

# एकीकृत पाठ्यक्रम कार्यान्वयन मार्गदर्शन

(हाम्रो सेरोफेरो)

कक्षा-१



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

एकीकृत पाठ्यक्रम कार्यान्वयन मार्गदर्शन, २०७७

कक्षा १

हाम्रो सेरोफेरो

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

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

© सर्वाधिकार :           पाठ्यक्रम विकास केन्द्र

वि.सं. २०७७

मुद्रण :

## हाम्रो भनाइ

शिक्षण सिकाइको सफलताका लागि पाठ्यक्रमको प्रभावकारी कार्यान्वयन आवश्यक छ । पाठ्यक्रम निर्माता, शिक्षक, विद्यार्थी, अभिभावक र अन्य सम्बद्ध सरोकारवालाको रचनात्मक सक्रियताबाट पाठ्यक्रमको कार्यान्वयन हुन्छ । पाठ्यक्रमका उद्देश्यलाई सिकाइ क्रियाकलापका माध्यमले कक्षाकोठामा रूपान्तरण गर्नु र विद्यार्थीमा अपेक्षित सक्षमता प्राप्तसहित पाठ्यक्रम परिमार्जन योजनाका लागि पृष्ठपोषण प्राप्त गर्नु पाठ्यक्रम कार्यान्वयनको प्रक्रिया हो । पाठ्यक्रम निर्माणपछि सिकाइ सहजीकरणको योजना निर्माण, सिकाइ सहजीकरण विधि र प्रक्रिया छनोट, विद्यार्थी सक्रियताका लागि क्रियाकलाप, विषयगत शिक्षण विधि, सिकाइ सामग्रीको व्यवस्थापन तथा सिकाइ उपलब्धिको प्रायोगिक आकलन जस्ता पक्ष पाठ्यक्रम कार्यान्वयनका सूचक हुन् । यस पक्षलाई दृष्टिगत गर्दै आधारभूत तहको कक्षा १-३ का लागि विकास गरिएको एकीकृत पाठ्यक्रमका बहुविषयगत थिमहरूविच विद्यार्थीको सिकाइ र सक्रियतालाई अन्तरसम्बन्धित गर्दै सिकाइ सहजीकरण गरी पाठ्यक्रमको सफल कार्यान्वयन गर्न यो एकीकृत पाठ्यक्रम कार्यान्वयन मार्गदर्शन, २०७७ विकास गरिएको छ ।

हाम्रो सेरोफेरो विषयको कक्षा १ को पाठ्यक्रम कार्यान्वयनमा सहजीकरण गर्नका लागि विकास गरिएको यस मार्गदर्शनको विकास सुरुमा श्री यदुराम उप्रेती, श्री महेन्द्र विष्ट, जयप्रकाश लाल श्रीवास्तव, श्री खिल नारायण श्रेष्ठ, श्री विष्णुमाया सापकोटा र श्री सुमन अधिकारी सिलवालबाट भएको हो । परीक्षणबाट प्राप्त पृष्ठपोषणसमेतमा आधारित भई यस पुस्तकको परिमार्जन तथा सम्पादन गर्ने कार्य लेखक समूहसहित डा. दीपेन्द्र गुरुङ, श्री रेणुका पाण्डे भुसाल, श्री प्रमिला बखती, श्री धनबहादुर श्रेष्ठ, श्री युवराज अधिकारी, श्री सरस्वती भट्टराई, श्री श्रीहरि श्रेष्ठ र श्री मेदिनबहादुर लामिछानेबाट भएको हो । मार्गदर्शनलाई यस स्वरूपमा ल्याउने कार्यमा डा. लेखनाथ पौडेल, प्रा.डा. विनय कुशियैत, प्रा.डा. शिवशरण महर्जन, प्रा.डा. चित्रबहादुर बुढाथोकी, प्रा.डा. भिमसेन देवकोटा, श्री केशरबहादुर खुलाल, श्री देवराज गुरुङ, श्री कृष्णप्रसाद पौडेलको विशेष योगदान रहेको छ । यसको भाषा सम्पादन श्री गणेशप्रसाद भट्टराई र श्री चिना निरौलाबाट तथा लेआउट डिजाइन श्री सन्तोषकुमार दाहालबाट भएको हो । यस मार्गदर्शनको विकास तथा परिमार्जन कार्यमा संलग्न सबैप्रति पाठ्यक्रम विकास केन्द्र धन्यवाद प्रकट गर्दछ ।

शिक्षकलाई पाठ्यक्रम कार्यान्वयनको प्राथमिक कारकका रूपमा लिइन्छ । पाठ्यक्रमको सफल कार्यान्वयनका लागि सहजीकरण गर्दा शिक्षकले विषयवस्तुको प्रकृति र कक्षा वातावरणअनुसार आगमन, भूमिका निर्वाह/अभिनय, निर्माणात्मक कक्षा, सहयोगात्मक कक्षा, छलफल र प्रश्नोत्तर, अन्वेषण, अनुसन्धान तथा खोज, प्रविधियुक्त कक्षा, कथाकथन एवम् सिर्जनात्मक कार्य, समस्या समाधान, खेल, प्रयोग, भ्रमण, प्रदर्शन, स्वाध्ययन, अन्तर्क्रियाजस्ता विधिको समुचित प्रयोग गर्नुपर्छ । विद्यार्थीको सिकाइ सुनिश्चित गर्न कक्षाकार्य, गृहकार्य, परियोजना कार्य, व्यवहार परिवर्तन, सिर्जनात्मक कार्य, हाजिरी, लिखित तथा मौखिक प्रश्नोत्तर, कक्षा सहभागिता, छोटो परीक्षा, कार्य प्रदर्शन, घटनावृत्त अभिलेख आदिको प्रयोग गर्नुपर्छ । यसरी सिकाइ उपलब्धिको मूल्याङ्कन गरी सरोकारवालाहरूसँग सिकाइ सूचनाको आदानप्रदान गरेर विद्यार्थीलाई न्यूनतम सिकाइ क्षमता प्रदर्शन गर्न सक्ने बनाउनु पाठ्यक्रमको मूल ध्येय हो । यसलाई अझ परिष्कृत पार्नका लागि प्रयोगकर्ता शिक्षकलगायत सबैको रचनात्मक सुझावका लागि पाठ्यक्रम विकास केन्द्र हार्दिक अनुरोध गर्दछ ।

वि.स. २०७६

पाठ्यक्रम विकास केन्द्र



## विषयसूची

| क्र.स. विषयवस्तु   | पृष्ठ स. |
|--|----------|
| १. परिचय   | १        |
| २. सिकाइ सहजीकरणको योजना निर्माण तथा सिकाइ क्रियाकलाप सञ्चालनका लागि मार्गदर्शन      | १        |
| ३. सिकाइ सहजीकरण विधि तथा प्रक्रियाको छनोट   | २        |
| ४. सिकाइ प्रक्रियामा विद्यार्थीलाई सक्रिय बनाउने उपयोग गर्न सकिने केही क्रियाकलापहरू | ३        |
| ५. हाम्रो सेरोफेरोमा प्रयोग गर्न सकिने केही शिक्षण विधिहरू                           | ५        |
| ६. कक्षा १ को हाम्रो सेरोफेरोमा शिक्षण योजना निर्माणका लागि एकाइ योजनाका नमुनाहरू    | ७        |
| एकाइ (थिम) १ : म र मेरो परिवार   | ८        |
| एकाइ (थिम) २ : मेरो दैनिक जीवन   | १५       |
| एकाइ (थिम) ३ : हाम्रो समुदाय   | २१       |
| एकाइ (थिम) ४ : हाम्रो विद्यालय   | २७       |
| एकाइ (थिम) ५ : हाम्रो वरपरका जीवजन्तु  | ३२       |
| एकाइ (थिम) ६ : हाम्रो वातावरण  | ३५       |
| एकाइ (थिम) ७ : मेरो सिर्जना  | ३८       |
| एकाइ (थिम) ८ : हाम्रो संस्कृति   | ४२       |
| एकाइ (थिम) ९ : सञ्चार प्रविधि र बजार   | ४४       |
| एकाइ (थिम) १० : हाम्रो वरपरको संसार  | ४६       |



## १. परिचय

कक्षा १ को हाम्रो सेरोफेरोमा अन्तरविषयक थिमका आधारमा सामाजिक अध्ययन, विज्ञान तथा वातावरण, स्वास्थ्य तथा शारीरिक शिक्षा, सिर्जनात्मक कला विषयलाई एकीकृत गरिएको छ। कक्षा १ मा हाम्रो सेरोफेरोका लागि १० थिममा विषयहरू संयोजन गरिएको छ। यसमा एकातिर अन्तरविषयक एकीकरणका आधारमा हाम्रो सेरोफेरोअन्तर्गतका विभिन्न विषयका सिकाइ उपलब्धि प्राप्त हुने गरी एकीकृत थिममा आधारित सिकाइ क्रियाकलाप तय गर्नु आवश्यक छ। अर्कोतिर हाम्रो सेरोफेरोलाई अन्य विषयक्षेत्रसँग बहुविषयगत थिमका आधारमा एकीकृत गरी समग्र पाठ्यक्रमको संरचना तयार गरिएको हुँदा विद्यार्थीको सिकाइलाई अन्य विषयक्षेत्रमा कसरी अन्तरसम्बन्धित गर्न सकिन्छ भन्ने कुरासमेत विचार गरेर शिक्षकहरूले टिममा शिक्षण सिकाइ योजना निर्माण गर्नु उपयुक्त हुन्छ। यसबाट विभिन्न विषयक्षेत्रका विषयवस्तुलाई अन्तरसम्बन्धित गरी सिकाइ क्रियाकलाप सञ्चालन गर्न र सिकाइलाई सान्दर्भिक बनाउन सहयोग पुग्दछ।

एकाइ वा थिमअनुसारको मार्गदर्शन प्रस्तुत गर्नुअघि एकीकृत ढाँचामा सिकाइ योजना निर्माण तथा सिकाइ क्रियाकलाप सञ्चालनका लागि मार्गदर्शन, सिकाइ सहजीकरण विधि तथा प्रक्रियाको छनोटका आधार, सिकाइ प्रक्रियामा विद्यार्थीलाई सक्रिय बनाउने उपयोग गर्न सकिने क्रियाकलापका केही नमुनाहरू, एकीकृत पाठ्यक्रमअन्तर्गत हाम्रो सेरोफेरोमा प्रयोग गर्न सकिने केही शिक्षण विधिहरू तथा कक्षा १-३ को हाम्रो सेरोफेरोमा सिकाइमा प्रयोग हुने विषयक्षेत्रअनुसारका केही शैक्षणिक सामग्रीहरूको सूची र तिनको प्रयोगका उदाहरण उल्लेख गरिएको छ।

यस मार्गदर्शनमा प्रत्येक थिम वा एकाइमा एकाइ वा थिमको परिचय, त्यस एकाइका लक्ष्यित सिकाइ उपलब्धिहरू, एकाइ वा थिमको मुख्य विषयवस्तु /दृष्टिकोण, सिकाइ वा खोजको मार्ग, सिकाइ उपलब्धि प्राप्तिका लागि सम्भाव्य सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलापका नमुना तथा नमुना मूल्याङ्कन साधन समावेश गरिएको छ। यसबाट शिक्षकलाई सिकाइको दैनिक योजना निर्माणका लागि आधार प्राप्त हुने छ।

## २. योजना निर्माण तथा सिकाइ क्रियाकलाप सञ्चालनका लागि मार्गदर्शन

कक्षा १-३ मा शिक्षकले निम्नलिखित पक्षहरूलाई समेत ध्यान दिई सिकाइको योजना निर्माण तथा सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप सञ्चालन गर्नुपर्छ :

१. सिकाइ योजना (वार्षिक, एकाइ र दैनिक) तयार गर्नु पूर्व आधारभूत कक्षा १-३ को पाठ्यक्रम अध्ययन गर्नुपर्दछ।
२. विद्यालय शिक्षाका राष्ट्रिय तथा तहगत उद्देश्यहरू, विषयगत सक्षमताहरू र समग्र पाठ्यक्रम संरचनाको अध्ययन गरी तिनको अन्तरसम्बन्ध पहिचान गर्नुपर्छ।
३. शिक्षकलाई शैक्षणिक योजना निर्माणमा सहयोग पुऱ्याउनका लागि तयार गरिएको इकाइ योजनासहितको मार्गदर्शन अध्ययन गरी आफ्नो परिवेश अनुकूलका क्रियाकलाप पहिचान तथा थपघट गर्नुपर्दछ।
४. शिक्षण सिकाइका क्रममा एकाइ योजनामा समावेश गरिएभन्दा फरक क्रियाकलाप प्रभावकारी देखिएमा सोहीअनुसार एकाइ तथा दैनिक पाठ योजनामा समायोजन गर्नुपर्दछ।
५. एकाइ योजना शिक्षकलाई सिकाइ क्रियाकलाप छनोटमा सहयोग पुऱ्याउनका लागि तयार गरिएको हो। यसमा प्रस्तुत गरिएका क्रियाकलापहरू नमूना वा उदाहरण मात्र भएकाले शिक्षकले आफ्नो परिवेशअनुरूप क्रियाकलापमा समायोजन, परिमार्जन र थपघट गर्नु आवश्यक हुन सक्दछ।
६. छनोट गरिएका विधि, प्रक्रिया तथा क्रियाकलापहरू विद्यार्थीलाई सक्रिय बनाउने, सबैलाई सहभागी बनाउने, गरेर तथा छोएर वा चलाएर सिकने र सिर्जनात्मकताको अभिवृद्धि हुने अवसर प्रदान गर्नुपर्छ।
७. सिकाइ क्रियाकलापले विद्यार्थीहरूमा उनीहरूको उमेर र आवश्यकताअनुसार स्वव्यवस्थापन, आत्मबल, अनुशासन, जिम्मेवारी अनुकूलता जस्ता अन्तरव्यक्ति सिपहरू; सञ्चार, सहकार्य, सहानुभूति जस्ता वैयक्तिक सिपहरू; विभिन्न किसिमका बहुसाक्षरता सिपहरू र नागरिक दायित्वसम्बन्धी विभिन्न किसिमका नागरिक सिप प्राप्तिलाई सहयोग गर्नुपर्छ।
८. विद्यार्थीहरूको भाषिक तथा सामाजिक पृष्ठभूमि, सिकाइका लागि विभिन्न किसिमको अपाङ्गताको अवस्था इत्यादिलाई विचार गरी विविधताको व्यवस्थापन गर्ने र सबैलाई समावेश गर्ने गरी शिक्षण सिकाइको योजना निर्माण गर्नुपर्दछ।
९. विद्यार्थीको परीक्षण तथा मूल्याङ्कनलाई शिक्षणसिकाइ क्रियाकलापको अभिन्न अङ्गका रूपमा समावेश गरी सिकाइ सुधार र विकासका लागि निरन्तर पृष्ठपोषण प्रदान गर्ने माध्यमका रूपमा विकास गर्नुपर्दछ। प्रत्येक विद्यार्थीलाई उच्चस्तरको सिकाइ सक्षमता प्राप्त गरी क्रमशः माथिल्लो स्तरमा जान सक्ने बनाउन सहयोग गर्नुपर्छ।
१०. कुनै पाठ तथा एकाइ शिक्षणपश्चात् प्राप्त गर्नुपर्ने उपलब्धिमा आधारित भई विद्यार्थीको परीक्षण गर्ने र परीक्षणको नजिताका आधारमा सिकाइमा कमजोर देखिएका विद्यार्थीलाई सुधारात्मक सिकाइ क्रियाकलापमा सहभागी गराई उनीहरूकै गतिमा सिकाइ गर्ने र सुधार गर्ने अवसर प्रदान गर्नुपर्दछ।
११. यथासक्य कक्षा शिक्षणको प्रबन्ध गर्नुपर्दछ। एकभन्दा बढी शिक्षकले एउटै कक्षामा विभिन्न समयमा शिक्षण गर्ने गरिए पनि टिममा छलफल गरी अन्तरविषयक र बहुविषयक शिक्षण योजना तयार गर्नुपर्दछ।
१२. शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप छनोट र सञ्चालनका लागि शिक्षकलाई केही मार्गदर्शनहरू:
  - (क) कुनै पनि विषयवस्तुमा अवधारणा विकास गर्दा वा विषयवस्तु सुरु गर्दा कुनै वस्तुको चित्र, उदाहरण, विद्यार्थीका अनुभव, घटना आदिबाट सुरु गर्नुहोस्। यसमा विद्यार्थीको पूर्व अनुभवलाई पनि विचार गरी पूर्व अनुभवसँग अधिकतम अन्तरसम्बन्धित गर्नुहोस्।



- (ख) विषयवस्तु सुरु गर्दा विद्यार्थीलाई व्यक्त गर्ने, छलफल गर्ने, सोच्ने, सञ्चार गर्ने आफ्नो परिवेश तथा अनुभवसँग तुलना गर्ने अवसर प्रदान गर्नुहोस् ।
- (ग) विद्यार्थीलाई क्रियाकलापमा सरिक गराउनुहोस् । यसका लागि आवश्यकताअनुसार समूहगत वा व्यक्तिगत क्रियाकलाप छनोट गर्न सकिन्छ । क्रियाकलापका क्रममा विद्यार्थीलाई हिँड्ने तथा एक ठाउँबाट अर्को ठाउँमा जाने अवसर प्रदान गर्नुका साथै शरीरका अङ्ग तथा ज्ञानेन्द्रियहरूको सन्तुलित प्रयोगमा विचार पुऱ्याउनुहोस् ।
- (घ) विद्यार्थीका अनुभव र क्रियाकलापका नतिजाका आधारमा विषयवस्तुको अवधारणा तथा नियम र सिद्धान्तमा विद्यार्थीलाई स्पष्ट हुन सहयोग गरी विद्यार्थीलाई उनीहरूकै शब्दमा अवधारणा, परिभाषा, सिद्धान्त, नियम इत्यादि व्यक्त गर्न प्रोत्साहित गर्नुहोस् । सामान्यतया सुरुमै अवधारणाको व्याख्या गर्ने, परिभाषित गर्ने, सिद्धान्त तथा नियम बताउने कार्य नगर्नुहोस् ।
- (ङ) विद्यार्थीहरूले एकअर्काबाट सिक्न सक्ने, आदान प्रदान गर्न सक्ने, सहयोग लिने दिने, आफ्ना कार्य तथा अनुभव बताउने र त्यसलाई पुष्टि गर्ने जस्ता अवसर प्रदान गर्नुहोस् ।
- (च) विद्यार्थी परीक्षण तथा मूल्याङ्कनलाई सिकाइ क्रियाकलापकै अभिन्न अङ्गका रूपमा सञ्चालन गरी विद्यार्थीको सिकाइ सुधारमा योगदान गर्न सक्ने बनाउनुहोस् ।
- (छ) प्रत्येक विद्यार्थीका लागि न्यूनतम सिकाइस्तर सुनिश्चित गरी माथिल्लो स्तरको क्षमता विकासका लागि वातावरण सिर्जना गरी सहभागी बनाउनुहोस् । सामान्यतया आधारभूत अवधारणा तथा सिपमा विद्यार्थीले सक्षमता हासिल गरेको सुनिश्चिततापछि मात्र अर्को विषयवस्तुको अवधारणा वा सिपमा जानुहोस् ।
- (ज) कक्षामा क्रियाकलाप सञ्चालन गर्दा विद्यार्थीको रुचिलाई पनि विचार गर्नुहोस् । आवश्यक भए रुचि जागृत गराउने क्रियाकलाप सञ्चालन गर्नुहोस् वा वैकल्पिक क्रियाकलाप छनोट गर्नुहोस् ।
- (झ) प्रत्येक एकाइ र निश्चित अन्तरालमा विद्यार्थीको उपलब्धिको मूल्याङ्कन गरी आवश्यक भए सिकाइ क्रियाकलाप पुनरावलोकन गर्नुहोस् । विद्यार्थीको परीक्षण तथा मूल्याङ्कनलाई यथासम्भव अनौपचारिक बनाउनुहोस् ।
- (ञ) सिकाइ सिप, प्रक्रिया र क्रियाकलापमा विविधता कायम गर्नुहोस् । सधैं एउटै क्रममा उस्तै क्रियाकलाप छनोट गर्दा अलिख लाग्दो हुनसक्ने भएकाले विविधता कायम गर्नुहोस् । क्रियाकलाप छनोट गर्दा सुनेर सिक्ने कार्यलाई न्यूनतम गर्नुहोस् । विद्यार्थी आफैले छोएर, कार्यमा सहभागी भएर, अनुभव गरेर वा कुराकानीद्वारा सिक्ने अवसर प्रदान गर्नुहोस् । विद्यार्थीलाई १५ मिनेटभन्दा बढी समय एकै ठाउँमा बसेर एउटै क्रियाकलापमा लाग्नुपर्ने अवस्था सिर्जना नगर्नुहोस् ।
- (ट) आवश्यकताअनुसार कक्षाकोठाबाट बाहिर जाने, खेलमा सहभागी हुने, चित्रकलामा सहभागी हुने, गायन, वादन, नृत्य र अभिनयमा सहभागी हुने र त्यसैबाट विभिन्न विषयवस्तु सिक्ने अवसर प्रदान गर्नुहोस् ।
- (ठ) विद्यार्थीलाई व्यक्तिगत वा समूहगत रूपमा आफूले तयार गरेका सामग्री, अनुभव गरेका सिकाइहरू तथा आफ्नो कला समूह प्रस्तुत गर्ने अवसर प्रदान गर्नुहोस् । यस्तो प्रस्तुतिबाट के सिकाइ भयो भन्ने विषयमा कुराकानी गराउनुहोस् र निचोड निकाल्नुहोस् ।
- (ड) सिकाइलाई दैनिक जीवन र वातावरणसँगै अन्तरसम्बन्धित गराउनुहोस् ।
- (च) विद्यार्थीका लागि सिकाइ सिप, प्रक्रिया र क्रियाकलाप छनोट गर्दा भाषिक, सामाजिक विविधतालाई विभिन्न किसिमका अपाङ्गता भएका बालबालिकाहरूको सहभागिता तथा सिकाइ सुनिश्चित हुने गरी विविधताको व्यवस्थापन गर्नुहोस् ।
१३. सिकाइ सहजीकरणका लागि सहयोगी हुने केही शिक्षण विधि तथा क्रियाकलापहरू नमुनाको रूपमा यहाँ समावेश गरिएको छ । यी नमुना मात्र भएकाले शिक्षकले अन्य क्रियाकलाप पनि आवश्यकताअनुसार समावेश गरी सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप सञ्चालन गर्न सक्नुहुने छ ।
१४. विद्यार्थीहरू सिकाइ क्रियाकलापमा सहभागी हुँदा विषयगत ज्ञान, सिप, अभिवृत्ति तथा सक्षमताका साथै विभिन्न किसिमका व्यवहारकुशल तथा जीवनोपयोगी सिपहरू सिक्ने अवसर प्राप्त हुनुपर्दछ । विद्यार्थीले यस्तो व्यवहारकुशल सिप तथा जीवनोपयोगी सिपहरू प्राप्त गर्न सक्ने गरी सिकाइ क्रियाकलापको संयोजन गर्नुपर्छ । यसका लागि व्यवहारकुशल तथा जीवनोपयोगी सिप भनेर विषयवस्तुभन्दा अलग्गै शिक्षण नगरी विषयवस्तु सिकाइमै एकीकृत गर्नुपर्दछ । अर्थात् सिकाइ क्रियाकलापमा सहभागी भई विषयवस्तु सिकाइका क्रममा यस्ता व्यवहारकुशल सिपहरू प्राप्त हुँदै जाने गरी सिकाइ विधि, प्रक्रिया र क्रियाकलापहरू छनोट तथा संयोजन गर्नुपर्छ ।

### ३. सिकाइ सहजीकरण विधि तथा प्रक्रियाको छनोट

सम्बन्धित विषयक्षेत्रमा प्रयोग हुने शिक्षण विधि, प्रविधि चयन गर्दा अपनाउनुपर्ने शिक्षण सिकाइ रणनीति तथा शिक्षण विधि छनोट गर्दा ध्यान दिनुपर्ने पक्षहरू यस प्रकार छन् :

१. सक्षमता तथा सिकाइ उपलब्धिहरू : पाठ्यक्रममा उल्लिखित सक्षमता र सिकाइ उपलब्धिहरूअनुसारका सिकाइ उपलब्धि प्राप्त गर्न सक्ने शिक्षण विधि छनोट गर्नुपर्छ ।
२. विषयवस्तुको स्वरूप : विषयवस्तुको स्वरूपअनुसार शिक्षक केन्द्रित वा विद्यार्थी केन्द्रित रणनीति/विधिहरू छनोट गर्नुपर्दछ ।
३. बालमनोविज्ञान : सिकारको इच्छा, रुचि, क्षमता तथा योग्यता, प्रवृत्ति, पूर्वज्ञान आदिलाई ध्यान दिई सिकाइ सहजीकरण विधि छनोट गर्नुपर्दछ । त्यस्ता विधिले विद्यार्थीलाई सिकाइ क्षेत्रगत पहिचानलाई सम्बोधन गर्दै एकीकृत सिकाइप्रति उत्प्रेरित गर्न सक्नुपर्छ ।

४. स्रोत साधनहरूको उपलब्धता : शिक्षण विधि/रणनीति छनोट गर्दा आर्थिक, मानवीय, भौतिक आदि दृष्टिले उपयुक्त र स्थानीय स्रोतसाधनको अधिकतम प्रयोग हुन सक्ने गरी छनोट गर्नुपर्छ ।
५. विद्यालय वातावरण र सिकाइ सहजीकरण परिस्थिति : सिकाइ सहजीकरण विधि/रणनीति छनोट गर्दा विद्यालय वातावरण र सिकाइ सहजीकरणसँग मेल खाने हुनुपर्दछ ।
६. समय र विद्यार्थी सङ्ख्या : उपलब्ध समय र विद्यार्थी सङ्ख्याले पनि सिकाइ सहजीकरण विधि/रणनीति छनोटमा प्रभाव पार्दछ ।
७. शिक्षकको योग्यता, क्षमता र रुचि : शिक्षकको आफ्नो योग्यता, क्षमता, पूर्वज्ञान, आत्मविश्वास, तालिम, शिक्षणप्रतिको लगाव, त्याग जस्ता पक्षले पनि सिकाइमा प्रभाव पार्ने भएकाले सहजीकरण विधि/रणनीतिको छनोट गर्दा यी पक्षहरूलाई विचार गर्नु पर्दछ ।

यसरी कुनै पनि विषयको शिक्षण गर्दा विषयको गहनताका साथै विषयवस्तुको प्रकृति, विद्यार्थीको पूर्ण ज्ञान, क्षमता, रुचि, स्वभाव, स्तर तथा उमेर एवम् उपलब्ध भौतिक सुविधा र शिक्षण सामग्रीका आधारमा सिकाइ सहजीकरण विधिको छनोट आवश्यक हुन्छ ।

#### ४. सिकाइ प्रक्रियामा विद्यार्थीलाई सक्रिय बनाउने उपयोग गर्न सकिने केही क्रियाकलापहरू

विभिन्न विषयक्षेत्रमा सिकाइ प्रक्रियामा विद्यार्थीलाई सक्रिय बनाउन उपयोग गर्न सकिने क्रियाकलापका केही उदाहरणहरू यहाँ प्रस्तुत गरिएको छ । शिक्षकले विभिन्न विषयमा आवश्यकता र उपयुक्तताका आधारमा यी क्रियाकलापहरूमध्ये कुनै वा सबै प्रयोग गरेर सिकाइ सहजीकरण कार्य सञ्चालन गरी विद्यार्थीलाई सिकाइमा सक्रिय बनाउन सक्ने छन् ।

| क्र.सं. | क्रियाकलाप/विधि  | प्रयोग गर्ने तरिका तथा प्रक्रिया  |
|---------|--|---|
| १.      | के डब्ल्यु. एल चार्ट<br>(KWL Chart: What do you know? What do you want to know? and What did you learn?) | के. डब्ल्यु. एल.मा तीन महल बनाई पहिलो महलमा विद्यार्थीहरूले कुनै विषयवस्तु, प्रश्न वा खोजका विषयका बारेमा के जानेका छन् ? के बुझेका छन् ? उनीहरूको पूर्वज्ञान के छ ? भनी छलफलद्वारा पत्ता लगाएर लेखिन्छ । दोस्रो महलमा कुनै विषयवस्तु, प्रश्न वा खोजको विषयका बारेमा विद्यार्थी के जान्न चाहन्छन् भन्ने कुरा उल्लेख गरिन्छ । तेस्रो महलमा कुनै विषयवस्तु, प्रश्न वा खोजका विषयका बारेमा के ज्ञान निर्माण गरे ? के सिके ? के अवधारणा विकास गरे ? भन्ने कुरा उल्लेख गरिन्छ । यो तरिकाले प्राप्त सूचना र तथ्यहरू पाठ पढाउनु अघि, पढाउँदा पढाउँदै वा पढाइ सकेपछि पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ । यो विद्यार्थीहरूलाई कुनै नयाँ पाठ सुरु गर्नु अघि क्रियाकलापमा सहभागी गराउन, उनीहरूको पूर्व ज्ञान परीक्षण गर्न र विद्यार्थीहरूको सिकाइको अनुगमन तथा परीक्षण गर्न समेत प्रयोग गर्न सकिन्छ । |
| २.      | भित्ते चित्र सहकारी<br>(Cooperative Graffiti)  | कक्षाकोठामा विद्यार्थीहरूविच विचार मन्थन र चिन्तन गराउन भित्तामा काम गराउन सकिन्छ । यो विधिले विद्यार्थीहरूलाई कुनै विषय वा प्रसङ्गमा विचार गर्न र सोचन बाध्य पार्छ र धेरैभन्दा धेरै विचारहरू निकाल्न मद्दत गर्छ । यो विधिमा विद्यार्थीहरूलाई ससाना समूहमा विभाजन गरिन्छ । हरेक समूहलाई कुनै विषय वा प्रसङ्गमा आफ्नो विचार छलफल गरी चार्टपेपरमा लेख्न लगाइन्छ । यसरी हरेक समूहले आफ्नो विचार चार्टपेपरमा लेखेर सबैको सामु प्रस्तुत गरेर मिल्ने विचारहरूलाई छलफलद्वारा एकै ठाउँमा राखी प्रस्तुत गरिन्छ ।   |
| ३.      | सोच,जोडी बनाउ अनि विचार आदान प्रदान गर ।<br>(Think-pair-share)   | यो एउटा सिकाइमा सहकार्य गर्ने विधि हो, जहाँ विद्यार्थीहरू सिकाइमा, समस्या समाधानमा र प्रश्नको उत्तर खोजीमा सहकार्य गर्छन् । यो विधिमा विद्यार्थीहरूले कुनै विषय वा प्रश्नका बारेमा एक्ला एक्लै सोच्ने, आफ्नो सोच वा खोज सहपाठी साथीहरूसँग सानो वा ठुलो समूहमा आदान, दान गर्ने गर्दछन् । यो विधिमा विद्यार्थीहरूले व्यक्तिगत रूपमा सोच्ने अवसर पाउँछन् र आफ्नो सञ्चार कौशल विकास गर्ने मौका पाउँछन् । यसले विद्यार्थीहरूलाई कुनै विषय वा प्रश्नमा केन्द्रित रहेर छलफल गराउने हुँदा सिकाइमा सक्रिय सहभागिता गराउँछ । सोच भागमा शिक्षकले कुनै सामग्री पढन दिन्छन् वा प्रश्न राखी विद्यार्थीहरूलाई केही समय सोचन लगाउँछन् । जोडी बनाई भागमा दुई दुई जना विद्यार्थीहरूको जोडी बनाइन्छ । यसरी जोडी बनाउँदा  |
|         |  | दुई दुई जनाको वा चार चार जनाको पनि बनाउन सकिन्छ । त्यसपछि विचार आदान प्रदान भागमा एक अर्काको विचार आदान प्रदान गर्न लगाइन्छ । यो जोडी वा सानो समूहमा पनि गर्न सकिन्छ ।  |
| ४.      | राउन्ड टेबल छलफल<br>(Round table discussion)   | राउन्ड टेबल छलफल विधि ससाना समूहमा छलफल गर्न उपयोगी मानिन्छ । यो ४-६ जनासम्मको सानो समूह बनाएर प्रयोग गर्न सकिन्छ । यसमा एक जना विद्यार्थीलाई अभिलेखकर्ताको भूमिका दिनुपर्छ । समूहका बाँकी सदस्यहरूले पालैपालो समूहमा आफ्नो विचार राख्छन् । शिक्षकले विषय वा प्रश्न समूहमा राख्छन् र समूहका प्रत्येक सदस्यले घडीको सुईको चालअनुसार आफ्नो विचार राख्छन् । प्रत्येक सदस्यको विचारलाई अभिलेखकर्ताले अभिलेख गर्छन् । सबै सदस्यहरूले आफ्नो विचार नराखेसम्म यो प्रक्रिया चलिरहन्छ ।   |

|     |   |  |
|-----|---|--|
| ५.  | समूह अनुसन्धान<br>(Group investigation)                     | समूह अनुसन्धान विधि उच्च तहको ज्ञान निर्माण गर्न र सिप सिक्नका लागि प्रयोग गरिने विधि हो । यसमा विद्यार्थीहरूलाई परियोजना कार्य दिइन्छ । विद्यार्थीहरूले सानो सानो समूह बनाई उनीहरूलाई दिइएको परियोजना कार्यमा सहभागी भई सामूहिक रूपमा प्रस्तुत गर्छन् ।   |
| ६.  | वरपर लेख्नुहोस् ।<br>(Write around)                         | वरपर लेख्नुहोस् विधिमा विद्यार्थीहरूलाई ३ वा ४ जनाको समूहमा राखेर शिक्षकले कुनै विचार वा प्रश्न वा विषय प्रस्तुत गर्छन् । जुन विचार वा प्रश्नको एउटै उत्तर नभई बहुउत्तर हुन्छ । विद्यार्थीहरूले आफ्नो समूहलाई दिइएको विचार वा प्रश्नको उत्तर कागजमा लेख्न लगाइन्छ । केही समयपछि समूहको अर्को सदस्यले साथीले लेखेको कुरा समूहमा पढ्छन् र अन्य सदस्यहरूले उक्त विचारका बारेमा थप प्रश्न वा जानाकारी दिन्छन् । त्यसपछि समूहको विचारलाई अन्य समूहसँग आदान प्रदान गरिन्छ ।  |
| ७.  | उस्तै सङ्ख्यासँग सँगै काम गर्ने । (Numbered heads together) | यो विधि कक्षामा ठुलो समूहमा छलफल गर्नु अघि ससाना समूहमा छलफल गराउन उपयुक्त हुन्छ । यस विधिमा हरेक विद्यार्थीले अन्तरक्रियामा भाग लिनेपर्ने हुन्छ र हरेक सदस्यले एक अर्कालाई सुन्ने पर्ने हुन्छ । यसले हरेक विद्यार्थीलाई सक्रिय रूपमा क्रियाकलापमा सहभागी गराउन मद्दत गर्छ । यस विधिमा विद्यार्थीहरूलाई ५-६ जनाको समूह बनाई कुनै प्रश्न वा विषयका बारेमा छलफल गराइन्छ । शिक्षकले प्रत्येक समूहका सदस्यहरूलाई १, २, ३, ४ आदि अङ्क प्रदान गर्छन् । सो छलफल गर्नका लागि निश्चित अवधि तोकिन्छ । समय सकिएपछि शिक्षकले प्रत्येक समूहमा रहेका कुनै एउटा अङ्क बोलाउँछन् । त्यसपछि सबै समूहको सो अङ्क भएका सदस्यहरूको   |
|     |   | अर्को समूह बनाइ नयाँ समूहका सबै सदस्यहरूले आफ्नो समूहमा भएका छलफल र विचार आदान प्रदान गर्छन् । जसले गर्दा उनीहरूबिचको संवाद फराकिलो र अर्थपूर्ण हुन्छ ।  |
| ८.  | ग्यालरी हिडाइ<br>(Gallery walk)                             | यो विधि छलफल विधिको एउटा राम्रो विधि हो । जसले विद्यार्थीहरूलाई सक्रिय रूपमा कक्षाकोठामा हिड्दा पनि सिकाइ क्रियाकलापमा सहभागी बनाइरहन्छ । विद्यार्थीहरूले आफूले गरेको काम कक्षाकोठामा प्रदर्शन गर्छन् र सबै विद्यार्थीहरूले आफ्ना सहपाठी साथीहरूले गरेका काम अवलोकन गर्दै हिड्छन् । यसरी अवलोकन गर्दा साथीहरूले सोधेका प्रश्नहरूको उत्तर पनि दिनुपर्छ ।  |
| ९.  | शीघ्र लेखन<br>(Quick write)                                 | यो विधिले विद्यार्थीहरूलाई अझ राम्रो विद्यार्थी बनाउन मद्दत गर्छ । शीघ्र लेखन सङ्क्षिप्त र समयबद्ध हुन्छ जहाँ ३ देखि ५ मिनटसम्म कुनै विषय वा प्रसङ्गमा विद्यार्थीहरूलाई उनीहरूको विचार लेख्न लगाइन्छ । यसले विद्यार्थीहरूलाई धाराप्रवाह रूपमा लेख्न सक्ने, व्यवस्थित रूपमा लेख्न सक्ने, विश्वासिलो रूपमा लेख्न सक्ने, सक्षम रूपमा लेख्न सक्ने र विचारक बनाउन मद्दत गर्छ । शीघ्रलेखन विद्यार्थीको पूर्वज्ञान जाँच्न, उनीहरूको ज्ञान र बुझाइ जाँच्न, कुनै पनि पाठको सारांश बताउन, प्रत्यावर्तन गर्न सक्ने बनाउन, रचनात्मक चिन्तन र महत्त्वपूर्ण सोच विकास गराउन र कुनै पनि घटनाहरूको भविष्यवाणी गर्न, सन्दर्भहरू जोड्न र परिकल्पना गर्न सक्ने बनाउन मद्दत गर्छ ।   |
| १०. | फर्क र कुरा गर<br>(Turn and talk)                           | यस विधिमा शिक्षकले प्रश्न सोध्छन् । त्यसपछि विद्यार्थीहरूलाई आफ्ना सहपाठी साथीतिर (आँखा सामुन्नेको वा कुम जोडिएको) फर्केर सो प्रश्नका बारेमा कुराकानी गर्न लगाउँछन् । त्यसपछि उनीहरूलाई कक्षामा साथीसँग भएको कुराकानीको निचोड बताउन लगाउँछन् ।   |
| ११. | टोली, जोडी, एकल क्रियाकलाप<br>(Team-Pair-Solo Activity)     | टोली, जोडी, एकल क्रियाकलापमा शिक्षकले विद्यार्थीहरूलाई कुनै समस्या समाधान गर्न प्रश्नको उत्तर खोज्नु पूर्व समूहमा विचार मन्थन गर्ने, पूर्व ज्ञानसँग एकीकृत गर्न र समस्या समाधान गर्ने तरिकाहरूमा छलफल गर्न वा अन्य समूह गतिविधिहरूमा छलफल गर्न लगाइन्छ । त्यसपछि जोडी बनाएर बिचार मन्थनबाट निस्केको विचार, पूर्व ज्ञान र छलफलका आधारमा समस्या समाधानका लागि अरू गहिराइमा छलफल गर्न लगाइन्छ र अन्त्यमा विद्यार्थी एकैले समस्या समाधान गर्नुपर्छ । यस्ता क्रियाकलापले विद्यार्थीहरूमा सुरुमा साथीको मद्दत लिने अनि जोडीमा काम गर्ने र अन्त्यमा एकैले समस्या समाधान गर्नाले उसको समस्या समाधानमा परनिर्भरता हटाउँदै आत्मनिर्भर बनाउँछ ।<br>यो प्रक्रियालाई उल्ट्याएर पुनः विद्यार्थीले समस्या समाधान गरेपछि वा प्रश्नको उत्तर खोजेपछि जोडी बनाएर उसको समाधान आदान प्रदान गर्न लगाइन्छ । जहाँ साथीको मद्दतले आफूले निकालेको समस्याको समाधानको समीक्षा, छलफल र आलोचनात्मक मूल्याङ्कन गर्न लगाइन्छ । त्यसपछि पुनः समूहमा प्रस्तुत गर्न लगाइन्छ । |
| १२. | पारस्परिक शिक्षण क्रियाकलाप<br>(Reciprocal Teaching)        | पारस्परिक शिक्षण विधिमा विद्यार्थीले ससाना पढाइ समूहमा शिक्षकको भूमिका निर्वाह गर्छन् । सुरुमा शिक्षकले नमुना प्रस्तुत गर्छन् । त्यसपछि चारओटा भूमिकामा विद्यार्थीहरूले काम गर्छन् । सारांश बताउने, प्रश्नको उठान गर्ने, थप प्रष्टीकरण दिने र सम्भावना बताउने कार्य गरिन्छ । यसमा निम्न प्रक्रिया अपनाइन्छ :   |

|     |   |  |
|-----|---|--|
|     | Activity)   | <p>(क) सबै विद्यार्थीहरूलाई चार चार जनाको समूहमा बाँडने</p> <p>(ख) विद्यार्थीहरूलाई चार ओटा भूमिकाको कार्ड दिने जस्तै: सारांशकर्ता, प्रश्नकर्ता, प्रष्टकर्ता र भविष्य वक्ता</p> <p>(ग) त्यसपछि शिक्षकले विद्यार्थीहरूलाई केही पठन सामग्री दिने</p> <p>(घ) विद्यार्थीहरूले आफ्नो भूमिकाबमोजिम पहिलो विद्यार्थीले पढेको पाठको सारांश प्रस्तुत गर्ने, दोस्रोले पढिएका पाठका बारेमा प्रश्न सोध्ने, तेस्रोले ती प्रश्नहरूको उत्तर दिने र चौथोले अब के हुन्छ ? भनी आउने घटना वा कामको कुरा बताउने ।</p> <p>यसरी पालैपालो विद्यार्थीको भूमिकालाई परिवर्तन गरी सबैलाई सबै भूमिका दिनुपर्छ । यहाँ शिक्षकको भूमिका भने सहजकर्ताको हुन्छ ।</p>  |
| १३. | मानव क्रम/ पङ्क्ति क्रियाकलाप<br>(Human Continuum Activity) | मानव पङ्क्ति वा क्रम विधिमा शिक्षकले सबैभन्दा पहिला प्रश्न सोच्छन् वा समस्या प्रस्तुत गर्छन् । त्यसपछि शिक्षकले तीनओटा मानव क्रम खडा गर्छन् । पहिलो “मलाई थाहा छ वा म यो समस्या समाधान गर्न सक्छु ” दोस्रो “मैले केही बुझेको छु तर अझै मेरा केही प्रश्न छन्” र तेस्रो “मलाई यो समस्याको समाधान थाहा छैन वा प्रश्नको उत्तर थाहा छैन” त्यसपछि विद्यार्थीहरू आफ्नो समझ वा बुझाइअनुसार सम्बन्धित मानव क्रममा उभिन्छन् । यसरी उभिँदा उनीहरू किन त्यो मानव क्रममा उभिएको हो ? बताउन सक्नुपर्छ । यसरी छलफल गर्दै जाँदा मानव क्रममा उभिएका विद्यार्थीहरूको क्रम बुझाइअनुसार परिवर्तन भइरहन्छ । जबसम्म सबै विद्यार्थीहरू पहिलो क्रम वा पङ्क्ति आइपुग्दैनन्, तबसम्म यो प्रक्रिया जारी राखिरहनुपर्छ ।   |
| १४. | स्नोबल क्रियाकलाप<br>(Snowball Activity)                    | यो क्रियाकलापमा कोठाको चारैतिर फिलप चार्ट कागज राखिन्छ । हरेक फिलप चार्टमा फरक फरक उत्तरको खोजी गर्न प्रश्नहरू वा वाक्य पूरा गर्न अपुरो वाक्यहरू वा अरू केही चिज खोज्न निर्देशनहरू राखिएको हुन्छ । विद्यार्थीहरूलाई साना समूह वा छ जनासम्मको समूहमा विभाजन गरी हरेक समूहलाई फरक फरक रङ्क मार्कर दिइन्छ । हरेक समूहलाई फरक फरक फिलप चार्ट रहेको ठाँउमा पठाइन्छ र फिलप चार्टमा लेखिएका प्रश्नको उत्तर खोज्ने काम वा वाक्य पूरा गर्ने काम वा दिइएको निर्देशनअनुसारको काम समूहमा पूरा गर्न लगाइन्छ । यसरी समूहले आफ्नो काम पूरा गरेपछि शिक्षकले “स्नोबल” भन्छन् अनि हरेक समूह घडीको सुईको चालमा दाहिनेतिरको फिलप चार्ट रहेको ठाँउमा सर्छन् । त्यसपछि त्यो समूहले अगिल्लो समूहले लेखेका कुरा पढेर नयाँ विचार वा फरक विचार थप गर्छन् । यो प्रक्रिया सबै समूह सबै ठाँउमा नपुगेसम्म चलिरहन्छ र अन्तमा शिक्षकले छलफल गरेर क्रियाकलापको अन्त्य गर्छन् । हरेक समूहले आफ्नो समूहलाई दिइएका कामको सारांश प्रस्तुत गर्न लगाउन पनि सकिन्छ । यसरी प्रस्तुति दिन लगाउँदा सम्भावित प्रभाव र त्यसका प्रयोगसमेत छलफल गराउन सकिन्छ । छलफलको अन्त्यमा विद्यार्थीहरूले सिकेको एउटा चिज के हो ? बताउन लगाउने वा समूहमा काम गर्दा के कस्ता कठिनाइहरू आए बताउन लगाउने वा भविष्यमा यस्ता समूह कार्य गर्दा कसरी सुधार गर्न सकिन्छ ? बताउन लगाउने । |
| १५. | गोल चक्कर क्रियाकलाप<br>(Carousel Activity)                 | गोल चक्कर क्रियाकलाप एउटा अर्थपूर्ण संवाद गराउने र अन्तरक्रियात्मक क्रियाकलाप हो । यो क्रियाकलापमा विद्यार्थीहरू आफ्ना ठाँउबाट उठेर गोल चक्कर लाउदै एकैछिन रोकिएर शिक्षकले सोधेका प्रश्नको मौखिक वा लिखित रूपमा उत्तर दिँदै वा शिक्षकले लेखेका कुनै विषय वा थिममा आफ्नो धारणा राख्दै अगाडि बढ्छन् । यस्तो क्रियाकलाप विद्यार्थीको पूर्व ज्ञान परीक्षण गर्न, विद्यार्थीहरूको कुनै विषय वा प्रश्न वा थिममा कुन स्तरको ज्ञान छ जाँच्न, कुनै विषय वा प्रश्नको उत्तर समीक्षा गर्न, कुनै प्रश्नको उत्तरको छलफल गर्न, विद्यार्थीको मौखिक भाषिक सिप विकास गराउन र हरेक विद्यार्थीलाई सिकाइमा सक्रिय रूपमा सहभागी गराउन अत्यन्त प्रभावकारी मानिन्छ । शिक्षकले कम्तीमा पनि पाँचओटा प्रश्न, विषय वा शीर्षक चार्ट पेपरमा लेखेर कक्षाकोठाको भित्तामा टाँस्छन् । त्यसपछि विद्यार्थीहरूलाई सानो समूहमा विभाजन गरेर गोल चक्करमा आआफ्नो विचार व्यक्त गर्न लगाइन्छ र अन्त्यमा सबैको विचार वा उत्तर सबै समूहलाई पुनः पढन लगाई छलफल गराइन्छ ।  |

#### ५. शिक्षणमा प्रयोग गर्न सकिने केही शिक्षण विधिहरू

यस पाठ्यक्रमले विद्यार्थीहरूमा हाम्रो सेरोफेरोअन्तर्गत एकीकृत गरिएका विषयवस्तुहरूको धारणा विकासका साथै आवश्यक व्यवहारकुशल सिप विकासका लागि क्रियाकलापमुखी सिकाइमा जोड दिई सिकाइ क्रियाकलाप सञ्चालन गर्नुपर्दछ । सकेसम्म यसअन्तर्गत एकीकृत गरिएका विभिन्न विषयमध्ये जुनसुकैबाट सिकाइ क्रियाकलाप प्रारम्भ गरे पनि अन्य विषयसँग अन्तरसम्बन्धित गर्ने गरी सिकाइ क्रियाकलापहरू सङ्गठित गर्नुपर्छ । क्रियाकलापमुखी सिकाइमा जोड दिई कक्षा १-३ मा सिकाइ क्रियाकलाप सञ्चालनका लागि प्रयोग गर्न सकिने केही विधि र प्रक्रिया यहाँ प्रस्तुत गरिएको छ । शिक्षकले यी र अन्य क्रियाकलापमुखी र विद्यार्थी केन्द्रित सिकाइ विधि तथा प्रक्रिया छनोट गरी शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप सञ्चालन गर्नुपर्दछ ।

| क्र.सं. | विधि                       | प्रक्रिया  |
|---------|----------------------------|--|
| १.      | आगमन विधि                  | सूचनाहरूको सङ्कलन, अवलोकन र निष्कर्ष<br>अनुमान, विश्लेषण, पुष्टि र निष्कर्ष  |
| २.      | भूमिका निर्वाह/नाटकीकरण    | सन्दर्भ र भूमिकाका बारेमा छलफल<br>भूमिका बहन<br>छलफल र निष्कर्ष  |
| ३.      | निर्माणात्मक कक्षा         | मष्तिस्क मन्थन (Brain storming)<br>पाठसम्बन्धी पूर्वज्ञानको पहिचान<br>अन्तरक्रियात्मक कार्य (वैयक्तिक चिन्तन, समूह कार्य, प्रश्नोत्तर)<br>आवश्यकताअनुसार टेवा प्रदान<br>विचार आदान प्रदान<br>निष्कर्ष  |
| ४.      | सहयोगात्मक कक्षा           | समूह विभाजन<br>समस्या र विषयवस्तु प्रस्तुति<br>समूहमा छलफल   |
| ५.      | छलफल र प्रश्नोत्तर         | शिक्षक-विद्यार्थी, विद्यार्थी-शिक्षक, विद्यार्थी-विद्यार्थीविचमा प्रश्न र उत्तर गर्न सकिन्छ।<br>जस्तै:<br>“यदि यस्तो भए ...“ जस्ता अवस्थाजन्य प्रश्नहरू गर्न सकिन्छ।<br>-APPLE Technique अपनाउन सकिन्छ :<br>A: Ask question in whole class<br>P: Pause for a while<br>P: Pick a student<br>L: Listen answer carefully<br>E: Evaluate |
| ६.      | अन्वेषण, अनुसन्धान तथा खोज | समस्या वा प्रश्नको प्रस्तुति<br>गर्नुपर्ने र खोज कार्य र तरिकाका बारेमा छलफल गरी<br>विद्यार्थीहरूद्वारा खोज गरी<br>निष्कर्ष र प्रस्तुति र<br>पृष्ठपोषण   |
| ७.      | भ्रमण तथा अवलोकन           | विषयवस्तु/समस्या पहिचान तथा छनोट, भ्रमण, अवलोकन, छलफल तथा प्रस्तुति र<br>निचोड   |
| ८.      | कथाकथन एवम् गीत            | विषयवस्तुलाई कथाका रूपमा प्रस्तुत तथा अवधारणालाई गीतका माध्यमबाट प्रस्तुत गर्ने  |
| ९.      | सिर्जनात्मक कार्य          | चित्र निर्माण, रङ भर्ने, कागज काट्ने र पट्याउने, सम्बन्ध स्थापना जस्ता कार्यहरू  |

|     |                    |  |
|-----|--------------------|--|
| १०. | समस्या समाधान विधि | समस्यालाई बुझ्ने<br>योजना निर्माण<br>योजना कार्यान्वयन<br>अगिल्ला कार्यको पुनरावलोकन गर्ने र परिणामलाई जाँच्ने |
| ११. | खेल विधि           | विषयवस्तुलाई खेलका माध्यमबाट प्रस्तुत गरी अभ्यास   |
| १२. | प्रयोगात्मक विधि   | कक्षाकोठा भित्र र बाहिर प्रयोगात्मक कार्यका माध्यमबाट  |

**६. कक्षा १ को हाम्रो सेरोफेरो शिक्षण योजना निर्माणका लागि एकाइ योजनाका नमुनाहरू**

पहिलो हप्ता गराउनुपर्ने सम्भावित क्रियाकलापहरू (सबै बहुविषयक क्षेत्रहरूको साभ्ना)

१. कक्षाकोठाको अवलोकन गराई विद्यार्थीहरूलाई आफ्नो कक्षाकोठा हो भन्ने अनुभूति गराउने
२. विद्यालय परिसर घुमघाम
३. बसाइ व्यवस्था, खानेपानी, शौचालयलगायतको व्यवस्था र प्रयोग गर्ने तरिका
४. साथीहरूसँग घुलमिल गराउने खेललगायतका क्रियाकलाप गराउने
५. कक्षा नियम तयार गर्ने आदि

## थिम १ : म र मेरो परिवार

(क) **थिम परिचय (Theme Introduction)** : विद्यार्थीहरूलाई आफ्ना समान, लुगा, खानेकुरा र परिवारका सदस्यहरूका बारेमा अभिव्यक्तिको अवसर प्रदान गर्नु यस थिमको मुख्य उद्देश्य हो। साधारण कसरत, खेलौना र खेल अभ्यास, मनोरञ्जनात्मक तथा सिर्जनात्मक कार्यसम्बन्धी विषयवस्तु यस थिममा समावेश गरिएका छन्। यस थिमका सिकाइ उपलब्धि सम्बद्ध क्रियाकलापहरू गराउँदा विद्यार्थीहरूमा अपेक्षित व्यवहारकुशल सिपहरूसमेत विकास गराउन जोड दिनुपर्दछ।

### (ख) सिकाइ उपलब्धिहरू (Learning Outcomes)

१. आफ्नो नाम, ठेगाना र पहिरन बताउन
२. परिवारका सदस्यहरूलाई उपयुक्त अभिवादन गर्न
३. आफ्नो परिवारका सदस्यहरूको नाम र नाता बताउन
४. आफूभन्दा सानालाई माया गर्न
५. आफ्नो परिवारका सदस्यहरूले गर्ने मुख्य मुख्य काम बताउन
६. समूहमा साधारण बालगीतमा लय मिलाई खुट्टा चाल्न र शरीर हल्लाउन
७. आफूले खाने खानेकुराका नाम बताउन
८. स्थानीय स्तरमा पाइने सफा र ताजा खानेकुरा खाने बानी बसाल्न
९. आफ्नो खेलौनाका बारेमा बताउन र घरमा भएका खेलौनाहरू प्रयोग गरी खेल खेल्न
१०. साथीसँग रमाइलो गर्दै स्थानीय खेल खेल्न
११. लाइनमा मिलेर हिँड्न बानी विकास गर्न
१२. शिक्षकको निर्देशनअनुसारका विभिन्न कथामा आधारित खेलहरू खेल्न
१३. पेन्सिल, चक्र, पेस्टल वा खरिको प्रयोग गरी मोटा, मसिना, सिधा, बाँड्गाटिङ्गा रेखा कोर्न
१४. आफ्नो घरमा भएका सरसामानहरूको नाम बताउन र जतन गर्न
१५. साधारण उपकरणको अवलोकन गर्न र आवश्यकताअनुसार मापनकालागि प्रयोग गर्न

### (ग) मुख्य विषयवस्तु /दृष्टिकोण (Central Idea)

विद्यार्थीको आफ्नो परिचय, साधारण शारीरिक व्यायाम, खेल, मनोरञ्जनात्मक तथा सिर्जनात्मक कार्यहरू

### (घ) सिकाइ वा खोजको मार्ग (Line of Inquiry)

- हाम्रो परिचय
- मेरो परिवार
- हाम्रा पहिरन
- आफ्नो घरमा गरिने काम
- हाम्रा सामान
- हाम्रा खानेकुरा

### (ङ) अपेक्षित व्यवहारकुशल हरू सिपहरू (Expected Soft Skills)

- सञ्चार सिपहरू (S 3.1)
- सहयोग र सहानुभूतिहरू सिपहरू (S 3.4)
- सिकाइहरू सिपहरू (S1.1)
- प्रयोगहरू सिपहरू (S1.2)

(च) शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप (Teaching Learning Activities)

पाठगत क्रियाकलापका लागि अनुमानित पाठ्यघण्टा विभाजन योजना

| क्र.स. | पाठ शीर्षक                        | पाठ्यघण्टा |
|--------|-----------------------------------|------------|
| १.     | थिम पेज छलफल तथा थप सहायताका लागि | ४          |
| २.     | हाम्रो परिचय                      | ७          |
| ३.     | हाम्रो पहिरन                      | ३          |
| ४.     | हाम्रो खानेकुरा                   | ६          |
| ५.     | हाम्रो खेलौना                     | ७          |
| ६.     | हाम्रो परिवार                     | ३          |
| ७.     | हाम्रो काम                        | ३          |
| ८.     | हाम्रो सामान                      | ७          |
| जम्मा  |                                   | ४०         |

थिम चित्र छलफल : म र मेरो परिवारसँग सान्दर्भिक चित्र तथा श्रव्यदृष्य सामग्रीहरू सङ्कलन गरी प्रस्तुत गर्नुहोस् । विद्यार्थीहरूलाई चित्र वा भिडियो सामग्री देखाउँदै अन्तरक्रिया गर्नुहोस् । विद्यार्थीलाई आफ्ना अनुभवहरू भन्ने अवसर प्रदान गर्नुहोस् । विद्यार्थी पुस्तकको थिम पेजमा भएका चित्रहरू पनि विषयवस्तुका रूपमा रहेका छन् । विद्यार्थीहरूलाई चित्र हेरी प्रयाप्त सोच्ने, अभिव्यक्त गर्ने र अनुभव बताउने अवसर प्रदान गर्नुपर्छ । यी चित्रहरूलाई स्थानीय परिवेशसँग जोडेर सिकाइलाई वास्तविक जीवनसँग जोड्ने प्रयास गर्नुहोस् ।

नोट: तल उल्लिखित कतिपय क्रियाकलापहरू थिम अवधिभर वा आवश्यकताअनुसार प्रत्येक दिन प्रयोग गर्नुपर्ने छ ।

पाठ १: हाम्रो परिचय

- १.१. शिक्षकले कक्षामा प्रवेश गरेपछि विद्यार्थीहरूलाई दुई हात जोडेर नमस्कार गर्नुहोस् । एक दुईपटक दोहोर्न्याएर नमस्कार गर्ने अभ्यास गराउनुहोस् ।
- १.२. विद्यार्थीहरूलाई बाटुलो घेरामा नै राख्नुहोस् । घेराको विचमा चउरमा सानो घेरा बनाएर चिनो लगाउनुहोस् । आमने सामने पर्ने एक एक जना विद्यार्थीलाई विचमा बोलाउनुहोस् । विचमा आएका दुई विद्यार्थीहरूलाई एक अर्कालाई नमस्ते, तपाईंलाई स्वागत छ भनी भन्न लगाउनुहोस् । सबैको पालो पुगेपछि स्थानीय भाषा र संस्कृतिअनुसारको अभिवादन गर्न लगाउनुहोस् । यो क्रम एक दुईपटक दोहोर्न्याएर गर्न लगाउनुहोस् । धक मान्ने विद्यार्थीलाई सहयोग गर्नुहोस् ।
- १.३. अब स्थानीय भाषा तथा संस्कृतिअनुसारको अभिवादन कसरी गरिन्छ छलफल र अभ्यास गराउनुहोस् जस्तै : नेवारी समुदाय भए ज्वजोलोपा, राई समुदाय भए सेवारो वा सेवा, तामाङ समुदाय भए फ्याफुल्ला, मैथिली, अवधि वा भोजपुरी समुदाय भए प्रणाम,
- १.४. हरेक दिन फरक फरक तरिकाले परिचयात्मक कार्यक्रम गर्नुहोस् ।  
जस्तै : विद्यार्थीहरूलाई गोली घेरामा राख्नुहोस् । शिक्षक आफू पनि घेरामा नै बसेर पहिले आफ्नो परिचय दिनुहोस् । मेरो नाम ..... हो । अब विद्यार्थीहरूलाई पालैपालो आफ्नो नाम भन्न लगाउनुहोस् ।
- १.५. आज तपाईंलाई कस्तो छ ? सन्धै छु, धन्यवाद । .... गीत गाउँदै विद्यार्थीहरू को सन्धो विसन्धो सम्बन्धमा जानकारी लिनुहोस् । बालबालिकाहरूलाई विसन्धो भएको छ भने शिक्षकलाई भन्न प्रेरित गर्नुहोस् ।
- १.६. तल देखाइएको जस्तै चित्र भित्तामा टाँस्नुहोस् र विद्यार्थीहरूलाई चित्र हेर्न, चिन्न र भन्न लगाउनुहोस् ।  
चित्र हेरी आफू केटा वा केटी के हो पहिचान गर्न लगाई सोहीअनुसारको चित्रको लाइनमा उभिन लगाउनुहोस् । (शिक्षकले केटा र केटी पहिचान नगराउनुहोस् ।)





तपाईं किन यो लाइनमा उभिएको भनी सोध्नुहोस् । म केटा वा केटी हुँ भन्ने उत्तरको अपेक्षा गर्नुहोस् ।

प्रत्येक लाइनमा कति कति जना विद्यार्थी भए प्रत्येक विद्यार्थीलाई पालै पालो गन्ने प्रयास गर्न लगाउनुहोस् ।

- १.७ विद्यार्थीहरूलाई घेरामा राख्नुहोस् । प्रत्येकलाई आफ्नो नाम भन्दै दायाँको साथीलाई सोध्न लगाउनुहोस् । सबैको पालो पुगेपछि फेरी बायाँतर्फबाट गराउनुहोस्, जस्तै : मेरो नाम ..... हो तपाईंको नाम के हो ? यो खेल तीन चार राउन्ड खेलाउनुहोस् । अब म ..... मा बस्छु । तपाईं कहाँ बस्नुहुन्छ ? भनी दायाँको साथीलाई सोध्न लगाउनुहोस् । पहिले जस्तै दायाँ र बायाँबाट तीन चार राउन्ड खेलाउनुहोस् । यसरी नै विद्यार्थीहरू लाई आफ्नो नाम र ठेगाना बताउने अभ्यास गराउनुहोस् ।
- १.८ विद्यार्थीहरूलाई घेरामा नै रहेको अवस्थामा शिक्षकले निम्नानुसारको गीत गाउँदै सबैलाई सामूहिक रूपमा गाउन लगाउनुहोस् । केही दिनको अभ्यास भएपछि घेरामा राखेर एक जनाले दायाँको अर्को साथीलाई यही गीत गाउँदै सोध्ने अभ्यास गराउनुहोस् । सञ्चो नभएको साथीले मलाई सन्चो छैन भनी भन्न लगाउनुहोस् । गीत रोकेर शिक्षकले के के भएको छ भनी सोध्नुहोस् । बालबालिकाहरूलाई बिसन्चो भएको छ भने शिक्षकलाई भन्न प्रेरित गर्नुहोस् । बिसन्चो भएका विद्यार्थीलाई आवश्यक व्यवस्था गर्नुहोस् । पुनः गीतलाई निरन्तरता दिनुहोस् । यही क्रमले सबैको पालो नसकिएसम्म यो गीत गाउन लगाउनुहोस् ।

नमस्कार, नमस्कार

मेरो नमस्कार

तिमीलाई कस्तो छ ?

मलाई त सन्चै छ ।

- १.९ विद्यार्थीहरूलाई एक अर्कामा परिचित गराउन रेलगाडी छुक .... छुक ...छुक ..... खेल वा उपयुक्त अन्य मनोरञ्जनात्मक खेल खेलाउनुहोस् ।

रेलगाडी छुक ... छुक .. छुक .. खेल विधि :

विद्यार्थीहरूको ठेगाना सोधी शिक्षकले सूची तयार गर्ने । सबै विद्यार्थीहरूलाई रेलगाडी छुक .... छुक ..छुक ... भन्दै गोलो घेरामा घुमाउने । विद्यार्थीहरूले घुमिरहेको बेलामा शिक्षकले कुनै ठेगाना उच्चारण गर्ने र उक्त ठेगाना मिल्ने विद्यार्थीहरू घेराको केन्द्रतिर जाने छन् बाँकी विद्यार्थी यथास्थानमा रहने छन् । फेरि अर्को ठेगाना भन्नुहोस् । यसै गरी सबै विद्यार्थीहरूको ठेगाना उच्चारण गर्दै सबैको पालो नसकिएसम्म खेललाई निरन्तरता दिनुहोस् ।

## पाठ २ हाम्रो पहिरन

- २.१. विद्यार्थीहरूलाई उनीहरूले लगाएका लुगाहरू नाम पहिचान गर्न लगाउनुहोस् । शिक्षकले लगाएको लुगाको नाम बताउनुहोस् । विद्यार्थीले नसकेमा शिक्षक आफैले बताउनुहोस् । सँगैको साथीले लगाएको कपडाको नाम बताउन लगाउनुहोस् ।
- २.२. विभिन्न प्रकारका पोषाकहरूको चित्र भएको पोष्टर वा स्लाइड वा भिडियो वा चित्र पत्ति प्रदर्शन गर्दै विद्यार्थीलाई उनीहरूले लगाउने लुगा पहिचान गर्न लगाउनुहोस् । त्यसै गरी जाडोमा लगाउने लुगा, गर्मीमा लगाउने लुगा, महिलाले लगाउने लुगा, पुरुषले लगाउने लुगा, दुवैले लगाउने लुगाहरू पहिचान गर्न लगाउनुहोस् । प्रश्नोत्तर गर्दै छलफल गर्नुहोस् ।
- २.३. विद्यार्थीहरूलाई सम्भव भएसम्म आफ्नो संस्कृतिअनुसारका पोसाकहरू लागू आउनु भन्नुहोस् । अर्को दिन विद्यार्थीहरूलाई विभिन्न समूहमा विभाजन गर्नुहोस् । प्रत्येक समूहलाई विविध संस्कृति र जातीय पहिचान भल्किने पोशाकमा स्थानीय एवम् राष्ट्रिय भावसहित लय र तालमा नाच्ने अभ्यास गराउनुहोस् । यसका लागि उपलब्ध भएमा श्रव्यदृष्य सामग्री अवलोकन गराउँदै नाच्ने अभ्यास गराउन सकिन्छ । बाँकी समूहलाई तालमा ताली बजाउने अभ्यास गराउनुहोस् । समूहहरूको भूमिका परिवर्तन गरी क्रियाकलाप दोहोर्‍याउनुहोस् ।

## पाठ ३ हाम्रो खानेकुरा

- ३.१ विद्यार्थीहरूले घरमा प्राय खाने गरेको खानेकुराहरूका बारेमा मस्तिष्क मन्थन गराउनुहोस्, जस्तै: आज तपाईंहरूले घरमा के के खानेकुरा खाएर आउनुभयो ? किन खानुभयो ? कसरी खानुभयो ? जस्ता विषयमा सोचाइ सिकको विकास गर्न सहयोग हुने गरी खुला छलफल गराउनुहोस् ।
- ३.२ शिक्षक र विद्यार्थी सँगसँगै अभिनय सहित लयबद्ध रूपमा पोषणसम्बन्धी गीत गाउनुहोस् ।
- गहु, फापर, कोदो  
बन्छ यसको पिठो  
धेरै धेरै परिकार  
खानलाई मिठो.....१
- मासु, अन्डा, दुध,  
दही अनि घिउ  
दिनदिनै खान सके  
स्वस्थ हुन्छ जिउ.....२
- अम्बा आँप, स्याउ  
हुन्छ धेरै रसिलो  
मेवा काफा सुन्तला  
खानुपर्छ पोसिलो .....३
- साग, सिमी, मुला  
लौका, फर्सी, गाजर  
मिलाएर खान पाए  
चल्छ हाम्रो जाँगर .....४
- ३.३ चित्रमा देखाइए जस्तै विद्यार्थीहरूलाई पोषण प्लेटको अवलोकन गर्न लगाउनुहोस् । अब यस्तो पोषण प्लेट बनाउनका लागि स्थानीय स्तरमा उपलब्ध हुने विभिन्न अन्न, गेडागुडी, हरियो सागपात, तरकारी, फलफूल, अन्डा, दुध दही शिक्षक आफैले वा विद्यार्थीको सहायताले सङ्कलन गर्नुहोस् । यसरी सङ्कलन गरिएका खानेकुराहरूलाई एउटा नाइलो वा ठुलो थालमा सजाएर राख्नुहोस् । के तपाईंले पनि यस्तै विभिन्न खानेकुराहरू खाने गर्नुभएको छ ? भनी छलफल गर्नुहोस् र अन्न, तरकारी, फलफूल, दुध तथा दही वा अन्य दुधबाट बनेका खानेकुराहरू वा माछामासुलगायत विभिन्न खानेकुराहरू खान उत्प्रेरित गर्नुहोस् ।
- ३.४ कक्षामा सिजनअनुसारका काँचै पनि खाइने खानेकुरा जस्तै मुला, गाँजर, काक्रो, आदि मध्ये जे उपलब्ध हुन्छ ती खानेकुरा लिएर जानुहोस् । त्यस्तो खानेकुरा प्रदर्शन गर्दै त्यसलाई राम्रोसँग नपखाली खाएमा के के समस्या हुन सक्छ भनी चित्र प्रदर्शन गर्दै छलफल गर्नुहोस् । त्यस खानेकुरालाई विद्यार्थीहरूको सामुन्ने राम्रोसँग सफा पानीले मिचीमिची धोएर सफा गर्नुहोस् । सो खाने कुरा ताछेर, काटेर सफा भाँडामा हालेर कक्षाको अगाडि राखिदिनुहोस् । सबै जनालाई एक एक टुक्रा भिकेर खान भन्नुहोस् । सबै विद्यार्थी हतार गरेर सो खानेकुरा खान जान्छन् । सबैलाई पख्न भनी रोक्नुहोस् । के तपाईंहरूले हात धुनु भएको छ ? फोहर हातले खाने होइन नि ? भनी सम्झाउनुहोस् । अब सबै विद्यार्थीलाई बाहिर गएर साबुन पानीले हात धोएर मात्र खानेकुरा खान भन्नुहोस् । सबैलाई लाइनमा राखेर बाहिर लैजानुहोस् । बाहिर जानु अघि खानेकुरा भिँगा र धुवोबाट बचाउन छोपेर राख्नुहोस् । लाइनमा बसेर पालैपालो साबुन पानीले मिचिमिची हात धुन लगाउनुहोस् । शिक्षकले पहिले नै साबुन पानीको व्यवस्था गरिराख्नु पर्छ । त्यसपछि सबैलाई कक्षामा ल्याएर अघि काटेको खानेकुरा बाँडेर खान दिनुहोस् । घरमा पनि यसरी नै काँचै खानुपर्ने खानेकुराहरू राम्रोसँग सफा गरेर मात्र खानुपर्छ र खानु अघि हात धुनुपर्छ भनी जानकारी गराउनुहोस् ।
- ३.५ विद्यार्थीको घरमा हुने खानेकुरा र बजारबाट ल्याउने खानेकुरा पहिचान गरी सकेसम्म घरमा हुने खानेकुरा खानुपर्छ भनी त्यसका फाइदा बताइदिनुहोस् ।

## पाठ ४ हाम्रो खेलौना

- ४.१ विद्यार्थीहरूले घरमा प्रायजसो खेल्ने गरेको खेलौनाहरूका नाम सोध्नुहोस् । ती खेलौनाहरू ककसले ल्याइदिनुभयो ? को कोसँग मिलेर खेल्नुभयो ? जस्ता प्रश्न गर्दै विद्यार्थीहरूले खेल्ने खेलौनाहरूका सम्बन्धमा छलफल गराउनुहोस् । सम्भव भएसम्म अगिल्लो दिन नै विद्यार्थीहरूलाई मनपर्ने कुनै खेलौना ल्याउनुहोस् । विद्यार्थीले ल्याएका खेलौना पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ । विद्यार्थीहरूको समूह बनाएर समूहमा खेलौना खेल्न लगाउनुहोस् । विभिन्न पाठको विचविचमा सान्दर्भिक खेलौनाहरू दिएर विद्यार्थीहरूलाई खेल्ने अवसर दिनुहोस् ।
- ४.२ स्थानीय खेलौनाहरू सङ्कलन गरी समूहमा लेख्न लगाउनुहोस् ।
- ४.३ आफ्ना खेलौनाको चित्र कोर्न लगाउनुहोस् । चित्र देखाउँदै उक्त चित्रमा देखाउन खोजेको खेलौनाको नाम र त्यसका बारेमा पालैपालो बोल्न लगाउनुहोस् ।

## पाठ ५ हाम्रो परिवार

- ५.१ परिवारसम्बन्धी चित्र/पोस्टर/भिडियो देखाउनुहोस् र तलका जस्तै प्रश्नहरू सोधी छलफल गर्नुहोस् ।
- (क) यो चित्रमा को को हुनुहुन्छ ?
- (ख) कति जना हुनुहुन्छ ?
- ५.२ शिक्षकले आफ्नो परिवारको फोटोसहितको फेमिली ट्री (Family tree) बनाएर प्रदर्शन गर्नुहोस् जस्तै : मेरो परिवारमा मेरा बुबा, आमा, म, मेरी श्रीमती/श्रीमान, मेरो एक छोरी, एक छोरा छौं भनी बताइदिनुहोस् ।
- अब विद्यार्थीको घरमा को को हुनुहुन्छ भनी एक एक जनालाई सोधेर भन्न लगाउनुहोस् ।
- (कतिपय बालबालिका अनाथ पनि हुन सक्छन् । त्यस्तो कक्षामा वा आमाभन्दा अरू नाताको बारेमा छलफल गराउनुहोस् । विद्यार्थीको भावनामा चोट नपुगोस् भन्ने कुराको ख्याल गर्नुहोस् ।)
- ५.३ विद्यार्थीहरूलाई निम्नानुसारको परियोजना कार्य गराउनुहोस् । यो क्रियाकलाप कक्षा सबै विद्यार्थीले फोटो ल्याउन सक्ने अवस्था भएमा मात्र यो परियोजना कार्य गराउनुहोस् । नसक्ने अवस्था भएमा परिवारका सदस्यहरूको नाम सोधेर आउन र के के नाता पर्छ भनी भन्न लगाउनुहोस् ।
- विद्यार्थीहरूको आफ्नो परिवारको फोटो सङ्कलन गर्न लगाएर कपीमा टाँस्न लगाउनुहोस् ।
- प्रत्येक विद्यार्थीलाई फोटो हेरेर आफ्ना घरका सदस्यहरू साथीहरूलाई चिनाउन लगाउनुहोस्,
- विद्यार्थीले प्रयोग गरेका नाताहरू शिक्षकले टिपोट गर्नुहोस्,
- विद्यार्थीले भनेका विभिन्न नातालाई छलफल गराउनुहोस् (को के हो - भाषागत रूपमा जस्तै बुबाको बुबालाई हजुरबा, बुबाकी आमालाई हजुरआमा भनिन्छ भनी पहिचान गर्न लगाउनुहोस् । आमाको आमालाई हजुरआमा, बुबाको भाइलाई काका आदि । स्थानीय भाषाअनुसारको नाता पनि भन्न लगाउनुहोस् जस्तै: आमा/माँ, बा/आप्पा, ....) ।
- ५.४ परिवारसम्बन्धी गीत तयार गरी गाउने अभ्यास गराउनुहोस् ।
- बुबाका बुबा हजुरबा  
दाम्लो बाटनुहुन्छ ।  
बाकी आमा हजुरआमा  
खाजा दिनुहुन्छ ।
- दाजु मेरो धेरै राम्रो  
हामी सँगै खेल्छौं  
दाजुबहिनी मिलेर  
सँगै स्कूल जान्छौं
- ५.५ विद्यार्थीहरूलाई आफ्ना परिवारका सदस्यहरूको नाम सोध्नुहोस् । उनीहरूले बताउन नसकेमा घरमा अभिभावकलाई सोधेर आउन भन्नुहोस् र अर्को दिन पुनः सोध्नुहोस् । सबै विद्यार्थीहरूलाई खुला ठाउँमा लगी एकै ठाउँमा उभिन लगाउनुहोस् र यस प्रकारका निर्देशन दिनुहोस् ।
- कुनै आवाजको सङ्केत दिई (जस्तै : घन्टी, मोबाइल फोनबाट गीत बजाउने)

- सोको आवाज आउन्जेल घुम्ने वा नाच्ने
- आवाज रोकिने वित्तिकै जो जहाँ छ त्यहाँ रोकिने र आफ्नो नजिकको साथीसँग जोडी बन्ने
- कुनै विद्यार्थीको जोडी नपुगेमा शिक्षक नै उहाँको जोडी बन्ने
- आफ्नो जोडिसँग आफ्ना आफ्ना परिवारका सदस्यहरूको नाम बताउने
- यो क्रियाकलाप २/३ पटक दोहोर्‍याउने ।

५.६. कुनै परिवारमा एकअर्कालाई सहयोग गर्दा भएको फाइदा र सहयोग नगर्दा भएको बेफाइदा समेटिएको कथा सुनाउनुहोस् । सो कथाका पात्रहरूको चरित्रका आधारमा परिवारमा के गर्नु हुन्छ र के गर्नु हुँदैन भनी छलफल गर्नुहोस् ।

## पाठ ६ हाम्रो काम

- ६.१ घरमा गरिने विभिन्न कामसम्बन्धी गीत तयार गरी कक्षामा गाउनुहोस् ।
- ६.२ मानिसहरूले विभिन्न कामहरू जस्तै : खाना पकाइरहेको, कपडा सिलाइरहेको, करेसावारीमा तरकारी रोपिरहेको, कपडा धोइरहेको आदि चित्र/भिडियो प्रदर्शन गरी देहाएबमोजिम प्रश्नहरू गर्नुहोस् ।  
चित्र/भिडियोमा कसले के के काम गरिरहनुभएको छ ?  
तपाईंको घरमा यो काम कसले गर्नुहुन्छ ?  
यी कामहरूबाहेक तपाईंको घरमा अन्य केही काम हुन्छ ?
- ६.३ घरहरूमा विभिन्न कामहरू गरिरहेको चित्रपत्तीहरू तयार गर्नुहोस् । केही विद्यार्थीहरूलाई एक एकओटा चित्रपत्ती थुल्ल लगाई आफूलाई परेको चित्रपत्तीमा देखाइएको कामअनुसार पालैपालो अभिनय गर्न लगाउनुहोस् । बाँकी विद्यार्थीहरूलाई साथीले गरेको अभिनय अवलोकन गरी उहाँले के कामको अभिनय गरेको हो ? भनी सोध्नुहोस् । उक्त कामका बारेमा सामान्य छलफल गर्नुहोस् । यस्तै क्रियाकलाप दोहोर्‍याउनुहोस् ।
- ६.४ विद्यार्थीहरूलाई कक्षा बाहिरको खुला ठाउँमा लैजानुहोस् । उनीहरूलाई ४, ५ जनाको समूह हुने गरी विभिन्न समूहमा विभाजन गर्नुहोस् । प्रत्येक समूहलाई भाँडाकुटीका सामग्री दिएर भाँडाकुटी खेल्न लगाउनुहोस् । विद्यालयमा सामग्री नभएमा स्थानीय स्तरमा पाइने पात, सिन्का, काठका टुक्रा, बागज, इटाका टुक्रा, साना पातला र डल्ल दुइगा आदि प्रयोग गरेर खेल्न लगाउनुहोस् । खेल्ने क्रममा विद्यार्थीहरूले परिवारका विभिन्न सदस्यको भूमिका निर्वाह गर्न सहजीकरण गर्नुहोस् । परिवारमा एकले अर्कालाई सहयोग गरेको जस्तै भान्साको काम, सरसफाइको काम, आदि पनि गर्न लगाउनुहोस् । घरमा कोही सदस्य विरामी परेको र उनले परिवारका सदस्यलाई भनेको र सहयोग मागेको । परिवारले विरामीलाई औषधी खुवाएको, पानी दिएको, जँचाउन लगेको, विरामी निको भएको आदि भूमिका पनि निर्वाह गर्न सहजीकरण गर्नुहोस् । घरमा प्रयोग गरिएका सामग्रीहरू जतन गरेर राख्न लगाउनुहोस् ।
- ६.५ विद्यार्थीहरूसँग उनीहरूको घरमा कसले के के काम गर्छन् । परिवारको काममा विद्यार्थीले के के सहयोग गरेका छन् भनी प्रश्न गर्दै छलफल गर्नुहोस् ।
- ६.६ परिवारमा वृद्धवृद्धाहरूलाई गरेको हेरचाहसम्बन्धी चित्र वा भिडियो प्रदर्शन गर्दै हामीले पनि परिवारमा एक अर्कालाई काममा सघाउनुपर्छ, ठुलालाई आदर गर्नुपर्छ र सानालाई माया गर्नुपर्छ भनी उदाहरणहरू दिएर बुझाउनुहोस् ।

## पाठ ७ हाम्रा सामान

७.१ आफ्नो सामानको जतनसम्बन्धी तलको कथा वा यस्तै अन्य कथा सुनाउनुहोस् ।

### मनपर्ने रुमाल

कृतिकासँग एउटा गुलाबी रङको रुमाल थियो । यो रुमाल हजुरआमाले उनको जन्म दिनको उपहार दिनुभएको थियो । उक्त रुमाल उनलाई धेरै मनपर्थ्यो । एक दिन उनले आफ्नो रुमाल हराइन् । उनले हराएको रुमाल जताततै खोजिन् । भान्साकोठामा खोजिन् । घरको छानामा खोजिन् तर कतै पाउन सकिनन् । उनले आफ्नो हराएको रुमालको बारेमा आमालाई सोधिन् । आमा करेसावारीमा काम गरिरहनुभएको थियो । आमाले उनलाई उनकै सुत्ने कोठामा खोज्न भन्नुभयो । उनको सुत्ने कोठा भूगोल थियो । खेल्ने कुरा लत्ताकपडा र जुत्ताहरू जताततै फ्याँकिएका थिए । उनले यस्तो भूगोल कोठामा सानो रुमाल खोज्न ज्यादै मुस्किल रहेको बुझिन् र आमाको अगाडि गएर रुन कराउन थालिन् । आमाले कोठा सफा गर्न र सबै सरसामान ठिक ठिक स्थानमा राख्न तब मात्र तिमी रुमाल सजिलै खोज्न सक्छौ भनी सुभाषण दिनुभयो । त्यसपछि उनले सबै लत्ताकपडा पट्याइन् । खेलौनाहरू सङ्कलन गरी एक ठाउँमा राखिन् । किताब कापीहरू सबै दराजमा राखिन् तर अझै पनि आफ्नो गुलाबी रुमाल पाउन सकिनन् । अन्तमा उनले आफ्नो रुमाल सिरानीमुनि फेला पारिन् ।

यस कथाको सिकाइ आफ्नो सामान जतन गरेर राख्नुपर्छ भन्ने बारे अन्तरक्रिया गर्नुहोस् ।

- ७.२ शिक्षकले विद्यालयमा उपलब्ध भएसम्मका धरायसी सामानहरू सङ्कलन गर्नुहोस् । उपलब्ध नभएका सामग्रीको चित्र वा भिडियो सङ्कलन गर्नुहोस् । ती सामग्री वा चित्र वा भिडियो प्रदर्शन गर्दै यो के हो भनी सोध्नुहोस् । विद्यार्थीले नाम मिलाएमा अर्को वस्तु देखाएर सोध्नुहोस् । मिलाउन सकेनन् भने त्यस वस्तुको नाम आफैले भनिदिनुहोस् । वस्तुको नाम भनिसकेपछि उक्त वस्तु के कामका लागि प्रयोग गरिन्छ भनी सोध्नुहोस् । विद्यार्थीलाई भन्ने र अनुमान गर्ने पर्याप्त मौका दिनुहोस् । विद्यार्थीले भन्न नसके आफूले भनिदिनुहोस् । त्यसै गरी सो सामानको जतन कसरी गर्नुपर्छ भनी सोध्नुहोस् । सो सामानको जतन नगरे के हुन्छ भनी सोध्नुहोस् र छलफल गर्नुहोस् । सामानको जतन नगरेमा काँचको र सेराभिक्सको सामान फुट्न सक्ने, धारिलो औजारले चोट लाग्न सक्ने, आदि उदाहरणहरू दिनुहोस् ।
- ७.३ अब विद्यार्थीहरूलाई दुई वा तीन जनाको समूह हुने गरी विभिन्न समूहमा विभाजन गर्नुहोस् । अगिल्लो क्रियाकलाप ९.२. मा प्रयोग गरिएका सामग्रीहरूलाई कक्षाको अगाडि छरेर राखिदिनुहोस् । अब कुनै समूहलाई ती सामानहरू मिलाएर जतनका साथ राख्न लगाउनुहोस् । एउटा समूहले सामान मिलाई रहँदा अरू विद्यार्थीलाई अवलोकन गर्न लगाउनुहोस् । एक समूहले सामान मिलाइसकेपछि सामानलाई फेरि छरेर राखिदिनुहोस् र अर्को समूहलाई मिलाउन लगाउनुहोस् । यसरी सबै समूहको पालो नसकिएसम्म यो कार्य दोहोर्‍याई रहनुहोस् । सबैको पालो सकिए पछि घरमा पनि यस्तै सामग्री हुन्छन् । ती सामग्रीहरू यसरी नै मिलाएर जतनका साथ राख्नुपर्छ भनी सम्झाउनुहोस् ।
- ७.४ रुलर, घडी, कैँची, चिम्टा, सरौँतो, कुटो, कोदालो, हँसियालगायतका दैनिक प्रयोगमा आउने उपकरणहरू उपलब्ध हुन सक्नेजति सङ्कलन गरी वा गर्न लगाई तिनीहरूको अवलोकन गर्न लगाउनुहोस् । यस सम्बन्धमा विभिन्न प्रश्नहरू सोध्न अभिप्रेरित गर्नुहोस् । ( जस्तै यस उपकरणको नाम के हो ? यसको बनोट कस्तो छ ? हँसिया किन बाँड्गो र रुलर किन सिधा बनाइको होला ? यसलाई केमा प्रयोग गरिन्छ ? आदि)
- ७.६ रुलरको सहायताले नाप्ने तरिकाको प्रदर्शन गर्नुहोस् । अब विद्यार्थीहरूलाई समूहमा एक एकओटा रुलर उपलब्ध गराई आफ्ना कापी वा अन्य केही सरल वस्तुको लम्बाइ नाप्न लगाउनुहोस् । यसरी नाप्दा नाप ठिक (accuracy) हुनुपर्ने कुरामा जोड दिनुहोस् ।
- ७.५ केही उपकरणहरू (रुलर, घडी, कैँची, चिम्टा, सरौँतो, कुटो, कोदालो, हँसिया) कक्षाकोठामा देखाउनुहोस् । देखाइएका मध्ये आफूलाई मन परेको एक एकओटा उपकरणको आउट लाइन चित्र कोर्न व्यक्तिगत रूपमा लगाउनुहोस् । आफ्नो र साथीको चित्र हेर्दै एउटै उपकरणको चित्र बनाउने विद्यार्थीहरूको समूह निर्माण गर्न भन्नुहोस् । एक अर्काको चित्रहरूको अवलोकन गरी उपकरण जस्तै देखियो देखिएन तुलना गर्न लगाउनुहोस् । उक्त उपकरणको प्रयोगको सम्बन्धमा समूहमा छलफल गरी प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् । यी उपकरणहरूको प्रयोग गर्दा सुरक्षात्मक उपायहरू अवलम्बन गर्नुपर्ने कुरा सिकाउनुहोस् ।

#### (छ) अभ्यास तथा मूल्याङ्कन

- (क) विद्यार्थीहरूलाई विषयवस्तुसँग सम्बन्धित छोटो प्रश्नहरू सोधेर सिकाइ क्रियाकलापकै क्रममा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् । जुन जुन विद्यार्थीले जवाफ दिन सक्दैनन् ती विद्यार्थीका लागि थप अभ्यास र क्रियाकलाप गराउनुहोस् ।
- (ख) कार्य पुस्तिकामा उल्लिखित अभ्यासहरू गर्न सके, नसकेको आधारमा पनि मूल्याङ्कन गर्नुहोस् । सो अभ्यासहरू ठिकसँग गर्न नसकेमा फेरि सिकाएर अभ्यास गराउनुहोस् ।
- (ग) विद्यार्थीको क्रियाकलापमा अवलोकन फाराम (रजु सूची, श्रेणी मापन फाराम, रुब्रिक्स) प्रयोग गरी मूल्याङ्कन गर्नुहोस् । कुन कुन पक्षमा कमजोरी देखियो त्यसमा सुधार हुने गरी अगाडिका क्रियाकलाप गराउँदा ध्यान दिनुहोस् ।
- (घ) विद्यार्थीहरूलाई एउटा परियोजना कार्य दिनुहोस्, जस्तै : घरका अभिभावकहरूले के के काम गर्नु हुन्छ ? भनी सोधेर आउन भन्नुहोस् र अर्को दिन विद्यार्थीहरूलाई तपाईंका अभिभावकहरू के के काम गर्नुहुन्छ भनी कक्षाकोठामा छलफल गर्नुहोस् ।

## थिम २ : मेरो दैनिक जीवन

(क) **थिम परिचय (Theme Introduction):** विद्यार्थीहरूले आफ्ना दैनिक जीवनमा गर्नुपर्ने असल क्रियाकलापहरूको बानी बसाउनु यस थिमको मुख्य उद्देश्य रहेको छ। यस थिम अन्तर्गतका सिकाइ क्रियाकलापहरूबाट विद्यार्थीहरूमा व्यक्तिगत सरसफाइ गर्न, व्यक्तिगत सुरक्षाका उपायहरू अपनाउन, नियमित योग अभ्यास तथा शारीरिक तन्दुरुस्तीका क्रियाकलापहरू गर्न, हावा, पानी र इन्धनको दैनिक प्रयोग र उपयोगिताबारे परिचित गराउने प्रयास गरिने छ। यस थिमका सिकाइ उपलब्धिसम्बद्ध क्रियाकलापहरू गराउँदा विद्यार्थीहरूमा अपेक्षित व्यवहारकुशल सिपहरूसमेत विकास गराउन जोड दिनुपर्दछ।

### (ख) सिकाइ उपलब्धिहरू (Learning Outcomes)

१. शिक्षकको निर्देशनमा आधारभूत योग अभ्यास गर्न (सुखासन, शिशु आसन र सवासन)
२. शरीरलाई विभिन्न दिशामा तन्काउन र झुकाउन
३. भकुन्डो गुडाउने र समाउने अभ्यास गर्न
४. ठिक तरिकाले हिँड्न, उभिन, बस्न र सुत्न
५. सिधा रेखामा दौडन
६. सिधा र बाँगोटिडुगो रेखामा ताल मिलाएर हिँड्न
७. विविध दिशामा ताल मिलाएर शरीर घुमाउन र बटार्न
८. शरीरका बाहिरी अङ्गहरूको पहिचान र सरसफाइ गर्न
९. हात धोएर खाने बानी बसाल्न
१०. चर्पीमा दिसापिसाव गर्ने बानी बसाल्न
११. सफा र सुरक्षित पानी पिउने बानी बसाल्न
१२. आफ्नो वरपर उपलब्ध सामग्रीहरूबाट बनाइएका रडहरू प्रयोग गरी औंला वा छेस्काले कागजमा स्वतन्त्र रूपले चित्र बनाउन
१३. आफ्नो इच्छानुसार स्वतन्त्र रूपमा चित्र कोर्न
१४. दैनिक जीवनमा विद्युत्को उपयोग उल्लेख गर्न
१५. घरमा खाना पकाउन प्रयोग गरिने इन्धनको नाम बताउन
१६. विभिन्न प्रकारका ध्वनिहरू पहिचान गर्न र तिनीहरूका स्रोत बताउन
१७. वस्तु देख्न प्रकाश आवश्यक पर्ने तथ्य बताउन र प्रकाशका मुख्य स्रोत पहिचान गर्न।

### (ग) मुख्य विषयवस्तु /दृष्टिकोण (Central Idea)

दैनिक कार्यहरू र गतिविधिहरू, पानी इन्धन र हावाको दैनिक जीवनमा प्रयोग, चित्र र रङ्गरोगन

### (घ) सिकाइ वा खोजको मार्ग (Line of Inquiry)

हाम्रो शरीर

योग

हाम्रो बानी

इन्धन

आवाज

उज्यालो

शारीरिक क्रियाकलाप र खेल

### (ङ) अपेक्षित व्यवहारकुशल सिप (Expected Soft Skills)

वैयक्तिक जिम्मेवारी (S 5.7)

स्वव्यवस्थापन (S 2.1)

दृश्य साक्षरता (S 4.3)

सुचना साक्षरता (S 4.4)

### (च) शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप (Teaching Learning Activities)

पाठगत क्रियाकलापका लागि अनुमानित पाठ्यघण्टा विभाजन योजना

| क्र.स. | पाठ शीर्षक                        | पाठ्यघण्टा |
|--------|-----------------------------------|------------|
| १.     | थिम पेज छलफल तथा थप सहायताका लागि |            |
| २.     | हाम्रो शरीर                       | ७          |
| ३.     | योग                               | ३          |
| ४.     | हाम्रो बानी                       | ६          |
| ५.     | विद्युत्                          | ५          |
| ६.     | आवाज                              | ४          |
| ७.     | उज्यालो                           | ५          |
| ८.     | शारीर क्रियाकलाप र खेल            | १०         |
| ९.     | थिम पेज छलफल तथा थप सहायताका लागि | ५          |
| जम्मा  |                                   | ४५         |

थिम चित्र छलफल : दैनिक जीवनसँग सान्दर्भिक चित्र तथा श्रव्यदृष्य सामग्रीहरू सङ्कलन गरी प्रस्तुत गर्नुहोस् । विद्यार्थीहरूलाई चित्र वा भिडियो सामग्री देखाउँदै अन्तरक्रिया गर्नुहोस् । विद्यार्थीलाई आफ्ना अनुभवहरू भन्ने अवसर प्रदान गर्नुहोस् । विद्यार्थी पुस्तकको थिम पेजमा भएका चित्रहरू पनि विषयवस्तुका रूपमा रहेका छन् । विद्यार्थीहरूलाई चित्र हेरी प्रयाप्त सोच्ने, अभिव्यक्त गर्ने र अनुभव बताउने अवसर प्रदान गर्नुपर्छ । यी चित्रहरूलाई स्थानीय परिवेशसँग जोडेर सिकाइलाई वास्तविक जीवनसँग जोड्ने प्रयास गर्नुहोस् ।

### पाठ १ : हाम्रो शरीर

१.१. सफाइसम्बन्धी रुजूसूची तयार गरी थिम अवधिभर कक्षाकोठाको भित्तामा टाँस गर्नुहोस् । सबै विद्यार्थीहरू लाई कक्षाकोठाको खुला ठाउँमा उभ्याउनुहोस् । पालैपालो सबैको दाँत, नाक, आँखा, हात, नङ, कपाल, गर्दन, कपडा चेक गर्नुहोस् र रुजूसूचीमा भर्नुहोस् । सफा भएमा ३, अलिअलि सफा भएमा २ र धेरै फोहोर भएमा १ अङ्क दिनुहोस् । यो क्रियाकलाप थिम अवधिभर प्रत्येक दिन बढीमा १० मिनेट नियमित गरिरहनुहोस् ।

#### रुजूसूचीको नमुना

| विद्यार्थीको नाम | हात | नङ | नाक | दाँत | आँखा | गर्दन | कपाल | लुगा | खुट्टा |
|------------------|-----|----|-----|------|------|-------|------|------|--------|
|                  |     |    |     |      |      |       |      |      |        |
|                  |     |    |     |      |      |       |      |      |        |
|                  |     |    |     |      |      |       |      |      |        |

थिम अवधिमा राम्रो सफाइ हुने र सफाइमा सुधार गर्नेलाई स्यावासी दिनुहोस् र यसलाई निरन्तर गर्न प्रोत्साहित गर्नुहोस् । सफाइमा सुधार नगर्नेहरूसँग कुराकानी गरी सुधार गर्न प्रोत्साहित गर्नुहोस् ।

- १.२ शिक्षकले हाउभाउसहित शरीरको अङ्गहरू चिन्ने गीत गाउँदै विद्यार्थीहरूलाई पनि सँगसँगै त्यसै गरी गाउन लगाउनुहोस् ।
- १.३ गीत गाए लगत्तै प्रत्येक विद्यार्थीलाई खुला ठाउँमा लगेर घेरामा उभिन लगाउनुहोस् । शिक्षक आफूले कुनै एक अङ्ग छोएर त्यसको नाम उच्चारण गर्नुहोस् (जस्तै कान) । अब विद्यार्थीहरू शिक्षकले उच्चारण गरेको अङ्ग छुनेछन् । केही समय यसरी नै विभिन्न अङ्गहरूका लागि अभ्यास गरिसकेपछि शिक्षकले नाक भन्दै कान छुनुहोस् । विद्यार्थी भुकिन सक्ने छन् । सच्याउन लगाउनुहोस् र यही प्रक्रिया दोहोर्‍याएर अन्य अङ्गहरू छुँदै रमाइलो गर्दै खेल खेलाउनुहोस् ।
- १.४ दुईओटा चार्टपेपर जोडेर सफा भुईँमा राखी एक जना विद्यार्थीलाई यसमाथि उत्तानो परेर सुत्न लगाउनुहोस् र उसको शरीरको बाहिरी आकृति मार्करले कोर्नुहोस् वा विद्यार्थीलाई कोर्न लगाउनुहोस् । उक्त चित्रलाई भित्तामा टाँस गर्नुहोस् । अब विद्यार्थीहरू

प्रत्येकलाई माथिको गीतमा सिकेका अङ्गहरू (आँखा, नाक, कान, मुख, कपाल, हात, कुम, घुँडा, खुट्टाको औला) मध्ये एक एकओटा चित्र बनाउन लगाउनुहोस् र भित्तामा टाँस गरेको मान्छेको आकृतिमा मिल्दो भागमा लगेर टाँस गर्न लगाउनुहोस् ।

१.५ शिक्षकले निम्नानुसार काम गर्नुहोस् र विद्यार्थीलाई नक्कल गर्न लगाउनुहोस् ।

जस्तै: (आँखा बन्द गर्ने र खोल्ने, छुने, केही खाएको जस्तो गर्ने, बल फालेको जस्तो गर्ने आदि)

माथिका क्रियाकलापका आधारमा केही शरीरका अङ्गले गर्ने कामसम्बन्धी प्रश्नहरू सोध्नुहोस् ।

अब, अङ्गहरूका कार्यसँग सम्बन्धित हाजिरी जवाफ प्रतियोगिता गराउनुहोस् । (जस्तै : हेर्ने काम कुन अङ्गले गर्छ ? मुखले के काम गर्छ ?)

१.६ अगिल्लो दिन विद्यार्थीहरूलाई घरेलु टुथ ब्रस ल्याउन भन्नुहोस् । अर्का दिन दाँत माभौँ दाँत माभौँ दाँत माभौँ दाँत माभौँ । भन्ने गीत बजाउँदै वा गाउँदै दाँत सफा गर्ने उचित तरिका प्रदर्शन गर्नुहोस् र विद्यार्थीहरूलाई पनि सही तरिकाले दाँत सफा गर्न लगाउनुहोस् । कुन बेला दाँत माभ्नुपर्छ भनी छलफल गर्नुहोस् र बिहान र बेलुका खाना खाइसकेपछि दाँत माभ्नुपर्छ भनी सिकाउनुहोस् ।

## पाठ २ योग

२.१ विद्यार्थीहरूलाई कक्षाकोठा वा हलको खुला स्थानमा लैजानुहोस् । म्याट वा गुन्द्री ओच्छयाएर एक विद्यार्थी र अर्कोविच निश्चित दुरी कायम हुनेगरी लाइनमा बस्न लगाउनुहोस् । साधारण योगाभ्यास गर्न निम्नानुसारका आसनहरूको आफूले गरेर देखाउँदै अभ्यास गराउनुहोस् । सम्भव भएमा भिडियो सामग्री प्रदर्शन र अवलोकन गराउनुहोस् ।

(क) सुखासन :

चकटीमाथि बस्न लगाउने । पँलेटी कसेर सिधा ढाड बनाएर बस्न लगाउने । दुवै हातलाई घुँडामाथि औला खुला गरेर घोप्टो पारी राख्ने । स्वास सामान्य राख्ने । केहीबेर यही आसनमा शान्त बस्ने ।

(ख) बालासन

घुँडा मारेर बस्ने टाउकोलाई अगाडीतिर भुकाए घोप्टो पार्ने र दुवै हात भुईँतिर फर्काएर अगाडि पसारने

(ग) शवासन

भुईँमा म्याट वा तन्नामाथि खुट्टा पसारेर बस्ने । विस्तारै कृहिनाको सहाराले पछाडि ढल्कँदै उत्तानो परेर सुत्ने । दुवै खुट्टालाई एक फुट जति फट्याउने । हातलाई माथितिर फर्काएर शरीरबाट केही फट्याउने । लामो शास तानेर छोड्ने र सामान्य सास फेरिरहने । सिलिडुतर्फ हेरेर शान्त हुने वा आँखा चिम्लने । केहीबेर यही आसनमा बसेर विस्तारै उठ्ने ।

अभ्यासको क्रममा अवलोकन गरी आवश्यक पृष्ठपोषण दिनुहोस् । यही तरिकाले शवासनको पनि अभ्यास गराउनुहोस् । यी अभ्यासहरू सङ्गीतको शान्त रसको धुन बजाएर गराउनुहोस् ।

२.२ विद्यार्थीहरूलाई कक्षाकोठा वा हलको खुला स्थानमा लैजानुहोस् । म्याट वा गुन्द्री ओच्छयाएर एक विद्यार्थी र अर्कोविच निश्चित दुरी कायम हुने गरी लाइनमा बस्न लगाउनुहोस् । ठिक तरिकाले हिँड्ने, उभिने, बस्ने र सुत्ने अभ्यास गराउनुहोस् । हिँड्ने अभ्यास गर्दा सङ्गीतको लयमा गराउन सकिन्छ ।

२.३ विद्यार्थीहरूलाई कक्षाकोठा वा हलको खुला स्थानमा लैजानुहोस् । विविध दिशामा शरीर घुमाउने र बटार्ने अभ्यासको नमुना शिक्षकले प्रदर्शन गरी अभ्यास गराउनुहोस् ।

## पाठ ३ हाम्रो बानी

३.१ तल दिइएको वा हात धुने र सरसफाइसम्बन्धी यस्तै कुनै गीत हाउभाउसहित गाउने अभ्यास गराउनुहोस् ।

गीत :

साबुन पानीले हात धुने बानी बसालौँ

मिचिमिची हो हो मिचिमिची

मिचिमिची हो हो मिचिमिची

मिचिमिची हात धोउँ साबुन पानीले

सधैं स्वस्थ भइन्छ है यस्तो बानीले

भाडा पखला भाग्दछ यस्तो बानीले



मिचिमिची हो हो मिचिमिची

खाना खानुभन्दा अधि चर्पी गएपछि

मिचिमिची हात धुन मान्नु हुन्न अल्छी

मिचिमिची औला धोऔ धोऔ काप काप

बालबच्चा महिला पुरुष सबै मेरो साथ

मिचिमिची हो हो मिचिमिची

३.२ एउटा सफासुगधर मानिस र एउटा फोहोरी मानिसको चित्र सङ्कलन गर्नुहोस् । दुवै चित्र एकसाथ अवलोकन गर्न लगाई विद्यार्थीहरूलाई तिनीहरूबिच भिन्नता छुट्याउन लगाउनुहोस् । फोहोरी मानिसलाई सुगधरी हुन के के सुभाब दिनुहुन्छ भनी विद्यार्थीहरूलाई सोध्नुहोस् । शरीर सफा राख्न के के सामग्री प्रयोग गरिन्छ भनी छलफल गर्नुहोस् र एक एकओटा त्यस्ता सामग्रीको नाम भन्न लगाउनुहोस् ।

३.३ कथा सुनाउनुहोस् र तल दिइएका जस्तै प्रश्नहरू गरी छलफल गर्नुहोस् ।

यो गैरीगाउँको कथा हो । गैरीगाउँमा शौचालय थिएन । यस गाउँका मानिसहरू खुला ठाउँमा दिशापिसाब गर्थे । उनीहरू सरसफाइमा पनि खासै ध्यान दिदैनथे । एक दिनको कुरो हो रात परेको पानीले दिसापिसाब बगाएर पानीको मुहानमा मिसिएछ । गैरी गाउँका मानिसहरूले त्यही मुहानको पानी पिउनाले भाडापखाला फैलियो । गाउँका धेरै मानिसहरू बिरामी परेछन् । गाउँलेहरू मिलेर बिरामीहरूलाई अस्पताल लगी उपचार गरे । त्यसपछि गैरीगाउँका मानिसहरूलाई बल्ल थाहा भयो कि खुला दिसापिसाब गर्नाले रोग फैलिँदो रहेछ । यस घटनापछि सबैले आफ्नो घरमा शौचालय बनाए । सरसफाइमा ध्यान दिन थाले । आजभोलि उनीहरू सफा र स्वच्छ वातावरणमा बसेका छन् ।

छलफलका प्रश्नहरू

- गैरीगाउँका मानिसहरू किन बिरामी परेका होलान् ?
- तपाईं कहाँ दिसापिसाब गर्नुहुन्छ ?
- खुला दिसापिसाब गर्नाले के बेफाइदा हुन्छ ?
- के तपाईंको गाउँमा पनि यस्ता समस्या छन् ? छन् भने तपाईं गाउँलेलाई के सुभाब दिनुहुन्छ ?

३.४ सरसफाइ रिले खेल खेलाउनुहोस् ।

खेल खेलाउने तरिका

विद्यार्थीहरूलाई बाहिर चउरमा लैजाने । चौरको ५ कुनामा ५ ओटा रेल स्टेशन बनाउने । प्रत्येक रेल स्टेशनको नाम दाँतपुर, कानपुर, केशपुर, पोशाकपुर र नडपुर बनाई एक एक जना स्टेसन मास्टर बनाउने र सोही ठाउँमा राख्ने । अन्य सबै विद्यार्थीहरूलाई एकै ठाउँमा जम्मा गर्ने र ... (स्थानीय ठाउँको नाम) को सानो रेल अघि बढ्न लाग्दै छ, गाडले भन्डा देखायो । छुक .. छुक .. छुक.. भन्दै लामबद्ध भएर पहिलो स्टेशनतर्फ लाग्छन् । जब शिक्षकले सिट्टी बजाउनुहुन्छ विद्यार्थीहरूले ... (स्थानीय ठाउँको नाम) को सानो रेल ... (स्टेसनको नाम जस्तै दाँतपुर) मा रोकियो भनी अडिन्छन् । उक्त स्टेसनमा पुगेपछि स्टेसन मास्टरको नेतृत्वमा सबैको दाँत जाँच गरिन्छ । सफा दाँत र फोहोर दाँतको फाइदा बेफाइदाबारे छलफल गरिन्छ । त्यसैगरी अरु स्टेसनमा पनि रेल रोक्दै अड्गहरू जाँच गर्दै छलफल गरिन्छ ।

३.५ एक दुई जना विद्यार्थीका हातमा हिलो माटो पोत्न लगाउनुहोस् । माटो नपोतेका अन्य विद्यार्थीहरूसँग हात मिलाउन वा पेन्सिल पास गर्न लगाउनुहोस् । यस क्रियाकलापका आधारमा रोगका किटाणु कसरी एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा सर्छ भन्ने अवधारणा दिनुहोस् । किटाणुहरू आँखाले देख्न नसक्ने साना हुन्छन् र रोगी मान्छेबाट निरोगीमा यही तरिकाले सर्छ भनी प्रष्ट पार्नुहोस् । रोगका किटाणुहरू हावा पानी र अन्य माध्यमबाट पनि सर्ने कुरा बताउनुहोस् ।

अब सबै विद्यार्थीलाई साबुन पानीले हात सफा गर्ने तरिकाबारे छलफल गर्नेहोस् । हात धुने तरिकाका चरणहरू प्रदर्शन गरी वयक्तगत रूपमा सबै विद्यार्थीलाई हात धुने अभ्यास गराउनुहोस् । जसरी साबुन पानीले हात धोएपछि हातमा लागेका रङ वा माटा सफा भये त्यसै गरी यसरी हात धुँदा हाम्रा हाम्रा टाँसिए बसेका आँखाले नदिखिने किटाणुहरू पनि पखालिएर सफा भएर जान्छन् भनी प्रष्ट परिदिनुहोस् ।

## पाठ ४: विद्युत्

- ४.१ विद्यार्थीहरूसँग विद्युत्सम्बन्धी विविध प्रश्नहरू गरी अन्तरक्रिया गर्नुहोस् र विद्युत्को प्रयोग सम्बन्धमा शिक्षकले निचोड दिनुहोस् ।  
जस्तै : बेलुका अघ्याँरो हुँदा बत्ती केबाट बाल्नुहुन्छ ? मोबाइल चार्ज के ले हुन्छ ? के लाइन नभएको बेला टेलिभिजन हेर्न सकिन्छ ?
- ४.२ विद्यार्थीहरूलाई व्यक्तिगत रूपमा तलका प्रश्नहरू सोध्नुहोस् र घरमा खाना पकाउन प्रयोग गरिने इन्धनहरूको सम्बन्धमा स्पष्ट पार्नुहोस् ।  
तपाईंको घरमा खाना पकाउन के प्रयोग गरिन्छ ? (दाउरा, गुँइठा, कोइला, ग्याँस, विद्युत् हिटर आदि)  
के तपाईंको घरमा खाना पकाउन सधैं एउटै किसिमको इन्धन प्रयोग हुन्छ कि फरक ?
- ४.३ व्यक्तिगत सुरक्षाका उपायहरू सम्बन्धमा TPS -Think Pair Share) गराउनुहोस् ।  
दैनिक जीवनमा दुर्घटना हुन सक्ने विविध अवस्था (करेन्ट, बाढी, धारिलो हतियार, सडक बाटो काट्दा, अपरिचित व्यक्ति, जनावर, आगो आदि) को चित्र विद्यार्थीहरूलाई जोडीमा बाँड्नुहोस् । चित्रमा के भइरहेको छ ? केका कारणले भइरहेको छ ? त्यस्तो अवस्थाबाट आफूलाई सुरक्षित राख्न के गर्न सकिन्छ ? लगायतका प्रश्नहरू जोडीमा छलफल गर्न लगाउनुहोस् । छलफल पछि प्रत्येक जोडीको तर्फबाट प्रस्तुतीकरण गर्न लगाउनुहोस् । आवश्यकताअनुसार शिक्षकले थप उदाहरणहरू प्रस्तुत गर्दै व्यक्तिगत सुरक्षा अवलम्बन गर्ने उपायहरू प्रष्ट पार्नुहोस् ।
- ४.४ शिक्षकले अपरिचित व्यक्तिको भूमिका निर्वाह नमुनाका रूपमा गरी कुनै एक विद्यार्थीलाई उक्त अपरिचित व्यक्तिबाट सावधान रहन कस्तो व्यवहार गर्नुपर्छ अभिनय गर्न लगाउनुहोस् ।
- ४.५ विद्यार्थीहरूलाई गाडी गुड्ने सडकको नमुना तयार गरी सावधानीपूर्वक बाटो काट्ने अभ्यास गराउनुहोस् ।

## पाठ ५: आवाज

- ५.१. विद्यार्थीले नदेख्ने गरी विद्यालयमा प्रयोग गरिने विभिन्न सामग्रीहरूलाई बजाएर वा कुनै तरिकाले चलाएर त्यसको आवाज निकाल्नुहोस् । जस्तै मादल, भाँडाहरू, घण्टी, आदि । त्यो सामान कुन हो भनी सोध्नुहोस् । उनीहरूले मिलाउन सके भने स्यावास भनिदिनुहोस् । सकेनन् भने एक दुईपटक क्लु दिएर भन्ने अवसर दिनुहोस् । तै पनि सकेनन् भने उनीहरूलाई देखाएर बजाई दिनुहोस् । त्यसै गरी मोबाइल फोन सेटमा विभिन्न वस्तुको, चराको, जनावरको, भाँडाकुँडाको, बाजाको आवाज रेकर्ड गरेर ल्याउनुहोस् र सुनाउनुहोस् । ती आवाजहरू के केका हुन् भनी पहिचान गर्न लगाउनुहोस् । यसरी विभिन्न वस्तुहरूबाट आवाज आएको कुरा बताउनुहोस् । विद्यार्थीहरूलाई पनि विभिन्न वस्तु बजाउन लगाउनुहोस् ।
- ३.२ विभिन्न किसिमका ध्वनीहरू जस्तै: गाडी, मादल, चराहरू , जनावर आदि सुनाएर के को ध्वनि हो पहिचान गर्न लगाउनुहोस् ।

## पाठ ६: उज्यालो

- ६.१. चित्रमा देखाइएजस्तै बाकस तयार पार्नुहोस् ।

बाकसको माथि पट्टि सानो बेलना आकारको प्वाल पार्ने । साइडमा हात छिराउन मिल्ने प्वाल बनाएर त्यसमा ढकन लगाउन मिल्ने बनाउने । उक्त ढकन खोल्न र बन्द गर्न मिल्ने गरी बनाउने । बन्द गर्दा बाकस भित्र पुरै अँध्यारो हुनु पर्दछ । अब ढकन खोलेर विद्यार्थीले नदेख्ने गरी कुनै सामान राख्नुहोस् र ढकन बन्द गरिदिनुहोस् ।

विद्यार्थीलाई लाइनमा राखेर माथिको प्वालबाट पालो पालो बाकस भित्र हेर्न लगाउनुहोस् । त्यहाँ के सामान छ भनी सोध्ने । विद्यार्थीले भन्न सक्दैनन् । अब बाकसको ढकन अलिकति खोलेर उज्यालो छिराउने र फेरि सोध्ने विद्यार्थीले वस्तुको नाम भन्न सक्ने छन् । अब उनलाई लाइनको पछाडि बस्न भन्ने र दोस्रो विद्यार्थीलाई त्यसै गरी हेर्न लगाउनुहोस् । कुनै विद्यार्थीले समान नदेखिकन साथीले नाम भनेको आधारमा नाम भने छन् भने भित्रको समान परिवर्तन गरेर पुनः हेर्न लगाउनुहोस् । यो क्रम सबै विद्यार्थीको पालो नसकिएसम्म चालु गरिरहनुहोस् ।

सबैको पालो सकिएपछि पहिले वस्तु किन देखिएन पछि किन देखियो भनी छलफल गर्नुहोस् । कुनै पनि वस्तु देखिनका लागि त्यसमा उज्यालो (प्रकाश) पर्नुपर्छ । वस्तुमा उज्यालो परेपछि मात्र वस्तु देखिन्छ भनी सम्झाउने । विद्यार्थीले बुझेनन् भने पुनः बाकसमा सामान राख्दै अँध्यारो र उज्यालो पारेर देखाउँदै बुझाउने ।

- ४.२ अघ्यारोमा बत्ती बालेर लाइट पारेको र वस्तुहरू देखिएको, फेरि बत्ती निभेको र केही नदेखिएको भिडियो प्रदर्शन गर्दै कुनै पनि वस्तु देखिनका लागि प्रकाशको आवश्यकता पर्छ भनी छलफल गर्नुहोस् । भिडियो देखाउने सुविधा नभएमा विद्यालयको कुनै त्यस्तो कोठा छान्ने जसमा भ्याल ढोका बन्द गरेपछि अँध्यारो हुने कोठामा विद्यार्थीहरूलाई लाइमा हिँडाएर लैजाने । भ्याल ढोका थुनेर कुनै वस्तु देखाउँदै यो के हो भनी भन्ने । विद्यार्थीले भन्न सक्दैनन् । अब टर्च लाइट वा बत्ती बालेर उक्त वस्तुमा देखाउने र फेरि सोध्ने विद्यार्थीले भन्न सक्ने छन् । यही क्रममा विभिन्न वस्तु देखाएपछि भ्याल ढोका खोलेर कोठा उज्यालो बनाउने र कुनै पनि वस्तु देखिन त्यस वस्तुमा उज्यालो पर्नुपर्छ भनी बताइदिनुहोस् । त्यसपछि लाइनमा हिँडाएर कक्षामा ल्याउने ।



४.३ हामी दिउँसो किन सबै कुरा देख्छौं राती किन अँध्यारो हुन्छ भनी प्रश्न गर्दै छलफल गर्नुहोस् । विद्यार्थीले दिएको जवाफलाई समेटेर दिउँसो घाम लागेको हुनाले उज्यालो हुन्छ । रातमा घाम लाग्दैन त्यसैले अँध्यारो हुन्छ । त्यसैले उज्यालोको सबैभन्दा ठुलो स्रोत आकाशमा लाग्ने सूर्य हो भनी छलफल गराउनुहोस् । बाहिर सूर्यको उज्यालोको कारण कोठाभित्र घाम नलागेको ठाउँमा पनि दिउँसो उज्यालो हुन्छ । छायामा पनि उज्यालो हुन्छ भनी उदाहरणहरू दिनुहोस् ।

४.४ प्रकाशका फरक फरक स्रोतहरू प्रयोग गरी क्रियाकलाप ४.२ दोहोर्याउनुहोस् । वस्तु देख्न प्रकाश आवश्यक पर्ने कुरा स्पष्ट पार्नुहोस् ।

(छ) अभ्यास तथा मूल्याङ्कन

१. आफ्नो शरीरका विभिन्न अङ्गहरू देखाई नाम भन्न लगाउनुहोस् ।
२. शरीरका अङ्गले के के काम गर्छ सोध्नुहोस् जस्तै: मुख केका लागि प्रयोग हुन्छ ?
३. विद्यार्थीले हात धोएको र दाँत माफ्नेको विधि निरीक्षण गरी रुजु सूचीमा भर्नुहोस् ।
४. विद्यार्थीलाई विद्युत्, प्रकाश र तापको उपयोग भएका चित्रहरू देखाउँदै दैनिक जीवनमा यी शक्तिहरूको उपयोगिता भन्न लगाउनुहोस् ।
५. शारीरिक कसरत, हात धुने बानी, शौचालयको प्रयोग, सिर्जनात्मक कार्यमा सहभागीतालगायत सिकाइ क्रियाकलाप घटनावृत्ति अभिलेख, सञ्चित अभिलेख, अभिभावक प्रतिक्रियालगायत मूल्याङ्कन साधनहरूको प्रयोग गर्नुहोस्

## थिम ३ : हाम्रो समुदाय

(क) **थिम परिचय (Theme Introduction):** यस थिमको मुख्य उद्देश्य बालबालिकालाई आफ्नो समुदायमा हुने गतिविधिसँग परिचित गराउनु हो। यस थिमअन्तर्गत बालबालिकालाई आफ्ना दौतरीहरूसँग मेलमिलाप गरेर समहमा खेल्नुपर्छ भन्ने धारणाको विकास गर्न खोजिएको छ। त्यसै गरी समुदायमा जनावरको बच्चा र उनीहरूले खाने खानाको बारेमा जानकारी गराउनुको साथै जनावरलाई हेरचाह गर्नुपर्छ भन्ने धारणाको विकास पनि गराउन खोजिएको छ। हात र पैसाको ह्याकबाट छपाइ कार्य गरेर आफ्नो सिर्जनात्मक क्षमताको विकास गराउन खोजिएको छ। विद्यार्थीहरूलाई आफ्नो समुदायमा भएका स्वास्थ्य प्रदायक संस्थाबाट सेवा लिन उत्प्रेरित गराउन खोजेको छ। यस थिमका सिकाइ उपलब्धि सम्बद्ध क्रियाकलापहरू गराउँदा विद्यार्थीहरूमा अपेक्षित व्यवहारकुशल सिपहरूसमेत विकास गराउन जोड दिनुपर्दछ।

### (ख) सिकाइ उपलब्धि (Learning Outcomes)

१. आफ्ना दौतरीहरूसँग मिलीजुली बस्न र खेल्न
२. साथी र परिवारमा आपसी सहयोग लिन र दिन तथा सहकार्य गर्न
३. धारा, शौचालय आदिको प्रयोगको क्रममा पालो पर्खिन
४. साथीसँग रमाइलो गर्दै खेल (घेरामा खेल्ने खेल, समूहमा खेल्ने खेल) खेल्न
५. पात, रुखका बोक्रा, सिक्का, कपडा आदिलाई घोटेर विभिन्न टेक्सचर छपाइ गर्न र प्रदर्शन गर्न
६. आफूलाई सन्चो नभएको कुरा परिवार, साथी र शिक्षकलाई बताउन
७. विरामी पर्दा उपचार गर्न जाने स्वास्थ्य संस्थाहरूको नाम बताउन
८. आफू विरामी पर्दा परिवार, साथी र शिक्षकको सहयोग लिन
९. सार्ने रोगहरूको नाम बताउन
१०. विविध दिशामा मुढा भैं पल्टने अभ्यास गर्न
११. वरपरका जनावरहरू पहिचान गर्न
१२. जनावरहरूको खाना चिन्न र नाम बताउन
१३. जनावरहरूका बच्चा चिन्न र तिनीहरूका नाम बताउन
१४. जनावरहरूको हेरचाहमा सक्दो सहयोग गर्न
१५. आफ्नो वरिपरि रहेका पशुपन्छीहरूको क्रियाकलापको अवलोकन गरी तिनको अभिनय गर्न

### (ग) मुख्य विषयवस्तु/दृष्टिकोण (Central Idea)

वरपरको समुदायको परिचय र महत्त्व, समूहमा खेल्ने खेल, स्थानीय नाचगात

### (घ) सिकाइ वा खोजको मार्ग (Line of Inquiry)

मेलमिलाप र सहयोग

हाम्रो स्वास्थ्य चौकी

हाम्रा वरपरका जनावर

आकृति छपाइ

हाम्रा खेल

मेरो गीत

### (ङ) अपेक्षित व्यवहारकुशल सिपहरू (Expected Soft Skills)

सहकार्य सिपहरू (S3.2)

सहयोग सिपहरू (S3.3)

वातावरण प्रतिको सजगता र सम्मान (S5.4)

प्रयोग सिप (S1.1)

(च) शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप (Teaching Learning Activities)  
पाठगत क्रियाकलापका लागि अनुमानित पाठ्यघण्टा विभाजन योजना

| क्र.स. | पाठ शीर्षक                        | पाठ्यघण्टा |
|--------|-----------------------------------|------------|
| १.     | थिम पेज छलफल तथा थप सहायताका लागि | ३          |
| २.     | मेलमिलाप                          | २          |
| ३.     | नियमको पालना                      | ५          |
| ४.     | सन्धो विसन्धो                     | ५          |
| ५.     | जनावर                             | १०         |
| ६.     | छपाइ                              | ५          |
| ७.     | खेल                               | ४          |
| ८.     | अभिनय गरौं                        | ४          |
| जम्मा  |                                   | ३८         |

थिम चित्र छलफल : वरपरको समुदायको परिवेशसँग सान्दर्भिक चित्र तथा श्रव्यदृष्य सामग्रीहरू सङ्कलन गरी प्रस्तुत गर्नुहोस् । विद्यार्थीहरूलाई चित्र वा भिडियो सामग्री देखाउँदै अन्तरक्रिया गर्नुहोस् । विद्यार्थीलाई आफ्ना अनुभवहरू भन्ने अवसर प्रदान गर्नुहोस् । विद्यार्थी पुस्तकको थिम पेजमा भएका चित्रहरू पनि विषयवस्तुका रूपमा रहेका छन् । विद्यार्थीहरूलाई चित्र हेरी प्रयाप्त सोच्ने, अभिव्यक्ति गर्ने र अनुभव बताउने अवसर प्रदान गर्नुपर्छ । यी चित्रहरूलाई स्थानीय परिवेशसँग जोडेर सिकाइलाई वास्तविक जीवनसँग जोड्ने प्रयास गर्नुहोस् ।

### पाठ १ मेलमिलाप

१.१. साथीहरूबिच मेलमिलापसम्बन्धी एउटा गीत तयार गरी शिक्षकले गाउँदै विद्यार्थीलाई सँगसँगै गाउन लगाउनुहोस् ।

आऊ साथी मिलेर

सँग सँगै खेलौन

लुका मारी गरेर

साथी सबै भेटौं

पढ्न जाने बेलामा

साथी कुरी बसेको

खाजा खाने बेलामा

हाँसी खुसी भएको

१.२ तीन खुट्टी दौड खेलाउनुहोस् ।

खेल्ने तरिका

जोडी जोडीमा एक जनाको दायाँ र अर्कोको बायाँ गोडा डोरीले बाँधी विद्यार्थीहरूलाई दौडिन तयार बनाउने

दौड सुरु हुने र अन्तिम हुने लाइन निश्चित गर्ने

सबै जोडीलाई सुरु हुने लाइनमा उभ्याउने र सिट्टी बजाई दौड सुरु गर्ने

जुन जोडीले छिटो दौड पूरा गर्छ त्यो जोडी विजेता हुन्छ

दौडिनको लागि साथीको सहयोग कतिको महत्त्वपूर्ण रह्यो छलफल गर्ने

यस्तै तरिकाले सिकाइ क्रियाकलापको बिचबिचमा रुमाल लुकाइ, बिरालो र मुसा, हात्ती लखेटाइ आदि खेलहरूको सामूहिक अभ्यास गराउनुहोस् ।

## पाठ २ नियमको पालना

२.१ कक्षामा सबैसँग मिलेर बस्न सबै विद्यार्थीबाट विचार लिँदै निम्नकुराहरू समेटिने गरी कक्षा नियम बनाउनुहोस् ।

साथीसँग मिलेर खेल्ने

साथीसँग मिलेर पढ्ने

बोल्दा हात उठाएर मात्र बोल्ने

अरू बोलिरहेको बेला चुप लागेर सुन्ने

बाहिर जाँदा सोधेर मात्र जाने

भिन्न आउँदा सोधेर मात्र आउने .....

फोहरलाई फोहरदानीमा हाल्ने

लाइन लाग्ने...

२.२ तयार भएको कक्षा नियम गीत सङ्गीतको माध्यमबाट प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

हामी सँगै बसेका

खेल्छौं सँगै मिलेर

ताँती हेर कमिला

हिँड्ने त्यस्तै गरेर

हात माथि गरेर

बोल्ने बानी परेको

जानु परे बाहिर

सोध्ने बानी गरेको

टिप टाप फोहर

भाँडोभिन्न हालेको

हामी सबै मिलेर

नाच गान गरेको

२.३ प्रत्येक नियमको साङ्केतिक चित्रसहितको चार्ट तयार पारेर कक्षामा प्रदर्शन गर्नुहोस् ।

सबै विद्यार्थीलाई उक्त नियमका बारेमा जनाकारी गराउनुहोस् । नियम पालना नगरे के हुन्छ भनी सोध्नुहोस् । विद्यार्थीले दिएको जवाफ समेटेर प्रत्येक नियम पाले पालो पढी सो नियम पालना नगर्दा हुने अप्ठेरो र नियम पालना गर्दा हुने फाइदाका बारेमा छलफल गर्नुहोस् । जस्तै नियम पालना गरेमा भ्रगडा हुँदैन, मेलमिलाप हुन्छ, कक्षा सफा हुन्छ, सबैले माया गर्छन् आदि ।

शिक्षकले नियम पालना भए नभएको निरन्तर अवलोकन गरी नियम पालनाको लागि सजग गराइरहनुपर्दछ ।

## पाठ ३ सन्धो बिसन्धो

३.१. विद्यार्थीहरूलाई तलका जस्तै प्रश्नहरू सोधेर छलफल गराउनुहोस् ।

तपाईं विरामी हुँदा कहाँ जचाउनुहुन्छ ?

तपाईंको परिवार विरामी हुँदा कहाँ जचाउनुहुन्छ ?

घाउचोट लाग्यो भने कहाँ जानुपर्छ ?

३.२. विरामीलाई स्वास्थ्य जाँच गरिरहेको, औषधी किनिरहेको, अस्पताल, स्वास्थ्य चौकी, क्लिनिक, मेडिकल, आदिमा आधारित भिडियो क्लिप वा चित्र देखाई अवलोकन गराउनुहोस् र निम्नानुसारका प्रश्न सोधी छलफल गर्नुहोस् ।

भिडियोमा के के देख्नुभयो ?

त्यहाँ कसले विरामी जाँचेको छ ?

यो ठाउँलाई के भन्छन् ?

अब हामीले पनि विरामी हुँदा अस्पताल वा स्वास्थ्य संस्थामा जँचाउन जानुपर्छ भनी सम्झाउनुहोस् ।

- ३.३ तपाईंहरू विरामी परेको कुरा कसलाई भन्नुहुन्छ ? उहाँहरू ले तपाईंलाई के कस्तो सहयोग गर्नुहुन्छ ? तपाईंको परिवारको सदस्य विरामी पर्दा कसलाई भन्नुहुन्छ ? उहाँहरूलाई तपाईंले के कस्तो सहयोग गर्नुहुन्छ ? आदि प्रश्नहरू गरी अन्तरक्रिया गर्नुहोस् । घरमा आफू विरामी परियो भने परिवारमा जानकारी गराउनुपर्छ भनी बताउनुहोस् । परिवारमा कोही विरामी भएमा परिवारका सदस्यले कसरी सहयोग गर्नुपर्छ भनी छलफल गराउनुहोस् । शिक्षकले आफ्ना अनुभवहरू सुनाएर विद्यार्थीहरूका अनुभवहरू पनि बताउन प्रोत्साहित गर्नुहोस् । सबैका अनुभव सुनिसकेपछि हामीले घर परिवारमा एक अर्कालाई सकेको सहयोग गर्नुपर्छ भनी बताइदिनुहोस् ।

## पाठ ४ जनावर

- ४.१ नजिकको समुदायमा रहेको जनावरहरू अवलोकन गर्न लैजानुहोस् । अवलोकनमा देखेका जनावरहरू रडको नाम विद्यार्थीहरूलाई सोधी शिक्षकले टिप्नुहोस् । विद्यार्थीले नजानेमा भनिदिनुहोस् ।
- ४.२. जनावरहरूको सिङ्गो चित्र 3/4 टुका पारी छुट्टटछुट्टै सेट तयार गर्नुहोस् । विद्यार्थीहरूलाई समूहमा विभाजन गरी प्रत्येक समूहलाई एक एक सेट उपलब्ध गराई टुकाहरू मिलाएर सिङ्गो चित्र बनाउन लगाउनुहोस् (picture puzzle game) ।
- ४.३ शिक्षकले धेरैभन्दा धेरै सम्भावित जनावरको चित्र सङ्कलन गर्नुहोस् । विद्यार्थीहरूको ५/५ जनाको समूह निर्माण गर्नुहोस् । प्रत्येक समूहलाई कम्तीमा छ छओटा जनावरको चित्र (जङ्गली र घरपालुवा दुवै पर्ने गरी) दिनुहोस् । त्यसबाट घरमा बस्ने र जङ्गलमा बस्ने जनावरलाई छुट्टयाउन लगाउनुहोस् । गोजी तालिकामा एकतर्फ घरपालुवा र अर्कातर्फ जङ्गली जनावरको चित्रहरू छुट्टाछुट्टै प्रदर्शन गर्न लगाउनुहोस् ।
- ४.४ विद्यार्थीहरूलाई चित्र कथा सुनाउनुहोस् ।

एकादेशमा एउटा रुखमा चराको गुँड थियो । गुँडमा आमा चरी र उसको अन्डा थियो । चरीले सोच्यो अन्डाबाट चल्ला निस्किएपछि चल्लाहरू भोकाउने छन् । त्यसैले त्यतिवेला खाना खुवाउनुपर्छ भनेर गुँडमा अन्डा छाडेर आमा चरी खानेकुरा खोज्न गयो । आमा गएको केही बेरमा अन्डा फुट्यो र चल्ला निस्कियो । चल्लालाई भोक लाग्यो । आमा आमा भोक लाग्यो भनेर करायो । तर त्यहाँ आमा चरी थिइनन् । उनी त आहारा खोज्न बाहिर गएको थिइन् । चल्लाले गुँडमा आमालाई नदेखेर आमा खोज्न जान्छु भनी हिँड्यो ।

बाटोमा उसले एउटा गाई भेट्यो । उसले गाईलाई सोध्यो के तिमी मेरी आमा हो ? गाईले हैन मेरो बच्चा त बाछ्यो हो भन्यो । केही अगाडि गएपछि चल्लाले कुरुर भेट्यो र सोध्यो, के तिमी मेरो आमा हो ? कुरुरले हाँस्दै भन्यो होइन । मेरो बच्चा छाउरा हो । चल्लाले बाटोमा भैँसीलाई भेट्यो र सोध्यो, तिमी मेरो आमा हो ? भैँसीले होइन मेरो बच्चालाई त पाडो भन्छन् भन्यो । नजिकै बाखा चरिरहेको देखेर बाखालाई सोध्यो । तिमी मेरो आमा हो ? बाखाले भन्यो होइन मेरो बच्चालाई पाठो भन्छन् ।

चल्ला धेरै थाकिसकेको थियो । उसले एउटा हात्ती आइरहेको देखेर सोच्यो यो चाहिँ मेरो आमा होला । हात्तीले भन्यो मेरो बच्चालाई त केटो भन्छन् । तिमी त चराको बच्चा हो । तिमी आमा मेरो चल्ला हरायो भनेर रुखमा बसेर रुँदै थिइन् । म तिमीलाई तिम्रो आमा भएको ठाउँमा लगिदिन्छु । आऊ मेरो पिठ्युँमा बस भनेर हात्तीले भन्यो । चल्ला हात्तीको पिठ्युँमा बस्यो । हात्तीले चल्लालाई उसको गुँडमा पुऱ्याइदियो । चरा र चल्ला दुवै खुसी भएर गुँडमा बस्न थाले ।

कथा सकिएपछि निम्नलिखितलगायतका प्रश्नहरू उपर छलफल गराउनुहोस् ।

यो कथामा के के जनावरको नाम थाहा पाउनुभयो ?

गाईको बच्चालाई के भनिन्छ ? हात्तीको नि ?

यो कथा सुनेर के सिक्नुभयो भनी सोध्नुहोस् ?

कुन जनावरको बच्चा के हो भनी तयार पारेको चित्रसहितको चार्ट प्रदर्शन गर्दै विद्यार्थीहरूलाई भन्न लगाउनुहोस् । अब बोर्डमा जनवर र तिनका बच्चाको जोड मिलाउने खेल खेलाउनुहोस् ।

- ४.५ शिक्षकले जनावरको चित्र र बच्चाको चित्रहरूको फ्लास कार्डहरू बनाउनुहोस् । विद्यार्थीहरूलाई खुला ठाउँमा लगी घेरामा उभ्याउनुहोस् । घेरामा बसेका विद्यार्थीलाई हामी अब खेल खेल्छौं भनेर खेल कसरी खेल्ने भनी खेलको नियम बताउनुहोस् ।

विद्यार्थीहरूले घेराको बिचमा रहेको फ्लास कार्डहरूको थुप्रोबाट एक एकओटा कार्डहरू ल्याउने

कार्ड लिएपछि पुनः घेरामा उभिने

अब पालैपालो आफूसँग भएको कार्डमा भएको जनावरको नाम भन्दै र कार्ड देखाउँदै साथीहरूसँग त्यसको बच्चा भएको कार्ड कोसँग भनी सोध्ने

जुन साथीसँग कार्ड मिल्छ उक्त साथीसँग जोडी बनाएर पुनः घेरामा उभिने

सबैको पालो सकिएपछि दुई जना साथीले जानवरको नाम र त्यसको बच्चाको चित्र अरू साथीलाई देखाउँदै नाम भन्न लगाउनुहोस् ।

जस्तै, पहिलो साथीले कुरुरको चित्र देखाउँदै यो के हो भनी घेरामा बसेका साथीलाई सोध्ने छन् । साथीहरूले यो कुरुर हो भनी भन्ने छन् । फेरि जोडी साथीले चित्र देखाउँदै यो के हो बच्चा हो भनी सोध्ने छन् । साथीहरूले कुरुरको भनी जवाफ दिन्छन् । शिक्षकले कुरुरको बच्चालाई के भन्छन् भनी सोध्ने । घेराका विद्यार्थीले छाउरो भनी भन्ने छन् । विद्यार्थीले भन्न सकेनन् भने पुनः अनुमान गर्न लगाउनुहोस् । तैपनि भन्न सकेनन् भने शिक्षकले भनिदिनुहोस् र पुनः सबै विद्यार्थीलाई कुरुरको बच्चा छाउरो हो भनी भन्न लगाउनुहोस् ।

यही क्रममा सबै जोडीलाई पालैपालो जनावर र बच्चाको पहिचान गर्न लगाउनुहोस् ।

- ४.६ विद्यार्थीहरूलाई कुन जनावर मनपर्छ ? के के जनावर देखेको छ ? ती जनावरको बच्चा पनि देखेको छ ? त्यसले के के खान्छ भनी प्रश्न गर्दै उनीहरूका अनुभवहरू बताउन लगाउनुहोस् । साथै उनीहरूले घरमा भएका जनावरहरूलाई खानेकुरा दिने गरेको छ कि छैन ? जनावरसँग खेल्ने गरेको छ कि छैन, घरमा अभिभावकले जनावरलाई नुहाइदिने, हेरचाह गर्ने जस्ता कार्य कसरी गर्नु हुन्छ भन्ने प्रश्नहरू गर्दै छलफल गर्नुहोस् ।
- ४.७ क्रियाकलाप ३.४ अनुसार नै जनावरको चित्र र तिनले खाने खानेकुराको चित्र र नाम भएका फ्लासकार्डहरू छ्यासमिस गरेर एकै ठाउँमा राख्नुहोस् । विद्यार्थीहरूलाई एक एकओटा कार्ड लिन लगाउनुहोस् र घेरामा बस्न लगाउनुहोस् । सोही क्रियाकलापअनुसार जनावर र तिनका खानेकुराको जोडी मिलाई नाम भन्न लगाउनुहोस् ।
- ४.८ जनावर, जनावरका बच्चा, जनावरका खानेकुरा भएका चित्रहरूमध्ये प्रत्येकलाई चार टुक्राहरू हुने गरी काट्नुहोस् । विद्यार्थीहरूलाई तीन चार जनाको समूह हुने गरी विभिन्न समूहमा विभाजन गर्नुहोस् । प्रत्येक समूहमा एक एक सेट चित्रको कटिडहरू दिनुहोस् र ती चित्रका टुक्राहरू चित्र मिल्ने गरी जोड्न लगाउनुहोस् । जुन समूहले पहिला मिलाउँछ त्यसलाई पुरस्कृत गर्नुहोस् । अन्त्यमा सबैले मिलाएपछि सबैलाई पुरस्कृत गर्नुहोस् ।
- ४.९ शिक्षकले विद्यार्थीहरूलाई घेरामा राख्नुहोस् । एक जनालाई भकुन्डो दिनुहोस् । निम्नानुसारको तातो आलु खेलको नियम बताइदिनुहोस् र खेल खेलाउनुहोस् ।
- उसले आफ्नो सँगैको दायँतर्फका साथीलाई जनावरको नाम भनी त्यसको बच्चा के हो भनी सोध्दै भकुन्डो दिनुपर्ने छ, जस्तै: गाईको बाच्चा के हो ?
- साथीले भकुन्डो लिनै बच्चाको नाम भन्नुपर्ने छ, जस्तै : गाईको बच्चो बाछो हो भन्नुपर्ने छ र तुरुन्तै दायँको साथीलाई बल पास गर्नुपर्ने छ ।
- उसले नाम भन्न सकेन भने अरू साथीहरूमध्ये जसले भनिदिए पनि हुने छ ।
- साथीहरूले नाम भनिदिने बित्तिकै उसले भकुन्डो दायँतर्फको साथीलाई पास गर्नुपर्ने छ ।
- यही नियमअनुसार जनावरको नाम र खानाको नाम भन्ने तातोआलु खेल खेलाउनुहोस् । यसै गरी अन्य स्थानीय खेलहरूको पहिचान र सङ्कलन गरी बालबालिकाहरूलाई सिकाइ क्रियाकलापको विचविचमा खेलाउनुहोस् ।
- ४.१० जनावरलाई नजिस्क्याउने, नलखेट्ने, गुँड नभत्काउने, खाना र पानी दिनेलगायतका सन्देश दिने विभिन्न पोस्टरहरू प्रदर्शन गर्दै जनावरहरूको हेरचाह कसरी गर्न सकिन्छ छलफल गर्नुहोस् ।
- ४.११ विद्यार्थीहरूलाई खुला ठाउँमा घेरा लागेर बस्न लगाउनुहोस् । शिक्षकले अचम्मको पोका बनाउने । त्यसमा विभिन्न जनावर, चराहरूको आवाज निकाल्नुपर्ने, तिनका हिँडाइ, चाल, स्वभावआदि भल्काउने अभिनय गर्नुपर्ने निर्देशन भएको गोलाहरू राख्नुहोस् विद्यार्थीहरूलाई पालै पालो एक एकओटा गोला थुत्त लगाउनुहोस् । त्यसमा लेखिएअनुसार शिक्षकले पढेर सुनाइ दिनुहोस् र सोअनुसारको अभिनय गर्न वा आवाज निकाल्न लगाउनुहोस् । पहिले शिक्षकले एक दुई जनावरको अभिनय गरेर देखाइदिनुहोस् । सबैको पालो पुग्ने गरी यो कार्य दोहोर्‍याइ तेहरर्‍याइ पनि गराउन सकिन्छ ।

## पाठ ५ छपाइ

- ५.१ कार्बन कागज प्रयोग गरी विभिन्न जनावरको चित्र बनाउने अभ्यास गर्नुहोस् ।
- ५.२ प्रत्येक विद्यार्थीलाई एक एकओटा प्राकृतिक वा मानव निर्मित वस्तुहरू दिनुहोस् । यस्ता वस्तुहरू दुई आयामिक चित्र छाप्न सक्ने किसिमको हुनुपर्छ जस्तै: पात, स्केल, साना विरुवाहरू, सिक्का, चुरा, काटेको प्याजको टुक्रा आदि । दिइएको वस्तुको एउटा साइडमा विद्यार्थीले रङ पोत्ने छन् । रङ नसुकै कापीमा त्यसको छाप पर्ने गरी थिच्ने छन् । छापिएको चित्र अस्पष्ट भएमा पेन्सिलको चुच्चो रङमा चोवी पूरा गर्न लगाउनुहोस् । आफूले बनाएका चित्रहरू कक्षाकोठामा प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।
- ५.३ प्रत्येक विद्यार्थीलाई दुई दुईओटा मेटाकार्ड वा फोटोकपी पेपरको आधा टुक्राहरू दिनुहोस् । उक्त कागजमा रेखाको प्रयोग गरी ज्यामितीय चित्र कोर्न लगाउनुहोस् । उनीहरू प्रत्येकले आफूले बनाएका चित्रहरूलाई पालैपालो सबैको अगाडि प्रस्तुत गर्न लगाउँदै तीन कुने, चारपाटे, वृत्ताकार, लाम्चो, छोटो, त्रिभुजाकार चित्रहरू कोर्न लगाउनुहोस् । सबैले चित्रहरू बनाइसकेपछि सबै विद्यार्थीहरूलाई अवलोकन गर्ने मौका दिनुहोस् । चित्रहरू गोलो, चेप्टो, बाटुलो, लाम्चो के कस्ता आकारका छन् छलफल गर्नुहोस् ।



## पाठ ६ खेल

- ६.१. विद्यार्थीहरूलाई खुला चउरमा लगेर कुनै एक स्थानीय खेल खेलाउनुहोस् जस्तै: तेलकासा, लुकामारी, ...
- ६.२. विद्यार्थीलाई स्थानीय गीतसम्बन्धी शिक्षक आफैँ वा स्थानीय स्रोतव्यक्ति वा अडियो भिडियो सामग्री प्रयोग गरी सङ्गीतको लय र तालमा गाउने तथा नाच्ने अभ्यास गराउनुहोस् ।
- (छ) अभ्यास तथा मूल्याङ्कन
१. सिकाइ क्रियाकलाप गर्ने क्रममा सिकाइ उपलब्धिका आधारमा विविध प्रश्नहरू सोधी विद्यार्थीको मूल्याङ्कन गर्नुहोस् । जुन जुन विद्यार्थीले जवाफ दिन सक्दैनन् ती विद्यार्थीका लागि थप अभ्यास र क्रियाकलाप गराउनुहोस् ।
  २. कार्य पुस्तिकामा उल्लिखित अभ्यासहरू गर्न सके नसकेको आधारमा पनि मूल्याङ्कन गर्नुहोस् । सो अभ्यासहरू ठिकसँग गर्न नसकेमा फेरि सिकाएर अभ्यास गराउनुहोस् ।
  ३. सहपाठी मूल्याङ्कन, आत्ममूल्याङ्कन र सामाजिक मापन (sociometric test) लगायतका साधनहरूको प्रयोग गरी प्रयोग गरी विद्यार्थीले सिकाइ उपलब्धि हासिल गरे नगरेको मूल्याङ्कन गर्नुहोस् । कुन कुन पक्षमा कमजोरी देखियो त्यसमा सुधार गर्न थप सिकाइ क्रियाकलापका योजनाहरू बनाउनुहोस् र विद्यार्थीहरूलाई सिकने अवसर प्रदान गर्नुहोस् ।

## थिम ४ : हाम्रो विद्यालय

(क) **थिम परिचय (Theme Introduction) :** विद्यालय सिकाइको मुख्य केन्द्र हो। विद्यालयमा गरिने क्रियाकलापहरूले बालबालिकाहरूमा असल र स्वस्थ आनीबानीको विकास गर्न सहयोग पुऱ्याउँछ। यस थिमअन्तरगत बालबालिकाहरूलाई विद्यालयमा गरिने सरसफाइ, सामान्य शारीरिक व्यायाम तथा साथीहरू र समुदायमा असल आनीबानी अवलम्बन गर्ने खालका क्रियाकलापको अभ्यास गरिने छ। यस थिमका सिकाइ उपलब्धिसम्बद्ध क्रियाकलापहरू गराउँदा विद्यार्थीहरूमा अपेक्षित व्यवहारकुशल सिपहरूसमेत विकास गराउन जोड दिनुपर्दछ।

### (ख) सिकाइ उपलब्धि (Learning Outcomes)

१. आफ्नो विद्यालयको नाम र ठेगाना बताउन
२. आफ्ना साथीहरू र कक्षा शिक्षकको नाम बताउन
३. विद्यालयमा भएका सरसामानहरूको नाम बताउन
४. शरीर तताउने सामान्य कसरत गर्न
५. पी.टी. तालिका नं. १ देखि ३ सम्मका कसरतहरू ताल मिलाएर गर्न
६. प्राकृतिक वस्तुहरू टाँसेर सरल आकृतिहरूको संयोजन गर्न
७. फूलबारीको तथा बोटबिरुवाहरूको हेरचाह गर्न
८. घर विद्यालय, बाटोघाटो र समुदायमा घटेका दुर्घटनाबाट भएको चोटपटक व्यक्त गर्न
९. घर, विद्यालय र बाटोघाटोमा हुने दुर्घटना र अपरिचित बेवारिसे वस्तुप्रति सचेत रहन
१०. वरपर घट्न सक्ने प्रकोपप्रति सजग रहन
११. शिक्षकको निर्देशनअनुसार उचाइ र लामो उफ्रन

### (ग) मुख्य विषयवस्तु/दृष्टिकोण (Central Idea)

विद्यालयमा गरिने क्रियाकलापहरूको परिचय, स्वस्थ र सुरक्षित आनीबानीको अवलम्बन र कसरत अभ्यास, आकृति तथा टेक्सचर छपाइ

### (घ) सिकाइ वा खोजको मार्ग (Line of Inquiry)

मेरो विद्यालय  
पालो पखौं  
दुर्घटना र बचावट  
हाम्रो बगैँचा  
पी.टी. खेलौं  
मेरो छपाइ  
मेरो कक्षागत गीत

### (ङ) अपेक्षित व्यवहारकुशल सिप (Expected Soft Skills)

सिकाइहरू सिपहरू (S1.2)  
प्रयोगहरू सिपहरू (S1.1)  
स्वअनुसाशन सिप (S2.3)

### (च) शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप (Teaching Learning Activities)

पाठगत क्रियाकलापका लागि अनुमानित पाठ्यघण्टा विभाजन योजना

| क्र.स. | पाठ शीर्षक                        | पाठ्यघण्टा |
|--------|-----------------------------------|------------|
| १.     | थिम पेज छलफल तथा थप सहायताका लागि | ४          |
| २.     | विद्यालयको चिनारी                 | ३          |
| ३.     | शारीरिक कसरत                      | ६          |

|       |                    |    |
|-------|--------------------|----|
| ४.    | हाम्रो सुरक्षा     | ७  |
| ५.    | प्रकोपबाट बचौं     | ६  |
| ६.    | बोटबिरुवाको हेरचाह | ९  |
| ७.    | हाम्रो कक्षाकोठा   | ५  |
| जम्मा |                    | ४० |

थिम चित्र छलफल : विद्यालय वरपरका गतिविधिसँग सान्दर्भिक चित्र तथा श्रव्यदृष्य सामग्रीहरू सङ्कलन गरी प्रस्तुत गर्नुहोस् । विद्यार्थीहरूलाई चित्र वा भिडियो सामग्री देखाउँदै अन्तरक्रिया गर्नुहोस् । विद्यार्थीलाई आफ्ना अनुभवहरू भन्ने अवसर प्रदान गर्नुहोस् । विद्यार्थी पुस्तकको थिम पेजमा भएका चित्रहरू पनि विषयवस्तुका रूपमा रहेका छन् । विद्यार्थीहरूलाई चित्र हेरी प्रयाप्त सोच्ने, अभिव्यक्ति गर्ने र अनुभव बताउने अवसर प्रदान गर्नुपर्छ । यी चित्रहरूलाई स्थानीय परिवेशसँग जोडेर सिकाइलाई वास्तविक जीवनसँग जोड्ने प्रयास गर्नुहोस् ।

## पाठ १ विद्यायको चिनारी

- १.१. शिक्षकले कक्ष १ को कक्षागत गीत आफूले गाएर सुनाउनुहोस् वा रेकर्ड सुनाउनुहोस् । त्यसपछि विद्यार्थीहरूलाई सामूहिक रूपमा सोही गीत पुनः दोहोर्‍याएर गाउन लगाउनुहोस् । यो गीत तीन चारपटक दोहोर्‍याएर अभ्यास गराउनुहोस् । यो गीत हरेक दिन पहिलो घन्टीमा गाउन लगाउनुहोस् ।
- १.२. विद्यार्थीहरूलाई खुला ठाउँमा घेरा लागेर बस्न लगाउनुहोस् । शिक्षकले घेराका विचमा बसेर मेरो नाम ..... हो तपाईंको नाम के हो ? भनी केही विद्यार्थीलाई औंलाले देखाएर सोध्नुहोस् । विद्यार्थीले मेरो नाम .... हो तपाईंको नाम के हो भनी दायाँतर्फका साथीलाई सोध्न लगाउनुहोस् । यही क्रमले सबै विद्यार्थीहरू साथीको नाम सोध्ने अभ्यास गराउनुहोस् । एक चरण यो अभ्यास सकिए पछि दायाँको साथीलाई देखाएर उहाँको नाम .... हो भन्न लगाउने र बायाँको साथीसँग तपाईंको नाम के हो भनी सोध्न लगाउनुहोस् । यो पनि एक चक्र गराउनुहोस् । अन्त्यमा शिक्षकले हाम्रो विद्यालयको नाम के हो भनी विद्यार्थीलाई सोध्नुहोस् । विद्यार्थीले भन्न सके भने ठेगाना (गाउँपालिका/नगरपालिका) सोध्नुहोस् । विद्यार्थीले बताउन सकेन भने आफैले बताइदिनुहोस् ।

## पाठ २ शारीरिक कसरत

- २.१. विद्यार्थीहरूलाई खुला चउर वा सम्भव भए ठुलो हलमा लैजानुहोस् । एक विद्यार्थी र अर्कोविच निश्चित दुरी कायम हुनेगरी लाइनमा उभिन लगाउनुहोस् । उनीहरूलाई उचित निर्देशन दिँदै टाउकोलाई अगाडि, पछाडि र दायाँबाँया भुकाउने अभ्यास गराउनुहोस् । यसै गरी कम्मरको अभ्यास गराउनुहोस् । यो क्रियाकलाप दिनहुँ विद्यालय समयको सुरु र अन्त्यमा गराउन सकिन्छ ।
- २.२. विद्यार्थीहरूलाई लाइनमा हिँडाएर खुला चउरमा लैजानुहोस् । त्यहाँ हात फैलाएर लाइनमा राखी पिटी नं. १ देखि ४ सम्मको अभ्यास गराउनुहोस् । पहिले शिक्षकले गरेर देखाउनुहोस् र विद्यार्थीलाई सँगसँगै गर्न लगाउनुहोस् । नजानेका विद्यार्थीलाई शिक्षकले सहयोग गर्नुहोस् । सिकाउँदै अभ्यास गर्नुहोस् । पिटी खेलीसकेपछि केही बेर थकाइमा मार्न लगाउनुहोस् र लाइमा हिँडाएर शैचालय लैजानुहोस् । त्यहाँ पालैपालो शैचालय प्रयोग गरेर धारामा ल्याउनुहोस् । धारामा लाइनमा राखेर पालैकपालो हातमुख धुन लगाउनुहोस् । त्यसपछि लाइनमा हिँडाएर कक्षामा ल्याउनुहोस् ।

## पाठ ३ हाम्रो सुर

### क्षा

- ३.१. तलको गीत शिक्षकले हाउभाउसहित गाउँदै विद्यार्थीहरूलाई पनि सँग सँगै दोहोर्‍याएर गाउन लगाउनुहोस् । यो थिम गीत भएको हुनाले यो थिम शिक्षणभरि हरेक कक्षाको सुरुआत गर्दा यो गीत गाउन लगाउनुहोस् ।

विद्यालय घरमा  
सुरक्षित भएर  
हिँड्नुपर्छ, सबैले  
होसियार भएर ।

ट्वाइलेट र धारामा  
चिप्पो हुन्छ हेर त  
घाउ चोट लागेछ  
पच्छरियो भने त ।

सडकमा पेटी छ  
पेटीबाट हिँडेको  
दायाँ बायाँ हेरेर  
मैले बाटो काटेको ।

ढोकामा नि अल्फेर  
लड्न पनि सकिन्छ  
चउरमा सिसा र  
काँडा बिज्न सक्दछ ।

ढुङ्गालाई लात्तीले  
हान्दा घाउ लाग्दछ  
धारिलो छ, औजार  
जथाभावी नराख ।

- ३.२ गीतमा भनिएका कार्यहरू कस कसले कसरी गर्ने गरेको छ विद्यार्थीसँग प्रश्नोत्तर गर्दै छलफल गर्नुहोस् । शिक्षकले आफ्नो अनुभव भन्ने र विद्यार्थीलाई कस कसले त्यस्तो राम्रो व्यवहार गर्ने गरेको छ भनी सोधेर हात उठाउन लगाउनुहोस् । हात उठाउने विद्यार्थीलाई प्रशंसा गर्दै अरूलाई पनि भन्न उत्साहित गराउनुहोस् ।  
छलफलका विच विचमा गीत दोहोर्याउनुहोस् ।
- ३.३ विद्यालयमा र विद्यालय आउँदा जाँदा हुनसक्ने दुर्घटना र सावधानीका बारेमा विभिन्न चित्र, भिडियो वा अडियो प्रस्तुत गर्दा हुन सक्ने दुर्घटना र सावधानीका उपायबारेमा छलफल गर्नुहोस् ।
- ३.४ तलका जस्तै बेवारिसे वा अपरिचित वस्तु चलाउँदा भएको दुर्घटनाहरू समेटिने गरी कथा तयार पार्ने र सो कथा हाउभाउसहित सुनाउँदै विद्यार्थीलाई त्यस्ता वस्तु नचलाउन, त्यस्ता घटनाप्रति सचेत रहन सुझाव दिनुहोस् ।  
कुनै एक विद्यार्थी कतै घुम्न गएको  
उसले बाटोमा एउटा भोला भेटेको त्यसमा के रहेछ भनी उठाउँदा त्यस भित्रबाट वारुला निस्केर टोकेको  
कुनै नचिनेको भाँडो चलाउँदा त्यसले पोलेको  
कुनै पोका बाटोमा देखेर चलाउँदा विस्फोट भएर घाइते भएको  
नचिनेको अपरिचित व्यक्तिले दिएको खानेकुरा खाँदा अपहरणमा परेको  
नचिनेको सामान चलाउँदा चोटपटक लागेको  
अरूको सामान चलाउँदा चोर दोष लगाएको  
ढुङ्गामा ठेस लागेर लडेको  
हिलोमा चिप्नेको आदि

- ३.५. माथि कथामा भनिअनुसारका घटना भएको समाचार, चित्र, फोटो, भिडियो आदि भए त्यसलाई प्रस्तुत गर्दै के तपाईंहरूले यस्तो भएमा के गर्नुहुन्छ कसरी सुरक्षित हुनुहुन्छ भनी छलफल गर्नुहोस्, जस्तै:
- त्यस्ता वस्तुबाट पन्छेर हिँड्ने  
त्यस्ता वस्तुलाई नचलाउने  
आफूभन्दा ठुला व्यक्तिलाई अथवा प्रहरीलाई खबर गर्ने  
नचिनेको व्यक्तिले दिएको नखाने

## पाठ ४ प्रकोपबाट बचाउ

- ४.१ स्थानीय क्षेत्रमा घटेका वा घटन सक्ने विपत् जस्तै : आगलागी, पहिरो, खोलाले बगाउनु, चट्याङ पर्नु, भारी वर्षा हुनु आदि घटनाहरू समेटेर कथाहरू तयार गर्नुहोस् र कथाकथनका माध्यमबाट कथा भन्दै विद्यार्थीहरूका अनुभवसमेत सुन्नुहोस् ।
- ४.२ विपत्तिका चित्रहरू/भिडियोहरू देखाउँदै त्यस्ता विपत्तिहरू पहिचान गर्न लगाउनुहोस् ।
- ४.३ भूकम्प आयो भने कसरी सुरक्षित हुनुपर्छ भनी सावधानीका उपायहरूको चित्र वा भिडियो देखाएर सिकाउनुहोस् र विद्यार्थीलाई पूर्वाभ्यास (Drill) गराउनुहोस् । पूर्वाभ्यासको नियम बताएर अभ्यास गराउनुहोस् ।
- शिक्षकले सिटी बजाउनुहुने छ ।  
सिट्टी बज्नुजेल भुइँचालो आएको सम्भेर आफू बसेको बेन्चमुनि टाउको लुकाएर बस्नुपर्ने छ । शिक्षक पनि त्यसरी नै बस्नुपर्ने छ ।  
सिट्टी रोकिएपछि भुइँचालो रोकियो अब विस्तारै बाहिर चउरमा प्रर्थना गर्ने ठाउँमा जाउँ भनी शिक्षकले भन्नु हुने छ ।  
सबै जना लाइन लागेर टाउकामा किताब वा ब्याग हालेर बाहिर खुला ठाउँमा गई लाइनमा बस्नुपर्छ ।  
शिक्षकले हाजिरी गर्नुहुने छ । यो कार्य गरिसकेपछि अब हामी फेरि कक्षामा गएर पढ्छौं भनी शिक्षकले बसै विद्यार्थीलाई कक्षामा लैजानुहोस् ।

## पाठ ५ बोटबिरुवाको हेरचाह

- ५.१ विद्यार्थीहरूलाई हाम्रो विद्यालयमा वृक्षारोपण गरौं भनी भोलि सबै विद्यार्थीले घरबाट आउँदा एक एकओटा फूलका बिरुवा लिएर आउन भन्ने । बिरुवा रोप्ने ठाउँ विद्यालयको करेसावारी वा गमला वा कक्षा अगाडिको पेटी नजिकको खाली ठाउँमा खनेर पहिले नै तयार पारी राख्ने । शिक्षकले पनि केही बिरुवा खोजेर ल्याउने ।
- भोलिपल्ट सबै विद्यार्थीले ल्याएको बिरुवा तोकिएको ठाउँमा रोप्न लगाउनुहोस् । विद्यार्थीहरूलाई फूल नफुलेसम्म हरेक दिन बिरुवा हेर्न लगाउनुहोस् र बिरुवामा बेला बेला पानी र मल हाल्न लगाउनुहोस् । बेला बेला गोडमेल पनि गर्न लगाउनुहोस् । फूल फुलेपछि सकेसम्म फूल टिप्न नदिनुहोस् ।
- ५.२ बिरुवाको महत्त्वसम्बन्धी चित्रकथा वा भिडियो प्रदर्शन गर्दै कुनै पनि बिरुवालाई माया गर्नुपर्छ । जथाभावी फूल टिप्नु हुँदैन । बिरुवाको पात र मुन्टा टिप्नु हुँदैन । बिरुवालाई बेलाबेला पानी मल र गोडमेल गर्नुपर्छ भनी सम्झाउनुहोस् । यसरी बिरुवाको हेरचाह गर्ने अभ्यास गराउनुहोस् ।

## पाठ ६ हाम्रो कक्षा कोठा

- ६.१ विद्यालयमा प्रयोग गरिने विभिन्न प्रकारका सामग्रीहरू कक्षामा लिएर जानुहोस् । ती वस्तुहरू पालैपालो पहिचान गराउनुहोस् । ती वस्तुहरूको सुरक्षा गरेन भने के हुन्छ भनी सँगै सँगै प्रश्नोत्तर पनि गर्दै जानुहोस् र सुरक्षा गर्ने उपायका बारेमा छलफल गर्नुहोस् ।
- ६.२ कक्षाका विद्यार्थीहरूलाई तीन चार जनाको समूह हुने गरी विभिन्न समूहमा विभाजन गर्नुहोस् । अघि प्रयोग गरिएका सामग्रीहरूलाई कक्षाको अगाडिपट्टि छरेर राखिदिनुहोस् । अब कुनै एक समूहलाई उक्त सामानहरू ठिक ठाउँमा मिलाएर र सजाएर राख्न निर्देशन दिनुहोस् । अन्य विद्यार्थीलाई अवलोकन गर्न लगाउनुहोस् । फेरि उक्त सामग्री पहिले जस्तै छरेर राखिदिनुहोस् । पुनः विद्यार्थीको अर्को समूहलाई मिलाउन लगाउनुहोस् । यो क्रम सबै समूहको पालो नसकिएसम्म दोहोर्याउने ।
- ६.३ विद्यार्थीहरूलाई लाइनमा हिँडाउँदै कार्यालय कक्ष, पुस्तकालय, प्रायोगशाला आदिको अवलोकन भ्रमण गराउने । भ्रमण गराउनु अघि त्यहाँका सामग्रीहरू मिलाएर राखिसकेको हुनुपर्ने छ । विद्यार्थीहरूलाई विद्यालयमा प्रयोग गरिने सामग्री र तिनको जतन कसरी गर्नुपर्छ भनी बताइदिनुहोस् ।
- ६.४ शिक्षकले पहिले नै चिम्टाइलो माटोलाई कुटेर धुलो बनाई राख्नुहोस् । विद्यार्थीहरूलाई लाइनमा हिँडाएर धाराको नजिक वा खुला ठाउँमा लैजानुहोस् । त्यहाँ सबैलाई अलि अलि माटो दिनुहोस् । त्यस माटोमा थोरै थोरै पानी हाल्दै मुछ्न लगाउनुहोस् । माटो मुछिसकेपछि उनीहरूलाई उक्त गिलो माटोमाथि पात, सिक्का, रुखका बोक्रा, हातको पञ्जा, औंलाहरू राखी हल्का थिच्न लगाउनुहोस् । अब विस्तारै उक्त वस्तुहरू उक्काउन लगाउनुहोस् । माटोमा त्यस्ता वस्तुहरूको आकार छापिएको देखिने छ । यसै गरी मुछेको पिठोमा पनि गर्न सकिन्छ । ती आकारहरूलाई कागजको पानामाथि राख्न लगाउनुहोस् । त्यसपछि आफूले बनाएको वस्तु लिएर लाइनमा हिँडाउँदै कक्षाको कुनै एक अग्र स्थानमा ती सामग्रीहरू लाइनमा राख्न लगाउनुहोस् । सुकेपछि सामग्री प्रदर्शनी गर्नुहोस् ।

अब विद्यार्थीहरूलाई धारामा लाइन लागेर साबुन पानीले हात धुन लगाउनुहोस् । धारामा लाइनमा बसेका बेला पालो पखन र साथीको पालो सकिएपछि मात्र आफू अघि बढ्न लगाउनुहोस् ।

यसै गरी विद्यार्थीहरूलाई शौचालय, खाजा खाने ठाउँ, जुत्ता लगाउने ठाउँ आदिमा लाइनमा बसेर पालैपालो गर्नुपर्छ भनी सिकाउनुहोस् ।

६.५. शिक्षकले विद्यार्थीहरूलाई पिठो वा धुलो माटो दिएर त्यसमाथि क्रियाकलाप ५.१ मा जस्तै वस्तुहरू हल्का थिचेर छान्न लगाउनुहोस् ।

## पाठ ७ शारीरिक क्रियाकलाप र खेल

७.१ विद्यार्थीलाई हल वा खुला चउरमा ओच्छयाइएको म्याट वा गुन्डीमा सुत्न लगाउनुहोस् र दयाँबाँया मुढा भैं पल्टिने अभ्यास गराउनुहोस् । यस्तै किसिमका क्रियाकलापहरू आवश्यकताअनुसार कक्षाको अन्त्यमा साप्ताहिक रूपमा गराउन सकिन्छ ।

७.२ विद्यार्थीहरूलाई खुला चउरमा लैजानुहोस् र लाइनमा उभिन लगाउनुहोस् । आधारभूत वर्मअप क्रियाकलाप गराउनुहोस् । बल समाल्ने सिप सिकाउनका लागि नमुना प्रदर्शन गर्नुहोस् र सोहीबमोजिम पालैपालो बल समाउने अभ्यास गराउनुहोस् । यसपश्चात् बललाई आफ्नो इच्छाअनुसार विभिन्न दिशामा गुडाउन लगाउनुहोस् । क्रियाकलापका विचविचमा विद्यार्थीलाई हौसला दिनुहोस् । यसै गरी पालैपालो तोकिएको दिशामा बल गुडाउने अभ्यास गराउनुहोस् । यस्तै किसिमका क्रियाकलापहरू आवश्यकताअनुसार कक्षाको अन्त्यमा साप्ताहिक रूपमा गराउन सकिन्छ ।

७.३ विद्यार्थीलाई खुला चउरमा लैजानुहोस् र लाइनमा उभिन लगाउनुहोस् । आधारभूत वर्मअप क्रियाकलाप गराउनुहोस् । दौडका आधारभूत निर्देशनहरूका बारेमा जानकारी दिनुहोस् । दौडने निश्चित दुरी निर्धारण गरी चिनो लगाउनुहोस् । दौड सिपको नमुना प्रदर्शन कुनै एक विद्यार्थीको सहयोगबाट गराउनुहोस् । एक पटकमा बढीमा चार जनाका दरले पालैपालो सबैलाई दौडने अभ्यास गराउनुहोस् । अभ्यासपश्चात् प्रयाप्त आराम गर्न समय प्रदान गर्नुहोस् । विद्यार्थीहरू दौड सिपमा अभ्यस्त भइसकेपछि प्रतिस्पर्धा गराई उत्कृष्ट हुने विद्यार्थीहरूलाई पुरस्कार दिनुहोस् ।

७.४ विद्यार्थीहरूलाई खेल्ने चउरमा लैजानुहोस् । बालुवा भरिएको खाल्टो वरिपरि विद्यार्थीहरूलाई घेरा लागेर उभिन लगाउनुहोस् । खाल्डोको करिब आधा मिटर पर छेउमा एउटा रेखा तानेर चिनो लगाउनुहोस् । अब विद्यार्थीहरूलाई त्यस चिनोबाट पालैपालो खाल्डोमा फर्किन लगाउनुहोस् । प्रत्येक विद्यार्थीले पार गरेको दुरी नाप्ने र सबैभन्दा धेरै दुरी पार गर्ने विद्यार्थीलाई स्यावासी दिनुहोस् । यो क्रम दुई तीन पटक दोहोर्‍याएर गर्न सकिन्छ ।

७.५ चउरमा तीनओटा डोरीहरू टाँगनुहोस् । पहिलो डोरी ५ फिट उचाइमा, अर्को डोरी ६ फिट उचाइमा र तेस्रो डोरी ७ फिट उचाइमा टाँगनुहोस् । प्रत्येक डोरीमा एक एकओटा बेलुन फुकेर भुन्ड्याउनुहोस् । अब विद्यार्थीलाई लाइनमा राखेर पालैपालो सबै डोरीको बेलुन उफ्रेर छुन लगाउनुहोस् । विद्यार्थीले एउटा बेलुन छुन सक्छ कि दुईओटा सक्छ कि तीनओटा सक्छ हेरी मूल्याङ्कन गर्नुहोस् । तीनओटा बेलुन छुने विद्यार्थीलाई स्यावासी दिनुहोस् र ताली बजाएर सम्मान गर्नुहोस् । दुईओटा बेलुन मात्र छुने विद्यार्थी र एउटा बेलुन मात्र छुने विद्यार्थीलाई पुनः अवसर दिनुहोस् । यो क्रम दुई तीन पटकसम्म दोहोर्‍याएर गर्न सकिन्छ ।

७.६ सबै विद्यार्थीहरूलाई खेल्ने चउरमा लैजानुहोस् । उनीहरूलाई लाइनमा राखेर प्रत्येक विद्यार्थीलाई एक एकओटा स्किपिङ गर्ने डोरी दिनुहोस् । अब आफूले एउटा डोरी लिएर विस्तारै तालमा गन्ती गर्दै स्किपिङ गरेर देखाउनुहोस् । विद्यार्थीहरूलाई पनि सोही क्रियाकलाप हेर्दै, नक्कल गर्दै स्किपिङ खेल्ने अभ्यास गर्न लगाउनुहोस् । अभ्यास गर्ने क्रममा सुरुमा ढिलो लयमा, मध्ये लयमा र अन्त्यमा छिटो लयमा एक, दुई, तीन, चार गणना गर्दै स्किपिङ गराउने अभ्यास गराउनुहोस् । नजानेका विद्यार्थीलाई जान्ने विद्यार्थी र शिक्षकले सहयोग गरेर सिकाउन सकिन्छ । विद्यार्थीहरूले स्किपिङ गर्न जानिसकेपछि उनीहरूलाई तीन तीन जनाको समूहमा राखी एक जनालाई स्किपिङ गर्न, दोस्रोलाई गणना गर्न र तेस्रोलाई घडी हेर्न लगाउनुहोस् । कति समयमा कति पटक स्किपिङ गर्‍यो भनी छलफल गर्नुहोस् । प्रत्येक समूहमा भूमिका परिवर्तन गर्दै पटक पटक खेलाउनुहोस् । सबै विद्यार्थीलाई विचमा आराम गर्ने अवसर दिनुहोस् । थकाइ माँदै, नक्कल गर्दै अभ्यास गर्दै खेल्न सिकाउनुहोस् । खेल्ने अभ्यास भइसकेपछि विद्यार्थीहरू विचमा प्रतिस्पर्धा गराउनुहोस् । न अडिङ्कन निश्चित समयमा प्रक्रिया पुर्‍याएर कसले धेरै पटक स्किपिङ गर्न सक्छ तिनलाई ताली बजाएर सम्मान गर्नुहोस् ।

७.७ सबै विद्यार्थीहरूलाई खेल्ने चउरमा लैजानुहोस् । चउर अलि फराकिलो हुनुपर्छ । मानिसहरूको ओहोर दोहोर रोक्नुपर्छ । अन्य कक्षाका विद्यार्थीहरू भएमा त्यहाँबाट हटाउनुपर्छ । अब एउटा काठको लौरो दिएर कुनै एक विद्यार्थीलाई सकेसम्म टाढा फाल्न लगाउनुहोस् । कति टाढा पुग्यो, नाप्नुहोस् । सबै विद्यार्थीलाई पालैपालो लौरो फाल्न लगाउनुहोस् । जसले सबैभन्दा टाढा फाल्न सक्छ उसलाई ताली बजाएर सम्मान गर्नुहोस् । यस्तै गरी भकुन्डो, चक्का, रिड र साना सरसमान निश्चित दिशामा फाल्ने अभ्यास गराएर खेल दोहोर्‍याउन सकिन्छ ।

(छ) अभ्यास तथा मूल्याङ्कन

१. मूल्याङ्कनका मुख्य आधारका रूपमा प्रत्येक पाठका अपेक्षित गरिएका सिकाइ उपलब्धिहरूलाई लिनुहोस् । सिकाइ क्रियाकलापकै क्रममा विद्यार्थीहरूलाई विषयवस्तुसँग सम्बन्धित छोटो प्रश्नहरू सोधेर तत्काल मूल्याङ्कन गर्नुहोस् । जुन जुन विद्यार्थीले जवाफ दिन सक्दैनन् ती विद्यार्थीका लागि थप अभ्यास र क्रियाकलाप गराउनुहोस् ।

२. शारीरिक क्रियाकलाप तथा अभ्यास गराउने क्रममा विद्यार्थीका कार्यसम्पादन, नियमको पालना, काममा देखाएको लगाव, साथीहरूसँग गरेको व्यवहारलगायत पक्ष अवलोकन गरी मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।

३. व्यक्तिगत सुरक्षा र प्रकोपप्रतिको सचेतता प्रश्नोत्तरबाट, बोटबिरुवाका हेरचाह कार्य अवलोकनबाट तथा विद्यालयका विविध क्रियाकलापको अवलोकन तथा प्रश्नोत्तरबाट मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।

## थिम ५ : हाम्रा वरपरका जीवजन्तु

(क) **थिम परिचय (Theme introduction):** यो थिम बहुविषयक थिम नभएर विशेष गरी विज्ञान विषयसँग सम्बन्धित थिम हो। यसमा विद्यार्थीहरूलाई सजीव र निर्जीव वस्तु पहिचान गर्न, विरुवाको वर्गीकरण गर्न र विरुवाका विभिन्न भागहरू पहिचान गर्न सिकाइन्छ। यस थिमका सिकाइ उपलब्धिसम्बद्ध क्रियाकलापहरू गराउँदा विद्यार्थीहरूमा अपेक्षित व्यवहारकुशल सिपहरूसमेत विकास गराउन जोड दिनुपर्दछ।

### (ख) सिकाइ उपलब्धि (Learning Outputs)

१. सजीव र निर्जीव वस्तुहरू पहिचान गर्न
२. सजीव र निर्जीव वस्तुहरू लक्षण बताउन
३. वरपरका विरुवाहरू पहिचान गर्न
४. ठुला मभ्यौला र साना विरुवाहरूलाई क्रमशः रुख, बुट्यान र भारपातमा वर्गीकरण गरी सामान्य वर्णन गर्न
५. विरुवाका विभिन्न भागहरू (जरा, डाँठ, पात, फूल र फल) पहिचान गर्न

### (ग) मुख्य विषयवस्तु / दृष्टिकोण (Central Idea)

सजीव र निर्जीव, विरुवाका विभिन्न भागहरू, रुख, बुट्यान र भारपात

### (घ) सिकाइ वा खोजको मार्ग (Line of Inquiry)

सजीव र निर्जीव वस्तुहरू

वरपरका विरुवाहरू

विरुवाहरूलाई वर्गीकरण (ठुलो, मभ्यौला र सानो)

विरुवाका विभिन्न भागहरू पहिचान (जरा, डाँठ, पात, फूल र फल)

### (ङ) अपेक्षित व्यवहारकुशल सिपहरू (Expected Soft Skills)

प्रयोग सिप (S1.2)

रचनात्मक सोच सिप (S1.3)

समालोचनात्मक सोचाइ सिप (S1.4)

### (च) शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप (Teaching Learning Activities)

पाठगत क्रियाकलापका लागि अनुमानित पाठ्यघण्टा विभाजन योजना

| क्र.स. | पाठ शीर्षक                        | पाठ्यघण्टा |
|--------|-----------------------------------|------------|
| १.     | थिम पेज छलफल तथा थप सहायताका लागि | २          |
| २.     | सजीव र निर्जीव                    | ५          |
| ३.     | विरुवा                            | ६          |
| ४.     | विरुवाका भाग                      | ४          |
| जम्मा  |                                   | १७         |

थिम चित्र छलफल : वरपरका जीवजन्तुहरू सम्बन्धमा विद्यार्थीलाई आफ्ना अनुभवहरू भन्ने अवसर प्रदान गर्नुहोस्। विद्यार्थी पुस्तकको थिम पेजमा भएका चित्रहरू पनि विषयवस्तुका रूपमा रहेका छन्। विद्यार्थीहरूलाई चित्र हेरी प्रयाप्त सोच्ने, अभिव्यक्ति गर्ने र अनुभव बताउने अवसर प्रदान गर्नुपर्छ। यी चित्रहरूलाई स्थानीय परिवेशसँग जोडेर सिकाइलाई वास्तविक जीवनसँग जोड्ने प्रयास गर्नुहोस्।

## पाठ १ सजीव र निर्जीव

१.१ विद्यार्थीलाई उभिएर श्वास भित्र बाहिर गर्ने अभ्यास गर्न लगाउनुहोस्। यसै गरी श्वास फर्ने काम कुन कुन जनावरले गर्छन् भनी सोध्नुहोस्। विभिन्न प्रकारका जनावरहरूको चित्र देखाई त्यसले श्वास फेर्छ कि फेर्दैन होला भनी छलफल गर्नुहोस्। अब के तपाईं बसेको कुर्सीले पनि श्वास फेर्छ ? भनी सोध्नुहोस्। विद्यार्थीले दिएका जवाफमाथि छलफल गर्दै तलका जस्तै थप प्रश्नहरू सोधेर छलफल गर्नुहोस्।

तपाईंले जस्तै कुर्सीले खाना खान्छ ?

तपाईं जस्तै कुर्सी शौचालय जान्छ ?

तपाईंलाई छोयो भने के हुन्छ ? अब कुर्सीलाई छोएर हेर्नुहोस्। के कुर्सीले थाहा पाउँछ ?

तपाईं पानी खानुहुन्छ। के कुसीले पनि पानी खान्छ ?

तपाईं हिँड्नु हुन्छ। के कुसी पनि आफैँ हिँड्छ ?

तपाईं खाना खानुहुन्छ, पानी पिउनुहुन्छ, स्वास फेर्नुहुन्छ, हिँड्नु हुन्छ, त्यसैले तपाईं सजीव हो। कुसीले यी केही काम गर्न सक्दैन त्यसैले कुसी निर्जीव हो भनी सजीव र निर्जीवको परिचय दिने।

यसै गरी कक्षामा उपलब्ध निर्जीव वस्तुहरू देखाएर माथिका प्रश्नहरूमा छलफल गर्नुहोस्।

१.२ आफ्नो वरपर भएका केही वस्तुहरूको नाम छलफल गर्नुहोस्। विद्यार्थीहरूलाई ५/६ जनाको समूहमा विभाजन गरी प्रत्येक समूहलाई पुराना पत्रपत्रिका र पुराना पुस्तकहरू, कैंची र एक एकओटा चार्टपेपर उपलब्ध गराउनुहोस्। पत्रपत्रिका र पुराना पुस्तकहरूबाट चित्रहरू काट्न लगाउनुहोस् (सजीव र निर्जीव दुवै पर्ने गरी)। काटिएका चित्रहरूमा देखाइएका वस्तुहरूलाई सास फेर्ने र नफेर्ने गरी दुई वर्गमा विभाजन गर्न लगाउनुहोस्। चार्टपेपरलाई दुई भागमा विभाजन गरी दायाँतिर स्वास फेर्ने र बायाँतिर स्वास नफेर्ने शीर्षक लेखी मिल्दो साइडमा चित्रहरू टाँस्न लगाउनुहोस्। प्रत्येक समूहले निर्माण गरेको चार्ट प्रदर्शन गर्न लगाउनुहोस्। अन्त्यमा शिक्षकले स्वास फेर्ने वस्तु सजीव र स्वास नफेर्ने वस्तु निर्जीव हुन् भनी निष्कर्ष निकाल्न सहयोग गर्नुहोस्।

१.३ सबै विद्यार्थीहरूलाई घेरामा राखेर इन आउट खेलाउनुहोस्। खेल्नु अघि शिक्षकले खेलका नियम बताइदिनुहोस्।

चउरमा एउटा वृत्ताकार घेरा बनाउने

विद्यार्थीहरूलाई घेराको वरिपरि उभिन लगाउने

शिक्षकले कुनै वस्तुको नाम उच्चारण गर्ने

यदि त्यो वस्तु सजीव भए सबै विद्यार्थीहरू उफ्रेर घेरा भित्र जानुपर्ने

यदि त्यो वस्तु निर्जीव भए घेरा बाहिर जानुपर्ने

अब शिक्षकले सजीव र निर्जीव वस्तुका नाम भन्दै खेल खेलाउनुहोस्। केहीबेर अभ्यास गरिसकेपछि अब शिक्षकले सजीव र निर्जीवका लक्षण उच्चारण गर्नुहोस्। यदि उक्त लक्षण सजीवमा भएमा भित्र र नभएमा बाहिर जाने निर्देशन दिनुहोस्, जस्तै: “स्वासप्रस्वास नगर्नेभन्दा बाहिर”, “खाना खानेभन्दा भित्र” आदि। विद्यार्थीहरू सजीवका लक्षणहरूमा नभुक्किने नहुँदासम्म एक एक गरी सजीव र निर्जीवका विशेषताहरू भन्दै यो क्रियाकलाप दोहोर्‍याउनुहोस्।

१.४ सजीवका लक्षणहरू लेखिएका केही चिट्ठाहरू तयार गरी जतिओटा चिट्ठा छ त्यतिनै सङ्ख्यामा विद्यार्थीहरूलाई थुत्न दिनुहोस्। जसले चिट्ठा लिएको छ उसले बाहेक अरूले के लेखिएको छ थाहा पाउन नहुने कुरा बताउनुहोस्। त्यसका लागि चिट्ठा पाउने जति विद्यार्थीहरूलाई छुट्टै बस्न लगाउनुहोस्। अब चिट्ठा पाउने विद्यार्थीहरूलाई एक एक गरी चिट्ठामा लेखिएका लक्षण अनुकरण गर्न भन्नुहोस्। बाँकी विद्यार्थीहरूलाई उसले कुन लक्षणको अनुकरण गरेको हो सोको पहिचान गर्न लगाउनुहोस्। जस्तै, स्वास फेरेको, खाना खाएको, पानी पिएको, हिँडेको, आदि यसरी चिट्ठा लिने सबै विद्यार्थीहरूलाई पालो दिनुहोस्।

## पाठ २ विरुवा

२.१. आफ्नो विद्यालय वरपर बोटविरुवा वा रुख भएको स्थानमा विद्यार्थीलाई आवलोकनका लागि लैजानुहोस्। निम्नानुसारका प्रश्नहरू सोधेर छलफल गर्नुहोस् :

त्यो विरुवाको नाम के हो ?

सबै बोटविरुवा उत्रै छन् ?

कुन ठुलो छ ?

कुन सानो छ ?

समूहमा केही वनस्पतिका चित्र विद्यार्थीहरूलाई दिनुहोस् र तिनलाई ठुलो, मझौला र सानो आकारको आधारमा तीन भागमा विभाजन गर्न लगाउनुहोस्। चित्रमा हेरेर ठुलो, मझौला, सानो विरुवाको उदाहरण दिएर छलफल गर्नुहोस्। आफ्नो घर वरपर भएका विभिन्न किसिमका विरुवाको नाम सूचीकरण गर्ने गृहकार्य दिनुहोस्।

२.२ विद्यालयको हातामा भएका कुनै विरुवाको अवलोकन गराई त्यसको पात, डाँठ, हाँगा, जरा, फूल, फलको परिचय गराउनुहोस्। कुनै फूलको विरुवा प्रदर्शन गर्दै विरुवाका विभिन्न भागको परिचय गराउनुहोस्।

२.३ विरुवाका विभिन्न भागका टुक्राहरूको सेट तयार गर्नुहोस्। विद्यार्थीहरूलाई समूहमा विभाजन गरी प्रत्येक समूहलाई एक सेट उपलब्ध गराउनुहोस्। समूहलाई टुक्राहरू A4 साइज पेपरमा टाँस्न लगाई (cut and paste) सिङ्गो विरुवा बनाउन लगाउनुहोस्। हरेक समूहले अगाडि आएर आफूले गरेका कामको प्रदर्शन गरी बोल्न लगाउनुहोस्। जरा, डाँठ, पात, फूल, फलका बारेमा जानकारी दिनुहोस्।

२.४. व्यक्तिगत रूपमा हरेक विद्यार्थीलाई आ(आफ्नो कापीमा सानो विरुवालाई टेपका सहायताले टाँसेर कक्षामा प्रदर्शन गर्न लगाउनुहोस्।



## पाठ ३ बिरुवाका भाग

- ३.१. अधिल्लो दिन विद्यार्थीहरूलाई भोलिपल्ट विद्यालय आउँदा घरबाट एक एकओटा बिरुवा ल्याउन भन्ने । भोलिपल्ट कक्षामा सबैले ल्याएका बिरुवाहरूलाई प्रत्येक विद्यार्थीले प्रदर्शन गर्दै त्यसका विभिन्न भागको परिचय गर्न लगाउने । सबैको पालो सकिएपछि सबै विद्यार्थीहरूलाई विद्यालय हाताको बगैँचा वा करेसावारी वा खाली स्थानमा सारेर पानी हाल्न लगाउनुहोस् । हरेक दिन आफूले रोपेका बिरुवाको अवलोकन गरी हेरचाह गर्न लगाउनुहोस् ।
- ३.२. विद्यार्थीहरूलाई समूहमा विभाजन गरी प्रत्येक समूहलाई बिरुवाका विभिन्न भागको नाम दिनुहोस् । आआफ्नो समूहको नामसँग सम्बन्धित भागहरू सङ्कलन गर्न कक्षा बाहिर लैजानुहोस् । उनीहरूले सङ्कलन गरेका विभिन्न भागहरू कार्डबोर्ड पेपरमा टाँस गर्न लगाई सिङ्गो बिरुवा बनाउन लगाउनुहोस् ।
- ३.३. विद्यार्थीहरूलाई विद्यालय वरपर अवलोकन गर्न लगाई के के सजीव र निर्जीवहरू छन् छलफल गराउनुहोस् ।

### (छ) अभ्यास तथा मूल्याङ्कन

१. सिकाइ क्रियाकलापका क्रममा विद्यार्थीहरूको सहभागिता अवलोकन गर्नुहोस् ।
२. निर्दिष्ट सिकाइ उपलब्धि केन्द्रित भएर विभिन्न प्रश्नहरू सोधी अन्तरक्रिया गर्नुहोस् र विद्यार्थीका प्रतिक्रियाका आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।
३. वरपरका बिरुवाहरूको सङ्कलन, अवलोकन तथा सम्बन्धित परियोजना कार्यका क्रममा विद्यार्थीका प्रस्तुतिहरू हेरेर मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।

## थिम ६ : मेरो वातावरण

(क) **थिम परिचय (Theme introduction)** : हाम्रो वरपर रहेका सजीव तथा निर्जीव वस्तुहरू, घटनाहरूलगायत सम्पूर्णको समग्र रूप वातावरण हो । यस थिममा विद्यार्थीहरूलाई आफ्नो घर तथा विद्यालय वरपरको वातावरणसँग परिचित गराउँदै वातावरणीय सरसफाइमा सरिक गराउने मुख्य उद्देश्य रहेको छ । साथै स्थानीय ठाउँमा घटन सक्ने प्रकोपबाट सुरक्षित हुनुपर्छ । सरसफाइ गर्नुपर्छ, सुरक्षित पानी पिउनुपर्छ भन्ने धारणा सिकाउन खोजिएको छ । विद्यार्थीहरूलाई विभिन्न रेखाको प्रयोग गरी ज्यामितीय आकृति बनाउन अभ्याससमेत यस थिममा गराइन्छ । यस थिमका सिकाइ उपलब्धिसम्बद्ध क्रियाकलापहरू गराउँदा विद्यार्थीहरूमा अपेक्षित व्यवहारकुशल सिपहरूसमेत विकास गराउन जोड दिनुपर्दछ ।

### (ख) सिकाइ उपलब्धि (Learning Outcomes)

१. आफ्नो कोठा र विद्यालयको कक्षाकोठा सरसफाइ गर्ने बानी बसाल्न
२. स्वच्छ वातावरणप्रति सचेत भई वरपरको वातावरण सफा राख्न सहयोग गर्न
३. घर तथा विद्यालयमा उत्पन्न हुने फोहोरलाई तोकिएको स्थानमा राख्न
४. वरपरका वस्तु तथा घटनासम्बन्धी खोजमूलक साधारण प्रश्नहरू सोध्न
५. वरपरको प्राकृतिक र मानव निर्मित वस्तुहरू पहिचान गर्न
६. आफ्ना वरपरका वस्तुलाई आकार, साइज, गन्ध, चिसो, तातो, कडा, नरमलगायतका गुणहरूका आधारमा चिन्न र छुट्याउन

### (ग) मुख्य विषयवस्तु/दृष्टिकोण (Central Idea)

आफ्नो वरपरको वातावरणीय सरसफाइ गर्ने आदत, वातावरणमा भएका वस्तु तथा घटनाको अध्ययन र सजगता

### (घ) सिकाइ वा खोजको मार्ग (Line of Inquiry)

सरसफाइ

हाम्रो वरपरका वस्तुहरू

वस्तुका गुणहरू

### (ङ) अपेक्षित व्यवहारकुशल सिपहरू (Expected Soft Skills)

वैयक्तिक जिम्मेवारी (S5.7)

वातावरणप्रतिको सजगता र सम्मान (S5.4)

### (च) शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप (Teaching learning activities)

पाठगत क्रियाकलापका लागि अनुमानित पाठ्यघण्टा विभाजन योजना

| क्र.स. | पाठ शीर्षक                        | पाठ्यघण्टा |
|--------|-----------------------------------|------------|
| १.     | थिम पेज छलफल तथा थप सहायताका लागि | २          |
| २.     | सरसफाइ                            | ५          |
| ३.     | हाम्रो वरपरका वस्तु               | ५          |
| ४.     | वस्तुका गुण                       | ६          |
| जम्मा  |                                   | १८         |

थिम चित्र छलफल : वरपरका वातावरणीय सरसफाइ, वस्तु तथा घटनासँग सान्दर्भिक चित्र तथा श्रव्यदृष्य सामग्रीहरू सङ्कलन गरी प्रस्तुत गर्नुहोस् । विद्यार्थीहरूलाई चित्र वा भिडियो सामग्री देखाउँदै अन्तरक्रिया गर्नुहोस् । विद्यार्थीलाई आफ्ना अनुभवहरू भन्ने अवसर प्रदान गर्नुहोस् । विद्यार्थी पुस्तकको थिम पेजमा भएका चित्रहरू पनि विषयवस्तुका रूपमा रहेका छन् । विद्यार्थीहरूलाई चित्र हेरी प्रयाप्त सोच्ने, अभिव्यक्त गर्ने र अनुभव बताउने अवसर प्रदान गर्नुपर्छ । यी चित्रहरूलाई स्थानीय परिवेशसँग जोडेर सिकाइलाई वास्तविक जीवनसँग जोड्ने प्रयास गर्नुहोस् ।

## पाठ १ सरसफाइ

१.१. विद्यार्थीहरूलाई विभिन्न समूहमा विभाजन गरी प्रत्येक दिन कक्षाकोठा सफा गर्ने, फूलबारी गोडमेल तथा पानी हाल्नेलगायत विद्यालय वरपरको वातावरण सफाइसम्बन्धी काम गर्न पालो निर्धारण गरी कामको निरन्तर अनुगमन तथा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् । यो क्रियाकलाप सुरु सुरुमा पढाइ हुने समयमा नै शिक्षकको समेत उपस्थितिमा गर्नुहोस् र पछिपछि विद्यालय समय पहिले वा पछि विद्यार्थीहरूले आफ्नो पालोअनुसार दोहोर्याउने छन् । यो थिम अर्वाधर भर विद्यार्थीले गरेका सरसफाइसम्बन्धी क्रियाकलापका बारेमा नियमित छलफल गराउनुहोस् ।

- १.२. थिम अवधिभर विद्यार्थीहरू आफैँले वा अरूले घरमा सरसफाइसम्बन्धी गतिविधिहरू (जस्तै : शरीरका अङ्गहरू सफाई गर्ने, घर आँगन सफा गर्ने, सार्वजनिक स्थल सरसफाइ आदि) अवलोकन गर्न लगाउनुहोस् । यस सम्बन्धमा विविध जिज्ञासाहरू राख्दै सुरुका केही दिन छलफल गर्नुहोस् । पछिल्ला दिनहरूमा विद्यार्थीहरूलाई यस सम्बन्धमा आफ्ना अनुभवहरू साटासाट गर्न पालैपालो अवसर प्रदान गर्नुहोस् ।
- १.१ र १.२ क्रियाकलाप नियमित गरिने क्रियाकलाप भएकाले थिम अवधिभर प्रत्येक दिन करिब ३० मिनेटका दरले गर्ने
- १.३ सरसफाइसम्बन्धी गीत I do, we do र you do क्रममा गाउनुहोस् र गाउन लगाई छलफल गर्नुहोस् ।

### गीतको नमुना

पखलाको रोग लाग्यो

घरमा भिँगाले

बासी खानाले

खुट्टामा चप्पल नलगाई

चर्पी जानाले ।

हिमाल चुचुरी

हात नधोई खाना खाने साँढे फोहोरी

हात धुनलाई साबुन पानी चाहिन्छ

साबुन नभए खरानीले धोइन्छ

सम्झैँ यसरी

हात धोई खाना खाने साँढे सुगधरी ।

- १.४ सरसफाइसम्बन्धी विद्यालय हाताको फिल्ड भ्रमण गराउनुहोस् । विद्यार्थीहरूलाई के हेर्ने ? हेरेपछि के गर्ने ? सोबारे स्पष्ट निर्देशन दिनुहोस् । कक्षाबाहिर चौर, कम्पाउन्ड, धारा, शौचालय आदिको अवलोकन गराउनुहोस् । सफा र फोहोर कहाँ कहाँ छ ? सानो समूहमा छलफल गराई भन्न लगाउनुहोस् । फोहोर भएका स्थानहरू सफा बनाउन अब के गर्ने ? कसरी गर्ने ? कहिले गर्ने ? कसले गर्ने ? अन्तरक्रिया गरी योजना बनाउनुहोस् । विद्यालय वरपर सफा सुगधर राख्न विद्यार्थीहरूलाई सहभागी गराउनुहोस् ।
- १.५ कक्षाकोठाको भित्तामा, भुईँमा भएका वस्तुहरूको रखाई अवस्था हेर्न लगाउनुहोस् र क्रियाकलाप २.२ अनुसारका नै विद्यार्थीहरूलाई सरसफाइमा सहभागी गराउनुहोस् । यो क्रियाकलाप माथिको १.१ को क्रियाकलाप गर्नुभन्दा पहिले गर्नुहोस् ।
- १.६ सफा सुगधर भएको एउटा भिडियो/चित्र र प्रदुषित भएको अर्को स्थानको भिडियो/चित्र प्रदर्शन गरी निर्देशित हेराइ / सोचाइ क्रियाकलाप गराउनुहोस् ।

## पाठ २ हाम्रा वरपरका वस्तुहरू

- २.१ विद्यार्थीलाई कक्षाकोठा भित्र र बाहिर भएका वस्तुहरूको अवलोकन गर्न लगाउनुहोस् । अवलोकन गरेका वस्तुहरू पालैपालो भन्न लगाउनुहोस् । विद्यार्थीले भन्न सक्ने सम्भावित वस्तुको चित्रपत्ति पहिले नै तयार गरी राख्नुहोस् जस्तै : रुख, बेन्च, विद्यालय भवन, टेबल, पेन्सिल, किरा, बाटो, हावा, पानी, चराआदि । अब विद्यार्थीले नाम भन्दै जाँदा गोजी तालिकामा चित्रपत्ति प्रदर्शन गर्दै जानुहोस् । प्रदर्शन गरिएका वस्तुहरूलाई प्राकृतिक र मानव निर्मित गरी विभाजन गर्न जोडीमा छलफल गर्न लगाई केही प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।
- २.२ विभिन्न मानव निर्मित र प्राकृतिक वस्तुहरू देखिने भिडियो क्लिपहरू /चित्रहरू प्रदर्शन गरी निर्देशित हेराइ / सोचाइ क्रियाकलाप गराउने । भिडियो क्लिपहरू /चित्रहरू हेरिसकेपछि सानो समूहमा आफूले देखेका प्राकृतिक र मानव निर्मित वस्तुहरू का बारेमा छलफल गरी बुझाई साटासाट गर्न लगाउनुहोस् ।
- २.३ विद्यार्थीहरूलाई म्युजिकल चेअर खेल खेलाउँदै प्रत्येक पटक आउट हुने विद्यार्थीलाई एक एकओटा प्राकृतिक र मानव निर्मित वस्तु (अघिल्लो विद्यार्थीले भनेको नदोहोरिने गरी) भन्न लगाउनुहोस् । भन्न सके आउट नहुने नत्र हुने नियम राख्न सकिन्छ ।
- २.४ विद्यार्थीलाई ४/५ जनाको समूहमा विभाजन गर्नुहोस् । प्रत्येक समूहलाई विभिन्न पत्रपत्रिका वा पुराना पुस्तकलगायतका सामग्रीहरूबाट चित्रहरू कटिड गरी फाटोकपी पेपरमा टाँसेर प्राकृतिक र मानव निर्मित वस्तुहरूको छुट्टा छुट्टै पोस्टर तयार गर्न लगाउनुहोस् । आफ्नो समूहको पोस्टर कक्षाकोठामा प्रस्तुतीकरण गर्न लगाउनुहोस् । प्रस्तुतीकरणपछि सबैको पोस्टरलाई डोरी टाँगेर भन्डान लगाउनुहोस् ।

## पाठ ३ वस्तुका गुणहरू

- ३.१. विभिन्न आकारका ८, १० ओटा ठोस वस्तुहरूलाई एउटा अपारदर्शी भोलाको हाली कक्षामा लैजानुहोस् । मैले अचम्मको पोके लिएर आएको छु भनी देखाउनुहोस् । त्यसपछि विद्यार्थीहरूलाई निम्नानुसार नियम बताइदिनुहोस् ।
- विद्यार्थीले भोलालाई बाहिरबाट छाम्नु पर्ने छ ।

भोलामा के के वस्तु भेटियो त्यसको नाम अनुमान गर्नुपर्ने छ ।

त्यो वस्तु वाटुलो, लाम्चो, चारपाटे, डल्लो, तीनकुने, नरम, कडा, कस्तो हो भन्न लगाउनुपर्ने छ । चार पाँच जनाले छामिसकेपछि भोला खोलेर टेबलमा सामानहरू फिँजाएर देखाइदिनुहोस् र कसले धेरै मिलाएछ भनी छलफल गर्नुहोस् ।

पुनः ती सामानहरू भोलामा नै हाली त्यसमा विद्यार्थीले नदेखे गरी २, चार ओटा नयाँ सामान थपिदिनुहोस् र त्यही क्रम सबै विद्यार्थीको पालो नपुगेसम्म २,४ पटक दोहोर्‍याउनुहोस् ।

अब ती सामानहरू टेबलमा फिँजाएर प्रदर्शन गर्दै ती कस्ता आकारका हुन् भनी पहिचान गर्न लगाउनुहोस् र पहिचान गर्न नसकेमा शिक्षकले भनिदिनुहोस् ।

३.२. टेबलमा पहिलेकै सामग्रीहरूका साथमा भिजेको साबुन, ढुङ्गा, काठका टुक्रा, कपास, कपडाका टुक्रा आदि वस्तु टेबलमा फिँजाएर राख्नुहोस् । विद्यार्थीहरूलाई पालै पालो ती वस्तु छाम्न लगाउनुहोस् । कुन वस्तु खस्रो रहेछ, कुन वस्तु कडा रहेछ, कुन वस्तु चिप्लो रहेछ, कुन वस्तु नरम रहेछ भनी पहिचान गर्न लगाउनुहोस् । विद्यार्थीले पहिचान गर्न नसकेमा शिक्षकले आफूले छामेर बताइदिनुहोस् र पुनः विद्यार्थीलाई छाम्न लगाई यो चिप्लो वस्तु हो, यो कडा, यो नरम, यो खस्रो भनी बताइदिनुहोस् । विद्यार्थीहरू प्रत्येकलाई एउटा पृष्ठभरिचो चराको चित्र र पेन्सिल साँप गरेर निस्कका पत्रहरू उपलब्ध गराउनुहोस् । चराको चित्रमा आकर्षक तरिकाले ती पत्रहरू टाँस्न लगाउनुहोस् । खस्रो भयो कि नरम भयो छामेर अनुभव गर्न लगाउनुहोस् ।

त्यसै गरी पृष्ठभरिचो भेडाको चित्र र कपास उपलब्ध गराउनुहोस् । माथिको जस्तै क्रियाकलाप दोहोर्‍याउनुहोस् ।

३.३. शिक्षकले घरायसी प्रयोगमा आउने वस्तुहरूलाई एक एकओटा प्लेटमा राखेर कक्षामा लैजानुहोस्, जस्तै: नुन, चिनी, कागतीको रस वा तितौरा वा अमलाको टुक्रा, अदुवाको टुक्रा, घिउ, तितेकरेला वा निम, पानी आदि । तर औषधीहरूको प्रयोग भने गर्नु हुँदैन । अब विद्यार्थीहरूलाई खुला ठाउँमा घेरा लागेर बस्न लगाउनुहोस् । शिक्षकले खेलको नियम बताइदिनुहोस् ।

शिक्षकले कुनै एक वस्तु भएको प्लेट विद्यार्थीहरूको अगाडि पालैपालो लैजानुहुने छ ।

विद्यार्थीले प्लेटमा भएका वस्तु अलिकति मुखमा राखेर चाख्नुपर्ने छ । विद्यार्थीले स्वाद लिएर नाम भन्न पाइने छैन । पिरो भए स्सु... गर्नुपर्ने छ, अमिलो भए मुख चाउरी पार्नुपर्ने छ । गुलियो भए आहा भन्नुपर्ने छ, तितो भए जिब्रो बाहिर निकालेर मुख विगार्नुपर्ने छ । नुनिलो भए र जिब्रो पड्काउनुपर्ने छ । स्वाद नभएको वस्तु भए चुप लागेर बस्नुपर्ने छ ।

अरू साथीहरूले उहाँको अनुहारको भाव हेरेर उनले चाखेको स्वादको नाम भन्नुपर्ने छ ।

मिल्यो भने चाख्ने विद्यार्थीले अड्क पाउने छन् । सबैभन्दा धेरै अड्क ल्याउनेलाई ताली बजाएर सम्मान गर्नुहोस् । यो खेल केहीबेर खेलेपछि विभिन्न वस्तुहरूको चित्र देखाउँदै वा नाम भन्दै यसको स्वाद कस्तो हुन्छ भनी प्रश्नोत्तर गर्नुहोस् ।

३.४. विभिन्न प्रकारका गन्ध आउने र नआउने वस्तुहरू जस्तै : सुन्तलाका बोक्रा, फूलहरू, चामल, माटो, पानी आदि वस्तु सुँघ्न लगाएर छलफल गराउनुहोस् ।

३.५. ठुला, साना, लामा, छोटो वस्तुहरू प्रदर्शन गर्दै ती वस्तुहरू सँग सँगै राखेर तुलना गर्न लगाउनुहोस् र तिनीहरूको आकारका बारेमा छलफल गराउनुहोस् ।

३.६. विद्यार्थीहरूलाई तातो, ठिक्कको (मन तातो), चिसो पानी भएको ग्लास छुन लगाउनुहोस् र कस्तो पानी छ भनी सोध्नुहोस् । सबै विद्यार्थीले दिएको जवाफका आधारमा आगो तातो हुन्छ, घाम तातो हुन्छ, घाममा राखेको वस्तु पनि तातो हुन्छ । पानी चिसो हुन्छ । छायामा राखेको धातुका भाँडा चिसो हुन्छ, बरफ चिसो हुन्छ भनी उदाहरण दिनुहोस् ।

३.७. विद्यार्थीहरूलाई वस्तुको आकार, स्वाद, स्पर्शको अनुभव, गन्ध आदि लेखिएको शब्दपत्ती र ती वस्तुको चित्र भएको फ्लासकार्ड छायासमिस गरेर राख्नुहोस् । विद्यार्थीहरूलाई एक एकओटा कार्ड लिन लगाउनुहोस् । एक जनाले आफूसँग भएको चित्रपत्ती वा शब्दपत्ती देखाएर नाम भन्न लगाउनुहोस् । एक जनाले शब्द वा चित्रपत्ती देखाएपछि अर्को साथीले त्यससँग मिल्ने शब्दपत्ती वा चित्रपत्ती प्रदर्शन गर्दै सँगै जोडी बनाएर बस्न भन्नुहोस् । दुवै जनाले गोजी तालिकामा ती दुई कार्ड सँगै राखेर प्रदर्शन गर्न लगाउनुहोस् । यो क्रमलाई सबै कार्ड नसकिएसम्म चालु राखिरहनु पर्छ ।

### (छ) अभ्यास तथा मूल्याङ्कन

१. विद्यार्थीहरूलाई वातावरणीय सरसफाइमा सहभागी गराउनुहोस् र वातावरण सफाइ सम्बन्धित सचेतता अवलोकन गर्नुहोस् ।

२. विद्यार्थीहरूलाई वस्तुका आकार, प्रकार, स्वाद, रङ, अवस्था गन्धलगायतका विविध गुणहरूसँग सम्बन्धित hands on activities मा सहभागी गराउनुहोस् । क्रियाकलापका क्रममा सिकाइ उपलब्धि केन्द्रित अवलोकन, रुजु सूची, रुब्रिस, सहपाठी मूल्याङ्कनलगायतका साधनहरू प्रयोग गर्नुहोस् ।

३. मूल्याङ्कनका क्रममा विद्यार्थीका सिकाइ समस्याहरू पहिचान गरी आवश्यक थप सहायता प्रदान गर्नुहोस् ।

## थिम ७ : हाम्रो सिर्जना

(क) **थिम परिचय (Theme Introduction)** : बालालिकाहरूमा विभिन्न प्रतिभाहरू लुकेर रहेका हुन्छन्। उनीहरूमा भएको सिर्जनात्मक प्रतिभाको प्रस्फुटन गराउनु यस थिमको मुख्य उद्देश्य हो। गीत, सङ्गीत, कला, अभिनय, बाजागाजा आदि क्रियाकलापहरूमा विद्यार्थीलाई संलग्न गराई खुला वातावरणमा सिकाइ क्रियाकलापहरू सञ्चालन गरिएमा उनीहरूमा भएको प्रतिभा प्रस्फुटन गर्न सकिन्छ। बालबालिकाहरूको सिर्जनात्मक क्रियाकलापलाई यस पाठ्यक्रमले निर्धारण गरेको विभिन्न विषयवस्तुहरूसँग जोडेर शिक्षकले सिकाइका एकीकृत क्रियाकलापहरू विकास गरी सञ्चालन गर्न सक्नुहुने छ। यस थिमका सिकाइ उपलब्धिसम्बद्ध क्रियाकलापहरू गराउँदा विद्यार्थीहरूमा अपेक्षित व्यवहारकुशल सिपहरूसमेत विकास गराउन जोड दिनुपर्दछ।

### (ख) सिकाइ उपलब्धि (Learning Outcomes)

१. सुनेका स्थानीय गीतहरू समूहमा र एकलै गाउन
२. समूहमा राष्ट्रियगान तथा राष्ट्रिय भावनाका गीत गाउन
३. एकल वा समूहमा ताली बजाउन
४. बालगीत तथा कक्षागत गीतमा ताली बजाउँदै गाउन
५. आफूले सिकेका गीतहरू लय, ताल र भाव मिलाई एकल र सामूहिक नृत्य गर्न
६. स्थानीय बाजाहरूको नाम बताउन
७. आकृति विहिन छपाइ कार्य गर्न
८. माटो, पिठो आदिमा विभिन्न आकृतिका वस्तुले थिचेर आकार प्रकार बनाउन
९. स्टेन्सिल विधिबाट छपाइ गर्न

### (ग) मुख्य विषयवस्तु/दृष्टिकोण (Central Idea)

विद्यार्थीमा भएको गीत, सङ्गीत, कला, अभिनय, बाजागाजालगायतका सिर्जनाहरूको प्रस्फुटन

### (घ) सिकाइ वा खोजको मार्ग (Line of Inquiry)

अनुकरण र अभिनय

गीत सङ्गीत

चित्रकला

### (ङ) अपेक्षित व्यवहारकुशल सिपहरू (Expected Soft Skills)

सक्रियतापूर्वक सुन्ने सिप (S3.4)

सिकाइ सिपहरू (S1.2)

रचनात्मक सोच सिप (S1.3)

### (च) शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप (Teaching Learning Activities)

पाठगत क्रियाकलापका लागि अनुमानित पाठ्यघण्टा विभाजन योजना

| क्र.स. | पाठ शीर्षक                        | पाठ्यघण्टा |
|--------|-----------------------------------|------------|
| १.     | थिम पेज छलफल तथा थप सहायताका लागि | ३          |
| २.     | रेखाचित्र                         | ३          |
| ३.     | हाम्रो घर                         | ३          |
| ४.     | माटोबाट सामान बनाऔं               | ४          |
| ५.     | खेल खेलौं                         | ३          |
| ६.     | गाऔं, बजाऔं र नाचौं               | ४          |
| जम्मा  |                                   | २०         |

थिम चित्र छलफल : विद्यार्थी पुस्तकको थिम पेजमा भएका चित्रहरू हेरी विद्यार्थीहरूलाई सोच्ने, अभिव्यक्त गर्ने र अनुभव बताउने अवसर प्रदान गर्नुपर्छ। विद्यार्थीहरूसँग चित्रमा देखाए जस्तै के कस्ता सिर्जनाहरू छन्, अन्तरक्रिया गर्नुहोस्।

## पाठ १ रेखाचित्र

- १.१. विद्यार्थीहरूलाई खुला ठाउँमा लगी त्यहाँ माटोको धुलो वा बालुवामा हातका औंला वा सिन्का प्रयोग गरी सिधा, बाङ्गाटिङ्गा, लामा, छोटा, मोटा, मसिना धर्काहरू कोर्ने अभ्यास गराउनुहोस् । शिक्षकले एक दुईओटा नमुना गरेर देखाउनुहोस् । त्यसपछि उनीहरूलाई मन लागेको धर्का कोर्न लगाउनुहोस् जसबाट विभिन्न आकृति बन्न सक्छन् ।
- १.२. अब विद्यार्थीहरूलाई शैक्षणिक पाटीमा चक्र/मार्कर प्रयोग गरी त्यस्तै धर्काहरू कोर्न लगाउनुहोस् । विद्यार्थी कलम समाउने बानी परेका छन् भने कापीमा सिसाकलमको प्रयोग गरेर त्यस्ता धर्काहरू कोर्न लगाउन पनि सकिन्छ ।

## पाठ २ हाम्रो घर

- २.१. विद्यार्थीलाई घरको चित्र देखाई विभिन्न प्रश्नहरू गर्दै छलफल गर्नुहोस् ।  
यो केको चित्र हो ?  
यहाँ को वस्छन् ?  
घर किन चाहिन्छ ?  
भ्याल किन आवश्यक छ ?  
ढोका किन आवश्यक हुन्छ ?  
छानो र भित्ताको किन आवश्यक हुन्छ होला ?  
त्यस पछि विभिन्न प्रकारका घरहरूको चित्र प्रदर्शन गर्दै पहिचान गराउने ।  
विद्यालयको कुनै एक भवनको चित्र प्रदर्शन गर्दै यो पनि घर हो तर यहाँ हामीले पढ्ने हुनाले यो विद्यालय हो भनी छलफल गराउने ।
- २.२. तल चित्रमा देखाइएका जस्ता विभिन्न रङ्का ससाना ज्यामितीय आकृतिहरूको केही सेट तयार गर्नुहोस् । तयार गरिएको ज्यामितीय आकृतिहरूका बारेमा परिचित गराउनुहोस् । उनीहरूलाई यी आकृतिहरू कहाँ कहाँ छुन् वरपर खोज्न लगाउनुहोस् । प्रत्येक विद्यार्थीलाई एक एक सेट आकृति प्रदान गरी ती आकृतिहरू जोडेर भर्खर अवलोकन गरिएका वा पहिले देखेका कुनै वस्तुको आकार बनाउन लगाउनुहोस् । विद्यार्थीहरूले दिइएको आकृतिहरू जोडेर वस्तुको आकार बनाइसकेपछि त्यसको वरपर उनीहरूको कल्पनाका आधारमा अन्य चित्रहरू जस्तै: बादल, चरा, पोखरी, जनावरहरू, मानिसहरू, घाम, चन्द्रमा आदि थप गर्न लगाई रङ्ग गर्न लगाउनुहोस् । आफूले बनाएका चित्र सबै देखाउँदै वर्णन गर्न लगाउनुहोस् ।
- २.३. विद्यार्थीहरूलाई कक्षा बाहिर खुला ठाउँमा लैजाउनुहोस् । आज हामी घर बनाई खेल खेल्छौं भनी चार पाँच जनाको समूह हुने गरी समूहमा विभाजन गर्नुहोस् । सबै समूहले ईटाका ससाना टुक्रा वा गिट्टी वा सिन्का आदि जोडेर विभिन्न कोठा भएको घरको भुइँतलाको आकृति बनाउनुपर्ने छ । कुन कोठा के कामका लागि हो भनी भन्न लगाउनुहोस् । सबै समूहले घर बनाइसकेपछि एक अर्का समूहको घर अवलोकन गराई कुन घर राम्रो छ र किन भनी भन्न लगाउनुहोस् ।  
यस क्रियाकलापबाट विद्यार्थीले थाहै नपाई घरको नक्साको अवधारणा प्राप्त गर्ने छन् । सिन्का, ईटाका टुक्रा, गिट्टी उपलब्ध नभएमा पुराना कागजका पानाहरूको डल्ला बनाउन लगाएर त्यसलाई जोडेर घर बनाई खेल खेलाउन सकिन्छ ।
- २.४. विद्यार्थीहरूलाई कुनै घर वा विद्यालयको रेखाङ्कित चित्र दिएर त्यसमा रङ्ग गर्न लगाउनुहोस् । सबै चित्रहरू कक्षामा प्रदर्शन गर्नुहोस् । विद्यार्थीहरूलाई आफूलाई मन परेको घर वा विद्यालयको चित्र कोर्न लगाउनुहोस् र कक्षामा प्रदर्शन गर्न लगाउनुहोस् ।
- २.५. विद्यार्थीहरूलाई भित्र वरिपरिको अवलोकन गर्न लगाउनुहोस् । आफ्नो कापीमा उक्त कक्षाकोठाको चित्र कोर्न लगाउनुहोस् । कक्षामा कुन ठाउँमा के के राखिएको छ ? भ्याल ढोका कहाँ कहाँ छन् भनी चित्रमा सङ्केत गर्न लगाउनुहोस् । सबैको चित्र कक्षामा प्रदर्शन गर्न लगाउनुहोस् ।
- २.६. सबै विद्यार्थीलाई तलको जस्तै नेपालको भन्डाको रेखाङ्कित चित्र भएको कागज दिनुहोस् । रातो र निलो रङ्ग पनि दिनुहोस् । त्यसपछि नेपालको भन्डा प्रदर्शन गरी त्यसमा जस्तै पहिले रातो रङ्ग गर्न लगाउनुहोस् । त्यसपछि किनारामा निलो रङ्ग गर्न लगाउनुहोस् । सबैले रङ्ग भरिसकेपछि उक्त भन्डामा बायाँ छेउमा कागजको पाना बेरेर बनाएको सानो डन्डी टाँस्न लगाउनुहोस् । अब नेपालको भन्डा तयार भयो ।
- २.७. सबै विद्यार्थीलाई वृत्ताकार घेरामा उभिन लगाउनुहोस् र सबैका हातमा नेपालको भन्डा लिन लगाउनुहोस् । शिक्षकले कुनै राष्ट्रिय गीत बजाउनुहोस् वा गाउनुहोस् । विद्यार्थीहरूलाई सँगसँगै हातमा भन्डा हल्लाउँदै, आफू पनि दायाँबायाँ हल्लिँदै गीत गाउन लगाउनुहोस् । त्यही गीत दुई तीनपटक दोहोर्न्याएर गाउन लगाउन सकिन्छ । गीत छनोट गर्दा सरल र सजिलै गाउन सकिने खालको छनोट गर्नुपर्छ, जस्तै: गाउँछ गीत नेपाली..., रातो र चन्द्र सूर्य ... आदि । यस्तै तरिकाले स्थानीय लोकलयमा आधारित गीतहरूको अडियो सुनाउनुहोस् र सोहीबमोजिम समूहमा र एकल रूपमा गाउने अभ्यास गराउनुहोस् । राम्रो गाउनेलाई पुरस्कृत गर्नुहोस् ।

## पाठ ३ माटोबाट सामान बनाऔं

- ३.१. विद्यार्थीहरूलाई माटो मुछेर गिलो बनाउन लगाउनुहोस् । उक्त माटोलाई टेबलमाथि राखेर थिचेर पातलो रोटी जस्तो बनाउन लगाउनुहोस् । त्यस माथि आफ्नो हातको औंला फिँजाएर हल्केलाले थिच्ने कस्तो आकृति बन्थो हेर्न लगाउनुहोस् । त्यसलाई छायाँमा सुकाउन लगाउनुहोस् । त्यसै गरी माटोको अर्को पाता बनाएर त्यसमा रुखको पात राखेर थिचि लगाउनुहोस् र पात निकाल्ने माटोमा पातको छाप बसेको हुन्छ । यसै गरी माटोमा विभिन्न वस्तुहरू टाँस्दै विभिन्न आकृति बनाउन लगाउनुहोस् ।

- ३.२. विद्यार्थीहरूलाई माटो मुखेर गिलो बनाउन लगाउनुहोस् । उक्त माटोबाट क्वाइल विधिको प्रयोग गरी विभिन्न सामानहरू बनाउन लगाउनुहोस् । उनीहरूले बनाएको सामान छायामा सुकाउन लगाई कक्षामा प्रदर्शन गर्न लगाउनुहोस् ।

## पाठ ४ खेल खेलौं

### ४.१. कथामा आधारित खेल कछुवा र खरायोको दौड

विद्यार्थीहरूलाई खुला चउरमा लैजानुहोस् । विद्यार्थीहरूलाई दुई समूहमा विभाजन गर्नुहोस् । एक समूहलाई खरायो समूह र एक समूहलाई कछुवा समूह बनाउनुहोस् । अब खरायो र कछुवाको दौडको कथा भन्नुहोस् । एका देशमा एउटा खरायो र एउटा कछुवा बस्दथे । खरायोलाई आफू छिटो दौडिन सक्छु भन्ने घमण्ड थियो । त्यसैले उसले कछुवालाई हिँड्न नसक्ने भनेर हेप्न थाल्यो । तिमी र म सँगै दौडिउँ भन्ने प्रस्ताव खरायोले राख्यो । कछुवालाई पनि खरायोले हेपेकोमा चित्त दुखेको थियो । त्यसैले उसले खरायोको घमण्ड तोड्ने विचारले हुन्छ दौडिउँ भन्यो ।

शिक्षकले चउरलाई तीनओटा धर्का तानेर दुई खण्डमा बाँड्नुहोस् । सबैलाई पहिलो धर्कामा उभ्याउनुहोस् । शिक्षकले खेलको नियम बताइदिनुहोस् ।

सिट्टी बजेपछि सबै विद्यार्थी दौडिनुपर्ने छ ।

कछुवा हुने विद्यार्थीले टुक्रुक्क बसेर खुट्टालाई हातले समातेर बसी बसी हिँड्नुपर्ने छ ।

खरायो बन्ने विद्यार्थीविचको धर्कामा पुगेपछि अडिनुपर्ने छ र जताबाट आएको हो त्यतै फर्केर बस्नुपर्ने छ । बस्दा सबै विद्यार्थीले घुँडामा टाउको राखेर आँखा चिम्म चिम्तनुपर्ने छ । तर कछुवा बन्ने विद्यार्थी हिँडिरहनुपर्छ ।

शिक्षकले दोस्रो सिटी बजाएपछि खरायो बन्ने विद्यार्थी पनि उठेर तेस्रो धर्कातर्फ दौडनुपर्छ । (कछुवा बन्ने विद्यार्थी तेस्रो धर्का नजिक पुग्न लागेपछि शिक्षकले सिट्टी बजाउनुपर्ने छ ।

अब कछुवा बन्ने विद्यार्थी पहिले लक्षमा पुग्ने छ ।

अब शिक्षकले सिट्टी बजाएर खेल सुरु भयो भन्नुहोस् । खरायो विद्यार्थीविचको धर्कामा पुगेपछि अर्को सिटी लगाएर खरायो विद्यार्थीलाई रोक्नुहोस् र त्यहीँ नियमअनुसार बस्न लगाउनुहोस् । अब खरायो थकाइ मार्न बस्यो भन्नुहोस् । कछुवा तेस्रो धर्कामा पुग्न लागेपछि खरायो व्युभियो भन्नुहोस् र सिट्टी बजाइदिनुहोस् । जीत कछुवाको हुन्छ । कछुवाले जित्यो भन्दै सिट्टी बजाइदिनुहोस् ।

### ४.२. रामको पुल बनाउने खेल

सबै विद्यार्थीहरूलाई लाइन लागेर खुला चउरमा लैजानुहोस् । सबैलाई एक एकओटा उनीहरूको हातमा अटाउने ईटाका टुक्रा वा पुराना पुस्तक वा त्यो पनि नभए दुइगा दिनुहोस् ।

अब विद्यार्थीलाई अर्ध वृत्ताकार घेरामा राखेर रामायणको कथाको अंश भनिदिनुहोस् ।

राम आफ्ना बाँदर सेनासहित आफ्नी श्रीमती सीतालाई लिन लड्का जाँदै थिए । बाटोमा ठुलो समुद्र भेटियो । यो समुद्र कसरी तर्ने होला भन्ने पिर पयो । त्यहाँ दुईओटा बाँदर सेनाहरू थिए जसले दुइगालाई पानीमा हाल्यो भने दुइगा डुब्दैन्थ्यो । अब बाँदर सेनाहरूले लाइन लागेर समुद्रमा दुइगा हाल्दै गए । केही समयपछि त्यहाँ दुइगाको पुल बन्यो । त्यही पुलबाट समुद्र पार गरेर राम लक्ष्मण र बाँदर सेनाहरू श्रीलङ्का गए ।

हाम्रो कथा सकियो अब रामको सेतु बसरी बनेको रहेछ हामी खेल खेलेर सेतु बनाउँछौं भनी सबैलाई सिधा लाइनमा राख्ने । रामको सेतु बनाउने खेलको निम्नानुसरको नियम बताइदिनुहोस् ।

सबै विद्यार्थीको अगाडि भुईँमा आफूले पाएको दुइगा राखेर विद्यार्थीहरू लाइनमा उभिनुपर्ने छ ।

शिक्षकले सिट्टी बजाएपछि सबैभन्दा पछाडि (बायाँतर्फको छेउ) को विद्यार्थीले आफ्नो दुइगो उठाएर दायाँको साथीलाई दिनु पर्छ । दुइगा दिने विद्यार्थी दौडेर दायाँ छेउमा आएर लाइनमा उभिने छन् । दुइगा पाएको साथीले दायाँको साथीलाई दुइगा पास गर्दै जानुपर्छ र दायाँ छेउको विद्यार्थीले उक्त दुइगा आफ्नो अगाडि राख्नुपर्छ ।

यही क्रममा दुइगा पास गर्दै दौडिँदै छिटो छिटो खेल खेलाउनुपर्छ । सबैको पालो सकिएपछि भुईँमा ईटा वा पुस्तकको लाइन देखिने छ । त्यसपछि रामको पुल तयार भयो भनी शिक्षकले सिट्टी बजाउनुहुने छ अनि खेल सकिने छ ।

- ४.३. माथिका कथा जस्तै स्थानीय परिवेश सुहाउँदो कथा आधारित खेल सङ्कलन वा सिर्जना गर्नुहोस् । विद्यार्थीहरूलाई खुला चउर वा हलमा लैजानुहोस् र लाइनमा उभिएर आधारभूत वर्मअप क्रियाकलाप गराउनुहोस् । कथामा आधारित खेलका पात्रहरू चयन गर्नुहोस्, आधारभूत निर्देशन र ध्यान दिनुपर्ने कुराहरूका बारेमा जानकारी दिनुहोस् । सो कथामा आधारित खेल समूहमा अभ्यास गराउनुहोस् र बाँकी विद्यार्थीहरूलाई अवलोकन गर्न लगाउनुहोस् । सबै समूहलाई पालैपालो खेल्ने मौका दिनुहोस् । यस्तै किसिमका धेरै कथाहरू सिर्जना गरी विभिन्न विषयवस्तुहरू खेलको माध्यमबाट सिकाउन सकिन्छ ।

## पाठ ५ गाओँ, बजाओँ र नाचौँ

- ५.१. विद्यार्थीहरूलाई खुला ठाउँमा लगेर घेरामा उभिन लगाउनुहोस् । शिक्षकले कुनै एक स्थानीय गीत गाएर सुनाउनुहोस् । विद्यार्थीहरूसँग कसलाई गीत गाउन आउँछ भनी सोध्नुहोस् । गाउन आउने विद्यार्थीलाई उसलाई मन लागेको गीत गाउन लगाउनुहोस् । अब शिक्षकले कुनै एक चाडपर्वमा गाइने गीत गाउनुहोस् र त्यसलाई दोहोर्न्याउँदै विद्यार्थीलाई पनि सँगसँगै ताली बजाउँदै गाउन लगाउनुहोस् । गीत सबैले सुनेको र सरल हुनुपर्ने कुरामा ध्यान दिनुहोस् ।

- ५.२. बालबालिकाहरूको विभिन्न समूह बनाउनुहोस् । पुनः प्रयोग गर्न सकिने सामग्रीहरू जस्तै : बिको, पेपर, चुरा, धागो, गोडागोडी आदि सङ्कलन गरी कक्षामा लैजानुहोस् । सङ्कलित सामग्रीहरू प्रयोग गरी समूहमा बसेर निम्नानुसार बाजा बनाउन लगाउनुहोस् ।
- (क) कागजको बेलना बनाएर एकातर्फ बन्द गर्नुहोस् र अर्को छेउबाट गोडागोडी १०-१५ गोडा जति हाल्ल लगाउनुहोस् । अब त्यसको अर्को छेउ पनि बन्द गरेर सो बेलनालाई हल्लाएर बजाउन लगाउनुहोस् ।
- (ख) प्लास्टिकको खाली बोतलभित्र गोडागोडी वा चामल वा बालुवा हाल्ल लगाउनुहोस् र बिको बन्द गरेर हल्लाउन लगाउनुहोस् । अब यसलाई एक हातले समातेर अर्को हातमा वा काखमा विस्तारै ठोक्दै बजाउन लगाउनुहोस् ।
- (ग) कोक, फ्यान्टा, पानीका बोतल आदिका बिकोहरूमा प्वाल पारेर लैजानुहोस् । नफुटने प्लास्टिकका चुरा पनि लैजानुहोस् । विद्यार्थीहरूलाई एउटा धागोमा ती बिकोहरू र चुरा उन्न लगाउनुहोस् । धागोका दुवै छेउमा गाँठो पारेर सानो माला जस्तै बनाउनुहोस् । त्यसलाई एक हातले समातेर अर्को हातमा वा भुईँमा ठोकाउँदै छयाङ्छयाङ्ग बजाउन लगाउनुहोस् ।
- (घ) करिब एक फुट लामा दुईओटा बाँसका पातला टुक्राहरूलाई खागसी लगाएर सफा गरेर कक्षामा लैजानुहोस् । विद्यार्थीहरूलाई दुई दुईओटा टुक्रालाई एकमाथि अर्को जोडेर एक छेउमा टेपले बाँध्न लगाउनुहोस् । टेप लगाएको भागतिर एक हातले समाएर अर्को हातमा विस्तारै हिकार्उँदा बाजा जस्तो प्याट प्याट आवाज आउँछ । यसै गरी स्थानीय क्षेत्रमा उपलब्ध सामग्री र सिप प्रयोग गरी बाजा बनाउन लगाउनुहोस् । अब सबैका बाजा पालैपालो बजाउने अभ्यास गर्नुहोस् ।
- ५.३. विद्यार्थीहरूलाई अब नाच्ने छौं भनी केही विद्यार्थीहरूलाई आफूले बनाएको बाजा बजाउन लगाउनुहोस् । पहिले आफूले नाचेर देखाउनुहोस् । विद्यार्थीहरूलाई पनि सँगै नाच्न लगाउनुहोस् । कुनै एक स्थानीय तालबाजा वा मादल वा तालीमा गीत गाउँदै आफूले जानेअनुसार सामूहिक रूपमा नाच्न लगाउनुहोस् । आफूले पनि नाचेर देखाउनुहोस् । नाच्दा विद्यार्थीहरूले खुट्टा र हात हल्लाएको अवलोकन गरी आवश्यक सहयोग गर्नुहोस् ।
- ५.४. स्थानीय ताल बाजा (मादल, ढोलक, खैजडी, धिमे, मुजुरा आदि मध्ये कुनै एक बाजा कक्षामा लगी त्यो के होला, के काम लाग्छ, कसरी बज्छ ? जस्ता प्रश्नहरू गरी छलफल गर्नुहोस् । त्यस बाजालाई बजाएर देखाउनुहोस् । अब विद्यार्थीहरूलाई पनि पालै पालो बजाउन लगाउनुहोस् । विद्यार्थी सङ्ख्या धेरै भए त्यस्ता बाजाहरूको सङ्ख्या पनि बढाउनुपर्दछ । उक्त बाजा बजाउँदा विद्यार्थीले बजाएको बाजा पनि अवलोकन गर्नुपर्छ ।
- ५.५. अन्त्यमा सबै विद्यार्थीलाई एउटा बाल गीत गाउन लगाई बाजा बजाएर सामूहिक रूपमा गाउँदै नाच्न लगाउनुहोस् ।
- ५.६. कक्षाकोठामा रहेका विद्यार्थीहरूको समूह निर्माण गरी समुदायमा प्रचलित विविध स्थानीय गीत प्रस्तुत गरी मनोरञ्जन गराउनुहोस् ।
- ५.७. बलगीतहरू विद्यार्थीहरूलाई समूहमा गाउने अभ्यास गर्नुहोस् ।
- ५.८. राष्ट्रिय भावना झल्काउने गीतहरू सङ्कलन गरी नाचगान गराउनुहोस् ।
- ५.९. लय र तालमा गणना गर्दै सुरुमा एउटा खुट्टा चाल्ने, त्यसपछि दुवै खुट्टा चाल्ने अभ्यास गराएर नृत्यका आधारभूत चरण सिकाउनुहोस् । यसै गरी कम्मर हल्लाउने अभ्यास गराउनुहोस् । यी अभ्यासहरू सिकाइ कियाकलपाहरूको विचविचमा गराउनुहोस् ।
- (छ) **अभ्यास तथा मूल्याङ्कन**
१. विद्यार्थीले तयार गरेका सिर्जनात्मक कार्यका सम्बन्धमा रेटिङ स्केल, आत्मप्रतिविम्बन तथा परियोजना कार्यलगायतका साधनहरू प्रयोग मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।



## थिम ८ : हाम्रो संस्कृति

(क) **थिम परिचय (Theme Introduction)** : संस्कृति समाजको ऐना हो । यसले समसामयिक समाजको प्रतिनिधित्व गर्दछ । संस्कृतिमा समाजको जीवन अडेको हुन्छ । यसले समाजलाई सही बाटोमा डोऱ्याइरहेको हुन्छ । समाजलाई अनुशासित गरेको हुन्छ । त्यसैले संस्कृति हाम्रो सम्पत्ति हो । यसको रक्षा गर्नु, संरक्षण र आत्मसात् गर्नु नागरिकको दायित्व हो । राज्यको दायित्व हो । नागरिकहरूलाई बाल्यकालदेखि आफ्नो संस्कृतिका बारेमा जानकारी गराउने र आफ्नो संस्कृतिमा घुलमिल गराउने उद्देश्यले हाम्रो सेरोफेरोअन्तर्गत यो थिम समावेश गरिएको हो । यस थिमअन्तर्गत परिवारमा मनाइने विभिन्न चाडपर्वको अवलोकन गर्न र जानकारी प्राप्त गर्ने अवसर प्रदान गरिने छ । विद्यार्थीको आफ्नो संस्कृतिअनुसारका आदर, सत्कार, सम्मान, अभिवादन गर्ने तरिका सिकाइने छ । घरमा गरिने विभिन्न प्रकारका सांस्कृतिक क्रियाकलापहरूसँग परिचित गराइने छ । यस थिमका सिकाइ उपलब्धिसम्बद्ध क्रियाकलापहरू गराउँदा विद्यार्थीहरूमा अपेक्षित व्यवहारकुशल सिपहरूसमेत विकास गराउन जोड दिनुपर्छ ।

### (ख) सिकाइ उपलब्धि (Learning Outcomes)

- परिवारमा मनाइने चाडपर्वको नाम नाम बताउन
- परिवारमा मनाइने चाडपर्वमा खाइने खानेकुराहरूको सूची तयार गर्न
- घरमा विभिन्न समयमा गरिने क्रियाकलापहरू बताउन (जस्तै : जन्मदिन, कुलपूजा, विवाह, व्रतबन्ध आदि)
- आफ्ना समुदायका सस्कारहरू (दशैं, तिहार, छट, क्रिसमस, इद, विभिन्न जात्रा आदि) को अवस्था भल्कने चित्रमा रङ्ग गर्न
- राष्ट्रिय चिह्नहरूको पहिचान गर्न

### (ग) मुख्य विषयवस्तु / दृष्टिकोण (Central Idea)

स्थानीय संस्कारअनुसारको चाडपर्व, पहिरन, गीत र बाजागाजाहरू, राष्ट्रिय चिह्नहरू

### (घ) सिकाइ वा खोजको मार्ग (Line of Inquiry)

एक अर्कालाई आदर, सत्कार, सम्मान र माया  
परिवारमा मनाइने चाडपर्व

घरमा विभिन्न समयमा गरिने क्रियाकलापहरू

स्थानीय गीत, नाच र बाजा

### (ङ) अपेक्षित व्यवहारकुशल सिपहरू (Expected Soft Skills)

विविधताको सम्मान र अन्तरसांस्कृतिक बुझाइ सिप (S5.2)

सांस्कृतिक सिपहरू (S3.5)

स्अनुशासन (S2.3)

### (च) शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप (Teaching Learning Activities)

पाठगत क्रियाकलापका लागि अनुमानित पाठ्यघण्टा विभाजन योजना

| क्र.स. | पाठ शीर्षक                        | पाठ्यघण्टा |
|--------|-----------------------------------|------------|
| १.     | थिम पेज छलफल तथा थप सहायताका लागि | २          |
| २.     | हाम्रा चाडपर्व                    | ५          |
| ३.     | हाम्रो संस्कार                    | ५          |
| जम्मा  |                                   | १२         |

थिम चित्र छलफल : स्थानीय संस्कृति भल्कने चित्र तथा श्रव्यदृष्य सामग्रीहरू सङ्कलन गरी प्रस्तुत गर्नुहोस् । विद्यार्थीहरूलाई चित्र वा भिडियो सामग्री देखाउँदै अन्तरक्रिया गर्नुहोस् । विद्यार्थीलाई आफ्ना अनुभवहरू भन्ने अवसर प्रदान गर्नुहोस् । विद्यार्थी पुस्तकको थिम पेजमा भएका चित्रहरू पनि विषयवस्तुका रूपमा रहेका छन् । विद्यार्थीहरूलाई चित्र हेरी प्रयाप्त सोच्ने, अभिव्यक्त गर्ने र अनुभव बताउने अवसर प्रदान गर्नुपर्छ । यी चित्रहरूलाई स्थानीय परिवेशसँग जोडेर सिकाइलाई वास्तविक जीवनसँग जोड्ने प्रयास गर्नुहोस् ।

## पाठ १ हाम्रा चाडपर्व

१.१. आज म तपाईंहरूलाई एउटा गीत सुनाउँछु भन्दै देउसी वा भैलो गीतको अडियो सुनाउनुहोस् वा भिडियोसमेत देखाउनुहोस् । त्यसपछि विद्यार्थीहरूलाई उक्त गीत कुन चाड पर्वको हो ? के तपाईं पनि देउसी भैलो खेल्नुहुन्छ ? तिहारमा के के गर्नुहुन्छ ? जस्ता प्रश्नहरू सोध्दै तिहारका बारेमा छलफल गर्नुहोस् ।

- १.२. विद्यार्थीहरूलाई खुला ठाउँमा लगी गोलाकार घेरामा राख्नुहोस् । त्यहाँबाट छात्र वा छात्रामध्ये जसको सङ्ख्या थोरै छ तिनलाई घेराको मध्ये भागमा एक अर्कामा पिठ्युँ फर्काएर घेरामा बस्न लगाउनुहोस् । दुवै घेराका विद्यार्थीहरू आमने सामने हुने छन् । अब छात्राहरूले छात्रहरूलाई सप्तरङ्गी टीका र माला लगाएर भाइटीकाको अभिनय गर्न लगाउनुहोस् । त्यसपछि पुनः छात्रले छात्राहरूलाई पनि टीका लगाइदिने छन् । शिक्षकले टीका र माला वा मालाको नमुना पहिले नै ठिक पारिराख्नुपर्छ ।
- १.३. कुनै स्थानीय मुख्य चाडपर्वका बारेमा माथिका जस्तै प्रश्न गर्दै छलफल तथा अभिनय गर्न लगाउनुहोस् ।
- १.४. विद्यार्थीलाई अधिल्लो दिननै तपाईंको घरमा के के चाड पर्व मनाउने गर्नुभएको छ, अभिभावकसँग सोधेर आउन भन्नुहोस् । भोलिपल्टको कक्षामा विद्यार्थीहरूका परिवारमा मनाइने चाडपर्वका बारेमा प्रश्नोत्तर गर्दै छलफल गर्नुहोस् ।
- १.५. विभिन्न चाड पर्वमा लगाइने लुगाका चित्र वा पुतली वा भिडियो प्रदर्शन गराउँदै परिचय गराउनुहोस् ।
- १.६. चाड पर्वमा खाने खानेकुराको बारेमा पनि छलफल गराउनुहोस् ।

## पाठ २ हाम्रा संस्कार

- २.१. तलको जस्तै नमस्ते गीत शिक्षकले गाउँदै सबैलाई हाउभाउसहित सामूहिक रूपमा गाउन लगाउनुहोस् ।

### नमस्ते गीत

नमस्ते छ नमस्ते  
सबलाई नमस्ते  
दुई हात जोडेर  
गुरुलाई नमस्ते  
बाबा आमा पाहुना  
मान्यजन नमस्ते  
बैनीलाइ माया छ  
दाइलाई नमस्ते

- २.२. एक अर्कामा माया गरेको सम्मान गरेको भल्कने कथा भन्दै हामीले पनि सबैलाई माया गर्नुपर्छ, सम्मान गर्नुपर्छ, भनी सिकाउनुहोस् ।

### मामा घर

सानी एक दिन आमासँग मावली गएकी गइन् । मावलीमा मामाको छोराको विवाह थियो । मावलीमा सानी र उनकी अमालाई माइजुले स्वागत गर्नु भयो । मामा माइजुले सानीकी आमालाई नमस्ते गर्नुभयो । सानीले मामा माइजुलाई नमस्ते गरिन् । मामाले सानीलाई माया गर्दै हात समातेर भित्र लानु भयो । मिठो खानेकुरा खुवाउनु भयो । सानीकी आमाले हजुर बा हजुरआमालाई भुकेर नमस्कार गर्नुभयो । सानीले पनि उहाँहरूलाई त्यसै गरिन् । विवाहमा धेरै पाहुना आएका थिए । सानीले त्यहाँ चिनेका मान्यजनलाई नमस्कार गरिन् । पाहुनाहरू एक अर्कालाई अभिवादन गर्दै थिए । सानी साथीहरूसँग खेल्दै थिइन् । उनी लडिन् । उनलाई सानी आमाले उठाइदिनुभयो । माया गर्दै दुखेको ठाउँमा मलम लगाइदिनुभयो । सानी खुसी भइन् । दुई दिनपछि मामासँगै सानी घर फर्किन लागे । मामा माइजुले विदाइ गर्नु भयो । सानी रमाउँदै घर फर्किन् ।

- २.३. घरमा हुने गरेका संस्कारहरू जस्तै : विवाह, व्रतबन्ध वा कुलपूजा, श्राद्ध आदि विषयवस्तुमा आधारित कथा सुनाउने । विद्यार्थीहरू पनि त्यस्ता संस्कारमा गएको (सहभागी भएको) हुनुहुन्छ कि भनेर सोध्ने । छ भनेमा के के गरिएको थियो, कहिले गरियो ? के के खाइयो ? को को मानिस घरमा आए ? जस्ता प्रश्न सोध्दै छलफल गर्नुहोस् । त्यस्ता संस्कारको चित्र वा फोटो भए प्रदर्शन गर्दै छलफल गर्नुहोस् ।
- २.४. विद्यार्थीको जन्म दिन सोधेर तालिका बनाउनुहोस् र कक्षामा प्रदर्शन गर्नुहोस् । थिम अवधिभरिमा कुनै विद्यार्थीको जन्मदिन परेमा उक्त विद्यार्थीको जन्मदिन मनाउने कार्यक्रम गर्नुहोस् । उक्त विद्यार्थीलाई कक्षामा अगाडि राखेर सबैले जन्मदिनको शुभकामना दिनुहोस् । सामूहिक रूपमा शुभकामना गीत पनि गाउन लगाउनुहोस् । सो अवधिमा कसैको पनि जन्मदिन नपरेमा जन्मदिन नजिक भएको कुनै विद्यार्थीको जन्मदिन मनाएको अभिनय गर्नुहोस् । त्यसपछि जहिले जहिले जन्मदिन पर्छ सोही समयमा जन्म दिनका क्रममा शुभकामना दिने कार्यक्रम जारी राख्नुहोस् ।

### (छ) अभ्यास तथा मूल्याङ्कन

१. विद्यार्थीहरूलाई सांस्कृतिक क्रियाकलापमा सहभागी गराउनुहोस् । सहभागी भएका सांस्कृतिक गतिविधिसँग सम्बन्धित छोटो प्रश्नहरू सोधेर मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।
२. विभिन्न सांस्कृतिक क्रियाकलापहरूको चित्र वा भिडियो सामग्री देखाएर त्यसको पहिचान गर्न र परिचय बताउन लगाउनुहोस् । विद्यार्थीको प्रतिक्रियाका आधारमा सिकाइ उपलब्धिस्तरको आकलन गर्नुहोस् ।

## थिम ९ : सञ्चार प्रविधि र बजार

(क) **थिम परिचय (Theme introduction) :** सूचना ज्ञानको शक्तिशाली माध्यम हो । सूचना प्रविधि आधुनिक जीवनशैलीको अभिन्न अङ्ग बनिसकेको छ । घरमा रेडियो, टेलिभिजन, कम्प्युटर, इन्टरनेट, मोबाइल फोन, सामाजिक सञ्जाल आदिको प्रयोग भइरहेको हुन्छ । त्यस्ता सुविधा उपलब्ध भएका स्थानका बालबालिकाहरू यस्ता प्रविधि र उपकरणसँग अभ्यस्त भएका हुन्छन् । त्यसैले सूचना र प्रविधिको उचित प्रयोगविना परिवर्तित सन्दर्भमा सिकाइलाई सार्थक बनाउन सकिँदैन । विद्यार्थीलाई सूचना तथा प्रविधिसम्बन्धी सामान्य साक्षर बनाउनु यस थिमको प्रमुख लक्ष्य हो । साथै त्यस्ता उपकरणको उचित प्रयोग गर्न र त्यसबाट हुन सक्ने नकारात्मक प्रभावहरूबाट टाढा राख्नु पनि यसको उद्देश्य रहेको छ । यो थिमको अर्को उद्देश्यका रूपमा विद्यार्थीहरूलाई आफ्नो नजिकको बजार र यातायातका साधनहरूसँग परिचित गराउने पनि रहेको छ । यस थिमका सिकाइ उपलब्धिसम्बद्ध क्रियाकलापहरू गराउँदा विद्यार्थीहरूमा अपेक्षित व्यवहारकुशल सिपहरूसमेत विकास गराउन जोड दिनुपर्दछ ।

### (ख) सिकाइ उपलब्धि (Learning Outcomes)

१. दैनिक जीवनमा प्रयोग हुने सञ्चारका माध्यमहरूको नाम बताउन
२. आफ्नो परिवार र साथीहरूसँग मौखिक सञ्चार गर्न
३. सञ्चारका साधनहरू प्रयोग गर्दा अपनाउनुपर्ने सुरक्षाका उपायहरूप्रति सचेत रहन
४. यातायातका मुख्य साधनहरूको नाम बताउन
५. परिवारका सदस्यहरूले बजारमा बजारमा किनबेच गर्ने सामग्रीहरू पहिचान गर्न

### (ग) मुख्य विषयवस्तु / दृष्टिकोण (Central Idea)

सञ्चारका साधन र यसको सुरक्षित प्रयोग, यातायातका साधन, बजार र बजारबाट सामग्री खरिद

### (घ) सिकाइ वा खोजको मार्ग (Line of Inquiry)

सञ्चारका माध्यमहरू

यातायातका साधनहरू

बजार

### (ङ) अपेक्षित व्यवहारकुशल सिपहरू (Expected Soft Skills)

सञ्चार सिप (S3.1)

प्राविधिक साक्षरता (S4.2)

### (च) शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप (Teaching learning activities)

पाठगत क्रियाकलापका लागि अनुमानित पाठ्यघण्टा विभाजन योजना

| क्र.स. | पाठ शीर्षक                        | पाठ्यघण्टा |
|--------|-----------------------------------|------------|
| १.     | थिम पेज छलफल तथा थप सहायताका लागि | २          |
| २.     | कुराकानी र जानकारी                | ४          |
| ३.     | यातायातका साधन                    | ३          |
| ४.     | बजार                              | २          |
| जम्मा  |                                   | ११         |

थिम चित्र छलफल : स्थानीय परिवेश सुहाउँदो सूचना, सञ्चार तथा बजारसँग सम्बन्धित चित्र तथा श्रव्यदृश्य सामग्रीहरू सङ्कलन गरी प्रस्तुत गर्नुहोस् । विद्यार्थीहरूलाई चित्र वा भिडियो सामग्री देखाउँदै अन्तरक्रिया गर्नुहोस् । विद्यार्थीलाई आफ्ना अनुभवहरू भन्ने अवसर प्रदान गर्नुहोस् । विद्यार्थी पुस्तकको थिम पेजमा भएका चित्रहरू पनि विषयवस्तुका रूपमा रहेका छन् । विद्यार्थीहरूलाई चित्र हेरी प्रयाप्त सोच्ने, अभिव्यक्त गर्ने र अनुभव बताउने अवसर प्रदान गर्नुपर्छ । यी चित्रहरूलाई स्थानीय परिवेशसँग जोडेर सिकाइलाई वास्तविक जीवनसँग जोड्ने प्रयास गर्नुहोस् ।

## पाठ १ कुराकानी र जानकारी

१.१ शिक्षकले रेडियो, टेलिभिजन, वा पत्रपत्रिकाबाट आफूलाई रोचक लागेको समाचार सङ्कलन गरी कक्षामा सुनाउने वा देखाउने कार्य गर्नुहोस् । यो समाचार कहाँबाट प्राप्त गरेको भन्ने सम्बन्धमा छलफल गर्नुहोस् । विद्यार्थीमध्ये पनि कोही विद्यार्थीले यस्तो समाचार पाएको भए भन्न लगाउनुहोस् । सम्भव भए थिम अवधिभर रेडियोको कुनै कार्यक्रम सुनाउन सकिन्छ । यो क्रियाकलाप थिम अवधिभर गराउनुहोस् ।

- १.२ सञ्चारका विभिन्न साधनहरू बोली, सङ्केत, मोबाइल फोन, रेडियो, टेलिभिजन, कम्प्युटर, पत्रपत्रिका आदिको चित्रहरू सङ्कलन गर्नुहोस् । विद्यार्थीलाई एउटै पङ्क्तिमा उभिन लगाई ठिकविचमा शिक्षकले उल्लिखित चित्रहरू लिएर बस्नुहोस् । शिक्षकको सँगै दायोतिर भएको विद्यार्थीलाई एउटा चित्रको नाम उच्चारण गर्दै पास गर्नुहोस् । शिक्षकले गरेको जस्तै गरी विद्यार्थीले पनि आफ्नो दायोतिर भएका साथीलाई चित्रको नाम उच्चारण गर्दै पास गर्नुहोस् । पङ्क्तिको अन्त्यमा भएका विद्यार्थीले सबै साथीहरूलाई चित्र देखाउँदै नाम उच्चारण गर्दै शिक्षकको बायाँपट्टी भएको अर्को पङ्क्तिको अन्त्यमा गएर जोडिन्छ । अर्को चित्रका लागि पनि यही क्रियाकलाप दोहोर्‍याउनुहोस् । अन्त्यमा यी सबै सञ्चारका माध्यमहरू हुन् भनी छोटो परिचय दिनुहोस् ।
- १.३ विद्यार्थीहरूलाई चार समूहमा विभाजन गरी प्रत्येक समूहलाई रेडियो, मोबाइल, कम्प्युटर, टेलिभिजन (चित्र वा वास्तविक वस्तु) प्रदान गरी पहिचान गर्न लगाउनुहोस् । प्रत्येक समूहमा छलफल गरी तल निर्देश गरेअनुसार भूमिका अभिनय गर्न लगाउनुहोस् ।  
म ..... हुँ । म समाचार भन्छु । म गीत पनि बजाउँछु । मलाई चलाउन विद्युत् चाहिन्छ, लगायतको भूमिका अभिनय गर्न लगाउनुहोस् ।
- १.४ मोबाइल र टेलिभिजनको दुरूपयोग गर्दा हुने हानि र यस्तो बेलामा अपनाउनुपर्ने व्यक्तिगत सुरक्षाका उपायहरूसम्बन्धी कथा/गीत तयार गरी कक्षाकोठामा सुनाउनुहोस् ।
- १.५ सञ्चारका विभिन्न साधनहरू बोली, सङ्केत, मोबाइल फोन, रेडियो, टेलिभिजन, कम्प्युटर, पत्रपत्रिका आदिको चित्रहरू सङ्कलन गर्नुहोस् । चित्रहरूको सङ्ख्या बराबर हुने गरी विद्यार्थीहरूलाई समूहमा विभाजन गर्नुहोस् । प्रत्येक समूहलाई एक एकओटा चित्र च्यान्डम रूपमा थुत्त लगाउनुहोस् । यसको प्रयोग गर्दा केही होसियारी अपनाउनुपर्छ कि पढेन ? पर्छ भने के के होसियारी अपनाउनुपर्छ लगायतका निर्देशित प्रश्नहरू गर्दै छलफल गर्नुहोस् । विद्यार्थीको छलफललाई उपलब्धिमूलक बनाउन उल्लिखित प्रश्नका उत्तरहरू यो हो कि, यो हो ? भन्ने क्यु दिनुहोस् । छलफलपश्चात् समूहको निचोड प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् । प्रस्तुत गर्दा विद्यार्थीहरू अलमलमा परेमा थप प्रश्नहरू गरी सहज बनाउनुहोस् । माटो वा पिठोको प्रयोग गरी सञ्चारका विभिन्न साधनहरूको सामान्य नमुना बनाउन लगाउनुहोस् र साथीहरूसँग सेयर गर्न लगाउनुहोस् ।

## पाठ २ यातायातको साधन

- २.१ विद्यार्थीहरूलाई वरपर प्रयोग हुने यातायातको साधनहरूको चित्र देखाई कोर्न लगाउनुहोस् । यसको नाम लेख्न र रङ्ग भर्न लगाउनुहोस् । साथीहरू सबैले बनाएको चित्र सङ्कलन गरी “मेरो यातायातको साधन” किताब बनाई सबैलाई हेर्ने अवसर प्रदान गर्नुहोस् ।

## पाठ ३ बजार

- ३.१ विद्यार्थीहरूलाई प्रत्यक्ष अनुभव गराउन नजिकको बजार अवलोकन गर्न लैजानुहोस् । बजारबाट फकिएपछि उनीहरूले बजारमा देखेको वस्तुहरू जस्तै फलफूल, जुत्ता, पेन्सिल, व्याग तरकारी आदिको चित्र बनाउन लगाउनुहोस् । आफूले बनाएको चित्र साथीहरूको अगाडि प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।
- ३.२ बजारमा खरिद गरिने केही सामग्रीहरू सङ्कलन गरी ३/४ थुप्रा बनाउनुहोस् । एक थुप्रामा एक जना पसले नियुक्त गर्नुहोस् । प्रत्येक सामानमा मूल्य लेखेर टाँसिदिनुहोस् । अरू विद्यार्थीलाई कागजका टुकामा विभिन्न मूल्य लेखेर नमुना नोट बनाएर दिनुहोस् । सामानलाई पसलमा जस्तै मिलाएर सजाउन लगाउनुहोस् । अब बजारमा सामानको किनमेल गरेको अभिनय गराउनुहोस् । खेलको अन्त्यमा विद्यार्थीहरूलाई तपाईंहरूले समान किन्न जाने बजार कुन हो भनी सोध्नुहोस् र आफ्नो बजारबारे साथीलाई भन्न लगाउनुहोस् ।
- ३.३ विद्यार्थीहरूलाई घरमा के के सामान किनेर ल्याइन्छ ? के के कामका लागि पैसा चाहिन्छ, भनी विभिन्न चित्र र भिडियोहरू प्रदर्शन गर्दै छलफल गराउनुहोस् ।
- ३.४ अगिल्लो दिन बालबालिकाहरूलाई आआफ्ना घरबाट एक एकओटा सामग्री जस्तै खेलौना, फलफूल, तरकारी, कपडा आदि र एक एकओटा पाँच रुपियाँको नोट लिएर आउन भन्नुहोस् । कक्षाकोठामा उनीहरूलाई सामग्री किनबेच अभ्यास गराउनुहोस् ।

### (छ) अभ्यास तथा मूल्याङ्कन

- सिकाइ क्रियाकलापका क्रममा विविध सान्दर्भिक प्रश्नहरू सोधी अन्तरक्रिया गर्नुहोस् । अन्तरक्रिया गर्दा विद्यार्थीको प्रतिक्रियाको लेखाजोखा गरी सिकाइ उपलब्धिको अङ्कन गर्नुहोस् ।
- विद्यार्थीले जानकारी पाउने स्रोत र सञ्चारका लागि प्रयोग गरेका साधनहरूका सम्बन्धमा लिखित तथा मौखिक प्रतिक्रिया लिनुहोस् ।
- सञ्चार र बजार सम्बन्धित विद्यार्थीको सिकाइ व्यवहार सम्बन्धमा अभिभावकहरूसँग प्रतिक्रिया लिई सोका आधारमा पाठ्यक्रममा उल्लिखित सिकाइ उपलब्धि के कति पूरा भए नभएको मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।

## थिम १० : हाम्रो वरपरको संसार

१. **थिम परिचय (Theme introduction) :** घाम, पानी, हावा, हुरी, प्रकाश, ध्वनिलगायतका प्राकृतिक गतिविधिहरू हाम्रो वरपर नियमित रूपमा अनुभव गर्दछौं। प्रत्येक दिनको मौसम फरक फरक हुन सक्छ। मौसममा हुने परिवर्तनले हामीले लगाउने लुगा, र अन्य क्रियाकलापहरूमा पनि परिवर्तन हुन्छ। विद्यार्थीहरूलाई यस्ता मौसमका बारेमा जानकारी हुनुपर्दछ। घर, विद्यालय, सडक, वनजङ्गललगायतको स्थानहरूमा विविध प्रकारका आवाजहरू उत्पन्न हुन्छन्। विद्यार्थीलाई आफ्नो वरपरको वातावरणमा हुने यी र यस्तै वातावरण, जमिनको स्वरूप र गतिविधिहरू अवलोकन गर्ने र त्यससँग सम्बन्धित आधारभूत ज्ञान हासिल गराउन यस थिमअन्तर्गतका क्रियाकलापहरू लक्षित रहनुपर्छ। त्यसै गरी यस थिममा प्रकाशका कारण वस्तु देखिन्छ, भन्ने आधारभूत ज्ञानका बारेमा पनि जानकारी गराइन्छ। यस थिमका सिकाइ उपलब्धिसम्बद्ध क्रियाकलापहरू गराउँदा विद्यार्थीहरूमा अपेक्षित व्यवहारकुशल सिपहरूसमेत विकास गराउन जोड दिनुपर्दछ।

### २. सिकाइ उपलब्धि (Learning objectives)

१. विभिन्न किसिमका मौसमको पहिचान गर्न र सामान्य वर्णन गर्न
२. मौसमअनुकूल लुगाको छनोट गर्न
३. आफ्नो घर तथा विद्यालय वरिपरिको जमिनको स्वरूप पहिचान गर्न
४. कागजलाई स्वतन्त्र रूपमा काटेर नयाँ आकृति बनाउन
५. पानीका स्रोतहरू र दैनिक जीवनमा यिनको उपयोगिता बताउन
६. दैनिक जीवनमा हावावाट हुने काम अवलोकन गरी सामान्य क्रियाकलाप गर्न
७. विभिन्न आकारहरू, बोटहरू, बुट्टाहरूमा रङ लगाई रङसम्बन्धी साधारण प्रयोग गर्न

### (ग) मुख्य विषयवस्तु/दृष्टिकोण (Central Idea)

वरपरको मौसमको परिचय र सोका आधारमा लुगाको छनोट, ध्वनिको पहिचान, प्रकाशको आवश्यकता, वरपरको जमिनको स्वरूप

### (घ) सिकाइ वा खोजको मार्ग (Line of Inquiry)

मौसम

जमिनको स्वरूप

पानी

हावा

### (ङ) अपेक्षित व्यवहारकुशल सिपहरू (Expected Soft Skills)

प्रयोग सिप (S1.1)

सिकाइ सिप (S1.2)

### (च) शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप (Teaching Learning Activities)

पाठगत क्रियाकलापका लागि अनुमानित पाठ्यघण्टा विभाजन योजना

| क्र.स. | पाठ शीर्षक                        | पाठ्यघण्टा |
|--------|-----------------------------------|------------|
| १.     | थिम पेज छलफल तथा थप सहायताका लागि | २          |
| २.     | मौसम                              | ४          |
| ३.     | मौसमअनुसारको पहिरन                | २          |
| ४.     | जमिन                              | ३          |
| ५.     | पानी                              | ३          |
| ६.     | हावा                              | ३          |
| जम्मा  |                                   | १७         |

थिम चित्र छलफल : वरपरको जमिनको स्वरूप, पानीका स्रोत, जङ्गलका चित्रहरू तथा भिडियो सङ्कलन गरी प्रस्तुत गर्नुहोस्। विद्यार्थीहरूलाई चित्र वा भिडियो सामग्री देखाउँदै अन्तरक्रिया गर्नुहोस्। विद्यार्थीलाई आफ्ना अनुभवहरू भन्ने अवसर प्रदान गर्नुहोस्। विद्यार्थी पुस्तकको थिम पेजमा भएका चित्रहरू पनि विषयवस्तुका रूपमा रहेका छन्। विद्यार्थीहरूलाई चित्र हेरी प्रयाप्त सोच्ने, अभिव्यक्त गर्ने र अनुभव बताउने अवसर प्रदान गर्नुपर्छ। यी चित्रहरूलाई स्थानीय परिवेशसँग जोडेर सिकाइलाई वास्तविक जीवनसँग जोड्ने प्रयास गर्नुहोस्।

## पाठ १ मौसम

- १.१. विद्यार्थीलाई आज मौसम कस्तो छ भनेर प्रश्न सोध्नुहोस् । विद्यार्थीले दिएको जवाफलाई यकिन गरी मौसमी चार्टमा आजको मौसमको अवस्था प्रदर्शन गर्नुहोस् । यसै गरी हरेक दिनको मौसमअनुसार मौसमी चार्ट अद्यावधिक गर्न लगाउनुहोस् ।
- १.२. विद्यार्थीहरूलाई मौसम अवलोकन गर्न कक्षावाहिर लैजानुहोस् । अवलोकनका क्रममा आकाशमा बादल छ कि छैन ? रुखका र हाँगा हल्लेका छन् कि छैनन् ? मासिहरूले बाक्लो वा पातलो कस्तो लुगा लगाएका छन् ? सूर्य देखिएको छ कि छैन ? आदि प्रश्नहरू गरी छलफल गर्नुहोस् ।
- १.३. सबै प्रकारका मौसमका धेरैओटा साङ्केतिक चित्र कक्षाको अगाडि टेबलमा राखिदिनुहोस् । विद्यार्थीलाई आफू खुशी एक एकओटा चित्र लिन लगाउनुहोस् । एकै प्रकारका मौसमका चित्र भएका विद्यार्थीहरूको समूह बनाउनुहोस् । हरेक समूहलाई चित्रमा देखाइएको मौसम कुन हो भनी चित्र प्रदर्शन गर्दै भन्न लगाउनुहोस्, जस्तै : यो बादल लागेको मौसम हो ।
- १.४. मैले जाडो भएर यस्तो (बाक्लो/पातलो) लुगा लगाएर आएको छु । तपाईंहरूले कस्तो लुगा लगाउनु भएको छ भनी विद्यार्थीहरूलाई प्रश्न सोध्नुहोस् । विद्यार्थीबाट आएको जवाफ समेटेर विभिन्न मौसममा मानिसहरूले लगाएका लुगाहरूको चित्र वा भिडियो प्रदर्शन गर्दै छलफल गर्नुहोस्, जस्तै: वर्षा मौसममा छाता र वर्षादी ओढेर हिंडेको, जाडो मौसममा ज्याकेट, कोट, स्वेटर लगाएको र ओढ्ने ओढेको । गर्मी मौसममा पातलो लुगा, हाफसर्ट, हाफ टिसर्ट लगाएको आदि ।
- १.५. पिक्टोग्राफ (pictograph) क्रियाकलाप गराउनुहोस् ।  
मौसमको चित्र बनाउने अभ्यास गराउनुहोस् । चित्र बनाउन सक्ने भएपछि प्रत्येक विद्यार्थीलाई कागजको सानो टुकामा आफूलाई मनपर्ने कुनै एक मौसमको चित्र बनाउन लगाउनुहोस् । विद्यार्थीले बनाएका सो चित्रहरूलाई शिक्षकले चार्ट पेपरमा हरेक मौसमलाई सिधा रेखामा तलदेखि माथिसम्म चित्रमा देखाए जस्तै गरी टाँस्नुहोस् । चार्ट पेपर हेरेर विद्यार्थीलाई कुन कुन मौसम मन पराउने कति कति जना साथीहरू छन् ? गन्न लगाउनुहोस् । कुन मौसम मन पराउने बढी छन् ? कुन मौसम मन पराउने कम छन् ? मौसम किन मन परेको हो ? किन मन नपरेको ? जस्ता प्रश्नहरू सोध्दै छलफल गर्नुहोस् ।
- १.६. हावा र सूर्यको कथा सुनाउनुहोस् ।  
एक दिन हावा र सूर्यका विचमा को ठुलो र बलियो भन्ने कुरामा ठुलो भगडा पऱ्यो । हावाले म ठुलो भन्यो र सूर्यले पनि म ठुलो भन्यो । त्यतिकैमा सूर्यले को ठुलो र बलियो भनेर निर्णय गर्न एउटा जुक्ति निकाल्यो । बाटोमा हिंड्दै गरेको बटुवाले लगाएको लुगा जसले निकाल्न सक्छ उ नै ठुलो र बलियो हुन्छ भन्ने कुरामा दुवै जना सहमत भए । हावाले पहिले बटुवाले लगाइरहेको लुगा निकाल्न सुरु गर्‍यो । आफ्नो पूरै बल लगाएर हावा चलन थाल्यो । बटुवालाई चिसो भयो र लुगा च्याप्न थाल्यो । हावा जति जति वेगले चल्यो बटुवाले आफ्नो लुगा हावाले उडाउला भनेर भनै बेसरी च्यापेर राखेछ । त्यसैले लुगा उडाउन सकेनछ । अब सूर्यको पालो आयो । उसले हल्का आफ्नो तेज बढाउन थालेछ । बटुवालाई केही गर्मी भएछ र उसले लगाएको गलबन्दी खोलेछ । सूर्यको तेज पनि बढ्दै गएछ । हिंड्दा हिंड्दै केहीबेरपछि फेरि बटुवाले आफ्नो कोट पनि फुकाएछ । सूर्यले फेरि आफ्नो तेज केही बढाएछ र बटुवाले आफ्नो कमिज पनि खोलेछ । अत्यधिक गर्मीले बटुवा हिंड्नै नसक्ने अवस्थामा पुगेछ तत्तिकैमा हावा सितल हुने गरी चलिदिएछ र बटुवालाई पनि केही राहतको महसुस भएछ । उसले पनि आफ्नो कमिज लगाएर हिंड्न थालेछ ।  
कथापछि शिक्षकले मानिसको जीवनमा हावा र सूर्य दुवै महत्त्वपूर्ण भएको कुरा विद्यार्थीहरूलाई बताउनुहोस् । घाम र हावा लाग्दा मौसम कस्तो हुन्छ भन्ने छलफल गर्नुहोस् । शिक्षकले चार्ट पेपरमा सूर्यको चित्र तयार पार्नुहोस् र गर्मीमा लाग्ने लुगाका चित्र सूर्यसँगै टाँस्नुहोस् । बनाएका लुगाको चित्रलाई पालैपालो सूर्यसँगै टाँस्न लगाउनुहोस् ।
- १.७. विद्यार्थीलाई आँखा बन्द गरेर भरिमा पानी परेको कल्पना गर्न र महसुस गर्न लगाउनुहोस् । पानी परे जसरीनै कुनै खानेकुरा भर्ने भएको भए तपाईं कुन कुन खानेकुरा भरोस् भन्ने चाहनुहुन्छ्यो ? भनेर सोध्नुहोस् । ती खानेकुराहरू कुन कुन मौसममा खाइन्छ ? छलफल गर्नुहोस् ।
- १.८. शिक्षकले कापीको पानालाई तल माथि दुई खण्ड हुने गरी पट्याउनुहोस् । माथिल्लो खण्डमा बादलको टुक्राहरूको चित्र तयार गर्नुहोस् । प्रत्येक जोडीलाई आआफ्नो चित्रको बादलमा कपास टाँस्न लगाउनुहोस् । उक्त बादलको तलपट्टि मासको गेडा धागोमा टाँसेर पानीको थोप्ला भरिएको जस्तो गरी बादलमा जोडेर पानामा टाँस्न लाग्नुहोस् । विद्यार्थीले बनाएका सबै चित्रहरू कक्षामा भुन्डाउनुहोस् र सबैलाई अवलोकन गर्न लगाउनुहोस् । पानी परेका बेलाका विभिन्न अनुभवहरू सुनाउँदै त्यस्तो बेलामा प्रयोग हुने सामग्रीहरूका सम्बन्धमा छलफल गर्नुहोस् ।

## पाठ २ मौसमअनुसारको पहिरन

- २.१. गर्मी, जाडो र पानी परेको बेलामा प्रयोग हुने लुगाको चित्रको टुक्रा तयार पार्नुहोस् । तीनओटा बाकसहरू, एउटामा गर्मी समय, दोस्रोमा जाडो समय र तेस्रोमा पानी परेको समय लेखेर कक्षाको अगाडि राख्नुहोस् । अब विभिन्न मौसममा प्रयोग गरिने लुगाहरूको चित्रलाई मिसमास गरेर एउटा बाकसमा राख्नुहोस् । तीनओटा समूह बनाएर रिले खेल खेलाउनुहोस् । खेल खेल्नसकेपछि हरेक मौसममा प्रयोग हुने लुगाको चित्र विद्यार्थीलाई कापीमा बनाउन लगाउनुहोस् ।

## पाठ ३ जमिन

- ५.१. विद्यार्थीहरूलाई कक्षावाहिर लगी वरपरको जमिनको अवलोकन गराउनुहोस् । भिरालो, समतल, भीर, डाँडा आदि के कस्तो स्वरूपको छ छलफल गर्नुहोस् ।
- ५.२. भिरालो, समतल, भीर, डाँडा, खोल्सा देखाउने चित्र वा भिडियो प्रदर्शन गर्दै विभिन्न प्रकारका जमिनका बारेमा छलफल गर्नुहोस् ।

## पाठ ४ पानी

- ४.१ विद्यार्थीहरूले घर तथा विद्यालयमा कुन स्रोतको पानी पिउने गरेका छन् अनुभव आदान प्रदान गर्ने अवसर दिनुहोस् । पानी स्वच्छ बनाउने विभिन्न तरिकाहरू देखिने चित्रहरू मल्टिमिडियाको प्रयोग गरेर वा चार्टमा प्रस्तुत गर्नुहोस् । TPS विधिबाट चित्रमा देखाइएको पानी सफा गर्ने तरिकाहरूबारे चर्चा गर्नुहोस् ।
- ४.२ पानीका मुहान, पानी सुद्धीकरण नगरेको, सुद्धीकरण गरको चित्रलाई क्रस चिह्न लगाएको तथा सुद्धीकरण नगरिएको पानी पिएको, विरामी परेको, अस्पतालमा उपचार गर्न जानुपरेको आदि भल्किने चित्रहरूको केही सेटहरू तयार गरी क्रमसँग मिलाउन विद्यार्थीहरूको समूह समूहबिच प्रतिस्पर्धा गराउनुहोस् । अब घरमा पानी सुरक्षित राख्न र सुरक्षित पानी पिउन के के गर्नुपर्छ छलफल गर्नुहोस् । स्थानीय तहमा उपलब्ध र खेर गएका सामग्रीहरू जस्तै: माटो, ढुङ्गा, बालुवा, कोइला, कड्कड, पानीको बोतल वा पारदर्शक भाँडो प्रयोग गरी पानी छान्ने स्थानीय सामग्री निर्माण गर्नुहोस् र बालबालिकाहरूलाई फोहोर पानी कसरी शुद्ध हुन्छ भन्ने कुरा अवलोकन गराउनुहोस् । (Recycle art)
- ४.३ पानी सम्बन्धमा KL (what do you know, what have you learnt) चार्ट तयार गरी निम्नानुसार क्रियाकलाप गर्नुहोस् :

| K = What you know? (के जान्नुभयो ?) | L =What you have learnt ? (के सिक्नुभयो ?) |
|-------------------------------------|--|
|                                     |  |
|                                     |  |

- विद्यार्थीहरूलाई एउटा काँचको गिलासमा पानी देखाएर पानीका स्रोत र उपयोग सम्बन्धमा आफूले जानेको कुरा भन्नु लगाउने । यो चरण 'K' चरण हो । यस चरणमा विद्यार्थीहरूले भनेका कुराहरू 'K' कोलममा लेख्नुहोस् ।
- विद्यार्थीहरूलाई नजिकका नदी, तलाउ, इनार, धारा, कुवालगायतका पानीको स्रोतहरू भएको ठाँउमा लैजानुहोस् । पानीको प्रयोग कसरी भइरहेकाछन् अवलोकन गर्न लगाउनुहोस् । स्वतन्त्र रूपमा चित्रमाफर्त आफूले अवलोकन गरेका कुनै कुरा प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् । प्रयोगका बारेका छलफल गर्नुहोस् ।
- विद्यार्थीलाई घरमा के के काममा पानीको प्रयोग भएको छ हेरेर आउन अगिल्लो दिननै निर्देशन दिनुहोस् । कक्षाकोठामा विद्यार्थीलाई आफूले अवलोकन गरेका कुरा व्यक्तिगत रूपमा भन्नु लगाउनुहोस् । आवश्यकताअनुसार पानीको सामान्य प्रयोग सम्बन्धमा थप छलफल गर्नुहोस् ।

माथि भनिएअनुसार गरिएका क्रियाकलापहरूबाट विद्यार्थीले सिकेका कुराहरू L कोलममा भर्नुहोस् । अब चार्टका आधारमा पाठको सारांश तथा विद्यार्थीको मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।

- ४.४ विद्यार्थीहरूको ४/५ जनाको समूह निर्माण गर्नुहोस् । प्रत्येक समूहलाई एक एकओटा फोटोकपी पेपर र पातलो रङ्गीन कागज (crepe paper) दिनुहोस् । पातलो रङ्गीन कागजलाई टुक्रा टुक्रा बनाएर फोटोकपी पेपरमा पानीको सहायताले विभिन्न आकृति बन्नेगरी टाँस्न लगाउनुहोस् । पानी ओभाएपछि कागज निकाल्न लगाउनुहोस् । विभिन्न समूहले बनाएका रङ्गीन आकृतिहरू डिस्प्ले बोर्डमा प्रदर्शन गर्न लगाउनुहोस् ।

## पाठ ५ हावा

- ५.१ एउटा खाली प्लास्टिकको तल देखाएर विद्यार्थीहरूलाई यसभित्र के छ भनी मस्तिष्क मन्थन गर्नुहोस् । अब बोतलको मुखमा हावा लिक नहुने गरी एउटा बेलुन राखी बोतललाई प्रेस गर्नुहोस् । बेलुनमा के भयो सोध्नुहोस् । विद्यार्थीहरूलाई चउरमा दौडन लगाउनुहोस् र हावाको अनुभव भए नभएको सोध्नुहोस् । कापीका पानाहरू उडाएर रमाइलो गर्न लगाउनुहोस् र हावाको उपयोग सम्बन्धमा उदाहरणसहित छलफल गर्नुहोस् । वरपर सबैतिर हावा रहेको कुरा बताउनुहोस् ।
- ५.२ प्रत्येक विद्यार्थीलाई एक एकओटा सेतो कागज, स्ट्र (पाइप) र पेन्ट उपलब्ध गराउनुहोस् । पेन्टमा स्ट्रपाइपको सहायताले फुक्को भने के हुन्छ भनी अनुमान गर्न लगाउनुहोस् । केही विद्यार्थीहरूलाई फुक्न लगाउनुहोस् र अन्यलाई अवलोकन गर्न लगाउनुहोस् । आफूले गरेको अनुमान सही भयो वा भएन जाँच गर्न लगाउनुहोस् । अब उनीहरूलाई स्ट्रपाइपको सहायताले रचनात्मक चित्र तयार गर्न लगाई अनुभव साटासाट गर्न लगाउनुहोस् ।
- ५.३ कपडाको टुक्रा, ढुङ्गाको टुक्रा, कपास, पेन्सिल, कागजका टुक्रा आदि विभिन्न सामग्रीहरू सङ्कलन गर्नुहोस् । यी वस्तुहरूमध्ये कुन कुनलाई हावाले उडाउन सक्छ र कुन कुनलाई सक्दैन अनुमान गर्न लगाउनुहोस् । विद्यार्थीहरूले गरेको अनुमानको चार्टमा रेकर्ड राख्न लगाउनुहोस् । खुला ठाँउमा वस्तुहरूलाई एक एक गरी निश्चित उचाइबाट छोड्नुहोस् र कुन कुनमा हावाको असर देखियो विद्यार्थीहरूलाई अवलोकन गर्न लगाउनुहोस् । आफूले गरेको अनुमान परीक्षण गर्न लगाउनुहोस् । हावाको प्रयोग सम्बन्धमा छलफल गर्नुहोस् ।

(छ) अभ्यास तथा मूल्याङ्कन

१. विद्यार्थीहरूलाई विषयवस्तुसँग सम्बन्धित छोटो प्रश्नहरू सोधेर तत्काल मूल्याङ्कन गर्नुहोस् । जुन जुन विद्यार्थीले जवाफ दिन सक्दैनन् ती विद्यार्थीका लागि थप अभ्यास र क्रियाकलाप गराउनुहोस् ।
२. कार्य पुस्तिकामा उल्लिखित अभ्यासहरू गर्न सके नसकेका आधारमा पनि मूल्याङ्कन गर्नुहोस् । सो अभ्यासहरू ठिकसँग गर्न नसकेमा फेरि सिकाएर अभ्यास गराउनुहोस् ।
३. विद्यार्थीका क्रियाकलापमा अवलोकन फाराम (रजु सूची, श्रेणी मापन फाराम, रुब्रिक्स) प्रयोग गरी मूल्याङ्कन गर्नुहोस् । कुन कुन पक्षमा कमजोरी देखियो त्यसमा सुधार हुने गरी अगाडिका क्रियाकलाप गराउँदा ध्यान दिनुहोस् ।