शिक्षक निर्देशिका

नैतिक शिक्षा

कक्षा ६

नेपाल सरकार
शिक्षा मन्त्रालय
पाठ्यक्रम विकास केन्द्र
सानोठिमी, भक्तपुर

शिक्षक निर्देशिका

नैतिक शिक्षा

कक्षा ६

नेपाल सरकार
शिक्षा मन्त्रालय
पाठ्यक्रम विकास केन्द्र
सानोठिमी, भक्तपुर

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

© **प्रकाशकमा**

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

प्रथम संस्करण : वि. सं. २०७०

मुद्रक :

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

भूमिका

राष्ट्रिय परम्परा, संस्कृति, सामाजिक सम्पदा र लोकतान्त्रिक मूल्यसँग परिचित, देशको आर्थिक विकासमा योगदान दिनसक्ने असल नागरिकको उत्पादन समसामयिक आवश्यकता हो । आधारभूत शिक्षाको मुख्य उद्देश्य राष्ट्र र लोकतन्त्रमा विश्वास गर्ने, सामाजिक र प्राकृतिक वातावरण एवम् आफ्नो जिम्मेवारीप्रति सचेत, पिवचार आदान प्रदान गर्न सक्षम, स्वावलम्बी, परिश्रमी, नैतिकवान् र पेसा व्यवसाय तथा मूल्य र मान्यताप्रति सचेत नागरिक तयार गर्नु हो । यही उद्देश्यअनुरूप पाठ्यक्रम, पाठ्य पुस्तक, पाठ्य सामग्री र शिक्षक निर्देशिकाहरूको विकास तथा परिमार्जन कार्य गरिँदै आएको हो । यस प्रक्रियाको निरन्तरतास्वरूप आधारभूत शिक्षा पाठ्यक्रम (कक्षा ६-८), २०६९ अनुसार विकास गरिएको कक्षा ६ को नयाँ पाठ्य पुस्तकका आधारमा यो शिक्षक निर्देशिका तयार गरिएको हो । पाठ्य पुस्तकमा रहेका विधा/विषय वस्तुलाई विभिन्न पाठ्य वस्तु र पाठ्य घन्टीमा विभाजन गरी प्रत्येक पाठ्य वस्तुका लागि अनुमानित घन्टी समेत निर्धारण गरिएको छ । प्रत्येक पाठको सहजीकरण गर्दा सम्बन्धित पाठ्य वस्तुमा रहेको विद्यार्थीको पूर्व ज्ञान सिपलाई आधार बनाउँदै आरम्भ गर्ने र पाठको अन्तमा पाठ्यक्रमले निर्धारण गरेका र पाठ्य पुस्तकमा समावेश भएका विषय वस्तुमा सक्षमता हासिल गर्ने गरी यो निर्देशिका तयार पारिएको छ । शिक्षण सहजीकरण गर्दा सकेसम्म पढाइएको पाठबाट नै उदाहरणहरू दिनु उपयुक्त हुन्छ । यस्तै विद्यार्थीहरूलाई उदाहरण खोज्न लगाउँदा पनि उनीहरूले पढेका पाठबाट नै खोज्न लगाउन सकियो भने उनीहरूमा विषयवस्तुको सूक्ष्म अध्ययन गर्ने बानीको विकास हुन्छ । यस्तै व्याख्यान विधिभन्दा खोज, अनुसन्धान, छलफल, प्रश्नोत्तर आदि विधिबाट कक्षा कोठामा अध्यापन गर्न सकियो भने सिकाइ प्रभावकारी हुन्छ । विद्यार्थीहरूलाई सिकाइ क्रियाकलापमा अधिकतम सहभागी गराउन शिक्षकलाई सहयोग मिलोस् भन्ने उद्देश्यले शिक्षक निर्देशिकाका पाठहरू (एकाइ) मा विविध क्रियाकलापमा समावेश गरिएको छ । यस्ता क्रियाकलापबाट विद्यार्थीहरूमा गरेर सिक्ने बानीका अतिरिक्त सिर्जनशीलता र आत्मविश्वास जाग्नुका साथै विषयगत दक्षताको विकास हुन सकोस् भन्ने अपेक्षा रहेको छ ।

कक्षा ६ को नैतिक शिक्षा विषयको सिकाइ सहजीकरणका लागि शिक्षकलाई सहयोग गर्ने उद्देश्यले तयार पारिएको यस निर्देशिकाको लेखन तथा परिमार्जन ध्रुव भट्टराई, दिनानाथ गौतम, पुरुषोत्तम घिमिरे, कमला पाण्डे, डा. आनन्द पौडेल, हेमराज खतिवडा र दिवाकर चापागाईंको कार्यदलद्वारा भएको हो । यस निर्देशिकाको विकासमा सहयोग पुऱ्याउनु हुने विषय समितिका सम्पूर्ण महानुभावहरूमा केन्द्र कृतज्ञता ज्ञापन गर्दछ ।

पाठ र पाठअन्तर्गतका क्रियाकलापहरूलाई निर्धारण गरिएका घन्टीहरू अनुमानित मात्र हुन् । सिकाइ सहजीकरणका क्रममा आवश्यकतानुसार घन्टीहरू थपघट गरी परिवर्तन गर्न सकिने छ । यस्तै, पाठअन्तर्गत उल्लेख गरिएका क्रियाकलापहरू पनि नमुनाका लागि रहेका छन् । सिकाइ सहजीकरणका क्रममा अन्य क्रियाकलापहरू आवश्यक ठानिएको खण्डमा थप्न र आवश्यकतानुसार क्रियाकलापलाई छोटो बनाउन पनि सकिन्छ । यस निर्देशिकाको विकास गर्दा सकेसम्म कक्षा पाठ्य पुस्तकलाई प्रभावकारी ढङ्गले प्रयोग गर्न शिक्षकलाई सहयोग पुगोस् भनी प्रशस्त प्रयास गरिएको छ । यसलाई अझ राम्रो र परिष्कृत बनाउन यसका प्रयोगकर्ताबाट आगामी दिनमा प्राप्त हुने अमूल्य सुझाव र टिप्पणीलाई पाठ्यक्रम विकास केन्द्र हार्दिक स्वागत गर्दछ ।

शिक्षा मन्त्रालय
पाठ्यक्रम विकास केन्द्र
सानोठिमी, भक्तपुर

वि. सं. २०७०

विषयसूची

क्र. स.	विषयवस्तु	पृष्ठसङ्ख्या
एकाइ एक	**चारित्रिक विकास**	१–९
पाठ १	असल मानिस	१
पाठ २	असल चरित्र निर्माण गरौँ	४
पाठ ३	सत्कर्मको फल	७
एकाइ दुई	**मानवीय मूल्य मान्यता**	१०–२१
पाठ १	मानव मूल्य	१०
पाठ २	पारिवारिक मूल्य	१३
पाठ ३	हिमालको सङ्कल्प	१६
पाठ ४	मानव र जीवजन्तु	१९
एकाइ तिन	**नागरिक कर्तव्य र दायित्व**	२२–३१
पाठ १	नागरिक कर्तव्य र अधिकार	२२
पाठ २	हाम्रो साझा सम्पत्ति	२५
पाठ ३	विद्यालयप्रतिको हाम्रो दायित्व	२८
एकाइ चार	**सामूहिक जीवन पद्धति र विविधता**	३२–४२
पाठ १	सामूहिक जीवन	३२
पाठ २	अरूको सम्मान	३५
पाठ ३	पारिवारिक असल सिकाइ	३८
पाठ ४	नैतिकवान् बन्ने तरिका	४१
एकाइ पाँच	**अनुशासन तथा सकारात्मक सोच**	४३–५५
पाठ १	अनुशासित जीवन	४३
पाठ २	स्वावलम्बी व्यवहार	४८
पाठ ३	आदर्श सोचाइ र व्यवहार	५२

एकाइ : एक

चारित्रिक विकास

पाठ १

असल मानिस

अनुमानित घन्टी : ६

१. उद्देश्य/सिकाइ उपलब्धि

पाठ्यक्रमले निर्धारण गरेका उद्देश्य/सक्षमता	सिकाइ उपलब्धि
• चारित्रिक गुणको विकास गर्न	- असल मानिसमा हुनुपर्ने गुणहरू बताउन - आफ्नो कामप्रति लगनशील रहन - दैनिक व्यवहारमा आइपर्ने समस्या पहिचान गर्न - समस्या समाधानका विकल्प खोजी गर्न र उपयुक्त विकल्पको उपयोग गर्न - अरूको समस्या समाधान गर्ने बानी बसाल्न - मान्यजनप्रति समान रूपले विश्वास गरी सोहीअनुसार व्यवहार गर्न - असल चरित्रको अवलम्बन गरी व्यवहार गर्न

२. पाठ परिचय

बाल बालिकाहरूलाई सानै उमेरदेखि असल मानिस बन्न आवश्यक पर्ने गुणका बारेमा जानकारी दिनुपर्छ । असल मानिस बन्न सबैभन्दा पहिले आफू अनुशासित हुनुपर्छ । समाजमा जो कोहीले पनि असल आचरणमा रहने, मिहिनेती, परिश्रमी, लगनशील तथा सहयोगी भूमिकाको निर्वाह गर्नुपर्छ । कसैलाई पनि ढाट्ने, छल्ने नगरी इमानदार हुन र सबैलाई मित्रवत् व्यवहार गर्न सिक्नुपर्छ । जिम्मेवार, विश्वासिलो र लगनशील भई काम सम्पन्न गर्ने हुनुपर्छ । समस्या आएमा समस्या आउनका कारण पत्ता लगाई उपयुक्त र उत्तम विकल्पसहित आफ्ना र अरूका समस्यासमेत समाधान गरिदिने बानी बसाल्नुपर्छ । जतातते फोहोर गर्ने, नराम्रो बोल्ने, दीन दु:खीलाई हेला गर्ने अपशब्द बोल्ने गर्नु हुँदैन । घरमा आउने पाहुना तथा अन्य मान्यजनलाई सत्कार गर्नुपर्छ । उनीहरूसित विनम्रतापूर्वक व्यवहार प्रदर्शन गर्नुपर्छ । आफूले हासिल गरेका अनुभव, ज्ञान, सिप आदिको आदान प्रदान गर्ने बानी बसाल्नुपर्छ । संयम, धैर्य जस्ता गुणको विकास गराउने र असल आचरणको पालनाले आपसमा सम्मान र विश्वासको वातावरण सिर्जना हुन जान्छ । व्यक्तिलाई

समाजमा सम्मानित जीवन बिताउन सहयोग गर्छ भन्ने सकारात्मक धारणा बाल बालिकामा विकास गराउन यस पाठले उत्प्रेरित गर्दछ भन्ने अपेक्षा गरिएको छ ।

हामी ठुलो मानिस बन्ने मात्र होइन, असल मानिस बन्ने कोसिस गर्नुपर्छ ।
असल मानिसलाई सबैले सम्मान गर्दछन् ।

३. शैक्षिक सामग्री

(क) असल मानिसमा हुनुपर्ने गुणहरूको चार्ट

(ख) पाहुना तथा मान्यजनलाई सत्कार गरेको पोस्टर

(ग) विद्यार्थीले पालना गर्नुपर्ने अनुशासनसँग सम्बन्धित पक्षको सूची

४. शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप

(क) असल मानिसमा हुनुपर्ने गुणहरू लेखिएको चार्ट सबैले देख्ने गरी टाँस्नुहोस् र त्यसमा छलफल गराउनुहोस् । विद्यार्थीलाई पाठप्रति आकर्षण बढाउन लेखनाथ पौड्यालले लेखेको कविताका यी हरफ लयबद्ध तरिकाले वाचन गरी सुनाउनुहोस् ।

"उपकारी गुणी व्यक्ति निहुरन्छ निरन्तर !

फलेको वृक्षको हाँगो नझुकेको कहाँ छ र ?"

(ख) तिम्रो छरछिमेकमा रहेका मानिसमध्ये तिमीलाई असल लाग्ने दुई तिन जना मानिसको नाम भन भनी असल मानिस चिन्न अभ्यास गराउनुहोस् । विद्यार्थीले नाम लिएका मानिस किन असल भए भन्ने र तिनले गरेको राम्रो कामका बारेमा प्रश्न गर्नुहोस् । विद्यार्थीले भन्न नसकेमा उदाहरणका लागि केही असल मानिसको नाम शिक्षकले बताइदिनुहोस् । (जस्तै : महात्मा गान्धी, मदर टेरेसा, अनुराधा कोइराला, गणेशमान सिंह, पुष्पलाल श्रेष्ठ, मनमोहन अधिकारी ... आदि)

(ग) विद्यार्थीलाई पाठ्य पुस्तकको पाठ अध्ययन गर्न लगाउनुहोस् । त्यसपछि जोडी समूहमा असल मानिस बन्न के के गर्नुपर्ने रहेछ भन्ने बारेमा आपसमा छलफल गराउनुहोस् र बिच बिचमा शिक्षकले पृष्ठपोषण प्रदान गर्नुहोस् ।

(ङ) घरमा आउने पाहुना र मान्यजनलाई के कसरी आदर सत्कार गरिन्छ भन्नेबारेमा छलफल गराउनुहोस् । आदर सत्कार गर्ने चलन र परम्परा आआफ्नै धर्म र संस्कृतिअनुसार हुन्छन् भन्ने बारेमा विद्यार्थीलाई उदाहरण दिएर बताइदिनुहोस् र विद्यार्थीलाई पालैपालो आआफ्ना चलन भन्न उत्प्रेरित गर्नुहोस् । जस्तै : सन्याल समुदायमा पाहुनालाई गोडा धोएर सत्कार गरिन्छ । ब्राह्मण समुदायमा ढोग नमस्कार गरी गलैंचा वा राम्रो कुसनमा बस्न आग्रह गरिन्छ र चिया वा फलफुल केही खान दिइन्छ । विद्यार्थीलाई आफ्नो संस्कार र परम्पराअनुरूप गरिने पाहुनाको सत्कार सम्बन्धमा पालैपालो अभिनय गर्न लगाउनुहोस् ।

(च) दैनिक व्यवहारमा आइपर्ने समस्या के के हुन सक्छन् ? ती समस्या पहिचान गरी कसरी समाधान गर्ने र अरूका समस्या समाधान गर्न कसरी सहयोग गर्न सकिन्छ भन्ने विषयमा छलफल गराउनुहोस् । विद्यार्थीलाई आफू र आफ्नो छरछिमेकमा परेका समस्याका बारेमा पालैपालो भन्न लगाउनुहोस् र बिच बिचमा शिक्षकले पृष्ठपोषण प्रदान गर्नुहोस् ।

(कुनै समस्याको नमुना दिने)

(छ) असल मानिस बन्न आफैँ अनुशासित हुने, नरिसाउने, इमानदार हुने, अरूलाई सम्मान गर्ने, सबैसँग मित्रवत् व्यवहार गर्ने, जिम्मेवारी लिने, स्वावलम्बी हुने, राम्रो अनुभव, ज्ञान र सिप आपसमा आदान प्रदान गर्ने कार्य गर्नुपर्छ । त्यस्तै चोर्ने, ढाट्ने, झुटो बोल्ने, अपशब्द बोल्ने जस्ता कार्य गर्नु हुँदैन । कसैलाई जिस्काउने, हेला गर्ने गर्नु हुँदैन भने वृद्ध, रोगी र अपाङ्गता भएका व्यक्तिलाई सक्दो सहयोग गर्नुपर्छ भनी उदाहरण दिएर असल मानिस बन्न प्रेरित गर्नुहोस् । आचरण र आनीबानीमा सुधार गरी असल चरित्र अवलम्बन गरी सोहीअनुसार व्यवहारमा देखाउन उत्प्रेरित गर्नुहोस् ।

५. मूल्याङ्कन

विद्यार्थीले (बाल बालिकाले) तोकिएका उद्देश्यबमोजिम के कति सिके भन्नका लागि निम्नानुसार मूल्याङ्कन गराउनुहोस् :

(क) असल मानिसमा हुनुपर्ने कुनै पाँच ओटा गुण बताऊ ।

(ख) घरमा आउने पाहुना र मान्यजनलाई के कसरी सेवा सत्कार गरिन्छ, बताऊ ।

(ग) दैनिक व्यवहारमा आउने समस्यालाई कसरी समाधन गर्न सकिन्छ ?

(घ) तिम्रो घरमा तिम्रा आमा बाबा नभएको समयमा कोही आएमा तिमी कस्तो व्यवहार गर्छौ, बताऊ ।

(ङ) पाठसँग सम्बन्धित थप अन्य प्रश्नोत्तर गरेर मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।

(ग) पाठ्य पुस्तकको अभ्यास खण्डमा रहेका क्रियाकलाप गराई जाँच गरी पृष्ठपोषणसमेत दिनुहोस् ।

६. थप सुझाव

शिक्षक साथी, यो पाठ पढिसकेपछि बालबालिकाको दैनिक व्यवहारमा आउने परिवर्तनको लेखाजोखा गरी सकारात्मक व्यवहार परिवर्तनका लागि उत्प्रेरित गर्नुहोस् । असल बानी व्यवहारको प्रशंसा गरी अरूलाई पनि असल बानी व्यवहार प्रदर्शन गर्न उत्प्रेरित गराउनुहोस् र आफूलाई नमुनाको रूपमा प्रस्तुत गर्ने कोसिस गर्नुहोस् ।

पाठ २

असल चरित्र निर्माण गरौँ

अनुमानित घन्टी : ५

१. उद्देश्य ⁄ सिकाइ उपलब्धि

पाठ्यक्रमले निर्धारण गरेका उद्देश्य	पाठ्यक्रम र पाठ्य पुस्तकका आधारमा सिकाइ उपलब्धि
• चरित्र निर्माणमा प्रभाव पार्ने तत्त्वहरू बताउन	- चरित्र निर्माणमा प्रभाव पार्ने तत्त्वहरूको सूची बनाउन - चरित्र निर्माणमा घर, परिवार तथा समुदायको प्रभाव बताउन - असल पारिवारिक वातावरण निर्माणमा सहयोग पुऱ्याउन - समाजलाई सुदृढ र विकसित पार्ने उपाय अपनाउन - प्रविधिको समुचित प्रयोग गर्ने बानी बसाल्न

२. पाठ परिचय

बाल बालिकाको चरित्र निर्माणमा हाम्रो घर, परिवार र समाजमा भइरहने दैनिक क्रियाकलापले प्रभाव पार्दछ । हाम्रो दैनिक बानी व्यवहार र मान्यजनहरूले देखाउने व्यवहार बाल बालिकाले सिक्ने र अनुसरण गर्ने गर्छन् । घर, परिवार, साथीसङ्गति र समाजले पालना गरेका संस्कार, संस्कृति र परम्पराले हाम्रो सोचमा प्रत्यक्ष असर गर्छ । आफू बस्ने ठाउँको वातावरण र आधुनिक प्रविधि तथा त्यसमा आधारित गतिविधिले असल चरित्रको विकासमा प्रभाव पार्छ । तसर्थ यसतर्फ सबै सचेत रहेर साना बाल बालिकालाई असल चरित्र निर्माण हुने खालका व्यवहार प्रदर्शन गर्ने, कथा, संवाद आदिको माध्यमबाट उनीहरूको सोचमा सकारात्मक परिवर्तन ल्याउने उद्देश्यले यो पाठको अध्ययन गराइएको हो ।

३. शैक्षिक सामग्री

चरित्र निर्माणमा प्रभाव पार्ने तत्त्वहरू लेखिएको चार्ट, पोस्टर, मूल्य मान्यता सम्बन्धी लेख रचनाका कटिङ् आदि ।

४. शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप

(क) कक्षा कोठा व्यवस्थापन गरी बसाइलाई व्यवस्थित गराउनुहोस् ।

(ख) विद्यार्थीलाई पाठप्रति ध्यानाकर्षण गराउन पाठसँग सम्बन्धित गीत, कविता, प्रार्थना, उपदेश वा चुट्किला आदि भन्नुहोस् ।

(ग) चरित्र निर्माणमा प्रभाव पार्ने तत्त्वहरूको तालिका कक्षामा प्रस्तुत गर्दै ती तत्त्वले कसरी चरित्र निर्माणमा प्रभाव पार्दछन् भनी समूह समूहमा छलफल गराउनुहोस् र समूहको तर्फबाट एक एक जनालाई प्रस्तुत गर्न निर्देश गर्नुहोस् । एउटा समूहले प्रस्तुत गरेको विषयमा अर्को समूहको थप केही भएमा थप गर्न लगाउनुहोस् र सबै समूहको प्रस्तुति सकिएपछि शिक्षकले थप पृष्ठपोषण प्रदान गर्नुहोस् ।

(घ) तिम्रो चरित्र निर्माणमा तिम्रो घर परिवार र समाजले के कस्तो सहयोग पुऱ्याएको छ भनी सोध्नुहोस् । पालैपालो विद्यार्थीलाई भन्न लगाएर हाम्रो परम्परा र संस्कृतिको प्रशंसा गर्दै असल चरित्र निर्माणमा सहयोग हुने पक्षको जानकारी दिनुहोस् ।

(ङ) साथीसङ्गतले पार्ने सकारात्मक र सुधारात्मक प्रभावका बारेमा बताइदिनुहोस् । साथीसङ्गतले गर्दा असल मानिस बनेका प्रेरणादायक घटना र कथाका माध्यमले उनीहरूको व्यवहारमा सकारात्मक परिवर्तनको सोचको विकास गराउने प्रयास गर्नुहोस् ।

(च) पाठ्य पुस्तकको "असल चरित्र निर्माण गरौँ" भन्ने पाठ पहिला सस्वर वाचन गर्न र त्यसपछि मौन वाचन गर्न लगाउनुहोस् ।

(छ) पाठ पढिसकेपछि दुई ओटा समूह बनाएर अभिनयात्मक ढङ्गबाट उक्त पाठको संवाद गराउनुहोस् ।

(ज) संवाद गरिसकेपछि पाठ कस्तो लाग्यो भनी विभिन्न प्रश्नोत्तरको माध्यमबाट अझ स्पष्ट पारिदिनुहोस् ।

(झ) प्रश्न गर्दा समूहमा र उत्तर भन्न लगाउँदा नाम तोकेर भन्न लगाउनुहोस् । सही जवाफ नआएमा अर्को विद्यार्थीलाई भन्ने अवसर दिनुहोस् । कसैबाट पनि चित्तबुझ्दो उत्तर नआएमा शिक्षकले भनिदिनुहोस् ।

(ञ) असल चरित्र निर्माणमा प्रभाव पार्ने तत्त्वहरू (जस्तै : घर परिवार, समुदाय र समाज, वातावरण, संस्कृति र परम्परा तथा प्रविधि आदि) का बारेमा छलफल गराउनुहोस् । यिनले के कसरी चरित्र निर्माणमा प्रभाव पार्दछन् भन्ने विषयमा छलफल गराउँदै पृष्ठपोषण प्रदान गर्नुहोस् ।

(ट) प्रविधिको समुचित प्रयोग नगर्दा हुने बेफाइदा र प्रयोग गर्दा हुने फाइदाका बारेमा बताइदिनुहोस् । जस्तै : टिभी, रेडियो र इन्टरनेटको अत्यधिक प्रयोगबाट हुने बेफाइदाका बारेमा सचेत गराइदिनुहोस् ।

(ठ) असल चरित्र निर्माणमा आफू स्वयम्, घर, परिवार र समुदायको महत्त्वपूर्ण स्थान रहन्छ भनी बताइदिनुहोस् ।

(ड) स्थानीय असल अभ्यास तथा संस्कारको स्थलगत भ्रमण गराई सोको प्रतिवेदन तयार गर्न लगाएर कक्षामा प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् र थप पृष्ठपोषण तथा हौसला दिँदै आफूले पनि असल अभ्यास र संस्कारको पालना गरी व्यवहारमा देखाउन उत्प्रेरित गर्नुहोस् ।

५. मूल्याङ्कन

(क) विद्यार्थीहरूले तोकिएको उद्देश्य पुरा गरे या गरेनन् भनेर निम्न लिखित प्रश्नको माध्यमबाट मूल्याङ्कन गर्नुहोस् :

(अ) चरित्र निर्माणमा प्रभाव पार्ने तत्त्वहरू के के हुन्, सूची बनाऊ ।

(आ) साथीसङ्गतले पार्ने सकारात्मक र सुधारयोग्य प्रभावहरू के के हुन्, लेख ।

(इ) असल चरित्रले असल पारिवारिक वातावरण निर्माणमा सहयोग पुऱ्याउँछ, आफ्नो विचार व्यक्त गर ।

(ई) समाजलाई सुदृढ र विकसित पार्ने उपाय के के हुन सक्छन्, भन ।

(उ) प्रविधिको समुचित प्रयोग गर्ने बानीले के के फाइदा हुन जान्छ, भन ।

(ऊ) स्थानीय तहमा भएका असल अभ्यास तथा संस्कार के के छन्, बताऊ ।

(ख) पाठ्य पुस्तकको अभ्यास खण्डमा रहेको क्रियाकलाप गराउनुहोस् र जाँच गरी पृष्ठपोषण समेत दिनुहोस् ।

पाठ ३ सत्कर्मको फल

अनुमानित घन्टी : ६

१. उद्‌देश्य/सिकाइ उपलब्धि

पाठ्यक्रमले निर्धारण गरेको उद्‌देश्य	पाठ्यक्रम र पाठ्य पुस्तकका आधारमा सिकाइ उपलब्धि
• चरित्र विकासका आधारशिलाहरू बताउन र व्यवहारमा देखाउन	- चरित्र विकासका आधारशिलाहरू ठम्याई व्यवहारमा उतार्न - अरूको भलाइ हुने काम गर्न - असल पारिवारिक वातावरण निर्माणमा सहयोग पुऱ्याउन - कामप्रतिको जिम्मेवारी लिई पुरा गर्न - असल र उदाहरणीय व्यक्तिको अनुसरण गर्न

२. पाठ परिचय

यस पाठको अध्ययनले बाल बालिकालाई हाम्रो समाजमा के कस्ता समस्याहरू छन् ? तिनीहरूलाई समाधान गर्ने तरिका के कस्ता हुन सक्छन् भनी जानकारी हुने अपेक्षा गरिन्छ । हाम्रो समाजमा हुने गरेका सहकार्यबाट चरित्र निर्माणमा सहयोग पुग्छ । हाम्रो घर, परिवार र समाजमा रहेका उदाहरणीय र असल व्यक्तित्वको कार्यका बारेमा जानकारी गराएर बाल बालिकालाई पनि उदाहरणीय कार्य गर्न उत्प्रेरित गर्न सकिन्छ । कामका बारेमा बुझेर मात्र कामको सुरुआत गर्ने बानी बसाल्नुपर्छ । हामीले गर्ने कामबाट के कस्तो परिणाम निस्कन्छ भनी चौतर्फी सोचविचार गरी असल कामको छनोट गर्नुपर्छ । सत्कर्मको (असल काम) थालनी गरेपछि कामप्रति प्रतिबद्ध र जिम्मेवार रहनुपर्छ । सबैले काम गर्दा सबैको सहयोग र सहकार्यमा विश्वास पात्रका रूपमा स्थापित भई त्यसबाट हुने लाभको आशा नराखी निःस्वार्थ रूपमा गर्नुपर्छ । असल काम गरेमा त्यसको परिणाम पनि असल नै निस्कन्छ भन्ने भावना जगाउने उद्‌देश्यले यो पाठ राखिएको हो ।

मानिस असल कामले हुन्छ, जातले हुँदैन ।

३. शैक्षिक सामग्री

हाम्रो समाजमा उदाहरणीय व्यक्तिका रूपमा चिनिएका केही व्यक्तिको नामावली (सूचीपत्र), समाजमा असल काम गर्नेको लेख, पत्र पत्रिकाको कटिङ, कथा, चरित्र निर्माणका आधारशिला लेखिएको चार्ट आदि ।

४. शिक्षक सिकाइ क्रियाकलाप

(क) "परोपकार पुण्याय, पापाय पर पीडनम्" भन्ने श्लोक भनी सर्वप्रथम विद्यार्थीको ध्यान पाठप्रति आकर्षण गराउनुहोस् र यस्तै चुट्किला, उपदेश वा कोटेसन भनेर ध्यानाकर्षण गराउनुहोस् । जस्तै : गीतामा भनिएको छ "कर्म गर, फलको आशा नगर", "नि:स्वार्थ कर्मले सबैलाई असल बनाउँछ ।"

(ख) हाम्रो समाजमा के कस्ता समस्याहरू छन् ? ती समस्या समाधान गर्न के के गर्नुपर्ला भनी छलफल गराउनुहोस् । छलफलमा दुई दुई जनाको समूह वा विद्यार्थी सङ्ख्याका आधारमा दुई समूह बनाई टिपोट गर्न लगाएर प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् । दुवै समूहको समूह प्रस्तुतिपछि आवश्यक भए थप पृष्ठपोषण प्रदान गर्नुहोस् ।

(ग) समाजमा देखिएका समस्या समाधान गर्न वा समाजमा असल काम गर्न व्यक्तिले प्रदर्शन गर्ने व्यवहार नै चरित्र विकासका आधारशिलाहरू हुन् भनी बताउनुहोस् । जस्तै : विश्वसनीयता, न्याय र निष्पक्षता, जिम्मेवारी वहन, अभिभावकत्व, सम्मान र नागरिक गुण आदि ।

(घ) पाठ्य पुस्तको सत्कर्मको फल भन्ने पाठ पालैपालो गरी पहिला सस्वर र त्यसपछि मौन वाचन गर्न लगाउनुहोस् ।

(ङ) पाठ पढसिकेपछि पालैपालो प्रश्नोत्तरको माध्यमबाट समाजमा के कस्ता समस्या हुने रहेछन् भन्ने विषयमा छलफल गराउनुहोस् ।

(च) समाजमा देखिने समस्या जस्तै : चेलिबेटी बेचबिखन, घरेलु कामदार, सडक बाल बालिका, एचआइभीबाट सङ्क्रमित व्यक्ति, यौन शोषण तथा विभिन्न हिंसाबाट पीडित व्यक्तिलाई कसरी सहयोग गर्नुपर्छ भन्ने विषयमा छलफल गराउनुहोस् ।

(छ) समाजमा देखिने विविध समस्या पहिचान गरी ती समस्या समाधानका लागि कार्य योजना बनाई सबैको सहयोग र सहकार्यमा त्यस्ता समस्या समाधान गर्न सकिन्छ भनी बताइदिनुहोस् ।

(ज) समाजमा देखिने कुरीति, अन्याय र विभेदको अन्त्यका लागि सबैले जिम्मेवारीपूर्वक काम गर्नुपर्छ भन्ने कुराको उदाहरणसहित व्याख्या गरिदिनुहोस् । जस्तै : चेलिबेटी बेचबिखन विरुद्धका काममा अनुराधा कोइराला लागिन् र "सिएनएन हिरो" बन्न पुगिन् । त्यसरी नै हामीले पनि असल काम गरेर हिरो बन्नुपर्छ भनी उत्प्रेरणा जगाइदिनुहोस् । स्थानीय तहमा राम्रो काम गर्ने व्यक्ति भएमा उनीहरूको नाम लिई असल काम गर्न प्रेरित गर्नुहोस् । असल र उदाहरणीय व्यक्तिको नाम लिई उनीहरूको कामको अनुसरण गर्न प्रेरणा दिनुहोस् ।

(झ) विषयवस्तुसँग सम्बन्धित गराएर कविता, गीत, संवाद तथा नाटक अभिनय गर्न लगाई "सत्कर्मको फल" भन्ने शीर्षकलाई सार्थक बनाउने कोसिस गर्नुहोस् ।

५. मूल्याङ्कन

(क) विद्यार्थीलाई पठन पाठनको बिच बिचमा पाठसँग सम्बन्धित निम्न लिखित प्रश्नोत्तर गरेर मूल्याङ्कन गर्नुहोस् :

(अ) तिम्रो गाउँ, टोल वा समुदायमा केकस्ता सामाजिक समस्याहरू छन्, भन ।

(आ) समुदायमा भएका समस्या समाधान गर्न ककसले के के गर्नुपर्ला, आआफ्नो योजना बनाई सुनाऊ ।

(इ) अनुराधा कोइराला कसरी सिएनएन हिरो भइन्, भन ।

(ई) अनुराधा कोइराला जस्तै बन्न तिमीलाई पनि मन छ, छ भने के के गर्ने योजना छ, बताऊ ।

(उ) असल कुरा गर्ने व्यक्तिमध्ये तिमीले देखे जानेका कुनै व्यक्तिको बारेमा बताऊ ।

(ऊ) चरित्र विकासका आधारशिला के के हुन्, कुनै पाँच ओटा भन ।

(ख) पाठ्य पुस्तकको अभ्यास खण्डमा रहेका क्रियाकलाप लेखेर ल्याउन निर्देश गर्नुहोस् र जाँच गरी पृष्ठपोषण समेत दिन नभुल्नुहोस् ।

६. थप सुझाव

शिक्षक साथी यो पाठ पढाइसकेपछि बाल बालिकालाई असल काम गर्ने बानीको विकास गर्न उनीहरूको बानी व्यवहारमा आएको परिवर्तनको लेखाजोखा गर्नुहोस् र व्यवहार परिवर्तनको प्रशंसा गर्दै उत्प्रेरणा जगाउने कार्य गरिरहनुहोस् ।

एकाइ : दुई मानवीय मूल्य मान्यता

पाठ १ मानव मूल्य

अनुमानित घन्टी : ५

१. उद्देश्य/सिकाइ उपलब्धि

पाठ्यक्रमले निर्धारण गरेका उद्देश्य	पाठ्यक्रम र पाठ्य पुस्तकका आधारमा सिकाइ उपलब्धि
• मानवीय मूल्यहरू (वैयक्तिक) पहिचान गरी सोअनुसार व्यवहार प्रदर्शन गर्ने अभ्यास गर्न	- अरूले गरेका मानव मूल्यअनुरूपका व्यवहार गरी पहिचान गर्न - मानवमा हुनुपर्ने आधारभूत गुणहरूको पहिचान गर्न - मानव मूल्यअनुरूपका व्यवहार गर्न र त्यस्तै व्यवहार गर्न अरूलाई उत्प्रेरित गर्न

२. पाठ परिचय

आधारभूत शिक्षा पाठ्यक्रमले 'मानवीय मूल्य मान्यताको प्रवर्धन' लाई आधारभूत तहको मूल सक्षमताका रूपमा स्विकारेको छ । शिक्षालाई मानवका जीवन मूल्यहरूसँग सम्बन्धित गराई आचरण, चरित्र, गुण, स्वभाव र सिङ्गो व्यक्तित्वमा सर्वोत्कृष्टता ल्याउने उपयुक्त माध्यमका रूपमा अघि सारेको छ । अर्को शब्दमा भन्दा हामी बालकलाई उत्कृष्ट मानवका रूपमा हेर्न चाहन्छौँ उसमा प्रेम, इमानदारी, सत्यनिष्ठा, सहनशीलता, करुणा, त्याग र कर्तव्य बोध जस्ता गुणहरू विकसित भएको हेर्न चाहन्छौँ । त्यसका लागि सत्य, सद्व्यवहार, शान्ति, प्रेम र अहिंसा जस्ता मानवीय मूल्यहरू आत्मसात् गरी व्यवहारमा ल्याउन र अरूलाई पनि यी मूल्यहरू बुझाई व्यवहारमा ल्याउन प्रेरित गर्न यसलाई जीवन पद्धतिका रूपमा आगाल्नुपर्ने हुन्छ ।

मानव मूल्य भनेको मानिसमा हुनुपर्ने गुण हो, जसले उसलाई मूल्यवान् बनाउँछ, उत्कृष्ट बनाउँछ । सत्य, सद्व्यवहार, शान्ति, प्रेम र अहिंसा जस्ता आधारभूत मानव मूल्यका बारेमा पढेर वा त्यसबारेमा जानेर मात्र पुग्दैन । हामीले आफ्नो व्यवहारमा यी कुरा लागु गर्न पनि सक्नुपर्छ । प्रस्तुत पाठले यिनै पक्षलाई उजागर गर्न खोजेको छ ।

३. शैक्षिक सामग्री

(क) पाठमा दिइएको चित्र

(ख) पाठसँग सम्बन्धित गीत

(ग) पाठसँग सम्बन्धित कक्षासँग मिल्दो चित्र

(घ) तल दिइएअनुसारको चार्ट

मानव मूल्यमा के के पर्छन् ?

सत्य	सद्व्यवहार	शान्ति	प्रेम	अहिंसा
- विवेक - इमान - न्याय - सरलता - विश्वास - सत्य बोल्नु	- आफ्ना चिजहरूको हेरचाह - खानपान तथा सरसफइमा ध्यान - आत्मनिर्भरता - मर्यादापालन - कर्तव्य बोध - असल बानी	- सबैसँग मिलेर बस्नु - आपसमा सहयोग - सन्तुलित र संयमित जीवन	- माया - स्नेह - हेरचाह - त्याग - सेवा - चिन्तन	- मारकाट नगर्नु - अरूको चित्त नदुखाउन - अरूप्रति घृणा, ईर्ष्या र द्वैषभाव नराख्नु - सोचाइ, बोली र कामले कसैलाई पनि चोट नपुऱ्याउनु

४. शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप

(क) एक पटकमा एउटा मानव मूल्य लिनुहोस् र त्यसअन्तर्गत पर्ने कुनै एक उपमूल्य छान्नुहोस् । उदाहरणका लागि 'सत्य' लिनुभयो भने सत्य बोल्नु भन्ने उपमूल्य छान्नुहोस् ।

(ख) कक्षामा प्रवेश गरेपछि विद्यार्थीहरूलाई करिब १ मिनेट हलचल नगरी आँखा चिम्म गरेर शान्त भई बस्न लगाउनुहोस् ।

(ग) त्यसपछि विद्यार्थीहरूलाई हात जोडेर प्रार्थना गर्न लगाउनुहोस्, जस्तै :

हे सरस्वती माता, हामीलाई असत्यबाट सत्यतिर, अन्धकारबाट उज्यालोतिर र मृत्युबाट अमरतातिर लैजानुहोस् ।

(घ) अब "सत्य बोल्न'" सँग सम्बन्धित कथा प्रस्तुत गर्नुहोस् । कथाभन्दा कथाको भावअनुसार स्वरको आरोह अवरोह मिलाउनुहोस् र नाटकीय ढङ्गले कथा प्रस्तुत गर्नुहोस् । कथा सुनाउँदै गर्दा आवश्यकताअनुसार फोटो चित्र, चार्ट वा ध्वनिको प्रभाव (sound effect) आदिको प्रयोग गर्नुहोस् ।

(ङ) कथा भन्दै गर्दा विद्यार्थीहरूको ध्यानाकर्षण गर्न बिच बिचमा प्रश्न पनि गर्दै जानुहोस् ।

(च) कथा सुनाइसकेपछि कथाबारे छलफल गराउनुहोस् । यसबाट कथा स्मरण गर्न, त्यसको अर्थ ग्रहण गर्ने साथै कारण र तर्क दिन विद्यार्थीहरूलाई सघाउ पुग्छ ।

(छ) कथा भनिसकेपछि कथाको उपयुक्त शीर्षक, कथा सुन्दा भएको अनुभूति, कथा सुन्दा यस्तो भए हुन्थ्यो भन्ने अपेक्षा र कथाले दिन खोजेको सन्देश सम्बन्धमा प्रश्न गर्नुहोस् ।

(च) त्यसपछि सुर र ताल मिलाई पाठसँग मिल्दो गीतका दुई चार हरफ आफूले गाउनुहोस् र विद्यार्थीहरूलाई सामूहिक रूपमा गाउन लगाउनुहोस् । जस्तै :

सत्य बोलौँ सत्य बोलौँ झुटो नबोलौँ
सत्य बोल्दा भलो हुन्छ झुटो नबोलौँ

(छ) विद्यार्थीले आफैँले गरेका र आफैँ सहभागी भएका कुराबाट बढी सिक्न सक्छन् भन्ने सिद्धान्तको अनुसरण गर्नका लागि उनीहरूलाई तल दिइएका जस्ता सामूहिक क्रियाकलापमा सहभागी गराउनुहोस् ।

(अ) भूमिका निर्वाह

(आ) मूल्यमा आधारित खेल

(इ) सामूहिक कार्य

(ई) सिर्जनशील कार्य

५. मूल्याङ्कन

(क) स्वमूल्याङ्कन (यसमा रुजुसूचीको नमुना नै दिने)

(ख) प्रवृत्ति परीक्षण :

विद्यार्थीहरूलाई पाठसँग सम्बन्धित विषयमा प्रश्न र वैकल्पिक उत्तरहरू दिई छनोट गर्न लगाउनुहोस् । जस्तै :

तिमी घरबाट विद्यालय जाँदा बाटैमा अलमलिएर ढिलो विद्यालय पुग्यौ भने के गर्छौ ?

(अ) घरबाट आउँदा ढिलो भयो भन्छु ।

(आ) बाटामा जे भयो त्यही बताउँछु ।

(इ) कसेले नदेखे झैँ गरी सुटुक्क कक्षामा पस्छु ।

(ग) पाठमा दिइएका अभ्यास प्रश्नहरू गराई उत्तर सुनेर वा हेरेर पृष्ठपोषण दिनुहोस् ।

(घ) मौखिक प्रश्न गर्ने, वाक्य पुरा गर्ने अभ्यास गराउनुहोस् ।

(ङ) लिखित प्रश्नको उत्तर दिन लगाउने, खासगरी किन र कसरीको उत्तर खोज्न लगाउनुहोस् ।

पाठ २ पारिवारिक मूल्य

अनुमानित घन्टी : ५

१. उद्देश्य/सिकाइ उपलब्धि

पाठ्यक्रमले निर्धारण गरेका उद्देश्य	पाठ्यक्रम र पाठ्य पुस्तकका आधारमा सिकाइ उपलब्धि
• मानवीय मूल्यहरू (पारिवारिक) पहिचान गरी त्यस्ता मूल्यहरू व्यवहारमा उतार्न	- परिवारमा मेलमिलाप राख्न तथा माया, सम्मान र स्नेह दर्शाउन - परिवारमा विश्वास, सल्लाह र सहयोग गर्न - परिवारप्रति आत्मीयता प्रदर्शन गर्न र जिम्मेवारी बोध गर्न - परिवारमा आफूभन्दा ठुला र गुरुप्रति सम्मान देखाउँदै आज्ञा पालन गर्न - अतिथि सत्कार र अशक्तहरूको सेवामा अग्रसर हुन

२. पाठ परिचय

परिवार बालकको पहिलो पाठशाला हो र आमाबाबु पहिला गुरु हुन् । परिवारबाटै बालकले गर्नैपर्ने, गर्न हुने र नहुने कुरा सिक्छ । परिवारबाटै उसले जीवनका विविध पक्षसँग सम्बन्धित मूल्य मान्यता सिक्छ । परिवारका सदस्यहरूबाटै उसले माया, प्रेम, सम्मान, स्नेह मेलमिलाप जस्ता मूल्य मान्यता पनि सिक्छ । प्रेम र आपसी सहयोगबाट मात्र परिवारमा सुख कायम हुन्छ र भन्ने कुरा उसले बुझ्ने छ र परिवारमा सबैप्रति आदर, सम्मान र सहयोग गर्न जान्ने छ ।

३. शैक्षिक सामग्री

(क) परिवार विभिन्न किसिम
- सानो परिवार (३/४ जना)
- ठुलो परिवार (५/६ जना)
- संयुक्त परिवार (८/१० जना)*झल्काउने चित्रहरू*

(ख) परिवारका सदस्यहरू र तिनीहरूले गर्ने काम झल्काउने चार्टहरू जस्तै :

हजुर बा	हजुर आमा	बा	आमा	काका	काकी
कर्मकाण्ड	घर व्यवहार	खेती	शिक्षक	कुखुरा पालन	नर्स

(ग) पोस्टकार्ड साइजका खाली कार्डहरू (राता, निला, हरिया, पहेँला)

(घ) पाठसँग सम्बन्धित चित्रहरू बुढा बुढीलाई सहयोग गरेको, अतिथि सत्कार गरेका आदि

(ङ) पाठसँग सम्बन्धित कथाको चित्र

४. शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप

(क) पाठको शीर्षक "पारिवारिक मूल्य मान्यता" भएको जानकारी विद्यार्थीहरूलाई दिनुहोस् ।

(ख) परिवारका विभिन्न किसिम झल्कने चित्रहरू प्रस्तुत गर्नुहोस् र तिनीहरूका बारेमा छलफल गराउनुहोस् ।

(ग) परिवारका सदस्यहरूले गर्ने काम झल्काउने चार्टहरू देखाई आफ्नो परिवारका सदस्यहरूले गर्ने कामहरूको सूची बनाउन लगाउनुहोस् । उनीहरूले बनाएको सूचीलाई कक्षामा प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।

(घ) परिवारमा आपसमा पाइने सहयोग सम्बन्धमा टिपोट गर्न लगाउनुहोस् ।

(ङ) अब 'पारिवारिक मूल्य मान्यता' सम्बन्धी एउटा कथा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

रमेश सानैदेखि छात्रावासमा बसेर पढ्छ । विद्यालय तहको पढाइसकेपछि ऊ घर आउँछ । घरका हजुरबा, हजुरआमा, बा, आमा, काका, काकी र सानी बहिनी उसलाई देखेर खुसी हुन्छन् । तर उसले ठुलाको आदर, सानालाई माया, सबैलाई सहयोग, ठुलाको आज्ञा पालन गर्न जानेको हुँदैन । एक दिन घरका हजुरबा, हजुरआमाबाहेक सबै जना बाहिर गएका हुन्छन् । रमेश घरभित्र पस्छ, कसैलाई देख्दैन । हजुरबा, हजुरआमा पनि आराम गरिरहनु भएको रहेछ । यसले घरको सबै काम गर्छ । खाना पकाएर आफू पनि खान्छ र हजुरबा हजुरआमालाई पनि दिन्छ । अनि आफ्नो कोठामा सुत्न जान्छ । कोठामा गएपछि एउटा लामो पानामा उसले गरेका एक एक काम र त्यसका लागि आमा बाले दिनुपर्ने यति यति पैसा लेख्छ र कसैले नदेख्ने गरी आमाको सिरानमुनि राखिदिन्छ । घर फर्केपछि आमाले त्यो पाउनुहुन्छ तर केही भन्नुहुन्न । भोलिपल्ट बाहिरबाट घर फर्कँदा रमेश बेसरी पानीमा भिज्छ । उसलाई रातभरि ज्वरो आउँछ । हजुरबा, हजुरआमा, आमा, बा, काका, काकी र सानी बहिनीले समेत उसको हेरविचार गर्छन् । आमा त रातभरि निदाउन पनि सक्नुहुन्न । बिहान भएपछि बा र काकाले उसलाई डाक्टरकहाँ लिएर जान्छन् । औषधी ल्याइदिनुहुन्छ । काकीले डाक्टरले भनेबमोजिम बेला बेलामा औषधी खुवाउनुहुन्छ । आमाले उसलाई निकै हेरविचार पुऱ्याउनुहुन्छ । सात दिनपछि उसलाई ठिक हुन्छ । आमाले पनि ऊ जन्मेदेखि आज आमा, बा र घरका परिवारले उसका लागि गरेका मुख्य मुख्य काम र त्यसका लागि उसले एक पैसा पनि उहाँहरूलाई दिनुनपर्ने कुरा लेखेर उसको सिरानमुनि राखिदिनुहुन्छ । बिहान भएपछि रमेशले त्यो देख्छ, पढ्छ र लाजले पानी पानी हुन्छ । उसलाई आफ्नो गल्तीको महसुस हुन्छ ।

(च) कथा सकिएपछि कथाका बारेमा छलफल गराउनुहोस् र 'मानव मूल्य' पाठमा दिइए जस्तै गरी कथा प्रस्तुतिपछि गर्नुपर्ने क्रियाकलाप गर्नुहोस् ।

(छ) विद्यार्थीहरूलाई ३-४ समूहमा बाँड्नुहोस् । परिवारका सदस्यहरूमा सल्लाह, सहयोग/माया, सम्मान र स्नेह/आज्ञापालन/जिम्मेवारी बाँडफाँड र आपसी विश्वास भएन भने के हुन्छ ? टिपोट गर्न लगाई प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।

(ज) विद्यार्थीहरूलाई उनीहरूको पारिवारिक मूल्य र त्यसको आधारका बारेमा लेख्न लगाई कक्षामा टाँस्न लगाउनुहोस् ।

५. मूल्याङ्कन

अघिल्लो पाठमा दिइए जस्तै स्वमूल्याङ्कन, प्रवृत्ति परीक्षण र पाठमा दिइएको अभ्यासका प्रश्नहरूको मौखिक तथा लिखित उत्तर भन्न र लेख्न लगाउनुहोस् ।

पाठ ३

हिमालको सङ्कल्प

अनुमानित घन्टी : ५

१. उद्देश्य ⁄ सिकाइ उपलब्धि

पाठ्यक्रमले निर्धारण गरेका उद्देश्य	पाठ्यक्रम र पाठ्य पुस्तकका आधारमा सिकाइ उपलब्धि
• सकारात्मक सोचका साथ नागरिक पालना गर्न र स्नेह दर्शाउन	- आफूले गरेका कामहरूको मूल्याङ्कन गर्न कर्तव्य - आफूबाट भएका गल्ती पहिचान गरी सच्याउन - असल कामहरूलाई निरन्तरता दिन

२. पाठ परिचय

'हिमालको सङ्कल्प' शीर्षक पाठमा हिमाल भन्ने विद्यार्थीको एक दिनको दैनिकी प्रस्तुत गरिएको छ । मानव मूल्य आफैँले अनुसरण गर्नुपर्ने कुरा हो । त्यसका लागि अभ्यास अत्यन्त आवश्यक हुन्छ । मानव मूल्य अनुशीलन गर्ने क्रममा आत्म मूल्याङ्कनको महत्त्वपूर्ण भूमिका हुन्छ । स्वमूल्याङ्कन गर्दै आफूले गरेका राम्रा कामहरूलाई निरन्तरता दिन आफूले गरका गल्तीहरू सच्याउन सके असल नागरिक मात्र हैन असल मानव पनि बन्न सजिलो हुन्छ । त्यसका लागि 'म असल बन्छु' भन्ने दृढ सङ्कल्प चाहिन्छ भन्ने हिमालले बोध गरेको कुरा यस पाठमा देखाइएको छ ।

३. शैक्षिक सामग्री

(क) पाठअनुसारका विभिन्न चित्रहरू

(ख) पाठमा आधारित हिमालले गर्ने गरेका सकारात्मक र निरन्तरता दिनुपर्ने कामहरूको सूची, जस्तै :

(अ) चाँडै उठ्ने

(आ) ठिक समयमा सुत्ने

(इ) हातमुख धोएर मान्यजनलाई ढोग्ने

(ई) दुध खाएर पढ्न बस्ने

(उ) गृहकार्य सक्ने

(ऊ) किताब कापी झोलामा राखी विद्यालय जान तयारी गर्ने

(ए) आमालाई भान्छामा सघाउने

(ऐ) हजुरबा, हजुरआमालाई सहयोग गर्ने

(ओ) आफ्ना सामान मिलाउने

(औ) विद्यालयको पोसाक, जुत्ता, मोजा ठिक पार्ने

(अं) समयमै भात खाएर विद्यालय जाने

(अः) सडकमा बाटो काट्दा होसियार हुने

(अ) अपाङ्गता भएका साथीहरूलाई सहयोग गर्ने

(ग) पाठमा आधारित हिमालले गरेका सच्याउन पर्ने कामहरूको सूची, जस्तै :

(अ) बाटामा मिल्काएको केराको बोक्रा छलेर हिँडेको

(आ) लडेको साथीलाई नउठाएको

(इ) पहिले गर्नुपर्ने काम पछि, पछि गर्नुपर्ने काम पहिला गरेको

(ई) मुनाललाई सहयोग नगरेको

(घ) पाठमा आधारित सङ्कल्पहरूको सूची

(अ) गल्तीका लागि क्षमा माग्ने

(आ) असल मान्छे बन्ने

४. शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप

(क) शुद्ध र स्पष्ट उच्चारण गर्न सक्ने विद्यार्थीहरूलाई स्वरको आरोह अवरोह मिलाई पालैपालो पाठका अनुच्छेदहरू सस्वर वाचन गर्न लगाउनुहोस् र अरू विद्यार्थीहरू बिच बिचमा प्रश्न गरी ध्यान दिएर सुनेको नसुनेको जाँच्नुहोस् ।

(ख) पाठको वाचन सकिएपछि पाठमा आधारित चित्रहरू देखाई तिनीहरूमा के के देखिन्छ, भन्न लगाउनुहोस् ।

(ग) विद्यार्थीहरूलाई उनीहरूले दिनभरि गर्ने कामहरू भन्न लगाई पाटीमा टिप्नुहोस् ।

(घ) ती काममध्ये निरन्तरता दिनुपर्ने र सच्याउनुपर्ने कामहरूका बेग्लाबेग्लै सूची बनाई पाटीमा टिप्नुहोस् र विद्यार्थीहरूलाई पढ्न लगाउनुहोस् ।

(ङ) हिमालले गरेका र विद्यार्थीहरूले गर्ने गरेका निरन्तरता दिनुपर्ने कामको सूचीबारे छलफल गराउनुहोस् ।

(च) हिमालले गर्ने गरेका तर विद्यार्थीहरूले उसबाट सिक्नुपर्ने कामहरूको सूची बनाउन लगाउनुहोस् ।

(छ) हिमालका र विद्यार्थीहरूका सच्याउनुपर्ने कामहरूको सूचीबिच छलफल गराउनुहोस् । सच्याउने क्रममा के कस्ता सङ्कल्प आवश्यक पर्छ भन्न लगाउनुहोस् ।

(ज) हरेक विद्यार्थीलाई आफ्नो गल्ती र कमजोरी पहिचान गरी सच्याउने सङ्कल्प लेख्न लगाई कक्षा कोठामा टाँस्न लगाउनुहोस् ।

५. मूल्याङ्कन

(क) स्व-मूल्याङ्कन/आत्म मूल्याङ्कन गर्न लगाउनुहोस् ।

(ख) प्रवृत्ति परीक्षण

(ग) मौखिक प्रश्नहरू सोध्नुहोस् ।

(घ) पाठमा आधारित अभ्यासका प्रश्न

(ङ) लिखित प्रश्न

(च) गृहकार्य : आफ्नो गल्ती सुधार्नका लागि सङ्कल्प पुरा गर्न भए/गरेका प्रयासहरू आदिबाट मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।

पाठ ४ मानव र जीव जन्तु

अनुमानित घन्टी : ५

१. उद्देश्य/सिकाइ उपलब्धि

पाठ्यक्रमले निर्धारण गरेका उद्देश्य	पाठ्यक्रम र पाठ्य पुस्तकका आधारमा सिकाइ उपलब्धि
• मानवमा हुनुपर्ने आधारभूत गुणहरू पहिचान गर्न ।	- मानव र जीव जन्तुका समानता र भिन्नता बताउन - मानिस र जीव जन्तुहरूबिचको अन्तरसम्बन्ध पहिचान गरी मानवीय कर्तव्य पालना गर्न

२. पाठ परिचय

यस पाठमा मानव र जीव जन्तुको सम्बन्ध, मानवका विशेषता र मानव एवम् जीव जन्तुका समानता बताउन खोजिएको छ । यसै गरी मानव र जीव जन्तुबिचको भिन्नता एवम् अन्तरसम्बन्ध पहिचान गरी मानवीय कर्तव्य पालनामा जोड दिइएको छ । संसारमा सबै प्राणीको आआफ्नो अस्तित्व र महत्त्व रहेको हुन्छ । प्राणीको हिंसा होइन संरक्षण गर्नुपर्छ । पशु पन्छीको संरक्षणमा व्यक्ति, समाज र राज्यले ध्यान पुऱ्याउनुपर्छ । लोप हुन लागेका प्राणी र वनस्पतिको संरक्षणमा सबैको सहयोग प्राप्त भएमा तिनको संवर्धन गर्न सकिन्छ । मानव र जीव जन्तुबिचको आपसी सहयोग र सम्बन्धले सबैलाई फाइदा पुग्छ भन्ने मूल मर्मलाई यस पाठले प्रस्तुत गरेको छ ।

३. शैक्षिक सामग्री

(क) विभिन्न जीव जनावरको चित्र, लोप हुन लागेका जीवहरूको तस्बिर, वन जङ्गल संरक्षण र वृक्षरोपण गरेको तस्बिर

(ख) मानव र जीव जन्तुबिचको अन्तरसम्बन्ध देखाउने चित्र वा पोस्टर

४. शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप

(क) विद्यार्थीहरूलाई पालैपालो मानवका विशेषताहरू भन्न लगाउनुहोस् र उनीहरूले भनेका बुँदाहरू कालोपाटी वा ह्वाइट बोर्डमा टिप्दै जानुहोस् । अन्त्यमा मानवका विशेषताको निचोड बताइदिनुहोस् । विद्यार्थीले भनेका विशेषताहरू मिल्यो मिलेन जाँच्नुहोस् ।

मानवका विशेषताहरू

(अ) प्राण हुने	(आ) ज्ञान	(इ) विवेक
(ई) बुद्धि	(उ) सन्तान उत्पादन	(ऊ) चेतना

(ख) विद्यार्थीहरूलाई दुई समूहमा विभाजन गर्नुहोस् । एक समूहलाई मानव र जीव जन्तुका समानताको सूची बनाउन लगाउनुहोस् र अर्को समूहलाई असमानताको सूची बनाउन लगाउनुहोस् । यसअघि जीव जन्तुका चित्र र तस्बिर सबैले देख्ने गरी प्रदर्शन गर्नुहोस् । उनीहरूले तयार गरेका सूचीहरू समूहको एक जनालाई प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् । त्यसपछि अन्त्यमा आफ्नो निचोड प्रस्तुत गर्नुहोस् र नपुग भएका बुँदाहरू भए तलको तालिका हेरी सहयोग पुऱ्याउनुहोस् :

समानता	**भिन्नता**
प्राण	चेतना / ज्ञान
सन्तान उत्पादन	बुद्धि
खाना	विवेक
वासस्थान	

(ग) विद्यार्थीहरूलाई वन जङ्गल संरक्षण गरेको र वृक्षरोपण गरेको चित्र देखाउँदै जीव जन्तुको संरक्षण र संवर्धन गर्न गर्नुपर्ने अन्य कामहरू बताउन लगाउनुहोस् । उनीहरूले भनेका कुराहरू टिप्दै जानुहोस् र अन्त्यमा नपुग कुराहरू बताइदिनुहोस् । यसैगरी जीव जन्तुले पुऱ्याएको सेवा पनि उल्लेख गर्नुहोस् । अब तपाईंले उल्लेख गरेका पक्षहरू (मानवले पुऱ्याएको सहयोग र जीव जन्तुले दिएका सेवाहरू) तल हेर्नुहोस् र विद्यार्थीलाई स्पष्ट पार्नुहोस् ।

(अ) मानसिले गर्नुपर्ने कार्यहरू

- अहिंसा
- माया, ममता
- संरक्षण
- बचावट
- पारिस्थितिक प्रणाली सहज (वृक्षरोपण, वन जङ्गलको संरक्षण)
- निकुञ्ज, आरक्षणको व्यवस्था

(आ) जीव जन्तुले पुऱ्याएको सेवा

- खाना (मासु, दही, दुध)
- चढ्न (आवत जावत गर्न)
- भारी बोक्न
- नाना (ऊन, छाला)

५. मूल्याङ्कन

(क) तिम्रो परिवार र समाजले पशुपन्छी संरक्षणमा पुऱ्याएको योगदानलाई तालिकामा उल्लेख गर :

परिवारले पुऱ्याएको योगदान	समाजले पुऱ्याएको योगदान

(ख) मानिस र जीव जन्तुका समानता र भिन्नता तालिकामा देखाऊ ।

(ग) पशु अधिकारका विषयमा सङ्क्षिप्त टिप्पणी लेख ।

माथिका प्रश्न र कक्षा कोठामा गरिएका क्रियाकलापका आधारमा विद्यार्थीको मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।

६. थप सुझाव

विद्यार्थीहरूलाई मानव र जीव जन्तुका बिचको अन्तरसम्बन्ध पहिचान गराउन कक्षा कोठामा वक्तृत्वकला पनि गराउन सकिने छ ।

एकाइ : तिन

नागरिक कर्तव्य र दायित्व

पाठ १

नागरिक कर्तव्य र अधिकार

अनुमानित घन्टी : ६

१. उद्देश्य/सिकाइ उपलब्धि

पाठ्यक्रमले निर्धारण गरेका उद्देश्य	पाठ्यक्रम र पाठ्य पुस्तकका आधारमा सिकाइ उपलब्धि
• सकारात्मक सोचका साथ नागरिक कर्तव्य र अधिकारको जानकारी लिई सोही अनुरूप व्यवहार गर्न	- कर्तव्यको अवधारणा बताउन - वैयक्तिक कर्तव्यहरूको सूची बनाउन - पारिवारिक कर्तव्य पालना गर्न - अधिकारको अर्थ बताउन र उपयोग गर्न - आधारभूत अधिकारको वर्णन गर्न - अधिकार र कर्तव्यलाई सन्तुलन गर्न - नागरिक कर्तव्य र अधिकारको जानकारी लिई सोहीअनुरूप व्यवहार गर्न

२. पाठ परिचय

प्रस्तुत पाठमा कर्तव्य र अधिकारको अवधारणा, कर्तव्यका किसिमहरू, व्यावहारिक जीवनमा कर्तव्य पालन गर्ने वा गर्नुपर्ने तरिका सम्बन्धमा चर्चा गरिएको छ । प्रबन्धात्मक शैलीमा प्रस्तुत गरिएको यस पाठमा व्यक्तिगत कर्तव्य र पारिवारिक कर्तव्यहरूलाई स्पष्ट गरिएको छ । शिष्ट बोली, वचन र व्यवहार प्रदर्शन गर्न अधिकार र कर्तव्यबिच सन्तुलन कायम गर्न, अरूलाई आदर सम्मान गर्न, अरूका कुरा सुन्न र भावना बुझ्न तथा आफ्ना विचारहरू निर्धक्कसँग राख्न सक्ने बनाउने यस पाठको उद्देश्य रहेको छ ।

वर्तमान सन्दर्भमा मानिसहरू अधिकारप्रति बढी नै सचेत भए पनि आफ्नो कर्तव्यप्रति उदासीन देखिएको हुँदा बाल बालिकालाई कर्तव्य र अधिकारलाई सन्तुलन गर्न सक्षम बनाउन तथा आफ्नो अधिकारको उपयोग गर्दा अरूको अधिकारप्रति पनि सचेत हुन यस पाठले सहयोग पुऱ्याउने छ । आफ्नो व्यक्तिगत जीवनमा के कस्ता कर्तव्य निर्वाह गर्नुपर्दछ र परिवारमा रहन बस्न कस्ता कर्तव्य निर्वाह गर्नुपर्छ भन्ने कुरालाई प्रस्ट्याइएको छ । अधिकार र कर्तव्य एकै सिक्काका दुई पाटा भएको हुँदा यी दुवैलाई सन्तुलन गर्न सक्नु नै असल मानवीय गुण हो ।

३. शैक्षिक सामग्री

(क) अधिकार र कर्तव्य लेखिएका कार्डहरू

(ख) कर्तव्य पालना गरिएका चित्रहरू

(ग) विद्यालय, टोलछिमेक सरसफाइ गरेका चित्रहरू

(घ) ठुलालाई आदर सम्मान र सानालाई माया गरिएका चित्रहरू

(ङ) अधिकारको उपयोग भएका र अधिकार हनन भएका चित्रहरू

४. शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप

(क) अधिकार र कर्तव्य सम्बन्धमा विद्यार्थीले बनाएको धारणा सम्बन्धमा एक मिनेट सोच्न लगाउनुहोस्, सबैलाई पालैसँग आफ्नो धारणा भन्न लगाउनुहोस् र ती कुरा बोर्डमा लेख्दै जानुहोस् ।

(ख) अधिकार र कर्तव्य पालना सम्बन्धी शब्द लेखिएका कार्डहरूलाई छ्यासमिस पारी सबै विद्यार्थीलाई बाँड्नुहोस् र अधिकार समूहमा पर्ने र कर्तव्य समूहमा पर्ने गरी छुट्याएर भित्तामा लहर मिलाएर टाँस्न लगाउनुहोस् ।

(ग) विद्यार्थी समूहमा बाँड्नुहोस्, विद्यार्थीले विद्यालयमा, घर परिवारमा आफूले पालना गरेका कर्तव्यहरू र त्यसले आफूलाई पारेको प्रभाव सम्बन्धमा आफ्नो साथीसँग भन्न लगाउनुहोस् र आफ्नो समूहमा भएका अनुभवलाई टोली नेतामार्फत कक्षामा प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।

(घ) विद्यालयमा सरसफाइ कार्यक्रम राख्नुहोस्, सबैलाई सक्रिय सहभागी हुन उत्प्रेरित गर्नुहोस्, उनीहरूको सक्रियताका आधारमा मूल्याङ्कन गरी अभिलेख राख्नुहोस् ।

(ङ) विद्यार्थीले घर परिवारमा गर्ने कामको सूची बनाउन लगाउनुहोस् र उनीहरूले गर्ने कामबिच तादात्म्य भए नभएको दाँज्न अभिभावकसँग अन्तरक्रिया गर्नुहोस् । झुटो विवरण दिनेलाई अभिभावक र विद्यार्थीसँग बसेर छलफल गरी सुधार्न प्रयास गर्नुहोस् ।

(च) अधिकारको उपयोग र कर्तव्य पालना सम्बन्धमा 'अधिकार र कर्तव्य एकै सिक्काका दुई पाटा' भन्ने शीर्षकमा छोटो निबन्ध लेख्न लगाउनुहोस् ।

(छ) अधिकार र कर्तव्य झल्कने चित्र कोर्न लगाई कक्षामा टाँस गर्न लगाउनुहोस् । विद्यार्थीबाट मूल्याङ्कन गराई उत्कृष्ट चित्रलाई विद्यालयको सूचना पाटीमा टाँस्न र विद्यार्थीलाई पुरस्कृत गर्न प्रयास गर्नुहोस् ।

५. मूल्याङ्कन विधि

(क) विद्यार्थीले आफ्नो कर्तव्य पालन सही किसिमले गरे नगरेका आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् । मूल्याङ्कनका लागि अभिभावकसँग पनि अन्तरक्रिया गर्नुहोस् ।

(ख) विद्यार्थीलाई आफ्ना अधिकार र कर्तव्यलाई तालिकामा प्रस्तुत गर्न लगाई मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।

(ग) तलका प्रश्नको लिखित वा मौखिक जवाफ लिनुहोस् :

(अ) मानिसका आधारभूत अधिकार के के हुन् ?

(आ) अधिकार र कर्तव्यलाई किन सन्तुलन गर्नुपर्छ ?

(इ) अधिकार र कर्तव्यको सूची बनाऊ

(ई) तिमीले आफ्नो कर्तव्य कसरी पुरा गरेका छौ ?

(उ) कर्तव्य पालना गराउनु सिकाउनमा घर परिवार र विद्यालयको भूमिका के कस्तो हुनुपर्छ ?

(ऊ) तिमीले आफ्नो कर्तव्य पालना गरेका कुनै दुई उदाहरण देऊ ।

६. थप सुझाव

समुदायमा रहेका कर्तव्य परायण व्यक्तिलाई स्रोत व्यक्तिका रूपमा आमन्त्रण गर्नुहोस् र विद्यार्थीसँग अन्तरक्रिया गराउनुहोस् ।

पाठ २

हाम्रो साझा सम्पत्ति

अनुमानित घन्टी : ६

१. उद्देश्य/सिकाइ उपलब्धि

पाठ्यक्रमले निर्धारण गरेका उद्देश्य	पाठ्यक्रम र पाठ्य पुस्तकका आधारमा सिकाइ उपलब्धि
• सार्वजनिक सम्पत्तिको महत्त्व र आवश्यकता बुझी संरक्षण, संवर्धन र सदुपयोग गर्न	- सार्वजनिक सम्पत्ति र निजी सम्पत्तिबिचको भिन्नता छुट्याउन - सार्वजनिक सम्पत्तिको सूची बनाउन - वरपर रहेका सार्वजनिक सम्पत्तिको अवस्था बताउन - सार्वजनिक सम्पत्तिको महत्त्व भन्न - सार्वजनिक सम्पत्ति संरक्षण, संवर्धनका उपाय खोजी गर्न - नागरिक कर्तव्य र अधिकारको जानकारी लिई सोहीअनुरूप व्यवहार गर्न - सार्वजनिक सम्पत्ति संरक्षण र संवर्धनमा सक्रिय रूपमा सहभागी हुन - सार्वजनिक सम्पत्ति संरक्षण र संवर्धन गर्ने कार्यमा अन्य व्यक्तिलाई प्रोत्साहित गर्न - सार्वजनिक सम्पत्तिको सदुपयोग गर्ने तरिका बताउन

२. पाठ परिचय

विद्यार्थीहरूलाई सामाजिकीकरणमा सहयोग गर्नु विद्यालयको दायित्व हो । आजका बाल बालिका नै भोलिको समाजका अगुवा, असल सामाजिक कार्यकर्ता, राजनीतिज्ञ, पेसाविद् आदि हुन् । त्यसैले उनीहरूलाई असल सामाजिक गुणहरू सिकाउँदै जानुपर्छ । सार्वजनिक सम्पत्तिको संरक्षण, संवर्धन गर्दा हुने फाइदा र त्यसको बेवास्ता गर्दा हुने हानीलाई प्रस्तुत पाठले उजागर गरेको छ । यस पाठका माध्यमबाट विद्यार्थीहरूले सार्वजनिक सम्पत्ति पहिचान गरून्, ती सम्पत्तिलाई माया गरून्, त्यस्ता सम्पत्ति संरक्षण र संवर्धन गर्न नेतृत्व लिऊन्, आफू सहभागी भई अरूलाई पनि उत्प्रेरित गरून् भन्ने आशय व्यक्त गरिएको छ । निश्चय पनि हाम्रा वरिपरि समुदाय र छरछिमेकमा थुप्रै सार्वजनिक सम्पत्तिहरू छन् । तिनीहरूको उपयोग विना हाम्रो दैनिकी चल्न सक्दैन । त्यस्ता सम्पत्तिको संरक्षण र संवर्धन गर्नेतर्फ हाम्रो ध्यान गएको हुँदैन । हामीले त्यसको दोहन मात्र गरिरहेका हुन्छौँ । जसका कारणले हामीले अनेकौ रोगव्याधि, महामारी, विपत्ति आदिको सामना गर्नु परिरहेको हुन्छ ।

समयमा सजकता नअपनाउँदा हुने यस्ता क्षति कम गर्न पनि सार्वजनिक सम्पत्तिको संरक्षण, संवर्धन गर्नु जरुरी हुन्छ । बाटो घाटो, पुल पुलेसा, कुलोपैनी, जङ्गल, कुवा, पँधेरा, धार्मिक स्थल, विद्यालय, स्वास्थ्य संस्था, पाटी पौवा आदि हाम्रा सार्वजनिक सम्पत्ति हुन् । यिनीहरूले हामीलाई हरेक किसिमले सहयोग पुऱ्याइरहेका हुन्छन् । यिनीहरूको संरक्षण गरिएन भने नाश भएर जान्छन् । त्यसैले यस्ता सम्पत्तिलाई आफ्नै सम्पत्तिलाई जस्तै माया गर्ने भावना जगाई विद्यार्थीलाई सामाजिक प्राणीका रूपमा विकसित गर्नु यस पाठको उद्देश्य रहेको छ ।

प्रस्तुत पाठले दुई भिन्न परिवेशका गाउँको उदाहरण प्रस्तुत गर्दै सार्वजनिक वस्तुको संरक्षण र संवर्धन गर्ने उपायहरू समेत प्रस्तुत गरेको छ । यसका अलावा विद्यार्थीलाई स्वयम् सहभागी गराई त्यस्ता कार्यमा उत्प्रेरित गर्नु जरुरी छ ।

३. शैक्षिक सामग्री

(क) सार्वजनिक सम्पत्ति सरसफाइमा मानिसहरू लागिरहेको चित्र वा तस्बिरहरू

(ख) सफा र राम्रो अवस्था रहेका सार्वजनिक स्थल र फोहोर, बिग्रेका, भत्कन लागेका संरचना झल्कने फोटाहरू

(ग) पत्र पत्रिकामा निस्केका विभिन्न समूहहरू, जस्तै : आमा समूह, बाल क्लब, युवा क्लबले गरेका राम्रा कामका जानकारीका कटिङ्हरू

(घ) व्यक्तिगत सम्पत्ति र सार्वजनिक सम्पत्ति छुट्याइएको तालिका

(ङ) ससाना चित्रकथाहरू

(च) फ्लाटिन बोर्ड आदि

४. शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप

(क) विद्यार्थीलाई पढाइप्रति ध्यानाकर्षण गर्न दुई मिनेट आँखा चिम्लेर बस्न लगाउनुहोस् । आफ्नो घरपरिवारको मात्र हक अधिकार भएका सम्पत्ति र सबैको हक अधिकार भएका सम्पत्तिहरू सम्बन्धमा मन्थन गर्न लगाउनुहोस् ।

(ख) विद्यार्थीलाई व्यक्तिगत सम्पत्ति र सार्वजनिक सम्पत्तिका दुई दुई ओटा विशेषता भन्न लगाउनुहोस् र त्यसलाई बोर्डमा छुट्टाछुट्टै टिपोट गर्नुहोस् । यस पाठलाई बढीभन्दा बढी स्थानीयकरण गर्न विद्यालय वरिपरि रहेका सार्वजनिक सम्पत्तिहरूको टिपोट गर्न लगाउनुहोस्

(ग) विद्यार्थीलाई विद्यालय नजिक रहेको कुनै सार्वजनिक स्थलको अवलोकन भ्रमण गराउनुहोस् । त्यहाँको अवस्था, महत्त्व र संरक्षण संवर्धनका लागि गर्नुपर्ने उपायहरू समेटेर छोटो प्रतिवेदन तयार पार्न लगाई प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।

(घ) सार्वजनिक वस्तु र स्थलको संरक्षण र संवर्धन गर्न गर्नुपर्ने उपायका सम्बन्धमा जोडी साथीसँग छलफल गर्न लगाउनुहोस् । निष्कर्षलाई एक जनाबाट प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।

(ङ) सार्वजनिक सम्पत्तिको संरक्षण संवर्धनमा समुदायको सहभागिता झल्कने चित्र वा फोटाहरू र त्यहाँको बाटो, पाटी पौवा, चौतारी, खोला नाला, धार्मिक स्थलको अवस्था झल्कने चित्र वा फोटाहरू (राम्रो अवस्था भएका समुदायले सक्रिय भई सरसफाइ गरेका र बिग्रे भत्केको र फोहर भएको) लाई छुट्टाछुट्टै राखी यी दुवै अवस्थाबिच तुलना गर्न लगाउनुहोस् ।

(च) समुदायमा वा विद्यालय वरपर रहेका सार्वजनिक सम्पत्तिको अवस्था र त्यसले समाजमा पारेको प्रभाव सम्बन्धमा समूहमा छलफल गरी प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।

५. मूल्याङ्कन विधि

(क) निम्न लिखित प्रश्नहरू मौखिक वा लिखित रूपमा सोधी मूल्याङ्कन गर्नुहोस् :

(अ) सार्वजनिक सम्पत्ति भनेको के हो ? कुनै दुई ओटा उदाहरण प्रस्तुत गर ।

(आ) सार्वजनिक सम्पत्तिको संरक्षण किन गर्नुपर्दछ ?

(इ) सार्वजनिक सम्पत्तिको महत्त्व बताऊ ।

(ई) सार्वजनिक र निजी सम्पत्तिहरूलाई तालिकामा देखाऊ ।

(उ) सार्वजनिक सम्पत्ति संरक्षण र संवर्धनमा तिमीले गरेका र गर्न सक्ने कामहरूको सूची बनाऊ ।

(ख) नजिकको सार्वजनिक स्थल, वस्तु वा सम्पत्तिको अवलोकन भ्रमण गराई त्यहाँको वर्तमान अवस्था र सुधारका उपाय उल्लेख गरी प्रतिवेदन तयार पार्न लगाउनुहोस् । साथै अवलोकन भ्रमणमा लैजाँदा विद्यार्थीको उत्सुकता, सक्रियता आदिका आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।

(ग) विद्यार्थीको दैनिक व्यवहार अवलोकन गर्नुहोस् । कक्षा कोठाको सरसफाइमा ध्यान दिए नदिएका आधारमा पनि मूल्याङ्कन गरी आवश्यक पृष्ठपोषण दिने गर्नुहोस् ।

६. थप सुझाव

सार्वजनिक सम्पत्ति सफा, सुन्दर, मजबुद र हराभरा हुनु त्यहाँको समुदायको परिचय पनि हो । सभ्य समाजमा मानिसहरूले सार्वजनिक सम्पत्तिलाई आफ्नै सम्पत्ति जस्तै माया गरेका हुन्छन् । सार्वजनिक स्थलको अवस्थाबाट नै त्यस समाजका मानिसप्रतिको अवधारणा बनाइने हुँदा व्यक्तिले आफ्नो घर मात्र सफा सुग्घर राखेर सभ्य भइँदैन । त्यसका लागि सार्वजनिक स्थल र सम्पत्तिको पनि स्याहार सम्भार हुनुपर्छ । सार्वजनिक सम्पत्तिमा सबैको समान हक लाग्ने भएको हुँदा यसको संरक्षण, संवर्धनको दायित्व पनि समाजमा रहने बस्ने सबैको दायित्व हो भन्ने भावना बाल बालिकालाई जगाउनुपर्छ । त्यसका लागि विद्यार्थीलाई शुक्रबारको दिन अन्तिम एक घन्टीमा विद्यालयको सरसफाइ, नजिकको मन्दिर, पाटी पौवा, बाटो घाटो र अन्य सम्भव हुने ठाउँको सरसफाइमा सहभागी गराउने गर्नुपर्छ । यस्ता कार्यमा उनीहरूको सक्रियताका आधारमा मूल्याङ्कन पनि गर्ने गर्नुपर्छ ।

पाठ ३

विद्यालयप्रतिको हाम्रो दायित्व

अनुमानित घन्टी : ५

१. उद्देश्य ⁄ सिकाइ उपलब्धि

पाठ्यक्रमले निर्धारण गरेका उद्देश्य	पाठ्यक्रम र पाठ्य पुस्तकका आधारमा सिकाइ उपलब्धि
• विद्यालयप्रतिको कर्तव्य पालना गर्न • विद्यालयका आचार संहिताको अनुसरण गर्न	- विद्यालय र समुदायको सम्बन्ध बताउन - समुदायलाई विद्यालयले पुऱ्याउने सहयोग उल्लेख गर्न - विद्यालयलाई समुदायले गर्नुपर्ने सहयोग बताउन - कक्षा कोठाको आचार संहिता (नियम) बनाउन - आफूहरूले बनाएको आचार संहिताको पालना गर्न - विद्यालय र अभिभावकबिच असल सम्बन्ध काय गर्न

२. पाठ परिचय

विद्यालय सबैको साझा सम्पत्ति हो । यसको संरक्षण, संवर्धन र विकासमा सहयोग गर्नु, सहभागी हुनु समुदायका सबै व्यक्तिको दायित्व हो । विद्यालय समुदायकै हितका लागि स्थापना भएको सामाजिक संस्था हो । विद्यालयले गर्ने हरेक गतिविधि समुदायकै सहयोगका लागि भएका हुन्छन् । समुदायको माग र चाहनाबमोजिमका जनशक्ति उत्पादन गर्ने, समाज परिवर्तनको संवाहकको रूपमा भूमिका खेल्ने, अनुशासन र सद्चरित्रको पाठ सिकाउने जस्ता कार्य विद्यालयले गर्नुपर्छ भने समुदायले विद्यालयका हरेक क्रियाकलापमा सहभागिता जनाउने, आफूले सकेको सहयोग (श्रम, जिन्सी सामान, अनुभव, ज्ञान, नगद आदि) गर्ने गर्नुपर्छ । विद्यालय व्यवस्थापन समितिको गठन होस् वा बाल बालिकालाई पढाइ, लेखाइप्रति उत्प्रेरित गर्ने कार्य होस् यस कुरामा समुदायको महत्त्वपूर्ण भूमिका हुन्छ । घरको वातावरणले पनि विद्यार्थीको पढाइ, लेखाइमा महत्त्वपूर्ण भूमिका खेलेको हुन्छ । सहयोगी र सकारात्मक, सहभागितामूलक वातावरणमा हुर्केको बाल बालिकालाई सामाजिकीकरणमा सहयोग पुग्ने, अनुशासित र संयमित हुने हुन्छ । विद्यालय पनि समुदायकै एउटा उपप्रणाली र सानो समुदायकै रूप विद्यालय भएको हुँदा समुदायको प्रत्यक्ष प्रभाव विद्यालयमा परेको हुन्छ । समुदायमा विविध सामुदायिक पृष्ठभूमिबाट आएका बाल बालिका हुन्छन् । उनीहरूलाई विद्यालयका नियमहरूको जानकारी गराउने, नियम पालना उत्प्रेरित गर्ने, विद्यालयलाई राम्रो बनाउन अझ के गर्न सकिन्छ भन्ने सोच विचार र विद्यालयका हरेक गतिविधिमा विद्यार्थी सहभागिता बढाउन र परेको समयमा अभिभावकको पनि सहयोग जुटाउन सक्ने सन्देश दिन यो पाठ सार्थक हुने देखिन्छ ।

चिठीको माध्यमबाट एक जना दिदीले विद्यालयमा अध्ययनरत भाइलाई विद्यालयको आचार संहिता पालना गर्नुपर्ने, समुदायको सहयोगका लागि पहल गर्नुपर्ने कुरा बताएकी छन् । समुदायको सकारात्मक सहयोगबिना विद्यालयको विकास सम्भव हुँदैन । यसका लागि विद्यालयले पनि सहभागितामूलक निर्णय, पारदर्शी कार्य सस्कार, समुदायको इच्छाअनुरूपको शिक्षा उपलब्ध गराएर सहयोग गर्नुपर्छ । यस्ता बानीहरू बाल बालिकामा सानै उमेरदेखि बसाउन सकियो भने भोलिको समाज सभ्य, उन्नत र विकसित हुन सक्छ ।

३. शैक्षिक सामग्री

(क) राम्रो भौतिक वातावरण भएको विद्यालयमा विद्यार्थीहरू विभिन्न गतिविधिमा संलग्न भएका चित्र वा फोटाहरू

(ख) विद्यार्थीले विद्यालयमा निर्वाह गर्नुपर्ने दायित्व सम्बन्धमा लेखिएका कार्डहरू

(ग) विद्यालयका काममा समुदायको सहयोग झल्कने चित्रहरू

(घ) विद्यालयले तयार गरेको नमुना आचार संहिता

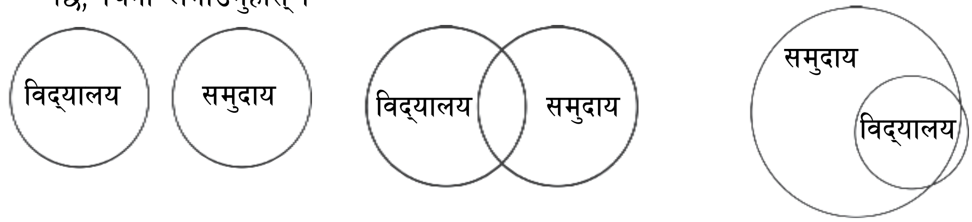
४. शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप

(क) पाठप्रति ध्यानाकर्षण गराउन मस्तिष्क मन्थन गराउनुहोस् ।

(ख) विद्यालयका गतिविधिमध्ये उनीहरूलाई मन परेका गतिविधि र मन नपरेका गतिविधि छुट्याएर लेख्नका लागि समूहमा छलफल गराउनुहोस् । समूह छलफलको निष्कर्षलाई कक्षामा प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।

(ग) विद्यालयको विगतको अवस्था र वर्तमान अवस्था झल्कने चित्र प्रस्तुत गर्दै तुलना गर्न लगाउनुहोस् ।

(घ) आफ्नो विद्यालयको समुदाय र विद्यालय सम्बन्ध कस्तो रहेको छ, छुट्याउन लगाउनुहोस् । विद्यालय समुदाय सम्बन्धका तिन चरणहरू छन् । तीमध्ये आफ्नो विद्यालय कुन चरणमा पर्छ, चिनो लगाउनुहोस् ।



विद्यालय र समुदायको सम्बन्ध नङ मासु जस्तै हुनुपर्छ भन्ने सम्बन्धमा व्याख्या र छलफल गराउनुहोस् ।

(ङ) विद्यार्थीहरूलाई कक्षा कोठाका नियमहरू बनाउन लगाउनुहोस् । त्यसका लागि एक जनालाई टिपोट गर्न लगाउनुहोस् र अन्यलाई एक एक गर्दै पालैसँग भन्न लगाउनुहोस् । ती नियमहरू सबैलाई पढेर सुनाउन लगाउनुहोस् र सबैबाट स्वीकृत भएपछि ठुलो सादा कागजमा लेखेर कक्षा कोठामा टाँस्न लगाउनुहोस् । प्रत्येक दिन ती नियम पालन भए नभएको अवलोकन गरी आवश्यक पृष्ठपोषण दिने गर्नुहोस् ।

आचार संहिताको नमुना

- समयमा विद्यालयमा उपस्थित हुने
- अरूका विचार सुन्ने
- आफ्ना धारणा प्रस्टसँग राख्ने,
- शिक्षकसँग प्रश्न सोध्दा पालैपालो सोध्ने
- व्यक्तिगत सरसफाइमा ध्यान दिने
- कक्षा कोठा सफा राख्ने
- कक्षाको बोर्ड सफा राख्ने, जथाभावी नलेख्ने
- जथाभावी कागजका टुक्राहरू र फोहोर नफ्याँकी डस्टविनमा हाल्ने
- कक्षा कोठालाई आकर्षक बनाउने
- शौचालय जाँदा पालैपालो र सोधेर मात्र जाने
- नबुझेको कुरा स्पष्टसँग शिक्षक सामु राख्ने
- अरूलाई होच्याउने, गिज्याउने नगर्ने
- सम्य र शिष्ट भाषा र बोली बोल्ने

५. मूल्याङ्कन विधि

(क) विद्यार्थीको कक्षा कोठाको व्यवहारलाई नियमित अवलोकन गर्नुहोस् र सुधारका लागि पृष्ठपोषण दिनुहोस् ।

(ख) समूह क्रियाकलापमा सक्रियताका आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।

(ग) निम्न लिखित प्रश्नहरूको आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् :

(अ) विद्यालय र समुदायको सम्बन्ध कसरी राम्रो बनाउन सकिन्छ ?

(आ) विद्यालय समुदायलाई कसरी सहयोग पुऱ्याएको हुन्छ ?

(इ) समुदायले विद्यालयलाई किन सहयोग गर्नुपर्छ ?

(ई) तिम्रो विद्यालयमा भएका राम्रा पक्ष के के हुन् ?

(उ) तिम्रो विद्यालयले सुधार गर्नुपर्ने पक्ष के के छन् ?

(ऊ) तिमीले कक्षामा पालना गर्नुपर्ने कुन पाँच ओटा नियम लेख ।

(ए) समुदायसँगको सम्बन्ध सुधारका लागि विद्यालयले गर्ने गरेका कुनै तिन ओटा गतिविधिहरू लेख ?

६. थप सुझाव

उपयुक्त समय मिलाएर विद्यार्थीलाई समुदायको र समुदायका अभिभावकहरूलाई विद्यालयको अवलोकन भ्रमण गराउने, अवस्थाका बारेमा छलफल गर्ने र पृष्ठपोषण लिने दिने जस्ता क्रियाकलापहरू पनि गराउन सकिन्छ ।

एकाइ : चार

सामूहिक जीवन पद्धति र विविधता

पाठ १

सामूहिक जीवन

अनुमानित घन्टी : ३

१. उद्देश्य/सिकाइ उपलब्धि

पाठ्यक्रमले निर्धारण गरेका उद्देश्य	पाठ्यक्रम र पाठ्य पुस्तकका आधारमा सिकाइ उपलब्धि
• नैतिक मूल्य, मान्यता र आस्थाहरूको संवर्धन गर्न • मर्यादित सामाजिक व्यवहार गर्न	- मर्यादित सामाजिक व्यवहार प्रदर्शन गर्न - व्यक्तिवादी सोचाइ र संस्कार त्याग गर्न - सेवा र सहयोग आदान प्रदान गर्न - सामाजिक दायित्व र मेलमिलापको भावनाको विकास गर्न

२. पाठ परिचय

प्रस्तुत पाठमा सामूहिक जीवन पद्धतिको आवश्यकता र महत्त्व देखाइएको छ । मानिसलाई जीवनमा विभिन्न सेवा र सहयोगको आवश्यकता पर्छ । सामूहिकताको भावना र अभ्यासले मात्र त्यस्ता सेवा र आवश्यकता पुरा हुन्छन् । सामूहिकताको भावना विकसित हुँदा नैतिक मूल्य, मान्यता र आस्थाहरूको संवर्धनमा सहयोग पुग्छ । यस्तो भावनाबाट मर्यादित सामाजिक व्यवहार प्रदर्शन गर्न पनि सजिलो हुन्छ । अन्ततः आदर्शवादी चरित्रले देशलाई नै हित गर्छ भन्ने सार र सन्देश प्रस्तुत पाठले दिएको छ ।

३. शैक्षिक सामग्री

पाठ्य पुस्तक, सामूहिक जीवन पद्धति झल्कने चित्रहरू, सामूहिक जीवनलाई महत्त्व दिने सुशासित (हामी सबै सँगै मिलेर काम गरौँ, मिलेर बसौँ, मिलेर खाऔँ आदि) हरूको सूची, सामाजिक काममा सक्रिय व्यक्तिहरूको चित्र, लेख्य सामग्री आदि ।

४. शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप

(क) कक्षाका एक जना विद्यार्थीलाई पाठको सस्वर वाचन गर्न लगाउनुहोस् र अरू विद्यार्थीलाई ध्यान दिएर सुन्न भन्नुहोस् ।

(ख) पाठ्य पुस्तकमा सामूहिक जीवनअन्तर्गत पर्ने विभिन्न कार्य र गतिविधिको तालिका दिइएको छ । सो तालिका बोर्डमा लेख्नुहोस् र विद्यार्थीहरूलाई तिनको अर्थ र उद्देश्य स्पष्ट पारिदिनुहोस् ।

(ग) कक्षाका विद्यार्थीहरूलाई चार समूहमा विभाजन गर्नुहोस् र पाठको मौन पठन गर्न लगाई निश्चित समय तोकी यी काम गर्न निर्देशन दिनुहोस्

(अ) पहिलो समूहका प्रतिनिधिलाई सामूहिक जीवन पद्धतिको अर्थ बताउन लगाउनुहोस् ।

(आ) दोस्रो समूहका प्रतिनिधिलाई सामूहिक जीवन पद्धतिको लाभ र आवश्यकताको सूची बनाउन लगाउनुहोस् ।

(इ) तेस्रो समूहका प्रतिनिधिलाई व्यक्तिवादी जीवन र सोचाइको अर्थ भन्न लगाउनुहोस् ।

(ई) चौथो समूहका प्रतिनिधिलाई व्यक्तिवादी जीवन र सोचाइबाट हुने हानिको सूची प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।

(घ) कक्षाका विद्यार्थीहरूलाई पालैपालो आफू सहभागी भएको सामूहिक र सामाजिक क्रियाकलापको नाम भन्न लगाउनुहोस् र विषय क्षेत्रका आधारमा निम्न लिखित ढाँचामा पाटीमा टिपोट गर्नुहोस् :

चाडपर्व	जात्रा	विकास निर्माण	सामाजिक संस्कार
सरसफाइ	विभिन्न	प्रतियोगिता	सहयोग अन्य

(ङ) विद्यार्थीहरूलाई असल चरित्र, अनुकरणीय व्यवहार र सामाजिक काममा सक्रिय सहभागिताबारे वस्तुगत रूपमा प्रेरित गर्नका लागि कक्षाको पाटीमा तल दिइएको ढाँचामा विभिन्न शब्दहरू लेख्नुहोस् र शीर्षकसँग नमिल्ने शब्द हटाउन भन्नुहोस् । यसबाट विद्यार्थीहरू पाठको मूल मर्म र उद्देश्य ठम्याउन विशेष रूपमा अभ्यस्त हुन्छन्, जस्तै :

असल चरित्र	**अनुकरणीय व्यवहार**	**सामाजिक काममा सक्रिय सहभागिता**
- इमानदारी - लगनशीलता - अनुशासनको उल्लङ्घन - कर्तव्यप्रति जागरुकता - व्यक्तिगत स्वार्थको पूर्ति - कानुनी र सामाजिक मर्यादाको पालना	- परोपकार - सेवा - अध्ययनमा उदासीनता - सबैप्रति सम्मान भाव - अशक्तलाई सहयोग - निजी र सार्वजनिक सम्पत्तिको दुरुपयोग	- पानीको मूलमा सरसफाइ - अरूको विपत्तिमा बेवास्ता - बाटो, विद्यालय र अस्पताल निर्माणमा संलग्नता - चाड, पर्व र संस्कृतिको उपेक्षा - नदी, पहिरो नियन्त्रणमा सहयोग - वन जङ्गल र प्राणीको रक्षामा बेवास्ता

(च) सबैभन्दा बढी विद्यार्थी कुन क्रियाकलापमा सहभागी भएको त्यसको कारण कुनै एक विद्यार्थीलाई भन्न लगाउनुहोस् र आफूले थप कारण भनिदिनुहोस् ।

(छ) आफू सहभागी भएको कार्यक्रमबाट राम्रो कुरा के सिक्यौ भनी विद्यार्थीहरूलाई सोध्नुहोस् र उनीहरूको कुरा सुनेपछि सिक्न सक्ने थप कुराहरू भनिदिनुहोस् ।

५. मूल्याङ्कन :

(क) आफ्ना अभिभावक सामूहिक वा व्यक्तिगत कस्तो जीवन पद्धति मन पराउनुहन्छ ? निम्न लिखित ढाँचामा विवरण तयार पारी ल्याउन लगाउनुहोस् :

अभिभावकको नाम	आफूसँगको नाता	मन पराउने जीवन पद्धति		कारण
		सामूहिक	व्यक्तिगत	

(ख) प्रकृतिको कुन प्राणी वा वस्तुबाट असल चरित्रको निर्माण गरी अनुकरणीय व्यवहार देखाई सामाजिक काममा सक्रिय हुन प्रेरित हुन्छौ ? एक अनुच्छेद लेखी ल्याऊ, भन्नुहोस् ।

(ग) विद्यार्थीहरू कस्तो जीवन पद्धति अपनाउन चाहन्छन् ? कारण खोली एक अनुच्छेद लेख्न लगाउनुहोस् ।

(घ) समाजमा मर्यादित व्यवहार के के गरेर देखाउन सकिन्छ भन्ने सम्बन्धमा आफूलाई लागेका कुराहरू उल्लेख गरी विवरण तयार पार्न भन्नुहोस् ।

(ङ) पाठ्य पुस्तकका अभ्यासहरू गर्न लगाई पृष्ठपोषण प्रदान गर्नुहोस् ।

पाठ २ # अरूको सम्मान

अनुमानित घन्टी : ५

१. उद्देश्य/सिकाइ उपलब्धि

पाठ्यक्रमले निर्धारण गरेका उद्देश्य	पाठ्यक्रम र पाठ्य पुस्तकका आधारमा सिकाइ उपलब्धि
• नैतिक मूल्य, मान्यता र आस्थाहरूको संवर्धन गर्न • मर्यादित सामाजिक व्यवहार प्रदर्शन गर्न	- नैतिक विकासमा सहयोग पुऱ्याउने अभ्यासहरूलाई निरन्तरता दिन - परिवार, विद्यालय र छरछिमेकसँग सम्मानपूर्वक व्यवहार गर्न - गुरुलाई आदर सत्कार गर्न - जाति, क्षेत्र, धर्म, संस्कृति र भाषाको सम्मान गर्न - साथीभाइ र अशक्तप्रति सम्मान भाव प्रदर्शन गर्न

२. पाठ परिचय

एकाइ चारको सामूहिक जीवन पद्धति र विविधताअन्तर्गत 'अरूको सम्मान' शीर्षकको प्रस्तुत पाठले सामाजिक एकता, सद्भाव र सहिष्णुतामा जोड दिएको छ । समाजमा विभिन्न जाति, धर्म, संस्कृति, पेसा र भाषाको अस्तित्व हुन्छ । ती सबै आफ्ना ठाउँमा सम्मानयोग्य हुन्छन् । एकले अर्कालाई आफू जस्तै मान्दा र व्यवहार गर्दा समाजमा शान्ति स्थापना हुनाका साथै एकता र शक्तिको समेत विकास भई नैतिक मूल्य, मान्यता र आस्थाहरूको संवर्धन गर्न र यस्ता अभ्यासहरूलाई निरन्तरता दिन ठुलो सहयोग पुग्छ । आफूले सम्मान पाउने सबैभन्दा ठुलो आधार र उपाय अरूको सम्मान हो भन्ने सन्देश यस पाठले दिएको छ ।

३. शैक्षिक सामग्री

पाठ्य पुस्तक, जातीय, भौगोलिक, सांस्कृतिक, व्यावसायिक र धार्मिक विविधता झल्किने चित्रहरू, भिन्न भिन्न लिङ्ग, उमेर समूह र पहिरन झल्किने मानिसहरू एक ठाउँ बसिरहेको चित्र, हिन्दु र बौद्ध धर्मका अनुयायीहरूले एक अर्कालाई अभिवादन गरिरहेको चित्र, हिमाल, पहाड र तराई मधेसको चित्र, नेपालको नक्सा, लेख्य सामग्री आदि ।

४. शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप

(क) पाठमा रुखको आकारमा अरूको सम्मानमा पर्ने व्यवहार र क्रियाकलापको सूची दिइएको छ । त्यसलाई बोर्डमा लेख्नुहोस् र एक जना विद्यार्थीलाई पढ्न लगाउनुहोस् ।

(ख) कक्षाका बसै विद्यार्थीलाई निश्चित समय दिई पाठको मौन पठन गर्न लगाउनुहोस् ।

(ग) पाठ पढिसकेपछि आफ्नो समुदाय र छरछिमेकमा के कस्तो विविधता छ ? निम्न लिखित ढाँचा तयार पारी विद्यार्थीहरूले भनेबमोजिम टिपोट गर्दै जानुहोस् :

जाति	**धर्म**	**पेसा/व्यवसाय**	**भाषा**
(अ)	(अ)	(अ)	(अ)
(आ)	(आ)	(आ)	(आ)

(घ) माथिको तालिकालाई आधार बनाई आफूभन्दा भिन्न जाति, धर्म, पेसा (व्यवसाय र भाषा) का मानिसलाई कस्तो व्यवहार गर्छौ भनी प्रत्येक विद्यार्थीलाई सोध्नुहोस् र उनीहरूको उत्तरको बुँदा पाटीमा लेख्नुहोस् । उत्तर अनुचित र पाठको उद्देश्य विपरीत भए संशोधन गरी पृष्ठपोषण पनि दिनुहोस् ।

(ङ) निम्न लिखित वर्गको सम्मान बढाउनका लागि तिमीहरू के कस्तो काम गर्न सक्छौ भनी विद्यार्थीहरूलाई सोध्नुहोस् र उनीहरूले भनेका कुरालाई बुँदागत रूपमा टिपोट गरी लेख्नुहोस् :

(अ) घरपरिवारको सम्मानका लागि गर्न सक्ने काम ...

(आ) विद्यालय परिवारको सम्मानका लागि गर्न सक्ने काम ...

(इ) घरछिमेकको सम्मानका लागि गर्न सक्ने काम ...

(ई) साथीभाइको सम्मानका लागि गर्न सक्ने काम ...

(उ) अशक्त र असहायको सम्मानका लागि गर्न सक्ने काम ...

(ऊ) गुरुको सम्मानका लागि गर्न सक्ने काम ...

(च) विद्यार्थीहरूको कुरा सुनिसकेपछि उपर्युक्त वर्गको सम्मानका लागि गर्न सकिने थप कामहरू भनिदिनुहोस् र त्यस्ता काममा सक्रिय रहन विद्यार्थीहरूलाई प्रेरित गर्नुहोस् ।

(छ) विद्यार्थीहरूलाई कक्षामा नैतिक शिक्षाको सैद्धान्तिक ज्ञान दिएर मात्र हुँदैन, आजीवन नैतिक चरित्र र व्यवहार देखाउन सक्ने पनि बनाउनुपर्छ । यसका लागि पाटीमा विभिन्न पदावलीहरू लेख्नुहोस् र तीमध्ये उनीहरू आजीवन कुन कुन काम गरिरहन्छन् भनी सोध्नुहोस् । उनीहरूले दिए भनेको उत्तर संशोधन गर्नुपर्ने भए सो पनि गरिदिनुहोस् । यसबाट विद्यार्थीहरू नैतिक विकासमा सहयोग पुऱ्याउने अभ्यासहरूलाई निरन्तरता दिन सक्षम हुन्छन् । तपाईंले बोर्डमा लेख्न सक्ने पदावली यस्ता हुन सक्छन् :

विद्यार्थीहरूले आजीवन गर्ने काम (नगर्ने काम पनि भन्न लगाउने)

- सबैप्रति सम्मानपूर्ण बोली र व्यवहार देखाउने
- विद्यालयको परीक्षा दिइरहने
- एकता र सद्भाव बढाउन भूमिका खेल्ने

- अरूलाई सेवा, सहयोग गर्न तत्पर रहने
- आफ्नो हितका लागि मात्र लागिरहने
- देशको हितका लागि ध्यान दिने
- पढाइ सकेपछि कुनै किताब नहेर्ने
- आफ्नो ज्ञान, अनुभव, सिप र प्रतिभाको सदुपयोग गर्ने

(ज) कक्षामा भिन्न भिन्न मातृभाषा भएका विद्यार्थीहरू छन् भने ती सबै भाषाको एक अर्काबिच सबैले सम्मान गर्नुपर्ने सल्लाह दिनुहोस् । यसो गर्दा विद्यार्थीहरू व्यावहारिक रूपमै आफूभन्दा भिन्न भाषा, भेष, भूगोल र भावनाको सम्मान गर्न अभ्यस्त हुन्छन् र अरूको सम्मान गर्ने बानी पछिसम्म कायम राख्न सफल पनि हुन्छन् ।

५. मूल्याङ्कन

(क) आफ्नो टोल/छरछिमेकमा रहको विशिष्ट समाजसेवीको सम्मान कार्यक्रम आयोजना हुँदा आफूले गर्न सक्ने सहयोगबारे भन्न लगाउनुहोस् ।

(ख) अरूले कस्तो व्यवहार गर्दा आफू सम्मानित भएको अनुभव गर्छौ ? त्यस्ता व्यवहारको सूची बनाऊ, भन्नुहोस् ।

(ग) विद्यार्थीलाई समूह निर्माण गरी प्रत्येक समूहलाई गुरुपूर्णिमा/शिक्षा दिवस/विद्यालयको वार्षिकोत्सवमध्ये कुनै एक उपलक्ष्यमा आयोजना गरिने गुरुको सम्मान कार्यक्रमको रूपरेखा बनाउन लगाउनुहोस् ।

(घ) विद्यार्थी कुनै सम्मान कार्यक्रममा सहभागी भएको भए अथवा कुनै सम्मान कार्यक्रमबारे जाने सुनेको भए कस्तो वर्ग र व्यक्तिको सम्मानमा सहभागी भएको वा सुनेको हो ? सम्मानित वर्ग र व्यक्तिले सम्मान पाउनाको कारण के हो ? एउटा छोटो विवरण तयार पारी प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।

पाठ ३

पारिवारिक असल सिकाइ

अनुमानित घन्टी : ४

१. उद्देश्य/सिकाइ उपलब्धि

पाठ्यक्रमले निर्धारण गरेको उद्देश्य	पाठ्यक्रम र पाठ्य पुस्तकका आधारमा सिकाइ उपलब्धि
• कर्तव्य र अधिकारको सन्तुलित ढङ्गले प्रयोग गर्न • मर्यादित सामाजिक व्यवहार प्रदर्शन गर्न	- घरायसी पेसा र व्यवसायमा लगनशील रहन - आफ्नो काम आफैँ गर्ने बानीको विकास गर्न - क्षमतानुसार परिश्रमी हुन - आमा बुवा र गुरुको सम्मान गर्न - उदाहरणीय घरपरिवार बनाउनका लागि सक्रिय भूमिका खेल्न

२. पाठ परिचय

एकाइ चारमा समाविष्ट सामूहिक जीवन पद्धति र विविधताअन्तर्गत 'पारिवारिक असल सिकाइ' शीर्षकको प्रस्तुत पाठले मानिसको व्यवहारमा उसको घरायसी र पारिवारिक अवस्था प्रतिविम्बित हुन्छ भन्ने विषयवस्तु अघि सारेको छ । प्रत्येक मानिसले घरपरिवालाई सिक्ने र श्रम गर्ने आधारका रूपमा लिनुपर्छ । आफ्नो कर्तव्य र अधिकारको सन्तुलित प्रयोग गर्नका लागि पनि घर परिवार आधारभूत स्थान हो । आफ्नो क्षमताअनुसार घरायसी पेसा र व्यवसायमा लगनशील भई संलग्न रहन र घर परिवारलाई उदाहरणीय बनाउन पनि यस पाठले विभिन्न प्रसङ्गबाट प्रेरित गरेको पाइन्छ ।

३. शैक्षिक सामग्री

पाठ्य पुस्तक, खेतबारीमा मानिसले काम गरिरहेको चित्र, बुढा बुढीलाई केटाकेटीले सहयोग पुऱ्याइरहेको चित्र, केटाकेकटीले पढेको, खेलेको र काम गरेको चित्र, लेखन सामग्री आदि ।

४. शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप

(क) विद्यार्थीहरूलाई परिवारबाट असल कुरा सिकी नैतिक चरित्रको जग बलियो बनाउनका लागि परिवारको महत्त्व बताइदिनुहोस्, जसबाट उनीहरू आफूले शिक्षा र अनुशासन सिक्ने ठाउँ घर परिवार पनि रहेछ भन्ने कुरामा अझ बढी विश्वस्त हुन सक्छन् ।

(ख) विद्यार्थीहरूलाई एकै पटक कर्तव्यनिष्ठ बनाउनु, अधिकारप्रति सजग गराउनु, सकेको र सुहाउँदो काममा संलग्न गराई स्वावलम्बी बनाउनु र उदाहरणीय घर परिवार बनाउनका

लागि सक्रिय गराउनु जटिल छ । यसका लागि सरल र रोचक ढङ्गबाट उनीहरूलाई प्रेरित गर्नुपर्छ । यसका लागि तल एउटा ढाँचा दिइएको छ । त्यसलाई बोर्डमा लेख्नुहोस् र निम्न लिखित प्रश्न सोध्नुहोस् । विद्यार्थीहरूले कारण खोलेर दिएको उत्तर लेख्नुहोस् ।

प्रश्न - तिमी फुर्सद वा लामो समयको बिदामा कुन काम गर्न बढी मन पराउँछौ ? एउटा कारण खोली उत्तर भन ।

काम	खेतीपाती	पसल	लेखपढ	सरसफाइ	मनोरञ्जन	अभिभावकलाई सहयोग	वृद्ध, अशक्त र असहायलाई सहयोग
कारण							

(ग) पाठमा राजेशले पाँच सय रुपियाँ भेटेको र उनकी आमाका माध्यमबाट त्यो पैसा भरिया बिर्खबहादुरलाई फिर्ता गरेको उदाहरणीय प्रसङ्ग समावेश गरिएको छ । यस प्रसङ्गलाई व्यावहारिक रूपमा उतार्नका लागि आफूले जाने सुनेको यस्तै कुनै छोटो कथा विद्यार्थीहरूलाई सुनाउनुहोस् र त्यसबाट प्राप्त सन्देश कुनै एक जना विद्यार्थीलाई भन्न निर्देशन गर्नुहोस् ।

(घ) विद्यार्थीले भनेको सन्देश बेठिक र कथाको मर्म विपरीत भए सुधार गरिदिनुहोस् र अति लोभले विपत्ति ल्याउने नैतिक चेतनाको सञ्चार पनि गरिदिनुहोस् ।

(ङ) विद्यार्थीहरूलाई तिमीहरूको मूल काम के हो ? तिमीहरू आफूले के गर्न पाउनुपर्छ भन्ने ठान्छौ भनेर सोध्नुहोस् र उनीहरूले दिएको उत्तरका आधारमा कर्तव्य र अधिकारप्रति उनीहरूको चेतनाको स्तर बुझी त्यसमा सजग रहन प्रेरित गर्नुहोस् ।

(च) घरमा यी काम कसले गर्छ भनी विद्यार्थीहरूलाई सोध्नुहोस् र उनीहरूले दिएको उत्तर तल दिएको ढाँचामा पाटीमा लेख्नुहोस् :

	विद्यालयको झोला, किताब, कापी, कलम मिलाएर राख्ने	पोसाक ठिक ठाउँमा राख्ने	जुत्ता/चप्पल ठिक पार्ने	किताब, कपीमा गाता लगाउने
आफैँ				
अभिभावक				

(छ) विद्यार्थीहरूले जे जस्तो दिए पनि माथि उल्लिखित सबै काम आफैँले गर्नुपर्ने कुरामा उनीहरूलाई उत्प्रेरित गर्नुहोस् ।

५. मूल्याङ्कन

(क) आफ्नो टोल/छिमेक/समुदायमा कुनै बहुमूल्य वस्तु भेट्यौ भने तिमी के गर्छौ भनी सोध्नुहोस् र विद्यार्थीले दिएका उत्तरका आधारमा उनीहरूको नैतिक चेतना ठम्याउनुहोस् ।

(ख) तिम्रो घरका मूल अभिभावकले प्रत्येक दिन बिहानै तल दिएकामध्ये कुन काम गर्नुहुन्छ ? त्यसमा तिम्रो कस्तो भूमिका, सहयोग र संलग्नता हुन्छ ? एउटा विवरण तयार पार भनी विद्यार्थीहरूलाई निर्देशन दिनुहोस् :

पूजा	पाठ	ध्यान	जप	प्रार्थना	योग साधना

(ग) नराम्रो बोली बचन भएको साथीलाई मिठो बोली बचन प्रयोग गर्ने बनाउन के उपाय गर्नुपर्ला ? सुझाव र सल्लाह लेखेर देखाऊ ।

(घ) पाठका अभ्यासहरू गर्न लगाई आवश्यक पृष्ठपोषण दिनुहोस् ।

पाठ ४

नैतिकवान् बन्ने तरिका

अनुमानित घन्टी : ४

१. उद्देश्य/सिकाइ उपलब्धि

पाठ्यक्रमले निर्धारण गरेको उद्देश्य	पाठ्यक्रम र पाठ्य पुस्तकका आधारमा सिकाइ उपलब्धि
• नैतिकता कायम गर्ने स्थानीय अभ्यासको पहिचान गरी अवलम्बन गर्न • मर्यादित सामाजिक व्यवहार गर्न	- आफूभन्दा ठुलाको आज्ञा पालन गर्न - परिवारका ज्येष्ठ सदस्यबाट नैतिकवान हुने तरिका सिक्न - परम्परागत राम्रा र उपयोगी चलन अनुसरण गर्न सबैको भलाइ हुने काम गर्न - अरूको उपकार गर्न

२. पाठ परिचय

एकाइ चारमा समाविष्ट सामूहिक जीवन पद्धति र विविधताअन्तर्गत 'नैतिकवान् बन्ने तरिका' शीर्षकको प्रस्तुत पाठले मानिस कुराले मात्र नैतिकवान् हुन सक्दैन, व्यवहारले देखाउनुपर्छ भन्ने विषयवस्तु अघि सारेको छ । प्रत्येक मानिसले घरपरिवारका ज्येष्ठ सदस्यहरूलाई असल कुराहरू सिक्ने गुरुका रूपमा लिनुपर्छ । तिनले हामीलाई स्थानीय रूपमा प्रचलनमा रहेका सारगर्भित सन्देशयुक्त उखानहरूको माध्यमबाट हाम्रो व्यवहार असल बनाउने उपायहरू पनि सिकाउन सक्दछन् । हामी यस्ता ज्येष्ठ सदस्यहरूबाट नैतिकवान् हुने तरिका सिकेर व्यवहारमा उतार्न सक्छौं । यसले हामीलाई समाजमा मर्यादित व्यवहार प्रदर्शन गरी प्रतिष्ठित जीवन बिताउन सक्छौं भन्ने कुरा यस पाठले प्रस्तुत गरेको छ । जीवनलाई उपकारी र उदाहरणीय बनाउन पनि यस पाठले विभिन्न प्रसङ्गबाट प्रेरित गरेको पाइन्छ ।

३. शैक्षिक सामग्री

पाठ्य पुस्तक, बुढा बुढीले केटाकेटीहरूलाई केही भनिरहेको चित्र, विभिन्न वाक्य बनाउन शब्दहरू राखिएका कोठेपदहरू, नैतिकवान् हुन आवश्यक पर्ने विशेषताहरूको चार्ट, बुढा बुढीलाई केटा केटीले सहयोग पुऱ्याइरहेको चित्र, केटा केटीले पढेको खेलेको र काम गरेको चित्र, लेखन सामग्री आदि ।

४. शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप

(क) विद्यार्थीहरूलाई परिवारका ज्येष्ठ सदस्यहरूबाट असल कुरा सिकी नैतिक चरित्रको जग बलियो बनाउनका लागि परिवारको महत्त्व बताइदिनुहोस्, जसबाट उनीहरू आफूले शिक्षा आर्जन गरी अनुशासनका कुरा सिक्ने ठाउँ घर-परिवार पनि रहेछ भन्ने कुरामा अझ बढी विश्वस्त हुन सकुन् ।

(ख) पाठको संवाद अध्ययन गराई अभिनय विधिद्वारा हजुरआमा, आमा र प्रतिमाको भूमिका निर्वाह गर्न लगाई संवादको क्रियाकलाप गराउनुहोस् । संवाद गरिसकेपछि संवादमा प्रयोग भएका उखानहरू टिपोट गराई त्यसको अर्थ लेखेर कक्षामा सुनाउने र छलफल गराउने क्रियाकलापमा धेरैभन्दा धेरै विद्यार्थीलाई सहभागी गराउनुहोस् । विद्यार्थीहरूलाई निम्न लिखित प्रश्नहरू सोध्नुहोस् । विद्यार्थीहरूले दिएको उत्तर टिपोट गर्दै छलफलसमेत गराउनुहोस् ।

प्रश्न - प्रतिमालाई हजुर आमाले के के भन्नुभयो ?

प्रश्न - प्रतिमाले हजुर आमाका कुरा किन मन पराई ?

प्रश्न - आफू भलो त जगत भलो भनेको के हो ?

प्रश्न - किन भाइ फुटे गवार लुटे भनेको हो ?

प्रश्न - रिसले कसलाई खान्छ ?

प्रश्न - बुद्धिले अरूलाई कसरी रिझाउन सकिन्छ ?

(ग) उखानहरूको मार्मिक अर्थहरूको चेतनाकरण गर्ने खालका यी र यस्तै अरू पनि क्रियाकलापहरू गराउनुहोस् ।

(घ) नैतिक सन्देसमूलक रोचक र छोटा कथाहरू सुनाउनुहोस् ।

(ङ) नैतिकवान् बन्ने तरिकाहरूको चार्ट बनाई कक्षा कोठामा टाँस्न लगाउनुहोस् ।

(च) विद्यार्थीहरूले प्रदर्शन गर्ने व्यवहार अवलोकन गरी देखिएका राम्रा पक्षहरू र कमी कमजोरीहरूबारे अन्तरक्रिया र छलफलसमेत गराउनुहोस् ।

५. मूल्याङ्कन

(क) आफ्नो टोल/छिमेक/समुदायमा प्रचलित नैतिक शिक्षा दिने उखान टुक्काहरू सङ्कलन गरी साथीहरूलाई सुनाऊ र तिनका अर्थहरूका बारेमा कक्षामा छलफल गर ।

(ख) तिम्रो घरका ज्येष्ठ अभिभावकले प्रत्येक दिन कुन कुन काम गर्नुहुन्छ ? टिपोट गरी ल्याऊ ।

(ग) नैतिकवान् हुन गर्नुपर्ने कामहरूको सूची बनाई कक्षा कोठामा टाँस ।

(घ) सबैको भलाइ हुने काम के के होलान् ? बताऊ ।

(ङ) हामीले कसरी अरूको उपकार गर्न सक्छौँ ?

६. थप सुझाव

गाउँघरमा कुनै प्रवचनका कार्यक्रम भए सो कार्यक्रममा विद्यार्थीहरूलाई सहभागी गराउनुहोस् र सुनेका सन्देशहरू टिपोट गराई छलफल गराउनुहोस् । उपयुक्त सन्देशहरू लेख्न लगाई कक्षा कोठामा टाँस्न लगाउनुहोस् ।

एकाइ : पाँच

अनुशासन तथा सकारात्मक सोच

पाठ १

अनुशासित जीवन

अनुमानित घन्टी : ६

१. उद्‌देश्य/सिकाइ उपलब्धि

पाठ्यक्रमले निर्धारण गरेका उद्‌देश्य	पाठ्यक्रम र पाठ्य पुस्तकका आधारमा सिकाइ उपलब्धि
• अरूले भनेको सही कुराको पहिचान, कार्यान्वयन तथा पालना गर्न	- सही कुरा चिनेर त्यसको पालना गर्न - पढ्दा, लेख्दा वा अन्य कार्य गर्दा नियम र समयको पालना गर्न - शिष्ट, मिहिनेती र मिलनसार हुने - अरूलाई चोट वा हानि हुने कार्य नगर्न र विश्वासपात्र बन्न - रचनात्मक कार्य गर्ने बानी बसाल्न - अव्यावहारिक/असान्दर्भिक इच्छा नियन्त्रण गरी मर्यादित व्यवहार प्रदर्शन गर्न

२. पाठ परिचय

आफू/स्वयम् नै नियममा रहनु अर्थात् नियमको पालना गर्नु नै अनुशासन हो । साथै सामाजिक, नैतिक धार्मिक, रानीतिक आदि नियम तथा मूल्य मान्यताको मर्यादा पालना गर्नु वा सो मर्यादाभित्र रहने कार्य अनुशासन हो । आदर्श व्यवहार प्रदर्शन गर्नु पनि अनुशासन हो । मान्य वस्तु वा मान्यजनप्रतिको आस्था पनि अनुशासन हो । नियमितता र सुव्यवस्था पनि अनुशासन हो । आत्मसंयम पनि अनुशासन नै हो । यसर्थ लौकिक विधि व्यवहारमा अनुशासनको ठुलो महत्त्व छ । जसले अनुशासनको पालना गर्छ, त्यो सबैको प्यारो व्यक्ति बन्छ । अनुशासनबिना प्राप्त गरेको ज्ञान निरर्थक हुन्छ । ज्ञानबिनाको व्यक्ति समाजमा अपहेलित बन्न पुग्छ ।

'अनुशासित जीवन' पाठमा आफूले आफैँलाई अनुशासित बनाउने तरिकाबारे जानकारी गराइएको छ । साथै यस पाठमा आफूले गर्नुपर्ने सही कामको पहिचान गरी शिष्टाचार पालना गर्न उत्प्रेरित गरिएको छ । यसर्थ यस पाठमा मिहिनेत, लगनशीलता, आज्ञाकारिता, आत्मसंयम, मिलनसारिता, विश्वास, असल आचरण प्रदर्शन, अमर्यादित इच्छा नियन्त्रणका उपायहरू सही नियम र समयको पालना जस्ता अनुशासनका आधारभूत पक्षहरू समेटिएका छन् । साथै विद्यार्थी जीवनमा पढाइ, लेखाइ र सिर्जनात्मक कार्यले विशेष महत्त्व राख्ने भएकाले त्यसका बारेमा पनि चर्चा गरिएको छ ।

तर उल्लिखित पक्षहरू पढाइ, लेखाइ र सिर्जनात्मक कार्यमा मात्र सीमित नहुने भएकाले सामाजिक, धार्मिक, सांस्कृतिक, राजनीतिक खेल, अन्य दैनिक कार्यमा पनि प्रयोग हुन्छन् । त्यसतर्फ पनि विशेष ध्यान दिइएको छ ।

यस पाठमा निर्दिष्ट विषयवस्तुहरूलाई बुँदागत रूपमा यसरी प्रस्तुत गर्न सकिन्छ :

विषयवस्तु	विषयवस्तुको विस्तृत रूप
१. अनुशासित हुनु भनेकै सदाचारी बन्नु हो ।	- काम गर्दा योजना बनाई त्यसको अनुसरण गर्नु - आज्ञाकारी हुनु - सत्सङ्गत गर्नु - नियम र समयको पालना गर्नु - काम गर्दा अरूको साथ, सहयोग र सल्लाह लिनु - मिठो बोली वचन प्रयोग गर्नु - आफ्नो कामप्रति रुचि राख्नु
२. आत्मसंयमित बनी काम गर्दा सभ्य नागरिक बन्नुका साथै जीवन सुखी बन्छ ।	- सत्य बोल्नु - आफूमात्र धेरै नबोल्नु वा चाहिनेभन्दा कम बोल्ने नगर्नु - आफ्नो बोली, वचन, काम पढाइ आदिका आधारमा नमात्तिनु - असल विचार राख्ने र त्यसको अनुसरण बानी बसाल्नु - विचार आदानप्रदान गरी अरूको असल विचारको सम्मान गर्नु
३. अनुशासित बन्ने केही तरिकाको व्यावहारिक कार्यान्वयनले सबैलाई सहयोग मिल्छ ।	- मिलेर बस्ने, खेल्ने, हिँड्ने आदि - सबैका हितका लागि काम गर्ने - फुर्सदको समयको सदुपयोग गर्ने - अरूको काममा सहयोग गर्ने - आफूले अनुशासनको पालना गर्ने र अरूले अनुशासन उल्लङ्घन गरेको पाइएमा त्यसो नगर्न सचेत गराउने - असल र सिर्जनात्मक काम गर्न अग्रसर र लगनशील रहने - अवाञ्छित इच्छा नियन्त्रण गरी सकारात्मक सोचको विकास गर्ने

३. शैक्षिक सामग्री

अनुशासित व्यवहार प्रदर्शन गरिरहेको चित्र, पोस्टर, श्रव्य दृश्य सामग्री वा अन्य सामग्री, अनुशासित जीवनसँग सम्बद्ध पक्षहरूको सूची, चार्टपेपर, मेटाकार्ड, फलाटिन बोर्ड, अन्य शैक्षणिक सामग्री आदि ।

४. शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप

(क) सर्वप्रथमत: सबै विद्यार्थीहरूलाई मेटाकार्डमा अनुशासित जीवनसँग सम्बन्धित एक एक ओटा विषय क्षेत्र लेख्न लगाउनुहोस् । उनीहरूले प्रस्तुत गरेका बुँदाका आधारमा थप छलफल गराई अनुशासित जीवनसँग सम्बन्धित विषय क्षेत्रबारे स्पष्ट पारिदिनुहोस् । साथै छलफलका क्रममा पाठको उद्देश्य र अपेक्षित व्यवहारका बारेमा पनि बताइदिनुहोस् ।

(ख) विद्यार्थीहरूलाई आफ्नो अनुभवका आधारमा सही र गलत व्यवहारको सूची बनाउन लगाउनुहोस् । सङ्कलित सूचीलाई विद्यार्थीहरूको समूह निर्माण गरी व्यवहारको पहिचान गरी यसलाई व्यवहारमा अनुसरण गर्न गर्नुपर्ने उपायहरू प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।

(ग) आफ्ना साथीभाइ, अभिभावक वा अन्य व्यक्तिले जानाजान वा अन्जानमा गर्न लगाएको सही क्रियाकलापबाट पाएको स्याबासी, पुरस्कार र सन्तुष्टि झल्किने तथा गलत क्रियाकलापबाट पाएको दु:ख, गाली आदि झल्किने गरी विद्यार्थीहरूलाई समूह वा एकल रूपमा भूमिका अभिनय गराउनुहोस् । त्यसपछि अनुशासित भई जीवन निर्वाह गर्ने व्यक्तित्वहरूको जीवन चरित्र वा सम्बद्ध कथा बताई विद्यार्थीलाई अनुशासनको महत्त्व बताउन र अनुशासित बन्न उत्प्रेरित गर्नुहोस् ।

(घ) कक्षा कोठामा गरिने भिन्न भिन्न/विविध कामका आधारमा ती काम सम्पन्न गर्दा पालना गर्नुपर्ने नियम र समयको चार्ट पेपरमा सूची बनाई फलाटिन पाटीमा टाँस्नुहोस् । त्यसपछि विद्यार्थीहरूको समूह निर्माण गरी काम गर्न लगाउनुहोस् । काम गर्दा विद्यार्थीले सही व्यवहार प्रदर्शन गरे नगरेको हेरी आवश्यकताअनुसार पृष्ठपोषण प्रदान गर्नुहोस् । विद्यार्थीहरूलाई काम गर्दा पालना गर्नुपर्ने शिष्टता, मिलसारिता, लगनशीलता र अग्रसरताका बारेमा सूची बनाउन लगाई पालना गरे नगरेको अवलोकन गर्नुहोस् ।

(ङ) विद्यार्थीले विगतका दिनमा विद्यालय हाताभित्र, कक्षा कोठाभित्र वा अन्य स्थानमा प्रदर्शन गर्ने गरेको व्यवहार र उसले अनुशासित बन्न बनाएको सूचीको तुलनात्मक विश्लेषण विद्यार्थी स्वयम्लाई गर्न लगाउनुहोस् । साथै उसलाई अरूलाई चोट पुग्ने वा हानि हुने कार्य नगर्न उत्प्रेरित पनि गर्नुहोस् ।

(च) सबै साथीभाइहरूसँग मिलेर बस्न, खेल्न, अरूको भलाइका लागि काम गर्न, अरूको विचार लिन र दिन आफूले र सम्बद्ध साथीले पालना गर्नुपर्ने क्रियाकलाप वा व्यवहारका बारेमा तर्क वितर्क गर्न लगाउनुहोस् । अन्तरक्रिया गराउनुहोस् र अन्तरक्रियाको निष्कर्ष कक्षामा प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् । उल्लिखित व्यवहारले अरूको विशवसपात्र बन्न सकिन्छ भन्ने कुरा स्पष्ट पारिदिनुहोस् ।

(छ) विद्यालयको आचार संहिता सेमेटिएको चार्ट पेपर तयार पारी कक्षा कोठामा टाँस्नुहोस् । आचार संहिताले निर्देश गरेका कुरा आफ्नो दैनिक व्यवहारमा उतारेको छ कि छैन ? आत्मचिन्तन गर्न लगाउनुहोस् । यदि आचार संहिता उल्लङ्घन भएको भए अबका दिनमा यसो नगर्न गर्नुपर्ने कार्यहरूको बुँदा टिपोट गर्न लगाउनुहोस् ।

(ज) धेरै बोल्ने विद्यार्थीहरूका मनलाई शान्त र एकाग्र राख्न मौन बस्ने अभ्यास गराउनुहोस् । तर उनीहरूलाई सही समय र स्थान उचित र सारपूर्ण विचार राख्नुपर्छ भनी सचेत गराउनुहोस् । अशान्त र चञ्चल मनले अव्यावहारिक इच्छा जगाई सही कामको छनोट, कामप्रतिको लगनशीलता र पूर्णतामा असर गर्ने कुरा बताइदिनुहोस् । कम बोल्ने विद्यार्थीहरूका लागि पनि पटक पटक आफ्नो विचार राख्नैपर्ने वातावरण सिर्जना गरी विचार आदानप्रदानको मौका दिनुहोस् । सबै विद्यार्थीलाई धार्मिक तथा सार्वजनिक स्थलको अवलोकन भ्रमण गराउनुहोस् । धार्मिक तथा सामाजिक स्थलमा अनुशासित व्यवहार प्रदर्शन गर्न के के गर्नुपर्ला ? भनी छलफल गराई रणनीति तय गर्न लगाउनुहोस् । त्यसपछि र त्यहाँ केही काम सम्पन्न गर्न सहयोग गर्न लगाउनुहोस् र आफैंले पनि सहयोग गर्नुहोस् ।

(झ) घरायसी एवम् पढाइ, लेखाइ तथा शिक्षण सिकाइसँग सम्बद्ध कार्यका आधारमा विविध क्रियाकलाप गराउनुहोस्, जस्तै :

- घर, आँगन तथा कोठा सफा राख्ने
- कपडा, किताब, कापी आदिको जतन र उचित प्रयोग गर्ने
- आफूले जानेको कुरा अरूलाई सिकाउने आदि

उल्लिखित कार्यहरू सम्बद्ध अन्य सिर्जनात्मक/रचनात्मक क्रियाकलाप पनि गराउनुहोस् ।

५. मूल्याङ्कन विधि

(क) अनुशासित जीवनका बारेमा प्रश्नोत्तरका माध्यमले विद्यार्थीहरूको धारणा पत्ता लगाउनुहोस् । धारणा उनीहरूको दैनिक व्यवहारमा उत्रेको वा नउत्रेको अवलोकन गरी आवश्यकता अनुसार थप पृष्ठपोषण प्रदान गर्नुहोस् ।

(ख) विद्यार्थीहरूलाई आफ्नो दैनिक कार्यतालिका र सोअनुसारको निश्चित दिनको दैनिकी लेख्न लगाउनुहोस् । आफ्नो दैनिकी लेख्दा सकारात्मक चिन्तन र अनुशासनका पक्षलाई सम्बोधन गरे नगरेको तथा लेखेअनुरूप व्यवहारमा लागु गरे नगरेको मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।

(ग) मन एकाग्र राख्न तथा इच्छालाई संयमित एवम् व्यवस्थित रूपले प्रस्तुत गर्न गरिने भूमिका अभिनय, योग, ध्यान र साधना जस्ता क्रियाकलापमा सक्रियतापूर्वक सहभागिता जनाए वा नजनाएको हेरी त्यसका आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।

(घ) निश्चित काम गर्न वा खेल खेल्न दिई उक्त कार्य गर्दा सम्बद्ध क्षेत्रको निमय पालना भएको छ कि छैन ? उक्त कार्य गर्दा समयावधिलाई ख्याल गरिएको छ कि छैन ? सार्वजनिक स्थलमा वा सामूहिक कार्य गर्दा पालो पर्खने बानी छ कि छैन ? जस्ता प्रश्नका आधारमा विद्यार्थीको व्यवहारको अवलोकन गरी उसको अनुशासित जीवनका बारेमा आफ्नो धारणा तय गर्नुहोस् र आवश्यकताअनुसार थप पृष्ठपोषण प्रदान गर्नुहोस् ।

(ङ) साथी साथीबिच भएका असल बानी व्यवहार, शिक्षक, घरपरिवार र छरछिमेकमा बसोबास गर्ने व्यक्तिहरूका असल आचरणका बारेमा छलफल वा अन्तरक्रिया गराई दैनिक व्यवहार र शिक्षण सिकाइ क्रियाकलापका क्रममा भोगेका समस्या समाधानका लागि ज्ञान, सिप र व्यवहारको खोजी गर्न लगाउनुहोस् र त्यसका आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।

(च) शिक्षण सिकाइका क्रममा पौराणिक, सांस्कृतिक, सामाजिक तथा समसामयिक कथा सुनाउनुहोस् । विद्यार्थीलाई उक्त कथामा सत्पात्रहरूको पहिचान, सत्पात्रहरूको असल बानी व्यवहारको विश्लेषण तथा अनुकरण र भूमिका अभिनय गर्न लगाई त्यसलाई दिइएका निरन्तरताका आधारमा थप मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।

६. थप सुझाव

(क) शिक्षण सिकाइका विद्यार्थीहरूकाबिच भएका असल बानी व्यवहार र अर्काको खराब बानी व्यवहार भनी तुलनात्मक विश्लेषण नगर्नुहोस् तथा विद्यार्थीहरूलाई पनि त्यसो नगर्न सुझाव दिनुहोस् ।

(ख) अनुशासन र सकारात्मक चिन्तन गर्ने क्षमता विकास र खोजमूलक व्यवहार प्रदर्शन गर्न पाठ्यक्रमले तय गरेको प्रयोगात्मक परीक्षा पाठको अन्त्य र त्यसलाई निरन्तरता दिएको वा नदिएको हेर्न निश्चित समयपछि पनि गरी त्यसको रेकर्ड राख्ने व्यवस्था मिलाउनुहोस् । यसो गर्दा विद्यार्थीमा पाइएको व्यवहार परिवर्तनका बारेमा विद्यार्थी तथा अभिभावकहरूलाई बताइदिनुहोस् ।

पाठ २ स्वावलम्बी व्यवहार

अनुमानित घन्टी : ५

१. उद्देश्य/सिकाइ उपलब्धि

पाठ्यक्रमले निर्धारण गरेका उद्देश्य	पाठ्यक्रम र पाठ्य पुस्तकका आधारमा सिकाइ उपलब्धि
• आफ्ना दैनिक कार्यलाई उचित व्यवस्थापन गर्न	- आफ्ना दैनिक कामको सूची बनाउन र समय तालिकाअनुसार उक्त काम पालैपालो गर्न - दैनिक व्यवहारमा आइपर्ने काममध्ये आफूले सक्ने आफ्नो काम आफैँ गर्न अग्रसर हुन - गृहकार्य, कक्षाकार्य आदि समयमै सम्पन्न गर्ने बानी बसाल्न - काम गर्दा आइपरेका समस्या साथी, शिक्षक र अभिभावससँग व्यक्त गर्न र समाधानका उपायहरू खोजी गर्न - आफ्नो संवेग पहिचान गरी त्यसको व्यवस्थापनका तत्परता देखाउन र अरूको सहयोग लिई व्यवस्थापन गर्न - जुनसुकै काम गर्दा प्रसन्नताका साथ सम्पन्न गर्ने बानीको विकास गर्न

२. पाठ परिचय

स्वावलम्बी भनेको आत्मनिर्भर वा आफ्नै खुट्टामा उभिएको भन्ने हो। यसर्थ आफ्नै पौरखले आत्मनिर्भर रहने भाव वा अवस्था स्वावलम्बीपन हो। साथै पारिवारिक वा सामाजिक जीवनमा एउटा व्यक्तिले अरूसित गर्ने आचारण, चालचलन, लेखदेन, रीतिस्थिति, कामकाज आदि व्यवहारभित्र पर्छन्। यसर्थ उल्लिखित व्यवहार आत्मनिर्भर भई गर्नु भनेको नै स्वावलम्बी व्यवहार गर्नु हो। विद्यार्थी जीवनमा स्वावलम्बी व्यवहार प्रदर्शन गर्नु चुनौतीपूर्ण काम पनि हो। यस जीवनमा हरेक विद्यार्थीले धेरैभन्दा धेरै व्यवहार प्रत्यक्ष वा अप्रत्यक्ष रूपमा सिकिरहेका हुन्छन्। यसर्थ उनीहरूले ती व्यवहार सिक्ने र व्यवहारलाई आत्मनिर्भर हुन उपयोग दुवै कार्य एकै साथ गर्नुपर्छ। यस कालखण्डमा जे सिके, त्यसको प्रभाव पछिसम्म पनि रहिरहने भएकाले उनीहरूलाई स्वावलम्बी भई काम गर्न र गराउन सिकाउनुपर्छ।

स्वावलम्बी व्यवहार पाठमा निम्नानुसारका विषयवस्तुहरू समेटिएको पाइन्छ :

विषयवस्तु	विषयवस्तुको विस्तृत रूप
१. आफ्नो काम आफैँ गर्ने बानीको विकास गर्नुपर्छ ।	- पढाइ, लेखाइ तथा नियमित काम (ठिक समयमा उठ्ने, सुत्ने, टिभी हेर्ने, समाचारपत्र पढ्ने आदि) - आफ्नो कपडा, सरसामान, कोठा आदिको सरसफाइ र व्यवस्थापन - आफ्नो सामानको जतन - व्यक्तिगत सरसफाइमा ध्यान दिने - काम गर्दा आएका फोहोरमैला तोकिएको स्थानमा फ्याँक्ने काम
२. घरायसी काममा पनि सकेको सहयोग गर्नुपर्छ ।	- भान्साको काममा सहयोग गर्ने - खेतीपातीका काममा सहयोग गर्ने - पूजापाठको काममा सहयोग गर्ने - काम सकिएपछि प्रयोग भएका सरसामान ठिक ठाउँमा राख्ने - मिलेर काम गर्ने
३. काम गर्दा आइपरेका समस्या बताउने र सम्बद्ध व्यक्तिको सहयोग लिई सम्पन्न गर्नुपर्छ ।	- पढाइ र लेखाइ सम्बन्धी जानेको कुरा शिक्षकलाई सोध्ने - घरायसी काम सिक्दा वा गर्दा अभिभावकको रायसल्लाह र सहयोग लिने - खाना लगायतका वस्तुहरूको सदुपयोग गर्ने (फ्याँक्ने काम नगर्ने)
४. संवेग पहिचान र व्यवस्थापन गर्न सिक्नुपर्छ ।	- सकारात्मक सोच राख्ने - समस्या परेका बेलामा नआत्तिने र सुखका बेलामा नमात्तिने र घमण्ड नगर्ने - सबैलाई राम्रो व्यवहार गर्ने - सधैँ सत्य बोल्ने - जे गर्न सकिन्छ, त्यो मात्र बोल्ने - पढे, लेखे, सुनेअनुसारका सही काम, व्यवहार आदिलाई व्यवहारमा उतार्ने

३. शैक्षिक सामग्री

स्वावलम्बी व्यवहार झल्किने चित्र, पोस्टर, श्रव्य दृश्य सामग्री, चार्टपेपर, मेटाकार्ड अन्य शैक्षणिक सामग्री आदि ।

४. शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप

(क) पाठको सुरुमा दिइएका स्वावलम्बी बानीले अपेक्षित व्यवहार पुरा हुन सक्छन् कि सक्दैनन् भनी पालैपालो सोध्नुहोस् । प्रश्नोत्तरका क्रममा सक्नाका कारण वा नसक्नाका कारणहरूका बारेमा पनि धारणा लिनुहोस् । त्यसपछि सक्ने वा नसक्ने वा आंशिक रूपमा सक्ने कुरा छलफल गराई सामूहिक रूपमा निष्कर्ष निकाल्न लगाउनुहोस् ।

(ख) कक्षा कोठाको वातावरणलाई दृष्टान्त बनाई अपेक्षित व्यवहार र स्वावलम्बी बानीलाई हरेक विद्यार्थीले अनुसरण गरेका छन् कि छैनन् भनी आत्म मूल्याङ्कन गर्न लगाउनुहोस् । यदि अनुसरण भएको रहेनछ भने अनुसरण नगर्ने विद्यार्थीले भोलिबाट के के गर्नुपर्ला ? विद्यार्थीको समूह निर्माण गरी समूहमा छलफल गराउनुहोस् र छलफलको सार कक्षामा प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।

(ग) हरेक विद्यार्थीलाई आफ्नो दैनिक कामको सूची र समय तालिका बनाउन लगाउनुहोस् । उनीहरूले अघिल्ला पाठको शिक्षण सिकाइका क्रममा बनाएका सूची र समय तालिकामा के कस्ता मूलभूत भिन्नता रहे ? त्यसमा के कस्ता सुधार योग्य पक्ष रहे भनी तथ्यगत विश्लेषण गर्नुहोस् र विद्यार्थीको भनाइ, गराइ र लेखाइमा रहेका भिन्नतातर्फ पनि सङ्केत गर्नुहोस् ।

(घ) विद्यार्थीले दैनिक व्यवहारमा आइपर्ने काममध्ये आफूले गर्न सक्ने आफ्नो काम आफैँले गर्ने गरेको छ कि छैन भनी अभिभावकसँग गरिएको अन्तर्क्रियाका केही पक्ष कक्षा कोठामा प्रस्तुत गर्नुहोस् । त्यसपछि कुनै विद्यार्थीलाई अभिभावक/नातेदार (दुईभन्दा बढी पात्र पनि राख्न सकिने) र कुनै विद्यार्थीलाई आफ्नो काम आफैँ गर्ने र नगर्ने व्यक्तिको भूमिका अभिनय गर्न लगाउनुहोस् र भूमिका अभिनय गर्दा भएको अनुभूति प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।

(ङ) गृह कार्य, कक्षा कार्य, मनोरञ्जन जस्ता कार्य समयमै नगर्दा हुने असरका बारेमा छलफल गराउनुहोस् । त्यसपछि यस्ता कार्यको स्वावलम्बी व्यवहारसँग रहने सम्बन्धका बारेमा पनि प्रस्ट पारिदिनुहोस् ।

(च) आफ्नो काम आफैँ गर्दा के कस्ता समस्या आइपरिका थिए ? तिनीहरूलाई तिमीले कसरी समाधान गऱ्यौ भन्ने जस्ता प्रश्नका आधारमा स्वावलम्बी भई व्यवहार गर्दा गर्नुपर्ने उपायहरूका बारेमा छलफल गराउनुहोस् । छलफलबाट निष्केका बुँदाहरूलाई मेटाकार्ड वा चार्ट पेपरमा लेख्न लगाई फलाटिन पाटीमा टाँस्नुहोस् ।

(छ) नं. (च) को क्रियाकलाप गर्दा विद्यार्थीले काम गर्दा आइपरेका समस्या साथी, शिक्षक र अभिभावकसँग गरे नगरेको सोधी वा पहिचान गरी त्यस्ता समस्याका बारेमा भन्न र उनीहरूको केही सहयोग लिई समस्या समाधान गर्ने बानी बसाल्न उत्प्रेरित गर्नुहोस् ।

(ज) विद्यार्थीलाई सर्वप्रथम संवेगका बारेमा धारणा स्पष्ट पारिदिनुहोस् । जस्तै : संवेग भनेको मानसिक वा शारीरिक क्रियामा आउने उत्तेजना वा आवेग हो । उत्तेजनालाई सकारात्मक वा नकारात्मक दुवै पक्षबाट विश्लेषण गर्न सकिन्छ । वास्तवमा उत्तेजना भनेको हौसला दिने काम,

प्रेरणा, प्रोत्साहन आदि हो । यो मन चञ्चल पारी शीघ्रतापूर्वक कुनै काम गर्न प्रवृत्त गर्ने काम वा कुरा पनि हो । तर अर्को अर्थमा उत्तेजना भनेको क्रोध, आवेश, रिस, भड्काउने प्रवृत्ति, खलबल्याउने चाल हो । यसले आफूले आफ्नो संवेगलाई पहिचान गर्न सक्नुपर्छ ।

उल्लिखित धारणाबमोजिम विद्यार्थीहरूले अनुभव गरेका संवेग पहिचान गरी उदाहरण प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।

(झ) संवेग पहिचान गर्दागर्दै पनि कतिपय समयमा आवेश (कुनै खराब वा असल कामको प्रतिक्रिया तथा प्रभावले अकस्मात् मनमा उठ्ने सहज प्रवृत्ति वा विकृति, झोक, मनोविकार) मा आई व्यवहार प्रदर्शन गर्ने कुनै व्यक्तिको घटनालाई दृष्टान्त बनाई उक्त घटनामा आफैँ संवेग व्यवस्थापन गर्ने र अरूको सहयोगमा संवेग व्यवस्थापन गर्ने सिप/तरिकाका बारेमा छलफल गराउनुहोस् । अन्य कुनै रोचक घटना लिई त्यसको भूमिका अभिनयसहित संवेग व्यवस्थापन सिपको अभ्यास पनि गराउनुहोस् ।

(ञ) काम गर्दा उत्पन्न हुने संवेग, आलस्य आदि पक्षको न्यूनीकरणका लागि पहिला आफू खुसी भई काम गर्ने बानी बसाल्नुहोस् र विद्यार्थीहरूलाई पनि त्यसको अनुकरण गर्न लगाउनुहोस् । विद्यार्थीले त्यसलाई व्यवहारमा उतारेका छन् कि छैनन् भनी अवलोकन गर्नुहोस् र अनुकरण गर्न उत्प्रेरित गर्नुहोस् ।

५. मूल्याङ्कन विधि

(क) सही एवम् अनुसरणीय व्यवहार, स्वावलम्बी जीवन र व्यवहार, सकारात्मक चिन्तन, लगनशीलता, संवेग पहिचान र व्यवस्थापन आदि विषय क्षेत्रको अवधारणा, तिनीहरूको व्यावहारिक पक्षसँग सम्बद्ध ज्ञान र सुझबुझको लेखाजोखा गरी विद्यार्थी रुचि, आवश्यकता पहिचान गर्नुहोस् र आवश्यक पृष्ठपोषण पनि प्रदान गर्नुहोस् ।

(ख) प्रत्येक विद्यार्थीले आफूले दैनिक रूपमा गरेको कार्यको बुँदागत रूपमा प्रस्तुति गर्न लगाउनुहोस् । त्यसपछि विद्यार्थीहरूबिच सबैभन्दा स्वावलम्बी व्यवहार कसको देखियो र किन भन्ने प्रश्नमा आधारित भई छलफल गराउनुहोस् ।

(ग) प्राय: आफ्ना समस्या आदान प्रदान नगर्ने र अरूलाई पनि सहयोग नगर्ने मनोवृत्ति भएका विद्यार्थी भए उनीहरूलाई शिक्षण सिकाइमा बढीभन्दा बढी प्रोत्साहित गर्नुहोस् र उनीहरूको व्यवहारमा आएका परिवर्तनका आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।

(घ) अन्य विद्यार्थीलाई जानकारी नदिई कुनै दुई विद्यार्थीलाई सकारात्मक र नकारात्म्क उत्तेजना वा आवेग झल्किने व्यवहारको भूमिका अभिनय गर्न लगाउनुहोस् र अन्य विद्यार्थीहरूको व्यवहार अवलोकन गरी संवेग पहिचान र व्यवस्थापन सिपको मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।

(ङ) नकारात्मक उत्तेजनाका असरहरू प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् र तिनको नियन्त्रण गर्ने सिपका बारेमा छलफल गराउनुहोस् ।

६. थप सुझाव

नरिसाउने, खुसी हुँदा नमात्तिने, दु:खी हुँदा नआत्तिने, घमण्ड प्रदर्शन नगर्ने, आफ्ना समस्या अरूलाई बताउने जस्ता पक्षमा आधारित भई प्रयोगात्मक परीक्षा लिनुहोस् र परीक्षाको वस्तुस्थिति विद्यार्थीलाई जानकारी दिनुहोस् ।

पाठ ३ आदर्श सोचाइ र व्यवहार

अनुमानित घन्टी : ६

१. उद्देश्य/सिकाइ उपलब्धि

पाठ्यक्रमले निर्धारण गरेका उद्देश्य	पाठ्यक्रम र पाठ्य पुस्तकका आधारमा सिकाइ उपलब्धि
• अनुशासित हुन र सकारात्मक सोचाइको विकास गर्न	- स्वस्थ चिन्तनको अवधारणा बताउन - स्वस्थ चिन्तन अवलम्बन गरेका प्रसिद्ध व्यक्तिहरूको अनुकरणीय पक्ष बताउन - सफलताका सूत्रहरू/आधारहरू बताउन वा सफलताका लगनशील भई कार्य गर्न - सकरात्मक एवम् प्रशंसनीय कार्यलाई आफ्नो व्यवहारमा उतार्न - सकारात्मक सोचका साथ काम गर्न - सकारात्मक सोचका फाइदा बताउन

२. पाठ परिचय

आदर्श सोच र व्यवहारले मानिसलाई लगनशील भई कार्य गर्न उत्प्रेरित गर्छ । यसले अरूको विचार र भावनाको कदर गर्न सिकाउँछ । सहिष्णुता, समता, समानता जस्ता पक्षको व्यावहारिक कार्यान्वयनमा जोड दिन्छ । भावी जीवनमा सफलताको सोचको विकास गर्छ । समस्या र असफलतामा पनि सफलताको आशा जगाइदिन्छ । कर्तव्यपरायण, जिम्मेवार र उत्तरदायी भई व्यवहार गर्न सिकाउँछ । शान्ति र सन्तोषको भावनाको विकास गर्छ । सामाजिक मूल्य मान्यताको संवर्धन गर्न सिकाउँछ । अरूलाई विश्वास गर्न सिकाउँछ ।

आदर्श सोच र व्यवहारले सादा जीवन जिउने कला सिकाउँछ । विचारलाई परिष्कृत र व्यावहारिक बनाउँदै लैजान्छ । यसले गर्दा उक्त मानिस सभ्य नागरिक बन्न पुग्छ । सभ्य नागरिकको सङ्गत र आदर्श व्यक्तित्व पनि त्यस्तै प्रकारका हुन्छन् । यसले गर्दा कुसङ्गत, कुरीति, कुप्रथा, अन्धविश्वास आदिबाट समाज मुक्त हुँदै जान्छ । जसले गर्दा समाजको विकास हुने गर्दछ ।

उल्लिखित पक्षहरू सेमटी अनुशासन तथा सकारात्मक चिन्तनअन्तर्गत आदर्श सोचाइ र व्यवहार पाठ तयार पारिएको देखिन्छ ।

३. शैक्षिक सामग्री

आदर्श सोचाइ र व्यवहार झल्किने वाक्य सूची, चित्र, पोस्टर आदि मेटाकार्ड चार्टपेपर अन्य शैक्षणिक सामग्री ।

४. शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप

(क) आदर्श सोचाइ र आदर्श व्यवहारमा के भिन्नता छ, भन्ने जस्ता प्रश्नका बारेमा छलफल गराउनुहोस् । जस्तै :

आदर्श सोचाइ	आदर्श व्यवहार
विचार, सिद्धान्त आदिका आधारमा उत्तम/उदाहरणीय कुरा सोच्ने काम, प्रक्रिया वा ढङ्ग नै आदर्श सोचाइ हो ।	आनीबानी, स्वभाव वा रूपरङ आदिका अनुकरणीय पक्ष समेटिएको उत्तम नमुना नै आदर्श व्यवहार हो ।

आदर्श सोच र आदर्श व्यवहारको एकीकृत रूप नै स्वस्थ चिन्तन हो भनी विभिन्न उदाहरण/दृष्टान्तमा आधारित भई विद्यार्थीहरूलाई स्पष्ट पारिदिनुहोस् ।

(ख) स्वस्थ चिन्तन अवलम्बन गरेका विभिन्न व्यक्तिहरूको जीवनमा भएका सफलता, विफलता वा आंशिक सफलताका विविध पक्षका बारेमा बताइदिनुहोस् । उनीहरूको जीवनीसँग सम्बन्धित भई आदर्श सोचाइ र व्यवहार पहिचान गर्ने बुँदाहरू टिपोट गर्न लगाउनुहोस् ।

(ग) नं (ख) मा तयार पारिएका बुँदा र पाठमा दिइएका आदर्श सोचाइ र व्यवहारमा के कस्ता समानता र भिन्नता रहे विद्यार्थीहरूबिच आपसमा अन्तरक्रिया गर्न लगाउनुहोस् ।

(घ) स्वस्थ चिन्तनका बारेमा निम्नानुसारका जस्तै प्रश्नहरू मौखिक तथा लिखित रूपमा प्रयोग गरी शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप सञ्चालन गर्नुहोस्, जस्तै :

(अ) स्वस्थ चिन्तन भनेको के हो ?

(आ) विफलता निराशाको सूचक हो कि होइन ?

(इ) सफलताले आदर्श व्यवहार गर्न कसरी सहयोग गर्छ ?

(ई) एउटा सफलताले अर्को सफलतालाई सहयोग गर्छ कि गर्दैन ?

(उ) किन सफलताका लागि परिवर्तनलाई स्वीकार्नुपर्दछ ? आदि ।

(ङ) सबै विद्यार्थीहरूलाई आफूले गरेका वा अरू कसैले गरेका दुई दुई ओटा सकारात्मक एवम् प्रशंसनीय कार्य टिपोट गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् र विद्यार्थीहरूलाई नै उत्कृष्ट कार्य छनोट गर्न लगाउनुहोस् । विद्यार्थीले छनोट गरेको कार्यप्रति आफ्नो धारणा पनि प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

(च) कक्षागत रूपमा 'हाम्रो जीवनमा श्रम र सरलताको महत्त्व' विषयमा वक्तृत्वकला प्रतियोगिता आयोनजा गर्नुहोस् । अन्य विषयका शिक्षकलाई मूल्याङ्कन गर्न लगाउनुहोस् ।

(छ) नं. (ङ) र (च) को क्रियाकलापमा उठेका कुराहरू सम्बन्धित विद्यार्थीको दैनिक व्यवहारमा प्रस्तुत भएको छ कि छैन भनी उसैलाई भन्न लगाउनुहोस् । विद्यार्थीले व्यक्त गरेका कुरा व्यवहारमा उतार्न प्रेरित गर्नुहोस् र आवश्यकतानुसार आदर्श सोच र व्यवहार प्रदर्शन गर्न सहजीकरण गर्नुहोस् ।

(ज) सकारात्मक कार्य गर्ने व्यक्तित्वको भनाइ वा धार्मिक, सांस्कृतिक, सामाजिक एवम् राजनीतिक क्षेत्रमा प्रचलनमा रहेका मानव कल्याण सम्बन्धी अंशहरू, चार्ट पेपर वा मेटाकार्डमा प्रस्तुत गरी तिनले कस्ता सन्देश दिएका छन् भनी अन्तरक्रिया/छलफल गराउनुहोस् ।

(झ) 'वर्तमान युगमा सादा जीवन उच्च विचार राख्नेले प्रगति गर्छ' भन्ने विषयको पक्ष र विपक्षमा तर्क प्रस्तुत गर्न लगाई विलासिता र तडकभडकलाई अनुसरण गर्नुहुँदैन भन्ने निष्कर्षतर्फ पुग्न सहजीकरण गरिदिनुहोस् ।

(ञ) सबै विद्यार्थीहरूलाई आदर्श सोच तथा व्यवहार गर्नुपर्ने कारणहरूको सूची बनाउन लगाउनुहोस् र आदर्श सोच तथा व्यवहार प्रदर्शन गर्दा हुने फाइदाहरू बताइदिनुहोस् ।

५. मूल्याङ्कन विधि

(क) निम्न लिखित प्रश्नहरूका आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् :

(अ) स्वस्थ चिन्तनभित्र आत्म-अनुशासन पर्छ कि पर्दैन, यसको कारण बताऊ ।

(आ) आदर्श सोच र व्यवहारले समाजको विकास कार्यमा कसरी सहयोग गर्दछ ?

(इ) पाठको अभ्यास नं. २ गर ।

(ख) तिम्रो सोच र व्यवहारले आदर्श सोच र व्यवहारलाई अनुसरण गर्छ कि गर्दैन, आत्ममन्थन गरी बताऊ ।

६. थप सुझाव

निम्नानुसारका पक्षका आधारमा प्रयोगात्मक परीक्षा सञ्चालन गरी त्यसको अभिलेख राख्नुहोस् र त्यसको जानकारी विद्यार्थी तथा उसका अभिभावकलाई गराउनुहोस् :

स्वस्थ चिन्तनको अभ्यास

- सकारात्मक सोचाइ र व्यवहार
- परिवर्तनका लागि तयार
- काम गर्ने भावना