक मात्र भए कर्ता, कर्म र क्रियाको ख्याल गरी व्याकरणिक पदक्रम मिलाउने अभ्यास गराउने । पूरै कवितालाई गद्यमा लेखाउँदा भने पदक्रम, सङ्गति र भावलाई ख्याल गरेर लेख्न लगाउने । उदाहरणका लागि भाग दुईको पेज नम्बर ७ मा भएको सामग्री हेर्नुहोस् :

७. उदाहरण हेरी पङ्क्तिहरूलाई गद्यमा लेख्नुहोस् :

उदाहरण हुँदैन बिहान मिर्मिरमा तारा झरेर नगए

मिर्मिरमा तारा झरेर नगए बिहान हुँदैन ।

(क) मातृभूमिको चरण ढोगी भाग्दछ दासता

(च) **भाव विस्तार वा व्याख्या :** यस कार्यकलापमा सिकारुले पाठका कुनै अंशको भावलाई बढाएर लेख्ने वा व्याख्या गर्ने अभ्यास गर्नुपर्छ । भाव विस्तार गर्दा निर्धारित अंशमा निहित भावलाई एक अनुच्छेदमा विस्तार गर्नुपर्छ भाव लेख्दा निर्धारित अंशमा के भनिएको छ, किन भनिएको हो र भावलाई कसरी प्रस्तुत गरिएको छ भन्ने कुरा प्रस्तुत गर्नुपर्छ ।

व्याख्या गर्दा सामान्यतः तीन अनुच्छेदमा गरिन्छ । पहिलो अनुच्छेदमा निर्धारित अंश कुन पाठमा छ, कसले किन भनेको हो र यसमा मूल भाव के छ भन्ने कुरा उल्लेख हुन्छ । व्याख्याको मूल भागमा निर्धारित अंशमा भनेका विशेष कुरा खुलाउनुपर्छ । अन्त्य भागमा निष्कर्ष लेख्नुपर्छ । व्याख्या एक अनुच्छेदमा पनि लेख्न सकिन्छ तर यसरी लेख्दा एकै अनुच्छेदमा माथि भनिएका सबै पक्ष समेटिएको हुनुपर्छ । उदाहरणका लागि भाग दुईको पेज नम्बर ७ र २६ मा भएको सामग्री हेर्नुहोस् :

९. **भावविस्तार गर्नुहोस् :**

हामीले खाने प्रत्येक गाँसमा रगत छ सहिदको

हामीले फेर्ने प्रत्येक सासमा रगत छ सहिदको

९. **व्याख्या गर्नुहोस् :**

पहाडमा मानिसले मात्र होइन, जनावर, किरा र बिरुवाले पनि लडाइँ गर्दा रहेछन् ।

(छ) **घटना मिलान :** घटना मिलान पाठ बुझेर पढेको छ छैन भन्ने जाँच्नका लागि राखिएको हो । यो कार्यकलाप गराउँदा पूरै पाठ पढी दिइएको घटनाको क्रम मिलाउन लगाउने । उदाहरणका लागि भाग दुईको पेज नम्बर ४२ मा भएको सामग्री हेर्नुहोस् :

६. **'स्वामी प्रपन्नाचार्य' जीवनी पढ्नुहोस् र तलका घटना भएको साल लेख्नुहोस् :**

(क) स्वामी प्रपन्नाचार्यको जन्म

(ख) तीर्थाटनका लागि भारतको बनारस यात्रा

(ग) किरात वंशका महागुरु फाल्गुनन्दको प्रत्यक्ष प्रभाव

(घ) चन्द्रेश्वर सत्तलमा बस्ने व्यवस्था

(ङ) संस्कृत विषय लिई पूर्वमध्यमा तह उत्तीर्ण

(च) विद्यावारिधि उपाधिको प्राप्ति

(छ) 'सङ्क्षेपमा मेरो जीवन यात्रा' कृति प्रकाशन

(ज) पशुपति मृगस्थलीस्थित आश्रममा देहावसान

(ज) **बुँदा टिपोट :** बुँदा टिपोटको कार्यकलाप पाठ पढी त्यसका मुख्य कुरा खुट्याउने सिप विकासका लागि राखिएको हो । यो अभ्यास गराउँदा निर्धारित अंशका मुख्य शब्द वा पदावली सङ्केत गर्न र एक वाक्यमा बढीमा तीन शब्द वा पदावली सङ्केत गरी टिपोट गरेर अपूर्ण बुँदा बनाउने अभ्यास गराउने । उदाहरणका लागि भाग दुईको पेज नम्बर ८२ मा भएको सामग्री हेर्नुहोस् :

९. तलको निबन्धांशबाट मुख्य मुख्य चारओटा बुँदा टिपोट गर्नुहोस् :

मैले बुझेसम्म हरेक नागरिकलाई संविधानबमोजिम मानव अधिकार सुनिश्चित गरिएको हुन्छ नै। कसैको स्वतन्त्रतामाथि कसैको दबाब हुनुहुँदैन। प्रत्येक व्यक्तिले स्वतन्त्र भएर सम्पत्ति जोड्न र प्रयोग गर्न पाउँछ। सबैले आआफ्ना रीतिरिवाज र परम्पराअनुसार सांस्कृतिक कार्यक्रममा सहभागिता जनाउन सक्छन्। स्वतन्त्र रूपले आफ्नो भाषा, संस्कृति, सभ्यता र लिपिको संरक्षण गर्न पाउँछन्। मैले त मतदाता परिचयपत्र बनाएर अमूल्य मतदान पनि गरिसकेको छु। आफ्नो गाउँठाउँ वा राष्ट्रको समुन्नति गर्न सक्ने नेतृत्वको चयनका लागि सहभागिता जनाएको छु। मानव अधिकारका यस्ता धेरै विषय मेरा लागि स्वाभाविक रहँदै आएका छन्। यिनमा पनि मैले कहिल्यै नबिर्सने कुरा चाहिँ बाल अधिकारका चारओटा प्रमुख खम्बा नै हुन्। बालबालिकाको सहभागिता, विकास, संरक्षण र बाँच्न पाउने जस्ता चारओटा बाल अधिकारका खम्बाबारे म कहिल्यै भुल्ने छैनँ। यस्ता कुराको सुनिश्चितता नभएसम्म कसैलाई बाल अधिकारको प्रत्याभूति हुनै सक्दैन। त्यसैले तिनको कार्यान्वयनका लागि पनि म हरेक दिन सतर्कता अपनाइरहन्छु। म त भन्छु, "कसैले पनि बाल अधिकारका सन्दर्भमा खबरदारी, असल नेतृत्वको छनोट र कर्तव्य जस्ता कुराबाट कहिल्यै पछि हट्नुहुँदैन।"

(झ) **सारांश लेखन :** सारांश लेखन सुनेको वा पढेको कुनै अंशको सार लेख्ने सिप हो। यो बुँदा टिपोटको संयोजन सिप पनि हो। राम्ररी बुँदा टिपोट गरेमा राम्ररी सारांश लेख्न सकिन्छ। सारांश लेख्दा वाक्य गठन तथा विषयवस्तुको सिलसिला मिलाई एक तिहाइमा लेख्ने अभ्यास गराउनुपर्छ। उदाहरणका लागि भाग दुईको पेज नम्बर १३१ मा भएको सामग्री हेर्नुहोस् :

१०. तलको अनुच्छेद पढी सारांश लेख्नुहोस् :

नेपाली मुद्रालाई विदेशी मुद्रासँग प्रतिस्पर्धी बनाउन अर्थतन्त्र सबल हुनुपर्छ। महँगा मोटरगाडी, मोबाइल, टेलिभिजन जस्ता विलासी वस्तुको आयातलाई निरुत्साहन गर्नुपर्छ। बरु यस्ता वस्तुलाई स्वदेशमै उत्पादन गर्न प्रोत्साहन गर्नुपर्छ। नेपाली विद्यार्थी विदेश अध्ययन गर्न गएका कारणले भइरहेको स्वदेशी मुद्राको बहिर्गमनलाई रोक्नुपर्छ। नेपाली मुद्रा बिदेसिनबाट रोक्न सकेमात्र पनि अर्थतन्त्र सबल बनाउन मदत पुग्छ।

यस खण्डमा भाषिक प्रकार्य समेत समेटिएको छ। भाषिक प्रकार्य भनेको विशेष स्थान, अवस्था र सन्दर्भमा प्रयोग हुने भाषाका बारेको जानकारी र प्रयोग हो।

तह तीनको पहिलो भागमा विनम्रता र ध्यानाकर्षण, शुभेच्छा, अनुभूति र निष्कर्ष पहिचान, प्रशंसा र प्रेरणा, विशिष्टीकरण तथा सामान्यीकरण, अपेक्षा र विश्वास, जिज्ञासा र सावधानी, तुलना र समालोचनात्मक सोच, परिकल्पना, सम्प्रेषण, अवस्था वर्णन, उत्सुकता जस्ता प्रकार्य समावेश गरिएको छ। दोस्रो भागमा सामर्थ्य र सम्मान, सम्भावना, मूल्याङ्कन र इच्छा, आश्चर्य र निर्देशन, कारण र प्रभाव, पश्चाताप र अनिच्छा, उदाहरणसहितको पुस्ट्याईँ, सुझाव, समस्याको प्रस्तुति, सोधपुछ, विनयशीलता, दैनिकी वर्णन र विषय विस्तार समावेश गरिएको छ।

यसको अभ्यास गराउँदा सम्बन्धित प्रकार्यको उदाहरण प्रस्तुत गरी अनुकरणत्मक लेखन गराउनुपर्छ । उदाहरणका लागि भाग दुईको पेज नम्बर ११ मा भएको सामग्री हेर्नुहोस् :

१२. तलको अनुच्छेद पढ्नुहोस् र निर्देशनअनुसार गर्नुहोस् :

रमेश घरमा थियो । त्यस दिन ठुलो पानी पर्‍यो । रमेशका छिमेकी काम गर्न टाढा गएका थिए । पानी पर्दा पर्दै छिमेकीको घरछेउमा पहिरो जान थाल्यो । घरछेउको गोठमा गाईवस्तु थिए । पहिराले गोठ नै पुर्ने भयो । रमेशलाई गाईवस्तुको माया लाग्यो । वरिपरि कोही थिएनन् । उसले एउटा हँसिया लिएर गई गाईवस्तु बाँधेका दाम्ला काटिदियो । वस्तु गोठबाट भागे । पहिराले गोठ बगायो । एकछिनपछि छिमेकी आए । परैबाट गोठ बगएको देख्दा उनीहरू चिच्याउँदै आइपुगे तर वस्तु अलिक परको रुखमुनि उभिएका थिए । छिमेकी आउनासाथ रमेशले सबै कुरा बतायो । गाउँले पनि भेला भए । सबैले रमेशको प्रशंसा र सम्मान गरे ।

रमेशले जस्तै तपाईँले पनि कुनै काममा सामर्थ्य देखाउनुभएको भए त्यसलाई यसरी नै लेख्नुहोस् ।

यसमा सिकारुले लेखेको अंश सम्बन्धित प्रकार्यअनुसार भएनभएको जाँच गरी पृष्ठपोषण प्रदान गर्नुपर्छ ।

५. भाषिक संरचना र वर्णविन्यास

व्याकरण तत्त्वको पहिचान, प्रयोग र पुनरुत्पादन गराउने उद्देश्यले भाषिक संरचना र वर्णविन्यास खण्ड समावेश गरिएको छ । पहिलो भागमा नाम र सर्वनाम पदको पुनरावृत्ति नाम, सर्वनाम र क्रियापदसँगको सङ्गति, क्रियायोगी, विशेषण र विशेष्यबिच सङ्गति, सामान्य धातु र प्रेरणार्थक धातु, असमापक, संयोजक, विस्मयादिबोधक, निपात, लिङ्ग, वचन, आदर र पुरुष सङ्गति, वाक्य परिवर्तन, उपसर्ग, प्रत्यय, वर्तमान, भूत र भविष्यत् काल, कारक, विभक्ति, अपूर्ण पक्ष, पूर्ण पक्ष, द्वित्व, समस्त, भाव, वाच्य, वाक्य संश्लेषण र विश्लेषण, शब्दवर्ग, कोटि, करण र अकरणजस्ता भाषिक संरचना राखिएका छन् । वर्णविन्यास अन्तर्गत श, ष, स, ह्रस्व इकार, दीर्घ ईकार, ह्रस्व उकार, दीर्घ ऊकार (शब्दको सुरु, बिच र अन्त्यमा), पूर्णविराम, अल्पविराम, प्रश्न चिह्न, उद्गार चिह्न, योजक चिह्न, कोष्ठक चिह्न,चन्द्रबिन्दु, ब/व, य/ए, ऋ/रि,को प्रयोग, पदयोग, शिरबिन्दु, पञ्चम वर्ण, हलन्त, अजन्त समावेश छन् ।

दोस्रो भागमा भाषिक संरचनाअन्तर्गत नाम, सर्वनाम, नाम, सर्वनाम र सर्वनामको क्रियापदसँगको सङ्गति, कारक, विभक्ति, विशेषण, भेदक र भेद्यबिच सङ्गति, विशेषण र विशेष्यबिच सङ्गति, सामान्य, प्रेरणार्थक र नाम धातु, समापक र असमापक क्रिया, वाक्य परिवर्तन, उपसर्ग, लिङ्ग, वचन, आदर र पुरुषका आधारमा कर्ता र क्रियापदको सङ्गति, भाव, वर्तमान, भूत र भविष्यत् काल, अपूर्ण पक्ष, द्वित्व, वाच्य परिवर्तन, पूर्ण पक्ष, अज्ञात र अभ्यस्त पक्ष, शब्दवर्ग, वाक्य परिवर्तन, समस्त शब्द, करण र अकरण, प्रेरणार्थक र अप्रेरणार्थक, प्रत्यय शब्दवर्ग, काल र पक्ष, लिङ्ग, वचन, पुरुष, आदर, करण/अकरण, सरल, संयुक्त, मिश्र वाक्य, वाक्य संश्लेषण र विश्लेषण राखिएको छ ।

यस्तै वर्णविन्यासअन्तर्गत ह्रस्व इकार, दीर्घ इकार, ह्रस्व उकार, दीर्घ ऊकार (शब्दको सुरु, बिच र अन्त्यमा), छ/क्ष को प्रयोग, पूर्णविराम, अल्पविराम, अर्धविराम, प्रश्न चिह्न, उद्गार चिह्न, योजक चिह्न, कोष्ठक चिह्न, निर्देश चिह्न, चन्द्रबिन्दु, पदवियोग, ब/व/ओ, य/ए, र का विभिन्न रूप, ऋ/रि, श, ष ,स, ग्यँ/ज्ञ, हलन्त, अजन्त, शिरबिन्दु, पञ्चम वर्ण, पदयोगसम्बन्धी अभ्यास राखिएको छ ।

भाषिक संरचना र वर्णविन्यासको सिकाइका लागि पहिचान र प्रयोग विधि अपनाउन सुझाइएको छ । यसका लागि निम्नानुसारका चरणमा सिकाइ कार्यकलाप सञ्चालन गर्नुपर्छ :

५.१. प्रस्तुतीकरण

(क) पाठबाट उदाहरण प्रस्तुत गर्ने । उदाहरणका लागि भाग दुईको पेज नम्बर ११ मा भएको सामग्री हेर्नुहोस्

(ख) सन्दर्भ सामग्रीबाट उदाहरण प्रस्तुत गर्ने

१. तल दिइएको अनुच्छेद पढ्नुहोस् र सबै प्रकारका नाम पहिचान गरी तालिका बनाई लेख्नुहोस् :

गत वर्ष सौराहा घुम्न जाँदा त्यहाँको प्राकृतिक वातावरणले मन असाध्यै तान्यो । त्यहाँको सामाजिक पक्ष र पाश्चात्य संस्कृतिको प्रभावमा रुमलिएको नेपाली मन पढ्न केही गाह्रो भएन । त्यहाँ जाँदा आन्तरिक र बाह्य पर्यटकलाई मनोरञ्जन दिन राखिएको जङ्गल यात्राले नेपालको पहिचान गराउँछ । कालिज, ढुकुर, गैँडा, हात्ती, रमाएर डुल्छन् एक रुखबाट अर्को रुखमा हाम फाल्दै गरेका बाँदर र कोइलीको कुहुकुहु आवाजले मन झस्काइदिन्छ । नदीमा नुहाएर नदीपारि आएका गैँडाको बथान, लतालतिकाले घेरिएको कुञ्ज, लहरै रहेका वृक्ष र रुखमा बसेका चराका हाँचले मन झनै खिचिदिन्छ । ठाउँठाउँमा राखेका मासुका परिकार, भुटेका मकै, फापरका रोटीले स्थानीय परिकारलाई परिचित गराउँछ ।

(ग) सहजकर्ताले स्वतन्त्र उदाहरण प्रस्तुत गर्ने

५.२. अभ्यास

(क) पाठका अभ्यास गर्ने । उदाहरणका लागि भाग दुईको पेज नम्बर ६९ मा भएको सामग्री हेर्नुहोस् :

३. दिइएका वाक्यलाई सङ्गति मिलाई पुनर्लेखन गर्नुहोस् :

उहाँले बजार गएर छोराछोरीका लागि लुगा किन्यो । छोरीले जामा मन परायो । छोराले ज्याकेट मन पराउनुभयो । छोराछोरी दुवै जनाले बुबालाई चित्रकलाका सामान ल्याइदिन आग्रह गऱ्यो । बुबाले सामान किनिदियो । उनीहरू अहिले तह तीनमा पढ्छ ।

(ख) सन्दर्भ सामग्रीबाट थप अभ्यास गर्ने । उदाहरणका लागि भाग दुईको पेज नम्बर ६९ मा भएको सामग्री हेर्नुहोस् :

४. **दिइएको अनुच्छेद पढी शब्दका सुरु, बिच र अन्तिममा दीर्घ ऊकार लागेका शब्द पहिचान गरी टिपोट गर्नुहोस् :**

सूर्यबाट उज्यालो र तातो मात्र होइन ऊर्जा पनि पाइँदो रहेछ । सौर्य ऊर्जाले वातावरण अनुकूल बन्दो रहेछ । पूजा, भूमिका र अपूर्व यस्तै विषयमा कुराकानी गर्दै हिँडिरहेका थिए । उनीहरू मन्दिर परिसरमा पुगे । त्यहाँ समूहमा बसेर भक्तजन अपूर्व आनन्दका साथ कीर्तन गर्दै थिए । एक जना साधुबाबा हातमा त्रिशूल लिएर नाचिरहेका थिए । भाउजू, माइजू र फुपूहरू पनि त्यहीँ आइपुग्नु भयो ।

(ग) सहजकर्ताले दिएका थप अभ्यास गर्ने

५.३. उत्पादन

(क) पाठका पुनरुत्पादनात्मक (वाक्य, अनुच्छेद आदिमा प्रयोग गर्ने) अभ्यास गर्ने

(ख) सन्दर्भ सामग्रीका आधारमा पुनरुत्पादनात्मक (वाक्य, अनुच्छेद आदिमा प्रयोग गर्ने) अभ्यास गर्ने । उदाहरणका लागि भाग दुईको पेज नम्बर ७१ मा भएको सामग्री हेर्नुहोस् :

४. **सामान्यार्थ, इच्छार्थ, आज्ञार्थ, सम्भावनार्थ र सङ्केतार्थ क्रियापद प्रयोग गरी एक अनुच्छेदमा आफ्नो साथीको वर्णन गर्नुहोस् ।**

(ग) सिकारुले लेख रचना आदिका भाषिक संरचनाको स्वतन्त्र प्रयोग गर्ने । उदाहरणका लागि भाग दुईको पेज नम्बर १६१ मा भएको सामग्री हेर्नुहोस् :

२. **तपाईँलाई मन परेको कथा पढ्नुहोस् र त्यसबाट मुख्य मुख्य कथावस्तु टिपोट गरी प्रस्तुत गर्नुहोस् ।**

६. सुनाइ बोलाइ

सुनाइ बोलाइका अभ्यास सुनाइ र बोलाइको प्रयोगात्मक अभ्यासका लागि राखिएका हुन् । यस्ता अभ्यास प्रत्येक पाठमा राखिएका छन् । यी अभ्यास गर्दा तोकिएको अंश कसैबाट वा रेडियो, मोबाइल आदिबाट सुनेर प्रश्नको उत्तर दिनुपर्छ । यस्ता अभ्यास प्रत्यक्ष कक्षामा वा जान्ने स्रोत व्यक्तिको निरीक्षण तथा अवलोकनमा गर्नुपर्छ । यो सुनाइ र बोलाइको त्रुटि निराकरण गर्न राखिएको हो र यसलाई आन्तरिक मूल्याङ्कनका रूपमा पनि समावेश गरिएको छ । उदाहरणका लागि भाग दुईको पेज नम्बर १९१ र १९२ मा भएको सामग्री हेर्नुहोस् :

तलको पाठ सुनेर उत्तर दिनुहोस् :

सिरुवा पर्व

पूर्वी नेपाल राजवंशी, धिमाल, सन्थाल, ताजपुरिया आदि जातिको प्राचीन थातथलो हो । उनीहरू विशेष गरी झापा, मोरङ र सुनसरी जिल्लामा परापूर्वकालदेखि बसोबास गर्दै आएका छन् । उनीहरूका मौलिक सभ्यता, भाषा तथा रीतिरिवाज छन् । पूर्वी नेपालका केही आदिवासीको प्रमुख पर्व सिरुवा हो । यी जातिले नववर्षको उपलक्ष्यमा सिरुवा पर्व मनाउँछन् । प्रकृति पुजकहरूले यस पर्वमा ग्रामस्थान, बोटबिरुवा र माटाको पूजाआजा गरी एकआपसमा प्रगति र समृद्धिको शुभकामना आदानप्रदान गर्छन् । उनीहरू खेतीपाती वृद्धिको कामना गर्छन् । सिरुवा पर्वमा टिस्टाबुढीको नाममा टिस्टा नदीको पनि पूजा गर्ने गरिन्छ । चैत मसान्तका दिन फरक फरक सात किसिमका तरकारी पकाएर नववर्षका दिन खाइने चलन छ । उनीहरूले नववर्षका दिन पवित्र वस्त्र लगाउँछन् । यो पर्व पानी, हिलो र रङ छ्यापेर हर्षोल्लासका साथ मनाउने गरिन्छ । पर्वको पहिलो दिन पानीसिरुवा, दोस्रो दिन कातसिरुवा र तेस्रो दिन रङसिरुवा मनाइन्छ । प्रत्येक वर्षको वैशाख एक गते मोरङको सुनबर्सीमा ठुलो मेला लाग्छ । यो पर्वमा मनोकाङ्क्षा पूरा होओस् भनी भाकल गर्नेहरूले भाकल बुझाउने चलन छ । सिरुवा पर्वमा हाट भर्ने र नाचगान गर्ने गरिन्छ । सिरुवा पर्वले मौलिक सांस्कृतिक पहिचानलाई निरन्तरता दिएको छ ।

१. पाठ सुन्नुहोस् र ठिक भए ठिक र बेठिक भए बेठिक भन्नुहोस् :

(क) राजवंशी, धिमाल, सन्थाल, ताजपुरिया आदि जातिको प्राचीन थातथलो मध्य नेपाल हो ।

(ख) सिरुवा पर्वमा खेतीपाती वृद्धिको कामना गरिन्छ ।

(ग) सिरुवा पर्वको दोस्रो दिन पानीसिरुवा पर्छ ।

(घ) सिरुवा पर्वको अवसरमा हाटमेला लाग्ने गर्छ ।

२. पाठका आधारमा दिइएका प्रश्नको उत्तर भन्नुहोस् :

(क) सिरुवा पर्व कुन कुन जातिको प्रमुख पर्व हो ?

(ख) सिरुवा पर्वमा कसरी शुभकामना आदानप्रदान गरिन्छ ?

(ग) नववर्षका दिन कस्तो वस्त्र लगाइन्छ ?

(घ) सिरुवा पर्वका अवसरमा कहाँ ठुलो मेला लाग्छ ?

७. सिर्जना र परियोजना कार्य

यो अभ्यास सिकेका विधा, भाषातत्त्व र प्रकार्यलाई पुनरुत्पादन गर्ने उद्देश्यले राखिएको हो । यसमा सिर्जना गर्ने र परियोजना गर्ने दुई प्रकारका कार्यकलाप छन् ।

सिर्जना गर्ने कार्यकलापमा कुनै साहित्यिक विधा, गैरसाहित्यिक विधा, व्यावहारिक लेखनसँग सम्बन्धित अभ्यास रहेका छन् । यस्ता अभ्यास गर्दा गराउँदा, विधागत विशेषता र शैलीको जानकारी गराई लेखन अभ्यास गर्नुपर्छ । उदाहरणका लागि भाग दुईको पेज नम्बर ३२ मा भएको सामग्री हेर्नुहोस् ः

१. दिइएका सूचनाका आधारमा एउटा कथा लेख्नुहोस् :

शिक्षित खरायो

एउटा खरायो स्कुलको कक्षा सकेर घरतिर फर्कनु .... बाटामा एक्कासि एउटा चितुवा देखिनु .... खरायोलाई देख्नासाथ चितुवाले र्‍याल चुहाउनु .... खरायो आत्तिनु .... खरायाले चितुवालाई हप्काउनु .... उसले आफूलाई खाने प्रमाणपत्र माग्नु .... चितुवा प्रमाणपत्र लिन जङ्गलको प्रमुख सिंहकहाँ पुग्नु .... खरायो भाग्नु

यसका आधारमा कथा लेखी सम्पर्क कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।

परियोजनात्मक कार्य भनेका चाहिँ सिकारुले के गर्नुपर्छ भन्ने कुरा पहिले नै निर्धारण गरी खोज गर्नुपर्ने कार्य हुन् । यस्ता कार्यमा खोजको उद्देश्य, विधि र निष्कर्ष खुलेको हुनुपर्छ । उदाहरणका लागि भाग दुईको पेज नम्बर १४३ मा भएको सामग्री हेर्नुहोस् ः

२. मानिसलाई कस्तो परिस्थितिले खुलदुली जगाउन सक्छ, साथीसँग सोधेर बुँदा तयार पारी प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

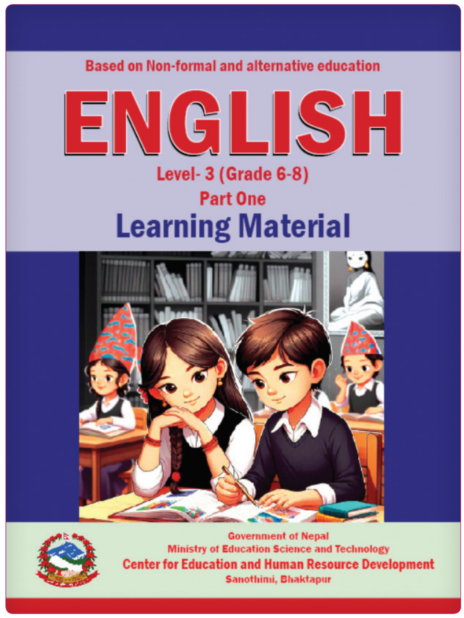
उद्देश्य ः खुल्दुली जगाउने परिस्थिति खोज्ने

विधि ः साथीसँग सोधखोज गरेर लेख्ने

निष्कर्ष ः छलफलका निष्कर्ष बुँदामा लेख्न

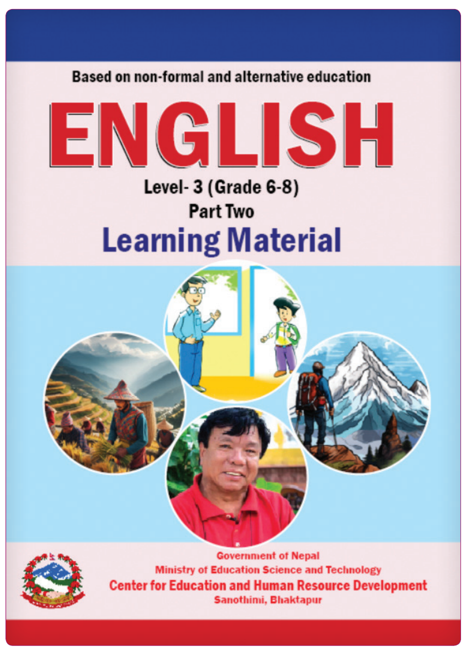
English, Part One & Two

Learners learn the English language as an international language at this level. They will spend 160 hours on each part (the first and the second part) of Level 3. Twenty-five percent of the total weightage of the content is allocated for face-to-face learning and seventy-five percent for self-learning.



To achieve the curricular goals, learning materials have been developed by CEHRD. These materials are divided into parts; Part I and Part II. The learners will study Part I and Part II in the first and second years, respectively. The learning materials for level three have been developed to cater to equivalent linguistic skills of Grades 6-8 of formal schooling.

The learning materials in both parts are organized in nineteen different thematic areas. Each lesson in these materials comprises different activities to test the prior knowledge of the students in each theme which will motivate the students in the subject matter to deal with the activities that appear later on in the unit. Similarly, there are two reading comprehension tasks, grammar activities with necessary guidelines, writing activities with model writing and project works to connect the learning with real life. The students will also get enough exposure to the English language through various listening and speaking activities which are mainly based on the language functions prescribed by the curriculum.



The facilitators are suggested to do the following activities while facilitating these learning materials.

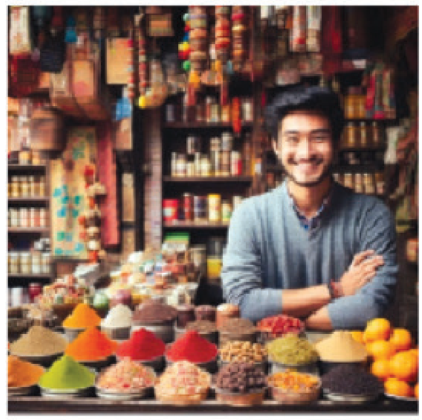
1. Getting started

These activities are designed to make the learners familiar with the main language function that is going to be dealt with later on in the unit. These

activities are also used to test the prior knowledge of the learners. In these activities, different pictures are given and learners are involved in different interactive activities. For example, see part two book page number 1.

Getting Started

A. What do you want to know from these people? Ask as many questions as you like.



B. What is your schedule for today? Please share it with your friends.

The facilitators are suggested to deal with these activities in the following ways:

- Present the pictures to the learners.
- Ask the learners to observe the pictures.
- Ask the learners to discuss what they see in the given pictures.
- Connect the pictures with the language function dealt with in the lesson and involve the students in different activities like describing the pictures, interacting with friends and family members, etc.

2. Reading I and II

These activities involve the learners in understanding various types of texts like poems, biographies, essays, stories, conversations, letters, tables, etc., and finding out the main ideas and supporting details from them. They will also learn the contextual meanings of the words from these texts and also consult a dictionary to learn different aspects of these words. For example, see part one book page number 21.

Reading

June 5, 2022

The Principal,

Shree Panchakanya Secondary School

Nagarjun-7, Syuchatar, Kathmandu

Subject: Application for sick leave.

Dear Sir,

With humble request, I would like to inform you that I have been suffering from the flu since yesterday. The doctor has suggested that I take medicine and rest for five days. So, I will not be able to come to school for five days. Therefore, I request you to grant me a leave for these days. I shall be very grateful to you.

Your obedient student,

Kristina B. K.

Level: 3

Roll No. 5

A. Find the words from the application that mean the following. The first letter has been given.

a. a written request for asking something - a..............
b. not proud- h..............
c. advised - s..............
d. to give or to allow- g..............
e. dutiful and disciplined- o..............

B. Fill in the gaps with the correct information from the application.

a. Kristina studies in .... in Panchakanya Secondary School.
b. Kristina has written this application to her school's ....
c. Kristina has been ill due to ....
d. The doctor has suggested her to take rest for ....
e. Kristina cannot go to the school for ....

C. Answer the following questions.

a. Where is the school located?
b. Why does Kristina need medicine and rest?
c. How long will Kristina stay at home?

The facilitator will involve the students in different activities as presented below while dealing with reading exercises. For example, see part two book page number 63.

Reading II

Free Birds

Free birds you are students
Flap your wings to fly,
Do continue your expedition
To touch the sky.

Come on dear students
You can reach the destination,
Hindrances may come on the way
Overcome them with determination.

- Present a model reading of the texts.
- Ask some of the learners to read the text aloud. The learners will recite the poems in chorus too.
- Deal with the contextual meanings of the words while discussing the texts.
- Ask the student to do the comprehension task individually finding the required information from the text.

The facilitation process for teaching poems can be slightly different. For this, the facilitator should:

- Present the model recitation of the poems. (Audios and videos from the Internet can be used.)
- Ask the students to recite in chorus and then individually.
- Talk about the themes of the poems.
- Help students do the comprehension tasks.

Vocabulary exercises:

Each reading text in both books contains a vocabulary exercise. Completing a crossword puzzle, completing sentences with the words from the texts, matching words with their meanings, finding words for the given meanings, finding rhyming words, finding synonyms and antonyms, etc. are related vocabulary exercises. While dealing with these exercises, the facilitator needs to encourage the learners to find the meanings of the

words in context. They can also be encouraged to use dictionaries to find the meanings of the words. The keywords in each reading text are in pink.

A. Find words from the poem that rhyme with these words.

a. be

b. might

c. stay

d. know

e. say

Comprehension exercises:

Each reading text in both the learning materials contains at least one reading comprehension exercise. Such exercises include gap-filling, true or false, matching, ordering, short answer questions, etc. The facilitator can deal with these activities in the following ways:

- First set the tasks to the learners. That means making the students clear about the task that they need to complete.
- Tell them to find out the related information in the reading text.
- Ask the learners to do the task individually.
- After they complete the task, discuss the answers giving references from the reading text. For example, see part two book page number 58.

B. Put the following events in the correct order.

a. The old man asked for a new hut.

b. The old woman wanted to frighten everyone.

c. The old man went to the forest to cut down a lime tree.

d. There lived an old man and an old woman.

e. The two old people were as happy as children.

f. Everything was lost at the end.

g. The old woman sent her husband to ask for a horse and a cart.

C. Answer the following questions.

a. Why did the old man have to cut down the lime tree?

b. Why was the old man afraid?

c. Make a list of the things the old man asked with the lime tree.

d. What happened after the last thing the tree did to the old couple?

e. What message does this story give us?

3. Grammar

Learning grammar helps the learners maintain accuracy in their language. Various grammar exercises are included in these learning materials. Some of the grammar exercises require the facilitator's support while others are designed for self-study. Grammar exercises can be facilitated in the following way. These exercises present examples first and then the rules are derived. Then, the learners have to do the exercises based on the examples and the rules. For example, see part one book page number 41 and 42.

Grammar

A. Study the following sentences.

Column A	Column B
If I were you, I would go to hospital.	If I get money, I will buy a cycle.
If you came early, you would get a reward.	If you study, you will pass the exam.
If I had time, I would call him.	If she is sick, she will not come.
If she invited me, I would go.	If you get up early, you will not miss the bus.
If you helped him, he would help you too.	If Ankit sees me, he will call me.

Note: The sentences in column 'A' show the situations that are unlikely to happen at present. They are called Type 2 conditionals. Similarly, the sentences in column 'B' show the situations that are possible to happen at present. The sentences in Column 'B' are Type 1 conditionals.

- Present examples in context.
- Derive rules while discussing the examples.
- Tell learners how they need to do the task.
- Discuss the answers giving reasons why a particular answer is right.

4. Listening

Listening exercises are based on the audio files. Students need to listen to the audio and do the tasks. Most of these tasks are assigned for self-study. But, the facilitators need to give the learners the idea of doing the task. The audio files should be provided to the learners before doing the exercises. Facilitators can suggest the following procedure for doing the listening exercises.

- Ask the students to read the exercises first.
- Tell them to listen to the audio to be familiar with it.
- Play the audio and do the task while listening to it.
- Tell them that they can play audio as many times as they need while doing the task.
- Tell them to check the answer listening to the particular section of the audio to verify the answer. For example, see part two book page number 20.

Listening

A. Listen to the audio and complete the sentences with ONLY ONE word.

a. The two girls meet at ....

b. The girl has the idea where .... is.

c. The girl has been to a .... recently.

d. The girls .... is dirty.

B. Listen to the audio again and answer the following questions.

a. What does the girl want to do first?

b. Can the girl use the washing machine?

5. Speaking

Speaking exercises give exposure to the English language for the learners. Through speaking activities, they will learn the language functions specified by the curriculum for level three. Most of the speaking activities are designed to be practised with friends, family members, or other persons from the learners' locality who can talk in English. The facilitator can guide the learners to do the following things while practising speaking exercises. For example, see part one book page number 22.

- Act out the sample conversation given in the learning materials.
- Generalize the structure of the expressions in the example.
- Follow a similar pattern and structures in the practise stage.
- Take turns and practise different roles while having conversations.
- The facilitators can also provide information about the learning materials on the internet for the learners to practise more speaking activities.

Speaking

A. Act out the given conversation in pairs.

Chandra : Good morning Lira!

Lira : Good morning Chandra. What are you doing here?

Chandra : I am waiting for the lunch.

Lira : Oh, I'm also here for lunch. Will you pass me that menu?

Chandra : Sure, here you are.

6. Writing

The writing tasks in Level 3 include writing letters, emails, instructions, opinions, biographies, story descriptions and essays. Most of the writing tasks are there for self-practice. Very few of them require facilitators' support. However, the facilitators can suggest the learners to do the following things while practising the writing skill. For example, see part one book page number 59.

- Read the sample writings given in the learning materials.
- Analyze the format and layout.
- Analyse the language used.
- Study the assigned task in each unit.
- Brainstorm the ideas.
- Prepare a draft.

- Read and edit the first draft.
- Finalise the writing.
- The facilitators can see the writing activities that the learners have accomplished during the face-to-face sessions and provide feedback going through some of the writings.

Writing

A. Study the following holiday plan.

My Holiday Plan

I am going to garden during my summer vacation. Gardening has been an interest for me for a long time. So, I will design a garden myself and give it all my time during the summer holidays. Within a month or two, I am sure that the garden will be ready so that I can spend a little time to preserve all the plants and trees once the school reopens. I am looking for rare plants that are good for the environment. Once my garden work is done, I will build a fence around it.

B. Write a paragraph describing your plan for your upcoming vacation.

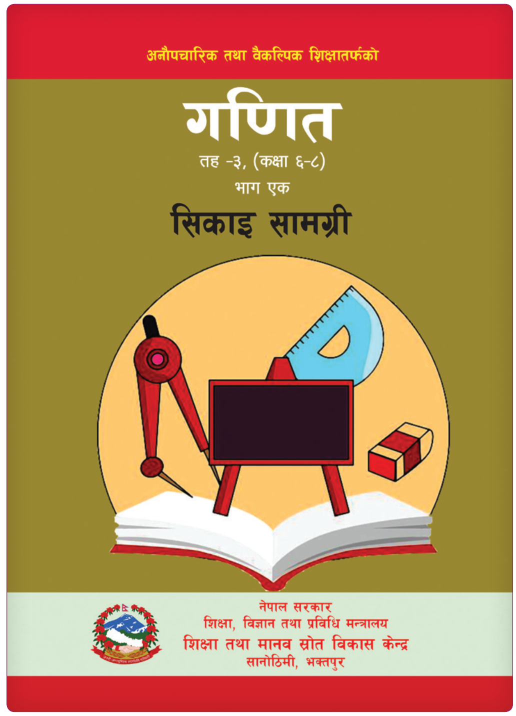
7. Project works

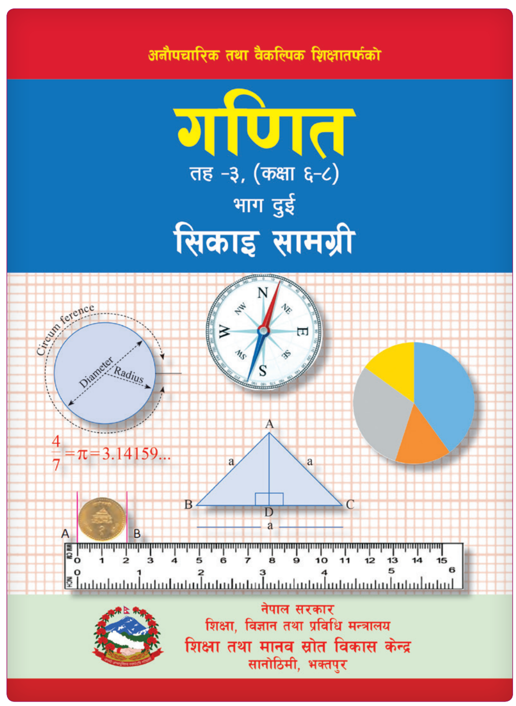
Each unit in these learning materials has included a task as project works. These tasks are to be carried out by the learners themselves. However, the facilitators can collect the project work done by the students when they have direct sessions and provide necessary feedback. For example, see part one book page number 11.

Project work

- Visit a nearby library. Collect information about a popular person in your country. Write a short biography of him or her based on the information.
- Or, explore the biography of any popular person from your other books (Nepali or Social Studies) and prepare short biography of that person in English language.

गणित विषयको औपचारिक शिक्षातर्फको कक्षा ६, ७ र ८ को तीन वर्षे कोर्षलाई अनौपचारिक तथा वैकल्पिक शिक्षातर्फ तह तीनमा भाग एक र भाग दुई गरी दुई वर्षमा संश्लेषण गरिएको छ । ती दुवै भागका पाठ्यक्रमलाई औपचारिक शिक्षाको उद्देश्यअनुसार नै समान स्तरको बनाउन महत्त्वपूर्ण पक्ष नछुट्ने गरी संश्लेषण गरिएको छ । यही संश्लेषित पाठ्यक्रममा आधारित भई गणित विषयका सिकाइ सामग्री तयार गरिएका छन् । उक्त सिकाइ सामग्रीमा ७५ प्रतिशत विषयवस्तु सिकारुले स्वअध्ययनबाट आफैँ सिक्न सक्ने गरी सरल भाषामा प्रस्तुत गरिएका छन् । बाँकी २५ प्रतिशत विषयवस्तुका लागि सहजकर्ताको सहयोगमा आमने सामने विधिबाट सिक्न सक्ने गरी विकास गरिएका छन् । प्रत्यक्ष कक्षामा सिकारुलाई उनीहरूले नबुझेका कुरा बुझाउने र थप सिकाइका लागि तयारी गराउने उद्देश्य राखिएको छ । यी सिकाइ सामग्रीमा सिकारुको क्षमता, उमेर तथा स्तरअनुकूल हुने गरी दैनिक जीवनका व्यावहारिक समस्या समाधान गर्न, समालोचनात्मक तथा तार्किक क्षमताको विकास गर्न सहयोग पुग्ने र माथिल्लो तहको सिकाइको तयारीका लागि आवश्यक पर्ने अभ्यास समेटिएका छन् । तेस्रो तहको सिकाइ सामग्रीमा समूह, अङ्कगणित, क्षेत्रमिति, बीजगणित, ज्यामिति, र तथ्याङ्कशास्त्रसहित छओटा विषयक्षेत्रमा ३८ ओटा पाठ राखिएका छन् ।





१. सहजीकरण प्रक्रिया

गणित दैनिक जीवनमा धेरै प्रयोग हुने विषय हो । त्यसैले गणितको सिकाइ सहजीकरण गर्दा दैनिक व्यावहारिक प्रयोगसँग जोडेर सहजीकरण सुरु गर्नुपर्छ । यसरी गणितलाई प्रत्यक्ष रूपमा प्रयोग भएका/ गरिएका अवस्थाबाट सहजीकरण गर्दा सिकारुमा गणितीय धारणाको विकास हुन्छ । सामान्यतया गणितको सिकाइ सहजीकरण गर्दा सिकारुहरूलाई सिकाइमा सक्रिय सहभागी गराउनुपर्छ । जसका लागि सिकारुहरूलाई नै सम्बन्धित विषयमा सोच्न, तर्क गर्न, आफैँ समस्याहरूको

समाधान गर्न लगाउनुपर्छ। यसो गर्दा सिकारुहरूमा गणितीय धारणा र सिप विकासका लागि उत्प्रेरणा प्राप्त हुन्छ। गणितको कुनै पनि क्षेत्रको विषयवस्तु सहजीकरण गर्दा मुख्यतया देहायबमोजिमका प्रक्रियाहरूमा विशेष जोड दिनुपर्ने हुन्छ।

- सरलबाट जटिल
- मूर्तबाट अमूर्त
- गणितीय अनुभव तथा सोच
- छलफल तथा प्रश्नोत्तर
- आगमन तथा निगमन विधि
- प्रयोगात्मक तथा परियोजना कार्य (क्रियाकलापमुखी सिकाइ)
- समस्या समाधान विधि

(क) गणित सिकाइका चरण

गणित सिकाइका लागि सहजकर्ताले विषयवस्तुको प्रस्तुतीकरण गर्दा विशेषतः ठोस, अर्धठोस र साङ्केतिक गरी तीन चरण अवलम्बन गर्नुपर्ने हुन्छ।

ठोस चरण : सहजकर्ताले गणितीय विषयवस्तुको सहजीकरण गर्दा सिकारुको घर वा वरिपरिका वातावरणमा पाइने वास्तविक वस्तुको अवलोकन र प्रयोग गरेर सिकाइको सुरुवात गराउनु राम्रो हुन्छ। यसो गर्नाले सिकारुमा आफ्नो वरपरको वातावरणबाट नै गणितीय अवधारणालाई खोजी गर्ने बानीको विकास हुन्छ।

अर्धठोस चरण : ठोस चरणमा अवलोकन र अनुभव गरिएका वस्तु, उदाहरण र अवधारणालाई चित्रको माध्यमबाट प्रस्तुति, छलफल र तुलना गर्ने गराउनुपर्छ।

साङ्केतिक चरण : अर्धठोस र ठोस चरणमा अवलोकन र अनुभव गरिएका क्रियाकलापका आधारमा छलफल गराई परिभाषा वा निष्कर्ष दिनु वा सूत्र स्थापित गराउनुपर्छ। स्थापित सूत्रको प्रयोग गरी हिसाब गर्ने तरिका सिकाउनुपर्छ। विषयवस्तुलाई थप प्रस्ट पार्न सिकारुलाई अभ्यास गराउनुपर्छ।

तह तीनका दुवै भागको सिकाइ सामग्रीअनुसार सहजकर्ताले प्रत्यक्ष कक्षामा सहजीकरण गर्दा विषयक्षेत्रअनुसार निम्नानुसारका क्रियाकलाप गराउन सकिन्छ :

(क) समूह सिकाइः समूह शिक्षणको प्रारम्भिक चरणमा वातावरणमा भएका विभिन्न वस्तुको सङ्कलन गर्ने, ती वस्तुबाट साझा गुण र विशेषताका आधारमा समूह निर्माण गर्ने र त्यो समूहलाई नाम दिने खालका क्रियाकलाप गराउनुपर्छ। यसैगरी व्यावहारिक उदाहरणबाट र भेनचित्रको प्रयोगबाट समूहका प्रकार (खाली समूह, समतुल्य, बराबर, सीमित र असीमित समूह, सर्वव्यापक समूह र उपसमूह, खप्टिएका र अलग्गिएका समूह, उपयुक्त र अनुपयुक्त उपसमूहको शिक्षण गर्नुपर्छ।

(ख) अङ्कगणित सिकाइ : यस विषयक्षेत्रमा भिन्न, प्रतिशत, ऐकिक नियम, साधरण ब्याज, नाफा,नोक्सान र छुट, अनुपात र समानुपात जस्ता गणितका विषयवस्तुको सिकाइ गराउँदा व्यावहारिक समस्याको उठान गरी सोही समस्यामा छलफल गराउँदै गणितीय ज्ञान र सिप विकास गराउनुपर्छ। सङ्ख्या रेखाको प्रयोगबाट पूर्ण सङ्ख्या र पूर्णाङ्कको धारणा विकास गर्नुपर्छ। स्थानमान तालिकाको प्रयोगबाट दशमलव सङ्ख्या पद्धति, द्विआधार सङ्ख्या पद्धति र पञ्च आधार सङ्ख्या पद्धतिका बारेमा शिक्षण गर्न सकिन्छ।

(ग) क्षेत्रमिति सिकाइ : क्षेत्रफल, आयतन, दुरी, परिमिति आदि विषयवस्तुको सिकाइ गराउँदा विषयवस्तुलाई वास्तविक जीवनमा पाइने ठोसवस्तुसँग जोडेर सहजीकरण गर्नुपर्छ।

(घ) बीजगणित सिकाइः बीजगणित अङ्कगणितको सामान्यीकरण हो। त्यसैले घाताङ्कको सिकाइ सहजीकरण गर्दा अङ्कगणितका उदाहरणलाई साङ्केतीकरण गर्दै शिक्षण गर्नुपर्छ। बीजगणितीय पत्तीहरूबाट अभिव्यञ्जकका जोड, घटाउ, गुणन तथा खण्डीकरणका नमुना तयार पार्न र प्रयोग गर्न सकिन्छ।

(ङ) ज्यामिति सिकाइ : ज्यामिति विषयक्षेत्रको सिकाइ सहजीकरण गर्दा वातावरणमा भएका विभिन्न वस्तुको आकृति तथा अवलोकन गराएर अर्थात् वास्तविक जीवनमा पाइने वस्तुसँग जोडेर सहजीकरणको सुरुवात गर्नुपर्छ। जस्तैः ढोका, झ्याल, भुइँ र छतमा भएका रेखा र कोणहरूको बारेमा छलफल गर्नुहोस्। ग्रिल, रेलिङ आदिमा बनेका कोणबाट प्रतिच्छेदित र समानान्तर रेखाको व्यावहारिक उदाहरण प्रस्तुत गर्दै प्रतिच्छेदित र समानान्तर रेखा खिच्न लगाउनुहोस्। जिओबोर्डको प्रयोगबाट ज्यामितीय आकारका धारणा र तिनको वर्गीकरणका बारेमा शिक्षण गर्न सकिन्छ। ज्यामितीय सामग्रीको प्रयोगबाट कोणको रचनाको शिक्षण गनुपर्छ। समग्रमा ज्यामितिको सिकाइ गराउँदा परियोजना कार्य गर्न लगाई प्रस्तुतीकरण गर्न लगाउने, सूची बनाउन लगाउने जस्ता विधिहरू अपनाउनुपर्छ।

(च) तथ्याङ्कशास्त्र सिकाइः तथ्याङ्कशास्त्र सिकाइ सहजीकरण गर्दा घरायसी कारोबार, दैनिक रूपमा किराना पसलमा गरिने बिक्री र किनमेल आदिको आँकडाको सहयोगबाट सिकारुलाई तथ्याङ्क सङ्कलन गर्ने, तालिकीकरण गर्ने, तथ्याङ्कको विश्लेषण गर्ने ज्ञान र सिप विकास गराउन सकिन्छ। व्यावहारिक क्रियाकलाप लिएर बारग्राफ, रेखाचित्र र वृत्तचित्र निर्माणका लागि समूह कार्य, व्यक्तिगत कार्य गराई प्रयोगात्मक रूपमा सिकाइ सहजीकरण गर्नुपर्छ।

माथि उल्लेख गरिएका प्रक्रिया सामान्य पथ प्रर्दशनका लागि मात्र हुन्। स्थानीय परिवेश, सिकारुको रुचि, क्षमता र दक्षता तथा वातावरण अनुकुल अन्य उपयुक्त उपायहरू अपनाई गणितीय विषयवस्तुको सहजीकरण गरेमा सिकाइलाई अझ प्रभावकारी बनाउन सकिन्छ।

२. सहजीकरण कार्यकलाप

तह तीनको दुवै भागको गणित विषयको सिकाइ सामग्रीमा राखिएका अभ्यासमध्ये ७५ प्रतिशत सिकारु स्वयम्ले सिक्नुपर्ने र २५ प्रतिशत मात्र आमने सामने विधिबाट सहजकर्ताले सिकाइ सहजीकरण गर्नुपर्ने हुन्छ। त्यसैले सिकारुलाई प्रत्यक्ष सिकाइमा उनीहरूले नबुझेका कुरा बुझाउने र थप सिकाइका लागि तयार गर्ने कार्य गर्नुपर्छ। साथै सबै सिकारुको स्वाध्ययन वा स्वनिर्देशत क्रियाकलाप आफैं गर्न नसक्ने पनि हुन सक्छन्। यस्तो अवस्थामा त्यस्ता सिकारुलाई गणितका आधारभूत सिपमा प्रत्यक्ष सिकाइमा सहयोग गर्नुपर्ने हुन सक्छ। दुवै तहको सिकाइ सामग्रीमा सिकारु आफैँले गर्ने, अभिभावकको सहयोगमा गर्नुपर्ने, सहजकर्ताको आंशिक वा पूर्ण सहयोगमा सिकाइ गर्ने गरी

क्रियाकलाप राखिएका छन् । सहजकर्ताको सजिलोका लागि यहाँ केही नमुनासहित स्पष्ट गरिएको छ । यसैलाई आधार बनाएर गणित सिकाइ सामग्रीको सहजीकरण गर्नुपर्ने हुन्छ ।

(क) सिकारुले आफैँ अध्ययन (स्वाध्ययन) र अभ्यास गर्ने क्रियाकलाप :

गणित सिकाइ सामग्रीमा दुई बालबालिका र गुलाबी रङमा निर्देशन भएका क्रियाकलाप सिकारु स्वयम्ले स्वअध्ययन र अभ्यास गर्ने हुन् । सहजकर्ताले त्यस्तो प्रतीक र रङ सङ्केत राखिएका क्रियाकलापमा सिकारुलाई आफैँ पढ्न, बुझ्न र अभ्यास गर्नलाई प्रोत्साहन गर्नुपर्छ । कतिपय क्रियाकलापमा गुलाबी रङले लेखेका निर्देशन मात्र पनि छन् । त्यस्ता क्रियाकलाप पनि सिकारुले स्वअध्ययन गरेर अभ्यास गर्नुपर्छ । यसका लागि सहजकर्ताले आवश्यक सहयोग गरिदिनुपर्छ । नमुनाका लागि तेस्रो तहको दुवै सिकाइ सामग्रीमा राखिएको यस किसिमको क्रियाकलाप देख्न सक्नुहुन्छ ।

यसलाई सिकारु स्वयम्ले अध्ययन गर्नुपर्छ । यस्ता क्रियाकलापमा सहजकर्ताले सिकारुलाई नै स्वयम् अभ्यास गर्नका लागि प्रोत्साहन गर्नुपर्छ । जटिल अभ्यासमा सिकारुले साथीको सहयोग पनि लिन सक्ने उपाय सहजकर्ताले बताइदिनुपर्छ । सिकारुले गरेको अभ्यासलाई रुजु गर्ने वा जाँच गर्ने कार्य सहजकर्ताको हो । उदाहरणका लागि भाग एक गणित सिकाइ सामग्रीको पाठ तीन पेज नं.२० को पाठ दिइएको छ, अध्ययन गर्नुहोस् :

तलको कथा पढौँ :

मोहन र मीरा श्रीमान् श्रीमती हुन् । उनीहरूले धेरै भेडा पालेका छन् । एकदिन मीराले आफ्ना भेडा गणना गर्न थालिन् । उनले एक, दुई, तीन, ... भन्दै भेडा गणना गरेको मोहनले हेरिरहेका थिए । उनीहरूले भेडा गणना गर्दा जहिले पनि 1 बाट नै सुरु गर्छन् । उनीहरू बर्सेनि भेडा बेच्ने र थप भेडाका बच्चा हुर्काउने गर्छन् । सात वर्षसम्म उनीहरूले धेरै भेडा हुर्काए र बेचे । यसबाट उनीहरूलाई धेरै आम्दानी भएको छ ।

(ख) अभिभावकको सहयोगमा सिकाइ गर्ने क्रियाकलाप

दुवै तहको सिकाइ सामग्रीमा सिकारुले अभिभावकको आंशिक वा पूर्ण सहयोगमा सिक्न सक्ने क्रियाकलाप राखिएका छन् । यस्ता क्रियाकलापलाई चिन्न सजिलो होस् भनेर अभिभावकसहित दुई बालबालिका र पहेँलो रङमा निर्देशन दिइएको छ । यस्तो क्रियाकलाप सहजकर्ताले सिकारुलाई घरमा अभिभावकको सहयोगमा सिक्नका लागि प्रोत्साहन गर्नुपर्छ । नमुनाका लागि पहिलो तहको सिकाइ सामग्रीमा राखिएको पेज नं.१६९ मा यस किसिमको क्रियाकलाप देख्न सक्नुहुन्छ ।

प्रयास गर्नुहोस् :

- तपाईँले आफ्नो अभ्यास पुस्तिकाका सम्मुख किनारा, रुलरका सम्मुख किनारा, ढोकाका सम्मुख किनारा र झ्यालका सम्मुख किनारा प्रतिच्छेदित वा समानान्तर के हुन्छन् ? अवलोकन गरी लेख्नुहोस् ।

त्यसमा झ्याल, ढोकाको अवलोकन गरेर प्रतिच्छेदित र समानान्तर रेखा पत्ता लगाउने क्रियाकलाप छ । यस्तो क्रियाकलापमा अभिभावकको सहयोग लिनु राम्रो र व्यावहारिक हुन्छ । साथै यसबाट अभिभावकलाई पनि सिकाइ गर्न सहज हुन्छ । यस्तो अभ्यासले गणितलाई व्यवहारसँग जोडेर सिक्ने वातावरणसमेत तयार गर्छ । यसरी अभिभावकको सहयोगमा सिकाइ गरेका क्रियाकलापलाई प्रत्यक्ष कक्षामा आदानप्रदान गराउने, जाँच गरी आवश्यक सुधार र प्रोत्साहन गर्ने काम सहजकर्ताको हो ।

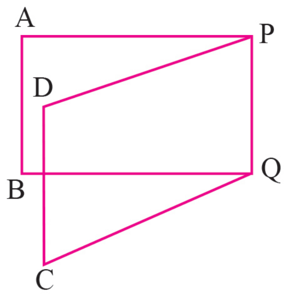
(ग) शिक्षक वा अन्य व्यक्तिको आंशिक सहयोगमा सिकाइ गर्ने क्रियाकलाप

दुवै तहको गणित सिकाइ सामग्रीमा सिकारुले शिक्षक वा अन्य व्यक्तिको आंशिक सहयोगमा सिक्नुपर्ने क्रियाकलाप राखिएका छन् । यसका लागि सिकाउने व्यक्तिसहित दुई बालबालिका र निलो रङको सङ्केत प्रयोग गरिएको छ । कतिपय अवस्थामा निलो रङमा लेखिएका निर्देशन मात्र पनि छन् । यस्तो आवस्थामा सहजकर्ताले आंशिक रूपमा क्रियाकलापका लागि सहयोग गर्ने हो भनेर बुझ्न आवश्यक हुन्छ । यस्ता क्रियाकलापमा सिकारुलाई सुरु गर्न सहजकर्ताको सहयोग आवश्यक हुन् सक्छ । त्यसैले सहजकर्ताले नमुना प्रस्तुत गरेर प्रस्ट गरिदिनुपर्ने हुन्छ । नमुनाअनुसार क्रियाकलाप पूरा गर्न सिकारुलाई नै प्रोत्साहन गर्नुपर्छ । क्रियाकलापको जटिलताअनुसार सिकारुलाई पटक पटक सहयोग गर्नुपर्ने पनि हुन सक्छ । नमुनाका लागि पहिलो तहको सिकाइ सामग्रीमा राखिएको यस किसिमको क्रियाकलाप देख्न सक्नुहुन्छ । त्यसमा सिकारु आफैँले कागज पट्ट्याएर लम्ब रेखा बनाउन सकेता पनि तोकिएका बनाउन कठिन हुन सक्छ । यस्तो अवस्थामा सहजकर्ताले उदाहरण प्रस्तुत गरेर प्रस्ट गरिदिनुपर्छ । यस्ता क्रियाकलापमा सिकारुलाई आंशिक सहयोग आवश्यक हुन्छ । अधिकांश कार्य सिकारु स्वयम्ले गर्नुपर्ने हुँदा निलो रङमा निर्देशन दिइएका क्रियाकलाप सिकारुलाई सिकाइ सहज गर्न बाटो देखाउने मात्र हुन् । त्यसैले क्रियाकलापमा अधिकांश अध्ययन र अभ्यास सिकारु स्वयम्ले गर्नुपर्ने हुन्छ । नमूनाका लागि तह एक भाग दुई गणितको पेज नं. १६८ र १६९ को क्रियाकलाप राखिएको छ । अध्ययन गर्नुहोस् :

क्रियाकलाप 1

- एउटा आयतकार कागज लिनुहोस् । चारओटा कुनालाई नामकरण गर्नुहोस् । जस्तै : चित्रमा ABCD नामकरण गरिएको छ ।

- विन्दु D लाई A मा तथा विन्दु C लाई B मा पर्ने गरी पट्याउनुहोस् । पट्याइएको भागलाई नामकरण गर्नुहोस् । पट्याइएको भागलाई PQ नामकरण गरिएको छ ।



- फेरि सोही कागजमा विन्दु A लाई B मा तथा विन्दु D लाई C मा पर्ने गरी पट्याउनुहोस् । पट्याइएको भागलाई RS नामकरण गरिएको छ ।

(घ) सहजकर्ताको पूर्ण सहयोगमा सिकाइ गर्ने क्रियाकलाप

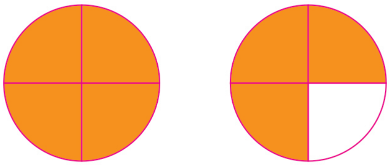
दुवै तहको गणित सिकाइ सामग्रीमा सिकारुले शिक्षकको पूर्ण सहयोगमा सिक्नुपर्ने क्रियाकलाप राखिएका छन् । यस्ता क्रियाकलाप सिकारुलाई नयाँ अवधारणा दिन, गणितीय सिप विकास गर्न, अभ्यास गर्ने तरिका सिकाउन, गणित सिकाइका तीन चरण ठोस, अर्धठोस र साङ्केतिक चरण अवलम्बन गरेर अवधारणासहित सिकाइ प्रक्रिया अघि बढाउन आवश्यक हुन्छ । यस्ता क्रियाकलापलाई चिन्नका लागि सहजकर्तासहित दुई बालबालिका र रातो रङको सङ्केत प्रयोग गरिएको छ । रातो रङको निर्देशनबाट दिइएका क्रियाकलापमा सिकारुलाई सहजकर्ताको पूर्ण सहयोग आवश्यक हुन्छ । यसका लागि प्रत्यक्ष सत्रको सिकाइ आवश्यक हुन्छ । नमुनाका लागि पहिलो तहको सिकाइ सामग्रीमा राखिएको यस किसिमको क्रियाकलाप बायाँ देख्न सक्नुहुन्छ । यो क्रियाकलाप भाग एक गणित पेज नं. ६३ को एक पटक विचार गर्नुहोस्, क्रियाकलाप हेर्नुहोस् :

एक पटक विचार गर्नुहोस्,

(क) र (ख) मा उही भिन्न देखाइएको छ । उही भिन्नलाई अनुपयुक्त भिन्न र मिश्रित भिन्नमा देखाउन सकिने रहेछ । अब, मिश्रित भिन्नलाई अनुपयुक्त भिन्नमा बदल्ने तरिका हेरौँ :

दुई विधि हेर्नुहोस् :

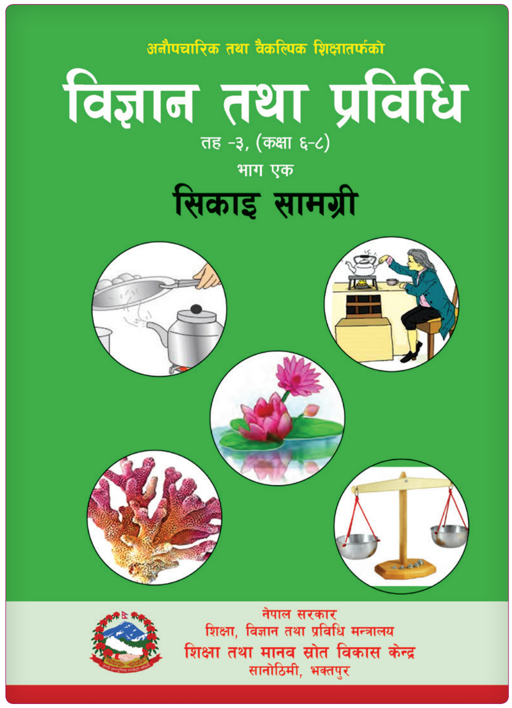
- सिङ्गो र हर गुणन गरी अंशलाई जोड्ने र हर उही राख्ने : $\frac{1 \times 4 + 3}{4} = \frac{4}{7}$
- सिङ्गोलाई पूराको भिन्नमा बदल्ने : $1 = \frac{4}{4}$ र $\frac{4}{3}$ जोड्दा : $\frac{4}{4} + \frac{3}{4} = \frac{4+3}{4} = \frac{7}{4}$
- फेरी, $\frac{7}{4}$ बाट कसरी $1\frac{3}{4}$ हुन्छ त ? हेर्नुहोस् :



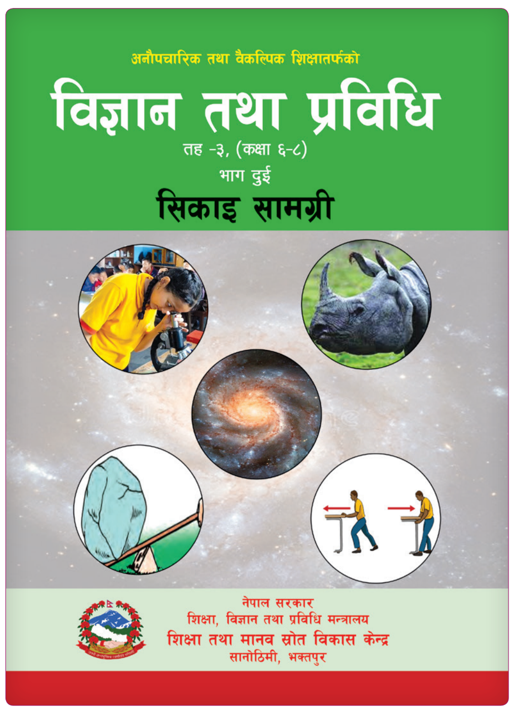
$\frac{7}{4}$

त्यसमा मिश्रित भिन्नको जोडको अवधारणा सिकाइका लागि चित्रात्मक र वैकल्पिक विधिको प्रयोगसहित सिकाइ क्रियाकलाप प्रस्तुत गरिएको छ । साङ्केतिक चरणबाट सिकाइ गर्न सहजकर्ताको पूर्ण सहयोग र प्रत्यक्ष कक्षा आवश्यक हुन्छ । उदाहरणमा राखिएको कुरालाई सहजकर्ताले प्रस्ट गराउने र यस्तै अन्य उदाहरण प्रस्तुत गरेर प्रत्यक्ष सिकाइमा बुझाउनुपर्ने हुन्छ । यसो गर्दा सिकारुले अवधारणासहित सिकाइ गर्न सक्छन् ।

विज्ञान र प्रविधि विषयको तह तीनको सिकाइ सामग्रीलाई दुई भागमा विभाजन गरिएको छ। तह तीनको पहिलो भागमा कक्षा ६ र ७ का लागि निर्धारित सक्षमतालाई सहज जटिल क्रममा स्तरीकरण गर्दै आधारभूत पक्षलाई समेटिएको छ। तह तीनको पहिलो भागका लागि निर्धारित सक्षमताको आधारमा विषयवस्तुलाई समायोजन गरी सिकाइ सामग्री तयार गरिएको छ। दोस्रो तहमा औपचारिक शिक्षाको कक्षा ८ को पाठ्यक्रम समकक्षी सक्षमतालाई समावेश गरी सोहीअनुसारका विषय क्षेत्र र सिप समावेश गरिएको छ।



तह तीनको भाग एकमा ११ एकाइ र भाग दुईमा ११ ओटा एकाइमा विभिन्न विषय क्षेत्र समेटिएका छन् । वैज्ञानिक सिकाइ, सूचना तथा सञ्चार प्रविधि, जीव र तिनहरूको बनोट, जैविक विविधता र वातावरण, जीवन प्रक्रिया, बल र चाल, दैनिक जीवनमा शक्ति, चुम्बक र विद्युत, पदार्थ, दैनिक प्रयोगका पदार्थ, र पृथ्वी र अन्तरिक्ष एकाइ समावेश गरिएका छन्। एकाइ शीर्षकको सङ्ख्या र शीर्षक दुवै भागमा एउटै प्रकृतिका छन्। तर एकाइभित्रका पाठ्यांश सरलबाट क्रमश विशिष्टीकृत गरिएको छ।



विज्ञान तथा प्रविधि विषयको सिकाइ क्रियाकलाप मुख्यत प्रत्यक्ष अभ्यास र अनुभूतिलाई प्राथमिकतामा आधारित हुन्छ । समस्याको पहिचान, समाधानका लागि सूचना सङ्कलन, विश्लेषण तथा निष्कर्षमा पुग्ने बानीको विकास गर्ने खालको हुनुपर्छ । यस सिकाइ सामग्रीमा समेटिएका क्रियाकलाप सिकारुकेन्द्रित बनाउने प्रयास गरिएको छ । प्रयोगात्मक तथा अवलोकन क्रियाकलापलाई प्राथमिकता दिइएको छ । दुवै भागका सिकाइ सामग्रीमा समेटिएका प्रमुख क्रियाकलापमा वैज्ञानिक परीक्षण, अनुसन्धान कार्य, विषयवस्तु पढेर छलफल गर्ने, आफूलाई जाँचौं, चित्र बनाउने, तुलनात्मक अध्ययन, अवलोकन, प्रयोगात्मक कार्य, तालिका भर्ने, भिन्नता पत्ता लगाउने, निरन्तर अवलोकन, सूत्रको आधारमा निष्कर्ष निकाल्ने, खोज क्रियाकलाप, परियोजना

कार्य, सूची तयार गर्ने, सावधानीको अभ्यास, गृहकार्य छन् । उल्लिखित क्रियाकलाप सञ्चालनमा सहजकर्ताले ध्यान दिनुपर्ने न्यूनतम कुरा निम्नानुसार प्रस्तुत गरिएको छ :

सहजीकरण विधि

१. वैज्ञानिक परीक्षण र सावधानी

वैज्ञानिक सिकाइका चरण यसप्रकार हुन्छन् :

1. समस्या चिन्ने
2. समस्यासँग सम्बन्धित कुरा खोज्ने
3. तिनीहरूको विश्लेषण गर्ने
4. विश्लेषणलाई आधार मानेर अनुमान गर्ने
5. अनुमानको परीक्षण गरेर अवलोकन गर्ने
6. परीक्षणका आधारमा निष्कर्षमा पुग्ने
7. निष्कर्षका आधारमा आफूले गरेका सम्पूर्ण कार्य समेटेर प्रतिवेदन तयार गर्ने

उदाहरणका लागि भाग दुईको पेज नम्बर १ मा भएको सामग्री हेर्नुहोस् :

एकाइ 1 — **वैज्ञानिक सिकाइ**
Scientific Learning

दिइएको विषयवस्तु र पढ्नुहोस् छलफल गर्नुहोस् :

विज्ञान विषयमा प्रयोगात्मक कार्यहरू विज्ञान प्रयोगशाला वा प्रयोगशाला बाहिर गर्ने गरिन्छ । यी प्रोगात्मक कार्यका आधारमा तथ्य, सिद्धान्त र नियम पत्ता लगाइन्छ । प्रयोगात्मक कार्यहरू गर्दा सम्भावित दुर्घटनाबाट बच्नका लागि सावधानिका उपायहरू अपनाउनुपर्छ ।

सहजकर्ताले निम्नानुसारका कार्यकलाप गराउनुहोस् :

(क) चित्र राम्ररी हेर्न लगाउने

(ख) चित्रका बारेमा छलफल गराउने

(ग) वैज्ञानिक परीक्षणका लागि प्रयोगशालामा काम गर्दा के के कुरामा ध्यान दिनुपर्छ ? सबैलाई बूँदागतरूपमा भन्न र लेख्न लगाउने

(घ) सबैको सुझाव समेतलाई समेटेर आवश्यकताअनुसार छुटेका कुरा समेटी निष्कर्षको जानकारी बोर्डमा वा कार्डबोर्डमा लेखेर प्रस्तुत गर्ने

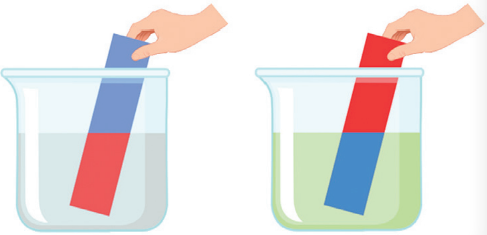
२. प्रतिवेदन लेखन

वैज्ञानिक परीक्षणको क्रियाकलाप सकिएपछि प्रतिवेदन लेख्नु आवश्यक हुन्छ। यहाँ सिकाइ सामग्रीमा भएको अम्ल, क्षार र लवणको परीक्षण सकेपछि प्रतिवेदन लेखन गर्न सिकाइएको छ। उदाहरणका लागि भाग दुईको पेज नम्बर ५ र ६ मा सामग्री दिइएको छ, हेर्नुहोस् :

यो क्रियाकलापको प्रतिवेदन निम्न ढाँचामा लेख्न सकिन्छ :

शीर्षक : अम्ल, क्षार र लवणको परीक्षण

उद्देश्य : लिटमस पेपरको मदतबाट दिइएको पदार्थलाई अम्ल, क्षार र लवणमा छुट्याउनु



आवश्यक सामग्री : कागतीको रस, साबुन पानी, नुनपानी, रातो लिट्मस पेपर र निलो लिटमस पेपर, परीक्षण नली

विधि :

(अ) दिइएका पदार्थलाई छुट्टाछुट्टै परीक्षण नलीमा राखियो।

(आ) कागतीको रस, साबुन पानी र नुनपानीमा क्रमशः रातो र निलो लिटमस पेपर डुबाइयो र लिटमस पेपरको रङमा आएको परिवर्तन अवलोकन गरियो।

अवलोकन :

सूचक पदार्थ	कागतीको रस	साबुन पानी	नुनपानी
रातो लिटमस पेपर	रङ परिवर्तन भएन	निलो	रङ परिवर्तन भएन
निलो लिटमस पेपर	रातो	रङ परिवर्तन भएन	रङ परिवर्तन भएन

निष्कर्ष :

लिट्मस पेपर सित अम्ल क्षार र लवणले फरक-फरक रङ दिन्छन्

सहजकर्ताले निम्नानुसारका कार्यकलाप गराउनुहोस् :

(क) प्रतिवेदनको महत्वबारे जानकारी गराउने

(ख) प्रतिवेदनमा समावेश गरिने शीर्षकबारे आपसमा छलफल गराएर निष्कर्ष निकाल्ने

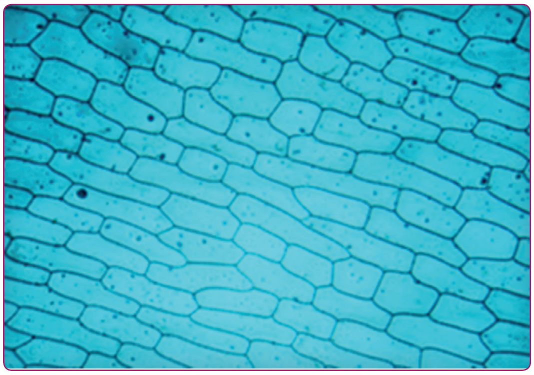
(ग) तयार गरिएको सबैको प्रतिवेदन क्रमशः समूहमा प्रस्तुत गर्न लगाउने

(घ) आफूले तयार गरेको प्रतिवेदन बोर्डमा प्रदर्शन गने

(ङ) प्रस्तुत प्रतिवेदन छलफलबाट त्रुटि सच्याएर अन्तिम प्रतिवेदन तयार गर्न लगाउने

३. चित्र बनाउने

विज्ञान प्रविधि विषयमा सफा चित्र बनाउने ज्ञान र सिपको उतिकै आवश्यक पर्छ। चित्र बनाउँदा ध्यान दिनुपर्ने कुराका बारेमा जानकारी राख्नुपर्ने हुन्छ । चित्र बनाउने ज्ञान र सिप विकासका लागि यो क्रियाकलाप राखिएको हो । उदाहरणका लागि भाग दुईको पेज नम्बर ४९ मा सामग्री दिइएको छ, हेर्नुहोस् :



क्रियाकलाप : 2

प्याजको कोषको अवलोकन

आवश्यक सामग्रीः प्याज, चक्कु, फोरसेप, स्लाइड, कभर स्लिप, स्याफ्रानिन, ग्लिसिरिन, सूक्ष्मदर्शक यन्त्र।

विधि

एउटा प्याजलाई बिचबाट दुई टुक्रा पारेर काट्नुहोस् । फोरसेपको सहायताले एक टुक्रा प्याजबाट पातलो भिल्ली निकाल्नुहोस् । यसरी निकालिएको भिल्लीलाई वाचग्लासमा राखिएको स्याफ्रानिनमा केही समय डुबाएर राख्नुहोस्। एउटा स्लाइडमाथि एक थोपा ग्लिसिरिन राख्नुहोस्। ग्लिसिरिनमा भिल्लीलाई राखेर कभरस्लिपले ढाक्नुहोस्। त्यसपछि स्लाइडलाई सूक्ष्मदर्शक यन्त्रमा राखेर लेन्सको फोकस मिलाएर हेर्नुहोस्।

निष्कर्ष

सूक्ष्मदर्शक यन्त्रबाट देखिएको संरचनाको कपीमा सफा चित्र बनाएर सहपाठी र शिक्षकसँग छलफल गर्दै विभिन्न भागको नाम संकेत गरि लेख्नुहोस्।

सहजकर्ताले निम्नानुसारका कार्यकलाप गराउनुहोस्:

(क) प्रयोगात्मक कार्यका लागि चाहिने उपकरणलगायतका सामग्रीको सूची बनाउन लगाउने

(ख) प्रयोग गर्दा अपनाउनुपर्ने सावधानीको जानकारी गराउने

(ग) सिकारुले प्रयोग गरिरहेको बेलामा आवश्यकताअनुसार पृष्ठपोषण दिँदै जाने

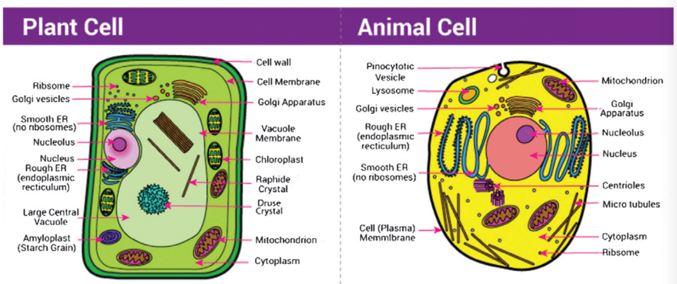
(घ) अवलोकनपश्चात् सिकारुबाट बनाइएको चित्र पालैपालो प्रदर्शन गर्न लगाउने

(ङ) सफा नामाङ्कित चित्र बोर्डमा प्रदर्शन गरेर सिकारुले बनाएको आआफ्नो चित्रलाई सच्याउन लगाउने

४. तुलनात्मक अध्ययन

विज्ञान र प्रविधिसम्बन्धी खोज र अध्ययन गर्दा तुलनात्मक अध्ययनको महत्त्वपूर्ण भूमिका रहन्छ। यस क्रियाकलापले कुनै वस्तुबिचमा आकार, प्रकार र विशेषताका आधार विभेद छुट्याउन तुलना गर्नु आवश्यक हुन्छ। तुलनात्मक सिपको ज्ञान र सिपको विकासका लागि तुलना गर्ने क्रियाकलाप समावेश गरिएको छ। सिकाइ सामग्रीमा तुलनात्मक क्रियाकलापका स्वरूप चित्र, तालिका, दुरी आदि फरक फरक किसिमले प्रस्तुत गरिएका छन्। उदाहरणका लागि भाग दुईको पेज नम्बर ५२ मा भएको सामग्री हेर्नुहोस् ः

वनस्पति र जन्तुकोषको तुलनात्मक अध्ययन (Comparative Study of Plant and Animal cell)



वनस्पति कोष	जन्तु कोष
• आकार (साइज)मा जन्तुकोषभन्दा ठुलो हुन्छ।	• आकार (साइज)मा सानो हुन्छ।
• यसमा न्युक्लियस छेउमा हुन्छ।	• यसको न्युक्लियस कोषको केन्द्रमा हुन्छ।
• यसमा प्लास्टिड हुन्छ।	• यसमा हुँदैन्।
• यसमा सेन्ट्रोजम हुँदैन्	• यसमा सेन्ट्रोजम हुन्छ।
• यसमा सिलिया हुँदैन्।	• यसमा सिलिया हुन्छ।
• यसमा कोष पर्खाल (cell wall) हुन्छ।	• यसमा कोष झिल्ली (cell membrane) हुन्छ।
• यसमा भ्याकुवल ठुलो र कोषो बिचमा हुन्छ।	• यसमा भ्याकुल सानो र छरिएर रहेका हुन्छन्।

सहजकर्ताले निम्नानुसारका कार्यकलाप गराउनुहोस् :

(क) सिकारुले पहिला बनाइसकेको वनस्पति कोष र जन्तु कोष चित्र हेर्न लगाउने

(ख) आफूले पनि बोर्डमा स्पष्ट दुवै कोष देखाउने

(ग) वनस्पति कोष र जन्तु कोषको बूँदागत रूपमा लेख्ने गरि तालिका निर्माण गर्न लगाउने

(घ) सबैलाई दुवै कोषका प्रत्येक अङ्ग १-१ गरेर चित्रमा हेर्दै के के भिन्नता रहेछ, तालिकामा भर्न लगाउने

(ङ) अब सिकारुले पहिचान गरेका भिन्नता पालै पालो भन्न लगाउने

(च) त्यसपछि बोर्डमा भिन्नता देखाएर यकिन गर्न लगाउने

५. अवलोकन

कुनै पनि विषय वस्तु वा घट्नाक्रमलाई नियालेर हेर्नु अवलोकन हो । अवलोकन खास गरी घट्नाक्रममा देखिने परिवर्तनलाई मसिनो किसिमले अध्ययन गरिन्छ । अवलोकनबाट परिणाम पत्ता लगाउन कुनै छोटो र कुनै लामो समय कुर्नुपर्ने हुन्छ । यसमा निन्तरता र धैर्यको साथै तुलना गर्ने, विश्लेषण गर्ने, संश्लेषण गर्ने आदि सिपको खाँचो रहन्छ । विज्ञान प्रविधि विषयमा अवलोकन क्रियाकलाको धेरै प्रयोग हुन्छ । अवलोकन किन गर्ने ? कहाँ कसरी गर्ने ? कहिले गर्ने ? के प्राप्त गर्ने भन्ने बारेमा स्पष्ट हुन जरुरी हुन्छ । उदाहरणका लागि भाग एकको पेज नम्बर १९९ र भाग दुईको ८८ र ९९ पेजमा भएको सामग्री हेर्नुहोस् :

माटो प्रदूषण (Soil pollution)

क्रियाकलाप : ४

वरपरका माटामा तल दिइएको अवस्था अवलोकन गरेर लेख्नुहोस् :

अवलोकन गर्ने पक्ष	अवलोकनका क्रममा देखिएको अवस्था	मटामा प्रदूषण हुने/नहुने
माटामा नकुहिने फोहोर के के फोहोर मिसिएका छन् ।		
माटामा कुहिने फोहोर के के मिसाइएका छन् ।		
माटामा रासायनिक मल मिसाइएको छ/छैन ।		
माटामा कम्पोस्ट मलको रूपमा के के मिसाइएको छ ?		
अन्य		

अवलोकनबाट माटो प्रदूषणका कारण के के पाउनुभयो ? सहपाठीसँग छलफल गरी लेख्नुहोस् ।

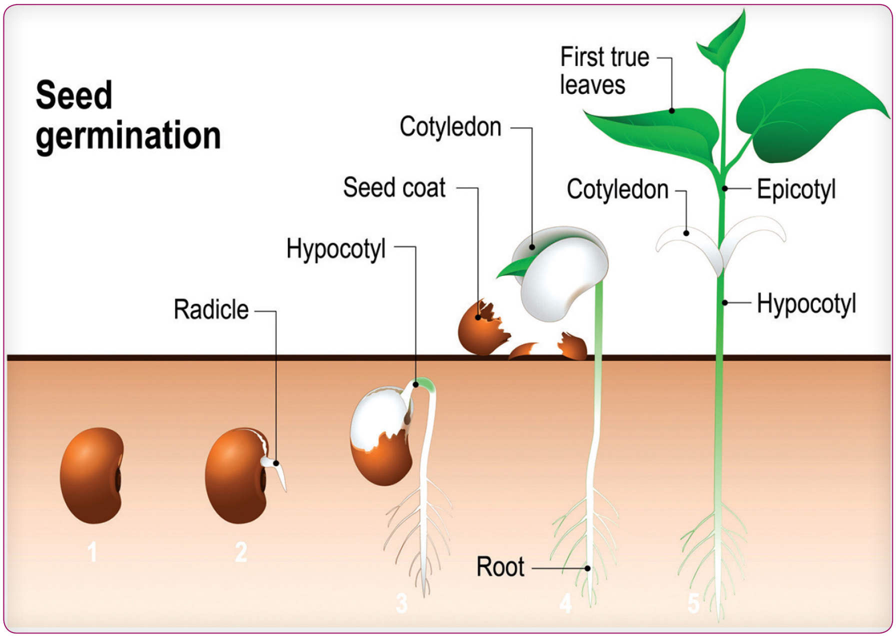
क्रियाकलाप : 2

आवश्यक सामग्री: काँचको बिकर वा गिलास, काठको एक फिट जति लामो टुक्रा, धागो, ३ ओटा चनाको बिउ ।

चित्रमा देखाए जसरी चनाको बिउलाई काठको टुक्रामा तीन ठाउँमा दुईवटा छेउमा एक एक ओटा र बीचमा एउटा पर्ने गरी धागोले बाँध्नुहोस् । त्यसपछि बिकरमा बीचको बिउ आधा डुब्ने गरी पानी हालेर ४/५ दिन उज्यालो ठाउँमा राख्नुहोस् । ग्लासमा पानीको सतह नघट्ने गरी बिचबिचमा पानी थप्दै जानुहोस् ।

बिउमा आएको परिवर्तन हेरर तलको तालिकामा लेख्नुहोस् ।

क्र.सं.	काठमा बिउ रहेको ठाउँ	बिउको अवस्था	कारण
1.	टुप्पामा		
2.	बीचमा		
3.	फेदमा		



सहजकर्ताले निम्नानुसारका कार्यकलाप गराउनुहोस्:

(क) यहाँ सिकाइ सामग्री पहिलो र दोस्रो भागका अवलोकन क्रियाकलाप समावेश गरिएको छ । पहिलो क्रियाकलापलाई छोटो समय र दोस्रोलाई लामो समयसम्म अवलोकन गर्नुपर्ने हुन्छ ।

(ख) सिकारुहरूलाई अवलोकनका उद्देश्यबारे स्पष्ट जानकारी गराउने

(ख) अवलोकन गर्नुपर्ने पूर्वतयारीका बारेमा बताउने

(ग) अवलोकनका क्रममा देखिएका परिवर्तन लेख्न स्पष्ट तालिका बनाउने

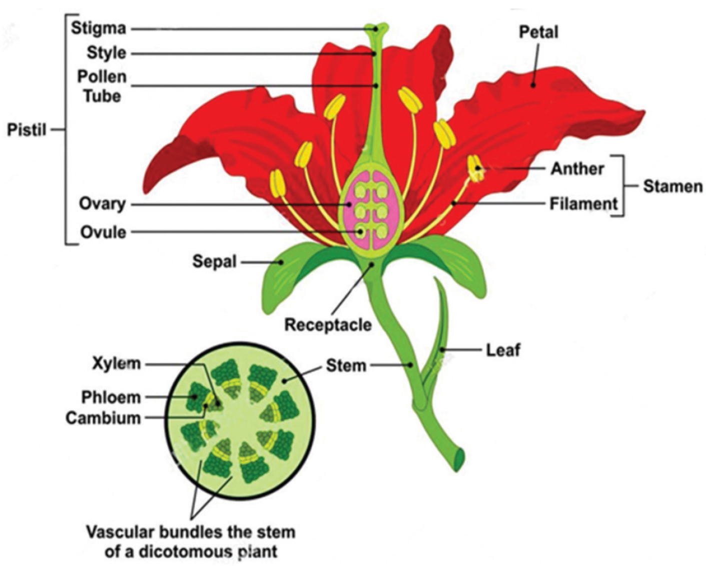
(घ) अवलोकनका समयमा सहजकर्ताले आवश्यकताअनुसार सुझाव वा निर्देशन दिने

(ङ) प्रत्येकको अवलोकनबाट आएको नतिजालाई समूहमा प्रस्तुत गर्न लगाउने

(च) सहभागीबाट राखेको जिज्ञासालाई स्पष्ट पार्दै अवलोकनबाट उद्देश्यअनुसार के पाठ सिकियो सहभागीको निष्कर्ष सुनेर आवश्यकताअनुसार थप स्पष्ट पार्ने

६. प्रयोगात्मक

यस क्रियाकलापको उद्देश्य विद्यार्थीले आफैँले प्रयोग गरेर ज्ञान र सिप हासिल गर्नु हो । यसरी सिकेको ज्ञान सार्थक र दिगो हुन्छ । सिकाइ सामग्रीमा यस्ता क्रियाकलापह प्राथमिकताका साथ राखिएको छ । उदाहरणका लागि भाग दुईको पेज नम्बर ९१, १२७ र १२८ मा भएको सामग्री हेर्नुहोस् :



प्रयोगात्मक क्रियाकलाप

एउटा फूल टिपेर पत्रदल, पुष्पदल, पुङ्केशर, स्त्रीकेशरको अवलोकन गर्दै तिनीहरूको चित्र बनाउनुहोस् ।

ताप प्रसारणको संवाहन विधि (Convection method of heat transfer)

प्रयोगात्मक क्रियाकलाप 3

आवश्यक सामग्री : बिकर, पानी र रातो मसी, ट्रायपड स्टान्ड, जाली, मैनबत्ती वा स्प्रिरिट ल्याम्प

प्रयोग विधिः दुईओटै विकरमा पानी राखेपछि अलिकति मसी राखेर घोल्नुहोस् । एउटा बिकरलाई ट्राइपड स्टान्डमा राखेर तताउनुहोस् । यसो गर्दा तताएको र नतताएको बिकरमा भएको पानीमा के फरक देखिन्छ, अवलोकन गर्नुहोस् ।

निष्कर्ष

तताएको बिकरको पानी बिस्तारै पिँधबाट मास्तिर गएको र माथि तिरको पानी पिँधतिर आएको देखिन्छ। पानीका कण तातेपछि हलुका भएर माथितिर जान्छ र माथिका चिसा कण गरुङ्गो भएर तलतिर आउँछन् । तातेपछि वस्तुको घनत्व घटछ र माथितिर जान्छ । तातेको चिसो वस्तुको घनत्व बढी हुने भएकाले तलतिर आउँछ । यही प्रक्रियाअनुसार सबै पानी तात्न पुग्छ । यस्तो प्रक्रियालाई संवाहन विधि भनिन्छ । तरल पदार्थमा जस्तै हावामा पनि यसै प्रक्रिया अनुसार ताप प्रसारण हुन्छ । रातको समयमा पृथ्वीको सतहमा चिसो र दिनको समयमा तातो हुने भएकाले हावाको बहाव बढ्ने र घट्ने गर्छ। हुरी बतास आउने कारण पनि यही प्रक्रिया अनुसार भएको हुन्छ ।

सहजकर्ताले निम्नानुसारका कार्यकलाप गराउनुहोस्:

(क) चित्रमा देखाए जस्तै फूलका भाग नामाङ्कित चित्र र वास्तविक फूल देखाएर जानकारी दिने

(ग) सबै अङ्गहरू स्पष्ट देखिने फूलबारे जानकारी दिने

(घ) फूल प्राप्त गर्न सहयोग गर्ने

(ङ) फूलका अङ्ग छुट्याएर अध्ययन गर्दा अपनाउनुपर्ने सावधानीबारे जानकारी दिने

(च) सिकारुले फूलका अङ्गहरूको पहिचानको प्रयोगात्मक अध्ययन गरिरहँदा आवश्यकताअनुसार अवलोकन र पृष्टपोषण दिँदै जाने

(छ) ताप प्रशारण विधिको पनि सोहीअनुसार प्रयोगात्मक कार्य गर्ने

७. परियोजना क्रियाकलाप

क्रियाकलाप : 17

आफ्नो बसोबास नजिकैको बगैँचा, खेतबारीमा, चौरमा गएर केही फरक फरक दश दश बिरुवा सङ्कलन गरी कपीमा तलको तालिकाअनुसार लेख्नुहोस् :

क्र.सं.	बिरुवाको नाम	फूल फुल्ने	फूल नफुल्ने

सहपाठी साथी वा अग्रजहरूसँग फूल फुल्ने र नफुल्ने बिरुवाको भिन्नताका सन्दर्भमा आकार प्रकार, पाइने वातावरण आदिको बारेमा छलफल गर्नुहोस् ।

यस क्रियाकलापमा सिकारुलाई कुनै निश्चित विषयवस्तुबारे जानकारी लिन लगाइन्छ । यसका लागि अन्य क्रियाकलापका जस्तैः उद्देश्य, प्रक्रिया तथा आवश्यक सामग्रीको व्यवस्थापन गर्नुपर्ने हुन्छ । सिकारु कुनै स्थानमा गएर अवलोकन, प्रश्नावलीका आधारमा स्थलगत अध्ययन आदि समेतको आधारमा निष्कर्षमा पुग्नु पर्छ ।

सहजकर्ताले निम्नानुसारका कार्यकलाप गराउनुहोस् :

(क) वैज्ञानिक सिकाइअनुसारका चरण अनुसरण गर्न लगाउने

(ख) सामग्री सङ्कलनका लागि सम्भावित ठाउँबारे सुझाव दिने

(ग) सिकारुबाट प्राप्त भएका सूचना र तथ्याङ्क समूहमा प्रस्तुत गर्न लगाउने

(घ) आवशयक सुधार गरी अन्तिम निष्कर्ष प्रस्तुत गर्ने

यस क्रियाकलापमा कुनै पनि समस्या वा प्रश्नको जवाफ प्राप्त गरिन्छ । खोज कार्यका लागि विभिन्न चरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पन्न गर्नुपर्ने हुन्छ ।

८. खोज क्रियाकलाप

उदाहरणका लागि भाग एकको पेज नम्बर ८२ मा भएको सामग्री हेर्नुहोस् :

खोज क्रियाकलाप : 11

माथिको अनुच्छेद पढेको र सामाजिक सञ्जाल, पुस्तकालय तथा साथीहरूसँग अनुभव आदानप्रदानको आधारमा तल तालिकामा दिइएका क्षेत्र विनाश हुने कारण, असर न्यूनीकरणका उपाय लेख्नुहोस् :

क्र.सं	असर पर्ने क्षेत्र	विनाश हुने कारण	असर	न्यूनीकरणका उपाय
1	वनजङ्गल	डढेलो, वनजङ्गल फँडानी	वायु प्रदूषण	वृक्षरोपण
2	इन्धन			
3	पानी			
4	खनिज, चट्टान र धातु			
5	जैविक विविधता			

सहजकर्ताले निम्नानुसारका कार्यकलाप गराउनुहोस् :

(क) सिकाइ सामग्रीमा दिइएको निर्देशनलाई आवश्यकताअनुसार थप स्पष्ट पार्ने

(ख) खोज क्रियाकलापको उद्देश्यबारे स्पष्ट जानकारी गराउने

(ग) खोजबाट प्राप्त नतिजाबारेमा छलफलबाट निष्कर्षमा पुग्ने

९. तालिका भर्ने

विज्ञान र प्रविधिमा तालिका भर्ने क्रियाकलाप अधिक प्रयोग हुन्छ। तालिका विभिन्न प्रकारका हुन्छन्। तालिकामा समावेश भएका शीर्षकअनुसारको सूचना भर्नुपर्ने हुन्छ। तालिकामा के के लेख्ने भनेर स्पष्ट निर्देशन दिइएका छन्। उदाहरणका लागि भाग एकको पेज नम्बर ४१ मा सामग्री दिइएको छ, हेर्नुहोस् :

क्रियाकलाप : 5

माथिको चित्रमा भएका जनावरको नाम र आफ्नो अनुभवको आधारमा तलको तालिकामा लेख्नुहोस् :

ढाड भएका जनावर	ढाड नभएका जनावर

सहजकर्ताले निम्नानुसारका कार्यकलाप गराउनुहोस् :

(क) तालिका भर्नका लागि दिइएको निर्देशनलाई सबै सिकारुले बुझ्ने गरी स्पष्ट पार्ने

(ख) प्रत्येक सिकारुलाई तालिका भर्न लगाउने

(ग) भरेको तालिकालाई समूहमा प्रस्तुत गर्न लगाउने

(घ) प्रस्तुत तालिकाको बारेमा छलफल गराएर अन्तिम निष्कर्ष प्रस्तुत गर्ने

१०. आफूलाई जाँचौं

यस सिकाइ सामग्रीको प्रत्येक एकाइ पाठको अन्त्यमा अभ्यास राखिएको छ। सिकाइ उपलब्धि परीक्षण गर्न विभिन्न खालका प्रश्न समावेश छन्। मूल्याङ्कनका लागि राखिएका अभ्यास सरलबाट जटिलतिर क्रमशः मिलाइएको छ। यस्ता मूल्याङ्कनका साधानले सिकाइ क्रियाकलापका सबल र सुधारात्मक पक्षको पहिचान गर्न सहयोग पुऱ्याउँछन्। यहाँ समावेश गरिएका अभ्यास क्रियाकलाप उदाहरण मात्रै हुन्। सहजकर्ताले आवश्यकताका आधारमा आफैँले अन्य क्रियाकलाप बनाएर पनि प्रयोग गर्नुपर्ने हुन्छ। सिकाइ सामग्रीमा समावेश गरिएका क्रियाकलापको प्रयोग सम्बन्धमा उदाहरणका लागि निम्नअनुसार प्रस्तुत गरिएको छ :

(अ) बहुवैकल्पिक प्रश्न

यो अभ्यासमा दिइएको निर्देशनअनुसार सबैभन्दा सही उत्तरमा ठिक चिह्न रेजा लगाउनुपर्ने हुन्छ। ठिक उत्तरमा रेजा, वा गोलो घेरा लगाउन सकिन्छ। उदाहरणका लागि भाग एकको पेज नम्बर १४५ मा भएको सामग्री हेर्नुहोस् :

आफूलाई जाँचौं :

1. उपयुक्त विकल्पमा ठिक चिह्न (✓) लगाउनुहोस् :

(क) गति शक्ति हुने अवस्था कुन हो ?

(अ) तन्केको स्प्रिङ (आ) जमेको पानी

(इ) फुटबल हान्दाको गोडा (ई) उडिरहेको चरो

(ख) तल दिइएका मध्ये कुनमा स्थिति शक्ति हुन्छ ?

(अ) उडिरहेको जहाज (आ) बगेको पानी

(इ) खुम्चेको स्प्रिङ (ई) गुडिरहेको गाडी

(ग) शक्तिको SI एकाइ कुन हो ?

(अ) बाट (आ) जुल (इ) न्युटन (ई) सेल्सियस

(घ) तल दिइएका ऊर्जाका स्रोतमध्ये वातावरण मैत्री ऊर्जाको स्रोत कुन हो ?

(अ) डिजेल (आ) पेट्रोल (इ) जलविद्युत् (ई) कोइला

सहजकर्ताले निम्नानुसारका कार्यकलाप गराउनुहोस् :

(क) यस अभ्यासको लागि द्विविधा नहुने गरी स्पष्ट निर्देशन दिने

(ख) आवश्यकताअनुसार उदाहरणको रूपमा अभ्यास गराउने

(ग) सही उत्तर पहिचान गर्ने तरिकाहरू बताउने

(घ) चिह्न लगाउँदा के भएमा गलत वा अमान्य हुन्छ जानकारी गराउने

(ङ) अभ्यास कार्य सकिइसकेपछि सबैको उत्तर जाँचेर नतिजा सार्वजनिक गराउने

(च) धेरै गल्ती भएको क्षेत्रलाई सुधारका उपायहरू जानकारी गराउने

(छ) सही उत्तरमा केरमेट भएमा परीक्षामा अङ्क प्राप्त नहुने कुराको स्पष्ट जानकारी गराउने

(आ) जोडा मिलाउने

यस अभ्यासमा दिइएका दुईओटा समूहबाट मिल्दो उत्तरको जोडा मिलाउनुपर्ने हुन्छ। उदाहरणका लागि भाग दुईको पेज नम्बर १७९ मा भएको सामग्री हेर्नुहोस् :

2. जोडा मिलाउनुहोस् :

	तत्त्व	इलेक्ट्रोन सङ्ख्या
(क)	लिथियम	१०
(ख)	नियोन	३
(ग)	सिलिकन	१७
(घ)	क्लोरिन	९
(ङ)	फ्लोरिन	१४

सहजकर्ताले निम्नानुसारका कार्यकलाप गराउनुहोस् :

(क) जोडा मिलाउने बारेमा सिकारु स्पष्ट नभएमा सुरुको एकको जोडा आफैँले मिलाएर देखाउने

(ख) जोडा मिलाउँदा सही उत्तरमा रेखा खिचेर वा प्रत्येकमा दिइएको अक्षर वा अङ्क सही उत्तरको अगाडि वा पछाडि लेखेर पनि गर्न सकिन्छ। यसरी अङ्क अक्षर कोष्ठभित्र लेख्दा राम्रो हुन्छ।

(ग) उत्तर यकिन भएपछि मात्र जोडा मिलाउनुपर्ने हुन्छ। अन्यथा केरमेट भएमा परीक्षामा अङ्क प्राप्त नहुने कुराको पनि जानकारी गराउनुपर्ने

(इ) खाली ठाउँ भर्ने

यस अभ्यासमा एउटा वाक्यमा खाली ठाउँ राखेर उत्तर भर्न लगाइन्छ। कुनैमा भर्ने उत्तरहरू दिएर छानेर भर्नुपर्ने हुन्छ।

कुनैमा आफैँले उत्तर जानेर भर्नुपर्ने हुन्छ। उदाहरणका लागि भाग दुईको पेज नम्बर १२२ र ९२ मा भएको सामग्री हेर्नुहोस् :

2. उपयुक्त शब्द छानेर खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

हावा, बल, म्यानोमिटर, ब्यारोमिटर गहिराइ वायुमण्डलीय चाप

(क) चाप भनेको प्रति एकाइ क्षेत्रफलमा लगाइएको .... हो।

(ख) हावाले गर्दा वायुमण्डलमा हुने चापलाई .... भनिन्छ।

(ग) पृथ्वीको सतहको वायुमण्डलीय चापमा हुने परिवर्तनले गर्दा ....एक ठाउँबाट अर्को ठाउँमा बहन्छ।

(घ) तरल पदार्थको ....बढेमा त्यसको चाप पनि बढ्छ।

(ङ) तरलको चाप नाप्न प्रयोग हुने सरल उपकरण ....हो।

2. खाली ठाउँमा मिल्दो शब्द भर्नुहोस् :

(क) चना ....दलीय बिउ हो।

(ख) फूलको सबैभन्दा बाहिरको भागलाई.........भनिन्छ।

(ग) बिउको प्लुमुल अङ्कुरणपछि...........बन्छ।

(घ) परागकण फूलको..........भागमा हुन्छ।

(ङ) फूलको भाले अङ्गलाई........भनिन्छ।

(ई) भिन्नता छुट्याउने

यस अभ्यासले सिकारुमा तुलनात्मक अध्ययन गर्ने सिपको परीक्षण गर्छ। यो क्रियाकलाप आवश्यकताअनुसार तालिका, चित्र, वा वाक्यहरूबाट लेख्न लगाएर पनि गर्न सकिन्छ। उदाहरणका लागि भाग दुईको पेज नम्बर ९२ र १५१ मा भएको सामग्री हेर्नुहोस् :

3. भिन्नता लेख्नुहोस् :

(क) एकदलीय र दुईदलीय बिउ

(ख) एन्ड्रोसियम र गाइनोसियम्

(ग) मैथुनिक र अमैथुनिक प्रजनन

(घ) बाह्य गर्भाधान र भित्री गर्भाधान

(ङ) पराग सेचन र गर्भाधान

२. **फरक छुट्याउनुहोस्:**

(क) संवाहन र विकिरण

(ख) कुचालक र सुचालक

(ग) सि ब्रिज र ल्यान्ड ब्रिज

सहजकर्ताले निम्नानुसारका कार्यकलाप गराउनुहोस् :

(क) भिन्नता तालिका, वाक्य, चित्र केबाट गर्ने हो स्पष्ट पार्ने

(ख) भिन्नता छुट्याउन के के कुराको अध्ययन गर्नुपर्ला छलफल गर्ने

(ग) भिन्नता छुट्याउनका लागि थप स्पष्ट पार्न आवश्यकताअनुसार उदाहरणसमेत गरेर देखाउने

(उ) छोटो उत्तर लेख्ने

यसअन्तर्गगत एक वा दुई वाक्यमा उत्तर लेख्ने अभ्यास समावेश गरिएको हुन्छ । यसबाट पाठ वा परिच्छेदको मुख्य ध्येय लेख्ने सिपको परीक्षण गर्न खोजिएको हो । उदाहरणका लागि भाग दुईको पेज नम्बर १९० मा भएको सामग्री हेर्नुहोस् :

4. छोटो उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) कुनै पाँचओटा क्षारको सूत्रसहित नाम लेख्नुहोस् ।

(ख) अम्लका कुनै तीनओटा रासायनिक गुण लेख्नुहोस् ।

(ग) सूचक पदार्थ भनेको के हो ?

(घ) pH भनेको के हो ? यसको मान कति देखि कतिसम्म हुन्छ ।

(ङ) लवण कसरी बन्छ ?

(ऊ) कारण दिने

यस्ता प्रश्न खास गरी सिकारुको तार्किक क्षमताको पहिचान र परीक्षणका लागि समावेश गरिएका छन् । उदाहरणका लागि भाग दुईको पेज नम्बर १२२ मा भएको सामग्री हेर्नुहोस् :

3. कारण दिनुहोस् :

(क) फुटबल खेलाडीको जुत्ताको तलुवामा गोटी राखिएको हुन्छ ।

(ख) खेत जोत्न हलोको टुप्पाको फाली तिखो बनाइन्छ ।

(ख) खोलामा बाँध बनाउँदा बाँधको पिँध बाक्लो बनाइन्छ ।

(ग) घरको माथिल्लो तलाको धारामा भन्दा तल्लो तलाको धारामा पानीको बाल्टिन चाँडो भरिन्छ ।

सहजकर्ताले निम्नानुसारका कार्यकलाप गराउनुहोस् :

(क) यी क्रियाकलाप समूह वा एकल दुवैमा गर्न सकिन्छ ।

(ख) यी प्रश्नहरूको उत्तर थाहा पाउन कुनै यस्तै खालका कुनै एक प्रश्नको उदाहरणको रूपमा उत्तर भनिदिने

(ग) सबैले उत्तर आआफ्नो अभ्यास पुस्तिकामा लेखिसकेपछि समूहमा प्रस्तुत गर्न लगाउने

(घ) माथिका जस्तै अन्य प्रश्नहरू तयार गरी थप अभ्यास गर्न लगाउने ।

(ए) गणितीय समस्या समाधान

विज्ञान विषयमा गणितीय समस्य पनि समाधान गर्नुपर्ने हुन्छ । गणितीय समस्या समाधानका लागि पर्याप्त अभ्यास खाँचो पर्छ । गणितीय समस्या समाधानका लागि आवश्यक सूत्रहरूको बारे कण्ठस्थ हुनु जरुरी छ । उदाहरणका लागि भाग दुईको पेज नम्बर १६९ मा भएको सामग्री हेर्नुहोस् :

5. तलका गणितीय समस्या (numerical problems) समाधान गर्नुहोस् :

(क) रमेशको घरमा जडान गरिएको विद्युत् मिटरले 1 दिनमा छ युनिट विद्युत् खपत गरेछ र विद्युत् प्राधिकरणलाई प्रति युनिट रु 10 बुझाउनु पर्दो रहेछ भने एक महिनामा कति महसुल बुझाउनुपर्ला, हिसाब गर्नुहोस । (उत्तर : रु. 1500)

(ख) एउटा घरमा जडान गरिएका 25 W का दशओटा बल्ब प्रति दिन 4 घण्टा सञ्चालन गर्दा विद्युत् मिटरले दैनिक कति युनिट विद्युत् खपत देखाउदछ, हिसाब गर्नुहोस् । (उत्तर : 1 युनिट)

सहजकर्ताले निम्नानुसारका कार्यकलाप गराउनुहोस् :

(क) दिइएका गणितीय समस्यासँग सम्बन्धित उदाहरणको रूपमा समाधान गरेर देखाउने

(ख) गणितीय समस्या समाधानका चरणहरूबारे स्पष्ट गराउने

(ग) समाधानका लागि प्रयोग हुने सूत्रका बारेमा विस्तृत व्याख्या गर्ने

(घ) अभ्यासको क्रममा आवश्यकताअनुसार अवलोकन गर्दै पृष्ठपोषण दिने

(ङ) समस्या समाधान गर्दा त्रुटि हुनसक्ने सम्भावनाका चरणका बारेमा सचेत गराउने

(च) सूत्रहरूको संरचना कसरी भएको छ व्याख्या गर्ने

(ऐ) लामो उत्तर आउने प्रश्न

यस्ता प्रश्नबाट सिकारुको मौलिकता तथा पूर्ण सिकाइको मूल्याङ्कन गर्न प्रयोग गरिन्छ। यसमा वाक्यमा शब्दहरूको चयन, वाक्यको क्रम, प्रश्नले मागेअनुसार उत्तरको पर्याप्तता आदि परीक्षण गरिन्छ। उदाहरणका लागि भाग दुईको पेज नम्बर १५२ मा भएको सामग्री हेर्नुहोस् :

४. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) ताप सञ्चालन भनेको के हो ?

(ख) तापको संवाहनको हाम्रो दैनिक जीवनमा के केमा प्रयोग हुन्छ ?

(ग) थर्मसको नामाङ्कित चित्र बनाउनुहोस्।

(घ) हरित गृहको उपयोगिता र हानी बारे लेख्नुहोस्।

(ङ) तरङ्ग भनेको के हो ? र यो कसरी उत्पन्न हुन्छ।

(ङ) अनुहार हेर्न कुन प्रकारको ऐना प्रयोग गरिन्छ ?

सहजकर्ताले निम्नानुसारका कार्यकलाप गराउनुहोस् :

(क) प्रश्नको उत्तर लेख्ने तरिकाबारे जानकारी दिन कुनै एक प्रश्नको आफूले उत्तर लेखेर देखाउने

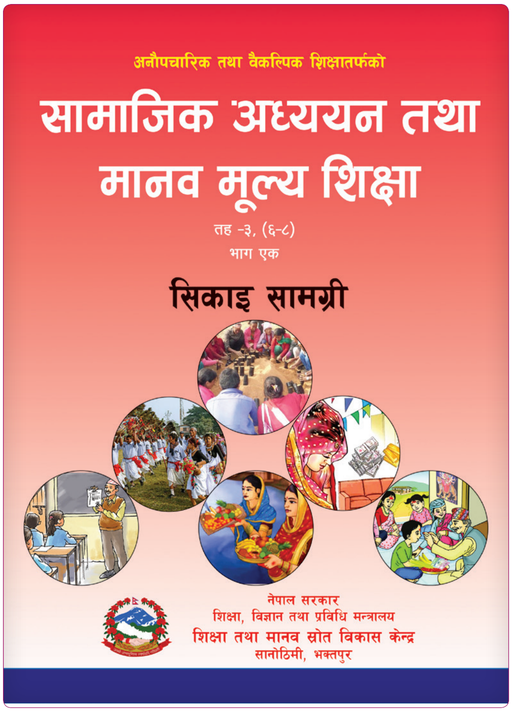
(ख) प्रश्नले मागेको उत्तरमा के के कुरा समेटिनुपर्छ भन्ने कसरी थाहा पाउन सकिन्छ ? सिकाउने

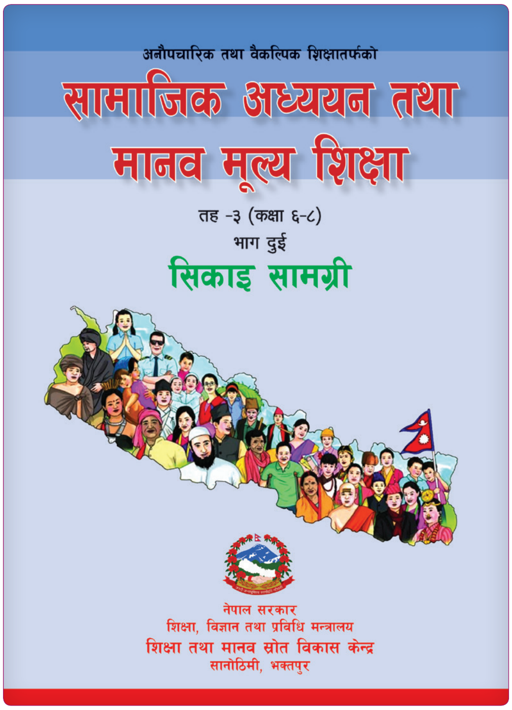
(ग) कापीमा उत्तर लेख्दा सामान्यतया थाहा हुनुपर्ने कुराबारे जानकारी गराउने

(घ) सिकारुले लेखेको उत्तर एक आपसमा परीक्षण गरेर सबल र सुधारात्मक पक्षबारे छलफलको विषय बनाउने

(ङ) प्रत्येकको उत्तर परीक्षण गरेर आवश्यक पृष्ठपोषण दिने

सामाजिक अध्ययन तथा मानव मूल्य शिक्षाको तह तीनको भाग एक र दुईमा नौओटा विषयक्षेत्र रहेका छन् । पहिलो एकाइमा हामी र हाम्रो समाज, दोस्रो एकाइमा हाम्रो सामाजिक मूल्य मान्यता, तेस्रो एकाइमा नागरिक चेतना, चौथो एकाइमा सामाजिक समस्या र समाधान, पाँचौँ एकाइमा हाम्रो विगत, छैटौँ एकाइमा हाम्रा आर्थिक क्रियाकलाप, सातौँ एकाइमा हाम्रो पृथ्वी, आठौँ एकाइमा जनसङ्ख्या र यसको व्यवस्थापन र नवौँ एकाइमा अन्तर्राष्ट्रिय सम्बन्ध समसामयिक घटना र सूचना प्रविधि रहेका छन् । सामाजिक अध्ययन तथा मानव मूल्य शिक्षा विषयको तह तीन भाग एक र दुईमा मिल्दा जुल्दा क्रियाकलाप राखिएका छन् । त्यसैले सिकाइ सामग्रीमा विकास गरिएका विषयवस्तुलाई सहजीकरण गर्नका लागि अपनाउन सकिने सामान्य प्रक्रियाहरू एकै ठाउँमा समावेश गरिएका छन् । सामाजिक अध्ययन तथा मानव मूल्य शिक्षाको भाग एकमा प्रत्येक एकाइको सुरुवातमा सिकारुले उक्त एकाइको अध्ययनपश्चात् प्राप्त गर्नुपर्ने सिकाइ उपलब्धि र एकाइसँग सम्बन्धित चित्र पनि समावेश गरिएका छन् ।





१. पठन र छलफल

सिकारुले पाठ पढिसकेपछि उक्त विषयवस्तुले दिन खोजेको सन्देश र भावको सम्बन्धमा छलफल गर्न लगाउनुपर्छ । पढेर बुझ्ने बानीको विकास गराउनका लागि सिकारुलाई आफ्ना साथीको अगाडि, अभिभावकको अगाडि पनि पढेर सुनाउनका लागि प्रोत्साहन गर्नुपर्छ । पाठ पढिसकेपछि छोटा छोटा प्रश्न बनाएर उत्तर भन्ने र लेख्ने अभ्यास गर्न पनि प्रोत्साहित गर्नुपर्छ । उदाहरणका लागि भाग एकको पेज नम्बर ७ मा भएको सामग्री हेर्नुहोस् :

पाठ पढ्नुहोस् र छलफल गर्नुहोस् :

समाज निर्माणका आधार निम्नलिखित हुन्छन् :

(क) सुरक्षा : मानिसले आफ्नो सुरक्षा आफैँमात्र गर्न सक्तैन । समाजमा मिलेर बस्दा मात्र उसले आफ्नो सुरक्षा महसुस गर्छ । समाजको सहयोग, अप्ठ्यारो अवस्थामा गर्ने सहकार्य, चोरी, अपराध जस्ता विकृति नियन्त्रणमा समाजले प्रभावकारी भूमिका निर्वाह गर्ने हुँदा समाज निर्माणको महत्त्वपूर्ण आधार सुरक्षा हो ।

(ख) आवश्यकता परिपूर्ति : मानिसका आवश्यकता असीमित हुन्छन् । असीमित आवश्यकता पूरा गर्न व्यक्ति एक्लैबाट सम्भव हुँदैन । आफ्नो आवश्यकता पूर्तिका लागि समाजका सदस्यको सहयोग जरुरत पर्छ । आवश्यकता पूर्तिका लागि व्यक्तिलाई समाजको खाँचो महसुस हुँदै गयो र समाज निर्माणको आधार बन्न पुग्यो । हाम्रा आवश्यकताको परिपूर्ति गर्न सक्लैले सम्भव हुँदैन । सामाजिक सहयोग, सहकार्य र एकताको माध्यमबाट यो सम्भव हुन्छ ।

२. संवाद अभिनय

संवादबाट सिकारुले स्थानीय परिवेश र व्यावहारिक ज्ञान हासिल गर्न सक्छन् । त्यसैले सिकाइ सामग्रीमा संवाद अर्थात् कुराकानीको माध्यमबाट विषयवस्तु राखिएका छन् । संवादको माध्यमबाट राखिएका पाठलाई सिकारुलाई पालैपालो भूमिका अभिनयको विधिबाट सस्वर वाचन गर्न लगाउनुहोस् र अन्य सिकारुलाई पृष्ठपोषण दिन लगाउनुहोस् । यसबाट सिकारुले विषयवस्तुलाई गहिरिएर बुझ्न र स्थानीय परिवेशसँग सामान्यीकरण गर्न पनि सक्ने छन् । सिकारुलाई पनि पाठसँग सम्बन्धित कुनै विषयवस्तुमा छोटो संवाद तयार गर्न लगाई उनीहरूको सिर्जनात्मक क्षमताको विकास गराउन पनि सकिन्छ । उदाहरणका लागि भाग दुईको पेज नम्बर १ मा भएको सामग्री हेर्नुहोस् :

एकाइ 1 — **हामी र हाम्रो समाज**

पाठ १ — **विकासको अवधारणा**

तल दिइएको संवाद अध्ययन गर्नुहोस् र छलफल गर्नुहोस् :

आज प्रतिमासँग गाउँले काकाको भेट भयो । काका गाउँको सडक निर्माणको उपभोक्ता समितिका अध्यक्ष हुनुहुन्छ । उनले त्यही मौकामा काकासँग विकासका बारेमा कुराकानी गरेकी छिन् । हामी पनि उनीहरूबिचमा भएको संवादको अध्ययन गरौँ है त ?

प्रतिमा : तपाईं समुदायको विकासमा क्रियाशील व्यक्ति हुनुहुन्छ । विकासलाई मैले बुझ्ने गरी बताइदिनुहोस् न काका ?

काका : नानीले राम्रो कुरा गऱ्यौ । वास्तवमा सकारात्मक परिवर्तन, प्रगति र आर्थिक वृद्धि सिर्जना गर्ने प्रक्रिया नै विकास हो । अझ तिमीले बुझ्ने भाषामा भन्ने हो भने भौतिक, आर्थिक, सामाजिक, वातावरणीय र जनसाङ्ख्यिक अवस्थामा सुधार वा प्रगति हुनुलाई विकास भनिन्छ ।

३. घटना अध्ययन

घटना अध्ययनले सिकारुमा स्थानीय परिवेशलाई नजिकबाट बुझ्न र व्यावहारिक ज्ञान हासिल गर्न मदत गर्छ। सिकाइ सामग्रीमा घटना अध्ययनसँग सम्बन्धित विषयवस्तु राखिएका छन् । घटना अध्ययनका माध्यमबाट तयार गरिएका पाठको सिकाइ गर्ने क्रममा सहजकर्ताले सिकारुलाई चार समूहमा विभाजन गर्ने, प्रत्येक समूहलाई घटना अध्ययन गर्न लगाई पहिलो समूहलाई घटनाको मुख्य समस्या, दोस्रो समूहलाई समस्या उत्पन्न हुनाका कारण र तेस्रो समूहलाई समस्याबाट परेका असर र चाथो समूहलाई समस्या समाधानका लागि सम्भावित उपाय बारेमा समूहमा छलफल गर्न लगाई टिपोट गर्न र पालैपालो समूहगत प्रस्तुति गर्न लगाउनुपर्छ। यसबाट सिकारुमा आफ्नो समाजमा घटेका हरेक घटनाको समस्या पहिचान गर्ने, समस्या उत्पन्न हुनाका कारण, असर र समस्या समाधानका सम्भावित उपाय पत्ता लगाउन सक्ने बानीको विकास हुन्छ र आफ्नो जीवनमा र घरपरिवारमा आइपर्ने हरेक समस्यालाई सुझबुझपूर्ण ढङ्गबाट समाधान गर्न सक्ने क्षमताको पनि विकास हुन्छ। त्यस्तै गरी समूहमा कार्य गर्दा एकआपसमा सहयोग गर्ने, छलफल गर्ने, आफ्नो भावना वा विचारको प्रस्तुति र अरूको भावना वा विचारको सम्मान गर्ने साथै समूहमा मिलेर काम गर्ने बानीको समेत विकास हुन्छ। उदाहरणका लागि भाग एकको पेज नम्बर २० मा भएको सामग्री हेर्नुहोस् :

पाठको आधारमा तल दिइएका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) विकास आयोजना भन्नाले के बुझिन्छ ?

(ख) तपाईंको प्रदेशमा सञ्चालन भएका विकास क्रियाकलापको नाम लेख्नुहोस् ।

(ग) प्रदेशमा सञ्चालित आयोजना समयमै सम्पन्न गर्न के के गर्नुपर्ला ? आफ्ना सुझाव प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

(घ) हाम्रो प्रदेश : राम्रो प्रदेश शीर्षकमा सम्पादकीयको नमुना प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

४. कथाकथन

कथाकथन विधि सामाजिक अध्ययन विषयमा विषयवस्तुलाई रोचक ढङ्गले प्रस्तुत गर्नका लागि र सिकारुलाई सिकाइप्रति रुचिकर बनाउनका लागि महत्त्वपूर्ण विधि मानिन्छ। त्यसैले सिकाइ सामग्रीमा कथाको माध्यमबाट पनि विषयवस्तु प्रस्तुत गरिएका छन् । सहजकर्ताले रोचक ढङ्गले, हाउ भाउसहित सिकारुलाई अब यसपछि के हुन्छ होला ? भनी अनुमान गर्न लगाउँदै कथा सुनाउनुपर्छ। कथा सुनाइसकेपछि यस कथाले दिन खोजेको सन्देश के होला ? भनी भन्न लगाउने र कथाले दिन खोजेको सन्देशलाई विषयवस्तुसँग जोड्दै प्रस्ट पारिदिनुपर्छ। उदाहरणका लागि भाग एकको पेज नम्बर १२६ मा भएको सामग्री हेर्नुहोस् :

कथा पढौँ र बुझौँ :

रामपुर गाउँमा दुई जना बुढाबुढी बस्थे । उनीहरू दलित जातिका थिए । दलितको घरमा आउन जान र उनीहरूले छोएको खानु हुँदैन भनेर गाउँलेहरू कोही पनि उनीहरूको घरमा आउँदैनथे । उनीहरूको साथमा रीता नाम गरेकी एक जना छोरी

५. गीत गायन

गीतले विषयवस्तुलाई थप रोचक र रुचिकर बनाउन मद्दत गर्छ । सामाजिक अध्ययन विषयमा कतिपय विषयवस्तु हाम्रो समाज र संस्कृतिसँग सम्बन्धित हुने हुनाले त्यस्ता विषयवस्तुलाई सिकारुको सिर्जनात्मक क्षमता अभिवृद्धि गर्नका लागि गीतको माध्यमबाट सिकाइ गर्न उपयुक्त हुन्छ । सिकाइ सामग्रीमा गीतको माध्यमबाट पनि विषयवस्तु प्रस्तुत गरिएका छन् । सहजकर्ताले गति, यति लय मिलाएर सबैभन्दा पहिले आफूले गीत गाएर सुनाउने, त्यसपछि सिकारु र सहजकर्ता मिलेर सँगसँगै गाउने र अन्त्यमा सिकारुलाई मात्र गाउन लगाएर गीत गाउने अभ्यास गराउन सकिन्छ । त्यसपछि गीतको भाव सिकारुलाई भन्न उत्प्रेरित गर्ने र सहजकर्ताले आवश्यक पृष्ठपोषण प्रदान गर्ने कार्य गर्नुपर्छ । गीत गाउने अभ्यास सकिएपछि गीतको भाव र मूल पाठलाई जोडेर छलफल गराउन सकिन्छ । सिकारुलाई पनि यस्तै गरी विषयवस्तुसँग सम्बन्धित गीत लेख्न र प्रस्तुत गर्न लगाई उनीहरूको सिर्जनात्मक क्षमता अभिवृद्धि गर्न सकिन्छ । उदाहरणका लागि भाग एकको पेज नम्बर ३१ मा भएको सामग्री हेर्नुहोस् :

गीत गाऔँ र गीतमा उल्लिखित सामाजिक व्यवहार पहिचान गरौँ :

तपाईं हामीले समाजमा गर्ने
सामाजिक व्यवहार सबैलाई मन पर्ने
(नाता आफन्त)२, निरन्तर भेटघाटले बढ्छ सम्बन्ध
हे नाता आफन्त, निरन्तर भेटघाटले बढ्छ सम्बन्ध
समाजमा मिलेर बस्नलाई
भेटघाट बढाऔँ, सम्बन्ध कस्नलाई
(मजबुत एकता)२ कायम गर्नलाई लाग्छु है म ता
हे मजबुत एकता, कायम गर्नलाई लाग्छु है म ता
एकअर्कामा घुलमिल गरेर,
सहयोग गरौँ प्रेमभाव भरेर

६. चित्र वर्णन

हजार शब्दले व्यक्त गर्न नसकेका कुरा एउटै तस्बिरले बोल्छ । भनिन्छ तस्बिरको व्याख्या गरिरहनुपर्दैन आफैँ बोल्छ । हो यसरी नै सिकारुको ध्यान सिकाइका लागि खिच्न र चित्र हेरेर त्यसले व्यक्त गर्न खोजेको भाव व्यक्त गर्नका लागि सिकाइ सामग्रीमा चित्र राखिएका छन् । चित्र देखाएर सहजकर्ताले सिकारुको पूर्वज्ञान परीक्षण गर्न, प्रश्नोत्तर र छलफल गरी विषयवस्तुको सम्बन्धमा जानकारी गराउन सक्नुहुने छ । यसका लागि सिकारुलाई चित्र राम्ररी हेर्न लगाउने, चित्रका बारेमा छलफल गराउने, चित्रका साथमा दिइएका प्रश्नको प्रश्नोत्तर र छलफल गराउने र चित्र र मूल पाठलाई जोडेर छलफल गराउन सकिन्छ । उदाहरणका लागि भाग दुईको पेज नम्बर ३० मा भएको सामग्री हेर्नुहोस् :

तलका जातिगत संस्कारसँग सम्बन्धित चित्र हेर्नुहोस्, पहिचान गर्नुहोस् र छलफल गर्नुहोस् :

७. खोज क्रियाकलाप

सिकारुमा आफैँ गरेर सिक्ने बानीको विकास गराउनका लागि खोजी गरेर सिक्ने किसिमका क्रियाकलाप पनि राखिएका छन् । यसरी आफैँ खोजी गरेर सिकेको सिकाइ दिगो र प्रभावकारी हुन्छ । यसका लागि सहजकर्ताले सिकारुलाई कसरी कहाँबाट के के खोजी गर्ने, ती खोजी गरेका सामग्री ठिक छ कि छैन भनी सन्दर्भ सामग्री वा बेबसाइट आदिका बारेमा जानकारी दिएर सहजीकरण गर्न सकिन्छ । उदाहरणका लागि भाग दुईको पेज नम्बर ७६ र १६० मा भएको सामग्री हेर्नुहोस् :

क्रियाकलाप

तपाईंको समुदायमा वा जिल्लामा रहनुभएका जनप्रतिनिधिसँग भेट गरी उहाँले देश र जनताका लागि के के कार्य गर्नुभएको छ ? सोधखोज गरी टिपोट गर्नुहोस् र साथीलाई सुनाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप

नेपालको संविधान पुस्तक (lawcommission.gov.np) वेबसाइटबाट डाउनलोड गरी सङ्घीय संसद् र प्रदेश संसद्को सम्बन्धमा थप जानकारी लिनुहोस् ।

क्रियाकलाप

सिन्धुघाँटीको सभ्यताबाट पत्ता लागेका हालसम्म पनि प्रयोगमा आएका तथ्यको खोजी गरी टिपोट गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप

एसियाको नक्सामा सिन्धुघाँटीको सभ्यता देखाउनुहोस् ।

९. सिर्जनात्मक कार्य

सिकारुहरूमा समाजमा सचेतना जगाउने, सामाजिक समस्या समाधानमा योगदान गर्न सक्ने बानीको विकास गराउने उद्देश्यले पनि कथा, कविता, गीत, सचेतनामूलक सन्देश आदि राखिएका छन् । यस्ता क्रियाकलापबाट सिकारुमा आफूले सिकेका ज्ञान, सिप र क्षमतालाई व्यावहारिक रूपमा प्रयोग गर्ने बानीको विकास हुन्छ । यसका लागि सहजकर्ताले सिकारुलाई उत्प्रेरित गर्ने, व्यावहारिक अभ्यास गराउने, आफैं गरेर सिक्ने वातावरण तयार गरिदिने, पटक पटक लेख्न अभ्यास गराउने र परियोजना कार्य गर्न लगाउने आदि जस्ता क्रियाकलाप गराउनुपर्छ । उदाहरणका लागि भाग एकको पेज नम्बर १४६ मा भएको सामग्री हेर्नुहोस्ः

क्रियाकलाप १

द्वन्द्व व्यवस्थापनसम्बन्धी कथा, कविता, लेख, रचना, समाचार आदिको खोजी गरी सिकाइ केन्द्रमा सूचना पाटीमा टाँस्नुहोस् ।

१०. समाचार लेखन

सामाजिक अध्ययन विषयको विभिन्न सिपहरूमध्ये समाचार लेखन सिप पनि एक हो । समाचार लेखन सिपबाट सिकारुमा समाजमा घटेका घटनाको जानकारी राख्ने, ती घटनाको वास्तविकता, सत्य तथ्य खोजी गर्ने र प्रत्यक्ष अप्रत्यक्ष रूपमा समाजमा पारेका प्रभाव पत्ता लगाउने जस्ता सिपको विकास हुन्छ । यसका लागि सहजकर्ताले कुनै पत्रिकाबाट समाचारको नमुना देखाएर समाचार लेखन गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुरा प्रस्ट हुने गरी बताउनुपर्छ । त्यसपछि समाचार लेखन गर्दा पहिले घटिसकेका घटनाको सम्बन्धमा समाचार लेखिने भएकाले भूतकालमा अर्थात् यस्तो भएको थियो भनी वाक्य लेख्न लगाउने र घटनामा के भएको थियो ?, कसरी भएको थियो ? र उक्त घटनाले पारेको प्रभाव के थियो ? आदि कुरा समेटेर समाचार लेखन गर्नुपर्छ भनी सिकाउनुपर्छ । उदाहरणका लागि भाग दुईको पेज नम्बर ९९ मा भएको सामग्री हेर्नुहोस् :

समाचार लेखन गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुरा

- सबैभन्दा पहिले समाचारको शीर्षक लेख्ने
- दोस्रो हरफमा पत्रिकाको नाम लेख्ने
- तेस्रो हरफमा कुन ठाउँको समाचार हो र कहिलेको समाचार हो उल्लेख गर्ने
- चौथो हरफबाट समाचार लेखन सुरु गर्ने

तल दिइएको समाचार अध्ययन गर्नुहोस् र छलफल गर्नुहोस् :

नेपालमा बौद्धिक पलायनको बढ्दो प्रभाव

राष्ट्रिय नागरिक दैनिक

२०८०/०८/१३

प्राज्ञिक, सिपयुक्त र कर्मशील मानवीय स्रोत विदेश पलायन हुनुलाई बौद्धिक पलायन भनिन्छ । अहिले पछिल्लो समयमा नेपालबाट उच्च शिक्षा, रोजगारी र थप अवसरको खोजीका लागि बौद्धिक जनशक्ति विकसित देशमा जाने र शिक्षा, सिप र दक्षता हासिल गरिसकेपछि उतै बसोबास गर्ने प्रवृत्ति दिनप्रतिदिन बढ्दै गएको छ । तत्कालका लागि यसलाई अवसर र उन्नति प्रगति भनिए तापनि देशका लागि दीर्घकालीन असर पुग्ने निश्चित छ ।

११. सम्पादकीय लेखन

सामाजिक अध्ययन विषयको विभिन्न सिपमध्ये सम्पादकीय लेखन सिप पनि एक हो । सम्पादकीय लेखनबाट सिकारुमा कुनै पनि विषयवस्तुको गहिरिएर अध्ययन गर्ने, वास्तविकताको खोजी गर्ने, समसामयिक घटनाको जानकारी राख्ने, विषयवस्तुको विश्लेषण गर्ने जस्ता क्षमताको विकास हुन्छ । सम्पादकीय लेखनका लागि निबन्धात्मक शैलीबाट कुनै पनि विषयवस्तुको सम्बन्धमा विस्तृत रूपमा व्याख्या गर्नुपर्छ भनी सिकारुलाई जानकारी गराउनुपर्छ। सहजकर्ताले कुनै पत्रिकाबाट सम्पादकीयको नमुना देखाएर त्यस्तै ढाँचामा सम्पादकीय तयार गर्न लगाउन पनि सक्नुहुने छ। उदाहरणका लागि भाग दुईको पेज नम्बर १७५ मा भएको सामग्री हेर्नुहोस् :

सम्पादकीयको ढाँचा

- सम्पादकीय लेख्ने
- मिति राख्ने
- सम्पादकीयको शीर्षक लेख्ने
- पत्रिकाको नाम लेख्ने
- पहिलो अनुच्छेदमा विषयवस्तुको परिचय दिने
- दोस्रो अनुच्छेदमा विषयवस्तुको विस्तृत रूपमा व्याख्या गर्ने
- तेस्रो अनुच्छेदमा निश्कर्ष लेख्ने

तल दिइएको सम्पादकीय अध्ययन गर्नुहोस् र सोधिएका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

सम्पादकीय **मिति : २०८०/०८/१५**

नेपालमा पर्यटन क्षेत्रको विकासमा देखिएका समस्या र समाधानका उपाय

अन्नपूर्ण राष्ट्रिय दैनिक

नेपालमा पर्यटन व्यवसायको प्रशस्त सम्भावना हुँदाहुँदै पनि विभिन्न समस्याका कारणले पर्यटन व्यवसायमा हुनुपर्ने जति विकास भएको छैन। अझै पनि पर्यटकहरू आकर्षित गर्न सकिने कतिपय ठाउँमा उच्चस्तरको होटल तथा लजको सुविधामा कमी छ। पर्यटकका लागि आवश्यक विभिन्न वस्तु तथा सेवा सुविधाको अभाव रहेको छ। पर्याप्त मात्रामा मनोरञ्जनको साधनको अभाव रहेको छ। कतिपय ठाउँमा यातायात र सञ्चारका साधनको अभाव छ। हाम्रो देशमा भएका कतिपय ठाउँमा रहेका धार्मिक तथा सांस्कृतिक सम्पदाको संरक्षणको अभाव रहेको छ। दक्ष तथा अनुभवी पथप्रदर्शकको अभाव रहेको छ।

१२. प्रश्नोत्तर अभ्यास

सिकारुमा पाठ पढेर उत्तर दिन सक्ने बानीको विकास गराउनका लागि प्रत्येक पाठमा प्रश्नोत्तर अभ्यास राखिएका छन्। यस्ता क्रियाकलापबाट सिकारुमा पाठ पढेर उत्तर भन्ने वा लेख्ने अभ्यास हुन्छ। यसका लागि एक वाक्यमा उत्तर दिने, छोटो उत्तर दिने वा समीक्षात्मक उत्तर दिने, खाली ठाउँ भर्ने, ठिक बेठिक प्रश्न, बहुवैकल्पिक प्रश्न, जोडा

मिलाउने गरी विभिन्न प्रकारका प्रश्न राखिएका छन् । सहजकर्ताले यस्ता प्रश्नको उत्तर लेख्ने वा भन्ने अभ्यास गराउँदा पाठ राम्ररी पढ्न लगाउने, एक वा एकभन्दा बढी बुँदालाई एउटै वाक्यमा समेटी उत्तर दिन सिकाउने, स्वतन्त्र उत्तर भन्ने वा लेख्ने अभ्यास गराउनुपर्छ। उदाहरणका लागि भाग दुईको पेज नम्बर १८० र १८४ मा भएको सामग्री हेर्नुहोस् :

पाठको आधारमा तल दिइएका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) व्यापार भनेको के हो ?

(ख) व्यापार कति किसिमका छन् ? ती के के हुन् ?

(ग) आन्तरिक र बाहृय व्यापारको बिचमा फरक छुट्याउनुहोस् ।

(घ) नेपालमा वैदेशिक व्यापारको महत्त्व उल्लेख गर्नुहोस् ।

१. पाठका आधारमा खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भर्नुहोस् :

(क) बढी भएका वस्तु अरूलाई दिएर अरूसँग भएका वस्तु आफूले लिएर साटासाट गरेर आफ्ना आवश्यकता पूरा गर्ने प्रणालीलाई ....भनिन्छ। (वस्तु विनिमय प्रणाली, बैङ्किङ प्रणाली)

(ख) आर्थिक कारोबार वा मुद्राको कारोबार गर्ने संस्थालाई ....भनिन्छ। (वित्तीय संस्था, सङ्घसंस्था)

१३. सामुदायिक कार्य

सामाजिक अध्ययन विषय समाज र सामाजिक गतिविधिसँग सम्बन्धित हुने भएकाले कतिपय विषयवस्तुको सिकाइ सिकारुले आआफ्नो समुदाय र समाजबाट नै गर्न सक्छन्। त्यसैले सिकाइ सामग्रीमा कतिपय क्रियाकलाप समुदाय तथा समाजमा गई प्रत्यक्ष सहभागी भई आफैँ खोजी गरेर सिक्न सकिने किसिमका छन् । यस्ता क्रियाकलापबाट सिकारुहरूमा समुदायका मानिससँग घुलमिल हुने, आफ्नो मनमा लागेका विचार खुलेर गर्न सक्ने, समूहमा काम गर्न सक्ने, खोजी गरेर सिक्ने आदि जस्ता बानी व्यवहारको विकास गराउन सकिन्छ। यसका लागि सहजकर्ताले कहाँ जाने, कसलाई भेट्ने, के सोध्ने आदि सम्बन्धमा सहजीकरण गर्न सक्नुहुने छ। उदाहरणका लागि भाग दुईको पेज नम्बर ४८ मा भएको सामग्री हेर्नुहोस् :

सामुदायिक कार्य

आफ्नो समुदायको नजिकको सांस्कृतिक सम्पदाको भ्रमण गरी प्रतिवेदन तयार गर्नुहोस् ।

१४. समूह कार्य

सिकारुलाई समूहमा मिलेर काम गर्ने, एक अर्कामा सहयोगी भावनाको विकास गराउने, अरूको विचार वा भावनाको कदर तथा सम्मान गर्ने, नेतृत्व बहन गर्न सक्ने र आफ्नो विचार प्रस्तुत गर्न सक्ने जस्ता बानी व्यवहारको विकास गराउनका लागि सिकाइ सामग्रीमा समूह कार्य पनि राखिएका छन् । यसका लागि सहजकर्ताले सिकारुलाई समूहमा विभाजन गरिदिने, जिम्मेवारी बाँडफाँट, समूहमा कसरी र के काम गर्ने जस्ता कार्यका लागि सहजीकरण गर्ने र आवश्यक पृष्ठपोषण प्रदान गर्ने गर्नुपर्छ । उदाहरणका लागि भाग दुईको पेज नम्बर ११ मा भएको सामग्री हेर्नुहोस् :

क्रियाकलाप

ऊर्जाको महत्त्व सम्बन्धमा समूहमा छलफल गरी निष्कर्ष प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

१५. परियोजना कार्य

परियोजना कार्य सिकारुहरूमा आफैँ गरेर सिक्ने सिद्धान्तमा आधारित कार्य हो । यस सिकाइ सामग्रीमा परियोजना कार्य पनि राखिएका छन् । परियोजनात्मक कार्यमा सिकारुले के गर्नुपर्छ भन्ने कुरा पहिले नै निर्धारण गरी खोज गर्नुपर्ने कार्य हुन्छन् । यस्ता कार्यमा खोजको उद्देश्य, विधि र निष्कर्ष प्रष्टसँग खुलेको हुनुपर्छ । परियोजना कार्यबाट सिकारुमा खोज अनुसन्धान गर्ने, समूहमा मिलेर काम गर्ने, आफैँ गरेर सिक्ने, प्रस्तुतीकरण गर्न सक्ने जस्ता ज्ञान, सिप र क्षमताको विकास हुन्छ । यसका लागि सहजकर्ताले सही निर्देशन दिने, चरणबद्ध रूपमा गर्ने क्रियाकलाप बताइदिने, आवश्यक सहजीकरण गर्ने र सकारात्मक पृष्ठपोषण दिने जस्ता कार्य गर्न सकिन्छ । उदाहरणका लागि भाग दुईको पेज नम्बर १९९ मा भएको सामग्री हेर्नुहोस् :

परियोजना कार्य

जलवायु परिवर्तनसम्बन्धी विभिन्न पत्रिकामा प्रकाशित समाचार, सम्पादकीय र फोटा सङ्कलन सिकाइ केन्द्रमा बुलटिन बोर्डमा टाँस्नु पर्छ ।

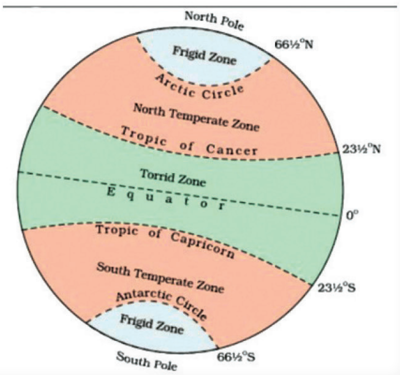
१६. ग्लोब अध्ययन

सामाजिक अध्ययन विषयमा ग्लोब महत्त्वपूर्ण दृश्य सामग्री हो । यसले पृथ्वीका सबै विशेषतालाई मूर्तरूप प्रदान गर्छ । सहजकर्ताले सिकारुलाई पृथ्वीको आकार प्रकार र नाप देखाउन, महादेश, महासागर, अक्षांश र देशान्तर रेखाको जानकारी दिन, पृथ्वीको दैनिक गति र वार्षिक गति कसरी हुन्छ र त्यसबाट कस्तो प्रभाव पर्छ भनी देखाउनका लागि ग्लोबको प्रयोग गर्न सक्नुहुने छ । पहिले सहजकर्ताले जानकारी दिने र पछि सिकारुलाई पालैपालो प्रयोगात्मक अभ्यास गरेर देखाउन लगाउनुपर्छ । यसो गरेका सिकारुले ग्लोबको प्रयोग आफू पनि गर्न सक्छन् । उदाहरणका लागि भाग एकको पेज नम्बर २१४ मा भएको सामग्री हेर्नुहोस् :

अक्षांश र देशान्तरसम्बन्धी तथ्य अध्ययन गर्नुहोस् र छलफल गर्नुहोस् :

अक्षांश (Latitude)

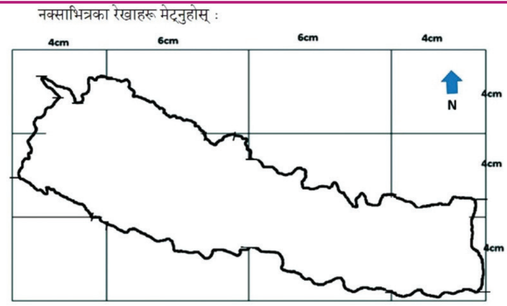
भूमध्य रेखाको केन्द्रविन्दुबाट उत्तर वा दक्षिणमध्ये कुनै ठाउँको कोणिक दुरीलाई अक्षांश भनिन्छ। भूमध्य रेखाको समानान्तर हुने गरी खिचिएका वृत्ताकार रेखा अक्षांश हुन् । यी काल्पनिक हुन्छन् र वृत्ताकार रूपमा पृथ्वीको वरिपरि खिचिएका हुन्छन् । भूमध्य रेखालाई ०° अक्षांश मानिन्छ । यो दुरी पृथ्वीको केन्द्रबाट डिग्रीमा नापिन्छ । त्यसैकारण उत्तर ध्रुव र दक्षिण ध्रुवका बिन्दु पृथ्वीको केन्द्रबाट ठिक ९० डिग्रीमा रहेका हुन्छन् ।



१७. नक्सा निर्माण

नक्साले कुनै क्षेत्रको आकार प्रकार, लम्बाइ चौडाइ र त्यस क्षेत्रसँग सम्बन्धित अन्य कुराको जानकारी गराउँछ। नक्सा पनि सामाजिक अध्ययनको महत्त्वपूर्ण दृश्य सामग्री हो । सिकारुलाई नक्सामा सिमाना, राजधानी, नदी, ताल, धार्मिक तिर्थस्थल, कुनै विशेष स्थान, हिमाल, पर्वत आदि जस्ता तथ्यको खोजी कसरी गर्ने भनी सहजकर्ताले सिकाउनुपर्छ। नक्सामा विभिन्न तथ्य खोजी गर्न जानेपछि नक्सामा प्रयोग गरिने सङ्केत चिह्नको अभ्यास गराउनुपर्छ । त्यसपछि नक्सा निर्माणका लागि भाग दुईको सिकाइ सामग्रीको पेज नं. २१८, २१९ र २२० मा दिइएको तरिकाअनुसार सिकारुलाई नक्सा निर्माणका लागि पटक पटक अभ्यास गराउनुपर्छ। नक्सा निर्माण गर्न जानिसकेपछि नक्सामा विभिन्न तथ्य भर्ने अभ्यास गराउनुपर्छ।

नक्साभित्रका रेखाहरू मेट्नुहोस् :



धेरै पटक नेपालको नक्सा बनाउने यो अभ्यास गरेपछि राम्रो नक्सा बनाउन सकिन्छ।

१८. तालिका चार्ट निर्माण

तालिका पनि सामाजिक अध्ययन विषयमा प्रयोग हुने महत्त्वपूर्ण दृश्य सामग्री हो । विषयवस्तुको तुलनात्मक अध्ययन गर्न, समयक्रम मिलाएर घटनालाई राख्न, इतिहासमा प्रमुख घटना, तथ्याङ्क, विवरण, समयक्रम आदिलाई क्रमबद्ध रूपमा राख्न जस्ता कार्यहरूका लागि तालिकाको प्रयोग गरिन्छ। यस सिकाइ सामग्रीमा पनि विभिन्न पाठमा तालिकामा विषयवस्तु राखिएका छन् । सहजकर्ताले इतिहासका घटना कालक्रम देखाउन, कुनै पनि दुई घटनाको तुलनात्मक अध्ययन गर्न र जनगणनाका तथ्याङ्कको तुलनात्मक अध्ययन गर्ने जस्ता कार्यका लागि तालिकाको

प्रयोग गर्ने र सिकारुलाई पनि तालिका बनाउन लगाउनुपर्छ । उदाहरणका लागि भाग एकको पेज नम्बर ३०२ मा भएको सामग्री हेर्नुहोस् :

जातजातिअनुसार जनसङ्ख्याको बनोट जनगणना वि.सं. २०६८ र २०७८ अनुसार

क्र.सं.	जाति/समूह	जनगणना वर्ष (२०६८)	जनगणना वर्ष (२०७८)
१.	छेत्री	१६.६०	१६.४५
२.	ब्राह्मण	१२.१८	११.२९
३.	मगर	७.१२	६.९
४.	थारु	६.५६	६.२०
५.	तामाङ	५.८१	५.६२
६.	नेवार	५.०३	४.६
७.	मुस्लिम	४.३९	४.८६
८.	कामी	४.७५	५.०४
९.	यादव	३.९८	४.२१
१०.	राई	२.३४	२.२

स्रोत : केन्द्रीय तथ्याङ्क विभाग, २०७८

१९. समय रेखा निर्माण

कुनै पनि समयमा भएका घटना, जानकारी तथा प्रमुख उपलब्धिका बारेमा सिकारुमा ज्ञान हासिल गराउनका लागि समयरेखा उपयोगी मानिन्छ । ठाउँ, समय, घटना र समयको क्रम तथा दुरी एकैपटक अवगत गराउन सक्ने शैक्षिक सामग्री समयरेखा हो । सामाजिक अध्ययनमा इतिहासका घटना र समयलाई सँगै देखाउनका लागि सहजकर्ताले समयरेखाको प्रयोग गर्न सक्नुहुने छ । समयरेखा ठाडो र तेर्सो दुवै तरिकाबाट बनाउन सकिन्छ । समयरेखा निर्माण गर्ने तरिकाको सम्बन्धमा भाग एकको सिकाइ सामग्रीको पेज नं. १६८ मा प्रस्टसँग दिइएको छ । सोहीबमोजिम सिकारुलाई पहिले आफूले समयरेखा निर्माण गरेर देखाइदिनुहोस् र पछि सिकारुलाई नै अभ्यास गर्न लगाउनुहोस् । उदाहरणका लागि भाग एकको पेज नम्बर १६८ मा भएको सामग्री हेर्नुहोस् :

समय रेखा निर्माण गर्ने तरिका र नमुना यसप्रकार रहेको छ :

- समयरेखा ठाडो, तेर्सो वा घुमाउरो गरी पनि निर्माण गर्न सकिन्छ ।
- तेर्सो, ठाडो वा घुमाउरो जसरी निर्माण गर्ने भए तापनि एउटा निश्चित नापोको आधारमा रेखा तान्नुपर्छ ।
- तानिएको रेखाको एकातिर घटना वा उपलब्धि र अर्कोतिर वर्ष (महिना सम्भव भएमा) राख्नुपर्छ ।
- निश्चित नापो हुनुपर्छ । जस्तै १ से.मि.= १ वर्ष, १ से.मि.= ५ वर्ष आदि

- सम्पूर्ण घटनालाई एकै पेजमा अटाउने गरी नापो (Scale) को निर्धारण गर्नुपर्छ ।
- छोटो अवधिको घटनाक्रमलाई १ से.मि. बराबर १ महिना, १ वर्ष वा २ वर्षको अन्तरमा नापो निर्धारण गर्न सकिन्छ ।

क्रियाकलाप १

वि.सं. २०४६ देखि हालसम्मका कुनै पाँच राजनीतिक घटनालाई समयरेखामा देखाउनुहोस् ।

२०. प्रतिवेदन लेखन

सामाजिक अध्ययन विषयमा खोज कार्य, सामुदायिक कार्य, परियोजनात्मक कार्य, समूह कार्य जस्ता क्रियाकलाप गराइने हुनाले प्रतिवेदन लेखन सिप सिकारुमा हुनै पर्छ । प्रतिवेदन यही र यस्तै ढाँचामा हुनुपर्छ भन्दा पनि आफूले तयार पारेको रिपोर्टलाई व्यवस्थित तरिकाले प्रस्तुत गर्नका लागि प्रतिवेदन लेखन सिप आवश्यक हुन्छ । यहाँ सिकाइ सामग्रीमा सिकारुलाई प्रतिवेदन लेखन ढाँचा सिकाउने उद्देश्यले प्रतिवेदनकै ढाँचामा विषयवस्तु राखिएको छ र क्रियाकलापमा पनि प्रतिवेदन लेखन क्रियाकलाप राखिएका छन् । सहजकर्ताले प्रतिवेदन लेखनका लागि शीर्षक, अध्ययनको उद्देश्य, अध्ययनको विधि, पत्ता लगाइएका कुरा र निष्कर्ष तथा सुझाव समावेश हुनुपर्छ भनी सिकाउनुहोस् । यसका लागि सिकाइ सामग्रीको भाग एक र दुई दुवैमा प्रतिवेदनको नमुना समेत राखिएको छ । उदाहरणका लागि भाग एकको पेज नम्बर १५४ मा भएको सामग्री हेर्नुहोस् :

तल दिइएको प्रतिवेदनको नमुना पढ्नुहोस् र छलफल गर्नुहोस् :

अनौपचारिक तथा वैकल्पिक शिक्षा तेस्रो तहको पहिलो वर्षमा अध्ययन गर्ने सिकारुलाई सहजकर्ताले नेपाल एकीकरणमा राजेन्द्रलक्ष्मी र बहादुर शाहको योगदान सम्बन्धमा समुदायमा जानकार व्यक्तिसँग सोधखोज गरी तल दिइएको शीर्षकमा केन्द्रित रही प्रतिवेदन तयार गर्न दिनुभएको थियो ।

(क) अध्ययनको शीर्षक :

(ख) अध्ययनको उद्देश्य

(ग) अध्ययन विधि

(घ) पत्ता लगाइएका तथ्य

(ङ) निष्कर्ष वा सुझाव

२१. आफूलाई जाँच्नुहोस्

प्रत्येक एकाइको अन्त्यमा सिकारुको स्वमूल्याङ्कन र अभ्यासका लागि आफूलाई जाँचौं भन्ने क्रियाकलाप राखिएका छन् । यस्ता क्रियाकलापबाट सिकारुले आफूले उक्त एकाइको अध्ययनबाट के के सिकेँ । आफ्नो सिकाइको स्तर कस्तो छ ? आफूलाई थप सिकाइको आवश्यकता पर्छ कि पर्दैन ? भनी पृष्ठपोषण प्राप्त गर्न सक्छन् र सहजकर्तालाई पनि उपचारात्मक सिकाइका लागि मूल्याङ्कन गर्न सहज हुन्छ । यस्ता क्रियाकलाप सिकारु आफैँलाई अभ्यास गर्नका लागि राखिएका हुनाले सिकारुलाई नै गर्नका लागि प्रोत्साहन गर्नुपर्छ । उदाहरणका लागि भाग दुईको पेज नम्बर २० मा भएको सामग्री हेर्नुहोस् :

आफूलाई जाँच्नुहोस्

१. पाठका आधारमा खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भर्नुहोस् :

(क) नेपालमा ....प्रदेश रहेका छन् । (सात, छ, आठ)

(ख) सुदूरपश्चिम प्रदेशको राजधानी................हो । (भालुबाङ, गोदावरी, कैलाली)

(ग) .... प्रदेशमा पहाडी प्रदेशका भूभाग छैनन् । (मधेस प्रदेश, गण्डकी प्रदेश)

सामाजिक अध्ययन तथा मानव मूल्य शिक्षा विषयमा समावेश गरिएका नौओटा विषयक्षेत्रमध्ये नमुना स्वरूप यहाँ एकाइ एक हामी र हाम्रो समाज र एकाइ दुई हाम्रो मानव मूल्य मान्यताको सम्भावित सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

प्रस्तुत गरिएको छ । अन्य एकाइका लागि पनि यहाँ नमुनामा दिइएजस्तै गरी सहजीकरण गर्न सक्नुहुने छ :

१. हामी र हाम्रो समाज

हामी र हाम्रो समाज एकाइमा जम्मा पाँचओटा पाठ रहेका छन् । ती पाँच पाठ हुन्, समाज र समुदाय, समाज निर्माणका आधार, समाजको उत्पत्ति र विकास क्रम, सामाजिकीकरण, हाम्रा स्थानीय तह । यो एकाइका पाठ समाज र समुदायसँग सम्बन्धित छन् । सिकारुले अधिकांश पाठ बुझ्न सक्ने गरी सहज रूपमा प्रस्तुत गरिएका छन् । सिकारुले आफ्नै समुदाय र समाजको वास्तविक अवस्थाबाट आफैँले भोगेका, देखेका, अनुभव गरेका कुराबाट पनि धेरै कुरा सिक्न सक्ने छन् :

- सहजकर्ताले यस एकाइमा सिकारुलाई तालिकाबाट समाज र समुदायको बिचमा भिन्नता देखाई प्रष्ट पारिदिन सक्नुहुने छ ।
- सिकारुकै समाजमा प्रचलित चालचलन, प्रथा परम्परा, अभ्यास आदिको उदाहरणबाट समाज निर्माणका आधारको सम्बन्धमा प्रस्ट पार्न सकिन्छ ।
- समाजको उत्पत्ति र विकासक्रमको सम्बन्धमा सिकालाई विभिन्न सन्दर्भ सामग्रीको अध्ययन गरी प्रतिवेदन तयार गर्न लगाउन सकिन्छ ।
- सिकाइ केन्द्रमा सिकारुका बिचमा सामूहिक कार्य गर्न लगाउने र यहाँ भएजस्तै रुजुसूचीको प्रयोग गरी सामाजिकीकरणको व्यवहारको स्वमूल्याङ्कन गर्न लगाउन सकिन्छ ।
- नेपालको नक्सा, स्थानीय तहको गठन प्रक्रियाको चार्ट आदिबाट स्थानीय तहको सम्बन्धमा जानकारी गराउने र सिकारुलाई आआफ्नो स्थानीय तहको गठन प्रक्रिया र कार्य सम्बन्धमा सोधखोज गरी परियोजना कार्य गर्न लगाएर सहजीकरण गर्न सकिन्छ । उदाहरणका लागि भाग एकको पेज नम्बर १५ मा भएको सामग्री हेर्नुहोस् :

क्रियाकलाप १

आफूमा भएको सामाजिकीकरणको व्यवहारको आफैँ मूल्याङ्कन गर्नुहोस् :

व्यवहार	गर्छु	गर्दिनँ
साथीहरूसँग मेलमिलाप र सहकार्य		
सामाजिक सद्भाव कायम		
चाडपर्व मिलेर मनाउने		
समाजमा घुलमिल हुने		
साथीलाई सहयोग गर्ने		
राम्रा संस्कारको पालना		
असल संस्कारको पालना		
आदर सम्मान र माया आदि व्यवहार प्रदर्शन		

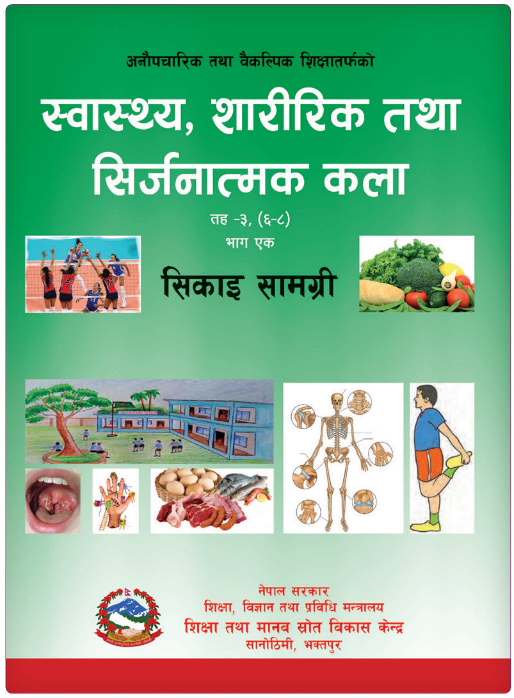
२. हाम्रो मानव मूल्य मान्यता

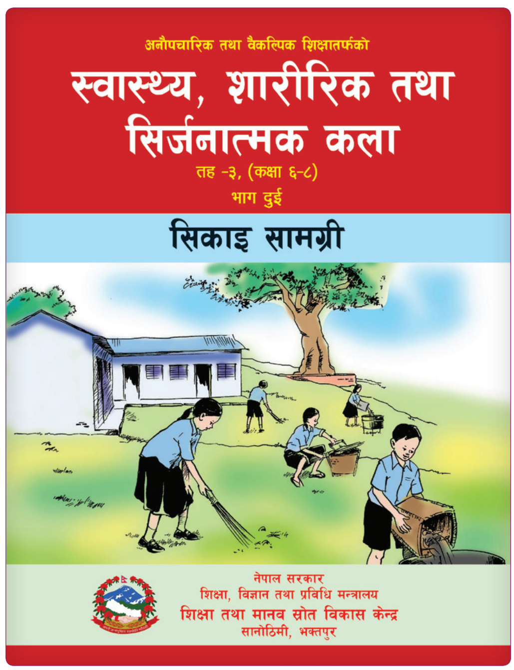
हाम्रो मानव मूल्य मान्यता एकाइमा जम्मा दसओटा पाठ रहेका छन् । ती हुन् अनुशासन, सामाजिक व्यवहार, हाम्रो मानव मूल्य र सेवा, हाम्रा चाडपर्व, हाम्रा सामाजिक संस्कार, हाम्रा धार्मिक संस्कार, हाम्रा सांस्कृतिक संस्कार, हाम्रो राष्ट्रिय गौरव, हाम्रा राष्ट्रिय व्यक्तित्व, बालक्लब । यो एकाइका पाठ हाम्रा परम्परा, रीतिरिवाज, धार्मिक तथा सांस्कृतिक संस्कार, मूल्य मान्यता, हाम्रो राष्ट्रिय गौरव आदिसँग सम्बन्धित छन् । सिकारुले यस एकाइका अधिकांश विषयवस्तु आफ्नै धर्म, संस्कार, रीतिरिवाज, चालचलन, परम्परा र संस्कृतिबाट सिक्न सक्नुहुने छ ।

- यस एकाइको सिकाइका लागि सहजकर्ताले सिकारुका आफ्नै धर्म, संस्कार, रीतिरिवाज, चालचलन, परम्परा र संस्कृतिहरूसँग सम्बन्धित क्रियाकलाप गराउन सक्नुहुने छ ।
- भूमिका अभिनय, कथा, कविता, गीत, संवाद, घटना अध्ययन आदि जस्ता विधामार्फत यी एकाइका विषयवस्तुलाई थप रोचक र प्रभावकारी बनाउन सकिन्छ ।
- सिकारुलाई आफ्‌आफ्नो परम्परा, धर्म, संस्कार, संस्कृति र रीतिरिवाज सम्बन्धि परियोजना कार्य गराउन र एक आपसमा अनुभव आदानप्रदान गराउन सकिन्छ ।
- हाम्रा राष्ट्रिय व्यक्तित्वको योगदान सम्बन्धमा सिकारुलाई खोजी गर्न लगाउन सकिन्छ र समाजका प्रतिष्ठित व्यक्तिलाई स्रोत व्यक्तिको रूपमा सिकाइ केन्द्रमा आमन्त्रण गरेर पनि हाम्रा राष्ट्रिय व्यक्तिको योगदानको सम्बन्धमा थप जानकारी दिलाउन सकिन्छ ।

तह तीनमा उल्लिखित तीनओटा विषयका लागि एउटै सिकाइ सामग्री विकास गरिएको छ । सबै विषय गरी भाग एक र दुईमा १३/१३ ओटा मूल पाठ रहेका छन् । मूल पाठभित्र पनि सहायक पाठहरू समावेश छन् । भाग एकमा औपचारिक शिक्षाको कक्षा ६ पूरै र कक्षा ७ को आंशिक विषयवस्तुलाई संश्लेषण गरिएको छ भने भाग दुईमा ७ को आंशिक र कक्षा ८ को पूरै विषयवस्तुलाई समावेश गरिएको छ। स्वास्थ्य विषयअन्तर्गत मानव शरीर, सामुदायिक स्वास्थ्य एवम् मानसिक स्वास्थ्य,पोषण र खाद्य सुरक्षा, रोग सुरक्षा र प्राथमिक उपचार, यौनिक तथा प्रजनन स्वास्थ्य गरी पाँचओटा पाठ रहेका छन् । शारीरिक शिक्षाअन्तर्गत शारीरिक कसरत र कवाज, एथलेटिक्स र साहसिक क्रियाकलाप, खेलहरू र योग गरी चारओटा पाठहरू रहेका छन् । सिर्जनात्मक कलाअन्तर्गत कला रेखाङ्कन र रङ, छपाई, माटाको काम र कोलाज निर्माण, गायन र वादन तथा नृत्य र अभिनय गरी चारओटा पाठ रहेका छन् । भाग एक र दुईमा रहेका पाठ, क्रियाकलाप एवम् अभ्यास उस्तै प्रकृतिका भएकाले दुवै भागका सिकाइ सहजीकरण प्रक्रिया उस्तै हुन्छ । यस मार्गदर्शनमा दुवै भागका नमुना क्रियाकलाप राखिएका छन् ।

उल्लिखित तीन विषयका १३ ओटा पाठलाई सिकाइ सामग्रीमा दिइएको क्रमअनुसार अध्ययन र सिकाइ गराउन उपयुक्त हुन्छ। समग्रमा सबै विषयका पाठको लेखन संवाद, कथा, गीत कविता, प्रबन्ध, प्रतिवेदन, सूचीबद्ध अनुच्छेद आदि शैलीमा सम्बन्धित विषयको विषयवस्तु राखेर तयार गरिएका छन् । पाठ र त्यसमा राखिएका अभ्यास क्रियाकलापमा आधारित छन्। ती पाठ एवम् क्रियाकलापलाई आधार मानेर सिकारुले गरिरहेका काम एवम् अनुभवसँग जोडेर सिकाइ गराउन सकिने छ। हरेक पाठमा सान्दर्भिक चित्र राखिएका छन्। ती चित्र कुनै पाठमा सिकाइको सुरुवात गर्नका लागि हेर्नुहोस् र छलफल गर्नुहोस् जस्ता निर्देशनसहित राखिएका





छन् । सिकारुलाई सिकाइ सहजीकरण गर्दा पाठमा दिइएका प्रतीक, रङ सङ्केत र निर्देशनलाई आधार बनाएर गर्नुपर्छ । तीनओटै विषयको सिकाइ उपलब्धि हासिल गराउन सिकाइ सामग्रीमा विभिन्न प्रकारका क्रियाकलाप राखिएका छन् । ती समग्र क्रियाकलाप सञ्चालन गर्न दिइएको तरिका अपनाउन आवश्यक हुन्छ ।

१. पठन र बोध

विषयवस्तुलाई बोध गर्न पाठ पठन आवश्यक हुन्छ । यहाँ प्रायः सबै पाठका लागि पठन सामग्री राखिएको छ । त्यस्तो पठन सामग्री कुनै संवाद, कुनै घटना वर्णन, कुनै प्रबन्ध, कुनै प्रतिवेदन वा कुनै सूचीबद्ध अनुच्छेद एवम् गीत कविता विधामा प्रस्तुत गरिएको छ । यसरी राखिएका पाठलाई दिइएको सङ्केत र निर्देशनअनुसार सिकाइ सहजीकरण गर्नुपर्ने हुन्छ । यसका लागि सिकारुलाई दिइएको पाठ व्यक्तिगत, जोडी वा चार पाँच जनाको समूहमा पढ्न लगाउनु उपयुक्त हुन्छ । पढ्ने कार्यलाई कहिले मौन वा कहिले सस्वर वाचनका रूपमा गराउनु राम्रो हुन्छ । पढ्ने क्रममा बुझेर पढ्ने, छलफल गरेर पढ्ने जस्ता कार्यले विषयवस्तुलाई बोध गर्न मद्दत गर्छ । पढिसकेपछि एक एक अनुच्छेद पढेर सुनाउन लगाउने गर्दा गति, यति र लय मिलाएर पढाइ गर्ने सिप विकास हुन्छ । पढेका कुरा बुझाउन पनि सिकारुलाई नै लगाउने गर्नुपर्छ । यसले सिकारुमा विषयवस्तुको बोधको अवस्था चित्रण गर्छ । उनीहरूको बुझाइको आधारमा सहजकर्ताले विषयवस्तुमा आवश्यक थपघट गर्न सकिन्छ । सहजकर्ताले पाठहरूमा रहेका अभ्यासलाई बुझाइ गर्न सहयोग गर्ने खालका प्रश्नोत्तर, छलफल र एकअर्कोमा बुझाइ गराउने अभ्यास गराउनु राम्रो हुन्छ । पाठमा राखिएका चित्रमा पनि छलफल गराउँदा प्रशस्त अनुभव र विचार आउन पाउँछन् । पाठको अन्त्यमा सहजकर्ताले पाठको विषयवस्तु, सिकाइ उपलब्धिलाई आधार बनाएर थप स्पष्ट हुने गरी सारांश प्रस्तुत गर्ने, बुँदा टिपोट गराउने, आवश्यक परियोजना तथा प्रयोगात्मक कार्य गराउने साथै बोधका आधारमा अनुभव लेखन गराउने जस्ता कार्य गराउन सक्नुहुन्छ । यसले विषयवस्तुमा गहन ज्ञान, धारणा र सिप विकास गर्न मद्दत गर्छ । उदाहरणका लागि भाग दुईको पेज नम्बर १५ मा भएको सामग्री हेर्नुहोस् ।

पाठ पढ्नुहोस् र छलफल गर्नुहोस् :

भाइबहिनी हो यस पाठमा विभिन्न प्राणीको जन्म कसरी हुन्छ भन्ने विषयमा छलफल गर्ने छौँ । सन्तान जन्माउनका लागि भाग लिने अङ्गको सामूहिक कार्य गर्ने प्रक्रियालाई प्रजननप्रणाली भनिन्छ । यसअन्तर्गत पुरुष र महिलाका प्रजनन प्रणाली पर्छन् । यी दुवै प्रणालीले एउटा विशेष किसिमको यौन कोष (gamete) को उत्पादन गर्छ । पुरुष प्रजनन कोषलाई शुक्रकीट (esperm) र महिला प्रजनन कोषलाई अण्ड (ova) भनिन्छ । मानव प्रजनन प्रणालीअन्तर्गत स्त्री र पुरुष प्रजनन प्रणालीलाई छुट्टाछुट्टै रूपमा तल व्याख्या गरिएको छ :

२. सारांश लेखन

स्वास्थ्य विषयका सुरुका केही पाठको अन्तमा त्यो पाठको सारशं नमुनाको रूपमा दिइएको छ । सारशंको अर्थ विस्तृत गरिएको पाठलाई सारमा वा सङ्क्षिप्तमा बोध गर्नु हो । सारांश नदिएका पाठहरूमा सिकारुलाई सारांश लेख्न वा भन्न लगाउन सकिन्छ । कुनै पनि विषयवस्तुलाई विस्तृत र सार दुवै तरिकाबाट बोध गराउँदा सिकाइ दिगो हुन्छ । विषयवस्तुलाई विश्लेशण गर्ने संश्लेशण गर्ने दुवै सिपको विकास हुन्छ । कुन अवस्थामा विषयवस्तुलाई विस्तृत र कुन अवस्थामा सार उल्लेख गर्ने आवश्यकताअनुसार सिकारुले प्रयोग गर्न सक्नेछन् । उदाहरणका लागि भाग एकको पेज नम्बर ७ मा भएको सामग्री हेर्नुहोस् :

सारांश

१. मानव शरीरको सबैभन्दा सानो भाग (एकाइ) कोष हो । यिनै कोष मिलेर तन्तु र तन्तुहरू मिलेर अङ्ग, अङ्ग मिलेर प्रणाली र प्रणाली मिलेर शरीर बन्छ ।

२. आँखा, कान, नाक, जिब्रो र छाला मानव शरीरका ज्ञानेन्द्रिय हुन् ।

३. ज्ञानेन्द्रियले बाहिरी वातावरणबाट मस्तिष्कसम्म सूचना तथा ज्ञान पुऱ्याउने कार्य गर्छन् ।

४. ज्ञानेन्द्रियमा जटिल समस्या देखिएमा स्वास्थ्य संस्थामा उपचार गर्नुपर्छ र नियमित सरसफाइ आफैँले गर्नुपर्छ ।

३. प्रश्नोत्तर अभ्यास

पाठमा राखिएका अभ्यासको बोध यकिन गर्न प्रश्नको उत्तर लेख्ने क्रियाकलाप राखिएका छन् । समावेश भएका प्रश्न अति छोटो उत्तर आउने, छोटो उत्तर आउने र लामो उत्तर आउने गरी तीन किसिमका छन् । अति छोटा र छोटा प्रश्न वस्तुगत उत्तरका लागि प्रयोग हुन्छन् । लामा उत्तर आउने प्रश्नहरू विषयगत उत्तरका लागि प्रयोग हुन्छन् । यी क्रियाकलाप गराउँदा प्रश्नका उत्तर लेख्न र भन्न मात्र नभई पाठबाट त्यस्तै किसिमका प्रश्न निर्माण गर्न लगाई साथीसँग अन्तरक्रिया गराउँदा प्रश्न निर्माणको सिप पनि विकास हुन्छ । यसका लागि सिकारुलाई दिइएका प्रश्न पढेर सुनाउन लगाउने, व्यक्तिगत, जोडी वा समूहमा मौखिक उत्तर भन्न लगाउने, त्यस्तै खाले प्रश्न बनाउन लाउने र उत्तर खोजी गराउने साथै कुनै अनुच्छेद पढ्न लगाउने र त्यस अनुच्छेदबाट प्रश्न बनाउन लगाई प्रश्नोत्तर गराउने जस्ता कार्य गराउन लगाउन सकिन्छ । यस्तै प्रश्नको उत्तर कापीमा लेख्न लगाएर मूल्याङ्कन गर्न पनि सकिन्छ । प्रश्नोत्तर कार्यलाई मौखिक वा लिखित वा दुवै तरिका अपनाएर विषयवस्तुको बोध गराउन सकिन्छ । यो एक किसिमको सिकारु मूल्याङ्कन पनि हो । सिकारुले व्यक्त गरेको विचारका आधारमा थप सिकाइका लागि प्रोत्साहन गर्न पनि यो साधनको प्रयोग गर्नुपर्छ । उदाहरणका लागि भाग दुईको पेज नम्बर २० मा भएको सामग्री हेर्नुहोस् :

आफूलाई जाँच्नुहोस् :

१. **तलका प्रश्नको अति छोटो उत्तर दिनुहोस् :**

(क) रक्त सञ्चार प्रणालीमा भाग लिने अङ्ग कुन कुन हुन् ?

(ख) रक्तनली कति किसिमका हुन्छन् ? तिनीहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

(ग) थाइरोइड ग्रन्थिले कुन कुन हर्मोन उत्पादन गर्छन् ?

२. **तलका प्रश्नको छोटो उत्तर लेख्नुहोस् :**

(क) रक्त सञ्चार प्रक्रियाका बारेमा लेख्नुहोस् ।

(ख) नलीविहीन ग्रन्थिको नाम लेखी कुनै दुईका कार्य लेख्नुहोस् ।

(ग) स्त्री प्रजनन प्रणालीमा भाग लिने अङ्ग का कार्य लेख्नुहास् ।

४. खाली ठाउँ भर्ने

यसप्रकारका क्रियाकलाप सिकारुमा विषयवस्तुको बोध भयो वा भएन भनी परीक्षण गर्न विभिन्न पाठमा राखिएका छन् । यस्ता क्रियाकलाप सिकारु स्वयम्लाई व्यक्तिगत रूपमा अभ्यास गर्न प्रोत्साहित गर्नुपर्छ । यसरी अभ्यास गरिएका कुरालाई सिकारुबिच एक आपसमा साटासाट गर्न लगाएर रुजु गर्ने र सहजकर्ताले सही जवाफ बताइदिनुपर्ने अवस्था पनि हुन सक्छ । उदाहरणका लागि भाग एकको पेज नम्बर ३८ मा भएको सामग्री हेर्नुहोस् :

१. पाठबाट उपयुक्त शब्द खोजी खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

(क) आफ्नो समुदाय सफा राख्न गरिने सामूहिक प्रयास नै .... हो ।

(ख) हामीले बिरामी भएको थाहा पाउने बित्तिकै नजिकैको .... मा जानुपर्छ ।

(ग) स्वास्थकर बानीको विकासमा .... का माध्यमले महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छन् ।

५. बहुविकल्प प्रश्न

यस किसिमका अभ्यासमा एउटा प्रश्न दिइएको हुन्छ । उत्तरहरू विकल्पका रूपमा तीनदेखि चारओटा राखिएका हुन्छन् । तीमध्ये एउटा सही उत्तर हुन्छ । सिकारुले चिनेर ठिक उत्तरमा तोकिएको चिह्न लगाउनुपर्ने हुन्छ । यस्ता अभ्यासलाई व्यक्तिगत रूपमा गर्न प्रोत्साहन गर्नुपर्छ । क्रियाकलाप गर्नका लागि सहजीकरण आवश्यक हुन सक्छ । यस्ता अभ्यास सहजकर्ता स्वयम्ले बनाएर पनि सिकारुलाई थप अभ्यास गराउन सकिन्छ । सिकारुलाई नै यस

किसिमका अभ्यास बनाउन सिकाउँदा सिकाइ अझै दिगो हुन सक्छ । यस किसिमको बहुविकल्प भएका वस्तुगत प्रश्नले सिकारुलाई विषयवस्तुको बुझाइ विशिष्ट बनाउन मद्दत गर्छ । उदाहरणका लागि भाग एकको पेज नम्बर ३८ मा भएको सामग्री हेर्नुहोस् :

२. तल दिइएका मध्ये उपयुक्त विकल्पमा ठिक चिह्न (✓) लगाउनुहोस् :

(क) दुर्घटना भएका ठाउँमा दिइने सेवालाई के भनिन्छ ?

(अ) प्रथम सेवा (आ) पहिलो उपचार

(इ) स्वास्थ्य सेवा (ई) प्राथमिक उपचार

६. संवाद तथा अभिनय

स्वास्थ्य, शारीरिक र सिर्जनात्मक कला विषयमा संवादका पाठहरू धेरै छन् । क्रियाकलापका रूपमा पनि समावेश गरिएका छन् । अभ्यासका रूपमा पनि समावेश गरिएका छन् । ती संवादलाई स्वअध्ययन गर्न लगाउनुपर्छ । यसपछि तोकिएका पात्रको जिम्मेवारी सिकारुमा बाँडफाँट गर्न लगाएर भूमिका निर्वाह क्रियाकलाप गराउनुपर्छ । यसरी अभिनयको माध्यमबाट कुराकानी गर्नाले सिकारुलाई विषयवस्तुको बोध गराउन सकिन्छ । संवाद क्रियाकलाप गरिसकेपछि यस्तै संवाद तयार गर्न लगाएर विषयवस्तुमा उनीहरूको सिर्जनात्मक क्षमता बढाउन सकिन्छ । सिकाइ सामग्रीमा भएका संवाद नमुना हुन । ती नमुना संवादलाई अभ्यास गराइसकेपछि सम्बन्धित विषयवस्तुलाई आधार बनाई सिकारुको व्यावहारिक पक्ष वा अनुभवसँग सम्बन्धित भई संवादका थप क्रियाकलाप गराउन सकिन्छ । जसले सिकाइलाई थप मजबुत बनाउन सक्छ । उदाहरणका लागि भाग एकको पेज नम्बर ४९ मा भएको सामग्री हेर्नुहोस् :

पढ्नुहोस् र बुझ्नुहोस् :

आज असारको छ गते बुनुको एघारौँ जन्म दिन हो । बिहान उठ्ने बित्तिकै उनको जन्म दिन मनाउनका लागि आवश्यक पर्ने खानेकुरा तयार पार्ने विषयमा परिवारमा छलफल भइरहेको छ ।

आमा : जन्मदिनमा शुभ आषिस् छोरी तिमीलाई !

बुबा : ल छोरीलाई धेरै धेरै शुभकामना । तिम्रो जन्मदिन कसरी मनाउने छोरी ?

सानी : बुबा मेरो जन्मदिन घरमै बनेका खानेकुरा खाएर मनाऔँ । खाना बनाउँदा खानालाई भन्दा स्वास्थ्यलाई ध्यान दिनुपर्छ नि ।

७. अनुभवका आधारमा बुँदा टिपोट र वर्णन

स्वास्थ्य, शारीरिक र सिर्जनात्मक कला विषयका यस्ता क्रियाकलापमा विषयवस्तुका आधारमा सिकारुले आफ्नो घरपरिवार, समुदाय र समाजमा अनुभव गरेका कुरा बुँदागत रूपमा टिपोट गर्न लगाउनुपर्छ । त्यस्ता टिपोटलाई साथी तथा अभिभाकसँग आदान प्रदान गर्नका लागि उत्प्रेरित गराउनुपर्छ । यसरी आदान प्रदान गर्दाका अनुभव र प्रतिक्रियालाई कक्षामा प्रस्तुत गर्ने अवसर पनि दिन सक्नुहुन्छ । यसो गर्दा सिकारुबिचका अनुभव साटासाट गर्ने अवसर सिर्जना भई नयाँ कुरा सिक्न सक्छन् । अनुभव गरेका विषयलाई बुँदा टिपोट गरी राख्ने र आवश्यक परेका बेलामा प्रयोग गर्ने सिप तथा बानीको विकास गराउन सकिन्छ । उदाहरणका लागि भाग दुईको पेज नम्बर २२ मा भएको सामग्री हेर्नुहोस् :

क्रियाकलाप : २

नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा जानुहोस् र स्वास्थ्य कार्यकर्ता एवम् महिला स्वास्थ्य स्वयम्सेविकाको काम सोधखोज गरी लेख्नुहोस् ।

८. अवलोकन गरी तालिका निर्माण

यसप्रकारका क्रियाकलापमा सिकारुलाई विषयवस्तुअनुसार अवलोकन गर्न लगाउन सक्नुहुन्छ । यस्तै अध्ययन र अनुभव गरेर दिइएको तालिकामा भर्न लगाउन सक्नुहुन्छ । तालिकामा दिइएको शीर्षकलाई पढ्न लगाएर बुझाइ प्रस्ट गर्न सहयोग गर्नुपर्ने हुन सक्छ । तालिका तयार गर्न साथी र अभिभावकको सहयोग लिन सकिने कुरा पनि सम्झाउनुपर्छ । यस्तो तालिकालाई सन्दर्भ हेरेर प्रदर्शन गर्न लगाउन पनि सकिन्छ । यसका लागि न्युजप्रिन्ट, चार्टपेपर, साइनपेन, मार्कर, टेप जस्ता सामग्री प्रयोग गर्न सकिन्छ । यस्ता क्रियाकलाप सिकाइ सामग्रीमा मात्र सीमित नभई सम्बन्धित विषयमा स्थलगत भ्रमण गराई अवलोकन गराउने र अवलोकनका आधारमा तालिका निर्माण गर्न सिकाउने कार्यकलाप गराउनुपर्छ । उक्त तालिका अवलोकनका आधारमा भर्न लागाउने सिकाइ व्यवहारिक र मजबुत हुन्छ । उदाहरणका लागि भाग एकको पेज नम्बर ६१ मा भएको सामग्री हेर्नुहोस् :

क्रियाकलाप ४.६

तपाईँले दुर्घटनामा परेका कुनै मानिसलाई सहयोग र प्राथमिक उपचार गरेको देख्नुभएको छ ? यदि छ भने तलको तालिकामा लेख्नुहोस् र कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् :

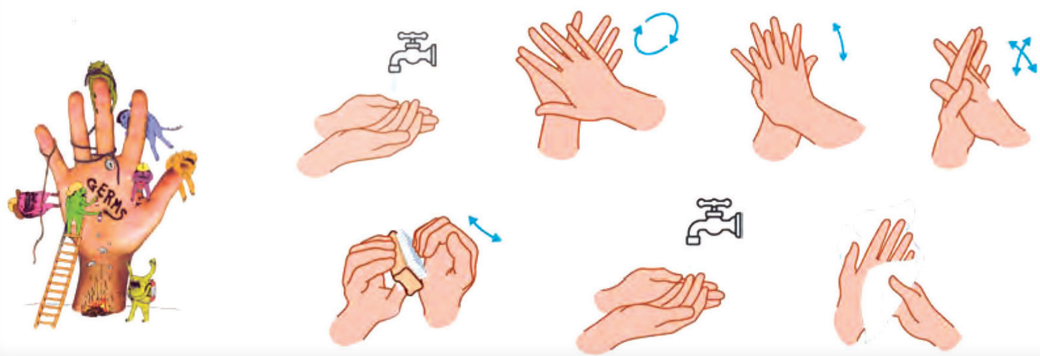
दुर्घटना	गरेको सहयोग र प्राथमिक उपचार

९. अवलोकन र प्रयोग

अवलोकन र प्रयोग क्रियाकलाप गराउँदा सिकारुलाई अवलोकन गर्न लगाई सहजकर्ताले कुनै प्रयोगात्मक क्रियाकलाप गर्नुपर्छ। अवलोकनका आधारमा सिकारुलाई ती क्रियाकलाप गर्न लगाउनुपर्छ। यसप्रकार क्रियाकलापमा सिकारुलाई विषयवस्तुका आधारमा आआफ्नो परिवेशमा अवलोकन गर्न उत्प्रेरित र प्रोत्साहित गर्नुपर्छ। प्रयोग गरेर अनुभव गरेका कुरालाई बुँदागत रूपमा टिपोट र आवश्यकतानुसार तालिकामा तयारी गरी प्रस्तुति गर्न लगाउनुपर्छ। अवलोकन र प्रयोग जस्ता क्रियाकलापलाई परियोजना कार्यका रूपमा दिनुपर्छ। परियोजना कार्यलाई अरू विषयमा दिए जसरी नै अभ्यास गर्न लगाउन सक्नुहुन्छ। स्वास्थ्य, शारीरिक र सिर्जनात्मक विषयमा अवलोकन र प्रयोगको अभ्यास बढी गर्न आवश्यक हुन्छ। यस्ता कार्यले सिकारुलाई व्यावहारिक बुझाइ गराउन र तथ्यमा आधारित सिकाइ गर्न मद्दत गर्छ । उदाहरणका लागि भाग एकको पेज नम्बर ५५ र भाग दुईको ३३ मा भएको सामग्री हेर्नुहोस् :

क्रियाकलाप ४.१

हेर्नुहोस् र अभ्यास गर्नुहोस् :



क्रियाकलाप : १

सिकाइ केन्द्र वरपर रहेका फोहोरमैला अवलोकन गर्नुहोस् र कुहिने र नकुहिने फोहोरमैला व्यवस्थापन गर्नुहोस् ।

१०. सामग्री सङ्कलन र प्रयोग

यस किसिमका क्रियाकलाप सिर्जनात्मक कला विषयमा बढी उपयोगी हुन्छ । माटोका सामग्री निर्माण एवम् हस्तकलाका सामग्री निर्माण कार्यमा यो विधि उपयोगी हुन्छ । सिकारुलाई विषयवस्तुअनुसार आफ्ना परिवेशमा उपलब्ध हुन सक्ने सामग्री सङ्कलन गर्न लगाउन सकिन्छ। यसरी खेर गएका सामग्री सङ्कलन गर्नाले वातावरणीय सरसफाइमा सहयोग पुग्छ। यसरी सङ्कलन गरिएका सामग्रीबाट नमुना सामग्री विकास गर्न लगाएर प्रदर्शन गर्न लगाउन सकिन्छ। यसले उनीहरूलाई विषयवस्तुको ज्ञानसहित सिप विकास गराउँछ। कतिपय विषयवस्तुमा सिकारुको सिप

नै विकास गराउन आवश्यक हुन्छ । त्यसैले यस्ता कार्यका लागि अभ्यास गर्न नै उत्प्रेरित गर्नुपर्छ । उदाहरणका लागि भाग दुईको पेज नम्बर ३३ र १३७ मा भएको सामग्री हेर्नुहोस् :

क्रियाकलाप : २

नकुहिने फोहोरमैलाको पुनः प्रयोग गर्ने विधिको नमुना प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

क्वायल विधिबाट माटाका भाँडा निर्माण प्रक्रिया

१. भाँडाको नापअनुसार मुछिएको लेसिलो माटो लिनुपर्छ । आफ्नो आवश्यकताअनुसार गोलाकार वा चारपाटे बनाउनुपर्छ । चित्रमा देखाए जस्तै गरी माटालाई बेलनाले गोलो वा चारपाटे बनाउन सकिन्छ ।

११. सूची निर्माण

यस्तो क्रियाकलापमा विषयवस्तुअनुसार अवलोकन गरेका, अनुभव गरेका, सोधखोज गरेका कुरा, घटना वा समाचारलाई सूची बनाई प्रस्तुति गर्न लगाउन सकिन्छ । यसले उनीहरूलाई मुख्य मुख्य कुरा छनोट गरी सूची बनाउने सिप विकास गराउँछ । साथै विषयवस्तुलाई समय, सन्दर्भ र परिवेशअनुसार सङ्क्षिप्त वा विस्तृत रूपमा वर्णन तथा लेख्ने क्षमता विकास गराउँछ । यसरी अभ्यास गरिएका क्रियाकलापलाई एकआपसमा आदानप्रदान गराउन आवश्यक हुन्छ । उदाहरणका लागि भाग दुईको पेज नम्बर २२ मा भएको सामग्री हेर्नुहोस् :

क्रियाकलाप : १

तपाईँको घर परिवारका सदस्यले शरीर सफा राख्न गरेका कार्यको सूची तयार पारी कक्षाकोठामा साथीहरूलाई सुनाउनुहोस् ।

१२. सिर्जनात्मक वर्णन

यसप्रकारका क्रियाकलापमा विषयवस्तुअनुसार आफ्नो परिवेश वा वातावरणमा भएका वस्तु अवलोकन, आफूले हासिल गरेको अनुभव, भोगेका घटना तथा चित्रको माध्यमबाट सिर्जनात्मक वर्णन गर्न सक्छन् । त्यसैले सिकाइ क्रमबद्धताको सिद्धान्तअनुसार विषयवस्तुमा स्मृति, बोध, प्रयोग, विश्लेषण, मूल्याङ्कनपछिको सिर्जना गर्ने चरणसम्म

पुऱ्याउन मद्दत गर्छ । उदाहरणका लागि भाग एकको पेज नम्बर ४७ मा भएको सामग्री हेर्नुहोस् ः

क्रियाकलाप ३.७

तपाईँ बस्ने ठाउँमा मौसमअनुसार उपलब्ध हुने खानेकुराबाट शरीरलाई आवश्यक सबै पोषक तत्त्व पर्ने गरी सन्तुलित भोजनामा समावेश हुने खानेकुराको सूची बनाउनुहोस् र विषय शिक्षकको हस्ताक्षर गराएर आफ्नो भान्साकोठाको भित्तामा टाँस्नुहोस् ।

१३. कवाज, शारीरिक व्यायाम,

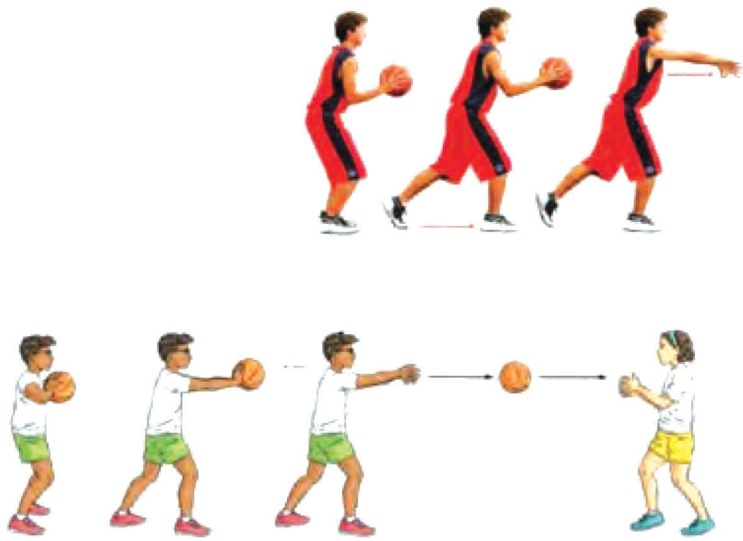
यस्ता क्रियाकलाप अध्ययनभन्दा पनि नियमित रूपमा अभ्यास गर्नका लागि हुन् । त्यसैले सिकाइ सामग्रीमा भएका कवाज र शारीरिक व्यायामको तरिका अभ्यास गर्न सिकाउनुपर्छ । नियमित व्यायाम र कवाजका फाइदामा छलफल गरी प्रस्ट गराउनुपर्छ । भाइ बहिनीलाई पनि यस्ता क्रियाकलाप गराउन प्रोत्साहन गर्नुपर्छ । एथलेटिक्स र जिम्नास्टिक्समा राखिएका क्रियाकलापचाहिँ सहजकर्ताको निगरानीमा अभ्यास गराउनु राम्रो हुन्छ । योगासन र प्राणायामको अभ्यास गराउँदै यसका फाइदा प्रस्ट गराउनुपर्छ । उदाहरणका लागि भाग एकको पेज नम्बर ८७ मा भएको सामग्री हेर्नुहोस् ः

१४. खेल खेल्ने

शारीरिक विषयअन्तर्गत विभिन्न खेल र ती खेलका खेल्ने एवम् अभ्यास गर्ने तरिका समावेश गरिएका छन् । यसका साथै हामीले स्थानीय खेल खेल्ने तरिका अभ्यास गराउने, चलनचल्तीका खेलको नियम भन्ने र खेल्ने अभ्यास गराउनुपर्छ । सिकाइ सामग्रीमा समावेश गरिएका खेलहरूलाई सहजकर्ता आफैँ सहभागी भई खेलाउँदा सिकारुमा उत्साह बढ्न जान्छ र नियमसङ्गत तरिकाबाट खेल खेल्ने बानीको विकास हुन्छ । यी सिकाइ सामग्रीमा भलिबल,

फुटबल, बास्केटबल, क्रिकेट, खोखो, कवर्दी आदि खेल समावेश गरिएका छन् । उदाहरणका लागि भाग एकको पेज नम्बर ११२ मा भएको सामग्री हेर्नुहोस् :

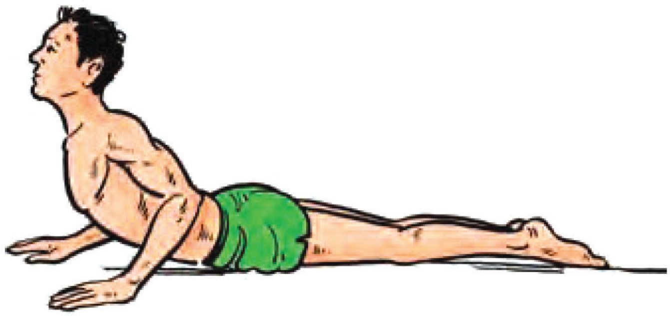
(अ) चेस्ट पास (Chest pass)



१५. योग अभ्यास

शारीरिक शिक्षामा योग अभ्यासका क्रियाकलापहरू समावेश गरिएका छन् । जसमा योगको यम तथा नियम, सूक्ष्म योग, प्राणयम, योगासन, सूर्य नमस्कार आदि क्रियाकलाप रहेका छन् । पाठमा योग अभ्यासका परिचय, योग अभ्यास गर्दा हुने फाइदा, महत्व, अभ्यास गर्ने तरिका उल्लेख गरिएको छ । सहजकर्ताले पाठमा भएका योगसँग सम्बन्धित विषयवस्तु सिकारुलाई अध्ययन गर्न लगाउनुपर्छ । प्रायजसो योगअभ्यासहरू युटुबमा पनि छन् । अभ्यास गर्ने तरिका युटुव हेरेर र अध्ययन गरेर पनि गर्न सकिन्छ । अध्ययनपश्चात आफूले योग अभ्यासका क्रियाकलाप गरी देखाउने र सिकारुलाई हेर्न लगाउनुपर्छ । त्यसपछि सहजकर्ता र सिकारुले सँगसँगै योग अभ्यासका क्रियाकलाप गर्नुपर्छ । अन्तमा सिकारुलाई मात्र योगअभ्यास गर्न लगाई सहजकर्ताले पृष्ठपोषण गर्नुपर्छ । योग अभ्यास पढेरभन्दा गरेर सिकिने र शरीरले त्यसका फाइदा महसुस गर्ने भएकाले बढीभन्दा बढी अभ्यास गर्न लगाई मूल्याङ्कन गर्नुपर्छ । उदाहरणका लागि भाग एकको पेज नम्बर १२२ मा भएको सामग्री हेर्नुहोस् :

(क) भुजङ्गासनको अभ्यास



१६. रेखाचित्र, रङ, चित्र छलफल र वर्णन

सिर्जनात्मक कलामा विषयवस्तुअनुसार पाठ र अभ्यासमा चित्र समावेश गरिएका छन् । ती चित्रलाई व्यक्तिगत, जोडी वा समूहगत छलफल गराई मौखिक रूपमा वर्णन गर्न लगाउनुपर्छ । चित्रमा हरेकका विचार, दृष्टिकोण फरक फरक हुन सक्छन् । एउटा चित्रले हजारौँ शब्द बोल्छ । त्यस्ता शब्द सिकारुमा अन्तरनिहित हुन्छन् । चित्रमाथिको मन्थनले नयाँ विचार निकाल्न मदत गर्छ । विचारलाई साझा बनाई समान बुझाइ बनाउन मद्दत गर्छ । सिर्जनात्मक अभ्यासका रूपमा दैनिक चित्र बनाएर आफ्ना अभिव्यक्ति पनि लेख्न प्रोत्साहित गर्न सकिन्छ । साथै सिकाइ सामग्रीमा भएका चित्रमा आफ्ना विचार लिखित रूपमा लेखेर प्रस्तुत गर्न पनि लगाउन सकिन्छ । यसै गरी सिर्जनात्मक कला विकास गर्न रेखाचित्र कोर्ने, रङ भर्ने, स्थानीय सामग्रीबाट रङ बनाउने अभ्यास पनि गराउनुपर्छ । यस्तो कार्यलाई विषयवस्तुसँग जोडेर सिकाइ गराउँदा अझ प्रभावकारी हुन्छ । उदाहरणका लागि भाग दुईको पेज नम्बर १३४ मा भएको सामग्री हेर्नुहोस् :

क्रियाकलाप : ११

नरम सिसाकलम र कडा सिसाकलमको प्रयोग गरी चित्रमा छाया दिने अभ्यास गर्नुहोस् । सिसाकलमबाट मोटो, मसिनो, बाक्लो, पातलो र बाङ्गाटिङ्गा रेखाको अभ्यास गर्नुहोस् । पाचन प्रणालीसम्बन्धी चित्र बनाई रङ्गीन सिसाकलमबाट भित्री भागमा रङ भर्नुहोस् ।

१७. छपाइ, माटो र निर्माणको काम

यस किसिमको क्रियाकलापबाट आँखा र हातको सम्बन्ध राम्रोसँग विकास हुन्छ । त्यसैले सिर्जनात्मक कार्यका लागि माटो, पिठो, कागज, बट्टाबट्टी आदि सामग्रीबाट पुनप्रयोग गर्नसकिने सामग्री बनाउन लगाउन सक्नुहुन्छ । यसअन्तर्गत छपाइ, डिजाइन, बुट्टा, माटाको विभिन्न आकृति, वस्तु, तार, कागज, बट्टाबट्टीको प्रयोग गरेर सामग्री निर्माण कार्य गर्न लगाउन सकिन्छ । यस्तो सिर्जनात्मक कार्य गर्दा खेर फालिएका सामग्रीलाई पुनप्रयोग गर्ने कुरामा

जोड दिनुपर्छ। सामग्री कलात्मक बनाएर आम्दानीको स्रोत बनाउन सकिने उपाय पनि बताउनुपर्छ। उदाहरणका लागि भाग एकको पेज नम्बर १४५ मा भएको सामग्री हेर्नुहोस् :

अवलोकन र छलफल

१८. गायन, वादन, नृत्य, अभिनय

यस क्रियाकलापले सिकारुमा रहेको अन्तरनिहित प्रतिभा प्रष्फुटन हुने अवसर प्रदान गर्छ । त्यसैले पाठमा राखिएका कविता, गीत गायनमा अवसर दिनुपर्छ। सिकारुसँग वादनसम्बन्धी सिप प्रस्तुत गर्ने अवसर पनि दिनुपर्छ। स्थानीय मौलिक बाजा बजाउन सिक्नका लागि प्रोत्साहन गर्नुपर्छ। सिकारुलाई गीत, कविता, निबन्ध, कथा आदि रचना गर्नका लागि प्रोत्साहन गर्दै प्रस्तुत गर्ने अवसर दिनुपर्छ। लोक भाखा, लोकगीत खोज्ने र गाउने जस्ता मौलिक पक्षलाई विकास गर्न प्रोत्साहित गर्नुपर्छ। गीतसँगै नाच्न र विभिन्न अवस्था झल्कने अभिनय गर्न लगाउनुपर्छ। अभिनयले पाठका विषयवस्तु, गाउँ समाजका समसायिक विषयवस्तु, समस्याहरूको समाधान गर्ने उपायसहित गर्न लगाउँदा सिकारुलाई अझ सिर्जनात्मक बढाउँछ। उदाहरणका लागि भाग दुईको पेज नम्बर १४६ र १५० मा भएको सामग्री हेर्नुहोस् :

क्रियाकलाप : २

सरगम गीतको अभ्यास

माथिका सबै लयलाई समेटेर बनेको यो सरगम गीतलाई गाउने वा बजाउने अभ्यास पनि गर्नुहोस्। यसमा प्रत्येक विभागमा चार चारओटा स्वर रहेका छन्। त्यसैले ख्याली ताल वा कहरवा ताल बजाएर अथवा एक, दुई, तीन, चारको गन्तीको हिसाबले ताली दिएर गाउन बजाउन सकिन्छ।

। सा – ग – । सा – ग – । सा – ग – । म ग रे सा ।

। नि़ – रे – । नि़– रे – । नि़ – रे – । ग रे सा नि़ ।

। सा– ग – । सा– ग – । सा रे ग म । प – – – ।

। म ग रे सा । ग रे सा नि़ सा – सा – । सा – – – ।

क्रियाकलाप : २

स्थानीयस्तरमा नाचिने लोकनृत्य कक्षामा प्रदर्शन गर्नुहोस् । यसरी नृत्य गर्दा सम्भव भएसम्म स्थानीय लोकबाजा बजाई लोकगीतमा नृत्य गर्नुहोस् ।

१९. अभियानमूलक कार्य

परियोजना कार्यका रूपमा विभिन्न जनचेतनामूलक कार्य गर्ने गरी क्रियालकाप पनि राखिएका छन् । जस्तै : बाटो, धारा, कुवा, पोखरी, चौर, सावर्जनिक स्थलको सरसफाइ अभियान चलाउने आदि । यस्ता क्रियालकाप गराउनुपूर्व गरिरहेको समयमा र गरिसकेपछि गर्नुपर्ने कार्यको सूची बनाउने, आवश्यक पूर्व अभ्यास गर्ने जस्ता सिकाइ गराउन आवश्यक हुन्छ। विभिन्न विषयमा सिकेका नयाँ अभ्यासलाई समुदायमा आदानप्रदान गर्न, समय समयमा चेतनामूलक कार्य गर्नका लागि प्रोत्साहन गर्नुपर्छ। बालविवाह, लैङ्गिक हिंसा, दुर्व्यवहार, भेदभाव जस्ता सामाजिक कुरीतिका सवालमा पनि सचेतना अभिवृद्धि गर्ने कार्यमा सरिक हुन प्रोत्साहन गर्नुपर्छ।

२०. स्वमूल्याङ्कन

यसअन्तर्गत आफूलाई जाँच्नुहोस् क्रियाकलाप राखिएको छ। यी क्रियाकलाप सिकारुको स्वमूल्याङ्कन कार्यका लागि हो। यस्ता क्रियाकलाप प्रत्येक एकाइको अन्त्यमा राखिएको छ। यस्ता क्रियाकलाप सिकारुलाई व्यक्तिगत रूपमा गर्न लगाउनुपर्छ। उनीहरूले अभ्यास गरेको कुरालाई एकआपसमा साट्न लगाएर जोडीमा जाँच्न र छलफल गर्न लगाउन सकिन्छ। साथै सहजकर्ताले नमुना परीक्षण गरेर सुभाव दिनु राम्रो हुन्छ। उदाहरणका लागि भाग दुईको पेज नम्बर १४२ मा भएको सामग्री हेर्नुहोस् :

आफूलाई जाँच्नुहोस् :

१. छपाइ कार्य भन्नाले के बुझिन्छ ? छपाइ कार्यको महत्त्व लेख्नुहोस ।

२. रिलिप प्रिन्टिङको परिचय दिई रिलिप बुट्टा तयार गर्नुहोस् ।

३. क्वायल विधिबाट माटाका सामग्री बनाउने प्रक्रिया उल्लेख गर्नुहोस् ।

४. मिक्स मिडियाबाट कोलाज बनाउँदा कुन कुन चरण पूरा गर्नुपर्छ, लेख्नुहोस् ।

५. विभिन्न सामग्रीको प्रयोग गरी एउटा कोलाज तयार पार्नुहोस् ।

२१. परियोजना एवम् प्रयोगात्मक अभ्यास

स्वास्थ्य, शारीरिक र सिर्जनात्मक कलाको सश्लेषित पाठ्यक्रममा विषयवस्तुअनुसार विभिन्न परियोजना कार्य र प्रयोगात्मक अभ्यास दिइएका छन् । परियोजना कार्य र प्रयोगात्मक अभ्यास सहजकर्ताले सिकारुलाई गर्न लगाउनुपर्छ । परियोजना कार्य र प्रयोगात्मक अभ्यासहरू कुनै सहजकर्ताको सहभागितामा गर्नुपर्ने छन् । कुनै अभिभावकको सहयोगमा गनुपर्ने छन् । कुनै साथी साथीबिचको सहयोगमा गर्नुपर्ने खालका छन् भने कुनै आफैँ गर्नुपर्ने खालका छन् । सबै खालका क्रियाकलाप गर्न सहजकर्ताको निर्देशन एवम् सहजीकरणको आवश्यक पर्छ । ती परियोजना कार्य र प्रयोगात्मक अभ्यास मूल्याङ्कनको साधनको रूपमा पनि प्रयोग गर्न सकिने छ । यी क्रियाकलाप भाग एक र दुईका सिकारुलाई विषयवस्तुअनुसार गराउन सकिने छ । यी अभ्यासहरू सिकाइ उपलब्धिसँग सम्बन्धित भएकाले अनिवार्य गराउनुपर्ने हुन्छ । उदाहरणका लागि भाग एकको पेज नम्बर १५ मा भएको सामग्री हेर्नुहोस् :

३. परियोजना कार्य

सेतो धागाको प्रयोग गरी निलो कुट कागजमा अस्थिपञ्जर प्रणालीको आकृति बनाउनुहोस् । रातो तेल रङको प्रयोग गरी सेतो कुट कागजमा मांसपेशी प्रणालीको चित्र बनाउनुहोस् र कक्षाको प्रदर्शनी बोर्डमा टाँस्नुहोस् ।

भाग : चार

सिकारु मूल्याङ्कन

अनौपचारिक तथा वैकल्पिक शिक्षा तह तीन भाग एक र दुईको सिकारु उपलब्धि मूल्याङ्कनका लागि ५० प्रतिशत आन्तरिक मूल्याङ्कन र ५० प्रतिशत बाह्य मूल्याङ्कन अवलम्बन गरिएको छ । सिकाइ सहजीकरणका क्रममा गरिने निरन्तर मूल्याङ्कन प्रक्रिया अवलम्बन गरी सिकाइ सुधारका लागि निरन्तर पृष्ठपोषण प्रदान गर्नुपर्ने छ । आन्तरिक मूल्याङ्कन साथै बाह्य मूल्याङ्कन प्रक्रियालाई अवलम्बन गरी सिकारुको समष्टिगत सिकाइ निर्धारण गर्न निर्णयात्मक मूल्याङ्कन गर्नुपर्ने छ ।

१. नेपाली

सिकाइका क्रममा प्राप्त गरेका ज्ञान, सिप र अभिवृद्धिको लेखाजोखा गर्ने नियमित र निरन्तर प्रक्रिया नै सिकारु मूल्याङ्कन हो । सिकारुको मूल्याङ्कन निर्माणात्मक र निर्णयात्मक दुवै उद्देश्यले गरिन्छ । सिकारुको भाषिक क्षमतास्तर आकलन र भाषा सिकाइको प्रभावकारिता पहिल्याउन प्रयोग गरिने मुख्य साधन मूल्याङ्कन हो । शिक्षण सिकाइमा सुधार ल्याउने र तहोन्नति गर्ने उद्देश्यले निर्माणात्मक र निर्णयात्मक मूल्याङ्कन गरिन्छ । निर्माणात्मक मूल्याङ्कन सुधारात्मक वा रचनात्मक हुन्छ । यसको मुख्य उद्देश्य सिकारुका कमीकमजोरी समयमै पत्ता लगाई सिकाइमा सुधार ल्याउनु हो । अनौपचारिक शिक्षाको तेस्रो तहअन्तर्गत पहिलो खण्डमा निर्माणात्मक मूल्याङ्कनमा बढी जोड दिनुपर्छ भने दोस्रो खण्डमा दुवै प्रकारका मूल्याङ्कनमा जोड दिनुपर्छ ।

निर्माणात्मक मूल्याङ्कनमा प्रत्यक्ष कक्षाकार्य, गृहकार्य, परियोजना कार्य, प्रयोगात्मक कार्य, सिर्जनात्मक कार्य, सिकाइमा सहभागिता र सक्रियता, लिखित तथा मौखिक प्रश्नोत्तर, आत्ममूल्याङ्कन, हाजिरीजवाफ, उपलब्धि परीक्षा, सहपाठी मूल्याङ्कन, अभिभावक सम्पर्क, पोर्टफोलियो, अध्ययन भ्रमण, विद्युतीय सञ्चार माध्यममा प्राप्त सान्दर्भिक सामग्रीको खोजी र प्रस्तुति जस्ता साधनको प्रयोग गर्न सकिन्छ । मूल्याङ्कनका क्रममा उद्देश्यमा उल्लिखित सुनाइ, बोलाइ, पढाइ, लेखाइ जस्ता सिप तथा भाषिक सरंचना, शब्दभण्डार र अभिव्यक्ति पक्षको परीक्षण गर्नुपर्छ । निर्माणात्मक मूल्याङ्कनमा प्रयोग गरिने साधनबाट प्राप्त सूचनालाई अभिलेखीकरण गर्नुपर्छ । यस तहमा आन्तरिक मूल्याङ्कनको भार ५० प्रतिशत कायम गरी बाँकी ५० प्रतिशत भारको परीक्षा सञ्चालन गरिने छ । परीक्षामा सोधिने प्रश्नहरूले सबै विषयक्षेत्रको प्रतिनिधित्व हुने गरी सिकाइ उपलब्धिका आधारमा विभिन्न तहका सिकाइ क्षमता परीक्षण गर्न सक्नुपर्छ । प्रयोगात्मक पक्षको मूल्याङ्कन निर्माणात्मक तरिकाले सञ्चालन गरी आन्तरिक मूल्याङ्कनको अङ्गका रूपमा समावेश गर्नुपर्छ । मूल्याङ्कन प्रक्रियाको विस्तृत ढाँचा निम्नानुसार रहने छ :

(क) आन्तरिक मूल्याङ्कन

आन्तरिक मूल्याङ्कनलाई अभिलेखीकरण गरी प्रत्येक सिकारुको कार्यसञ्चयिका व्यवस्थित गरी राख्नुपर्छ । यस्तो अभिलेखका आधारमा निम्नलिखित पक्षमा तोकिएअनुसारको भारको अङ्क आन्तरिक मूल्याङ्कनका रूपमा समावेश गरिने छ ।

उल्लिखित क्रियाकलाप नियमित सिकाइ सहजीकरणकै क्रममा गराउनुपर्छ । मूल्याङ्कनसम्बन्धी अन्य व्यवस्था पाठ्यक्रम विकास केन्द्रले तोकेअनुसार हुने छ ।

क्र.सं.	मूल्याङ्कनका क्षेत्र	भार
१.	सहभागिता	४
२.	सुनाइ तथा बोलाइ	१६
३.	पढाइ र लेखाइ	२०
४.	सिकाइ उपलब्धि मूल्याङ्कन तथा परियोजना कार्य	१०

(ख) बाह्य मूल्याङ्कन

निर्णयात्मक मूल्याङ्कनमा अन्तिम परीक्षाको भार ५० प्रतिशत हुने छ । प्रत्येक परीक्षामा प्रश्न सोध्दा शैक्षिक सत्रको सुरुदेखि पढाइ भएका सबै पाठबाट समेटिएको हुनुपर्ने छ । यस विषयको परीक्षामा विशेष गरेर ज्ञान र बोध, प्रयोग र उच्च दक्षतामा आधारित हुने छन् । पाठ्यक्रमले निर्धारण गरेका उद्देश्यअनुरूप सिकारुले 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 गरिनुपर्छ ।

(अ) भाषिक सिप मूल्याङ्कन (पढाइ र लेखाइ)

क्र.स.	क्षेत्र (पढाइ र लेखाइ)	परीक्षण गर्ने पक्ष	अङ्कभार
१.	शब्दभण्डार	शब्दार्थ	२
		शब्द पहिचान	२
		वाक्य रचना	२
२.	वर्णविन्यास	शुद्ध शब्द पहिचान	१
		वाक्य सम्पादन	२
३.	भाषिक संरचना	शब्दवर्ग	२
		काल/पक्ष र अर्थ	२
		वाक्य परिवर्तन	३
४.	पठनबोध दृष्टांश/अदृष्टांश)	(व्याकरणिक (भाषिक संरचना पहिचान)	३
		बोध प्रश्नोत्तर	४
५.	बुँदा टिपोट र सारांश लेखन (दृष्टांश)	गद्य विधा	४
६.	निर्देशित रचना	कथा/जीवनी र दैनिकी/संवाद/मनोवाद	३
७.	व्यावहारिक लेखन	घरायसी चिठी/निवेदन/व्यावसायिक/ सम्पादकलाई चिठी	३

८.	भावविस्तार र व्याख्या	गद्य/पद्य विधाका पाठ	३
९.	पाठगत बोध	सन्दर्भमा आधारित अतिसङ्क्षिप्त उत्तरात्मक (पाठगत पठनबोध अति छोटो)	४
		सन्दर्भमा आधारित लामो उत्तरात्मक	५
१०.	स्वतन्त्र लेखन	निबन्ध	५
जम्मा			**५०**

लेखाइ, पढाइ, रचना, समस्या समाधान जस्ता विषयमा सबै विद्यार्थीका लागि एकै प्रकारका मूल्याङ्कन साधान र विधिको प्रयोग गर्न सकिँदैन । दृष्टिविहीन, बहिरा, बौद्धिक अपाङ्गता भएका र विशेष क्षमता भएका सिकारुका लागि संश्लेषित पाठ्यक्रमको सिकाइ उपलब्धि हासिल गर्नमा प्रतिकूल असर नपर्ने गरी सहजकर्ताले पाठ्यवस्तु र सन्दर्भमा आधारित मूल्याङ्कन साधन विकास गरी सिकाइ उपलब्धि परीक्षण गर्न सक्छन् । सहजकर्ताले यस्तो मूल्याङ्कनको तथ्यपरक अभिलेख राख्नुपर्छ । अनौपचारिक तथा वैकल्पिक सिकाइतर्फ तह तीनमा पठनपाठन हुने सबै विषयमा यसैअनुसार मूल्याङ्कन गरी अभिलेखन गर्न सकिने छ ।

2. English

Assessment should be an integral part of teaching-learning process. Both formative and summative assessment should be carried out to assess learning. These assessment strategies are equivalent to formal school education of this level. The main purpose of formative assessment is to improve learning through contact sessions. Some tools for formative assessment in course of contact sessions can be contact session activities and tasks, observation of learners' work and performance, homework, project work, oral and written test, unit test, self and peer assessment and so on.

Summative assessment will be carried out to determine the learning level of the learners. Both internal (50%) and external (50%) assessment will take the form of summative assessment.

A. Internal Assessment

Internal assessment consists of several components. A portfolio of each learner should be maintained by the facilitator. The portfolio consists of the details on learners' performance in different assessment areas given in the table below. The record of learner's project work, test papers or other proof of the learners' performance should be kept in his/her portfolio.

SN	Assessment area	Weightage
a	Participation (attendance: 2 and learners' performance in teaching-learning activities: 2)	4
b	Reading and writing (Each skill carries 50% weightage)	16
c	Listening and speaking (Each skill carries 50% weightage)	20
d	Assessment of some forms of test (Contact session test, unit test, etc.)	10
	Total marks	**50**

The record of student participation should be kept in the students' portfolio. Teachers need to prepare the listening, speaking, reading and writing tasks themselves. Assessment of listening and speaking will be based on the Internal Assessment Framework developed by the Curriculum Development Centre.

i. Suggested Tasks for Reading and Writing

The tasks should cover the learning outcomes of the assessment period. The following

are the samples only. The facilitator should design the appropriate tasks themselves. For the assessment purpose, different methods like observation, scoring the task, etc. should be used. The suggested tasks for assessing reading and writing are as follows:

Reading tasks	Writing tasks
1. A reading comprehension test with different types of reading texts: story, timetable, menus, charts, calendar, notice, letter, news stories, brochure, biography and short essay. Use a different type of text at each assessment. The question types can be: True/False, Fill in the gaps, Multiple choice, Matching, Ordering, Short answer questions) 2. Assessments can also include asking students to put sentences together to create a logical and sequential story; read and follow a set of written instructions; and read and act out a dialogue or drama. 3. Ask the learners to read a short story in English (get the book from the library or somebody else) and ask reading comprehension questions orally. 4. Different aspects of reading are also to be assessed through the tasks.	1. A writing task that covers the mechanics of writing: punctuation, spelling, capitalization, etc., as well as proper use of vocabulary and grammar. 2. Writing tasks like: a. A short paragraph. b. A short story. c. A news story. d. A short dialogue. e. A personal letter. f. A leave application. g. A description of table/charts /diagrams h. A short essay. i. A dialogue *(Note: The tasks chosen for the assessment of learners' learning should reflect the tasks they have practiced in the assessment period.)*

The assessment of the task will be as per the Internal Assessment Guideline Framework developed by Curriculum Development Centre.

ii. Suggested Tasks for Listening and Speaking

Testing of listening and speaking skills is integrated into the internal assessment. Facilitators need to prepare listening and speaking tasks themselves. The suggested tasks for testing listening and speaking skills are as follows:

a. Ask the learners to listen to a piece of radio/television news and write a couple of sentences summarizing what they hear.

b. Interview your learners about their personal information.

c. Ask the learners to talk to each other about the tasks they have completed in the assessment period.

d. Use a test-like task as suggested in the table below:

Listening tasks	Speaking tasks
• Listen and act /follow • Listen and draw • Listen and answer • Listen and tick • Dictation (The facilitator can use recorded audio or his/her voice for testing learners' listening skills. The test items for 'listen and answer' can be true/false, multiple-choice, fill in the blanks or matching.)	• Question-answer • Describing picture • Describing people/place/object • Reading aloud • Talking about oneself • Speaking on a simple topic • Retelling stories (Facilitators need to assess accuracy, range of vocabulary, structure and fluency)

The assessment of the task will be as per the Internal Assessment Guideline Framework developed by Curriculum Development Centre.

B. External Assessment

The external assessment carries 50% weightage. It is based on the written test which covers reading and writing skills. Grammar is incorporated in writing section. The allocation of marks for each language skill is given below:

S. N.	Language skills	Marks
1.	Reading	25
2.	Writing	25
	Total marks	50

The questions and aspects of assessment in external examination will be based on the Test Specification Chart developed by the Curriculum Development Centre.

३. गणित

सिकारु मूल्याङ्कन सिकाइ प्रक्रियाको अभिन्न अङ्ग हो । निर्धारित सक्षमता र सिकाइ उपलब्धिका आधारमा सिकारुहरूमा विकास हुनुपर्ने गणितीय ज्ञान, सिप र अभिवृत्तिको मूल्याङ्कन गर्नु आवश्यक हुन्छ। यसका लागि आन्तरिक र निर्णयात्मक प्रक्रियामार्फत सिकारु मूल्याङ्कन गर्नुपर्ने हुन्छ। आन्तरिक मूल्याङ्कनलाई निर्माणात्मक/निरन्तर मूल्याङ्कनका रूपमा र सिकाइका लागि मूल्याङ्कनको रूपमा स्थापित गर्दै बाह्य मूल्याङ्कनलाई सैद्धान्तिक मूल्याङ्कनका रूपमा लिइएको छ। आन्तरिक मूल्याङ्कनको मुख्य उद्देश्य सिकारुहरूको सिकाइ स्तरमा सुधार गर्नु हो । यसका लागि सहजकर्ताले सिकारुको व्यक्तिगत सिकाइ उपलब्धिका आधारमा पटक पटक सिकाइ अवसर प्रदान गर्नुपर्ने हुन्छ। यसरी गरिने मूल्याङ्कनमा सिकारुको उपलब्धिको नियमित अभिलेख राखी सिकाइ अवस्था यकिन गरी सुधारात्मक तथा उपचारात्मक सिकाइबाट सुधार गर्ने पक्षमा जोड दिन्छ। आन्तरिक मूल्याङ्कनको ५० प्रतिशत र अन्तिम/बाह्य परीक्षाको ५० प्रतिशत भार कायम गरी निर्णयात्मक मूल्याङ्कन हुने छ। निर्णयात्मक मूल्याङ्कनको प्रयोजनार्थ आन्तरिक मूल्याङ्कन अन्तर्गत कक्षा सहभागिता, त्रैमासिक परीक्षाहरू र प्रयोगात्मक कार्य/परियोजना कार्यहरूमा सिकारुहरूले प्राप्त गरेका अङ्कहरूलाई आधार मान्नुपर्ने छ। आन्तरिक मूल्याङ्कनबाट प्राप्त अङ्कलाई पृष्ठपोषण प्रदान गरी सिकारुको सिकाइमा सुधार ल्याउनका लागि प्रयोग गर्नुपर्ने छ।

(क) आन्तरिक मूल्याङ्कन

निर्माणात्मक मूल्याङ्कनलाई आन्तरिक मूल्याङ्कनको रूपमा लिइएको छ। आन्तरिक मूल्याङ्कनको प्रयोजनार्थ मूल्याङ्कनका आधारहरू यसप्रकार रहेका छन् :

क्र.सं.	आन्तरिक मुल्याङ्कनका आधारहरू	अङ्कभार
१.	कक्षा सहभागिताको मूल्याङ्कन	४
२.	सिकाइ उपलब्धिको आन्तरिक लेखाजोखा : स्वअध्ययन, लिखित/मौखिक परीक्षाको कार्यसम्पादनको मूल्याङ्कन	१०
३.	प्रयोगात्मक कार्य, परियोजना कार्यको मूल्याङ्कन	३६
	जम्मा	५०

(ख) बाह्य मूल्याङ्कन

सिकारुहरूको बाह्य मूल्याङ्कन प्रत्येक कक्षाको अन्त्यमा लिइने लिखित परीक्षामा आधारित हुने छ । बाह्य मूल्याङ्कनको भार ५० प्रतिशत हुने छ। प्रश्नपत्र निर्माण गर्दा शैक्षिक सत्रको सुरुदेखि सिकाइ सहजीकरण भएका सबै पाठहरू समेटिने गरी सोध्नुपर्ने छ । प्रश्न निर्माण गर्दा कार्यघण्टाका आधारमा प्रश्नको भार निम्नअनुसार तोकिएको छ :

क्र.सं.	विषयक्षेत्र	जम्मा अङ्कभार
१.	समूह (Sets)	३
२.	तथ्याङ्कशास्त्र (Statistics)	३
३.	अङ्कगणित (Arithmetic)	१४
४.	क्षेत्रमिति (Mensuration)	५
५.	बीजगणित (Algebra)	१०
६.	ज्यामिति (Geometry)	१५
जम्मा		**५०**

४. विज्ञान तथा प्रविधि

पाठ्यक्रमले अपेक्षा गरेका सक्षमता र सिकाइ उपलब्धि हासिल भएनभएको सुनिश्चत आन्तरिक र वाह्य मूल्याङ्कन गरिने छ। आन्तरिक मूल्याङ्कनको मुख्य उद्देश्य निरन्तर मूल्याङ्कन र पृष्ठपोषणका माध्यमबाट सिकारुको सिकाइमा सुधार गर्नु हो । सिकाइका लागि गरिने यस्तो आन्तरिक मूल्याङ्कन सिकाइ प्रक्रियाको अभिन्न अङ्गका रूपमा रहनुपर्छ। आन्तरिक मूल्याङ्कनमा सिकारुको मूल्याङ्कनका लागि विभिन्न औपचारिक तथा अनौपचारिक तरिका प्रयोग गर्नुपर्छ। आन्तरिक मूल्याङ्कनमा प्रत्यक्ष सत्रका क्रियाकलाप तथा कक्षा, सिकारुका कार्य तथा कार्यसम्पादनको अवलोकन, सामाजिक व्यवहार अवलोकन, गृहकार्य, परियोजना कार्य, मौखिक तथा लिखित कार्य तथा परीक्षा, एकाइ तथा त्रैमासिक परीक्षाहरू, स्व तथा सहपाठी मूल्याङ्कनलगायतका साधन प्रयोग गर्न सकिन्छ।

(क) आन्तरिक मूल्याङ्कन :

आन्तरिक मूल्याङ्कनको अङ्कको निश्चित भार आन्तरिक मूल्याङ्कनका रूपमा समावेश गरिने छ । यसका लागि आन्तरिक मूल्याङ्कनलाई अभिलेखीकरण गरी प्रत्येक सिकारुको कार्यसञ्चयिका व्यवस्थित गरी राख्नुपर्छ। यस्तो अभिलेखका आधारमा निम्नलिखित पक्षमा तोकिएअनुसारको भारको अङ्क आन्तरिक मूल्याङ्कनका रूपमा समावेश गरिने छ :

क्र.सं.	मूल्याङ्कनका पक्ष	भार
१	सहभागिता र सक्रियता : उपस्थिति र नियमित मूल्याङ्कनबाट कक्षा सिकाइ कार्यमा सिकारुको कार्यसम्पादन र सहभागिता	४
२	सिकाइको लेखाजोखा (प्रयोगात्मक/परियोजना कार्य, मौखिक तथा लिखित प्रश्न जस्ता विधि, प्रक्रिया, साधन आदि)	४६
	जम्मा	**५०**

(ख) बाहय मूल्याङ्कन :

यो मूल्याङ्कनमा अन्तिम परीक्षाको भार ५० प्रतिशत हुने छ। प्रत्येक परीक्षामा प्रश्न सोध्दा शैक्षिक सत्रको सुरुदेखि पढाइ भएका सबै पाठबाट समेटिएको हुनुपर्ने छ। यस विषयको परीक्षामा विशेष गरेर ज्ञान, बोध, प्रयोग र उच्च दक्षतामा आधारित हुने छन् । पाठ्यक्रमले निर्धारण गरेका उद्देश्यअनुरूप सिकारुले 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 गरिनुपर्छ।

५. सामाजिक अध्ययन तथा मानवमूल्य शिक्षा

यस विषयमा पनि अरू विषयको जस्तै मूल्याङ्कन प्रक्रिया अवलम्बन गरिने छ। यसका लागि आन्तरिक मूल्याङ्कनमा प्रत्यक्ष सिकाइ क्रियाकलाप, सिकारुका कार्य तथा कार्यसम्पादनको अवलोकन, गृहकार्य, परियोजना कार्य, मौखिक तथा लिखित कार्य, आवधिक परीक्षा, स्व तथा सहपाठी मूल्याङ्कनलगायतका साधन प्रयोग गर्न सकिन्छ।

सिकारु मूल्याङ्कन गर्दा मुख्य सिकाइ उपलब्धि सिकारुले हासिल गरेको सिकाइ स्तरको मूल्याङ्कनका लागि सिकारुका कार्य तथा समस्या समाधानको अवलोकन, मौखिक तथा लिखित प्रश्नोत्तर, आवधिक परीक्षा, व्यवहार अवलोकनलगायतका तरिका प्रयोग गर्न सकिन्छ। यसका लागि रुजूसूची श्रेणी मापनलगायतका व्यवहार अवलोकन फाराम, विभिन्न तहका सिकाइ क्षमता मापन गर्ने प्रश्नहरू, व्यावहारिक समस्यालगायत प्रत्यक्ष सिकाइ सहभागिता, गृहकार्य, परियोजना कार्य, प्रयोगात्मक कार्य आदिमा सिकारुको सहभागिता र उपलब्धिका विषयमा सहजकर्ताले निर्माण गरेको सञ्चित अभिलेख वा नोट आदि मुख्य सिकाइ उपलब्धिमा सिकारुको सिकाइ स्तर मूल्याङ्कन गर्न प्रयोग हुनसक्ने साधन हुन्। यस्तो मूल्याङ्कन विषयवस्तुको प्रत्येक क्षेत्र वा एकाइको सिकाइपश्चात् गरी सो क्षेत्र वा एकाइअन्तर्गतका मुख्य सिकाइ उपलब्धिमा सिकारुको सिकाइ स्तर परीक्षण गरी विभिन्न साधनको प्रयोगबाट गर्नुपर्छ। यसरी सिकाइ उपलब्धि परीक्षण गर्दा सिकारुले 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 गर्नुपर्छ। पटकपटकको सुधारात्मक सिकाइपश्चात् पनि न्यूनतम स्तरको सिकाइ स्तर हासिल गर्न नसक्ने सिकारुका लागि उपचारात्मक सिकाइको योजना निर्माण गरी त्यस्ता सिकारुलाई सहयोग गर्नुपर्छ।

(क) आन्तरिक मूल्याङ्कन

यस मूल्याङ्कनलाई अभिलेखीकरण गरी प्रत्येक सिकारुको कार्यसञ्चयिका व्यवस्थित गरी राख्नुपर्छ । यस्तो अभिलेखका आधारमा निम्नलिखित पक्षमा तोकिएअनुसारको भारको अङ्क आन्तरिक मूल्याङ्कनका रूपमा समावेश गरिने छ।

क्र.सं.	मूल्याङ्कनका क्षेत्र	भार
१.	सहभागिता	४
२	सिकाइको लेखाजोखा (परियोजना र प्रयोगात्मक कार्य, मौखिक तथा लिखित प्रश्न जस्ता विधि, प्रक्रिया र साधन)	४६
	जम्मा	**५०**

(ख) बाह्य मूल्याङ्कन

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

स्वास्थ्य, शारीरिक र सिर्जनात्मक कला विषयमा पनि अरू विषयको जस्तै आन्तरिक मूल्याङ्कन प्रत्यक्ष कक्षा क्रियाकलाप, सिकारुका कार्य तथा कार्यसम्पादनको अवलोकन, गृहकार्य, परियोजना कार्य, मौखिक तथा लिखित कार्य, एकाइ तथा त्रैमासिक परीक्षा, स्व तथा सहपाठी मूल्याङ्कनलगायतका साधन प्रयोग गर्न सकिन्छ। समस्या समाधानको अवलोकन, कार्य सम्पादनमा सहभागिता र सक्रियता, मौखिक तथा लिखित प्रश्नोत्तर, व्यवहार अवलोकनलगायतका तरिका प्रयोग गर्न सकिन्छ। यसका लागि रुजुसूची, श्रेणी मापन, रुब्रिक्सलगायतका व्यावहार अवलोकन फाराम, विभिन्न तहका सिकाइ क्षमता मापन गर्ने प्रश्नहरू, व्यावहारिक समस्यालगायत प्रयोगात्मक कार्य आदिमा सिकारुको सहभागिता र हासिल गरेको सिकाइ उपलब्धिका आधारमा मापन गर्न सकिन्छ। यस्तो मूल्याङ्कन विषयवस्तुको प्रत्येक क्षेत्र वा एकाइको सिकाइपश्चात् गरी सो क्षेत्र वा एकाइअन्तर्गतका मुख्य सिकाइ उपलब्धिमा सिकारुको सिकाइ स्तर परीक्षण विभिन्न साधनको प्रयोगबाट गर्नुपर्छ। यसरी सिकाइ उपलब्धि परीक्षण गर्दा सिकारुले 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 गर्नुपर्छ। पटकपटकको सुधारात्मक सिकाइपश्चात् पनि न्यूनतम स्तरको सिकाइ स्तर हासिल गर्न नसक्ने सिकारुका लागि उपचारात्मक सिकाइको योजना निर्माण गरी त्यस्ता सिकारुलाई सहयोग गर्नुपर्छ।

(क) आन्तरिक मूल्याङ्कन

आन्तरिक मूल्याङ्कनको अङ्कको निश्चित भार आन्तरिक मूल्याङ्कनका रूपमा अभिलेखित गर्नुपर्छ। यसका लागि आन्तरिक मूल्याङ्कनलाई अभिलेखित गरी प्रत्येक सिकारुको कार्यसञ्चयिका व्यवस्थित गरी राख्नुपर्छ। यस्तो अभिलेखका आधारमा निम्नलिखित पक्षमा तोकिएअनुसारको भारको अङ्क आन्तरिक मूल्याङ्कनका रूपमा समावेश गरिने छ।

क्र.सं.	मूल्याङ्कनका क्षेत्र	भार
१.	सहभागिता तथा सक्रियता : कक्षामा उपस्थिति, कक्षा कार्य, गृहकार्य, परियोजना कार्य तथा प्रयोगात्मक कार्यमा सहभागिता र सक्रियता	४
२	सिकाइको लेखाजोखा (प्रयोगात्मक/परियोजना कार्य, मौखिक तथा लिखित प्रश्न जस्ता विधि, प्रक्रिया, साधन आदि)	४६
	जम्मा	**५०**

(ख) बाह्य मूल्याङ्कन

निर्णयात्मक मूल्याङ्कनमा अन्तिम परीक्षाको भार ५० प्रतिशत हुनेछ। प्रत्येक परीक्षामा प्रश्न सोध्दा शैक्षिक सत्रको सुरुदेखि पढाइ भएका सबै पाठबाट समेटिएको हुनुपर्ने छ। यस विषयको परीक्षामा विशेष गरेर ज्ञान र बोध, प्रयोग र उच्च दक्षतामा आधारित हुनेछन्। पाठ्यक्रमले निर्धारण गरेका उद्देश्यअनुरूप सिकारुले 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 गरिनुपर्छ।

भाग : पाँच

सहजकर्ताको भूमिका

५.१. सिकाइ केन्द्रमा सहजकर्ताको भूमिका

तह ३ मा अध्ययन गर्ने सिकारु उमेर र सिकाइ अनुभवका हिसावले तह १ र २ का सिकारुभन्दा केही परिपक्व भइसकेका हुन्छन् । विविध कारणले ती बालबालिकाले विद्यालय शिक्षा छाडेका हुन्छन् । सहजकर्ताको पहिलो जिम्मेवारी भनेको समुदायमा तह तीन उमेर र सिकाइ क्षमता भएका कति जना बालबालिका छन् ? तिनीहरूले विद्यालय छाड्नुको कारण के हो ? खोजी गरी तथ्याङ्क सङ्कलन गर्नुपर्छ । सहजकर्ताले ती सिकारुलाई सिकाइ केन्द्रमा भर्ना गरी नियमित गराउन सरोकारहरूवालासँग समन्वय गरिरहनुपर्छ । सहजकर्ताले केन्द्रमा सिकारु आएर सिकौँ सिकौँ लाग्ने वातावरण सिर्जना गर्न सकेमा मात्र स्थानीय क्षेत्रका सिकारु भर्ना भई लचिलो पद्धतिमा सिकाइ गर्न उत्प्रेरित हुने छन् । सहजकर्ताले अभिभावक र सिकारुलाई जहिले पनि स्वागत गर्ने व्यवहार प्रदर्शन गर्नुपर्छ । सिक्ने सिकाउने कक्षमा सामग्री व्यवस्थित गरेर राख्ने र प्रदर्शन गर्ने गर्नुपर्छ । सिकाइ केन्द्रमा तह तीनका सिकारुको सिकाइ आवश्यकता, स्तर र रुचिअनुसार व्यक्तिगत वा समूहको बसाइ व्यवस्थापन गराउनुपर्छ । तहअनुसार तोकिएको प्रत्यक्ष साक्षात्कार र स्वनिर्देशित सिकाइ क्रियाकलापमा सहजीकरण गर्नुपर्छ । सहजकर्ताले खासगरी दुई प्रकारका कार्य गर्नुपर्छ :

(अ) शैक्षिक कार्य

(क) शैक्षिक कार्यक्रमको समयसारिणी (Routine) तयार गरी लागु गर्ने । साथै प्रत्यक्ष २५ प्रतिशत र स्वनिर्देशित ७५ प्रतिशत सिकाइ सहजीकरण गर्ने व्यवस्था मिलाउने

(ख) सञ्चालन हुने तह र विषयको सहजीकरणका लागि आफ्नो क्षमता विकास गरी तयार हुने

(ग) सिकाइ कक्षमा सिकारुले अध्ययन गर्ने सिकाइ र मसलन्द सामग्रीको उपलब्धता सुनिश्चित गर्ने

(घ) तह तिनको संश्लेषित पाठ्यक्रमको अध्ययन गरी कुन कुन विषयवस्तु कसरी शिक्षण गर्ने, मूल्याङ्कन कसरी गर्ने भन्नेबारे स्पष्ट जानकारी लिने

(ङ) सिकाइ सामग्रीका प्रत्येक विषय र पाठको सहजीकरण यस मार्गदर्शनअनुसार भएको सुनिश्चित गर्ने

(च) प्रत्येक पाठमा सिकारु स्वयम्ले गर्ने क्रियाकलाप सम्पन्न भएनभएको अवस्था पहिचान गरी आवश्यक पृष्ठपोषण प्रदान गर्ने ।

(छ) सिकारुलाई पूर्ण र आंशिक सहयोग पुऱ्याउनुपर्ने क्रियाकलाप सम्पन्न भए नभएको सुनिश्चित गर्ने

(ज) सिकारुको सिकाइको सुनिश्चितताका लागि निरन्तर मूल्याङ्कन गरी कार्यसञ्चयिका तयार गर्ने र त्यसैका आधारमा मूल्याङ्कन गर्ने

(झ) सिकाइको मूल्याङ्कनका आधारमा सिकारुलाई प्रमाणपत्र उपलब्ध गराउने

(ञ) सम्बन्धित तहको औपचारिक शिक्षाको पाठ्यक्रम र पाठ्यपुस्तक पनि सन्दर्भ सामग्रीको रूपमा अध्ययन गर्ने

(आ) व्यवस्थापकीय तथा समन्वयात्मक कार्य

(क) आफ्नो कार्यक्षेत्रभित्रका समुदायको सर्वेक्षण गरी लक्षित समूहअनुसारका सिकाइ आवश्यकता र कार्यक्रमको पहिचान तथा तर्जुमा गरी कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने

(ख) समुदायका लक्षित समूहको आवश्यकताअनुसार निरन्तर शिक्षा, आजीवन सिकाइसम्बन्धी कार्यक्रम तर्जुमा र कार्यान्वयन गर्ने

(ग) समुदायको शैक्षिक विकासका लागि सिप विकास तालिम कार्यक्रमको तर्जुमा र व्यवस्थापन गर्ने

(घ) विद्यालयबाहिर रहेका विद्यालय उमेर समूहका लागि वैकल्पिक सिकाइ कार्यक्रमको तर्जुमा र व्यवस्थापन गर्ने

(ङ) सेवाक्षेत्रको वस्ती नक्साङ्कन गरी विद्यालयबाहिर रहेका बालबालिकाको लगत तयार गर्ने

(च) समुदाय विकास सञ्जाल र समूहहरूसँग समन्वय र सहकार्य गर्ने

(छ) विद्यालयबाहिर भएका बालबालिकालाई केन्द्रमा आकर्षित गर्न र सिकाइलाई निरन्तरता दिन लचिलो सिकाइ वातावरण तयार गर्ने

(ज) आवश्यकतानुसार अभिभावक शिक्षा कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने

(झ) सूचना प्रविधि कक्षमा सिकाइका सामग्रीको व्यवस्था गर्ने । यसका लागि शिक्षा तथा मानव स्रोत विकास केन्द्र, पाठ्यक्रम विकास केन्द्र, इ-पाटी जस्ता वेबसाइटबाट सिकाइ सामग्री डाउनलोड र सङ्कलन गर्ने

(ज) केन्द्रका लागि आवश्यक आर्थिक र भौतिक स्रोतको व्यवस्थापनका लागि स्थानीय, निजी क्षेत्र र दाताहरूसँग समन्वय गर्ने

(झ) व्यवस्थापन समितिसँग केन्द्र सञ्चालन गर्ने स्थानका बारेमा छलफल गरी आवश्यक व्यवस्थापन गर्ने

(ञ) वाचानालय र पुस्तकालयको सञ्चालन र व्यवस्थापन गर्ने

(इ) सिकारुको नेतृत्व विकास र समयसापेक्ष अभ्यासमा सहजीकरण

(क) सिकारुको नेतृत्व क्षमता अभिवृद्धिका लागि प्रत्यक्ष साक्षात्कार सिकाइ समयमा अतिरिक्त तथा सह क्रियाकलाप सञ्चालन गर्ने । यसका लागि साप्ताहित वा पाक्षीक रूपमा गर्न सकिने क्रियाकलापको सूचीसहित कार्य तालिका बनाउने

(ख) सिकारुमा जीवनोपयोगी तथा व्यवहारकुशल सिप विकास गर्न सिकाइका विषयवस्तुसँग जोडेर एवम् अतिरिक्त तथा सह क्रियाकलाप गरेर सिकाइ अभ्यास गराउने । यसका लागि प्रत्यक्ष साक्षात्कार सिकाइको समयसँग मिलाएर साप्ताहिक वा पाक्षिक कार्य तालिका बनाउने

(ग) समाजमा विद्यमान कुरीति, बाल विवाह, दाइजो प्रथा, छाउपडी, विभिन्न किसिमका हिंसा, छुवाछुत, लैङ्गिक तथा जातीय विभेद र दुर्व्यवहार जस्ता सवालहरूमा बालबालिका तथा किशोरकिशोरीबाट पैरवी गर्दै उनीहरूको सशक्तीकरण क्षमता अभिवृद्धि गर्न सिकाइ सत्र पनि समय समयमा सञ्चालन गर्ने

(घ) व्यक्तिगत घटना दर्ता (जन्म, विवाह, वसाइ सराइ, सम्बन्ध विच्छेद र मृत्यू आदि), नागरिकले प्राप्त गर्नुपर्ने विभिन्न कानुनी दस्तावेज (नागरिकता, सिफारिस पत्र, राष्ट्रिय परिचय पत्र, राहदानी, कर चुक्ता आदि), विभिन्न सेवा प्रदायक निकाय (सरकारी तथा गैरसरकारी, सहकारी, बैङ्क तथा वित्तीय संस्था) बाट प्राप्त निःशुल्क तथा सशुल्क सेवामा सहजै पहुँच र नागरिक अधिकार बोध गराउन प्रत्यक्ष अवलोकनसहितको परियोजना कार्यमा आधारित सिकाइ क्रियाकलाप गाराउने

(ङ) बालबालिकाको प्रत्यक्ष सहभागितामा समाजमा सकारात्मक धारणा र व्यवहारहरू अभिवृद्धि गर्न अधिकार र कर्तव्यसहितको जिम्मेवारी बोध गराउने खालका सामाजिक न्याय स्थापना गर्ने अभियानी क्रियाकलाप सञ्चालन गर्ने

(च) गाउँ वा नगरपालिका तहमा आयोजना हुने राष्ट्रिय, अन्तर्राष्ट्रिय, स्थानीय पर्व, दिवस आदिमा बालबालिकाको प्रत्यक्ष सिकाइ अभिवृद्धि गर्न सहभागिता गराउने । साथै बालबालिका स्वयमूलाई पनि आयोजना गर्न गराउन अभिप्रेरित गर्ने

(छ) बालबालिकालाई स्थानीय सरकारको योजना तर्जुमा प्रक्रियाका बारे जानकारी गराई त्यस्ता योजना प्रक्रियामा सहभागी हुन अभिप्रेरित गर्ने । साथै स्थानीय तहको योजनामा बालबालिकाको हक हित र संरक्षणका लागि बजेट विनियोजन र कार्यान्वयनका लागि पैरवी गर्न लगाउने

(ज) बालबालिकाविरुद्ध हुने सबै प्रकारका उपेक्षा, हिंसा, दुर्व्यवहार र शोषण जस्ता जोखिमबाट सुरक्षित रहन अपनाउनुपर्ने उपयासहित बाल संरक्षणका अभ्यासमा समय समयमा सहजीकरण गर्ने । त्यस्ता व्यवहार भएको अवस्थामा कानुनमा भएको व्यवस्था र उजुरी संयन्त्रसम्बन्धी स्थानीय संरचनाका बारेमा समेत जानकारी गराउने । बाल हेल्पलाइन १०९८ र बालबालिका खोजतलास १०४ जस्ता निःशुल्क सेवाको बारेमा पनि जानकारी गराउने । यसै गरी लैङ्गिक हिंसा भएको अवस्थामा ११४५, आत्महत्या वा आत्महानीको सोच आएमा कुराकानी गर्न ११६६, प्रहरीलाई तत्काल खबर गर्न १०० जस्ता उपयोगी नम्बर र सेवाको बारेमा समेत जानकारी गराउनुपर्छ ।

नोट : उल्लिखित क्रियाकलाप सञ्चालन गर्दा बालबालिकाको सर्वोत्तम हित हुने गरी अर्थपूर्ण सहभागिता गराउनुपर्छ । साथै उनीहरूको स्वेच्छिक सहभागिता र सुरक्षित हुने कुराको सुनिश्चितता गरेर मात्र गर्नुपर्छ ।

५.२ समुदायसँगको भूमिका

(क) विद्यालयबाहिर रहेका बालबालिकाको तथ्याङ्क सङ्कलन गर्न आवश्यक समन्वय र सहकार्य गर्ने

(ख) समुदायलाई सिकाइ केन्द्रबारे जानकारी दिने र विद्यालयबाहिर रहेका बालबालिकालाई सिकाइ केन्द्रमा पठाउन आवश्य पैरवी गर्ने

(ग) समुदायसँग सिकाइ केन्द्रलाई आवश्यक आर्थिक, भौतिकलगाएतका अन्य सहयोगका लागि पहल गर्ने

(घ) धर्म गुरु, टोल समिति, सामुदायिक अगुवा, समाज सेवी आदिसँग भेट तथा परामर्श गरी अनुसरण (Follow up) तथा अभिभावक उत्प्रेरणाका लागि सहयोग लिने

(ङ) समुदायसँग नियमित बैठक तथा भेटघाट गर्ने

(च) सिकाइ केन्द्र सञ्चालन र व्यवस्थापनका लागि समुदायका व्यक्तित्वहरू सम्मिलित व्यवस्थापन समिति गठन गर्ने

(छ) समुदायको सहयोग लिएर स्थानीय सरकार लागाएत अन्य सङ्घसंस्थासँग समन्वय गर्ने

५.३ अभिभावकसँगको भूमिका

(क) सिकारुको व्यक्तिगत पृष्ठभूमि र विवरणका सम्बन्धमा जानकारी लिने

(ख) कार्यक्रमको बारेमा अभिभावकलाई जानकारी गराउने

(ग) कार्यक्रममा अभिभावकको भूमिकाका बारे जानकारी गराउने :

- (अ) मसलन्द सामग्री व्यवस्थापन
- (आ) समय व्यवस्थापन
- (इ) सिकाइमा नियमित सहभागी गराउने कुरा
- (उ) स्वनिर्देशित सिकाइअन्तर्गत अभिभावकको सहयोगमा सिकाइ सहजीकरण गर्ने कुरा
- (ऊ) घरमा स्वाध्यायनका लागि उपयुक्त वातावरण बनाइदिने कुरा
- (ऋ) खानपान, आराम र सिकाइमा सकारात्मक बनिदिने कुरा

(घ) सिकाइ सामग्रीमा भएका परम्परागत, अनुभवजन्य अभ्यासमा सम्बन्धित अभिभावकलाई केन्द्रमा उपस्थित भई सिकाइ आदान प्रदान गरिदिन अनुरोध गर्ने

(ङ) अभिभावकको सिकाइ केन्द्रसँग सहकार्य :

- (अ) सहजकर्तासँग बालबालिकाको पठनपाठनलाई सुदृढ बनाउन सम्पर्क र समन्वय गर्ने
- (आ) सिकारुको अध्ययन प्रगतिबारे जानकारी लिने दिने
- (इ) सहजकर्ताले दिएका सुझाव कार्यान्वयन गर्ने

(च) समाजमा विद्यमान कुरीति, गलत मूल्यमान्यता र अभ्यास जस्ता सामाजिक सवालमा अभिभावकको चेतना अभिवृद्धि गर्न मासिक रूपमा छलफल सत्रहरू सहभागी हुन

५.४ मातृ विद्यालयसँगको भूमिका

(क) विद्यालयबाहिर रहेका बालबालिकाको तथ्याङ्क सङ्कलन र खोजी कार्यमा मातृ विद्यालयको सहयोग लिने

(ख) विद्यालयबाहिर रहेको भन्ने प्रमाण विद्यालयबाट लिने

(ग) विद्यालयको मूल्याङ्कन प्रणालीमा सहभागी हुन इच्छुक सिकारुलाई विद्यालयको परीक्षामा संलग्न गराउन सहकार्य गर्ने

(घ) विषयगत र प्राविधिक विषयवस्तुमा मातृ विद्यालयका शिक्षकबाट सिकाइ गराउनका लागि सहयोग लिने

(ङ) विद्यालयमा सञ्चालन हुने अतिरिक्त क्रियाकलापमा केन्द्रका बालबालिकाको सहभागिताका लागि सहकार्य गर्ने

(च) विद्यालय भर्ना हुन चाहाने सहभागीहरूलाई उपयुक्त कक्षामा भर्ना गर्न सहजीकरण गर्ने

(छ) यसरी भर्ना भएका सहभागीको विद्यालयबाट प्रमाण लिने

(ज) मातृ विद्यालयका प्रअ, विव्यस पदाधिकारीबाट केन्द्रको अनुगमन तथा पृष्ठपोषणका लागि अनुरोध गर्ने

(झ) मातृ विद्यालयका बाल क्लबसँग केन्द्रका बालबालिकाको पनि सम्पर्क, सहकार्य र क्रियाकलापमा सहभागिताका लागि सहजीकरण गर्ने

५.५ स्थानीय तह/सङ्घ संस्थासँगको भूमिका

(क) स्थानीय सरकारसँग शिक्षाको मूल प्रवाहबाट बाहिर रहेका बालबालिकाको बारेमा सूचना वा तथ्याङ्क सङ्कलन गर्ने

(ख) सम्बन्धित बालबालिकाको अभिभावकसँग भेटघाट र छलफल गर्ने

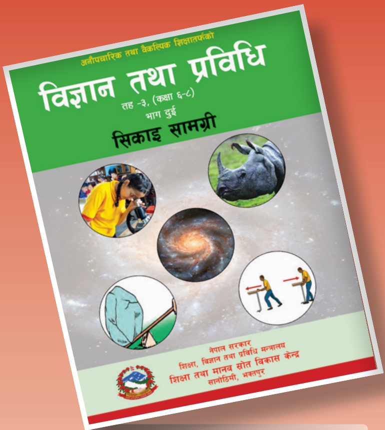
(ग) स्थानीय सरकार र विभिन्न सङ्घसंस्थाले सो क्षेत्रमा के कस्ता शैक्षिक कार्यक्रमहरू सञ्चालन गरेका छन् सो तथ्याङ्क लिने

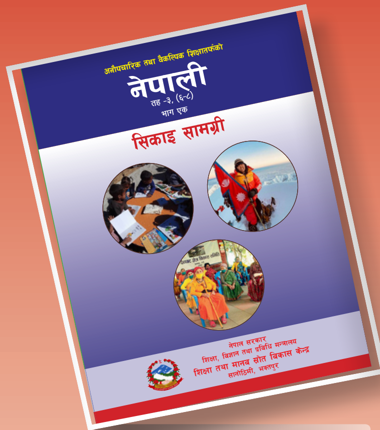
(घ) कार्यक्रमको बारेमा छलफल गर्ने र साझा रणनीति तयार गर्ने

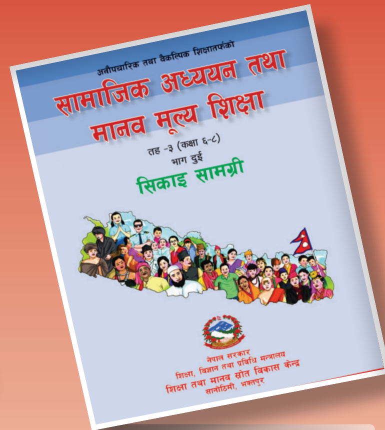
(ङ) विद्यालयबाहिर रहेका बालबालिकाको आधारभूत तहसम्म अनिवार्य र निःशुल्क शिक्षाका लागि पालिका र वडासँग सहकार्य र समन्वय गर्ने

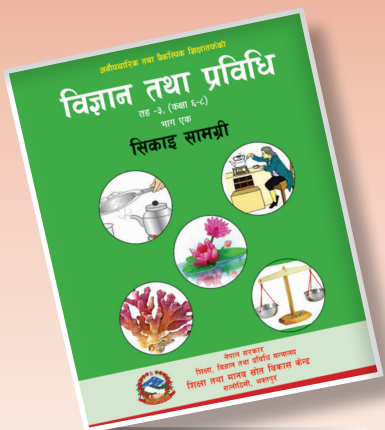
(च) आफूहरूले सञ्चालन गरेका कार्यक्रमको अनुगमन, पृष्ठपोषणका लागि आग्रह गर्ने । साथै पालिकाको नीति तथा कार्यक्रममा अनौपचारिक शिक्षाको व्यवस्थापनका लागि पैरवी गर्ने

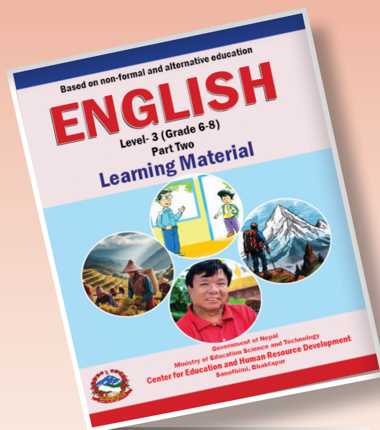
संश्लेषित पाठ्यक्रम तह ३ (कक्षा ६-८) को सिकाइ सामग्री सहजकर्ता मार्गदर्शन पुस्तिका

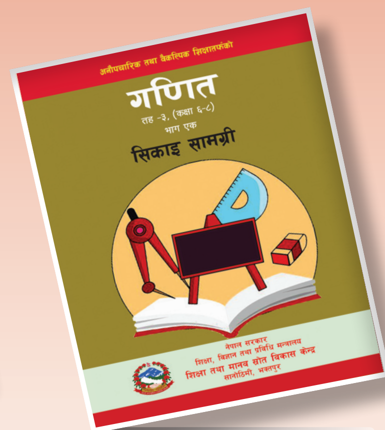


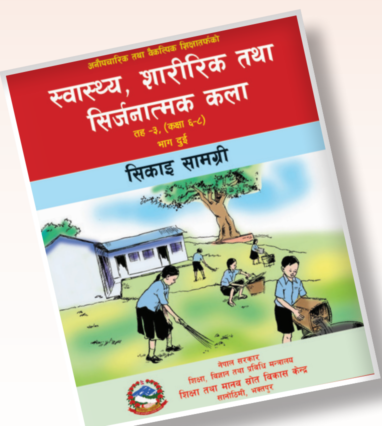


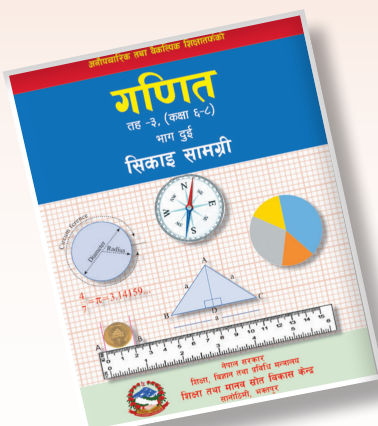


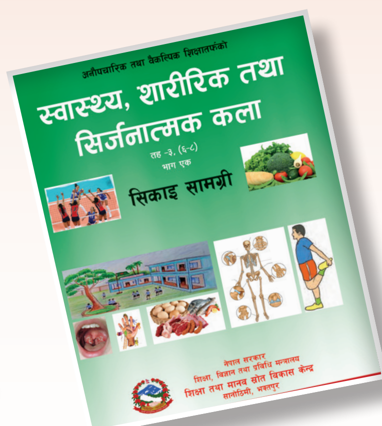












नेपाल सरकार
शिक्षा, विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्रालय
शिक्षा तथा मानव स्रोत विकास केन्द्र
सानोठिमी, भक्तपुर