

प्राथमिक शिक्षा पाठ्यक्रम

२०६५
कक्षा ४ - ५

नेपाल सरकार
शिक्षा मन्त्रालय
पाठ्यक्रम विकास केन्द्र
सानोठिमी, भक्तपुर

प्राथमिक शिक्षा पाठ्यक्रम

२०६५

कक्षा ४-५

नेपाल सरकार
शिक्षा मन्त्रालय
पाठ्यक्रम विकास केन्द्र
सानोठिमी, भक्तपुर

विषयसूची

शीर्षक	पृष्ठ
प्राथमिक शिक्षा पाठ्यक्रमको प्रारूप	१
नेपाली	६
गणित	२५
सामाजिक अध्ययन	५९
सिर्जनात्मक कला	८१
विज्ञान तथा वातावरण	१०५
स्वास्थ्य तथा शारीरिक शिक्षा	१२६
▪ स्वास्थ्य शिक्षा	१२६
▪ शारीरिक शिक्षा	१४०
अङ्ग्रेजी	१५४
स्थानीय पाठ्यक्रम निर्माण निर्देशिका	१६५
▪ निरन्तर विद्यार्थी मूल्याङ्कनसम्बन्धी अभिलेख प्रक्रिया	१६९
▪ अनुसूची - १	१७०
▪ अनुसूची - २	१७१

हाम्रो भनाइ

विद्यालय तहको शिक्षालाई बढी उद्देश्यमूलक, व्यावहारिक, समसामयिक एवम् स्तरीय बनाउने अभिप्रायले पाठ्यक्रम तथा पाठ्यपुस्तकमा शिक्षक, अभिभावक, विद्यार्थी र बुद्धिजीवीबाट रायसुझाव सङ्कलन गरी सोका आधारमा परिमार्जन र सुधार गर्ने कार्यलाई निरन्तर प्रक्रियाको रूपमा अङ्गीकार गरिँदै आएको छ । पाठ्यक्रम शिक्षण प्रक्रियाको मूल आधार हो र यसकै आधारमा सम्पूर्ण शैक्षिक क्रियाकलाप सञ्चालन हुने भएकाले पाठ्यक्रम समसामयिक परिवेशअनुकूल परिवर्तन हुनुपर्छ । वर्तमान लोकतान्त्रिक परिवेशमा यसै मान्यतानुसार प्राथमिक शिक्षा पाठ्यक्रम, २०४९ लाई अझ बढी व्यवहारोपयोगी बनाउन यो परिमार्जन गरिएको हो । परिमार्जित पाठ्यक्रम शैक्षिक सत्र २०६९ सालदेखि देशका छानिएका दस जिल्ला (ताप्लेजुङ, धनकुटा, धनुषा, भक्तपुर, रसुवा, बागलुङ, कपिलवस्तु, जुम्ला, कैलाली र डोटी) का ५० ओटा विद्यालयमा कक्षा १ देखि चरणबद्ध रूपमा परीक्षण गरेर प्राप्त पृष्ठपोषणलाई समायोजन गरी यस रूपमा तयार पारिएको छ । यस परिमार्जनमा बालबालिकाले जान्नुपर्ने र सिक्नुपर्ने विषयहरूका सन्दर्भमा शिक्षासम्बन्धी विभिन्न आयोगका सुझावहरू, राष्ट्रिय गोष्ठी, क्षेत्रीय गोष्ठी आदिबाट प्राप्त पृष्ठपोषणसमेतका आधारमा विषयगत क्रमबद्धतासमेतलाई विशेष ध्यान पुऱ्याइएको छ । पाठ्यक्रम परिमार्जन गर्न गठित शिक्षक/विशेषज्ञहरूका कार्यदल, विषय शिक्षकको कार्यशाला तथा विषय समितिका अतिरिक्त राष्ट्रिय पाठ्यक्रम विकास तथा मूल्याङ्कन परिषद्को सुझावसमेतलाई समावेश गरी पाठ्यक्रमको यो परिमार्जित रूप तयार गरिएको हो । यो पाठ्यक्रम शैक्षिक सत्र २०६६ देखि क्रमशः कक्षा ४ बाट लागू हुने छ ।

विश्वमा सूचना तथा सञ्चार क्षेत्रमा देखा परेका विकास, विश्वव्यापीकरण तथा स्थानीयकरणलाई विद्यालय तहको शिक्षामा समाहित गरी सामाजिक मूल्यमान्यता, ज्ञानविज्ञानका विविध पक्षहरू एवम् विषयगत ज्ञानयुक्त शिक्षाको आवश्यकतालाई दृष्टिगत गरी यो पाठ्यक्रम तयार पारिएको छ ।

यस पाठ्यक्रममा प्राथमिक तहको ढाँचा, विषयको परिचय, शिक्षण विधि र मूल्याङ्कन प्रक्रिया समावेश गरिएको छ । बालबालिकाहरूमा देखा पर्ने गुणात्मक परिवर्तनको मूल्य निर्धारणका लागि प्राथमिक तहमा शिक्षणसिकाइमा आधारित निरन्तर विद्यार्थी मूल्याङ्कन प्रणालीलाई विशेष महत्त्व दिइएको छ । यसै गरी बालबालिकाहरूमा देखा पर्ने परिमाणात्मक परिवर्तनहरूको लेखाजोखा गर्न उपलब्धि परीक्षाहरू पनि कक्षागत रूपमा सञ्चालन गर्नुपर्ने व्यवस्था गरिएको छ । आवश्यकतानुसार विद्यालयहरूले मूल्याङ्कनका विविध साधनहरू प्रयोग गरी बालबालिकाहरूको मूल्याङ्कन गर्नु वाञ्छनीय हुने छ ।

यसमा शिक्षणसिकाइ कार्यलाई सहयोग पुग्ने दृष्टिकोणले विषयवस्तुको विस्तृतीकरण, सम्भावित शिक्षणसिकाइ क्रियाकलाप, मूल्याङ्कन र पाठ्यभारसमेतलाई समावेश गरिएको छ । पाठ्यक्रमको ढाँचामा स्थानीय पाठ्यक्रमको व्यवस्था विद्यालयमा गर्नुपर्ने भएकाले स्थानीय पाठ्यक्रम निर्माण कार्यमा सहयोग पुऱ्याउने दृष्टिकोणले सङ्क्षिप्त रूपमा भए पनि स्थानीय पाठ्यक्रम निर्माण निर्देशिकासमेत समावेश गरिएको छ । पाठ्यक्रमलाई अझ व्यावहारिक, प्रभावकारी र जीवनोपयोगी बनाउन सदाभै रचनात्मक सुझावको अपेक्षा गरिएको छ ।

वि.सं. २०६५

नेपाल सरकार
शिक्षा मन्त्रालय
पाठ्यक्रम विकास केन्द्र

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

© सर्वाधिकार प्रकाशकमा निहित

प्रकाशन : वि.सं. २०६५

मुद्रण प्रति :

नेपाली

१. परिचय

विद्यालयीय शिक्षामा नेपाली भाषाको महत्त्वपूर्ण स्थान छ । विद्यालय तहको प्रारम्भिक कक्षादेखि अनिवार्य पठनपाठन हुने यस विषयलाई प्रभावकारी र व्यावहारिक ढङ्गले शिक्षण गर्न उपयुक्त पाठ्यक्रम एवम् पाठ्यसामग्री हुनुपर्छ । उद्देश्यमूलक, समयसापेक्ष र व्यावहारिक पाठ्यक्रमले मात्र परिवर्तित सन्दर्भ, सामाजिक मूल्यमान्यता, विश्वजनीन नवीनतम ज्ञान र न्यूनतम विषयगत ज्ञानलाई समेट्न सक्छ ।

नेपाली भाषा विषयको यस पाठ्यक्रममा विभिन्न उमेर समूहका सम्पूर्ण बालबालिकालाई सिकाइप्रति उत्प्रेरित गराउन आवश्यक पर्ने ज्ञान, सीप र अभिवृत्तिगत सिकाइ उपलब्धि, शिक्षण क्रियाकलाप र मूल्याङ्कन प्रक्रियालाई विस्तारित रूपमा प्रस्तुत गरिएको छ । प्राथमिक तहमा नेपाली सिकाइनुको प्रयोजन वर्णचिनारी, शब्दार्थ र सरल वाक्यको प्रयोग तथा सामान्य भाषिक दक्षता अभिवृद्धि गर्नु हो । यसका लागि निम्नलिखित कुराहरूमा जोड दिएको छ :

- पाठ्यक्रमलाई सामयिक, उपयोगी र व्यवहारमूलक बनाउने प्रयास गरिएको छ ।
- दैनिक जीवनमा भाषा प्रयोगलाई सजिलो पार्ने र माथिल्लो तहको शिक्षा आर्जन गर्न आवश्यक पर्ने भाषिक क्षमता विकास गर्ने पक्षलाई जोड दिइएको छ ।
- भाषा सिकाइलाई सीपगत सिकाइ उपलब्धिमा निर्धारण गरी सुनाइ, बोलाइ, पढाइ र लेखाइ सीपको विकासका लागि उपयुक्त पाठ्यवस्तुको छनोट एवम् स्तरणमा सचेततापूर्वक सीमाङ्कन गरिएको छ ।
- विषयवस्तुको क्षेत्र र क्रमलाई तुलनात्मक रूपमा प्रस्तुत गरिएको छ ।
- भाषिक सीप विकासका लागि पूरकरूपमा कार्यमूलक व्याकरण र शब्दार्थ/शब्दभण्डारलाई समावेश गरिएको छ ।
- शिक्षण प्रक्रियाको सहजीकरणका लागि सिकाइ उपलब्धि विस्तृतीकरण, भाषिक सीपगत पाठ्यभार, शिक्षण सिकाइका कार्यकलाप र विद्यार्थी मूल्याङ्कनका प्रक्रिया निर्देश गरिएको छ ।
- जातीय, लैङ्गिक र क्षेत्रीय रूपले सन्तुलन कायम गर्दै जीवनोपयोगी सीपलाई समावेश गर्ने प्रयत्न गरिएको छ ।

२. तहगत साधारण उद्देश्य

प्राथमिक तहको अध्ययन पूरा गरेपछि नेपाली भाषामा विद्यार्थीहरू निम्नलिखित कार्य गर्न सक्ने छन् :

(क) सुनाइ सीप

- विभिन्न प्रकारका निर्देशनहरू सुनेर सोहीअनुसार गर्न ।
- कुनै विषयवस्तुको वर्णन, छलफल आदि ध्यानपूर्वक सुनेर तिनको अर्थ र आशय बुझी प्रतिक्रिया जनाउन ।
- बालकथा, बालगीत, कविता आदि आनन्द लिने गरी सुन्न ।

(ख) बोलाइ सीप

- शब्दहरू शुद्ध र स्पष्टसँग उच्चारण गरी स्वाभाविक गतिका साथ बोल्न ।
- देखेसुनेका र अनुभव गरेका कुरा सिलसिला मिलाई बताउन ।
- कुराकानी, छलफल आदिमा आफ्ना कुरा धक नमानी शिष्ट ढङ्गले राख्न ।

(ग) पढाइ सीप

- नेपाली भाषामा लेखिएका सरल पाठ्यसामग्रीहरू गति र यति मिलाई स्पष्ट रूपमा पढ्न ।
- स-साना सूचना विवरण पढेर आशय बुझ्न ।
- सरल बालसाहित्यका रचनाहरू रुचि लिई पढ्न ।

(घ) लेखाइ सीप

- ठीक दुरीमा बान्की मिलाएर अक्षर लेख्न ।
- देखेसुनेका र अनुभव गरेका कुराहरू सिलसिला मिलाएर शुद्धसँग लेख्न ।
- आफ्नो अनुभवका सेरोफेरोका विषयमा छोटो लिखित रचना तयार गर्न ।

३. क्षेत्र तथा क्रम तालिका

क्षेत्र	कक्षा ४	कक्षा ५
सुनाइ	<ul style="list-style-type: none">- निर्देशन- प्रश्नोत्तर, कुराकानी, छलफल- बालगीत, कथा- विद्युतीय सञ्चार साधनका कार्यक्रम आदि	<ul style="list-style-type: none">- निर्देशन, अनुरोध- प्रश्नोत्तर, कुराकानी, छलफल, वर्णन- बालगीत, कथा- विद्युतीय सञ्चार साधनका कार्यक्रम आदि
बोलाइ	<ul style="list-style-type: none">- स्वाभाविक बोलाइ- शिष्टाचारका शब्द- कुराकानी, सोधपूछ, प्रश्नोत्तर, छलफल, वर्णन, संवाद, अभिनय- बालगीत, बालकथा, गाउँखाने कथा, चुटुकिला आदि	<ul style="list-style-type: none">- स्वाभाविक बोलाइ- शिष्टाचारका शब्द- कुराकानी, सोधपूछ, प्रश्नोत्तर, छलफल, वर्णन, संवाद, अभिनय, उद्घोषण- बालगीत, बालकथा, गाउँखाने कथा, चुटुकिला आदि
पढाइ	<ul style="list-style-type: none">- साधारण सूचना विवरण, चिठीपत्र, समाचार- पोस्टर, भित्तेपात्रो- सरल बालसाहित्य आदि	<ul style="list-style-type: none">- साधारण सूचना विवरण, चिठीपत्र, निवेदन, समाचार- पोस्टर, भित्तेपात्रो- सरल बालसाहित्य आदि
लेखाइ	<ul style="list-style-type: none">- चित्र र वस्तुको वर्णन- अनुलेखन- हिज्जे- श्रुतिलेखन- निर्देशित रचना- स्वतन्त्र रचना- चिह्नको प्रयोग	<ul style="list-style-type: none">- चित्र र वस्तु तथा अनुभवको वर्णन- अनुलेखन- हिज्जे- श्रुतिलेखन- निर्देशित रचना- स्वतन्त्र रचना- चिह्नको प्रयोग
कार्यमूलक व्याकरण	<ul style="list-style-type: none">- पद सङ्गति- क्रियाका काल	<ul style="list-style-type: none">- पद सङ्गति- क्रियाका काल

४. सिकाइ उपलब्धिको विस्तृतीकरण

यस विषयमा कक्षागतरूपमा बालबालिकाहरूले हासिल गर्ने सिकाइ उपलब्धिहरूलाई विशिष्ट उद्देश्यका रूपमा प्रस्तुत गरिएको छ । सिकाइ उपलब्धिको विस्तृतीकरण तलको तालिकामा प्रस्तुत गरिएको छ :

कक्षा : ४

पाठ्यभार : २५६ घण्टी

क्षेत्र	सिकाइ उपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य	सिकाइ उपलब्धिको विस्तृतीकरण	सम्भावित शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया	पाठ्यभार
सुनाइ	१. साधारण निर्देशन सुनेर पालन गर्न ।	<ul style="list-style-type: none"> एकैपटक दिएका निर्देशनहरू सुनेर क्रमिक रूपमा पालना गर्न । साधारण सूचना सुनेर कसैलाई बताउन । 	<ul style="list-style-type: none"> एकैपटक एकभन्दा बढी निर्देशन दिई कक्षाकार्य/गृहकार्य गर्न लगाउने (जस्तै : पाठ चार पढ, नयाँ शब्द कापीमा सार र शिक्षकलाई सुनाऊ । शिक्षकले साधारण सूचना विद्यार्थीलाई सुनाएर सोही सूचना अर्को विद्यार्थीलाई सुनाउन लगाउने । 	<ul style="list-style-type: none"> निर्देशन दिएअनुसार विद्यार्थीले काम गरेनगरेको अवलोकन गर्ने । सूचना सुनेको विद्यार्थीले सुनेको कुरा अर्को विद्यार्थीलाई ठीक ढङ्गले बताएनबताएको ख्याल गर्ने । 	३८ घण्टी
	२. सुरका आधारमा उस्तै जस्ता सुनिने वाक्यहरू सुनेर तिनीहरूको फरक अर्थ बताउन ।	<ul style="list-style-type: none"> सुरका आधारमा उस्तै जस्ता सुनिने वाक्यहरू सुनेर तिनीहरूको फरक अर्थ बताउन । 	<ul style="list-style-type: none"> विद्यार्थीलाई “भाइ आयो । भाइ आयो ?” बाहिर घाम लागेको छ । बाहिर घाम लागेको छ ? जस्ता वाक्य सुनाएर तिनको फरक बताउन लगाउने । 	<ul style="list-style-type: none"> वाक्यको ठीक अर्थ बुझेनबुझेको सुनेर प्रतिक्रिया दिने । 	
	३. विशेष परिवेशमा भएका कुराकानी, छलफल, वर्णन सुनेर प्रतिक्रिया जनाउन ।	<ul style="list-style-type: none"> विशेष परिवेशमा (मन्दिर, हाटबजार, मेला, भेला, जात्रा आदि) हुने कुराकानी, छलफल, वर्णन सुनी प्रतिक्रिया जनाउन । 	<ul style="list-style-type: none"> शिक्षकले विद्यार्थीहरूलाई मन्दिर, हाटबजार, मेला, जात्रा आदि ठाउँमा घुमाउन लैजाने र विद्यार्थीले ती ठाउँमा सुनेका कुराहरू भन्न तथा ती ठाउँप्रतिको उनीहरूको प्रतिक्रिया व्यक्त गर्न लगाउने । 	<ul style="list-style-type: none"> विद्यार्थीहरूले आफूले घुमेका ठाउँबारे भनेका र प्रतिक्रिया जनाएका विषयका बारेमा ठीक वा बेठीक भनी शिक्षकले पनि प्रतिक्रिया दिने । 	
	४. आफ्नो परिवेशमा आयोजना हुने कार्यक्रम सुनेर प्रतिक्रिया दिन ।	<ul style="list-style-type: none"> आफ्नो परिवेशमा आयोजना हुने कार्यक्रम (वादविवाद, कथावाचन, प्रवचन, नाटक, लोकगीत आदि) सुनेर प्रतिक्रिया दिन । 	<ul style="list-style-type: none"> शिक्षकले आफ्नो परिवेशमा हुने वादविवाद, कथावाचन, नाटक, प्रवचन, लोकगीत आदिमा संलग्न गराई आफ्नो प्रतिक्रिया व्यक्त गर्न लगाउने । 	<ul style="list-style-type: none"> वादविवाद, कथा, प्रवचन, नाटक, लोकगीत आदि ठीक तरिकाले सुनेनसुनेको अवलोकन गर्ने । 	

क्षेत्र	सिकाइ उपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य	सिकाइ उपलब्धिको विस्तृतीकरण	सम्भावित शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया	पाठ्यभार
	५. विद्युतीय सञ्चार माध्यमबाट प्रसारित बाल उपयोगी कार्यक्रम सुनेर प्रतिक्रिया जनाउन ।	<ul style="list-style-type: none"> रेडियो टेलिभिजनमा प्रसारण भएका बाल उपयोगी कार्यक्रम सुनेर प्रतिक्रिया जनाउन । 	<ul style="list-style-type: none"> शिक्षकले विद्यार्थीलाई आफ्नो घर, परिवार र समुदायमा रेडियो/टिभीमा प्रसारण हुने उनीहरूका लागि उपयोगी विभिन्न कार्यक्रम सुनेर ती कार्यक्रमका राम्रा पक्ष टिपोट गर्न निर्देशन दिने । 	<ul style="list-style-type: none"> विद्यार्थीलाई रेडियो/टिभीमा सुनेका बालगीत, कविता तथा कथाको मुख्य अंश भन्न लगाउने । (यो सुनाइ सीप विकासका लागि मात्र हो । उनीहरूले भन्न नसके पनि सुन्न उत्प्रेरित गर्ने) 	
बोलाइ	६. संयुक्त वर्ण भएका शब्दहरूको शुद्ध उच्चारण गरी स्वाभाविक गतिमा बोल्न ।	<ul style="list-style-type: none"> संयुक्त वर्ण भएका शब्दहरूको शुद्ध उच्चारण गरी स्वाभाविक गतिमा बोल्न । अँ, चाहिँ, नि जस्ता थैगो प्रयोग नगरी स्वाभाविक गतिमा बोल्न । 	<ul style="list-style-type: none"> संयुक्त वर्ण भएका खेल्थ्यो, भन्थ्यो, गर्थ्यो, च्याट्ट, टवाक्क, खुर्र, भुर्र, आँखा, दाँत, घाँटी, बाँदर, मांस, भैंसी, काँध, टाँक, भाँडा, भँडार, ब्युँफनु, ब्याँसो आदि जस्ता शब्दहरू सुनाएर शुद्धसँग उच्चारण गर्न लगाउने । विद्यार्थीलाई थैगो प्रयोग नगरी स्वाभाविक गतिमा बोल्न लगाउने । 	<ul style="list-style-type: none"> शुद्ध उच्चारण गरेनगरेको सुन्ने । थैगो प्रयोग नगरी स्वाभाविक गतिमा बोलेनबोलेको अवलोकन गर्ने । 	५१ घन्टी
	७. शिष्टाचारका शब्द प्रयोग गरी बोल्न ।	<ul style="list-style-type: none"> नमस्ते/नमस्कार, तिमी, तपाईं, हजुर, धन्यवाद, माफ गर्नुहोला, क्षमा गर्नुहोला, कृपया, हवस् आदि शिष्टाचारका शब्द प्रयोग गर्न । 	<ul style="list-style-type: none"> शिक्षकले विद्यार्थीलाई उल्लिखित शब्द प्रयोग गरी शिष्टाचार गर्न सिकाउने र विद्यार्थीलाई सोहीअनुसार गर्न प्रेरित गर्ने । 	<ul style="list-style-type: none"> विद्यार्थीलाई शिष्टाचारका शब्द प्रयोग गरी बोल्न लगाउने र शिष्टाचार प्रयोग गरेनगरेको अवलोकन गर्ने (यसमा शब्द प्रयोग पक्षलाई मात्र जोड दिने ।) 	
	८. सामान्य विषयमा धक नमानी सोधपुछ, कुराकानी, प्रश्नोत्तर, वर्णन र छलफल गर्न ।	<ul style="list-style-type: none"> चित्र वस्तु, घटना, पढेका र अनुभव गरेका कुरा, सिलसिला मिलाएर स्वाभाविक गतिमा मौखिक वर्णन गर्न । 	<ul style="list-style-type: none"> शिक्षकले विद्यार्थीलाई उनीहरूले देखेका, सुनेका र पाठ्यपुस्तक तथा अन्य सामग्रीमा रहेका चित्र, वस्तु, घटना तथा अनुभव गरेका कुराहरूको मौखिक वर्णन गर्न लगाउने । यस क्रममा उनीहरूलाई पर्याप्त वर्णन, छलफल, प्रश्नोत्तरको अभ्यास गराउने । 	<ul style="list-style-type: none"> शिक्षकले केही विद्यार्थीहरूले जानेसुनेका विषय, कुराकानी, छलफल, प्रश्नोत्तर र वर्णन गरेको सुन्ने । 	
	९. साधारण विषयमा हाउभाउसहित संवाद तथा अभिनय गर्न ।	<ul style="list-style-type: none"> साधारण विषयमा हाउभाउसहित संवाद तथा अभिनय गर्न । 	<ul style="list-style-type: none"> शिक्षकले कुनै विषय वा प्रसङ्ग दिई संवाद वा अभिनय गराउने । 	<ul style="list-style-type: none"> उपयुक्त ढङ्गले संवाद वा अभिनय गरेनगरेको अवलोकन गर्ने । 	
	१०. गति, यति र लय मिलाई गीत, कविता भन्न ।	<ul style="list-style-type: none"> बालगीत र कविताहरू गति, यति र लय मिलाई व्यक्तिगत तथा समूहमा हाउभाउसहित गाउन । 	<ul style="list-style-type: none"> विद्यार्थीलाई बालगीत र कविताहरू हाउभाउसहित सुनाउने र व्यक्तिगत तथा सामूहिक रूपमा गाउन लगाउने । 	<ul style="list-style-type: none"> हाउभाउ मिलाएर गाएनगाएको अवलोकन गर्ने । 	
	११. आफूले जानेका बालकथा, गाउँखाने कथा र चुटकिला भन्न ।	<ul style="list-style-type: none"> आफूले जानेका बालकथा, गाउँखाने कथा र चुटकिला भन्न । 	<ul style="list-style-type: none"> शिक्षकले विद्यार्थीलाई उनीहरूले जानेका बालकथा, गाउँखाने कथा, र चुटकिला भन्न लगाउने र उनीहरूले भन्न नसकेका ठाउँमा सहयोग गरी कथा पूरा गर्न उत्प्रेरित गर्ने । 	<ul style="list-style-type: none"> विद्यार्थीले भनेका कथा, गाउँखाने कथा, चुटकिला सुन्ने । विद्यार्थीलाई कथा, गाउँखाने कथा, चुटकिला भन्न लगाउने । 	

क्षेत्र	सिकाइ उपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य	सिकाइ उपलब्धिको विस्तृतीकरण	सम्भावित शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया	पाठ्यभार
पढाइ	१२. गति, यति र लय मिलाई पढ्न ।	■ गति, यति र लय मिलाएर स्पष्ट उच्चारण गरी पढ्न ।	■ शिक्षकले विद्यार्थीलाई पाठ्यपुस्तकका पाठहरू एवम् आवश्यकतानुसार अन्य पाठ्यसामग्रीहरू पढ्न दिई गति, यति र लय मिलाएर स्पष्ट उच्चारण गरी पढ्न लगाउने ।	■ ठीक तरिकाले पढेनपढेको अवलोकन गर्ने (अवलोकन गर्दा गति, यति र लय मिलाएनमिलाएको समेत ख्याल गर्ने ।)	७७ घन्टी
	१३. पोस्टर, भित्तेपात्रो, हस्तलिखित सामग्री आदि पढ्न ।	■ पोस्टर, भित्तेपात्रो, हस्तलिखित सामग्री आदि पढ्न ।	■ शिक्षकले विद्यार्थीलाई विभिन्न ठाउँमा लगी पोस्टर भित्तेपात्रो, हस्तलिखित सामग्री पढ्न लगाउने र पढिसकेपछि उनीहरूले पढेका कुरा भन्न लगाउने ।	■ पोस्टरहरू भित्तेपात्रो र हस्तलिखित सामग्री ठीक तरिकाले पढेनपढेको अवलोकन गर्ने ।	
	१४. चिठीपत्र, समाचार र अन्य विवरणहरू पढ्न ।	■ चिठीपत्र, समाचार र अन्य विवरणहरू पढ्न ।	■ शिक्षकले विद्यार्थीलाई विद्यालयमा प्रयोग हुने चिठीपत्र, समाचार र अन्य विवरणहरू पढ्न दिई तिनका बारेमा प्रश्नोत्तर गराउने ।	■ विद्यार्थीले चिठीपत्र, समाचार र अन्य विवरण पढेको जाँच्ने ।	
	१५. बाल साहित्यहरू सस्वर र मौन रूपमा पढ्न ।	■ सरल वर्णन यति, गति मिलाई सस्वर पढ्न । ■ सरल कथा/कविताहरू हाउभाउसहित पढ्न । ■ सरल बालसाहित्य मौन पठन गर्न ।	■ विद्यार्थीलाई पाठ्यपुस्तकका प्रबन्ध, जीवनी आदि गद्य पाठहरू गति, यति मिलाई सस्वर पढ्न लगाउने । ■ पाठ्यपुस्तकमा भएका बालगीत/कथाहरू र अन्य बाल साहित्यका सामग्रीहरू ल्याई विद्यार्थीलाई पनि व्यक्तिगत र सामूहिक रूपमा लय मिलाएर पढ्न लगाउने । ■ विद्यार्थीलाई बालसाहित्य मौनपठन गर्न लगाई प्रश्नोत्तर गराउने ।	■ पढ्न दिएका सामग्रीहरू सस्वर पढेनपढेको ख्याल गरी मूल्याङ्कन गर्ने । ■ पढ्न दिएका सामग्रीहरू सस्वर पढेनपढेको ख्याल गरी मूल्याङ्कन गर्ने । ■ विद्यार्थीले ठीक तरिकाले मौनपठन गरेनगरेको र प्रश्नको उत्तर ठीक तरिकाले दिएनदिएको अवलोकन गर्ने ।	
लेखाइ	१६. चित्र तथा अन्य सरल विषयवस्तुको लिखित वर्णन गर्ने ।	■ आफूलाई मन पर्ने चित्रहरू र अन्य सरल विषयवस्तुको लिखित वर्णन गर्ने ।	■ शिक्षकले विद्यार्थीलाई मन पर्ने चित्र लिखित वर्णन गर्न लगाउने । (जस्तै : विद्यार्थीले चराको चित्र मन पराएमा चरा आकाशमा उड्छ । रूखमा बस्छ । चराले फुल पाउँछ । जस्तो वर्णन गर्न लगाउने ।) यसै गरी उनीहरूले जानेका सरल विषयको वर्णन गर्न पनि लगाउने ।	■ चित्र तथा अन्य सरल विषयको लिखित वर्णन गर्न लगाउने र वर्णन गर्न सकेनसकेको अवलोकन गर्ने ।	७७ घन्टी

क्षेत्र	सिकाइ उपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य	सिकाइ उपलब्धिको विस्तृतीकरण	सम्भावित शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया	पाठ्यभार
	१७. हिज्जे मिलाएर शब्द लेखन ।	<ul style="list-style-type: none"> संयुक्त वर्णको सही प्रयोग गर्ने । 	<ul style="list-style-type: none"> शिक्षकले विद्यार्थीलाई पाठ्यपुस्तकमा पढिसकेका र प्रचलित अन्य शब्दहरू ह्रस्वदीर्घ मिलाएर लेखन लगाउने । 	<ul style="list-style-type: none"> ठीक तरिकाले लेखनलेखेको अवलोकन गर्ने । 	
		<ul style="list-style-type: none"> चन्द्रबिन्दु र शिरबिन्दुको प्रयोग गर्ने । 	<ul style="list-style-type: none"> शिक्षकले विद्यार्थीले पाठमा पढिसकेका र शिरबिन्दु र चन्द्रबिन्दु लागेका अन्य शब्द भन्ने र लेखन लगाउने । 	<ul style="list-style-type: none"> ठीक तरिकाले लेखनलेखेको अवलोकन गर्ने । 	
		<ul style="list-style-type: none"> परिचित शब्दहरू ह्रस्वदीर्घ मिलाएर लेखन । 	<ul style="list-style-type: none"> शिक्षकले विभिन्न प्रकारका संयुक्त वर्ण प्रयोग भएका शब्दहरू हिज्जे मिलाई शुद्ध र स्पष्टसँग लेखने अभ्यास गराउने । 	<ul style="list-style-type: none"> ठीक तरिकाले लेखनलेखेको अवलोकन गर्ने । 	
	१८. बान्की मिलेका वर्णहरू ठीक दुरीमा लेखन ।	<ul style="list-style-type: none"> बान्की मिलेका वर्णहरू ठीक दुरीमा लेखन । 	<ul style="list-style-type: none"> शिक्षकले वर्णमालाका सबै वर्णहरू सफा र शुद्धसँग तथा दुरी मिलाएर लेखन लगाउने । 	<ul style="list-style-type: none"> वर्णहरू सफासँग र ठीक दुरीमा लेखनलेखेको हेरी जाँच्ने । 	
	१९. शुद्ध र सफासँग अनुलेखन गर्ने ।	<ul style="list-style-type: none"> शुद्ध र सफासँग अनुलेखन गर्ने । 	<ul style="list-style-type: none"> पाठ्यपुस्तकका विशेषतः कथा र निबन्ध विधाका सरल अनुच्छेदहरू सार्न लगाउने र ठीकसँग सार्न अभिप्रेरित गर्ने । 	<ul style="list-style-type: none"> विद्यार्थीले सारेका वाक्य/अनुच्छेद जाँचिदिने । 	
	२०. सरल अनुच्छेदको श्रुतिलेखन गर्ने ।	<ul style="list-style-type: none"> सरल अनुच्छेद श्रुतिलेखन गर्ने । 	<ul style="list-style-type: none"> सरल अनुच्छेद शिक्षकले शुद्ध उच्चारण गरी सुनाउने र विद्यार्थीलाई सुनेका आधारमा लेखन लगाउने । 	<ul style="list-style-type: none"> सुनेका आधारमा ठीक तरिकाले लेखनलेखेको हेरी जाँचिदिने । 	
	२१. निर्देशनका आधारमा तथा स्वतन्त्र रूपमा छोटो रचना तयार गर्ने ।	<ul style="list-style-type: none"> निर्देशनका आधारमा शुभकामना पत्र, चिठी र विद्यालयको निवेदन लेखन । 	<ul style="list-style-type: none"> शिक्षकले शुभकामना पत्र, चिठी र निवेदनका नमूना देखाउने, छलफल गराउने र केही भाग भर्नुपर्ने गरी तिनै रचनाका नमूना दिएर पूरा गर्न लगाउने । 	<ul style="list-style-type: none"> दिइएको निर्देशनअनुसार विद्यार्थीले रचना तयार पारेनपारेको हेरी जाँचिदिने । 	
		<ul style="list-style-type: none"> स्वतन्त्र रूपमा शुभकामना पत्र, चिठी र विद्यालयको निवेदन लेखन । 	<ul style="list-style-type: none"> शिक्षकले विषय दिई विद्यार्थीलाई शुभकामना पत्र, चिठी र विद्यालयीय निवेदन लेखन लगाउने । 	<ul style="list-style-type: none"> शुभकामना पत्र, चिठी र विद्यालयीय निवेदन ठीक तरिकाले लेखनलेखेको अवलोकन गरी जाँच्ने । 	

क्षेत्र	सिकाइ उपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य	सिकाइ उपलब्धिको विस्तृतीकरण	सम्भावित शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया	पाठ्यभार
	२२. पूर्णविराम, अल्पविराम प्रश्नवाचक र उद्धरण चिह्नको प्रयोग गर्न ।	<ul style="list-style-type: none"> पूर्णविराम, अल्पविराम प्रश्नवाचक र उद्धरण चिह्नको प्रयोग गर्न । 	<ul style="list-style-type: none"> शिक्षकले पूर्णविराम, अल्पविराम, प्रश्न चिह्न र उद्धरण चिह्न प्रयोग गर्नुपर्ने खालका वाक्यहरू लेखि/भनिदिने र विद्यार्थीले लेखेका वाक्यमा पूर्णविराम चिह्न (।), अल्पविराम (,), प्रश्नवाचक चिह्न (?) र उद्धरण (' ' " ") प्रयोग गर्न लगाउने । 	<ul style="list-style-type: none"> तलका वाक्यका पछि पूर्णविराम (।) राख् : राम घर जान्छ सीता पाठ पढ्छे अल्पविराम (,) चिह्न राख् : सुमा अनिता र सुनिता बजार जान्छन् । प्रश्नवाचक चिह्न (?) राख् : तिम्रो नाम के हो तिमी कति कक्षामा पढ्छौ उद्धरण चिह्न राख् : उसले भन्यो, म प्रथम भएँ । 	
*कार्यमूलक व्याकरण (क) पदसङ्गति	२३. वचन, लिङ्ग, पुरुष र आदरसँग क्रियापदको मेल गराएर बोल्न र लेख्न ।	<ul style="list-style-type: none"> एकवचनका दुई वा दुईभन्दा बढी पदबाट बहुवचनअनुसार कर्तासँग क्रियाको मेल गर्न । 	<ul style="list-style-type: none"> शिक्षकले एकवचनका दुई वा दुईभन्दा बढी पदबाट बहुवचन अर्थ लिने कर्तासँग क्रियाको मेल गराउन अभ्यास गराउने । जस्तै : <u>एकवचन</u> <u>बहुवचन</u> भाइ पढ्छ । बहिनी पढ्छे । भाइ र बहिनी पढ्छन् । 	तलका एकवचनका दुई वाक्यबाट बहुवचन बनाऊ : <ul style="list-style-type: none"> भाइ लेख्छ/बहिनी लेख्छे । श्याम आयो/रीता गई/म गएँ । 	१३ घन्टी
		<ul style="list-style-type: none"> पुलिङ्ग र स्त्रीलिङ्गअनुसार क्रियाको मेल गर्न । 	<ul style="list-style-type: none"> शिक्षकले विद्यार्थीलाई पुलिङ्ग कर्ताअनुसार पुलिङ्ग क्रिया र स्त्रीलिङ्ग कर्ताअनुसार स्त्रीलिङ्ग क्रिया प्रयोग गरी बोल्न र लेख्न लगाउने जस्तै : केटो आयो । केटी आई । 	<ul style="list-style-type: none"> कुन ठीक हो भन : केटो आयो । केटी आयो । बहिनी आई । भाइ आई । 	

क्षेत्र	सिकाइ उपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य	सिकाइ उपलब्धिको विस्तृतीकरण	सम्भावित शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया	पाठ्यभार
		<ul style="list-style-type: none"> 'म', 'तै', 'तिमी', तपाईं, 'ऊ' 'उनी' र 'त्यो' कर्तासँग उपयुक्त क्रियाको प्रयोग गर्न । 	<ul style="list-style-type: none"> शिक्षकले 'म पढ्छु, म खान्छु, तै पढ्छस्, तिमी पढ्छौ, तिमी खेल्छौ, तपाईं पढ्नुहुन्छ, ऊ पढ्छ, उनी पढ्छन्, उनी पढ्छिन्, त्यो राम्ररी हाँस्छ ।' जस्ता थुप्रै वाक्यका उदाहरण दिई 'म', 'तै', 'तिमी', तपाईं, 'ऊ', 'उनी' कर्तासँग उपयुक्त क्रिया प्रयोग गरी बोल्ने र लेख्ने अभ्यास गराउने । 	<ul style="list-style-type: none"> कुन ठीक हो भन : म खान्छु । म आयो । तिमी खान्छौ । तिमी जा । म पढ्छु । त्यो आउँछ । तपाईं पढ्छु । आदि । 	
		<ul style="list-style-type: none"> बा, आमा, दाजु, दिदी, भाइ, बहिनीजस्ता पदसँग क्रियाको मेल गर्न । 	<ul style="list-style-type: none"> शिक्षकले बा आउनुभयो, आमा जानुभयो, दाजु पढ्नुहुन्छ, दिदी गाउनुहुन्छ, भाइ पढ्छ जस्ता थुप्रै वाक्यका उदाहरण दिई बा, आमा, दाजु, दिदी, भाइ, बहिनीजस्ता पदसँग क्रियाको मेल गरी बोल्ने र लेख्ने अभ्यास गराउने । 	<ul style="list-style-type: none"> कुन वाक्य ठीक छैन, भन : बा आयो । आमा आउनुभयो । दाजु जानुभयो । दिदी पढ्छ । बहिनी आई आदि । 	
		<ul style="list-style-type: none"> विशेषण र विशेष्यको सङ्गति मिलाएर बोल्न र लेख्न । 	<ul style="list-style-type: none"> शिक्षकले 'अग्लो मान्छे आयो, रातो कलम टिप, सेतो हिमाल देखियो ' जस्ता वाक्यका उदाहरणबाट विशेषण र विशेष्य चिनाई अभ्यास गराउने । 	<ul style="list-style-type: none"> कुन वाक्य ठीक छैन, छुट्याऊ : अग्लो केटी आई । पहेँलो सुन्तला खाऊ । 	
(ख) क्रियाको काल	२४. सामान्य वर्तमानकाल, सामान्य भूतकाल र सामान्य भविष्यत्काल प्रयोग गरी बोल्न र लेख्न ।	<ul style="list-style-type: none"> सामान्य वर्तमान काल प्रयोग गरी बोल्न र लेख्न । सामान्य भूतकालको प्रयोग गरी बोल्न र लेख्न । सामान्य भविष्यत् कालको प्रयोग गरी बोल्न र लेख्न । 	<ul style="list-style-type: none"> शिक्षकले सामान्य वर्तमान कालमा उत्तर आउने खालका विभिन्न प्रश्न सोधी अभ्यास गराउने । जस्तै : भाइ के गर्छ ? तिमी के गर्छौ ? तिम्री आमा के गर्नुहुन्छ ? शिक्षकले सामान्य भूतकालमा उत्तर आउने खालका विभिन्न प्रश्न सोधी उत्तर भन्न र लेख्न लगाउने । जस्तै : (क) तिमिले हिजो के गर्‍यो ? यसरी नै विभिन्न कथा सुनाई भूतकालमा उत्तर आउने प्रश्न सोच्ने । जस्तै :कथामाले के गर्‍यो ? शिक्षकले सामान्य भविष्यत्कालमा उत्तर आउने खालका विभिन्न प्रश्न सोधी अभ्यास गराउने । जस्तै : तीन कक्षा पास गरेपछि तिमी के गर्ने छौ ? 	<ul style="list-style-type: none"> तलका प्रश्नको उत्तर भन : (क) चरो कहाँ बस्छ ? (ख) आमा के काम गर्नुहुन्छ ? (ग) तिम्री कतिखेर उठ्छौ ? आदि । तलका प्रश्नको उत्तर भन : (क) तिमिले हिजो के गर्‍यो ? (ख) कथामाले के गर्‍यो ? तलका प्रश्नको उत्तर भन : (क) यसपालिको विदामा तिम्री कहाँ जाने छौ ? (ख) एक हजार रुपियाँ पायो भने तिम्री के गर्ने छौ ? 	

क्षेत्र	सिकाइ उपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य	सिकाइ उपलब्धिको विस्तृतीकरण	सम्भावित शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया	पाठ्यभार
**शब्दार्थ	२५. शब्दभण्डार वृद्धि गर्न ।	<ul style="list-style-type: none"> चित्र हेरेर शब्द भन्न र लेख्न । 	<ul style="list-style-type: none"> विद्यार्थीलाई स्थानीय परिवेशका र अन्य विभिन्न चिजवस्तुका चित्र देखाएर तिनको नाम भन्न, लेख्न र मौखिक वर्णन गर्न लगाउने । 	<ul style="list-style-type: none"> चित्रअनुसारका नाम भन्न, लेख्न र वर्णन गर्न सकेनसकेको अवलोकन गर्ने । 	
		<ul style="list-style-type: none"> शब्दअनुसार चित्र बनाउने । 	<ul style="list-style-type: none"> विद्यार्थीलाई विभिन्न शब्द सुनाउने र उनीहरूकै धारणाअनुसार तिनको चित्र बनाउने लगाउने । 	<ul style="list-style-type: none"> शब्दअनुसारका चित्र बनाएनबनाएको अवलोकन गर्ने । 	
		<ul style="list-style-type: none"> सन्दर्भअनुसार शब्दको अर्थ बताउने । 	<ul style="list-style-type: none"> विद्यार्थीलाई सन्दर्भअनुसार अर्थ बताउने र उपयुक्त वाक्यमा प्रयोग गर्न लगाउने । 	<ul style="list-style-type: none"> शब्दको अर्थ बुझेनबुझेको, प्रयोग सन्दर्भअनुसार अर्थ बुझेनबुझेको र अर्थ बुझेर वाक्यमा प्रयोग गरेनगरेको जाँच्ने । 	
		<ul style="list-style-type: none"> आफूले जानेका शब्द प्रयोग गरी आफ्ना अनुभवका कुरा भन्न र लेख्न । 	<ul style="list-style-type: none"> विद्यार्थीलाई उनीहरूले जानेका शब्द लेख्न र ती शब्द प्रयोग गरी आफूले अनुभव गरेका कुरा भन्न र लेख्न लगाउने । 	<ul style="list-style-type: none"> शब्दको सही अर्थ जानेर प्रयोग गरेनगरेको जाँच्ने । 	

* कार्यमूलक व्याकरण बोलाइ र लेखाइका लागि मात्र हो ।

** कक्षा ४ मा कम्तीमा छ, सात शब्दसम्मका वाक्य बोल्न र लेख्न सक्ने अपेक्षा गरिएको छ ।

** कक्षा ४ मा आफ्नो परिवेश र अन्य क्षेत्रका २५०० शब्दसम्मको शब्द भण्डार वृद्धि गर्नु अपेक्षित छ ।

यो कक्षा ४ मा सबै विषय पढ्दा विकास हुने अपेक्षा हो । नेपाली विषयमा मात्र यी शब्दको शब्दसीमा खोजी गर्न आवश्यक छैन तर बढी शब्द तथा वाक्य प्रयोग गर्ने पक्षमा भने ध्यान दिनुपर्छ ।

कक्षा : ५

क्षेत्र	सिकाइ उपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य	सिकाइ उपलब्धिको विस्तृतीकरण	सम्भावित शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया	पाठ्यभार २५६ घण्टी
सुनाइ	१. निर्देशन तथा अनुरोध सुनेर पालन गर्न ।	<ul style="list-style-type: none"> एकैपटकमा दिएका दिशानिर्देशका कुरा सुनेर ठाउँ पत्ता लगाउन । अनुरोध सुनेर पालना गर्न । 	<ul style="list-style-type: none"> एकैपटकमा एकभन्दा बढी दिशानिर्देशन दिई कार्य गर्न लगाउने (जस्तै : सीधा पश्चिम जाऊ । चोक आएपछि दायाँ लाग । सानो गल्ली भेटेपछि सय फिट पूर्व जाऊ ।) कुनै प्रकारको अनुरोध एक विद्यार्थीबाट सुन्ने सुनाउने । 	<ul style="list-style-type: none"> निर्देशन दिएअनुसार विद्यार्थीले काम गरेनगरेको अवलोकन गर्ने । सुनेका अनुरोध ठीक ढङ्गले पालना गरे नगरेको अवलोकन गर्ने । 	३८ घण्टी
		<ul style="list-style-type: none"> साधारण सूचना सुनेर कसैलाई बताउन । 	<ul style="list-style-type: none"> शिक्षकले साधारण सूचना विद्यार्थीलाई सुनाएर सोही सूचना अर्को विद्यार्थीलाई भन्न लगाउने । 	<ul style="list-style-type: none"> सूचना सुनेको विद्यार्थीले सुनेको कुरा बताएनबताएको ख्याल गर्ने । 	
	२. आशयगत अर्थ दिने साधारण वाक्य सुनेर त्यसको आशय बताउन ।	<ul style="list-style-type: none"> आशयगत अर्थ दिने साधारण वाक्य सुनेर त्यसको आशय बताउन । 	<ul style="list-style-type: none"> विद्यार्थीलाई 'घाम डुबे । छोराले नाक काट्यो', भन्ने जस्ता वाक्य सुनाई तिनको आशय बताउन लगाउने । 	<ul style="list-style-type: none"> वाक्यको ठीक अर्थ बुझेनबुझेको सुनेर प्रतिक्रिया दिने । 	
	३. विशेष परिवेशमा भएका कुराकानी, छलफल, वर्णन सुनेर प्रतिक्रिया जनाउन ।	<ul style="list-style-type: none"> विशेष परिवेशमा (मन्दिर, हाटबजार, मेला, भेला, जात्रा आदि) हुने कुराकानी, छलफल, वर्णन सुनी प्रतिक्रिया जनाउन । 	<ul style="list-style-type: none"> शिक्षकले विद्यार्थीहरूलाई मन्दिर, हाटबजार, मेला, भेला, जात्रा आदि ठाउँमा घुमाउन लैजाने र विद्यार्थीले ती ठाउँमा सुनेका कुराहरू भन्न तथा ती ठाउँप्रतिको उनीहरूको प्रतिक्रिया व्यक्त गर्न लगाउने । 	<ul style="list-style-type: none"> विद्यार्थीहरूले आफूले घुमेका ठाउँबारे भनेका र प्रतिक्रिया जनाएका विषयका बारेमा ठीक वा बेठीक भनी शिक्षकले पनि प्रतिक्रिया दिने । 	
४. आफ्नो परिवेशमा आयोजना हुने कार्यक्रम सुनेर प्रतिक्रिया दिन ।	<ul style="list-style-type: none"> आफ्नो परिवेशमा आयोजना हुने कार्यक्रम (वादविवाद, कथावाचन, प्रवचन, नाटक, लोकगीत आदि) सुनेर प्रतिक्रिया दिन । 	<ul style="list-style-type: none"> शिक्षकले स्थानीय क्षेत्रमा हुने वादविवाद, कथावाचन, नाटक, प्रवचन, लोकगीत आदिमा संलग्न गराई आफ्नो प्रतिक्रिया व्यक्त गर्न लगाउने । 	<ul style="list-style-type: none"> वादविवाद, कथा, प्रवचन, नाटक, लोकगीत आदि ठीक तरिकाले सुनेनसुनेको अवलोकन गर्ने । 		

क्षेत्र	सिकाइ उपलब्ध/विशिष्ट उद्देश्य	सिकाइ उपलब्धिको विस्तृतीकरण	सम्भावित शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया	पाठ्यभार
	५. विद्युतीय सञ्चार माध्यमबाट प्रसारित बाल उपयोगी कार्यक्रम सुनेर प्रतिक्रिया जनाउन ।	<ul style="list-style-type: none"> रेडियो टेलिभिजनमा प्रसारण भएका बाल उपयोगी कार्यक्रम सुनेर प्रतिक्रिया जनाउन । 	<ul style="list-style-type: none"> शिक्षकले विद्यार्थीलाई आफ्नो घर, परिवार र समुदायमा रेडियो/टिभीमा प्रसारण हुने उनीहरूका लागि उपयोगी विभिन्न कार्यक्रम सुनेर ती कार्यक्रमका राम्रा पक्ष टिपोट गर्न निर्देशन दिने । 	<ul style="list-style-type: none"> विद्यार्थीलाई रेडियो/टिभीमा सुनेका बालगीत, कविता तथा कथाको मुख्य अंश भन्न लगाउने । (यो सुनाइ सीप विकासका लागि मात्र हो । उनीहरूले भन्न नसके पनि सुन्न उत्प्रेरित गर्ने) 	
बोलाइ	६. संयुक्त वर्ण भएका शब्दहरूको शुद्ध उच्चारण गरी स्वाभाविक गतिमा बोल्न ।	<ul style="list-style-type: none"> संयुक्त वर्ण भएका शब्दहरूको शुद्ध उच्चारण गरी स्वाभाविक गतिमा बोल्न । 	<ul style="list-style-type: none"> संयुक्त वर्ण भएका खेल्थ्यो, भन्थ्यो, गथ्यो, च्याट्ट, ट्वाक्क, खुर्र, भुर्र, आँखा, दाँत, घाँटी, बाँदर, मांस, भैंसी, काँध, टाँक, भाँडा, भँडार, व्युँफनु, व्यौँसो आदि जस्ता शब्दहरू सुनाएर शुद्धसँग उच्चारण गर्न लगाउने । 	<ul style="list-style-type: none"> शुद्ध उच्चारण गरेनगरेको सुन्ने । 	३८ घन्टी
	७. शिष्टाचारका शब्द प्रयोग गरी बोल्न ।	<ul style="list-style-type: none"> अँ, चाहिँ, नि जस्ता थैगो प्रयोग नगरी स्वाभाविक गतिमा बोल्न । 	<ul style="list-style-type: none"> विद्यार्थीलाई थैगोको प्रयोग नगरी स्वाभाविक गतिमा बोल्न लगाउने । 	<ul style="list-style-type: none"> थैगो प्रयोग नगरी स्वाभाविक गतिमा बोलेनबोलेको अवलोकन गर्ने । 	
	८. सामान्य विषयमा धक नमानी सोधपुछ, कुराकानी, प्रश्नोत्तर, वर्णन र छलफल गर्न ।	<ul style="list-style-type: none"> नमस्ते/नमस्कार, तिमी, तपाईं, हजुर, धन्यवाद, माफ गर्नुहोस्, क्षमा गर्नुहोला, कृपया, हवस् आदि शिष्टाचारका शब्द प्रयोग गर्न । 	<ul style="list-style-type: none"> शिक्षकले विद्यार्थीलाई उल्लिखित शब्द प्रयोग गरी शिष्टाचार गर्न सिकाउने र विद्यार्थीलाई सोहीअनुसार गर्न प्रेरित गर्ने । 	<ul style="list-style-type: none"> विद्यार्थीलाई शिष्टाचारका शब्द प्रयोग गरी बोल्न लगाउने र शिष्टाचार प्रयोग गरेनगरेको अवलोकन गर्ने (यसमा शब्द प्रयोग पक्षलाई मात्र जोड दिने ।) 	
	९. उपयुक्त विषय वा प्रसङ्गमा हाउभाउसहित संवाद, अभिनय र उद्घोषण गर्न ।	<ul style="list-style-type: none"> चित्र वस्तु, घटना, पढेका र अनुभव गरेका कुरा, सिलसिला मिलाएर स्वाभाविक गतिमा मौखिक वर्णन गर्न । 	<ul style="list-style-type: none"> शिक्षकले विद्यार्थीलाई उनीहरूले देखेका, सुनेका र पाठ्यपुस्तक तथा अन्य सामग्रीमा पढेका चित्र, वस्तु, घटना र अनुभव गरेका कुराहरूको मौखिक वर्णन गर्न लगाउने । यस क्रममा उनीहरूलाई पर्याप्त वर्णन, छलफल, प्रश्नोत्तरको अभ्यास गराउने । 	<ul style="list-style-type: none"> शिक्षकले केही विद्यार्थीहरूले जानेसुनेका विषय, कुराकानी, छलफल, प्रश्नोत्तर र वर्णन गरेको सुन्ने । 	
	१०. गति, यति र लय मिलाई गीत, कविता भन्न ।	<ul style="list-style-type: none"> उपयुक्त विषय वा प्रसङ्गमा हाउभाउसहित संवाद, अभिनय र उद्घोषण गर्न । 	<ul style="list-style-type: none"> शिक्षकले कुनै विषय वा प्रसङ्ग दिई संवाद, अभिनय वा उद्घोषण गराउने । 	<ul style="list-style-type: none"> उपयुक्त ढङ्गले संवाद गरेनगरेको अभिनय गरेनगरेको वा उद्घोषण गरेनगरेको अवलोकन गर्ने । 	
	११. आफूले जानेका बालकथा, गाउँखाने कथा र चुटकिला भन्न ।	<ul style="list-style-type: none"> बालगीत र कविताहरू गति, यति र लय मिलाई व्यक्तिगत तथा समूहमा हाउभाउसहित गाउन । 	<ul style="list-style-type: none"> विद्यार्थीलाई बालगीत र कविताहरू हाउभाउसहित सुनाउने र व्यक्तिगत तथा सामूहिक रूपमा गाउन लगाउने । 	<ul style="list-style-type: none"> हाउभाउ मिलाएर गाएनगाएको अवलोकन गर्ने । 	
		<ul style="list-style-type: none"> आफूले जानेका बालकथा, गाउँखाने कथा र चुटकिला भन्न । 	<ul style="list-style-type: none"> शिक्षकले विद्यार्थीलाई उनीहरूले जानेका बालकथा, गाउँखाने कथा, र चुटकिला भन्न लगाउने र उनीहरूले भन्न नसकेका ठाउँमा सहयोग गरी कथा पूरा गर्न उत्प्रेरित गर्ने । 	<ul style="list-style-type: none"> विद्यार्थीले भनेका कथा, गाउँखाने कथा, चुटकिला सुन्ने विद्यार्थीलाई कथा, गाउँखाने कथा, चुटकिला भन्न लगाउने । 	

क्षेत्र	सिकाइ उपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य	सिकाइ उपलब्धिको विस्तृतीकरण	सम्भावित शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया	पाठ्यभार
पढाइ	१२. गति, यति, लय र भाव मिलाई पढ्न ।	<ul style="list-style-type: none"> लेखिएका कुराहरू गति, यति, लय र भाव मिलाएर स्पष्ट उच्चारण गरी पढ्न । 	<ul style="list-style-type: none"> शिक्षकले विद्यार्थीलाई पाठ्यपुस्तकका पाठहरू एवम् आवश्यकतानुसार अन्य पाठ्यसामग्रीहरू पढ्न दिई गति, यति, लय र भाव मिलाएर स्पष्ट उच्चारण गरी पढ्न लगाउने । 	<ul style="list-style-type: none"> ठीक तरिकाले पढेनपढेको अवलोकन गर्ने (अवलोकन गर्दा गति, यति, लय र भाव मिलाएनमिलाएको समेत ख्याल गर्ने ।) 	७७ घन्टी
	१३. पोस्टर, भित्तेपात्रो, हस्तलिखित र विज्ञापनका सामग्री आदि पढ्न ।	<ul style="list-style-type: none"> पोस्टर, भित्तेपात्रो, हस्तलिखित र विज्ञापनका सामग्री आदि पढ्न । 	<ul style="list-style-type: none"> शिक्षकले विद्यार्थीलाई विभिन्न ठाउँमा लगी पोस्टर भित्तेपात्रो, हस्तलिखित र विज्ञापनका सामग्री पढ्न लगाउने र पढिसकेपछि उनीहरूले पढेका कुरा भन्न लगाउने । 	<ul style="list-style-type: none"> पोस्टरहरू, भित्तेपात्रो र हस्तलिखित र विज्ञापनका सामग्री ठीक तरिकाले पढेनपढेको अवलोकन गर्ने । 	
	१४. चिठीपत्र, समाचार र अन्य विवरणहरू पढ्न ।	<ul style="list-style-type: none"> चिठीपत्र, समाचार र अन्य विवरणहरू पढ्न । 	<ul style="list-style-type: none"> शिक्षकले विद्यार्थीलाई विद्यालयमा प्रयोग हुने चिठीपत्र, समाचार र अन्य विवरणहरू पढ्न दिई तिनका बारेमा प्रश्नोत्तर गराउने । 	<ul style="list-style-type: none"> विद्यार्थीले चिठीपत्र, समाचार र अन्य विवरण पढेको सुनेर जाँच्ने । 	
	१५. बाल साहित्यहरू सस्वर र मौन रूपमा पढ्न ।	<ul style="list-style-type: none"> सरल वर्णन यति, गति मिलाई सस्वर पढ्न । सरल कथा/कविताहरू हाउभाउसहित पढ्न । सरल बालसाहित्यको मौन पठन गर्न । 	<ul style="list-style-type: none"> विद्यार्थीलाई पाठ्यपुस्तकका प्रबन्ध, जीवनी आदि गद्य पाठहरू गति, यति मिलाई सस्वर पढ्न लगाउने । पाठ्यपुस्तकमा भएका बालगीत/कथाहरू र अन्य बाल साहित्यका सामग्रीहरू विद्यार्थीलाई व्यक्तिगत र सामूहिक रूपमा लय मिलाएर पढ्न लगाउने । विद्यार्थीलाई बालसाहित्य मौनपठन गर्न लगाई प्रश्नोत्तर गराउने । 	<ul style="list-style-type: none"> पढ्न दिएका सामग्रीहरू सस्वर पढेनपढेको ख्याल गरी मूल्याङ्कन गर्ने । पढ्न दिएका सामग्रीहरू सस्वर पढेनपढेको ख्याल गरी मूल्याङ्कन गर्ने । विद्यार्थीले ठीक तरिकाले मौनपठन गरेनगरेको र प्रश्नको उत्तर ठीक तरिकाले दिएनदिएको अवलोकन गर्ने । 	
लेखाइ	१६. चित्र र अन्य उपयुक्त विषयवस्तुको लिखित वर्णन गर्ने ।	<ul style="list-style-type: none"> आफूलाई मन पर्ने चित्रहरू र अन्य उपयुक्त विषयवस्तुको लिखित वर्णन गर्ने । 	<ul style="list-style-type: none"> शिक्षकले विद्यार्थीलाई मन पर्ने चित्र लिखित वर्णन गर्न लगाउने । यसै गरी उनीहरूले जानेका सरल विषयको वर्णन गर्न पनि लगाउने । 	<ul style="list-style-type: none"> चित्र तथा अन्य सरल विषयको लिखित वर्णन गर्न लगाउने र वर्णन गर्न सकेनसकेको अवलोकन गर्ने । 	९० घन्टी

क्षेत्र	सिकाइ उपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य	सिकाइ उपलब्धिको विस्तृतीकरण	सम्भावित शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया	पाठ्यभार
	१७. हिज्जे मिलाएर शब्द लेखन ।	<ul style="list-style-type: none"> ख्य, क्ष, व-ब, श-ष-स को सही प्रयोग गर्न । 	<ul style="list-style-type: none"> शिक्षकले पाठ्यपुस्तकमा पढेका र पाठ्यपुस्तक बाहिरका उल्लिखित वर्ण प्रयोग भएका शब्द लेखन अभ्यास गराउने 	<ul style="list-style-type: none"> ठीक तरिकाले लेखनलेखेको अवलोकन गर्ने । 	
		<ul style="list-style-type: none"> संयुक्त वर्णको सही प्रयोग गर्न । 	<ul style="list-style-type: none"> शिक्षकले विभिन्न प्रकारका संयुक्त वर्ण प्रयोग भएका शब्दहरू हिज्जे मिलाई शुद्ध र स्पष्टसँग लेख्ने अभ्यास गराउने । 	<ul style="list-style-type: none"> ठीक तरिकाले लेखनलेखेको अवलोकन गर्ने । 	
		<ul style="list-style-type: none"> चन्द्रबिन्दु र शिरबिन्दुको प्रयोग गर्न । 	<ul style="list-style-type: none"> शिक्षकले विद्यार्थीले पाठमा पढिसकेका र अन्य शिरबिन्दु र चन्द्रबिन्दु लागेका शब्द भन्ने र लेख्न लगाउने । 	<ul style="list-style-type: none"> ठीक तरिकाले लेखनलेखेको अवलोकन गर्ने । 	
		<ul style="list-style-type: none"> परिचित शब्दहरू द्वस्वदीर्घ मिलाएर लेखन । 	<ul style="list-style-type: none"> शिक्षकले विद्यार्थीलाई पाठ्यपुस्तकमा पढिसकेका र अन्य शब्दहरू द्वस्वदीर्घ मिलाएर लेख्न लगाउने । 	<ul style="list-style-type: none"> ठीक तरिकाले लेखनलेखेको अवलोकन गर्ने । 	
	१८. शुद्ध र सफासँग अनुलेखन गर्न ।	<ul style="list-style-type: none"> शुद्ध र सफासँग अनुलेखन गर्न । 	<ul style="list-style-type: none"> पाठ्यपुस्तकका विशेषतः कथा र निबन्ध विद्याका सरल अनुच्छेदहरू सार्न लगाउने र ठीकसँग सार्न अभिप्रेरित गर्ने । 	<ul style="list-style-type: none"> विद्यार्थीले सारिका वाक्य/अनुच्छेद जाँचिदिने । 	
	१९. सरल अनुच्छेदको श्रुतिलेखन गर्न ।	<ul style="list-style-type: none"> सरल अनुच्छेद श्रुतिलेखन गर्न । 	<ul style="list-style-type: none"> विद्यार्थीले जानिसकेका तथा अन्य सरल अनुच्छेद शिक्षकले शुद्ध उच्चारण गरी सुनाउने र विद्यार्थीलाई सुनेका आधारमा लेख्न लगाउने । 	<ul style="list-style-type: none"> सुनेका आधारमा ठीक तरिकाले लेखनलेखेको हेरी जाँचिदिने । 	
	२०. निर्देशनका आधारमा र स्वतन्त्र रूपमा रचना तयार गर्न ।	<ul style="list-style-type: none"> निर्देशनका आधारमा शुभकामना पत्र, चिठी विद्यालयको निवेदन दैनिकी, वर्णनात्मक प्रबन्ध र कथा लेखन । 	<ul style="list-style-type: none"> शिक्षकले शुभकामना पत्र, चिठी निवेदन, दैनिकी, वर्णनात्मक प्रबन्ध र कथाका नमुना देखाउने, छलफल गराउने र केही भाग भर्नुपर्ने गरी तिनै रचनाका नमुना दिएर पूरा गर्न लगाउने । 	<ul style="list-style-type: none"> दिइएको निर्देशनअनुसार विद्यार्थीले रचना तयार पारेनपारेको हेरी जाँचिदिने । 	
		<ul style="list-style-type: none"> स्वतन्त्र रूपमा शुभकामना पत्र, चिठी, विद्यालयको निवेदन दैनिकी, वर्णनात्मक प्रबन्ध र कथा लेखन । 	<ul style="list-style-type: none"> शिक्षकले विषय दिई विद्यार्थीलाई शुभकामना पत्र, चिठी, विद्यालयीय निवेदन दैनिकी, वर्णनात्मक प्रबन्ध र कथा लेख्न लगाउने । 	<ul style="list-style-type: none"> शुभकामना पत्र, चिठी, विद्यालयीय निवेदन दैनिकी, वर्णनात्मक प्रबन्ध र कथा ठीक तरिकाले लेखनलेखेको अवलोकन गरी जाँच्ने । 	
		<ul style="list-style-type: none"> समूहमा भित्तेपात्रो लेखन र सम्पादन गर्न । 	<ul style="list-style-type: none"> विद्यार्थीलाई सामूहिक रूपमा भित्तेपात्रो लेखी सम्पादन गर्न लगाउने । 	<ul style="list-style-type: none"> भित्तेपात्रो ठीक तरिकाले लेखी सम्पादन गरेनगरेको अवलोकन गर्ने । 	

क्षेत्र	सिकाइ उपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य	सिकाइ उपलब्धिको विस्तृतीकरण	सम्भावित शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया	पाठ्यभार
	२१. पूर्णविराम, अल्पविराम प्रश्नवाचक, उद्धरण र विस्मयादिबोधक चिह्नको प्रयोग गर्न ।	<ul style="list-style-type: none"> पूर्णविराम, अल्पविराम प्रश्नवाचक, उद्धरण र विस्मयादिबोधक चिह्नको प्रयोग गर्न । 	<ul style="list-style-type: none"> शिक्षकले पूर्णविराम, अल्पविराम, प्रश्न चिह्न र उद्धरण चिह्न प्रयोग गर्नुपर्ने खालका वाक्यहरू लेखिदिने वा भनिदिने र विद्यार्थीले लेखेका वाक्यमा पूर्णविराम चिह्न (।), अल्पविराम (,), प्रश्नवाचक चिह्न (?) उद्धरण चिह्न (' ' " ") र विस्मयसूचक चिह्न (!) प्रयोग गर्न लगाउने । 	<p>तलका वाक्यका पछि पूर्णविराम (।) राख : फतिमा पाठ पढ्छे रहिम कुरान पढ्छ</p> <p>अल्पविराम (,) चिह्न राख : हरि, कृष्ण र बलराम बाटो खन्छन्</p> <p>प्रश्नवाचक चिह्न (?) राख : तिम्रो नाम के हो तिमी कति कक्षामा पढ्छौ</p> <p>उद्धरण चिह्न राख : उसले भन्यो, आज छुट्टी छ</p> <p>तलका वाक्यमा विस्मयादिबोधक चिह्न राख : आहा क्या राम्रो फूल तिमी कुद्न सक्छौ</p>	
*कार्यमूलक व्याकरण (क) पढसङ्गति	२२. वचन, लिङ्ग, पुरुष र आदरसँग क्रियापदको मेल गराएर बोल्न र लेख्न ।	<ul style="list-style-type: none"> एकवचनका दुई वा दुईभन्दा बढी पदबाट बहुवचन अर्थ लिने कर्तासँग क्रियाको मेल गर्न । 	<ul style="list-style-type: none"> शिक्षकले एकवचनका दुई वा दुईभन्दा बढी पदबाट बहुवचन अर्थ लिने कर्तासँग क्रियाको मेल गराउने अभ्यास गराउने । जस्तै : <u>एकवचन</u> <u>बहुवचन</u> रमेश लेख्छ । रीता लेख्छे । रमेश र सीता लेख्छन् । 	<p>तलका एकवचनका दुई वाक्यबाट बहुवचन बनाऊ ।</p> <ul style="list-style-type: none"> भाइ लेख्छ/बहिनी लेख्छे । श्याम आयो/रीता गई/म गएँ । 	१३ घन्टी
		<ul style="list-style-type: none"> पुलिङ्ग र स्त्रीलिङ्गअनुसार क्रियाको मेल गर्न । 	<ul style="list-style-type: none"> शिक्षकले विद्यार्थीलाई पुलिङ्ग कर्ताअनुसार पुलिङ्ग क्रिया र स्त्रीलिङ्ग कर्ताअनुसार स्त्रीलिङ्ग क्रिया प्रयोग गरी बोल्न र लेख्न लगाउने जस्तै : केटो आयो । केटी आई । 	<ul style="list-style-type: none"> कुन ठीक हो भन : केटो आयो । केटी आयो । बहिनी आई । भाइ आई । 	

क्षेत्र	सिकाइ उपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य	सिकाइ उपलब्धिको विस्तृतीकरण	सम्भावित शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया	पाठ्यभार
		<ul style="list-style-type: none"> आदर पदसँग क्रियाको मेल गर्न । विशेषण र विशेष्यको सङ्गति मिलाएर बोल्न र लेख्न । 	<ul style="list-style-type: none"> शिक्षकले तँ, तिमी, तपाईं, हजुर, ऊ, उनी, उहाँ जस्ता आदर पदसँग क्रियाको मेल गराई बोल्ने र लेख्ने अभ्यास गराउने । शिक्षकले 'ठूलो हात्ती आयो, रातो फूल टिप, सेतो हिमाल देखियो' जस्ता वाक्यका उदाहरणबाट विशेषण र विशेष्य चिनाई अभ्यास गराउने 	<ul style="list-style-type: none"> आदर पदसँग क्रियाको मेल ठीक तरिकाले गरेनगरेको अवलोकन गर्ने । कुन वाक्य ठीक छैन, छुट्याऊ : <ul style="list-style-type: none"> पहिलो मान्छे उभियो । पहिलो फूल टिप । 	
(ख) क्रियाको काल	२३. सामान्य वर्तमानकाल, सामान्य भूतकाल र सामान्य भविष्यत्काल प्रयोग गरी बोल्न र लेख्न ।	<ul style="list-style-type: none"> सामान्य वर्तमान काल प्रयोग गरी बोल्न र लेख्न । 	<ul style="list-style-type: none"> शिक्षकले सामान्य वर्तमानकालमा उत्तर आउने खालका विभिन्न प्रश्न सोधी अभ्यास गराउने । जस्तै : भाइ के गर्छ ? तिमी के गर्छौ ? तिम्री आमा के गर्नुहुन्छ ? 	तलका प्रश्नको उत्तर भन : (क) किसानले के गर्छ ? (ख) आमा के काम गर्नुहुन्छ ? (ग) तिमी कतिखेर उठ्छौ ? आदि ।	
		<ul style="list-style-type: none"> सामान्य भूतकालको प्रयोग गरी बोल्न र लेख्न । 	<ul style="list-style-type: none"> शिक्षकले सामान्य भूतकालमा उत्तर आउने खालका विभिन्न प्रश्न सोधी उत्तर भन्न र लेख्न लगाउने जस्तै : (क) तिमिले हिजो के गर्थौ ? यसरी नै विभिन्न कथा सुनाई भूतकालमा उत्तर आउने प्रश्न सोध्ने । जस्तै :कथामाले के गर्थो ? 	तलका प्रश्नको उत्तर भन : (क) तिमिले हिजो के गर्थौ ? (ख) कथामाले के गर्थो ?	
		<ul style="list-style-type: none"> सामान्य भविष्यत् कालको प्रयोग गरी बोल्न र लेख्न । 	<ul style="list-style-type: none"> शिक्षकले सामान्य भविष्यत्कालमा उत्तर आउने खालका विभिन्न प्रश्न सोधी अभ्यास गराउने । जस्तै : तीन कक्षा पास गरेपछि तिमी के गर्ने छौ ? 	तलका प्रश्नको उत्तर भन : (क) भोलि तिमी कहाँ जाने छौ ? (ख) एक हजार रुपियाँ पायो भने तिमी के गर्ने छौ ?	

क्षेत्र	सिकाइ उपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य	सिकाइ उपलब्धिको विस्तृतीकरण	सम्भावित शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया	पाठ्यभार
**शब्दार्थ	२४. शब्दभण्डार वृद्धि गर्न ।	<ul style="list-style-type: none"> चित्र हेरेर शब्द भन्न र लेख्न । 	<ul style="list-style-type: none"> विद्यार्थीलाई स्थानीय परिवेशका र अन्य विभिन्न चिजवस्तुका चित्र देखाएर तिनको नाम भन्न, लेख्न र मौखिक वर्णन गर्न लगाउने । 	<ul style="list-style-type: none"> चित्रअनुसारका नाम भन्न, लेख्न र वर्णन गर्न सकेनसकेको अवलोकन गर्ने । 	
		<ul style="list-style-type: none"> शब्दअनुसार चित्र बनाउन । 	<ul style="list-style-type: none"> विद्यार्थीलाई विभिन्न शब्द सुनाउने र उनीहरूकै धारणाअनुसार तिनको चित्र बनाउन लगाउने । 	<ul style="list-style-type: none"> शब्दअनुसारका चित्र बनाएनबनाएको अवलोकन गर्ने । 	
		<ul style="list-style-type: none"> प्रयोग सन्दर्भ हेरी शब्दको अर्थ बताउन । 	<ul style="list-style-type: none"> विद्यार्थीलाई सन्दर्भअनुसार शब्दको अर्थ बताउन र उपयुक्त वाक्यमा प्रयोग गर्न लगाउने । 	<ul style="list-style-type: none"> शब्दको अर्थ बुझेनबुझेको, प्रयोग सन्दर्भअनुसार अर्थ बुझेनबुझेको र अर्थ बुझेर वाक्यमा प्रयोग गरेनगरेको जाँच्ने । 	
		<ul style="list-style-type: none"> आफूले जानेका शब्द प्रयोग गरी आफ्ना अनुभवका कुरा भन्न र लेख्न । 	<ul style="list-style-type: none"> विद्यार्थीलाई उनीहरूले जानेका शब्द लेख्न र ती शब्द प्रयोग गरी आफूले अनुभव गरेका कुरा भन्न र लेख्न लगाउने । 	<ul style="list-style-type: none"> शब्दको सही अर्थ जानेर प्रयोग गरेनगरेको जाँच्ने । 	

* कार्यमूलक व्याकरण बोलाइ र लेखाइका लागि मात्र हो ।

** कक्षा ५ मा कम्तीमा छ, सात शब्दसम्मका वाक्य बोल्न र लेख्न सक्ने अपेक्षा गरिएको छ ।

** कक्षा ५ मा आफ्नो परिवेश र अन्य क्षेत्रका ३००० शब्दसम्मको शब्द भण्डार वृद्धि गर्नु अपेक्षित छ ।

यो कक्षा ५ मा सबै विषय पढ्दा विकास हुने अपेक्षा हो । नेपाली विषयमा मात्र यी शब्दको शब्दसीमा खोजी गर्न आवश्यक छैन तर बढी शब्द तथा वाक्य प्रयोग गर्ने पक्षमा भने ध्यान दिनुपर्छ ।

५. पाठ्यभार वितरण तालिका

भाषिक सीप	कक्षा ४		कक्षा ५	
	पाठ्यभार	अङ्कभार %	पाठ्यभार	अङ्कभार %
सुनाइ	३८	१५	३८	१५
बोलाइ (उच्चारणसमेत)	५१	२०	३८	१५
पढाइ (शब्द भण्डारसमेत)	७७	३०	७७	३०
लेखाइ (हिज्जे र चिह्न प्रयोगसमेत)	७७	३०	९०	३५
कार्यमूलक व्याकरण (पदसङ्गति मात्र)	१३	५	१३	५
जम्मा	२५६	१००	२५६	१००

६. शिक्षण सिकाइ प्रक्रिया

प्राथमिक तहको भाषा शिक्षण सिकाइ प्रक्रियामा प्रशस्त अभ्यासको आवश्यकता पर्ने भएकाले यस तहमा सुनाइ र बोलाइका लागि कुराकानी, छलफल, प्रश्नोत्तर अभिनय तथा भूमिका निर्वाह, खेल, खोज जस्ता विद्यार्थीकेन्द्रित शिक्षण विधिको उपयोग गरिने छ । पढाइ र लेखाइ सीप विकासका लागि आवश्यकतानुसारका पढाइ र लेखाइसँग सम्बन्धित कार्यकलाप गराइने छ । शिक्षण सिकाइ प्रक्रियाको विवरण सिकाइ उपलब्धि/विषयवस्तु विस्तृतीकरणमा कक्षागत रूपमा दिइएको छ । प्राथमिक तहका सीपगत साभ्ना शिक्षण सिकाइ प्रक्रियाका सम्भावित कार्यकलाप यसप्रकार छन् :

(क) सुनाइ शिक्षणका सम्भाव्य कार्यकलापहरू

- विद्यार्थीहरूलाई आँखा चिम्लन लगाई विभिन्न आवाज सुनाएर पहिचान गर्न लगाउने ।
- विभिन्न आवाजहरू सुनाएर त्यसअनुसार नक्कल गर्न लगाउने ।
- विद्यार्थी र उसको घरपरिवारका बारेमा प्रश्नोत्तर गर्ने ।
- विभिन्न निर्देशनहरू दिएर सोहीअनुसार गर्न लगाउने ।
- गफ, कुराकानी सुनाएर प्रतिक्रिया व्यक्त गर्न लगाउने ।
- विभिन्न रमाइला कथा, कविता आदि सुनाएर बालकविता गाउन र कथा भन्न लगाउने ।
- विभिन्न विषयवस्तु, घटना आदि सुनाएर त्यसका मुख्यमुख्य कुरा भन्न लगाउने ।
- विभिन्न विषयवस्तु, घटना आदिका बारेमा प्रश्नोत्तर र छलफल गराउने ।
- अन्ताक्षरी आदि शब्दखेल खेलाउने ।
- अक्षर, शब्द, वाक्य र अनुच्छेदको श्रुतिलेखन गराउने ।
- विद्युतीय सञ्चार साधनका कार्यक्रम सुनाएर प्रश्नोत्तर र छलफल गराउने ।

(ख) बोलाइ शिक्षणका सम्भाव्य कार्यकलापहरू

- वर्ण, अक्षर र शब्दको उच्चारण गर्न लगाउने ।
- कुनै विषयवस्तुका सम्बन्धमा प्रश्नोत्तर गराउने ।
- विद्यार्थीलाई विभिन्न वस्तु सङ्कलन गर्न लगाएर ती सामग्रीका बारेमा छलफल गर्न लगाउने ।
- बालगीतहरू गति, यति, लय मिलाई वाचन गरी सुनाउने र विद्यार्थीले सुनेजानेका त्यस्तै गीत गाउन लगाउने ।
- बालकथाहरू वाचन गरी सुनाउने र विद्यार्थीहरूले सुनेजानेका बालकथा भन्न लगाउने ।
- विद्यार्थीले देखे, सुनेका र अनुभव गरेका वस्तु, घटना, चित्र आदिका बारेमा वर्णन गर्न लगाउने ।
- साथीभाइ र समूहमा कुराकानी र छलफल गर्न लगाउने ।
- वादविवाद, अभिनय, भूमिका निर्वाह र उद्घोषण गर्न लगाउने ।
- कुनै सामान्य समस्या दिएर तर्क गर्न लगाउने ।

(ग) पढाइ शिक्षणका सम्भाव्य कार्यकलापहरू

- विभिन्न आकार र स्वरूपका वस्तु तथा चित्र देखाई फरक छुट्याउन लगाउने ।
- वस्तु र अक्षर सम्बन्धित गराएर अक्षर चिन्न अभ्यास गराउने ।
- अक्षर, शब्द छनोट गर्ने, जोडा मिलाउने खेल खेलाउने ।
- गोजीतालिकामा आकार, इकारपत्ती राखी त्यसमा अक्षरपत्ती जोड्दै मात्रा चिनाउने ।
- गोजीतालिका प्रयोग गरी शब्दपत्तीहरूको मध्यमबाट शब्द पढ्न लगाउने ।
- गोजीतालिकामा शब्दहरू राखी वाक्य बनाउने र पढ्ने अभ्यास गराउने ।
- गीत, कथा, संवाद आदिका अंश छानी गति, यति, लय र हाउभाउसहित सस्वर पढ्न लगाउने ।
- स-साना विवरण, सूचना, पाठ आदिको आशय बुझ्ने गरी पढ्न लगाएर प्रश्नोत्तर गर्ने ।
- पाठ पढ्न लगाएर त्यसमा भएका कुराहरूको सूची बनाउन लगाउने ।
- पढेका कुराको अर्थ र आशय भन्न लगाउने ।
- अनुच्छेद दिएर पढ्न लगाएर सोधिएका प्रश्नको उत्तर लेख्न लगाउने ।

(घ) लेखाइ शिक्षणका सम्भाव्य कार्यकलापहरू

- विभिन्न धर्का र आकार (त्रिभुज, वृत्त, चतुर्भुज, आदि) लेख्न लगाउने ।
- मन परेका चित्र कोर्न लगाएर त्यसको नाम समेत लेख्न लगाउने ।
- वर्णमालाका वर्णहरू लेख्न लगाउने ।
- शब्दको क्रम नमिलेका वाक्य दिएर क्रम मिलाई लेख्न लगाउने ।
- प्रश्नको उत्तर लेख्न लगाउने ।
- चित्र, वस्तु तथा वातावरण वर्णन गरी लेख्न लगाउने ।
- शब्द, वाक्य र छोटो अनुच्छेदको अनुलेखन गराउने ।
- अक्षर, शब्द र वाक्यको श्रुतिलेखन गराउने ।
- बुँदा, प्रश्न आदिका आधारमा साधारण चिठी, निवेदन, प्रबन्ध आदि लेख्न लगाउने ।
- विद्यार्थीलाई आफ्नो इच्छाअनुसारको लिखित रचना तयार गर्न लगाउने ।
- अरूले लेखेको सामग्री सम्पादन गर्न लगाउने ।
- भित्तिपत्रिका तयार गर्न लगाउने ।

७. विद्यार्थी मूल्याङ्कन

प्राथमिक तहमा विद्यार्थीको भाषिक सीपको मूल्याङ्कन निम्नलिखित तरिकाले गरिन्छ :

सुनाइ

- सुनाइ सीप विकासका सम्भाव्य मूल्याङ्कन प्रक्रिया निम्नानुसार हुने छन् :
- भनेका कुरा विद्यार्थीले रूचि लिएर सुनेको छ/छैन अवलोकन गर्ने ।
 - सोधेका कुराको जवाफ सुन्ने ।
 - समूह छलफलमा विद्यार्थीको सहभागिता अवलोकन गर्ने ।
 - निर्देशनअनुसार विद्यार्थीले ठीक ढङ्गले गरेनगरेको अवलोकन गर्ने ।
 - श्रुतिलेखन गराएर जाँच्ने ।
 - बालगीत गाएर सोहीअनुसार गाउन लगाउने ।
 - कथा, घटना विवरण आदि सुनाएर मुख्यमुख्य कुरा भन्न लगाउने ।
 - विद्युतीय सञ्चार माध्यमका कार्यक्रम सुनाएर मुख्य कुरा भन्न लगाउने ।

बोलाइ

बोलाइ सीप विकासका सम्भाव्य मूल्याङ्कन प्रक्रिया निम्नानुसार हुने छन् :

- अक्षर र शब्दको उच्चारण ठीक ढङ्गले गरेनगरेको सुन्ने ।
- सोधेका कुराको जवाफ सुन्ने ।
- समूह छलफलमा विद्यार्थीको सहभागिता अवलोकन गर्ने ।
- बालगीत गाउन लगाउने ।
- बाल कथा, चुट्किला आदि भन्न लगाउन ।
- वस्तु चित्र घटना वर्णन गर्न लगाउन ।
- उपयुक्त विषयवस्तु/समस्या दिएर तार्किक अभिव्यक्ति गर्न लगाएर ।
- उपयुक्त विषयवस्तु दिई संवाद, वादविवाद र उद्घोषण गर्न लगाएर अवलोकन गर्ने ।
- हाउभाउसाथ अभिनय गर्न लगाएर अवलोकन गर्ने ।

पढाइ

पढाइ सीप विकासका सम्भाव्य मूल्याङ्कन प्रक्रिया निम्नानुसार हुने छन् :

- कालोपाटीमा वा अक्षरपत्तीमा लेखिएका अक्षर पढ्न लगाउने ।
- अक्षर तथा शब्दपत्तीको खातबाट कुनै खास अक्षर र शब्द छान्न लगाउने ।
- शब्द र चित्रको जोडा मिलाउन लगाउने ।
- शब्द र वाक्य पढ्न लगाउने ।
- पाठभित्र वा बाहिरका कविता र उपयुक्त अनुच्छेद छनोट गरी गति, यति र लय सस्वरवाचन गर्न लगाएर सुन्ने ।
- पाठ्यपुस्तकभित्र वा बाहिरका पाठ्यसामग्री पढ्न लगाएर बोध प्रश्न सोच्ने ।

लेखाइ

लेखाइ सीप विकासका सम्भाव्य मूल्याङ्कन प्रक्रिया निम्नानुसार हुने छन् :

- विभिन्न आकार (घेरा, धर्का आदि) र चित्र कोर्न लगाएर जाँच्ने ।
- अक्षर, शब्द र वाक्य लेख्न लगाएर जाँच्ने ।
- अनुलेखन गराएर जाँच्ने ।
- शब्दको अर्थ र प्रश्नको उत्तर लेख्न लगाएर जाँच्ने ।
- अनुच्छेद लेख्न लगाएर जाँच्ने ।
- कुनै विषयवस्तु र अनुभव गरेका कुरा वर्णन गर्न लगाएर जाँच्ने ।
- स्वतन्त्ररूपमा कथा, कविता, प्रबन्ध लेख्न लगाएर जाँच्ने ।
- चिठी र निवेदन लेख्न लगाएर जाँच्ने ।
- विद्यार्थीले तयार गरेका रचना र भित्तेपात्रो आदि जाँच्ने ।
- अरूले लेखेका सामग्री सम्पादन गर्न लगाउने ।

कार्यमूलक व्याकरण

कक्षाअनुसारको बोलाइ र लेखाइका क्रियाकलाप अवलोकन गर्ने ।

उपर्युक्तअनुसारका सीपको मूल्याङ्कनका साधनहरू गृहकार्य, कक्षाकार्य, कक्षा सहभागिता, व्यावहारिक परिवर्तन, उपलब्धि परीक्षा आदि हुने छन् ।

गणित

१. परिचय

हाम्रा सम्पूर्ण क्रियाकलापहरूमा गणित प्रयोग भइरहेको हुन्छ । गणित विषय आफैमा के हो भनेर यहाँ थोरै शब्दमा परिभाषित गर्न नसकिए तापनि तलका तथ्यबाट दैनिक जीवनमा गणितको उपयोगिता/महत्त्व/ आवश्यकता कतिको छ भन्ने कुरा छर्लङ्ग हुन्छ :

- आज धेरै गर्मी छ । हिजोभन्दा कति बढी होला ?
- घरबाट विद्यालय कति टाढा पर्छ ? के १ घण्टामा पुगिन्छ ?
- के २ किलोग्राम चामलले तिम्रो परिवारलाई २ दिनलाई पुग्छ ?
- तिम्रो गाई वा भैंसीले दिनको कति माना/लिट्रर दूध दिन्छ ?
- आज कति गते हो ?
- दुई रोपनी खेतका लागि कति मात्रा मल चाहिएला ?

आजको बदलिँदो परिवेशमा त भन्नु दिनप्रतिदिन नवीनतम प्रविधिको विकास हुँदै गएको छ । यसका लागि गणितीय ज्ञान, सीप अति आवश्यक पर्छ भने मानिसको दैनिक जीवनमा प्रयोगमा आउने विभिन्न वस्तुहरू, साधनहरू, यन्त्रहरू आदिलाई प्रयोगमा ल्याउन पनि गणितीय ज्ञान र सीपको आवश्यकता अपरिहार्य भएको छ । यसबाहेक कुनै कुराको वैज्ञानिक अन्वेषण, अनुसन्धान र वैज्ञानिक तवरले प्रमाणित गर्नका लागि गणित आधारभूत साधन (Basic tools) नै सिद्ध भएको छ । एउटा वाक्यमा भन्ने हो भने सामाजिक, आर्थिक, राजनीतिक, वैज्ञानिक, भौगोलिक, ऐतिहासिक मानवजीवनका सम्पूर्ण पक्षसँग सम्बद्ध र तत्सम्बन्धी सम्पूर्ण विषयहरूको अध्ययनका लागि समेत गणितीय ज्ञान र सीप अत्यावश्यक छ ।

समयानुसार समाज र देशमा आउने परिवर्तनको एक मुख्य कारक र माध्यम शिक्षा हो भने अर्कोतिर मानिसलाई परिवर्तनशील समाजमा मिल्न सक्ने तुल्याउने अभिभारा पनि शिक्षाले नै लिएको हुन्छ । सामाजिक आवश्यकताहरू, आकाङ्क्षाहरू पूरा गर्न सक्ने जनशक्ति तयार पार्नु नै विद्यालयको प्रमुख दायित्व हो । यस दृष्टिकोणले विश्लेषण गर्दा पनि विद्यालयहरूमा सामाजिक जीवनका प्रत्येक पक्षसँग सम्बन्ध कायम गर्न गणितलाई अनिवार्य विषयका रूपमा पढाइनु औचित्यपूर्ण देखिन्छ ।

प्राथमिक विद्यालयमा प्रवेश गरेका बालबालिकाहरूमध्ये कतिले यो तह नै पूरा नगरी विद्यालय छोड्छन् भने पूरा गरेकामध्ये पनि सबैले निम्न माध्यमिक तहमा भर्ना भई आफ्नो पढाइलाई निरन्तरता प्रदान गर्दैनन् । यसका विविध कारण हुन सक्छन् र यहाँ कारणभन्दा पनि यस वास्तविकतालाई ध्यानमा राखी पाठ्यक्रममा केकति समावेश गर्ने भन्ने नीति बनाइनु (निर्धारण गरिनु) बढी सान्दर्भिक देखिन्छ । पढाइमा निरन्तरता प्रदान गर्न, शिक्षालाई व्यावहारिक बनाउन पाठ्यक्रमले विद्यार्थीको आवश्यकता एवम् रुचिको प्रतिनिधित्व गर्नुपर्छ ।

प्राथमिक तहमा पढाइने विषयवस्तुमा विद्यार्थीले बलियो जग बसाल्न नसकेमा अथवा प्राथमिक र निम्न माध्यमिक तहमा पढाइने विषयवस्तुहरूबीच तादात्म्यता नभएमा विद्यार्थीलाई प्राथमिक तह पूरा गरे पनि अर्को तहको पढाइ कठिन हुन सक्छ । यी कुरालाई पनि ध्यानमा राखी गणित विषयको यस पाठ्यक्रमले निम्नलिखित दुईओटा रणनीति लिएको छ । ती हुन् :

- कक्षा ५ पछि पढाइ छोड्ने विद्यार्थीहरूका लागि पनि उनीहरूको दैनिक जीवनमा आउने क्रियाकलापहरू सञ्चालन गर्न र आइपर्ने समस्याहरू समाधानका लागि आवश्यक न्यूनतम गणितीय ज्ञान, सीप र अभिवृत्तिको विकास गराउने ।
- कक्षा ५ को पढाइपछि कक्षा ६ मा पढ्ने विद्यार्थीहरूका लागि पूर्वाधारका रूपमा आवश्यक गणितीय ज्ञान र सीपको विकास गराउने ।

यस विषयमा ज्यामिति; सङ्ख्याको ज्ञान; गणितका आधारभूत क्रियाहरू; समय, मुद्रा र नापतौल; भिन्न, दशमलव, ऐकिक नियम र व्याज; बिल र बजेट; तथ्याङ्कशास्त्र; समूह र बीजगणित गरी नौओटा विषय क्षेत्र समेटिएको छ ।

२. तहगत साधारण उद्देश्य

प्राथमिक तहको अध्ययन पूरा गरेपछि गणित विषयमा विद्यार्थीहरू निम्नलिखित कार्य गर्न सक्ने छन् :

क्षेत्र	तहगत साधारण उद्देश्यहरू
१. ज्यामिति	१. निम्न वस्तुहरूलाई विभिन्न ज्यामितीय गुणहरू (आकार, प्रकार, कोण र नाप) का आधारमा वर्गीकरण गर्न, नामकरण गर्न र ती वस्तुहरूका नाप, नक्सासमेत गरी अरू ज्यामितीय गुणहरूको खोजी गर्न : <ul style="list-style-type: none"> ▪ ठोस वस्तुहरू : गोला, बेलना, घन, घनाकार, कोन (cone), प्रिज्म र तिनका भागहरू (भुजा, कोण, सतह, किनारा..) । ▪ समतल चित्रहरू : त्रिभुज, चतुर्भुज, सामानान्तर चतुर्भुज, वर्ग, आयत, वृत्त ।
२. सङ्ख्याको ज्ञान	२. देवानागरी र हिन्दु अरेबिक अङ्कको प्रयोग गरी करोडभन्दा माथिका सङ्ख्याहरू गन्ती गर्न, पढ्न तथा अङ्क र अक्षरमा लेख्न एवम् दस लाख (मिलियन) सम्मका सङ्ख्यालाई अङ्ग्रेजीमा पढ्न । रोमन अङ्कहरू प्रयोग गरी १ देखि १२ सम्मका सङ्ख्याहरू पढ्न र लेख्न ।
३. गणितका आधारभूत क्रियाहरू	३. जोड, घटाउ, गुणन र भाग गरी दैनिक जीवनमा आइपर्ने गणितीय समस्याहरू समाधान गर्न ।
४. समय, मुद्रा र नापतौल	४. समय, मुद्रा र नाप (दुरी, परिमिति, क्षमता, तापक्रम, क्षेत्रफल र आयतन) तौलको अङ्कलसमेत गरी व्यवहारमा प्रयोग गर्न ।
५. भिन्न, दशमलव, प्रतिशत, ऐकिक नियम र व्याज	५. भिन्न, दशमलव, प्रतिशत, ऐकिक नियम र व्याज (ऐकिक नियम प्रयोग गरी) सम्बन्धी सामान्य समस्या हल गर्न ।
६. बिल र बजेट	६. घरायसी खर्च र आमदानीको विवरण तयार गर्नुका साथै बिल हेरी आवश्यक सूचना लिन र दिन ।
७. तथ्याङ्क	७. ग्राफ, चार्ट, तालिका र नक्सा हेरी आवश्यक सूचना लिन र दिन तथा दिइएको सामान्य सूचनालाई बारग्राफमा प्रस्तुत गर्न ।
८. समूह	८. वस्तुहरूलाई विभिन्न गुणहरूका आधारमा समूहमा वर्गीकरण गर्न, समूह सङ्केत { } प्रयोग गरी सदस्यहरूको सूची (list) तयार गर्न र वाक्यमा लेख्न ।
९. बीजगणित	९. बीजगणितीय सीपहरू प्रयोग गरी बीजीय अभिव्यञ्जक र समीकरणसम्बन्धी साधारण समस्याहरू हल गर्न ।

३. क्षेत्र तथा क्रम तालिका

क्षेत्र	कक्षा ४	कक्षा ५
१. ज्यामिति	<ol style="list-style-type: none"> १. ठोस आकृतिका वस्तुहरूमा शीर्षबिन्दु, किनारा र सतह २. 0°-180° का कोणहरू ($90^\circ/90^\circ$ को फरकमा) ३. समकोणका आधारमा न्यूनकोण र अधिककोण 	<ol style="list-style-type: none"> १. 0°-180° का कोणहरू ($90^\circ/90^\circ$ को फरकमा) २. दिइएका त्रिभुज र चतुर्भुजका कोणहरू तथा भुजाहरू ३. भुजा र कोणका आधारमा त्रिभुजको वर्गीकरण
२. सङ्ख्याको ज्ञान	<ol style="list-style-type: none"> १. हिन्दु अरेबिक अङ्क प्रयोग गरी करोडसम्मका सङ्ख्या गन्ती (अङ्क र अक्षरमा) तथा ती सङ्ख्याको अङ्कहरूको स्थानमान २. १ देखि ९९९ सम्मको सङ्ख्या नजिकको सयमा शून्यान्त ३. १ देखि ५० सम्मका रूढ (Prime) र संयुक्त(Composite) सङ्ख्या ४. १ देखि ९९ सम्मका सङ्ख्याहरूको रूढ गुणन खण्ड (Prime factor) विधिद्वारा गुणनखण्ड 	<ol style="list-style-type: none"> १. हिन्दु अरेबिक अङ्क प्रयोग गरी करोडभन्दा माथिका सङ्ख्या गन्ती (अङ्क र अक्षरमा) तथा ती सङ्ख्याको अङ्कहरूको स्थानमान २. अङ्ग्रेजीमा मिलियनसम्मका सङ्ख्या ३. १ देखि १०० सम्मका रूढ (Prime) र संयुक्त(Composite) सङ्ख्या ४. आवश्यक स्थानमा सङ्ख्याहरूको शून्यान्त ५. १ देखि १० सम्मको सङ्ख्याको वर्गसङ्ख्या र १ देखि ५ सम्मका सङ्ख्याको घन सङ्ख्या र यसका मूलहरू (वर्ग र घन) ६. तीन अङ्कसम्मको सङ्ख्याको रूढ गुणनखण्ड
३. गणितका आधारभूत क्रियाहरू ३ (क) घटाउ	<ol style="list-style-type: none"> १. ६ अङ्कसम्मले बनेका सङ्ख्याको घटाउ र तत्सम्बन्धी व्यावहारिक समस्याहरू 	
३ (ख) गुणन	<ol style="list-style-type: none"> १. तीन वा सोभन्दा बढी अङ्कको सङ्ख्यालाई तीन अङ्कसम्मको सङ्ख्याले गुणन २. गुणनसम्बन्धी सरल व्यावहारिक समस्याहरू 	
३ (ग) भाग	<ol style="list-style-type: none"> १. पाँच अङ्कसम्मको सङ्ख्यालाई तीन अङ्कसम्मको सङ्ख्याले भाग २. भागसम्बन्धी सरल व्यावहारिक समस्याहरू 	

३ (घ) विविध	१. जोड र घटाउसम्बन्धी मिश्रित सरल व्यावहारिक समस्याहरू (+, - र ()) प्रयोग भएका तर () भित्र ऋणात्मक सङ्ख्या नआउने समस्याहरूमात्र)	१. +, -, × र ÷ मध्ये कुनै दुई क्रियाहरू र दुई कोष्ठहरू {}() प्रयोग भएका साङ्ख्यिक तथा व्यावहारिक समस्याहरू
४. समय, मुद्रा र नापतौल ४ (क) समय	१. समयका एकाइहरू एकअर्कामा रूपान्तर (क) वर्षलाई दिनमा रूपान्तर (ख) सेकेन्ड र मिनेटको सम्बन्ध (ग) मिनेट र घण्टा, घण्टा र दिन, दिन र महिना, महिना र वर्षसम्बन्धी जोड तथा घटाउ क्रिया मात्र भएका व्यावहारिक समस्याहरू	१. समयका एकाइहरूको गुणन र सामान्य भाग तथा तत्सम्बन्धी व्यावहारिक समस्याहरू
४ (ख) मुद्रा	१. रुपियाँ तथा पैसाको जोड र घटाउ २. रुपियाँ तथा पैसाको गुणन र सरल भाग (रुपियाँ र पैसा दुवैलाई निःशेष भाग गर्ने) ३. रुपियाँ र पैसासम्बन्धी जोड, घटाउ, गुणन र भागका सामान्य व्यावहारिक समस्याहरू	१. रुपियाँ पैसासम्बन्धी जोड, घटाउ, गुणन र भागका व्यावहारिक समस्याहरू
४ (ग) दुरी	१. सेन्टिमिटरलाई मिलिमिटरमा, मिलिमिटरलाई सेन्टिमिटरमा तथा किलोमिटरलाई मिटरमा रूपान्तर २. सेन्टिमिटर र मिटर, मिटर र कि.मि. सम्बन्धी व्यावहारिक समस्याहरू (जोड र घटाउ मात्र) ३. विद्यालय वरिपरि भएका वस्तुहरूको लम्बाइ र ठाउँको दुरी अन्दाज	१. दुरीका एकाइहरू प्रयोग भएका सरल गुणन र भाग गर्न तथा त्यससम्बन्धी सरल व्यावहारिक समस्याहरू २. विभिन्न वस्तुहरूको लम्बाइ, चौडाइ, उचाइ र आफ्नो घर विद्यालय वरिपरि ठाउँहरूको दुरीहरूको नाप अन्दाज
४ (घ) परिमिति	१. आयताकार आकृतिको लम्बाइ र चौडाइबाट त्यसको परिमिति	१. आयताकार आकृतिहरूको परिमिति (सूत्र प्रयोग गरेर)
४ (ङ) क्षेत्रफल	१. आयताकार आकृतिको लम्बाइ र चौडाइसँग क्षेत्रफलको सम्बन्ध (कोठा गन्ने तरिकाबाट)	१. आयताकार आकृतिहरूको क्षेत्रफल, सूत्र प्रयोग गरी निकाल्न तथा तत्सम्बन्धी सरल व्यावहारिक समस्याहरू
४. (च) क्षमता	१. लिटर र मिलिलिटरलाई आपसमा रूपान्तर २. लिटर र मिलिलिटरको जोड र घटाउ तथा तत्सम्बन्धी सरल व्यावहारिक समस्याहरू ३. विभिन्न वस्तुको क्षमता अन्दाज	१. मिलिमिटर र लिटरसँग सम्बन्धित गुणन र भाग तथा तत्सम्बन्धी सरल व्यावहारिक समस्याहरू
४ (छ) आयतन	१. षड्मुखा (Cuboids) को लम्बाइ, चौडाइ र उचाइ तथा त्यसको आयतनसँगको सम्बन्ध (Block हरू गन्ने तरिकाबाट)	१. सूत्र प्रयोग गरी षड्मुखा (Cuboids) को आयतन

४ (ज) तौल	<ol style="list-style-type: none"> कि.ग्रा. र ग्रामलाई आपसमा रूपान्तर ग्राम र कि.ग्रा. को जोड तथा घटाउ जोड र घटाउ भएका सरल व्यावहारिक समस्याहरू 	<ol style="list-style-type: none"> ग्राम र कि.ग्रा. को गुणन र भाग गुणन र भागसम्बन्धी सरल व्यावहारिक समस्याहरू विभिन्न वस्तुहरूको तौल अन्दाज कि.ग्रा. र क्विन्टलको सम्बन्ध
५. भिन्न, दशमलव, प्रतिशत, ऐकिक नियम र साधारण व्याज ५ (क) भिन्न	<ol style="list-style-type: none"> मिश्रित सङ्ख्याहरूको जोड, घटाउ (समान हर भएका) असमान हर भएका भिन्नलाई समान हरमा बदल्न र ठूलो वा सानो छुट्याउन । (दुईओटा भिन्न समावेश भएका समस्याहरूमात्र) 	<ol style="list-style-type: none"> मिश्रित सङ्ख्या र अनुपयुक्त भिन्नहरूलाई एक अर्कामा रूपान्तर मिश्रित सङ्ख्याका जोड र घटाउ (दुईओटा भिन्न मात्र भएको) भिन्नको गुणन (दुईओटा भिन्न मात्र भएको) भिन्नसम्बन्धी जोड र घटाउका सरल व्यावहारिक समस्याहरू (दुईओटा मात्र भिन्न समावेश हुने गरी)
५ (ख) दशमलव	<ol style="list-style-type: none"> दशमलव सङ्ख्या र भिन्नलाई एक आपसमा रूपान्तर (दशमलवको दुई स्थानसम्म) दशमलव सङ्ख्याको दुई स्थानसम्म (स्थान मिलेको) जोड र घटाउ 	<ol style="list-style-type: none"> दशमलव सङ्ख्या र भिन्नलाई एकआपसमा रूपान्तर (दशमलवको तीन स्थानसम्म) दशमलवको तीन स्थानसम्मको जोड र घटाउ दशमलव सङ्ख्याको जोड र घटाउसम्बन्धी सरल व्यावहारिक समस्याहरू दशमलव सङ्ख्यालाई दिइएको स्थानमा शून्यान्त
५ (ग) प्रतिशत	<ol style="list-style-type: none"> प्रतिशतको परिचय भिन्नलाई प्रतिशतमा बदल्ने 	<ol style="list-style-type: none"> भिन्न र प्रतिशतलाई एक आपसमा रूपान्तर प्रतिशतसम्बन्धी सरल व्यावहारिक समस्याहरू
५ (घ) ऐकिक नियम र साधारण व्याज	<ol style="list-style-type: none"> उस्तै वस्तुको समूहको मानको आधारमा एकाइको मान ऐकिक नियमका सरल व्यावहारिक समस्या 	<ol style="list-style-type: none"> ऐकिक नियमद्वारा साधारण लेनदेनका हिसाब ऐकिक नियमद्वारा साधारण व्याजसम्बन्धी सरल हिसाब
६. विल र बजेट	<ol style="list-style-type: none"> बिल हेरी सूचना 	<ol style="list-style-type: none"> बिल बजेट हेरी सूचना
७. तथ्याङ्क	<ol style="list-style-type: none"> थर्माभिटर पढेर सूचना घर वा कक्षाबाट उमेर, उचाइ, जनावरको सङ्ख्या, किताबको पाना इत्यादिको तथ्याङ्कहरू सङ्कलन गरी क्रमबद्ध रूपमा तालिकाबद्ध गर्ने तालिकाबाट सूचना वर्गाङ्कित कागज प्रयोग गरी बारग्राफ वर्गाङ्कित कागजमा दिइएको क्रमजोडा सङ्ख्या (पहिलो चतुर्थांशसम्म मात्र) 	<ol style="list-style-type: none"> तालिकाबद्ध कुनै सूचनाबाट निष्कर्ष दिइएको सामान्य सूचनालाई ग्राफमा प्रस्तुतीकरण क्रमजोडा सङ्ख्या प्रयोग गरी कुनै स्थानलाई अङ्कन गर्ने (पहिलो चतुर्थांशमा मात्र)

द. समूह (Set)	१. वाक्यमा दिइएका समूहमा सदस्यहरूलाई समूह सङ्केत (Set notation) मा प्रस्तुतीकरण	१. दिइएका समूहहरूका समूह सङ्केत (Set notation) { } लाई वाक्यमा प्रस्तुतीकरण
९. बीजगणित	१. अवलोकन विधि (Inspection Method) वा बारम्बार अभ्यास (Hit and Trail) बाट हल हुने कोठा सङ्केत (Box Notation) का जोड, घटाउ, गुणन र भाग क्रिया समावेश भएका समीकरणका साधारण समस्याहरूको हल । (चलसमेतको प्रयोग गरी) २. सजातीय पद (Like terms) हरूको जोड र घटाउ गर्न (ऋणात्मक पद प्रयोग नहुने गरी)	१. सरल शाब्दिक समस्याहरूलाई बीजगणितीय अभिव्यञ्जकमा लेख्न (जोड र घटाउ क्रियामा समावेश भएको दुई पदीय अभिव्यञ्जक मात्र) २. बराबरी तथ्य ३. बराबरी तथ्य प्रयोग गरी एक चलयुक्त रेखीय समीकरणको हल

४. सिकाइ उपलब्धिको विस्तृतीकरण

यस विषयमा कक्षागतरूपमा बालबालिकाहरूले हासिल गर्ने सिकाइ उपलब्धिहरूलाई विशिष्ट उद्देश्यका रूपमा प्रस्तुत गरिएको छ । सिकाइ उपलब्धिको विस्तृतीकरण तलको तालिकामा प्रस्तुत गरिएको छ :

कक्षा : ४

क्षेत्र	सिकाइ उपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य	सिकाइ उपलब्धिको विस्तृतीकरण	सम्भावित शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया	पा.भा
१. ज्यामिति	<p>१.१ ठोस आकृतिका वस्तुहरूमा शीर्षबिन्दु, किनारा र सतह चिनेर छुट्याउन ।</p> <p>१.२ $(0-180^\circ)$ का कोणहरू चाँद (Protact) प्रयोग गरी नाप्न । (१०,१० डिग्रीको फरकमा) ।</p> <p>१.३ समकोणका आधारमा न्यूनकोण र अधिककोण छुट्याउन ।</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ठोस आकृतिका वस्तुमा शीर्षबिन्दु, किनारा र सतह चिनेर छुट्याउन । (सामान्य मात्र) ▪ $(0-180^\circ)$ का कोणहरू चाँद (Protact) प्रयोग गरी नाप्न । (१०,१० डिग्रीको फरकमा) ▪ न्यूनकोण, समकोण र अधिककोण छुट्याउन । 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ चकका बट्टा जस्ता ठोस आकृतिका वस्तुहरू देखाई शीर्षबिन्दु, किनारा र सतहबारे छलफल गराउने । ▪ चाँद (Protact) को प्रयोग गरी प्रदर्शन र अभ्यासबाट कोणहरू नाप्न अभ्यास गराउने । ▪ जियोबोर्ड (Geoboard) प्रयोग गरेर छलफलका आधारमा न्यूनकोण, समकोण र अधिककोण सिकाउने । 	<p>१. नखोलेको घनाकार चकको बट्टाको शीर्षबिन्दु, किनारा र सतहको सङ्ख्या भन्न</p> <p>२. तलको कोण नाप र नाप कति भयो ? लेख :</p> <div style="text-align: center;"> </div> <p>३. समकोणभन्दा ठूलो कोणलाई के कोण भनिन्छ ? लेख ।</p>	१७ घन्टी

दृष्टव्य : विद्यार्थी मूल्याङ्कन, शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप र यहाँ उल्लिखित नमुना प्रश्नहरूको आधारमा कक्षा शिक्षणलाई अभिन्न अङ्गका रूपमा अवलम्बन गर्नुपर्ने छ । यहाँ प्रस्तुत गरिएका शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप र नमुना प्रश्नहरू सामान्य पथप्रदर्शन (guide line) का निमित्त मात्र हुन् भन्ने सम्झनुपर्छ ।

क्षेत्र	सिकाइ उपलब्ध/विशिष्ट उद्देश्य	सिकाइ उपलब्धको विस्तृतीकरण	सम्भावित शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया	पा.भा
२. सङ्ख्याको ज्ञान	२.१. हिन्दु अरेबिक अङ्क प्रयोग गरी करोडसम्मका सङ्ख्या गन्ती गर्न, पढ्न र लेख्न तथा ती सङ्ख्याको अङ्कहरूको स्थानमान बताउन ।	<ul style="list-style-type: none"> ▪ दस लाख, बीस लाख, तीस लाख गरी नब्बे लाखसम्म पढ्न र लेख्न । - १ देखि ९९,९९,९९९ सम्मका सङ्ख्यालाई गन्ती गर्न । - स्थानमान तालिकामा राख्न, पढ्न । - अङ्कलाई अक्षरमा लेख्न । - अक्षरमा दिइएको सङ्ख्यालाई अङ्कमा लेख्न । 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ पहिला छलफलको आधारमा दस लाखको धारणा स्पष्ट दिने र दस लाख, बीस लाख गरी नब्बे लाखसम्म गन्न लगाउने लेख्ने/लेख्न लगाउने र पढ्ने/पढ्न लगाउने । ▪ १-९९,९९,९९९ सम्मका सङ्ख्यारेखा वा सङ्ख्याचार्ट प्रयोग गरी छलफल गराई गन्ती गर्न लगाउने । ▪ एवाकसको प्रयोग गरी १-९९,९९,९९९ सम्मका विभिन्न सङ्ख्याहरू कालोपाटीमा लेखी तिनीहरूका अङ्कहरूको स्थानमा (एक, दस, सय, हजार, दस हजार, लाख, दस लाख) का बारेमा छलफल गर्ने, गराउने र स्थानमान तालिकामा लेख्ने अभ्यास गराउने । ▪ १-९९,९९,९९९ सम्मका विभिन्न सङ्ख्याहरू अङ्कमा लेखी छलफल गराई अक्षरमा लेखेका सङ्ख्याहरूलाई अङ्कमा लेख्ने अभ्यास गराउने । 	<ol style="list-style-type: none"> १. बीस लाखलाई अङ्कमा लेखेर देखाऊ । २. ९०, ९०,८०१ देखि ९०,९०,९०० सम्मका सङ्ख्याहरूलाई क्रमशः लेखी देखाऊ । ३. १९,२८,५६७ मा - - ५ को स्थानमान भन । - ८ को स्थानमान भन । - ९ को स्थानमान भन । - १ को स्थानमान भन । ४. ५४,२६,९८१ लाई अक्षरमा लेखेर देखाऊ । ५. पचीस लाख छैसट्टी हजार तीन सय पचपन्नलाई अङ्कमा लेखेर देखाऊ । 	३४ घण्टी
	२.२. १ देखि ९९९ सम्मका सङ्ख्यालाई नजिकको सयमा शून्यान्त गर्न ।	<ul style="list-style-type: none"> ▪ तीन अङ्कसम्मले बनेका कुनै पनि सङ्ख्यालाई नजिकको सयमा Round off गर्न । 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ तीन अङ्कसम्मले बनेका विभिन्न सङ्ख्याहरू कालोपाटीमा लेखी/देखाई तिनीहरूबाट अधिल्लो सय सङ्ख्या बनाउन कति घटाउनुपर्छ ? पछिल्लो सय बनाउन कति जोडनुपर्छ ? जस्ता प्रश्नहरूमा छलफल गराई Round off को धारणा स्पष्ट पार्ने । 	<ol style="list-style-type: none"> १. २६० लाई ३०० बनाउन कति जोडनुपर्छ ? २०० बनाउन कति घटाउनुपर्छ ? २. ४३०, ५८०, ६६० र ९४० लाई नजिकको सयमा लेख । 	

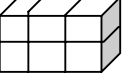
क्षेत्र	सिकाइउपलब्ध/विशिष्ट उद्देश्य	सिकाइ उपलब्धिको विस्तृतीकरण	सम्भावित शिक्षणसिकाइ क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया	पा.भा
	२.३. १ देखि ९९ सम्मका सङ्ख्यालाई रूढ (Prime) र संयुक्त (Composite) सङ्ख्यामा छुट्याउन ।	<ul style="list-style-type: none"> १ देखि २० सम्मका सङ्ख्याहरूलाई लहरै राखेर काट्ने प्रक्रियाद्वारा रूढ (Prime) तथा संयुक्त (Composite Number) सङ्ख्या छुट्याउन । माथिकै प्रक्रियाद्वारा १-९९ सम्मका सङ्ख्यालाई रूढ (Prime) तथा संयुक्त (Composite Number) सङ्ख्या छुट्याउन । 	<ul style="list-style-type: none"> १ देखि २० सम्मका सङ्ख्यालाई क्रमशः लहरै राख्ने र कुनकुन सङ्ख्यालाई अर्को कुनै सङ्ख्याले काट्न सकिन्छ र कुनकुन सङ्ख्यालाई अर्को कुनै पनि सङ्ख्याले काट्न सकिदैन वा निःशेष भाग लाग्दैन भन्ने बारेमा छलफल गराई रूढ सङ्ख्या र संयुक्त सङ्ख्या छुट्याउने । माथिकै जस्तै गरी १ देखि ९९ सम्मका सङ्ख्याहरूलाई पनि रूढ सङ्ख्या र संयुक्त सङ्ख्या छुट्याउन लगाउने । 	<ol style="list-style-type: none"> १. १७ रूढ सङ्ख्या हो कि संयुक्त सङ्ख्या हो ? भन । २. १ देखि २० सम्मका रूढ सङ्ख्याहरू लेखेर देखाऊ । ३. १ देखि ५० सम्मका संयुक्त सङ्ख्याहरू लेखेर देखाऊ । 	
	२.४. १ देखि ९९ सम्मका सङ्ख्याहरूको गुणन खण्ड (Prime factor) विधिद्वारा गुणनखण्ड निकाल्न ।	<ul style="list-style-type: none"> १ देखि २० सम्मका सङ्ख्याहरूको Prime factor विधिद्वारा गुणनखण्ड निकाल्न । १ देखि ९९ सम्मका सङ्ख्याहरूको Prime factor विधिद्वारा गुणनखण्ड निकाल्न । 	<ul style="list-style-type: none"> १ देखि ९९ सम्मका कुनै पनि (विभिन्न) सङ्ख्याहरूलाई कालोपाटीमा लेखी छलफलद्वारा रूढ सङ्ख्याले भाग गर्दै जाने, अन्तमा रूढ सङ्ख्या नआउँदासम्म भाग गर्दै जाने । ती सबै रूढ सङ्ख्याहरूलाई गुणन गर्दा पहिलेकै सङ्ख्या आउँछ कि आउँदैन छलफल गराई निष्कर्ष निकाल्न लगाउने । 	<ol style="list-style-type: none"> १. ४८ का गुणन खण्डहरू निकालेर देखाऊ । २. २५ का गुणनखण्डहरू केके हुन् ? भन । 	

क्षेत्र	सिकाइ उपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य	सिकाइ उपलब्धिको विस्तृतीकरण	सम्भावित शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया	पा.भा
३. गणितका आधारभूत क्रियाहरू ३ (क) घटाउ	३.(क)१. ६ अङ्कसम्मले बनेका सङ्ख्याको घटाउ गर्न र तत्सम्बन्धी व्यावहारिक समस्या बनाउन र हल गर्न ।	<ul style="list-style-type: none"> ■ ६ अङ्कसम्मले बनेका सङ्ख्याको घटाउ गर्न । ■ घटाउसम्बन्धी व्यावहारिक समस्या हल गर्न । 	<ul style="list-style-type: none"> ■ पूर्वज्ञानका आधारमा समस्या समाधान विधिबाट समस्या बनाउन र हल गर्न अभ्यास गराउने । 	<ol style="list-style-type: none"> १. घटाउ गर : $\begin{array}{r} ६४२१०५ \\ - १८९८७६ \\ \hline \end{array}$ २. सीताले लेखेको सङ्ख्या ८९२५६ र रामले लेखेको सङ्ख्या २५९८३ मा कति फरक छ ? निकाल । ३. प्र.नं. २ जस्तै तीनओटा घटाउका समस्या बनाई हल गर । 	२६ घन्टी
३ (ख) गुणन	<p>३ (ख)१. तीन वा सोभन्दा बढी अङ्कको सङ्ख्यालाई तीन अङ्कसम्मको सङ्ख्याले गुणन गर्न ।</p> <p>३ (ख)२. गुणन प्रयोग भएको अवस्थालाई गणितीय वाक्यमा लेख्न ।</p> <p>३ (ख)३. गुणनसम्बन्धी सरल व्यावहारिक समस्याहरू बनाउन र हल गर्न ।</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ ३ अङ्कसम्मको सङ्ख्यालाई २ अङ्कसम्मको सङ्ख्याले गुणन गर्न (२ स्थानसम्म हातलागी आउने) । ■ तीन वा सोभन्दा बढी अङ्कको सङ्ख्यालाई तीन अङ्कसम्मको सङ्ख्याले गुणन गर्न । ■ गुणनसम्बन्धी सरल व्यावहारिक समस्यालाई गणितीय वाक्यमा लेख्न र हल गर्न । ■ गुणनसम्बन्धी सरल व्यावहारिक समस्या बनाउन र हल गर्न । 	<ul style="list-style-type: none"> ■ गुणन गर्ने विधि छलफल गराई पहाडाको प्रयोगद्वारा गुणन गर्न अभ्यास गराउने । ■ गुणनसम्बन्धी सरल व्यावहारिक समस्या विद्यार्थीलाई दिई छलफल गराई गणितीय वाक्यमा लेख्नेबारे अभ्यास गराउने र गुणनफल पत्ता लगाउन लगाउने । ■ गुणन प्रयोग हुने समस्या बनाउन लगाउने र उक्त समस्या ठीक भएको वा नभएको छलफल गराई अरू त्यस्तै समस्या निर्माण गर्न लगाउने र हल गर्न अभ्यास गराउने । 	<ol style="list-style-type: none"> १. गुणन गर : $\begin{array}{r} ५६३४ \\ \times ३४५ \\ \hline \end{array}$ २. विद्यालयको सांस्कृतिक कार्यक्रम सञ्चालन गर्न ३५६ विद्यार्थीबाट प्रति विद्यार्थी रु. १२५ उठाइयो भने जम्मा कति रकम उठ्यो होला ? ३. गुणन प्रयोग भएको सरल व्यावहारिक समस्या बनाऊ र त्यसलाई गणितीय वाक्यमा लेखी गुणनफल निकाल । 	

क्षेत्र	सिकाइ उपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य	सिकाइ उपलब्धिको विस्तृतीकरण	सम्भावित शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया	पा.भा
३ (ग) भाग	३ (ग)१. पाँच अङ्कसम्मको सङ्ख्यालाई तीन अङ्कसम्मको सङ्ख्याले भाग गर्ने । ३ (ग)२. भागसम्बन्धी सरल व्यावहारिक समस्याहरू बनाउन र हल गर्ने ।	<ul style="list-style-type: none"> तीन वा सोभन्दा बढी अङ्कको सङ्ख्यालाई दुई अङ्कको सङ्ख्याले भाग गर्ने । भाग प्रयोग भएको अवस्थालाई गणितीय वाक्यमा लेख्न । भागसम्बन्धी सरल व्यावहारिक समस्याहरू बनाउन र हल गर्ने । पाँच अङ्कसम्मको सङ्ख्यालाई तीन अङ्कसम्मको सङ्ख्याले भाग गर्ने र जाँचन । भागसम्बन्धी सरल व्यावहारिक समस्याहरू बनाउन र हल गर्ने गुणन र भागको सम्बन्ध बताउन । 	<ul style="list-style-type: none"> छलफलका आधारमा भाग गर्ने तरिकाको चरणहरू छलफल गर्दै भाग गर्ने अभ्यास गराउने । भागफल मिलेको छु वा छैन जाँचन लगाउने । (भाग, गुणन, जोड, घटाउ विपरीत क्रियाको धारणाको उपयोग गरी) छलफल र व्यावहारिक उदाहरणका आधारमा सरल शाब्दिक समस्यालाई गणितीय भाषामा लेख्न र हल गर्न लगाउने । छलफल, व्यावहारिक उदाहरण र गणितीय वाक्यको धारणा उपयोग गरी अभ्यासद्वारा सरल व्यावहारिक समस्या बनाउन र हल गर्न लगाउने । 	<ol style="list-style-type: none"> भाग गर र जाँच : $१२३४५ \div २३५$ २१३ विद्यार्थीलाई रु. १२३४५ बराबरी बाँड्दा प्रत्येकले कतिकति पाउलान् ? र कति रु. बाँकी रहला ? जाँचेर हेर । 	
३. (घ) विविध	३ (घ)१. जोड र घटाउ मिश्रित सरल व्यावहारिक समस्याहरू बनाउन र हल गर्न $\{+, -$ र $\}$ प्रयोग भएका तर $\{ \}$ भित्र ऋणात्मक सङ्ख्या नआउने समस्या मात्र भएको ।	<ul style="list-style-type: none"> जोड र घटाउ मिश्रित साङ्ख्यिक समस्याहरूको हल गर्ने । जोड र घटाउ मिश्रित सरल व्यावहारिक समस्यालाई गणितीय वाक्यमा लेख्न र हल गर्ने । जोड र घटाउ मिश्रित सरल व्यावहारिक शाब्दिक समस्याहरू बनाउन र हल गर्ने । $+, -$ र $\{ \}$ मात्र प्रयोग भएका समस्याहरू [तर $\{ \}$ भित्र ऋणात्मक सङ्ख्या नआउने समस्याहरू] हल गर्ने । 	<ul style="list-style-type: none"> जोड र घटाउको धारणा प्रयोग गरी छलफल तथा अभ्यासबाट साङ्ख्यिक समस्याहरू हल गर्न लगाउने । जोड र घटाउ मिश्रित सरल व्यावहारिक समस्यालाई छलफल र अभ्यासद्वारा गणित वाक्यमा लेख्न लगाई हल गर्न लगाउने । छलफल र अभ्यासद्वारा शाब्दिक समस्याहरू बनाउन लगाई हल गर्न लगाउने । पहिला $\{ \}$ भित्रको हिसाब गरी त्यसपछि मात्र अरूसँग त्यसको हिसाब गर्न लगाउने । 	<ol style="list-style-type: none"> हिसाब गर : $१२० + २४० - ७२$ रामको बुबाले धान बेचेर रु. १२२० र बाखा बेचेर रु. ५६७२ आम्दानी गर्नु भएछ । छोरालाई औषधी गराउँदा रु. ७९५ खर्च भएछ भने अब रामको बुबासँग कति रुपियाँ बाँकी रहला ? प्र. नं. २ जस्तै अन्य दुईओटा प्रश्नहरू बनाई हिसाब गर । हिसाब गर : $२० - (९+५)$ 	

क्षेत्र	सिकाइ उपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य	सिकाइ उपलब्धिको विस्तृतीकरण	सम्भावित शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया	पा.भा
<p>४ समय, मुद्रा र नापतौल</p> <p>४(क) समय</p>	<p>४(क)१. समयका एकाइहरू एक अर्कामा रूपान्तर गर्न ।</p> <p>४(क)२. वर्षलाई दिनमा लैजान ।</p> <p>४(क)३. मिनेट र घण्टा, घण्टा र दिन, दिन र महिना, महिना र वर्षसम्बन्धी जोड तथा घटाउ क्रिया मात्र भएको व्यावहारिक समस्या हल गर्न ।</p> <p>४(क)४. सेकेन्ड र मिनेटको सम्बन्ध बताउन ।</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ घडी हेरी घण्टा र मिनेटमा समय बताउन । ■ दिनलाई घण्टामा, हप्ता र महिनालाई दिनमा लैजान । ■ रूपान्तर गर्न नपर्ने गरी निम्न समयको एकाइहरूको जोड र घटाउ गर्न । <ul style="list-style-type: none"> - मिनेट र सेकेन्ड - दिन र घण्टा - घण्टा र मिनेट - हप्ता र दिन - महिना र वर्ष - दिन र महिना 	<ul style="list-style-type: none"> ■ १ दिनमा २४ घण्टा, १ हप्तामा ७ दिन र १ महिनामा साधारणतः ३० दिन हुन्छ भन्ने धारणाको पुनरावलोकन गर्ने र दिइएका घण्टाबाट दिनमा, दिइएको दिनबाट हप्ता तथा महिनामा रूपान्तर गर्नेबारे धारणा दिने । ■ केही वर्षको क्यालेन्डर देखाई दिन गन्ती गर्न लगाउने र साधारणतया १ वर्षमा ३६५ दिन हुन्छ भन्ने धारणा दिने । वर्षलाई दिनमा परिणत गर्ने तरिका छलफल गर्न लगाउने । ■ निम्न लिखित सम्बन्ध भएका व्यावहारिक समस्याहरूको जोड तथा घटाउ गर्ने तरिकाको बारेमा छलफल गर्ने : <ul style="list-style-type: none"> - दिन र घण्टा - दिन र महिना - महिना र वर्ष ■ ६० सेकेन्डको १ मिनेट हुन्छ भन्ने धारणा (घडीको सेकेन्ड सुई देखाएर/सुनाएर) दिने । 	<p>१.(क) ७२ घण्टाको कति दिन हुन्छ ?</p> <p>(ख) २१ दिनको कति हप्ता हुन्छ ?</p> <p>(ग) १२० दिनको कति महिना हुन्छ ?</p> <p>(घ) माथिका प्रश्नहरूको उत्तर पनि जाँच र हेर ।</p> <p>२. ४ वर्षमा कति दिन हुन्छ ?</p> <p>३.(क) पर्वतारोहीहरूले ३ दिन ८ घण्टा हिँडेर पहिलो आधार शिविर खडा गरेछन् । १ दिन विश्राम गरेपछि २ दिन ६ घण्टा हिँडेर दोस्रो आधार शिविर खडा गरेछन् भने अहिलेसम्म कति समय हिँडेका छन् ?</p> <p>(ख) खोटाडबाट सोलु पुग्न ४ दिन ८ घण्टा लाग्ने मानिसलाई ३ दिन ९ घण्टा हिँडेपछि अब कति समय हिँडनुपर्ला ?</p> <p>(ग) दुई तला भएको एउटा घर बनाउँदा पहिलो तला पूरा निर्माण हुन २ महिना १७ दिन र दोस्रो तला पूरा हुन ३ महिना २० दिन लागेछ भने सो घर निर्माण गर्न जम्मा कति दिन लागेछ ?</p> <p>(घ) दैनिक ज्यालादारीमा काम गर्ने ज्यामीले जम्मा ३ महिना २४ दिन काम गरेछ । यदि उसले आज २ महिना ३ दिनको ज्याला प्राप्त गरेछ भने अब कति महिना कति दिनको ज्याला पाउन बाँकी छ ?</p> <p>(ङ) एकजना कर्मचारी इलाम जिल्लामा ३ वर्ष ३ महिना र भ्रापा जिल्लामा ३ वर्ष ८ महिना काम गरेछ । अब उसले जम्मा कति समय काम गरेछ ?</p> <p>४.(क) ४ मिनेटमा कति सेकेन्ड हुन्छ ?</p> <p>(ख) १२० सेकेन्डको कति मिनेट हुन्छ ?</p>	३९ घन्टी

क्षेत्र	सिकाइ उपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य	सिकाइ उपलब्धिको विस्तृतीकरण	सम्भावित शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया	पा.भा
४ (ख) मुद्रा	४(ख)१. रुपियाँ तथा पैसाको जोड र घटाउ गर्न । ४(ख)२. रुपियाँ तथा पैसाको गुणन र सरल भाग गर्न (रुपियाँ र पैसा दुवैलाई निःशेष भाग जाने) । ४(ख)३. रुपियाँ र पैसासम्बन्धी जोड र घटाउ, गुणन र भागका सामान्य व्यावहारिक समस्या हल गर्न ।	<ul style="list-style-type: none"> रुपियाँ तथा पैसाको जोड गर्न । रुपियाँ तथा पैसाको घटाउ गर्न । रुपियाँ तथा पैसाको गुणन र सरल भाग गर्न (रुपियाँ र पैसाको दुवैलाई निःशेष भाग जाने) । रुपियाँ र पैसासम्बन्धी जोड, घटाउ, गुणन र भागका सामान्य व्यावहारिक समस्या हल गर्न । 	<ul style="list-style-type: none"> रुपियाँ र पैसाको जोड र घटाउ गर्ने साधारण समस्याहरूको हल गर्न लगाउने । रुपियाँ र पैसा समावेश भएका व्यावहारिक समस्याहरू हल गर्ने तरिकाबारे छलफल गर्ने । 	<ol style="list-style-type: none"> रु. ५०८ बाट रु. ३१० पैसा २० घटाऊ । एउटा किसिमका पुस्तक ५ ओटाको मूल्य रु. ५१० पैसा २५ पछि भने एउटा पुस्तकको मूल्य निकाल । 	
४ (ग) दुरी	४(ग)१. सेन्टिमिटरलाई मिलिमिटरमा, मिटरलाई सेन्टिमिटरमा तथा किलोमिटरलाई मिटरमा रूपान्तर गर्न । ४(ग)२. सेन्टिमिटर र मिटर, मिटर र कि.मि. सम्बन्धी व्यावहारिक समस्या हल गर्न (जोड र घटाउ मात्र) । ४(ग)३. विद्यालय वरिपरि भएका वस्तुहरूका लम्बाइ र ठाउँहरूको दुरी अन्दाज गर्न ।	<ul style="list-style-type: none"> सेन्टिमिटरलाई मिलिमिटरमा, मिटरलाई सेन्टिमिटरमा तथा किलोमिटरलाई मिटरमा रूपान्तर गर्न । सेन्टिमिटर र मिटर, मिटर र कि.मि. सम्बन्धी व्यावहारिक समस्या हल गर्न (जोड र घटाउ मात्र) । विद्यालय वरिपरि भएका वस्तुहरूका लम्बाइ र ठाउँहरूको दुरी अन्दाज गर्न । 	<ul style="list-style-type: none"> स्केलको प्रयोग गरी १० मि.मि. (mm) बराबर 1cm र 1000 मिटर m को १ किलोमिटर (Km) हुने बारे छलफल गर्ने । विद्यालयको लम्बाइ, चौरको लम्बाइ, विद्यालयदेखि कुनै स्थानसम्मको दुरी अन्दाज गर्नेबारे छलफल गर्ने । 	<ol style="list-style-type: none"> (क) १२० mm को कति cm हुन्छ ? (ख) १२ km को कति m हुन्छ ? (ग) A स्थानदेखि B स्थानसम्मको दुरी ९ km २५० m र B देखि C सम्म ६ km ७६५ m भए A देखि C सम्म जम्मा कति दुरी होला ? 	
४(घ) परिमिति	४(घ)३. आयताकार वस्तुको लम्बाइ र चौडाइबाट त्यसको परिमिति निकाल्न ।	<ul style="list-style-type: none"> आयताकार वस्तुको लम्बाइ र चौडाइबाट त्यसको परिमिति निकाल्न । 	<ul style="list-style-type: none"> चित्र बनाई तथा वस्तु लिई परिमिति निकाल्नेबारे छलफल गर्न लगाउने । 	<ol style="list-style-type: none"> वस्तुहरू (आयताकार) तथा चित्रहरू दिई स्केलको सहायताले परिमिति निकाल्न लगाउनुहोस् । 	
४. (ङ) क्षेत्रफल	४(ङ)१. आयताकार वस्तुको लम्बाइ र चौडाइसँग क्षेत्रफलको सम्बन्ध (कोठा गन्ने तरिकाबाट) पत्ता लगाउन ।	<ul style="list-style-type: none"> आयताकार वस्तुको लम्बाइ र चौडाइसँग क्षेत्रफलको सम्बन्ध (कोठा गन्ने तरिकाबाट) पत्ता लगाउन । 	<ul style="list-style-type: none"> दिइएको लम्बाइ र चौडाइबाट क्षेत्रफल निकाल्नेबारे छलफल गर्ने । दिइएको आयताकार क्षेत्रफलबाट कोठा गनेर लम्बाइ वा चौडाइ निकाल्नेबारे छलफल गर्ने । 	<ol style="list-style-type: none"> ४ मिटर लम्बाइ र ३ मिटर चौडाइ भएको कोठाको क्षेत्रफल निकाल । २० ओटा कोठा भएको आयताकार कागजको लम्बाइमा ५ ओटा कोठा भए चौडाइमा कतिओटा कोठा होला ? 	

क्षेत्र	सिकाइ उपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य	सिकाइ उपलब्धिको विस्तृतीकरण	सम्भावित शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया	पा.भा
४. (च) क्षमता	४(च)१. लिटर र मिलिलिटरलाई एक आपसमा रूपान्तर गर्न । ४(च)२. लिटर र मिलिलिटरको जोड र घटाउ गर्न तथा तत्सम्बन्धी सरल व्यावहारिक समस्या हल गर्न । ४(च)३. विभिन्न वस्तुको क्षमता अन्दाज गर्न ।	<ul style="list-style-type: none"> लिटर र मिलिलिटरलाई एकआपसमा रूपान्तर गर्न । लि. र मि.लि. को जोड र घटाउ गर्न तथा तत्सम्बन्धी सरल व्यावहारिक समस्या हल गर्न । विभिन्न वस्तुको क्षमता अन्दाज गर्न । 	<ul style="list-style-type: none"> लि. लाई मि.लि., मि.लि. लाई लि.मा रूपान्तर गर्ने तरिका साथै जोड, घटाउ गर्ने बारे छलफल गर्ने । विभिन्न भाँडोहरूको क्षमता अन्दाज गर्नेबारे छलफल गर्ने । 	<p>१. हिसाब गर :</p> <p>(क) १२ लि. लाई मि.लि. मा व्यक्त गर ।</p> <p>(ख) घटाउ गर : १५ लि. ३२५ मि.लि. - ७ लि. ८६५ मि.लि.</p> <p>(ग) ३/ २३५ मि.लि. शुद्ध दूधमा ८६५ मि.लि. पानी मिसाउँदा जम्मा कति हुन्छ ?</p>	
४. (छ) आयतन	४(छ)१. षड्मुख (Cuboids) को लम्बाइ, चौडाइ र उचाइको सम्बन्ध पत्ता लगाउन ।	<ul style="list-style-type: none"> षड्मुख (Cuboids) को लम्बाइ, चौडाइ, उचाइको र त्यसको आयतनसँगको सम्बन्ध पत्ता लगाउन । 	<ul style="list-style-type: none"> षड्मुख (Cuboids) को लम्बाइ, चौडाइमा र उचाइमा भएका ब्लकहरूको गणनफल नै सो षड्मुखको आयतन हुने बारे छलफल गर्ने । 	<p>१. आयतन निकाल :</p> 	
४. (ज) तौल	४(ज)१. कि.ग्रा. र ग्रामलाई आपसमा रूपान्तर गर्न । ४(ज)२. ग्राम र कि.ग्रा. को जोड तथा घटाउ गर्न । ४(ज)३. जोड र घटाउ भएका सरल व्यावहारिक समस्याहरू हल गर्न ।	<ul style="list-style-type: none"> कि.ग्रा. र ग्रामलाई आपसमा रूपान्तर गर्न । ग्राम र कि.ग्रा. को जोड तथा घटाउ गर्न । जोड र घटाउ भएका सरल व्यावहारिक समस्याहरू हल गर्न । 	<ul style="list-style-type: none"> १००० ग्रामको १ कि.ग्रा. हुनेबारे छलफल गरी कि.ग्रा. र ग्रा. समावेश भएका जोड घटाउ समाधान गर्नेबारे छलफल गर्ने । 	<p>१. हिसाब गर :</p> <p>(क) ३ कि.ग्रा. लाई ग्राममा व्यक्त गर ।</p> <p>(ख) ५ कि.ग्रा. ६५० ग्रा. स्याउमध्ये ३ कि.ग्रा. ८७५ ग्रा. विग्रिएछन् भने कति स्याउ नविग्रिएका होलान् ?</p>	

क्षेत्र	सिकाइ उपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य	सिकाइ उपलब्धिको विस्तृतीकरण	सम्भावित शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया	पा.भा
<p>५. भिन्न, दशमलव, प्रतिशत, ऐकिक नियम र साधारण व्याज</p> <p>५. (क) भिन्न</p>	<p>५. (क)१. समान हर र भिन्न सङ्ख्याहरूको जोड र घटाउ गर्न ।</p> <p>५. (क)२. असमान हर भएका भिन्नलाई समान हरमा बदल्न (दुईओटा मात्र भिन्न समावेश भएका समस्या मात्र) र ठूलो वा सानो छुट्याउन ।</p>	<ul style="list-style-type: none"> उपयुक्त र अनुपयुक्त भिन्न चिन्न र लेख्न । मिश्रित सङ्ख्या (Mixed number) को धारणा प्राप्त गर्न । समान हर भएका मिश्रित सङ्ख्याको जोड गर्न । समान हर भएका मिश्रित सङ्ख्याको घटाउ गर्न । समान हर भएका भिन्नहरूको मिश्रित जोड र घटाउ गर्न । असमान हर भिन्नहरूलाई समान हर भिन्नमा रूपान्तरण गर्न । असमान हर भिन्नहरू ठूलो वा सानो (दुईओटा भिन्न मात्र) छुट्याउन । 	<p>मिश्रित सङ्ख्याका बोरमा छलफल गर्ने र परिचय दिने । समान हर भएका मिश्रित भिन्नहरूको जोड्ने तरिकाबारे छलफल गरी लेख्ने र जोड्ने तरिकाबारे छलफल गरी लेख्ने र जोड्न लगाउने । सिङ्गोलाई सिङ्गोसँग र भिन्नलाई भिन्नसँग जोड्न तथा घटाउन लगाउने, जस्तै :</p> $\frac{1}{2} + 2\frac{3}{4} \text{ मा सिङ्गो जोड्दा}$ $\frac{1}{2} + 2\frac{3}{4} = \frac{1}{2} + 2\frac{3}{4} = 2\frac{4}{4} + \frac{3}{4} = 2\frac{7}{4}$ <p>फेरि, भिन्नभिन्न जोड्दा,</p> $\frac{1}{4} + \frac{2}{4} = \frac{3}{4}$ <p>त्यसकारण $2\frac{1}{4} + 2\frac{3}{4}$</p> $= 2\frac{4}{4} + \frac{3}{4} = 2\frac{7}{4}$ <ul style="list-style-type: none"> समान हर भएका मिश्रित भिन्नहरूको घटाउ गर्ने तरिकाबारे छलफल गरी घटाउने र गर्न लगाउने । समान हर भएका मिश्रित भिन्नहरूको जोड र घटाउ गर्ने तरिकाबारे छलफल गरी गर्न लगाउने । असमान हर भएका भिन्नहरूलाई समान हर भएका भिन्नमा रूपान्तरण गर्ने तरिका छलफल गरी ठूलो र सानो छुट्याउने तरिका सिकाउने र गर्न लगाउने । 	<p>१. $2\frac{1}{2}, \frac{3}{4}, \frac{5}{8}, 3\frac{1}{4}$ मध्ये मिश्रित भिन्नलाई मात्र लेखेर देखाऊ ।</p> <p>२. $2\frac{1}{4} + 2\frac{3}{4}$ लाई जोडेर देखाऊ ।</p> <p>३. $3\frac{1}{2} - 2\frac{3}{4}$ लाई घटाएर देखाऊ ।</p> <p>४. $\frac{4}{5} - \frac{1}{6}$ लाई समान हरमा बदली देखाऊ ।</p> <p>५. $\frac{2}{5} + \frac{4}{9}$ ठूलो र सानो छुट्याई देखाऊ ।</p> <p>६. $\frac{2}{3} - \frac{4}{3}$ मा ठूलो र सानो छुट्याई देखाऊ ।</p>	३२ घन्टी

क्षेत्र	सिकाइ उपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य	सिकाइ उपलब्धिको विस्तृतीकरण	सम्भावित शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया	पा.भा
५.(ख) दशमलव	<p>५ (क)१. दशमलव सङ्ख्या र भिन्नलाई एक आपसमा रूपान्तर गर्न (दुई दशमलव स्थानसम्म)</p> <p>५. (क)२. दशमलव सङ्ख्याको दुई स्थानसम्म (स्थान मिलेको) जोड र घटाउ गर्न ।</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ हर दस भएका र अंश एक अङ्कको भएको उपयुक्त भिन्नलाई दशमलवमा लेख्न लगाउने र चित्रको माध्यमबाट पढ्न । ■ हर दस भएका भिन्नलाई दशमलवमा रूपान्तर गर्न र चित्रको माध्यमबाट पढ्न । ■ हर सय भएका र अंशमा दुई अङ्क भएको उपयुक्त भिन्नलाई दशमलवमा रूपान्तर गर्न र चित्रको माध्यमबाट पढ्न । ■ हर सय भएका भिन्नलाई दशमलवमा रूपान्तर गर्न । ■ एक स्थानमा दशमलव भएको सङ्ख्यालाई भिन्नमा रूपान्तर गर्न । ■ दशमलव सङ्ख्याको दुई स्थानसम्मको जोड र घटाउ गर्न । 	<ul style="list-style-type: none"> ■ भिन्नलाई दशमलवमा बदल्ने तरिकाबारे छलफल गरी दिने र गर्न लगाउने । ■ दशमलवलाई भिन्नमा बदल्ने तरिकाबारे छलफल गरी बदल्ने तरिका सिकाउने र गर्न लगाउने । ■ दशमलव सङ्ख्याको दुई स्थानसम्मको जोडने तरिका सम्बन्धमा छलफल गरी सिकाउने र गर्न लगाउने । ■ दशमलव सङ्ख्याको दुई स्थानसम्मको घटाउने तरिका सम्बन्धमा छलफल गरी सिकाउने र गर्न लगाउने । ■ शून्य (०) लेखेर मात्र दशमलव राख्न लगाउने । 	<p>१. $\frac{3}{10}$ र $\frac{93}{100}$ लाई दशमलवमा बदली लेखेर देखाऊ ।</p> <p>२. ०.७ र ०.३७ लाई भिन्नमा बदली लेखेर देखाऊ ।</p> <p>३. जोड गर : ०.३४ + ०.६३</p> <p>४. घटाउ गर : ०.६३ - ०.३४</p>	
५. (ग) प्रतिशत	५.(ग)१. प्रतिशतको परिचय दिन ।	<ul style="list-style-type: none"> ■ हर सय भएको उपयुक्त भिन्नबाट प्रतिशतको धारणा बताउन । ■ प्रतिशत (%) चिह्नको प्रयोग गर्न । 	<ul style="list-style-type: none"> ■ हर सय र अंशमा सयभन्दा कम सङ्ख्या भएको चार्ट लिने र छलफल गर्ने । यस छलफलबाट आएको उत्तरलाई कालोपाटीमा लेखिदिने । यसपछि कालोपाटीमा लेख्न लगाउने । ■ सय भागको केकति भाग छ भनी छलफल गराई प्रतिशतको धारणा विकास गर्ने । ■ सय भागको जति भाग छ त्यसलाई नै प्रतिशत भनिन्छ भन्ने कुराको छलफल गराई प्रतिशतको चिह्न (%) प्रयोग गर्न सिकाउने । 	<p>१. तल दिइएका सङ्ख्यामा सय भागको कति कति भाग छ ? प्रतिशत (%) चिह्न प्रयोग गरी देखाऊ :</p> <p>(क) $\frac{15}{100}$ (ख) $\frac{59}{100}$</p>	

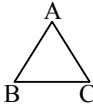
क्षेत्र	सिकाइ उपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य	सिकाइ उपलब्धिको विस्तृतीकरण	सम्भावित शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया	पा.भा																									
५. (घ) ऐकिक नियम र साधारण व्याज	५.(घ)१. उस्तै वस्तुको समूहको मानको आधारमा एकाइको मान निकाल्न । ५.(घ)२. ऐकिक नियमका सरल व्यावहारिक समस्या हल गर्न ।	<ul style="list-style-type: none"> उस्तै वस्तुको समूहको मानको आधारमा एकाइको मान निकाल्न । ऐकिक नियमका सरल व्यावहारिक समस्या हल गर्न । 	<ul style="list-style-type: none"> एउटा वस्तुको मोल दिएर अरू धेरै वस्तुको मोल मौखिक रूपमा सोध्ने र एउटा वस्तुको मोलबाट अरू धेरै वस्तुहरूको मोल थाहा पाउन सकिनेबारे छलफल गर्ने । धेरै वस्तुहरूको मोल दिएर एउटा वस्तुको मोल पत्ता लगाउन मौखिक प्रश्न गरी छलफल गर्ने र समाधान गर्न लगाउने । 	<p>१. १० ओटा स्याउको मूल्य रु. ५० पर्छ भने एउटा स्याउको मूल्य कति पर्छ ? लेखेर देखाऊ ।</p> <p>२. एउटा कलमको मूल्य रु. २० पर्छ भने ५ ओटा कलमको मूल्य पत्ता लगाई देखाऊ ।</p>																										
६. बिल र बजेट	६.१.बिल हेरी सूचना लिन र दिन ।	<ul style="list-style-type: none"> छुट, भ्याट, कर समावेश नभएका विलबाट सूचना लिन र दिन । 	<ul style="list-style-type: none"> बिलको नमुनाका आधारमा (बनाई सङ्कलन गरी/गराई) छलफल गरी बिल बनाई देखाउने र सूचना लिन दिन लगाउने । 	<p>१. बरुण स्टोर</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>क्र.सं.</th> <th>विवरण</th> <th>परिणाम</th> <th>दर</th> <th>जम्मा</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>१.</td> <td>कलम</td> <td>६</td> <td>११</td> <td>६६</td> </tr> <tr> <td>२.</td> <td>कापी</td> <td>५</td> <td>१०</td> <td>५०</td> </tr> <tr> <td>३.</td> <td>मसी</td> <td>१</td> <td>१२</td> <td>१२</td> </tr> <tr> <td></td> <td>जम्मा</td> <td></td> <td></td> <td>१२८</td> </tr> </tbody> </table> <p>२. माथिका विलका आधारमा निम्न प्रश्नको जवाफ देऊ :</p> <p>(क) कलम कति रुपियाँको किनेको रहेछ ?</p> <p>(ख) जम्मा कति रकमको सामान किनेको रहेछ ?</p>	क्र.सं.	विवरण	परिणाम	दर	जम्मा	१.	कलम	६	११	६६	२.	कापी	५	१०	५०	३.	मसी	१	१२	१२		जम्मा			१२८	७ घन्टी
क्र.सं.	विवरण	परिणाम	दर	जम्मा																										
१.	कलम	६	११	६६																										
२.	कापी	५	१०	५०																										
३.	मसी	१	१२	१२																										
	जम्मा			१२८																										

क्षेत्र	सिकाइ उपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य	सिकाइ उपलब्धिको विस्तृतीकरण	सम्भावित शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया	पा.भा															
७. तथ्याङ्क	<p>७.१. थर्मामिटर पढेर सूचना लिन र दिन ।</p> <p>७.२. घर वा कक्षाबाट उमेर, उचाइ, जनावरको सङ्ख्या, किताबको पाना इत्यादिको तथ्याङ्क सङ्कलन गरी क्रमबद्ध रूपमा तालिकाबद्ध गर्न ।</p> <p>७.३. तालिकाबाट सूचना लिन र दिन ।</p>	<ul style="list-style-type: none"> थर्मामिटर पढ्न । थर्मामिटर पढेर सूचना भन्नु/बताउन । थर्मामिटर पढेर सूचना लिन र दिन । साधारण तथ्याङ्क सङ्कलन गरी तालिकाबद्ध गर्न । सङ्कलित तथ्याङ्कलाई सानोदेखि ठूलोसम्म क्रमबद्ध तालिकामा राख्न । दिइएको तालिकाबाट सूचना बताउन । दिइएको तालिकाबाट सूचना लिन र दिन । 	<ul style="list-style-type: none"> थर्मामिटर तथा चित्रको प्रदर्शन र छलफलबाट पढ्न र अभ्यास गराउने । थर्मामिटरको सूचना प्रश्नोत्तर, प्रदर्शन र छलफलबाट भन्नु अभ्यास गराउने । थर्मामिटर प्रयोग गर्न लगाई /सूचना पढ्न लगाई सूचनासम्बन्धी छलफल गरी लिने/दिने अभ्यास गराउने । तथ्याङ्कहरू सङ्कलन गर्न अभ्यास गराउने (छलफल र समूहकार्यबाट) तथ्याङ्क सङ्कलन गरी/गराई पूर्वज्ञानको उपयोग गरी तालिकाबद्ध गर्ने अभ्यास गराउने । तथ्याङ्कहरू सङ्कलन गर्न अभ्यास गराउने र समूहकार्यबाट तथ्याङ्कहरू सङ्कलन गरी/गराई पूर्वज्ञानको उपयोग गरी तालिकाबद्ध गर्न अभ्यास गराउने । तथ्याङ्कहरू सङ्कलन गर्न अभ्यास गराउने (छलफल र समूहकार्यबाट) तालिका सङ्कलन गरी गराई/बनाई सूचना भन्नु अभ्यास गराउने । तथ्याङ्कहरू सङ्कलन गरी गराई पूर्वज्ञानको उपयोग गरी तालिकाबद्ध गर्न अभ्यास गराउने । 	<p>१. तापक्रम नापेको थर्मामिटर देखाएर तापक्रम कति छ ? भनी मूल्याङ्कन गर्ने ।</p> <p>२. तिमी शरीरको थर्मामिटरले तापक्रम नाप र तापक्रम कति छ ? शिक्षक/अभिभावकलाई बताऊ ।</p> <p>३. एउटा विद्यालयका कक्षा ४ मा पढ्ने विद्यार्थीहरूलाई तिमीलाई सबभन्दा बढी कुन विषय मन पर्छ ? भनी सोध्दा निम्नानुसारको उत्तर पाइयो :</p> <p>नेपाली मनपर्ने ३५ जना, गणित मनपर्ने ३० जना, अङ्ग्रेजी मनपर्ने १० जना र विज्ञान मनपर्ने १८ जना । यो तथ्याङ्कलाई तालिकाबद्ध गरी लेख ।</p> <p>४.(क) एकजना किसानसँग भएका घरपालुवा जनावरको सङ्ख्या निम्न तालिकामा दिइएको छ । तालिका हेरी जवाफ लेख :</p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <thead> <tr> <th>क्र.सं.</th> <th>समूह</th> <th>सङ्ख्या</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>१.</td> <td>बाखा</td> <td>३६</td> </tr> <tr> <td>२.</td> <td>गाई</td> <td>१२</td> </tr> <tr> <td>३.</td> <td>कुखुरा</td> <td>१०५</td> </tr> <tr> <td></td> <td>जम्मा</td> <td>१५३</td> </tr> </tbody> </table> <p>(अ) बाखा कति रहेछन् ? (आ) कुखुरा कति रहेछन् ? (इ) जम्मा कति जनावर पालिएको रहेछ ?</p>	क्र.सं.	समूह	सङ्ख्या	१.	बाखा	३६	२.	गाई	१२	३.	कुखुरा	१०५		जम्मा	१५३	९ घन्टी
क्र.सं.	समूह	सङ्ख्या																		
१.	बाखा	३६																		
२.	गाई	१२																		
३.	कुखुरा	१०५																		
	जम्मा	१५३																		

क्षेत्र	सिकाइ उपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य	सिकाइ उपलब्धिको विस्तृतीकरण	सम्भावित शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया	पा.भा
	<p>७.४.वर्गाङ्कित कागज प्रयोग गरी बारग्राफ खिचन ।</p> <p>७.५.वर्गाङ्कित कागजमा दिइएका क्रमजोडा सङ्ख्या पढ्न (पहिलो चतुर्थांशमा मात्र)</p>	<ul style="list-style-type: none"> वर्गाङ्कित कागज प्रयोग गरी तथ्याङ्कलाई बार ग्राफको खानामा अङ्कन गर्न (तथ्याङ्कको आधारमा विभिन्न एकाइको दरमा) । बारग्राफ खिचन । क्रमजोडा सङ्ख्या पढ्न । वर्गाङ्कित कागजमा दिइएका क्रमजोडा सङ्ख्या पढ्न । 	<ul style="list-style-type: none"> वर्गाङ्कित कागजबाट पूर्वज्ञान (बारग्राफ पढ्ने र सूचना लिने, दिने) का आधारमा छलफल र अभ्यासबाट बारग्राफको खानामा तथ्याङ्क अङ्कन गर्न लगाउने । प्रदर्शन र अभ्यासबाट बारग्राफलाई समूहगत र व्यक्तिगत रूपमा छलफल र प्रश्नोत्तरबाट सूचना आदानप्रदान गर्न लगाउने । क्रमजोडा सङ्ख्यासम्बन्धी तथ्य संलग्न छलफल गरी/गराई बनाई प्रदर्शन गर्न लगाउने । क्रमजोडा सङ्ख्या पढ्न अभ्यास गराउने । सङ्ख्या रेखा, दायाँ, तेस्रो, ठाडो आदि धारणाको उपयोग गर्ने । 	<p>(ख) तलको तथ्याङ्कलाई बारग्राफमा व्यक्त गर : महेश - १० ओटा कुबुरा गीता - १५ ओटा कुबुरा सीता - ५ ओटा कुबुरा</p> <p>(ग) माथिको वर्गाङ्कित कागजमा केन्द्र ० बाट गन्न सुरु गरी A को क्रमजोडा (३,४) ठीक छ वा छैन ? गनेर लेख ।</p>	
द. समूह (Sets)	द.१.वाक्यमा दिइएका समूहहरूका सदस्यहरूलाई Set Notation {} मा लेख्न ।	<ul style="list-style-type: none"> अङ्ग्रेजी र नेपाली स्वर र व्यञ्जन वर्णका समूहहरूको सूची तयार गर्न र {} मा लेख्ने अभ्यास गराउने । { } मा सदस्यहरू नदोहोर्याई लेख्न । १ देखि ५० सम्मका सङ्ख्याहरूको Prime factor हरूको समूह बनाएर {} मा लेख्न । 	<ul style="list-style-type: none"> अङ्ग्रेजी वर्णमालाका Vowel हरूको सूची बनाउन लगाई Set Notation {} मा लेख्ने अभ्यास गराउने । अङ्ग्रेजी र नेपाली स्वर र व्यञ्जन वर्णका समूहहरूको सूची तयार गर्न र {} मा लेख्ने अभ्यास गराउने । { } मा सदस्यहरू नदोहोर्याउने धारणा दिने/छलफल गराउने । १ देखि ५० सम्मका सङ्ख्याहरूको Prime factor हरूको समूह बनाएर {} मा लेख्न । 	<p>१. नेपाली स्वर र वर्णका पहिलो ३ अक्षरहरूको समूहलाई {} मा लेख ।</p> <p>२. ३० का Prime factor हरू पत्ता लगाई {} मा लेख ।</p>	९ घण्टी

क्षेत्र	सिकाइ उपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य	सिकाइ उपलब्धिको विस्तृतीकरण	सम्भावित शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया	पा.भा
९. बीजगणित	९.१. अवलोकन विधि (Inspection Method) वा बारम्बार अभ्यास (Hit and Trail method) बाट हल हुने कक्षाकोठा सङ्केत (Box Notation) को जोड, घटाउ, गुणन र भाग क्रिया समावेश भएका एक चलयुक्त समीकरण समस्या हल गर्ने (चलसमेतको प्रयोग गरी)।	<ul style="list-style-type: none"> अवलोकन विधि (Inspection Method) वा बारम्बार अभ्यास (Hit and Trail method) बाट हल हुने एक चलयुक्त समीकरण समस्या हल गर्ने। जोड क्रिया समावेश भएका समीकरण हल गर्ने। घटाउ क्रिया समावेश भएका समीकरण हल गर्ने। गुणन क्रिया समावेश भएका समस्या हल गर्ने। भाग क्रिया समावेश भएका समस्या हल गर्ने। चलको धारणा बताउने। 	<ul style="list-style-type: none"> सङ्ख्या रेखा कोठा सङ्केत (Box Notation) को आधारमा चलको धारणा दिने। अवलोकन विधि (Inspection Method) बाट हल हुने कोठा सङ्केत (Box Notation) का जोड र घटाउ क्रिया समावेश भएका समस्या हल गर्न कक्षा ३ को पुनरावलोकन गर्ने Box को स्थानमा चल प्रयोग गरी र थप कठिन समस्याहरू गराउने। अवलोकन विधि (Inspection Method) वा बारम्बार अभ्यास (Hit and Trail Method) मा गुणन चिह्न समावेश भएका हिसाबहरू छलफल गर्ने। <p>जस्तै : (क) $4 \times \square = 20$ (ख) $\square \times 5 = 30$ (ग) $6 \times X = 24$ (घ) $X \times 6 = 24$</p> <ul style="list-style-type: none"> अवलोकन विधि (Inspection Method) बाट कोठा सङ्केत (Box Notation) र चलमा भाग चिह्न समावेश भएका हिसाबहरू छलफल गर्ने जस्तै : (क) $\frac{10}{\square} = 5$ (ख) $3 + \square = 4$ 	<p>१. हल गर : (क) $\square + 24 = 12$ (ख) यदि $X + 10 = 16$ भए $X = ?$ (ग) $30 - \square = 14$ (घ) यदि $20 - X = 4$ भए $X = ?$ (ङ) $X \times 4 = 60$ (च) यदि $5X = 45$ भए $X = ?$ (छ) $\frac{69}{\square} = 23$ (ज) यदि $X \times 15 = 6$ भए $X = ?$ (झ) यदि $3X + 2 = 17$ भए $X = ?$ (ञ) $4X = 4$ भए $X = ?$</p>	१९ घन्टी
	९.२. सजातीय पद (Like terms) हरूको जोड घटाउ गर्न (ऋणात्मक पद प्रयोग नहुने गरी)।	<ul style="list-style-type: none"> सजातीय तथा विजातीय पदहरू छुट्याउने। दिइएका अभिव्यञ्जकमा सजातीय पदहरूको जोड गर्ने। दिइएका अभिव्यञ्जकमा सजातीय पदहरूको घटाउ गर्ने। 	<ul style="list-style-type: none"> उही अक्षरहरू लेखिएका कार्डहरू र फरक अक्षर भएका कार्डहरूको समूह बनाई सजातीय पदहरू तथा विजातीय पदहरू छुट्याउने लगाउने, जस्तै : x, y, x, y, x, x सजातीय पदहरूको मात्र जोड गर्न लगाउने, जस्तै : $3x + x$ सजातीय पदहरूको घटाउ गर्ने बारे छलफल गर्ने, जस्तै : $5x - x$ 	<p>१. सरल गर : i. $10x + 5x$ ii. $20x + 14x$</p>	

कक्षा : ५

क्षेत्र	सिकाइ उपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य	सिकाइ उपलब्धिको विस्तृतीकरण	सम्भावित शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया	पा.भा
१. ज्यामिति	१.१.(0-180 ^०) को कोणहरू Protactor प्रयोग गरी नाप्न । (१०,१० डिग्रीको फरकमा) । १.२.दिइएका त्रिभुज र चतुर्भुज कोणहरू र भुजाहरू नाप्न । १.३.भुजा तथा कोणका आधारमा त्रिभुजलाई वर्गीकरण गर्न ।	<ul style="list-style-type: none"> ▪ चाँदको सहायताले (0-180^०) सम्मका कोठाहरू १०^० को फरकमा खिचन । ▪ दिइएका त्रिभुजका कोणहरू नाप्न । ▪ दिइएका चतुर्भुजका कोणहरू नाप्न । ▪ समभुज, द्विसमभुज र विषमभुज, त्रिभुजहरू छुट्याउन । ▪ समकोण, न्यूनकोण र अधिक कोण त्रिभुजहरू छुट्याउन । 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ चाँदको प्रयोग सम्बन्धमा छलफलबाट सिकाउने । ▪ चाँदको प्रयोग गरी १५^०/१५^० कोणहरू खिचन लगाउने । ▪ विभिन्न आकारका त्रिभुजहरू र चतुर्भुजहरू बनाई तिनका भुजाहरू र कोणहरू नापेर देखाउने र नाप्न लगाउने । ▪ Geoboard प्रयोग गरेर छलफलका आधारमा त्रिभुजहरूको वर्गीकरण गर्न सिकाउने । 	<p>१. ७५^० को कोण खिचेर देखाऊ ।</p> <p>२. दिइएको $\triangle ABC$ मा $\angle ABC$ को मान कति डिग्रीको हुन्छ नापेर लेख ।</p>  <p>३. समभुज त्रिभुज भनेको कस्तो त्रिभुज हो ? लेख ।</p>	१७ घन्टी
२. सङ्ख्याको ज्ञान	२.१.हिन्दु अरेबिक अङ्क प्रयोग गरी करोडभन्दा माथिका सङ्ख्या गन्ती गर्न, पढ्न, (अङ्क र अक्षरमा) तथा ती सङ्ख्याका अङ्कहरूको स्थानमान बताउन र लेखन ।	<ul style="list-style-type: none"> ▪ दस करोडसम्मका सङ्ख्याहरूको अङ्कहरूलाई स्थानमानअनुसार गन्ती गरेर पढ्न । - अङ्कमा दिइएका सङ्ख्यालाई अक्षरमा लेखन । - अक्षरमा दिइएका सङ्ख्यालाई अङ्कमा लेखन । - दस करोडभन्दा माथिका सङ्ख्याहरूको ढाँचालाई बुझी लेखन र पढ्न । 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ एबाकसको प्रयोग गरी स्थानमानको धारणाको आधारमा दस करोडसम्मका सङ्ख्याहरूलाई छलफल गराई पढ्न र गन्ती गर्न लगाउने । - अङ्कमा दिइएका सङ्ख्यालाई अक्षरमा र अक्षरमा दिइएका सङ्ख्यालाई अङ्कमा लेखन छलफलका आधारमा लगाउने । - सङ्ख्याहरूको ढाँचालाई सामान्यीकरण गर्दै दस करोडभन्दा माथिका सङ्ख्याहरूको पनि छलफल गर्ने, गराउने । 	<p>१. 12, 56, 34, 936 लाई पढेर सुनाऊ ।</p> <p>२. एक करोड पचासी लाख बीसहजार नौ सय एकलाई अङ्कमा लेखेर देखाऊ ।</p> <p>३. 7, 64, 52, 180 लाई अक्षरमा लेख ।</p> <p>४. दस करोडलाई अङ्कमा लेखेर देखाऊ ।</p>	३५ घन्टी

क्षेत्र	सिकाइ उपलब्ध/विशिष्ट उद्देश्य	सिकाइ उपलब्धको विस्तृतीकरण	सम्भावित शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया	पा.भा
	२.२.मिलियनसम्मको सङ्ख्यालाई अङ्ग्रेजीमा पढ्न ।	<ul style="list-style-type: none"> 1,000,000 (million) सम्मका सङ्ख्यालाई अङ्ग्रेजीमा Number Name पढ्न । अङ्कमा दिइएका सङ्ख्यालाई अङ्ग्रेजी अक्षरमा लेख्न । अङ्ग्रेजी अक्षरमा दिइएका सङ्ख्यालाई अङ्कमा लेख्न । नेपाली र अङ्ग्रेजी सङ्ख्या प्रणालीमा कमा (,) को प्रयोग गर्न । 	<ul style="list-style-type: none"> 1000-1,000,000 (Thousands to million) सम्मका सङ्ख्यालाई अङ्ग्रेजीमा अक्षर र अङ्क दुवैमा पढ्ने अभ्यास गर्न विभिन्न चार्टहरू देखाई छलफलका आधारमा लगाउने । अङ्ग्रेजी अक्षरमा दिइएका विभिन्न सङ्ख्याहरूलाई छलफल गराई अङ्कमा दिइएका सङ्ख्यालाई अक्षरमा लेख्ने अभ्यास गराउने । अङ्ग्रेजी सङ्ख्या प्रणालीमा कमाको प्रयोग गर्न सिकाइ नेपाली र अङ्ग्रेजी सङ्ख्या प्रणालीमा कमाको प्रयोग छलफलका आधारमा लगाउने । 	<p>१. 35627891 लाई अङ्ग्रेजी अक्षरमा लेखेर देखाऊ ।</p> <p>२. Forty seven millions two hundred eighty nine thousands and seven hundred six लाई अङ्कमा देखाऊ ।</p> <p>३. तल दिइएका सङ्ख्याहरूलाई अङ्ग्रेजी र नेपाली प्रणालीअनुसार कमा प्रयोग गरेर लेख ।</p> <p>(क) 85738721 र 288876213 मा के फरक पच्यो ?</p>	
	२.३.१ देखि १०० सम्मका सङ्ख्यालाई रूढ (Prime) र संयुक्त (composite) सङ्ख्या छुट्याउन ।	<ul style="list-style-type: none"> 1 देखि 100 सम्मका रूढ (Prime) र संयुक्त (Composite) सङ्ख्या छुट्याउन । 	<ul style="list-style-type: none"> 50-75 सम्मका सङ्ख्याहरूलाई लहरै लेखी कुनकुन सङ्ख्यालाई अर्को कुनै सङ्ख्याले काटछ कुनकुन अर्को कुनै पनि सङ्ख्यालाई अर्को कुनै पनि सङ्ख्याले काट्दैन, छलफल गराई रूढ सङ्ख्या (Prime) र संयुक्त सङ्ख्या (Composite) छुट्याउन लगाउने । 75-100 सम्मका सङ्ख्याहरूलाई पनि लहरै राखी माथिकै क्रियाकलाप दोहोर्याउने । 	<p>१. 40, 41, 42, 43, 44, 45, माथिका सङ्ख्याहरूमध्ये कुनकुन रूढ (Prime) कुनकुन संयुक्त (Composite) सङ्ख्या हुन् ? छुट्याएर देखाऊ ।</p> <p>२. 75 देखि 85 सम्मका रूढ (Prime) सङ्ख्याहरू लेखेर देखाऊ ।</p>	

क्षेत्र	सिकाइ उपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य	सिकाइ उपलब्धिको विस्तृतीकरण	सम्भावित शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया	पा.भा
	२.४ दिइएको स्थानमा सङ्ख्याहरूलाई शून्यान्त गर्न ।	<ul style="list-style-type: none"> 1000 देखि 99000 सम्मका कुनै पनि सङ्ख्यालाई नजिकको 1000 मा शून्यान्त गर्न । 	<ul style="list-style-type: none"> 1000 देखि 99000 सम्मका विभिन्न सङ्ख्याहरू कालोपाटीमा लेखी तिनीहरूको स्थानमानमा छलफल गराई अधिल्लो हजारभन्दा कति बढी छ र पछिल्लो हजारभन्दा कति घटी छ भन्ने बारेमा छलफल गराई नजिकको हजारमा शून्यान्त गर्ने अभ्यास गर्न लगाउने । 	<p>१. तल दिइएका सङ्ख्याहरूलाई नजिकको हजारमा शून्यान्त गरी लेखेर देखाऊ :</p> <p>(क) 47194 (ख) 45620 (ग) 44315 (घ) 12618 (ङ) 12220 (च) 90901</p>	
	२.५ 1 देखि 10 सम्मका सङ्ख्याको वर्गसङ्ख्या र 1 देखि 5 सम्मको घन सङ्ख्या निकाल्न र यसका मूल, वर्गमूल र घनमूल चिन्न ।	<ul style="list-style-type: none"> 1 देखि 10 सम्मका सङ्ख्याको वर्ग निकाल्न । 1 देखि 5 सम्मका सङ्ख्याको वर्ग निकाल्न । 1 सम्मका वर्ग सङ्ख्याहरूको वर्गमूल पत्ता लगाउन । 125 सम्मका घन सङ्ख्याहरूको घनमूल पत्ता लगाउन । 	<ul style="list-style-type: none"> 1 देखि 10 सम्मका सङ्ख्याहरूलाई त्यही सङ्ख्याले गुणन गर्न लगाई छलफलको आधारमा वर्ग सङ्ख्या र वर्गमूलको धारणा स्पष्ट पार्ने । 1 देखि 10 सम्मका सङ्ख्याहरूलाई लगातार तीनपटक त्यही सङ्ख्याले गुणन गर्न लगाउने (जस्तै : $5 \times 5 \times 5 = 125$) र छलफलको आधारमा घनसङ्ख्या र घनमूलको धारणा स्पष्ट पार्ने । 	<p>१. 5 को वर्गसङ्ख्या निकाल ।</p> <p>२. 36 को वर्गमूल कति हो ?</p> <p>३. 4 को घनसङ्ख्या निकालेर देखाऊ ।</p> <p>४. 27 को घनमूल निकालेर देखाऊ ।</p>	
	२.६ तीन अङ्कसम्मको सङ्ख्यालाई Prime factor द्वारा गुणन खण्ड निकाल्न ।	<ul style="list-style-type: none"> 125 सम्मका घन सङ्ख्याहरूको घनमूल पत्ता लगाउन । 1 देखि 999 सम्मका सङ्ख्यालाई Prime factor द्वारा गुणन खण्ड निकाल्न । 	<ul style="list-style-type: none"> 1 देखि 999 सम्मका कुनै पनि सङ्ख्या लिई संयुक्त सङ्ख्यालाई लगातार भाग गर्दै, छलफल गर्दै अन्तिम सङ्ख्या रूढ नआउञ्जेल भाग गर्ने । गुणनखण्डहरू निकाल्ने र निकाल्न लगाउने । ती गुणनखण्डहरूको गुणनफल पनि निकाल्न लगाएर देखाउने । 	<p>१. 620 का गुणनखण्डहरू निकालेर देखाऊ ।</p> <p>२. 575 का गुणनखण्डहरू निकालेर देखाऊ ।</p>	

क्षेत्र	सिकाइ उपलब्ध/विशिष्ट उद्देश्य	सिकाइ उपलब्धिको विस्तृतीकरण	सम्भावित शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया	पा.भा
३. गणितका आधारभूत क्रियाहरू ३ (क) विविध	<ul style="list-style-type: none"> - +, -, × र ÷ मध्ये कुनै दुई क्रियाहरू र दुई कोष्ठहरू { [] } प्रयोग भएका साङ्ख्यिक तथा व्यावहारिक समस्याहरू हल गर्न । 	<ul style="list-style-type: none"> (+ र × तथा (-, र ×) प्रयोग भएका साङ्ख्यिक तथा व्यावहारिक समस्याहरू हल गर्न । + , - × र () मध्ये कुनै दुई क्रिया र एक कोष्ठ प्रयोग भएका साङ्ख्यिक तथा व्यावहारिक समस्याहरू हल गर्न । + , - , × र ÷ मध्ये कुनै दुई क्रिया र दुई कोष्ठ प्रयोग भएका साङ्ख्यिक तथा व्यावहारिक समस्या हल गर्न । 	<ul style="list-style-type: none"> सङ्ख्यारेखा तथा व्यावहारिक समस्याहरूको छलफल र अभ्यासबाट सरल गर्न लगाउने । व्यावहारिक समस्याहरूलाई गणितीय भाषामा लेखी छलफलबाट सरल गर्न अभ्यास गराउने । व्यावहारिक समस्याहरू छलफल र अभ्यास गर्न लगाई समस्या बनाउन लगाउने तथा अभ्यासबाट हल गराउने । पूर्वज्ञानका आधारमा धनात्मक सङ्ख्या रेखाबाट जोड, घटाउ, गुणन र शेष नरहने भाग गर्न अभ्यास गराउने । 	<p>१. सरल गर :</p> $15+781 \times 3$ <p>२ $(555-49+18) \div 3$</p> <p>३ सीतालाई उनको जन्म दिनको उपलक्ष्यमा चारजना साथीहरूले 5/5 ओटा मिठाई (लड्डु) दिएका रहेछन् । उनकी बहिनीले 10 ओटा खाइदिइछिन् भने अब सीतासँग कतिओटा लड्डुहरू बाँकी रहेछन् ।</p>	२७ घन्टी
४. समय, मुद्रा, र नापतौल, ४. (क) समय	४.(क)१. समयका एकाइहरूको गुणन र सामान्य भाग गर्न तथा तत्सम्बन्धी व्यावहारिक समस्या हल गर्न ।	<ul style="list-style-type: none"> समयका एकाइहरूको गुणन र सामान्य भाग गर्न समयका एकाइहरूको गुणन र भागसम्बन्धी व्यावहारिक समस्या हल गर्न । 	<ul style="list-style-type: none"> समयका एकाइहरूको गुणन तथा भाग गर्ने तरिका छलफल गर्ने : (क) दिन र घण्टा (ख) दिन र महिना (ग) महिना र वर्ष (घ) दिन र वर्ष (ङ) सेकेन्ड र मिनेट (च) मिनेट र घण्टा 	<p>१. गुणन गर :</p> <p>(क) ३ वर्ष ४ महिना १२ दिन</p> $\times ५ \text{ दिन}$ <p>(ख) धान कुट्ने एउटा मेसिनलाई ५००० कि.ग्रा. धान कुट्न ४ घण्टा ३० मिनेट २० सेकेन्ड लाग्छ भने १००० कि.ग्रा. कुट्न कति समय लागला ?</p>	३६ घन्टी
४.(ख) मुद्रा	४.(ख)१. रुपियाँ-पैसासम्बन्धी जोड र घटाउ, गुणन र भागका व्यावहारिक समस्या हल गर्न ।	<ul style="list-style-type: none"> रुपियाँ-पैसासम्बन्धी जोड, घटाउ, गुणन र भागका सामान्य व्यावहारिक समस्या हल गर्न । 	<ul style="list-style-type: none"> रुपियाँ र पैसा समावेश भएका कठिन समस्याहरू हल गर्न लगाउने । 	<p>१. रु. ३१.२५ प्रति कि.ग्रा. पर्ने चामल ३ कि.ग्रा. र रु. ५१.१० पैसा प्रति कि.ग्रा. पर्ने दाल ५ कि.ग्रा. किन्दा रु. ५०० मा कति रुपियाँ फिर्ता आउला ?</p>	

क्षेत्र	सिकाइ उपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य	सिकाइ उपलब्धिको विस्तृतीकरण	सम्भावित शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया	पा.भा
४.(ग) दुरी	४(ग)१. दुरी का एकाइहरू प्रयोग भएका सरल गुणन र भाग गर्न तथा त्यससम्बन्धी सरल व्यावहारिक समस्या हल गर्न ।	<ul style="list-style-type: none"> दुरीका एकाइहरू प्रयोग भएका सरल गुणन र भाग गर्न । दुरीका एकाइहरू प्रयोग भएका गुणन र भागसम्बन्धी सरल व्यावहारिक समस्या हल गर्न । 	<ul style="list-style-type: none"> दुरीका एकाइहरू प्रयोग भएका सरल समस्याहरू हल गर्नेबारे छलफल गर्ने र समस्या हल गर्न लगाउने । 	१. काठमाडौँबाट धूलिखेल ३० कि.मि. दुरी मा छ । यदि गाडि १५ कि.मि. ३७० मि. टाढा पुगेछ भने अब कति दुरी पार गर्नुपर्ला ?	
	४(ग)२. विभिन्न वस्तुहरूको लम्बाइ, चौडाइ, उचाइ र आफ्नो घर विद्यालय बरिपरिका ठाउँहरूको दुरी हलको अन्दाज गर्न ।	<ul style="list-style-type: none"> विभिन्न वस्तुहरूको लम्बाइ, चौडाइ, उचाइ र आफ्नो घर विद्यालय बरिपरिका ठाउँहरूको दुरीहरूको अन्दाज गर्न । 	<ul style="list-style-type: none"> विद्यार्थीहरूलाई आफ्नो वरपरका वस्तुहरूको लम्बाइ (जस्तै : घरको उचाइ, कक्षाकोठाको लम्बाइ) अन्दाज गरी नाप्न लगाउने । 	१. तिम्रो घरको ढोकाको उचाइ र झ्यालको लम्बाइ अन्दाज गर र लम्बाइ कतिकति छ ? लेख ।	
४.(घ) परिमिति	४(घ)१. आयताकार वस्तुहरूको परिमिति सूत्र प्रयोग गरेर पत्ता लगाउन ।	<ul style="list-style-type: none"> आयताकार वस्तुहरूको परिमिति सूत्र प्रयोग गरेर पत्ता लगाउन । 	<ul style="list-style-type: none"> आयताकार वस्तुको परिमिति = २ (लम्बाइ+ चौडाइ) प्रयोग गरी निकाल्न लगाउने । 	१. लम्बाइ ३० से.मि. र चौडाइ २४ से.मि. भएको आयताकार कागजको परिमिति निकाल ।	
४.(ङ) क्षेत्रफल	४(ङ)१. आयताकार वस्तुहरूको क्षेत्रफल सूत्र प्रयोग गरी निकाल्न तथा तत्सम्बन्धी सरल व्यावहारिक समस्या समाधान गर्न ।	<ul style="list-style-type: none"> आयताकार वस्तुहरूको परिमिति सूत्र प्रयोग गरी निकाल्न । आयताकार वस्तुको क्षेत्रफलसम्बन्धी सरल व्यावहारिक समस्या समाधान गर्न । 	<ul style="list-style-type: none"> सूत्र : क्षेत्रफल (A) = लम्बाइ (l) × चौडाइ (b) को प्रयोग गरी समस्याहरू हल गर्न लगाउने । विद्यार्थीहरूलाई आफ्नो कोठा, आँगन र टेबुलको सतह आदिको क्षेत्रफलसम्बन्धी समस्याहरू हल गर्न अभ्यास गराउने । 	१. लम्बाइ 10 मि. × 8.5 मि. चौडाइ भएको आयताकार जग्गाको क्षेत्रफल निकाल । २. तिम्रो आफ्नो कक्षा कोठाको भुईँको क्षेत्रफल निकाल ।	

क्षेत्र	सिकाइ उपलब्ध/विशिष्ट उद्देश्य	सिकाइ उपलब्धको विस्तृतीकरण	सम्भावित शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया	पा.भा
४.(च) क्षमता	४.(च)१. मिलिलिटर र लिटरसँग सम्बन्धित गुणन र भाग गर्न तथा तत्सम्बन्धी सरल व्यावहारिक समस्या हल गर्न ।	<ul style="list-style-type: none"> मिलिलिटर र लिटरसँग सम्बन्धित गुणन र भागसम्बन्धी सरल व्यावहारिक समस्या हल गर्न । 	<ul style="list-style-type: none"> मिलिलिटर र लिटरसँग सम्बन्धित गुणन र भागको सरल व्यावहारिक समस्याहरू हल गर्नेबारे छलफल गर्ने र हल गर्न लगाउने । 	१. २०० लि. क्षमता भएको ड्रममा पानी भर्न ५०० मिलिलिटरको भाँडोले कति पटक पानी राख्नुपर्ला ?	
४.(छ) आयतन	१. सूत्र प्रयोग गरी षड्मुख (Cuboids) को आयतन पत्ता लगाउन ।	<ul style="list-style-type: none"> सूत्र प्रयोग गरी षड्मुख (Cuboids) को आयतन पत्ता लगाउन । 	<ul style="list-style-type: none"> आयतन $(v) = \text{लम्बाइ } (l) \times \text{चौडाइ } (b) \times \text{उचाइ } (h)$ सूत्र प्रयोग गरी Cuboids को आयतन निकाल्ने बारे छलफल गर्ने । 	१. लम्बाइ ४.५ मिटर, चौडाइ ३.५ मिटर र उचाइ ३ मिटर भएको कोठाको आयतन निकाल ।	
४.(ज) तौल	<p>४(ज) १. ग्राम र कि.ग्रा को गुणन र भाग गर्न ।</p> <p>४(ज) २. गुणन र भागसम्बन्धी सरल व्यावहारिक समस्या हल गर्न ।</p> <p>४.(ज) ३. विभिन्न वस्तुहरूको तौल अन्दाज गर्न ।</p> <p>४.(ज) ४. कि. ग्रा. र क्विन्टलको सम्बन्ध बताउन ।</p>	<ul style="list-style-type: none"> ग्राम र कि.ग्रा. को गुणन र भाग गर्न । गुणन र भागसम्बन्धी सरल व्यावहारिक समस्या हल गर्न । विभिन्न वस्तुहरूको तौल अन्दाज गर्न । 	<ul style="list-style-type: none"> ग्राम र कि.ग्रा.सँग सम्बन्धित गुणन र भागका समस्याहरू हल गर्न लगाउने । कि.ग्रा. र क्विन्टलको सम्बन्ध बताई विभिन्न वस्तुहरूको तौल अन्दाज गर्नेबारे छलफल गर्ने । 	<p>१. तलका हिसाब गरेर देखाऊ :</p> <p>(क) एउटा भोलामा २ कि.ग्रा ५०० ग्राम चामल अटाउँछ भने त्यस्तै ५ ओटा भोलामा जम्मा कति चामल अटाउला ?</p> <p>(ख) एउटा टुकले १०० क्विन्टल तौल बोक्न सक्छ भने जम्मा कति कि.ग्रा. तौल बोक्न सक्छ ?</p>	

क्षेत्र	सिकाइ उपलब्ध/विशिष्ट उद्देश्य	सिकाइ उपलब्धिको विस्तृतीकरण	सम्भावित शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया	पा.भा
५. भिन्न, दशमलव, प्रतिशत, ऐकिक नियम र साधारण व्याज ५.(क)भिन्न	५.(क)१. मिश्रित सङ्ख्या र अनुपयुक्त भिन्नहरूलाई एकअर्कामा रूपान्तर गर्न ।	<ul style="list-style-type: none"> मिश्रित सङ्ख्या र अनुपयुक्त भिन्नहरूलाई एकअर्कामा रूपान्तर गर्न । अनुपयुक्त भिन्नलाई मिश्रित सङ्ख्यामा रूपान्तर गर्न । 	<ul style="list-style-type: none"> मिश्रित सङ्ख्या र अनुपयुक्त भिन्नहरूलाई एकअर्कामा रूपान्तर गर्ने तरिकारबारे छलफल गरी लेख्ने र गर्न लगाउने । 	<p>१. $\frac{4}{5}, \frac{11}{3}, 4\frac{3}{7}, \frac{15}{8}$, मिश्रित सङ्ख्या र अनुपयुक्त भिन्न छुट्याएर देखाऊ ।</p>	३२ घन्टी
	५.(क)२. मिश्रित सङ्ख्याका जोड र घटाउ (दुईओटा हिसाब गर्न र भिन्नका सरल गुणन गर्न ।	<ul style="list-style-type: none"> मिश्रित सङ्ख्याको जोड गर्न । मिश्रित सङ्ख्याको घटाउ गर्न । मिश्रित सङ्ख्याको सरल गुणन गर्न । 	<ul style="list-style-type: none"> मिश्रित सङ्ख्याको जोड र घटाउ गर्ने तरिकारबारे छलफल गरी केही उदाहरण गरी दिने र गर्न लगाउने । 	<p>२. $2\frac{1}{2}, 3\frac{3}{4}$ लाई अनुपयुक्त भिन्नमा बदली देखाऊ ।</p>	
	५.(क)३. भिन्नसम्बन्धी जोड र घटाउका सरल व्यावहारिक समस्याहरू हल गर्न ।	<ul style="list-style-type: none"> भिन्नलाई दुई अङ्कसम्मको पूर्ण सङ्ख्याले गुणन गर्न भिन्नसम्बन्धी जोडका सरल व्यावहारिक समस्याहरू हल गर्न । भिन्नसम्बन्धी घटाउका सरल व्यावहारिक समस्याहरू हल गर्न । भिन्नसम्बन्धी जोड र घटाउका सरल व्यावहारिक समस्याहरू हल गर्न । 	<ul style="list-style-type: none"> व्यावहारिक समस्याहरूसम्बन्धी मौखिक छलफल गरी निकर्ष निकाल्ने र निकाल्न लगाउने । भिन्नलाई दुई अङ्कसम्मको पूर्ण सङ्ख्याले गुणन गर्ने तरिकारबारे छलफल गरी केही उदाहरण दिई लेख्न दिने र हल गर्न लगाउने । 	<p>३. $\frac{11}{5}, \frac{7}{3}$ लाई मिश्रित भिन्नमा बदली देखाऊ ।</p> <p>४. एउटा स्याउलाई ५ टुक्रा लगाई एक टुक्रा रामलाई, २ टुक्रा कृष्णलाई दिइयो भने राम र कृष्णसँग जम्मा कति भाग भयो जोडेर देखाऊ ।</p> <p>५. एउटा सुन्तलाको ७ केषामध्ये ५ केषा राधालाई दिइयो । राधाले २ केषा आफ्नो भाइलाई दिइन भने राधासँग कति बाँकी रह्यो भिन्नको रूपमा लेखी देखाऊ ।</p>	

क्षेत्र	सिकाइ उपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य	सिकाइ उपलब्धिको विस्तृतीकरण	सम्भावित शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया	पा.भा
५(ख) दशमलव	५(ख)१. दशमलव सङ्ख्या र भिन्नलाई एकआपसमा रूपान्तर गर्न (दशमलवको तीन स्थानसम्म) ।	<ul style="list-style-type: none"> दशमलवको दुई स्थानभन्दा बढी नआउने गरी भिन्नलाई दशमलवमा रूपान्तर गर्न । दशमलवलाई भिन्नमा रूपान्तर गर्न । 	<ul style="list-style-type: none"> दशमलवलाई भिन्नमा बदल्ने तरिकाबारे छलफल गरी रूपान्तर गर्न लगाउने । भिन्नलाई दशमलवमा बदल्ने तरिकाबारे छलफल गरी रूपान्तर गर्न लगाउने । 	१. भिन्नमा रूपान्तर गरी देखाऊ : (क) ०.३७ र ०.३९ (ख) $\frac{33}{100}$ र $\frac{79}{100}$	
	५(ख)२. दशमलवको तीन स्थानसम्मको जोड र घटाउ गर्न ।	<ul style="list-style-type: none"> दशमलव सङ्ख्याको जोड गर्न (तीन स्थानसम्म) । दशमलव सङ्ख्याको घटाउ गर्न (तीन स्थानसम्म) । 	<ul style="list-style-type: none"> दशमलवको जोड र घटाउ गर्ने तरिकाबारे छलफल गरी धारणा दिई लेखी दिने र गर्न लगाउने । 	२. दशमलवमा बदली देखाऊ : (क) जोडेर देखाऊ : $०.३५ + ०.६४$ (ख) घटाएर देखाऊ : $०.५४ - ०.०४$	
	५(ख)३. दशमलवको सङ्ख्याको जोड र घटाउसम्बन्धी सरल व्यावहारिक समस्याहरू हल गर्न ।	<ul style="list-style-type: none"> दशमलव सङ्ख्याको जोड र घटाउसम्बन्धी सरल व्यावहारिक समस्याहरू हल गर्न । 	<ul style="list-style-type: none"> उदाहरणद्वारा दशमलव सङ्ख्याको जोड र घटाउसम्बन्धी सरल व्यावहारिक समस्याहरूका बारेमा छलफल गर्ने र त्यस्ता समस्याहरू समाधान गर्न लगाउने । 	१. रामले ५.८२ भाग स्याउ श्यामलाई र ५.४२ भाग रबिनलाई दिए भने उनले जम्मा कति भाग स्याउ बाँडे ।	
	५(ख)४. दशमलव सङ्ख्यालाई नजिकको सङ्ख्यामा नजिकको शून्यान्त (Rounding off) गर्न ।	<ul style="list-style-type: none"> दशमलव सङ्ख्यालाई नजिकको सङ्ख्यामा शून्यान्त गर्न (सयांश भए दसांशमा शून्यान्त (Rounding off) गर्न । 	<ul style="list-style-type: none"> उदाहरणद्वारा शून्यान्त गर्न अभ्यास गराउने । 	१. ०.३७ र ०.५८ लाई नजिकको दसांशको शून्यान्त गरी देखाऊ ।	

क्षेत्र	सिकाइ उपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य	सिकाइ उपलब्धिको विस्तृतीकरण	सम्भावित शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया	पा.भा
५.(ग) प्रतिशत	५.(ग)१. भिन्न र प्रतिशतलाई एक आपसमा रूपान्तर गर्न ।	<ul style="list-style-type: none"> भिन्नलाई प्रतिशतमा रूपान्तर गर्न । प्रतिशतलाई भिन्नमा रूपान्तर गर्न (साधारण मात्रै) 	<ul style="list-style-type: none"> पूर्वज्ञानका आधारमा भिन्नलाई प्रतिशतमा रूपान्तर गर्न थप अभ्यास गराउने (छलफल र समस्या समाधान विधिबाट) पूर्वज्ञानका आधारमा प्रतिशतलाई भिन्नमा रूपान्तर गर्न थप अभ्यास गराउने । (छलफल र समस्या समाधान विधिबाट) 	१. तलका प्रतिशतलाई भिन्नमा लेखेर देखाऊ : (क) १५% (ख) ३३% (ग) ७५% - भिन्नलाई प्रतिशतमा लेखेर देखाऊ : (क) $\frac{1}{20}$ (ख) $\frac{2}{5}$	
	५.(ग)२. प्रतिशतसम्बन्धी सरल व्यावहारिक समस्या हल गर्न ।	<ul style="list-style-type: none"> प्रतिशतसम्बन्धी सरल व्यावहारिक समस्या हल गर्न । 	<ul style="list-style-type: none"> प्रतिशतसम्बन्धी सरल व्यावहारिक समस्याहरू छलफलद्वारा हल गर्न अभ्यास गराउने । 	२. सीतासँग रु. ५० छ । यदि ४०% रकम आफ्नो भागमा कति रकम पर्ला ?	
५.(घ) ऐकिक नियम र साधारण व्याज	५.(घ)१. ऐकिक नियमद्वारा साधारण लेनदेनको हिसाब गर्न । ५.(घ)२. ऐकिक नियमद्वारा साधारण व्याजसम्बन्धी सरल हिसाब गर्न ।	<ul style="list-style-type: none"> उस्तै वस्तुका समूहको कुल मानको आधारमा एकाइको मान र एकाइको मानका आधारमा तिनै वस्तुका अर्को समूहको कुल मान निकाल्न । ऐकिक नियमद्वारा रु.१००, रु.२०० र रु.३००.का (सय/सय) का एक वर्षको साधारण व्याज निकाल्न । ऐकिक नियमद्वारा रु. १०० को एक वर्ष, दुई वर्ष, तीन वर्ष ... को साधारण व्याज निकाल्न । 	<ul style="list-style-type: none"> एउटा वस्तुको मूल्य दिएर धेरै वस्तुको मूल्य पत्ता लगाउने तरिकाबारे छलफल गर्ने र समस्या दिएर समाधान गर्न लगाउने । धेरै वस्तुको मूल्य दिएर एउटा वस्तुको मूल्य पत्ता लगाउने तरिकाबारे छलफल गर्न लगाउने । ऐकिक नियम प्रयोग गरी साधारण व्याजसम्बन्धी समस्याको मान पत्ता लगाउने बारे छलफल गर्ने र समस्याहरू दिएर हल गर्न लगाउने । 	१. एक किलोग्राम स्याउको मूल्य रु. २४० पर्छ भने १५ किलोग्राम स्याउको मूल्य कति पर्ला हिसाब गरेर देखाऊ । २. ४० दान सुन्तलाको मूल्य रु. १२० पर्छ भने एक दान सुन्तलाको मूल्य कति पर्ला ? हिसाब गरेर देखाऊ । ३. रु. १०० को एक वर्षको व्याज रु. १५ हुन्छ भने रु. १०० को ५ वर्षको व्याज कति हुन्छ, पत्ता लगाई देखाऊ ।	

क्षेत्र	सिकाइ उपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य	सिकाइ उपलब्धिको विस्तृतीकरण	सम्भावित शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया	पा.भा																
६. विल र बजेट	६.१. विल बनाउन । ६.२. बजेट हेरी सूचना लिन र दिन ।	<ul style="list-style-type: none"> छुट, भ्याट, कर समावेश नभएका सामान्य विल बनाउन । सामान्य घरायसी बजेटको सूचना लिन र दिन । 	<ul style="list-style-type: none"> विलको नमुनाका आधारमा बनाई/सङ्कलन गरी/गराई छलफल गरी विल बनाई देखाउने र बनाउन लगाउने । एउटा घरायसी बजेटको नमुना देखाई छलफल गर्ने । 	<p>१. आलु रु. २०, स्याउ रु १०, र गोलभेडा रु २५ समावेश भएको विल नमुना तयार गरी देखाऊ ।</p> <p>२. एउटा किसानको घरायसी बजेट</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>आम्दानी</th> <th>खर्च</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>शीर्षक रु.</td> <td>शीर्षक रु.</td> </tr> <tr> <td>कुकुरापालन २०००</td> <td>चामल ५०००</td> </tr> <tr> <td>बाखापालन ४०००</td> <td>दाल ५००</td> </tr> <tr> <td>दूध १०००</td> <td>लगा २०००</td> </tr> <tr> <td>तरकारी ५००</td> <td>शिक्षा ५००</td> </tr> <tr> <td>अन्य १०००</td> <td>अन्य ५००</td> </tr> <tr> <td>जम्मा ८५००</td> <td>८५००</td> </tr> </tbody> </table> <p>माथिको बजेट हेरी निम्न प्रश्नहरूको उत्तर देऊ :</p> <p>(क) कुकुरावाट जम्मा कति आम्दानी हुन्छ ?</p> <p>(ख) जम्मा खर्च कति हुन्छ ?</p>	आम्दानी	खर्च	शीर्षक रु.	शीर्षक रु.	कुकुरापालन २०००	चामल ५०००	बाखापालन ४०००	दाल ५००	दूध १०००	लगा २०००	तरकारी ५००	शिक्षा ५००	अन्य १०००	अन्य ५००	जम्मा ८५००	८५००	९ घन्टी
आम्दानी	खर्च																				
शीर्षक रु.	शीर्षक रु.																				
कुकुरापालन २०००	चामल ५०००																				
बाखापालन ४०००	दाल ५००																				
दूध १०००	लगा २०००																				
तरकारी ५००	शिक्षा ५००																				
अन्य १०००	अन्य ५००																				
जम्मा ८५००	८५००																				
७. तथ्याङ्क	७.१. तालिकाबद्ध कुनै सूचनाबाट निष्कर्ष निकाल्न ।	<ul style="list-style-type: none"> दिइएको/प्राप्त भएको तालिकाबद्ध सूचनाबाट आवश्यक सम्भावित सूचना बताउन । आवश्यक र सम्भावित सूचना लिन र दिन । आवश्यक तथा सम्भावित सूचनाहरूको निष्कर्ष निकाल्न । 	<ul style="list-style-type: none"> तालिकाबद्ध सूचनाहरू सङ्कलन गराई /गरी प्रदर्शन र छलफल गराई पूर्वज्ञानका आधारमा आवश्यक सम्भावित सूचना बताउन अभ्यास गराउने । आवश्यक र सम्भावित सूचना लिन र दिन अभ्यास गराउने । आवश्यक र सम्भावित सूचनाहरूबाट छलफल र प्रश्नोत्तरको आधारमा निष्कर्ष निकाल्न अभ्यास गराउने । 	<p>१.</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>सि.नं.</th> <th>विवरण</th> <th>परिमाण</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>१.</td> <td>तरकारी</td> <td>२० कि.ग्रा.</td> </tr> <tr> <td>२.</td> <td>दाल</td> <td>१५ कि.ग्रा.</td> </tr> <tr> <td>३.</td> <td>चामल</td> <td>५० कि.ग्रा.</td> </tr> <tr> <td></td> <td>जम्मा</td> <td>८५ कि.ग्रा.</td> </tr> </tbody> </table> <p>माथिका तालिकामा :</p> <p>(क) चामल कति कि.ग्रा. रहेछ ?</p> <p>(ख) आलु कति कि.ग्रा. रहेछ ?</p> <p>(ग) तरकारीभन्दा चामल कति कि.ग्रा. ले बढी छ ?</p>	सि.नं.	विवरण	परिमाण	१.	तरकारी	२० कि.ग्रा.	२.	दाल	१५ कि.ग्रा.	३.	चामल	५० कि.ग्रा.		जम्मा	८५ कि.ग्रा.	९ घन्टी	
सि.नं.	विवरण	परिमाण																			
१.	तरकारी	२० कि.ग्रा.																			
२.	दाल	१५ कि.ग्रा.																			
३.	चामल	५० कि.ग्रा.																			
	जम्मा	८५ कि.ग्रा.																			

क्षेत्र	सिकाइ उपलब्ध/विशिष्ट उद्देश्य	सिकाइ उपलब्धिको विस्तृतीकरण	सम्भावित शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया	पा.भा
	७.२.दिइएको सामान्य सूचनालाई बारग्राफमा प्रस्तुत गर्न ।	<ul style="list-style-type: none"> दिइएको सूचनाका आधारमा बारग्राफको स्केल अनुमान गरी लेखन । सूचनाका आधारमा बारग्राफ खिचन र तथ्याङ्कलाई प्रस्तुत गर्न । 	<ul style="list-style-type: none"> पूर्वज्ञान/धारणालाई उपयोग गरी बारग्राफको स्केल अनुमान गर्न अभ्यास गराउने (छलफल र प्रदर्शन) र लेखन लगाउने । पूर्वधारणालाई उपयोग गरी बारग्राफ खिचन र प्रस्तुत गर्न अभ्यास गराउने । एक अर्काको (समूहको) तुलना गर्न लगाई प्रस्तुत गर्न अभ्यास गराउने । 	२. माथिको प्रश्न १ को तालिकालाई बारग्राफमा प्रस्तुत गर ।	
	७.३.क्रमजोडी सङ्ख्या प्रयोग गरी कुनै स्थानलाई अङ्कन गर्न । (पहिलो चतुर्थांशमा मात्र)	<ul style="list-style-type: none"> चित्र ग्राफमा दिइएका बिन्दुका क्रमजोडा सङ्ख्या (Ordered pair) प्रयोग गरी कुनै स्थान वा बिन्दुलाई बताउने । 	<ul style="list-style-type: none"> पूर्वज्ञान, धारण र ग्राफ चित्रको प्रयोग गरी प्रदर्शन र छलफलबाट बिन्दु र क्रमजोडा सङ्ख्या बताउने र लेखन अभ्यास गराउने । 	१. तलका क्रमजोडा सङ्ख्यालाई ग्राफ चित्रमा अङ्कित गर : (क) (१, ३) (ख) (०, ५) (ग) (१, ०) (घ) (८, १०)	
८. समूह (Sets)	८.१.दिइएको समूहको Set notation { } लाई वाक्यमा लेखन ।	<ul style="list-style-type: none"> चित्रबाट दिइएका Set notation प्रयोग भएका समूहलाई वाक्यमा लेखन । Number / Alphabet प्रयोग भएका Set Notation लाई वाक्यमा लेखन । समूहलाई जनाउन अङ्ग्रेजी Alphabet का capital letter को प्रयोग गर्न (साधारण धारणामात्र) । 	<ul style="list-style-type: none"> Set notation भित्र भएका सदस्यहरू पढ्न लगाउने, तिनका गुणहरू चिन्न लगाउने र त्यसपछि ती सदस्यहरू कुन समूहमा पर्दछन् ? छलफल गर्न लगाउने त्यसलाई अङ्ग्रेजी Alphabet (कुनै पनि Capital letter) ले जनाउने अभ्यास गराउने । 	१. $A = \{a, e, i, o\}$ लाई वाक्यमा लेख ।	९ घन्टी

क्षेत्र	सिकाइ उपलब्ध/विशिष्ट उद्देश्य	सिकाइ उपलब्धिको विस्तृतीकरण	सम्भावित शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया	पा.भा
९. बीजगणित	<p>९.१. सरल शाब्दिक समस्यालाई बीजगणितीय अभिव्यञ्जकमा लेखन । (दुई पदीय अभिव्यञ्जक मात्र र जोड, घटाउ प्रक्रिया मात्र समावेश भएको)</p> <p>९.२. एक चलयुक्त समीकरण हल गर्न र तत्सम्बन्धी सरल व्यावहारिक समस्या हल गर्न ।</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ सरल शाब्दिक समस्यालाई बीजगणितीय अभिव्यञ्जकमा लेखन र सरल गर्न । ▪ बराबरी तथ्यसम्बन्धी धारणा प्राप्त गर्न । ▪ एक चलयुक्त समीकरण हल गर्न : <ul style="list-style-type: none"> - जोडसम्बन्धी - घटाउसम्बन्धी - गुणनसम्बन्धी - भागसम्बन्धी ▪ एक चलयुक्त समीकरणसम्बन्धी सरल व्यावहारिक समस्या हल गर्न : <ul style="list-style-type: none"> - जोडसम्बन्धी - घटाउसम्बन्धी 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ सरल शाब्दिक समस्यालाई बीजगणितीय अभिव्यञ्जकमा व्यक्त गर्नेबारे छलफल गर्ने । जस्तै : रमेशसँग केही रुपियाँ थियो । त्यसमा अरू त्यतिकै रकमको दोब्बर थप्दा कति होला । ▪ तराजु Box Notation का आधारमा बराबरी तथ्यसम्बन्धी धारणा दिने । ▪ बराबरी तथ्यहरूका आधारमा एक चलयुक्त समीकरण हल गर्न अभ्यास गराउने । ▪ कक्षा कोठामा छात्रछात्रा र जम्मा विद्यार्थी आदि जस्ता व्यावहारिक उदाहरणका आधारमा समस्या बनाई हल गर्न अभ्यास गराउने । 	<p>१. शङ्करसँग x ओटा गुच्चाहरू छन् । हरिसँग $2x$ ओटा र दिनेसँग $5x$ ओटा गुच्चाहरू भए जम्मा कतिओटा गुच्चाहरू भए ?</p> <p>२. सरल गर : (क) $(5x+y+3x+2y)$ (ख) $x+15=25$ (ग) $59-x=9$ (घ) $551x=11$ (ङ) $101y=2$</p> <p>३. रामको घरमा जम्मा परिवार सदस्य १० जना छन् । तीमध्ये ४ जना पुरुष छन् भने महिलाको सङ्ख्या समीकरण प्रयोग गरी निकाल ।</p>	१८ घण्टी

५. पाठ्यभार वितरण तालिका

क्र.सं	क्षेत्र	कक्षा ४		कक्षा ५	
		पाठ्यभार	अङ्कभार (%)	पाठ्यभार	अङ्कभार (%)
१	ज्यामिति	१७	९	१७	९
२	सङ्ख्याको ज्ञान	३४	१८	३५	१८
३	गणितका आधारभूत क्रियाहरू	२६	१४	२७	१४
४	समय, मुद्रा र नापतौल	३९	२०	३६	१६
५	भिन्न, दशमलव, प्रतिशत, ऐकिक नियम र साधारण व्याज	३२	१७	३२	१८
६	बिल र बजेट	७	४	९	५
७	तथ्याङ्क	९	५	९	५
८	समूह	९	५	९	५
९	बीजगणित	१९	१०	१८	१०
	जम्मा	१९२	१००	१९२	१००

६. शिक्षण सिकाइ प्रक्रिया

यस पाठ्यक्रमले गणितको कुनै पनि क्षेत्रको विषयवस्तु अथवा कुनै पनि गणितीय सीपको विकास गर्न शिक्षण गर्दा मुख्यतया प्रदर्शन विधि, प्रयोगात्मक विधि, प्रश्नोत्तर र छलफल विधि, आगमन विधि, अनुसन्धान विधि आदिमा विशेष जोड दिएको छ । उल्लिखित विधिहरूबाहेक यस पाठ्यक्रमले गणित शिक्षणमा विषयवस्तुको प्रस्तुतीकरण निम्नलिखित प्रक्रियाले गर्ने सोचाइ राखेको छ :

१. आगमन विधि
२. सरलबाट जटिल
३. मूर्तबाट अमूर्त
४. समस्या समाधान विधि
५. गणितीय सोच

शिक्षणलाई सरलीकरण गर्न र विद्यार्थीमा विषयवस्तुसम्बन्धी एउटा धारणा बसाल्न सिकाइ सामग्रीको प्रयोग अति उपयोगी हुन्छ । यहाँ सिकाइसामग्री भन्नाले पाठ्यपुस्तक, अभ्यास पुस्तिकादेखि लिएर विद्यार्थी स्वयम्ले प्रयोग गर्ने सम्पूर्ण सामग्रीहरू आउँछन् । साधारणतया यस पाठ्यक्रमले निर्धारण गरेका सिकाइउपलब्धि हासिल गर्न निम्नलिखित सिकाइसामग्रीहरू उपयोगमा आउन सक्छन् :

- (क) बेस टेन ब्लक

- (ख) मोडेलहरू
- (ग) वास्तविक वस्तुहरू
- (घ) नाप तौलका प्रामाणिक एकाइहरू आदि

यस विषयमा अवलम्बन गर्नुपर्ने शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप तथा विधिहरूका बारेमा विस्तृतरूपमा सिकाइउपलब्धि विस्तृतीकरण शीर्षकअन्तर्गत समेत प्रत्येक सिकाइउपलब्धिअनुसार उल्लेख गरिएको छ । तथापि यी सबै पक्ष सामान्य पथप्रदर्शनका लागि मात्र हुने छन् । परिस्थितिअनुसार उपयुक्त उपायहरू अपनाई शिक्षण सिकाइ क्रियाकलापलाई अभि प्रभावकारी बनाउन स्थानीय उपायहरू पनि उपयोगी हुने छन् ।

७. विद्यार्थी मूल्याङ्कन

सामान्यत गणित शिक्षणमा अन्य विषयहरूमा जस्तै मुख्य निम्नलिखित उद्देश्यले विद्यार्थीको मूल्याङ्कन गरिन्छ :

- निश्चित सिकाइउपलब्धिहरू विद्यार्थीले हासिल गर्न सके वा नसकेको जाँचन ।
- गणितको नयाँ पाठ (धारणा/सीप) सिक्न आवश्यक पूर्वाधार तयार भए वा नभएको जाँचन ।
- विद्यार्थी स्वयम्लाइ उनीहरूले गरेको प्रगति (के कति सिक्न सकेको छ ?) सम्बन्धी पृष्ठपोषण दिन ।
- शिक्षकलाई उसको शिक्षणको प्रभावकारिता (केकति सिकाउन सकिएको छ ?) सम्बन्धी पृष्ठपोषण दिन ।
- विद्यार्थीहरूलाई उनीहरूको उपलब्धिमापन गरी सोअनुसार स्तर निर्धारण गर्न ।

अपेक्षित उद्देश्य हासिल नभएसम्म शिक्षणसिकाइ प्रक्रियामा निरन्तरता दिइरहनुपर्दछ । शिक्षकले निरन्तर मूल्याङ्कनको माध्यमबाट विद्यार्थीहरूको कमी कमजोरी पत्ता लगाउने र पत्ता लागिसकेपछि सुधारको कोसिस जारी राख्नुपर्दछ । यसरी मूल्याङ्कन प्रक्रियालाई निरन्तर रूपमा शिक्षणसिकाइ क्रियाकलापकै एक अभिन्न अङ्गका रूपमा लिनुपर्ने भए तापनि विद्यार्थीको कक्षोन्नतिलगायत उनीहरूको सिकाइको स्तर छुट्याउनका लागि विद्यार्थी मूल्याङ्कनमा निम्नलिखित तरिकाहरू समेत अपनाउनुपर्ने हुन्छ :

- शिक्षणसिकाइ क्रियाकलाप सञ्चालन गर्दा भरसक शिक्षक सहजकर्ता, प्रवर्धनकर्ता र उत्प्रेरकका रूपमा प्रस्तुत भई विद्यार्थीसँगसँगै सिक्ने व्यक्ति (Co-learner) का रूपमा प्रस्तुत हुँदा अर्थपूर्ण र प्रभावकारी हुने कुराको अपेक्षा गरिएको छ ।
- गणित विषयसँग सम्बन्धित विषयवस्तुहरूलाई स्थानीय समस्याहरूसँग सम्बन्ध स्थापित गरी व्यावहारिक समस्याको समाधान गर्ने प्रक्रियालाई उत्तम विधिका रूपमा लिइएको छ ।
- अभिभावक, शिक्षक, विद्यार्थीबीचको अन्तरक्रिया (Three player's interaction) बाट गरिने व्यक्तिगत शिक्षणलाई प्राथमिकता दिँदा अर्थपूर्ण सिकाइ हुने कुरालाई गणित शिक्षणमा महत्त्वको साथ उपयुक्त स्थान दिनुपर्छ ।

तसर्थ गणित विषयमा मूल्याङ्कनको प्रमुख आधार तोकिएका सिकाइ उपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य प्राप्त भए भएन, व्यक्तिगत रूपमा विद्यार्थीहरूले गणितीय धारणा र सीप केकति सिके भन्ने जस्ता कुराहरूलाई केन्द्रबिन्दु मान्नुपर्ने हुन्छ ।

सामाजिक अध्ययन

१. परिचय

मानिसले आफ्नो जीवनका आवश्यकताहरू प्राप्त गर्न, सुयोग्य नागरिक भई जीवनयापन गर्न, बौद्धिक, आध्यात्मिक र संवेदनशील सामाजिक प्राणीका रूपमा स्वयंलाई अङ्गीकार गर्नुपर्दछ। यसका साथै सामाजिक र भौतिक विश्व वातावरणसँग परिचित हुनु, विगतका अनुभवबाट वर्तमानको खोजमा संलग्न हुनु र भविष्यप्रति सचेत रही समाजको अध्ययन पनि गर्नुपर्दछ। यी सबै विषयवस्तुको अध्ययन गर्नु नै सामाजिक अध्ययनको मुख्य ध्येय हो।

राष्ट्रिय शिक्षा आयोगका प्रतिवेदन तथा शिक्षासम्बन्धी क्षेत्रीय र राष्ट्रिय गोष्ठी/कार्यशाला विभिन्न विद्यालयमा परीक्षण गरी त्यसबाट प्राप्त पृष्ठपोषण तथा सुझावहरूका आधारमा सामाजिक अध्ययनको यो पाठ्यक्रम तयार गरिएको हो। यस तहको पाठ्यक्रममा बालबालिकाहरूलाई सामाजिक र भौतिक वातावरणप्रति रुचि जगाउन विषयवस्तुको ज्ञान, सीप र अभिवृत्तिको विकास गराई रोजगारउन्मुख र सक्रिय असल नागरिकको जग बसाउने प्रमुख उद्देश्य लिइएको छ। यस पाठ्यक्रमले प्रयोगात्मक शिक्षण प्रणालीलाई महत्त्व दिँदै विद्यार्थीहरू स्वयंबाट समस्याको खोज र समाधानका उपायहरू पहिल्याई आफ्नो विचार, सीप, दक्षता रुचि तथा खुसीका आधारमा व्यक्ति, परिवार, समुदायको विकासप्रति आकर्षित हुन र असल नागरिक बन्न सक्नु भन्ने अपेक्षा गरिएको छ। यसबाट माथिल्लो तहमा अध्ययनका लागि आधार तयार होस् र परिस्थितिवश प्राथमिक शिक्षा पूरा गरी पढाइ छाड्ने बालबालिकाहरूलाई समेत आफ्ना दैनिक जीवनमा आइपर्ने कार्य गर्न, समस्याहरूको समाधान गर्न र सामाजिक तथा व्यावहारिक ज्ञान तथा सीपको क्रमिक विकास हुँदै जाने आशा एवम् विश्वास गरिएको छ।

उपर्युक्त उपलब्धिहरू हासिल गर्नका लागि सामाजिक अध्ययनको अवधारणाअनुरूप व्यक्तिको जीवन परिवारबाट सुरु भई छिमेक, समुदाय, क्षेत्र, राष्ट्र र विश्व परिवेश पुग्ने भएकाले प्राथमिक तहका बालबालिकाको स्तरलाई हेरेर यस पाठ्यक्रममा उपर्युक्त विषयक्षेत्रलाई निम्नानुसार समेट्ने प्रयास गरिएको छ।

- आफू, आफ्नो परिवार र छरछिमेक
- हाम्रो परम्परा, सामाजिक मूल्य र मान्यता
- सामाजिक समस्या र समाधान
- नागरिक चेतना
- हाम्रो पृथ्वी
- हाम्रो विगत
- हाम्रो आर्थिक क्रियाकलाप
- स्थानीय विषयवस्तुको अंश

बालबालिकालाई आफूले आफैँलाई चिन्न सक्नुपर्छ। परिवार र छरछिमेकहरूमा घुलमिल हुन सक्नुपर्छ। परम्परादेखि स्थापित सामाजिक चालचलन, नियम आदिसँग परिचित भई समाजमा विद्यमान विभिन्न समस्या र विकृतिहरू हटाउनका लागि तयार हुनुपर्छ। मानव अधिकार र कर्तव्यको पहिचान गर्दै सामाजिकीकरणमा जोड दिई आफूलाई असल नागरिकका रूपमा विकसित गर्न प्रयत्नशील गराउनुपर्छ। बालबालिकाहरू आफू रहेको ठाउँ, क्षेत्र, देश आदि भौगोलिक स्वरूपप्रति परिचित गराउने हुनुपर्छ। आफू र आफ्नो परिवार, समुदायका विगतका सम्बन्धमा खोजी नीति गर्न लागिपर्नुपर्छ। उनीहरू मितव्ययी हुन परिवार तथा स्थानीय समुदायका आर्थिक क्रियाकलापका बारेमा जानकारी लिन अग्रसर रहनुपर्दछ। यसप्रकारका कार्य गर्न सक्ने ज्ञान, सीप तथा अभिवृत्तिको विकास गर्ने उद्देश्यका साथ पाठ्यक्रमलाई व्यवस्थित गर्ने प्रयत्न गरिएको छ। यसका साथै स्थानीय आवश्यकतालाई सम्बोधन गर्ने अभिप्रायका साथ स्थानीय विषयवस्तुलाई समेटेी अध्ययन अध्यापन गराउने २० प्रतिशत स्थानीय विषयवस्तुको प्रावधानसमेत यस पाठ्यक्रममा समावेश गरिएको छ।

पाठ्यक्रम औपचारिक शिक्षाको पथप्रदर्शक हो । यसको व्यवहारिक कार्यान्वयनमा शिक्षकको गहन भूमिका तथा जिम्मेवारी हुन्छ । शिक्षकलाई शिक्षण सिकाइ क्रियाकलापमा सहजता प्रदान गर्न विषयवस्तुको विस्तृतीकरण पनि गरिएको छ । यस पाठ्यक्रमको कार्यान्वयनमा प्रयोगकर्तालाई आफ्ना शैक्षणिक क्रियाकलापहरू तय गर्न थप सहयोग पुग्न जाने अभिप्रायबाट शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप एवम् मूल्याङ्कन प्रक्रियाका नमुनाहरूसमेत समावेश गरिएको छ । शिक्षण सिकाइ क्रियाकलापलाई प्रभावकारी बनाउन शिक्षक स्वयम्ले पनि यससम्बन्धी नवीनतम प्रविधिहरूलाई विद्यालय वातावरणसम्म पुऱ्याउने प्रयास गर्नुपर्ने हुन्छ ।

२. तहगत साधारण उद्देश्यहरू

प्राथमिक तहको अन्त्यमा विद्यार्थीहरू निम्नलिखित कार्यहरू गर्न सक्ने छन् :

१. आफू, आफ्नो परिवार र छरछिमेकको परिचय दिन ।
२. सामाजिक कुरीति, छुवाछुत, अन्धविश्वास आदि विरुद्ध सचेत रहन ।
३. आफ्नो समुदायका रहनसहन, वेषभूषा, विभिन्न जातजाति, भाषा, लिङ्ग, पेसा, धर्म तथा चाडपर्वप्रति सद्भाव राखी सम्मान र सहयोग गर्न ।
४. आफ्नो देशप्रति माया, श्रद्धा, भक्तिभाव देखाउन तथा लोकतान्त्रिक मूल्य र मान्यताअनुसार आचरण गर्न ।
५. स्थानीय समुदाय तथा राष्ट्रियस्तरका ख्यातिप्राप्त व्यक्तिहरूको कामबाट प्रेरणा लिन र उनीहरूलाई सम्मान गर्न ।
६. समाजमा रहेका विभिन्न सामाजिक समस्या पहिचान गरी समाधानका लागि सहयोग गर्न ।
७. मानवअधिकार, बालअधिकार र कर्तव्यप्रति सचेत रही व्यावहारिक जीवनमा उपयोग गर्न ।
८. सामाजिक शिष्टाचार तथा नियमहरू पालना गर्न ।
९. विभिन्न स्थानीय निकायहरू (वडा, गाविस/नगरपालिका र जिविस) को संरचना र कार्य बताउन ।
१०. आफू रहेको वरिपरिको भौगोलिक स्वरूप अध्ययन गरी वर्णन गर्न र नक्सा बनाउने अभ्यास गर्न ।
११. पृथ्वीको सङ्क्षिप्त परिचय दिन र नेपालको भौगोलिक स्वरूपको वर्णन गर्न ।
१२. छिमेकी राष्ट्रहरूको सङ्क्षिप्त परिचय दिन ।
१३. आफ्नो समुदाय तथा राष्ट्रको ऐतिहासिक पृष्ठभूमि बताउन र ऐतिहासिक वस्तुहरूको खोजी गर्न ।
१४. श्रमको सम्मान गर्न तथा श्रम गर्ने र मितव्ययी हुने बानी बसाल्न ।
१५. स्थानीयस्तरमा रहेका आर्थिक क्रियाकलापको अवलोकन गरी वर्णन गर्न र त्यसमा सक्दो सहयोग पुऱ्याउन ।

३. क्षेत्र तथा क्रम तालिका

क्षेत्र	कक्षा ४	कक्षा ५
१. आफू आफ्नो परिवार र छरछिमेक	<ul style="list-style-type: none"> - छिमेकीसँगको सम्बन्ध - पेसागत सामग्रीहरूको प्रयोग र सुरक्षा - छिमेकीहरूबीच सहयोगको आदानप्रदान 	<ul style="list-style-type: none"> - छिमेकीहरूको काम र पेसा - सामुदायिक काममा सहयोग - छिमेकीहरूप्रति गरिने व्यवहार - समानुभूति (Empathy)
२. हाम्रो परम्परा, सामाजिक मूल्य र मान्यता	<ul style="list-style-type: none"> - मान्यजनहरूसँग गर्नुपर्ने व्यवहार - समुदायका विभिन्न भाषा, वेषभूषा, रहनसहन र चाडपर्व - आफू जन्मेको स्थानको महत्त्व, सद्भाव र विकास - जिल्लास्तरीय व्यक्तित्व 	<ul style="list-style-type: none"> - परम्परागत सामाजिक प्रचलनहरूको तुलनात्मक अध्ययन - आफ्नो जिल्लाभित्रका भाषा, धर्म, वेषभूषा, रहनसहन - मेलापर्वहरूमा सहभागिता - आफ्नो क्षेत्र र राष्ट्रप्रति सद्भाव र सम्मान - आफ्नो क्षेत्रको व्यक्तित्व - अनुकरणीय काम
३. सामाजिक समस्या र समाधान	<ul style="list-style-type: none"> - स्थानीय समुदायमा रहेका अप्ठ्यारोमा परेकालाई सहयोग - मादक पदार्थ र सोको सेवनबाट बच्ने उपाय - समाजमा रहेका कुरीतिहरू हटाउन सहयोग गर्ने - स्थानीयस्तरमा भएका सङ्घ संस्थाहरू 	<ul style="list-style-type: none"> - मादक पदार्थ तथा लागू पदार्थ सेवनबाट टाढा रहन र त्यस्ता कुलतबाट बचावट समाजमा चोरीडकैती जस्ता घटनाप्रति सजगता - बाह्य संस्कृतिको नकारात्मक प्रभावबाट बचावट - सामाजिक समस्या र विकृति हटाउन सहयोग गर्ने सामाजिक सङ्घ संस्थाहरू नीति नियमको आवश्यकता र तिनको पालना
४. नागरिक चेतना	<ul style="list-style-type: none"> - बालअधिकार र उपयोग - महिला अधिकार - राष्ट्रिय सम्पदाहरूको प्रयोग र संरक्षण - सार्वजनिक स्थलहरूको सरसफाइ - आफू बसेको गा.वि.स./न.पा. को परिचय, संरचना र कार्य - आफ्नो परिवार र छिमेकका महिला, पुरुष, जातजाति, विभिन्न धर्मावलम्बी, विभिन्न पेसागत व्यक्ति आदिसँग समान व्यवहार 	<ul style="list-style-type: none"> - मौलिक अधिकार/मानव अधिकार - कर्तव्य पालना र अधिकारको उपयोग - राष्ट्रिय सम्पदा संरक्षण तथा संवर्धनका लागि सञ्चालित मुख्य आयोजनाहरूको नाम र काम - परम्परागत रूपमा चलिआएका राम्रा सामाजिक नियमहरूको पालना - आफू बसेको जिल्लाको जि.वि.स. को परिचय, संरचना र कार्य - स्थानीय समुदायका परिचित तथा अपरिचित महिला, पुरुष, जातजाति, धर्मावलम्बी आदिमा समान व्यवहार - द्वन्द्व र यसको मध्यस्थता

५. हाम्रो पृथ्वी	<ul style="list-style-type: none"> - आफू रहेका जिल्लाका भौगोलिक स्वरूप र सामाजिक रहनसहन - आफू रहेको जिल्लाको सामान्य नक्सासम्बन्धी कार्य - पृथ्वीको उत्पत्ति र बनोटको सङ्क्षिप्त परिचय - नजिकका छिमेकी राष्ट्रहरू चीन र भारतको सङ्क्षिप्त परिचय 	<ul style="list-style-type: none"> - हाम्रा देशका प्राकृतिक स्वरूप, हावापानी र सामाजिक रहनसहन - नेपालको नक्साको सामान्य रूपरेखा र भौगोलिक तथ्यहरूको सङ्केत - ग्लोब वा नक्साको प्रयोग - महाद्वीप र महासागरहरूको परिचय - छिमेकी राष्ट्रहरू भुटान, बङ्गलादेश, श्रीलङ्का, पाकिस्तान, माल्दिभ्स र अफगानिस्तानको सङ्क्षिप्त परिचय
६. हाम्रो विगत	<ul style="list-style-type: none"> - आफ्नो समुदायको ऐतिहासिक पृष्ठभूमि - नेपाल शब्दको उत्पत्ति (सङ्क्षेपमा) - हाम्रा वीर सहिदहरूको योगदान 	<ul style="list-style-type: none"> - आफ्ना समुदायमा रहेका ऐतिहासिक व्यक्तित्व र वस्तुहरूको खोज र उचित संरक्षण - नेपालको प्राचीनकाल (गोपाल, महिषपाल, किरातकाल) को सामाजिक तथा आर्थिक गतिविधि - हाम्रा राष्ट्रिय विभूतिहरूको नाम, योगदान र सम्मान - राष्ट्र प्रमुख तथा सरकार प्रमुखको परिचय र भूमिका
७. हाम्रो आर्थिक गतिविधि	<ul style="list-style-type: none"> - आफ्नो गाउँ, नगरभित्रका व्यक्तिहरूले गर्ने सबै प्रकारका राम्रा कामको सम्मान र सहयोग - मितव्ययीता - आफ्नो क्षेत्रमा उत्पादित तथा निर्मित वस्तुहरूको उपयोग - घरपरिवार, छरछिमेक र समुदायमा भएका आर्थिक क्रियाकलापको अवलोकन र सहभागिता 	<ul style="list-style-type: none"> - जिल्लाभित्रका व्यक्तिहरूले गर्ने सबै प्रकारका राम्रो कामको सम्मान र सहयोग - विद्यालयका सामग्रीहरूको प्रयोगमा मितव्ययीता र सदुपयोग - स्वदेशमा उत्पादिन तथा निर्मित वस्तुहरूको उपयोग - आफ्ना देशमा सञ्चालित आर्थिक क्रियाकलाप : कृषि, उद्योग, व्यापार, पर्यटन आदिको सामान्य परिचय

४. विषयवस्तुको विस्तृतीकरण

यस विषयमा कक्षागतरूपमा बालबालिकाहरूले हासिल गर्ने सिकाइ उपलब्धिहरूलाई विशिष्ट उद्देश्यका रूपमा प्रस्तुत गरिएको छ । विषयवस्तु विस्तृतीकरण तलको तालिकामा प्रस्तुत गरिएको छ :

कक्षा : ४

क्षेत्र	सिकाइ उपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य	विषयवस्तुको विस्तृतीकरण	सम्भावित शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया	पा.भा
१. आफू, आफ्नो परिवार र छरछिमेक	१. निकट छिमेकीहरूको नाम र सम्बन्ध बताउन ।	छिमेकीहरूसँग सम्बन्ध : - आफ्नो टोल छिमेकका व्यक्तिको नाम - छिमेकीहरूसँग नाता लगाएर सम्बोधन जस्तै : आमा, बुबा, दाजु, भाइ, दिदी, बहिनी बाजे, बज्यै काका, काकी आदि	- विद्यार्थीहरूलाई पालैसँग छिमेकेको नाम सोधेर कालोपाटीमा टिप्पै जाने । - अभिनयको माध्यमबाट छिमेकीहरूलाई गर्ने सम्बोधनको अभ्यास गराउने । - विद्यार्थीविद्यार्थीबीच छिमेकमा भएका व्यक्तिहरूको नाम तथा उनीहरूलाई गर्ने सम्बोधनका बारेमा छलफल गराउने ।	- कुनै दस जना छिमेकहरूको र उनीहरूलाई सम्बोधन गर्ने नाता लेख । - बुबाको आमालाई के भन्छौ ? - आमाको दाइ वा भाइलाई के भन्छौ ?	१६ घन्टी
	२. पेसागत/व्यावसायिक सामग्रीहरूको प्रयोग गर्ने तरिका बताउन र तिनको सुरक्षा गर्ने ।	पेसागत/व्यावसायिक सामग्रीहरूको प्रयोग र सुरक्षा : - पेसागत/व्यावसायिक सामग्रीहरू : हलो, कुटो, कोदालो, डोको, नाम्लो, खुकुरी, ढक, तराजु, लिटर आदि - उक्त सामग्रीहरूको आवश्यकताअनुसार प्रयोग - उक्त सामग्रीहरूको सुरक्षा	- विद्यार्थीहरूसँग सम्बन्धित पेसागत/व्यावसायिक सामग्रीहरूका बारेमा प्रश्नोत्तर गर्ने । - प्रयोग भइसकेको सामग्रीलाई सुरक्षित राख्ने तरिकाबारे प्रश्नोत्तर तथा छलफल गराउने ।	- तिम्रो परिवारको सदस्यहरूले कुनकुन पेसा अपनाउनु भएको छ ? सूचनी तयार पार । - पेसागत/व्यावसायिक सामग्रीहरूमध्ये कुनै एउटाको चित्र बनाऊ । - तिम्रो घर, टोल छिमेकमा प्रयोग हुने पेसागत सामग्रीको कसरी सुरक्षा गरिएको छ खोजी गरी लेख ।	
	३. छिमेकीहरूबीच एकआपसमा सहयोग आदानप्रदान गर्ने ।	छिमेकीहरूबीच सहयोग आदानप्रदान : - आफूलाई चाहिने छिमेकीहरूसँग भएका सामानहरू, जस्तै : खेलौना, कापी, कलम, पेसागत औजार, कुचो, गुन्डी, हँसिया आदि आदानप्रदान	- सहयोगको आदानप्रदान गरेको तस्बिर देखाई छलफल गराउने । - साथीसाथीबीच अभिनयद्वारा सामग्रीहरू (किताब, कलम, कापी आदि) आदानप्रदान गर्न लगाउने र उक्त कार्य सम्पन्न भएपछि सहयोगको सम्बन्धमा पालैपालो प्रस्तुत गर्न लगाउने ।	- छिमेकीहरूसँग सहयोग लिन के गर्नुपर्छ ? - कक्षामा विद्यार्थीविद्यार्थीबीच सहयोगको आदानप्रदान गरेनगरेको अवलोकन गरी मूल्याङ्कन गर्ने । जस्तै : तिम्रो कलम घरमा छुटेछ । तिमिले परीक्षा दिनुपर्छ । यसको लागि कोसँग सहयोग लिन्छौ ?	

क्षेत्र	सिकाइ उपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य	विषयवस्तुको विस्तृतीकरण	सम्भावित शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया	पा.भा
२. हाम्रो परम्परा, सामाजिक मूल्य र मान्यता	४. अरूले भनेका कुरा ध्यान दिएर सुन्न र आफ्नो धारणा अभिव्यक्त गर्ने ।	मान्यजनसँगको व्यवहार - आफूभन्दा ठूला मानिसहरू (उमेर, बुद्धि र काम) ले अझाएका, निर्देशन गरेका, सिकाएका कुराहरू ध्यानपूर्वक सुनेर आफ्ना दैनिक व्यवहारमा लागू गर्ने बानीको विकास - सुनेर बुझेका र व्यवहारमा लागू गरेका कुराहरूको सम्बन्ध र आफ्नो व्यक्तिगत राय नडराइ, प्रस्ट व्यक्त गर्ने बानीको विकास	- बुबाआमा र छोराछोरीको भूमिका अभिनय गराउने । - एकजनालाई एउटा विषयशीर्षक दिई बोलन लगाउनुहोस् र अन्यलाई ध्यान दिएर सुन्न लगाउने । - उनीहरूलाई चित्त नबुझेका विषयहरूमा पालेसँग आफ्नो विचार राख्ने मौका दिने ।	- मान्यजनले निर्देशन दिएका कुराहरूमाथि साथीहरूसँग छलफल गरेर आफ्नो राय देऊ । चित्त नबुझेका कुराहरूको सूची बनाई कारणसहित आफ्नो तर्क प्रस्तुत गर ।	२० घण्टी
	५. आफ्नो समुदायका विभिन्न भाषा, वेषभूषा, रहनसहन आदि अवलोकन गर्न र चाडपर्वहरूमा सहभागी हुन ।	समुदायका भाषा वेषभूषा, रहनसहन र चाडपर्व - स्थानीय समुदायमा बोल्ने भाषा : नेपाली, नेवारी, मैथिली, थकाली, राई, लिम्बू आदि । - स्थानीय समुदायले लगाउने लुगाकपडा आदि - स्थानीय समुदायको संस्कृति, संस्कार, चालचलन, रहनसहन, चाडपर्व आदि	- स्थानीय समुदायमा बोलिने भाषाहरूको सूची बनाउन लगाउने । - स्थानीय समुदायले लगाउने वेषभूषाको नाम भन्न लगाई फरकफरक वेषभूषा हुनाको कारण सोधखोज गर्न लगाउने । - आफ्नो समुदायमा मनाइने चाडपर्व, संस्कार र चालचलनको सम्बन्धमा सामूहिक छलफल गराउने ।	- तिमिले बोल्ने भाषा र तिमी साथीले बोल्ने भाषा फरक छ, छैन ? - आफ्नो समुदायका मानिसहरूले लगाउने गरेको पहिरनहरूको सूची बनाऊ । - आफ्नो समुदायको चालचलन र संस्कारहरू सोधेर लेख ।	
	६. आफू जन्मेको स्थानप्रति गौरव गर्न र आफ्नो जन्म स्थलको विकास तथा उन्नतिका लागि सबदो सहयोग गर्न ।	- आफ्नो जन्मस्थानको महत्त्व र विकास: जन्मस्थानको नाम (गा.वि.स., न.पा., वडा) त्यसका विशेषता, मठमन्दिर, खोला, नदी, अन्य ऐतिहासिक वस्तुहरू वनजङ्गल, जडिवुटी, खनिज आदि भएका वस्तुहरूको संरक्षण, मर्मत सम्भार आदि	- आफ्नो जन्मस्थानको महत्त्व पालेसँग भन्न लगाउने । - जन्मस्थानमा भएका मुख्य कुराहरू र मनपर्नुका कारणहरू बताउन लगाउने । - भइरहेका सम्पदाहरू संरक्षण संवर्धन र विकासका सम्बन्धमा प्रश्नोत्तर र छलफल गर्न लगाउने ।	- तिमि जन्मेको ठाउँ कहाँ हो ? - तिम्रो गाउँ/नगरको विकासमा केकस्तो काम भइरहेको छ ? अब के गर्नुपर्ला साथीहरूसँग छलफल गरी निचोड निकाल ।	

क्षेत्र	सिकाइ उपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य	विषयबस्तुको विस्तृतीकरण	सम्भावित शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया	पा.भा
	७. आफ्नो जिल्ला भित्र सार्वजनिक भलाइको काम गर्ने व्यक्तिहरू खोजी गरी सम्मान गर्न र उनीहरूको कामबाट प्रेरणा लिन ।	- आफ्नो जिल्लाभित्र सार्वजनिक भलाइको काम गर्ने व्यक्तिहरू : साहित्यकार, कलाकार, शिक्षाप्रेमी, बुद्धिजीवी, समाजसेवी आदिको खोजी गरी सम्मान गर्ने र राम्रो कामबाट प्रेरणा लिने बानीको विकास लिन ।	- आफ्नो जिल्लाभित्र सार्वजनिक भलाइका लागि काम गर्ने व्यक्तिहरू सोधखोज गर्न लगाई उनीहरूले केके र कस्ताकस्ता काम गरेका छन् र पत्ता लगाई उनीहरूको कामको विवरण प्रस्तुत गर्न लगाउने ।	- तिम्रो जिल्लाभित्र सार्वजनिक भलाइका लागि काम गर्ने व्यक्तिहरूको नाम लेख । - उनीहरूले अरूको भलाइका लागि केके काम गरेका छन् ?	
३. सामाजिक समस्या र समाधान	८. स्थानीय समुदायमा अफ्यारा (समस्या)मा परेका व्यक्तिलाई सहयोग गर्न ।	समुदायमा अफ्यारा (समस्या) परेकाहरू : - अफ्यारामा परेकाहरू : प्राकृतिक प्रकोपमा परेकाहरू (वाढीपहिरो, आगलागी, भूकम्प आदि) घर खेत गुमाएर विचल्लीमा परेकाहरू आदि	- विभिन्न चित्र तथा पोस्टहरू देखाई त्यसमा छलफल गराउने । - सम्भव भएसम्म स्थानीय समुदायमा वाढीपहिरो, हावाहुरी, भूकम्प, आगलागी आदिबाट क्षति भएका ठाउँको भ्रमण गराई अवलोकन गराउने र पीडित व्यक्तिहरूसँग अन्तरक्रिया र उद्धार कार्यमा संलग्न गराउने ।	- भूकम्प पीडितलाई कस्तो सहयोगको आवश्यकता पर्छ ? - विभिन्न प्रकृतिका प्रकोपमा परेकाहरूलाई विद्यार्थीहरूले सहयोग गरेनगरेको अवलोकन गर्ने ।	१४ घन्टी
	९. मादक पदार्थ सेवनबाट हुने बेफाइदा बताई, त्यस्तो कुलबाट टाढा रहन ।	मादक पदार्थ र त्यसबाट हुने हानी नोक्सानी : - शरीरलाई हानि नोक्सानी पुऱ्याउने मादक पदार्थहरूको बेफाइदा - कुलबाट टाढै रहने बानीको विकास	- मादक पदार्थको सेवनबाट हुने हानि नोक्सानीको सूची बनाउन लगाउने । - मादक पदार्थ प्रयोग विरुद्ध गरिने विभिन्न नाराहरू लेखिएको पोस्टर, पर्चा आदि बनाउन लगाई प्रदर्शन गर्न लगाउने ।	- विद्यार्थीहरू मादक पदार्थ सेवनमा संलग्न भए/नभएको अवलोकन गर्ने । - रक्सी सेवनबाट हुने पाँचओटा बेफाइदाहरू लेख । - मादक पदार्थ सेवन विरुद्ध नाराहरू बनाऊ ।	
	१०. समाजमा रहेका कुरीति तथा भेदभावपूर्ण संस्कारहरू हटाउन सक्ने सहयोग गर्न ।	- सामाजिक कुरीतिहरू : दाइजो प्रथा, देउकी प्रथा, बालश्रम, छोरा र छोराबीच भेदभाव, धार्मिक भेदभाव, चाडपर्वहरूमा फजुल खर्च गर्ने तथा जुवा तास खेल्ने, घरेलु हिंसा, अन्धविश्वास, द्रन्द आदि हटाउन सहयोग	- स्थानीय समाजमा रहेका कुरीतिहरूको छलफल गराई सूची बनाउन लगाउने । - सामाजिक कुरीति तथा भेदभावयुक्त संस्कारविरुद्धको चित्र, पम्पलेट, पर्चा आदि बनाएर प्रदर्शन गर्ने र विद्यार्थीहरूलाई पनि बनाई प्रस्तुत गर्न लगाउने । - सामाजिक विकृति हटाउन विभिन्न कार्यहरूमा संलग्न गराउने ।	- तिम्रो समाजमा सामाजिक कुरीति तथा भेदभावयुक्त संस्कारहरू केके छन् र त्यस्तो संस्कार हटाउन के गर्नुपर्छ ? - सामाजिक विकृति हटाउन विभिन्न कार्यहरूमा संलग्न गराई उनीहरूको सहभागिता अवलोकन गर्ने ।	

क्षेत्र	सिकाइ उपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य	विषयवस्तुको विस्तृतीकरण	सम्भावित शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया	पा.भा
	११. स्थानीयस्तरमा भएका सङ्घसंस्थाहरूको नाम र काम बताउन ।	<ul style="list-style-type: none"> - सार्वजनिक सेवा प्रदान गर्ने विभिन्न सङ्घ संस्थाहरू : विद्यालय, हुलाक, प्रहरी चौकी, अस्पताल, स्वास्थ्य चौकी, बैङ्क, खानेपानी, विद्युत, टेलिफोन कार्यालय आदि - स्थानीय सामाजिक सङ्घसंस्थाहरू : युवाक्लव, गुठी, महिला समूह आदि 	<ul style="list-style-type: none"> - स्थानीयस्तरमा रहेका संस्थाहरूको नाम र तिनीहरूले गर्ने कामको सूची बनाई प्रदर्शन गर्ने र प्रश्नोत्तरको माध्यमबाट सूचीमा थपघट गर्ने । - विभिन्न पेसामा संलग्न व्यक्तिहरूको अभिनय गराउने, जस्तै : डाक्टर र बिरामी, शिक्षक, र विद्यार्थी, प्रहरी र तिनीहरूले गर्ने कामको अवलोकन गराउने । 	<ul style="list-style-type: none"> - स्थानीयस्तरमा रहेका सङ्घसंस्थाहरूको नाम र कामको सूची बनाऊ । - तलको अवस्थामा के हुन्छ ? <ul style="list-style-type: none"> • विद्यालय नभएमा • अस्पताल नभएमा • हुलाक नभएमा 	
४. नागरिक चेतना	१२. बाल अधिकार र महिला अधिकारहरू बताई उपयोग गर्न ।	<p>बाल अधिकार र यसको उपयोग :</p> <ul style="list-style-type: none"> - बाँच्न पाउने अधिकार: स्वास्थ्य, शिक्षा, पौष्टिक आहार आदि - संरक्षण: बालश्रम र शोषणबाट छुटकारा - सहभागिता : बाल सुलभ सामाजिक क्रियाकलापमा भाग लिने, कक्षा नेता छान्ने आदि - बाल अधिकारको उपयोग : खेल्ने, पढ्ने आदि <p>महिला अधिकार :</p> <ul style="list-style-type: none"> - सम्पत्तिको अधिकार, समानताको अधिकार, प्रजनन स्वास्थ्य अधिकार आदि 	<ul style="list-style-type: none"> - बालबालिकाहरूलाई उनीहरूले पाएको पाएको अधिकारमध्ये केके उपयोग गरेका छन् त्यससम्बन्धी प्रश्नोत्तर गर्ने । - समान बालबालिकाहरूलाई गाह्रो काममा लगाउनु हुँदैन भन्ने विषयमा वादविवाद गराउने । - कक्षा नेताको निर्वाचन गराउने । - पढ्न, खेल्न पाउने अधिकार भल्काउने चित्र प्रदर्शन गरी छलफल गराउने । - महिला अधिकारका बुँदाहरू टिपोट गरी प्रदर्शन गर्ने र त्यसमा छलफल गराउने । 	<ul style="list-style-type: none"> - तिम्रो घरमा केके काम गर्छौ ? - बालबालिकाले गाह्रो काम गर्दा केके हानि हुन्छ ? बताऊ । - तिम्रो परिवार वा समुदायमा पढ्ने अवसर नपाएका कोही छन् भने तिनको नाम बताऊ । - महिला अधिकारभित्र केके पर्दछन् ? 	२४ घण्टी
	१३. राष्ट्रिय सम्पदाहरू (प्राकृतिक, सांस्कृतिक आदि) को सदुपयोग गर्न र संरक्षणमा सहभागी हुन ।	<p>प्राकृतिक सम्पदाहरू :</p> <ul style="list-style-type: none"> - प्राकृतिक सम्पदा : नदीनाला, वनजङ्गल/वन्यजन्तु, माटो, खनिज आदिको प्रयोग । - सांस्कृतिक सम्पदा : मन्दिर, गुम्बा, घाट, मस्जिद, चर्च, चण्डीथान, माङ्खिम आदिको परिचय, सदुपयोग र संरक्षण 	<ul style="list-style-type: none"> - राष्ट्रिय सम्पदा (प्राकृतिक र सांस्कृतिक) हरूको सूची प्रदर्शन गरी छलफल गराउने र संरक्षण कार्यमा सरिक हुन प्रेरित गर्ने । - भ्रमण अवलोकन गराई विभिन्न सम्पदाहरूको नाम र अवस्था टिपोट गर्न लगाउने । 	<ul style="list-style-type: none"> - राष्ट्रिय सम्पदा भनेको के हो ? - राष्ट्रिय सम्पदाको संरक्षणमा सहभागी भए नभएको अवलोकन गर्ने । 	

क्षेत्र	सिकाइ उपलब्ध/विशिष्ट उद्देश्य	विषयवस्तुको विस्तृतीकरण	सम्भावित शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया	पा.भा
	१४. सार्वजनिक स्थलमा फोहोरमैला नगर्न र ट्राफिक नियम पालना गर्ने ।	सार्वजनिक स्थलको सरसफाइ : - सार्वजनिक स्थल : बाटोघाटो, पुलपुलेसा, मन्दिर, गुम्बा, चौतारा, पार्क, पाटीपौवा, धारा, पँधेरा, कुवा, इनार, चौर खेल मैदान आदिको सरसफाइ - फोहोरमैलाबाट व्यक्ति तथा वातावरणमा असर - सार्वजनिक स्थलको सरसफाइमा योगदान - ट्राफिक नियमको पालना : ट्राफिक सङ्केतअनुसार बाटो काट्ने, फुटपाथको प्रयोग गर्ने	- सार्वजनिक स्थलहरूको चित्र प्रदर्शन गरी फोहोरमैला सम्बन्धमा छलफल गराउने । - फोहोरमैला गर्दा हुने हानि सम्बन्धमा समूह छलफल गराई निचोड निकाल्न लगाउने र प्रस्तुत गर्न लगाउने । - सार्वजनिक स्थलको सरसफाइमा संलग्न गराउने । - अभिनय विधिद्वारा ट्राफिक नियम सिकाउने ।	- सार्वजनिक स्थलको सरसफाइमा विद्यार्थीको संलग्नताको अवलोकन गर्ने । - फोहोरमैला गर्दा केके हानि हुन्छ ? - सार्वजनिक स्थलमा फोहोरमैला नगर्न अरूलाई कसरी सम्झाउछौं ? - मोटर बाटो भएको ठाउँमा पैदल यात्री कहाँबाट हिँड्नुपर्छ ?	
	१५. आफू बसेको गा.वि.स. र न.पा.को संरचना र कार्य बताउन ।	गा.वि.स. र न.पा.को परिचय, संरचना र कार्य : - गा.वि.स. र न.पा.को परिचय - गा.वि.स. र न.पा.को संरचना - गा.वि.स. र न.पा.को कार्य	- गा.वि.स. र न.पा.को गठनको तालिका प्रस्तुत गरी छलफल गराउने । - गा.वि.स. र न.पा.को पदाधिकारीहरूको नाम सोधखोज गरी लेख्न लगाउने । - गा.वि.स. र न.पा. ले गर्ने कार्यको सूची देखाउने र छलफल गराउने ।	- गा.वि.स. र न.पा. ले गर्ने कार्यहरू केके हुन् ? - तिम्रो गा.वि.स. र न.पा.को अध्यक्ष/प्रमुखको नाम के हो ?	
	१६. आफ्नो परिवार, छरछिमेक र समुदायका सबैसँग समान व्यवहार गर्ने ।	समान व्यवहार : - परिवार, छरछिमेक र समुदायमा रहेका विभिन्न पेशामा संलग्न व्यक्तिहरू (विभिन्न जातजाति, धर्मावलम्बी, भाषिक समुदाय, कर्मचारी, शिक्षक, सामाजिक कार्यकर्ता, ज्यामी आदि) सँग समान व्यवहार	- परिवार, छरछिमेक र समुदायमा रहेका सबै व्यक्तिलाई गर्ने व्यवहारको बारेमा छलफल गराउने ।	- परिवार, छरछिमेक र समुदायमा रहेका विभिन्न व्यक्तिसँग समान व्यवहार गरे नगरेको अवलोकन गरी मूल्याङ्कन गर्ने ।	

क्षेत्र	सिकाइ उपलब्ध/विशिष्ट उद्देश्य	विषयवस्तुको विस्तृतीकरण	सम्भावित शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया	पा.भा
५. हाम्रो पृथ्वी	१७. आफू रहेको जिल्लाको भौगोलिक स्वरूप र सामाजिक रहनसहन अध्ययन गरी बताउन ।	<ul style="list-style-type: none"> - भौगोलिक स्वरूप र सामाजिक रहनसहनको परिचय - आफ्नो जिल्लाको धरातलीय स्वरूप हिमाल, पहाड, तराई, उपत्यका आदि - आफ्नो जिल्लाको प्राकृतिक स्वरूप : हावापानी (ठण्डा, न्यानो, गर्मी) वनस्पति (कृषि तथा वनजङ्गल) नदीनाला, माटो - आफ्नो जिल्लाको सामाजिक जनजीवन : लवाइखवाइ, आर्थिक क्रियाकलाप, सांस्कृतिक रहनसहन आदि 	<ul style="list-style-type: none"> - आफ्नो जिल्लाको स्थलगत अवलोकन भ्रमण गराउने र त्यसका आधारमा सङ्क्षिप्त टिपोट तयार गर्न लगाएर कक्षामा छलफल गराउने । - स्थलगत अवलोकन भ्रमणका आधारमा आफ्नो जिल्लाको धरातलीय स्वरूप, प्राकृतिक स्वरूप, सामाजिक रहनसहनको प्रश्नोत्तर वा छलफल गराउने । 	<ul style="list-style-type: none"> - तिम्रो जिल्ला हिमाल, पहाड, तराई र उपत्यकामध्ये कहाँ पर्छ ? - तिम्रो जिल्लामा गर्मी धेरै हुन्छ कि जाडो ? - तिम्रो जिल्लाका मानिसहरू कस्ता लुगा लगाउँछन् ? - तिम्रो बस्ने जिल्लाको बासिन्दाको प्रमुख खाना केके हुन् ? 	२० घण्टी
	१८. आफू रहेको जिल्लाको सामान्य नक्सा कोर्न र महत्त्वपूर्ण स्थलहरू देखाउनु ।	<p>नक्साको सामान्य काम :</p> <ul style="list-style-type: none"> - आफ्नो जिल्लाको नक्साको सामान्य रूपरेखा (Outline map) - आफ्नो जिल्लाभित्रका प्रमुख नदी, ताल, धार्मिक एवम् ऐतिहासिक स्थल, पर्वत, वाणिज्य केन्द्रहरू, सडक आदि नक्सामा देखाउने सीपको विकास 	<ul style="list-style-type: none"> - नेपालको नक्सामा आफ्नो जिल्ला देखाउन लगाउने । - आफ्नो जिल्लाको सामान्य नक्सा कोर्न लगाउने । - आफ्नो जिल्लामा रहेका प्रमुख कुराहरू (नदी, ताल, धार्मिक एवम् ऐतिहासिक स्थल, पर्वत, वाणिज्य केन्द्र, सडक आदि) भर्न लगाउने/सिकाउने । 	<ul style="list-style-type: none"> - नेपालको नक्सामा आफ्नो जिल्ला देखाऊ । - आफू बसेको जिल्लाको नक्सा बनाऊ । - नक्सामा आफ्नो जिल्लाभित्र पर्ने नदी, ताल, मन्दिर, पहाड, पर्वत, मुख्य बजार, मुख्य सडक भर । 	
	१९. पृथ्वीको उत्पत्तिसम्बन्धी सङ्क्षिप्त परिचय दिन ।	<p>पृथ्वीको उत्पत्ति र बनोट :</p> <ul style="list-style-type: none"> - पृथ्वीको उत्पत्तिसम्बन्धी सामान्य जानकारी - पृथ्वीको बनोट 	<ul style="list-style-type: none"> - सौर्यमण्डलको चित्र प्रदर्शन गरी एउटा शक्तिशाली ताराको आकर्षणबाट सूर्य टुक्रिएर पृथ्वीसहित अन्य ग्रहहरूको उत्पत्ति भएको बताइदिने । - चित्र वा उसिनेको अन्डाको सहायताबाट पृथ्वीको बनोट प्रस्ट पारिदिने । 	<ul style="list-style-type: none"> - पृथ्वीको उत्पत्ति कसरी भयो ? - पृथ्वीको बनोट कस्तो छ ? चित्र बनाई विभिन्न भागको नाम पनि लेख । - आफूले बनाएको चित्र साथीलाई देखाऊ र साथीको चित्र पनि हेर । 	
	२०. नजिकको छिमेकी राष्ट्रहरू चीन र भारतको सङ्क्षिप्त परिचय दिन ।	<p>हाम्रा नजिकका छिमेकी देशहरू :</p> <ul style="list-style-type: none"> - चीन र भारतको सङ्क्षिप्त परिचय : अवस्थिति, क्षेत्रफल, जनसङ्ख्या, आर्थिक क्रियाकलाप, सामाजिक रहनसहन आदि 	<ul style="list-style-type: none"> - नक्सामा सहयोगमा भारत र चीनको अवस्थिति पत्ता लगाउन लगाउने । - चीन र भारतको सामान्य परिचय प्रश्नोत्तर विधिबाट गराउने । 	<ul style="list-style-type: none"> - एसिया महाद्विपको नक्सामा चीन र भारत पत्ता लगाऊ । - चीन र भारतमध्ये कुनै देश ठूलो छ ? 	

क्षेत्र	सिकाइ उपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य	विषयवस्तुको विस्तृतीकरण	सम्भावित शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया	पा.भा
६. हाम्रो विगत	२१. आफ्नो समुदायको ऐतिहासिक पृष्ठभूमि अध्ययन गरी बताउन ।	आफ्नो समुदायको विगत : - समुदायमा मानव बसोवास गर्न थालेको समय - ऐतिहासिक व्यक्तित्व, मन्दिर पाटी, पौवा, विद्यालय महाविद्यालय, जात्रा, पर्व आदि - ऐतिहासिक सम्पदाको संरक्षण - समुदायको ऐतिहासिक घटनाहरू	- विद्यार्थीहरू बसोबास गरेको ठाउँ मा कहिलेदेखि कहिलेदेखि मानव बसोवास गर्न थालेको हो जान्नेबुझ्ने व्यक्तिहरूसँग सोधखोज गर्न लगाउने । - गाउँमा रहेको मन्दिर र पाटीपौवा विद्यालय/महाविद्यालय आदि ठाउँमा भ्रमण गराई तिनीहरूको बारेमा टिपोट गर्न लगाउने ।	- तिम्री बसेको ठाउँमा कहिलेदेखि मानववस्ती सुरु भएको हो ? - तिम्रो समुदायको ऐतिहासिक व्यक्तिको जीवनी (जन्म, जन्मस्थान, माता-पिताको नाम, प्रेरणा, योगदान) लेख । - तिम्रो समुदायमा रहेका ऐतिहासिक वस्तुहरू (मन्दिर, पाटीपौवा, विद्यालय आदि) को नाम लेख ।	१८ घन्टी
	२२. नेपाल शब्दको उत्पत्तिको आधार बताउन ।	- नेपाल शब्दको उत्पत्तिबारे सङ्क्षिप्त जानकारी (भाषाका धर्म, जाति र भौगोलिक आधारमा)	- काठमाडौँ उपत्यकाको नक्सा देखाई नेपाल शब्दको उत्पत्तिको सङ्क्षिप्त जानकारी गराउने । - कथाकथन विधिद्वारा विभिन्न भाषाभाषी र भौगोलिक आधारमा नेपाल शब्दको उत्पत्तिबारे बताइदिने ।	- विभिन्न भाषाअनुसार नेपाल शब्दको उत्पत्ति कसरी भयो ? - भौगोलिक आधारमा नेपाल नाम कसरी रहन गयो ?	
	२३. हाम्रा वीर सहिदहरूको खोजी गरी योगदान बताउन ।	हाम्रा वीर सहिदहरू : - प्रजातन्त्र प्राप्तिका लागि लड्ने क्रममा भएका सहिदहरू - आफ्नो समुदायमा लोकतन्त्र ल्याउनका लागि योगदान दिने सहिदहरूको खोजी	- सहिदहरूको तस्बिर र उनीहरूले गरेका योगदानको तालिका प्रदर्शन गरी छलफल गराउने । - उनीहरूको वीरतापूर्ण गाथा कथाकथन विधिद्वारा बताइदिने । - आफ्नो समुदायको सहिदहरूको खोजी गरी सहिद परिवार र सहयोद्धासँग जानकारी लिएर टिपोट तयार पार्न लगाउने ।	- साहदत प्राप्त गरेका सहिदहरूको नाम र योगदानको सूची बनाऊ । - समुदायका सहिदहरूको खोजी गरी टिपोट तयार गरेको आधारमा मूल्याङ्कन गर्ने ।	

क्षेत्र	सिकाइ उपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य	विषयवस्तुको विस्तृतीकरण	सम्भावित शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया	पा.भा
७. हाम्रो आर्थिक गतिविधि	२४. आफ्नो गाउँ/नगरभित्रका व्यक्तिहरूले गर्ने सबै प्रकारका श्रमको सम्मान गर्न ।	श्रम गर्ने बानी : - आफ्नो गाउँ/नगरभित्रका व्यक्तिहरूले गर्ने सबै प्रकारका राम्रा कामहरू (खेती, व्यापार, उद्योग, घरभित्रको काम, जुत्ता बनाउने, कपडा सिलाउने, माटाको काम, चोयाको काम, मूर्ति बनाउने, नेपाली कागत बनाउने काम आदि - उपयुक्त कामको सम्मान	- विद्यार्थीहरूलाई पालैसँग आफ्नो आमा/बुबाले गर्ने काम सोध्ने । - सबै कामको आआफ्नो क्षेत्रमा भएको महत्त्व बताइदिने र आफ्नो बुबा/आमाको काममा सक्दो सहयोग गर्न उत्प्रेरित गर्ने । - गाउँ/नगरका मानिसहरूले गर्ने कामको सूची बनाउन लगाउने र सकेको सहयोग गर्न उत्प्रेरित गर्ने ।	- आफ्नो गाउँ/नगरभित्रका मानिसहरूले गर्ने कामको सूची बनाऊ । - सबै राम्रा कामको सम्मान र सहयोग गरे नगरेको अवलोकन गरी मूल्याङ्कन गर्ने ।	१६ घन्टी
	२५. लुगा, कपडाको प्रयोगमा मितव्ययिता अपनाउनु ।	लुगाकपडाको प्रयोगमा मितव्ययिता : - लुगाकपडाको मितव्ययिता उपयुक्त समयमा उपयुक्त लुगाकपडा लगाउने कार्य (विद्यालय जाँदा, घर बस्दा र बाहिर जाँदा लगाउने लुगा) - आफूले लगाउने लुगाको जतन (धुने, पट्याउने, ठीक ठाउँमा राख्ने आदि)	- प्रश्नोत्तर गर्ने, जस्तै : विद्यालय जाँदा कस्तो लुगा लगाउनुपर्छ, घर बस्दा कस्तो लुगा लगाउनुपर्छ, महँगा लुगा लगाउँदा केके बेफाइदा हुन्छ, सफा लुगा लगाउँदा केके फाइदा हुन्छ ? आदि । (प्रश्न सामूहिक गर्ने र उत्तर व्यक्तिगत रूपमा लिनु राम्रो हुन्छ) । - लुगाकपडा सफा गर्ने तरिका सिकाउने र जतन गर्न अभ्यास गराउने ।	- विद्यार्थीहरूले लगाएका लुगाकपडाको अवलोकन गरी मूल्याङ्कन गर्ने ।	
	२६. आफ्नो क्षेत्रमा उत्पादित तथा निर्मित वस्तुहरूको उपयोग गर्न ।	- आफ्नो क्षेत्रमा उत्पादित वस्तुहरूको उपयोग - आफ्नो क्षेत्रमा उत्पादित/निर्मित वस्तुहरूको उपयोग (कपडा, खाद्यपदार्थ, भोला, जुत्ता, टोपी, स्विटर, गलैँचा, पस्मिना, कलम, सिसाकलम आदि)	- आफ्नो क्षेत्रमा उत्पादित वस्तुहरू उपयोग गरेका चित्रहरू प्रदर्शन गर्न । - आफ्नो क्षेत्रमा उत्पादित वस्तुहरूको नमुना सङ्कलन गरेर ल्याउन लगाउने र उक्त वस्तुहरूको उपयोग गर्न प्रेरित गर्ने ।	- आफ्नो क्षेत्रमा उत्पादित वस्तुहरूको सूची बनाऊ । - आफ्नो क्षेत्रमा उत्पादित वस्तुहरूको उपयोग गरे/नगरेको अवलोकन गर्ने ।	
	२७. घरपरिवार, छरछिमेक र समुदायमा भएका आर्थिक क्रियाकलापको अवलोकन गर्न र सहभागी हुनु ।	घरपरिवार, छरछिमेक र समुदायमा भएका आर्थिक क्रियाकलापहरू : - घरपरिवार, छरछिमेक र समुदायमा भएका आर्थिक क्रियाकलाप (डोका, डाला, बुन्ने, ईटा, टायल बनाउने, स्विटर, मोजा, पञ्जा बुन्ने, पुतली, भोला बनाउने, फलफूल खेती, च्याउ खेती, मौरीपालन, सुँगुरपालन आदि)	- घरपरिवार र छिमेकका आर्थिक क्रियाकलाप भन्दाउने चित्रहरू प्रदर्शन गरी छलफल गराउने । - विद्यालय नजिकका आर्थिक क्रियाकलाप सञ्चालन भएका क्षेत्रहरूमा अध्ययन भ्रमण गराउने ।	- समुदायमा सञ्चालित आर्थिक क्रियाकलापहरूमा सहभागी भएनभएको अवलोकन गरी मूल्याङ्कन गर्ने ।	

कक्षा : ५

क्षेत्र	सिकाइ उपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य	विषयवस्तुको विस्तृतीकरण	सम्भावित शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया	पा.भा १६० घन्टी
१. आफू आफ्नो परिवार र छरछिमेक	१. आफ्नो छिमेकीहरूको काम र पेसा बताउन ।	छिमेकीहरूको काम, पेसा : - आफ्नो छिमेकीहरूले अपनाएका मुख्य काम/पेसा जस्तै : कृषि : खेतीपातीको काम, पशुपालन आदि - उद्योग : ढोको ढालो बनाउने, लुगाकपडा बुन्ने, सिउने, माटोको भाँडो बनाउने, फलामको काम आदि - व्यापार : होटेल, विभिन्न सामानको खुद्रा तथा थोक व्यापार, नोकरी : शिक्षक, कर्मचारी आदि	- विभिन्न पेसामा संलग्न व्यक्तिहरूको चित्र प्रदर्शन गरी छलफल गराउने । - छिमेकीहरूले अपनाएका मुख्यमुख्य पेसा विद्यार्थीलाई टिपोट गर्न लगाई प्रस्तुत गराउने । - विभिन्न पेसामा संलग्न व्यक्तिहरूको अभिनय गर्न लगाउने । - विद्यालय नजिकमा रहेको विभिन्न पेसामा संलग्न व्यक्तिहरूसँग भेट गराई उनीहरूले गर्ने कामको बारेमा जानकारी लिन लगाउने ।	- विभिन्न पेसामा संलग्न व्यक्तिहरूको चित्र बनाऊ । - तिम्रो छिमेकमा कुनकुन पेसामा संलग्न मानिसहरू छन् ? सूची बनाऊ । - नजिकको पसलमा गई त्यहाँ रहेका सामग्रीहरूको नाम लेख ।	१६ घन्टी
	२. सामुदायिक काममा सहयोग पुऱ्याउन ।	सामुदायिक काममा सहयोग : - विभिन्न सामुदायिक काममा मदत - विवाह, व्रतबन्ध आदिमा सहयोग - सार्वजनिक स्थलहरूको सरसफाइ - विद्यालय, बाटोघाटो, चौतारा, पाटीपौवा आदि निर्माण तथा मर्मतमा सहयोग	- सामुदायिक कामको चित्र प्रदर्शन प्रश्नोत्तर तथा छलफल गराउने । - सामुदायिक काममा सहयोग गर्ने तरिकाको अभिनय गराउने । - सामुदायिक काममा सहयोग पुऱ्याएर नाम कमाएका केही व्यक्तिको उदाहरण दिएर सामुदायिक कार्यमा सहयोग गर्न प्रेरित गर्ने ।	- सामुदायिक कामको सूची तयार पार । - विद्यार्थीले सामुदायिक काममा सहयोग पुऱ्याए नपुऱ्याएको अवलोकन गरी मूल्याङ्कन गर्ने ।	
	३. छिमेकीहरूप्रति उचित व्यवहार गर्न ।	छिमेकीहरूप्रति राम्रो व्यवहार - छिमेकीहरूप्रति गर्ने उचित व्यवहार : ठूलाको इज्जत तथा सम्मान र सानालाई माया । - आवश्यक सहयोग आदनप्रदान । - छिमेकमा जातपात, धर्म, ठूलोसानो, गोरोकालो, धनी, गरिब, महिला, पुरुष आदि समावेशीकरणको अवधारणा अनुरूपको व्यवहार । - समानुभूति (Empathy) : अरूको दुःख पीडा बुझ्ने ।	- छिमेकीहरूप्रति गर्ने व्यवहारको बारेमा प्रश्नोत्तर तथा छलफल गराउने । - विद्यार्थीहरूबीच आवश्यक सहयोग आदानप्रदानको अभिनय गराउने । - सामाजिक भेदभाव हटाउन खेल्नुपर्ने भूमिकाको बारेमा छलफल गराउने । - अरूलाई दुःख परेको समयमा सहयोग गर्ने बानीको विकास गर्न सहयोग पुऱ्याउने ।	- छिमेकीसँग बोल्दा प्रयोग गरिने शब्दहरूको सूची बनाऊ । - विद्यार्थीले छिमेकीहरूसँग गर्ने व्यवहारको अवलोकन गरी मूल्याङ्कन गर्ने । - अरूको सुख दुःखमा साथ दिने गरेनगरेको अवलोकन गर्ने ।	

क्षेत्र	सिकाइ उपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य	विषयवस्तुको विस्तृतीकरण	सम्भावित शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया	पा.भा
२. हाम्रो परम्परा, सामाजिक मूल्य र मान्यता	४. परम्परागत सामाजिक प्रचलनहरूको (शिष्टाचार) तुलनात्मक अध्ययन गरी राम्रा प्रचलनहरू अवलम्बन गर्ने ।	परम्परागत प्रचलनहरूको तुलनात्मक अध्ययन : - समाजमा रहेका परम्परागत प्रचलनमा राम्रा र नराम्रा छुट्याई राम्रा पक्षहरूलाई मात्र ग्रहण : आमा, बुबा र गुरुलाई आदर, नातेदारहरूसँग भेटघाट - पुरुष, महिला, धनीगरिब, जाति, वर्ण, धर्म आदिमा समानता - शिष्ट व्यवहार, मानसम्मान, क्षमा, अभिवादन, धन्यवाद आदि	- समाजका परम्परागत प्रचलनहरूका चित्र, तस्वीर, पोस्टर आदि प्रदर्शन गरी त्यसमा राम्रा र नराम्रा पक्षहरूको तुलनात्मक रूपमा छलफल गराउने । - राम्रा सामाजिक प्रचलनहरूको अभिनय गराउने । - विभिन्न जाति, धर्म, लिङ्ग, वर्ण आदिका आधारमा भेदभाव गर्न नहुने कथा, घटना आदि बनाई सुनाउने ।	- तिम्रो समाजका शिष्टाचार जनाउने तरिकाहरू केकस्ता छन्, अभिनय गरेर देखाऊ । - जाति, धर्म, लिङ्ग, वर्ण आदिका आधारमा भेदभाव गर्नु नगरेको अवलोकन गर्ने ।	२० घन्टी
	५. आफ्नो जिल्ला भित्रका भाषा, धर्म, वेषभूषा, रहनसहनको बारेमा बताउन र विभिन्न मेला पर्वहरूमा सहभागी हुन ।	जिल्लास्तरीय भाषा, धर्म, वेषभूषाको परिचय : - आफ्नो जिल्लाभित्र बोलिने भाषाहरूको सूची निर्माण - जिल्लाभित्र मानिने विभिन्न धर्महरूको सूची निर्माण र सबै प्रकारको धर्मप्रति समभाव । - जिल्लाभित्रका रहनसहन रीतिरिवाजको जानकारी तथा वेषभूषाको अवलोकन र वर्णन - आफू बसेको जिल्लाभित्रका विभिन्न मेलापर्व, चाडपर्वहरूको नाम, मनाइने महिना, यसको परम्परागत महत्त्व - स्थानीय पर्वमा सहभागिता	- आफ्ना जिल्लाभित्र बोलिने विभिन्न भाषाहरू र धर्महरूको खोजी गरी सूची बनाउन लगाउने । - जिल्लाभित्रको वेषभूषा, रहनसहन आदिको चित्रहरू प्रदर्शन गरी छलफल गराउने । - जिल्लाभित्र मनाइने विभिन्न मेलापर्व, चाडपर्वका सम्बन्धमा प्रश्नोत्तर गर्ने । - ती पर्वहरू सहभागिताका लागि प्रेरित गर्ने ।	- तिम्रो जिल्लामा बोलिने भाषाहरूका सूची बनाऊ । - आ-आफ्नो वेषभूषाको सम्बन्धमा एक अनुच्छेद लेखेर कक्षामा प्रस्तुत गर । - आफ्नो जिल्लाभित्र कुनकुन मेला तथा पर्वहरू मनाइन्छन् ? ती पर्व मनाउने तरिका लेख ।	
	६. नेपाली भएकोमा आत्मसम्मान गर्न र विभिन्न विकास कार्यमा सहभागी हुन ।	आफ्नो क्षेत्र र देशप्रति सद्भाव र सम्मान : - क्षेत्र र देशका प्राकृतिक वस्तुहरू नदी, हिमाल, ताल, राष्ट्रिय निकुञ्ज, वन्यजन्तु, जडीवुटी आदि - ऐतिहासिक वस्तुहरू मठमन्दिर, स्मारक आदि - क्षेत्रीय र राष्ट्रिय रूपमा रहेका प्राकृतिक तथा ऐतिहासिक वस्तुहरूको संरक्षण तथा संवर्धन	- सम्बन्धित प्राकृतिक तथा ऐतिहासिक वस्तुहरूको परिचय गराई कक्षामा छलफल गराउने । - ती वस्तुहरूको महत्त्व, संरक्षण तथा संवर्धनका विवरण प्रस्तुत गराउने ।	- आफ्नो क्षेत्रभित्र भएका ऐतिहासिक वस्तुहरूको सूची बनाऊ । - प्राकृतिक तथा ऐतिहासिक वस्तुहरूको संरक्षण गर्न अपनाउनुपर्ने उपायहरू लेख ।	

क्षेत्र	सिकाइ उपलब्ध/विशिष्ट उद्देश्य	विषयवस्तुको विस्तृतीकरण	सम्भावित शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया	पा.भा
	७. आफ्नो क्षेत्र काम गर्ने व्यक्तिहरूको असल कामबाट प्रेरणा लिन र अनुकरणीय काम गर्न ।	क्षेत्र स्थित व्यक्तित्व : - आफ्नो क्षेत्रको उन्नति र भलाईका लागि काम गर्ने व्यक्तिहरू : शिक्षक, डाक्टर, इन्जिनियर, परोपकारी, समावेशी, कृषि, विद्वान्, प्राध्यापक, कृपक र अन्य समाजका ख्याति प्राप्त व्यक्तित्वहरू अनुकरणीय काम : - जिल्लाभित्रका राम्रो काम गर्ने व्यक्तिहरूबाट प्रेरणा लिई सबै जिल्लावासीलाई स्वीकार्य हुने काम	- जिल्लावासीका उन्नति र भलाईका लागि काम गरेका, गरिरहेका व्यक्तित्वहरूको खोजी गर्न लगाई तिनीहरूको परिचय दिन लगाउने । - राम्रो काम गर्ने व्यक्तिहरूको तस्बिर र उनीहरूले गरेका कामको विवरण प्रदर्शन गरी छलफल गराउने । - विद्यार्थीहरूले गरेको काममा कसैले प्रशंसा गरेको घटना भए सुनाउन लगाउने ।	- तिम्रो जिल्लाभित्र सामाजिक काम गर्ने कुनै एकजना व्यक्तिको कामबारे कक्षामा बताऊ । - तिम्रो समाजलाई भलाई हुने काम गर्न पढ्यो भने के काम गर्न चाहन्छौ ? कामको विवरण कक्षामा प्रस्तुत गर ।	
३. सामाजिक समस्या र समाधान	८. मादक तथा लागूपदार्थ सेवनबाट टाढा रहन त्यस्ता कुलतमा लागेका व्यक्तिहरूलाई सुधारको प्रयास गर्न ।	- मादक पदार्थ र लागूपदार्थ सेवनबाट बच्ने उपाय - अभिभावक तथा साथीहरूलाई मादक पदार्थ र लागूपदार्थ सेवन नगर्ने सल्लाह दिने बानीको विकास	- मादक तथा लागूपदार्थको सेवनबाट व्यक्ति र समाजलाई हुने हानि, नोक्सानीको सूची बनाई प्रदर्शन गरी छलफल गराउने । - विद्यार्थीहरूलाई मादक तथा लागूपदार्थ सेवन जस्ता कुलतबाट टाढा रहन अपनाउनुपर्ने सावधानीको सम्बन्धमा छलफल गराउने ।	- विद्यार्थीहरू मादक तथा लागूपदार्थ सेवन गर्ने गरेका छन्, छैनन् निरन्तर अवलोकन गरी मूल्याङ्कन गर्ने । - लागूपदार्थ सेवन गर्दा व्यक्तिलाई र समाजलाई हुने नोक्सानीहरू लेख ।	१४ घण्टी
	९. समाजमा चोरी, डकैती जस्ता घटनाप्रति सजग रही नजिकको सुरक्षा निकायमा खबर गर्न ।	चोरी तथा डकैतीबाट बचावत : - भाँडाकुँडा, लुगाकपडा, रेडियो, टिभी, गरगहना, रुपियाँ चोरीबाट बचावत । - चोरीडकैतीप्रति सजगता र चोरी भएमा नजिकको सुरक्षा निकायमा खबर	- समाजमा विभिन्न प्रकारको चोरी तथा डकैती कार्यहरूबाट बच्न अपनाउनुपर्ने उपायका बारेमा प्रश्नोत्तर तथा छलफल गराउने । - समाजमा त्यस्ता घटनाहरूबाट घटेका ठाउँमा विद्यार्थीहरूलाई लागि अवलोकन गराउने । - चोरी डकैती भएमा तुरुन्त गर्नुपर्ने कार्यहरूको सूची बनाई छलफल गराउने । - विद्यालय नजिकमा रहेका सुरक्षा निकायहरूमा भ्रमण गराई तिनीहरूले गर्ने कार्यका बारेमा जानकारी दिलाउने ।	- चोरी तथा डकैतीबाट बच्न केके कुरामा सजगता अपनाउनुपर्छ ? - सुरक्षा निकाय (प्रहरी, सैनिक आदि) को कार्यहरू केके हुन् ? - विद्यार्थीहरू नराम्रो कार्य (चोरी) मा संलग्न भए नभएको अवलोकन गरी मूल्याङ्कन गर्ने ।	

क्षेत्र	सिकाइ उपलब्ध/विशिष्ट उद्देश्य	विषयवस्तुको विस्तृतीकरण	सम्भावित शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया	पा.भा
	१०. बाह्य संस्कृतिको नकारात्मक प्रभावबाट बच्न र आफ्नो संस्कृतिको संरक्षण तथा संवर्धन गर्न ।	बाह्य संस्कृतिको नकारात्मक प्रभाव र यसबाट बचावट - विभिन्न प्रकारका महँगा र भङ्किला लुगाको प्रयोग, सञ्चारका साधनहरूको दुरुपयोग आफ्नो परम्परागत, राम्रा कुराहरूलाई अवहेलना, पश्चिमी गीत, सङ्गीतप्रति मोह, हाम्रो समाजलाई नपच्ने किसिमका विभिन्न उच्चदुखल क्रियाकलापहरू आदि नगर्न र अरूलाई पनि नगर्न प्रोत्साहन - बाह्य संस्कृति र अन्य कारणले उत्पन्न द्वन्द्व र यसको व्यवस्थापन - आफ्नो सभ्यता, परम्परागत लोगगीत, लोकनाच, गरगहना आदिको संरक्षण र संवर्धन	- विभिन्न उदाहरणहरू दिई बाह्य संस्कृतिको प्रभावबारे छलफल गराउने । - आफ्नो स्थानीय परम्परा, भाषा, संस्कृति, धर्म आदिको राम्रा पक्षहरू अवलम्बन गर्न प्रेरित गर्ने । - पश्चिमी गीत सङ्गीत, भङ्किलो पोसाक, विभिन्न उच्चदुखल क्रियाकलापबाट टाढै रही समाजलाई स्वीकार हुने क्रियाकलापहरू मात्र गर्न सुझाव दिने र त्यसलाई निरन्तर अभ्यासहरू गराउन लगाउने ।	- कक्षाकोठामा सिकाएअनुसारको क्रियाकलाप गरे नगरेको अवलोकन गर्ने । - बाह्य संस्कृतिको प्रभावबाट समाजलाई पुगेको हानिको सूची बनाऊ । - आफू बसेको समाजलाई स्वीकार हुने र अस्वीकार हुने क्रियाकलापहरूको अलगअलग सूची बनाऊ ।	
	११. सामाजिक समस्या र विकृति हटाउन सहयोग पुऱ्याउने स्थानीय सङ्घसंस्थाहरूको भूमिका बताउन र त्यस्ता कार्यमा आफूले पनि सहयोग गर्न ।	सामाजिक समस्या र विकृति हटाउन सहयोग गर्ने सङ्घसंस्थाहरू : - सामाजिक समस्या र विकृति हटाउन सहयोग गर्ने स्थानीय सरकारी तथा गैरसरकासरी सङ्घसंस्थाहरू- बडा कार्यालय, गा.वि.स., जि.वि.स., नगरपालिका, स्थानीय क्लबहरू, आमा समूह, स्थानीयस्तरका स्काउट, रेडक्रस आदि - बालक्लब गठन - नीति नियमको आवश्यकता र तिनको पालना	- सामाजिक समस्या तथा विकृति हटाउन सहयोग पुऱ्याउने स्थानीयस्तरमा रहेका सङ्घसंस्थाहरूको नाममा सूची, चित्र तथा तस्बिर प्रदर्शन गरी तिनीहरूले गर्ने कामका बारेमा छलफल गराउने । - समाजमा रहेका सङ्घसंस्थाहरूमा भ्रमण गराउने वा सम्बन्धितलाई विद्यालयमा आमन्त्रण गरी अन्तरक्रिया गर्न लगाउने । - विभिन्न सामाजिक समस्या र विकृति निराकरणमा संलग्न संस्थाहरूले गर्ने काममा सहयोग गर्न प्रेरित गर्ने ।	- स्थानीयस्तरमा रहेका विभिन्न सङ्घसंस्थाहरूको सूची बनाई तिनीहरूले गर्ने प्रमुख कामहरू लेख । - सामाजिक समस्या तथा विकृति हटाउने कार्यमा अवलोकन गरी मूल्याङ्कन गर्ने ।	

क्षेत्र	सिकाइ उपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य	विषयवस्तुको विस्तृतीकरण	सम्भावित शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया	पा.भा
४. नागरिक चेतना	१२. मौलिक अधिकार र कर्तव्यप्रति सजग रहन र उपयोग गर्न ।	मौलिक अधिकारको उपयोग : - मौलिक अधिकार, (मानव अधिकार)को उपयोग - आफ्नो अधिकारको प्रयोग गर्दा अरूको हकको हनन नगर्ने बानीको विकास - आफ्नो कर्तव्यप्रति सचेत रही काम गर्ने बानी	- मौलिक अधिकारको सूची प्रदर्शन गरी छलफल गराउने । - अधिकारको प्रयोग सम्बन्धमा प्रश्नोत्तर गराउने ।	- मौलिक अधिकारहरूको सूची बनाऊ । - विद्यार्थीले मौलिक हक र अधिकार प्रयोग गर्दा अरूको हनन गर्छु कि गर्दैन अवलोकन गरी मूल्याङ्कन गर्ने ।	२४ घण्टी
	१३. राष्ट्रिय सम्पदा संरक्षण तथा संवर्धनका लागि सञ्चालित मुख्य आयोजनाहरूको नाम बताउन र तिनीहरूको काममा सक्दो सहयोग गर्न ।	राष्ट्रिय सम्पदाका संरक्षण र संवर्धन : - मुख्य आयोजनाहरू : वृक्षरोपण, सामुदायिक वन, विद्युत्, सिंचाइ, बाँध, पर्यटन, निकुञ्ज, जनस्तर र सरकारीस्तरबाट गरिने विकास कार्यहरू आदि - पुरातात्विक महत्त्वका सम्पदाहरूको संरक्षण	- राष्ट्रिय सम्पदा संरक्षणमा सञ्चालित मुख्यमुख्य आयोजनाहरूको चित्र प्रदर्शन गराई छलफल गराउने । - त्यस्ता स्थलहरूको अवलोकन भ्रमण गराई प्रतिवेदन लेख्न लगाउने ।	- तिम्रो गा.वि.स./न.पा.का राष्ट्रिय सम्पदा संरक्षणमा सञ्चालित आयोजनाहरूको सूची बनाऊ । - जनस्तरबाट गरिने कार्यमा विद्यार्थीको सहभागिता अवलोकन गरी मूल्याङ्कन गर्ने ।	
	१४. परम्परागत रूपमा चलिआएका राम्रा सामाजिक नियमहरू पालन गर्न र यसप्रति अरूलाई पनि सचेत गराउन ।	सामाजिक नियमको पालना : - जात्रा, पर्व मेलामा सहभागिता । - ढिकुटी, ऐँचापैँचो, गुठी, भेजा, बडाघर आदि	- जात्रा, पर्व वा मेलामा भेला भई मनाइरहेको चित्र प्रदर्शन गरी प्रश्नोत्तर गराउने । - पालैपालो गरी एक अर्कोलाई सहयोग गरेको चित्र देखाई छलफल र प्रश्नोत्तर गराउने ।	- तिम्रो काममा अरूलाई के सहयोग गर्छौ ? - विद्यार्थीले सामाजिक नियम पालना गरेनगरेको अवलोकन गरी मूल्याङ्कन गर्ने ।	
	१५. आफू बसेको जिल्लाको जि.वि.स.को परिचय, संरचना र कार्य बताउन ।	जिल्ला विकास समिति : - जि.वि.स.को परिचय - जि.वि.स.को संरचना - जि.वि.स.को कार्य	- जिल्ला विकास समितिको सङ्गठन तालिका प्रस्तुत गरी छलफल गराउने । - जिल्ला विकास समितिको कार्यहरूको सूची देखाई छलफल र प्रश्नोत्तर गराउने । - सम्भव भएसम्म जि.वि.स.मा भ्रमण गराई त्यसले गर्ने कार्यको सोधखोज गराउने ।	- जिल्ला विकास समितिको संरचना उल्लेख गर । - जिल्ला विकास समितिले गर्ने कार्यहरूको सूची बनाऊ ।	
	१६. स्थानीय समुदायका परिचित तथा अपरिचित व्यक्तिसँग सहयोग र सद्भाव कायम गर्न ।	समान व्यवहार : - स्थानीय समुदायका परिचित व्यक्तिसँग शिष्ट व्यवहार - तर्चिनेका व्यक्तिसँग विना भेदभाव शिष्ट व्यवहार - व्यक्तिहरूबीच हुने द्वन्द्वको मध्यस्थता	- स्थानीय समुदायका परिचित पुरुष र महिलासँग गरिने व्यवहारको अभिनय गराउने । - साथीहरूबीच भगडा भएको समयमा भगडा रोक्ने उपायको बारेमा छलफल गराउने ।	- स्थानीय समुदायका परिचित तथा अपरिचित व्यक्तिसँग विद्यार्थीहरूले गर्ने व्यवहारको अवलोकन गरी मूल्याङ्कन गर्ने । - तिम्रो कक्षामा दुईजना साथीबीच भगडा भयो भने के गर्छौ ?	

क्षेत्र	सिकाइ उपलब्ध/विशिष्ट उद्देश्य	विषयवस्तुको विस्तृतीकरण	सम्भावित शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया	पा.भा
५. हाम्रो पृथ्वी	१७. हाम्रो देशको प्राकृतिक स्वरूप र सामाजिक जनजीवन अध्ययन गरी बताउन ।	<ul style="list-style-type: none"> - नेपालको प्राकृतिक स्वरूप र सामाजिक जनजीवनको सामान्य परिचय - धरातलीय स्वरूप: हिमाल, पहाड, तराई - हावापानी: ठण्डा, न्यानो र गर्मी (प्रदेशअनुसार) - वनस्पति : (प्रदेशअनुसार) - माटो : (प्रदेशअनुसार) - सामाजिक जनजीवन जाति, भाषा, पेसा, धर्म, लवाइखवाइ आदि 	<ul style="list-style-type: none"> - नेपालको प्राकृतिक नक्साका आधारमा धरातलीय स्वरूप हावापानी, वनस्पति, माटो आदिको प्रश्नोत्तर र छलफल गराउने । - स्थानीय ठाउँको भ्रमण गराई भौगोलिक स्वरूपको अवलोकन गराउने । - तीनओटै प्रदेश (हिमाल, पहाड, तराई) को सामाजिक रहनसहन, तुलनात्मक रूपमा छलफल गराउने । 	<ul style="list-style-type: none"> - नेपालको धरातलीय स्वरूप कस्तो छ ? - नेपालमा कस्तोकस्तो प्रकारको हावापानी र वनस्पति पाइन्छ ? - नेपालको विभिन्न जातिहरू र उनीहरूले बोल्ने भाषा, पेसा, धर्म आदि तालिका बनाई देखाउन लगाउने । 	२० घण्टी
	१८. नेपालको नक्सामा महत्त्वपूर्ण स्थलहरू देखाउन ।	<p>नक्साको सामान्य काम :</p> <ul style="list-style-type: none"> - नेपालको नक्साको सामान्य रूपरेखा (Outline map) - नेपालका प्रमुख स्थलहरू : हिमाल, नदी, ताल, सडक, कृषि उत्पादनका क्षेत्रहरू 	<ul style="list-style-type: none"> - नेपालको नक्साको सामान्य रूपरेखा (Outline map) खिचन अभ्यास गराउने । - नेपालको नक्सामा प्रमुख कुराहरू हिमाल, नदी, ताल, सडक, वाणिज्य केन्द्र, कृषि उत्पादनका क्षेत्रहरू आदि भर्न लगाउने । 	<ul style="list-style-type: none"> - नेपालको नक्सा बनाई त्यसमा सगरमाथाको चुचुरो, फेवाताल, काठमाडौं, सप्तकोशी नदी, चिया उत्पादन हुने ठाउँ देखाऊ । 	
	१९. ग्लोब र नक्सामा महाद्वीप र महासागर देखाउन ।	<p>ग्लोब र नक्साको प्रयोग :</p> <ul style="list-style-type: none"> - ग्लोब र नक्साको सामान्य जानकारी र प्रयोग । - सात महाद्वीपको अवस्थिति । - पाँच महासागरको अवस्थिति । 	<ul style="list-style-type: none"> - ग्लोब र नक्साको परिचय दिने र यसको प्रयोग गर्न सिकाउने । - ग्लोब र नक्साको सहयोगबाट सात वेग्लवेग्लै महाद्वीपको नामसहित अवस्थिति देखाउन लगाउने । 	<ul style="list-style-type: none"> - ग्लोब र नक्सामा के फरक छ ? - ग्लोब र नक्सामा सात महाद्वीपहरू देखाऊ । - ग्लोब र नक्सामा पाँचओटा महासागर देखाऊ । 	
	२०. छिमेकी राष्ट्रहरू भुटान, बङ्गलादेश, पाकिस्तान, श्रीलङ्का, माल्दिभ्स र अफगानिस्तानको सङ्क्षिप्त परिचय दिन ।	<p>हाम्रा छिमेकी राष्ट्रहरू :</p> <ul style="list-style-type: none"> - छिमेकी राष्ट्रहरू भुटान, बङ्गलादेश, पाकिस्तान, श्रीलङ्का, माल्दिभ्स र अफगानिस्तानको सङ्क्षिप्त परिचय - भौगोलिक अवस्था - सामाजिक अवस्था - आर्थिक अवस्था 	<ul style="list-style-type: none"> - एसिया महाद्वीपको नक्सा प्रदर्शन गरी छिमेकी देशहरू (भुटान, बङ्गलादेश, पाकिस्तान, श्रीलङ्का, माल्दिभ्स र अफगानिस्तान) पत्ता लगाउन दिने । - माथि उल्लिखित राष्ट्रहरूको भौगोलिक बोट र सामाजिक तथा आर्थिक गतिविधिका बारेमा छलफल र प्रश्नोत्तर गराउने । 	<ul style="list-style-type: none"> - एसियाको नक्सामा छिमेकी देशहरू भुटान, बङ्गलादेश, पाकिस्तान, श्रीलङ्का, माल्दिभ्स र अफगानिस्तान देखाऊ । - श्रीलङ्काका मानिसहरूले अपनाउने प्रमुख पेसाहरू केके हुन् ? 	

क्षेत्र	सिकाइ उपलब्ध/विशिष्ट उद्देश्य	विषयवस्तुको विस्तृतीकरण	सम्भावित शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया	पा.भा
६. हाम्रो विगत	२१. आफ्नो समुदायमा रहेका ऐतिहासिक व्यक्तित्व खोजी र सम्मान गर्न तथा ऐतिहासिक वस्तुहरू संरक्षणमा सहयोग गर्न ।	आफ्नो समुदायमा रहेका ऐतिहासिक व्यक्तित्वहरू : - परिचय - योगदान - प्रेरणा स्रोत - सम्मान र अनुकरण - आफ्नो समुदायमा रहेका ऐतिहासिक वस्तुहरूको खोजी गरी सूची निर्माण र संरक्षण	- स्थानीय ऐतिहासिक व्यक्तित्वको खोजी गरी तिनीहरूको योगदानका बारेमा छलफल गराउने । - समुदायको पौराणिक मठमन्दिर, पाटीपौवा, सत्तल, विद्यालय आदि कसले बनाएका हुन्, कहिले बनाइएको हो सोधखोज गराउने । - विद्यार्थीहरूलाई आफ्नो समुदायमा रहेका ऐतिहासिक वस्तुहरूको सूची निर्माण गर्न लगाउने । - उनीहरूले भनेअनुसार कालो पाटीमा टिप्पै जाने र सूची निर्माण गरेर देखाउने । - ऐतिहासिक स्थलहरूको भ्रमण गराउने । - ऐतिहासिक वस्तुहरूको महत्त्व बताई संरक्षण कार्यमा सहभागी गराउने ।	- तिम्रो समुदायको कुनै एक ऐतिहासिक व्यक्तित्वको परिचय दिँदै योगदानको वर्णन गर । - तिम्रो समुदायमा कुनै एक पुरानो वस्तु कसले र कहिले बनाएको हो ? पत्ता लगाई लेख । - ऐतिहासिक वस्तुहरूको संरक्षण गर्ने कार्यमा संलग्न भएनभएको अवलोकन गरी मूल्याङ्कन गर्ने ।	१८घन्टी
	२२. नेपालको प्राचीनकाल (गोपाल, महिपाल, किरात) सामाजिक तथा आर्थिक गतिविधि वर्णन गर्न ।	नेपालको प्राचीनकालीन सामाजिक तथा आर्थिक गतिविधि: - गोपालकालको सामाजिक र आर्थिक अवस्था पशुपालन (गाईपालन, घुमन्ते जीवन) - महिपाल कालको सामाजिक र आर्थिक अवस्था (भैंसी पालन) - किराँतकालीन सामाजिक र आर्थिक अवस्था	- प्राचीनकालीन आर्थिक सामाजिक अवस्थाको चित्रहरू प्रदर्शन गर्ने । - प्राचीनकालीन आर्थिक सामाजिक अवस्थाको वर्णन कथाकथन विधिद्वारा वर्णन गरिदिने ।	- प्राचीनकालीन नेपालको सामाजिक अवस्था कस्तो थियो ? - नेपालको प्राचीनकालीन आर्थिक अवस्था कस्तो थियो ?	
	२३. हाम्रा राष्ट्रिय विभूतिहरू र राष्ट्रप्रमुख तथा सरकार प्रमुखको सामान्य परिचय दिन ।	हाम्रा राष्ट्रिय विभूतिहरू : - हाम्रा राष्ट्रिय विभूतिहरूको नाम र योगदान : जनक, सीता, गौतमबुद्ध, अंशुबर्मा, अरनिको, रामशाह, पृथ्वीनारायण शाह, अमरसिंह थापा, भीमसेन थापा, बलभद्र, कुँवर, भानुभक्त, मोतिराम, त्रिभुवन, शङ्खधर साख्वा, पासाङल्हामु शेर्पा) - राष्ट्रप्रमुखको परिचय र भूमिका - सरकारप्रमुखको परिचय र भूमिका	- हाम्रा राष्ट्रिय विभूतिहरूको तस्बिर प्रदर्शन गरेर उनीहरूको योगदानको बारेमा छलफल गराउने । - राष्ट्र प्रमुख र सरकार प्रमुखको चिनारी गराउने ।	- राष्ट्रिय विभूतिहरूको नाम लेख ? - तिमिले कसैको नाम राष्ट्रिय विभूतिमा थप्न पऱ्यो भने कसको थप्छौ ? किन ? - हाम्रो राष्ट्रपतिको नाम के हो ? - हाम्रो प्रधानमन्त्रीको नाम के हो ?	

क्षेत्र	सिकाइ उपलब्ध/विशिष्ट उद्देश्य	विषयवस्तुको विस्तृतीकरण	सम्भावित शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया	पा.भा
७. हाम्रो आर्थिक क्रियाकलाप	२४. जिल्लाभित्रका व्यक्तिहरूले गर्ने सबै प्रकारका श्रमको सम्मान र सक्दो सहयोग गर्ने ।	श्रमको सम्मान र सहयोग : - जिल्लाभित्रका व्यक्तिहरूले गर्ने पेसासम्बन्धी कामहरू: खेतीपाती, मजदुरी, ढोको, डालो बुन्ने, राडीपाखी बुन्ने, उद्योगमा काम गर्ने, जडीबुटी जम्मा गर्ने, लुगा मिलाउने, फलामको काम गर्ने, घर बनाउने, व्यापार आदि	- विभिन्न प्रकारका कामसँग सम्बन्धित चित्रहरूको सहयोग क्रियाकलाप सञ्चालन गर्ने । - विद्यालय नजिकमा स्थलगत अध्ययन भ्रमण गराई विभिन्न मानिसहरूले गर्ने काम अवलोकन गर्न लगाउने र उनीहरूसँग अन्तरक्रिया गर्न लगाउने । - विभिन्न व्यक्तिहरूको काममा सहयोग गर्न लगाउने ।	- विद्यार्थीहरूले सबै राम्रा कामहरूको सम्मान गरेनगरेको अवलोकन गर्ने । - विभिन्न पेसाहरूको सूची बनाउन लगाउने ।	१६ घण्टी
	२५. विद्यालयका सामग्रीहरूको प्रयोगमा मितव्ययिता अपनाउन र जतन गर्ने ।	- विद्यालयमा प्रयोग हुने सामग्रीहरू : चक, डस्टर कालोपाटी, डेक्सबेन्च, कुर्सी, पुस्तक, पत्रपत्रिका, खेलकुदका सामग्री सांस्कृतिक कार्यक्रमका सामग्री आदिको प्रयोगमा मितव्ययिता र जतन	- विद्यालयमा प्रयोगका लागि राखिएका सामग्रीहरूको मितव्ययी रूपमा प्रयोग गरी तिनीहरूको जतन गर्ने तरिकाहरू सिकाउने र निरन्तर अभ्यास गराउने । - कुन सामग्री कसरी जतन गर्न सकिन्छ, प्रश्नोत्तरको माध्यमबाट प्रस्ट पारिदिने ।	- विद्यालयमा प्रयोग गरिने सामग्रीहरू मितव्ययी रूपमा प्रयोग गरी जतन गरेनगरेको अवलोकन गरी मूल्याङ्कन गर्ने ।	
	२६. स्वदेशमा उत्पादित तथा निर्मित वस्तुहरूको उपयोग गर्ने ।	- आफ्नै मुलुकमा उत्पादित सामग्रीहरू : लुगाकपडा, खेलौना, भाँडाकुँडा, खाद्यान्न, साबुन, मन्जन, कलम, कापी आदि - दैनिक प्रयोगमा आउने विभिन्न सामग्रीहरूको उपयोग	- विद्यार्थीहरूले प्रयोग गरेका सामग्रीहरू कहाँ बनेका हुन् पत्ता लगाउन लगाउने । - स्वदेशमा बनेको सामग्री प्रयोग गर्दा हुने फाइदाको बारेमा छलफल गराउने । - दैनिक प्रयोगमा आउने स्वदेशमा उत्पादित सामग्रीहरू र सो सम्भव नभए चित्रहरूको माध्यमबाट स्वदेशमा उत्पादित सामग्रीहरू चिनाउने ।	- विद्यार्थीहरूले स्वदेशमा उत्पादित सामग्रीहरू प्रयोग गर्ने गरेका छन्, छैनन् अवलोकन गर्ने । - दैनिक प्रयोगमा आउने स्वदेशी सामग्रीहरूको सूची बनाऊ ।	
	२७. हाम्रो देशको आर्थिक क्रियाकलापको सङ्क्षिप्त वर्णन गर्ने ।	- देशमा भइरहेका क्रियाकलापहरू : तराई क्षेत्र - कृषि, उद्योग, व्यापार आदि पहाडी क्षेत्र - कृषि, पर्यटन, व्यापार आदि हिमाली क्षेत्र- पशुपालन, फलफूल खेती आदि	- विद्यार्थीहरू रहेका समुदायमा आयआर्जनसँग सम्बन्धित कामहरूको सूची बनाउन लगाउने । - ती काम गर्दा हुने फाइदाहरूको बारेमा छलफल गराउने । - समुदायमा सञ्चालित आयआर्जनसँग सम्बन्धित कामको अवलोकन गराउने र सकेको सहयोग गर्न लगाउने ।	- समुदायमा सञ्चालित आयआर्जनसँग सम्बन्धित कामहरूको सूची बनाऊ । - आयआर्जन हुने कामबाट केके फाइदा हुन्छ ?	

५. पाठ्यभार वितरण तालिका

क्षेत्र/एकाइ	कक्षा ४		कक्षा ५	
	पाठ्यभार	अङ्कभार %	पाठ्यभार	अङ्कभार %
१. आफू/आफ्नो परिवार र छरछिमेक	१६	१०	१६	१०
२. हाम्रो परम्परा, सामाजिक मूल्य र मान्यता	२०	१२.५	२०	१२.५
३. सामाजिक समस्या र समाधान	१४	९	१४	९
४. नागरिक चेतना	२४	१५	२४	१५
५. हाम्रो पृथ्वी	२०	१२.५	२०	१२.५
६. हाम्रो विगत	१८	११	१८	११
७. हाम्रो आर्थिक क्रियाकलाप	१६	१०	१६	१०
८. स्थानीय विषयवस्तुको अंश*	३२	२०	३२	२०
जम्मा	१६०	१००	१६०	१००

*स्थानीय विषयवस्तुको अंश

स्थानीय तहमा स्रोतव्यक्तिको समन्वयमा विद्यालयले आफ्नो सेरोफेरो, समुदाय र क्षेत्रभित्रका दैनिक जीवनमा प्रभाव पार्ने विषयवस्तुहरूलाई समेटेर बालबालिकाहरूलाई जीवन्त अनुभव हुने खालको पाठ्यक्रम बनाई पठनपाठन गर्नुपर्ने हुन्छ। पाठ्यक्रम विकास केन्द्रले बनाएको पाठ्यक्रमभित्र पनि स्थानीय विषयवस्तु समेटिएका छन् तर ती पर्याप्त नहुन सक्छन्। स्थानीय विषयवस्तु समेटिएको भए पनि तिनलाई सतही रूपमा मात्र राखिएको हुन सक्छ। तसर्थ केन्द्रीय पाठ्यक्रमले निर्धारण गरेको क्षेत्रभित्र पनि आफ्नो विद्यालयलाई मिल्ने विषयवस्तुमा अझ विस्तृत रूपमा पाठ्यक्रम बनाई पठनपाठन गराउन सकिन्छ भने यसभन्दा बाहेकका अन्य विभिन्न क्षेत्रहरूलाई पनि समेटेर पाठ्यक्रम बनाउन सकिन्छ। सामाजिक अध्ययनलाई छुट्याइएको पाठ्यभारमध्ये २० प्रतिशत अंश अर्थात् वर्षभरिमा ५।६ हप्ताका लागि विषयवस्तु छनोट गरी पाठ्यक्रम तयार गर्नुपर्ने हुन्छ। विषयवस्तुको छनोट गर्दा स्थानीयस्तरमा पर्ने निम्नलिखित क्षेत्रहरू वा आफ्नो विद्यालयलाई आवश्यक पर्ने अन्य क्षेत्रका विषयवस्तुहरू छनोट गर्न सकिन्छ।

सम्भावित क्षेत्रहरू

१. सांस्कृतिक क्षेत्र : चाडपर्व, भेषभूषा, रहनसहन, कालाकौशल, गीत सङ्गीत, मेलापर्व, जात्रा, उत्सव महोत्सव आदि।
२. ऐतिहासिक क्षेत्र : स्थानीयस्तरका ऐतिहासिक वस्तुहरू, व्यक्तित्वहरू, प्राचीन स्मारकहरू, पुरातात्विक वस्तुहरू आदि।
३. भौगोलिक क्षेत्र : भौगोलिक स्वरूप, हावापानी, मौसम आदि।
४. प्राकृतिक क्षेत्र : वनजङ्गल, नदीनाला, खोला, ताल, पोखरी, डाँडा, पहाड, हिमाल, वनस्पति जडीबुटी, जीवजन्तु आदि।
५. धार्मिक क्षेत्र : धार्मिक स्थलहरू, धार्मिक क्रियाकलापहरू आदि।
६. आर्थिक क्षेत्र : कृषि, व्यापार, उद्योग, पशुपालन, अन्य साना तथा ठूला उद्योग, रोजगारका क्षेत्रहरू, आर्थिक उपार्जनसम्बन्धी गतिविधिहरू आदि।
७. जातजाति/भाषाभाषी क्षेत्र : विभिन्न जाति, जनजाति, आदिवासीहरूले बोल्ने भाषा/भाषिका आदि।
८. पर्यटन क्षेत्र : पर्यटन स्थलहरू, पर्यटनसम्बन्धी कार्यक्रम, गतिविधि आदि।
९. व्यावसायिक क्षेत्र: स्थानीयस्तरका विशेष प्रकारका व्यावसायीहरू (खुकुरी उद्योग, ढाका उद्योग आदि)।
१०. स्वास्थ्य क्षेत्र: फोहोरमैला व्यवस्थापन, खानेपानी, सामुदायिक स्वास्थ्य, प्राथमिक उपचार आदि।

११. वातावरण क्षेत्र: वृक्षरोपण, प्राकृतिक प्रकोप, वनजङ्गल संरक्षण आदि ।

१२. शैक्षिक क्षेत्र: साहित्य, साक्षरता, चेतना आदि ।

माथि उल्लेख गरिएका क्षेत्रहरू बाहेक पनि अन्य धेरै क्षेत्रभित्र अनेकौं विषयवस्तुहरू हुन सक्छन् । तिनीहरूमध्येबाट छुट्याइएको समय र विद्यालयको आवश्यकतालाई ध्यानमा राखी छनोट गरी पठनपाठन गर्नुपर्ने हुन्छ । क्षेत्र तथा विषयवस्तुहरू छनोट गर्दा निश्चित क्षेत्र तथा विषयवस्तुहरूलाई नै कक्षा १ देखि ५ सम्म मिलाएर पाठ्यक्रम बनाउन पनि सकिने छ । एउटा कक्षामा एक क्षेत्र वा विषयवस्तु र अर्को कक्षामा अर्को क्षेत्र वा विषयवस्तु पनि छनोट गरी पठनपाठन गर्न सकिने छ । स्थानीयरूपमा छनोट गरी पठनपाठन गरिएका विषयवस्तुका लागि पनि मूल्याङ्कन प्रक्रियामा समावेश गर्नुपर्ने छ । यी विषयवस्तुहरूको पनि उपलब्धि परीक्षा लगायत निरन्तर मूल्याङ्कनसमेत गर्नुपर्ने छ ।

६. शिक्षणसिकाइ प्रक्रिया

सामाजिक अध्ययनको विषयवस्तुलाई प्रभावकारी ढङ्गबाट पठनपाठन गर्नका लागि बालबालिकाहरूलाई जीवन्त अनुभव गराउने खालको उपयुक्त शिक्षण विधि र प्रक्रिया अपनाउनुपर्छ । प्राथमिक तहमा अध्ययनरत बालबालिकाहरू कलिलो उमेरका हुने भएकाले बालकेन्द्रित शिक्षण विधि अपनाई शिक्षण गर्नु उपयुक्त हुन्छ । विशेषतः “गरेर सिक्” (learning by doing) को सिद्धान्तअनुसार हरेक क्रियाकलापमा विद्यार्थीको समूह बनाएर उनीहरूमा सामाजिक अध्ययनसम्बन्धी ज्ञान, सीप र अभिवृत्ति विकास गराउन जरुरी हुन्छ । शिक्षणसिकाइ क्रियाकलापलाई अर्थपूर्ण, रुचिकर र प्रभावकारी बनाउन विषयवस्तुको प्रकृतिअनुसारको शिक्षण विधिको छनोट र प्रयोग गर्नुपर्छ । विधिको छनोट गर्दा विद्यार्थीको रुचि, क्षमता, स्तर, उमेर आदिलाई ध्यान दिई विद्यार्थीलाई नै सहभागी गराएर विद्यार्थीकेन्द्रित शिक्षण विधि प्रयोग गरी बढीभन्दा बढी ज्ञान र सीप विकास गराउनुपर्दछ । विद्यार्थीहरूलाई गीत, कविता, कथा, प्रतिवेदन, समाचार, सम्पादकीय, चिठी संवाद आदिका माध्यमद्वारा विषयवस्तुमा देखल गराउनुपर्दछ । शिक्षकले सहयोगीको भूमिका निर्वाह गरी विद्यार्थीलाई परियोजनाकार्य (project work) को व्यवस्थासमेत गरी उनीहरूकै सक्रिय सहभागिताबाट सिकेको ज्ञान चीरस्थायी बनाउन र जुनसुकै समस्या आइपरे पनि त्यसको समाधान गर्न सक्ने सीपको विकास गराउन त्यसलाई विशेष ध्यान दिन आवश्यक हुन्छ । शिक्षणसिकाइ कार्यलाई प्रभावकारी बनाउन विषयवस्तुको प्रकृतिअनुसार विविध शिक्षण विधिहरू प्रयोगमा ल्याउन सकिन्छ । उदाहरणका लागि- (क) प्रश्नोत्तर (ख) छलफल (ग) योजना कार्य (घ) स्थलगत भ्रमण (ङ) समस्या समाधान (च) खोज/ अनुसन्धान (छ) कथाकथन (ज) आगमन (झ) भूमिका अभिनय (ञ) नक्सा अध्ययन (ट) टिपोट लेखन (ठ) प्रदर्शन आदि ।

७. विद्यार्थी मूल्याङ्कन

सामाजिक अध्ययन विषयमा मूल्याङ्कन प्रक्रियालाई पनि शिक्षणसिकाइ क्रियाकलाप कै एक अभिन्न अङ्गका रूपमा सँगसँगै लिएर जानुपर्ने हुन्छ । विशेष गरेर यस विषयमा औपचारिक लिखित परीक्षालाई भन्दा पनि विद्यार्थीमा अपेक्षित व्यवहार परिवर्तन भए नभएको मूल्याङ्कन गर्न अवलोकनको समेत प्रयोग गर्नुपर्दछ । अपेक्षित उद्देश्य हासिल नभएसम्म शिक्षणसिकाइ प्रक्रियामा निरन्तरता दिइरहनुपर्दछ । निरन्तर मूल्याङ्कनका माध्यमबाट विद्यार्थीहरूको कठिनाइ पत्ता लगाउने र पत्ता लागिसकेपछि सुधारको कोसिस जारी राख्नुपर्दछ । विद्यार्थीका सिकाइ स्तरका बारेमा सबभन्दा बढी शिक्षकलाई जानकारी हुने हुँदा शिक्षकले गरेको मूल्याङ्कनलाई आधिकारिक (Authentic) मान्ने परम्परा बसाल्नुपर्छ ।

विद्यार्थीहरूको निरन्तर मूल्याङ्कन उनीहरूले गरेको कक्षाकार्य, गृहकार्य, कक्षामा सहभागिता, व्यावहारिक परिवर्तन, सिर्जनात्मक कार्य, हाजिरी आदिका आधारमा गरी अभिलेख समेत राख्नुपर्दछ । विद्यार्थीहरूको आवधिक रूपमा उपलब्धि परीक्षासमेत लिई दुवै प्रकारको मूल्याङ्कनको प्रतिवेदन तयार गरेर विद्यार्थी तथा अभिभावकलाई उपलब्ध गराउनुपर्दछ ।

सिर्जनात्मक कला

१. परिचय

बालबालिकाहरूमा रहेका अन्तर्निहित प्रतिभा, अनुभव, सिर्जनाजस्ता कुराहरूलाई दृश्यकला र सङ्गीत कलाको माध्यमबाट अभिव्यक्त गरिने कलालाई नै सिर्जनात्मक कला भनिन्छ । यस विषयको माध्यमबाट बालबालिकाहरूले आफ्नो अनुभूति, अनुभव, सिर्जनालाई स्वतन्त्र र मौलिक रूपले अभिव्यक्त गर्न सक्ने बनाउनु यस विषयको मूल उद्देश्य रहेको छ । यस विषयअन्तर्गत निम्नलिखित विषयवस्तुहरू रहेका छन् :

(क) दृश्यकला (Visual Art)

सिर्जनात्मक कलाअन्तर्गत दृश्यकला (चित्रकला तथा हस्तकला) तथा सङ्गीत कला पर्दछ । चित्रकलाको विकास मानव सभ्यताको इतिहास तथा भाषाभन्दा पहिला भएको मानिन्छ । सबैले सजिलै बुझ्न र सबैलाई बुझाउन सकिने 'भाषा' भएकाले यसलाई 'अन्तर्राष्ट्रिय भाषा' पनि भनिन्छ । दृश्यकला विद्यालाई अभिव्यक्तिको एक सशक्त माध्यमका रूपमा लिइन्छ । आजको आधुनिक युगमा यसको महत्त्व एवम् उपयोगिता दिनानुदिन बढ्दो छ । दृश्यकलाको सन्दर्भमा बालचित्रको महत्त्व अपरिहार्य छ । बालबालिकाहरूको बौद्धिक विकास तथा उनीहरूमा सिर्जनशीलता, अन्वेषण तथा रचनात्मक प्रवृत्तिको विकास गराउनका लागि दृश्यकला एक नभई नहुने विषयका रूपमा प्रमाणित भइसकेको छ ।

साना नानीहरू अक्षर अथवा शब्द लेख्न जान्नु अगाडि स्वभावतः टेढामेढा रेखाहरू कोर्न थाल्छन् । यसले उनीहरूको शारीरिक तथा बौद्धिक विकास गर्नमा निकै ठूलो सहयोग गर्दछ । विद्यार्थीहरूमा निहित कलासम्बन्धी ज्ञानले माथिल्लो तहको पढाइलाई समेत सघाउनुका अतिरिक्त उनीहरूको व्यावहारिक जीवनमा पनि यसले ठूलो मदत पुऱ्याउँछ ।

एक व्यावसायिक चित्रकार बन्नका लागि मात्रै चित्रकलाको अध्ययनको आवश्यकता पर्छ भन्ने मान्यता सही होइन । चित्रकलाप्रतिको धेरथोर रुचि र सीपले बालबालिकालाई सिर्जनशील बनाउँछ । साथै उनीहरूको कार्य प्रस्तुतिमा समेत कलात्मक सृजबुझको अर्को एउटा आयाम थपिदिन्छ ।

(ख) सङ्गीत (Music)

गायन, वादन र नृत्यको सामूहिक नाम सङ्गीत हो । भोजन शारीरिक खुराक हो भने सङ्गीत मानसिक (मनोवैज्ञानिक) खुराक हो । पीर भुल्न र सुखमा आनन्द लिन सङ्गीतले ठूलो सघाउ पुऱ्याउँछ । मानिस र सङ्गीतबीच आत्मीय सम्बन्ध छ अर्थात् सङ्गीत मानवजीवनको अभिन्न अङ्ग हो ।

तराई, पहाड, हिमालका मन्दिर, देवालय, सहरका ठूलाठूला भवनसम्म सङ्गीत गुञ्जायमान भएकै छ । हिजोआज सञ्चारको प्रगतिसँगै रेडियो, क्यासेट, टेलिभिजन आदिबाट विभिन्न प्रकारका सङ्गीत प्रसारण भइरहेको पाइन्छ । यी सबै प्रकारका सङ्गीत बालबालिकाहरूको स्तरबमोजिमका छैनन् । त्यसैले बालकहरूलाई सानै उमेरदेखि आफ्नो कला र संस्कृतिप्रति अभिरुचि जगाई त्यसलाई संवर्द्धन हुने किसिमको र उनीहरूको स्तरबमोजिमको सङ्गीत दिनु अति आवश्यक छ ।

प्राथमिक शिक्षाको उद्देश्य कला, सौन्दर्य र संस्कृतिप्रति अभिरुचि जगाउने पनि भएकाले बालबालिकाहरूमा उचित सङ्गीतको प्रारम्भिक ज्ञान दिलाउनु अनिवार्य हुन जान्छ । हाम्रो देशलाई चाहिएका हजारौं सङ्गीतप्रेमी जनशक्ति राष्ट्रले पुऱ्याउन नसक्नुको मूल कारण विद्यालयमा व्यवस्थित सङ्गीत शिक्षा नभएर नै हो भनी भन्न सकिन्छ ।

बालमनोविज्ञानअनुसार पनि बालबालिकाहरू स्वभावैले नाच्न, खेल्न, गाउन रुचाउने हुन्छन्, तथापि आनन्दद्वारा पाएको ज्ञान बढी प्रभावकारी र अविस्मरणीय हुन्छ । यी विभिन्न कुराहरूलाई मनन गरी शिक्षाको प्राथमिक तहदेखि नै सङ्गीत विषयलाई अनिवार्य विषयका रूपमा पाठ्यक्रममा समावेश गरिएको छ ।

सङ्गीत शिक्षाले माथिल्लो तहलाई पनि त्यत्तिकै सघाउ पुऱ्याइरहेको हुन्छ किनभने सङ्गीतले विद्यार्थीहरूमा नयाँनयाँ ज्ञान लिने उत्सुकता बढ्छ ।

प्राथमिक तह पूरा गरी पढाइ छोडेका विद्यार्थीहरूमा आफ्नो जीविकोपार्जन गर्ने सीपको विकास भएको हुन्छ । सङ्गीतको ज्ञानबाट पाएको सिर्जनात्मक सीपले कुनै पनि परिस्थितिमा आफूलाई समायोजन गर्न सक्छ, जुन हाम्रो शिक्षाको राष्ट्रिय उद्देश्यभित्र पर्छ । यिनै तथ्यहरूलाई दृष्टिगत गरेर सिर्जनात्मक तथा अभिव्यक्तिशील कला विषयलाई परिमार्जन गरी यस रूपमा विकास गरिएको छ ।

यस विषयमा निम्नलिखित क्षेत्रहरू समावेश गरिएका छन् :

(क) दृश्यकला : १. रेखाचित्र २. रङ ३. छपाइ कार्य ४. कोलाज ५. माटोको काम
६. कागजसम्बन्धी कार्य ७. निर्माण कार्य ८. बुनाइ ९. स्थानीय विषयवस्तुको अंश

(ख) सङ्गीत : १. गायन र वादन २. नृत्य ३. अभिनय ४. स्थानीय विषयवस्तुको अंश

२. तहगत साधारण उद्देश्यहरू

(क) दृश्यकला

प्राथमिक तह पूरा गरिसकेपछि बालबालिकाले निम्नलिखित कार्य गर्न सक्नेछन् :

१. सिसाकलम तथा इरेजरको प्रयोग गर्न ।
२. आ-आफ्ना क्षमताअनुसार विभिन्न बुट्टा, आकार एवम् आकृतिहरू कोर्न र रङ भर्न ।
३. आफूलाई मन पर्ने चित्र बनाउन ।
४. स्वतन्त्र रूपले अभिव्यक्त गर्न ।
५. बुनाइका आधारभूत सीप प्रयोग गर्न ।
६. कला सामग्रीको उचित छनोट तथा प्रयोग गर्न ।
७. स्थानीय कला निर्माण प्रक्रियासित परिचित भई उक्त कलाको संरक्षण गर्न ।

(ख) सङ्गीत

१. स्वतन्त्र रूपले लय मिलाई एकल तथा समूहमा गीत गाउन ।
२. विभिन्न बाजाहरूको परिचय दिन र तालमा बजाउन ।
३. एकल, युगल तथा समूहमा नृत्य गर्न ।
४. कुनै पनि विषयवस्तुका आधारमा एकल वा समूहमा अभिनय गर्न ।
५. स्थानीय सङ्गीत नृत्यबारे परिचित भई सोको अभ्यास गर्न ।

३. क्षेत्र तथा क्रम तालिका

(क) दृश्यकला

क्षेत्र	कक्षा ४	कक्षा ५
रेखाचित्र	<ul style="list-style-type: none"> - सिसाकलम, क्रेयन, पेस्टल आदि - ज्यामितीय आकारहरूमा आधारित विभिन्न आकृतिहरू - फूल, फल, रूख आदिको साधारण रेखा चित्र 	<ul style="list-style-type: none"> - वस्तुको रेखाचित्र - फूल, चरा, फल, रूख आदिको साधारण चित्र - विभिन्न आकारका आकृतिहरू - रेखाहरूको प्रयोगमा विविधता
रङ	<ul style="list-style-type: none"> - पानी रङ, पोस्टर, पेन्सिल वा स्थानीय क्षेत्रमा उपलब्ध रङहरू बुट्टाहरू - रङ प्रयोग - कल्पना तथा सोचाइको अभिव्यक्ति - म्युरल चित्र (Mural Art) 	<ul style="list-style-type: none"> - पानी, पोस्टर, पेन्सिल वा स्थानीय क्षेत्रमा उपलब्ध सामग्रीबाट बनाइएका रङहरूबाट बुट्टाहरू - रङ मिश्रण - कल्पना तथा सोचाइको अभिव्यक्ति - म्युरल चित्र (Mural Art)
छपाइ कार्य	<ul style="list-style-type: none"> - मुछेको पिठो अथवा माटोमा बुट्टा तथा छपाइ - आलु, मुला, फर्सी आदिबाट बुट्टा तथा छपाइ - विभिन्न प्रकारका पातबाट छपाइ - बाक्लो कागजमा आकृति काटी (Stencil) संयोजन गरी छपाइ 	<ul style="list-style-type: none"> - आलु, मुला, फर्सी आदिको सतहमा बुट्टा कटाइ तथा छपाइ - वस्तुमा विभिन्न आकृतिहरूमा फरकफरक रङको प्रयोग तथा छपाइ - पातहरूबाट छपाइ - बाक्ला कागजमा बुट्टा वा आकृति काटी (Stencil) छपाइ
कोलाज	<ul style="list-style-type: none"> - आधार कागज (Base) मा कुनै चित्र बनाउने योजना - विभिन्न किसिमका कागजलाई काटेर, च्यातेर टाँसी आकृतिको तयारी - खेर गएका वस्तुहरू आदिको प्रयोग गरी कोलाज चित्र निर्माण - गेडागुडी रङ्गीन ढुङ्गा, चुराका टुक्रा आदि प्रयोग गरी कोलाज निर्माण 	<ul style="list-style-type: none"> - आधार कागज (Base) मा कुनै चित्र बनाउने योजना - विभिन्न किसिमका कागजलाई काटेर, च्यातेर तथा टाँसी आकृतिको तयारी वा संयोजन - कागज छनोट कटाइ, च्याताइ र संयोजन - कृत्रिम वस्तुहरू प्रयोग गरी कोलाज निर्माण - गेडागुडी रङ्गीन ढुङ्गा, चुराका टुक्रा आदि प्रयोग गरी कोलाज कलाको निर्माण
माटोको काम	<ul style="list-style-type: none"> - माटोबाट फलफूल, चरा, जनावरहरू - माटोमा विभिन्न प्रकारका बुट्टा - माटोका स्लेभमा फरकफरकको बुट्टा वा छाप (Texture) - माटोका विभिन्न वस्तुहरूमा रङको प्रयोग 	<ul style="list-style-type: none"> - स्लेभ (Slab) तथा क्वाइल विधिबाट विभिन्न घरेलु वस्तुहरूको निर्माण - भिक्ने (Subtract) थप्ने (Additional) विधिबाट बुट्टा वा आकृति निर्माण - माटोमा सतहभन्दा अलिमाथि उठाउने विधि (Relief) बाट विभिन्न आकृति निर्माण - माटोका वस्तुहरूमा रङको प्रयोग
कागजसम्बन्धी कार्य	<ul style="list-style-type: none"> - कागजबाट विभिन्न वस्तुको नमुना निर्माण - कागजबाट विभिन्न नमुना बनाई त्यसमा उचित रङ्गाइ - पट्याएका कागजलाई कैंचीले काटी सजावटको बुट्टा तयारी 	<ul style="list-style-type: none"> - डालो, बल, फूल, चरा, जनावर निर्माण - कागजबाट विभिन्न वस्तुको नमुना निर्माण - सजावटका लागि विभिन्न किसिमको बुट्टाको कटाइ - विभिन्न ओरागामीको सजावट

निर्माण कार्य	<ul style="list-style-type: none"> - नरम तार वा धातुका टुक्राहरू बड्गाएर विभिन्न आकृतिहरू निर्माण - कागजको बट्टालाई काँटछाँट गरी विभिन्न आकृतिका वस्तुहरू - कागजका (Cube, Cylinder Cone) साधारण आकृतिहरू काटेर, मोडेर, जोडेर निर्माण - खेर फालिने वस्तुहरूबाट वस्तु निर्माण - खेर फालिने वस्तुहरूमध्येबाट वस्तुहरू जोडी विभिन्न आकृतिहरू निर्माण - सिन्का वा लट्ठी वा काठका टुक्राहरूलाई डोरी वा अन्य वस्तुले बाँधेर सरल आकृतिहरू निर्माण 	<ul style="list-style-type: none"> - तारका टुक्राहरू बड्गाएर विभिन्न आकृतिहरू निर्माण - कागजको बट्टालाई काँटछाँट गरी विभिन्न आकृतिका वस्तुहरू निर्माण - कागजको पानालाई विभिन्न तरिकाले काँटी विभिन्न प्रकारले टाँसेर तीन आयामिक वस्तुहरूको निर्माण - सिन्का, लट्ठी, हाँगा आदि जस्ता सोफा वस्तुहरू डोरीले बाँधेर विभिन्न आकृतिहरू निर्माण - कागजका बट्टाहरू (Cube, Cylinder, Cone) आदि जोडेर विभिन्न आकृति निर्माण - खेर फालिने वस्तुहरूमध्येबाट वस्तुहरू जोडी विभिन्न आकृतिहरू निर्माण
बुनाइ	<ul style="list-style-type: none"> - दुई फरक रडका कागजका चोयाजस्तै काटी नाड्लो बुने भैं साधारण किसिमबाट तलमाथि गरी बुनाई कार्य - आफ्नो वरपर पाइने लचकदार वस्तुहरूबाट साधारण बुनाइ 	<ul style="list-style-type: none"> - दुई फरक रडका कागजका पट्टीहरू काटी साधारण किसिमबाट तलमाथि गरी बुनाइ - दुई रडको कागजको पट्टीको बुनाइद्वारा साधारण उपयोगी वस्तुहरूको निर्माण - प्राकृतिक लचकदार वस्तुहरूबाट साधारण बुनाइ

(ख) सङ्गीत

क्षेत्र	कक्षा ४	कक्षा ५
गायन र वादन	<ul style="list-style-type: none"> - स्थानीय गीतहरू एकल वा समूहमा ताल मिलाई गायन - स्थानीय बाजाहरू तालमा अभ्यास - राष्ट्रिय गान समूहमा गायन - कक्षागत गीत एकल वा समूहमा लय मिलाई गायन - आफूले जानेका वा सुनेका गीतहरूलाई लय मिलाई तालमा गायन 	<ul style="list-style-type: none"> - राष्ट्रिय गान समूहमा गायन - कक्षागत गीत एकलाएकलै वा समूहमा लय मिलाई तालमा गायन - पाठ्यपुस्तकमा भएका बालगीतहरू एकलाएकलै वा समूहमा लय मिलाई तालमा गायन - सिके वा जानेका गीतमा लय मिलाई समूहमा वा एकलाएकलै गायन
नृत्य	<ul style="list-style-type: none"> - सामूहिक रूपले कक्षागत गीतमा हाउभाउसहित नृत्य - लोकगीत, बालगीत तथा स्थानीय गीतमा एकल वा समूहमा नृत्य 	<ul style="list-style-type: none"> - कक्षागत गीत, बालगीत तथा स्थानीय गीतमा हाउभाउसहित ताल मिलाएर नृत्य - एकल/युगल/समूहमा नृत्य - स्थानीय लोकनृत्यका मुद्राको प्रयोग - स्थानीय लोकनृत्यका मुद्राहरूको प्रयोग
अभिनय	<ul style="list-style-type: none"> - पाठ्यपुस्तकमा आधारित छोटो संवाद भएका कथावस्तुहरूमा अभिनय - समुदायमा घटेका घटनाहरू वा कथावस्तुहरूसित सम्बन्धित भावहरूको रहनसहन तथा बोलीचालीको अभिनय 	<ul style="list-style-type: none"> - पाठ्यपुस्तकमा आधारित छोटो संवाद भएका कथावस्तुहरूलाई अभिनय - सानासाना कथा, संवादको रचना गरी समूहमा अभिनय - स्थानीय क्षेत्रमा घटेका घटना, घटनाहरू वा कथावस्तुसँग सम्बन्धित भावहरूको रहनसहन तथा बोलीचालीको अभिनय

४. विषयवस्तुको विस्तृतीकरण

यस विषयमा कक्षागतरूपमा बालबालिकाहरूले हासिल गर्ने सिकाइ उपलब्धिहरूलाई विशिष्ट उद्देश्यका रूपमा प्रस्तुत गरिएको छ । विषयवस्तुको विस्तृतीकरण तलको तालिकामा प्रस्तुत गरिएको छ :

कक्षा : ४

सिर्जनात्मक कला

(क) दृश्यकला

क्षेत्र	सिकाइ उपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य	विषयवस्तुको विस्तृतीकरण	सम्भावित शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया	पा.भा
रेखाचित्र	<ul style="list-style-type: none"> ज्यामितीय आकारमा आधारित विभिन्न आकृतिहरू बनाउन । आफूलाई मनपर्ने कुनै पनि विषयवस्तुसम्बन्धी रेखाचित्र बनाउन । फूल, फल, रूखको साधारण रेखाचित्रमा बनाउन । चरा, जनावर आदि साधारण चित्र बनाउन । 	<ul style="list-style-type: none"> ज्यामितीय आकारहरूका आधारमा विभिन्न प्रकारका फलफूल, स्याउ, सुन्तला, काक्रो, आँप, फर्सी, मुला भन्टा, घिरौंला आदिको आकृति निर्माण आफूले सोचेका, विचार गरेका वा कल्पनाहरू वा भावहरूबारे चित्र निर्माण आफूलाई मनपर्ने वस्तुहरू जस्तै : मग, कप, बट्टा, पुस्तक, कचौरा आदिमध्ये कुनै एक अगाडि राखेर रेखाचित्र कोराइ फूल, फल, रूखको सरल साधारण रेखाचित्र कोराइ चरा, जनावरहरू आफूले देखेका जानेका चरा, जनावर आदिको सरल वा साधारण किसिमबाट चित्र कोराइ विभिन्न विषयवस्तुहरूमध्येबाट आफूलाई मनपर्ने विषयवस्तुको अभिनय 	<ul style="list-style-type: none"> ज्यामितीय आकारका फलफूल जस्तै : स्याउ, सुन्तला, अनार, आँप नासपाती, फर्सी, मुला, भन्टा, घिरौंला आदिको अवलोकन गराइ चित्र बनाउन लगाउने । विद्यार्थीहरूको मनोभावहरू, सोचहरू तथा कल्पनाहरूको प्रस्फुटन हुने गरी छलफल गराई विषय नतोकी स्वतन्त्र अभिव्यक्ति गर्ने चित्र कोर्न लगाउने । विद्यार्थीहरूमा रुचि भएका वा सान्दर्भिक विषयहरूमा छलफल गरी कुनै एक विषयवस्तुहरूको छनोट गरी चित्र बनाउन लगाउने । विद्यार्थीहरूका मनोभावहरू प्रस्फुटन हुनेगरी छलफल गराई स्वतन्त्र अभिव्यक्तिमा जोड दिने । आफूलाई मनपर्ने वस्तुहरू जस्तै : मग, कप, बट्टा, पुस्तक, कचौरा, बल आदिमध्ये कुनै एक वस्तु अगाडि राखेर रेखाचित्र तयार गर्न लगाउने । फूल, फल, रूखको अवलोकन गराई सरल, साधारण तरिकाबाट रेखाचित्र तयार गर्न लगाउने । चरा जनावरहरूको अवलोकन गराई साधारण विधिबाट चित्र बनाउन लगाउने । 	<ul style="list-style-type: none"> अवलोकन गरेर । रेखाचित्र बनाउन लगाउने । कुन वस्तु कस्तो ज्यामितीय आकारमा बन्न सक्छ भन्ने सोधेर । ज्यामितीय आकारका चित्रका बारेमा प्रश्नोत्तर गरेर । कोरिएका रेखाहरूको अवलोकन गरेर अभिव्यक्तिको मर्म बारेमा प्रश्नोत्तर गरेर । विद्यार्थीहरूबीच वार्तालाप गरेर । वर्णन गर्न लगाएर । 	४ घण्टी

क्षेत्र	सिकाइ उपलब्ध/विशिष्ट उद्देश्य	विषयवस्तुको विस्तृतीकरण	सम्भावित शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया	पा.भा
रङ (Paint)	<ul style="list-style-type: none"> पानी रङ (Water colour), पोस्टर रङ (Poster colour) पेन्सिल रङ वा स्थानीय क्षेत्रमा उपलब्ध सामग्रीबाट बनाइएका रङ्गहरू प्रयोगबाट विभिन्न आकृति तथा बुट्टाहरू रङ लगाउने । रङ छनोट गरी विभिन्न प्रयोगहरू गर्न । आफ्ना कल्पना र वैयक्तिक सोचाइलाई अभिव्यक्त गर्न चित्र बनाउने । कुनै विषयवस्तुमाथि सामूहिक रूपमा म्युरल चित्र (Mural art) बनाउने । 	<ul style="list-style-type: none"> रङसम्बन्धी विभिन्न प्रयोगहरू जस्तै: एउटा रङमाथि अर्को रङ हाल्ने, रङ छर्किने, फुक्ने, रङ मिसाउने आदि प्रयोगहरू दुईओटा प्राथमिक रङ (Primary colour) दोस्रो रङ (Secondary colour) मिश्रण गरेर बनाउने अभ्यास रङ छनोट गरी विभिन्न किसिमका प्रयोगहरू गर्ने अभ्यास कुनै रङलाई गाढा तथा फिक्का बनाउने अभ्यास । आफ्नो कल्पना र वैयक्तिक सोचाइलाई चित्रका माध्यमबाट अभिव्यक्ति कुनै विषयमाथि सामूहिक रूपमा चित्र (Mural art) निर्माण 	<ul style="list-style-type: none"> क्रियाकलाप गराउनका लागि रङ तथा कागज व्यवस्था गरी चित्रहरूमा रङ प्रयोग गर्न लगाउने साथै विभिन्न प्रयोगहरू गराउने । कागजमाथि कुनै एक रङ हाल्न लगाउने र त्यो रङ सुकिसकेपछि त्यसमाथि अर्को रङबाट आकृति बनाउन लगाउने । कागजमा रङ छर्किने र मुखबाट फुक्न लगाई सुकाउने । एक रङसँग अर्को रङ मिसाएर प्रयोग गर्न लगाउने । दुईओटा प्राथमिक रङ मिसाएर दोस्रो रङ बनाउन लगाउने । जस्तै : रातो र पहेँलोबाट सुन्तला, पहेँलो र निलोबाट हरियो, रातो र निलोबाट प्याजी रङ बनाउन लगाउने । कुनै एक रङमा सेतो रङ थपेर फिक्का बनाउने र कालो रङ थपेर गाढा बनाउने अभ्यास गर्न लगाउने । प्रत्येक बालबालिकाको संस्कृति पृष्ठभूमि, परिवेश र उनीहरूले व्यक्तिगत सचि र सोचाइ फरक हुने तथ्यलाई मनन गरेर प्रत्येक बालबालिकालाई आफ्नो वैयक्तिक कल्पना र सोचाइलाई चित्रमा अभिव्यक्त गर्न प्रोत्साहित गरी चित्र बनाउन लगाउने । म्युरल भन्नाले साधारण तथा भित्ता वा ठूलो कपडामा बनाइने चित्र हो भन्ने कुरा जानकारी दिने । म्युरल चित्र बनाउनका लागि प्रत्येक विद्यार्थीलाई कागजमा उनीहरूको सोचाइअनुसारको चित्र बनाउन लगाउने । बनाइएका चित्रहरूमध्ये उपयुक्त चित्रहरू संयोजन गरी अर्को चित्र बनाउने वा बनाउन लगाउने । त्यसपछि भित्ता वा कपडामा सामूहिक रूपमा काम गर्न लगाउने । 	<ul style="list-style-type: none"> प्रयोगात्मक कार्य गराएर । अवलोकन गरेर । प्रश्नोत्तर गरेर । प्रदर्शन गर्न लगाएर । प्रयोग गरेका सीपको स्तर हेरेर । रङ प्रयोगको सीप र अभिव्यक्ति हेरेर । 	५ घन्टी

क्षेत्र	सिकाइ उपलब्ध/विशिष्ट उद्देश्य	विषयवस्तुको विस्तृतीकरण	सम्भावित शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया	पा.भा
छपाइ कार्य	<ul style="list-style-type: none"> - मुखेको पिठो अथवा माटोलाई सम्म पारेर त्यसमाथि डट्पेन, सिन्का आदिले बुट्टा कोरी त्यसमाथि रङ हाल्न र त्यसको छाप निकाल्न । - आलु, मुला, फर्सी आदिको सतहमा बुट्टा काटी छपाइ कार्य गर्न । - विभिन्न प्रकारका पातहरूमा रङ राखी आकृति वा संयोजन गरी छपाइ कार्य गर्न । - बाक्लो कागजमा आकृति वा बुट्टा बनाई काटी (Stencil) छपाइ कार्य गर्न । 	<ul style="list-style-type: none"> - मुखेको पिठो अथवा माटोलाई सम्म पारेर त्यसमाथि डट्पेन, सिन्का, पैसा आदिबाट बुट्टा कोराइ तथा रङ्गाइ र छपाइ - विभिन्न वस्तुहरू जस्तै : आलु, मुला, फर्सी, गाजर, भेन्टा आदिमा बुट्टा काटी रङ्गाइ र छपाइ - विभिन्न प्रकारका पातहरू जस्तै : पिपल, आँप, वर आदिका पातहरूमा रङ राखी सोको आकृति वा संयोजन गरी छपाइ - बाक्लो कागज जस्तै : कार्डबोर्ड, ड्रइङ पेपर आदिमा विभिन्न आकृति वा बुट्टा बनाई काटी सोको आकृतिका छपाइ 	<ul style="list-style-type: none"> - सामग्रीहरू सङ्कलन गर्न लगाउने । - पिठो वा माटोलाई राम्ररी मुछ्न लगाइ तयार पारिएको माटो वा पिठोलाई सम्म पारी त्यसमाथि डट्पेन, सिन्का वा पैसा आदिले बुट्टा कोरी त्यसमाथि रङ राखी छपा निकाल्न लगाउने । - विभिन्न वस्तुहरू जस्तै : आलु, मुला, फर्सी, गाजर, भेन्टा आदि सङ्कलन गराई त्यसमा बुट्टा काटी रङ्गाई छपाइ कार्य गर्न लगाउने । - विभिन्न प्रकारका पातहरू जस्तै : पिपल, आँप, वर आदिका पातहरू सङ्कलन गराई यसमाथि रङ राखी सोको आकृति वा संयोजन गरी कागजमा छपाइ कार्य गर्न लगाउने । - बाक्लो कागजको व्यवस्था गरिसकेपछि उक्त कागजमा आफूलाई मन परेको आकृति वा बुट्टा बनाई कैची वा चक्कुले मिलाएर काटेर स्टेनसिल (Stencil) बनाई उक्त स्टेनसिलबाट छपाइ कार्य गर्न लगाउने । 	<ul style="list-style-type: none"> - प्रयोगात्मक कार्य गराएर - अवलोकन गरेर - कृति मूल्याङ्कन गरेर - प्रश्नोत्तर गरेर - वर्णन गर्न लगाएर - स्टेनसिल काट्न लगाएर 	४ घन्टी

क्षेत्र	सिकाइ उपलब्ध/विशिष्ट उद्देश्य	विषयवस्तुको विस्तृतीकरण	सम्भावित शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया	पा.भा
कोलाज	<ul style="list-style-type: none"> - कोलाज बनाउनु अघि आधार कागज (Base) मा के चित्र बनाउनु र सोको योजना गर्न । - कोलाजका लागि उपयुक्त कागज छनोट गर्न र उपयुक्त तरिकाले काट्न/च्यात्न । - विभिन्न किसिमका कागजलाई काटेर/च्यातेर टाँसी आफूलाई मनपर्ने आकृति बनाउनु । - कृत्रिम वस्तुहरू जस्तै : कपडा, धागो, बोरा, प्लास्टिक आदिको प्रयोग गरी कोलाज निर्माण गर्न । - विभिन्न रङका गेडागुडी, भुस, सुकेको पात, रङ्गीन चुरा वा ढुङ्गा आदि प्रयोग गरी कोलाज चित्र निर्माण गर्न । 	<ul style="list-style-type: none"> - कोलाज बनाउनु अघि आधार कागज (Base) मा चित्रको योजना निर्माण - प्राकृतिक तथा कृत्रिम वस्तुहरू सँगसँगै प्रयोग गरी कोलाजको रचना - कोलाजका लागि उपयुक्त कागज छनोट गरी उपयुक्त तरिकाले कटाइ/च्याताइ । - विभिन्न किसिमका कागजलाई काटेर/च्यातेर टाँसी आफूलाई मनपर्ने आकृति निर्माण - कपडा धागो, बोरा, प्लास्टिक आदिको प्रयोग गरी कोलाज निर्माण - विभिन्न रङका गेडागुडी रङ्गीन सिसा बुट्टा आदि प्रयोग गरी कोलाज चित्र निर्माण 	<ul style="list-style-type: none"> - कोलाज बनाउनु कागज, कपडा आदि काट्नु अगाडि सादा कागजमा के चित्र बनाउने त्यसमा कुन कुरा टाँस्ने आदि योजना बनाएर चित्र कोरेर पछि मात्र टाँस्न लगाउने । - विद्यार्थीहरूले कल्पना गरेका वा सोचेका आकार/आकृति बनाउनुका लागि उपयुक्त कागजहरू जस्तै : पातलो, नरम, कडा, कुनचाहिँ राख्ने हो त्यस्तै ठूलो टुक्रा काट्ने वा सानो टुक्रा काट्ने आदि छान्न र काट्न लगाउने । - आफूलाई मन परेको आकृतिहरूलाई सम्भरेर रङ्गीन कागजलाई च्यातेर सादा कागजमा त्यस्ता आकृति आउने गरी ती कागजका टुक्राहरूलाई टाँस्ने । - विभिन्न कृत्रिम वस्तुहरू जस्तै : कपडा, धागो, बोरा, प्लास्टिक आदिको संयोजनबाट कोलाज बनाउनु लगाउने । - कृत्रिम वस्तुहरू तथा प्राकृतिक वस्तुहरू जस्तै : कपडा, कागज, प्लास्टिक, धागो, तथा फूल, पात, हाँगा आदिको संयोजन गरी कोलाज तयार गर्न लगाउने । - विभिन्न रङका गेडागुडी रङ्गीन चुरा, ढुङ्गा आदि सङ्कलन गर्न लगाउने । - यो सङ्कलन गरिएका वस्तुहरूको प्रयोग गरी कोलाज चित्र निर्माण गर्न लगाउने । 	<ul style="list-style-type: none"> - अवलोकन गरेर । - प्रयोगात्मक कार्य गराएर । - प्रश्नोत्तर गरेर । - प्रदर्शन तथा व्याख्या गराएर । 	५ घन्टी

क्षेत्र	सिकाइ उपलब्ध/विशिष्ट उद्देश्य	विषयवस्तुको विस्तृतीकरण	सम्भावित शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया	पा.भा
माटोको काम	<ul style="list-style-type: none"> माटोमा मनपर्ने वस्तुहरू जस्तै : चरा, फलफूल जनावर आदि बनाउन । माटोमा विभिन्न प्रकारका बुट्टाहरू बनाउन । माटोका पाता वा स्लाबमा फरकफरक बुट्टा वा Texture हरू बनाउन । माटोको वस्तुमा रङको प्रयोग गर्न । 	<ul style="list-style-type: none"> विद्यार्थीहरूले माटोबाट आफूलाई मन परेका विभिन्न वस्तुहरूको निर्माण जस्तै : जरा, फलफूल, जनावर आदि माटोमा विभिन्न प्रकारका बुट्टाहरूको निर्माण माटोको पातामा फरकफरक बुट्टा वा Texture निर्माण माटोबाट निर्माण भएका विभिन्न वस्तुहरूमा उचित रङको प्रयोग 	<ul style="list-style-type: none"> विद्यार्थीहरूलाई सर्वप्रथम माटोको पाता (Slab) बनाउन लगाई त्यसमा फरकफरक बुट्टा वा texture बनाउन लगाउने । विद्यार्थीहरूलाई मन परेका कुनै एक वस्तु छनोट गर्न लगाई स्वतन्त्र रूपले आकृतिक बनाउन लगाउने । एक पटकमा एक मात्र वस्तुको छनोट गरी निर्माण गर्न लगाउने । बुट्टा बनाउँदा सकेसम्म सरल बुट्टाहरू छनोट गरी बनाउन लगाउने र त्यसपछि विस्तारै जटिल बुट्टाहरू बनाउन कोसिस गराउने र बुट्टाहरू दोहोर्‍याउन लगाउने । माटोमा बुट्टा बनाउँदा केही साधारण ज्याबलहरूको प्रयोग गर्न लगाउने । माटोबाट निर्माण भएका विभिन्न वस्तुहरू जस्तै : पहिले राम्ररी सुकाइसकेपछि मात्र रङको प्रयोग गर्न लगाउने । वस्तुमा रङको प्रयोग गराउँदा वस्तुअनुरूपको रङको छनोट गरी रङ लगाउने । 	<ul style="list-style-type: none"> प्रयोगात्मक कार्य गराएर । अवलोकन गरेर । कृति मूल्याङ्कन गरेर । प्रदर्शन तथा व्याख्या गरेर । प्रश्नोत्तर गरेर । 	६ घन्टी
कागज सम्बन्धी कार्य	<ul style="list-style-type: none"> वर्गाकार कागजबाट टोपी/मुकुट तयार गर्न । वर्गाकार कागजबाट खेलौना बनाई त्यसमा चित्र लेखी रङ्गाउन । कागजलाई पट्याई विभिन्न आकारप्रकारमा काटी विभिन्न प्रकारका बुट्टा बनाउन । 	<ul style="list-style-type: none"> वर्गाकार कागजलाई पट्याएर टोपीको ओरिगामी तयारी वर्गाकार कागजलाई पट्याएर खेलौना तयार गरी त्यसमा विभिन्न बुट्टा कोराइ र रङ्गाइ कागजलाई पट्याई काटी विभिन्न प्रकारको बुट्टामा आकृति निर्माण 	<ul style="list-style-type: none"> अखबारलाई वर्गाकारमा काट्न लगाई शिक्षकले बनाउने तरिका प्रदर्शन गर्दै विद्यार्थीहरूलाई बनाउन लगाउने । शिक्षकले प्रदर्शन विधिबाट सिकाउँदै विद्यार्थीहरूलाई पनि घरको ओरिगामी तयार गर्न लगाउने । साथै त्यसमा चित्र कोर्ने र रङ भनेबारे सैद्धान्तिक ज्ञान दिने र उनीहरूलाई चित्र कोरेर रङ आफैँ आफ्नै किसिमबाट भर्नका लागि भन्ने । कागजलाई मिलाएर पट्याई कैंची वा चक्कले काटी विभिन्न प्रकारका बुट्टा वा आकृति बनाउन लगाउने । 	<ul style="list-style-type: none"> सामग्री बनाउन लगाएर । प्रदर्शन गरी व्याख्या गराएर । अवलोकन गरेर । प्रश्नोत्तर गरेर । बुट्टा काटन लगाएर । 	४ घन्टी

क्षेत्र	सिकाइ उपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य	विषयवस्तुको विस्तृतीकरण	सम्भावित शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया	पा.भा
निर्माण कार्य	<ul style="list-style-type: none"> - तारका टुक्राहरू बड्गाएर विभिन्न साधारण आकृतिहरू निर्माण गर्न । - कागजको बट्टालाई काटछाट गरेर अर्थपूर्ण रूपमा परिवर्तन गर्न । - कागजका Box, cylinder cone आदि साधारण आकारहरू बनाउन । - खेर फालिने वस्तुहरू जस्तै : बट्टा, विर्को, प्लास्टिक, काठका टुक्रा, वरफका सिन्का इत्यादि मध्ये दुई थरी छानेर अर्थपूर्ण तरिकाले जोड्न । - खेर फालिने वस्तुहरू सङ्कलन गरी तार, सिन्का, कागज, माटो, गुद, टेप इत्यादि प्रयोग गरी जोडेर निर्माण गर्न । - सिन्का या लट्ठीहरू डोरीले बाँधेर कक्षाकोठा बाहिर साधारण निर्माण गर्न । 	<ul style="list-style-type: none"> - पातलो लचकदार तारका टुक्राहरूलाई बड्गाएर सरल रेखीय आकृतिका वस्तुहरू निर्माण जस्तै : मान्छे, फूल, रूख इत्यादि आकृतिहरूलाई माटोको डल्लो या कुनै नरम वस्तुमा गाडेर उभ्याउने कार्य - कागजको बट्टालाई विभिन्न ठाउँमा काटेर, प्वाल पारेर, थिचेर - बड्गाएर अर्थपूर्ण आकृतिमा परिवर्तन - नयाँ आकृतिमा आवश्यक बुट्टाहरू टँसाइ - बाक्लो कागज काटेर स्टेप्लर, टेप र गुँदको प्रयोगद्वारा जोडाइ र आकृति निर्माण - दुई फरक प्रकृतिका वस्तुहरूलाई जोडी वस्तुहरू निर्माण - सङ्कलित वस्तुहरूलाई विभिन्न सामग्रीहरू प्रयोग गरी त्रिआयामिक वस्तुको निर्माण - सिन्का या लट्ठीहरूमा डोरीले बाँधेर आकृतिहरूको निर्माण 	<ul style="list-style-type: none"> - क्रियाकलापलाई आवश्यक पर्ने वस्तुहरूको व्यवस्था गर्न लगाउने । - शिक्षकले प्रदर्शन गरेर देखाउने वा कुनै यस्तै विधिबाट बनाइएका वस्तु देखाउने । पहिले बड्गाउने अनि मात्र आकृति बनाउनेतर्फ ध्यान केन्द्रित गर्ने । आवश्यक परे तार जोड्न शिक्षकले मदत गर्ने । - शिक्षकले प्रदर्शन गर्न ल्याएका विभिन्न कलाकृतिमध्ये छानेर आफ्नै तरिकाले त्यस्तै आकृति बनाउने । - शिक्षकले निर्देशित क्रियाकलाप बनेका आकारहरूलाई सामूहिक रूपमा भुन्ड्याएर प्रदर्शन गर्ने । - वस्तुहरूलाई जोडेर हुने सम्भाव्यताहरूको बारेमा छलफल गर्ने र स्वतन्त्र रूपमा सोचन लगाउने । - वस्तुहरूको जोड कसरी गर्न सकिन्छ भन्ने कुरा छलफल गर्ने र स्वतन्त्र अनुसन्धान क्रियाकलाप गर्न दिने । - तिहारमा पिड हालेको प्रसङ्गद्वारा प्रेरित गर्ने, बान्न सिकाउने, स्वतन्त्र अनुसन्धान गर्न दिने । 	<ul style="list-style-type: none"> - प्रयोगात्मक कार्य गराएर - अवलोकन गरेर - कृति मूल्याङ्कन गरेर - प्रश्नोत्तर गरेर - प्रदर्शन तथा व्याख्या गराएर 	६ घन्टी

क्षेत्र	सिकाइ उपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य	विषयवस्तुको विस्तृतीकरण	सम्भावित शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया	पा.भा
बुनाइ	<ul style="list-style-type: none"> - दुई फरकफरक रडका पट्टीबाट बुनाइ गर्न । - लचकदार वस्तुबाट बुनाइ गर्न । 	<ul style="list-style-type: none"> - दुई फरकफरक रडका बाक्लो किसिमलाई पट्टीको आकारमा काटी साधारण चायो बुन्ने किसिमले तलमाथि गरी बुनाइ कार्य - स्थानीय क्षेत्रमा पाइने लचकदार वस्तुहरू जस्तै : नरिवलका पात, घाँस, उखुको पात, पराल, मकैको खोसेलो, आदिबाट बुनाइ 	<ul style="list-style-type: none"> - यस विषयमा आवश्यक पर्ने वस्तुहरू जस्तै : कैंची, चक्कु, बाक्लो रङ्गीन कागज, पेन्सिल, स्केल आदिको व्यवस्था गर्न लगाउने । - दुई फरकफरक रडका कागजका पट्टी काटी शिक्षक आफैले बनाई कार्य गरी देखाई बुनाइ कार्य गर्न लगाउने । - दुई फरक रडका कागजका चोयाजस्तै काटी नाइलो बुने भैं साधारण किसिमबाट तलमाथि गरी बुनाइ कार्य गर्न लगाउने । - बुनाइ कार्य गर्दा रड तथा आकारलाई आधार मानी बुनाइ कार्य गर्न लगाउने । - स्थानीय क्षेत्रमा उपलब्ध वस्तुहरू जस्तै : नरिवलका पात, घाँस, उखुको पात, पराल, मकैको खोसेलो आदि सङ्कलन गर्न लगाउने । - ती सङ्कलन गरिएका वस्तुहरूबाट विभिन्न प्रकारका बुनाइ कार्य गराउने । - चोयाबाट निर्माण भएको वस्तुहरू जस्तै : नाइलो, डालो, धुम आदिहरूको अवलोकन गराई बुनाइ कार्य गराउने । - स्थानीय क्षेत्रमा चोया वा अन्य वस्तुबाट बुनाइ कार्य गर्ने व्यक्तिहरूको बुनाइ कार्यको अवलोकन गराउने । - आफ्नो वरपर पाइने लचकदार वस्तुहरूबाट साधारण बुनाइ कार्य गर्न लगाउने । 	<ul style="list-style-type: none"> - प्रयोगात्मक कार्य गराएर । - अवलोकन गरेर । - कृति मूल्याङ्कन गरेर । - प्रश्नोत्तर गरेर । - वर्णन गर्न लगाएर । - औंलाहरू चलाउने सीपको अवलोकन गरेर । 	४ घन्टी

(ख) सङ्गीत

क्षेत्र	सिकाइ उपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य	विषयबस्तुको विस्तृतीकरण	सम्भावित शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया	पा.भा
गायन र वादन	<ul style="list-style-type: none"> - राष्ट्रिय गान, कक्षागत गीत, पाठ्यपुस्तकमा भएका बालगीतहरू, स्थानीय प्रचलित कुनै मातृभाषाका गीत र अन्य कुनै गीत भाका मिलाई गाउन । - गीतका शब्दहरू भाका मिलाएर गाउन । - लयमा ताली बजाउन । - मादल, ढोलक, डम्फु तथा अन्य स्थानीय ताल र सुर वादनको प्रयोग गर्न । 	<ul style="list-style-type: none"> - राष्ट्रिय गान समूहमा गायन - कक्षागत गीत लय मिलाई समूहमा र एक्लाएकलै गायन - पाठ्यपुस्तकमा समावेश भएका बालगीतहरू, स्थानीय प्रचलित एउटा गीत र अन्य कुनै गीत समूहमा र एक्लाएकलै लय मिलाई गायन - लयबद्ध तथा तालबद्ध चारओटा (अधिल्लो सहित) स्वराभ्यास - शिक्षकले मादल वा ढोलक वा अन्य स्थानीय बाजाहरू बजाउने अभ्यास - स्वर अभ्यास : आरोह - सारेग, रेगम, गमप, मपध, पधनी, धनीसां अवरोह - सांतीय, नीधप, धपम, पमग, मगरे, गरेसा - झ्याउरे तालमा शिक्षकले तालीमा अभ्यास सोही अनुरूप विद्यार्थीहरूलाई अभ्यास 	<ul style="list-style-type: none"> - साधारण लय (गति) मा ८/८ पटक गन्ती गर्दै ताली पिट्ने अभ्यास गर्न लगाउने । - शिक्षकले सिकाउनु पर्ने गीत ताली पिट्दै सस्वर आफूले गाएर सुनाउने र विद्यार्थीहरूलाई सुन्न मात्र लगाउने । - गीतको एक पङ्क्ति शिक्षकले गाएर सुनाउने र सोही पङ्क्ति विद्यार्थीहरूलाई समूहमा गाउन लगाउने एवम् प्रकारले पूरा गीत अभ्यास गर्ने । - गीतको बोल लेखाइ कण्ठ पार्न लगाउने । - शिक्षकले मादल वा ढोलक वा अन्य स्थानीय बाजाहरू आफैले वा कुनै जान्ने व्यक्तिबाट बोल बोलेर सुनाइ अभ्यास गर्न लगाउने । - समूहमा ताली बजाउन लगाउने । - एक्लाएकलै ताली बजाउन लगाउने । - साधारण लय (मध्य) मा शिक्षकले ताली बजाएर देखाउने शिक्षकसँगसँगै सोही गतिमा विद्यार्थीहरूलाई ताली बजाउन लगाउने । - झ्याउरे तालमा मादल अभ्यास गराउने । 	<ul style="list-style-type: none"> - समूहमा गीत गाउन लगाएर । - एक्लाएकलै गीत गाउन लगाएर । - अन्य विद्यार्थी वा शिक्षकहरूलाई सुनाएर । - अवलोकन गरेर । - समूह वा एक्लाएकलैमा ताली बजाउन लगाएर । - स्थानीय बाजाहरू बजाउन लगाएर । - अन्य विद्यार्थी वा शिक्षकहरूलाई सुनाएर । 	२० घन्टी

नृत्य	<ul style="list-style-type: none"> - कुनै दुईओटा स्थानीय गीतमा नृत्य गर्न । - आफूले सिकेका गीतहरूलाई ताल र भाव मिलाई समूहमा नृत्य गर्न । 	<ul style="list-style-type: none"> - आफूले सिकेका बालगीतलाई समूहमा ताल मिलाई हात र खुट्टा चाल्दै नृत्य - सामूहिक रूपले कक्षागत गीत तथा कुनै दुईओटा स्थानीय प्रचलित गीतमा हाउभाउसहित ताल मिलाई नृत्य अभ्यास 	<ul style="list-style-type: none"> - समूहमा शिक्षकले ८/८ गन्ती र ६/६ गन्तीमा ताली बजाउन अभ्यास गर्न लगाउने । - समूहमा शिक्षकले ८/८ गन्तीमा र ६/६ गन्तीमा तालीसहित हात र खुट्टा ताल मिलाई अभ्यास गर्न लगाउने । - कक्षागत गीत र स्थानीय प्रचलित गीतको भावअनुसार विद्यार्थीहरूलाई नृत्य गर्न अभ्यास गर्न लगाउने । 	<ul style="list-style-type: none"> - समूहमा र एक्लाएकै नृत्य र अभियन गर्न लगाएर । 	१२ घन्टी
अभिनय	<ul style="list-style-type: none"> - पाठ्यपुस्तकमा समावेश भएका कथा वस्तुहरूलाई अनियद्वारा प्रस्तुत गर्न । - लयमा ताली बजाउन । - लयमा मादल बजाउन । 	<ul style="list-style-type: none"> - पाठ्यपुस्तकमा समावेश भएका कथा वस्तुहरूलाई नाटकीय ढङ्गले अभिनयद्वारा प्रस्तुति - झ्याउरे तालमा शिक्षकले तालीमा अभ्यास गराउने र सोही अनुरूप विद्यार्थीहरूलाई अभ्यास 	<ul style="list-style-type: none"> - सामूहिक रूपले विद्यार्थीहरूलाई विभिन्न पाठ्यपुस्तकमा भएका कथा वस्तुलाई अभिनयद्वारा प्रस्तुत गर्न लगाउने । - समूहमा ताली बजाउन लगाउने । - साधारण लय (मध्य) मा शिक्षकले ताली बजाएर देखाउने शिक्षकसँगसँगै सोही गतिमा विद्यार्थीहरूलाई ताली बजाउन लगाउने । 	<ul style="list-style-type: none"> - अवलोकन गरेर । - अरूलाई देखाएर । 	७ घन्टी

कक्षा : ५

क्षेत्र	सिकाइ उपलब्ध/विशिष्ट उद्देश्य	विषयवस्तुको विस्तृतीकरण	सम्भावित शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया	पा.भा
रेखाचित्र	<ul style="list-style-type: none"> - विषयवस्तुसम्बन्धी चित्र बनाउने । - ज्यामितीय आकारहरूका आधारमा विभिन्न आकृति बनाउने । - फलफूल रूख, बिरुवा आदिको साधारण रेखाचित्र बनाउने । - चराचुरुङ्गी, जनावर आदिको साधारण चित्र बनाउने । 	<ul style="list-style-type: none"> - आफूलाई मनपर्ने कुनै पनि विषयवस्तुको रेखाचित्र - ज्यामितीय आकारहरूका आधारमा विभिन्न गाइवस्तुहरूको आकार - विभिन्न प्रकारका फलफूल, रूखबिरुवा आदिको रेखाचित्र - चराचुरुङ्गी, जनावर आदिको साधारण किसिमबाट चित्र 	<ul style="list-style-type: none"> - विभिन्न वस्तुहरूको अवलोकन गराई कम्तीमा एउटा वस्तुको रेखाचित्र बनाउन लगाउने । - विभिन्न ज्यामितीय आकारहरूका बारेमा जानकारी गराई यसमा आधारित विभिन्न वस्तुहरू बनाउन सिकाउने । - विभिन्न प्रकारका फलफूल, रूखबिरुवा आदिको अवलोकन गराई चित्र बनाउन लगाउने । - विभिन्न प्रकारका चराचुरुङ्गी जनावर आदिको अवलोकन गराई चित्र बनाउन लगाउने । - विभिन्न वस्तुहरूको ज्ञान तथा कल्पनाका आधारमा चित्र कोर्ने लगाउने । 	<ul style="list-style-type: none"> - अवलोकन गरेर । - रेखाचित्र बनाउन लगाएर - कुन वस्तु कस्तो ज्यामितीय आकारमा बन्न सक्छ भन्ने कुरा आधारमा प्रश्नोत्तर गरेर । - कृति मूल्याङ्कन गरेर । - वर्णन गर्न लगाएर । - प्रयोग विधिको अवलोकन गरेर । - रेखाचित्रमा विविधता भए नभएको हेरेर । 	४ घन्टी

क्षेत्र	सिकाइ उपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य	विषयवस्तुको विस्तृतीकरण	सम्भावित शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया	पा.भा
रङ्ग (Paint)	<ul style="list-style-type: none"> पानी रङ्ग (Water colour), पेन्सिल रङ्ग, पोस्टर रङ्ग (Poster colour) वा स्थानीय क्षेत्रमा उपलब्ध सामग्रीबाट बनाइएका रङ्गरूपाट कागजमाथि आफूखुसी विभिन्न आकृति तथा बुट्टाहरू बनाउन । रङ्गसम्बन्धी विभिन्न प्रयोगहरू गर्न । आफ्नो कल्पना र वैयक्तिक सोचाइलाई अभिव्यक्त गरी चित्र बनाउन । कुनै विषयवस्तुमाथि सामूहिक रूपमा म्युरल चित्र (Mural art) बनाउन । 	<ul style="list-style-type: none"> पानी रङ्ग, पोस्टर रङ्ग वा स्थानीय क्षेत्रमा उपलब्ध सामग्रीबाट बनाइएका रङ्गरूपाट प्रयोग गरी विभिन्न आकृतिहरूमा रङ्गको प्रयोग रङ्गसम्बन्धी विभिन्न प्रयोगहरू जस्तै : एउटा रङ्गमाथि अर्को रङ्ग हाल्ने, रङ्ग छर्किने, फुक्ने, रङ्ग मिसाउने आदि प्रयोगहरू दुईओटा प्राथमिक रङ्ग (Primary colour) दोस्रो रङ्ग (Secondary colour) मिश्रण गरेर बनाउने अभ्यास कुनै रङ्गलाई गाढा तथा फिक्का बनाउने अभ्यास आफ्नो कल्पना र वैयक्तिक सोचाइलाई चित्रमा अभिव्यक्त कुनै विषयमाथि सामूहिक रूपमा चित्र (Mural art) बनाउने अभ्यास 	<ul style="list-style-type: none"> क्रियाकलाप गराउनका लागि रङ्ग तथा कागज व्यवस्था गर्न लगाउने । विभिन्न प्रकारका आकृतिहरूमा रङ्गको प्रयोग गर्न लगाउने रङ्गसम्बन्धी विभिन्न प्रयोगहरू गराउने । कागजमाथि कुनै एक रङ्ग हाल्न लगाउने र त्यो रङ्ग सुकिसकेपछि त्यसमाथि अर्को रङ्गबाट आकृति बनाउन लगाउने । कागजमा रङ्ग छर्किने र मुखबाट फुक्न लगाउने । एक रङ्गसँग अर्को रङ्ग मिसाएर प्रयोग गर्न लगाउने । दुईओटा प्राथमिक रङ्ग मिसाएर दोस्रो रङ्ग बनाउन लगाउने साथै निम्न अभ्यास गराउने, जस्तै : रातो र पहेँलोबाट सुन्तला, पहेँलो र निलोबाट हरियो, रातो र निलोबाट प्याजी रङ्ग बनाउन लगाउने । कुनै एक रङ्गमा सेतो रङ्ग थपेर फिका बनाउने र कालो रङ्ग थपेर गाढा बनाउने अभ्यास गर्न लगाउने । प्रत्येक बालबालिकाको संस्कृति पृष्ठभूमि, परिवेश र उनीहरूले व्यक्तिगत रुचि र सोचाइ फरक हुने तथ्यलाई मनन गरेर प्रत्येक बालबालिकालाई आफ्नो वैयक्तिक कल्पना र सोचाइलाई चित्रमा अभिव्यक्त गर्न प्रोत्साहित गरी चित्र बनाउन लगाउने । म्युरल चित्रका लागि विषयवस्तु छनोट गराउने । म्युरल बनाउनका लागि प्रत्येक विद्यार्थीलाई कागजमा उनीहरूको सोचाइअनुसारको चित्र बनाउन लगाउने । बनाइएका चित्रहरूमध्ये उपयुक्त चित्रहरू संयोजन गरी अर्को चित्र बनाउने वा बनाउन लगाउने । त्यसपछि भित्ता वा कपडामा सामूहिक रूपमा काम गर्न लगाउने । 	<ul style="list-style-type: none"> प्रयोग गर्न लगाएर । अवलोकन गरेर । प्रश्नोत्तर गरेर । प्रदर्शन गर्न लगाएर । रङ्ग प्रयोग गर्ने सीप र अभिव्यक्ति हेरेर । 	५ घन्टी

क्षेत्र	सिकाइ उपलब्ध/विशिष्ट उद्देश्य	विषयवस्तुको विस्तृतीकरण	सम्भावित शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया	पा.भा
छपाइ कार्य	<ul style="list-style-type: none"> - आलु, मुला, फर्सी आदिको सतहमा बुट्टा काट्न र तिनमा रङ्गाई कागजमा छापन । - विभिन्न आकृतिहरू कोरी प्रत्येकमा फरकफरक रङ लगाउने र त्यसलाई कुनै पनि सतहमा मिसाएर राखी कागजमा छापन । - विभिन्न प्रकारका पातहरूमा रङ राखी आकृति तथा संयोजन गरी छपाइ कार्य गर्न । - बाक्लो कागजमा बुट्टा वा आकृति बनाई चक्कुले काटी (Stencil) छपाइ कार्य गर्न । 	<ul style="list-style-type: none"> - विभिन्न प्रकारका वस्तुहरू जस्तै : आलु, मुला, फर्सी, भेन्टा, गाजर आदिलाई काटी बुट्टा वा आकृति बनाई तिनलाई रङ्गाई कागजमा छपाइ - विभिन्न वस्तुहरूमा विभिन्न आकृतिहरू कोरी प्रत्येकमा फरकफरक रङ लगाई त्यसलाई कुनै सफा कागजको सतहमा मिसाएर छपाइ - विभिन्न प्रकारका पातहरू जस्तै : पिपल, थर औंफ आदिका पातमा रङ राखी आकृति तथा संयोजन गरी छपाइ - कुनै पनि बाक्लो किसिमको कागजमा बुट्टा वा आकृति बनाई चक्कुले काटी (Stencil) आकृति निकाल्ने छपाइ कार्य 	<ul style="list-style-type: none"> - सामग्रीहरू सङ्कलन गर्न लगाउने र सर्वप्रथम एउटा नमुना देखाउने । - विभिन्न प्रकारका वस्तुहरू जस्तै : आलु, मुला, फर्सी, भेन्टा, गाजर आदिलाई चक्कुबाट काटी बुट्टा वा आकृति बनाई त्यसमा रङमा चोबी वा लगाई कागजमा छपाइ कार्य गर्न लगाउने । सामग्रीहरू सङ्कलन गर्न लगाउने र विभिन्न वस्तुहरूमा विभिन्न आकृतिहरू कोरी वा बनाई प्रत्येकमा फरकफरक रङ लगाई कागजमा छापन लगाउने । - कुनै पनि बाक्लो किसिमको कागजमा सर्वप्रथम बुट्टा वा आकृति बनाई चक्कुले विस्तारै काटी (Stencil) आकृति निकाली त्यस आकृतिबाट छपाइ कार्य गर्न लगाउने । - बुट्टा वा आकृतिहरूको संयोजन गरी शुभकामना कार्ड तथा अन्य कार्डहरू निर्माण गर्न लगाउने । 	<ul style="list-style-type: none"> - प्रयोगात्मक कार्य गराएर । - अवलोकन गरेर । - कृति मूल्याङ्कन गरेर । - प्रश्नोत्तर गरेर । - वर्णन गर्न लगाएर । - प्रक्रियाको अवलोकन गरेर । - कार्ड बनाउन लगाएर । 	४ घन्टी

क्षेत्र	सिकाइ उपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य	विषयवस्तुको विस्तृतीकरण	सम्भावित शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया	पा.भा
कोलाज	<ul style="list-style-type: none"> - कोलाज बनाउनुअघि योजना गर्न । - कोलाजका लागि उपयुक्त कागज छनोट गर्न र उपयुक्त तरिकाले काट्न/च्यात्न । - विभिन्न किसिमका कागजलाई काटेर/च्यातेर टाँसी आफूलाई मनपर्ने आकृति बनाउन । - खेर गएका वस्तुहरूको प्रयोगबाट कोलाज निर्माण गर्न । 	<ul style="list-style-type: none"> - कोलाज बनाउनु अघि आधार कागज (Base) मा चित्र बनाउने योजना तयारी - कोलाजका लागि उपयुक्त कागज छनोट र उपयुक्त तरिकाले कटाइ/च्याताइ - विभिन्न किसिमका कागजलाई काटेर/च्यातेर टाँसी आफूलाई मनपर्ने आकृतिको कोलाज निर्माण - खेर गएका वस्तुहरू जस्तै : कपडा, धागो, बोरा, प्लास्टिक आदिको प्रयोगबाट कोलाज निर्माण - प्राकृतिक तथा कृत्रिम वस्तुहरू सँगसँगै प्रयोग गरी कोलाजको रचना 	<ul style="list-style-type: none"> - कुनै पनि कोलाज बनाउन टाँस सुरु गर्नु अगाडि त्यसमा कुन चित्र हाल्ने, कहाँ कुन रङको कागज आदि टाँस्ने सोको योजना बनाउन लगाई कोलाज गर्न लगाउने । - विद्यार्थीहरूलाई उपयुक्त कागज छान्न लगाई मिलाएर राम्रोसँग काट्न वा च्याट्न लगाउने । - विद्यार्थीहरूलाई आफूलाई मन परेको आकृति वा विषयवस्तु सम्भरेर कागज च्यातेर/काटेर सादा वा एकै रङको रङ्गीन कागजमा सो आकृति टाँस लगाउने । - कोलाज चित्रका लागि उपयुक्त वस्तुहरूको सूची तयार गर्न लगाउने र खोज्न लगाउने । - सङ्कलन गरिएका वस्तुहरूबाट कागजमा कोलाज चित्र तयार गर्न लगाउने । 	<ul style="list-style-type: none"> - प्रयोगात्मक कार्य गराएर । - प्रश्नोत्तर गरेर । - प्रदर्शन तथा व्याख्या गराएर । - छनोट गर्ने, काट्छाँट गर्ने र टाँस्ने प्रक्रियामा सहभागिताको अवलोकन गर्ने । - बनेको कोलाजमा देखिएका रेखा, क्षेत्र, रङ जस्ता तत्त्वहरूको अवलोकन गरी छलफल गर्ने । 	५ घन्टी

क्षेत्र	सिकाइ उपलब्ध/विशिष्ट उद्देश्य	विषयवस्तुको विस्तृतीकरण	सम्भावित शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया	पा.भा
माटोको काम	<ul style="list-style-type: none"> स्लाब (Slab) र क्वाइल (Coil) विधिबारे परिचित भई विभिन्न घरेलु वस्तु बनाउन । माटो काट्न वा फिक्ने (Subtract) विधिसँग परिचित भई बुट्टा वा आकृति बनाउन । वस्तुमा उचित रङको प्रयोग गर्न । 	<ul style="list-style-type: none"> स्लाब (Slab) विधिबाट विभिन्न घरेलु वस्तुहरू बनाउन जस्तै : भाँडाकुँडा गिलास, गमला, बक्स आदिको निर्माण क्वाइल (Coil) विधिबाट विभिन्न घरेलु वस्तुहरू बनाउन जस्तै : भाँडाकुँडा गिलास, गमला, सिलिन्डर आकारका वस्तु आदिको निर्माण माटोमा माटो हटाउन वा फिक्ने तथा थप्ने विधिबाट बुट्टा वा आकृति निर्माण आफूले बनाएका माटोका विभिन्न प्रकारका वस्तुहरूमा उचित रङको प्रयोग 	<ul style="list-style-type: none"> स्लाब (Slab) र क्वाइलबारे परिभाषा दिने । स्लाब तथा क्वाइल विधिबाट कसरी वस्तुहरू निर्माण गर्न सकिन्छ भनेर व्याख्या गर्ने । माटोका स्लाब बनाउन लगाउने र चारओटा स्लाब एकनासको बनाउन लगाउने माटोमा स्लाबहरू एक अर्कोमा राम्ररी जोडिनका लागि ठाउँठाउँमा अलिकता पानी राखी जोड्ने कार्य गर्न सकिन्छ । माटोमा क्वाइल कसरी बनाउन सकिन्छ, प्रदर्शन गरी बनाएर देखाई बनाउन लगाउने । माटोलाई तार अथवा हातहरूले बेलेर डोरी जस्तो लामो बनाउन लगाउने । डोरी आकारको माटोलाई घुमाईघुमाई वस्तु बनाउन लगाउने । स्लाब विधिमा जस्तै यसमा पनि एक आपसमा जोड्नका लागि पानीको प्रयोग गर्नुपर्छ । माटोबाट माटो हटाउने वा फिक्ने विधि गरेर देखाई छलफल गराउने । आफूलाई आवश्यक नभएको माटोलाई चक्कु वा बाँसको कण्टेरोका सहयोगबाट विस्तारै हटाउने र वस्तुमा बुट्टा वा आकृति बनाउन लगाउने । वस्तुअनुसार रङको छनोट गराई रङ भर्न लगाउने । 	<ul style="list-style-type: none"> प्रयोगात्मक कार्य गराएर । अवलोकन गरेर । कृति मूल्याङ्कन । प्रदर्शन तथा प्रश्नोत्तर । माटोमा औँलाहरू र औजारहरू चलाउने प्रक्रियाको अवलोकन गर्ने । माटोबाट बनेको आकृतिको बनोट अवलोकन गर्ने । छलफल गर्ने । 	६ घन्टी
कागज सम्बन्धी कार्य	<ul style="list-style-type: none"> वर्गाकार कागजलाई पट्याएर काटी सजावटको बुट्टा तयार गर्न । वर्गाकार कागजलाई पट्याएर कागजको डालो, चरा, जनावर आदि बनाउन । 	<ul style="list-style-type: none"> कागजलाई वर्गाकार काटेर ओरीगामी जस्तै पट्याएर बुट्टा काटी सजावटको बुट्टा तयारी कागजलाई वर्गाकार काटेर पट्याएर डालो, चरा, जनावर आदिको ओरीगामी तयारी 	<ul style="list-style-type: none"> शिक्षकले एउटा प्रदर्शन गरेर देखाउँदै विद्यार्थीलाई पनि कैंची वा हातैले ओरीगामी तयार गर्न लगाउने । वर्गाकार कागजलाई पट्याउँदै डालो, चरा, जनावर आदि बनाउने । 	<ul style="list-style-type: none"> सामग्री बनाउन लगाएर । प्रदर्शन गरी व्याख्या गराएर । अवलोकन गरेर । 	४ घन्टी

क्षेत्र	सिकाइ उपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य	विषयवस्तुको विस्तृतीकरण	सम्भावित शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया	पा.भा
निर्माण कार्य	<ul style="list-style-type: none"> - तारका टुक्राहरूबाट विभिन्न आकृतिहरू बनाउन । - कागजको एउटा पानालाई विभिन्न तरिकाले काटेर र टुक्राहरू विभिन्न तरिकाले टाँसेर तीन आयामिक निर्माण गर्न । - कागजका बट्टालाई काँटछाँट गरी अर्थपूर्ण रूपमा परिवर्तन गर्न । - कागजका बेल्नाहरू सिलिन्डर (Cylinder), कोन (Cone), वृत्त (Circle) आदि आकारहरू बनाएर जोडेर विभिन्न जनावरहरूको आकृति निर्माण गर्न । - सिन्का, लट्ठी, हाँगा जस्ता सोभा वस्तुहरू, सामग्रीहरू डोरीले बाँधेर विभिन्न आकृतिहरू बनाउन । 	<ul style="list-style-type: none"> - तारका टुक्राहरूलाई बड्गाएर विभिन्न आकृतिका रेखाङ्कन र आवश्यकअनुसार जोडी त्रिआयामिक स्वरूप निर्माण - एउटै बाक्लो कागजबाट आकृति निर्माण - कागजको बट्टाबाट जनावर, घर, पुल, मान्छे, सवारी साधन आदि निर्माण - स्वतन्त्र रूपबाट विभिन्न वस्तुहरू काटेर वा टाँसेर विभिन्न आकारका वस्तुहरू निर्माण - सिलिन्डर आकारमा बाक्लो कागज मोडेर त्यसमा अरू वस्तु या कागजका अरू सिलिन्डरहरू, कोनहरू वा बट्टाहरू जोडेर जनावर जस्तो बुझिने आकृति निर्माण - लट्ठीहरू सङ्कलन गरी डोरीले बाँधेर विभिन्न आकृतिहरू निर्माण 	<ul style="list-style-type: none"> - विभिन्न प्रकारका आवश्यक पर्ने सामग्रीहरूको व्यवस्था गर्ने । - कागजबाट सिसाकलमले आकृति बनाउन लगाउने र तारलाई रेखा जस्तै हो भन्ने कुरा बुझाउने । - वाक्लो किसिमका कागजको व्यवस्था गरी स्वतन्त्र रूपबाट विभिन्न आकृतिहरू बनाउन लगाउने । (मौलिक प्रस्तुति गर्न प्रोत्साहन गर्ने । साथै काटेको वा टाँसेको छ/छैन हेर्ने) । - विभिन्न किसिमका वस्तुहरूको व्यवस्था गर्ने । - विभिन्न वस्तुहरूको प्रयोग गरी स्वतन्त्र रूपबाट विभिन्न आकृतिहरू बनाउन लगाउने । - सिलिन्डर (Cylinder) बनाउने र जोड्ने तरिका देखाउने र यस्तो कार्य गर्दा पाठ्यक्रममा मिल्ने जनावरहरूको सन्दर्भलाई लिएर प्रेरित गर्ने । - डोरी कसेर बाँध्न सिकाउने । स्वतन्त्र अनुसन्धान र अभिव्यक्ति गर्न दिने र निर्मित स्वरूपको शीर्षक राख्न लगाउने । 	<ul style="list-style-type: none"> - अवलोकन गरेर । - कृति मूल्याङ्कन गरेर । - प्रश्नोत्तर गरेर । - प्रदर्शन गराएर । - जोड्ने तरिका हेर्ने । - औजारको प्रयोग हेर्ने । - वस्तुहरूको प्रयोगमा भएको विविधता हेर्ने । 	६ घन्टी

क्षेत्र	सिकाइ उपलब्ध/विशिष्ट उद्देश्य	विषयवस्तुको विस्तृतीकरण	सम्भावित शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया	पा.भा
बुनाइ	<ul style="list-style-type: none"> - दुई फरकफरक रङका पट्टीबाट बुनाइ कार्य गर्न । - कागजको पट्टीबाट वस्तु निर्माण गर्न । - लचकदार वस्तुबाट बुनाइ कार्य गर्न । 	<ul style="list-style-type: none"> - दुई फरकफरक रङका बाक्लो किसिमका कागजको पट्टी काटी साधारण चोया बुन्ने किसिमले तलमाथि गरी बुनाइ गर्ने कार्य - कागजको पट्टीबाट साधारण प्रकारका वस्तु जस्तै : बक्स, डालो, पङ्खा आदिको निर्माण - स्थानीय क्षेत्रमा पाइने लचकदार वस्तुहरू जस्तै : नरिवलका पात, घाँस, उखुको पता, धागो, प्लास्टिक आदिबाट बुनाइ 	<ul style="list-style-type: none"> - शिक्षकले सर्वप्रथम बुनाइ कार्य गरेर प्रदर्शन गरेर देखाउने । - चोयाबाट निर्माण भएका वस्तुहरू जस्तै : नाङ्लो, डालो, घुम आदि वस्तुहरूको अवलोकन गराइ बुनाइ कार्य गर्न प्रेरित गर्ने । - दुई फरकफरक रङका बाक्लो कागजका पट्टी काट्न लगाई त्यसबाट बुनाइ कार्य गर्न लगाउने । - बाक्लो कागजका पट्टी काट्न लगाई त्यसबाट बुनाइ कार्यका माध्यमबाट विभिन्न वस्तुहरूको निर्माण गराउने । - स्थानीय क्षेत्रमा उपलब्ध वस्तुहरू जस्तै : नरिवलका पात, घाँस, उखुको पात, पराल आदि सङ्कलन गर्न लगाउने । - स्थानीय क्षेत्रमा हुने बुनाइ अवलोकन गराउने । - यस क्रियाकलापमा आवश्यक पर्ने वस्तुहरू जस्तै : कैंची, चक्कु, बाक्लो रङ्गीन कागज, पेन्सिल, स्केल आदिको व्यवस्था गर्ने । - सङ्कलित गरिएका वस्तुहरूबाट विभिन्न प्रकारका बुनाइ कार्य गराउने । - उपलब्ध वस्तुहरू जस्तै : पात, घाँस, धागो, प्लास्टिक, पराल आदिबाट बुनाइ कार्य गरी विभिन्न वस्तुहरू बनाउन लगाउने । 	<ul style="list-style-type: none"> - प्रयोगात्मक कार्य गराएर । - अवलोकन गरेर । - कृति मूल्याङ्कन गरेर । - प्रक्रिया बुझे नबुझेको हेर्ने । - बनाएको वस्तुमा सीपको स्तर खोज्ने । 	४ घन्टी

(ख) सङ्गीत

क्षेत्र	सिकाइ उपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य	विषयवस्तुको विस्तृतीकरण	सम्भावित शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया	पा.भा
गायन र वादन	<ul style="list-style-type: none"> - राष्ट्रिय गान, कक्षागत गीत, पाठ्यपुस्तकमा समावेश भएका बालगीतहरू, प्रचलित कुनै स्थानीय गीत र अन्य कुनै मातृभाषाका नेपाली एउटा गीत लय मिलाई गाउन । - लयमा ताली बजाउन - प्रचलित तालमा मादल बजाउन । - उपलब्ध बाजा बजाउन - उपलब्ध बाजामा सङ्गीतको कुनै एउटा बाजा बजाउन - उपलब्ध बाजाबाट आरोह अवरोह बजाउन । - गन्तीमा बाजाका विभिन्न बोलहरू बजाउन । 	<ul style="list-style-type: none"> - राष्ट्रिय गान समूहमा गायन - कक्षागत गीत समूहमा र एक्लाएकलै गायन - पाठ्यपुस्तकमा समावेश भएका बालगीतहरू, स्थानीय कुनै दुईओटा प्रचलित गीत समूहमा र एक्लाएकलै गायन - लयबद्ध तथा तालबद्ध पाँचओटा (अधिल्लो सहित) स्वराभ्यास - स्वर अभ्यास : आरोह - सारेगम, रेगमप, गमपध, मपधनी, पधनीसा अवरोह - सानीधप, नीधपम, गपमग, पमगरे, मगरेसा - लयमा गन्ती गरी ताली - कहरवा र झ्याउरे तालको जानकारी गरी अभ्यास - झ्याउरे तालमा शिक्षकले तालीमा अभ्यास गराउने र सोही अनुरूप विद्यार्थीहरूलाई अभ्यास - झ्याउरे र कहरवा तालमा मादल अभ्यास - उपलब्ध बाजाहरू बजाउन अभ्यास 	<ul style="list-style-type: none"> - साधारण लय (गति) मा ८/८ पटक र ६/६ पटक गन्ती गर्दै ताली पिट्ने अभ्यास गर्न लगाउने । - शिक्षकले सिकाउनुपर्ने गीत ताली पिट्दै स-स्वर आफूले गाएर सुनाउने र विद्यार्थीलाई सुन्न मात्र लगाउने । - गीतको एक पङ्क्ति (Line) शिक्षकले गाएर सुनाउने र सोही पङ्क्ति विद्यार्थीहरूलाई समूहमा गाउन लगाउने एवम् प्रकारले पूरा गीतको अभ्यास गर्ने । - झ्याउरे, ख्याली र कहरवामा आधारित गीतहरूको उदाहरण शिक्षकले दिने र विद्यार्थीहरूलाई तालको पहिचान गर्न लगाउने । - झ्याउरे र कहरवा तालमा शिक्षकले मादलको अभ्यास गराउने । - गन्तीमा बाजा बजाउन सिकाउने । - आरोह अवरोह बजाउन सिकाउने । - सङ्गीतको एक टुक्रा बजाउन सिकाउने । 	<ul style="list-style-type: none"> - समूहमा गीत गाउन लगाएर । - एक्लाएकलै गीत गाउन लगाएर । - अरूलाई सुनाएर । - अवलोकन विधि अपनाउने । - समूहमा ताली बजाउन लगाएर । - एक्लाएकलै ताली बजाउन लगाएर । - अरूलाई सुनाएर । 	२० घन्टी

क्षेत्र	सिकाइ उपलब्ध/विशिष्ट उद्देश्य	विषयवस्तुको विस्तृतीकरण	सम्भावित शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया	पा.भा
नृत्य	<ul style="list-style-type: none"> - स्थानीय कुनै दुईओटा प्रचलित नृत्य गर्न । - आफूले सिकेका ताल र भाव मिलाई समूहमा नृत्य गर्न । 	<ul style="list-style-type: none"> - आफूले सिकेका बालगीतलाई समूहमा ताल मिलाई हात र खुट्टा चाल्दै नृत्य । - सामूहिक रूपले कक्षागत गीत तथा स्थानीय गीतमध्येबाट कुनै दुईओटा प्रचलित गीतमा हाउभाउसहित ताल मिलाई नृत्य । 	<ul style="list-style-type: none"> - समूहमा शिक्षकले ८/८ गन्ती र ६/६ गन्तीमा ताली बजाउन अभ्यास गर्न लगाउने । - समूहमा शिक्षकले ८/८ गन्तीमा र ६/६ गन्तीमा तालीसहित हात र खुट्टा लय मिलाई अभ्यास गर्न लगाउने । - कक्षागत गीत र स्थानीय प्रचलित गीतको भावअनुसार विद्यार्थीहरूलाई नृत्य गर्न अभ्यास गर्न लगाउने । 	<ul style="list-style-type: none"> - समूहमा र एक्लाएकलै नृत्य र अभिनय गर्न लगाएर । - सामूहिक वा एकल प्रस्तुति गर्न लगाएर । 	१२ घन्टी
अभिनय	<ul style="list-style-type: none"> - पाठ्यपुस्तकमा समावेश भएका कथा वस्तुहरूलाई अभिनय तथा संवादसहित प्रस्तुत गर्न । - प्रचलित तालमा ताली बजाउन । 	<ul style="list-style-type: none"> - पाठ्यपुस्तकमा समावेश भएका कथा वस्तुहरूलाई नाटकीय ढङ्गले अभिनयात्मक प्रस्तुति गर्न । 	<ul style="list-style-type: none"> - सामूहिक रूपले विद्यार्थीहरूलाई विभिन्न पाठ्यपुस्तकमा भएका कथा वस्तुलाई अभिनय तथा संवादसहित समूहमा र एक्लाएकलै अभ्यास गर्न सिकाउने । 	<ul style="list-style-type: none"> - अवलोकन गरेर । - सामूहिक वा एकल प्रस्तुति गर्न लगाएर । 	७ घन्टी

५. पाठ्यभार वितरण तालिका

दृश्यकला (Visual Art)

क्षेत्र	कक्षा ४		कक्षा ५	
	पाठ्यभार	अङ्कभार %	पाठ्यभार	अङ्कभार %
१. रेखाङ्कन	४	८	४	८
२. रङ	५	१०	५	१०
३. छपाइ कार्य	४	८	४	८
४. कोलाज	५	१०	५	१०
५. माटाको काम	६	१३.५	६	१३.५
६. कागजसम्बन्धी कार्य	४	८	४	८
७. निर्माण कार्य	६	१३.५	६	१३.५
८. बुनाइ	४	८	४	८
९. स्थानीय पाठ्यविषयको अंश	१०	२१	१०	२१
जम्मा पाठ्यभार	४८	९७	४८	९७

सङ्गीत (Music & Dance)

क्षेत्र	कक्षा ४		कक्षा ५	
	पाठ्यभार	अङ्कभार %	पाठ्यभार	अङ्कभार %
१. गायन र वादन	२०	४२	२०	४२
२. नृत्य	१२	२५	१२	२५
३. अभिनय	७	१४	७	१४
४. स्थानीय पाठ्यविषयको अंश	९	१९	९	१९
जम्मा पाठ्यभार	४८	१००	४८	१००

स्थानीय पाठ्यविषयको अंश

प्राथमिक तहको पाठ्यक्रममा स्थानीय क्षेत्रका केही विषयवस्तुहरू समावेश गरी पठनपाठन गराउने व्यवस्था भएअनुरूप यस विषयमा पनि स्थानीय क्षेत्रलाई समेट्ने उद्देश्य लिई केही अंश समावेश गर्ने व्यवस्था गरिएको छ । यस विषयको पाठ्यक्रममा स्थानीय क्षेत्रका विषयहरू (जस्तै : रेखाङ्कन र त्यसको प्रयोग, स्थानीय रङ र छपाइ कार्य, बुनाइ, निर्माण, स्थानीय लोकगीत, नृत्य, नाटक, बाजा आदि) लाई समेटेर पठनपाठन गराउन २० प्रतिशत पाठ्यांश छुट्याइएको छ । उपर्युक्त विषयवस्तुलाई समेटेरी स्थानीय तहमा पाठ्यक्रम निर्माण गरी अध्यापन गर्नुपर्ने छ ।

६. शिक्षणसिकाइ प्रक्रिया

सिर्जनात्मक अभिव्यक्तिशील कलाप्रतिको रुचि र सीपको सम्बन्ध बालबालिकाको संवेगसित रहन्छ । सबै बालबालिकामा चित्राङ्कनप्रति रुचि र क्षमता कहिल्यै समान मात्रामा रहँदैन । शिक्षकले प्रत्येक विद्यार्थीको वैयक्तिक विभिन्नतालाई दृष्टिगत गरी त्यसअनुसार अध्यापन गर्नुपर्छ । उदाहरणका लागि दसजना विद्यार्थीलाई एउटा घरको चित्र बनाउन लगाइयो भने दसजनाले दस किसिमका घरको चित्र बनाउने छन् । कसैले निकै राम्रो बनाउलान्, कसैले ठीकै बनाउलान् र कसैले नराम्रो पनि बनाउलान् तर त्यो मौलिक सिर्जना एवम् अभिव्यक्ति हो । शिक्षकले बालबालिकामा निहित यिनै मौलिक चिन्तन र सिर्जना गर्ने प्रवृत्तिलाई उत्प्रेरणा दिनुपर्छ । उनीहरूलाई मौलिक चित्र सिर्जना गर्नेतर्फ सधैं हौसला दिइरहनुपर्छ । बालकलाको सुन्दरता एवम् महत्त्व पनि यसैमा छ ।

बालबालिकाहरूलाई शिक्षकले यो लेख, त्यो लेख भनेर सिकाउँदा उनीहरूले अपेक्षित सीप हासिल गर्न सक्दैन । तसर्थ प्रत्येक विद्यार्थीहरूलाई सकेसम्म बढी अभ्यास गर्न लगाउनुमा नै शिक्षणको प्रभावकारिता रहन्छ । चित्रकलाको शिक्षणमा निम्नलिखित बुँदाहरूमा ध्यान दिनुपर्छ :

- कक्षाको पहिलो दिनमा नै बालबालिकाहरूलाई ठाउँ यस्तो चित्र बनाऊ भन्यो भने उनीहरू डराउने अथवा अलमलिनै सम्भावना रहन्छ । उनीहरूका लागि यो विषय अति गाह्रो प्रतीत हुन जान्छ । यस्तो हुन नदिनका लागि शिक्षकले सर्वप्रथम उनीहरूमा चित्रकला एउटा रमाइलो तथा सजिलो विषय हो र यो खेलीखेली सिक्छ भन्ने भावना जगाउनेतर्फ सचेत हुनुपर्छ । यसका लागि साधारण रेखाहरूबाट विभिन्न सरल आकृतिहरू बनाउने तरिका देखाएर बालबालिकाहरूलाई आकृष्ट गर्न सकिन्छ ।
- दृश्यकला विषयको अध्यापन गर्दा माध्यममा कुनै नियन्त्रण हुनुहुँदैन । सकेसम्म विविध सामग्रीहरूद्वारा बालबालिकाहरूलाई चित्र लेख्न उत्प्रेरित गर्नुपर्छ ।
- बालबालिकाहरूलाई जटिल विषयको चित्र बनाउन नलगाई सरल विषयसम्बन्धी चित्र देखाउनु बेस हुन्छ ।
- दृश्यकलाको शिक्षण गर्दा बालबालिकाले बुझ्न सक्ने सरल तरिकाहरू सिकाउनुपर्छ । जस्तै : गोलोभित्र मानिसको मुख लेख्ने, गोलो तीनकुने, चारपाटे, लाम्चोबाट घर लेख्ने आदि ।
- विभिन्न पुस्तक र पत्रपत्रिकामा प्रकाशित रेखाचित्रहरू सङ्कलन गरी अथवा शिक्षक स्वयम्ले साधारण रेखाचित्रहरू कोरी विद्यार्थीहरूलाई तिनमा रङ्ग भर्न लगाउन सकिन्छ ।
- विद्यार्थीहरूले बनाएका चित्रमाथि शिक्षकले रेखाचित्रहरू सङ्कलन गरी अथवा शिक्षक स्वयम्ले साधारण रेखाचित्रहरू कोरी विद्यार्थीहरूलाई तिनमा रङ्ग भर्न लगाउन सकिन्छ ।
- विद्यार्थीहरूले बनाएका चित्रमाथि शिक्षकले सुधार गरिदिनुहुन्न । यसो गर्नाले उनीहरू हतोत्साही हुने र उनीहरूको आत्मविश्वासमा समेत आघात पर्न जाने हुन्छ । तसर्थ शिक्षकले उनीहरूलाई सुधारका लागि निर्देशन दिँदा कालोपाटीमा अथवा अर्को कागजमा लेखेर देखाउनुपर्छ ।
- रङ्गमा काम गराउँदा रङ्ग पोखिने अथवा रङ्ग खेर जान नदिनेतर्फ पनि शिक्षकले विद्यार्थीहरूलाई सचेत गराउनुपर्छ ।
- चित्र लेखाउँदा स्केल (रूलर) आदिको प्रयोग बिलकुलै गर्न लगाउनुहुँदैन ।
- शिक्षकले तोकिएको विषयवस्तुको मात्र चित्र बनाउन लगाउनुका अतिरिक्त कहिलेकाहीं बालबालिकाहरूलाई काल्पनिक चित्र पनि बनाउन लगाउनुपर्छ । यसले उनीहरूलाई मौलिक एवम् सिर्जनाशील बन्नमा मदत पुर्याउँछ ।
- चित्रकलाको सम्बन्ध बालबालिकाको संवेगसित रहने हुनाले शिक्षकले आफ्ना प्रत्येक विद्यार्थीको मनोविज्ञानलाई बुझ्ने प्रयत्न गरिरहनुपर्छ ।

७. विद्यार्थी मूल्याङ्कन

सिर्जनात्मक अभिव्यक्तिशीलकला विषयमा मूल्याङ्कन प्रक्रियाले विद्यार्थीहरूमा रहेको ज्ञान तथा सीप विकासमा सहयोग पुर्याउँछ । सिर्जनात्मक अभिव्यक्तिशील कला विषयमा गरिने सम्पूर्ण कार्यहरू सीप, ज्ञान तथा क्रियाकलापसँग सम्बन्धित हुने भएकाले यसको मूल्याङ्कन पनि त्यसैअनुरूप हुनुपर्छ । जस्तै: विद्यार्थीहरूलाई कुनै चित्र वा नृत्य गर्न दिइएको छ भने सोको मूल्याङ्कन प्रक्रियालाई पनि शिक्षणसिकाइ क्रियाकलापकै एक अभिन्न अङ्गका रूपमा सँगसँगै लिएर जानुपर्ने हुन्छ । यो विषय पूर्णरूपले प्रयोगात्मक विषय भएकाले यसको मूल्याङ्कन प्रक्रिया पनि त्यसैअनुरूप हुनुपर्छ । सबैलाई हौसला दिने मूल्याङ्कन गर्दा विद्यार्थीहरूको कार्यलाई प्रशंसा गर्ने तथा विद्यार्थीविद्यार्थीबीचको कार्यहरूको तुलना कहिल्यै पनि गर्न हुँदैन । सकेसम्म उनीहरूको कार्यको प्रशंसा गर्नुका साथै उनीहरूमा स्वतन्त्र रूपले चित्र निर्माण, आत्मविश्वास, मौलिक सोचाइ, सौन्दर्यप्रति आस्था तथा खोजी गर्ने बानीको विकास हुने क्रियाकलाप गरी सबैलाई हौसलात्मक कुरा गर्ने तथा सिर्जनात्मक कार्यहरूमा उत्प्रेरित गर्नुपर्दछ ।

विज्ञान तथा वातावरण

१. परिचय

विद्यार्थीमा विज्ञान तथा प्रविधिको साधारण ज्ञान, सीप र अभिवृत्तिको विकास गराउने र खोजी गर्ने बानीको विकास गराउने जस्ता प्राथमिक शिक्षाका उद्देश्य पूरा गराउनका लागि विज्ञान तथा वातावरण शिक्षा विषयको महत्त्वपूर्ण भूमिका रहेको हुन्छ । वि. सं. २०४९ मा निर्मित पाठ्यक्रम लागू भएको दस वर्षभन्दा बढी बितिसकेको सन्दर्भमा विश्वमा आएको परिवर्तनसँगै नेपाली समाजको चाहना र आवश्यकता पनि परिवर्तन र समयसापेक्ष बनाउन आवश्यक देखिएको हो । क्षेत्रीयस्तरमा कार्यशाला गरी सङ्कलन गरिएका शिक्षक, अभिभावक तथा विभिन्न पेसा र व्यवसायमा संलग्न व्यक्तिहरूको प्रतिक्रिया एवम् शिक्षाविद्हरूको राष्ट्रिय कार्यशालाबाट प्राप्त सुझावसमेतका आधारमा यो परिमार्जित पाठ्यक्रम तयार पारिएको हो ।

विज्ञानलाई ज्ञानको भण्डार, अनुसन्धान विधि तथा सोचाइको तरिकाका रूपमा हेरिन्छ जसले प्राकृतिक घटना एवम् सिद्धान्तलाई बुझ्न मद्दत गर्दछ । अतः यस विषयअन्तर्गत विज्ञानका आधारभूत ज्ञान, सीप र धारणालगायत प्राकृतिक वातावरणका विविध पक्षहरूलाई समन्वयात्मक ढङ्गबाट समावेश गर्ने प्रयास गरिएको छ ।

प्राथमिक तहदेखि नै बालबालिकामा विज्ञानका आधारभूत ज्ञान, प्रक्रियागत सीप (process skill), वैज्ञानिक अभिवृत्ति (scientific attitude), सूचना र प्रविधिसम्बन्धी सामान्य जानकारी, प्राकृतिक वातावरणको संरक्षण र सदुपयोग गर्ने उपायहरू खोजी गर्ने बानीको विकास, प्राकृतिक प्रकोपबाट बच्ने उपायको खोजी गर्ने तथा जीवन र वातावरणबीचको अन्तरसम्बन्धका बारेमा बोध गराउने हेतुले यस विषयमा निम्नानुसार विषयवस्तुहरूलाई ६ ओटा क्षेत्र तथा एकाइका रूपमा समावेश गरिएको छ :

- | | | |
|-----------------------|------------------|----------------------------|
| १. सजीव वस्तुहरू | २. वातावरण | ३. पदार्थ र शक्ति |
| ४. पृथ्वी र अन्तरिक्ष | ५. सूचना प्रविधि | ६. सामान्य स्थानीय प्रविधि |

यस विषयमा प्राथमिक तहको अन्त्यमा हासिल हुने सिकाइउपलब्धिहरूको सङ्ख्या सात छ । यिनै सिकाइउपलब्धिहरूको आधारमा कक्षा १ देखि ५ सम्मको प्रत्येक कक्षाको अन्त्यमा हासिल हुने सिकाइउपलब्धिहरू तयार भएका छन् । पठनपाठनका सिलसिलामा शिक्षकहरूले पाठ्यक्रमका सिकाइउपलब्धिहरूलाई नै मुख्य आधार बनाई शिक्षणसिकाइ क्रियाकलाप सञ्चालन गर्नुपर्दछ ।

२. तहगत साधारण उद्देश्यहरू

प्राथमिक तहको अध्ययन पूरा गरेपछि बालबालिकाहरू विज्ञान तथा वातावरण शिक्षा विषयमा निम्नलिखित कार्यहरू गर्न सक्ने छन् :

१. सजीव वस्तुहरूका बारेमा जानकारी प्राप्त गर्नका लागि वैज्ञानिक तरिकाहरू तथा प्रक्रियाहरू अपनाउन ।
२. वातावरणमा पाइने सजीव र निर्जीव वस्तुहरूको महत्त्व बुझी संरक्षण र सदुपयोग गर्ने तरिकाहरू खोजी गर्न र अपनाउन ।
३. पदार्थ र शक्तिबारे जानकारी प्राप्त गर्नका लागि सरल वैज्ञानिक तरिका तथा प्रक्रियाहरू अपनाउन ।
४. ऋतु तथा मौसम परिवर्तनका कारण र त्यसबाट सजीव, निर्जीव, जमिन, पानी र हावामा हुने परिवर्तन तथा मानिसमा पर्ने असर बताउन ।
५. पृथ्वी र अन्तरिक्षबारे सामान्य जानकारी प्राप्त गर्न ।
६. सूचना प्रविधिबारे सामान्य जानकारी प्राप्त गर्न र महत्त्व बताउन ।
७. सामान्य स्थानीय प्रविधिबारे सामान्य जानकारी प्राप्त गर्न र महत्त्व बताउन ।

३. क्षेत्र तथा क्रम तालिका

क्षेत्र	कक्षा ४	कक्षा ५
१. सजीव वस्तुहरू	<ul style="list-style-type: none"> - ढाड भएका र ढाड नभएका जनावरहरू - फूल पार्ने र बच्चा जन्माउने जनावरहरू - जमिनमा बस्ने जनावरहरू र तिनीहरूका लक्षण - पानीमा बस्ने जनावरहरू र तिनीहरूका लक्षण - जीवन प्रक्रिया : सामान्य परिचय, महत्त्व - बिरुवाको विकासका चरणहरू : बीउको अङ्कुरण, बेना, कोपिला/फूल, फल - जमिनमा पाइने बिरुवाहरू र तिनीहरूका लक्षण - पानीमा पाइने बिरुवाहरू र तिनीहरूका लक्षण 	<ul style="list-style-type: none"> - ढाड भएका जनावरहरू <ul style="list-style-type: none"> ■ परिचय ■ वर्गीकरण : माछा समूह, उभयचर समूह, सरीसृप समूह, चरा समूह र स्तनधारी समूह (लक्षण र उदाहरणहरू) - ढाड नभएका जनावरहरू : <ul style="list-style-type: none"> ■ परिचय ■ वर्गीकरण : एककोषीय, छिद्र शरीर भएका, खोक्रो शरीर भएका, चेप्टो शरीर भएका, डोलो शरीर भएका, खण्ड खण्ड शरीर भएका, खण्ड खण्ड खुट्टा भएका, नरम शरीर भएका र कडा आवरण भएका जनावरहरू (लक्षण र उदाहरणहरू) - जनावरकोष र बिरुवाकोष <ul style="list-style-type: none"> ■ परिचय ■ कोषको बनोट - पुतलीको जीवनचक्र (फुल, लार्भा, प्युपा, वयस्क) - एकदलीय र दुईदलीय बिरुवाहरू <ul style="list-style-type: none"> ■ परिचय ■ लक्षण र उदाहरणहरू - बिरुवाका विभिन्न भागहरू <ul style="list-style-type: none"> ■ जरा र यसका कार्य ■ काण्ड र यसका कार्य ■ पात र यसका कार्य ■ फूल र यसका विभिन्न भागहरू र कार्य ■ फल र यसका कार्य - जीवनप्रक्रिया पोषण, सास फेर्नु, शरीरभित्र खाना, पानी तथा उपयोगी पदार्थहरूको सञ्चार, निष्कासन, प्रजनन - सजीव र वातावरणबीचको अन्तरसम्बन्ध

क्षेत्र	कक्षा ४	कक्षा ५
२. वातावरण	<ul style="list-style-type: none"> - जनावर र बिरुवाबीच अन्तरसम्बन्ध : जनावरबाट वनस्पतिले पाउने फाइदा, वनस्पतिबाट जनावरले पाउने फाइदा, बिरुवाले खाना बनाउँदा कार्बनडाइअक्साइड लिने र अक्सिजन दिने, बिरुवा तथा जनावरले श्वास फेर्दा कार्बनडाइअक्साइड दिने र अक्सिजन लिने आदि - प्राकृतिक प्रकोपको परिचय - प्राकृतिक प्रकोपका असरहरू : घरखेत बगाउने र भत्काउने, मानिस, जनावर बगाउने र पुर्ने, घर अन्नवाली पशुपन्छी जलेर नष्ट हुने, धनसम्पत्ति बोटबिरुवा वनजङ्गल जलेर नष्ट हुने 	<ul style="list-style-type: none"> - मानव क्रियाकलापले वातावरणमा पर्ने प्रभाव र यसको असर : वनजङ्गल नास गर्नु, वन्यजन्तुको सिकार गर्नु, वनजङ्गलमा आगो लगाउनु, धुलो, धुवाँ, फोहोर गर्नु, कलकारखानाबाट दूषित पानी खोला नदीमा फ्याँक्नु, ढल निकासको उचित व्यवस्था नगर्नु आदि - वातावरण संरक्षणमा मानिसको भूमिका: उचित ढङ्गबाट खेती गर्नु, तटबन्ध गर्नु, वृक्षरोपण गर्नु, वन्यजन्तुको सिकार नगर्नु, जङ्गलमा आगो लगाउन रोक लगाउनु, पानीको स्रोतको जगेर्ना गर्नु, अनावश्यक रूपमा धुवाँ, धुलो पैदा नगर्नु, व्यवस्थित सहरीकरण आदि
३. पदार्थ र शक्ति	<ul style="list-style-type: none"> - आधारभूत लक्षणका आधारमा पदार्थको परिभाषा (तौल र आयतन) - पदार्थका तीन अवस्था: ठोस, तरल र ग्यास 	<ul style="list-style-type: none"> - पदार्थको अवस्थामा परिवर्तन: (ठोस, तरल र ग्यास) अवस्था परिवर्तनका प्रक्रियाहरू : जम्ने, पगल्ने, उर्ध्वपातन, वाष्पीकरण, चिसिने आदि
	<ul style="list-style-type: none"> - शक्तिको परिचय - ताप शक्ति र यसको असर (पदार्थको आयतनमा वृद्धि, तापक्रमको घटबढ, पदार्थको अवस्थामा परिवर्तन) - दैनिक जीवनमा तापको असरको उपयोग - शक्ति सदुपयोग र बचत गर्ने तरिकाहरू 	<ul style="list-style-type: none"> - शक्तिका स्रोतहरू (नवीकरणीय र अनवीकरणीय) - शक्तिका विभिन्न रूपहरू (ताप, प्रकाश, विद्युत, ध्वनि र चुम्बक) - शक्तिको उपयोगिता - शक्तिको प्रमुख स्रोत सूर्य - शक्ति सङ्कट र शक्तिको बचत गर्ने उपायहरू
४. पृथ्वी र अन्तरिक्ष	<ul style="list-style-type: none"> - मौसम र ऋतु : <ul style="list-style-type: none"> ■ परिचय ■ किसिम (हिउँद, वसन्त, ग्रीष्म र शरद) ■ लक्षण - पृथ्वी <ul style="list-style-type: none"> ■ बाहिरी बनोट - जलमण्डल <ul style="list-style-type: none"> ■ सतहको पानी, सतहमुनिको पानी र सतहमाथिको पानी 	<ul style="list-style-type: none"> - मौसम र हावापानी : <ul style="list-style-type: none"> ■ परिचय ■ आर्द्रता ■ मनसुन ■ जलचक्र - बादल <ul style="list-style-type: none"> ■ परिचय र किसिम <p>क्युमुलस (Cumulus), स्ट्राटस (Stratus), सिरस (Cirrus), र निम्बस (Nimbus)</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - स्थलमण्डल <ul style="list-style-type: none"> ■ पहाड, उपत्यका र मैदान - वायुमण्डल <ul style="list-style-type: none"> ■ बनोट (धुलाका कण, पानीको बाफ, विभिन्न ग्यास) - सौर्यमण्डलको सामान्य परिचय । 	<ul style="list-style-type: none"> - सतह परिवर्तनका कारण र असर (हावा, पानी, जीवितवस्तु, तापक्रम) - मौसमको भविष्यवाणी - पृथ्वी <ul style="list-style-type: none"> ■ पृथ्वीको भित्री बनोट - सूर्य र सौर्य परिवार <ul style="list-style-type: none"> ■ परिचय ■ ग्रह र तारा (परिचय, भिन्नता) ■ चन्द्रमाको कला (अवलोकन, पहिचान, चित्रकोर्ने र टिपोट) ■ ग्रहण
५. सूचना प्रविधि	<ul style="list-style-type: none"> - सूचना <ul style="list-style-type: none"> ■ सूचनाका श्रोतहरू (पुस्तकालय, पत्रपत्रिका, चार्ट, पोस्टर, विज्ञापन, पुस्तक) ■ सूचना प्रवाहका साधनहरू : चिठी, रेडियो, टेलिभिजन, फ्याक्स, टेलिफोन, मोबाइल फोन (सामान्य परिचय) ■ सूचनाको महत्त्व 	<ul style="list-style-type: none"> - सूचना र सञ्चार <ul style="list-style-type: none"> ■ परिचय ■ सूचनाका प्रकारहरू (पुस्तक र आवधिक प्रकाशन, सन्दर्भ सामग्री र सामान्य सङ्कलन, छापा र विद्युतीय सामग्री) ■ सञ्चारका प्रकार: (आन्तरिक सञ्चार, अन्तर वैयक्तिक सञ्चार र आम सञ्चार) ■ सञ्चार साधनका रूपमा कम्प्युटर
६. सामान्य स्थानीय प्रविधि	<ul style="list-style-type: none"> - सामान्य स्थानीय प्रविधिको परिचय र उपयोगिता - पानीघट्ट वा पानी मिल, टर्बाइन, पम्पसेट हेन्डपम्प (परिचय र महत्त्व) 	<ul style="list-style-type: none"> - सामान्य स्थानीय प्रविधिहरू <ul style="list-style-type: none"> ■ ढिकी, जाँतो, सुधारिएको चुलो र कोल (परिचय र महत्त्व)

४. विषयवस्तुको विस्तृतीकरण

यस विषयमा कक्षागतरूपमा बालबालिकाहरूले हासिल गर्ने सिकाइ उपलब्धिहरूलाई विशिष्ट उद्देश्यका रूपमा प्रस्तुत गरिएको छ । विषयवस्तुको विस्तृतीकरण तलको तालिकामा प्रस्तुत गरिएको छ :

कक्षा : ४

क्षेत्र	सिकाइ उपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य	विषयवस्तुको विस्तृतीकरण	सम्भावित शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया	पा.भा
१. सजीव वस्तुहरू	<ul style="list-style-type: none"> - ढाड भएका र ढाड नभएका जनावरहरू चिन्न र उदाहरण दिन । - फूल पार्ने र बच्चा जन्माउने जनावरहरू चिन्न र तिनीहरूको सूची तयार गर्ने । - जमिनमा बस्ने जनावरहरू चिन्न र 	<ul style="list-style-type: none"> - ढाड भएका र ढाड नभएका जनावरहरू <ul style="list-style-type: none"> ■ वर्गीकरण ■ लक्षण ■ उदाहरण - फूल पार्ने र बच्चा जन्माउने जनावरहरू - जमिनमा बस्ने जनावरहरू र तिनीहरूको 	<ul style="list-style-type: none"> - आफ्ना वरपर भएका केही जनावरहरूको नाम विद्यार्थीहरूबाट सङ्कलन गर्ने र तीमध्ये कुनकुनको ढाड छ/छैन भनी सूचीकृत गर्न लगाउने । ढाड भएका र ढाड नभएका जनावरबीच मूल रूपमा के फरक छ भनी छलफल गर्ने (ढाड तथा हड्डी नभएका जनावरहरूको शरीर नरम हुन्छ भने ढाड तथा हड्डी भएका जनावरहरूको शरीर तुलनात्मक रूपमा कडा हुन्छ) । उदाहरणका रूपमा केही ढाड नभएका जनावरहरू (गड्यौला, भिङ्गा, लामखुट्टे आदि) र केही ढाड भएका जनावरहरू (विद्यार्थी आफैं, माछा, गाई आदि) अवलोकन गराई शरीरलाई निश्चित आकार दिने र बलियो पार्ने काम ढाड तथा हड्डीहरूले गरेको हुन्छ भनी निष्कर्ष निकाल्न विद्यार्थीहरूलाई सहयोग गर्ने । - कुन जनावरले बच्चा जन्माउँछ भनी प्रश्नोत्तर तथा छलफलको माध्यमबाट विद्यार्थीहरूको जानकारीलाई पहिल्याउने र थप जानकारीका लागि उत्साहित गर्ने । फूलहरूसहितका जनावरहरू (कुखुरा, हाँस, सर्प आदि) र भर्खर जन्मिएका बच्चासहितका जनावरहरू (मानिस, बाखा, कुकुर, गाई आदि) को फोटो वा चित्र/पोस्टर 	<ul style="list-style-type: none"> - तिम्रो वरपर भएका ढाड भएका र ढाड नभएका जनावरहरू हरेकको पाँच/पाँच ओटा उदाहरण लेख । - निम्नलिखित जनावरहरूमध्ये कुन फूल पार्ने, हुन् र कुन बच्चा जन्माउने हुन् छुट्याऊ : (क) काग, (ख) पुतली (ग) खरायो, (घ) भैंसी, (ङ) माछा, (च) मानिस, (ज) सर्प (झ) चमेरो, (ञ) मौरी, (ट) भिङ्गा 	४५ घन्टी

प्राथमिक शिक्षा पाठ्यक्रम, विज्ञान तथा वातावरण

	<p>तिनीहरूका लक्षणहरूको सूची बनाउनु ।</p> <p>- पानीमा बस्ने जनावरहरूका लक्षणहरू अवलोकन गरी सूची तयार गर्न ।</p> <p>- जीवनप्रक्रियाको सामान्य परिचय दिन र जनावर तथा बिस्वाहरूमा जीवन प्रक्रियाको महत्त्व वर्णन गर्न ।</p> <p>- केही सामान्य बिस्वाहरूका विकासका चरणहरूको अवलोकन गरी अभिलेख राख्न र वर्णन गर्न ।</p> <p>- जमिन र पानीमा पाइने बिस्वाहरूका विभिन्न भागहरूको चित्र कोर्न र नामाङ्कन गर्न ।</p> <p>- जमिन र पानीमा पाइने बिस्वाहरूका लक्षणहरू अवलोकन गरी सूची तयार गर्न ।</p>	<p>लक्षण</p> <p>- पानीमा बस्ने जनावरहरू र तिनीहरूको लक्षण</p> <p>- जीवन प्रक्रिया : सामान्य परिचय, महत्त्व</p> <p>- बिस्वाका विकासका चरणहरू : बीउको अङ्कुरण, बेर्ना, कोपिला/फूल, फल</p> <p>- बिस्वाहरूका विभिन्न भागहरू</p> <p>- जमिनमा पाइने बिस्वाहरू र तिनीहरूका लक्षण</p> <p>- पानीमा पाइने बिस्वाहरू र तिनीहरूका लक्षण</p>	<p>प्रदर्शन गर्ने र विद्यार्थीहरूबीच छलफल गराउने ।</p> <p>- जमिनमा बस्ने जनावर र पानीमा बस्ने जनावर (उदाहरणका रूपमा मानिस, कुकुर, माछा, आदि) अवलोकन गर्न लगाउने र तिनीहरूका लक्षण (बाहिरी शारीरिक लक्षणहरू) छलफल गरी सूची तयार गर्न लगाउने ।</p> <p>- वनस्पति र जनावरमा हुने विभिन्न जीवनप्रक्रियाका बारेमा उदाहरण दिई व्याख्या गर्ने ।</p> <p>- विद्यार्थीहरूलाई विभिन्न समूहमा विभाजन गरी बिस्वाका विकासका चरणहरूका बारेमा अवलोकन गरी अभिलेख राख्न लगाउने र छलफल गराउने । (नोट: सङ्कलन गरिएका र अवलोकन गर्दै क्रममा कुनै पनि जनावरहरूलाई हानि नोक्सानी नपुऱ्याउनु तथा नमार्न विद्यार्थीहरूलाई सुझाव दिने ।</p> <p>- जमिन र पानीमा पाइने एक एक बिस्वाहरूको चित्र कोरी विभिन्न भागहरूको नामाङ्कन गर्न लगाउने ।</p> <p>- जमिन र पानीमा पाइने बिस्वाहरूको अवलोकन गर्न लगाई सूची तयार गर्न लगाउने ।</p>	<p>निम्नलिखित लक्षणहरूमध्ये जमिनमा बस्ने जनावरका लक्षणहरू कुनकुन हुन् छुट्याऊ :</p> <p>(क) खुट्टाले टेकेर हिँड्नु/दगुनु (ख) सास फेर्नका लागि पानीमा भएको अक्सिजन लिनु । (ग) शरीरको अगाडि र पछाडिको भाग साँगरिएको (Streamlined body) हुनु । (घ) शरीरमा पौड्ने पखेटाहरू (Fins) हुनु (च) सिकार समात्नका लागि तिखो र बलियो नङ्गा हुनु ।</p> <p>- जीवन प्रक्रियाको महत्त्व लेख ।</p> <p>- बिस्वाका विकासका चरणहरू उल्लेख गर ।</p> <p>- जमिन र पानीमा पाइने एकएक ओटा बिस्वाको नामाङ्कित चित्र बनाऊ ।</p> <p>- जमिन र पानीमा पाइने बिस्वाहरूको अवलोकन गरी ४/४ ओटाको सूची तयार गर ।</p>	
--	--	---	--	---	--

क्षेत्र	सिकाइ उपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य	विषयवस्तुको विस्तृतीकरण	सम्भावित शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया	पा.भा
२.वातावरण	<ul style="list-style-type: none"> - प्राकृतिक प्रकोपको परिचय दिन । - प्राकृतिक प्रकोपका असरहरू बताउन । - प्राकृतिक प्रकोपबाट बच्ने सामान्य उपायहरू बताउन र अपनाउन । - जनावर, बिस्वा र वातावरणबीच अन्तरसम्बन्ध हुने कुरा बताउन । 	<ul style="list-style-type: none"> - प्राकृतिक प्रकोपको परिचय - प्राकृतिक प्रकोपका असरहरू : घरखेत बगाउने, मानिस जनावर बगाउने र पुर्ने घर, अन्नबाली पशुपन्छी जलेर नष्ट हुने, धनसम्पत्ति बोटबिस्वा, वनजङ्गल जलेर नष्ट हुने । - प्राकृतिक प्रकोपबाट बच्ने सामान्य उपायहरू - जनावर र बिस्वाबीच अन्तरसम्बन्ध : जनावरबाट बिस्वाले पाउने फाइदा, बिस्वाबाट जनावरले पाउने फाइदा, बिस्वाले प्रकाश संश्लेषण गर्दा कार्बनडाइअक्साइड लिने र अक्सिजन दिने, जनावरले श्वास फेर्दा अक्सिजन लिने र कार्बनडाइअक्साइड दिने । 	<ul style="list-style-type: none"> - बाढीपहिरो गएको, आगलागी भएको देखेका छन्/छैनन् सोध्ने, यस्तो घटना हुँदा केकस्तो असर पर्दछ भन्न लगाउने । जस्तै : माटो बगाउनु, खेतबारी बगाउनु, घरबारी नास हुनु आदि । - चित्र, पोस्टर प्रदर्शन गरेर छलफल गराउने र प्राकृतिक प्रकोपको परिचय दिने । सम्भव भए स्थलगत भ्रमण गराउने । - बाढीपहिरो, आगलागीबाट कसरी बच्न सकिन्छ ? केकस्ता उपायहरू आफ्ना वरपर अपनाउने गरिएका छन् अवलोकन गराई विवरण तयार गर्ने । - बाढी, डुबान हुँदा कसरी सफा पानीको व्यवस्था गर्न सकिन्छ भन्ने बारे छलफल गर्ने । - देखेका घटनाका बारेमा छलफल गराउने । - जनावरले आफ्नो खाना कहाँबाट पाउँछन् ? जनावरका खाना केके हुन् ? ती खाना केले दिन्छ ? बिस्वालाई खाना बनाउन केके चाहिन्छ ? ती कहाँबाट आउँछन् आदि विषयमा छलफल गर्ने । - जनावर समूह र बिस्वा समूह बनाई खेलका माध्यमबाट जनावर र बिस्वाका खाना र तिनको स्रोत पत्ता लाउन लगाउने । - जनावर र बिस्वाबीच अन्तरसम्बन्ध रहने कुरा उदाहरणसहित स्पष्ट पारिदिने । 	<ul style="list-style-type: none"> - प्राकृतिक प्रकोप भनेको के हो ? - कुनै दुईओटा प्राकृतिक प्रकोपको नाम लेख । - बाढीपहिरोको कुनै पाँचओटा असर लेख । - आगलागीबाट बच्न केकस्ता उपाय अपनाउनुपर्छ । कुनै तीनओटा उपाय बताऊ । - बिस्वाबाट जनावरलाई प्राप्त हुने कुनै तीनओटा खानाको नाम लेख । - बिस्वा र जनावरलाई हावा र पानीको आपूर्ति कसरी भइरहेको हुन्छ ? लेख । - बिस्वाले जनावरबाट पाउने तिनओटा खानाको नाम लेख । - आहार चक्रको चित्र बनाऊ । 	१८ घण्टी

क्षेत्र	सिकाइ उपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य	विषयवस्तुको विस्तृतीकरण	सम्भावित शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया	पा.भा.
३. पदार्थ र शक्ति	<ul style="list-style-type: none"> - पदार्थको परिभाषा दिन । - कुनै पनि पदार्थको तौल र आयतन हुन्छ भनी बताउन । - पदार्थको तीन अवस्था (ठोस, तरल र ग्यास) बारे उदाहरणसहित बताउन । 	<ul style="list-style-type: none"> - आधारभूत लक्षण (तौल र आयतन) को आधारमा पदार्थको परिभाषा । - पदार्थका तीन अवस्था (ठोस, तरल, ग्यास) । 	<ul style="list-style-type: none"> - हाम्रा वरपरका विभिन्न वस्तुहरूको उदाहरण दिएर तिनीहरूले ठाउँ लिइरहेको छ, छैन, गह्रौं अनुभव हुन्छ, हुँदैन छलफल गर्ने, तौल र आयतनको लक्षणका आधारमा पदार्थको परिभाषा दिने । - वस्तुलाई छुन, देख्न सकिन्छ र तिनीहरूको आयतन र तौल हुन्छ भनी विभिन्न प्रयोग गरी प्रदर्शन गर्ने । - विभिन्न गुणहरूका आधारमा (निश्चित आकार, बग्ने, फैलने आदि गुणहरूका आधारमा पदार्थका तीन अवस्थाबारे उदाहरणसहित छलफल गराउने । 	<ul style="list-style-type: none"> - किताब, डस्टर, हावा र पानीलाई किन पदार्थ भनिन्छ ? - हावाको तौल र आयतन हुन्छ भनी कसरी भन्न सक्छौं ? - ठोस, तरल, ग्यासको दुईदुईओटा उदाहरण देऊ । 	१० घन्टी
	<ul style="list-style-type: none"> - शक्तिको परिचय दिन । - पदार्थमा तापको असर (आयतनमा वृद्धि, तापक्रमको घटबढ र पदार्थको अवस्थामा परिवर्तन) को प्रदर्शन गर्ने । - दैनिक जीवनमा तापको असरको उपयोगिताको व्याख्या गर्ने । 	<ul style="list-style-type: none"> - शक्तिको परिचय - तापको असर (पदार्थको आयतनमा वृद्धि, तापक्रमको घटबढ, पदार्थको अवस्थामा परिवर्तन) - दैनिक जीवनमा तापको असरको उपयोग । 	<ul style="list-style-type: none"> - ताप एक प्रकारको शक्ति हो । तापबाट केके उपयोगिता प्राप्त हुन्छ ? भन्ने विषयमा छलफल गराउँदै निम्न बमोजिमका क्रियाकलापबाट तापको पदार्थमा हुने असरहरू प्रदर्शन गर्न लगाउने : <ul style="list-style-type: none"> ● एउटा बोतलमा रङ्गीन पानी भर्न लगाउने । उक्त बोतलमा कर्क फिट गरी सानो प्वालमा डटपेनको खाली रिफिल वा डेलिभरी ट्युब पानीसम्म घुसाउन लगाउने । अब 	<ul style="list-style-type: none"> - तापद्वारा पदार्थको आयतनमा वृद्धि हुन्छ भन्ने कुरा सचित्र वर्णन गर । - दैनिक जीवनमा प्रयोग गरिने कुनै चारओटा तापमा असरको उपयोगिताको नाम लेख । - दैनिक जीवनमा तापको असर 	१३ घन्टी

			<p>उक्त बोतल पानीको भाँडोमा राखी पानीसहित तताउने लगाउने । प्रत्येक पाँचपाँच मिनेटमा पानीको सतहमा चिनो लगाउँदै गर्न भन्ने । यसरी यस क्रियाकलापबाट तापले गर्दा पदार्थको आयतन र तापक्रममा वृद्धि हुन्छ भन्ने निष्कर्षमा पुग्न सहयोग पुऱ्याउने ।</p> <p>- एउटा पानी तताउने भाँडोमा १०-१५ लि. पानी राखी तताउन लगाउने । उक्त प्रयोगको अवलोकन गर्न लगाउने केही समय तताउँदै जाँदा पानी कहाँ हराएर गयो ? छलफल गराउने । त्यस्तै एक टुक्रा मैनलाई पानी तताउने भाँडोमा राखी (पानी नभएका) तताउँदै अवलोकन गर्न लगाउने । मैनमा कस्तो परिवर्तन भयो ? छलफल गराउने । यसरी तापले गर्दा पदार्थको अवस्थामा परिवर्तन ल्याउँछ भन्ने निष्कर्षमा पुग्न सहयोग गर्ने ।</p> <p>- शक्ति सदुपयोग गर्ने तरिकाहरूबारे छलफल गराउने ।</p>	<p>देखाउने एउटा उदाहरण दिएर चित्र सहित व्याख्या गर ।</p> <p>- शक्तिको सदुपयोग गर्ने कुनै ३ उपायहरू उल्लेख गर ।</p>
	- शक्ति सदुपयोग गर्ने तरिकाहरू वर्णन गर्न ।	- शक्ति सदुपयोग गर्ने तरिकाहरू		

क्षेत्र	सिकाइ उपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य	विषयवस्तुको विस्तृतीकरण	सम्भावित शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया	पा.भा
४. पृथ्वी र अन्तरिक्ष	<ul style="list-style-type: none"> - मौसमको सरल परिचय दिन र त्यसका किसिम व्याख्या गर्न । - ऋतुका प्रकार (किसिम) र साधारण लक्षणहरू व्याख्या गर्न । 	<p>मौसम र ऋतु :</p> <ul style="list-style-type: none"> - परिचय - ऋतुका किसिम (हिउँद, वसन्त, ग्रीष्म र शरद) - लक्षण - मौसमका किसिम 	<ul style="list-style-type: none"> - ऋतुको अध्यापन गराउने कार्य मौसमअनुसार राम्रो हुन्छ । ऋतुको अध्यापन गराउँदा निम्न तरिकाले सुरु गर्न राम्रो हुन्छ : आजको दिन वर्षको कस्तो दिन हो ? (जाडो, भरी, शरद आदि) । वसन्त ऋतु पछि कुन ऋतु आउँछ ? के गर्मी ऋतुमा रुखमा पातहरू हुन्छन् ? ऋतु कुन महिनादेखि कुन महिनासम्म रहन्छ ? आदि प्रश्नहरूमाथि छलफल गरी सही निष्कर्षमा पुग्न लगाउने । 	<ul style="list-style-type: none"> - कुन ऋतुमा बढी जाडो हुन्छ ? - जाडो ऋतुमा प्रायः रुखहरू कस्तो देखिन्छ ? - ऋतुमा किसिम लेखी लक्षणहरू लेख । - मौसम भनेको के हो ? 	१० घन्टी
	<ul style="list-style-type: none"> - पृथ्वीमा जलमण्डल र स्थलमण्डलको भाग (अनुपात) बताउन । - जलमण्डललाई पानी, हिउँ र पानीको वाफका रूपमा व्याख्या गर्न । - पृथ्वीको वायुमण्डलको बनोट (Composition) व्याख्या गर्न । - सौर्यमण्डलको परिचय दिन । 	<p>पृथ्वी</p> <ul style="list-style-type: none"> - बाहिरी बनोट - जलमण्डल, स्थलमण्डल र वायुमण्डलको परिचय <p>जलमण्डल</p> <ul style="list-style-type: none"> - सतहको पानी, सतहमुनिको पानी र सतहमाथिको पानी <p>स्थलमण्डल</p> <ul style="list-style-type: none"> - पहाड, उपत्यका र मैदान <p>वायुमण्डल</p> <ul style="list-style-type: none"> - बनोट (धुलाका कण, पानीको बाफ, विभिन्न ग्यास) <p>सौर्य मण्डलको सामान्य परिचय</p>	<ul style="list-style-type: none"> - ग्लोब प्रदर्शन गरी पृथ्वीको सतहमा कति भाग पानी र कति भाग जमिन छ भनी छलफल गराउने । - जलमण्डल, स्थलमण्डल र वायुमण्डल भनेका के हुन् ? यिनीहरूको बनावट कस्तो हुन्छ ? भन्ने बारे ग्लोब/नक्सा देखाई छलफल गराउने । - सौर्यमण्डलको चित्र प्रदर्शन गरी छलफल गराउने र परिचय दिने । 	<ul style="list-style-type: none"> - पृथ्वीको ठोस भागलाई के भनिन्छ ? - पृथ्वीका सतहमा कति भाग पानीले ढाकेको छ ? - जलमण्डल, स्थलमण्डल र वायुमण्डल भनेका के हुन् ? यिनीहरूको बनावट कस्तो हुन्छ ? व्याख्या गर । - सौर्यमण्डलको परिचय देऊ । 	१२ घन्टी

क्षेत्र	सिकाइ उपलब्ध/विशिष्ट उद्देश्य	विषयवस्तुको विस्तृतीकरण	सम्भावित शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया	पा.भा
५. सूचना प्रविधि	<ul style="list-style-type: none"> - सूचनाका स्रोतहरू (पुस्तकालय, पत्रपत्रिका, चार्ट, पोस्टर, विज्ञापन, पुस्तक) को परिचय दिन । - सूचना प्रवाहका साधनहरू पत्रपत्रिका, चिठी, रेडियो, टेलिभिजन, फ्याक्स, टेलिफोन, मोबाइल फोनको सामान्य जानकारी दिन । - एकोहोरो सूचना प्रणाली (One way communication) र दोहोरो सूचना प्रणाली (Two way Communication) को परिचय दिन । 	<ul style="list-style-type: none"> - सूचनाका स्रोतहरू (पुस्तकालय, पत्रपत्रिका, चार्ट, पोस्टर, विज्ञापन, पुस्तक) - सूचना प्रवाहका साधनहरू : (चिठी, रेडियो, पत्रपत्रिका, टेलिभिजन) - एकोहोरो सूचना प्रणाली (One way communication) र दोहोरो सूचना प्रणाली (Two way Communication) 	<ul style="list-style-type: none"> - सूचनाका स्रोतहरूका बारेमा छलफल गर्ने । - विभिन्न साधनहरूका बारेमा छलफल गर्दै ती साधनहरूको सूची तयार गर्न लगाउने । - एकोहोरो सूचना प्रणाली (One way communication) र दोहोरो सूचना प्रणाली (Two way Communication) को छलफल, प्रश्नोत्तर आदि माध्यमबाट परिचय दिने । 	<ul style="list-style-type: none"> - पत्रपत्रिकाबाट हामीलाई केके फाइदा हुन्छ ? कुनै दुईओटा फाइदा लेख । - सूचना प्रवाहका दुई साधनहरूको विशेषता लेख । - एकोहोरो सूचना प्रणाली (One way communication) र दोहोरो सूचना प्रणाली (Two way Communication) भनेको के हो ? एक एकओटा उदाहरण देऊ । 	१० घन्टी

	- सूचना प्रवाहको महत्त्व बताउनु ।	- सूचना प्रवाहको महत्त्व	- सूचना प्रवाहका साधन नभएको भए हामीलाई कस्ताकस्तो समस्या पर्दथ्यो होला ? भनी छलफल गराउने । (अलगअलग समूहलाई साधनमा पनि छलफल गराउन सकिन्छ, जस्तै :समूह समूहमा अलगअलग सूचना घन्टी, समाचारपत्र, चिठी, रेडियो, टेलिभिजन, फ्याक्स, टेलिफोन, मोबाइल आदि ।) - समूह छलफलपछि सञ्चार साधन नभएमा के कस्तो असर पर्दछ भन्नेबारे आ-आफ्नो समूहको निचोड प्रस्तुत गर्न लगाउने ।	- हाम्रो जीवनमा सूचनाको के महत्त्व छ ? व्याख्या गर ।	
६. सामान्य स्थानीय प्रविधि	- पानीघट्ट वा पानी मिल, टर्वाइन, पम्पसेट जस्ता प्रविधिको सामान्य परिचय दिन । - पानीघट्ट वा पानीमिल, टर्वाइन, पम्पसेट, हेन्डपम्पको उपयोगिता बताउनु ।	- सामान्य प्रविधिको परिचय र उपयोगिता - पानीघट्ट वा पानी मिल - टर्वाइन - पम्पसेट, हेन्डपम्प	- पानी घट्ट/पानी मिल, टर्वाइन, पम्पसेटका चित्रहरू प्रदर्शन गर्ने । छलफलका आधारमा ती प्रविधिले कसरी हामीलाई फाइदा पुऱ्याएका छन् ? यी प्रविधिहरू हाम्रो वरपर कहाँ कहाँ छन् ? आदि प्रश्न गर्ने । सम्भव भएमा उक्त प्रविधि सञ्चालन भएको ठाउँमा अध्ययन भ्रमण लैजाने ।	- सामान्य प्रविधिको कुनै तीनओटा उदाहरण देऊ । - पानी मिलबाट केके काम गर्न सकिन्छ ? - टर्वाइनले कसरी काम गर्छ ?	१० घन्टी

कक्षा : ५

क्षेत्र	सिकाइ उपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य	विषयवस्तुको विस्तृतीकरण	सम्भावित शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया	पा.भा
१. सजीव वस्तुहरू	<ul style="list-style-type: none"> - ढाड भएका जनावरहरू पहिचान गरी वर्गीकरण गर्न र तिनीहरूका लक्षणहरू वर्णन गर्न । - ढाड नभएका जनावरहरू पहिचान गरी वर्गीकरण गर्न र तिनीहरूका लक्षणहरू वर्णन गर्न । - जनावर र बिरुवा कोषको सामान्य चित्र कोर्न र कोषको बनोट वर्णन गर्न । 	<ul style="list-style-type: none"> - ढाड भएका जनावरहरू <ul style="list-style-type: none"> ■ परिचय ■ वर्गीकरण : माछा समूह, उभयचर समूह, सरीसृप समूह, चरा समूह र स्तनधारी समूह (लक्षण र उदाहरणहरू) - ढाड नभएका जनावरहरू : <ul style="list-style-type: none"> ■ परिचय ■ वर्गीकरण : एककोपीय, छिद्र छिद्र शरीर भएका, खोक्रो शरीर भएका, चेटो शरीर भएका, डोलो शरीर भएका, खण्ड खण्ड शरीर भएका, खण्ड खण्ड खुट्टा भएका, नरम शरीर भएका र कडा आवरण भएका जनावरहरू (लक्षण र उदाहरणहरू) - जनावर कोष र बिरुवा कोष - परिचय, कोषको बनोट 	<ul style="list-style-type: none"> - शारीरिक लक्षणहरू छलफल गरी लक्षणहरूको आधारमा ढाड भएका जनावरहरू जनावरहरू कुनकुन समूहमा पर्दछन् भन्ने कुरा निष्कर्षमा पुग्न सहयोग गर्ने । - चार्ट, नक्सा आदिको सहायताले ढाड नभएका जनावरहरू चिनाउने । - जनावर र बिरुवाका नमुना कोषको चित्र पोस्टर अवलोकन गर्न दिने, (सम्भव भएमा जनावर र बिरुवा कोषको स्लाइड सूक्ष्मदर्शक यन्त्रमा अवलोकन गराउने) । - विद्यार्थीहरूलाई जनावर र बिरुवा कोषको चित्र आ-आफ्ना अभ्यास पुस्तिकामा कोर्न लगाउने । - कोषका विभिन्न भागहरूको चित्र/पोस्टर पनि अवलोकन गराउँदै छलफल गर्न लगाउने । 	<ul style="list-style-type: none"> - ढाड भएका जनावरलाई कति समूहमा बाँड्न सकिन्छ । - खण्ड खण्ड शरीर भएका जनावरको कुनै दुईओटा मुख्य लक्षणहरू लेख । - ढाड नभएका जनावरहरू हरेक समूहका दुईदुईओटा लक्षणहरू बताऊ । - जनावर कोषको सफा चित्र कोर र यसको निम्नलिखित भागहरू नामाङ्कन गर : <ul style="list-style-type: none"> (क) न्युक्लियस (ख) सेल मेम्ब्रेन (ग) साइटोप्लाज्म (घ) भ्याकुअल 	४५ घण्टी

<ul style="list-style-type: none"> - फूल पार्ने जनावर (पुतली) को जीवनचक्रको विभिन्न अवस्थाहरू अवलोकन गरी पहिचान गर्न र ती अवस्थाहरूका लक्षणहरू वर्णन गर्न । - एकदलीय र दुई दलीय बिस्वाहरू पहिचान गर्न र तिनीहरूका लक्षणहरूको सूची तयार गर्न । - बिस्वाका विभिन्न भागहरूका पहिचान गरी तिनीहरूका कार्यहरू वर्णन गर्न । - जनावर र बिस्वाहरूको सामान्य जीवन प्रक्रियाहरू वर्णन गर्न । - सजीव र वातावरणबीचको अन्तरसम्बन्धको उदाहरण दिन र एक अर्काको महत्त्व वर्णन गर्न । 	<ul style="list-style-type: none"> - पुतलीको जीवनचक्र, (फूल, लार्भा, प्युपा, वयस्क) - एकदलीय र दुईदलीय बिस्वाहरू (परिचय, लक्षण र उदाहरणहरू) - बिस्वाका विभिन्न भागहरू <ul style="list-style-type: none"> ■ जरा र यसको कार्य ■ काण्ड र यसको कार्य ■ पात र यसको कार्य ■ फूल र यसका विभिन्न भागहरू र कार्य ■ फल र यसको कार्य - जीवन प्रक्रिया (पोषण, सास फेर्नु, शरीरभित्र खाना, पानी तथा उपयोगी पदार्थहरूको सञ्चार उपयोगी पदार्थहरूको सञ्चार, निष्काशन, प्रजनन) - सजीव र वातावरणबीचको अन्तरसम्बन्ध 	<ul style="list-style-type: none"> - सम्भव भएमा जीवनचक्रको अवस्थाहरूको चित्र/पोस्टर अवलोकन गराई छलफल गराउने । - एकदलीय र दुई दलीय बिस्वाको अवलोकन गराई लक्षणका बारेमा छलफल गराउने र सूची तयार गर्न लगाउने । - बिस्वाका विभिन्न भागहरूका पहिचान गरी तिनीहरूका कार्यहरू वर्णन गर्न लगाउने । - जीवन प्रक्रिया भनेको के हो भन्नेबारे अधिल्लो कक्षामा पढिसकेका आधारमा प्रश्नोत्तर तथा छलफल गराउने । जनावरहरू तथा बिस्वाहरूको जीवनमा निरन्तर चलिरहने प्रक्रियाहरू (पोषण, सास फेर्नु, परिवहन, निष्कासन र प्रजनन) बारे उदाहरण प्रस्तुत गर्ने, प्रश्नोत्तर गर्ने, विभिन्न जनावर तथा बिस्वाहरूमा उक्त प्रक्रियाहरू (सम्भव भए जति) अवलोकन गर्न लगाउने वा चित्र/पोस्टर अवलोकन गर्न लगाउने । - जनावर र बिस्वाहरूले कसरी एकअर्कालाई फाइदा पुऱ्याइरहेका छन् भन्ने बारे छलफल गर्ने/गराउने (जनावरहरूले सास फेर्दा कार्बनडाइअक्साईड ग्यास वायुमण्डलमा छाड्ने जुन प्रकाश संश्लेषण क्रियाद्वारा खाना बनाउन बिस्वालाई आवश्यक पर्दछ, जनावरले बिस्वाहरूबाट प्राप्त गर्ने खाना, बिस्वाले जनावरबाट प्राप्त गर्ने खाना आदि ।) - यसैका आधारमा सजीव र वातावरणबीचको अन्तरसम्बन्ध पनि स्पष्ट पार्ने । 	<ul style="list-style-type: none"> - पुतलीको जीवन चक्रको चित्र बनाई विभिन्न अवस्थाको नामकरण गर । - एकदलीय र दुईदलीय बिस्वाहरूको कुनै दुईदुईओटा लक्षणको सूची तयार गर । - एउटा पूर्ण बिस्वाको चित्र बनाई विभिन्न भागहरूको नामकरण गर । - बिस्वाको जरा र पातका कार्यहरू उल्लेख गर । - जनावर र बिस्वामा हुने कुनै दुई जीवन प्रक्रियाबारे वर्णन गर । - बिस्वाले आफ्नो खाना कसरी तयार गर्छ ? वर्णन गर । - प्रकाश संश्लेषण भनेको के हो ? - जनावर र बिस्वाहरूले कसरी एकअर्कालाई फाइदा पुऱ्याइरहेका छन् ? - सजीव र वातावरणबीच केकस्तो अन्तरसम्बन्ध हुन्छ ? लेख । 	
--	---	---	---	--

क्षेत्र	सिकाइ उपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य	विषयवस्तुको विस्तृतीकरण	सम्भावित शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया	पा.भा
२. वातावरण	- वातावरणमा प्रभाव पार्ने मानिसका विभिन्न क्रियाकलापहरू र यसको असर बताउन ।	- मानव क्रियाकलापले वातावरणमा पर्ने प्रभाव र यसको असर (वनजङ्गल नास गर्नु, वन्यजन्तुको सिकार, वनजङ्गलमा आगो लगाउनु, धुलो, धुवाँ, फोहोर गर्नु, कलकारखानाबाट दूषित पानी खोला नदीमा फ्याँक्नु, ढल निकासको उचित व्यवस्था नगर्नु आदि)	- मानिसले केकस्ता कार्यहरू गर्ने गर्दछन् ? मानिसले गर्ने कार्यबाट वातावरणमा कस्तो असर पर्दछ ? धुवाँ कहाँबाट निस्कन्छ ? धुलो कसरी निस्कन्छ ? वनजङ्गलमा आगो कसरी लाग्छ ? पानीको स्रोत कसरी फोहोर हुन्छ ? आदि प्रश्नहरूका सम्बन्धमा छलफल गर्ने । - चित्र, चार्ट, पोस्टर आदि अवलोकन गराउने, छलफल गराउने । - विद्यालय वरपर अवलोकन गराउने । - समूहगत रूपमा परियोजना कार्य दिने । जस्तै : आआफ्नो घर वरपरका धारा, कुवा, खोला आदि कसरी फोहोर भएका छन् अवलोकन गरी टिपोट गर्न लगाउने ।	- हावा, पानी र जमिनमा प्रदूषण हुने कारक तत्त्वहरू उल्लेख गर । - मानिसका के कस्ता क्रियाकलापबाट वातावरणमा नराम्रो प्रभाव पर्दछन् ? तलका कार्यबाट वातावरणमा के प्रभाव पर्दछ ? (क) वनजङ्गल विनास (ख) पानीको स्रोत नजिक दिसापिसाव गर्ने	९ घन्टी
	- वातावरण संरक्षणका उपायहरू बताउन र अपनाउन ।	- वातावरण संरक्षणमा मानिसको भूमिका : उचित ढङ्गबाट खेती गर्नु, तटबन्ध गर्नु, वृक्षरोपण गर्नु, वन्यजन्तुको सिकार नगर्नु, जङ्गलमा आगो लगाउन रोक लगाउनु, पानीको स्रोतको जगेर्ना गर्नु, अनवाश्यक रूपमा धुवाँ, धुलो पैदा नगर्नु, व्यवस्थित सहरीकरण आदि	- जथाभावी खेती गर्दा, अनावश्यक मात्रामा वालीमा रासायनिक मल हाल्दा, मनपरी ढङ्गबाट बोट बिस्वा फडानी गर्दा, वनजङ्गलमा आगो लगाउँदा केकस्ता प्रभाव पर्दछन् भन्ने बारेमा छलफल गराउने र तिनका असरहरूको सूची तयार गर्न लगाउने । - उक्त कार्यहरूमा मानिसको के भूमिका रहन्छ भन्न लगाउने । - मानिसले वातावरण राम्रो बनाउन केके काम गर्न सक्छ, समूहमा छलफल गराउने र सूची तयार पार्न लगाउने । - आफ्नो वरपर वातावरण सन्तुलन गर्न केकस्ता कार्य भइरहेका छन् अवलोकन गरी विवरण तयार गर्न लगाउने । - सम्भव भएमा वातावरण संरक्षण गरिएका ठाउँको अवलोकन भ्रमण गराउने ।	- मानिसले गर्ने केकस्ता कार्यहरूबाट वरपरको वातावरण खराब बन्न जान्छ ? - वातावरण संरक्षण गर्ने उपायहरू उल्लेख गर । - हाम्रो वरपरको पानी प्रदूषित हुन नदिन केके गर्नुपर्ला ?	९ घन्टी

क्षेत्र	सिकाइ उपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य	विषयवस्तुको विस्तृतीकरण	सम्भावित शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया	पा.भा
३. पदार्थ र शक्ति	<ul style="list-style-type: none"> - तताउँदा र चिस्याउँदा वस्तुको अवस्था परिवर्तन हुने बताउने । - पलनु, जम्नु, वाष्पीकरण चिसिनु र उर्ध्वपातन क्रियाको परिभाषा दिन । - दैनिक जीवनमा वस्तुको अवस्थामा हुने परिवर्तनको उदाहरण दिन । 	<ul style="list-style-type: none"> - पदार्थका अवस्था परिवर्तन - पदार्थको अवस्था परिवर्तनका प्रक्रियाहरू (जम्ने, पलने, उर्ध्वपातन, वाष्पीकरण, चिसिने) 	<ul style="list-style-type: none"> - पदार्थको अवस्था परिवर्तन भनेको के हो पदार्थमा आएको कस्तो परिवर्तनलाई अवस्था परिवर्तन भनिन्छ ? छलफल गरी बताइदिने । - वस्तुको अवस्था परिवर्तन कसरी हुन्छ ? दैनिक जीवनमा हुने घटनाको उदाहरण दिई छलफल गराउने । (तताउँदा ठोस, तरलमा बदलिन्छ भनी देखाउन मैनवत्ती पगाल्ने र चिस्याउँदा ठोसमा परिवर्तन भएको प्रदर्शन गर्न । 	<ul style="list-style-type: none"> - पदार्थको अवस्था परिवर्तन कसरी हुन्छ ? पानीलाई वरफमा कसरी परिवर्तन गर्न सकिन्छ, पलनु, वाष्पीकरण र उर्ध्वपातन भनेको के हो ? 	१०घन्टी
	<ul style="list-style-type: none"> - नवीकरणीय र अनवीकरणीय शक्तिका स्रोतहरूबीच फरक छुट्याउन र उदाहरण दिन । - शक्तिका विभिन्न रूपहरू (ताप, प्रकाश, विद्युत्, ध्वनि र चुम्बक) को असर प्रदर्शन गर्न र वर्णन गर्न । - शक्तिको उपयोगिता बताउने । - शक्तिको प्रमुख स्रोत सूर्य हो भनी वर्णन गर्न । - शक्ति सङ्कट र शक्तिको बचत गर्ने उपायहरू वर्णन गर्न । 	<ul style="list-style-type: none"> - शक्तिका स्रोतहरू (नवीकरणीय र अनवीकरणीय) - शक्तिका विभिन्न रूपहरू (ताप, प्रकाश, विद्युत्, ध्वनि र चुम्बक) - शक्तिको उपयोगिता - शक्तिको प्रमुख स्रोत सूर्य - शक्ति सङ्कट र शक्तिको बचत 	<ul style="list-style-type: none"> - शक्तिका विभिन्न स्रोतहरूका पोस्टर वा चित्रहरू प्रदर्शन गरी अवलोकन गर्न लगाउने । यी शक्तिका स्रोतहरू निरन्तर प्रयोग गर्दै गएमा कुनकुन स्रोतहरू सकिन्छन् होला र कुनकुन सकिदैनन् छलफल गराउने । - शक्तिका विभिन्न रूपहरूबारे छलफल गरी सूची बनाउन लगाउने । - शक्तिको असरको प्रदर्शन गरी छलफल गराउने (विद्युत्, ताप, चुम्बकको असरको सरल रूपमा प्रदर्शन गराउने ।) - शक्तिको उपयोगिताबारे छलफल गर्ने । - शक्तिको प्रमुख स्रोत सूर्य हो भन्ने कुरा उदाहरण दिएर प्रस्ट पार्ने । - शक्ति सङ्कट र शक्तिको बचत गर्ने उपायहरू बारे छलफल गराई बुँदा टिपोट गराउने । 	<ul style="list-style-type: none"> - निम्नलिखित शक्तिका स्रोतका स्रोतहरूमध्ये नवीकरणीय शक्तिका स्रोतहरू कुनकुन हुन् ? छुट्याऊ : - दाउरा, कोइला, पत्थर, कोइला, विजुली, सोलार ब्याट्री, मट्टीतेल, पेट्रोल, डिजेल, गोबर ग्यास, ब्याट्री आदि । - शक्तिको कुनै चारओटा रूपको नाम लेख । - शक्तिको कुनै दुई उपयोगिता लेख । - शक्तिको प्रमुख स्रोत सूर्य हो भन्ने कुरा उदाहरणसहित प्रस्ट पार । - शक्तिको बचत गर्ने कुनै पाँचओटा उपायहरू लेख । 	१३ घन्टी

क्षेत्र	सिकाइ उपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य	विषयवस्तु विस्तृतीकरण	सम्भावित शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया	पा.भा
४. पृथ्वी र अन्तरिक्ष	<ul style="list-style-type: none"> - मौसम र हावापानीको सामान्य परिचय दिन यसलाई असर पार्ने कारक तत्त्वहरू (मनसुन, जलचक्र, आर्द्रता) को व्याख्या गर्ने । - बादलको सामान्य परिचय दिन । - बादलको विभिन्न किसिम पहिचान गर्ने । - पृथ्वीको सतहमा निरन्तर भइरहने परिवर्तनको व्याख्या गर्ने । - मौसम अनुमान गर्ने सरल उपाय वर्णन गर्ने र मौसम अनुमान गर्ने । 	<ul style="list-style-type: none"> - मौसम र हावापानी : <ul style="list-style-type: none"> ■ परिचय ■ मनसुन ■ जलचक्र ■ आर्द्रता - बादल <ul style="list-style-type: none"> ■ परिचय र किसिम क्युमुलस (Cumulus), स्ट्राटस (Stratus), सिरस (Cirrus), र निम्बस (Nimbus) - पृथ्वीको सतहमा हुने निरन्तर परिवर्तनका कारण र असर (हावा, पानी, जीवितवस्तु, तापक्रम) - मौसमको भविष्यवाणी 	<ul style="list-style-type: none"> - मौसमको अर्थ भन्न लगाई यसलाई असर पार्ने कारक तत्त्वहरू केके हुने जसले गर्दा मौसममा परिवर्तन आउँछ भन्ने बारे छलफल गराई निष्कर्षमा पुग्न लगाउने । जस्तै : मनसुन, आर्द्रता, बादल आदि) - विद्यार्थीहरूलाई बादलको सरल परिचय दिई छलफलका आधारमा परिचय दिन लगाई बादलको किसिमको नाम भन्न लगाउने र चित्रमा तिनीहरूले दिएको नाम पहिचान गर्न लगाउने । - पृथ्वीको सतहमा निरन्तर भइरहने परिवर्तनको परिचय दिने । वरिपरि भइरहेका यस्ता परिवर्तनहरू बुढापाकालाई सोधेर टिपोट गर्न लगाउने । यस्ता प्रक्रियाहरूमा हावा, पानी, जीवित वस्तु र तापक्रमले कसरी कारकका रूपमा भूमिका खेलेका हुन्छन् भन्ने कुरा छलफल गर्न गराउने । - विद्यार्थीहरूलाई सानो प्रोजेक्टका रूपमा कुनै दिनको मौसमको अनुमान गर्न लगाई छलफल गराउने । - पृथ्वीको भित्री बनोटको मोडेल/ चित्र देखाई 	<ul style="list-style-type: none"> - एक सातासम्म प्रत्येक दिनको मौसम अवलोकन गरी एक टिपोट तयार पार । - कुन बादलले पानी पाछै ? - पृथ्वीमा भइरहेको परिवर्तनका चित्रहरू सङ्कलन गरी एक रिपोर्ट तयार गर । - मौसम अनुमान गर्ने सरल उपाय वर्णन गर । 	२२ घण्टी

	<ul style="list-style-type: none"> - पृथ्वीको भित्री बनोटको चित्र कोरी भागहरू छुट्याउन । - ग्रहहरूको नाम सूर्यबाट दुरीका आधारमा क्रमबद्ध रूपमा बताउन । - चन्द्रमाको उज्यालो भागको आकारमा आउने परिवर्तन (चन्द्रमाको कला) अवलोकन, पहिचान गरी चित्र कोर्न र यसको कारण लेख्न । - ग्रहण लाग्ने कारण बताउन र चित्र कोर्न । 	<ul style="list-style-type: none"> - पृथ्वीको भित्री बनोट - सूर्य र सौर्य परिवार <ul style="list-style-type: none"> ■ परिचय ■ ग्रह र तारा (परिचय, भिन्नता) ■ चन्द्रमाको कला (अवलोकन, पहिचान, चित्र कोर्न र टिपोट) - ग्रहण <ul style="list-style-type: none"> ■ छाया (सघन र विरल) ■ चन्द्र ग्रहण ■ सूर्य ग्रहण 	<ul style="list-style-type: none"> विभिन्न भागहरू छुट्याउन लगाउने । - सौर्य परिवारको चार्ट प्रदर्शन गर्ने र छलफल गराई सौर्य परिवारको परिचय दिने । सौर्य परिवारका विभिन्न सदस्यहरूको नाम, समानता र भिन्नताको सूची तयार गर्न लगाउने । - छाया बन्ने कारण र छायाका प्रकारबारे छलफल गर्ने । - चित्र वा चार्टको माध्यमबाट ग्रहण लाग्ने कारण स्पष्ट पार्ने र चन्द्र र सूर्य ग्रहणको चित्र कोर्न लगाउने । 	<ul style="list-style-type: none"> - पृथ्वीको भित्री बनोटको चित्र कोरी विभिन्न भागहरू छुट्याऊ । - सौर्य परिवारको रङ्गीन चार्ट तयार पार र प्रत्येक सदस्यको नाम पनि लेख । - चन्द्र र सूर्य ग्रहणको चित्र कोर । 	
--	--	--	---	---	--

क्षेत्र	सिकाइ उपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य	विषयवस्तुको विस्तृतीकरण	सम्भावित शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया	पा.भा
५. सूचना प्रविधि	<ul style="list-style-type: none"> - सूचना र सञ्चारको सामान्य परिचय दिन र यिनका प्रकारहरू छुट्याउन । - सञ्चार साधनका रूपमा कम्प्युटरको प्रयोगबारे बताउन । 	<ul style="list-style-type: none"> - सूचना र सञ्चार <ul style="list-style-type: none"> ■ परिचय - सूचनाका प्रकारहरू (पुस्तक र आवधिक प्रकाशन, सन्दर्भ सामग्री र सामान्य संकलन, छापा र विद्युतीय सामग्री) - सञ्चारका प्रकार: (आन्तरिक सञ्चार, अन्तर वैयक्तिक सञ्चार र आम सञ्चार) - सञ्चार साधनको रूपमा कम्प्युटर 	<ul style="list-style-type: none"> - सूचना र सञ्चार भनेको के हो ? सामान्य परिचय दिने । - सूचनाका प्रकारहरूका बारेमा छलफल गर्ने । - सञ्चारका प्रकारहरूका बारेमा छलफल गर्ने । - सञ्चार साधनका रूपमा कम्प्युटरको प्रयोग सम्बन्धमा छलफल गर्ने । 	<ul style="list-style-type: none"> - सूचना र सञ्चार भनेको के हो ? - सूचनाका प्रकारहरूका बारेमा छोटकरीमा लेख । - अन्तर वैयक्तिक सञ्चार र आम सञ्चार भनेका कस्ता प्रकारका सञ्चारहरू हुन् ? लेख । - कम्प्युटरले कसरी सञ्चार साधनका रूपमा काम गर्न सक्छ ? बताऊ । 	१० घन्टी
६. सामान्य स्थानीय प्रविधि	<ul style="list-style-type: none"> - ढिकी, जाँतो, सुधारिएको चुलो र कोलको सामान्य परिचय दिन । - यिनीहरूको उपयोगिता बताउन । 	<ul style="list-style-type: none"> - सामान्य स्थानीय प्रविधिहरू ढिकी, जाँतो, सुधारिएको चुलो र कोल (उखु पेलने, तोरी पेलने र कागती/निबुवा पेलने) को सामान्य परिचय र उपयोगिता 	<ul style="list-style-type: none"> - ढिकी, जाँतो, सुधारिएको चुलो र कोलको चित्र, पोस्टर प्रदर्शन गर्ने (सम्भव भए उक्त प्रविधिहरूको अवलोकन गराउन) र छलफलको आधारमा ती प्रविधिहरूको परिचय तथा उपयोगिता बताउने । 	<ul style="list-style-type: none"> - ढिकीको प्रयोग केका लागि गरिन्छ ? लेख । - सुधारिएको चुलोबाट हुने कुनै दुईओटा फाइदाहरू उल्लेख गर । - उखु पेलने कोलबाट उखु कसरी पेलिन्छ ? लेख । 	१० घन्टी

५. पाठ्यभार वितरण तालिका

क्षेत्र/एकाइ	कक्षा ४		कक्षा ५	
	पाठ्यभार	अङ्कभार %	पाठ्यभार	अङ्कभार %
सजीव वस्तुहरू	४५	३५	४५	३५
वातावरण	१८	१४	१८	१४
पदार्थ र शक्ति	२३	१८	२३	१८
पृथ्वी र अन्तरिक्ष	२२	१७	२२	१७
सूचना प्रविधि	१०	८	१०	८
सामान्य प्रविधि	१०	८	१०	८
जम्मा	१२८	१००	१२८	१००

यस विषयको अध्यापनका लागि कक्षा १, २, ३ मा वार्षिक पाठ्यभार ६४ र साप्ताहिक पाठ्यभार २ निर्धारण गरिएको छ। त्यसै गरी कक्षा ४ र ५ मा साप्ताहिक पाठ्यभार ४ र वार्षिक पाठ्यभार १२८ छुट्याइएको छ।

६. शिक्षणसिकाइ प्रक्रिया

यस विषयको शिक्षण गर्दा विषयवस्तुको प्रकृतिअनुसार विभिन्न विधिहरूको अवलम्बन गर्नुपर्दछ। यस विषयको अध्यापनका लागि उपयुक्त मानिएका विधिहरूमा अवलोकन, प्रयोगात्मक, प्रदर्शन, खोज, क्षेत्र अन्वेषण, प्रश्नोत्तर, छलफल आदि पर्दछन्। कुनै घटना, विषयवस्तु वा नतिजाको परिचय दिँदा वा व्याख्या गर्दा भने व्याख्या वा प्रवचन विधिको प्रयोग गर्न सकिन्छ।

यस विषयमा बालकेन्द्रित शिक्षणसिकाइ क्रियाकलापद्वारा विद्यार्थीमा वैज्ञानिक तरिकाले सोच्ने (critical thinking) वर्गीकरण गर्ने, तुलना गर्ने, प्रश्न गर्ने, जिज्ञासा राख्ने, कारण दिने, तथ्याङ्क राख्ने, अवलोकन गर्ने जस्ता प्रक्रियागत सीपहरू (process skills) हासिल गराउने प्रयास गरिएको छ।

विज्ञान तथा वातावरण शिक्षाको अध्ययन अध्यापनमा ज्ञानको भण्डार मात्र वृद्धि गर्ने नभई ज्ञानको खोजी गर्ने विधि पनि दिन खोजिएको छ। बालबालिकाले अन्वेषण र समस्या समाधानका सीपहरू प्रयोग गरेर आफ्नै अनुभवद्वारा सिक्छन्। यसका लागि उनीहरूलाई सकेसम्म बढी प्रयोगात्मक क्रियाकलापमा संलग्न गराउनुपर्दछ।

विशेष गरी विज्ञानसँग सम्बन्धित विषयवस्तुको अध्यापन गराउँदा निम्नलिखित बुँदाहरूमा ध्यान पुऱ्याउनुपर्दछ :

१. कुनै स्थिति वा घटनाबारे सोच्ने।
२. त्यसको नतिजा अथवा प्रभावबारे पूर्वानुमान गर्न प्रोत्साहन दिने।
३. परिकल्पित धारणा परीक्षण गर्न उत्साहित गर्ने।
४. आफैँ निष्कर्षमा पुग्ने अवसर दिने।
५. निष्कर्षको औचित्यबारे पुनः विचार गर्ने मौका दिने।

प्रभावकारी शिक्षण सिकाइका लागि शैक्षिक सामग्रीको प्रयोगमा जोड दिनुपर्दछ । पाठले दिन खोजेका धारणालाई स्पष्ट पार्न प्रभावकारी क्रियाकलाप हुन जरुरी छ । यसका लागि निम्नानुसार क्रियाकलाप हुनुपर्दछ :

- (क) **चित्र अवलोकन** : सम्बन्धित पाठमा समाविष्ट र अन्य सान्दर्भिक चित्रहरूको समेत अवलोकन गराई प्रश्नोत्तर र छलफल गर्ने ।
- (ख) **परियोजना कार्य (Project work)** : विद्यार्थीलाई व्यक्तिगत वा सामूहिक रूपमा कुनै निश्चित समयमा तोकिएको कार्य गर्न दिई त्यसका प्रक्रिया र नतिजा सम्बन्धमा कक्षामा प्रस्तुत गर्न लगाई छलफल गराउने र आवश्यक पृष्ठपोषण दिने ।
- (ग) **अभ्यास** : अभ्यास गराउँदा उत्तर मात्र नखोजी कसरी गरेको छ ? भन्ने कुरा जाँचेर पृष्ठपोषण दिई जाने र थप अभ्यासका लागि प्रोत्साहित गर्ने ।
- (घ) **क्रियाकलाप** : धारणा, सीप र अभिवृत्तिमा सकारात्मक परिवर्तनका साथै अरू थप सिकाइ अनुभव दिनका लागि क्रियाकलाप गराउने ।

कक्षाबाहिर गरिने क्रियाकलापले विद्यार्थीलाई दैनिक एकोहोरोपन हटाउन र वास्तविक अनुभव गराउन मद्दत गर्ने भएकाले आवश्यकतानुसार विषयवस्तुसँग सम्बन्धित गरी क्षेत्र भ्रमण गराउनु अनिवार्य छ ।

७. विद्यार्थी मूल्याङ्कन

विज्ञान तथा वातावरण शिक्षा विषयमा मूल्याङ्कन प्रक्रियालाई शिक्षण सिकाइको अभिन्न अङ्गका रूपमा लिइएको छ । विशेषगरी यस विषयमा औपचारिक लिखित परीक्षालाई भन्दा पनि विद्यार्थीमा अपेक्षित उद्देश्य (सिकाइउपलब्धि) हासिल भयो वा भएन भनी निरन्तर मूल्याङ्कनलाई जोड दिनुपर्दछ । अवलोकनका माध्यमबाट विद्यार्थीको व्यवहारमा केकस्तो परिवर्तन आयो, सोको मूल्याङ्कन गर्नुपर्दछ । अपेक्षित उद्देश्य हासिल वा व्यवहार परिवर्तन नभएसम्म शिक्षणसिकाइ प्रक्रियालाई निरन्तरता दिइरहनुपर्दछ । निरन्तर मूल्याङ्कनका माध्यमबाट विद्यार्थीको कठिनाइ पत्ता लगाई सुधारका लागि कोसिस जारी राख्नुपर्दछ । कक्षाकार्य, गृहकार्य, परियोजना कार्य, व्यवहार परिवर्तनको अवलोकनजस्ता साधनहरूको माध्यमबाट निरन्तर मूल्याङ्कन गर्नुपर्दछ । विशेषगरी यस विषयमा विद्यार्थीको मूल्याङ्कन गर्दा प्रक्रियागत सीपहरू हासिल भएनभएको लेखाजोखा गर्नुपर्दछ ।

स्वास्थ्य तथा शारीरिक शिक्षा

(अ) स्वास्थ्य शिक्षा

१. परिचय

स्वास्थ्य मानव जीवनको आधारभूत आवश्यकतामध्ये एक हो । स्वस्थ जीवनयापन गर्न पाउनु सबैको अधिकार हो । कुनै पनि अभिभावक आफ्ना बालबालिका निरोगी होऊन्, सफासुगघर बसून्, फुर्तिला, हृष्टपुष्ट होऊन् र उनीहरूलाई कुनै चोटपटक नलागोस् भन्ने चाहन्छन् । अशिक्षा, अज्ञान र अन्य कारणले विश्वमा बर्सेनि सरुवा रोग तथा एचआईभी र एड्सबाट सङ्क्रमित भई लाखौं व्यक्तिहरूको मृत्यु हुने गरेको छ । यसमा विकासोन्मुख मुलुकका बालबालिका र युवावर्गको सङ्ख्या प्रतिदिन बढिरहेको छ । स्वास्थ्य शिक्षाले व्यक्तिमा स्वास्थ्यसम्बन्धी ज्ञान, धारणा र सीपको विकास गरी व्यवहारमा सकारात्मक परिवर्तन ल्याउन महत्त्वपूर्ण योगदान दिन्छ । त्यसैले विद्यालय शिक्षाको प्राथमिक तहदेखि नै स्वास्थ्य शिक्षालाई अनिवार्य विषयका रूपमा समावेश गरिएको हो ।

प्राथमिक तहका लागि यस विषयमा निम्नलिखित क्षेत्रहरू समावेश गरिएका छन् :

१. व्यक्तिगत सफाइ
२. वातावरणीय सफाइ
३. पोषण तथा खाना
४. रोगहरू
५. बचाउ तथा प्राथमिक उपचार
६. स्वास्थ्य सेवा
७. धूमपान तथा लागुपदार्थ

२. तहगत साधारण उद्देश्यहरू

प्राथमिक तह पूरा गरेपछि विद्यार्थीहरू निम्नलिखित कार्य गर्न सक्षम हुनेछन् :

१. शरीर सफाइप्रति सकारात्मक भावना राखी व्यक्तिगत सरसफाइ गर्न ।
२. घर, विद्यालय र समुदायको वातावरण स्वच्छ राख्न, वातावरणीय सरसफाइ गर्न ।
३. सरुवा रोगहरूबाट बच्न निरोधात्मक उपायहरू अवलम्बन गर्न ।
४. विभिन्न खाद्यसमूहबाट पौष्टिक खानाहरू छानी खाने बानी बसाल्न ।
५. दैनिक क्रियाकलापमा सुरक्षाका उपायहरू अपनाउन ।
६. समुदायमा उपलब्ध स्वास्थ्य सेवाको उपयोग आवश्यकतानुसार गर्न ।
७. लागुपदार्थ तथा धूमपानबाट हुने खराब असरहरू मनन गरी त्यसबाट टाढा रहने उपायहरू अपनाउन ।

३. क्षेत्र तथा क्रम तालिका

क्षेत्र	कक्षा ४	कक्षा ५
१. व्यक्तिगत सफाइ	<ul style="list-style-type: none"> - शरीरका विभिन्न अङ्गहरूको सरसफाइबाट हुने फाइदा (शरीरका नवद्वार र छाला) - आफ्नो शरीरका अङ्गहरूको हेरविचार र सुरक्षा (नङ काट्ने नवद्वार सफा राख्ने) 	<ul style="list-style-type: none"> - शरीरका विभिन्न अङ्गहरूको सरसफाइ - आराम, निद्रा र व्यायामको महत्त्व ● स्वस्थ बानीहरू ● सुरक्षित र सन्तुलित खाना
२. वातावरणीय सफाइ	<ul style="list-style-type: none"> - वातावरण फोहोर वा प्रदूषण हुने कारणहरू भान्साबाट निस्केका फोहोरहरू, कागजका टुक्राहरू, पेन्सिल काटेको धुलो, प्लास्टिक, फलफूलका बोक्रा, धुवाँ, काठ, दाउरा, पात पतिङ्गरहरू आदि - घर र विद्यालय सफा गर्दा निस्केका फोहोरहरूको वर्गीकरण (कुहिने र नकुहिने) 	<ul style="list-style-type: none"> - वातावरणीय सरसफाइको महत्त्व - फोहोर वस्तुको व्यवस्थापनमा मानवीय भूमिका (सचेतना, व्यवहार र उत्तरदायित्व वहन) - कुहिने फोहोर वस्तुबाट जैविक मल निर्माण
३. पोषण तथा खाना	<ul style="list-style-type: none"> - खानेकुराको काम (शक्ति दिने, शरीर वृद्धि गर्ने, शरीर रक्षा गर्ने) - कामअनुसार खानाको वर्गीकरण, जस्तै : शक्ति दिने खानाहरू अन्नहरू, आलु, सखरखण्ड, सखर आदि - शरीर वृद्धि गर्ने खानाहरू गेडागुडी, माछामासु, दही, दूध आदि - शरीर रक्षा गर्ने खानाहरू : फलफूल, हरियो सागपात आदि - खानेकुराको नमुना सङ्कलन र कामका आधारमा यिनीहरूको वर्गीकरण 	<ul style="list-style-type: none"> - पोषणयुक्त खानाको महत्त्व - सन्तुलित खानाको महत्त्व र यसका अभावमा हुने असरहरू : कुपोषण - कुपोषणका असरहरू (रतन्धो, सुकेनास, रक्त अल्पता आदि) - खानामा भएको पौष्टिक तत्त्व संरक्षण गर्ने तरिका - शरीरका लागि पानीको महत्त्व (खानामा भएको पौष्टिक तत्त्व घुलाउन, परिवहन र निष्कासन
४. रोगहरू	<ul style="list-style-type: none"> - सर्ने र नसर्ने रोगहरू : आउँ, निमोनिया, भ्यागुते, पोलियो, दादुरा, ट्रकोमा आदि - सहयोगात्मक भावना: बिरामीलाई सहयोग गर्ने, घृणा नगर्ने आदि 	<ul style="list-style-type: none"> - केही सरुवा रोगहरू : - (क्षयरोग, ठेउला, दादुरा, लहरेखोकी, हैजा आदि - केही नसर्ने रोगहरू । - एचआइभी एड्सको परिचय

<p>५. बचाउ तथा प्राथमिक उपचार</p>	<ul style="list-style-type: none"> - विभिन्न स्थान र वस्तुबाट हुन सक्ने दुर्घटनाका कारण र बच्ने उपाय : खेलमैदान, सडक, पोखरी, खोला, हिउँ आदिमा लड्नु, - चोटपटक, टोकाइ, - हिउँले खानु, - दुर्घटना हुँदा गर्नुपर्ने सहयोग - प्राथमिक उपचार - (रगतको रोकथाम पट्टीको प्रयोग र अस्पतालको प्रयोग आदि) 	<ul style="list-style-type: none"> - प्राथमिक उपचारका उपायहरू - प्राथमिक उपचारको महत्त्व - प्राथमिक उपचारमा प्रयोग हुने सामानहरू (प्राथमिक उपचार बाक्स, पट्टी आदि)
<p>६. स्वास्थ्य सेवा</p>	<ul style="list-style-type: none"> - स्वास्थ्य सेवाको महत्त्व (व्यक्ति, परिवार र समुदायमा) - स्वास्थ्य सेवा र सहयोग : बिरामी हुँदा स्वास्थ्य सेवा लिने, अरू बिरामी हुँदा स्वास्थ्य सेवा लिनका लागि सहयोग गर्ने 	<ul style="list-style-type: none"> - स्वास्थ्य सेवा र सामुदायिक स्वास्थ्य सेवामा सहभागिता (आफू बिरामी हुँदा स्वास्थ्य सेवा लिने, अरूलाई सहयोग गर्ने, सामुदायिक स्वास्थ्य कार्यमा सहभागी हुने, स्वास्थ्य सेवासम्बन्धी ज्ञानको प्रचारप्रसार गर्ने ।)
<p>७. धूमपान तथा लागुपदार्थ</p>	<ul style="list-style-type: none"> - धूमपान, मद्यपान र लागुपदार्थ : परिचय, प्रकार, असर - धूमपान, मद्यपान, लागुपदार्थप्रति सचेतना - धूमपान तथा लागुपदार्थ सेवनप्रति अस्वीकार - (आमाबाबु, साथीभाइ, छरछिमेक) 	<ul style="list-style-type: none"> - धूमपान, मद्यपान, लागुपदार्थबाट बच्ने उपायहरू (सङ्गत, अस्वीकार, दबाब, संयम) - धूमपान, मद्यपान, लागुपदार्थ विरोधी अभियान, खोज तथा अनुसन्धानका उपलब्धिको प्रचारप्रसार, कमाइको दुरुपयोग, समयको नाश)

४. विषयवस्तुको विस्तृतीकरण

यस विषयमा कक्षागतरूपमा बालबालिकाहरूले हासिल गर्ने सिकाइ उपलब्धिहरूलाई विशिष्ट उद्देश्यका रूपमा प्रस्तुत गरिएको छ । विषयवस्तुको विस्तृतीकरण तलको तालिकामा प्रस्तुत गरिएको छ :

कक्षा : ४

क्षेत्र	सिकाइ उपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य	विषयवस्तुको विस्तृतीकरण	सम्भावित शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया	पा.भा
१. व्यक्तिगत सफाइ	<p>१. शरीरका अङ्गहरूको नियमित सफाइबाट हुने फाइदाहरू बताउने ।</p> <p>२. व्यक्तिगत सरसफाइबाट निरोगी भइन्छ भन्ने विश्वास राख्ने ।</p> <p>३. शरीरका विभिन्न भागहरूमा हुने फोहोर हटाउने उपायमा अभ्यास गर्ने ।</p>	<ul style="list-style-type: none"> - शरीरका विभिन्न अङ्गहरूको सरसफाइबाट हुने फाइदा (शरीरका नवद्वार र छाला) - आफ्नो शरीरका अङ्गहरूको हेरविचार र सुरक्षा (नङ काट्ने, अरू नवद्वार सफाइ राख्ने) 	<ul style="list-style-type: none"> - कक्षामा उपस्थित भएका विद्यार्थीहरूमध्ये एकजना सफा विद्यार्थीलाई छानेर उसले शरीर सफाइका लागि दैनिक गर्ने क्रियाकलाप भन्न लगाई शरीर सफा राख्दा हुने फाइदाहरूका बारेमा छलफल गराएर लेख्न लगाउने । - शरीर सफा नभए लाग्ने रोगहरूको सूची तयार पार्न लगाउने । - शरीरलाई स्वस्थ, तन्दुरुस्त राख्न शरीरका अङ्गहरू जस्तै : मुख, आँखा, नङ, हात, गोडा आदिको दैनिक सरसफाइ गर्ने तरिकाहरू प्रदर्शन गरी प्रस्तुत पार्ने । 	<ul style="list-style-type: none"> - मौखिक प्रश्न गर्ने जस्तै : शरीर सफा राख्न केके गर्नुपर्छ ? - नङ किन काटनुपर्छ ? - मुख सफा नराख्ने के हुन्छ ? आदि । - दैनिक अनुहार, लुगा, कपाल, दाँत, सफा गरेको नगरेको अवलोकन, समूहकार्य, कक्षाकार्य आदिको आधारमा मूल्याङ्कन गरी नियमित अभिलेख राख्ने । 	११ घण्टी

क्षेत्र	सिकाइ उपलब्ध/विशिष्ट उद्देश्य	विषयवस्तुको विस्तृतीकरण	सम्भावित शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया	पा.भा
२. वातावरणीय सफाइ	<p>४. वातावरण फोहोर वा प्रदूषण हुने कारण बताउन ।</p> <p>५. निरोगी हुन सफा वातावरणमा बस्तुपर्छ भन्ने कुरामा बताउन ।</p> <p>६. घर र विद्यालय सफा गर्दा निस्केका फोहोरको वर्गीकरण गर्न ।</p> <p>७. आफ्ना भाइ, बहिनी र साथीभाइलाई पनि वातावरण सफा राख्नका लागि प्रेरित गर्न ।</p>	<p>- वातावरण फोहोर वा प्रदूषण हुने कारणहरू (भान्साबाट निस्केका फोहोरहरू, कागजका टुक्राहरू, पेन्सिल काटेको धुलो, प्लास्टिक, फलफूलका बोक्रा, धुवाँ, धुलो, काठ, दाउरा, पात पतिङ्गरहरू आदि) ।</p> <p>- घर र विद्यालय सफा गर्दा निस्केका फोहोरहरूको वर्गीकरण (कुहिने र नकुहिने)</p>	<p>- विद्यार्थीहरूलाई आफूले घर, विद्यालयबाट निस्केका फोहोर मैलालाई सही ठाउँमा विसर्जन गरे नगरेको बारे प्रश्न गर्ने । सही ठाउँमा विसर्जन नगर्नेहरूलाई गर्न प्रेरित गरी वातावरण प्रदूषण हुने कारणहरूबारे प्रस्ट पारिदिने ।</p> <p>- वातावरण फोहोर तथा सफा राख्दा हुने फाइदा र बेफाइदाहरूको बारेमा छलफल गरी सूची तयार पार्न लगाउने ।</p> <p>- घर, विद्यालय हाताभिन्न उत्पन्न भएका फोहोर मैलाहरू नकुहिने छुट्याउन लगाउने, त्यस्तै विद्यार्थीहरूको आ-आफ्ना भाइ, बहिनी, टोल छिमेकका साथीभाइलाई पनि वातावरण स्वच्छ राख्ने कार्यमा सकारात्मक सोच राख्न प्रेरित गर्ने कार्य गराउने ।</p>	<p>- कागजका टुक्राहरू, भान्साबाट निस्केका फोहोरहरू प्लास्टिक, रबरमध्ये कुहिने र नकुहिने छुट्याउन लगाउने । त्यस्तै वातावरण फोहोर भए के कस्ता रोगहरू लाग्छन् ? कस्का कारणले वातावरण दूषित हुन्छ आदि प्रश्न मौखिक प्रश्नहरू सोध्ने ।</p> <p>- विद्यालय हाताभिन्न भएका फोहोर मैलाहरूको वर्गीकरण सही तरिकाले गरेनगरेको अवलोकन गरी मूल्याङ्कन गर्ने र अभिलेख राख्ने ।</p>	१० घण्टी

क्षेत्र	सिकाइ उपलब्ध/विशिष्ट उद्देश्य	विषयवस्तुको विस्तृतीकरण	सम्भावित शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया	पा.भा
३. पोषण तथा खाना	<p>८. पौष्टिक तत्वका आधारमा खानेकुराको वर्गीकरण गर्न ।</p> <p>९. पौष्टिक तत्वहरू भएका खाना खानुपर्छ भन्ने धारणा राख्न ।</p> <p>१०. आफ्नो गाउँ र समुदायमा पाइने खानेकुराका नमुना सङ्कलन गरी पोषणयुक्त खाना छुट्याउन ।</p> <p>११. बजारमा पाइने तयारी खानाबाट हुन सक्ने हानिहरू बताउन ।</p> <p>१२. आयोडिनयुक्त नुन सुरक्षित राख्न ।</p>	<ul style="list-style-type: none"> - खानेकुराको काम र वर्गीकरण - कामअनुसार खानाको वर्गीकरण, जस्तै : शक्ति दिने खानाहरू अन्नहरू, आलु, सखरखण्ड, आदि - शरीर वृद्धि गर्ने खानाहरू गेडागुडी, माछामासु, दही, दूध आदि - शरीर रक्षा गर्ने खानाहरू : फलफूल, हरियो सागपात आदि - खानेकुराको नमुना सङ्कलन - आयोडिनयुक्त नुनको महत्त्व 	<ul style="list-style-type: none"> - विद्यार्थीहरूलाई विभिन्न किसिमका खानाहरूको नाम भन्न लगाउने जस्तै : (दाल, भात, सागपात, माछा, मास, गेडागुडी, घिउ, दूध आदि) मध्ये पौष्टिक तत्वका आधारमा वर्गीकरण, स्रोत र कामहरूको बारेमा छलफल गर्न लगाउने । - शरीरको वृद्धि, रक्षा र शक्ति दिने खानाहरू वेगलावेग्लै छुट्याउन लगाउने र उक्त कार्य सही गरेनगरेको अवलोकन गर्ने । 	<ul style="list-style-type: none"> - मौखिक तथा लिखित प्रश्न जस्तै : (प्रोटीन पाइने कुनै दुई खानाको नाम भन ?) - प्रयोगात्मक काम (शरीरलाई शक्तिदिने रक्षा गर्ने र वृद्धि गर्ने, खाने कुराहरूको वर्गीकरण गरेको आधारमा मूल्याङ्कन गर्ने । 	१० घन्टी
४. रोगहरू	<p>१३. सार्स, र नसार्स रोगहरूका लक्षण, रोग लाग्नुका कारण र बच्ने उपाय बताउन ।</p> <p>१४. रोग लागेका व्यक्तिप्रति सहयोगात्मक भावना राख्न ।</p> <p>१५. सार्स र नसार्स रोगहरूबाट बच्ने उपायहरू अपनाउन ।</p>	<ul style="list-style-type: none"> - सार्स रोगहरू : आउँ, निमोनिया, भ्यागुते, पोलियो, दादुरा, टुकोमा आदि - नसार्स रोगहरू : क्यान्सर, मुटुको रोग, मधुमेह आदि - सहयोगात्मक भावना: बिरामीलाई सहयोग गर्ने, घृणा नगर्ने आदि 	<ul style="list-style-type: none"> - शिक्षकले आफूलाई शारीरिक समस्या भएको बेला (टाउको दुख्ने, ज्वरो वा अन्य रोग) केके भएको थियो, ती कुराहरूको चर्चा गरेर विद्यार्थीहरूलाई पनि आफू अस्वस्थ भएको बेला भएका कुराहरू भन्न लगाउने । शरीरका विभिन्न रोग लाग्नुभन्दा पहिले शरीरले देखाउने परिवर्तनहरू रोगका लक्षणहरू हुन भनी धारणा दिने । - रोगी व्यक्तिसँगको प्रत्यक्ष वा अप्रत्यक्ष सम्पर्क, अस्वस्थकर आनिवानी, वातावरणीय सरसफाइको अभाव आदि रोग सार्ने माध्यम हुन भन्ने कुरा प्रस्ट पार्ने । 	<ul style="list-style-type: none"> - मौखिक तथा लिखित प्रश्न सोच्ने । - रोगी व्यक्तिलाई गर्ने व्यवहारप्रतिको सहभागिता, आउँ, दादुरा, निमोनिया, आँखा पाक्नु, टुकोमा आदि रोगको लक्षण, बच्ने उपाय आदि भन्न लगाई मूल्याङ्कन गर्ने । - स्वस्थ व्यवहारको अवलोकन गरी अभिलेख राख्ने । 	१२ घन्टी

क्षेत्र	सिकाइ उपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य	विषयवस्तुको विस्तृतीकरण	सम्भावित शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया	पा.भा
५. बचाउ तथा प्राथमिक उपचार	<p>१६. विभिन्न स्थान तथा वस्तुबाट हुन सक्ने दुर्घटनाहरूका कारण र यिनीहरूबाट बच्ने उपाय बताउन ।</p> <p>१७. दुर्घटनामा परेका व्यक्तिलाई सहयोग गर्न ।</p> <p>१८. प्राथमिक उपचारको परिचय दिन ।</p> <p>१९. घाउ, चोटपटक, सङ्क्रमण प्रति सचेत रहन आदि ।</p>	<p>- विभिन्न स्थान र वस्तुबाट हुन सक्ने दुर्घटनाका कारण र बच्ने उपाय : (खेलमैदान, सडक, पोखरी, खोला, हिउँ आदिमा (लड्नु, चोटपटक लाग्नु, टोकाइ, हिउँले खानु, आदि)</p> <p>- दुर्घटनामा परेकालाई गर्नुपर्ने सहयोग</p> <p>- प्राथमिक उपचार</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ (रगतको रोकथाम, पट्टीको प्रयोग र स्वास्थ्य केन्द्रको सेवा आदि 	<p>- विद्यार्थीहरूलाई दुर्घटनासम्बन्धी जानकारी गर्नका लागि आफू सानो छँदा आफूले अनुभव गरेको कुनै एउटा दुर्घटनाको स्मरण सुनाउने । त्यस्तै घटना अरू विद्यार्थीबाट भन्न लगाउने । दुर्घटना हुने कारण, बच्न गर्नुपर्ने उपायहरू आदिका बारे छलफल गरी सारांश लेख्न लगाउने ।</p>	<p>- मौखिक तथा लिखित प्रश्न जस्तै : (दुर्घटना हुन सक्ने स्थानहरूको सूची तयार पार, प्राथमिक उपचार भनेको के हो ? सहयोगीपन, छलफलमा सहभागी आदिबाट मूल्याङ्कन गर्ने ।</p>	८ घन्टी
६. स्वास्थ्य सेवा	<p>२०. स्वास्थ्य सेवा दिने स्थानीय संस्थाहरूको महत्त्व बताउन ।</p> <p>२१. स्वास्थ्य सेवा दिने संस्थाहरूप्रति सकारात्मक दृष्टिकोण राख्न ।</p> <p>२२. बिरामी हुँदा स्वास्थ्य सेवा लिन र स्वास्थ्य सेवा लिनका लागि अरूलाई पनि सहयोग गर्न ।</p>	<p>- व्यक्ति, परिवार र समुदायमा स्वास्थ्य सेवाको महत्त्व</p> <p>- स्वास्थ्य सेवा र सहयोग : बिरामी हुँदा स्वास्थ्य सेवा लिने, अरू बिरामी हुँदा स्वास्थ्य सेवा लिन सहयोग गर्ने</p>	<p>- शिक्षकले आफूलाई विसन्चो हुँदा नजिकको स्वास्थ्य केन्द्रमा गई स्वास्थ्य लाभ गरेको घटनाको कथाकथन गर्ने । त्यस्तै नजिकको स्वास्थ्य केन्द्रमा भएका विभिन्न चेतनामूलक पोस्टरहरू सङ्कलन गरी तिनीहरूले दिने सेवाबारे बताउने । आ-आफ्नो नजिक भएका स्वास्थ्य केन्द्रले दिने सेवा र त्यहाँ नभएको उपचार कस्तो ठाउँमा हुन सक्छ भनी प्रस्ट पारिदिने ।</p>	<p>- मौखिक तथा लिखित प्रश्न, जिज्ञासा राख्ने तरिका, अवलोकन, प्रयोगात्मक कार्य, कक्षाकार्यबाट मूल्याङ्कन गर्ने ।</p> <p>- विद्यार्थीहरूको मूल्याङ्कन गरेका कुराहरू रुजु सूचीमा जनाउने ।</p>	५ घन्टी

क्षेत्र	सिकाइ उपलब्ध/विशिष्ट उद्देश्य	विषयवस्तुको विस्तृतीकरण	सम्भावित शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया	पा.भा
७. धूमपान तथा लागुपदार्थ	<p>२३. धूमपान, मद्यपान र लागुपदार्थको परिचय र यसका विकृति पत्ता लगाउन ।</p> <p>२४. धूमपान, मद्यपान र लागुपदार्थ सेवनबाट हानिप्रति नकारात्मक दृष्टिकोण राख्न ।</p> <p>२५. धूमपान, मद्यपान र लागुपदार्थ आफू पनि सेवन नगर्न र अरूलाई पनि सेवन नगर्ने सल्लाह दिन ।</p>	<ul style="list-style-type: none"> - धूमपान, मद्यपान र लागुपदार्थ : परिचय, प्रकार, असर - धूमपान, मद्यपान, लागुपदार्थप्रतिको सचेतना । - सेवनप्रति अस्वीकार : आमाबाबु, साथीभाइ, छरछिमेक 	<ul style="list-style-type: none"> - विद्यार्थीहरूलाई सूतीजन्य पदार्थ, पेयपदार्थ र लागुपदार्थहरूको छुट्टाछुट्टै नाम लेख्न लगाउने । ती पदार्थमध्ये विद्यार्थीहरूले कसले कसरी प्रयोग गरे नगरेको सोच्ने । त्यस्तै ती पदार्थको प्रयोगले परिवार, समाज आदिमा ल्याएको वा ल्याउन सक्ने विकृतिको घटना सुनाउने । - धूमपान, मद्यपान तथा लागुपदार्थहरूको निषेध चित्र लेख्न प्रतियोगिता गरी कक्षामा प्रदर्शन गर्ने । 	<ul style="list-style-type: none"> - मौखिक प्रश्न जस्तै : (धूमपान, मद्यपान सेवन किन गर्नुहुँदैन ? चुरोट, विडी, वियर, रक्सी, गाँजा, खैनी आदि कुनकुन पदार्थअन्तर्गत पर्दछन् ?) गर्ने । - कक्षाकार्य, गृहकार्य आदिबाट मूल्याङ्कन गरी रुजुसूचीमा जनाउने । 	८ घन्टी

कक्षा : ५

क्षेत्र	सिकाइ उपलब्ध/विशिष्ट उद्देश्य	विषयवस्तुको विस्तृतीकरण	सम्भावित शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया	पा.भा
१. व्यक्तिगत सफाइ	१. शरीरका विभिन्न अङ्गहरूको नियमित सफाइको महत्त्व बताउन । २. सन्तुलित आराम, निद्रा र व्यायामबाट हुने फाइदा बताउन । ३. स्वस्थ बानीहरू अवलम्बन गर्न र अरूलाई पनि यस कार्यमा अभिप्रेरित गर्न । ४. स्वस्थ बानीहरू अपनाउन । ५. महिनावारीको परिचय दिन र यससम्बन्धी सफाइ गर्ने तरिका बताउन ।	- मुख, हातगोडा, नङ, कपाल, छाला सफा गर्ने तरिकाहरू - शरीरका विभिन्न अङ्गहरूको सरसफाइ (यौन अङ्गहरूको समेत) - आराम, निद्रा र व्यायामको महत्त्व - स्वस्थबानीहरू (सुरक्षित र सन्तुलित खाना, उचित निद्रा, आराम, व्यायाम र सरसफाइ) - महिनावारीको परिचय	- विभिन्न उमेर समूहका केटाकेटीहरूको चित्र प्रदर्शन गर्दै महिनावारी हुँदा अपनाउनुपर्ने सरसफाइसम्बन्धी कार्यको जानकारी दिने । - उमेर बढ्दै जाँदा स्वस्थ रहन अपनाउनुपर्ने बानीहरू र सन्तुलित खानाको आवश्यकताबारे प्रश्नोत्तर गर्दै छलफल गर्ने ।	- मौखिक प्रश्न जस्तै : (निन्द्रा र आरामको जरुरत किन पर्छ ? नङ सफा नभए के हुन्छ ?) - लिखित प्रश्न जस्तै : (महिनावारी हुँदा सरसफाइ गर्ने तरिका लेख ।) - प्रयोगात्मक काम (सही तरिकाले नङ काटेनकाटेको हेर्ने, शरीर सफा गरेनगेरको हेर्ने, स्वस्थ बानीहरू अवलम्बन गरेनगेरको हेर्ने) ।	११ घन्टी
२. वातावरणीय सफाइ	६. वातावरण सफाइको महत्त्व बताउन । ७. वातावरणीय सफाइप्रति सकारात्मक चासो राख्न । ८. फोहरमैलाको वर्गीकरण गरी जैविक मल तयार गर्ने काममा सघाउन ।	- वातावरणीय सरसफाइको महत्त्व - फोहोर वस्तुको व्यवस्थापनमा मानवीय भूमिका (सचेतना, व्यवहार र उत्तरदायित्व बहन) - कुहिने फोहोर वस्तुबाट जैविक मलको निर्माण	- विद्यार्थीहरूलाई आफू बसोवास गरेको ठाउँको वातावरण सफा भएनभएको प्रश्न गरेर वातावरणीय सफाइको महत्त्वबारे छलफल गराउने । - विद्यालय हाताभित्र भएका फोहोर मैलाहरूको सङ्कलन गर्दै जैविक र अजैविक छुट्याउने । - विभिन्न प्रकारका फोहोर वस्तुहरूको सूची तयार पार्न लगाई कक्षाकोठामा टाँस लगाउने ।	- मौखिक तथा लिखित प्रश्न (जैविक फोहोरमैला भनेको के हो ? - वातावरणीय सफाइको महत्त्वबारे छलफल गराउने । - वातावरण फोहोर भए लाग्ने रोगहरू लेख ।) - प्रयोगात्मक काम (वातावरण सम्बन्धी विभिन्न चित्र, सङ्कलन गरी टाँस लगाएर गराउने) आदि अवलोकन गरी मूल्याङ्कन गर्ने ।	१० घन्टी

क्षेत्र	सिकाइ उपलब्ध/विशिष्ट उद्देश्य	विषयवस्तुको विस्तृतीकरण	सम्भावित शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया	पा.भा
३. पोषण तथा खाना	९. सन्तुलित खानाको महत्त्व बताउनु । १०. दैनिक सन्तुलित भोजन मिलाएर खान । ११. कुपोषणको परिचय दिन र यसको असर बताउनु ।	- पोषणयुक्त खानाको महत्त्व - सन्तुलित खानाको महत्त्व र यसको अभावमा हुने असरहरू - कुपोषणको परिचय - कुपोषणका असरहरू (रतन्धो, सुकेनास, रक्त अल्पता आदि) - कुपोषणबाट बच्ने उपायहरू	- विद्यार्थीहरूलाई आफूले दैनिक खाने गरेका खानेकुराहरूको नाम भन्न लगाउने । - शरीरलाई शक्ति दिने, रक्षा गर्ने र वृद्धि गर्ने खानाहरूको सूची तयार पार्न लगाउने । प्राप्त सूचीबाट आवश्यक सन्तुलित भोजन बनेको छ, छैन छलफल गरी सन्तुलित भोजनको सूची तयार गराउने ।	- मौखिक तथा लिखित प्रश्न र क्रियाकलापको अवलोकन आदिको आधारमा मूल्याङ्कन गर्ने र रुजुसूचीमा अभिलेख राख्ने ।	१० घण्टी
४. रोगहरू	१२. सरुवा रोगहरूका लक्षण, रोग लाग्नुका कारण र बच्ने उपाय बताउनु । १३. नसर्ने रोग लाग्नुको कारण र बच्ने उपाय बताउनु । १४. एचआइभी र एड्सको परिचय दिन । १५. रोग लागेका व्यक्तिलाई सहयोग गर्ने ।	- सरुवा रोगहरू : क्षयरोग, ठेउला, निमोनिया, हाँडे, लहरेखोकी, हैजा, ट्रकोमा आदि - नसर्ने रोगहरू मुटुरोग, मधुमेह, क्यान्सर आदि - एचआइभी एड्सको परिचय	- शिक्षकले विभिन्न सरुवा रोग लागेर अस्वस्थ भएका बालबालिकाको चित्र प्रदर्शन गर्ने । विद्यार्थीहरूमध्ये एकलाई कुनै रोग लागेको अनुभव भन्न लगाउने । - सरुवा रोगहरू लाग्ने कारण, बच्ने उपायका बारेमा छलफल गराई प्रस्ट पार्ने ।	- विभिन्न मौखिक तथा लिखित प्रश्न गर्ने । - निमोनिया, हाँडे, ट्रकोमा आदि रोग लाग्नबाट बच्ने उपायहरूबारे प्रश्न गर्ने र अवलोकनका आधारमा मूल्याङ्कन गर्ने । - स्वस्थ व्यवहारको रुजुसूची भर्ने ।	१२ घण्टी

क्षेत्र	सिकाइ उपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य	विषयवस्तुको विस्तृतीकरण	सम्भावित शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया	पा.भा
५. बचाउ तथा प्राथमिक उपचार	१६. बचाउ तथा प्राथमिक उपचारको उपाय बताउन । १७. दुर्घटनामा परेका व्यक्तिलाई सहयोग गर्न । १८. प्राथमिक उपचारका उपायहरू अपनाउन । १९. सङ्क्रमित रगतबाट विभिन्न प्रकारका रोगहरू सर्न सक्छन् भन्ने कुरा बताउन ।	- प्राथमिक उपचारका उपायहरू - प्राथमिक उपचारको महत्त्व - प्राथमिक उपचारमा प्रयोग हुने सामानहरू (प्राथमिक उपचारको बाक्स)	- दुर्घटना आकस्मिक घटने घटना हुँदा सम्भावित स्थलहरूको जानकारी गराउने । - कक्षाको कुनै एक व्यक्तिलाई घाइते भएको अभिनय गर्न लगाउने र शिक्षकले प्राथमिक उपचार गर्ने तरिकाको प्रदर्शन गर्ने । - दुर्घटनामा परेर घाइतेलाई स्वास्थ्य संस्थासम्म पुर्याउनु अगाडि प्राथमिक उपचार बाक्सको उपयोग गरी प्राथमिक उपचारको अभिनय गर्न लगाउने ।	- मौखिक तथा लिखित प्रश्न सोध्ने (प्राथमिक उपचार गर्नुपर्ने कारण भन । दुर्घटना हुन सक्ने सम्भावित ठाउँहरूको सूची तयार पार ।) - प्रयोगात्मक काम (प्राथमिक उपचारको वाक्स, निर्माण गराउने) आदिका आधारमा मूल्याङ्कन गरी रजुसूचीमा अभिलेख राख्ने ।	८ घन्टी
६. स्वास्थ्य सेवा	२०. स्वास्थ्य सेवा र सामुदायिक स्वास्थ्यको महत्त्व बताउन । २१. स्वास्थ्य सेवा र सामुदायिक स्वास्थ्यसम्बन्धी सेवा प्रदान गर्ने संस्थाप्रति सकारात्मक धारणा राख्न । २२. बिरामी हुँदा स्वास्थ्य सेवा लिन, स्वास्थ्य सेवा र सामुदायिक स्वास्थ्यसम्बन्धी कार्यमा सहयोगी हुन तथा स्वास्थ्य सेवा लिन अरूलाई पनि सहयोग गर्न ।	- स्वास्थ्य सेवा र सामुदायिक स्वास्थ्य सेवामा सहभागिता (आफू बिरामी हुँदा स्वास्थ्य सेवा लिने, अरूलाई सहयोग गर्ने, सामुदायिक स्वास्थ्य कार्यमा सहभागी हुने, स्वास्थ्य सेवासम्बन्धी ज्ञानको प्रचारप्रसार गर्ने ।)	- आफ्नो समुदाय वा नजिकको स्वास्थ्य केन्द्रमा भएका विभिन्न ब्रोसिएर, पोस्टर सङ्कलन गरी ती संस्थाहरूले दिने सेवाबारे बताउने । स्वास्थ्य चौकी, केन्द्र र अस्पतालले दिने सेवाहरूको सूची तयार पार्ने र छलफल गराउने । - आफूलाई विसन्चो हुँदा स्वास्थ्य सेवा लिनुपर्ने र अरूलाई विसन्चो हुँदा सहयोग गर्नुपर्ने कुनै एक घटनाको स्मरण गर्ने । एकजना विद्यार्थीलाई रोगी व्यक्तिको अभिनय गर्न लगाई त्यस्तो अवस्थामा सहयोग गर्ने तरिकाको अभिनयात्मक कार्यकलाप गर्न लगाउने ।	- लिखित प्रश्न (स्वास्थ्य संस्थामा किन जानुपर्छ ?) - मौखिक प्रश्न (सामुदायिक स्वास्थ्यको महत्त्व भन) - प्रयोगात्मक काम (विभिन्न स्वास्थ्य सन्देश दिने कार्ड, पोस्टर बनाउन लगाउने) गृहकार्य, कक्षाकार्य, आदिबाट मूल्याङ्कन गर्ने ।	५ घन्टी

क्षेत्र	सिकाइ उपलब्ध/विशिष्ट उद्देश्य	विषयवस्तुको विस्तृतीकरण	सम्भावित शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया	पा.भा
७. धूमपान तथा लागुपदार्थ	<p>२३. धूमपान, मद्यपान र लागुपदार्थबाट बच्ने उपाय वर्णन गर्न ।</p> <p>२४. धूमपान, मद्यपान र लागुपदार्थप्रति नकारात्मक सोच राख्न ।</p> <p>२५. धूमपान, मद्यपान र लागुपदार्थ विरुद्ध अभियानमा सरिक हुन ।</p>	<p>- धूमपान, मद्यपान, लागुपदार्थबाट बच्ने उपायहरू (सङ्गत, अस्वीकार, दवाबप्रति, संयम)</p> <p>● धूमपान, मद्यपान, लागुपदार्थ विरोधी अभियान, खोज तथा अनुसन्धानका उपलब्धि को प्रचारप्रसार</p>	<p>- विद्यार्थीहरूलाई धूमपान, मद्यपान र लागुपदार्थको फरक देखाउने र ती पदार्थहरूको नाम लेख्न लगाई तीमध्ये कुनै पदार्थ कसैले, कसरी प्रयोग गरेनगरेको बोरमा सोच्ने ।</p> <p>- नशाजन्य पदार्थको प्रयोगले समाजमा पारेको नकारात्मक प्रभाव, प्रयोग गर्ने कारण, बच्ने उपायबारे वक्तृत्वकला आदि जस्ता कार्यक्रम गर्ने र आफु र समाजलाई सचेत गर्ने ।</p>	<p>- लिखित प्रश्न (मद्यपानबाट बच्ने उपायहरू लेख)</p> <p>- मौखिक प्रश्न (लागुपदार्थ किन प्रयोग गर्न हुँदैन ?)</p> <p>- कक्षाकार्य, गृहकार्य आदिको आधारमा मूल्याङ्कन गर्ने र रुजुसूचीमा अभिलेख राख्ने ।</p>	८ घन्टी

५. पाठ्यभार वितरण तालिका

पाठ्य एकाइ	कक्षा - ४		कक्षा - ५	
	पाठ्यभार	अङ्कभार %	पाठ्यभार	अङ्कभार %
१. व्यक्तिगत सरसफाइ	११	१७	११	१७
२. वातावरण सरसफाइ	१०	१६	१०	१६
३. पोषण तथा खाना	१०	१६	१०	१६
४. रोगहरू	१२	१९	१२	१९
५. बचाउ तथा प्राथमिक उपचार	८	१२	८	१२
६. स्वास्थ्य सेवा	५	८	५	८
७. धूमपान तथा लागुपदार्थ	८	१२	८	१२
जम्मा	६४	१००	६४	१००

६. शिक्षण सिकाइ प्रक्रिया

स्वास्थ्य शिक्षा व्यावहारिक ज्ञान, धारणा र सीपमा आधारित भएको हुँदा शिक्षणसिकाइ क्रियाकलाप विद्यार्थी केन्द्रित हुनुपर्छ । शिक्षक सहजकर्ताको रूपमा प्रस्तुत भई स्वास्थ्यसम्बन्धी ज्ञान, धारणा र सीपका अनुभव विद्यार्थीहरूलाई प्रस्तुत गर्न उत्प्रेरित गर्नुपर्छ । अतः स्वास्थ्य शिक्षा शिक्षण गर्न निम्नलिखित विधि उपयोगी हुन्छन् :

- | | |
|---|--|
| १. समूहमा छलफल (Group Discussion) | २. मस्तिष्क मन्थन (Brain Storming) |
| ३. अभिनय (Role Play) | ४. स-साना समूहका गुञ्ज छलफल (Buzz Session) |
| ५. खेल तथा प्रतिरूप (Game and simulation) | ६. वादविवाद (Debate) |
| ७. परियोजना कार्य (Project Work) | ८. अध्ययन भ्रमण (Field Trip) |
| ९. समस्या अध्ययन (Case Study) | १०. प्रदर्शन तथा खोज (Demonstration and Enquiry) |

स्वास्थ्य शिक्षा विषयका विभिन्न ज्ञान, धारणा र सीपहरू सिकाउन विविध प्रकारका क्रियाकलापहरू गराउन सकिन्छ । केही उपयोगी क्रियाकलापहरू निम्नलिखित रहेका छन् :

- वर्णन गराउने : विद्यार्थीहरूले आफूले देखेका, अनुभव गरेका कुराहरू (जस्तै: पोस्टर, चित्र, खानेकुरा, ठाउँ, सरसफाइ फोहोरमैला आदिका) बारेमा वर्णन गर्न लगाउने ।
- अवलोकन गराउने : विद्यार्थीबीच शरीरका अङ्गहरू, पोसाक तथा कक्षाकोठा, विद्यालयको हाता, शौचालय, खानेपानीको धारा आदि अवलोकन गर्न लगाई प्रतिवेदन तयार गर्न लगाउने ।
- अभ्यास गर्न लगाउने : स्वास्थ्य शिक्षाअन्तर्गत सिकेका सीपहरूको अभ्यास गर्न लगाउने (जस्तै : हातखुट्टा धुन लगाउने, सरसफाइ गर्ने आदि ।)
- चित्र बनाउन लगाउने : विद्यालय वरपर, घर, छरछिमेकमा भएका स्वास्थ्यसम्बन्धी विषयका राम्रा पक्षका र सुधानुपने पक्षका चित्र बनाउन लगाउने ।
- अनुभव वा प्रतिवेदन भन्न लगाउने : विद्यार्थीले तयार पारेका प्रतिवेदन, अवलोकनका अनुभव कक्षामा प्रस्तुत गर्न लगाउने ।
- गरेर देखाउन लगाउने : स्वास्थ्यसम्बन्धी खासखास सीपहरू गरेर देखाउने जस्ता कार्य गर्न लगाउने ।
- खोज तथा अनुसन्धान : कुनै निश्चित विषयको समस्या वा तथ्य पत्ता लगाउन लगाउने ।

७. विद्यार्थी मूल्याङ्कन

स्वास्थ्य शिक्षामा विद्यार्थी मूल्याङ्कनको उद्देश्य :

- व्यक्तिगत सरसफाइ तथा वातावरणीय सरसफाइतर्फ व्यवहारमा वा चेतनामा परिवर्तन भयो कि भएन ?
- खानामा पौष्टिकता र सन्तुलित भोजनप्रति सकारात्मक व्यवहार तथा सचेतता प्रदर्शन गरे वा गरेनन् ?
- रोग, उपचार तथा स्वास्थ्य सेवाप्रति सचेत भई परम्परागत धारणामा परिवर्तनकारी भूमिका खेल्ने कोसिस गरे वा गरेनन् ?
- आफ्ना समस्याहरू पहिचान गरी रचनात्मक ढङ्गले समाधान गर्ने जीवनोपयोगी सीपको विकास भए वा भएनन् ?

स्वास्थ्य शिक्षा अध्ययनको मूल उद्देश्य नै विद्यार्थीहरूमा वाञ्छित व्यवहार स्थापित गर्नु रहेकाले विद्यार्थी मूल्याङ्कनकर्ताले प्रत्येक सिकाइउपलब्धिअनुसार व्यवहार परिवर्तन भएनभएको अवलोकन गरी आवश्यकताअनुसार विद्यालय वातावरण सोहीअनुकूल बनाई व्यवहार परिवर्तनका लागि उत्प्रेरित गर्नुपर्ने हुन्छ । विद्यार्थीहरूको मूल्याङ्कन गर्दा यस तहका विद्यार्थीहरूको बालमनोविज्ञानलाई ध्यानमा राखी क्रमशः तलदेखि माथि अवलोकन, मौखिक प्रश्नोत्तर गर्दै लिखित परीक्षातर्फ पूर्णाङ्क बढाउँदै जानुपर्छ । अपेक्षित सिकाइउपलब्धि हासिल नभएसम्म प्रत्येक विद्यार्थीको सम्पर्कमा रही व्यावहारिक ज्ञान तथा सीप निरन्तर रूपमा दिइरहनुपर्छ । विशेष गरी यस विषयमा निरन्तर मूल्याङ्कनको माध्यमबाट जीवनोपयोगी सीपमा आधारित भई उनीहरूको समस्या पहिचान गरी सुधारका लागि प्रयास जारी राख्नुपर्दछ ।

(आ) शारीरिक शिक्षा

१. परिचय

शारीरिक शिक्षा साधारण शिक्षाको एक अभिन्न अङ्ग हो, यसको माध्यम शारीरिक क्रियाकलापहरू र खेलकुद हुन् । यसले व्यक्तिको शारीरिक, मानसिक, सामाजिक र संवेगात्मक पक्षको विकास अर्थात् सर्वाङ्गीण विकास गर्दछ । प्राथमिक तहका बालबालिकाहरू हुर्कने उमेरका भएका हुनाले शरीरका विभिन्न पक्षहरूलाई सही ढाँचा प्रदान गर्न शारीरिक शिक्षाले महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्दछ । शारीरिक क्रियाकलाप तथा खेलकुद भनेपछि केटाकेटीहरू रमाउँछन् । फलतः यसको माध्यमबाट हामी विद्यार्थीहरूको चैतर्फी विकास गर्न सक्छौं । त्यसैले विश्वका सबैजसो मुलुकहरूमा शारीरिक शिक्षालाई विद्यालय शिक्षामा महत्त्वपूर्ण विषयका रूपमा समावेश गरेको पाइन्छ ।

शारीरिक शिक्षाका अधिकांश अनुभवहरू प्रयोगात्मक रूपमा दिइने हुनाले यसका लागि खेल्ने ठाउँ तथा सामग्रीको आवश्यकता पर्दछ । तर सबै विद्यालयमा त्यस्तो सुविधा नहुन पनि सक्ने भएको हुँदा विद्यालयमा उपलब्ध सुविधालाई ध्यानमा राखेर विद्यार्थीहरूलाई शारीरिक क्रियाकलापमा संलग्न गराउनुपर्छ । यसका लागि पाठ्यक्रममा समावेश भएका खेलहरूका साथसाथै स्थानीयस्तरमा खेल्ने रमाइला खेलहरू खेलाएर पनि विद्यार्थीहरूलाई शारीरिक शिक्षासम्बन्धी अनुभवहरू दिन सकिन्छ । यस विषयमा निम्नलिखित क्षेत्रहरू समावेश गरिएको छ :

१. शारीरिक शिक्षाका आधारभूत सीपहरू

(क) गतिशील अवस्थाका सीपहरू

(ख) स्थिर अवस्थाका सीपहरू

२. कवाज र शारीरिक व्यायाम

३. साधारण तथा स्थानीय खेलहरू

४. सिर्जनात्मक खेलहरू

५. भकुन्डो खेलहरू

६. जिम्नास्टिक्स तथा सन्तुलन कार्य

२. तहगत साधारण उद्देश्यहरू

प्राथमिक तहको अध्ययन पूरा भएपछि विद्यार्थीहरू निम्नलिखित कार्य गर्न सक्षम हुनेछन् :

(क) शारीरिक शिक्षाका आधारभूत सीपहरू प्रदर्शन गर्न ।

(ख) समूहमा एकैसाथ कवाज तथा पी.टी. का कार्यहरू प्रदर्शन गर्न ।

(ग) साधारण तथा स्थानीय खेलहरू खेल्न ।

(घ) कथा र विभिन्न जनावरमा आधारित सिर्जनात्मक तथा अनुकरणात्मक कार्यहरू गर्न ।

(ङ) बल फ्याँक्न, समात्न, पास गर्न र साधारण बल खेलहरू खेल्न ।

(च) जिम्नास्टिक्सका साधारण पल्टने, भुन्डिने र सन्तुलन कार्यहरू गर्न ।

३. क्षेत्र तथा क्रम तालिका

क्षेत्र	कक्षा ४	कक्षा ५
१. शारीरिक शिक्षाका आधारभूत सीपहरू (क) गतिशील अवस्थाका सीपहरू	- ५० मि. सम्मको दौड - साधारण रिले खेलहरू - विभिन्न तरिकाले उफ्रने र टेक्ने साधारण हाइजम्प र लड्जम्प - बललाई लक्ष्यमा फाल्ने कार्य	- ७५ मि. सम्मको दौड - छल्ने र भाग्ने कार्य - साधारण रिले खेलहरू - साधारण तरिकाले हाइजम्प र लड्जम्प - बल वा कुनै वस्तुलाई निश्चित दुरीमा फाल्ने कार्य
(ख) स्थिर अवस्थाका सीपहरू	- कुनै बार वा डन्डीमा भुन्डिनु, मच्चिनु र झर्ने कार्य - जिउ तन्काउने कसरतहरू	- बारमा भुन्डिएर विभिन्न तरिकाले भुन्डिने र झर्ने कार्य - कुनै वस्तुमा चढ्ने र झर्ने कार्य
२. कवाज र शारीरिक व्यायाम (क) कवाज	- फर्कने कार्यहरू, नजरका कार्यहरू	- गोडाचाल, अड, छिटो हिँड कार्यहरू
(ख) शारीरिक व्यायाम	- पी.टी. तालिका नं. १ देखि १३ सम्मका कसरतहरू - लय तथा तालमा (गन्ती) मा शारीरिक व्यायाम	- समूहमा एकरूपता मिलाई कसरत गर्ने गीत तथा तालको धुनमा कसरतहरू
३. साधारण तथा स्थानीय खेलहरू (क) साधारण खेल	- कुनै सामान वा बल लिई खेलिने खेलहरू	- साधारण खेलको परिचय - सिमाना बनाई खेलिने खेल र लखेटाइ खेलहरू
(ख) स्थानीय खेलहरू	- निर्देशनविना नै आफैँ खेलिने स्थानीय खेलहरू	- स्थानीय खेलको परिचय - निर्देशनविना नै आफैँले खेल्ने र खेलाउने स्थानीय खेलहरू
४. सिर्जनात्मक खेलहरू (क) कथानक खेलहरू	- आफूले जानेका र पुस्तकमा भएका कथाहरूमा आधारित कार्यहरू	- कथानक खेलका रूपमा आउन सक्ने कथाहरू खेल्ने र खेलाउने कार्यहरू
(ख) अभिनयात्मक खेलहरू	- विभिन्न जनावरको संवेगात्मक कार्यको नक्कल	- आफूले देखेका नौलो जनावरको अभिनय (नक्कल)
५. भकुन्डो खेलहरू	- भकुन्डो खुट्टाले पास गर्ने र रोक्ने कार्य - साधारण नियमहरूसहितको बल खेलहरू	- हात र खुट्टाले ड्रिबल गर्ने भकुन्डो खेल र समूहमा खेलिने भकुन्डो खेल
६. जिम्नास्टिक तथा सन्तुलन कार्य (क) पल्टनबाजी	- स्वतन्त्र रूपले विस्तारै अगाडि पछाडि पल्टने कार्य	- विभिन्न तरिकाले पल्टने कार्य (काँधले टेकेर)
(ख) सन्तुलन कार्य	- हात, टाउको र पेटले भुइँमा टेकी शरीरलाई सन्तुलन गर्ने कार्य	- विभिन्न आकार बनाई शरीरलाई सन्तुलनमा राख्ने कार्य

४. विषयवस्तुको विस्तृतीकरण

यस विषयमा कक्षागतरूपमा बालबालिकाहरूले हासिल गर्ने सिकाइउपलब्धिहरूलाई विशिष्ट उद्देश्यका रूपमा प्रस्तुत गरिएको छ । विषयवस्तुको विस्तृतीकरण तलको तालिकामा प्रस्तुत गरिएको छ :

कक्षा ४

क्षेत्र	सिकाइ उपलब्धि	विषयवस्तुको विस्तृतीकरण	सम्भावित शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप	मूल्याङ्कनका सम्भाव्य प्रक्रियाहरू	पा.भा
शारीरिक शिक्षाका आधारभूत सीपहरू क. गतिशील अवस्थाका सीपहरू (अ) हिँडाइ/दौडाइ	<ul style="list-style-type: none"> ■ सही तरिकाले हिँड्न । ■ नक्कल गरी हिँड्न । ■ तालमा हिँड्न । ■ ५० मि. सम्मका दुरी दौडन । ■ साधारण रिले खेलहरू खेल्न । 	<ul style="list-style-type: none"> ■ सही तरिकाको हिँडाइ ■ टोली नेताको नक्कल गर्ने हिँडाइ ■ तालमा हिँडाइ ■ साधारण दौड ■ जगिङ्ग ■ बाधा दौड ■ रिले दौड (हल्का वस्तु सार्ने, बाँड्गोटिङ्गो, सिधा) ■ ४०-५० मि. सम्मको दौड 	<ul style="list-style-type: none"> ■ उपलब्ध ठाउँ गोलाकार घेरामा जिउ तताउने क्रियाकलापहरू गराउँदै प्रदर्शनको माध्यमबाट हिँडाइका विविध क्रियाकलाप, साधारण दौड, बाधा दौड र जगिङ्गका कार्यकलापबारे बताई शिक्षकले नमुना प्रदर्शन गरेर देखाउने । ■ सहभागी सङ्ख्याअनुसारको समूह बनाई फाइलमा राख्दै पालैपालै अभ्यास गराउने । ■ प्रत्येकको छुट्टाछुट्टै अभ्यास गर्न लगाउने । 	<ul style="list-style-type: none"> ■ खेल वा कार्यसम्बन्धी प्रश्नोत्तर गर्ने । ■ कार्यकलाप गराएर अवलोकन गर्ने । ■ गलत अभ्यास तथा प्रक्रियामा पुनर्बल दिँदै दोहोर्‍याउन लगाउने र निरन्तर प्रगति अभिलेख राख्ने । ■ सही र गलत छुट्टयाई सही कर्तृत्व विद्यार्थीहरूद्वारा प्रदर्शन गर्न लगाउने र हेर्ने । ■ नतिजा राम्रो गर्नेको अभिलेख राख्ने । 	३ घन्टी

क्षेत्र	सिकाइ उपलब्धि	विषयवस्तुको विस्तृतीकरण	सम्भावित शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप	मूल्याङ्कनका सम्भाव्य प्रक्रियाहरू	पा.भा
(आ) उफ्राइ	<ul style="list-style-type: none"> विभिन्न तरिकाले उफ्रने र टेक्ने कार्य गरी साधारण हाइजम्प र लडजम्प गर्न । स्किपिङ खेल खेल्न । दिशा बदली हप गर्न । 	<ul style="list-style-type: none"> लडजम्प कैची तरिकाको हाइजम्प जोडीमा खेल्ने स्किपिङ दिशा बदली गर्ने हप दौड 	<ul style="list-style-type: none"> जिउ तताउनका लागि आफू खुसी दौडाउने वा कुनै एउटा रमाइलो स्वतन्त्र दौडेर खेल्ने खेल । उफ्रने कार्य कठिन भएकाले विद्यार्थीहरूलाई प्रोत्साहन दिँदै कैची उफ्राइ, लडजम्प अनि दिशा बदल्ने कार्य आदि एकपछि अर्कोमा अभ्यास गराउने । 	<ul style="list-style-type: none"> खेल कर्तृत्व देखाउनेहरूको अभिलेख राख्ने । विभिन्न किसिमका उफ्राइहरूको अवलोकन गर्दै सुधारका लागि मौका दिने । 	३ घन्टी
(इ) फ्याँकाइ	<ul style="list-style-type: none"> टाउको माथिबाट बल फाल्न र निशाना लगाउन । 	<ul style="list-style-type: none"> दुई हातले बल फाल्ने खेल तोकिएको ठाउँमा बलले निशाना लगाउने खेल 	<ul style="list-style-type: none"> वामअर्पको लागि दुई हातले बल फाल्दै एकले अर्कालाई हिकार्उने खेल खेलाउने । निशाना लगाउने र फाल्ने तरिकाको बारेमा बताई समूह विभाजन गरी पालैपालो अभ्यासमा सरिक गराउने । 	<ul style="list-style-type: none"> उचाइ वा लम्बाइमा राखी निशानामा बल पुऱ्याउन वा पार्न सकिन्छ सकिँदैन भनी अवलोकन गर्ने । अवलोकनपश्चात् अभिलेख राख्ने । पृष्ठपोषण दिएर अर्को पल्ट सुधारका लागि अभ्यास गराउने र अभिलेख राख्ने । 	३ घन्टी
(ख) स्थिर अवस्थाका सीपहरू	<ul style="list-style-type: none"> शरीरलाई झुलाउन, तन्काउन र कुनै वस्तु वा बारमा झुन्डिन र मच्चिएर भर्न । 	<ul style="list-style-type: none"> झुल्ने र तन्किने कार्य तान्ने र लचिकने कार्य झुन्डिने, चढ्ने र भर्ने कार्य 	<ul style="list-style-type: none"> वार्मअप दौडमा सहभागी गराउने । झुन्डिने, चढ्ने र झुल्नेबेलामा दुर्घटना हुन सक्नेबारेमा सजग गराउने । शिक्षक आफैँ वा जान्नेलाई प्रदर्शन गराउने र पालैपालो अभ्यास गर्न लगाउने । 	<ul style="list-style-type: none"> विद्यार्थीहरूको क्रियाकलाप अवलोकन गरी अभिलेख राख्ने । क्रियाकलाप गर्दा सजग हुनुपर्ने कुराहरूमा प्रश्नोत्तर गर्ने । 	४ घन्टी

क्षेत्र	सिकाइ उपलब्धि	विषयवस्तुको विस्तृतीकरण	सम्भावित शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप	मूल्याङ्कनका सम्भाव्य प्रक्रियाहरू	पा.भा
२. कवाज र शारीरिक व्यायाम (क) कवाज	<ul style="list-style-type: none"> फर्किने कार्यहरू गर्न । छिटो हिँड र नजर कार्य गर्न । 	<ul style="list-style-type: none"> दायाँ फर्क, बायाँ फर्क र पूरा फर्क छिटो हिँड र अड दायाँ नजर र सिधा नजर 	<ul style="list-style-type: none"> रोलकल गराउने, कवाज गर्ने तरिकाबारे प्रक्रिया बताउने र प्रदर्शन गरेर देखाउने । समूहलाई ताँती र पङ्क्तिमा मिलाई फर्किने कार्यहरूको अभ्यास गराउने । छिटो हिँड र अडको अभ्यास राम्रो भएपछि मात्र नजरको कार्य गर्न लगाउने । 	<ul style="list-style-type: none"> शिक्षक आफैँ वा विद्यार्थीलाई आदेश दिन लगाई कवाजका कार्यहरू सानो सानो समूहमा गर्न लगाउने र अवलोकन गर्ने । ठीक कार्यहरू गर्ने र नगर्नेको अभिलेख बनाउने । फर्किने कार्यमा विशेष गरी हात र खुट्टाको चालमा अवलोकन गर्ने र हिँड र नजर कार्यमा टाउको र खुट्टाको चालमा अवलोकन गर्ने । 	४ घन्टी
(ख) शारीरिक व्यायाम	<ul style="list-style-type: none"> तालिका नं. १ देखि १३ सम्म ठीक तरिकाले कसरत गर्न । 	<ul style="list-style-type: none"> समूहमा सामेल १ देखि १३ सम्म शारीरिक व्यायाम 	<ul style="list-style-type: none"> जिउ तताउने कार्यहरू जस्तै साधारण जगिङ्ग, बाँङ्गोटिङ्गो दौड गराउने । समूहमा सामेल हुने, ताँती र पङ्क्तिमा मिलेर बसेपछि फर्किने कार्यहरूको आदेशपछि मात्र शिक्षकले नमुना व्यायाम ११ देखि १३ सम्म प्रदर्शन गरेर देखाउने । अभ्यासको वेलामा १ देखि १० सम्म गराई ११, १२ र १३ नं. पनि सँगै गराउने । कुनै एक मनोरञ्जनात्मक खेल खेलाउने । 	<ul style="list-style-type: none"> कमान्डरको आदेशसँगै व्यायाम गर्दा नमिल्ने, नजान्ने जस्तो विद्यार्थीहरूको अभिलेख राख्दै पछि त्यस्ता कमजोरीहरूको मात्र समूह बनाई अभ्यास गराउने र हेर्ने । २-३ ओटा व्यायाम गरिसकेपछि अब कुन व्यायाम कसरी गर्ने भनेर प्रश्नोत्तर गर्दै जान्नेलाई प्रदर्शन गर्न पनि लगाउने र अन्य विद्यार्थीका क्रियाकलाप हेर्ने । 	५ घन्टी

क्षेत्र	सिकाइ उपलब्धि	विषयवस्तुको विस्तृतीकरण	सम्भावित शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप	मूल्याङ्कनका सम्भाव्य प्रक्रियाहरू	पा.भा
३. साधारण तथा स्थानीय खेलहरू (क) साधारण खेल	<ul style="list-style-type: none"> साधारण खेलहरू खेल्न । 	<ul style="list-style-type: none"> राम रावण रुखमा लोखर्के 	<ul style="list-style-type: none"> विभिन्न प्रकारले जिउ तताउने क्रियाकलाप गराउने । नियमहरू बताउने । प्रदर्शन खेल देखाई अभ्यास गर्न लगाउने । 	<ul style="list-style-type: none"> खेल खेलाउने र अवलोकन गर्ने । खेलका साधारण नियमहरू सोच्ने । 	२ घन्टी
(ख) स्थानीय खेल	<ul style="list-style-type: none"> निर्देशनविना नै स्थानीय खेलहरू आफैँ खेल्न । 	<ul style="list-style-type: none"> डन्डीवियो - हुत्याउने र ट्याक लगाउने कार्य । 	<ul style="list-style-type: none"> जिउ तताउने क्रियाकलापहरू गर्न निर्देशन दिने । दुर्घटनाबारे सजग गराउने । समूह बनाई डन्डी र वियो उपलब्ध गराउने । पालैपालो हुत्याउने र ट्याक लगाउने अभ्यास गराउने । 	<ul style="list-style-type: none"> क्रियाकलाप अवलोकन गर्ने । सही या गलत कसको के छ सोही वमोजिम विद्यार्थीहरूको सीपसम्बन्धी अभिलेख राख्ने । 	१२ घन्टी स्थानीय पाठ्यांश समेत
४. सिर्जनात्मक खेलहरू (क) कथानक खेल	<ul style="list-style-type: none"> आफूले जानेका र पुस्तकमा भएका कथाहरू हाली त्यसमा आधारित कार्यहरू गर्न । 	<ul style="list-style-type: none"> कथा वाचन कथामा आधारित क्रियाकलापहरू 	<ul style="list-style-type: none"> वार्म अपको लागि शिक्षकले विभिन्न किसिमका संवेगहरू जस्तै रुने, कराउने, हाँस्नेसम्बन्धी नक्कल गर्ने क्रियाकलापहरू गराउने । कथावाचन र क्रियाकलापसम्बन्धी बताउने । समूह बनाई पालैपालो खेलाउने । 	<ul style="list-style-type: none"> सहभागी विद्यार्थीहरूको एउटा मूल्याङ्कन फाराम बनाई प्रयोग गर्ने । विद्यार्थीहरूको कथावाचन र क्रियाकलापको अभिलेख राख्ने । सम्भव भए उत्कृष्टलाई पुरस्कृत गर्ने । 	४ घन्टी
(ख) अभिनयात्मक खेलहरू	<ul style="list-style-type: none"> निर्देशन वा संवादवमोजिम अभिनय गर्न । 	<ul style="list-style-type: none"> सामान्य घटनाको निर्देशन संवादमा आधारित अभिनय 	<ul style="list-style-type: none"> फिल्म, टेलिफिल्मका सानो सानो घटना र कलाकारहरूको नक्कल गर्न प्रेरित गर्ने । शिक्षकले जानेको एक दुईओटा संवाद वा अभिनय गरेर देखाउने । समूह बनाउन लगाई नयाँ कथा वा निर्देशनमा प्रदर्शन गर्न मौका दिने । 	<ul style="list-style-type: none"> सहभागी विद्यार्थीहरूको एउटा मूल्याङ्कन फाराम बनाउने । विद्यार्थीहरूको उत्कृष्ट अभिनयको अभिलेख राख्ने । सम्भव भए उत्कृष्टलाई पुरस्कृत गर्ने । 	२ घन्टी

क्षेत्र	सिकाइ उपलब्धि	विषयवस्तुको विस्तृतीकरण	सम्भावित शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप	मूल्याङ्कनका सम्भाव्य प्रक्रियाहरू	पा.भा
५. भकुन्डो खेलहरू	<ul style="list-style-type: none"> भकुन्डो खुट्टाले रोक्न र हान्न । 	<ul style="list-style-type: none"> भकुन्डो पास भकुन्डो ड्रिब्लिङ रिले भकुन्डो 	<ul style="list-style-type: none"> पासिङ, ड्रिब्लिङ र रिले भकुन्डोसम्बन्धी तरिका बताउँदै प्रदर्शन गरी देखाउने । प्रत्येक समूहलाई वार्मको लागि निर्देशन दिने । सहभागी विद्यार्थीहरूको समूह बनाई भकुन्डो उपलब्ध गराउने । प्रत्येक समूहमा निर्देशनअनुसार अभ्यास गर्न लगाउने । 	<ul style="list-style-type: none"> अवलोकनको आधारमा सीप जान्ने विद्यार्थीहरू छनोट गर्ने । सिकाइ उपलब्धि हासिल गर्न सक्षम विद्यार्थीहरूको अभिलेख राख्ने । 	१५ घन्टी
६. जिम्नास्टिक तथा सन्तुलन कार्य (क) पल्टन बाजी	<ul style="list-style-type: none"> स्वतन्त्ररूपले विस्तारै अगाडि पछाडि पल्टन । 	<ul style="list-style-type: none"> अगाडि विस्तारै पल्टन बाजी पछाडि विस्तारै पल्टन बाजी 	<ul style="list-style-type: none"> विद्यार्थीहरूलाई फाइलमा राख्दै पल्टनवाजीका सजिला विभिन्न अभ्यासहरू गराउने । शिक्षक वा जान्ने विद्यार्थीले नमुना स्वरूप प्रदर्शन गरेर देखाउने । पालैपालो नरम भुइँमा कम्तीमा तीन पल्ट जति फ्रन्ट र ब्याक रोल गराउँदै अभ्यास गराउने । 	<ul style="list-style-type: none"> फाइलमा राखेर पालैपालो फ्रन्टरोल र ब्याक रोल गराएर हेर्ने । दक्षता हासिल गर्ने र नगर्नेहरूको छुट्टाछुट्टै सूची तयार गर्ने । अर्को पटकको अभ्यासमा पुनर्ताजगी (फिड ब्याक) दिने । 	३ घन्टी
(ख) सन्तुलन कार्य	<ul style="list-style-type: none"> हात, टाउको र पेटले भुइँमा टेकी शरीरलाई सन्तुलनमा गर्न । 	<ul style="list-style-type: none"> हातले भुइँ टेकी शरीर सन्तुलन टाउकोले भुइँ टेकी शरीर सन्तुलन 	<ul style="list-style-type: none"> विद्यार्थीहरूलाई फाइलमा राख्दै सन्तुलनका सजिला विभिन्न अभ्यासहरू गराउने । शिक्षक वा जान्ने विद्यार्थीले नमुना स्वरूप प्रदर्शन गरेर देखाउने । सोहीवमोजिम साथीहरूको सहयोगमा (नरम) भुइँमा हेड स्टयान्ड, हयान्ड स्टयान्ड र पेटले भुइँमा टेकाई सन्तुलनको अभ्यास गराउने । 	<ul style="list-style-type: none"> फाइलमा राखेर पालैपालो हेडस्टयान्ड र हयान्डस्टयान्ड गराएर हेर्ने । दक्षता हासिल गर्ने र नगर्नेहरूको छुट्टाछुट्टै सूची तयार गर्ने । अर्को पटकको अभ्यासमा पुनर्ताजगी (फिड ब्याक) दिने । 	३ घन्टी

कक्षा ५

क्षेत्र	सिकाइ उपलब्धि	विषयवस्तुको विस्तृतीकरण	सम्भावित शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप	मूल्याङ्कनका सम्भाव्य प्रक्रियाहरू	पा.भा
शारीरिक शिक्षाका आधारभूत सीपहरू (क) गतिशील अवस्थाका सीपहरू (अ) हिँडाइ/दौडाइ	<ul style="list-style-type: none"> ■ कदम मिलाई हिँड्न । ■ ७५ मि. सम्मको दुरी दौडन । ■ साधारण रिले खेलहरू खेल्न । ■ छुल्ल र भाग्न । 	<ul style="list-style-type: none"> ■ समूहमा विभिन्न कदम हिँडाइ ■ अगाडि, पछाडि, दायाँ र बायाँ चारैतिरको हिँडाइ ■ साधारण दौड र ताल दौडमा क्राउच स्टार्ट ■ ५०-७५ मि. सम्मको दौड, उभिएर सुरु गर्ने दौड ■ व्याटन रिले र साथी नाघ्ने रिले 	<ul style="list-style-type: none"> ■ जिउ तताउने क्रियाकलापहरू गराउदै प्रदर्शनको माध्यमबाट हिँडाइका विविध क्रियाकलाप, साधारण दौड, ताल दौड र क्राउच स्टार्ट, व्याटन तथा साथी नाघ्ने रिलेबारे नमुना प्रदर्शन गरेर देखाउने । ■ सहभागी सङ्ख्याअनुसारको समूह बनाई फाइलमा राख्दै पालैपाले अभ्यास गराउने । ■ प्रत्येकको छुट्टाछुट्टै अभ्यास गर्न लगाउने । 	<ul style="list-style-type: none"> ■ खेल वा कार्यसम्बन्धी प्रश्नोत्तर गर्ने । ■ कार्य अवलोकन गर्ने । ■ गलत अभ्यास तथा प्रक्रियामा पुनर्बल दिँदै दोहऱ्याउन लगाउने । ■ सही र गलत छुट्टैयाई सही कर्तृत्व विद्यार्थीहरूद्वारा प्रदर्शन गर्न लगाउने र अवलोकन गर्ने । ■ नतिजा राम्रो गर्नेको अभिलेख राख्ने । 	३ घन्टी
(आ) उफ्राइ	<ul style="list-style-type: none"> ■ साधारण तरिकाले हाइजम्प र लडजम्प गर्न । 	<ul style="list-style-type: none"> ■ साधारण लडजम्प ■ ह्याडस्टाइल लडजम्प ■ हप दौड ■ क्रस स्किपिड तथा घुमाएको लामो डोरीमा समूह स्किपिड 	<ul style="list-style-type: none"> ■ जिउ तताउनका लागि आफू खुशी दौडाउने वा कुनै एउटा रमाइलो स्वतन्त्र दौडेर खेल्ने खेल खेलाउने । त्यस्तै डोरीमा स्किपिड खेल खेलाउने । ■ उफ्रने कार्य कठिन भएकाले विद्यार्थीहरूलाई प्रोत्साहन दिँदै कैची उफ्राइ, साधारण लडजम्प अनि हप दौड कार्य ह्याडस्टाइल जम्प अभ्यास गराउने । 	<ul style="list-style-type: none"> ■ खेल कर्तृत्व देखाउनेहरूको अभिलेख राख्ने । ■ विभिन्न किसिमका उफ्राइहरूको अवलोकन गर्दै सुधारका लागि मौका दिने । 	३ घन्टी

क्षेत्र	सिकाइ उपलब्धि	विषयवस्तुको विस्तृतीकरण	सम्भावित शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप	मूल्याङ्कनका सम्भाव्य प्रक्रियाहरू	पा.भा
(इ) प्याँकाइ	<ul style="list-style-type: none"> बल वा कुनै वस्तुलाई दुरीमा फाल्न । 	<ul style="list-style-type: none"> हल्का वा गह्रौँ वस्तु फाल्ने खेल - चुङ्गी वा बलले हान्ने खेल । - दुई हातले बल उफार्ने र बास्केटमा फाल्ने खेल । 	<ul style="list-style-type: none"> वामअर्पका लागि एक वा दुई हातले बल फाल्दै एकले अर्कोलाई हिकोउने खेल खेलाउने । बलले निशाना लगाउने र फाल्ने तरिकाको बारेमा बताई समूह विभाजन गरी पालैपालो अभ्यासमा सरिक गराउने । 	<ul style="list-style-type: none"> उचाइ वा लम्बाइमा राखी निशानामा बल पुऱ्याउने वा पार्न सकिन्छ, सकिदैन अवलोकन गर्ने । अभिलेख राख्ने । सोहीबमोजिम अर्को पल्ट सुधारका लागि अभ्यास गराउने र अवलोकन गर्ने । 	३ घन्टी
स्थिर अवस्थाका सीपहरू	<ul style="list-style-type: none"> बारमा भुन्डिएर विभिन्न तरिकाले मच्चन र भर्न । कुनै अग्लोमा चढ्न र भर्न । 	<ul style="list-style-type: none"> बार, डोरीमा भुन्डिने र भर्ने कार्य पोल, डोरीमा चढ्ने र भर्ने कार्य 	<ul style="list-style-type: none"> वार्मअप दौडमा सहभागी गराउने । भुन्डिने, चढ्ने र भुल्ने बेलामा दुर्घटना हुन सक्नेबारेमा सजग गराउने । शिक्षक आफैँ वा जान्नेलाई प्रदर्शन गराउने र पालैपालो अभ्यास गर्न लगाउने । 	<ul style="list-style-type: none"> विद्यार्थीहरूको क्रियाकलाप अवलोकन गरी अभिलेख राख्ने । क्रियाकलाप गर्दा सजग हुनु पर्नेबारे प्रश्नोत्तर गर्ने । 	४ घन्टी
२. कवाज र शारीरिक व्यायाम (क) कवाज	<ul style="list-style-type: none"> गोडाचाल, छिटो हिँड अड जस्ता कार्यहरू गर्न । 	<ul style="list-style-type: none"> गोडाचाल, अड, छिटो हिँड छिटो हिँड र अड 	<ul style="list-style-type: none"> रोलकल गराउने, कवाज गर्ने तरिकाबारे प्रक्रिया बताउने र प्रदर्शन गरेर देखाउने । समूहलाई तौँती र पङ्क्तिमा मिलाई फर्किने कार्यहरूको अभ्यास गराएपछि मात्र छिटो हिँड, अडको अभ्यास राम्रो भएपछि मात्र नजरको कार्य गर्न लगाउने । 	<ul style="list-style-type: none"> शिक्षक आफैँ वा विद्यार्थीलाई आदेश दिन लगाई कवाजका कार्यहरू सानो सानो समूहमा गर्न लगाउने । ठीक कार्यहरू गर्ने र नगर्नेको अभिलेख बनाउने । विशेष गरी हात र खुट्टाको चालमा अवलोकन गर्ने र हिँड र नजर कार्यमा टाउको र खुट्टाको चालमा अवलोकन गरी अभिलेख राख्ने । 	४ घन्टी

क्षेत्र	सिकाइ उपलब्धि	विषयवस्तुको विस्तृतीकरण	सम्भावित शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप	मूल्याङ्कनका सम्भाव्य प्रक्रियाहरू	पा.भा
(ख) शारीरिक व्यायाम	<ul style="list-style-type: none"> समूहमा एकरूपता मिलाई कसरत गर्न । गीत तथा तालको धुनमा कसरतहरू गर्न । 	<ul style="list-style-type: none"> शारीरिक व्यायाम तालिका १ देखि १३ सम्मका कसरतहरू लय, गन्ती वा तालमा प्रदर्शन गीत तथा तालमा कसरत 	<ul style="list-style-type: none"> जिउ तताउने कार्यहरू जस्तै : साधारण जगिङ्ग, बाँझगोटिङ्गो दौड गराउने । समूहमा सामेल हुने र ताँती र पङ्क्तिमा मिलेर बसेपछि फर्कने कार्यहरूको आदेश दिने र शिक्षकले नमुना व्यायाम १ देखि १३ सम्म प्रदर्शन गरेर देखाउने या एउटा राम्रो प्रदर्शन गर्न सक्ने टोलीको छनोट गरी नमुना प्रदर्शन गराउने । गीत वा तालमा १ देखि १३ नं. सम्म बारम्बार अभ्यास गराउने । 	<ul style="list-style-type: none"> टोली नेताको आदेशसँगै व्यायाम गर्दा नमिल्ने, नजान्ने जस्तो विद्यार्थीहरूको अभिलेख राख्दै पछि त्यस्ता कमजोरीहरूको मात्र समूह बनाई अभ्यास गराउने र अवलोकन गर्ने । २-३ ओटा व्यायाम गरिसकेपछि अब कुन व्यायाम कसरी गर्ने भनेर प्रश्नोत्तर गर्दै जान्नेलाई प्रदर्शन गर्न पनि लगाउने र अवलोकन गर्ने । 	५ घन्टी
३. साधारण तथा स्थानीय खेलहरू (क) साधारण खेल	<ul style="list-style-type: none"> साधारण खेलको परिचय दिन । सिमाना बनाई लखेटाइ खेलहरू खेल्न । 	<ul style="list-style-type: none"> साधारण खेलको परिचय माझीदाइ स्वतन्त्र सहर सङ्ख्यामा होऊ 	<ul style="list-style-type: none"> विभिन्न प्रकारले जिउ तताउने क्रियाकलाप गराउने । सामान्य नियमहरू बताउने । प्रदर्शन खेल देखाई अभ्यास गर्न लगाउने । 	<ul style="list-style-type: none"> खेल खेलाउने र अवलोकन गर्ने । खेलका साधारण नियमहरू सोच्ने । 	२ घन्टी
(ख) स्थानीय खेल	<ul style="list-style-type: none"> स्थानीय खेलको परिचय दिन । निर्देशनविना नै स्थानीय खेलहरू आफैँ खेल्न र खेलाउने । 	<ul style="list-style-type: none"> स्थानीय खेलको सामान्य परिचय विभिन्न प्रकारका स्थानीय खेलहरू सङ्कलन तथा खेलाइ - लक्कु ढाल, डन्डीवियो 	<ul style="list-style-type: none"> जिउ तताउने क्रियाकलापहरू गर्न निर्देशन दिने । दुर्घटनाबारे सजग गराउने । समूह बनाई डन्डी र वियो उपलब्ध गराउने । पालैपालो हुत्याउने र ट्याक लगाउने अभ्यासपछि समूह बनाई खेल खेलाउने । 	<ul style="list-style-type: none"> क्रियाकलाप अवलोकन गर्ने । सही या गलत कसको के छ सोही वमोजिम विद्यार्थीहरूको सीपसम्बन्धी अभिलेख राख्ने । 	१३ घन्टी स्थानीय पाठ्यांश समेत

क्षेत्र	सिकाइ उपलब्धि	विषयवस्तुको विस्तृतीकरण	सम्भावित शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप	मूल्याङ्कनका सम्भाव्य प्रक्रियाहरू	पा.भा
४. सिर्जनात्मक खेलहरू (क) कथानक खेल	<ul style="list-style-type: none"> कथानक खेलका रूपमा आउन सक्ने कथाहरू हाली खेलन र खेलाउन । 	<ul style="list-style-type: none"> कथानक खेल कथा सङ्कलन कथामा अभिनय 	<ul style="list-style-type: none"> वार्म अपका लागि शिक्षकले विभिन्न किसिमका संवेगहरू जस्तै : रुने, कराउने, हाँस्नेसम्बन्धी नक्कल गर्ने क्रियाकलापहरू गराउने । कथावाचन र क्रियाकलापसम्बन्धी बताउने । समूह बनाई पालैपालो खेलाउने । 	<ul style="list-style-type: none"> सहभागी विद्यार्थीहरूको एउटा मूल्याङ्कन फाराम बनाउने । विद्यार्थीहरूको कथावाचन र क्रियाकलापको अभिलेख राख्ने । सम्भव भए उत्कृष्टलाई पुरस्कृत गर्ने । 	४ घण्टी
(ख) अभिनयात्मक खेलहरू	<ul style="list-style-type: none"> आफूले देखेका नौलो जनावरको अभिनय (नक्कल) गर्न । 	<ul style="list-style-type: none"> आफ्नो क्षेत्रमा भएका वा नभएका तथा देखेका वा नदेखेका जनावरको आवाज, हिँडाइ, क्रियाकलाप आदिको अभिनय 	<ul style="list-style-type: none"> फिल्म, टेलिफिल्मका सानो सानो घटना र कलाकारहरूको नक्कल गर्न प्रेरित गर्ने । शिक्षकले जानेको एक दुईओटा संवाद वा अभिनय गरेर देखाउने । समूह बनाउन लगाई नयाँ कथा वा निर्देशनमा प्रदर्शन गर्न मौका दिने । 	<ul style="list-style-type: none"> सहभागी विद्यार्थीहरूको एउटा मूल्याङ्कन फाराम बनाउने । विद्यार्थीहरूको उत्कृष्ट अभिनयको अभिलेख राख्ने । सम्भव भए उत्कृष्टलाई पुरस्कृत गर्ने । 	२ घण्टी
५. भकुन्डो खेलहरू	<ul style="list-style-type: none"> भकुन्डो हात र खुट्टाले ड्रिबल गर्न र समूहमा भकुन्डो खेल खेल्न । 	<ul style="list-style-type: none"> खुट्टाद्वारा भकुन्डो ड्रिबल - खुट्टाको भित्री भागबाट हनाइ - खुट्टाको बाहिरी भागबाट हनाइ हातद्वारा भकुन्डो ड्रिबल हातले भकुन्डो पासिड र सर्भिसिड समूहमा भकुन्डो खेल 	<ul style="list-style-type: none"> पासिड, ड्रिब्लिड र सर्भिसिडसम्बन्धी तरिका बताउँदै प्रदर्शन गरी देखाउने । प्रत्येक समूहलाई वार्मका लागि निर्देशन दिने सहभागी विद्यार्थीहरूको समूह बनाई भकुन्डो उपलब्ध गराउने । प्रत्येक समूहमा निर्देशनअनुसार अभ्यास गर्न लगाउने । 	<ul style="list-style-type: none"> अवलोकनका आधारमा सीप जान्ने विद्यार्थीहरू छनोट गर्ने । सिकाइ उपलब्धि हासिल गर्न सक्षम विद्यार्थीहरूको अभिलेख राख्ने । 	१५ घण्टी

क्षेत्र	सिकाइ उपलब्धि	विषयवस्तुको विस्तृतीकरण	सम्भावित शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप	मूल्याङ्कनका सम्भाव्य प्रक्रियाहरू	पा.भा
६. जिम्नास्टिक तथा सन्तुलन कार्य (क) पल्टन बाजी	<ul style="list-style-type: none"> विभिन्न तरिकाले पल्टन (काँधले टेकेर) 	<ul style="list-style-type: none"> अगाडि पल्टने, पछ्याडि पल्टने छेउबाट पल्टने र काँधले टेकेर पल्टने कार्यहरू 	<ul style="list-style-type: none"> विद्यार्थीहरूलाई फाइलमा राख्दै पल्टनवाजीका सजिला विभिन्न अभ्यासहरू गराउने । शिक्षक वा जान्ने विद्यार्थीले नमुना स्वरूप प्रदर्शन गरेर देखाउने । पालैपालो नरम भुइँमा कम्तीमा तीन पल्ट जति फ्रन्ट र ब्याक रोल तथा साइडरोल गराउँदै अभ्यास गराउने । 	<ul style="list-style-type: none"> फाइलमा राखेर पालैपालो फ्रन्टरोल र ब्याक तथा साइडरोल गराएर हेर्ने । दक्षता हासिल गर्ने र नगर्नेहरूको छुट्टाछुट्टै सूची तयार गर्ने । अर्को पटकको अभ्यासमा पुनर्ताजगी (फिड ब्याक) दिने । 	३ घन्टी
(ख) सन्तुलन कार्य	<ul style="list-style-type: none"> विभिन्न आकार बनाई शरीरलाई सन्तुलनमा राख्न । 	<ul style="list-style-type: none"> शरीरलाई विभिन्न आकारमा सन्तुलन गराउने जस्तै : सीएलजेड आकार 	<ul style="list-style-type: none"> विद्यार्थीहरूलाई फाइलमा राख्दै पालैपालो गरी सन्तुलनका सजिला विभिन्न अभ्यासहरू गराउने । शिक्षक वा जान्ने विद्यार्थीहरूको सहयोगबाट नमुना स्वरूप प्रदर्शन गरेर देखाउने । सोहीबमोजिम साथीहरूको सहयोगमा नरम भुइँमा सन्तुलनका विभिन्न अभ्यासहरू गर्न लगाउने । 	<ul style="list-style-type: none"> फाइलमा राखेर पालैपालो समूहमा सन्तुलनका कार्यहरू गराएर हेर्ने । दक्षता हासिल गर्ने र नगर्नेहरूको छुट्टाछुट्टै सूची तयार गर्ने । अर्को पटकको अभ्यासमा पुनर्ताजगी (फिड ब्याक) दिने । 	३ घन्टी

४. विषयवस्तुको विस्तृतीकरण

यस विषयमा कक्षागतरूपमा बालबालिकाहरूले हासिल गर्ने सिकाइउपलब्धिहरूलाई विशिष्ट उद्देश्यका रूपमा प्रस्तुत गरिएको छ । विषयवस्तुको विस्तृतीकरण तलको तालिकामा प्रस्तुत गरिएको छ :

कक्षा ४

क्षेत्र	सिकाइ उपलब्धि	विषयवस्तुको विस्तृतीकरण	सम्भावित शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप	मूल्याङ्कनका सम्भाव्य प्रक्रियाहरू	पा.भा
शारीरिक शिक्षाका आधारभूत सीपहरू क. गतिशील अवस्थाका सीपहरू (अ) हिँडाइ/दौडाइ	<ul style="list-style-type: none"> ■ सही तरिकाले हिँड्न । ■ नक्कल गरी हिँड्न । ■ तालमा हिँड्न । ■ ५० मि. सम्मका दुरी दौडन । ■ साधारण रिले खेलहरू खेल्न । 	<ul style="list-style-type: none"> ■ सही तरिकाको हिँडाइ ■ टोली नेताको नक्कल गर्ने हिँडाइ ■ तालमा हिँडाइ ■ साधारण दौड ■ जगिङ्ग ■ बाधा दौड ■ रिले दौड (हल्का वस्तु सार्ने, बाँड्गोटिङ्गो, सिधा) ■ ४०-५० मि. सम्मको दौड 	<ul style="list-style-type: none"> ■ उपलब्ध ठाउँ गोलाकार घेरामा जिउ तताउने क्रियाकलापहरू गराउँदै प्रदर्शनको माध्यमबाट हिँडाइका विविध क्रियाकलाप, साधारण दौड, बाधा दौड र जगिङ्गका कार्यकलापबारे बताई शिक्षकले नमुना प्रदर्शन गरेर देखाउने । ■ सहभागी सङ्ख्याअनुसारको समूह बनाई फाइलमा राख्दै पालैपालै अभ्यास गराउने । ■ प्रत्येकको छुट्टाछुट्टै अभ्यास गर्न लगाउने । 	<ul style="list-style-type: none"> ■ खेल वा कार्यसम्बन्धी प्रश्नोत्तर गर्ने । ■ कार्यकलाप गराएर अवलोकन गर्ने । ■ गलत अभ्यास तथा प्रक्रियामा पुनर्बल दिँदै दोहोर्‍याउन लगाउने र निरन्तर प्रगति अभिलेख राख्ने । ■ सही र गलत छुट्टयाई सही कर्तृत्व विद्यार्थीहरूद्वारा प्रदर्शन गर्न लगाउने र हेर्ने । ■ नतिजा राम्रो गर्नेको अभिलेख राख्ने । 	३ घन्टी

क्षेत्र	सिकाइ उपलब्धि	विषयवस्तुको विस्तृतीकरण	सम्भावित शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप	मूल्याङ्कनका सम्भाव्य प्रक्रियाहरू	पा.भा
(आ) उफ्राइ	<ul style="list-style-type: none"> विभिन्न तरिकाले उफ्रने र टेक्ने कार्य गरी साधारण हाइजम्प र लडजम्प गर्न । स्किपिङ खेल खेल्न । दिशा बदली हप गर्न । 	<ul style="list-style-type: none"> लडजम्प कैची तरिकाको हाइजम्प जोडीमा खेल्ने स्किपिङ दिशा बदली गर्ने हप दौड 	<ul style="list-style-type: none"> जिउ तताउनका लागि आफू खुसी दौडाउने वा कुनै एउटा रमाइलो स्वतन्त्र दौडेर खेल्ने खेल । उफ्रने कार्य कठिन भएकाले विद्यार्थीहरूलाई प्रोत्साहन दिँदै कैची उफ्राइ, लडजम्प अनि दिशा बदल्ने कार्य आदि एकपछि अर्कोमा अभ्यास गराउने । 	<ul style="list-style-type: none"> खेल कर्तृत्व देखाउनेहरूको अभिलेख राख्ने । विभिन्न किसिमका उफ्राइहरूको अवलोकन गर्दै सुधारका लागि मौका दिने । 	३ घन्टी
(इ) फ्याँकाइ	<ul style="list-style-type: none"> टाउको माथिबाट बल फाल्न र निशाना लगाउन । 	<ul style="list-style-type: none"> दुई हातले बल फाल्ने खेल तोकिएको ठाउँमा बलले निशाना लगाउने खेल 	<ul style="list-style-type: none"> वामअर्पको लागि दुई हातले बल फाल्दै एकले अर्कालाई हिकार्उने खेल खेलाउने । निशाना लगाउने र फाल्ने तरिकाको बारेमा बताई समूह विभाजन गरी पालैपालो अभ्यासमा सरिक गराउने । 	<ul style="list-style-type: none"> उचाइ वा लम्बाइमा राखी निशानामा बल पुऱ्याउन वा पार्न सकिन्छ सकिँदैन भनी अवलोकन गर्ने । अवलोकनपश्चात् अभिलेख राख्ने । पृष्ठपोषण दिएर अर्को पल्ट सुधारका लागि अभ्यास गराउने र अभिलेख राख्ने । 	३ घन्टी
(ख) स्थिर अवस्थाका सीपहरू	<ul style="list-style-type: none"> शरीरलाई झुलाउन, तन्काउन र कुनै वस्तु वा बारमा झुन्डिन र मच्चिएर भर्न । 	<ul style="list-style-type: none"> झुल्ने र तन्किने कार्य तान्ने र लचिकने कार्य झुन्डिने, चढ्ने र भर्ने कार्य 	<ul style="list-style-type: none"> वार्मअप दौडमा सहभागी गराउने । झुन्डिने, चढ्ने र झुल्नेबेलामा दुर्घटना हुन सक्नेबारेमा सजग गराउने । शिक्षक आफैँ वा जान्नेलाई प्रदर्शन गराउने र पालैपालो अभ्यास गर्न लगाउने । 	<ul style="list-style-type: none"> विद्यार्थीहरूको क्रियाकलाप अवलोकन गरी अभिलेख राख्ने । क्रियाकलाप गर्दा सजग हुनुपर्ने कुराहरूमा प्रश्नोत्तर गर्ने । 	४ घन्टी

क्षेत्र	सिकाइ उपलब्धि	विषयवस्तुको विस्तृतीकरण	सम्भावित शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप	मूल्याङ्कनका सम्भाव्य प्रक्रियाहरू	पा.भा
२. कवाज र शारीरिक व्यायाम (क) कवाज	<ul style="list-style-type: none"> फर्किने कार्यहरू गर्न । छिटो हिँड र नजर कार्य गर्न । 	<ul style="list-style-type: none"> दायाँ फर्क, बायाँ फर्क र पूरा फर्क छिटो हिँड र अड दायाँ नजर र सिधा नजर 	<ul style="list-style-type: none"> रोलकल गराउने, कवाज गर्ने तरिकाबारे प्रक्रिया बताउने र प्रदर्शन गरेर देखाउने । समूहलाई ताँती र पङ्क्तिमा मिलाई फर्किने कार्यहरूको अभ्यास गराउने । छिटो हिँड र अडको अभ्यास राम्रो भएपछि मात्र नजरको कार्य गर्न लगाउने । 	<ul style="list-style-type: none"> शिक्षक आफैँ वा विद्यार्थीलाई आदेश दिन लगाई कवाजका कार्यहरू सानो सानो समूहमा गर्न लगाउने र अवलोकन गर्ने । ठीक कार्यहरू गर्ने र नगर्नेको अभिलेख बनाउने । फर्किने कार्यमा विशेष गरी हात र खुट्टाको चालमा अवलोकन गर्ने र हिँड र नजर कार्यमा टाउको र खुट्टाको चालमा अवलोकन गर्ने । 	४ घन्टी
(ख) शारीरिक व्यायाम	<ul style="list-style-type: none"> तालिका नं. १ देखि १३ सम्म ठीक तरिकाले कसरत गर्न । 	<ul style="list-style-type: none"> समूहमा सामेल १ देखि १३ सम्म शारीरिक व्यायाम 	<ul style="list-style-type: none"> जिउ तताउने कार्यहरू जस्तै साधारण जगिङ्ग, बाँङ्गोटिङ्गो दौड गराउने । समूहमा सामेल हुने, ताँती र पङ्क्तिमा मिलेर बसेपछि फर्किने कार्यहरूको आदेशपछि मात्र शिक्षकले नमुना व्यायाम ११ देखि १३ सम्म प्रदर्शन गरेर देखाउने । अभ्यासको वेलामा १ देखि १० सम्म गराई ११, १२ र १३ नं. पनि सँगै गराउने । कुनै एक मनोरञ्जनात्मक खेल खेलाउने । 	<ul style="list-style-type: none"> कमान्डरको आदेशसँगै व्यायाम गर्दा नमिल्ने, नजान्ने जस्तो विद्यार्थीहरूको अभिलेख राख्दै पछि त्यस्ता कमजोरीहरूको मात्र समूह बनाई अभ्यास गराउने र हेर्ने । २-३ ओटा व्यायाम गरिसकेपछि अब कुन व्यायाम कसरी गर्ने भनेर प्रश्नोत्तर गर्दै जान्नेलाई प्रदर्शन गर्न पनि लगाउने र अन्य विद्यार्थीका क्रियाकलाप हेर्ने । 	५ घन्टी

क्षेत्र	सिकाइ उपलब्धि	विषयवस्तुको विस्तृतीकरण	सम्भावित शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप	मूल्याङ्कनका सम्भाव्य प्रक्रियाहरू	पा.भा
३. साधारण तथा स्थानीय खेलहरू (क) साधारण खेल	<ul style="list-style-type: none"> साधारण खेलहरू खेल्न । 	<ul style="list-style-type: none"> राम रावण रुखमा लोखर्के 	<ul style="list-style-type: none"> विभिन्न प्रकारले जिउ तताउने क्रियाकलाप गराउने । नियमहरू बताउने । प्रदर्शन खेल देखाई अभ्यास गर्न लगाउने । 	<ul style="list-style-type: none"> खेल खेलाउने र अवलोकन गर्ने । खेलका साधारण नियमहरू सोच्ने । 	२ घन्टी
(ख) स्थानीय खेल	<ul style="list-style-type: none"> निर्देशनविना नै स्थानीय खेलहरू आफैँ खेल्न । 	<ul style="list-style-type: none"> डन्डीवियो - हुत्याउने र ट्याक लगाउने कार्य । 	<ul style="list-style-type: none"> जिउ तताउने क्रियाकलापहरू गर्न निर्देशन दिने । दुर्घटनाबारे सजग गराउने । समूह बनाई डन्डी र वियो उपलब्ध गराउने । पालैपालो हुत्याउने र ट्याक लगाउने अभ्यास गराउने । 	<ul style="list-style-type: none"> क्रियाकलाप अवलोकन गर्ने । सही या गलत कसको के छ सोही वमोजिम विद्यार्थीहरूको सीपसम्बन्धी अभिलेख राख्ने । 	१२ घन्टी स्थानीय पाठ्यांश समेत
४. सिर्जनात्मक खेलहरू (क) कथानक खेल	<ul style="list-style-type: none"> आफूले जानेका र पुस्तकमा भएका कथाहरू हाली त्यसमा आधारित कार्यहरू गर्न । 	<ul style="list-style-type: none"> कथा वाचन कथामा आधारित क्रियाकलापहरू 	<ul style="list-style-type: none"> वार्म अपको लागि शिक्षकले विभिन्न किसिमका संवेगहरू जस्तै रुने, कराउने, हाँस्नेसम्बन्धी नक्कल गर्ने क्रियाकलापहरू गराउने । कथावाचन र क्रियाकलापसम्बन्धी बताउने । समूह बनाई पालैपालो खेलाउने । 	<ul style="list-style-type: none"> सहभागी विद्यार्थीहरूको एउटा मूल्याङ्कन फाराम बनाई प्रयोग गर्ने । विद्यार्थीहरूको कथावाचन र क्रियाकलापको अभिलेख राख्ने । सम्भव भए उत्कृष्टलाई पुरस्कृत गर्ने । 	४ घन्टी
(ख) अभिनयात्मक खेलहरू	<ul style="list-style-type: none"> निर्देशन वा संवादवमोजिम अभिनय गर्न । 	<ul style="list-style-type: none"> सामान्य घटनाको निर्देशन संवादमा आधारित अभिनय 	<ul style="list-style-type: none"> फिल्म, टेलिफिल्मका सानो सानो घटना र कलाकारहरूको नक्कल गर्न प्रेरित गर्ने । शिक्षकले जानेको एक दुईओटा संवाद वा अभिनय गरेर देखाउने । समूह बनाउन लगाई नयाँ कथा वा निर्देशनमा प्रदर्शन गर्न मौका दिने । 	<ul style="list-style-type: none"> सहभागी विद्यार्थीहरूको एउटा मूल्याङ्कन फाराम बनाउने । विद्यार्थीहरूको उत्कृष्ट अभिनयको अभिलेख राख्ने । सम्भव भए उत्कृष्टलाई पुरस्कृत गर्ने । 	२ घन्टी

क्षेत्र	सिकाइ उपलब्धि	विषयवस्तुको विस्तृतीकरण	सम्भावित शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप	मूल्याङ्कनका सम्भाव्य प्रक्रियाहरू	पा.भा
५. भकुन्डो खेलहरू	<ul style="list-style-type: none"> भकुन्डो खुट्टाले रोक्न र हान्न । 	<ul style="list-style-type: none"> भकुन्डो पास भकुन्डो ड्रिब्लिङ रिले भकुन्डो 	<ul style="list-style-type: none"> पासिङ, ड्रिब्लिङ र रिले भकुन्डोसम्बन्धी तरिका बताउँदै प्रदर्शन गरी देखाउने । प्रत्येक समूहलाई वार्मको लागि निर्देशन दिने । सहभागी विद्यार्थीहरूको समूह बनाई भकुन्डो उपलब्ध गराउने । प्रत्येक समूहमा निर्देशनअनुसार अभ्यास गर्न लगाउने । 	<ul style="list-style-type: none"> अवलोकनको आधारमा सीप जान्ने विद्यार्थीहरू छनोट गर्ने । सिकाइ उपलब्धि हासिल गर्न सक्षम विद्यार्थीहरूको अभिलेख राख्ने । 	१५ घन्टी
६. जिम्नास्टिक तथा सन्तुलन कार्य (क) पल्टन बाजी	<ul style="list-style-type: none"> स्वतन्त्ररूपले विस्तारै अगाडि पछाडि पल्टन । 	<ul style="list-style-type: none"> अगाडि विस्तारै पल्टन बाजी पछाडि विस्तारै पल्टन बाजी 	<ul style="list-style-type: none"> विद्यार्थीहरूलाई फाइलमा राख्दै पल्टनवाजीका सजिला विभिन्न अभ्यासहरू गराउने । शिक्षक वा जान्ने विद्यार्थीले नमुना स्वरूप प्रदर्शन गरेर देखाउने । पालैपालो नरम भुइँमा कम्तीमा तीन पल्ट जति फ्रन्ट र ब्याक रोल गराउँदै अभ्यास गराउने । 	<ul style="list-style-type: none"> फाइलमा राखेर पालैपालो फ्रन्टरोल र ब्याक रोल गराएर हेर्ने । दक्षता हासिल गर्ने र नगर्नेहरूको छुट्टाछुट्टै सूची तयार गर्ने । अर्को पटकको अभ्यासमा पुनर्ताजगी (फिड ब्याक) दिने । 	३ घन्टी
(ख) सन्तुलन कार्य	<ul style="list-style-type: none"> हात, टाउको र पेटले भुइँमा टेकी शरीरलाई सन्तुलनमा गर्न । 	<ul style="list-style-type: none"> हातले भुइँ टेकी शरीर सन्तुलन टाउकोले भुइँ टेकी शरीर सन्तुलन 	<ul style="list-style-type: none"> विद्यार्थीहरूलाई फाइलमा राख्दै सन्तुलनका सजिला विभिन्न अभ्यासहरू गराउने । शिक्षक वा जान्ने विद्यार्थीले नमुना स्वरूप प्रदर्शन गरेर देखाउने । सोहीवमोजिम साथीहरूको सहयोगमा (नरम) भुइँमा हेड स्टयान्ड, हयान्ड स्टयान्ड र पेटले भुइँमा टेकाई सन्तुलनको अभ्यास गराउने । 	<ul style="list-style-type: none"> फाइलमा राखेर पालैपालो हेडस्टयान्ड र हयान्डस्टयान्ड गराएर हेर्ने । दक्षता हासिल गर्ने र नगर्नेहरूको छुट्टाछुट्टै सूची तयार गर्ने । अर्को पटकको अभ्यासमा पुनर्ताजगी (फिड ब्याक) दिने । 	३ घन्टी

कक्षा ५

क्षेत्र	सिकाइ उपलब्धि	विषयवस्तुको विस्तृतीकरण	सम्भावित शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप	मूल्याङ्कनका सम्भाव्य प्रक्रियाहरू	पा.भा
शारीरिक शिक्षाका आधारभूत सीपहरू (क) गतिशील अवस्थाका सीपहरू (अ) हिँडाइ/दौडाइ	<ul style="list-style-type: none"> ■ कदम मिलाई हिँड्न । ■ ७५ मि. सम्मको दुरी दौडन । ■ साधारण रिले खेलहरू खेल्न । ■ छुल्ल र भाग्न । 	<ul style="list-style-type: none"> ■ समूहमा विभिन्न कदम हिँडाइ ■ अगाडि, पछाडि, दायाँ र बायाँ चारैतिरको हिँडाइ ■ साधारण दौड र ताल दौडमा क्राउच स्टार्ट ■ ५०-७५ मि. सम्मको दौड, उभिएर सुरु गर्ने दौड ■ व्याटन रिले र साथी नाघ्ने रिले 	<ul style="list-style-type: none"> ■ जिउ तताउने क्रियाकलापहरू गराउदै प्रदर्शनको माध्यमबाट हिँडाइका विविध क्रियाकलाप, साधारण दौड, ताल दौड र क्राउच स्टार्ट, व्याटन तथा साथी नाघ्ने रिलेबारे नमुना प्रदर्शन गरेर देखाउने । ■ सहभागी सङ्ख्याअनुसारको समूह बनाई फाइलमा राख्दै पालैपाले अभ्यास गराउने । ■ प्रत्येकको छुट्टाछुट्टै अभ्यास गर्न लगाउने । 	<ul style="list-style-type: none"> ■ खेल वा कार्यसम्बन्धी प्रश्नोत्तर गर्ने । ■ कार्य अवलोकन गर्ने । ■ गलत अभ्यास तथा प्रक्रियामा पुनर्बल दिँदै दोहऱ्याउन लगाउने । ■ सही र गलत छुट्टैयाई सही कर्तृत्व विद्यार्थीहरूद्वारा प्रदर्शन गर्न लगाउने र अवलोकन गर्ने । ■ नतिजा राम्रो गर्नेको अभिलेख राख्ने । 	३ घन्टी
(आ) उफ्राइ	<ul style="list-style-type: none"> ■ साधारण तरिकाले हाइजम्प र लडजम्प गर्न । 	<ul style="list-style-type: none"> ■ साधारण लडजम्प ■ ह्याडस्टाइल लडजम्प ■ हप दौड ■ क्रस स्किपिड तथा घुमाएको लामो डोरीमा समूह स्किपिड 	<ul style="list-style-type: none"> ■ जिउ तताउनका लागि आफू खुशी दौडाउने वा कुनै एउटा रमाइलो स्वतन्त्र दौडेर खेल्ने खेल खेलाउने । त्यस्तै डोरीमा स्किपिड खेल खेलाउने । ■ उफ्रने कार्य कठिन भएकाले विद्यार्थीहरूलाई प्रोत्साहन दिँदै कैची उफ्राइ, साधारण लडजम्प अनि हप दौड कार्य ह्याडस्टाइल जम्प अभ्यास गराउने । 	<ul style="list-style-type: none"> ■ खेल कर्तृत्व देखाउनेहरूको अभिलेख राख्ने । ■ विभिन्न किसिमका उफ्राइहरूको अवलोकन गर्दै सुधारका लागि मौका दिने । 	३ घन्टी

क्षेत्र	सिकाइ उपलब्धि	विषयवस्तुको विस्तृतीकरण	सम्भावित शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप	मूल्याङ्कनका सम्भाव्य प्रक्रियाहरू	पा.भा
(इ) प्याँकाइ	<ul style="list-style-type: none"> बल वा कुनै वस्तुलाई दुरीमा फाल्न । 	<ul style="list-style-type: none"> हल्का वा गह्रौँ वस्तु फाल्ने खेल - चुङ्गी वा बलले हान्ने खेल । - दुई हातले बल उफार्ने र बास्केटमा फाल्ने खेल । 	<ul style="list-style-type: none"> वामअर्पका लागि एक वा दुई हातले बल फाल्दै एकले अर्कोलाई हिकाउने खेल खेलाउने । बलले निशाना लगाउने र फाल्ने तरिकाको बारेमा बताई समूह विभाजन गरी पालैपालो अभ्यासमा सरिक गराउने । 	<ul style="list-style-type: none"> उचाइ वा लम्बाइमा राखी निशानामा बल पुऱ्याउन वा पार्न सकिन्छ, सकिदैन अवलोकन गर्ने । अभिलेख राख्ने । सोहीबमोजिम अर्को पल्ट सुधारका लागि अभ्यास गराउने र अवलोकन गर्ने । 	३ घन्टी
स्थिर अवस्थाका सीपहरू	<ul style="list-style-type: none"> बारमा भुन्डिएर विभिन्न तरिकाले मच्चन र भर्न । कुनै अग्लोमा चढ्न र भर्न । 	<ul style="list-style-type: none"> बार, डोरीमा भुन्डिने र भर्ने कार्य पोल, डोरीमा चढ्ने र भर्ने कार्य 	<ul style="list-style-type: none"> वार्मअप दौडमा सहभागी गराउने । भुन्डिने, चढ्ने र भुल्ने बेलामा दुर्घटना हुन सक्नेबारेमा सजग गराउने । शिक्षक आफैँ वा जान्नेलाई प्रदर्शन गराउने र पालैपालो अभ्यास गर्न लगाउने । 	<ul style="list-style-type: none"> विद्यार्थीहरूको क्रियाकलाप अवलोकन गरी अभिलेख राख्ने । क्रियाकलाप गर्दा सजग हुनु पर्नेबारे प्रश्नोत्तर गर्ने । 	४ घन्टी
२. कवाज र शारीरिक व्यायाम (क) कवाज	<ul style="list-style-type: none"> गोडाचाल, छिटो हिँड अड जस्ता कार्यहरू गर्न । 	<ul style="list-style-type: none"> गोडाचाल, अड, छिटो हिँड छिटो हिँड र अड 	<ul style="list-style-type: none"> रोलकल गराउने, कवाज गर्ने तरिकाबारे प्रक्रिया बताउने र प्रदर्शन गरेर देखाउने । समूहलाई ताँती र पङ्क्तिमा मिलाई फर्किने कार्यहरूको अभ्यास गराएपछि मात्र छिटो हिँड, अडको अभ्यास राम्रो भएपछि मात्र नजरको कार्य गर्न लगाउने । 	<ul style="list-style-type: none"> शिक्षक आफैँ वा विद्यार्थीलाई आदेश दिन लगाई कवाजका कार्यहरू सानो सानो समूहमा गर्न लगाउने । ठीक कार्यहरू गर्ने र नगर्नेको अभिलेख बनाउने । विशेष गरी हात र खुट्टाको चालमा अवलोकन गर्ने र हिँड र नजर कार्यमा टाउको र खुट्टाको चालमा अवलोकन गरी अभिलेख राख्ने । 	४ घन्टी

क्षेत्र	सिकाइ उपलब्धि	विषयवस्तुको विस्तृतीकरण	सम्भावित शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप	मूल्याङ्कनका सम्भाव्य प्रक्रियाहरू	पा.भा
(ख) शारीरिक व्यायाम	<ul style="list-style-type: none"> समूहमा एकरूपता मिलाई कसरत गर्न । गीत तथा तालको धुनमा कसरतहरू गर्न । 	<ul style="list-style-type: none"> शारीरिक व्यायाम तालिका १ देखि १३ सम्मका कसरतहरू लय, गन्ती वा तालमा प्रदर्शन गीत तथा तालमा कसरत 	<ul style="list-style-type: none"> जिउ तताउने कार्यहरू जस्तै : साधारण जगिङ्ग, बाँझगोटिङ्गो दौड गराउने । समूहमा सामेल हुने र ताँती र पङ्क्तिमा मिलेर बसेपछि फर्कने कार्यहरूको आदेश दिने र शिक्षकले नमुना व्यायाम १ देखि १३ सम्म प्रदर्शन गरेर देखाउने या एउटा राम्रो प्रदर्शन गर्न सक्ने टोलीको छनोट गरी नमुना प्रदर्शन गराउने । गीत वा तालमा १ देखि १३ नं. सम्म बारम्बार अभ्यास गराउने । 	<ul style="list-style-type: none"> टोली नेताको आदेशसँगै व्यायाम गर्दा नमिल्ने, नजान्ने जस्तो विद्यार्थीहरूको अभिलेख राख्दै पछि त्यस्ता कमजोरीहरूको मात्र समूह बनाई अभ्यास गराउने र अवलोकन गर्ने । २-३ ओटा व्यायाम गरिसकेपछि अब कुन व्यायाम कसरी गर्ने भनेर प्रश्नोत्तर गर्दै जान्नेलाई प्रदर्शन गर्न पनि लगाउने र अवलोकन गर्ने । 	५ घन्टी
३. साधारण तथा स्थानीय खेलहरू (क) साधारण खेल	<ul style="list-style-type: none"> साधारण खेलको परिचय दिन । सिमाना बनाई लखेटाइ खेलहरू खेल्न । 	<ul style="list-style-type: none"> साधारण खेलको परिचय माझीदाइ स्वतन्त्र सहर सङ्ख्यामा होऊ 	<ul style="list-style-type: none"> विभिन्न प्रकारले जिउ तताउने क्रियाकलाप गराउने । सामान्य नियमहरू बताउने । प्रदर्शन खेल देखाई अभ्यास गर्न लगाउने । 	<ul style="list-style-type: none"> खेल खेलाउने र अवलोकन गर्ने । खेलका साधारण नियमहरू सोच्ने । 	२ घन्टी
(ख) स्थानीय खेल	<ul style="list-style-type: none"> स्थानीय खेलको परिचय दिन । निर्देशनविना नै स्थानीय खेलहरू आफैँ खेल्न र खेलाउने । 	<ul style="list-style-type: none"> स्थानीय खेलको सामान्य परिचय विभिन्न प्रकारका स्थानीय खेलहरू सङ्कलन तथा खेलाइ - लक्कु ढाल, डन्डीवियो 	<ul style="list-style-type: none"> जिउ तताउने क्रियाकलापहरू गर्न निर्देशन दिने । दुर्घटनाबारे सजग गराउने । समूह बनाई डन्डी र वियो उपलब्ध गराउने । पालैपालो हुत्याउने र ट्याक लगाउने अभ्यासपछि समूह बनाई खेल खेलाउने । 	<ul style="list-style-type: none"> क्रियाकलाप अवलोकन गर्ने । सही या गलत कसको के छ सोही वमोजिम विद्यार्थीहरूको सीपसम्बन्धी अभिलेख राख्ने । 	१३ घन्टी स्थानीय पाठ्यांश समेत

क्षेत्र	सिकाइ उपलब्धि	विषयवस्तुको विस्तृतीकरण	सम्भावित शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप	मूल्याङ्कनका सम्भाव्य प्रक्रियाहरू	पा.भा
४. सिर्जनात्मक खेलहरू (क) कथानक खेल	<ul style="list-style-type: none"> कथानक खेलका रूपमा आउन सक्ने कथाहरू हाली खेलन र खेलाउन । 	<ul style="list-style-type: none"> कथानक खेल कथा सङ्कलन कथामा अभिनय 	<ul style="list-style-type: none"> वार्म अपका लागि शिक्षकले विभिन्न किसिमका संवेगहरू जस्तै : रुने, कराउने, हाँसेसम्बन्धी नक्कल गर्ने क्रियाकलापहरू गराउने । कथावाचन र क्रियाकलापसम्बन्धी बताउने । समूह बनाई पालैपालो खेलाउने । 	<ul style="list-style-type: none"> सहभागी विद्यार्थीहरूको एउटा मूल्याङ्कन फाराम बनाउने । विद्यार्थीहरूको कथावाचन र क्रियाकलापको अभिलेख राख्ने । सम्भव भए उत्कृष्टलाई पुरस्कृत गर्ने । 	४ घण्टी
(ख) अभिनयात्मक खेलहरू	<ul style="list-style-type: none"> आफूले देखेका नौलो जनावरको अभिनय (नक्कल) गर्न । 	<ul style="list-style-type: none"> आफ्नो क्षेत्रमा भएका वा नभएका तथा देखेका वा नदेखेका जनावरको आवाज, हिँडाइ, क्रियाकलाप आदिको अभिनय 	<ul style="list-style-type: none"> फिल्म, टेलिफिल्मका सानो सानो घटना र कलाकारहरूको नक्कल गर्न प्रेरित गर्ने । शिक्षकले जानेको एक दुईओटा संवाद वा अभिनय गरेर देखाउने । समूह बनाउन लगाई नयाँ कथा वा निर्देशनमा प्रदर्शन गर्न मौका दिने । 	<ul style="list-style-type: none"> सहभागी विद्यार्थीहरूको एउटा मूल्याङ्कन फाराम बनाउने । विद्यार्थीहरूको उत्कृष्ट अभिनयको अभिलेख राख्ने । सम्भव भए उत्कृष्टलाई पुरस्कृत गर्ने । 	२ घण्टी
५. भकुन्डो खेलहरू	<ul style="list-style-type: none"> भकुन्डो हात र खुट्टाले ड्रिबल गर्न र समूहमा भकुन्डो खेल खेल्न । 	<ul style="list-style-type: none"> खुट्टाद्वारा भकुन्डो ड्रिबल - खुट्टाको भित्री भागबाट हनाइ - खुट्टाको बाहिरी भागबाट हनाइ हातद्वारा भकुन्डो ड्रिबल हातले भकुन्डो पासिड र सर्भिसिड समूहमा भकुन्डो खेल 	<ul style="list-style-type: none"> पासिड, ड्रिब्लिड र सर्भिसिडसम्बन्धी तरिका बताउँदै प्रदर्शन गरी देखाउने । प्रत्येक समूहलाई वार्मका लागि निर्देशन दिने सहभागी विद्यार्थीहरूको समूह बनाई भकुन्डो उपलब्ध गराउने । प्रत्येक समूहमा निर्देशनअनुसार अभ्यास गर्न लगाउने । 	<ul style="list-style-type: none"> अवलोकनका आधारमा सीप जान्ने विद्यार्थीहरू छनोट गर्ने । सिकाइ उपलब्धि हासिल गर्न सक्षम विद्यार्थीहरूको अभिलेख राख्ने । 	१५ घण्टी

क्षेत्र	सिकाइ उपलब्धि	विषयवस्तुको विस्तृतीकरण	सम्भावित शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप	मूल्याङ्कनका सम्भाव्य प्रक्रियाहरू	पा.भा
६. जिम्नास्टिक तथा सन्तुलन कार्य (क) पल्टन बाजी	<ul style="list-style-type: none"> विभिन्न तरिकाले पल्टन (काँधले टेकेर) 	<ul style="list-style-type: none"> अगाडि पल्टने, पछ्याडि पल्टने छेउबाट पल्टने र काँधले टेकेर पल्टने कार्यहरू 	<ul style="list-style-type: none"> विद्यार्थीहरूलाई फाइलमा राख्दै पल्टनवाजीका सजिला विभिन्न अभ्यासहरू गराउने । शिक्षक वा जान्ने विद्यार्थीले नमुना स्वरूप प्रदर्शन गरेर देखाउने । पालैपालो नरम भुईँमा कम्तीमा तीन पल्ट जति फ्रन्ट र ब्याक रोल तथा साइडरोल गराउँदै अभ्यास गराउने । 	<ul style="list-style-type: none"> फाइलमा राखेर पालैपालो फ्रन्टरोल र ब्याक तथा साइडरोल गराएर हेर्ने । दक्षता हासिल गर्ने र नगर्नेहरूको छुट्टाछुट्टै सूची तयार गर्ने । अर्को पटकको अभ्यासमा पुनर्ताजगी (फिड ब्याक) दिने । 	३ घन्टी
(ख) सन्तुलन कार्य	<ul style="list-style-type: none"> विभिन्न आकार बनाई शरीरलाई सन्तुलनमा राख्न । 	<ul style="list-style-type: none"> शरीरलाई विभिन्न आकारमा सन्तुलन गराउने जस्तै : सीएलजेड आकार 	<ul style="list-style-type: none"> विद्यार्थीहरूलाई फाइलमा राख्दै पालैपालो गरी सन्तुलनका सजिला विभिन्न अभ्यासहरू गराउने । शिक्षक वा जान्ने विद्यार्थीहरूको सहयोगबाट नमुना स्वरूप प्रदर्शन गरेर देखाउने । सोहीबमोजिम साथीहरूको सहयोगमा नरम भुईँमा सन्तुलनका विभिन्न अभ्यासहरू गर्न लगाउने । 	<ul style="list-style-type: none"> फाइलमा राखेर पालैपालो समूहमा सन्तुलनका कार्यहरू गराएर हेर्ने । दक्षता हासिल गर्ने र नगर्नेहरूको छुट्टाछुट्टै सूची तयार गर्ने । अर्को पटकको अभ्यासमा पुनर्ताजगी (फिड ब्याक) दिने । 	३ घन्टी

English

1. Introduction

English has been a second language taught in all schools in Nepal and the medium of teaching and learning at higher level. Furthermore, the National Education Commission reports and interaction programmes held at different places times and with various groups e.g. stakeholders, teachers etc. have laid great emphases on introducing English as a compulsory subject in all schools of Nepal from the very beginning of school education. This curriculum has been designed for primary level (Grades 1-5) education in Nepal, with a view to catering to the immediate needs of children learning English and building a basic foundation for their further studies in and through English. Moreover, it aims at developing a comprehensive communicative competence on the part of learners.

The major focus of this curriculum is on language skills viz, listening, speaking, reading and writing. By the end of Grade 5 children will be able to use English effectively in a limited set of situations.

2.1 General Objectives, Grades 1 - 5 (Level wise)

The objectives of teaching English in the primary schools of Nepal are:

- to give pupils ample exposure to the English language so that they can understand and respond in simple English with acceptable pronunciation and intonation,
- to provide them with the opportunities to practise their English in and outside the classroom, so that they can communicate in simple English,
- to help them develop enthusiasm for reading so that they will be responsive and knowledgeable readers,
- to help them develop their potentialities in writing so that they can be creative writers, and
- to develop a positive attitude towards learning English and build up confidence in using English.

2.2 Specific Objectives, Grades 4- 5

Grade	Language area	Learning achievement
Four	Listening	<ol style="list-style-type: none"> 1. Understand and enjoy a variety of short texts (story, dialogue, etc.) 2. Respond to aural stimuli by writing, ticking, matching, ordering, following instructions or writing simple sentences 3. Listen for specific information in a context 4. Follow directions on a map
	Speaking	<ol style="list-style-type: none"> 5. Use simple language for a variety of functions (warning, expressing surprise and delight, express liking, knowing, and wanting and simple obligation) 6. Give information and ask and answer questions (about habits and simple "always-true" facts) 7. Tell the time and describe frequency, and use ordinal numbers 8. Use correct language for countable and uncountable nouns 9. Talk with increasing confidence using real situations and acting or role play
	Reading	<ol style="list-style-type: none"> 10. Distinguish different types of text and extract information with little help 11. Develop competence to read silently different materials (stories, letters, simple facts, speech, instructions, charts and time tables) 12. Enjoy reading poems aloud 13. Use glossary

Grade	Language area	Learning achievement
	Writing	14. Write simple personal letters (thank you, invitation, etc.) 15. Describe people, places, things and events very simply and briefly with the help of given clues 16. Use regular punctuation and lay out

Grade	Language area	Learning achievement
Five	Listening	1. Enjoy listening to short texts (stories, conversation) 2. Respond in different ways to questions, true/false, and instructions 3. Listen for specific information
	Speaking	4. Participate in conversation through pair work and group work activities (role play, simple drama and games) 5. Use suitable language to warn, express wants, remind, describe possession and location and talk about the future 6. Use tense correctly both for giving information, and asking/answering questions 7. Describe things, people etc. 8. Narrate events in simple language 9. Use and respond to tag questions
	Reading	10. Read different kinds of texts (stories and facts) both for enjoyment and to extract specific information 11. Interpret charts, tables, diagrams 12. Develop reading skills (skimming and more detailed reading) 13. Use glossary
	Writing	14. Write simple letters, dialogue and narrative with correct lay-out and punctuation 15. Narrate a sequence of events 16. Describe people, places and things

3. Scope and sequence

LISTENING

Grade 4	Grade 5
To order, match or correct pictures from verbal text. 1,2,3	To order, match, correct pictures from verbal text. 1,2,3
To draw pictures of scenes with greater range. 2,3	To draw pictures including variety of locations. 2,3
To follow directions on a map (simple). 1,2,3	To follow directions on a map. 2,3
To identify ordinal numbers. 3	To extract times, prices, days, months, menu items from variety of verbal texts. 1,2,3
To respond correctly to a range of questions statements and commands. 2,3	To understand and enjoy stories. 1,2
To extract specific information from text with more redundant information. 3	To correct mistakes in spoken text 2,3
To understand and enjoy stories, and retell simply. 1,2	
To correct wrong words in a repeated verbal text, or well-known story. 1,2,3	

SPEAKING

Grade 4	Grade 5
<p>To warn, express surprise, use ordinal numbers, give directions, express likes and dislikes, knowledge and obligations. 5,9</p> <p>To talk about habits using times and frequency. 6,7,9</p> <p>To narrate events in the past and ask questions. 5,9</p> <p>To correct mistakes. 5</p> <p>To link ideas to make longer sentences. 5,9</p> <p>To ask and answer about countable and uncountable nouns. 8</p> <p>To ask and answer using range of Wh questions. 5,6,7,8,9</p>	<p>To express wants, and reasons. 4,5,6</p> <p>To ask and answer about the future. 4,6,7</p> <p>To describe possession, location, months, seasons, times, menus quantities, properties of objects or people. 4,5,6,7</p> <p>To narrate a series of events. 4,6,8</p> <p>To remind. 4,5</p> <p>To confirm using negative tags and answer correctly. 4,8</p>

READING

Grade 4	Grade 5
<p>To read simple non-fiction and extract information. 10,11</p> <p>To do wide range of word recognition activities and puzzles. 10,11,13</p> <p>To read time-tables. 10,11</p> <p>To read all language used orally. 10,11,12</p> <p>To read range of stories silently and to related activities. 10,12</p> <p>To read chants, rhymes, poems. 10,11</p> <p>To read and follow instructions. 10,11</p>	<p>To interpret simple diagrams, maps, graphs and charts. 10,11,12</p> <p>To read simple non-fiction texts and extract information. 10,12,13</p> <p>To do word puzzles and activities. 10,11,13</p> <p>To read all language used orally. 10,12</p> <p>To read longer stories and do activities. 10,12,13</p> <p>To read and follow harder instructions. 10,11,13</p> <p>To skim texts to answer specific questions or find words. 14,16</p>

WRITING

Grade 4	Grade 5
<p>To do harder word puzzles and activities. 14,15</p> <p>To complete match, order, choose, and compose sentences. 14,15</p> <p>To write instructions. 14,15,16</p> <p>To write chart from text. 15,16</p> <p>To write answers. 14,15,16</p> <p>To write simple letters. 14</p> <p>To describe people, places and events. 15</p>	<p>To do large range of word puzzles. 14,16</p> <p>To write short personal letters and envelopes. 14,15,16</p> <p>To order, match, complete or manipulate material to write good sentences. 14,15,16</p> <p>To write sentences independently. 14,15,16</p> <p>To give written responses to texts they have read. 14</p>

4.1 ELABORATION MATRIX FOR GRADE FOUR

A. Listening and Speaking

S.N.	Language function	Language/Structure	Activities and context	Evaluation
1.	Warning	Be careful! Look out! Stop!	Acting dangerous situations. Real life classroom situation, use of pictures and description.	Speaking and listening can be assessed by talking to each student using a range of questions and instructions. There will be more opportunity for more creative, personal response. Students can also supply speech bubbles for pictures and ask the teacher questions. Listening activities with redundant parts of the text on cassette will assess ability to pick out needed information in a variety of accents.
2.	Expressing surprise and pleasure.	Here it is! I've found it! What a big elephant! Isn't it beautiful! Thank you very much! Look at that! Wow!	Acting situations. Hiding and seeking games. Pictures and dialogues. Chant/poem. Pair work	
3.	Talking about habits and facts.	I walk to school. I don't cycle. Does Ram live there? No, he doesn't. Fishes live in water. Does an elephant eat meat?	Flashcard drills of verbs. Guessing games for question form. Drills and action games for yes/no questions. Miming games. Changing to negative/question form drills. Conversation about habits, and remembering and describing other's habits. Action songs and rhymes.	

4.	Giving times of habits.	When do you come to school? At the o'clock. (minutes to and past)	Question and answers. Matching question and answer. Questioning games.
5.	Describing frequency.	I sometimes/never/always clean my teeth. How often do you come to school? Every day. Every night.	Question and answer drills. Talking about yourself. Running to correct place.
6.	Using ordinal numbers.	He's, first. I'm last. That one is the second/third. Put them in order. Which one is red? The second one.	Races and competition. Ordering games. Describing sets of pictures. Listening and marking pictures in order. Drawing in the first/third/last 'box' from oral instructions.
7.	Narrating the past.	The wolf came out of the forest. The prince rode a white horse. I got in the bus.	Listening to stories and answering questions, true/false or re-telling. Making stories from pictures drawn on board. Regular conversation about activities. Flash card and Yes/No action games.
8.	Giving directions.	The second on the right. It's the third house on the left.	Listening and following on map. Giving instructions for others to follow.
9.	Checking and correcting.	That's right. What's wrong? That's wrong. It should be _____. No! It's all correct.	Listening and spotting mistakes. Giving correct version. Pair work.
10.	Expressing likes and dislikes.	I like playing volleyball. I don't like thunder. Do you like.... Yes, I do/No, I don't. Does the elephant like.... ?	Drills with cues. Changing like to don't like. Real conversations. Listening and making pictures. Poem/chant. Answering about story/Telling story.

11.	Expressing knowledge.	Do you know the shopkeeper? Do you know what 'post' means? Yes I do/No I don't. I don't know how to say I don't know that word. Well done, you know all these words.	Quizzes. Routine Classroom language Peer work
12.	Asking and answering about countable and uncountables.	What's this? It's sugar. What colour is tea? It's brown. How much riec is there? A lot. A little. How many books are there? Sis. A lot. A few. How much do you want? One kg, one litre, one metre.	Flashcard drills and guessing games. Quantity guessing games. Shopping role play (simple). Weighing and measuring real things.
13.	Linking ideas.	I walk but Ram cycles. My friend and I play badminton. I get up and tidy my room. I came early but I couldn't open the door.	Drills and practice saying one sentence from two. Circular, adding on games. Giving opposite with 'but' games and drills.
14.	Expressing obligation.	You must ____ We must ____ We mustn't ____	Making class rules.
15.	Asking for and giving a range of information.	What's ? Where do/ does/did/is.....? How many are there? What time did/do does/is? How old.....? How often.....? Who is walking/outside? What does/did/do? Suitable replies.	Regular short conversations. Drills. Questions about pictures and stories. Pair/group work. Quizzes. "Finding out" (jig-saw) games. Chants.

B. Reading and writing

S.N.	Content	Activities and Context	Evaluation
1.	Reading simple, illustrated factual text, silently.	Animals, other countries, aspects of Nepal, surprising facts, interesting people and feats. Making chart from text, true/false, short answers. Drawing, making poster, doing puzzles. Quiz. Skimming for specific words.	Short structured conversations using flashcards, text book pictures real objects stick pictures simple maps will give students opportunity to show they can do the language functions. Extra listening tasks in which students listen for certain details can be given.
2.	Reading stories (including direct speech) Silently.	Folk tales, adventure stories, funny stories. Skimming for specific things, and answers to limited questions. Group/pair work to find words, answer questions and other activities to check understanding. Ordering sentences to retell story. Writing true sentences only. Completing sentences.	
3.	Reading simple rhymes and poems.	Fun ideas and rhymes. Learn by heart Say, draw, act.	
4.	Reading and writing instructions.	How to make/draw.... Doing as instructed. Writing simple instructions. (one or two actions only). Drawing pictures. Ordering instructions.	
5.	Reading time-tables.	Travel, school.	
6.	Building vocabulary.	Puzzles, matching words and meaning, putting words into spaces. Keeping own word list, action games, bingo, word chains.	
7.	Simple writing, including commas, inverted commas.	Simple short letters, past events, conversation.	
8.	Describe people, places, family.	My friend is a very good artist. She can draw beautiful pictures. There is a tree near the house.	
9.	Narrate sequence of events	Every day I get up at 6 o'clock. He went to the market.	

4.2 ELABORATION MATRIX FOR GRADE FIVE

A. Listening and Speaking

S.N.	Language function	Language/Structure	Activities and context	Evaluation
1.	Expressing wants.	I want a book, please. Do you want some rice. Yes please. No thank you. What do you want? I want to see the headmaster. He wanted to play football. What do you want to do next? Play a game, please.	Acting/Roleplay, shop, library. Daily classroom language and real use. Drills with flashcards. Simple survey.	Short structured conversations using flashcards, text-book pictures, real objects, stick pictures and simple maps will give students opportunity to show they can use the language

2.	Asking and answering about reasons.	Why did he run away? Because he was afraid. Why is everyone happy? Because we won. I'm smiling because Miss gave me a star.	Questions and answers about stories which have been told or read. Acting and guessing reasons game.	functions. Extra listening tasks can be given in which students listen for certain details.
3.	Talking about the future a. plans, intentions b. action	I'm going to play badminton. What are you going to do? Are you going to go home soon? I'll clean the board! Will you come tomorrow? Yes. I will/No, I won't. He won't forget.	Discussing pictures. Flashcard drills and games. Yes/no games and drills. Guessing what the teacher will do. Talking about plans for Saturday. Chant or poem. Pair work, finding plans for days of the week.	
4.	Describing with possessive pronouns	Whose is this book? It's mine/yours/his/hers/ours/theirs.	Real possessions reclaimed. Pair work with pictures.	
5.	Describing location and giving directions.	It's between the library and the tea-shop. It's opposite the school. My house is next to Ram's. It's in the middle/front/back of the room.	Maps and diagrams or models of towns and giving directions to find places. Listening to directions and finding destination. Hiding and seeking games. In the classroom or imaginary hiding in pictures. Listening to descriptions to match houses and names. Listening and drawing pictures.	
6.	Describing properties or possessions.	A tiger has black stripes. He has long hair. Does an elephant have a trunk? How many legs does an insect have? It has six legs.	Talking about flashcards/pictures. Listening to descriptions to guess what is being described. Describing and identifying people or other sets.	
7.	Talking about months and seasons.	It's December. It's winter. It's cold. Last month was July. It's raining. It's the monsoon. What's the date? The sixth of June. June the sixth.	Ordering and running games. Listening and ticking pictures or month names. Regular date discussion.	
8.	Discussing prices, times, days, menus.	It costs ten rupees. A cup of coffee please, It leaves at ten o'clock.	Filling speech bubbles. Role-play. Listening to discussion of public notices picking out relevant figures.	

9.	Reminding.	Don't forget to bring the book. Remember to do your homework.	Classroom language.	
10.	Narrating series of events and stories.	I woke up. Then I got up and dressed. Next he opened the door.	Listening to and retelling stories.	
11.	Describing the time of events.	When did/do you.....? On Sunday. Yesterday. At 10 o'clock. In November. Last night. In the holidays. At break time.	Questions and answers. Pair work. Listening and picking out relevant times. Discussing plans.	
12.	Describing quantities.	A jar of/piece of/packet of/bottle of/ kilo of/ litre of	Shopping role-play and acting. Listening and picking out quantities. Making display and describing it.	
13.	Checking and confirming.	Simple, negative tags, he/she only, all tenses: He's sleeping, isn't he? She's a teacher, isn't she? He came yesterday, didn't he? She lives here, doesn't she? He's got a sister, hasn't he? He'll come, won't he? She was tired, wasn't she? Expected short answers: Yes, he ____ . Extend to you..... aren't you? Yes, I am.	Drills, adding tags to sentences. Pair work, questions and answers. Spotting and correcting wrong tags.	
14.	Describing people	Suma is beautiful. She is ten years old. She is wearing/carrying.....		

B. Reading and writing

S.N.	Content	Activities and Context	Evaluation
1.	Reading longer stories, with sentences containing and/but/because, and with a greater use of pronouns.	Enjoyable and well-known worldwide stories. Contemporary children's stories. Activities include finding words and meaning, true/false, ordering, acting, drawing, finding facts about characters, suggesting what happens next.	<p>With only a small number of unknown words, and pictures a text will have familiar types of activities to test reading ability. Sentences will still be short and simple. Shorter texts like instructions, close, and charts can also be used. Writing will be assessed by sentence completion, short answers, filling speech bubbles, writing simple letters about an event (2-3 sentences only), describing a picture, making a poster, completing a short story with pictures (1-2 sentences only) and puzzles. All 4 skills will be closely integrated.</p>
2.	Reading simple factual texts and writing	Geographic, biographical, scientific, current affairs, sporting, craft or music. Children extract basic information, make questions and answers, draw or model.	
3.	Reading quickly to find specific words or answer to question.	Races to find answers. Timed reading activities. Practice with many short texts written on board.	
4.	Interpreting simple diagrams, maps, graphs and charts. (Simple numbers and concepts)	These will be part of factual texts, and there will be many questions to guide understanding. Children do research and draw their own. There will be a lot of talking about doing this. Group and class work and presentations. Plans of school and village and made-up roads; bar charts, line graphs of weather, sales, favorites, use of 24 hours, size of rivers, oceans, countries, distance walked.	
5.	Reading and following instructions.	Simple 'board' game. Making something.	
6.	Reading and writing very simple letters and envelopes.	Read as a part of story. Written ones personal to children.	
7.	Reading and writing simple posters.	Included in stories, relevant to own school or locality.	
8.	Writing two or three correct sentences independently.	Answers to questions. Description of given picture. Completion of story. About own life.	
9.	Writing given sentences in correct order to make a story.	Interesting and active. Story known or shown in pictures.	
10.	Manipulating given material to write sentences of a given form.	Pictures, choosing words, matching parts of sentence, following simple model sentence form with other words, adding a few words to complete sense. This will be closely related to speaking and listening, and to all the language functions and structures learned orally.	
11.	Describing people, places and things.	Sharada is a good singer. Pokhara is a beautiful town. Aziz has a red bicycle.	
12.	Reading and writing narration, e.g. short, guided story.	The chief guest visited our school yesterday. She arrived at our school at 10 o'clock in the morning. Our headmaster welcomed her.	

5. Time allotment (weighting)

All lessons integrate the four skills. Below are the guidelines showing the relative importance of the different skills from grades 4 - 5.

	Skills	Grade 4	Grade 5
(45- Minutes period, 5 days a week for roughly 150 days in one academic year)	Listening	25%	25%
	Speaking	25%	25%
	Reading	25%	25%
	Writing	25%	25%

6.1 Teaching techniques:

- English classroom should have a happy atmosphere where the children hear and speak English in a natural way through a variety of activities.
- All four skills will develop together but new material will be learnt orally and aurally before being read.
- As well as teacher-pupil conversation, there will be many opportunities for pupils to talk to each other in pairs or groups or in front of the whole class.
- Praise for effort and achievement and encouragement will help each child to make progress.
- From the beginning creativity and the pupil's independent use of the language should be encouraged.
- Each lesson should have a variety of activities, suitable for the children's age and interests. These can include:
 - Games
 - Use of pictures on the blackboard or from books and flashcards for questions, answers, cues in drills, new vocabulary and language learning
 - Simple craft activities.
 - Chants, rhymes, and action songs
 - Talking in pairs and small groups with a pupil as "teacher"
 - Simple acting and role play
 - Actions to aid word retention
 - Stories
 - Simple listening exercises where pupils respond without writing or speaking
 - Reading from the board, and daily practice reading word flashcards
 - Silent reading leading to answering specific questions
 - Use of sound(s), and look and say but no spelling aloud
 - A large variety of written exercises from the board, which involve some measure of choice and challenge however simple.
 - Use of the textbook as a source of practice in speaking and developing reading skills and in providing challenging exercises.

6.2 Teaching resources

- A comprehensive teacher's guide for the year's activity with instructions for games and methods in Nepali, and the teacher's and pupils' conversations in English.
- A set of picture flashcards with the word included
These should cover nouns, including people, and uncountable and verbs. Each school should have a complete set, printed on good card.
- A pupil's book for each student.
- Teachers will be expected to make their own word flashcards on paper or cheap card.

7. Assessment

For the lower grades continuous assessment of each child's achievement of the curriculum items in all four skills is most appropriate.

For Grade 5 (and possibly four) formal test can be given involving (a) simple, familiar conversation (b) response to aural stimulus (listening activity) and an interesting reading/writing test with new material but familiar methods, vocabulary and language which tests the pupils ability to read and understand simple sentences and write neatly and correctly.

स्थानीय पाठ्यक्रम निर्माण निर्देशिका

परिचय

प्रस्तुत प्राथमिक शिक्षा पाठ्यक्रमले स्थानीय आवश्यकता, राष्ट्रिय एवम् अन्तर्राष्ट्रिय जगत्मा आएको प्रभावलाई दृष्टिगत गरी स्थानीय पाठ्यक्रमको सोचमा अझ बढी जोड दिएको छ । प्राथमिक तहको पाठ्यक्रम सुधार गर्ने क्रममा राष्ट्रिय पाठ्यक्रम गोष्ठी, क्षेत्रगत कार्यशाला, विभिन्न पाठ्यक्रम सुधार प्रतिवेदन, आयोजना, परियोजनाका सुझावहरू, अध्ययन प्रतिवेदन आदिले अल्ल्याएका सुझावहरूलाई सक्दो रूपमा समेट्ने प्रयास गरिएको छ । यसमा सुझावहरूले उठान गरेका स्थानीय आवश्यकताअनुसारको स्थानीय पाठ्यक्रमको निर्माण अवधारणालाई बढीभन्दा बढी प्रोत्साहन गर्ने मर्मलाई अङ्गीकार गरिएको छ । यही मर्मलाई आत्मसात् गरी केही विषयहरूमा आंशिक रूपले र सम्भाव्य क्षेत्रमा छुट्टै विषयका रूपमा पठनपाठन हुन सक्ने स्थानीय पाठ्यवस्तुको प्रावधानलाई अघि बढाइएको छ ।

स्थानीय पाठ्यक्रमका सैद्धान्तिक अवधारणालाई सङ्क्षिप्त रूपमा केलाउँदा मूलतः यसले स्थानीय आवश्यकता, स्थानीय विषय क्षेत्र, विषयवस्तु, शैक्षणिक व्यवस्था, सामग्रीको निर्माण गरी स्थानीय परिवेशको शिक्षा दिने कुरालाई स्वीकार गर्दछ । यसै गरी शैक्षिक विकेन्द्रीकरणको अवधारणाअन्तर्गत पाठ्यक्रम सुधार पद्धति (Curriculum reform approach) अनुसार पनि स्थानीय आवश्यकतालाई समेट्ने गरी स्थानीय निकायलाई नै स्थानीय पाठ्यक्रम बनाउन दिई शिक्षामा सुधार गर्न सकिने कुरामा जोड दिएको छ । स्थानीय पाठ्यक्रम के हो ? यसलाई स्थानीय तहमा कसरी निर्माण गर्न सकिन्छ ? राष्ट्रिय पाठ्यक्रमले यसलाई कसरी निर्देशित गर्छ, स्थानीय पाठ्यक्रम निर्माण गर्दा अपनाउनुपर्ने प्रक्रिया केके हुन सक्छन्, केन्द्रीय पाठ्यक्रमकै ढाँचामा बनाउनुपर्ने वा छुट्टै ढाँचा अपनाउने आदि सन्दर्भमा केही अग्रिम कार्य हुनु अत्यावश्यक देखिन्छ । त्यसैले स्थानीय तहलाई पाठ्यक्रम निर्माणका लागि सक्षम बनाउन आवश्यक सहयोग पुगोस् भन्ने दृष्टिकोणले यो निर्देशिका तयार गरिएको हो ।

१. स्थानीय पाठ्यक्रम के हो ?

- स्थानीय सरोकारवालाहरूको सहभागितामा स्थानीय आवश्यकताअनुसार विषयवस्तुहरू समावेश गरी निर्माण र कार्यान्वयन हुने पाठ्यक्रम स्थानीय पाठ्यक्रम हो ।

२. प्राथमिक शिक्षा पाठ्यक्रममा स्थानीय पाठ्यक्रमको प्रावधानका सम्बन्धमा के छ ?

- प्राथमिक शिक्षा पाठ्यक्रममा राखिएका विषयहरूमध्ये सामाजिक अध्ययन, सिर्जनात्मक तथा शारीरिक क्रियाकलाप विषयको ८० प्रतिशत केन्द्रले र २०% स्थानीय तहले निर्माण गर्ने व्यवस्था छ । त्यसै गरी मातृभाषा र स्थानीय विषयको पूरै पाठ्यक्रम स्थानीय तहबाट निर्माण गर्ने भन्ने व्यवस्था गरिएको छ । कुनै पनि विद्यालयले १०० पूर्णाङ्कको स्थानीय परिवेशअनुसार मातृभाषा वा स्थानीय विषयको रूपमा अन्य कुनै स्थानीय वातावरणअनुकूलको विषय छनोट गरी पाठ्यक्रम निर्माण गरी पठनपाठन गर्नुपर्ने प्रावधान प्राथमिक तह २०४९ को पाठ्यक्रमबाट सुरु भएकोमा परिमार्जित यस पाठ्यक्रमले त्यसलाई निरन्तरता दिने प्रयास गरेको छ ।

३. स्थानीय पाठ्यक्रमको आवश्यकता किन ?

हाम्रो मुलुक सानो भए तापनि यसको वस्तुस्थिति विविधतापूर्ण छ । भौगोलिक, सांस्कृतिक, भाषिक, जातीय आदि कुराहरूमा विविधता छ । विभिन्न ठाउँमा विभिन्न स्रोतहरू छन् । विभिन्न ठाउँका मानिसहरूको आवश्यकता र चाहना फरकफरक छन् । त्यसैले केन्द्रमा निर्माण गरेको पाठ्यक्रमका सबै अंश सबै क्षेत्रमा हुबहु लागू गर्न नसकिने हुन्छ । उदाहरणका रूपमा काठमाडौँ उपत्यकाका विद्यार्थीहरूका लागि यहाँका धार्मिक, सांस्कृतिक र पुरातात्विक महत्त्वका स्थलहरूका बारेमा जानकारी र सूचना प्रविधिसम्बन्धी शिक्षा आवश्यक हुन सक्दछ भने जुम्लाका लागि तरकारी तथा फलफूल खेती र यसको व्यवस्थापन विषयमा आधारभूत कुराहरू आवश्यक हुन सक्छन् ।

यसै गरी भाषिक संरक्षणका लागि ताप्लेजुङमा लिम्बू भाषा, धनुषामा मैथिली, कपिलवस्तुमा अवधी, कैलालीमा थारू भाषाको शिक्षण हुन आवश्यक हुन सक्दछ । हाम्रो मुलुकमा स्थानीय पाठ्यक्रमको आवश्यकता निम्नलिखित बुँदाले पुष्टि गर्दछ :

- सामाजिक विभिन्नताअनुरूपको पाठ्यवस्तुलाई प्रोत्साहन गर्न ।
- व्यक्ति/समूह/समाजको आवश्यकता बुझी तिनलाई पूरा गर्न ।

- स्थानीय महत्त्वपूर्ण चाडपर्व, स्थान विशेष, कला कौशल, व्यवसाय, घरेलु उद्योग, प्राकृतिक स्रोतको उचित सम्मान र परिचालन गरी संरक्षण र संवर्धन गर्ने ।
- पाठ्यक्रमलाई बढी उपयोगी, सान्दर्भिक र आवश्यकतामुखी बनाउन ।
- स्थानीय तहका सरोकारवालाहरू र संस्थाको सक्षमता अभिवृद्धि गर्ने ।

४. स्थानीय पाठ्यक्रम निर्माण कसरी गर्ने ?

स्थानीय तहको पाठ्यक्रम निर्माणका लागि पाठ्यक्रम विकासका विभिन्न चरणहरू अपनाउन सकिन्छ । ती चरणहरू निम्नानुसार छन्:

- | | |
|--|--------------------------------|
| (क) आवश्यकता पहिचान | (ख) उद्देश्य निर्धारण |
| (ग) विषयवस्तु छनोट | (घ) कक्षागत सिकाइउपलब्धि विवरण |
| (ङ) शिक्षण प्रक्रिया (क्रियाकलाप र विधि) | (च) विद्यार्थी मूल्याङ्कन |
| (छ) समय निर्धारण | |

(क) आवश्यकता पहिचान

- स्थानीय तहको पाठ्यक्रमको निर्माणका लागि स्थानीय तहका प्रतिनिधि, स्थानीय तहका गैरसरकारी संस्थाका प्रतिनिधि, बुद्धिजीवी, उद्योगपति, व्यापारी, रोजगारदाता, अभिभावक, शिक्षक, स्रोतव्यक्ति, समाजसेवी, सामाजिक कार्यकर्ता र स्थानीय तहका सरकारी निकायका प्रतिनिधिहरूको सुझाव र सल्लाहमा विद्यालय वा स्रोतकेन्द्र वा जिल्ला शिक्षा कार्यालयको नेतृत्वमा केकस्ता विषयवस्तुका स्थानीय पाठ्यक्रम बनाउने भन्ने बारेमा छलफल गर्ने ।
- छलफल गर्दा राष्ट्रिय पाठ्यक्रमले दिएका विषयहरूलाई आधारका रूपमा लिई कुनकुन विषयमा स्थानीय पाठ्यक्रम निर्माण गर्ने हो सो यकिन गर्ने ।
- स्थानीय तहमा नै शिक्षण गर्न सकिने विषयवस्तु केके हुन सक्छन् यकिन गर्ने ।
- सङ्कलित सूचनाहरूलाई शिक्षक तथा उपलब्ध हुने भए विशेषज्ञहरूको सहयोगले प्राथमिकीकरण गर्ने ।

(ख) आवश्यकता पहिचानका सम्भाव्य क्षेत्रहरू

स्थानीय अंशको पाठ्यक्रम सम्बन्धित विषयहरूमा दिइसकिएको छ । त्यसैलाई आधार मानी स्थानीय पाठ्यक्रम निर्माण गर्नुपर्नेछ ।

(ग) स्थानीय पाठ्यक्रम निर्माणको सम्भाव्य जिम्मेवारी

स्थानीय पाठ्यक्रम निर्माण गर्दा विद्यालय, स्रोतकेन्द्र र जिल्ला तहबाट सम्भाव्य पाठ्यक्रम निर्माण गर्न सकिने छ ।

- **विद्यालय तह** : कुनै खास विद्यालयका लागि मात्र उपयोगी हुने विषयवस्तुको पाठ्यक्रम विद्यालयले सरोकारवालासँग परामर्श गरी विद्यालय आफैले निर्माण गर्ने ।
- **स्रोत केन्द्र तह** : एकभन्दा बढी विद्यालयका लागि उपयोगी हुने स्थानीय पाठ्यक्रम सरोकारवालासँग परामर्श गरी स्रोतकेन्द्र तहको नेतृत्वमा निर्माण गर्ने ।
- **जिल्ला तह** : एकभन्दा बढी स्रोत केन्द्रहरूका लागि उपयोगी हुने स्थानीय पाठ्यक्रम सरोकारवालासँग परामर्श गरी जिल्ला शिक्षा कार्यालयको नेतृत्वमा निर्माण गर्ने ।

(ङ) सुझाव सङ्कलन गर्ने आधारहरू

- सामाजिक अध्ययन, सिर्जनात्मक र शारीरिक शिक्षाको स्थानीय पाठ्यक्रम निर्माण गर्दा केन्द्रले निर्माण गरेको पाठ्यक्रममा भएका विषयवस्तु अध्ययन गर्ने । यसबाहेक स्थानीय तहका लागि नपुग भएका कुराहरू केके हुन सक्दछन् भनेर सुझाव लिने ।
- स्थानीय विषयको पाठ्यक्रम निर्माण गर्दा स्थानीय विषय केके हुन सक्दछन्, तीभित्र केकस्ता विषयवस्तु राख्ने भनेर सरोकारवालाहरूसँग छलफल गर्ने ।

(ख) उद्देश्य निर्धारण

स्थानीय तहका लागि निर्माण गरिने पाठ्यक्रम निर्माण गर्दा प्राथमिक शिक्षा पाठ्यक्रममा उल्लेख भएका प्राथमिक तहका उद्देश्यसँग मेल खाने गरी साधारण उद्देश्य निर्धारण गर्नुपर्ने हुन्छ । जस्तै; उदाहरणका लागि प्राथमिक तह पूरा गरिसकेपछि विद्यार्थीहरू निम्नलिखित कुराहरू गर्न सक्षम हुनेछन् :

स्थानीय तहमा प्रचलित परम्परागत व्यावसायिक सीपसम्बन्धी ज्ञान हासिल गर्न र त्यसको प्रवर्द्धन गर्न ।

(ग) विषयवस्तुको छनोट

आवश्यकता पहिचान गरी प्राथमिकता क्रम निर्धारण गरेका आधारमा नै उद्देश्य निर्धारण गर्नुपर्ने हुँदा यसलाई नै विषयवस्तुको छनोटका लागि आधार बनाउने र छनोट भएका विषयवस्तुको विस्तृतीकरण गर्नुपर्छ ।

(घ) कक्षागत सिकाइउपलब्धि निर्धारण

साधारण उद्देश्य र विषयवस्तुका आधारमा कक्षागत सिकाइउपलब्धि निर्धारण गर्नुपर्नेछ । जस्तै; कुन कक्षामा केकति, कस्तो खालको विषय दिनुपर्ने हो सो यकिन गर्नुपर्दछ । यसका लागि विद्यार्थीको उमेर, ज्ञानको अवस्था, भाषिक स्तर, उमेर आदिलाई ध्यान दिनुपर्दछ ।

(ङ) शैक्षिक सामग्री

पाठको उद्देश्य पूरा गर्न आवश्यक, उपलब्ध हुन सक्ने र प्रयोग गर्न सकिने सामग्रीको व्यवस्था गर्नुपर्छ ।

(च) शिक्षण विधि र प्रक्रिया

शिक्षणसिकाइ क्रियाकलाप सञ्चालन गर्न सकिन्छ/सकिदैन भनेर विशेष ध्यान दिनुपर्छ । साधारण उद्देश्यको कार्य पूरा गर्न सक्छ सक्दैन पूर्वअनुमान गर्नुपर्छ । स्थानीय रूपमा शिक्षण गर्नुपर्ने विषयको प्रभावकारी शिक्षण गर्न सम्भाव्य शिक्षण विधि, विद्यार्थी क्रियाकलाप उल्लेख गर्नुपर्दछ । स्थानीय रूपमा शिक्षणसिकाइ गर्नुपर्ने विषयको पाठ्यपुस्तक भएका विषयमा पाठ्यपुस्तक र अन्य विषयमा विद्यार्थीले गरेर सिकने, देखेर सिकने, प्रदर्शन गर्ने, स्थानीय स्रोतव्यक्तिलाई आमन्त्रण गरी कक्षा सञ्चालन गर्नुपर्ने हुन्छ भने धेरैजसो अवलोकन, निरीक्षण र भ्रमण गरी सिक्नुपर्ने पनि हुन सक्छन् । पाठ्यक्रममा राखिएका विषयवस्तुको प्रभावकारी शिक्षणसिकाइका लागि केकस्तो शिक्षण विधि आवश्यक पर्छ सो कुरा स्थानीय पाठ्यक्रममा उल्लेख गर्नुपर्छ । यसमा स्थानीय तहबाट पाठ्यपुस्तक निर्माण नभएको अवस्था पनि हुन सक्ने भएकाले विद्यार्थी क्रियाकलापबाट मात्र पाठ्यक्रमका उद्देश्य पूरा गर्नुपर्ने भएकाले उपयुक्त क्रियाकलाप छनोट गर्नुपर्छ । यसका लागि छलफल, एप्रन्टेसिप कार्यक्रम, स्थलगत भ्रमण, स्थानीय व्यक्तिसँगको अन्तर्क्रिया र विभिन्न कार्यक्रमहरूमा विद्यार्थी सहभागिता उपयोग हुन सक्दछन् ।

(छ) विद्यार्थी मूल्याङ्कन

स्थानीय पाठ्यक्रमअनुसार शिक्षण सिकाइ हुने विषयमा विद्यार्थीले गरेर, अवलोकन गरेर सिकने भएकाले सहभागिता र सिकने हौसला प्रदान गर्ने र प्राप्त प्रतिवेदनका आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुपर्दछ । औपचारिक परीक्षाको खास प्रयोजन रहदैन । प्राथमिक पाठ्यक्रममा निरन्तर विद्यार्थी मूल्याङ्कनलाई जोड दिएकाले स्थानीय पाठ्यक्रममा निरन्तर विद्यार्थी मूल्याङ्कनलाई निरन्तरता दिइनुपर्दछ । यसका लागि शिक्षकले विद्यार्थीलाई विभिन्न क्रियाकलाप गराई उनीहरूले गरेका क्रियाकलापको अवलोकन गरी विद्यार्थी मूल्याङ्कन गर्नुपर्छ ।

(ज) समय निर्धारण

पाठ्यक्रमले तोकेको समय र पाठ्यभारअनुसार शिक्षण सिकाइ गर्नुपर्दछ । स्थल भ्रमण, अध्ययन भ्रमण आदि गर्दा अन्य विषयको पठनपाठनलाई बाधा नपर्ने गरी लैजाने व्यवस्था मिलाउनुपर्दछ । स्थानीय पाठ्यक्रममा शारीरिक र सिर्जनात्मक कलालाई २०% र सामाजिक अध्ययनलाई २०% छुट्याइएअनुसार नै पठनपाठन गराउनुपर्ने छ । यसका लागि सामाजिक अध्ययनलाई वार्षिक ५/६ हप्ता, त्यसै गरी सिर्जनात्मक कलालाई र शारीरिक शिक्षालाई पनि ३/४ हप्ता एवम् स्थानीय विषयका लागि १२८ घन्टी पठनपाठन गराउने व्यवस्था गर्नुपर्छ । कक्षाकार्य, योजनाकार्य, सहभागिता, अवलोकनका आधारमा विद्यार्थीहरूको मूल्याङ्कन गर्नुपर्छ ।

६. स्थानीय पाठ्यक्रम कसरी कार्यान्वयन गर्ने ?

- स्थानीय पाठ्यक्रम कार्यान्वयन गर्न उद्योगपति, व्यापारी, बुद्धिजीवी, शिक्षक, स्रोत व्यक्ति आदिलाई संलग्न गराई स्रोतव्यक्तिका रूपमा कक्षाकोठामा ल्याई अन्तर्क्रिया गराउनुपर्छ । स्थानीय व्यक्तिसँग भेट, अन्तर्क्रिया, स्थलगत भ्रमण, पुरातात्विक, भौगोलिक, ऐतिहासिक, सांस्कृतिक, कृषि व्यवसायमा संलग्न व्यक्तिसँग गई साक्षात्कार कार्यसमेत गराउनुपर्ने छ ।
- सम्बन्धित विद्यालयका शिक्षक/शिक्षिका सो विषयमा विशेषज्ञता हासिल भए सोहीबाट पठनपाठन गराउनुपर्ने छ ।

- विषयको प्रकृतिअनुसार समुदायमा रहेका उक्त विषयमा सीप वा ज्ञान वा व्यवसाय गरी बसेका वा पेसाका व्यक्तिहरूलाई विद्यालयमा आमन्त्रण गरी उल्लिखित विषयमा छलफल, प्रश्नोत्तर गरी विद्यार्थीलाई सिकाउन सकिन्छ ।
- उल्लिखित विषयको जानकारी लिन स्थलगत भ्रमण गर्नुपर्ने, सोही स्थानमा गई अध्ययन गर्नुपर्ने विषयमा तत् स्थानमा नै विद्यार्थीलाई भ्रमण गराई प्रत्यक्ष अध्ययन गराउनुपर्दछ ।
- विद्यार्थीहरूलाई विषयवस्तुको जानकारी गराउन योजनाकार्य (Project work) पनि दिन सकिन्छ ।

७. स्थानीय पाठ्यक्रम कसले निर्माण गर्ने ?

- स्थानीय पाठ्यक्रमका लागि आवश्यकता पहिचान भई विषय क्षेत्र छनोट भइसकेपछि शिक्षक, विद्यार्थी, विद्यालय व्यवस्थापन समिति, शिक्षक, अभिभावक सङ्घ र बुद्धिजीवीसमेतको सक्रियतामा विद्यालय आफैले स्थानीय पाठ्यक्रम बनाउनुपर्छ ।
- दुई वा सोभन्दा बढीका विद्यालयको आवश्यकता र चाहना एउटै भएमा स्रोतकेन्द्रको नेतृत्वमा स्थानीय पाठ्यक्रम निर्माण गर्नुपर्छ ।
- जिल्लाभरिको आवश्यकता र विषय क्षेत्र एउटै भएमा जिल्ला शिक्षा कार्यालयले नेतृत्व गरी स्थानीय पाठ्यक्रम निर्माण गर्नुपर्छ ।
- स्थानीय पाठ्यक्रम निर्माण गर्न प्राविधिक कठिनाई परेमा पाठ्यक्रम विकास केन्द्रबाट यथासम्भव प्राविधिक सहयोग उपलब्ध गराउन सकिने छ ।
- स्थानीय पाठ्यक्रम निर्माणका लागि आवश्यक बजेट विद्यालयलाई प्राप्त हुने स्रोतबाट नै खर्च गर्नुपर्ने वा विद्यालय विकास योजना आदिमा समावेश गरी निकास गराउनुपर्ने छ ।

८. पाठ्यक्रम परिमार्जन

स्थानीय तहको पाठ्यक्रम विद्यालय, स्रोतकेन्द्र वा जिल्ला शिक्षा कार्यालय जसले निर्माण गरेको हो कार्यान्वयनमा परेका कठिनाई र अध्ययनको सुझाव आदिका आधारमा उसैले परिमार्जन समेत गर्न सक्दछ । विद्यालय तहमा कार्यान्वयन गर्दाका बखत आएका पृष्ठपोषणका आधारमा विद्यालय स्वयम्ले पनि स्थानीय पाठ्यक्रम परिमार्जन गर्न सक्दछ । केन्द्रले पाठ्यक्रम परिमार्जन गर्दा स्थानीय तहको पाठ्यक्रमलाई समेत आवश्यक संशोधन गर्ने गरी स्थानीय पाठ्यक्रम परिमार्जन गर्न सक्दछ ।

निरन्तर विद्यार्थी मूल्याङ्कनसम्बन्धी अभिलेख प्रक्रिया

निरन्तर विद्यार्थी मूल्याङ्कन प्रक्रियाको मुख्य उद्देश्य पठनपाठनसँगै विद्यार्थीहरूको सिकाइको स्तर पत्ता लगाई कम सिकेका विद्यार्थीहरूका लागि सुधारात्मक शिक्षण वा व्यक्तिगत रूपमा विशेष ध्यान दिई सिक्न प्रोत्साहन गर्नु हो । यस मूल्याङ्कन प्रक्रियामा निम्नानुसार विद्यार्थीहरूको प्रगति अभिलेख राख्नुपर्नेछ :

१. पाठगत आधारमा विद्यार्थीले कक्षामा सिकेका कुरालाई अनुसूची १ अनुसारको फाराममा तोकिएका मापदण्डका आधारमा एकदेखि तीनओटासम्म रेजा (√) चिह्न लगाउने ।
२. अति उत्तम सिकेकालाई तीनओटा रेजा (√ √ √), उत्तम सिकेकालाई दुईओटा रेजा (√ √) र सामान्य सिकेकालाई एउटा रेजा (√) दिने ।
३. प्रत्येक पाठमा रेजा दिनका लागि निम्नलिखित मापदण्डलाई आधार मान्ने :

क्र.सं.	मापदण्ड	अति उत्तम	उत्तम	सामान्य
१.	कक्षा कार्य (कक्षा सहभागिता)	√√√	√√	√
२.	परियोजना कार्य	√√√	√√	√
३.	व्यवहार परिवर्तन	√√√	√√	√
४.	सिर्जनात्मक कार्य	√√√	√√	√
५.	हाजिरी	√√√	√√	√

४. पाठगत आधारमा रेजा दिइसकेपछि हेरक त्रैमासिकमा रेजाका आधारमा विद्यार्थीहरूलाई निम्नलिखित तरिकाले क, ख, ग श्रेणीमा छुट्याउने :

- ७० प्रतिशतदेखि १०० प्रतिशतसम्म - क श्रेणी
- ४० प्रतिशतदेखि ६९ प्रतिशतसम्म - ख श्रेणी
- ४० प्रतिशतभन्दा तल - ग श्रेणी

५. पाठगत रेजाहरूको प्रतिशत निकाल्ने तरिका :

$$\text{सूत्र : रेजा प्रतिशत} = \frac{\text{विद्यार्थीले पाएका जम्मा रेजा} \times १००}{\text{जम्मा पढाइ भएका पाठ सङ्ख्या} \times १००}$$

उदाहरण : (क) कुनै एक विषयमा प्रथम त्रैमासिकसम्म पढाइ भइसकेका पाठ सङ्ख्या = ६
 कुनै एउटा विद्यार्थीले उक्त विषयमा प्राप्त गरेको रेजा सङ्ख्या = १५
 सूत्रअनुसार हिसाब गर्दा रेजा प्रतिशत $\frac{१५}{६ \times ३} \times १००$

उक्त विद्यार्थीको रेजा प्रतिशत ८३.३

त्यसकारण उक्त विद्यार्थीको श्रेणी क भयो ।

द्रष्टव्य माथिको प्रक्रियाबाट ख र ग श्रेणी पनि निकाल्न सकिने ।

६. पाठगतरूपमा सिकेका कुरा मूल्याङ्कन गर्दा पाठ्यक्रमले निर्दिष्ट गरेका सिकाइउपलब्धिहरू पूरा भएनभएको हेर्नुपर्नेछ ।
७. निरन्तर विद्यार्थी मूल्याङ्कन फाराम नं. २ (अनुसूची २) मा पाठगत निरन्तर विद्यार्थी मूल्याङ्कनको रेजालाई बुँदा नं. ४ अनुसार क, ख, ग श्रेणीमा र लिखित तथा मौखिक उपलब्धि मापनको अङ्कसाथ राख्ने व्यवस्था गर्नुपर्नेछ ।
८. अनुसूची १ देखि ३ अनुसारको सिकाइ अभिलेख फाराम विद्यालय आफैले तयार गर्नुपर्नेछ ।

विद्यार्थी प्रगति विवरण

शैक्षिक सत्र

विद्यालयको नाम : श्री

विद्यार्थीको नाम :

कक्षा :

रो.नं.

विषय	निरन्तर विद्यार्थी मूल्याङ्कन श्रेणी (क, ख, ग)			आवधिक उपलब्धिस्तर (लिखित तथा मौखिक परीक्षाको आधारमा अङ्क दिने । तर यो अङ्क कक्षा उत्तीर्णका लागि नभएर विद्यार्थीको प्रगति अभिलेख र प्रगति प्रतिवेदनका लागि मात्र हुनेछ)						जम्मा
	प्रथम त्रैमासिक	दोस्रो त्रैमासिक	वार्षिक मूल्याङ्कन	प्रथम त्रैमासिक		दोस्रो त्रैमासिक		वार्षिक परीक्षा		
				पूर्णाङ्क १०	प्राप्ताङ्क	पूर्णाङ्क ३०	प्राप्ताङ्क	पूर्णाङ्क ६०	प्राप्ताङ्क	
नेपाली										
अङ्ग्रेजी										
गणित										
सामाजिक अध्ययन तथा सिर्जनात्मक कला										
विज्ञान, स्वास्थ्य, र शारीरिक शिक्षा										
स्थानीय विषय / मातृभाषा										
जम्मा										

कक्षा शिक्षक : रजु गर्ने : प्र.अ. को दस्तखत