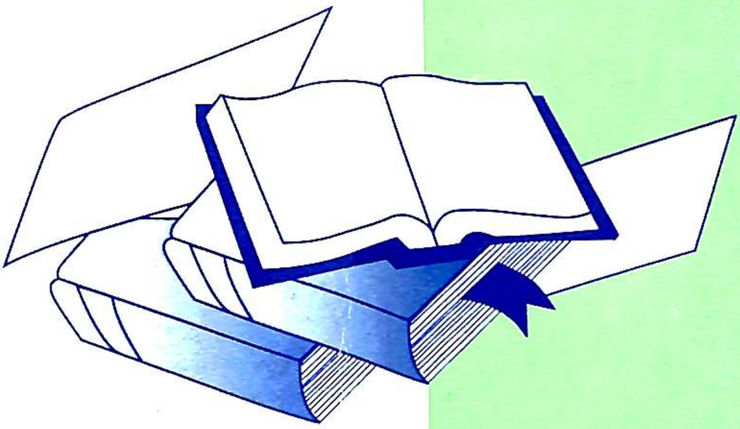
शिक्षक निर्देशिका

मेरो विज्ञान, स्वास्थ्य तथा शारीरिक शिक्षा



कक्षा २

मेरो विज्ञान, स्वास्थ्य तथा शारीरिक शिक्षा

शिक्षक निर्देशिका

कक्षा - २

नेपाल सरकार
शिक्षा तथा खेलकुद मन्त्रालय
पाठ्यक्रम विकास केन्द्र
सानोठिमी, भक्तपुर

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

© सर्वाधिकार प्रकाशकमा

यस निर्देशिकासम्बन्धी सम्पूर्ण अधिकार पाठ्यक्रम विकास केन्द्र सानोठिमी, भक्तपुरमा निहित छ । पाठ्यक्रम विकास केन्द्रको लिखित स्वीकृतिविना यसको पूरै वा आंशिक भाग हुबहु प्रकाशन गर्न, परिवर्तन गरेर प्रकाशन गर्न, कुनै विद्युतीय साधन वा अन्य प्रविधिबाट रेकर्ड गर्न र प्रतिलिपि निकाल्न पाइने छैन ।

पहिलो संस्करण : वि.सं. २०६४

मुद्रक :

यस निर्देशिका सम्बन्धमा कुनै सुझाव भएमा पाठ्यक्रम विकास केन्द्र, सम्पादन तथा प्रकाशन शाखामा पठाइदिनुहुन अनुरोध छ ।

हाम्रो भनाइ

विद्यालय तहको शिक्षालाई उद्देश्यमूलक, व्यावहारिक, समसामयिक र रोजगारमूलक बनाउन विभिन्न समयमा पाठ्यक्रम, पाठ्यपुस्तक विकास तथा परिमार्जन गर्ने कार्यलाई निरन्तरता दिइँदै आएको छ । विद्यार्थीमा राष्ट्र, राष्ट्रिय एकता र लोकतान्त्रिक संस्कारको भावना पैदा गराई नैतिकता, अनुशासन र स्वावलम्बनजस्ता सामाजिक एवम् चारित्रिक गुण तथा आधारभूत भाषिक तथा गणितीय सीपको विकास गरी विज्ञान, सूचना प्रविधि, वातावरण र स्वास्थ्यसम्बन्धी आधारभूत ज्ञान र जीवपनोपयोगी आवश्यकता पूर्तिका लागि पाठ्यक्रम, पाठ्यपुस्तक र अन्य पूरक तथा सहायक सामग्री तयार गर्ने क्रममा कक्षा २ मा पठनपाठन गराउने शिक्षकहरूका लागि यो **विज्ञान, स्वास्थ्य तथा शारीरिक शिक्षा शिक्षक निर्देशिका** तयार पारिएको हो ।

यो निर्देशिका विज्ञानतर्फ राकेश श्रेष्ठ, रामप्रसाद सुवेदी, डम्बरध्वज आङदेम्बे, अचला थापा, नानु दवाडी र टङ्कलाल गैरेबाट र स्वास्थ्य तथा शारीरिक शिक्षातर्फ प्रकाश महर्जन, रवीन्द्र क्षेत्री, प्रदिप महर्जन, देवराज महर्जन, मिनोदा ढुङ्गाना र मेघना पोखरेल रहेको कार्यदलबाट लेखन कार्य भएको हो । यसको थप परिमार्जन शिक्षक कार्यशालाबाट भई सम्बन्धित विषय समितिबाट अन्तिम रूप प्रदान गरिएको हो । यसको परिमार्जनमा हरिबोल खनाल, शम्भुप्रसाद दाहाल, चित्रप्रसाद देवकोटा समेतको महत्त्वपूर्ण सहयोग प्राप्त भएको छ । यसको विषयवस्तु सम्पादन रामप्रसाद सुवेदी र प्रकाश महर्जनबाट, भाषा सम्पादन विष्णुप्रसाद अधिकारी, पुरुषोत्तम घिमिरे, लोकप्रकाश पण्डितबाट र टाइप रविन श्रेष्ठ र ले-आउट डिजाइन श्रीहरि श्रेष्ठबाट भएको हो ।

शिक्षक निर्देशिका शिक्षकहरूलाई कार्यगत प्रशिक्षण दिने तथा शिक्षण प्रविधिमा सधैँ सक्रिय राख्ने पूरक सामग्री हो । यसमा पाठ्यक्रम र पाठ्यपुस्तकमा निर्देश गरिएका सिकाइउपलिब्ध/विशिष्ट उद्देश्य तथा विषयवस्तुको विश्लेषण वा शिक्षणसिकाइका क्रममा शिक्षकले अपनाउनुपर्ने विधि तथा विद्यार्थीको सिकाइ उपलब्धि आकलन गर्ने तरिका दिइएको छ । यसले प्रबन्धात्मक/वर्णनात्मक शैलीलाई भन्दा विद्यार्थीकेन्द्रित र क्रियाकलापमुखी विधिलाई अपनाएको छ । यसमा निर्देश गरिएका क्रियाकलापलाई व्यवहारमा हुबहु उतार्नुभन्दा पनि यसका आधारमा अनेकौं अभ्यास क्रियाकलाप बनाई तिनमा विद्यार्थीलाई सहभागी गराउन सके उनीहरूले प्रभावकारी र प्रयोगात्मक रूपमा ज्ञान, सीप र धारणा सिक्ने अवसर पाउने तथा सिकेका कुरालाई व्यवहारमा उतार्न सक्ने छन् भन्ने अपेक्षा गरिएको छ ।

शिक्षकलाई निरन्तर सहयोग पुगोस् भन्ने उद्देश्यले तयार पारिएको यस निर्देशिकालाई कक्षाका सबै क्षमताका विद्यार्थीको सिकाइउपलब्धिलाई वैयक्तिक रूपमै आकलन गर्न सक्ने गरी प्रयोग गर्न सके शिक्षक निर्देशिकाको प्रयोग सार्थक र प्रभावकारी हुने छ ।

शिक्षणअनुभव र व्यावहारिक दक्षताका आधारमा शिक्षकले प्रयोग गर्ने विधि तथा क्रियाकलाप अझ प्रभावकारी हुन सक्छन् । यसलाई अझ व्यावहारिक बनाउन दक्ष शिक्षकहरूबाट रचनात्मक सुझावको समेत अपेक्षा गरिएको छ ।

नेपाल सरकार
शिक्षा तथा खेलकुद मन्त्रालय
पाठ्यक्रम विकास केन्द्र

वि.सं. २०६४

यस निर्देशिकाको प्रयोग सम्बन्धमा

प्राथमिक शिक्षा पाठ्यक्रम २०६२ अनुसार परिमार्जन गरिएको कक्षा २ को **विज्ञान, स्वास्थ्य तथा शारीरिक शिक्षा** विषयको पाठ्यपुस्तकका आधारमा यो शिक्षक निर्देशिका तयार पारिएको छ । यसमा पाठ्यपुस्तकमा रहेका विभिन्न पाठहरू शिक्षण गर्ने क्रममा क्रियाकलापहरू गराउन सजिलो हुने गरी पाठगत रूपमा पाठ्यभार छुट्याइएको छ । विद्यार्थीमा शिक्षणसिकाइ क्रियाकलापमा विद्यार्थी सहभागिता र सक्रियता बढोस् भन्ने उद्देश्यले शिक्षक निर्देशिकाका विभिन्न पाठमा विविध क्रियाकलाप समावेश गरिएको छ । शिक्षणसिकाइबाट विद्यार्थीहरूमा पठन अभिरुचि, सिर्जनशीलता र आत्मविश्वास जाग्नुका अतिरिक्त विद्यार्थीहरूमा वैज्ञानिक सोचाइ र प्रक्रियागत सीपको विकास हुन सकोस् भन्ने अभिप्रायले यसमा समावेश भएका क्रियाकलापलाई विद्यार्थीमुखी बनाउने प्रयत्न गरिएको छ ।

वैज्ञानिक सीप विकासका लागि व्याख्यानजस्ता विधिभन्दा छलफल, प्रश्नोत्तर, क्षेत्रभ्रमण, प्रयोगात्मकलगायत विद्यार्थीले गरेर सिक्ने खालका विधिको चयन गर्नुपर्छ । कक्षाकोठामा सबै किसिमका विद्यार्थीका लागि एउटै क्रियाकलाप अपर्याप्त हुन सक्छ । यसर्थ शिक्षकले आवश्यकताअनुसार शिक्षण विधि र क्रियाकलाप चयन गर्न सक्छन् तापनि यसमा शिक्षण सहजीकरणका लागि केही विधि तथा क्रियाकलाप निर्देश गरिएको छ । शिक्षक निर्देशिकाका पाठहरू उद्देश्य, शैक्षिक सामग्री, शिक्षणसिकाइ क्रियाकलाप, मूल्याङ्कन र थप सुझाव शीर्षकमा शिक्षकका लागि उपयोगी ठानिएका विविध पक्ष उल्लेख गरिएको छ । कक्षाशिक्षणपूर्व नै यसको अध्ययन गरी उपयोगी निर्देशनको प्रयोग गरेर पाठयोजना बनाउने गरेमा यसले पाठ्यक्रममा उद्देश्य पूरा गर्न महत्त्वपूर्ण सहयोग पुऱ्याउने छ । यसैगरी यसमा पाठ्यपुस्तकका अभ्यासहरूलाई क्रमसँगै गराउन र अभ्यास क्रियाकलाप गराउनुपर्ने पूर्वतयारी सम्बन्धमा निर्देश गरिएको छ । यसमा दिइएका क्रियाकलाप नमुना मात्र हुन्, शिक्षकले यिनकै आधारमा बढीभन्दा बढी अभ्यास क्रियाकलाप, कक्षाकार्य र प्रयोगका रूपमा गराएर आवश्यक दक्षता विकास गर्नुपर्ने हुन्छ ।

यस शिक्षक निर्देशिकामा पाठका लागि छुट्याइएका घन्टी अनुमानित मात्र हुन् । शिक्षकहरूले शिक्षणसिकाइका क्रममा यसलाई परिवर्तन गर्न सक्नुहुने छ । यसैगरी पाठ शिक्षणका लागि सङ्केत गरिएका क्रियाकलापलाई पनि छोट्याउन, लम्ब्याउन तथा थपघट गर्न सकिने छ । भाषा सिकाइमा विद्यार्थीमा वैयक्तिक भिन्नता, त्रुटि, समस्या र सक्षमता देखिने भएकाले सिकाइ क्रियाकलापलाई वैयक्तिक बनाई कक्षाका सबै क्षमताका विद्यार्थीको सिकाइ उपलब्धिलाई वैयक्तिक रूपमै आकलन गर्न सक्ने शिक्षक निर्देशिकाको प्रयोग सार्थक र प्रभावकारी हुने छ ।

विषयसूची

पाठ	शीर्षक	पृष्ठसङ्ख्या
खण्ड. १ : विज्ञान		
पाठ १	सजीव वस्तुका लक्षणहरू	१
पाठ २	केही सजीव वस्तुहरू	५
पाठ ३	जनावरको वासस्थान	७
पाठ ४	घरपालुवा र जङ्गली जनावरहरू	१०
पाठ ५	जनावरको खाना र खाने तरिका	१२
पाठ ६	जनावरको चाल	१४
पाठ ७	विभिन्न किसिमका बिरुवाहरू	१६
पाठ ८	बिरुवाका विभिन्न भागहरू	१८
पाठ ९	बिरुवा र जनावरबाट पाइने खाना	२०
पाठ १०	हाम्रो वरपरको वातावरण	२२
पाठ ११	विभिन्न आकारका वस्तुहरू	२५
पाठ १२	फरकफरक रङ, स्वाद र गन्ध भएका वस्तुहरू	२७
पाठ १३	कडा र नरम वस्तुहरू	२९
पाठ १४	ताप र प्रकाशका स्रोतहरू	३१
पाठ १५	ताप र प्रकाशको उपयोग	३३
पाठ १६	घाम लागेको दिन	३५
पाठ १७	छाया	३७
पाठ १८	हाम्रो पृथ्वी	३९
पाठ १९	दिन र रात	४१
पाठ २०	सूर्यका प्रकाशमा विभिन्न रङ हुन्छन्	४३

खण्ड २ : स्वास्थ्य शिक्षा

एकाइ १	व्यक्तिगत सफाइ	४५
एकाइ २	वातावरणीय सफाइ	६१
एकाइ ३	पोषण तथा खाना	७०
एकाइ ४	रोग	८२
एकाइ ५	बचाउ र प्राथमिक उपचार	९१
एकाइ ६	स्वास्थ्य सेवा	१००

खण्ड ३ : शारीरिक शिक्षा

एकाइ १	शारीरिक शिक्षाका आधारभूत सीपहरू	१०५
एकाइ २	शारीरिक व्यायाम र कवाज	११७
एकाइ ३	साधारण तथा स्थानीय खेलहरू	१२४
एकाइ ४	सिर्जनात्मक तथा अभिनयात्मक खेलहरू	१३४
एकाइ ५	भकुन्डो खेल	१४१
एकाइ ६	जिम्नास्टिक कार्य	१४६

पाठ १ सजीव वस्तुका लक्षणहरू

अनुमानित घन्टी : ५

१. सिकाइउपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य

यस पाठको अन्तमा विद्यार्थीहरू निम्नलिखित कार्य गर्न सक्षम हुने छन् :

- सजीव वस्तुका लक्षणहरू चिन्न र बताउन

२. पाठ परिचय

यस पाठमा सजीव वस्तुका लक्षणहरू जस्तै : खानाको आवश्यकता हुनु, चालमा आउनु, वृद्धि हुनु, सास फेर्नु, सन्तान उत्पादन गर्नु वा जन्माउनु र चेतना देखाउनु आदिका बारेमा जीवजनावर र बिरुवाको उदाहरणबाट प्रस्ट पार्नुपर्ने हुन्छ । सजीव वस्तुका लक्षणको धारणा प्रस्ट पार्न यस पाठमा विद्यार्थीहरूलाई विभिन्न जनावर र बिरुवाको अवलोकन, अनुभव आदानप्रदान, छलफल आदि क्रियाकलापको माध्यमबाट स्पष्ट पार्न खोजिएको छ ।

३. शैक्षिक सामग्री

- वरपर पाइने विभिन्न जनावर तथा बिरुवाहरूलगायत विभिन्न निर्जीव वस्तुहरू ।
- जनावर र बिरुवाका चित्रहरू, गमलामा रोपेको बिरुवा, टेबुल, कापी, कलम, ढुङ्गा, काठका टुक्रा ।
- खेलौना गाडी, तोरी, केराउ तथा जौको बिउ आदि ।

४. शिक्षणसिकाइ क्रियाकलाप

- पाठ्यपुस्तकको पाठ एकमा भएका चित्रहरू अवलोकन गर्न लगाउनुहोस् ।
- निम्नलिखित प्रश्नको आधारमा छलफल गराउनुहोस् :

- केटी के गर्दै छिन् ? (जवाफ आइसकेपछि) खाना खाने अरू कुनकुन जीव छन् ?
- बिरालोले के गर्दै छ ? (जवाफ आइसकेपछि) चाल देखाउने अरू कुन कुन जीव छन् ?
- बाघसँग कुनकुन जीव छन् ? (जवाफ आइसकेपछि) बच्चा हुने अरू कुनकुन जीव छन् ?

- केटाले के गरेको छ ? (जवाफ आइसकेपछि) काँडाले घोच्दा के हुन्छ ?
- कुखुराको अन्डा, चल्ला र माउबीच के सम्बन्ध छ ?
- केराउको बिउ, टुसा आएको बिरुवा र कोसाबीच के सम्बन्ध छ ?

- यस्तै प्रकारले सजीवका लक्षणहरूबारे छुट्टाछुट्टै छलफल गरी निष्कर्षमा पुग्नुहोस् ।
- पाठ १ मा दिइएको पाठ्यवस्तु पढेर सुनाउनुहोस् । अनि पालैपालो पढ्न लगाउनुहोस् ।
- सबै विद्यार्थीहरूलाई आफ्नो हत्केला नाक नजिकै राख्न लगाउनुहोस् र सास फेरेको अनुभव गर्न लगाउनुहोस् ।
- मानिस (आफैँ) र टेबुल, कापी वा कलमबीच केके भिन्नता छ ? मानिसले केके कार्य गर्न सक्दछ र टेबुल, कापी वा कलमले के गर्न सक्दैनन् भन्ने प्रश्नमा समूहगत छलफल गराउनुहोस् ।
- गमलामा रोपेको बिरुवा र काठको टुक्राबीच बिरुवालाई समयसमयमा पानी दिँदा बिरुवा सानोबाट ठूलो हुन्छ भन्ने कुरा संस्मरण गराउनुहोस् । पानी दिइएन भने बिरुवा ओइलाउँछ भने काठको टुक्रामा केही असर पर्दैन भनी प्रस्ट पार्नुहोस् र उक्त क्रियाकलाप घरमा गर्न अभिप्रेरित गर्नुहोस् ।
- विद्यार्थीलाई कक्षा कोठाबाहिर र विद्यालय वरपर अवलोकन गर्न लगाउनुहोस् । वातावरणमा पाइने सजीव र निर्जीव वस्तुका पाँचपाँचओटा नाम टिपेर ल्याउन लगाउनुहोस् । सङ्कलित नाममा पर्ने वस्तु किन सजीव वा निर्जीव हो समूहगत छलफल गराउनुहोस् । समूहको निष्कर्ष (सजीव वस्तुका लक्षण) समूहगत रूपमा एकएक जनालाई प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् र नपुग कुराहरू शिक्षकले समूह प्रस्तुतीकरणको अन्तमा बताइदिनुहोस् ।
- घाम लाग्ने ठाउँमा गमला वा प्लास्टिकको थैलोमा अलिकति मलिलो माटो राख्न लगाउनुहोस् ।
- एकरात भिजाएको तोरी, केराउ वा जौको बिउ उक्त माटोमा छर्न लगाउनुहोस् ।
- मौसमअनुसार दुईचार दिनमै मसिनो टुसा आएको अवलोकन गर्न लगाउनुहोस् ।
- टुसाएको विरुवामा नियमित रूपमा अलिअलि पानी छर्कन लगाउनुहोस् ।
- बिउ उम्रेर बिरुवा निस्की वृद्धि भएको नियमित रूपमा अवलोकन गराउनुहोस् ।

माथि गरिएको परियोजना कार्य (Project work) को नतिजा हेरी निम्नलिखित तथ्यका आधारमा बिरुवा पनि सजीव वस्तु हो । यसलाई जथाभावी मास्नु हुँदैन, माया गर्नुपर्दछ भन्ने भावनाको विकास गराई बिरुवाको

स्याहार गर्ने सीपको विकास गराउनुहोस् । बिरुवामा पनि विभिन्न लक्षणहरू देखिन्छन् , जस्तै :

- सन्तान उत्पादन क्रिया हुन्छ ।
- सानोबाट ठूलो हुन्छ ।
- बिरुवालाई पानी, मल आदिको आवश्यकता पर्छ ।
- चाल र चेतना सबै बिरुवाले प्रत्यक्ष नदेखाए पनि चर्को घाममा ओइलाउने, लज्जावती झारलाई छुँदा पात खुम्चने आदि देखिन्छ ।

- पाठ्यपुस्तकमा दिइएको क्रियाकलापलाई गृहकार्यका रूपमा दिई सबैको गृहकार्य परीक्षण गर्नुहोस् वा मौखिक प्रश्न गर्नुहोस् ।
- अभ्यास १ र २ मा दिइएका वाक्यांशहरू कापीमा लेख्न लगाउनुहोस् । सबैले सारेपछि व्यक्तिगत रूपमा दुवै अभ्यास पूरा गर्न लगाउनुहोस् ।
- अभ्यास गरिसकेपछि सबैले गरे वा गरेनन् Cross cheek गरी प्रश्नको सही जवाफ शिक्षक आफैँले बताइदिनुहोस् । गलत गरेकालाई सच्याउन लगाउनुहोस् ।
- अभ्यास ३ को प्रश्नको उत्तरको ढाँचा प्रस्ट गरी सो अभ्यास घरमा गरेर ल्याउन लगाउनुहोस् ।

५. मूल्याङ्कन

निम्नलिखित कार्यका आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् :

- विद्यार्थी क्रियाकलापमा सहभागिताको अवलोकन गरेर
- सजीव वस्तुका लक्षणहरू केके हुन् भनी व्यक्तिगत तथा सामूहिक प्रश्न गरेर
- सजीव र निर्जीव वस्तु छुट्याउन लगाएर
- कुनै वस्तु सजीव निर्जीव किन हो भनी कारण सोधेर
- अभ्यासहरू गरेको हेरी सही वा गलत छुट्याएर

६. शिक्षकलाई थप जानकारी

जनावर र बिरुवा दुवै सजीव वस्तु हुन् तापनि सजीव वस्तुका लक्षण पहिचान गराउन जनावरको उदाहरणबाट सजिलो हुने भएकाले यस पाठमा जनावरको उदाहरण बढी दिइएको छ । सजीव वस्तुका लक्षणहरू जस्तै : चालमा आउनु, खाना खानु, सास फेर्नु, चेतना देखाउनु, निष्कासन गर्नु आदि लक्षण

बिरुवामा प्रत्यक्ष अवलोकन गर्न गराउन सकिँदैन । तर अप्रत्यक्ष रूपमा उक्त क्रियाकलाप बिरुवामा हुने कुराको प्रमाण विभिन्न प्रयोगबाट सिद्ध भएका छन् ।

- जीवहरूको एकाइ कोष हो । कोषमा भएको जीवरस (Protoplasm) बाट सम्पूर्ण क्रियाहरू सञ्चालन हुन्छन् ।
- बिरुवाको जराको वृद्धि सधैँ पृथ्वीको गुरुत्वबल लागेको दिशा (तल) तिर हुन्छ ।
- बिरुवाले सास फेर्ने कार्य पातमा रहेका मसिना छिद्र, स्टोमाटा (Stomata) बाट गर्दछ ।
- लज्जावती (बुहारी) झारलाई छुँदा पात खुम्चने, सूर्यमुखी फूल सूर्यतिर फर्कने, फुल्ने आदि पनि बिरुवाका चेतनाका उदाहरणहरू हुन् ।
- गाडी चलिरहँदा चालको गुण देखाएको भनी विद्यार्थी झुक्किन सक्छन् । गाडीको चाल उसको जीवनप्रक्रियाबाट नभई बाह्य शक्ति (ड्राइभर, रिमोट आदि) ले चलाएर मात्र देखिएको हो । तसर्थ यसलाई चाल भएको भन्न मिल्दैन ।

पाठ २

केही सजीव वस्तुहरू

अनुमानित घन्टी : ३

१. सिकाइउपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य

यस पाठको अन्तमा विद्यार्थीहरू निम्नलिखित कार्य गर्न सक्षम हुने छन् :

- विभिन्न सजीव वस्तुको नाम भन्न, लेख्न, चित्र कोर्न र रङ्गाउन

२. पाठ परिचय

आफ्नो वरपरको वातावरणमा पाइने केही सजीवहरू (बिरुवा र जनावर) लाई चिन्ने, तिनीहरूको नाम लेख्ने, चित्र कोर्ने, चित्रमा रङ भर्नेजस्ता क्रियाकलाप यस पाठअन्तर्गत गराउनुपर्छ । यसबाहेक जनावर वा बिरुवा विभिन्न स्थान (पानीमा, जमिनमा, हावामा, पानी र जमिन दुवैमा) मा रहन्छन् भन्ने धारणा पनि विद्यार्थीहरूमा विकास गराउन खोजिएको छ । यी क्रियाकलापबाट अवलोकन गर्ने, पहिचान गर्ने, रेखाङ्कन गर्नेजस्ता प्रक्रियागत सीपको विकास विद्यार्थीमा हुने अपेक्षा गरिएको छ ।

३. शैक्षिक सामग्री

विभिन्न जनावर र बिरुवा वा तिनका स्पेसिमेन वा चित्रहरू, सेतो कागज, कार्वन पेपर, रङहरू आदि ।

४. शिक्षणसिकाइ क्रियाकलाप

- पाठ्यपुस्तकको पाठ दुईमा दिइएका चित्रहरू अवलोकन गर्न लगाई प्रत्येकको नाम बताउन लगाउनुहोस् ।
- पाठमा दिइएको पाठ्यवस्तु पढेर सुनाउने र विद्यार्थीलाई पनि पालैपालो एकएक हरफ पढ्न लगाउनुहोस् र अकमकाएमा शिक्षकले सहयोग गर्नुहोस् ।
- शैक्षिक सामग्रीमा उल्लेख गरिएका वातावरणमा पाइने अन्य सजीवहरूको चित्र वा स्पेसिमेनको अवलोकन गराउनुहोस् र तिनीहरूको नाम पहिचान गराउनेजस्ता क्रियाकलाप समूहगत रूपमा गराउनुहोस् ।
- विद्यार्थीहरूलाई पालैपालो एकएकओटा सजीव वस्तुको नाम भन्न लगाई बोर्डमा लेखेर सूची बनाउनुहोस् ।
- अभ्यास १ मा दिइएजस्तै अन्य दुईओटा जनावर र दुईओटा बिरुवाका भाग (पात, फूल, फल आदि) को थोप्ले चित्र कार्बन पेपरको सहायताले वा काँटा कम्पासको सहायताले तयार गर्नुहोस् । विद्यार्थी सङ्ख्या हेरी चार समूहमा विभाजन गरी प्रत्येक समूहमा एकएक थोप्ले चित्र सबैलाई पुग्ने गरी वितरण गरी उक्त थोप्ले चित्र पूरा गर्न लगाउनुहोस् । अब केको चित्र बन्यो, समूहमा छलफल गरी नाम लेख्न लगाउनुहोस् ।

- शिक्षकले पनि चारओटै समूहमा परेका एकएकओटा चित्रका बारेमा छलफल गर्दै उपयुक्त रङ भरेर देखाउनुहोस् ।
- विद्यार्थीहरूलाई आफूले पूरा गरेको चित्रमा उपयुक्त रङ भर भनी गृहकार्य दिनुहोस् ।
- अभ्यास २ र ३ लाई समूहमै गर्न लगाई गल्ती भएको भए सच्याउन लगाउनुहोस् ।
- अभ्यास ४ गृहकार्यको रूपमा गर्न दिने र राम्रो गर्नेलाई प्रोत्साहन गर्नुहोस् ।
- विद्यार्थीहरूले तयार गरी रङ्गाएका चित्रहरू कक्षामा टाँस्न लगाउनुहोस् ।
- विभिन्न पत्रपत्रिका र पुराना पुस्तकको जनावर र बिरुवाका चित्रहरू काटेर दह्रो कागजको नोट कापीमा टाँसेर राख्न लगाउनुहोस् ।

५. मूल्याङ्कन

निम्नलिखित कार्यका आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् :

- विद्यार्थीका समूह क्रियाकलाप अवलोकन गरेर
- रेखाङ्कन अवलोकन गरेर
- अभ्यास २, ३ र ४ गरेको हेरेर
- छलफल तथा प्रश्नमा विद्यार्थीको प्रतिक्रिया बुझेर

६. शिक्षकलाई थप जानकारी

- विज्ञान शिक्षणसिकाइ क्रियाकलापमा त्रिआयामिक (लम्बाइ, चौडाइ र उचाइ देखिने) कलात्मक चित्रको र कुनै वस्तु प्राकृतिक अवस्थामा जस्तो रङको हुन्छ, त्यस्तै रङ लगाउनु नै उपयुक्त रङ भर्नु हो ।
- विभिन्न जनावर वा विरुवाका केही भाग वा सम्पूर्ण शरीरलाई पछिसम्म सुरक्षित गरी अवलोकन गर्नका लागि फरमाविन अल्कोहलमा राख्न सकिन्छ र विभिन्न विरुवाहरूलाई छायामा सुकाएर हर्वारियन वनाउन सकिन्छ । यसरी राखिएको वस्तुलाई म्युजियम स्पेसिमेन (Museum Specimen) भनिन्छ ।
- माछा, डल्फिन, ह्वेल, स्टार फिसजस्ता जनावर पानीमा पाइन्छन् भने लेउ, कमल, जलकुम्भीजस्ता विरुवा पानी वा हिलोमा मात्र बाँच्दछन् ।
- गाई, कुकुर, बाघ, घोडा, मानिस आदि जमिनमा बस्दछन् भने रूख, बुट्यान, लहरा आदि जमिनमा पाइन्छन् ।
- भ्यागुतो, पाहा आदि जनावर पानी र जमिन दुवै ठाउँमा बस्न सक्दछन् भने कैयौं थरीका झ्याउ ओसिलो जमिन तथा पानीमा हुर्कन्छन् ।
- भँगेरा, परेवा, बाजजस्ता चराहरू र झिँगा, पुतली, लामखुट्टेजस्ता किराहरू हावामा उड्छन् ।

पाठ ३

जनावरको वासस्थान

अनुमानित घन्टी : ४

१. सिकाइउपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य

यस पाठको अन्तमा विद्यार्थीहरू निम्नलिखित कार्य गर्न सक्षम हुने छन् :

- विभिन्न जनावरहरूको वासस्थान चिन्न (जमिन र पानी)

२. पाठ परिचय

जनावरहरू फरकफरक ठाउँमा पाइन्छन् । कुनै जनावरहरू जङ्गलमा बस्छन् भने कुनै जनावरहरू घाँसे मैदानमा र कुनै माटोमुनि र पानीमा पनि बस्दछन् । यसप्रकार जनावरहरू बस्ने ठाउँलाई जनावरको वासस्थान भनिन्छ । जनावरहरू विभिन्न ठाउँमा बस्ने हुनाले वासस्थान पनि फरकफरक हुन्छ भन्ने धारणा यस पाठसँग सम्बन्धित क्रियाकलापबाट स्पष्ट पार्नुपर्दछ । भिन्नभिन्न जनावरको भिन्नभिन्न वासस्थानका बारेमा सूचना पाएपछि विद्यार्थीहरूमा अवलोकन गर्ने सीपको विकास हुनुका साथै खोज गर्ने बानीको विकास हुने छ ।

३. शैक्षिक सामग्री

पाठ्यपुस्तकमा दिइएका भन्दा अरू जनावरका वासस्थानसहितका पोस्टर वा चित्र, जनावरका चित्र पत्ती र जनावरको वासस्थान लेखेका मेटाकार्ड आदि

४. शिक्षणसिकाइ क्रियाकलाप

- पाठ तीनका पाठ्यवस्तुमा दिइएका चित्रहरू अवलोकन गर्न लगाउनुहोस् । चित्रमा कुनकुन जनावरहरू छन् ? तिनीहरू कहाँ छन् ? भन्नेजस्ता प्रश्नमा छलफल गराउनुहोस् ।
- चरा रूख वा गुँडमा, गाई गोठमा, माछा पानीमा, गैँडा जङ्गलमा, बाघ गुफामा, गँड्यौला माटोभित्र बस्दछन् भन्ने जवाफ सबै विद्यार्थीले भन्न सक्ने भएपछि पाठ्यपुस्तकमा भन्दा थप जनावरका वासस्थानसहितको पोस्टर वा चित्रहरू प्रदर्शन गर्ने, प्रदर्शित जनावर कुनकुन हुन् ? यी कहाँ बस्दछन् ? बस्ने ठाउँलाई के भनिन्छ ? आदि प्रश्नमा छलफल गराई जनावरको वासस्थानसम्बन्धी धारणा स्पष्ट पार्नुहोस् ।
- शैक्षिक सामग्रीमा उल्लेख गरिएका जनावरका चित्रपत्ती प्रदर्शन गर्ने र कुनकुन जनावर कहाँकहाँ बस्दछन्, छलफल गराउनुहोस् ।
- विद्यार्थीलाई दुई समूहमा विभाजन गर्नुहोस् । एक समूहलाई विभिन्न जनावरका चित्रपत्तीहरू र अर्को समूहलाई ती जनावरका वासस्थान लेखिएको मेटाकार्ड प्रत्येकलाई एकएकओटा पुग्ने गरी बाँड्नुहोस् ।

समूहमा कतिओटा केकेका कार्ड वा पत्तीहरू बाँडिएको छ, शिक्षकलाई थाहा हुनुपर्दछ । खेल सुरु गर्नुभन्दा पहिले शिक्षकले खेलको सामान्य नियम बताउनुपर्दछ, जस्तै : पहिला कुन समूहको पालो हो। टक्का उफ्राइ (Coin toss) बाट निर्णय गर्नुहोस् । त्यसपछि क्रमश: एउटाबाट अर्कोमा सार्दै जाने गर्नुपर्दछ । पालो पर्ने समूहको एकजना विद्यार्थीलाई सङ्केत गरेपछि खेल सुरु हुने छ । सङ्केत पाउने विद्यार्थीले आफूसँग भएको कार्ड अर्को समूहलाई देखाउने छन् । हेर्ने समूहले त्यससँग मिल्दो कार्डबाट वासस्थान वा जनावर देखाउने छन् । सही उत्तरको कार्ड वा चित्र जति पटक देखाइन्छ त्यति अङ्क "+" दिने, जति गलत कार्ड देखाउँछन् त्यति '-' अङ्क दिने । अन्तमा '+' र '-' जोडेर परिणाम निकाली बढी अङ्क ल्याउनेलाई विजयी घोषित गर्नुहोस् ।

- पाठ तीनमा भएको क्रियाकलाप गर्न लगाउनुहोस् । गरेको कार्य एकआपसमा छलफल गर्न लगाउनुहोस् र आवश्यक भएमा पृष्ठपोषण गर्नुहोस् ।

- अभ्यास १ र ३ आफ्नो कापीमा सारेर हरेकलाई गर्न लगाउनुहोस् । सबै कार्य एकपटक सरसर्ती हेर्ने र सही उत्तर सबैले सुन्ने र देख्ने गरी बताउनुहोस् वा लेखिदिनुहोस् । सही भएकालाई ठीक चिह्न दिन लगाउनुहोस् र गलत भएमा सच्याउन लगाउनुहोस् ।

- अभ्यास २ सामूहिक रूपमा छलफल गरी गर्न लगाउनुहोस् । शिक्षकले समूहकार्य अवलोकन गरी आवश्यक पृष्ठपोषण गर्नुहोस् वा कापी एकअर्कासँग साटफेर गरेर गराउन लगाउनुहोस् ।

- पानीमा बस्ने र जमिनमा बस्ने जनावरहरू लेखिएका कार्डहरू छ्यासमिस गरी छुट्याउन लगाउनुहोस् ।

५. मूल्याङ्कन

निम्नलिखित कार्यका आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् :

- समूह क्रियाकलाप अवलोकन गरेर
- क्रियाकलापमा सहभागिता वा रुचि अवलोकन गरेर
- व्यक्तिगत रूपमा गरेका अभ्यास हेरेर
- खेलमा देखाएको प्रतिक्रिया अवलोकन गरेर
- गृहकार्यको स्तर हेरेर

६. शिक्षकलाई थप जानकारी

- जनावरको मुख्य वासस्थान जमिन र पानी हो । जमिनमा पनि फरकफरक जनावर फरकफरक ठाउँमा बस्दछन् । पानीमा बस्ने जनावर पनि केही ताजा पानीमा बस्दछन् भने केही समुद्री पानीमा बस्दछन् (स्टार फिस) आदि ।

- केही जनावरले आफ्नो वासस्थान आफैँ बनाउँछन्, जस्तै : माहुरी, कमिला, परेवा, माकुरा आदि । केही जनावरले प्राकृतिक वातावरणलाई नै आफ्नो वासस्थान बनाउँछन्, जस्तै : वाघले गुफा, हरिणले जङ्गल, माछाले पानीभित्रको चट्टानका कापहरू आदि । घरपालुवा जनावरलाई हामीले वासस्थान बनाइदिन्छौँ । ती जनावर बस्ने ठाउँको अलगअलग नाम छ । गाई वस्ने गोठ, वाखा वस्ने खोर, घोडा बस्ने तबेला, हात्ती बाँध्ने हात्तिसार, मौरी बस्ने घार, माछा वस्नेलाई कुर आदि भनिन्छ ।
- विभिन्न जनावरको वासस्थानका बारेमा सूचना पाएपछि विद्यार्थीहमा प्राकृतिक अवस्था तथा विभिन्न जनावरको विशेषता थाहा पाई आनन्द लिने बानी बस्दछ ।
- एउटा कार्डबोर्ड लिनुहोस् र त्यसलाई एकापट्टि निलो मसीले रङ्गाउनुहोस् । पाँच मिनेटपछि रङ्गाएको कार्डबोर्ड पेपरमा पानीमा पाइने जीवहरूको चित्र कैँचीले काटेर टाँसी कार्डवोर्ड पट्याएर नमुना समूह बनाएर देखाउन प्रयत्न गर्नुहोस् ।

पाठ ४

घरपालुवा र जङ्गली जनावरहरू

अनुमानित घन्टी : २

१. सिकाइउपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य

यस पाठको अन्तमा विद्यार्थीहरू निम्नलिखित कार्य गर्न सक्षम हुने छन् :

- जनावरलाई वासस्थानको आधारमा वर्गीकरण गर्न (घरपालुवा र जङ्गली)

२. पाठ परिचय

जनावरलाई वासस्थानको आधारमा दुई समूहमा विभाजन गरिन्छ । मानिसको रेखदेखमा घरमा पालिने जनावरहरूलाई घरपालुवा र जङ्गलमा बस्नेलाई जङ्गली जनावर भनिन्छ । उचित चित्र, चार्टको प्रयोग गरेर विद्यार्थीहरूलाई हाम्रो वरपर पाइने विभिन्न किसिमका जनावरलाई घरपालुवा र जङ्गली जनावरमा छुट्याउन सक्षम बनाउनु यस पाठको उद्देश्य रहेको छ ।

३. शैक्षिक सामग्री

कुकुर, बिरालो, गाई, भैंसी, सुँगुर, गोरु, कुखुरा, हाँस आदि घरपालुवा र बाघ, भालु, सिंह, स्याल, बाँदर, हात्ती, गैंडा, बँदेलजस्ता जङ्गली जनावरहरूको चित्र र तिनका ठूला अक्षरमा नाम लेखिएका मेटाकार्डहरू ।

४. शिक्षणसिकाइ क्रियाकलाप

- विद्यार्थीहरूलाई आफूले देखेका जनावरहरूको नाम भन्न लगाउनुहोस् ।
- विद्यार्थीहरूलाई पाठ चारमा दिइएका चित्र अवलोकन गराउनुहोस् । त्यहाँ केके छन् ? तीबाहेक अरू कुनकुन जनावरको नाम थाहा छ भन्न लगाई कालोपाटीमा लेख्दै जानुहोस् ।
- विद्यार्थीलाई बीचबीचबाट पाठ चारको पाठ्यांश एकएक हरफ पढ्न लगाउनुहोस् ।
- विभिन्न प्रयोजनका लागि घरमा पालिने जनावरलाई घरपालुवा जनावर भनिन्छ भने जङ्गलमा स्वतन्त्ररूपमा रहने जनावरलाई जङ्गली जनावर भनिन्छ भनी स्पष्ट पार्नुहोस् ।
- शैक्षिक सामग्रीमा उल्लेख गरिएका जनावरका चित्र वा नाम सबैले देख्ने गरी प्रदर्शन गर्नुहोस् । देखाइएको जनावर घरपालुवा भए बस्ने र जङ्गली जनावर भए उठ्ने भनी निर्देशन दिई खेल खेलाउनुहोस् र यस सामूहिक कार्यको अवलोकन गर्दै आवश्यक पृष्ठपोषण दिनुहोस् ।

- अभ्यास १, २ र ३ सामूहिक रूपमा छलफल गर्दै प्रत्येक विद्यार्थीको कापीमा गर्न लगाउनुहोस् ।
- अभ्यास ४ व्यक्तिगत रूपमा गर्न लगाई उत्कृष्ट चित्रलाई स्याबासी दिई प्रोत्साहन गर्नुहोस् । उक्त चित्रलाई कक्षाकोठाको भित्तामा टाँसिदिनुहोस् ।
- सम्भव भए TV वा CD बाट बालबालिकाहरूलाई विभिन्न जनावरका बारेमा जानकारी गराउनुहोस् ।
- सम्भव भएसम्म चिडियाखाना वा गोठ, चौरमा भ्रमण गराई विभिन्न किसिमका जनावहरूको जानकारी गराउनुहोस् ।

५. मूल्याङ्कन

निम्नलिखित कार्यका आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् :

- चित्रमा दिइएका जनावरको सही वर्गीकरण गरे नगरेको हेरेर
- अभ्यास २ र ३ गरेको हेरेर
- सामूहिक क्रियाकलापमा सहभागिताको अवलोकन गरेर
- धारणा स्पष्ट भए, नभएको मौखिक प्रश्न गरेर

६. शिक्षकलाई थप जानकारी

विद्यार्थीहरूको यस कक्षासम्मको स्तरलाई मध्यनजर गरी जनावरको वर्गीकरणको आधार घरपालुवा र जङ्गली राखिएको हो । तर जनावरको वैज्ञानिक वर्गीकरण यसभन्दा निकै भिन्न छ । यस पाठमा पनि पाठ दुईमा जस्तै थोप्ले चित्र बनाई विभिन्न घरपालुवा र जङ्गली जनावरका चित्रहरू पूरा गर्न लगाउनु राम्रो हुन्छ । त्यस्तै पुराना अखवारहरूमा साइनपेनले चित्र कोरी विभिन्न जनावरको आकृति काटेर प्रदर्शन गर्ने र कक्षामा झुन्ड्याउने पनि गराउन सकिन्छ ।

पाठ ५ जनावरको खाना र खाने तरिका

अनुमानित घन्टी : ३

१. सिकाइउपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य

यस पाठको अन्तमा विद्यार्थीहरू निम्नलिखित कार्य गर्न सक्षम हुने छन् :

- जनावरहरूको खाना चिन्न र खाने तरिका बताउन

२. पाठ परिचय

विभिन्न प्रकारका जनावरहरूका खाना थरीथरीका हुन्छन् । जनावरको खाना घाँस, रगत, फूलको रस, मासु आदि हुन् । खाना खाँदा जनावरहरूले चपाएर, चाटेर, सिङ्गै निलेर, चुसेर खान्छन् । यस पाठमा जनावरहरूका विभिन्न किसिमका खाना र खाना खाने तरिकाहरू चिनाउन खोजिएको छ ।

३. शैक्षिक सामग्री

विभिन्न प्रकारका जनावरहरू र तिनीहरूको खानासहितको चित्र वा पोस्टर, साइनपेन, मेटाकार्ड आदि ।

४. शिक्षणसिकाइ क्रियाकलाप

पाठ्यपुस्तकको पाठ पाँचमा भएका चित्रहरू र तपाईंले ल्याएका पोस्टर वा चित्रहरू अवलोकन गर्न लगाउनुहोस् । कुन जनावरले के खाना खाइरहेको छ ? प्रश्न गर्नुहोस् र विद्यार्थीहरूबीच छलफल गराउनुहोस् ।

- पाठ पाँचको पाठ्यांश पढेर सुनाउनुहोस्, साथै विद्यार्थीलाई सामूहिक रूपमा पढ्न लगाउनुहोस् ।
- विद्यार्थीको सङ्ख्या हेरी सानासाना कागजको टुक्रामा घाँस, रगत, फूलको रस, मासु लेखी विद्यार्थीलाई वितरण गर्नुहोस् । विद्यार्थीलाई पाँचओटा समूहमा विभाजन गरी उक्त प्रकारका खाना खाने जनावरहरूको नाम समूहमा छलफल गरी लेखेर टोली नेतालाई प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् । यसपछि आफूले पृष्ठपोषण दिन परे दिएर जनावरहरूको खानाका बारेमा प्रस्ट पारिदिनुहोस् ।
- जनावरहरूको खाने तरिकाको अभिनय गरी प्रस्तुत गराउनुहोस् । विद्यार्थीहरूलाई चार समूहमा विभाजन गर्नुहोस् ।
- चपाउने, निल्ने, चुस्ने र चाट्ने लेखिएको मेटाकार्ड क्रमशः समूह १, २, ३, र ४ लाई वितरण गर्नुहोस् । जनावरको खाने तरिकाअनुसारले वर्गीकरण गर्न प्रत्येक समूहलाई निर्देशन दिई समूहमा छलफल गरी जनावरहरूको नाम लेख्न लगाउनुहोस् र प्रस्तुत गर्न लगाएपछि आफूले स्पष्ट पारिदिनुहोस् ।

- पाठ्यपुस्तकको क्रियाकलाप १ र २ समूहमा छलफल गराउनुहोस् र आफ्नो कापीमा गृहकार्यको रूपमा प्रत्येकलाई गराउनुहोस् ।
- अभ्यास १-२ कक्षाकार्यको रूपमा प्रत्येकलाई गराउनुहोस् ।

५. मूल्याङ्कन

निम्नलिखित कार्यका आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् :

- पाठ्यपुस्तकका क्रियाकलाप गर्न लगाई अवलोकन गरेर
- विभिन्न किसिमले खाना खाने जनावरहरूको सूची तयार गर्न लगाएर
- विभिन्न किसिमका खाना खाने तरिका भन्न लगाएर

६. शिक्षकलाई थप जानकारी

- जनावरको खाना ठोस, तरल वा दुवै हुन सक्छन् ।
- गाई, भैंसी, घोडा आदिजस्ता बलियो दाँत हुने जनावरहरूले घाँस, पराल, स्याउला आदिलाई टुक्र्याएर काटी चपाएर खान्छन् ।
- बाघ, भालु, सिंहजस्ता जङ्गली जनावरका लामा तिखा दाँत हुनाले मासु लुछी च्यातेर खान्छन्
- भ्यागुता, छेपारो, सर्प आदिले साना जनावरलाई नचपाईकन सिङ्गै निल्छन् ।
- चराजस्ता जनावरले बिरुवाका भागहरू (पात, फल, बिउ आदि) वा किरा फट्याङ्ग्रा टिपेर निल्छन् ।
- पुतली र माहुरीले सुँडले फूलको रस चुस्छन् ।
- लामखुट्टेले मुखमा भएको तिखो नलीको मद्दतले अन्य जनावरको रगत चुस्दछ ।
- मानिसको बच्चा, कुकुर, बिरालो, गाई, हात्ती, गैंडा, ह्वेल, डल्फिन र चमेरो आदिका बच्चाले शिशु अवस्थामा आमाको दूध चुसेर खाने गर्दछन् भन्ने जानकारी गराउनुहोस् ।

पाठ ६

जनावरको चाल

अनुमानित घन्टी : २

१. सिकाइउपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य

यस पाठको अन्तमा विद्यार्थीहरू निम्नलिखित कार्य गर्न सक्षम हुने छन् :

- विभिन्न जनावरहरूको चालको तरिका चिन्न र बताउन

२. पाठ परिचय

यस पाठमा जनावरहरू एक ठाउँबाट अर्को ठाउँमा सर्नुलाई चाल भनिएको छ । यसबाट फरकफरक जनावरहरूमा चाल पनि फरकफरक हुन्छ भन्ने कुराको ज्ञान दिन खोजिएको छ । चालका लागि भिन्नाभिन्नै जनावरहरूका अङ्गहरू पनि फरकफरक हुन्छन् भन्ने कुरा चित्र तथा अभिनयद्वारा स्पष्ट गर्न खोजिएको छ ।

३. शैक्षिक सामग्री

विभिन्न प्रकारका जनावरहरूको चाल स्पष्ट गर्ने चित्र, चित्रपत्ती वा पोस्टरहरू ।

४. शिक्षणसिकाइ क्रियाकलाप

- कक्षामा एउटा विद्यार्थी र एउटा बेन्चलाई ठाउँ सर्न अन्हाउनुहोस् र पछि के भयो ? प्रश्न गर्नुहोस् । विद्यार्थी सजीव भएकाले ठाउँ सर्न सकेको हो र बेन्च निर्जीव भएकाले ठाउँ सर्न नसकेको हो भन्ने स्पष्ट गरिदिनुहोस् । चाल सजीव वस्तुको लक्षण हो भन्ने पूर्वपाठको स्मरण गराउनुहोस् ।
- विद्यार्थीहरूलाई विभिन्न जनावरहरूको चालको अभिनय गराउनुहोस् ।
- पाठमा दिइएका चित्रहरू अवलोकन गर्न लगाई ती जनावरहरू के गर्दै छन् भन्नेबारे छलफल गराउनुहोस् ।
- पाठमा भएका चित्रहरूमा जनावरहरूमा चालका लागि प्रयोगमा आउने अङ्गहरू अवलोकन गराई छलफल गराउनुहोस् ।
- पुस्तकमा भएका बाहेक केही जनावरहरू (भ्यागुतो, गँड्यौला, छेपारो आदि) को उदाहरण दिई तिनीहरू एक ठाउँबाट अर्को ठाउँमा सर्ने तरिकाबारे छलफल गराउनुहोस् ।
- विद्यार्थीहरूलाई समूहमा विभाजन गरी भिन्नाभिन्नै चाल भएका जनावरहरूको सूची बनाउन लगाउनुहोस् ।

सूची बनाउनका लागि कुनै समूहलाई घस्रने, कुनैलाई उड्ने, दौडने आदि काम दिनुहोस् र ती चालको नक्कल पनि गर्न लगाउनुहोस् ।

- हिँड्ने, उड्ने र पौड्ने जनावरमा चालका लागि प्रयोग हुने अङ्गहरूबारे छलफल गराई हिँड्नेको खुट्टा, उड्नेको पखेटा र पौड्नेको पखेटाजस्तो फिन्स हुन्छ भन्ने स्पष्ट पारिदिनुहोस् ।
- सम्भव भए विद्यालय वरिपरि भएका जनावरहरूको चाल अवलोकन गराउनुहोस् ।
- पाठ्यपुस्तकका पाठ्यवस्तु वाचन गर्न लगाउनुहोस् ।

५. मूल्याङ्कन

निम्नलिखित कार्यका आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् :

- कक्षामा विभिन्न प्रकारका जनावरहरूको चालबारे प्रश्न गरेर
- पाठ्यपुस्तकका क्रियाकलाप र अभ्यास गराएर
- सम्भव भए केही जनावरहरूको चाल स्पष्ट गर्ने चित्र बनाउन लगाएर
- विभिन्न जनावरको चालको अभिनय गर्न लगाई अवलोकन गरेर

६. शिक्षकलाई थप जानकारी

माउसुली, छेपारो खुट्टा भए पनि घस्रेर हिँड्छन् भने केही चराहरूमध्ये : किवी, अस्ट्रिच उड्दैनन् तर वेगले दौडन्छन् । उड्ने चराहरू पनि कहिलेकाहीँ जमिनमा हिँड्छन् र उफ्रन्छन् । मानिसको सामान्य चाल हिँडाइ हो तर आवश्यकताअनुसार मानिस दौडने, उफ्रने र पौडने पनि गर्दछन् । पौडनलाई माछाको पखेटा (Fins) हुन्छन् भने भ्यागुतो, हाँस आदिमा खुट्टाको औँलाका बीचमा मसिनो झिल्ली हुन्छ, जसले पौडन सहयोग गर्दछ ।

पाठ ७ विभिन्न किसिमका बिरुवाहरू

अनुमानित घन्टी : २

१. सिकाइउपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य

यस पाठको अन्तमा विद्यार्थीहरू निम्नलिखित कार्य गर्न सक्षम हुने छन् :

- ठूला, मझौला र साना बिरुवालाई क्रमशः रूख (tree), बुट्यान (shrub) र झारपात (herb) मा वर्गीकरण गर्न र छुट्याउन

२. पाठ परिचय

यस पाठमा वास्तविक बिरुवा तथा चित्रद्वारा ठूला, मझौला र साना बिरुवाहरूबारे जानकारी दिन खोजिएको छ । यसै गरी यसमा बिरुवाहरूलाई रूख (tree), बुट्यान (shrub) र झारपातमा (herb) वर्गीकरण गर्ने तरिका स्पष्ट गर्न खोजिएको छ ।

३. शैक्षिक सामग्री

वरपर पाइने विभिन्न किसिमका साना, मझौला र ठूला बिरुवा र विभिन्न प्रकारका बिरुवाका पोस्टरहरू वा चित्रपत्तीहरू ।

४. शिक्षणसिकाइ क्रियाकलाप

- वरपर भएका बिरुवाहरू अवलोकन गर्न लगाउनुहोस् र ती बिरुवाका बोटहरूका साइजबारे प्रश्न गरी छलफल गराउनुहोस् ।
- पाठ्यपुस्तकमा र पोस्टरमा भएका बिरुवाहरू अवलोकन गराई ती केका बिरुवा हुन् र ती कति ठूला हुन्छन् भन्ने प्रश्न गरी छलफल गराउनुहोस्, पछि आफूले स्पष्ट पारिदिनुहोस् ।
- विद्यालयको सेरोफेरामा भएका बिरुवाहरू अवलोकन गर्न लगाई ठूला रूख, मझौला बुट्यान र साना बिरुवा झारपात हुन् भन्ने स्पष्ट गरिदिनुहोस् ।
- पाठ्यपुस्तकमा भएका पाठ्यवस्तुहरू पालैपालो विद्यार्थीहरूलाई वाचन गर्न लगाउनुहोस् ।
- रूख, बुट्यान र झारका हाँगा वा बिरुवा सङ्कलन गरेर अवलोकन गरी तिनीहरूका डाँठ कस्ता हुन्छन् भन्ने अनुभव गर्न लगाई स्पष्ट गरिदिनुहोस् ।
- झारपात, बुट्यान र रूखका सूची बनाउन लगाउनुहोस् ।

५. मूल्याङ्कन

निम्नलिखित कार्यका आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् :

- झारपात, बुट्यान र रूखको वर्गीकरण बारेमा प्रश्न सोधेर
- विद्यार्थीहरूलाई समूहमा विभाजन गरी विभिन्न जातका बिरुवाहरूको अवलोकन गर्न लगाएर

६. शिक्षकलाई थप जानकारी

- केही बिरुवाहरू अत्यन्त साना हुन्छन् जसलाई सजिलै देख्न सकिँदैन, जस्तै : ढुसी, काई आदि ।
- सङ्कलित बिरुवाहरूमध्ये केहीलाई सुरक्षित गरेपछि पुन: शिक्षण गर्दा प्रयोग गर्न सकिन्छ ।
- झारपातअन्तर्गत पर्ने बिरुवाहरू नरम काण्ड भएका साना बिरुवाहरू हुन् । यिनीहरूका जराहरू माटामा धेरै गहिराइसम्म पुगेका हुँदैनन् । यिनीहरू साधारणतया एक बर्से बिरुवा हुन् ।
- बुट्यानअन्तर्गत पर्ने बिरुवाहरूका काण्ड केही कडा हुन्छन् । यिनीहरू झारपातभन्दा अग्ला हुन्छन् । यिनीहरूका जराहरू जमिनमा झारपातका जराहरूभन्दा बढी गहिराइसम्म पुगेका हुन्छन् । यिनीहरूका हाँगाबिँगा तथा पातहरू बढी झाँगिएका हुन्छन् । यिनीहरू बहुबर्से बिरुवाहरू हुन् ।
- रूखअन्तर्गत पर्ने बिरुवाहरूका काण्ड मोटा र कडा हुन्छन् । यिनीहरूका जरा जमिनमा धेरै मुनिसम्म र टाढाटाढा गएका हुन्छन् । यी बिरुवाहरू धेरै अग्ला हुन्छन् । यिनीहरूका हाँगाबिँगा धेरै झाँगिएका हुन्छन् । यिनीहरू बहुबर्से बिरुवाहरू हुन् ।

बिरुवाका विभिन्न भागहरू

अनुमानित घन्टी : ३

१. सिकाइउपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य

यस पाठको अन्तमा विद्यार्थीहरू निम्नलिखित कार्य गर्न सक्षम हुने छन् :

- बिरुवाका विभिन्न भागहरू पहिचान गर्न (जरा, काण्ड, पात, फूल र फल)

२. पाठ परिचय

यस पाठमा जन्तुका विभिन्न अङ्गहरूजस्तै बिरुवाका पनि विभिन्न भागहरू वा अङ्गहरू जरा, काण्ड, पात, फल र फूल हुन्छन् भनी चिनाउन र तिनीहरूको कामको सामान्य जानकारी दिन खोजिएको छ ।

३. शैक्षिक सामग्री

गोलभेडा वा यस्तै फल लागेका जरासहितको साना बिरुवा (जरा, फलफूल र पातसहितको) वा विभिन्न बिरुवाहरूका जरा, पात र फलफूल स्पष्ट हुने पोस्टर वा चित्रपत्ती ।

४. शिक्षणसिकाइ क्रियाकलाप

- केही जनावरहरूका अङ्गहरूबारे प्रश्न गरी तिनीहरूको नाम र कामबारे छलफल गराउनुहोस् ।
- जनावरको जस्तै बिरुवाका पनि अङ्गहरू हुन्छन् भनी आफूले सङ्कलन गरेका बिरुवाहरू अवलोकन गराउनुहोस् ती भाग वा अङ्गहरू केके हुन्, पहिचान गर्न लगाई स्पष्ट पारिदिनुहोस् ।
- पाठ्यपुस्तकमा दिएका चित्र अवलोकन गर्न लगाई विभिन्न भागको नामाङ्कन गर्न लगाउनुहोस् ।
- पाठ्यसामग्री पालैपालो वाचन गर्न लगाउनुहोस् ।
- बिरुवाका भागहरूमध्ये जरा कहाँ हुन्छन् र जराको काम के हो भन्ने प्रश्न गरी छलफल गराउनुहोस् ।
- जराको काम बिरुवालाई अड्याएर राख्नु र जमिनबाट पानी र मल (खानेकुरा) सोसेर लिनु हो त्यसैले बिरुवाको जरा काटिएमा बिरुवा ओइलाउँछ भन्नेबारे छलफल गर्नुहोस् ।
- काण्ड भनेको के हो ? काण्डमा केके हुन्छ भन्नेबारे छलफल गराई काण्डको काम र काण्डमा पाइने भागहरू स्पष्ट गरिदिनुहोस् ।
- काण्डमा फूल फुल्छ, फूलबाटै फल लाग्दछ, फूल टिपेको बिरुवामा फल लाग्दैन भन्ने स्पष्ट गरिदिनुहोस् । सम्भव भए गमलामा रोपेको बिरुवामा प्रयोग गरेर देखाइदिनुहोस् ।

५. मूल्याङ्कन

निम्नलिखित कार्यका आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् :

- पाठ्यपुस्तकमा भएका क्रियाकलाप अभ्यास गराएर
- बिरुवाहरूका विभिन्न भागहरू र तिनीहरूको कामबारे प्रश्न गरेर
- विद्यालय वरपर भएका बिरुवाको जरा काटेर केही समयपछि वा अर्को दिन अवलोकन गराई प्रतिक्रिया लिएर

६. शिक्षकलाई थप जानकारी

उनिउँ र च्याउ फूल नफुल्ने बिरुवा हुन्। फूल नफुल्ने बिरुवामा फल लाग्दैन। त्यस्तै साना बिरुवाहरू काई, ढुसीमा पनि फूल फुल्दैन, त्यसैले यी सबै फूल नफुल्ने बिरुवा हुन्। फूल नफुल्ने बिरुवाहरूमध्ये केही बिरुवामा जरा, काण्ड पनि हुँदैनन्।

पाठ ९

बिरुवा र जनावरबाट पाइने खाना

अनुमानित घन्टी : २

१. सिकाइउपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य

यस पाठको अन्तमा विद्यार्थीहरू निम्नलिखित कार्य गर्न सक्षम हुने छन् :

- मानिसले जनावर र बिरुवाबाट पाउने फाइदा (खाना) बताउन

२. पाठ परिचय

यस पाठमा हामीले खाने विभिन्न प्रकारका खानेकुराहरू जनावर र बिरुवाबाट प्राप्त हुन्छन् भन्ने जानकारी गराउन खोजिएको छ ।

३. शैक्षिक सामग्रीहरू

विभिन्न खानेकुराका पोस्टर, चित्रपत्ती र केही खानेकुराका नमुनाहरू ।

४. शिक्षणसिकाइ क्रियाकलाप

- हामीले खाने खानाको सूची बनाउन लगाउनुहोस् ।
- पाठ्यपुस्तकमा दिइएका चित्रका खानाहरूको नाम लेख्न लगाउनुहोस् ।
- हामीले दैनिक खाने खानाका स्रोतबारे छलफल गराउनुहोस् ।
- बिरुवाहरूबाट प्राप्त अन्य खानाबारे प्रश्न र छलफल गराउनुहोस् ।
- आफ्नो घरमा खाने गरेका खानाहरूको नाम र स्रोत लेख्न लगाउनुहोस् ।
- पाठ्यपुस्तकमा दिएका पाठ्यवस्तु वाचन गर्न लगाउनुहोस् ।
- विद्यार्थीहरूलाई दुई समूहमा (वनस्पति र जनावर) विभाजन गर्नुहोस् । त्यसपछि विभिन्न प्रकारका बिरुवा र चित्रपत्ती एकएकओटा पालैपालो देखाई त्यो कुन समूहमा पर्छ, त्यो समूहलाई चित्रपत्ती लिन लगाउनुहोस् र सही समूहले लिएमा २ अङ्क र सही नभएमा १ अङ्क प्रदान गर्नुहोस् । अन्त्यमा बढी अङ्क ल्याउनेलाई विजयी घोषित गर्नुहोस् ।
- विद्यार्थीहरूलाई बिरुवा र जनावरबाट पाइने खानेकुराको चित्र तथा नाम भएको चार्ट बनाउन लगाउनुहोस् र सो चार्ट कक्षाकोठामा टाँसी प्रदर्शन गर्नुहोस् ।

५. मूल्याङ्कन

निम्नलिखित कार्यका आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् :

- जनावरबाट प्राप्त हुने र बिरुवाहरूबाट प्राप्त हुने पाँचपाँचओटा खानेकुराको नाम भन्न लगाएर ।
- पाठ्यपुस्तकमा भएका क्रियाकलाप र अभ्यास गर्न लगाएर
- केही खानेकुरा तथा खानेकुराका नाम दिई तिनका स्रोत पत्ता लगाउन दिएर

६. शिक्षकलाई थप जानकारी

मानिसलगायत अरू जीवजन्तुहरूले पनि बिरुवाबाटै खाना प्राप्त गर्छन् भने हरिया बिरुवाले आफ्नो खाना आफैँ बनाउँछन् ।

पाठ १०

हाम्रो वरपरको वातावरण

अनुमानित घन्टी : ९

१. सिकाइउपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य

यस पाठको अन्तमा विद्यार्थीहरू निम्नलिखित कार्य गर्न सक्षम हुने छन् :

- वरपरको वातावरण फोहोर हुनाका लक्षणहरू पहिचान गर्न
- वरपरको वातावरण फोहोर हुने कारणहरू बताउन
- वरपरको वातावरण सफा राख्ने उपायहरू बताउन

२. पाठ परिचय

यस पाठले विद्यार्थीहरूमा आफू बसेको वरपरको वातावरणको अवलोकन गरी वातावरणको अवस्था पहिचान गर्ने, वातावरणलाई सफा राख्ने उपायहरू पत्ता लगाउने र सोअनुरूप आफू बसेको वातावरण सफा राख्नमा सचेत हुने आचरणको विकास गराउन खोजिएको छ । खासगरी यस पाठको माध्यमद्वारा विद्यार्थीहरूमा अवलोकन, छलफल, वर्गीकरणजस्ता प्रक्रियागत वैज्ञानिक सीपहरूको विकास गराउनमा जोड दिएको छ ।

३. शैक्षिक सामग्री

फोहोर र सफा वातावरण प्रतिबिम्बित हुने स्थान, पोस्टर र चित्र ।

४. शिक्षणसिकाइ क्रियाकलाप

- आफ्नो कक्षाकोठा र विद्यालय वरपरको वातावरण अवलोकन गर्न लगाउनुहोस् । (समयको सीमा तोक्न नबिर्सनुहोस् ।)
- पाठमा दिइएका चित्रहरू अवलोकन गर्न लगाई तुलना गर्न लगाउनुहोस् ।
- विद्यार्थीहरू कक्षाकोठामा आइसकेपछि आवश्यकताअनुसारको समूहमा विभाजन गरी छुट्टाछुट्टै समूहलाई वातावरण दूषित हुने कारण, सफा गर्ने उपायहरू र वातावरण दूषित भए त्यसबाट पुऱ्याउने असर शीर्षकमा छलफल गराई प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।
- विद्यार्थीहरूलाई कक्षाकोठा र विद्यालय वरपरको वातावरण सरसफाइ गर्ने कार्यमा सरिक गराउनुहोस् र आफू पनि सरिक हुनुहोस् ।

- विद्यालय सफा राख्न थप केके क्रियाकलापहरू गर्न सकिन्छ ? छलफल गरी नियमित रूपमा ती क्रियाकलाप गर्न लगाउनुहोस् ।

- विद्यालयका नजिकै कुनै फोहोर वातावरणको अवलोकन गर्न, शैक्षिक भ्रमण गर्न लगाउनुहोस् र आफूले देखेका कुराहरूको टिपोट गर्न लगाउनुहोस् ।

- कक्षाकोठामा वातावरण फोहोर हुनाको कारण र सफा राख्ने उपायहरू पहिचान गर्न लगाउनुहोस् । उक्त कार्यका लागि सहयोग गर्नुहोस् ।

- विद्यार्थीहरूलाई आवश्यक समूहमा विभाजन गर्नुहोस् ।

- प्रत्येक समूहमा विद्यार्थीहरूलाई आफ्नो घर वरपरको वातावरण कस्तो छ ? छलफल गर्न लगाउनुहोस् । वातावरण सफा राख्ने उपायहरू पहिचान गरी प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् । उक्त कार्यमा सहयोग गर्नुहोस् । पहिचान गरिएका उपायहरू अवलम्बन गरी वातावरण सफा राख्न अभिप्रेरित गर्नुहोस् ।

- वातावरण फोहोर बनाउनमा मानिस र अन्य जनावरहरूका केकस्ता क्रियाकलापहरू जिम्मेवार छन्, ती क्रियाकलापहरूलाई व्यवस्थित गर्न के गर्नु पर्छ, समूहमा छलफल गरी निष्कर्ष निकाल्न लगाउनुहोस् ।

- फोहोर र सफा वातावरण देखिने चित्र बनाउन लगाउनुहोस् ।

- विद्यालय वरपरको गाउँ/टोलमा सरसफाइसम्बन्धी चेतनामूलक कार्यक्रम गर्नुहोस् ।

- विद्यालय वरपर सरसफाइ गर्ने अभियान चलाउनुहोस् ।

५. मूल्याङ्कन

निम्नलिखित कार्यका आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् :

- अभ्यास १ मा दिइएका र त्यस्तै अरू प्रश्नहरू बनाई सोधेर
- अभ्यास २ मा सोधिएका प्रकारका प्रश्नहरू बनाई पाठसम्बन्धी प्रश्नहरू बनाई सोधेर
- क्रियाकलापअनुसार प्रश्नहरू बनाई सोधेर
- आ-आफ्नो घरमा सरसफाइसम्बन्धी आफूले गरेका कामहरूबारे बताउन लगाएर
- भ्रमण अभियान कार्यक्रममा विद्यार्थीको सहभागिता हेरेर

६. शिक्षकलाई थप जानकारी

हाम्रो वरपरको वातावरण विभिन्न कारणहरूबाट फोहोर वा दूषित हुन्छ, जस्तै : घरबाट निस्किएका वा प्रयोग भइसकेका काम नलाग्ने वस्तुहरू निश्चित ठाउँमा बिसर्जन नगर्नु, चर्पीको व्यवस्था नहुनु, पाल्तु जनावर र तिनीहरूबाट विसर्जन गरिएका वस्तुहरूको उचित प्रवन्ध नहुनु आदि कारणहरूबाट वातावरण दूषित र दुर्गन्धित हुन्छ । यसरी वातावरण प्रदूषित भएको खण्डमा असभ्य र अशोभनीय देखिन्छ । यसका साथसाथै यसले झाडापखाला, आउँ, औलोज्वरोजस्ता रोगहरू निम्त्याउँछ । त्यसकारण हामी सबैले आफ्नो वरपरको वातावरण सफा र स्वच्छ राख्नुपर्छ । यो कार्यमा हामी सबैले योगदान पुऱ्याउनुपर्दछ । यो सन्देशलाई विद्यार्थीहरूमार्फत् अभिभावकहरूसम्म पुऱ्याउनुहोस् ।

पाठ ११

विभिन्न आकारका वस्तुहरू

अनुमानित घन्टी :

१. सिकाइउपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य

यस पाठको अन्तमा विद्यार्थीहरू निम्नलिखित कार्य गर्न सक्षम हुने छन् :

- आफ्नो वरपरका विभिन्न वस्तुहरूको आकार र साइज (ठूलो, सानो) बताउन

२. पाठ परिचय

यस पाठमा विद्यार्थीहरूमा सबै वस्तुहरू विभिन्न आकार र साइजका हुन्छन् भन्ने धारणा विकास गर्न खोजिएको छ । वस्तुहरूको अवलोकन गरी तिनीहरूको आकारको नाम बताउन र छुट्याउन सक्ने सीपको साथसाथै वस्तुहरूलाई तुलना गरेर तिनीहरूको साइज छुट्याउन सक्ने क्षमताको विकासमा पनि जोड दिइएको छ ।

३. शैक्षिक सामग्री

बल, प्लेट, रिङ, किताब, टेबुल, घडी, कालोपाटी, गुच्चा, टायर, ढुङ्गा, सिक्का आदि (नियमित र अनियमित आकार र विभिन्न साइजका वस्तुहरू) ।

४. शिक्षणसिकाइ क्रियाकलाप

- पाठमा दिइएका वस्तुहरू केके हुन् ? तिनीहरू कुनकुन आकारका छन् ? पालैपालो विद्यार्थीहरूलाई भन्न लगाउनुहोस् ।
- आफूसँग र आफ्नो कक्षाकोठामा केकस्ता आकारका वस्तुहरू छन् । अवलोकन गर्न लगाई छलफल गर्नुहोस् ।
- निश्चित र अनिश्चित आकार भएका वस्तुहरू प्रदर्शन गरी विद्यार्थीहरूसँग छलफल गरी केही वस्तुहरूको आकार निश्चित हुँदैन भन्ने धारणा दिनुहोस् ।
- पाठलाई पालैपालो पढ्न लगाउनुहोस् । अन्त्यमा पाठले भन्न खोजेको कुरालाई स्पष्ट पारिदिनुहोस् ।
- आफूले ल्याएका शैक्षिक सामग्रीहरू देखाउँदै तिनीहरूको आकार भन्न लगाउनुहोस् ।
- त्यस्तै आकारका वस्तुहरू हरेकसँग हुनुहुँदैन, पत्ता लगाउनुहोस् ।
- विद्यार्थीहरूलाई तीन समूहमा विभाजन गरी प्रत्येक समूहलाई कुनै एक आकारको वस्तुहरूका सूची तयार गर्न लगाउनुहोस् ।

- विभिन्न आकारका वस्तुहरूको नाम लिँदै जानुहोस् र विद्यार्थीहरूलाई त्यसको आकार भन्न लगाउनुहोस् ।
- किताव र कापीको पाना देखाई तिनीहरूको आकारमा के भिन्नता छ भनी प्रश्न गर्नुहोस् ।
- ती दुईको साइज उत्रै छ वा फरक छ भनी प्रश्न गर्नुहोस् ।
- तिमीले कसरी थाहा पायौ जस्ता प्रश्नहरू गर्दै उत्तर भन्न लगाउनुहोस् ।
- यस्तै विभिन्न साइजका वस्तुहरू देखाउँदै सानो, ठूलो वा वरावर के छ, पत्ता लगाउन लगाउनुहोस् ।
- अन्त्यमा शिक्षकको तर्फवाट वस्तुको साइज थाहा पाउन तुलना गर्नुपर्छ भन्ने निष्कर्ष बताइदिनुहोस् ।

वस्तुको आकार चिन्ने खेल निम्नानुसार खेलाउनुहोस् :

- विद्यार्थीहरूलाई तीन समूहमा विभाजन गर्नुहोस् ।
- गोलाकार, वृत्ताकार र चारपाटे आकारका विभिन्न वस्तुहरू लेखिएका कार्डहरूका चित्र बराबर सङ्ख्यामा छ्यासमिस गरी तीन समूहमा वाँड्न लगाउनुहोस् ।
- जुन समूहले चाँडो सिध्याउँछ त्यो समूहलाई विजयी घोषणा गर्नुहोस् ।
- खेलवाट उनीहरूले सिकेका कुरा भन्न लगाउनुहोस् ।
- विभिन्न आकारका वस्तुहरूको चित्र कोर्न लगाउनुहोस् ।
- माटोका विभिन्न आकृतिहरू वनाई र कागजका टुक्राहरू काटी क्रियाकलाप गराउनुहोस् ।
- सम्भव भए विद्यालयको चौरमा लगी विद्यार्थीहरूको समूहसमूह बनाई विभिन्न आकार बनाउन लगाउनुहोस् ।

५. मूल्याङ्कन

निम्निलिखित कार्यका आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् :

- पाठको अभ्यास १, २ र ३ गर्न लगाएर
- हरेक क्रियाकलापमा विद्यार्थीहरूको संलग्नता अवलोकन गरेर

६. शिक्षकलाई थप जानकारी

वस्तुहरूलाई चिन्ने विभिन्न गुणहरूमध्ये तिनीहरूको बनावट (आकार) र साइज पनि एक हो । वस्तुहरूलाई वनावटको आधारमा नियमित (निश्चित आकार भएको) र अनियमित (निश्चित आकार नभएको) गरी दुई भागमा वाँड्न सकिन्छ । वस्तुहरूको साइज थाहा पाउनका लागि दिइएका वस्तुहरूवीच तुलना गर्नुपर्छ । यसरी तुलना गर्दा विभिन्न आधारहरूलाई लिन सकिन्छ, जस्तै : लम्बाइको आधारमा, मोटाइको आधारमा, पिण्डको आधारमा वा पूरा वनावटको आधारमा । वस्तुको आकार, साइजको ठोस धारणा दिँदा विद्यार्थी स्वयम्लाई ती वस्तुहरू समाउन, खेलाउन दिई प्रत्यक्ष अवलोकन र अनुभव गराउन विर्सनु हुँदैन । कुनैकुनै वस्तुको आकार दुरुस्त नभएमा उक्त वस्तुको आकार उल्लेख गर्दा मुख्य भागको आकारको आधार लिनुपर्ने हुन्छ, जस्तै : पङ्खा, स्टेरिङ आदि ।

पाठ १२ फरकफरक रङ, स्वाद र गन्ध भएका वस्तुहरू

अनुमानित घन्टी : २

१. सिकाइउपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य

यस पाठको अन्तमा विद्यार्थीहरू निम्नलिखित कार्य गर्न सक्षम हुने छन् :

- रङ, गन्ध र स्वादको आधारमा वस्तुहरूको पहिचान गर्न

२. पाठ परिचय

यस पाठमा विभिन्न प्रकारका वस्तुहरूको रङ, स्वाद र गन्ध फरकफरक हुन्छ, यी गुणहरूको आधारमा कुन वस्तु के हो भनी छुट्याउन सकिन्छ भन्ने जानकारी प्रदान गर्न खोजिएको छ । साथै कुनैकुनै वस्तुहरू पूर्ण रूपमा उस्तै देखिए तापनि स्वाद र गन्ध फरकफरक हुन्छ । त्यसैले वस्तुहरू पूर्ण रूपमा पहिचान गर्नका लागि आँखाले रङ हेर्नुका साथै शरीरका अन्य अङ्गहरू जस्तै : नाक, जिब्रोले पनि गन्ध र स्वाद थाहा पाउनुपर्दछ भन्ने कुरालाई स्पष्ट पार्न खोजिएको छ ।

३. शैक्षिक सामग्री

काँचो फल, पाकेको फल, कुहिएको फलफूल, विभिन्न किसिमका फलहरू, खुर्सानी, चिनी, विभिन्न स्वाद लेखिएका शब्दपत्तीहरू आदि ।

४. शिक्षणसिकाइ क्रियाकलाप

- पाठमा देखाइएका चित्रहरू अवलोकन गर्न लगाउनुहोस् र ती चित्रहरू केके हुन् ? तिनीहरूको रङ कस्तो हुन्छ भन्ने प्रश्न गरी पहिचान गर्न लगाउनुहोस् ।
- काँचो फल र पाकेको फलमा केके फरक हुन्छ, छलफल गर्न लगाई तिनीहरूको रङ, स्वाद र गन्धमा फरक हुन्छ भन्ने निष्कर्षमा पुग्नुहोस् ।
- विभिन्न स्वाद जस्तै : तितो, पिरो, टर्रो, अमिलो र गुलियो लेखिएका शब्द पत्ती देखाउनुहोस् र उक्त स्वाद भएका वस्तुहरूको नाम भन्न लगाउनुहोस् ।
- विद्यार्थीहरूलाई तीन समूहमा विभाजन गर्नुहोस् । प्रत्येक समूहलाई क्रमैसँग अमिलो, गुलियो र तितो स्वाद भएका वस्तुहरूको सूची तयार गर्न लगाउनुहोस् ।
- विद्यार्थीहरूलाई थाहा भएका फूलहरूको नाम भन्न लगाउनुहोस् र आफूले कालोपाटीमा टिप्दै जानुहोस् । सम्भव भए त्यस्ता केही फूलहरू सङ्कलन गर्न लगाउनुहोस् ।

- ती सङ्कलित फूलहरूको रङ र गन्ध भन्न लगाउनुहोस् (सम्भव भए ती फूलहरूको नमुना कक्षाकोठामा उपलव्ध गराउनुहोस् ।)
- कुनकुन वस्तुबाट मिठो वास्ना आउँछ र कस्ता वस्तुहरूबाट दुर्गन्ध आउँछ, भन्न लगाउनुहोस् ।
- वस्तुहरूको रङ, स्वाद र गन्ध पहिचान कसरी गर्न सकिन्छ, छलफल गरी पाठको निष्कर्ष स्पष्ट पारिदिनुहोस् ।

५. मूल्याङ्कन

निम्नलिखित कार्यका आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् :

- पाठमा दिइएको अभ्यास गर्न लगाएर
- विद्यार्थीहरूलाई गुलियो, तीतो र अमिलो स्वाद भएका वस्तुहरूको सूची तयार गर्न लगाएंर
- विभिन्न वस्तुहरूको नाम भनेर तिनीहरूको रङ कस्तो हुन्छ भन्न लगाएर
- वास्ना आउने र दुर्गन्ध फैलाउने वस्तुहरूको पहिचान गर्न लगाएर

६. शिक्षकलाई थप जानकारी

दुर्गन्ध र वास्नाको प्रकार छुट्याउन नसकिने भए तापनि मिठो (मन पराउने) गन्धलाई वास्ना र नमिठो (मन नपराउने) गन्धलाई दुर्गन्ध भनिन्छ, जस्तै : स्वच्छ र ताजा फलफूलबाट आउने गन्ध वास्ना हो भने कुहिएको वस्तुबाट आउने गन्ध दुर्गन्ध हो ।

पाठ १३

कडा र नरम वस्तुहरू

अनुमानित घन्टी : २

१. सिकाइउपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य

यस पाठको अन्तमा विद्यार्थीहरू निम्नलिखित कार्य गर्न सक्षम हुने छन् :

- कडा र नरम वस्तुहरू छुट्याउन
- चिसो र तातो वस्तुहरू छुट्याउन

२. पाठ परिचय

हाम्रा वरपर भएका विभिन्न वस्तुहरूमध्ये कुनै वस्तु कडा र कुनै नरम छन् । वस्तु कडा वा नरम के छ हेरेर अन्दाज गर्न सकिन्छ । तर पूर्ण रूपमा भने पहिचान गर्न सकिन्न । त्यसैले कुनै पनि वस्तुको कडापन वा नरमपन ठीकसँग छुट्याउनका लागि छाम्नु वा स्पर्श गर्नुपर्छ । यसैगरी वस्तुको तातोपना वा चिसोपना छुट्याउन पनि छालाको स्पर्श गर्न नितान्त जरुरी हुन्छ । यस पाठमा उक्त तथ्यलाई स्पष्ट पार्न खोजिएको छ ।

३. शैक्षिक सामग्री

काठ, ढुङ्गा, माटो, फूल, पाकेको र नपाकेको फल, फोम, ऊन, पात, कागज, चामल, चिया, मनतातो पानी, चिसो पानी आदि ।

४. शिक्षणसिकाइ क्रियाकलाप

- पाठमा दिइएका वस्तुहरूको चित्र अवलोकन गर्न लगाई ती वस्तुहरूमध्ये कुनचाहिँ कडा र कुन नरम हुन सक्छन्, छलफल गराउनुहोस् ।
- विद्यार्थीहरूलाई उल्लिखित सामग्रीहरूलाई प्रत्यक्ष स्पर्श गर्न लगाई पहिले उनीहरूले अन्दाज गरेको उत्तरसँग मेल खाए, नखाएको छलफल गर्नुहोस् । वस्तु कडा वा नरम के छ, ठीकसँग थाहा पाउन के गर्नुपर्छ भन्ने प्रश्न गर्नुहोस् र सही निष्कर्षमा पुग्न सहयोग गर्नुहोस् ।
- रबरभन्दा काठ कडा छ भनी कसरी थाहा पाउने ? विद्यार्थीहरूबीच छलफल गराउनुहोस् र नरम र कडा वस्तुहरूको गुणबारे प्रस्ट्याउनुहोस् ।
- दुईओटा गिलास लिनुहोस् । एउटामा चिसो पानी र अर्कोमा मनतातो पानी राखेर कुन तातो र कुन

चिसो छ थाहा पाउन के गर्नुपर्छ ? समूहमा छलफल गर्न लगाउनुहोस् र स्पर्शबाट मात्र तातो, चिसो थाहा पाइन्छ भनी प्रयोगद्वारा निष्कर्ष निकाल्न सहयोग गर्नुहोस् ।

५. मूल्याङ्कन

निम्नलिखित कार्यका आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् :

- नरम, कडा, तातो, चिसो कसरी थाहा पाउन सकिन्छ भन्ने प्रश्न गरेर
- विभिन्न वस्तुहरूको नामको सूची दिने र तीमध्ये कडा र नरम छुट्याउन लगाएर
- विद्यार्थीहरूलाई कडा र नरम वस्तुको चित्र कोर्न वा वस्तुहरू नै सङ्कलन गर्न लगाई कडा र नरम पहिचान गर्न सके, नसकेको जानकारी लिएर
- पाठको अभ्यास १ र २ गर्न लगाएर

६. शिक्षकलाई थप जानकारी

वस्तुहरूको कडापन, नरमपन, चिसो/तातोपना हेरेर मात्र थाहा पाउन सकिन्न । यसका लागि छालाद्वारा स्पर्श गरेर मात्र ठीक पहिचान गर्न सकिन्छ । त्यस्तै गरी वस्तुलाई माड्ने, बङ्ग्याउने, च्याल्ने, भाँच्ने प्रयासद्वारा कति कडा वा कति नरम छ थाहा पाउन सकिन्छ । थर्मोमिटरको सहयोगबाट वस्तु कति चिसो वा तातो छ भनी ठीकसँग पत्ता लगाउन सकिन्छ ।

पाठ १४

ताप र प्रकाशका स्रोतहरू

अनुमानित घन्टी : ३

१. सिकाइउपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य

यस पाठको अन्तमा विद्यार्थीहरू निम्नलिखित कार्य गर्न सक्षम हुने छन् :

- ताप र प्रकाशका स्रोतहरू चिन्न र सूचीकरण गर्न

२. पाठ परिचय

यस पाठबाट विद्यार्थीहरूलाई हाम्रो घर र वरपरको वातावरणमा ताप र प्रकाश दिने वस्तुहरू केके छन् भन्नेबारेमा जानकारी दिन खोजिएको छ । यसका साथसाथै ताप र प्रकाशको प्रमुख स्रोत सूर्य हो भन्ने धारणा पनि विकास गर्न खोजिएको छ । विद्यार्थीहरूले आफैँले देखेका र प्रयोग गरेका ताप र प्रकाशका स्रोतहरूलाई आधार बनाई तिनै कुराहरूबाट नै उनीहरूलाई व्यावहारिक ज्ञान दिन खोजिएको छ । यसका अतिरिक्त विद्यार्थीहरूमा अवलोकन एवम् सूचीकरण सीपको विकासमा समेत जोड दिइएको छ ।

३. शैक्षिक सामग्री

मलाई, टुकी, आगो, दाउरा, हिटर, चिम, टर्च, मैनबत्ती, गुइँठा आदि ।

४. शिक्षणसिकाइ क्रियाकलाप

- विद्यार्थीहरूलाई पाठ्यपुस्तकको यस पाठमा दिइएका चित्रहरूको अवलोकन गर्न लगाई हरेक चित्रमा केके देख्छौ भनी क्रमशः सोध्नुहोस् । विद्यार्थीहरूसँग प्रश्नोत्तर गर्दै छलफल गरी सुरुमा दुईओटा चित्रमा ताप केकेबाट आएको छ भन्ने र तल्ला दुई चित्रहरूमा प्रकाश केकेबाट आएको छ भनी प्रश्न गरी चुल्हो (बलेको दाउरा) र हिटर तापका स्रोत तथा चिम र टुकी प्रकाशका स्रोत हुन् भन्ने निष्कर्षमा पुग्नुहोस् ।
- शिक्षकले आफूले लगेका सामग्रीहरू प्रयोग गरी देखाउनुहोस् । विद्यार्थीहरूलाई ती वस्तुहरू कुनकुन ताप र कुनकुन प्रकाशका स्रोतहरू हुन् छुट्याउन लगाउनुहोस् ।
- विद्यार्थीहरूलाई उज्यालो केकेबाट आउँछ भन्ने प्रश्न गरी उनीहरूबाट आएका उत्तरहरू कालोपाटीमा टिप्दै जानुहोस् अनि यिनीहरूलाई प्रकाशका स्रोतहरू भन्दछन् भनी निष्कर्ष दिनुहोस् ।
- त्यसै गरी तातो केकेबाट आउँछ भनी प्रश्न गरेर उनीहरूबाट आएका उत्तरहरूलाई कालोपाटीमा

टिपोट गर्दै जानुहोस्, अनि यिनीहरूलाई तापका स्रोतहरू भन्दछन् भनी निष्कर्षमा पुग्नुहोस् र कापीमा सार्न लगाउनुहोस् । (ताप र प्रकाशका स्रोतहरूको सूची बनाउँदा शिक्षकले पनि थप केही स्रोतहरूका नाम भनिदिनुहोस् ।)

- पाठ्यपुस्तकका अनुच्छेदहरू विद्यार्थीलाई पढ्न लगाउनुहोस् र त्यहाँ लेखिएका कुराहरूबारे छलफल गराउनुहोस् ।
- घाम लागेको दिन भए विद्यार्थीहरूलाई कक्षाबाहिर लगी सूर्यबाट ताप र प्रकाश आएको अनुभव गर्न लगाउनुहोस् ।
- ताप र प्रकाशका विभिन्न स्रोतहरू लेखिएका कार्डहरू बनाई एउटा झोलामा राख्नुहोस् र विद्यार्थीहरूलाई दुई समूह बनाई हरेक समूहबाट पालैपालो थुत्न लगाउनुहोस् । ताप वा प्रकाश केको स्रोत हो भन्न लगाई मिलाएमा एक नम्बर र नमिलाएमा शून्य दिई बढी अङ्क आउने समूह विजयी बनाउने गरी खेल खेलाउनुहोस् ।
- पाठ्यपुस्तकका क्रियाकलाप र अभ्यासहरू कक्षाकार्य/गृहकार्यका रूपमा गर्न लगाउनुहोस् ।

५. मूल्याङ्कन

निम्नलिखित कार्यका आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् :

- पाठमा दिइएका चित्र अवलोकन एवम् अभ्यास र क्रियाकलापहरू गर्न लगाई उपलब्धिस्तर मूल्याङ्कन गरेर ।
- कक्षामा गरिने छलफल र प्रश्नोत्तरमा विद्यार्थीले देखाउने व्यवहार र सही वा गलत उत्तरबाट विद्यार्थीको उपलब्धिस्तर मूल्याङ्कन गरेर

६. शिक्षकलाई थप जानकारी

- ताप र प्रकाशका स्रोतहरू भनी छुट्टाछुट्टै वस्तुहरूको नाम लिइने भए तापनि वास्तवमा तापका स्रोतहरूबाट प्रकाश र प्रकाशका स्रोतबाट ताप पनि प्राप्त हुन्छ ।
- हामीले जति पनि ताप र प्रकाशका शक्तिको कुरा गर्छौं ती सबैमा अप्रत्यक्ष रूपमा कुनै न कुनै रूपमा सौर्यशक्ति सञ्चित रहेको हुन्छ, जस्तै : दाउरा बालेर ताप र प्रकाश आउनु भनेको बिरुवाले सूर्यबाट सोसेको सौर्य शक्तिको रूपान्तरण मात्र हो । यसर्थ शक्तिको प्रमुख स्रोत सूर्य मानिएको हो ।
- वस्तुहरूलाई आफैं प्रकाश दिने (दिप्त) र आफैं प्रकाश दिन नसक्ने (अदिप्त) दुई वर्गमा बाँड्न सकिन्छ । दिप्त वस्तुहरूले प्रकाश मात्र नभई ताप पनि सँगसँगै दिन्छन् ।

पाठ १५

ताप र प्रकाशको उपयोग

अनुमानित घन्टी : ३

१. सिकाइउपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य

यस पाठको अन्तमा विद्यार्थीहरू निम्नलिखित कार्य गर्न सक्षम हुने छन् :

- ताप र प्रकाशको उपयोगिताको सूची तयार गर्न

२. पाठ परिचय

विद्यार्थीहरूलाई दैनिक जीवनमा प्रयोग हुने ताप र प्रकाशका स्रोतहरूबाट हामीलाई हुने फाइदाहरूबारे जानकारी र अनुभव गराउने उद्देश्यले यो पाठ राखिएको हो । यस पाठमा हामीले दैनिक जीवनमा अनुभव र प्रयोग गरेका ताप र प्रकाशका विभिन्न स्रोतहरूको महत्त्वका बारेमा विद्यार्थीहरूलाई जानकारी गराउन खोजिएको छ । खाना पकाउने, बिस्कुन सुकाउने, शरीरलाई न्यानो पार्ने, कपडा सुकाउने आदि घरायसी काममा तापको प्रयोग भइरहेको तथा लेख्नपढ्न र अँध्यारोमा वस्तुहरू देख्न, काम गर्न प्रकाशको प्रयोगबारे उनीहरूले नै अनुभव गरिरहेका व्यावहारिक कुराहरूबाट ताप र प्रकाशको महत्त्व र उपयोगिताबारे जानकारी गराउनु नै यस पाठको मूल उद्देश्य रहेको छ । यसका अतिरिक्त विद्यार्थीहरूमा अवलोकन एवम् सूचीकरण सीपको विकासमा समेत यस पाठले जोड दिएको छ ।

३. शैक्षिक सामग्री

मैनबत्ती, टुकी, सलाई, दुईओटा गमला, सिमीको बिउ, पानी आदि ।

४. शिक्षणसिकाइ क्रियाकलाप

- पाठ्यपुस्तकको चित्र अवलोकन गर्न लगाउनुहोस् । त्यहाँ केके देख्यौ भनी प्रश्न गर्दै ताप र प्रकाशको महत्त्वबारे छलफल गर्नुहोस् ।
- पाठको अनुच्छेद पढ्न लगाई त्यहाँ लेखिएका कुराहरूमाथि छलफल गर्नुहोस् ।
- कक्षाकोठामा झ्याल बन्द गर्न लगाई के भयो सोध्नुहोस्, अनि फेरि झ्याल खोलेर के फरक पायौ ? किन यस्तो भयो ? कारण खोज्न लगाउनुहोस् र अन्तमा आफूले निष्कर्ष दिनुहोस् ।
- घाम लागेको दिन भएमा विद्यार्थीहरूलाई कक्षाकोठाबाहिर लानुहोस् र बाहिर घाममा कस्तो अनुभव भयो सोध्नुहोस् । यसरी सूर्यबाट ताप र प्रकाश आउँछ, जसले तातो र उज्यालो दिन्छ भनी निष्कर्ष दिनुहोस् ।

- घर्षणबाट ताप आउँछ भन्ने अनुभव गराउन सबैलाई हात रगड्न लगाउनुहोस् र के अनुभव गऱ्यौ भनी सोध्नुहोस् । सलाई कोरेर आगो बाली घर्षणबाट ताप निस्केको देखाउनुहोस् ।

- ताप र प्रकाशका विभिन्न स्रोतहरूको नाम विद्यार्थीहरूबाट पूर्ण पाठको आधारमा भन्न लगाई ती स्रोतबाट आउने ताप र प्रकाशबाट हामीले दैनिक जीवनमा कस्ताकस्ता कामहरू गर्छौं भनी प्रश्न सोधेर स्रोत र काम सँगसँगै बोर्डमा लेखिदिनुहोस् ।

- ताप र प्रकाशको उपयोगिताको सूची बनाउन लगाउनुहोस् ।

- मैनबत्ती, टुकी बालेर त्यसबाट ताप र प्रकाश आएको अनुभव गराई प्रकाशले पढ्नलेख्न सहयोग गर्छ भनी निष्कर्षमा पुग्नुहोस् ।

- पाठ्यपुस्तकको क्रियाकलाप (गमलामा सिमीको बिउ रोप्ने) गर्नुहोस् र सम्भव भए उनीहरूलाई घरमा पनि गर्न भन्नुहोस् । एक हप्तासम्म क्रमशः अवलोकन गराउनुहोस् र अन्तमा बिरुवा हुर्कन, बढ्न ताप र प्रकाश चाहिन्छ भन्ने निष्कर्षमा पुग्नुहोस् ।

- पाठ्यपुस्तका अभ्यासहरू गर्न लगाउनुहोस् ।

५. मूल्याङ्कन

निम्नलिखित कार्यका आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् :

- विद्यार्थीहरूलाई ताप र प्रकाशको उपयोगिताको सूची बनाउन लगाएर
- ताप र प्रकाशको उपयोगिता सम्बन्धमा प्रश्नोत्तर गराएर
- पाठ्यपुस्तकमा भएका अभ्यासहरू गर्न लगाएर

६. शिक्षकलाई थप जानकारी

- हरिया बिरुवाहरूले सौर्यशक्तिको उपस्थित कार्बनडाइअक्साइड र पानीबाट बिरुवाहरू आफ्नो खाना आफैँ बनाउँछन् । सौर्यशक्तिविना बिरुवाहरू जीवित रहन सक्तैनन् भने वनस्पतिविना जन्तुहरूको अस्तित्व रहँदैन । तसर्थ सूर्यविना कुनै पनि सजीवको अस्तित्व रहँदैन ।

- सोलार हिटर, सौर्य चुलो र सोलार प्यानलहरूले सौर्यशक्तिको प्रयोगबाट नै काम गर्छन् जसबाट ताप प्रकाश र बिजुलीसमेत निकाल्न सकिन्छ ।

पाठ १६

घाम लागेको दिन

अनुमानित घन्टी : ५

१. सिकाइउपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य

यस पाठको अन्तमा विद्यार्थीहरू निम्नलिखित कार्य गर्न सक्षम हुने छन् :

- घाम लागेको दिनको मौसमको लक्षण कारणसहित बताउन
- घाम लागेको दिनमा मानिसमा पर्ने असर पहिचान गर्न
- न्यानो दिन हुनुको कारण (हावा र पृथ्वी तात्नु) बताउन

२. पाठ परिचय

यस पाठमा हाम्रो वरपरको मौसम एकनासको भइरहँदैन । मौसममा बदली अर्थात् परिवर्तन आउने प्रमुख कारण सूर्यको प्रकाश अर्थात् घाम हो भन्ने धारणा विकास गर्न खोजिएको छ । घाम लागेको वेला र घाम नलागेको वेलाको दिनमा हुने सामान्य लक्षणहरू उल्लेख गर्न विद्यार्थीहरू स्वयम्ले वरपर देखेका दृश्य एवम् अनुभवहरूबीच छलफल गर्न खोजिएको छ । जाडो याममा घाम लागेको वेला हामी न्यानो अनुभव गर्छौं भने गर्मी याममा घामले गर्दा नै गर्मी अनुभव गर्छौं भन्ने कुरा छलफल गर्दै घामले गर्दा मानिसमा पर्ने असरप्रति विद्यार्थीलाई उत्सुक बनाउन खोजिएको छ । यस्तै प्रकारले दिन चिसो हुनु वा न्यानो हुनुको कारण प्रमुख रूपमा घाम नै हो भनी तर्कसहित जवाफ दिन सक्ने क्षमता विकास गर्न खोजिएको छ ।

यस पाठले विद्यार्थीहरूमा वरपरको मौसममा न्यानोपनामा हुने परिवर्तन अवलोकन गर्ने, यस्तो परिवर्तन र यसको कारणका सम्बन्ध स्पष्ट पार्ने, प्रयोगहरू गर्ने र प्रयोगका निष्कर्ष निकाल्ने सीपहरूको विकासमा जोड दिएको छ ।

३. शैक्षिक सामग्री

मौसमको न्यानोपना/परिर्वतन झल्काउने (चर्को घाम लागेको, बादल लागेको आदि) दृश्यहरू भएका तस्बिर/पोस्टरहरू, दुईओटा स्टिलका वा अन्य धातुका प्लेटहरू आदि ।

४. शिक्षणसिकाइ क्रियाकलाप

- पाठ्यपुस्तकमा यस पाठमा दिइएका चित्रहरू विद्यार्थीहरूलाई हेर्न लगाउनुहोस् । ती दुईओटा

चित्रहरूमध्ये माथिको चित्र र तलको चित्रबीच केके फरक छन्, विद्यार्थीहरूलाई साना समूहहरूमा छलफल गर्न लगाउनुहोस् । छलफलको क्रममा ती दुवै चित्रहरूमा सूर्यको उपस्थितिले (अर्थात् घाम लागेको वेला) गर्दा मौसम कस्तो छ, यस्तो मौसममा मानिसले गर्ने क्रियाकलापहरूबारे उल्लेख गर्न लगाउनुहोस् । यसैगरी घाम नलागेको वेलाको मौसम र यस्तो मौसममा मानिसले गर्ने क्रियाकलापहरूबारे उल्लेख गर्न लगाउनुहोस् ।

- कक्षा सञ्चालन भइरहेको बेला कक्षाकोठा बाहिरको मौसम कस्तो छ हेर्न लगाउनुहोस् र त्यस वेलाको मौसम किन त्यस्तो भएको होला, अनुमान गर्न लगाउनुहोस् ।
- पाठमा दिइएका अनुच्छेदहरू विद्यार्थीलाई पढ्न लगाउनुहोस् । विद्यार्थीहरूले मौसमको कारणबारे गरेका अनुमानहरू कक्षामा छलफल गराउनुहोस् । विद्यार्थीको अनुमानलाई सही कारणमा आधारित बनाउन आवश्यक सहयोग गर्नु ।
- पाठमा दिइएका क्रियाकलाप विद्यार्थीहरूलाई समूहगत रूपमा गर्न लगाउनुहोस् ।
- दिउँसोको भन्दा रातिको समयमा किन चिसो हुन्छ ? छलफल गराउनुहोस् ।

५. मूल्याङ्कन

निम्नलिखित कार्यका आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् :

- पाठमा दिइएका चित्रहरू विद्यार्थीहरूलाई पेन्सिलले कापीमा कोर्न लगाएर र सम्भव भएमा ती चित्रहरूमा उपयुक्त रङ भर्न लगाएर
- घाम लागेको दिन मानिसले गर्ने क्रियाकलापहरू केके हुन् भनी प्रश्नोत्तर गराएर
- घाम लागेको दिनको मौसम कस्तो हुन्छ ? घाम नलागेको दिनको मौसम कस्तो हुन्छ ? त्यसो हुनुको कारण के हो भनी प्रश्नोत्तर गराएर
- पाठमा दिइएका अभ्यासहरू गराएर

६. शिक्षकलाई थप जानकारी

- ताप जहिले पनि बढी तातो वस्तुबाट कम तातो वस्तुमा सर्छ । फरकफरक तातोपन (तापक्रम) भएका वस्तुहरूबीच सम्पर्क हुँदा ताप सर्ने क्रम निरन्तर तबसम्म चलिरहन्छ जबसम्म तिनीहरूको तापक्रम समान हुँदैन ।
- हाम्रो शरीर र बढी तापक्रम भएको कुनै वस्तुबीच सम्पर्क हुँदा त्यस वस्तुबाट ताप हाम्रो शरीरमा सर्छ, त्यसैले हामी तातो अनुभव गर्छौं ।
- यसैगरी यदि हाम्रो शरीर र कम तापक्रम भएको कुनै वस्तुबीच सम्पर्क हुँदा हाम्रो शरीरको ताप त्यस वस्तुमा सर्छ, त्यसैले हामी चिसो अनुभव गर्छौं ।

पाठ १७

छाया

अनुमानित घन्टी : ३

१. सिकाइउपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य

यस पाठको अन्तमा विद्यार्थीहरू निम्नलिखित कार्य गर्न सक्षम हुने छन् :

- घाम लागेको दिन र छाया पर्नेबीच सम्बन्ध बताउन र प्रदर्शन गर्न ।

२. पाठ परिचय

यस पाठमा छाया भनेको के हो ? यो कसरी बन्छ ? के सबै वस्तुहरूको छाया उत्रै बन्छ ? के एउटै वस्तुको छाया कहिले ठूलो त कहिले सानो पनि बन्छ ? प्रकाश र छायाको कस्तो सम्बन्ध हुन्छ ? भन्नेजस्ता कुराहरूको धारणा विद्यार्थीहरूमा वरपर घाममा देखिने विभिन्न वस्तुहरूको छायाको अवलोकन तथा क्रियाकलापहरूको माध्यमबाट विकास गर्न खोजिएको छ ।

यस पाठको प्रमुख उद्देश्य कुनै वस्तुको छाया बन्न त्यस वस्तुले कुनै स्रोतबाट आइरहेको प्रकाशलाई छेकेको हुनुपर्दछ भन्ने धारणा विद्यार्थीहरूमा विकास गर्नु हो । प्रकाश नभएको ठाउँमा वस्तुको छाया बन्दैन भन्ने कुरा विद्यार्थीहरूलाई विभिन्न उदाहरण तथा क्रियाकलापबाट स्पष्ट पार्न सक्नुपर्दछ । यस पाठले विद्यार्थीहरूमा प्रकाश र छायाको सम्बन्ध अवलोकन गर्ने, वस्तुहरूको छायाको आकार तथा साइजमा आउने फरक अवलोकन गर्ने, सामान्य प्रयोगहरू गर्ने र प्रयोगका निष्कर्ष निकाल्ने सीपहरूको विकासमा जोड दिएको छ ।

३. शैक्षिक सामग्री

वरपर घाममा देखिने विभिन्न वस्तुहरूको छाया बनेको दृश्य, एउटा सलाई वा लाइटर, एउटा मैनबत्ती वा एउटा टर्चलाइट, वरपर रहेका विभिन्न वस्तुहरू (उदाहरण पुस्तक, रुलर, कलम, चक, डस्टर आदि)

४. शिक्षणसिकाइ क्रियाकलाप

- पाठ्यपुस्तकको यस पाठमा तथा अघिल्लो पाठमा दिइएका चित्रहरू विद्यार्थीहरूलाई हेर्न लगाउनुहोस् । कुनै चित्रमा वस्तुहरूको छाया बनेको देखिन्छ भने कुनैमा छाया देखिँदैन । त्यसो किन भएको होला भनी विद्यार्थीहरूसँग छलफल गराउनुहोस् ।
- कक्षाकोठाबाहिर घाम लागिरहेको वेला भएमा विभिन्न वस्तुहरूको छाया अवलोकन गराउनुहोस् । त्यहाँ भएका छायाहरूमध्ये ठूला छाया र साना छायाहरू तथा तिनीहरूका फरकफरक आकारहरू अवलोकन गराउनुहोस् ।

- घाम नपरेको ठाउँमा भएका वस्तुहरूको छाया नवनेको कुरा अवलोकन गराई प्रस्ट पार्नुहोस् ।

- कुनै वस्तुको छाया सूर्यको प्रकाश (घाम) भएको ठाउँमा मात्र वन्ने होइन, अन्य स्रोतहरूबाट आएको प्रकाश भएको ठाउँमा पनि बन्छ भन्ने कुरा अँध्यारो कोठामा मैनवत्ती वालेर वा टर्चलाइट वालेर वस्तुहरूको छाया बनेको प्रदर्शन गर्ने गर्नुहोस् । यस क्रियाकलापवाट विद्यार्थीहरूलाई प्रकाश सूर्यबाट आएको होस् वा अन्य कुनै स्रोतबाट आएको होस् भन्ने कुनै वस्तुको छाया वन्न त्यस वस्तुमा प्रकाश पर्नुपर्दो रहेछ भन्ने कुरा स्पष्ट हुन मद्दत पुग्छ ।

- अब पाठमा दिइएका अनुच्छदेहरू विद्यार्थीहरूलाई पढ्न लगाउनुहोस् । अनुच्छेदमा दिइएका केही प्रश्नहरूको उत्तरवारे विद्यार्थीहरूमाभ्ठ छलफल गराई धारणा स्पष्ट पार्न मद्दत गर्नुहोस् ।

- क्रियाकलाप एक र दुईलाई समूहगत रूपमा विद्यार्थीहरूलाई आवश्यक निर्देशनसहित प्रोजेक्ट कार्य (Project work) को रूपमा दिनुहोस् । निश्चित अवधिपछि विद्यार्थीहरूलाई समूहगत रूपमा आ-आफ्ना कार्यका परिणाम कक्षामा प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् र शिक्षकले आवश्यक परेको ठाउँमा पृष्ठपोषण दिनुहोस् ।

- पाठमा दिइएका अभ्यासहरू गर्न लगाउनुहोस् ।

५. मूल्याङ्कन

निम्नलिखित कार्यका आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् :

- पाठमा 'अभ्यास' अन्तर्गत दिइएका प्रश्नहरूका साथसाथै अन्य वस्तुगत प्रश्नहरूको माध्यमबाट दिन खोजिएको ज्ञान एवम् धारणागत कुराहरूको उपलब्धिस्तर हेरेर

- विद्यार्थीहरूलाई समूहगत रूपमा दिइएको प्रोजेक्ट कार्य र त्यसको प्रस्तुतिको आधारमा मूल्याङ्कन गरेर

६. शिक्षकलाई थप जानकारी

- कुनै स्रोतवाट आइरहेको प्रकाशको वाटोमा रहेको कुनै वस्तुबाट प्रकाश छिरेर जान सकेन भने त्यस वस्तुले छेकेको भागमा प्रकाश पर्न पाउँदैन । यसले गर्दा प्रकाश छेकिएको भागमा त्यस वस्तुको कालो आकृति बनेको देखिन्छ, यसलाई छाया भनिन्छ ।

- वस्तुको छायालाई गहिरिएर हेर्ने हो भने छायाको वीचको भाग छेउछेउको भागभन्दा वढी गाढा हुन्छ । त्यस्तो गाढा छायालाई सघन छाया (Umbra) भनिन्छ भने छेउको कम गाढा छायालाई फिक्का छाया (Penumbra) भनिन्छ ।

हाम्रो पृथ्वी

अनुमानित घन्टी : २

१. सिकाइउपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य

यस पाठको अन्तमा विद्यार्थीहरू निम्नलिखित कार्य गर्न सक्षम हुने छन् :

- पृथ्वीको आकार पहिचान गर्न र सतहका विभिन्न भागहरूको नाम बताउन

२. पाठ परिचय

यस पाठमा विद्यार्थीहरूलाई पृथ्वीको सतहमा जमिन र पानी छ भन्ने धारणा दिन खोजिएको छ । आफ्ना वरपरका ठाउँको अवलोकनबाट सतहमा रहेका जमिन तथा जलभण्डारका रूपहरू पहिचान गराउन खोजिएको छ ।

३. शैक्षिक सामग्री

ग्लोब वा बल (भकुन्डो वा भलिबल), विभिन्न आकारका वस्तुहरू (गोलाकार भकुन्डो, टेबलटेनिस बल, गुच्चा आदि, चेप्टो रिकापी, थाल, नाङ्लो, लाम्चो कलम, सिसाकलम, लट्ठी आदि) । यस्तै विभिन्न आकारका वस्तुहरू, डाँडाहरू तथा तराईका भागहरू देखिने पोस्टरहरू, पोखरी, ताल तथा समुद्रका भागहरू देखिने पोस्टरहरू वा हुलाक टिकटहरूका पोस्टकार्डहरू

४. शिक्षणसिकाइ क्रियाकलाप

- विभिन्न आकारका वस्तुहरू प्रदर्शन गरी गोलाकार वस्तुहरू पहिचान गर्न लगाउनुहोस् । दैनिक जीवनमा प्रयोग गरिने विभिन्न वस्तुहरूमध्ये गोलाकार वस्तुहरूबारे छलफल गरी तिनीहरूको नामको सूची तयार गर्न लगाउनुहोस् । यस क्रियाकलापले विद्यार्थीहरूलाई गोलो आकारबारे प्रस्ट पार्न मद्दत पुग्छ ।
- ग्लोब देखाई पृथ्वीको आकारबारे छलफल गर्नुहोस् ।
- पाठमा चित्रमुनि दिइएको अनुच्छेद पढ्न लगाउनुहोस् ।
- पृथ्वीको सतहमा कतै जमिन र कतै पानीले ढाकेको छ भनी बताउनुहोस् ।
- जमिनको भाग सबै ठाउँमा एकनासको छैन । कतै जमिनको सतह निकै माथिसम्म उठेको हुन्छ । यस्ता उठेको भागलाई डाँडा भनिन्छ । कतै जमिनको सतह निकै टाढासम्म समतल (सम्म परेको)

हुन्छ, यस्तो भागलाई तराई भनिन्छ भन्ने कुराहरू बताउनुहोस् । आफू बसेको र वरपरका भागहरू अवलोकन गराई छलफल गराउनुहोस् र ती भागहरू डाँडा वा तराई के हुन् निष्कर्षमा पुग्न सहयोग गर्नुहोस् ।

- विद्यार्थीहरूलाई तिनीहरूले वरपर देखेका नदी, खोला, पोखरी, ताल आदिबारे छलफल गर्दै जलभण्डारका अन्य रूपहरू (झरना, समुद्र) आदिका पोस्टर वा पोस्टकार्ड वा हुलाक टिकटहरू प्रदर्शन गर्नुहोस् । पृथ्वीको सतहमा जमिनले भन्दा पानीले धेरै भाग ओगटेको छ भन्ने कुरा बुझाउनुहोस् ।

५. मूल्याङ्कन

निम्नलिखित कार्यका आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् :

- पाठमा दिइएका अभ्यासहरू गर्न लगाउने
- स्थानीय परिवेशमा आधारित भई विद्यार्थीहरू बसेका र वरपरका ठाउँहरू डाँडा वा तराईमध्ये के हुन् ? वरपर पानीका कस्ताकस्ता स्रोतहरू वा भण्डारहरू छन् आदि जस्ता कुराहरूको ज्ञान विद्यार्थीहरूले प्राप्त गरे गरेनन् भन्ने कुरा जाँच्न विभिन्न प्रश्नहरू सोधेर

६. शिक्षकलाई थप जानकारी

- पृथ्वीको आकार पूर्णरूपमा गोलाकार छैन । यो ध्रुवीय छेउतिर अलिकता थेप्चिएको छ । यसलाई एउटा फल नासपातीसँग तुलना गर्न सकिन्छ । तसर्थ पृथ्वीको दुई विपरीत छेउको दुरी सबै ठाउँमा समान छैन अर्थात् पृथ्वीको भूमध्ये रेखीय दुई छेउको दुरी (equatorial diameter) यसको ध्रुवीय दुई छेउको दुरी (polar diameter) भन्दा करिब ४३ किलोमिटर बढी छ ।
- पृथ्वीमा जमिनको सतह कतै सम्म परेको छ भने कतै माथि उठेको छ । सम्म परेको भागलाई मैदान भनिन्छ । मैदानले बनेको ठूलो भूभागलाई तराई भनिन्छ । यस्तै प्रकारले माथि उठेको जमिनको सतहलाई डाँडा भनिन्छ । धेरै अग्लो डाँडालाई पर्वत भनिन्छ । कम अग्लो डाँडालाई पहाड भनिन्छ । नेपालको कञ्चनजङ्घा, सगरमाथा, धौलागिरि आदि पर्वतका उदाहरणहरू हुन् । हिउँले ढाकिएको पर्वतलाई हिमाल पनि भनिन्छ ।

पाठ १९

दिन र रात

अनुमानित घन्टी : २

१. सिकाइउपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य

यस पाठको अन्तमा विद्यार्थीहरू निम्नलिखित कार्य गर्न सक्षम हुने छन् :

- पृथ्वीमा दिन र रात हुनुको कारण व्याख्या गर्न

२. पाठ परिचय

यस पाठमा विद्यार्थीहरूलाई पृथ्वीमा दिन र रात कसरी हुन्छ भन्ने कुराहरूको सामान्य धारणा दिन खोजिएको छ । दिन र रात किन हुन्छ भन्ने धारणा विद्यार्थीहरूमा विकास गर्न सोसम्बन्धी क्रियाकलापले प्रभावकारी भूमिका खेल्छ । त्यसकारण पूरा पाठ नै क्रियाकलापको रूपमा विकास गरिएको छ । यसलाई मनन गरी शिक्षकले पाठमा उल्लेख गरिएको टर्चलाइट र बलको प्रयोगलाई विद्यार्थीहरूसामु प्रदर्शन गरिदिन र रात हुनुको कारणबारे छलफल गर्दै धारणा स्पष्ट पार्नुपर्ने छ ।

३. शैक्षिक सामग्री

टर्चलाइट, बल (वा ग्लोब) मैनबत्ती ।

४. शिक्षणसिकाइ क्रियाकलाप

- सुरुमा विद्यार्थीहरूलाई दिन र रात भनेको के हो भन्नेबारे प्रश्नोत्तर तथा छलफल विधिद्वारा स्पष्ट हुन मद्दत गर्नुहोस् ।
- हामीकहाँ सधैँ किन दिन मात्र भइरहँदैन वा रातमात्र भइरहँदैन ? किन दिनपछि रात र रातपछि दिन भइरहन्छ ? यस्ता प्रश्नहरू सोधी विद्यार्थीहरूलाई जिज्ञासु बनाउनुहोस् ।
- आकाशमा सूर्य उदाएपछि दिन सुरु हुने र सूर्य अस्ताएपछि बिस्तारै रात सुरु हुने (जुन कुरा विद्यार्थीहरू स्वयम्ले देखिरहेका छन्) कुरा प्रश्नोत्तर, छलफलको माध्यमबाट विद्यार्थीहरूबाटै उल्लेख गर्न लगाउन प्रयत्न गर्नुहोस् ।
- टर्चलाइट र बलको प्रयोगद्वारा क्रियाकलापमा विद्यार्थीहरूलाई सक्रिय सहभागी बनाई उक्त प्रयोग सँगसँगै पाठमा भएका अनुच्छेदहरू पनि पढ्न लगाउँदै पृथ्वीमा दिन र रात हुने कारण बुझ्न सहयोग गर्नुहोस् ।

५. मूल्याङ्कन

निम्नलिखित कार्यका आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् :

- विद्यार्थीहरूलाई समूहगत रूपमा माथि उल्लेख गरिएको अर्थात् शिक्षकबाट प्रदर्शन गरिएको प्रयोग पालैपालो पुन: प्रदर्शन गर्न लगाउनुहोस् र दिन रात हुने कारण प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् । आवश्यक ठाउँमा शिक्षकले सुधारात्मक पृष्ठपोषण दिनुहोस् ।

- दिन र रात हुने कारण स्पष्ट हुने चित्र कोर्न लगाउनुहोस् र उत्कृष्ट चित्रलाई प्रदर्शन गर्न लगाउनुहोस् ।

- पाठमा दिइएका 'अभ्यास'/ अन्तर्गत प्रश्नहरूका साथै अन्य प्रश्नहरूसमेत सोधी विद्यार्थीहरूको निर्माणात्मक मूल्याङ्कनमा जोड दिनुहोस् ।

६. शिक्षकलाई थप जानकारी

- पृथ्वी निरन्तर आफ्नो अक्षमा घुमिरहेको छ । अक्ष (axis) भनेको पृथ्वीको बीचमा रहेको एउटा काल्पनिक सरल रेखा हो, जसको वरिपरि पृथ्वी परिक्रमा गरिरहेको हुन्छ । पृथ्वीलाई आफ्नो अक्षको वरिपरि एक पूरा फन्को (rotation) मार्न अर्थात् परिक्रमा गर्न करिब २४ घण्टा समय लाग्छ ।

- पृथ्वी आफ्नो अक्षमा घुमिरहेकाले दिन र रात हुन्छ । अक्षमा घुम्ने क्रममा सूर्यतर्फ फर्केको पृथ्वीको भागमा उज्यालो हुन्छ अर्थात् दिन हुन्छ भने यस भागको विपरीत भागमा उज्यालो हुँदैन अर्थात् त्यहाँ रात हुन्छ ।

पाठ २०   सूर्यको प्रकाशमा विभिन्न रङ हुन्छन्

अनुमानित घन्टी : ३

१. सिकाइउपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य

यस पाठको अन्तमा विद्यार्थीहरू निम्नलिखित कार्य गर्न सक्षम हुने छन् :

- सूर्यको प्रकाशमा विभिन्न रङका किरणहरू हुन्छन् भनी बताउन ।

२. पाठ परिचय

यस पाठमा सूर्यको प्रकाशमा विभिन्न रङ हुन्छन् भन्ने धारण दिन खोजिएको छ । सामान्य क्रियाकलापको आधारमा विद्यार्थीहरूले अवलोकनको माध्यमबाट सूर्यको प्रकाशमा भएका रङहरूमध्ये जति रङ छुट्याउन (पहिचान गर्न) सक्छन्, त्यसैका आधारमा यस स्तरमा विद्यार्थीको सिकाइ होस् भन्ने अभिप्राय रहेको छ ।

३. शैक्षिक सामग्री

सफा सेतो कागजको टुक्रा, काँचको पेपरवेट (paper weight), साबुन, प्लास्टिक वा धातुको फराकिलो बाटा (bowl), पानी, काँच (सिसा) अर्थात् ऐना आदि ।

४. शिक्षणसिकाइ क्रियाकलाप

- घाम लागेको ठाउँमा एउटा सफा कागजको टुक्रा राखी उक्त कागजमा परेको घाम विद्यार्थीहरूलाई हेर्न लगाउनुहोस् । "के त्यस कागजमा परेको प्रकाश (घाम) मा विभिन्न रङ देखिन्छन् ?" भन्ने प्रश्न गर्दै विद्यार्थीहरूलाई जिज्ञासु बनाउनुहोस् ।
- अब घाम परिरहेको त्यस सेतो कागजमाथि काँचको पेपरवेट (कागजपत्र थिच्न प्रयोग गरिने काँचको डल्लो) राख्नुहोस् । कागजमा देखिने पेपरवेटबाट छिरेर आएको प्रकाशका विभिन्न रङहरू विद्यार्थीहरूलाई अवलोकन गराउनुहोस् । (ती रङहरूमध्ये केही प्रमुख रङहरूमात्र विद्यार्थीहरूले पहिचान गर्न सक्लान् । प्रकाशमा भएका सातओटै रङहरू पहिचान गर्न जरुरी छैन ।)
- विद्यार्थीहरूलाई पुस्तकको पाठमा दिइएका अनुच्छेदहरू पढ्न लगाउनुहोस् ।
- माथि दिइएको क्रियाकलापका साथै अनुकूल परेको खण्डमा निम्नलिखित क्रियाकलापहरू पनि अवलोकन गराई विद्यार्थीको धारणालाई अझ स्पष्ट पार्न सक्नुहुने छ :

- एउटा प्लास्टिक वा धातुको बाटा (वा आरी) लाई घाममा राख्नुहोस् । उक्त भाँडामा अलिक नभरिने गरी पानी राख्नुहोस् । अब एउटा ऐना लिनुहोस् र ऐनालाई उक्त भाँडामा पानीभित्र घाम परेको

- ठाउँमा यसरी पक्रेर राख्नुहोस् कि ऐनाबाट घाम ठोकिएर पुन: बाहिर निस्कियोस् । यस ऐनाबाट परावर्तन भएको प्रकाशलाई एउटा पर्दा (सेतो कपडा वा कागज वा सेतो भित्ता) मा पार्नुहोस्, त्यहाँ विभिन्न रङहरू देखिने छन् ।

- साबुनलाई हत्केलामा राखी अलिकता पानी पनि राखी दुवै हत्केलामा साबुन दल्नुहोस् । अब साबुनका फिँजहरूमा (हत्केलामा रहेका) घाम पार्नुहोस्, ती फिँजहरूमा विभिन्न रङहरू देखिन्छन् वा देखिँदैनन् अवलोकन गराउनुहोस् ।

- यी क्रियाकलापको आधारमा सूर्यको प्रकाशमा सातओटा रङहरू हुन्छन् भनी निष्कर्ष दिनुहोस् ।

५. मूल्याङ्कन

निम्नलिखित कार्यको आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस्

- पाठको अभ्यासमा दिइएका प्रश्नहरू सोधेर
- प्रदर्शन गरिएको क्रियाकलाप अवलोकन गराई घाममा विभिन्न रङहरू हुन्छन् भन्ने कुरा पहिचान गरेको आधारमा मूल्याङ्कन गरेर

६. शिक्षकलाई थप जानकारी

सूर्यको प्रकाशमा विभिन्न सात रङका किरणहरू हुन्छन् । विभिन्न रङका किरणहरूको गति पनि फरकफरक हुन्छ । यसै कारणले यी किरणहरू एक माध्यमबाट अर्को माध्यममा जाँदा फरकफरक दरमा आवर्तित हुन्छन् (बाङ्गिएर जान्छन्) । प्रकाशमा भएका सातओटा रङहरू क्रमश: वैजनी (violet), निर (blue), हरियो (green), पहेँलो (yellow), सुन्तला (orange) र रातो (red) रङहरू हुन् ।

एकाइ - १

व्यक्तिगत सफाइ

अनुमानित घन्टी : १०

१. सिकाइउपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य

यस एकाइको अन्त्यमा विद्यार्थीहरू निम्नलिखित कार्य गर्न सक्षम हुने छन् :

- शरीरका विभिन्न अङ्गहरू सफाइ गर्ने तरिका भन्न
- व्यक्तिगत सफाइमा प्रयोग हुने सामग्रीहरूको सूची निर्माणमा नेतृत्व लिन
- शरीरका विभिन्न अङ्गहरू सफा गर्न र यिनीहरूलाई ठीक स्थितिमा राख्न
- ठीक तरिकाले हिँड्न, उभिन, बस्न र सुत्न

२. जीवनोपयोगी सीप

यस एकाइबाट विद्यार्थीहरूमा समालोचनात्मक, सिर्जनात्मक सोचाइ, समस्या समाधान तथा निर्णय क्षमता जस्ता सीपहरू विकास गर्ने उद्देश्य राखिएको छ ।

३. एकाइ परिचय

स्वस्थ जीवन मानिसको अमूल्य धन हो । शरीर स्वस्थ राख्न हामीले धेरै कुरामा सावधानी अपनाउनुपर्छ, सही तरिकाले कपाल कोर्नु, नुहाउनु, दाँत माझ्नु, नङ काट्नु तथा यौन अङ्गहरू नियमित सफाइ गरेको खण्डमा विभिन्न रोग लाग्नबाट बच्न सकिन्छ । त्यस्तै सही तरिकाले हिड्ने, बस्ने, उभिने र सुत्ने गर्‍यौं भने शरीर बलियो र दरिलो हुन्छ । अन्यथा मांसपेशी तथा नसाहरूमा समस्याहरू देखा पर्दछन् भन्ने कुराहरू विद्यार्थीहरूलाई सुसूचित गरी सकारात्मक बानीको विकास गराउनु यस पाठको मुख्य उद्देश्य रहेको छ । यस एकाइलाई १० पाठ्भारमा विभाजन गरी शिक्षण गर्न पाठको विभिन्न उपशीषर्कमा नमुना पाठ योजनाहरू तयार गरिएको छ । शिक्षक साथीहरूले पाठको अन्य उपशीर्षक तयार गरेर पनि शिक्षण गर्न सकिन्छ ।

पाठ १

शरीरको सफाइ

(क) नाकको सफाइ

घन्टी : पहिलो

१. सिकाइउपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य

यस पाठको अन्त्यमा विद्यार्थीहरू निम्नलिखित कार्य गर्न सक्षम हुने छन् :

- नाक सफा गर्ने तरिका बताउन
- नाक सफा गर्दा आवश्यक पर्ने सामग्रीहरूको सूची तयार पार्न

२. शैक्षिक सामग्री

नाकको चित्र, फोहोर नाक र सफा नाक देखाइएको पोस्टर, रुमाल आदि

३. शिक्षणसिकाइ क्रियाकलाप

कक्षाका विद्यार्थीहरूलाई पाँचपाँच जनाको विभिन्न समूहमा बाँड्नुहोस् र सबै समूहलाई छलफलका लागि बेग्लाबेग्लै प्रश्नहरू दिनुहोस्, जस्तै :

- नाकबाट बगेको सिँगान कसरी सफा गर्ने ?
- नाक कोट्याउन हुने वा नहुने ?
- नाकलाई पानी र रुमालले कसरी सफा गर्ने ?
- रुमाल केका लागि प्रयोग हुन्छ ? किन सबैले आफ्नो रुमाल प्रयोग गर्नुपर्दछ आदि ।
- समूहगत छलफलपछि अन्त्यमा शिक्षकले निष्कर्षको रूपमा नाक सफा गर्न आवश्यक सामग्रीहरूको सूची बोर्डमा लेखिदिनुहोस् ।
- कक्षाका विद्यार्थीहरूलाई सधैँ रुमाल लिएर आउनुपर्ने कुरामा सचेत गराउनुहोस् र सबै विद्यार्थीलाई पानी र सफा रुमाल वा कपडाको टुक्राले नाक सफा गर्न लगाउनुहोस् ।

४. मूल्याङ्कन

निम्नलिखित कार्यका आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् :

- नाकको काम भन्न लगाएर
- नाक सफा गर्न रुमालको प्रयोग गरे नगरेको अवलोकन गरेर
- विद्यार्थीहरूको नाक सफा भए नभएको हेरेर

५. शिक्षकलाई थप जानकारी

नाक शरीरको संवेदनशील अङ्गमध्येको एक हो । यसको सफाइ दैनिक गर्नुपर्छ । राम्रोसँग सफा गरिएन भने नाकमा सिँगान जम्ने, घ्राण (सुँघ्ने) शक्ति घट्ने आदि हुन्छ । नाकभित्र रहेका रौँहरू फोहोर भएमा श्वास लिंदा हावामा भएका फोहोर वस्तुलाई छान्न सक्दैन । त्यस्तै फोहोरका कारण गन्ध लिन नसक्ने, नाक भित्र घाउ हुने, रुघा लाग्ने, पिनास भई टाउको दुख्ने आदि हुन्छ ।

(ख) आँखाको सफाइ

घन्टी : दोस्रो

१. सिकाइउपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य

यस पाठको अन्त्यमा विद्यार्थीहरू निम्नलिखित कार्य गर्न सक्षम हुने छन् :

- आँखा सफा गर्ने तरिका बताउन ।
- आँखा सफा गर्दा आवश्यक पर्ने सामग्रीहरूको नाम भन्न ।

२. शैक्षिक सामग्री

फोहोर आँखा र सफा आँखा देखाइएको पोस्टर, रुमाल, सफा पानी आदि ।

३. शिक्षणसिकाइ क्रियाकलाप

- विभिन्न चित्रहरू (जस्तै : आँखा मिचेको, सफा कपडाले आँखा सफा गरेको, आँखामा औषधी राखेको आदि) देखाएर समूहमा छलफल गर्न लगाउनुहोस् ।
- आँखाको महत्त्व र सफा राख्नुपर्ने कारण विभिन्न उदाहरण दिई प्रस्तुत गर्नुहोस् ।
- कसकसको आँखा सफा छ र कसकसको फोहोर छ, अवलोकन गरी भन्न लगाउनुहोस् ।
- शिक्षकले आँखा सफा राख्न सफा पानीले आँखा धुनुपर्छ र सफा रुमाल वा कपडा प्रयोग गरी पुछ्नुपर्छ भन्ने कुरा बताउनुहोस् ।
- अन्त्यमा आँखा सफा गर्ने सामग्रीको नाम भनेर विद्यार्थीहरूसँग पनि सोध्नुहोस् र सूची बनाउन लगाउनुहोस् ।

४. मूल्याङ्कन

निम्नलिखित कार्यका आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् :

- सबैको आँखाको अवलोकन गरी चेक लिस्ट भरेर
- आँखा सफा गर्दा प्रयोग हुने सामग्रीको नाम भन्न लगाएर
- आँखा सफा राख्ने गरे नगरेको अवलोकन गरेर

५. शिक्षकलाई थप जानकारी

- आँखा संवेदनशील र महत्त्वपूर्ण अङ्ग हो । आँखा बढी मिचेमा आँखामा हुन सक्ने सम्भावित दुर्घटनाहरू (घाउ, फुलो पर्ने, हेर्ने शक्तिमा कमी आउने) का सम्बन्धमा नजिकका उदाहरण दिएर सचेत पनि गराउन सकिन्छ । यसबाहेक फोहोर भई पाक्नु, दादुरा, टाइफाइड, विफर, कुपोषण आदिका कारणले पनि आँखाको ज्योतिमा असर पर्न सक्छ भन्ने कुरा आ-आफ्नो परिवेशअनुसारका घटनाहरू शिक्षकले आफ्नो जानकारीमा राख्नुपर्छ ।

- बढी अँध्यारो र उज्यालोमा नपढ्ने, सुतेर नपढ्ने, बसमा यात्रा गर्दा पत्रपत्रिका नपढ्ने र डाक्टरको सल्लाहविना जथाभावी औषधी प्रयोग गर्ने बानी हटाउन शिक्षक सक्रिय बन्नुहोस् ।

(ग) दाँतको सफाइ

घन्टी : तेस्रो

१. सिकाइउपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य

यस पाठको अन्त्यमा विद्यार्थीहरू निम्नलिखित कार्य गर्न सक्षम हुने छन् :

- दाँत सफा गर्ने तरिका बताउन
- स्थानीय परिवेशमा दाँत सफा गर्न सहयोग पुऱ्याउने सामग्री सङ्कलनमा नेतृत्व लिन

२. शैक्षिक सामग्री

- ब्रस, पेस्ट, दतिवन, दाँतको चित्र, प्लास्टिक वा हाडको नक्कली दाँत आदि ।

३. शिक्षणसिकाइ क्रियाकलाप

- तीनजनाको समूह बनाएर एकअर्काको दाँत कस्तो छ भन्न लगाउनुहोस् ।
- दाँत सफा गरेन भने के हुन्छ ? दाँत किन सफा गर्नुपर्छ ? दाँत दिनमा कतिपल्ट सफा गर्नुपर्छ ? जस्ता प्रश्नहरू सोधी उपयुक्त उत्तर भन्न प्रेरित गर्नुहोस् ।
- आफूले ल्याएका शैक्षिक सामग्रीहरू एकएक गर्दै प्रदर्शन गरेर त्यसबारे छलफल गर्नुहोस् ।
- दाँत माझ्ने सही तरिका पहिल्याउन विभिन्न चित्रहरू देखाउनुहोस् । शिक्षकले दाँत माझ्ने उपयुक्त तरिका प्रदर्शन गरेर देखाउनुहोस् र विद्यार्थीलाई पनि अभ्यास गर्न लगाउनुहोस् ।
- दाँत माझ्न प्रयोग हुने सामानहरूको सूची तयार पार्न लगाउनुहोस् । ब्रुशको सट्टामा दतिवन आदिले पनि दाँत माझ्न सकिने कुरा बताउँदै दतिवन आफ्नो मुखअनुसार बनाउन सिकाउनुहोस् ।

४. मूल्याङ्कन

निम्नलिखित कार्यका आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् :

- सबै विद्यार्थीहरूलाई सही तरिकाले दाँत माझ्न लगाएर र सही तरिकाले माझे नमाझेको शिक्षकले निरीक्षण गरेर
- स्थानीय परिवेशमा दाँत सफा गर्न सहयोग पुऱ्याउने सामग्रीहरू सङ्कलन गर्न लगाएर

५. शिक्षकलाई थप जानकारी

दाँत सफा गरिएन भने दाँत किराले खाने, गिजा पाक्ने दाँत झर्ने आदि हुन्छ । अनुहारको बनावटमा दाँतले महत्त्वपूर्ण स्थान ओगटने भएकाले व्यक्तिको शारीरिक सौन्दर्य बढाउन वा कायम राख्न दाँतको हिफाजत गर्न शिक्षकले ध्यान दिनुपर्छ ।

(घ) कपालको सफाइ

घन्टी : चौथो

१. सिकाइउपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य

यस पाठको अन्त्यमा विद्यार्थीहरू निम्नलिखित कार्य गर्न सक्षम हुने छन् :

- आ-आफ्नो कपाल दैनिक रूपमा सफा राख्न
- कपाल सफा गर्दा प्रयोग गरिने सामग्री सङ्कलनमा नेतृत्व लिन
- कपाल सफा राख्ने तरिका बताउन

२. शैक्षिक सामग्री

- सफा र फोहोर काइँयो, सफा रुमाल, साबुन, सफा र फोहोर कपाल, मानिसको चित्र देखाइएको आदि

३. शिक्षणसिकाइ क्रियाकलाप

- नुहाएर सफा रुमालले पुछेको मानिसको चित्र, ननुहाएर कपाल कन्याइरहेको मान्छेको चित्र, नुहाएर सफा काइँयोले कपाल कोरेको आदि चित्र प्रदर्शन गर्नुहोस् । कुन चित्रमा के भइरहेछ भन्ने प्रश्न गरी छलफल गराउनुहोस् ।
- ठीक छ वा छैन समूहमा छलफल गराएर भन्न लगाउनुहोस् ।
- कपाल सफा गर्न प्रयोग गर्ने सामग्रीहरूको सूची वनाउन लगाउनुहोस् ।
- नियमित साबुन पानीले नुहाई सफा रुमालले पुछ्ने र सफा काइँयोले कपाल कोर्ने बानीले स्वस्थ हुनुको साथसाथै व्यक्तित्व विकासमा पनि सहयोग गर्छ भन्ने जानकारी दिनुहोस् ।

४. मूल्याङ्कन

निम्नलिखित कार्यका आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् :

- सबै विद्यार्थीले सफासँग कपाल नुहाए ननुहाएको अवलोकन गरेर र रेकर्ड राखेर
- सफा काइँयोले कपाल कोर्न लगाएर
- सही तरिकाले कोरे नकोरेको अवलोकन गरेर
- कपाल सफा राख्ने तरिका तथा सामग्री भन्न लगाएर

(ङ) नङको सफाइ

घन्टी : पाँचौं

१. सिकाइउपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य

यस पाठको अन्त्यमा विद्यार्थीहरू निम्नलिखित कार्य गर्न सक्षम हुने छन् :

- नङ सफा राख्ने तरिका भन्न
- नङ सफा गर्ने उपयुक्त सामग्रीहरूको सूची बनाउँन

२. शैक्षिक सामग्री

नेलकटर, साबुन, नङ सफा र फोहोर लामो र छोटो नङ राखेको व्यक्तिको चित्र भएको पोस्टर आदि ।

३. शिक्षणसिकाइ क्रियाकलाप

- लामो तथा फोहोर नङ राख्नाले स्वास्थ्यमा पर्ने असरबारे कथा सुनाएर वा उदाहरण दिएर बताउने । (दुई व्यक्ति बीच तुलना गर्ने) कथा म (कीटाणु) मानिसको नङभित्र लुकेर बस्छु र उसले खाना खाँदा म (कीटाणु) खानासँगै यहाँ (पेट) मा आइपुगेँ । अब म यसले खाएको खाना पनि खाइदिन्छु र रोग पनि लगाउँछु 'हा.... हा..... हा' । कथामा म भन्नाले को हो ? ऊ कस्तो नङभित्र लुक्छ ? जस्ता प्रश्नहरू सोध्ने र विद्यार्थीहरूलाई केही समय छलफल गर्न दिने ।
- कथाको आधारमा विभिन्न उपयुक्त प्रश्नहरू बनाई विद्यार्थीहरूलाई व्यक्तिगत रूपमा सोध्ने ।
- कक्षामा उपस्थित सम्पूर्ण विद्यार्थीहरूको नङ देखाउन लगाउने, लामो नङ राखेका विद्यार्थीहरूलाई नङ छोटो राख्न प्रेरित गरी तिनीहरूको नङ कक्षामा नै काट्ने अभियान चलाउने ।

४. मूल्याङ्कन

- विद्यार्थीहरूलाई कसको नङ लामो र फोहोर छ, कसकसको छोटो र सफा छ हेरेर भन्न लगाउने ।

५. शिक्षकलाई थप जानकारी

धेरैजसो सरुवा रोगहरू फोहोर हातले खाना खाँदा, हातको नङ फोहोर हुँदा सर्ने गर्दछ । रोग लाग्न नदिनका लागि नङ छोटो पार्नुपर्ने वा नङ सफा गर्ने गर्नुपर्छ । नङ औँलाको शोभा बढाउने अङ्ग पनि हुन सक्छ । यसप्रति सचेत गराएरन नङ सफा गर्नु भनेको बाहिर आएको भाग मात्र नभई औँलासँग जोडिएका कापहरू पनि सफा हुनुपर्ने तिर शिक्षकले ध्यान पुऱ्याउनुपर्ने हुन्छ ।

(च) शरीर सफाइमा प्रयोग हुने सामानहरूको सूची निर्माण

घन्टी : छैटौँ

१. सिकाइउपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य

यस पाठको अन्त्यमा विद्यार्थीहरू निम्नलिखित कार्य गर्न सक्षम हुने छन् :

- सरसफाइमा प्रयोग हुने सामानहरूको सूची तयार पार्न
- स्थानीय स्तरमा पाइने वैकल्पिक सामग्रीहरूको नाम बताउन

२. शैक्षिक सामग्री

शरीर सफाइमा प्रयोग हुने साबुन, स्याम्पु, रिठ्ठा, पिना, टुथपेस्ट, दतिवन, रुमाल आदि

३. शिक्षणसिकाइ क्रियाकलाप

- विद्यार्थीहरूको उपस्थित सङ्ख्याअनुसार दाँत, आँखा, नङ, कपाल, नाक गरी पाँच समूहमा विभाजन गर्नुहोस् ।
- प्रत्येक समूहलाई आ-आफ्नो नामअनुसारका अङ्गहरूको सरसफाइमा प्रयोग हुने पाँचओटा सामानको सूची तयार गरी भन्न लगाउनुहोस् ।
- प्रयोगका लागि ल्याइएका सामग्रीहरूबाट विद्यार्थीहरूलाई सामग्री चिन्न लगाई प्रयोग गर्ने तरिकाको अभिनय गर्न लगाउनुहोस् ।
- सामूहिक छलफलपछि शिक्षकले कालोपाटीमा तालिका बनाएर सरसफाइमा प्रयोग हुने सामानहरूको सूची तयार गर्नुहोस् । विद्यार्थीहरूले कुनै सामानको नाम छुटाएमा शिक्षकले बताइदिनुहोस् ।

४. मूल्याङ्कन

निम्नलिखित कार्यका आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् :

- सरसफाइमा प्रयोग हुने सामानहरूको छनोट र प्रयोग हेरेर
- स्थानीयस्तरमा पाइने सरसफाइमा प्रयोग हुने वैकल्पिक वस्तुहरूको नाम भन्न लगाएर

५. शिक्षकलाई थप जानकारी

सरसफाइमा प्रयोग गरिने सामग्रीहरूको प्रयोगपछि सफा गर्नुपर्छ । सामग्री फोहोर भएमा त्यसबाट पनि रोग लाग्छ । शरीरको सफाइ भन्नाले यहाँ दिइएका अङ्गहरू मात्र नभई कान, शरीर (जिउ) हात, खुट्टा, दिसापिसाब गर्ने अङ्गहरू (यौन अङ्गहरू) पनि पर्ने भएकाले विनाहिचकिचाहट ती अङ्गहरू सफा गर्न प्रेरित गर्नु हाम्रो दायित्त्व हो ।

(छ) चित्र छलफल

घन्टी : सातौँ

१. सिकाइउपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य

यस पाठको अन्त्यमा विद्यार्थीहरू निम्नलिखित कार्य गर्न सक्षम हुने छन् :

- चित्र अवलोकन गरी सोधिएका प्रश्नको उत्तर दिन
- चित्रको आधारमा कथा निर्माण गर्न

२. शैक्षिक सामग्री

विभिन्न अङ्गहरूको सरसफाइ गरेको चित्र

३. शिक्षणसिकाइ क्रियाकलाप

- विभिन्न चित्र तथा पोस्टरहरू सङ्कलन गरी विद्यार्थीहरूलाई अवलोकन गराउने र विभिन्न प्रश्नहरू सोधी ज्ञान मापन गर्न दुईदुईजनाको जोडी बनाई एकजनालाई प्रश्न सोध्न र अर्कोलाई उत्तर दिन लगाउनुहोस् ।
- ठीकसँग प्रश्नोत्तर भयो भएन शिक्षकले ध्यान दिनुहोस् र त्यसका लागि तपसिलका चित्र वा अन्य चित्रहरू प्रयोग गर्नुहोस् :

१. साबुन पानीले शरीर माडीमाडी नुहाएको चित्र

२. कपाल तथा शरीर फोहोर भई कन्याइरहेको मान्छेको चित्र

३. आँखा मिचेको चित्र

४. नुहाइसकेपछि सफा रुमालले शरीर पुछेको चित्र

५. जथाभावी गरेर दाँत माझेको चित्र

६. ब्रुशलाई तलमाथि गरी दाँत माझेको चित्र

७. कपाल र नङ लामा भएको मान्छेको चित्र

८. सफा काइँयोले कपाल कोरेको मान्छेको चित्र

उपर्युक्तअनुसारका चित्रहरू सङ्कलन गरी छलफल गराउनुहोस् र व्यक्तिगत सरसफाइसम्बन्धी चित्रअनुसार कथा बनाउन लगाई भन्न लगाउनुहोस् ।

४. मूल्याङ्कन

निम्नलिखित कार्यका आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् :

- क्रियाकलाप १ को चित्रमा अङ्गहरूको नाम लेख्न लगाएर ।
- विद्यार्थीहरूलाई किताबको पृष्ठ दुईको भनाइ ठीक छ वा छैन र धर्सा तानी जोडा मिलाऊ भन्न र उत्तर पुस्तिकामा लेख्न लगाएर । त्यस्तै सफाइसँग सम्बन्धित चित्रहरू सङ्कलन गराई टाँस्न लगाएर ।

(ज) स्वस्थ बानी प्रतियोगिता (पुनरावृत्ति क्रियाकलाप)

घन्टी : आठौँ

१. सिकाइउपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य

यस पाठको अन्त्यमा विद्यार्थीहरू निम्नलिखित कार्य गर्न सक्षम हुने छन् :

- सरसफाइमा प्रयोग हुने सामाग्रीहरूको सूची तयार गर्न
- सामूहिक कामको नेतृत्व लिन

२. शैक्षिक सामग्री

विभिन्न प्रकारका व्यक्तिगत सरसफाइसम्बन्धी पोस्टर, चित्र आदि

३. शिक्षणसिकाइ क्रियाकलाप

- विद्यार्थीहरूलाई सङ्ख्याको आधारमा विभिन्न समूहमा विभाजन गर्नुहोस् ।
- चित्र प्रदर्शन गर्नुहोस् ।
- प्रत्येक समूहलाई केही समय दिई स्वस्थ बानीका लागि शरीरको सफाइ कसरी गरिन्छ ? सरसफाइमा प्रयोग हुने सामग्रीहरू केके हुन् ? आदि प्रश्न सोध्ने र दिएका सही उत्तरहरूको रेकर्ड राख्ने गर्नुहोस् ।
- जुन समूहले सफाइका बढी तरिका र सफाइमा प्रयोग हुने सामानको नाम बताउँछ उक्त समूहलाई विजयी घोषित गरी पुरस्कार वा धन्यवाद दिनुहोस् । अरू समूहलाई पनि विजयी हुन प्रोत्साहित गर्नुहोस् ।
- सबै विद्यार्थीहरूको कपाल, शरीर, आँखा, दाँत र नङको सफाइ भए नभएको जाँच्नुहोस् र फोहोर अङ्गहरूको सफाइ गर्न लगाउनुहोस् ।

४. मूल्याङ्कन

माथिका सबै घन्टीहरूमा गराइएका क्रियाकलापमा सञ्चार, अन्तर्वैयक्तिक सम्वन्ध र निर्णय क्षमता सीप विकास गराउने उद्देश्य रहेको हुँदा सिकाइ क्रियाकलापअनुसार निम्नबमोजिम भए नभएको लेखाजोखा गर्नुपर्ने छ :

- सामूहिक छलफलमा सबै विद्यार्थीवाट आफूलाई थाहा भएको कुरा व्यक्त गर्ने, अरूले भनेका कुरा ध्यान दिएर सुन्ने, सकारात्मक प्रतिक्रिया व्यक्त गर्ने अवसर सबैलाई प्राप्त भयो भएन विचार गर्ने
- सामूहिक कार्यमा रुचि, योगदान तथा अन्तर्वैयक्तिक सम्बन्ध सुमधुर भयो भएन हेर्ने
- कक्षामा विद्यार्थीले देखाएका व्यवहार, सङ्लग्नता, नेतृत्व र लिखित रूपमा व्यक्त अभिव्यक्तिवाट अपेक्षित जीवनोपयोगी सीप हासिल भयो भएन निर्क्यौल गर्ने र सोहीअनुसार प्रत्येकको अभिलेख राख्ने।

राम्रो बानी

(क) हिंड्दा, बस्दा र सुत्दाको स्थिति

घन्टी : नवौँ

१. पाठको उद्देश्य

यस पाठको अन्त्यमा विद्यार्थीहरू निम्नलिखित कार्य गर्न सक्षम हुने छन् :

- सही तरिकाले हिँड्न, सुत्न र बस्न
- गलत तरिकाले बस्दा, सुत्दा र हिँड्दा हुने बेफाइदा बताउन
- शरीर स्वस्थ र फुर्तिलो बनाउन

२. शैक्षिक सामग्री

सही र गलत तरिकाले हिँडेको, सुतेको र बसेको पोस्टर, चित्र आदि

३. शिक्षणसिकाइ क्रियाकलाप

- विद्यार्थीहरूको बानी (हिँड्दा, बस्दा र सुत्दाको) अवलोकन गर्नुहोस् ।
- तीनजना विद्यार्थीलाई कुनै निर्देशन नदिई हिँड्ने, बस्ने र सुत्ने अवस्थाको अभिनय गरी देखाउन लगाउनुहोस् ।
- तीनजना विद्यार्थीलाई ठीक तरिकाले हिँड्ने, बस्ने र सुत्ने तरिका सिकाई कक्षामा हिँडेको, वसेको र सुतेको अवस्था प्रदर्शन गर्न लगाउनुहोस् ।
- सिकाइएका तीनजनाको हिँडाइ, बसाइ र सुताइको स्थिति ठीक तरिका हो भनी स्पष्ट पार्न अन्य विद्यार्थीहरूको हिँडाइ र सिकाइएका तीनजनाको हिँडाइबारे प्रश्न गरी छलफल अगाडि बढाउनुहोस् ।
- सही र गलत ढाँचा (posture) भएका चित्र देखाएर कुन ठीक कुन वेठीक छुट्याउन लगाउनुहोस् ।
- गलत ढङ्गले हिँड्दा, बस्दा, सुत्दाको अनुभव वताउनुहोस् ।

४. मूल्याङ्कन

निम्नलिखित कार्यका आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् :

- विद्यार्थीहरूले सिकेका सीप जीवनोपयोगी भए नभएको हेरेर र आवश्यक निर्देशन दिएर
- सही तरिकाले कक्षामा वस्न र हिँड्न लगाएर
- शरीर फुर्तिलो बनाउने तरिकाहरू भन्न लगाएर

५. शिक्षकलाई थप जानकारी

यस पाठमा विद्यार्थीहरूलाई उनीहरूले सिकेका सीप, ज्ञान र विचारहरू जीवनोपयोगी बनाउन, हिँड्दा, बस्दा, उठ्दा र सुत्दाको सही स्थितिका बारेमा जानकारी राख्नुपर्छ। त्यस्तै सही तरिकाले घरमा, विद्यालयमा, कक्षाकोठामा वस्ने तरिकाबारे शिक्षक साथीहरूबीच छलफल गर्नु राम्रो हुन्छ। हिड्ने क्रिया सही नभएमा हाडहरू कमजोर हुने, भाँचिने, मर्कने आदि हुन्छन्। सही तरिकाले खुट्टा तन्काइ सीधा भएर सुत्ने । वस्ने, उभिने आदि। क्रियाकलाप गरिरहनुपर्ने तथा शरीर स्वस्थ रहनका लागि स्वस्थ बानी व्यहोरा आवश्यक भएकाले शिक्षक आफैं पनि यसतर्फ सचेत हुनुपर्छ।

(ख) चित्र छलफल

घन्टी : दसौँ

१. सिकाइउपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य

यस पाठको अन्त्यमा विद्यार्थीहरू निम्नलिखित कार्य गर्न सक्षम हुने छन् :

- गलत र सही तरिकाले सुतेको, हिँडेको छुट्याउन
- आ-आफ्ना साथीहरूले गरेका विभिन्न क्रियाकलापहरूको अवलोकन गरी सही गलत छुट्याउन
- पाठअन्तर्गत दिइएका क्रियाकलापहरू सही तरिकाले गर्न

२. शैक्षिक सामग्री

सुतेको, हिँडेको र बसेको अवस्था देखाउने सही र गलत अवस्थाका चित्रहरू

३. शिक्षणसिकाइ क्रियाकलाप

- विभिन्न तरिकाले हिँडेको, बसेको र सुतेको चित्र तथा पोस्टर प्रदर्शन गरी कुन ठीक र कुन बेठीक अवस्था हो छुट्याउन लगाउनुहोस् ।
- पाठ्यपुस्तकको पृष्ठ ४ को ठीक बेठीक छुट्याउन लगाउनुहोस् र उत्तर पुस्तिकामा लेख्न लगाउनुहोस् ।
- पाठ्यपुस्तकमा भएको अभ्यास मौखिक र लिखित रूपमा गराउनुहोस् ।
- यस एकाइमा प्रस्ताव गरिएका क्रियाकलापबाहेक स्थानीय परिवेशअनुसार अन्य उपयुक्त वैकल्पिक क्रियाकलाप वा अभ्यास गराएर शिक्षण गर्न सकिने छ ।

४. मूल्याङ्कन

निम्नलिखित कार्यका आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् :

- सकेसम्म सबै विद्यार्थीलाई ठीक तरिकाले हिँडने, बस्ने र सुत्ने अभिनय गरी देखाउन लगाउनुहोस् ।
- पाठमा दिइएको क्रियाकलाप सही तरिकाले गरे नगरेको हेर्नुहोस् ।
- आ-आफूले सिकेका सीप, ज्ञान दैनिक जीवनमा लागू गरे नगरेको हेर्नुहोस् ।

५. शिक्षकलाई थप जानकारी

शिक्षकले पाठमा राखिएका क्रियाकलापहरूबाहेक पनि विद्यार्थीहरूलाई खोजमूलक कार्यमा सक्रिय गराई यससम्बन्धी सीप विकास गराउन सकिने, कक्षा क्रियाकलापहरू अवलोकन गरी आफ्ना अधिकार (बालअधिकार) र कर्तव्यप्रति सचेत भएनभएको स्वतन्त्र सोचाइ, चिन्तन र अन्य व्यक्तिगत कुराहरूप्रति (जस्तै : नकरात्मक कुराहरू, अरूको पालोमा बोल्ने, अरूको आलोचना बढी गर्ने, झगडालु स्वभाव, अनावश्यक हक दाबी आदि । सकारात्मक कुराहरू : साथीलाई स्थान दिने, साथीको सकारात्मक कुरालाई समर्थन गर्ने, आफ्नो पालोमा बोल्ने आदि) उनीहरूको प्रतिक्रिया अध्ययन गर्नु शिक्षकको दायित्व हो ।

एकाइ – २

वातावरणीय सफाइ

अनुमानित घन्टी : ५

१. सिकाइउपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य

यस पाठको अन्त्यमा विद्यार्थीहरू निम्नलिखित कार्य गर्न सक्षम हुने छन् :

- घर तथा विद्यालय सफा गर्ने तरिका र यसका फाइदा बताउन
- घर तथा विद्यालय सफा राख्न
- वातावरण दूषित हुनबाट बचाउन

२. जीवनोपयोगी सीप

समालोचनात्मक र सिर्जनात्मक सोचाइ राख्ने, अनुभूति गर्न सक्ने र उचित निर्णय लिने सीप विकास गराउनु यस एकाइको उद्देश्य हो ।

३. एकाइ परिचय

यस एकाइमा विद्यार्थीहरूलाई घर तथा विद्यालय सफा राख्नुपर्छ। वातावरण सफा राख्नुपर्छ। वातावरण सफा नभए रोगहरू लाग्न सक्छन् भन्ने ज्ञान तथा वातावरण सफा राख्ने सीप विकास गराउन खोजिएको छ ।

चर्पीको प्रयोग र सफा राख्ने तरिकाबारे जानकारी र सीप विकास गराउन खोजिएको छ । यसैगरी फोहोरको वर्गीकरण गरी फोहोर उचित तरिकाले विसर्जन गर्नुपर्छ भन्ने सीप विकास गराउन खोजिएको छ। वातावरण प्रदूषणका कारणहरू शाब्दिक र चित्रमा पनि दिइएका छन् भने जोगाउने उपायहरूका उदाहरणहरू स्थानीय परिवेशअनुसार दिई जानकारी गराउनुपर्ने छ। यस एकाइअन्तर्गत समावेश गरिएका दुई पाठलाई पाँच पाठ शीर्षकमा विभाजन गरी शिक्षण गराउन नमुना पाठ दिइएको छ। शिक्षक साथीले आफ्नो योजनाअनुसार भिन्नै पाठ योजना बनाउन सक्नुहुने छ ।

५. शिक्षकलाई थप जानकारी

शिक्षकले पाठमा राखिएका क्रियाकलापहरूबाहेक पनि विद्यार्थीहरूलाई खोजमूलक कार्यमा सक्रिय गराई यससम्बन्धी सीप विकास गराउन सकिने, कक्षा क्रियाकलापहरू अवलोकन गरी आफ्ना अधिकार (बालअधिकार) र कर्तव्यप्रति सचेत भएनभएको स्वतन्त्र सोचाइ, चिन्तन र अन्य व्यक्तिगत कुराहरूप्रति (जस्तै : नकरात्मक कुराहरू, अरूको पालोमा बोल्ने, अरूको आलोचना बढी गर्ने, झगडालु स्वभाव, अनावश्यक हक दाबी आदि । सकारात्मक कुराहरू : साथीलाई स्थान दिने, साथीको सकारात्मक कुरालाई समर्थन गर्ने, आफ्नो पालोमा बोल्ने आदि) उनीहरूको प्रतिक्रिया अध्ययन गर्नु शिक्षकको दायित्व हो ।

एकाइ – २

वातावरणीय सफाइ

अनुमानित घन्टी : ५

१. सिकाइउपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य

यस पाठको अन्त्यमा विद्यार्थीहरू निम्नलिखित कार्य गर्न सक्षम हुने छन् :

- घर तथा विद्यालय सफा गर्ने तरिका र यसका फाइदा बताउन
- घर तथा विद्यालय सफा राख्न
- वातावरण दूषित हुनबाट बचाउन

२. जीवनोपयोगी सीप

समालोचनात्मक र सिर्जनात्मक सोचाइ राख्ने, अनुभूति गर्न सक्ने र उचित निर्णय लिने सीप विकास गराउनु यस एकाइको उद्देश्य हो ।

३. एकाइ परिचय

यस एकाइमा विद्यार्थीहरूलाई घर तथा विद्यालय सफा राख्नुपर्छ। वातावरण सफा राख्नुपर्छ। वातावरण सफा नभए रोगहरू लाग्न सक्छन् भन्ने ज्ञान तथा वातावरण सफा राख्ने सीप विकास गराउन खोजिएको छ ।

चर्पीको प्रयोग र सफा राख्ने तरिकाबारे जानकारी र सीप विकास गराउन खोजिएको छ । यसैगरी फोहोरको वर्गीकरण गरी फोहोर उचित तरिकाले विसर्जन गर्नुपर्छ भन्ने सीप विकास गराउन खोजिएको छ । वातावरण प्रदूषणका कारणहरू शाब्दिक र चित्रमा पनि दिइएका छन् भने जोगाउने उपायहरूका उदाहरणहरू स्थानीय परिवेशअनुसार दिई जानकारी गराउनुपर्ने छ। यस एकाइअन्तर्गत समावेश गरिएका दुई पाठलाई पाँच पाठ शीर्षकमा विभाजन गरी शिक्षण गराउन नमुना पाठ दिइएको छ। शिक्षक साथीले आफ्नो योजनाअनुसार भिन्नै पाठ योजना बनाउन सक्नुहुने छ ।

पाठ १

घरको सफाइ

(क) घरको सफाइसम्बन्धी क्रियाकलाप

घन्टी : पहिलो

१. सिकाइउपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य

यस पाठको अन्त्यमा विद्यार्थीहरू निम्नलिखित कार्य गर्न सक्षम हुने छन् :

- घरको सरसफाइमा सहयोग गर्न
- घरवाट निस्केका कुहिने र नकुहिने फोहोर छुट्याउन
- सही तरिकाले चर्पीको प्रयोग गर्न

२. शैक्षिक सामग्री

सरसफाइमा प्रयोग हुने, कुचो, झाडु, टोकरी, बाल्टिन, साबुन आदि फोहोर र सफा स्वच्छ वातावरण देखाइएको चित्र, पोस्टर आदि ।

३. शिक्षणसिकाइ क्रियाकलाप

- विद्यार्थीहरूको उपस्थित सङ्ख्याको आधारमा विभिन्न समूहमा विभाजन गर्नुहोस् ।
- सफा घर, मठमन्दिर आदिको र त्यस्तै फोहोर घर, मठमन्दिर आदिको चित्र देखाई कुन चित्रमा के देख्छौ ? कुन सफा छ ? कुन फोहोर छ ? आदि भन्न लगाउनुहोस् ।
- तिमीहरूले आआफ्नो घर सफा गर्छौ कि गर्दैनौ भन्ने प्रश्न सोधी छलफल गराउनुहोस् ।
- कक्षाकोठामा भएका फोहोर सङ्कलन गरी कुहिने र नकुहिने फोहोरबारे छलफल गराउनुहोस् ।
- घरमा चर्पी छ कि छैन ? चर्पी प्रयोगपछि सफा गर्छौ, गर्दैनौ ? आदि प्रश्नहरू गर्नुहोस् । सही तरिकाले चर्पी प्रयोग गर्ने तरिका बताउनुहोस् ।
- घरवाट निस्केका फोहोरहरूलाई सही तरिकाले विसर्जन गर्नुपर्छ अन्यथा वातावरण दूषित भई रोग लाग्छ भन्ने कुरा वताई सफा गर्ने सीप विकास गराउन आवश्यक अभ्यास गराउनुहोस् ।

४. मूल्याङ्कन

निम्नलिखित कार्यका आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् :

- घरबाट निस्कने कुहिने र नकुहिने फोहोरहरूको सूची तयार गर्न लगाएर
- चित्र वर्णनबाट सकारात्मक सोचाइको विकास भएनभएको हेर्न विद्यार्थीहरूलाई विभिन्न काममा लगाउनुहोस्
- दिसा गरेपछि साबुन वा खरानी पानीले हात धुन्छौ या धुदैनौ भनी प्रश्न गरेर र सही उत्तरलाई प्रोत्साहन गरेर ।

५. शिक्षकलाई थप जानकारी

विद्यार्थी वा बालबालिकाहरूको घर पहिलो पाठशाला हो । घरमा बालबालिकालाई जुन ज्ञान, सीप र धारणा दिइन्छ सोहीअनुसार बढ्दै जान्छन् । त्यसैले घर सफा गर्नुपर्छ, चर्पीको प्रयोग सबैले गर्नुपर्छ, घर आँगन, चर्पी सफा राखेनौ भने हामीलाई विभिन्न प्रकारका रोग लाग्छन्, कुहिने फोहोरबाट मल बनाउन सकिन्छ आदि जीवनोपयोगी सीप विकास गराउने प्रयास गर्न समयसमयमा टोल समुदायसँगको सहकार्यमा सरसफाइ अभियान चलाउन सकिन्छ ।

(ख) सरसफाइसम्बन्धी ज्ञान, अभिवृत्ति मापन र क्रियाकलाप

घन्टी : दोस्रो

१. सिकाइउपलब्धि/विशिंष्ट उद्देश्य

यस पाठको अन्त्यमा विद्यार्थीहरू निम्नलिखित कार्य गर्न सक्षम हुने छन् :

- फोहोर र सफा वातावरण छुट्याउन
- चित्र अवलोकनवाट सकारात्मक सोचाइ लिन

२. शैक्षिक सामग्री

पाठसँग सम्वन्धित चित्र (जस्तै : फोहोर, सफा वातावरण देखाइएको घरको चित्र)

३. शिक्षणसिकाइ क्रियाकलाप

पाठ तीनको पेज नं. ४७ मा भएको चित्र वा त्यस्तै प्रदूषित वातावरणको चित्रहरू देखाउनुहोस् र विद्यार्थीहरूलाई छलफल गर्न लगाउनुहोस् ।

छलफलपछि विद्यार्थीहरूलाई चित्रमा के भइरहेछ भनी व्यक्तिगत उत्तरका लागि प्रश्न गर्नुहोस् । त्यस्तै गर्न हुने वा नहुने भन्न लगाउनुहोस् र निम्नलिखित नारा एकसुरमा भनेर त्यसको उत्तर गर्छौं वा गर्दैनौ भन्न लगाउनुहोस् ।

नाराहरू	जवाफ
खोलानालामा दिसापिसाव	गर्दैनौं/गर्दैनौं
वाटोमा दिसापिसाब	गर्दैनौं/गर्दैनौं
जथाभावी फोहोर	फाल्दैनौं/फाल्दैनौं
चर्पीमा मात्रै दिसापिसाब	गर्छौं/गर्छौं
खोलानालामा फोहोर	फाल्दैनौं/फाल्दैनौं
घर तथा विद्यालयको वातावरण सफा	राख्छौं/राख्छौं
घर तथा विद्यालयको फोहोर निश्चित ठाउँमा	फाल्छौं/फाल्छौं आदि ।

४. मूल्याङ्कन

निम्नलिखित कार्यका आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् :

- चित्र छलफल तथा सामूहिक छलफलमा सबै विद्यार्थी सहभागी भएनभएको हेरेर
- विद्यार्थीहरूले सिकेका सीप जीवनोपयोगी व्यवहारमा प्रयोग गर्न आवश्यक निर्देशन दिनुहोस्, जस्तै : विद्यालय क्षेत्रभित्र र कक्षाकोठामा वा घर आँगनमा कागज, प्लास्टिक आदि छरिएका वस्तुहरू टिपेर निश्चित ठाउँमा राख्ने गरेनगरेको अवलोकन गर्ने ।

पाठ २

विद्यालयको सफाइ

(क) विद्यालयको वातावरण सफा गर्ने क्रियाकलाप

घन्टी : तेस्रो

१. सिकाइउपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य

यस पाठको अन्त्यमा विद्यार्थीहरू निम्नलिखित कार्य गर्न सक्षम हुने छन् :

- विद्यालयको सरसफाइप्रति सकारात्मक सोच लिन
- विद्यालय हाताभित्रको सरसफाइमा सहकार्य गर्न
- विद्यालयवाट निस्केको फोहोरहरूको सूची तयार पार्न

२. शैक्षिक सामग्री

झाडु, डालो, कुचो, टोकरी आदि अन्य सफाइमा प्रयोग हुने सामग्री

३. शिक्षणसिकाइ क्रियाकलाप

- विद्यार्थीहरूलाई सङ्ख्याको आधारमा विभिन्न समूहमा विभाजन गर्नुहोस् र सफाइ सामग्रीहरू समूहमा बाँड्नुहोस् ।
- प्रत्येक समूहलाई भिन्दाभिन्दै फोहोर बटुल्न लगाउनुहोस् (जस्तै : कागज, चकलेटका बोक्रा, प्लास्टिक, काठ, फलाम आदि ।)
- सङ्कलन गरिएका फोहोरहरूलाई वर्गीकरण गरेर फोहोरको उचित व्यवस्थापनका बारेमा शिक्षकले बताइदिनुहोस् ।
- फोहोर सङ्कलन गरिसकेपछि साबुन पानीले हात खुट्टा सफा गर्न लगाई कक्षामा प्रवेश गराउनुहोस् ।
- के कस्ता फोहार सङ्कलन भए त्यसको सूची बनाउन लगाउनुहोस् ।

४. मूल्याङ्कन

निम्नलिखित कार्यका आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस्

- विद्यालयमा फोहोर गर्न हुन्छ कि हुँदैन भन्ने प्रश्न गरी सही उत्तरलाई प्रोत्साहित गरेर
- विद्यालय हाताभित्र जहाँतहीं फोहोर गर्न हुन्न भन्ने कुरा पालन गरे नगरेको अवलोकन गरेर
- विद्यालयबाट निस्केको फोहोरहरूको सूची तयार पार्न लगाएर

५. शिक्षकलाई थप जानकारी

घरपछि बढी समय विद्यार्थीहरू बस्ने ठाउँ विद्यालय भएको हुनाले आफू बसेको ठाउँको वरिपरि फोहोर नगर्ने, सही तरिकाले चर्पीको प्रयोग गर्ने, एकआपसमा आफ्ना साथीहरू मिलेर बस्ने, सहयोगी भावनाको विकास गर्ने, श्रमप्रति सकारात्मक धारणाको विकास गर्ने, विद्यालय र शिक्षकको दायित्व भएको कुरा बिर्सनु हुँदैन । विद्यालयको सरसफाइमा शिक्षक आफैं अग्रसर हुने, सामूहिक रूपमा काम गर्ने बानी विद्यार्थीहरूमा विकास गर्न आफूले उत्प्रेरकको रूपमा भूमिका निर्वाह गर्नुहोस् ।

(ख) अभ्यासको क्रियाकलाप

घन्टी : चौथो

१. सिकाइउपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य

यस पाठको अन्त्यमा विद्यार्थीहरू निम्नलिखित कार्य गर्न सक्षम हुने छन् :

- चित्र अवलोकनबाट सकारात्मक सोच बढाउन
- विद्यालय सफा राख्नुपर्ने कारण बताउन
- कक्षाकोठाको सफाइ व्यवस्थापन गर्न

२. शैक्षिक सामग्री

व्यवस्थित र अव्यवस्थित कक्षाकोठा देखाइएको चित्र, सफा शौचालयको चित्र आदि

३. शिक्षणसिकाइ क्रियाकलाप

- कक्षामा उपस्थित विद्यार्थीहरूलाई विभिन्न समूहमा विभाजन गर्नुहोस् ।
- पाठको क्रियाकलाप १ र २ मा देखाइएका चित्र अवलोकन, समूह छलफल गर्न लगाउनुहोस् ।
- समूह छलफलबाट आएका राम्रा र नराम्रा पक्षहरू शिक्षकले फरकफरक लेखिदिनुहोस् ।
- त्यसमध्ये केही विद्यार्थीहरूलाई देखाइएका चित्रमध्ये तिमीलाई कुन मन पऱ्यो/परेन, कारण भन्न लगाउनुहोस् ।
- विद्यार्थीहरूबाट आएको जवाफ आवश्यक भए शिक्षकले प्रस्ट पारिदिनुहोस् ।
- कक्षाका विद्यार्थीहरूको समूह विभाजन गरी साप्ताहिक कक्षाकोठा सफा गर्ने कार्य तालिका बनाई कार्य विभाजन गरिदिनुहोस् र सूची कक्षामा टाँस्नुहोस् ।

४. मूल्याङ्कन

निम्नलिखित कार्यका आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् :

- कक्षाकोठामा फोहोर गर्न किन हुँदैन ? भन ।
- कक्षाकोठा कसरी व्यवस्थित गर्न सकिन्छ ? बताऊ ।
- समूहअनुसार सरसफाइ गरेनगरेको मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।

५. शिक्षकलाई थप जानकारी

कक्षाकोठामा सही तरिकाले डेक्स, बेन्च, सुकुल या बस्ने ठाउँ, कालोपाटी, झ्याल, ढोकाको व्यवस्था हुनुपर्छ । लहर मिलाएर बस्ने गर्नुपर्छ, जसले गर्दा शिक्षक विद्यार्थी दुवै पक्षलाई पठनपाठनमा सजिलो हुन्छ । यी कार्यहरूबाट विद्यार्थीहरूमा अभिवृत्तिगत पक्षको विकास गराउन सकिन्छ ।

(ग) सरसफाइप्रति ज्ञान र अभिवृत्ति मापन

घन्टी : पाँचौं

१. सिकाइउपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य

यस पाठको अन्त्यमा विद्यार्थीहरू निम्नलिखित कार्य गर्न सक्षम हुने छन् :

- वातावरण सफा राख्नुपर्छ भन्ने सोच बताउन
- दैनिक जीवनमा वातावरणीय सरसफाइ कार्यमा संलग्न हुन

२. शैक्षिक सामग्री

सम्बन्धित चार्ट, रुजु सूची आदि ।

३. शिक्षणसिकाइ क्रियाकलाप

- विद्यार्थीहरूको सरसफाइप्रति ज्ञान र अभिवृत्ति मापनका निम्ति निम्नअनुसारका १० प्रश्नहरू बोर्ड वा चार्टमा लेख्ने र सबैलाई आ-आफ्नो कापीमा लेखेर रुजु गर्न लगाउनुहोस् ।

१. सुत्ने कोठा फोहोर भए पनि हुन्छ ।

२. भान्छा कोठा र अरू कोठाहरूबाट निस्केका फोहोरहरू आँगनमा जतातत‍ै फाले हुन्छ ।

३. फोहोरहरूलाई आफ्नो घरबाहिर र वरपर जतातत‍ै फाले हुन्छ ।

४. दिसापिसाब सधैँ चर्पीमा गर्नुपर्छ ।

- प्रत्येक सही उत्तरको निम्ति एक अङ्क र गलत उत्तरका लागि ० अङ्क दिने ।
- सबै विद्यार्थीलाई आ-आफ्नो रुजु सूचीको आधारमा अङ्क जोड्न लगाउने र शिक्षकले निष्कर्ष वा नतिजा बताइदिने ।
- विद्यार्थीहरूलाई प्राप्त नतिजाको आधारमा सकारात्मक रूपमा हौसला प्रदान गर्ने र सबैभन्दा बढी अङ्क प्राप्त गर्नेलाई पुरस्कार वा बधाई दिने ।

४. मूल्याङ्कन

मूल्याङ्कनका लागि नमुनाको रूपमा निम्नलिखित ठीक बेठीक खालका भनाइहरू बनाउन सकिन्छ :

१. दिसापिसाब जहाँ गरे पनि हुन्छ ।

२. चर्पीमा दिसा गरेपछि पानीले मात्रै हात धोए हुन्छ ।

३. दिसा गरेपछि साबुनपानी वा खरानीले हात धुनुपर्छ ।

४. चर्पी सधैँ सफा गर्नुपर्छ ।

५. घर, विद्यालयको वातावरण सफा राख्नुपर्छ ।

६. घर तथा विद्यालयबाट निस्केका कुहिने फोहोरलाई खाडलमा पुरेर मल बनाउनुपर्छ ।

७. अभिवृत्ति मापन गर्न विद्यार्थीहरूको व्यवहार अवलोकन गर्नुहोस् ।

५. शिक्षकलाई थप जानकारी

- शिक्षकले विद्यार्थीहरूबीच अन्तर्वैयक्तिक सम्बन्ध कायम गर्नुहोस् । उत्प्रेरकको रूपमा आफू प्रस्तुत हुनुहोस् ।
- आत्मानुभूति, परानुभूतिको स्तर के कस्तो छ, अवलोकन गरी आवश्यक सुझाव दिनुपर्छ ।
- यस्ता पाठहरूबाट विद्यार्थीहरूमा जीवनोपयोगी सीपहरूको विकास गराउन प्रयास गर्नुहोस् ।

एकाइ - ३

पोषण तथा खाना

अनुमानित घन्टी : ६

१. सिकाइउपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य

यस पाठको अन्त्यमा विद्यार्थीहरू निम्नलिखित कार्य गर्न सक्षम हुने छन् :

- आफ्नो परिवेशमा पाइने खानेकुराको नाम बताउन
- सफा र ताजा खानेकुरा मात्र खानुपर्छ भन्ने कुरामा सचेत हुन
- शरीरमा पानीको मात्रा सन्तुलन गर्न र समयसमयमा पानी पिउन

२. जीवनोपयोगी सीप

प्रभावकारी सञ्चार गर्ने सीपको विकास गराउनु र सही निर्णय गर्न प्रयास गराउनु यस एकाइको उद्देश्य रहेको छ ।

३.एकाइ परिचय

यस एकाइबाट बालबालिकाले आफ्नो परिवेशअनुसार खाइने खानेकुराको नाम, सधैँ खाने खानेकुरा र विशेष चाडपर्वमा खाने खानेकुराको नामसमेत थाहा पाउने छन् । हामीले खाने खानेकुरा सफा र ताजा हुनुपर्छ र साथसाथै शरीरलाई आवश्यक पर्ने सम्पूर्ण पोषकतत्त्व (जस्तै : प्रोटिन, भिटामिन, खनिज, चिल्लोपदार्थ, कार्बोहाइड्रेट र पानी) पनि हुनुपर्छ भन्ने कुरा पनि यस एकाइले सिकाउने छ । विद्यार्थीहरूले मौसमअनुसारका खानेकुरा, सागपात र फलफूलका नाम भन्न यस्ता खानेकुरा आ-आफ्नै घर, करेसाबारीबाट पाउन सकिन्छ भन्ने ज्ञान दिनु यस एकाइको उद्देश्य रहेको छ ।

यस एकाइमा समावेश पाठहरूलाई ६ घन्टीमा विभाजन गरी शिक्षण गराउन पाठ योजनाहरू तयार गरिएको छ । शिक्षक साथीले यसलाई आधार मानी अन्य पाठ शीर्षक निर्माण गरी शिक्षण गर्न सक्नुहुने छ ।

मेरो खाने कुरा

(क) आफ्नो परिवेशमा पाइने खानेकुरा

घन्टी : पहिलो

१. सिकाइउपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य

यस पाठको अन्त्यमा विद्यार्थीहरू निम्नलिखित कार्य गर्न सक्षम हुने छन् :

- स्थानीयस्तरमा पाइने खानाको नाम बताउन
- शरीर वृद्धि गर्ने, शक्ति दिने, सुरक्षा गर्ने खानेकुराहरूको समूह छुट्याउन
- विशेष चाडपर्वमा खाने खानेकुराको नाम भन्न

२. शैक्षिक सामग्री

विभिन्न खाद्यतत्त्व र ती खाद्यतत्त्वहरूको समूह विभाजन गरी देखाइएको पोस्टर, चित्र

३. शिक्षणसिकाइ क्रियाकलाप

- विद्यार्थीहरूलाई सङ्ख्याको आधारमा विभिन्न समूहमा विभाजन गर्नुहोस् ।
- सबै समूहलाई केही समय सँधै खाइने खानेकुरा र विशेष चाडपर्वमा खाइने खानेकुराको नाम छलफल गरेर भन्न लगाउनुहोस् ।
- प्रत्येक समूहलाई भिन्नाभिन्नै समूह, जस्तै : अन्न, गेडागुडी, तरकारी, फलफूल, माछामासु, दूध, दही र घिउ आदि नाम दिनुहोस् । यी खाद्यतत्त्वमा पर्ने अन्य खानेकुराहरू भन्न लगाउनुहोस् (जस्तै : अन्न- चामल, गहुँ, जौ आदि) ।
- प्रत्येक समूहलाई आफ्नो समूहमा पर्ने खानेकुराको नाम भनेर खेल्ने खेल खेलाउनुहोस् ।
- एक समूहले भन्न छुटाएका नाम अरू समूहलाई भन्न दिनुहोस् ।
- जुन समूहले बढी नाम भन्न सक्छ सो समूहलाई विजयी घोषित गर्नुहोस् ।
- खानेकुराको नामबाट आफ्नो ठाउँमा पाइने खानेकुराहरू छुट्याउन लगाउनुहोस् ।
- खानेकुरा खाँदा सबै समूहबाट छनोट गर्नुपर्छ भन्ने सीप तथा धारणा विकास गराउनुहोस् ।

४. मूल्याङ्कन

निम्नलिखित कार्यका आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् :

- विद्यार्थीहरूलाई आ-आफना घरमा दैनिक खाने खाने कुराहरूको नाम भन्न लगाएर
- चामल, जौ, मकै, सुन्तला, काउली, मासु, दूध आदि कुनकुन समूहमा पर्दछन्, छुट्याउन लगाएर
- विशेष चाडपर्वमा खाने खानेकुराको नाम भन्न लगाएर

५. शिक्षकलाई थप जानकारी

आ-आफ्नो खेतबारीबाट हामीले विभिन्न अन्नहरू उत्पादन गर्छौं, तर ती अन्नहरूबाट प्राप्त हुने पौष्टिक तत्त्वहरूको समूह छनोट गर्न नजान्दा शरीरलाई आवश्यक पर्ने तत्त्व छनोटबाट वञ्चित हुने कुराको जानकारी गराउनु र खानाको मुख्य तीन समूह शरीर वृद्धि गर्ने, शक्ति दिने र रोगविरुद्ध शरीर मजबुत बनाउने (माछा, अन्डा, दूध, दही आदि) शरीर वृद्धि गर्ने, (घिउ, तेल, अन्न आदि) शक्ति दिने र तरकारी फलफूल आदि शरीर सुरक्षा गर्ने समूहमा पर्दछन् । यस पाठको प्रमुख उद्देश्य रहेको तर्फ ध्यान दिँदा राम्रो हुने छ ।

(ख) सुरक्षित र ताजा खाना

घन्टी : दोस्रो

१. सिकाइउपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य

यस पाठको अन्त्यमा विद्यार्थीहरू निम्नलिखित कार्य गर्न सक्षम हुने छन् :

- सुरक्षित खानाबाट हुने फाइदाहरू बताउन
- बासी, सडेगलेका खानाबाट स्वास्थ्यमा हुने असरबारे बताउन
- सुरक्षित र ताजा खानाको व्यवस्था गर्न

२. शैक्षिक सामग्री

सफा र फोहोर, झिँगा भन्केको, बासी र ताजा खानेकुरा देखाइएको पोस्टर आदि ।

३. शिक्षणसिकाइ क्रियाकलाप

- छोटा घटनाहरू सुनाउनुहोस् ।

रमा बासी र नछोपेको खाना खाने गर्छिन् । उनी कहिलेकाहीँ नछोपेको र झिँगा भन्केको दूध पनि खान्छिन् र साथसाथै तरकारी तथा फलफूल पखाल्न फोहोर पानीको प्रयोग गर्छिन् । रमालाई बारम्बार पेट दुख्ने, पखाला लाग्ने भइरहन्छ । रमालाई पेट दुख्नाको कारण के होला भनेर प्रश्न सोध्नुहोस् ।

श्याम बासी, सडेगलेका र नछोपेका खाना कहिल्यै खाँदैनन् । उनी सधैँ राम्रोसँग छोपेको र झिँगा नभन्केको खाना मात्र खान्छन् । श्याम किन स्वस्थ छन् ? उनलाई पेट किन दुख्दैन भन्ने प्रश्न सोध्नुहोस् ।

- दुवै घटना अध्ययन गरी सोधिएका प्रश्नहरूको उत्तर आएपछि शिक्षकले निष्कर्ष बताइदिनुहोस् ।
- बासी, सडेगलेका र झिँगा भन्केका खाना स्वास्थ्यका लागि हानिकारक छन् भन्ने जानकारी दिनुहोस् ।
- खाना मात्र सफा भएर हुँदैन, त्यसलाई पखाल्ने र पकाउने पानी र भाँडा तथा खाना पकाउने मानिस पनि स्वच्छ सफा हुनुपर्छ भनेर यससम्बन्धी छलफल गराएर जानकारी गराउनुहोस् ।
- फोहोर खानाबाट विभिन्न रोगहरू सर्न सक्छन् भन्ने कुरा बताउनुहोस् । राम्ररी नउमालेको र नछोपेको दूधबाट पनि रोगहरू सर्न सक्ने कुरा पनि बताउनुहोस् ।

४. मूल्याङ्कन

निम्नलिखित कार्यका आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् :

- विद्यार्थीहरूलाई लिखित र मौखिक प्रश्नहरू सोध्नुहोस्, जस्तै : गाजर कसरी खानुपर्छ ?
- झिँगा भन्केको खाना खान हुन्छ कि हुँदैन ?
- बासी, सडेगलेका खाना खानाले के हुन्छ ? आदि
- विभिन्न चित्र तथा पोस्टर (जस्तै : झिँगा भन्केको खाना खाइरहेको चित्र, फोहोर हातले खाना खाएको चित्र आदि देखाउने र कुन ठीक छ ? र कुन बेठीक छ भनेर उत्तर पुस्तिकामा लेख्न लगाउनुहोस् ।

(ग) पौष्टिक खाना र यसका फाइदा

घन्टी : तेस्रो

१. सिकाइउपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य

यस पाठको अन्त्यमा विद्यार्थीहरू निम्नलिखित कार्य गर्न सक्षम हुने छन् :

- विभिन्न पौष्टिक खानाहरूको सूची तयार गर्न
- साथीसाथीवीच अन्तर्क्रिया गर्न
- आ-आफूलाई मन पर्ने खानाहरूको सूची तयार गर्न

२. शैक्षिक सामग्री

विभिन्न प्रकारका खानेकुराहरूको चित्र वा वस्तु (जस्तै : अन्न, गेडागुडी, माछा, फलफूल, दूध आदि)

३. शिक्षणसिकाइ क्रियाकलाप

कक्षामा केही विद्यार्थीलाई उनीहरूलाई मन पर्ने खानेकुरा केके छन् भनेर सोध्नुहोस् । उनीहरूले दिएको उत्तरअनुसार खानेकुराको समूह विभाजन गर्नुहोस् (जस्तै : अन्न, गेडागुडी, तरकारी, फलफूल, माछामासु, दही दूध, घिउ आदि)

केही विद्यार्थीलाई तलका संवादहरू अभिनय गरेर देखाउन लगाउनुहोस् ।

(क) पहिलो अभिनय

मलाई, दाल र भातमा घिउ हालेर खान मन पर्छ । मलाई हरियो सागपात, फलफूल र माछामासु मन पर्दैन । मलाई दूध र दही पनि मन पर्दैन । मेरो पेट ठूलो छ र आँखा कमजोर छ । म धेरैजसो बिरामी भइरहन्छु । मेरो शरीर मोटो छ, मलाई खेल्न रुचि लाग्दैन र खेल्दा धेरै थाक्छु ।

(ख) दोस्रो अभिनय

मलाई माछामासु असाध्यै मन पर्छ । तर हरियो सागपात र फलफूल पटक्कै मन पर्दैन । दही दूध पनि मन पर्दैन । मेरो शरीर पातलो छ र कमजोर अनुभव गर्छु ।

(ग) तेस्रो अभिनय

मलाई दालभात, तरकारी र माछामासु मन पर्छ । म खानासँग दूध, दही, घिउ पनि मिलाएर खान्छु । साथै पहेँला र अरू फलफूल पनि खान्छु । मेरो शरीर स्वस्थ र फुर्तिलो छ । म निरोगी छु । मलाई पढ्न र खेल्न मन पर्छ ।

माथिका अभिनय देखाइसकेपछि विद्यार्थीहरूलाई कुन किसिमको खाना खाने मानिस स्वस्थ, निरोगी र फुर्तिलो हुन्छ भनेर प्रश्न गर्नुहोस् र सही उत्तर भन्न प्रेरित गर्नुहोस् । पौष्टिक खाना, खानाको चयन र यसको फाइदाका बारेमा छलफल गरेर शिक्षकले हामीले खाने खानामा सबै समूहका खाना मिसिएको हुनुपर्छ र पौष्टिक हुनुपर्छ भन्ने निष्कर्ष बताउनुहोस् ।

४. मूल्याङ्कन

निम्नलिखित कार्यका आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् :

- विद्यार्थीले सिकेका कुरा अपेक्षित जीवनोपयोगी सीपहरू हासिल भए नभएको निरीक्षण गरेर
- समूहमा विद्यार्थीहरूले गरेका सहभागिताको अवलोकन गरेर
- छलफलका क्रममा प्रश्नोत्तर गरेर
- साथीसाथीबीच अन्तर्क्रिया एवम् छलफल गर्न लगाएर
- अभिनयमा विचार तथा अभिव्यक्ति गर्न लगाएर

५. शिक्षकलाई थप जानकारी

विद्यार्थीहरूलाई घरमा उपलब्ध हुने गेडागुडी, अन्न आदिका नमुनालाई समूहअनुसार छुट्याएर ल्याउन लगाउने र नामसहित प्लास्टिकको खाममा राखेर कार्डबोर्डमा टाँस्न लगाउनुहोस् । तरकारी, फलफूल र अन्य खानाका चित्रहरू, पुराना पुस्तक, पत्रिका आदिबाट कटिङ गरी पेपरमा निम्नलिखित खानाका समूहसँग मेल खाने गरी मिलाएर टाँसेर भित्तामा प्रदर्शन गर्न लगाउनुहोस् :

चामल, मकै, गहुँ, आलु, चिनी, फापर आदिले शरीरलाई शक्ति दिन्छ ।

गेडागुडी, दाल, माछामासु, दूध तथा दूधबाट बनेका परिकार आदिले शरीरलाई वृद्धि गर्छ ।

हरियो सागपात र फलफूलले शरीरको रक्षा गर्छ ।

शरीर स्वस्थ, फूर्तिलो बनाउन पौष्टिक खानाको आवश्यकता हुन्छ ।

सबै समूहका खाना मिलेर पौष्टिक खाना बन्छ ।

कुपोषणबाट र रोग लाग्नबाट बच्न पौष्टिक खाना खानुपर्छ ।

पाठ २

पिउने पानी

(क) पानीको महत्त्व र आवश्यकता

घन्टी : चौथो

१. सिकाइउपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य

यस पाठको अन्त्यमा विद्यार्थीहरू निम्नलिखित कार्य गर्न सक्षम हुने छन् :

- मानिसले पानी पिउनुपर्ने कारण बताउन
- स्थानीयस्तरमा रहेका पानीका स्रोतहरूको सूची तयार पार्न
- पानी नपिउँदा हुने असरहरू भन्न

२. शैक्षिक सामग्री

विभिन्न चित्रहरू (जस्तै : पानी नपाएर ओइलाएको बिरुवा र पानी पुगेर हरियो भएको बिरुवाको चित्र, विभिन्न पानीका स्रोतहरू देखाइएका चित्र आदि)

३. शिक्षणसिकाइ क्रियाकलाप

- विद्यार्थीहरूलाई सङ्ख्याको आधारमा विभिन्न समूहमा विभाजन गर्नुहोस् ।
- प्रत्येक समूहलाई भिन्नाभिन्नै चित्रहरू (जस्तै : पानी नपाएर ओइलाएको बिरुवाको चित्र, पानी पुगेर हरियो भएको बिरुवाको चित्र आदि) देखाएर पानीको आवश्यकताबारे छलफल गर्न लगाउनुहोस् ।
- केही समयको छलफलपछि चित्रमा के भइरहेछ ? भन्ने प्रश्न गर्ने र सही उत्तर भन्न प्रेरित गर्नुहोस् ।
- खानाको साथसाथै हाम्रो शरीरलाई पानीको पनि आवश्यकता पर्छ भन्ने जानकारी दिनुहोस् । बोटबिरुवा र जनावरलाई पनि पानीको आवश्यकता पर्छ भन्ने कुराको पनि जानकारी दिनुहोस् ।
- अन्त्यमा स्थानीयस्तरमा उपलब्ध पानीका स्रोतहरूको चित्र देखाई त्यसमध्ये कुन ठाउँको पानी पिउन योग्य हुन्छ, कुन हुन्न भन्ने कुराको छलफल गरी बताउनुहोस् ।

४. मूल्याङ्कन

निम्नलिखित कार्यका आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् :

- विद्यार्थीहरूलाई मौखिक रूपमा दिनमा कति पानी पिउने गर्छौ ? कुनकुन वेला पानी पिउँछौ ? जस्ता प्रश्नहरू सोध्ने र आएका जवाफ सुनेर मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।
- पानी नपिउँदा तिमीलाई के हुन्छ ? अनुभव बताऊ ।

५. शिक्षकलाई थप जानकारी

पानी सम्पूर्ण सजीव जातिहरूका लागि अत्यावश्यक पदार्थ हो । वयस्क मानिसलाई दैनिक ३/४ लिटर पानीको आवश्यकता पर्दछ । मानिसको कोषमा करिब ७०-८० प्रतिशत पानी रहेको हुन्छ, चाहिने मात्रामा पानी शरीरमा भएन भने कोष सुक्खा हुने (जलवियोजन) जस्तो समस्या देखा पर्ने हुन्छ । जसबाट मानिस कमजोर हुने, आँखा नदेख्ने, अरुचि हुने आदि हुन्छ ।

(ख) सुरक्षित पानी

घन्टी : पाँचौं

१. सिकाइउपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य

यस पाठको अन्त्यमा विद्यार्थीहरू निम्नलिखित कार्य गर्न सक्षम हुने छन् :

- पानी सफा गरी पिउन योग्य बनाउन
- फोहोर पानी पिउँदा लाग्ने केही रोगहरूको नाम भन्न
- आ-आफ्नो घरमा पिउने पानी पिउन योग्य भएनभएको छुट्याउन

२. शैक्षिक सामग्री

विभिन्न तरिकाले पानी शुद्ध गर्ने विधिहरू (जस्तै : पानी उमाल्दै गरेको, छानेको चित्र)

३. शिक्षणसिकाइ क्रियाकलाप

- शिक्षकले कक्षामा मानिसहरूले फोहोर पानी पिउनाले कुनै ठाउँमा झाडापखाला लागेको कथा सुनाएर फोहोर पानी पिउनाले झाडापखाला, टाइफाइड, जन्डिस, आउँ, हैजा र जुका पर्नु जस्ता रोग लाग्न सक्छन् भन्ने कुरा बताउनुहोस् ।
- फोहोर पानी पिउनाले तथा खाना पकाउँदा र खानेकुरा पखाल्दा फोहोर पानी प्रयोग गर्नाले रोगहरू लाग्न सक्ने हुँदा पिउन, खानेकुरा पखाल्न र पकाउन स्वच्छ पानी प्रयोग गर्नुपर्छ भन्ने कुरा बताई उनीहरूको अनुभव भन्न प्रेरित गर्नुहोस् ।
- पानी सफा पार्ने तरिकाका बारेमा विभिन्न चित्रहरू (जस्तै : फिल्टरबाट पानी झिकेको, पानी भाँडामा छोपेर राखेको, पानी उमालेको आदि चित्र) देखाउने र आफ्नो गाउँ, ठाउँमा कसरी पानी सफा गरेको छ, त्यसबारे छलफल गराउनुहोस् ।
- त्यसैगरी खानेपानीको धाराबाट पानी थापेको पानीको भाँडा नछोपेको चित्र, पानी भाँडोमा छोपेर राखेको चित्र, धाराको पानी कपडाले छानेर भरेको चित्र आदि देखाएर कुन ठीक छ, कुन ठीक छैन ? भनी छलफल गर्न लगाउनुहोस् ।
- घर, विद्यालयमा आफूले पिउने पानी पिउन योग्य भए नभएको छलफल गराउनुहोस् ।
- अन्त्यमा शिक्षकले पानीलाई उमालेर औषधी हालेर वा फिल्टर गरेर प्रयोग गर्न सकिने कुराको जानकारी दिनुहोस् । पिउने पानी सकेसम्म उमालेर फिल्टरबाट छानेर मात्र पिउनुपर्छ भन्ने कुरा सञ्चार गर्नुहोस् ।

४. मूल्याङ्कन

विद्यार्थीहरूले सिक्ने सीप जीवनोपयोगी भएनभएको थाहा पाउनका लागि मौखिक रूपमा विभिन्न प्रश्नहरू (जस्तै : घरमा कस्तो पानी पिउने गर्छौ ? पिउने पानी कसरी सफा गर्छौ ? आदि प्रश्नहरू) सोध्नुहोस् र उत्तर सुनेर आवश्यक निर्देशन दिनुहोस् ।

५. शिक्षकलाई थप जानकारी

पानी सन्तुलित भोजनको एउटा महत्त्वपूर्ण अङ्ग हो । शुद्ध पानी सबैको आवश्यकता हो । हामीले प्रयोगमा ल्याइरहेको पानी शुद्ध छ छैन जान्नु पनि आवश्यक हुन्छ । पानी छानेर,उमालेर, शुद्ध पारेर पिउने गरेमा शरीरलाई निरोगी मात्र बनाउँदैन कि छालामा नरमपना ल्याउन र उज्यालोपन ल्याउन मद्दत गर्छ ।

(ग) क्रियाकलाप र अभ्यास

घन्टी : छैटौं

१. सिकाइउपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य

यस पाठको अन्त्यमा विद्यार्थीहरू निम्नलिखित कार्य गर्न सक्षम हुने छन् :

- पाठमा दिइएका क्रियाकलापहरू हल गर्न
- घर तथा विद्यालयको पिउने पानीको स्रोत भन्न
- चित्र अवलोकनबाट सकारात्मक सोचाइ लिन

२. शैक्षिक सामग्री

विभिन्न पोस्टर, चित्र आदि

३. शिक्षणसिकाइ क्रियाकलाप

- कक्षामा उपस्थित विद्यार्थीहरूलाई चार समूहमा विभाजन गरी पाठ्यपुस्तकका क्रियाकलापहरू अलगअलग गर्न लगाउनुहोस् ।
- कक्षामा पानी सफा गर्ने तरिका, जस्तै : फोहोर पानीलाई कपडाको सहायताले छान्ने विधि प्रयोगात्मक रूपमा देखाउनुहोस् ।
- घरमा पनि यही तरिकाबाट पानी सफा गरी पिउन योग्य बनाउन सकिन्छ भनी सकारात्मक सोच दिनुहोस् ।
- विद्यालयको पिउने पानी सफा भएनभएको अवलोकन गर्न लगाउनुहोस् ।
- फोहोर पानी पिउँदाको असर समूहगत रूपमा छलफल गराउनुहोस् र छलफलबाट आएका कुराहरूलाई शिक्षकले कालोपाटीमा टिप्दै जानुहोस् ।
- धारा, कुवा, पोखरी, खोला, इनार आदिमध्ये सबैभन्दा सफा पिउनयोग्य कहाँको पानी हुन्छ भनी छलफल गर्न लगाउनुहोस्, अन्त्यमा शिक्षकले स्पष्ट पारिदिनुहोस् ।

४. मूल्याङ्कन

निम्नलिखित कार्यका आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् :

- चित्र अवलोकनबाट आएका सकारात्मक व्यवहार हेरेर
- घर तथा विद्यालयमा पिउने पानीको स्रोत भन्न लगाएर
- समूहकार्य गर्न लगाएर

५. शिक्षकलाई थप जानकारी

आ-आफ्नो घर, विद्यालय नजिक रहेका खोला, कुवा, इनार, ट्युबेल, पोखरी, पम्प आदि पानीका स्रोत हुन् । यीमध्ये खुला पानीका स्रोतको रूपमा खोला, कुवा, पोखरी आदिलाई लिइन्छ । घर, विद्यालयमा सधैँ सुरक्षित, कीटाणुरहित पानी पिउनुपर्छ भनी सकारात्मक बानी बसाल्न प्रेरित गराउनु शिक्षकको दायित्व हो भने विद्यालयमा पिउनका लागि प्रयोगमा ल्याएको पानीबारे छलफल वा टिप्पणी गराएर पनि सकारात्मक ढङ्गले अभिव्यक्ति सीप विकास गराउन सकिन्छ ।

एकाइ - ४

रोग

अनुमानित घन्टी : ५

१. सिकाइउपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य

यस पाठको अन्त्यमा विद्यार्थीहरू निम्नलिखित कार्य गर्न सक्षम हुने छन् :

- सर्ने र नसर्ने साधारण रोगहरूको नाम बताउन
- आफूलाई सन्चो नभएको कुरा अरूलाई बताउन
- खोक्दा, हाच्छिउँ गर्दा नाख मुख छोप्न र जथाभावी नथुक्न

२. जीवनोपयोगी सीप

प्रभावकारी सञ्चार गर्नु, अन्तर्वैक्तिक सम्बन्ध स्थापना गर्नु, अनुभूति गर्नु आदि जीवनोपयोगी सीपमा सक्षम बनाउने यस एकाइको उद्देश्य रहेको छ ।

३. एकाइ परिचय

हाम्रो शरीरले कुनै पनि असामान्य अवस्था देखाइरहनु नै रोग लाग्नु हो । रोग हाम्रो गलत क्रियाकलाप र बाहिरी वातावरणको प्रभावबाट लाग्ने गर्दछ । सर्ने र नसर्ने गरी रोगहरू दुई प्रकारका हुन्छन् । हामीले नचाहँदा नचाहँदै पनि रोग लाग्न सक्दछ । हामीले सावधानी अपनायौँ भने धेरै रोगहरू लाग्नबाट बच्न सकिन्छ । माथि दिइएका सूचनाहरूबाट विद्यार्थीलाई सुसूचित गरी सकारात्मक बानीको विकास गराउनु यस पाठको मुख्य उद्देश्य रहेको छ । यस पाठलाई पाँच पाठ्यभारमा विभाजन गरी शिक्षण गर्नका लागि नमुना पाठयोजनाहरू तयार गरिएको छ । शिक्षक साथीले आफ्नो अनुकूलता हेरी पाठ शीर्षक र पाठ सङ्ख्या थपघट गर्न सक्नुहुने छ ।

पाठ १

रोग लाग्न नदिऔं

(क) साधारण रोगहरू

घन्टी : पहिलो

१. सिकाइउपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य

यस पाठको अन्त्यमा विद्यार्थीहरू निम्नलिखित कार्य गर्न सक्षम हुने छन् :

- साधारण रोगहरूको नाम बताउन
- रोग लागेको बेलामा शरीरमा हुने असामान्य लक्षणहरू भन्न
- चित्र अवलोकन गरी स्वस्थ र रोगी व्यक्ति छुट्याउन

२. शैक्षिक सामग्री

स्वस्थ र रोग लागेको व्यक्तिको चित्र, पोस्टर आदि ।

३. शिक्षणसिकाइ क्रियाकलाप

- पाठका चित्रहरू हेर्न लगाउनुहोस् । चित्रमा मानिसहरूलाई के भएको छ ? के गर्दै छन् ? भनी समूहमा छलफल गराउनुहोस् । निष्कर्षमा चित्रको पहिलो लहरमा क्रमश: पेट दुखेको केटा, गलामा गाँड आएकी आइमाई, दिसामा जुका देखिएको केटा छन् भने दोस्रो लहरमा क्रमश: पखला चलेको केटा, रिकेट्स रोग लागेको बालक र दादुरा आएको बालक छन् भनी प्रस्ट पार्नुहोस् ।
- माथि बताइएका बाहेक अन्य रोगहरूको नाम विद्यार्थीहरूलाई थाहा भए जति बताउन लगाउनुहोस् ।
  शिक्षकले कालोपाटीमा टिप्नुहोस् र नपुग भएमा शिक्षकले थपिदिनुहोस् ।
- ५-७ जनाको समूह बनाई प्रत्येक समूहलाई आ-आफूलाई कहिल्यै कुनै रोग लागेको भए त्यसको अनुभव समूहमा सुनाउन लगाउनुहोस्, जस्तै : के भएको थियो ? कस्तो हुन्थ्यो ? कति दिनपछि कस्तो उपचार गरेर निको भयो ? आदि प्रश्नको आधारमा प्रत्येकलाई आ-आफ्नो अनुभव सुनाउन लगाउनुहोस् ।

४. मूल्याङ्कन

निम्नलिखित कार्यका आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् :

- चित्र वर्णन गरेको हेरेर
- समूह क्रियाकलापको सहभागिता हेरेर
- विद्यार्थीको अनुभव अभिव्यक्ति सुनेर
- रोगका नामहरू भन्न लगाएर

५. शिक्षकलाई थप जानकारी

व्यक्तिको शरीरमा बाहिरी जीवाणु, विषाणु, परिजीवी आदिको प्रवेशपश्चात व्यक्तिको शरीरमा उत्पन्न हुने विभिन्न प्रकारको गडबडीलाई रोग भनिन्छ । साधारणतया रुघा खोकी लाग्नु, टाउको दुख्नु, हातखुट्टाका जोर्नीहरू दुख्नु आदि सामान्यतया रोग लाग्दा देखापर्ने रोगका लक्षणहरू हुन् । ज्वरो आउनु आफैँमा रोग होइन, विभिन्न जीवाणुको प्रवेशपश्चात शरीरले देखाउने प्रतिक्रिया ज्वरो हो ।

(ख) सरुवा रोगहरू

घन्टी : दोस्रो

१. सिकाइउपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य

यस पाठको अन्त्यमा विद्यार्थीहरू निम्नलिखित कार्य गर्न सक्षम हुने छन् :

- रुघा खोकी कस्तो रोग हो ? छुट्याउन
- रुघा खोकी लाग्दा हुने लक्षणहरू भन्न
- कुनै दुईओटा सरुवा रोगको नाम भन्न

२. शैक्षिक सामग्री

आउँ, हैजा, रुघा खोकी आदि रोग लागी अशक्त भएको व्यक्तिको चित्र, पोस्टर आदि

३. शिक्षणसिकाइ क्रियाकलाप

- अघिल्लो कक्षामा छलफल गरिएका विभिन्न रोगहरूको नाम तथा आफूले सुनेका रोगहरूको नाम आ-आफ्नो कापीमा लेख्न लगाउनुहोस् ।
- एक व्यक्तिमा लागेको रोग अर्को व्यक्तिमा विभिन्न माध्यमबाट सर्छ भने त्यस्ता रोगहरूलाई सरुवा रोग भन्दछन् । उदाहरणका रूपमा रुघाखोकीलाई लिन सकिन्छ किनभने परिवारमा एकजनालाई लागेको छ भने अरूले सावधानी नअपनाए अरूलाई पनि सर्दछ भनी बताइदिनुहोस् ।
- क्रियाकलाप १ मा लेखिएका रोगहरूमध्ये कुनकुन सर्ने रोगहरू हुन् ? र कुनकुन नसर्ने रोगहरू हुन् ? साथीसँग समूहमा छलफल गरी छुट्याउन लगाउनुहोस् । समूहको निष्कर्ष सुनी आवश्यक परे शिक्षकले सुधार गर्नुहोस् ।
- पाठमा दिइएको विषयवस्तु पढ्न लगाउनुहोस् । एकदुई पटक पढेपछि पाठ्यपुस्तकको क्रियाकलाप २ समूहगत रूपमा गर्न लगाउनुहोस् । समूहकार्य अवलोकन गर्दै अलमलिएकालाई सहयोग गर्नुहोस् ।

४. मूल्याङ्कन

निम्नलिखित मौखिक प्रश्नबाट मूल्याङ्कन गर्नुहोस् :

- कस्तो रोगलाई सरुवा रोग भनिन्छ ? तिमीलाई रुघाखोकी लागेको छ ? भन ।
- कुनै दुईओटा सरुवा रोगको नाम भन ।

(ग) साधारण रोगहरू

घन्टी : तेस्रो

१. सिकाइउपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य

यस पाठको अन्त्यमा विद्यार्थीहरू निम्नलिखित कार्य गर्न सक्षम हुने छन् :

- आफू विरामी हुँदाको अनुभव बताउन
- विरामी हुने कारण भन्न
- आफू बिरामी हुँदा उपचार गर्न कहाँ जानुपर्छ बताउन

२. शैक्षिक सामग्री

विरामी भएको मानिस, स्वास्थ्य चौकी वा अस्पताल पोस्टर वा चित्र आदि ।

३. शिक्षणसिकाइ क्रियाकलाप

- विद्यार्थीहरूलाई स-साना समूहमा विभाजन गरी प्रत्येक समूहमा कोको कुनै समयमा विरामी भएको भए हात उठाउन लगाउनुहोस् । बिरामी अवस्थाको अनुभव आ-आफ्नो समूहमा सुनाउन लगाउनुहोस् । सुनाउने क्रममा बिसन्चो भएको सबभन्दा पहिला कसलाई भनेको ? कसले सहयोग गरेको ? कसरी निको भएको ? कति दिनमा निको भएको ? आदि कुरालाई आधार मानी अनुभवहरू सुनाउन लगाउनुहोस् । छानिएका विद्यार्थीबाहेक अरू विद्यार्थीले पनि समूहमा आफ्नो अनुभव सुनाउन चाहेमा सुनाउन लगाउनुहोस् ।
- मानिस नचाहँदा नचाहँदै पनि बिरामी हुन सक्छ । विरामी परेमा पहिलो कार्य मलाई सन्चो भएन, यस्तो, उस्तो भएको छ भनी आफूभन्दा ठूला मानिसलाई भन्नुपर्दछ । ठूलाबडालाई उपचार गर्न लैजानुहोस् भनी अनुरोध गर्नुपर्दछ । उक्त तथ्यलाई आधार मानी काल्पनिक कथा सुनाउने र तिमीहरू विरामी पर्दा केके गर्नुपर्दछ भनी बताउन लगाउँदै विभिन्न क्रियाकलापहरूमा सरिक गराउनुहोस् ।

४. मूल्याङ्कन

निम्नलिखित कार्यका आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् :

- समूह कार्य अवलोकन गरेर

- बिरामी हुँदा कसैलाई भन्नु हुन्न, ठूलाबडालाई भन्नुपर्दछ, बिरामीलाई माया गर्नुपर्दछ आदि वाक्यहरूलाई रुजु सूचीको रूपमा प्रयोग गरेर

५. शिक्षकलाई थप जानकारी

रुघा खोकी, हल्का ज्वरो आउनु, टाउको दुख्नु, सामान्य पखाला लाग्नु सामान्य रोग हुन् तर यो वेलामा हेलचक्र्याइँ गरेमा पछि गएर ठूलो रोग लाग्न सक्छ भन्नेतर्फ सचेत गराउन आवश्यक छ ।

(घ) स्वस्थ बानी

घन्टी : चौथो

१. सिकाइउपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य

यस पाठको अन्त्यमा विद्यार्थीहरू निम्नलिखित कार्य गर्न सक्षम हुने छन् :

- आफू स्वस्थ रहन दैनिक गर्नुपर्ने कामहरू बताउन
- हाच्छिउँ गर्दा गर्नुपर्ने कुरा भन्न
- स्वस्थ बानीको विकास गर्न

२. शैक्षिक सामग्री

रुमालले नाक छोपेको, कपाल सफा काइँयोले कोरेको, दाँत ब्रुसले माझेको, नुहाउँदै गरेको मानिसको पोस्टर, चित्र आदि

३. शिक्षणसिकाइ क्रियाकलाप

- सफा रुमालले नाक, मुख छोपेर हाच्छिउँ गरेको अभिनय गर्न लगाउनुहोस् ।
- टिस्यु पेपर वा अन्य सफा कागजले सिँगान पुछेको अभिनय गरेर 'फोहोर मलाई' भन्ने टोकरी वा डस्टबिनमा राखेर देखाउनुहोस् ।
- उक्त अभिनय प्रदर्शन गरेपछि मैले पहिला केके गरेँ ? तिमीहरूलाई पनि हाच्छिउँ आउँदा के गर्दछौ ? के तिमीहरू पनि मैलेजस्तै गर्दछौ ? सिँगान पुछेर कहाँ फाल्दछौ ? आदि प्रश्नको आधारमा छलफल गराउनुहोस् ।
- वास्ना आउने कुनै वस्तु विद्यार्थीको बीचमा छर्नुहोस् र सोध्नुहोस्, के सबैले वास्ना थाहा पायौ, यो वास्ना जसरी सबैको नाकमा हावाको माध्यमबाट पुग्यो, त्यसै गरी रुखाखोकी लागेको मानिसले हाच्छिउँ गर्दा रुघाका विषाणु (भाइरस) वरपर भएका मानिसको नाकसम्म पुग्दछन् र रोग फैलन्छ । त्यसैले हाच्छिउँ गर्दा रुमालले नाक, मुख छोप्नुपर्दछ । थुक खकार फोहोर फाल्ने ठाउँमा मात्र फाल्नुपर्दछ आदि असल बानीहरू अपनाउनुपर्दछ भनी स्पष्ट पार्नुपर्छ ।
- हाच्छिउँ आउँदा के गर्ने र सिँगान र खकार कहाँ कसरी फ्याँक्ने सम्बन्धमा समयले भ्याएसम्म अभ्यास गराउनुहोस् ।

४. मूल्याङ्कन

निम्नलिखित कार्यका आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् :

- विद्यार्थीको अभिनय हेरेर
- क्रियाकलापमा विद्यार्थीहरूको रुचि अवलोकन गरेर
- यसपछिका दिनहरूमा उनीहरूको व्यवहार परिवर्तन भए नभएको अवलोकन गरेर ।

(ङ) पाठमा समावेश गरिएका क्रियाकलाप र अभ्यास

घन्टी : पाँचौं

१. सिकाइउपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य

यस पाठको अन्त्यमा विद्यार्थीहरू निम्नलिखित कार्य गर्न सक्षम हुने छन् :

- पाठमा दिइएका क्रियाकलाप हल गर्न
- दिइएको सन्देशलाई सस्वरवाचन गर्न

२. शैक्षिक सामग्री

स्वास्थ्य सन्देशको सूची (फिलिप चार्ट)

३. शिक्षणसिकाइ क्रियाकलाप

- विद्यार्थीलाई चार समूहमा विभाजन गरी पाठ्यपुस्तकका तीनओटा क्रियाकलाप अलगअलग समूहलाई गर्न लगाउनुहोस्, शिक्षकले प्रत्येक समूहलाई आवश्यक सहयोग गर्नुहोस् ।
- चौथो समूहलाई क्रियाकलाप दुईको अभिनय गर्नका लागि शिक्षकले छुट्टै अभ्यास गराउनुहोस् ।
- समूह कार्य (१-३ सम्म) लेखेर सबैलाई सुनाउनुहोस् ।
- चौथो समूहले अभिनय गरेर देखाउन लगाउनुहोस् । त्यस समूहलाई शिक्षकले विशेष सहयोग गरी अभिनयलाई जीवन्त बनाउनुहोस् ।
- अभ्यासमा दिइएका प्रश्नहरू मौखिक छलफलबाट समाधान गर्ने र गृहकार्यको रूपमा लेखेर ल्याउन भन्नुहोस् ।
- पाठमा दिइएको सन्देश दुईतीन पटक सबैलाई सस्वरवाचन गर्न लगाउनुहोस् ।

४. मूल्याङ्कन

निम्नलिखित कार्यका आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् :

- क्रियाकलापका प्रश्नहरू सोधेर
- पाठमा दिइएका सन्देशहरूलाई सस्वरवाचन गर्न लगाएर

- समूह कार्य गर्न लगाएर
- स्वास्थ्य सेवाका लागि प्रयोग हुने सामग्रीको नाम लेख्न लगाएर
- स्वास्थ्य सेवासँग सम्बन्धित चित्रहरू बनाउन लगाएर

५. शिक्षकलाई थप जानकारी

मानव शरीर एउटा यस्तो प्राकृतिक मेसिन हो जसले आफूमा भएको खराबी आफैँ ठीक पार्ने वा ठीक पार्ने चेष्टा गर्दछ । त्यही चेष्टाको क्रममा विभिन्न सङ्केतहरू देखा पर्दछन् । तिनै सङ्केत (असामान्य स्थिति) लाई नै रोगका लक्षण भनिन्छ ।

रोग लागेपछि उपचार गर्नुभन्दा रोग लाग्न नै नदिनु बुद्धिमानी हो भन्ने भनाइप्रति विद्यार्थीलाई सहमत गराउँदै उनीहरूमा स्वस्थ्य बानीको विकास गराउनु शिक्षकको मुख्य कर्तव्य हो ।

विभिन्न समूह क्रियाकलापबाट प्रभावकारी सञ्चार सीपको विकास गराउनुका साथै स्वस्थ बानीको विकाससम्बन्धी क्रियाकलापबाट निर्णय क्षमताजस्ता जीवनोपयोगी सीपको विकास विद्यार्थीहरूमा गराउन सकिन्छ ।

एकाइ – ५ # बचाउ तथा प्राथमिक उपचार

अनुमानित घन्टी : ४

१. सिकाइउपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्यहरू

यस पाठको अन्त्यमा विद्यार्थीहरू निम्नलिखित कार्य गर्न सक्षम हुने छन् :

- घाउ चोटपटक लाग्दा प्राथमिक उपचार गर्नुपर्दछ भन्ने धारणा राख्न
- सडक, बाटोघाटो र घर तथा विद्यालयमा हुन सक्ने दुर्घटनाहरूबाट बच्ने उपाय अपनाउन

२. जीवनोपयोगी सीप

निर्णय लिने, समालोचनात्मक सोचाइ, आत्मानुभूति र परानुभूतिजस्ता व्यावहारिक जीवनोपयोगी सीप विकास गराउनु र अभ्यास गराउनु यस एकाइको उद्देश्य रहेको छ ।

३. एकाइ परिचय

ती घटना जसले मानव शरीरलाई अहित हुने र अकस्मात् घट्ने घटनालाई दुर्घटना भनिन्छ । दुर्घटना मानवीय हेलक्र्याइँ वा बेहोसियारीपनबाट हुने गर्दछन् । त्यसैले विभिन्न क्रियाकलाप गर्दा सावधानी अपनाउनुपर्दछ । यस पाठमा दुर्घटनाका कारण, दुर्घटनाका प्रकृति, त्यसबाट बच्न अपनाउने सावधानीका बारेमा जोड दिइएको छ ।

यो पाठलाई चार पाठ्यभारमा विभाजन गरी शिक्षण गराउन नमुना पाठयोजना दिइएको छ । शिक्षक साथीले आफ्नो अनुकूलताअनुसार अन्य पाठ शीर्षक राखेर पनि शिक्षण गराउन सक्नुहुने छ ।

पाठ १

दुर्घटनाबाट बचौं

(क) घर, विद्यालय र बाटोमा हुने दुर्घटनाहरू

घन्टी : पहिलो

१. सिकाइउपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य

यस पाठको अन्त्यमा विद्यार्थीहरू निम्नलिखित कार्य गर्न सक्षम हुने छन् :

- पाठमा दिइएका चित्रहरूमा भएका दुर्घटनाहरू बताउन
- घर, विद्यालय र बाटोमा घट्न सक्ने दुर्घटनाहरू भन्न
- आफू दुर्घटनामा पर्दाको अनुभव व्यक्त गर्न

२. शैक्षिक सामग्री

बिजुलीको नाङ्गो तारमा करेन्ट लागेको मानिसको चित्र, चुलेसी, चक्कुले काटेको चित्र, भऱ्याङबाट लडेको चित्र, खेलमैदानमा खेल खेल्दा लडेको चित्र आदि ।

३. शिक्षणसिकाइ क्रियाकलाप

- पाठमा दिइएका दुर्घटनाहरूका चित्रहरू अवलोकन गर्न लगाउनुहोस् । त्यहाँ केके भएको छ ? समूहमा छलफल गराई समूहको निष्कर्ष बताउन लगाउनुहोस् ।
- चित्रमा दिइएको बाहेक अरू केके हुन सक्छन् ? समूहमा छलफल गराउनुहोस् । शिक्षकले आफ्नो जीवनमा घटेको कुनै घटना रोचक ढङ्गले सुनाउनुहोस् । त्यस्तै प्रत्येक समूहमा पनि एक दुईलाई आफ्नो अनुभव समूहमा सुनाउन लगाउनुहोस् ।
- सडक, विद्यालय र घरमा घट्न सक्ने सम्भावित दुर्घटनाहरूको उदाहरण दिई विद्यार्थीहरूको दैनिक जीवनमा घट्न सक्ने दुर्घटनाबाट बच्न उनीहरूलाई सतर्क हुन लगाउनुहोस् ।

४. मूल्याङ्कन

निम्नलिखित कार्यका आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् :

- चित्र वर्णनको छलफल अवलोकन गरेर
- पाठमा दिइएको चित्रबाहेक अन्य घटना केके हुन सक्छन्, सोधेर

- सडक, बाटोघाटो र विद्यालय तथा घरमा हुन सक्ने दुर्घटनाहरू केके हुन् भन्न लगाएर

५. शिक्षकलाई थप जानकारी

जुनसुकै प्रकृतिका दुर्घटनाले मानिसहरूको जीवनमा अहित गर्छ, विशेष गरेर विद्यार्थी जीवनका बालबालिकाहरू स्वभावैले अरू उमेरका मानिसहरूभन्दा बढी चकचके हुन्छन्, त्यसैले उनीहरू बढी दुर्घटनाको सिकार बन्ने गरेका घटनाहरू बढी देखिएको छ । विद्यार्थीहरूलाई घर, विद्यालय र बाटोमा घट्न सक्ने सम्भावित घटनाहरूबाट जोगिने उपायहरूका बारेमा प्रशिक्षित गरी त्यस्तो अवस्थामा गर्नुपर्ने सहयोग, लिनुपर्ने सहयोग, आत्मानुभूति, परानुभूतिजस्ता जीवनोपयोगी सीपहरू दिन सकिन्छ ।

(ख) दुर्घटनाका कारण र बच्ने उपाय

घन्टी : दोस्रो

१. सिकाइउपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य

यस पाठको अन्त्यमा विद्यार्थीहरू निम्नलिखित कार्य गर्न सक्षम हुने छन् :

- आफू दुर्घटनामा पर्नुका कारणहरू बताउन
- दुर्घटनाबाट बच्ने उपायहरू भन्न

२. शैक्षिक सामग्री

विभिन्न दुर्घटनामा परेका मानिसहरूको चित्र, पोस्टर आदि ।

३. शिक्षणसिकाइ क्रियाकलाप

- समूहगत रूपमा पाठ्यपुस्तकको क्रियाकलाप नं. १ मा दिइएका चित्रहरू अवलोकन गर्न लगाई ती दुर्घटनाहरू के कारणले भएका हुन्, छलफल गराउनुहोस्
- यस्तै स्थान परिवेशअनुसार अन्य क्रियाकलाप सिर्जना गरेर छलफल गराउनुहोस्
- छलफलको अन्तमा छलफलको निष्कर्ष समूहगत रूपमा भन्न लगाउने
- होस नपुऱ्याई चलाउँदा आगो वा तातो वस्तुले पोल्नु
- नाङ्गो तार (बिजुली) छुँदा करेन्ट लाग्नु
- धारिलो हतियार चलाउँदा काट्नु
- पर्खाल (दिवार) माथि हिँड्दा लड्नु
- पौडी खेल्न नजान्ने मानिस पौडी खेल्दा गहिरो पानीमा डुब्नु
- नियम पालना नगरी बाटो काटदा सडक दुर्घटना हुनु आदि घटनाहरू बेहोसीबाट हुने गर्दछन् भन्ने कुरा विद्यार्थी आफैँबाट आफ्ना अनुभव भन्न लगाउनुहोस् वा भन्न प्रेरित गर्नुहोस् । तिनीहरूका कुराहरूलाई समेटेर शिक्षकले स्पष्ट बताउनुहोस् ।
- माथि दिइएका दुर्घटनाहरूका कारण स्पष्ट भएपछि ती दुर्घटनाहरूबाट बच्ने उपायका बारेमा समूहगत

छलफल गराई स्पष्ट पार्न एकएक प्रश्न बनाएर के गर्ने भन्ने कुरा भन्न लगाउनुहोस् ।

४. मूल्याङ्कन

निम्नलिखित कार्यका आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् :

- सामुहिककार्य अवलोकन गरेर
- छलफलमा सहभागिताको अध्ययन गरेर
- विभिन्न दुर्घटना हुने कारण के हो ? ती दुर्घटनाबाट बच्ने उपाय के हो त ? आदि मौखिक प्रश्न गरेर ।

(ग) घाउ, चोटपटक र प्राथमिक उपचार

घन्टी : तेस्रो

१. सिकाइउपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य

यस पाठको अन्त्यमा विद्यार्थीहरू निम्नलिखित कार्य गर्न सक्षम हुने छन् :

- प्राथमिक उपचारको अर्थ बताउन
- घाउ, चोटपटक लाग्नबाट बच्न

२. शैक्षिक सामग्री

विभिन्न दुर्घटनामा परेको घटनास्थलमै घाइतेहरूको प्राथमिक उपचार गरेको चित्र, पोस्टर आदि ।

३. शिक्षणसिकाइ क्रियाकलाप

- कहिलेकाहीं दुर्घटना हुँदा घाउ, चोटपटक लाग्न सक्छ । घाउ, चोटपटक लागेमा उपचार गराउनुपर्दछ ।
- अस्पताल वा चिकित्सकले उपचार गराउनुभन्दा पहिले अपनाइने सामान्य उपचारलाई प्राथमिक उपचार भनिन्छ भनी छलफलबाट स्पष्ट पार्नुहोस् ।
- धारिलो हतियारले गहिरो काटेमा धेरै रगत बग्न सक्छ, रगत बग्न नदिन सफा कपडाको पट्टी बाँध्ने, हाड भाँचिएमा उक्त अङ्गलाई हलचल नगराउन केही आधारमा बाँधिराख्ने, सामान्य पोलेमा उक्त भाग चिसो पानीमा राख्ने, विषालु पदार्थ खाएकोमा वान्ता गराउने, घाउ चोटपटकलाई डिटोलपानीले सफा गर्ने, बेहोस भएमा कसिएका लुगाहरू फुकाउने, भिड हटाउने र वातावरण खुला गर्नेजस्ता प्राथमिक उपचार गरी उपचारको व्यवस्था मिलाउनुपर्दछ भन्ने कुरा स्पष्ट पार्नुहोस् ।
- प्राथमिक उपचारको महत्त्व दर्शाउने घटना वा काल्पनिक कथा सुनाउनुहोस् ।
- खिया लागेको फलाम वा सिसाको टुक्राले काटेमा एन्टी टिटानसको खोप लगाउनुपर्दछ भन्ने सूचना दिनुहोस् ।
- अरू कसैलाई त्यस्तो घटना घटेको भए आफूले जानेको प्राथमिक उपचार गर्नुपर्दछ भन्ने कुरा बताउनुहोस् ।

४. मूल्याङ्कन

निम्नलिखित मौखिक प्रश्नहरू सोधी मूल्याङ्कन गर्नुहोस् :

- तिमीलाई रगत आउने गरी घाउ भएको छ ?
- त्यस्तो वेला के गऱ्यौ ?
- घाउ भएमा पहिले के गर्नुपर्छ ?
- कस्तो पानीले घाउ चोटपटकलाई सफा गर्नुपर्छ ?

(घ) पाठमा समावेश अभ्यासका क्रियाकलाप

घन्टी : चौथो

१. सिकाइउपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य

यस पाठको अन्त्यमा विद्यार्थीहरू निम्नलिखित कार्य गर्न सक्षम हुने छन् :

- अभ्यासका प्रश्नहरूबारे छलफल गर्न
- अभ्यासमा समावेश खाली ठाउँमा सम्भावित मिल्दो शब्द पूरा गर्न
- ठीक बेठीक छुट्याउन

२. शैक्षिक सामग्री

पाठको चित्र अवलोकन, रुजु सूची आदि

३. शिक्षणसिकाइ क्रियाकलाप

- क्रियाकलाप नं. १ सबैलाई कापीमा सार्न लगाउनुहोस् ।
- व्यक्तिगत रूपमा लेखेका उत्तर भन्न लगाई मिलेनमिलेको समूहमा छलफल गर्न लगाउनुहोस् ।
- समूहगत रूपमा दुर्घटनासम्बन्धी चित्र बनाउन लगाउनुहोस् ।
- समूहको नाम लेखी चित्रहरू कक्षामा टाँस्नुहोस् ।
- विद्यार्थीको व्यक्तिगत र समूहगत क्रियाकलाप अवलोकन गर्नुहोस् । अन्तमा आवश्यक भए कालोपाटीमा सबै प्रश्नको उत्तर लेखी दिनुहोस्, नमिलेको सच्याउन लगाउनुहोस् र सच्याउन नपर्ने जतिलाई धन्यवाद दिनुहोस् ।
- क्रियाकलाप नं. १ मा दिइएका चित्रको अवलोकन गराई के राम्रो ? के नराम्रो किन ? छलफलबाट प्रस्ट पार्नुहोस् ।
- क्रियाकलाप नं. २ को खाली ठाउँमा क्रमशः एकएक गरेर मौखिकरूपमा भर्न लगाउनुहोस् ।

४. मूल्याङ्कन

निम्नलिखित कार्यका आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् :

- क्रियाकलाप १ को चित्र वर्णन गर्ण लगाएर
- क्रियाकलाप २ मा मिल्दो शब्द छानी पूरा गरेर
- क्रियाकलाप १ का राम्रा र नराम्रा कुराहरू भन्न लगाएर

५.शिक्षकलाई थप जानकारी

- आकस्मिक दुर्घटनाबाट जोगिनु नै सुरक्षा हो । यसलाई बचाउ पनि भनिन्छ । धेरै जसो दुर्घटनाहरू व्यक्तिको लाहपर्वाहीबाट हुने गर्दछन् । हामीले सतर्कता अपनायौं भने दुर्घटना हुन पाउँदैन ।
- कुनै व्यक्ति अकस्मात बिरामी वा घाइते भएको वेला उसलाई अस्पताल, स्वास्थ्य चौकी पुऱ्याउनु अघि अथवा स्वास्थ्य कार्यकर्ता घटनास्थल आइपुग्नुभन्दा पहिले उसको अवस्था अझ बढी नबिग्रियोस् भनी गरिने सहयोगलाई प्राथमिक उपचार भनिन्छ । प्राथमिक उपचारको उद्देश्य बिरामीको अवस्था अझ बढी बिग्रन नदिनु र बिरामीको ज्यान जोगाउनु हो ।
- कुनै धारिलो हतियारले काटिए वा घोचिएमा हाम्रो शरीरको छालामा प्वाल पर्नु वा चिरा पर्नुलाई घाउ चोटपटक लाग्नु भनिन्छ । घाउ चोटपटक लाग्दा शरीरका विभिन्न नसाहरू, मांसपेशीहरू र रक्तनलीहरू काटिन वा चुँडिन पुग्दछन् । गहिरो घाउ भएमा रगत बढी बग्न सक्छ । घाउमा बाह्य कीटाणुको कारणले सङ्क्रमण (infection) पनि हुन सक्छ । त्यसैले घाउलाई डिटोल पानीजस्ता एन्टिसेप्टिक (antiseptic) झोलले सफा कपडाको प्याड बनाई पट्टी बाँध्नुपर्दछ ।
- गाउँघरमा घाउ लागेमा धुलो, सुर्ती आदि लगाएर रगत बसाउने वा रोक्ने कार्य गर्दछन् । त्यसो गर्नु राम्रो होइन । केही विकल्प नभएको समयमा रगत बगेको अङ्गलाई बेस्सरी समाउने वा टाउको भन्दा माथि उठाएर पनि रगत बग्न कम गर्न सकिन्छ ।

एकाइ – ६

स्वास्थ्य सेवा

अनुमानित घन्टी : २

१. सिकाइउपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्यहरू

यस पाठको अन्त्यमा विद्यार्थीहरू निम्नलिखित कार्य गर्न सक्षम हुने छन् :

- स्थानीय परिवेशमा स्वास्थ्य सेवा दिने संस्थाहरूको सामान्य परिचय दिन
- बिरामी हुँदा स्वास्थ्य सेवा लिनुपर्छ भन्ने धारणा राख्न
- बिरामी पेरको अवस्थामा स्वास्थ्य सेवा लिन

२. जीवनोपयोगी सीप

आत्मानुभूति, दोहोरो सञ्चार, निर्णय लिने सीपजस्ता जीवनोपयोगी सीपहरूलाई प्राथमिकतासाथ अभ्यास गराउनु यस एकाइको उद्देश्य हो ।

३. एकाइ परिचय

मानिस कहिलेकाहीँ बिरामी पर्न सक्छ । बिरामी परेको वेलामा स्वास्थ्य उपचार गर्नुपर्छ । उपचारका लागि सबै ठाउँमा साना ठूला स्वास्थ्य सेवा दिने संस्थाहरू हुन्छन् । हाम्रो देशमा पनि त्यस्ता संस्थाहरू छन् । स्थानीय तहदेखि केन्द्रसम्म विभिन्न स्वास्थ्य सेवा दिने संस्थाहरू छन् । बिरामी पर्दा आफूले त्यस्ता स्वास्थ्य संस्थामा गई स्वास्थ्य सेवा लिनुपर्दछ । अरूलाई पनि बिरामी पर्दा स्वास्थ्य सेवा लिने सल्लाह दिनुपर्दछ भन्ने सूचनाहरू यस पाठको माध्यमबाट विद्यार्थीहरूमा पुऱ्याउने कोसिस गरिएको छ । यस पाठलाई दुई पाठ्यभारमा विभाजन गरी शिक्षण गराउन नमुना पाठयोजना र पाठ शीर्षक दिइएको छ । शिक्षक साथीले आफ्नो अनुकूलताअनुसार पाठ योजना र पाठ शीर्षक परिमार्जन गर्न सक्नुहुने छ ।

पाठ १

बिरामी हुँदा कहाँ जाने ?

(क) स्वास्थ्य सेवा दिने संस्थाहरू

घन्टी : पहिलो

१. सिकाइउपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य

यस पाठको अन्त्यमा विद्यार्थीहरू निम्नलिखित कार्य गर्न सक्षम हुने छन् :

- स्थानीयस्तरमा रहेका स्वास्थ्य संस्थाहरूको नाम भन्न
- पाठमा समावेश चित्र अवलोकन गरी वर्णन गर्न
- अस्पतालबाट पाइने स्वास्थ्य सेवाहरू बताउन

२. शैक्षिक सामग्री

स्वास्थ्य चौकी, उपस्वास्थ्य चौकी, अस्पताल चिनाउने पोस्टर, चित्र आदि ।

३. शिक्षणसिकाइ क्रियाकलाप

- पाठ शीर्षक सबैलाई पढ्न लगाउनुहोस् । सबैलाई प्रश्नको उत्तर मनमनै सोच्न लगाउनुहोस् । केही विद्यार्थीहरूलाई उत्तर भन्न सङ्केत गर्नुहोस् ।
- स्थानीयस्तरमा उपलब्ध स्वास्थ्य सेवा संस्थाहरूको नाम केके हुन् ? समूहमा छलफल गर्न लगाउनुहोस् ।
- समूहका एकदुईजनालाई कुनै वेला बिरामी परेको र कुनै स्वास्थ्य संस्थामा स्वास्थ्य सेवा लिइएको भए सो अनुभव बताउन चाहेमा उसलाई पनि पालो दिनुहोस् ।
- विभिन्न ठाउँ (सहरदेखि गाउँसम्म) मा रहेका स्वास्थ्य सेवा दिने संस्थाहरूको नाम लेखिएका कार्ड वितरण गर्नुहोस् । शिक्षकले गाउँ, इलाका, निर्वाचन क्षेत्र, जिल्ला, सहर (काठमाडौं) आदि लेखिएको कार्डमध्ये एकपटकमा एउटा मात्र देखाउनुहोस् । शिक्षकले देखाएको कार्डसँग मिल्दो कार्ड (जस्तै : गाउँ - उपस्वास्थ्य चौकी) देखाउन लगाउनुहोस् । गल्ती देखाउनेलाई खेलबाट आउट गर्नुहोस् । आउट हुनेहरूको समूहलाई फेरि खेलाउनुहोस् । अन्तमा कार्डहरू छ्यासमिस गरेर सबै एकैचोटि देखाउनुहोस् र बाहिर गएका विद्यार्थीहरूलाई क्रमश: मिलाउन लगाउनुहोस् ।

४. मूल्याङ्कन

निम्नलिखित कार्यका आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् :

- छलफलमा भाग लिएको हेरेर
- अनुभव आदानप्रदान गरेको हेरेर
- विद्यार्थी खेलमा देखाएको प्रतिक्रिया हेरेर

(ख) स्वास्थ्य संस्थाबाट स्वास्थ्य सेवा

घन्टी : दोस्रो

१. सिकाइउपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य

यस पाठको अन्त्यमा विद्यार्थीहरू निम्नलिखित कार्य गर्न सक्षम हुने छन् :

- बिरामी हुँदा स्थानीय स्तरका स्वास्थ्य केन्द्रहरूमा बोकेर लैजाने साधनहरूको नाम बताउन
- अभ्यास क्रियाकलाप गर्न

२. शैक्षिक सामग्री

बिरामी बोक्ने, स्टेचर, डोको, एम्बुलेन्स डोली आदि ।

३. शिक्षणसिकाइ क्रियाकलाप

- पाठ्यपुस्तकमा दिइएका चित्र अवलोकन गराउनुहोस् । त्यहाँ के गरिरहेको छ ? वर्णन गर्न लगाउनुहोस् । बिरामी पर्दा बिरामीलाई डोकोमा बोकाएर, एम्बुलेन्समा चढाएर वा स्टेचरमा बोकेर भए पनि स्वास्थ्य सेवा दिने संस्थाहरूमा उपचारका लागि लैजानुपर्दछ भन्ने कुरा स्पष्ट पार्नुहोस् ।
- क्रियाकलाप १ मा दिइएका चित्रहरू अवलोकन गराउनुहोस्, चित्रमा केके गरिँदै छ भन्न र लेख्न लगाउनुहोस् । स्वास्थ्य सेवा दिने संस्थाहरूका सेवाहरू केके हुन्, स्पष्ट पार्नुहोस् ।
- रुजु सूचीको प्रयोग गरी स्वास्थ्य सेवासम्बन्धी विद्यार्थीहरूको धारणा मापन गर्नुहोस् । उदाहरणका लागि केही रुजु सूचीका वाक्यहरू नमुनाको रूपमा तल दिइएको छ :

तलका भनाइमा सहमत भए ✓ र असहमत भए ✕ चिह्न लगाऊ :

- बिरामी पर्दा घरमै बस्छु ।
- बिरामी मानिसलाई सल्लाह दिन्छु ।
- आफू बिरामी भएको कुरा कसैलाई भन्नु हुँदैन, किनकि डाक्टरले सुई लगाइदिन्छ ।

४. मूल्याङ्कन

निम्नलिखित कार्यका आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् :

- छलफलमा विद्यार्थीको अभिव्यक्ति हेरेर

- अभ्यास गरेको हेरेर
- रुजु सूची प्रयोग गरेर

५. शिक्षकलाई थप जानकारी

- नेपाल राज्यका लगभग चार हजार गाविसमध्ये हरेक गाविसमा एउट एउटा उपस्वास्थ्य चौकी सञ्चालन गरिएको छ । यसले त्यस गाविस भरका जनतालाई नि:शुल्क स्वास्थ्य सेवा उपलब्ध गराउँछ । यसमा समुदायिक स्वास्थ्य कार्यकर्ता (C.M.A.) ले सेवा गर्दछन् । स्वास्थ्य चौकीमा एकएक जना स्वास्थ्य सहायक (H.A.) कार्यरत हुन्छन् भने स्वास्थ्य केन्द्रस्तरको संस्थामा एकजना डाक्टर सेवारत रहेको हुन्छ ।
- नेपालका ५० भन्दा बढी नगरपालिका र केही घना बस्ती भएका ठूला गाविसमा सरकारले स्वास्थ्य चौकीको व्यवस्था गरेको छ । उपस्वास्थ्य चौकीको तुलनामा यसमा सेवा र सुविधाहरू बढी हुन्छन् ।
- कम्तीमा प्रत्येक निर्वाचन क्षेत्रमा पर्ने गरी एउटा प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्रको व्यवस्था सरकारले गरेको छ । यसको क्षेत्र स्वास्थ्य चौकीको भन्दा बढी हुन्छ र सेवाहरू पनि बढी हुन्छन् ।
- धेरैजसो जिल्ला र अञ्चलस्तरमा स्वास्थ्य सेवा उपलब्ध गराउने उद्देश्यले अस्पतालको व्यवस्था भएको हुन्छ ।
- केन्द्रीय तहमा राष्ट्रिय स्तरका अस्पतालहरू खोलिएका छन् । केही ठाउँहरूमा हिजोआज निजीस्तरका स्वास्थ्य संस्थाहरू खोलिएका छन् जुन प्राय: सहरी इलाकामा मात्र सीमित रहेको पाइन्छ ।

खण्ड ३ : शारीरिक शिक्षा

एकाइ – १ शारीरिक शिक्षाका आधारभूत सीपहरू

अनुमानित घन्टी : ७

१. सिकाइउपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य

यस पाठको अन्त्यमा विद्यार्थीहरू निम्नलिखित कार्य गर्न सक्षम हुने छन् :

- जोडीमा हिँड्न तथा २५ मि. सम्मको दुरी दौडन
- साधारण लङजम्प तथा हाइजम्प गर्न
- हपिङ तथा निश्चित ठाउँमा बसेर डोरी खेल्न
- सही तरिकाले बल फ्याँकी निसाना लगाउन

२. शैक्षिक सामग्री

नाप्ने टेप, सिटी, डोरो, १ नम्बरको सानो बल, झन्डा, चुन वा चिह्नको रूपमा राख्न सकिने कुनै उपयुक्त सामानहरू

३. एकाइ परिचय

शारीरिक शिक्षाका आधारभूत सीपहरू भन्नाले हरेक व्यक्तिले दैनिक क्रियाकलापहरू गर्दा प्रयोगमा आउने शारीरिक चालहरू भन्ने बुझ्नुपर्दछ । एक ठाउँबाट अर्को ठाउँमा सर्ने, कुनै वस्तु तान्ने वा धकेल्ने, फाल्ने, टिप्ने, समात्ने र यस्ता कार्यहरू गर्दा आउने शरीरका आन्तरिक गतिहरू नै शारीरिक शिक्षाका आधारभूत सीपहरू हुन् । बालवालिकाको शारीरिक वृद्धि सँगसँगै त्यस्ता क्रियाकलापहरूको निरन्तर अभ्यास गराउँदै लगेमा शरीरका विभिन्न भागका मांसपेशीहरूको उचित विकास र वृद्धि गर्न मद्दत पुग्दछ ।

यस पाठकै हिँड्ने, दौडने, उफ्रने र फ्याँक्ने तथा स्थिर अवस्थाका क्रियाकलापहरूबाट शारीरिक स्वस्थताको (Physical fitness) पक्षहरू, जस्तै : वेग (Speed), सामर्थ्य (Power), सहनसिलता (Endurance), चपलता (Agility), लचकता (Flexibility) आदिको विकास गरेर उनीहरूलाई स्वस्थ बनाउने कार्यमा मद्दत मिल्न जान्छ ।

४. शिक्षणसिकाइ क्रियाकलाप

हिँडाइ, दौडाइ, उफ्राइ र फ्याँकाइ आदि क्रियाकलापहरू एथलेटिक्सअन्तर्गत पर्ने खेलहरू हुन्, जसलाई खेलकुदको जननी (Mother of the game) पनि भनिन्छ । मानिसहरू जन्मेदेखि नमरुन्जेलसम्म नै यस प्रकारका क्रियाकलापहरू गरिरहेका हुन्छन् । त्यसैले यी क्रियाकलापहरू सही तरिकाले गर्नु नितान्त आवश्यक छ ।

शिक्षकले क्रियाकलापहरू सिकाउँदा पुस्तकमा देखाइएका चित्रहरू आफैंले अलि ठूलो बनाई (चार्टपेपरमा) सो क्रियाकलापका बारेमा छलफल गर्ने । नमिलेका खण्डमा सुधार गर्दै आफूले पनि गरेर देखाउने गर्नुपर्दछ ।

५. मूल्याङ्कन

शारीरिक शिक्षा शिक्षकले पाठको प्रशिक्षणको मूल्याङ्कनको क्रममा सामान्य अवलोकनवाट मात्र नगरी विद्यार्थीहरू कक्षामा प्रवेश गरेपछि निम्नलिखित कुराहरूको मूल्याङ्कन गर्नुपर्ने हुन्छ :

- कक्षामा हाजिरी लिँदा लाइनमा बसेको ठीक छ छैन ।
- बालबालिकाहरूको पोसाक एवम् स्वास्थ्य (नङ, दाँत, कपाल) के कस्तो छ ।
- क्रियाकलापमा उसले देखाउने सहभागिता उत्सुक छ, छैन ।
- क्रियाकलाप गर्दा अरू साथीहरूसँग मिलेर खेलेको वा सहयोगी भावना भए, नभएको ।
- नेतृत्व गर्न सक्ने क्षमताको विकास भए, नभएको ।
- शिक्षकसँगको सम्वन्धका बारेमा सकारात्मक छ, छैन ।
- सामग्रीहरूको प्रयोग एवम् व्यवस्थापनका बारेमा ठीक छ, छैन ।

पाठ १

हिँडाइ, दौडाइ, उफ्राइ र फ्याँकाइ

अनुमानित घन्टी : ५

शारीरिक शिक्षाका आधारभूत सीपअन्तर्गतको पाठ हिँडाइ, दौडाइ, उफ्राइ र फ्याँकाइजस्ता क्रियाकलापहरू एथलेटिक्सभित्र पर्ने खेलहरू हुन् । यी क्रियाकलापहरू नै मानव जीवनका आधारभूत सीपहरू हुन् । वालवालिकाहरू हिँड्ने, दौडने, उफ्रने जस्ता सीपहरू ठीक तरिकाले नजानेको खण्डमा कुनै पनि वेला दुर्घटना हुने सम्भावना रहन सक्दछ । फ्याँकाइ ठीक नभएमा वा नमिलेमा पनि निसाना चुक्ने वा एक ठाउँमा ताकेको अर्कै ठाउँमा पर्ने सम्भावना धेरै हुन्छ । त्यसैले शारीरिक शिक्षामा आधारभूत सीपहरू सानैदेखि सिकाउँदै लग्न सकेमा परिणाम राम्रो हुन्छ । यस प्रकारका सीपहरू जानेमा, सिकेमा वालवालिकाले आफ्नो जीवनमा सन्तुलित ढङ्गले हिँड्न, दौडन, उफ्रन र निसाना लगाउन सक्ने हुन्छन् ।

पाठ्यपुस्तकका प्रत्येक क्रियाकलापहरू तल उल्लेख गरिएका छन् :

क्रियाकलाप १ : साइड स्टेप (Side Step)

यो क्रियाकलापले खास गरेर विद्यार्थीहरूलाई सन्तुलित भई एकपछि अर्को खुट्टा सारेर दायाँ वा वायाँ सर्नेबारे सिकाउँछ । यो क्रियाकलाप गराउँदा विद्यार्थीहरूलाई ताँतीमा उभिन लगाउने । सुरुमा विद्यार्थीहरूलाई अलिकति अगाडि झुक्न लगाई दायाँ खुट्टा, बायाँतर्फ सार्न लगाउने र उतिखेरै बायाँ खुट्टा पनि बायाँतर्फ नै सार्न लगाई सर्न लगाउने । यसप्रकारको कार्य करिब ५/१० पटक गर्न लगाइसकेपछि पुन: यसको ठीक विपरीत तरिकाले दायाँतर्फ पनि सर्न लगाउने । यो क्रियाकलाप गराउँदा विद्यार्थीहरूले गरेको मिल्छ, मिल्दैन शिक्षकले निरीक्षण गरी सुझावहरू निरन्तर दिइराख्नु जरुरत पर्दछ । यो कार्य समथर चौर मैदान जहाँ पनि गराउन सकिन्छ ।

क्रियाकलाप २ : झन्डा दौड (Flage Run)

यो क्रियाकलाप गराउँदा शिक्षकले आफ्नो विद्यालयको उपलब्ध मैदानअनुसार करिव ५०-७५ सेमि चौडा सीधा गल्लीहरू (lane) ४/५ ओटा तयार गर्ने र करिब १५ मि. अगाडि झन्डा वा कुनै देखिने वस्तु राख्ने । विद्यार्थीहरूलाई प्रत्येक गल्लीको सुरु रेखापछाडि ताँतीमा उभिन लगाउने । सबै विद्यार्थीहरू तयार भइसकेको अवस्थामा शिक्षकले सिटी बजाएर दौडन लगाउने र १५ मि. अगाडि राखेको झन्डा वा वस्तु लिएर सुरु रेखासम्म ल्याई पुर्‍याउन निर्देशन दिने । त्यसपछि दोस्रो विद्यार्थीलाई पहिलोले ल्याएको वस्तु सोही स्थानमा पुर्‍याउन लगाउने । यसप्रकारले यो कार्य निरन्तर रूपमा सबै विद्यार्थीहरूलाई पालैपालो गरी दुई तीनपटक गर्न लगाउने ।

नमुना दैनिक पाठ योजना

क्रियाकलाप ३ :

पाठ : दौडाइ (Runing) समय :४५ मिनेट

समय	पाठको स्वरूप	विषयवस्तु	शिक्षण क्रियाकलाप	कक्षा सङ्गठन	मूल्याङ्कन
१५ मिनेट	प्रारम्भिक भाग जिउ तताउने कसरत	जिउ तताउने कसरतका लागि सर्वप्रथम रोल कलअनुसार ताँती वा पङ्क्तिमा राख्न स्थिर तथा गतिशील अवस्थाका कसरत गर्न लगाउने । अघिल्लो पाठका तथा कक्षा २ का क्रियाकलापहरू समेत गराउने शरीर तन्काउने कसरत गर्न लगाउने ।	शिक्षकले ताँती वा पङ्क्तिमा राखेपछि बालवालिकाहरूलाई समेत सहभागी गराई सबैले देख्ने गरी बिस्तारै हिँड्दै दौडको प्रदर्शन गर्ने र हल्का दौडन लगाउने । जोडीमा पालैपालो लखेट्न लगाउने (करिब १ मिनेट)		अवलोकन
२०-२५मिनेट	मुख्य भाग २५ मि. दौड	शिक्षकले ४/५ ओटा गल्लीहरू (lane) बनाउने र त्यति नै ओटा ताँतीमा विद्यार्थीहरूलाई विभाजन गर्ने र सुरु रेखा पछाडि उभिन लगाउने । दौडदा टाउको सीधा राखी आँखाले सीधा अगाडि हेर्न लगाउने र हातखुट्टा छिटोछिटो लच्काउँदै अन्तिम रेखासम्म कुद्न लगाउने । जिउ चिस्याउन बालवालिकाहरूलाई घेरामा राखेर शिक्षकबीचमा बसी हात खुट्टा हल्कासँग झट्का मार्न लगाउने ।	बालवालिकाहरूलाई २५ मिटर दौडका कुराहरू शिक्षकले बताउने र दौडने तरिका आफूले गरेर देखाउने । तिनीहरूलाई पनि सोहीअनुसार गर्न लगाउने । एकजनालाई बढीमा २ पटकसम्म गराउने		अवलोकन
५ मिनेट	अन्तिम भाग जिउ चिस्याउने क्रियाकलाप	सामान्य जिउ तन्काउन लगाउने (हात, कम्मर खुट्टा) कक्षामा जान तितरवितर गर्ने ।	शिक्षकले हात खुट्टा झट्का मार्ने तथा तन्काउने तरिका प्रदर्शन गर्ने		अवलोकन गर्ने र नमिलेको ठाउँमा सुधारका लागि निर्देशन पनि दिँदै जाने ।

क्रियाकलाप ४: उचाइ उफ्राइ (High Jump)

यस क्रियाकलापमा स्थिर अवस्थामा रहेर केही उचाइ माथि रहेको वस्तु उफ्रेर छुन लगाउने अभ्यास गराइन्छ । यसका लागि शिक्षकले सर्वप्रथम विद्यार्थीहरूलाई जिउ तताउने कसरत गराउने वेला नै अन्य कसरतको सँगसँगै दुवै खुट्टा जोडेर हल्कासँग आफूले उफ्रेरर देखाउँदै विद्यार्थीहरूलाई गर्न निर्देशन दिने । जिउ तताउने कसरतहरू गराउँदा ताँतीमा, पङ्क्तिमा राखेर गराउन सकिन्छ । यो सीपले खास गरेर तिघ्रा (Thigh) को सामर्थ्य (Power) बढाउने भएकाले उठबस, २ मिटर हाँस हिँडाइजस्ता कार्य पनि गराउन सकिन्छ ।

मुख्य विषयवस्तुमा प्रवेश गर्दा विद्यालयमा उपलब्ध सामग्रीहरू (भलिवलको पोस्ट, बाँस, खम्बा) मा बल वा कुनै वस्तु झुन्ड्याउने वा अग्लो विद्यार्थीको हातले वा शिक्षक आफैँले समातेर ताँतीमा बस्न लगाई पालैपालो उफ्रेर छुन लगाउने । यो कार्य गराउँदा दुवै खुट्टा एकै ठाउँमा जोड्न लगाउने र अलिकति घुँडा खुम्च्याई सीधा उफ्रन लगाई हातले झुन्डिएको वस्तु छुने प्रयास गरिन्छ । यो सीप सिकाउनुअघि शिक्षकले पुस्तकमा देखाएको चित्र हेर्न लगाई झुन्डिएको वस्तु कसरी छुन सकिन्छ भनी छलफल गर्न पनि सकिन्छ । उफ्रने कार्य गाह्रो हुने भएकाले एक जनालाई ४/५ पटकभन्दा बढी नगराउनु वेश हुन्छ ।

अन्तमा जिउ चिस्याउने कसरत गराउँदा वृत्ताकार घेरामा राखी हात खुट्टाहरू सबैको गन्तीमा झट्का मार्न लगाउने साथै हात माथि तन्काई कम्मर दायाँ बायाँ मर्काउन लगाई तितरवितर गराउनुहोस् ।

क्रियाकलाप ५ : लामो उफ्राइ (Lung jump)

शिक्षकले सर्वप्रथम वालबालिकाहरूलाई पङ्क्ति वा अर्धवृत्तमा राखी क्रियाकलापका बारेमा सामान्य छलफल गर्ने । हाजिरी लिने र विद्यार्थीहरूको अघिल्लो सीपबारे प्रतिक्रिया बुझ्ने । पङ्क्तिमा राखेर जिउ तताउने कसरतका लागि आफू अघि बसी सामान्य दौड गर्न लगाउने । अघिल्लो पाठमा झैँ सामान्य उफ्रने कार्य गर्न लगाउने साथै उठबस, हाँस हिँडाइ, हप आदि क्रियाकलाप गराउन लगाउने । मुख्य सीप जसले लामो उफ्रने कार्यमा मद्दत गर्दछ, त्यसका लागि विद्यार्थीको सङ्ख्या हेरी तीनचार समूहमा विभाजन गर्ने र शिक्षकले त्यति नै ओटा टेकअफ लाइन कोर्न लगाउने या कोर्ने । प्रत्येक समूहका विद्यार्थीहरूलाई उक्त लाइनपछाडि ताँतीमा सजिलो गरी उभिन लगाउने । यो सीप अभ्यास गर्दा लाइनमा नछुने गरी लाइनपछाडि दुवै खुट्टासँगै राखेर उभिने र अलि घुँडा खुम्च्याई दुवै हात पछाडि सीधा पार्न लगाई जोडले उफ्रेर अगाडितिर हुत्तिन लगाउने । यो कार्य पनि ४/५ पटक पालैपालो गर्न लगाउने । सकिन्छ भने कति लामो उफ्रेको हो नापेर देखाउने ।

अन्तमा सामान्य जिउ तन्काउन कसरत वृत्ताकार घेरामा गर्न लगाउने र तितरवितर गरी कक्षाकोठामा जान लगाउने ।

क्रियाकलाप ६ : स्किपिङ (Skiping)

यो क्रियाकलाप गराउनुअगाडि सबै बालबालिकाहरूलाई अर्ध वृत्ताकार घेरामा उभिन लगाई चित्र देखाएर सीपको बारेमा छलफल गर्ने र क्रियाकलाप १ देखि ४ सम्मका सीपहरूलाई नै जिउ तताउने कसरतको रूपमा गर्न लगाउने । जिउ तताउने कसरतमै जोडीमा लखेटाइ, जापानिज लखेटाइ, हात घुमाउने आदि पनि गराउन सकिन्छ ।

यो सीपको अभ्यास गराउँदा डोरीको सङ्ख्या हेरेर बालवालिकाहरूको समूह विभाजन गर्ने । शिक्षकले डोरीमा खेलेर देखाउने, सोहीअनुसार समूहमा पालैपालो गर्न लगाउने । बालबालिकाहरूले गरेको मिले, नमिलेको पनि निरीक्षण एवम् अवलोकन गरी सुझावहरू पनि दिँदै जानुपर्दछ ।

अन्तमा जिउ सेलाउने क्रियाकलापका लागि विभिन्न सहायक खेलहरू एवम् जिउ तन्काउने, हातखुट्टा हलुकासित झट्का मार्ने आदि कार्य गराई कक्षाकोठामा जाने व्यवस्था मिलाउनुपर्दछ ।

क्रियाकलाप ७ : बल फ्याँक्ने (Throw Ball)

यो क्रियाकलापले वालबालिकाहरूमा एथलेटिक्सको फ्याँकाइका सीपहरू विकास गर्नुका साथै हातका सामर्थ्य (Power) एवम् निशाना लगाउने सीपको विकास गर्न मद्दत गर्दछ । जिउ तताउने क्रियाकलापहरू गराउँदा शिक्षकले आफूसँगसँगै सामान्य दौडको कार्य गराइसकेपछि जोर्नीहरू घुमाउने र स्थिर अवस्थाका कसरत (हातले भुइँ टेकेर २ सेकेन्ड बस्ने) साथीसाथी बीच घचेड्ने कार्य (Push) गर्न लगाउन सकिन्छ ।

मुख्य भागमा बलको सङ्ख्या हेरी समूह विभाजन गर्ने, शिक्षकले पुस्तकमा देखाइएजस्तै बालबालिकाहरू अगाडि एउटा चिह्न रेखा कोर्ने र त्यसको ठीक ५ मि. अगाडि प्रत्येक ताँतीमा एकएकओटा टोकरी वा डालो राख्ने र सो टोकरीमा विन ब्याग (Ben Bag) वा बल पालैपालो दुई हातले र एक हातले फालेर छिराउन लगाउने । शिक्षकले गरेर देखाउने र मिलेनमिलेको हेरेर चारपाँच पटक गर्न लगाउने ।

अन्तमा बालबालिकाहरूलाई घेरामा राखेर हातखुट्टा हलुकासित झट्का मार्न लगाउने । यसपछि सोही घेरामा मनोरञ्जनका लागि तातो आलु खेल एक दुई राउन्ड खेलाई कक्षाकोठामा पठाउने ।

शिक्षकलाई थप जानकारी

शिक्षकले यस पाठसँगका क्रियाकलापहरू सिकाउने क्रममा शारीरिक शिक्षा एवम् खेलकुदका नियमहरू जानकारी राख्नुका साथै पालना गर्नु अत्यन्त जरूरी हुन्छ :

- मुख्य सीप सिकाउनुअघि जिउ तताउने कसरतहरू बढीमा १० मिनेटसम्म गर्न लगाउने ।
- जिउ तताउने कसरत गराउँदा होस् वा मुख्य सीप सिकाउँदा शिक्षकले सबै विद्यार्थीहरूले देख्ने गरी गरेर देखाउने र सोही मुताविक गर्न निर्देशन दिने ।

- जिउ तताउने क्रियाकलापहरू गराउनुअघि सबै बालबालिकाहरूको हाजिरी लिनु अनिवार्य छ ।

- हिँड्ने, दौडने, उफ्रने र फ्याँक्ने खेलहरूको क्रममा पहिले मुख्य क्रियाकलापको रूपमा सिकाइएका कार्यहरू भोलिपल्ट जिउ तताउने कार्य गराउँदा पनि गराउन सकिन्छ ।

- मुख्य विषयवस्तुका कार्यहरू गराउँदा विद्यार्थीहरूको अवस्था हेरी र खेल हेरी कतिपटक गराउँदा ठीक होला विचार गर्नुपर्दछ, जस्तै : क्रियाकलाप १, २ र क्रियाकलाप ३ गराउँदा जिउ तताउने कसरतको रूपमा गराउन सकिन्छ ।

- जिउ चिस्याउने वा अन्तमा मुख्य खेलसँग मिल्दाजुल्दा सहायक खेलहरू खेलाउन सकिन्छ वा स्थिर अवस्थाका क्रियाकलापहरू (लचकता) गराउनु वेश हुन्छ । अन्तिम भागमा मुख्य सीपसँग सम्बन्धै नभएका खेल खेलाउँदा उपयुक्त हुँदैन । यस भागमा विद्यार्थीहरूको स्तरअनुसार प्रतियोगिता सञ्चालन गर्दा पनि हुन्छ ।

- कुनै विद्यार्थीको कुनै एक गल्तीलाई धेरै समयसम्म अभ्यास गराउँदा अरू विद्यार्थीहरूले काम नपाएर हल्ला हुन सक्नेतर्फ शिक्षक विशेष सचेत हुनुपर्छ । यसका लागि विद्यार्थीहरूलाई थप कार्य गराउनुपर्ने हुन्छ ।

- अभ्यासको क्रममा देखिएका गल्तीहरूलाई तत्काल सुधार्ने र तत्कालै सामूहिक कार्यमा सरिक गराउने र त्यस्ता गलत क्रियाकलापको निरन्तर अवलोकन गर्दै सुधार्दै जानुपर्छ ।

- अर्को कक्षामा जान र हातखुट्टा धुन समय पुग्ने गरी केही समयअघि छोड्नुपर्छ ।

- नमुना पाठअनुसार आफूले पनि पाठयोजना बनाएर कक्षा लिने बानी बसाल्नुपर्छ ।

- विद्यार्थीहरूको सहभागिता र आफूले प्रदर्शन गर्ने सीपमा विशेष ध्यान दिनुपर्दछ ।

पाठ २

स्थिर अवस्थाका सीप

अनुमानित घन्टी : २

१. सिकाइउपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य

यस पाठको अन्त्यमा विद्यार्थीहरू निम्नलिखित कार्य गर्न सक्षम हुने छन् :

- स्थिर अवस्थाका कसरतहरू शरीर तन्काउने, झुकाउने र लच्काउने गर्न

२. पाठ परिचय

स्थिर अवस्था र गतिशील अवस्था गरी कसरत दुई प्रकारले गर्न सकिन्छ । त्यसमध्ये स्थिर अवस्थाका कसरतहरूअन्तर्गत शरीरका अङ्गहरूलाई तन्काउने, झुकाउने, लच्काउने गरिन्छ । यस किसिमको कसरतले शरीरका विभिन्न अङ्गहरूबीच हुने आपसी जोडाइ र मांसपेशी संरचनामा लचकता ल्याउन मांसपेशीय वनावटलाई समृद्ध, शक्तिशाली बनाउन मद्दत गर्दछ । विद्यार्थीहरूको दैनिक कार्यकलापमा सहज पार्न र आनन्दमय सुखी जीवन विताउन हौसला मिल्छ । भुइँमा रहेका कापी, किताव टिप्ने, कोठाको झ्याल, ढोका वन्द गर्ने, खोल्ने, राम्ररी बस्ने, उठ्ने, सुत्ने र हिँड्नेजस्ता साधारणभन्दा साधारण क्रियाकलापमा यी कसरतहरूले सहयोग पुऱ्याउँन सक्दछन् ।

क्रियाकलाप १ : जिउ घुमाउने कसरत

यसअन्तर्गत भएका तीन स्थिर अवस्थाका कसरतहरूमध्ये विद्यार्थीहरूलाई सुरुमा कुम घुमाउने त्यसपछि कम्मर घुमाउने र अन्तमा टाउको घुमाउने कार्य गराउँदा प्रभावकारी हुन्छ । यी कसरतहरूको अभ्यास निम्नवमोजिम गराउन सकिन्छ ।

(क) कुम घुमाउने

गोडाफाटबाट दुवै हातलाई कम्मरमा समाउन लगाएर अगाडितिरबाट चार पटक र पछाडितिरबाट चार पटकसम्म कुम घुमाउन लगाउन सकिन्छ । यस कार्यमा टाउको सोझो र सीधा आँखा बन्द नगरी श्वास भित्र लिने र वाहिर फाल्ने प्रक्रिया गरे झन् फाइदाजनक हुन्छ ।

(ख) कम्मर घुमाउने

यो कसरत पनि गोडाफाटबाट दुवै हात सीधा काँध सतहमा राखेर खुट्टा नहल्लाइकन जिउ मात्र मोडिएर गर्न सकिन्छ । दायाँ र बायाँ मोड्ने कार्य दुवैतिर सकेसम्म बराबर गर्नुपर्छ ।

(ग) टाउको घुमाउने

टाउको घुमाउने कार्य अन्य अङ्गहरू चलाउनुभन्दा संवेदनशील कार्य हो । जथाभावी टाउकोलाई घुमाउनु हुँदैन । सकेसम्म यो कार्य पनि बिस्तारै गराउनुपर्दछ र आँखा बन्द नगरी बायाँबाट दायाँतिर र दायाँबाट बायाँतिर टाउको घुमाउने गराउनुपर्दछ । यसो गर्दा जोर्नीहरू राम्ररी चल्नमा मद्दत हुन्छ ।

क्रियाकलाप २ : झुक्ने र तन्कने कसरत

यस क्रियाकलापअन्तर्गत शरीरलाई निहुराउने र झुकाउने कसरतहरू दिइएका छन् । यी कसरतहरू गराउँदा खुट्टालाई नखुम्च्याई दुवै हातले आफ्नो खुट्टामा छुन प्रयास गर्ने र त्यसको ठीक उल्टो ढाडलाई धनुष जस्तै बङ्ग्याउने गर्नुपर्छ । यस्ता कसरत हाम्रो शरीरका लागि अति उपयोगी छ । यी कार्यहरूलाई खुट्टा फटाएर पनि गर्न सकिन्छ । आफूलाई सजिलो हुने गरी खुट्टा फाटी शरीर निहुरिने र बङ्ग्याउने कार्य गर्दा कसरत सहज बन्छ ।

क्रियाकलाप ३ र ५ : संयुक्त कसरत

यी कसरतहरू गराउँदा साथीको हातलाई सजिलो हुने गरी लक गर्न लगाउनुपर्छ र ताल मिलाएर सँगै कसरत गराउनुपर्छ ।

क्रियाकलाप ४ : हातको कसरत

कसरत गर्दा शरीरको सबैभार हातमा पर्न जाने हुनाले दुवै हातमा वल पर्ने गरी सन्तुलन मिलाउन लगाउनुपर्छ । साथै शरीर भुइँमा बज्रिने सम्भावना भएकाले होसियारीपूर्वक यस्ता कार्यहरू गराउनुपर्छ ।

क्रियाकलाप ६ : झुन्डिने कसरत

यी कसरतका लागि हातको कसरत बढी भएको हुनुपर्छ । सन्तुलन मिलाउन गाह्रो पर्ने हुनाले बारमा झुन्डिने र पल्टनबाजीका लागि साथीको सहयोग लिएर मात्र कसरत गराउँदा वेश हुन्छ ।

यो कार्य सजिलै गर्न दुवै हातले बारमा राम्ररी समाई शरीरको सम्पूर्ण तौल थाम्नुपर्छ र एउटा खुट्टालाई हातको बीचबाट छिराइसकेपछि अर्को खुट्टालाई पनि त्यसरी नै छिराउनुपर्छ । यसको लगतै खुट्टालाई जमिनतिर पठाउने कोसिस गर्नुपर्छ र हातको बलले शरीरलाई अलिकति माथि उठाउनुपर्ने हुन्छ । यस कार्यमा तीन चरण क्रमैसँगै लागू हुन्छ । १. झुन्डिने, २. घुम्ने, ३. जमिनमा टेक्ने ।

३. शैक्षिक सामग्री

ड्रम वा मादल/रिदम् म्युजिक चक्का र क्यासेट बजाएर/ठोकाएर आवाज निकाल्न मिल्ने कुनै सामग्री चुना आदि ।

क्रियाकलाप १ देखि ३ सम्मका लागि संयुक्त शिक्षणसिकाइ क्रियाकलाप

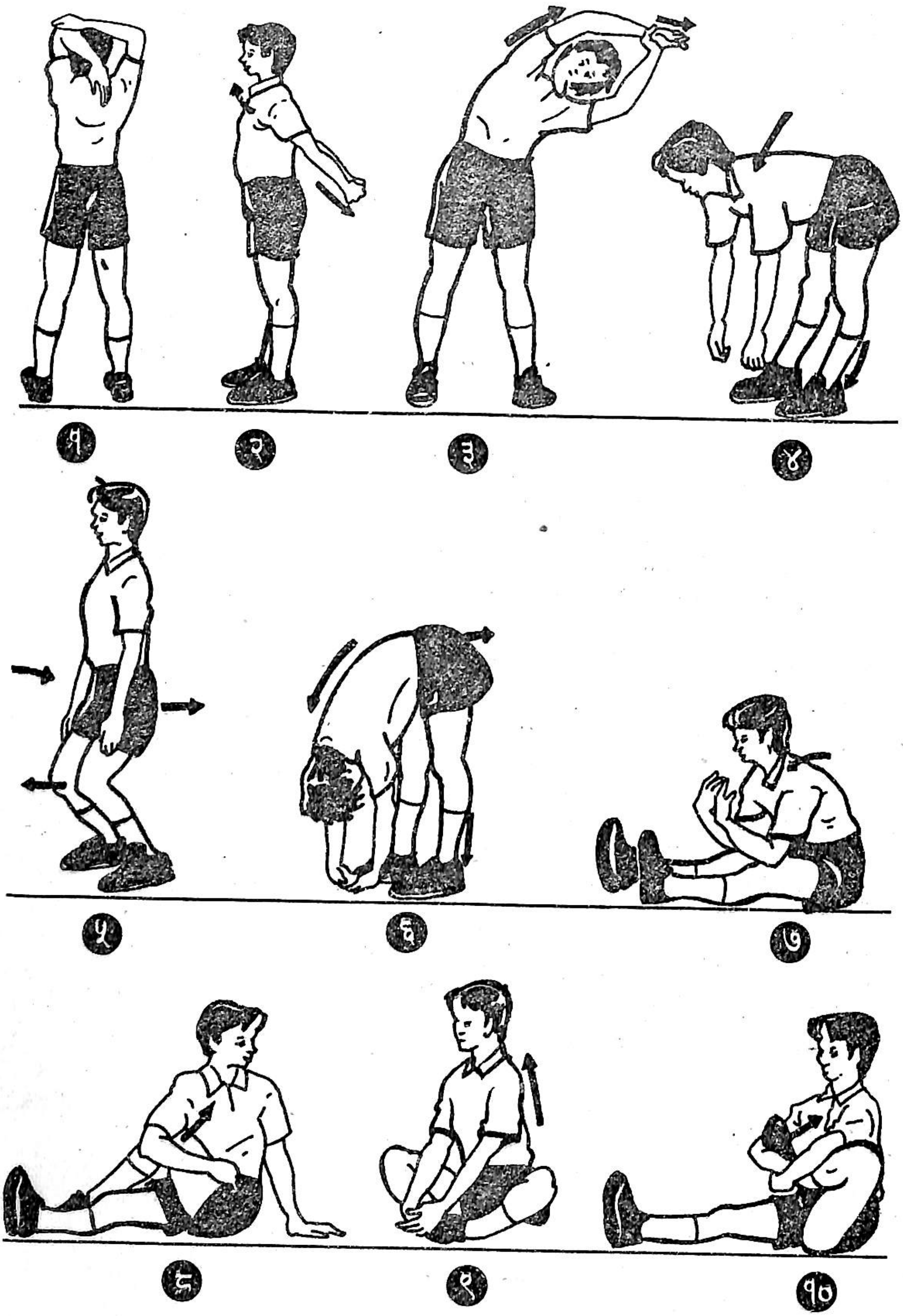
पाठ : शारीरिक व्यायाम (क्रियाकलाप १,२ र ३)

उद्देश्य : यस पाठको अन्तमा विद्यार्थीहरू हलुका तवरले जिउ घुमाउने क्रियाकलाप गर्न सक्ने छन् :

समय	पाठको स्वरूप	विषयवस्तु	शिक्षण क्रियाकलाप	कक्षा सङ्गठन	शैक्षिक सामग्री	मूल्याङ्कन
५ मि.	**प्रारम्भिक भाग** जिउ तताउने कसरत	गोलो घेरामा विद्यार्थीहरूलाई हल्का दौड गर्न लगाउने	कक्षाबाट ताँतीमा ल्याई खुला चौरमा एक पङ्क्तिमा उभ्याई रोलकल गरिसकेपछि सतर्क, गोडाफाट गर्दै विषयवस्तुसम्बन्धी जानकारी गराउने र शिक्षक बीचमा बसी विद्यार्थीहरूलाई गोलो घेरामा हल्का दौड गर्न लगाउन			सहभागीबारे अवलोकन गर्ने
२५ मि.	**मुख्य भाग** स्थिर अवस्थाका कसरतहरू	पाठ्यपुस्तकको क्रियाकलाप १, २ र ३	विद्यार्थीहरूलाई सहभागी गराएर शिक्षक आफैं मोडल भई प्रदर्शन गरेर देखाउने र त्यसपछि गर्न लगाउने			विद्यार्थीहरूले स्थान लगाएर मिहिनेत गरे नगरेको जाँच गर्ने, काम ठगी गरे जस्तो लागेमा त्यसलाई क्रियाकलाप गर्न प्रोत्साहन दिँदै अभ्यासका लागि निर्देशन दिने
१० मि	**अन्तिम भाग** स्थिर अवस्थाका कसरतहरू तालमा गरी रमाइलो गर्ने	समूहमा व्यक्तिगत रूपमा स्थिर अवस्थाका कसरतहरू गर्ने	जान्ने व्यक्ति, जोडीलाई बीचमा मोडल बनाई सङ्गीतको तालमा क्रियाकलाप १, २ र ३ गराउने र अरूलाई सहभागी गराउने जिउं चिस्याउने कसरत गराई कक्षा विसर्जन गर्ने		ड्रम, मादल, रिदम, चक्का, क्यासेट, प्लेयर, चुन	राम्रो गर्नेलाई शब्दबाट प्रोत्साहन, आवश्यकताअनुसार व्यक्तिगत सामूहिक प्रशिक्षण ।

शिक्षकलाई थप जानकारी

- क्रियाकलाप ४ का लागि सुरुमा जोडीमा अभ्यास गराउँदा राम्रो हुन्छ । खुट्टाले टेकिसकेपछि साथीको मदतले खुट्टालाई उठाउने र ६ इन्च जति उठाइसकेपछि छोडी दिने र लेन्डिङ त्यहीअनुसार मिलाएर गर्न जानिसकेपछि आफैँ खुट्टालाई उठाउने र जमिनमा टेकाउने अभ्यास गराउनु राम्रो हुन्छ ।
- तीनजनाको समूहमा गरिने अभ्यास तौलको फरक हुने कारणले अप्ठ्यारो बन्न सक्छ, त्यसैले साथीको छनोट सकेसम्म मिल्ने गरी गराउनुपर्छ ।
- बारमा झुन्डिने र पल्टनबाजी गर्ने काम मजा भए पनि गाह्रो छ, दुर्घटना हुने सम्भावना बढी छ । त्यसैले शिक्षक या साथीको रेखदेखमा सपोर्ट दिएर राम्रो अभ्यास भइसकेपछि मात्र एक्लै स्वतन्त्र रूपले त्यस्तो क्रियाकलाप गराउनुपर्छ ।
- पाठ योजनामा विभाजन गरिएका समयलाई आवश्यकताअनुसार थपघट गर्न सकिन्छ । तर पाठको स्वरूपमा परिवर्तन गर्नुहुँदैन ।
- विद्यार्थीहरूलाई रोलकलको वेलामा सन्चोबिसन्चो सोधेर मात्र क्रियाकलापमा सहभागी गराउने ।
- विद्यार्थीहरूलाई जबर्जस्ती क्रियाकलाप गर्न बाध्य नपार्ने ।
- क्रियाकलापहरू बिस्तारैबिस्तारै हौसला दिँदै गराउने ।
- आकाशमा हेर्ने अथवा ढाडलाई पछाडितिर धनुषझैँ गर्दा तिरमिर हुने र रिगटा लाग्ने हुन सक्ने भएकाले त्यसबारे सुरुमै निर्देशन दिने । साथै त्यस्तो समयमा थुक निल्न सल्लाह दिने ।
- क्रियाकलाप ३ का लागि सकेसम्म तौल र उचाइ मिलेका विद्यार्थीहरू छनोट गर्न लगाउने ।
- शरीरका ठूला मांसपेशीहरूको व्यायाम गराउन तपसिलका क्रियाकलापहरू सहायक हुने भएकाले थप क्रियाकलाका रूपमा अभ्यास गराउन सकिने छ ।
- चित्रमा देखाइएका बाणहरूले देखाएका अङ्गहरू तन्काउने र झुकाउने स्थानहरू राम्ररी बुझ्नुहोस् ।
- दिइएका दसओटा शरीर तन्काउने र लच्काउने व्यामहरू क्रमश: एकदेखि दससम्म गराउनुहोस् ।


१
२
३
४
५
६
७
८
९
१०

एकाइ - २

शारीरिक व्यायाम र कवाज

जम्मा घन्टी : १२

१. सिकाइउपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य

यस पाठको अन्त्यमा विद्यार्थीहरू निम्नलिखित कार्य गर्न सक्षम हुने छन् :

- अनुशासित भई समूहमा मिली पिटी तालिका १ देखि ७ सम्मका कसरतहरू गर्न
- सतर्क, गोडाफाट र विश्रामजस्ता कार्यहरू गर्न

२. एकाइ परिचय

शारीरिक व्यायाम सबैका लागि त्यतिकै महत्त्वपूर्ण शारीरिक क्रियाकलाप हो । सानादेखि ठूलासम्मका लागि जीवनभर चाहिने शारीरिक व्यायाम, शारीरिक अङ्गहरूको उचित वृद्धि र विकासका लागि अपरिहार्य छ । यसले मानिसको शरीरलाई स्वस्थ रहन मद्दत गर्छ । व्यक्तिगत वा सामूहिक रूपले कुनै बाजाको तालमा वा सङ्गीतमा वा निर्देशनमा वा आदेशमा शारीरिक व्यायाम र कवाज गर्दा निकै रमाइलो हुन्छ । यसको अभ्यासले विद्यार्थीहरूमा अनुशासित बन्ने, दिएको आदेश पालना गर्ने, समूहमा मिलेर काम गर्ने, जिम्मेवारीप्रति लगनशील भएर काम गर्ने, फुर्तिलो बन्नेजस्ताजीवन उपयोगी सीपहरू विकास हुन मद्दत पुग्नेछ । कक्षा २ मा शारीरिक व्यायामहरू तालिका नं. ५ देखि ७ सम्म र कवाजका आदेशहरू सतर्क, गोडाफाट र विश्रामबारे अभ्यास गराइने छ ।

पाठ १

शारीरिक व्यायाम

तालिका नं. ५

तालिका नं. ५ को शारीरिक व्यायामले शरीर तन्काउने काममा मद्दत पुऱ्याउँछ । अत: विद्यार्थीहरूलाई यसको अभ्यासका लागि निम्नलिखित प्रक्रियाहरू पालना गराउनुपर्दछ । सुरुको अवस्था : गोडा फाटी दुवै हात साइडमा राख्न लगाउने ।

गन्ती १ : दायाँ हात टाउको माथि सीधा र बायाँ हात साइडमा घुँडातिर जाने गरी बायाँतिर झुक्न लगाउने ।

गन्ती २ : सुरुको अवस्थामा फर्काउने

गन्ती ३ : गन्ती १ मा जस्तै गर्न लगाउने

गन्ती ४ : सुरुको अवस्थामा फर्काउने

गन्ती ५ : बायाँ हात टाउको माथि सीधा र दायाँ हात साइडमा घुँडातिर जाने गरी दायाँतिर झुकाउने

गन्ती ६ : सुरुको अवस्थामा फर्काउने

गन्ती ७ : गन्ती ५ नै दोहोऱ्याउन लगाउने

गन्ती ८ : सुरुको अवस्थामा फर्काउने

तालिका नं. : ६

यो तालिकाको व्यायामले शरीरको कम्मर लच्काउने र तन्काउने काममा सहयोग पुऱ्याउँछ । अत: यसको अभ्यासका लागि विद्यार्थीहरूलाई निम्नानुसारको प्रक्रिया अपनाउन लगाउन सकिन्छ :

सुरुको अवस्था : गोडाफाटी दुवै हात साइडमा राख्न लगाउने

गन्ती १,२,३ : अगाडि झुकी दुवै हातले भुइँ छोएको जस्तै लच्काएर १, २, ३ गन्तीमा गराउने

गन्ती ४ : सुरुको अवस्थामा फर्काउने

गन्ती : ५, ६,७ : हात कम्मरपछाडि राखी शरीरलाई पछाडि लच्काएर ५, ६, ७, गन्ती गरी आकाशतिर हेर्दै पछाडितिर हेर्न लगाउने

गन्ती ८ : सुरुको अवस्थामा फर्काउने

तालिका नं. ७

यो व्यायामले शरीर मर्काउने काममा मद्दत पुऱ्याउँछ । व्यायाम कार्यको निर्देशन निम्नलिखित प्रक्रियाअनुसार गराउन सकिन्छ :

सुरुको अवस्था : गोडा फाटी दुवै हात साइडमा राख्न लगाउने

गन्ती १ :	शरीरलाई बायाँ मोडी बायाँ हातलाई पिठिउँमा र दायाँ हातलाई पेट माथिवाट बायाँ पछाडि लग्न लगाउने
गन्ती २ :	गन्ती १ को ठीक विपरीत गर्न लगाउने
गन्ती ३ :	गन्ती १ को दोहोऱ्याउन लगाउने
गन्ती ४ :	गन्ती २ को दोहोऱ्याउन लगाउने
गन्ती ५ :	शरीर बायाँतिर मर्काई दुवै हातलाई सीधा बायाँतिर घुमाई दायाँ हातलाई काँधतिर र बायाँ हातलाई सीधा पछाडितिर तन्काउन लगाउने
गन्ती ६ :	दुवै हात दायाँतिर तल झार्न लगाउने
गन्ती ७ :	गन्ती ५ कै कार्य दोहोऱ्याउन लगाउने
गन्ती ८ :	सुरुको अवस्थामा फर्काउने
गन्ती ९ :	पहिलेकै कार्यलाई उल्टो दिशावाट सुरु गराउने
अन्त्यमा :	सतर्क अवस्थामा बस्न लगाउने

दैनिक नुमना पाठयोजना

पाठ : शारीरिक ब्यायाम

उद्देश्य : पाठको अन्तमा विद्यार्थीहरूले शरीरलाई तन्काउने, भुकाउने, लचकाउने कसरतहरू गर्न सक्ने छन् :

समय	पाठको स्वरूप	विषयवस्तु	शिक्षण क्रियाकलाप	कक्षा सङ्गठन	शैक्षिक सामग्री	मूल्याङ्कन
५ मि.	**प्रारम्भिक भाग** जिउ तताउने कसरत	घेरामा विभिन्न प्रकारका दौड दौदाउनाले जिउ तात्न थाल्छ ।	शिक्षक नै मोडल भई अगाडि घेरामा बसेर विद्यार्थीहरूलाई पछिपछि दौडन लगाउने ।	घेरामा	चुन	गरे नगरेको अवलोकन गर्ने ।
२५ मि.	**मुख्य भाग** ५ नं. को शारीरिक व्यायाम	हात तन्काउने र शरीर भुकाउने कार्य गरी शारीरिक व्यायाम गरिन्छ ।	सवैले देख्ने गरी शिक्षकले १-४ को शारीरिक व्यायामको पुनरावृत्तिसँगै ५ को प्रदर्शन गरेर देखाउने ।	T ● ● ● ● ● ● ● ● ●	ड्रम, मादल, रिदम, चक्का, क्यासेट, प्लेयर,	पालैपालो अगाडि राखेर गर्न लगाउने ।
१० मि	**अन्तिम भाग** १ देखि ५ नं. सम्मको शारीरिक व्यायाम गर्ने	विद्यार्थीहरूलाई २-३ जनाको ताँती र पङ्क्तिमा उभ्याई ड्रमको तालमा क्रमवद्ध तरिकाले शारीरिक व्यायाम गराउने ।	जान्ने व्यक्ति, जोडीलाई बीचमा मोडल वनाइ सङ्गीतको तालमा क्रियाकलाप १, २ र ३ गराउने र अरूलाई सहभागी गराउने अन्त्यमा जिउ चिस्याउने कसरत गराउने ।	T C ● ● ● ● ● ● ● ● ●	ड्रम, मादल, क्यासेट् प्लेयर सँगै रिदम चक्का	अनुशासित तरिकाले गरेनगरेको अवलोकन गर्ने र आवश्यकता अनुसार व्यक्तिगत र सामूहिक प्रशिक्षण दिने ।

पाठ २

कवाज

१. सिकाइउपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य

यस पाठको अन्त्यमा विद्यार्थीहरू निम्नलिखित कार्य गर्न सक्षम हुने छन् :

- **कवाज खेल खेल्न**

कवाज कार्यमा शिक्षकले ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

(क) सतर्क

- खुट्टाको कुर्कुच्चा जोडेर ३०-४५ डिग्रीमा पन्जालाई फाटेर राखेको छ, छैन ।
- दुवै हातलाई साइडमा राखी हल्का मुठ्ठी पारी सीधा उभेका हुन्छन् ।
- टाउकोलाई सीधा सोझो राखी मुख बन्द गरेको छ, छैन ।
- छाती फुलाएर कुमलाई नखुम्च्याई राखेको छ, छैन ।

(ख) गोडाफाट

- आदेश पाउनासाथ बायाँ गोडालाई उचालेर करिव १ फिट पर राखेको छ, छैन ।
- हातलाई पछाडि लगी बायाँ हातमाथि दायाँ हात राखी बूढी औँलाले बूढी औँलालाई च्यापेको छ, छैन ।
- आँखाले सीधा हेरेको, छाती फुलाएको छ, छैन ।
- खुट्टा सोझो, सीधा नखुम्च्याई राखेको छ, छैन ।

(ग) विश्राम

- गोडाफाट अवस्थामा जस्तै खुट्टा राखेको छ, छैन ।
- हातलाई अगाडि, पछाडि लान पाइने ।
- खुट्टा चलाउन नपाइने ।
- छाती फुलाउन, कुम चौडा पार्ने गर्न नपर्ने ।

२. शैक्षिक सामग्री

ड्रम, ट्रम्पेट, नाप्ने फित्ता, डोरी, चुना वा मैदानमा देखिने वस्तु, कवाज म्युजिक आदि ।

३. शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप

सतर्क, गोडाफाट र विश्रामसम्बन्धी शिक्षण

दैनिक नुमना पाठयोजना

पाठ : शारीरिक ब्यायाम

उद्देश्य : पाठको अन्तमा विद्यार्थीहरूले शरीरलाई तन्काउने, झुकाउने, लचकाउने कसरतहरू गर्न सक्नेछन् :

समय	पाठको स्वरूप	विषयवस्तु	शिक्षण क्रियाकलाप	कक्षा सङ्गठन	शिक्षण विधि	शैक्षिक सामग्री	मूल्याङ्कन
१० मि.	प्रारम्भिक भाग पाठ परिचय जिउ तताउने कसरत	- ३- ३ जनाको ताँती बस्न लगाई रोलकल र पाठ परिचय गराउने । - ताँतीमा दौडाउने ।	- दायाँ वा दायाँबाट रोलकल गराउने । - पाठ परिचय र निर्देशन दिने । - शिक्षक या कुशल विद्यार्थी कुनै एक जनालाई नेतृत्व गर्न दिई उनको पछि पछि दौड्न लगाउने ।	• • • • • • • • • • • • • • • • T • • • •	प्रवचन	चुन, धागो, कमेरो, रिबन	- सही तरिकाले रोलक्रम गरे नगरेको अवलोकन गर्ने र सही नभए दोहोऱ्याउने । - नेतृत्वको अनुशरण गर्ने । कार्यकलाप गरे नगरेको अवलोकन गर्ने र प्रोत्साहन सहित गर्न लगाउने ।
२० मि.	मुख्य भाग - सतर्क - गोडाफाट - विश्राम	- ३- ३ जनाको ताँतीमा सतर्क, गोडाफाट र विश्राम सम्बन्धी कार्याभ्यास गराउने ।	- टोलीको बसाइ रोलकल अवस्थामा झैं गरी राख्ने । - शिक्षकले प्रदर्शन सँगै अभ्यासका लागि निर्देशन दिने । - सामूहिक अभ्यासका लागि बारम्वार आदेश दिने ।	T • • • • • • • • •	प्रदर्शन सहभागी		- अभ्यासमा सहभागी भए नभएको पत्ता लगाई सही कार्यकलापका लागि जोड दिने ।
१० मि	अन्तिम भाग - अभ्यास - परीक्षण - तितरवितर	- सामूहिक अभ्यास र जोडीमा परीक्षण ।	- ताँती र पङ्क्तिमा सहभागीहरूलाई राखी टोली नेताको निर्देशनमा सामूहिक अभ्यास गराउने । - सही कार्यक्लापका लागि जोडीमा पनि परीक्षण गर्ने । - जोडीमा दुईमध्ये एक्ले आदेश दिने ।	T • • • • • • • • • • • •	प्रदर्शन सहभागी		- कार्यकलाप अभ्यास अवलोकन गर्ने, प्रोत्साहन दिने ।

४. मूल्याङ्कन

विद्यार्थीहरूले ठीक तरिकाले काम गरेका छन्/छैनन् शिक्षकले अवलोकन गरी आवश्यकताअनुसार सच्याउँदै जानुपर्छ । प्रोत्साहन, प्रशंसा र पुरस्कारबाट नै विद्यार्थीहरूको सिकाइमा महत्त्वपूर्ण प्रभाव पार्ने हुनाले प्रत्येक विद्यार्थीहरूलाई उत्तिकै तरिकाले मूल्याङ्कन गर्न सक्नु शिक्षकको सफलता हो ।

५. शिक्षकलाई थप जानकारी

- विद्यार्थीहरूको विद्यार्थीहरूको अवस्था र मनोभावनाको विचार गरी कार्यकलापहरू गराउनुहोस्
- शिक्षकको हरेक कार्य फुर्तिसाथ भएको हुनुपर्छ ।
- आदेश दिँदा शिक्षक जहिले पनि सतर्क अवस्थामा बस्नुपर्छ ।
- जिउ तताउने वेलामा सकेसम्म रमाइलो वातावरणमा गर्न प्रयास गर्नुहोस् ।
- पुनर्ताजगी गर्नुपर्ने कुराहरूलाई पाठअनुसार ध्यान दिएर पालना गर्नुहोस् ।
- सतर्क, गोडाफाट र विश्राम एकआपसमा सम्बन्धित कवाज कार्यहरू भएको हुनाले छुट्टै हैन, सँगसँगै अध्यापनको अभ्यास गराउनुपर्छ ।

एकाइ - ३ साधारण तथा स्थानीय खेलहरू

अनुमानित घन्टी : १६

१. सिकाइउपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य

यस पाठको अन्त्यमा विद्यार्थीहरू निम्नलिखित कार्य गर्न सक्षम हुने छन् :

- निश्चित स्थानभित्र लखेटेर खेलिने खेल खेल्न
- स्थानीय खेलहरूको नाम भन्न र खेल्न

२. एकाइ परिचय

कक्षा २ का विद्यार्थीहरू पनि उमेरका हिसावले चञ्चल र खेल भन्नेवित्तिकै हुरुक्क हुने स्वभावका हुन्छन् । उनीहरूका लागि साधारण खेल र स्थानीय खेल झन् बढी रमाइला र आनन्ददायी हुन्छन् । सही तरिकाले खेल सञ्चालन गर्न सकेमा यी खेलहरूले तिनीहरूको शारीरिक, मानसिक, सामाजिक र संवेगात्मक विकासका साथै उनीहरूमा स्वस्थ प्रतियोगितात्मक भावनाको विकास गर्ने हुन्छन् ।

साधारण खेल भन्नाले सजिला खेलहरूलाई बुझिन्छ । थोरै नियम, तुरुन्तै, जहाँ पनि सजिलै खेल्न सकिने भएकाले नै साधारण खेल भनिएको हो । त्यसैगरी स्थानीय खेल भन्नाले जो जहाँ छन्, स्थान विशेषको आधारमा वनाइएका वा पाइएका खेलहरूलाई नै बुझिन्छ । नाम भिन्नभिन्न भए तापनि आफ्नो स्थानमा आफ्नै ढङ्गले खेल्न सकिने खेलहरूलाई स्थानीय खेल भनिन्छ । यी खेलहरूमार्फत् जिउ तताउने तथा चिस्याउने क्रियाकलाप गर्न सकिन्छ ।

साधारण तथा स्थानीय खेलहरू खेल्नाले विद्यार्थीहरूमा आत्मविश्वास बढ्ने, साथीहरूसँग कुरा गर्न सक्ने, मिलेर समय विताउन सक्ने, व्यावहारिक जीवनमा आइपर्ने दुर्घटनाबाट बच्न सुरक्षा व्यवस्था अपनाउन सक्ने आदि जीवनोपयोगी सीपहरूको विकास हुने हुन्छन् भने अर्कोतिर उफ्रनु, कुद्नु, लखेट्नु, फ्याँक्नु, समाउनु, छकाउनु, सचेत हुनुजस्ता आधारभूत सीपहरू पनि विकास हुने छन् ।

पाठ १

साधारण खेलहरू

१. सिकाइउपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य

यस पाठको अन्त्यमा विद्यार्थीहरू निम्नलिखित खेल खेल्न सक्ने छन् :

- साधारण लखेटाइ
- जापानी लखेटाइ
- फ्याउरो र हाँस
- कुकुर फुस्क्यो

(क) साधारण लखेटाइ

मनोरञ्जनका साथै विद्यार्थी खेलाडीहरूको आधारभूत सीपहरू, जस्तै : दौडने, छल्ने, बेग बदल्ने आदि सीपहरू विकास गर्न सहयोग पुऱ्याउने खेलको रूपमा साधारण लखेटाइलाई लिन सकिन्छ । खेलको सिलसिलामा आराम लिने, कतातिर दौडने भन्ने योजना र लखेटाइअनुसारको छलाइ आदि विभिन्न क्रियाकलापहरू गर्नका लागि सहभागी सङ्ख्याको आधारमा खेल्ने ठाउँ निश्चित गर्नुपर्छ । हरेक पटकको खेलमा एकजना मात्र लखेट्ने खेलाडी हुन्छ ।

(ख) जापानी लखेटाइ

यो खेल लखेटेर खेलिने खेल हो । यस खेलमा पहिलो खेलाडीले छोएको ठाउँमा एक हातले छोएर मात्र दोस्रो खेलाडीले लखेट्न जानुपर्छ । एवम् तरिकाले लखेट्ने खेलाडीले छोएको ठाउँमा एक हातले समाती खेलाडीहरूलाई लखेटी खेल्ने खेल नै जापानी लखेटाइ हो ।

(ग) कुकुर फुस्क्यो

कुनै एकजना विद्यार्थीलाई कुकुर बनाई कुकुरको जस्तो ह्वाङह्वाङ आवाज निकाल्न लगाई अन्य सहभागी विद्यार्थीहरूलाई लखेट्ने र दौडने वा भाग्ने, छल्ने गर्दै खेल्ने साधारण खेल नै कुकुर फुस्क्यो हो । कुकुर बन्ने विद्यार्थीको आँखा छोप्ने काम शिक्षकले गर्छ भने आँखा खोलिदिनासाथ खेल सुरु भएको मानिन्छ ।

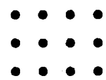
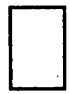
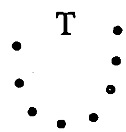
२. शैक्षिक सिकाइ सामग्री

चुना/रातोमाटो/कमेरो/खरानी/डोरी/टेप/रुमाल आदि ।

दैनिक नुमना पाठ योजना

पाठ : साधारण तथा स्थानीय खेल

उद्देश्य : पाठको अन्तमा विद्यार्थीहरूले साधारण खेल समूहमा मिलेर खेल्न सक्नेछन् :

समय	पाठको स्वरूप	विषयवस्तु	शिक्षण क्रियाकलाप	कक्षा सङ्गठन	शिक्षण विधि	शिक्षण सामग्री	मूल्याङ्कन
१० मि.	**प्रारम्भिक भाग** विविध दौड सामूहिक विभाजन	- एकै पङ्क्तिमा उभ्याउने - जिउ तताउने कार्यको लागि नागबेली दौड गराउने । - सहभागी विद्यार्थिहरूको सङ्ख्या अनुसार खेलसँग उपयुक्त हुने गरी समूह विभाजन गर्ने	- दायाँ वा दायाँबाट रोलकल गराउने । - शिक्षक मोडल भई विद्यार्थीहरूलाई आफूले गरेजस्तै किसिमको दौडाउने ।			प्रदर्शन सहभागी	- निर्देशनअनुसार कार्यकलाप गरे नगरेको अवलोकन गर्ने
२० मि.	मुख्य भाग साधारण खेल	- खेलको प्रकृतिअनुसार विषयवस्तु पृष्ठपोषण गर्ने ।	-शिक्षक प्रत्यक्षरूपमा सहभागि भई वा पूर्ण निगरानीमा समूह विभाजन अनुसार पालैपालो खेलाउने । - अन्य समूहमा विद्यार्थीहरूलाई चारैतिर राखी खेल अवलोकन गराउन लगाउने र साथीहरूलाई प्रोत्साहनका लागि ताली बजाउन उत्प्रेरित गर्ने गराउने ।	निश्चित सिमाना 		प्रवचन सहभागी	- अवलोकन गर्दै नियम अनुसार खेल खेल्न उत्प्रेरणा दिने ।
१० मि	**अन्तिम भाग** - रोल कल - निर्देशन - तितरवितर	सुरुमा जस्तै गर्न - अवलोकनको आधारमा पृस्ठपोषण दिने । - अनुशासित तरिकाले तितर वितर गराउने ।	- सुरुमा जतिको विद्यार्थी सङ्ख्या भए नभएको थाहा पाउन अन्तमा एक पटक पनि रोलकल गराउने । - भोलिका लागि समेत पृष्ठपोषण हुने गरी धन्यवादसहित कक्षामा ज़ान भ्याउने गरी छुट्टी दिने ।	चन्द्राकार वा पङ्तिबद्ध 		प्रवचन	- नियमपूर्वक सही तरिकाले खेल खेलेको वा नखेलेको अवलोकनको आधारमा अभिलेख तयार गर्ने ।

३. शिक्षण क्रियाकलाप

साधारण खेलहरूको अध्यापनका लागि नमुना पाठयोजना

४. मूल्याङ्कन

साधारण खेलको मूल्याङ्कन गर्दा शिक्षकले निम्नलिखित कुराहरूमा ध्यान दिनुपर्दछ :

- अभिरुचिपूर्वक खेलमा सहभागी भएको, नभएको
- नियमपूवर्क खेल खेलेको, नखेलेको
- राम्रो खेल्ने खेलाडीलाई पुरस्कार, स्यावासी, प्रोत्साहन, धन्यवाद दिनुका साथै खेलको अन्त्यमा सहभागी सबैलाई ताली बजाउन लगाई विजेतालाई हौसला प्रदान गर्न लगाउने
- राम्ररी खेल सिक्न नसक्नेहरूलाई पुन: मौका दिने, गल्ती भएको वेलामा सुधार्न लगाउने र अत्यावश्यक भएमा व्यक्तिगत प्रशिक्षण समेत दिने
- हाजिरी रेकर्डमा सहभागिताबारे कैफियतमा जनाउने

५. शिक्षकलाई थप निर्देशन

- खेल मैदानका साथै खेलाडीहरूलाई चोटपटक नलाग्ने खालको अवस्था बनाउनुपर्छ ।
- खेल मैदानअनुसार खेलाडी सङ्ख्या घटीबढी गर्न सक्नुपर्छ, साथै सहभागी विद्यार्थी सङ्ख्याको आधारमा खेल मैदान बनाउनुपर्छ ।
- खेल खेलाउँदा अनुशासनहीन तरिकाले जहाँ पायो उहीँ छोएर खेल्नबाट सचेत गराउनुपर्छ ।
- जबर्जस्ती विद्यार्थीहरूलाई सहभागी नगराई इच्छुकलाई पहिलो चोटीको खेल र पछि बिस्तारै मनोरञ्जनात्मक तरिकाले खेलाउँदै अवलोकन गर्ने विद्यार्थीहरूलाई खेलमा सहभागी हुनुपर्छ भन्ने किसिमको वातावरण तयार गर्नुपर्छ ।

स्थानीय खेलहरू

१. सिकाइउपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य

यस पाठको अन्त्यमा विद्यार्थीहरू निम्नलिखित खेल खेल्न सक्ने छन् :

- घ्याइँकासा
- लक्कु ढाल खेल

(क) घ्याइँकासा

कुनै चाक्लो ढुङ्गा वा काठको सहायताले खेलिने स्थानीय खेल नै घ्याइँकासा हो । घ्याइँको अर्थ चाक्लो ढुङ्गा वा कुनै वस्तु हो भने कासाको अर्थ खेल हो । खासगरी यो खेल खेल्न केटाकेटीहरू बढी मन पराउँछन् । हुन त स्थानीय खेल खेल्नुको उद्देश्य मनोरञ्जन लिने हो, तापनि खेल खेलेपछि विशेष गरी यस खेलबाट खुट्टाको मांसपेशीको कसरत हुन्छ ।

घ्याइँ र मैदान बनाउने तरिका

घ्याइँको नाप निम्नानुसार गर्न सकिन्छ :

गोलाइ (परिधि) - ५ देखि १० सेमि

मोटाइ - १ देखि २ सेमि

मैदानको नाप र आकार निम्नानुसार गर्न सकिन्छ :

लम्बाइ - घटीमा २ मिटर र बढीमा ३ मिटर (६ फिटदेखि १० फिटसम्म)

चौडाइ - करिब १ मिटर

मैदान 'क'

<table>
<tr><td>१</td><td>२</td><td>४</td><td>५</td><td>७</td><td>८</td></tr>
<tr><td colspan="2">३</td><td colspan="2">६</td><td colspan="2">९</td></tr>
</table>

मैदान 'ख'

१	२	३	४	५	६

मैदान 'ग'

१०	९	८	७	६
१	२	३	४	५

खेल्ने तरिका

मैदान 'क' 'ख' र 'ग' अनुसार खेल्ने तरिका पनि फरकफरक हुन्छ । त्यसैले मैदान 'ख' अनुसार खेल्ने तरिकाबारे यहाँ वर्णन गरिएको छ । विद्यार्थीहरूको सहभागिता सङ्ख्याअनुसार व्यक्तिगतमा वा समूहमा पालो छुट्याइसकेपछि खेलाडीले मैदानको बाहिर १ नं. अगाडि बसेर घ्याइँलाई १ नं.मा फाल्नुपर्छ । उक्त घ्याइँलाई एक खुट्टाले यसरी हान्नुपर्छ कि घ्याइँले चिह्नमा नछोओस् । खेलक्रममा जुन खुट्टालाई टेक्न प्रयोग गरिएको हो, सोही खुट्टालाई प्रयोग गर्दै कोठा नं. ६ सम्म पुऱ्याई पुन: १ तिरबाट बाहिर ल्याउन सक्नुपर्छ । यसरी घ्याइँलाई सफलतापूर्वक पार गर्न सक्यो भने त्यो पक्षले १ अङ्क प्राप्त गर्छ । एवम् तरिकाले कोठा नं. २,३,४ गर्दै सबै कोठा पार गर्न सफल भएमा आँखा छोपेर वा उल्टोबाट घ्याइँलाई फाल्नुपर्छ ता कि घ्याइँले चिह्नमा नछुने गरी कोठाभित्र परोस् । यो प्रक्रियामा घ्याइँ परेको कोठा उसका लागि आफ्नो घर हुन्छ र अरूले त्यो कोठामा टेक्न नपाउने हुन्छ । एवम् प्रक्रियाले दुवै पक्षले आफ्नो घर बनाउने प्रयासमा घ्याइँकासा खेल्ने गरिन्छ । यो खेलमा एकै समूह वा व्यक्तिले तबसम्म खेल्न पाउँछ जबसम्म घ्याइँ कोठाबाहिर जाँदैन वा घ्याइँले रेखामा छुँदैन । छोएमा अर्को पक्षको पालो आउँछ ।

(ख) लक्कु ढाल खेल

यो स्थानीय खेल दुई समूहबीच खेलिने रमाइलो खेल हो । लक्कु ढाल्ने समूहले लक्कु ठड्याउने र गेम ओभरका लागि प्रयासरत रहने हुन्छ भने अर्को पक्षले लक्कु ठड्याउनबाट रोक्ने प्रयास गर्छ । लक्कु ठड्याउने कार्यले खेलाडीहरूलाई होसियारीपूर्वक काम गर्ने र चनाखो हुन मद्दत पुऱ्याउँछ भने लक्कु ठड्याउनेहरूलाई सो कामबाट रोक्न बलले हान्ने र पास गर्ने कार्यले एकआपसमा मिलेर काम गर्ने बानीको विकास हुन्छ । यसबाहेक खेलाडीहरूको शारीरिक र मानसिक विकासमा यस खेलले टेवा पुऱ्याउँदछ ।

खेल्ने तरिका

खेलमा सहभागी हुने विद्यार्थीहरूलाई दुई बराबर सङ्ख्यामा विभाजन गरी टस गर्ने काम गरिन्छ । टस जित्ने समूहले लक्कु ढाल्ने प्रयास गर्छ, तीनपटकसम्मको प्रयासमा पनि लक्कु ढाल्न सकेन भने विपक्षी समूहको कुनै एक खेलाडीलाई पालो दिन्छ । यसप्रकार पालैपालो लक्कु ढाल्ने काम गरिन्छ । लक्कु ढालेमा लक्कु ढाल्ने पक्ष यस खेलमा बल लाग्नबाट बच्ने, भाग्ने र लक्कु खडा गर्नेतर्फ लाग्छ भने अर्को समूह लक्कु ढाल्ने समूहलाई बलले हानी लक्कु खडा गर्नबाट रोक्नतिर लाग्छ । यसप्रकार गेम ओभर नहुन्जेलसम्म पक्ष र विपक्ष भई दुवै पक्षले आ-आफ्नो जिम्मेवारी निभाउन प्रयासरत रहन्छ । लक्कु ढाल्ने समूहका खेलाडीहरू मिलेर लक्कु उठाउने काममा हरतरह जुट्छ भने यसका विपक्षीहरू तिनीहरूलाई बलले लाग्ने गरी हान्न व्यस्त रहन्छन् । खेलक्रममा बलले लाग्नेहरू खेलबाट बाहिरिनुपर्दछ भने आफ्नो सुरक्षाका लागि तिनीहरूले बल समातिसकेसम्म त्यो बललाई लक्कु ढाल्ने ठाउँबाट जति सक्छ पर जाने गरी अन्डरह्यान्ड स्ट्रोक तरिकाले मुड्कीले हान्नुपर्छ । एकै पटकमा परसम्म हान्न नसके आफ्नै साथीहरूको बीचमा पास गर्दै बललाई टाढा पुऱ्याउन सकिन्छ । यसै गरी लक्कु ठड्याउन नदिने पक्षले पनि एकआपसमा पास गरी लक्कु ठड्याउने पक्षका जो कोहीलाई बलले लाग्ने गरी हिर्काउन सक्दछ र हिर्काउँदा बल समातेको हात अन्डरह्यान्ड तरिकाकै हुनुपर्दछ । लक्कु खडा गर्ने पक्षले सबै ढुङ्गा लक्कुहरू सबै खडा गर्न सकेमा "गेम" भनेर कराउनुपर्दछ । यसपछि अर्को पक्षको लक्कु उठाउने पालो हुन्छ, एवम् प्रकारले खेल चलिरहन्छ ।

२. शैक्षिक सामग्री

- चुना / रातोमाटो / कमेरो / खरानी / डोरी / टेप / रुमाल
- ढुङ्गाहरू, बिन ब्याग वा टेनिस बल, घ्वाइँ, माटाको घ्याम्पो फुटेको टुक्रा, चेप्टो ढुङ्गा आदि ।

अध्ययनका लागि नमुना शिक्षण क्रियाकलाप

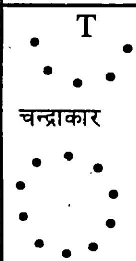
स्थानीय खेलहरूको मूल्याङ्कन

शारीरिक शिक्षामा गरिने सम्पूर्ण कार्यहरू शारीरिक सीप र क्रियाकलापसँग सम्बन्धित हुने भएको हुँदा यसको मूल्याङ्कन पनि सोहीअनुसार विद्यार्थीहरूले सही रूपमा खेलको अभ्यास गरे नगरेको अवलोकन गर्नुपर्छ । सही सीप प्रदर्शन गर्ने विद्यार्थीलाई प्रोत्साहन दिने र गल्ती गर्ने या सीप प्रयोग गर्न नजान्ने विद्यार्थीलाई हौसला दिई सिक्नमा प्रेरित गर्नुपर्छ । विद्यार्थीहरूको निरन्तर मूल्याङ्कनमा सजिलोका लागि व्यक्तिगत अभिलेख तयार गर्ने र सोहीअनुसार सहभागिताका आधारमा मूल्याङ्कन गर्ने गर्नुपर्छ ।

दैनिक नुमना पाठ योजना

पाठ : साधारण तथा स्थानीय खेल

उद्देश्य : पाठको अन्तमा विद्यार्थीहरूले पाठ्यपुस्तकमा दिएको वा आफ्नो परिवेशमा खेलिने स्थानीय खेल खेल्न सक्नेछन् :

समय	पाठको स्वरूप	विषयवस्तु	शिक्षण क्रियाकलाप	कक्षा सङ्गठन	शिक्षण विधि	शिक्षण सामग्री	मूल्याङ्कन
१० मि.	**प्रारम्भिक भाग** दौड,जिउ तन्काई समूह विभाजन	- पङ्क्तिमा रोलकल गराउने। - जिउ तताउने कार्यस्वरूप विधि दौडाउने र शरीर तन्काइ क्रियाकलाप गराउने - पङ्क्तिमा राखी समूह १ र समूह २ गरेअनुसार खेलसँग समूह विभाजन गर्ने ।	- रोलकल सदार्भैं गराउन निर्देशन दिने - शिक्षक आफै सहभागी भई विविध दौडजस्तै साधारण जगिङ् हात फैलाई दौडने, खुट्टा उठाउँदै दौडने ,भुइँ छोइ दौडने आदि पालैपालो बिस्तारै गराउने।	 चन्द्राकार गोलाकार	प्रवचन सहभागी		- अवलोकन
२० मि.	**मुख्य भाग** स्थानीय खेल	- स्थानीय खेलको तरिका अनुसार खेलाउने।	समूह विभाजन गरेअनुसारको समूहलाई मिलेर खेल्न निर्देशन दिने। - शिक्षकले प्रदर्शन गरी देखाउने - अन्य समूहलाई अनुशरण गरेर खेल्न लगाउने ।	खेलअनुसारको सिमाना	प्रवचन प्रदर्शन	चुना/रातो माटो डोरी टेप रूमाल ढुङ्गाहरू, टेनिस बल, घ्याइँ, आदि खेल अनुसारका सामानहरू	- अवलोकन
१० मि	**अन्तिम भाग** - पृष्ठपोषण - धन्यवादज्ञापन - तितरवितर	- रोलकल सँगै पृष्ठपोषण र धन्यवादज्ञापन गरी तितरवितर गर्ने	- सुरुमा भैँ चन्द्राकार वा पङ्तिबद्ध गराई रोलकल गराउने । - खेलको अवलोकनको आधारमा पृष्ठपोषण दिने र राम्रो खेल प्रदर्शन गरेकोमा धन्यवाद ज्ञापन गर्ने । - सम्भव भए प्रोत्साहनस्वरूप पुरस्कृत गर्ने, नियमनुसार तितरवितर गर्ने ।		प्रवचन		- पुरस्कृत भए सोको अभिलेख राख्ने

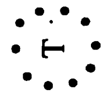
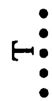
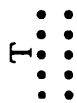
३. शिक्षकलाई थप निर्देशन

- पुस्तकमा नमुनास्वरूप दिइएको स्थानीय खेलबाहेक आफूलाई थाहा भएको स्थान विशेषको आधारमा खेल खेलाउन सकिने ।
- फरकफरक ठाउँका विद्यार्थीहरू एकै विद्यालयमा अध्ययन गरिरहेको भए खेलपूर्व उनीहरूको स्थानमा खेलिने त्यस्तै खेलबारे छलफल गर्ने, सम्भव भए नमुनास्वरूप विद्यार्थीहरूको अगाडि प्रदर्शन गरेर देखाउन लगाउने ।
- खेल क्रियाकलापको क्रममा सामान्य चोटपटक हुन सक्ने सम्भावना भएकाले साधारण प्राथमिक उपचारका लागि आवश्यक साधनहरू (टिन्चर आयोडिन, मर्करिम, बेटाडिन, कपास, ब्यान्डेज, मेडिसिन टेप आदि) विद्यालयमा राख्नु अनिवार्य छ ।

दैनिक नुमना पाठ योजना

पाठ : **स्थानीय खेलहरू**

उद्देश्य : पाठको अन्तमा विद्यार्थीहरू घ्वाइँकासा खेल्न सक्षम हुने छन् :

समय	पाठको स्वरूप	विषयवस्तु	शिक्षण क्रियाकलाप	कक्षा सङ्गठन	शैक्षिक सामग्री	मूल्याङ्कन
५ मि.	प्रारम्भिक भाग जिउ तताउने कसरत	निश्चित घेरामा साधारण दौडाइ, उफ्राइ गर्नाले जिउ तात्न थाल्छ ।	शिक्षकको इसारामा निश्चित घेरामा साधारण दौडाइ र उफ्राइ गर्ने लखेट्ने खेलहरू खेल्न लगाउन ।	गोलो घेरामा 	चुन	सक्रिय सहभागी भए नभएको जाँच गर्न अवलोकन गर्ने ।
२५ मि.	**मुख्य भाग** घ्वाइँकासा खेल्ने तरिका	व्यक्तिगत रूपले घर बनाउने प्रयासमा घ्वाइँलाई खुट्टाले हानेर, फालेर र टिपेर खेलिने खेल ।	शिक्षकले खेलविधिबारे मौखिक जानकारी दिनुका साथै प्रदर्शन गरेर नै देखाइदिनुपर्छ ।	विद्यार्थीहरू पङ्क्तिमा 	घ्वाइँ, चुन, टेप	खेल सिक्न रुचि देखाएको, नदेखाएको बारे अभिलेख गर्दै गल्ती गर्नेहरूलाई हौसला दिई सिक्न प्रेरित गर्ने ।
१० मि	**अन्तिम भाग** घ्वाइँकासा खेल	यो खेल दुईदुई जनाको बीचमा पक्ष विपक्ष भई खेलिन्छ ।	घ्वाइँकासा खेलका लागि जोडी बनाउन लगाउने । एकैपटक धेरैले सहभागी हुन सक्ने गरी खेल मैदानको उपयोग गराउन सोहीअनुसार व्यवस्था मिलाउने जिउ चिस्याउने कसरत गराउने ।	दुई दुई जनाको ताँतीमा 	घ्वाइँ, चुन, टेप	सामान्य नियमअनुसार खेल्न जाने, नजानेको अवलोकन गर्ने, मिहिनेती भएर खेलेको वा जथाभावी खेलेको बारे अभिलेख राख्ने

एकाइ - ४ सिर्जनात्मक तथा अभिनयात्मक खेलहरू

अनुमानित घन्टी : ६

१. सिकाइउपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य

यो एकाइको अन्त्यमा विद्यार्थीहरू निम्नलिखित कार्य गर्न सक्षम हुने छन् :

- शिक्षकले भनेका कथाहरूमा आधारित कार्यहरू समूहमा गर्न
- विभिन्न जनावरको हिँडाइको नक्कल गर्न

२. एकाइ परिचय

सिर्जनात्मक खेलअन्तर्गत कथानक खेल र अभिनयात्मक खेललाई राख्न सकिन्छ । कथानक खेल भन्नाले कुनै कथामा आधारित खेल भन्ने बुझिन्छ । यसैगरी अभिनयात्मक खेल भन्नाले कसैको नक्कल गर्ने वा अनुकरण गर्ने भन्ने बुझिन्छ । कक्षा २ मा अध्ययन गर्ने छात्रछात्राहरू स्वभावैले सिर्जनात्मक खेल खेल्न मन पराउँछन् । त्यसैले शिक्षकले बालस्वभाव र बालमनोविज्ञान बुझी शिक्षण गर्ने र उनीहरूलाई प्रशस्त मात्रामा मनोरञ्जन दिन र सिर्जनात्मक प्रतिभाको विकास गर्न आवाजको अनुकरण, हिँडाइ तथा उफ्राइको अनुकरण गर्न लगाई उचित मौका प्रदान गर्नुपर्छ । यसप्रकारका क्रियाकलापहरूबाट बालबालिकाहरूमा स्वस्थ मनोरञ्जनका साथै उनीहरूको शारीरिक, मानसिक, सामाजिक तथा सिर्जनात्मक प्रतिभाको विकास हुँदै जान्छ । फलस्वरूप विद्यार्थीहरू वास्तविक जीवनसँगै अवस्थाअनुसार व्यवहार गर्न र संवेगात्मक पक्षहरूप्रति संवेदनशील हुन समर्थ हुने छन् ।

यस कक्षामा विद्यार्थीहरूसँग मिलेर अभ्यास गर्ने केही अभिनयहरू दिइएका छन् ।

पाठ १ अभिनयात्मक खेलहरू

(क) हाँसको हिंडाइ

यो अभिनयात्मक खेल हो । हाँस पानीमा पौडने, जमिनमा हिँड्ने दुई खुट्टे चरा हो । यसले क्वाँक.... क्वाँक आवाज निकाल्छ । हिँड्दा एउटा खुट्टा अगाडि र अर्को पछाडि पारेर एकपछि अर्को गर्दै हिँड्ने गर्छ भने हातहरू पछाडि कम्मरमा जोडेर पखेटा बनाई हिँड्ने कुरा विद्यार्थीहरूलाई बताउने र सोहीअनुसार प्रदर्शन गरी देखाउनुपर्छ ।

अभ्यास गराउने तरिका

- विद्यार्थीहरूको सङ्ख्याअनुसार समूह बनाउने । पालैपालो प्रत्येक समूहलाई निर्देशनअनुसार गर्न लगाउने
- बाँकी विद्यार्थीहरूलाई अवलोकन गराउन लगाउने
- खेल मैदानमा सुरु रेखा र अन्तिम रेखा राम्ररी देख्ने गरी चिह्न लगाउने
- विद्यार्थीहरूलाई घुँडा खुम्च्याएर बस्न लगाई दुवै हात कम्मरपछाडि लगेर जोड्न लगाउने ता कि हाँसको पखेटा जस्तै होस् ।
- हिँड्दा सबैलाई क्वाँक.... क्वाँक ..... आवाज निकाल्न लगाउने र शरीरको भार सन्तुलन हुने गरी हिँड्न लगाउने

(ख) भ्यागुताको उफ्राइ

भ्यागुतो पानी र जमिन दुवै ठाउँमा बस्न सक्ने जनावर हो । भ्यागुता हिँड्दैन, उफ्रन्छ भन्ने कुरा व्याख्या र प्रदर्शन समेत गरी देखाउने ।

अभ्यास गराउने तरिका

खेल सुरु गर्नुअघि सबैलाई चारहात गोडा जमिनमा टेकेर तल बस्न लगाउने । त्यसपछि खेल सुरु गर्ने सङ्केत पाउनासाथ सबै विद्यार्थीहरूले एकसाथ चारैहात गोडाको बलले माथि अनि अगाडि उफ्रँदै जाने । हरेक पटकको उफ्राइमा विद्यार्थीले चारैहात गोडाले जमिन छोएको र छोडेको तथा तल बसेको हुनुपर्छ । अगाडि उफ्रँदा सजिलो होस् र एकले अर्कोलाई नछोओस् भन्नाका लागि बस्दा एक अर्काबीच केही फरक दुरीमा रहनुपर्छ ।

(ग) खरायोको उफ्राइ

खरायो लचिलो, फुर्तिलो, लोभ लाग्दो र रमाइलो जन्तु हो । सानासाना पाठापाठीजस्तै खरायो पनि यताउता बुरुक्कबुरुक्क उफ्रेर गएको देख्दा साह्रै रमाइलो हुन्छ भनी बताएपछि खरायो उफ्रेको नक्कल गरी प्रदर्शन गरी देखाउने ।

अभ्यास गराउने तरिका

निश्चित सिमानाको मैदान बनाई सो ठाउँको आवश्यक निरीक्षणपछि विद्यार्थीहरूलाई यताउता छरिएर अलगअलग उभिन लगाउने र शिक्षकको खेल सुरुको निर्देशन पाउनासाथ सबैले एकै साथ वा आ-आफ्नै तरिकाले चारहात गोडाले टेकी हातको बलमा अड्डेस लिई खुट्टालाई पछाडि फाल्ने । टाउको र शरीरको पछिल्लो भागलाई तलमाथि गर्दै उफ्रन लगाउने ।

(घ) चिलको उडाइ

चिल आकाशमा उड्ने चरो हो । चिल लामो समयसम्म एकैनासले पखेटा चलाई वा नचलाई उडिराख्न सक्छ । चिलले जस्तै उड्न हामीले पनि आफ्नो दुवै हातलाई फैलाई टाउकोलाई अलि झुकाई बाङगोटिङ्गो रेखामा गोलाकार रेखामा दौडने अभ्यास गर्न सक्छौं भनी बताएर शिक्षक आफैंले सुरुमा प्रदर्शन गरेर देखाउने र सोहीअनुसार गर्न निर्देशन दिने ।

अभ्यास गराउने तरिका

शिक्षकको निर्देशनबमोजिम चार वा पाँच समूहमा विभाजित भई पालैपालो चिह्न राखिएको बाटोमा दुवै हात फैलाएर दौडने अभ्यास गर्ने । सुरुसुरुमा बिस्तारै गर्ने, धेरै अभ्यास भइसकेपछि तीव्र दौडमा पनि गर्न सकिन्छ । शरीरको सन्तुलन हुन निकै आवश्यक हुन्छ ।

पाठ २

कथानक खेल

(क) दु:खी भएको अभिनय र खुसी भएको अभिनय

दु:खी र खुसी दुई विपरीतार्थक शब्दहरू हुन् । दु:खी हुनु र खुसी हुनु दुवै संवेगात्मक पक्ष हुन् । विद्यार्थीहरूलाई दु:खी हुने, खुसी हुने थुप्रै कारणहरूका बारेमा छलफल गरिसकेपछि मात्र अब हामी पनि एकचोटि सोसम्बन्धी अभिनय गरेर हेरौं भन्ने खालको कुरा बताउने र दु:खी र खुसी भएको अलगअलग समयमा पालैपालो प्रदर्शन गरेर देखाउने । अभिनय प्रदर्शनपछि विद्यार्थीहरूले दु:खी र खुसी छुट्याउन सकेनसकेकोबारे मूल्याङ्कन गर्न पुन: अभिनय दोहोऱ्याएर देखाउने । छुट्याउन नसकेमा उनीहरूलाई पालैपालो अभिनय गर्ने मौका दिने ।

अभ्यास गराउने तरिका

दु:खीको अभिनय गराउँदा अनुहार अँध्यारो राख्न लगाउनुका साथै आँखाबाट आँसु आएको बनाउने, हातले आँखा मिचेजस्तो गर्ने अभिनय गराइनुपर्छ । खुसीको अभिनय गर्दा अनुहार हँसिलो बनाउन लगाउने, मुस्कान या हाँसो नै गर्न लगाउने गर्दा राम्रो हुन्छ । अभ्यास कार्य समूहमा वा व्यक्तिगत रूपमा पालैपालो गराउन सकिन्छ ।

नोट : कथानक खेलमा कथाको पात्रको भूमिकाअनुसार अभिनय गर्न दिनु नै कथानक खेल हो । अन्य तरिका अभिनयात्मक खेलमा झैं गर्ने ।

(ख) विभिन्न कथाका पात्रहरूको अभिनय

१. शैक्षिक सामग्री

- विभिन्न किसिमका जनावर या पशुपन्छीहरूको चित्र वा तस्विरहरू
- जनावर तथा पशुपन्छीहरूको आवाज रेकर्ड गरिएको क्यासेट चक्का तथा प्लेयर (सम्भव भए), जनावर तथा पशुपन्छीहरूको चाल, आवाजबारे खिचिएको वृत्त चित्र आदि ।

२. शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप

अभिनयात्मक खेल अध्यापनका लागि नमुना पाठयोजना

दैनिक नुमना पाठ योजना

पाठ : सिर्जनात्मक तथा अभिनयात्मक खेल

उद्देश्य : पाठको अन्तमा विद्यार्थीहरूले अभिनयात्मक खेलहरू सामुहिकरूपमा खेल्न सक्नेछन् :

समय	पाठको स्वरूप	विषयवस्तु	शिक्षण क्रियाकलाप	कक्षा सङ्गठन	शिक्षण विधि	शिक्षण सामग्री	मूल्याङ्कन
१० मि.	**प्रारम्भिक भाग** — रोलकल — दौड,हिड्ने — समूह विभाजन	- जिउ तताउने कार्यकलापको रूपमा ररोलकल लगतै दौड, हिँडाइ, सुरु गर्ने - खेल खेलाउन सजिलोका लागि समूह विभाजन गर्ने ।	- सहभागी विद्यार्थीहरूको रोलकल गर्ने । - शिक्षक मोडल भई दौडने र हिँड्ने गर्ने, जुन अभिनयात्मक पनि होस् । - विद्यार्थीहरूलाई अनुशरण गराउन लगाउने । - रोलकलको आधारमा १,२,३,४ गरी समूह विभाजन गर्न लगाउने ।	गोलाकार	प्रवचन सहभागी	पाठअनुसारका सामाग्रीहरू चयन गर्ने ।	- अवलोकन ।
२० मि.	**मुख्य भाग** - अभिनयात्मक खेल	- सहभागीहरूले अभिनय गरी खेल्ने खेल ।	समूह विभाजन भएअनुसारको समूहलाई कुन अभिनयात्मक खेल कसरी खेल्ने शिक्षकले बताइ दिने । - निर्देशनअनुसार विद्यार्थीहरूलाई खेल्न लगाउने । - पालो पखिर्नुपर्ने समूहलाई ताली बजाउने पालोमा राख्ने । - कार्यक्रम सकेसम्म पिकनिकमा जस्तै रोचक बनाउन खोज्ने ।	गोलाकार	प्रवचन प्रदर्शन		- अवलोकन उत्कृष्ट अभिनयात्मक खेल्नेहरूको र लाज मान्नेहरूको अभिलेख बनाउने ।
१० मि	**अन्तिभ भाग** - रोलकल, पृष्ठपोषण - निर्देशन र तितरवितर		- आवश्यक निर्देशनपछि पृष्ठपोषणस्वरूप सामूहिक गान, लोकगीत, राष्ट्रिय गीत गाउन लगाउने सबैको सहभागिता गराउने, रोलकल गर्ने, त्यसपछि तितरवितर पार्ने ।		प्रवचन सहभागी		

३. मूल्याङ्कन

- निर्देशनबमोजिम अभ्यास गरेनगरेको अवलोकनद्वारा छुट्याउने
- लगनशील, प्रतिभावानलाई ध्यानमा राखी पुरस्कार वा स्याबासीको व्यवस्था गर्ने
- कमजोरी विद्यार्थीहरूलाई थप अभ्यासका लागि प्रोत्साहनसहित थप कार्यहरूमा संलग्न गराउने
- गल्ती गर्ने, ठग्ने, विद्यार्थीहरूलाई सुधार गर्ने मौका दिने
- शिक्षकको नोटबुकमा हाजिरी रेकर्डमा सुधार गर्न आवश्यकको कैफियत जनाउने

४. शिक्षकलाई थप निर्देशन

- सहभागी सङ्ख्या धेरै भएर भीड हुने सम्भावनालाई नियन्त्रण गर्ने
- विद्यार्थीहरूको रुचि र क्षमताअनुसारको अवधिसम्म मात्र खेल सञ्चालन गर्ने
- कुनैकुनै कार्यकलाप निकै गाह्रो खालको हुन्छ, सोवमोजिम आराम गराउँदै अभ्यास गराउन लगाउने ।
- खेल मैदानमा खेल्न उपयुक्त छ वा छैन, राम्ररी निरीक्षणपछि मात्र विद्यार्थीहरूलाई सो स्थान प्रयोग गर्न लगाउने
- यी क्रियाकलाप गराउँदा पनि जिउ तताउने र चिस्याउने क्रियाकलापहरू गराउनु आवश्यक छ ।

दैनिक नुमना पाठयोजना

पाठ : अभिनयात्मक खेल

पाठ शीर्षक : हिँडाइको नक्कल

उद्देश्य : पाठको अन्तमा विभिन्न जनावरको हिँडाइको नक्कल गर्न सक्षम हुने छन् :

समय	पाठको स्वरूप	विषयवस्तु	शिक्षण क्रियाकलाप	कक्षा सङ्गठन	शैक्षिक सामग्री	मूल्याङ्कन
५ मि.	प्रारम्भिक भाग जिउ तताउने कसरत र उत्प्रेरणा जगाउने	विभिन्न जनावरको हिँडाइसम्बन्धी जानकारी र सामूहिक कक्षागत गीत गाउने	शिक्षकको निर्देशनमा तालीसहित कक्षागत गीत गाउने । हात गोडाले टेकेर लखेट्न हुने र त्यसबाट बच्न भाग्ने खेल खेलाउने	निश्चित घेरामा	चुन, धागो, कमेरो, रिबन	सहभागी भएनभएको, इच्छुक रहे नरहेको अवलोकन गर्ने
२५ मि.	मुख्य भाग विभिन्न जनावरको हिँडाइ र हिँड्ने नक्कल गर्ने	जनावरहरूको हिँडाइ नक्कल गर्न हात र खुट्टालाई हात गोडा प्रयोग गरी गर्ने	विद्यार्थी सङ्ख्याअनुसार विभिन्न समूह बनाउने । पालैपालो समूहलाई भिन्नाभिन्नै जनावरको हिँडाइबारे प्रदर्शन गर्दै सहभागी गराउने	समूहसमूहमा ताँती		सही तरिकाले नक्कल गरेको छ छैन अवलोकन गर्ने र सोहीबमोजिम प्रशंसापूर्वक प्रशिक्षण दिने
१० मि	अन्तिम भाग हिँडाइ प्रदर्शन	विभिन्न जनावरहरूको हिँडाइ प्रदर्शन गरी देखाउने	विद्यार्थीहरूको विभिन्न समूहलाई एउटा एउटा जनावरको हिँडाइबारे जिम्मा दिने र सोहीअनुसार सहभागीहरूलाई ताँतीमा एकरूपता बनाएर हिँडाउने, जिउ चिस्याउने कार्य गराउने	समूहसमूहमा ताँती		समूह समूहले गरेको हिँडाइको नक्कल ठीक छ, छैन जाँच गर्ने, आवश्यकता अनुसार सुधारका लागि सल्लाह सुझाव दिने

भकुन्डो खेल

१. सिकाइउपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य

यस पाठको अन्त्यमा विद्यार्थीहरू बल ठीक तरिकाले फाल्न र समाउन सक्ने छन् :

२. जीवनोपयोगी सीप

कुनै पनि अवस्थामा पास गरेका वस्तुहरू समाउन सक्ने हुन्छन् ।

३. शैक्षिक सामग्री

भकुन्डो, टेप, चुना, कमेरो, रातोमाटो, खरानी, डोरी, डालो, ब्याग आदि ।

४. एकाइ परिचय

भकुण्डो भन्ने बित्तिकै हरेक बच्चाहरू हुरुक्क हुने तथा रमाउने गर्दछन् । झन् साथीभाइहरूसँग मिलेर खेल्ने भन्नासाथ खुबै रमाइलो मान्ने हुन्छन् । यसप्रकारको बल फाल्ने र समाउने खेल जसले तिनीहरूको निसाना लगाउने तथा समात्ने सीप, स्नायु तथा मांसपेशीको संयोजनमा समेत विकास हुन पुग्दछ । बल फाल्ने क्रियाकलापले बालबालिकाहरूमा ठीक ठाउँमा फाल्ने वा ठीक व्यक्तिलाई पास गर्नेजस्ता सीपको विकास गराउन मद्दत गर्दछ । यसबाहेक बलखेलका आधारभूत सीपहरू फाल्ने, पास गर्ने, भित्तामा ठोकाउने, निसाना लगाउने, समाउने जस्ता सीपहरूको विकासले सहयोगी भावना जगाउन मद्दत मिल्छ ।

५. शिक्षणसिकाइ क्रियाकलाप

भकुन्डो खेलहरू विभिन्न तरिकाले रमाइलो गरी खेल्न र खेलाउन सकिन्छ । भकुन्डो फाल्ने र पास गर्नेअन्तर्गत नै एक्लैले आकाशमा होचो फाल्ने र समाउने, अग्लो फाल्ने र समाउने, भित्तामा फाल्ने र समाउने, साथीलाई पास दिएर समाउने, निश्चित निसानामा फाल्ने, जमिनमा एक्लैले ठोकाउँदै समाउने, जमिनमा ठोकाएर पास गर्ने र समाउने, कुनै बार नघाएर पास गर्ने र समाउने आदि किसिमले लाइनमा (पङ्क्ति), फाइल (ताँती), घेरामा, अर्धघेरामा राखेर खेलाउन सकिन्छ । शिक्षकले पाठ्यपुस्तकमा दिइएका क्रियाकलापहरू मात्र होइन मिल्दाजुल्दा कुराहरू आफैँले तयार गरेर खेलाउन पनि सकिन्छ, जस्तै : फाल्ने क्रियाकलापहरू पनि एक हातले, दुई हातले फाल्न लगाउने । पाठ्यपुस्तकमा दिइएका क्रियाकलापहरू खेलाउने तरिकाहरू तल उल्लेख गरिएको छ । शिक्षकले प्रत्येक क्रियाकलापको पाठयोजना तयार गरेर सिकाउने हो भने अझ प्रभावकारी हुन सक्दछ ।

पाठ १

क्रियाकलाप १ : भित्तामा बल ठोक्काएर समात्ने

सर्वप्रथम शिक्षकले विद्यार्थीहरूलाई पङ्क्ति वा अर्ध घेरामा राखेर साधारण जिउ तताउने कसरतहरू गराउने । यसपछि विद्यार्थीहरूलाई बल ठोकाउने भित्ताअगाडि (करिब ३ फिट) बलसङ्ख्या हेरी विद्यार्थीहरूलाई ताँतीमा उभ्याउने सर्वप्रथम शिक्षकले बल भित्तामा ठोक्काएर समातेर देखाउने र सोहीअनुसार विद्यार्थीहरूलाई गर्न लगाउने । यो क्रियाकलाप गराउँदा एक हातले माथिबाट, तलबाट दुवै हातले माथिबाट तलबाट फाल्न लगाउने र समात्न लगाउने गर्न सकिन्छ । त्यस्तै एउटाले भित्तामा ठोकाउन लगाउने र अर्कोलाई समाउन लगाउन पनि सकिन्छ । एउटाले गरिसकेपछि त्यो विद्यार्थीलाई पछि गएर बस्न भन्नुपर्दछ, अर्कोलाई पालो दिनुपर्छ ।

क्रियाकलाप २ : पास गरेर समाउने

यो क्रियाकलाप गराउँदा पनि जिउ तताउने कसरतपछि विद्यार्थीहरूलाई दुई तीन समूहमा विभाजन गर्ने । उनीहरूलाई विभिन्न सङ्गठन जस्तै : आमनेसामने दुई पङ्क्तिमा राखेर, घेरामा, अर्ध घेरामा ताँती आदिमा राखेर बल पास गराउने कार्यकलापहरू रमाइलोसँग गराउन सकिन्छ । यो क्रियाकलाप गराउँदा पनि विद्यार्थीहरूलाई पास गर्न लगाएर समात्न लगाउनुपर्छ । विद्यार्थीहरूमा प्रतिस्पर्धाको भावना जगाउन निश्चित समयभित्र नविराइकन कतिपटक पास गर्न सकिन्छ गन्न लगाउनुपर्छ ।

क्रियाकलाप ३ : भुइँमा ठोकाएर पास गर्ने र समाउने

विद्यार्थीहरूलाई यो क्रियाकलाप गराउँदा पनि विभिन्न सङ्गठनमा राखेर खेलाउन सकिन्छ ।

क्रियाकलाप ४ : डालोमा बल फाल्ने

डालोमा बल फाल्ने क्रियाकलाप भन्नाले एउटा निश्चित ठाउँमा डालो राख्ने र निश्चित दुरी (करिब दुईतीन मिटर) बाट बल फाल्न लगाई डालोमा छिराउने भन्ने बुझिन्छ । यसप्रकारको क्रियाकलापले विद्यार्थीहरूको कुनै पनि ठाउँमा निसाना लगाउने सीपको विकास हुन्छ । यो क्रियाकलाप गराउँदा शिक्षकले डालो र बलको सङ्ख्या हेरेर समूह विभाजन गरी गर्नुपर्दछ । डालोमा ठीक अगाडि विद्यार्थीहरूलाई लाइनमा राखेर पालैपालो डालोमा बल फालेर छिराउन लगाउनुपर्छ । यसका लागि शिक्षकले सर्वप्रथम गरेर देखाउने त्यसपछि विद्यार्थीहरूलाई पनि गर्न लगाउनुपर्दछ ।

नोट: शिक्षकले आफैँले कपडाको सानो बल बनाएर खेलाउन पनि सकिन्छ । अथवा सानो टेनिस बलहरू खेलाउन पनि सकिन्छ ।

क्रियाकलाप ५ : फाल्ने र समाउने

यो बीचमा बाधा राखेर फाल्ने र समातेर खेलिने खेल हो । विद्यार्थीका दुई समूह आमनेसामने नेटको दुवैतर्फ लाइनमा उभ्याएर राख्ने । तिनीहरूले बीचमा राखेको बाधा वा अवरोध (नेट) माथिबाट कट्ने गरी बल एक समूहले अर्को समूहमा पास गरी समात्न लगाउने । यो खेल खेलाउँदा नेट नभएको अवस्थामा दुई विद्यार्थीहरूलाई नर्कट, लट्ठी समात्न लगाएर उभ्याउने तथा बीचमा अरू नै विद्यार्थीहरूलाई उभ्याएर राख्न पनि सकिन्छ । यसले गर्दा विद्यार्थीहरूमा माथिबाट परसम्म बल फाल्ने सीपको विकास हुनुका साथै समात्ने सीपको विकास हुन्छ ।

दैनिक नमुना पाठयोजना

पाठ : भित्तामा वल ठोकाउने र समाउने

पाठको उद्देश्य : यस पाठको अन्तमा विद्यार्थीहरू निम्नलिखित कार्य गर्न सक्षम हुने छन् :

विद्यार्थीहरू विभिन्न अवस्थामा वल फाल्न सक्ने छन्

विद्यार्थीहरू विभिन्न अवस्थामा वल भित्तामा ठोकाएर समाउन सक्ने छन्

समय	पाठको स्वरूप	विषयवस्तु	शिक्षण क्रियाकलाप	कक्षा सङ्गठन	शैक्षिक सामग्री	मूल्याङ्कन
५ मि.	प्रारम्भिक भाग जिउ तताउने कसरत प्रारम्भिक भाग	शिक्षकले विद्यार्थीहरूलाई अर्ध वृत्ताकार घेरामा राखेर हाजिरी लिने लाइनमा राखेर आफू सँगसँगै दौडन लगाउने खेल्ने तरिकाका वारेमा जानकारी दिने	शिक्षकले विद्यार्थीहरूलाई दौड तथा अन्य क्रियाक्लापहरू गरेर देखाउने । साथै सँगसँगै गर्न पनि लगाउने ।	शिक्षक	भकुन्डो, टेप, चुना, कमेरो, रातो माटो, खरानी डोरी आदि	सुधारका लागि सल्लाह सुझाव दिने
२५ मि.	मुख्य भाग वल फाल्ने वा मुख्य भाग पास गर्ने र समाउने	शिक्षकले आफूसँग भएको वल सङ्ख्या हेरीकन विद्यार्थीहरूलाई ताँतीमा उभिन लगाई वल भित्तामा हान्न दिने र समात्न लगाउने । यसप्रकारको क्रियाकलाप प्रत्येक विद्यार्थीलाई चारपाँच पटक गर्न लगाउने र पालो सकेकालाई पछाडि गएर वस्न निर्देशन दिने त्यस्तै एकजनाले एकपटक भित्तामा वल ठोकाउने र समाउने भनी पछाडिको साथीलाई वल दिएर आफू पछि गएर वस्न लगाउन पनि सकिन्छ	सर्वप्रथम शिक्षकले वल भित्तामा ठोकाएर समातेर प्रदर्शन विधि अपनाई गर्ने र पछि विद्यार्थीहरूलाई पालैपालो आ-आफ्नो ताँतीमा गर्न लगाउने	भित्ता शिक्षक	टेप, भकुन्डो, चुना	अवलोकन गर्ने
५ मि	अन्तिम भाग शरीरलाई अन्तिम भाग सेलाउने (Cool down)	विद्यार्थीहरूलाई घेरामा उभिन लगाई तातो आलु (Hot Potato) खेल्न लगाउने । हात मुख धोएर कक्षामा जाने त्यसपछि तितर वितर गर्ने	तातो आलु खेल्ने तरिका प्रदर्शन गर्दै वताउने ।			

नमुना पाठ योजना

पाठ शीर्षक : **बल फाल्ने र समाउने**

पाठको उद्देश्य : यस पाठको अन्तमा विद्यार्थीहरू निम्नलिखित कार्य गर्न सक्षम हुनेछन् : विभिन्न समूहमा मिलेर बस्न । सही ढङ्गले पास गर्न र बल समात्न ।

समय	पाठको स्वरूप	विषयवस्तु	शिक्षण क्रियाकलाप	कक्षा सङ्गठन	शैक्षिक सामग्री	मूल्याङ्कन
१० मि.	**प्रारम्भिक भाग** जिउ तताउने कसरत	शिक्षकले सबै विद्यार्थीलाई देख्ने गरी अर्ध घेरामा राखेर हाजिरी लिने ताँतीमा राखेर आफ्नो पछिपछि हल्का दौडन लगाउने । यसपछि घेरामा राखेर जोर्नी, हात, खुट्टा तन्काउन लगाउने मुख्य क्रियाकलाप गर्ने तरिका बताउने	प्रदर्शन विधि अपनाई आफैँले गरेर देखाउने र अनुशरण गरी गर्न लगाउने । व्याख्या विधिअनुसार मुख्य क्रियाकलापहरू गर्ने वा खेल्ने तरिका बताउने ।	निश्चित घेरामा	चुन, धागो, कमेरो, रिबन	अवलोकन गर्ने
२५ मि.	**मुख्य भाग** सीप विकास सम्बन्धी क्रियाकलाप बल फाल्ने र समात्ने	सीप सिकाउने खेल सर्वप्रथम विद्यार्थी सङ्ख्याका आधारमा A, B, C, D...... समूहमा विभाजन गर्ने । प्रत्येक समूहका विद्यार्थीहरूलाई विपरीत दिशामा फर्केर मुखामुख हुने गरी उभिन लगाउने र बल पालैपालो फाल्ने वा पास गर्ने र समात्न लगाउने । यो क्रियाकलाप विभिन्न सङ्गठनमा राखेर गराउन सकिन्छ	प्रदर्शन विधि, सहभागिता ।	बल, टेप, चुना		अवलोकन गरी सुझाव दिँदै जाने
५ मि	**अन्तिम भाग** शरीर सेलाउने तथा कक्षाकोठा तयारी गराउने	तातो आलु खेल खेलाउने विद्यार्थीहरूलाई बल आफ्नो टाउको माथि फाल्न लगाई समात्न लगाउने । यसप्रकारका क्रियाकलाप पाँचछपटक प्रत्येक विद्यार्थीलाई गराउने ५ मिनेट अगावै हात खुट्टा धोई कक्षामा जाने तितरवितर गर्ने ।	प्रदर्शन, सहभागिता ।			अवलोकन गरी सुझाव दिँदै जाने

एकाइ – ६

जिम्नास्टिक कार्य

अनुमानित घन्टी : ६

१. सिकाइउपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य

यस पाठको अन्त्यमा विद्यार्थीहरू निम्नलिखित कार्य गर्न सक्षम हुने छन् :

- विभिन्न तरिकाले पल्टनबाजी गर्न
- सही तरिकाले अगाडितिर पल्टनबाजी गरेर देखाउन

२. जीवनोपयोगी सीप

लडेको अवस्थामा पल्टनबाजी गरेर घस्रेर हुने घाउ, चोटपटक लाग्नबाट बच्ने ।

३. शैक्षिक सामग्री

जिम्नास्टिक म्याट भुइँमा ओछ्याउने कपडा, सिठी आदि ।

४. एकाइ परिचय

पल्टनबाजी कार्य जिम्नास्टिक खेलको आधारभूत सीपहरूमध्ये एक हो । जिम्नास्टिक खेलमा पल्टनबाजीको साथसाथै सन्तुलनका क्रियाकलापहरू पनि सँगसँगै आउने गर्दछ । पल्टनबाजी दुई हात, खुट्टा र टाउकाले टेकेर अगाडितिर पल्टेर जाने भन्ने बुझिन्छ । यसरी पल्टिँदा यदि सन्तुलन नभएमा ठीक तरिकाले अगाडि पल्टेर नगई दायाँ वा बायाँ पल्टिन सक्दछ । यसप्रकारका सीपहरू सिकेमा विद्यार्थीहरूले विभिन्न ठाउँमा सन्तुलित ढङ्गबाट हिँडडुल गर्दा लड्नबाट बचाउन सक्दछन् । पल्टनबाजीका सीपहरूले लडेको अवस्थामा पनि घस्रेर घाउ चोटपटक लाग्नबाट बचाउन सक्ने हुन्छ । त्यसैले यसप्रकारका सीपहरू विद्यार्थीहरूलाई सानै उमेरदेखि प्रदान गर्नु अत्यन्त राम्रो र लाभदायक हुन्छ ।

सुरक्षाका उपायहरू

शिक्षकले विद्यार्थीलाई सम्भावित दुर्घटनाका बारेमा जानकारी गराउने । जिउ तताउने कसरतपछि मात्र पल्टनबाजीका कार्यहरू गराउने । विद्यार्थीहरूको स्वास्थ्य तथा शारीरिक अवस्था एवम् खेल मैदानलाई विशेष ध्यान दिनु जरुरी हुन्छ ।

पाठ १

पल्टनबाजी

अनुमानित घन्टी : ३

१. सिकाइउपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य

यस पाठको अन्त्यमा विद्यार्थीहरू निम्नलिखित कार्य गर्न सक्षम हुने छन् :

- पल्टनबाजी गर्न

२. पाठ परिचय

पल्टनबाजी कार्य जिम्नास्टिक कार्यअन्तर्गतको एक आधारभूत क्रियाकलाप हो। कक्षा दुईका लागि अगाडिबाट पल्टने कार्यलाई अभ्यासको निमित्त राखिएको छ। पाठ्यपुस्तकमा दिइएका चित्रहरू अगाडिबाट पल्टनबाजी कार्यको अन्तिम अवस्था हो । यसभन्दा अगाडि शिक्षक आफैँले ती कार्य गराउनका लागि आवश्यक तयारी गराउनुपर्ने छ ।

क्रियाकलाप एकअन्तर्गतको पल्टनबाजी गराउनु अगाडि शिक्षकले तपसिलअनुसार विद्यार्थीहरूको शारीरिक तयारी गराउनु आवश्य देखिन्छ :

- दुवै हातको शक्ति र सन्तुलन विकासका लागि हातले टेकेर पुसअप वा मोडीफाइड पुसअप अभ्यास गराउने
- विद्यार्थीको हातको अग्लाई बराबर हुने गरी जोडीमा दुवै खुट्टा उठाएर विस्तारै हातले टेकाएर पाँच मिटर हिँडाउने
- ढाडले भुइँमा टेकाएर हातले घुँडा तानेर ढाडको बलमा अगाडि पछाडि गर्न लगाउने
- उत्तानो परेर सुत्न लगाउने र कुमको बलमा हातले ढाडमा आड दिइ खुट्टा उठाउन लगाउने
- यी कार्यहरू बराबर गर्न लगाइसकेपछि केही भिरालो स्थान बनाएर वा परेको स्थानमा सुरुमा पल्टनबाजी गर्न लगाउने ।

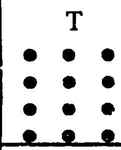
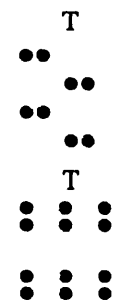
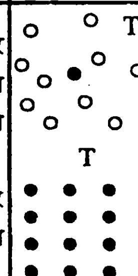
दैनिक नुमना पाठ योजना

पाठ : पल्टनबाजी

उद्देश्य : पाठको अन्तमा विद्यार्थीहरू निम्नलिखित कार्य गर्न सक्षम हुनेछन् :

(क) शरीरलाई तन्काउने, झुकाउने, लचकाउने कसरतहरू गर्न

(ख) सजिलो तरिकाले अगाडिबाट पल्टनवाजी गर्न

समय	पाठको स्वरूप	विषयवस्तु	शिक्षण क्रियाकलाप	कक्षा सङ्गठन	शैक्षिक सामग्री	मूल्याङ्कन
५ मि.	प्रारम्भिक भाग जिउ तताउने कसरत	पाठका लागि तयारी साधारण जिउ तताउने कसरत	विद्यार्थीहरूलाई फाइलमा राखेर कक्षा अवधिमा गरिने क्रियाकलापको जानकारी दिने । जिउ तताउने कार्यका लागि साधारण दौड दुई मिनेट गराई फाइलमा शारीरिक व्यायाम गराइसकेपछि जोर्नीको कसरत सँगसँगै गराउने ।		सिठी	अवलोकन
२५ मि.	मुख्य भाग विशिष्ट कसरत हलुका पल्टनवाजी	जोडीमा पालैपालो खुट्टा समाउन लगाई हातले टेकेर हिँडने ढाडले टेकाइ घुँडा तानेर अगाडि पछाडि गर्ने पल्टनवाजी	दुई जनाको जोडी बनाउने, हातले भुइँमा टेकाएर घोप्टो पर्न लगाउने र पछाडिको साथीलाई दुवै खुट्टा उठाउने कार्यको प्रदर्शन गरी अभ्यास गर्न लगाउने । उत्तानो परी भुइँमा सुत्न लगाउने, दुवै घुँडा उठाएर हातले छातीतिर तान्ने र टाउको अगाडि पछाडि गर्ने कार्य एक मिनेटको फरकमा एक एक मिनेत तीनतीन पटक गर्न लगाउने दुवै हातले भुइँमा टेक्ने, चिउँडोलाई छातीमा छुवाएर विस्तारै अगाडि पल्टने पल्टनबाजीको प्रदर्शन गरी विद्यार्थीहरूलाई पनि गर्न लगाउने ।		सिठी, म्याट, सुकुल वा दरी	अवलोकन गरी रुजुसूची भर्ने पृष्ठपोषण
५ मि	अन्तिम भाग मनोरञ्जनात्मक कार्य जिउ चिसाउने कार्य	कुकुर लखेटाई जिउ चिसाउने कार्य	सिमाना निर्धारण गरी एकजनालाई कालो कुकुर र अरू साधारण कुकुर बनाएर लखेट्न लगाउने,कालो कुकुर र अरू कुकुरलाई सबै हात खुट्टा टेकेर हिँडाउने । लखेटने कालो कुकुरले जसलाई छोयो ऊ नयाँ कालो कुकुर बन्छ र अगाडिको कालो कुकुर साधारण कुकुर बन्छ । सबैलाई फाइलमा राखेर हात खुट्टा हलुका चलाउन लगाउने र चारचार पटक विस्तारै लामो स्वास तान्ने र छोड्ने कार्य गराउने । खेलको अन्तमा विद्यार्थीहरूलाई हातखुट्टा सफा गर्न लगाई कक्षामा प्रवेश गराउने ।		सिठी	अवलोकन पृष्ठपोषण

पाठ २

सन्तुलन कार्य

घन्टी : ३

१. सिकाइउपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य

यस पाठको अन्तमा विद्यार्थीहरू निम्नलिखित कार्य गर्न सक्षम हुने छन् :

- सन्तुलित ढङ्गबाट उभिएर देखाउने
- कुनै एक खुट्टामा सन्तुलित ढङ्गबाट उभिएर देखाउने

२. पाठ परिचय

सन्तुलन भन्नाले कुनै पनि व्यक्तिले आफू नलड्ने गरी ठीक तरिकाले हिँड्नु, बस्नु वा कुनै क्रियाकलाप गर्नु भन्ने बुझिन्छ । सानासाना बालबालिकाहरू स्वभावैले चञ्चल हुने, दगुर्ने, कुद्ने आदि गर्ने स्वभावका हुन्छन् ! यस कक्षामा पनि त्यस्तै स्वभावका विद्यार्थीहरू हुने भएकाले यो समूहका विद्यार्थीहरू पनि छेउछेउ हिँड्ने, लड्ने, ठाउँमा हिँड्ने, एक खुट्टाले उफ्रने, दौडने, बाङ्गोटिङ्गो हिँड्ने आदि क्रियाकलापहरू गर्ने खालका हुन्छन् । यस अवस्थामा धेरैजसो विद्यार्थीहरू लडेर घाउचोटपटक लाग्ने हुनाले त्यस्तो दुर्घटनाबाट बचाउन विद्यार्थीहरूलाई सन्तुलनमा हिँड्न सिकाउनुपर्दछ । यसका लागि सानै उमेरदेखि सन्तुलनका कार्यकलापहरू (जस्तै : एक खुट्टाले हिँड्ने, काठको फल्याकमा हिँड्ने) गराउनुपर्दछ ।

क्रियाकलाप – १ एक खुट्टाले टेकी जिउ सन्तुलन

क्रियाकलाप – २ एक खुट्टाले टेकी जोडिमा सन्तुलन

३. सुरक्षा उपायहरू

खेल मैदानमा दुर्घटनाका सामग्रीहरू छन् भने हटाउन लगाउने । विद्यार्थीहरूलाई पनि सम्भावित दुर्घटनाहरू बारे जानकारी प्रदान गर्ने ।

दैनिक नमुना पाठ योजना

पाठ : सन्तुलन कार्य

उद्देश्य : पाठको अन्तमा विद्यार्थीहरू शरीरलाई एक खुट्टाले सन्तुलन गर्न, आँखा बन्द गरी सन्तुलन कार्य गर्न सक्षम हुने छन् :

समय	पाठको स्वरूप	विषयवस्तु	शिक्षण क्रियाकलाप	कक्षा सङ्गठन	शैक्षिक सामग्री	मूल्याङ्कन
५ मि.	**प्रारम्भिक भाग** जिउ तताउन कसरत	विद्यार्थीहरूलाई अर्ध घेरामा राखेर हाजिरी लिने तिनीहरूलाई लाइनमा राखेर शिक्षकले आफ्नो पछिपछि हल्का कुदाउने हात, गोडा, कम्मर आदि जोर्नीहरू तन्काउन लगाउने	प्रदर्शन एवम् सहभागिता	घेरामा		अवलोकन
२५ मि.	**मुख्य भाग** सन्तुलन गर्न	घेरामा उभिन लगाउने । शिक्षकले घेराको बीचमा बसेर निर्देशन दिने, जस्तै : घेरामा विद्यार्थीहरूलाई दुवै आँखा बन्द गरेर दुवै हात दायाँवायाँ खोलेर कुमको सीधा करिव १५/२० सेकेन्ड हलचल नगरी उभिन निर्देशन दिने । एक खुट्टाले उभिन लगाउने (दुवै खुट्टाको पालैपालो)	प्रदर्शन सहभागिता	ताँती र पङ्क्तिमा	जिम्नास्टिक म्याट जमिनमा ओछ्याउने कपडा, सिटी	अवलोकन
५ मि	**अन्तिम भाग** जिउ चिस्याउने क्रियाकलाप	विद्यार्थीहरूलाई घेरामा उभ्याइ सिठी बजाएर त्यसैको आधारमा करिव १० सेकेन्ड जति उभिन लगाउने फल्याकमा हिँड्न लगाउने वा इँटामा २० सेकेन्ड उभिन लगाउने	प्रदर्शन सहभागिता	ताँतीमा		अवलोकन

नोट : यस पाठमा प्रति ३ घन्टी भएकाले बाँकी ४ घन्टीका लागि आफैँले पाठयोजना तयार गर्नुहोस् ।

नेपाल सरकार
शिक्षा तथा खेलकुद मन्त्रालय
पाठ्यक्रम विकास केन्द्र
सानोठिमी, भक्तपुर

Phone No. : *6630588 / 6630797* WebSite : *www.moescdc.gov.np* Email : *cdc@ntc.net.np*

मुद्रक: भक्तपुर प्रेस प्रा.लि., गट्टाघर, भक्तपुर, फोन: ६६३१४७८