अरुणको सेरोफेरो

(अरुण गाउँपालिकाको स्थानीय पाठ्यक्रम)

(कक्षा १-८)

प्रमुख संरक्षक

शालिकराम खत्री

संरक्षक

विनिता ढकाल

सल्लाहकार

मणिराम खतिवडा

पाठ्यक्रम निर्माण विशेष परामर्श

भवानी श्रेष्ठ

शशी लुमुम्बू

देवीप्रसाद घिमिरे

पाठ्यक्रम निर्माण/लेखन

जिचेन स्याङतान

प्रकाश खड्का

मिमबहादुर परियार

अरुण गाउँपालिका

भोजपुर, कोशी प्रदेश, नेपाल ।

अरुणको सेरोफेरो
(अरुण गाउँपालिकाको स्थानीय पाठ्यक्रम)
(कक्षा १-८)

प्रकाशक	:	अरुण गाउँपालिका, भोजपुर
वेबसाइट	:	https://arunmun.gov.np
इमेल	:	arunrmun@gmail.com, ito.arunrmun@gmail.com
प्रमुख संरक्षक	:	शालिकराम खत्री, गाउँपालिका अध्यक्ष
संरक्षक	:	विनिता ढकाल, गाउँपालिका उपाध्यक्ष
सल्लाहकार	:	मणिराम खतिवडा, प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत
स्थानीय पाठ्यक्रम विकास समन्वय समिति	:	कुमार थापा, संयोजक ज्ञानेन्द्र दाहाल, सदस्य बविन्द्र रसाइली, सदस्य गणेशकुमारी मगर, सदस्य शिवहरि खड्का, सदस्य मोहनसिंह साउद, सदस्य सचिव
पाठ्यक्रम निर्माण परामर्श	:	प्रा.डा. प्रेमकुमार खत्री प्रा.डा. महेशराज दाहाल प्रा.डा. ध्यानेन्द्रबहादुर राई सहप्रा. कृष्ण ओझा डा. विप्लव ढकाल डा. गणेशप्रसाद भट्टराई
पाठ्यक्रम निर्माण विशेष परामर्श	:	प्र.अ. भवानी श्रेष्ठ प्राज्ञ शशी लुमुम्बू उपप्रा. देवीप्रसाद घिमिरे
पाठ्यक्रम निर्माण/लेखन	:	जिचेन स्याङतान प्रकाश खड्का मिमबहादुर परियार
सूचना तथा तथ्याङ्क संयोजन	:	राम बर्तौला
परियोजना संयोजन	:	शुक्रराज राई
पाठ्यक्रम निर्माण परामर्श	:	सभ्यता अन्वेषण केन्द्र, काठमाडौँ
इमेल	:	crcnepal2080@gmail.com)
आवरण चित्रकला	:	विवेक मुकारुङ
सर्वाधिकार ©	:	प्रकाशकमा
संस्करण	:	प्रथम, २०८०

अरुण गाउँपालिकाको सङ्क्षिप्त परिचय

अरुण गाउँपालिका नेपालको कोशी प्रदेशको भोजपुर जिल्लामा अवस्थित छ । भोजपुर जिल्लामा अवस्थित दुईओटा नगरपालिका र सातओटा गाउँपालिका गरी कुल नौओटा स्थानीय तहमध्ये देशकै प्रसिद्ध नदी अरुण नदीसँग जोडिएर सङ्खुवासभा र धनकुटा जिल्लाको सिमानामा अवस्थित एक रमणीय र सुन्दर गाउँपालिका हो, अरुण गाउँपालिका ।

२०७३ सालमा स्थानीय तहको पुनर्संरचना हुँदा भोजपुर जिल्लाका साबिक चम्पे, याङपाङ, प्याउली, चरम्बी, जरायोटार र याकु गरी ६ ओटा गाउँ विकास समितिलाई एकै ठाउँमा समेटेर अरुण गाउँपालिकाको गठन गरिएको हो । साबिक जरायोटार गाविसको ६ नं. वडाको आधा भाग र याकु गाविसको ४ नं. वडालाई समेटेर ७ नं. वडा बनाइएको छ । अरुण नदीको नामबाट यस गाउँपालिकाको नामकरण गरिएको छ ।

सङ्घीय मामिला तथा सामान्य प्रशासन मन्त्रालयको आधिकारिक वेभसाइटका आधारमा १५४.७६ वर्ग कि.मी. तथा भू-उपयोगमा आधारित नापी विभागको पछिल्लो विवरणका आधारमा १५४.३२ वर्ग कि.मी. क्षेत्रफलमा यो गाउँपालिका फैलिएको छ । वि.सं. २०७८ को राष्ट्रिय जनगणनाको प्रतिवेदनअनुसार यस गाउँपालिकाको कुल जनसङ्ख्या १४,८५३ रहेको छ। अरुण गाउँपालिकाको पूर्वमा धनकुटा र सङ्खुवासभा जिल्ला, पश्चिममा भोजपुर नगरपालिका र पौवादुङमा गाउँपालिका, उत्तरमा षडानन्द नगरपालिका र सङ्खुवासभा जिल्लाका साथै दक्षिणमा पौवादुङमा गाउँपालिका र धनकुटा जिल्ला सिमाना रहेको छ । सङ्खुवासभा, धनकुटा र भोजपुरको बिचबाट अरुण नदी बग्दछ। यी जिल्लाको सिमाना अरुण नदीले छुट्याएको छ । यस गाउँपालिकाको कार्यालय साबिकको प्याउली गाविसको कार्यालय रहेको स्थान प्याउलीमा रहेको छ ।

प्रशासनिक सेवा प्रवाह र विकास निर्माणका कार्यलाई स्थानीयवासीको घरदैलोसम्म सहज रूपमा पुऱ्याउन सकियोस् भन्ने हेतुले यस गाउँपालिकालाई आन्तरिक प्रशासनिक एकाइका रूपमा ७ वडामा विभक्त गरिएको छ । मध्य पहाडी लोकमार्गको धनकुटा, हिलेबाट पाखिबास, डिकुरे, पञ्चेचौतारा, दियाले, माङ्माया हुँदै अरुण नदीको लेगुवाघाट पार गरेर भोजपुर जोडिएको हिले-भोजपुर (नारदमुनि थुलुङ राजमार्ग) सडक खण्ड यसै गाउँपालिकाको ६ नं. वडा जरायोटारको फेरीबजारबाट सुरु भएर गाउँपालिकाको केन्द्र प्याउलीबजार हुँदै भोजपुरतर्फ गएको छ । सडक सञ्जालको सहज पहुँचले यस गाउँपालिकाको महत्त्व र प्रभाव अझ बढेको छ ।

उर्वर कृषियोग्य जमिनको प्रचुरता, अरुण नदीको अथाह जलराशिको उपयोग गरी पर्याप्त सिँचाइ र पर्यटन पूर्वाधारको विकास, कृषि उत्पादनको वृद्धि, बजारीकरण र औद्योगिक विकासको प्रशस्त सम्भावना रहेको यस गाउँपालिकाले भोजपुर जिल्लाको कुल क्षेत्रफलको १०.२६ प्रतिशत भू-भाग ओगटेको छ । भोजपुर जिल्लाको कुल जनसङ्ख्यामध्ये ९.६९ प्रतिशत जनसङ्ख्या यस गाउँपालिकामा बसोबास गर्दछन् । नेपाली, राई बान्तवा, राई दुङमाली, तामाङ र मगरभाषीको बाहुल्य रहेको अरुण गाउँपालिका कृषि तथा पशुपन्छीको व्यावसायिक उत्पादनका निम्ति उपयुक्त रहेको छ ।

यसरी नै षडानन्द नगरपालिकासमेत गरी तीनओटा स्थानीय तह जोड्ने बन्चरे-चरम्बी-याङपाङ-याग्वा खोला सडक, अरुण गाउँपालिकाका धेरै बस्ती तथा टोल एकै सडक सञ्जालमा समेट्न सकिने प्याउली-याकु-भोर्लाबोट सडक, वडा नं. ६ र ७ का गाउँ तथा बस्तीलाई एकीकृत रूपमा सडक सञ्जाल र सेवा प्रवाहमा सहज रूपले समेट्न सकिने जरायोटार-सिक्रेटार-ढुङ्गे-खाल्ले-मैदाने-कात्तिके सडक, भोजपुर र सङ्खुवासभा जिल्लालाई जोड्ने हिले-चम्पे-कुडुले सडक यस गाउँपालिकाका नागरिकका लागि लाइफलाइन बन्न सक्दछ । थोरै स्थानमा सडक खोलेर जोड्दा यसबाट अरुणका सातओटै वडा एकीकृत सडक सञ्जालभित्र सहज रूपमा समेटिन गई पर्यटन प्रवर्द्धन र कृषिको व्यवसायीकरणका लागि महत्त्वपूर्ण हुने देखिन्छ ।

औद्योगिक ग्रामका लागि यस गाउँपालिका उपयुक्त देखिन्छ । यहाँ विभिन्न उद्योगको स्थापना गर्ने हो भने उत्पादन वृद्धि र बजारीकरणमा उल्लेख्य योगदान पुग्न गई समग्र गाउँपालिकाको आन्तरिक आय आर्जनमा बढोत्तरी हुने र यसबाट आर्थिक समृद्धिमा उल्लेख्य सहयोग पुग्नुका साथै गाउँपालिकावासीको जीवनस्तर माथि उठाउन सकिने बलियो सम्भावना रहेको छ।

प्रचुर पर्यटकीय सम्भावना बोकेका पत्ताले गुफा, लागुवा ड्याम (गुरुयोजना बनाइँदै), हङ्ग्रायो खोलाको कालीदह (ड्याम निर्माण गर्न उपयुक्त) मा ताल बनाई बोटिङ सञ्चालन गरेर आन्तरिक तथा बाह्य पर्यटन प्रवर्द्धन गर्न सकिने राम्रो सम्भावना रहेको छ । यसै गरी याङपाङ गढी, शिवरात्रि गुफा, नाक्रुम झरना, साकेलाथान गुफा, त्रिधार्मिक धाम, मनकामना मन्दिर, हरेलो डाँडा, वराहपोखरी, कट्टीडाँडा, लोबरेडाँडा आदि पर्यटकीय सम्भावना बोकेका महत्त्वपूर्ण प्राकृतिक सम्पदाहरू हुन् ।

अरुण नदीमा जलपर्यटनको व्यवस्था गर्न सकिन्छ । लोबरेडाँडादेखि जरायोटारसम्म एकीकृत पर्यटन मार्गसहितको सञ्जाल निर्माण गरी बहुसांस्कृतिक सङ्ग्रहालय बनाउन सकिने उत्तिकै सम्भावना रहेको छ । यस गाउँपालिकामा फलाम, चुन, धाउ र तामा खानीको प्रचुर सम्भावना छ । यहाँ प्रशस्त ढुङ्गा र बालुवा खानीसमेत रहेका छन्, जसको खोज-अन्वेषण, अध्ययन-अनुसन्धान तथा उत्खनन गरिएमा त्यसबाट गाउँपालिकाका लागि पर्याप्त आय आर्जन गरी गाउँपालिकालाई आर्थिक रूपमा आत्मनिर्भर र समृद्ध बनाउन सकिन्छ ।

लेगुवाघाटको फेरीबजार नजिकैबाट लिफ्टिङ गरी अरुण नदीको पानी रानीटार, जरायोटार, पाल्पाले र भोर्लाको बोट हुँदै वराहपोखरीमा पुऱ्याएर सञ्चित गरी अरुण गाउँपालिकाका सबै वडामा सिँचाइको व्यवस्था गर्न सकिन्छ । यसो गर्न सकिएमा यस गाउँपालिकालाई मुलुककै नमुना गाउँपालिका बनाउन सकिन्छ ।

भाषा, साहित्य तथा लोक संस्कृतिका क्षेत्रमा विशिष्ट स्थान ओगटेको यस गाउँपालिका अरुण उपत्यकाका मूर्त तथा अमूर्त सांस्कृतिक सम्पदाहरूको खोज-अन्वेषण, अध्ययन-अनुसन्धान तथा अवलोकनको प्रमुख केन्द्र बन्न सक्दछ । विश्वकै होचो उपत्यका अरुण उपत्यका रहेको यस स्थानमा अरुण नदी सभ्यताको केन्द्र बनाई खुला 'अरुण नदी सभ्यता सङ्ग्रहालय' को स्थापना गर्न सकिन्छ । यसो गर्न सकियो भने यो कुरा अरुण गाउँपालिकाका लागि मात्र नभएर प्रदेश र देशकै लागि एउटा गौरवको विषय हुने छ । देश, विदेशमा अरुण गाउँपालिकाको गौरवको प्रचार हुनेछ जसबाट यहाँ देशका विभिन्न ठाउँका साथै विदेशबाट समेत पर्यटकको आगमन हुनेछ । यसबाट अरुण गाउँपालिको समृद्धिमा उल्लेख्य योगदान पुग्ने छ ।

अध्यक्षको मन्तव्य

अरुण गाउँपालिकाको स्थानीय परिवेश र चिनारीलाई सम्बोधन गर्ने हेतुले अरुण गाउँपालिकाको स्थानीय पाठ्यक्रम, २०८० (कक्षा१-८) निर्माण गरिएको छ । अरुण गाउँपालिकाको समाज बहुसांस्कृतिक छ । यहाँ भाषिक, समुदायगत र सांस्कृतिक वैविध्य पाइन्छ। यो ठाउँमा रहेको भौगोलिक र सांस्कृतिक विविधताको पहिचान आजको आवश्यकता हो । अरुणको परिवेश र चिनारीलाई विद्यार्थीको मनमस्तिष्कमा स्थापित गराउनु हाम्रो दायित्व हो । यी कुरालाई स्थानीय पाठ्यक्रम र स्थानीय पाठ्यक्रममा आधारित भएर लेखिने पाठ्यपुस्तकहरूले सम्बोधन गर्ने छन् ।

पाठ्यक्रम विकास केन्द्र, सानोठिमी, भक्तपुरद्वारा जारी स्थानीय पाठ्यक्रम विकास तथा कार्यान्वियन मार्गदर्शन, २०७६ ले कक्षा १ देखि कक्षा ८ सम्म स्थानीय सरोकारवालाहरूको संलग्नतामा स्थानीय सरकारलाई पाठ्यक्रम विकास तथा निर्माण गरी कार्यान्वियन गर्ने अधिकार प्रदान गरेको छ । नेपालको संविधान, २०७२ को अनुसूची ८ मा आधारभूत र माध्यमिक शिक्षामाथि स्थानीय तहको अधिकार रहने व्यवस्था गरिएको छ । यसै सन्दर्भमा संविधान र त्यसअन्तर्गत बनेका विभिन्न कानुनी प्रावधानहरूको अधीनस्थ रही अरुण गाउँपालिकाभित्रका सम्पूर्ण सरकारी तथा सामुदायिक विद्यालयमा स्थानीयता झल्कने पाठ्यक्रम शैक्षिक सत्र २०८० देखि लागु भएको हो ।

अरुण गाउँपालिकाका विद्यार्थीलाई स्थानीय स्रोत, साधनको सम्भावना र महत्त्व पहिचान गर्न सक्ने बनाउनु पाठ्यक्रमको मूल लक्ष्य हो। प्रसिद्ध अरुण नदीको नामबाट नामकरण गरिएको यस अरुण गाउँपालिकाका दक्षिणतिरका धेरै भूभागलाई छोएर अरुण नदी बग्दछ । यहाँ सिप, संस्कार र समावेशिताको लोभलाग्दो नमुना पाइन्छ। पर्यटकीय दृष्टिकोणबाट अत्यन्तै उपयुक्त यस गाउँपालिकामा धेरै राम्रो सम्भावना छ । यस्ता विषय आगामी पुस्तालाई हस्तान्तरण गर्ने र आवश्यकताअनुसार विकास गर्ने यो पाठ्यक्रमको ध्येय रहेको छ। पाठ्यक्रम र पाठ्यपुस्तकले गर्ने काम भनेको धारणाको निर्माण हो । त्यस धारणालाई थप स्पष्टताका साथ उजागर गर्ने जिम्मा विद्यालय र शिक्षकमा रहन्छ ।

पाठ्यक्रम विकास तथा निर्माणको काम स्थानीय विज्ञहरू र राष्ट्रिय स्तरका अनुभवी विज्ञहरूको संयोजनबाट भएकाले यो पाठ्यक्रम गुणस्तरीय बनेको विश्वास गर्न सकिन्छ । सरोकारवाला सबैको साझा प्रयत्नबाट अपेक्षित उपलब्धि हासिल हुन्छ भन्ने कुरामा हाम्रो विश्वास छ । गाउँ कार्यपालिकाका पदाधिकारी तथा सदस्यहरू, गाउँ शिक्षा समिति, पाठ्यक्रम विकास समन्वय समिति, कर्मचारी वर्ग, स्थानीय विज्ञ, प्रबुद्ध शिक्षक वर्ग, समाजका अगुवा र सरोकारवाला सबैको जागरूकता, सहयोग र समर्थनका कारण पाठ्यक्रम यस रूपमा आएको छ।

सभ्यता अन्वेषण केन्द्र, काठमाडौँले गाउँपालिकाको स्थानीय पाठ्क्रम विकास समन्वय समितिसँग समन्वय गरी विभिन्न चरणमा यस पालिकाका सातओटै वडाका स्थलगत भ्रमणमार्फत सरोकारवालाहरूसम्म पुगेर खोज-अन्वेषण, अध्ययन-अनुसन्धान गरी यो पाठ्यक्रम तयार पारेको छ । यसका लागि सभ्यता अन्वेषण केन्द्र, काठमाडौँ तथा यस कार्यमा संलग्न विज्ञहरूप्रति अरुण गाउँपालिका हार्दिक आभार व्यक्त गर्दछ ।

समय र आवश्यकताअनुसार पाठ्यक्रम परिमार्जन हुँदै जाने कुरा हो । यहाँहरूको रचनात्मक सल्लाह र सुझावले आगामी दिनमा पाठ्यक्रमको गुणस्तर अझै राम्रो हुँदै जाने कुरामा हाम्रो विश्वास रहेको छ । यो स्थानीय पाठ्यक्रम निर्माणको कार्यमा प्रत्यक्ष वा परोक्ष रूपले संलग्न हुनुहुने सबैप्रति हार्दिक धन्यवाद व्यक्त गर्दछु ।

शालिकराम खत्री

अध्यक्ष

उपाध्यक्षको मन्तव्य

नेपालको संविधान, २०७२ ले माध्यमिक तहसम्मको शिक्षाको अधिकार स्थानीय सरकारलाई दिएको छ। स्थानीय सरकार सञ्चालन ऐन, २०७४ को दफा ११ मा गाउँपालिका तथा नगरपालिकाको आधारभूत र माध्यमिक तहको अधिकारभित्र २३ ओटा अधिकार निर्दिष्ट गरिएका छन् । शिक्षाको विकास नभएसम्म अरू कुराको विकासले गति लिन सक्दैन । यसै कुरालाई मनन गर्दै हामीले अरुण गाउँपालिकाको शैक्षिक क्षेत्रलाई गुणस्तरीय र उत्कृष्ट बनाउन प्रयत्न गरिरहेका छौँ ।

राष्ट्रिय पाठ्यक्रम प्रारूप, २०७६ अनुसार स्थानीय पाठ्यक्रम विकास तथा पाठ्यपुस्तक निर्माण र वितरणको जिम्मेवारी स्थानीय सरकारमा रहेको छ । यसै कुरालाई आत्मसात् गर्दै अरुण गाउँपालिकाले शैक्षिक सत्र २०८० देखि 'अरुणको सेरोफेरो' नामक स्थानीय पाठ्यक्रम विकास गरी कक्षा (१-८) मा लागु गर्ने योजनाअनुरूप यो पाठ्यक्रम तपाईंहरूसमक्ष आएको छ ।

अरुणको भौगोलिक, सामाजिक, आर्थिक, सांस्कृतिक, पर्यटन, कृषि, खेलकुद, मनोरञ्जन, रैथाने ज्ञान, सिप, कला, प्रविधिलगायतका समग्र पक्षहरूलाई समुचित ढङ्गले समेटिएको छ । यस पाठ्यक्रमले अरुणको वास्तविक पहिचान दिन सक्ने छ भन्ने हाम्रो विश्वास रहेको छ । अरुण गाउँपालिकाको समग्र पहिचान झल्कने गरी तयार गरिएको स्थानीय पाठ्यक्रमले अरुण गाउँपालिकाको समग्र परिचयसहितका विषयवस्तुहरू समेटेको छ । यसो हुनाले यो पाठ्यक्रम अरुण गाउँपालिका र यहाँका नागरिकका लागि मौलिक तथा बौद्धिक सम्पत्तिका रूपमा रहने कुरामा हामी विश्वस्त छौँ ।

विभिन्न पालिकाहरूको स्थानीय पाठ्यक्रम विकास तथा निर्माण कार्यको अनुभवप्राप्त परामर्शदाता संस्था र उक्त संस्थासँग आबद्ध अनुभवी विज्ञहरूद्वारा यो पाठ्यक्रम तयार भएको छ । यसका लागि म सभ्यता अन्वेषण केन्द्र, काठमाडौँ र यस संस्थासँग आबद्ध विज्ञ महानुभावहरूप्रति हार्दिक धन्यवाद व्यक्त गर्दछु । यसका साथै तत्कालीन प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत सूर्यबहादुर भण्डारी, वर्तमान प्रमुख प्रशाकीय अधिकृत मणिराम खतिवडा, शिक्षा शाखा प्रमुख मोहनसिंह साउद, सम्बन्धित कर्मचारीहरू, स्थानीय पाठ्यक्रम विकास समन्वय समितिका संयोजक कुमार थापा तथा सदस्यहरू, पाठ्यक्रममा स्थानीय विषयवस्तु समेट्न अनुसन्धाताहरूलाई सूचना, सल्लाह र सुझाव दिनुहुने जनप्रतिनिधिज्यूहरू, शिक्षक प्रतिनिधिज्यू, सरोकारवाला सबैमा आभार प्रकट गर्दछु ।

अन्त्यमा, यस पाठ्यक्रमको सफल कार्यान्वयनमा यस गाउँपालिकाका सम्पूर्ण विद्यालय व्यवस्थापन समितिका अध्यक्ष तथा सदस्यज्यूहरू, प्रधानाध्यापकज्यूहरू, शिक्षक-शिक्षिकाज्यूहरू, गाउँपालिकाभित्रका विभिन्न विद्यालयमा अध्ययनरत विद्यार्थी भाइबहिनीहरू, अभिभावक र जनप्रतिनिधिहरूको सार्थक प्रयास रहने विश्वाससहित यस पाठ्यक्रमको सफल कार्यान्वयनका निम्ति सबैसँग सादर अनुरोध गर्दछु ।

विनिता ढकाल
उपाध्यक्ष

प्रमुख प्रशासकीय अधिकृतको भनाइ

सङ्घीय लोकतान्त्रिक गणतन्त्र नेपालको संविधान, २०७२ ले विद्यालय तहको शिक्षासम्बन्धी सम्पूर्ण अधिकार स्थानीय तहको कार्यक्षेत्रभित्र राखेपछि संविधानबाट प्राप्त अधिकार कार्यान्वियन गर्ने क्रममा राष्ट्रिय पाठ्यक्रम प्रारूप-२०७६ तथा एकीकृत पाठ्यक्रम-२०७६ ले हरेक स्थानीय तहलाई स्थानीय पाठ्यक्रम विकास तथा निर्माण गरी विद्यालयहरूमा कार्यान्वियन गर्न निर्देश गरेको छ ।

यसैअनुसार अरुण गाउँपालिकाले आ.व. २०७९/०८० को विनियोजित बजेटमा स्थानीय पाठ्यक्रम विकास तथा निर्माण गरी गाउँपालिकाभित्रका विद्यालयहरूमा कक्षा १ देखि ८ सम्म लागु गर्ने लक्ष्यअनुसार स्थानीय पाठ्यक्रम तयार भएको छ । यस स्थानीय पाठ्यक्रमले गाउँपालिका क्षेत्रभित्रका विशिष्ट पहिचानलाई समेटेको छ । यसबाट विद्यार्थीले औपचारिक रूपमा आफ्नो गाउँपालिकाको भूगोल, धार्मिक, सांस्कृतिक तथा प्राकृतिक सम्पदाको पहिचानसहित वस्तुनिष्ठ ज्ञान प्राप्त गर्ने छन् । साथै, यस पाठ्यक्रमले विद्यार्थीहरूलाई गाउँपालिका क्षेत्रमा रहेका व्यावसायिक क्षेत्रको पहिचान र सोसम्बन्धी ज्ञान तथा सिपसमेत हासिल गराउने छ । रैथाने प्रविधि तथा परम्परागत सामग्रीहरूलाई समेत यस पाठ्यक्रमले संरक्षण, संवर्द्धन र विकास गर्न सहयोग पुऱ्याउनेछ ।

यसै गरी यस पाठ्यक्रमले रैथाने कला, कौशल, भाषा, वेशभूषा, संस्कृति र असल आचरणसमेतको विकास गरी विद्यार्थीहरूलाई असल एवम् सक्षम नागरिक बन्न सघाउ पुऱ्याउने कुरामा विश्वास गर्न सकिन्छ । यो पाठ्यक्रम २०८० सालको शैक्षिक सत्रदेखि कक्षा १-८ मा लागु गरिएको छ । पाठ्यक्रम विकास तथा निर्माण कार्यमा संलग्न रहनुहुने विज्ञ तथा विद्वान् महानुभावहरू सबैलाई धन्यवाद दिन चाहन्छु । गाउँपालिकाभित्रका सामुदायिक तथा निजी सबै विद्यालयहरूले यो पाठ्यक्रमको महत्त्व र गरिमालाई आत्मसात् गर्दै प्रभावकारी तरिकाले पठनपाठनलाई व्यवस्थित गर्नुहुने कुरामा म पूर्णरूपले विश्वस्त छु ।

मणिराम खतिवडा
प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत

शिक्षा शाखा प्रमुखको भनाइ

अरुण गाउँपालिकाले शैक्षिक सत्र २०८० देखि गाउँपालिकाको विशिष्ट पहिचान झल्किने स्थानीय पाठ्यक्रम तयार पारी लागु गरेको छ । राष्ट्रिय पाठ्यक्रमको अवधारणाअनुसार विद्यालय तहमा निहित शिक्षासम्बन्धी अधिकारबमोजिम स्थानीय विषयलाई बढी उद्देश्यमूलक, व्यावहारिक, समसामायिक एवम् स्तरीय बनाउने अभिप्रायले स्थानीय आवश्यकतालाई पाठ्यक्रममा सम्बोधन गर्न स्थानीय शिक्षक, अभिभावक, विद्यार्थी र बुद्धिजीवीबाट रायसुझाव सङ्कलन गरी सभ्यता अन्वेषण केन्द्र, काठमाडौँले गाउँपालिकाको स्थानीय पाठ्यक्रम विकास समन्वय समितिको प्रत्यक्ष सल्लाह, सुझाव र निर्देशनमा अनुभवप्राप्त विज्ञहरूको सहयोगमा यो पाठ्यक्रम तयार पारेको छ ।

यो पाठ्यक्रम कक्षा १ देखि ८ सम्म नै लागु गरिने कार्यक्रमअनुसार सामुदायिक तथा संस्थागत विद्यालयहरूमा लागु गरिएको छ । समसामयिक परिवेशमा रहेका पाठ्यवस्तु बदलिँदो विषय, स्थानीय आवश्यकता र प्रविधिको पहिचान गराउने, भावी सन्ततिलाई सूचना तथा सञ्चार प्रविधिको बोध र पहिचान गराउने अभिप्राय यो पाठ्यक्रमको रहेको छ । यसमा जीवनोपयोगी, व्यावहारिक तथा कुशल सिपहरूलाई समेत एकीकृत गरिएको छ ।

यो पाठ्यक्रम विकास गर्दा अरुण गाउँपालिकाभित्र रहेका भौगोलिक, सामाजिक, सांस्कृतिक, प्राकृतिक तथा भाषिकलगायतका विविधतालाई सम्मान हुने गरी काम गरिएको छ । स्थानीय विषयवस्तुमा आधारित यस पाठ्यक्रमको विकास तथा निर्माण प्रक्रियामा उत्साहका साथ निरन्तर लाग्नुभएका तथा पाठ्यक्रमको आधार तयार गर्न सक्रिय सहभागिता जनाउनुहुने विषय शिक्षकहरू, प्रधानाध्यापक, विषयविज्ञ सबैप्रति कृतज्ञता व्यक्त गर्दै सहयोगका लागि धन्यवाद व्यक्त गर्दछौँ। साथै, सभ्यता अन्वेषण केन्द्र, काठमाडौँको गहन र उत्कृष्ट कार्यको प्रशंसा गर्दछु ।

मोहनसिंह साउद

शिक्षा शाखा प्रमुख

प्राक्कथन

सभ्यता अन्वेषण केन्द्र स्थानीय पाठ्यक्रम विकास, निर्माण तथा स्थानीय पाठ्यपुस्तक लेखनका क्षेत्रमा कलिलो संस्था होइन। यस संस्थामा विश्वविद्यालयमा अध्यापनरत विज्ञसमेत संलग्न रहेका छन् । अरुण गाउँपालिकाको स्थानीय पाठ्यक्रम विकास तथा निर्माणका क्रममा भूगोल, कला-संस्कृति, अर्थशास्त्र, पर्यटन, बाल मनोविज्ञान, स्थानीय पाठ्यक्रमलगायत अन्य विषयका विज्ञलाई समेत संलग्न गरिएको छ । पाठ्यक्रम विकास तथा निर्माणका क्रममा संस्थामा आबद्ध विज्ञका साथै बाह्य विज्ञसँग सघन छलफल तथा अन्तरक्रिया गरिएको छ ।

अरुण गाउँपालिकाको स्थानीय पाठ्यक्रम विकास तथा निर्माणका क्रममा खास गरी विषयक्षेत्र र त्यससँग जोडिएका विभिन्न विषयवस्तु र स्थानीय पाठ्यक्रमको ढाँचालाई मुख्य आधार बनाइएको छ । यी दुई आयामका आधारमा यो पाठ्यक्रम निर्माण भएको छ । स्थानीय जनसमुदायको आवश्यकतालाई मध्यनजर गरी स्थानीय पाठ्यक्रम विकास तथा निर्माण गरिने हुनाले प्रश्नावलीको सहायताले स्थलगत अध्ययन-अनुसन्धान भ्रमणका आधारमा विभिन्न विषयका स्थानीय विज्ञसँग सहयोग तथा सल्लाह लिई आवश्यक सन्दर्भ सामग्री सङ्कलन गरिएको छ । सङ्कलित सन्दर्भ सामग्रीलाई फरक-फरक विषयका फरक फरक विज्ञद्वारा प्रशोधन तथा सम्पादन गर्ने कार्य गरिएको छ । यसरी स्थानीय विज्ञबाट विषयवस्तु लिनुका अतिरिक्त विषयवस्तुलाई समेट्दा अन्य चार फरक आयामलाई पनि केन्द्रविन्दुमा राखिएको छ । ती चार फरक आयाम- विश्वव्यापीकरण, व्यवहारमा परिवर्तन, बौद्धिक पलायन र जलवायु परिवर्तन हुन् ।

विश्वव्यापीकरणको रङले केही राम्रा विषयवस्तुलाई हामीमाझ परिचित गराए पनि हाम्रा रैथाने ज्ञान, कला, सिप, प्रविधि, संस्कृति र अन्य विषयवस्तुलाई ठुला माछाले साना माछालाई निलेजस्तै ओझेलमा पारिदिएको छ । यस कारण रैथाने विषयवस्तुलाई नै यस पाठ्यक्रममा समेट्ने प्रयास गरिएको छ । दोस्रो, शिक्षाको मूल ध्येय परिवर्तन हो । परिवर्तन हाम्रो सोचमा मात्र हैन व्यक्तित्व र व्यवहारमा पनि आउनु जरुरी छ । कुनै पनि गाउँ, समाज र राष्ट्र निर्माणमा त्यहाँको समाज तथा नागरिकको सहभागिता अर्थपूर्ण रहन्छ । यसका लागि समाज र राष्ट्रमा सभ्य नागरिकको आवश्यकता पर्दछ । यस विषयवस्तुलाई स्वास्थ्य, सरसफाइ र व्यक्तित्व विकास एकाइमार्फत समावेश गर्ने प्रयास गरिएको छ । तेस्रो, नेपालको अहिलेको सबैभन्दा ठुलो समस्या बौद्धिक पलायन पनि हो । विदेशी भूमिमा गएर रेमिट्यान्स पठाउनु राम्रो कुरा हो तर यसले गर्दा स्थानीय जनशक्तिको अभाव हुनु, गाउँघरका खेतीयोग्य जमिन बाँझो हुनु, देशमा युवा जमातको अभाव हुनु अर्को दुःखलाग्दो कुरा हो । यस विषयलाई पनि पाठ्यक्रममा सम्बोधन गरिएको छ ।

आफ्नो गाउँ, समाज र राष्ट्रभित्रका भूगोल, संस्कृति र स्थानीय अर्थतन्त्रलाई राम्ररी छाम्ने प्रयास गर्दै यसभित्र अनन्त सम्भावना खोज्नुपर्छ भन्ने विषयवस्तुलाई यस पाठ्क्रममा जोड दिइएको छ । हाम्रो समाज, गाउँ र राष्ट्र अरू कसैले बनाउँदैन । यसमा हाम्रो आफ्नो उपस्थिति नै बलियो हुनु जरुरी छ र स्वावलम्बी अर्थतन्त्रका लागि योभन्दा अर्को कुनै बलियो विकल्प छैन । चौथो, अहिलेको विश्वको सबैभन्दा ठुलो मुद्दा भनेको विश्व तापमान र जलवायु परिवर्तन पनि हो । यी दुई समस्याले विश्वमा कैयौँ समस्या देखा पर्न थालेका छन् । हाम्रा विकासे योजनाबाट यसमा के कसरी असर परिरहेको छ र यी समस्याको न्यूनीकरणका लागि के गर्न जरुरी छ भन्ने विषय पनि यस पाठ्यक्रममा उल्लेख गरिएको छ ।

विषयवस्तु प्रधान पक्ष भए तापनि स्थानीय पाठ्यक्रमको ढाँचा तथा स्वरूपलाई गौण मान्न कदापि सकिँदैन । यसका लागि नेपालको संविधानको मर्म र पाठ्यक्रम विकास केन्द्र, भक्तपुरले विभिन्न कालखण्डमा प्रकाशन गरेका विभिन्न दिग्दर्शन तथा निर्देशिकालाई आधार बनाइएको छ । यसका अतिरिक्त अन्तर्राष्ट्रिय अभ्यासलाई समेत यस पाठ्यक्रममा आत्मसात् गरिएको छ । यसका लागि यस संस्थामा आबद्ध विज्ञहरूद्वारा अन्य स्थानीय तहमा विकास तथा निर्माण गरिएका स्थानीय पाठ्यक्रमलाई पनि सन्दर्भस्रोतका रूपमा ग्रहण गरिएको छ । हाम्रो देशमा भन्दा अगाडि स्थानीय पाठ्यक्रमलाई अन्य देशहरूले पहिले नै अभ्यास गरिसकेका छन् । ती देशहरूमा अभ्यासमा रहेका स्थानीय पाठ्यक्रमलाई पनि केही हदसम्म

अनुकरण गरिएको छ । यसका लागि मूलतः स्क्यान्डिनेभियन राष्ट्रका स्थानीय पाठ्यक्रमलाई विशेष रूपमा अध्ययन गरिएको छ किनभने ती राष्ट्रमा अभ्यासमा रहेका स्थानीय पाठ्यक्रमलाई संसारकै उत्कृष्ट स्थानीय पाठ्यक्रम मानिन्छ । यस कारण यस पाठ्यक्रममा ती राष्ट्रका स्थानीय पाठ्यक्रमका बाछिटा कतै-कतै देख्न सकिन्छ तर यसो गर्दा अरुण गाउँपालिकाको रैथाने सुगन्धलाई मुखरित गर्न भने कुनै कसर बाँकी राखिएको छैन । सभ्यता अन्वेषण केन्द्र, काठमाडौँद्वारा अरुण गाउँपालिकाको स्थानीय पाठ्क्रम विकास समन्वय समितिसँग सघन समन्वय गरी विभिन्न चरणमा स्थलगत भ्रमणका माध्यमबाट सरोकारवालाहरूसमक्ष पुगी खोज-अन्वेषण, अध्ययन-अनुसन्धान र विमर्श गरी स्थानीय पाठ्यक्रमको यो प्रारूप तयार पारिएको छ ।

अरुण गाउँपालिकाको स्थानीय पाठ्यक्रम 'अरुणको सेरोफेरो' निर्माणमा महत्त्वपूर्ण सल्लाह-सुझाव दिनुहुने विद्वान्हरू प्रा.डा. संस्कृतिविद् प्रेमकुमार खत्री, अर्थशास्त्री प्रा.डा. महेशराज दाहाल, भूगोलविद् प्रा.डा. ध्यानेन्द्रबहादुर राई, वाङ्मयविद् डा. विप्लव ढकाल, अर्थशास्त्री सह-प्रा. कृष्ण ओझा, पाठ्यक्रम विकास केन्द्र, सानोठिमी, भक्तपुरका पूर्वनिर्देशक तथा पाठ्यक्रमविद् डा. गणेशप्रसाद भट्टराई, उप-प्रा. देवीप्रसाद घिमिरे र गाउँ शिक्षा समितिका सदस्य तथा कटका मा.वि., याङपाङका प्रधानाध्यापक भवानी श्रेष्ठप्रति सभ्यता अन्वेषण केन्द्र कृतज्ञतासहित हार्दिक आभार प्रकट गर्दछ ।

यसरी नै दर्जनभन्दा बढी स्थानीय तहका स्थानीय पाठ्यक्रम निर्माण तथा पाठ्यपुस्तक लेखन एवम् संयोजन गरिसक्नुभएका सभ्यता अन्वेषण केन्द्रका प्राज्ञिक निर्देशक जिचेन स्याङतानका साथै प्रकाश खड्का र मिमबहादुर परियारप्रति यस संस्था आभारी छ, जसको विज्ञता र अथक मिहिनेतका कारण यो पाठ्यक्रम यस रूपमा आउन सफल भएको छ ।

यसै गरी पाठ्यक्रम निर्माणका सन्दर्भमा स्थलगत खोज-अन्वेषण, अध्ययन-अनुसन्धान, सूचना एवम् तथ्याङ्क सङ्कलन र प्रशोधनलगायतका कार्यमा सहयोग गर्नुहुने साहित्यकार मणि राई, सङ्गीतकार वसन्त मुकारुङ, साहित्यकारद्वय तिलक थापा भोजपुरे, युग सर्वनाम, कलाकर्मी जीवन थापा क्षितिज, पत्रकार लेखराज पोखरेल र भाषा सम्पादनका लागि माधव नेपाल र रमेश खतिवडालाई विशेष धन्यवाद । यसै गरी स्थलगत खोज-अन्वेषण र अध्ययन-अनुसन्धानका क्रममा हृदयतः सूचना, तथ्याङ्क, जानकारी र स्रोतसामग्री उपलब्ध गराएर महत्त्वपूर्ण सहयोग गर्नुहुने गाउँकार्यपालिका सदस्यहरू, वडाअध्यक्षहरू (वडा नं. १ देखि ७ सम्म) क्रमशः रामकुमार तामाङ, इन्द्रबहादुर पुलामी, कुमार कार्की, जंगबहादुर राई, युवराज ढकाल, गणेशकुमार राई र कुमार थापाका साथै वडा सदस्य, राजनीतिकर्मी, कर्मचारी वर्ग, पूर्वजनप्रतिनिधि, शिक्षक-शिक्षिका, नागरिक समाजका अगुवा साथै सरोकारवाला पक्ष सबैप्रति सभ्यता अन्वेषण केन्द्र आभारी छ ।

अन्त्यमा, स्थानीय पाठ्यक्रम निर्माणजस्तो अत्यन्तै गह्रुङ्गो र विशिष्ट विषयलाई फत्ते गर्न यस संस्थालाई विश्वास गरी गहन जिम्मेवारी सुम्पिएकामा अरुण गाउँपालिकाका अध्यक्ष शालिकराम खत्री, उपाध्यक्ष विनिता ढकाल, गाउँ कार्यापालिका, गाउँ शिक्षा समिति, स्थानीय पाठ्यक्रम विकास सहजीकरण समिति, तत्कालीन प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत सूर्यबहादुर भण्डारी, वर्तमान प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत मणिराम खतिवडा र शिक्षा शाखा प्रमुख मोहनसिंह साउदप्रति यस संस्था हार्दिक आभार प्रकट गर्दछ ।

यसै गरी यो पाठ्यक्रम निर्माणका क्रममा हरेक विषयलाई सहजीकरण गरी सहयोग गर्नुहुने गाउँपालिकाका स्थानीय पाठ्यक्रम विकास समन्वय समितिका संयोजक कुमार थापा, सदस्यहरू ज्ञानेन्द्र दाहाल, बविन्द्र रसाइली, गणेशकुमारी मगर र शिवहरि खड्काप्रति हार्दिक धन्यवाद । यसरी नै पाठ्यक्रमको मस्यौदाउपर विशेष राय-सुझाव दिनुहुने गाउँकार्यपालिका सदस्यहरू, गाउँ शिक्षा समितिका सम्पूर्ण पदाधिकारीका साथै सदस्यहरू श्री विश्वप्रेमी उच्च माध्यमिक विद्यालय, याकुका प्रधानाध्यापक वेदनाथ ढकालप्रति हार्दिक आभार व्यक्त गर्दछौँ ।

सभ्यता अन्वेषण केन्द्र, काठमाडौँ

विषयसूची

		पृष्ठ
१.	परिचय	१३
२.	तहगत सक्षमता	१६
३.	विषयवस्तुको क्षेत्र र क्रम	२३
४.	विषवस्तुको विस्तृतीकरण	३४
५.	एकीकृत पाठ्यक्रमका मूलभूत मान्यता र अरुण गाउँपालिकाको स्थानीय पाठ्यक्रम	१४५
६.	कार्यघण्टा वितरण तालिका	१४७
७.	विद्यार्थी मूल्याङ्कन प्रक्रिया	१५०
८.	विद्यार्थीको सिकाइ उपलब्धि मूल्याङ्कन अभिलेखको नमुना (कक्षा १–३)	१६६

१. परिचय

अहिले विश्वको भूगोल नै एउटा गाउँमा परिणत भएको छ । यसरी सिङ्गो भूगोललाई एउटा गाउँ बनाउने काम विज्ञान र प्रविधिको उच्चतम विकाससँगसँगै सुरु भएको हो । मानिसहरूले आफूलाई यही गाउँको एक नागरिक हुँ भन्ने बोध गरेका छन् । यसले गर्दा यसभन्दा अगाडि अज्ञात रहेका कैयौँ विषयवस्तु हामीमाझ खुलेर आए । विश्व घटनाबाट कोही पनि टाढा रहने अवस्था भएन । यसरी विश्व नै अहिले विश्वव्यापीकरणको प्रक्रियामा छ । यो प्रक्रियाले हाम्रा शिक्षा प्रणालीलाई समेत छोएको छ । एकातिर विद्यार्थीहरू अन्तर्राष्ट्रिय बजारमा प्रतिस्पर्धा गर्न सक्ने शैक्षिक जनशक्तिका रूपमा विकास गराउनुपर्ने चुनौती छ । अर्कोतिर विश्वव्यापीकरणको प्रवाहमा आफ्नो स्थानीय स्रोत, साधन, संस्कृति, पर्यावरण, रैथाने ज्ञान, सिप र परम्पराजस्ता विषयलाई लोप हुनबाट जोगाउँदै संरक्षण र संवर्द्धन गर्दै यिनको समेत अन्तर्राष्ट्रियकरण गर्नुपर्ने दायित्व छ हामीमा । विश्व दृष्टिकोण तथा विश्वका घटना तथा परिघटनालाई आत्मसात् गर्दै गर्दा हामीसँग भएका हाम्रा आफ्नै विषयवस्तुलाई समेत सकेसम्म अन्तर्राष्ट्रिय मञ्चमा समेत पुऱ्याउनु आवश्यक छ । यस विषयलाई मध्यनजर गर्दै अरुण गाउँपालिकाको स्थानीयतालाई उजागर गर्नुका साथै आधारभूत तह (कक्षा १ देखि ८) का विद्यार्थीलाई आफ्नो भूगोल, संस्कृति, इतिहास, परम्पराप्रति गौरवबोध गर्न सिकाउँदै यस भूमिभित्रका अनन्त सम्भावनाहरूको खोजी गर्ने तथा यहाँको पर्यावरणको संरक्षण गर्दै सिपमूलक र व्यावहारिक नागरिक बन्ने दिशामा सहयोग पुऱ्याउनु यो स्थानीय पाठ्यक्रमको लक्ष्य हो ।

एक्काइसौँ शताब्दीका हाम्रा विद्यार्थीहरूले आफ्नो गाउँपालिकाको भूगोल, जैविक विविधता, पर्यावरण, कला-संस्कृति, पर्यटन, कृषि, व्यापार, व्यवसाय, उद्योग, पेसा, स्वास्थ्य तथा सरसफाइ, व्यक्तित्व विकास, खेलकुद तथा मनोरञ्जनजस्ता विषयवस्तुको जानकारी राख्दै तिनीहरूभित्र निहित सम्भावना तथा समस्याको पहिचान र निराकण गर्न सक्नुपर्दछ । परापूर्वकालदेखि समाजमा चलिआएका विभिन्न रीतिथिति, चालचलन, प्रथा, परम्परा, सांस्कृतिक सम्पदा, मूल्य-मान्यताको संरक्षण, प्रवर्द्धन र समयानुकूल परिमार्जन गर्नु पनि आजको सामाजिक दायित्व हो । स्थानीय तहमा रहेका विभिन्न स्रोतसाधनको समुचित तरिकाले उपयोग गर्दै कृषि, उद्योग, व्यापार र वाणिज्यको विकासमार्फत आर्थिक गतिविधि बढाएर स्थानीयवासीको आय आर्जन वृद्धि गरी गुणस्तरीय जीवनयापनको वातावरण तयार गर्नुपर्ने छ ।

पृथ्वी मानवजातिको मात्र नभएर यहाँ रहेका सम्पूर्ण जीवजन्तु र वनस्पतिको समेत साझा घर हो । अतः पर्यावरण र जैविक विविधताको संरक्षण गर्नुपर्ने अपरिहार्य दायित्वलाई विद्यार्थीहरूले विद्यालय स्तरबाटै मनन गर्नु र त्यसलाई व्यवहारमा उतार्नु जरुरी छ । औद्योगिक क्रान्तिपश्चात् आएको विकासे बाढीले वातावरणमा ठुलो ह्रास ल्याएको छ । विश्व तापमान र जलवायु परिवर्तन अहिलेका ठुला समस्या हुन् । यसलाई समेत हामीले झेल्नुपर्ने अवस्था छ । वातावरणीय प्रदूषण र व्यस्तताका कारण आजको मानव समुदाय यान्त्रिक जीवन जिउन विवश छ । फलतः मानव स्वास्थ्यमा गम्भीर असर परिरहेको छ । यो परिस्थितिमा मानिस शारीरिक, मानसिक र संवेगात्मक रूपले स्वस्थ रहनका लागि उसको परिवेश स्वच्छ र सफा हुनु जरुरी छ ।

बाढी, पहिरो, आगलागी, नदी कटान, चट्याङ, भूकम्प, हावाहुरी, खडेरी, अतिवृष्टि, अनावृष्टि, खण्डवृष्टिजस्ता प्राकृतिक प्रकोपका कारण हुने जनधनको अपूरणीय क्षति न्यूनीकरण गर्नु तथा पूर्वसावधानी अपनाउनु आवश्यक छ । प्राकृतिक विपद् आइलागिसकेपछि त्यसको प्रतिकार्य योजना बनाएर व्यवस्थापन गर्नु व्यक्ति, समाज र सरकारको समेत मानवीय दायित्व हो भन्ने कुरा हाम्रा भविष्यका कर्णधारहरूले बुझेर सोहीअनुसार व्यावहार लागु गरेमा समाज अझै बढी मानवीय बन्न सक्दछ । मानिस

सामाजिक प्राणी हो । उसले समाजमा बसेपछि त्यसभित्रका सामाजिक, सांस्कृतिक, राजनीतिक र प्रशासनिक संरचनाहरूको ज्ञान राख्नुपर्दछ । यो उसको नागरिक दायित्व हो । गाउँ कार्यपालिकाको संरचना पनि यसैसँग सम्बन्धित एउटा पाटो हो । बालबालिकामा यस प्रकारका कार्य गर्न सक्ने ज्ञान, सिप तथा अभिवृत्तिको विकास गर्ने उद्देश्यका साथ पाठ्यक्रमलाई व्यवस्थित गर्ने प्रयत्न गरिएको छ । साथै, यान्त्रिक जीवनबाट मानिसलाई मानसिक रूपमा स्वस्थ र खुसी राख्न खेलकुद, मनोरञ्जन र ध्यान-योग व्यायामको उच्च महत्त्व रहेको छ । यो विषयलाई पनि आत्मसात् गरिएको छ ।

पाठ्यक्रम आफैँमा सम्पूर्ण होइन । यो पठनपाठनको सामान्य मार्गचित्र मात्र हो । यसको व्यावहारिक कार्यान्वयनमा शिक्षकको गहन भूमिका तथा जिम्मेवारी हुन्छ । शिक्षकलाई शिक्षण सिकाइ क्रियाकलापमा सहजता प्रदान गर्न विषयवस्तुको विस्तृतीकरण पनि आवश्यक हुन्छ । यस पाठ्यक्रमको कार्यान्वयनमा शिक्षकलाई आफ्ना शिक्षण सिकाइ क्रियाकलापहरू तय गर्न थप सहयोग पुग्न सकोस् भन्ने हेतुले मूल्याङ्कन प्रक्रियाका नमुनासमेत समावेश गरिएको छ । शिक्षण सिकाइ क्रियाकलापलाई प्रभावकारी बनाउन शिक्षक स्वयम्ले पनि यससम्बन्धी अत्याधुनिक प्रविधिहरूलाई कक्षाकोठासम्म पुऱ्याउने प्रयत्न गर्नुपर्दछ ।

नेपाल सरकार, शिक्षा मन्त्रालयअन्तर्गत पाठ्यक्रम विकास केन्द्रले तयार गरेका विद्यालय शिक्षाको राष्ट्रिय पाठ्यक्रम प्रारूप, २०७१ र स्थानीय पाठ्यक्रम विकास तथा कार्यान्वयन मार्गदर्शन, २०७६ ले स्थानीय आवश्यकतालाई सम्बोधन गर्दै कक्षा १ देखि ८ सम्म स्थानीय सरोकारवालाको संलग्नतामा स्थानीय तहलाई पाठ्यक्रम निर्माण गरी कार्यान्वयन गर्ने जिम्मेवारी प्रदान गरेको छ । यसैअनुरूप यस अरुण गाउँपालिकाका जनप्रतिनिधि, राजनीतिक दलका नेता, शिक्षक, बुद्धिजीवी, कर्मचारी, नागरिक समाजका अगुवा, गैरसरकारी संस्थाका प्रतिनिधि, सामुदायिक सङ्घसंस्थाका प्रतिनिधि, स्थानीय विज्ञ, पेसागत निकायका प्रतिनिधि, स्थानीय निकायका पूर्वप्रतिनिधि, अधिकारकर्मीलगायत सबै सरोकारवालाको सक्रिय सहभागिता र उनीहरूसँगको छलफलका आधारमा उनीहरूकै विज्ञताको उपयोग गर्दै यो पाठ्यक्रम निर्माण गरिएको हो । यस सन्दर्भमा समृद्ध नेपालको राष्ट्रिय सङ्कल्पलाई साकार पार्न दूरदराजका गाउँबस्ती, स्थानीय सभ्यता र स्रोत-साधनको समेत उजागर, विकास र सदुपयोग हुनु आवश्यक छ । यसका लागि हाम्रा युवावर्गले आफ्नै भूमिभित्र माटो सुहाउँदो विकासका सम्भावना खोज्नुपर्दछ । त्यसकारण अरुण गाउँपालिकाभित्रका बालबालिकाले आफ्नो भूमिमाथि प्रेम र आस्था देखाउँदै अपनत्वको भावनासहित भविष्यमा रोजगारी र आय आर्जनका सम्भावनाहरू खोज्न सक्ने छन् भन्ने अपेक्षा यो पाठ्यक्रमले राखेको छ ।

एकीकृत पाठ्यक्रम एक विश्वव्यापी मान्यता हो । यो मान्यतालाई आत्मसात् गर्दै विद्यालय तहका लागि राष्ट्रिय पाठ्यक्रम प्रारूप, २०७१ ले निर्दिष्ट गरेका सिद्धान्त र आधारअनुसार अरुण गाउँपालिकाको स्थानीय पाठ्यक्रमलाई एकीकृत संरचनामा ढाल्ने प्रयत्न गरिएको छ । पाठ्यक्रम विकास केन्द्र, सानोठिमी, भक्तपुरले शैक्षिक सत्र २०७७ देखि नेपालका सम्बन्धित सबै विद्यालयमा एकीकृत ढाँचाको पाठ्यक्रम लागु गर्न सुरु गरेको छ । एकीकृत पाठ्यक्रम (Integrated Curriculum) लाई राष्ट्रिय पाठ्यक्रम विकास तथा मूल्याङ्कन परिषद्ले वि.सं. २०७६ माघ २ गते स्वीकृत गरेको हो । एकीकृत पाठ्यक्रमले निश्चित कक्षा वा तहको अध्ययन पूरा गरेपछि विद्यार्थीले हासिल गर्ने सक्षमता र ती सक्षमता हासिल गर्नका निम्ति विषयगत रूपमा प्राप्त गर्नुपर्ने सिकाइ उपलब्धि निर्धारण गरेको छ । एकीकृत संरचनाको पाठ्यक्रमले विभिन्न विषयको सिकाइलाई अन्तरसम्बन्धित बनाउँछ । यसले गर्दा सिकाइ बढी सान्दर्भिक र रुचिकर हुन्छ । एकीकृत ढाँचाको पाठ्यक्रमले विभिन्न व्यवहार-कुशल सिपहरू (Soft Skills) लाई

सिकाइ प्रक्रियामा एकीकृत गरेको छ । माथि उल्लिखित सम्पूर्ण उद्देश्यहरू हासिल गर्नका लागि अरुण गाउँपालिकाको स्थानीय पाठ्यक्रममा कक्षा १ देखि ८ सम्म देहायबमोजिमका भिन्न-भिन्न विषयक्षेत्रहरू निर्धारण गरिएका छन् :

कक्षा १ देखि ३ सम्म

१. अरुणको सेरोफेरो
२. अरुणका संस्कार-संस्कृति
३. अरुणको पर्यटन
४. कृषि, पशुपालन, उद्योग, पेसा, व्यापार र व्यवसाय
५. स्वास्थ्य, सरसफाइ र व्यक्तित्व विकास
६. खेलकुद तथा मनोरञ्जन

कक्षा ४ र ५

१. अरुणको पर्यावरण र जैविक विविधता
२. अरुणको संस्कार-संस्कृति
३. कृषि, पशुपालन, उद्योग, पेसा, व्यापार र व्यवसाय
४. नागरिक चेतना, नैतिक शिक्षा र सुशासन
५. स्वास्थ्य, सरसफाइ तथा व्यक्तित्व विकास
६. खेलकुद तथा मनोरञ्जन

कक्षा ६, ७ र ८

१. अरुणको वातावरण र विकासका पूर्वाधार
२. अरुणका सांस्कृतिक सम्पदा
३. प्राकृतिक प्रकोप र विपद् व्यवस्थापन
४. नागरिक चेतना, नैतिक शिक्षा र सुशासन
५. कृषि, उद्योग, पेसा, व्यापार र व्यवसाय
६. ध्यान-योग, स्वास्थ्य तथा व्यक्तित्व विकास

२. तहगत सक्षमता

स्थानीय पाठ्यक्रमका सन्दर्भमा आधारभूत तह (कक्षा १-८) को अन्त्यमा विद्यार्थीहरूले निम्नलिखित सक्षमता हासिल गर्ने छन् :

कक्षा १ देखि ३ सम्म

- आफू, परिवार, छिमेकी, आफ्नो गाउँ तथा विद्यालयको परिचय
- खोलानाला, वनजङ्गल तथा डाँडाकाँडाको चिनारी
- अरुणको भौगोलिक वस्तुस्थिति, भौगोलिक बनावट र अरुणका चार दिशामा पर्ने भौगोलिक संरचना
- अरुणका विभिन्न गाउँका नाम तथा यहाँ रहेका बस्तीका प्रकारको परिचय
- अरुणमा रहेका रैथाने घरको महत्त्व
- अरुणका पाटीपौवा तथा वरपिपल चौतारीको अवस्था तथा महत्त्व
- अरुणमा रहेका पानीको मुहानको अवस्था तथा वनजङ्गलको महत्त्व
- नैतिक शिक्षा तथा शिष्टाचार बोध
- आफ्नो मातृभाषाप्रतिको माया
- मौलिक खानेकुरा, खानपिन संस्कृति, वेशभूषा तथा बाजागाजाको पहिचान
- विभिन्न धार्मिक स्थल, धर्म, धर्मावलम्बी र अरुणमा मनाइने प्रमुख चाडपर्वको पहिचान
- मौलिक गरगहनाको चिनारी
- पन्चेबाजाका नाम
- ऐँचोपैँचो तथा अर्मपर्म संस्कृतिको अवस्था, यसको अभ्यास तथा महत्त्व
- रैथाने, सिप, कला तथा प्रविधिका उदाहरण तथा दृष्टान्त
- विभिन्न प्रकारका संस्कार-संस्कृति तथा मितेरी परम्पराको अभ्यास
- अरुणका विभिन्न पर्यटकीय स्थलहरू साथै घुम्ने तथा रम्ने संस्कृतिको परिचय
- वनभात खाने चलनसँग पर्यटनको सम्बन्धको चिनारी
- चरा तथा वन्यजन्तु अवलोकनसँग पर्यटनको सम्बन्ध
- अरुण उपत्यकाको पर्यटकीय महत्त्व तथा सम्भावना
- पदमार्गसँग पर्यटनको सम्बन्ध
- अरुण गाउँपालिकामा धार्मिक तथा पर्यटनको सम्भावना
- आफ्नो परिवार तथा छिमेकीको काम, पेसा, व्यापार र व्यवसाय
- करेसाबारीको परिचय तथा महत्त्व
- जमिन तथा जमिनको मोहोडाअनुसार फल्ने विभिन्न किसिमका फलफूल
- स्थानीय स्तरमा उत्पादन हुने विभिन्न कृषिबाली
- हाम्रो खेती प्रणालीको चिनारी, निर्वाहमुखी तथा व्यावसायिक खेती
- घरेलु तथा कुटीरसम्बन्धी चेतना
- स्थानीय स्तरमा उत्पादन हुने दुधका विभिन्न परिकार
- हाम्रा कृषि औजारका नाम, चिनारी र महत्त्व
- श्रमलाई सम्मान गर्नुपर्ने चेतनाको विकास
- सानैदेखि बचत गर्ने बानीको विकास

कक्षा ४ र ५

- अरुणमा रहेका टारका नाम र टारको भौगोलिक बनावट
- अरुणमा रहेका चरण क्षेत्रको परिचय, यसको अवस्थिति र यसको महत्त्व
- अरुणमा पाइने पुतली, माहुरीजस्ता विभिन्न कीटपतङ्गको जानकारी र कीटपतङ्गको पर्यावरणीय महत्त्व
- अरुणमा पाइने बहुमूल्य जडीबुटीका नाम, ती जडीबुटी पाइने स्थान र जडीबुटीको महत्त्व
- सखुवा (साल) वनस्पतिको परिचय, यस वनस्पति पाइने हावापानी, भूभाग र यसको महत्त्व
- अरुणमा महसुस हुने ऋतु-मौसम, त्यसबेलाको वातावरणको अवस्था र विश्व तापमानले पारेको असर
- स्थानीय तहमा पर्यावरणमैत्री विकासको अवधारणा, यसको अर्थ र यसको महत्त्व
- जैविक मलको अवधारणा, मल बनाउने तरिका र यसको वर्तमान अवस्थामा महत्त्व
- चर्चित नदी अरुणको परिचय, यसको मुहान र यसले विभिन्न भूभागले सिञ्चित गर्दै गरेको अवस्थाको जानकारी
- अरुण उपत्यकाको भौगोलिक संरचना, यहाँको पर्यावरणीय अवस्था र यहाँको सेरोफेरो
- किरात राईहरूको धार्मिक स्थल साकेलाथानको चिनारी र यसको सांस्कृतिक महत्त्व
- अरुणमा मनाइने विभिन्न जात्रा तथा पर्वको जानकारी, ती जात्रा, पर्व मनाउने समयको बोध र त्यसमा हुने विभिन्न क्रियाकलाप
- ठेकीमा मोही पार्ने चलनको अवलोकन, मोही पार्ने प्रक्रिया र परम्परागत सिप तथा प्रविधिको पहिचान
- दाइँ गर्ने चलनको सामान्य जानकारी र यसको महत्त्व
- ज्येष्ठ नागरिकलाई सम्मान गर्ने संस्कृति र हाम्रो परम्परागत चलन
- अरुणमा प्रचलित विभिन्न नाचको सामान्य जानकारी, यी नाच नाच्ने समय र यसका क्रियाकलापबारे जानकारी
- अरुणमा रहेका विभिन्न जातजातिका नाम, ती जातजाति आपसमा कसरी मिलेर बसेका छन् भन्ने बोध
- अरुणमा रहेका रैथाने घरको चिनारी, ती घरका वास्तुकला र घर बन्न प्रयोग भएका विभिन्न स्थानीय साधन
- अरुणमा प्रचलित विभिन्न लोकगीतको चिनारी, केही गीतका टुक्का तथा लय
- जोगीले फेरी लगाउने पुरानो चलनको जानकारी र फेरी लगाउँदाको क्रियाकलाप
- पत्कर-स्याउलाको जैविक मलसँगको सम्बन्ध र यसको कृषि उपयोगिता
- माटो परीक्षणको अवधारणा, यसको महत्त्व र यसबाट हुने लाभ
- कृषि पकेट क्षेत्रको चिनारी, फरक-फरक फलफूल, तरकारी तथा अन्नका फरक- फरक ठाउँ
- अरुणमा हुने मसलाजन्य विभिन्न बाली, यसको उत्पादन र यसको उपभोग
- मौरीपालन व्यवसायको सामान्य जानकारी, यो व्यवसायको प्रकृति, व्यवसाय गर्ने तरिका र यसबाट हुने आम्दानी
- स्वावलम्बीको अर्थ, स्वावलम्बी बन्नुपर्छ भन्ने चेतनाको विकास र स्वावलम्बी बन्ने उपाय
- मझौला तथा ठुला उद्योगको परिचय, स्थानीय तहमा त्यसको अभ्यास, सम्भावना र त्यसबाट लिन सकिने लाभ
- होटल व्यवसायको परिचय, यसको अभ्यास र यसबाट लिन सकिने आर्थिक फाइदा
- निर्वाहमुखी कृषि प्रणालीको अर्थ र यसको ग्रामीण परिवेशमा अभ्यास
- खरिते चलनको परिचय, यसको अभ्यास र यसले आर्थिक क्रियाकलापमा खेल्ने भूमिका
- दुर्व्यसनका विभिन्न उदाहरण, दृष्टान्त र यसबाट टाढा रहने चेतना
- लैङ्गिक विभेदका विभिन्न उदाहरण, नजानिँदो तरिकाले यसलाई प्रश्रय दिँदै आएका अभ्यास र यसलाई हटाउने तरिका
- बाथरुम चेतनासम्बन्धी सामान्य जानकारी, बाथरुम प्रयोग गर्ने तरिका र यसमा अपनाउनुपर्ने सावधानी
- असल नागरिकको परिचय, असल नागरिकमा हुनुपर्ने गुण र असल नागरिक बन्ने प्रक्रिया
- ज्येष्ठ नागरिकको परिचय, उहाँहरूको महत्त्व र उहाँहरूलाई हेरचाह गर्ने तरिका
- प्लास्टिक प्रयोगबाट हुन सक्ने वातावरणीय हानि र यसलाई सकेसम्म कम मात्रामा प्रयोग गर्ने उपाय

- दमकल तथा एम्बुलेन्स सेवाको महत्त्व र यसको उचित प्रयोग
- सडक चेतनाको परिचय, बाटो काट्दा अपनाउनुपर्ने सावधानी र बाटोमा हिँड्दा ध्यान दिनुपर्ने कुरा
- हेल्मेट प्रयोग गर्नुका कारण
- सवारी पार्किङको अवधारणा, सवारी पार्किङ गर्ने तरिका र यसको अभ्यास
- सुधारिएको चुल्होको अर्थ, यसको अभ्यास र यसको अनुसरण
- विभेदको अर्थ, विभिन्न नाममा र आधारमा हुने विभेद र विभेदरहित गाउँको अवधारणा
- विषादीरहित तरकारीको चिनारी र यसको सेवन
- मुस्कानसहितको सेवाको अर्थ, हँसिलो मुहार र सेवा
- नियमित व्यायामबाट हुने फाइदा, नियमित व्यायाम गर्ने बानी र नियमित व्यायाम गर्न विभिन्न अभ्यासका नमुना
- घाम ताप्नुका कारण र यसको स्वास्थ्य महत्त्व
- टोल सरसफाइसम्बन्धी परिचय, गर्ने तरिका, फाइदा र यसले सामाजिकीकरणको अभ्यासमा पुऱ्याउने टेवा
- कुहिने र नकुहिने फोहोरको परिचय तथा फोहोर व्यवस्थापन गर्ने तरिका वा विधि
- शौलाचय सफा राख्ने बानी र यसको महत्त्व
- प्रतिभा पहिचान तथा आफूलाई, परिवारलाई, साथीलाई, गाउँलाई, समाजलाई र देशलाई माया
- भान्सा प्रयोग गरिने मरमसलाको स्वास्थ्य उपयोगिता र यसको उपयोग
- विषालु च्याउ सेवन गर्नु हुँदैन भन्ने चेतनाको विकास
- आवश्यकताका आधारमा पानी पिउने बानी र पानी ठिक्क मात्रामा पिइनुका फाइदा
- फुड पोइजनको सामान्य जानकारी र फुड पोइजन हुनुका कारण
- सूर्योदयसँगै उठ्ने, सूर्यास्तसँगै सुत्ने अथवा चराको चिरबिरसँगै उठ्ने, चरा बास बसेसँगै सुत्ने
- नडराईकन बोल्ने सिपको विकास, बोल्ने तरिका र यसको अभ्यास
- नेतृत्व क्षमताको चिनारी, नेतृत्व क्षमताको विकास र विकास गर्ने तरिका
- घैंटो/हाँडी फुटाइ खेल्न सिक्ने, सुन्ने, अनुमान गर्ने र सावधानी अपनाउने बानीको विकास
- चुङ्गी खेल्न सिक्ने र गन्ती गर्ने अभ्यास
- लोककथाको परिचय, उदाहरण र सुन्ने साथै सुनाउने बानीको अभ्यास
- देउसी-भैलो खेल्ने समय, तरिका र खेल्नुका कारण बताउन र यसबाट मनोरञ्जन लिन
- बाघचाल खेलको परिचय, खेल्ने तरिका र अभ्यास गर्न
- रोटे पिङ/लिङ्गे पिङ खेलको परिचय र खेल्ने तरिका
- कुम जुधाइ खेलको परिचय, खुट्टाको सन्तुलन, चतुरता र यसबाट हुने मनोरञ्जन
- चङ्गा उडाउने चलन, उडाउने समय र यसबाट हुने मनोरञ्जन

कक्षा ६, ७ र ८

- अरुण गाउँपालिकाको भौगोलिक तथा प्रशासनिक परिचय
- अरुणमा रहेका विकासका पूर्वाधार, यसको अवस्था र थप प्रगति
- लेगुवाघाटको झोलुङ्गे पुलको सामान्य परिचय र यस पुलले कुनै समय खेलेको अहम् भूमिका
- टुकी बालेको समयदेखि बिजुलीबत्ती बालेको समयसम्मको जानकारी र विकासको अवधारणामा आएको परिवर्तन
- अरुणमा रहेका स्वास्थ्य केन्द्रको अवस्था, यसको अभ्यास र ग्रामीण परिवेशमा यसको महत्त्व
- सूचनाको साधनका रूपमा हुलाक सेवाले कुनै समयमा खेलेको भूमिका र इन्टरनेटले हालको अवस्थामा खेलेको भूमिका, आफ्नो गाउँमा रहेको हुलाक अथवा इन्टरनेट सेवाको अवस्थाको जानकारी र यसको प्रयोग
- अरुणमा जलवायु परिवर्तको असर र यसलाई न्यूनीकरण गर्ने उपाय, हाम्रो दायित्व तथा स्थानीय सरकारको भूमिका

- अरुणका सबै वडाको सामान्य परिचय, भौगोलिक अवस्थिति तथा मुख्य विशेषता
- अपाङ्गमैत्री विकासका पूर्वाधारको अवधारणा, यसको अभ्यास र स्थानीय सरकारको भूमिका
- कुलो लाउने चलनको परिचय, यसको विकासक्रम, सिँचाइसम्मको यात्रा, अरुणमा यसको अभ्यास तथा यसबाट हुने लाभ
- व्यवस्थित दाहसंस्कार स्थलको परिचय, अरुणमा यसको अभ्यास तथा अवस्था
- अरुणमा सुरक्षा व्यवस्थाको अवस्था, यसको अभ्यास, स्थानीय सरकारको भूमिका र यसबाट भएका फाइदा
- पर्यावरणमैत्री ग्रामीण वातावरण, स्वच्छ, सफा र हराभरा गाउँ, अरुणको वातावरणीय परिवेश
- विभिन्न प्रकारका वन, यी वनबारे जानकारी तथा यी वनको महत्त्व र यसले पर्यावरणलाई स्वच्छ र सफा राख्न खेलेको अहम् भूमिका
- चिस्यान केन्द्रको अवधारणा, यसको आवश्यकता, महत्त्व र यसबाट हुने फाइदा
- अरुण गाउँपालिकामा खानेपानीको अवस्था, खानेपानीका विभिन्न स्रोत तथा मुहान र मानिस, बोटबिरुवा तथा जीवजन्तुका लागि यसको आवश्यकता
- वित्तीय संस्थाको सामान्य परिचय र अरुणमा वित्तीय संस्थाको अभ्यास, साथै यसबाट हुने लाभ
- विकासको कार्यक्रम तर्जुमा तथा कार्यान्वयन प्रक्रियामा सामाजिक सङ्घ-संस्थाले खेल्ने भूमिका र यिनीहरूको काम, कर्तव्य, अधिकार र दायित्व
- गन्धर्व जातिको परिचय, अरुण गाउँपालिकामा उनीहरू बसोबास गर्ने स्थल र उनीहरूको जीवनशैली
- लोकधुनको सामान्य परिचय र अरुणमा प्रचलित मुख्य-मुख्य लोकधुनको पहिचान
- किरात राई समुदायको महान् पर्व उँधौली-उँभौलीको परिचय, मनाउने समय, मनाउने तरिका र मनाउँदा गरिने विभिन्न क्रियाकलाप
- सिमल बारुलै गीतको परिचय, गाउने तरिका र विशेषता एवम् अरुणका कुन-कुन स्थानमा गाइन्छ भन्ने ज्ञान
- सान्चेप (सघाउनी) संस्कृतिको परिचय र यस संस्कृतिसँग जोडिएका सांस्कृतिक आयाम
- समाजीकरण प्रक्रियामा वरपिपल चौतारीको महत्त्व र यो संस्कृतिको हालको अवस्था
- ग्रामीण परिवेशमा रहेको परम्परागत उपचार पद्धतिको परिचय, यसको अभ्यास र महत्त्व
- नाप/तौलका परम्परागत साधनका रूपमा माना, पाथी र तुलो प्रयोगको चलन, यसले खेलेको भूमिका र हाल यसको प्रयोगको अवस्था
- तेल पेल्ने, चुक बनाउने अमिलो पेल्ने र उखु पेल्ने स्थानीय कोलको परिचय, पहिचान, यो चलनको अभ्यास, यसले खेलेको भूमिका र यसको वर्तमान अवस्था
- नुवागी परम्पराको परिचय, यो मनाउँदा गरिने विभिन्न क्रियाकलाप, यसको महत्त्व र यसको अभ्यास
- अरुणमा प्रचलित गाउँखाने कथा र यसको अर्थ
- अरुणमा कला-साहित्यको अवस्था, अरुणको कला-साहित्यसँग जोडिएका कृति तथा सर्जक पहिचान
- ज्ञान हस्तान्तरण परम्परामा संस्कृत भाषाको महत्त्व, अरुणमा संस्कृत भाषाको अवस्था तथा यसको अभ्यास र अरुणमा यस भाषाको हालको अवस्था
- हाक्पारे गीतको परिचय, यसको लय, गाउने तरिका र यसको अरुणमा अभ्यास
- अरुणमा प्रचलित उखानटुक्का चिनारी, यसको अर्थ र यसको अभ्यास तथा प्रयोग
- अरुणमा प्रचलित लोककथाको चिनारी, लोककथाको महत्त्व र लोककथाबाट हासिल गर्न सकिने ज्ञान
- हाटबजार संस्कृतिको अरुणमा अभ्यास र यसले सामाजिकीकरण प्रक्रियामा खेलेको भूमिका
- नौमती बाजा चिनारी, यसको ग्रामीण परिवेशमा अभ्यास र अरुणमा यी बाजाहरूको प्रयोगको अवस्था
- मारुनी नाच चिनारी, यसको महत्त्व र यस नाच नाच्दा हुने विभिन्न क्रियाकलाप
- देवाली परम्पराका बारेमा जानकारी, देवालीमा हुने विभिन्न क्रियाकलाप र देवाली परम्पराको महत्त्व
- बेठी संस्कृतिको परिचय, यसमा हुने विभिन्न क्रियाकलाप र यसमाथि आलोचनात्मक दृष्टिकोण
- गोठधूप गर्ने चलनको परिचय, गोठधूप चलनको महत्त्व र यो चलन अभ्यास हुनुका कारण

- माइत राख्ने चलनको परिचय, यसको सांस्कृतिक महत्त्व र यससँग जोडिएका क्रियाकलाप
- आगलागी/डढेलोको जोखिम, यसबाट हुने असर र यसबाट जोगिने सावधानी
- भूकम्पप्रतिरोधी घरका बारेमा जानकारी, यसको अभ्यास र जोखिम न्यूनीकरण
- जलवायु परिवर्तनको सङ्क्षिप्त परिचय, अरुणमा यसको असर र यसलाई न्यूनीकरण गर्ने उपाय
- भूक्षयको अर्थ, अरुणमा यसले पारेको प्रभाव, भूक्षयलाई न्यूनीकरण गर्न स्थानीय स्तरमा अपनाइएको विधि र यसलाई न्यूनीकरण गर्न हामीले खेल्नुपर्ने भूमिका
- हावाहुन्डरीको अर्थ, यसको प्रभाव, यसको प्रभावलाई न्यूनीकरण गर्ने उपाय र अरुणमा यसको असर
- चट्याङको अर्थ, चट्याङ पर्नुका कारण, अरुणमा यसको प्रभाव, यसको प्रभावलाई न्यूनीकरण गर्न अरुणमा अपनाइएका तरिका र न्यूनीकरण गर्न अपनाउनुपर्ने तरिका
- विश्व तापमान, प्राकृतिक स्रोतसाधनको दोहन, यसको समुचित प्रयोग र स्थानीय समुदायको भूमिका
- बाढी-पहिरोको जोखिम, कारण र अरुणमा यसको अवस्था
- अनावृष्टि, अल्पवृष्टि, अतिवृष्टि र खण्डवृष्टिबारे जानकारी, यसका कारण, यसबाट हुने प्रभाव र यसलाई न्यूनीकरण गर्ने उपाय
- ज्येष्ठ नागरिकका बारेमा जानकारी, उनीहरूको समय व्यवस्थापनको तरिका र व्यावहारिक रूपमा यसको अभ्यास
- अन्धविश्वासको अर्थ, यसको अभ्यास र यसलाई हटाउने उपाय
- पेसाको अर्थ, विभिन्न पेसा र पेसाका आधारमा हुने विभेद
- सुरक्षित वधशालाको अर्थ, यसको अभ्यास र यसका फाइदा तथा महत्त्व
- सार्वजनिक सम्पत्तिको पहिचान, त्यसको संरक्षण तथा नागरिकका रूपमा हाम्रो कर्तव्य
- सूचनाको हकको अर्थ, यसको आवश्यकता र अभ्यास
- बसाइँसराइको अर्थ, गाउँबाट सहर बसाइँ सर्ने प्रक्रिया, कारण र यसलाई न्यूनीकरण गर्ने उपाय
- साइबर अपराधको अर्थ, नजानिँदो तरिकाले हामीबाट हुने र हुन सक्ने साइबर अपराध र यसलाई न्यूनीकरण गर्ने उपाय
- जातीय विभेदको परिचय, अरुणमा जातीय विभेदको अवस्था, जातीय विभेद हुनुका कारण र यसलाई न्यूनीकरण गर्ने उपाय
- कुरीतिको अर्थ र परिचय, परम्परागत चलनमा रहेका कतिपय कुरीति र यस्ता परम्परा तथा चलनमाथि आलोचनात्मक विश्लेषण
- थैले खत्रीको सामान्य परिचय, उहाँले समाज परिवर्तनका लागि पुऱ्याउनुभएको योगदान र उहाँबाट हामीले सिक्नुपर्ने प्रेरणा
- स्थानीय सरकारको परिचय र सङ्घीयताको अभ्यास, स्थानीय सरकारको काम, कर्तव्य र अधिकार
- गाउँपालिकाको राजनीतिक तथा प्रशासनिक संरचना, कार्यपालिका, न्यायिक समिति अर्थात् न्यायपालिका र व्यवस्थापिकाको परिचय र यी अङ्गहरूले गर्ने विभिन्न कार्य
- गाउँपालिका अध्यक्ष, उपाध्यक्ष र वडा अध्यक्षको नामसहितको परिचय, काम कर्तव्य र अधिकार
- मितव्ययीको अर्थ, मितव्ययी हुने बानी, तरिका र मितव्ययी हुँदा हुने फाइदा
- स्वावलम्बी अर्थतन्त्रको परिचय, परिवार/गाउँलाई कसरी स्वावलम्बी बनाउन सकिन्छ भन्ने चेतना र यसबाट हुने लाभ
- कर चिनारी, कर तिर्नुपर्ने कारण, कर तिर्दा हुने फाइदा र नागरिकका रूपमा कर तिर्नुपर्ने हाम्रो दायित्व
- विद्युतीय सरकारको अवधारणा, विद्युतीय सरकार लागु गर्ने विधि र विद्युतीय सरकार लागु गर्दा हुने लाभ तथा हानि
- नागरिक बडापत्रको अर्थ, स्थानीय स्तरमा नागरिक बडापत्र प्रयोग गर्ने तरिका र यसबाट हुने लाभ
- गाउँसभाको परिचय, गाउँसभा हुने प्रक्रिया, गाउँसभामा सहभागिता र यसको महत्त्व
- सार्वजनिक सुनुवाइको परिचय, यसको अभ्यास, विकासको प्रक्रियामा यसको महत्त्व र जनस्तरबाट यसमा अर्थपूर्ण सहभागिता

- प्रहरीको भूमिका, प्रहरीको दायित्व, सुरक्षा व्यवस्थामा उनीहरूको काम, कर्तव्य, अधिकार र हामीले खेल्नुपर्ने भूमिका
- जैविक विषादीको परिचय, यसको प्रयोग र फाइदा
- अरुणमा अलैँची पकेट क्षेत्रको पहिचान र यसबाट लिन सकिने आर्थिक फाइदा
- कपास खेतीको अभ्यास, यस खेतीको सम्भावना र यसबाट हुने आर्थिक लाभ
- रुद्राक्ष खेतीको परिचय, यो खेती हुने स्थान र यसबाट लिन सकिने फाइदा
- प्राविधिक शिक्षाको अर्थ, यसको आवश्यकता तथा स्थानीय स्तरमा यसको औचित्य
- कृषि सहकारीको अवधारणा तथा यसको परिचय, स्थानीय तहमा यसको औचित्य तथा यसबाट लिन सकिने फाइदा
- रैथाने बिउ-बिजनका परिचय तथा उदाहरण, अरुणका विभिन्न रैथाने बिउ-बिजन तथा त्यसको महत्त्व)
- उत्पादनका कारण गाउँले सहरलाई कसरी मद्दत गरेको छ भन्ने चेतना, उत्पादन र बजारको सम्बन्ध, गाउँ र सहरको अन्योन्याश्रित सम्बन्ध
- बदाम खेतीको परिचय, अरुण गाउँपालिकामा बदाम खेतीको अभ्यास र अरुणको बदामलाई ब्रान्ड बनाउन सकिने सम्भावना
- व्यावसायिक फलफूल खेतीको परिचय, अरुणमा व्यावसायिक रूपमा फलफूल उत्पादन गर्ने ठाउँका नाम र ती फलफूलका नाम
- तेलहन बालीको परिचय, अरुणमा हुने तेलहन बालीको नाम तथा सूची र यसबाट लिन सकिने लाभ
- हाटबजारको चिनारी, यसको महत्त्व, हाटबजार लाग्दा हुने चहलपहल, अरुणमा हाटबजार लाग्ने ठाउँ र यसको महत्त्व
- स्थानीय जनशक्तिको परिचय र उनीहरूको महत्त्व
- कृषिमा प्रविधिको प्रयोग, ग्रामीण कृषि प्रणालीमा यसको प्रयोगको सम्भावना, यसबाट लिन सकिने फाइदा र ग्रामीण परिवेशमा यसको अभ्यास
- खेतबारीलाई बाँझो राख्नुहुन्न भन्ने चेतना, ग्रामीण परिवेशमा फल्ने उत्पादनको महत्त्व र खेतबारीलाई बाँझो नराखी फसल उत्पादन गर्न हौसला
- उत्पादित अन्नलाई सुरक्षित तरिकाले भण्डारण गर्ने तरिका, गर्नुपर्ने कारण र यसबाट लिन सकिने लाभ
- वैदेशिक रोजगारबाट हुने लाभ तथा हानि र अरुणमा वैदेशिक रोजगारीमा जाने चलन
- बचत गर्ने बानी र यसबाट हुने फाइदा
- अरुणमा रहेका विभिन्न खानी, खानीको सम्भावना र खानी सञ्चालनबाट हुने फाइदा तथा हानि
- एकाग्रताको अर्थ, यसको अभ्यास र यसबाट लिन सकिने फाइदा
- योगको परिचय, विभिन्न योगको अभ्यास तथा योगबाट लिन सकिने फाइदा
- स्थानीय शिशु स्याहार संस्कृति, यसको आवश्यकता, महत्त्व तथा शिशु स्याहार गर्ने तरिका
- आयुर्वेदिक उपचार पद्धतिको परिचय, यसको अभ्यास तथा चलन र विभिन्न किसिमका आयुर्वेदिक जडीबुटीको प्रयोग गर्ने तरिका
- व्यावहारिक लेखन अभ्यास
- सकारात्मक सोचाइको अर्थ, यसको आवश्यकता, औचित्य तथा फाइदा
- समयको अर्थ, बोध र यसको अनुसरण
- लामखुट्टेबाट बच्ने उपाय र यसबाट बच्नुपर्ने कारण
- खुला दिसामुक्त गाउँ अवधारणाको परिचय, अरुणमा यसको अभ्यास, यस अवधारणालाई कायम राख्न आवश्यक विभिन्न स्रोत तथा सहयोग र यस अभ्यासको फाइदा
- एक प्राकृतिक प्रक्रियाका रूपमा रजस्वलाको चिनारी, रजस्वला हुँदाको अवस्था बोध र त्यसबेला हेरचाह गर्न अपनाउनुपर्ने विभिन्न उपाय
- स्यानेटरी प्याड र कटन प्याडको भेद, स्यानेटरी प्याडले पर्यावरणमा पार्ने नकारात्मक असर, पर्यावरणमैत्री कटन प्याडको चिनारी र यस प्रकारको प्याडको प्रयोगका लागि उत्प्रेरणा
- मातृ तथा शिशु हेरचाहसम्बन्धी चेतना, यसको आवश्यकता र सुत्केरी हेरचाह गर्ने हाम्रो रैथाने तौरतरिका

- दृष्टिकोण चेतना, दृष्टिकोणको महत्त्व, यसको अभ्यास र कुनै पनि विषयवस्तुलाई फरक ढङ्गले आलोचनात्मक चेतका साथ हेर्ने तौरतरिका
- व्यक्तित्व विकासको एउटा पाटाका रूपमा पहिरन चेतनाको चिनारी, पहिरन के-कसरी लगाउने भन्ने तरिका र विभिन्न अवसरमा लगाइने पहिरनका बारेमा जानकारी
- प्राथमिक स्वास्थ्य उपचारको अवधारणा, प्राथमिक उपचार पद्धतिको सामान्य जानकारी र यसबाट हुने ठुलो जोखिम न्यूनीकरण
- तनावको अर्थ, तनाव व्यवस्थापन गर्ने बानी र तरिका
- नियमित स्वास्थ्य परीक्षणको बानी, महत्त्व र यसको अभ्यास
- महामारी रोकथामबारे जानकारी, न्यूनीकरण तथा नियन्त्रण गर्ने तरिका र यसबाट बच्ने उपाय
- पशु स्वास्थ्यबारे जानकारी, पशुलाई पनि स्वस्थ राख्नुपर्छ भन्ने चेतना र पशुलाई स्वस्थ राख्ने उपाय
- हाउभाउको अर्थ, हाउभाउले दिने सन्देश र सचेततापूर्वक हाउभाउ प्रयोग गर्ने तरिका
- सामाजिक बन्नुपर्ने कारण र त्यसमा हाम्रो भूमिका
- गाउँको समृद्धि तथा आदर्श गाउँ र समाजका लागि सामूहिकताको चेतना, भावना, यसको अभ्यास र हामीले खेल्नुपर्ने भूमिका

३. विषयक्षेत्र र क्रम

कक्षा १, २ र ३

क्र.सं.	विषयक्षेत्र	कक्षा १	कक्षा २	कक्षा ३
१.	**अरुणको सेरोफेरो**	▪ म र मेरो परिवार (आफ्नो नाम, परिवार सङ्ख्या र परिवारका सदस्य) ▪ मेरो छिमेकी (छिमेकी साथीको नाम र छिमेकीको महत्त्व) ▪ मेरो गाउँ (गाउँको नाम र ठेगाना) ▪ मेरो विद्यालय (विद्यालयको नाम र ठेगाना) ▪ हाम्रा खोलानाला (खोलानालाको अवस्थिति, नाम र खोलानालामा पाइने चिजहरू) ▪ हाम्रा वनजङ्गल (वनको अवस्थिति र वनमा पाइने वन्यजन्तुहरू) ▪ हाम्रा डाँडाहरू (डाँडाको अवस्थिति र डाँडाको उपयोग)	▪ मेरो अरुण (अरुणको अवस्थिति र भौगोलिक वस्तुस्थिति) ▪ अरुणको सिमाना (सिमानाको अर्थ, दिशा परिचय, अरुणको उत्तर, दक्षिण, पूर्व र पश्चिममा पर्ने भौगोलिक संरचना) ▪ अरुणको भौगोलिक बनावट (भूगोलको अर्थ र डाँडा, उपत्यका, टार, लेक, बेँसी, खोलानाला, झरना, पोखरी, गुफा आदि) ▪ अरुणमा पाइने चराचुरुङ्गी (अरुणमा पाइने चराचुरुङ्गी, घरमा र वनजङ्गलमा बस्ने चराहरूको पहिचान) ▪ अरुणमा पाइने वन्यजन्तु (घरपालुवा जनावर, जङ्गली जनावर परिचय र अरुणमा पाइने जङ्गली जनावरहरूको नाम) ▪ हाम्रा वनस्पति (विद्यालय वरपर पाइने वनस्पति र अरुणमा पाइने मुख्य वनस्पतिको पहिचान) ▪ हाम्रा जङ्गली फल (अरुणमा पाइने जङ्गली फलको पहिचान, तिनीहरूको नाम र जङ्गली फलको महत्त्व)	▪ अरुणका गाउँहरू (अरुणका गाउँका नाम र ती नामको इतिहास) ▪ हाम्रा बस्तीका आकारहरू (अरुणमा रहेका बस्तीका प्रकार र ती बस्तीका विशेषता) ▪ हाम्रा रैथाने घर (रैथाने घरको अर्थ, रैथाने घरको उदाहरण र विशेषता) ▪ हाम्रा पाटीपौवा (पाटीपौवाको चिनारी र पाटीपौवाको महत्त्व) ▪ हाम्रा वरपिपल चौतारी (वरपिपल चौतारीको चिनारी, यसको विशेषता र महत्त्व) ▪ हाम्रा पानीका मुहानहरू (पानीका मुहानको चिनारी, पानीका स्रोतका लागि वनजङ्गलको महत्त्व)
२.	**अरुणका संस्कार-संस्कृति**	▪ सानालाई माया र ठुलालाई आदर (नैतिक शिक्षा र शिष्टाचार) ▪ मेरो मातृभाषा (मातृभाषा बोध र प्रयोग) ▪ हाम्रा खानेकुरा (घरमा पाक्ने खानेकुराको चिनारी ▪ हाम्रा वेशभूषा (पहिरनको महत्त्व,	▪ हाम्रा चाडपर्व (अरुणमा मनाइने मुख्य-मुख्य चाडपर्वका नाम र ती चाडपर्वका वेला गरिने मुख्य-मुख्य क्रियाकलाप) ▪ देउसी-भैलो (देउसी-भैलो खेल्ने समयबारे जानकारी र देउसी-भैलो खेल्ने तरिका) ▪ हाम्रा गरगहना (मौलिक गरगहनाको चिनारी	▪ मितेरी परम्परा (मितेरी साइनोको परिचय, मितेरी गाँस्ने तरिका र यसको महत्त्व) ▪ अर्मपर्म (अर्मपर्मको अर्थ, परिचय, यस चलनको अभ्यास र यसको फाइदा) ▪ हाम्रा रैथाने, सिप, कला र प्रविधि (घरमा र गाउँमा रहेका विभिन्न रैथाने सिप, कला र

		मौसमअनुसारका लुगा, आफूले लगाएको पहिरनको नाम) ▪ हाम्रा बाजाहरू (मादल, बाँसुरी र सारङ्गीको चिनारी तथा ती बाजाहरूको धुन पहिचान) ▪ हाम्रा धार्मिक स्थलहरू (मन्दिर, गुम्बा, चर्च, मस्जिद र साकेलाथानको पहिचान र विभिन्न धर्मको नाम)	र तिनीहरूका नाम) ▪ हाम्रा पन्चेबाजा (पन्चेबाजाभित्र पर्ने पाँच बाजाको चिनारी, ती बाजाका नाम र आवाज) ▪ ऐँचोपैँचो (सापटी चलनको अर्थ, उदाहरण र यसको अभ्यास) ▪ हाम्रा धर्म (धर्मका नाम र धर्मावलम्बीका पवित्र स्थलहरूको नाम)	प्रविधि चिन्न) ▪ हाम्रा संस्कार (पहिल्यैदेखि चल्दै आएको चलनको परिचय र यी चलनका सान्दर्भिकता) ▪ हाम्रा खानपिन संस्कृति (आफ्नो घरमा रहेको खानपिन संस्कृतिको परिचय र विभिन्न क्रियाकलाप) ▪ ल्होसार पर्व (ल्होसार पर्वको अर्थ, यो पर्व मनाउने समय, समुदाय, तरिका र क्रियाकलाप)
३.	**अरुणको पर्यटन**	▪ हाम्रा पर्यटकीय स्थलहरू (घर र विद्यालय नजिकैका रमाइला ठाउँहरूको चिनारी, अरुणका पर्यटकीय स्थलहरूका नाम) ▪ घुमौँ, डुलौँ र रमाऔँ (नयाँ र रमाइला ठाउँ घुम्नुका फाइदा) ▪ वनभात खाने चलन (वनभात खाने चलन, वनभात खान जाँदा हुने रमाइलो र वनभात खान जाँदा नयाँ ठाउँ चिन्ने अवसर) ▪ चरा हेर्न जाऔँ (चराको पहिचान र चरा हेरेर मनोरञ्जन लिन)	▪ वन्यजन्तु हेरौँ र चिनौँ (वन्यजन्तु हेर्न र चिन्नका लागि घुम्ने अभ्यास/चलन) ▪ हाम्रा गुफा/ओडारहरू (गुफा/ओडारको अर्थ, विभिन्न गुफाहरूको चित्र र अरुणमा रहेका मुख्य गुफाहरूका नाम) ▪ अरुणका डाँडाकाँडा (डाँडाको चिनारी, घर/विद्यालय नजिकै रहेका डाँडाका नाम र ती डाँडाहरूको प्रयोग) ▪ होमस्टे (घरबास) (होमस्टेको दृष्टान्त, उदाहरण, यसबाट हुने फाइदा र गाउँमा यसको अभ्यास) ▪ पाहुनालाई सत्कार (पाहुनाको अर्थ, पाहुनाको सत्कार र पर्यटक हाम्रा पाहुना हुन् भन्ने बोध)	▪ अरुण उपत्यका (अरुण उपत्यकाको पर्यटकीय महत्त्व, यसको सम्भावना र यसबाट लिन सकिने फाइदा) ▪ धार्मिक पर्यटन (धार्मिक पर्यटनको परिचय, यसको सम्भावना र यसबाट लिन सकिने फाइदा) ▪ जलपर्यटन (खोला, झरना, नदी, पोखरी, तालको सामान्य जानकारी तथा यसबाट आम्दानी गर्न सकिने पर्यटकीय क्रियाकलाप) ▪ पदमार्ग (पदमार्गको परिचय, यसको अरुणमा सम्भावना र यसबाट हुन सक्ने फाइदा) ▪ पर्यापर्यटन (पर्यापर्यटनको अर्थ, यसको परिचय, यसको महत्त्व र यसले गाउँलाई दिन सक्ने फाइदा)
४.	**कृषि, पशुपालन, उद्योग, पेसा, व्यापार र व्यवसाय**	▪ मेरो परिवारको पेसा (आमा र बुवाले गर्ने काम, काम सानो/ठुलो हुँदैन भन्ने चेतना र कामको आम्दानीसँगको सम्बन्ध) ▪ मेरो छिमेकीको व्यवसाय (छिमेकीले गर्ने काम, व्यापार, व्यवसाय र कामको महत्त्व) ▪ करेसाबारी (करेसाबारीको परिचय, करेसाबारीमा हुने तरकारी तथा मसलाका	▪ मिश्रित खेती प्रणाली (एकै समयमा फरक-फरक बाली लगाउने हाम्रो स्थानीय खेतीपाती प्रणाली, मिश्रित खेती प्रणालीका फाइदा) ▪ हाम्रो कृषि प्रणाली (गाउँघरमा विद्यमान निर्वाहमुखी कृषि प्रणालीको परिचय र मौसमअनुसारका बालीनाली)	▪ हाम्रो नगदेबाली (नगदेबालीको परिचय, यसको औचित्य र यसबाट लिन सकिने लाभ) ▪ गह्रा खेती प्रणाली (गह्रा खेती प्रणालीको अवधारणा, माटो बग्न रोक्ने तरिका र ग्रामीण परिवेशमा यसको अभ्यास) ▪ सिँचाइ (कुलो प्रणालीको परिचय, यसको

		बिरुवा र करेसाबारीको महत्त्व) ▪ हाम्रा फलफूल (आफ्नो घरमा अथवा गाउँमा फल्ने विभिन्न प्रकारका फलफूलका चिनारी र त्यसबाट हुने आम्दानी) ▪ हाम्रा तरकारी (आफ्नो घरमा हुने विभिन्न प्रकारका तरकारकीका चिनारी र तरकारीबाट हुने आम्दानी) ▪ दुधका परिकार (दुग्धजन्य विभिन्न परिकार, दुधको स्रोत र दुध उत्पादनबाट गर्न सकिने आम्दानी)	▪ हाम्रो खेतीपाती (ठाउँ अथवा स्थानअनुसार हुने विभिन्न तरकारी, अन्नबाली तथा फलफूलका बारेमा जानकारी जस्तै दक्षिण मोहोडा, उत्तरी मोहोडा, लेक तथा बेँसीमा गरिने खेतीपाती) ▪ हाम्रा कृषि औजार (विभिन्न कृषि औजारका पहिचान, उपयोगिता र प्रयोग) ▪ हाम्रा अन्नबाली (आफ्नो घरमा फल्ने अन्न र यसको बेचबिखनबाट हुने आम्दानी) ▪ श्रमलाई सम्मान (कामलाई सम्मान र कामको महत्त्व)	महत्त्व र यसबाट हुने लाभ) ▪ रैथाने सिप (रैथाने सिपको परिचय, यसको अभ्यास र उपयोग) ▪ घरेलु तथा कुटीर उद्योग (घरमा सञ्चालन भएको तथा साना धनराशिमा सञ्चालन भएको घरेलु तथा कुटीर उद्योगको परिचय, यसको ग्रामीण परिवेशमा अभ्यास र यसबाट हुने फाइदा) ▪ कपाल काट्ने पेसा (कपाल काट्ने पेसाको महत्त्व, यस पेसा अँगाल्दा हुने फाइदा र श्रमप्रतिको सम्मान) ▪ मेरो बालखाता (बालखाताको अवधारणा, यसको अभ्यास र बचत गर्ने बानीको विकास)
५.	**स्वास्थ्य, सरसफाइ र व्यक्तित्व विकास**	▪ व्यक्तिगत सरसफाइ (व्यक्तिगत सरसफाइ उदाहरणसहित चिनाउने र यसको महत्त्व बताउने) ▪ हात धुने बानी (हात धुने समय र धुने तरिका) ▪ नियमित दाँत माझ्ने गरौँ (दाँत माझ्ने समय, तरिका र यसको महत्त्व) ▪ मेरो हाते रुमाल (हाते रुमालको प्रयोग र यसको फाइदा) ▪ मेरो सफा कक्षाकोठा (सफा कक्षाकोठाको परिचय, फोहोरदानीको चिनारी र कक्षाकोठामा यसको प्रयोग) ▪ कपाल कोर्ने गरौँ (कपाल कोर्ने बानी र तरिका) ▪ नङ सफा राखौँ (नङ सफा राख्नुपर्ने कारण र नङ सफा राख्ने तरिका)	▪ नियमित नुहाउने गरौँ (नियमित रूपमा नुहाउने बारे र यसको स्वास्थ्य महत्त्व) ▪ असल आनीबानी (राम्रा/नराम्रा बानी र यसका उदाहरण) ▪ फोहोर नगर्ने बानी (सकेसम्म फोहोर नगरौँ भन्ने बानीको विकास र फोहोर फाल्दा फोहोरदानीको प्रयोग गरौँ भन्ने चेतनाको विकास) ▪ घर सरसफाइ (घर सरसफाइको सामान्य जानकारी र यसको महत्त्व) ▪ मिठो बोल्ने बानी (मिठो बोल्ने बानीको विकास र यसले व्यक्तित्व विकासमा पार्ने प्रभाव) ▪ हाँस्ने गरौँ (हाँस्नुका फाइदा र यसले व्यक्तित्व विकासमा पार्ने प्रभाव) ▪ सन्तुलित खाना (सन्तुलित खानाको परिचय र विभिन्न प्रकारका खानाको परिचय) ▪ जिज्ञासु बनौँ (जिज्ञासुको अर्थ र प्रश्न सोध्ने	▪ विद्यालय सरसफाइ (विद्यालय सरसफाइ गर्ने बानी र यस अभ्यासको अनुसरण) ▪ सफा भान्साकोठा (भान्साकोठा सफा राख्नुका कारण र सफा राख्ने बानीको विकास) ▪ स्वस्थकर खाना (स्वस्थ खानाका परिकार र यसका फाइदा) ▪ अस्वस्थकर खाना (अस्वस्थकर खानाको परिचय, अस्वस्थकर खानाको सूची र यसको सेवनबाट हुने बेफाइदा) ▪ अनुशासन (अनुशासनको महत्त्व र व्यक्तित्व विकासमा यसको महत्त्व) ▪ असल बनौँ (ठुलोभन्दा पनि असल बनौँ भन्ने बानीको विकास र यसको व्यक्तित्व विकासमा महत्त्व) ▪ समयमै सुत्ने बानी (सुत्ने समयको ज्ञान र समयमा सुत्नुको महत्त्व) ▪ सुन्ने बानी (दुईओटा कान र एउटा मुखको

			बानीको विकास) ■ म पनि बोल्छु (बोल्नुपर्छ भन्ने बोध, बोल्ने बानीको विकास र आत्मविश्वास प्राप्ति)	प्रतीकात्मक अर्थ र सुन्ने बानीको विकास) ■ प्रश्न सोध्ने बानी (प्रश्न सोध्ने बानीको विकास, जिज्ञासु हुने बानी र यसले आत्मविश्वास बढाउन पार्ने प्रभाव)
६.	**खेलकुद तथा मनोरञ्जन**	■ बालगीत (हेरेर रङ, सुनेर आवाज, सुँघेर बास्ना, चाखेर स्वाद, छोएर तातो/चिसो थाहा पाउन सकिन्छ भन्ने भाव झल्किने बालगीतको सामूहिकरूपमा लयबद्ध तरिकाले प्रस्तुति) ■ हाम्रा खेलहरू (स्थानीय स्तरमा खेलिने मौलिक खेलहरूका नाम, तिनीहरूको सूची, खेल्दै सिक्ने कला) ■ बाल नृत्य (बाल गीतमा हाउभाउसहित नृत्य गर्न लगाउने, नृत्यले दिने मनोरञ्जन र नाच्दै सिक्न सक्ने नयाँ कुरा) ■ बाल चित्रकला (सिसाकलम समात्ने बानी बसाल्न, रङ चिन्न/चित्रमा रङ भर्न र पछि क्रमशः सुन्दर अक्षरका लागि चित्रकलाको अभ्यास)	■ चिँ मुसी चिँ (चिँ मुसी चिँ खेल्ने तरिका र छालाको तातो, चिसो, दुखेको जस्ता थाहा पाउन सक्ने काम) ■ रुमाल लुकाइ (रुमाल लुकाइ खेल्ने तरिका, आँखा तथा कानको प्रयोग र चनाखो भएर बस्ने तरिका) ■ लुकामारी (लुकामारी खेल्ने तरिका र यो खेल खेल्दा प्रयोग हुने आवाज पहिचान गर्ने क्षमता) ■ डोरी नाघ्ने (डोरी नाघ्ने खेल्ने तरिका सिक्न र यो खेल खेल्दा हुने मनोरञ्जन तथा शारीरिक कसरत)	■ तातो आलु (तातो आलु खेल्दै चनाखो बन्ने प्रक्रिया, खेल्दै र सिक्दै गर्ने अभ्यास) ■ तित्ती (तित्ती खेल खेल्ने प्रक्रिया, खेल्दै गन्ने प्रणालीको अभ्यास र शारीरिक व्यायाम) ■ गट्टी (साथीसँग मिलेर गट्टी खेल्ने तरिका तथा सामाजिकीकरण प्रक्रियाको नमुना अभ्यास)

कक्षा ४ र ५

क्र.सं.	विषयक्षेत्र	कक्षा ४	कक्षा ५
१.	**अरुणको पर्यावरण र जैविक विविधता**	■ हाम्रा टारहरू (अरुणमा रहेका टारका नाम र टारको भौगोलिक बनावट) ■ हाम्रा चरण क्षेत्र (चरण क्षेत्रको परिचय, यसको अवस्थिति र यसको महत्त्व) ■ अरुणमा पाइने कीटपतङ्ग (अरुणमा पाइने पुतली, माहुरीजस्ता विभिन्न कीटपतङ्गको जानकारी र कीटपतङ्गको पर्यावरणीय महत्त्व) ■ हाम्रा जडीबुटीहरू (अरुणका बहुमूल्य जडीबुटीका नाम, ती जडीबुटी	■ हाम्रा ऋतु-मौसम (अरुणमा महसुस हुने ऋतु-मौसम, त्यसवेलाको वातावरणको अवस्था र विश्व तापमानले पारेको असर) ■ पर्यावरणमैत्री विकास (स्थानीय तहमा पर्यावरणमैत्री विकासको अवधारणा, यसको अर्थ र यसको महत्त्व) ■ जैविक मल (जैविक मलको अवधारणा, मल बनाउने तरिका र यसको वर्तमान अवस्थामा महत्त्व)

		पाइने स्थान र जडीबुटीको महत्त्व) ■ सखुवा (साल) वनस्पति (सखुवा (साल) वनस्पतिको परिचय, यस वनस्पति पाइने हावापानी, भूभाग र यसको महत्त्व)	■ अरुण नदी (प्रसिद्ध नदी अरुणको परिचय, यसको मुहान र यसले विभिन्न भूभागलाई सिञ्चित गर्दै गरेको अवस्थाको जानकारी) ■ अरुण उपत्यका (अरुण उपत्यकाको भौगोलिक संरचना, त्यहाँको पर्यावरणीय अवस्था र त्यहाँको सेरोफेरो)
२.	**अरुणका संस्कार-संस्कृति**	■ हाम्रा साकेलाथान (किरात राईहरूको धार्मिक तथा सांस्कृतिक स्थल साकेलाथानको चिनारी र यसको सांस्कृतिक महत्त्व) ■ हाम्रा जात्रा-पर्व (अरुणमा मनाइने विभिन्न जात्रा-पर्वको जानकारी, ती जात्रा-पर्व मनाउने समयको बोध र त्यसमा हुने विभिन्न क्रियाकलाप) ■ ठेकीमा मोही पार्ने चलन (ठेकीमा मोही पार्ने चलनको अवलोकन, मोही पार्ने प्रक्रिया र परम्परागत सिप तथा प्रविधिको पहिचान) ■ दाइँ गर्ने चलन (दाइँ गर्ने चलनको सामान्य जानकारी र यसको महत्त्व) ■ जोगीले फेरी लगाउने चलन (जोगीले फेरी लगाउने पुरानो चलनको जानकारी र फेरी लगाउँदा गरिने क्रियाकलाप)	■ ज्येष्ठ नागरिकलाई सम्मान (ज्येष्ठ नागरिकलाई सम्मान गर्ने संस्कृति र हाम्रो परम्परागत चलन) ■ हाम्रा नाच (अरुणमा प्रचलित विभिन्न नाचको सामान्य जानकारी, यी नाच नाच्ने समय र यसका क्रियाकलापबारे जानकारी) ■ हाम्रा जातजाति (अरुणमा रहेका विभिन्न जातजातिका नाम र ती जातजाति कसरी मिलेर बसेका छन् भन्ने बोध) ■ हाम्रा रैथाने घर (अरुणमा रहेका रैथाने घरको चिनारी, ती रैथाने घरका वास्तुकला र ती घर बन्न प्रयोग भएका विभिन्न स्थानीय साधन) ■ हाम्रा लोकगीत (अरुणमा प्रचलित विभिन्न लोकगीतको चिनारी र केही गीतका टुक्का तथा लय)
३.	**कृषि, पशुपालन, उद्योग, पेसा, व्यापार र व्यवसाय**	■ पत्कर-स्याउला र जैविक मल (पत्कर-स्याउलाको जैविक मलसँगको सम्बन्ध र यसको कृषि उपयोगिता) ■ माटो परीक्षण (माटो परीक्षणको अवधारणा, यसको महत्त्व र यसबाट हुने लाभ) ■ कृषि पकेट क्षेत्र (कृषि पकेट क्षेत्रको चिनारी, फरक-फरक फलफूल, तरकारी तथा अन्न उत्पादन हुने फरक-फरक ठाउँ) ■ मसला बाली (अरुणमा हुने मसलाजन्य विभिन्न बाली, यसको उत्पादन र यसको उपभोग) ■ मौरीपालन व्यवसाय (मौरीपालन व्यवसायको सामान्य जानकारी, यो व्यवसायको प्रकृति, व्यवसाय गर्ने तरिका र यसबाट हुने आम्दानी)	■ स्वावलम्बी बनौँ (स्वावलम्बीको अर्थ, स्वावलम्बी बन्नुपर्छ भन्ने चेतनाको विकास र स्वावलम्बी बन्ने उपाय) ■ मझौला तथा ठुला उद्योग (मझौला तथा ठुला उद्योगको परिचय, स्थानीय तहमा त्यसको अभ्यास, सम्भावना र त्यसबाट लिन सकिने लाभ) ■ होटल व्यवसाय (होटल व्यवसायको परिचय, यसको अभ्यास र यसबाट लिन सकिने आर्थिक फाइदा) ■ निर्वाहमुखी कृषि (निर्वाहमुखी कृषि प्रणालीको अर्थ र यसको ग्रामीण परिवेशमा अभ्यास) ■ खरिते चलन (खरिते चलनको परिचय, यसको अभ्यास र यसले आर्थिक क्रियाकलापमा खेल्ने भूमिका)
४.	**नागरिक चेतना, नैतिक शिक्षा र सुशासन**	■ दुर्व्यसनबाट बचौँ (दुर्व्यसनका विभिन्न उदाहरण, दृष्टान्त र यसबाट टाढा रहने चेतना) ■ लैङ्गिक विभेद (लैङ्गिक विभेदका विभिन्न उदाहरण, नजानिँदो तरिकाले यसलाई प्रश्रय दिँदै आएका अभ्यास र यसलाई हटाउने तरिका) ■ बाथरुम सचेतना (बाथरुम चेतनासम्बन्धी सामान्य जानकारी, बाथरुम	■ सडक चेतना (सडक चेतनाको परिचय, बाटो काट्दा अपनाउनुपर्ने सावधानी र बाटामा हिँड्दा ध्यान दिनुपर्ने कुरा) ■ हेल्मेटको प्रयोग (हेल्मेट प्रयोग गर्नुका कारण) ■ सवारी पार्किङ (सवारी पार्किङको अवधारणा, सवारी पार्किङ गर्ने तरिका र यसको अभ्यास)

		प्रयोग गर्ने तरिका र यसमा अपनाउनुपर्ने सावधानी) ▪ असल नागरिक (असल नागरिकको परिचय, असल नागरिकमा हुनुपर्ने गुण र असल नागरिक बन्ने प्रक्रिया) ▪ ज्येष्ठ नागरिकलाई सम्मान (ज्येष्ठ नागरिकको परिचय, उनीहरूको महत्त्व र उनीहरूलाई हेरचाह गर्ने तरिका) ▪ प्लास्टिक प्रयोग कम गरौँ (प्लास्टिक प्रयोगबाट हुन सक्ने वातावरणीय हानि र यसलाई सकेसम्म कम मात्रामा प्रयोग गर्ने उपाय) ▪ दमकल तथा एम्बुलेन्स सेवा (दमकल तथा एम्बुलेन्स सेवाको महत्त्व र यसको उचित प्रयोग)	▪ सुधारिएको चुल्हो (सुधारिएको चुल्होको अर्थ, यसको अभ्यास र अनुसरण) ▪ विभेदरहित गाउँ (विभेदको अर्थ, विभिन्न नाममा र आधारमा हुने विभेद र विभेदरहित गाउँको अवधारणा) ▪ विषादीरहित तरकारी (विषादीरहित तरकारीको चिनारी र यसको सेवन) ▪ मुस्कानसहितको सेवा (मुस्कानसहितको सेवाको अर्थ, हँसिलो मुहार र सेवा)
५.	**स्वास्थ्य, सरसफाइ तथा व्यक्तित्व विकास**	▪ नियमित व्यायाम (नियमित व्यायामबाट हुने फाइदा, नियमित व्यायाम गर्ने बानी र नियमित व्यायाम गर्ने विभिन्न अभ्यासका नमुना) ▪ घामको किरण (घाम ताप्नुका कारण र यसको स्वास्थ्य महत्त्व) ▪ टोल सरसफाइ (टोल सरसफाइको परिचय, सरसफाइ गर्ने तरिका, फाइदा र यसले सामाजिकीकरणको अभ्यासमा पुऱ्याउने टेवा) ▪ फोहोरमैला व्यवस्थापन (कुहिने र नकुहिने फोहोरको परिचय तथा फोहोर व्यवस्थापन गर्ने तरिका वा विधि) ▪ शौचालय सफा राख्ने गरौँ (शौलाचय सफा राख्ने बानी र यसको महत्त्व) ▪ आफैँले आफैँलाई चिनौँ (प्रतिभा पहिचान तथा आफ्नोपनलाई माया जस्तै आफूलाई, परिवारलाई, साथीलाई, गाउँलाई, समाजलाई, देशलाई) ▪ आफ्नोपनलाई माया (आफूलाई, परिवारलाई, साथीलाई, गाउँलाई, समाजलाई, देशलाई माया गर्ने बानी)	▪ भान्सा नै औषधालय (भान्साकोठामा भएका मरमसलाको स्वास्थ्य उपयोगिता र यसको उपयोग) ▪ च्याउ चिनौँ र खाऔँ (विषालु च्याउ चेतना र यसको उपयोग) ▪ पर्याप्त मात्रामा पानी पिउने गरौँ (आवश्यकताका आधारमा पानी पिउने बानी र पानी ठिक्क मात्रामा पिउनुका फाइदा) ▪ फुड पोइजन (फुड पोइजनको सामान्य जानकारी र फुड पोइजन हुने कारण) ▪ हाम्रो जीवनशैली (सूर्योदयसँगै उठ्ने, सूर्यास्तसँगै सुत्ने अथवा चराको चिरबिरसँगै उठ्ने, चरा बास बसेसँगै सुत्ने) ▪ आत्मविश्वासका साथ कसरी बोल्ने ? (नडराइकन बोल्ने सिपको विकास, बोल्ने तरिका र यसको अभ्यास) ▪ नेतृत्व क्षमताको विकास (नेतृत्व क्षमताको चिनारी, नेतृत्व क्षमताको विकास र क्षमता विकास गर्ने तरिका)
६.	**खेलकुद तथा मनोरञ्जन**	▪ घैँटो/हाँडी फुटाइ (घैँटो/हाँडी फुटाइ खेल खेल्न सिक्न, सुन्ने, अनुमान गर्ने र सावधानी अपनाउने बानीको विकास) ▪ चुङ्गी खेल (चुङ्गी खेल्न सिक्न र गन्ती गर्ने अभ्यास) ▪ लोककथा सुन्ने/सुनाउने (लोककथाको परिचय, उदाहरण र सुन्ने साथै सुनाउने बानीको अभ्यास) ▪ देउसी-भैलो (देउसी-भैलो खेल्ने समय, तरिका, खेल्नुका कारण र यसबाट मनोरञ्जन लिन)	▪ बाघचाल (बाघचाल खेलको परिचय, खेल्ने तरिका र अभ्यास) ▪ रोटे पिङ/लिङ्गे पिङ (रोटे पिङ/लिङ्गे पिङको परिचय र खेल्ने तरिका) ▪ कुम जुधाइ (कुम जुधाइ खेलको परिचय, खुट्टाको सन्तुलन, चतुरता र यसबाट हुने मनोरञ्जन) ▪ चङ्गा उडाउने (चङ्गा उडाउने चलन, उडाउने समय र यसबाट हुने मनोरञ्जन)

कक्षा ६, ७ र ८

क्र.सं.	विषयक्षेत्र	कक्षा ६	कक्षा ७	कक्षा ८
१.	**अरुणको वातावरण र विकासका पूर्वाधार**	▪ हाम्रो अरुण गाउँपालिका (अरुण गाउँपालिकाको भौगोलिक तथा प्रशासनिक परिचय) ▪ हाम्रा विकासका पूर्वाधार (अरुणमा रहेका विकासका पूर्वाधार, यसको अवस्था र थप प्रगति) ▪ लेगुवाघाटको झोलुङ्गे पुल (लेगुवाघाटको झोलुङ्गे पुलको सामान्य परिचय र यस पुलले कुनै समय जनजीवनलाई सहज पार्न खेलेको अहम् भूमिका) ▪ टुकीदेखि बिजुलीबत्तीसम्म (टुकी बालेको समयदेखि बिजुलीबत्ती बालेको समयसम्मको जानकारी र विकासको अवधारणामा आएको परिवर्तन) ▪ हाम्रा स्वास्थ्य केन्द्र (अरुणमा रहेका स्वास्थ्य केन्द्रको अवस्था, यसको अभ्यास र ग्रामीण परिवेशमा यसको महत्त्व) ▪ हुलाकदेखि इन्टरनेटसम्म (सूचनाको साधनका रूपमा हुलाक सेवाले कुनै समयमा खेलेको भूमिका, इन्टरनेटले हालको अवस्थामा खेलेको भूमिका, आफ्नो गाउँमा रहेको हुलाक अथवा इन्टरनेट सेवाको अवस्थाको जानकारी र यसको प्रयोग)	▪ अरुणमा जलवायु परिवर्तन (अरुणमा जलवायु परिवर्तनको असर र यसलाई न्यूनीकरण गर्ने उपाय, हाम्रो दायित्व तथा स्थानीय सरकारको भूमिका) ▪ अरुणका वडाहरू (अरुणका सबै वडाको सामान्य परिचय, भौगोलिक अवस्थिति तथा मुख्य विशेषता) ▪ अपाङ्गमैत्री विकासका पूर्वाधार (अपाङ्गमैत्री विकासका पूर्वाधारको अवधारणा, यसको अभ्यास र स्थानीय सरकारको भूमिका) ▪ कुलोदेखि लिफ्टिङ सिँचाइसम्म (कुलो लाउने चलनको परिचय, यसको विकासक्रम, सिँचाइसम्मको यात्रा, अरुणमा यसको अभ्यास तथा यसबाट हुने लाभ) ▪ व्यवस्थित दाहसंस्कारस्थल (व्यवस्थित दाहसंस्कारस्थलको परिचय, अरुणमा यसको अभ्यास तथा अवस्था) ▪ हाम्रो सुरक्षा व्यवस्था (अरुणमा सुरक्षा व्यवस्थाको अवस्था, यसको अभ्यास, स्थानीय सरकारको भूमिका र यसबाट भएका फाइदा)	▪ हाम्रो ग्रामीण वातावरण (पर्यावरणमैत्री ग्रामीण वातावरण, स्वच्छ, सफा, हराभरा गाउँ र अरुणको वातावरणीय परिवेश) ▪ वनका प्रकार (विभिन्न प्रकारका वन, ती वनबारे जानकारी तथा ती वनको महत्त्व, यसले पर्यावरणलाई स्वच्छ र सफा राख्न खेलेको अहम् भूमिका) ▪ चिस्यान केन्द्र (चिस्यान केन्द्रको अवधारणा, यसको आवश्यकता, महत्त्व र यसबाट हुने फाइदा) ▪ खानेपानी (अरुणमा खानेपानीको अवस्था, खानेपानीका विभिन्न स्रोत तथा मुहान र मानिस, बोटबिरुवा तथा जीवजन्तुका लागि यसको आवश्यकता) ▪ वित्तीय संस्था (वित्तीय संस्थाको सामान्य परिचय र अरुणमा वित्तीय संस्थाको अभ्यास साथै यसबाट हुने लाभ) ▪ हाम्रा सामाजिक सङ्घ-संस्थाहरू (विकासको कार्यक्रम तर्जुमा तथा कार्यान्वयन प्रक्रियामा सामाजिक सङ्घ-संस्थाले खेल्ने भूमिका, यिनीहरूको काम, कर्तव्य, अधिकार र दायित्व)
२.	**अरुणका सांस्कृतिक सम्पदा**	▪ गन्धर्व जाति (गन्धर्व जातिको परिचय, अरुणमा उनीहरू बसोबास गर्ने स्थल र उनीहरूको जीवनशैली) ▪ हाम्रा लोकधुन (लोकधुनको सामान्य परिचय र अरुणमा प्रचलित मुख्य-मुख्य लोकधुनको	▪ मानापाथी र तुलो परम्परा (नाप/तौलका परम्परागत साधनका रूपमा मानापाथी, तुलो प्रयोगको चलन, यसले खेलेको भूमिका र हाल यसको प्रयोगको अवस्था) ▪ तेल पेल्ने कोलको परम्परा (तेल पेल्न	▪ अरुणका उखानटुक्का (अरुणमा प्रचलित उखानटुक्काको चिनारी, यसको अर्थ, यसको अभ्यास तथा प्रयोग) ▪ अरुणका लोककथा (अरुणको लोककथाको चिनारी, लोककथाको महत्त्व र

		पहिचान) ▪ उँधौली-उँभौली (किरात राई समुदायको महान् पर्व उँधौली-उँभौलीको परिचय, मनाउने समय, मनाउने तरिका र मनाउँदा गरिने विभिन्न क्रियाकलाप) ▪ सिमल बारुलै (सिमल बारुलै गीतको परिचय, गाउने तरिका, विशेषता र अरुणको कुन स्थानमा गाइन्छ भन्ने ज्ञान) ▪ सान्चेप/सघाउनी (सान्चेप/सघाउनी संस्कृतिको परिचय र यससँग जोडिएका सांस्कृतिक पक्ष) ▪ वरपिपल चौतारी : जमघट तथा विश्रामस्थल (सामाजिकीकरण प्रक्रियामा वरपिपल चौतारीको महत्त्व र यो संस्कृतिको हालको अवस्था) ▪ हाम्रा परम्परागत उपचार पद्धति (ग्रामीण परिवेशमा रहेको परम्परागत उपचार पद्धतिको परिचय, यसको अभ्यास र महत्त्व)	स्थानीय कोलको परिचय, पहिचान, यो चलनको अभ्यास, यसले खेलेको भूमिका र यसको वर्तमान अवस्था) ▪ नुवागी परम्परा (नुवागी परम्पराको परिचय, यो मनाउँदा गरिने विभिन्न क्रियाकलाप, यसको महत्त्व र यसको अभ्यास) ▪ अरुणका गाउँखाने कथा (अरुणमा प्रचलित गाउँखाने कथा र यसका अर्थ) ▪ अरुणको कला-साहित्य (अरुणमा कला-साहित्यको अवस्था, अरुणको कला-साहित्यसँग जोडिएका कृति तथा सर्जक पहिचान) ▪ संस्कृत भाषा (ज्ञान हस्तान्तरण परम्परामा संस्कृत भाषाको महत्त्व, अरुणमा संस्कृत भाषाको अवस्था तथा यसको अभ्यास र अरुणमा यस भाषाको हालको अवस्था) ▪ हाक्पारे/जुहारीगीत (हाक्पारे/जुहारीगीतको परिचय, यसको लय, गाउने तरिका र अरुणमा यसको अभ्यास)	लोककथाबाट हासिल गर्न सकिने ज्ञान) ▪ हाटबजार संस्कृति (हाटबजार संस्कृतिको अरुणमा अभ्यास र यसले सामाजिकीकरण प्रक्रियामा खेलेको भूमिका) ▪ नौमती बाजा (नौमती बाजाको चिनारी, यसको ग्रामीण परिवेशमा अभ्यास र अरुणमा यी बाजाहरूको प्रयोगको अवस्था) ▪ मारुनी नाच (मारुनी नाचको चिनारी, यसको महत्त्व र यस नाच नाच्दा गरिने विभिन्न क्रियाकलाप) ▪ देवाली परम्परा (देवाली परम्पराका बारेमा जानकारी, देवालीमा हुने विभिन्न क्रियाकलाप र देवाली परम्पराको महत्त्व) ▪ बेठी संस्कृति (बेठी संस्कृतिको परिचय, यसमा हुने विभिन्न क्रियाकलाप र यसमाथि आलोचनात्मक दृष्टिकोण) ▪ गोठधूप चलन (गोठधूप चलनको परिचय, गोठधूप चलनको महत्त्व र यो चलन अभ्यास हुनुका कारण) ▪ माइत राख्ने चलन (माइत राख्ने चलनको परिचय, यसको सांस्कृतिक महत्त्व र क्रियाकलाप)
३.	**प्राकृतिक प्रकोप र विपद् व्यवस्थापन**	▪ आगलागी/डढेलो (आगलागी/डढेलोको जोखिम, यसबाट हुने असर र यसबाट जोगिने सावधानी) ▪ भूकम्पप्रतिरोधी घर (भूकम्पप्रतिरोधी घरका बारेमा जानकारी, यसको अभ्यास र जोखिम न्यूनीकरण) ▪ जलवायु परिवर्तनको असर (जलवायु परिवर्तनको सङ्क्षिप्त परिचय, अरुणमा यसको असर र यसलाई न्यूनीकरण गर्ने उपाय)	▪ भूक्षय (भूक्षयको अर्थ, अरुणमा यसले पारेको प्रभाव, भूक्षयलाई न्यूनीकरण गर्न स्थानीय स्तरमा अपनाइएको विधि र यसलाई न्यूनीकरण गर्न हामीले खेल्नुपर्ने भूमिका) ▪ हावाहुन्डरी (हावाहुन्डरीको अर्थ, यसको प्रभाव, यसको प्रभावलाई न्यूनीकरण गर्ने उपाय र अरुणमा यसको असर) ▪ चट्याङबाट बच्ने तरिका (चट्याङको अर्थ, चट्याङ पर्नुका कारण, अरुणमा यसको प्रभाव, यसको प्रभावलाई न्यूनीकरण गर्न	▪ प्राकृतिक स्रोतको उचित सदुपयोग (विश्व तापमान, प्राकृतिक स्रोतसाधनको दोहन, यसको समुचित प्रयोग र स्थानीय समुदायको भूमिका) ▪ बाढी-पहिरो (बाढी-पहिरोको जोखिम, कारण र अरुणमा यसको अवस्था) ▪ अनावृष्टि, अल्पवृष्टि र अतिवृष्टि (अनावृष्टि, अल्पवृष्टि र अतिवृष्टिबारे जानकारी, यसका कारण, यसबाट हुने प्रभाव र यसलाई न्यूनीकरण गर्ने उपाय)

			अरुणमा अपनाइएका तरिका र न्यूनीकरण गर्न अपनाउनुपर्ने तरिका)	
४.	**नागरिक चेतना, नैतिक शिक्षा र सुशासन**	▪ ज्येष्ठ नागरिकको समय व्यवस्थापन (ज्येष्ठ नागरिकका बारेमा जानकारी, उनीहरूको समय व्यवस्थापनको तरिका र व्यावहारिक रूपमा यसको अभ्यास) ▪ अन्धविश्वास (अन्धविश्वासको अर्थ, यसको अभ्यास र यसलाई हटाउने उपाय) ▪ पेसागत विभेद (पेसाको अर्थ, विभिन्न पेसा र पेसाका आधारमा हुने विभेद) ▪ सुरक्षित वधशाला (सुरक्षित वधशालाको अर्थ, यसको अभ्यास र यसका फाइदा तथा महत्त्व) ▪ सार्वजनिक सम्पत्तिको संरक्षण (सार्वजनिक सम्पत्तिको पहिचान, त्यसको संरक्षण तथा नागरिकका रूपमा हाम्रो कर्तव्य) ▪ सूचनाको हक (सूचनाको हकको अर्थ, यसको आवश्यकता र अभ्यास) ▪ बसाइँसराइ रोकथाम (बसाइँसराइको अर्थ, गाउँबाट सहर बसाइँ सर्ने प्रक्रिया, कारण र यसलाई न्यूनीकरण गर्ने उपाय)	▪ साइबर अपराध (साइबर अपराधको अर्थ, नजानिँदो तरिकाले हामीबाट हुने, हुन सक्ने साइबर अपराध र यसलाई न्यूनीकरण गर्ने उपाय) ▪ जातीय विभेद (जातीय विभेदको परिचय, अरुणमा जातीय विभेदको अवस्था, जातीय विभेद हुनुका कारण र यसलाई निर्मूल गर्ने उपाय) ▪ कुरीति (कुरीतिको अर्थ र परिचय, परम्परागत चलनमा रहेका कतिपय कुरीति र यस्ता परम्परा तथा चलनमाथि आलोचनात्मक विश्लेषण) ▪ प्रेरक व्यक्तित्व (थैले खत्रीलगायत) (थैले खत्रीको सामान्य परिचय, उहाँले समाज परिवर्तनका लागि पुऱ्याउनुभएको योगदान र उहाँबाट हामीले सिक्नुपर्ने प्रेरणा) ▪ स्थानीय सरकार (स्थानीय सरकारको परिचय, सङ्घीयताको अभ्यास, स्थानीय सरकारको काम, कर्तव्य र अधिकार) ▪ गाउँपालिकाको संरचना (गाउँपालिकाको राजनीतिक तथा प्रशासनिक संरचना, कार्यपालिका, न्यायिक समिति अर्थात् न्यायपालिका र व्यवस्थापिकाको परिचय र यी अङ्गहरूले गर्ने विभिन्न कार्य) ▪ हाम्रा जनप्रतिनिधि (गाउँपालिका अध्यक्ष, उपाध्यक्ष र वडा अध्यक्षको नामसहितको परिचय, काम-कर्तव्य र अधिकार)	▪ मितव्ययी चेतना (मितव्ययीको अर्थ, मितव्ययी हुने बानी, तरिका र मितव्ययी हुँदा हुने फाइदा) ▪ स्वावलम्बी अर्थतन्त्र (स्वावलम्बी अर्थतन्त्रको परिचय, परिवार/गाउँलाई कसरी स्वावलम्बी बनाउन सकिन्छ भन्ने चेतना र यसबाट हुने लाभ) ▪ कर चेतना (कर चिनारी, कर तिर्नुपर्ने कारण, कर तिर्दा हुने फाइदा र नागरिकका रूपमा कर तिर्नुपर्ने हाम्रो दायित्व) ▪ विद्युतीय सरकार (विद्युतीय सरकारको अवधारणा, विद्युतीय सरकार लागु गर्ने विधि र विद्युतीय सरकार लागु गर्दा हुने लाभ तथा हानि) ▪ नागरिक बडापत्र (नागरिक बडापत्रको अर्थ, स्थानीय स्तरमा नागरिक बडापत्र प्रयोग गर्ने तरिका र यसबाट हुने लाभ) ▪ गाउँसभा (गाउँसभाको परिचय, गाउँसभा हुने प्रक्रिया, गाउँसभामा सहभागिता र यसको महत्त्व) ▪ सार्वजनिक सुनुवाइ (सार्वजनिक सुनुवाइको परिचय, यसको अभ्यास, विकासको प्रक्रियामा यसको महत्त्व र जनस्तरबाट यसमा अर्थपूर्ण सहभागिता) ▪ प्रहरी : हाम्रो साथी (प्रहरीको भूमिका, प्रहरीको दायित्व, सुरक्षा व्यवस्थामा उनीहरूको काम, कर्तव्य, अधिकार र हामीले खेल्नुपर्ने भूमिका)

५.	**कृषि, उद्योग, पेसा, व्यापार र व्यवसाय**	■ जैविक विषादी (जैविक विषादीको परिचय, यसको प्रयोग र फाइदा) ■ अलैंची पकेट क्षेत्र (अरुणमा अलैंची पकेट क्षेत्रको पहिचान र यसबाट लिन सकिने आर्थिक फाइदा) ■ कपास खेती (कपास खेतीको परिचय, कपास खेती हुने स्थानको पहिचान तथा यसबाट लिन सकिने आर्थिक फाइदा) ■ रुद्राक्ष खेती (रुद्राक्ष खेतीको परिचय, यो खेती हुने स्थान, रुद्राक्षको महत्त्व र यसबाट लिन सकिने फाइदा) ■ प्राविधिक शिक्षा (प्राविधिक शिक्षाको अर्थ, यसको आवश्यकता तथा स्थानीय स्तरमा यसको औचित्य) ■ कृषि सहकारी (कृषि सहकारीको अवधारणा तथा यसको परिचय, स्थानीय तहमा यसको औचित्य र यसबाट लिन सकिने फाइदा)	■ रैथाने बिउ-बिजन (रैथाने बिउ बिजनका परिचय तथा उदाहरण, अरुणका विभिन्न रैथाने बिउ बिजन तथा त्यसको महत्त्व) ■ सहरको प्राण गाउँ (उत्पादनका कारण गाउँले कसरी सहरलाई मद्दत गरेको छ भन्ने चेतना, उत्पादन र बजारको सम्बन्ध, गाउँ र सहरको अन्योन्याश्रित सम्बन्ध) ■ बदाम खेती (बदाम खेतीको परिचय, अरुण गाउँपालिकामा बदाम खेतीको अभ्यास र सम्भावना) ■ फलफूल खेती (व्यावसायिक फलफूल खेतीको परिचय, अरुणमा व्यावसायिक रूपमा फलफूल उत्पादन गर्ने ठाउँका नाम र ती फलफूलका नाम) ■ हाम्रा तेलहन बाली (तेलहन बालीको परिचय, अरुणमा हुने तेलहन बालीको नाम तथा सूची र यसबाट लिन सकिने लाभ) ■ हाटबजार (हाटबजारको चिनारी, यसको महत्त्व, हाटबजार लाग्दा हुने चहलपहल र अरुणमा हाटबजार लाग्ने ठाउँ)	■ स्थानीय जनशक्ति (स्थानीय जनशक्तिको परिचय र उनीहरूको महत्त्व) ■ कृषिमा प्रविधिको प्रयोग (कृषिमा प्रविधिको प्रयोग, ग्रामीण कृषि प्रणालीमा यसको सम्भावना, यसबाट लिन सकिने फाइदा र ग्रामीण परिवेशमा यसको अभ्यास) ■ सुन फल्ने खेतबारी (खेतबारीलाई बाँझो राख्नुहुन्न भन्ने चेतना, ग्रामीण परिवेशमा फल्ने उत्पादनको महत्त्व र खेतबारीलाई बाँझो नराखी फसल उत्पादन गर्न हौसला) ■ सुरक्षित अन्न भण्डारण (उत्पादित अन्नलाई सुरक्षित तरिकाले भण्डारण गर्ने तरिका, गर्नु पर्ने कारण र यसबाट लिन सकिने लाभ) ■ वैदेशिक रोजगार (वैदेशिक रोजगारबाट हुने लाभ तथा हानि र अरुणमा वैदेशिक रोजगारीमा जाने चलन) ■ बचत चेतना (बचत गर्ने बानी र यसबाट हुने फाइदा) ■ अरुणका खानीहरू (अरुणमा रहेका विभिन्न खानी, खानीको सम्भावना, खानी सञ्चालनबाट हुने फाइदा तथा हानि)
६.	**ध्यान-योग, स्वास्थ्य तथा व्यक्तित्व विकास**	■ एकाग्रता (एकाग्रताको अर्थ, यसको अभ्यास र यसबाट लिन सकिने फाइदा) ■ योगको परिचय (योगको परिचय, विभिन्न योगको अभ्यास तथा योगबाट लिन सकिने फाइदा) ■ शिशु स्याहार (स्थानीय शिशु स्याहार संस्कृति, यसको आवश्यकता, महत्त्व तथा शिशु स्याहार गर्ने तरिका) ■ आयुर्वेदिक उपचार पद्धति (आयुर्वेदिक उपचार पद्धतिको परिचय, यसको अभ्यास तथा चलन र विभिन्न किसिमका आयुर्वेदिक	■ लामखुट्टेबाट बचौं (लामखुट्टेबाट बच्ने उपाय र यसबाट बच्नुपर्ने कारण) ■ खुला दिसामुक्त गाउँ (खुला दिसामुक्त गाउँ अवधारणाको परिचय, अरुणमा यसको अभ्यास, यस अवधारणालाई कायम राख्न आवश्यक विभिन्न स्रोत तथा सहयोग र यस अभ्यासको फाइदा) ■ रजस्वला चेतना (एक प्राकृतिक प्रक्रियाका रूपमा रजस्वलाको चिनारी, रजस्वला हुँदाको अवस्थाको बोध र यसलाई हेरचाह गर्न अपनाउनुपर्ने विभिन्न उपाय)	■ प्राथमिक स्वास्थ्य उपचार (प्राथमिक स्वास्थ्य उपचारको अवधारणा, प्राथमिक उपचार पद्धतिको सामान्य जानकारी र यसबाट हुने ठूलो जोखिम न्यूनीकरण) ■ तनाव व्यवस्थापन (तनावको अर्थ, तनाव व्यवस्थापन गर्ने बानी र तरिका) ■ नियमित स्वास्थ्य परीक्षण (नियमित स्वास्थ्य परीक्षणको बानी, महत्त्व र यसको अभ्यास) ■ महामारी र यसको रोकथाम (महामारी रोकथामबारे जानकारी, न्यूनीकरण तथा नियन्त्रण गर्ने तरिका, यसबाट बच्ने उपाय)

		जडीबुटीको प्रयोग गर्ने तरिका) ▪ व्यावहारिक लेखन (चिठी र निवेदन) (कार्यालयीय चिठीपत्र लेखन अभ्यास) ▪ सकारात्मक सोचाइ (सकारात्मक सोचाइको अर्थ, यसको आवश्यकता, औचित्य तथा फाइदा) ▪ समय व्यवस्थापन (समयको अर्थ, बोध र यसको अनुसरण)	▪ कटन प्याडको प्रयोग (स्यानेटरी प्याडको प्रयोगको सट्टा) (स्यानेटरी प्याड र कटन प्याडको भेद, स्यानेटरी प्याडले पर्यावरणमा पार्ने नकारात्मक असर, पर्यावरणमैत्री कटन प्याडको चिनारी र यस प्रकारको प्याडको प्रयोगका लागि उत्प्रेरणा) ▪ सुत्केरी हेरचाह (मातृ तथा शिशु हेरचाहसम्बन्धी चेतना, यसको आवश्यकता र सुत्केरी हेरचाह गर्ने हाम्रो रैथाने तौरतरिका) ▪ हाम्रो दृष्टिकोण (दृष्टिकोण चेतना, दृष्टिकोणको महत्त्व, यसको अभ्यास र कुनै पनि विषयवस्तुलाई फरक ढङ्गले आलोचनात्मक चेतका साथ हेर्ने तौरतरिका) ▪ पहिरन चेतना (व्यक्तित्व विकासको एउटा पाटाका रूपमा पहिरन चेतनाको चिनारी, पहिरन के कसरी लगाउने भन्ने तरिका र विभिन्न अवसरमा लगाइने पहिरनका बारेमा जानकारी)	▪ पशु स्वास्थ्य (पशु स्वास्थ्यबारे जानकारी, पशुलाई पनि स्वस्थ राख्नुपर्छ भन्ने चेतना र पशुलाई स्वस्थ राख्ने उपाय) ▪ हाउभाउ चेतना (हाउभाउको अर्थ, हाउभाउले दिने सन्देश र सचेततापूर्वक हाउभाउ प्रयोग गर्ने तरिका) ▪ सामाजिक बनौं (सामाजिक बन्नुपर्ने कारण, हाम्रो भूमिका र सामाजिक बन्नुपर्ने कारण) ▪ सामूहिक चेतना (गाउँको समृद्धि तथा आदर्श समाज निर्माणका लागि सामूहिकताको चेतना, भावना, यसको अभ्यास र हामीले खेल्नुपर्ने भूमिका)

४. विषयवस्तुको विस्तृतीकरण

कक्षा १

विषयक्षेत्र	सिकाइ उपलब्धि	विषयवस्तुको विस्तृतीकरण	शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप	शिक्षण सामग्री	मूल्याङ्कन प्रक्रिया	पाठ्यभार (कार्यघण्टा)
१. अरुणको सेरोफेरो	▪ आफ्नो नाम बताउन ▪ आफ्नो परिवारको सङ्ख्या बताउन र परिवारमा को-को छन् भनेर बताउन	▪ म र मेरो परिवार (आफ्नो नाम, परिवार सङ्ख्या र परिवारका सदस्य)	▪ 'नमस्ते' भन्दै शिक्षक आफैँले आफ्नो नाम भन्ने, परिवार सङ्ख्या बताउने र परिवारमा को-को हुनुहुन्छ भनेर बताउने ▪ विद्यार्थीहरूलाई पालैपालो आफ्नो नाम भन्न लगाउने ▪ प्रत्येक विद्यार्थीलाई घरमा कति जना परिवार सङ्ख्या छन् भनेर सोध्ने र को-को हुनुहुन्छ भनेर भन्न लगाउने ▪ विद्यार्थीहरूलाई आमा र बुवाको नाम भन्न लगाउने	▪ परिवार झल्कने पोस्टर ▪ सानो बालकले नमस्ते गर्दै आफ्नो नाम भन्दै गरेको पोस्टर	प्रश्नोत्तर (मौखिक प्रश्न) <u>उदाहरण</u> ▪ तपाइँको नाम के हो ? ▪ तपाइँको आमाको नाम के हो ? ▪ तपाइँको बुवाको नाम के हो ? ▪ तपाइँको परिवारमा कति जना सदस्य हुनुहुन्छ ? ▪ तपाइँको परिवारमा को-को हुनुहुन्छ ?	३३
	▪ आफ्नो छिमेकी साथीको नाम बताउन ▪ छिमेकीसँग किन मिलीजुली बस्नुपर्छ भनेर बताउन	▪ मेरो छिमेकी (छिमेकी साथीको नाम र छिमेकीको महत्त्व)	▪ शिक्षकले सुरुमा आफ्नो छिमेकी साथीको नाम भन्ने र छिमेकीसँग कसरी मिलीजुली बसेको छु भन्ने सन्देश बोकेको अनुभव सुनाउने ▪ विद्यार्थीलाई पालैपालो आफ्नो छिमेकी साथीको नाम भन्न लगाउने ▪ कथाकथन विधिको प्रयोग गरेर दुई छिमेकीबिचको मिलमिलापको दृष्टान्त दिने	▪ छिमेकीको अर्थ झल्कने चित्र ▪ छिमेकी बालबालिकासँगै खेल्दै गरेको तस्बिर चित्र अथवा पोस्टर	प्रश्नोत्तर (मौखिक प्रश्न) <u>उदाहरण</u> ▪ तपाइँको छिमेकी साथीको नाम के हो ? ▪ तपाइँको सबैभन्दा मिल्ने साथीको नाम के हो ? ▪ तपाइँको छिमेकी साथीको के कुरा मन पर्छ ? ▪ छिमेकी साथीसँग कुन-कुन खेल खेल्ने गर्नुहुन्छ ?	
	▪ आफ्नो गाउँको नाम बताउन ▪ आफ्नो गाउँ	▪ मेरो गाउँ (गाउँको नाम र	▪ शिक्षकले सुरुमा आफ्नो गाउँको नाम र ठेगाना भन्ने साथै विद्यार्थीलाई सोही कुरा सोध्ने	▪ गाउँघर झल्कने चित्र, पोस्टर अथवा तस्बिर	प्रश्नोत्तर (मौखिक प्रश्न) <u>उदाहरण</u>	

	रहेको ठाउँको नाम बताउन	ठेगाना)	▪ विद्यार्थीहरूलाई आफ्नो गाउँको नाम भन्दै साथीको गाउँको नाम पालैपालो सोध्न लगाउने	▪ गाउँपालिकाको नक्सा	▪ तपाईंको गाउँको नाम के हो ? ▪ तपाईंको गाउँ कुन ठाउँमा पर्छ ?	
	▪ आफ्नो विद्यालयको नाम बताउन ▪ विद्यालय रहेको स्थानको नाम बताउन	▪ मेरो विद्यालय (विद्यालयको नाम र ठेगाना)	▪ अभिनय विधिको प्रयोग गरेर शिक्षकले विद्यालयको नाम भन्ने र विद्यार्थीलाई सोहीअनुसार पालैपालो विद्यालयको नाम भन्न लगाउने ▪ विद्यालय रहेको स्थानको नाम बताउन लगाउने	▪ विद्यालयको नाम लेखिएको साइनबोर्ड ▪ गाउँपालिकाको नक्सा	प्रश्नोत्तर (मौखिक प्रश्न) उदाहरण ▪ तपाईंको विद्यालयको नाम के हो ? ▪ तपाईंको विद्यालय कुन ठाउँमा रहेको छ ?	
	▪ आफ्नो घर नजिकै रहेका खोलानालाका नाम बताउन ▪ खोलामा के-के पाइन्छन् भनेर भन्न	▪ हाम्रा खोलानाला (खोलानालाको अवस्थिति, नाम र खोलानालामा पाइने चिजहरू)	▪ चित्रको माध्यमबाट खोला चिनाउने ▪ खोला सुसाएको आवाज निकालेर विद्यार्थीलाई देखाउने ▪ उनीहरूलाई पनि खोला सुसाएको आवाज निकाल्न लगाउने ▪ विद्यार्थीलाई आफ्नो घर नजिकै खोला छ कि छैन भनेर सोध्ने	▪ खोलाको चित्र र श्रव्यदृश्य सामग्री ▪ खोलामा पाइने माछा पाहालगायतको चित्र	प्रश्नोत्तर (मौखिक प्रश्न) उदाहरण ▪ तपाईंको घर नजिकै खोला छ कि छैन ? ▪ तपाईंको घर नजिकै रहेको खोलाको नाम के हो ? ▪ खोलामा के-के पाइन्छन् ? ▪ खोला सुसाएको आवाज निकालेर सुनाउनुहोस् ।	
	▪ घर नजिकै वन छ कि छैन भनेर बताउन ▪ वनमा के-के पाइन्छन् भनेर बताउन	▪ हाम्रा वनजङ्गल (वनको अवस्थिति र वनमा पाइने वन्यजन्तुहरू)	▪ वनको अवलोकन गराउने ▪ वनजङ्गलको चित्र देखाउने, वनमा के के पाइन्छन् भनेर शिक्षकले क्रमशः बताउने र विद्यार्थीलाई सोध्ने ▪ वनमा पाइने चराहरू देखाउने ▪ चराहरू रुखका हाँगामा बस्दै गरेको, गुँडमा बचेरा चिरबिराउँदै गरेको दृश्य देखाउने ▪ बाँदर, मृगलगायतका जीवजन्तु	▪ जङ्गलको चित्र र श्रव्यदृश्य सामग्री ▪ वनमा वन्यजन्तुहरू रमाउँदै गरेको चित्र/तस्बिर/पोस्टर ▪ चराहरू रुखका हाँगामा बस्दै गरेको चित्र, गुँडमा बचेरा	प्रश्नोत्तर (मौखिक प्रश्न) उदाहरण ▪ तपाईंको घर नजिकै वन छ कि छैन ? ▪ घर/विद्यालय नजिकै रहेका वनमा के-के पाइन्छन् ? ▪ तपाईंले चराको गुँड देख्नुभएको छ ? ▪ मृग, बाँदर आदिको घर कहाँ हो ?	

			वनमा रमाउँदै गरेको चित्र देखाउने	चिरबिराउँदै गरेको चित्र		
	■ घर नजिकै डाँडाहरू छन् कि छैनन् भनेर बताउन ■ डाँडाबाट सूर्योदय र सूर्यास्त देख्न सकिन्छ कि सकिँदैन भनेर बताउन	■ हाम्रा डाँडाहरू (डाँडाको अवस्थिति र डाँडाको प्रयोग)	■ अवलोकन विधिमार्फत डाँडाकाँडा चिनाउने ■ भिरपाखा चिनाउने ■ डाँडाबाट मानिसले सूर्योदय अथवा सूर्यास्त हेर्दै गरेको चित्र देखाउने ■ डाँडामा वनभात (वनभोज)/पिकनिक खाँदै गरेको चित्र/तस्बिर देखाउने	■ चित्र र श्रव्यदृश्य सामग्री ■ डाँडामा वनभात (वनभोज)/ पिकनिक खाँदै गरेको तस्बिर अथवा चित्र	प्रश्नोत्तर (मौखिक प्रश्न) उदाहरण ■ तपाइँको घर नजिकै कुनै डाँडा छन् कि छैनन् ? ■ तपाइँले घाम झुल्केको देख्नुभएको छ ? ■ तपाइँले घाम अस्ताएको देख्नुभएको छ ? ■ तपाइँ अग्ला डाँडामा वनभोज अथवा पिकनिक खान जानुभएको छ ?	
२. **अरुणका संस्कार–संस्कृति**	■ सानालाई माया गर्न ■ ठुलालाई आदर गर्न	■ सानालाई माया र ठुलालाई आदर (नैतिक शिक्षा र शिष्टाचार)	■ अभिनय विधिको प्रयोग गरेर शिक्षकले सानालाई माया गरेको र ठुलालाई आदर गरेको देखाउने र विद्यार्थीलाई पनि सिकाउने ■ विद्यार्थीलाई बुवा र आमामध्ये कसको धेरै माया लाग्छ भनेर सोध्ने ■ नातासम्बन्ध चिनाउने र नातासम्बन्धका आधारमा गरिने व्यवहार चिनाउने ■ हजुरबुवा अथवा हजुरआमा उमेरको मानिसलाई अनुज पुस्ताले ढोग्दै गरेको चित्र देखाउने र त्यसबारेमा थप अन्तरक्रिया तथा छलफल गर्ने	■ चित्र र श्रव्यदृश्य सामग्री ■ ठुलाले सानालाई माया गर्दै गरेको पोस्टर ■ विद्यार्थीले गुरुबा र गुरुआमालाई नमस्कार गर्दै गरेको पोस्टर	प्रश्नोत्तर (मौखिक प्रश्न) उदाहरण ■ विद्यालयमा जाँदा गुरुबा र गुरुआमालाई नमस्कार गर्नुहुन्छ कि गर्नुहुन्न ? ■ तपाइँलाई आमा र बुवामध्ये कसको धेरै माया लाग्छ ? ■ तपाइँलाई आमा र बुवामध्ये कसले धेरै माया गर्नुहुन्छ ? ■ तपाइँ आफूभन्दा ठुलालाई भेट्दा नमस्कार गर्नुहुन्छ कि गर्नुहुन्न ? ■ तपाइँलाई तपाइँको हजुरबुवा र हजुरआमाले माया गर्नुहुन्छ कि गर्नुहुन्न ?	२८
	■ आफ्नो मातृभाषा	■ मेरो	■ विद्यार्थीलाई पालैपालो घरमा कुन	■ चित्र र श्रव्यदृश्य	प्रश्नोत्तर (मौखिक प्रश्न)	

	चिन्न ■ विद्यालयमा बोलिने भाषा चिन्न	मातृभाषा (मातृभाषाको बोध र प्रयोग)	भाषामा बोल्छौ भनेर सोध्ने ■ मातृभाषामा बुवा र आमालाई के भन्नुहुन्छ भनेर सोध्ने ■ प्रत्येक विद्यार्थीको मातृभाषाको सूची सेतोपाटी/कालोपाटीमा तयार पार्ने र पढेर/उच्चारण गरेर सुनाउने	सामग्री ■ घरमा आफ्नो मातृभाषामा संवाद गर्दै गरेको पोस्टर ■ विद्यालयमा नेपाली भाषामा संवाद गर्दै गरेको पोस्टर	उदाहरण ■ तपाईंलाई आफ्नो भाषा बोल्न आउँछ ? ■ तपाईं घरमा कुन भाषामा बोल्नुहुन्छ ? ■ तपाईं विद्यालयमा कुन भाषामा बोल्नुहुन्छ ?	
	■ घरमा कुन-कुन खानेकुरा पाक्छ भनेर बताउन ■ आफ्नो मन पर्ने र मन नपर्ने खानेकुराको नाम बताउन	■ हाम्रा खानेकुरा (घरमा पाक्ने खानेकुराको चिनारी, मन पर्ने तथा मन नपर्ने खानेकुरा)	■ शिक्षकले आफूले घरमा बिहान आएको खानेकुराको नाम विद्यार्थीहरूलाई सुनाउने ■ विद्यार्थीहरूले घरमा खाएको खानेकुराको नाम सोध्ने ■ घरमा पाक्ने खानेकुराको नाम सोध्ने र सूची तयार पार्ने ■ विद्यार्थीलाई उनीहरूको मन पर्ने, मन नपर्ने खानाको नाम सोध्ने र भन्न लगाउने	■ घरमा पाक्ने खानेकुराको परिकारको चित्र अथवा तस्बिर	प्रश्नोत्तर (मौखिक प्रश्न) उदाहरण ■ आज बिहान तपाईंले के खाएर आउनुभयो ? ■ तपाईंलाई मन पर्ने खानेकुराको नाम के हो ? ■ तपाईंलाई मन नपर्ने खानेकुराको नाम के हो ? ■ तपाईंको घरमा कुन-कुन खानेकुरा पाक्छ ? सुनाउनुहोस् ।	
	■ लुगा किन लगाइन्छ भनेर कारण बताउन ■ आफूले लगाउने गरेको पहिरनको नाम बताउन	■ हाम्रा वेशभूषा (पहिरनको महत्त्व, मौसमअनुसारका पहिरन र आफूले लगाएको पहिरनको नाम)	■ शिक्षकले आफूले लगाएको पहिरनको नाम बताउने ■ विद्यार्थीलाई उनीहरूले लगाएको पहिरनको नाम सोध्ने र नआएको खण्डमा शिक्षकले सहजीकरण गर्ने ■ जाडो तथा गर्मी महिनामा लगाउने लुगाको सूची र चित्र देखाउने ■ विभिन्न चाडपर्वमा लगाइने लुगाको चित्र वा तस्बिर देखाउने र अन्तरक्रिया गर्ने	■ शब्दपत्ती र चित्र/श्रव्यदृश्य सामग्री ■ ढुङ्गे युग झल्किने चित्र वा तस्बिर ■ गर्मी मौसम र त्यसबेला लगाइने लुगाको चित्र वा तस्बिर ■ जाडो मौसम र त्यसबेला लगाइने	प्रश्नोत्तर (बहुविकल्प प्रश्न) उदाहरण ■ हामीले जाडो मौसममा कस्तो लुगा लगाउँछौं ? (क) बाक्लो (ख) पातलो ■ हामीले गर्मी महिनामा कस्तो लुगा लगाउँछौं ? (क) बाक्लो (ख) पातलो ■ विभिन्न समुदायको सांस्कृतिक पहिरनको सादा	

				लुगाको चित्र ■ चाडपर्वमा लगाउने लुगाको चित्र वा तस्बिर	चित्र दिने र त्यसमा उपयुक्त रङ भर्न लगाउने ।	
	■ आफूले देखेका बाजाहरूका नाम बताउन ■ धुनका आधारमा बाजा चिन्न	■ हाम्रा बाजाहरू (मादल, बाँसुरी र सारङ्गीको चिनारी तथा ती बाजाहरूको धुन पहिचान)	■ मादल, बाँसुरी र सारङ्गीको चित्र प्रदर्शन गर्ने ■ मुखले आवाज निकालेर विभिन्न बाजाको पहिचान गर्न लगाउने ■ बाजाको नाम दिने र सो बाजाले निकाल्ने आवाज निकाल्न लगाउने	■ शब्दपत्ती र चित्र/श्रव्यदृश्य सामग्री ■ स्थानीय स्तरमा पाइने विभिन्न बाजाको चित्र भएको पोस्टर	प्रश्नोत्तर (मौखिक प्रश्न) उदाहरण ■ तपाईंले कुनै बाजा देख्नुभएको छ ? ■ तपाईंलाई कुन बाजाको आवाज मन पर्छ ? ■ आफूलाई मन पर्ने बाजाको आवाज निकालेर सुनाउनुहोस् । ■ तपाईंलाई कुनै बाजा बजाउन आउँछ ? ■ तपाईंको विद्यालयमा कुन-कुन बाजाहरू छन् ?	
	■ घर अथवा विद्यालय नजिकै रहेका मन्दिर, गुम्बा, साकेलाथान, मस्जिद, चर्च छ कि छैन भनेर बताउन ■ विभिन्न धर्मका नाम बताउन	■ हाम्रा धार्मिक स्थलहरू (मन्दिर, गुम्बा, साकेलाथान, मस्जिद, चर्चको पहिचान र विभिन्न धर्मको नाम)	■ अवलोकन भ्रमण विधिमार्फत विद्यार्थीलाई शिक्षकले आफ्नो विद्यालय वरपर रहेका मन्दिर, गुम्बा, साकेलाथान, मस्जिद, चर्च देखाउने र चिनाउने ■ विद्यार्थीलाई माथिकामध्ये कुन ठाउँमा जानुभएको छ ? भनेर सोध्ने	■ मन्दिर, गुम्बा, साकेलाथान, मस्जिद, चर्चको पोस्टर, तस्बिर अथवा चित्र	प्रश्नोत्तर (मौखिक प्रश्न) उदाहरण ■ तपाईंको घर अथवा विद्यालय नजिकै मन्दिर छ कि छैन ? ■ तपाईंको घर अथवा विद्यालय नजिकै गुम्बा छ कि छैन ? ■ तपाईंको घर अथवा विद्यालय नजिकै साकेलाथान छ कि छैन ? ■ तपाईंको घर अथवा विद्यालय नजिकै मस्जिद छ	

					कि छैन ? ▪ तपाईंको घर अथवा विद्यालय नजिकै चर्च छ कि छैन ?	
३. **अरुणको पर्यटन**	▪ आफ्नो घर अथवा विद्यालय नजिकै रहेका रमाइला ठाउँहरूका नाम बताउन ▪ अरुणका मुख्य-मुख्य पर्यटकीय स्थलका नाम बताउन	▪ हाम्रा पर्यटकीय स्थलहरू (घर तथा विद्यालय नजिकैका रमाइला ठाउँहरूको चिनारी र अरुणका पर्यटकीय स्थलहरूका नाम)	▪ अवलोकन विधिमार्फत शिक्षकले विद्यार्थीलाई विद्यालय नजिकै रहेका रमाइला ठाउँ देखाउने र चिनाउने ▪ शिक्षकले विद्यार्थीलाई उनीहरूको घर नजिकै रहेका रमाइला ठाउँहरूको नाम सोध्ने ▪ अरुणका मुख्य मुख्य पर्यटकीय स्थलका नामको सूची तयार पार्ने र सुनाउने	▪ घुम्न जाँदा आवश्यक पर्ने टिफिन, पानीको बोतल आदि ▪ विदेशी पर्यटक घुम्न आएको चित्र, तस्बिर	प्रश्नोत्तर (मौखिक प्रश्न) उदाहरण ▪ तपाइँको घर नजिकै रमाइला ठाउँ छन् कि छैनन् ? ▪ तपाईंले कहिल्यै विदेशी पर्यटक देख्नुभएको छ कि छैन ? ▪ तपाइँको घर नजिकै रहेको रमाइलो ठाउँको नाम भन्नुहोस् । ▪ अरुणका कुनै दुईओटा रमाइला ठाउँका नाम भन्नुहोस् ।	१९
	▪ रमाइला ठाउँमा हामी किन घुम्न जान्छौं भनेर बताउन ▪ रमाइला ठाउँ घुम्नाले के फाइदा हुन्छ भनेर बताउन	▪ घुमौँ, डुलौँ र रमाऔँ (नयाँ र रमाइला ठाउँ घुम्नुका फाइदा)	▪ शिक्षकले आफूले घुम्न गएको स्थान र क्रियाकलापका बारेमा बताउने ▪ विद्यार्थीहरू कतै घुम्न गएका छन् कि छैनन् भनेर सोध्ने र उनीहरूको अनुभव सुन्ने ▪ अवलोकन भ्रमण विधि प्रयोग गर्ने र विद्यार्थीहरूलाई भ्रमणपछि के के देख्यौ भनेर सोध्ने	▪ ससाना बालबालिका कतै रमाइला ठाउँमा घुम्न गएको चित्र, तस्बिर ▪ घुम्न जाँदा आवश्यक पर्ने दिवा खाजा, खानेपानीको बोतल आदि	प्रश्नोत्तर (मौखिक प्रश्न) उदाहरण ▪ तपाइँ कतै घुम्न जानुभएको छ कि छैन ? ▪ घुम्न जाँदा खुट्टा दुख्यो कि दुखेन ? ▪ घुम्न जाँदा के-के देख्नुभयो ?	
	▪ वनभात खान जाँदा साथीहरूसँग रमाइलो गर्न	▪ वनभात/ वनभोज खाने चलन (वनभात खाने	▪ भ्रमण विधिको प्रयोग गरेर विद्यालय नजिकैको ठाउँमा विद्यार्थीहरूलाई वनभात खान लैजाने	▪ पानीको बोतल, विद्यार्थीका खानेकुरा, भाँडाकुँडालगायत	प्रश्नोत्तर (मौखिक प्रश्न) उदाहरण ▪ योभन्दा पहिला वनभात	

	▪ वनभात खाने चलनले आन्तरिक पर्यटनलाई टेवा दिन्छ भन्ने बताउन	चलन, वनभात खान जाँदा हुने रमाइलो र वनभात खान जाँदा नयाँ ठाउँ चिन्ने अवसर)	▪ वनभात खान जाँदा रमाइला खेलहरू खेलाउने र वनभातसम्बन्धी बालगीत गाउन लगाउने	▪ वनभात खाँदै गरेको चित्र (चित्रमा फराकिलो चौर, बालबालिका रम्दै गरेको, खेल्दै गरेको)	खान जानुभएको थियो ? ▪ वनभात खान जाँदा तपाईंलाई कस्तो लाग्यो ? ▪ वनभात जाँदा कुन-कुन खेल खेल्नुभयो ? ▪ वनभात खान जाँदा गाएको बालगीत सामूहिक रूपमा सुनाउन लगाउने ।	
	▪ चराचुरुङ्गी चिन्न र चराचुरुङ्गी हेरेर रम्न ▪ चराचुरुङ्गी हेर्नु पनि पर्यटनको अङ्ग हो भनेर भन्न	▪ चरा हेर्न जाऔँ (चराको पहिचान र चरा हेरेर मनोरञ्जन लिन)	▪ अवलोकन विधिको प्रयोग गरेर भँगेरो, जुरेली, काग, परेवा, गौँथली, ढुकुर चिनाउने ▪ चरा उडेको अभिनय गरेर देखाउने ▪ घरमा अथवा विद्यालयमा गौँथली, भँगेरा र परेवाले बनाएको गुँड देखाउने ▪ विभिन्न चराचुरुङ्गीको रङ, आवाज र वासस्थान चिन्ने खेल खेलाउने	▪ विभिन्न चराहरू भएको पोस्टर ▪ घुम्न जाँदा आवश्यक पर्ने पानीको बोतल, खाजा, क्यामरा आदि	प्रश्नोत्तर (मौखिक प्रश्न) उदाहरण ▪ चराले के खान्छ ? भन्नुहोस् । ▪ चरा कहाँ बस्छ ? भन्नुहोस् । ▪ तपाईंको घरमा कुनै चराले गुँड बनाएको छ ? ▪ तपाईंलाई मन पर्ने चराको नाम के हो ? ▪ घुम्न जाँदा तपाईंले कस्तो रङको चरा देख्नुभयो ? ▪ कुनै एउटा चराको आवाज निकालेर सुनाउनुहोस् ।	
४. **कृषि, पशुपालन, उद्योग, पेसा, व्यापार र व्यवसाय**	▪ आमा र बुवाले के-के काम गर्नुहुन्छ भन्ने बताउन ▪ काम किन गर्नुपर्छ भनेर कारण बताउन	▪ मेरो परिवारको पेसा (आमा र बुवाले गर्ने काम, काम सानो/ठुलो हुँदैन भन्ने चेतना र कामको	▪ शिक्षकले विद्यालयमा रहेका विभिन्न जनशक्तिको काम विद्यार्थीहरूलाई चिनाउने ▪ शिक्षकले आफ्नो पेसाबारे बताउने साथै पेसा र आम्दानीको सम्बन्धबारे जानकारी दिने ▪ विद्यार्थीलाई उनीहरूका आमा र बुवाले के-के काम गर्नुहुन्छ भनेर सोध्ने	▪ खेतीपाती गर्दै गरेको, फलफूल फलाएको, पसलमा सामान बेच्दै गरेको, पशुपालन गरेको, शिक्षण गर्दै गरेको, हार्मोनियम बजाउँदै गरेको,	प्रश्नोत्तर (मौखिक प्रश्न) उदाहरण ▪ तपाईंको आमाले के काम गर्नुहुन्छ ? ▪ तपाईंको बुवाले के काम गर्नुहुन्छ ? ▪ तपाईंलाई भविष्यमा के बन्न मन छ ?	२८

		आम्दानीसँगको सम्बन्ध)	▪ काम सानो/ठुलो हुन्न भनेर बुझाउने ▪ कामले मानिसलाई आत्मनिर्भर बनाउँछ भनेर बुझाउने	गीत गाउँदै गरेको, लाहुर गएको चित्र वा तस्बिर		
	▪ छिमेकीले के काम गर्छन् भनेर बताउन ▪ कामले मानिसलाई स्वावलम्बी बनाउँछ भन्न	▪ मेरो छिमेकीको व्यवसाय (छिमेकीले गर्ने काम, व्यापार, व्यवसाय र कामको महत्त्व)	▪ शिक्षकले आफ्ना छिमेकीको कामबारे बताउने ▪ छिमेकीले काममार्फत कसरी आम्दानी गरिरहेको छ भनेर बताउने ▪ काम गरेको, कामबाट आम्दानी भएको, आम्दानीले परिवारको आवश्यकता पूरा हुँदै गरेको पोस्टर प्रदर्शन गर्ने र विद्यार्थीसँग छलफल गर्ने ▪ विद्यार्थीलाई उनीहरूको छिमेकीले के काम गर्छन् भनेर सोध्ने	▪ छिमेकीले डोको, डालो बुनेको, बेचेको, आम्दानी भएको, आम्दानीबाट अन्य सामान किनेको चित्र अथवा पोस्टर	प्रश्नोत्तर (मौखिक प्रश्न) <u>उदाहरण</u> ▪ तपाईंको छिमेकीले के काम गर्नुहुन्छ ? ▪ काम किन गर्नुपर्छ ? भन्नुहोस् । ▪ काम गरेन भने आम्दानी हुन्छ कि हुँदैन ?	
	▪ करेसाबारी चिन्न र करेसाबारीमा के-के फल्छन् भनेर बताउन ▪ करेसाबारीमा विभिन्न तरकारी फलाउँदा बचत हुन्छ भनेर बताउन	▪ करेसाबारी (करेसाबारीको परिचय, करेसाबारीमा हुने तरकारी तथा मसलाका बिरुवा र करेसाबारीको महत्त्व)	▪ चित्र प्रदर्शन गरेर विद्यार्थीहरूलाई करेसाबारी चिनाउने ▪ विद्यार्थीहरूलाई करेसाबारीमा के-के फलेका छन् भनेर सोध्ने ▪ करेसाबारीमा फल्ने तरकारी, फलफूल तथा मसलाका बिरुवाका नामको सूची क्रमशः तयार पार्ने र वाचन गरेर सुनाउने ▪ करेसाबारीमा फलेर धेरै भएको तरकारी, फलफूल तथा मसला बजारमा बेच्न लगेको कुरा कथाकथन विधि प्रयोग गरेर सुनाउने	▪ करेसाबारीको पोस्टर ▪ करेसाबारीमा विभिन्न तरकारी तथा फलफूल उमारेको तथा मसलाजन्य बिरुवा उमारेको हुनुपर्ने	प्रश्नोत्तर (मौखिक प्रश्न) <u>उदाहरण</u> ▪ तपाईंको घरमा करेसाबारी छ कि छैन ? ▪ करेसाबारीमा कुन-कुन तरकारी फल्छन् ? ▪ करेसाबारीमा कुन-कुन फल फल्छन् ? ▪ करेसाबारीमा उम्रने मसला (बेसार, अदुवालगायत) का नाम भन्न लगाउने ।	
	▪ विभिन्न प्रकारका फलफूल चिन्न र	▪ हाम्रा फलफूल	▪ विद्यार्थीलाई उनीहरूले खाएका फलफूलका नाम क्रमशः भन्न	▪ नामसहितको विभिन्न प्रकारका	प्रश्नोत्तर (मौखिक प्रश्न) <u>उदाहरण</u>	

	नाम बताउन ■ फलफूल खेतीबाट कसरी आम्दानी गर्न सकिन्छ भनेर बताउन	(आफ्नो घरमा अथवा गाउँमा फल्ने विभिन्न प्रकारका फलफूलका चिनारी र त्यसबाट हुने आम्दानी)	लगाउने ■ उनीहरूका बारीमा कुन-कुन फलफूल फल्छन् भनेर सोध्ने ■ शिक्षकले विद्यार्थीलाई मौसमअनुसारका फलफूल प्रदर्शन गर्ने, चिनाउने र विद्यार्थीलाई फलफूलका नाम भन्न लगाउने ■ कथाकथन विधि वा कुनै दृष्टान्त दिएर फलफूल बेचेर आम्दानी गर्न सकिन्छ भनेर सुनाउने	फलफूलका चार्ट अथवा पोस्टर	■ तपाईंलाई सबैभन्दा बढी कुन फलफूल मन पर्छ ? ■ तपाईंको घरमा फलफूलका बोट छन् कि छैनन् ? ■ कुनै तीनओटा फलफूलका नाम भन्नुहोस् ।	
	■ विभिन्न प्रकारका तरकारी चिन्न र नाम बताउन ■ व्यावसायिक तरकारी खेतीबाट राम्रो आम्दानी गर्न सकिन्छ भनेर बताउन	■ हाम्रा तरकारी (आफ्नो घरमा भएका विभिन्न प्रकारका तरकारीका चिनारी र तरकारीबाट हुने आम्दानी)	■ विद्यार्थीलाई उनीहरूले खाने गरेका तरकारीका नाम क्रमशः बताउन लगाउने, सूची तयार गर्ने र वाचन गरेर सुनाउने ■ उनीहरूका घरमा कुन-कुन तरकारी फल्छन् भनेर क्रमशः सोध्ने, त्यसको सूची तयार पार्ने र वाचन गरेर सुनाउने ■ शिक्षकले विद्यार्थीलाई मौसमअनुसारका तरकारी प्रदर्शन गर्ने, चिनाउने र विद्यार्थीलाई तरकारीका नाम भन्न लगाउने ■ कथाकथन विधिको प्रयोग गरेर व्यावसायिक तरकारी खेतीबाट राम्रो आम्दानी गर्न सकिन्छ भनेर बताउने	■ मौसमअनुसारका विभिन्न तरकारीका तस्बिर, चित्र, चार्ट, पोस्टर (नामसहित)	प्रश्नोत्तर (मौखिक प्रश्न) उदाहरण ■ तपाईंले आज बिहान कुन तरकारी खानुभयो ? ■ तपाईंलाई सबैभन्दा मन पर्ने तरकारी कुन हो ? ■ कुनै तीनओटा तरकारीका नाम भन्नुहोस् ।	
	■ दुधबाट बन्ने परिकारका नाम बताउन ■ दुग्धजन्य परिकार बेचेर गर्न सकिने आम्दानीबारे	■ दुधका परिकार (दुग्धजन्य विभिन्न परिकार, दुधको स्रोत र	■ दुधबाट बन्ने विभिन्न परिकारका नाम बताउने ■ घिउ बनाएको, दही जमाएको, पनिर तयार पारेको आदि चित्र देखाउने ■ दुध दिने घरपालुवा जनावर (गाई	■ भैँसीपालन तथा गाईपालन व्यवसायको चित्र ■ दही जमाएको, मोही पारेको, घिउ तयार पारेको,	प्रश्नोत्तर (मौखिक प्रश्न) उदाहरण ■ तपाईंले कहिल्यै बिगौती खानुभएको छ ? ■ तपाईंलाई कुराउनी मन	

	बताउन	दुध उत्पादनबाट गर्न सकिने आम्दानी)	र भैंसी) चिनाउने ▪ दुग्धजन्य उत्पादनबाट आम्दानी गर्न सकिन्छ भन्ने आशय कथाकथन विधिमार्फत बुझाउने	पनिर तयार पारेको चार्ट अथवा पोस्टर	पर्छ कि पर्दैन ? ▪ दुधबाट के-के बनाउन सकिन्छ ? ▪ हामीले दुध कहाँबाट प्राप्त गर्न सक्छौँ ? दुधका स्रोत भन्नुहोस् ।	
५. स्वास्थ्य, सरसफाइ र व्यक्तित्व विकास	▪ नियमित रूपमा सरसफाइमा ध्यान दिन ▪ व्यक्तिगत सरसफाइको महत्त्व बुझ्न	▪ व्यक्तिगत सरसफाइ (व्यक्तिगत सरसफाइ उदाहरणसहित चिनाउने र यसको महत्त्व बताउने)	▪ सफा बालक र फोहोर बालकको तस्बिर देखाउने ▪ व्यावहारिक क्रियाकलापमार्फत शिक्षकले विद्यार्थीलाई व्यक्तिगत सरसफाइ गर्न लगाउने ▪ उनीहरूको कपाल, नङ, दाँत आदि हेर्दै व्यक्तिगत सरसफाइको अर्थ र महत्त्व चिनाउने	▪ सफा बालक र फोहोर बालकको चित्र अथवा पोस्टर ▪ साबुन, पानी, काइँयो, नैनी, रुमाल	▪ विद्यार्थीहरूले कायम गरेको व्यक्तिगत सरसफाइलाई निरीक्षण गर्ने र सोही आधारमा श्रेणीमापन फाराम भर्ने र अभिलेख राख्ने ।	३३
	▪ खाना खानुअघि र खाना खाइसकेपछि हात धुने बानी बसाल्न ▪ चर्पीको प्रयोग गरिसकेपछि हात धुने बानी बसाल्न	▪ हात धुने बानी (हात धुने समय र धुने तरिका)	▪ विद्यार्थीलाई कुन-कुन बेला हात धुने गरेका छौ भनेर क्रमशः सोध्ने ▪ विद्यालयमा खाजा खानुअघि र चर्पी गएर आइसकेपछि साबुनपानीले हात धुन लगाउने ▪ व्यावहारिक क्रियाकलापमार्फत शिक्षकले विद्यार्थीलाई सही तरिकाले हात धुन सिकाउने ▪ खान खानुअघि र चर्पी गइसकेपछि हात नधुँदा हुन सक्ने स्वास्थ्य समस्याका बारेमा पोस्टर प्रदर्शनसहित व्याख्या तथा छलफल गर्ने	▪ सफा हात र फोहोर हातको पोस्टर ▪ फोहोर हातले खाना खाँदा देखिने स्वास्थ्य समस्यासँग सम्बन्धित पोस्टर अथवा चार्ट ▪ साबुन, पानी र रुमाल	▪ विद्यार्थीहरूले हात धोएको निरीक्षण गर्ने र सोही आधारमा श्रेणीमापन फाराम भर्ने र अभिलेख राख्ने ।	
	▪ खाना खाइसकेपछि दाँत माझ्ने बानी	▪ नियमित दाँत माझ्ने गरौँ	▪ विद्यार्थीलाई दाँत माझ्ने गरेको छ कि छैन भनेर सोध्ने ▪ कुन-कुन बेला दाँत माझ्ने गरेका	▪ दाँतको तस्बिर अथवा पोस्टर ▪ दाँत देखिने हँसिलो	▪ विद्यार्थीहरूले दाँत माझेको निरीक्षण गर्ने र सोही आधारमा श्रेणीमापन	

	बसाल्न ■ दाँतलाई किराबाट बचाउन	(दाँत माझ्ने समय, तरिका र यसको महत्त्व)	छौ भनेर सोध्ने ■ विद्यार्थीहरूले दाँत माझेको छ कि छैन भनेर निरीक्षण गर्ने ■ व्यावहारिक क्रियाकलापमार्फत शिक्षकले विद्यार्थीलाई सही तरिकाले दाँत माझ्न सिकाउने	मुहार भएको तस्बिर अथवा पोस्टर ■ किराले दाँत खाएको चित्र, तस्बिर अथवा पोस्टर ■ दाँत माझ्दै गरेको सानो बालक र उसको आमाको चित्र अथवा तस्बिर ■ ब्रस, पानी, मञ्जन	फाराम भर्ने र अभिलेख राख्ने ।	
	■ हाते रुमालको प्रयोग गर्न ■ सफासुग्घर रहन	■ मेरो हाते रुमाल (हाते रुमालको प्रयोग र यसको फाइदा)	■ विद्यार्थीसँग हाते रुमाल छ कि छैन भनेर सोध्ने र निरीक्षण गर्ने ■ हाते रुमाल भएको विद्यार्थीसँग हाते रुमाल केका लागि प्रयोग गर्ने गरेका छौ भनेर सोध्ने ■ शिक्षकले आफूसँग भएको हाते रुमाल चिनाउँदै आफूले हाते रुमालको प्रयोग के-के कामका लागि गर्ने गरेको हो त्यसलाई प्रयोगात्मक तरिकाले देखाउने	■ हाते रुमालसहितको सानो बालकको चित्र ■ हाते रुमालले हात पुछ्दै गरेको, मुख पुछ्दै गरेको चित्र अथवा पोस्टर ■ हाते रुमाल	प्रश्नोत्तर (मौखिक प्रश्न) <u>उदाहरण</u> ■ तपाईंसँग हाते रुमाल छ कि छैन ? ■ तपाईं हाते रुमाल किन प्रयोग गर्नुहुन्छ ? ■ तपाईंको मिल्ने साथीसँग हाते रुमाल छ कि छैन ? ■ तपाईंका सबै साथीसँग हाते रुमाल छ कि छैन ?	
	■ कक्षाकोठामा जथाभाबी फोहोर नफाल्ने बानी बसाल्न ■ आफ्नो वरपरको वातावरण सफा राख्न	■ मेरो सफा कक्षाकोठा (सफा कक्षाकोठाको परिचय, फोहोरदानीको चिनारी र कक्षाकोठामा	■ विद्यार्थीलाई उनीहरू बस्ने गरेको टेबल-कुर्सीबाट उठाउने र राम्रोसँग कक्षाकोठा देखाउने ■ विद्यालयमा रहेका फोहोर कक्षाकोठा र सफा कक्षाकोठा देखाउने ■ फोहोरदानी भएको र फोहोरदानी नभएको कक्षाकोठा देखाउने ■ विद्यार्थीलाई फोहोरदानीमा फोहोर	■ सफा कक्षाकोठाको चित्र अथवा तस्बिर ■ फोहोर कक्षाकोठाको चित्र अथवा तस्बिर ■ फोहोरदानी भएको र नभएको दुई फरक	प्रश्नोत्तर (मौखिक प्रश्न) <u>उदाहरण</u> ■ तपाईंको कक्षाकोठा फोहोर छ कि सफा छ ? ■ तपाईंको कक्षाकोठामा फोहोरदानी छ कि छैन ? ■ तपाईं फोहोरदानीमा फोहोर फाल्ने गर्नुहुन्छ कि हुन्न ?	

		यसको प्रयोग)	फाल्न सिकाउने	कक्षाकोठाका चित्र अथवा तस्बिर ■ फोहोर दानी	■ तपाईंको कक्षाकोठामा कुन साथीले फोहोरदानीमा फोहोर फाल्नुहुन्न ? ■ विद्यार्थीहरूले कक्षाकोठा सफा राखेको आधारमा श्रेणीमापन फाराम भर्ने र अभिलेख राख्ने ।	
	■ नियमित रूपमा कपाल कोर्ने बानी बसाल्न ■ कपाल कोर्ने तरिका सिक्न	■ कपाल कोर्ने गरौं (कपाल कोर्ने बानी र तरिका)	■ शिक्षकले आफ्नो कपाल देखाउँदै कपाल कोरेको छ कि छैन देखाउने ■ कपाल कोरेका दुई बालबालिकालाई छानेर कपाल कोर्दा कस्तो राम्रो देखिँदो रहेछ भनेर सबै विद्यार्थीलाई नियमित कपाल कोर्न प्रेरित गर्ने ■ शिक्षकले विद्यार्थीलाई व्यावहारिक तरिकाले कपाल कोर्न सिकाउने	■ कपाल कोरेका दुई बालबालिकाको चित्र अथवा तस्बिर ■ कपाल नकोरेको बालबालिकाको चित्र अथवा तस्बिर ■ काइँयो र रिबन	■ विद्यार्थीहरूले नियमित रूपमा कपाल कोर्ने गरेका छन् कि छैनन् निरीक्षण गरेर श्रेणीमापन फाराम भर्ने र अभिलेख राख्ने ।	
	■ नङ काट्ने बानी बसाल्न ■ नङ फोहोर राख्दा हुने स्वास्थ्य समस्या बताउन	■ नङ सफा राखौं (नङ सफा राख्नुपर्ने कारण र नङ सफा राख्ने तरिका)	■ शिक्षकले चित्र अथवा पोस्टरको सहायताले फोहोर नङ र सफा नङ चिनाउने ■ विद्यार्थीलाई सँगै बस्ने आफ्नो सहपाठीको नङ सफा छ कि फोहोर छ भनेर हेर्न लगाउने र सोध्ने ■ शिक्षकले व्यावहारिक तरिकाले नङ काटेर देखाउने र नङ सफा राख्न सिकाउने	■ सफा नङ र फोहोर नङको चित्र अथवा तस्बिर ■ फोहोर नङ राख्दा हुन सक्ने स्वास्थ्य समस्या झल्किने चित्र अथवा तस्बिर ■ साबुन, पानी, ब्रस, नैनी, रुमाल	प्रश्नोत्तर (मौखिक प्रश्न) <u>उदाहरण</u> ■ तपाईंको आफ्नो नङ सफा छ कि फोहोर छ ? ■ तपाईंको साथीको नङ कस्तो छ ? ■ तपाईंको नङ कसले काटिदिने गर्नुहुन्छ ? ■ नियमित रूपमा नङ परीक्षण गरेर श्रेणीमापन फाराम भर्ने र अभिलेख राख्ने ।	

६. खेलकुद तथा मनोरञ्जन	▪ बालगीत गाउन ▪ बालगीत गाउँदै आँखा, कान, नाक, जिब्रो र छालाको काम चिन्न	▪ बालगीत (हेरेर रङ, सुनेर आवाज, सुँघेर बास्ना, चाखेर स्वाद, छोएर तातो/चिसो थाहा पाउन सकिन्छ भन्ने भाव झल्किने बालगीत सामूहिक रूपमा लयबद्ध तरिकाले प्रस्तुति)	▪ विद्यार्थीहरूलाई लयमा बालगीत गाउन सिकाउने ▪ आँखा, कान, नाक, जिब्रो र छालाको काम प्रयोगात्मक विधिको प्रयोग गरेर चिनाउने ▪ बालगीत गाउँदै हाउभाउसहित अभिनय गर्न लगाउने	▪ बालगीत र श्रव्यदृश्य सामग्री ▪ आँखा, कान, नाक, जिब्रो, छाला र यिनीहरूले गर्ने कामको चित्र वा तस्बिर	▪ विद्यार्थीहरूलाई सामूहिक रूपमा बालगीत गाउन लगाउने र निरीक्षण गर्न गर्ने ▪ उनीहरूले गीत गाउँदा देखाएको सक्रियता र हाउभाउका आधारमा श्रेणीमापन फाराम भर्ने र अभिलेख राख्ने ।	१९
	▪ आफ्नो मौलिक खेलहरू चिन्न र नाम बताउन ▪ खेल्दै सिक्न सकिन्छ भन्ने बुझ्न	▪ हाम्रा खेलहरू (स्थानीय स्तरमा खेलिने मौलिक खेलहरूको नाम, तिनीहरूको सूची र खेल्दै सिक्ने कला)	▪ विद्यार्थीहरूलाई उनीहरूले घरमा र विद्यालयमा खेल्ने गरेका मौलिक खेलहरूका नाम सोध्ने र सूची तयार गर्ने ▪ उनीहरूलाई मन पर्ने खेलका नाम भन्न लगाउने	▪ शब्दपत्ती, पोस्टर र चित्र ▪ ससाना बालबालिका लुकामारी, चिँ मुसी चिँ, तातो आलु र घैंटो फुटाइ खेल्दै गरेको पोस्टर	प्रश्नोत्तर (मौखिक प्रश्न) <u>उदाहरण</u> ▪ तपाईंलाई मन पर्ने खेलको नाम के हो ? ▪ साथीसँग मिलेर तपाईं कुन-कुन खेल खेल्ने गर्नुहुन्छ ?	
	▪ बालगीतको लयमा हाउभाउसहित नाच्न ▪ नाच्दै/रमाउँदै नयाँ कुरा सिक्न	▪ बालनृत्य (बालगीतमा हाउभाउसहित नृत्य गर्न लगाउने, नृत्यले दिने मनोरञ्जन र नाच्दै सिक्न सक्ने नयाँ कुरा)	▪ बालगीत बजाउने र त्यसको लयमा गीत पनि गाउँदै विद्यार्थीलाई हाउभाउसहित नाच्न लगाउने ▪ बालगीतमा प्रयोग भएका शब्दको भावभङ्गीलाई हाउभाउमा उतार्ने	▪ बालगीत, स्पिकर, पेनड्राइभ अथवा मोबाइल फोन	▪ विद्यार्थीहरूले हाउभाउसहित नाचेका आधारमा र उनीहरूले नाच्न देखाएको सक्रियताका आधारमा श्रेणीमापन फाराम भर्ने र अभिलेख राख्ने ।	

	▪ सिसाकलम समात्ने बानी बसाल्न ▪ चित्रमा उपयुक्त रङ भर्न र सुन्दर अक्षर लेख्न	▪ बाल चित्रकला (सिसाकलम समात्ने बानी बसाल्न, रङ चिन्न/चित्रमा रङ भर्न र पछि क्रमशः सुन्दर अक्षरका लागि चित्रकलाको अभ्यास)	▪ विद्यार्थीलाई पहिल्यै तयार पारिएको थोप्ला थोप्लासहितको चित्र प्रस्तुत गर्ने र त्यसमा रङ भर्न लगाउने ▪ उनीहरूलाई मन परेका विभिन्न आकृति बनाउन लगाउने र त्यसमा रङ भर्न लगाउने	▪ थोप्ला थोप्लासहितको अपूर्ण चित्र, सिसाकलम र रङ	▪ विद्यार्थीहरूको सहभागिता, उनीहरूले देखाएको सक्रियता र चित्रका आधारमा मूल्याङ्कन गर्ने/व्यक्तिगत पोर्टफोलियो तयार पार्ने ।	

कक्षा २

विषयक्षेत्र	सिकाइ उपलब्धि	विषयवस्तुको विस्तृतीकरण	शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप	शिक्षण सामग्री	मूल्याङ्कन प्रक्रिया	पाठ्यभार (कार्यघण्टा)
१. **अरुणको सेरोफेरो**	▪ अरुण गाउँपालिका कुन जिल्लामा पर्छ भनेर बताउन ▪ अरुणको भौगोलिक वस्तुस्थिति चिन्न	▪ मेरो अरुण (अरुणको अवस्थिति र भौगोलिक वस्तुस्थिति)	▪ भोजपुर जिल्लाको नक्सा प्रदर्शन गर्ने र अवलोकन विधिको प्रयोग गरेर अरुणको भौगोलिक अवस्थितिका बारेमा बताउने ▪ अवलोकनका क्रममा विद्यार्थीहरूले देखेका भौगोलिक बनोटलाई क्रमबद्ध तरिकाले टिपोट गर्ने र थप व्याख्या गर्ने ▪ लेकबँसी, खोलानाला, डाँडाकाँडा, भिरपाखा, उपत्यका, टार देखाउने र चिनाउने	▪ अरुण गाउँपालिकाको नक्सा, अरुणको चित्र वा तस्बिर ▪ लेकबँसी, खोलानाला, डाँडाकाँडा, भिरपाखा, उपत्यका, टार उल्लिखित फरक फरक शब्दपत्ती	सङ्क्षिप्त प्रश्नोत्तर उदाहरण ▪ तपाईंको गाउँपालिकाको नाम के हो ? ▪ तपाईंको गाउँपालिका कुन जिल्लामा पर्दछ ? ▪ अरुणमा पर्ने लेकबँसी, डाँडाकाँडा, भिरपाखा, खोलानाला, उपत्यका, टार शिक्षकलाई देखाउनुहोस् ।	३०

	▪ सिमानाको अर्थ भन्न, चार दिशाको नाम बताउन ▪ अरुण गाउँपालिकाको उत्तर, दक्षिण, पूर्व र पश्चिम दिशामा कुन-कुन भौगोलिक संरचना छन् भनेर बताउन	▪ अरुणको सिमाना (सिमानाको अर्थ, दिशाको परिचय, अरुणको उत्तर-दक्षिण र पूर्व-पश्चिममा पर्ने भौगोलिक संरचना)	▪ विद्यार्थीलाई आफू बसेको दायाँ, बायाँ, अगाडि र पछाडि के-के र को-को छन् भनेर चिनाउने ▪ सूर्य उदाएको र अस्ताएको दुई दिशालाई आधार मानेर चार दिशाहरू चिनाउने ▪ गाउँपालिकाको भौगोलिक नक्साको प्रयोग गरेर अरुणको चार दिशामा पर्ने सिमाना चिनाउने ▪ सिमानामा कुन-कुन भौगोलिक संरचना छन् भनेर कालोपाटी/सेतोपाटीमा लेखेर बताउने	▪ अरुण गाउँपालिकाको भौगोलिक नक्सा ▪ भौगोलिक संरचनाको नाम र तिनीहरूको शब्दपत्ती	प्रश्नोत्तर (लिखित प्रश्न) <u>उदाहरण</u> ▪ सूर्य कुन दिशाबाट उदाउँछ ? ▪ सूर्य कुन दिशामा अस्ताउँछ ? ▪ चार दिशाको नाम भन्नुहोस् । ▪ अरुण गाउँपालिकाका चार दिशामा के-के पर्दछन् ?	
	▪ भूगोलको अर्थ बताउन ▪ अरुणका डाँडाकाँडा, उपत्यका, टार, लेकबेँसी, खोलानाला, झरना, पोखरी, गुफा, ओडार आदि चिन्न	▪ अरुणको भौगोलिक बनावट (भूगोलको अर्थ र डाँडाकाँडा, उपत्यका, टार, लेकबेँसी, खोलानाला, झरना, पोखरी, गुफा, ओडार आदि)	▪ अवलोकन र क्षेत्र भ्रमण विधि प्रयोग गरेर डाँडा, उपत्यका, टार, लेकबेँसी, खोलानाला, झरना, पोखरी, गुफा, ओढार आदि चिनाउने ▪ भौगोलिक संरचना देखाउँदै विद्यार्थीहरूलाई ती संरचनाको नाम सोध्ने र भन्न लगाउने	▪ चित्र र तस्बिर ▪ डाँडा, उपत्यका, टार, लेकबेँसी, खोलानाला, झरना, पोखरी, गुफा, ओडार आदिको चित्र अथवा तस्बिर	प्रश्नोत्तर <u>उदाहरण</u> ▪ डाँडा, उपत्यका, टार, लेक, बेँसी, खोलानाला, झरना, पोखरी, गुफा क्रमशः देखाउनुहोस् । ▪ तपाईंको विद्यालय कुन ठाउँमा पर्दछ ? (क) लेकमा (ख) बेँसीमा (ग) उपत्यकामा (घ) डाँडामा (ङ) टारमा (च) कुनै पनि ठाउँमा पर्दैन ।	
	▪ अरुणमा पाइने चराचुरुङ्गीको नाम बताउन ▪ घरमा बस्ने र	▪ अरुणमा पाइने चराचुरुङ्गी (अरुणमा पाइने	▪ विद्यार्थीलाई कक्षाकोठाभन्दा बाहिर ल्याएर विभिन्न चराचुरुङ्गी चिनाउने ▪ चराचुरुङ्गीका चित्र भएका चार्ट	▪ चराहरूको चित्र भएको चार्ट र शब्दपत्ती	प्रश्नोत्तर (मौखिक प्रश्न) <u>उदाहरण</u> ▪ तपाईंले कुन-कुन चरा देख्नुभएको छ ?	

	वनजङ्गलमा बस्ने चराचुरुङ्गी चिन्न	चराचुरुङ्गी, घरमा र वनजङ्गलमा बस्ने चराहरूको पहिचान)	देखाउने, स्थानीय स्तरमा पाइने चराहरू चिनाउने साथै घरमा र वनमा बस्ने चराहरू चिनाउने ■ चराहरूको आवाज निकाल्ने र चरा पहिचान गर्न लगाउने		■ तपाइँलाई मन पर्ने चराको नाम भन्नुहोस् । ■ घरमा बस्ने र वनमा बस्ने चराहरूको नाम भन्नुहोस् ।	
	■ घरपालुवा र जङ्गली जनावर चिन्न ■ अरुणमा पाइने जङ्गली जनावरका नाम बताउन	■ अरुणमा पाइने वन्यजन्तु (घरपालुवा जनावर र जङ्गली जनावरको परिचय तथा अरुणमा पाइने जङ्गली जनावरहरूको नाम)	■ घरपालुवा र जङ्गली जनावर चिनाउने ■ अरुणमा पाइने विभिन्न जङ्गली जनावरहरूको नाम सेतोपाटी/कालोपाटीमा चित्रसहित प्रस्तुत गर्ने र विद्यार्थीहरूसँग थप छलफल गर्ने ■ कुनै जङ्गली जनावर देखेको छ कि छैन भनेर सोध्ने र शिक्षकले आफ्नो अनुभव बताउने	■ घरपालुवा र जङ्गली जनावरको चित्र भएको चार्ट	प्रश्नोत्तर (मौखिक प्रश्न) <u>उदाहरण</u> ■ तपाइँको घरमा कुन-कुन जनावर छन् ? ■ जङ्गली जनावर देख्नुभएको छ कि छैन ? ■ कुन जङ्गली जनावरसँग डर लाग्छ कि लाग्दैन ? ■ घरमा पाल्ने र जङ्गलमा पाइने जनावरहरूको नाम भन्नुहोस् । ■ जङ्गली जनावरको नामसँग उपयुक्त चित्रको जोडा मिलाउन लगाउनुहोस् ।	
	■ अरुणमा पाइने बोटबिरुवा चिन्न ■ अरुणमा पाइने मुख्य-मुख्य बोटबिरुवाको नाम बताउन	■ हाम्रा वनस्पति (विद्यालय वरपर पाइने वनस्पति र अरुणमा पाइने मुख्य वनस्पतिको पहिचान)	■ विद्यालय वरपर पाइने बोटबिरुवा चिनाउने र तिनीहरूको नाम बताउने ■ अरुणमा पाइने मुख्य-मुख्य बोटबिरुवा चिनाउने ■ ती बोटबिरुवाको नाम सोध्ने र थप छलफल गर्ने	■ चित्र र तस्बिर ■ विभिन्न बोटबिरुवाको चित्र भएको नामसहितको चार्ट अथवा पोस्टर	प्रश्नोत्तर (मौखिक प्रश्न) <u>उदाहरण</u> ■ घर अथवा विद्यालय नजिकै पाइने कुनै तीनओटा बोटबिरुवाको नाम भन्नुहोस् । ■ सादा बोटबिरुवाको चित्र दिने र त्यसमा रङ भर्न लगाउने ।	

	▪ जङ्गली फलफूलका नाम बताउन ▪ जङ्गली फलफूलमा जङ्गली जनावर कसरी आश्रित छन् भनेर कारण बताउन	▪ हाम्रा जङ्गली फल (अरुणमा पाइने जङ्गली फलको पहिचान, तिनीहरूको नाम र जङ्गली फलको महत्त्व)	▪ अध्ययन भ्रमण विधिको प्रयोग गरेर विभिन्न जङ्गली फलहरू देखाउने र चिनाउने ▪ अरुणमा पाइने जङ्गली फलका चित्र देखाउने र नामको सूची तयार पार्ने ▪ ती फलका आकार, रङ चिनाउने	▪ जङ्गली फलको चित्र भएको नामसहितको चार्ट, तस्बिर अथवा पोस्टर	प्रश्नोत्तर (मौखिक प्रश्न) उदाहरण ▪ जङ्गली फल देख्नुभएको छ कि छैन ? ▪ कुनै तीनओटा जङ्गली फलको नाम भन्नुहोस् । ▪ जङ्गली फल कसको चारो हो ?	
२.अरुणका संस्कार–संस्कृति	▪ अरुणमा मनाइने मुख्य-मुख्य चाडपर्वको नाम बताउन ▪ ती चाडपर्वमा के-के गरिन्छ भनेर बताउन	▪ हाम्रा चाडपर्व (अरुणमा मनाइने मुख्य-मुख्य चाडपर्वका नाम र ती चाडपर्वका बेला गरिने मुख्य मुख्य क्रियाकलाप)	▪ विद्यार्थीहरूलाई मन पर्ने चाडपर्वको नाम पालैपालो सोध्ने, मन पर्नुका कारण पनि सोध्ने र सूची तयार पार्ने ▪ विद्यार्थीहरूलाई चाडपर्व मनाउँदाको अनुभव सुनाउन लगाउने ▪ अरुणमा पाइने मुख्य-मुख्य चाडपर्वको सूची तयार पार्ने ▪ ती चाडपर्व झल्किने चित्र अथवा श्रव्यदृश्य सामग्री देखाउने र त्यसबेला गरिने क्रियाकलापका बारेमा छलफल गर्ने	▪ श्रव्यदृश्य सामग्री, चित्र, तस्बिर र शब्दपत्ती ▪ उँधौली-उँभौली, ल्होसार, दसैं, तिहार, क्रिसमस आदि मनाउँदै गरेको चित्र	प्रश्नोत्तर (मौखिक प्रश्न) उदाहरण ▪ तपाईंलाई सबैभन्दा मन पर्ने चाडपर्व कुन हो ? ▪ विद्यार्थीहरूलाई चाडपर्व मनाउँदाको अनुभव सुनाउन लगाउने । ▪ अरुणमा मनाइने कुनै तीन मुख्य चाडपर्वको नाम भन्न लगाउने ।	२६
	▪ देउसी-भैलो कहिले खेलिन्छ भनेर बताउन ▪ देउसी-भैलो खेल्दा कसरी खेलिन्छ भनेर बताउन	▪ देउसी-भैलो (देउसी-भैलो खेल्ने समयबारे जानकारी र देउसी-भैलो खेल्ने तरिका)	▪ देउसी-भैलो खेलेका छौ कि छैनौ भनेर विद्यार्थीलाई सोध्ने र उनीहरूलाई अनुभव सुनाउन लगाउने ▪ देउसी-भैलो खेल्ने समय र खेल्ने तरिकाबारे श्रव्यदृश्य सामग्रीमार्फत सिकाउने ▪ अभिनय विधि प्रयोग गरेर नमुना देउसी-भैलो खेलाउने, शिक्षकले	▪ श्रव्यदृश्य सामग्री ▪ देउसी-भैलो खेल्दै गरेको चित्र अथवा तस्बिर	प्रश्नोत्तर (मौखिक प्रश्न) उदाहरण ▪ देउसी-भैलो कहिले खेलिन्छ ? ▪ देउसी-भैलो खेल्दा के-के गरिन्छ ? ▪ देउसी-भैलो कसरी खेलिन्छ ?	

			अग्रसरता लिने र विद्यार्थीलाई अनुसरण गर्न लगाउने		▪ विद्यार्थीहरूले नमुना देउसी-भैलो खेल्दा देखाएको अग्रसरता र सक्रियताका आधारमा उनीहरूको पोर्टफोलियो कायम राख्ने ।	
	▪ हाम्रा गरगहनाको पहिचान गर्न ▪ तिनीहरूका नाम बताउन	▪ हाम्रा गरगहना (मौलिक गरगहनाको चिनारी र तिनीहरूका नाम)	▪ अरुणका प्रचलित मौलिक गरगहनाको चित्र/श्रव्यदृश्य सामग्री प्रदर्शन गर्ने र तिनीहरूबारे छलफल गर्ने ▪ विद्यार्थीहरूलाई यस किसिमका गरगहना देखेका छौ कि छैनौ भनेर सोध्ने र थप अन्तरक्रिया गर्ने	▪ विभिन्न गरगहनाका चित्र र श्रव्यदृश्य सामग्री	प्रश्नोत्तर (मौखिक प्रश्न) <u>उदाहरण</u> ▪ कुनै तीनओटा गरगहनाको नाम भन्नुहोस् । ▪ आमा, काकी अथवा हजुरआमाले गरगहना लगाउनुभएको देख्नुभएको छ कि छैन ? ▪ मौलिक गरगहनाको तस्बिर अथवा चित्र देखाउँदै गरगहनाको नाम भन्न लगाउने ।	
	▪ पन्चेबाजामा कुन कुन बाजा पर्छन् भनेर बताउन ▪ पन्चेबाजाको आवाज पहिचान गर्न	▪ हाम्रा पन्चेबाजा (पन्चेबाजाभित्र पर्ने पाँच बाजाको चिनारी, ती बाजाका नाम र आवाज)	▪ पन्चेबाजाका चित्र देखाउने र ती बाजाको आवाज निकालेर सुनाउने ▪ श्रव्यदृश्य सामग्रीमार्फत पन्चेबाजाको आवाज सुनाउने	▪ पन्चेबाजाको चित्र भएको चार्ट र श्रव्यदृश्य सामग्री	प्रश्नोत्तर (मौखिक प्रश्न) <u>उदाहरण</u> ▪ आफूलाई मन पर्ने बाजाको नाम भन्नुहोस् । ▪ तस्बिर अथवा चित्र देखाउँदै पन्चेबाजाको नाम सोध्ने । ▪ पन्चेबाजाको आवाज निकाल्ने र बाजा पहिचान गर्न लगाउने ।	
	▪ सापटीको अर्थ बताउन ▪ सहयोग गर्ने	▪ ऐँचोपैँचो (सापटी चलनको अर्थ, उदाहरण र	▪ सापटी लिनेदिने अभिनय विधिको प्रयोग गरेर ऐँचोपैँचोको अर्थ बुझाउने	▪ सापटीको अभिनयका क्रममा अभिनयका लागि	प्रश्नोत्तर (लिखित प्रश्न) <u>उदाहरण</u> ▪ साथीसँग कुनै सामान	

	बानीको विकास गर्न	यसको अभ्यास)	▪ कथाकथन विधि प्रयोग गरेर ऐँचोपैँचोसम्बन्धी कथा पेस गर्दै सहयोगी भावना विकास गर्नुपर्छ भनेर बुझाउने	इरेजर, सिसाकलम, पैसा आदि	सापटी माग्नुभएको छ ? ▪ साथीलाई कुनै सामान सापटी दिनुभएको छ ? ▪ साथीसँग खाजा बाँडेर खानुभएको छ कि छैन ?	
	▪ विभिन्न धर्मका नाम बताउन ▪ विभिन्न धार्मिक स्थलका नाम भन्न	▪ हाम्रा धर्म (धर्मका नाम र धर्मावलम्बीका पवित्र स्थलहरूको नाम)	▪ अरुणमा रहेका विभिन्न धार्मिक स्थलका तस्बिर देखाउने र तिनीहरूको नाम शब्दपत्तीमार्फत देखाउने ▪ अरुणमा कुन-कुन धर्म मनाउने मानिस छन् भनेर चिनाउने	▪ मन्दिर, गुम्बा, साकेलाथान, मस्जिद, चर्च आदिका चित्र अथवा तस्बिर	प्रश्नोत्तर (मौखिक प्रश्न) <u>उदाहरण</u> ▪ तपाइँको घर वरपर कुनै मन्दिर, गुम्बा, साकेलाथान, चर्च, मस्जिद छ ? ▪ कुनै तीनओटा धर्मका नाम भन्नुहोस् । ▪ धर्मको नामसँग सम्बन्धित धार्मिकस्थलबिच जोडा मिलाउन लगाउने ।	
३. **अरुणको पर्यटन**	▪ पर्यटकीय हिसाबले वन्यजन्तुको महत्त्व बताउन ▪ जङ्गली वन्यजन्तु अवलोकन अभ्यासबाट आम्दानी गर्न सकिन्छ भनेर बताउन	▪ वन्यजन्तु हेरौँ र चिनौँ (वन्यजन्तु हेर्नका लागि घुम्ने अभ्यास/चलन)	▪ कथाकथन विधिको प्रयोग गरेर वन्यजन्तु हेर्न घुम्ने अभ्यास/चलनबारे बताउने ▪ चिडियाखाना र निकुञ्जको पर्यटकीय महत्त्व बुझाउने	▪ चिडियाखाना तथा निकुञ्जको तस्बिर/चित्र तथा यससँगसम्बन्धी श्रव्यदृश्य सामग्री	प्रश्नोत्तर (मौखिक प्रश्न) <u>उदाहरण</u> ▪ चरा तथा जङ्गली जनावर हेर्न रमाइलो लाग्छ कि लाग्दैन ? ▪ जङ्गली जनावर तथा चराहरू हेर्न कतै जानुभएको छ ? ▪ श्रव्यदृश्यमार्फत चिडियाखाना अथवा निकुञ्जको भिडियो देखाउने, पर्यटकहरू देखाउने, त्यसपछि विद्यार्थीलाई भिडियो हेरेपछिको अनुभव सुनाउन लगाउने ।	२२

	▪ गुफा चिन्न र आफ्नो घर अथवा विद्यालय नजिकै गुफा छ कि छैन भनेर बताउन ▪ गुफालाई प्रयोग गरेर आम्दानी गर्न सकिन्छ भनेर बताउन	▪ हाम्रा गुफाहरू (गुफाको अर्थ, विभिन्न गुफाहरूको चित्र र अरुणमा रहेका मुख्य गुफाहरूका नाम)	▪ क्षेत्र भ्रमण विधि अपनाएर गुफा देखाउने ▪ राष्ट्रिय स्तरमा प्रख्यात गुफाको तस्बिर, भिडियो देखाउने र त्यहाँ हुने पर्यटकको चहलपहल देखाउने ▪ आफ्नो घर अथवा विद्यालय नजिकै रहेका गुफाहरू देखाउने र त्यसको पर्यटकीय सम्भावनाबारे छलफल तथा अन्तरक्रिया गर्ने	▪ गुफाका तस्बिर, चित्र वा श्रव्यदृश्य सामग्री	प्रश्नोत्तर (मौखिक प्रश्न) <u>उदाहरण</u> ▪ गुफा देख्नुभएको छ कि छैन ? ▪ घर वा विद्यालय नजिकै गुफा छन् कि छैनन् ? ▪ कुनै गुफाको नाम आउँछ ? आउँछ भने बताउनुहोस् ।	
	▪ घर वा विद्यालय नजिकै रहेका डाँडाहरू चिन्न ▪ डाँडालाई कसरी प्रयोग गर्न सकिन्छ भनेर बताउन	▪ अरुणका डाँडा (डाँडाको चिनारी, घर/विद्यालय नजिकै रहेका डाँडाका नाम र ती डाँडाहरूको प्रयोग)	▪ अवलोकन भ्रमण विधिको प्रयोग गर्ने र विद्यालय नजिकै रहेका डाँडाहरू अवलोकन गराउने ▪ विद्यार्थीलाई आफ्नो घर नजिकै कुनै डाँडा छन् कि छैनन् भनेर सोध्ने र छन् भने डाँडाको नाम सोध्ने ▪ डाँडामा गएर के-के गर्न सकिन्छ भनेर छलफल गर्ने	▪ डाँडाको सम्भावित उपयोगितासम्बन्धी शब्दपत्ती ▪ डाँडाको तस्बिर अथवा चित्र	प्रश्नोत्तर (मौखिक प्रश्न) <u>उदाहरण</u> ▪ घर अथवा विद्यालय नजिकै डाँडा छन् कि छैनन् ? ▪ डाँडामा जानुभएको छ कि छैन ? ▪ डाँडामा जान डर लाग्छ कि लाग्दैन ? ▪ डाँडामा गएर के-के गर्न सकिन्छ ? सूची बनाउनुहोस् ।	
	▪ होमस्टेको अर्थ भन्न ▪ होमस्टेबाट लिन सकिने आर्थिक फाइदा बताउन	▪ होमस्टे अर्थात घरबास (होमस्टे/घर बास) (होमस्टे अर्थात् घरबासको दृष्टान्त, उदाहरण,	▪ घर/विद्यालय/गाउँघरमा रहेको होमस्टेको भ्रमण गराउने अथवा श्रव्यदृश्य सामग्रीमार्फत होमस्टे देखाउने ▪ राष्ट्रिय स्तरमा प्रख्यात होमस्टेको अभ्यास भएको गाउँसँग आफ्नो गाउँठाउँको तुलना र होमस्टेको सम्भावना बताउने ▪ होमस्टेमा के-के गर्न पाइन्छ	▪ होमस्टेको अभ्यास भएको गाउँघरको तस्बिर, पोस्टर, चित्र र श्रव्यदृश्य सामग्री	प्रश्नोत्तर (लिखित प्रश्न) <u>उदाहरण</u> ▪ तपाइँ कतै टाढा घुम्न जानुभएको छ कि छैन ? ▪ तपाइँलाई घुम्न जान मन पर्छ कि पर्दैन ? ▪ तपाइँले होमस्टे देख्नुभएको छ कि छैन ?	

		यसबाट हुने फाइदा र गाउँमा यसको अभ्यास)	भनेर सूची तयार पार्ने र छलफल गर्ने			
	▪ पाहुनाको अर्थ भन्न ▪ आन्तरिक तथा बाह्य पर्यटकलाई सत्कार गर्न सिक्न	▪ पाहुनालाई सत्कार (पाहुनाको अर्थ, पाहुनाको सत्कार र पर्यटक हाम्रा पाहुना हुन् भन्ने बोध)	▪ घरमा पाहुना आउने गरेका छन् कि छैन भनेर सोध्ने ▪ विदेशी पर्यटक देखेको छ कि छैन भनेर सोध्ने ▪ पर्यटकलाई फूलमाला लगाएर स्वागत गरेको चित्र देखाउने र थप छलफल गर्ने	▪ पर्यटकलाई फूलमाला लगाएर स्वागत गर्दै गरेको चित्र, तस्बिर अथवा पोस्टर ▪ पर्यटकलाई अभिवादन गर्दै गरेको चित्र, तस्बिर अथवा पोस्टर	प्रश्नोत्तर (लिखित प्रश्न) <u>उदाहरण</u> ▪ विदेशी पर्यटक देख्नुभएको छ कि छैन ? ▪ पर्यटक हाम्रा को हुन् ? ▪ हामीले पर्यटकलाई के-के गर्नुपर्छ ? ▪ पर्यटक आउँदा हामीलाई किन फाइदा हुन्छ ?	
४. कृषि, पशुपालन, उद्योग, पेसा, व्यापार र व्यवसाय	▪ आफ्नो घरगाउँमा गर्ने गरेको मिश्रित खेती प्रणालीको अर्थ भन्न ▪ मिश्रित खेती प्रणाली गर्दा हुने फाइदा बताउन	▪ मिश्रित खेती प्रणाली (एकै समयमा फरक-फरक बाली लगाउने हाम्रो स्थानीय खेतीपाती प्रणाली र मिश्रित खेती प्रणालीका फाइदा)	▪ विद्यार्थीलाई उनीहरूको खेतबारीमा के-के रोपेका छन् र फलेका छन् भनेर सोध्ने ▪ उनीहरूले भनेका बालीनालीको क्रमशः सूची लेख्दै जाने ▪ अध्ययन भ्रमण विधिको प्रयोग गरेर विद्यालय नजिकैको खेतबारीमा लाने र त्यहाँ रोपेका विभिन्न बालीनालीका बारेमा बताउने ▪ मिश्रित खेती प्रणालीबाट हुने फाइदा बताउने	▪ अन्नबाली, तरकारीबाली, तेलहन बाली, दलहनबाली, फलफूलबाली तथा नगदेबाली गर्दै गरेको चित्र, तस्बिर तथा पोस्टर	प्रश्नोत्तर (लिखित प्रश्न) <u>उदाहरण</u> ▪ घुम्न जाँदा के-के रोपेको देख्नुभयो ? सूची तयार पार्नुहोस् । ▪ तपाईंको खेतबारीमा के-के रोपेका छन् ? फलेका छन् ? ▪ तपाईंको घरमा बाहिरबाट तरकारी किनेर ल्याउनुपर्छ कि पर्दैन ? ▪ तपाईंको खेतबारीमा फलेका तरकारी फलफूल बेच्ने गर्नुहुन्छ कि हुँदैन ?	२६
	▪ निर्वाहमुखी कृषि प्रणालीको अर्थ बताउन ▪ मौसमअनुसार	▪ हाम्रो कृषि प्रणाली (गाउँघरमा	▪ अध्ययन भ्रमण विधिको प्रयोग गरेर विद्यालय नजिकैको कुनै परिवारको घरमा लाने, त्यहाँ फल्ने र उम्रने बालीनालीको नाम	▪ मौसमअनुसार फल्ने, उम्रने विभिन्न किसिमका तरकारी, अन्न,	प्रश्नोत्तर (लिखित प्रश्न) <u>उदाहरण</u> ▪ मौसमअनुसार फल्ने, उम्रने	

	गरिने बालीनालीका नाम बताउन	विद्यमान निर्वाहमुखी कृषि प्रणालीको परिचय र मौसमअनुसारका बालीनाली)	बताउन लगाउने ▪ मौसमअनुसार कुन-कुन तरकारी, अन्नबाली, फलफूल फल्छन् भनेर सोध्ने र सूची तयार पार्ने ▪ विद्यार्थीहरूलाई उनीहरूको घरमा हुने तरकारी अन्नबाली र फलफूल सोध्ने र सूची तयार पार्ने	फलफूलका चित्र, चार्ट, पोस्टर	तरकारीको सूची तयार पार्नुहोस् । ▪ मौसमअनुसार फल्ने, उम्रने अन्नको सूची तयार पार्नुहोस् । ▪ मौसमअनुसार फल्ने फलफूलको सूची तयार पार्नुहोस् ।	
	▪ उत्तरी र दक्षिणी मोहोडामा फल्ने अन्न, तरकारी र फलफूलका नाम बताउन ▪ लेक, बेँसी, टार, उपत्यका आदिमा उत्पादन हुने कृषिबालीको नाम बताउन	▪ हाम्रो खेतीपाती (ठाउँ अथवा स्थानअनुसार हुने विभिन्न तरकारी, अन्नबाली तथा फलफूलका बारेमा जानकारी जस्तै दक्षिण मोहोडा, उत्तरी मोहोडा, लेक तथा बेँसीमा गरिने खेतीपाती)	▪ दक्षिणी तथा उत्तरी मोहोडा फर्केको जमिन चिनाउने ▪ विद्यार्थीलाई कक्षाकोठाबाट बाहिर ल्याएर लेकबेँसी, टार र उपत्यका चिनाउने ▪ स्थलगत भ्रमण गराएर उक्त स्थानमा के-कस्ता कृषिबाली उत्पादन हुन्छन् भनेर चिनाउने र सूची तयार पार्ने	▪ विभिन्न कृषिबालीका चित्र, तस्बिर, पोस्टर ▪ शब्दपत्तीमा कृषिबालीका नाम	प्रश्नोत्तर (लिखित प्रश्न) उदाहरण ▪ दक्षिणी तथा उत्तरी मोहोडा फर्केको जमिन देखाउनुहोस् । ▪ लेकबेँसी, उपत्यका र टार चिनाउनुहोस् । ▪ दक्षिणी तथा उत्तरी मोहोडा फर्केको जमिनमा उत्पादन हुने कृषिबालीको सूची तयार पार्नुहोस् । ▪ लेकबेँसी, उपत्यका, टारमा हुने कृषिबालीलाई तालिकामा देखाउनुहोस् ।	
	▪ हाम्रा कृषि औजारका नाम बताउन ▪ कृषि औजारको उपयोगिता र महत्त्व बताउन	▪ हाम्रा कृषि औजार (विभिन्न कृषि औजारका पहिचान, उपयोगिता र प्रयोग)	▪ विद्यार्थीलाई उनीहरूको घरमा भएका कृषि औजारका नाम भन्न लगाउने र शिक्षकले सूची तयार पार्ने ▪ विद्यालय नजिकै रहेको कुनै घरबारीमा विद्यार्थीलाई स्थलगत भ्रमण गराउने कृषि औजार देखाउने र चिनाउने	▪ विभिन्न कृषि औजारका चित्र, पोस्टर, तस्बिर (नामसहित) ▪ ती कृषि औजार प्रयोग गरिरहेको चित्र, तस्बिर, पोस्टर	प्रश्नोत्तर (लिखित प्रश्न) उदाहरण ▪ तपाईंको घरमा भएका कृषि औजारका नाम भन्नुहोस् । ▪ कृषि औजारका चित्र देखाउँदै नाम र काम भन्न लगाउनुहोस् ।	

	▪ आफ्नो घरमा फल्ने अन्नका नाम बताउन ▪ अन्नबाली उत्पादनबाट कसरी आम्दानी हुन्छ भनेर बताउन	▪ हाम्रा अन्नबाली (आफ्नो घरमा फल्ने अन्न र यसको बेचबिखनबाट हुने आम्दानी)	▪ विद्यार्थीलाई उनीहरूका घरमा फल्ने धान, मकै, गहुँ, जौ, फापरजस्ता अन्नबालीका नाम भन्न लगाउने र शिक्षकले क्रमशः सूची बनाउने ▪ विद्यालय छेउमा पर्ने कुनै खेतबारीको भ्रमण गराउने र त्यहाँ फल्दै गरेका अन्नबाली चिनाउने ▪ विभिन्न अन्नबालीका दाना प्रदर्शन गरेर ती अन्नबाली चिनाउने	▪ धान, मकै, गहुँ, जौ, फापर आदिजस्ता अन्नका दाना ▪ विभिन्न अन्नबाट बन्ने विभिन्न परिकारका चित्र, पोस्टर, तस्बिर	प्रश्नोत्तर (मौखिक प्रश्न) <u>उदाहरण</u> ▪ तपाईंको घरमा फल्ने तीनओटा अन्नका पाँच पाँचओटा दाना लेराउनुहोस् । ▪ तपाईंको घरका बजारबाट कुन-कुन अन्नबाली किनेर ल्याउनुहुन्छ ? आमाबुवालाई सोधेर कक्षामा भन्नुहोस् । ▪ तपाईंको घरबाट बिक्री हुने कुनै अन्नको नाम भन्नुहोस् ।	
	▪ काम किन सानो अथवा ठुलो हुँदैन भन्ने कारण बताउन ▪ कामको महत्त्व बताउन	▪ श्रमलाई सम्मान (कामलाई सम्मान र कामको महत्त्व)	▪ शिक्षकले विद्यालयमा भएका विभिन्न जनशक्तिले गर्ने गरेका काम विद्यार्थीलाई देखाउने र सबै प्रकारका कामको महत्त्व बुझाउने ▪ काम गर्दा हुने आम्दानीका बारेमा बताउने ▪ विद्यार्थीलाई आफ्ना आमा र बुवाले गर्ने गरेको काम बताउन लगाउने र उहाँहरूले गर्ने गरेको काममा गर्वबोध गर्न सिकाउने	▪ विभिन्न पेसामा संलग्न मानिसहरूका तस्बिर, पोस्टर आदि र उनीहरूले काम गर्ने स्थलको तस्बिर, पोस्टर आदि	प्रश्नोत्तर (लिखित प्रश्न) <u>उदाहरण</u> ▪ मानिसले किन काम गर्नुपर्छ ? ▪ कुनै पनि काम किन सानो अथवा ठुलो हुँदैन ? कारण बताउनुहोस् र ▪ ठुलो भएपछि तपाईंलाई के काम गर्न मन छ ? किन ? ▪ तपाईंको मिल्ने साथीलाई भोलि-पर्सि के बन्छौ भनेर कारणसहित सोध्नुहोस् ।	
५. स्वास्थ्य, सरसफाइ र व्यक्तित्व विकास	▪ नियमित रूपमा नुहाउने बानी बसाल्न ▪ नुहाउनुको फाइदा बताउन	▪ नियमित नुहाउने गरौँ (नियमित रूपमा नुहाउनेबारे र	▪ विद्यार्थीहरूलाई नुहाउन मन पर्छ कि पर्दैन भनेर सोध्ने ▪ नुहाउन मन पर्नु र नपर्नुका कारण सोध्ने ▪ कुन-कुन बार नुहाउने गरेका छौ	▪ नुहाउँदै गरेको बालकको चित्र अथवा पोस्टर ▪ नुहाइसकेपछि सफा भएको	प्रश्नोत्तर (लिखित प्रश्न) <u>उदाहरण</u> ▪ तपाईंलाई नुहाउन मन पर्छ कि पर्दैन ?	३९

		यसको स्वास्थ्य महत्त्व)	भनेर सोध्ने ■ नुहाउँदा हुने फाइदा बताउने	बालकको चित्र, अथवा तस्बिर	■ तपाईँलाई कसले नुहाइदिनुहुन्छ ? ■ तपाईँ कुन-कुन बार नुहाउनुहुन्छ ?	
	■ राम्रा बानीलाई अनुसरण गर्न ■ खराब बानीलाई त्याग्न	■ असल आनीबानी (राम्रा/नराम्रा बानी र यसका उदाहरण)	■ साना नानीबाबुका केही असल तथा खराब बानीका दृष्टान्त/उदाहरण दिने ■ ती असल तथा खराब बानीसँग मिल्दोजुल्दो छ कि छैन भनेर विद्यार्थीलाई सोध्ने	■ नानीबाबुका असल बानी र खराब बानीका क्याप्सनसहितको पोस्टर	प्रश्नोत्तर (लिखित प्रश्न) उदाहरण ■ विद्यार्थीहरूको नियमित क्रियाकलापलाई मध्यनजर गरेर उनीहरूका असल र सुधार्नुपर्ने बानीको सूची तयार पार्ने । ■ सूचीका आधारमा मूल्याङ्कन गर्ने र श्रेणीमापन फाराम भरेर अभिलेख राख्ने । यसका लागि अभिभावकको पनि सहयोग लिने । ■ असल र खराब बानी झल्काउने क्याप्सनविहीन तस्बिर अथवा चित्र देखाउने र विद्यार्थीलाई कुन असल र खराब बानी हो भनेर सोध्ने ।	
	■ सकेसम्म फोहोर नगरौँ भन्ने बानीको विकास गर्न ■ फोहोरदानीमा फोहोर फाल्ने बानी बसाल्न	■ फोहोर नगर्ने बानी (सकेसम्म फोहोर नगरौँ भन्ने बानीको विकास र फोहोर फाल्दा फोहोरदानीको	■ विद्यार्थीलाई आफ्नो कक्षाकोठाको अवस्था देखाउने र त्यहाँ कुनै फोहोर छ भने त्यो पनि देखाउने ■ विद्यालयमा रहेको कुनै सफा कक्षाकोठा देखाउने ■ कुहिने फोहोर र नकुहिने फोहोरका बारेमा बताउने र यसलाई फाल्ने छुट्टाछुट्टै	■ हरियो र रातो रङको फोहोरदानी ■ सफा तथा फोहोर कक्षाकोठाको तस्बिर, पोस्टर	प्रश्नोत्तर (लिखित प्रश्न) उदाहरण ■ विद्यार्थीहरूका कक्षाकोठा सफा छ कि फोहोर छ हेर्ने र मूल्याङ्कन गर्ने । त्यसका लागि साप्ताहिक, अथवा मासिक तरिकाले मूल्याङ्कन गर्न सकिन्छ ।	

		प्रयोग गरौँ भन्ने चेतनाको विकास)	फोहोरदानी चिनाउने, त्यसका लागि फोहोरदानीको रङ फरक-फरक बनाउने		■ उनीहरूले कक्षाकोठालाई सफा तथा फोहोर राखेका आधारमा श्रेणीमापन फाराम हेरेर अभिलेख राख्न सकिन्छ । ■ उनीहरूले दुई फरक रङका फोहोरदानीलाई कसरी प्रयोग गरिरहेका छन् यसलाई हेर्ने र मूल्याङ्कन गर्ने ।	
	■ घर सरसफाइमा आफूले सक्ने काम गर्न ■ घर सरसफाइको महत्त्व बताउन	■ घर सरसफाइ (घर सरसफाइको सामान्य जानकारी र यसको महत्त्व)	■ विद्यार्थीहरूलाई तपाईंको घरमा तपाईंले घर सरसफाइमा आफ्ना अभिभावकलाई सहयोग गर्नुहुन्छ कि हुँदैन भनेर सोध्ने ■ घर सरसफाइमा विद्यार्थीले आफ्ना अभिभावकलाई सहयोग गर्ने गरेको छ कि छैन भनेर अभिभावकबाट बुझ्ने ■ घर सरसफाइको पोस्टर अथवा चित्र देखाउँदै घर सरसफाइमा साना बालबालिकाले कसरी सहयोग गर्न सक्छन् भनेर बुझाउने	■ अभिभावक र साना बालबालिका मिलेर घर सरसफाइ गर्दै गरेको र सो क्रियाकलापमा बालबालिकाले अभिभावकलाई सहयोग गर्दै गरेको चित्र, तस्बिर अथवा पोस्टर	प्रश्नोत्तर (लिखित प्रश्न) <u>उदाहरण</u> ■ घर सरसफाइमा तपाईंले अभिभावकलाई सहयोग गर्नुहुन्छ कि हुँदैन ? ■ दुईओटा घरहरू (सफा घर र फोहोर घर) देखाएर त्यसका बारेमा वर्णन गर्न लगाउनुहोस् ।	
	■ मिठो बोल्ने बानीको विकास गर्न ■ मिठो कसरी बोल्ने सिक्न	■ मिठो बोल्ने बानी (मिठो बोल्ने बानीको विकास र यसले व्यक्तित्व विकासमा पार्ने प्रभाव)	■ कर्कशलाग्दो र मिठो आवाज निकाल्ने कुनै चराको स्वर सुनाउने, तीमध्ये कुन मन पऱ्यो भनेर सोध्ने ■ शिक्षकले एउटै व्यहोरा अथवा भावलाई मिठो र रुखो बोलेर विद्यार्थीसामु प्रस्तुत गर्ने र कुनचाहिँ बोल्ने तरिका मन पऱ्यो भनेर सोध्ने	■ कर्कशलाग्दो आवाज र मिठो आवाज सुनाउनका लागि श्रव्यदृश्य सामग्री (कागको आवाज र अरू कुनै मिठो बोल्ने चराको आवाज)	प्रश्नोत्तर (लिखित प्रश्न) <u>उदाहरण</u> ■ कुनै पाँच फरक भाव झल्किने वाक्य बनाउने र यसलाई मिठो र रुखो स्वरमा वाचन गरेर सुनाउने, यीमध्ये कुन आवाज मिठो हो र कुन	

			▪ मिठो किन बोल्नुपर्छ भनेर बुझाउने र यसका तीनओटा कारणका सूची तयार पार्ने		रुखो हो भनेर सोध्ने । ▪ विद्यार्थीहरूले बोल्ने गरेका आधारमा साप्ताहिक तरिकाले मूल्याङ्कन गर्ने र श्रेणीमापन फाराम भरेर अभिलेख राख्ने ।	
	▪ हाँस्ने बानी बसाल्न ▪ हाँसेर फाइदा लिन	▪ हाँस्ने गरौँ (हाँस्नुका फाइदा र यसले व्यक्तित्व विकासमा पार्ने प्रभाव)	▪ कुनै रमाइलो चुट्किला तथा किस्सा सुनाउने र हँसाउने ▪ एकदमै रमाइलो अभिनय गरेर हँसाउने ▪ हाँस्दा हुने फाइदाका बारेमा बताउने ▪ चार्ली चाप्लिन अथवा मिस्टर बिनको कुनै भिडियो देखाउने ▪ हाँस्दा हुने तीनओटा फाइदाको सूची लेखेर त्यसबारे छलफल तथा व्याख्या गर्ने	▪ हाँसिरहेको बालकको चित्र, तस्बिर अथवा पोस्टर ▪ ठुस्स परेको बालकको चित्र, तस्बिर अथवा पोस्टर ▪ चार्ली चाप्लिन अथवा मिस्टर बिनको श्रव्यदृश्य सामग्री	प्रश्नोत्तर (लिखित प्रश्न) उदाहरण ▪ पछिल्लो समय कहिले हाँस्नुभएको थियो ? ▪ सबैभन्दा हँसाउने साथीको नाम भन्नुहोस् । ▪ तपाईंको कक्षाकोठामा कुन शिक्षक अथवा शिक्षिकाले सबैभन्दा धेरै हँसाउनुहुन्छ ? ▪ तपाईंलाई मन पर्ने कुनै हँसाउने कार्टुनको नाम भन्नुहोस् ।	
	▪ सन्तुलित खाना चिन्न ▪ सन्तुलित खाना खान सिक्न	▪ सन्तुलित खाना (सन्तुलित खानाको परिचय र विभिन्न प्रकारका खानाको परिचय)	▪ विद्यार्थीलाई उनीहरूले खाने गरेको विभिन्न खाना, तरकारी तथा फलफूलका नाम सोध्ने र क्रमशः सूची तयार पार्ने ▪ कार्बोहाइड्रेट्स, भिटामिन, प्रोटिन, खनिज, चिल्लो पदार्थ दिने विभिन्न प्रकारका अन्न, तरकारी र फलफूल चिनाउने ▪ सन्तुलित खानामा पानीको महत्त्व पनि बताउने	▪ पर्याप्त मात्रामा कार्बोहाइड्रेट्स, भिटामिन, प्रोटिन, खनिज र चिल्लो पदार्थ दिने अन्न, तरकारी तथा फलफूलको तस्बिर, चित्र तथा पोस्टर	प्रश्नोत्तर (लिखित प्रश्न) उदाहरण ▪ तपाईंले खाने खानेकुराको नाम भन्नुहोस् । ▪ तपाईंलाई मनपर्ने कुनै तीन थरी तरकारीको नाम भन्नुहोस् । ▪ तपाईंलाई मनपर्ने तीन थरी फलफूलका नाम भन्नुहोस् । ▪ तपाईंलाई मनपर्ने कुनै तीन थरी गेडागुडीको नाम भन्नुहोस् ।	

	▪ जिज्ञासुको अर्थ भन्न ▪ जिज्ञासु हुने बानीको विकास गर्न	▪ जिज्ञासु बनौँ (जिज्ञासुको परिचय र प्रश्न सोध्ने बानीको विकास)	▪ कुनै जिज्ञासु बालकको कथा सुनाउने र जिज्ञासु भएकै कारणले उसले प्राप्त गरेको सफलताका बारेमा बताउने ▪ जिज्ञासु हुन सिकाउने, त्यसका लागि कुनै एउटा विषय प्रस्तुत गरेर त्यसका बारेमा के, कहाँ, कहिले, किन, कसरी जस्ता प्रश्न सोध्न लगाउने र त्यसको जबाफ पनि दिँदै जाने	▪ कुनै जिज्ञासु बालकको चित्र, तस्बिर अथवा पोस्टर ▪ के, कहाँ, कहिले, किन, कसरी आदि लेखिएका र सोही व्यहोरा झल्किने पोस्टर	प्रश्नोत्तर (लिखित प्रश्न) उदाहरण ▪ नियमित रूपमा गरिने पठनपाठनमा उनीहरूले देखाएको उत्सुकता र प्रश्न सोध्ने बानीका आधारमा श्रेणीमापन फाराम भर्ने र अभिलेख राख्ने ।	
	▪ किन बोल्नुपर्छ भनेर कारण बताउन ▪ साथीहरूको अगाडि बोल्ने बानीको विकास गर्न	▪ म पनि बोल्छु (बोल्नुपर्छ भन्ने बोध, बोल्ने बानीको विकास र आत्मविश्वास प्राप्ति)	▪ विद्यार्थी जहाँ बसेको छ त्यही ठाउँबाट उसलाई बोल्न लगाउने, बोल्नका लागि उसलाई सजिला प्रश्न सोध्ने, बिस्तारै विद्यार्थीलाई कक्षाकोठाको अगाडि उभिएर बोल्न लगाउने, यसका लागि उसले बोल्ने सक्ने शीर्षक दिने, बोल्ने बेलामा शिक्षक पनि ऊसँगै उभिने, बोल्न सहजीकरण गरिदिने ▪ कक्षाकोठामा अगाडि आएर बोल्न सक्ने भएपछि बाहिर चउरमा ल्याएर सबैको अगाडि क्रमशः बोल्न लगाउने, यसबेला पनि शिक्षक विद्यार्थीसँगै उभिदिने र आवश्यक परेमा सहजीकरण गरिदिने, बोल्नका लागि ससाना शीर्षक दिने जस्तै उसलाई मनपर्ने चरा अथवा जनावर आदि	▪ कुनै सानो बालक कक्षाकोठामा उभिएर शिक्षकलाई प्रश्न सोध्दै गरेको चित्र अथवा श्रव्यदृश्य ▪ कक्षाकोठाको अगाडि उभिएर कुनै शीर्षकमा बोल्दै गरेको सानो विद्यार्थीको पोस्टर अथवा श्रव्यदृश्य सामग्री ▪ विद्यालयको आँगनमा बिहानी सभामा साना बालक अथवा बालिकाले माइक्रोफोनमा बोल्दै गरेको पोस्टर अथवा श्रव्यदृश्य सामग्री	प्रश्नोत्तर (लिखित प्रश्न) उदाहरण ▪ विद्यार्थीहरूले कक्षाकोठाभित्र अथवा बिहानी सभामा बोल्न लगाउँदा देखाएको सहभागिता र सक्रियताका आधारमा मूल्याङ्कन गर्ने र श्रेणीमापन फाराम भरेर अभिलेख राख्ने अथवा पोर्टफोलियो तयार पार्ने । उनीहरूको बोल्ने बानीका बारेमा थप बुझ्न अभिभावकसँग पनि सोधपुछ गर्ने ।	

६. खेलकुद तथा मनोरञ्जन	▪ साथीसँग मिलेर चिँ मुसी चिँ खेल खेल्न ▪ चिँ मुसी चिँ खेल्दै गर्दा चिमोट्दा छालाले गर्ने काम चिन्न	▪ चिँ मुसी चिँ (चिँ मुसी चिँ खेल्ने तरिका र छालाको तातो, चिसो, दुःखेको जस्ता थाहा पाउन सक्ने काम)	▪ विद्यार्थीहरूलाई विभिन्न समूहमा विभाजन गर्ने र चिँ मुसी चिँ खेल खेलाउने, यसका लागि शिक्षकले खेल्ने तरिका सिकाउने र सहजीकरण गर्ने ▪ चिँ मुसी चिँ खेल खेल्दै गर्दा छालाले गर्ने काम पनि सिकाउने (जस्तैः तातो, चिसो आदि)	▪ चिँ मुसी चिँ खेल्दै गरेको पोस्टर, चित्र, तस्बिर	प्रश्नोत्तर (लिखित प्रश्न) उदाहरण ▪ चिमोट्दा तिमीलाई दुख्यो कि दुखेन ? ▪ छालाले गर्दा के-के थाहा पाउन सकिन्छ ? लेख्नुहोस् ।	१७
	▪ साथीहरूसँग मिलेर रुमाल लुकाइ खेल खेल्न ▪ आँखा तथा कानको प्रयोग गरेर चनाखो हुने तरिका सिक्न	▪ रुमाल लुकाइ (रुमाल लुकाइ खेल्ने तरिका, आँखा तथा कानको प्रयोग र चनाखो भएर बस्ने तरिका)	▪ विद्यार्थीहरूलाई रुमाल लुकाइ खेल्न विद्यालयको चउरमा अथवा विद्यालय नजिकैको चउरमा लाने, गोलाकार घेरा बनाउने, गन्तीका आधारमा एक जना विद्यार्थीलाई रुमालसहित कुद्न लगाउने र यो खेल खेलाउने, सुरुमा यसका लागि शिक्षकले नै सहजीकरण गरिदिने ▪ विद्यार्थीहरूलाई आँखाले गर्ने कामहरूबारे परिचित गराउने ▪ विद्यार्थीहरूलाई कानले गर्ने कामहरू चिनाउने	▪ हाते रुमाल ▪ आँखा र कानका ठुला-ठुला पोस्टर र ती अङ्गले गर्ने कामको सूची	प्रश्नोत्तर (लिखित प्रश्न) उदाहरण ▪ रुमाल लुकाइ खेल खेल्न विद्यार्थीले देखाएको सक्रियताका आधारमा मूल्याङ्कन गर्ने र श्रेणीमापन फाराम भरेर अभिलेख राख्ने । ▪ रुमाल लुकाइ खेल्दा आँखा र कानले कसरी सहयोग गऱ्यो ? भन्नुहोस् र लेख्नुहोस् ।	
	▪ लुकामारी खेल खेल्न ▪ यो खेल खेल्दा प्रयोग हुने आवाज पहिचान गर्न सिक्न	▪ लुकामारी (लुकामारी खेल्ने तरिका र यो खेल्दा प्रयोग हुने आवाज पहिचान गर्ने क्षमता)	▪ विद्यार्थीहरूलाई लुकामारी खेल खेल्न सिकाउने ▪ उनीहरूलाई लुक्न मिल्ने सम्भावित ठाउँ चिनाउने, यसरी चिनाउँदा जोखिम कति छ भनेर निरीक्षण गर्ने ▪ कानले गर्ने काम चिनाउने र लुकामारी खेल्दा यसको प्रयोग कसरी भयो भनेर छलफल तथा व्याख्या गर्ने	▪ कानको ठुलो चित्र र यसले गर्ने कामको सूचीको पोस्टर	प्रश्नोत्तर (लिखित प्रश्न) उदाहरण ▪ विद्यार्थीले यो खेल खेल्दा देखाएको सक्रियताका आधारमा मूल्याङ्कन गर्ने र श्रेणीमापन फाराम भरेर अभिलेख राख्ने । ▪ लुकामारी खेल्दा कानको प्रयोग कसरी भयो ?	

					सबैलाई सुनाउनुहोस् र लेख्नुहोस् ।	
	▪ डोरी नाघ्ने खेल खेल्न ▪ यो खेलबाट मनोरञ्जन लिन र खेल्दै शारीरिक कसरत गर्न	▪ डोरी नाघ्ने खेल (डोरी नाघ्ने खेल्ने तरिका र यो खेल खेल्दा हुने मनोरञ्जन तथा शारीरिक कसरत)	▪ विद्यार्थीलाई विभिन्न समूहमा विभाजन गरेर डोरी नाघ्ने खेल खेल्न सिकाउने ▪ यो खेल खेल्दा शरीरका कुन-कुन भाग दुख्यो भनेर सोध्ने र छलफल गर्ने	▪ लामो र मोटो खालको डोरी	प्रश्नोत्तर (लिखित प्रश्न) उदाहरण ▪ विद्यार्थीले यो खेल खेल्दा देखाएको सक्रियताका आधारमा मूल्याङ्कन गर्ने र श्रेणीमापन फाराम भरेर अभिलेख राख्ने । ▪ यो खेल खेल्दा शरीरका कुन-कुन अङ्ग दुख्यो ?	

कक्षा ३

विषयक्षेत्र	सिकाइ उपलब्धि	विषयवस्तुको विस्तृतीकरण	शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप	शिक्षण सामग्री	मूल्याङ्कन प्रक्रिया	पाठ्यभार (कार्यघण्टा)
१. अरुणको सेरोफेरो	▪ अरुणमा रहेका गाउँका नाम बताउन ▪ ती नामहरू कसरी रहे भनेर बताउन	▪ अरुणका गाउँहरू (अरुणका गाउँहरूका नाम र इतिहास)	▪ अरुणमा रहेका प्रसिद्ध गाउँहरूका नामको सूची तयार पार्ने ▪ कथाकथन विधिको प्रयोग गरेर विभिन्न गाउँका नाम चिनाउने र ती गाउँका नाम कसरी रह्यो भनेर चिनाउने	▪ विभिन्न गाउँका नामको सूची	प्रश्नोत्तर (लिखित प्रश्न) उदाहरण ▪ अरुणका पाँच प्रसिद्ध गाउँका नाम लेख्नुहोस् । ▪ कुनै एक गाउँका बारेमा छोटो परिचय दिनुहोस् । ▪ कुनै सातओटा वाक्य बनाउनुहोस् ।	२६
	▪ अरुणमा कस्ता प्रकारका बस्ती छन् भनेर बताउन	▪ हाम्रा बस्तीका आकारहरू (अरुणमा रहेका	▪ विद्यालय नजिकै रहेको बस्तीमा लाने र त्यहाँको बस्तीको प्रकार चिनाउने	▪ एकल बस्ती र सघन बस्तीका चित्र, ती बस्तीका	प्रश्नोत्तर (लिखित प्रश्न) उदाहरण ▪ एकल बस्ती र सघन	

	▪ सघन बस्ती र एकल बस्तीको अर्थ बताउन	विभिन्न प्रकारका बस्तीका प्रकार र ती बस्तीका विशेषता)	▪ बस्तीका विशेषता बताउने र सूची तयार पार्ने	विशेषताको सूची	बस्तीका बारेमा तीन तीनओटा वाक्य बताउनुहोस् । ▪ घर छेउमा रहेका बस्तीका बारेमा कुनै पाँच वाक्य लेख्नुहोस् ।	
	▪ रैथाने घरको अर्थ बताउन ▪ रैथाने घरको विशेषता बताउन	▪ हाम्रा रैथाने घर (रैथाने घरको अर्थ रैथाने घरको उदाहरण र विशेषता)	▪ विद्यालय नजिकै रहेको मौलिक घरको दृश्य देखाउने र ती घरका विशेषता बताउने जस्तैः घरका छाना, ढोका, झ्याल आदि ▪ घर बनाउन प्रयोग भएका सामग्री	▪ मौलिक घरको चित्र, तस्बिर ▪ मौलिक घर बनाउन प्रयोग हुने सामग्रीका सूची	प्रश्नोत्तर (लिखित प्रश्न) उदाहरण ▪ कस्तो घरलाई रैथाने घर भनिन्छ ? ▪ रैथाने घरको कुनै दुईओटा विशेषता बताउनुहोस् । ▪ रैथाने घर बनाउन कुन-कुन सामग्रीको प्रयोग हुन्छन् ?	
	▪ गाउँघरमा रहेका पाटीपौवा चिन्न ▪ पाटीपौवाको महत्त्व बताउन	▪ हाम्रा पाटीपौवा (पाटीपौवाको चिनारी र पाटीपौवाको महत्त्व)	▪ विद्यालय नजिकै रहेका पाटीपौवा चिनाउने ▪ पाटीपौवामा के-के क्रियाकलाप हुने गर्छन् भनेर बताउने ▪ पाटीपौवामा हुने क्रियाकलापको सूची तयार पार्ने	▪ पाटीपौवाको चित्र, तस्बिर ▪ पाटीपौवामा हुने क्रियाकलापको सूची	प्रश्नोत्तर (लिखित प्रश्न) उदाहरण ▪ पाटीपौवाको चित्र कोर्नुहोस् । ▪ पाटीपौवामा के-के गरिन्छ ? त्यसको सूची बनाउनुहोस् ।	
	▪ वरपिपल चौतारीको पर्यावरणीय महत्त्व बताउन ▪ वरपिपल चौतारीमा हुने क्रियाकलाप बताउन	▪ हाम्रा वरपिपल चौतारी (वरपिपल चौतारी चिनारी, यसको विशेषता र यसको महत्त्व)	▪ अध्ययन भ्रमण विधिको प्रयोग गरेर विद्यार्थीलाई विद्यालय नजिकैको वरपिपल चौतारी लाने ▪ वरपिपल चौतारीमा के-के हुने गर्छन् ? सबै क्रियाकलापलाई नियाल्न लगाउने ▪ वरपिपल चौतारीमा हुने क्रियाकलापको सूची बताउने	▪ वरपिपल चौतारीको तस्बिर वा चित्र ▪ सूची तयार पार्नका लागि चार्ट पेपर	प्रश्नोत्तर (लिखित प्रश्न) उदाहरण ▪ वरपिपल चौतारीको कुनै दुईओटा फाइदा बताउनुहोस् । ▪ वरपिपलका चौतारीको वातावरणीय महत्त्व बताउनुहोस् ।	

			▪ वरपिपल चौतारीको पर्यावरणीय महत्त्व बताउने		▪ वातावरणलाई सफा र स्वच्छ राख्न वरपिपल चौतारीले कस्तो भूमिका खेलेको छ ?	
	▪ घर अथवा विद्यालय वरपर रहेका पानीका मुहान चिन्न ▪ पानीको मुहानका लागि वनजङ्गलको महत्त्व किन छ भनेर बताउन	▪ हाम्रा पानीका मुहानहरू (पानीका मुहानको चिनारी र पानीको स्रोतका लागि वनजङ्गलको महत्त्व)	▪ विद्यालय नजिकै रहेका कुनै पनि पानीका मुहान चिनाउने ▪ पानीको मुहानका लागि वनजङ्गलको महत्त्व बताउने र व्याख्या गर्ने ▪ वनजङ्गलले कसरी पानीको मुहानलाई जर्गेना गर्छ भनेर कथाकथन अथवा व्यावहारिक तरिकाले बताउने र व्याख्या गर्ने	▪ पानीका मुहानको सूची लेखिएको चार्ट अथवा पोस्टर	प्रश्नोत्तर (लिखित प्रश्न) <u>उदाहरण</u> ▪ पानीका मुहानको नाम बताउनुहोस् । ▪ तपाईँको घर अथवा विद्यालय छेउछाउमा रहेका पानीका मुहानका नाम बताउनुहोस् ।	
२. **अरुणका संस्कार-संस्कृति**	▪ मितेरी साइनोको अर्थ बताउन ▪ मितेरी गाँस्ने तरिका बताउन	▪ मितेरी परम्परा (मितेरी साइनोको परिचय, मितेरी गाँस्ने तरिका र यसको महत्त्व)	▪ अभिनय विधिको प्रयोग गरेर मितेरी साइनो गाँस्ने परम्परा, तरिका र यसको महत्त्वका बारेमा बताउने ▪ अभिनयका लागि विद्यार्थी स्वयंलाई संलग्न गराउने र त्यसमा शिक्षकले सहजीकरण गर्ने	▪ मितेरी साइनो गाँस्ने तरिकाको सूची ▪ मितेरी साइनोको महत्त्वको सूची	प्रश्नोत्तर (लिखित प्रश्न) <u>उदाहरण</u> ▪ मितेरी साइनोका बारेमा पाँचओटा वाक्य लेख्नुहोस् । ▪ मितेरी साइनो कसरी गाँसिन्छ ? बताउनुहोस् र लेख्नुहोस् ।	३०
	▪ अर्मपर्मको अर्थ बताउन ▪ अर्मपर्म संस्कृतिलाई जोगाउन	▪ अर्मपर्म (अर्मपर्मको परिचय, यस चलनको अभ्यास र यसको फाइदा)	▪ कक्षामा अर्मपर्म चलनको नमुना अभ्यास गराउने र यसका लागि विद्यार्थीलाई नै चरित्र निर्वाह गर्न लगाउने ▪ अर्मपर्म अभ्यासका लागि सामान साटासाट गरेको अभ्यास गर्ने, त्यसका लागि सिसाकलम अथवा इरेजरलाई सामानका रूपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ	▪ सिसाकलम र इरेजर	प्रश्नोत्तर (लिखित प्रश्न) <u>उदाहरण</u> ▪ अर्मपर्मको भनेको के हो ? बताउनुहोस् । ▪ अर्मपर्मका फाइदा बताउनुहोस् । ▪ तपाईं आफैँले कसैलाई कुनै सामान दिएर सहयोग गर्नुभएको छ ?	

	▪ गाउँमा रहेका विभिन्न रैथाने सिप, कला र प्रविधिलाई चिन्न ▪ रैथाने सिप कला र प्रविधिको महत्त्व बताउन	▪ हाम्रा रैथाने सिप, कला र प्रविधि (घर तथा गाउँमा रहेका विभिन्न रैथाने सिप, कला र प्रविधिको परिचय महत्त्व)	▪ विद्यालय नजिकै रहेको कुनै घरको भ्रमण गरेर विद्यार्थीलाई त्यहाँ रहेका रैथाने सिप, कला र प्रविधिलाई चिनाउने ▪ रैथाने सिप, कला र प्रविधि चिनाउन विभिन्न तस्बिर तथा पोस्टरको प्रयोग गर्ने	▪ रैथाने सिप, कला र प्रविधि चिनाउन विभिन्न तस्बिर तथा पोस्टर	प्रश्नोत्तर (लिखित प्रश्न) उदाहरण ▪ तपाईंको घरमा रहेका कुनै रैथाने प्रविधिको नाम भन्नोस् र लेख्नुहोस् । ▪ विभिन्न रैथाने सिप, कला र प्रविधिको उदाहरण दिनुहोस् र कापीमा लेख्नुहोस् ।	
	▪ गाउँघरमा विद्यमान विभिन्न संस्कार चिन्न ▪ वर्तमान अवस्थामा ती संस्कारको सान्दर्भिकता बताउन	▪ हाम्रा संस्कार (पहिल्यैदेखि चल्दै आएको चलनको परिचय र ती चलनको सान्दर्भिकता)	▪ विभिन्न संस्कारको नाम लेख्ने ▪ ती संस्कारमा के-के हुन्छन् भनेर बताउने ▪ हालको अवस्थामा ती संस्कारको के-कस्तो सान्दर्भिकता छ भनेर बताउने र व्याख्या गर्ने ▪ कुनै गलत संस्कार भएमा त्यसमाथि आलोचनात्मक चेतसहित व्याख्या गर्ने	▪ विभिन्न संस्कारका सूची	प्रश्नोत्तर (लिखित प्रश्न) उदाहरण ▪ तपाईंको गाउँघरमा चलनमा रहेका कुनै तीन संस्कारका नाम लेख्नुहोस् । ▪ कुनै गलत संस्कारका बारेमा पाँचओटा वाक्य लेख्नुहोस् । ▪ तपाईंको समाजमा रहेको कुनै एउटा राम्रो संस्कारका बारेमा चारओटा वाक्य लेख्नुहोस् ।	
	▪ आफ्नो घरमा विद्यमान खानपिन संस्कृतिलाई राम्रोसँग चिन्न ▪ मौलिक खानपिन संस्कृतिलाई पछि सम्म कायम राख्न	▪ हाम्रा खानपिन संस्कृति (आफ्नो घरमा रहेको खानपिन संस्कृतिको परिचय र विभिन्न क्रियाकलाप)	▪ विद्यार्थीलाई उनीहरूको घरमा कसरी खाना खाने चलन रहेको छ भनेर सोध्ने ▪ विद्यार्थीहरूले भनेकामध्ये कुनै राम्रो खानपिन संस्कृतिलाई उदाहरणका रूपमा प्रस्तुत गरेर व्याख्या गर्ने	▪ सूची लेख्नका लागि चार्ट पेपर	प्रश्नोत्तर (लिखित प्रश्न) उदाहरण ▪ घरमा खाना खाँदा परिवारका सबै सदस्य सँगै बसेर खानुहुन्छ कि हुँदैन ? ▪ खाना खाँदा पिर्का अथवा चकटी केमा बसेर खाने गर्नुहुन्छ ?	

	▪ ल्होसार पर्वको अर्थ बताउन ▪ यो पर्व कसले, कहिले र किन मनाउँछन् भनेर बताउन	▪ ल्होसार पर्व (ल्होसारको पर्वको अर्थ, यो पर्व मनाउने समय, समुदाय, तरिका र क्रियाकलाप)	▪ ल्होसार पर्वको अर्थ बताउने ▪ यो पर्व कसले, कहिले र किन मनाउँछन भनेर बताउने र व्याख्या गर्ने ▪ यो पर्वको दिन के-के क्रियाकलाप गरिन्छ भनेर कालोपाटी तथा सेतोपाटीमा सूची तयार पार्ने र व्याख्या गर्ने	▪ ल्होसार पर्वको अर्थ लेखिएको शब्दपत्ती ▪ यो पर्व मनाउने समुदाय, समय र क्रियाकलाप लेखिएको सूची	प्रश्नोत्तर (लिखित प्रश्न) उदाहरण ▪ ल्होसार पर्वको अर्थ बताउनुहोस् । ▪ यो पर्व कसले, कहिले र किन मनाउँछन ? लेख्नुहोस् । ▪ यो पर्वमा गरिने कुनै दुईओटा क्रियाकलाप लेख्नुहोस् ।	
३. **अरुणको पर्यटन**	▪ अरुण उपत्यकाको पर्यटकीय महत्त्व बताउन ▪ अरुण उपत्यकाको पर्यटकीय सम्भावना बताउन र यसबाट लिन सकिने फाइदा बताउन	▪ अरुण उपत्यका (अरुण उपत्यकाको पर्यटकीय महत्त्व, यसको सम्भावना र यसबाट लिन सकिने फाइदा)	▪ अरुण उपत्यकाबारे तयार पारिएको कुनै श्रव्यदृश्य सामग्री देखाउने र यसको विभिन्न पाटोलाई उजागर गर्दै पर्यटकीय सम्भावनाका बारेमा चर्चा गर्ने ▪ अरुण उपत्यकाको पर्यावरणीय अवस्था, सांस्कृतिक तथा अन्य पक्षलाई देखाउने र यसबाट कसरी पर्यटन प्रवर्द्धन गर्न सकिन्छ भनेर विद्यार्थीलाई बताउने	▪ अरुण उपत्यकाबारे तयार पारिएको श्रव्यदृश्य सामग्री ▪ यस उपत्यकाको विभिन्न पक्षको सूची तयार पार्न सेतो चार्ट पेपर र मार्कर	प्रश्नोत्तर (लिखित प्रश्न) उदाहरण ▪ अरुण उपत्यकाका बारेमा दशओटा वाक्य लेख्नुहोस् । ▪ अरुण उपत्यका घुम्न किन आवश्यक छ ? कारण लेख्नुहोस् ।	२२
	▪ धार्मिक पर्यटनको अर्थ बताउन ▪ धार्मिक पर्यटनबाट कसरी आम्दानी गर्न सकिन्छ भनेर कारण बताउन	▪ धार्मिक पर्यटन (धार्मिक पर्यटनको परिचय, यसको सम्भावना र यसबाट लिन सकिने फाइदा)	▪ अरुण गाउँपालिकामा रहेका विभिन्न धार्मिक तथा सांस्कृतिक स्थलका नाम कालोपाटी वा सेतोपाटीमा लेख्ने ▪ ती विभिन्न धार्मिक तथा सांस्कृतिक स्थलका विशेषताको चर्चा गर्ने ▪ ती धार्मिक स्थल तथा	▪ विभिन्न धार्मिक तथा सांस्कृतिक स्थलका नाम लेखिएका चार्ट पेपर ▪ चार्ट पेपरमा ती धार्मिक तथा सांस्कृतिक स्थलका चित्र	प्रश्नोत्तर (लिखित प्रश्न) उदाहरण ▪ तपाईंको घर अथवा विद्यालय नजिकै रहेको कुनै मन्दिर, साकेलाथान, गुम्बा अथवा कुनै धार्मिक तथा सांस्कृतिक स्थलको नाम लेख्नुहोस् । ▪ ती धार्मिक तथा	

			सांस्कृतिक स्थलको भ्रमण गर्न कहाँ कहाँबाट मानिसहरू आउने गर्छन् भनेर बताउने	अथवा तस्बिर	सांस्कृतिक स्थल छेउछाउमा के कस्ता व्यापार व्यवसाय सञ्चालन छन् ? लेख्नुहोस् ।	
	■ जल पर्यटनको अर्थ भन्न ■ खोला, झरना, नदी, पोखरी र तालमा के-कस्ता पर्यटकीय क्रियाकलाप गर्न सकिन्छ भनेर भन्न	■ जल पर्यटन (खोला, झरना, नदी, पोखरी, तालको सामान्य जानकारी तथा यसबाट आम्दानी गर्न सकिने पर्यटकीय क्रियाकलाप)	■ विद्यालय वा गाउँ आसपास रहेका खोला, झरना, नदी, पोखरी र ताल चिनाउने ■ खोला, झरना, नदी, पोखरी र तालमा के-कस्ता पर्यटकीय क्रियाकलाप गर्न सकिन्छ भनेर सूची बनाउने, सूचीलाई सेतोपाटी तथा कालोपाटीमा लेख्ने	■ विभिन्न खोला, नदी, झरना, तालको नाम र यसमा गर्न सकिने विभिन्न पर्यटकीय क्रियाकलापको चित्र वा तस्बिर	प्रश्नोत्तर (लिखित प्रश्न) <u>उदाहरण</u> ■ खोला, नदी, झरना, पोखरी र तालमा हामीले के-के गर्न सकिन्छ ? ■ तपाईंको घर छेउमा रहेको कुनै खोला, नदी, झरना, पोखरी वा तालको नाम उल्लेख गर्नुहोस् । ■ मानिसहरू ताल, झरना, पोखरी, नदी र खोलामा के-के गर्दछन् ? लेख्नुहोस् ।	
	■ पदमार्गको अथ बताउन ■ पदमार्ग सञ्चालनबाट हुन सक्ने फाइदा बताउन	■ पदमार्ग (पदमार्गको परिचय, यसको अरुणमा सम्भावना र यसबाट हुन सक्ने फाइदा)	■ नेपालमा प्रख्यात कुनै पदमार्गको श्रव्यदृश्य सामग्री देखाउने र पदमार्गको अवधारणा बुझाउने ■ अरुणमा पदमार्गको सम्भावना के छ भनेर पदमार्ग सञ्चालन हुन सक्ने ठाउँको पहिचान गर्ने र यससम्बन्धी व्याख्या गर्ने ■ पदमार्ग सञ्चालनबाट कसरी फाइदा लिन सकिन्छ भनेर सूची तयार पार्ने र कालोपाटी अथवा सेतोपाटीमा लेख्ने	■ नेपालमा प्रचलित कुनै पदमार्गको श्रव्यदृश्य सामग्री ■ पदमार्ग सञ्चालनबाट हुन सक्ने फाइदाका सूची लेखिएको पोस्टर अथवा चार्ट	प्रश्नोत्तर (लिखित प्रश्न) <u>उदाहरण</u> ■ पदमार्ग भनेको के हो ? ■ अरुणमा कुनै पदमार्ग छ कि छैन ? ■ कुनै एक पदमार्गका बारेमा तीनओटा वाक्य लेख्नुहोस् । ■ पदमार्गबाट हुन सक्ने कुनै तीनओटा फाइदा लेख्नुहोस् ।	
	■ पर्यापर्यटनको अर्थ बताउन ■ पर्यापर्यटनको	■ पर्यापर्यटन (पर्यापर्यटनको अर्थ, यसको परिचय,	■ पर्यापर्यटनभित्र पर्ने स्वच्छ हावा, डाँडाकाँडा, रमणीय ठाउँ, खोलानालालगायतका	■ पर्यापर्यटनको अर्थ र परिभाषा लेखिएको चार्ट	प्रश्नोत्तर (लिखित प्रश्न) <u>उदाहरण</u>	

	महत्त्व र यसबाट हुने फाइदा बताउन	यसको महत्त्व र यसले गाउँलाई दिन सक्ने फाइदा)	ठाउँका बारेमा बताउने ▪ प्रकृतिसँग नजिक हुनुका फाइदा बताउने ▪ अरुणमा पर्यापर्यटनको सम्भावनाका बारेमा बताउने	▪ पर्यापर्यटनबाट लिन सक्ने फाइदाका सूचीसहितको पोस्टर ▪ अरुणमा रहेका पर्यापर्यटनका विभिन्न पक्षका सूची लेखिएको चार्ट	▪ पर्यापर्यटनको भनेको के हो ? ▪ पर्यापर्यटनभित्र के-के विषय पर्दछन् ? ▪ पर्यापर्यटनबाट लिन सक्ने कुनै तीनओटा फाइदा लेख्नुहोस् ।	
४. कृषि, पशुपालन, उद्योग, पेसा, व्यापार र व्यवसाय	▪ विभिन्न नगदेबालीको नाम बताउन ▪ नगदेबालीबाट कसरी लाभ लिन सकिन्छ भनेर भन्न	▪ हाम्रो नगदेबाली (नगदेबालीको परिचय, यसको औचित्य र यसबाट लिन सकिने लाभ)	▪ विद्यार्थीलाई उनीहरूका घरमा लगाएका विभिन्न बालीनालीका बारेमा सोध्ने र शिक्षकले कुन नगदेबाली र कुन निर्वाहमुखी कृषिबाली हो भनेर छुट्याइदिने ▪ नगदेबाली बुझाउन निर्वाहमुखी कृषिबाली र नगदेबाली दुवैको उदाहरण दिने ▪ विद्यालय छेउमा रहेको खेतबारीमा कुनै नगदेबाली हेर्ने र यसलाई पूर्णरूपमा उदाहरणसहित व्याख्या गर्ने	▪ निर्वाहमुखी कृषिबालीको चित्र भएको चार्ट र नगदेबालीको चित्र भएको चार्ट अथवा पोस्टर ▪ नगदेबालीको बेचबिखनबाट कसरी राम्रो आम्दानी लिन सकिन्छ भनेर तयार पारेको सूचीको चार्ट	प्रश्नोत्तर (लिखित प्रश्न) उदाहरण ▪ कुन-कुन बालीलाई नगदेबाली भनिन्छ ? किन ? ▪ कुन-कुन कृषिबालीलाई निर्वाहमुखी कृषिबाली भनिन्छ ? किन ? ▪ तपाईंको घरमा फल्ने तीनओटा कृषिबाली र नगदेबालीको सूची तयार पार्नुहोस् ।	३०
	▪ गह्रा खेती पूर्णालीको अर्थ बताउन ▪ गह्रा खेती प्रणालीबाट कसरी माटो बग्नबाट रोक्न सकिन्छ भनेर बताउन	▪ गह्रा खेती प्रणाली (गह्रा खेती प्रणालीको अवधारणा, यसबाट माटो बग्न रोक्ने तरिका र यसको ग्रामीण परिवेशमा अभ्यास)	▪ विद्यालय नजिकैको बारी देखाउने र त्यहाँ भएको गह्रा खेती प्रणाली चिनाउने ▪ गह्रा, कान्ला र आलीको अर्थ बताउने	▪ गह्रा, कान्ला, आलीको अर्थ लेखिएको शब्दपत्ती ▪ गह्रा खेती प्रणालीबाट हुने फाइदाको सूची	प्रश्नोत्तर (लिखित प्रश्न) उदाहरण ▪ तपाईंले बारीमा गह्रा देख्नुभएको छ कि छैन ? ▪ गह्रा, कान्ला र आली चिनाउनुहोस् । ▪ गह्रा खेती प्रणालीले कसरी माटो बग्न रोक्छ ? लेख्नुहोस् ।	

	▪ कुलो प्रणालीका बारेमा बताउन ▪ कुलो अथवा सिँचाइ प्रणालीको महत्त्व बताउन	▪ सिँचाइ (कुलो प्रणालीको परिचय, यसको महत्त्व र यसबाट हुने लाभ)	▪ शिक्षकले विद्यार्थीलाई अध्ययन भ्रमण विधिको प्रयोग गरेर कुलो अथवा सिँचाइ प्रणाली चिनाउने ▪ सिँचाइको मुहानबाट खेतबारीसम्म पानी डोलाएको बाटो देखाउने र चिनाउने ▪ सिँचाइ अथवा कुलो किन चाहिन्छ भनेर कारण बताउने	▪ कुलो अथवा सिँचाइ प्रणालीको तस्बिर ▪ पानीको मुहानदेखि खेतबारीसम्म पानी डोलाएको तस्बिर ▪ कुलो प्रणालीको फाइदाको सूची	प्रश्नोत्तर (लिखित प्रश्न) <u>उदाहरण</u> ▪ कुलो भनेको के हो ? चिनाउनुहोस् । ▪ कुलो अथवा सिँचाइ किन चाहिन्छ ? बताउनुहोस् र कापीमा लेख्नुहोस् ।	
	▪ रैथाने सिपका नाम बताउन ▪ रैथाने सिपको उपयोग भन्न	▪ रैथाने सिप (रैथाने सिपको परिचय, यसको अभ्यास र उपयोग)	▪ विभिन्न प्रकारका रैथाने सिपको परिचय दिने ▪ विद्यार्थीलाई उनीहरूको घरमा कसले के काम गर्नुहुन्छ भनेर सोध्ने र त्यसबाट रैथाने सिप छनौट गरेर चिनाउने ▪ रैथाने सिपको उपयोगबारे बताउने	▪ रैथाने सिप झल्काउने विभिन्न चित्रका पोस्टर, अथवा तस्बिर	प्रश्नोत्तर (लिखित प्रश्न) <u>उदाहरण</u> ▪ रैथाने सिपभित्र कुन कुन सिप पर्दछन् ? ती सिपका उदाहरण दिनुहोस् । ▪ विभिन्न रैथाने सिपबाट के के फाइदा लिन सकिन्छ ? भन्नुहोस् र कापीमा सूची तयार पार्नुहोस् ।	
	▪ घरेलु तथा कुटीर उद्योगको उदाहरण बताउन ▪ यस्ता किसिमका उद्योगबाट के-कस्तो फाइदा लिन सकिन्छ भनेर बताउन	▪ घरेलु तथा कुटीर उद्योग (घरमा सञ्चालन भएको तथा साना धनराशिमा सञ्चालन भएको घरेलु तथा कुटीर उद्योगको परिचय, यसको ग्रामीण परिवेशमा अभ्यास र यसबाट हुने फाइदा)	▪ विद्यार्थीलाई उनीहरूका घरबारीमा के-के उत्पादन हुन्छन् भनेर पालैपालो सोध्ने र त्यसमा घरेलु तथा कुटीर उद्योगसँग मिल्ने उदाहरण भेटेमा त्यसलाई दृष्टान्तका रूपमा प्रस्तुत गर्ने र घरेलु तथा कुटीर उद्योगका बारेमा बुझाउने ▪ घरेलु तथा कुटीर उद्योगको अभ्यास, क्रियाकलाप र यसबाट हुन सक्ने आम्दानीका बारेमा बताउने	▪ घरेलु तथा कुटीर उद्योगका सूची ▪ यस्ता उद्योगबाट लिन सकिने सम्भावित फाइदाको सूची	प्रश्नोत्तर (लिखित प्रश्न) <u>उदाहरण</u> ▪ तपाईंको घरमा कुनै घरेलु तथा कुटीर उद्योग सञ्चालनमा छ कि छैन ? ▪ घरेलु तथा कुटीर उद्योगका कुनै तीनओटा फाइदा बताउनुहोस् र कापीमा लेख्नुहोस् । ▪ घरेलु तथा कुटीर उद्योगबाट कसरी फाइदा लिन सकिन्छ ? सूची तयार पार्नुहोस् ।	

	▪ कपाल काट्ने पेसा अँगाल्दा हुन सक्ने फाइदा बताउन ▪ श्रमलाई सम्मान गर्न सिक्न	▪ कपाल काट्ने पेसा (कपाल काट्ने पेसाको महत्त्व, यस पेसा अँगाल्दा हुने फाइदा र श्रमप्रतिको सम्मान)	▪ विद्यार्थीलाई उनीहरूको कपाल कहाँ र कसले काट्ने गरेको छ भनेर सोध्ने ▪ विद्यालय नजिकै रहेको कपाल काट्ने ठाउँमा भ्रमण गराएर यस पेसाको क्रियाकलाप र यसबाट हुन सक्ने आम्दानीका बारेमा बुझाउने	▪ अध्ययन भ्रमणका लागि आवश्यक पानी अथवा खाजा आदि	प्रश्नोत्तर (लिखित प्रश्न) उदाहरण ▪ कपाल काट्न जाँदा तपाईँले पैसा दिनुहुन्छ कि हुँदैन ? ▪ कपाल काट्ने पेसाबाट लिन सकिने एउटा फाइदा बताउनुहोस् । ▪ कुनै पनि पेसा किन सानो ठुलो हुँदैन ? कारण दिनुहोस् ।	
	▪ बालखाता भनेको के हो भनेर भन्न ▪ बालखाताको माध्यमबाट बचत गर्ने बानीको विकास गर्न	▪ मेरो बालखाता (बालखाताको अवधारणा, यसको अभ्यास र बचत गर्ने बानीको विकास)	▪ विद्यार्थीलाई खुत्रुके र पैसा राख्ने थैली चिनाउने ▪ खुत्रुकेमा वा थैलीमा पैसा राख्ने परिपाटीसँग बालखाता खोल्ने अवधारणा जोडेर बचत गर्ने बानीको विकास गर्नुपर्छ भनेर चिनाउने ▪ विद्यार्थीलाई उनीहरूमध्ये कसैको बालखाता छ कि छैन भनेर सोध्ने	▪ खुत्रुके अथवा थैली	प्रश्नोत्तर (लिखित प्रश्न) उदाहरण ▪ खुत्रुके अथवा थैली देख्नुभएको छ कि छैन ? ▪ पैसा जम्मा गर्ने गर्नुभएको छ कि छैन ? ▪ पैसा बचत गर्दा हुने दुईओटा फाइदा लेख्नुहोस् ।	
५. स्वास्थ्य, सरसफाइ र व्यक्तित्व विकास	▪ विद्यालय सरसफाइ गर्ने बानी बसाल्न ▪ आफू वरपर रहेका ठाउँ आफैँले सफा गर्नुपर्छ भन्ने बोध गर्न	▪ विद्यालय सरसफाइ (विद्यालय सरसफाइ गर्ने बानी र यस अभ्यासको अनुसरण)	▪ जापानका साना साना बालबालिकाले त्यहाँ फोहोर नगर्ने बानी बसालेको र फोहोर भए तापनि त्यसलाई उनीहरू आफैँले सफा गर्ने गरेको दृष्टान्त दिने ▪ फोहोरदानीको व्यवस्था गरेर फोहोरदानीमा फोहोर फाल्ने बानीको विकास गर्न सिकाउने	▪ विद्यालय सफा राख्न आवश्यक पर्ने फोहोरदानी, पन्जा, कुचो, पानीको जार आदि ▪ जापानका नानीबाबुले फोहोर नगर्ने बानीसम्बन्धी श्रव्यदृश्य सामग्री	प्रश्नोत्तर (लिखित प्रश्न) उदाहरण ▪ विद्यार्थीहरूले गर्ने क्रियाकलापसम्बन्धी सक्रियता र त्यसमा उनीहरूले देखाउने गरेको सहभागिताका आधारमा श्रेणीमापन फाराम भरेर अभिलेख राख्ने ।	३९

			▪ हप्तामा कुनै एक दिन सामूहिक रूपमा विद्यालय सफा गर्न लगाउने			
	▪ कस्तो भान्साकोठालाई सफा भान्साकोठा भनिन्छ भनेर भन्न ▪ भान्साकोठालाई सफा राख्दा हुने फाइदाका बारेमा बताउन	▪ सफा भान्साकोठा (भान्साकोठा सफा राख्नुका कारण र सफा राख्ने बानीको विकास)	▪ फोहोर र सफा भान्साकोठाको चित्र देखाएर ती दुई भान्साकोठाको भेद विद्यार्थीलाई चिनाउने ▪ विद्यार्थीलाई उनीहरूको भान्साकोठाको अवस्थाका बारेमा सोध्ने ▪ सफा तथा फोहोर भान्साकोठाको फाइदा र बेफाइदा क्रमशः लेख्ने र सूची तयार पार्ने	▪ फोहोर तथा सफा भान्साकोठाको चित्र ▪ सफा भान्साकोठाको फाइदाको सूची ▪ फोहोर भान्साकोठाको बेफाइदाको सूची	प्रश्नोत्तर (लिखित प्रश्न) उदाहरण ▪ सफा भान्साकोठाको कुनै तीनओटा विशेषता लेख्नुहोस् । ▪ तपाईंको आफ्नो भान्साकोठाका बारेमा पाँचओटा वाक्य लेख्नुहोस् । ▪ भान्साकोठालाई सफा राख्न के-के गर्नुपर्छ ? सूची तयार पार्नुहोस् ।	
	▪ स्वस्थकर खानाको नाम बताउन ▪ कस्ता खानालाई स्वस्थ खाना भनिन्छ भनेर भन्न	▪ स्वस्थकर खाना (स्वस्थ खानाका परिकार र यसका फाइदा)	▪ विद्यार्थीहरूलाई उनीहरूले खाने गरेको खानाको नाम पालैपालो सोध्ने ▪ उनीहरूले खाने गरेका खानामध्ये केही स्वस्थकर खाना छान्ने, स्वस्थकर खानाका बारेमा उदाहरण र दृष्टान्तसहित बताउने ▪ स्वस्थकर खानाका विशेषता चिनाउने	▪ स्वस्थकर खानाका चित्र भएको पोस्टर ▪ स्वस्थकर खानाका विशेषता लेखिएको सूची र चार्ट	प्रश्नोत्तर (लिखित प्रश्न) उदाहरण ▪ घरमा खाने गरेका कुनै तीन प्रकारका खानाको नाम भन्नुहोस् र लेख्नुहोस् । ▪ कुनै पाँच प्रकारका स्वस्थकर खानाको नाम लेख्नुहोस् । ▪ स्वस्थकर खानाका दुईओटा विशेषता लेख्नुहोस् ।	
	▪ अस्वस्थकर खाना चिन्न ▪ अस्वस्थकर खाना नखाने बानी बसाल्न	▪ अस्वस्थकर खाना (अस्वस्थकर खानाको परिचय,	▪ विद्यार्थीलाई उनीहरूले खाने गरेका विभिन्न खानेकुराको नाम सोध्ने र त्यसमध्ये केही अस्वस्थकर खानाको पहिचान गरेर यस प्रकारका खानाका	▪ अस्वस्थकर खानाको सूची ▪ अस्वस्थकर खाना खाँदा हुने हानिका सूची	प्रश्नोत्तर (लिखित प्रश्न) उदाहरण ▪ विद्यालयमा हुँदा उनीहरूले खाने गरेको अस्वस्थकर	

		अस्वस्थकर खानाको सूची र यसको सेवनबाट हुने बेफाइदा)	बारेमा छलफल गर्ने ▪ कस्ता खानालाई अस्वस्थकर खाना भनिन्छ भनेर यसका विशेषतासहित बताउने ▪ अस्वस्थकर खाना खानुका बेफाइदा बताउने		खाना सेवनको अवस्था हेरेर श्रेणीमापन फाराम भर्ने र अभिलेख राख्ने ।	
	▪ अनुशासनको अर्थ बताउन ▪ अनुशासित भएर जीवनयापन गर्न	▪ अनुशासन (अनुशासनको महत्त्व र व्यक्तित्व विकासमा यसको महत्त्व)	▪ उदाहरण र दृष्टान्तको प्रयोग गरेर अनुशासनको अर्थ चिनाउने, सकेसम्म परिभाषामार्फत नचिनाउने ▪ अनुशासित मानिसको उदाहरण दिने र कक्षामा सबैभन्दा अनुशासित विद्यार्थीका बारेमा बताउने र अरू विद्यार्थीलाई पनि अवलम्बन गर्न लगाउने	▪ अनुशासित व्यक्तिको तस्बिर अथवा चित्र ▪ अनुशासित व्यक्तिको चरित्रको सूची	प्रश्नोत्तर (लिखित प्रश्न) <u>उदाहरण</u> ▪ विद्यार्थीहरूको दैनिक जीवनयापनलाई ख्याल गरेर श्रेणीमापन फाराम भर्ने र अभिलेख राख्ने ।	
	▪ कसरी असल बन्न सकिन्छ भनेर सिक्न ▪ असल बन्न	▪ असल बनौँ (ठुलोभन्दा पनि असल बनौँ भन्ने बानीको विकास र यसको व्यक्तित्व विकासमा महत्त्व)	▪ कक्षामा भएका विद्यार्थीमध्ये कुनै एक असल विद्यार्थीको चरित्र चित्रण गरेर सुनाउने र छलफल गर्ने	▪ असल र खराब व्यक्तिका गुण र अवगुण लेखिएका सूचीसहितको पोस्टर अथवा चार्ट	प्रश्नोत्तर (लिखित प्रश्न) <u>उदाहरण</u> ▪ विद्यार्थीहरूको दैनिक क्रियाकलाप र उनीहरूका अभिभावकसँग पनि छलफल गरेर श्रेणीमापन फाराम भर्ने र अभिलेख राख्ने ।	
	▪ समयमै किन सुत्नुपर्छ भनेर कारण भन्न ▪ समयमै सुत्ने बानीको विकास गर्न	▪ समयमै सुत्ने बानी (सुत्ने समयको ज्ञान र समयमा सुत्नुका महत्त्व)	▪ विद्यार्थीलाई कति बेला सुत्छौ र कति बेला उठ्छौ भनेर सोध्ने ▪ उनीहरूले भनेको समयलाई हिसाब गरेर उनीहरू कति घण्टा सुत्छन् भनेर पत्ता लगाउने ▪ निद्राको महत्त्व बुझाउने	▪ सुतिरहेको बालकको चित्र ▪ रातभरि मोबाइलमा व्यस्त बालकको चित्र ▪ समयमा सुत्नुका फाइदा लेखिएको पोस्टर	प्रश्नोत्तर (लिखित प्रश्न) <u>उदाहरण</u> ▪ अभिभावकसँग सल्लाहा गरेर उनीहरूले सुत्ने समयलाई हिसाब गरेर उनीहरू सुत्ने समयको ख्याल गर्ने र यसकै	

					आधारमा श्रेणीमापन फाराम भर्ने र अभिलेख राख्ने ।	
	▪ सुन्ने बानी किन आवश्यक छ भनेर बताउन ▪ अरूको कुरा सुन्ने बानीको विकास गर्न	▪ सुन्ने बानी (दुईओटा कान र एउटा मुखको प्रतीकात्मक अर्थ र सुन्ने बानीको विकास)	▪ शिक्षकले बोल्दा विद्यार्थीले सुनेको वा नसुनेको ख्याल गर्ने अथवा उनीहरूले बोल्दा आफूले उनीहरूका कुरा ध्यानपूर्वक सुन्ने र सुन्ने बानीका बारेमा बताउने ▪ सुन्ने बानीको महत्त्व बताउने	▪ कानको ठुलो चित्र	प्रश्नोत्तर (लिखित प्रश्न) उदाहरण ▪ उनीहरूले दैनिक जीवनमा देखाउने क्रियाकलापका आधारमा श्रेणीमापन फाराम भर्ने र अभिलेख राख्ने ।	
	▪ जिज्ञासु बन्न ▪ आत्मविश्वास बढाउन प्रश्न सोध्ने बानीको महत्त्व विकास गर्न	▪ प्रश्न सोध्ने बानी (प्रश्न सोध्ने बानीको विकास, जिज्ञासु हुने बानी र यसले आत्मविश्वास बढाउन पार्ने प्रभाव)	▪ कुनै अनौठो विषयवस्तु परिचित गराउने किनभने त्यसबारेमा उनीहरूमा जिज्ञासा बढोस् र प्रश्न सोध्ने बानीको विकास होस् ▪ प्रश्न सोध्दा के हुन्छ भनेर कुनै दृष्टान्त, उदाहरण दिने र यसबारेमा व्याख्या गर्ने	▪ सानो बालक अथवा बालिकाले ठुलो सभामा माइक समातेर प्रश्न सोध्दै गरेको चित्र ▪ स्याउको बोटमुनि टोलाइरहेको सर आइज्याक न्युटनको तस्बिर प्रश्न चिन्हको तस्बिर	प्रश्नोत्तर (लिखित प्रश्न) उदाहरण ▪ उनीहरूले दैनिक जीवनमा देखाउने क्रियाकलापका आधारमा श्रेणीमापन फाराम भर्ने र अभिलेख राख्ने ।	
६. खेलकुद तथा मनोरञ्जन	▪ समूहमा तातो आलु खेल खेल्न ▪ चनाखो हुन	▪ तातो आलु (तातो आलु खेल्दै चनाखो बन्ने प्रक्रिया, खेल्दै र सिक्दै गर्ने अभ्यास)	▪ विद्यार्थीलाई गोलाकार समूह बनाएर तातु आलु खेल खेलाउने ▪ उनीहरूलाई नियमबद्ध तरिकाले खेल खेल्न सिकाउने ▪ चनाखो हुनुपर्छ है भनेर बताउने	▪ भकुन्डो	प्रश्नोत्तर (लिखित प्रश्न) उदाहरण ▪ विद्यार्थीहरूले दैनिक जीवनमा देखाउने क्रियाकलापका आधारमा श्रेणीमापन फाराम भर्ने र अभिलेख राख्ने ।	१३
	▪ नियमबद्ध तरिकाले तित्ती खेल खेल्न ▪ गन्ने प्रणालीको	▪ तित्ती (तित्ती खेल खेल्ने प्रक्रिया, खेल्दै गन्ने	▪ नियमबद्ध तरिकाले तित्ती खेल खेलाउने ▪ यसका लागि विद्यार्थीको	▪ ढुङ्गाको सानो ढ्याक	प्रश्नोत्तर (लिखित प्रश्न) उदाहरण	

	अभ्यास गर्न	प्रणालीको अभ्यास र शारीरिक व्यायाम)	उमेरलाई ख्याल गरेर बाकस बनाउन ध्यान दिने		▪ विद्यार्थीहरूले दैनिक जीवनमा देखाउने क्रियाकलापका आधारमा श्रेणीमापन फाराम भर्ने र अभिलेख राख्ने ।	
	▪ नियमबद्ध तरिकाले गट्टी खेल्न ▪ मिलेर खेल्ने बानी बसाल्न	▪ गट्टी (साथीसँग मिलेर गट्टी खेल्ने तरिका तथा समाजीकरण प्रक्रियाको नमुना अभ्यास)	▪ विभिन्न समूहमा विभाजन गरेर विद्यार्थीलाई गट्टी खेल खेलाउने	▪ ढुङ्गाका स-साना गट्टी	प्रश्नोत्तर (लिखित प्रश्न) उदाहरण ▪ विद्यार्थीहरूले दैनिक जीवनमा देखाउने क्रियाकलापका आधारमा श्रेणीमापन फाराम भर्ने र अभिलेख राख्ने ।	

कक्षा ४

विषयक्षेत्र	**सिकाइ उपलब्धि**	**विषयवस्तुको विस्तृतीकरण**	**शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप**	**शिक्षण सामग्री**	**मूल्याङ्कन प्रक्रिया**	**पाठ्यभार (कार्यघण्टा)**
१. **अरुणको पर्यावरण र जैविक विविधता**	▪ अरुणमा रहेका टारका नाम बताउन ▪ टारको भौगोलिक बनावट कस्तो हुन्छ भनेर बताउन	▪ हाम्रा टारहरू (अरुणमा रहेका टारका नाम र टारको भौगोलिक बनावट)	▪ अरुणमा रहेका विभिन्न टारहरूका नामको सूची तयार पार्ने ▪ ती टारहरू कहाँ-कहाँ पर्छन् भनेर बताउने ▪ टारको भौगोलिक बनावट चिनाउने, यसका लागि माटोलाई मुछेर जमिनको बनावट तयार पार्ने	▪ माटो ▪ अरुणका टारका नाम लेखिएको सूचीको पोस्टर अथवा चार्ट	प्रश्नोत्तर (लिखित) उदाहरण ▪ अरुणमा रहेका टारका नाम बताउनुहोस् । ▪ ती टारहरू कहाँ-कहाँ पर्छन् ? लेख्नुहोस् । ▪ टारको भौगोलिक बनावट कस्तो हुन्छ ?	१९
	▪ विभिन्न चरनक्षेत्रका नाम बताउन	▪ हाम्रा चरनक्षेत्र (चरनक्षेत्रको परिचय, यसको	▪ अरुणमा रहेका चरनक्षेत्रको परिचय दिने ▪ यसका लागि तस्बिर अथवा	▪ चरनक्षेत्रको चित्र, तस्बिर ▪ चरनक्षेत्रको	प्रश्नोत्तर (लिखित) उदाहरण	

	■ चरनक्षेत्रको अवस्थिति र महत्त्व भन्न	अवस्थिति र यसको महत्त्व)	श्रव्यदृश्य सामग्रीको पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ ■ ती चरनक्षेत्र कहाँ-कहाँ छन् भनेर बताउने ■ चरनक्षेत्रको महत्त्व बताउने	श्रव्यदृश्य सामग्री	■ कस्तो भूभागलाई चरनक्षेत्र भनिन्छ ? ■ कुनै चरनक्षेत्रको नाम भन्नुहोस् ? ती कहाँ पर्दछन् ? त्यो पनि भन्नुहोस् । ■ चरनक्षेत्रका कुनै दुईओटा महत्त्व बताउनुहोस् ।	
	■ विभिन्न कीटपतङ्गका नाम बताउन ■ कीटपतङ्गले प्रकृतिमा खेल्ने गरेको भूमिका चिन्न	■ हाम्रा कीटपतङ्ग (अरुणमा पाइने पुतली, माहुरीजस्ता विभिन्न कीटपतङ्गको जानकारी र कीटपतङ्गको पर्यावरणीय महत्त्व)	■ विद्यार्थीहरूलाई उनीहरूको घरआँगनमा पाइने विभिन्न कीटपतङ्गका नाम सोध्ने ■ ती कीटपतङ्गका सूची तयार पार्ने ■ कीटपतङ्गले परागसेचन प्रक्रियामा खेल्ने गरेको भूमिकाका बारेमा व्याख्या गर्ने	■ विभिन्न कीटपतङ्गका चित्र र तिनीहरूका नामका सूची	प्रश्नोत्तर (लिखित) <u>उदाहरण</u> ■ तपाईंको घर अथवा विद्यालय वरपर पाइने कुनै चारओटा कीटपतङ्गका नाम लेख्नुहोस् । ■ कीटपतङ्गले परागसेचनलगायत अन्य काममा कसरी सहयोग गर्छ ?	
	■ अरुणमा पाइने विभिन्न जडीबुटीका नाम लेख्न ■ जडीबुटीको महत्त्व बताउन	■ हाम्रा जडीबुटीहरू (अरुणका बहुमूल्य जडीबुटीका नाम, ती जडीबुटी पाइने स्थान र जडीबुटीको महत्त्व)	■ विद्यालय वरपर रहेका जङ्गलमा पाइने विभिन्न जडीबुटी चिनाउने ■ सम्भव भएसम्म असली जडीबुटी नै देखाएर ती जडीबुटी चिनाउने अन्यथा तस्बिरका माध्यमबाट चिनाउने ■ जडीबुटीको महत्त्व बताउने	■ जडीबुटीका तस्बिर र तिनका नाम लेखिएको पोस्टर	प्रश्नोत्तर (लिखित) <u>उदाहरण</u> ■ अरुणमा पाइने कुनै चार जडीबुटीको नाम लेख्नुहोस् । ■ जडीबुटीको कुनै दुईओटा महत्त्व बताउनुहोस् ।	
	■ सखुवा (साल) वनस्पति चिन्न ■ यस वनस्पति पाइने ठाउँ र हावापानी चिन्न	■ सखुवा (साल) वनस्पति (सखुवा (साल) वनस्पतिको परिचय,	■ अध्ययन भ्रमण विधिको प्रयोग गरेर सखुवा (साल) वनस्पति चिनाउने ■ यस वनस्पति पाइने ठाउँका बारेमा र हावापानीका बारेमा	■ अध्ययन भ्रमणका क्रममा आवश्यक पर्ने सामग्री	प्रश्नोत्तर (लिखित) <u>उदाहरण</u> ■ सखुवा (साल) वनस्पतिका बारेमा दस वाक्य	

		यस वनस्पति पाइने हावापानी, भूभाग र यसको महत्त्व)	बताउने ■ यस वनस्पतिबाट हुन सक्ने फाइदा बताउने		लेख्नुहोस् । ■ सखुवा (साल) वनस्पति कस्तो भूभाग तथा हावापानीमा पाइन्छ ?	
२. अरुणका संस्कार–संस्कृति	■ साकेलाथान चिन्न ■ साकेलाथानको सांस्कृतिक महत्त्व भन्न	■ हाम्रा साकेलाथान (किरात राईहरूको पवित्र धार्मिक स्थल साकेलाथानको चिनारी र यसको सांस्कृतिक महत्त्व)	■ विद्यालय आसपासमा रहेका कुनै साकेलाथानको अध्ययन भ्रमण गराउने र साकेलाथानका बारेमा राम्रो ज्ञान भएको कुनै विज्ञलाई बोलाएर यसबारेमा व्याख्या गर्न लगाउने ■ विज्ञलाई सोध्नका लागि विद्यार्थीलाई विभिन्न प्रश्न बनाउन लगाउने	■ प्रश्नावली ■ अध्ययन भ्रमणका लागि आवश्यक सामग्री	प्रश्नोत्तर (लिखित) <u>उदाहरण</u> ■ तपाईंको घर अथवा विद्यालय नजिकै कुनै साकेलाथान छ कि छैन ? ■ ती साकेलाथानमा के-के गरिन्छ ? ■ साकेलाथानका बारेमा कुनै सातओटा वाक्य लेख्नुहोस् ।	१९
	■ अरुणमा मनाइने जात्रा तथा पर्वको नाम भन्न ■ ती जात्रा तथा पर्वमा हुने विभिन्न क्रियाकलापका बारेमा भन्न	■ हाम्रा जात्रा तथा पर्व (अरुणमा मनाइने विभिन्न जात्रा तथा पर्वको जानकारी, ती जात्रा पर्व मनाउने समयको बोध र त्यसमा हुने विभिन्न क्रियाकलाप)	■ कुनै जात्रा तथा पर्वको अवसर पारेर विद्यार्थीलाई उक्त जात्रा तथा पर्वका बारेमा बताउने तथा प्रत्यक्ष अनुभव गर्न लगाउने ■ ती जात्रा तथा पर्वमा हुने क्रियाकलापलाई अवलोकन गर्न लगाउने ■ ती जात्रा तथा पर्व कहिले मनाइन्छ भनेर टिपोट गर्न लगाउने	■ अध्ययन भ्रमणका लागि आवश्यक पर्ने सामग्री	प्रश्नोत्तर (लिखित) <u>उदाहरण</u> ■ तपाईंले देख्नुभएको कुनै जात्रा तथा पर्वका बारेमा एक हरफ लेख्नुहोस् । ■ तपाईंलाई मन पर्ने कुनै चाड तथा पर्वको नाम बताउनुहोस् । उक्त चाड तथा पर्व मन पराउनुको कारण पनि लेख्नुहोस् ।	
	■ ठेकी र मदानी चिन्न ■ ठेकीमा मही पार्ने प्रक्रिया बताउन	■ ठेकीमा मही पार्ने चलन (ठेकीमा मही पार्ने चलनको अवलोकन, मही पार्ने प्रक्रिया र	■ ठेकीमा मही पारिरहेको अवसर पारेर विद्यार्थीलाई अध्ययन भ्रमण गराउने र ठेकी, मही, मदानी, हर्पे आदि चिनाउने ■ मही पार्ने विधि देखाउने ■ दहीबाट मही र नौनी घिउ	■ अध्ययन भ्रमणका लागि आवश्यक सामग्री	प्रश्नोत्तर (लिखित) <u>उदाहरण</u> ■ तपाईंको घरमा मही पार्ने ठेकी, मदानी र घिउ राख्ने हर्पे छ कि छैन ?	

		परम्परागत सिप तथा प्रविधिको पहिचान)	कसरी बन्छ भनेर हेर्न लगाउने		▪ तपाईंले ठेकी, मदानी, हर्पे देख्नुभएको छ कि छैन ?	
	▪ दाइँ गर्ने चलनका बारेमा भन्न ▪ दाइँ किन गरिन्छ भनेर बताउन	▪ दाइँ गर्ने चलन (दाइँ गर्ने चलनको सामान्य जानकारी र यसको महत्त्व)	▪ श्रव्यदृश्य सामग्रीको माध्यमबाट दाइँ गरेको दृश्य देखाउने ▪ दाइँ गर्ने तरिका बताउने ▪ दाइँ किन गरिन्छ भनेर कारणसहित बताउने	▪ श्रव्यदृश्य सामग्री ▪ दाइँ गर्नुका कारण उल्लिखित सूची	प्रश्नोत्तर (लिखित) उदाहरण ▪ दाइँ गरेको देख्नुभएको छ कि छैन ? ▪ दाइँ किन र कहिले गरिन्छ ? ▪ दाइँ गर्ने प्रक्रियाका बारेमा एउटा हरफ लेख्नुहोस् ।	
	▪ फेरी कसले र किन लगाउँछ भनेर कारण भन्न ▪ फेरी लगाउँदा के-के गरिन्छ भनेर बताउन	▪ जोगीले फेरी लगाउने चलन (जोगीले फेरी लगाउने पुरानो चलनको जानकारी र फेरी लगाउँदाको क्रियाकलाप)	▪ फेरी लगाउने प्रक्रियालाई अभिनय विधिमार्फत कक्षाकोठामा प्रस्तुत गर्ने ▪ अभिनय सत्रका लागि सिङ्गो विद्यालय अथवा कक्षाकोठालाई घर मान्न सकिन्छ ▪ फेरी लगाउँदा गरिने विभिन्न क्रियाकलापलाई हुबहु उतार्ने प्रयास गर्नुहोस्	▪ जोगीको भेष धारण गर्न आवश्यक पर्ने लुगा र आवाज निकाल्न बाजा	प्रश्नोत्तर (लिखित) उदाहरण ▪ फेरी कसले र कहिले लगाउँछ ? ▪ फेरी लगाउँदाको क्रियाकलाप बुँदागत रूपमा लेखेर सूची तयार पार्नुहोस् । ▪ फेरी लगाउने संस्कृति राम्रो हो कि नराम्रो हो ? यस विषयमा एक हरफमा आफ्नो भनाइ लेख्नुहोस् ।	
३. कृषि, पशुपालन, उद्योग, पेसा, व्यापार र व्यवसाय	▪ जैविक मल बनाउन पत्कर-स्याउलाको महत्त्व बताउन ▪ पत्कर-स्याउलाको कृषि उपयोगिता	▪ पत्कर-स्याउला र जैविक मल (पत्कर-स्याउलाको जैविक मलसँगको सम्बन्ध र यसको	▪ पत्कर-स्याउला बोक्ने अभ्यासलाई अवलोकन गर्न लगाउने ▪ पत्कर-स्याउला बस्तुभाउलाई कसरी ओछ्याइन्छ भनेर बताउने	▪ अध्ययन भ्रमणका लागि आवश्यक पर्ने सामग्री ▪ टिपोट गर्न आवश्यक सामग्री	प्रश्नोत्तर (लिखित) उदाहरण ▪ मानिसहरूले पत्कर-स्याउला बोकेको देख्नुभएको छ कि छैन ?	१९

	बुँदागत रूपमा लेख्न	कृषि उपयोगिता)	■ पत्कर-स्याउलाको कृषि उपयोगिता बताउने		■ पत्कर-स्याउला कसरी जैविक मल बन्छ ? बुँदागत रूपमा लेख्नुहोस् ।	
	■ माटो परीक्षण किन गर्नुपर्छ भनेर बताउन ■ माटो परीक्षण गर्दा हुने लाभका बारेमा बताउन	■ माटो परीक्षण (माटो परीक्षणको अवधारणा, यसको महत्त्व र यसबाट हुने लाभ)	■ कथाकथन विधिको प्रयोग गरेर माटो परीक्षण अवधारणाबारे प्रस्ट पार्ने ■ माटो परीक्षण विधिका बारे अभिनयमार्फत पनि बुझाउन सकिन्छ ■ अभिनयका लागि शिक्षकले कृषिविज्ञको भूमिका खेल्ने, तयार पारिएको संवाद बोल्ने ■ माटो परीक्षण किन गर्नुपर्छ भनेर सूची तयार पार्ने र यसबाट हुने फाइदाको सूची बनाउने	■ संवाद ■ माटो परीक्षण गर्नुपर्ने कारणको सूची ■ यसबाट हुने फाइदाको सूची	प्रश्नोत्तर (लिखित) उदाहरण ■ माटो परीक्षण भनेको के हो ? ■ माटो परीक्षण किन गर्नुपर्दछ ? ■ माटो परीक्षणबाट हामीले कसरी फाइदा लिन सक्छौँ ?	
	■ अरुणका कुन-कुन ठाउँमा कस्ता कस्ता तरकारी, फलफूल र अन्नबाली हुन्छन् भनेर बताउन ■ कृषि पकेट क्षेत्र पहिचान गर्न	■ कृषि पकेट क्षेत्र (कृषि पकेट क्षेत्रको चिनारी, फरक-फरक फलफूल, तरकारी तथा अन्न हुने फरक-फरक ठाउँ)	■ कुनै एउटा मात्र फलफूल बढी मात्रामा उत्पादन हुने ठाउँको पहिचान गरेर चिनाउने, जस्तै बदाम फल्ने ठाउँ, सुर्ती उत्पादन हुने ठाउँ आदि ■ विद्यार्थीलाई विद्यालय नजिकै त्यस्ता ठाउँहरू भएमा चिनाउने	■ कृषि पकेट क्षेत्र बुझाउन यससँग सम्बन्धित कुनै श्रव्यदृश्य सामग्री	प्रश्नोत्तर (लिखित) उदाहरण ■ तपाइँले सुन्तलाको ठुलो बगैँचा अथवा अलैँची घारी देख्नुभएको छ ? ■ तपाईंको घरमा धेरै मात्रामा कुनै फलफूल, तरकारी तथा अन्य कृषि बाली फलाइन्छ कि फलाइँदैन ?	
	■ मसलाजन्य बालीमा के-के पर्छन् भनेर बताउन ■ अरुणमा उत्पादन हुने मसलाजन्य	■ मसला बाली (अरुणमा हुने मसलाजन्य विभिन्न बालीको चिनारी, यसको उत्पादन र यसको उपभोग)	■ विद्यार्थीलाई बेसार, अदुवा, जाइफल, ल्वाङ, सुकुमेल, मरिच, मेथी, दालचिनीजस्ता मसला चिनाउने ■ तीमध्ये कुन-कुन मसलाजन्य वस्तु उनीहरूका खेतबारीमा	■ हाम्रो भान्सामा उपलब्ध मसला	प्रश्नोत्तर (लिखित) उदाहरण ■ तपाइँको भान्सामा पाइने मसलाको सूची तयार पार्नुहोस् । यसका लागि अभिभावकसँग सहयोग	

	विभिन्न बालीका नाम चिन्न		उत्पादन हुन्छन् भनेर सोध्ने र विद्यालय नजिकै रहेको बस्ती आसपासका खेतबारीमा लगेर विद्यार्थीलाई मसलाजन्य बाली चिनाउने ▪ ती मसला हाम्रा खानेकुरामा कसरी प्रयोग भइरहेका छन् भनेर पनि बताउने		माग्नुहोस् । ▪ तपाईंको खेतबारीमा कुन-कुन मसला उत्पादन हुन्छ ? ▪ ती मसला कुन-कुन ठाउँमा कसरी प्रयोग हुन्छ ?	
	▪ मौरीपालन व्यवसायको सम्भावना बताउन ▪ यस व्यवसाय गर्ने तरिका बताउन	▪ मौरीपालन व्यवसाय (मौरीपालन व्यवसायको सामान्य जानकारी, यो व्यवसायको प्रकृति, व्यवसाय गर्ने तरिका र यसबाट हुने आम्दानी)	▪ श्रव्यदृश्य सामग्रीको सहाराले यस व्यवसायका बारेमा विद्यार्थीलाई जानकारी दिने ▪ कुन मौरीले के काम गर्छ भनेर बताउने ▪ मौरीले कसरी मह बनाउने गर्छ भनेर देखाउने ▪ यस व्यवसायबाट के कसरी आम्दानी गर्न सकिन्छ भनेर विद्यार्थीलाई बताउने	▪ मौरी व्यवसायसम्बन्धी श्रव्यदृश्य सामग्री	प्रश्नोत्तर (लिखित) उदाहरण ▪ तपाईंले कतै कुनै ठाउँमा कसैले मौरी पालेको देख्नुभएको छ ? ▪ मह खानुभएको छ कि छैन ? महको स्वाद कस्तो हुन्छ ? ▪ मह उत्पादन गरेर बेच्न के गर्नुपर्छ ?	
४. नागरिक चेतना, नैतिक शिक्षा र सुशासन	▪ दुर्व्यसन भनेको के हो भनेर बताउन ▪ दुर्व्यसनीका प्रकार बताउन	▪ दुर्व्यसनबाट बचौं (दुर्व्यसनका विभिन्न उदाहरण, दृष्टान्त र यसबाट टाढा रहने सचेतना)	▪ समाजमा विद्यमान तथा अरुणमा समेत रहेका अथवा देखा परेका विभिन्न दुर्व्यसनीका उदाहरण, दृष्टान्त प्रस्तुत गर्ने र बालबालिकालाई यसबाट टाढा रहन प्रेरित गर्ने ▪ दुर्व्यसनीबाट हुने क्षतिको बोध उदाहरणका आधारमा गराउने	▪ विभिन्न किसिमका दुर्व्यसनीमा लागेका मानिसका चित्र, तस्बिर तथा पोस्टर	प्रश्नोत्तर (लिखित) उदाहरण ▪ कुनै तीन प्रकारका दुर्व्यसनीका नाम बताउनुहोस् । ▪ गाउँमा अथवा टोलमा कुनै किसिमका दुर्व्यसनी देख्नुभएको छ कि छैन ?	२७
	▪ लैङ्गिक विभेदको अर्थ भन्न ▪ लैङ्गिक विभेद कहाँ र कसरी भइरहेको छ भनेर	▪ लैङ्गिक विभेद (लैङ्गिक विभेदका विभिन्न उदाहरण, नजानिँदो तरिकाले यसलाई प्रश्रय दिँदै	▪ घरमा, विद्यालयमा अथवा समाजमा नजानिँदो तरिकाले हुने लैङ्गिक विभेदको उदाहरण दिने ▪ लैङ्गिक विभेदको अर्थ	▪ लैङ्गिक विभेदसम्बन्धी कुनै पोस्टर	प्रश्नोत्तर (लिखित) उदाहरण ▪ घर अथवा विद्यालयमा महिला तथा पुरुषले गर्ने कामको सूची बनाउनहोस् ।	

	बताउन	आएका अभ्यास र यसलाई हटाउने तरिका)	उदाहरणका आधारमा बताउने ▪ यसबाट टाढा रहन उपाय सुझाउने		▪ घरमा बाबा र आमाले गर्नुहुने कामको सूची तयार पार्नुहोस् । ▪ लिङ्गका आधारमा गरिने एउटा विभेदको उदाहरण दिनुहोस् ।	
	▪ बाथरुम प्रयोग गर्ने तरिका भन्न ▪ बाथरुम प्रयोग गर्दा अपनाउनुपर्ने सावधानी अपनाउन	▪ बाथरुम सचेतना (बाथरुम चेतनासम्बन्धी सामान्य जानकारी, बाथरुम प्रयोग गर्ने तरिका र यसमा अपनाउनुपर्ने सावधानी)	▪ विद्यालयमा रहेको बाथरुम प्रयोग गर्दा अपनाउनुपर्ने तरिका व्यावहारिक तरिकाले बताउने ▪ बाथरुम प्रयोग गर्दा अपनाउनुपर्ने सावधानी बताउने ▪ सावधानी नअपनाउँदा चिप्लिने, लड्ने र घाउचोट हुने सम्भावना बताउने	▪ चिप्लो भुइँ भएको र खस्रो भुइँ भएको बाथरुम ▪ चप्पल आदि	प्रश्नोत्तर (लिखित) <u>उदाहरण</u> ▪ बाथरुममा चप्पल लगाउनुहुन्छ कि हुँदैन ? ▪ बाथरुममा कहिल्यै चिप्लेर लड्नुभएको छ ? ▪ बाथरुम जाँदा अपनाउनुपर्ने कुनै तीन सावधानीको सूची तयार पार्नुहोस् ।	
	▪ असल नागरिकका गुणहरू बताउन ▪ असल नागरिक बन्न	▪ असल नागरिक (असल नागरिकको परिचय, असल नागरिकमा हुनुपर्ने गुण र असल नागरिक बन्ने प्रक्रिया)	▪ असल नागरिकका विभिन्न गुणहरू यससम्बन्धी तयार पारिएको पोस्टर अथवा चार्टबाट चिनाउने	▪ असल नागरिकका विभिन्न गुण लेखिएका सूचीसहितको चार्ट	प्रश्नोत्तर (लिखित) <u>उदाहरण</u> ▪ असल नागरिक भनेको के हो ? ▪ असल नागरिकमा हुनुपर्ने कुनै पाँचओटा गुण लेख्नुहोस् ।	
	▪ ज्येष्ठ नागरिक कसलाई भनिन्छ भनेर बताउन ▪ ज्येष्ठ नागरिकलाई हेरचाह गर्न	▪ ज्येष्ठ नागरिकलाई सम्मान (ज्येष्ठ नागरिकको परिचय, उहाँहरूको महत्त्व र उहाँहरूलाई हेरचाह	▪ विद्यार्थीलाई उनीहरूका हजुरबुवा तथा हजुरआमाको अवस्थाका बारेमा सोध्ने ▪ उहाँहरूको दैनिक क्रियाकलापका बारेमा सोध्ने ▪ उहाँहरूलाई कसरी हेरचाह गर्न सकिन्छ भनेर बताउने	▪ ज्येष्ठ नागरिक झल्किने चित्र ▪ उहाँहरूको विभिन्न क्रियाकलाप जनाउने पोस्टर तथा चित्र	प्रश्नोत्तर (लिखित) <u>उदाहरण</u> ▪ तपाईंको घरमा हजुरबुवा अथवा हजुरआमा हुनुहुन्छ कि हुनुहुन्न ? ▪ उहाँहरूले घरमा के-के गर्नुहुन्छ ?	

		गर्ने तरिका)	▪ उहाँहरूका कुरा तथा अनुभव किन सुन्नुपर्छ भनेर कारण बताउने ▪ विद्यार्थीलाई आफ्ना हजुरबुवा अथवा हजुरआमासँग कथा सुन्ने बानीको विकास गर्न लगाउने ▪ कथा सुनिसकेपछि विद्यालयमा भन्न लगाउने	▪ साना बालक अथवा बालिका आफ्ना हजुरबुवा तथा हजुरआमासँग कथा सुन्दै गरेको चित्र अथवा तस्बिर	▪ उहाँहरूसँग बसेर कथा सुन्ने र सुनाउने गर्नुहुन्छ कि गर्नुहुन्न ? ▪ हजुरबुवा अथवा हजुरआमाबाट कथा सुन्ने बानी बसाल्नुहोस् र विद्यालयमा उक्त कथा सुनाउने गर्नुहोस् ।	
	▪ प्लास्टिक प्रयोगले वातावरणलाई कसरी असर पारिरहेको छ भनेर विभिन्न कारण भन्न ▪ दैनिक जीवनमा प्लास्टिकको प्रयोग कम गर्न	▪ प्लास्टिक प्रयोग कम गरौँ (प्लास्टिक प्रयोगबाट हुन सक्ने वातावरणीय हानि र यसलाई सकेसम्म कम मात्रामा प्रयोग गर्ने उपाय)	▪ प्लास्टिक प्रयोगले वातावरणलाई कसरी असर पारेको छ भनेर प्लास्टिक जलाएर व्यावहारिक तरिकाले व्याख्या गर्ने ▪ यसले वातावरणमा पारेको प्रभावका बारेमा विभिन्न उदाहरण, दृष्टान्त दिने ▪ प्लास्टिकको झोलाको सट्टामा के प्रयोग गर्ने भनेर विभिन्न उपाय बताउने	▪ प्लास्टिक, लाइटर अथवा सलाई ▪ कागज अथवा कपडाका झोला	प्रश्नोत्तर (लिखित) <u>उदाहरण</u> ▪ प्लास्टिक जलाएपछि त्यसबाट के निस्कन्छ ? ▪ घरमा प्लास्टिक प्रयोग हुन्छ कि हुँदैन ? ▪ प्लास्टिक प्रयोगले वातावरणलाई कसरी असर पारेको छ ? लेख्नुहोस् ।	
	▪ दमकल तथा एम्बुलेन्स सेवाको महत्त्व बताउन ▪ भविष्यमा यी सेवाको समुचित तरिकाले प्रयोग गर्न	▪ दमकल तथा एम्बुलेन्स सेवा (दमकल तथा एम्बुलेन्स सेवाको महत्त्व र यसको उचित प्रयोग)	▪ दमकल तथा एम्बुलेन्स चिनाउने ▪ ती सेवा किन चाहिन्छ भनेर विभिन्न कारण तथा उदाहरण बताउने ▪ दमकल तथा एम्बुलेन्स सेवा हुँदा र नहुँदाको भेद चिनाउन कथाकथन विधिको प्रयोग गरेर बालबालिकालाई यसको बोध गराउने	▪ दमकल तथा एम्बुलेन्सको ठुलो चित्र र यिनीहरूको उपयोगिता दर्साउने चित्र वा तस्बिर, पोस्टर	प्रश्नोत्तर (लिखित) <u>उदाहरण</u> ▪ दमकल तथा एम्बुलेन्स देख्नुभएको छ कि छैन ? ▪ यी दुई सेवाले गर्ने काम बताउनुहोस् ।	
५. स्वास्थ्य, सरसफाइ तथा व्यक्तित्व	▪ व्यायाम गर्ने बानी बसाल्न ▪ स्वस्थ रहन	▪ नियमित व्यायाम (नियमित व्यायामबाट हुने	▪ विद्यार्थीहरूलाई नियमित व्यायाम गर्नुका फाइदा बताउने ▪ नियमित व्यायाम गर्ने तरिका बताउने	▪ व्यायाम सिकाउन आवश्यक पर्ने सामग्री	प्रश्नोत्तर (लिखित) <u>उदाहरण</u> ▪ व्यायाम गर्न उनीहरूले देखाएको सहभागिता र	२७

विकास		फाइदा, नियमित व्यायाम गर्ने बानी र नियमित व्यायाम गर्न विभिन्न अभ्यासका नमुना)	▪ विद्यार्थीलाई उनीहरूले नियमित व्यायाम गर्ने बानी रहेको छ कि छैन भनेर सोध्ने ▪ विद्यार्थीलाई व्यायामका केही अभ्यासहरू सिकाउने		सक्रियताका आधारमा आन्तरिक मूल्याङ्कन गर्ने ।	
	▪ घाम ताप्नुका कारण बताउन ▪ घाम ताप्दा हुने फाइदा बताउन	▪ घामको किरण (घाम ताप्नुका कारण र यसको स्वास्थ्य महत्त्व)	▪ विद्यार्थीलाई घाम किन ताप्नुपर्छ भनेर बताउने ▪ घामबाट प्राप्त हुने भिटामिन 'डी' को महत्त्व चिनाउने ▪ उनीहरूलाई बिहानको घाम ताप्ने बानीको विकास गर्न लगाउने	▪ घामको चित्र र यसबाट प्रकाश आइरहेको चित्र ▪ भिटामिन 'डी' को कमीले लाग्ने रोगका चित्र	प्रश्नोत्तर (लिखित) <u>उदाहरण</u> ▪ अभिभावकलाई सोधेर उनीहरूको दैनिक क्रियाकलापलाई याद गरेर श्रेणीमापन फाराम भर्ने र अभिलेख राख्ने ।	
	▪ टोललाई सफा राख्न ▪ आफ्नो टोल आफैँले सफा राख्ने बानीको विकास गर्न	▪ टोल सरसफाइ (टोल सरसफाइको परिचय, सरसफाइ गर्ने तरिका, फाइदा र यसले समाजीकरण अभ्यासमा पुऱ्याउने टेवा)	▪ विद्यालय रहेको टोलको सरसफाइ गर्न लगाउने ▪ सरसफाइ गर्दा घाउचोट लाग्न सक्छ भनेर सावधानी अपनाउन लगाउने	▪ टोल सरसफाइका लागि आवश्यक पर्ने सामग्री	प्रश्नोत्तर (लिखित) <u>उदाहरण</u> ▪ विद्यार्थीहरूले देखाएको सहभागिता तथा सक्रियताका आधारमा श्रेणीमापन फाराम भर्ने र अभिलेख राख्ने ।	
	▪ फोहोरमैला व्यवस्थापन गर्ने बानी बसाल्न ▪ कुहिने र नकुहिने फोहोर चिन्न	▪ फोहोरमैला व्यवस्थापन (कुहिने र नकुहिने फोहोरको परिचय तथा फोहोर व्यवस्थापन गर्ने तरिका वा विधि)	▪ विद्यालयमा कुहिने फोहोर र नकुहिने फोहोर हाल्ने फोहोरदानी राख्ने ▪ शिक्षकले कुहिने र नकुहिने फोहोरको उदाहरण दिने र चिनाउने ▪ फोहोरलाई कसरी व्यवस्थापन गर्न सकिन्छ भनेर उपाय बताउने	▪ फोहोरदानी ▪ कुहिने र नकुहिने फोहोर	प्रश्नोत्तर (लिखित) <u>उदाहरण</u> ▪ विद्यार्थीहरूले देखाएको सहभागिता तथा सक्रियताका आधारमा श्रेणीमापन फाराम भर्ने र अभिलेख राख्ने ।	
	▪ शौचालय सफा	▪ शौचालय	▪ विद्यार्थीहरूलाई विद्यालयको	▪ शौचालय सफा	प्रश्नोत्तर (लिखित)	

	राख्ने बानी बसाल्न ▪ शौचालय सफा राख्दा हुने फाइदा भन्न	सफा राख्ने गरौँ (शौलाचय सफा राख्ने बानी र यसको महत्त्व)	हातामा रहेको शौचालय देखाउने र सफा गर्ने तरिका सिकाउने ▪ यसको महत्त्व बुझाउने	राख्न आवश्यक सामग्री	उदाहरण ▪ विद्यार्थीहरूले देखाएको सहभागिता तथा सक्रियताका आधारमा श्रेणीमापन फाराम भर्ने र अभिलेख राख्ने ।	
	▪ आफूसँग भएको प्रतिभा पहिचान गर्न ▪ प्रतिभाका आधारमा पेसा छनोट गर्न	▪ आफैँले आफैँलाई चिनौँ (प्रतिभा पहिचान तथा प्रतिभा पहिचानका आधारमा पेसा छनोट तथा उक्त व्यवसायमा व्यावसायिकता)	▪ विद्यार्थीहरूलाई भविष्यमा के बन्न चाहन्छौ भनेर सोध्ने ▪ ती पेसाले माग्ने विभिन्न गुणहरू चिनाउने ▪ विद्यार्थीहरूको स्वभावलाई गहिरोसँग नियालेर उनीहरूमा भएका सकारात्मक गुण बोध गराउने र सुधार्नुपर्ने कुरा पनि चिनाउने	▪ विभिन्न पेसा झल्किने तस्बिर	प्रश्नोत्तर (लिखित) उदाहरण ▪ विद्यार्थीहरूले देखाएको सहभागिता तथा सक्रियताका आधारमा श्रेणीमापन फाराम भर्ने र अभिलेख राख्ने ।	
	▪ आफ्नोपनलाई माया गर्ने बानी बसाल्न ▪ आफूलगायत साथी, परिवार, गाउँ, समाज र देशलाई माया गर्न	▪ आफ्नोपनलाई माया (आफूलाई, परिवारलाई, साथीलाई, गाउँलाई, समाजलाई, देशलाई माया गर्ने बानी)	▪ मानव जीवन कति महत्त्वपूर्ण छ भन्ने कुरा बोध गराउने ▪ मानिस सामाजिक प्राणी भएको नाताले आधुनिकतासँगै परिवार, साथी, गाउँ, समाज र देशलाई माया गर्नुपर्छ भन्ने विषय बोध गराउने ▪ यसका लागि माउ चराले गुँड बनाएको, गुँडबाट बचेरा उडेको तर चरा पुनः रुखमै फर्केर आउने गरेको, आफू बसेको रुख नबिर्सेको दृष्टान्त प्रस्तुत गर्ने	▪ चराले रुखमा बनाएको गुँडको तस्बिर ▪ गुँडबाट बचेरा उडेको तर चरा पुनः रुखमै फर्केको श्रव्यदृश्य सामग्री अथवा चित्र	प्रश्नोत्तर (लिखित) उदाहरण ▪ हामीले आफूलाई किन माया गर्नुपर्छ ? ▪ हामीले हाम्रो परिवार, साथी, गाउँ, समाज र देशलाई किन माया गर्नुपर्छ ? ▪ धेरै मानिसले कलिलो उमेरमै आत्महत्या गर्ने गरेका छन् । आत्महत्या गर्नुहुँदैन भन्ने तर्क प्रस्तुत गर्दै एउटा छोटो वक्तृत्व तयार पार्नुहोस् ।	
६. खेलकुद	▪ साथीसँग मिलेर	▪ घैँटो/हाँडी	▪ विद्यार्थीलाई खुला चउरमा	▪ घैँटो/हाँडी,	प्रश्नोत्तर (लिखित)	१७

तथा मनोरञ्जन	घैँटो/हाँडी फुटाइ खेल खेल्न सिक्न ▪ यो खेल खेल्दा सुन्ने, अनुमान गर्ने र सावधानी कसरी अपनाउनुपर्छ भन्ने सिक्न	फुटाइ (घैँटो/हाँडी फुटाइ खेल खेल्न सिक्न, सुन्ने, अनुमान गर्ने र सावधानी अपनाउने बानीको विकास)	ल्याएर यो खेल खेलाउने ▪ यो खेल खेल्दा सुन्ने र अनुमान गर्ने कुराको विकास कसरी हुन्छ भनेर बताउने	आँखामा बाँध्ने पट्टी र लौरो	उदाहरण ▪ विद्यार्थीहरूले देखाएको सहभागिता तथा सक्रियताका आधारमा श्रेणीमापन फाराम भर्ने र अभिलेख राख्ने ।	
	▪ चुङ्गी खेल खेल्न ▪ गन्ती गर्ने अभ्यास गर्न	▪ चुङ्गी खेल (चुङ्गी खेल खेल्न सिक्न र गन्ती गर्ने अभ्यास)	▪ विभिन्न समूहमा बाँडेर यो खेल खेलाउने ▪ चुङ्गी खेल्दै गर्दा गणना गर्न सिकाउने	▪ चुङ्गी	प्रश्नोत्तर (लिखित) उदाहरण ▪ विद्यार्थीहरूले देखाएको सहभागिता तथा सक्रियताका आधारमा श्रेणीमापन फाराम भर्ने र अभिलेख राख्ने ।	
	▪ लोककथा चिन्न ▪ लोककथा सुन्ने र सुनाउने बानीको विकास गर्न	▪ लोककथा सुन्ने/सुनाउने (लोककथाको परिचय, उदाहरण र सुन्ने साथै सुनाउने बानीको अभ्यास)	▪ कक्षाकोठा विद्यार्थीलाई विभिन्न समयमा विभिन्न लोककथा सुनाउने ▪ उनीहरूलाई लोककथा भन्न लगाउने ▪ स्थानीय स्तरमा रहेका कुनै मिथकसहितको लोककथा सुनाउने	▪ सुन्नेलाई सुनको माला, भन्नेलाई फूलको माला लेखिएको ठुलो चित्र र कथा सुनाउँदै गरेको चित्र	प्रश्नोत्तर (लिखित) उदाहरण ▪ विद्यार्थीहरूले देखाएको सहभागिता तथा सक्रियताका आधारमा श्रेणीमापन फाराम भर्ने र अभिलेख राख्ने ।	
	▪ देउसी-भैलो कहिले र किन खेलिन्छ भनेर कारण बताउन ▪ मनोरञ्जन लिन	▪ देउसी-भैलो (देउसी-भैलो खेल्ने समय, तरिका, खेल्नुका कारण र यसबाट हुने मनोरञ्जन)	▪ विद्यार्थीलाई जम्मा पारेर देउसी-भैलोको अभ्यास गर्ने ▪ त्यसमा शिक्षकले सहजीकरण गर्ने ▪ मूलभट्ट र अन्य सहभागीबिचको भूमिका बोध गराउने	▪ देउसी-भैलो खेल्दा आवश्यक पर्ने सम्पूर्ण सामग्री	प्रश्नोत्तर (लिखित) उदाहरण ▪ विद्यार्थीहरूले देखाएको सहभागिता तथा सक्रियताका आधारमा श्रेणीमापन फाराम भर्ने र अभिलेख राख्ने ।	

कक्षा ५

विषयक्षेत्र	सिकाइ उपलब्धि	विषयवस्तुको विस्तृतीकरण	शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप	शिक्षण सामग्री	मूल्याङ्कन प्रक्रिया	पाठ्यभार (कार्यघण्टा)
१. अरुणको पर्यावरण र जैविक विविधता	▪ अरुणमा महसुस हुने ऋतु-मौसमको अवस्था बताउन ▪ विश्व तापमानले ऋतु-मौसममा पारेको प्रभाव बताउन	▪ अरुणका ऋतु-मौसम (अरुणमा महसुस हुने ऋतु-मौसम, त्यसबेलाको वातावरणको अवस्था र विश्व तापमानले पारेको असर)	▪ फरक-फरक समयमा वातावरणमा देखिने अवस्थालाई चिनाउँदै ऋतु-मौसमको व्याख्या गर्ने ▪ बोटबिरुवाको अवस्था, हावापानी, मौसम र वातावरण चिनाउने ▪ विश्व तापमानले अरुणमा पारेको प्रभाव बोध गराउने	▪ विभिन्न ऋतु-मौसम झल्किने चित्र ▪ विश्व तापमानले पारेको प्रभावको चित्र	प्रश्नोत्तर (लिखित) <u>उदाहरण</u> ▪ ऋतु भन्नाले के बुझिन्छ ? ▪ अरुणमा फरक-फरक ऋतुमा देखिने वातावरणका बारेमा एउटा सानो निबन्ध लेख्नुहोस् । ▪ अरुणमा विश्व तापमानले के कस्तो असर पारेको छ ? लेख्नुहोस् ।	१९
	▪ पर्यावरणमैत्री विकासको अर्थ बताउन ▪ ग्रामीण परिवेशमा यसको महत्त्व थाहा पाउन र भन्न	▪ पर्यावरणमैत्री विकास (स्थानीय तहमा पर्यावरणमैत्री विकासको अवधारणा, यसको अर्थ र महत्त्व)	▪ पर्यावरणलाई नबिगारीकन र धेरै असर नपारीकन बनेका विकासका पूर्वाधारहरू चिनाउने ▪ पर्यावरणलाई तहसनहस पारेर तयार पारेको विकासका संरचनालाई चिनाउने ▪ माथिका दुई फरक-फरक अवधारणालाई छुट्याउन लगाउने	▪ पर्यावरणलाई जोगाएर तयार भएका विकासका संरचनाको तस्बिर ▪ पर्यावरणलाई बिगारेर तयार भएका विकासका संरचनाको तस्बिर	प्रश्नोत्तर (लिखित) <u>उदाहरण</u> ▪ पर्यावरणमैत्री विकासको कुनै दुईओटा उदाहरण दिनुहोस् । ▪ गाउँघरमा बनेका विभिन्न संरचनालाई हेरेर कुन पर्यावरणमैत्री विकास हुन् र कुन होइनन् भनेर छुट्याउनुहोस् ।	
	▪ जैविक मल चिन्न र बनाउने तरिका बताउन ▪ वर्तमान अवस्थामा जैविक मलको महत्त्व बुझ्न र यस बारेमा लेख्न	▪ जैविक मल (जैविक मलको अवधारणा, मल बनाउने तरिका र यसको वर्तमान अवस्थामा महत्त्व)	▪ विद्यालय छेउमा रहेको कुनै घर अथवा बस्तीमा अध्ययन भ्रमण गर्ने र त्यहाँ रहेको जैविक मल चिनाउने ▪ जैविक मल बनाउने तरिका बताउने ▪ जैविक मलको वर्तमान	▪ अध्ययन भ्रमणका क्रममा आवश्यक पर्ने सामग्री	प्रश्नोत्तर (लिखित) <u>उदाहरण</u> ▪ जैविक मल देख्नुभएको छ कि छैन ? ▪ जैविक मल बनाउने तरिका सातओटा बुँदामा	

			अवस्थामा किन महत्त्व छ भनेर बताउने ■ विद्यार्थीलाई पनि उनीहरूको घरमा जैविक मल बनाउने गरेको छ कि छैन भनेर सोध्ने र त्यसका बारेमा भन्न लगाउने		लेख्नुहोस् । ■ जैविक मल कहाँ प्रयोग हुन्छ ? बताउनुहोस् । ■ जैविक मलको प्रयोगले के हुन्छ ?	
	■ अरुण नदीको मुहानका बारेमा बताउन ■ अरुण नदीको पर्यावरणीय महत्त्व बताउन	■ अरुण नदी (नदीको परिचय, यसको मुहान र यसले विभिन्न भूभागलाई सिञ्चित गर्दै गरेको अवस्थाको जानकारी)	■ अरुण नदी देखाउने ■ अरुण नदीको मुहान चिनाउने ■ अरुण नदीले के कसरी पर्यावरणमा प्रभाव पारेको छ भनेर बताउने	■ अरुण नदीको मुहानको तस्बिर वा चित्र ■ अरुण नदीको तस्बिर वा चित्र	प्रश्नोत्तर (लिखित) उदाहरण ■ अरुण नदी देख्नुभएको छ कि छैन ? ■ अरुण नदीका बारेमा पचास शब्दमा एउटा सानो निबन्ध लेख्नुहोस् ।	
	■ अरुण उपत्यकाको सेरोफेरोका बारेमा भन्न ■ अरुण उपत्यकाको भौगोलिक अवस्थिति र त्यहाँको हावापानीका बारेमा बताउन	■ अरुण उपत्यका (अरुण उपत्यकाको भौगोलिक संरचना, पर्यावरणीय अवस्था र त्यहाँको सेरोफेरो)	■ अध्ययन भ्रमण विधिको प्रयोग गरेर विद्यार्थीलाई अरुण उपत्यकामा लाने ■ त्यहाँ पाइने बोटबिरुवा जीवजन्तु, चराचुरुङ्गी आदिका बारेमा टिपोट गर्न लगाउने ■ त्यहाँको सेरोफेरो, हावापानी र मौसमका बारेमा जानकारी लिन लगाउने	■ प्रश्नावली तथा अध्ययन भ्रमणका लागि आवश्यक पर्ने अन्य सामग्री	प्रश्नोत्तर (लिखित) उदाहरण ■ अरुण उपत्यकाको भौगोलिक अवस्था, त्यहाँको सेरोफेरो र हावापानीलाई समेटेर एउटा नियात्रा तयार पार्नुहोस् । ■ अरुण उपत्यकामा पाइने विभिन्न जीवजन्तु, बोटबिरुवा तथा चराचुरुङ्गीको नाम लेख्नुहोस् ।	
२. अरुणका संस्कार–	■ ज्येष्ठ नागरिकलाई सम्मान गर्ने हाम्रो	■ ज्येष्ठ नागरिकलाई	■ हजुरबुवा र हजुरआमासँग उनीहरूको सम्बन्ध कस्तो	■ ज्येष्ठ नागरिक झल्किने चित्र	प्रश्नोत्तर (लिखित) उदाहरण	१९

संस्कृति	पुरानो चलनका बारेमा बताउन ■ आफूभन्दा ठुलालाई आदर गर्न	सम्मान (ज्येष्ठ नागरिकलाई सम्मान गर्ने संस्कृति र हाम्रो परम्परागत चलन)	रहेको छ भनेर सोध्ने ■ हजुरबुवा र हजुरआमालाई उनीहरूले गर्ने गरेको व्यवहार तथा क्रियाकलाप बताउन लगाउने ■ हजुरबुवा र हजुरआमाले उनीहरूको जीवनमा पारेको प्रभाव सोध्ने ■ ज्येष्ठ नागरिकलाई सम्मान गर्नुपर्छ भन्ने कुरा सिकाउने		■ तपाईंले हजुरबुवा र हजुरआमालाई माया गर्नुहुन्छ कि हुँदैन ? ■ हजुरआमा र हजुरबुवासँग तपाईंको सम्बन्ध कस्तो रहेको छ ? ■ ज्येष्ठ नागरिकलाई उनीहरूले गरेको व्यवहारका आधारमा श्रेणीमापन फाराम भर्ने र अभिलेख राख्ने ।	
	■ अरुणमा प्रचलित विभिन्न नाचका नाम भन्न ■ ती नाच नाच्ने समय र त्यसका क्रियाकलाप बताउन	■ हाम्रा नाच (अरुणमा प्रचलित विभिन्न नाचको सामान्य जानकारी, ती नाच नाच्ने समय र यसका क्रियाकलापबारे जानकारी)	■ अरुणमा प्रचलित विभिन्न नाचका सूची बनाउने ■ ती नाच कहिले, किन र कसरी नाचिन्छ भनेर सामान्य जानकारी दिने ■ विद्यार्थीलाई पनि उनीहरूले देखेको कुनै नाचका बारेमा भन्न लगाउने र छलफल गर्ने	■ विभिन्न नाचका सूची ■ नाच नाच्ने समय, कारण र क्रियाकलापको सूची	प्रश्नोत्तर (लिखित) <u>उदाहरण</u> ■ कुनै नाच देख्नुभएको छ कि छैन ? ■ अरुणमा प्रचलित नाचका सूची तयार पार्नुहोस् । ■ कुनै एक नाचका बारेमा दस वाक्य लेख्नुहोस् ।	
	■ अरुणमा रहेका विभिन्न जातजातिका नाम बताउन ■ फरक-फरक जातजाति कसरी मिलेर बसेका छन् भनेर बताउन	■ हाम्रा जातजाति (अरुणमा बसोबास गर्ने विभिन्न जातजातिका नाम र ती जातजाति कसरी मिलेर बसेका छन् भन्ने बोध)	■ कक्षाकोठामा भएका विद्यार्थीहरूलाई उनीहरू कुन-कुन समुदायबाट आएका हुन् भनेर चिनाउने तर कसैलाई पनि विभेद हुने तरिकाले प्रस्तुत नहुने ■ कक्षाकोठामा भएका विभिन्न जातजातिका विद्यार्थीको उदाहरण दिँदै अरुणमा ती जातजाति कसरी मिलेर बसेका छन् भनेर सिकाउने ■ विद्यार्थीलाई आफ्नो जातीय	■ अरुणमा रहेका जातजाति झल्किने पोसाकसहितको चित्र ■ विभिन्न जातजातिका नाम	प्रश्नोत्तर (लिखित) <u>उदाहरण</u> ■ तपाईंको आफ्नो समुदायको नाम भन्नोस् । ■ विद्यार्थीलाई उनीहरूको जातीय पोसाकका बारेमा बोल्न लगाउने । ■ तपाईंको मिल्ने साथी कुन समुदायबाट हुनुहुन्छ ? सोध्नुहोस् । ■ (जातीय आधारमा कसैलाई	

			पोसाक लगाएर आउन लगाउने		होच्याउने कामचाहिँ नगर्नुहोस्)	
	■ कस्ता घरलाई रैथाने घर भनिन्छ भनेर बताउन ■ रैथाने घरको बनोट, वास्तुकला, आकृति र प्रकृति चिन्न	■ हाम्रा रैथाने घर (अरुणमा रहेका रैथाने घरको चिनारी, ती रैथाने घरका वास्तुकला र ती घर बन्न प्रयोग भएका विभिन्न स्थानीय साधन)	■ मौलिक घर भएका बस्तीमा लगेर त्यस घरको बाह्य संरचना चिनाउने ■ ती घरका आकार, आकृति, प्रकृति, ती घरका वास्तुकला चिनाउने ■ घर बनाउन प्रयोग भएका विभिन्न सामग्रीका बारेमा बताउने	■ अध्ययन भ्रमणका लागि आवश्यक पर्ने सामग्री	प्रश्नोत्तर (लिखित) उदाहरण ■ तपाइँको आफ्नो घर कस्तो प्रकारको छ ? उक्त घरका बारेमा बयान गरेर कक्षाकोठामा सुनाउनुहोस् । ■ तपाईंले देख्नुभएको कुनै गाउँलेघरका बारेमा दशओटा वाक्यमा लेख्नुहोस् ।	
	■ अरुणमा प्रचलित लोकगीत चिन्न ■ केही लोकगीतका टुक्का गाउन र लय भन्न	■ हाम्रा लोकगीत (अरुणमा प्रचलित विभिन्न लोकगीतको चिनारी र केही गीतका टुक्का तथा लय)	■ अरुणमा प्रचलित विभिन्न लोकगीतका सूची तयार पार्ने ■ ती लोकगीतमध्ये केही गीतका टुक्का कक्षाकोठामा विद्यार्थीलाई गाएर सुनाउने र विद्यार्थीलाई पनि गाउन लगाउने	■ अरुणमा गाइने विभिन्न लोकगीतका सूची ■ लय हालेर गाउन उपलब्ध भएसम्म लोकगीतका लय अथवा धुनको अडियो वा श्रव्यदृश्य सामग्री	प्रश्नोत्तर (लिखित) उदाहरण ■ विद्यार्थीलाई गाउने र उनीहरूले त्यसमा देखाएको सहभागिता र सक्रियताका आधारमा श्रेणीमापन फाराम भर्ने र अभिलेख राख्ने ।	
३. कृषि, पशुपालन, उद्योग, पेसा, व्यापार र व्यवसाय	■ स्वावलम्बीको अर्थ भन्न ■ भविष्यमा स्वावलम्बी हुन	■ स्वावलम्बी बनौं (स्वावलम्बीको अर्थ, स्वावलम्बी बन्नुपर्छ भन्ने चेतनाको विकास र स्वावलम्बी बन्ने उपाय)	■ शिक्षकले आफ्नै उदाहरण दिएर स्वावलम्बी भनेको के हो भनेर बुझाउने ■ स्वावलम्बी किन बन्नुपर्छ भन्ने कारण बताउने ■ के-कसरी स्वावलम्बी बन्न सकिन्छ भनेर उपाय बताउने र छलफल गर्ने	■ स्वावलम्बी र परालम्बी मानिसको चित्र	प्रश्नोत्तर (लिखित) उदाहरण ■ स्वावलम्बी र परालम्बीको दुईओटा फरक-फरक उदाहरण दिनुहोस् । ■ हामी किन स्वावलम्बी बन्नुपर्छ ? कुनै तीनओटा उदाहरण दिनुहोस् । ■ कसरी स्वावलम्बी बन्न	१९

					सक्छौं ? कुनै उपाय बताउनुहोस् ।	
	▪ मझौला तथा ठुला उद्योगको उदाहरणसहित अर्थ बताउन ▪ मझौला तथा ठुला उद्योगबाट के-कसरी फाइदा लिन सकिन्छ भनेर बताउन	▪ मझौला तथा ठुला उद्योग (मझौला तथा ठुला उद्योगको परिचय, स्थानीय तहमा त्यसको अभ्यास, सम्भावना र त्यसबाट लिन सकिने लाभ)	▪ स्थानीय स्तरमा रहेका मझौला तथा ठुला उद्योगका उदाहरणसहित परिचय दिने ▪ ती मझौला तथा ठुला उद्योगबाट के-कसरी फाइदा भइराखेको छ भनेर सूची तयार पार्ने	▪ मझौला तथा ठुला उद्योगका विशेषता लेखिएको पोस्टर अथवा चार्ट पेपर	प्रश्नोत्तर (लिखित) उदाहरण ▪ अरुणमा कुनै मझौला तथा ठुला उद्योग छन् कि छैनन् ? ती उद्योगका बारेमा लेख्नुहोस् । ▪ ती उद्योगले के-कस्ता सामान उत्पादन गरेका छन् ? ▪ ती उद्योगबाट स्थानीय युवाले काम पाएका छन् कि छैनन् ?	
	▪ होटल व्यवसाय के हो भनेर बताउन ▪ होटल व्यवसायबाट के-कसरी आर्थिक लाभ लिन सकिन्छ भनेर बताउन	▪ होटल व्यवसाय (होटल व्यवसायको परिचय, यसको अभ्यास र यसबाट लिन सकिने आर्थिक फाइदा)	▪ कुनै होटलको अध्ययन भ्रमण गराउने र त्यहाँको होटल व्यवसायीसँग विद्यार्थीहरूको अन्तरक्रिया गराउने ▪ व्यवसायीसँग के-कसरी व्यवसाय सञ्चालन गरिएको हो भनेर सोध्न लगाउने ▪ व्यवसायबाट सन्तुष्ट हुनुहुन्छ कि हुनुहुन्न भनेर सोध्ने	▪ अन्तरक्रियाका लागि प्रश्नावली	प्रश्नोत्तर (लिखित) उदाहरण ▪ अरुणमा सञ्चालित विभिन्न होटलका नाम लेख्नुहोस् । ▪ होटल व्यवसायबाट के-कसरी लाभ लिन सकिन्छ भन्नेबारेमा एउटा सानो निबन्ध लेख्नुहोस् ।	
	▪ निर्वाहमुखी कृषि प्रणालीको अर्थ भन्न ▪ निर्वाहमुखी कृषि प्रणालीमा उब्जाउ हुने बालीनालीका नाम बताउन	▪ निर्वाहमुखी कृषि (निर्वाहमुखी कृषि प्रणालीको अर्थ र यसको ग्रामीण परिवेशमा अभ्यास)	▪ विद्यार्थीहरूलाई उनीहरूका घरमा उत्पादन हुने विभिन्न कृषिबालीका नाम भन्न लगाउने र शिक्षकले निर्वाहमुखी कृषि अनाजका नाम भन्ने र सोहीमार्फत निर्वाहमुखी कृषि प्रणालीका	▪ निर्वाहमुखी कृषि प्रणालीका विशेषता लेखिएको सूची ▪ निर्वाहमुखी कृषि अनाजका सूची	प्रश्नोत्तर (लिखित) उदाहरण ▪ तपाईंको घरमा फल्ने गरेका कुनै तीनओटा अनाजका नाम बताउनुहोस् । ▪ निर्वाहमुखी कृषि प्रणालीको	

			बारेमा बताउने र छलफल गर्ने ■ अरुणमा कसरी निर्वाहमुखी कृषि प्रणालीको अभ्यास भइरहेको छ भनेर बताउने		कुनै तीनओटा विशेषता बताउनुहोस् । ■ निर्वाहमुखी कृषि प्रणालीअन्तर्गत उब्जनी हुने कुनै तीनओटा अनाजका नाम लेख्नुहोस् ।	
	■ खरितेको अर्थ भन्न ■ खरिते चलनले आर्थिक क्रियाकलापमा पारेको प्रभाव बताउन	■ खरिते चलन (खरिते चलनको परिचय, यसको अभ्यास र यसले आर्थिक क्रियाकलापमा खेल्ने भूमिका)	■ शिक्षकले आफूलाई खरितेको भूमिकामा उभ्याएर अभिनय विधिमार्फत खरिते चलनबारे चिनाउने ■ यसका लागि श्रव्यदृश्य सामग्रीको पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ ■ खरितेको विभिन्न क्रियाकलापका बारेमा बताउने	■ श्रव्यदृश्य सामग्री	प्रश्नोत्तर (लिखित) <u>उदाहरण</u> ■ खरिते भनेको के हो ? ■ खरिते देख्नुभएको छ कि छैन ? ■ खरिते क्रियाकलापलाई समेटेर केही वाक्य लेख्नुहोस् ।	
४. नागरिक चेतना, नैतिक शिक्षा र सुशासन	■ सडक चेतनाका बारेमा सामान्य जानकारी बताउन ■ बाटामा हिँड्दा र बाटो काट्दा सावधानी अपनाउन	■ सडक चेतना (सडक चेतनाको परिचय, बाटो काट्दा अपनाउनुपर्ने सावधानी र बाटोमा हिँड्दा ध्यान दिनुपर्ने कुरा)	■ व्यावहारिक तवरले विद्यार्थीलाई बाटोमा हिँड्न र बाटो काट्न सिकाउने ■ ट्राफिक चेतना पनि सिकाउने	■ अध्ययन भ्रमण विधिका लागि आवश्यक पर्ने सामग्री	प्रश्नोत्तर (लिखित) <u>उदाहरण</u> ■ विद्यार्थीहरूले व्यावहारिक परीक्षामा आफूलाई प्रस्तुत गरेका आधारमा आन्तरिक मूल्याङ्कन गर्ने ।	२७
	■ हेल्मेट प्रयोग गर्नुका कारण बताउन ■ हेल्मेट प्रयोग गर्ने बानी बसाल्न	■ हेल्मेटको प्रयोग (हेल्मेट प्रयोग गर्नुका कारण)	■ हेल्मेट प्रयोग गर्नुका कारण बताउने ■ हेल्मेट प्रयोग गर्दा र नगर्दा हुन सक्ने असरका बारेमा श्रव्यदृश्य सामग्रीमार्फत चिनाउने	■ हेल्मेट, बाइक र श्रव्यदृश्य सामग्री	प्रश्नोत्तर (लिखित) <u>उदाहरण</u> ■ हेल्मेट प्रयोग गर्नुपर्ने कारणहरू बताउनुहोस् । ■ हेल्मेट प्रयोग नगर्दा के हुन सक्छ ?	

	▪ सवारी पार्किङको अर्थ बताउन ▪ सवारी पार्किङलाई अनुसरण गर्न र गराउन	▪ सवारी पार्किङ (सवारी पार्किङको अवधारणा, सवारी पार्किङ गर्ने तरिका र यसको अभ्यास)	▪ व्यावहारिक तरिकाले सवारी पार्किङ गर्न सिकाउने	▪ मोटरसाइकल	प्रश्नोत्तर (लिखित) उदाहरण ▪ सवारी पार्किङ भनेको के हो ? ▪ सवारी पार्किङ कसरी गर्नुपर्छ ?	
	▪ सुधारिएको चुल्हो चिन्न ▪ सुधारिएको चुल्होबाट लिन सकिने फाइदा बताउन	▪ सुधारिएको चुल्हो (सुधारिएको चुल्होको अर्थ, यसको अभ्यास र यसको अनुसरण)	▪ श्रव्यदृश्य सामग्रीमार्फत सुधारिएको चुल्हो देखाउने ▪ गाउँमा यसको अभ्यास कतै भएको छ कि छैन भनेर बताउने ▪ सुधारिएको चुल्होको फाइदा बताउने	▪ सुधारिएको चुल्होको चित्र ▪ श्रव्यदृश्य सामग्री	प्रश्नोत्तर (लिखित) उदाहरण ▪ कस्तो चुल्होलाई सुधारिएको चुल्हो भनिन्छ ? बताउनुहोस् । ▪ सुधारिएको चुल्होको फाइदा बताउनुहोस् ।	
	▪ विभिन्न नाममा हुने विभेदका बारेमा भन्न ▪ विभेदरहित गाउँको निर्माण गर्न	▪ विभेदरहित गाउँ (विभेदको अर्थ, विभिन्न नाममा र आधारमा हुने विभेद र विभेदरहित गाउँको अवधारणा)	▪ विभिन्न प्रकारका विभेद चिनाउने ▪ कसरी विभेदरहित गाउँ निर्माण गर्न सकिन्छ भनेर बताउने ▪ अरुणको समतामूलक समाजका बारेमा बताउने र चिनाउने	▪ विभिन्न जातजाति मिलेर बसेको चित्र	प्रश्नोत्तर (लिखित) उदाहरण ▪ विभेदको अर्थ बताउनुहोस् । ▪ केका आधारमा विभेद हुने गर्दछ ? लेख्नुहोस् । ▪ कस्तो गाउँलाई विभेदरहित गाउँ भनिन्छ ?	
	▪ कस्ता तरकारीलाई विषादीरहित तरकारी भनिन्छ भनेर चिन्न ▪ विषादीरहित तरकारी खाने बानी बसाल्न	▪ विषादीरहित तरकारी (विषादीरहित तरकारीको चिनारी र यसको सेवन)	▪ विषादीरहित तरकारीको विशेषता बताउने ▪ विषादी भएको तरकारी सेवनबाट हुन सक्ने हानि बताउने	▪ विषादीरहित तरकारीका विशेषता लेखिएको सूची	प्रश्नोत्तर (लिखित) उदाहरण ▪ कस्तो तरकारीलाई विषादीरहित तरकारी भनिन्छ ? ▪ कस्तो तरकारीलाई विषादी भएको तरकारी भनिन्छ ?	

	▪ मुस्कानसहितको सेवाको अर्थ भन्न ▪ मुस्कानसहित सेवा प्रवाह गर्न	▪ मुस्कानसहितको सेवा (मुस्कानसहितको सेवाको अर्थ, हँसिलो मुहार र सेवा)	▪ शिक्षकले अलि मुख बिगारेर र हँसिलो अनुहार पारेर कक्षा लिने र विद्यार्थीलाई कुन ठिक लाग्यो भनेर सोध्ने ▪ ठिक लाग्नुका कारण पनि सोध्ने	▪ हँसिलो अनुहारको चित्र	प्रश्नोत्तर (लिखित) उदाहरण ▪ विद्यार्थीहरूले कक्षाकोठामा देखाएको व्यवहारका आधारमा आन्तरिक मूल्याङ्कन गर्ने	
५. स्वास्थ्य, सरसफाइ तथा व्यक्तित्व विकास	▪ भान्साकोठामा प्रयोग हुने विभिन्न मरमसलाको स्वास्थ्य उपयोगिता चिन्न ▪ स्वास्थ्य उपचारका लागि दैनिक जीवनमा मरमसलाको उपयोग गर्न	▪ भान्सा नै औषधालय (भान्साकोठामा भएका मरमसलाको स्वास्थ्य उपयोगिता र यसको उपयोग)	▪ भान्साकोठामा प्रयोग हुने विभिन्न मरमसलाको परिचय यसको स्वास्थ्य उपयोगिता बताउने ▪ रुघा, खोकी लाग्दा अथवा घाँटी दुख्दा कसरी घरेलु तरिकाले उपचार गर्न सकिन्छ भनेर बताउने	▪ विभिन्न मरमसला	प्रश्नोत्तर (लिखित) उदाहरण ▪ भान्साकोठामा पाइने विभिन्न मरमसलाको सूची तयार पार्नुहोस् । ▪ ती मरमसलालाई स्वास्थ्य उपचारमा कसरी प्रयोग गर्न सकिन्छ भनेर बताउनुहोस् । ▪ घाँटी दुखेका बेलामा अथवा रुघा लागेका बेलामा कुन मरमसला प्रयोग गर्ने गर्नुहुन्छ ?	२७
	▪ खाना मिल्ने र नमिल्ने जङ्गली च्याउ चिन्न ▪ चिनेर मात्र जङ्गली च्याउ सेवन गर्न	▪ च्याउ चिनौँ र खाऔँ (विषालु च्याउ चेतना र यसको उपयोग)	▪ विद्यार्थीलाई उनीहरूले जङ्गली च्याउ सेवन गरेको छ कि छैन भनेर सोध्ने ▪ जथाभाबी जङ्गली च्याउ खानुहुँदैन भनेर चिनाउने ▪ चिनेर मात्र जङ्गली च्याउ सेवन गर्नुपर्छ भनेर बोध गराउने अन्यथा यसले मानिसको ज्यान लिन सक्छ भन्ने कुरा बुझाउने	▪ कुनै जङ्गली च्याउ	प्रश्नोत्तर (लिखित) उदाहरण ▪ जङ्गली च्याउ खानुभएको छ कि छैन ? ▪ जङ्गली च्याउ किन खानुहुन्छ र किन खानुहुँदैन ? कारण बताउनुहोस् ।	
	▪ पानीको महत्त्व	▪ पर्याप्त	▪ विद्यार्थीलाई कुन-कुन बेला	▪ पानी, गिलास र	प्रश्नोत्तर (लिखित)	

	बुझ्न ▪ ठिक्क मात्रामा पानी पिउने बानी बसाल्न	मात्रामा पानी पिउने गरौँ (आवश्यकताका आधारमा पानी पिउने बानी र पानी ठिक्क मात्रामा पिइनुका फाइदा)	पानी पिउने गरेका छौ भनेर सोध्ने ▪ पानी कसरी पिउने गरेका छौ भनेर सोध्ने ▪ थोरै अथवा अत्यधिक मात्रामा पानी पिउनु राम्रो होइन भन्ने कुरा सिकाउने ▪ ठिक्क मात्रामा पानी पिउने तरिका सिकाउने	पानीको बोतल	उदाहरण ▪ विद्यार्थीहरूको व्यावहारिक क्रियाकलापका आधारमा आन्तरिक मूल्याङ्कन गर्ने र पोर्टफोलियो राख्ने ।	
	▪ फुड पोइजन भनेको के हो भनेर बताउन ▪ फुड पोइजन किन हुन्छ भनेर कारण बताउन	▪ फुड पोइजन (फुड पोइजनको सामान्य जानकारी र फुड पोइजन हुने कारण)	▪ फुड पोइजनको अर्थ बुझाउने र विद्यार्थीहरूलाई फुड पोइजन हुने गरेको छ कि छैन भनेर सोध्ने ▪ फुड पोइजन कसरी हुन्छ भनेर कारण बताउने	▪ फुड पोइजन हुनुका कारण लेखिएको पोस्टर र विभिन्न खानेकुराको चित्र र नाम	प्रश्नोत्तर (लिखित) उदाहरण ▪ फुड पोइजन किन हुन्छ ? ▪ फुड पोइजन कसरी हुन्छ ? बताउनुहोस् । ▪ फुड पोइजनबाट कसरी बच्न सकिन्छ ?	
	▪ काम, आराम र मनोरञ्जनका लागि के कति समय चाहिन्छ भनेर बताउन ▪ सूर्योदयसँग उठ्ने र सूर्यास्तसँगै सुत्ने बानीको विकास गर्न	▪ हाम्रो जीवनशैली (सूर्योदयसँगै उठ्ने र सूर्यास्तसँगै सुत्ने अथवा चराको चिरबिरसँगै उठ्ने, चरा बास बसेसँगै सुत्ने अभासको बोध)	▪ विद्यार्थीहरूलाई उनीहरू कुन बेला उठ्ने र सुत्ने गरेका छौ भनेर पालैपालो सोध्ने र टिपोट गर्ने ▪ तीमध्ये उपयुक्त विकल्पलाई छानेर उपयुक्त समयमा उठ्ने र सुत्ने बानीका बारेमा प्रकाश पार्ने र हाम्रो ग्रामीण जीवनशैलीका बारेमा व्याख्या गर्ने	▪ काम, आराम र मनोरञ्जन झल्किने चित्र	प्रश्नोत्तर (लिखित) उदाहरण ▪ बिहान कुन बेला उठ्नुहुन्छ ? ▪ बेलुका कति बेला सुत्नुहुन्छ ? ▪ समयमै सुत्ने र उठ्दा के फाइदा हुन्छ ? ▪ चराको चिरबिरसँगै उठ्ने र चरा बास बसेसँगै सुत्ने कुरा तपाईंलाई कस्तो लाग्यो ? यसबारेमा आफ्नो भनाइ दसओटा वाक्यमा लेख्नुहोस् ।	

	▪ नडराईकन र नहडबडाईकन कसरी बोल्ने भनेर सिक्न ▪ बोल्ने तरिका जान्न र अभ्यास गर्न	▪ आत्मविश्वासका साथ कसरी बोल्ने ? (नडराईकन बोल्ने सिपको विकास, बोल्ने तरिका र यसको अभ्यास)	▪ विद्यार्थीलाई क्रमशः ऊ बसेको ठाउँमा उभिएर बोल्न लगाउने ▪ यसरी बानी बस्दै गएपछि कक्षाकोठाको अगाडि ल्याएर कालोपाटी अथवा सेतोपाटी सफा गर्न लगाउने ▪ कक्षाकोठाको अगाडि आएर सबै साथीलाई आँखा जुधाएर हेर्न सिकाउने ▪ बिस्तारै कुनै शीर्षकमा बोल्न लगाउने र अन्तमा विद्यालयको बिहानी सभामा बोल्न लगाउने	▪ सानो बालक अथवा बालिका कक्षाको बिहानी सभामा आएर बोलेको चित्र	प्रश्नोत्तर (लिखित) <u>उदाहरण</u> ▪ विद्यार्थीहरूले देखाएको व्यवहार, क्रियाकलाप, सहभागिता र सक्रियताका आधारमा आन्तरिक मूल्याङ्कन गर्ने ।	
	▪ नेतृत्व क्षमताको विकास गर्न ▪ नेतृत्व क्षमताको विकासका लागि अभ्यास गर्न	▪ नेतृत्व क्षमताको विकास (नेतृत्व क्षमताको चिनारी, नेतृत्व क्षमताको विकास र विकास गर्ने तरिका)	▪ समूह बनाई विद्यार्थीलाई विभिन्न काममा लगाउने र समूहको नेतृत्व गर्न लगाउने ▪ बेला-बेलामा समूहका सदस्य र नेतृत्व पनि परिवर्तन गर्ने	▪ समूहका सदस्य र नेतृत्वका नाम लेख्नका लागि चार्ट र मार्कर	प्रश्नोत्तर (लिखित) <u>उदाहरण</u> ▪ उनीहरूले देखाएको सहभागिता र सक्रियताका आधारमा आन्तरिक मूल्याङ्कन गर्ने ।	
६. खेलकुद तथा मनोरञ्जन	▪ बाघचाल खेल्न ▪ बाघचाल खेलको अभ्यास गर्न	▪ बाघचाल (बाघचाल खेलको परिचय, खेल्ने तरिका र अभ्यास गर्न)	▪ नियमबद्ध तरिकाले बाघचाल खेल्न सिकाउने ▪ दुई-दुई जनाको समूह बनाउने र बाघचाल खेल्न लगाउने	▪ बाघचाल खेल्ने तालिका ▪ बाघका लागि मकैका दाना जत्रा चारओटा ढुङ्गा र बाख्राका लागि अलि साना उन्नाइसओटा ढुङ्गा	प्रश्नोत्तर (लिखित) <u>उदाहरण</u> ▪ उनीहरूले देखाएको सहभागिता र सक्रियताका आधारमा आन्तरिक मूल्याङ्कन गर्ने ।	१७
	▪ रोटे पिङ/लिङ्गे पिङ खेल्न ▪ रोटे पिङ/लिङ्गे	▪ रोटे पिङ/लिङ्गे पिङ	▪ विद्यार्थीलाई रोटे पिङ/लिङ्गे पिङ खेल्न लाने र मनोरञ्जन लिन लगाउने	▪ अध्ययन भ्रमण गर्नका लागि आवश्यक पर्ने	प्रश्नोत्तर (लिखित) <u>उदाहरण</u>	

	पिङ खेलेर मनोरञ्जन लिन	(रोटे पिङ/लिङ्गे पिङ खेलको परिचय र खेल्ने तरिका)		सामग्री	■ उनीहरूले देखाएको सहभागिता र सक्रियताका आधारमा आन्तरिक मूल्याङ्कन गर्ने ।	
	■ कुम जुधाइ खेल्न ■ खुट्टाको सन्तुलन मिलाउँदै मनोरञ्जन लिन	■ कुम जुधाइ (कुम जुधाइ खेलको परिचय, खुट्टाको सन्तुलन, चतुरता र यसबाट हुने मनोरञ्जन)	■ विद्यार्थीलाई विभिन्न समूहमा विभाजन गरेर कुम जुधाइ खेल खेल्न लगाउने	■ कुम जुधाइ खेल्दै गरेको चित्र	प्रश्नोत्तर (लिखित) <u>उदाहरण</u> ■ उनीहरूले देखाएको सहभागिता र सक्रियताका आधारमा आन्तरिक मूल्याङ्कन गर्ने ।	
	■ चङ्गा उडाउन ■ चङ्गा उडाउने समय बताउन	■ चङ्गा उडाउने (चङ्गा उडाउने चलन, उडाउने समय र यसबाट हुने मनोरञ्जन)	■ विद्यार्थीलाई घरबाट चङ्गा र लट्टाई लेराउन लगाउने र दसैं/तिहारको समयमा चङ्गा उडाउन सिकाउने र उडाउन लगाउने ■ चुङ्गी उडाउने मिथकभित्र लुकेको पर्यावरणीय चेत बुझाउने	■ चङ्गा र लट्टाइ	प्रश्नोत्तर (लिखित) <u>उदाहरण</u> ■ उनीहरूले देखाएको सहभागिता र सक्रियताका आधारमा आन्तरिक मूल्याङ्कन गर्ने । ■ चङ्गा उडाउने मिथकभित्र लुकेको पर्यावरणीय चेतका बारेमा एउटा निबन्ध लेख्नुहोस् ।	

कक्षा ६

विषयक्षेत्र	सिकाइ उपलब्धि	विषयवस्तुको विस्तृतीकरण	शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप	शिक्षण सामग्री	मूल्याङ्कन प्रक्रिया	पाठ्यभार (कार्यघण्टा)
१. **अरुणको वातावरण र विकासका**	■ अरुण गाउँपालिकाको भौगोलिक	■ हाम्रो अरुण गाउँपालिका (अरुण	■ अरुण गाउँपालिकाको नक्सा प्रदर्शन गरेर विभिन्न वडाहरू चिनाउने	■ अरुण गाउँपालिकाको नक्सा	प्रश्नोत्तर (लिखित) <u>उदाहरण</u> ■ अरुण गाउँपालिकाको	२१

पूर्वाधार	अवस्थितिका बारेमा बताउन ▪ प्रशासनिक रूपले अरुण गाउँपालिका कुन-कुन वडा मिलेर बनेका छन् भनेर बताउन	गाउँपालिकाको भौगोलिक तथा प्रशासनिक परिचय)	▪ वडाका नामको सूची तयार पार्ने ▪ यहाँको भौगोलिक अवस्थाका बारेमा बताउने		भौगोलिक अवस्थाका बारेमा लेख्नुहोस् । ▪ अरुण गाउँपालिकामा पर्ने वडाहरूका नाम लेख्नुहोस् । ▪ तपाईं कुन वडामा बस्नुहुन्छ ?	
	▪ अरुणमा विकासका कुन कुन पूर्वाधार रहेका छन् भनेर बताउन ▪ अरुणमा रहेका विकासका पूर्वाधारका अवस्था कस्तो छ भनेर बताउन	▪ हाम्रा विकास पूर्वाधार (अरुणमा रहेका विकासका पूर्वाधार, यसको अवस्था र थप प्रगति)	▪ अरुणमा अभ्यासमा रहेका विकासका पूर्वाधारका नाम लेख्न लगाउने ▪ ती विकासका पूर्वाधारका अवस्था के-कस्तो छ भनेर बताउने ▪ विद्यार्थीहरूलाई उनीहरूको घर छेउछाउमा सडक, बिजुली, विद्यालय, स्वास्थ्यचौकी, खानेपानी आदि छ कि छैन भनेर सोध्ने	▪ विकासका पूर्वाधार झल्किने तस्बिर वा चित्र	प्रश्नोत्तर (लिखित) <u>उदाहरण</u> ▪ तपाईंको घर अथवा गाउँमा विकासका कुन-कुन पूर्वाधार पुगेका छन् ? ▪ विकासका पूर्वाधारका सूची बनाउनुहोस् । ▪ अरुणमा कुन-कुन विकासका पूर्वाधार पुगेका छन् ?	
	▪ लेगुवाघाटको पुलको महत्त्व भन्न ▪ लेगुवाघाटको पुल कसरी विकासका पूर्वाधारमा पर्छ भनेर बताउन	▪ लेगुवाघाटको झोलुङ्गे पुल (लेगुवाघाटको झोलुङ्गे पुलको सामान्य परिचय र यस पुलले कुनै समय खेलेको अहम् भूमिका)	▪ अध्ययन भ्रमण विधिको प्रयोग गरेर लेगुवाघाटको झोलुङ्गे पुलका बारेमा बताउने ▪ यस पुलले कुनै समय खेलेको अहम् भूमिकाका बारेमा जानकारी दिने	▪ अध्ययन भ्रमणका लागि आवश्यक पर्ने सामग्री र सोधपुछका लागि एक थान प्रश्नावली	प्रश्नोत्तर (लिखित) <u>उदाहरण</u> ▪ लेगुवाघाटको झोलुङ्गे पुल कसरी विकासका पूवार्धारमा पर्छ ? ▪ लेगुवाघाटको झोलुङ्गे पुलको महत्त्व लेख्नुहोस् ।	
	▪ टुकीदेखि बिजुलीसम्म कसरी आइपुग्यौं भन्ने कुरा थाहा पाउन र बताउन	▪ टुकीदेखि बिजुलीबत्तीसम्म (टुकी बालेको समयदेखि बिजुलीबत्ती बालेको	▪ टुकी प्रदर्शन गरेर अँध्यारो कोठामा टुकीबत्ती बालेर देखाउने साथसाथै बिजुलीबत्ती पनि बालेर देखाउने ▪ यी दुईबिचको भेद चिनाउने	▪ टुकीबत्ती	प्रश्नोत्तर (लिखित) <u>उदाहरण</u> ▪ टुकीबत्ती र बिजुलीबत्तीबिचको अन्तर	

	▪ बिजुलीबत्तीको महत्त्व बताउन	समयसम्मको जानकारी र विकासको अवधारणामा आएको परिवर्तन)			लेख्नुहोस् । ▪ टुकीबत्तीले कुनै समयमा खेलेको भूमिकाबारे लेख्नुहोस् । ▪ बिजुलीबत्तीको महत्त्व लेख्नुहोस् ।	
	▪ आफू बसेको ठाउँको आसपासमा रहेको स्वास्थ्य केन्द्रमा कुन-कुन सुविधा उपलब्ध छन् भनेर बताउन ▪ स्वास्थ्य केन्द्रको महत्त्व बताउन	▪ हाम्रा स्वास्थ्य केन्द्र (अरुणमा रहेका स्वास्थ्य केन्द्रको अवस्था, यसको अभ्यास र ग्रामीण परिवेशमा यसको महत्त्व)	▪ विद्यालय आसपासमा रहेको स्वास्थ्य केन्द्रको भ्रमण गराउने र स्वास्थ्य केन्द्रले दिने विभिन्न सुविधाका बारेमा बताउने र ती सुविधाहरूको सूची तयार पार्ने	▪ चार्ट पेपर र मार्कर	प्रश्नोत्तर (लिखित) उदाहरण ▪ स्वास्थ्य केन्द्रबाट हामीले के-के सुविधा लिन सक्छौँ ? ▪ आफ्नो गाउँमा रहेको स्वास्थ्य केन्द्रको अवस्थाका बारेमा दसओटा वाक्य लेख्नुहोस् ।	
	▪ सञ्चारको साधनका रूपमा हुलाक सेवाले खेलेको भूमिका बताउन ▪ अरुणमा इन्टरनेट सेवाको अवस्था के छ भनेर बताउन	▪ हुलाकदेखि इन्टरनेटसम्म (सूचनाको साधनका रूपमा हुलाक सेवाले कुनै समयमा खेलेको भूमिका र इन्टरनेटले हालको अवस्थामा खेलेको भूमिका, आफ्नो गाउँमा रहेको हुलाक अथवा इन्टरनेट सेवाको अवस्थाको जानकारी र यसको प्रयोग)	▪ गाउँमा रहेको हुलाक सेवा प्रदान गर्ने हुलाक कार्यालयको भ्रमण गराउने, साथसाथै इन्टरनेट सेवाका बारेमा जानकारी दिने ▪ हुलाकसेवाको माध्यमबाट चिठी कसरी पठाइन्छ भनेर सिकाउने ▪ चिठी लेख्न सिकाउने र प्राप्त चिठीको प्रतिक्रिया लेख्न सिकाउने ▪ विद्यार्थीहरूलाई इमेल चलाउन सिकाउने र इमेल लेख्न, पठाउन, प्राप्त भएको इमेललाई हेर्न सिकाउने	▪ चिठी, खाम, कम्प्युटर अथवा ल्यापटप र इन्टरनेट सेवा	प्रश्नोत्तर (लिखित) उदाहरण ▪ विद्यार्थीहरूले लेखेको र पठाएको चिठी लेखनका आधारमा आन्तरिक मूल्याङ्कन गर्ने ▪ इमेल लेखेको, प्रतिक्रिया दिएको र पठाएका आधारमा आन्तरिक मूल्याङ्कन गर्ने	

२. **अरुणका सांस्कृतिक सम्पदा**	▪ गन्धर्व जातिको सामान्य परिचय दिन र उनीहरूको जीवनशैलीका बारेमा बताउन ▪ अरुणका कुन-कुन स्थानमा गन्धर्व जातिको बसोबास रहेको छ भनेर भन्न	▪ गन्धर्व जाति (गन्धर्व जातिको परिचय, अरुणमा उनीहरू बसोबास गर्ने स्थल र उनीहरूको जीवनशैली)	▪ गन्धर्व जातिसम्बन्धी कुनै श्रव्यदृश्य सामग्री देखाउने र उनीहरूको जीवनशैलीका बारेमा व्याख्या तथा विश्लेषण गर्ने ▪ गाउँपालिकाको नक्सालाई प्रदर्शन गर्दै उनीहरू बस्ने स्थान चिनाउने र सो स्थानमा कुनै चिह्न लगाउने ▪ गन्धर्व जातिमा प्रचलित गाइने परम्परा देखाउने र लोकसंस्कृतिको उत्थानमा उनीहरूले पुऱ्याएको योगदानको चर्चा गर्ने	▪ गन्धर्व जातिसम्बन्धी श्रव्यदृश्य सामग्री ▪ गाउँपालिकाको नक्सा ▪ गन्धर्व जातिसँग सम्बन्धित सारङ्गी	प्रश्नोत्तर (लिखित) उदाहरण ▪ गन्धर्व जातिका बारेमा कुनै दसओटा वाक्यमा लेख्नुहोस् । ▪ गन्धर्व जातिको जीवनशैलीका बारेमा एउटा छोटो निबन्ध लेख्नुहोस् । ▪ गन्धर्व जातिले हाम्रो लोक संस्कृतिलाई बचाउन के-कस्तो भूमिका खेलेको छ ? सूची तयार पार्नुहोस् । ▪ अरुणका गन्धर्व जातिले गाउने कुनै मौलिक लोक संस्कृतिको एउटा टुक्का कक्षाकोठामा वाचन गरेर अथवा गाएर सुनाउनुहोस् ।	२५
	▪ अरुणमा रहेका लोकधुन चिन्न ▪ लय हालेर लोकधुनमा त्यहाँको मौलिक गीत गाउन	▪ हाम्रा लोकधुन (लोकधुनको सामान्य परिचय र अरुणमा प्रचलित मुख्य-मुख्य लोकधुनको पहिचान)	▪ विद्यार्थीहरूलाई उनीहरूले सुनेका कुनै पनि लोकधुन गाउन लगाउने र ती भाकाको नाम सेतोपाटी अथवा कालोपाटीमा लेख्ने ▪ स्थानीय स्तरमा प्रचलित रहेका विभिन्न लोकभाकाको नाम सेतोपाटी तथा कालोपाटीमा लेख्ने ▪ ती लोकभाकामा विभिन्न गीत गाएर सुनाउने र विद्यार्थीहरूलाई पनि सानो सानो टुक्का सामूहिक रूपमा गाउन लगाउने	▪ विभिन्न लोकभाका लेखिएका र टुक्का समेत लेखिएका पोस्टर ▪ अरुणमा प्रचलित लोकभाकाका श्रव्यदृश्य सामग्री	प्रश्नोत्तर (लिखित) उदाहरण ▪ अरुणमा प्रचलित लोकभाकाका नामको सूची तयार पार्नुहोस् । ▪ अरुणमा प्रचलित विभिन्न लोकभाका गाएर सुनाउने र यो कुन भाका हो भनेर विद्यार्थीलाई सोध्ने । ▪ लोकभाकाका आधारमा सम्बन्धित लोकभाकाको टुक्का सही तरिकाले गाउन लगाउने ।	

	▪ उँधौली-उँभौली कहिले र किन मनाइन्छ भनेर भन्न ▪ उँधौली-उँभौली मनाउने तरिका भन्न र मनाउँदा गरिने क्रियाकलापका बारेमा भन्न	▪ उँधौली-उँभौली (किराती समुदायको प्रख्यात पर्व उँधौली-उँभौलीको परिचय, मनाउने समय, मनाउने तरिका र मनाउँदा गरिने विभिन्न क्रियाकलाप)	▪ कक्षाकोठामा रहेका कुनै किरात समुदायको विद्यार्थीलाई उँधौली-उँभौली कहिले, किन, कसरी मनाइन्छ भनेर सोध्ने र उत्तरका लागि शिक्षकले सहजीकरण गर्ने ▪ कहिले, कसले, किन, कसरी जस्ता प्रश्नको उत्तर आउने गरी उँधौली-उँभौली पर्वका बारेमा बताउने र यी प्रश्नको उत्तर बुँदामा फरक-फरक रङ्गको मार्करले लेख्ने ▪ उँधौली-उँभौली मनाउँदा नाचिने साकेला नाच नचाउने यसका लागि शिक्षकले नाच्ने तरिका सविस्तार बताउने र अभ्यास गर्न लगाउने	▪ उँधौली-उँभौली पर्व मनाउँदै गरेको चित्र वा तस्बिर ▪ कहिले, कसले, किन, कसरी जस्ता प्रश्नको उत्तर बुँदामा फरक-फरक रङको मार्करले लेखेको सूची र पोस्टर	प्रश्नोत्तर (लिखित) <u>उदाहरण</u> ▪ उँधौली-उँभौली पर्व नेपालका कुन समुदायले मनाउने गर्दछन् ? ▪ यो पर्व कहिले र किन मनाइन्छ ? ▪ यो पर्व मनाउँदा गरिने क्रियाकलापको सूची तयार पार्नुहोस् । ▪ उँधौली-उँभौली पर्व मनाउँदा साकेला नाच्ने चलन रहेको छ । यो नाच कसरी नाचिन्छ ? सामूहिक रूपमा नाचेर देखाउनुहोस् ।	
	▪ सिमल बारुलै गाउन ▪ अरुणको कुन ठाउँमा सिमल बारुलै प्रचलित रहेको छ भनेर भन्न	▪ सिमल बारुलै (सिमल बारुलै गीतको परिचय, गाउने तरिका र अरुणका कुन स्थानमा गाइन्छ भन्ने ज्ञान)	▪ सिमल बारुलै गीतसँग सम्बन्धित श्रव्यदृश्य सामग्री देखाउने र विद्यार्थीहरूलाई पनि लय हालेर गीत गाउन लगाउने ▪ गाउँदा फरक-फरक सदन अथवा समूह बनाएर गाउन सकिन्छ र यसले गर्दा कुन समूहले राम्रो गायो भन्ने पनि थाहा पाउन सकिन्छ ▪ अरुणका कुन-कुन ठाउँमा सिमल बारुलै गीत प्रचलित छ भनेर बताउने	▪ सिमल बारुलै गीतको श्रव्यदृश्य सामग्री ▪ यो गीत गाइने ठाउँको सूची लेखिएको पोस्टर	प्रश्नोत्तर (लिखित) <u>उदाहरण</u> ▪ अरुणका कुन-कुन स्थानमा सिमल बारुलै गीत प्रचलित रहेको छ ? ▪ सिमल बारुलै गीतको कुनै टुक्का गाएर सुनाउनुहोस् । ▪ सिमल बारुलै गीतका बारेमा दसओटा वाक्य तयार पार्नुहोस् ।	
	▪ सान्चेप संस्कृतिको	▪ सान्चेप /	▪ सान्चेप संस्कृतिको अर्थ	▪ सान्चेप	प्रश्नोत्तर (लिखित)	

	अर्थ बताउन ▪ यस संस्कृतिसँग जोडिएका सांस्कृतिक पक्षका बारेमा बताउन	सघाउनी (सान्चेप /सघाउनी संस्कृतिको परिचय र यससँग जोडिएका सांस्कृतिक पक्ष)	बताउने ▪ यस संस्कृतिसँग जोडिएका सांस्कृतिक पक्षका बारेमा छलफल गर्ने ▪ यस संस्कृति अपनाउँदा हुने तथा गरिने विभिन्न क्रियाकलापका बारेमा बताउने ▪ सम्भव भएमा अध्ययन अवलोकन विधिको प्रयोग गरेर यस संस्कृतिका बारेमा चिनाउने	संस्कृतिसँग सम्बन्धित श्रव्यदृश्य सामग्री	उदाहरण ▪ सान्चेप संस्कृतिको अर्थ बताउनुहोस् । ▪ यो संस्कृति अपनाउँदाको दृश्य भौतिक रूपमा देख्नुभएको छ ? देख्नुभएको छ भने आफ्नो अनुभव कक्षाकोठामा सुनाउनुहोस् । ▪ सान्चेप संस्कृतिसँग जोडिएका सांस्कृतिक पक्षका बारेमा दसओटा बुँदा तयार पार्नुहोस् ।	
	▪ ग्रामीण परिवेशमा सामाजिकीकरण प्रक्रियामा वरपिपल चौतारीले कसरी भूमिका खेलेको छ भनेर भन्न ▪ जमघट तथा विश्रामस्थलका रूपमा अहिले वरपिपल चौतारीको संस्कृति के कस्तो अवस्थामा रहेको छ भनेर भन्न	▪ वरपिपल चौतारीः जमघट तथा विश्रामस्थल (सामाजिकीकरण प्रक्रियामा वरपिपल चौतारीको महत्त्व र यो संस्कृतिको हालको अवस्था)	▪ विद्यालय नजिकै रहेको वरपिपल चौतारीमा लाने र त्यहाँ हुने गरेको क्रियाकलापलाई अवलोकन गराउने र जमघट तथा विश्रामस्थलका रूपमा यसको महत्त्व बताउने ▪ विद्यालय नजिकै वरपिपल चौतारी नरहेको खण्डमा वरपिपल चौतारीको पोस्टर अथवा ठुलो चित्र प्रदर्शन गरेर यसबारेमा प्रस्ट पार्ने ▪ वरपिपल चौतारीमा पहिला र अहिले हुने गरेका क्रियाकलापका भेद छुट्याएर देखाउने र बुझाउने	▪ वरपिपल चौतारीको पोस्टर ▪ पहिला तथा अहिले हुने गरेका क्रियाकलापका सूची तथा पोस्टर	प्रश्नोत्तर (लिखित) उदाहरण ▪ वरपिपल चौतारीमा के-के क्रियाकलाप हुने गरेका छन् ? ▪ समाजीकरण प्रक्रियामा वरपिपल चौतारी संस्कृतिको के-कस्तो महत्त्व रहेको छ ? लेख्नुहोस् ।	
	▪ ग्रामीण परिवेशमा विद्यमान परम्परागत	▪ हाम्रा परम्परागत उपचार पद्धति	▪ ग्रामीण परिवेशका रूपमा रहेका विभिन्न परम्परागत उपचार पद्धतिलाई दृष्टान्तका	▪ परम्परागत उपचार पद्धतिका सूची तथा पोस्टर	प्रश्नोत्तर (लिखित) उदाहरण	

	उपचार पद्धतिका रूपमा कस्ता-कस्ता अभ्यास रहेका छन् भनेर चिन्न ■ ती अभ्यासलाई हाम्रो आफ्नो दैनिक जीवनमा लागु गर्न	(ग्रामीण परिवेशमा रहेको परम्परागत उपचार पद्धतिको परिचय, यसको अभ्यास र महत्त्व)	रूपमा प्रस्तुत गर्ने ■ परम्परागत उपचार पद्धतिका रूपमा प्रयोग हुने विभिन्न ओखती तथा जडीबुटी चिनाउने र त्यसको प्रयोग गर्न सिकाउने	■ परम्परागत उपचार पद्धतिमा प्रयोग हुने विभिन्न ओखती तथा जडीबुटीका नाम र त्यसका तस्बिर समेटिएको पोस्टर	■ तपाईंको आफ्नो गाउँमा प्रचलित कुनै तीनओटा परम्परागत उपचार पद्धतिका बारेमा छोटकरीमा बताउनुहोस् । ■ परम्परागत उपचार पद्धतिका रूपमा प्रयोग हुने विभिन्न ओखती तथा जडीबुटीका नाम बताउनुहोस् र ती केको उपचारका लागि प्रयोग हुन्छ ? बताउनुहोस् ।	
३. प्राकृतिक प्रकोप र विपद् व्यवस्थापन	■ आगलागी/डढेलो किन र कसरी हुन्छ भनेर कारण बताउन ■ आगलागी/ डढेलोलाई न्यूनीकरण गर्न	■ आगलागी/डढेलो (आगलागी / डढेलोको जोखिम, यसबाट हुने असर र यसबाट जोगिने सावधानी)	■ आगलागी तथा डढेलोसँग सम्बन्धित श्रव्यदृश्य सामग्री देखाउने ■ आगलागी तथा डढेलो लाग्नका कारण, यसका असर र यसबाट बच्ने उपायको सूची तयार पार्ने र छलफल गर्ने ■ आगलागी तथा डढेलोले बोटबिरुवा, जङ्गली वन्यजन्तु तथा पशुपन्छीको विनाश कसरी गर्छ भनेर देखाउने	■ आगलागी तथा डढेलोको श्रव्यदृश्य सामग्री ■ आगलागी तथा डढेलो लाग्नका कारण, असर र यसको न्यूनीकरणका लागि गर्नुपर्ने सूचीको पोस्टर	प्रश्नोत्तर (लिखित) उदाहरण ■ आगलागी तथा डढेलोका बारेमा कक्षाकोठामा सानो वक्तृत्व दिनुहोस् । ■ आगलागी तथा डढेलो लाग्नका कारण लेख्नुहोस् । ■ आगलागी तथा डढेलोबाट हुने असरका सूची तयार पार्नुहोस् । ■ आगलागी तथा डढेलोलाई कसरी न्यूनीकरण गर्न सकिन्छ ? उपायहरू बताउनुहोस् ।	११
	■ कस्तो घरलाई भूकम्पप्रतिरोधी घर हो भनेर चिन्न ■ भूकम्पबाट हुन सक्ने जोखिम	■ भूकम्पप्रतिरोधी घर (भूकम्पप्रतिरोधी घरका बारेमा जानकारी, यसको	■ भूकम्पप्रतिरोधी घर बनाउँदै गरेको श्रव्यदृश्य सामग्री ■ भूकम्पप्रतिरोधी घरका विशेषताको सूची कालोपाटी वा सेतोपाटीमा लेखेर चिनाउने	■ भूकम्पप्रतिरोधी संरचनासम्बन्धी श्रव्यदृश्य सामग्री ■ भूकम्पप्रतिरोधी घरका विशेषताको	प्रश्नोत्तर (लिखित) उदाहरण ■ कस्तो घर संरचनालाई भूकम्पप्रतिरोधी घर भनिन्छ ? यसका विशेषता	

	न्यूनीकरण गर्न	अभ्यास र जोखिम न्यूनीकरण)	▪ भूकम्पप्रतिरोधी घर बनाउन प्रोत्साहनका लागि नारा अथवा विज्ञापन बनाउन लगाउने	सूची तथा पोस्टर ▪ नारा तथा विज्ञापन बनाउन आवश्यक सामग्री	लेख्नुहोस् । ▪ भूकम्पप्रतिरोधी घरका बारेमा एउटा छोटो निबन्ध तयार पार्नुहोस् ।	
	▪ जलवायु परिवर्तनले अरुणमा पारेको असर बताउन ▪ यसलाई न्यूनीकरण गर्न	▪ जलवायु परिवर्तनको असर (जलवायु परिवर्तनको सङ्क्षिप्त परिचय, अरुणमा यसको असर र यसलाई न्यूनीकरण गर्ने उपाय)	▪ जलवायु परिवर्तनको सङ्क्षिप्त परिचय बताउन ▪ यसले अरुणमा पारेको प्रभाव दृष्टान्त उदाहरणसहित चिनाउने ▪ यसलाई के-कसरी न्यूनीकरण गर्न सकिन्छ भनेर बताउने	▪ जलवायु परिवर्तन झल्काउने कुनै श्रव्यदृश्य सामग्री ▪ यसबाट हुने प्रभावको सूची ▪ यसलाई न्यूनीकरण गर्ने उपायको सूची तथा पोस्टर	प्रश्नोत्तर (लिखित) उदाहरण ▪ जलवायु परिवर्तनले अरुणमा के-कस्तो प्रभाव पारेको छ ? सूची तयार पार्नुहोस् । ▪ जलवायु परिवर्तनलाई न्यूनीकरण गर्न स्थानीय स्तरबाट हामीले के-कस्ता कार्य गर्न सक्छौं ? सूची तयार पार्नुहोस् । ▪ जलवायु परिवर्तनका बारेमा छोटो निबन्ध लेख्नुहोस् ।	
४. नागरिक चेतना, नैतिक शिक्षा र सुशासन	▪ ज्येष्ठ नागरिकको समय व्यवस्थापन गर्ने विभिन्न तरिका थाहा पाउन ▪ यसलाई व्यावहारिक रूपमा अभ्यास गर्न	▪ ज्येष्ठ नागरिकको समय व्यवस्थापन (ज्येष्ठ नागरिकका बारेमा जानकारी, उनीहरूको समय व्यवस्थापनको तरिका र व्यावहारिक रूपमा यसको अभ्यास)	▪ विद्यार्थीहरूलाई उनीहरूका हजुरबुवा र हजुरआमाले घरमा के-के गर्नुहुन्छ भनेर पालैपालो सोध्ने र त्यसलाई बुँदाका रूपमा कालोपाटी अथवा सेतोपाटीमा लेख्ने ▪ ज्येष्ठ नागरिकका समस्याको सूची तयार पार्ने र छलफल गर्ने ▪ ज्येष्ठ नागरिकका समय व्यवस्थापन गर्ने तरिकाको सूची तयार पार्ने र यसलाई कसरी व्यावहारिक रूपमा अभ्यास गर्न सकिन्छ भनेर बताउने, कक्षाकोठामा यसको अभिनय	▪ ज्येष्ठ नागरिकका समस्याका सूची ▪ ज्येष्ठ नागरिकका समय व्यवस्थापन गर्ने तरिकाका सूची र पोस्टर	प्रश्नोत्तर (लिखित) उदाहरण ▪ कस्ता मानिसलाई ज्येष्ठ नागरिक भनिन्छ ? ▪ ज्येष्ठ नागरिकका समस्याका सूची तयार पार्नुहोस् । ▪ ज्येष्ठ नागरिकका समय व्यवस्थापन गर्ने तरिका बताउनुहोस् र सूची तयार पार्नुहोस् ।	२५

			गर्ने			
	■ अन्धविश्वास भनेको के-हो भनेर बताउन ■ अन्धविश्वासलाई हटाउन	■ अन्धविश्वास (अन्धविश्वासको अर्थ, यसको अभ्यास र यसलाई हटाउने उपाय)	■ अन्धविश्वास झल्काउने कुनै दृष्टान्त/उदाहरण दिने र यस्ता अभ्यास हाम्रो समाजमा कसरी अभ्यास भइरहेको छ भनेर बताउने ■ अन्धविश्वासलाई हटाउन के गर्न सकिन्छ भनेर बताउने	■ अन्धविश्वास झल्काउने विभिन्न चित्र तथा पोस्टर ■ यसलाई हटाउने उपायको सूची	प्रश्नोत्तर (लिखित) <u>उदाहरण</u> ■ अन्धविश्वासका बारेमा छोटकरीमा एउटा निबन्ध लेख्नुहोस् । ■ तपाईंको गाउँमा अथवा टोलमा रहेका विभिन्न प्रकारका अन्धविश्वासका सूची तयार पार्नुहोस् । ■ अन्धविश्वासलाई कसरी हटाउन सकिन्छ ? उपाय बताउनुहोस् ।	
	■ पेसाका आधारमा हुने विभेद को अर्थ बताउन ■ पेसाका आधारमा हुने विभेदलाई रोक्न	■ पेसागत विभेद (पेसाको अर्थ, विभिन्न पेसा र पेसाका आधारमा हुने विभेद)	■ विद्यार्थीहरूलाई उनीहरूका अभिभावकले के-कस्तो पेसा अपनाउनुहुन्छ भनेर सोध्ने ■ पेसाका आधारमा हुने विभेद के हो भनेर चिनाउने ■ सबै पेसाको आआफ्नो महत्त्व र भूमिका हुन्छ भनेर बताउने ■ सबै पेसालाई सम्मान गर्ने बानी बसाल्न सिकाउने	■ विभिन्न पेसा झल्काउने चित्र तथा पोस्टर	प्रश्नोत्तर (लिखित) <u>उदाहरण</u> ■ पेसाका आधारमा हुने विभेद भन्नाले के बुझिन्छ ? ■ सबै पेसालाई सम्मान गनुपर्छ भन्ने आशय झल्किने एउटा नारा तयार पार्नुहोस् । ■ पेसाका आधारमा विभेद गर्नुहुन्न भन्ने विषयमा एउटा छोटो वक्तृत्व तयार पार्नुहोस् ।	
	■ सुरक्षित वधशालाको अर्थ बताउन ■ सुरक्षित	■ सुरक्षित वधशाला (सुरक्षित वधशालाको अर्थ,	■ विद्यालय नजिकै रहेको वधशाला चिनाउने र यसका आधारमा सुरक्षित वधशालाको अर्थ बताउने	■ सुरक्षित वधशालाको विशेषता लेखिएको सूची	प्रश्नोत्तर (लिखित) <u>उदाहरण</u> ■ सुरक्षित वधशालाको विशेषताका बारेमा सूची	

	वधशालाको महत्त्व तथा फाइदा बताउन	यसको अभ्यास र यसका फाइदा तथा महत्त्व)	■ सुरक्षित वधशालाको फाइदा तथा महत्त्व बताउने ■ सुरक्षित वधशाला नहुँदा के-कस्तो हानि हुन्छ भनेर विद्यार्थीहरूलाई चिनाउने	■ यसका फाइदा तथा महत्त्व लेखिएको सूची	तयार पार्नुहोस् । ■ सुरक्षित वधशालाको फाइदा तथा महत्त्वका बारेमा सूची तयार पार्नुहोस् ।	
	■ सार्वजनिक सम्पत्तिको पहिचान गर्न ■ सार्वजनिक सम्पत्तिको संरक्षण गर्न	■ सार्वजनिक सम्पत्तिको संरक्षण (सार्वजनिक सम्पत्तिको पहिचान, त्यसको संरक्षण तथा नागरिकका रूपमा हाम्रो कर्तव्य)	■ आफ्नो घर तथा विद्यालय वरपर रहेका विभिन्न सार्वजनिक सम्पत्तिका उदाहरणका आधारमा सार्वजनिक सम्पत्तिको अर्थ चिनाउने ■ सार्वजनिक सम्पत्तिको संरक्षण किन गर्नुपर्छ भनेर कारण बताउने ■ सार्वजनिक सम्पत्तिको संरक्षण कसरी गर्न सकिन्छ भनेर बताउने	■ सार्वजनिक सम्पत्तिको उदाहरण लेखिएका सूची तथा पोस्टर ■ सार्वजनिक सम्पत्ति संरक्षण गर्नुपर्ने कारणको सूची तथा पोस्टर	प्रश्नोत्तर (लिखित) उदाहरण ■ तपाईंको घर तथा विद्यालय वरपर रहेका सार्वजनिक सम्पत्तिका उदाहरण दिनुहोस् । ■ सार्वजनिक सम्पत्तिको संरक्षण किन गर्नुपर्छ ? कारण बताउनुहोस् । ■ तपाईंको विचारमा सार्वजनिक सम्पत्तिलाई बचाउन के-कस्ता उपाय अपनाउनुपर्छ ?	
	■ सूचनाको हकको अर्थ बताउन ■ नागरिकलाई सूचना किन चाहिन्छ भनेर कारण बताउन	■ सूचनाको हक (सूचनाको हकको अर्थ, यसको आवश्यकता र अभ्यास)	■ सूचनाको हक भन्नाले के बुझिन्छ भनेर बताउने ■ आधुनिक समयमा सूचनाको महत्त्व कति छ भनेर बताउने ■ सूचना लिने विभिन्न तरिकाबारे छलफल तथा व्याख्या गर्ने	■ सूचनाको महत्त्व र यसको सूची	प्रश्नोत्तर (लिखित) उदाहरण ■ सूचनाको हक भनेको के हो ? ■ सूचना किन चाहिन्छ ? ■ गाउँपालिका तथा स्थानीय सरकारबाट सूचना लिन किन आवश्यक छ ? कारण बताउनुहोस् ।	
	■ गाउँबाट सहर बसाइँ सर्ने कारण भन्न	■ बसाइँसराइ रोकथाम (बसाइँसराइको	■ गाउँबाट सहर बसाइँ सर्ने प्रक्रिया, चलन र अभ्यासका बारेमा छलफल तथा	■ गाउँबाट सहर बसाइँ सर्नुका कारण र यसको	प्रश्नोत्तर (लिखित) उदाहरण ■ गाउँबाट सहर बसाइँ	

	▪ गाउँबाट सहर बसाइँ सर्ने प्रक्रियालाई कसरी न्यूनीकरण गर्न सकिन्छ भनेर बताउन	अर्थ, गाउँबाट सहर बसाइँ सर्ने प्रक्रिया, कारण र यसलाई न्यूनीकरण गर्ने उपाय)	अन्तरक्रिया गर्ने ▪ यस प्रकारको अभ्यासबाट पर्ने प्रभावका बारेमा छलफल तथा अन्तरक्रिया गर्ने ▪ गाउँबाट सहर बसाइँ सर्ने प्रक्रिया तथा अभ्यासलाई कसरी न्यूनीकरण गर्न सकिन्छ भनेर उपायहरू बताउने	सूची ▪ यसले पार्ने प्रभाव र यसको सूची ▪ यसलाई न्यूनीकरण गर्ने उपाय र सूची	सर्नुका कारणहरू के-के हुन् ? ▪ गाउँबाट सहर बसाइँ सर्दा के-कस्ता प्रभाव पर्छ ? ▪ यसलाई न्यूनीकरण गर्न के-कस्ता उपाय अपनाउन सकिन्छ ?	
५. कृषि, उद्योग, पेसा, व्यापार र व्यवसाय	▪ जैविक विषादीको प्रयोग गनुपर्ने कारण बताउन ▪ कसरी जैविक विषादी तयार पार्न सकिन्छ भनेर बताउन	▪ जैविक विषादी (जैविक विषादीको परिचय, यसको प्रयोग र फाइदा)	▪ जैविक विषादीको परिचय दिने ▪ जैविक विषादी बनाउने तरिका सामान्य तवरले बताउने ▪ जैविक विषादी प्रयोग गर्नुपर्ने कारण बताउने	▪ जैविक विषादीको सूची तथा पोस्टर ▪ जैविक विषादी प्रयोग गर्नुपर्ने कारण र यसको सूची	प्रश्नोत्तर (लिखित) उदाहरण ▪ जैविक विषादी प्रयोग गनुपर्ने कारणहरू लेख्नुहोस् । ▪ जैविक विषादी कसरी तयार पार्न सकिन्छ ?	२१
	▪ अरुणमा कुन कुन ठाउँमा राम्रो अलैँची फल्छ भनेर बताउन ▪ कृषि पकेट क्षेत्रको अर्थ बताउन	▪ अलैँची पकेट क्षेत्र (अरुणमा अलैँची पकेट क्षेत्रको पहिचान र यसबाट लिन सकिने आर्थिक फाइदा)	▪ कृषि पकेट क्षेत्रको अवधारणा बताउने ▪ कस्तो ठाउँमा अलैँची उत्पादन हुन्छ भनेर भौगोलिक अवस्था तथा हावापानी बताउने ▪ सम्भावित अलैँची पकेट क्षेत्र चिनाउने ▪ यसबाट लिन सकिने फाइदा बताउने	▪ अरुणका अलैँची उत्पादन हुने क्षेत्रका नाम र यसको सूची	प्रश्नोत्तर (लिखित) उदाहरण ▪ अरुणका कुन-कुन ठाउँमा प्रशस्त मात्रामा अलैँची फल्छ ? ▪ कस्तो भूगोल तथा हावापानीमा प्रशस्त मात्रामा अलैँची फल्छ ? ▪ अलैँची उत्पादनबाट हुने फाइदाका बारेमा लेख्नुहोस् ।	
	▪ कपास खेती हुने भौगोलिक अवस्था चिन्न ▪ कपास खेतीको	▪ कपास खेती (कपास खेतीको परिचय, कपास खेती हुने स्थान	▪ कपास खेतीका बारेमा बताउने ▪ यसबाट हुने फाइदाको सूची तयार पार्ने ▪ अरुणमा कपास खेती हुने	▪ कपास खेती हुने ठाउँको सूची र पोस्टर ▪ श्रव्यदृश्य सामग्री	प्रश्नोत्तर (लिखित) उदाहरण ▪ कपास खेती हुने अरुणका ठाउँको सूची तयार	

	महत्त्व बताउन	पहिचान तथा यसबाट लिन सकिने आर्थिक फाइदा)	ठाउँका बारेमा बताउने, ती ठाउँको सूची तयार पार्ने ■ कपासबाट कपडा कसरी बन्छ भन्ने विषयसम्बन्धी श्रव्यदृश्य सामग्री प्रस्तुत गर्ने र यसमाथि छलफल गर्ने		पार्नुहोस् । ■ कपास खेती र यसबाट लिन सकिने फाइदाका बारेमा एउटा निबन्ध लेख्नुहोस् । ■ कपासबाट कसरी कपडा बन्छ भन्ने विषयमा एउटा वक्तृत्व तयार पार्नुहोस् र विद्यालयको बिहानी सभामा सुनाउनुहोस् ।	
	■ रुद्राक्ष खेती हुने अरुणका ठाउँ चिन्न ■ रुद्राक्ष खेतीबाट हुने आर्थिक फाइदाका बारेमा बताउन	■ रुद्राक्ष खेती (रुद्राक्ष खेतीको परिचय, यो खेती हुने स्थान र यसबाट लिन सकिने फाइदा)	■ विद्यालय नजिकै रहेको रुद्राक्षको बोट चिनाउने र अध्ययन भ्रमण फल लागेको बेला अवलोकन गर्न लाने ■ रुद्राक्ष खेतीका बारेमा जानकारी दिने र अन्तरक्रिया तथा छलफल गर्ने ■ रुद्राक्ष खेती हुने ठाउँको सूची तयार पार्ने तथा चिनाउने	■ अवलोकन भ्रमण विधिका लागि आवश्यक पर्ने सामग्री	प्रश्नोत्तर (लिखित) उदाहरण ■ रुद्राक्ष खेतीका बारेमा एउटा निबन्ध तयार पार्नुहोस् । ■ रुद्राक्ष खेती हुने अरुणका विभिन्न ठाउँका सूची तयार पार्नुहोस् ।	
	■ कस्तो शिक्षालाई प्राविधिक शिक्षा भनेर बताउन ■ स्थानीय स्तरमा प्राविधिक शिक्षाको महत्त्व किन आवश्यक छ भनेर कारण पहिचान गर्न	■ प्राविधिक शिक्षा (प्राविधिक शिक्षाको अर्थ, यसको आवश्यकता तथा स्थानीय स्तरमा यसको औचित्य)	■ स्थानीय स्तरमा आवश्यक पर्ने विभिन्न प्राविधिक जनशक्तिको नामको सूची तयार पार्ने ■ प्राविधिक जनशक्तिको पहिचान र यसको आवश्यकताका बारेमा छलफल तथा अन्तरक्रिया बताउने	■ प्राविधिक जनशक्तिको सूची	प्रश्नोत्तर (लिखित) उदाहरण ■ स्थानीय तहमा प्राविधिक जनशक्ति किन आवश्यक पर्दछ ? ■ प्राविधिक जनशक्ति भन्नाले के बुझिन्छ ? ■ तपाईंको आफ्नो गाउँ तथा टोलमा रहेका विभिन्न स्थानीय जनशक्तिको सूची तयार पार्नुहोस् ।	
	■ स्थानीय तहमा	■ कृषि सहकारी	■ कृषि सहकारीको भ्रमण गर्ने र	■ कृषि सहकारीले	प्रश्नोत्तर (लिखित)	

	कृषि सहकारी किन चाहिन्छ भनेर कारण बताउन ■ कृषि सहकारीबाट विभिन्न सेवा सुविधा लिन	(कृषि सहकारीको अवधारणा तथा यसको परिचय, स्थानीय तहमा यसको औचित्य तथा यसबाट लिन सकिने फाइदा)	यसमा भइरहेको क्रियाकलापबारे जानकारी लिने ■ स्थानीय तहमा कृषि सहकारी किन आवश्यक छ भन्ने बारेमा छलफल तथा अन्तरक्रिया गर्ने ■ यसको औचित्य तथा यसबाट लिन सकिने फाइदाबारे छलफल गर्ने	दिने विभिन्न सेवा तथा सुविधाको सूची तथा पोस्टर	उदाहरण ■ ग्रामीण क्षेत्रमा कृषि सहकारी किन चाहिन्छ ? कारण लेख्नुहोस् । ■ कृषि सहकारीबाट लिन सकिने विभिन्न सेवा तथा सुविधाका बारेमा सूची तयार पार्नुहोस् ।	
६. ध्यान–योग, स्वास्थ्य तथा व्यक्तित्व विकास	■ एकाग्रताको अर्थ बताउन ■ यसलाई आफ्नो जीवनमा लागु गर्न	■ एकाग्रता (एकाग्रताको अर्थ, यसको अभ्यास र यसबाट लिन सकिने फाइदा)	■ एकाग्रताको अभ्यासका लागि सबै विद्यार्थीलाई आँखा चिम्लेर श्वासप्रश्वास प्रक्रियामा ध्यान केन्द्रित गर्न लगाउने र त्यसपछि उनीहरूको व्यक्तिगत प्रक्रिया लिने ■ एकाग्रताको फाइदा बताउने	■ एकाग्रताको अभ्यासका लागि आवश्यक पर्ने सामग्री	प्रश्नोत्तर (लिखित) उदाहरण ■ विद्यार्थीहरूले देखाएको सहभागिता तथा सक्रियताका आधारमा आन्तरिक मूल्याङ्कन गर्ने ।	२५
	■ योगको अभ्यास गर्ने बानी बसाल्न ■ योग अभ्यासबाट फाइदा लिन	■ योगको परिचय (योगको परिचय, विभिन्न योगको अभ्यास तथा योगबाट लिन सकिने फाइदा)	■ विद्यार्थीहरूलाई लाभदायी हुने कुनै तीनओटा योग अभ्यास सिकाउने ■ योग अभ्यासपश्चात् उनीहरूको व्यक्तिगत प्रतिक्रिया लिने ■ योगको फाइदा बताउने	■ योग अभ्यासका लागि आवश्यक पर्ने आवश्यक सामग्री	प्रश्नोत्तर (लिखित) उदाहरण ■ विद्यार्थीहरूले देखाएको सहभागिता तथा सक्रियताका आधारमा आन्तरिक मूल्याङ्कन गर्ने ।	
	■ स्थानीय तरिकाले शिशु स्याहार गर्ने तरिका चिन्न ■ शिशु स्याहार किन आवश्यक छ भनेर कारण बताउन	■ शिशु स्याहार (स्थानीय शिशुको स्याहार संस्कृति, यसको आवश्यकता, महत्त्व तथा शिशु स्याहार गर्ने तरिका)	■ शिशु रहेको कुनै घरको भ्रमण गर्ने र त्यहाँ भइरहेको क्रियाकलाप राम्रोसँग अवलोकन गर्न लगाउने र टिपोट गर्न लगाउने ■ शिशु स्याहार किन जरुरी छ भनेर विभिन्न कारणहरू सेतोपाटी साथै कालोपाटीमा	■ अध्ययन भ्रमणका लागि आवश्यक सामग्री तथा प्रश्नावली	प्रश्नोत्तर (लिखित) उदाहरण ■ अध्ययन भ्रमणपश्चात् प्रतिवेदन लेख्न लगाउने ।	

			लेख्ने तथा छलफल र अन्तरक्रिया गर्ने			
	▪ आयुर्वेदिक उपचार पद्धतिको महत्त्व भन्न ▪ आयुर्वेदिक उपचार पद्धतिलाई आफ्नो जीवनमा अनुसरण गर्न	▪ आयुर्वेदिक उपचार पद्धति (आयुर्वेदिक उपचार पद्धतिको परिचय, यसको अभ्यास तथा चलन र विभिन्न किसिमका आयुर्वेदिक जडीबुटीको प्रयोग गर्ने तरिका)	▪ स्थानीय तहमा पाइने विभिन्न जडीबुटीका नाम र यसको प्रयोग के-कसरी भइरहेको छ भनेर बताउने, छलफल तथा अन्तरक्रिया गर्ने ▪ आयुर्वेदिक उपचार पद्धतिको चलन तथा अभ्यासबारे बताउने ▪ यस अभ्यासको वर्तमान अवस्थाका बारेमा बताउने ▪ मौलिक उपचार पद्धतिका बारेमा जानकारी दिने	▪ स्थानीय स्तरमा पाइने विभिन्न जडीबुटी	प्रश्नोत्तर (लिखित) <u>उदाहरण</u> ▪ तपाइँको गाउँ तथा टोलमा पाइने विभिन्न जडीबुटीका नाम लेख्नुहोस् र ती जडीबुटीको प्रयोग कुन अवस्थामा हुने गरेको छ ? लेख्नुहोस् ।	
	▪ कार्यालय प्रयोजनका लागि चिठी लेख्न ▪ व्यक्तित्व विकास गर्न	▪ व्यावहारिक लेखन (चिठी र निवेदन) (कार्यालयीय चिठी पत्र लेखन अभ्यास)	▪ कार्यालय प्रयोजनका लागि विभिन्न चिठीपत्रको नमुना पेस गर्ने तथा त्यसको अभ्यास गर्ने ▪ यसका लागि शिक्षकले सहजीकरण गर्ने	▪ चिठी तथा निबन्ध लेखनको अभ्यासका लागि आवश्यक सामग्री	प्रश्नोत्तर (लिखित) <u>उदाहरण</u> ▪ विद्यार्थीहरूले देखाएको सहभागिता तथा सक्रियताका आधारमा आन्तरिक मूल्याङ्कन गर्ने ।	
	▪ सकारात्मक सोच्ने बानी बसाल्न ▪ व्यक्तित्व विकास गर्न	▪ सकारात्मक सोचाइ (सकारात्मक सोचाइको अर्थ, यसको आवश्यकता, औचित्य तथा फाइदा)	▪ सकारात्मक सोचको अर्थ चिनाउने ▪ सकारात्मक सोचाइ किन आवश्यक छ भनेर बताउने ▪ यसको अभ्यास कसरी गर्ने भनेर शिक्षकले सहजीकरण गर्ने	▪ सकारात्मक सोचाइ झल्किने कुनै अर्थपूर्ण चित्र	प्रश्नोत्तर (लिखित) <u>उदाहरण</u> ▪ विद्यार्थीहरूले देखाएको सहभागिता तथा सक्रियताका आधारमा आन्तरिक मूल्याङ्कन गर्ने ।	
	▪ समयअनुसार चल्न ▪ समयको महत्त्व	▪ समय व्यवस्थापन	▪ दृष्टान्तका आधारमा तथा कथाकथन विधिको प्रयोग गरेर	▪ समयलाई पालना गरौँ भन्ने आशय	प्रश्नोत्तर (लिखित)	

	चिन्न	(समयको अर्थ, बोध र यसको अनुसरण)	समयको पालना गर्दा र नगर्दा हुने दुई फरक परिस्थितिका बारेमा बताउने तथा तिनीहरूको भेद चिनाउने	झल्किने चित्र	उदाहरण ▪ विद्यार्थीहरूले देखाएको सहभागिता तथा सक्रियताका आधारमा आन्तरिक मूल्याङ्कन गर्ने ।	

कक्षा ७

विषयक्षेत्र	सिकाइ उपलब्धि	विषयवस्तुको विस्तृतीकरण	शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप	शिक्षण सामग्री	मूल्याङ्कन प्रक्रिया	पाठ्यभार (कार्यघण्टा)
१. **अरुणको वातावरण र विकासका पूर्वाधार**	▪ अरुणका कुन-कुन क्षेत्रमा जलवायु परिवर्तनका असर देखिए भनेर भन्न ▪ जलवायु परिवर्तनलाई न्यूनीकरण गर्न स्थानीय जनता र सरकारको भूमिका पहिचान गर्न	▪ अरुणमा जलवायु परिवर्तन (अरुणमा जलवायु परिवर्तको असर र यसलाई न्यूनीकरण गर्ने उपाय, हाम्रो दायित्व तथा स्थानीय सरकारको भूमिका)	▪ अरुणका विभिन्न क्षेत्रमा देखिएका जलवायु परिवर्तनका असरका बारेमा विद्यार्थीलाई अन्तरक्रियामा सहभागी गराउने ▪ जलवायु परिवर्तनको असरका कारण फुल्नुपर्ने फूल समयमा नफुल्ने, बालीनाली उत्पादनमा थपघट, अति चिसो तथा गर्मी, कम पानी अथवा धेरै पानी पर्नेलगायतका मुद्दालाई उठान गर्न ▪ विद्यार्थीहरूले अभिभावकसँग सोधेर पनि अन्नबाली उत्पादनको समय र मात्राका बारेमा अथवा फलफूल फल्ने र फुल्ने समयमा भएको परिवर्तनको मुद्दालाई उठाउन सक्ने छन्	▪ विश्व तापमानले हिउँ पग्लँदै गरेको र समुद्र सतह बढेको बुझाउने श्रव्यदृश्य सामग्री ▪ जलवायु परिवर्तनको विषयलाई झल्काउने श्रव्यदृश्य सामग्री	प्रश्नोत्तर (लिखित) उदाहरण ▪ अरुणका कुन-कुन क्षेत्रमा जलवायु परिवर्तनका असर देखिएका छन् ? ▪ जलवायु परिवर्तनलाई न्यूनीकरण गर्न विद्यार्थीका रूपमा तपाईंले के-के कार्य गर्न सक्नु हुने छ ? ▪ वनजङ्गल फँडानी तथा प्लास्टिक प्रयोगले जलवायु परिवर्तनमा के-कस्तो असर पारेको छ ? ▪ अरुणमा जलवायु परिवर्तन शीर्षकमा १२० शब्दमा एउटा निबन्ध लेख्नुहोस् ।	२१

	▪ अरुणका सबै वडाका नाम भन्न ▪ अरुणका वडाहरूका भौगोलिक अवस्थिति तथा मुख्य विशेषता बताउन	▪ अरुणका वडाहरू (अरुणका सबै वडाहरूको सामान्य परिचय, भौगोलिक अवस्थिति तथा मुख्य विशेषता)	▪ अरुण गाउँपालिकाको नक्सा प्रदर्शन गरेर अरुणमा रहेका वडाहरूको नाम बताउने ▪ विद्यार्थीहरूलाई वडा नम्बर र ती वडाहरूका नाम याद गर्न लगाउने ▪ वडाहरूको भौगोलिक अवस्थिति तथा ती सबै वडाहरूका विशेषता कालोपाटी वा सेतोपाटीमा लेख्ने र सूची बनाउने ▪ सबै वडा समेटिएको नक्सा कक्षाकोठामा नाम र मुख्य विशेषतासहित टाँस्ने	▪ गाउँपालिकाको नक्सा ▪ वडाहरूको मुख्य विशेषता लेखिएको पोस्टर	प्रश्नोत्तर (लिखित) उदाहरण ▪ अरुण गाउँपालिकामा रहेका सबै वडाका नाम र वडा नम्बर क्रमबद्ध तरिकाले लेख्नुहोस् । ▪ तपाइँ कुन वडामा बस्नुहुन्छ ? वडा नम्बर र वडाको नाम बताउनुहोस् । ▪ तपाइँ आफू बस्ने वडाको भौगोलिक अवस्थिति र मुख्य विशेषता लेख्नुहोस् । ▪ सबै वडा समेटिएको नक्सासहित ती वडाका नम्बर र नाम लेखिएको चार्ट/पोस्टर तयार पार्नुहोस् र कक्षाकोठामा टाँस्नुहोस् ।	
	▪ कस्ता विकासका पूर्वाधारलाई अपाङ्गतामैत्री विकासका पूवार्धार भनिन्छ भनेर चिन्न ▪ अपाङ्गतामैत्री विकासका पूर्वाधारको अभ्यास गर्न	▪ अपाङ्गतामैत्री विकासका पूर्वाधार (अपाङ्गतामैत्री विकासका पूर्वाधारको अवधारणा, यसको अभ्यास र स्थानीय सरकारको भूमिका)	▪ गाउँपालिकामा रहेको कुनै एक अपाङ्गतामैत्री विकासको पूर्वाधारको भ्रमण गराउने र ती पूर्वाधारका बारेमा बुँदा टिपोट गर्न लगाउने ▪ अपाङ्गतामैत्री विकासका पूर्वाधारको परिचय दिने र यस प्रकारका विकासका पूर्वाधारको विशेषता लेख्ने ▪ अपाङ्गतामैत्री विकासका पूर्वाधार किन चाहिन्छ भन्ने बारेमा कारण तयार पार्ने र यसको सूची बनाउने ▪ अपाङ्गतामैत्री विकासका पूर्वाधार नहुँदा उनीहरूले	▪ अपाङ्गतामैत्री विकासका पूर्वाधारका विभिन्न चित्र झल्किने पोस्टर	प्रश्नोत्तर (लिखित) उदाहरण ▪ तपाईंले कतै कुनै समयमा देख्नुभएको अपाङ्गतामैत्री विकासको पूर्वाधारका बारेमा दसओटा बुँदामा लेख्नुहोस् । ▪ अरुण गाउँपालिकामा रहेको कुनै एक अपाङ्गतामैत्री विकासका पूर्वाधारका बारेमा सानो निबन्ध तयार पार्नुहोस् । ▪ अपाङ्गतामैत्री विकासका पूर्वाधार किन आवश्यक पर्दछ ? यसबारेमा विभिन्न कारण तयार पार्नुहोस् ।	

			भोग्नुपर्ने समस्याका बारेमा विद्यार्थीलाई बताउने र अन्तरक्रिया गर्ने			
	▪ कुलो लाउने चलन र आधुनिक सिँचाइ प्रणालीबिचको भेद चिन्न ▪ कुलो लाउने चलन अथवा आधुनिक सिँचाइ प्रणालीबाट लिन सकिने लाभ पहिचान गर्न	▪ कुलोदेखि लिफ्टिङ सिँचाइसम्म (कुलो लाउने चलनको परिचय, यसको विकासक्रम, कुलोदेखि सिँचाइसम्मको यात्रा, अरुणमा यसको अभ्यास तथा यसबाट हुने लाभ)	▪ अध्ययन भ्रमण विधिको प्रयोग गरेर कुलो लाउने चलन र आधुनिक सिँचाइ प्रणालीका बारेमा बताउने र यी दुईबिचको भेद पनि चिनाउने ▪ अरुणमा लिफ्टिङ सिँचाइ प्रणालीको अभ्यास र यसको सम्भावनाका बारेमा बताउने साथै छलफल तथा अन्तरक्रिया गर्ने	▪ अध्ययन भ्रमण विधिका लागि आवश्यक पर्ने सामग्री	प्रश्नोत्तर (लिखित) उदाहरण ▪ परम्परागत तथा स्थानीय प्रविधिका रूपमा प्रचलित कुलो लाउने चलनका बारेमा दसओटा वाक्य तयार पार्नुहोस् । ▪ आधुनिक सिँचाइ प्रणाली तथा लिफ्टिङ सिँचाइ प्रणालीका बारेमा एउटा निबन्ध तयार पार्नुहोस् ।	
	▪ व्यवस्थित दाहसंस्कार स्थल विशेषता भन्न ▪ दाहसंस्कार स्थललाई व्यवस्थित बनाउने कार्यमा मद्दत गर्न	▪ व्यवस्थित दाहसंस्कार स्थल (व्यवस्थित दाहसंस्कार स्थलको परिचय, अरुणमा यसको अभ्यास तथा अवस्था)	▪ अध्ययन भ्रमण विधिको प्रयोग गरेर कुनै दाहसंस्कार स्थलको अवस्था चिनाउने र त्यहाँ देखिएका समस्यालाई टिपोट गर्न लगाउने ▪ दाहसंस्कार स्थलमा के-के सुविधा हुँदा राम्रो हुन सक्छ भनेर विद्यार्थीहरूलाई मस्तिष्क मन्थन गर्न लगाउने ▪ दाहसंस्कार स्थललाई कसरी व्यवस्थित बनाउन सकिन्छ भनेर कारणहरू बताउने	▪ अध्ययन भ्रमणका लागि आवश्यक पर्ने सामग्री	प्रश्नोत्तर (लिखित) उदाहरण ▪ तपाईंले भ्रमण गर्नुभएको दाहसंस्कार स्थलको अवस्था, त्यहाँ देखिएको समस्या र त्यहाँ आवश्यक पर्ने विभिन्न सुविधालाई ख्याल राख्दै एउटा प्रतिवेदन तयार पार्नुहोस् । प्रतिवेदन लेखनका लागि नेपाली शिक्षकसँग मद्दत माग्नुहोस् ।	
	▪ अरुणमा सुरक्षा व्यवस्था कस्तो छ भनेर भन्न ▪ सुरक्षा व्यवस्था	▪ हाम्रो सुरक्षा व्यवस्था (अरुणमा सुरक्षा	▪ अरुणमा सुरक्षा व्यवस्था के-कस्तो छ भनेर बताउने ▪ सुरक्षा व्यवस्था कायम राख्न ककसको भूमिका रहन्छ भनेर	▪ सुरक्षा व्यवस्था कायम राख्न भूमिका	प्रश्नोत्तर (लिखित) उदाहरण ▪ विद्यार्थीको सुरक्षा व्यवस्था कायम	

	कायम गर्न स्थानीय सरकारको भूमिका कस्तो रहन्छ भनेर बताउन	व्यवस्थाको अवस्था, यसको अभ्यास, स्थानीय सरकारको भूमिका र यसबाट भएका फाइदा)	बताउने ■ सुरक्षा व्यवस्था कायम राख्न स्थानीय सरकारको भूमिका के-कस्तो रहन्छ बताउने ■ फरक-फरक व्यक्ति तथा सङ्घ-संस्थाले सुरक्षा व्यवस्था कायम राख्न के-कस्तो भूमिका निर्वाह गर्नुपर्छ भन्ने विषयलाई कालोपाटी अथवा सेतोपाटीमा लेखेर सूची तयार पार्ने र छलफल तथा अन्तरक्रिया गर्ने	खेल्ने विभिन्न अङ्गका नाम तथा यसको सूची ■ स्थानीय सरकारले सुरक्षा व्यवस्था कायम राख्न खेल्नुपर्ने भूमिकाको सूची तथा पोस्टर	राख्न तपाईंले खेल्न सक्ने भूमिकाका बारेमा छोटो निबन्ध लेख्नुहोस् । ■ सुरक्षा व्यवस्था कायम राख्न क-कसको अहम् भूमिका रहन्छ ? ■ स्थानीय सरकारले सुरक्षा व्यवस्था कायम गर्न के-कस्ता भूमिका खेल्नुपर्दछ ?	
२. **अरुणका सांस्कृतिक सम्पदा**	■ मानापाथी र तुलो चिन्न ■ नाप/तौलका साधनका रूपमा यिनीहरूले खेलेको भूमिका बताउन	■ मानापाथी र तुलो परम्परा (नाप/तौलका परम्परागत साधनका रूपमा मानापाथी र तुलोको प्रयोग यसले खेलेको भूमिका र हाल यसको अवस्था)	■ मानापाथी र तुलो देखाउने ■ सम्भव भए नाप/तौलका यी स्थानीय प्रविधिको प्रयोग गरेर कुनै पनि वस्तुको नाप/तौल लिने ■ विद्यार्थीहरूलाई यी नाप/तौलका साधनको चित्र बनाउन लगाउने र चित्रसहित यी प्रविधिका बारेमा लेख्न परियोजना कार्य दिने	■ मानापाथी र तुलो	प्रश्नोत्तर (लिखित) <u>उदाहरण</u> ■ मानापाथी र तुलोका बारेमा छोटो एउटा निबन्ध लेख्नुहोस् ।	२५
	■ तेल पेल्ने कोल चिन्न ■ तेल पेल्ने कोलको भूमिका बताउन	■ तेल पेल्ने कोलको परम्परा (तेल पेल्न स्थानीय कोलको परिचय, यसको पहिचान, यो	■ तेल पेल्ने कोल अथवा यसको तस्बिर र श्रव्यदृश्य सामग्री देखाउने ■ सम्भव भए तोरी पेलेको बखतमा अध्ययन भ्रमण गर्ने र तोरी पेल्ने प्रक्रिया नियाल्न लगाउने र यसलाई बुँदागत	■ अध्ययन भ्रमणका लागि आवश्यक पर्ने सामग्री ■ तेल पेल्ने कोलको	प्रश्नोत्तर (लिखित) <u>उदाहरण</u> ■ तेल पेल्ने कोलको अध्ययन भ्रमणपश्चात् यसबारेमा प्रतिवेदन तयार पार्नुहोस् । प्रतिवेदन लेखनका लागि यसको	

		चलनको अभ्यास, यसले खेलेको भूमिका र यसको वर्तमान अवस्था)	रूपमा टिपोट गर्न लगाउने ▪ अध्ययन भ्रमणका आधारमा प्रतिवेदन लेख्न लगाउने	श्रव्यदृश्य सामग्री अथवा तस्बिर	ढाँचाका बारेमा जानकारी लिन नेपाली विषयका शिक्षकसँग सहयोग माग्नुहोस् ।	
	▪ नुवागी परम्पराको अर्थ बताउन ▪ यो परम्परामा गरिने विभिन्न क्रियाकलापका बारेमा बताउन	▪ नुवागी परम्परा (नुवागी परम्पराको परिचय, नुवागी मनाउँदा गरिने विभिन्न क्रियाकलाप, यसको महत्त्व र यसको अभ्यास)	▪ विद्यार्थीहरूलाई उनीहरूको घरमा नुवागी मनाउने गरेको छ कि छैन भनेर सोध्ने ▪ यो परम्परामा गरिने विभिन्न क्रियाकलापका बारेमा सोध्ने, यसलाई कालोपाटी वा सेतोपाटीमा लेख्ने र सूची बनाउने ▪ नुवागी मनाएको अवसर पारेर यसको अध्ययनका लागि भ्रमण गर्ने र तयार पारिएको प्रश्नावलीका आधारमा आवश्यक जानकारी लिने र यसबारेमा निबन्ध लेख्ने	▪ अध्ययन भ्रमणका लागि आवश्यक पर्ने सामग्री ▪ अध्ययन भ्रमणका क्रममा आवश्यक पर्ने प्रश्नावली	प्रश्नोत्तर (लिखित) <u>उदाहरण</u> ▪ नुवागीको अर्थ के हो ? ▪ नुवागी मनाउँदा गरिने विभिन्न क्रियाकलापका बारेमा बुँदामा सूची तयार पार्नुहोस् । ▪ नुवागी किन मनाइन्छ ? यो मनाउनुका कारण बताउनुहोस् ।	
	▪ अरुणमा प्रचलित गाउँखाने कथा भन्न ▪ ती गाउँखाने कथाको अर्थ भन्न	▪ अरुणका गाउँखाने कथा (अरुणमा प्रचलित गाउँखाने कथा र यसका अर्थ)	▪ विप्लव ढकाल (विद्यावारिधि) द्वारा लिखित 'भोजपुरको वाङ्मय'बाट अरुणमा प्रचलित विभिन्न गाउँखाने कथाहरू छान्ने र ती गाउँखाने कथा विद्यार्थीलाई सोध्ने ▪ सोध्दा उत्तर भन्न नसकेको खण्डमा गाउँ माग्दै यसको अर्थ बताउने ▪ विद्यार्थीहरूलाई पनि उनीहरूले जानेका तर अरुणसँग जोडिएका कुनै गाउँखाने कथा छन् भने सोध्न लगाउने	▪ विप्लव ढकाल (विद्यावारिधि) द्वारा लिखित 'भोजपुरको वाङ्मय' ग्रन्थ	प्रश्नोत्तर (लिखित) <u>उदाहरण</u> ▪ गाउँखाने कथा सोधपुछका क्रममा विद्यार्थीहरूले उत्तर भन्न कक्षामा देखाएको सहभागिता र सक्रियताका आधारमा आन्तरिक मूल्याङ्कन गर्ने ।	

	▪ अरुणका कला-साहित्यसँग सम्बन्धित विभिन्न कृतिका नाम बताउन ▪ ती कृतिका सर्जक चिन्न	▪ अरुणको कला-साहित्य (अरुणको कला-साहित्यको अवस्था, अरुणको कला-साहित्यसँग जोडिएका कृति तथा सर्जक पहिचान)	▪ अरुणलाई प्रतिनिधित्व गरेर कला-साहित्यमा राष्ट्रिय तथा अन्तर्राष्ट्रिय रूपमा नाम कमाएका कृति तथा ती कृतिका सर्जक चिनाउने ▪ ती सर्जकका कृतिका तस्बिर र सर्जकको पहिचानका लागि उनीहरूका तस्बिर चिनाउने ▪ सबै चिनाइसकेपछि हाजिरीजवाफ शैलीमा मौखिक रूपमा समूह बनाएर विभिन्न प्रश्न सोध्ने	▪ अरुणलाई प्रतिनिधित्व गर्ने कला-साहित्यमा स्थापित विभिन्न सर्जक र उनीहरूका कृतिका तस्बिर तथा श्रव्यदृश्य सामग्री	प्रश्नोत्तर (लिखित) <u>उदाहरण</u> ▪ हाजिरीजवाफ प्रतियोगितामा उनीहरूले देखाएको सहभागिता तथा सक्रियताका आधारमा आन्तरिक मूल्याङ्कन गर्ने ▪ कला-साहित्यमा लागेका अरुणका कुनै एक सर्जकका बारेमा सङ्क्षिप्तमा उहाँको जीवनी तयार पार्नुहोस् ।	
	▪ संस्कृत भाषाको महत्त्व बताउन ▪ अरुणमा हाल यस भाषाको अवस्था कस्तो छ भनेर बताउन	▪ संस्कृत भाषा (ज्ञान हस्तान्तरण परम्परामा संस्कृत भाषाको महत्त्व, यसको अभ्यास र अरुणमा यस भाषाको हालको अवस्था)	▪ ज्ञान हस्तान्तरण परम्पराका रूपमा संस्कृत भाषाको अवस्था के-कस्तो थियो र छ भन्ने बताउने ▪ अरुण गाउँपालिकामा यस भाषाको अभ्यास र यस भाषाको हालको अवस्थाका बारेमा बताउने ▪ संस्कृत भाषाको गहनता बताउन यस भाषामा लेखिएका कुनै श्लोक भन्ने त्यसको अर्थ बताउने र लेख्न लगाउने	▪ संस्कृत भाषामा लेखिएका श्लोक र यसको अर्थ	प्रश्नोत्तर (लिखित) <u>उदाहरण</u> ▪ संस्कृत भाषा किन चाहिन्छ अथवा किन चाहिँदैन भन्ने विषयमा तर्क-वितर्क प्रस्तुत गर्दै वादविवाद प्रतियोगिता खेलाउनुहोस् । ▪ वादविवाद प्रतियोगितामा उनीहरूले देखाएको सहभागिता तथा सक्रियताका आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।	
	▪ लय हालेर हाक्पारे /जुहारी गाउन ▪ अरुणमा हाक्पारे/जुहारीको अभ्यास के-कस्तो	▪ हाक्पारे /जुहारी (हाक्पारे/जुहारीको परिचय, यसको लय, गाउने तरिका	▪ लय हालेर हाक्पारे/जुहारी गाउने र विद्यार्थीहरूलाई पनि लय हालेर हाक्पारे गाउन लगाउने ▪ गीतको भाका तथा अर्थ	▪ हाक्पारे/ जुहारी गीतको श्रव्यदृश्य सामग्री	प्रश्नोत्तर (लिखित) <u>उदाहरण</u> ▪ लय हालेर हाक्पारे/जुहारी गाउन लगाउनुहोस् र विद्यार्थीहरूले हाक्पारे/जुहारी गाउन देखाएको	

	अवस्थामा छ भनेर बताउन	र यसको अरुणमा अभ्यास)	बताउने ■ हाक्पारे/जुहारीको अभ्यास अरुणमा के-कस्तो अवस्थामा रहेको छ भनेर बताउने		सहभागिता र सक्रियताका आधारमा आन्तरिक मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।	
३. प्राकृतिक प्रकोप र विपद् व्यवस्थापन	■ भूक्षयलाई न्यूनीकरण गर्न स्थानीय स्तरमा अपनाइएका विधिका बारेमा भन्न ■ भूक्षयलाई न्यूनीकरण गर्न अपनाउनुपर्ने विधि चिन्न र अभ्यास गर्न	■ भूक्षय (भूक्षयको अर्थ, अरुणमा यसले पारेको प्रभाव, भूक्षयलाई न्यूनीकरण गर्न स्थानीय स्तरमा अपनाइएको विधि र यसलाई न्यूनीकरण गर्न हामीले खेल्नुपर्ने भूमिका)	■ विद्यालय नजिकै पर्ने भूक्षय भएको ठाउँको अध्ययन भ्रमण गर्ने ■ अध्ययन भ्रमण गर्न गएको ठाउँमा के कारणले भूक्षय भएको रहेछ भनेर कारण खोज्न लगाउने र खोज्ने ■ भूक्षयलाई न्यूनीकरण गर्न स्थानीय स्तरमा के-कस्ता तरिका अपनाइएका छन् भनेर बताउने ■ भूक्षयलाई न्यूनीकरण गर्न के कस्ता तरिका अपनाउनुपर्छ भनेर विधि खोज्ने र भन्ने	■ अध्ययन भ्रमणका लागि आवश्यक पर्ने सामग्री	प्रश्नोत्तर (लिखित) <u>उदाहरण</u> ■ भूक्षयको शाब्दिक अर्थ के हो ? ■ भूक्षय हुनुका कारण के-के हुन् ? ■ भूक्षयलाई न्यूनीकरण गर्न के-कस्ता उपाय अपनाउन सकिन्छ ? ■ तपाईंको गाउँ अथवा टोलमा भूक्षयलाई रोक्न के-कस्ता विधि अपनाइएका छन् ?	११
	■ अरुणमा हावाहुन्डरीको प्रभाव कस्तो छ भनेर बताउन ■ हावाहुन्डरीको प्रभावलाई न्यूनीकरण गर्ने उपायहरू बताउन	■ हावाहुन्डरी (हावाहुन्डरीको अर्थ, यसको प्रभाव, यसको प्रभावलाई न्यूनीकरण गर्ने उपाय र अरुणमा यसको असर)	■ हावाहुन्डरीको अर्थ बताउने ■ हावाहुन्डरी चल्नुका कारण बताउने ■ अरुणमा हावाहुन्डरीको प्रभाव के-कस्तो छ भनेर बताउने ■ हावाहुन्डरीको प्रभावलाई कसरी न्यूनीकरण गर्न सकिन्छ भनेर बताउने र कालोपाटी वा सेतोपाटीमा यसको सूची तयार पार्ने	■ हावाहुन्डरी जोड्ने सम्बन्धी कुनै प्रभावकारी श्रव्यदृश्य सामग्री	प्रश्नोत्तर (लिखित) <u>उदाहरण</u> ■ हावाहुन्डरी भनेको के हो ? ■ हावाहुन्डरी चल्नुका कारण लेख्नुहोस् । ■ अरुणमा हावाहुन्डरीको प्रभाव कस्तो छ र यसको प्रभावलाई न्यूनीकरण गर्न के-कस्ता उपाय अपनाइएका छन् ? ■ हावाहुन्डरीको प्रभावलाई न्यूनीकरण गर्न के-कस्ता उपाय अपनाउन सकिन्छ ?	

	▪ अरुण गाउँपालिकामा चट्याङको प्रभाव के-कस्तो मात्रामा छ भनेर भन्न ▪ चट्याङको प्रभावलाई न्यूनीकरण गर्न के-कस्ता उपाय अपनाइएका छन् र अपनाउनुपर्छ भनेर बताउन	▪ चट्याङबाट बच्ने तरिका (चट्याङको अर्थ, चट्याङ पर्नुका कारण, अरुणमा यसको प्रभाव, यसको प्रभावलाई न्यूनीकरण गर्न अरुणमा अपनाइएका तरिका र न्यूनीकरण गर्न अपनाउनुपर्ने तरिका)	▪ चट्याङ पर्दा विद्यार्थीहरूले महसुस गरेको भोगाइ तथा अनुभूति सुनाउन लगाउने ▪ चट्याङ पर्दा के-कस्तो सतर्कता अपनाउने गरेका छन् भनेर सोध्ने ▪ के कारणले गर्दा चट्याङ पर्छ भनेर कारणहरू बताउने ▪ चट्याङबाट कसरी बच्न सकिन्छ भनेर उपाय बताउने र यसमाथि छलफल गर्ने	▪ चट्याङ पर्दा यसले पुऱ्याएको क्षतिसम्बन्धी श्रव्यदृश्य सामग्री	प्रश्नोत्तर (लिखित) <u>उदाहरण</u> ▪ चट्याङ भनेको के हो ? ▪ के कारणले चट्याङ पर्छ ? ▪ चट्याङबाट के-कसरी बच्न सकिन्छ ? ▪ चट्याङ पर्दा गर्न नहुने कार्यको सूची तयार पार्नुहोस् ।	
४. नागरिक चेतना, नैतिक शिक्षा र सुशासन	▪ साइबर अपराधको उदाहरण भन्न ▪ साइबर अपराधबाट बच्न	▪ साइबर अपराध (साइबर अपराधको अर्थ, नजानिँदो तरिकाले हामीबाट हुने / हुन सक्ने साइबर अपराध र यसलाई न्यूनीकरण गर्ने उपाय)	▪ साइबर अपराधसम्बन्धी कुनै दृष्टान्त पेस गर्ने र यसबारे छलफल तथा अन्तरक्रिया गर्ने ▪ साइबर अपराधका विभिन्न उदाहरण बताउने ▪ साइबर अपराधलाई कसरी न्यूनीकरण गर्न सकिन्छ भनेर विभिन्न उपायहरू सुझाउने	▪ साइबर अपराध झल्किने विभिन्न उदाहरणका पोस्टर, तस्बिर अथवा श्रव्यदृश्य सामग्री	प्रश्नोत्तर (लिखित) <u>उदाहरण</u> ▪ साइबर अपराध भनेको के हो ? ▪ साइबर अपराध हुनुका कारण लेख्नुहोस् । ▪ साइबर अपराधलाई कसरी न्यूनीकरण गर्न सकिन्छ ?	२५
	▪ जातीय विभेद हुनुका कारण पत्ता लगाउन र यसलाई न्यूनीकरण गर्न ▪ जातीय विभेदरहित समाज निर्माण गर्न	▪ जातीय विभेद (जातीय विभेदको परिचय, अरुणमा जातीय विभेदको अवस्था, जातीय विभेद हुनुका कारण	▪ जातीय सहिष्णुतालाई कतै पनि खलल नपुग्ने गरी जातीय विभेदको अर्थ कुनै दृष्टान्तसहित बताउने ▪ हाम्रो समाजमा विभिन्न रूपमा विद्यमान जातीय विभेदलाई चिनाउने	▪ विभिन्न जातजातिका तस्बिर तथा श्रव्यदृश्य सामग्री	प्रश्नोत्तर (लिखित) <u>उदाहरण</u> ▪ तपाईंको गाउँ अथवा टोलमा हुने गरेको जातीय विभेदका बारेमा छोटो निबन्ध लेख्नुहोस् । ▪ जातीय विभेद किन हुन्छ होला ? कारण पत्ता लगाउनुहोस् ।	

		र यसलाई न्यूनीकरण गर्ने उपाय)	▪ जातीय विभेद हुनुका कारण बताउने ▪ यसलाई कसरी न्यूनीकरण गर्न सकिन्छ भनेर बताउने ▪ सिङ्गो कक्षाकोठालाई प्रयोग गरेर विभिन्न समुदायका तथा जातजातिका मानिसबिच मेलमिलाप हुन जरुरी छ र विभेद गर्नुहुन्न भन्ने सन्देश बोक्ने कुनै खेल खेलाउने		▪ जातीय विभेदलाई कसरी न्यूनीकरण गर्न सकिन्छ ? कुनै पाँचओटा उपाय बताउनुहोस् । ▪ गाउँपालिकाको अध्यक्ष हुनुभयो भने जातीय विभेद कम गर्न तपाईंले कस्ता कार्यक्रम ल्याउनुहुन्थ्यो ? ▪ जातीय विभेद गर्नुहुन्न भन्ने सन्देश बोक्ने एउटा आकर्षक नारा तयार पार्नुहोस् ।	
	▪ कुरीतिको अर्थ बताउन ▪ परापम्परागत चालचलनमा अदृश्य तथा सुषुप्त रूपमा रहेका कुरीति पत्ता लगाउन	▪ कुरीति (कुरीतिको अर्थ र परिचय, परम्परागत चलनमा रहेका कतिपय कुरीति र यस्ता परम्परा तथा चलनमाथि आलोचनात्मक विश्लेषण)	▪ अरुणमा प्रचलित परम्परागत चालचलनभित्र सुषुप्त अवस्थामा रहेका कुरीतिको दृष्टान्त दिने, अन्य कुरीतिको सूची तयार पार्ने र अन्तरक्रिया तथा छलफल गर्ने ▪ आलोचनात्मक चेतबारे बताउने, चिनाउने र यसको अभ्यास गर्न लगाउने ▪ विद्यार्थीहरूलाई उनीहरूको घर, छिमेक अथवा गाउँमा रहेका कुनै कुरीतिका बारेमा भन्न लगाउने र यसमाथि अन्तरक्रिया गर्न शिक्षकले सहजीकरण गर्ने	▪ परााम्परागत चालचलनसँग जोडिएका विभिन्न कुरीतिका सूची	प्रश्नोत्तर (लिखित) <u>उदाहरण</u> ▪ कुरीति भनेको के हो ? ▪ तपाईंको घर, छिमेक अथवा गाउँमा रहेको कुनै एक कुरीतिका बारेमा लेख्नुहोस् । ▪ कुरीतिलाई रोक्न के गर्न सकिन्छ ? ▪ कस्तो चेतलाई आलोचनात्मक चेत भनिन्छ ? कुनै एक उदाहरण दिनुहोस् र कक्षाकोठामा साथीहरूका बिचमा सुनाउनुहोस् ।	
	▪ प्रेरक व्यक्ति थैले खत्रीका बारेमा जीवनी लेख्न ▪ समाज परिवर्तनका लागि उहाँले उठाउनुभएको साहसिक	▪ प्रेरक व्यक्तित्व (थैले खत्रीलगायत) (थैले खत्रीको सामान्य परिचय, उहाँले समाज	▪ प्रेरक व्यक्ति थैले खत्रीको तस्बिर प्रदर्शन गर्ने र उहाँका बारेमा सङ्क्षिप्त जीवनी तयार पार्ने ▪ उहाँले समाज परिवर्तनका लागि उठाउनुभएको साहसिक कदमका बारेमा	▪ थैले खत्रीको तस्बिर ▪ उहाँको सङ्क्षिप्त जीवनी लेखिएको पोस्टर	प्रश्नोत्तर (लिखित) <u>उदाहरण</u> ▪ थैले खत्री को हुन् ? ▪ थैले खत्रीले समाज परिवर्तनका लागि पुऱ्याउनुभएको योगदानका बारेमा चर्चा गर्नुहोस् ।	

	कदमबाट प्रेरणा लिन	परिवर्तनका लागि पुऱ्याउनुभएको योगदान र उहाँबाट हामीले सिक्नुपर्ने प्रेरणा)	विद्यार्थीहरूलाई बताउने ▪ प्रेरणा लिन उत्प्रेरित गर्ने		▪ थैले खत्रीको सङ्क्षिप्त जीवनी तयार पार्नुहोस् । ▪ तपाईँलाई मन पर्ने कुनै एक प्रेरक व्यक्तिका बारेमा एउटा छोटो वक्तृत्व तयार पार्नुहोस् र विद्यालयको बिहानी सभामा पढेर सुनाउनुहोस् ।	
	▪ स्थानीय सरकारको काम, कर्तव्य र अधिकार भन्न ▪ स्थानीय सरकारबाट सहज तरिकाले सेवा/सुविधा लिन	▪ स्थानीय सरकार (स्थानीय सरकारको परिचय, सङ्घीयताको अभ्यास, स्थानीय सरकारको काम, कर्तव्य र अधिकार)	▪ विद्यालय नजिकै रहेको वडा कार्यालय र गाउँपालिका कार्यालयको अध्ययन भ्रमण गराउने ▪ प्रश्नावलीका आधारमा वडा अध्यक्ष/सचिव र गाउँपालिकाका अध्यक्ष/प्रमुख प्रशासकीय अधिकृतको अन्तर्वार्ता लिने, स्थानीय सरकारको काम, कर्तव्य र अधिकारका बारेमा सोध्ने ▪ स्थानीय सरकारका काम, कर्तव्य र अधिकारको सूची चार्ट पेपरमा तयार गर्ने साथै कक्षाकोठाको अथवा विद्यालयको सूचनापाटीमा टाँस्ने	▪ अध्ययन भ्रमणका लागि आवश्यक पर्ने प्रश्नावली	प्रश्नोत्तर (लिखित) <u>उदाहरण</u> ▪ स्थानीय सरकार भनेको के हो ? ▪ स्थानीय सरकारको काम, कर्तव्य र अधिकारका बारेमा सूची तयार पार्नुहोस् । ▪ तपाईँले अथवा तपाईँको परिवारले गाउँपालिकाबाट के-कस्ता सुविधा लिइरहनुभएको छ ? अभिभावकसँग सल्लाह गरेर यसबारेमा लेख्नुहोस् ।	
	▪ गाउँपालिकाको तीन संरचना चिन्न ▪ तीन संरचनाले गर्ने विभिन्न कार्यको सूची तयार पार्न	▪ गाउँपालिकाको संरचना (गाउँपालिकाको राजनीतिक तथा प्रशासनिक संरचना, कार्यपालिका, न्यायिक समिति	▪ अध्ययन भ्रमण विधिको प्रयोग गरेर गाउँपालिका भ्रमण गर्ने र त्यहाँ विद्यमान तीन फरक अङ्गहरू कार्यपालिका, न्यायिक समिति अर्थात् न्यायपालिका र व्यवस्थापिकाका बारेमा बुझ्ने ▪ ती फरक अङ्गहरूले गर्ने गरेका विभिन्न काम, कर्तव्य	▪ अध्ययन भ्रमणका लागि आवश्यक पर्ने सम्पूर्ण सामग्री ▪ प्रश्नावली	प्रश्नोत्तर (लिखित) <u>उदाहरण</u> ▪ गाउँपालिकाका तीन फरक अङ्गले गर्ने विभिन्न कामको सूची तयार पार्नुहोस् । ▪ अध्ययन भ्रमणका आधारमा एउटा प्रतिवेदन तयार पार्नुहोस् ।	

		अर्थात् न्यायपालिका र व्यवस्थापिकाको परिचय र यी अङ्गहरूले गर्ने विभिन्न कार्य)	चिनाउने र सूची तयार पार्ने		प्रतिवेदन लेखनका लागि नेपाली विषयका शिक्षकसँग सहयोग माग्नुहोस् ।	
	▪ स्थानीय जनप्रतिनिधि चिन्न ▪ स्थानीय जनप्रतिनिधिका काम, कर्तव्य र अधिकार बताउन	▪ हाम्रा जनप्रतिनिधि (गाउँपालिकाका अध्यक्ष, उपाध्यक्ष र वडा अध्यक्षको नामसहितको परिचय, काम, कर्तव्य र अधिकार)	▪ अर्गानोग्रामको सहायताले गाउँपालिकाको वर्तमान अध्यक्ष, उपाध्यक्ष तथा वडाअध्यक्षहरूको नाम चिनाउने ▪ गाउँपालिकाको पहिलो अध्यक्ष, उपाध्यक्ष तथा वडाअध्यक्षको नाम र तस्बिर चिनाउने ▪ स्थानीय जनप्रतिनिधिले गर्नुपर्ने काम र उनीहरूको दायित्व बताउने ▪ गाउँपालिका र वडा कार्यालयको भ्रमण गराउने साथै जनप्रतिनिधिसँग परिचय गराउने ▪ स्थानीय जनप्रतिनिधिसँग हाम्रो एक दिन शीर्षकमा चार महिनामा एक पटक स्थानीय जनप्रतिनिधिसँग अन्तरक्रिया तथा छलफल कार्यक्रम राख्ने, ▪ अन्तरक्रियाका लागि विद्यालयले सहजीकरण गर्ने	▪ स्थानीय जनप्रतिनिधिका तस्बिरसहितको नामावली ▪ स्थानीय जनप्रतिनिधि सँग एक दिन अन्तरक्रिया कार्यक्रमका लागि आवश्यक सामग्री	प्रश्नोत्तर (लिखित) उदाहरण ▪ तपाईंको वडाको पहिलो वडा अध्यक्षको नाम के हो ? ▪ तपाईंको वडाको हालको वडा अध्यक्षको नाम के हो ? ▪ तपाईंको गाउँपालिकाको पहिलो गाउँपालिका अध्यक्ष तथा उपाध्यक्षको नाम के हो ? ▪ तपाईंको गाउँपालिकाको हालको गाउँपालिका अध्यक्ष तथा उपाध्यक्षको नाम के हो ? ▪ तपाईंको गाउँपालिकामा कति जना वडा अध्यक्ष रहेका छन् ? ▪ स्थानीय जनप्रतिनिधिसँग हाम्रो एक दिन शीर्षकमा राखिएको अन्तरक्रिया कार्यक्रममा विद्यार्थीहरूले देखाएको सहभागिता तथा सक्रियताका आधारमा आन्तरिक मूल्याङ्कन गर्ने ।	
५. कृषि, उद्योग, पेसा, व्यापार र	▪ रैथाने बिउ-बिजनको अर्थ बताउन ▪ अरुणका रैथाने	▪ रैथाने बिउ-बिजन (रैथाने बिउ-बिजनका परिचय	▪ अरुणका विभिन्न रैथाने बिउ-बिजनका नाम बताउने ▪ विद्यालय नजिकैको गाउँमा अध्ययन भ्रमण गर्ने र गाउँका	▪ रैथाने बिउ-बिजन	प्रश्नोत्तर (लिखित) उदाहरण ▪ तपाईंको घरमा फल्ने फुल्ने विभिन्न प्रजातिका बिउ-बिजनका	२१

व्यवसाय	बिउ-बिजनका नाम भन्न	तथा उदाहरण र अरुणका विभिन्न रैथाने बिउ-बिजन तथा त्यसको महत्त्व)	सबैलाई स्थानीय स्तरमा फल्ने /फुल्ने विभिन्न प्रजातिका रैथाने बिउ- बिजन चिनाउने ■ विद्यार्थीहरूलाई आफ्नो घरमा फल्ने/फल्ने बिउ-बिजन विद्यालयमा ल्याउन लगाउने र ती बिउ-बिजनका बारेमा आफ्नो कुरा राख्न लगाउने		नाम लेख्नुहोस् । ■ तपाईंको साथीका घरमा फल्ने / फुल्ने विभिन्न रैथाने बिउ-बिजनका नाम भन्नुहोस् । ■ अरुणमा पाइने रैथाने बिउ-बिजनका नाम भन्नुहोस् ।	
	■ उत्पादन र बजारको अवधारणा भन्न ■ उत्पादनका लागि गाउँले उत्पादन तथा बजारका लागि सहरले कसरी भूमिका खेलेको छ भनेर भन्न	■ सहरको प्राण गाउँ (उत्पादनका कारण गाउँले सहरलाई कसरी मद्दत गरेको छ भन्ने चेतना, उत्पादन र बजारको सम्बन्ध, गाउँ र सहरको अन्योन्याश्रित सम्बन्ध)	■ माग र आपूर्तिको व्याख्या गर्दै गाउँलेका रूपमा माग र आपूर्तिका रूपमा सहरले खेलेको भूमिका चिनाउने ■ माग र आपूर्तिका आधारमा उत्पादन र बजारका बारेमा बताउने ■ कृषि उत्पादन तथा बजारका आधारमा गाउँ र सहरको अन्योन्याश्रित सम्बन्ध चिनाउने	■ उत्पादन र बजारका आधारमा गाउँ र सहरको सम्बन्ध बुझाउने तस्बिर तथा पोस्टर	प्रश्नोत्तर (लिखित) उदाहरण ■ अरुण गाउँपालिकाले बेच्ने विभिन्न कृषि उत्पादनको सूची तयार पार्नुहोस् । ■ अरुण गाउँपालिकाबाट बिक्री हुने कृषि उत्पादन कुन-कुन बजारसम्म पुग्दछ ?	
	■ कस्तो भौगोलिक ठाउँ तथा हावापानीमा बदाम खेती हुने गर्छ भन्ने बताउन ■ बदाम खेती हुने अरुणका विभिन्न ठाउँका नाम भन्न	■ बदाम खेती (बदाम खेतीको परिचय, अरुण गाउँपालिकामा बदाम खेतीको अभ्यास र सम्भावना)	■ बदाम खेती भएको ठाउँको अध्ययन भ्रमण गर्ने र त्यहाँको भौगोलिक अवस्थिति तथा हावापानीका बारेमा स्थानीय बासिन्दासँग सोध्ने ■ अरुणका कुन-कुन ठाउँमा बदाम खेती हुने गरेको छ भनेर विभिन्न ठाउँको सूची तयार पार्ने ■ अरुणमा व्यावसायिक रूपमा बदाम खेतीको सम्भावना के-कस्तो छ भनेर छलफल तथा अन्तरक्रिया गर्ने	■ अध्ययन भ्रमणका लागि आवश्यक पर्ने सामग्री ■ प्रश्नावली ■ अरुणका बदाम खेती हुने गरेको ठाउँको सूची ■ बदाम खेतीका लागि आवश्यक	प्रश्नोत्तर (लिखित) उदाहरण ■ अरुणका कुन-कुन ठाउँमा बदाम खेती हुने गरेको छ ? सूची तयार पार्नुहोस् । ■ बदाम खेतीका लागि कस्तो माटो तथा भूभाग उपयुक्त हुन्छ ? ■ बदाम खेतीका लागि कस्तो खालको हावापानी चाहिन्छ ? हावापानीको विशेषताको सूची तयार पार्नुहोस् ।	

				पर्ने भौगोलिक अवस्था तथा हावापानीको विशेषता उल्लिखित सूची		
	▪ अरुणमा व्यावसायिक रूपमा गरिने फलफूलका नाम भन्न ▪ ती फलफूल उत्पादन हुने अरुणका विभिन्न ठाउँका नाम बताउन	▪ फलफूल खेती (व्यावसायिक फलफूल खेतीको परिचय, अरुणमा व्यावसायिक रूपमा फलफूल उत्पादन गर्ने ठाउँका नाम र ती फलफूलका नाम)	▪ विद्यालय नजिकै रहेको व्यावसायिक रूपमा फलफूल उत्पादन गरिएको गाउँबस्तीमा विद्यार्थीहरू लाने र त्यहाँ हुने गरेको व्यावसायिक फलफूल खेतीका बारेमा पूर्ण जानकारी लिन लगाउने ▪ अरुणमा भइरहेको फलफूल खेतीका बारेमा बताउने ▪ यसबाट हुन सक्ने लाभ र कुन-कुन अरुणको ठाउँमा फलफूल खेतीको के-कस्तो सम्भावना छन् भन्ने विषयमा छलफल तथा अन्तरक्रिया चलाउने	▪ अध्ययन भ्रमणका लागि आवश्यक पर्ने सम्पूर्ण सामग्री	प्रश्नोत्तर (लिखित) <u>उदाहरण</u> ▪ तपाईंको घरमा कुनै फलफूलको व्यावसायिक खेती हुने गरेको छ ? ▪ अरुणमा व्यावसायिक रूपमा खेती हुने गरेको फलफूलका नाम बताउनुहोस् । ▪ अरुणका कुन-कुन ठाउँमा व्यावसायिक रूपमा फलफूल खेती हुने गरेको छ ?	
	▪ अरुणमा उत्पादन हुने तेलहन बालीको नाम भन्न ▪ तेलहन बालीबाट लिन सकिने लाभको सूची तयार पार्न	▪ हाम्रा तेलहन बाली (तेलहन बालीको परिचय, अरुणमा हुने तेलहन बालीको नाम तथा सूची र यसबाट लिन सकिने लाभ)	▪ तेलहन बालीको नाम क्रमशः बताउने र ती बालीका तस्बिर अथवा बिउ देखाउने ▪ विद्यार्थीहरूलाई उनीहरूको घरमा फल्ने गरेको तेलहन बालीको बिउ-बिजन परियोजना कार्यका रूपमा चार्ट पेपरमा टाँस्न लगाउने र त्यसबारेमा कक्षाकोठामा प्रस्तुति दिन लगाउने	▪ तेलहन बालीको तस्बिर	प्रश्नोत्तर (लिखित) <u>उदाहरण</u> ▪ तिम्रो घरमा फल्ने विभिन्न तेलहन बालीको सूची तयार पार्नुहोस् । ▪ तपाईंको गाउँमा उत्पादन हुने तेलहन बालीको सूची तयार गर्नुहोस् । ▪ अरुणमा उत्पादन हुने विभिन्न	

			▪ विद्यार्थीहरूलाई उनीहरूको गाउँमा फल्ने विभिन्न तेलहन बालीको नाम सङ्कलन गर्न लगाउने ▪ अरुणमा के-कस्ता तेलहन बाली उत्पादन हुन्छ भनेर सेतोपाटी वा कालोपाटीमा सूची तयार पार्ने ▪ तेलहन बालीको लाभका बारेमा बताउने		तेलहन बालीको सूची तयार पार्नुहोस् । ▪ तेलहन बालीबाट कसरी लाभ लिन सकिन्छ ?	
	▪ हाटबजार लाग्ने अरुणका विभिन्न ठाउँका नाम भन्न ▪ हाटबजार हुने चहलपहल तथा हाटबजारको महत्त्व बताउन	▪ हाटबजार (हाटबजारको चिनारी, यसको महत्त्व, हाटबजार लाग्दा हुने चहलपहल, अरुणका हाटबजार लाग्ने ठाउँ र हाटबजारको महत्त्व)	▪ अध्ययन भ्रमण विधिको प्रयोग गरेर हाटबजार लागेको ठाउँमा विद्यार्थीहरू लाने र त्यहाँ हुने विभिन्न क्रियाकलापका बारेमा टिपोट गर्न लगाउने ▪ हाटबजार लाग्ने अरुणका विभिन्न ठाउँको सूची तयार पार्ने ▪ हाटबजारको महत्त्वका बारेमा प्रकाश पार्ने र आवश्यक परे छलफल तथा अन्तरक्रिया गर्ने	▪ अध्ययन भ्रमण विधिका लागि आवश्य पर्ने सम्पूर्ण सामग्री	प्रश्नोत्तर (लिखित) उदाहरण ▪ हाटबजार लाग्ने अरुणका विभिन्न ठाउँको नाम लेख्नुहोस् । ▪ हाटबजारमा हुने गरेका विभिन्न क्रियाकलापका बारेमा बताउनुहोस् । ▪ हाटबजारको महत्त्वका बारेमा एउटा हरफ तयार पार्नुहोस् ।	
६. ध्यान-योग, स्वास्थ्य तथा व्यक्तित्व विकास	▪ लामखुट्टेबाट सर्ने विभिन्न रोगका नाम भन्न ▪ लामखुट्टेबाट बच्ने विभिन्न उपायलाई जीवनमा अनुसरण गर्न	▪ लामखुट्टेबाट बचौँ (लामखुट्टेबाट बच्ने उपाय र यसबाट बच्नुपर्ने कारण)	▪ श्रव्यदृश्य सामग्रीको प्रयोग गरेर लामखुट्टेले सार्ने विभिन्न रोगका बारेमा बताउने ▪ लामखुट्टेबाट बच्न अपनाउनुपर्ने विभिन्न उपायका बारेमा प्रकाश पार्ने	▪ श्रव्यदृश्य सामग्री	प्रश्नोत्तर (लिखित) उदाहरण ▪ लामखुट्टेका कारण सर्ने विभिन्न रोगका नाम भन्नुहोस् । ▪ लामखुट्टेबाट बच्न अपनाउनुपर्ने विभिन्न उपायको नाम भन्नुहोस् ।	२५
	▪ खुला दिसामुक्त गाउँको अवधारणाका	▪ खुला दिसामुक्त गाउँ	▪ विद्यार्थीहरूलाई उनीहरूले बाहिर खुल्ला ठाउँमा दिसापिसाब गर्ने गरेको छ कि	▪ खुल्ला दिसामुक्त गाउँ	प्रश्नोत्तर (लिखित) उदाहरण	

	बारेमा बताउन ■ यस अभ्यासलाई आफ्नो नियमित जीवनमा लागु गर्न स्वच्छ तथा हराभरा गाउँको निर्माण गर्न	(खुला दिसामुक्त गाउँको अवधारणा र अरुणमा यसको अभ्यास, यस अवधारणालाई कायम राख्न आवश्यक विभिन्न स्रोत तथा सहयोग र यस अभ्यासको फाइदा)	छैन भनेर सोध्ने ■ खुला ठाउँमा दिसापिसाब गर्नुहुन्न भन्ने अवधारणालाई दृष्टान्त तथा उदाहरणसहित पेस गर्ने ■ खुल्ला दिसामुक्त गाउँको विशेषता बताउने	लेखिएको होर्डिङ बोर्ड	■ खुला दिसामुक्त गाउँको अवधारणाका बारे लेख्नुहोस् । ■ खुला दिसामुक्त गाउँ अवधारणा लागु गर्दा हुने फाइदाको सूची तयार पार्नुहोस् । ■ यदि वडाको वडा अध्यक्ष हुनुभयो भने खुला दिसामुक्त गाउँ बनाउन के-कस्ता कार्यक्रम ल्याउनुहुन्छ ? आफ्नो योजना प्रस्तुत गर्नुहोस् ।	
	■ रजस्वलाको अर्थ भन्न ■ रजस्वला किन हुन्छ र यसलाई हेरचाह गर्न के-के गर्नुपर्छ भनेर उपाय भन्न साथै लागु गर्न	■ रजस्वला चेतना (एक प्राकृतिक प्रक्रियाका रूपमा रजस्वलाको चिनारी, रजस्वला हुँदाको अवस्था र यसलाई हेरचाह गर्न अपनाउनुपर्ने विभिन्न उपाय)	■ रजस्वलाका बारेमा श्रव्यदृश्य सामग्री देखाउने र यस सम्बन्धी विद्यार्थीहरूलाई प्रकाश पार्ने ■ सम्भावना रहे र कक्षाकोठाको वातावरण तथा परिस्थिति मिलेमा छात्रा विद्यार्थीहरूको रजस्वलासम्बन्धी अनुभव सुनाउन लगाउने ■ उनीहरूको अनुभव सुनाउन लगाउँदा त्यसबेला पर्ने समस्याका बारेमा भन्न लगाउने ■ रजस्वला भएको समयमा कसरी हेरचाह गर्न सकिन्छ भनेर उपायहरूका बुँदागत सूची तयार पार्दै ती बुँदाहरूलाई प्रस्ट पार्ने	■ रजस्वाला चेतना झल्काउने विभिन्न श्रव्यदृश्य सामग्री ■ रजस्वला हुने बेलामा र भइरहेको बेलामा अपनाउनुपर्ने विभिन्न विधिको उपायको सूची	प्रश्नोत्तर (लिखित) उदाहरण ■ रजस्वला भनेको के हो ? ■ महिलाहरूमा कुन उमेरदेखि रजस्वला सुरु हुन्छ ? ■ रजस्वला हुँदा महिलाहरूलाई के-कस्तो समस्या हुने गर्छ ? ■ रजस्वला हुँदा महिलाहरूले के-कसरी त्यसको ख्याल गर्नुपर्दछ ? ■ रजस्वलाका बारेमा एउटा चेतनामूलक आकर्षक नारा तयार पार्नुहोस् ।	
	■ स्यानेटरी प्याड र कटन प्याडको भेद भन्न	■ कटन प्याडको प्रयोग	■ कक्षाकोठामा स्यानेटरी प्याड र कटन प्याड प्रदर्शन गर्ने साथै यी दुईबिचको भेद देखाउने	■ स्यानेटरी प्याड तथा कटन प्याड	प्रश्नोत्तर (लिखित) उदाहरण	

	▪ कटन प्याडको प्रयोग गर्ने बानी बसाल्न	(स्यानेटरी प्याड र कटन प्याडको भेद, स्यानेटरी प्याडले पर्यावरणमा पार्ने नकारात्मक असर, पर्यावरणमैत्री कटन प्याडको चिनारी र यस प्रकारको प्याडको प्रयोगका लागि उत्प्रेरणा)	▪ स्यानेटरी प्याडले पर्यावरणलाई कसरी असर पार्छ भन्ने कुरा विद्यार्थीहरूलाई बुझाउने ▪ कटन प्याड किन पर्यावरणमैत्री छ भनेर विभिन्न कारण प्रस्तुत गर्ने ▪ स्यानेटरी प्याडले पर्यावरणलाई कसरी नकारात्मक असर पारेको छ भनेर कुनै श्रव्यदृश्य सामग्री देखाउने	▪ स्यानेटरी प्याडले वातावरणलाई कसरी बिगार्दै लगेको छ भन्ने विषय समेटिएको श्रव्यदृश्य सामग्री	▪ स्यानेटरी प्याड तथा कटन प्याडबिचको भिन्नता प्रस्तुत गर्नुहोस् । ▪ कटन प्याड किन पर्यावरणमैत्री छ ? कारण प्रस्तुत गर्नुहोस् । ▪ कटन प्याड किन पर्यावरणमैत्री छ भन्ने विषयमा कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।	
	▪ सुत्केरीलाई हेरचाह गर्न ▪ आमा र शिशु दुवैलाई खतरामुक्त राख्न	▪ सुत्केरीको हेरचाह (मातृ तथा शिशुको हेरचाहसम्बन्धी चेतना, यसको आवश्यकता र सुत्केरीको हेरचाह गर्ने हाम्रो रैथाने तौरतरिका)	▪ सुत्केरीको हेरचाहसम्बन्धी कुनै श्रव्यदृश्य सामग्री प्रस्तुत गर्ने र सुत्केरीलाई कसरी हेरचाह गरिँदो रहेछ भन्ने विषय टिपोट गर्न लगाउने ▪ विद्यालय नजिकै रहेको कुनै सुत्केरी भएको घरमा अध्ययन भ्रमण गर्ने र सुत्केरीलाई कसरी हेरचाह गरिन्छ भनेर हाम्रो रैथाने चलनलाई नियाल्न लगाउने र विषयवस्तुलाई बुँदामा टिपोट गर्न लगाउने	▪ सुत्केरीको हेरचाहसम्बन्धी श्रव्यदृश्य सामग्री	प्रश्नोत्तर (लिखित) <u>उदाहरण</u> ▪ अध्ययनको विधिका आधारमा सुत्केरी हेरचाहसम्बन्धी प्रतिवेदन तयार पार्नुहोस् । ▪ सुत्केरी भएको बेलामा शिशु र आमालाई कसरी हेरचाह गर्नुपर्दछ ? यसबारेमा चार्ट पेपरमा सूची तयार पार्नुहोस् ।	
	▪ दृष्टिकोण के हो भनेर भन्न र बुझाइ प्रक्रियामा यसले खेल्ने भूमिका बताउन ▪ आलोचनात्मक तरिकाले हेर्ने बानी बसाल्न	▪ हाम्रो दृष्टिकोण (दृष्टिकोणबारे चेतना, दृष्टिकोणको महत्त्व, यसको अभ्यास र कुनै पनि विषयवस्तुलाई आलोचनात्मक चेतका साथ हेर्ने	▪ दृष्टिकोणले विषयवस्तुको बुझाइमा पार्ने फरकपनका बारेमा दृश्यसहित प्रस्ट पार्ने ▪ दृष्टिकोणले आकृतिको स्वरूप र प्रस्तुतिमा कति फरक पार्छ भन्ने कुरा बुझाउन ड्रोनको सहाराले माथिबाट तल खिचेको उही वस्तुको फरक-फरक आकृति देखाउने र	▪ क्यामराले तलबाट खिचेको र ड्रोनको सहाराले माथिबाट खिचेको उही वस्तुको फरक-फरक	प्रश्नोत्तर (लिखित) <u>उदाहरण</u> ▪ विद्यार्थीहरूले विभिन्न अध्ययन भ्रमण तथा कक्षाकोठामा पठनपाठन तथा विश्लेषणका क्रममा देखाएको आलोचनात्मक चेतका आधारमा आन्तरिक मूल्याङ्कन गर्ने ।	

		तौरतरिका)	यसका आधारमा विषयवस्तुको बुझाइमा दृष्टिकोले पार्ने प्रभावका बारेमा बताउने	दुई आकृति		
	▪ विभिन्न अवसरमा कसरी पहिरन लगाउने भन्ने सिक्न ▪ विभिन्न अवसरमा व्यक्तित्व अनुकूल पहिरन लगाउन	▪ पहिरनसम्बन्धी चेतना (व्यक्तित्व विकासको एउटा पाटोका रूपमा पहिरनसम्बन्धी चेतनाको चिनारी, के-कसरी पहिरन लगाउने भन्ने तरिका र विभिन्न अवसरमा लगाइने पहिरनका बारेमा जानकारी)	▪ फरक-फरक परिस्थिति तथा अवसरमा लगाउने लुगा चिनाउने ▪ विद्यार्थीहरूलाई घर र विद्यालयमा एउटै पोसाक लगाउँछौ या फरक-फरक पोसाक लगाउने गर्छौ भनेर प्रश्न सोध्ने, फरक-फरक परिवेश र अवसरमा फरक-फरक पहिरन लगाइन्छ भन्ने कुरा सिकाउने	▪ अनौपचारिक तथा औपचारिक अवसरमा लगाइने विभिन्न पोसाकको चित्र तथा पोस्टर	प्रश्नोत्तर (लिखित) उदाहरण ▪ विद्यार्थीहरूले विद्यालयमा लगाएर आएको पोसाक तथा पहिरनका आधारमा आन्तरिक मूल्याङ्कन गर्ने ।	

कक्षा ८

विषयक्षेत्र	सिकाइ उपलब्धि	विषयवस्तुको विस्तृतीकरण	शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप	शिक्षण सामग्री	मूल्याङ्कन प्रक्रिया	पाठ्यभार (कार्यघण्टा)
१. **अरुणको वातावरण र विकासका पूर्वाधार**	▪ पर्यावरणमैत्री गाउँको निर्माण गर्न ▪ गाउँलाई सफा र स्वच्छ राख्न	▪ हाम्रो ग्रामीण वातावरण (पर्यावरणमैत्री ग्रामीण वातावरण, स्वच्छ	▪ अरुणको वातावरणीय अवस्था देखाउने ▪ सफा र स्वच्छ ग्रामीण परिवेशको विशेषता देखाउने ▪ ग्रामीण परिवेशलाई सफा र स्वच्छ राख्न विद्यार्थीहरूलाई अभिप्रेरित गर्ने	▪ अध्ययन भ्रमण विधिका लागि आवश्यक पर्ने सामग्री	प्रश्नोत्तर (लिखित) उदाहरण ▪ अरुणको वातावरणका बारेमा छोटो निबन्ध लेख्नुहोस् । ▪ अरुणको वातावरणको विशेषता लेख्नुहोस् र विशेषता उल्लिखित	१९

		सफा, हराभरा गाउँ र अरुणको वातावरणीय परिवेश)	▪ सकेसम्म प्रदूषणमुक्त गाउँ बनाउन अभिप्रेरित गर्ने		सूची तयार पार्नुहोस् ।	
	▪ अरुणमा रहेका वनका प्रकृतिका बारेमा भन्न ▪ अरुणमा रहेका वनका प्रकारका नाम भन्न	▪ वनका प्रकार (विभिन्न प्रकारका वन, यी वनबारे जानकारी तथा यी वनको महत्त्व र यसले पर्यावरणलाई स्वच्छ सफा राख्न खेलेको अहम् भूमिका)	▪ अरुणमा रहेका विभिन्न प्रकारका वनका नाम बताउने ▪ ती वनको महत्त्व बताउन ▪ वनले पर्यावरणलाई स्वच्छ र सफा राख्न खेलेको भूमिका बताउने ▪ अरुणमा वनको अवस्था के-कस्तो रहेको छ भनेर बताउने ▪ अरुणमा रहेको कुनै वनको भ्रमण गराउने र वनको अवस्था के-कस्तो छ भनेर टिपोट गर्न लगाउने	▪ अरुणमा रहेका विभिन्न प्रकारका वनको नाम उल्लिखित सूची	प्रश्नोत्तर (लिखित) उदाहरण ▪ अरुणमा रहेका विभिन्न प्रकारका वनका नाम उल्लेख गर्नुहोस् । ▪ अरुणमा रहेका वनको अवस्थाका बारेमा निबन्ध लेख्नुहोस् । ▪ अरुणमा रहेको वनले पर्यावरणलाई स्वच्छ र सफा राख्न कस्तो भूमिका खेलेको छ ?	
	▪ चिस्यान केन्द्रको अवधारणाबारे बताउन ▪ चिस्यान केन्द्रको फाइदा बताउन	▪ चिस्यान केन्द्र (चिस्यान केन्द्रको अवधारणा, यसको आवश्यकता, महत्त्व र यसबाट हुने फाइदा)	▪ श्रव्यदृश्य सामग्रीमार्फत चिस्यान केन्द्रको अवधारणा बुझाउने ▪ चिस्यान केन्द्रको फाइदा तथा महत्त्व बुझाउने	▪ चिस्यान केन्द्रसम्बन्धी श्रव्यदृश्य सामग्री	प्रश्नोत्तर (लिखित) उदाहरण ▪ चिस्यान केन्द्र भनेको के हो ? ▪ चिस्यान केन्द्रको फाइदा बताउनुहोस् । ▪ चिस्यान केन्द्रको महत्त्व भन्नुहोस् ।	
	▪ अरुणमा रहेका खानेपानीका मुहानहरू चिन्न ▪ अरुणमा खानेपानीको अवस्था कस्तो छ भनेर बताउन	▪ खानेपानी (अरुणको खानेपानीको अवस्था, खानेपानीका विभिन्न स्रोत	▪ विद्यालय नजिकै रहेको ठाउँमा रहेको खानेपानीका विभिन्न मुहानहरू विद्यार्थीलाई अध्ययन भ्रमणका माध्यमबाट देखाउने ▪ खानीपानीको मुहानलाई किन र कसरी सफा राख्नुपर्छ भन्ने विषयमा विद्यार्थीलाई जानकारी	▪ अरुणका खानेपानीका मुहानका सूची	प्रश्नोत्तर (लिखित) उदाहरण ▪ अरुणमा रहेका खानेपानीको सूची तयार पार्नुहोस् । ▪ अरुणमा रहेका खानेपानी के-कस्तो अवस्थामा रहेको छ ?	

		तथा मुहान र मानिस, बोटबिरुवा तथा जीवजन्तुका लागि यसको आवश्यकता)	दिने ▪ अरुणमा रहेका खानेपानीका मुहानको सूची तयार पार्ने ▪ अरुणमा खानेपानीको अवस्था के-कस्तो छ भनेर छलफल तथा अन्तरक्रिया गर्ने ▪ खानीपानीको मुहान फोहोर हुँदा के-कस्तो समस्या आउँछन् भन्ने विषयमा छलफल तथा अन्तरक्रिया गर्ने		बताउनुहोस् । ▪ खानेपानीको मुहानलाई किन सफा राख्न जरुरी छ ? ▪ तपाईंको घरमा आउने खानेपानीको मुहान कहाँ छ ? तपाईंलाई थाहा छ ? ▪ अध्ययन भ्रमणका आधारमा एउटा प्रतिवेदन तयार पार्नुहोस् । प्रतिवेदन लेखनका लागि नेपाली शिक्षकसँग सहयोग माग्नुहोस् ।	
	▪ अरुणमा कस्ता कस्ता वित्तीय संस्थाहरू रहेका छन् भनेर चिन्न ▪ वित्तीय संस्थाबाट के कस्तो फाइदा लिन सकिन्छ भनेर बताउन र फाइदा लिन	▪ वित्तीय संस्था (वित्तीय संस्थाको सामान्य परिचय र अरुणमा वित्तीय संस्थाको अभ्यास साथै यसबाट हुने लाभ)	▪ विद्यालय नजिकै रहेको कुनै वित्तीय संस्थाको अध्ययन भ्रमण गर्ने, अध्ययन भ्रमणका क्रममा सो वित्तीय संस्थाले दिने सेवा सुविधा टिपोट गर्न लगाउने र यसलाई प्रस्ट पार्न शिक्षकले सहजीकरण गर्ने ▪ अध्ययन भ्रमणका क्रममा विषयवस्तुको टिपोटका लागि प्रश्नावली तयार पार्ने र प्रश्नावलीका आधारमा प्रश्न सोध्ने साथै उत्तरलाई बुँदामा टिपोट गर्ने ▪ अन्य वित्तीय संस्थाको पनि नामावली तयार पार्ने र तिनीहरूले दिने सेवा तथा सुविधाका बारेमा विद्यार्थीसँग छलफल तथा अन्तरक्रिया गर्ने	▪ प्रश्नावली तथा अध्ययन भ्रमणका लागि आवश्यक पर्ने विभिन्न सामग्री	प्रश्नोत्तर (लिखित) <u>उदाहरण</u> ▪ अरुणमा रहेका विभिन्न सङ्घसंस्थाको नाम लेख्नुहोस् । ▪ तपाईंको घर अथवा विद्यालय आसपासमा रहेको कुनै एक वित्तीय संस्थाका बारेमा लेख्नुहोस् । ▪ वित्तीय संस्थाबाट प्राप्त गर्न सकिने विभिन्न सेवासुविधाको सूची तयार पार्नुहोस् ।	
	▪ अरुणमा रहेका सामाजिक सङ्घ-संस्थाका नाम भन्न	▪ हाम्रा सामाजिक सङ्घ-संस्थाहरू	▪ सामाजिक सङ्घ-संस्थासँग आबद्ध केही व्यक्तिलाई विद्यालय बोलाउने र ती सामाजिक सङ्घ-संस्थाले गर्ने विभिन्न कार्यका	▪ छलफल तथा अन्तक्रियाका लागि आवश्यक पर्ने	प्रश्नोत्तर (लिखित) <u>उदाहरण</u> ▪ तपाईंको घर तथा विद्यालय	

	▪ सामाजिक सङ्घ-संस्थाले गर्ने काम चिन्न र विकासका कार्यक्रम तर्जुमा गर्न साथै लागु गर्न उनीहरूले खेल्ने भूमिका बताउन	(विकासको कार्यक्रम तर्जुमा तथा कार्यान्वयन प्रक्रियामा सामाजिक सङ्घ-संस्थाले खेल्ने भूमिका साथै यिनीहरूको काम, कर्तव्य र अधिकार)	बारेमा उनीहरूको अनुभव तथा अनुभूति सुन्ने ▪ कुनै एक सामाजिक सङ्घ-संस्थाको भ्रमण गर्ने, उक्त संस्थाले गर्ने विभिन्न कामहरूका बारेमा टिपोट गर्ने र कक्षाकोठामा विद्यार्थीसँग छलफल तथा अन्तरक्रिया गर्ने	भौतिक तथा आर्थिक सामग्री ▪ छलफल तथा अन्तरक्रियाका लागि आवश्यक प्रश्नहरूको सूची	नजिकै कुनै सामाजिक सङ्घ-संस्था रहेको छ भने उक्त संस्थाका बारेमा एउटा निबन्ध तयार पार्नुहोस् । ▪ अध्ययन भ्रमण, छलफल र अन्तरक्रिया कार्यक्रममा विद्यार्थीहरूले देखाएको सहभागिता तथा सक्रियताका आधारमा आन्तरिक मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।	
२. **अरुणका सांस्कृतिक सम्पदा**	▪ अरुणमा प्रचलित विभिन्न उखानटुक्का भन्न ▪ ती उखानटुक्काका अर्थ बताउन	▪ अरुणका उखानटुक्का (अरुणमा प्रचलित उखानटुक्काका चिनारी, यसको अर्थ र यसको अभ्यास तथा प्रयोग)	▪ विप्लव ढकाल (विद्यावारिधि) द्वारा लिखित 'भोजपुरको वाङ्मय'को सहायताबाट अरुणमा प्रचलित विभिन्न उखानटुक्का विद्यार्थीहरूलाई बताउने र ती उखानटुक्काको अर्थ प्रस्ट पार्ने ▪ ती उखानटुक्काको प्रयोग गर्न सिकाउने	▪ विप्लव ढकाल (विद्यावारिधि) द्वारा लिखित 'भोजपुरको वाङ्मय' नामक ग्रन्थ	प्रश्नोत्तर (लिखित) उदाहरण ▪ अरुणमा प्रचलित कुनै दसओटा उखानटुक्कालाई लिएर त्यसको अर्थ बताउनुहोस् । ▪ माथि उल्लिखित उखानटुक्कालाई वाक्यमा प्रयोग गरेर देखाउनुहोस् । ▪ अरुणका उखानटुक्का शीर्षकमा अरुणमा प्रचलित उखानटुक्काको सूची तयार पार्नुहोस् ।	२८
	▪ अरुणमा प्रचलित लोककथा चिन्न ▪ अरुणमा प्रचलित लोककथा स्मरण गर्न र ती लोककथा सुनाउन	▪ अरुणका लोककथा (अरुणमा प्रचलित लोककथाको चिनारी, लोककथाको महत्त्व र लोककथाबाट	▪ विप्लव ढकाल (विद्यावारिधि) द्वारा लिखित 'भोजपुरको वाङ्मय'बाट अरुणमा प्रचलित विभिन्न लोककथा विद्यार्थीहरूलाई सुनाउने ▪ लोककथा सुनाउँदा कथा सुनाउने हाम्रो परम्परागत तरिका (सुन्नेलाई सुनको माला भन्नेलाई फूलको माला भन्ने शैली) लाई	▪ विप्लव ढकाल (विद्यावारिधि) द्वारा लिखित 'भोजपुरको वाङ्मय' नामक ग्रन्थ	प्रश्नोत्तर (लिखित) उदाहरण ▪ तपाईंलाई मन पर्ने कुनै एक लोककथा कक्षाकोठामा साथीहरूलाई तथा शिक्षकलाई सुनाउनुहोस् । ▪ अरुणमा प्रचलित कुनै लोककथाको तपाईंलाई मन पर्ने	

		हासिल गर्न सकिने ज्ञान)	अवलम्बन गर्ने ▪ विद्यार्थीहरूलाई लोककथाको अर्थ र लोककथा सुन्ने तथा सुनाउने परम्पराबाट कसरी एक पुस्ताबाट अर्को पुस्तामा ज्ञान हस्तान्तरण हुने गर्छ भन्ने कुरा पनि सुनाउने		पात्र कुन हो ? उक्त पात्र तपाईँलाई किन मन परेको हो ? कारण बताउनुहोस् । ▪ लोककथा सुन्ने र सुनाउने परम्पराबाट हामीले कसरी लाभ लिन सक्छौं ? बताउनुहोस् । ▪ लोककथा सुन्ने र सुनाउने क्रममा विद्यार्थीहरूले देखाएको सहभागिता र सक्रियताका आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।	
	▪ हाटबजार चलन किन र कसरी सुरु भयो भनेर कारण पहिचान गर्न ▪ हाटबजार संस्कृतिले समाजीकरण प्रक्रियामा कसरी सहयोग गरेको छ भनेर बताउन	▪ हाटबजार संस्कृति (हाटबजार संस्कृतिको अरुणमा अभ्यास र यसले समाजीकरण प्रक्रियामा खेलेको भूमिका)	▪ अध्ययन भ्रमण विधिको प्रयोग गरेर हाटबजार लागेको दिन विद्यार्थीहरूलाई उक्त ठाउँको अध्ययन भ्रमण गराउने ▪ हाटबजारमा भइरहेका गतिविधि तथा क्रियाकलापका बारेमा विषयवस्तुलाई कापीमा टिपोट गर्न लगाउने ▪ टिपोट गर्न व्यक्तिगत तथा सामूहिक तरिकाले उनीहरूलाई काम दिन सकिन्छ ▪ हाटबजारमा विद्यार्थीहरूलाई पनि विभिन्न सामान किन्न लगाउने ▪ हाटबजार संस्कृति कसरी सुरु भयो भनेर सटही प्रणालीमार्फत चिनाउने र यससँगसँगै हुने समाजीकरण प्रक्रियालाई चिनाउने	▪ प्रश्नावली तथा अध्ययन भ्रमणका लागि आवश्यक पर्ने सामग्री	प्रश्नोत्तर (लिखित) <u>उदाहरण</u> ▪ तपाईंको घर तथा विद्यालय नजिकै हाट लाग्ने बजार अथवा ठाउँको नाम के हो ? ▪ तपाईंको घर अथवा विद्यालय नजिकैको हाटबजारमा कुन दिन हाट लाग्छ ? ▪ उक्त हाटबजारमा मानिसहरू कहाँ-कहाँबाट के-के बेच्न आउँछन् ? ▪ अध्ययन भ्रमणका आधारमा हाटबजारको भ्रमण तथा अध्ययनका बारेमा एउटा प्रतिवेदन तयार पार्नुहोस् । प्रतिवेदन लेखन कार्यका लागि नेपाली विषयका शिक्षकसँग सल्लाह लिनुहोस् ।	
	▪ नौमती बाजाभित्र कुन-कुन बाजा पर्दछन् भनेर	▪ नौमती बाजा (नौमती बाजाको	▪ नौमती बाजाभित्र पर्ने सबै बाजाको नामसहितको चित्र देखाउने	▪ नौमती बाजाको चित्र तथा	प्रश्नोत्तर (लिखित) <u>उदाहरण</u> ▪ नौमती बाजाभित्र कुन-कुन बाजा	

	पहिचान गर्न ▪ अरुणमा नौमती बाजाको प्रयोग हाल हुने गरेको छ किन छैन भनेर बताउन र प्रयोग हुने गरेमा कस्तो अवसरमा हुने गर्छ भनेर चिन्न	चिनारी, यसको ग्रामीण परिवेशमा अभ्यास र अरुणमा यी बाजाहरूको प्रयोगको अवस्था)	▪ उक्त बाजाहरूले निकाल्ने विभिन्न आवाजहरू विद्यार्थीहरूलाई सुनाउने र विद्यार्थीहरूलाई आवाज निकालेर सुनाउन अभिप्रेरित गर्ने ▪ अरुणमा नौमती बाजा कुन बेला र कस्तो अवसरमा बजाइन्छ भनेर विद्यार्थीसँग छलफल तथा अन्तरक्रिया गर्ने ▪ नौमती बाजाको चित्र तयार पारेर उपयुक्त क्याप्सनसहित चार्टपेपर तयार गर्न लगाउने र उक्त चार्टपेपर कक्षाकोठाको सूचनापाटीमा टाँस्ने	पोस्टर (नामसहित)	पर्दछन् ? सूची तयार पार्नुहोस् । ▪ नौमती बाजा कुन र कस्तो अवसरमा बजाइन्छ ? ▪ नौमती बाजाले निकाल्ने आवाज कक्षाकोठामा शिक्षक तथा साथीलाई सुनाउनुहोस् । ▪ नौमती बाजाभित्रका कुन बाजा तपाईंलाई मन पर्छ ? कारण बताउनुहोस् ।	
	▪ मारुनी नाच कहिले नाचिन्छ भनेर भन्न ▪ मारुनी नाच नाच्दा हुने विभिन्न क्रियाकलाप सविस्तार बताउन	▪ मारुनी नाच (मारुनी नाचको चिनारी, यसको महत्त्व र यो नाच नाच्दा हुने विभिन्न क्रियाकलाप)	▪ कुनै अवसरमा मारुनी नाच्दा विद्यार्थीहरूलाई मारुनी नाच नाचेको ठाउँमा लाने र त्यहाँ भइरहेको क्रियाकलापलाई नियाल्न लगाउने ▪ अवलोकनका क्रममा त्यहाँ हुने गरेका विभिन्न क्रियाकलापलाई कापीमा बुँदागत रूपमा टिपोट गर्न लगाउने र टिपोट गरिएका विषयवस्तुलाई समेटेर कक्षाकोठामा छलफल तथा अन्तरक्रिया गर्ने ▪ मारुनी नाच कहिले र किन नाचिन्छ भनेर विद्यार्थीहरूलाई कारण बताउने	▪ अध्ययन भ्रमणका लागि आवश्यक पर्ने सामग्री	प्रश्नोत्तर (लिखित) <u>उदाहरण</u> ▪ मारुनी नाच कुन समुदायको प्रचलित नाच हो ? ▪ मारुनी नाच नाच्दा विभिन्न भूमिकामा प्रस्तुत हुने पात्रहरूको नाम बताउनुहोस् । ▪ मारुनी नाच कहिले र किन नाचिन्छ ? ▪ मारुनी नाच नाच्दा हुने विभिन्न क्रियाकलापलाई समेटेर मारुनी नाचका बारेमा एउटा चित्ताकर्षक निबन्ध तयार पार्नुहोस् । निबन्ध लेखनको ढाँचाका लागि नेपाली विषयको शिक्षकसँग सल्लाह लिनुहोस् ।	
	▪ देवालीको अर्थ	▪ देवाली	▪ देवाली गरिएको घरका कुनै	▪ छलफल तथा	प्रश्नोत्तर (लिखित)	

	भन्न ▪ देवालीमा हुने विभिन्न क्रियाकलाप तथा देवाली परम्पराको महत्त्व बताउन	परम्परा (देवाली परम्पराका बारेमा जानकारी, देवालीमा हुने विभिन्न क्रियाकलाप र यसको महत्त्व)	मानिसलाई कक्षाकोठामा बोलाउने र उक्त बेला हुने गरेका विभिन्न क्रियाकलापका बारेमा सोध्ने साथै थप छलफल तथा अन्तरक्रिया गर्ने ▪ देवाली किन गरिन्छ भन्ने विषयमा आलोचनात्मक तरिकाले यसबारेमा व्याख्या तथा विश्लेषण गर्ने ▪ विद्यार्थीहरूलाई उनीहरूको घरमा हुने गरेको देवालीका बारेमा उनीहरूको अनुभव सुनाउन लगाउने	अन्तरक्रियाका क्रममा सोध्नुपर्ने विभिन्न प्रश्नहरू समेटिएको प्रश्नावली	<u>उदाहरण</u> ▪ देवालीको अर्थ बताउनुहोस् । ▪ देवाली किन गरिन्छ ? ▪ आधुनिक जमानामा देवाली गर्नु ठिक अथवा बेठिक छ ? कसैलाई आँच नपार्ने गरी यसबारेमा तपाईंको आफ्नो आलोचनात्मक विश्लेषण प्रस्तुत गर्नुहोस् । ▪ देवाली गर्दा हुने विभिन्न क्रियाकलापका सूची तयार पार्नुहोस् ।	
	▪ हाम्रो कृषि प्रणालीसँग बेठी संस्कृतिको सम्बन्ध पहिचान गर्न ▪ बेठी संस्कृतिमा हुने विभिन्न क्रियाकलापका सूची तयार पार्न	▪ बेठी संस्कृति (बेठी संस्कृतिको परिचय, यसमा हुने विभिन्न क्रियाकलाप र यसमाथि आलोचनात्मक दृष्टिकोण)	▪ बेठी संस्कृतिको अर्थ बताउने ▪ बेठी मनाउँदा हुने विभिन्न क्रियाकलापको जानकारी दिने ▪ अध्ययन भ्रमणको विधि प्रयोग गरेर बेठी संस्कृति मनाउने ठाउँमा विद्यार्थीहरूलाई लाने र त्यहाँ हुने गरेको तथा भइरहेको विभिन्न क्रियाकलापको अवलोकन गर्न लगाउने ▪ बेठी संस्कृतिसँग कृषि प्रणालीको सम्बन्ध के कस्तो छ भनेर बताउने	▪ प्रश्नावली तथा अध्ययन भ्रमणका लागि आवश्यक पर्ने सामग्री	प्रश्नोत्तर (लिखित) <u>उदाहरण</u> ▪ बेठी संस्कृति भन्नाले के बुझिन्छ ? ▪ तपाईंको गाउँमा बेठी संस्कृतिको अभ्यास छ किन छैन ? ▪ बेठी संस्कृतिसँग कृषि प्रणालीको के-कस्तो सम्बन्ध रहेको छ ? बताउनुहोस् । ▪ बेठी मनाउँदा हुने गरेको विभिन्न क्रियाकलापका बारेमा बुँदागत रूपमा सूची तयार पार्नुहोस् । ▪ अध्ययन भ्रमणका आधारमा बेठी संस्कृतिका बारेमा एउटा प्रतिवेदन तयार पार्नुहोस् । प्रतिवेदन लेखनका लागि नेपाली विषयका शिक्षकसँग सल्लाह लिनुहोस् ।	
	▪ गोठधूप चलनको	▪ गोठधूप	▪ विद्यालय नजिकै रहेको कुनै	▪ प्रश्नावली	प्रश्नोत्तर (लिखित)	

	अर्थ र महत्त्व बताउन ■ गोठधूप चलनमा हुने विभिन्न क्रियाकलापका बारेमा भन्न	चलन (गोठधूप चलनको परिचय, गोठधूप चलनको महत्त्व र यो चलनको अभ्यास हुनुका कारण)	गाउँमा अध्ययन भ्रमण गर्ने र उक्त गाउँको कुनै घरमा गएर गोठधूप चलनका बारेमा सोध्ने ■ यो चलन कहिले र किन मनाइन्छ भनेर सोध्ने तथा उत्तरलाई क्रमबद्ध तरिकाले टिपोट गर्ने ■ गोठधूप गर्दाका बेलामा हुने विभिन्न क्रियाकलापका बारेमा सोध्ने र उक्त विषयलाई समेत क्रमबद्ध तरिकाले टिपोट गर्ने	तथा अध्ययन भ्रमणका लागि आवश्यक पर्ने सामग्री	उदाहरण ■ गोठधूप चलन भनेको के हो ? ■ गोठधूप चलन किन अभ्यासमा रहेको छ ? ■ हाम्रो ग्रामीण परिवेशमा गोठधूप चलनको के अर्थ रहेको छ ? ■ गोठधूप चलन किन मनाउन जरुरी छ ? ■ यस चलनलाई आलोचनात्मक तरिकाले हेर्दै अध्ययन भ्रमणका आधारमा एउटा प्रतिवेदन तयार पार्नुहोस् । प्रतिवेदन लेखन कार्यका लागि नेपाली विषयका शिक्षकसँग सल्लाह गर्नुहोस् ।	
	■ माइत राख्ने चलनका बारेमा बताउन ■ यो चलनको सांस्कृतिक महत्त्वका बारेमा बताउन	■ माइत राख्ने चलन (माइत राख्ने चलनको परिचय, यसको सांस्कृतिक महत्त्व र क्रियाकलाप)	■ माइत राख्ने चलनको अभिनय गरेर देखाउने ■ यस चलनको अर्थ बताउने ■ यस चलनको सांस्कृतिक महत्त्वका बारेमा प्रकाश पार्ने ■ यस चलनसँग जोडिएका विभिन्न क्रियाकलापका सूची तयार पार्ने	■ माइत राख्ने चलनसँग सम्बन्धित श्रव्यदृश्य सामग्री	प्रश्नोत्तर (लिखित) उदाहरण ■ माइत राख्ने चलन भनेको के हो ? ■ माइत राख्ने चलनको सांस्कृतिक महत्त्वका बारेमा दसओटा बुँदा तयार पार्नुहोस् । ■ विद्यार्थीहरूले गरेको अभिनयका आधारमा र उनीहरूले अभिनयका क्रममा देखाएको सहभागिता तथा सक्रियताका आधारमा श्रेणीमापन फाराम भर्ने र अभिलेख राख्ने ।	
३. प्राकृतिक प्रकोप र विपद्	■ प्राकृतिक स्रोत साधनको समुचित रूपमा प्रयोग गर्न र प्रयोग गर्ने बानी	■ प्राकृतिक स्रोतको उचित सदुपयोग	■ विश्व तापमानसँग सम्बन्धित श्रव्यदृश्य सामग्री देखाउने ■ विश्व तापमान हुनुका कारण तथा यसको प्रभावका बारेमा	■ विश्व तापमान र यसको प्रभावलाई	प्रश्नोत्तर (लिखित) उदाहरण ■ विश्व तापमान भनेको के हो ?	९

व्यवस्थापन	बसाल्न ▪ विश्व तापमानको प्रभावलाई न्यूनीकरण गर्न हाम्रो भूमिका के र कस्तो हुनुपर्छ भनेर चिन्न	(विश्व तापमान, प्राकृतिक स्रोतसाधनको दोहन, यसको समुचित प्रयोग र स्थानीय समुदायको भूमिका)	बताउने ▪ उदाहरणका रूपमा समुद्र सतह बढ्दै गएको, हिमाल पग्लिँदै गएको तथा विश्वमा जमिनको भूभाग डुब्दै गएको देखाउने ▪ विश्व तापमानलाई न्यूनीकरण गर्न हामीले स्थानीय स्तरबाट के-कस्तो कार्य गर्न सकिन्छ भनेर बताउने ▪ प्राकृतिक स्रोतसाधनको पनि सीमितता रहेको छ र यसलाई हामीले वैज्ञानिक तरिकाले प्रयोग गर्नुपर्छ भन्ने कुरा सिकाउने तथा थप छलफल र अन्तरक्रिया गर्ने	दर्साउने श्रव्यदृश्य सामग्री	▪ विश्व तापमानको प्रभावका बारेमा सूची तयार पार्नुहोस् । ▪ विश्व तापमान हुनुका कारणहरू के-के हुन् ? ▪ विश्व तापमानलाई न्यूनीकरण गर्न हामीले के कस्ता कदम चाल्नुपर्दछ ? ▪ प्राकृतिक स्रोतसाधनको समुचित प्रयोगका लागि विद्यार्थीको हैसियतमा तपाइँको आफ्नो भूमिका कस्तो रहन्छ ? बताउनुहोस् ।	
	▪ अरुणमा बाढी-पहिरोको प्रकोप कस्तो छ भनेर चिन्न ▪ बाढी-पहिरोको जोखिमलाई न्यूनीकरण गर्न	▪ बाढी-पहिरो (बाढी-पहिरोको जोखिम, कारण र अरुणमा यसको अवस्था)	▪ अरुणमा बाढी-पहिरोको प्रकोप कस्तो छ भनेर अवलोकन भ्रमणमार्फत चिनाउने ▪ कुनै बाढी-पहिरो प्रभावित क्षेत्रको भ्रमण गराउने र बाढी-पहिरोले पारेको असर, बाढी-पहिरो जानुका कारण र यसबाट बच्ने उपाय बताउने ▪ बाढी-पहिरोलाई न्यूनीकरण गर्ने उपाय बताउने	▪ अवलोकन भ्रमणका लागि आवश्यक पर्ने सामग्री तथा प्रश्नावली	प्रश्नोत्तर (लिखित) उदाहरण ▪ तपाइँको घर अथवा विद्यालय नजिकै कुनै बाढी-पहिरो प्रभावित क्षेत्र रहेको छ ? ▪ बाढी-पहिरो जानुका विभिन्न कारणहरूको सूची तयार पार्नुहोस् । ▪ बाढी-पहिरोलाई कसरी न्यूनीकरण गर्न सकिन्छ ? ▪ बाढी-पहिरोलाई न्यूनीकरण गर्न यससम्बन्धी एउटा चित्ताकर्षक नारा तयार पार्नुहोस् ।	
	▪ अनावृष्टि, अल्पवृष्टि, अतिवृष्टि र	▪ अनावृष्टि, अल्पवृष्टि, अतिवृष्टि र	▪ अनावृष्टि, अल्पवृष्टि, अतिवृष्टि र खण्डवृष्टिको अर्थ र यसको नकारात्मक प्रभाव चिनाउने	▪ अनावृष्टि, अल्पवृष्टि, अतिवृष्टि र	प्रश्नोत्तर (लिखित) उदाहरण ▪ अनावृष्टि, अल्पवृष्टि, अतिवृष्टि र	

	खण्डवृष्टिको अर्थ चिन्न ▪ अरुणमा अनावृष्टि, अल्पवृष्टि, अतिवृष्टि र खण्डवृष्टिको प्रभाव के छ भनेर चिन्न र यसलाई न्यूनीकरण गर्ने उपाय चिन्न	खण्डवृष्टि (अनावृष्टि, अल्पवृष्टि, अतिवृष्टि र खण्डवृष्टिबारे जानकारी, यसका कारण, यसबाट हुने प्रभाव र यसलाई न्यूनीकरण गर्ने उपाय)	▪ अनावृष्टि, अल्पवृष्टि, अतिवृष्टि र खण्डवृष्टिलाई न्यूनीकरण गर्ने उपाय बताउने ▪ अरुणमा अनावृष्टि, अल्पवृष्टि, अतिवृष्टि र खण्डवृष्टिको अवस्था के-कस्तो छ र यसले कसरी र कुन तहमा प्रभाव पारेको छ भनेर बताउने	खण्डवृष्टिसम्बन्धी श्रव्यदृश्य सामग्री	खण्डवृष्टिको अर्थ लेख्नुहोस् । ▪ अनावृष्टि, अल्पवृष्टि, अतिवृष्टि र खण्डवृष्टिको अरुण गाउँपालिकामा के-कस्तो प्रभाव रहेको छ ? बताउनुहोस् । ▪ अनावृष्टि, अल्पवृष्टि, अतिवृष्टि र खण्डवृष्टिको असरका बारेमा सूची तयार पार्नुहोस् । ▪ अनावृष्टि, अल्पवृष्टि, अतिवृष्टि र खण्डवृष्टि हुनुका कारण लेख्नुहोस् ।	
४. नागरिक चेतना, नैतिक शिक्षा र सुशासन	▪ मितव्ययी हुन ▪ मितव्ययी हुँदा हुने फाइदा चिन्न	▪ मितव्ययी चेतना (मितव्ययीको अर्थ, मितव्ययी हुने बानी, तरिका र मितव्ययी हुँदा हुने फाइदा)	▪ मितव्ययीको अर्थ चिनाउने ▪ मितव्ययी हुने तरिका दृष्टान्तमार्फत चिनाउने ▪ मितव्ययी हुने बानी बसाल्न के-के गर्नुपर्छ भनेर विभिन्न उपायहरू बताउने ▪ मितव्ययी हुँदा हुने फाइदाका बारेमा विद्यार्थीहरूलाई जानकारी दिने	▪ मितव्ययी हुँदा हुने फाइदाको सूची	प्रश्नोत्तर (लिखित) उदाहरण ▪ मितव्ययीको अर्थ बताउनुहोस् । ▪ मितव्ययी हुँदा हुने विभिन्न तरिका बताउनुहोस् । ▪ मितव्ययी हुँदा हुने फाइदाका बारेमा सूची तयार पार्नुहोस् ।	२५
	▪ आफूलाई, परिवारलाई र गाउँलाई आवश्यक पर्ने वस्तु सकेसम्म आफू, परिवार र गाउँले नै उत्पादन गर्न ▪ स्वावलम्बी अर्थतन्त्रबाट गाउँ, समाज र देशलाई	▪ स्वावलम्बी अर्थतन्त्र (स्वावलम्बी अर्थतन्त्रको परिचय, परिवार/गाउँलाई कसरी स्वावलम्बी बनाउन सकिन्छ भन्ने चेतना र	▪ स्वावलम्बी अर्थतन्त्रको परिचय दिने ▪ स्वावलम्बी अर्थतन्त्र कसरी निर्माण गर्न सकिन्छ भनेर बताउने ▪ स्वावलम्बी अर्थतन्त्रले गाउँ, समाज र देशको अर्थतन्त्र तथा ढुकुटीलाई कसरी बलियो बनाउन सकिन्छ भनेर बताउने ▪ स्वावलम्बी अर्थतन्त्रको फाइदा	▪ स्वावलम्बी अर्थतन्त्रका अर्थ, विशेषता र फाइदा उल्लिखित तस्बिर, चित्र र पोस्टर	प्रश्नोत्तर (लिखित) उदाहरण ▪ स्वावलम्बी अर्थतन्त्र भनेको के हो ? ▪ स्वावलम्बी अर्थतन्त्रको कुनै उदाहरण पेस गर्नुहोस् । ▪ स्वावलम्बी अर्थतन्त्रले गाउँ, समाज र देशलाई कसरी सहयोग गर्छ ? सूची तयार पार्नुहोस् ।	

	हुने फाइदा पहिचान गर्न	यसबाट हुने लाभ)	बताउने			
	▪ कर तिर्नुपर्ने कारण बताउन ▪ कर तिर्दा हुने फाइदा चिन्न	▪ कर चेतना (करको चिनारी, कर तिर्नुपर्ने कारण, कर तिर्दा हुने फाइदा र नागरिकका रूपमा कर तिर्नुपर्ने हाम्रो दायित्व)	▪ कर भनेको के हो भनेर चिनाउने ▪ कर तिर्नुपर्ने विभिन्न कारण र यसको सूची तयार पार्ने ▪ कर तिर्दा हुने फाइदाको सूची तयार बनाउने र यसबारेमा थप छलफल तथा अन्तरक्रिया गर्ने ▪ कर तिर्नु नागरिकको दायित्व हो भन्ने कुराको बोध गराउने	▪ कर तिर्नुपर्ने कारण उल्लिखित पोस्टर ▪ कर तिर्दा हुने फाइदाका सूची	प्रश्नोत्तर (लिखित) उदाहरण ▪ कर भनेको के हो ? ▪ तपाईंको घरबाट कसले कर तिर्न जानुहुन्छ ? ▪ कर तिर्नुपर्ने विभिन्न कारणहरू पत्ता लगाउनुहोस् । ▪ कर तिर्दा हुने फाइदाको सूची तयार पार्नुहोस् । ▪ नागरिकले कर किन तिर्नुपर्छ भन्ने विषयमा एउटा सूचनामूलक विज्ञापन तयार पार्नुहोस् । विज्ञापन तयार पार्न नेपाली विषयका शिक्षकसँग सल्लाह गर्नुहोस् ।	
	▪ विद्युतीय सरकारको अर्थ भन्न ▪ विद्युतीय सरकार लागु हुँदा हुने फाइदाहरू पहिचान गर्न	▪ विद्युतीय सरकार (विद्युतीय सरकारको अवधारणा, विद्युतीय सरकार लागु गर्ने विधि र विद्युतीय सरकार लागु गर्दा हुने लाभ तथा हानि)	▪ उदाहरण तथा दृष्टान्तको सहायताले विद्युतीय सरकारको अवधारणाबारे बताउने ▪ विद्युतीय सरकारमार्फत प्राप्त हुने विभिन्न सेवा तथा सुविधाको सूची तयार पार्ने ▪ गाउँपालिकाको भ्रमण गरेर अरुण गाउँपालिकामा विद्युतीय सरकारको अवस्था के-कस्तो छ भनेर विद्यार्थीहरूलाई बताउने ▪ विद्युतीय सरकार सञ्चालन गर्दा हुने लाभ तथा हानिका बारेमा बताउने	▪ विद्युतीय सरकारले दिने विभिन्न सेवा तथा सुविधाको सूची ▪ विद्युतीय सरकार सञ्चालन हुँदा हुने लाभ तथा हानिको सूची	प्रश्नोत्तर (लिखित) उदाहरण ▪ विद्युतीय सरकार भन्नाले के बुझिन्छ ? ▪ विद्युतीय सरकारका विशेषता बताउनुहोस् । ▪ विद्युतीय सरकारले दिने विभिन्न सेवा तथा सुविधाको सूची तयार पार्नुहोस् । ▪ विद्युतीय सरकार सञ्चालन हुँदा हुने लाभ तथा हानिका बारेमा छुट्टाछुट्टै सूची तयार पार्नुहोस् ।	

	■ नागरिक बडापत्रको अर्थ भन्न ■ नागरिक बडापत्र प्रयोग गर्न	■ नागरिक बडापत्र (नागरिक बडापत्रको अर्थ, स्थानीय स्तरमा नागरिक बडापत्र प्रयोग गर्ने तरिका र यसबाट हुने लाभ)	■ गाउँपालिकाको भ्रमण गर्ने र नागरिक बडापत्र चिनाउने ■ नागरिक बडापत्रलाई कसरी प्रयोग गर्ने र यसअनुसार कसरी सेवा तथा सुविधा लिनुपर्छ भनेर सिकाउने ■ नागरिक बडापत्र प्रयोग गर्दा हुने सहजता तथा लाभका बारेमा सूची तयार पार्ने	■ अध्ययन भ्रमणका लागि आवश्यक पर्ने सम्पूर्ण सामग्री	प्रश्नोत्तर (लिखित) उदाहरण ■ नागरिक बडापत्र भनेको के हो ? ■ नागरिक बडापत्र कसरी प्रयोग गर्नुपर्छ ? तरिका बताउनुहोस् । ■ नागरिक बडापत्र प्रयोग गर्दा हुने सहजता तथा फाइदाका बारेमा सूची तयार पार्नुहोस् । ■ अध्ययन भ्रमणका आधारमा अरुण गाउँपालिकाको नागरिक बडापत्रका बारेमा एउटा सङ्क्षिप्त प्रतिवेदन तयार पार्नुहोस् । प्रतिवेदन लेखन कार्यका लागि नेपाली विषयका शिक्षकसँग सल्लाह गर्नुहोस् ।	
	■ गाउँसभा भनेको के हो भनेर चिन्न ■ गाउँसभामा हुने विभिन्न क्रियाकलाप तथा प्रक्रियाका बारेमा भन्न	■ गाउँसभा (गाउँसभाको परिचय, गाउँसभा हुने प्रक्रिया, गाउँसभामा सहभागिता र यसको महत्त्व)	■ विद्यालयमा नमुना गाउँसभाको कार्यक्रम आयोजना गर्ने र गाउँसभा हुँदा हुने विभिन्न क्रियाकलापका विद्यार्थीहरूलाई जानकारी दिने ■ गाउँसभाको अर्थ र यसको महत्त्व विद्यार्थीहरूलाई बताउने ■ गाउँसभामा नागरिकको अर्थपूर्ण सहभागिताको अर्थ बताउने	■ नमुना गाउँसभा सञ्चालनका लागि आवश्यक पर्ने सम्पूर्ण सामग्री	प्रश्नोत्तर (लिखित) उदाहरण ■ गाउँसभा भनेको के हो ? ■ गाउँसभामा हुने विभिन्न क्रियाकलापको सूची तयार पार्नुहोस् । ■ नमुना गाउँसभामा विद्यार्थीहरूले देखाएको सहभागिता तथा सक्रियताका आधारमा आन्तरिक मूल्याङ्कन गर्ने ।	
	■ सार्वजनिक सुनुवाइको महत्त्व चिन्न ■ सार्वजनिक सुनुवाइमा अर्थपूर्ण जनसहभागिता	■ सार्वजनिक सुनुवाइ (सार्वजनिक सुनुवाइको परिचय, यसको अभ्यास,	■ विद्यालयमा नमुना सार्वजनिक सुनुवाइ कार्यक्रमको आयोजना गर्ने ■ विद्यार्थीहरूलाई उक्त कार्यक्रममा विभिन्न भूमिकामा उतार्ने ■ भूमिकाअनुसार उनीहरूले गर्नुपर्ने	■ नमुना सार्वजनिक सुनुवाइ कार्यक्रम सञ्चालनका लागि	प्रश्नोत्तर (लिखित) उदाहरण ■ विद्यार्थीहरूले नमुना सार्वजनिक सुनुवाइ कार्यक्रममा देखाएको सहभागिता तथा सक्रियताका	

	किन आवश्यक छ भन्ने कारण भन्न	विकासको प्रक्रियामा यसको महत्त्व र जनस्तरबाट यसमा अर्थपूर्ण सहभागिता)	विभिन्न क्रियाकलाप तथा कार्यको बाँडफाँड गर्ने र सोहीबमोजिम अभिनय गर्न लगाउने ■ सार्वजनिक सुनुवाइको अर्थ, यसको अभ्यास, प्रक्रिया तथा यसको महत्त्वबारे विद्यार्थीहरूलाई जानकारी दिने	आवश्यक पर्ने सम्पूर्ण सामग्री	आधारमा आन्तरिक मूल्याङ्कन गर्ने ।	
	■ ग्रामीण इलाकामा सुरक्षा व्यवस्था कायम गर्न प्रहरीको महत्त्व बताउन ■ प्रहरीलाई हेर्ने दृष्टिकोणमा परिवर्तन गर्न	■ प्रहरीः हाम्रो साथी (प्रहरीको भूमिका, प्रहरीको दायित्व, सुरक्षा व्यवस्थामा उनीहरूको काम, कर्तव्य, अधिकार र हामीले खेल्नुपर्ने भूमिका)	■ ग्रामीण इलाकामा सुरक्षा व्यवस्था कायम गर्न प्रहरीको महत्त्व के कति छ भनेर बताउने ■ प्रहरीलाई हेर्ने दृष्टिकोणमा परिवर्तन गर्न विद्यार्थीलाई अभिप्रेरित गर्ने ■ प्रहरी भनेको कुनै बाह्य मानिस नभई सुरक्षा व्यवस्था तथा नियम-कानुन पालना गराउन खटिएका हाम्रै सहयोगी साथी हुन् भन्ने जानकारी दिने ■ प्रहरीले पनि आफ्नो हातमा नियम- कानुन लिन पाउँदैन भन्ने कुराको जानकारी दिने	■ ग्रामीण इलाकामा प्रहरी आवश्यकता पर्नुका विभिन्न कारण उल्लिखित सूची	प्रश्नोत्तर (लिखित) उदाहरण ■ ग्रामीण इलाकामा प्रहरीको भूमिका कस्तो हुनुपर्दछ ? ■ तपाइँ यदि प्रहरी हुनुभयो भने नियम-कानुन पालना गराउन तथा ग्रामीण इलाकामा सुरक्षा व्यवस्थालाई राम्रो बनाउन के-के गर्नुहुन्थ्यो ? ■ ग्रामीण इलाकामा प्रहरी चौकी हुनुपर्छ कि पर्दैन ? यो विषयमा आफ्नो मत व्यक्त गर्नुहोस् । ■ अरुण गाउँपालिकामा रहेको प्रहरी चौकी र प्रहरीले दिने सुरक्षा व्यवस्थालाई समेटेर एउटा निबन्ध लेख्नुहोस् ।	
५. कृषि, उद्योग, पेसा, व्यापार र व्यवसाय	■ स्थानीय जनशक्तिको उदाहरण दिन ■ स्थानीय जनशक्तिको महत्त्व भन्न	■ स्थानीय जनशक्ति (स्थानीय जनशक्तिको परिचय र उनीहरूको महत्त्व)	■ गाउँघरमा भएका विभिन्न स्थानीय जनशक्तिलाई चिनाउने ■ ती जनशक्तिले गर्ने विभिन्न क्रियाकलाप विद्यार्थीहरूलाई टिपोट गर्न लगाउने ■ हामीलाई हाम्रो गाउँघरमा स्थानीय जनशक्ति किन आवश्यक पर्छ भन्ने विषयमा	■ स्थानीय जनशक्तिको सूची तथा उनीहरूले गर्ने कामको सूची	प्रश्नोत्तर (लिखित) उदाहरण ■ गाउँघरमा भएका विभिन्न स्थानीय जनशक्तिको सूची तयार पार्नुहोस् । ■ ती जनशक्तिले गर्ने विभिन्न कामको सूची बनाउनुहोस् । ■ तपाईंको गाउँमा उपलब्ध	२२

			छलफल तथा अन्तरक्रिया चलाउने		जनशक्ति मध्ये कुनै एक जनशक्तिका बारेमा उसको पेसालाई केन्द्रविन्दुमा राखेर अन्तर्वार्ता लिनुहोस् ।	
	▪ अरुण गाउँपालिमा प्रयोग भइरहेका विभिन्न कृषि प्रविधिको नाम चिन्न ▪ ग्रामीण कृषिमा आधुनिक प्रविधिले के-कसरी मद्दत गरेको छ भनेर भन्न	▪ कृषिमा प्रविधिको प्रयोग (कृषिमा प्रविधिको प्रयोग, ग्रामीण कृषि प्रणालीमा यसको प्रयोगको सम्भावना, यसबाट लिन सकिने फाइदा र ग्रामीण परिवेशमा यसको अभ्यास)	▪ कृषि प्रणालीमा प्रविधि किन आवश्यक छ भनेर बताउने ▪ कृषिमा प्रविधिको प्रयोगले हुने फाइदाको सूची तयार पार्ने र यसबारेमा छलफल तथा अन्तरक्रिया गर्ने ▪ अरुण गाउँपालिकाको कृषि प्रणालीमा आधुनिक प्रविधिको प्रयोग तथा अभ्यास के-कस्तो अवस्थामा रहेको छ भनेर बताउने ▪ विद्यार्थीहरूलाई उनीहरूको घरमा कुनै आधुनिक कृषि प्रविधिको प्रयोग भएको छ कि छैन भनेर सोध्ने र त्यसबारेमा थप छलफल तथा अन्तरक्रिया गर्ने ▪ विद्यार्थीहरूलाई ट्याक्टरले खेत जोत्दै गरेको देखाउने तथा यसबारेमा थप छलफल तथा अन्तरक्रिया गर्ने	▪ अध्ययन भ्रमणका लागि आवश्यक पर्ने विभिन्न सामग्री	प्रश्नोत्तर (लिखित) उदाहरण ▪ तपाईंको घरमा प्रयोग भइरहेको कुनै एक आधुनिक कृषि प्रविधिका बारेमा बताउनुहोस् । ▪ आधुनिक कृषि प्रविधिको कुनै तीनओटा उदाहरण दिनुहोस् । ▪ कृषि प्रणालीमा आधुनिक प्रविधि किन आवश्यक छ भन्ने विषयमा कारण समेटेर सूची तयार पार्नुहोस् । ▪ कृषि प्रणालीमा आधुनिक प्रविधिले हुने फाइदाका बारेमा बताउनुहोस् । ▪ यदि तपाईं अरुण गाउँपालिकाको प्रमुख हुनुभयो भने गाउँपालिकाको कृषि प्रणालीको उन्नतिका लागि कस्ता किसिमका आधुनिक प्रविधिसम्बन्धी कस्ता कार्यक्रम सञ्चालन गर्नुहुन्थ्यो ?	
	▪ भविष्यमा खेतबारीलाई बाँझो नराख्न ▪ वैदेशिक रोजगारी तथा बसाइँसराइँका कारण गाउँका	▪ सुन फल्ने खेतबारी (खेतबारीलाई बाँझो राख्नुहुन्न भन्ने चेतना, ग्रामीण परिवेशमा फल्ने उत्पादनको	▪ विद्यालय नजिकै रहेको बाँझो खेतबारी विद्यार्थीहरूलाई देखाउने र खेतबारी बाँझो हुनुका कारण बताउने ▪ खेतबारी बाँझो हुनुमा बसाइँसराइँ र वैदेशिक रोजगारी प्रमुख कारण हुन् भन्ने कुरा	▪ अध्ययन भ्रमणका लागि आवश्यक पर्ने विभिन्न सामग्री	प्रश्नोत्तर (लिखित) उदाहरण ▪ अध्ययन भ्रमणका आधारमा खेतबारी बाँझो हुनुका कारण र यसबाट पर्ने प्रभावलाई समेटेर प्रतिवेदन तयार पार्नुहोस् । प्रतिवेदन तयार पार्नका लागि	

	खेतबारी बाँझो रहेको छ भन्ने कारण भन्न	महत्त्व र खेतबारीलाई बाँझो नराखी फसल उत्पादन गर्न हौसला)	बताउने ■ खेतबारी बाँझो राख्दा के-कस्तो असर पर्छ भन्ने कुरा विद्यार्थीहरूलाई बताउने		नेपाली विषयका शिक्षकसँग सल्लाह गर्नुहोस् ।	
	■ सुरक्षित भण्डारणको महत्त्व बताउन ■ सुरक्षित भण्डारण गर्नुपर्ने कारण बताउन	■ सुरक्षित भण्डारण (उत्पादित अन्नलाई सुरक्षित तरिकाले भण्डारण गर्ने तरिका, गर्नुपर्ने कारण र यसबाट लिन सकिने लाभ)	■ सुरक्षित भण्डारणको अर्थ बताउने ■ अरुण गाउँपालिकामा सुरक्षित भण्डारणको अवस्था के-कस्तो रहेको छ बुझ्ने र विद्यार्थीहरूलाई यसबारेमा बुझाउने साथै आवश्यक परे थप छलफल तथा अन्तरक्रिया गर्ने ■ सुरक्षित भण्डारणको फाइदा र ग्रामीण परिवेशमा यसको महत्त्व बताउने	■ सुरक्षित भण्डारको फाइदाको सूची	प्रश्नोत्तर (लिखित) उदाहरण ■ सुरक्षित भण्डारण भनेको के हो ? ■ सुरक्षित भण्डारण किन आवश्यक पर्दछ ? यसबाट हुने फाइदाका बारेमा बताउनुहोस् । ■ अरुण गाउँपालिकामा सुरक्षित भण्डारणको अवस्था के-कस्तो छ ? बताउनुहोस् ।	
	■ अरुणका गाउँपालिकाका युवाहरू वैदेशिक रोजगारमा लाग्नुका कारण बताउन ■ वैदेशिक रोजगारबाट हुने लाभ तथा हानि पहिचान गर्न	■ वैदेशिक रोजगार (वैदेशिक रोजगारबाट हुने लाभ तथा हानि र अरुणमा वैदेशिक रोजगारीमा जाने चलन)	■ विद्यार्थीहरूलाई उनीहरूका गाउँका युवाहरू कुन-कुन देशमा रोजगारीका लागि गएका छन् भनेर सोध्ने ■ अरुण गाउँपालिकाका युवाहरू वैदेशिक रोजगारीमा जानुका कारण बताउने ■ वैदेशिक रोजगारीमा जाँदा हुने फाइदा तथा हानिका बारेमा विद्यार्थीहरूलाई बताउने	■ वैदेशिक रोजगारीबाट भएका लाभ तथा हानिको सूची	प्रश्नोत्तर (लिखित) उदाहरण ■ वैदेशिक रोजगारी भनेको के हो ? ■ वैदेशिक रोजगारीबाट हुने लाभ तथा हानिको सूची तयार पार्नुहोस् । ■ अरुण गाउँपालिकाका युवाहरू कुन-कुन देशमा रोजगारीका लागि गएका छन् ? ■ अरुण गाउँपालिकाका युवाहरू वैदेशिक रोजगारीमा जानुका कारण उल्लेख गर्नुहोस् ।	
	■ सानैदेखि बचत गर्ने बानी बसाल्न	■ बचत चेतना	■ खुत्रुके तथा थैलीको चलनबारे बताउने	■ खुत्रुके तथा थैली	प्रश्नोत्तर (लिखित)	

	▪ बचत गर्ने बानीले हुने फाइदा भन्न	(बचत गर्ने बानी र यसबाट हुने फाइदा)	▪ बचत गर्ने बानीका बारेमा भन्ने र यसबाट हुने फाइदाका बारेमा बताउने ▪ विद्यार्थीहरूलाई उनीहरूले खुत्रुकेमा पैसा जम्मा गर्ने गरेको छ कि छैन भनेर सोध्ने		उदाहरण ▪ तपाइँले खुत्रुकेमा पैसा जम्मा गर्ने गर्नुभएको छ कि छैन ? ▪ बचत गर्ने बानी किन आवश्यक छ ? कारण बताउनुहोस् ।	
	▪ अरुणमा रहेका विभिन्न खानीहरूका नाम भन्न ▪ अरुण गाउँपालिकामा खानीहरूको अवस्था के-कस्तो अवस्थामा रहेको छ भनेर भन्न	▪ अरुणका खानीहरू (अरुणमा रहेका विभिन्न खानी, खानीको सम्भावना र खानी सञ्चालनबाट हुने फाइदा तथा हानि)	▪ अरुणमा रहेका खानीको भ्रमण गराउने र त्यहाँ रहेको खानी के-कस्तो अवस्थामा रहेको छ भनेर बताउने ▪ अरुणमा खानीको सम्भावना के-कस्तो अवस्थामा रहेको छ भनेर बताउने ▪ खानी सञ्चालन गर्दा हुने फाइदा तथा हानिका बारेमा विद्यार्थीहरूलाई बताउने	▪ अध्ययन भ्रमणका लागि आवश्यक पर्ने सामग्री तथा प्रश्नावली	प्रश्नोत्तर (लिखित) उदाहरण ▪ अध्ययन भ्रमणका आधारमा एउटा प्रतिवेदन तयार पार्नुहोस् । प्रतिवेदन लेखनका लागि नेपाली विषयको शिक्षकसँग सल्लाह लिनुहोस् ।	
६. ध्यान-योग, स्वास्थ्य तथा व्यक्तित्व विकास	▪ प्राथमिक उपचार गर्न ▪ प्राथमिक उपचारका कारण कुनै पनि जोखिमबाट मुक्त रहन	▪ प्राथमिक स्वास्थ्य उपचार (प्राथमिक स्वास्थ्य उपचारको अवधारणा, प्राथमिक उपचार पद्धतिको सामान्य जानकारी र यसबाट हुने ठुलो जोखिम न्यूनीकरण)	▪ अभिनय विधिको प्रयोग गरेर कुनै पनि विद्यार्थीलाई घाउ तथा चोटपटक लागेको अभिनय गर्ने र उक्त विद्यार्थीलाई प्राथमिक उपचार गर्ने ▪ प्राथमिक उपचार किन आवश्यक छ भनेर कालोपाटी वा सेतोपाटीमा सूची तयार पार्ने र उक्त सूचीका आधारमा विद्यार्थीहरूलाई त्यसबारेमा प्रस्ट पार्ने ▪ प्राथमिक उपचारभित्र कुन-कुन उपचार पर्दछन् भनेर विद्यार्थीहरूलाई बुझाउने ▪ विद्यार्थीहरूलाई उनीहरूले कुनै	▪ प्राथमिक उपचारका लागि आवश्यक सामग्री	प्रश्नोत्तर (लिखित) उदाहरण ▪ प्राथमिक उपचार भनेको के हो ? ▪ तपाइँलाई घाउ तथा चोटपटक लाग्दा लिनुभएको प्राथमिक उपचारका बारेमा आफ्नो अनुभव व्यक्त गर्नुहोस् । ▪ प्राथमिक उपचार प्रणालीभित्र कुन-कुन र कस्ता-कस्ता उपचार पर्दछन् ? ▪ प्राथमिक उपचार किन आवश्यक पर्दछ ? प्राथमिक उपचार चाहिनुका कारणहरूको सूची तयार पार्नुहोस् ।	२५

			प्राथमिक उपचार लिएको छ कि छैन भनेर सोध्ने साथै उनीहरूमध्ये कसैले कुनै प्राथमिक उपचार लिएको छ भने प्राथमिक उपचार लिँदाको उसको अनुभव कक्षाकोठामा सुनाउन लगाउने			
	■ अनावश्यक तनाव नलिन ■ तनावलाई सहजै व्यवस्थापन गर्न	■ तनाव व्यवस्थापन (तनावको अर्थ, तनाव व्यवस्थापन गर्ने बानी र तरिका)	■ तनाव भनेको के हो बताउने ■ तनाव किन र कसरी हुन्छ भनेर बताउने ■ तनावलाई कसरी न्यूनीकरण गर्न सकिन्छ भनेर बताउने ■ तनावमुक्त हुन किन जरुरी छ भनेर बताउने ■ मस्तिष्क मन्थनका लागि थोरै भए पनि तनाव आवश्यक छ भन्ने कुराको बोध गराउने ■ अनावश्यक रूपमा तनाव लिनुहुन्न भनेर सिकाउने	■ तनावलाई चिन्तनमा परिवर्तन गरेको कुनै तस्बिर वा चित्र (जस्तै न्युटनले स्याउ किन भुइँमा खस्यो भनेर लिएको सकारात्मक तनाव अथवा चिन्तन) ■ अनावश्यक तनाव लिइरहेको मानिसको चित्र तथा तस्बिर	प्रश्नोत्तर (लिखित) <u>उदाहरण</u> ■ तनाव भनेको के हो ? ■ कस्तो तनावलाई सकारात्मक तनाव भनिन्छ ? ■ कस्तो तनावलाई अनावश्यक तनाव भनिन्छ ? ■ सकारात्मक र नकारात्मक तनावबिच फरक छुट्याउनुहोस् । ■ सकारात्मक तनाव नै एक प्रकारले चिन्तन हो । यो भनाइलाई पुष्टि गर्नुहोस् । ■ तनाव हुनुका विभिन्न कारण बताउनुहोस् । ■ अनावश्यक तनावबाट मुक्त हुन किन जरुरी छ ? कारण बताउनुहोस् ।	
	■ नियमित स्वास्थ्य परीक्षण गर्ने बानी बसाल्न	■ नियमित स्वास्थ्य परीक्षण	■ नियमित स्वास्थ्य परीक्षणको अर्थ बताउने ■ नियमित स्वास्थ्य परीक्षण किन	■ नियमित स्वास्थ्य परीक्षण	प्रश्नोत्तर (लिखित) <u>उदाहरण</u> ■ नियमित स्वास्थ्य परीक्षणलाई	

	▪ नियमित स्वास्थ्य परीक्षणबाट लाभ लिन र स्वस्थ रहन	(नियमित स्वास्थ्य परीक्षण गर्ने बानी, महत्त्व र यसको अभ्यास)	आवश्यक छ भन्नेबारेमा विभिन्न कारणहरू बताउने ▪ नियमित स्वास्थ्य परीक्षणबाट हुने विभिन्न लाभका बारेमा जानकारी दिने ▪ नियमित स्वास्थ्य परीक्षणले हामीलाई कसरी खतरामुक्त राख्छ र अनावश्यक आर्थिक बोझलाई कम गर्छ भन्ने विषयलाई प्रस्ट पार्ने ▪ कसरी नियमित स्वास्थ्य परीक्षण गर्न सकिन्छ भनेर उपाय बताउने	गर्नुपर्ने कारणका सूची ▪ नियमित स्वास्थ्य परीक्षणबाट हुने लाभको सूची	परिभाषित गर्नुहोस् । ▪ नियमित स्वास्थ्य परीक्षण गर्नु किन जरुरी छ ? कारण उल्लेख गर्नुहोस् । ▪ नियमित स्वास्थ्य परीक्षण गर्दा हुने लाभका बारेमा बताउनुहोस् । ▪ तपाईंको घरका कुनै सदस्यले नियमित स्वास्थ्य परीक्षण गर्ने गरेको छ ? छ भने उहाँको अनुभव सुनेर कक्षाकोठामा साथी तथा शिक्षकलाई बताउनुहोस् ।	
	▪ महामारीबाट बच्न ▪ महामारीको प्रभावलाई न्यूनीकरण गर्न	▪ महामारी र यसको रोकथाम (महामारी र यसको रोकथामबारे जानकारी, न्यूनीकरण तथा नियन्त्रण गर्ने तरिका र यसबाट बच्ने उपाय)	▪ मानिस, जीवजन्तु, चराचुरुङ्गी तथा बालीनालीमा यसभन्दा अगाडि देखा परेका विभिन्न महामारीको दृष्टान्त प्रस्तुत गर्ने ▪ महामारीले पार्ने प्रभावका बारेमा बताउने ▪ महामारी देखापर्नुका विभिन्न कारण प्रस्तुत गर्ने ▪ महामारीबाट बच्न तथा यसको प्रभावलाई कसरी न्यूनीकरण गर्न सकिन्छ भनेर बताउने ▪ विद्यार्थीहरूलाई उनीहरूले भोगेको तथा देखेको कुनै महामारीका बारेमा बोल्न लगाउने	▪ मानिस, जीवजन्तु, चराचुरुङ्गी तथा बालीनालीमा लाग्ने विभिन्न महामारीका नाम र यसको सूची ▪ कोरोना भाइरस, लम्पी स्किन, सलह प्रकोप, बर्ड फ्लुजस्ता महामारीको श्रव्यदृश्य सामग्री	प्रश्नोत्तर (लिखित) उदाहरण ▪ तपाईंले भोगेको अथवा देखेको कुनै एक महामारीका बारेमा केही हरफमा लेख्नुहोस् । ▪ महामारी भनेको के हो ? ▪ मानिस, जीवजन्तु, चराचुरुङ्गीमा देखा परेका महामारीका नाम उल्लेख गर्नुहोस् । ▪ महामारीको प्रभावलाई न्यूनीकरण गर्न हामीले कस्ता कस्ता उपाय अपनाउन सक्छौं ? उपायहरू उल्लेख गर्नुहोस् ।	
	▪ पशुलाई स्वस्थ राख्न	▪ पशु स्वास्थ्य (पशु स्वास्थ्यबारे	▪ मानिसलाई जस्तै पशुको स्वास्थ्यलाई पनि हामीले ख्याल	▪ पशुलाई उपचार	प्रश्नोत्तर (लिखित) उदाहरण	

	अभिभावकलाई सुझाव दिन ▪ पशुलाई कसरी स्वस्थ राख्न सकिन्छ भनेर बताउन	जानकारी, पशुलाई पनि स्वस्थ राख्नुपर्छ भन्ने चेतना र पशुलाई स्वस्थ राख्ने उपाय)	राख्न जरुरी छ भन्ने चेतना दिने ▪ बेला बेलामा अवस्था हेरेर पशुको स्वास्थ्य परीक्षण गर्न जरुरी छ भनेर बताउने ▪ बेला बेलामा पशुको स्वास्थ्य परीक्षण गर्दा ठुलो क्षति हुनबाट बच्न सकिन्छ भनेर बताउने ▪ पशुको नियमित स्वास्थ्य परीक्षण गर्दा हुने फाइदाको सूची तयार पार्ने र यसबारेमा थप छलफल तथा अन्तरक्रिया गर्ने ▪ पशुको स्वास्थ्य कहाँबाट कसरी गर्नुपर्छ भनेर उपाय तथा तरिका बताउने ▪ विद्यार्थीहरूलाई उनीहरूका घरमा पशुको स्वास्थ्य परीक्षण हुने गरेको छ कि छैन भनेर सोध्ने र अनुभव सुनाउन लगाउने	गरिरहेको श्रव्यदृश्य सामग्री	▪ पशुको स्वास्थ्य परीक्षण किन जरुरी छ ? ▪ तपाईंको घरमा भएका पशुको स्वास्थ्य परीक्षण भएको छ भने यसबारेमा आफ्नो अनुभव कक्षाकोठामा सुनाउनुहोस् । ▪ पशुको स्वास्थ्य परीक्षण गर्दा हुने लाभका बारेमा सूची तयार पार्नुहोस् । ▪ भेटनरी डाक्टरले गर्ने विभिन्न कामको सूची तयार पार्नुहोस् । ▪ यदि तपाईं गाउँपालिकाको प्रमुख हुनुभयो भने गाउँपालिकामा रहेका पशुको स्वास्थ्यको हेरचाहका लागि कस्ता कार्यक्रम सञ्चालन गर्नुहुन्छ ? ▪ गाउँघरमा भेटनरी डाक्टरको धेरै आवश्यक छ भन्ने विषयमा एउटा निबन्ध तयार पार्नुहोस् ।	
	▪ हाउभाउको अर्थ चिन्न ▪ सचेततापूर्वक हाउभाउको प्रयोग गर्न	▪ हाउभाउ चेतना (हाउभाउको अर्थ, हाउभाउले दिने सन्देश र सचेततापूर्वक हाउभाउ प्रयोग गर्ने तरिका)	▪ इसारा तथा अभिनयका आधारमा विभिन्न किसिमका हाउभाउ र यसका अर्थ विद्यार्थीहरूलाई सोध्ने र नमिलेको खण्डमा शिक्षकले सहजीकरण गर्ने ▪ सचेततापूर्वक हाउभाउको प्रयोग गर्नुपर्छ भनेर सिकाउने ▪ हाउभाउको प्रयोग गर्दा नजानिँदो तरिकाले हुने विभिन्न किसिमका विभेदका बारेमा विद्यार्थीहरूलाई सिकाउने	▪ विभिन्न अर्थ दिने फरक-फरक किसिमका हाउभाउ देखाइएको पोस्टर, चित्र अथवा तस्बिर	प्रश्नोत्तर (लिखित) उदाहरण ▪ हाउभाउको पहिचानका आधारमा विद्यार्थीहरूको आन्तरिक मूल्याङ्कन गर्ने । ▪ हाउभाउले कहिलेकाही लैङ्गिक, जातीय, वर्गीय तथा अन्य प्रकारको विभेद गरिरहेको हुन्छ । यस भनाइलाई थप प्रस्ट पार्नुहोस् ।	
	▪ मानिस समाजको एक अङ्ग हो	▪ सामाजिक बनौं	▪ मानिस कसरी सामाजिक प्राणी हो भनेर चिनाउने	▪ ढुङ्गे युगदेखि	प्रश्नोत्तर (लिखित)	

	भनेर बोध गर्न ▪ सामाजिक प्राणी भएका नाताले समाजप्रति हाम्रो दायित्व के हो भनेर चिन्न	(सामाजिक बन्नुपर्ने कारण र हाम्रो भूमिका)	▪ ढुङ्गे युगदेखि अहिलेको आधुनिक युगसम्म मानव विकास कसरी भयो भनेर सङ्क्षेपमा भन्ने ▪ मानिस कुन कालखण्डदेखि कसरी सामाजिक प्राणीका रूपमा रूपान्तरण भयो भनेर चिनाउने ▪ आधुनिक कालखण्डमा मानिस असामाजिक हुँदै गएको कुरालाई प्रस्ट पार्ने र यसबारेमा विभिन्न कोण तथा दृष्टिकोणको प्रयोग गरेर यसमाथि छलफल तथा अन्तरक्रिया गर्ने ▪ समाजप्रति हाम्रो दायित्वका बारेमा प्रस्ट्याउने ▪ हामी किन सामाजिक बन्न जरुरी छ भन्ने विषय प्रस्ट पार्ने	आधुनिक युग झल्किने फरक-फरक युगको चित्र वा तस्बिर	उदाहरण ▪ मानिस किन सामाजिक प्राणी हो ? कारण उल्लेख गर्नुहोस् । ▪ मानिस कसरी सामाजिक प्राणी भयो ? ▪ समाजप्रति हाम्रो कस्तो प्रकारको दायित्व रहेको छ ? ▪ आधुनिक कालखण्डमा आएर मानिस किन दिनानुदिन असामाजिक बन्दै गइरहेको छ ? कारण लेख्नुहोस् । ▪ मानिस सामाजिक हुन जरुरी छ । समाजप्रति उत्तरदायी हुन जरुरी छ भन्ने विषयलाई समेटेर एउटा आकर्षक कविता लेख्नुहोस् । कविता लेखनका लागि नेपाली विषयका शिक्षकसँग सल्लाह गर्नुहोस् ।	
	▪ सामूहिक भावनाको विकास गर्न ▪ सामूहिकतामा विश्वास गर्न	▪ सामूहिक चेतना (समृद्ध र आदर्श समाज तथा गाउँ निर्माणका लागि सामूहिकताको चेतना, भावना, यसको अभ्यास र हामीले खेल्नुपर्ने भूमिका)	▪ मानिस दिनानुदिन विभिन्न कारणले एकलकाँटे हुँदै गइरहेको तथा आफूलाई मात्र केन्द्रमा राखेर हिँड्ने गरेको विषयवस्तुलाई उठान गर्ने र यसबारेमा थप छलफल तथा अन्तरक्रिया गर्ने ▪ हाम्रो आफ्नो गाउँ, समाज र देशको परिवर्तनका लागि सामूहिकताको भावना किन आवश्यक छ भनेर चिनाउने ▪ सामूहिकताको भावनालाई देखाउन ग्रामीण जीवनमा अभ्यासमा रहेका अर्मपर्म,	▪ अर्मपर्म, ऐँचोपैँचो, सामूहिक रूपमा सडक बनाउँदै गरेको, घर बनाउँदै गरेको, खेतबारीमा काम गर्दै गरेको चित्र, अथवा तस्बिर	प्रश्नोत्तर (लिखित) उदाहरण ▪ कस्तो किसिमको चेतनालाई सामूहिक चेतना भनिन्छ ? ▪ सामूहिक चेतना किन आवश्यक पर्दछ ? कारण उल्लेख गर्नुहोस् । ▪ सामूहिक चेतनाले मात्र गाउँ, समाज र देश समृद्ध बन्छ । यस भनाइलाई उदाहरण तथा प्रमाणसहित पुष्टि गर्नुहोस् । ▪ *गाउँघरमा अभ्यासमा रहेको मेलापात, अर्मपर्म र ऐँचोपैँचो जस्ता कार्य नै सामूहिक*	

			ऐँचोपैँचोजस्ता दृष्टान्त प्रस्तुत गर्ने ▪ सामूहिकताको चेतनाको विकास तथा अभ्यासका लागि विद्यार्थीका रूपमा उनीहरूको भूमिका के-कस्तो रहन्छ र रहनुपर्छ भन्ने कुरा बताउने		*चेतनाको अभ्यास हो* । यस भनाइलाई सविस्तार व्याख्या गर्नुहोस् ।	

५. एकीकृत पाठ्यक्रमका मूलभूत मान्यता र अरुण गाउँपालिकाको स्थानीय पाठ्यक्रम

पाठ्यक्रममा वैकल्पिक ढाँचा खोजी गर्ने क्रममा एकीकृत पाठ्यक्रमको अवधारणा विकास भएको हो । विषयगत पाठ्यक्रम अलग-अलग विषयहरू आ-आफ्नै तरिकाले शिक्षण गर्ने गरी निर्माण गरिएको हुन्छ । यसले विषयहरूलाई अन्तरसम्बन्धित गराउँदैन । एकीकृत पाठ्यक्रम एक अन्तर्राष्ट्रिय अभ्यास हो । यसमा विभिन्न प्रकारका ढाँचाहरूको प्रयोग भएको पाइन्छ ।

राष्ट्रिय पाठ्यक्रम प्रारूप, २०७६ ले विद्यालय शिक्षालाई आधारभूत तह र माध्यमिक तह गरी दुई तहमा विभाजन गरेको छ । कक्षा १ देखि कक्षा ८ सम्म आधारभूत तह हो भने कक्षा ९ देखि कक्षा १२ सम्म माध्यमिक तह हो । आधारभूत तहको कक्षा १ मा प्रवेश गर्नुपूर्व एक वर्षको प्रारम्भिक बाल विकास तथा शिक्षाको व्यवस्था छ । माध्यमिक शिक्षाका तीन धार रहेका छन् । तिनीहरू हुन्- साधारण, प्राविधिक तथा व्यावसायिक र परम्परागत धार । आधारभूत तह (कक्षा १-८) मा विद्यार्थीहरूले हासिल गर्नुपर्ने तहगत सक्षमताहरू निम्नबमोजिम निर्धारण गरिएका छन् :

- देशप्रेम तथा राष्ट्रिय एकताको भावना एवम् लोकतान्त्रिक मूल्य, मान्यता तथा संस्कार व्यवहारमा प्रदर्शन
- भाषिक तथा सञ्चार सिपको विकास र व्यावहारिक, सिर्जनात्मक एवम् सान्दर्भिक प्रयोग
- सूचना र विचारहरूको आदान-प्रदान, विश्लेषण तथा सूचना प्रविधिको समुचित प्रयोग
- तार्किक तथा व्यावहारिक गणितीय ज्ञान, सिप एवम् अभिवृत्ति विकास र प्रयोग
- वैज्ञानिक अवधारणा, तथ्य, सिद्धान्त र नियमप्रतिको जिज्ञासा एवम् बोध र व्यावहारिक जीवनमा प्रयोग
- मानव मूल्य र मान्यता एवम् सामाजिक गुणको विकास तथा नागरिक कर्तव्यप्रति सजगता
- जनसङ्ख्या, वातावरण संरक्षण र दिगो विकासबिचको अन्तरसम्बन्धको बोध र व्यवस्थापनमा सहयोग
- शारीरिक तन्दुरुस्ती, स्वस्थकर जीवनशैली र जीवनोपयोगी सिप (Life Skills) को विकास
- स्थानीय, आधुनिक पेसा, व्यवसाय र प्रविधि एवम् श्रमप्रति सम्मान तथा व्यवहार-कुशल सिप (Soft Skills) को प्रयोग
- नेपाली कला, साहित्य र संस्कृतिको संरक्षण तथा संवर्धन एवम् सिर्जनशीलताको विकास र प्रयोग
- राष्ट्रिय तथा अन्तर्राष्ट्रिय परिवेशसँग परिचित भई विविधता, विश्वबन्धुत्व र सहअस्तित्व बोध तथा स्वीकार
- दैनिक जीवनमा आइपर्ने व्यावहारिक समस्याहरूको पहिचान, विश्लेषण तथा समाधान

अरुण गाउँपालिकाको स्थानीय पाठ्यक्रममा मूलतः यस क्षेत्रको भौगोलिक अवस्थिति, प्राकृतिक वातावरण, जैविक विविधता, भाषा, संस्कृति, रहनसहन, स्थानीय प्रविधि तथा आधुनिक प्रविधिबिचको सम्बन्ध, वैज्ञानिक दृष्टिकोण, सामाजिक समस्या, आर्थिक त्रियाकलाप, स्वास्थ्य, नैतिकता, व्यक्तित्व विकास, नागरिक चेतना, स्थानीय खेलकुद तथा मनोरञ्जन, विकासका पूर्वाधार, पर्यटन, प्राकृतिक प्रकोपजस्ता विषयवस्तुलाई एकीकृत गरेर बहुविधात्मक उपागम (Multi-Disciplinary Approach) प्रयोग गरिएको छ । यो स्थानीय पाठ्यक्रममा **राष्ट्रिय पाठ्यक्रम प्रारूप**, २०७६ को मर्मअनुसार एकीकृत पाठ्यक्रममा उल्लेख गरिएका व्यवहार-कुशल सिपहरू (Soft Skills) लाई मार्गदर्शक सिद्धान्तका रूपमा अवलम्बन गरिएको छ । ती सिपहरू र तिनीहरूको विस्तृतीकरण निम्नानुसार रहेका छन् :

क) सोचाइ सिपहरू (Thinking Skills)

- प्रयोग सिप (Application Skills)
- सिकाइ सिप (Learning Skills)
- रचनात्मक सोचाइ सिप (Creative Thinking Skills)
- समालोचनात्मक सोचाइ सिप (Critical Thinking Skills)
- निर्णय तथा समस्या समाधान सिप (Decision Making and Problem Solving Skills)

ख) वैयक्तिक सिपहरू (Intrapersonal Skills)

- स्व-व्यवस्थापन सिप (Self-Management Skills)
- स्वाभिमान सिप (Self-Esteem Skills)
- इमानदारी/स्व-अनुशासन सिप (Integrity/Honesty/Self-Discipline Skills)
- समय व्यवस्थापन सिप (Time Management Skills)
- व्यक्तिगत लक्ष्य निर्धारण र अग्रसरता सिप (Personal Goal Setting and Initiative Skills)
- स्वतन्त्र सिकाइ, लचकता र अनुकूलनता (Independent Learning, Flexibility and Adaptability Skills)
- जिम्मेवारी एवम् प्रतिबद्धता सिप (Responsibility and Commitment Skills)

ग) अन्तरवैयक्तिक सिपहरू (Interpersonal Skills)

- सञ्चार सिप (Communication Skills)
- सहकार्य सिप (Collaboration Skills)
- सहयोग तथा सहानुभूति सिप (Cooperation and Empathy Skills)
- सक्रियतापूर्वक सुन्ने सिप (Active Listening Skills)
- सांस्कृतिक सिपहरू/नैतिकता (Cultural Skills/Ethics)

घ) सूचना प्रविधि तथा बहुसाक्षरता सिपहरू (Multi-Literacy Skills)

- आधारभूत साक्षरता (Basic Literacy)
- प्राविधिक साक्षरता (Technological Literacy)
- दृश्य साक्षरता (Visual Literacy)
- सूचना साक्षरता (Information Literacy)
- बहुसांस्कृतिक साक्षरता (Multi-Cultural Literacy)

ङ) नागरिक सिप (Citizenship Skills)

- सहनशीलता र खुलापन (Tolerance and Openness)
- विविधताको सम्मान र अन्तरसांस्कृतिक बुझाइ (Respect for Diversity and Intercultural Understanding)
- लोकतान्त्रिक, सहभागितात्मक र समतामूलक मूल्य (Democratic, Participatory and Equitable Value)
- वातावरणप्रति सजगता र सम्मान (Awareness of and Respect for Environment)
- राष्ट्रिय पहिचान र अपनत्वको अनुभूति (National Identity and Sense of Belonging)
- सामाजिक एवम् नागरिक जिम्मेवारी (Social and Civic Responsibility)
- वैयक्तिक जिम्मेवारी (Personal Responsibility)

एकीकृत पाठ्यक्रमले सिकाइलाई दैनिक जीवनपद्धतिसँग जोड्ने प्रयास गर्दछ । व्यवहार-कुशल सिप (Soft Skills) हासिल गर्न एकीकृत पाठ्यक्रमले सिकाइको संयोजन र एकीकरण गर्छ । सिकाइको खण्डीकरण हुन दिँदैन । एक विषयक्षेत्रको सिकाइले अर्को विषयक्षेत्रको सिकाइलाई सहयोग गर्ने गरी अन्तरसम्बन्धित गरेर एकीकृत सिकाइमा जोड दिन्छ । एकीकृत पाठ्यक्रमको मर्मअनुसार यो स्थानीय पाठ्यक्रमलाई बहुविषयात्मक/अन्तरविषयक बनाइएको छ । यसले **अरुण गाउँपालिका**भित्रका विविधता, बहुलता र भौगोलिक एवम् सांस्कृतिक पहिचानलाई समेट्ने लक्ष्य राखेको छ । यो पाठ्यक्रमलाई एकीकृत स्वरूपको बनाउने क्रममा भूगोल, पर्यावरण, जैविक विविधता, नागरिक चेतना, संस्कृति, कृषि, उद्योग, खाद्यपरम्परा, स्थानीय प्रविधि, आधुनिक प्रविधि, जनस्वास्थ्य, स्थानीय खेलकुद, नैतिकता, वैज्ञानिक चेतना, व्यक्तित्व विकासजस्ता बहुविधाहरू जोडेर अन्तरविषयक बनाइएको छ । विद्यार्थीले जीवनोपयोगी सिप र व्यवहार-कुशल सिप आर्जन गर्न सकुन् भन्ने दिशामा यो पाठ्यक्रम परिलक्षित छ ।

६. कार्यघण्टा वितरण तालिका

कक्षा १ **पाठ्यघण्टा : ५**

क्र.सं.	क्षेत्र/एकाइ	कक्षा १	
		पाठ सङ्ख्या	वार्षिक कार्यघण्टा (१६०)
१.	अरुणको सेरोफेरो	७	३३
२.	अरुणका संस्कार-संस्कृति	६	२८
३.	अरुणको पर्यटन	४	१९
४.	कृषि, पशुपालन, उद्योग, पेसा, व्यापार र व्यवसाय	६	२८
५.	स्वास्थ्य, सरसफाइ र व्यक्तित्व विकास	७	३३
६.	खेलकुद तथा मनोरञ्जन	४	१९
	जम्मा	३४	१६०

कक्षा २ र ३ **पाठ्यघण्टा : ५**

क्र.सं.	क्षेत्र/एकाइ	कक्षा २		कक्षा ३	
		पाठ सङ्ख्या	वार्षिक कार्यघण्टा (१६०)	पाठ सङ्ख्या	वार्षिक कार्यघण्टा (१६०)
१.	अरुणको सेरोफेरो	७	३०	६	२६
२.	अरुणका संस्कार-संस्कृति	६	२६	७	३०
३.	अरुणको पर्यटन	५	२२	५	२२
४.	कृषि, पशुपालन, उद्योग, पेसा, व्यापार र व्यवसाय	६	२६	७	३०
५.	स्वास्थ्य, सरसफाइ र व्यक्तित्व विकास	९	३९	९	३९
६.	खेलकुद तथा मनोरञ्जन	४	१७	३	१३
	जम्मा	३७	१६०	३७	१६०

कक्षा ४ र ५ **पाठ्यघण्टा : ४**

क्र.सं.	क्षेत्र/एकाइ	कक्षा ४ र ५		
		पाठ सङ्ख्या	वार्षिक कार्यघण्टा (१२८)	अङ्कभार
१.	अरुणको पर्यावरण र जैविक विविधता	५	१९	८
२.	अरुणका संस्कार-संस्कृति	५	१९	८
३.	कृषि, पशुपालन, उद्योग, पेसा, व्यापार र व्यवसाय	५	१९	८
४.	नागरिक चेतना, नैतिक शिक्षा र सुशासन	७	२७	१०
५.	स्वास्थ्य, सरसफाइ तथा व्यक्तित्व विकास	७	२७	१०
६.	खेलकुद तथा मनोरञ्जन	४	१७	६
	जम्मा	३३	१२८	५०

कक्षा ६ र ७ **पाठ्यघण्टा : ४**

क्र.सं.	क्षेत्र/एकाइ	कक्षा ६ र ७		
		पाठ सङ्ख्या	वार्षिक कार्यघण्टा (१२८)	अङ्कभार
१.	अरुणको वातावरण र विकासका पूर्वाधार	६	२१	८
२.	अरुणका सांस्कृतिक सम्पदा	७	२५	१०
३.	प्राकृतिक प्रकोप र विपद् व्यवस्थापन	३	११	४
४.	नागरिक चेतना, नैतिक शिक्षा र सुशासन	७	२५	१०
५.	कृषि, उद्योग, पेसा, व्यापार र व्यवसाय	६	२१	८
६.	ध्यान-योग, स्वास्थ्य तथा व्यक्तित्व विकास	७	२५	१०
	जम्मा	३६	१२८	५०

कक्षा ८ **पाठ्यघण्टा : ४**

क्र.सं.	क्षेत्र/एकाइ	कक्षा ८		
		पाठ सङ्ख्या	वार्षिक कार्यघण्टा (१२८)	अङ्कभार
१.	अरुणको वातावरण र विकासका पूर्वाधार	६	१९	७
२.	अरुणका सांस्कृतिक सम्पदा	९	२८	११
३.	प्राकृतिक प्रकोप र विपद् व्यवस्थापन	३	९	४
४.	नागरिक चेतना, नैतिक शिक्षा र सुशासन	८	२५	१०
५.	कृषि, उद्योग, पेसा, व्यापार र व्यवसाय	७	२२	८
६.	ध्यान-योग, स्वास्थ्य तथा व्यक्तित्व विकास	८	२५	१०
	जम्मा	४१	१२८	५०

पुनश्चः कक्षा १-३ को पाठ्यक्रममा ५ (पाँच) पाठ्यघण्टा (Credit Hour) रहने व्यवस्था छ । कक्षा ४-५ को पाठ्यक्रममा ४ (चार) पाठ्यघण्टा (Credit Hour) रहने व्यवस्था छ । यसैगरी, कक्षा ६-८ को पाठ्यक्रममा ४ (चार) पाठ्यघण्टा (Credit Hour) रहने व्यवस्था छ । पठनपाठन सञ्चालनका लागि उपयोग भएको ३२ घण्टाको समयावधिलाई १ पाठ्यघण्टा (Credit Hour) मानिएको छ । स्थानीय पाठ्यक्रम पठनपाठनका लागि कक्षा १-३ को वार्षिक कार्यघण्टा १६० र कक्षा ४-८ को वार्षिक कार्यघण्टा १२८ रहने गरी **राष्ट्रिय पाठ्यक्रम प्रारूप २०७६ अन्तर्गत आधारभूत तहको पाठ्यक्रम**ले व्यवस्था गरेको छ ।

७. विद्यार्थी मूल्याङ्कन प्रक्रिया

विद्यालय शिक्षामा आधारभूत तहको कक्षा १-३ को सिकाइ मूल्याङ्कनमा निर्णयात्मक पद्धतिले सिकाइमा योगदान गर्न नसक्ने मान्यता रहेको छ । त्यसकारण कक्षाकोठामा आधारित मूल्याङ्कनका तरिका र साधनहरू प्रयोग गर्ने गरिन्छ । यस्तो मूल्याङ्कनको अभिलेखलाई सञ्चित गरिन्छ । निरन्तर मूल्याङ्कन पद्धति (Continuous Assessment System) नामले समेत चिनिने यो पद्धतिको उद्देश्य निरन्तरको अभिलेखमार्फत विद्यार्थीलाई पृष्ठपोषण दिएर समग्र सिकाइ स्तरमा सुधार ल्याउनु हो । यो निर्माणात्मक स्वरूपको हुन्छ । कक्षा १-३ मा गरिने निर्माणात्मक मूल्याङ्कनलाई सिकाइ प्रक्रियाकै एक अभिन्न अङ्गका रूपमा प्रयोग गर्नुपर्छ । निर्माणात्मक मूल्याङ्कनले सिकाइको लेखाजोखा गर्दछ । कक्षा १-३ का प्रत्येक विद्यार्थीको कार्यसञ्चयिका फायल (Portfolio File) बनाएर व्यवस्थित गर्नुपर्छ । कार्यसञ्चयिका फायललाई विद्यार्थीको कक्षाकार्य, परियोजना कार्य, उपलब्धि परीक्षा, विद्यार्थीमा आएको व्यावहारिक परिवर्तनको अवलोकन, हाजिरी आदिका माध्यमद्वारा अद्यावधिक गर्नुपर्छ । यो तहमा कक्षाकार्यमै बढी जोड दिनुपर्छ । निरन्तर मूल्याङ्कनका क्रममा आवश्यक व्यवहार-कुशल सिपमा विद्यार्थीले हासिल गरेको सक्षमताको पनि लेखाजोखा गर्नुपर्छ । आवश्यकताअनुसार सिकाइ क्रियाकलापमा सुधार गर्नुपर्छ । यसको उद्देश्य न्यूनतम सिकाइ स्तर सुनिश्चित गर्नु हो । शिक्षण सिकाइका क्रममा विद्यार्थीको नियमित मूल्याङ्कनका लागि प्रयोग गर्न सकिने कार्य तथा साधनहरू निम्नानुसार छन् :

क्र.सं.	मूल्याङ्कनका तरिका	मूल्याङ्कनका साधन	कैफियत
१.	अवलोकन	रुजु सूची, रुब्रिक्स र श्रेणीमापन, मौखिक प्रश्न, फाराम, घटना वर्णन	
२.	मौखिक कार्य	प्रश्न, चित्र, पठन सामग्री, सन्दर्भ, घटना, श्रव्य तथा दृश्य सामग्री	
३.	लिखित कार्य	प्रश्न, घटना, सन्दर्भ, पठन सामग्री, श्रव्य तथा दृश्य सामग्री	
४.	परियोजना तथा प्रयोगात्मक कार्य	रुजु सूची, रुब्रिक्स र श्रेणीमापन, मौखिक प्रश्न	
५.	कार्यसम्पादन तथा प्रदर्शन	रुजु सूची, रुब्रिक्स र श्रेणीमापन, मौखिक प्रश्न	
६	सहपाठी मूल्याङ्कन	रुजु सूची, श्रेणीमापन, फाराम	
७.	स्व-मूल्याङ्कन	रुजु सूची, श्रेणीमापन, फाराम	
८.	अभिभावकको प्रतिक्रिया	रुजु सूची, श्रेणीमापन, फाराम	
९.	कुराकानी/छलफल	रुजु सूची, श्रेणीमापन, फाराम	

माथि उल्लिखित मूल्याङ्कनका तरिका र साधनमध्ये उपयुक्त तरिका तथा साधन प्रयोग गरी विद्यार्थीको उपलब्धि परीक्षण गरेर उपलब्धि स्तरलाई निम्नानुसार रेटिङ गर्नुपर्दछ :

उपलब्धि स्तर	मापन	उपलब्धि स्तरको सामान्य व्याख्या
कमजोर (Below Basic)	१	मुख्य सिकाइ उपलब्धि हासिल गर्न नसकेको, सबैजसो सिकाइ उपलब्धिका लागि सुधारात्मक सिकाइ आवश्यक भएको
सामान्य (Basic)	२	मुख्य सिकाइ उपलब्धि आंशिक रूपमा हासिल गरेको तर सुधारात्मक सिकाइ आवश्यक भएको
राम्रो (Proficient)	३	मुख्य सिकाइ उपलब्धि हासिल गरेको
उच्च (Advanced)	४	माथिल्लो स्तरको सिकाइ उपलब्धि हासिल गरेको

विद्यार्थीको मुख्य सिकाइ उपलब्धिलाई उनीहरूको सिकाइ स्तरअनुसार १ देखि ४ सम्म रेटिङ गर्नुपर्छ । सामान्यतया प्रत्येक विद्यार्थीको सिकाइ स्तर न्यूनतम ३ पुऱ्याउने गरी सुधारात्मक सिकाइ क्रियाकलाप सञ्चालन गर्नुपर्छ ।

विषयक्षेत्रअन्तर्गतका सिकाइ उपलब्धिको अङ्कन गरिसकेपछि विषयक्षेत्रको समग्र उपलब्धि प्रतिशत निम्नानुसार निकाल्नुपर्छ :

$$\text{क्षेत्रगत उपलब्धि प्रतिशत} = \frac{\text{उपलब्धि स्तरको अङ्कको जोड}}{४ \times \text{मूल्याङ्कन गरिएका सिकाइ उपलब्धिको सङ्ख्या}} \times १००$$

उपलब्धि प्रतिशतलाई अक्षराङ्कन (Letter Grading) सँग मिलान गरी विद्यालय शिक्षा (कक्षा १ - १२) मा निम्नानुसार ग्रेड निर्धारण गर्नुपर्ने छ ।

क्र.सं.	उपलब्धि प्रतिशत	स्तरीकृत अङ्क (GPA)	अक्षरमा उपलब्धि स्तर	उपलब्धि स्तरको व्याख्या
१.	९० र सोभन्दा माथि	४.०	A^+	सर्वोत्तम (Outstanding)
२.	८० र सोभन्दा माथि ९० भन्दा कम	३.६	A	अत्युत्तम (Excellent)
३.	७० र सोभन्दा माथि ८० भन्दा कम	३.२	B^+	उत्कृष्ट (Very Good)
४.	६० र सोभन्दा माथि ७० भन्दा कम	२.८	B	उत्तम (Good)
५.	५० र सोभन्दा माथि ६० भन्दा कम	२.४	C^+	सन्तोषजनक (Satisfactory)
६.	४० र सोभन्दा माथि ५० भन्दा कम	२.०	C	ग्राह्य (Acceptable)
७.	३५ र सोभन्दा माथि ४० भन्दा कम	१.६	D	आधारभूत (Basic)
८.	३५ भन्दा कम	-	NG	अवर्गीकृत (Not Graded)

कक्षाको अन्तमा सबै सिकाइ उपलब्धिमा प्राप्त उपलब्धि स्तरको अङ्कका आधारमा विद्यार्थीको विषयक्षेत्रगत समग्र उपलब्धि स्तर निर्धारण गर्न सकिन्छ । विषयक्षेत्रगत समग्र उपलब्धि प्रतिशत निम्नानुसार निकाल्नुपर्छ ।

$$\text{विषयक्षेत्रगत समग्र उपलब्धि प्रतिशत} = \frac{\text{उपलब्धि स्तरको अङ्कको जोड}}{४ \times \text{मूल्याङ्कन गरिएका सिकाइ उपलब्धिहरूको सङ्ख्या}} \times १००$$

निर्माणात्मक मूल्याङ्कन पद्धतिअनुसार विद्यार्थीहरूको व्यक्तिगत तथा स्वास्थ्यसम्बन्धी विवरणहरू तल दिइएअनुसार विकास गर्न सकिन्छ :

विद्यार्थीको व्यक्तिगत विवरण
विद्यार्थीको वैयक्तिक तथा पारिवारिक विवरण

(क) **विद्यालयको नाम :** ....

(ख) **ठेगाना :** ....

(ग) **विद्यार्थीको नाम :** ....

(घ) **जन्म मिति :** ....

(ङ) **विद्यार्थीको घरको ठेगाना :** ....

(च) **पारिवारिक विवरण :**

(अ) आमाको नाम : .... पेसा : .... सम्पर्क नं. : ....

(आ) बाबुको नाम : .... पेसा : .... सम्पर्क नं. : ....

(छ) बाबुआमाबाहेक कसैले अभिभावकत्व लिएको भएमा स्थानीय अभिभावकको :

(अ) नाम : .... पेसा : .... सम्पर्क नं. : ....

(आ) विद्यार्थीसँगको नाता : ....

(ज) विद्यालय भर्ना भएको मिति र कक्षा : ....

(झ) मातृभाषा, घरपरिवारमा बोलिने भाषा र अन्य भाषिक क्षमता : ....

(ञ) अघिल्लो अनुभव :

(अ) कक्षा १ मा भर्ना भएको भए प्रारम्भिक बालविकास तथा शिक्षाको अनुभव भए/नभएको

....

(आ) अन्य कक्षामा भर्ना भएको भए अन्य विद्यालयको अनुभव

....

स्वास्थ्यसम्बन्धी विवरण

(क) तौल र उचाइ

मिति	तौल (के.जी.मा)	उचाइ (से.मी.मा)	प्रतिक्रिया (यदि छ भने)

(ख) कुनै विशेष रोग भएमा सोबारे टिपोट : ....

(ग) कुनै अपाङ्गता भएमा सोको विवरण : ....

(घ) अन्य कुनै विवरण उल्लेख गर्न आवश्यक भए : ....

विद्यार्थीको समग्र प्रगति प्रतिवेदन

विद्यार्थीको नाम : **कक्षा :** **रोल नं. :**

विद्यालयको नाम : **सङ्केत नं. :** **वर्ष :**

उपस्थिति : विद्यालय सञ्चालन भएको दिन : .... उपस्थित भएको दिन र प्रतिशत :....................., ...

क्र.सं.	विषयक्षेत्र	पाठ्यघण्टा	सिकाइ उपलब्धि सङ्ख्या	स्तरअनुसार उपलब्धि सङ्ख्या[क]	समग्र उपलब्धि स्तर[ख]
१.	**नेपाली**	५		कमजोर : सामान्य : राम्रो : उच्च :	
२.	**गणित**	४		कमजोर : सामान्य : राम्रो : उच्च :	
३.	**अङ्ग्रेजी**	४		कमजोर : सामान्य : राम्रो : उच्च :	
४.	**हाम्रो सेरोफेरो**	८		कमजोर : सामान्य : राम्रो : उच्च :	
५.	**अरुणको सेरोफेरो *(स्थानीय विषय)***	५		**कमजोर :** **सामान्य :** **राम्रो :** **उच्च :**	

....

कक्षा शिक्षक **प्रधानाध्यापक** **मिति**

क) विषयगत सिकाइ उपलब्धि मापनको अभिलेखका आधारमा कमजोर : १ अङ्क प्राप्त उपलब्धि सङ्ख्या, सामान्य : २ अङ्क प्राप्त उपलब्धि सङ्ख्या, राम्रो : ३ अङ्क प्राप्त उपलब्धि सङ्ख्या, उच्च : ४ अङ्क प्राप्त उपलब्धि सङ्ख्या

ख) विषयगत सिकाइ उपलब्धि प्रतिशतका आधारमा समग्र विषयक्षेत्रगत सिकाइ उपलब्धि स्तर सर्वोत्तम (९०-१००%) लाई A^+, अत्युत्तम (८०-९०%) लाई A, उत्कृष्ट (७०-८०%) लाई B^+, उत्तम (६०-७०%) लाई B, सन्तोषजनक (५०-६०%) लाई C^+, ग्राह्य (४०-५०%) लाई C, आधारभूत (३५-४०%) लाई D र अवर्गीकृत (३५ भन्दा कम) लाई NG स्तर निर्धारण गर्नुपर्दछ ।

विद्यार्थी मूल्याङ्कन (कक्षा ४–५)

विद्यार्थीले व्यवहार-कुशल सिप (Soft Skills) तथा जीवनोपयोगी सिपहरू सिक्ने अपेक्षा पाठ्यक्रमले गरेको छ । यसका निम्ति शिक्षकले सिकाइ क्रियाकलापलाई अन्तरविषयक (Interdisciplinary) बनाएर एकीकृत ढाँचा (Integrated Structure) अनुसार अघि बढाउनुपर्छ । पाठ्यक्रमले अपेक्षा गरेका सक्षमता र सिकाइ उपलब्धि हासिल भए/नभएको सुनिश्चत गर्न निर्माणात्मक र निर्णयात्मक दुवै प्रकारका मूल्याङ्कन प्रणाली अवलम्बन गर्नुपर्छ । निर्माणात्मक मूल्याङ्कनको मुख्य उद्देश्य निरन्तर मूल्याङ्कन र पृष्ठपोषणका माध्यमबाट विद्यार्थीको सिकाइमा सुधार ल्याउनु रहेको छ । सिकाइका लागि गरिने यस्तो निर्माणात्मक मूल्याङ्कन शिक्षण सिकाइ प्रक्रियाकै एक अभिन्न अङ्ग हो । निर्माणात्मक मूल्याङ्कनमा विद्यार्थीको मूल्याङ्कनका लागि विभिन्न औपचारिक तथा अनौपचारिक तरिका प्रयोग गर्नुपर्छ । यसका लागि कक्षा क्रियाकलाप, विद्यार्थीका कार्य तथा कार्यसम्पादनको अवलोकन, गृहकार्य, परियोजना कार्य, मौखिक तथा लिखित कार्य, एकाइ तथा त्रैमासिक परीक्षाहरू, स्व-मूल्याङ्कन, सहपाठी मूल्याङ्कनजस्ता माध्यम प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

विद्यार्थीको सिकाइ स्तरको मूल्याङ्कन गर्न उनीहरूका कार्य तथा समस्या समाधानको अवलोकन, मौखिक तथा लिखित प्रश्नोत्तर, कक्षा तथा एकाइ परीक्षा, व्यवहार अवलोकनजस्ता विधि प्रयोग गर्न सकिन्छ । यसका लागि रुजु सूची, श्रेणीमापन, रुब्रिक्सलगायतका व्यवहार अवलोकन फाराम, विभिन्न तहका सिकाइ क्षमता मापन गर्ने प्रश्नहरू, व्यावहारिक समस्यालगायत कक्षा सहभागिता, कक्षाकार्य, गृहकार्य, परियोजना कार्य, प्रयोगात्मक कार्य आदिमा विद्यार्थीको सहभागिता र उपलब्धिका विषयमा शिक्षकको अभिलेख आदि मुख्य सिकाइ उपलब्धिमा विद्यार्थीको सिकाइ स्तर मूल्याङ्कन गर्न प्रयोग गर्न सकिने साधन हुन् । यस्तो मूल्याङ्कन विषयवस्तुको प्रत्येक क्षेत्र वा एकाइको सिकाइपश्चात् गर्नुपर्छ । यसरी सिकाइ उपलब्धि परीक्षण गर्दा विद्यार्थीले न्यूनतम सिकाइ स्तर हासिल गर्न नसकेमा सुधारात्मक सिकाइको अवसर दिनुपर्छ । त्यसलाई पुनः परीक्षण गरी न्यूनतम सिकाइस्तर सुनिश्चित गर्नु आवश्यक हुन्छ । पटक-पटकको सुधारात्मक सिकाइपश्चात् पनि सिकाइको न्यूनतम स्तर हासिल गर्न नसक्ने विद्यार्थीका लागि उपचारात्मक सिकाइको योजना निर्माण गरी लागु गर्नुपर्छ ।

निर्माणात्मक मूल्याङ्कनका साधनहरू र प्रयोग

क्र.सं.	साधन	प्रयोग
१.	रुब्रिक्स/श्रेणीमापन	विद्यार्थीले गरेका प्रयोगात्मक कार्य/परियोजना कार्यको मूल्याङ्कन गर्न रुब्रिक्स/श्रेणीमापनको विकास गरी प्रयोग गर्ने
२.	व्यवहार अवलोकन फाराम	पाठगत रूपमा विद्यार्थीले सिक्नुपर्ने सिप तथा तिनको प्रयोग र व्यवहारकुशल सिपको मापन गर्न रुजुसूची, श्रेणीमापनलगायतका व्यवहार अवलोकन फाराम प्रयोग गर्ने
३.	शिक्षकको अभिलेख	प्रत्येक पाठमा कक्षा सहभागिता, गृहकार्य, परियोजना कार्य, प्रयोगात्मक कार्यका क्रममा विद्यार्थीहरूले देखाएको सक्रियता, सिर्जनात्मकता, सिकाइ व्यवहार, कामको स्तर, प्रदर्शित व्यवहारकुशल सिपहरू आदिको स्तर निर्धारण गरी शिक्षकले व्यक्तिगत रूपमा अभिलेख राख्ने
४.	कक्षा परीक्षा	पाठ वा एकाइ शिक्षणका क्रममा गरिने लिखित कार्य तथा लिइने छोटो परीक्षा, त्रैमासिक परीक्षा
५.	मौखिक प्रश्नोत्तर	कक्षामा शिक्षण सिकाइका क्रममा सोधिने प्रश्नहरू

निर्णयात्मक मूल्याङ्कनको कुल भारको ५० प्रतिशत आन्तरिक मूल्याङ्कनका रूपमा निर्माणात्मक मूल्याङ्कनबाट समावेश गरिने छ भने अन्तिम परीक्षाबाट बाँकी ५० प्रतिशत अङ्क समावेश गरिने छ ।

आन्तरिक मूल्याङ्कन

निर्माणात्मक मूल्याङ्कनको अङ्कको निश्चित भार आन्तरिक मूल्याङ्कनका रूपमा अभिलेख गर्नुपर्छ । यसका लागि निर्माणात्मक मूल्याङ्कनलाई अभिलेख गरी प्रत्येक विद्यार्थीको कार्यसञ्चयिका (Portfolio) व्यवस्थित गरी राख्नुपर्छ । यस्तो अभिलेखका आधारमा निम्नलिखित पक्षमा तोकिएअनुसारको भारको अङ्क आन्तरिक मूल्याङ्कनका रूपमा समावेश गरिने छ :

क्र.सं.	मूल्याङ्कनका पक्ष	भार
१.	सहभागिता : कक्षामा उपस्थिति र कक्षा कार्यमा सहभागिता	४
२.	मुख्य सिकाइ उपलब्धिमा विद्यार्थीको सिकाइ स्तर*	२०
३.	प्रयोगात्मक/परियोजना	१६
४.	त्रैमासिक परीक्षाहरू	१०
	जम्मा	५०

***मुख्य सिकाइ उपलब्धिमा विद्यार्थीको सिकाइ स्तर** मापन गर्नका लागि कक्षाकार्य, गृहकार्य, मौखिक तथा लिखित कार्य, स्वमूल्याङ्कन, सहपाठी मूल्याङ्कन, व्यवहार अवलोकन, कक्षा क्रियाकलाप, मौखिक तथा लिखित प्रश्नोत्तर, कक्षा परीक्षा (क्लास टेस्ट), एकाइ परीक्षा (युनिट टेस्ट), विद्यार्थीका कार्य तथा समस्या समाधानको अवलोकनजस्ता अवयवहरू प्रयोग गर्नुपर्छ ।

उल्लिखित मूल्याङ्कनका तरिका तथा साधनमध्ये उपयुक्त तरिका तथा साधन प्रयोग गरी सहभागिताको स्तर, प्रत्येक मुख्य सिकाइ उपलब्धिमा विद्यार्थीको उपलब्धिको स्तर तथा प्रयोगात्मक/परियोजना कार्यको कार्यसम्पादन स्तरलाई निम्नानुसार मापन गर्नुपर्दछ :

क्र.सं.	रेटिङ आधार	उपलब्धिस्तरको सामान्य व्याख्या					स्तर
		उत्कृष्ट (Advanced)	**उच्च** (Proficient)	**राम्रो** (Above Basic)	**सामान्य** (Basic)	**कमजोर** (Below Basic)	
		५	४	३	२	१	
१.	**सहभागिता**	कक्षामा सधैँ उपस्थित भएको र पूरा समय सिकाइमा सक्रिय सहभागी भएको	कक्षामा अधिकतम दिन उपस्थित भएको र सिकाइमा धेरैजसो सक्रिय सहभागी भएको	कक्षामा औसत दिन उपस्थित भएको र सिकाइमा धेरैजसो सक्रिय सहभागी भएको	कक्षामा औसतभन्दा कम दिन उपस्थित भएको र सिकाइमा सामान्य सहभागी भएको	कक्षामा थोरै दिन उपस्थित भएको र सिकाइमा सामान्य रूपमा सहभागी भएको	
२.	**मुख्य सिकाइ उपलब्धिमा विद्यार्थीको सिकाइ स्तर**	विषयवस्तुसम्बन्धी ज्ञान, सिपको विश्लेषणसहित दैनिक जीवनमा तिनको सिर्जनात्मक प्रयोग गरी व्यवहार आर्जन गर्न सकेमा	विषयवस्तुसम्बन्धी ज्ञान, सिपमा पूर्णतासहित सामान्य विश्लेषण गर्ने र दैनिक जीवनमा प्रयोग गर्न सकेमा	विषयवस्तुसम्बन्धी ज्ञान, सिपलाई दैनिक जीवनमा सामान्य रूपमा प्रयोग गर्न सकेमा	विषयवस्तुसम्बन्धी ज्ञान तथा अवधारणागत रूपमा स्पष्ट भएमा	विषयवस्तुसम्बन्धी सामान्य जानकारी भएको तर अवधारणागत रूपमा स्पष्ट नभएमा	

३.	**प्रयोगात्मक/ परियोजना कार्य**	निर्देशनअनुसार चरणबद्ध रूपमा तोकिएकै समयमा कार्य सम्पन्न गरेको, समावेश गर्नुपर्ने सबै कुरा समावेश गरी व्यवस्थित रूपमा प्रस्तुत गरेको र समूहमा आफ्नो जिम्मेवारी पूरा गरेको	निर्देशनअनुसार चरणबद्ध रूपमा तोकिएकोभन्दा केही बढी समय लगाएर कार्य सम्पन्न गरेको र समावेश गर्नुपर्ने सबै कुरा समावेश गरी व्यवस्थित रूपमा प्रस्तुत गरेको र समूहमा आफ्नो जिम्मेवारी पूरा गरेको	निर्देशनअनुसार चरणबद्ध रूपमा तोकिएकोभन्दा केही बढी समय लगाएर कार्य सम्पन्न गरेको र समावेश गर्नुपर्ने सबै कुरा समावेश गरेको तर तथ्याङ्क व्यवस्थित गरेको र समूहमा आफ्नो जिम्मेवारी धेरैजसो पूरा गरेको	निर्देशनअनुसार चरणबद्ध रूपमा कार्य गर्न केही कठिनाइ भएको, तोकिएको भन्दा केही बढी समय लगाएर कार्य सम्पन्न गरेको र समावेश गर्नुपर्ने कुराहरू व्यवस्थित रूपमा समावेश गर्न शिक्षकको आंशिक सहयोग आवश्यक र समूहमा आफ्नो जिम्मेवारी कहिलेकाहीँ मात्र पूरा गरेको	निर्देशनअनुसार चरणबद्ध रूपमा कार्य सम्पन्न गर्न र समावेश गर्नुपर्ने सबै कुरा समावेश गर्न कठिनाइ भएको, कार्य सम्पन्न गर्नका लागि शिक्षकको पूर्ण सहयोग आवश्यक र समूहमा आफ्नो जिम्मेवारी पूरा गरेको	

मुख्य सिकाइ उपलब्धिमा विद्यार्थीको सिकाइ स्तर मूल्याङ्कनका लागि नमुना मापनका आधार

मुख्य सिकाइ उपलब्धिमा विद्यार्थीको सिकाइ स्तर मूल्याङ्कनका लागि पाँचओटा सूचक निर्धारण गरिएको हुनाले पूरा गरेका सूचक सङ्ख्याअनुसार नै अङ्क प्रदान गर्ने गरी मापन गर्नुपर्छ । प्रत्येक सिकाइ उपलब्धिमा विद्यार्थीको सिकाइ स्तर मूल्याङ्कन गर्दा माथि उल्लिखित निर्माणात्मक मूल्याङ्कनका साधनहरू प्रयोग गर्नुपर्ने छ ।

प्रत्येक मुख्य सिकाइ उपलब्धिमा विद्यार्थीहरूको कार्यसम्पादन तथा सिकाइ स्तरअनुसार शिक्षकले विद्यार्थीहरूलाई थप सहयोग गर्नका लागि देहायका कार्य गर्नुपर्ने छ :

विद्यार्थी कार्यसम्पादन तथा सिकाइ स्तरअनुसार विद्यार्थीलाई थप सहयोगका लागि गर्नुपर्ने कार्य				
उत्कृष्ट (Advanced)	**उच्च** (Proficient)	**राम्रो** (Above basic)	**सामान्य** (Basic)	**कमजोर** (Below basic)
५	४	३	२	१
सहयोगात्मक सिकाइका लागि साथीहरूलाई सिकाउन मद्दत गर्ने	स्वयम् सिकाइका लागि थप कार्य गर्ने अवसर दिने	अन्य क्रियाकलापमा सहभागी गराई शिक्षकले आंशिक रूपमा सहयोग गर्ने	अन्य क्रियाकलापमा सहभागी गराई शिक्षकले पूर्णरूपमा सहयोग गर्ने	अन्य विधि तथा सामग्री प्रयोग गरी थप क्रियाकलापमा सहभागी गराई शिक्षकले पूर्णरूपमा सहयोग गर्ने

एवम् स्वयम् सिकाइका लागि थप कार्य गर्ने अवसर दिने		तथा साथी समूहमा छलफल गर्न लगाउने		

उल्लिखित मापनका आधारमा विषयवस्तुको क्षेत्रअनुसारको सहभागिताको स्तर र मुख्य सिकाइ, विद्यार्थीको सिकाइ स्तरको अङ्कलाई देहायबमोजिम तालिकीकरण गर्नुपर्दछ :

क्र.सं.	**विषयवस्तुको क्षेत्र**	**कक्षा ४, ५**			**कैफियत**
		सहभागिताको स्तर	**मुख्य सिकाइ उपलब्धिमा विद्यार्थीको सिकाइ स्तर**		
			सिकाइ उपलब्धि सङ्ख्या	**उपलब्धि स्तर** $\text{प्राप्ताङ्क} = \frac{\text{मुख्य सिकाइ उपलब्धिमा प्राप्त जम्मा अङ्क}}{\text{मुख्य सिकाइ उपलब्धि सङ्ख्या}} \times ५$	
१.	अरुणको पर्यावरण र जैविक विविधता				
२.	अरुणका संस्कार-संस्कृति				
३.	कृषि, पशुपालन, उद्योग, पेसा, व्यापार र व्यवसाय				
४.	नागरिक चेतना, नैतिक शिक्षा र सुशासन				
५.	स्वास्थ्य, सरसफाइ र व्यक्तित्व विकास				
६.	खेलकुद र मनोरञ्जन				
औसत उपलब्धि स्तर					

प्रयोगात्मक/परियोजना कार्यको मूल्याङ्कन

प्रयोगात्मक तथा परियोजना कार्यको कार्यसम्पादन स्तर मूल्याङ्कन गरी दिइएको तालिकामा उपलब्धि स्तरको अङ्क भर्नुपर्दछ।

क्र.सं.	**विषयवस्तुको क्षेत्र**	**कक्षा ४**		**कक्षा ५**		**कैफियत**
		कार्य	**उपलब्धि स्तर** $\text{प्राप्ताङ्क} = \frac{\text{मुख्य सिकाइ उपलब्धिमा प्राप्त जम्मा अङ्क}}{\text{मुख्य सिकाइ उपलब्धि सङ्ख्या}} \times ५$	**कार्य**	**उपलब्धि स्तर** $\text{प्राप्ताङ्क} = \frac{\text{मुख्य सिकाइ उपलब्धिमा प्राप्त जम्मा अङ्क}}{\text{मुख्य सिकाइ उपलब्धि सङ्ख्या}} \times ५$	
१.	अरुणको पर्यावरण र जैविक विविधता					

२.	अरुणका संस्कार-संस्कृति						
३.	कृषि, पशुपालन, उद्योग, पेसा, व्यापार र व्यवसाय						
४.	नागरिक चेतना, नैतिक शिक्षा र सुशासन						
५.	स्वास्थ्य, सरसफाइ र व्यक्तित्व विकास						
६.	खेलकुद र मनोरञ्जन						
औसत उपलब्धि स्तर							

त्रैमासिक परीक्षाहरूको प्राप्ताङ्क

क्र.सं.	त्रैमासिक परीक्षा	प्राप्ताङ्क	भार	भारअनुसारको प्राप्ताङ्क (प्राप्ताङ्क/पूर्णाङ्क भार)	कैफियत
१.			५		
२.			५		
	जम्मा		१०		

अन्तिम परीक्षा

कक्षा ४ र ५ को हकमा निर्णयात्मक मूल्याङ्कनमा अन्तिम परीक्षाको भार ५० प्रतिशत हुने छ । प्रत्येक परीक्षामा प्रश्न सोध्दा शैक्षिक सत्रको सुरुदेखि पढाइ भएका सबै पाठहरूबाट समेटिएको हुनुपर्ने छ । स्थानीय विषयको परीक्षा ज्ञान र बोध, खोजमूलक सिप, विश्लेषणात्मक चिन्तन सिप र अभिवृत्तिमा आधारित हुने छ । पाठ्यक्रमले निर्धारण गरेका उद्देश्यअनुरूप विद्यार्थीहरूले यी उपलब्धिहरू प्राप्त गरे गाउँको मूल्याङ्कन गरी त्यसका आधारमा सिकाइ स्तरको प्रमाणीकरण गरिन्छ । अन्तिम परीक्षाको प्रश्नपत्र पाठ्यक्रमले विकास गरेको विशिष्टीकरण तालिकालाई आधार मानी निर्माण गरिनुपर्छ ।

विद्यार्थीको समग्र सिकाइ स्तर (Overall Grading)

क्र.सं.	मूल्याङ्कनको स्वरूप	भार	प्राप्ताङ्क
१.	आन्तरिक मूल्याङ्कन	५०	

२.	अन्तिम परीक्षा	५०	
जम्मा		१००	

उपलब्धि प्रतिशतलाई अक्षराङ्कन (Letter Grading) सँग मिलान गरी विद्यालय शिक्षा (कक्षा १ - १२) मा निम्नानुसार ग्रेड निर्धारण गर्नुपर्ने छ :

क्र.सं.	उपलब्धि प्रतिशत	स्तरीकृत अङ्क (GPA)	अक्षरमा उपलब्धि स्तर	उपलब्धि स्तरको व्याख्या
१.	९० र सोभन्दा माथि	४.०	A^+	सर्वोत्तम (Outstanding)
२.	८० र सोभन्दा माथि ९० भन्दा कम	३.६	A	अत्युत्तम (Excellent)
३.	७० र सोभन्दा माथि ८० भन्दा कम	३.२	B^+	उत्कृष्ट (Very Good)
४.	६० र सोभन्दा माथि ७० भन्दा कम	२.८	B	उत्तम (Good)
५.	५० र सोभन्दा माथि ६० भन्दा कम	२.४	C^+	सन्तोषजनक (Satisfactory)
६.	४० र सोभन्दा माथि ५० भन्दा कम	२.०	C	ग्राह्य (Acceptable)
७.	३५ र सोभन्दा माथि ४० भन्दा कम	१.६	D	आधारभूत (Basic)
८.	३५ भन्दा कम	-	NG	अवर्गीकृत (Not Graded)

विद्यार्थी मूल्याङ्कन (कक्षा ६–८)

प्रस्तुत स्थानीय पाठ्यक्रमले विद्यार्थीमा व्यवहारकुशल सिप (Soft Skills) तथा जीवनोपयोगी सिप विकास हुने अपेक्षा गरेको छ । यसका निम्ति पाठ्यक्रमलाई जतिसक्दो एकीकृत ढाँचाअनुसार निर्माण गरिएको छ । पाठ्यक्रमले तय गरेको उद्देश्य प्राप्तिका लागि शिक्षकले सिकाइ क्रियाकलापलाई अन्तरविषयक (Interdisciplinary) बनाउनु आवश्यक छ । एकीकृत पाठ्यक्रमको मर्म पनि यही हो ।

पाठ्यक्रमले अपेक्षा गरेका सक्षमता र सिकाइ उपलब्धि हासिल भए/नभएको सुनिश्चित गर्न निर्माणात्मक र निर्णयात्मक दुवै प्रकारका मूल्याङ्कन पद्धति अपनाउनुपर्छ । निर्माणात्मक मूल्याङ्कनको मुख्य उद्देश्य निरन्तर मूल्याङ्कन र पृष्ठपोषणका माध्यमबाट विद्यार्थीको सिकाइ स्तरमा सुधार ल्याउनु हो । सिकाइका लागि गरिने यस्तो निर्माणात्मक मूल्याङ्कन शिक्षण सिकाइ प्रक्रियाकै एक अभिन्न अवयव हो । निर्माणात्मक मूल्याङ्कनमा विभिन्न औपचारिक तथा अनौपचारिक तरिका प्रयोग गर्नुपर्छ । यसका लागि कक्षा क्रियाकलाप, विद्यार्थीका कार्य तथा कार्यसम्पादनको अवलोकन, गृहकार्य, परियोजना कार्य, मौखिक तथा लिखित कार्य, एकाइ तथा त्रैमासिक परीक्षाहरू, स्व-मूल्याङकन, सहपाठी मूल्याङ्कनजस्ता माध्यमहरू प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

सिकाइ स्तरको मूल्याङ्कन गर्न विद्यार्थीका कार्य तथा समस्या समाधानको अवलोकन, मौखिक तथा लिखित प्रश्नोत्तर, कक्षा परीक्षा तथा एकाइ परीक्षा, व्यवहार अवलोकनजस्ता विधि प्रयोग गर्नुपर्ने हुन्छ । यसका निम्ति रुजु सूची, श्रेणीमापन, रुब्रिक्सलगायतका व्यवहार अवलोकन फाराम, विभिन्न तहका सिकाइ क्षमता मापन गर्ने प्रश्नहरू, व्यावहारिक समस्यालगायत कक्षा सहभागिता, कक्षाकार्य, गृहकार्य, परियोजना कार्य, प्रयोगात्मक कार्य आदिमा विद्यार्थीको सहभागिता र उपलब्धिका विषयमा शिक्षकले अभिलेख राख्नुपर्छ । यस्तो अभिलेख सिकाइ उपलब्धिमा विद्यार्थीको सिकाइ स्तर मूल्याङ्कन गर्न प्रयोग गर्न सकिने साधन हुन् । यो प्रकारको मूल्याङ्कन विषयवस्तुको प्रत्येक क्षेत्र वा एकाइको सिकाइपश्चात् गर्नुपर्छ । यसरी सिकाइ उपलब्धि परीक्षण गर्दा विद्यार्थीले न्यूनतम सिकाइ स्तर हासिल गर्न नसकेमा पटक-पटक सुधारात्मक सिकाइको अवसर दिनुपर्छ । त्यसलाई पुनः परीक्षण

गरी न्यूनतम सिकाइ स्तर सुनिश्चित गर्नु जरुरी हुन्छ । पटक-पटकको सुधारात्मक सिकाइपश्चात् पनि सिकाइको न्यूनतम स्तर हासिल गर्न नसक्ने विद्यार्थीका लागि उपचारात्मक सिकाइको योजना निर्माण गरी लागु गर्नुपर्छ ।

निर्माणात्मक मूल्याङ्कनका साधनहरू र प्रयोग

क्र.सं.	साधन	प्रयोग
१.	रुब्रिक्स	विद्यार्थीले गरेका प्रयोगात्मक/परियोजना कार्यको मूल्याङ्कन गर्नका लागि रुब्रिक्स/श्रेणीमापनको विकास गरी प्रयोग गर्ने
२.	रुजु सूची तथा श्रेणीमापन	पाठगत रूपमा विद्यार्थीमा विकास हुनुपर्ने ज्ञान, सिप, आलोचनात्मक चेत, अभिवृत्ति, अभिव्यक्ति एवम् व्यवहारकुशल सिपको मापन गर्न रुजु सूची, श्रेणीमापनलगायतका व्यवहार अवलोकन फाराम प्रयोग गर्ने
३.	सहभागिता र कार्य सम्पादन	कक्षाकार्य, परियोजना कार्य, प्रयोगात्मक कार्य, नियमितता आदिको नियमित रूपमा मूल्याङ्कन गर्ने र सही कार्य गरेको भए आवश्यक पृष्ठपोषण दिने तथा गृहकार्य दिने
४.	विद्यार्थी कार्यको प्रदर्शन	विद्यार्थीले गरेका कार्यहरूको प्रदर्शन गर्न लगाई मूल्याङ्कन गर्ने । प्रदर्शनका क्रममा कमीकमजोरी देखिए आवश्यक पृष्ठपोषण तथा सहयोग गरी सिकाइ उपलब्धि हासिल गराउने
५.	स्वमूल्याङ्कन तथा प्रतिविम्बन	प्रत्येक पाठमा कक्षा सहभागिता, गृहकार्य/परियोजना कार्य, प्रयोगात्मक कार्यका क्रममा विद्यार्थीहरूले देखाएको सक्रियता, सिर्जनात्मकता, सिकाइ व्यवहार प्रदर्शन, कार्य स्तर, प्रदर्शित व्यवहारकुशल सिपहरूको स्तरलाई प्रतिविम्बन गर्न लगाएर स्वमूल्याङ्कनका साधनहरू रुजु सूची, श्रेणीमापन, रुब्रिक्स प्रयोग गरी सिकाइको स्तर मूल्याङ्कन गर्ने
६.	सहपाठी मूल्याङ्कन	कक्षाका विद्यार्थीहरूलाई एकअर्काको कार्यको मूल्याङ्कन गरी पृष्ठपोषण प्राप्त गर्न अवसर प्रदान गर्ने
७.	मौखिक प्रश्नोत्तर	शिक्षण सिकाइकै क्रममा विभिन्न विषयवस्तुमा स्पष्टता कायम गर्न, जानेका कुराको प्रतिविम्बन गर्न तथा सिकाइ उपलब्धि हासिल भए नभएको जानकारी प्राप्त गर्न यो विधिको प्रयोग गर्ने
८.	अभिभावक प्रतिक्रिया	समग्र सिकाइमा अभिभावकको प्रतिक्रिया लिने । शिक्षक र अभिभावक तथा विद्यार्थी र अभिभावकबिच अन्तरक्रिया गरेर विद्यार्थीलाई आवश्यक पृष्ठपोषण दिन सकिन्छ ।
९.	लिखित कार्य तथा परीक्षा	सिकाइ सहजीकरणको क्रममा पाठ वा एकाइको अन्तमा, महिनाको अन्तमा, त्रैमासिक तथा अर्धवार्षिक रूपमा सबै तहमा प्रश्नहरू निर्माण गरी निर्धारित विषयवस्तुमा विद्यार्थीले हासिल गरेको ज्ञान, सिपहरूको लेखाजोखा गर्ने ।

कक्षा ६, ७ र ८ मा निर्माणात्मक मूल्याङ्कन (निरन्तर मूल्याङ्कन) का लागि देहायबमोजिमका अवयवमार्फत ५० प्रतिशतको भार व्यवस्था गर्नुपर्ने छ :

क्र.सं.	मूल्याङ्कनका पक्ष	भार
१.	सहभागिता : कक्षामा उपस्थिति र कक्षाकार्यमा सहभागिता	४
२.	प्रयोगात्मक/परियोजना	३६
४.	त्रैमासिक परीक्षाहरू	१०
	जम्मा	**५०**

कक्षा ६, ७ र ८ को हकमा ५० प्रतिशत भारको निर्णयात्मक मूल्याङ्कन (वार्षिक परीक्षा) र ५० प्रतिशत भारको निरन्तर मूल्याङ्कनका माध्यमले विद्यार्थी उपलब्धिको लेखाजोखा गरिने छ ।

विशिष्टीकरण तालिका

कक्षा ४ र ५

एकाइ क्षेत्र	कार्य घण्टा	ज्ञान र बोध			खोजमूलक सिप			विश्लेषणात्मक चिन्तन सिप			अभिवृत्ति			प्रश्न सङ्ख्या			अङ्कभार	कैफियत
		अति सङ्क्षिप्त	सङ्क्षिप्त	लामो	अति सङ्क्षिप्त	सङ्क्षिप्त	लामो	अति सङ्क्षिप्त	सङ्क्षिप्त	लामो	अति सङ्क्षिप्त	सङ्क्षिप्त	लामो	अति सङ्क्षिप्त	सङ्क्षिप्त	लामो		
अरुणको पर्यावरण र जैविक विविधता	१९	-	-	१	-	-	-	-	१	-	-	-	-	-	१	१	८	
अरुणाका संस्कार-संस्कृति	१९	-	१	-	-	-	१	-	-	-	-	-	-	-	१	१	८	
कृषि, पशुपालन, उद्योग, पेसा, व्यापार र व्यवसाय	१९	-	-	-	-	-	-	-	-	१	-	१	-	-	१	१	८	
नागरिक चेतना, नैतिक शिक्षा र सुशासन	२७	१	-	-	१	-	-	-	-	१	-	१	-	२	१	१	१०	
स्वास्थ्य, सरसफाइ तथा व्यक्तित्व विकास	२७	-	१	-	१	-	-	१	-	-	-	-	१	२	१	१	१०	
खेलकुद तथा मनोरञ्जन	१७	१	-	-	-	१	-	१	-	-	१	-	-	३	१	-	६	
जम्मा	१२८	२	२	१	२	१	१	२	१	२	१	२	१	७	६	५	५०	

प्रश्नका प्रकार	प्रश्नको सङ्ख्या र अङ्क भार
अति सङ्क्षिप्त उत्तर	७ प्रश्न X १ अङ्क = ७ अङ्क
सङ्क्षिप्त उत्तर	६ प्रश्न X ३ अङ्क = १८ अङ्क
लामो उत्तर	५ प्रश्न X ५ अङ्क = २५ अङ्क
	१८ प्रश्न (५० अङ्क)

कक्षा ६ र ७

एकाइ क्षेत्र	कार्य घण्टा	ज्ञान र बोध			खोजमूलक सिप			विश्लेषणात्मक चिन्तन सिप			अभिवृत्ति			प्रश्न सङ्ख्या			अङ्कभार	कैफियत
		अति सङ्क्षिप्त	सङ्क्षिप्त	लामो	अति सङ्क्षिप्त	सङ्क्षिप्त	लामो	अति सङ्क्षिप्त	सङ्क्षिप्त	लामो	अति सङ्क्षिप्त	सङ्क्षिप्त	लामो	अति सङ्क्षिप्त	सङ्क्षिप्त	लामो		
अरुणको वातावरण र विकासका पूर्वाधार	२१	-	१	-	-	१	-	१	-	-	१	-	-	२	२	-	८	
अरुणका सांस्कृतिक सम्पदा	२५	१	-	-		-	-	-	-	१	-	१	-	१	१	१	१०	
प्राकृतिक प्रकोप र विपद् व्यवस्थापन	११	-	-	-	-	१	-	१	-	-	-	-	-	१	१	-	४	
नागरिक चेतना, नैतिक शिक्षा र सुशासन	२५	-	१	-	१	-	१	-	-	-	-	-	-	१	१	१	१०	
कृषि, उद्योग, पेसा, व्यापार र व्यवसाय	२१	१	-	-	-	१	-	-	१	-	-	१	-	२	२	-	८	
ध्यान–योग, स्वास्थ्य तथा व्यक्तित्व विकास	२५	-	-	-	१	-	-	-	१	-	-	-	१	१	१	१	१०	
जम्मा	१२८	२	२	–	२	३	१	२	२	१	१	२	१	८	८	३	५०	

प्रश्नका प्रकार	प्रश्नको सङ्ख्या र अङ्क भार
अति सङ्क्षिप्त उत्तर	८ प्रश्न X १ अङ्क = ८ अङ्क
सङ्क्षिप्त उत्तर	८ प्रश्न X ३ अङ्क = २४ अङ्क
लामो उत्तर	३ प्रश्न X ६ अङ्क = १८ अङ्क
	१९ प्रश्न (५० अङ्क)

कक्षा ८

एकाइ क्षेत्र	कार्य घण्टा	ज्ञान र बोध			खोजमूलक सिप			विश्लेषणात्मक चिन्तन सिप			अभिवृत्ति			प्रश्न सङ्ख्या			अङ्कभार	कैफियत
		अति सङ्क्षिप्त	सङ्क्षिप्त	लामो	अति सङ्क्षिप्त	सङ्क्षिप्त	लामो	अति सङ्क्षिप्त	सङ्क्षिप्त	लामो	अति सङ्क्षिप्त	सङ्क्षिप्त	लामो	अति सङ्क्षिप्त	सङ्क्षिप्त	लामो		
अरुणको वातावरण र विकासका पूर्वाधार	१९	-	१	-	-	१	-	१	-	-	-	-	-	१	२	-	७	
अरुणका सांस्कृतिक सम्पदा	२८	१	-	-	१	-	-	-	-	१	-	१	-	२	१	१	११	
प्राकृतिक प्रकोप र विपद् व्यवस्थापन	९	-	-	-	-	-	-	-	१	-	१	-	-	१	१	-	४	
नागरिक चेतना, नैतिक शिक्षा र सुशासन	२५	-	-	१	-	१	-	१	-	-	-	-	-	१	१	१	१०	
कृषि, उद्योग, पेसा, व्यापार र व्यवसाय	२२	१	-	-	१	-	-	-	-	-	-	-	१	२	-	१	८	
ध्यान–योग, स्वास्थ्य तथा व्यक्तित्व विकास	२५	१	१	-	१	-	-	१	-	-	१	१	-	४	२	-	१०	
जम्मा	१२८	३	२	१	३	२	–	३	१	१	२	२	१	११	७	३	५०	

प्रश्नका प्रकार	प्रश्नको सङ्ख्या र अङ्क भार
अति सङ्क्षिप्त उत्तर	११ प्रश्न X १ अङ्क = ११ अङ्क
सङ्क्षिप्त उत्तर	७ प्रश्न X ३ अङ्क = २१ अङ्क
लामो उत्तर	३ प्रश्न X ६ अङ्क = १८ अङ्क
	२१ प्रश्न (५० अङ्क)

७. अरुणको सेरोफेरो (अरुण गाउँपालिकाको स्थानीय पाठ्यक्रम) विषयको विद्यार्थीको सिकाइ उपलब्धि मूल्याङ्कन अभिलेखको नमुना (कक्षा १–३)

प्रत्येक सिकाइ उपलब्धिका लागि उल्लिखित उपलब्धिसूचक विद्यार्थीले हासिल गरेमा सम्बन्धित कोठामा (√) चिह्न र हासिल नभएमा सम्बन्धित कोठामा (×) चिह्न लगाउनुहोस् । प्रत्येक ४ सूचकमध्ये हासिल भएका सूचक (√ चिह्न) गन्नुहोस् र त्यति नै अङ्क अङ्कन महलमा लेख्नुहोस् । आफूले प्रयोग गरेको मूल्याङ्कनका सम्भाव्य साधनमा चिह्न लगाउनुहोस् अथवा अन्य साधन प्रयोग गर्नुभएको भए सोही महलमा लेख्नुहोस् ।

विषयवस्तुको क्षेत्र: अरुणको सेरोफेरो **कक्षा:** १ **विद्यार्थीको नाम:**

विषयवस्तुको क्षेत्र/थिम	मुख्य सिकाइ उपलब्धि	सिकाइ उपलब्धि विस्तृतीकरण/उपलब्धिसूचक	नियमित पढाइपछिको मूल्याङ्कन			थप सहायतापछिको मूल्याङ्कन			मूल्याङ्कनका सम्भाव्य साधन
			सकेको/नसकेको	मिति २०..	अङ्कन	सकेको/नसकेको	मिति २०..	अङ्कन	
१. **अरुणको सेरोफेरो**	▪ आफ्नो नाम बताउन ▪ आफ्नो परिवारको सङ्ख्या बताउन र परिवारमा को-को छन् भनेर बताउन	१. आफ्नो नाम							प्रश्नोत्तर
		२. आमाको नाम							मौखिक प्रश्न
		३. बुवाको नाम							व्यवहार अवलोकन
		४. परिवारका सदस्य सङ्ख्या							प्रश्नोत्तर
अभिभावकको दस्तखत : शिक्षकको दस्तखत र मिति :			**उपलब्धि प्रतिशत**						

सन्दर्भ सामग्री

१. नेपाल सरकार । २०७९ । *पाठ्यक्रम तथा पाठ्यपुस्तक विकास तथा वितरण निर्देशिका- २०७९* । भक्तपुर : पाठ्यक्रम विकास केन्द्र ।

२. नेपाल सरकार । २०७७ । *स्थानीय पाठ्यक्रमको विकास तथा कार्यान्यवनका लागि स्थानीय तहका सरकारी निकायहरूका लागि अभिमुखीकारण निर्देशिका- २०७७*। भक्तपुर/काठमाडौं : पाठ्यक्रम विकास केन्द्र र ब्रिटिस काउन्सिल ।

३. कोशी प्रदेश सरकार । २०७७ । *नमुना स्थानीय पाठ्यक्रम- २०७७*। विराटनगर : सामाजिक विकास मन्त्रालय ।

४. नेपाल सरकार । २०७६ । *राष्ट्रिय शिक्षा नीति- २०७६* । सिंहदरबार, काठमाडौं ।

५. नेपाल सरकार । २०७६ । *विद्यालय शिक्षाको राष्ट्रिय पाठ्यक्रम प्रारूप- २०७६ (दोस्रो संस्करण)* । भक्तपुर : पाठ्यक्रम विकास केन्द्र ।

६. नेपाल सरकार । २०७६ । *स्थानीय पाठ्यक्रम विकास तथा कार्यान्वियन मार्गदर्शन (मातृभाषासहित)- २०७६* । भक्तपुर : पाठ्यक्रम विकास केन्द्र ।

७. नेपाल सरकार । २०७६ । *आधारभूत तह (कक्षा १-३) को पाठ्यक्रम- २०७६* । भक्तपुर : पाठ्यक्रम विकास केन्द्र ।

८. नेपाल सरकार । २०७६ । *आधारभूत शिक्षा पाठ्यक्रम (कक्षा ४-५)- २०७६* । भक्तपुर : पाठ्यक्रम विकास केन्द्र ।

९. नेपाल सरकार । २०७७ । *आधारभूत शिक्षा (कक्षा ६-८) को पाठ्यक्रम- २०७७*। भक्तपुर : पाठ्यक्रम विकास केन्द्र ।

१०. नेपाल सरकार । २०७२ । *नेपालको संविधान* । काठमाडौं : संविधानसभा सचिवालय ।

११. नेपाल सरकार । २०७१ । *स्थानीय पाठ्यक्रम प्रारूप २०७१* । भक्तपुर : शिक्षा, विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्रालय, पाठ्यक्रम विकास केन्द्र ।

१२. खोटेहाङ गाउँपालिका । २०७७ । *खोटेहाङ गाउँपालिकाको स्थानीय पाठ्यक्रम- २०७७*। खोटाङ : खोटेहाङ गाउँपालिका ।

१३. जितपुरसिमरा उपमहानगरपालिका । २०८० । *जितपुरसिमरा उपमहानगरपालिकाको स्थानीय पाठ्यक्रम- २०८०*। बारा : जितपुरसिमरा उपमहानगरपालिका ।

१४. ढकाल, विप्लव । २०७८ । *भोजपुरको वाङ्मय (विमर्श तथा अभिलेखीकरण)* । काठमाडौं : भोजपुरे सेवा समाज ।

१५. थाहा नगरपालिका । २०७८ । *थाहा नगरपालिकाको स्थानीय पाठ्यक्रम- २०७८* । मकवापुर : थाहा नगरपालिका ।

१६. बर्दिवास नगरपालिका । २०७७ । *बर्दिवास नगरपालिकाको स्थानीय पाठ्यक्रम- २०७७*। महोत्तरी : बर्दिवास नगरपालिका ।

१७. बस्नेत, गोविन्द र शशी लुमुम्बू । २०७७ । *भोजपुर दर्पण* । काठमाडौं : भोजपुर मातृभूमि बौद्ध-जोरपाटी एकता समाज ।

१८. भोजपुर नगरपालिका । २०७८ । *हाम्रो भोजपुर नगरपालिका- २०७८* । भोजपुर : भोजपुर नगरपालिका ।

१९. हरिहरपुरगढी गाउँपालिका । २०७८ । *हरिहरपुरगढी गाउँपालिकाको परिचय- २०७८* । सिन्धुली : हरिहरपुरगढी गाउँपालिका ।