# शिक्षक निर्देशिका

## मेरो विज्ञान, स्वास्थ्य तथा शारीरिक शिक्षा

कक्षा ३

# मेरो विज्ञान, स्वास्थ्य तथा शारीरिक शिक्षा

# शिक्षक निर्देशिका

## कक्षा -३

नेपाल सरकार
शिक्षा मन्त्रालय
पाठ्यक्रम विकास केन्द्र
सानोठिमी, भक्तपुर

**प्रकाशक**
**नेपाल सरकार**
**शिक्षा मन्त्रालय**
**पाठ्यक्रम विकास केन्द्र**
**सानोठिमी, भक्तपुर ।**

© सर्वाधिकार प्रकाशकमा

यस शिक्षक निर्देशिकासम्बन्धी सम्पूर्ण अधिकार पाठ्यक्रम विकास केन्द्रमा निहित रहेको 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 पाइनेछैन ।

प्रमथ संस्करण : २०६५

पुन:मुद्रण : २०६७

मुद्रक तथा वितरकः मकालु प्रकाशन गृह, डिल्लीबजार काठमाडौं, फोनः ०१-४४३५१४८

यस निर्देशिकासम्बन्धी पाठकहरूका कुनै पनि प्रकारका टिप्पणीहरु भएमा पाठ्यक्रम विकास केन्द्र, सम्पादन तथा प्रकाशन शाखामा पठाइदिनुहुन अनुरोध छ । पाठकहरूबाट आउने टिप्पणीहरूलाई यो केन्द्र स्वागत गर्दछ ।

# हाम्रो भनाइ

विद्यालय तहको शिक्षालाई उद्देश्यमूलक, व्यावहारिक, समसामयिक र रोजगारमूलक बनाउन विभिन्न समयमा पाठ्यक्रम, पाठ्यपुस्तक विकास तथा परिमार्जन गर्ने कार्यलाई निरन्तरता दिँदै 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 जीवनोपयोगी आवश्यकता पूर्तिका लागि पाठ्यक्रम, पाठ्यपुस्तक र अन्य पूरक तथा सहायक सामग्री तयार गर्ने क्रममा कक्षा ३ मा पठनपाठन गराउने शिक्षकहरूका लागि यो विज्ञान, स्वास्थ्य तथा शारीरिक शिक्षा शिक्षक निर्देशिका तयार पारिएको हो ।

यो निर्देशिका विज्ञानतर्फ चित्रप्रसाद देवकोटा, रामप्रसाद सुवेदी, डम्बरध्वज आङदेम्बे, अचला थापा, नानु दवाडी, नगेन्द्र कँडेल र बालकृष्ण थापामगर्ई र स्वास्थ्य तथा शारीरिक शिक्षातर्फ प्रकाश महर्जन, पुण्यप्रसाद घिमिरे, प्रदीप महर्जन, देवराज महर्जन, मिनोदा दुङ्गाना र मेघराज 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, विष्णुप्रसाद अधिकारीसमेतको महत्त्वपूर्ण सहयोग प्राप्त भएको छ । यसको विषयवस्तु सम्पादन रामप्रसाद सुवेदी, प्रकाश महर्जन र पुण्यप्रसाद घिमिरेबाट, भाषा सम्पादन पुरुषोत्तम घिमिरे एवम् लोकप्रकाश पण्डितबाट र टाइप अनिल कार्की 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 सिकाइउपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य तथा विषयवस्तुको विश्लेषण या 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 अरू 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 मन्त्रालय
**पाठ्यक्रम विकास केन्द्र**

वि.सं. २०६५

# यस निर्देशिकाको प्रयोग सम्बन्धमा

प्राथमिक शिक्षा पाठ्यक्रम २०६२ अनुसार परिमार्जन गरिएको कक्षा ३ 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 । 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 वस्तुमा पाइने साझा लक्षणहरू | १ |
| पाठ २ | सजीव र निर्जीव वस्तुमा फरक | ५ |
| पाठ ३ | जनावरहरूको वासस्थान | ८ |
| पाठ ४ | जनावरहरूको खाना र खाने तरिका | ११ |
| पाठ ५ | विभिन्न ऋतुमा र समयमा देखापर्ने जनावरहरू | १३ |
| पाठ ६ | विभिन्न प्रकारका बिरुवाहरू | १५ |
| पाठ ७ | जनावर र बिरुवाबाट हुने फाइदा | १७ |
| पाठ ८ | हाम्रो वरपरको वातावरण | १९ |
| पाठ ९ | विभिन्न प्रकारका पदार्थहरू | २१ |
| पाठ १० | वहेको हावा र पानीको उपयोग | २४ |
| पाठ ११ | बतास चलेको दिन | २६ |
| पाठ १२ | चिसो दिन | २८ |
| पाठ १३ | बादल र पानी | ३० |
| पाठ १४ | पृथ्वी | ३२ |
| पाठ १५ | सूचना र सूचना प्रवाहका साधनहरू | ३५ |
| पाठ १६ | हाम्रा केही स्थानीय प्रविधिहरू | ३७ |

## खण्ड २ : स्वास्थ्य शिक्षा


| | | |
|---|---|---|
| एकाइ १ | व्यक्तिगत सफाइ | ४० |
| एकाइ २ | वातावरणीय सफाइ | ५० |
| एकाइ ३ | पोषण तथा खाना | ५६ |
| एकाइ ४ | रोगहरू | ६३ |
| एकाइ ५ | बचाउ तथा प्राथमिक उपचार | ६९ |
| एकाइ ६ | स्वास्थ्य सेवा | ७४ |
| एकाइ ७ | धूमपान तथा लागुपदार्थ | ७७ |


## खण्ड ३ : शारीरिक शिक्षा


| | | |
|---|---|---|
| एकाइ १ | शारीरिक शिक्षाका आधारभूत सीपहरू | ८२ |
| एकाइ २ | कवाज तथा शारीरिक व्यायाम | ९२ |
| एकाइ ३ | साधारण तथा स्थानीय खेल | ९७ |
| एकाइ ४ | सिर्जनात्मक खेलहरू | १०५ |
| एकाइ ५ | भकुन्डो खेल | १११ |
| एकाइ ६ | जिम्नास्टिक तथा सन्तुलन कार्य | १२३ |

पाठ १

# सजीव वस्तुमा पाइने साझा लक्षणहरू

अनुमानित घन्टी - ६

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 वस्तुमा पाइने साझा लक्षण जस्तै : चालमा आउनु, वृद्धि हुनु, खाना खानु, सास फेर्नु, सन्तान उत्पादन गर्नु, चेतना देखाउनु र निष्कासन क्रिया गर्नु आदिका बारेमा धारणा स्पष्ट पार्न विद्यार्थीहरूलाई विभिन्न बिरुवाहरूका साथै जनावरहरूको अवस्थाको अवलोकन गर्न लगाई छलफल तथा अनुभव आदान प्रदान गर्न लगाउने जस्ता क्रियाकलाप गराउनुपर्दछ ।

३. शैक्षिक सामग्री

वरपर पाइने विभिन्न बिरुवाहरू र जनावरहरू तथा चरा, गाई, माछा आदिको चित्र वा पोस्टर । शिक्षक आफैँको बालक, युवा र हालको फोटोग्राफ, केराउ, तोरी वा जौको बिउ, प्लास्टिकका थैली, माटो वास्ना आउने धुप (अगरबत्ती)

४. शिक्षणसिकाइ क्रियाकलाप

- पाठ्यपुस्तकको पाठ १ मा भएका चित्र अवलोकन गर्न लगाउनुहोस् ।
- निम्नलिखित प्रश्नको आधारमा छलफल गराउनुहोस् :
    - चराहरू के गरिरहेका छन् ?
    - चराहरूलाई उड्न कुन अङ्गले मदत गर्दछ ?
    - चराका कतिओटा पखेटा हुन्छन् ?
    - गाई के गरिरहेको छ ?
    - गाईलाई हिँड्न केले मदत गरेको छ ?
    - माछा पानीमा के गरिरहेका छन् ?
    - माछा कुन अङ्गको सहायताले पौडन्छ ?
    - के सर्पको खुट्टा हुन्छ ?
    - त्यसो भए सर्प कसरी हिँड्छ ?
    - यस्तै प्रकारले सजीव वस्तुको शारीरिक बनोटअनुसार तिनीहरूको चालमा आउने तरिका फरकफरक हुन्छ भनी बुझाउनुहोस् ।

- पाठ्यपुस्तकमा दिइएको क्रियाकलाप १ लाई गृहकार्यका रूपमा दिई सबैले गृहकार्य ल्याएपछि मौखि प्रश्न गरी उत्तर मिले नमिलेको हेर्न लगाउनुहोस् । एउटा विद्यार्थीको गृहकार्य अर्को विद्यार्थीलाई दिएर पढ्न लगाउनुहोस् र सहयोग गर्नुहोस् ।
- सम्भव भए शिक्षकले आफ्नो शिशु अवस्था, बाल्यकाल, युवा अवस्था र हालको फोटो विद्यार्थीहरूल अवलोकन गर्न दिनुहोस् र सजीवको वृद्धि हुन्छ भन्ने तथ्यको जानकारी गराउनुहोस् ।
- कक्षा कोठामा गमला वा प्लास्टिकको थैलीमा अलिकति मलिलो माटो राख्न लगाउनुहोस् र एक र भिजाएको जौ, तोरी वा चना अदिको बिउ उक्त माटोमा छरेर चिस्यान बनाइराख्न लगाउनुहोस् ।
- उक्त थैलीलाई घाम आउने ठाउँमा राख्न लगाई नियमित रूपमा अवलोकन गर्न लगाई वृद्धिबारे छलफ गराउनुहोस् ।
- पाठ्यपुस्तकको क्रियाकलाप २ गराउनुहोस् ।
- विद्यार्थीलाई कक्षा बाहिर जनावरहरू भएका ठाउँमा वा चिडियाखानामा लगेर अवलोकन गराउने बिभिन्न जनावरको नामका साथै उनीहरूको खाना अवलोकन गर्न लगाई शाकाहारी, मांसाहारी छुट्याउ लगाउनुहोस् ।
- सबै विद्यार्थीलाई लामो लामो सास तान्न लगाई फेरि छोड्न लगाउनुहोस् । फेरि आफ्नो हत्केला ना नजिकै राख्न लगाउनुहोस् र सास फेरेको अनुभव गर्न लगाउनुहोस् ।
- मरेको माछाको टाउकोमा भएका दुई अपरक्युलम (operculum) भित्र रहेका फुल्काहरू (gill: देखाइदिनुहोस् ।
- पातमा आँखाले नदेख्ने अति सूक्ष्म छिद्रहरू हुन्छन् जसलाई स्टोमाटा भनिन्छ । तिनैको मदतले बिरुवा सास लिन्छन् भन्ने जानकारी गराउनुहोस् । सम्भव भए हेन्डलेन्सद्वारा स्टोमाटा अवलोकन गराउनुहोस
- दुईओटा चौडा मुख भएका सिसीमा आधा जति मलिलो माटो भर्न लगाई चना, तोरी, जौ आदि बिरु उमार्न लगाउनुहोस् । बिरुवा सिसीभरि भएपछि एउटा सिसीलाई बिर्को लगाई र अर्कोलाई खुलै छा घाममा राखेर २/३ अवलोकन गर्न लगाउनुहोस् ।
- पाठ्यपुस्तकको क्रियाकलाप ३ कक्षा कार्यका रूपमा गर्न लगाई छलफल गराउनुहोस् ।
- विद्यार्थीहरूलाई फुल पार्ने र बच्चा जन्माउने जनावरहरूको नाम छुट्टाछुट्टै कागजमा टिप्न दिनुहोस्
- कालो पाटीमा छुट्टाछुट्टै समूहमा फुल पार्ने र बच्चा जन्माउने जनावरहरूको नाम आफूलाई परेव कागजको टुक्राबाट लेख्दै जाने अनि उक्त नामहरू अभ्यास कापीमा पनि लेख्न लगाउनुहोस् ।
- फुल पार्ने र बच्चा जन्माउने जनावरहरूको चित्र जम्मा गरेर रङ्गीन कार्डबोर्ड पेपरबाट बनाइएव स्क्रयाप बुक नोट कापीमा गमको सहायताले समूह छुट्याएर टाँस्न लगाउनुहोस् ।
- शिक्षकले विद्यार्थीहरूलाई विभिन्न किसिमका फल र तिनका बिउ देखाइदिने र फुलको किसिम हेरी समू बनाई फल र बिउको अवलोकन गर्न लगाई चित्र समेत कोर्न लगाउनुहोस् ।

- विद्यार्थीहरूलाई विभिन्न किसिमका विउहरू सङ्कलन गर्न लगाई स्क्रयाच बुकमा टाँस्न लगाई तिनका फलको नाम पनि लेख्न लगाउनुहोस् ।

- विद्यार्थीहरूलाई, चना, केराउ, सिमी आदिका बिउ सङ्कलन गर्न लगाएर भिजाउन लगाई बिउबाट टुसा आएको देखाउनुहोस् । साथै कुनै भिजेको बिउलाई मलिलो माटोमा गाडेर नियमित रूपमा पानि दिन लगाई अवलोकन गर्न लगाउनुहोस् ।

- कक्षामा पस्दा एक्दुईओटा वास्नादार अगरबत्ती बालेर प्रवेश गर्नुहोस् र विद्यार्थीहरूको प्रतिक्रिया हेरी निम्न प्रश्न गर्नुहोस् र छलफल गराउनुहोस् :

  - धुपबाट धुवाँ उडेको देख्यौ ?
  - शरीरको कुन अङ्गले देखिन्छ ?
  - वास्ना आएको छ ?
  - कुन अङ्गले थाहा पाउँछौ ?
  - मैले भनिरहेका कुरा कुन अङ्गले सुनेका छौ ?
  - यसको बलेको भाटा छोएमा के हुन्छ ?
  - कुन अङ्गले थाहा पाउँछ ?

- दुईओटा सफा गिलासमा एउटा नुन पानी र अर्कोमा चिनी पानी लिएर जानुहोस् र दुई जना विद्यार्थीलाई चाख्न दिनुहोस् । नुनिलो र गुलियो स्वाद भएको पानीको गिलास पत्ता लगाउन दिनुहोस् । पत्ता लगाइसकेपछि निष्कर्षमा नाक, आँखा, कान, छाला र जिब्रो ज्ञानेन्द्रिय (sense organ) हुन् । तिनीहरूद्वारा नै आफ्नो वरपर भएका परिवर्तनहरू हामीले थाह पाउँछौं र त्यस घटनाप्रति प्रतिक्रिया जनाउन सक्ने क्षमतालाई चेतना भनिन्छ भनेर बताइदिनुहोस् ।

- लज्जावती झार देखाइदिनुहोस्, सम्भव नभए घाममा ओइलाएको बिरुवा देखाइदिनुहोस् । जनावरले जस्तो चाँडो नभए पनि बिरुवाले ढीलो चेतना देखाउने कुरा जानकारी गराइदिनुहोस् ।

- घर, विद्यालय, अड्डा अदालत, सिनेमा घर, खेल मैदान सबै ठाउँमा शौचालय किन बनाइएका होला प्रश्न गर्नुहोस् ।

  एउटा काँचको सिसीमा केही हरिया पातहरू र झुसिलकिरा राखेर त्यस सिसीको मुखमा कागजले राम्ररी छोप्नुहोस् । सियोले कागजमा केही मसिना प्वाल पारेर अवलोकनका लागि कक्षामा सुरक्षित राख्नुहोस् । दैनिक रूपमा विद्यार्थीहरूलाई उक्त सामग्री अवलोकन गर्न लगाउनुहोस् । एक-दुई हप्ता वितेपछि विद्यार्थीहरूलाई आफूले अवलोकन गरेका कुराहरू टिपोट गर्न लगाई साथीहरूबीच छलफल गर्न लगाउनुहोस् र केही विद्यार्थीलाई उक्त कुरा प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।

- अभ्यास १ कापीमा सार्न लगाई व्यक्तिगत रूपमा पूरा गर्न लगाउनुहोस् ।

- अभ्यास २ को (क) प्रश्नका लागि माथि पात र झुसिलकिराको अध्ययनबाट निस्केको निष्कर्षको

आधारमा सजीवका लक्षणहरू लेख्न लगाउनुहोस् ।

- बाँकी प्रश्नका लागि पनि पहिले छलफल गराउनुहोस्, अनि कक्षा कार्यका रूपमा सबै प्रश्नहरू गराउनुहोस् ।

## ५. मूल्याङ्कन विधि

शिक्षणसिकाइ प्रक्रियामा निरन्तर विद्यार्थी मूल्याङ्कन प्रक्रिया (CAS) अपनाउने । त्यसक्रममा निम्न कार्यबाट मूल्याङ्कन गर्न सकिन्छ :

- विद्यार्थीको अवलोकन, छलफल कार्यमा सहभागिता हेरेर
- जनावरका विभिन्न किसिमका चालहरूबारे सोधेर
- बिउ ल्याएर उमार्ने क्रममा सहभागिता देखाएको आधारमा
- शाकाहारी र मांसाहारी जनावरको नाम सोधेर
- शाकाहारी र मांसाहारी जनावरको पञ्जा र दाँत बनाएको चित्र हेरेर
- विभिन्न जनावरका सास फेर्ने अङ्ग पत्ता लगाएको आधारमा सोधेर
- फुल पार्ने र बच्चा जन्माउने जनावरहरूको चित्र टाँसेको स्क्रयाप बुक (नोट बुक) हेरेर
- माथि गरिएको परियोजनामा पात र झुसिलेकिरा बाहेक स-साना वस्तुहरू देखाएर ती के हुन्, कहाँबाट किन आए आदि प्रश्न गरेर

## ६. थप जानकारी

सकभर विद्यार्थीलाई कक्षाकोठाभित्र नै अभ्यासका लागि दिइएका क्रियाकलापहरू र अभ्यासहरू कक्षाकार्यका रूपमा पूरा गराई परीक्षण गर्ने जसले गर्दा गृहकार्यको बोझ कम हुन्छ ।

- थप सम्भव हुने क्रियाकलाप वा परियोजना कार्यका रूपमा विद्यार्थीहरूमा काम गर्ने उत्साह प्रदान गर्दछ ।
- सडकमा गुड्ने सवारी साधनहरू चालमा आउनुको कारण पनि बाह्य शक्तिले गर्दा नै हो तसर्थ तिनमा चाल भएता पनि ती निर्जीव मानिन्छन् ।
- सजीवमा बाँचुन्जेल नयाँ कोषहरू बनिरहेका हुन्छन् ।
- सागपात, अन्न र मासु दुवै खानेलाई सर्वहारी (omnivorous) जीव भनिन्छ ।
- मानिसलगायत विकसित जनावरको सास फेर्ने मुख्य अङ्ग फोक्सो हो ।
- बिरुवाहरूले पनि उज्यालो, पानी, भू तथा स्पर्शप्रति चेतना देखाउँछन् ।
- जनावरले अनावश्यक कुराहरूलाई ठोस, झोल वा ग्यासका रूपमा बाहिर फाल्छ ।
- बारुला वा विच्छीले डस्दा सुनिन्छ । त्यसलाई वृद्धि भन्न मिल्दैन ।

पाठ २

# सजीव र निर्जीव वस्तुमा फरक

अनुमानित घन्टी : ४

## १. सिकाइउपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य

यस पाठको अन्तमा विद्यार्थीहरू निम्नलिखित कार्य गर्न सक्षम हुने छन् :

- सजीव र निर्जीव वस्तुहरूबीच तुलना गर्न ।

## २. पाठ परिचय

यस पाठमा हाम्रा वरपर पाइने वस्तुहरूमा कुनै सजीव र कुनै निर्जीव हुन्छन् भन्ने बुझाउँदै सजीव र निर्जीवलाई छुट्याउन दिनुपर्दछ । सजीव वस्तु पनि मरेपछि निर्जीव वस्तुमै परिणत हुने सत्य बुझाउन खोज्दै सजीव वस्तुमा पाइने लक्षणहरू निर्जीवमा छन् कि छैनन् भन्ने बारे तुलना एवम् अवलोकन गर्न लगाई छलफल तथा अनुभव आदान प्रदान गर्न लगाउने जस्ता क्रियाकलाप गराउनुपर्दछ ।

## ३. शैक्षिक सामग्री

वरपर पाइने विभिन्न सजीवहरू तथा ढुङ्गा, माटो, बालुवा, काठ, खेलौना, गाडी आदि भएको फ्लास कार्ड ।

## ४. शिक्षणसिकाइ क्रियाकलाप

पाठ्यपुस्तकको पाठ २ मा भएका चित्र अवलोकन गर्न लगाउनुहोस् र निम्नलिखित प्रश्नहरूका आधारमा छलफल गर्नुहोस् :

- चित्रमा कतिओटा निर्जीव देखाइएका छन् ?
- चित्रमा कतिओटा बोटविरुवा देखाइएको छ ?
- गाई, बालक र बोटबिरुवा के हुन् ?
- चित्रपत्ती, फ्लासकार्ड वा स-साना कार्डबोर्ड, कागजमा बनाइएका विभिन्न सजीव र निर्जीव वस्तुहरूका चित्र विद्यार्थीहरू माझमा वितरण गर्ने । (चित्र बनाउन सम्भव नभए उक्त सजीव वा निर्जीव जनाउने शब्द लेख्ने) उदाहरणका लागि : कार, ढुङ्गा, पानी, मुसा, कुकुर, बादल, रूख, अङ्गुरको बोट आदि ।
- विद्यार्थीलाई परेका नामहरूको आधारमा समूह विभाजन गर्नुहोस् ।
- समूहका विद्यार्थीहरूलाई सँगै राखेर उक्त वस्तु के कारणले सजीव वा निर्जीव हो छलफल गर्न लगाउनुहोस् ।
- प्रत्येक समूहका विद्यार्थीबाट टोली नेता बनाउन लगाई पाठ १ मा भएका सजीव वस्तुमा पाइने लक्षणहरूका आधारमा आफ्नो समूहमा परेको शब्द (नाम) सजीव वा निर्जीव हुन् भनी प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।

- कालोपाटीमा छुट्टाछुट्टै समूहमा सजीव र निर्जीव वस्तुहरूको नाम लेख्न लगाउनुहोस् ।
- पाठ १ मा दिइएको पाठ्यवस्तु केही विद्यार्थीलाई वाचन गर्न लगाउनुहोस् । (यसरी वाचन गर्न लगाउँदा सबै विद्यार्थीलाई कुनै न कुनै वेला पालो दिनुहोस् ।)

**केही फ्लास कार्डमा तलका जस्ता प्रश्नहरू लेखेर तयार पार्नुहोस् :**

- गाडी चलाउन पेट्रोल वा डिजेल हाल्नुपर्दछ, गाडी सजीव हो कि निर्जीव ?
- आकाशमा बादल एक ठाउँबाट अर्को ठाउँमा पुग्छ, के बादल सजीव हो ?
- पानी अग्लो ठाउँबाट होचो ठाउँतिर बग्छ, के पानी सजीव हो ?
- अग्लो ठाउँबाट ढुङ्गा भिरालोतिर जान्छ, के ढुङ्गा सजीव हो ?
- रूख एकै ठाउँमा रहिरहन्छ, के रूख सजीव हो ?
- विद्यार्थीहरूलाई क्रमैसँग १, २, ३, ४ र ५ भन्न लगाउनुहोस् ।
- उही अङ्क परेका विद्यार्थीलाई समूहमा बाँधिदिनुहोस् र माथिको फ्लास कार्ड एकएकओटा वितरण गरी छलफल गर्न दिनुहोस् ।
- प्रत्येक समूहमा गएर प्रश्न एकचोटी पढेर बुझाइदिनुहोस् ।
- प्रत्येक विद्यार्थी समूहलाई प्रस्तुतीकरण गर्न मौका दिनुहोस् ।
- प्रस्तुतीकरण गर्दा विद्यार्थीलाई गाह्रो भएमा सहजकर्ताको भूमिका निर्वाह गर्नुहोस् ।
- कक्षा कोठाका विद्यार्थीलाई दुई समूहमा विभाजन गर्नुहोस् ।
- एक समूहलाई संजीव वस्तु समूह र अर्को समूहलाई निर्जीव वस्तु समूह भनी नामकरण गर्नुहोस् ।
- पाठ्यपुस्तकको पाठ दुईमा भएको "सजीव वस्तु र निर्जीव वस्तु फरक" भन्ने पाठ्यांशको (क) दुवै समूहबाट पालै पालो वाचन गर्न लगाउनुहोस् ।
- पाठ १ को आधारमा सजीव वस्तुले के के खान्छन् भन्ने प्रश्न गर्नुहोस् । विद्यार्थीबाट आएका जवाफहरू कालोपाटीमा लेख्दै जानुहोस् ।
- यस्तै प्रकारले (ख) भन्ने पाठ्यांश पढ्न लगाउनुहोस् । जनावरहरूले कस्तो कस्तो चाल देखाउन सक्छन् भनी प्रश्न गर्नुहोस् । विद्यार्थीबाट आएको जवाफ कालोपाटीमा लेख्दैजानुहोस् ।
- यसै गरी उक्त तालिकाबाट (घ) पाठ्यांश पालैपालो पढ्न लगाउनुहोस् ।
- पाठ १ मा पढेको आधारमा सजीवले सास फेर्ने अङ्गहरूका बारेमा विद्यार्थीमाझ छलफल गराउनुहोस् ।

- विभिन्न जनावरका सास फेर्ने अङ्गका बारेमा छलफल गराउनुहोस् र विद्यार्थीबाट आएको जवाफ कालोपाटीमा टिप्दै जान लगाउनुहोस् ।
- यस्तै प्रकारले तालिकाबाट पाठ्यांश (ङ) पालै पालो पढ्न लगाउनुहोस् ।
- अघिल्लो पाठमा पढेको आधारमा पाँचओटा फुल पार्ने र पाँचओटा बच्चा जन्माउने जनावरको नाम भन्न लगाई कालोपाटीमा टिप्दै जानुहोस् ।
- तालिकामा दिइएको पाठ्यांश (च) पनि पढेर सुनाउनुहोस् । नाक, आँखा, कान, जिब्रो र छालाले गर्न सक्ने कामहरूलाई स्मरण गराउनुहोस् ।
- क्रियाकलाप १ र २ समूहमा छलफल गर्न लगाउनुहोस् र गल्ती भए सच्याउन लगाउनुहोस् ।
- अभ्यास १ र २ कापीमा सारेर कक्षामा नै गराउनुहोस् ।
- अभ्यास ३ (क) कक्षामा नभ्याए मात्र गृहकार्यका रूपमा दिनुहोस् ।

**अभ्यास ३ (ख) गर्नका लागि पहिले निम्नलिखित कुराहरू छलफल गराउनुहोस् :**

- कुकुर एक ठाउँबाट अर्को ठाउँमा हिँड्छ, के रूख पनि हिँड्छ ?
- कुकुर खानेकुराको खोजीमा हिँड्छ, रूखले कसरी खाना र पानी पाउँछ ?
- कुकुरले नाकले सास फेर्छ, रूखले कसरी फेर्छ ?
- पोथी कुकुरले छाउरा पाउँछे, रूखले नयाँ बिरुवा कसरी बनाउँछ ?
- पाठको अन्तमा सबै विद्यार्थीलाई सजीव र निर्जीवको फरक कापीमा सार्न लगाउनुहोस् ।

## ५. मूल्याङ्कन

शिक्षणसिकाइ प्रक्रियामा निरन्तर विद्यार्थी मूल्याङ्कन प्रक्रिया अपनाउने र त्यस क्रममा निम्न कार्यबाट मूल्याङ्कन गर्न सकिन्छ :

- अवलोकन र छलफल कार्यमा विद्यार्थीको सहभागिता हेरेर ।
- साथीले कुरा गर्दा वा शिक्षकले सोध्दा कक्षामा सक्रिय सुनाइ भए नभएको अवलोकन गरेर
- अभ्यास ३ को उत्तर हेरेर ।

## ६. थप जानकारी

बिरुवा एक ठाउँबाट अर्को ठाउँमा हिँड्न सक्दैनन् । ती एकै ठाउँमा रहन्छन् तर तिनीहरूका जरा, पात, त्यान्द्रा, कोपिला, फूल आदि चल्छन् । जरा पानी भएतिर अघि बढ्छ भने सूर्यमूखी जस्ता फूल घाम जता गयो त्यतै फर्कन्छन् । बिरुवाका पात र हाँगाहरू घाम भएतिरै फर्कन्छन् । लज्जावती झार (Touch-me-not) का पातहरू छुँदा तुरुन्त खुम्चिन्छ । कुनै फूल दिनको उज्यालोमा फर्कन्छन् भने कुनै रातमा (कम उज्यालोमा) फक्रन्छन् । खेलौना गाडीहरू वा यस्तै सवारी साधनहरू चालमा आउनुको कारण वाह्य शक्तिले गर्दा हो, तसर्थ त्यो सजीवको चाल हैन । त्यस्तै बेलुनमा हावा भर्दा बेलुन फुल्नु वृद्धि हैन ।

# जनावरहरूको वासस्थान

अनुमानित घन्टी - ३

### १. सिकाइउपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य

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

- विभिन्न जनावरहरूको वासस्थान अनुकूल हुन सहयोग पुऱ्याउने शिरीरका बाहिरी अङ्गहरू चिन्न ।

### २. पाठ परिचय

वासस्थानको परिचय दिँदै जनावरहरूलाई वासस्थानको आवश्यकता पर्दछ भन्ने कुरो यस पाठबाट स्पष्ट पार्नुपर्दछ । जनावरहरू मुख्यतया जमिन र पानीमा वस्छन् भन्ने कुराको परिचय दिँदै तिनका अनुकूल अङ्गको आधारमा केही जनावर जमिनमा र कुनै जमिन मुनि वस्छन् भने केही सुख्खा जमिनमा त केही ओसिलो जमिनमा पाइन्छन् । पानीको स्रोत पोखरी, खोला, नदी, समुन्द्र आदि भएझैँ त्यहाँ वस्ने जनावरहरू पनि विभिन्न थरिका हुन्छन् भन्ने धारणाको विकास गराउने कोसिस गर्नुपर्दछ । त्यस्तै कुनै जनावरहरूले आफ्नो वासस्थान आफैँ बनाउँछन् भने कुनै जनावरले वासस्थान नबनाई प्राकृतिक रूपले बनेका स्थानलाई नै वासस्थानका रूपमा प्रयोग गर्दछन् । घर पालुवा जनावर भने मानिसले बनाइदिएका ठाउँमा वस्छन् । जनावरहरूको वासस्थान उनीहरूको शरीरको बाहिरी अङ्गहरूसंग अनुकूल हुन्छन् भन्ने धारणा यस पाठसँग सम्बन्धित क्रियाकलापबाट स्पष्ट पार्नुपर्दछ । जनावरका वासस्थानका विभिन्न नामहरूसँग पनि परिचित गराउनुपर्दछ ।

### ३. शैक्षिक सामग्री

- पाठ्यपुस्तकमा दिइएकाभन्दा अरू जनावरका वासस्थानसहितका पोस्टर वा चित्र, जनावरका चित्रपत्ति र ती जनावरको वासस्थान लेखेका मेटाकार्ड आदि ।
- विभिन्न चराहरूका गुँडको चित्र । मुसाको, खरायोको नङ्ग्रा/पञ्जा तथा दाँत देखिएको चित्र ।

### ४. शिक्षणसिकाइ क्रियाकलाप

- पाठ ३ का पाठ्यवस्तुसँगै दिइएका चित्रहरू अवलोकन गर्न लगाउनुहोस् र निम्नलिखित प्रश्नहरू गर्नुहोस् :
    - पहिलो चित्रमा के छ ?
    - चरा कहाँ बसेको छ ?
    - के परेवाले आफ्नो गुँड आँफै वनाउँछ ?
    - दोस्रो चित्रमा के छ ?
    - कहाँ बसेको छ ?

- बाघ कहाँ बस्छ ?

- के बाघले आफ्नो ओडार (गुफा) आफैं बनाएको हो ?

- बाघले किन गुफा आफैं बनाउन सक्दैन होला ?

- सर्प कहाँबाट निस्किरहेको छ ?

- जमिनभित्र बस्न मुसाले दुलो बनाउन सक्छ भने सर्पले किन सक्दैन ?

- पाठ ३ मा दिइएको पाठ्यवस्तुका पहिलो, दोस्रो र तेस्रो प्यारागाफका हरफहरू पालै पालो वाचन गर्न लगाउनुहोस् ।
- विभिन्न किसिमका चराले बनाएका गुँड र चराको चित्र अवलोकन गर्न दिनुहोस् ।
- चराले कुन कुन वस्तु प्रयोग गरेर आफ्नो वासस्थान (गुँड) बनाउँछ, साथीहरूमाझ छलफल गर्न दिनुहोस् ।
- कुन कुन विद्यार्थीले कुन कुन चराको गुँड देखेका छन् सोध्नुहोस् ।
- चराले शरीरका कुन कुन भाग प्रयोग गरेर गुँड बनाउँछन् छलफल गराउनुहोस् ।
- लाटोकोसेरो चरा रूखको प्वालमा बस्ने कुरा पनि बताइदिनुहोस् ।
- बाघ र सिंह बस्ने गुफा (ओडार) ढुङ्गा, चट्टान आदिले प्राकृतिक रूपमा बनेको हुन्छ भनी प्रष्ट्याउनुहोस् ।
- मुसा, छुचुन्द्रो, न्याउरी आदिले खुट्टाका तीखा नङ्ग्रा र तीखा दाँतको मद्दतले माटो मुनि दुलो खन्न सक्ने बारे स्पष्ट पारिदिनुहोस् । साथै सर्पले अरूले बनाएको दुलो भित्र बस्ने खुट्टा नभएका कारणले आफैं दुलो खन्न नसक्ने कुरा पनि बताइदिनुहोस् ।
- जङ्गलमा पाइने खरायोको पनि मूसाको जस्तो तीखा नङ्ग्रा नभएकाले आफैं दुलो बनाउन नसकी अरूले बनएको दुलोमा बस्ने कुरा प्रष्ट बुझाइदिनुहोस् ।
- मह बनाउने मौरी जस्ता साना किराले पनि आफ्नो वासस्थान (घार) मेहनत गरेर आफैं बनाउँछन् र सन्तान हुर्काउँछन् भन्ने कुराको जानकारी दिनुहोस् ।
- सङ्खे किरा र कछुवा जस्ता जीवले आफ्नो रक्षाका लागि आफ्नै शरीरमा भएको खोल भित्र बस्छन् भन्ने कुरा बताइदिनुहोस् ।
- पाठ ३ को चौथो अनुच्छेदमा भएका पाठ्यवस्तु पालै पालो पढ्न लगाउनुहोस् ।
- कुकुर, गाई, घोडा, सुँगुर, बाखा र कुखुरा जस्ता घरपालुवा जनावरहरूलाई बस्नका लागि मानिसले उनीहरूको शरीरको आकारअनुसार कस्ता कस्ता वासस्थान बनाइदिन्छन् ? छलफल गर्न लगाउनुहोस् ।
- माथिका ६ ओटा जनावरको नाम स-साना कागजका टुक्रामा लेखेर विद्यार्थीमाझ वितरण गर्नुहोस् ।
- जनावरअनुसारको समूह विभाजन गरी विद्यार्थीहरूलाई उक्त जनावर र तिनका वासस्थानको चित्र बनाउन लगाउनुहोस् । उत्कृष्ट चित्रलाई स्यावासी दिनुहोस् ।

- सम्भव भए एउटा सानो जिउँदो माछा कक्षा कोठामा ल्याउनुहोस् । उक्त माछालाई केहीबेर पानी बाहिर झिक्नुहोस् र विद्यार्थीहरूलाई प्रश्न गर्नुहोस् :
- माछा किन छटपटाएको होला ? (माछालाई फेरि जिउँदै पानीमै राखिदिनुहोस् ।)
- माछा पानीमा मात्र किन बस्न सकेको होला ?

माछालाई राम्ररी अवलोकन गर्न दिनुहोस् र सोध्नुहोस् :

- माछा केको सहायताले पानीमा पौडन्छ भनेर प्रश्न गर्नुहोस् ।
- माछाको चित्र बनाउन लगाई नामाङ्कन पनि गर्न लगाउनुहोस् ।
- माछाजस्तै अरू के के पानीमा पाइन्छ, प्रश्न गर्नुहोस् ।
- सम्भव भए पोखरी वा एक्वेरियममा माछाहरूको आफ्नै उपस्थितिमा अवलोकन गराउनुहोस् ।
- भ्यागुता जस्ता पानी र जमिन दुवै ठाउँमा बस्न सक्ने जीवबारे पनि बताइदिनुहोस् ।
- भ्यागुता पनि देखाइदिने प्रबन्ध मिलाइदिनुहोस् ।
- भ्यागुता जमिनमा कसरी हिँड्छ ? आदि प्रश्न गर्नुहोस् ।
- भ्यागुतालाई अगाडिको खुट्टा छोटो र पछाडिको लामो भएकाले गर्दा उफ्रन सजिलो हुन्छ भन्ने जानकारी पनि दिनुहोस् ।
- भ्यागुतालाइ पछाडिको खुट्टामा भएको झिल्लिले गर्दा पानीमा पौडन सजिलो हुने कुराको पनि धारणा स्पष्ट पारिदिनुहोस् ।
- भ्यागुताको चित्र बनाउन लगाई नामाङ्कन गर्न लगाउनुहोस् ।
- विभिन्न जनावरहरूका चित्रहरू सङ्कलन गरी तीन समूह (आफ्नो वासस्थान आफैँ बनांउने, अरूले बनाएको वासस्थानमा बस्ने र मानिसले बनाएको वासस्थानमा बस्ने) मा विभाजन गरी बेग्ला बेग्लै पानामा स्क्राप बुकमा टाँस्न लगाउनुहोस् । राम्रो गर्नेलाई भविष्यमा अझ राम्रो गर्न थप सल्लाह दिनुहोस् ।
- सम्भव भए घर वा खेतमा मुसाले बनाएका दुलाहरूको अवलोकन गराउनुहोस् ।

**५. मूल्याङ्कन**

- समूहको क्रियाकलाप अवलोकन गरेर
- व्यक्तिगत अनुभव सुनाएको आधारमा
- कक्षा कार्यको स्तर हेरेर
- धारणा स्पष्ट भए नभएको मौखिक प्रश्न गरेर

पाठ ४

# जनावरहरूको खाना र खाने तरिका

**अनुमानित घन्टी – ३**

## १. सिकाइउपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य

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

- विभिन्न जनावरहरूको खाना चिन्न ।
- विभिन्न जनावरको खाना खानका लागि अनुकूल अङ्गहरूको परिचय दिन ।

## २. पाठ परिचय

यस पाठमा विभिन्न प्रकारका जनावरहरूको खानाअनुसार खाना खाने अङ्गहरूको बनावट पनि भिन्न भिन्न हुन्छ । खानाका आधारमा जन्तुहरूलाई शाकाहरी, मांसाहारी र सर्वाहारी वर्गमा वर्गीकरण गर्ने सीपको विकास गर्न खोजिएको छ ।

## ३. शैक्षिक सामग्री

विभिन्न प्रकारका जन्तुहरूको खानासहितका पोस्टर वा चित्रपत्तीहरू ।

## ४. शिक्षणसिकाइ क्रियाकलाप

- पाठमा दिइएका र आफूले ल्याएका चित्र वा पोस्टरहरू अवलोकन गर्न लगाउनुहोस् । ती चित्रहरूमा कुन कुन जनावरले के के खाना खाँदैछन् भनी छलफल गराउनुहोस् ।
- आ-आफ्नो घरमा पालिएका वा घर वरिपरि पाइने जनावरहरूको नाम सोधी ती जनावरहरूले कुन कुन खाना कसरी खान्छन् भनी प्रश्न गरी समूहमा छलफल गराउनुहोस् । छलफलपछि समूहबाट एकजनालाई प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।
- विभिन्न प्रकारका घाँसपात खाने जनावरहरूको नाम लिई ती जन्तुहरूको खाना खाने अङ्गबारे स्पष्ट गरिदिनुहोस् ।
- पाठ्यपुस्तकमा भएको 'सागपात खाने जनावर' पाठ्यांश वाचन गर्न लगाई शाकाहारी जनावरका लक्षण स्पष्ट गरिदिनुहोस् ।
- मासु खाएर बाँच्ने जनावर मांसाहारी हुन् भनी पोस्टर वा चित्रमा भएका मांसाहारी जनावरहरू चिन्न लगाउनुहोस् ।
- बाघ, सिंह जस्ता जनावरहरू मांसाहारी हुन् भन्ने कुरा चित्र देखाएर स्पष्ट पारिदिनुहोस् ।
- शाकाहारी र मांसाहारी जन्तुमा भिन्नता पत्ता लगाउन लगाउनुहोस् ।
- 'मासु खाने जनावरहरू' पाठ्यांश वाचन गर्न लगाई मासु खाने जनावरका विशेषता बताइदिनुहोस् ।
- शाकाहारी, मांसाहारी र सर्वहारी जनावरका नाम लेखेका कार्ड एकापट्टि र उत्तिनै

- शाकाहारी, मासाहारी र सर्वहारी लेखिएका कार्ड अर्कोपट्टि राखेर समूह समूहमा पालैपालो तान्न लगाई मिलेमा अङ्क पाउने गरी खेल खेलाउनुहोस् ।
- 'मासु रै सागपात दुवै खाने' जनावर पाठ्यांश वाचन गर्न लगाई त्यस्ता जन्तु सर्वहारी हुन् भनी स्पष्ट गरिदिनुहोस् ।
- आफ्नो घरमा आउने वा पालेका सर्वाहारी जन्तुहरूको सूची बनाउन लगाउनुहोस् ।
- समय मिलाई दिइएका क्रियाकलापहरू गर्न आवश्यक सहयोग पुऱ्याउनुहोस् ।

५. मूल्याङ्कन

- पाठ्यपुस्तकमा दिइएका अभ्यास र क्रियाकलाप गराएर
- आफ्नो घर वा विद्यालय वरिपरि पाइने जनावर र तिनीहरूको खाना खाने अङ्गबारे जानकारी लिएर ।

६. थप जानकारी

- हिंसक तथा मांसाहारी जनावरहरूको पञ्जा र नङ्ग्राहरू बलिया हुनछन् भने मासु लुछेर खाने भएकाले लुछ्ने दाँत (कुकुर दाँत) तिखा हुन्छन् ।
- प्राय: दाँत नभएका मांसाहारीले भने अन्य जनावरहरूलाई सिङ्गै निलेर खान्छन् ।
- चराहरूको पनि खानाअनुसार चुच्चोको वनावट फरक फरक हुन्छ ।
- जुका, जुम्रा जस्ता जीवहरू अरू सजीवहरूको रगत चुसेर बाँच्ने भएकाले यिनीहरूलाई परजीवी भनिन्छ ।

## पाठ ५ विभिन्न ऋतुमा र समयमा देखापर्ने जनावरहरू

अनुमानित घन्टी - २

**१. सिकाइउपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य**

यस पाठको अन्तमा विद्यार्थीहरू विभिन्न मौसममा देखापर्ने जनावरहरू चिन्न र तिनीहरूको सूची तयार गर्न सक्षम हुने छन् ।

**२. पाठ परिचय**

यस पाठमा भिन्दाभिन्दै समय र मौसममा भिन्दाभिन्दै प्रकारका जनावरहरू देखापर्छन् । ती जनावरहरूमध्ये कुनै गर्मी मौसममा मात्र पाइन्छ भने कुनै जाडोमा पाइन्छ । त्यस्तै कुनै दिनमा पाइन्छ भने कुनै राति मात्र पाइन्छ भन्ने जानकारी दिन खोजिएको छ ।

**३. शैक्षिक सामग्री**

विभिन्न मौसम तथा समयमा देखापर्ने जनावरहरूको चित्र र पोस्टरहरू ।

**४. शिक्षणसिकाइ क्रियाकलाप**

- चित्र वा पोस्टरमा भएका जनावरहरूको चित्र अवलोकन गर्न लगाई ती जनावरहरूको नाम पालैपालो भन्न लगाउनुहोस् ।
- पाठमा भएका पाठ्यवस्तु विद्यार्थीलाई पालैपालो वाचन गर्न लगाउनुहोस् ।
- विद्यार्थीहरूलाई दुई समूहमा विभाजन गरी एक समूहलाई जाडोमा मात्र पाइने र अर्को समूहलाई गर्मीमा मात्र पाइने जन्तुहरूको नाम भन्न लगाई ती नामहरूको सूची कालोपाटीमा लेखिदिनुहोस् । जुन समूहबाट बढी नामहरू आउँछ त्यो समूहलाई विजयी घोषित गरिदिनुहोस् ।
- प्राय: धेरै प्रकारका जीवजन्तुहरू गर्मीमा मात्र देखापर्छन् किन होला भन्ने प्रश्न गर्दै अनुमान गर्न लगाउनुहोस् ।
- जाडो मौसममा यिनीहरूको शरीर चिसो हुने भएकाले बाँच्न सक्दैनन् । यो समयमा कतै कुना वा न्यानो ठाउँमा लुकेर बस्छन् र गर्मी लागेपछि मात्र निस्कने भएकाले यिनीहरू प्राय: गर्मी महिनामा देखिन्छन् भन्ने धारणा स्पष्ट गरिदिनुहोस् ।
- जनावरहरू आफूलाई सुहाउँदो हावा, पानी, तापक्रम, खाना आदि पाइने अवस्थामा देखापर्छन् । त्यसैले केही जनावर जुन अवस्थामा बढी खाना पाइन्छ, त्यो अवस्थामा देखापर्छन् भन्ने जानकारी गराउनुहोस् ।
- गौंथली, लाटोकोसेरो, चमेरो किन साँझमा देखा पर्छन्, अनुमान गर्न लगाई सही कारण स्पष्ट पारिदिनुहोस् । गर्मी याममा देखापर्ने झिँगा, लामखुट्टे जस्ता जीवहरूबाट फैलन सक्ने रोगबाट सुरक्षित रहनुपर्ने बारेमा जानकारी दिनुहोस् ।

## ५. मूल्याङ्कन

- पाठ्यपुस्तकमा भएका क्रियाकलाप अभ्यास गर्न लगाई त्यसको मूल्याङ्कन गरेर
- पाठसँग सम्बन्धित बहुवैकल्पिक प्रश्नहरू बनाई हल गर्न लगाएर
- मौखिक प्रश्नहरू गरेर

## ६. थप जानकारी

वातावरणको तापक्रम घटबढ भएअनुसार शरीरको तापक्रम पनि घटबढ हुने जनावरहरू शीत रक्तयुक्त (cold blooded) हुन् । यिनीहरू धेरै जाडो र धेरै गर्मी समयमा देखा पर्दैनन् तर चराहरू र स्तनधारीहरू उष्ण रक्तयुक्त (warm blooded) भएकाले यिनीहरूको शरीरको तापक्रम बाहिरी वातावरणको तापक्रम घटबढ भएअनुसार घटबढ हुँदैन र यिनीहरूलाई बाह्रै महिना देख्न सकिन्छ ।

पाठ ६

# विभिन्न प्रकारका बिरुवाहरू

अनुमानित घन्टी - ४

१. सिकाइउपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य

यस पाठको अन्तमा विद्यार्थीहरू निम्नलिखित कार्य गर्न सक्षम हुने छन् :

- बिरुवाहरूको वर्गीकरण गर्न ।
- विभिन्न मौसममा पाइने बिरुवाहरू चिन्न र तिनीहरूको सूची तयार गर्न ।

२. पाठ परिचय

यस पाठमा बिरुवाहरूलाई फूल फुल्ने र नफुल्ने तथा धेरै समय बाँच्ने र थोरै समय बाँच्ने आधारमा वर्गीकरण गर्ने सीपको विकास गर्नुका साथै विभिन्न मौसम र वासस्थानमा पाइने बिरुवाहरू चिन्न र तिनीहरूको सूची तयार गर्ने सीपको विकास गर्न खोजिएको छ ।

३. शैक्षिक सामग्री

विभिन्न प्रकारका फूल फुल्ने र फूल नफुल्ने बिरुवाहरू र विभिन्न मौसम तथा वासस्थानमा पाइने बिरुवाहरू, बिरुवाका पोस्टरहरू, झारपात वर्गका बिरुवा, झाडी र रूखका हाँगाहरू र पोस्टरहरू, फूल फलसहितका बिरुवा आदि ।

४. शिक्षणसिकाइ क्रियाकलाप

- रूख, बुट्यान र झारपात वर्गका बिरुवाहरूका नमुना वा बिरुवा देखाई पूर्वकक्षाको पाठ स्मरण गराउनुहोस् ।
- विभिन्न प्रकारका सङ्कलित बिरुवा र बिरुवामा पोस्टर देखाई फूल फुल्ने र नफुल्ने बिरुवा चिन्न लगाउनुहोस् र आवश्यकतानुसार आफूले पनि सहयोग गरिदिनुहोस् ।
- उनिऊँमा फल लाग्छ कि लाग्दैन भन्ने प्रश्न गर्दै फूल फुल्ने बिरुवामा मात्र फल लाग्छ तर उनिऊँमा फूल नफुल्ने भएकाले फल तथा बिउ लाग्दैन भनी बताइदिनुहोस् ।
- विद्यालय वरिपरिका बिरुवाहरू अवलोकन गराई फूल फुल्ने र नफुल्ने बिरुवाको सूची बनाउन लगाउनुहोस् ।
- झार, बुट्यान र रूख बिरुवाहरू अवलोकन गराई एक वर्षभन्दा बढी नबाँच्ने र धेरै वर्ष बाँच्ने बिरुवाबारे छलफल गराई सो सम्बन्धमा सूची तयार गर्न लगाउनुहोस् ।
- प्रत्येक पाठमा पाठ्यवस्तु वाचन गर्न लगाउनुहोस् ।
- जमिनमा, पानीमा, सुख्खा जमिन र ओसिलो ठाउँमा पाइने बिरुवा प्रदर्शन गरी अवलोकन गराउनुहोस् । सम्भव भए विद्यार्थीहरूको समूह बनाई हरेक समूहलाई फरक फरक प्रकारका बिरुवा सङ्कलन गर्न लगाउनुहोस् ।

- विभिन्न मौसमममा पाइने बिरुवाहरू वा यिनका पोस्टर अवलोकन गराई वर्षा याममा वा हिउँद याममा पाइने बिरुवा चिन्न लगाउनुहोस् र पछि आफूले सहयोग गरिदिनुहोस् ।
- विभिन्न मौसममा पाइने बिरुवाहरूको सूची तयार गर्न लगाउनुहोस् ।
- पाठका अभ्यास र क्रियाकलाप गर्न लगाउनुहोस् ।

### ५. मूल्याङ्कन

- पाठ्यपुस्तकमा भएका अभ्यास र क्रियाकलाप गराई त्यसको मूल्याङ्कन गरेर
- विभिन्न प्रकारका बिरुवाहरूलाई लक्षणका आधारमा पहिचान गर्न लगाएर

पाठ ७

# जनावर र बिरुवाबाट हुने फाइदा

अनुमानित घन्टी - ४

१. सिकाइउपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य

यस पाठको अन्तमा विद्यार्थीहरू निम्नलिखित कार्य गर्न सक्षम हुने छन् :

- मानिसले जनावर र बिरुवाबाट पाउने फाइदा (खाना, लुगा र परिवहन) बताउन ।

२. पाठ परिचय

यस पाठमा मानिसलाई बाँच्नका लागि चाहिने विभिन्न कुराहरूमध्ये खाना र कपडाका साथै जनावर र बिरुवाहरू हुन् भन्ने आधारभूत ज्ञान विद्यार्थीहरूलाई दिन खोजिएको छ । यस पाठबाट विद्यार्थीहरूले जनावरहरूबाट के कस्ता खाना प्राप्त गर्छन् र बिरुवाका कुन कुन भागहरू खानाका रूपमा प्रयोग गरिन्छ भन्ने जानकारी प्राप्त गर्न सक्षम हुने छन् । यसका साथै जनावर र बिरुवाहरू खाना र लुगाकपडाबाहेक अन्य विभिन्न प्रयोजनका लागि पनि उपयोगी छन् भन्ने जानकारी हासिल गर्ने छन् । यो पाठको माध्यमबाट बालबालिकाहरूमा अवलोकन गर्ने, छलफल गर्ने, निष्कर्ष दिने, सूची निर्माण गर्ने, चिन्तन गर्ने जस्ता वैज्ञानिक सीपहरूको विकास गर्नमा जोड दिइएको छ ।

३. शैक्षिक सामग्री

वरपर पाइने विभिन्न किसिमका बिरुवाहरू, जनावरबाट प्राप्त हुने खाद्य पदार्थको सूची, लुगाफाटा निर्माण गर्न चाहिने कच्चा पदार्थहरूको सूची, बिरुवा, जनावर र खाद्य पदार्थ, लुगाफाटा लेखेका कार्डहरू ।

४. शिक्षणसिकाइ क्रियाकलाप

- हामीहरूले के के खान्छौँ ? प्रश्न गरी विद्यार्थीलाई खाने कुराहरूको सूची निर्माण गर्न लगाउनुहोस् ।
- खाना र सो प्राप्त गर्ने स्रोतको नाम लेखेको कार्ड प्रदर्शन गरी छलफल गराउनुहोस् ।
- विद्यार्थीहरूलाई विभिन्न समूहमा विभाजन गरी खानाको सूचीबाट ती खाना कहाँबाट प्राप्त गरिन्छ स्रोतको आधारमा वर्गीकरण गर्न लगाउनुहोस् ।
- समूहको निष्कर्ष प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।
- समूहको प्रस्तुतिको आधारमा हाम्रा खानेकुराहरू कहाँबाट प्राप्त गरिन्छ प्रस्ट पार्नुहोस् ।
- विद्यार्थीहरूलाई पहिलो तीन प्याराग्राफ पढ्न लगाउनुहोस् र छलफल गर्नुहोस् ।
- जरा, काण्ड, डाँठ, पात, फल र फूल खानाका रूपमा प्रयोग गरिने एकएकओटा बिरुवाहरू कक्षा कोठामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।
- ती बिरुवाहरू अवलोकन गर्न लगाउनुहोस् । ती बिरुवाको कुन कुन भाग खानाका रूपमा प्रयोग गरिन्छ छलफल गर्नुहोस् ।

- विद्यार्थीहरूलाई चार समूहमा विभाजन गरी जरा, काण्ड, पात र फलफूल नामकरण गर्नुहोस् ।
- प्रत्येकलाई आफ्नो समूहको नामअनुसारको खानाका रूपमा प्रयोग गरिने नाम सङ्कलन ग लगाउनुहोस् । (पुस्तक पनि हेर्न लगाउनुहोस्)
- अन्त्यमा विभिन्न प्रश्नहरू गर्दै विषयवस्तुलाई स्पष्ट पार्नुहोस् ।
- सम्भव भए करेसाबारीको भ्रमण गराई बिरुवाहरूलाई चिनाउनुहोस् ।
- 'फलफूल डोको' खेल खेलाउनुहोस् ।
- खानबाहेक बिरुवाहरू अन्य के कामका लागि प्रयोग गरिन्छ ? प्रश्न सोधी औषधी, विभिन्न किसिमक धुपहरू, अत्तर, गम, कागज बनाउन पनि बिरुवाहरू नै प्रयोग गरिन्छ भनी स्पष्ट पार्नुहोस् ।
- विद्यार्थीहरूलाई आफूले लगाएको लुगाको नाम भन्न लगाउनुहोस् ।
- ती लुगाहरू केबाट बनेका छन् ? प्रश्न गरी छलफल गर्नुहोस् ।
- मानिसले प्रयोग गर्ने विभिन्न लुगाकपडाहरूको सूची प्रस्तुत गरी ती वस्तुहरू केबाट वनेका होलान् छलफल गर्नुहोस् ।
- विद्यार्थीहरूलाई विभिन्न समूहमा विभाजन गरी सूचीमा प्रस्तुत भएका लुगाकपडा बनाउन चाहिने कच्चा पदार्थहरू कुन कुन जनावरबाट र कुन कुन बिरुवाबाट प्राप्त हुन्छ वर्गीकरण गर्न लगाई प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।
- खानाजस्तै लुगाकपडाका लागि पनि मानिस जनावर र बिरुवामा भर पर्ने कुरा स्पष्ट पार्नुहोस् ।
- खाना र लुगा कपडा बाहेक जनावरहरूबाट के के फाइदाहरू पाइन्छ छलफल गर्नुहोस् ।
- लुगाकपडा पाठ पढ्न लगाई उनीहरूले नबुझेका कुराहरू स्पष्ट पार्नुहोस् ।
- खानाका लागि, औषधीका लागि र आयआर्जनका लागि प्रयोग हुने पाँचपाँचओटा बिरुवाहरूको सूची बनाउन लगाउनुहोस् ।

**५. मूल्याङ्कन**

**निम्न लिखित क्रियाकलापका आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् :**

- क्रियाकलापमा हुने सहभागिताको अवलोकन गरेर
- पुस्तकमा दिइएका क्रियाकलाप र अभ्यासहरू गराएर
- मौखिक प्रश्नोत्तर गरेर
- पाठको अन्तमा एकाइ परीक्षा लिएर

**६. थप जानकारी**

सामान्यतया जमिनको सतहदेखि माथि बिरुवाको भागलाई काण्ड र जमिनमुनिको भागलाई जरा भनिन्छ तर केही बिरुवाको काण्ड जमिनमुनि हुन्छन् । जस्तै : लसुन, प्याज, अदुवा, पिडालु आदि बिरुवाको काण्ड जमिनमुनि गएको हुन्छ । कुनै कुनै बिरुवाहरू एकभन्दा बढी काममा उपयोगमा ल्याइएको हुन्छ । त्यसको पनि विद्यार्थीहरूलाई जानकारी दिनुहोस् ।

पाठ ५

# हाम्रो वरपरको वातावरण

अनुमानित घन्टी - ४

## १. सिकाइउपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य

यस पाठको अन्तमा विद्यार्थीहरू निम्नलिखित कार्य गर्न सक्षम हुने छन् :

- आफ्नो वरपरको वातावरण फोहोर हुने कारण पहिचान गर्न ।
- वातावरण सफा राख्ने उपाय बताउन र अपनाउन ।

## २. पाठ परिचय

यस पाठमा विद्यार्थीहरूलाई आफ्नो वरपर, घर, विद्यालयको वातावरण फोहोर हुनाका कारण पहिचान गराई वातावरणलाई स्वच्छ र सफा राख्ने उपायहरू अवलम्बन गर्ने सीपको विकास गर्न खोजिएको छ । यसका साथै यो पाठको माध्यमबाट बालबालिकाहरूमा अवलोकन, छलफल, भ्रमण, अध्ययन गर्ने जस्ता प्रक्रियागत सीपहरूको विकास गरी उनीहरूमा व्यावहारिक परिवर्तन ल्याउने कुरामा जोड दिइएको छ ।

## ३. शैक्षिक सामग्री

वातावरण फोहोर देखाइएको चित्र, फोहोर वस्तुहरूको उचित व्यवस्थापन गरी स्वच्छ वातावरण देखिने चित्रहरू, आफ्नो वरपरको वातावरण ।

## ४. शिक्षणसिकाइ क्रियाकलाप

- विद्यार्थीहरूलाई पाठ्यपुस्तकमा दिएइको चित्र अवलोकन गरी चित्रको वर्णन गर्न लगाउनुहोस् ।
- चित्रले कस्तो किसिमको वातावरणलाई झल्काउँछ ? किन ? जस्ता प्रश्नहरूमा छलफल गराउनुहोस् ।
- क्रियाकलाप १ अन्तर्गत दिइएको पाठ पढ्न लगाउनुहोस् । पाठका आधारमा वातावरण फोहोर हुने कारणको सूची तयार गर्न लगाई कक्षामा प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।
- वातावरण फोहोर हुने मुख्य कारण "मानिसको क्रियाकलापबाट नै हो" भन्ने दर्शाउने विभिन्न खेलहरू खेलाउनुहोस् ।
- विद्यालय वरिपरिको वातावरण अवलोकन गर्न लगाई विद्यालयको वातावरण अवस्थाका बारेमा कक्षामा छलफल गराउनुहोस् ।
- विद्यालय नजिक कुनै फोहोर ठाउँ भए सो ठाउँको अवलोकन गराई फोहोर हुनाको कारणबारे कक्षाकोठामा छलफल गर्नुहोस् ।
- वातावरण सफा राख्न के गर्नुपर्छ ? प्रश्न गरी वातावरण सफा राख्ने उपायहरूको सूची तयार गर्न लगाउनुहोस् ।
- विद्यालयको वातावरण सफाइ कार्यक्रमको योजना बनाउन लगाउनुहोस् र सोअनुसार विद्यार्थीहरूलाई

सहभागी गराई वातावरण सफा गर्न लगाउनुहोस् । आफू पनि सो कार्यमा सक्रिय रूपमा सहभ हुनुहोस् ।

- विद्यालयजस्तै आफ्नो घर वरपर पनि सफा गर्न अभिप्रेरित गर्नुहोस् ।

## ५. मूल्याङ्कन

**निम्नलिखित क्रियाकलापको आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् :**

- विभिन्न क्रियाकलापमा विद्यार्थीहरूको सहभागिताको अवलोकन गरेर
- प्रश्नोत्तर गरेर
- पाठ्यपुस्तकमा दिइएका अभ्यासहरू गराएर
- विद्यार्थीहरूको प्रस्तुतीकरणको मूल्याङ्कन गरेर

## ६. शिक्षकलाई थप जानकारी

वातावरण प्रदूषित भएमा त्यसबाट विभिन्न रोगहरू फैलन्छ । यस किसिमका रोगहरू लाग्ने कारणहरू विद्यार्थीहरूलाई सचेत गराउनु अत्यन्त आवश्यक हुन्छ ।

पाठ ९

# विभिन्न प्रकारका पदार्थहरू

**अनुमानित घन्टी - ४**

**१. सिकाइउपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य**

**यस पाठको अन्तमा विद्यार्थीहरू निम्नलिखित कार्यहरू गर्न सक्षम हुने छन् :**

- हाम्रो वरपर रहेका निर्जीव वस्तुहरूको पानीमा डुब्ने वा उत्रने, पानीमा घुल्ने वा नघुल्ने, पारदर्शक वा अपारदर्शक भौतिक गुणहरू हुन् भनी उल्लेख गर्न ।
- आफ्ना वरपर रहेका वस्तुहरू पानीमा डुब्छन् वा उत्रन्छन् ? घुल्छन् वा घुल्दैनन् ? पारदर्शक वा अपारदर्शक छन् ? भनी छुट्याउन ।

**२. पाठ परिचय**

यस पाठमा वस्तुहरूको भौतिक अवस्थितिलाई व्याख्या गराउन खोजिएको छ । वस्तुका केही भौतिक गुणको आधारमा तिनीहरूलाई विभिन्न समूहमा विभाजन गर्न सकिन्छ । ठोस पदार्थ र तरल पदार्थको सहजै देखिने गुणको आधारमा विद्यार्थीलाई अवलोकन र प्रयोगबाट गुणहरूको पहिचान गराउन खोजिएको छ ।

**३. शैक्षिक सामग्री**

काठ, प्लास्टिक, हरियो काठ, सुकेको काठ, फलामको छड, बालुवा, काठको धुलो, चक, चिनी, काँच, पानी, मट्टीतेल, तेल, ठूलो बट्टा आदि ।

**४. शिक्षणसिकाइ क्रियाकलाप**

**(क) उत्रने र डुब्ने वस्तु**

- विद्यार्थीहरूलाई उनीहरूले देखेका र जानेका केही गह्रौं र केही हलुका वस्तुको सूची तयार पार्न लगाउनुहोस् ।
- उनीहरूले गह्रौं भनेका कुन कुन वस्तु पानीमा डुब्छन् ? र कुन कुन वस्तुहरू पानीमा उत्रन्छन् ? सूची तयार पार्न लगाउनुहोस् ।
- त्यसरी नै हलुका भनेका कुन कुन वस्तु पानीमा उत्रन्छन् र कुन कुन वस्तुहरू पानीमा डुब्छन् ? सूची तयार पार्न लगाउनुहोस् ।
- उनीहरूले डुब्ने र उत्रने भनेर छुट्याएका वस्तुहरूलाई प्रयोगबाट सिद्ध गर्न लगाउनुहोस् ।
- उनीहरूले गह्रौं भनेका वस्तु उत्रेका र हलुका भनेका वस्तु डुबेका छन् ? (जस्तो : सियो डुब्ने तर ढुङ्गा उत्रने) यस्तो किन भएको होला ? छलफल गराउनुहोस् ।

### (ख) घुलनशील र अघुलनशील वस्तु

- विद्यार्थीहरूले जानेका र देखेका पानीमा घुल्ने र नघुल्ने वस्तुहरूको सूची तयार पार्न लगाउनुहोस् ।
- उनीहरूले तयार पारेको सूचीअनुसार आफ्ना वरपर पाइने वस्तुहरू खोजी ती वस्तुहरूको घुलनशीलताको परीक्षण गर्न लगाउनुहोस् ।
- किन कुनै वस्तुहरू घुल्छन् र कुनै वस्तुहरू घुल्दैनन् ? विद्यार्थीबीच छलफल गराई पानीमा रहँदा अति सूक्ष्म कणहरूमा छुट्टिने वस्तु पानीमा घुल्छन् भनी स्पष्ट पारीदिनुहोस् ।
- अर्को वस्तुलाई आफूमा बिलाउने/घुलाउने वस्तुलाई घोलक र विलाएर जाने वस्तुलाई घुलित भनिन्छ भनी बताइदिनुहोस् ।
- घुलनशीलता र अघुलनशीलताका केही परीक्षण गर्न लगाउनुहोस् ।
- घुलनशील र अघुलनशील वस्तुको परिचय दिन लगाउनुहोस् ।

### (ग) पारदर्शक र अपारदर्शक

- कुनै वस्तुलाई हेरिरहेको अवस्थामा आँखा र त्यो वस्तुको बीचमा कस्ता पदार्थहरू राख्यो भने अझै देखिन्छ र कस्ता वस्तु राख्यो भने ती वस्तुलाई देख्न सकिँदैन ? सूची तयार पार्न लगाउनुहोस् ।
- प्रकाश छिर्ने र नछिर्ने वस्तुहरूमा कस्तो फरक पायौ ? सूची तयार पार्न लगाउनुहोस् ।
- विद्यार्थीहरूले तयार पारेको सूचीबाट परीक्षण गर्न लगाउनुहोस् ।

## ५. मूल्याङ्कन

- विद्यार्थीहरूलाई उनीहरूको वरपर पाइने वस्तुहरू सङ्कलन गरेर कुन कुन वस्तु डुब्ने र उत्रने, कुन कुन वस्तुहरू घुल्ने र नघुल्ने तथा कुन कुन वस्तुहरूबाट प्रकाश छिर्छ वा छिर्दैन ? सो परिभाषा गरी टिपोट गर्न लगाउनुहोस् ।
- गह्रौं र हलुका वस्तु छुट्याउने कसरी हो ? भन्ने कुरा सोध्नुहोस् ।
- पारदर्शक र अपारदर्शक वस्तु छुट्याउँदा त्यसलाई आँखाको नजिक राख्ने वा वस्तुको नजिक राख्ने हो ? विद्यार्थीलाई प्रयोगद्वारा छुट्याउन लगाउनुहोस् ।

### ६. थप जानकारी

कनै वस्तुको घनत्व तरलको भन्दा वढी भएमा डुब्छ र कम भएमा उत्रन्छ । सियोको घनत्व पानीको भन्दा बढी हुन्छ र डुङ्गाको घनत्व पानीको भन्दा कम हुन्छ । त्यसैले सियो पानीमा डुब्छ तर डुङ्गा डुब्दैन ।

$$\text{घनत्व} = \frac{\text{पिण्ड}}{\text{आयतन}}$$

वस्तुको अणुहरूबीचको आणविक शक्ति (Intermolecular force) कमजोर भएमा पानीले यसलाई टुक्राउँछ र वस्तु घुल्छ तर Intermolecular force बढी भएको अवस्थामा यो पानीमा घुल्न सक्दैन । प्रकाश एक माध्यमबाट अर्को माध्यममा जाँदा यसले बाटो बदल्छ तर माध्यम परिवर्तन गर्दा त्यो बाटो भएर प्रकाश नछिर्न पनि सक्छ । प्रकाश छिर्न नसकेमा ती वस्तुहरू अपारदर्शक हुन्छन् ।

पाठ १०

# वहेको हावा र पानीको उपयोग

अनुमानित घन्टी - ३

**१. सिकाइउपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य**

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

- हावा र पानीको उपयोगिता वताउन ।
- हावा र पानीको उपयोग कुन कुन कुरामा गर्न सकिन्छ ? बताउन ।

**२. पाठ परिचय**

यो पाठमा हावा र पानीलाई प्राकृतिक सम्पदाका रूपमा विभिन्न किसिमबाट उपयोग गर्न सकिन्छ भन्ने सन्देश दिन खोजिएको छ । यी दुवैलाई उपयोग गरी नवीकरणीय ऊर्जा प्राप्त गर्न सकिन्छ । हावा र पानीको उपयोग गरी दैनिक जीवनमा विभिन्न प्रकारका कार्यहरू सम्पन्न गर्न सकिन्छ भनी जानकारी दिन खोजिएको छ ।

**३. शैक्षिक सामग्री**

फिरफिरे, हावामिल (wind mill) को चित्र ।

**४. शिक्षणसिकाइ क्रियाकलाप**

- मानिसले हावा र पानीको उपयोग के के कुरामा गरिरहेको छ ? सूची तयार पार्न लगाउनुहोस् ।
- जीवनको आधार कायम राख्न हावा र पानीको कस्तो भूमिका रहन्छ ? उदाहरणसहित व्याख्या र छलफल गराउनुहोस् ।
- हावाले कार्य गर्न सहयोग गरेका उदाहरणहरू प्रस्तुत गर्नुहोस् ।
- हावाबाट wind mill सञ्चालन गर्न सकिने भएकाले यसको उपयोगिता अत्यधिक छ भन्ने कुरा उदाहरणसहित व्याख्या गर्नुहोस् ।
- पानीबाट सिँचाइ गर्न र बिजुली निकाल्न सकिने भएकाले यसको उपयोगिता अत्यधिक छ भन्ने कुरा उदाहरणसहित व्याख्या गर्नुहोस् ।
- पानीको उपयोग गरी बिजुली उत्पादन गरेको जलविद्युत् गृहको भ्रमण वा चित्र प्रस्तुत गराउनुहोस् ।
- पाठ्यपुस्तकमा दिइएका क्रियाकलापहरू गराउनुहोस् ।

५. मूल्याङ्कन

- हावाको उपयोग गरेका उदाहरणहरू प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।
- पानीको उपयोग गरेका उदाहरणहरू प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।
- आफ्नो घर वरपरबाहेक अन्यत्र हावा र पानीको उपयोग गरेका उदाहरणहरू प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।
- पत्रपत्रिकामा हावा र पानीको उपयोग गरेका चित्रहरू सङ्कलन गरी प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।

६. प जानकारी

जैविक अस्तित्व कायम राख्न हावा र पानीको उपयोगिता छ । भौतिक कार्य सम्पन्न गर्न समेत हावा र पानीको उपयोगिता छ भन्ने कुरालाई स्पष्ट पार्न यसबाट विद्युत् ऊर्जा निकाल्ने प्रसङ्गलाई व्यवस्थित तरिकाले प्रस्तुत गर्न आवश्यक छ । पानी र हावाले विद्युत् जेनेरेटरलाई घुमाउँदा विद्युत् निस्कन्छ ।

पाठ ११

# बतास चलेको दिन

अनुमानित घण्टी - ३

## १. सिकाइउपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य

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

- बतास चलिरहेको अवस्था पहिचान गर्न ।
- बतास चलेको अवस्थाको असर बताउन ।
- बतास चलेको, नचलेको अवस्था (स्थिति) को प्रदर्शन गर्न ।

## २. पाठ परिचय

सबै दिनको मौसम एकैनासको नभई कुनै दिनको मौसम बतास चलेको हुन्छ भनी विद्यार्थीहरूलाई जानकारी दिन वरपरका केही वस्तु अवलोकन गर्न लगाई बतास चलेको अवस्था र यसको असरबारे प्रस्ट्याउन खोजिएको छ । बतास चल्नुको मूल कारण वरपरको हावा तात्नु हो भनी बताइएको छ । हावा चले, नचलेको अवस्था पत्ता लगाउन सामान्य क्रियाकलाप र अवलोकन प्रक्रियाद्वारा जानकारी दिन खोजिएको छ ।

## ३. शैक्षिक सामग्री

लामो रिबन, कागजको फिरफिरे, काठको धुलो, बतास चलेको अवस्था देखाइएको चित्र वा पोस्टर ।

## ४. शिक्षणसिकाइ क्रियाकलाप

- विद्यार्थीहरूलाई पाठमा दिइएको चित्र राम्रोसँग अवलोकन गर्न लगाई के देख्यौ ? भनी प्रश्न गर्नुहोस् र किन त्यो अवस्था सिर्जना भएको हो, छलफल गर्न लगाई कारण पत्ता लगाउन सहयोग गर्नुहोस् ।
- कक्षा चलिरहेको वेला बाहिरको मौसम बतास चलेको छ छैन विद्यार्थीहरूलाई सामान्य अवलोकन गर्न लगाई मौसमको अवस्थाबारे छलफल गराउनुहोस् । बतास चलेको अवस्था हो होइन निष्कर्षमा पुऱ्याउनुहोस् ।
- बतास बिहान वा दिउँसो कुन समयमा बढी चल्छ, विद्यार्थीहरूको अनुभव भन्न लगाउनुहोस् र निष्कर्षमा मध्याह्नपछि बतास बढी चल्छ भनी प्रस्ट्याउनुहोस् । यसको कारण छलफल गरी पत्ता लगाउनुहोस् ।
- विद्यार्थीहरूलाई बतास चलेको वेला जाडो वा शीतल के हुन्छ उनीहरूको अनुभव भन्न लगाउनुहोस् । यदि गर्मी याममा बतास चल्यो भने शीतल र हिउँद याममा चल्यो भने जाडो हुन्छ भनी प्रस्ट्याउनुहोस् ।
- पाठमा दिइएका क्रियाकलाप १ र ३ विद्यार्थीहरूको समूह बनाई गर्न लगाउनुहोस् ।
- विद्यार्थीहरूबीच के चङ्गा जति वेला पनि हावामा सजिलै उड्छ ? भनी प्रश्न राख्नुहोस् । कुन वेला चङ्गा धेरै माथि उड्छ छलफल गर्न लगाउनुहोस् । चङ्गा उडेको वेला बतास चलेको अवस्था हो भनी बताइदिनुहोस् ।

- हावा सधैँ एकैनासले चल्छ वा चल्दैन विद्यार्थीहरूको अनुभव भन्न लगाउनुहोस् । हावा कुन याममा बढी जोडले चल्छ ? भनी प्रश्न गर्नुहोस् र उनीहरूको अनुभव सुन्नुहोस् । निष्कर्षमा गर्मी मौसममा हावा जोडले चल्ने कुरा बताइदिनुहोस् । जोडले चलेको बतास नै हुरी बतास हो भन्ने कुरा जानकारी गराउनुहोस् ।
- बतास चलेको वेला के के फाइदा लिन सक्छौँ ? विद्यार्थीहरूबीच छलफल गरी त्यसको टिपोट गर्न लगाउनुहोस् ।
- हुरी बतास चलेको वेलाको अनुभव विद्यार्थीहरूलाई भन्न लगाउनुहोस् र त्यसबाट हुने नोक्सानीका बारेमा छलफल गरी बताउनुहोस् ।

**५. मूल्याङ्कन**

- पाठको अन्त्यमा दिएको अभ्यास गराउनुहोस् ।
- बतास चलेको मौसमको जानकारी दिने कुनै एक अवस्थाको बारे भन्न लगाउनुहोस् ।
- बतास चलेको दिनको अवस्था दर्शाउने चित्र कोर्न लगाउनुहोस् ।
- बतास चलेको वेला के के फ़ाइदा लिन सकिन्छ ?

**६. थप जानकारी**

- कुनै ठाउँको हावा तातेपछि हलुका भई माथि जान्छ र चिसो हावाले त्यो ठाउँ लिन आउँदा बतास चल्छ भन्ने कुरा प्रस्ट्याउनुहोस् ।
- बिहानको समय बतास कम्म चल्छ तर मध्याह्नपछि बढी चल्छ किनकि जमिन तातेपछि मात्र हावा तात्छ र हावाको प्रवाह बढ्छ ।

# चिसो दिन

अनुमानित घन्टी - ३

## १. सिकाइउपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य

यस पाठको अन्तमा विद्यार्थीहरू निम्नलिखित कार्य गर्न सक्षम हुने छन् :

- चिसो दिनको मौसमको लक्षण बताउन ।
- चिसो दिनको मौसमले मानिसमा पर्ने असर पहिचान गर्न ।
- चिसो मौसमबाट बच्ने तरिका अपनाउन ।

## २. पाठ परिचय

यस पाठमा विद्यार्थीहरूलाई विभिन्न मौसमहरूमध्ये चिसो मौसम भएको दिनको अवस्थाबारे जानकारी दिइएको छ । बदली हुँदा, हिउँ पर्दा, चिसो बतास चल्दा, कुहिरो लाग्दा र तुषारो पर्दा मौसम धेरै चिसो हुन्छ । चिसो मौसमले मानिसमा नराम्रो असर पार्दछ भनी प्रस्ट्याउन खोजिएको छ । विद्यार्थीहरूलाई चिसो दिनको पूर्वानुमान गर्न र चिसो मौसमको प्रभावबाट बच्ने उपाय अवलम्बन गर्न पाठद्वारा मद्दत पुऱ्याउन खोजिएको छ ।

## ३. शैक्षिक सामग्री

चिसो मौसम झल्काउने चित्र वा पोस्टर ।

## ४. शिक्षणसिकाइ क्रियाकलाप

- विद्यार्थीहरूलाई पाठमा दिइएको चित्र अवलोकन गर्न लगाई उनीहरूले त्यसमा के के देखे ? सोध्नुहोस् । यो चित्रले कुन मौसमको अवस्था देखाएको छ र यस्तो मौसममा मानिसहरूले के कस्तो क्रियाकलाप गर्दछन् उल्लेख गर्न लगाउनुहोस् । जाडो मौसमको पहिचान गराउनुहोस् ।
- विद्यार्थीहरूलाई जाडो याममा हिउँ परेको, बदली भएको, कुहिरो लागेको र तुषारो परेको अनुभव बारे सोध्नुहोस् । के यी सबै अवस्थामा जाडो हुन्छ ? छलफल गर्न लगाउनुहोस् । हिउँ पर्दा र तुषारो पर्दा बढी जाडो हुने कारण प्रस्ट्याउनुहोस् ।
- विद्यार्थीहरूलाई हिउँबारे के जानकारी छ सोध्नुहोस् । हिउँ के हो ? कहिले पर्छ ? कहाँ देखिन्छ ? छलफल गर्नुहोस् । निष्कर्षमा पानीको जमेको अवस्थ हिउँ हो, जाडो याममा हिउँ पर्छ र यो धेरै उचाइको पहाडमाथि पर्दछ भनी प्रस्ट्याउनुहोस् ।
- विद्यार्थीहरूलाई हिमालबारे के बुझेका छन् प्रश्न गर्नुहोस् । हिउँको बाक्लो तहले ढाकिएको अग्लो पहाड हिमाल हो भनी बुझाउनुहोस् । हिमाल नजिकको मौसम धेरै चिसो हुन्छ भनी अर्थ्याउनुहोस् ।
- कुहिरो लागेको दिन बिहान बाहिर निस्कँदा कपाल भिज्ने कारण विद्यार्थीहरूबीच राख्नुहोस् र छलफल गर्नुहोस् । निष्कर्षमा जमिन नजिक हावामा झुन्डिएको पानीको स-साना थोपा हुन् भनी प्रस्ट्याउनुहोस् ।

यसले हावालाई धेरै चिस्याएर मौसम चिसो भएको जानकारी दिनुहोस् ।

- धेरै जाडो दिन हामीलाई के के समस्या पर्दछ विद्यार्थीहरूलाई सोध्नुहोस् । जाडोबाट पर्ने असरहरू बताउन लगाउनुहोस् ।
- हिमाली क्षेत्रमा बस्ने मानिसहरूले कस्ता लुगा लगाउँछन् विद्यार्थीहरूलाई सोधी भन्न लगाउनुहोस् । यस्ता लुगा लगाउनुको कारणको खोजी गर्न प्रेरित गर्नुहोस् ।
- धेरै जाडो भएको अवस्थामा चिसोबाट बच्न के के गर्न सकिन्छ विद्यार्थीहरूलाई सोध्नुहोस् । ती उपायहरू पत्ता लगाउन मदत गर्नुहोस् ।
- हिउँ परेको अवस्थामा चिसोबाट बच्ने तरिकाहरूबारे छलफल गरी बताउनुहोस् ।

**५. मूल्याङ्कन**

- पाठको अभ्यासमा दिइएका प्रश्नहरू हल गर्न लगाउनुहोस् ।
- धेरै जाडो मौसममा चिसोबाट बच्न के के गर्न सकिन्छ सोध्नुहोस् ?
- कुहिरो के हो ? यो कुन मौसममा देखिन्छ ? भन्न लगाउनुहोस् ।

**६. थप जानकारी**

जाडो मौसममा राती धेरै चिसो भई हावामा भएको पानीको वाफ चिसिएर पानीको स-साना थोपा बनी जमिनमा खसेकोलाई शीत भनिन्छ । यही शीत धेरै चिसो भयो भने जम्छ र कनिकाको दाना छरिएको जस्तो देखिन्छ । यसलाई तुषारो परेको भनिन्छ । त्यसैले तुषारो परेको वेलाको मौसम धेरै चिसो हुन्छ ।

एकाइ ४

# पृथ्वी

अनुमानित घन्टी - ५

## १. सिकाइउपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य

यस पाठको अन्तमा विद्यार्थीहरू निम्नलिखित कार्य गर्न सक्षम हुने छन् :

- पृथ्वीको तीन मण्डलको पहिचान गर्न ।
- स्थलमण्डल र जलमण्डलको भागहरूको नाम बताउन ।
- वायुमण्डलको बनोट बताउन ।
- माटोको बनोट र चट्टानको उपयोगिता बताउन ।

## २. पाठ परिचय

यस पाठमा विद्यार्थीहरूलाई पृथ्वीको सतहको बनोटको पहिचान गराई स्थलमण्डल, जलमण्डल र वायुमण्डलको परिचय दिन खोजिएको छ । माटो कसरी बन्छ ? यसमा के के चिजहरू मिसिएर रहेका हुन्छन् ? कडा र नरम चट्टान पहिचान गर्ने तरिका, विभिन्न क्रियाकलाप र अवलोकन जानकारी गराउन खोजिएको छ ।

## ३. शैक्षिक सामग्री

ग्लोब, माटोको नमुना, कडा र नरम चट्टानका नमुना टुक्राहरू ।

## ४. शिक्षणसिकाइ क्रियाकलाप

- विद्यार्थीहरूलाई पाठमा दिएको चित्र अवलोकन गर्न लगाई यसको सतहको रङ्ग एकै प्रकारको देखिन्छ कि देखिँदैन छलफल गर्न लगाई जमिन र पानीको भाग कुन कुन हुन सक्छन् पहिचान गर्न लगाउनुहोस् ।
- विद्यार्थीहरूको विभिन्न समूहलाई ग्लोब देखाई निलो र अरू रङ लगाइएको भाग छुट्याउन लगाउनुहोस् । निलो भाग पानीले ढाकिएको भाग हो र बाँकी भाग जमिनको हो भनी पहिचान गराउनुहोस् । पानीको भाग जमिनभन्दा कति गुना ठूलो छ बताइदिनुहोस् ।
- जमिनको सतह सबै ठाउँमा एकै नासको छ छैन ? विद्यार्थीहरूबीच प्रश्न राख्नुहोस् । ती जमिनका विभिन्न भागहरूका बारेमा छलफल गरी पहाड, उपत्यका र मैदानको परिचय गराउनुहोस् । साथै पृथ्वीको सतहको सबै प्रकारको जमिनको भाग नै स्थलमण्डल हो भनी जानकारी गराउनुहोस् ।
- विद्यार्थीहरूको स-साना समूह बनाएर प्रत्येक समूहलाई ग्लोब देखाएर स्थलमण्डल र जलमण्डलको पहिचान गराउनुहोस् ।
- जमिनको सतहमा भएका पानीको भागहरूका बारेमा विद्यार्थीहरू परिचित भए नभएको छलफल गर्नुहोस् र यिनै पानीका विभिन्न भाग नै जलमण्डल हो भनी परिचय दिनुहोस् ।
- विद्यार्थीहरूको स-साना समूह बनाई प्रत्येक समूहलाई ग्लोब देखाई जलमण्डल पहिचान गराउँनुहोस् ।

- हावा के हो ? कहाँ रहेको हुन्छ ? विद्यार्थीहरूबीच छलफल गर्नुहोस् । यो विभिन्न ग्यासहरूको मिश्रण हो र यसले पृथ्वीको सतहलाई चारैतिर ढाकेको हुन्छ भनी प्रस्ट्याउनुहोस् । साथै हावाको यहि बाक्लो तह नै वायुमण्डल हो भनी परिचय दिनुहोस् ।
- हावा देखिँदैन तर अनुभवबाट यसको उपस्थिति थाहा हुन्छ भनी उपयुक्त उदाहरणद्वारा पुष्टि गर्नुहोस् ।
- जमिन चट्टान र माटोले बनेको हुन्छ भन्ने धारणा दिनका लागि विद्यार्थीहरूलाई पहिरो गएको ठाउँको [illegible] अवस्था के के देखेका छन् उनीहरूको अनुभव भन्न लगाउनुहोस् । छलफल गरी यसको पुष्टि गर्नुहोस् ।
- चट्टान जमिनको कुन भागमा पाइन्छ भनी विद्यार्थीहरूबीच प्रश्न गर्नुहोस् । उनीहरूले बाटो बनाउँदा, घर बनाउने जग खन्दा देखेका अनुभव भन्न लगाउनुहोस् । के त्यसरी खन्दा माटो मात्र भेटिन्छ वा चट्टान पनि भेटिन्छ छलफल गर्नुहोस् । निस्कर्षमा जमिन चट्टान र माटो मिलेर बनेको हुन्छ र माटो जमिनको सतहमा भेटिन्छ भनी स्पष्ट पारिदिनुहोस् ।
- माटो के के मिसिएर बनेको हुन्छ थाहा पाउन खेतबारीको माटोको नमुना प्रदर्शन गर्नुहोस् र विद्यार्थीहरूलाई अवलोकन गर्न लगाउनुहोस् । त्यसमा उनीहरूलाई चट्टानका कण सडेगलेका वस्तुहरू (जैविक पदार्थ) पहिचान गर्न मदत गर्नुहोस् । माटो चट्टानका स-साना कणहरू र जैविक पदार्थ मिसिएर धेरै समयको अन्तरालमा मात्र बन्छ भनी अर्थ्याउनुहोस् ।
- कक्षामा प्रत्येक विद्यार्थीलाई विद्यालय वरपर पाइने विभिन्न प्रकारका चट्टानका नमुनाहरू एकएकओटा सङ्कलन गरी ल्याउन पहिले नै सूचित गर्नुहोस् र विभिन्न समूह बनाई चट्टानका टुक्राहरू पालै पालो अवलोकन गर्न दिनुहोस् । के ती सबै चट्टानका टुक्राहरू कडा मात्र छन् कि केही नरम पनि छन् अन्दाज गर्न लगउनुहोस् । त्यसपछि पालै पालो ती सबै टुक्राहरू एकआपसमा रगड्न (कोर्न) लगाउनुहोस् । कोरिने र नकोरिने टुक्राहरू छुट्याएर राख्न लगाउनुहोस् । कोरिने चट्टान नरम र नकोरिने कडा हो भनी स्पष्ट पारी दिनुहोस् ।
- विद्यार्थीले नरम भनी छुट्याएका चट्टानका टुक्राहरू सजिलै फुट्ने र टुक्रने हुन्छन् हुँदैनन् एक दुई जना विद्यार्थीलाई कक्षा अगाडि बोलाएर फुटाउन लगाई प्रदर्शन गराउनुहोस् । निस्कर्षमा नरम चट्टान सजिलैसँग टुक्रने, फोरिने र कोरिने हुन्छन् तर कडा चट्टान यस्तो हुँदैन भनी बतइदिनुहोस् ।
- विद्यार्थीहरूलाई चट्टान कुन कुन काममा प्रयोग भएको देखेका छौ भनी पालै पालो प्रश्न राख्नुहोस् । उत्तरको टिपोट गर्न लगाउनुहोस् । उनीहरूलाई जानकारी नभएका थप कुराहरू बताइदिनुहोस् ।

५. **मूल्याङ्कन**

- ग्लोब देखाएर स्थलमण्डल र जलमण्डलको पहिचान गर्न लगाउनुहोस् ।
- स्थलमण्डल र जलमण्डलले ओगटेको क्षेत्र तुलना गर्न लगाउनुहोस् ।
- हावा कुन कुन चिज मिसिएर बनेको छ ? भन्न लगाउनुहोस् ।
- चट्टानका टुक्राहरू सङ्कलन गर्न लगाई कडा र नरम चट्टानहरूको नमुना प्रदर्शन गर्न लगाउनुहोस् ।

- पाठमा दिइएका प्रश्नहरूको अभ्यास गराउनुहोस् ।

**६. थप जानकारी**

वायुमण्डलमा भएका विभिन्न ग्यासमध्ये आयतनको हिसावले नाइट्रोजन ७८%, अक्सिजन २१% र र अन्य ग्यासहरू १% रहेको हुन्छ । जमिनको उचाइ बढ्दै जाँदा हावाको मात्रा र चाप पनि घट्दै जान्छ । माटोको प्रकार यसमा रहेको चट्टानको कणको साइज र यसमा मिसिएर रहेका जैविक पदार्थको मात्रामा भर पर्ने हुनाले सबै ठाउँको माटो एकै प्रकारको भेटिँदैन ।

पाठ १५

# सूचना र सूचना प्रवाहका साधनहरू

अनुमानित घन्टी - ४

### १. सिकाइउपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य

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

- सूचनाको परिचय दिन ।
- सूचना प्रवाहका साधनहरू चिठी, रेडियो, टेलिफोन र पत्रपत्रिका हुन् भनी चिन्न र बताउन ।
- चिठी रेडियो र पत्रपत्रिकाका कार्यहरू बताउन ।

### २. पाठ परिचय

यस पाठमा विद्यार्थीहरूलाई सूचना प्रविधिको सामान्य परिचय दिन हाम्रो समाजमा सामान्य प्रचलनमा रहेका सूचना प्रवाहका साधनहरू जस्तै : रेडियो, चिठीपत्र, टेलिफोन, पत्रपत्रिका कम्प्युटर आदिका बारेमा सामान्य चिनारी दिने र यिनीहरूले गर्ने कामका बारेमा आधारभूत जानकारी दिन खोजिएको छ । विद्यार्थीहरूलाई यो पाठ शिक्षण गर्दा उनीहरूले देखे जानेका सूचना प्रवाह/सञ्चारका साधनहरूको परिचय र महत्त्व बारेमा छलफल गर्दै सम्भव भएसम्म प्रत्यक्ष अवलोकन र प्रयोग गर्न लगाई यस्ता साधनहरूसँग परिचित गराउनेतर्फ शिक्षकले ध्यान पुऱ्याउनुपर्दछ ।

### ३. शैक्षिक सामग्री

चिठी, रेडियो, पत्रपत्रिका, टेलिफोन सेटको नमुना ।

### ४. शिक्षणसिकाइ क्रियाकलाप

- विद्यार्थीहरूलाई पाठ सुरु गर्नुअगाडि 'सूचना' भनेको के हो भन्ने बारे जानकारी गराउन स्कुलमा बज्ने १०:०० बजेको घन्टी, पहिलो घन्टी, दोस्रो घन्टी, १:०० बजेको घन्टी, ४:०० बजेको घन्टी आदिले के के सङ्केत गर्दछन् भन्ने बारे छलफल गराउनुहोस् ।
- विद्यार्थीहरूलाई पाठ्यपुस्तकको चित्र अवलोकन गराउनुहोस् । त्यहाँ दिइएका चित्रहरूले कसरी सञ्चार/सूचना दिन्छन् ? छलफल गराउनुहोस् ।
- एक जना विद्यार्थीलाई पाठ्यपुस्तकको पाठ पढ्न लगाउनुहोस् ।
- पाठ्यपुस्तकको क्रियाकलाप १, २ र ३ गराउनुहोस् । क्रियाकलाप गराउँदा समूहमा बाँडेर समूह समूहमा निर्देशन स्पष्ट गरी आफूले सहयोग गर्दै काम गर्न लगाउनुहोस् । क्रमशः प्रस्तुत गर्दै छलफल गराउनुहोस् ।
- अभ्यास १ लाई गृहकार्यका रूपमा गर्न दिनुहोस् । गृहकार्य दिँदा प्रश्नहरू र उत्तरमा लेख्नुपर्ने कुराहरू बारे सुरुमै कक्षामा छलफल गराई स्पष्ट पारेर मात्र घरमा लेखेर ल्याउन निर्देशन दिनुहोस् ।

- सम्भव भएसम्म विभिन्न किसिमका सञ्चारका साधनहरू पत्रपत्रिका, रेडियो, टेलिफोन, चिठीपत्र आदि कक्षामा ल्याएर देखाउनुहोस् । समूह समूहकमा एकएकओटा सूचनाका साधनहरू दिएर ती साधनहरूको तलको ढाँचामा प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।

  सूचनाको साधनको नाम -

  त्यसबाट पाइने सूचना -

  ती साधनबाट सूचना पठाउने/लिने तरिका -

- अभ्यास २ र ३ लाई कक्षाकार्यका रूपमा व्यक्तिगत रूपमा गर्न लगाउनुहोस् र प्रस्तुत गराई त्यसमाथि छलफल गराउनुहोस् ।
- विद्यार्थीहरूले पाठमा दिइएबाहेक माइक, कम्प्युटर, टेलिभिजन आदिले कसरी काम गर्दछन् भन्ने जस्ता जिज्ञासा राखेमा आफूले थाहा पाएसम्म उनीहरूले बुझ्ने गरी स्पष्ट पारिदिनुहोस् अथवा यिनीहरूबारे पछिल्लो कक्षामा र अन्य पत्रपत्रिका पुस्तकबाट जानकारी पाउन सकिन्छ भनी बताइदिनुहोस् । अनावश्यक प्रश्न गरेको भनेर उसको जिज्ञासालाई नदबाउनुहोस् ।
- विद्यार्थीहरूलाई आफूभन्दा ठूला मान्छेहरूसँग सोधेर, रेडियो सुनेर, पत्रिका पढेर वा अन्य किसिमबाट कुनै एउटा नौलो सूचना वा समाचार टिपेर ल्याउन भन्नुहोस् र कक्षामा प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।
- पुस्तकमा दिइएका क्रियाकलापहरू अनिवार्य रूपमा गराउनुहोस् ।

**५. मूल्याङ्कन**

निम्नलिखित कार्यहरूका आधारमा उद्देश्य हासिल भए नभएको मूल्याङ्कन गर्नुहोस् र पूरा नभएको भए पुन: शिक्षण वा पृष्ठपोषण दिनुहोस् :

- पाठ्यपुस्तकका प्रश्नहरू गर्न लगाई हेरेर
- छलफलमा सहभागिता हेरेर
- प्रश्नोत्तर गरेर
- समूह/व्यक्तिगत कार्यमा सहभागिता हेरेर
- जिज्ञासा राखेको र समाधान दिइएको अवस्था हेरेर

पाठ ५

# हाम्रा केही स्थानीय प्रविधिहरू

अनुमानित घन्टी - ३

**१. सिकाइउपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य :**

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

- केही सामान्य स्थानीय प्रविधिको नाम बताउन ।
- केही सामान्य प्रविधिहरू (कम्पोस्टमल, गोबर ग्यास, सान लगाउने र शीत भण्डार) बाट हुने फाइदा बताउन ।

**२. पाठ परिचय**

यस पाठमा विद्यार्थीहरूलाई हाम्रो गाउँ, घर र सहर बजार वरपर दैनिक रूपमा प्रयोग भइरहेका तर विद्यार्थीहरूलाई ती किन प्रयोग गरिएका छन् । यसबाट के फाइदा छ भन्ने बारेमा थाहा नभएका केही सरल प्रविधिहरूका बारेमा जानकारी दिन खोजिएको छ । विद्यार्थीहरूले नै देखे जानेका र प्रयोग गरेका प्रविधिहरू भएकाले उनीहरूले अनुभव गरेका कुराहरूबाट नै सुरुआत गर्ने र त्यसबारेमा जिज्ञासा उत्पन्न गराई समाधान निकाल्ने/बताइदिने गर्नुपर्दछ । सम्भव भएसम्म विद्यार्थी रहेको क्षेत्रमा भएका त्यस्ता प्रविधिहरूको प्रत्यक्ष अवलोकन हेरेर/गरेर सिक्ने अवसर दिनुपर्दछ ।

**३. शैक्षिक सामग्री**

कोदाली, बेल्चा, पातपतिङ्गर, हँसिया, कैंची, गोवर र स्थानीय वातावरणमा रहेका कम्पोस्ट खाडल, गोबर ग्यास प्लान्ट, शीत भण्डार आदि ।

**४. शिक्षणसिकाइ क्रियाकलाप**

- पाठको चित्र अवलोकन गर्न लगाई चित्रमा के गरेको देख्छौ ? किन त्यसो गरेको होला ? आदि प्रश्नहरू सोध्दै स्थानीय प्रविधिहरू भनेको हाम्रा गाउँघर, टोल, छिमेकमा प्रचलित सजिला किसिमका प्रविधिहहरू हुन् जसले हाम्रो जीवनलाई सहज बनाउँछन् भनी निष्कर्ष दिनुहोस् ।
- कम्पोस्ट मल भनेको के हो ? भनी प्रश्न सोध्नुहोस् र विद्यार्थीहरूको घरमा गोठे मल वा कम्पोस्ट मल बनाउने गरेको भए कसरी बनाउने गरेको छ भन्न लगाउनुहोस् । उनीहरूले भनेको कुराबाट निष्कर्षमा पुर्दै कम्पोस्ट मल बनाउने तरिका, कसरी प्राङ्गारिक पदार्थ कुहिएर मल बन्छ र यसरी कम्पोस्ट मल बनाउँदा के फाइदा हुन्छ यो कुराहरू विदार्थीले बुझ्ने गरी बताइदिनुहोस् । विद्यालयमा नै खाडल खनी कम्पोस्ट मल तयार पार्न लगाउनुहोस् ।
- विद्यार्थीहरूलाई छोटो शैक्षिक भ्रमणमा लगी कम्पोस्ट मल बनाउने तरिका देखाउनुहोस् वा आ-आफ्नो घर छिमेकमा हेरेर आउन लगाई के देखे प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।

- गोवर ग्यास भनेको के हो र यो कसरी बन्छ ? भन्ने वारेमा विद्यार्थीहरूलाई केही थाहा भए सोध्नुहोस् । जवाफ नआए जनावरहरूको दिसा पिसाव खाल्डामा जम्मा गरेपछि कुहिएर त्यसबाट ग्यास निस्कन्छ त्यो ग्यास नै गोवर ग्यास हो भनेर वताइदिनुहोस् । गोबर ग्यासको महत्त्व र प्रयोगवारे पनि छलफल गर्नुहोस् ।

- सम्भव भए पाठको क्रियाकलाप नं. २ गराउनुहोस् र गोबर ग्यासवारे छलफल गर्नुहोस् ।

- विभिन्न औजार, हतियारहरूलाई धारिलो वनाउन सान लगाउने प्रविधिवारे छलफल गर्दै सान लगाउनाले कसरी औजारहरू धारिला हुन्छन् भन्ने जस्ता सोध्नुहोस् र अन्तमा आफूले सकेसम्म औजारहरू ल्याएर देखाइदिन सके राम्रो हुन्छ ।

- पाठ्यपुस्तकको क्रियाकलाप नं. २ वा यो जस्तै कुनै क्रियाकलाप गराउनुहोस् । यही क्रियाकलापको आधारमा सान लगाउने तरिका र यसबाट हुने फाइदाहरू बताइदिनुहोस् । साथै धारिला हतियारबाट गर्नुपर्ने होसियारीका वारेमा पनि बताइदिनुहोस् ।

- खानेकुराहरूको सुरक्षित भण्डारणको वारेमा छलफल गर्दै चिसोमा राखेर (शीत भण्डारण गरेर) खानेकुरा, फलफूल, माछा मासुलाई जोगाउन सकिने व्यावहारिक उदाहरण दिनुहोस् । सम्भव भए कुनै शीतभण्डारको भ्रमण गरी देखाउनुहोस् । फ्रिज भए त्यसवाट पनि धारणा दिनुहोस् ।

- पाठ्यपुस्तकको अभ्यास १ र २ गृहकार्यका रूपमा गर्न लगाउनुहोस् । गृहकार्य जाँच गरी पृष्ठपोषण दिनुहोस् ।

- आवश्यक ठाउँमा पाठ पढ्ने र पढ्न लगाउने पनि गर्नुहोस् । समय पुगेमा यी जस्तै अन्य थप स्थानीय प्रविधिहरूका बारेमा पनि छलफल गराउनुहोस् ।

**५. मूल्याङ्कन**

**निम्नलिखित कार्यका आधारमा उद्देश्य हासिल भए नभएको मूल्याङ्कन गर्नुहोस् :**

- कक्षामा गरिने छलफलमा विद्यार्थीको सहभागिता हेरेर
- गृहकार्य जाँच गरेर
- प्रश्नोत्तरबाट
- विद्यार्थीको जिज्ञासा र व्यवहारको अवलोकन गरेर
- समयमा ठीक ढङ्गले काम गरे नगरेको हेरेर

# स्वाथ्य तथा शारीरिक शिक्षा खण्ड

एकाइ - १

# व्यक्तिगत सफाइ

अनुमानित घन्टी : ८

## १. सिकाइउपलब्धि

**यस एकाइको अन्त्यमा विद्यार्थीहरू निम्न कार्यहरू गर्न समर्थ हुने छन् :**

- शरीरको बाहिरी अङ्गहरू सफा गर्ने तरिका र सफाइ गर्नुपर्ने कारण बताउन ।
- सरसफाइमा प्रयोग हुने स्थानीय [illegible] र सूची तयार [illegible] ।
- व्यक्तिगत सरसफाइको [illegible] ।
- मौसमअनुसार[illegible] लगाउनुपर्ने कारण र नलगाउनाले पर्ने असर बताउन ।
- [illegible] आराम र व्यायामको असन्तुलनले स्वास्थ्यमा पर्ने असर र त्यसको महत्त्व बताउन ।

## २. जीवनोपयोगी सीप

यस एकाइबाट विद्यार्थीहरूमा शरीरका विभिन्न अङ्गहरूको सरसफाइ नगर्नाले पर्ने असर, त्यसका महत्त्वबारे आफूले सिकेका ज्ञान, सीपको दैनिक जीवनमा प्रयोग आदि जस्ता सीपहरूको विकास हुने उद्देश्य राखिएको छ ।

## ३. एकाइ परिचय

स्वस्थ रहनका लागि पहिले व्यक्तिगत सफाइको आवश्यकता पर्दछ । आफ्नो शरीर सफा भए हामी विभिन्न रोगबाट बच्न सक्छौँ । त्यसैले मौसमअनुसारको कपडा लगाउनु, अङ्गहरू सफा राख्ने उपाय र निन्द्रा, आराम, व्यायाम गर्नाले शरीर स्वस्थ्य रहन्छ भन्ने बानीको विकास गराउनुका साथै आफूले प्राप्त गरेको ज्ञानलाई व्यवहारमा उतार्नु यस एकाइको मुख्य उद्देश्य रहेको छ । यस एकाइका पाठ्यभार ८ मा विभाजन गरी शिक्षण गर्न पाठका विभिन्न उपशीर्षकहरू तयार गरिएको छ । यसमा स्थान र परिवेशअनुसार अन्य उपशीर्षक तयार गरेर पनि शिक्षण गराउन सक्नुहुने छ ।

## ४. मूल्याङ्कन

हरेक पाठको अन्त्यसँगै मूल्याङ्कनको आवश्यकता पर्दछ । मूल्याङ्कन गर्दा एकाइ अन्तर्गत रहेका सिकाइ उपलब्धिहरूलाई ध्यानमा राखी निम्नअनुसार मूल्याङ्कन गर्नुपर्दछ । मूल्याङ्कनलाई सार्थक बनाउन प्रत्येक एकाइमा मूल्याङ्कन तालिका प्रस्तुत गरिएको छ । स्वास्थ्य विषयलाई २५ पूर्णाङ्क व्यवस्था भए अनुसार हरेक सिकाइउपलब्धिको पूर्णाङ्क एक मानी मूल्याङ्कन गर्दा व्यावहारिक हुनेछ ।

| क्र.सं. | विद्यार्थीको नाम | सि.उ. १ (१) | सि.उ. २ (१) | सि.उ. ३ (१) | सि.उ. ४(१) |
|---|---|---|---|---|---|
| १. | | | | | |
| २. | | | | | |
| ३. | | | | | |
| ४. | | | | | |
| ५. | | | | | |
| ६. | | | | | |
| ७. | | | | | |

पाठ १

# सफा शरीर स्वस्थ हुन्छ

घन्टी : पहिलो

## पाठ शीर्षक : शरीरका अङ्गहरूको सफाइ र यसको महत्त्व

### १. विशिष्ट उद्देश्य

यस पाठसँग सम्बन्धित क्रियाकलापको अन्त्यमा विद्यार्थीहरू निम्नलिखित कुरामा समर्थ हुने छन् :

- शरीरका अङ्गहरू सफा गर्नुपर्ने कारणहरू बताउन ।
- शरीरका अङ्गहरू सफा भएमा हुने फाइदा बताउन ।

### २. शैक्षिक सामग्री

शरीर सफा गरिरहेको मानिसको चित्र, शरीर फोहोर भई कन्याइरहेको मानिसको चित्र, शरीरका विभिन्न अङ्गहरू, जस्तै : हात, खुट्टा, टाउको आदि सफा गरिरहेको चित्र ।

### ३. शिक्षणसिकाइ क्रियाकलाप

- विद्यार्थीहरूलाई ५/५ जनाको समूह बनाई समूह नेताको चयन गर्ने । सबै समूहलाई भिन्दाभिन्दै प्रश्नहरू दिने र केही समय छलफल गर्न लगाउने र निम्न प्रश्न गर्ने । जस्तै :
    (क) शरीर सफा राख्नुपर्ने कारणहरू के हुन् ?
    (ख) शरीर सफा नराखे के हुन्छ ?
    (ग) शरीर कसरी सफा राख्न सकिन्छ ?
- यी प्रश्नहरूको उत्तर समूह नेतालाई प्रस्तुत गर्न लगाउने ।
- समूहगत छलफलपछि शिक्षकले शरीरका अङ्गहरूको सही तरिकाले सफा गर्ने तरिकाहरू र कारण बताइदिने ।

### ४. मूल्याङ्कन

- शरीर किन सफा राख्नुपर्छ ? दुईओटा कारण भन ।
- शरीर फोहोर भएमा केके हुन्छ ? भन ।
- शरीर सफा किन गर्नुपर्दछ ? भन ।

### शिक्षकलाई थप जानकारी

स्वस्थ तरिकाले बाँच्नका लागि हाम्रो शरीरका विभिन्न अङ्गहरू दैनिक रूपमा सफा गर्नुका साथै खाना पनि स्वच्छ, सफा र ताजा हुनुपर्दछ भन्ने विषयमा केन्द्रित भएर शिक्षण गर्ने ।

(क) पाठ शीर्षक : शरीरका विभिन्न अङ्गहरूको महत्त्व

घन्टी : दोस्रो

**१. विशिष्ट उद्देश्य**

यस पाठसँग सम्बन्धित क्रियाकलापको अन्त्यमा विद्यार्थीहरूले निम्नलिखित कार्यहरू गर्न समर्थ हुने छन् :

- शरीरका अङ्गहरू, जस्तै : नाक, दाँत, आँखा, हातखुट्टा आदिको महत्त्व बताउन ।
- नाक, दाँत, आँखा आदि अङ्गहरूको काम स्पष्ट भन्न ।

**२. शैक्षिक सामग्री**

दाँत नाक, आँखा आदि अङ्गहरू भएको चित्र ।

**३. शिक्षणसिकाइ क्रियाकलाप**

- सङ्ख्याको आधारमा विद्यार्थीहरूलाई विभिन्न समूहमा विभाजन गर्ने र सबै समूहलाई शरीरका अङ्गहरू जस्तै : नाक, घाँटी, हात, खुट्टा, टाउको, जिउ (शरीर) तथा दाँतको चित्र देखाउँदै चित्रमा तिमीहरूले के देख्यौ ? दाँत र आँखाको काम के हो ? शरीर किन सफा राख्नुपर्छ ? आदि प्रश्नहरू राख्ने र समूहगत वा व्यक्तिगत रूपमा आँखा, दाँत र नाकको काम एवम् महत्त्व भन्न लगाउने ।
- यी अङ्गहरूलाई सफा राख्ने तरिकाका बारेमा छलफल गर्न लगाउने ।
- शरीरका यी अङ्गहरूलाई सफा नभएमा हुने हानिका बारेमा पनि छलफल गर्न लगाउने ।
- छलफलपछि विद्यार्थीहरूलाई शरीरका विभिन्न अङ्गहरूको महत्त्वबारे सोध्ने ।
- विद्यार्थीले बताएका शरीरका अङ्गहरूको महत्त्व तथा सफा गर्ने तरिका सही भए नभएको अवलोकन गरी चित्रको माध्यमबाट वताइदिने ।

**४. मूल्याङ्कन**

- आँखाले के काम गर्छ ? भन ।
- दाँत दिनमा कतिपटक कसरी सफा गर्नुपर्छ ?
- नाकको महत्त्व के हो ? लेख ।

**शिक्षकलाई थप जानकारी**

शिक्षकले शरीर सधैं सफा गर्नुपर्छ । सफा गर्दा हात, गोडा, नाक, कान, घाँटी, दाँत, छाला तथा कपालको सफाइ गर्नुपर्छ । शरीर सफा नराखेमा विभिन्न रोगहरू लाग्नुका साथै फोहोरी तथा नराम्रो देखिन्छ भन्ने कुराहरू विभिन्न उदाहरण दिएर प्रस्ट पारिदिने ।

(ख) पाठ शीर्षक : व्यक्तिगत सफाइ र यसको महत्त्व

अनुमानीत घन्टी : तेस्रो

१. विशिष्ट उद्देश्य

यस पाठसँग सम्बन्धित क्रियाकलापको अन्त्यमा विद्यार्थीहरू निम्नलिखित कुरामा समर्थ हुने छन् :

- व्यक्तिगत सफाइ गर्नुपर्ने कारणहरू बताउन ।
- व्यक्तिगत सफाइमा प्रयोग हुने सामानहरूको सूची तयार गर्न ।
- दैनिक व्यक्तिगत सफाइ गर्नुपर्ने क्रियाकलाप भन्न ।

२. शैक्षिक सामग्री

सही तरिकाले नुहाइरहेको र दाँत माझिरहेको मानिसको चित्र । नुहाएर सफा कपडा लगाएको र कपाल तथा शरीर फोहोर भएर कन्याइरहेको मानिसको चित्र । शरीर सफा गर्दा प्रयोग गरिने सामग्रीहरू जस्तै : साबुन, तौलिया, काइँयो आदिको चित्र ।

३. शिक्षणसिकाइ क्रियाकलाप

- शिक्षकले विद्यार्थीहरूलाई व्यक्तिगत सफाइप्रति सकारात्मक सोच राख्न पाठको चित्र देखाउँदै चित्रमा के भएको होला ? किन होला ? सही तरिकाले शरीरको कसरी सफाइ गर्ने ? दाँत सही तरिकाले कसरी माझ्ने ? आदि जस्ता प्रश्नहरू राख्ने र समूहगत तथा व्यक्तिगत रूपमा भन्न लगाउने ।
- चित्रमा देखाइएका कुराहरू विद्यार्थीहरूले सही वर्णन गर्छन् या गर्दैनन् सुन्ने । गल्ती गरेमा वा वर्णन गर्न नसकेमा शिक्षकले मद्दत गर्ने ।
- हामीले दैनिक रूपमा व्यक्तिगत सफाइका कस्ता क्रियाकलाप गर्नुपर्छ सूची बनाउन लगाउने ।
- शिक्षकले शरीर सफा गर्ने थप सही तरिकाहरूको सूची तयार पार्न विद्यार्थीहरूलाई समूहगत रूपमा सहभागी गराउने ।
- सामग्रीको प्रयोग गरी विभिन्न पोस्टरहरूको सहायता लिँदै हामीले सफा पानीले राम्रोसँग शरीर नुहाएपछि सफा तौलियाले पुछ्नुपर्छ । दाँत क्लोराइडयुक्त टुथपेस्ट केराउको दाना जती ब्रसमा राखी तलमाथि गरी माझ्नुपर्छ । दाँतवन पनि दाँत माझ्न प्रयोग गर्न सकिन्छ । त्यस्तै नङ सफा नगरेमा, ननुहाएमा छाला फोहोर हुने, खाना खाँदा नङमा रहेको फोहोर खानासँगै शरीर भित्र गई झाडाबान्ता, हैजा लाग्ने, जुका पर्ने, छाला चिलाउने, लुतो जस्ता रोगहरू लाग्ने गर्छन् भनी बताउने । विद्यार्थीहरूलाई पनि थप रोग र शरीर सफा गर्दा प्रयोग गरिने सामग्रीहरूको नाम सोध्ने । विद्यार्थीले भनेका नाम ठीक बेठीक छुट्याउँदै अन्त्यमा शरीर सफा राखेमा स्वस्थ हुन्छौँ भन्ने स्वस्थ सन्देश दिने ।

४. मूल्याङ्कन

- शरीर सफा किन गर्नुपर्छ ?
- शरीर सफा गर्ने कुनै चार सामग्रीको नाम भन ।
- शरीर सफा नभए लाग्ने कुनै दुईओटा रोग भन ।

**शिक्षकलाई थप जानकारी :** व्यक्तिगत सफाइका लागि आवश्यक पर्ने साबुन, ब्रुस, मन्जन, काइँयो, रुमाल, नेलकटर आदि सामग्रीहरू लिएर आउन निर्देशन दिने ।

## (ग) पाठ शीर्षक : व्यक्तिगत सफाइका सामग्रीको प्रयोग

**घन्टी : चौथो**

### १. विशिष्ट उद्देश्य

**यस पाठसँग सम्बन्धित क्रियाकलापको अन्त्यमा विद्यार्थीहरू निम्नलिखित कार्य गर्न समर्थ हुने छन् :**

- शरीरका दाँत, आँखा कपालको सफाइ गर्ने तरिका प्रदर्शन गर्न ।
- तौलिया, रूमाल, काइँयो, नेलकटर र ब्रसको उपयुक्त ढङ्गले प्रयोग गर्न ।

### २. शैक्षिक सामग्री

पोस्टर, रुमाल, नेलकटर, ब्रुस, काइँयो, सावुन, टुथपेस्ट/दतिवन ।

### ३. शिक्षणसिकाइ क्रियाकलाप

- विद्यार्थीहरूलाई आफूले ल्याएका सामग्री झिकेर तयारी हुन निर्देशन दिने ।
- विद्यार्थीहरू तयार भइसकेपछि दाँत, आँखा, कान, कपाल कसरी सफाइ गर्दै आएका छौ ? प्रदर्शन गर भन्ने ।
- विद्यार्थीका सफाइ तरिका अवलोकन गर्ने । विद्यार्थीले दाँत सफा गर्दा ब्रुसको प्रयोग, कपाल सफा गर्दा काइँयोको प्रयोग, काट्दा नेलकटर र हात सफा गर्दा साबुनको प्रयोग गरे नगरेको अवलोकन गर्ने ।
- विद्यार्थीहरूले प्रदर्शन गरेका तरिकाहरूको विश्लेषण गरी कुन विद्यार्थीले ठीक ढङ्गले सामग्रीको उपयोग गरी सफाइ गरेको छ उसलाई अगाडि बोलाई प्रदर्शन गर्न लगाउने ।
- विद्यार्थीले प्रदर्शन गरेको सफाइ र सामग्रीको उपयोग गर्न तरिकामा अरू केही थप गर्नु परे उक्त तरिका विद्यार्थीहरूलाई पनि पटकपटक अभ्यास गराउने ।

### ४. मूल्याङ्कन

- केही विद्यार्थीलाई काइँयोको प्रयोग गरेर देखाउन लगाउने ।
- केही विद्यार्थीहरूलाई नेलकटरको प्रयोग गरेर देखाउन लगाउने ।
- केही विद्यार्थीहरूलाई ब्रस गरेर देखाउन लगाउने ।
- साबुनको प्रयोग कसरी गर्नु पर्दछ भन ।
- दतिवन प्रयोग गरी दाँत माझेर देखाउन लगाउने ।

### शिक्षकलाई थप जानकारी

यो पाठ प्रयोगात्मक भएकाले सबै विद्यार्थीको सफाइ सामग्री प्रयोग गर्ने तरिका तथा सफाइ गर्ने तरिका सम्वन्धी सीप विकास गराउने लक्ष्य राख्नुपर्दछ । सामग्रीको उपलब्धताको आधारमा (जस्तै : ब्रुस वा दतिवन) क्रियाकलाप सञ्चालन गर्नुपर्दछ । कक्षाको अन्तमा विद्यार्थीहरूमा व्यक्तिगत सफाइ गर्ने सीप प्रदान गर्नुपर्दछ ।

पाठ

# व्यायाम, आराम र पोसाक

घन्टी : पाचौँ

**पाठ शीर्षक : मौसमअनुसारका लुगा लगाउनाका कारण र महत्त्व**

**१. विशिष्ट उद्देश्य**

**यस पाठसँग सम्बन्धित क्रियाकलापको अन्त्यमा विद्यार्थीहरू निम्नलिखित कुरामा समर्थ हुने छन् :**

- मौसमअनुसारका लुगा लगाउनुपर्ने कारण बताउन ।
- मौसमअनुसारका लुगा नलगाउनाले स्वास्थ्यमा पर्ने असर बताउन ।
- मौसमअनुसार लगाइने लुगाहरूको सूची तयार पार्न ।

**२. शैक्षिक सामग्री**

विभिन्न किसिमका लुगा जस्तै : सर्ट, कोट, स्विटर, हाफ कट्टु, टोपी, मोजा आदि लगाएका मानिसहरूका चित्रहरू ।

**३. शिक्षणसिकाइ क्रियाकलाप**

- तिमीहरू कुन मौसममा कस्ता लुगा लगाउँछौ र ती किन लगाउँछौ भनी प्रश्न गरी व्यक्तिगत रूपमा उत्तर माग्ने ।
- शिक्षकले विद्यार्थीहरूलाई मौसम र मौसमअनुसार लगाइने लुगाहरूको जानकारी गराउन विभिन्न लुगाहरूको चित्र देखाउँदै एक वर्षमा कति पटक ऋतु परिवर्तन हुन्छ ? ग्रीष्म ऋतुमा कस्ता लुगा लगाइन्छ ? अहिले कुन ऋतु हो ? तिमी स्विटर किन लगाउँछौ ? आदि प्रश्नहरू सोध्ने र समूहगत तथा व्यक्तिगत रूपमा उत्तर भन्न लगाउने ।
- चित्रमा देखाइएका कुराहरू विद्यार्थीहरूले सही वर्णन गर्छन् या गर्दैनन् सुन्ने । गल्ती गरेमा वा वर्णन गर्न नसकेमा शिक्षकले वर्णन गर्न मद्दत गर्ने ।
- शिक्षकले हामीले मौसमअनुसारको लुगा लगाउने गर्नुपर्छ । जाडो मौसममा शरीरलाई तातो पार्ने खालका कपडाहरू लगाउने गर्नुपर्छ भने गर्मी मौसममा पातलो कपडा लगाउनुपर्छ भन्दै जाडो र गर्मी मौसममा लगाइने कपडाहरूको सूची तयार पार्न विद्यार्थीहरूलाई लगाउने । सूची तयार पार्ने काममा विद्यार्थीहरूलाई आवश्यक सहयोग गर्ने ।
- विभिन्न पोस्टर, सूंचीहरूको सहयता लिँदै स्वस्थ रहन हावापानी र मौसमअनुसारका लुगाहरू लगाउने बानी गर्नुपर्छ । सफा लुगा लगाएमा छालासम्बन्धी धेरै रोगहरूबाट बच्न सकिन्छ भन्ने स्वास्थ्य सन्देश दिने ।

**४. मूल्याङ्कन**

- मौसमअनुसारका लुगा किन लगाउनुपर्छ ?
- मौसमअनुसार लगाइने लुगाहरूको सूची तयार पार ।
- बढी जाडो कुन ऋतुमा हुन्छ ? भन ।

### थप जानकारी

बाहिरी वातावरण र हाम्रो शरीरको तापक्रमबीच समायोजन भएन भने हामी अस्वस्थ हुन्छौँ । त्यसैले ऋतु परिवर्तन सँगसँगै मौसममा पनि फेरबदल हुने हुँदा हामीले जाडोमा शरीरलाई तातो राख्ने खालका स्विटर, कोट, उलनका सर्ट आदि न्याना कपडाहरू लगाउनुपर्छ । गर्मी समयमा बाहिरी वातावरणसँग समायोजन हुनका लागि पातलो कटन, सुतीका कपडाहरू लगाउनुपर्छ । त्यसैले हामीले पनि हाम्रो व्यक्तिगत बानीमा यस्ता सकारात्मक सोच राख्नुपर्छ भन्ने जानकारी दिने ।

(क) पाठ शीर्षक : मौसमअनुसारका लुगा नलगाउनाले हुने असर

घन्टी : छैठौँ

## १. विशिष्ट उद्देश्य

**यस पाठसँग सम्बन्धित क्रियाकलापको अन्त्यमा विद्यार्थीहरू निम्नलिखित कुरामा समर्थ हुने छन् :**

- मौसमअनुसारको पोसाक नलगाउँदा हुने असरहरू बताउन ।
- मौसमअनुसारका लुगा लगाउँदा हुने फाइदा बताउन ।

## २. शैक्षिक सामग्री

- मौसमअनुसार लुगा लगाएका व्यक्तिहरूको चित्र ।

## ३. शिक्षणसिकाइ क्रियाकलाप

- विभिन्न लुगाको चित्र देखाएर विद्यार्थीहरूलाई एउटा सानो कथा सुनाउने । श्याम गत माघमा आमा बुवाले भनेको नमानी पातलो लुगा लगाएर साथीसँग डुल्न हिँडेछ । त्यसैले उसलाई रूघाखोकी पनि लागेछ । रूघाखोकीका कारणले उसको घाँटी र छाती पनि दुख्न थालेछ, साथै भोलिपल्टदेखि उसलाई ज्वरो पनि आएछ । उसका आमाबुबाले उसलाई अस्पताल लानुभएछ । डाक्टरले निमोनिया भयो भनी उपचार गर्नुभएछ ।
- विद्यार्थीहरूलाई श्यामलाई किन रूघाखोकी लागेको होला ? उसलाई किन घाँटी र छाती दुखेको होला ? जाडोको समयमा कस्तो लुगा लगाउनुपर्छ ? जाडोको समयमा पातलो लुगा लगाउनाले स्वास्थ्यमा कस्तो असर पर्न सक्छ ? आदि प्रश्नहरू समूहगत वा व्यक्तिगत रूपमा सोधी उत्तर भन्न लगाउने ।
- त्यस्तै गर्मीको समयमा कस्तो लुगा लगाउनुपर्छ ? गर्मीमा पातलो र पसिना सोस्ने खालको लुगा किन लगाउनुपर्छ ? आदि प्रश्नहरू सोध्ने र सही जवाफका लागि विद्यार्थीहरूलाई आवश्यक सहयोग गर्ने ।

## ४. मूल्याङ्कन

- मौसमअनुसारको लुगा लगाउनुपर्ने कारण बताऊ ।
- जाडोमा लगाइने कुनै चार लुगाहरूको नाम भन ।
- मौसमअनुसार लुगा नलगाउँदा हुने असरहरूको सूची तयार पार ।

## शिक्षकलाई थप जानकारी

शिक्षकले ठाउँ र परिवेशअनुसार विभिन्न मौसमको जानकारी दिनुका साथसाथै भिन्दाभिन्दै मौसममा फरक किसिमका लुगाहरू लगाउनुपर्छ भन्ने जानकारी दिने । जाडो मौसममा न्यानो ऊनीका लुगाहरू लगाउनुपर्छ नत्र चिसो लाग्न गई बिरामी भइन्छ । गर्मीमा पातला पसिना सोस्ने कपडाहरू लगाउनुपर्छ भन्ने पनि जानकारी दिनुपर्छ । गर्मीमा बाक्ला र पसिना नसोस्ने लुगा लगाउँदा पसिना र धुलो जमेर शरीर फोहोर भई गन्हाउने तथा घाउखटिरा आउने हुनसक्छ । भित्री लुगाहरू दिनदिनै फेर्ने गर्नुपर्छ र मौसम हेरेर नुहाउने पनि गर्नुपर्छ भन्ने कुरा पनि जानकारी दिने ।

(ख) पाठ शीर्षक : व्यायाम र निद्राको महत्त्व

घन्टी : सातौं

**१. विशिष्ट उद्देश्य**

**यस पाठसँग सम्बन्धित क्रियाकलापको अन्त्यमा विद्यार्थीहरू निम्नलिखित कुरामा समर्थ हुने छन् :**
- स्वस्थ शरीरका लागि निद्रा, आराम र व्यायामको महत्त्व बताउन ।
- निद्रा, आराम र व्यायामको असन्तुलनले स्वास्थ्यमा पर्ने असरको सूची तयार पार्न ।

**२. शैक्षिक सामग्री**

सही तरिकाले हिँडेको, बसेको र सुतेको मानिसका चित्र, व्यायाम गरिरहेको मानिसको चित्र आदि ।

**३. शिक्षणसिकाइ क्रियाकलाप**

- विद्यार्थीहरूलाई स-साना समूहमा विभाजन गर्ने । प्रत्येक समूहलाई धेरै काम गरेपछि वा खेलेपछि तिमी के गर्छौ ? रातीको समयमा तिमीहरू के गर्छौ ? बिहान सबेरै उठेर व्यायाम गर्नाले के हुन्छ ? निद्रा र आराम शरीरका लागि किन जरूरी छन् ? आदि फरकफरक प्रश्नहरू गर्ने ।
- केही समय छलफल गर्न दिने । छलफलबाट निस्केको निष्कर्ष प्रत्येक समूहबाट एक जनालाई भन्न लगाउने । विद्यार्थीले दिएको उत्तर ठीक बेठीक छुट्याई ठीक उत्तरका लागि आवश्यक सहयोग गर्ने ।
- विद्यार्थीहरूले कति घण्टा सुत्छन् कालोपाटीमा सूची बनाउने र कति सुत्न उपयुक्त हुन्छ बताउने ।
- शिक्षकले हामी स्वस्थ रहनका लागि व्यायामका साथसाथै आरामको जरूरत पर्दछ । पूर्ण निद्राबाट आराम प्राप्त गर्न सक्छौं भन्दै निद्रा नपरेमा शरीरमा उत्पन्न हुने असरका बारेमा विद्यार्थीहरूबीच छलफल गरी सामग्रीको माध्यमबाट स्पस्ट पारिदिने ।

**४. मूल्याङ्कन**

- व्यायाम गर्नाले हुने दुईओटा फाइदा बताऊ ।
- हामीलाई आरामको किन जरूरत पर्दछ ? भन ।
- पूर्ण निद्रा नभए हुने दुईओटा असर भन ।

**थप जानकारी**

मानिस स्वस्थ, तन्दुरुस्त र बलियो रहन, पोषणयुक्त खानाका साथै सन्तुलित व्यायाम र आरामको जरूरत पर्दछ । व्यायाम गर्नाले शरीरका मांसपेशीहरू तन्कने र खुम्चने हुँदा कोष शिथिल हुन्छ । त्यसैले कोषलाई पुनः सक्रिय गर्न आरामको आवश्यकता पर्दछ । हामीलाई पूर्ण आराम निद्राबाट प्राप्त हुन्छ । पूर्ण रूपमा निद्रा अपुग भएमा खाना अरुचि हुने, अपच हुने, स्मरण शक्तिमा ह्रास आउने, अल्छी लाग्ने आदि हुन्छ । त्यसैले स्वस्थ रहन अपनाउनुपर्ने आचरणहरूका बारे जानकारी दिने ।

(ग) पाठ शीर्षक : अभ्यास नं. १ र २

**घन्टी : आठौँ**

**१. विशिष्ट उद्देश्य**

**यस पाठक्रमसँग सम्बन्धित क्रियाकलापको अन्त्यमा विद्यार्थीहरू निम्नलिखित कुरामा समर्थ हुने छन् :**

- अभ्यास १ र २ मा दिइएका अभ्यासहरूको उत्तर दिन ।
- शरीर सफा गर्ने तरिकाहरू वताउन ।

**२. शैक्षिक सामग्री**

पाठ्यपुस्तक, पाठसँग सम्बन्धित अतिरिक्त पाठ्यवस्तुहरू आदि ।

**३. शिक्षणसिकाइ क्रियाकलाप**

- शरीर कसरी फोहोर हुन्छ ? थकाइ मेटाउन के गर्नुपर्दछ ? शरीरका कुनकुन अङ्ग दैनिक रूपमा सफा गर्नुपर्दछ ? यस्ता प्रश्नहरूको उत्तर समूह छलफलबाट तयार गर्न लगाई प्रस्तुत गर्न लगाउने र पृष्ठपोषण दिने ।
- किताबको पेज नं. ७३ र ७४ को अभ्यास तथा क्रियाकलाप कक्षामा छलफल गराई कापीमा लेख्न लगाउने र ठीक उत्तर लेख्न सहयोग गर्ने ।
- विद्यार्थीहरूलाई व्यक्तिगत सफाइका लागि गरिने शनिवार दिनभरिको दैनिकी लेख्न लगाउने ।

**४. मूल्याङ्कन**

**निम्नलिखित क्रियाकलापहरूको अवलोकन गरी मूल्याङ्कन गर्ने :**

- क्रियाकलापको अवलोकन गर्ने ।
- विद्यार्थीले गरेका केही नमुना उत्तर प्रस्तुत गराउने ।

**शिक्षकलाई थप जानकारी**

पाठमा दिइएका क्रियाकलापहरूले विद्यार्थीहरूको स्वास्थ्यसम्बन्धी सोचहरूमा परिवर्तन ल्याउने हुँदा दैनिक पाठ गरे नगरेको अवलोकन गरी विद्यार्थीहरूको धारणा, विचार आदिमा देखा परेका सकारात्मक सोचको मापन गर्ने।

एकाइ - २

# वातावरणीय सफाइ

अनुमानित घन्टी : ५

### १. शिक्षणउपलब्धि

यस एकाइको अन्त्यमा विद्यार्थीहरूले निम्न कार्यहरू गर्न समर्थ हुने छन् :
- घर, छरछिमेक र टोलको सरसफाइबाट हुने फाइदा वताउन ।
- वातावरण प्रदूषण हुनबाट वचाउनुपर्छ भन्ने मान्यता राख्न ।
- चर्पी तथा धारा सफा राख्ने तरिका प्रयोग गर्न ।

### २. जीवनोपयोगी सीप

यस एकाइबाट विद्यार्थीहरूमा अन्तर्वैयक्तिक सम्बन्धको विकास, सिर्जनात्मक तथा समालोचनात्मक सोचा समस्या पहिचान तथा समाधान र निर्णय क्षमताको विकास गर्ने, जस्तै : घर, टोल सफा राख्न सहयो गर्ने, शौचालयको उचित प्रयोग गर्ने, फोहोरको उचित व्यवस्थापन गर्ने आदि ।

### ३. एकाइ परिचय

आफ्नो घर, विद्यालय, टोल र छरछिमेक सफा राख्नु सबै मानिसको प्रमुख दायित्व हो । घर, टोल छरछिमेक सफा भएमा हामी विभिन्न सरुवा रोगबाट बच्न सक्छौँ । वातावरण प्रदूषण पहिचान गरी प्रदू रोक्नु सबैको कर्तव्य हो । त्यस्तै पानीको स्रोत पहिचान गरी यसलाई प्रदूषणबाट रोक्न सके विभिन्न सर रोगबाट बच्न सकिन्छ । त्यस्तै घर तथा विद्यालयबाट निस्कने फोहोरलाई जथाभावी फाल्नु हुँदैन, जथाभ दिसापिसाब गर्नु हुँदैन, दिसापिसाब सधैँ चर्पीमा गर्नुपर्छ भन्ने जस्ता सकारात्मक बानीको विकास गरा यस पाठको मुख्य उद्देश्य रहेको छ ।

### ४. मूल्याङ्कन

हरेक पाठको शिक्षण सँगसँगै मूल्याङ्कनको आवश्यकता पर्दछ । मूल्याङ्कन गर्दा एकाइअन्तर्गत र सिकाइ उपलब्धिहरूलाई ध्यानमा राखी निम्नानुसार मूल्याङ्कन गर्नुपर्दछ :

| क्र.सं. | विद्यार्थीको नाम | सि. उ. १(१) | सि. उ. २(१) | सि.उ. ३(१) | जम्मा |
|---|---|---|---|---|---|
| १. | | | | | |
| २. | | | | | |
| ३. | | | | | |
| ४. | | | | | |

पाठ १

# सफा घर, छिमेक र टोल

पाठ शीर्षक : घर, छरछिमेक र टोलको सरसफाइबाट हुने फाइदा

घन्टी : पहिलो

## १. विशिष्ट उद्देश्य

**यस पाठसँग सम्बन्धित क्रियाकलापको अन्त्यमा विद्यार्थीहरू निम्नलिखित कुरामा समर्थ हुने छन् :**

- सरसफाइबाट हुने फाइदाहरू बताउन ।
- खेल मैदान र कक्षाकोठा सरसफाइ गर्न ।

## २. शैक्षिक सामग्री

सफा घर र विद्यालयको चित्र, फोहोर घर र समुदायको चित्र, फोहोरको वर्गीकरण गरी उचित व्यवस्थापन गरेको चित्र, आफ्नो ठाउँ र परिवेश हेरी अन्य उपयुक्त शिक्षण सामग्री पनि प्रयोग गर्न सकिने छ ।

## ३. शिक्षणसिकाइ क्रियाकलाप

- सङ्ख्याका आधारमा विद्यार्थीहरूलाई विभिन्न समूहमा विभाजन गर्ने र प्रत्येक समूहलाई घर तथा टोल फोहोर के गर्नाले हुन्छ ? घर तथा टोल सफा के गरेमा राख्न सकिन्छ ? घर तथा टोलबाट निस्कने फोहोरबाट हुने हानीहरू केके हुन् ? आदि भिन्दाभिन्दै प्रश्नहरू गर्ने ।
- कक्षाका विद्यार्थीहरूलाई चार समूहमा वर्गीकरण गर्ने र समूहलाई निम्नलिखित कार्य दिने :

| | | |
|---|---|---|
| समूह क | - | कक्षाकोठा सरसफाइ |
| समूह ख र ग | - | खेल मैदानको सफाइ |
| समूह घ | - | अफिस कोठाको सफाइ |

- शिक्षकले विद्यार्थीहरूले गरेको क्रियाकलाप अवलोकन गरी सफाइ गर्ने तरिकाबारे पृष्ठपोषण दिने ।

## ४. मूल्याङ्कन

- विद्यालयको सरसफाइ किन गर्नुपर्छ ? भन ।
- वातावरण सफाइमा ध्यान नदिए के हुन्छ ? बताऊ ।
- वातावरण फोहोरका कारण लाग्ने रोगहरूको सूची तयार पार ।
- सफाइ क्रियाकलाप अवलोकन गर्ने ।

## थप जानकारी

वातावरण हाम्रो घर हो । यदी वातावरण प्रदूषित भएमा विभिन्न प्रकारका जीवाणु, विषाणु र परजीवीहरूको वृद्धि हुन्छ । यी कीटाणुहरू विभिन्न माध्यमहरूबाट हाम्रो शरीरभित्र प्रवेश गर्न सक्छन् । जसले गर्दा हाम्रो स्वास्थ्यमा असर पर्न सक्छ । त्यसैले वातावरण स्वच्छ राख्न हामीले आ-आफ्नो घर मात्र नभई विद्यालय वरिपरिका बाटो आदि सफा राख्नुपर्छ भन्ने सकारात्मक सोच विद्यार्थीहरूमा राख्नुपर्छ भन्ने सूचनाको प्रवाह गर्ने ।

(क) पाठ शीर्षक : वातावरण प्रदूषण र यसको रोकथामका तरिका

घन्टी : दं

**१. विशिष्ट उद्देश्य**

**यस पाठसँग सम्बन्धित क्रियाकलापको अन्त्यमा विद्यार्थीहरू निम्नलिखित कुरामा समर्थ हुने छन् :**

- वातावरण प्रदूषण गर्ने तत्त्वहरूको पहिचान गर्न ।
- वातावरण प्रदूषण रोक्ने तरिकाहरूको सूची बनाउन ।

**२. शैक्षिक सामग्री**

घर तथा विद्यालयबाट निस्केका फोहोरहरूको उचित व्यवस्थापन गरेको चित्र, फोहोरको वर्गीकरण र कुहिने फोहोरलाई खाडलमा हालेको चित्र, सफा वातावरण भएको घर तथा समुदायको चित्र आदि ।

**३. शिक्षणसिकाइ क्रियाकलाप**

- विद्यार्थीहरूलाई विभिन्न स-साना समूहमा विभाजन गरी घरबाट निस्कने फोहोरहरू केके हुन् ? घरब निस्कने फोहोरलाई तिम्रो घरमा कसरी फालिन्छ वा जम्मा गरिन्छ ? घर तथा टोलमा जम्मा भए फोहोरबाट हुने हानि वा नोक्सानी के हुन् ? वातावरण प्रदूषण गर्ने तत्त्व के हुन् ? वातावरण प्रदूषण रो उपायहरू केके हुन् आदि भिन्दाभिन्दै प्रश्नहरू गर्ने । उल्लिखित प्रश्नका उत्तरलाई समूहमा छलफल : लगाउने ।
- समूहगत छलफलपछि आएको नतिजा प्रत्येक समूहबाट एक जनालाई भन्न लगाउने । विद्यार्थीहरूब आएको जवाफ ठीक भए नभएको छुट्याई सामग्रीसहित आवश्यक सहयोग गर्ने ।
- पाठमा दिइएको चित्रहरू देखाउँदै हाम्रो घर, विद्यालय, बाटो, टोल आदि ठाउँबाट निस्केका फोह मैलालाई कुहिने र नकुहिने खाडलमा राखी मल बनाउन सकिन्छ भने नकुहिनेलाई उचित ठाउँमा ल राख्नुपर्छ जहाँतही फाल्नु हुँदैन भनी बताइदिने ।
- वातावरण फोहोर हुने काम व्यक्तिगत रूपमा सूची बनाई भन्न लगाउने ।

**४. मूल्याङ्कन**

- कस्ताकस्ता फोहोरले वातावरण प्रदूषित हुन्छ ? भन ।
- वातावरण प्रदूषण हुनबाट रोक्न के गर्नुपर्छ ? बताऊ ।

**थप जानकारी**

शिक्षकले घर र विद्यालयबाट निस्कने फोहोरको उचित व्यवस्थापन नगरेमा फोहोर थुप्रिन जान्छ भ जानकारी दिने । फोहोर धेरै जम्मा भएमा वातावरण प्रदूषित हुन्छ र रोगका कीटाणुहरूको वृद्धि र फैलन्छन् । सरुवा रोगहरू फैलिन्छन् भन्ने कुरा पनि जानकारी गराउने । विद्यार्थीहरूमा वातावरण प्रदूष रोक्नुपर्छ र यसका लागि हामी सबैले आ-आफ्ना ठाउँबाट प्रयास गर्नुपर्छ भन्ने कुरा सुसूचित गर्ने ।

(ख) पाठ शीर्षक : चर्पीको उचित प्रयोग र सरसफाइ

घन्टी : तेस्रो

**१. विशिष्ट उद्देश्य**

**यस पाठसँग सम्बन्धित क्रियाकलापको अन्त्यमा विद्यार्थीहरू निम्नलिखित कुरामा समर्थ हुने छन् :**

- चर्पीको प्रयोग गर्ने उचित तरिका बताउन ।
- चर्पीको उचित तरिकाले सरसफाइ गर्ने उपाय भन्ने ।

**२. शैक्षिक सामग्री**

विभिन्न किसिमका चर्पीका चित्रहरू (मान्द्रोले बारेको अस्थायी चर्पी, घरभित्र रहेको स्थायी चर्पी, घरबाहिर रहेको स्थायी चर्पी आदि), सफा चर्पीको चित्र, फोहोर र झिँगा भन्किरहेको चर्पीको चित्र आदि ।

**३. शिक्षणसिकाइ क्रियाकलाप**

- विद्यार्थीहरूलाई विभिन्न समूहमा विभाजन गर्ने र सबै समूहलाई चर्पी भनेको के हो ? तिमीहरूको घरमा कस्तो प्रकारको चर्पी छ ? चर्पी सफा राख्न तिमीहरू के गर्छौ ? चर्पी सफा नराखेमा के हानी हुन्छ ? आदि भिन्दाभिन्दै प्रश्नहरू सोध्ने । केही समय समूहमा छलफल गर्न दिने त्यसका लागि शिक्षकले आवश्यक वातावरण तयार गर्ने ।
- केही समय छलफल गरिसकेपछि प्रत्येक समूहबाट एक जनालाई आ-आफ्नो समूहमा छलफल गरेका कुराहरू बताउन लगाउने । शिक्षकले ठीक बेठीक छुट्याई आवश्यक पृष्ठपोषण दिने ।
- शिक्षकले चर्पीको उचित प्रयोग गरेनगरेको विचार गरी विद्यार्थीहरूलाई सही तरिकाले प्रयोग गर्न उपाय बताउने ।
- विद्यार्थीहरूले चर्पी सफा राख्ने काम नगरेको भए शिक्षकले चर्पीको उचित तरिकाले सफाइ गर्नुपर्छ भन्ने कुरा चित्रको माध्यमबाट सुसूचित गर्ने । चर्पी सफा नराखेमा झिँगा, लामखुट्टे, किरा-फट्याङ्ग्रा र रोगका कीटाणुहरू फैलिएर रोग सर्ने सम्भावना हुन्छ भन्ने कुरा पनि जानकारी गराउने ।

**४. मूल्याङ्कन**

- तिम्रो घरमा चर्पी छ ?
- हामीले सधैँ चर्पीमा दिसा, पिसाब किन गर्नुपर्छ ? भन ।
- चर्पीको सफाइ कसरी गर्नुपर्दछ बताऊ ।

**थप जानकारी**

**विद्यार्थीहरूलाई सधैँ दिसापिसाब चर्पीमा गर्नुपर्छ । चर्पी प्रयोग गरेपछि सफा गर्ने बानी बसाल्नुपर्छ भन्ने सोच बसाल्न कोसिस गर्ने । चर्पीको बनावटअनुसार खाल्डे, सुलभ (अस्थायी) र आधुनिक (स्थायी) प्रकारका हुन्छन् भनी सामान्य जानकारी दिने ।**

## (ग) पाठ शीर्षक : खानेपानीको स्रोतको पहिचान र सरसफाइ

**घन्टी : चौथो**

### १. विशिष्ट उद्देश्य

**यस पाठसँग सम्बन्धित क्रियाकलापको अन्त्यमा विद्यार्थीहरू निम्नलिखित कुरामा समर्थ हुने छन् :**

- खानेपानीको स्रोत/मुहानको पहिचान गर्न ।
- खानेपानीको स्रोत/मुहान सफा राख्न ।

### २. शैक्षिक सामग्री

खानेपानीको विभिन्न स्रोतहरूका चित्रहरू, खानेपानीको स्रोत वरिपरि सफा राखेको चित्र, खानेपानीका स्रोत वरिपरि फोहोर थुपारेर पानीको स्रोत प्रदूषित भएको चित्र आदि ।

### ३. शिक्षणसिकाइ क्रियाकलाप

- कक्षामा विद्यार्थीहरूलाई विभिन्न स-साना समूहमा विभाजन गर्ने । सबै समूहलाई विभिन्न प्रश्नहरूमा छलफल गर्न लगाउने । जस्तै : खानेपानीका स्रोतहरू केके हुन् ? तिमीहरूको घर तथा टोलमा खानेपानी कहाँबाट आउँछ ? खानेपानीको स्रोत किन सफा राख्नुपर्छ ? खानेपानीको स्रोत र धारा वरिपरि फोहोर भएमा के हुन्छ ?
- खानेपानीको स्रोत तथा धारा वरिपरि कसरी सफा राख्ने भन्ने सन्दर्भमा समूहगत वा व्यक्तिगत रूपमा धारणा राख्न लगाउने ।
- केही समयको छलफलपछि आएको नतिजा प्रत्येक समूहबाट एक जनालाई भन्न लगाउने र ठीक बेठीक छुट्याई बेठीक भएमा ठीक उत्तरका लागि आवश्यक सहयोग गर्ने ।
- शिक्षकले हामीले पिउने पानी, इनार, कुवा, ताल, धारा, खोला आदि स्रोतबाट उपलब्ध हुन्छ । हामीले यी पानीका स्रोत/मुहान वरिपरि फोहोर गर्न हुँदैन भन्दै खानेपानीका स्रोतहरूको छलफल गर्ने ।

### ४. मूल्याङ्कन

- पानीका स्रोत/मुहानहरूको नाम भन ।
- विद्यालयको धारा वरिपरि र पानीका स्रोत वरिपरिको वातावरण सफा राख्नुपर्ने कारणहरू बताऊ ।

### थप जानकारी

हाम्रो घर, समुदाय, विद्यालय आदिको वरिपरि र पानीका स्रोत वरिपरि फोहोर गर्नुहुँदैन । घर, समुदाय आदि ठाउँबाट दैनिक निस्कने फोहोरहरूलाई जहाँतहीं नफाली घर, पानीका स्रोतहरूभन्दा पर व्यवस्थापन गर्ने गर्नुपर्छ, सम्भव भएमा कम्पोस्ट मल बनाउनुपर्छ। पानीका स्रोत वरिपरि सफा गरी रोग लाग्नबाट बच्ने पानीका स्रोतहरूका संरक्षण गर्ने र अरूलाई पनि यस्तो कुरा सिकाउनुपर्छ भन्ने सूचना प्रवाह गर्ने ।

(घ) पाठ शीर्षक : क्रियाकलाप नं. १

घन्टी : पाँचौं

१ विशिष्ट उद्देश्य

यस पाठसँग सम्बन्धित क्रियाकलापको अन्त्यमा विद्यार्थीहरू निम्नलिखित कार्यमा समर्थ हुने छन् :

- पाठमा भएका चित्र वर्णन गर्न ।
- पाठमा दिइएका कामहरू गर्नुपर्ने कारण बताउन ।
- सरसफाइ गरी सकारात्मक सोच बनाउन ।

२. शैक्षिक सामग्री

पाठमा दिइएका चित्र, पोस्टर आदि ।

३. शिक्षणसिकाइ क्रियाकलाप

- विद्यार्थीहरूलाई पाठको चित्र हेर्न लगाउने । चित्रमा तिमीले के देख्यौ ? कति जनाले लुगा धुँदैछन् ? किन लुगा धोएको होला ? शरीर सफा नगरे के होला भनी समूहमा छलफल गरी भन्न लगाउने ।
- चित्रमा देखाइएका कुराहरू विद्यार्थीहरूले सही वर्णन गर्छन् या गर्दैनन् सुन्ने । गल्ती गरेमा वा वर्णन गरेमा वा वर्णन गर्न नसकेमा शिक्षकले वर्णन गर्न मद्दत गर्ने ।
- पानीका स्रोत वरिपरि सफा गर्नुपर्ने कारणहरूको सूची तयार पार्न समूहगत रूपमा सहभागी गराउने । विद्यार्थीहरूको त्यस कार्यमा आवश्यक सहयोग गर्ने ।

४. मूल्याङ्कन

- पाठमा दिइएको चित्रमा केके देख्यौ ? भन ।
- पानीका स्रोत फोहोर भएमा के हुन्छ ?

**थप जानकारी**

हाम्रो घर, समुदाय, विद्यालय आदिको वरिपरि र पानीका स्रोत वरिपरि फोहोर गर्नुहुँदैन । घर, समुदाय आदि ठाउँबाट दैनिक निस्कने फोहोरहरूलाई जहाँतहीं नफाली घर, पानीका स्रोतहरूभन्दा टाढा फाल्ने व्यवस्था गर्नुपर्छ, सम्भव भएमा कम्पोस्ट मल बनाउनुपर्छ । पानीको स्रोत वरिपरि सफा गरी रोग लाग्नबाट बच्ने र अरूलाई पनि बचाउनुपर्छ भन्ने सूचना प्रवाह गर्ने ।

एकाइ ३

# पोषण तथा खाना

अनुमानित घन्टी : ६

## १. सिकाइ उपलब्धि

**यस एकाइको अन्त्यमा विद्यार्थीहरूले निम्नलिखित कार्यहरू गर्न समर्थ हुने छन् :**

- विभिन्न प्रकारका खानेकुराको स्रोत बताउन ।
- हरियो सागपात र पहेँला फलफूल खानुपर्छ भन्ने सोचाइ राख्न ।
- पोषणयुक्त खानाले शरीरलाई स्वस्थ र बलियो बनाउँछ भन्ने धारणा राख्न ।
- सुरक्षित खानेकुरा खान ।

## २. जीवनोपयोगी सीप

यस एकाइबाट विद्यार्थीहरूमा सिर्जनात्मक तथा समालोचनात्मक सोचाइ, समस्या समाधान तथा निर्णय क्षमताको विकास, आफूले सिकेका ज्ञान तथा सीपको दैनिक जीवनमा प्रयोग आदि जस्ता सीपहरूको विकास हुने उद्देश्य राखिएको छ ।

## ३. एकाइ परिचय

स्वास्थ्य मानिसको सम्पत्ति हो । स्वस्थ रहन र बाँच्नका लागि खानाको आवश्यकता पर्दछ । हामीले खाने खाना स्वच्छ, स्वस्थ र सुरक्षित हुनुपर्छ । खानाले हाम्रो शरीर वृद्धि गर्छ र रोगसँग लड्ने क्षमता दिन्छ र शक्ति प्रदान गर्छ । हामीले खाने खाना पोषणयुक्त हुनुपर्छ नत्र हामी स्वस्थ रहन सक्दैनौं भन्ने जस्ता सूचनाको प्रवाह गरी विद्यार्थीहरूमा यस्ता सीपहरू विकास गर्दै लाने यस एकाइका उद्देश्य रहेको छ । त्यस्तै विद्यार्थीहरूले आफ्नो घरपरिवेशमा पाइने खानेकुराका बारेमा थाहा पाई त्यस्ता खानेकुराहरू दैनिक रूपमा भोजनका लागि प्रयोग गर्न सकिन्छ भन्ने ज्ञानको पनि विकास गर्दै लाने यस एकाइको उद्देश्य रहेको छ । यस एकाइलाई २ ओटा पाठअन्तर्गत ६ पाठ्यभारमा विभाजन गरी शिक्षण गर्न पाठको विभिन्न उपशीर्षक तयार गरेर शिक्षण गराउन सकिनेछ । शिक्षक साथीले आफ्नो अनुकूलता हेरी पाठ सङ्ख्या थपघट गर्न सक्नुहुनेछ ।

## ४. मूल्याङ्कन

हरेक पाठहरूको शिक्षण सँगसँगै मूल्याङ्कनको आवश्यकता पर्दछ । मूल्याङ्कन गर्दा एकाइअन्तर्गत रहेका सिकाइउपलब्धिहरूलाई ध्यानमा राखी निम्नानुसार मूल्याङ्कन गर्नुपर्दछ :

| क्र.सं. | विद्यार्थीको नाम | सि.उ. १(१) | सि.उ. २(१) | सि.उ. ३(१) | सि.उ. ४(१) | जम्मा |
|---|---|---|---|---|---|---|
| १. | | | | | | |
| २. | | | | | | |
| ३. | | | | | | |
| ४. | | | | | | |
| ५. | | | | | | |
| ६. | | | | | | |

पाठ १

# पोषण र खाना

घन्टी : पहिलो

**पाठ शीर्षक : विभिन्न खानेकुराका स्रोतहरू**

**१. विशिष्ट उद्देश्य**

**यस पाठसँग सम्बन्धित क्रियाकलापबाट विद्यार्थीहरू निम्नलिखित कुरामा समर्थ हुने छन् :**

- आफ्नो गाउँ र समुदायमा पाइने खानेकुराको स्रोतहरू बताउन ।
- वनस्पति र जनावरबाट पाइने खानेकुराको वर्गीकरण गर्न ।

**२. शैक्षिक सामग्री**

विभिन्न किसिमका खानेकुराका चित्रहरू (जस्तै : चामल, दाल, गहुँ, मकै, तोरी, आदि) को सङ्कलन गरेको आदि ।

**३. शिक्षणसिकाइ क्रियाकलाप**

- विद्यार्थीहरूलाई विभिन्न समूह बनाई तिमीहरूले सधैँ खाने गरेको खानेकुराको नाम केके हुन् ? ती खानेकुराहरू कहाँबाट प्राप्त हुन्छ ? तिमीहरूले बिहान केके खायौ ? आदि प्रश्नहरू गर्दै छलफल गर्ने ।
- यसरी छलफलबाट आएका कुराहरू शिक्षकले कालोपाटीमा सूची तयार पार्ने ।
- शिक्षकले विभिन्न किसिमका खानेकुराहरूको चित्रहरू देखाउँदै यी खानेकुराहरू सधैँ हामीले हरियो सागपात, फलफूल, दूध आदि पौष्टिक तत्त्वहरू भएको खानेकुरा खानुपर्छ । यी कतिपय खानेकुरा हामीले आ-आफ्नो करेसाबारीबाट प्राप्त गर्न सक्छौँ भनी बताउने ।
- शिक्षकले थप जानकारी विद्यार्थीहरूलाई भन्न लगाउने, विद्यार्थीहरूले भनेका कुरा अपर्याप्त भएमा वनस्पतिबाट पाइने र जनावरबाट पाइने खानाहरूको वर्गीकरण सामग्री प्रयोग गरी स्पष्ट पार्ने, त्यस कार्यमा विद्यार्थीहरूलाई पनि समावेश गर्ने ।

**४. मूल्याङ्कन**

- तिमीहरूले दैनिक खाने गरेका वनस्पतिजन्य खानाहरूको नाम भन ।
- जनावर र वनस्पतिबाट पाइने खानाहरूको सूची पाँचपाँचओटा तयार पार ।

**थप जानकारी**

शिक्षकले ठाउँ र परिवेशअनुसार पाइने विभिन्न खानेकुराको नाम र तिनका स्रोत विद्यार्थीहरूलाई थाहा भएनभएको जानकारी लिई सही जवाफ बताइदिने । दैनिक खाने खानेकुराका स्रोत र तिनको महत्त्वका बारेमा पनि जानकारी दिने ।

(क) पाठ शीर्षक : हरियो सागपात र पहेँला फलफूलको महत्त्व

घन्टी : दोस्रो

१. विशिष्ट उद्देश्य

यस पाठसँग सम्बन्धित क्रियाकलापको अन्त्यमा विद्यार्थीहरू निम्नलिखित कुरामा समर्थ हुने छन् :

- हरिया सागपात र पहेँलो फलफूलको प्रयोग गर्न ।
- हरिया सागपात र पहेँला फलफूलमा पाइने पोषक तत्त्वको नाम बताउन ।

२. शैक्षिक सामग्री

विभिन्न किसिमका खानेकुराका चित्रहरू, खानेकुराको नमुना सङ्कलन आदि ।

३. शिक्षणसिकाइ क्रियाकलाप

शिक्षकले दुईओटा कथाको अभिनय गरी सुनाउने ।

कथा १ - म दाल, भात र घिउ खान्छु । मलाई हरिया सागपात र अरू तरकारी मन पर्दैन । आजकल मेरो आँखा कमजोर भएको छ । मलाई फलफूल पनि त्यति मन पर्दैन । मेरो छाला र कपाल पनि फुस्रो भएको छ । मेरो भुँडी मात्र ठूलो छ म खेल्दा, हिँड्दा, दौँडिदा धेरै थाक्छु ।

कथा २ - म खाना खाँदा भात, दाल, तरकारी सबै मिलाएर खान्छु । मेरी आमाले सधैँ हरिया सागपात पकाउनुहुन्छ र मलाई पनि मीठो लाग्छ । म आफ्नो घर वरिपरि पाइने पहेँला फलफूलहरू मेवा, गाँजर, आँप, पाकेको फर्सी आदि पनि मीठो मानेर खान्छु । म स्वस्थ र फूर्तिलो छु । मेरो अनुहार र कपाल पनि चम्किलो छ । म पढ्न खेल्न र दौड्न सक्छु ।

- कथा सुनाएपछि विद्यार्थीहरूलाई केही समय कथाका बारेमा छलफल गर्न दिने र कुन कथाले के भन्न खोजेको छ ? हरियो सागपात, माछा मासु, फलफूल खाने गर्दा किन स्वस्थ र फूर्तिलो भइन्छ ? आदि जस्ता प्रश्नहरू सोध्ने र समूहगत रूपमा भन्न लगाउने ।
- शिक्षकले विभिन्न खानेकुरा भएको पोस्टर देखाउँदै हरिया साग पात र पहेँला फलफूलबाट शरीरलाई चाहिने भिटामिनहरू प्राप्त गर्न सक्छौँ । माछा, मासु र गेडागुडीबाट प्रोटिन पाइन्छ भनी बताइदिने । अन्य थप पोषण तत्त्वहरूका बारेमा विद्यार्थीहरूलाई भन्न लगाई त्यस कार्यमा आवश्यक सहयोग गर्ने ।

४. मूल्याङ्कन

- हरिया सागपात र पहेँलो फलफूल किन खानुपर्छ ? भन ।
- भिटामिन केमा पाइन्छ ?
- स्वस्थ रहन के कस्ता खानेकुरा खानुपर्छ ? सूची बनाऊ ।

थप जानकारी

शिक्षकले विद्यार्थीहरूमा खानाप्रतिको ज्ञान मापन गरी खाना खाँदा सबै खालका खानेकुराहरू मिलाएर खानुपर्छ । हरिया सागपात र पहेँला फलफूल सधैँ खाने गर्नुपर्छ । हरिया सागपात र पहेँला फलफूलले आँखा तेजिलो पार्ने । छाला, कपाल चम्किलो पार्ने र स्वस्थ राख्न मद्दत गर्दछ । पेट बलियो राख्न पनि खाना पोषिलो हुनुपर्दछ भन्ने जानकारी गराउने । सम्भव भएसम्म शिक्षकले विद्यार्थीहरूले ल्याउने गरेको खाजा जाँचेर खानाप्रतिको उनीहरूको ज्ञान मापन गर्ने । हरिया सागपात र पहेँला फलफूल नखाने विद्यार्थीहरूलाई विशेषरूपमा यस्ता खानेकुरा खान प्रेरित गर्ने ।

(ख) पाठ शीर्षक : खानेकुराको स्रोत र वर्गीकरण

घन्टी : तेस्रो

## १. विशिष्ट उद्देश्य

**यस पाठसँग सम्बन्धित क्रियाकलापको अन्त्यमा विद्यार्थीहरू निम्नलिखित कुरामा समर्थ हुने छन् :**

- आफूले खाने खानेकुराहरू वनस्पति र पशुजन्य आधारमा वर्गीकरण गर्न ।
- आफूले खाने खाना पोषणयुक्त हुनुपर्छ भन्ने थाहा पाउन ।

## २. शैक्षिक सामग्री

विभिन्न किसिमका खानेकुराका चित्रहरू, हरिया सागपात, पहेँला फलफूलका चित्रहरू, खानेकुराको सङ्कलन आदि ।

## ३. शिक्षणसिकाइ क्रियाकलाप

- शिक्षकले विद्यार्थीहरूलाई हामीले के कस्ता खानेकुरा खानुपर्छ ? तिमीहरूले आज के खायौ ? आदि प्रश्न गर्दै आफूले खाने गरेका र आफ्नो वरिपरि पाइने खानेकुराको स्रोत लेख्न लगाउने ।
- आफ्नो घर वरिपरि पाइने हरिया सागपात तथा पहेँला फलफूलको नाम लेख्न लगाउने । त्यसमध्ये आफूले सधैँजस्तो खाने सागपात र फलफूलबाट शरीरलाई आवश्यक पर्ने कुनकुन पौष्टिक तत्त्व केकेबाट पाइन्छ भनी लेख्न लगाई भन्न लगाउने ।
- विभिन्न किसिमका खानेकुराको चित्र देखाएर त्यसबाट खानेकुराको नाम लेखी त्यसको स्रोतअनुसार वर्गीकरण गर्न लगाउने । यस्ता खानेकुराहरू हामीले हाम्रो खानामा समावेश गर्नुपर्छ भन्ने सोच राखी स्वास्थ्य सन्देश दिने ।

## ४. मूल्याङ्कन

- आफूले खाने खानेकुराहरू स्रोतको आधारमा वर्गीकरण गर ।
- हामीले पोषणयुक्त खाना किन खानुपर्छ ? भन ।
- तिमीले सागपात फलफूल खाने गरेका छौ र नखाए के हुन्छ ?

## शिक्षकलाई थप जानकारी

आ-आफ्नो स्थानीयस्तरमा उत्पादन हुने गेडागुडी, सागपात, अन्न आदि खाद्यान्नहरूमध्ये शरीरलाई आवश्यक पर्ने खाद्यान्नहरूको सही तरिकाले छनोट गरी खाने गर्नाले शरीर स्वस्थ एवम् शरीरको वृद्धि र विकास छिटो हुन्छ भन्ने कुराको सुसूचित गर्ने ।

(ग) पाठ शीर्षक : विभिन्न खानाहरूको समूह विभाजन र विभाजन गर्नुपर्ने कारण

घन्टी : चौथो

१. विशिष्ट उद्देश्य

यस पाठसँग सम्बन्धित क्रियाकलापको अन्त्यमा विद्यार्थीहरू निम्नलिखित कुरामा समर्थ हुने छन् :

- विभिन्न समूहका खानाहरूलाई कामका आधारमा विभाजन गर्न ।
- पोषणयुक्त खानाको सूची तयार पार्न ।

२. शैक्षिक सामग्री

भिन्दाभिन्दै खानाको समूहबाट (कार्बोहाइड्रेट्स, प्रोटिन, भिटामिन, तेल, घिउ, सागपात, फलफूल आदि) एकएक थोक लिएर गरिएको पोषणयुक्त खानाको चित्र, खानेकुराको सङ्कलन आदि ।

३. शिक्षणसिकाइ क्रियाकलाप

- विद्यार्थीहरूलाई विभिन्न तीन समूहमा विभाजन गर्ने । प्रत्येक समूहलाई भिन्दाभिन्दै खानाको नाम दिने जस्तै : शक्ति दिने खाना (भात, आलु, घिउ, चिनी, तरुल, पिँडालु, सखरखण्ड, मकै गहुँ), शरीर वृद्धि गर्ने खाना (गेडागुडी, दाल, दूध, दही, मासु, अन्डा, दूधबाट बनेका फलफूल परिकार), शरीर रक्षा गर्ने खाना (भिटामिन, सागपात, तरकारी, फलफूल), हरिया सागपात र पहेँला फलफूल समूह आदि ।
- प्रत्येक समूहबाट एकएकथरीको खानेकुराको नाम भन्न लगाउने र खानेकुराको सूची बनाउने । यसरी सबै समूहबाट एकएकओटा खानेकुरा राखेर पोषणयुक्त खानेकुरा बनाएर देखाउने । यसरी तयार गरिएको पोषणयुक्त खानाले शरीरलाई बलियो र स्वस्थ बनाउँछ र साथसाथै शरीर वृद्धि गर्छ भन्ने जानकारी दिने । विद्यार्थीहरूले भनेको ठीक बेठीक छुट्याई बेठीक भएमा शिक्षकले थप पस्ट पार्ने ।

४. मूल्याङ्कन

- पोषणयुक्त खानाको किन महत्त्व हुन्छ ?
- शरीरलाई शक्ति दिने खानेकुराहरूको सूची तयार पार ।
- शरीर वृद्धि गर्ने खानेकुराको नाम लेख ।

**थप जानकारी**

हामी स्वस्थ रहन शरीरलाई शक्ति दिने, वृद्धि गर्ने र रक्षा गर्ने खानाहरूको मात्रा मिलाएर खानुपर्दछ । यी खानाहरू सधैँ हामीले आफ्नै घर तथा समुदायमा उत्पादन गरी खाने बानी बसाल्नुपर्छ भनी सूसुचित गर्ने । खाना खाने समय तथा मात्राका बारेमा पनि सूचित गर्ने ।

पाठ २

# सुरक्षित खानेकुरा

पाठ शीर्षक : सुरक्षित तथा पोषणयुक्त खाना

घन्टी : पाँचौं

## १. विशिष्ट उद्देश्य

यस पाठसँग सम्बन्धित क्रियाकलापको अन्त्यमा विद्यार्थीहरू निम्नलिखित कुरामा समर्थ हुने छन् :

- स्वस्थ शरीरका लागि पोषणयुक्त खानाको महत्त्व बताउन ।
- आफूले खाने खाना सुरक्षित राख्ने तरिका भन्न ।

## २. शैक्षिक सामग्री

नछोपी राखेको खानामा झिँगा भन्किरहेको चित्र, राम्रोसँग छोपेर राखेको खानाको चित्र, तरकारी तथा फलफूल राम्रोसँग पखालेर खाएको चित्र, काँचै खाइने तरकारी तथा फलफूल राम्ररी सफा नगरी खाएको चित्र, सफा पानीले हात धोएर खाएको चित्र, पानी राम्रोसँग उमालेर पिएको चित्र आदि ।

## ३. शिक्षणसिकाइ क्रियाकलाप

- तिमीहरूको घरमा खाना कसरी सुरक्षित राख्ने गरेको छ पालैपालो भन्न लगाउने ।
- विद्यार्थीहरूलाई दुई समूह बनाई शिक्षण सामग्रीमा उल्लिखित चित्रहरू देखाउने र केही समय कुन ठीक छ र किन ? कुन बेठीक छ र किन ? आदि प्रश्नहरू राख्ने । समूहगत रूपमा छलफल गर्न लगाउने ।
- केही समय समूहमा छलफल गरिसकेपछि प्रत्येक समूहबाट एक जना विद्यार्थीलाई छलफलबाट आएको निष्कर्ष भन्न लगाउने ।
- शिक्षकले विद्यार्थीबाट आएका ठीक बेठीक छुट्याई बेठीक भएमा हाम्रो शरीर स्वस्थ राख्न, प्रोटिन, भिटामिन, कार्बोहाइड्रेट आदि जस्ता पोषणतत्त्व पाइने खानाहरू खानुपर्छ । हामीले खाना सुरक्षित र सफा हुनुपर्छ, झिँगा भन्केको बासी सडेगलेको खानेकुरा खान हुँदैन भनी चार्टको सहायताद्वारा बताइदिने । थप सूची विद्यार्थीहरूलाई भन्न लगाउने र त्यस कार्यमा आवश्यक सहयोग गर्ने ।

## ४. मूल्याङ्कन

- हाम्रो शरीर स्वस्थ राख्न कस्ता खानेकुरा खानुपर्छ ?
- झिँगा भन्केको खाना खानु हुँदैन किन ?
- आफूले खाने खाना सुरक्षित राख्ने तरिकाहरू बताऊ ।

### थप जानकारी

हामीले दैनिक खाने खानाहरूमा रहेका पोषण तत्त्वको आधारमा शरीरलाई शक्ति दिने, शरीरको सुरक्षा गर्ने र शरीरको वृद्धि तथा विकास गर्ने गरी तीन समूहमा विभाजन गरिएको छ । त्यसैले हाम्रो दैनिक खानामा यी तत्त्वहरू पाइने खानेकुराहरूको मात्रा सही तरिकाले समावेश गर्नुपर्छ । खाना सुरक्षित र सफा हुनुपर्छ आदि कुराहरूको विद्यार्थीहरूलाई जानकारी गराउने ।

पाठ शीर्षक : पोषणयुक्त तथा सुरक्षित खानाको महत्त्व

घन्टी : छैठौँ

**१. विशिष्ट उद्देश्य**

**यस पाठसँग सम्बन्धित क्रियाकलापको अन्त्यमा विद्यार्थीहरू निम्नलिखित कुरामा समर्थ हुने छन् :**

- पोषणयुक्त तथा सुरक्षित खानाको महत्त्व बताउन ।
- पोषणयुक्त खानाको सूची तयार गर्ने ।

**२. शैक्षिक सामग्री**

सुरक्षित र सफा तयारी खानाहरूको चित्र, सुरक्षित खानाको महत्त्वहरूको सूची तयार पारिएको कार्ड आदि ।

**३. शिक्षणसिकाइ क्रियाकलाप**

- सबै विद्यार्थीलाई विभिन्न किसिमका खानेकुरा वा खानेकुराका चित्रहरू सङ्कलन गरी कापीमा टाँसेर पोषणयुक्त खानाको नमुना तयार गर्न लगाउने ।
- पोषणयुक्त खानाको नमुना तयार गर्दा सबै समूहबाट खानेकुराहरू पार्न लगाउने र सागपात तथा पहेँला फलफूल पनि समावेश गर्न लगाउने ।
- बजारमा पाइने तयारी खानाहरू चाउचाउ, बिस्कुट, पाउरोटी, चकलेट, चिसो पेय पदार्थहरूका (कोक, फान्टा आदि) चित्रहरू सङ्कलन गरी टाँस्न लगाउने । यी खानाहरूले शरीरलाई हानि गर्नुका साथसाथै पोषण पनि प्रदान गर्दैन भन्ने सूचना प्रवाह गर्ने ।
- घरैमा बनाइएका खानेकुराहरू, दाल, भात, साग, तरकारी, माछा, मासु, अन्डा, दही, दूध, रोटी आदिका चित्रहरू सङ्कलन गर्न लगाई कापीमा टाँस्न लगाउने । यी खानेकुराहरूले शरीरलाई फाइदा पुऱ्याउनुका साथसाथै पोषण पनि प्रदान गर्छ भन्ने जानकारी गराउने ।

**४. मूल्याङ्कन**

- पोषणयुक्त खानाको महत्त्व बताऊ ।
- बजारमा पाइने तयारी खानाबाट हाम्रो शरीरमा पार्ने असरका बारेमा लेख ।

**थप जानकारी**

सबै विद्यार्थीलाई पोषणयुक्त तथा सुरक्षित खाना खानुपर्छ, बजारमा पाइने तयारी खाना खानु हुँदैन, खाना खानुभन्दा अगाडि सफा पानीले हात धुनुपर्छ, पिउने पानी सधैँ छोपेर राख्नुपर्छ, बासी सडेगलेका खानेकुरा खानुहुँदैन भन्ने जानकारी गराउनुपर्छ । विद्यार्थीहरूले सिकेका सीप, जीवनोपयोगी भए नभएको विचार गरी उनीहरूलाई आफूले सिकेका सकारात्मक कुरा दैनिक जीवनमा प्रयोग गर्न प्रेरित गर्नुपर्छ । शिक्षक साथीहरूले ठाउँ र परिवेशअनुसार खानेकुराको नाम, स्रोत र प्रयोगका बारेमा जानकारी गराउनुपर्छ ।

एकाइ ४

# रोगहरू

अनुमानित घण्टि : ५

## १. सिकाइउपलब्धि

**यस एकाइसँग सम्बन्धित क्रियाकलापहरूको अन्त्यमा विद्यार्थहरू निम्नलिखित कुरामा समर्थ हुने छन् :**

- सर्ने र नसर्ने केही साधारण रोगको लक्षण बताउन र सर्ने रोगहरू सर्नुका कारण बताउन ।
- रोग लागेमा उपचार गर्नुपर्छ भन्ने सोचाइ राख्न ।
- आवश्यक मात्रामा खोप लिनुपर्छ भन्ने कुरामा सकारात्मक सोच राख्न ।
- रोग लागेमा उपचारात्मक सेवा लिन ।
- खोप लिन अरूलाई पनि अभिप्रेरित गर्न ।

## २. जीवनोपयोगी सीप

निर्णय क्षमता, समालोचनात्मक सोचाइ, प्रभावकारी सञ्चार गर्न, अन्तरवैयक्तिक सम्बध स्थापना गर्न, जस्तै : विभिन्न प्रकारका रोग लाग्नबाट बच्ने उपायहरूका बारेमा जानकारी गर्न सुई खोप लिनुपर्छ भन्ने अन्तरवैयक्तिक सम्बन्ध तथा प्रभावकारी सञ्चार गर्नु आदि जीवनोपयोगी सीपमा सक्षम बनाउने उद्देश्य यस एकाइको रहेको छ ।

## ३. एकाइ परिचय

हाम्रो शरीरले कुनै खास वातावरणमा परजीवीहरूको आक्रमणप्रति व्यक्तिले दर्साउने बोधजन्य प्रतिक्रिया नै रोग हो । रोग सरुवा र नसर्ने गरी दुई प्रकारका हुन्छन् । रोग हाम्रो गलत क्रियाकलाप र बाहिरी वातावरणको प्रभावबाट लाग्ने गर्दछ । हामीले रोग लागेपछि शरीरले दर्साउने लक्षणअनुसार रोगको पहिचान गरी उपचार गर्नुपर्छ । सरुवा र नसर्ने रोगहरूबाट बच्न विभिन्न खोपको मात्रा पूरा गर्नुपर्छ । रोग लागेमा समयमा नै स्वास्थ्य संस्थाहरूमा गई उपचार गर्नुपर्छ आदि सूचनाहरूबाट विद्यार्थीलाई सुसूचित गरी सकारात्मक बानीको विकास गराउनु यस एकाइको मुख्य उद्देश्य रहेको छ । यो एकाइ अन्तर्गतका विषयवस्तुलाई ५ पाठ्यभारमा विभाजन गरी शिक्षण गर्न सकिन्छ । शिक्षक साथीले आफ्नो अनुकूलता हेरी पाठ शीर्षक, पाठ सङ्ख्या थपघट गर्न सक्नु हुनेछ ।

## ४. मूल्याङ्कन

हरेक पाठको शिक्षण सँगसँगै मूल्याङ्कनको आवश्यकता पर्दछ । मूल्याङ्कन गर्दा एकाइअन्तर्गत रहेका सिकाइ उपलब्धिहरूलाई ध्यानमा राखी निम्नलिखित नमुनाअनुसार मूल्याङ्कन गर्नुपर्छ :

| क्र.सं. | विद्यार्थीको नाम | सि.उ. १ | सि.उ. २ | सि.उ. ३ | सि.उ. ४ | सि.उ. ५ | जम्मा |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | |

**पाठ १.३**

# रोगका कारण र लक्षण

**पाठ शीर्षक : सर्ने र नसर्ने रोगहरू**

अनुमानित घन्टी : पहिलो

### १. विशिष्ट उद्देश्य

**यस पाठसँग सम्बन्धित क्रियाकलापको अन्त्यमा विद्यार्थीहरू निम्नलिखित कार्यहरू गर्न समर्थ हुने छन् :**

- सर्ने र नसर्ने रोगको परिचय दिन ।
- सर्ने र नसर्ने रोगको कारण बताउन ।
- रोग लागेको वेलामा शरीरमा हुने असामान्य लक्षणहरू भन्न ।

### २. शैक्षिक सामग्री

सर्ने र नसर्ने रोग लागेका व्यक्तिहरूको चित्र, पास्टर सूची, कार्ड आदि ।

### ३. शिक्षणसिकाइ क्रियाकलाप

- शिक्षकले विद्यार्थीहरूलाई पाठका चित्रहरू हेर्न लगाउने । चित्रमा देखाइएका मानिसहरूलाई के भएको छ ? उनीहरूले के गर्दैछन् ? किन त्यस्तो भएको होला ? भनी समूहमा छलफल गराउने । अन्त्यमा चित्रको पहिलो लहरमा क्रमश: पखाला लागेको केटा, दादुरा आएको बालक, क्षयरोग लागेको मानिस छन् भने दोस्रो लहरमा पोलियो, भ्यागुतेरोग र धनुष्टङ्कार लागेका बालक हुन् भनी प्रस्ट पार्ने ।
- एक व्यक्तिमा कीटाणुका कारण लागेको रोग अर्को व्यक्तिमा सर्दैन वा लाग्दैन भने त्यस्ता रोगलाई नसर्ने रोग भन्दछन् । उदाहरणका रूपमा रक्तचाप, क्यान्सर, मधुमेहलाई लिन सकिन्छ । त्यस्तै एक व्यक्तिमा लागेको रोग अर्को व्यक्तिमा विभिन्न माध्यमबाट सर्छ भने त्यस्ता रोगहरूलाई सरुवा रोग भन्दछन् । उदाहरणका रूपमा रुघाखोकी, दादुरा, पखालालाई लिन सकिन्छ किनभने परिवार, समुदाय, विद्यालयमा एक जनालाई लागेमा अरूलाई सर्न सक्छ भनी शिक्षण सामग्रीको माध्यमबाट बताइदिने ।
- माथि बताइएका रोगहरूबाहेक अन्य रोगहरूको नाम विद्यार्थीहरूलाई थाहा भए जति बताउन लगाउने, विद्यार्थीहरूबाट आएका नामहरू शिक्षकले कालोपाटीमा टिप्दै जाने । नपुग भएमा थपिदिने ।
- चार पाँच जनाको समूह बनाई प्रत्येक समूहलाई आ-आफूलाई कुनै रोग लागेको भए त्यस अवस्थामा आफूमा देखापरेको लक्षणहरू भन्न लगाउने ।

### ४. मूल्याङ्कन

- सरुवा रोगहरूको नाम भन ।
- कुनै दुईओटा नसर्ने रोगको नाम भन ।
- रुघाखोकी लाग्दा केके हुन्छ ? भन ।

### थप जानकारी

समुदायमा कतिपय व्यक्तिहरू विभिन्न सरुवा र नसर्ने रोगहरू लागी कम उमेरमै मरेका घटनाहरू सुन्ने गरेका छौं । व्यक्तिगत खानपीनको लापरबाही, वंशाणुगत रूपमा मात्र नसर्ने रोगहरू लाग्ने गर्छन् तर वातावरणीय सरसफाइको अभाव, व्यक्तिगत तथा परिवारिक सरसफाइ सुईखोप नलिँदा, सरुवा रोगहरू देखापर्दछन् भन्ने कुराहरूको थप स्वस्थ सन्देश दिनुपर्दछ ।

(क) पाठ शीर्षक : झाडापखाला

अनुमानित घन्टी : दोस्रो

### १. विशिष्ट उद्देश्य

यस पाठसँग सम्बन्धित क्रियाकलापको अन्त्यमा विद्यार्थीहरू निम्नलिखित कार्यहरू समर्थ हुने छन् :

- झाडापखालाको परिचय दिन ।
- झाडापखाला रोग लाग्ने कारण र लक्षणहरू भन्न ।
- झाडापखाला रोग लाग्नबाट बच्ने उपायहरू बताउन ।

### २. शैक्षिक सामग्री

झाडापखाला रोग लागि असक्त भएको मानिसको चित्र, जीवनजल, सफा पिउनेपानी, लक्षण, बच्ने तरिका लेखिएको सूची, पोस्टर आदि ।

### ३. शिक्षणसिकाइ क्रियाकलाप

- अघिल्लो कक्षामा छलफल गरिएका सर्ने नसर्ने रोगहरू बुँदागत रूपमा कापीमा टिप्न लगाउने ।
- विद्यार्थीहरूलाई झाडापखाला लाग्दा के भयो भन्न लगाउने ।
- झाडापखाला फोहोर वातावरण, व्यक्तिगत सरसफाइको कमी, बासी सडेगलेको, झिँगा भन्केको खाना, फोहोर पानी आदिका कारण लाग्छ भनी बताइदिने ।
- छिनछिनमा पातलो दिसा लाग्ने, पेट दुख्ने, शरीरका मांसपेशी दुख्ने, वाक्वाक् लाग्ने आदि लक्षणहरू देखापर्छ भनी बताइदिने । विद्यार्थीहरूमध्ये कसैलाई झाडापखाला लागेको भए रोग लाग्दाको अनुभव बताउन लगाउने । विद्यार्थीहरूबाट आएका अनुभव शिक्षकले टिप्दै जाने र अन्त्यमा समूहगत छलफल गर्न लगाउने ।
- सामग्रीको प्रयोग गरी स्वच्छ पिउने पानीको प्रयोग गर्नुपर्छ, बासी सडेगलेको खाना नखाने, बजारमा खुल्ला राखेका तयारी खानेकुरा खानु हुँदैन भन्ने सन्देश लेख्न लगाउने ।
- अन्त्यमा शिक्षकले झाडापखाला लागेमा घरेलु उपचार गर्ने तरिका, जस्तै : जीवन जल वा नुन चिनी पानी बनाउने विधि बताइदिने ।
- त्यस्तै गेडागुडीको रस, फलफूलको जुस लगायत जीवनजल, नुन चिनी पानी बारम्बार खानु/खुवाउनु पर्दछ, जसले शरीरमा पानीको मात्रा कम भएका देखा पर्ने जलवियोजनबाट जोगिन सकिन्छ भनी स्पष्ट पार्ने ।

### ४. मूल्याङ्कन

- झाडापखाला रोग कसरी लाग्छ ?
- झाडापखाला रोग लाग्दा केके लक्षणहरू देखा पर्छ ? भन ।
- झाडापखाला रोगबाट बच्ने कस्ता उपाय अपनाउनुपर्छ ?

थप जानकारी

"झाडापखाला नेपालीहरूको साझा रोग हो" । यो रोग विशेष गरेर व्यक्तिगत सरसफाइको कमी, फोहोर खानपान, फोहोर वातावरण आदिका कारणबाट लाग्ने हुँदा नेपालका अधिकांश मानिसको आर्थिक अवस्था कमजोर रहेकाले स्वास्थ्य सेवा र सुविधाको अभाव, अज्ञानता आदिले रोग फैलाउन थप सहयोग पुऱ्याएको देखिन्छ । विद्यार्थीहरूलाई व्यक्तिगत सरसफाइ, फोहोर खाना तथा पानी नखान सचेत गराई स्वस्थ जीवनतर्फ उन्मुख गराउने । यो रोग ब्याक्टेरिया समूहका गार्टनर बैसिलेस (Bacillus of Gartner), इन्टेरोपाथिक इस्चेरीकोली ( Enteropathic Escherichia coli) नामक जीवाणुका कारण लाग्ने गर्छ भन्ने जानकारी गराउने ।

(ख) पाठ शीर्षक : स्वस्थ बानी

अनुमानित घन्टी : चौथो

**१. विशिष्ट उद्देश्य**

**यस पाठसँग सम्बन्धित क्रियाकलापको अन्त्यमा विद्यार्थीहरू निम्नलिखित कार्यहरू गर्न समर्थ हुने छन् :**

- आफू स्वस्थ रहने तरिकाहरू बताउन
- रोग लागेमा उपचार गर्नुपर्छ भन्ने कुरा बताउन ।
- स्वास्थ्य सेवा दिने संस्थाहरूको नाम भन्न ।

**२. शैक्षिक सामग्री**

साबुन पानीले हात धुँदै गरेको, नुहाउँदै गरेको, दाँत माझ्दै गरेको, स्वास्थ्य संस्थामा उपचार गर्दै गरेका मानिसहरूको चित्र, पोस्टर आदि ।

**३. शिक्षणसिकाइ क्रियाकलाप**

- विद्यार्थीहरूलाई शिक्षकले आ-आफ्नो हात, नङ, दाँत, देखाउन लगाउने । तिमी दैनिक दाँत माझ्छौ कि माझ्दैनौ ? साबुन पानीले हात धुने गरेका छौ की छैन ? ननुहाएमा के हुन्छ ? आदि प्रश्नहरू गर्दै समूहमा छलफल गर्न लगाउने । छलफलबाट आएका कुराहरूलाई कालोपाटीमा टिप्दै जाने ।
- हामी स्वस्थ रहन दैनिक गर्नुपर्ने कुराहरू शैक्षिक सामग्रीको सहायताबाट जानकारी गराउँदै विद्यार्थीहरूको सहभागिता बढाउने । विद्यार्थीले प्रयोग गर्ने गरेको तरिका प्रदर्शन गर्न लगाउने ।
- विद्यार्थीहरूले दाँत माझ्ने वा नमाझ्ने गरेको, कपाल कोर्ने गरे वा नगरेको, शरीर सफा राखे नराखेको कुरा समूह छुट्याई अवलोकन गर्न लगाउने । रोग लागेमा उपचार गर्न जाने संस्थाहरूको नाम शिक्षकले बताउँदै थप नामहरूको सूची तयार गर्न लगाई स्वास्थ्य शिक्षाअन्तर्गत सिकेका सीपहरूको अभ्यास, जस्तै : हात खुट्टा धुन, दाँत माझ्न, सरसफाइ गर्न लगाउने ।

**४. मूल्याङ्कन**

- दैनिक शरीर सफा भए नभएको अवलोकन गर्ने ।
- उपचारका लागि जाँच्ने स्वास्थ्य संस्थाहरूको सूची तयार पार ।
- हामीले उपचार किन गर्नुपर्छ ? भन ।

**थप जानकारी**

स्वस्थ रहने सन्देश दिन शिक्षकले सरसफाइ गर्नुपर्ने कारणहरू उल्लेख गरिदिने । रोग लागेर उपचार गर्दा धन खर्च हुनुका साथै शरीर कमजोर हुने, त्यस्तै बौद्धिक विकासमा समेत असर पार्ने, कुराहरूको जानकारी दिनुपर्दछ ।

(ग) पाठ शीर्षक : उपचार सेवा

अनुमानित घन्टी : पाँचौ

१. विशिष्ट उद्देश्य

यस पाठसँग सम्बन्धित क्रियाकलापको अन्त्यमा विद्यार्थीहरू निम्नलिखित कार्यहरू समर्थ हुने छन् :
- स्थानीय तहमा भएका स्वास्थ्य सेवा प्रदान गर्ने संस्थाहरूको नाम बताउन ।
- विरामी हुँदा स्वास्थ्य सेवा लिनुपर्ने काम भन्न ।
- विभिन्न खोप लगाउनुपर्ने कारणहरू वताउन ।

२. शैक्षिक सामग्री

स्वास्थ्य संस्थाहरूमा डाक्टरले बिरामी जाँचेको, औषधी खाँदै गरेका, चित्रहरू, औषधीको बट्टा, सुई आदि ।

३. शिक्षणसिकाइ क्रियाकलाप

- शिक्षकले अघिल्लो दिनमा अध्ययन गरेको पाठलाई पुनरावलोकन गर्दै शैक्षिक सामग्रीमा उल्लेख भएका विभिन्न स्वास्थ्य सेवा दिने संस्थाहरूमध्ये तिमीहरूमध्ये कोको गएको छ ? त्यहाँ कस्तो सेवा पाइन्छ ? त्यस संस्थाहरूमा क-कसले बिरामीहरूको सेवा गर्दछ ? आदि अनुभवहरू अरू साथीलाई सुनाउन लगाउने ।

  द्यार्थीहरूले कुनकुन खोप लिएका छन् सोधी सूची बनाउने र खोप लिनुपर्ने कारण स्पस्ट पारिदिने ।

४. मूल्याङ्कन

- स्थानीय तहमा भएका स्वास्थ्य सेवा दिने संस्थाहरूको सूची बनाऊ ।
- तिमी विमारी हुँदा कहाँ जान्छौ ?
- खोप किन लगाउनुपर्छ ? भन ।

थप जानकारी

"रोग लागेपछि उपचार गर्नुभन्दा रोग लाग्न नदिनु बुद्धिमानी हुन्छ ।" हामीलाई कुनै रोग लाग्न नदिन विभिन्न खोपहरूको मात्रा पूरा गर्नुपर्छ । कतिपय रोग लाग्नवाट बच्न प्रतिकारात्मक स्वास्थ्य सेवा अपनाउँदा अपनाउँदै पनि लाग्न सक्छ । शरीरमा कुनै प्रकारको गडबडी देखा पर्नासाथ स्वास्थ्य संस्थाहरूमा गई उपचार सेवा लिने बानी बसाल्नुपर्दछ । रोगले ग्रस्त बनाएपछि उपचार गर्दा धेरै पैसा खर्च हुने र रोग निको हुने सम्भावना कम हुन्छ । यी माथिका कुराहरूप्रति सकारात्मक सोच र सव्धारको विकास विद्यार्थीहरूमा गराउनुपर्दछ ।

एकाइ ५

# बचाउ तथा प्राथमिक उपचार

अनुमानित घन्टी : चार (४)

### १. सिकाइउपलब्धि

**यस एकाइसँग सम्बन्धित क्रियाकलापहरूको अन्त्यमा विद्यार्थीहरू निम्नलिखित कुरामा समर्थ हुने छन् :**

- विभिन्न स्थानहरूमा हुने दुर्घटनाहरूका कारण र यिनीहरूबाट बच्ने तरिका बताउन ।
- घाउ र चोटपटक लाग्दा प्राथमिक उपचार गर्नुपर्छ भन्ने धारणा राख्न ।
- विभिन्न स्थानमा हुन सक्ने दुर्घटनामा प्राथमिक उपचारको सेवा लिन ।

### २. जीवनोपयोगी सीप

आत्मानुभूति, निर्णय क्षमता, प्रभावकारी सञ्चार आदि जीवनोपयोगी सीपमा सक्षम बनाउने उद्देश्य यस एकाइको रहेको छ, जस्तै : यसअन्तर्गत दुर्घटना हुन नदिनका लागि अपनाउन सकिने सुरक्षाका उपायहरूका बारेमा आत्मा अनुभूतिका साथै घाउचोटपटक लागेमा स्वास्थ्य संस्थामा गई उपचार गर्नुपर्छ भन्ने प्रभावकारी सञ्चार गर्नुपर्छ ।

### ३. एकाइ परिचय

दुर्घटना पूर्वनियोजित घटना होइन । यो अकस्मात् जुनसुकै वेला जहाँ पनि हुन सक्ने भवितव्य हो तर लापर्बाही भएको खण्डमा दुर्घटना अझ खतरापूर्ण हुन सक्छ । आफूलाई तथा अरूलाई बचाएर जोखिम तथा अप्ठ्यारा स्थितिमा पनि होसियार भएर बाँच्न सबैले प्रयास गर्नुपर्दछ । दुर्घटनापश्चात जहाँ जस्तो स्वास्थ्य सेवा छ त्यही सेवा उपयोग गरी उपचार गर्नु प्राथमिक उपचार हो । होसियार भएर बाँच र बचाऊ भन्ने सन्देश यस एकाइमा दिन खोजिएको छ ।

### ४. मूल्याङ्कन

यो एकाइअन्तर्गतका विषयवस्तुलाई ४ पाठ्यभारमा विभाजन गरी शिक्षण गर्न सकिन्छ । शिक्षक साथीले आफ्नो अनुकूलता हेरी पाठ शीर्षक र पाठ सङ्ख्या थपघट गर्न सक्नुहुनेछ । मूल्याङ्कन हरेक पाठहरूको शिक्षणसँग र पाठ सङ्ख्या थपघट गर्न सक्नुहुनेछ । हरेक पाठको शिक्षण सँगसँगै मूल्याङ्कनको आवश्यकता पर्दछ । मूल्याङ्कन गर्दा एकाइअन्तर्गत रहेका सिकाइउपलब्धिहरूलाई ध्यान राखी निम्नलिखित नमुनाअनुसार मूल्याङ्कन गर्नुपर्दछ :

**नमुना**

| क्र.सं. | विद्यार्थीहरूका नाम, थर | सि.उ. १ | सि.उ. २ | सि.उ. ३ | जम्मा |
|---|---|---|---|---|---|
| | | १ | १ | १ | ३ |
| | | | | | |

पाठ १

# दुर्घटनाका कारणहरू

**पाठ शीर्षक : दुर्घटनाका कारण र बच्ने उपाय**

**घन्टी :** पहिलो

## १. विशिष्ट उद्देश्य

**यस पाठसँग सम्बन्धित क्रियाकलापको अन्त्यमा विद्यार्थीहरू निम्नलिखित कार्यहरू गर्न समर्थ हुने छन् :**

- दुर्घटनाहरू हुने कारणहरू बताउन ।
- दुर्घटनाबाट हुने असरहरू भन्न ।
- दुर्घटनाबाट वच्ने उपायहरू वताउन ।

## २. शैक्षिक सामग्री

विभिन्न दुर्घटनासम्बन्धी चित्र, बचावट उपाय भएका चित्र, पोस्टर आदि ।

## ३. शिक्षणसिकाइ क्रियाकलाप

- शिक्षकले विद्यार्थीहरूलाई दुर्घटनासम्वन्धी अवधारणा दिनको निम्ति आफूले भोगेको, देखेको, सुनेको कुनै एउटा दुर्घटनाको स्मरण सुनाउने । त्यस्तै घटना विद्यार्थीहरूको समूहबाट कसैले देखेको, सुनेको वा आफैँ परेको भए त्यस घटनाको वर्णन गर्न लगाउने । त्यसपछि दुर्घटना किन हुन्छ ? दुर्घटना हुनमा कसको दोष हुन्छ ? दुर्घटना हुनबाट बच्न के कस्तो सुरक्षा अपनाउनुपर्छ ? आदि प्रश्नहरू गर्दै समूहगत रूपमा छलफल गराउने ।
- विभिन्न स्थानमा घटेका दुर्घटनासम्बन्धी चित्रहरू प्रदर्शन गर्दै, दुर्घटना हुन सक्ने स्थानहरूका बारेमा जानकारी गराउने ।
- दुर्घटनावाट शरीरको अङ्ग भङ्ग हुन गई अपाङ्ग पनि हुन सक्छ भनी वताइदिने ।
- चित्र प्रदर्शन गर्दै सवारी दुर्घटना वा अन्य कुनै स्थानमा घट्न सक्ने दुर्घढनाबाट बच्न अपनाउनु पर्ने वा अपनाउन सकिने सुरक्षात्मक तरिकाहरूका बारेमा उदाहरण दिई छलफल गराउने । अन्त्यमा दुर्घटना हुनबाट जोगिई दीर्घजीवन बिताउनुपर्छ भन्ने सन्देश दिने ।

## ४. मूल्याङ्कन

- दुर्घटना हुने कुनै एक कारण भन ।
- सवारी दुर्घटनावाट कसरी वच्न सकिन्छ, कुनै दुईओटा उपाय लेख ।
- पाठमा दिएको चित्र वर्णन गर ।

## थप जानकारी

"दुर्घटना मानिसको रहर होइन भवितव्य हो", जुनसुकै वेला जहाँ पनि दुर्घटनामा व्यक्ति पर्न सक्छ । घर, विद्यालय, बाटो, खेलमैदान आदि ठाउँमा विशेष गरेर विद्यार्थीहरू दुर्घटनाका सिकार बन्न सक्छन् । त्यसैले घटना हुनुभन्दा अघि सुरक्षात्मक उपायहरू अपनाउनुपर्दछ । विद्यालयका बालबालिका बढी चकचके स्वभावका हुने हुँदा घटना हुन सक्ने ठाउँहरूका बारेमा ज्ञानकारी गराउने ।

(क) पाठ शीर्षक : हिंड्दा बाटोमा घट्न सक्ने दुर्घटना

अनुमानित घन्टी : दोस्रो

### १. विशिष्ट उद्देश्य

**यस पाठसँग सम्बन्धित क्रियाकलापको अन्त्यमा विद्यार्थीहरू निम्नलिखित कार्यहरू गर्न समर्थ हुने छन् :**

- बाटोमा हिँड्दा घट्न सक्ने दुर्घटनाबारे बताउन ।
- होसियारपूर्वक हिँड्दा हुने फाइदा भन्न ।
- बाटोमा हिँड्दा अपनाउनुपर्ने सावधानीका उपायहरू भन्न ।

### २. शैक्षिक सामग्री

सडक दुर्घटना, ट्राफिक नियमसम्बन्धी तालिका, पुलबाट खोला तर्दै गरेको चित्र, पोस्टर आदि ।

### ३. शिक्षणसिकाइ क्रियाकलाप

- शिक्षकले विद्यार्थीहरूलाई तिमीले बाटोमा दुर्घटना भएको देखेका छौ ? जेब्राक्रस किन राखेको होला ? सडकको छेउमा पेटी किन बनाइएको हो ? आदि प्रश्न राख्दै त्यसबारेमा समूहगत रूपमा छलफल गराउने र भन्न लगाउने ।
- आफूले सुनेको, देखेको र भोगेको सडक दुर्घटना, खोलानालामा घटेको घट्ना, भीरको बाटो हिँड्दा भीरबाट खसेको घटनाको वर्णन विद्यार्थीहरूलाई गर्न लगाउने ।
- शैक्षिक सामग्री र पाठमा दिइएका दुर्घटनासम्बन्धी चित्रहरू प्रदर्शन गर्दै दुर्घटनामा परी घाइते भएको घटनाको वर्णन गर्ने ।
- चित्रको माध्यमबाट सही तरिकावाट हिँड्नुपर्छ, हिँड्दा साथीभाइसँग चल्ने, जिस्कने र झगडा गर्नुहुँदैन । ट्राफिक नियमको पालना गर्नुपर्छ आदि जानकारी दिने ।

### ४. मूल्याङ्कन

- पाठको चित्र वर्णन गर ।
- हामीले किन हासियारीपूर्वक हिँड्नुपर्छ ?
- सडकमा जेब्राक्रस र पेटी किन बनाइएको हो ? भन ।

### थप जानकारी

दुर्घटना बाटो, घर, विद्यालय, कक्षाकोठा, खेलमैदान, खोलानाला, रूख चढ्दा आदि ठाउँहरूमा हुने गरेको समाचार हामीले सुन्दै आएका छौं । मूलत: यस्ता घटनाहरूमा वालबालिका बढी दुर्घटित हुने हुँदा उनीहरूलाई यसबारे सचेत गर्न सम्भावित घटना हुन नदिन अपनाउनुपर्ने र अपनाउन सकिने सुरक्षात्मक उपायहरूका बारेमा ज्ञान दिनुपर्दछ ।

(ख) पाठ शीर्षक : प्राथमिक उपचार

अनुमानित घन्टी : तेस्रो

**१. विशिष्ट उद्देश्य :**

यस पाठसँग सम्बन्धित क्रियाकलापको अन्त्यमा विद्यार्थीहरू निम्नलिखित कार्यहरू गर्न समर्थ हुने छन् :

- प्राथमिक उपचारको परिभाषा दिन ।
- प्राथमिक उपचार गर्नुपर्ने कारणहरू भन्न ।

**२. शैक्षिक सामग्री**

प्राथमिक उपचारको परिभाषा, गर्नुपर्ने कारण, उद्देश्य र अर्थ लेखिएको कार्ड, मेटाकार्ड आदि ।

**३. शिक्षणसिकाइ क्रियाकलाप**

- अघिल्लो कक्षामा छलफल गरिएको दुर्घटनाबारेमा आफूले जानेका कुराहरू आ-आफ्नो कापीमा लेख्न लगाउने ।
- आजको विषयवस्तुको ध्यान केन्द्रित गर्न शिक्षकले प्राथमिक उपचार भनेको तिमीलाई थाहा छ ? किन गरिन्छ ? उपचार गरिएन भने घाइतेलाई के होला ? कहाँ कुन वेला गरिएला ? आदि प्रश्नहरू समूहगत रूपमा छलफल गराउने र भन्न लगाउने ।
- शैक्षिक सामग्रीमा उल्लेख गरिएका कार्ड, मेटाकार्ड प्रदर्शन गर्दै प्राथमिक उपचारको परिभाषा, उद्देश्य, अर्थ आदि बताइदिने ।
- विद्यार्थीहरूलाई तिमीहरूले दुर्घटनामा परी घाइते भएको व्यक्ति देखेमा सहयोग गर्नुपर्दछ, आफू र आफ्नो छर छिमेकमा कोही घाइते भएमा स्थानीय तहमा उपलब्ध स्वास्थ्य संस्था वा अस्पतालमा गई उपचार गरी घाइतेको अवस्था थप अस्वस्थ हुनवाट जोगाउनुपर्छ भन्ने सकारात्मक सोच राख्न अभिप्रेरित गर्ने ।

**४. मूल्याङ्कन**

- प्राथमिक उपचार भनेको के हो ?
- प्राथमिक उपाचार किन गर्नुपर्दछ ?
- घाउ चोटपटक लागेर घाइते भएमा उपचार गर्न तिमी कहाँ जान्छौ ?

**थप जानकारी**

विभिन्न दुर्घटनामा परी घाइते भएकाहरूलाई अस्पताल वा स्वास्थ्य संस्थामा नपुऱ्याउन्जेलसम्म घटनास्थल वा वाटोमा गरिने पहिलो सेवा वा उपचार प्राथमिक उपचार हो । यसको मुख्य उद्देश्य घाइतेको स्वास्थ्य अवस्था थप जटिल हुन नदिई ज्यान वचाउनु रहेको छ । विद्यार्थीहरू घर र विद्यालय आउने, जाने क्रममा दुर्घटना पर्न गई घाउचोटपटक लाग्न सक्छ । यस्तो अवस्थामा सामान्य उपचार आफैँले गर्नुपर्छ । घटनाको जानकारी अरू मानिसलाई गराउनुपर्छ भन्ने ज्ञान दिलाउन कोसिस गर्नुपर्छ ।

(ग) पाठ शीर्षक : घाउ, चोटपटकको प्राथमिक उपचार गर्ने तरिका

अनुमानित घन्टी : चौंथो

**१. विशिष्ट उद्देश्य :**

**यस पाठसँग सम्बन्धित क्रियाकलापको अन्त्यमा विद्यार्थीहरू निम्नलिखित कार्यहरू गर्न समर्थ हुने छन् :**

- आफूलाई सामान्य घाउ, चोटपटक लागेमा उपचार गर्ने तरिका बताउन ।
- प्राथमिक उपचार गर्ने सामान्य तरिका बताउन ।
- प्राथमिक उपचार गर्दा प्रयोग गरिने सामग्रीहरूको सूची तयार पार्न ।

**२. शैक्षिक सामग्री**

घाउ, चोटपटक वा अन्य कारणबाट घाइते भएको व्यक्तिलाई प्राथमिक उपचार गर्दै गरेको चित्र, उपचारमा प्रयोग गरिने विभिन्न सामग्रीहरू, जस्तै: (स्ट्रेचर, डोको, पट्टी, साबुन, डिटोल) आदि ।

**३. शिक्षणसिकाइ क्रियाकलाप**

- विद्यार्थीहरूलाई ५/६ जनाको समूह बनाई अघिल्लो कक्षामा छलफल गरेको विषयलाई स्मरण गराउने ।
- समूहगत रूपमा तिमीहरूमध्ये कसैले अस्पताल वा स्वास्थ्य संस्थामा घाइते मानिसको उपचार गरेको देखेका छौ ? तिमी घाइतेका रूपमा अस्पताल गएका छौ ? घाउ लागेमा के गर्छौ ? आदि प्रश्नहरूको माध्यमबाट छलफलमा सहभागी गराउने ।
- शैक्षिक सामग्रीमा उल्लेख गरिएका प्राथमिक उपचारमा प्रयोग गर्न सकिने सामग्रीहरूको सूची बनाउन लगाउने ।
- सामान्य घाउचोटपटक लाग्दा आफैंले घरमा उपचारमा गर्न सकिन्छ भनी उपचार गर्ने तरिकाहरूका बारेमा सिकाउन कक्षाका विद्यार्थीहरूमध्ये एक जनालाई घाइतेको नक्कल गर्न लगाई त्यसको उपचार गर्ने तरिका प्रदर्शन गर्ने र विद्यार्थीहरूलाई पनि गर्न लगाउने ।
- अन्त्यमा कुनै दुर्घटनामा परी घाइते भएका व्यक्तिलाई हाम्रो सानो सहयोगले उनीहरूको ज्यान बचाउन सकिन्छ भन्ने आत्मानुभूति दिलाउने ।

**४. मूल्याङ्कन**

- प्राथमिक उपाचरका सामग्रीको सूची बनाऊ ।
- प्राथमिक उपचार गर्दा हुने फाइदाहरू भन ।

**थप जानकारी**

सबै स्थानमा स्वास्थ्य संस्थाहरू र स्वास्थ्यकर्मी लगायत औषधी, उपचारमा प्रयोग गरिने सामग्रीहरू नहुन पनि सक्छ । यस्तो अवस्थामा आ-आफ्नो ठाउँमा जेजस्ता सामग्रीहरू छन्, त्यसलाई प्रयोग गरेर पनि घाइतेको उपचार गर्न सकिन्छ भन्ने सोच र सीपको विकास गराउन खोज्नुपर्दछ ।

एकाइ ६

# स्वास्थ्य सेवा

अनुमानित घन्टी : दुई (२)

१. सिकाइउपलब्धि

यस एकाइसँग सम्बन्धित क्रियाकलापहरूको अन्त्यमा विद्यार्थीहरू निम्नलिखित कुरामा समर्थ हुने छन् :

- स्थानीय स्वास्थ्य सेवा दिने संस्थाहरूको आवश्यकता बताउन ।
- बिरामी हुँदा स्वास्थ्य सेवा लिनुपर्छ भन्ने धारणा राख्न र अरूलाई स्वास्थ्य सेवा लिनका लागि उत्प्रेरित गर्न ।
- बिरामी परेको अवस्थामा स्वास्थ्य सेवा लिन ।

२. जीवनोपयोगी सीप

प्रभावकारी सञ्चार, निर्णय क्षमता, अन्तरवैयक्तिक सम्बन्ध आदि जीवनोपयोगी सीपमा सक्षम बनाउने यस एकाइको उद्देश्य रहेको छ । यसअन्तर्गत अस्वस्थ्य अवस्थामा स्वास्थ्य संस्थामा गई उपचार लिनुपर्छ भन्ने प्रभावकारी सञ्चार, निर्णय क्षमता आदिको विकास गर्नु हो ।

३. एकाइ परिचय

'स्वस्थ जीवन सुखी जीवन' भन्ने मान्यतालाई सर्वोपरि ठानी मानिस बिरामी हुँदा स्थानीयस्तरमा उपलब्ध स्वास्थ्य सेवा दिने संस्थाबाट स्वास्थ्य सेवा लिनुपर्दछ भन्ने धारणाको विकास विद्यार्थीहरूमा गराउनुपर्दछ । सामान्य खालको रोगको उपचार स्थानीयस्तरका स्वास्थ्य चौकी, प्राथमिक स्वास्थ्य चौकी, ग्रामीण स्वास्थ्य कार्यकर्ताबाट लिन सकिन्छ भने जटिल रोग तथा समस्या देखा परेमा अस्पताल जानुपर्दछ । मानिसलाई रोग लाग्न नदिन र रोग लागिसकेपछि उपचार गर्नका लागि स्वास्थ्य संस्थाहरूले सञ्चालन गरेका प्रतिकारात्मक, प्रवर्धात्मक र उपचारात्मक सेवाहरू उपलब्ध छन् भन्ने जानकारी गराउनु यस एकाइको मुख्य उद्देश्य रहेको छ । यो एकाइअन्तर्गतको पाठलाई २ पाठ्यभारमा विभाजन गरिएको छ । शिक्षक साथीले आफ्नो अनुकूलता हेरी पाठशीर्षक र सङ्ख्या थपघट गर्न सक्नुहुनेछ । मूल्याङ्कन हरेक पाठहरूको शिक्षण सँगसँगै मूल्याङ्कन आवश्यकता पर्दछ । मूल्याङ्कन गर्दा एकाइअन्तर्गत रहेका सिकाइउपलब्धिहरूलाई ध्यान राखी निम्नलिखित नमुनाअनुसार मूल्याङ्कन गर्नुपर्दछ :

नमुना

| क्र सं. | विद्यार्थीहरूका नाम, थर | सि.उ. १ | सि.उ. २ | सि.उ. ३ | जम्मा |
|---|---|---|---|---|---|
| | | १ | १ | १ | ३ |
| | | | | | |

पाठ १

# स्वास्थ्य सेवा हाम्रै लागि हो

**पाठ शीर्षक : स्वास्थ्य सेवाको आवश्यकता**

**अनुमानित घण्टी : पहिलो**

**१. विशिष्ट उद्देश्य**

**यस पाठसँग सम्वन्धित क्रियाकलापको अन्त्यमा विद्यार्थीहरू निम्नलिखित कार्यहरू गर्न समर्थ हुने छन् :**

- स्वास्थ्य सेवाको आवश्यकता बताउन ।
- स्थानीय तहमा भएका स्वास्थ्य सेवा प्रदान गर्ने संस्थाहरूको नाम भन्न ।
- विरामी हुँदा स्वास्थ्य सेवा लिनुपर्ने कारण वताउन ।

**२. शैक्षिक सामग्री**

डाक्टरले बिरामी जाँचेको, औषधी खाँदै गरेको, स्वास्थ्य चौकी, अस्पताल, आदिको चित्र, पोस्टर आदि ।

**३. शिक्षणसिकाइ क्रियाकलाप**

- पाठ ८ मा दिइएका चित्रहरूको स्मरण गराउँदै समूहगत रूपमा छलफल गराउने । माथि शैक्षिक सामग्रीमा उल्लेख गरिएका स्वास्थ्य सेवा दिने संस्थाहरूमध्ये तिम्रो घर वरिपरि उपलब्ध भएका स्वास्थ्य संस्थाहरूमा कोको गएका छौ ? किन गएका ? ती संस्थाहरूको किन आवश्यकता पर्दछ ? आदि प्रश्नहरू गर्दै विद्यार्थीहरू त्यहाँ किन गएको ? कस्तो सल्लाह र सेवा लिएको ? कसले जान भनेको ? कोसँग गएको आदि अनुभवहरू अरू साथीलाई सुनाउन लगाउने ।
- स्वास्थ्य सेवाहरूको आवश्यकता विद्यार्थीहरूलाई समूहमा छलफल गर्न लगाउने, छलफलपछि विद्यार्थीका अनुभव र विचारलाई कालोपाटीमा सूची तयार पारी थप कुरा प्रस्ट पार्ने ।
- स्थानीयस्तरमा उपलब्ध अन्य स्वास्थ्य सेवा दिने संस्थाहरू केके छन्, छलफल गराई भन्न लगाउने र नपुग भएमा स्पष्ट गर्ने ।

**४. मूल्याङ्कन**

- स्वास्थ्य सेवा किन लिनुपर्दछ ?
- तिम्रो घर नजिक भएका स्वास्थ्य संस्थाहरूको नाम भन ।
- विमारी हुँदा कहाँ जानुपर्दछ ?

**थप जानकारी**

हाम्रो देश गाउँ नै गाउँले भरिएर बनेको देश हो । यहाँका अधिकांश ग्रामीण भेगका मानिस अशिक्षित, गरिब, स्वास्थ्य सेवा र सुविधाबाट वञ्चित भएका छन्, जसका कारण रोग पाल्न बाध्य भएको कुरा थाहा नै छ । बिमारी हुँदा अस्पताल, स्वास्थ्य चौकीमा उपचारका लागि नगई धामीझाँक्रीकहाँ जाने मानिसहरू पनि अझै प्रशस्त छन् । कतिपय ठाउँमा रोग लागेपछि स्थानीय ठाउँमा नै पाइने जडीबुटी ओषधीको रूपमा प्रयोग गरेको पाइन्छ । हुन त ती औषधीले रोग निको नपार्ने त होइन तर त्यसमा मात्रा नमिलाउँदा कतिपयको ज्यान गएका घटनाहरू पनि सुन्नमा आइरहेको छ । शिक्षक साथीहरू समाजका अग्रज भएकाले विद्यार्थीहरूलाई बिमारी पर्दा सम्वन्धित स्वास्थ्य संस्थामा गई उपचार गर्नुपर्दछ भन्ने सकारात्मक सन्देश दिने कोसिस गर्नुहोस् ।

(क) पाठ शीर्षक : स्वास्थ्य सेवाको उपयोग

**अनुमानित घन्टी : दोस्रो**

## १. विशिष्ट उद्देश्य

**यस पाठसँग सम्बन्धित क्रियाकलापको अन्त्यमा विद्यार्थीहरू निम्नलिखित कार्यहरू गर्न समर्थ हुने छन् :**

- स्वास्थ्य सेवा लिनुपर्ने कारण बताउन ।
- स्वास्थ्य सेवा पाइने ठाउँहरूको नाम भन्न ।
- स्वास्थ्य सेवा लिइँदा हुने फाइदाहरू बताउन ।

## २. शैक्षिक सामग्री

डाक्टरले बिरामी जाँच्दै गरेको चित्र र अस्पताल, स्वास्थ्य चौकी, एम्बुलेन्स, स्ट्रेचरमा बिरामी बोक्दै गरेको चित्र, पोस्टर आदि ।

## ३. शिक्षणसिकाइ क्रियाकलाप

- विद्यार्थीहरूलाई शैक्षिक सामग्रीमा उल्लेख भएका विभिन्न स्वास्थ्य सेवा दिने संस्थाहरू र व्यक्तिहरूमध्ये स्थानीय तहमा उपलब्ध स्वास्थ्य सेवा दिने संस्थाको चित्र प्रदर्शन गर्दै ती संस्थाहरूमा कोको गएका छौ हात उठाउन लगाउने । हात उठाएका विद्यार्थीहरूको सङ्ख्या हेरी ५/६ समूहमा विभाजन गरी उक्त विद्यार्थीहरू त्यहाँ किन गएको ? कस्तो सल्लाह र सेवा लिएको ? कसले जान भनेको ? कोसँग गएको ? आदि प्रश्नहरू गर्दै उनीहरूका अनुभवहरू अरू साथी र अन्य समूहहरूलाई सुनाउन लगाउने ।
- स्थानीय तहमा उपलब्ध भएका अन्य स्वास्थ्य संस्थाले दिने सेवाहरू केके छन्, संस्थाहरू कुनकुन हुन्, समूहमा छलफल गराई त्यसका कामहरूको सूची बनाई भन्न लगाउने ।
- स्वास्थ्य संस्थाहरूमा गई उपचार गराउँदा मानिसहरूलाई पुग्ने फाइदाहरूबारेमा विद्यार्थीहरूलाई आफ्ना अनुभवहरू र विचार बताउन लगाउने । अन्त्यमा शिक्षक आफैँले थप फाइदाहरू प्रस्ट पार्दै सकारात्मक सन्देश दिने ।
- स्वास्थ्य संस्थामा भएको उपचारका अभिनय गर्न लगाउने ।

## ४. मूल्याङ्कन

- पाठमा भएका चित्रको वर्णन गर ।
- हामीले स्वास्थ्य सेवा लिनुपर्ने कारणहरू भन ।
- स्वास्थ्य संस्थाबाट पाइने फाइदाहरूबारे भन ।

**थप जानकारी**

मानिस बिमारी हुँदा घरायसी औषधी र धामीझाँक्रीकहाँ जाने प्रवृत्तिबाट कम फाइदा हुन्छ । शरीरमा केही गडबडी वा बिसन्चो भएको अनुभव देखा पर्नासाथ आफ्नो वरिपरि जुन स्वास्थ्य संस्था छ त्यहाँ गई उपचार गर्नुपर्दछ भन्ने सन्देशको विकास गराउनुहोस् ।

# एकाइ ७ धूम्रपान तथा लागुपदार्थ

अनुमानित घन्टी : चार (४)

**१. सिकाइउपलब्धि**

**यस एकाइसँग सम्बन्धित क्रियाकलापको अन्त्यमा विद्यार्थीहरू निम्नलिखित कुरामा समर्थ हुने छन् :**

- धूम्रपानको सामान्य परिचय र यसका प्रकार बताउन ।
- धूम्रपान हानिकारक हुन्छ भन्ने धारणा राख्न ।
- धूम्रपान नगर्न घरपरिवार र छिमेकमा सल्लाह दिन ।

**२. जीवनोपयोगी सीप**

प्रभावकारी सञ्चार गर्नु, निर्णय क्षमता बढाउनु, समस्या समाधान, सिर्जनात्मक सोचाइ राख्नु आदि जीवनोपयोगी सीपको विकास गर्ने यस एकाइको उद्देश्य रहेको छ, जस्तै : चुरोट, खैनी, सुर्ती आदि धूम्रपानसम्बन्धी प्रभावकारी सञ्चार ।

**३. एकाइ परिचय**

सुर्ती र सुर्तीजन्य पदार्थ सेवन गर्ने कार्यलाई धूम्रपान भनिन्छ । धूम्रपानको सेवनले हाम्रो स्नायु नसा लगायत मस्तिष्कमा असर पुऱ्याउँछ । गाँजा, चरेस, कोकिन, हिरोइन आदि लागुपदार्थ हुन् । अर्काको लहैलहै, दबाव र देखासिकी आदिका कारण यी पदार्थहरूको सेवन गर्ने व्यक्तिहरूको सङ्ख्या दिनदिनै बढ्दै गएको छ । विद्यार्थी उमेरदेखि नै यस्ता पदार्थको असर र यसले पुऱ्याउने सामाजिक प्रतिष्ठाका बारेमा ज्ञान दिई सकारात्मक बानीको विकास गराउनु यस एकाइको मुख्य उद्देश्य रहेको छ । यो एकाइअन्तर्गतको पाठलाई ४ पाठ्यभारमा विभाजन गरी शिक्षण गर्न सकिन्छ । शिक्षकले आफ्नो अनुकूलता हेरी पाठ शीर्षक र पाठ सङ्ख्या थपघट गर्न सक्नुहुनेछ ।

**४. मूल्याङ्कन**

हरेक पाठहरूको शिक्षण सँगसँगै मूल्याङ्कनको आवश्यकता पर्दछ । मूल्याङ्कन गर्दा एकाइअन्तर्गत रहेका सिकाइउपलब्धिहरूलाई ध्यान राखी निम्नलिखित नमुनाअनुसार मूल्याङ्कन गर्नुपर्दछ :

**नमुना**

| क्र.सं. | विद्यार्थीका नाम, थर | सि.उ. १ | सि.उ. २ | सि.उ. ३ | जम्मा |
|---|---|---|---|---|---|
| | | १ | १ | १ | ३ |
| | | | | | |

पाठ १

# धूम्रपान खराब बानी हो

**पाठ शीर्षक : धूम्रपानको परिचय र प्रकार**

**अनुमानित घन्टी : पहिलो**

**१. विशिष्ट उद्देश्य :**

**यस पाठसँग सम्बन्धित क्रियाकलापको अन्त्यमा विद्यार्थीहरू निम्नलिखित कुराहरूमा समर्थ हुने छन् :**

- धूम्रपानको परिचय दिन ।
- धूम्रपानका प्रकारहरू बताउन ।
- सुर्तीजन्य पदार्थमा हुने हानिकारक रासायनिक पदार्थको नाम भन्न ।

**२. शैक्षिक सामग्री**

सुर्ती, चुरोट, बिडी, सिगार, खैनीको चित्र तथा पोस्टर र सुर्तीजन्य पदार्थ सेवन गर्दै गरेको मानिसको पोस्टर आदि ।

**३. शिक्षणसिकाइ क्रियाकलाप**

- शिक्षकले विद्यार्थीहरूलाई धूमपानको चिनारी गर्न सुर्तीजन्य पदार्थहरूले भरिएका चुरोट, सुर्ती, बिँडी, सिगार, खैनीको बट्टा आदिको पोस्टर देखाउँदै पोस्टरमा तिमीले के देख्यौ ? यी पदार्थ कसैले सेवन गरेको देखेका छौ ? तिम्रो घरमा कसकसले सेवन गर्छ ? आदि प्रश्नहरू राख्ने र व्यक्तिगत रूपमा भन्न लगाउने ।
- चित्रमा देखाइएका कुराहरू विद्यार्थीहरूले सही वर्णन गर्छन् या गर्दैनन् सुन्ने, वर्णन गर्न नसकेमा शिक्षकले वर्णन गर्न मद्दत गर्ने ।
- शिक्षकले सुर्तीजन्य पदार्थका नामहरू व्यक्तिगत रूपमा लेख्न लगाई भन्न लगाउने ।
- विभिन्न पोस्टरहरूको सहायता लिँदै सुर्तीजन्य पदार्थमा पाइने रासायनिक पदार्थको नाम बताउने र विद्यार्थीलाई पनि थप नाम सोध्ने । विद्यार्थीले भनेका नाम ठीक बेठीक छुट्याउँदै अन्त्यमा धूम्रपान गर्न हुँदैन भन्ने स्वस्थ सन्देश दिने ।

**४. मूल्याङ्कन**

- धूम्रपान भनेको के हो ?
- तिमीले चिनेका व्यक्तिहरूले कस्तो प्रकारका धूम्रपान सेवन गर्छन् ? भन ।
- सुर्तीजन्य पदार्थमा के पाइन्छ ? दुईओटाको नाम लेख ।

**थप जानकारी**

हाम्रो समाजमा धूम्रपान गर्ने मानिसहरूको सङ्ख्या धेरै रहेको पाइन्छ । यसको कारण धूम्रपानका दीर्घकालीन असरहरूका बारेमा धेरैलाई थाहा नहुनाले पनि यस्तो भएको हो । त्यसैले यसको असरबारे विद्यार्थीहरूलाई बढीभन्दा बढी ज्ञान दिलाउन कोसिस गर्ने । एक थोपा शुद्ध 'निकोटिन' खाएमा मानिसको तत्कालै मृत्यु हुन्छ भने 'कार्सिनोजेन्ज' भन्ने पदार्थले क्यान्सर गराउनमा सहयोग पुऱ्याउँछ । त्यस्तै अत्यधिक धूम्रपान गर्नाले श्वासप्रश्वास कार्यमा भाग लिने अङ्गहरूमा बाधा पुऱ्याउनुका साथै, पुरूष र स्त्रीको प्रजनन क्षमतामा कमी ल्याई बाँझोपनसमेत निम्त्याउने गर्छ । यी असरलगायत लागुपदार्थ र धूम्रपान गर्ने व्यक्तिहरूको सामाजिक प्रतिष्ठासमेत नहुने हुँदा यस्ता कार्यमा नलाग्न विद्यार्थी जीवनदेखि नै सजक हुनुपर्ने कुराहरूको जानकारी दिने ।

(क) पाठ शीर्षक : धूमपानको असर

अनुमानित घन्टी : दोस्रो

### १. विशिष्ट उद्देश्य

यस पाठसँग सम्बन्धित क्रियाकलापको अन्त्यमा विद्यार्थीहरू निम्नलिखित कार्यहरू गर्न समर्थ हुने छन् :

- धूमपानको तत्कालीन र दीर्घकालीन असर बताउन ।
- धूमपान गर्नाका कारण भन्न ।
- धूमपानको नकारात्मक असरहरूको प्रचार प्रसार गर्ने तरिका प्रदर्शन गर्न ।

### २. शैक्षिक सामग्री

स्वस्थ र धूमपान गर्दै गरेको मानिसको चित्र, धूमपान सेवन गर्न निषेध गरिएको चित्र, पोस्टर आदि ।

### ३. शिक्षणसिकाइ क्रियाकलाप

- पाठको चित्र हेर्न लगाउने । चित्रमा देखाइएको मानिसलाई के भएको होला ? किन होला ? टेबुलमाथि केके राखेको छ ? भनी समूहमा छलफल गरी भन्न लगाउने । निष्कर्षमा धूम्रपान गर्दा श्वास गन्हाउने, खाना अरुचि हुने, निद्रा नपर्ने, खोकी लाग्ने, दाँत तथा ओठ कालो हुने, छाती दुख्ने, घाँटी, फोक्सो तथा श्वासनलीको क्यान्सर हुन्छ भनी तत्कालीन दीर्घकालीन रूपमा हुने असरहरूका सामग्रीको प्रयोग गरी प्रस्ट पार्ने ।
- धूम्रपान गर्नाका कारण र त्यसवाट पर्ने नकारात्मक प्रभावहरू वताइदिने
- माथि बताइएका वाहेक अन्य असर, कारणहरू विद्यार्थीहरूलाई थाहा भए जति बताउन लगाउने र शिक्षकले कालोपाटीमा टिप्दै जाने । नपुग भएमा थपिदिने ।
- पाँच सात जनाको समूह वनाई समूहगत रूपमा धूम्रपान् गर्न निषेध छ भन्ने रोचक अभिनय गर्न लगाउने । त्यसका लागि आवश्यक सहयोग पुऱ्याउने ।

### ४. मूल्याङ्कन

- पाठ्यपुस्तकको चित्र वर्णन गर ।
- धूम्रपानको तत्कालीन र दीर्घकालीन असरहरूको सूची तयार पार ।
- धूम्रपान गर्नाले हुने असरहरू केके हुन् ? बताऊ ।

**थप जानकारी**

'धूमपान स्वास्थ्यका लागि हानिकारक छ' भन्ने सन्देश दिनका लागि स्थानीय तहका बालबालिका, विद्यार्थी सम्मिलित समूह बनाई विभिन्न सडक नाटक गर्न उत्प्रेरित गर्ने । धूम्रपानबाट आफ्नो समुदाय, परिवार वा नजिकको समुदायमा कसैको मृत्यु भएको वा बिरामी परको छ भने त्यस व्यक्तिको उदाहरण दिई घर, परिवार, छिमेक, साथीभाइ सबैलाई सचेत गर्न सामूहिक छलफल गर्ने । त्यस्तै सबैलाई सचेतना जगाउने पोस्टर, चित्र आदि बनाई सचेत गराउने ।

(ख) पाठ शीर्षक : धूम्रपानबाट बच्ने उपाय

अनुमानित घन्टी : तेस्रो

**१. विशिष्ट उद्देश्य**

यस पाठसँग सम्बन्धित क्रियाकलापको अन्त्यमा विद्यार्थीहरू निम्नलिखित्त कार्यहरू गर्न समर्थ हुने छन् :
- धूम्रपान गर्नबाट बच्ने तरिकाहरू बताउन ।
- धूम्रपान गर्नुहुँदैन भनेर अरुलाई सल्लाह दिन ।

**२. शैक्षिक सामग्री**

धूम्रपान स्वास्थ्यका लागि हानिकारक छ भनी देखाइएका निषेधित चित्र, धूमपानबाट बच्ने उपायहरू लेखिएको सूचीहरू आदि ।

**३. शिक्षणसिकाइ क्रियाकलाप**

- कक्षामा उपस्थित विद्यार्थीहरूलाई विभिन्न समूहमा विभाजन गर्ने, समूहगत रूपमा धूम्रपान किन गर्नुहुँदैन ? तिम्रो घरमा कसैले धूमपान गर्छ कि गर्दैन ? धूम्रपान गर्ने मानिसहरूलाई के सल्लाह दिनुपर्छ ? आदि जस्ता प्रश्नहरू राख्ने र व्यक्तिगत वा समूहगत रूपमा छलफल गराई भन्न लगाउने ।
- धूम्रपान गर्नबाट बच्ने उपायहरूबारे छलफल गर्ने ।
- अन्त्यमा शिक्षकले धूम्रपान गर्नबाट बच्न फुर्सदको समयमा खेलकुद तथा अन्य सांस्कृतिक कार्यहरू गर्ने आदि गर्ने गर्नुपर्छ भनी स्पष्ट पारिदिने साथीलाई सल्लाह दिएको अभिनय गराउने ।

**४. मूल्याङ्कन**

- धूम्रपान गर्नबाट बच्ने उपायहरू भन ।
- धूम्रपान गर्ने व्यक्तिलाई के सल्लाह दिन्छौ ? भन ।

**थप जानकारी**

हाम्रो समाजमा कतिपय व्यक्तिहरू अरूको लहैलहै, दबाब, देखासिकी आदिको कारण धूम्रपान गर्ने गरेको पाइन्छ । त्यसकारण त्यस्ता कार्यमा नलागि फुर्सदको समयमा अन्य रचनात्मक कार्यमा बढी समय सुरिक गर्नुपर्छ । त्यसका लागि विभिन्न नाचगान, गर्ने, चित्रहरू बनाउने, टेलिभिजन हेर्ने, खेलकुद खेल्ने आदि जस्ता बानीहरू बसाल्नु पर्छ भनी सकरात्मक सोच राख्ने खालका जानकारी गराउने ।

पाठ शीर्षक : क्रियाकलाप नं. २ र ४

अनुमानित घन्टी : चौँथो

## १. विशिष्ट उद्देश्य

यस पाठसँग सम्बन्धित क्रियाकलापको अन्त्यमा विद्यार्थीहरू निम्नलिखित कार्यहरू गर्न समर्थ हुने छन् :

- धूम्रपानसम्बन्धी सचेतना जगाउने पोस्टरहरू बनाउन ।
- धूमपानका प्रकारहरूको सूची तयार पार्न ।

## २. शैक्षिक सामग्री

धूम्रपानसम्बन्धी लेखिएका पोस्टर, चुरोट, बिँडी, सुर्ती आदिको चित्र ।

## ३. शिक्षणसिकाइ क्रियाकलाप

- शिक्षकले पाठ र शिक्षण सामग्रीमा उल्लेख गरिएका चित्रहरू हेर्न लगाउने । चित्रमा तिमीहरूले केके देख्यौ ? चित्रमा भएका कुराहरू हामीले गर्नुहुन्छ कि हुँदैन ? धूमपान नगर्दा के होला ? धूम्रपान गर्नाले कुनकुन रोग लाग्ला ? रोग कसरी लाग्ला ? आदि प्रश्नहरू समूह वा व्यक्तिगत रूपमा राख्ने र छलफल गर्न केही समय दिने ।
- छलफल पश्चात विद्यार्थीहरू आएका उत्तरहरूलाई कालोपाटीमा टिप्दै जाने । विद्यार्थीले भनेका कुराहरू ठीक भए नभएको छुट्याई ठीक उत्तर बताउनका लागि आवश्यक सहयोग पुऱ्याउने ।
- विद्यार्थीहरूलाई धूम्रपानसम्बन्धी खराब बानीहरूको सूची तयार गर्न लगाउने, त्यसका लागि आवश्यक सहयोग पुऱ्याउने ।
- बिँडी, चुरोट, कक्कड, तमाखु, सिगार, सुर्ती कस्तो प्रकारको हानिकारक सुर्तीजन्य पदार्थ हो । छुट्याउन लगाई घर, परिवार र समुदायमा रहेका व्यक्तिहरूलाई धूम्रपान गर्न हुँदैन भनी ५/७ जनाको समूह बनाई समूहगत रूपमा धूम्रपान गर्न निषेध छ भन्ने रोचक पोस्टर बनाउन लगाउने । त्यसका लागि आवश्यक सहयोग पुऱ्याउने ।

## ४. मूल्याङ्कन

- धूम्रपानसम्बन्धी निषेधित पोस्टरहरू बनाऊ ।
- चुरोट, सिगार, बिँडी भित्र के राखिएको हुन्छ ?

## थप जानकारी

"धूम्रपान स्वास्थका लागि हानिकारक छ" । धूम्रपान गर्ने बानीले धन र स्वास्थ्यको नाश गर्छ भन्ने सन्देश विद्यार्थीहरूको माध्यमबाट उनीहरूका परिवार, समाज र राष्ट्रका सम्पूर्ण व्यक्तिहरूको दैनिक जीवनमा सकारात्मक सोचहरू राखी सुसूचित हुनका लागि ज्ञानदिने कोसिस गर्ने ।

# एकाइ - १ शारीरिक शिक्षाका आधारभूत सीपहरू

## पाठ १ गतिशील तथा स्थिर सीपहरू

अनुमानित घन्टी : ८

**सिकाइउपलब्धि**

**यस एकाइको अन्त्यमा विद्यार्थीहरू निम्नलिखित कार्यहरू गर्न समर्थ हुने छन् :**

(१) कुर्कच्चा र पञ्जाले टेकी हिँड्न ।

(२) ३० मि.सम्मको दुरी दौडदै पार गर्न ।

(३) सानो दुरी तथा उचाइ नाप्न ।

(४) विभिन्न तरिकाले हप गर्न ।

(५) साइड स्किपिङ गर्न ।

(६) घुमेको डोरीमा स्किपिङ गर्न ।

(७) बल फ्याँक्न ।

(८) ठाडो वस्तुमा चढ्न, झर्न र बारमा झुल्न ।

**एकाइ परिचय**

मानिसहरू नमरुन्जेल जीवनयापनका क्रममा विभिन्न शारीरिक क्रियाकलापहरू गरिरहेक हुन्छन् । खेलकुद क्रियाकलापमा त झन् सामान्यदेखि जटिल खालका शारीरिक चालहरू गर्नुपर्ने हुन्छ यसरी विभिन्न खेलकुद क्रियाकलाप एवम् सामान्य जीवनमा विभिन्न काम एवम् हिँडडुल गर्दा शरीरक विभिन्न जोर्नीहरूलाई सञ्चालनमा ल्याउनु नै शारीरिक क्रियाकलापका आधारभूत सीपहरू हुन् ।

मानिसले कुनै एक ठाउँबाट निश्चित दुरी पार गरी नयाँ स्थानसम्म पुग्न गरिने शारीरिक चालला गतिशील अवस्थाका सीपहरू भनिन्छ । विद्यालयस्तरका बालबालिकाहरूलाई यस प्रकारका सीपहरू प्रशिक्षण गर्नु उपयुक्त मानिन्छ । उदाहरणका लागि हिँड्नु, दौडनु, उफ्रनु आदि पर्दछन् । यी सीपहरू गर्न पनि शारीरिक तन्दुरुस्ती सामर्थ्य (power), ताकत (strength), चपलता (agility), वेग (speed), लचकत (flexibility) आदि पक्षहरूको बालबालिकाहरूमा विकास गराउँदै लग्नुपर्दछ ।

मानिसले विभिन्न काम गर्ने क्रममा एकै ठाउँमा बसेर अर्थात कुनै दुरी पार नगरी जुन ठाउँमा बसेको ह सोही ठाउँमा नै बसेर गर्नुपर्ने पनि हुन्छ । यस्तो अवस्थामा गरिने वा अपनाइने शारीरिक चाललाई स्थि अवस्थाका चाल (non locomotor movement) भनिन्छ । यस प्रकारको चालमा खास गरेर बेन्डिङ (bending), तन्काउने (streching), शरीर मर्काउने (twisting), घुमाउने (turning), घचेट् (pushing), तान्ने (pulling), उठाउने (lifting) तथा झुन्डिएर मच्चिने (swinging) आदि पर्दछन् यस प्रकारका शारीरिक सीपहरू गर्न बालबालिकाहरू धेरै रुचाउने एवम् रमाउने हुन्छन् । यी सीपहरूक अभ्यासबाट पनि बालबालिकाहरूले शारीरिक तन्दुरुस्तीका मुख्य पक्षहरू सामर्थ्य (power), लचकत (flexibility), चपलपला (agility), तागत (strength), सहनशिलता (Endurance) आदिको विकास गराउन सकिन्छ ।

यस प्रकारका आधारभूत सीपहरूको विकास भएमा अरूले लखेट्दा दौडेर भाग्न, खाल्डाखुल्डी उफ्रेर नाघ्न, छकाउन, कुनै भार उचाल्न, आवश्यकताअनुसार शरीरको भाग तन्काउन, मर्काउन, निहुरिन, भुन्डिन, घुमाउन जस्ता कार्यहरू गरी आफूलाई सुरक्षित राख्न सक्ने हुन्छन् ।

**शैक्षिक सामग्री :** सिठी, चुन, डोरी, बल, जिम्नास्टिक म्याट आदि ।

**मूल्याङ्कन**

शारीरिक शिक्षामा बालबालिकाहरूको चौतर्फी विकासमा मूल्याङ्कनले ठूलो भूमिका खेलेको हुन्छ । कक्षामा उपस्थित भएदेखि कक्षा छोडेर नगएसम्मका हरेक क्रियाकलापहरूको अवलोकन गरी व्यक्तिगत अभिलेख राख्नु नितान्त आवश्यक छ । शिक्षकले खास गरेर आफ्नो कक्षामा विद्यार्थीहरूको सहभागिता, खेलमा लगाव, सामग्रीको संरक्षण, सहयोगी भावना, सीपहरूको प्रदर्शन जस्ता पक्षहरूमा अवलोकन गरी प्रत्येक कक्षाको वा दिनको अभिलेख राख्न सकिन्छ ।

**गतिशील एवम् स्थिर अवस्थाका क्रियाकलापहरू गराउँदा ध्यान दिनु पर्ने कुराहरू :**

१. गतिशील अवस्थाका सीपहरू सिकाउने क्रममा जिउ तताउने कसरतहरू गराउँदा स्थिर अवस्थाका कसरतहरू पनि गराउन सकिन्छ ।
२. गतिशील अवस्थाका सीपहरू सिकाउँदा एकल रूपमा एकै खालका क्रियाकलापहरू गराउँदा अल्छी मान्न सक्ने भएकाले स्वस्थ प्रतिस्पर्धात्मक भावनाको विकास हुने गरी व्यक्तिगत एवम् समूहमा पनि गराउन सकिन्छ । जस्तै : ४ जनाको समूह बनाई दौडाउने हो भने चारै जनाको समय टिप्ने, त्यसको औसत समयलाई जितेको घोषणा गर्ने । यसले जोड्ने सीपको समेत विकास हुन सक्छ ।
३. खास गरेर स्थिर अवस्थाका सीपहरू सिकाउँदा विशेष चनाखो हुनुपर्दछ किनभने यी सीपहरू मात्र शारीरिक कसरतहरू हुन् । त्यसमाथि पनि एकै ठाउँमा बसेर गर्ने भएपछि विद्यार्थीहरू अल्छी मान्ने हुन्छन् । त्यसैले गतिशील अवस्थाका सीपहरूसमेत यहाँ गराउनुपर्ने हुन सक्छ ।
४. कुनै कुनै क्रियाकलापहरू पाठ्यक्रममा दिइएको पाठ्यभारअनुसार अपर्याप्त पनि हुन सक्छन्, यस्तो अवस्थामा ती क्रियाकलापहरू अर्को सीप अभ्यास गराउने बेला प्रारम्भिक भाग वा जिउ तताउने कसरत गराउन पनि सकिन्छ ।

## (क) पाठ शीर्षक : गतिशील अवस्थाका सीपहरू

घन्टी : १

समय : ४० मिनेट

सिकाइउपलब्धि

यस पाठको अन्त्यमा विद्यार्थीहरू निम्नलिखित कार्य गर्न समर्थ हुने छन् :

(क) ३० मिटरसम्मको दुरी दौडन ।

(ख) रिले खेल खेलेर देखाउन ।

| क्र.सं. | समय | पाठको स्वरूप | विषयवस्तु | शिक्षणसिकाइ क्रियाकलाप | कक्षा सङ्गठन | शैक्षिक सामग्री | मूल्याङ्कन | कैफियत |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| १. | १० मिनेट | प्रारम्भिक परिचयात्मक भाग | - रोलकल<br>- पाठ परिचय<br>- जिउ तताउने कसरत | - सर्वप्रथम सम्पूर्ण विद्यार्थीहरूलाई अर्ध घेरामा राखी रोलकल गर्ने ।<br>- आज गर्ने क्रियाकलापहरू एवम् नियमसम्बन्धी जानकारी दिने ।<br>- स्थिर एवम् गतिशील अवस्थाका विभिन्न कसरतहरूबाट जिउ तताउने कार्य गराउने (सामान्य दौड, जोर्नी तन्काउने तथा घुमाउने ।<br>- सुरुमा शिक्षक बीचमा बसेर गरेर देखाउने पछि विद्यार्थीहरूमध्ये एक जनालाई बीचमा राखेर गराउने वा गर्न लगाउने । आफूले अवलोकन गरी आवश्यक सुझाव दिने । | | सिठी, चुना, डोरी, स्टप वाच आदि | - अवलोकन गरी व्यक्तिगत अभिलेख राख्ने<br>- आवश्यकतानुसार सुझाव दिई ठीक तरिकाले क्रियाकलाप गर्न लगाउने | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| २. | २० मिनेट | मुख्य भाग | - ३० मिनेट दौडको अभ्यास गराउने<br>- रिले खेलको पनि अभ्यास गराउने<br>- मनोरञ्जनात्मक जिउ चिप्याउने क्रियाकलापहरू | -विद्यालयमा उपलब्ध चौर र विद्यार्थी सङ्ख्याअनुसार समूह विभाजन गरी विद्यार्थीहरूलाई सुरु रेखामा उभिन लगाउने ।<br>- ३० मिटर लामो चौर छैन भने १५ मिटर वा सोही अनुसारको ठाउँमा विद्यार्थीलाई उभिन लगाई घुमेर सुरु रेखामा नै आएर अन्त्य गराउन पनि सकिन्छ ।<br>- शिक्षकले पालैपालो सिटी बजाएर सुरु गराउने ।<br>- दौडका कार्य गर्दा उभ्याएर (standing position) मा नै on your mark, set, go को आदेश दिनु होला) ।<br>- विद्यार्थीहरूलाई दौडको साथसाथै सोही दुरीमा समेत अभ्यास गराउने ।<br>- व्यक्तिगत तथा सामूहिक प्रतिस्पर्धात्मक भावना जगाउने तरिकाबाट खेलाउने | | | - अवलोकन गरी तिनीहरूको सीप प्रदर्शनसम्बन्धी समय रेकर्ड राख्ने । | |
| ३. | १० मिनेट | अन्तिम भाग | | - नेता चिन्ने माइनर खेल<br>- जिउ विस्तारै तन्काउने<br>- हातमुख धोई कक्षामा पठाउने । | | | - अवलोकन गर्ने | |

क्रियाकलाप १

**घन्टी : १**

**हिँडाइ**

**हिँडाइ गतिशील अवस्थाका सीपहरूमध्ये प्रारम्भिक सीप हो । विद्यार्थीहरूलाई दौड सीपको अभ्यास गराउनुपूर्व हिँडाइको राम्रो अभ्यास गराउनुपर्दछ । हिँडाइ भनेको ८ वा ९ वर्षका बालबालिकाले ठीक**

तरिकाले सन्तुलित ढङ्गले बायाँ खुट्टा अगाडि र दायाँ हात पछाडि गरी पालैपालो अगाडि पछाडि हात हल्लाएर अगाडि बढ्ने हो ।

१. **उद्देश्य :** यस पाठको अन्त्यमा विद्यार्थीहरु कुर्कुच्चा र पञ्जाले टेकी सन्तुलनमा हिँडेर देखाउने सीप प्रदर्शन गर्न समर्थ हुनेछन् ।

२. **शैक्षिक सामग्री :** सिठी, चुना, डोरी, स्टप वाच ।

३. **शिक्षणसिकाइ क्रियाकलाप**

- शिक्षकले सर्वप्रथम विद्यार्थीहरूलाई अर्ध घेरामा राखी रोलकल तथा पाठको सामान्य परिचय दिने ।
- जिउ तताउने कसरत गराउने । यसमा गतिशील तथा स्थिर अवस्थाका दुवै कसरत गराउने ।
- जिउ तताउने कार्यपश्चात विद्यार्थी सङ्ख्याको अधारमा ३ वा ४ समूहमा विभाजन गरी ट्र्याकको सुरु रेखा अगाडि ताँतीमा उभ्याउने ।
- शिक्षकले सर्वप्रथम ट्र्याकमा पाठ्यपुस्तकमा देखाएझैं गरी मिल्ने गरी अन्तिम रेखासम्म हिँडेर देखाउने ।
- सोही मुताबिक पालैपालो सबै विद्यार्थीलाई आ-आफ्नो ट्र्याकमा (लाइनमा) हिँड्न लगाउने ।
- शिक्षकले राम्रोसँग हेर्ने र नमिलेको ठाउँमा सुझाव दिँदै सही तरिकाले हिँड्न प्रोत्साहन गर्ने ।
- शिक्षकले कक्षाको स्थिति तथा विद्यार्थीहरूको रुचि एवम् इच्छालाई कदर गर्दै यसलाई रोचक ढङ्गले प्रतिस्पर्धात्मक रूपमा पनि अभ्यास गराउने ।

**४. मूल्याङ्कन**

पाइला सारेको र हात चालेको मिले नमिलेको अवलोकन गरी राम्रो र कमजोर प्रदर्शनको अभिलेख राख्नुका साथै बीचमा आवश्यकतानुसार सुझाव दिँदै राम्रो प्रदर्शन गर्न प्रोत्साहन गर्ने ।

**क्रियाकलाप २**

**घन्टी : २**

**उफ्राइ (हप तथा लमो उफ्राइ)**

उफ्राइ भन्नाले निश्चित स्थानवाट लामो वा अग्लो उफ्रने वा नाघ्ने भन्ने बुझिन्छ । यस्ता सीपहरू प्रदर्शन गर्न खुट्टाको मांसपेशीय एक्स्क्लोसिभ शक्ति (exclosive power) को विकास भएको हुनुपर्दछ । यस्तो शक्तिको विकास गर्न जिउ तताउने कसरत गर्ने वेला खास गरेर उठबस, मेच वस्नेमा (squat) आदि गराउनुपर्ने हुन्छ । यसका साथै हप गर्ने, स्किपिङ गर्ने जस्ता क्रियाकलापहरू गराउने पनि गराउनुपर्दछ ।

१. **उद्देश्य : यस पाठको अन्त्यमा विद्यार्थीहरू निम्नलिखित कार्य वा सीप प्रदर्शन गर्न समर्थ हुने छन् :**

(क) हप गरेर देखाउन ।

(ख) लामो उफ्रेर देखाउन ।

२. **शैक्षिक सामग्री :** सिठी, चुना, डोरी, नाप्ने टेप अभिलेख राख्ने तालिका ।

३. शिक्षणसिकाइ क्रियाकलाप

- शिक्षकले सर्वप्रथम विद्यार्थीहरूलाई अर्ध घेरामा राखी रोलकल गर्ने तथा पाठको सामान्य परिचय एवम् सम्भावित घटनाका बारेका बताउने ।
- आवश्यक रूपमा स्थिर अवस्था कसरतहरू (जोर्नीहरू तन्काउने, घुमाउने, मेचमा बस्ने (squat), उठबस आदिं कसरत) र गतिशील अवस्थाका कसरतहरू (सामान्य दौड, हप गर्ने आदि) गराउने ।
- विद्यार्थीलाई ३ वा ४ समूहमा विभाजन गरी एकै लाइन पछाडि आ-आफ्नो समूहको ताँतीमा उभ्याउने ।
- सुरुमा एकै ठाउँमा उभिएर दुवै खुट्टाले उफ्रन (standing broad jump) लगाउने । एकै ठाउँबाट हप गर्न लगाउने ।
- स्यान्ड पिटतर्फ करिब १५ वा २० मिटर अगाडिबाट एप्रोच रन लिई टेक अफ बोर्ड तथा सेतो चुना लगाएको चिह्नमा नजिकबाट उफ्रन लगाउने ।
- उफ्रँदा एक खुट्टाले उफ्रने र दुवै खुट्टाले सँगै ल्यान्ड गर्न लगाउने ।
- यस्तो जटिल क्रियाकलापहरू शिक्षकले प्रदर्शन गरेर देखाउने ।

४. मूल्याङ्कन

विद्यार्थीहरूका क्रियाकलापहरू राम्रोसँग अभिलेख राख्ने । आवश्यकतानुसार विद्यार्थीहरूलाई सल्लाह तथा सुझाव प्रदान गरी राम्रो प्रदर्शन गर्न प्रोत्साहन गर्ने ।

## क्रियाकलाप ३

**घन्टी : ३**

स्किपिङ तथा अग्लो उफ्राइ

१. **सिकाइउपलब्धि : यस पाठको अन्त्यमा विद्यार्थीहरू निम्नलिखित कार्य सीपहरू प्रदर्शन गर्न समर्थ हुने छन् :**

(क) स्किपिङ खेल्न ।

(ख) ५० cm - ७५ cm सम्म अग्लो उफ्रेर देखाउन ।

२. **शैक्षिक सामग्री** : सिठी, चुना, डोरी, नाप्ने टेप ।

३. **शिक्षणसिकाइ क्रियाकलाप**

- विद्यार्थीहरूलाई लाइनमा वा अर्ध घेरामा राखेर रोलकल गर्ने । खेल खेल्ने तरिका, सुरक्षाका उपायहरू तथा सम्भावित घटनाका बारेमा सम्झाउने ।
- जिउ तताउने कसरतका लागि लाइनमा राखेर शिक्षकसहित खेल मैदानमा एक चक्कर लगाउने । त्यसपछि गोलो घेरामा बसेर हात, गोडा, कम्मर, काँध, घाँटी आदि पक्षहरूको कसरत गराउने ।
- प्रत्येक विद्यार्थीलाई कसरतकै क्रममा वा अन्य समयमा पालैपालो डोरी (skipping) खेल्न लगाउने ।
- लामो डोरीमा दुई जनालाई दुईपट्टि समात्न लगाई डोरी एकैतिरबाट घुमाउने । घुमेको डोरीमा क्रमश: एकएक गरी प्रवेश गर्न लगाउने वा सुरुमै विद्यार्थीलाई एकएक गरी प्रवेश गर्न

लगाउने वा सुरुमै विद्यार्थीलाई उभ्याएर डोरी स्किपिङ गर्ने कार्य प्रदर्शन गरी अभ्यास गराउने । एक पिरियडमा एक विद्यार्थीलाई ३ वा ४ पटकभन्दा बढी नगराउने ।

- लामो डोरी दुई छेउमा समात्न लगाई तन्काउन लगाउने र अगाडि लाइन बसेर पालैपालो दौडेर आई डोरी नजिक पुगेपछि एक खुट्टाले उफ्रेर डोरी नाघ्न लगाउने ।
- हरेक क्रियाकलापहरू गराउनुपूर्व शिक्षकले प्रदर्शन गर्ने ।

**४. मूल्याङ्कन**

विद्यार्थीहरूले प्रदर्शन गरेका सीपहरूको राम्रोसँग अवलोकन गरी तिनीहरूको नाघेको उचाइको रेकर्ड राख्ने । तिनीहरूले गरेका गल्ती कुरालाई तुरुन्त सुझाव दिई गर्न लगाउने ।

क्रियाकलाप ४

**घन्टी : ४**

**फ्याँकाइ (बल फ्याँक्ने)**

**समय : ४० मिनेट**

फ्याँकाइ भन्नाले कुनै वस्तुलाई हातले फालेर परसम्म पुऱ्याउने भन्ने बुझिन्छ । यस्ता क्रियाकलापहरू गर्न स-साना विद्यार्थीहरू अत्यन्त रमाउने एवम् रुचाउने हुन्छन् । यस प्रकारको फ्याँकाइसम्बन्धी सीप प्रदर्शनमा खास गरी पाखुराको एक्स्प्लोसिभ शक्ति (Explosive power) आवश्यक हुन्छ । त्यसले शिक्षकले कसरतहरू गराउँदा यस पक्षमा ध्यान दिनुपर्ने हुन्छ । यहाँ विद्यार्थीलाई हातमा बल दिई ४ वा ५ पाइला पछाडिबाट आई बल फ्याँक्न वा निसाना लगाउन दिने अभ्यास गराइन्छ ।

**१. उद्देश्य**

**यस पाठको अन्त्यमा विद्यार्थीहरू निम्नलिखित सीपहरू प्रदर्शन गर्न समर्थ हुने छन् :**

(क) निश्चित दुरीबाट कुनै वस्तुमा निसाना लगाउन ।

(ख) ४ वा ५ पाइला पछाडिबाट आई बल फ्याँकेर देखाउन ।

**२. शैक्षिक सामग्री**

सिठी, चुना, डोरी, नाप्ने टेप, बल (सानो) ।

**३. शिक्षणसिकाइ क्रियाकलाप**

- विद्यार्थीलाई अर्ध घेरामा राखी रोलकल गर्ने एवम् बल फ्याँक्ने सीप प्रदर्शन गर्ने र प्रक्रिया सम्झाउने ।
- जिउ तताउने कसरतहरू गराउने ।
- बल सङ्ख्या एवम् विद्यार्थी सङ्ख्या हेरी समूह विभाजन गर्ने । प्रत्येक समूहमा गई प्रदर्शन गरी निसाना लगाउने एवम् फ्याँक्ने सीपहरू पालैपालो गर्न लगाउने ।

**४. मूल्याङ्कन**

अवलोकन गरी कति पटक निसाना लगाए तथा कति टाढासम्म फ्याँक्न सके नापेर रेकर्ड राख्ने ।

**पाठ २**

# स्थिर अवस्थाका सीपहरू

**घन्टी : ७**

**क्रियाकलाप : ५**

**समयः ४० मिनेट**

स्थिर अवस्थाका सीपहरू शरीरलाई स्थिर अवस्थामा राखेर पनि विभिन्न कार्यहरू गर्न सकिन्छ । यसलाई स्थिर अवस्थाका सीपहरू वा ननलोकोमोटर कसरत भनिन्छ । स्थिर अवस्थाका सीपहरू प्रायजसो जिउ तताउने कसरतमा गराउने गरिन्छ । यसअन्तर्गत खुट्टा, कम्मर, घाँटी, हात, कुम (Shoulder), शरीर झुल्नें, खुट्टा झुल्ने आदि जस्ता क्रियाकलापहरू पर्दछन् । शरीरमा मांसपेशी विकासका लागि एवम् मांसपेशीय तागतको विकासको स्थिर अवस्थाका आधारभूत सीपहरूको अभ्यास गर्नु जरुरी हुन्छ ।

## १. उद्देश्य

**यस पाठको अन्त्यमा विद्यार्थीहरू निम्नलिखित् कार्यकलापहरू प्रदर्शन गर्न समर्थ हुने छन् :**

(क) ठाडो खम्बा, मक्की बार वा झुन्ड्याइएको डोरीमा चढेर झुन्डिएर देखाउन ।

(ख) सुतेर, घोप्टो परेर, उठेर, हात खुट्टाको कसरत गरी देखाउन ।

## २. शैक्षिक सामग्री

झुन्डिने बार, झुन्ड्याइएको मोटो डोरी, स्टपवाच, मङ्कीबार ।

## ३. शिक्षण सिकाई क्रियाकलाप

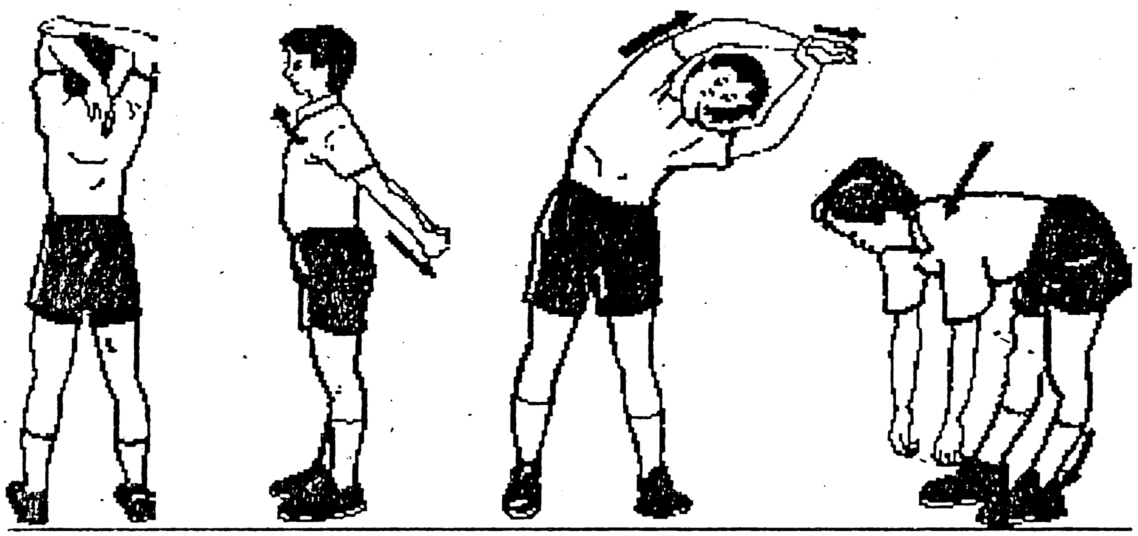
- विद्यार्थीहरूलाई अर्ध घेरामा राखेर रोलकल गर्ने ।
- सबै विद्यार्थीलाई लाइनमा राखेर साधारण दौड गराई जिउ तताउने कार्य गर्ने । त्यसपछि हात गोडाका जोर्नीहरूको कसरत गराउने ।
- डोरी झुन्ड्याइएको मङ्कीबार, खम्बामा झुन्डिन लगाई झुल्न लगाउने ।
- यस प्रक्रियालाई शिक्षकले पहिले गरेर पूर्ण अभ्यस्त गराएपछि मात्र विद्यार्थीलाई गर्न लगाउने ।
- पाठ्यपुस्तकमा देखाएको चित्रमा जस्तै घोप्टो परी उत्तानो परेर गरिने शारीरिक कसरतहरू गर्न लगाउने ।
- यस्ता कार्यकलापहरू दुई घन्टीमा मिलाएर विद्यार्थीहरूलाई रमाइलोसँग गराउने ।

## ४. मूल्याङ्कन

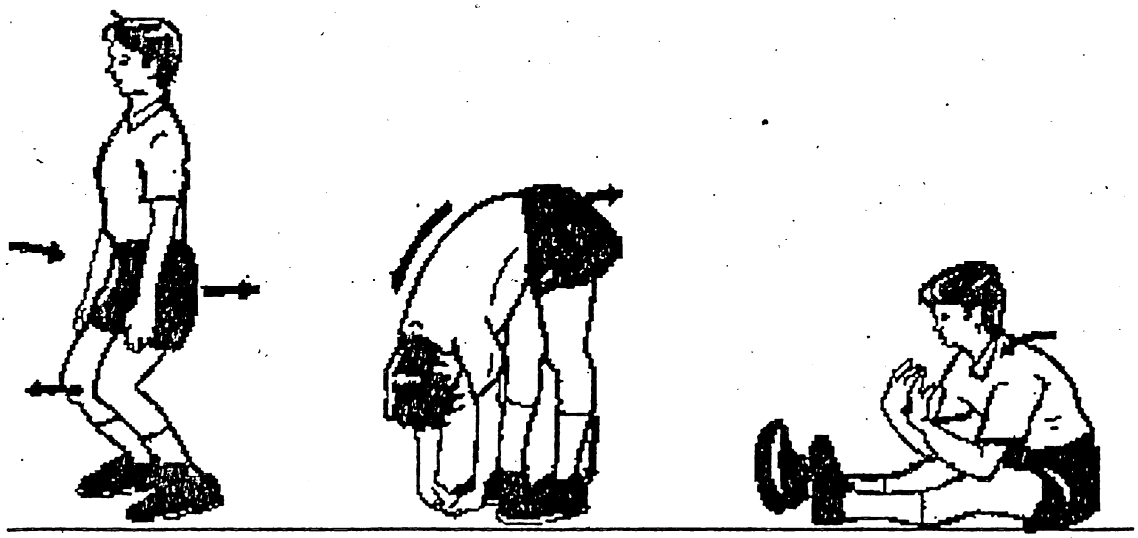
विद्यार्थीहरूले गरेका क्रियाकलापहरू अवलोकन गरी नमिलेको अवस्थामा सुझावहरू दिँदै ठीक तरिकाले गर्न सुझावहरू दिँदै जाने । साथै ठीक तरिकाले गरे नगरेको तथा सहभागिता, अनुशासन आदि कुराहरूको व्यक्तिगत अभिलेख राख्ने ।

**थप सामग्री**

स्थिर अवस्थाका सीपहरू अन्य क्रियाकलापहरू गराउनु अगाडि सामान्य जिउ तताउने कसरतपछि विशिष्ट कसरतका रूपमा अभ्यास गराउन सकिने भएकाले शिक्षकले तल चित्रमा दिएजस्तै गरी जिउ तन्काउने अभ्यास पनि गराउन सकिनेछ ।

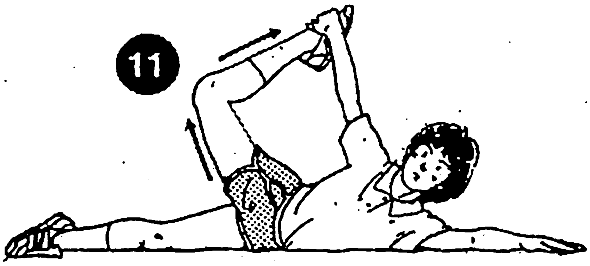


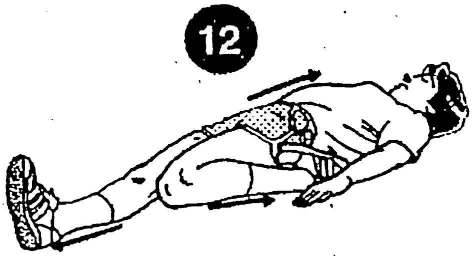
१ २ ३ ४

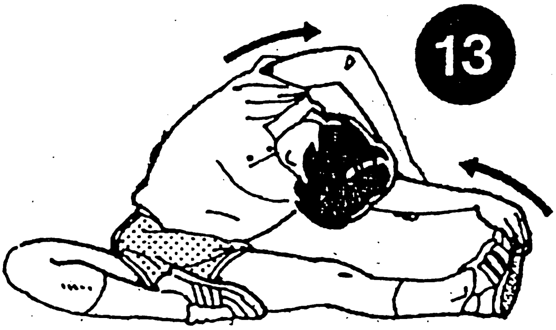


५ ६ ७

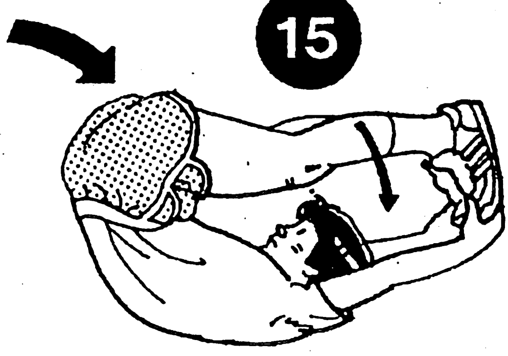
८ ९ १०


11


12


13

14


15

एकाई – २

# कवाज तथा शारीरिक व्यायाम

अनुमानित घन्टी : १२

**सिकाईउपलब्धि**

**यस एकाईको अन्त्यमा विद्यार्थीहरूले निम्नलिखित कार्य गर्न समर्थ हुनेछन् :**

– ताँती र पङ्क्तिमा ठीकसँग उभिन ।

– ठीकसँग भेला भई तालिका नं. १ देखि १० सम्मका कसरतहरू गर्न ।

**एकाइ परिचय**

शारीरिक शिक्षामा व्यायाम तथा कवाजको महत्वपूर्ण योगदान रहेको हुन्छ । यो सबैका लागि उत्तिकै महत्वपूर्ण शारीरिक क्रियाकलाप हो । शारीरिक अङ्गहरूको वृद्धि तथा विकास सुचारु सञ्चालन गर्न व्यायाम तथा कसरतले महत्वपूर्ण भूमिका खेल्छ । कमान्डरको आदेशमा गरिने कवाज र कुनै सङ्गीतको तालमा गरिने व्यायाम हेर्दा सुन्दर लाग्छ । यस्ता अभ्यासबाट अनुशासन, आदेशपालना, स्फूर्ति, चपलता, लचकता जस्ता पक्षहरू व्यक्तिको शरीरमा विकास हुने भएकाले यी कार्यले बालविकासमा पनि प्रत्यक्ष प्रभाव पार्दछ । कक्षा ३ मा तालिका १-१० सम्मका पिटी र कवाजअन्तर्गत ताँतीमा उभिने, पङ्क्तिमा उभिने क्रियाकलाप समावेश गरिएका छन् ।

**मूल्याङ्कन**

शारीरिक शिक्षा क्रियाकलापमा आधारित शिक्षा भएकाले यसको मूल्याङ्कन अवलोकनबाटै गर्नु उपयुक्त हुन्छ । कवाज र व्यायाम दुवै सामूहिक क्रियाकलापका रूपमा गरिने हुनाले व्यक्तिगत रूपमा भन्दा सामूहिक रूपमै मूल्याङ्कन गर्नु ठीक हुन्छ । प्राय: तलको मूल्याङ्कन समूहमा गर्दा उपयुक्त हुन्छ भने आदेश अनुसारको क्रियाकलाप व्यक्तिगत वा सामूहिक दुवै तरिकाले गर्न सकिन्छ ।

**नमूना पाठ योजना**

**पाठ कवाज र शारीरिक व्यायाम**

**उद्देश्यहरू**

**यस पाठको अन्त्यमा विद्यार्थीहरू निम्नलिखित कार्य गर्न समर्थ हुनेछन्:**

– पङ्क्तिमा मिलेर उभिन ।

– शारीरिक व्यायम १ देखि ८ सम्मको क्रियाकालप गर्न ।

| क्र.सं. | समय | पाठको स्वरूप | विषयवस्तु | शिक्षणसिकाइ क्रियाकलाप | कक्षा सङ्गठन | शैक्षिक सामग्री | मूल्याङ्कन | कैफियत |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| १. | १० | प्रारम्भिक परिचयात्मक भाग | - रोलकल<br>- पाठ परिचय<br>- जिउ तताउने कसरत | - ३ पङ्क्तिमा सहभागीहरू उभ्याउने ।<br>- सतर्क अवस्थामा राखेर रोलकल गर्ने ।<br>- मैदानको सुविधा बमोजिम गतिशील अवस्थाका कसरतहरू गराउने वा स्थिर अवस्थाका कसरतहरू गराउने । | | पाठ्यपुस्तक, ड्रम, ट्रम्पेट, सिडी, क्यासेट प्लेयर र शारीरिक व्यायामको संगीतबद्ध धुन, चुन आदि । | - अवलोकन गरी व्यक्तिगत अभिलेख राख्ने<br>- आवश्यकतानुसार सुझाव दिई ठीक तरिकाले क्रियाकलाप गर्न लगाउने | |
| २. | २० मिनेट | मुख्य भाग | - पङ्क्तिमा मिलेर उभिने<br>- पिटी नं. १ देखि ७ दोहोऱ्याउने<br>- पिटी नं. ८ नयाँ सिकाउने | - १ जनालाई आधार बनाई उभ्याउने ।<br>- त्यसको बायाँतिर तोकिएको चिह्न नकुल्चदै साइडकभर गराउँदै अरूलाई उभ्याउने ।<br>- सङ्ख्यानुसार २-३ समूह बनाउँदै अभ्यास गर्न लगाउने<br>- शिक्षक अगाडि बस्दै पिटी १ देखि ७ सम्म सँगसँगै गर्न ,लगाउने र पिटी नं. ८ को निर्देशनसहित अभ्यास गराउने | | | - अवलोकन गरी तिनीहरूको सीप प्रदर्शनसम्बन्धी समय रेकर्ड राख्ने । | |
| ३. | १० मिनेट | अन्तिम भाग | - रमाइलो, आरामका लागि कसरत<br>- छुट्टिको लागि तयारी । | - पिटी नं. १ देखि ८ सम्म प्रदर्शन गराउने ।<br>-तालाबद्ध गराउन कुनै साङ्गितिक आवाजको साथ लिने ।<br>- रोलकल गर्ने । | | | -अवलोकनका आधारमा अभ्यासका लागि प्रोत्साहित गर्ने | |

(क) पाठ शीर्षक : कवाज र शारीरिक व्यायाम

**घन्टी : १-२-३**

**१. सिकाइउपलब्धि**

**यो पाठको अन्त्यमा विद्यार्थीहरू निम्नलिखित कार्यहरू गर्न समर्थ हुने छन् :**

- शारीरिक व्यायाम तालिका नं. १ देखि ९ सम्मका क्रियाकलापहरू गर्न ।
- ताँतीमा ठीकसँग उभिन ।

**२. शैक्षिक सामग्री**

पाठयपुस्तक/ड्रम/ट्रम्पेट/क्यासेट प्लेयर/शारीरिक व्यायामको सङ्गीतबद्ध चक्का वा सिडी/चिह्न राख्ने सामान, जस्तै : चुन आदि ।

**३. शिक्षणसिकाइ क्रियाकलाप**

- नमुना पाठ योजनामा झैं १० मिनेटको प्रारम्भिक भागमा रोलकलका लागि पङ्क्तिबद्ध सामेल, गराइसकेपछि जिउ तताउने कसरतका रूपमा स्वतन्त्र लखेटाई वा जोडी लखेटाई खेल खेलाउने ।
- २० मिनेटको मुख्य भागमा पङ्क्तिबद्ध सामेल भई तोकिएको चिह्नमा ताँतीमा मिलेर बस्ने लगाउने ।
- एक जनालाई आधारका रूपमा उभ्याइसकेपछि त्यसपछाडि एकपछि अर्को अगाडिको साथीको कुममा छोए नछोएको दुरीमा सतर्क अवस्थाबाट अगाडि कभरअप गर्ने गरी उभिन लगाउने ।
- २-३ पटकको अभ्यासपछि सामूहिक पिटीका लागि आदेश दिने ।
- पिटी नं. १ देखि ८ सम्म दोहोऱ्याउने ।
- पिटी नं. ९ का लागि निर्देशनसहित शिक्षकासँगसँगै प्रदर्शन गर्न लगाउने ।

  १० मिनेटको अन्तिम भागमा साङ्गीतिक तालसँगै पिटी नं. १ देखि ९ सम्म प्रदर्शन गराउने र रोलकल परेर छुट्टी दिने ।

**४. मूल्याङ्कन**

- सक्रिय सहभागिता जनाएको वा नजनाएकोबारे अवलोकन गर्ने ।
- प्रदर्शन सही तरिकाले गरे वा नगरेको अवलोकन गर्ने ।
- गल्ती वा कमजोरी देखिएमा व्यक्तिगत वा सामूहिक रूपले प्रोत्साहन दिँदै सुधार्ने ।

(ख) पाठ शीर्षक : कवाज र शारीरिक व्यायाम

घन्टी : ४-५

१. उद्देश्य

**यो पाठको अन्त्यमा विद्यार्थीहरूले निम्नलिखित कार्यहरू गर्न समर्थ हुने छन् :**

- शारीरिक व्यायाम तालिका नं. १ देखि १० सम्मका क्रियाकलापहरू गर्न ।
- ताँती र पङ्क्तिमा मिलेर उभिन ।

२. **शैक्षिक सामग्री :** पाठ्यपुस्तक/ड्रम/ट्रम्पेट/क्यासेट प्लेयर/शारीरिक व्यायामको सङ्गीतबद्ध चक्का वा सिडी/चिह्न राख्ने सामान, जस्तै : चुन आदि ।

३. **शिक्षणसिकाइ क्रियाकलाप**

- १० मिनेटको प्रारम्भिक भागमा रोलक्लका लागि ताँतीबद्ध, पङ्क्तिबद्ध सामेल गराइसकेपछि जिउ तताउने कसरतका रूपमा दौड कार्य गरी अङ्गहरू तन्काउने र खुम्चाउने कसरतको रूपमा दौड कार्य गरी अङ्गहरू तन्काउने र खुम्चाउने कसरतहरू गराउने ।
- २० मिनेटको मुख्य भागमा सामूहिक व्यायामअघि कवाजका आदेशहरू सतर्क, गोडाफाट, दायाँफर्क, बायाँफर्क आदिको अभ्यास गराउने । लगत्तै शारीरिक व्यायामहरू पिटी नं. १ देखि ९ सम्मका कार्यहरू दोहोऱ्याउने ।
- पिटी नं. १० नयाँ पिटीका रूपमा निर्देशनसहित प्रदर्शन गर्ने र समूहलाई पनि गर्न लगाउने ।
- १० मिनेटको अन्तिम भागमा पिटी नं. १ देखि १० सम्मका क्रियाक्लाप सङ्गीतको तालमा (ड्रमबाजा बजाएर वा क्यासेट प्लेयर बजाएर) गराउने, रोलकल गरी छुट्टी दिने ।

४. **मूल्याङ्कन**

- ताँती र पङ्क्तिमा मिलेर बस्न लगाउने ।
- पिटी नं. १ देखि १० सम्म प्रदर्शन गर्न लगाउने ।

**थप निर्देशन :**

- घन्टी ४ देखि १२ सम्म माथि उलिखित सिकाइउपलब्धि हासिल हुने गरी पाठयोजनासहित बारम्बार अभ्यासका लागि छुट्याउने ।
- कवाज र शारीरिक व्यायामका लागि प्रदर्शन गर्न सक्ने र नसक्ने, सहभागिता जनाएको वा नजनाएको, मेहनती गर्ने वा बेवास्ता गर्ने आदि शीर्षकमा मूल्याङ्कन तालिका बनाई अभिलेख राख्ने ।
- आवश्यक शिक्षण सामग्रीहरु समयमै उपलब्ध हुनेगरी तयारी अवस्थामा राख्ने ।
- कक्षालाई सकेसम्म रोचक र उद्देश्यमूलक बनाउने ।

**कवाज र शारीरिक व्यायामको शिक्षणमा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू :**

**सतर्क** :- खुट्टाको पन्जा करिब ३०° को कोणमा फाटेको हुनुपर्ने ।

- छाति फुलाएको हुनुपर्ने ।
- हातलाई सीधा बगलमा राख्नुपर्ने ।
- हल्का मुठ्ठी पारेर बूढी औंलाले जमिनमा हेरेको हुनुपर्ने
- टाउको सीधा पारी आँखाले क्षितिजमा हेरेको हुनुपर्ने ।

**गोडाफाट** :- करिब १ फिट जति खुट्टा फाट्नुपर्ने ।

- हातलाई देब्रेमाथि दाहिने पार्दै बूढीऔंला च्याप्नुपर्ने ।
- अन्य अवस्थामा सतर्कमा जस्तै हुनुपर्ने ।

**पङ्क्तिमा मिल्ने :** – सुरुमा १ जनालाई आधारका रूपमा उभ्याउने ।
– अन्यलाई त्यसको दाँयातिर मिल्न लगाउने ।
– मिल्दा आफ्नो दायाँ हुनेको कुमलाई छोए नछोएजस्ता हुने गरी हल्का गरी हल्का मुठ्ठी पारेर साइड कभरअप गर्ने र सतर्कमा बस्न लगाउने ।
– कभरअप गर्ने बेलामा हल्का छोटो साइडस्टेप लिन लगाउने र सतर्कमा बस्न लागाउने ।

**तातीमा मिल्ने :** – सुरुमा १ जनालाई आधारका रूपमा उभ्याउने ।
– अन्यलाई क्रमशः ठीक पछाडिं मिल्न लगाउने ।
– मिल्दा दाहिने हातको मुठी हल्का पारी अगाडि बस्ने साथीको काँधमा छोए नछोएजस्तो हुने गरी फ्रन्ट कभरअप गर्न र सतर्कमा बस्न लागाउने ।
– कभरअप गर्ने बेलामा छोटो फ्रन्ट स्टेप लिन लगाउने र सतर्कमा बस्न लगाउने ।

**पाठ्यपुस्तकमा दिइएका शारीरिक व्यायामअनुसार हुने अङ्गहरूको कसरत (घन्टी : ६-१२)**

तालिका नं. १ हातको व्यायाम
तालिका नं. २ हात र खुट्टाको व्यायाम
तालिका नं ३ कुमको व्यायाम
तालिका नं. ४ हात र छातिको व्यायाम
तालिका नं ५ हात र कम्मरको व्यायाम
तालिका नं ६ कम्करको व्यायाम
तालिका नं. ७ कुर्कच्चादेखिको व्यायाम
तालिका नं. ८ तन्किने व्यायाम
तालिका नं. ९ झुकेर गर्ने व्यायाम
तालिका नं. १० शरीर घुमाउने व्यायाम

– शारीरिक व्यायाम तालिका नं. १ देखि १० सम्मका कसरतलाई नरोकिइकन लय र ताल वा गन्तीबाट ठीकसँग लगातार गराउने ।

**कवाजका आदेश दिने तरिका :**

टोली नचल विश्राम
– टोली सतर्क आउला स................सतर्क
– टोलीले गोडा फाट्ला-गोडा ................फाट
– टोली दायाँ फर्कला, दायाँ................फर्क
– टोली छिटो हिँड्ला, छिटो................हिँड
– टोली................अड
– टोली................दायाँ मिल
– टोली ................अगाडि मिल
– टोलीले तितरवितर गर्ला तितर......... वितर

**कवाज र शारीरिक व्यायामको शिक्षणमा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू :**

सतर्क :
– खुट्टाको पन्जा करिब ३० डिग्रीको कोणमा फाटेको हुनुपर्ने ।
– छाती फुलाएको हुनुपर्ने ।
– हातलाई सीधा बगलमा राख्नुपर्ने ।
– हल्का मुठी पारेर बूढीऔंलाले जमिनमा हेरेको हुनुपर्ने ।
– टाउको सीधा, आँखाले क्षितिजमा हेरेको हुनुपर्ने ।

**एकाइ - ३**

# साधारण तथा स्थानीय खेल

अनुमानित घन्टीः १६

**१. सिकाइउपलब्धि**

**यो एकाइको अन्त्यमा विद्यार्थीहरू निम्नलिखित कार्यहरू गर्न समर्थ हुने छन् :**
- हात समाई लखेटेर खेलिने खेलहरू खेल्न ।
- स्थानीय खेलहरू सङ्कलन गरेर समूहमा खेल्न ।

**२. शैक्षिक सामग्री**
चुन, डोरी, सिठी, मूल्याङ्कन अभिलेख ।

**३. एकाइ परिचय**

विनाकुनै कठिनाइ खेल्ने खेलहरू साधारण खेलअन्तर्गत पर्दछन् । थोरै नियम, थोरै लगानी गरी साधारण तरिकाले खेलिने भएकाले नै यस्ता खेलहरूलाई साधारण खेल भनिएको हो । हाम्रो देशमा एउटै खेललाई स्थान विशेषको आधारमा आ-आफ्नो तरिकाले पनि खेलिएको पाइन्छ, त्यस्ता खेललाई स्थानीय खेलका रूपमा परिचय गराउन सकिन्छ ।
कक्षा ३ को यस एकाइमा हात समाई लेखेटेर खेलिने खेलहरूलाई साधारण खेलका रूपमा प्रस्तुत गरिएको छ । घ्वाईँकासा र डन्डीवियोलाई स्थानीय खेलका रूपमा पाठ्यपुस्तकमा प्रस्तुत गरिएको छ । पाठ्यपुस्तकमा समावेश भएका खेलहरूका अतिरिक्त थुप्रै अन्य खेललाई आफ्नो स्थानविशेषका आधारमा पहिचान गरेर विद्यार्थीलाई अभ्यास गराउनका लागि जम्मा १६ घन्टीमध्ये १० घन्टीको व्यवस्था पाठ्यक्रममा गरिएको छ । यसैले शिक्षकद्वारा आफ्नो गाउँ ठाउँमा चलेका उपयुक्त स्थानीय साधारण खेललाई स्थानीय पाठ्यांशका रूपमा अध्यापन गराउन सकिन्छ ।
हात समाई लखेटेर खेलिने साधारण खेलहरू खेल्नाले विद्यार्थीहरूका सामाजिक भावनाको विकास हुन्छ । एकले अर्कोलाई सहयोग गर्ने, अनुशासित बन्ने, समन्वय गर्ने आदि गुणहरूको विकास हुनुको अलावा मानसिक रूपले अचेत र संवेगात्मक रूपले सन्तुलन हुनसमेत मद्दत गर्दछ । शारीरिक कसरतका कारण मांसपेशी मजबुत हुने र सम्भावित दुर्घटनाबाट बच्न होसियारी बन्न सक्ने हुन्छ । यसका साथै खेलको नियम पालना गरी खेल्ने हुनाले तिनीहरूमा नैतिक मान-मर्यादा तथा कुशल व्यवस्थापनसमेतको विकास हुन्छ । स्थानीय खेलको सङ्कलन गर्ने र खोज अनुसन्धान गर्ने बानीको विकास हुन्छ ।

**४. मूल्याङ्कन**

साधारण खेल र स्थानीय खेलहरूसम्बन्धी मूल्याङकन पनि अवलोकनबाटै गर्न सकिन्छ । विद्यार्थी खेलमा सरिक भएर सक्रियपूर्वक भाग लिएको वा नलिएको, नियमपूर्वक खेलेको वा नखेलेको आदि सम्बन्धी मूल्याङ्कन गर्न सकिन्छ । यसबाहेक साधारण नियम तथा स्थानीय खेलको नामबारे मूल्याङ्कन गर्न प्रश्नोत्तर विधि अपनाउन सकिन्छ ।

## पाठयोजनाको नमुना

पाठ : १[illegible]

घन्टी :

## एकाइ शीर्षक : साधारण खेलहरू

## पाठ : जोडी लखेटाइ

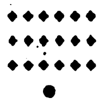
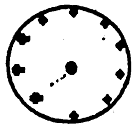
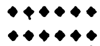
### १. सिकाइउपलब्धि

यो पाठको अन्त्यमा विद्यार्थीहरू जोडी लखेटाइ खेल खेल्न समर्थ हुने छन् ।

### २. शैक्षिक सामग्रीहरू

डोरी, नाप्ने टेप, चुंन अथवा मैदानमा देखिने चिह्नका लागि प्रयोग गरिने अन्य सामान ।

### ३. पाठयोजना योजना तालिका

| समय | भाग | विषयवस्तु | शिक्षणसिकाइ क्रियाकलाप | शिक्षण विधि | कक्षा सङ्गठन | मूल्याङ्कन |
|---|---|---|---|---|---|---|
| १० मिनेट | प्रारम्भिक भाग | रोलकल<br>पाठ परिचय<br>जिउ तताउने कसरत | - पङ्क्ति र ताँतीमा उभ्याउने, सतर्क अवस्थामा राखेर रोलकल गर्ने<br>- पाठ परिचय गर्ने<br>- मैदानको व्यबस्थावमोजिम गतिशील तथा स्थिर अवस्थाका कसरतहरू गराउने । | प्रवचन, प्रदर्शन र सहभागिता | <br> | - सहभागी सङ्ख्या पत्ता लगाउने, खेल अवलोकन गर्र पृष्ठपोषण दिने<br>- पाठसम्बन्धी प्रतिप्रश्न गर्ने |
| २० मिनेट | मुख्य भाग | ऐना दौड<br>जोडी डज दौड जोडी लखेटाइ खेल | - आमने सामने उभ्याई २ मिनेट जति ऐना दौड गराउने, हात समाउन लगाई तोकिएको दुरी पार गर्न लगाउने ।<br>- निश्चित मैदानभित्र डज दौड गर्न लगाउने, सहभागी सङ्ख्यांअनुसार समूह बनाई खेल खेलाउने | प्रदर्शन र सहभागिता<br><br>सहभागिता |  | - लिडअप गेमम सक्रिय सहभागी भए नभएको अवलोकन गर्ने<br>- खेल तरिकासम्बन्धं प्रयोगात्मक क्रियाकलापक अवलोकन गर्ने |
| १० मिनेट | अन्तिम भाग | शारीरिक व्यायाम (१-५)<br>रोलकल<br>तितरवितर | - पङ्क्तिबद्ध, ताँतीबद्ध गराई पिटी तालिका नं १ देखि ५ सम्मका क्रियाकलाप गन्ती गराउने ।<br>- रोलकल गराउने ।<br>- वितरवितर गर्न लगाउने । | | | - पृष्ठपोषण दिने |

पाठ २

## पाठ : चिल र चल्ला

घन्टी - २

### १. विशिष्ट उद्देश्य

यो पाठको अन्त्यमा विद्यार्थीहरू 'चिल र चल्ला' खेल खेल्न समर्थ हुने छन् ।

### २. शैक्षिक सामग्रीहरू

डोरी, नाप्ने टेप, चुन अथवा मैदानमा देखिने चिन्हका लागि प्रयोग गरिने अन्य सामान आदि ।

### ३. शिक्षणसिकाइ क्रियाकलाप

- १० मिनेटको प्रारम्भिक भागमा रोलकलका लागि ताँतीबद्ध तथा पङ्क्तिबद्धमा सामेल गरी पाठ परिचय र जिउ तताउने कसरतका रूपमा दौड कार्य गरी अङ्गहरू तन्काउने र खुम्चाउने जस्ता विविध कसरतहरू गराउने ।
- २० मिनेटको मुख्य भागमा लिडअप गेमहरू, जस्तै : जोडीमा लखेटाइ पुनरावृतिका रूपमा अभ्यास गराउने ।
- त्यसपछि विद्यार्थीहरूको सहभागिताअनुसार ३-४ समूह बनाई 'चिल र चल्ला' खेल खेलाउने ।
- १० मिनेटको अन्तिम भागमा सरसर्ती पिटी नं. १ देखि १० सम्मका क्रियाकलापहरू शिक्षकको गन्तीको तालमा प्रदर्शन गराउने र रोलकल गरी तितरवितर गर्ने ।

### ४. मूल्याङ्कन

नियमानुसार अनुशासित भई खेलमा सहभागी भएका हो वा होइन अवलोकन गर्ने र निरन्तर मूल्याङ्कन तालिकामा अभिलेख राख्ने ।

पाठ ३

# पाठ सिक्री लखेटाइ

## १. सिकाइउपलब्धि

यो पाठको अन्त्यमा विद्यार्थीहरू सिक्री लखेटाइ खेल खेल्न सक्ने छन् ।

## २. शैक्षिक सामग्रीहरू

डोरी, नाप्ने टेप, चुन अथवा मैदानमा देखिने चिह्नका लागि प्रयोग गरिने अन्य सामान आदि ।

## ३. शिक्षणसिकाइ क्रियाकलाप

- १० मिनेटको प्रारम्भिक भागमा रोलकलका लागि ताँती र पङ्क्तिमा मिल्न लगाउने ।
- रोलकलपछि पाठ परिचय दिई जिउ तताउने कसरतका लागि गोलो घेरामा विभिन्न किसिमका दौडहरू गराउने ।
- अङ्गहरूलाई तन्काउने र खुम्चाउने क्रियाकलापका लागि स्थिर अवस्थामा गरिने कसरतहरू गराउने ।
- २०' मिनेटको मुख्य भागमा सहायक खेलका रूपमा जोडीमा लखेटाइ खेल पुनरावृत्ति गराउने ।
- सबैले खेल्न पाउने गरी समूह विभाजन गर्ने ।
- त्यसपछि मुख्य खेलका रूपमा सिक्री लखेटाइ खेल खेलाउने ।
- १० मिनेटको अन्तिम भागमा कवाजका विभिन्न आदेशहरू, जस्तै : सतर्क, गोडाफाट, दायाँ फर्क, बायाँ फर्क आदि क्रियाकलापहरू गराई रोलकलपछि तितरवितर गर्ने ।

## ४. मूल्याङ्कन

सिक्री लखेटाइमा सामञ्जस्यता र गतिबारे मूल्याङ्कन गर्नुका साथै खेल अवधिसम्बन्धी अवलोकन गर्ने ।

पाठ ४

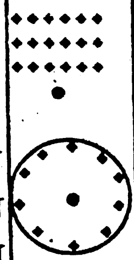
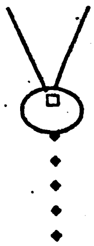
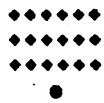
## पाठ : स्थानीय खेलहरू

घन्टी :४

### उद्देश्य

यो पाठको अन्त्यमा विद्यार्थीले डन्डीबियो खेलको आधारभूत सीपहरू बियो समाउने र बियो हुत्याउने खेल्न सक्ने छन् ।

### पाठ योजना तालिका

| समय | भाग | विषयवस्तु | शिक्षणसिकाइ क्रियाकलाप | शिक्षण विधि | शै.सा. | कक्षा सङ्गठन | मूल्याङ्कन |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| १० मिनेट | प्रारम्भिक भाग | रोलकल पाठ परिचय जिउ तताउने कसरत | पङ्क्ति र ताँतीमा उभ्याउने, रोलकल गर्ने, पाठ परिचय दिने, साधारण दौड, साइडवाइ विगिन अर्थात् चार दिशामा चार-चार पटक हात फैलाई खुट्टा फाट्ने जोड्ने गराउने । पाँच पुसअप र हात खुट्टाको तन्काई अभ्यास गराउने । | प्रवचन, प्रदर्शन र सहभागिता | डन्डीबियो, डोरी, नाप्ने टेप, चुन अथवा मैदानमा देखिने चिह्नका लागि प्रयोग गरिने अन्य सामान आदि । |  | अवलोकनवाट सक्रिय सहभागी भए नभएको जाँच गर्ने । |
| २० मिनेट | मुख्य भाग | बियो हुत्याउने बियो समाउने | सहभागीलाई ३-४ समूहमा बाँड्ने एकजनालाई बियो राख्न लगाई ताँतीमा पालैपालो ५-५ पटक हुत्याउन लगाउने । त्यसैगरी बियो समाउने अभ्यासका लागि आम्ने सामने ताँतीमा पालैपालो फाल्ने र समाउन लगाउने, दुई समूहमा विभाजन गरी खेल खेल्न लगाउने, पिंटी नं. १ देखि १० सम्म प्रदर्शन गर्न लगाउने | प्रदर्शन र सहभागिता | |  | बियो समाउनेको र समाउन नसक्नेको तथा सही र गलत तरिकाले हुत्याउनेको अभिलेख राख्ने । |
| १० मिनेट | अन्तिम भाग | शारीरिक व्यायाम रोलकल तितरवितर | रोलकल गरी तितरवितर गर्न लगाउने । | सहभागिता | |  | नियमानुसार खेल खेलेको वा नखेलेको अवलोकन गर्ने, पृष्ठपोषण दिँदै जाने, प्रोत्साहनका लागि धन्यवाद दिने । |

## पाठ : स्थानीय खेलहरू (डन्डीबियो)

**घन्टी : ५**

### १. उद्देश्य

यो पाठको अन्त्यमा विद्यार्थीहरूले डन्डीबियो खेल समूह मिलेर खेल्न सक्ने छन् ।

### २. शैक्षिक सामग्रीहरू

डन्डी र बियोहरू, डोरी, नाप्ने टेप, चुन अथवा मैदानमा देखिने चिह्नका लागि प्रयोग गरिने अन्य सामान आदि ।

### ३. शिक्षणसिकाइ क्रियाकलाप

- १० मिनेटको प्रारम्भिक भागमा साविकबमोजिम नै रोलकल, पाठपरिचय र जिउ तताउने कसरत गराउने ।
- २० मिनेटको मुख्य भागमा डन्डीबियो खेलसम्बन्धी हारजित हुने नियमबारे बताई खेल खेलाउने ।
- १० मिनेटको अन्तिम भागमा ताँतीमा हिँड्न लगाई अन्त्यमा रोलकलसहित तितरवितर अघि सुधार्नुपर्ने र राम्रो पक्षबारे पृष्ठपोषण दिने ।

### ४. मूल्याङ्कन

- डन्डीबियो खेलसम्बन्धी प्रश्नोत्तर गर्ने ।
- डन्डीबियो खेलको अवलोकन गर्ने ।
- हारजित अभिलेख राख्ने ।

पाठ ६

## पाठ : स्थानीय खेलहरू

घन्टी - ६

### १. उद्देश्य

यो पाठको अन्त्यमा विद्यार्थीहरू समूहमा घ्याइँकासा खेल्न सक्ने छन् ।

### २. शैक्षिक सामग्रीहरू

घ्याइँहरू, डोरी, नाप्ने टेप, चुन अथवा मैदानमा देखिने चिह्नका लागि प्रयोग गरिने अन्य सामान आदि ।

### ३. शिक्षणसिकाइ क्रियाकलाप

- १० मिनेटको प्रारम्भिक भागमा रोलकलका लागि ताँतीबद्ध, पङ्क्तिबद्ध गराइसकेपछि जिउ तताउने कसरतका लागि स्वतन्त्र दौड, बाधा दौड र एक खट्टे दौड क्रमशः गराउने ।
- २० मिनेटको मुख्य भागमा पालैपालो स्टेपिङ अभ्यास गर्न लगाउने, त्यसपछि तोकिएको क्षेत्रमा घ्याइँलाई हानेर पार्ने अभ्यास गराउने, अन्तमा पालैपालो खेल खेलाउने ।
- १० मिनेटको अन्तिम भागमा पिटी नं. ७ र १० नं. को शरीर घुमाउने व्यायाम र कुर्कुचादेखिको व्यायाम गराउने र रोलकलपछि आवश्यक पृष्ठपोषण दिई तितरवितर पार्ने ।

### ४. मूल्याङ्कन

खेलसम्बन्धी प्रश्नोत्तर गर्ने ।

खेलको अवलोकन गर्ने ।

उत्कृष्ट गर्नेको अभिलेख राख्ने ।

डन्डीवियोको लागि थप निर्देशन

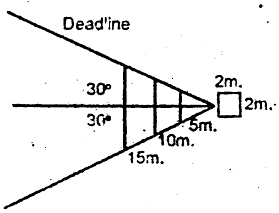
१. वियो हुत्याउने घर २X२ मिको वर्गाकार बनाउने ।

२. हुत्याउने पट्टि साइडरेखाको बीचमा ६० डिग्रीको कोणको वियो फ्याँक्ने क्षेत्र बनाउने ।

३. निशिचत दुरीमा वरावर चापको चिह्न राखी अङ्क विभाजन गर्ने । उदाहरणका लागि ५ मि., १० मि., १५, २०, ३० वा १०, २०, ३०, ४०, ५० मि. गर्दै चिह्न राख्नुहोस् ।

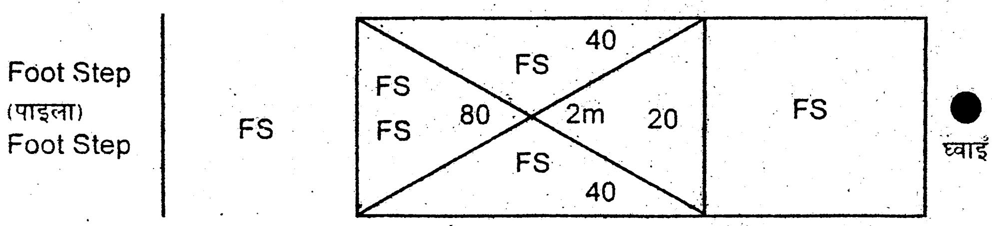
४. डेड लाइन प्रष्ट देखिने गरी बनाउने ।

५. खेल्ने तरिका फरकफरक हुने भएकाले यसरी पनि खेल्न सकिनछ भनी वताइदिने ।




घ्वाइँकासाका लागि थप निर्देशन :

घ्वाइँको व्यवस्था र घ्वाइँ खेल्ने मैदानको व्यवस्था विद्यार्थीहरुको सङ्ख्याअनुसार वनाइदिनुपर्छ ।



# एकाइ - ४ सिर्जनात्मक खेलहरू

अनुमानित घन्टी : ६

## १. सिकाइउपलब्धि

**यो एकाइको अन्त्यमा विद्यार्थीहरू निम्नलिखित कार्यहरू गर्न समर्थ हुने छन् :**
- विभिन्न जनावरहरूको उफ्राइको नक्कल गर्न ।
- शिक्षकले भनेका कथा आफूले भनी त्यसमा आधारित कार्यहरू गर्न ।

## २. एकाइ परिचय

अर्काको क्रियाकलाप नक्कल गर्नुलाई अभिनय भनिन्छ । कुनै मानिस, जनावर या अन्य वस्तुको अनुकरण गर्दा चरित्र, अभिनय जति वास्तविकताको नजिक पुग्छ, त्यति नै अभिनयलाई सफल भएको मानिन्छ । यो एकाइमा अभिनयका खेलहरू र कथानक खेलहरू समावेश गरिएको छ । विद्यार्थीहरूलाई अभिनयको माध्यमबाट पनि खेल खेलाउन सकिन्छ । यस प्रकारका क्रियाकलापबाट विद्यार्थीहरूमा दैनिक जीवनमा उपयोग हुने सीपहरू, जस्तै : निर्धक्क बोल्न सक्ने, लाज मान्ने वानी हट्ने, कुनै पनि क्रियाको प्रतिक्रिया दिन सक्ने गुण आदिको विकास हुन्छ । बालबालिकाहरू स्वभावैले अनुकरण गर्ने खालका हुने हुनाले उनीहरूको प्रतिभा प्रस्फुटनका लागि बढीभन्दा बढी मौका दिनुपर्छ र स्वस्थ मनोरञ्जनका साथै शारीरिक, मानसिक, सामाजिक पक्षको विकास गर्ने खालका वातावरण तयार गर्नुपर्छ । अनुकरण गर्ने खेलले एकातिर सिर्जना बढाउँछ भने त्यस्तै कथानक खेलबाट विभिन्न शारीरिक गतिविधि सञ्चालन हुने भएकाले यसको पनि खेलमा महत्त्व छ । अर्कातिर शरीरका विभिन्न मांसपेशी विकास गर्न मद्दत गर्दछ ।

## ३. शैक्षिक सामग्री

विभिन्न जनावरहरूको उफ्राइ गरेको चित्र, जनावरहरूको आवाज रेकर्ड गरेको क्यासेट प्लेयर तथा अन्य आवश्यक साधनहरू आदि ।

## ४. मूल्याङ्कन

- सक्रिय सहभागी हुने र नहुनेहरूको सूची तयार गर्ने ।
- लाज मान्ने, अल्छी मान्नेहरूलाई पृष्ठपोषण दिँदै क्रियाकलापमा सहभागी हुन प्रेरित गर्ने । मौका स्वरूप अन्य क्रियाकलाप गर्न लगाउने, जस्तै : गीत गाउने, काग कराउने, पुतलीजस्तै उड्न अभिनय गराउने आदि ।

**पाठयोजनाको नमुना**

पाठ शीर्षक - अनुकरणात्मक खेल (विभिन्न जनावरहरूको उफ्राइ)

**घन्टी : १**

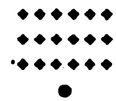
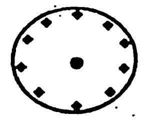
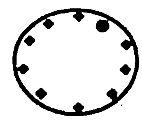
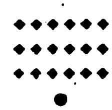
**पाठ परिचय**

सिर्जनात्मक खेलअन्तर्गत विद्यार्थीहरूलाई कुनै जनावर विशेषको नक्कल गर्न लगाएर मौकाको सदुपयोग गर्न लगाउँदा उनीहरूको शारीरिक क्रियाकलापमा विकास हुनुका साथै मानसिक रूपले सबल र स्वस्थ हुन्छन् । साथै समूहमा आफ्नो प्रतिभा देखाउन सक्षम हुन सक्छन् । आफूले जानेका कुरा अरूलाई देखाउने वा सिकाउने बानीले बलबलिकाहरूमा अझ थप सिर्जनाको प्रस्फुटन हुने सम्भावना प्रबल बन्छ । यस पाठमा पाठापाठीहरूको चुलेबुलेपनलाई शिक्षकले निर्देशनसहित विद्यार्थीलाई चित्र देखाएर वा आवाजहरू सुनाएर जिज्ञासा पैदा गराउने र कल्पना गर्न लगाउने गर्नुपर्छ । विद्यार्थीलाई ती जनावका बारेमा

राम्ररी ज्ञान छ भने त्यसैअनुसारको काम गर्नका लागि हौसला प्रदान गर्नुपर्छ । विद्यार्थीहरूको हात र खुट्टालाई त्यहीअनुसारको तयारी अवस्थाका लागि साधारण कसरत गराउनुपर्छ । त्यसका लागि जिउ तताउने कसरतको वेलामा यस्ता कुरालाई ध्यान दिनुपर्छ ।

**उद्देश्य**

यस पाठको अन्तमा विद्यार्थीहरू आफूले छानेका चित्रहरूको उफ्राइकी नक्कल गर्न समर्थ हुने छन् :

| समय | भाग | विषय वस्तु | शिक्षण क्रियाकलाप | शिक्षण विधि | कक्षा सङ्गठन | मूल्याङ्कन |
|---|---|---|---|---|---|---|
| १० मिनेट | प्रारम्भिक भाग | रोलकल<br>पाठ परिचय<br>जिउ तताउने कसरत | - पङ्क्ति र ताँतीमा उभ्याउने ।<br>- रोलकल गर्ने ।<br>पाठ परिचय दिने ।<br>- विभिन्न जनावरको नक्कल गरी दौडाउने । | प्रवचन, प्रदर्शन र सहभागिता |  | अवलोकनबाट सक्रिय सहभागी भए नभएको जाँच गर्ने |
| २० मिनेट | मुख्य भाग | चित्रसम्बन्धी छलफल<br>उफ्राइको अभ्यास | - चित्र सबैले देख्ने ठाउँमा राख्ने वा पालैपालो देखाउने ।<br>- विभिन्न क्रियाकलापबारे छलफल गराउने ।<br>- उफ्राइको प्रदर्शन गरेर देखाउने वा जान्ने विद्यार्थीलाई प्रदर्शन गर्न लगाउने ।<br>- विभिन्न आकारमा राख्दै अभ्यास गराउने प्रोत्साहनका लागि कार्य अघिपछि ताली बजाउन लगाउने । | प्रदर्शन र सहभागिता | <br> | क्रियाकलापको अवलोकन |
| १० मिनेट | अन्तिम भाग | शारीरिक व्यायाम<br>रोलकल<br>तितरबितर | पिटी नं. १ को हातको व्यायाम र पिटी नं. ८ को तन्किने व्यायाम प्रदर्शन गर्न लगाउने पृष्ठपोषण दिँदै रोलकल गराउने र तितरबितर पार्ने । | सहभागिता |  | सक्रिय सहभागी हुनेको अभिलेख राख्ने |

# पाठ : पाठापाठीको उफ्राइ र बाँदरको उफ्राइ

**घन्टी : २**

## १. उद्देश्य

यो पाठको अन्त्यमा विद्यार्थीहरू पाठापाठी र बाँदरको नक्कल गरी उफ्रन सक्ने छन् ।

## २. शैक्षिक सामग्री

सम्बन्धित जनावरहरूको चित्र वा फोटो ।

## ३. शिक्षणसिकाइ क्रियाकलाप

- १० मिनेटको प्रारम्भिक भागमा रोलकलका लागि पङ्क्तिबद्ध गराउने ।
- जिउ तताउने कार्यका लागि उठबस, बसेर हिँडने, दुई खुट्टाले उफ्रने जस्ता कसरतहरू गराउने ।
- त्यसपछि पुन: खेलमैदानको एक किनारातर्फ पङ्क्तिबद्ध भएर उभिन लगाउने ।
- २० मिनेटको मुख्य भागमा शिक्षकले कुनै एक विद्यार्थीको सहायताले वा आफैँ क्रमश: पाठापाठीको उफ्राइ र बाँदरको उफ्राइ बारेमा चित्र देखाएर व्याख्या र प्रदर्शन गरी देखाउने ।
- शिक्षकको निर्देशन र प्रदर्शनपश्चात् उपलब्ध स्थानको क्षमता हेरेर विद्यार्थीहरू सङ्ख्या हेरी [illegible] समूहमा विभाजन गरी सो कार्य गर्न वा अभ्यास गर्न लगाउने ।
- अभ्यासका लागि विद्यार्थीलाई बढीमा १५ मिटर जति दुरी पार गर्न लगाउने ।
- १० मिनेटको अन्तिम भागमा जोडीमा कार्य गर्न लगाउने ।
- एकैछिन पिँठ्युमा पिँठ्यु जोडी एकले अर्कालाई ढाडमा उठाउने कार्य गराउने र पङ्क्विबद्ध गराई रोलकलका साथ तितरवितर गर्ने ।

## ४. मूल्याङ्कन

- पाठापाठीको उफ्राइको नक्कल गर्न लगाउने ।
- बाँदरको उफ्राइको नक्कल गर्न लगाउन ।

पाठ ४र १८

## पाठ : बिरालाको उफ्राइ र भँगेराको उफ्राइ

घन्टी : ३

### १. उद्देश्य

यो पाठको अन्त्यमा विद्यार्थीहरू बिरालो र भँगेराको उफ्राइको नक्कल गर्न सक्ने छन् ।

### २. शैक्षिक सामग्री

भँगेराको चित्र/बिरालोको चित्र अथवा रेलिया ।

### ३. शिक्षण क्रियाकलाप

- १० मिनेटको प्रारम्भिक भागमा रोलकलको लागि पङ्क्तिबद्ध गराउने ।
- जिउ तताउने कार्यका लागि उठबस, बसेर हिँडने, दुई खुट्टाले उफ्रने क्रियाकलाप गराउने ।
- त्यसपछि पुन: खेलमैदानको एक किनारातर्फ पङ्क्तिबद्ध भएर उभिन लगाउने ।
- २० मिनेटको मुख्य भागमा शिक्षकले कुनै एक विद्यार्थीको सहायताले वा आफैं क्रमश: बिरालाको उफ्राइ र भँगेराको उफ्राइ बारेमा चित्र देखाउँदै व्याख्या गरी बताउने र प्रदर्शन गरी देखाउने । उपलब्ध स्थानको क्षमता हेरेर विद्यार्थीहरू सङ्ख्या हेरी २/३ समूहमा विभाजन गरी सो कार्य गर्न वा अभ्यास गर्न लगाउने ।
- अभ्यासका लागि विद्यार्थीलाई बढीमा १५ मिटर जति दुरी निर्धारण गरिदिने ।
  १० मिनेटको अन्तिम भागमा कवाजको विभिन्न आदेशहरू सतर्क, गोडाफाट, दायाँ फर्क, बायाँ फर्क आदि गराउने र रोलकलपछि तितरवितर गर्ने ।

### ४. मूल्याङ्कन

- बिरालाको उफ्राइको नक्कल गर्न लगाउने ।
- चरो (भँगेरो) को उफ्राइको नक्कल गर्न लगाउने ।

पाठ ३

## पाठ : कथानक खेलहरू

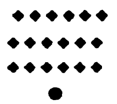
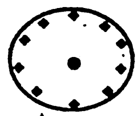
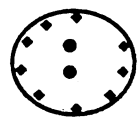
**घन्टी : ४**

### १. विशिष्ट उद्देश्य

यो पाठको अन्त्यमा विद्यार्थीहरू पाठ्यपुस्तकको क्रियाकलाप १ र २ कथानक खेलहरू खेल्न सक्ने छन् ।

### २. शैक्षिक सामग्री : पाठ्यपुस्तक

### ३. पाठयोजनाको नमुना

| समय | भाग | विषय वस्तु | शिक्षण क्रियाकलाप | शिक्षण विधि | कक्षा सङ्गठन | मूल्याङ्कन |
|---|---|---|---|---|---|---|
| १० मिनेट | प्रारम्भिक भाग | रोलकल<br>पाठ परिचय<br>जिउ तताउने कसरत | पङ्क्तिमा उभ्याउने<br>रोलकल गर्ने<br>साधारण दौड, उठबस, हातखुट्टा तन्काउने कसरत गराउने ।<br>कथा वताउने र भन्न लगाउने । | प्रवचन, प्रदर्शन र सहभागिता |  | अवलोकन |
| २० मिनेट | मुख्य भाग | आवाजं निकाल्ने क्रियाकलाप १ र २ को अभ्यास | शिक्षकको तालमा पालैपालो मुसो, बिरालो, स्यालको आवाज निकाल्ने अभ्यास गराउने ।<br>अभ्यासका लागि सुरुमा जान्नेलाई मौका दिने तर पछि अरूलाई पनि पालैपालो मौका दिने र कथानुसार खेल प्रदर्शन पनि गराउने ।<br>प्रदर्शनअघि र पछि ताली बजाउन लगाउने । | प्रदर्शन र सहभागिता | <br> | क्रियाकलापको अवलोकन |
| १० मिनेट | अन्तिम भाग | शारीरिक व्यायाम प्रदर्शन<br>रोलकल<br>तितरवितर | पिटी नं. १ देखि ५ सम्म गन्तीको प्रदर्शन गर्न लगाउने<br>रोलकलपछि आवश्यक प्रोत्साहन दिई तितरवितर पार्ने । | सहभागिता | | अवलोकन अनुसार अभिलेख |

पाठ ४

## पाठ : कथानक खेलहरू

घन्टी : ५

**१. उद्देश्य**

यो पाठको अन्त्यमा विद्यार्थीहरू पाठ्यपुस्तकको क्रियाकलाप ३ र ४ कथानक खेलहरू खेल्न सक्ने छन् ।

**२. शैक्षिक सामग्री :** पाठ्यपुस्तक

**३. शिक्षणसिकाइ क्रियाकलाप**

- १० मिनेटको प्रारम्भिक भागमा पङ्क्तिमा उभ्याउने, रोलकल गर्ने, साधारण दौड, उठबस, हातखुट्टा तन्काउने कसरत गराउने, कथा बताउने र भन्न लगाउने ।
- २० मिनेटको मुख्य भागमा शिक्षकको निर्देशनमा पालैपालो कुनै समूहलाई घाँस काट्ने नक्कल र लामो स्वरले बोल्ने अभ्यास गर्न लगाउने । साथै अन्य समूहलाई चोर र पुलिसको कथानक खेल अभ्यास गर्न लगाउने । अभ्यासका लागि सुरुमा जान्नेलाई मौका दिने तर पछि अरूलाई पनि पालैपालो मौका दिने । प्रदर्शन अघि र पछि ताली बजाउन लगाउने ।
- १० मिनेटको अन्तिम भागमा पिटी नं. १ देखि ५ सम्म गन्तीको प्रदर्शन गर्न लगाउने र रोलकलपछि आवश्यक प्रोत्साहन दिई तितरवितर पार्ने ।

**४. मूल्याङ्कन**

- चोरजस्तै दु:खी भएर निन्याउरो मुख लगाएको गर्न लगाउने ।
- आमा वा बुबाले टाढाबाट बोलाउँदा लामो स्वरले हजुर भनेको नक्कल कार्य प्रदर्शन गर्न लगाउने ।

एकाइ ५

# भकुन्डो खेल

अनुमानित घन्टी : १७

## भकुन्डो खेलहरू

**सिकाइउपलब्धि**

यस पाठको अन्त्यमा विद्यार्थीहरू निम्नलिखित कार्य गर्न समर्थ हुने छन् :

(क) भकुन्डो फाल्न र समात्न

(ख) भकुन्डो भुइँमा उफार्न तथा उफार्दै अगाडि बढ्न ।

**पाठ परिचय**

भकुन्डो खेल विभिन्न प्रकारका हुन्छन्, जस्तै : हातले हानेर खेल्ने (भलिबल), भुइँमा टप्पा ख्वाउँदै (उफार्दै) खेल्ने, बास्केट बल, खुट्टाले हानेर खेल्ने फुटबल, ब्याटले हानेर खेल्ने टेबलटेनिस, क्रिकेट, पानीमा पास गरी खेल्ने वाटर पोलो आदि । भकुन्डो खेलहरू जस्तोसुकै भए पनि यी बलहरू खास गरी छाला, सेन्थेटिक आदिले बनेका हुन्छन् ।

भकुन्डो खेलहरू समूहमा मिलेर एकआपसमा पास गरेर छकाउँदै खेलिने खेल हो । त्यसैले भकुन्डो खेलले विद्यार्थीहरूमा शारीरिक एवम् सामाजिक कुराको विकास गर्न महत्त्वपूर्ण भूमिका खेलेको हुन्छ । भकुन्डो खेल विद्यार्थीहरू अत्यन्त रमाइलो मानेर खेल्ने गर्दछन् ।

बल (भकुन्डो) उफार्ने सीप भन्नाले खास गरेर बास्केट बल खेलसँग सम्बन्धित छ । बालबालिकाहरूले राम्रोसँग भकुन्डो भुइँमा उफार्न, समाउन तथा पास गर्न जानेभा उसले पछि गएर बास्केट बल खेलमा उत्कृष्टता हासिल गर्न सक्ने हुन्छ । यी खेलबाट विद्यार्थीहरूले सामाजिक, मानसिक एवम् चारित्रिक गुणको विकास गर्दै जीवनमा सहकार्य गर्न एवम् नैतिकवान् बन्न टेवा पुग्ने छ ।

**शैक्षिक सामग्री**

विभिन्न किसिमका भकुन्डाहरू ।

**मूल्याङ्कन**

भुकन्डो उफार्ने खेल खेलाउँदा प्रत्येक विद्यार्थीले अभ्यास गरेको राम्रोसँग अवलोकन गर्ने । उनीहरूले गरेका कार्यकलापहरूको अभिलेख राख्ने । त्यसअनुसार आवश्यक सुझावहरू तत्काल एवम् सामेली (रोलकल) गर्दा प्रदान गर्ने र सुधारका अवसरहरू प्रदान गर्ने ।

**भकुन्डो खेल खेलाउँदा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू :**

- शिक्षक आफैँ एक खेलाडीका रूपमा सहभागी भई मनोरञ्जनात्मक तरिकाले खेलाउनुपर्दछ ।
- सङ्गठन एवम् अनुशासनलाई ध्यानमा राखी खेल खेलाउने ।
- खेल खेलाउनुपूर्व आवश्यक सामग्री तयार गर्नुका साथै खेल मैदान निरीक्षण गरी सुरक्षात्मक उपायहरू अनिवार्य रूपमा अपनाउने एवम् वार्मअप कसरत गराउने ।
- खेल खेल्नुपूर्व रोलकल गर्ने वेला बिरामी वा खेल्न नसक्नेहरू छुट्याउने ।
- उपलब्ध सामग्रीअनुसार समूह निर्धारण गर्ने ।.
- सबैले देख्ने गरी शिक्षकले सीपहरू प्रदर्शन गर्ने ।
- सबैले सुन्ने गरी स्पष्ट एवम् सरल भाषामा खेल र खेल्ने तरिकाबारे वताउने ।
- बल खेलहरू खेलाउँदा बल नभएको अवस्थामा स्थानीय साधन र स्रोतबाट बल वनाउन सकिने अवस्थामा शिक्षक आफैंले बनाएर खेल्न सकिन्छ ।

# पाठ : दुईहात प्रयोग गरी भकुन्डो उफार्ने र समाउने

घन्टी : १-२

१. उद्देश्य

**यस पाठको अन्त्यमा विद्यार्थीहरू निम्नलिखित सीप गर्न समर्थ हुनेछन् :**

(क) दुईहात प्रयोग गरी भकुन्डो उफार्न ।

(ख) भुइँबाट उफ्रेको बल (भकुन्डो) दुईहात प्रयोग गरी समाउन ।

२. **शैक्षिक सामग्री :** बल, सिटी आदि ।

३. **पाठ योजना तालिका**

| क्र.सं. | समय | पाठको स्वरूप | विषयवस्तु | शिक्षण विधि | शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप | कक्षा सङ्गठन | मूल्याङ्कन | कैफियत |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| १. | १० मिनेट | -प्रारम्भिक भाग<br>-रोलकल<br>-पाठ परिचय<br>-जिउ तताउने कसरत) | -सामान्य जिउ तताउने कसरत (हात, खुट्टाका जोर्नीहरूको कसरत) | - प्रदर्शन एवम् सहभागिता | - सम्पूर्ण विद्यार्थीलाई रोलकलमा सामेल गराई आज खेल्ने खेलका बारेमा बताइदिने ।<br>- खेल खेल्नु पूर्व विद्यार्थीलाई ताँतीमा राखी शिक्षक आफू अघि बसेर खेल मैदानमा ३ चक्कर दौडन लगाउने ।<br>- दौड पूरा गरे पश्चात खुट्टा, कम्मर, घाँटी, काँध, हातका जोर्नीहरू सम्बन्धी कसरत गर्न गोलो घेरामा उभिन लगाउने । | | -अवलोकन (अभिलेख राख्न निर्देशन दिने)<br>-अवलोकन विद्यार्थीको सक्रिय | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | - शिक्षक आफू घेराको बीचमा बसेर हातगोडाका कसरत प्रदर्शन गर्ने र त्यसपछि सबैभन्दा राम्रो गर्ने एकलाई बीचमा राखेर उसैको अनुसार गर्न लगाउने । | | सहभागिता, अनुशासित, सहयागी तथा ठीक तरिकाले गरे नगरेको अवलोकन गरी अभिलेख राख्ने र नमिलेको अवस्थामा तत्काल सुझाव दिने । | |
| २. | २० मिनेट | मुख्य भाग (बल खेलाउने) | -दुई हातले बल भुइँमा टप्पा ख्वाउने (उफार्ने) र समाउने | -प्रदर्शन एवम् सहभागिता | - बल सङ्ख्या र विद्यार्थी सङ्ख्याको अधारमा समूह विभाजन गर्ने । -विद्यार्थीलाई गोलो घेरा वा ढुङ्गामा राखेर ५/१० पटक भुइँमा टप्पा ख्वाउने (उफार्ने) र दुई हात प्रयोग गरेर समाउने कार्य गराउने । आफ्नो पालो पछि नजिकको बायाँको वा पछाडिको साथीलाई पास गरेर ताँतीमा बसेको भए पछाडितिर गएर बस्ने र घेरामा भए एक चक्कर घुमेर आएर आफ्नो ठाउँमा बस्ने निर्देशन दिने । - बल समात्दा ठीक | | | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | माथि अलि दायाँ बायाँ दुवै हातले समात्ने र भुइँतिर सिधा हात तन्काएर बल ठोकाउने र माथि आएको बल अलि कुहिना खुम्च्याएर समात्न निर्देशन दिने । | | | |
| ३. | १० मिनेट | अन्तिम भाग | मनोरञ्जनात्मक क्रियाकलाप तथा जिउ चिस्याउने क्रियाकलाप | सहभागिता | - सबै विद्यार्थी लाई ताँतीमा राखी एक चक्कर हिँड्न लगाउने ।<br>- शरीर बिस्तारै तन्काउन लगाउने<br>- गोलो घेरामा राखी तातो आलु खेल्न लगाउने ।<br>- हातमुख धुन लगाइ कक्षामा पठाउने । | | - अवलोकन | |

**नोट :**

**शिक्षकलाई सुझाव**

१. दुई हातले भुइँ ठोकाएर समात्ने कार्य मात्र लगातार नगराएर त्यससँग मेल खाने लगातार भुइँमा टप्पा खुवाउने अन्य क्रियाकलाप पनि गराउन सकिन्छ ।

## पाठ : एक हातले बल उफार्न र दुई हातले समात्न

घन्टी : ३-४

समय : ४० मिनेट

### १. उद्देश्य

**यस पाठको अन्त्यमा विद्यार्थीहरू निम्नलिखित सीप प्रदर्शन गरी देखाउन समर्थ हुने छन् :**

- एक स्थानमा उभिई बल उफारेर दुई हातले बल समातेर देखाउन ।

**२. शैक्षिक सामग्री :** सिटी, बल आदि ।

### ३. शिक्षणसिकाइ क्रियाकलाप

(क) सर्वप्रथम अर्ध घेरामा राखेर रोलकल गर्ने ।

(ख) जिउ तताउने कसरत गराउन आफू अघि बसेर दुई तीन चक्कर जति दौडाउने ।

(ग) अघिल्लो पाठमा भएको स्थिर अवस्थाका कसरतहरू गोलो घेरा र लाइनमा राखेर एकै साथ गर्न लगाउने ।

(घ) जिउ तताउने कसरतपश्चात बलको सङ्ख्या हेरी दुईतीनओटा लाइन वा घेरामा उभिन लगाउने ।

(ङ) सर्वप्रथम सबै विद्यार्थीले देख्ने गरी शिक्षकले एक हातले बल भुइँमा उफारेर दुई हातले समातेर देखाउने ।

(च) एक विद्यार्थीलाई कम्तीमा पनि १० वा १५ पटक बल उफार्न र समाउन लगाउने । आफ्नो पालोपश्चात नजिकको साथीलाई बल पास गर्ने ।

(छ) यो कार्य गराउँदा दायाँ हातमा पूरा बल अड्याउने र देब्रे हातले माथिबाट बल खस्न नदिन समाउने र पछि घोप्टो पारी दायाँ हातले मात्र प्रेस गरेर भुइँमा बल ठोकाउने । माथि उफ्रेर आएको बल दुवै हातले समातेर सोही प्रक्रिया दोहोऱ्याउने ।

(ज) यो कार्य तेस्रो र चौथो घन्टी गरी दुई पटक वा आवश्यक परेमा अरू थप समयमा पनि गराउन सकिन्छ ।

### ४. मूल्याङ्कन

विद्यार्थीहरूले गरेका क्रियकलापहरू अवलोकन गर्ने । तिनीहरूको गल्ती औँल्याउँदै सही प्रदर्शन गर्न हौसला एवम् सुझावहरू दिने र आवश्यक परेमा आफैँले प्रदर्शन समेत गरेर देखाउने ।

## पाठ : एकै ठाउँमा हातले लगातार बल उफार्न

घन्टी : ५-६-७

समय : ४० मिनेट

### १. उद्देश्य

**यस पाठको अन्त्यमा विद्यार्थीहरू निम्नलिखित सीपहरू प्रदर्शन गर्न समर्थ हुने छन् :**

- एक हातले लगातार बल उफारेर देखाउन ।

### २. शैक्षिक सामग्री

बल, सिठी, स्टप वाच आदि ।

### ३. शिक्षणसिकाइ क्रियाकलाप

- सर्वप्रथम मैदानमा आएका विद्यार्थीलाई अर्ध घेरामा राखी रोलकल गर्ने ।
- लाइनमा राखेर दुईतीन चक्कर खेल मैदानको वरिपरि दौडाउने र यसपछि अघिल्ला पाठमा आधारित भएर स्थिर एवम् गतिशील अवस्थाका कसरतहरू गराउने ।
- जिउ तताउने कसरतका लागि विभिन्न कक्षा सङ्गठनहरू गराउन सकिन्छ । जस्तै : घेरा, लाइन, फाइल (ताँती) आदि ।
- सर्वप्रथम शिक्षकले अघिल्लो पाठमा गरेको सीप प्रदर्शन गर्दै लगातार दायाँ हातले बल भुइँमा उफारेर देखाउने ।
- सोहीअनुसार विद्यार्थीहरूलाई पनि करिब १०/१५ पटकसम्म गर्न लगाउने र पछि साथीलाई पास दिन लगाउने ।
- यसरी उफार्न लगाउँदा कतिपटक गरेको हो सो गन्ती पनि गर्न लगाउने ।
- १० मिनेटको अन्तिम भागमा विद्यार्थीलाई बल पास गर्न लगाउने । रोलकल गरी तितर वितर पार्ने ।

### ४. मूल्याङ्कन

विद्यार्थीहरूको क्रियाकलाप राम्रोसँग अवलोकन गर्ने र अभिलेख राख्ने । कहिलेकाहीँ मौखिक प्रश्नबाट पनि कुराहरू प्रस्टसँग भन्न लगाउनुपर्दछ ।

## पाठ : बल फालेर र समातेर देखाउन

घन्टी : ८, ९, १०

समय : ४० मिनेट

### १. उद्देश्य

यस पाठको अन्त्यमा विद्यार्थीहरू निम्नलिखित कार्य गर्न समर्थ हुने छन् :

- दुई हातले सीधा तलबाट र माथिबाट फालेर देखाउन ।
- फालेर ल्याएको बल दुई हातले समातेर देखाउन ।

### २. शैक्षिक सामग्री

वल, सिटी, चुना आदि ।

### ३. शिक्षणसिकाइ क्रियाकलाप

- रोलकलका लागि सबै विद्यार्थीलाई अर्ध घेरामा उभ्याउने ।
- रोलकलपश्चात् जिउ तताउन कसरतका लागि सबै विद्यार्थीलाई लाइनमा राखेर दुई/तीन चक्कर खेल मैदान कुदाउने ।
- त्यसपछि गोलो घेरामा आफू बीचमा बसेर हात, गोडा र कम्मरका जोर्नीहरूको कसरत गराउने ।
- कुनै कुनै अवस्थामा विद्यार्थीलाई नै बीचमा राखेर पनि गराउन सकिन्छ र आफूले चाहिँ निरीक्षण गर्ने ।
- बल सङ्ख्या हेरी विपरीत दिशातर्फ फर्काएर आमुने सामुने राखेर ३/४ ओटा ताँती बनाउन लगाउने ।
- पालैपालो वल फाल्न र समाउन लगाउने ।
- यो कार्य ३ पिरियड गर्ने भएकाले शिक्षकले रोचक हुने गरी विभिन्न सङ्गठन रमाइलो तरिकाबाट गराउन सकिन्छ ।

### ४. मूल्याङ्कन

शिक्षकले दिएको निर्देशन र प्रदर्शन गरेअनुसार गरे नगरेको राम्रोसँग अवलोकन गरी त्यसको अभिलेख राख्ने ।

## पाठ : एक हातले बल उफार्दै अगाडि बढाउने

घन्टी : ११, १२, १३

### १. उद्देश्य

**यस पाठको अन्त्यमा विद्यार्थीहरू निम्नलिखित कार्यहरू गर्न समर्थ हुने छन् :**

- एक हातले बल उफार्दै अगाडि रहेको चिह्न घुमेर सुरु स्थानसम्म गरेर देखाउन ।

### २. शैक्षिक सामग्री

बल, सिटी, स्टप वाच, चुना आदि ।

### ३. शैक्षिकसिकाइ क्रियाकलाप

- रोलकलका लागि शिक्षकले सबैको अनुहार देख्ने गरी र शिक्षकको स्वर सबैले सुन्ने गरी अर्ध घेरामा राख्ने
- ताँतीमा राखेर २/३ चक्कर कुदाउने ।
- घेरामा राखेर विभिन्न जोर्नीहरू (हात, गोडा, कम्मर) को कसरत गराउने ।
- कुनै कुनै अघिल्लो पाठको स्थिर र गतिशील अवस्थाका सीपहरू पनि गराउन सकिन्छ ।
- बलको सङ्ख्या हेरी ३/४ ओटा ताँती बनाउने र तिनीहरूलाई सुरु रेखाको पछाडि उभिन लगाउने । शिक्षकको अगाडि बढ्ने आदेशपछि सबैलाई एक हातले बल भुइँमा टप्पा ख्वाउँदै अगाडि रहेको चिह्न घुमेर आउन लगाउने ।
- त्यसपछि आफ्नो साथीलाई पास दिन लगाई आफू पछाडि ताँतीमा गई बस्ने ।
- यो कार्य पनि तीन पिरियडसम्म गराउने भएकोले विभिन्न सङ्गठनमा राखेर गराउने । प्रतिस्पर्धाको भावना जगाउन कसले सबैभन्दा पहिला को हुन सक्छ ? भनी छिटोछिटो गराउन पनि सकिन्छ ।

### ४. मूल्याङ्कन

शिक्षकले आफूले प्रदर्शन गरी निर्देशन दिएअनुसार नगरेको हेर्ने । नमिलेको ठाउँमा सच्याइदिने र अभिलेख पनि राख्ने ।

## पाठ : निशाना लगाउने खेल

घन्टी : १४

### १. उद्देश्य

यस पाठको अन्त्यमा विद्यार्थीहरू निम्नलिखित सीप प्रदर्शन गरेर देखाउन समर्थ हुने छन् :

- बल सही तरिका फालेर निशाना लगाउन ।

### २. शिक्षण सामग्री

बल वा अन्य त्यस्तै समान आदि ।

### ३. शिक्षणसिकाइ क्रियाकलाप

- रोलकल एवम् जिउ तताउने कसरतपश्चात् शिक्षकले विद्यार्थी सङ्ख्याको आधारमा समूह विभाजन गर्ने ।
- त्यसपछि गोलो घेरा बनाउन लगाई एक जना विद्यार्थीलाई भित्र उभिन लगाउने ।
- घेरामा उभिएका विद्यार्थीलाई बलले निशाना लगाउन निर्देशन दिने ।
- यसरी बलले हान्दा सीधा नहानी वल भुइँमा ठोकाएर मात्र हान्न निर्देशन दिने ।

### ४. मूल्याङ्कन

शिक्षकले आफूले प्रदर्शन गरी निर्देशन दिएअनुसार गरे नगरेको हेर्ने र नमिलेको अवस्थामा सुझाव दिँदै जाने र अभिलेख समेत राख्ने ।

पाठ : बल भित्तामा ठोकाएर समाउने

घन्टी : १५

समय : ४० मिनेट

१. उद्देश्य

**यस पाठको अन्त्यमा विद्यार्थीहरू निम्नलिखित सीप प्रदर्शन गर्न समर्थ हुने छन् :**

- भित्ताबाट करिब २ मिटर अगाडि उभिएर बल हिर्काउन र समाउन ।

२. शिक्षण सामग्री

बल, सिटी, चुना आदि ।

३. शिक्षणसिकाइ क्रियाकलाप

- सर्वप्रथम रोलकल र जिउ तताउने कसरत गराउने ।
- त्यसपछि विद्यार्थीलाई २/४ ओटा ताँतीमा बल सङ्ख्या हेरी भित्तातर्फ फर्केर उभिन लगाउने ।
- शिक्षकले भित्तामा बल ठोकाएर समातेर देखाउने । सोहीअनुसार विद्यार्थीलाई पनि गर्न लगाउने ।

४. मूल्याङ्कन

शिक्षकले आफूले प्रदर्शन गरी निर्देशन दिएअनुसार गरे नगरेको अवलोकन गर्ने । गर्न नजान्नेलाई सुझाव दिने । कतिपटक ठीक तरिकाले गरे त्यसको अभिलेख राख्ने ।

## पाठ : दुई साथीबीच दायाँ बायाँ सरेर पास गर्ने र समाउने

घन्टी : १६

समय : ४० मिनेट

### १. उद्देश्य

**यस पाठको अन्त्यमा विद्यार्थीहरू निम्नलिखित सीप प्रदर्शन गर्न समर्थ हुने छन् :**

- दुई साथीहरू विपरीत दिशातर्फ फर्की दायाँ बायाँ सर्दै बल पास गर्न र समाउन ।

### २. शिक्षण सामग्री -

बल, सिटी, चुना आदि ।

### ३. शिक्षण क्रियाकलाप

- अघिल्ला पाठहरूमा जस्तै रोलकल र जिउ तताउने कसरत गराउने ।
- त्यसपछि विद्यार्थीलाई दुई पङ्क्तिमा मुखामुख हुने गरी उभ्याउने । (बल र विद्यार्थी सङ्ख्या अनुसार २/४ ओटा यस्ता पङ्क्ति बनाउन सकिन्छ ।)
- शिक्षकले सुरुमा खेल्ने तरिका प्रदर्शन गर्ने ।
- बल पास गर्दै र समाउँदै दायाँतिर सर्दै अन्तिम रेखासम्म पुग्ने । त्यसपछि बायाँ सर्दै सुरु रेखामा फर्कने ।
- यस प्रकारको कार्य ४/५ पटक गराउने ।
- पुस्तकमा दिएअनुसार बलमाथि फाल्न र समाउने जस्तो कार्य पनि मनोरञ्जनात्मक तरिकाले गराउन सकिन्छ ।
- विद्यार्थीहरूलाई समूह समूह बनाई प्रतियोगितात्मक अभ्यास गराई उनीहरूमा विकास भएको सीपको अवलोकन गर्ने ।

### ४. मूल्याङ्कन

शिक्षकले प्रदर्शन गरेअनुसार विद्यार्थीहरूले गरे नगरेको अवलोकन गर्ने । नमिलेको अवस्थामा सुझावहरू दिने र अभिलेख राख्ने ।

# एकाइ - ६ जिम्नास्टिक तथा सन्तुलन कार्य

अनुमानित घन्टी : ६

१. सिकाइउपलब्धि

**यस पाठ एवम् एकाइको अन्त्यमा विद्यार्थीहरू निम्नलिखित सीपहरू प्रदर्शन गर्न समर्थ हुनेछन् :**

(क) हातले टेकी छेउवाट पल्टने कार्य गर्न ।

(ख) फलेक, बेन्च वा तर्सो काठमा हिँड्न ।

**२. एकाइ परिचय**

जिम्नास्टिक खेल एक कलात्मक खेल हो । यस खेलमा खेलाडीहरूले कलात्मक ढङ्गले शारीरिक कसरतहरू गरी प्रदर्शन गर्ने गरिन्छ । यो खेलका सीपहरू जुनसुकै खेलहरूका लागि उपयोगी हुने भएकाले यस खेललाई खेलहरूको आमा (mother of the game) पनि भनिन्छ । यो खेल प्वाइन्टको आधारमा खेलिन्छ । यस खेलमा कुल प्राप्ताङ्क १०  रहेको हुन्छ । जिम्नास्टिकअन्तर्गत मुख्य रूपमा फ्लोर कसरत (floor exercise), पामेल हर्स (pammel horse), स्टिल रिङ (still rings), लङ हर्स भल्टिङ (long horse volting), प्यारलल वार्स (parallel bars) र होरिजन्टल बार (Horizontal bars) आदि खेलमा आफ्नो क्षमता प्रदर्शन गर्न सक्छन् । जिम्नास्टिक खेलमा खास गरी शरीर तन्काउने, जोर्नीहरूको लचकता, पल्टनवाजी, सन्तुलनमा हिँड्ने, उफ्रने, झुन्डिने जस्ता शारीरिक कसरतहरू निरन्तर गर्नुपर्ने हुन्छ । यो खेल खेल्नका लागि खास गरी शरीर तन्काउने, जोर्नीको लचकता तथा हात पाखुराको सामर्थ्य (power) जस्ता क्षमताको हुनु अति जरुरी हुन्छ । त्यसैले जिम्नास्टिक खेलमा प्रमुख खेलहरूभन्दा पनि त्यसको तयारी एवम् मनोरञ्जन प्रदान गर्ने गरी कार्ट ह्वील (cart wheel) सन्तुलनमा हिँड्ने जस्ता सामान्य कसरतहरू मात्र समावेश गरिएको छ । यी सीपहरू बालबालिकाको दैनिक जीवनमा आइपर्ने समस्या जस्तै : कतै लडेमा वा लड्ने अवस्थामा आफूलाई सन्तुलनमा ल्याई दुर्घटनाबाट बच्न सक्ने अवस्थाका बारेमा फाइदा हुन्छ ।

**शिक्षण सामग्री :** म्याट वा त्यस्तै अन्य सामग्री

**मूल्याङ्कन**

मूल्याङ्कनको क्रममा शिक्षकले सामान्य अवलोकन मात्र नगरी विद्यार्थीको कक्षामा उपस्थिति भएदेखि अन्त्यसम्म उनीहरूको क्रियकलापको अभिलेख नै तयार गर्नुपर्दछ । विद्यार्थीलाई जिम्नास्टिकका सीपहरूको प्रगतिको अभिलेख राख्नुका साथै तुरुन्त पृष्ठपोषण पनि प्रदान गर्दै जाने । यसका लागि तलको तालिका उपयोग गर्न सकिन्छ :

| अङ्कभार | विषयवस्तु | उत्तम | मध्यम | सन्तोषजनक | कमजोर |
|---|---|---|---|---|---|
| १. | उपस्थिति | १ | ०.७ | ०.४ | ०.१ |
| २. | पोसाक | १ | ०.७ | ०.४ | ०.१ |
| ३. | सहभागिता | १ | ०.७ | ०.४ | ०.१ |
| ४. | खेलमा लगाव | १ | ०.७ | ०.४ | ०.१ |
| ५. | संरक्षण र सहयोगी भाव | १ | ०.७ | ०.४ | ०.१ |
| जम्मा | | ५ | ३.५ | २.० | ०.५ |

## पाठ : पल्टनवाजी (हातले टेकेर छेउबाट पल्टने)

घन्टी : १, २, ३, ४

### पाठ परिचय

जिम्नास्टिक खेल रमाइलो र मनोरञ्जनात्मक खेल हो । यस खेलमा उफ्रने क्रियाकलाप आधारभूत सीपमा पर्दछ । यस कक्षामा पढ्ने उमेर समूहका विद्यार्थीहरू पल्टने, उफ्रने जस्ता कार्य गर्न ज्यादै रमाइलो र उत्सुक मान्ने हुन्छन् ।

हातले टेकेर छेउबाट पल्टने कार्यलाई कार्टह्वील पनि भनिन्छ । यस खेलमा हातले टेक्दै पल्टदै निरन्तर रूपमा गर्दै जाने हो भने एउटा गाडाको पाङ्ग्रा गुडेको जस्तो अवस्था हुने भएकाले नै कार्टह्वील भनिएको हो । यो कार्य बायाँतर्फ गर्ने हो भने सर्वप्रथम बायाँतर्फ ढल्केर सुरुमा बायाँ हातले टेक्ने र त्यसपछि दायाँ हातले पनि त्यसैको छेउमा टेकेर दुबै खुट्टा उठाउँदै बायाँ छेउमा टेक्ने । यो कार्य निरन्तर गर्दै जाने । त्यसैले दायाँतर्फ गर्ने हो भने सुरु दायाँ हातले टेक्ने र त्यसपछि बायाँ हातले टेकी खुट्टा उठाइ दायातर्फ टेक्नुपर्दछ ।

### १. उद्देश्य

**यस पाठको अन्त्यमा विद्यार्थीहरू निम्नलिखित सीपहरू प्रदर्शन गर्न समर्थ हुने छन् :**

(क) हातले टेकी छेउबाट वायाँतर्फ पल्टेर (कार्टह्वील) गर्न ।

(ख) हातले टेकी छेउबाट दायाँतर्फ पल्टेर (कार्टह्वील) गर्न ।

**२. शिक्षण सामग्री :** जिम्नास्टिक म्याट, सिटी

### ३. पाठ योजना तालिका

| क्र.सं. | समय | पाठ स्वरूप | विषयवस्तु | शिक्षण विधि | शिक्षण सिकाइ क्रियकलाप | कक्षा सङ्गठन | मूल्याकङ्न |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| १. | १० मिनेट | प्रारम्भिक भाग | -रोलकल<br>-पाठ परिचय<br>- कसरत | -सहभागि<br>-प्रदर्शन<br>-व्याख्यान | - अर्धवृत्तमा विद्यार्थीहरू राखी रोलकल गर्ने ।<br>- माथि लेखिएअनुसार पाठका बारेमा बताउने<br>- शिक्षकले आफैले प्रदर्शन गर्दै आफू पनि सहभागी भई दौडने, खुट्टा, कम्मर, हात, काँध, घाँटी) को कसरत गराउने ।<br>- गतिशील एवम् स्थिर अवस्थाका कसरत गराउने ।<br>- एक खुट्टाले टेकेर अर्को खुट्टा उठाइ हात माथि उठाइ शरीरको सन्तुलन गराउने ।<br>-पालैपालो दुवै खुट्टाको सन्तुलन गराउने | | - विद्यार्थीको अनुशासन सहभागिता, युनिफर्म, सबै अवलोकन गरी अभिलेख फारम भर्ने।<br>- शारीरिक कसरतका क्रियाकलापहरू अवलोकन गरी आवश्यक सल्लाह सुझाव दिएर राम्रो सँग गर्न लगाउने । |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| २. | २० मिनेट | मुख्य भाग | कार्टह्वील (हातले टेकेर छेउबाट पल्टने) | -प्रदर्शन -सहभागिता | -विद्यार्थीलाई दुई ताँतीमा उभिन लगाउने र शिक्षकले कार्टह्वील गरेर देखाउने । -यो कार्य गर्दा पाठ्यपुस्तकको चित्रमा देखाएजस्तै गरेर सबैभन्दा पहिले दुवै हात माथि उठाउने त्यस पछि माइडबाट देब्रेतर्फ बायाँ हातले टेक्ने र त्यसको साथसाथै दायाँ हात पनि त्यसको नजिकै टेकेर खुट्टा सीधा उठाएर देब्रे साइडतर्फ तन्काएर लग्न निर्देशन दिन सोभन्दा पहिला शिक्षकले प्रदर्शन गर्ने, पछि विद्यार्थीलाई गर्न लगाउने । | | -विद्यार्थीका अनुशासन सहभागिता, युनिफर्म, सबै अवलोकन गरी अभिलेख फारम भर्ने । -शारीरिक कसरतका क्रियकलापहरू अवलोकन गरी आवश्यक सल्लाह सुझाव दिएर राम्रो सँग गर्न लगाउने । - सीपसम्बन्धी अवलोकन गरी आवश्यक सल्लाह एवम् अभिलेख तयार गर्ने । |
| ३. | १० मिनेट | अन्तिम भाग | -जिउ चिस्याउने क्रियाकलाप -हातमुख धुन लगाउने -रोलकल गरी कक्षामा पढाउने । | सहभागीता | - सबै विद्यार्थीलाई ताँतीमा राखी विस्तारै खेल मैदानका १ चक्कर जगिङ गर्न लगाउने । -रोलकल गरी तितर वितर गरी कक्षा कोठामा पढाउने । - रोलकल गरी कक्षामा पढाउने । | | अवलोकन |

T = शिक्षक, x = विद्यार्थी

**नोट :**

यो पाठ योजना ४ घन्टीका लागि तयार गरिएको छ । पहिलो र दोस्रो घन्टी बायाँतर्फ पल्टेर जाने तथा तेस्रो र चौथो दुई घन्टी दायाँतर्फ पल्टेर जाने सीप अभ्यास गराउने ।

- कक्षा २ मा उल्लिखित पल्टनवाजीका क्रियाकलापहरू पनि अभ्यास गराउन सकिन्छ ।
- शिक्षक साथीहरूले जिउ तताउने कसरत एवम् जिउ चिस्याउने कसरत एवम् अन्तिम भागमा माइनर गेमहरू खेलाउँदा प्रत्येक दिन फरक फरक हुनेगरी रमाइलो तरिकाले गराउनु होला । सधैं एकै खालका खेलहरू गराएर विद्यार्थीलाई नरमाइलो स्थिति सिर्जना नगर्नुहोला ।

## पाठ : सन्तुलन कार्य (फलेक, वेञ्च वा तेर्सो काठमा हिँड्ने)

घन्टी : ५ र ६

समय : ४० मिनेट

१. उद्देश्य

यस पाठको अन्त्यमा विद्यार्थीहरू निम्नलिखित सीपहरू प्रदर्शन गर्न समर्थ हुने छन् :

- फलेक, बेञ्च वा तेर्सो काठमा हिँडेर देखाउन ।

२. **शैक्षिक सामग्री :** सिटी, काठको फल्याक, तेर्सो काठ वा वेन्च आदि ।

३. **सिकाइक्रियाकलाप**

जिम्नास्टिक खेलका प्रमुख पक्षहरूमा सन्तुलन पनि एक हो । शारीरिक सन्तुलनविना जिम्नास्टिक खेल्न कठिन हुन्छ । सन्तुलन कार्य रम्रोसँग गर्न सक्ने अथवा शारीरिक सन्तुलनमा राख्न सक्ने अथवा गर्न सक्नेले खेलकुद क्रियकलापहरू उत्कृष्ट प्रदर्शन गर्न सक्ने हुन्छ ।

सन्तुलन कार्य विभिन्न किसिमले गराउन सकिन्छ । जस्तै : एक खुट्टाले उभिने, एक खुट्टाले टेकी एउटा हात माथि उठाउने (दायाँ र बायाँ पालैपालो), एक माथि उठाएर, एक खुट्टाले टेकी घुँडा नखुम्च्याई विस्तारै निहुरिने ।

यस पाठमा फल्याक राखेर गराउने र त्यसपछि १-१.५ फिट उचाइसम्म राखेर हिँड्न लगाउन सकिन्छ । फल्याकमा राम्रोसँग हिड्न सकेमा तेर्सो काठमा हिँड्न लगाउने । यो कार्य गर्न बाँसको भऱ्याङ जस्तो बनाएर पनि गराउन सकिन्छ ।

४. **मूल्याङ्कन**

मूल्याङ्कन गर्दा शिक्षकले अवलोकन गरी कक्षामा उपस्थिति, अनुशासन, सहभागिता, सीप प्रदर्शन आदिको अभिलेख राख्नुपर्दछ । मूल्याङ्कनको क्रममा देखिएका विद्यार्थीको कमजोरी तत्काल सुझाव दिएर पुनः अभ्यास गराउनुपर्दछ ।

**शारीरिक शिक्षामा प्रयोगात्मक कार्यका लागि मूल्याङ्कन तालिका**

| क्र.सं. | एकाइ | पाठ्भार | अङ्कभार | उ. | म. | स. | न्यून |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| १. | शारीरिक शिक्षा आ.सी. | ७ | ४ | ४ | ३ | २ | १ |
| २. | कवाज शारीरिक व्यायाम | १२ | ५ | ५ | ४ | ३ | १ |
| ३. | साधारण खेल तथा स्थानीय खेल | ६ | २ | २ | १.५ | १ | ०.५ |
| ४. | सिर्जनात्मक, अभिनय सिर्जनात्मक, कथानक | ६ | २ | २ | १ | १ | ०.५ |
| ५. | भकुन्डो खेल | १७ | ७ | ७ | ५ | ३ | २ |
| ६. | जिम्नास्टिक | ६ | २ | २ | १.५ | १.५ | ०.५ |
| ७. | स्थानीय पाठ्यक्रम अंश | १० | ३ | ३ | २ | १ | ०.५ |
| | जम्मा | = ६४ | | | | | |

अङ्क विभाजन : सीपतर्फ २० **उच्च = उ. मध्यम = म. सन्तोषजनक = स. कमजोर = क.**

अनुशासन तथा सहभागी : ५

२५

शारीरिक शिक्षा अध्यापनका निरन्तर मूल्याङ्कन फारम

| | क्षेत्र | कवाज | | | | | | | | | व्यायाम | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | सीप | ताँती | | | | | पङ्क्ति | | | | पि.टी. १-१० सम्मको प्रदर्शन | | | |
| क्र.सं. | रो.नं. | नाम | उ. | म. | सा. | न्यू. | उ. | म. | सा. | न्यू. | उ. | म. | सा. | न्यू. |
| १. | | | | | | | | | | | | | | |
| २. | | | | | | | | | | | | | | |
| ३. | | | | | | | | | | | | | | |
| ४. | | | | | | | | | | | | | | |
| ५. | | | | | | | | | | | | | | |

**शिक्षकका लागि थप जानकारी**

१. नमुना पाठयोजना शिक्षकले पाठयोजनाअनुसार कक्षा सञ्चालनका लागि एउटा मात्र हो । अन्य कक्षा शिक्षण प्रशिक्षणका लागि शिक्षकले जिउ तताउने कसरत वा अन्य विशिष्ट कसरतहरू मुख्य क्रियाकलाप अनुसार थप क्रियाकलाप गराई कक्षा रोचक बनाउन सक्ने छन् ।

२. बालबालिकाको हातको शक्ति बृद्धिका लागि पुसअप (घोप्टो परी हात र खुट्टाले टेकेर जिउलाई तल माथि गराउने) वा मोडिफाइड पुसअप (घोप्टोपरी हात र घुँडाले टेकेर जिउलाई तल माथि गराउने) गराउन सक्ने छ । (आठ पटक तल र आठ पटक माथि)

३. सीधा उभिएर हात दायाँ बायाँ फैलाउने र पालैपालो खुट्टाले हातमा छुने गरी उठाउन लगाउन सक्ने छ ।

४. जिउ घोप्टो पारी हातले भुइँमा टेक्ने र हातको बलमा एक खुट्टा उठाई केही उफ्रेर अगाडि बढ्ने र अर्को पटकमा दोस्रो खुट्टा उठाउने र सोही कार्य दोहोऱ्याउन लगाउने । यस्तो कार्य प्रत्येक पटकमा आठआठ पटक गर्न लगाउने ।

५. सुरुमा कार्टह्विल गराउन ४५ से.मि. उचाइ ४५ से.मि. चौडा र १० से.मि. लम्बाइ बाकस वा सो उचाइअनुसारको अग्लो ठाउँ बनाएर अभ्यास गराउन उपयुक्त हुन्छ । यस्तो अभ्यासबाट हात र खुट्टा घुमाउने अभ्यास गराई सकेर मात्र जमिनमा कार्टह्विल गराउन उपयुक्त हुन्छ ।

# कक्षा ३ को कक्षागत गीत

धेरै पढ्छौं, धेरै लेख्छौं, साना-साना नानी
(बुद्धजस्तै त्यागी बन्छौं, जनकझैं ज्ञानी)२
रूप-गुण-शीलवती, हिउँजस्तै गोरी
उमा-सीता-भृकुटी हुन्, (नेपालकै छोरी)२
भाइ-बैनी सबैलाई बराबर ठानी
(बुद्धजस्तै त्यागी बन्छौं, जनकझैं ज्ञानी)२

पढी-लेखी सिक्छौं हामी, अरनिकोझैं सीप
बाल्छौं पृथ्वी-भानुले झैं, (एकताको दीप)२
फहराउँछौं विश्वभरि नेपाली निशानी
(बुद्धजस्तै त्यागी बन्छौं, जनकझैं ज्ञानी)२

मेचीदेखि महाकाली, पहाड-मधेश
नेपाली हौं सबै हामी, (नेपाल हाम्रो देश)२
एकै स्वर, एकै लय, एउटै आनी-बानी
(बुद्धजस्तै त्यागी बन्छौं, जनकझैं ज्ञानी)२

धेरै पढ्छौं, धेरै लेख्छौं, साना-साना नानी
बुद्धजस्तै त्यागी बन्छौं, जनकझैं ज्ञानी

गीतकार: रत्न साङपाङ राई
सङ्गीतकार: नातिकाजी श्रेष्ठ

**प्रकाशक**
नेपाल सरकार
शिक्षा मन्त्रालय
पाठ्यक्रम विकास केन्द्र
सानोठिमी, भक्तपुर

Tel. 6630588, 6634119
website: www.moescdc.gov.np
e-mail: cdc@ntc.np

मुद्रक तथा वितरक
**मकालु प्रकाशन गृह**
डिल्लीबजार, काठमाडौं
फोन: ४४३५१४८
इमेल: makalubd@ntc.net.np

मूल्य रु. ११०/-