

# रथानीय पाठ्यअभ्यास

## सुनिलस्मृतिको पहिंचान

कक्षा (१-८)



सुनिलस्मृति गाउँपालिका

सुलिचौर, रोल्पा



# स्थानीय पाठ्यक्रम

## सुनिलस्मृतिको पहिचान

कक्षा (१-८)



सुनिलस्मृति गाउँपालिका  
सुलिचौर, रोल्पा

सुनिलस्मृति गाउँपालिका

सुलीचौर, रोल्पा

सुनिलस्मृति गाउँपालिकाको स्थानीय पाठ्यक्रम

# सुनिलस्मृतिको पहिचान

प्रकाशनः

२०८० (कक्षा १-८)

प्रकाशकः

सुनिलस्मृति गाउँपालिका,  
गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय, सुलीचौर, रोल्पा ।

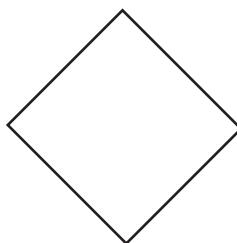
© सर्वाधिकारः

प्रकाशकमा

# स्थानीय पाठ्यक्रम

सुनिलस्मृतिको पहिचान

कक्षा (१-८) २०८०



## स्थानीय पाठ्यक्रम निर्माण मूल समितिका पदाधिकारीहरूः

- |                    |   |                                 |
|--------------------|---|---------------------------------|
| १. मणिराम बुढाथोकी | - | अध्यक्ष, सुनिलस्मृति गाउँपालिका |
| २. मिना थापा       | - | उपाध्यक्ष                       |
| ३. दिनेश पौडेल     | - | प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत         |
| ४. लोकेन्द्र थापा  | - | सामाजिक विकास समिति संयोजक      |
| ५. युवराज सुवेदी   | - | प्र.अ., जनज्योति मा.वि. गजुल    |
| ६. केशवराज पोखरेल  | - | पूर्व स्रोत व्यक्ति             |
| ७. यादव के.सी.     | - | शिक्षा अधिकृत                   |

## प्रकाशन सहयोग

सहयोगी हातहरूको समूह (सहास) नेपाल

## सम्पादन

डा. हरिप्रसाद पोखरेल

## भाषा सम्पादन

महनप्रसाद गौतम

## **स्थानीय पाठ्यक्रम निर्माण उपसमितिका पदाधिकारीहरू**

यादव के.सी.

विगन श्रेष्ठ

सरोज पन्थी

श्यामकुमार पुन मगर

देवेन्द्रसिं पुन मगर

नरबहादुर पुन मगर

देवराज घर्ती मगर

## **गाउँ शिक्षा समितिका पदाधिकारीहरू**

मणिराम बुढाथोकी

दिनेश पौडेल

लोकेन्द्रबहादुर थापा

नेत्रबहादुर गिरी

डोरबहादुर पुन

रेगम जि सी

प्रतिभा सुनार

समिक्षा क्षेत्री

यादव के.सी.

कोमलराज चन्द, (अध्यक्ष, नेपाल शिक्षक महासङ्घ)

## अध्यक्षको भनाइ

सुनिलस्मृति गाउँपालिका आफैमा समाज परिवर्तनको संवाहक क्षेत्र हो । १० वर्षे जनयुद्धकालीन समयमा समाज रूपान्तरणमा यहाँका धेरै व्यक्तित्वहरूले आफ्नो ज्यानको आहुती दिनुभएको सबैमा सर्वविदैतै छ । समाजमा व्याप्त गरिबी, अशिक्षा, पछाटेपन, अन्याय एवम् अत्याचारको विरुद्धमा ज्यान गुमाउनु हुने सम्पूर्ण ज्ञात, अज्ञात सहिदहरूको सपना साकार पार्न सर्वप्रथम हामीले शिक्षा क्षेत्रलाई सुधार्न आवश्यक छ । यस गाउँपालिकाले शिक्षा क्षेत्रको सन्तुलित एवम् सङ्गठित विकासमा योजनावद्व तयारी गरिरहेको छ । **सुनिलस्मृतिको पहिचान विषयको यस स्थानीय पाठ्यक्रम निर्माण गरी यहाँको पहिचान कायम राख्नु तपाईं हामी सबैको साभा कर्तव्य हो ।**

नेपालको संविधानले माध्यमिक तहसम्मको शिक्षाको अधिकार स्थानीय तहलाई दिएको पृष्ठभूमिमा हामी निर्वाचित भएर आइसकेपछि सुनिलस्मृति क्षेत्रको शैक्षिक उन्नयनमा क्रियाशील भएको कुरा आम नागरीकलाई विदितै छ । शिक्षाको सन्तुलित विकास नभएसम्म अरु क्षेत्रको विकासले गति लिन सक्दैन भन्ने कुरामा हामी सचेत छौं । यसै कुरालाई आत्मसात् गर्दै शैक्षिक सत्र २०८० बाट कक्षा १ देखि ८ सम्म तै यस स्थानीय पाठ्यक्रमलाई कार्यान्वयनमा ल्याउन सकेकोमा म अत्यन्त हर्षित छु । सुनिलस्मृतिको सामाजिक, आर्थिक, भौगोलिक, साँस्कृतिक लगायत समग्र पक्षहरूलाई समुचित रूपमा समेटेर तयार गरिएको यस पाठ्यक्रमले यस क्षेत्रको वास्तविक पहिचान दिन सक्ने मेरो विश्वास छ । सुनिलस्मृतिको पहिचान भल्कै गरी तयार गरिएको सुनिलस्मृति पहिचान नामक स्थानीय पाठ्यक्रमले समग्र सुनिलस्मृति क्षेत्रको परिचय सहितका विषयवस्तुहरू समेटिएकोले यो हाम्रो एक मौलिक सम्पत्तिको रूपमा रहने मैले विश्वास लिएको छु ।

पाठ्यक्रम निर्माणमा आफ्नो तर्फबाट निरन्तर सहयोग गर्नुहुने सम्पूर्ण सरोकारवालाहरूलाई म हार्दिक धन्यवाद दिन चाहान्छु । यस पाठ्यक्रममा स्थानीय विषयवस्तु समेट्न सहयोग गर्नुहुने जनप्रतिनिधिज्यूहरू, शिक्षकका प्रतिनिधिमूलक संस्थाका प्रमुख तथा प्रतिनिधिज्यूहरू, शिक्षा समितिका पदाधिकारीज्यूहरू प्रति म आभार व्यक्त गर्न चाहान्छु । SAHAS Nepal / Stromme Foundation ले पाठ्यक्रम निर्माणमा गरेको प्राविधिक सहयोगप्रति म कृतज्ञता ज्ञापन गर्दछु । यस पाठ्यक्रमलाई लेखन, सम्पादन गरी यस स्वरूपमा विकास गर्न सहयोग गर्नुहुने शिक्षाविद् डा. हरिप्रसाद पोखरेलज्यूलाई अन्तर आत्मादेखि तै आभार व्यक्त गर्दछु । त्यसै गरी भाषा सम्पादनमा सहयोग गर्नुहुने कमलामाई नगर पालिका सिन्धुलीका शिक्षा सहजकर्ता श्री महनप्रसाद गौतमलाई हार्दिक धन्यवाद दिन चाहान्छु ।

अन्त्यमा यो पाठ्यक्रमको सफल कार्यान्वयनमा विद्यालय व्यवस्थापन समितिका पदाधिकारीहरू, प्रधानाध्यापकज्यूहरू, शिक्षकका प्रतिनिधिमूलक संस्थाका पदाधिकारीज्यूहरू, आम अभिभावक तथा जनप्रतिनिधि र शिक्षा समितिका पदाधिकारीहरूको सार्थक प्रयास रहने विश्वास लिई पाठ्यक्रम कार्यान्वयनमा सबै पक्षको सहयोगको अपेक्षा गर्दछु ।

धन्यवाद ।

अध्यक्ष  
मणिराम बुढाथोकी  
सुनिलस्मृति गाउँपालिका, रोल्पा

# सुनिलस्मृतिको पहिचान

## स्थानीय पाठ्यक्रम

कक्षा (१-८)

### १. सन्दर्भ

शिक्षालाई विकास र समृद्धिको आधार मानिन्छ। यसले सभ्य तथा सुसंस्कृत समाज बनाउन मद्दत गर्दछ र समतामूलक समाज निर्माणमा साथ दिन्छ। गुणस्तरीय र व्यवहारिक एवम् जीवनोपयोगी शिक्षाले सिप, सिर्जना र रोजगारीको सम्भावनालाई बढाउँछ, आफ्नो वर्तमान र भविष्यलाई मार्गदर्शन गर्दछ, सभ्यता र संस्कार सिकाउँछ, आपसी सहयोग, सद्भाव र मेलमिलापको एवम् सम्भावको संस्कृति विकास गर्दछ। परिवार, समाज र देश र विश्वको लागि योगदान दिन सक्छ। गुणस्तरीय एवम् मौलिक शिक्षाले प्रगति र समृद्धिको बाटो पहिल्याउन सघाउँछ। यस्तो महत्वपूर्ण क्षेत्र ओगटेको शिक्षाको योजनाबद्ध एवम् प्रणालीगत विकासको लागि सबै सरोकारवालाहरूको सक्रिय सहभागिता आवश्यक रहन्छ। शिक्षा प्रणालीलाई व्यवहारिक, उद्देश्य केन्द्रित बनाउदै देशको सम्मुन्नति र प्रगतिको निर्देशक सिद्धान्तको रूपमा स्वीकारिएको वर्तमान परिवेशमा शैक्षिक गतिविधिलाई योजनाबद्ध रूपमा सञ्चालन गर्न पाठ्यक्रमको ठूलो भूमिका रहन्छ। पाठ्यक्रम निर्माण र कार्यान्वयनको विभिन्न नमूना एवम् पद्धतिहरू प्रयोगमा ल्याइएको पाइन्छ। मूलतः शिक्षालाई योजनाबद्धरूपमा सञ्चालन गर्न पाठ्यक्रमको आवश्यकता पर्दछ। शिक्षाको राष्ट्रिय उद्देश्य, तहगत उद्देश्य, कक्षागत उद्देश्य तथा विषयगत उद्देश्य पूरा गर्नका लागि मात्र होइन समाज र राष्ट्रको गन्तव्य पहिल्याउनका लागि पनि पाठ्यक्रमको निर्माण र कार्यान्वयनको आवश्यकता पर्दछ। स्थानीय आवश्यकता, विज्ञता एवम् स्थानीय परिवेशको आधारमा स्थानीय पाठ्यक्रम निर्माण गर्न सिक्ने नीतिगत व्यवस्था रहेको सन्दर्भमा स्थानीय पाठ्यक्रम निर्माण गरी कार्यान्वयन गर्ने प्रचलन पनि बढिरहेको पाइन्छ।

केन्द्रीय स्तरमा केही विज्ञहरू बसेर निर्माण गरिने पाठ्यक्रमले स्थानीय आवश्यकता, अवसर र सम्भावनालाई सही ढड्गले सम्बोधन गर्न कठिन हुने भएकोले पनि परिवेश सापेक्ष स्थानीय पाठ्यक्रमको निर्माण र प्रयोग आवश्यक हुन्छ। स्थानीय पाठ्यक्रमले स्थानीय आवश्यकता, स्थानीयता, समुदायको माग, सिकारुको रुचि/क्षमता एवम् अभिभावकको आवश्यकतालाई सही ढड्गले सम्बोधन गर्न सिक्ने विश्वास रहिआएको देखिन्छ। शिक्षाका विशिष्ट उद्देश्य तथा साधारण उद्देश्यलाई सिकारुसम्म पुऱ्याउने एउटा सहज मार्गको रूपमा पनि पाठ्यक्रमलाई लिने गरेको परिप्रेक्षमा समग्र शिक्षण-सिकाइको योजनाको रूपमा पनि पाठ्यक्रमलाई अर्थात्तुने गरेको देखिन्छ। जहाँसम्म स्थानीय पाठ्यक्रमको विषय छ, यो स्थानीय परिवेश र आवश्यकताको पृष्ठभूमिमा स्थानीय वस्तुस्थितिसँग नजिक हुन्छ। नेपालको संविधानले माध्यमिक तहसम्मको शिक्षाको अधिकार स्थानीय तहलाई प्रदान गरेसँगै स्थानीय तहमा प्राप्त अधिकारको परिधिमा रही स्थानीय पाठ्यक्रम निर्माण र प्रयोग हुन थालेको सुखद पक्ष पनि छ। सुनिलस्मृति गाउँपालिकाले यस क्षेत्रको परिवेशलाई समेटेर सुनिलस्मृतिको पहिचान नामक स्थानीय पाठ्यक्रम निर्माण गरी शैक्षिक सत्र २०८० बाट कक्षा १ देखि क्रमशः लागू गर्दै लैजाने योजनाका साथ पाठ्यक्रम निर्माण गरेको हो। सुनिलस्मृतिको पहिचान नामक यस पाठ्यक्रममा गाउँपालिकाको परिवेश, आवश्यकता, सम्भावना र अवस्थितिलाई समेटिएको छ। यो पाठ्यक्रममा सुनिलस्मृति गाउँपालिकाको ८ ओटै वडाबाट प्राप्त सुभावहरूलाई समेटिएको छ। यसो हुँदा पाठ्यक्रममा स्थानीय आवश्यकताले समुचित स्थान पाएको छ।

### २. विषय प्रवेश

पाठ्यक्रमलाई शिक्षण सिकाइको आधार र मार्गदर्शनको रूपमा लिने गरिन्छ। यसले के सिक्ने, किन सिक्ने, कसरी सिक्ने, कहिले सिक्ने र कस्तो सिक्ने भन्ने कुरामा पनि मार्ग निर्देशित गर्दछ। पाठ्यक्रमलाई सिकाइको स्पष्ट

योजना भनेर पनि अर्थातुन सकिन्छ । शिक्षण सिकाइलाई निर्देशित गर्ने मुख्य आधारको रूपमा पनि पाठ्यक्रमलाई लिन सकिन्छ । शिक्षण-सिकाइको निर्धारक र समग्र शैक्षिक कार्यक्रमको मार्ग निर्देशन गर्ने सम्पूर्ण योजनाको एकीकृत स्वरूप भनेर पनि पाठ्यक्रमलाई परिभाषित गर्ने गरेको पाइन्छ । निर्दिष्ट सिकाइ उपलब्धि हासिल गर्न बनाइएको एउटा व्यवस्थित र योजनावद्वा शैक्षिक कार्यक्रमलाई पाठ्यक्रम भन्ने प्रचलन पनि छ । राष्ट्रिय एवम् अन्तर्राष्ट्रिय परिस्थिति तथा स्थानीय परिवेशको पृष्ठभूमिमा पाठ्यक्रम तयार गर्ने परम्परा प्रचलनमा रहदै आएको छ । स्थानीय पाठ्यक्रमलाई नलेखिएको तर अनुभव गरिएको पाठ्यक्रमको रूपमा पनि लिने गरेको पाइन्छ किनभने यसले सिकारुको रूचि र अभिभावकको आवश्यकतामा आधारित विभिन्न विषयवस्तुहरूबारे समुचित ज्ञान दिन सहयोग गर्दछ । स्थानीय सरोकारवालालाई प्रत्यक्ष सहभागिता गराइ स्थानीय परिवेश सापेक्ष विषयवस्तु समेटेर स्थानीय आवश्यकता सम्बोधन गर्ने प्रयोजनले तयार गरिने भएकाले स्थानीय पाठ्यक्रमले विषयवस्तुको सहजीकरणको लागि पनि स्थानीय विज्ञता र स्थानीय स्रोत साधनको प्रयोगमा जोड दिन्छ । सिकारुको आवश्यकता, अभिभावकको चाहना र सपनालाई सम्बोधन गर्दै स्थानीय परिवेश सापेक्ष स्थानीय स्रोत, साधन र सम्भावना समेतलाई आधार बनाइ रैथाने ज्ञान, सिप र अभिवृत्तिको विकासको लागि स्थानीय सरोकारवालाहरूको संलग्नतामा तयार गरिने पाठ्यक्रम स्थानीय पाठ्यक्रम हो । स्थानीय पाठ्यक्रम स्थानीय परिवेश सापेक्ष हुन्छ । यसले स्थानीय वस्तुस्थितिलाई समेटेछ । स्थानीय परिवेशलाई आत्मसात गर्दछ । स्थानीय कला, भाषा, संस्कृति, मूल्यमान्यता र संस्कारलाई आफ्नो विषयवस्तु बनाउँछ । स्थानीय संस्कार, संस्कृति, जातजाति कला, धर्म, प्रचलन र सभ्यतालाई प्रतिविम्बन गर्दछ । स्थानीय विज्ञताको उपयोग गर्दछ । स्थानीय ज्ञान, सिप, अनुभव र सन्दर्भलाई समेटेछ । स्थानीय कला, संस्कृति, मूल्य, मान्यता, पर्यटन, जनजीवन, पहिचान आदि पक्षको प्रचार प्रसार, विकास, संरक्षणका लागि स्थानीय पाठ्यक्रम अत्यन्त महत्वपूर्ण मानिन्छ । रैथाने सिप, प्रविधि र चालचलनलाई समयसापेक्ष बनाउँदै संरक्षण र प्रबद्धन गर्ने अभिष्ट राख्दछ, र राष्ट्रिय पाठ्यक्रमले समेट्न नसकेको तर, स्थानीय आवश्यकताको रूपमा रहेका विषयवस्तुहरू पनि स्थानीय पाठ्यक्रमले समेट्ने प्रयत्न गर्दछ ।

हाम्रो देश नेपाल भौगोलिक, सामाजिक, आर्थिक, जैविक, साँस्कृतिक र धार्मिक रूपले विविधतायुक्त देश हो । यस सन्दर्भमा केन्द्रीय तहबाट निर्माण गरिने पाठ्यक्रमले स्थानीयता र स्थानीय आवश्यकतालाई अपेक्षाकृत रूपमा सम्बोधन गर्न सक्दैन । यसर्थमा स्थानीय पाठ्यक्रम निर्माण र कार्यान्वयनमा स्थानीयहरू नै क्रियाशील हुनुपर्दछ । स्थानीय पाठ्यक्रम निर्माणमा सबै सरोकारवालाहरू जस्तै शिक्षक, स्थानीय जनप्रतिनिधिहरू, अभिभावक, विद्यार्थी, स्थानीय बुद्धिजीवी तथा आम नागरिकको समान स्वामित्व र सहभागिता आवश्यक हुन्छ । शिक्षा क्षेत्रको सन्तुलित र समुचित विकासका लागि स्थानीय रूचि, माग, विज्ञता र आवश्यकतालाई सम्बोधन गर्न स्थानीय सरोकारवालाको प्रत्यक्ष सहभागिता जुटाउन आवश्यक हुन्छ । शिक्षामा विकेन्द्रीकरणको मान्यता अनुरूप लक्षित वर्ग र सामुदायको आवश्यकता सम्बोधन गर्नका लागि स्थानीय सरोकारवाला, स्रोत साधन र विज्ञतालाई उपयोग गर्दै स्थानीय पाठ्यक्रम विकास र कार्यान्वयन गर्न सकिन्छ । यसै पृष्ठभूमिमा सुनिलस्मृति गाउँपालिकाले आफ्नो क्षेत्रभित्रको विषयवस्तु र रोल्पा जिल्लाको परिवेशलाई आफ्नो स्थानीय पाठ्यक्रम भित्र समेट्ने प्रयत्न गरेको छ ।

संघीय लोकतान्त्रिक गणतन्त्रात्मक नेपालको बदलिएको राजनीतिक मान्यता र प्रशासनिक संरचनामा माध्यमिक तहसम्मको शिक्षाको अधिकार संविधानतः स्थानीयतहको भएकोले स्थानीय तहले आफ्नो स्थानीय परिवेश र स्थानीय आवश्यकताको जगमा स्थानीय पाठ्यक्रम निर्माण गर्न सक्ने प्रावधान रहेको छ । राष्ट्रिय पाठ्यक्रम प्रारूप २०६३, संशोधित राष्ट्रिय पाठ्यक्रम प्रारूप २०७१ र राष्ट्रिय पाठ्यक्रम प्रारूप २०७६ ले पनि यस कुरालाई उच्च महत्त्व दिएको देखिन्छ । यस प्रक्रियामा अभिभावक, स्थानीय समुदायमा रहेका विभिन्न पेसामा संलग्न व्यक्ति, विभिन्न सामाजिक सङ्घ संस्थामा संलग्न समुदाय सबैको भूमिका महत्वपूर्ण हुन्छ । गैरसरकारी सङ्घ/संस्थाको सहयोग लिएर स्थानीय पाठ्यक्रम निर्माण गर्न सकिने भएकोले पनि सबैको साथ सहयोग र विज्ञताको समुचित कदर गर्दै स्थानीय आवश्यकताको आधारमा स्थानीय सरकारले स्थानीय पाठ्यक्रम निर्माण गरी कार्यान्वयन गर्ने परिपाटीको विकास हुन थालेको सुखद अवस्था सिर्जना भएको छ । विविधताको सम्मान गर्दै स्थानीय ज्ञान, सिप र प्रविधिको समान पहुँच र विस्तारमा टेवा पुऱ्याउन स्थानीय सरोकारवालाको सहभागिता, विज्ञता र स्रोत साधन जरुरी हुन्छ । नेपालमा राष्ट्रिय स्तरको पाठ्यक्रम सुनिलस्मृति गाउँपालिकाको स्थानीय पाठ्यक्रम

निर्माण गर्ने क्रममा सरल र सहज तरिकाले स्थानीय तहको प्रतिनिधित्व हुन नसकेको परिवेश विद्यमान छ। फलस्वरूप शैक्षिक गुणस्तर विकासमा स्थानीय सरोकारवालाको उत्तरदायित्व र जिम्मेवारी बोध पर्याप्त मात्रामा भएको पनि छैन। अतः स्थानीय आवश्यकतामा आधारित पाठ्यक्रम तथा नीति निर्माणका क्रममा स्थानीय तहका सरोकारवालाको अधिकाधिक सहभागिता हुने वातावरण तयार गर्ने र त्यसबाट प्राप्त प्रतिफलमा उनीहरू कै जिम्मेवारी रहने व्यवस्था गरी विकेन्द्रीकरणको सैद्धान्तिक पक्षलाई जोड दिई स्थानीय पाठ्यक्रम निर्माण गर्नु अहिलेको प्रमुख आवश्यकता हो।

स्थानीय आवश्यकता अनुसारका स्थानीय ज्ञान, सिप, धारणासँग सम्बन्धित विषयवस्तुहरू समावेश गरी निर्माण र कार्यान्वयन हुने पाठ्यक्रमलाई स्थानीय पाठ्यक्रमको रूपमा मान्यता दिने प्रचलन विश्वको विकासोन्मुख र विकसित देशहरूमा पनि पाइन्छ। सिकारुलाई स्थानीय विषयवस्तुहरू जस्तै: स्थानीय मठमन्दिर, साँस्कृतिक सम्पदा, रहनसहन, स्थानीय माटो तथा हावापानी, चालचलन आदिको बारेमा यथोचित जानकारी गराउन पनि स्थानीय पाठ्यक्रम महत्त्वपूर्ण छ। स्थानीय पाठ्यक्रम स्थानीय आवश्यकताका कुराहरू समेटी आफ्नो स्थानीय परिवेश अनुकूल मौलिक कला, सांस्कृति र पेसासँग चासो बढाउन स्थानीय सरोकारवालाहरूको नै क्षमता अभिवृद्धि गर्दै स्थानीय तह कै प्रत्यक्ष संलग्नतामा निर्माण गरी कार्यान्वयन गरिने लचिलो प्रकृतिको पाठ्यक्रम हो। सिकारुलाई स्थानीय विषयवस्तुहरू जस्तै: स्थानीय जात, जाति, भाषा, संस्कार, सभ्यता, मूल्यमान्यता, परम्परा, चाडपर्व, हाटबजार, गीत, सडगीत, आदिको बारेमा यथोचित जानकारी गराइ आफ्नो परिवेश, सामाजिक, भौगोलिक, आर्थिक, साँस्कृतिक अवस्थाको बारेमा सुसूचित गराउन पनि स्थानीय स्तरमा पाठ्यक्रम निर्माण गर्न आवश्यक छ। रैथाने ज्ञान, सिप, मूल्यमान्यता तथा संस्कार र चालचलनको संरक्षण, सम्बर्द्धन र विकास गर्नमा समेत स्थानीय पाठ्यक्रम सहयोगी हुने विश्वास लिन सकिन्छ। समावेशी तथा सबैको अपनात्मक महशुस हुने खालका स्थानीय विषयवस्तुबाट राष्ट्रिय एकताको भावनाको विकासमा पनि सहयोग पुग्ने अपेक्षा राख्न सकिन्छ। माथि गरिएको विश्लेषणको आधारमा सुनिलस्मृति गाउँपालिकाको स्थानीय पाठ्यक्रम निर्माण गरिनुको मुख्य उद्देश्यहरूलाई निम्नानुसार उल्लेख गर्न सकिन्छ:

- क) सुनिलस्मृति क्षेत्रको स्थानीय वस्तुस्थिति, आवश्यकता र सामाजिक-साँस्कृतिक परिवेश अनुरूपको स्थानीय विषयवस्तुलाई प्रोत्साहित गर्न,
- ख) पालिकाभित्रका वातावरणीय, भौगोलिक, धार्मिक, ऐतिहासिक, पर्यटकीय, साँस्कृतिक एवम् प्राकृतिक सम्पदाको बारेमा परिचित गराउन,
- ग) यस क्षेत्रका बालबालिकाहरूलाई स्वास्थ्य, सरसफाई, खानपान तथा रैथाने परिकारबाटे सुसूचित गराउँदै रैथाने पोषणयुक्त खानपानमा अग्रसर गराउन,
- घ) स्थानीय पेसा, व्यावसाय र जीविकोपार्जन बारे बालबालिकाहरूलाई सुसूचित गराउँदै उत्पादनशील कार्यमा क्रियाशील गराउन,
- ड) स्थानीय विशिष्ट व्यक्ति तथा सहिदहरूको पहिचान गर्न र उहाँहरूको असल कार्यको अनुसरण गर्न,
- च) सुरक्षा र सावधानी र विपद् व्यवस्थापन बारे आवश्यक सूचना लिन र सुरक्षित हुने उपायहरू अवलम्बन गर्न सिकारुलाई प्रेरित गर्न,
- छ) बालबालिकाहरूलाई आफ्नो भविष्यप्रति सकारात्मक धारणा विकास गर्दै जीवनोपयोगी सिप विकास र भविष्यको योजना निर्माणमा सघाउन।

स्थानीय विषयवस्तु समेटेर तयार गरिने स्थानीय पाठ्यक्रम स्वभावले नै स्थानीय सरोकारवालाहरूको सहभागितामा स्थानीय आवश्यकतालाई मुख्य आधार बनाएर तयार गरिने पाठ्यक्रम हो। राष्ट्रिय पाठ्यक्रममा नसमेटिएका स्थानीय सरोकारका विषय वस्तुहरू समेटेर तयार गरिने स्थानीय पाठ्यक्रमका केही आधारभूत पक्षहरू हुन्छन्। स्थानीय पाठ्यक्रमका आधारभूत पक्षहरूलाई नै सुनिलस्मृति गाउँपालिकाले स्थानीय पाठ्यक्रम निर्माणको सैद्धान्तिक आधार मानेको छ।

- क) **स्थानमा आधारित सिद्धान्त** : ग्रामीण समाजको वस्तुस्थितिको वस्तुपरक आँकलन गरी स्थानीय स्रोत, साधन, ज्ञान, सिप र मान्यताको संरक्षण, सम्बर्द्धन र विकास गर्ने, प्रचारप्रसार गर्ने र स्थानीय समुदायलाई सुसूचित गराई स्थानीय विशिष्टता सिकारु समक्ष पुऱ्याउने उद्देश्यले स्थानीय पाठ्यक्रम निर्माण गरिने भएकोले यो सुनिलस्मृति गाउँपालिका, रोल्पा जिल्ला र यसको आसपास स्थानमा आधारित सिद्धान्तबाट निर्देशित छ ।
- ख) **सामाजिक पुनर्संरचनावादी सिद्धान्त** : यो सुनिलस्मृति गाउँपालिकाको सामाजिक मुद्दा, सामाजिक आवश्यकता, भविष्यको आशा र स्थानीय सामाजिक संरचनाको पृष्ठभूमिमा तयार गरिएकोले पनि यसमा सामाजिक पुनर्संरचनावादी सिद्धान्तको पृष्ठभूमि रहेको छ ।
- ग) **रैथाने मान्यतामा केन्द्रित सिद्धान्त** : स्थानीय पाठ्यक्रम रैथाने ज्ञान, सिप, अभिवृति तथा स्थानीय विशिष्ट परिवेशको जगमा तयार गरिने भएकोले यो रैथाने मान्यताकेन्द्रित सिद्धान्तबाट परिलक्षित हुन्छ । सुनिलस्मृतिको पहिचान नामक यस पाठ्यक्रममा पनि यस क्षेत्रको रैथाने मान्यता तथा समग्र रोल्पा जिल्लामा स्थापित मूल्य मान्यतालाई आत्मसात् गर्ने प्रयत्न गरिएको छ ।

यी उल्लिखित सिद्धान्तको अतिरिक्त स्थानीय पाठ्यक्रम निम्न मान्यताको जगमा तयार गरिएको छ:

#### ○ आधारभूत आवश्यकता

स्थानीय पाठ्यक्रम निर्माणको सन्दर्भमा स्थानीय परिवेशको सापेक्षतामा स्थानीय आवश्यकताका मुलभूत पक्षलाई आत्मसात् गर्न सक्नुपर्दछ । स्थानीय पाठ्यक्रमले स्थानीय आवश्यकताको प्रतिनिधित्व गर्नुपर्दछ । स्थानीय आवश्यकताको पहिचान गर्ने कार्य स्थानीय सरोकारवालाहरूको नै भएकोले स्थानीय सरोकारवालाहरूको सार्थक सहभागितामा मात्र स्थानीय पाठ्यक्रम निर्माण गर्न सकिन्छ । यो कुनै कोठामा बसेर विज्ञता प्रदर्शन गर्ने प्रक्रिया होइन । यो त स्थानीय सरोकारवालाहरूको चाहना, आवश्यकता र रुचिको आधारमा स्थानीय विषयवस्तु समेटेर तयार गरिने पाठ्यक्रम हो । स्थानीय समुदायको आर्थिक, सामाजिक र सांस्कृतिक समुन्नतिका लागि अवसरहरू पहिचान र परिचालन गर्ने माध्यमको रूपमा पनि स्थानीय पाठ्यक्रमलाई अर्थाउन सकिन्छ । यस अर्थमा पनि स्थानीय आवश्यकताको पहिचान स्थानीय पाठ्यक्रमको आधारभूत पक्ष हो भन्न सकिन्छ ।

#### ○ स्थानीय विषयवस्तु

स्थानीय पाठ्यक्रमको आधारभूत पक्ष भनेको स्थानीय स्तरको विषयवस्तु हो । स्थानीय विषयवस्तुको पाठ्यक्रम स्थानीय परिवेश सापेक्ष हुनुपर्छ । स्थानीय समुदायमा आधारित, स्थानीय परिवेशमा आधारित ज्ञान, सिप, प्रविधि, अवधारणा, मूल्यमान्यता र स्थानीय स्रोत-साधन तथा भौगोलिक, सांस्कृतिक, प्राकृतिक, जातिगत, भाषिक, कलाकौशल जस्ता विषयवस्तुहरू नै स्थानीय पाठ्यक्रमका विषयवस्तुहरू हुन् । सुनिलस्मृति क्षेत्रमा र रोल्पाको परिवेशमा तयार गरिएको यस पाठ्यक्रममा स्थानीय विषयवस्तुहरू नै समाविष्ट गरिएको छ ।

#### ○ स्थानीय सहभागिता र विज्ञता

स्थानीय पाठ्यक्रमको अर्को महत्वपूर्ण आधारभूत पक्ष भनेको स्थानीय सहभागिता र विज्ञता पनि हो । स्थानीय परिवेशलाई स्थानीय सरोकारवालाहरूले नै सही ढड्गाले बुझ्न सक्छन् । स्थानीय पाठ्यक्रमको निर्माण, विकास र कार्यान्वयनमा स्थानीय समुदायमा रहेका व्यक्तिहरू र स्थानीय विज्ञ व्यक्तिहरूको संलग्नता वाञ्छनीय हुन्छ । यसमा स्थानीय विज्ञताको समुचित कदर गरिन्छ; किनभने स्थानीय विज्ञताले स्थानीय परिवेशलाई समुचित ढड्गाले आत्मसात् गर्न सक्छ । पाठ्यक्रम निर्माण र लेखन गर्ने काम एक

प्राविधिक काम भएकोले पनि स्थानीय विज्ञहरूलाई समेट्न आवश्यक हुन्छ । पाठ्यक्रमका लागि चाहिने स्रोत, साधन, सूचना र सन्दर्भ ग्रन्थहरूको सङ्कलन, विश्लेषण र ती पक्षहरूलाई पाठ्यक्रममा समेट्ने दक्षताको कमी भयो भने स्थानीय पाठ्यक्रमले सही विषयवस्तु समावेश गर्न सक्दैन । यस अर्थमा पनि स्थानीय सहभागिता र विज्ञतालाई स्थानीय पाठ्यक्रमको आधारभूत पक्ष मानिएको हो । यसै मान्यताको आधारमा सुनिलस्मृति गाउँपालिकाले यस पाठ्यक्रम निर्माणमा स्थानीय सहभागित र विज्ञताको उपयोग गर्ने प्रयत्न गरेको छ ।

### ३. सुनिलस्मृतिको पहिचान (स्थानीय पाठ्यक्रम) को परिचय

सुनिलस्मृति गाउँपालिकामा अध्ययनरत कक्षा (१-८) का बालबालिकाहरूले स्थानीय वातावरण तथा मूल्य मान्यताबारे जानकारी लिई सोही अनुरूपको व्यवहारप्रदर्शन गर्न सकून, यहाँ प्रचलनमा रहेका रैथाने पेसा व्यावसायलाई सम्बद्धन र संरक्षण गर्दै आवश्यकताको आधारमा आधुनिकीकरण गर्न उत्प्रेरित होऊन, जीविकोपार्जनको मार्ग पहिल्याइ आत्मनिर्भरतातर्फ उन्मुख हुन अग्रसर रहून भनेर यो स्थानीय पाठ्यक्रम निर्माण गरीएको हो । आफ्नो वस्तुस्थिति, स्थानीय परिवेशकोबारेमा आवश्यक जानकारी पाउन सकून, स्थानीय कला, संस्कृति, कृषि, जीविकोपार्जन, प्राकृतिक, भौगोलिक, साँस्कृतिक, जातिगत, भाषिक अवस्थाबारे समुचित सूचना प्राप्त गर्न सकून भनेर यो पाठ्यक्रम निर्माण गरिएको हो । स्थानीय ज्ञान, सिप, प्रविधि, मूल्यमान्यता, संस्कार, सभ्यता र संस्कृतिसँग सुसूचित गराउदै बालबालिकाहरूलाई स्थानीय स्रोत-साधनको पहिचान र परिचालन गर्न सहयोग पुगोस् भन्ने उद्देश्यले यो पाठ्यक्रम तयार गरिएको हो । बालबालिकाहरूलाई स्थानीय ज्ञान, सिप र प्रविधिको उपयोग गर्दै आत्मनिर्भर हुन र जीविकोपार्जनमा सहयोग पुग्ने अपेक्षाका साथ निर्माण गरिएको यस पाठ्यक्रमले सुनिलस्मृतिको वस्तुस्थितिको बारेमा समुचित जानकारी समेत दिनेछ । सुनिलस्मृतिको पहिचान कक्षा (१-८) पाठ्यक्रममा निम्नलिखित क्षेत्रहरू समेटिएका छन्:

१. हाम्रो सुनिलस्मृति
२. हाम्रो पेसा व्यावसाय र जीविकोपार्जन
३. हाम्रो सम्पदा
४. खानपान, स्वास्थ्य र सरसफाई
५. विशिष्ट व्यक्ति र सहिद
६. सुरक्षा, सावधानी र विपद् व्यवस्थापन
७. म र मेरा भविष्य

### ४. तहगत सक्षमता

यस स्थानीय पाठ्यक्रमले मूलतः कक्षा (१-५) का विद्यार्थीहरूलाई सुनिलस्मृतिको पहिचान विद्यमान भौगोलिक परिवेश, वातावरण, संस्कार, संस्कृति, रहनसहन, पेसा, सम्पदा, विशिष्ट व्यक्ति तथा सहिद, स्वास्थ्य, खानापन, सुरक्षा, सावधानी लगायत समग्र वस्तुस्थितिसँग सिकारु परिचित हुन सकून भन्ने उद्देश्य राखेको छ । रैथाने पेसा, व्यवसाय, प्रविधि, सम्पदा लगायत विविध पक्षहरूबारे सिकारुलाई सक्षमता हासिल गर्ने तहगत उद्देश्य पनि राखेको छ । कक्षा (६-८) मा अध्ययन गर्नेहरूले भने रोल्पा जिल्लाको समग्र परिवेशसँगै रोल्पा जिल्लाको वस्तुस्थिति, यहाँको कला, संस्कृति, मूल्यमान्यता, सम्पदा, सिप, सिर्जना, जातिगत अवस्था, धार्मिक, पर्यटन,

स्रोत, साधन, सम्भावना र अवसरसँग समेत परिचित हुने अवसर प्राप्त गर्नेछन् । समग्रमा सुनिलस्मृति र रोल्पाको परिवेश समेटिएको यस पाठ्यक्रमको तहगत सक्षमतालाई निम्नानुसार उल्लेख गर्न सकिन्दै :

## आधारभूत तह (कक्षा १-५)

यस तहको अन्त्यमा विद्यार्थीहरूमा निम्नलिखित सक्षमताहरू प्राप्त हुनेछन् :

१. सुनिलस्मृतिको वातावरण, भौगोलिक परिवेश तथा सामाजिक मूल्यमान्यताका आधारभूत पक्षहरूलाई पहिचान गर्न,
२. असल परम्परा एवम सुनिलस्मृति क्षेत्रका राम्रा अभ्यासहरूलाई आत्मसात् गर्दै विविधताको सम्मान गर्न,
३. यस क्षेत्रभित्रका पेसा, व्यवसाय एवम् जीविकोपार्जनका क्षेत्रहरू पहिचान गरी उपयुक्त पेसामा सहभागी भई जीविकोपार्जन गर्न,
४. सुनिलस्मृतिका सम्पदाहरूसँग परिचित भई संरक्षण र संवर्धनमा क्रियाशील रहन,
५. सुनिलस्मृतिका ऐतिहासिक, पर्यटकीय तथा पुरात्वात्विक सम्पदाको संरक्षण, संवर्धन तथा विकासमा क्रियाशील हुन,
६. जातजाति र भाषाभाषिकीच पारस्परिक सम्बन्ध विकास गर्न र स्थानीय चाडपर्वहरूसँग परिचित हुन,
७. स्थानीय संरचनासँग परिचित हुन एवम् विशिष्ट व्यक्तित्व तथा सहिदसँग परिचित भई सम्मान व्यक्त गर्न,
८. स्थानीय स्रोतबाट निर्मित पोषणयुक्त खानेकुराहरूको प्रयोग गर्न तथा जड्कफूड (न्युन पोषण) को नकारात्मक असरसँग सचेत रहन,
९. यस क्षेत्र वरपर घटन सक्ते प्राकृतिक प्रकोप तथा विपद्बारे जानकारी लिई विपत् व्यवस्थापनमा जागरूक हुन र सुरक्षा एवम् सावधानी अपनाउन ।
१०. बालबालिकाहरूलाई आफ्नो भविष्यप्रति सजग रहेदै भविष्यमा योजना निर्माण र कार्यान्वयनमा क्रियाशील बनाउन ।

## आधारभूत तह (कक्षा ६-८)

यस तहको अन्त्यमा विद्यार्थीहरूले निम्नलिखित सक्षमताहरू प्राप्त गर्नेछन्:

१. सुनिलस्मृति क्षेत्र र रोल्पा जिल्लाको वातावरण, भौगोलिक परिवेश, सामाजिक मूल्यमान्यताबारे परिचित हुन,
२. स्थानीय विविधताको पहिचान, सम्मान र संवर्धन गर्न,
३. वातावरण संरक्षण, स्रोत साधनको विवेकशील प्रयोग तथा मितव्ययी जीवनशैली अपनाउन,
४. पेसा, व्यावसाय तथा उद्यमशीलताका क्षेत्रहरू पहिचान गरी जीविकोपार्जनका लागि उपयुक्त पेसा छनौट गर्न,
५. स्थानीय पेसा, व्यावसाय एवम् जीविकोपार्जनका क्षेत्रहरू पहिचान गरी उपयुक्त पेसा छनौट गरी जीविकोपार्जन गर्न,
६. रोल्पामा अवस्थित विभिन्न सम्पदाको पहिचान गरी आवश्यकता र महत्त्वबारे स्पष्ट हुन र सम्पदाको प्रवर्धन र संरक्षणमा योगदान दिन,

७. जातजाति, भाषा, संस्कृति संस्कार, एवम् चाडपर्वहरूसँग परिचित हुन र चाडपर्वहरूको विशेषता बताउन,
८. स्थानीय तथा प्रादेशिक संरचनासँग परिचित हुन एवम् विशिष्ट व्यक्तित्वहरूलाई सम्मान व्यक्त गर्न,
९. स्वास्थ्य तथा सरसफाइ प्रति सचेत रहदै स्थानीय स्रोतबाट निर्मित पोषणयुक्त खानेकुराहरूको प्रयोग गर्न तथा जडीकफूड (न्युन पोषणयुक्त खाना)को नकारात्मक असरसँग सचेत रही स्थानीय उत्पादन उपयोगमा जोड दिन,
१०. सुरक्षा, सावधानी र विपद् व्यवस्थापनबारे जानकारी लिई विपद् व्यवस्थापनमा जागरुक हुन र सुरक्षित घर, विद्यालय र समुदाय निर्माणमा योगदान पुऱ्याउन,
११. जीवनको लक्ष्य निर्धारण गर्न आफ्नो भविष्य योजना निर्माण गरी त्यसलाई कार्यान्वयनमा ल्याउन बाल बालिकाहरूलाई मार्गानिर्देशन गर्न,

## ५. विषय तथा पाठ्य/कार्यघण्टा निर्धारण

विषय: सुनिलस्मृतिको पहिचान

कक्षा	साप्ताहिक पाठ्यघण्टा	वार्षिक कार्यघण्टा
कक्षा (१-३)	५	१६०
कक्षा (४-८)	४	१२८

### कक्षा (१-५)

क्र.सं.	क्षेत्र	कक्षा	पा.भा								
१	हाम्रो सुनिलस्मृति	१	२५	२	२५	३	२५	४	२३	५	२३
२	हाम्रो पेसा व्यावसाय र जीविकोपार्जन	१	३०	२	३०	३	३०	४	२०	५	२०
३	हाम्रो सम्पदा	१	३०	२	३०	३	३०	४	२५	५	२५
४	खानपान, स्वास्थ्य र सरसफाइ	१	२०	२	२०	३	२०	४	२०	५	२०
५	विशिष्ट व्यक्ति र सहिद	१	१५	२	१५	३	१५	४	१०	५	१०
६	सुरक्षा, सावधानी र विपद् व्यवस्थापन	१	१५	२	१५	३	१५	४	१०	५	१०
७	म र मेरा भविष्य	१	२५	२	२५	३	२५	४	२०	५	२०
	जम्मा		१६०		१६०		१६०		१२८		१२८

## कक्षा ६-८

क्र.सं.	क्षेत्र	कक्षा	का.घ	कक्षा	का.घ	कक्षा	का.घ
१	हाम्रो सुनिलस्मृति	६	२०	७	२०	८	२०
२	हाम्रो पेसा व्यावसाय र जीविकोपार्जन	६	२०	७	२०	८	२०
३	हाम्रो सम्पदा	६	२५	७	२५	८	२५
४	खानपान, स्वास्थ्य र सरसफाई	६	१८	७	१८	८	१८
५	विशिष्ट व्यक्ति र सहिद	६	१०	७	१०	८	१०
६	सुरक्षा, सावधानी र विपद् व्यवस्थापन	६	१०	७	१०	८	१०
७	म र मेरा भविष्य	६	२५	७	२५	८	२५
	जम्मा		१२८		१२८		१२८

## ६. कक्षागत सिकाइ उपलब्धि

सुनिलस्मृतिको पहिचान (स्थानीय विषय) को कक्षागत सिकाइ उपलब्धि

कक्षा १-५

कक्षा १	कक्षा २	कक्षा ३	कक्षा ४	कक्षा ५
१. आफू बसेको क्षेत्रभित्रका भौगोलिक परिवेश (उकालो, ओरालो, समथर) पहिचान गर्ने, आफूनो वरपरको बाटो, जीवनस्थानी, जीवनजन्तु, जड्गल, जमीन, बाटोको नाम बताउन,	१. आफू बसेको बाटोको भौगोलिक संरचनासँग परिचयत हुन्, आफूनो बडामा पाइने वरपरको जीवनजन्तु, जड्गल, जमीन, बाटोको नाम बताउन,	१. बडामा अवस्थित, जमीन, साडक, जड्गल, गाउँ र बस्तीबाटे जानकारी लिन, घरपालुवा र जड्गली जीवनबाटे पहिचान गर्ने, सुनिलस्मृतिको वडागत संरचना तथा स्थानीय सड्घ, संस्थाहरूबाटे जानकारी पहिचान गर्ने, वडा र वडाका जनप्रतिनिधि, वडामा क्रियाशील सड्घ,	१. सुनिलस्मृति क्षेत्रको जनजीवन र रहनसहन पहिचान गर्ने, पालिकामा उपलब्ध स्रोत साधनहरूबाटे जानकारी लिन,	१. प्राकृतिक र मानव निर्मित स्थानीय वातावरणको परिचय दिन,
२. आफूनो वरपरको बाटो, जीवनस्थानी, जीवनजन्तु, जड्गल, जमीन, बाटोको नाम बताउन,	२. आफूनो बडामा पाइने जीवनजन्तु, जड्गल, जमीन, बाटोको नाम बताउन,	२. घरपालुवा र जड्गली जीवनबाटे पहिचान गर्ने, जनावरको पहिचान गर्ने, सुनिलस्मृतिको वडागत संरचना तथा स्थानीय सड्घ, संस्थाहरूबाटे जानकारी पहिचान गर्ने, वडा र वडाका जनप्रतिनिधि, वडामा क्रियाशील सड्घ,	२. पालिकामा उपलब्ध स्रोत साधनहरूबाटे जानकारी लिन, सुनिलस्मृति गा.पा.को भौगोलिक बनावट, अवस्थाति, विशेषता र महत्त्व बताउन,	२. वातावरण संरक्षण तथा स्रोतसाधनको विवेकशील प्रयोग गर्ने,
३. आफूनो बडामा पाइने जीवनस्थानी, जीवनजन्तु, जड्गल, जमीन, बाटोको नाम बताउन।	३. आफूनो बडामा पाइने जीवनस्थानी, जीवनजन्तु, जड्गल, जमीन, बाटोको नाम बताउन।	३. सुनिलस्मृति गा.पा.को भौगोलिक बनावट, अवस्थाति, विशेषता र महत्त्व बताउन,	३. सुनिलस्मृति गा.पा.को भौगोलिक बनावट, अवस्थाति, विशेषता र महत्त्व बताउन,	३. सुनिलस्मृति गा.पा.
		४. सुनिलस्मृति गा.पा.को भौतिक संरचना पहिचान गर्ने तथा गाउँपालिकाको मुख्य कार्यहरू बताउन	४. सुनिलस्मृति गा.पा.को भौतिक संरचना पहिचान गर्ने तथा गाउँपालिकाको मुख्य कार्यहरू बताउन	४. सुनिलस्मृति गा.पा. का प्राकृतिक स्वरूप, जल, जमीन, जड्गल, पहाड, बैसी, फाँटको परिचय दिन, तथा जिल्ला समन्वय समितिको संरचना बताउन

४.	आफ्नो घर र वरपर पाइने बाली तथा फलफूल र तरकारी पहिचान गर्न,	४.	स्थानीय अन्नबाली, फलफूल, तरकारी उत्पादन गर्ने तरिका पहिचान गर्न,	५.	आफ्नो परिवार र छरिष्मेकको पेसा, व्यावसायबाटे जानकारी लिन,	५.	स्थानीय अन्नबाली, फलफूल, तरकारी उत्पादन गर्ने तरिका पहिचान गर्न,	५.	स्थानीय कृषि एवम् अन्य पेसा व्यावसाय (निर्माण, व्यापार) सँग परिचित हुन
५.	घरपालुवा पशुपन्थीसँग परिचित हुन,	५.	कृषि कार्यमा उपयोग हुने सामग्रीहरू पहिचान गर्न,	६.	स्थानीय खेती एवम् पशुपन्थी पालन व्यावसायको अवस्था बढ्दन,	६.	कृषि पेसा व्यवसायबाट हुने फाईदा बताउन, परम्परागत र आधुनिक कृषि व्यावसायबाटे जानकारी लिन	६.	कृषि तथा पशुपालन व्यवसायको आवश्यकता र महत्त्व बताउन,
६.	आफ्नो घर र वरपर प्रयोग भइरहेका रेथाने सिप, प्रविधिहरूको पहिचान र उपयोग गर्न, प्रयोग भइरहेका रेथाने सिप र प्रविधिहरू चिन्न	६.	रेथाने सिप, प्रविधिहरूको पहिचान र उपयोग गर्न, प्रयोग भइरहेका रेथाने सिप र प्रविधिहरू चिन्न	७.	स्थानीय स्तरमा निर्मित घरेलु सामग्रीको पहिचान र संरक्षण गर्न,	७.	स्थानीय अन्नबाली, फलफूल, तरकारी उत्पादन गर्ने तरिकाबाटे निर्माण गर्ने तरिकाबाटे परिचित हुन,	७.	स्थानीय घोरेलु सामग्री निर्माण र विशेषता बताउन, घोरेलु सामग्री निर्माणमा संलग्न हुन ।
७.	आफ्ना वरपरका प्रमुख सम्पदाहरूको नाम र अविस्थित बताउन, नाम बताउन,	७.	आफ्नो वरिपरिका सम्पदाको नाम र अविस्थित बताउन,	८.	स्थानीय सम्पदाहरूको पहिचान र संरक्षण गर्न, पालिकाभित्रका पर्यटकीय स्थलहरू पहिचान गर्ने अन्तर्राष्ट्रिय जातजाति, भाषाभाषी एवम् चाडपर्वहरूको स्थानीय चाडपर्वसँग परिचित हुन,	८.	सुनिलस्मृति गा.पा.का प्रमुख सम्पदाहरूको सामान्य परिचय दिन, सुनिलस्मृति गा.पा. अन्तर्राष्ट्रिय जातजाति को संस्कार र संस्कृतिको जानकारी लिन,	९.	सुनिलस्मृति गा.पा.मा अविस्थित सम्पदा एवम् स्रोत साधनका महत्त्व बताउन र यसको सरक्षणका उपायहरू
८.	आफ्ले मनाउने स्थानीय चाडपर्वहरूको नाम बताउन,	८.	आफ्नो वडामा बोलिने प्रमुख भाषा, जातिगत पहिचान र स्थानीय चाडपर्वहरूको स्थानीय चाडपर्वसँग परिचित हुन,	९.	स्थानीय सम्पदाहरूको पहिचान र संरक्षण गर्न, पालिकाभित्रका पर्यटकीय स्थलहरू पहिचान गर्ने अन्तर्राष्ट्रिय जातजाति, भाषाभाषी एवम् चाडपर्वहरूको सामान्य परिचय दिन ।	१०.	सुनिलस्मृति गा.पा.का प्रमुख सम्पदाहरूको सामान्य परिचय दिन, सुनिलस्मृति गा.पा. अन्तर्राष्ट्रिय जातजाति को संस्कार र संस्कृतिको जानकारी लिन,	१०.	सुनिलस्मृति गा.पा.भित्र बसोबास गर्ने प्रमुख समुदायको संस्कारगत विशेषता बताउन,
९.	सुनिलस्मृति गाउँपालिकाको स्थानीय पाठ्यक्रम								

९.	शारीरिक सरसफाई तथा आफू सफासुधार रहने वानी बसाल्न,	९. स्थानीय अन्तबाली, फलफूल र तरकारीबाट आफै घरमा निर्भत खाना, खाजाको उपयोग गर्न,	११. जड्कफुडको पहिचान र यसले स्वास्थ्यमा पार्ने नकारात्मक प्रभावबाट सचेत हुन,	१२. जड्कफुडको प्रयोगले हुने शारीरिक र मानसिक असरबाटे जानकारी लिन, सचेत रहन,
१०.	पोषणयुक्त (घरमा निर्भत) खाने कुराहरु चिन्न खाने वानी बसाल्न,	१० व्यक्तिगत सरसफाई तथा आफ्नो कोठा र घरको सरसफाई गर्न,	१२. स्थानीयरूपमा निर्भत खाना, खाजा र पेय पदार्थ चिन्नप्रयोग गर्न, घर, विद्यालय, भान्सा र शैचालयको सरसफाई गर्न,	१३. जड्कफुल, तरकरी तथा दुखपदार्थबाट, खाजा, खाना र पेय पदार्थ निर्माण गर्न र उपयोग गर्न,
				१४. फलफूल, तरकरी तथा दुखपदार्थबाट, खाजा, खाना र पेय पदार्थको फाइदा, महत्व र यसको सकारात्मक पक्षबाटे बुझन
				१५. स्वस्थ जीवनका लागि मितव्यी जीवनशैली र स्वउपचार पद्धतिको उपयोग गर्न, भान्सा, घर, विद्यालबाट निष्कासित फोहोर मैलाको व्यवस्थापन र प्राङ्गारिक मल उत्पादन गर्न,
				१६. स्वस्थ जीवनयापनका स्थानीय अन्यसहरु अवलम्बन गर्न, रेथाने उपचार पद्धतिबाटे जानकारी लिन, घर र विद्यालयको फोहोरमैला व्यवस्थापन गर्न,
				१७. रोल्पा जिल्लाका विशेष व्यक्तित्व अन्यको चिनारी दिन,
				१८. रोल्पा जिल्लाका प्रमुख सहिदहरुको परिचय दिन, बताउन,
११.	आफ्ना घर, छिमेकका अप्रज विशेष व्यक्तित्व चिन्न,	११. आफ्ना वरपरका विशेष व्यक्तित्वको नाम बताउन,	१३. समाज सुधारमा उल्लेख काम गरेका स्थानीय विशेष व्यक्तित्वहरुको चिनारी दिन,	१७. सुनिलस्मृति गाउँपालिका क्षेत्रभित्रका विशेष व्यक्तित्वहरु को चिनारी दिन,
१२.	सहिद र विशेष व्यक्तित्वको अर्थ बुझन,	१२. विशेष व्यक्ति र सहिदहरुको महत्व बताउन,	१८. स्थानीय तहका सहिदहरुको योगदानबाटे बताउन,	१८. सुनिलस्मृति गाउँपालिका प्रमुख सहिदहरुको परिचय दिन, बताउन,

१३. घर तथा विद्यालय वरपर घटेका प्राकृतिक विपद्द हल्को नाम बताउन,	१३. आफु वसेको क्षेत्रमा हुने विपद्दहरू घटन सक्ने समयको आँकलन गर्न,	१५. आफु वसेको क्षेत्रमा हुने विपद्दका कारण पहिचान गर्न,	१९. विपद्दहरू (कोरोना, महामारी, भाडा पखाला, बाढी-पैहो, चट्याड) को कारण, असर र यसबाट बच्ने उपायहरू सँग परिचित हुन,	१९. प्राकृतिक विपद्दहरू भूकम्प, आँधीहरौ, आगलागी आदि विपद्द बाट बच्ने उपायहरू अपनाउन,
१४. विपद्दबाट सुरक्षित हुने उपाय अवलम्बन गर्न,	१४. आफु सुरक्षित हुन, विपद्दको असरबाटे बुझ्न,	१६. विपद्दबाट, सुरक्षित रहने उपायहरू अवलम्बन गर्न,	२०. सुरक्षित बासस्थान (घर र विद्यालय) को आवश्यकता र महत्त्व बताउन,	१९. प्राकृतिक विपद्दहरू आवलम्बन गर्न, उपायहरूको अवलम्बन गर्न,
१५. विपद्दबाट सुरक्षित हुने उपाय अवलम्बन गर्न,	१५. विपद्दको क्षेत्रमा हुने उपायहरू अवलम्बन गर्न,	१७. सुरक्षित बासस्थान र सुरक्षित विद्यालय चिन्न, उपायहरू अवलम्बन गर्न	२१. आफु सुरक्षित हुने उपायहरू अवलम्बन गर्न	२०. विपद्द व्यवस्थापनका उपायहरूको अवलम्बन गर्न,
१६. आपनो र परिवारको परि चय दिन,	१६. आपनो असल बानीहरूको बताउन,	१८. आफुलाई मन पर्ने कुराहरू बताउन,	२२. आफु भन्दा ठुलालाई आदर र सानालाई माया गर्ने बानीको विकास गर्न,	२३. विद्यार्थी आफूले गर्ने खर्चहरूमा जल्दी खर्च र फजुल खर्च छुट्टियाउन
१७. आपनो मनको कुरा निर्धक भन्न ।	१७. असल साथीहरूको र बानीको पहिचान गर्न बताउन,	१९. आपनो मनको कुरा भन्न र अनुका समस्याप्रति अनुभूति गर्न	२३. हामी शरीरलाई फाइदा गर्ने र बेफाइदा गर्ने खानेकुराको बारेमा सचेत रहन	२४. मानव शरीर र यसको क्षमताको पहिचान गर्न आफु र आपना साथीहरूमा भएको महत्त्वको बारेमा बुझन अशक्त, असहाय, अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूसँग गरिने व्यवहार बारेमा जानकारी लिन,
१८. आपनो कामको तालिका बनाउन	१८. आपनो साथीहरूसँग र घर मा मिलेर वस्ते बानीको विकास गर्न	२०. आपनो कामको कुरा भन्न र अनुका समस्याप्रति अनुभूति गर्न	२४. आपनो साथीहरूसँग र घर मा मिलेर वस्ते बानीको विकास गर्न	२५. आपनो कामको साप्ताहिक कार्यतालिका तयार पार्न गर्ने कामको तालिका बनाउन
१९. सुनिलस्मृति गाउँपालिकाको स्थानीय पाठ्यक्रम	१९. आपनो कामको तालिका बनाउन	२१. आपनो दैनिक रूपमा गर्ने कामको तालिका बनाउन	२६. दुर्घटवाहारबाट बच्ने उपाय बारेमा छलफल गर्न	२७. सहयोग चाहिनेहरूलाई सहयोग गर्न,

## कक्षा ६-८

कक्षा ६	कक्षा ७	कक्षा ८
<p>१. सुनिलस्मृति क्षेत्रको हावापानी, वातावरण र जनजीवनबारे सुसूचित हुन,</p> <p>२. स्वच्छ वातावरण निर्माणका स्थानीय अभ्यासहरू अनुसरण गर्न</p> <p>३. स्वच्छ वातावरणको सकारात्मक प्रभावहरू बताउन,</p> <p>४. सुनिलस्मृति गाउँपालिकाको संरचना तथा जनसङ्ख्याको अवस्था बताउन,</p> <p>५. सुनिलस्मृति गाउँ पालिकाभित्रका प्रमुख प्राकृतिक स्रोत साधन, सङ्घ, संस्थाहरूको परिचित हुन</p> <p>६. कृषि तथा गैरकृषि व्यावसायको प्रवर्धन र उद्यमशीलताबारे जानकारी लिन,</p> <p>७. होटल, होमस्टे तथा साना र घरेलु उद्योगको परिचय दिन,</p> <p>८. रैथाने उद्यममा सहभागी हुन,</p> <p>९. रैथाने प्रविधिहरूको पहिचान र संरक्षण गर्न,</p> <p>१०. स्थानीय जातजाति र संस्कार एवम् संस्कृतिबारे परिचित हुन,</p> <p>११. जातिगत भाषाको सम्मान र संरक्षण गर्न,</p> <p>१२. स्थानीय तथा जातिगत चाडपर्वहरू बारे परिचित हुन,</p> <p>१३. स्थानीय मेला, पर्व, जात्राबारे जानकारी लिन</p> <p>१४. जड्कफुड (पत्रुखाना) को नकारात्मक प्रभावबारे सचेत हुन,</p> <p>१५. स्थानीय स्तरमा उपलब्ध पोषणयुक्त खानाको पहिचान र प्रयोग गर्न,</p>	<p>१. सुनिल स्मृतिको भौगोलिक र प्राकृतिक वस्तुस्थितिको पहिचान गर्न,</p> <p>२. रोल्पा जिल्लाको स्थानीय प्रमुख भौतिक संरचनासँग परिचित हुन,</p> <p>३. वातावरण संरक्षणका रैथाने र आधुनिक अभ्यासहरू: उपयोग गर्न,</p> <p>४. स्रोत साधन दोहन नियन्त्रण गर्ने उपायहरूको खोजी गर्न,</p> <p>५. विकास र परिवर्तनमा गैर सरकारी सङ्घ संस्थाहरूको योगदान विश्लेषण गर्न,</p> <p>६. स्थानीय तथा प्रादेशिक संरचनाको रोल्पा जिल्लागत परिचयः दिन,</p> <p>७. रैथाने पेसा व्यवसायको प्रवर्धन र विकासमा सरिक हुन,</p> <p>८. स्थानीय उत्पादन, संरक्षण र विकासमा सहभागी हुन,</p> <p>९. रैथाने सिप र प्रविधिमा आधारित उद्यमशीलताको प्रचार प्रसार र संरक्षणमा क्रियाशील हुन,</p> <p>१०. सुनिलस्मृतिको सम्पदा तथा पर्यटन विकासका सम्भावनाको पहिचान गर्न,</p> <p>११. रोल्पा जिल्लाको प्रमुख सम्पदाहरूको परिचय दिन,</p> <p>१२. पर्यटनका लागि सम्भावित गन्तव्यहरूको, प्रचार प्रसार र संरक्षणका उपायहरू अपनाउन,</p> <p>१३. रोल्पा जिल्लाका जातजातिका मुख्य संस्कार र संस्कृतिको परिचय दिन,</p> <p>१४. लोपोन्मुख र सीमान्तकृत जात जातिको उत्थानमा क्रियाशील हुन,</p>	<p>१. रोल्पा जिल्लाको भौगोलिक तथा प्राकृतिक अवस्थाको विशेषता हरू बताउन,</p> <p>२. रोल्पा जिल्लाको हावापानी र जनजीवनको परिचय दिन,</p> <p>३. पर्यावरणीय सन्तुलनमा सक्रिय भूमिका खेलन,</p> <p>४. वातावरण संरक्षण र सकारात्मक विकासबारे सुसूचित हुन,</p> <p>५. रोल्पा जिल्लाको विकास र समृद्धिमा योगदान दिन,</p> <p>६. लुम्बिनी प्रदेशको संक्षिप्त परिचय दिन,</p> <p>७. कृषि उत्पादनमा आधारित साना तथा घरेलु उद्योगको विकासमा सहयोग गर्न,</p> <p>८. रैथाने पेसा व्यवसायको विकास र आधुनिकीकरणका उपायहरू सुझाउन,</p> <p>९. जडीबुटी, फलफूल र पशुपालन व्यावसायको महत्व बताउन,</p> <p>१०. रैथाने प्रविधिको उपयोग गरी आर्थिक लाभ लिन,</p> <p>११. रोजगार र स्वरोजगारका सम्भावनाहरूको खोजी गर्न,</p> <p>१३. रोल्पा जिल्लाका प्रमुख पर्यटकीय स्थलहरूको पहिचान गर्न र प्रचार प्रसार गर्न,</p> <p>१४. सम्पदा विकास र संरक्षणमा गरिएका कार्यहरू बताउन,</p> <p>१५. रोल्पा जिल्लाको जातिगत चिनारी दिन,</p> <p>१६. स्थानीय भाषा, संस्कार र संस्कृति विकास र संवर्धन गर्न,</p> <p>१७. जातिगत उत्थानका उपायहरू बताउन,</p> <p>१८. स्थानीय भाका (गीतका लय) को संरक्षणमाक योगदान दिन,</p>

<p>१६. रैथाने उपचार पद्धतिको परिचय दिन र प्रयोग गर्न,</p> <p>१७. स्वस्थ जीवनका लागि सरसफाइको महत्त्व आत्मासात् गर्न,</p> <p>१८. सुनिलस्मृतिका विशिष्ट व्यक्तित्व तथा सहिदहरूको परिचय दिन,</p> <p>१९. स्थानीय विपद् र विपद् व्यवस्थापनका उपायहरू अवलम्बन गर्न,</p> <p>२०. सुरक्षाका उपायहरू अपनाउन,</p> <p>२१. परिवारका आम्दानीका स्रोत पहिचान गर्न,</p> <p>२२. परिवारको खर्च विवरण राख्न र योजना बनाउन,</p> <p>२३. सहयोग र समन्वयको अर्थ र आवश्यकता बताउन,</p> <p>२४. आफ्नो वास्तविक परिचय दिई समाजमा योगदान दिन,</p>	<p>१५. स्थानीयताको पहिचान गर्न,</p> <p>१६. जड्कफुड (न्युन पोषणयुक्त खाना) र पोषणयुक्त खानाको पहिचान गर्न,</p> <p>१७. घरेलु परिकार निर्माण र प्रयोग गर्न,</p> <p>१८. रैथाने तथा स्वउपचारका विधि तथा पद्धतिहरूबारे सुसूचित हुन,</p> <p>१९. फोहोर मैला व्यवस्थापनमा सहभागी हुन,</p> <p>२०. वातावरणीय सरसफाइ तथा फोहोर मैलाको व्यवस्थापनमा भूमिका खेल्न,</p> <p>२१. विशिष्ट व्यक्तित्व र सहिदहरू प्रति सम्मान व्यक्त गर्न तथा उहाँहरूको असल कार्य अनुसरण गर्न,</p> <p>२२. जीवन सुरक्षाका लागि अपनाउनु पर्ने सुरक्षात्मक प्रावधानः बुझ्न,</p> <p>२३. सुरक्षित बसाइ व्यवस्थापनको आवश्यकता र महत्त्व बताउन</p> <p>२४. आफ्नो जीवनको लक्ष्य प्राप्तिको योजना निर्माण सिप विकास गर्न,</p> <p>२५. आफ्नो जीवनको लक्ष्य छनौट गर्ने कारण र आधारहरू बताउन,</p> <p>२६. अन्तर्वेयत्किक सम्बन्ध सीपको परिचय दिन,</p> <p>२७. संवेगको अर्थ र नियन्त्रण गर्ने उपायहरू अवलम्बन गर्न,</p> <p>२८. प्रभावकारी सञ्चारका माध्यम पहिचान र प्रभावकारी सञ्चार सिप विकास गर्न</p>	<p>१९. जड्कफूड (न्यूनपोषण) नियन्त्रणका उपायहरू पहिल्याउन,</p> <p>२०. रैथाने खाद्य परिकार निर्माण र प्रयोग गर्न,</p> <p>२१. रैथाने उपचारपद्धतिका सकारात्मक पक्षहरूबारे सुसूचित हुन,</p> <p>२२. स्वस्थ जीवनका लागिस्व-उपचार पद्धतिको महत्त्व बताउन,</p> <p>२३. फोहोर मैला व्यवस्थापनका लागि दीर्घकालीन योजना निर्माण गर्न,</p> <p>२४. सरसफाइ र फोहोरमैला व्यवस्थापनमाक सरिक हुन,</p> <p>२५. स्थानीय रूपमा खेलिने रैथाने प्रमुख खेलहरूको परिचय दिन,</p> <p>२६. प्राकृतिक स्रोत साधनको विवेकशील प्रयोग र संरक्षण गर्न</p> <p>२७. रोल्पा जिल्लाका विशिष्ट व्यक्तित्वहरू र सहिदहरूको जीवनी र योगदान बताउन</p> <p>२८. विपद् व्यवस्थापनका रैथाने अभ्यासहरूको प्रयोग गर्न,</p> <p>२९. सुरक्षित स्थानमा एकीकृत वस्तीको अवधारणाबारे स्पष्ट हुन,</p> <p>३०. सिर्जनात्मक सोचाई सीपका र सिर्जनात्मक सोचाईको विकास गर्न,</p> <p>३१. समस्या समाधान गर्ने क्षमताको विकास तथा समस्या पहिचान र समाधान तरिका अपनाउन,</p> <p>३२. जीवनवृत्ति विकास योजना र यसको आवश्यकता र महत्त्व बुझ्न,</p> <p>३३. जीवनवृत्ति विकास योजनाको सम्भाव्य उपायहरू पहिल्याउन,</p> <p>३४. जीवनवृत्ति विकास योजना तर्जुमा गर्न,</p> <p>३५. सामाजिक सवालको सम्बोधन गर्न</p>
---	--	--

## ७. कक्षागत क्षेत्र, क्रम, उद्देश्य, क्रियाकलाप र मूल्यांकन प्रक्रिया

### कक्षा १

थिम: हाम्रो सुनिलस्मृति

अनुमानित कार्य घण्टा: २५

उपथिम/पाठ शीर्षक	थिमगत उद्देश्य/सक्षमता	शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप	मूल्यांकन प्रक्रिया
● हाम्रो भूगोल	<p>१. आफू बसेको क्षेत्रभित्रका भौगोलिक परिवेश (उकालो, ओरालो, समथर) पहिचान गर्ने,</p> <p>२. आफ्नो वडा र गाउँको नाम बताउन।</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>प्रश्नोत्तर, कुराकानी आदिको माध्यमले आफ्नो ठाउँको नाम र ठेगानावारे प्रस्तुयाउने,</li> <li>अवलोकनको माध्यमले जमीनको स्वरूप (भौगोलिक परिवेश) बुझाउने,</li> <li>विद्यालय वरपरको भौगोलिक परिवेश अवलोकन गरी जमीनको स्वरूपबारे स्पष्ट धारणा दिने।</li> <li>आफू बसेको वडानम्बर, आफ्नो गाउँको बारेमा प्रश्नोत्तर विधिद्वारा विद्यार्थीलाई जानकारी गराउने।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>व्यवहार अवलोकन र निरन्तर मूल्यांकन</li> </ul>
● हाम्रो वरपर	<p>१. आफ्नो वरपरको बाटो, नदी, खोला, वनस्पति, जीवजन्तुको नाम बताउन,</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>आफ्ना वरपरका जीवजन्तु तथा वनस्पतिहरूलाई वास्तविक रूपमा देखाएर, चित्र, भिडियो क्लिप्सको प्रयोग गरेर, सिकारुको अनुभव आदानप्रदान गरेर घरेलु जनावर चिनाउन तथा घरेलु जीवजन्तुसँग मिलेर खेल्न सिकारुलाई उत्प्रेरित गर्ने,</li> <li>आफ्नो वरपरको बाटो, सडक, पुल, खोला, पोखरी आदिबारे छलफल गरी सो बारे सिकारुलाई परिचित गराउने, आवश्यकतानुसार भ्रमण अवलोकन पनि गराउने</li> <li>सामुदायिक क्रियाकलाप गर्न लगाएर पनि आफ्ना वरपरका जीवजन्तु, वनस्पति तथा वातावरणको विविधतालाई बुझ्ने र बुझाउने</li> <li>आवश्यकतानुसार शिक्षक स्वयम्भले विभिन्न सान्दर्भिक सिकाइ क्रियाकलाप योजना सञ्चालन गरी तोकिएको शैक्षिक सक्षमता पूरा गर्न तर्फ क्रियाशील हुनुपर्दछ।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>प्रश्नोत्तर, व्यवहार अवलोकन</li> </ul>

## थिम: हास्तो पेसा, व्यावसाय र जीविकोपार्जन

अनुमानित कार्य घण्टा: ३०

उपथिम/पाठ शीर्षक	थिमगत उद्देश्य/सक्षमता	शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप	मूल्यांकन प्रक्रिया
● हास्तो कृषि	१. आफ्नो घर र वरपर पाइने बाली तथा फलफूल र तरकारी पहिचान गर्न, २. घरपालुवा पशुपन्थीसँग परिचित हुन,	<ul style="list-style-type: none"> <li>छलफल, प्रत्यक्ष अवलोकन, प्रदर्शन, स्वतन्त्र क्रियाकलाप आदिको माध्यमले सिकारुलाई अन्नबाली, फलफूलहरूको नाम चिनाउने र सिकाउने।</li> <li>STEAM Approach, STEAM Pedagogy र एकीकृत सिकाइ योजन निर्माण गरी घरेलु पशुपन्थी चिनाउन, स्थानीय अन्नबाली तथा तरकारी र फलफूलहरूको नाम सिक्न सिकारुलाई उत्प्रेरित गर्ने,</li> <li>घरपालुवा पशुपन्थी जस्तै, गाई, भैंसी, बाखा, कुखुरा आदिको बारेमा छलफल, चित्र प्रस्तुत, वस्तु अवलोकनको माध्यमले सिकाउने,</li> <li>प्रत्यक्ष वस्तु वा चित्रको प्रयोग गर्न सकिन्छ।</li> <li>सिकारुलाई स्वतन्त्र क्रियाकलाप गर्न लगाइ आवश्यक सहजीकरण गर्ने, गराउने</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>व्यवहार अवलोकन र निरन्तर मूल्यांकन</li> </ul>
● हास्ता सिप र प्रविधि	१. आफ्नो घर र वरपर प्रयोग भइरहेका रैथाने सिप र प्रविधिहरू चिन्न	<ul style="list-style-type: none"> <li>स्थानीय प्रविधिबारे सुसूचित गराउन स्थानीय तहमा उपलब्ध हुने प्रविधिहरूको बारेमा वास्तविक वस्तु देखाएर, चित्र तथा श्रव्य-दृश्य सामग्री, फिलिम फुटेज देखाएर या वरपर र आफ्नो गाउँघरमा प्रयोग भइरहेका स्थानीय प्रविधिहरू देखाएर पनि पहिचान गर्न सिकारुलाई सक्षम बनाउन सकिन्छ।</li> <li>डोका, नाम्लो, दाम्लो, कुचो, ढकिया, मुढा, सुपो, ढिकी, कोल, जाँतो आदिबारे परिचित गराउन अवलोकन, छलफल, चित्र प्रस्तुति जस्ता क्रियाकलाप गर्ने,</li> <li>सामुदायिक क्रियाकलाप, परियोजनामा आधारित सिकाइ क्रियाकलाप गर्ने,</li> <li>प्रश्नोत्तर, अनुभव साटासाट जस्ता सिकाइ सहजीकरणका विधिहरूलाई पनि उपयोगमा ल्याउन सकिन्छ।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>प्रश्नोत्तर</li> <li>सोधपुछ</li> <li>सामग्री प्रस्तुतकीकरण र पहिचान सम्बन्धी सवाल-जवाफ</li> </ul>

## थिमः हाम्रो सम्पदा

अनुमानित कार्य घण्टा: ३०

उपथिम / पाठ शीर्षक	थिमगत उद्देश्य / सक्षमता	शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप	मूल्यांकन प्रक्रिया
● हाम्रो सम्पदा	१. आफ्ना वरपरका प्रमुख सम्पदाहरू (मठ, मनिदर, गुम्बा, खर्क, पार्क) को नाम बताउन,	<ul style="list-style-type: none"> <li>सम्भव भए क्षेत्रभ्रमण एवम् अवलोकन गर्न लगाउने,</li> <li>चार्ट, तालिका या तस्विर र भिडियो क्लिप्सको प्रयोग गरी सहजीकरण गर्ने,</li> <li>आफ्नो नजिक रहेका मठ, मन्दिर गुम्बा वा अन्य धार्मिक, प्राकृतिक तथा साँस्कृतिक सम्पदाहरू प्रत्यक्ष देखाएर पनि सहजीकरण गर्न सकिन्छ।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>व्यवहार अवलोकन र निरन्तर मूल्यांकन</li> </ul>
● हाम्रो चाडपर्व	१ आफूले मनाउने स्थानीय चाडपर्वहरूको नाम बताउन,	<ul style="list-style-type: none"> <li>स्थानीय रूपमा के कस्ता चाडपर्वहरू मनाइन्छ भन्ने बारेमा सिकारुबीच अनुभव साटासाट गर्न लगाउने र शिक्षकले आवश्यक सहजीकरण गर्ने, आवश्यकता अनुसार चाडपर्व लेखिएका चार्ट, तालिका, चित्र, तस्विर देखाएर प्रस्तुत्याउने।</li> <li>आफ्नो घरपरिवार तथा छरछिमेकले मनाउने चाडपर्वहरू दैर्घ्य, तिहार, छठ, माघेसग्राँती लगायतका चाडपर्वका बारेमा जानकारी गराउने।</li> <li>आवश्यकतानुसार अन्य सिकाइ सहजीकरणका विधि तथा पद्धति अवलम्बन गरी सिकारुलाई स्थानीय चाडपर्व बारेमा स्पष्ट धारणा दिने।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>प्रश्नोत्तर</li> <li>सोधपुछ</li> <li>प्रत्यक्ष अवलोकन प्रतिक्रिया अभिलेखीकरण</li> </ul>

## थिम: खानपान, स्वास्थ्य, र सरसफाई

अनुमानित कार्य घण्टा: २०

उपथिम/पाठ शीर्षक	थिमगत उद्देश्य/सक्षमता	शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप	मूल्यांकन प्रक्रिया
● हास्प्रो खाना	१. पोषणयुक्त (घरमा निर्मित) खानेकुराहरू चिन्न र खाने बानी बसाल्न,	<ul style="list-style-type: none"> <li>घरमा निर्मित, भात, ढिडो, मकै, भटमास, गुन्दुक, तामा, दही, मोही, रोटी, भट्टमास, मकै आदिका बारेमा प्रत्यक्ष कुराकानीद्वारा नाम बताउने,</li> <li>आफ्नो घरमा निर्माण गरिने तथा विद्यालयमा दिवाखाजाको रूपमा प्रयोग गरिने खाने कुराहरू चिनाउन छलफल गर्ने, बजारमा पाइने न्यून पोषणयुक्त खानाबाट हुने असर को बारेमा चित्र, फिलिमफुटेज, वास्तविकता आदिको माध्यमले बालबालिकाहरूलाई सुसूचित गराउने,</li> <li>बालबालिकाहरूलाई आफूले खाने गरेका खानेकुरा मध्ये कुन स्वास्थ्यको लागि फाइदाजनक र कुन खानेकुरा स्वास्थ्यको लागि हानिकारक छ भन्ने कुराको जानकारी गराउँदै स्वस्थकर खानेकुरा चिन्ने र ती खानेकुराहरू खानेबानी बसाल्न आवश्यक सहजीकरण गर्ने</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>प्रश्नोत्तर</li> <li>व्यवहार</li> <li>अवलोकन</li> <li>मूल्यांकन</li> </ul>
● सफा बनाई	२. शारीरिक सससफाई तथा आफू सफासुग्घर रहने बानी बसाल्न,	<ul style="list-style-type: none"> <li>हात मुख धुन, शरीर सफा राख्न, कपाल कोर्न, सफा कपडा लगाउन उनीहरूलाई अभ्यासात्मक क्रियाकलापद्वारा सिकाउने</li> <li>व्यक्तिगत सरसफाईको तौरतरिका विद्यार्थी स्वमूलाई गर्न लगाई अभ्यस्त बनाउने</li> <li>सफासुग्घर भएर विद्यार्थीहरूलाई विद्यालयमा आउन अभिप्रेरित गर्दै सरसफाईमा ध्यान दिँदा हुने फाइदाहरूको बारेमा समेत सिकारुलाई सुसूचित गराउने।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>व्यवहार</li> <li>अवलोकन,</li> <li>रुजुसूची आदि</li> </ul>

## थिम: विशिष्ट व्यक्तित्व र सहिदहरू

अनुमानित कार्य घण्टा: १५

उपथिम / पाठ शीर्षक	थिमगत उद्देश्य / सक्षमता	शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप	मूल्यांकन प्रक्रिया
● हास्त्रा अग्रज	१. आफ्ना घर, छिमेकका अग्रज विशिष्ट व्यक्तित्व चिन्न,	<ul style="list-style-type: none"> <li>● कथा, कविता, कहावत आदिको माध्यमले, चित्र, तस्विर आदिको प्रयोग गरी पालिका स्तरका प्रमुख विशिष्ट व्यक्तित्वहरूको परिचय गराइ उहाँहरूको योगदानको कदर गर्दै श्राद्धा भाव विकास गर्ने क्रियाकलापहरू सञ्चालन गर्ने,</li> <li>● छिमेकका असल काम गरेका अग्रज व्यक्तिहरूसँग बालबालिकाहरूलाई भेट गराइ असल कार्य गर्ने अभिप्रेरित गर्ने,</li> <li>● सहिद भनेका देश र जनताका लागि आफ्नो ज्यानको आहुति दिने व्यक्तित्वहरू हुन् भन्ने कुरा सान्दर्भिक दृष्टान्तद्वारा स्पष्ट पार्ने,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● व्यवहार अवलोकन र निरन्तर मूल्यांकन</li> </ul>
● सहिद र विशिष्ट व्यक्ति	१. सहिद र विशिष्ट व्यक्तित्वको अर्थ बुझ्न	<ul style="list-style-type: none"> <li>● सहिद भनेका समाज परिवर्तनका लागि आफ्नो ज्यान दिने व्यक्तित्वहरू हुन् भनेर स्थानीय उदाहरणद्वारा प्रस्त्रयाउने ,</li> <li>● स्थानीय स्तरमा असल काम गरेका, समाज सेवामा लागेका, मान्यजन या कुनै विधामा विशेष योगदान दिएका विशिष्ट व्यक्ति स्वयम् लाई सिकारुसँग साक्षात्कार गर्न लगाएर या उनीहरूको नाम, काम बताइ दिएर पनि स्थानीय विशिष्ट व्यक्तिबारे सिकारुलाई परिचित गर्न सम्भव हुन्छ ।</li> <li>● आफ्नो वरपर देश र जनताका लागि काम गर्दागदै जीवन बलिदान गरेका सहिदहरूको बारेमा सिकारुलाई आवश्यक जानकारी गराउने,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● प्रश्नोत्तर</li> </ul>

## थिम: सुरक्षा, सावधानी र विपद् व्यवस्थापन

अनुमानित कार्य घण्टा: १५

उपथिम/पाठ शीर्षक	थिमगत उद्देश्य/सक्षमता	शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप	मूल्यांकन प्रक्रिया
● विपद् चिन्ता	१. घर तथा विद्यालय वरपर घटेका प्राकृतिक विपद्हरूको नाम बताउन,	<ul style="list-style-type: none"> <li>● रोग, हुरी बतास, पहिरो, आगलागी लगायतको विपद्हरूको बारेमा अवलोकन या छलफल विधिको प्रयोग गरी सिकारुलाई जानकारी गराउने,</li> <li>● आफ्ना वरपर घटेका र घटनसँगे विपद्हरू आगलागी, बाढी-पैढो, चट्याङ्गा, दुर्घटना, हुरी बतास आदिको नाम बताउन प्रश्नोत्तर, छलफल जस्ता सिकाइ सहजीकरण विधिहरू अवलम्बन गर्ने,</li> <li>● विपद्बाट सुरक्षित हुने तरिकाहरू सिकारु कै संलग्नतामा अभिनय तथा प्रश्नोत्तर विधिद्वारा स्पष्ट पारिदिने,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● निरन्तर मूल्यांकन</li> </ul>
● सुरक्षित बनाउन	१. विपद्बाट सुरक्षित हुने उपाय अवलम्बन गर्ने,	<ul style="list-style-type: none"> <li>● विभिन्न विपद् सम्बन्धी अपनाउन सकिने सुरक्षात्मक उपायहरूको चिन्तात्मक प्रस्तुति गर्दै के कसरी बच्न सकिन्छ भनेर प्रश्नोत्तर गर्ने,</li> <li>● विपद्बाट बच्न उनीहरूलाई कथाकथन, अनुभव साटासाट, प्रश्नोत्तर जस्ता विधिहरूलाई उपयोगमा ल्याउँदा हुन्छ।</li> <li>● आफू सुरक्षित हुन अपनाउनुपर्ने सुरक्षाका उपायहरूबारेमा अभ्यासात्मक क्रियाकलाप गराउने,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● व्यवहार अवलोकन</li> </ul>

## थिमः म र मेरो भविष्य

अनुमानित कार्य घण्टा: २५

उपथिम/पाठ शीर्षक	थिमगत उद्देश्य/सक्षमता	शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप	मूल्यांकन प्रक्रिया
● मेरो परिचय	<p>१. आफ्नो र परिवारको परिचय दिन,</p> <p>२. आफूलाई मन पर्ने कुराहरू बताउन,</p> <p>३. आफ्नो मनको कुरा निर्धक्क भन्न।</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● आफ्नो परिचय दिन सिकारुलाई सर्वप्रथम शिक्षक स्वयम्भै आफ्नो परिचय दिने र सोही अनुरूप परिचय दिन अभिप्रेरित गर्ने,</li> <li>● आफू र आफ्नो परिवारप्रति सकारात्मक धारणा विकास गर्न सिकारुलाई प्रोत्साहित गर्ने,</li> <li>● आफूलाई मनपर्ने कुराहरू भन्न सिकारुलाई प्रोत्साहित गर्ने। यसको लागि शिक्षक स्वयम्भै आफूलाई मनपर्ने कुराहरू सिकारुले अनुकरण गर्न सक्ने गरी बताइदिने,</li> <li>● मनमा लागेको कुरा निर्धक्क भन्न सिकारुलाई उक्साउने,</li> <li>● भविष्यप्रति सकारात्मक चिन्तन विकास गर्न, खेल, मनोरञ्जन, विद्यालयमा पारिवारिक वातावरण, सरसफाई, स्वस्थकर खाना आदि कुरामा सिकारुलाई अभ्यस्त गराउने,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● प्रश्नोत्तर</li> <li>● व्यवहार अवलोकन मूल्यांकन</li> </ul>

## कक्षा २

### थिम: हाम्रो सुनिलस्मृति

अनुमानित कार्य घण्टा: २५

उपथिम / पाठ शीर्षक	थिमगत उद्देश्य / सक्षमता	शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप	मूल्यांकन प्रक्रिया
● हाम्रो वडा	<p>१. आफू बसेको वडाको भौगोलिक संरचना, पहाड, खोँच, फाँट, उकालो, ओरालो, समथर जमिन आदिको बारेमा बालबालिकाहरूलाई प्रश्नोत्तर, कुराकानी, प्रत्यक्ष अवलोकन आदिको माध्यमले प्रस्त्रयाउने,</p> <p>२. वडा र वडाका जनप्रतिनिधि, वडामा क्रियाशील सङ्घ, संस्थाहरू पहिचान गर्ने,</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● सुनिलस्मृति गाउँपालिका अन्तर्गत आफू बसेने वडाको भौगोलिक संरचना, पहाड, खोँच, फाँट, उकालो, ओरालो, समथर जमिन आदिको बारेमा बालबालिकाहरूलाई प्रश्नोत्तर, कुराकानी, प्रत्यक्ष अवलोकन आदिको माध्यमले प्रस्त्रयाउने,</li> <li>● सुनिलस्मृति गाउँपालिका अन्तर्गत आफ्नो वडामा क्रियाशील सङ्घ, संस्थाहरू विद्यालय, अस्पाताल, बालबलव तथा गैरसरकारी सङ्घसंस्थाहरू बारे जानकारी गराउने,</li> <li>● गाउँपालिकाको अध्यक्ष, उपाध्यक्ष, र वडा अध्यक्षको नाम बताइदिने वडाको संरचना अन्तर्गत आफ्नो वडामा एकजना अध्यक्ष र चार जना सदस्यहरू सहितको वडागत संरचनाबारे जानकारी गराउने,</li> <li>● जनप्रतिनिधिहरूसँग प्रत्यक्ष भेटेर कुराकानी गर्ने र थप जानकारी दिने वातावरण सिर्जना गर्ने,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● प्रश्नोत्तर तथा छलफल</li> </ul>
● हाम्रो वरपर	२. आफ्नो वडामा पाइने जीवजन्तु, वनस्पति, जड्गाल, जमीन, बाटो, गाउँ आदिको सूची तयार गर्न लगाउने	<ul style="list-style-type: none"> <li>● बालबालिकाहरू परिचित भएका वडामा पाइने जीवजन्तु, वनस्पति, जड्गाल, जमीन, बाटो, गाउँ आदिको सूची तयार गर्न लगाउने</li> <li>● सिकारुको अनुभव आदानप्रदान गरेर घरेलु जनावर चिनाउन तथा घरेलु जीवजन्तुसँग मिलेर खेल्न सिकारुलाई उत्प्रेरित गर्ने,</li> <li>● आफ्नो वरपरको बाटो, सडक, पुल, खोला, पोखरी आदिबारे छलफल गरी सो बारे सिकारुलाई परिचित गराउने, आवश्यकतानुसार भ्रमण अवलोकन पनि गराउने,</li> <li>● सामुदायिक क्रियाकलाप गर्न लगाएर पनि आफ्ना वरपरका जीवजन्तु, वनस्पति तथा वातावरणको विविधतालाई बुझ्न र बुझाउन सकिन्छ।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● जीवजन्तु एवम् वनस्पतिको चित्र प्रस्तुति वा वास्तविक रूपमा भ्रमण अवलोकन पश्चात प्रश्नोत्तर</li> </ul>

## थिम: हाम्रो पेसा, व्यावसाय र जीविकोपार्जन

अनमानित कार्य घण्टा: ३०

उपथिम/पाठ शीर्षक	थिमगत उद्देश्य/सक्षमता	शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप	मूल्यांकन प्रक्रिया
● हाम्रो कृषि	<p>1. स्थानीय अन्नबाली, फलफूल, तरकारी र जडीबुटी पहिचान गर्न,</p> <p>2. कृषि कार्यमा उपयोग हुने सामग्रीहरू पहिचान गर्न,</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>प्रत्यक्ष अवलोकन विधिबाट स्थानीय प्रमुख अन्नबाली, फलफूल तरकारी जडीबुटी पहिचान गर्न सक्षम बनाउने,</li> <li>STEAM (Science, Technology, Engineering, Arts, Math) Approach tyf STEAM Pedagogy र एकीकृत सिकाइ योजना निर्माण गरी अन्नबाली तथा तरकारी र फलफूलहरूको पहिचान गर्न सिकारुलाई उत्प्रेरित गर्न सकिन्छ।</li> <li>कृषि कार्यमा उपयोग हुने सामग्रीहरू हलो, कोदाले, ट्याक्टर आदि सामग्रीहरूबारे छलफल गर्ने,</li> <li>सिकारुलाई स्वतन्त्र क्रियाकलाप गर्न लगाइ आवश्यक सहजीकरण गर्ने, गराउने,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>व्यवहार अवलोकन र निरन्तर मूल्यांकन</li> </ul>
● हाम्रा सिप र प्रविधि	1 रैथाने सिप, प्रविधिहरूको पहिचान र उपयोग गर्ने,	<ul style="list-style-type: none"> <li>प्रत्यक्ष अवलोकन, अनुभव साटासाटको माध्यमले स्थानीय प्रविधि जस्तै: हलो, घटट, चर्खा, ढिकी, जातो, मोइ पार्ने मदानी, तोरी या अमिलो पेल्ने कोल, आदि प्रविधिको प्रत्यक्ष अवलोकन गराइ या चित्रद्वारा चिन्न लगाउने,</li> <li>माटो, बाँस, पराल, खर, काँस तथा काठ आदिबाट स्थानीय तहमा निर्मित सामग्रीहरू उपयोग गर्न सिकारुलाई सक्षम बनाउन, एकीकृत शिक्षण, छलफल, अनुभव आदानप्रदान, अभ्यासात्मका क्रियाकलाप जस्ता सिकाइ सहजीकरणका तौर तरिकाहरू अपनाउने,</li> <li>स्थानीय सिप र प्रविधिबाट मोही र छ्यू निकाल्ने, सोली, डालो, डोको, जाल निर्माण गर्ने या सिकारुको वरपर स्थानीय प्रविधिबाट निर्मित विभिन्न सामग्री प्रस्तुत गर्दै उक्त सामग्री चिन्न सक्ने बनाउने,</li> <li>सामुदायिक क्रियाकलाप, परियोजनामा आधारित सिकाइ क्रियाकलाप गर्ने,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>प्रश्नोत्तर</li> <li>सोधपुछ</li> <li>सामग्री प्रस्तुति र पहिचान सम्बन्धी सवाल-जवाफ</li> </ul>

## थिम: हाम्रो सम्पदा

अनुमानित कार्य घण्टा: ३०

उपथिम/पाठ शीर्षक	थिमगत उद्देश्य/सक्षमता	शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप	मूल्यांकन प्रक्रिया
● हाम्रो सम्पदा	१. आफ्नो वरिपरिका सम्पदाको नाम र अवस्थिति बताउन,	<ul style="list-style-type: none"> <li>● आफ्नो वरपरको क्षेत्रमा भएका धार्मिक, साँस्कृतिक, प्राकृतिक या पर्यटकीय सम्पदाको नाम र महत्त्व बुझाउन सम्भव भए क्षेत्रभ्रमण एवम् अवलोकन गर्न लगाउने, अनुभव आदानप्रदान गरी थप जानकारी लिने वातावरण सिर्जना गर्ने,</li> <li>● चार्ट, तालिका या तस्विर र भिडियो किलप्सको प्रयोग गरी सम्पदाको अवस्थिति बताउन सक्षम बनाउने,</li> <li>● सोधपुछ, प्रश्नोत्तर आदि माध्यमले सिकाइ सहजीकरण गर्ने,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● व्यवहार अवलोकन र निरन्तर मूल्यांकन</li> </ul>
● हाम्रो भाषा र चाडपर्व	१. आफ्नो वडामा बोलिने प्रमुख भाषा, जातिगत पहिरन र स्थानीय चाडपर्वसँग परिचित हुन्	<ul style="list-style-type: none"> <li>● आफ्ना साथीहरूले विभिन्न मातृभाषाहरूको नामको र ती भाषाको प्रमुख शब्दावलीको बारेमा कक्षाकोठामा विभिन्न भाषा बोल्ने विद्यार्थीहरूबिच अन्तरक्रिया, छलफल गर्ने,</li> <li>● जातिअनुसारको पहिरनको तस्विर या प्रत्यक्ष अवलोकन आदि प्रक्रियाद्वारा जातिगत पहिचान लगाउन लगाइ सिकारुलाई सक्षम बनाउन सकिन्छ।</li> <li>● स्थानीय रूपमा मनाइने चाडपर्वहरू सिकारुलाई भन्न लगाइ उनीहरूले के कस्ता चाडपर्वहरू मान्दा रहेछन्, ती चाडपर्वहरूको नाम के के रहेछन् भनेर छलफल गर्ने,</li> <li>● चाडपर्वसँगै उक्त चाडपर्वहरूमा गरिने मुख्य क्रियाकलापको बारेमा पनि सिकारुलाई जानकारी गराउने,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● प्रश्नोत्तर</li> <li>● सोधपुछ</li> <li>● प्रत्यक्ष अवलोकन प्रतिक्रिया अभिलेखीकरण</li> </ul>

## थिम: खानपान, स्वास्थ्य, र सरसफाइ

अनुमानित कार्य घण्टा: २०

उपथिम/पाठ शीर्षक	थिमगत उद्देश्य/सक्षमता	शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप	मूल्यांकन प्रक्रिया
● हाम्रो खाना	१. स्थानीय अन्नबाली, फलफूल र तरकारीबाट आफ्नै घरमा निर्मित खाना, खाजाको उपयोग गर्न,	<ul style="list-style-type: none"> <li>● आफ्नै खेतबारीमा उत्पादन भएका तथा स्थानीय रूपमा उपलब्ध अन्न, फलफूल, तरकारी आदिबाट आफ्नै घरमा निर्माण गरिएका स्वस्थकर खाना जस्तै: दाल, भात, तरकारी, खिर, खिचडी, ढिङो, मकै, भटमास, गुन्डुक, दही, मोही, रोटी आदिबाटे छलफल एवम् विषयवस्तुको प्रस्तुतीकरण गरिदिने,</li> <li>● घरमा निर्मित पोषणयुक्त खानेकुराको प्रयोग गर्दा हुने फाइदा र केवल स्वादको लागि बजारमा पाइने हानिकारक खाने कुराको बेफाइदाबाटे सुसूचित गराउने,</li> <li>● बजारमा पाइने न्यून पोषणयुक्त र स्वास्थ्यका लागि हानीकारक खाद्य पदार्थ तथा पेय पदार्थको प्रयोग नगर्न सिकारुलाई प्रोत्साहित गर्ने,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● प्रश्नोत्तर</li> <li>● व्यवहार अवलोकन मूल्यांकन</li> </ul>
● सफा बनौ	१. व्यक्तिगत सरसफाइ तथा आफ्नो कोठा र घरको सरसफाइ गर्न,	<ul style="list-style-type: none"> <li>● अभ्यासात्मक क्रियाकलापद्वारा आफू आफ्नो कोठा, घरको सरसफाइ गर्न लगाउने र सरसफाइ गर्ने तरिकाबाटे जानकारी दिने,</li> <li>● आफू आफू बस्ने स्थान, कक्षाकोठा तथा सार्वजनिक स्थानमा फोहोर नगर्न सिकारुलाई अभिप्रेरित गर्ने,</li> <li>● व्यक्तिगत सरसफाइको लागि अभ्यासात्मक क्रियाकलाप गराउदै सिकारुलाई सफासुगघर रहने बानीको विकास गराउने,</li> <li>● फोहोरी हुँदा, सरसफाइ नगर्दा हुने बेफाइदा र सफासुगघर रहँदा हुने फाइदाको बारेमा सिकारुलाई जानकारी दिँदै सफासुगघर रहने बानीको विकास गराउने,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● व्यवहार अवलोकन, रुजुसूची आदि</li> </ul>

## थिम: विशिष्ट व्यक्तित्व र सहिदहरू

अनुमानित कार्य घण्टा: १५

उपथिम/पाठ शीर्षक	थिमगत उद्देश्य/सक्षमता	शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप	मूल्यांकन प्रक्रिया
● हाम्रा अग्रज	१. आफ्ना वरपरका विशिष्ट व्यक्तित्वको नाम बताउन,	<ul style="list-style-type: none"> <li>● सुनिलस्मृति गाउँपालिकाको विकास, उन्नति र प्रगतिका लागि क्रियाशील व्यक्तित्वहरू तथा आफ्नो ठाउँ र समाजको उन्नति र प्रगतिका लागि विनास्वार्थ राम्रा काम गरेका, सबैले मानेका व्यक्तिहरू नै विशिष्ट व्यक्तिहरू हुन् भन्ने कुरा स्थानीय उदाहरणद्वारा प्रस्तु पार्ने,</li> <li>● कथा, कविता, कहावत आदिको माध्यमले, चित्र, तस्विर आदिको प्रयोग गरी पालिका स्तरका प्रमुख विशिष्ट व्यक्तित्वहरूको परिचय गराइ उहाँहरूको असल कार्य अनुसरण गर्न सिकारुलाई उत्प्रेरित गर्ने,</li> <li>● सामाजिक क्षेत्रमा योगदान दिएका तथा अग्रज मान्यक व्यक्तिहरूलाई स्रोत शिक्षकको रूपमा विद्यालयमा आमन्त्रण गरेर पनि सो बारेमा सिकारुलाई जानकारी दिन सकिन्छ।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● व्यवहार अवलोकन र निरन्तर मूल्यांकन</li> </ul>
● सहिद र विशिष्ट व्यक्ति	१. विशिष्ट व्यक्ति र सहिदहरूको महत्त्व बताउन,	<ul style="list-style-type: none"> <li>● विशिष्ट व्यक्ति भनेको समाजमा राम्रो काम गरेका, व्यक्तिगत स्वार्थभन्दा सामाजिक हितका लागि काम गर्ने व्यक्तिहरू हुन् भनेर सिकारुलाई विभिन्न दृष्टान्तद्वारा प्रस्तु पार्ने।</li> <li>● सहिद भनेका देश र जनताका लागि आफ्नो ज्यानको आहूति दिने व्यक्तित्वहरू हुन् भन्ने कुरा सान्दर्भिक दृष्टान्तद्वारा स्पष्ट पार्ने र स्थानीय रूपमा रहेका सहिदहरूको महत्त्व भल्काउने विषयवस्तुको प्रस्तुति गर्ने,</li> <li>● परियोजना तथा सामुदायिक अध्ययन विधिद्वारा पनि सहिद पहिचान गर्ने र सहिदको महत्त्व बुझाउन सकिन्छ।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● प्रश्नोत्तर</li> <li>● छलफलबाट प्राप्त विवरण अभिलेखीकरण</li> </ul>

## थिमः सुरक्षा, सावधानी र विपद् व्यवस्थापन

अनुमानित कार्य घण्टा: १५

उपथिम/पाठ शीर्षक	थिमगत उद्देश्य/सक्षमता	शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप	मूल्यांकन प्रक्रिया
● विपद् चिनौ	१. आफू बसेको क्षेत्रमा घटन सक्न विपद्हरू र सम्भावित विपद् समयको आँकलन गर्न, २. विपद्को असरबारे बुझ्न,	<ul style="list-style-type: none"> <li>वनजडगल फडानी, योजनाविहीन बाटो निर्माण, प्राकृतिक स्रोत साधनको अत्याधिक दोहन आदि मानवीय कारण र अन्य प्राकृतिक कारणबाट विपद् आइलाग्ने कुरा सिकारुलाई उदाहरण सहित प्रस्तुयाउने,</li> <li>यस्ता विपद्बाट न्यूनीकरणका तरिकाहरू सिकारु कै संलग्नतामा अभिनय तथा प्रश्नोत्तर विधिद्वारा स्पष्ट पारिदिने,</li> <li>आवश्यकताअनुसार अन्य सिकाइ सहजीकरणका विधिहरूलाई प्रयोग गरी तोकिएको सिकाइ सक्षमता प्राप्त गर्न सहज हुने विषयवस्तुबारे स्पष्ट पार्ने,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>निरन्तर मूल्यांकन</li> </ul>
● सुरक्षित बनाउ	१. आफू सुरक्षित हुन,	<ul style="list-style-type: none"> <li>विपद् वा अन्य प्रकोपबाट बच्न सर्वप्रथम त व्यक्ति स्वयम् सजग भई सुरक्षाका तरिकाहरू अपनाउनु पर्दछ भन्ने कुरा उदाहरणद्वारा प्रस्तुयाउने,</li> <li>विपद्बारे सजग हुने, सुरक्षाका उपायहरू अपनाउने, बाढी-पैहो, चट्याड, कोरोना, या अन्य सम्भावित विपद्को सही आँकलन गरी सो सम्बन्धमा अपनाउनुपर्ने सुरक्षाको मापदण्डबारे सिकारुलाई सुसूचित गर्ने,</li> <li>सुरक्षित बासस्थान र सुरक्षित विद्यालयका आवश्यक सर्तहरू सोदाहरण सिकारुलाई प्रस्तुत गर्ने,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>व्यवहार अवलोकन</li> </ul>

## थिम: म र मेरो भविष्य

अनुमानित कार्य घण्टा: २५

उपथिम/पाठ शीर्षक	थिमगत उद्देश्य/सक्षमता	शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप	मूल्यांकन प्रक्रिया
● मेरो असल बानी	<p>१. आफ्नो असल बानीहरूको बारेमा साथीहरूलाई बताउन,</p> <p>२. साथीहरूको असल र आफूलाई मन नपर्ने बानीको पहिचान गरी त्यस्ता बानीबाट छुट्कारा लिन,</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● सिकारुलाई असल बानीको बारेमा जानकारी गराइ पालैपालो आफ्नो राम्रो बानी भन्न लगाउने र असल बानी विकासका लागि प्रोत्साहित गर्ने,</li> <li>● आफ्नो सुधार गर्नुपर्ने बानी र आफूलाई अरुको मन नपर्ने बानी व्यवहारको सूची तयार गर्न लगाउने र सो बारे छलफल गर्ने,</li> <li>● आफूलाई मन नपर्ने व्यवहार अरुसँग नगर्ने प्रतिबद्धता गर्न प्रोत्साहित गर्ने,</li> <li>● आफूलाई आनन्द तथा खुसी लागेको र दुःख लागेको क्षणहरू भन्न लगाइ समस्याबाट पाठ सिक्न अभिप्रेरित गर्ने,</li> <li>● परोपकारी कार्य, असल आचरण प्रदर्शन, नियमको पालना सरसहयोग, सहकार्य तथा असल संस्कार र सभ्यताको अनुसरण जस्ता हाम्रा नैतिक कर्तव्यहरूको पालना गर्न सिकारुलाई उत्प्रेरित गर्ने र सोही अनुसारको व्यवहार प्रदर्शन गर्न लगाउने वातावरण सिर्जना गर्ने,</li> <li>● शिक्षक स्वयम्भूत यस्ता नैतिक कर्तव्य प्रदर्शन गरी सोही अनुरूपका क्रियाकलाप गर्न सिकारुलाई प्रोत्साहित गर्ने,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● प्रश्नोत्तर</li> <li>● व्यवहार अवलोकन मूल्यांकन</li> </ul>
● मेरो मनका कुरा	<p>१. आफ्नो मनको कुरा भन्न र अरुका समस्या अनुभूति गर्ने</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● मानिसलाई आइपर्ने समस्याको अभिनय गराएर अनुभुति गर्न लगाउने</li> <li>● आवश्यकतानुसार स्वतन्त्र अभिव्यक्ति, छलफल, अन्तरक्रिया, परियोजना कार्य, प्रश्नोत्तर जस्ता विधिहरूलाई पनि म र मेरो भविष्य विषय क्षेत्रको शिक्षण सिकाइमा प्रयोग गर्न सकिन्छ।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● व्यवहार अवलोकन</li> </ul>

## कक्षा ३

### थिमः हाम्रो सुनिलस्मृति

अनुमानित कार्य घण्टा: २५

उपथिम/पाठ शीर्षक	थिमगत उद्देश्य/सक्षमता	शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप	मूल्यांकन प्रक्रिया
● हाम्रो वडा, हाम्रो वस्ती	<p>१. वडामा अवस्थिति, जमीन, सडक, जड्गल, गाउँ र बस्ति बारे जानकारी लिन,</p> <p>२. घरपालुवा र जड्गली जनावरको पहिचान गर्न,</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● बालबालिकाहरूलाई सुनिलस्मृति गाउँपालिका अन्तर्गत आफू बस्ने वडाको अवस्थिति, जमीनको सतह, प्रमुख गाउँहरूको नाम, विभिन्न बस्तीहरू, घरमा पालिएका घरपालुवा जनावरहरू, जड्गल, जड्गलमा पाइने जीव जनावर, वनस्पति, भौगोलिक संरचना, पहाड, खोँच, फाँट, गाउँ, बैंसी, उकालो, ओरालो, समथर आदिको बारेमा प्रश्नोत्तर, कुराकानी, प्रत्यक्ष अवलोकन आदिको माध्यमले प्रस्त्रयाउने,</li> <li>● आफ्नो घरमा वा छिमेकका घरमा पालिएका जनावर तथा ती जनावरहरूको महत्त्व र विशेषताको जानकारी गराउने,</li> <li>● सोधपुछ, अन्तरक्रिया, छलफल, भ्रमण अवलोकन आदिको माध्यमले आफ्नो वडामा आवस्थित सडक, जड्गल, गाउँ र बस्तीबारे जानकारी दिने,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● प्रश्नोत्तर तथा छलफल</li> </ul>
● हाम्रो वरपर	<p>१. सुनिलस्मृतिको वडागत संरचना तथा स्थानीय सङ्घ, संस्थाहरूबारे जानकारी लिन</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● सुनिलस्मृति गाउँपालिकाको संरचना, प्रशासनीय भवन, वडा विभाजन (८ वटा वडा कार्यालय), आआफ्ना वडामा क्रियाशील सङ्घ, संस्थाको सामान्य परिचय आदिको बारेमा छलफल गर्ने,</li> <li>● आवश्यकताअनुसार भ्रमण अवलोकन, चित्र, भिडियो क्लिप्सको प्रयोग गरेर, सिकारुको अनुभव आदानप्रदान गरेर वडागत संरचना र त्यहाँका प्रमुख स्रोत साधनहरूको बारेमा जानकारी दिने,</li> <li>● सङ्घ संस्थाको सहयोग, विकास साझेदारी आदि बारेमा छलफल गर्ने,</li> <li>● सुनिलस्मृति गाउँपालिकाको संरचना र स्थानीय सङ्घ संस्थाका बारेमा आवश्यक विषयवस्तु प्रस्तुत गरी सिकारुलाई जानकारी दिने,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● छलफल, प्रश्नोत्तर,</li> <li>● लिखित वा मौखिक परीक्षा</li> <li>● स्वतन्त्र अभिव्यक्ति</li> </ul>

## थिम: हाम्रो पेसा, व्यावसाय र जीविकोपार्जन

अनुमानित कार्य घण्टा: ३०

उपथिम/पाठ शीर्षक	थिमगत उद्देश्य/सक्षमता	शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप	मूल्याङ्कन प्रक्रिया
● हाम्रो पेसा र व्यावसाय	<p>१. आफ्नो परिवार र छरछिमेकको पेसा, व्यावसायबारे जानकारी लिन,</p> <p>२. स्थानीय खेती एवम् पशुपन्ची पालन व्यावसायको अवस्था बुझ्न,</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>प्रत्यक्ष अवलोकन, छलफल, सोधपुछ आदि विधिबाट आफ्नो परिवार, छरछिमेकको पेसा, व्यावसाय र सो सम्बन्धमा आवश्यक विषयवस्तुको जानकारी दिने,</li> <li>STEAM (Science,Technology, Engineering, Arts, Math) Approach तथा STEAM Pedagogy र एकीकृत सिकाइ योजना निर्माण गरी स्थानीय रूपमा गरिने खेती एवम् पशुपन्ची पालन र अन्य व्यावसाय जस्तै निर्माण, व्यापार, दैनिक ज्यालादारी, मजदुरी, सिकर्मी, डकर्मी आदिका बारेमा सिकारुलाई आवश्यक जानकारी दिने,</li> <li>कुनै पनि स्थानीय तहमा अस्तित्वमा रहेको कृषि लगायतका व्यावसायको बारेमा छलफल गरी आवश्यक सूचना प्रदान गर्ने,</li> <li>छरछिमेकको पेसा, व्यावसाय पहिचान गर्न, सिकारुलाई सक्षम बनाउन सामुदायिक क्रियाकलाप, परियोजनामा आधारित सिकाइ क्रियाकलाप गर्ने,</li> <li>पेसा व्यावसायका प्रमुख क्रियाकलापहरू बुझाउन प्रश्नोत्तर, अनुभव साटासाट जस्ता सिकाइ सहजीकरणका विधिहरूलाई पनि उपयोगमा ल्याउन सकिन्छ।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>मौखिक वा लिखित प्रश्नोत्तर</li> </ul>
● हाम्रा सिप, हाम्रा प्रविधि	<p>१. स्थानीय स्तर मा निर्मित घरेलु सामग्रीको पहिचान र संरक्षण गर्न,</p> <p>२. घरेलु सामग्री निर्माणमा संलग्न हुन,</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>स्थानीय सिप र प्रविधिमा आधारित घरेलु सामग्री पहिचान गरी संरक्षणका लागि सिकारुलाई उत्प्रेरित गर्ने र विद्यालयमा त्यसको प्रदर्शन गर्न लगाउने,</li> <li>प्लाष्टिक, कागज, चाउचाउ तथा चक्लेट, बिस्कुटको खोल, माटो, बाँस, पराल, खर, काँस तथा काठ आदिबाट स्थानीय तहमा निर्माण गर्न सकिने सामग्रीहरू पहिचान गराउने र सो सम्बन्धी सिप विकासका लागि अभ्यासात्मक क्रियाकलाप गराउने,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>प्रश्नोत्तर</li> <li>सोधपुछ</li> <li>सामग्री प्रस्तुतीकरण र पहिचान सम्बन्धी सवाल-जवाफ</li> </ul>

## थिमः हाम्रो सम्पदा

अनुमानित कार्य घण्टा: ३०

उपथिम/पाठ शीर्षक	थिमगत उद्देश्य/सक्षमता	शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप	मूल्यांकन प्रक्रिया
● हाककक्ष्मो सम्पदा, हाम्रो गैरव	१. स्थानीय सम्पदाहरूको पहिचान र संरक्षण गर्ने, २. पालिकाभित्रका पर्यटकीय स्थलहरू पहिचान गर्ने	<ul style="list-style-type: none"> <li>● आफ्नो वरपर र बडाक्षेत्रमा भएका धार्मिक, साँस्कृतिक, प्राकृतिक या पर्यटकीय सम्पदाको नाम र महत्त्व बुझाउन सम्भव भए क्षेत्रभ्रमण एवम् अवलोकन गर्न लगाउने, अनुभव आदानप्रदान गरी थप जानकारी लिने वातावरण सिर्जना गर्ने,</li> <li>● चार्ट, तालिका या तस्विर र भिडियो क्लिप्सको प्रयोग गरी सम्पदाको अवस्थिति बताउन सक्षम बनाउने,</li> <li>● पर्यटकी स्थलहरू जस्तै: रेडसोइल पार्क (रातोमाटो पार्क), थाम्कालेक (प्यारागलाईडिङ् को लागि), सुनिलपार्क, लिस्ने लेक, मालारानी कोट, ढुङ्गे साँधु, भद्रौरे मन्दिर जस्ता स्थानहरूको सामान्य जानकारी दिने,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● व्यवहार अवलोकन र निरन्तर मूल्यांकन</li> </ul>
● स्थानीय पहिचान	१०. स्थानीय जातजाति, भाषाभाषी एवम् चाडपर्वहरूको सामान्य परिचय दिन	<ul style="list-style-type: none"> <li>● आफ्ना वरपरका, सरसङ्गतका, जातजातिका, साथीहरूसँग मेलमिलाप कायम गर्दै उनीहरूको जातिगत विशेषता पहिचान गर्न उत्प्रेरित गर्ने,</li> <li>● सबै जातजातिहरू समान हुन् भन्ने कुराको अनुभूति गराउने,</li> <li>● जातिगत चालचलन बारे कक्षाका विद्यार्थीहरूलाई आ-आफ्ना जातिगत चालचलन बारे अनुभव साटासाट गर्न लगाउने र शिक्षकले थप स्पष्ट पारिदिने,</li> <li>● स्थानीय भाषाहरू सिक्न उत्प्रेरित गर्ने, भाषिक भिन्नता भएपनि आपसी एकता प्रदर्शन गर्ने खालका गतिविधिहरूमा सिकारुलाई सहभागी गराउने, जातिगत तथा स्थानीय चाडपर्व, मेलापर्वको बारेमा आवश्यक जानकारी दिने,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● प्रश्नोत्तर</li> <li>● सोधपुछ</li> <li>● प्रत्यक्ष अवलोकन प्रतिक्रिया अभिलेखीकरण</li> </ul>

## थिम: खानपान, स्वास्थ्य, र सरसफाई

अनुमानित कार्य घटा: २०

उपथिम/पाठ शीर्षक	थिमगत उद्देश्य/सक्षमता	शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप	मूल्यांकन प्रक्रिया
● पोषिलो खाना खाओँ	<p>१. जडकफुड (न्यून पोषणयुक्त खाना)को पहिचान र यसले स्वास्थ्यमा पार्ने नकारात्मक प्रभावबाबे सचेत हुन,</p> <p>२. स्थानीय रूपमा निर्मित खाना, खाजा र पेय पदार्थ चिन्न र प्रयोग गर्न,</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>जडकफुड (पत्रु खाना) भनेको बजारमा पाइने कमसल र हानीकारक खानेकुराहरू जस्तै: चाउचाउ, चक्लेट, चुइगम, पाम, दालमोठ, अस्वस्थ चटपटे, कमसल विस्कुट आदि हुन् र यसले पेट, दाँत र आँतमा असर गर्दछ भन्ने कुरा सान्दर्भिक उदाहरणद्वारा प्रस्त्रयाउने,</li> <li>आफ्नै खेतबारीमा उत्पादन भएका अन्न, फलफूल, तरकारी आदिबाट आफ्नै घरमा निर्माण गरिएका स्वस्थकर खाना जस्तै: दाल, भात, तरकारी, खिर, खिचडी, ढिडो, मकै, भटमास, गुन्द्रुक, दही, मोही, रोटी आदिले हाम्रो स्वास्थलाई राम्रो गर्दछ भन्ने कुरा बताइदिने,</li> <li>बजारमा पाइने स्वास्थ्यका लागि प्रतिकूल खाने कुरा तथा कोकोकोला, फेन्टा, फ्रुटी, रेडबुल जस्ता पेय पदार्थ भन्दा सर्वत, मोही जस्ता घरमा निर्मित पेय पदार्थ स्वस्थकर हुनेबाबे सिकारुलाई जानकारी गराउने,</li> <li>घरमा निर्मित पोषणयुक्त खानेकुराको प्रयोग गर्दा हुने फाइदा र केवल स्वादको लागि बजार मा पाइने हानिकारक खानेकुराको बेफाइदाबाबे सुसूचित गराउने,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>प्रश्नोत्तर</li> <li>व्यवहार अवलोकन मूल्यांकन</li> </ul>
● सरसफाईमा ध्यान दिओँ	<p>१. घर, विद्यालय, भान्सा र शौचालयको सरसफाई गर्न,</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>घर, विद्यालय र शौचालय सफा राख्ने र आफू पनि सफा रहने भन्नेबाबे अभ्यासात्मक क्रियाकलापद्वारा जानकारी दिने,</li> <li>आफ्नो वरपरको बातावरणको अवस्था (सफा, फोहोर या अरु) बाबे अध्ययन अवलोकन गर्न लगाउने र अनुभव सुनाउन सिकारुलाई उत्प्रेरित गर्ने,</li> <li>सरसफाई र सभ्यताबाबे सिकारुलाई आवश्यक जानकारी गराइ सोसम्बन्धमा सुसूचित गराउने</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>व्यवहार अवलोकन, रुजुसूची आदि</li> </ul>

## थिम: विशिष्ट व्यक्तित्व र सहिदहरू

अनुमानित कार्य घण्टा: १५

उपथिम/पाठ शीर्षक	थिमगत उद्देश्य/सक्षमता	शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप	मूल्यांकन प्रक्रिया
● हास्त्र मान्य व्यक्ति	१. समाज सुधारमा उल्ले ख्य काम गरेका स्थानीय विशिष्ट व्यक्तित्वहरूको योगदानको कदर गर्न,	<ul style="list-style-type: none"> <li>● समाज सुधारमा उल्लेख्य काम गरेका स्थानीय विशिष्ट व्यक्तित्वहरूले समाज पुऱ्याउन भएको योगदानबारे उपलब्ध विशिष्ट व्यक्तित्वसँग प्रत्यक्ष भेटघाट गराइ आवश्यक जानकारी गराउने</li> <li>● आफ्नो ठाउँ र समाजको उन्नति र प्रगतिका लागि विना स्वार्थ रास्ता काम गरेका, सबैले मानेका व्यक्तिहरू नै विशिष्ट व्यक्तिहरू हुन् भन्ने कुरा स्थानीय उदाहरणद्वारा प्रस्त पार्ने,</li> <li>● कथा, कविता, कहावत आदिको माध्यमले, चित्र, तस्विर आदिको प्रयोग गरी पालिका स्तरका प्रमुख विशिष्ट व्यक्तित्वहरूको परिचय गराइ उहाँहरूको असल कार्य अनुसरण गर्न सिकारुलाई उत्प्रेरित गर्ने,</li> <li>● सिकारुलाई असल व्यक्ति भएर समाज र देशको सेवा गर्ने भावना जागृत गराउन आवश्यक क्रियाकलाप गराउने र मार्गदर्शन गर्ने</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● व्यवहार अवलोकन र निरन्तर मूल्यांकन</li> </ul>
● सहिद र विशिष्ट व्यक्तिको योगदान	१. स्थानीय तहका सहिदहरूको योगदानबारे बताउन,	<ul style="list-style-type: none"> <li>● सहिद भनेका समाज, देश र जनताका हित र उन्नतिका लागि आफ्नो ज्यानको आहुति दिने व्यक्तित्वहरू हुन् भन्ने कुरा सान्दर्भिक दृष्टान्तद्वारा स्पष्ट पार्ने र स्थानीय रूपमा रहेका सहिदहरूको महत्त्व भल्काउने विषयवस्तुको प्रस्तुति गर्ने,</li> <li>● परियोजना तथा सामुदायिक अध्ययन विधिद्वारा पनि सहिद पहिचान गर्न र सहिदको महत्त्व बुझाउन सकिन्छ।</li> <li>● सुनिलस्मृति गाउँपालिकाबाट १० वर्षे जनयुद्ध तथा लोकतान्त्रिक आन्दोलनमा सहादत प्राप्त गर्ने व्यक्तित्वहरूको योगदान बारे जानकारी गराउने,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● प्रश्नोत्तर</li> </ul>

## थिम: सुरक्षा, सावधानी र विपद् व्यवस्थापन

अनुमानित कार्य घण्टा: १५

उपथिम/पाठ शीर्षक	थिमगत उद्देश्य/सक्षमता	शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप	मूल्यांकन प्रक्रिया
● विपद्को पहिचान	१. आफू बसेको क्षेत्रमा हुने विपद्का कारण पहिचान गर्न, २. विपद्बाट, सुरक्षित रहने उपायहरू अवलम्बन गर्न,	<ul style="list-style-type: none"> <li>वातावरणीय क्षति, वनजड्गल फडानी, योजनाविहीन बाटो निर्माण, प्राकृतिक स्रोतसाधनको अत्याधिक दोहन आदि मानवीय कारण र अन्य प्राकृतिक कारणबाट विपद् आइलाग्ने कुरा सिकारुलाई उदाहरण सहित प्रस्तुयाउने,</li> <li>यस्ता विपद्बाट न्यूनीकरणका तरिकाहरू सिकारु कै संलग्नतामा अभिनय तथा प्रश्नोत्तर विधिद्वारा स्पष्ट पारीदिने</li> <li>आवश्यकता अनुसार अन्य सिकाइ सहजीकरणका विधिहरूलाई प्रयोग गरी तोकिएको सिकाइ सक्षमता प्राप्त गर्न सहज हुने विषयवस्तु बारे स्पष्ट पार्ने,</li> </ul>	● निरन्तर मूल्यांकन
● सुरक्षित घर, सुरक्षित विद्यालय	१. सुरक्षित बासस्थान र सुरक्षित विद्यालय चिन्न,	<ul style="list-style-type: none"> <li>विपद् वा अन्य प्रकोपबाट बच्न सर्वप्रथम त व्यक्ति स्वयम् सजग भई सुरक्षाका तरिकाहरू अपनाउनु पर्दछ भन्ने कुरा उदाहरणद्वारा प्रस्तुयाउने,</li> <li>विपद् बारे सजग हुने, सुरक्षाका उपायहरू अपनाउने, बाढी-पैढो, चट्याड, कोरोना, या अन्य सम्भावित विपद्को सही आँकलन गरी सो सम्बन्धमा अपनाउनु पर्ने सुरक्षाको मापदण्ड बारे सिकारुलाई सूसूचित गर्ने,</li> <li>सुरक्षित बासस्थान र सुरक्षित विद्यालयका आवश्यक सर्तहरू सोदाहरण सिकारुलाई प्रस्तुत गर्ने,</li> </ul>	● व्यवहार अवलोकन

## थिमः म र मेरो भविष्य

अनुमानित कार्य घण्टा: २५

उपथिम / पाठ शीर्षक	थिमगत उद्देश्य / सक्षमता	शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप	मूल्यांकन प्रक्रिया
● मेरो बानी	१. आफूले सुधार गर्नु पर्ने बानी व्यवहारको पहिचान गर्ने, २. हाम्रो शरीरलाई फाइदा गर्ने र बेफाइदा गर्ने खानेकुराको बारेमा सचेत रहन	<ul style="list-style-type: none"> <li>असल बानी, व्यवहार बारे सिकारुलाई शिक्षक स्वयम् अनुकरणीय भएर सो सम्बन्धी सिप आजन गरी व्यवहारमा प्रदर्शन गर्ने अभिप्रेरित गर्ने,</li> <li>विद्यार्थीलाई पालैपालो आफूलाई मन नपर्ने अरुको व्यवहारको सूची तयार पार्न लगाउने,</li> <li>साथीहरूका कुनै व्यवहारले आफूलाई नराम्रो लाग्छ भने अरुलाई पनि त्यस्तो व्यवहार नगर्न छलफल चलाउने,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>प्रश्नोत्तर</li> <li>व्यवहार अवलोकन मूल्यांकन</li> </ul>
● मेरो स्वभाव	३. आफ्नो साथीहरूसँग र घरमा मिलेर बस्ने बानीको विकास गर्न ४. आफूले दैनिक रूपमा गर्ने कामको तालिका बनाउन	<ul style="list-style-type: none"> <li>मिलेर बस्दा हुने फाइदाको बारेमा अभिनय तथा कथा भनी समूह छलफल गर्ने,</li> <li>सहयोग आदानप्रदान, सानालाई माया, ठूलालाई सम्मान, आदर र समूहमा मिलेर बस्ने जस्ता असल व्यवहार सिकारुलाई सिकाउने,</li> <li>शिक्षक स्वयम् ले माया, सहयोग गरी सोही अनुरूपका क्रियाकलाप गर्न सिकारुलाई प्रोत्साहित गर्ने,</li> <li>सिकारुलाई स्वतन्त्र क्रियाकलाप गर्न लगाइ आवश्यक सहजीकरण गर्ने, गराउने,</li> <li>आफू बिहान उठेदेखि राती नसुतुन्जेल सम्मका विभिन्न कामको तालिका बनाउन लगाउने र सोको लागि आवश्यक सहजीकरण गर्ने,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>व्यवहार अवलोकन</li> </ul>

## कक्षा ४

### थिम: हाम्रो सुनिलस्मृति

अनुमानित कार्य घण्टा: २३

उपथिम/पाठ शीर्षक	थिमगत उद्देश्य/सक्षमता	शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप	मूल्यांकन प्रक्रिया
● हाम्रो पालिका	<p>१. सुनिलस्मृति गा.पा.को भौगोलिक बनावट, अवस्थिति, विशेषता र महत्त्व बताउन,</p> <p>२. सुनिलस्मृतिको गा.प.मा कार्यरत सङ्घ संस्थाहरूको प्रमुख कार्य तथा गाउँपालिकाको मुख्य कार्यहरू बताउन,</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● सुनिलस्मृति गाउँपालिकाको भौगोलिक संरचना, विशेषता, अवस्थितिको बारेमा छलफल, क्षेत्र भ्रमण, पालिकाको नक्शा आदिको प्रयोग गरी सिकाइ सहजीकरण गर्ने,</li> <li>● सुनिलस्मृति गाउँपालिकामा क्रियाशील गैरसरकारी संस्थाहरू जस्तै सहास नेपाल, रुडास नेपाल अन्य संस्थाहरूले पालिकामा गरेका मुख्य कार्यहरूबारे परियोजना, खोज आदि विधिको प्रयोग गरी जानकारी दिने,</li> <li>● गाउँपालिकाले गर्ने कार्यहरूबारे आवश्यक जानकारी दिई आवश्यकतानुसार पालिकाका पदाधिकारी तथा जानकार कर्मचारीहरूलाई विद्यालयमा स्रोत शिक्षकको रूपमा आमन्त्रण गरेर पनि गाउँपालिकाका मुख्य कार्यहरू बारे सिकारुलाई जानकारी दिन सकिन्छ।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● प्रश्नोत्तर तथा छलफल</li> </ul>
● हाम्रो रहनसहन	<p>१. पालिकामा उपलब्ध स्रोतसाधन र संरचनाहरू बारे जानकारी लिन,</p> <p>२. सुनिलस्मृति क्षेत्रको जनजीवन र रहनसहन पहिचान गर्ने,</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● बालबालिकाहरूलाई पालिकामा उपलब्ध स्रोत साधन र संरचनाहरूबारे जानकारी गराउन यहाँ उपलब्ध, जल, जमीन, जड्गल, माटो, गिटी तथा विभिन्न संरचनाहरू पार्क, बाटो, पुल, भवन आदिको बारेमा जानकारी गराउने,</li> <li>● क्षेत्र भ्रमण, अवलोकन, कुराकानी, अनुभव आदानप्रदान आदि माध्यमले पनि सिकाइ सहजीकरण गर्ने,</li> <li>● सुनिलस्मृति क्षेत्रका जनजीवन, मानिसहरूको रहनसहन सन्दर्भमा आवश्यक विषयवस्तुको प्रस्तुति गर्ने,</li> <li>● सामुदायिक क्रियाकलाप गर्न लगाएर पनि यस क्षेत्रको जनजीवन, रहनसहन बारेमा जानकारी गराउन सकिन्छ।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● परियोजना कार्य मूल्यांकन</li> <li>● प्रश्नोत्तर</li> </ul>

## थिम: हाम्रो पेसा, व्यावसाय र जीविकोपार्जन

अनुमानित कार्य घण्टा: २०

उपथिम / पाठ शीर्षक	थिमगत उद्देश्य / सक्षमता	शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप	मूल्यांकन प्रक्रिया
● कृषि	<p>१. स्थानीय अन्नबाली, फलफूल, तरकारी उत्पादन गर्ने तरिका पहिचान गर्ने,</p> <p>२. कृषि, पेसा व्यवसायबाट हुने फाइदा बताउन,</p> <p>३. परम्परागत र आधुनिक कृषि व्यावसाय बारे जानकारी लिन,</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● अभ्यासात्मक क्रियाकलाप, परियोजना कार्य, प्रत्यक्ष अवलोकन विधिबाट स्थानीय प्रमुख अन्नबाली, फलफूल तरकारी जडीबुटी उत्पादन गर्ने कार्यमा सिकारुलाई संलग्न गराउने,</li> <li>● कृषिजन्य उत्पादन, पशुपन्धी पालन, बहुगुणी वनस्पति जस्तै: बेसार, पुदिना, तुलसी पत्र, सत्यजीवन, पिप्ला, अदुवा, लसुन, ज्वानो आदि जस्ता उत्पादन गरी यसबाट फाइदा लिन सकिने कुरा उदाहरण सहित बताइ दिने र घर या विद्यालयको करेसाबारीमा यी बहुगुणी वनस्पतिको खेती गर्न उत्प्रेरित गर्ने,</li> <li>● कृषि लगायतका अन्य पेसा व्यावसायको बारे मा पनि आवश्यक जानकारी गराउँदै परियोजना कार्य मार्फत यी विषयवस्तुहरू बुझाउने,</li> <li>● हाम्रा परम्परागत कृषि र आधुनिक कृषि व्यावसायबाटे सुसूचित गर्ने</li> <li>● सिकारुलाई स्वतन्त्र क्रियाकलाप गर्न लगाइ आवश्यक सहजीकरण गर्ने, गराउने,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● व्यवहार अवलोकन र निरन्तर मूल्यांकन</li> </ul>
● स्थानीय सिप र प्रविधि	<p>१. स्थानीय प्रविधि र सिपसँग परिचित हुन,</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● रैथाने सिप र प्रविधि हाम्रो पहिचान हो र यसबाट हाम्रो समाजको अवस्था भलिक्न्छ, त्यसर्थ यसको महत्त्व ठूलो रहेको र यसको संरक्षण गर्नु हाम्रो दायित्व हो भन्ने कुरा उदाहरणद्वारा प्रस्त्रयाउने,</li> <li>● रैथाने प्रविधिमा STEAM सम्बन्ध सिकारुलाई प्रस्त्रयाउँदै यसको विकास गरी यसलाई आधुनिकीकरणमा ढाल्ने तर्फ क्रियाशील गराउने,</li> <li>● अवलोकन, अनुभव साटासाटको माध्यमले स्थानीय प्रविधि जस्तै: हलो, घट्टो, चर्खा, ढिकी, जाँतो, जाल, कोल, मदानी, आरन आदि प्रविधिको प्रत्यक्ष अवलोकन गराइ या चित्रद्वारा चिन्न लगाउने,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● प्रश्नोत्तर</li> <li>● सोधपुछ</li> <li>● सामग्री प्रस्तुति र पहिचान सम्बन्धी सवाल-जवाफ</li> </ul>

## थिम: हाम्रो सम्पदा

अनुमानित कार्य घण्टा: २५

उपथिम/पाठ शीर्षक	थिमगत उद्देश्य/सक्षमता	शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप	मूल्यांकन प्रक्रिया
● सुनिल स्मृतिको सम्पदा	१. सुनिलस्मृति गा.पा.का प्रमुख सम्पदाहरूको सामान्य परिचय दिन,	<ul style="list-style-type: none"> <li>शिवालय मन्दिर, देवी मन्दिर, बराह थान मन्दिर, कूलपूजा मन्दिर, सिद्धबराह मन्दिर, शिवपाञ्चायन मन्दिर, चतुर्भुज, त्रिपुरासुन्दरी देवी मन्दिर, खुड्गीकोट दरवार, र पाटेश्वरी भगवती मन्दिर र गजुलकोट दरवारको बारेमा सामान्य जानकारी दिने,</li> <li>सुनिलस्मृति क्षेत्रमा भएका धार्मिक, सांस्कृतिक, प्राकृतिक या पर्यटकीय सम्पदाको नाम र महत्त्व बुझाउन सम्भव भए क्षेत्रभ्रमण एवम् अवलोकन गर्न लगाउने, अनुभव आदान प्रदान गरी थप जानकारी लिने वातावरण सिर्जना गर्ने,</li> <li>तस्विर र भिडियो क्लिप्सको प्रयोग गरी सम्पदाको अवस्थिति बताउन सक्षम बनाउने,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>व्यवहार अवलोकन र निरन्तर मूल्यांकन</li> </ul>
● हाम्रो भाषा र चाडपर्व	<ul style="list-style-type: none"> <li>१. सुनिलस्मृति गा.पा. अन्तर्रागतका जातजातिको संस्कार र संस्कृतिको जानकारी गराउन यहाँ मुख्य जातिहरू ब्राह्मण, क्षेत्री, जनजाति, दलित, दशनामी, ठकुरी आदिको संस्कार र संस्कृतिबारे छलफल, अनुभव साटासाट, प्रश्नोत्तर जस्ता विधिहरू प्रयोग गरी सहजीकरण गर्ने,</li> <li>भ्याउरे नाच, पैसारु नाच, सिडारु नाच, लोक गीत, ठाडे भाका, कठौरा लगायतका गीत, सङ्गीत, मादल, पञ्चेबाजा आदि र यहाँको मेलापर्वबारे सिकारुलाई जानकारी गराउने,</li> <li>स्थानीय रूपमा मनाइने मेलापर्वहरू सिकारुलाई भन्न लगाइ उनीहरूले के कस्ता चाडपर्वहरू मान्दा रहेछन्, ती चाडपर्वहरूको नाम के-के रहेछन् भनेर छलफल गर्ने,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>प्रश्नोत्तर</li> <li>सोधुछ</li> <li>प्रत्यक्ष अवलोकन प्रतिक्रिया अभिलेखीकरण</li> </ul>	

## थिम: खानपान, स्वास्थ्य, र सरसफाई

अनुमानित कार्य घण्टा: २०

उपथिम/पाठ शीर्षक	थिमगत उद्देश्य/सक्षमता	शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप	मूल्यांकन प्रक्रिया
● पत्रुखानाको असर	<p>१. जड्कफुड (न्यून पोषणयुक्त खाना) को प्रयोगले हुने शारीरिक र मानसिक असर बारे जानकारी लिन,</p> <p>२. स्थानीय अन्नबाली, फलफूल, तरकारी तथा दुग्धजन्य पदार्थबाट, खाजा, खाना र पेय पदार्थ निर्माण गर्न र उपयोग गर्न,</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● बजारमा उपलब्ध विभिन्न जड्कफुडको प्रयोगले हुने शारीरिक र मानसिक असर बारे बताइदिने,</li> <li>● जड्कफुड (पत्रु खाना) भनेको बजारमा पाइने कमसल र हानीकारक खानेकुराहरू जस्तै: चाउ चाउ, चक्लेट, चुइगम, पाम, दालमोठ, अस्वस्थ चटपटे, कमसल विस्कुट आदि हुन् र यसले पेट, दाँतमा असर गर्छ भन्ने कुरा सान्दर्भिक उदाहरणद्वारा प्रस्त्रयाउने,</li> <li>● स्थानीय अन्नबाली, फलफूल, तरकारी तथा दुग्धजन्य पदार्थबाट, खाजा, खाना र पेय पदार्थ निर्माण गर्न अभ्यासात्मक क्रियाकलाप गराउने र घरमा निर्मित पोषणयुक्त खाने कुराको प्रयोग गर्दा हुने फाइदा र केवल स्वादको लागि बजारमा पाइने हानिकारक खानेकुराको बेफाइदाबारे सुसूचित गराउने,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● प्रश्नोत्तर</li> <li>● व्यवहार अवलोकन मूल्यांकन</li> <li>● अभ्यासात्मक क्रियाकलाप मूल्यांकन</li> </ul>
● स्वस्थ जीवन र सरसफाई	<p>१. स्वस्थ जीवनयापनका स्थानीय अभ्यासहरू अवलम्बन गर्न,</p> <p>२. रैथाने उपचार पद्धतिबारे जानकारी लिन,</p> <p>३. घर र विद्यालयको फोहोरमैला व्यवस्थापन गर्न,</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● स्वस्थ जीवन यापनका स्थानीय अभ्यासहरू (व्यायाम, हिडाइ, योग) जस्ता कुराहरू अभ्यासात्मक क्रियाकलापद्वारा प्रस्त्रयाउने,</li> <li>● रैथाने उपचार पद्धति अन्तर्गत अपच हुँदा ज्वानो, विरेनुन र तातोपानी खाने, पखाला लाग्दा अम्बाको बोक्रा पानीमा उमालेर खाने आदिबारे सिकारुलाई बताइदिने,</li> <li>● घर र विद्यालयबाट निस्कने गल्ने (कुहिने) र नगाल्ने (नकुहिने) फोहोरलाई अलग अलग व्यवस्थापन गरी गल्ने फोहोरबाट प्राङ्गारिक मल उत्पादन गर्ने अभ्यास गराउने,</li> <li>● अन्य सान्दर्भिक विधि तथा पद्धतिद्वारा पनि यी विषय वस्तुहरूको बारेमा सिकारुलाई जानकारी दिन सकिन्छ।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● व्यवहार अवलोकन, रुजुसूची आदि</li> </ul>

## थिम: विशिष्ट व्यक्तित्व र सहिदहरू

अनुमानित कार्य घटा: १०

उपथिम/पाठ शीर्षक	थिमगत उद्देश्य/सक्षमता	शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप	मूल्यांकन प्रक्रिया
● हास्त्रा अग्रज	१. सुनिलस्मृति गाउँपालिका क्षेत्रभित्रका विशिष्ट व्यक्तित्वहरू को चिनारी दिन,	<ul style="list-style-type: none"> <li>समाज, देश र विभिन्न सामाजिक क्षेत्रको उन्नति र प्रगतिका लागि क्रियाशील व्यक्तित्वहरू तथा आफ्नो ठाउँ र समाजको उन्नति र प्रगतिका लागि विना स्वार्थ रास्ता काम गरेका, सबैले मानेका व्यक्तिहरू नै विशिष्ट व्यक्तिहरू हुन् भन्ने कुरा स्थानीय उदाहरणद्वारा प्रस्तु पार्ने,</li> <li>सुनिलस्मृति गाउँपालिकाबाट प्रतिनिधित्व गर्ने तथा रोल्पा जिल्लाबाट प्रतिनिधित्व गर्ने देश र समाजमा योगदान पुर्याएका व्यक्तिहरू बारे जानकारी दिने,</li> <li>विभिन्न सामाजिक, साँस्कृतिक, राजनीतिक, साहित्य, शिक्षा लगायतका क्षेत्रमा योगदान दिएका अग्रज र मान्य व्यक्तिहरूलाई स्रोत शिक्षकको रूपमा विद्यालयमा आमन्त्रण गरेर पनि सो बारेमा सिकारुलाई जानकारी दिन सकिन्छ।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>व्यवहार अवलोकन र निरन्तर मूल्यांकन</li> </ul>
● सहिद र विशिष्ट व्यक्ति	१. सुनिलस्मृति गाउँपालिका प्रमुख सहिदहरूको परिचय दिन,	<ul style="list-style-type: none"> <li>विशिष्ट व्यक्ति भनेको समाजमा रास्तो काम गरेका, व्यक्तिगत स्वार्थभन्दा सामाजिक हितका लागि काम गर्ने व्यक्तिहरू हुन् भनेर सिकारुलाई विभिन्न दृष्टान्तद्वारा प्रस्तु पार्ने,</li> <li>सहिद भनेका देश र जनताका लागि आफ्नो ज्यानको आहुति दिने व्यक्तित्वहरू हुन् भन्ने कुरा सान्दर्भिक दृष्टान्तद्वारा स्पष्ट पार्ने र स्थानीय रूपमा रहेका सहिदहरूको महत्त्व भल्काउने विषय वस्तुको प्रस्तुतीकरण गर्ने,</li> <li>परियोजना तथा सामुदायिक अध्ययन विधिद्वारा पनि सहिद पहिचान गर्न र सहिदको महत्त्व बुझाउन सकिन्छ।</li> </ul>	● प्रश्नोत्तर

## थिम: सुरक्षा, सावधानी र विपद् व्यवस्थापन

अनुमानित कार्य घण्टा: १०

उपथिम / पाठ शीर्षक	थिमगत उद्देश्य / सक्षमता	शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप	मूल्यांकन प्रक्रिया
● विपद् चिन्हाँ	१. विपदहरू (कोरोना, महामारी, भाडा पखाला, बाढी-पैद्धो, चट्याइ) को कारण, असर र यसबाट बच्ने उपायहरू) सँग परिचित हुन,	<ul style="list-style-type: none"> <li>● विपद्वाट बच्न स्वस्थ जीवनशैली र सावधानी अपनाउनु पर्दछ र भूकम्प, आँधी बेहरी, आगलागी, चट्याइ, कोरोना महामारी आदि विपद्वाट बच्न पनि हामीले स्वास्थ्य र सुरक्षको मापदण्डको समुचित प्रयोग गर्नुपर्दछ भन्ने कुरा सिकारुलाई बुझाउने,</li> <li>● विपद् व्यवस्थापनमा अपनाउनुपर्ने उपायहरू बारे अभ्यासात्मक क्रियाकलाप गराउने,</li> <li>● विपद् पहिले, विपदको समयमा र विपद पछि अपनाउनुपर्ने उपायहरू बारे सिकारुलाई सुसूचित गर्ने,</li> <li>● विपद्को असर भेल्नु भन्दा विपद्वाट जोगिन हामीले सावधानी अपनाउनु पर्छ भन्ने कुरा बारे सिकारुलाई सुसूचित गराउने,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● निरन्तर मूल्यांकन</li> </ul>
● सुरक्षित बनाँ	<ol style="list-style-type: none"> <li>१. सुरक्षित बासस्थान (घर र विद्यालय) को आवश्यकता र महत्त्व बताउन,</li> <li>२. आफू सुरक्षित हुने उपायहरू अवलम्बन गर्ने,</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● सुरक्षित बासस्थान र सुरक्षित विद्यालयको परिचय, आवश्यकता र महत्त्व बुझ्न, सुरक्षित बासस्थान पहिचान गर्न सिकारुलाई सक्षम बनाउने सन्दर्भमा परियोजना कार्य, सामुदायिक कार्य, अवस्था अवलोकन जस्ता सिकाइ सहजीकरणको विधिहरूलाई उपयोगमा ल्याउन सकिन्छ।</li> <li>● सुरक्षित बासस्थान र सुरक्षित विद्यालयका आवश्यक सर्तहरू सोदाहरण सिकारुलाई प्रस्तुत गर्ने,</li> <li>● होशियारी, सावधानी जस्ता आफू सुरक्षित हुने उपायहरू अवलम्बन गर्न सिकारुलाई प्रोत्साहित गर्ने,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● व्यवहार अवलोकन</li> </ul>

## थिम: म र मेरो भविष्य

अनुमानित कार्य घण्टा: २०

उपथिम/पाठ शीर्षक	थिमगत उद्देश्य/सक्षमता	शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप	मूल्यांकन प्रक्रिया
● मेरो कर्तव्य	<p>१. आफू भन्दा ठूलालाई आदर र सानालाई माया गर्ने बानीको विकास गर्न,</p> <p>२. आफू र आफ्ना साथीहरूमा भएको क्षमताको पहिचान गर्न</p> <p>३. अशक्त, असहाय, अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूसँग गरिने व्यवहार बारेमा जानकारी लिन,</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● आफू भन्दा ठूलालाई आदर र सानालाई माया गर्ने बानीको विकास गर्न सिकारुलाई प्रोत्साहित गर्दै विद्यार्थीहरूलाई जोडी विधि प्रयोग गरी आदर सम्मान तथा मायाको अभिनय गराउने,</li> <li>● आफ्नो र आफ्नो साथीको क्षमता पत्ता लगाउन संवाद, अन्तर्क्रिया, समूहमा छलफल गरी सूची निर्माण गर्न अभिप्रेरित गर्ने,</li> <li>● सिकारुको आआफ्ना क्षमतालाई आत्मसात् गर्दै विद्यार्थीको क्षमता अनुसार कार्य गर्न सधाउने,</li> <li>● अशक्त, असहाय, अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरू बारेमा छलफल गर्ने र हामीले कसरी सहयोग गर्न सक्छौं भनी समूहमा छलफल गर्ने,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● प्रश्नोत्तर</li> <li>● व्यवहार अवलोकन मूल्यांकन</li> </ul>
● मेरो दैनिक तालिका	<p>१. आफ्नो कामको साप्ताहिक कार्य तालिका तयार पार्न र सोही अनुसार अधिकान्दून</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● बालबालिकालाई सामूहिक र व्यक्तिगत रूपमा विहानदेखि राती सुलु अगाडिसम्म गर्ने कामहरूको सूची बनाउन लगाउने र सोको कार्यान्वयन गरी व्यवस्थित कार्य प्रणालीमा सिकारुलाई अभ्यस्त गर्ने,</li> <li>● दैनिक तथा साप्ताहिक कार्यतालिका बनाउनका लागि सहजीकरण गर्ने (स्वतन्त्र अभिव्यक्ति, छलफल, अन्तरक्रिया, परियोजना कार्य, प्रश्नोत्तर जस्ता विधिहरूलाई पनि म र मेरो भविष्य विषय क्षेत्रको शिक्षण सिकाइमा प्रयोग गर्न सकिन्छ।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● परियोजना कार्य</li> <li>● प्रश्नोत्तर</li> <li>● अवलोकन</li> </ul>

## कक्षा ५

### थिमः हाम्रो सुनिलस्मृति

अनुमानित कार्य घण्टा: २३

उपथिम/पाठ शीर्षक	थिमगत उद्देश्य/सक्षमता	शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप	मूल्यांकन प्रक्रिया
● हाम्रो पालिका	<p>१. सुनिलस्मृति गाउँपालिकाको प्रमुख गाउँ, बाटो, सड्घ, संस्था, वस्तीको पहिचान गर्ने</p> <p>२. सुनिलस्मृति गा.पा. का प्राकृतिक स्वरूप, जल, जमीन, जड्गल, पहाड, बँसी, फाँटको परिचय दिन, तथा जिल्ला समन्वय समितिको संरचना बताउने,</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● सुनिलस्मृति गाउँपालिकामा क्रियाशील प्रमुख सङ्घ संस्था, क्लब, आमा समूह, वन समूह, शैक्षिक संस्था, स्वास्थ्य संस्था आदिका बारेमा बालबालिकाहरूलाई प्रश्नोत्तर, कुराकानी, प्रत्यक्ष अवलोकन जस्ता माध्यमले प्रस्तुयाउने,</li> <li>● यस गापाभित्रका प्रमुख गाउँ वस्ती, बाटो, भवन, पुल, सडक, खेलमैदान, कजवे, पार्क, सभाहल, पालिका भवन, यहाँको जलस्रोत, जमीन आदिको बारे क्षेत्रभ्रमण तथा प्रत्यक्ष अवलोकन जस्ता विधिहरूबाट सिकाइ सहजीकरण गर्न सकिन्छ,</li> <li>● पालिकाको सेरोफेरोको भौगोलिक परिवेश अवलोकन गरी जमीनको स्वरूप बारे स्पष्ट धारणा दिने,</li> <li>● जिल्ला समन्वय समितिको संरचना तथा रोल्पा जिल्ला समन्वय समितिका प्रमुख, उपप्रमुखको परिचय सम्बन्धमा र जिससले गर्ने कामहरूको बारेमा समेत बालबालिकाहरूलाई आवश्यक जानकारी गराउने,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● प्रश्नोत्तर तथा छलफल</li> </ul>
● हाम्रो वातावरण	<p>१. प्राकृतिक र मानव निर्मित स्थानीय वातावरणको परिचय दिन,</p> <p>२. वातावरण संरक्षण तथा स्रोत साधनको विवेकशील प्रयोग गर्ने,</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● बालबालिकाहरू परिचित भएका वडामा पाइने जीवजन्तु, वनस्पति, जड्गल, जमीन, बाटो, गाउँ आदिको सूची तयार गर्न लगाउने</li> <li>● वृक्षारोपण, फोहोर मैलाको सही व्यवस्थापन, प्राकृतिक स्रोत साधनको विवेकशील प्रयोग आदिबाट वातावरण संरक्षण गर्न सकिने कुराहरू बारे सिकारुलाई सुसूचित गर्दै यसबाट हामीले आफूलाई चाहिने विभिन्न स्रोत साधनहरूको उपयोग गर्न सक्ने कुरा सिकारुलाई बताइदिने,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● क्षेत्र भ्रमण प्रतिवेदन मूल्यांकन</li> <li>● परियोजना मूल्यांकन</li> <li>● व्यवहार अवलोकन</li> </ul>

## थिम: हाम्रो पेसा, व्यावसाय र जीविकोपार्जन

अनुमानित कार्य घण्टा: २०

उपथिम/पाठ शीर्षक	थिमगत उद्देश्य/सक्षमता	शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप	मूल्यांकन प्रक्रिया
● हाम्रो पेसा, व्यावसाय	<p>१. स्थानीय कृषि एवम् अन्य पेसा व्यावसाय (निर्माण, व्यापार) सँग परिचित हुन</p> <p>२. कृषि तथा पशुपालन व्यवसायको आवश्यकता र महत्त्व बताउन,</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● सुनिलस्मृति गाउँपालिकामा बढी प्रचलनमा रहेका पेसा व्यावसाय जस्तै: कृषि, व्यापार, निर्माण, ज्याला मजदुरी, काठ सम्बन्धी कार्य, अन्य उत्पादन तथा जीविकोपार्जनसँग सम्बन्धित पेसाहरूको बारे मा समुचित जानकारी गराउने,</li> <li>● STEAM (Science, Technology, Engineering, Arts, Math) Approach तथा STEAM Pedagogy र एकीकृत सिकाइ योजना निर्माण गरी कृषि तथा पशुपालन व्यावसाय, मौरी पालन, च्याउ खेती, तरकारी खेती, जडीबुटी तथा फलफूल खेती आदिको बारेमा जानकारी गर्दै कुखुरा पालन, बड्गुर पालन, बाखा पालन आदि व्यावसायको आवश्यकता र महत्त्व सम्बन्धमा जानकारी गराउने,</li> <li>● पेसा व्यावसायका प्रमुख क्रियाकलापहरू बुझाउन प्रश्नोत्तर, अनुभव साटासाट जस्ता सिकाइ सहजीकरणका विधिहरूलाई पनि उपयोगमा ल्याउन सकिन्छ।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● व्यवहार अवलोकन र निरन्तर मूल्यांकन</li> </ul>
● घरेलु सिप र प्रविधि	<p>१. स्थानीय घरेलु सामग्री निर्माण गर्ने तरिकाबारे परिचित हुन,</p> <p>२. रैथाने सीप, प्रविधिको पहिचान गरी संरक्षण र निर्माण कार्यमा संलग्न हुन,</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● रैथाने सिप र प्रविधि प्रयोग गरी कुनै एक उद्यमशीलतामा लाग्न सिकारुलाई आवश्यक अभ्यासात्मक क्रियाकलाप गराउने,</li> <li>● रैथाने प्रविधि सम्बन्धमा सिकारुलाई प्रस्त्रयाउदै डोका, नाम्लो, नाइलों, गमला, दुनाटपरी या यस्तै कुनै घरेलु सामग्री निर्माण गर्न लगाउने,</li> <li>● घर वा विद्यालयमा कुचो, पिरा, सिलौटो, ढक्की, दुना, टपरी, सिन्का, यी र यस्तै सामग्री निर्माण गरी यसलाई सानो उद्योगको रूपमा विकास गर्ने सम्भावना माथि छलफल गर्ने र उद्यमशील बनाउने,</li> <li>● विद्यालयमा नै हलो, कोदालो, ठेकी, परम्परागत बाजाहरू, जाँतो, ढिकी आदि वस्तुहरूको सङ्ग्रह गरी रैथाने प्रविधि सङ्ग्रहालय निर्माण गरी यसको प्रचार प्रसारमा सिकारुलाई क्रियाशील बनाउने,</li> <li>● जानकार व्यक्तिहरूलाई विद्यालयमा आमन्त्रण गरेर सिकारुलाई सिकाउने वातावरण निर्माण गर्ने,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● प्रश्नोत्तर</li> <li>● सोधपुछ</li> <li>● सामग्री प्रस्तुति र पहिचान सम्बन्धी सवाल-जवाफ</li> </ul>

## थिमः हाम्रो सम्पदा

अनुमानित कार्य घण्टा: २५

उपथिम/पाठ शीर्षक	थिमगत उद्देश्य/सक्षमता	शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप	मूल्यांकन प्रक्रिया
● सम्पदाको पहिचान र संरक्षण	<p>१. सुनिलस्मृतिमा अवस्थित सम्पदा एवम् स्रोत साधनका महत्त्व बताउन र यसको संरक्षणका उपायहरू सुझाउन,</p> <p>२. सम्पदा संरक्षणमा अग्रसर हुन,</p> <p>३. सुनिलस्मृति गा.पा.भित्रको प्राकृतिक स्रोतहरूको संरक्षण र उपयोग गर्ने तरिकाहरू बताउन,</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• यस क्षेत्र प्रमुख धार्मिक, साँस्कृतिक, प्राकृतिक सम्पदाहरूको बारेमा भिडियो क्लिप्स, चित्र, नक्शा, प्रत्यक्ष अवलोकन भ्रमण आदिवाट सिकाउन सकिन्छ।</li> <li>• सुनिलस्मृतिमा उपलब्ध, पहाड, जमीन, जड्गल, खर्क, चौतारो, माटो, ढुङ्गा, पाखा, पखेरा, गुफा आदिको संरक्षणमा स्थानीय तहले गरेका कार्यहरू बारे सिकारुलाई जानकारी दिने र उनीहरूलाई समेत सम्पदा संरक्षणमा क्रियाशील बनाउने,</li> <li>• परियोजना कार्य, सामुदायिक कार्य, क्षेत्र भ्रमण आदिको माध्यमले प्राकृतिक स्रोत साधनको विवेकशील प्रयोगमा जोड दिने,</li> <li>• चार्ट, तालिका वा तस्विर र भिडियो क्लिप्सको प्रयोग गरी सम्पदाको अवस्थिति बताउन सक्षम बनाउने,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• व्यवहार अवलोकन र निरन्तर मूल्यांकन</li> </ul>
● हाम्रो संस्कार	<p>१. सुनिलस्मृति गा.पा.भित्र बसोबास गर्ने प्रमुख समुदायको संस्कारगत विशेषता बताउन,</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• सुनिलस्मृति गाउँपालिकामा प्रयोग हुने स्थापित स्थानीय (रैथाने) गीत, बाजा, मेला, पर्व, चाडपर्व, जातिगत संस्कार आदि बारे जानकार व्यक्तिहरूलाई विद्यालयमा स्रोत व्यक्तिको रूपमा आमन्त्रण गरी सो बारे सिकारुलाई स्पष्ट पारिदिने</li> <li>• आफ्ना साथीहरूले विभिन्न मातृभाषाहरूको नामको र ती भाषाको प्रमुख शब्दावलीको बारेमा कक्षाकोठामा विभिन्न भाषा बोल्ने विद्यार्थीहरूबीच अन्तरक्रिया, छलफल गर्ने,</li> <li>• जाति अनुसारको पहिरनको तस्विर वा प्रत्यक्ष अवलोकन आदि प्रक्रियाद्वारा जातिगत पहिरन पहिचान गर्न सिकारुलाई सक्षम बनाउन सकिन्छ।</li> <li>• जातिगत संस्कारहरू बारे अनुभव आदान प्रदान गर्ने र विषयवस्तु बारे सिकारुलाई आवश्यक धारणा दिने,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• प्रश्नोत्तर</li> <li>• सोधपुछ</li> <li>• प्रत्यक्ष अवलोकन प्रतिक्रिया अभिलेखीकरण</li> </ul>

## थिम: खानपान, स्वास्थ्य, र सरसफाई

अनुमानित कार्य घण्टा: २०

उपथिम/पाठ शीर्षक	थिमगत उद्देश्य/सक्षमता	शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप	मूल्यांकन प्रक्रिया
● स्वस्थ खाना	<p>१. जडक फुडको परिचय दिन र र यसको असर बाट सचेत रहन,</p> <p>२. घरमा निर्मित स्वस्थ खाना, खाजा र पेय पदार्थको फाइदा, महत्त्व र यसको सकारात्मक पक्ष बारे बुझ्न,</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>जडक फुड (पत्रु खाना) स्वादको दृष्टिकोणले मिठो भएपनि यसले हामीलाई हानी पुऱ्याउने कुरा उल्लेख गर्दै यसले पार्ने असरहरू बारे सचेत रहेदै घरमा निर्मित स्वस्थकर र पोषणयुक्त खाना तथा पेय पदार्थको प्रयोग गर्न र यसबाट हुने फाइदाहरू उपयोग गर्न सिकारुलाई उत्प्रेरित गर्ने,</li> <li>आफ्नै खेतबारीमा उत्पादन भएका अन्न, फलफूल, तरकारी आदिबाट आफ्नै घरमा निर्माण गर्न सकिने स्वस्थकर पेय पदार्थ जस्तै: सर्वत, मोही, लस्सी, काँढापानी बनाउन र उपयोग गर्न अभ्यासात्मक क्रियाकलाप गराउने,</li> <li>घरमा निर्मित पोषणयुक्त खानेकुराको प्रयोग गर्दा हुने फाइदा र बजारमा पाइने हानिकारक खानेकुराको बेफाइदा बारे सुसूचित गराउने,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>प्रश्नोत्तर</li> <li>व्यवहार अवलोकन मूल्यांकन</li> </ul>
● स्वस्थ जीवन	<p>१. स्वस्थ जीवनका लागि मितव्ययी जीवनशैली र स्वउपचार पद्धतिको उपयोग गर्ने,</p> <p>२. भान्सा, घर, विद्यालबाट निष्काशित फोहोर मैलाको व्यवस्थापन र प्राङ्गारिक मल उत्पादन गर्ने,</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>स्वस्थ जीवनयापनका लागि मितव्ययी जीवनशैली र स्वउपचार (खाना र व्यायामको माध्यमले आफ्नो उपचार आफै गर्ने पोषणयुक्त सन्तुलित खाना, व्यायाम, चिन्ता नलिने, सकारात्मक सोच राख्ने जस्ता जीवनशैली अपनाउन सिकारुलाई उत्साहित गर्न तथा विभिन्न अभ्यासात्मक क्रियाकलापद्वारा प्रस्त्रयाउने,</li> <li>भान्सा, घर, विद्यालबाट निष्काशित फोहोर मैलाको व्यवस्थापन र प्राङ्गारिक मल उत्पादन गर्न अभ्यासात्मक क्रियाकलाप तथा अवलोकन गराउने,</li> <li>कक्षा ५ का अन्य सान्दर्भिक विषय वस्तुसँग यी थिमगत र उपथिमलाई एकीकृत गरी एकीकृत शिक्षण गर्ने वतावावरण निर्माण गर्ने,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>व्यवहार अवलोकन, रुजुसूची आदि</li> </ul>

## थिम: विशिष्ट व्यक्तित्व र सहिदहरू

अनुमानित कार्य घण्टा: १०

उपथिम / पाठ शीर्षक	थिमगत उद्देश्य / सक्षमता	शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप	मूल्यांकन प्रक्रिया
● <b>विशिष्ट व्यक्ति</b>	१. रोल्पा जिल्लाका विशिष्ट व्यक्तित्व अन्यको चिनारी दिन,	<ul style="list-style-type: none"> <li>● रोल्पा जिल्लाको विकास, उन्नति र प्रगतिका लागि क्रियाशील व्यक्तित्वहरू तथा आफ्नो ठाउँ र समाजको उन्नति र प्रगतिका लागि बिना स्वार्थ राम्रा काम गरेका, सबैले मानेका व्यक्तिहरू नै विशिष्ट व्यक्तिहरू हुन् भन्ने कुरा स्थानीय उदाहरणद्वारा प्रस्तु पार्ने,</li> <li>● शिक्षा, स्वास्थ्य, सामाजिक कार्य, राजनीतिक क्षेत्र, विकास निर्माण क्षेत्र लगायतका विभिन्न क्षेत्रमा योगदान दिनु भएका रोल्पा जिल्लाका बौद्धिक सम्पति अग्रज व्यक्तित्वहरूको चिनारी प्रस्तुत गर्ने,</li> <li>● समाजको लागि विभिन्न क्षेत्रमा योगदान दिएका अग्रज र मान्य व्यक्तिहरूलाई स्रोत शिक्षकको रूपमा विद्यालयमा आमन्त्रण गरेर पनि सो बारेमा सिकारुलाई जानकारी दिन सकिन्छ।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● व्यवहार अवलोकन र निरन्तर मूल्यांकन</li> </ul>
● <b>सहिदको योगदान</b>	१. रोल्पा जिल्लाका प्रमुख सहिदहरूको परिचय र उहाँहरूको योगदान बताउन,	<ul style="list-style-type: none"> <li>● किमवहादुर थापा (सुनिल) र अन्य सहिदहरूको जीवनी र परिचय दिई सहिदप्रति सम्मानभाव विकास गराउने,</li> <li>● स्थानीय रूपमा रहेका सहिदहरूको महत्त्व योगदानबारे सुसूचित गराउने,</li> <li>● परियोजना तथा सामुदायिक अध्ययन विधिद्वारा पनि सहिद पहिचान गर्न र सहिदको महत्त्व बुझाउन सकिन्छ।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● प्रश्नोत्तर</li> </ul>

## थिमः सुरक्षा, सावधानी र विपद् व्यवस्थापन

अनुमानित कार्य घण्टा: १०

उपर्थिम / पाठ शीर्षक	थिमगत उद्देश्य / सक्षमता	शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप	मूल्यांकन प्रक्रिया
● <b>विपद् बाट बच्ने उपाय</b>	<p>१. प्राकृतिक विपद्हरू भूकम्प, आँधीबेहरी, आगलागी आदि विपद् बाट बच्ने उपायहरू अपनाउन,</p> <p>२. विपद् व्यवस्थापनका उपायहरूको अवलम्बन गर्न,</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>विपद्बाट बच्न स्वस्थ जीवनशैली र सावधानी अपनाउनु पर्दछ र भूकम्प, आँधी बेहरी, आगलागी, चट्याङ्ग, कोरोना महामारी आदि विपद्बाट बच्न पनि हामीले स्वास्थ्य र सुरक्षको मापदण्डको समुचित प्रयोग गर्नुपर्दछ भन्ने कुरा सिकारुलाई बुझाउने,</li> <li>विपद् वा अन्य प्रकोपबाट बच्न सर्वप्रथम त व्यक्ति स्वयम् सजग भई सुरक्षाका तरिकाहरू अपनाउनु पर्दछ भन्ने कुरा उदाहरणद्वारा प्रस्त्रयाउने,</li> <li>विपद् व्यवस्थापनमा अपनाउनुपर्ने उपायहरूबारे अभ्यासात्मक क्रियाकलाप गराउने,</li> <li>विपद् पहिले, विपद्को समयमा र विपद् पछि अपनाउनुपर्ने उपायहरूबारे सिकारुलाई सुसूचित गर्न,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>निरन्तर मूल्यांकन</li> <li>अभ्यासात्मक क्रियाकलाप मूल्यांकन</li> </ul>
● <b>सुरक्षित बन्ने तरिका</b>	<p>१. सुरक्षित विद्यालयको परिचय, आवश्यकता र महत्त्व बुझ्न,</p> <p>२. स्वास्थ्य, सुरक्षाका उपायहरू अपनाउन,</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>सुरक्षित विद्यालयको परिचय, आवश्यकता र महत्त्व बुझ्न, सुरक्षित बासस्थान पहिचान गर्न सिकारुलाई सक्षम बनाउने सन्दर्भमा परियोजना कार्य, सामुदायिक कार्य, अवस्था अवलोकन जस्ता सिकाइ सहजीकरणको विधिहरूलाई उपयोगमा ल्याउन सकिन्छ।</li> <li>सुरक्षित हुने उपायहरू र स्वास्थ्य सुरक्षाको मापदण्डको पालना गरी स्वस्थ सुरक्षित हुने क्रियाकलाप गराइ सिकारुलाई स्वास्थ्य सुरक्षाका उपायहरू अवलम्बन गर्न उत्साहित गर्ने,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>व्यवहार अवलोकन</li> <li>परियोजना</li> <li>प्रश्नोत्तर</li> </ul>

## थिमः म र मेरो भविष्य

अनुमानित कार्य घण्टा: २०

उपथिम/पाठ शीर्षक	थिमगत उद्देश्य/सक्षमता	शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप	मूल्यांकन प्रक्रिया
● <b>राम्रा बानी</b>	<p>१. विद्यार्थी आफूले गर्ने खर्चहरूमा जरुरी खर्च र फजुल खर्च छुट्याउन,</p> <p>२. मानव शरीर र यसको महत्त्वको बारेमा बुझन,</p> <p>३. राम्रो स्पर्श र नराम्रो स्पर्शको बारेमा बुझन,</p> <p>४. दुर्व्यवहारबाट बच्ने उपाय बारेमा छलफल गर्ने,</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>आवश्यक कामको लागि मात्र खर्च गर्ने तथा अनावश्यक र अनुत्पादक क्षेत्रमा खर्च नगर्ने बानीको विकासका लागि सान्दर्भिक दृष्टान्तसहित आवश्यक विषयवस्तुको प्रस्तुति, अन्तरक्रिया, अनुभव आदानप्रदान, छलफल आदि</li> <li>विद्यार्थीहरूले के के कुरामा खर्च गर्दछन् छलफल गरी त्यसको सूची बनाउन लगाउने तथा नगरी नहुने खर्च र नगर्दा पनि हुने खर्चका बारेमा प्रस्तुति गराउने,</li> <li>बालबालिकाहरूलाई राम्रो स्पर्श र नराम्रो स्पर्श को बारेमा जानकारी गराउने नराम्रो स्पर्शको विरोध गर्न उत्साहित गर्ने,</li> <li>कसैमाथि कसैले पनि दुर्व्यवहार गर्नु हुँदैन भन्ने कुराको जानकारी गराउने,</li> <li>बालबालिका देखेका भोगेका दुर्व्यवहार को सूची निर्माण गरी दुर्व्यवहारबाट बच्ने उपायको बारेमा छलफल गर्ने,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>प्रश्नोत्तर</li> <li>व्यवहार अवलोकन मूल्यांकन</li> </ul>
● <b>सहयोग</b>	१. सहयोग चाहिनेहरूलाई सहयोग गर्ने,	<ul style="list-style-type: none"> <li>सहयोगी, परोपकारी, अनुशासित र कर्तव्यशील भएर सहयोग चाहिनेहरूलाई आवश्यक सहयोग गर्ने बानीको विकास गराउने,</li> <li>स्थानीय समाजमा भएका अशक्त, असहाय, आपाङ्गता भएका व्यक्तिहरू कोको खोजी गर्न लगाउने र तिनले केके आफैँ गर्न सक्छन् तथा के सक्दैनन् भन्ने सूची बनाउन लगाउने तथा उनीहरूलाई हामीले केके सहयोग गर्न सक्छौं भनी कार्ययोजना बनाई सहयोग समेत गर्ने,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>व्यवहार अवलोकन</li> </ul>

## कक्षा ६

### थिम: हाम्रो सुनिलस्मृति

अनुमानित कार्य घण्टा: २०

उपथिम/पाठ शीर्षक	थिमगत उद्देश्य/सक्षमता	शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप	मूल्याङ्कन प्रक्रिया
● हाम्रो पालिकाको परिचय	<p>१. सुनिलस्मृति क्षेत्रको हावापानी, वातावरण र जनजीवनबारे आवश्यक विषयवस्तु प्रस्तुति</p> <p>२. सुनिलस्मृति गाउँ पालिकाभित्रका प्रमुख प्राकृतिक स्रोत साधन, सङ्घ संस्थाहरूको परिचय हुन,</p> <p>३. सुनिलस्मृति गाउँपालिकाको संरचना तथा जनसंख्याको अवस्था बताउन,</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● सुनिलस्मृति क्षेत्रको हावापानी, वातावरण र जनजीवनबारे आवश्यक विषयवस्तु प्रस्तुति</li> <li>● पालिकामामा उपलब्ध प्रमुख स्रोतसाधन (जल, जमिन, जड्गल, जडीबुटी) बारे परियोजनामा आधारित शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप सञ्चालन गर्न सकिन्छ।</li> <li>● पाकिभित्र कार्यरत सङ्घ संस्थाहरूको सूची तयार गर्न लगाइ छलफल गर्ने र थप विषयवस्तु बताइदिने,</li> <li>● २०७८ को जनगणनाअनुसार यहाँको जनसङ्ख्याको स्थिति बताइदिने,</li> <li>● वडागत तहमा गरिएका स्रोत साधन संरक्षणका प्रयासहरूको बारेमा स्थानीय स्तरमा सञ्चालित परियोजनाहरूको क्षेत्र भ्रमणको व्यवस्था गर्ने तथा पालिकाको नक्शाद्वारा यहाँको वडागत संरचना बारे जानकारी गराइ पालिकाको नक्शा निर्माण गर्न अभ्यासात्मक क्रियाकलाप गराउने,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● कक्षा सहभागिता,</li> <li>● कक्षा कार्य,</li> <li>● व्यवहार अवलोकन,</li> <li>● प्रश्नोत्तर तथा छलफल</li> </ul>
● स्वच्छ वातावरण	<p>१. स्वच्छ वातावरण निर्माणका स्थानीय अभ्यासहरू अनुसरण गर्ने,</p> <p>२. स्वच्छ वातावरणको सकारात्मक प्रभावहरू बताउन,</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● स्वच्छ वातावरण निर्माणका लागि विद्यालयको भान्साबाट निस्कने, विद्यालयमा उपलब्ध कुहिने वस्तुहरूबाट प्राङ्गारिक मल निर्माणको अभ्यासात्मक कार्य, विद्यालयको करेसाबारीमा निष्कासित पानी तथा निर्माण गरिएको प्राङ्गारिक मलको प्रयोग गराउने,</li> <li>● नकुहिने वस्तुहरूको व्यवस्थापन अभ्यास गराउने,</li> <li>● घर तथा विद्यालयमा बहुउपयोगी बनस्पति रोप्ने, संरक्षण गर्ने परियोजनामा आधारित कार्य गराउन सकिन्छ।</li> <li>● परियोजनामा आधारित क्रियाकलाप, विभिन्न सन्दर्भ सामग्रहहरूको प्रयोग गरी स्वच्छ वातावरण निर्माणका प्रयोगात्मक क्रियाकलाप सञ्चालन गराउने,</li> <li>● रोगबाट बच्न व्यक्तिगत तथा सामुदायिक सरसफाई, विद्यालयको सरसफाईमा ध्यान दिने, शैचालयको सरसफाई जस्ता कुराहरूको बारेमा सिकारुलाई सूसुचित गराउने तथा अभ्यासात्मक क्रियाकलापमा सहभागी सिकारुलाई बताइदिने,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● परियोजना कार्य प्रस्तुतीकरण मूल्याङ्कन</li> <li>● लिखित तथा मौखिक प्रश्नोत्तर</li> <li>● सोधपुछ तथा छलफलबाट प्राप्त नतिजा अभिलेखी करण</li> </ul>

## थिमः हाम्रो पेसा, व्यावसाय र जीविकोपार्जन

अनुमानित कार्य घण्टा: २०

उपथिम/पाठ शीर्षक	थिमगत उद्देश्य/सक्षमता	शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप	मूल्यांकन प्रक्रिया
● व्यावसाय प्रवर्धन	1. कृषि तथा गैरकृषि व्यावसायको प्रवर्धन र उद्यमशीलता बारे जानकारी लिन, 2. होटल, होमस्टे तथा साना र घरेलु उद्योगको परिचय दिन,	<ul style="list-style-type: none"> <li>● कृषि उत्पादन, पशुपन्छीपालन, जडीबुटी तथा बहुउपयोगी वनस्पति खेती, स्थानीय औपचारिक तथा अनौपचारिक आर्थिक गतिविधिहरू (सरसापट, ऐचोपैचो, मेलापात) यी र यस्तै व्यावसायहरू, उद्यमशील बन्ने उपायहरूको बारेमा विषयवस्तुको प्रस्तुति तथा छलफल गर्ने,</li> <li>● होटल तथा होमस्टे व्यावसाय सञ्चालन, कृषि तथा स्थानीय उत्पादनसँग सम्बन्धित साना तथा घरेलु उद्योगहरू सञ्चालनको अवस्था, सम्भावना र कार्यान्वयनको सम्बन्धमा आवश्यक सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलापहरू सञ्चालन गर्ने,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● कक्षा कार्य, प्रश्नोत्तर, परियोजना तथा प्रयोगात्मक कार्य,</li> <li>● लिखित वा मौखिक प्रस्तुति आदिको आधार मा स्थानीय पेसा तथा व्यावसायको सम्बन्धमा मूल्यांकन गर्ने,</li> </ul>
● रैथाने सिप र उद्यमशीलता	1. रैथाने उद्यमशीलतामा सहभागी हुन, 2. रैथाने प्रविधिहरूको पहिचान र संरक्षण गर्न,	<ul style="list-style-type: none"> <li>● बेत, बाँसबाट डोको, डालो, घरायासी उपयोगको सामग्रीहरू, नाम्लो, पातका घरेलु सामग्रीहरू काठ तथा माटा र अन्य स्थानीय वस्तुहरूद्वारा घरेलु सामग्रीको निर्माण, बिक्रि वितरण गरी वा यस्तै उत्पादनशील कार्यहरू गरी उद्यमशीलताको विकासमा सिकारुलाई सहभागि गराउने,</li> <li>● तोरी पेल्ने कोल, ढिकी, जातो, घटट, आरन, खल, दाइँ गर्ने प्रविधि, मोहीपार्ने प्रविधि, रैथाने वाद्यवादन (डम्फु, दयाङ्ग्रो, मादल, खैजेडी, पञ्चेबाजा, आदि) यी र यस्तै रैथाने प्रविधिको पहिचान गरी संरक्षणका उपायहरू बारेमा आवश्यक विषय वस्तुको प्रस्तुति,</li> <li>● रैथाने प्रविधिको महत्त्व, आवश्यकता र पहिचान सम्बन्धमा परियोजनामा आधारित क्रियाकलाप संचालन गर्न सकिन्छ।</li> <li>● विद्यार्थीले निर्माण गरेको रैथाने सिपमा आधारित सामग्री प्रदर्शन गराउने,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● अवलोकन, प्रयोगात्मक तथा परियोजना कार्य,</li> <li>● लिखित वा मौखिक कार्य, सिप प्रदर्शन आदिको माध्यमले स्थानीय सिप र प्रविधि सम्बन्धी विद्यार्थीको सिकाइ उपलब्धि मूल्यांकन गर्ने।</li> <li>● सिप प्रदर्शन प्रतिष्पर्धा</li> </ul>

## थिम: हाम्रो सम्पदा

अनुमानित कार्य घण्टा: २५

उपथिम / पाठ शीर्षक	थिमगत उद्देश्य / सक्षमता	शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप	मूल्यांकन प्रक्रिया
● हाम्रो जातिगत पहिचान	<p>१. स्थानीय जातजाति र संस्कार एवम् संस्कृति बारे परिचित हुन,</p> <p>२. जातिगत भाषाको सम्मान र संरक्षण गर्ने,</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>स्थानीय जातजाति र संस्कार एवम् संस्कृति सम्बन्धमा जातिगत संस्कार, सभ्यताको चिनारी समेटिएका आवश्यक विषयवस्तुको प्रस्तुति तथा छलफल र प्रश्नोत्तरको माध्यमबाट जातिगत भाषा र आफ्नो मातृभाषा संरक्षणका उपायहरू अवलम्बन गर्न उत्प्रेरित गर्ने। यी जातिको मूल्य मान्यता, गीत, एवम् वाद्यवादन सम्बन्धमा क्षेत्र भ्रमण तथा सामुदायिक कार्यमार्फत थप जानकारी लिन सिकारुलाई उत्प्रेरित गर्ने,</li> <li>सामुदायिक कार्य, परियोजना कार्य यी जातिहरूको भाषागत विशेषता पहिल्याउने,</li> <li>स्थानीय भाषा प्रयोगमा विद्यार्थीलाई अभ्यास र उत्प्रेरित गर्ने,</li> <li>सबै स्थानीय भाषाभाषीको सम्मान र संरक्षण गर्नेतर्फ सिकारुलाई अभिप्रेरित गर्ने,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>कक्षा कार्य, परियोजना कार्य, लिखित वा मौखिक प्रस्तुति आदि</li> <li>मूल्यांकन का साधनहरूलाई स्थानीय जातजाति र भाषा सम्बन्धमा सिकारुमा अपेक्षित सिकाइ उपलब्धि प्राप्त भयो या भएन भनेर यकिन गर्ने</li> </ul>
● चाडपर्व	<p>१. स्थानीय तथा जातिगत चाडपर्वहरू बारे परिचित हुन,</p> <p>२. स्थानीय मेला, पर्व, जात्रा बारे जानकारी लिन,</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>वैशाखे र मंसिरे पूर्णिमा, साउने र माघे सग्राँती, दशै, तिहार, छठ, ल्होसार, गोठ पूजा, लदी पूजा यी र यस्तै अन्य चाडपर्वहरू बारे थप पाठ्य सामग्रीमार्फत सिकारुलाई सुसूचित गर्ने,</li> <li>स्थानीय मेला, पर्व, जात्रा सम्बन्धमा क्षेत्र भ्रमण, परियोजनामा आधारित शिक्षण सिकाइ क्रियाकलापलाई उपयोगमा ल्याउन सकिन्छ। आवश्यक विषयवस्तुको प्रस्तुति तथा छलफल, अनुभव आदानप्रदान, प्रश्नोत्तर जस्ता विधिलाई सिकाइ सहजीकरणमा उपयोग गर्ने,</li> <li>स्थानीय चाडपर्वहरू, मेला, जात्रा र अन्य स्थानीय स्तरमा मनाइने दिवसहरूको बारेमा छलफल, अन्तरक्रिया, विषयवस्तुको प्रस्तुति, परियोजना कार्य जस्ता सिकाइ सहजीकरणका क्रियाकलापहरू सञ्चालन गर्ने,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>स्वतन्त्र अभिव्यक्ति, सामुहिक प्रस्तुति, परियोजना कार्य वा प्रश्नोत्तर विधिलाई स्थानीय चाडपर्वहरूसँग सम्बन्धित विषयवस्तुको मूल्यांकन गर्ने</li> </ul>

## थिम: खानपान, स्वास्थ्य, र सरसफाई

अनुमानित कार्य घण्टा: १८

उपथिम/पाठ शीर्षक	थिमगत उद्देश्य/सक्षमता	शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप	मूल्यांकन प्रक्रिया
● स्थानीय खाना	१. स्थानीय स्तरमा उपलब्ध पोषणयुक्त खानाको पहिचान र प्रयोग गर्ने,	<ul style="list-style-type: none"> <li>मकै भटमास, सातु, स्थानीय खाना, मोही, दही, सलाद, सर्वत, जाउलो, ढिङो, कोदोको खोले, सिस्तुको खोले, हलुवा, चाम्चे आदिको बारेमा सिकारुलाई जानकारी गराउने यसले स्वास्थ्यमा पार्ने सकारात्मक प्रभाव बारे जानकारी गराउने,</li> <li>स्थानीय स्तरमा उपलब्ध पोषणयुक्त खाना निर्माणको STEAM पद्धति, घरमा निर्मित पोषणयुक्त खाना, यसको महत्त्व, फाइदा र यसको निर्माण, प्रयोग गर्ने तरिका जस्ता विषयवस्तुबारे सान्दर्भिक विषयवस्तुको प्रस्तुति, परियोजना कार्य, प्रश्नोत्तर, अभ्यासात्मक क्रियाकलाप जस्ता गतिविधिहरू सञ्चालन गरी सिकाइ सहजीकरण गर्ने,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>परियोजना कार्य, अभिभावकसँग अन्तरक्रिया, व्यवहार अवलोकन वा अन्य उपयुक्त विधिमार्फत पोषण र खानपिन सम्बन्धी अपेक्षित सिकाइ उपलब्धि सिकारुमा प्राप्त भए या नभएको यकिन गर्ने</li> </ul>
● स्वउपचार र स्वस्थ जीवन	<ol style="list-style-type: none"> <li>१. रैथाने उपचार पद्धतिको परिचय दिन र प्रयोग गर्ने,</li> <li>२. स्वस्थ जीवनका लागि सरसफाईको महत्त्व आत्मासात् गर्ने,</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>विभिन्न रोगहरू लाग्दा गरिने स्थानीय उपचार जस्तै पेट दुख्दा वा अपच हुँदा ज्वानो र बिरेनुनको प्रयोग, पखाला लाग्दा अम्बाको बोकाको रस सेवन, माछाको काडा अडिकदा गुराँसको फूलको प्रयोग, काटेको ठाउँमा लगाइने स्थानीय जडीबुटीहरू र अन्य रैथाने उपचार पद्धतिको प्रयोग तथा सिलाजितको उपोगिता जस्ता कुराहरूको बारेमा सिकारुलाई आवश्यक जाकारी गराउने,</li> <li>स्वस्थ जीवनका लागि भान्सा, ओछ्यान र घर तथा आँगनको सरसफाई, घरबाट निस्कने फोहोर मैलाको उपयोगी व्यवस्थापन र प्राइगारिक मल तथा सिचाइको लागि उपयोग गर्ने अभ्यासात्मक क्रियाकलाप सहभागी गराइ शिक्षण सिकाइ क्रियकाकलाप सञ्चालन गर्न सकिन्छ।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>व्यवहार अवलोकन, रुजुसूची आदि</li> <li>लिखित तथा मौखिक प्रश्नोत्तर</li> </ul>

## थिम: विशिष्ट व्यक्तित्व र सहिदहरू

अनुमानित कार्य घटा: १०

उपथिम/पाठ शीर्षक	थिमगत उद्देश्य/सक्षमता	शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप	मूल्यांकन प्रक्रिया
● विशिष्ट व्यक्तिको पहचान	१. सुनिलस्मृतिका विशिष्ट व्यक्तित्वको परिचय दिन र योगदानको कदर गर्ने,	<ul style="list-style-type: none"> <li>विकास निर्माण, समाजमा रहेका गलत संस्कार एवम् कुरीति विरुद्ध आवाज उठाएको, स्थानीय विकास र परिवर्तनमा योगदान पुऱ्याएका विभिन्न व्यक्तित्वहरू मध्ये प्रमुख व्यक्तिहरूको जीवनीबाट सिकारुलाई असल कार्य गर्न अभिप्रेरित गर्ने गरी शिक्षण सिकाइको वातावरण निर्माण गर्ने,</li> <li>सुनिल स्मृति क्षेत्रका विशिष्ट व्यक्तित्वहरू अन्तर्गत समाजसेवामा योगदान पुऱ्याएका व्यक्तित्वहरूको जीवनी, राजनीति एवम् सामाजिक परिवर्तनमा योगदान दिई सहादत प्राप्त गरेका सहिदहरूको सामान्य परिचय र उहाँहरूको योगदान बारे वक्तृत्वकला, खोज अनुसन्धान, परियोजना कार्य, विषयवस्तुको प्रस्तुति जस्ता क्रियाकलापहरूलाई उपयोगमा ल्याउन सकिन्छ।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>प्रश्नोत्तर, कक्षा कार्य वा अन्य उपयुक्त विधि अपनाएर सिकारुको सिकाइ उपलब्धिको अवस्था मूल्यांकन गर्ने,</li> <li>परियोजना कार्य प्रस्तुति मूल्यांकन</li> <li>लिखित तथा मौखिक प्रश्नोत्तर</li> <li>सोधपुछ तथा छलफलबाट प्राप्त नतिजा अभिलेखीकरण।</li> </ul>
● सहिदको योगदान	१. सहिदहरूको परिचय र योगदानको सम्मान,	<ul style="list-style-type: none"> <li>सहिदहरूको जीवनी सम्बन्धमा विभिन्न सान्दर्भिक सन्दर्भपुस्तकलाई उपयोगमा ल्याउन सकिन्छ।</li> <li>सहिदहरूको योगदानको बारेमा छलफल, अन्तरक्रिया र उहाँहरूको योगदान बारे सिकारुलाई आवश्यक जानकारी गराउने,</li> <li>आवश्यक अन्तरक्रिया, सहिदप्रति जानकार व्यक्तिलाई विद्यालयमा स्रोत शिक्षकको रूपमा आमन्त्रण गरेर पनि सहिदको जीवनी र योगदान बारे सिकारुलाई सुसूचित गराउन सकिने छ।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>सामुहिक या व्यक्तिगत रूपमा सिकारुलाई विशिष्ट व्यक्तित्व र सहिदको चिनारी एवम् योगदानको बारेमा लिखित वा मौखिक प्रस्तुति गर्न लगाउने,</li> <li>परियोजना कार्य दिने र सोको आधारमा मूल्यांकन गर्ने,</li> </ul>

## थिम: सुरक्षा, सावधानी र विपद् व्यवस्थापन

अनुमानित कार्य घण्टा: १०

उपथिम/पाठ शीर्षक	थिमगत उद्देश्य/सक्षमता	शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप	मूल्यांकन प्रक्रिया
● <b>विपद् पहिचान र व्यवस्थापन</b>	१. स्थानीय विपद् र विपद् व्यवस्थापनका उपायहरू अवलम्बन गर्न,	<ul style="list-style-type: none"> <li>डेढेलो, चट्याङ्ग आँधीहुरी, आगलागी, बाढीपहिरो आदि विपद्का कारणहरू र बच्चे उपायहरूको बारेमा छलफल गर्ने,</li> <li>विपद् हुनु अघि, विपद्का समय र विपद् पछिको अवस्थामा गर्नुपर्ने व्यवस्थापकीय पक्षहरू बारे जानकारी गराउने,</li> <li>घटन सक्ने तथा घटिरहेका विपद्हरू र यसबाट बच्चे उपायहरूको बारेमा सिमुलेसन, प्रयोगात्मक कार्यहरू, प्रश्नोत्तर, छलफल, परियोजना कार्य आदि माध्यमबाट सहजीकरण गर्न सकिन्छ।</li> <li>परियोजनामा आधारित क्रियाकलापहरू र सामुदायिक कार्यहरू अवलम्बन गर्न सकिन्छ।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>लिखित वा मौखिक अभिव्यक्ति, विद्यार्थीको अनुभव प्रदर्शन, परियोजना कार्य आदिबाट मूल्यांकन गर्ने</li> <li>निरन्तर मूल्यांकन</li> </ul>
● <b>सुरक्षाका उपायहरू</b>	१. सुरक्षाका उपायहरू अपनाउन	<ul style="list-style-type: none"> <li>सुरक्षित विद्यालय के हो ? यसको आवश्यकता किन पर्छ ? विद्यालयलाई के कसरी सुरक्षित बनाउन सकिन्छ ? कक्षाकोठा, खेलमैदान, शौचालय, चमेना गृह लगायत दैनिक सम्पर्कमा आइरहने स्थानहरूको सुरक्षाको लागि अपनाउनुपर्ने उपायहरू बारे प्रश्नोत्तर, अभ्यासात्मक क्रियाकलाप या अन्य सान्दर्भिक विधि तथा प्रविधिलाई उपयोगमा ल्याउन सकिन्छ।</li> <li>जलनबाट बच्न तथा विभिन्न खालका दुर्घटना र विपद्बाट बच्न सिकारुलाई सहज रहने अभिप्रेरित गर्ने,</li> <li>सुरक्षाका उपायहरू अपनाउने बानी बसाल सिकारुलाई अभिनय, अभ्यासात्मक क्रियाकलाप, भिडियो क्लिप्स, सूचना प्रविधि आदिको उपयोग गर्ने,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>प्रश्नोत्तर, सिकरुको व्यवहारप्रदर्शन, कक्षा कार्य, लिखित वा मौखिक जानकारी आदिको माध्यकले विपद् व्यवस्थापन सम्बन्धी मूल्यांकन गर्ने,</li> </ul>

## थिम: म र मेरो भविष्य

अनुमानित कार्य घण्टा: २५

उपथिम / पाठ शीर्षक	थिमगत उद्देश्य / सक्षमता	शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप	मूल्यांकन प्रक्रिया
● हाम्रो परिवार	१. परिवारका आम्दानीका स्रोत पहिचान गर्न, २. परिवारको खर्च विवरण राख्न र योजना बनाउन, ३. आफ्नो वास्तविक परिचय दिई समाजमा योगदान दिन,	<ul style="list-style-type: none"> <li>परिवारका सदस्यहरूसँग छलफल गरी परिवारको आम्दानी तथा खर्च विवरण तयार गर्न लगाउने र कक्षामा प्रस्तुत गर्न लगाउने,</li> <li>चुहिने गाग्राको विधिको प्रयोग गरी परिवार का आवश्यक खर्च र अनावश्यक खर्चको विश्लेषण गर्न लगाउने र सो अभ्यास परिवारमा बसेर गर्न गृहकार्य दिने,</li> <li>परिवारको आम्दानी बढाउन श्रम तथा उत्पादनशील कार्यमा लाग्न सिकारुलाई अभिप्रेरित गर्ने र बचत गर्ने बानीको विकास गराउने</li> <li>आफूलाई समस्या वा आपत विपद् पर्दा अरुको मद्दत आवश्यक पर्ने कुराको बारेमा छलफल गर्ने, आफूलाई आवश्यक पर्दा अरुबाट लिइने र अरुलाई पर्दा आफूले गर्ने पारस्परिक मद्दत वा सहायता नै सहयोग भएको कुराको बोध गराउने,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>प्रश्नोत्तर</li> <li>व्यवहार अवलोकन मूल्यांकन</li> <li>स्वतन्त्र अभिव्यक्ति,</li> <li>लिखित तथा मौखिक परीक्षा</li> </ul>
● सामाजिक दायित्व	१. सहयोग र समन्वयको अर्थ र आवश्यकता बताउन,	<ul style="list-style-type: none"> <li>हामीलाई आवश्यक सहयोग गर्ने व्यक्ति तथा संस्थाहरूको सूची निर्माण गर्न लगाउने र तिनीहरूको काम के हो पत्ता लगाउन सहजीकरण गर्ने,</li> <li>जन्ती, मलामी, धार्मिक तथा साँस्कृतिक कार्यक्रम, कूलपूजा, सार्वजनिक स्थलको संरक्षण आदिमा सहभागिता हुने तथा सामाजिक कार्यमा योगदान दिन सिकारुलाई अभिप्रेरित गर्ने,</li> <li>आफू असल व्यक्ति बन्न सिकारुलाई प्रोत्साहित गर्ने खालका गतिविधिहरू सञ्चालन गर्ने,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>व्यवहार अवलोकन</li> <li>प्रश्नोत्तर</li> </ul>

## कक्षा ७

### थिम: हाम्रो सुनिलस्मृति

अनुमानित कार्य घण्टा: २०

उपथिम/पाठ शीर्षक	थिमगत उद्देश्य/सक्षमता	शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप	मूल्यांकन प्रक्रिया
● हाम्रो पालिका, हाम्रो जिल्ला	<p>१. सुनिलस्मृतिको भौगोलिक र प्राकृतिक वस्तुस्थितिको पहिचान गर्ने,</p> <p>२. रोल्पा जिल्लाको स्थानीय प्रमुख भौतिक संरचनासँग परिचित हुने,</p> <p>३. विकास र परिवर्तनमा गैरसरकारी सङ्गठ संस्थाहरूको योगदान विश्लेषण गर्ने,</p> <p>४. स्थानीय तथा प्रादेशिक संरचनाको रोल्पा जिल्लागत परिचय दिन,</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● सुनिलस्मृति गाउँपालिका र रोल्पा जिल्लाको भौगोलिक अवस्था र विशेषता सम्बन्धी विषयवस्तु प्रस्तुति,</li> <li>● यस क्षेत्रको विकास र परिवर्तनमा क्रियाशील स्थानीय सङ्गठ/संस्था तथा टोल सुधार समूहहरू, स्थानीय सङ्गठ संस्था तथा विभिन्न समूह तथा समितिहरूको कामहरू अध्ययन अवलोकन तथा क्षेत्र भ्रमणको माध्यमले प्रस्तुयाउने,</li> <li>● रोल्पा जिल्लाका स्थानीय तह, सङ्घीय निर्वाचन क्षेत्र, प्रादेशिक निर्वाचन क्षेत्र तथा लुम्बिनी प्रदेशको जिल्लागत संरचनाबारे नक्शा तथा आवश्यक स्रोत सामग्रीको माध्यमले सिकारुलाई बताइदिने,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● परियोजना कार्य</li> <li>● लिखित तथा मौखिक परीक्षा</li> <li>● प्रश्नोत्तर तथा छलफल</li> </ul>
● स्रोत साधनको विवेकशील प्रयोग	<p>१. वातावरण संरक्षणका रैथाने र आधुनिक अभ्यासहरू: उपयोग गर्ने,</p> <p>२. स्रोत साधन दोहन नियन्त्रण गर्ने उपायहरूको खोजी गर्ने,</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● वातावरण संरक्षणका रैथाने र आधुनिक अभ्यासहरू सम्बन्धमा चार्ट, तालिका, विषयवस्तुको प्रस्तुति, छलफल, भ्रमण अलोकन विधिको प्रयोग</li> <li>● वातावरण संरक्षणका रैथाने र आधुनिक अभ्यासहरूमा विज्ञान, टेक्नोलोजी, इंजिनियरिङ, कला र गणित (STEAM) को सन्दर्भ पहिचान बारेमा विषयवस्तु प्रस्तुति, अन्तर्राक्षया, अनुभव आदान प्रदान, सान्दर्भिक स्रोत सामग्रीको प्रयोग गराउने,</li> <li>● प्रत्यक्ष अवलोकन, क्षेत्रभ्रमण, परियोजनामा आधारित क्रियाकलाप आदि माध्यमले वातावरण संरक्षणमा सुनिलस्मृति गाउँपालिकाले गरेका कार्यहरू खोलानाला सरसफाई, फोहोर मैला सङ्कलन र व्यवस्थापन, वृक्षारोपण जस्ता विषयवस्तुको बारेमा सिकाइ सहजीकरण गर्न सकिन्छ।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● अवलोकन प्रतिवेदन अभिलेखी करण</li> <li>● प्रश्नोत्तर</li> <li>● परियोजना कार्य मूल्यांकन</li> </ul>

## थिम: हाम्रो पेसा, व्यावसाय र जीविकोपार्जन

अनुमानित कार्य घण्टा: २०

उपथिम/पाठ शीर्षक	थिमगत उद्दे श्य/सक्षमता	शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप	मूल्यांकन प्रक्रिया
● स्थानीय उत्पादन	१. स्थानीय उत्पादन, संर क्षण र विकासमा सहभागी हुन,	<ul style="list-style-type: none"> <li>अन्नबाली, फलफूल तरकारी (बेलौती, आँप, सुन्तला भुइँकटर, केरा, लिची, आलु, आँटी, अदुवा, बेसार आदि) उत्पादन तथा बजारीकरण गरी आर्थिक लाभ लिने क्रियामा सहभागी, पशुपन्छी पालन, त्यसमा लाग्ने रोगहरूको पहिचान, घरेलु उपचार र उत्पादन गरी जीविकोपार्जनमा सहजता त्याउन सिकारुलाई अभिप्रेरित गर्ने,</li> <li>स्थानीय उत्पादन बढाउन र विकास र उत्पादनशील कार्यमा सिकारुलाई अग्रसर हुन अभिप्रेरित गर्ने,</li> <li>जुनेलो, लट्टे, कोदो, फापर, जौ, मकै जस्ता हाम्रा रैथाने अन्नबाली तथा स्थानीय फलफूल, तरकारी, जडीबुटी आदिको उत्पादन र राम्रा परम्परागत कृषि, व्यावसायको बारेमा विद्यार्थीलाई आवश्यक जानकारी दिने,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>परियोजना तथा प्रयोगात्मक कार्य, लिखित वा मौखिक प्रस्तुति आदिको आधार मा स्थानीय पेसा तथा व्यावसायको सम्बन्धमा मूल्यांकन गर्ने,</li> <li>परियोजना कार्य प्रस्तुति मूल्यांकन</li> <li>प्रतिवेदन प्रस्तुति मूल्यांकन</li> </ul>
● रैथाने पेसा र व्यावसाय	१. रैथाने पेसा व्यवसायको प्रवर्धन र विकासमा सरिक हुन  २. रैथाने सिप र प्रविधिमा आधारित उद्यमशीलताको प्रचार प्रसार र संरक्षणमा क्रियाशील हुन,	<ul style="list-style-type: none"> <li>परम्परादेखि चलनचल्तीमा आएका ढिकी, जाँतो, घटट, मदानी, आरन, कोल आदिको संरक्षण र उपयोग तथा कुचो, दुना, टपरी, पिरा, कप्टेरो, सिन्का आदिद्वारा घरेलु सरसमान निर्माण र विक्रि वितरण सम्बन्ध स्थानीय सिप जानेका अग्रजहरूद्वारा प्रशिक्षण, तालिम तथा अभ्यासात्मक क्रियाकलापहरू सञ्चालन गर्ने,</li> <li>एक विद्यार्थी एक उत्पादनको अभियान विद्यालयमा र समुदायमा सञ्चालन गर्ने बारेमा योजना निर्माण गरी कार्यान्वयनमा त्याउने,</li> <li>स्थानीय स्तरमा विभिन्न क्लब सङ्घ/संस्था या पालिकाले रैथाने प्रविधि संरक्षणमा खेल्नुपर्ने भूमिका र गरेका कार्यहरूको जानकारी दिने,</li> <li>परम्परादेखि चलनचल्तीमा आएका ढिकी, जाँतो, घटट, मदानी, आरन, कोल आदिको संरक्षण र उपयोग तथा कुचो, दुना, टपरी, पिरा, कप्टेरो, सिन्का आदिद्वारा घरेलु सरसमान निर्माण र विक्रि वितरण (बजारीकरण) को लागि पालिका सँगको सहकार्यमा गराउने,         </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>अवलोकन, प्रयोगात्मक तथा परियोजना कार्य,</li> <li>लिखित वा मौखिक कार्य,</li> <li>सिप प्रदर्शन आदिको माध्यमले स्थानीय सिप र प्रविधि सम्बन्धी विद्यार्थीको सिकाइ उपलब्धी मूल्यांकन गर्ने</li> </ul>

## थिमः हाम्रो सम्पदा

अनुमानित कार्य घण्टा: २५

उपथिम/पाठ शीर्षक	थिमगत उद्देश्य/सक्षमता	शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप	मूल्यांकन प्रक्रिया
● सम्पदा र पर्यटन	<p>१. रोल्पा जिल्लाको प्रमुख सम्पदाहरूको परिचय दिन,</p> <p>२. पर्यटनका लागि सम्भावित गन्तव्यहरूको, प्रचार प्रसार र संरक्षणका उपायहरू अपनाउन,</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>क्षेत्रभ्रमण, कथा कथन, सोधखोज, परियोजना कार्य, सान्दर्भिक स्रोत सामग्रीको प्रयोग जस्ता विधिको प्रयोग बोटानिकल पार्क, वि.पी पार्क, सहिद पार्क, सहिद गेट बारे सिकारुलाई प्रस्त्रयाउने</li> <li>रोल्पा जिल्लामा अवस्थित सम्पदाहरू मध्ये धार्मिक, ऐतिहासिक, प्राकृतिक, साँस्कृतिक (पर्यटकीय) प्रमुख २-२ ओटा सम्पदाहरूको परिचय, महत्त्व र संरक्षणका उपायहरू बारे समुचित जानकारी दिन सान्दर्भिक क्रियाकलापहरू सञ्चालन गर्ने,</li> <li>सम्भावित पर्यटकीय स्थलको पहिचान, पर्यटकीय विकास र प्रचार प्रसारमा स्थानीय तह, नागरिक समाज आदिको भूमिका बारे छलफल गर्ने, अन्य सान्दर्भिक सिकाइ सहजीकरणका क्रियाकलापहरू सञ्चालन गर्ने,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>व्यवहार अवलोकन र निरन्तर मूल्यांकन</li> <li>लिखित वा मौखिक प्रश्नोत्तर वा यी र यस्तै मूल्यांकन का साधनहरूद्वारा मूल्यांकन गर्ने</li> <li>प्रविदेन प्रस्तुति मूल्यांकन</li> <li>रुब्रिक्स अभिलेखीकरण</li> </ul>
● हाम्रो स्थानीयता	<p>१. रोल्पा जिल्लाका जातजातिका मुख्य संस्कार र संस्कृतिको परिचय दिन,</p> <p>२. लोपोन्मुख र सीमान्तकृत जातजातिको उत्थानमा क्रियाशील हुन,</p> <p>३. स्थानीयताको पहिचान गर्ने,</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>रोल्पा जिल्लाभित्रका जातिगतसंस्कार, सभ्यता, चाडपर्व, धर्म संस्कारको चिनारी समेटिएका आवश्यक विषयवस्तुको प्रस्तुति तथा छलफल र प्रश्नोत्तरको माध्यमबाट जातिगत भाषा र आफ्नो मातृभाषा संरक्षणका उपायहरू अवलम्बन गर्न उत्प्रेरित गर्ने,</li> <li>मुख्य जातिगत संस्कार एवम् चालचलन र मूल्य मान्यता, भाषा, संस्कार, पहिरन आदिको बारेमा विषयवस्तु प्रस्तुति, छलफल, अन्तर क्रिया, अनुभव आदानप्रदान गरी प्रस्त्रयाउने,</li> <li>स्थानीय लोपोन्मुख तथा सीमान्तकृत जातिगत विशेषता, दलित सशसक्तीकरण र उत्थानका अभ्यासहरूबारे सुसूचित गर्न विभिन्न विधि तथा प्रविधिहरूको उपयोग गर्ने,</li> <li>सुनिलस्मृति क्षेत्र र रोल्पा जिल्लाको स्थानीय परिवेश, संस्कार, संस्कृति, भाषा, गीत, सङ्गीत, मेलापर्व, जात्रा, उत्सव आदिको बारेमा सिकारुलाई आवश्यक जानकारी दिने,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>प्रश्नोत्तर</li> <li>सोधपुछ</li> <li>कक्षा कार्य, परियोजना कार्य, लिखित वा मौखिक प्रस्तुति आदि</li> <li>मूल्यांकन का साधनहरूलाई स्थानीय जातजाति र भाषा सम्बन्धमा सिकारुमा अपेक्षित सिकाइ उपलब्ध प्राप्त भयो या भएन भनेर यकिन गर्ने</li> </ul>

## थिम: खानपान, स्वास्थ्य, र सरसफाई

अनुमानित कार्य घटा: १८

उपथिम/पाठ शीर्षक	थिमगत उद्देश्य/सक्षमता	शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप	मूल्यांकन प्रक्रिया
● स्वस्थ खाना	<p>१. जडकफुड (न्यून पोषणयुक्त खाना) र पोषणयुक्त खानाको पहिचान गर्ने,</p> <p>२. घरेलु परिकार निर्माण र प्रयोग गर्ने,</p> <p>३. रैथाने तथा स्वउपचारका विधि तथा पद्धतिहरूबाटे सुसूचित हुन्,</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● स्वास्थ्यलाई हानी गर्ने प्याकेटका खानेकुरा, चक्केट, बिस्कुट, चाउचाउ आदि र घर मा निर्माण गरिएका खाना, जाउलो, सातु, खिचडी, मोही, सर्वत आदिको पहिचान र पोषणयुक्त खानाको प्रयोग विषयवस्तु बारे सान्दर्भिक विषयवस्तुको प्रस्तुति, परियोजना कार्य, प्रश्नोत्तर, अभ्यासात्मक क्रियाकलाप जस्ता गतिविधिहरू सञ्चालन गरी सिकाइ सहजीकरण गर्ने,</li> <li>● घरेलु रूपमा बनाइने विभिन्न रैथाने परिकार सेलरोटी, सर्वोत्तम पिठो, सातु, खिचडी, सर्वत आदि निर्माणमा प्रयोगात्मक क्रियाकलाप गर्न सकिन्छ।</li> <li>● घरेलु खाना तथा पेय पदार्थ निर्माणमा STEAM को पहिचान र एकीकृत बुझाइमा STEAM Pedagogy आधारित सिकाइ क्रियाकलाप सञ्चालन गर्ने,</li> <li>● रैथाने उपचार पद्धतिमा प्रयोग गरिने वनस्पति तथा जडीबुटीहरू :हर्रो, बर्रो, निम, गुर्जो, असुरो, अदुवा, बेसार, पाँचआँले, सिलाजित, वनमारा, भृङ्गीराज आदि र यसको प्रयोग गर्ने अवस्था र तरिका सम्बन्धमा छलफल एवम् परियोजनामा आधारित क्रियाकलाप उपयोग गर्ने,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● प्रश्नोत्तर</li> <li>● परियोजना कार्यबाट प्राप्त विवरण मूल्यांकन</li> <li>● अभिभावकसँग अन्तरक्रिया, व्यवहार अवलोकन</li> <li>● यी र यस्तै अन्य उपयुक्त विधिमार्फत पोषण र खानापिन सम्बन्धी अपेक्षित सिकाइ उपलब्धि सिकारुमा प्राप्त भए या नभएको यकिन गर्ने,</li> </ul>
● स्वस्थ जीवन	<p>१. फोहोरमैला व्यवस्थापनमा सहभागी हुन्,</p> <p>२. वातावरणीय सरसफाई तथा फोहोर मैलाको व्यवस्थापनमा भूमिका खेल्न,</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● फोहोरमैलाबाट प्राङ्गारिक मल उत्पादन गर्ने, नकुहिने फोहोरमैला जस्तै बोतल, प्लाष्टिक आदिलाई पुनः प्रयोग गर्ने गरी रिसाइकल गर्ने, प्लाष्टिक तथा अन्य प्लाष्टिकजन्य फोहोरबाट विभिन्न उपयोगी सामग्रीहरूको निर्माण गर्ने र त्यसलाई बिक्रि गरी आमदानीको स्रोत बनाउने बारे छलफल गर्ने,</li> <li>● वातावरणीय सरसफाई तथा फोहोरमैलाको व्यवस्थापनमा वृक्षारोपण, विवेकशील एवम् दीर्घकालीन सरसफाई योजना, ढल निकासका कार्यक्रमहरूबाटे विषयवस्तु प्रस्तुतीकरण गर्ने,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● व्यवहार अवलोकन,</li> <li>● अभिभावकसँग अन्तरक्रिया तथा प्रयोगात्मक र परियोजना कार्यको माध्यमले सरसफाई सम्बन्धी मूल्यांकन गर्ने,</li> <li>● निरन्तर मूल्यांकन</li> <li>● व्यवहार परिवर्तन अभिलेखीकरण</li> </ul>

## थिम: विशिष्ट व्यक्तित्व र सहिदहरू

अनुमानित कार्य घण्टा: १०

उपथिम/पाठ शीर्षक	थिमगत उद्देश्य/सक्षमता	शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप	मूल्यांकन प्रक्रिया
● सम्माननीय व्यक्तित्व	१. विशिष्ट व्यक्तित्व र सहिदहरूप्रति सम्मान व्यक्त गर्ने,	<ul style="list-style-type: none"> <li>स्थानीय विशिष्ट व्यक्तित्वहरू जो विगत र वर्तमानमा जनप्रतिनिधिको रूपमा समाज विकासमा क्रियाशील भएका, उनीहरूको सामान्य परिचय, सामाजिक परिवर्तनमा योगदान दिई सहादत प्राप्त गरेका सहिदहरूको परिचय र अन्य सहिदहरूको योगदान बारे वक्तृत्वकला, खोज अनुसन्धान, परियोजना कार्य, विषयवस्तुको प्रस्तुति जस्ता क्रियाकलापहरूलाई उपयोगमा ल्याउन सकिन्छ।</li> <li>विशिष्ट व्यक्ति र सहिदहरू प्रति सम्मान गर्ने भावना विकास गराउन सहिदको योगदान र भूमिका बारे चर्चा गर्ने,</li> <li>रोल्पा जिल्ला र सिङ्गो देशमा नै परिवर्तनको योगदान दिएको यस क्षेत्रका विभिन्न क्षेत्रमा क्रियाशील प्रबुद्ध व्यक्तित्वको चिनारी दिई उहाँहरू प्रति सम्मान व्यक्त गर्न सिकारुलाई प्रोत्साहित गर्ने</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>व्यवहार अवलोकन र निरन्तर मूल्यांकन</li> <li>सामुहिक या व्यक्तिगत रूपमा सिकारुलाई विशिष्ट व्यक्तित्व र सहिदको चिनारी एवम् योगदानको बारेमा लिखित वा मौखिक प्रस्तुतीकरण गर्न लगाउने,</li> </ul>
● असल कार्यको अनुसरण	१. विशिष्ट व्यक्ति र सहिदहरूको असल कार्य अनुसरण गर्ने,	<ul style="list-style-type: none"> <li>यस क्षेत्रका विभिन्न अग्रज व्यक्तित्व र सहिदहरूको जीवनी र परिचय दिई उहाँहरूको असल कार्यको अनुसरण गर्न अभिप्रेरित गर्ने,</li> <li>असल कार्य गरेका विशिष्ट व्यक्तित्वलाई स्रोत शिक्षकको रूपमा विद्यालयमा आमन्त्रण गरी उहाँहरूसँग विद्यार्थीको अन्तरक्रिया गराउने,</li> <li>परियोजना तथा सामुदायिक अध्ययन विधिद्वारा पनि सहिद पहिचान गर्न र सहिदको महत्त्व बुझाउन सकिन्छ।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>प्रश्नोत्तर</li> <li>परियोजना कार्य दिने र सोको आधारमा मूल्यांकन गर्ने</li> </ul>

## थिमः सुरक्षा, सावधानी र विपद् व्यवस्थापन

कार्यघण्टा: १०

उपर्थिम / पाठ शीर्षक	थिमगत उद्देश्य / सक्षमता	शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप	मूल्यांकन प्रक्रिया
● विपद्बाट बच्ने उपाय	१. जीवन सुरक्षाका लागि अपनाउनुपर्ने सुरक्षात्मक प्रावधान: बुझ्न,	<ul style="list-style-type: none"> <li>● गम्भिरता, सजगता, क्रियाशीलता, आदिको माध्यमले विपद्बाट बच्न स्वस्थ जीवन शैली र सावधानी अपनाउनु पर्दछ र भूकम्प, आँधीहुरी, आगलागी, चट्याङ्ग, कोरोना महामारी आदि विपद्बाट बच्न पनि हामीले स्वास्थ्य र सुरक्षको मापदण्डको समुचित प्रयोग गर्नुपर्दछ भन्ने कुरा सिकारुलाई बुझाउने,</li> <li>● विपद् वा अन्य प्रकोपबाट बच्न सर्वप्रथम त व्यक्ति स्वयम् सजग भइ सुरक्षाका तरिकाहरू अपनाउनुपर्दछ भन्ने कुरा उदाहरणद्वारा प्रस्तुयाउने,</li> <li>● विपद् व्यवस्थापनमा अपनाउनुपर्ने उपायहरूबारे अभ्यासात्मक क्रियाकलाप गराउने,</li> <li>● जीवन सुरक्षका लागि के कस्ता सुरक्षात्म प्रावधान आवश्यक हुन्छ र त्यो कसरी अपनाउने भन्ने बारेमा छलफल गर्ने,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● निरन्तर मूल्यांकन</li> <li>● प्रश्नोत्तर, सिकारुको व्यवहार प्रदर्शन, कक्षा कार्य, लिखित या मौखिक जानकारी आदिको माध्यमले विपद् व्यवस्थापन सम्बन्धी मूल्यांकन गर्ने</li> </ul>
● सुरक्षित बन्ने तरिका	१. सुरक्षित बसाइ व्यवस्थापनको आवश्यकता र महत्त्व बताउन	<ul style="list-style-type: none"> <li>● सुरक्षित बसाइ व्यवस्थापन के हो ? यसको आवश्यकता किन पर्छ ? विद्यालयलाई के कसरी सुरक्षित बनाउन सकिन्छ ? कक्षाकोठा, खेलमैदान, शौचालय, चमेना गृह लगायत दैनिक सम्पर्कमा आइरहने स्थानहरूको सुरक्षाको लागि अपनाउनुपर्ने उपायहरूबारे प्रश्नोत्तर, अभ्यासात्मक क्रियाकलाप या अन्य सान्दर्भिक विधि तथा प्रविधिलाई उपयोगमा ल्याउन सकिन्छ।</li> <li>● सुरक्षित बसाइ व्यवस्थापन सम्बन्धमा आवश्यक जानकारी र सूचना दिइ त्यसको महत्त्व बारे सिकारुलाई बताइदिने,</li> </ul>	● व्यवहार अवलोकन

## थिमः म र मेरो भविष्य

अनुमानित कार्य घण्टा: २५

उपथिम/पाठ शीर्षक	थिमगत उद्देश्य/सक्षमता	शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप	मूल्यांकन प्रक्रिया
<ul style="list-style-type: none"> <li>जीवनको लक्ष्य</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>आफ्नो जीवनको लक्ष्य प्राप्तिको योजना निर्माण गर्ने, सिप विकास गर्ने,</li> <li>आफ्नो जीवनको लक्ष्य छनौट गर्ने कारण र आधारहरू बताउने,</li> <li>अन्तर्वैयक्तिक सम्बन्ध सीपको परिचय दिन,</li> <li>संवेगको अर्थ र नियन्त्रण गर्ने, उपायहरू अवलम्बन गर्ने,</li> <li>प्रभावकारी सञ्चारका माध्यम पहिचान र प्रभावकारी सञ्चार सिप विकास गर्ने,</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>आफ्नो जीवनको लक्ष्य प्राप्तिको योजना निर्माण गर्ने सिकारुलाई आवश्यक पर्ने सिप सम्बन्धमा अभ्यासात्मक क्रियाकलाप सञ्चालन गर्ने,</li> <li>विद्यार्थीहरूलाई आआफ्नो जीवनमा भोलि के बन्ने हो त्यसको बारेमा छलफल गराउने,</li> <li>विद्यार्थीहरूले देखेको सपना अथवा आफू भविष्यमा बन्न चाहेको व्यक्तिसँग मिल्ने व्यक्ति स्थानीय स्तरमा उपलब्ध भएमा उनीहरूलाई कक्षामा आमन्त्रण गरी उनीहरूको सफलताको कथा वा सझार्घर्षको कथा भन्न लगाउने,</li> <li>विद्यार्थीलाई भविष्यमा आफ्नो र अरु (मानिस, समाज र देश) को लागि गर्न चाहेको कुरा भन्न लगाउने र ताली, शब्द र गीतले शुभकामना दिने,</li> <li>अन्तर्वैयक्तिक सम्बन्ध सिप र अन्तर्वैयक्तिक सम्बन्ध राख्ने तरिकाको बारेमा विद्यार्थीहरूसँग छलफल गर्ने,</li> <li>नियमित भेटघाट, माया ममता ख्याल राख्ने र रेखदेख गर्ने, सल्लाह सुझाव दिने र सहयोग गर्नेहरू, ठिकिठिकै वा कहिले राम्रो र कहिले नराम्रो सम्बन्ध हुने व्यक्तिका बारेमा छलफल गरी विद्यार्थीहरूलाई यस्तो महसुस हुनुको कारणहरू बताउन लगाउने,</li> <li>संवेग के हो र यसलाई नियन्त्रण गर्न किन आवश्यक छ भनी उदाहरण सहित छलफल गर्ने,</li> <li>तनाव के हो र यसलाई व्यवस्थापन गर्न आवश्यक हुनुको कारणको बारेमा पनि छलफल गर्ने, केले गर्दा आफूलाई रिस उठ्छ त्यसको पहिचान गर्नको लागि दुईवटा समूहलाई समूह कार्य गर्न दिने,</li> <li>रिस वा तनाव नियन्त्रणका उपायहरूको बारेमा अन्तर क्रिया वा छलफल गर्ने/गराउने,</li> <li>प्रभावकारी सञ्चार सम्बन्धी खेल खेलाउने र प्रभावकारी सञ्चार कसरी गर्ने छलफल गराउने,</li> <li>प्रभावकारी सञ्चार नहुँदा हुन सक्ने खतराका बारेमा छलफल गराउने,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>प्रश्नोत्तर</li> <li>व्यवहार अवलोकन मूल्यांकन</li> <li>परियोजना कार्य</li> <li>लिखित र मौखिक परीक्षा</li> </ul>

## कक्षा ८

### थिम: हाम्रो सुनिलस्मृति

कार्यघण्टा: २०

उपथिम / पाठ शीर्षक	थिमगत उद्देश्य / सक्षमता	शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप	मूल्यांकन प्रक्रिया
● हाम्रो पालिका	<p>१. रोल्पा जिल्लाको भौगोलिक तथा प्राकृतिक अवस्थाको विशेषताहरू बताउन,</p> <p>२. रोल्पा जिल्लाको हावापानी र जनजीवनको परिचय दिन,</p> <p>३. रोल्पा जिल्लाको विकास र समृद्धिमा योगदान दिन,</p> <p>४. लुम्बिनी प्रदेशको संक्षिप्त परिचय दिन,</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● रोल्पा जिल्लाका भौगोलिक (पहाड, जल, जमिन, जड्गल, नदी) प्रकृति, विशेषता र तथा स्रोत साधन संरक्षणका उपायहरूबारे विषयवस्तु प्रस्तुति र छलफल गर्ने,</li> <li>● रोल्पा जिल्लाका भौगोलिक तथा प्राकृतिका अवस्था, यसका विशेषता र संरक्षणका उपायहरू सन्दर्भमा विषयवस्तु प्रस्तुति, सान्दर्भिक दृष्टान्त, प्रश्नोत्तर, परियोजना कार्य, सान्दर्भिक सूचना प्रविधिको प्रयोग,</li> <li>● रोल्पा जिल्लाको भौगोलिक विविधता, हावापानी, जनजीवन र बसोबासका क्षेत्रहरू पहिचान गर्न नक्शाको प्रयोग,</li> <li>● लुम्बिनी प्रदेशको परिचय र भौगोलिक अवस्थाबारेको विषयवस्तुमा छलफल गर्ने,</li> <li>● नेपालको नक्शामा लुम्बिनी प्रदेश र रोल्पा जिल्ला सङ्केत गर्ने र लुम्बिनी प्रदेश र रोल्पाको नक्शा उतार्न अभ्यास गराउने,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● कक्षा कार्य, प्रश्नोत्तर, परियोजना तथा प्रयोगात्मक कार्य, लिखित वा मौखिक प्रस्तुति आदिको आधार मा स्थानीय पेसा तथा व्यावसायको सम्बन्धमा मूल्यांकन गर्ने,</li> </ul>
● हाम्रो वातावरण	<p>१. पर्यावरणीय सन्तुलनमा सक्रिय भूमिका खेल्न,</p> <p>२. वातावरण संरक्षण र सकारात्मक विकासबाटे सुसूचित हुन,</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● पर्यावरणीय सन्तुलनमा हाम्रो भूमिका सम्बन्धमा वादविवाद, विश्लेषण, विचार सम्प्रेषण, सन्दर्भ सामग्रीको प्रयोग तथा वातावरण संरक्षण सम्बन्धमा चार्ट, तालिका, विषयवस्तुको प्रस्तुति, छलफल, भ्रमण अलोकन विधिको प्रयोग</li> <li>● वातावरण संरक्षणमा व्यक्ति, समुदाय, स्थानीय सरकार र सङ्घ/संस्थाको भूमिका बारे छलफल र विषयवस्तुको प्रस्तुतीकरण गर्ने,</li> <li>● दीर्घकालीन विकासका लागि पर्यावरणीय सन्तुलनका उपायहरू सम्बन्धी विषयवस्तुको प्रस्तुति, भिडियो तथा फिलिम फुटेजको प्रयोग गरी विद्यार्थीहरूलाई सुसूचित गराउने,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● कक्षा सहभागिता,</li> <li>● कक्षा कार्य, व्यवहार अवलोकन, अभिभावकसँग अन्तरक्रिया वा यस्तै साधनहरूद्वारा स्थानीय वातावरण सम्बन्धमा मूल्यांकन गर्ने,</li> <li>● लिखित तथा मौखिक प्रश्नोत्तर</li> </ul>

## थिम: हाम्रो पेसा, व्यावसाय र जीविकोपार्जन

अनुमानित कार्य घण्टा: २०

उपथिम/पाठ शीर्षक	थिमगत उद्देश्य/सक्षमता	शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप	मूल्याङ्कन प्रक्रिया
● हाम्रो पेसा, व्यावसाय	<p>१. कृषि उत्पादनमा आधारित साना तथा घरेलु उद्योगको विकासमा सहयोग गर्ने,</p> <p>२. जडीबुटी, फलफूल र पशुपालन व्यावसायको महत्त्व बताउन,</p> <p>३. रोजगार र स्वरोजगारका सम्भावनाहरूको खोजी गर्ने,</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>उत्पादनसँग गाँसिन कृषि तथा गैरकृषिजन्य घरेलु तथा साना उद्योग विकास तथा घरेलु उद्योग विकास गर्ने उपायहरूको खोजी र कार्यान्वयन गराउन विद्यालयमा नै अभ्यास गराउने तथा परियोजनाको रूपमा उत्पादनशील कार्यमा लाग्न सिकारुलाई अभिप्रेरित गर्ने,</li> <li>जडीबुटी, फलफूल र पशुपन्थीपालन व्यावसायको लागि आवश्यक ज्ञान, सिप र प्रविधिको बारेमा जानकारी गराउने,</li> <li>रोजगार र स्वरोजगारका लागि स्थानीय सम्भावना र अवसरहरूको खोजी गर्न लगाउने</li> <li>अनुभव साटासाट, अवलोकन, छलफल, विषयवस्तुको प्रस्तुति, परियोजना कार्य जस्ता विधिहरूलाई उपयोग गर्दै स्थानीय पेसाको परिचय र महत्त्व, विभिन्न खेतीपातीमा लाग्ने रोहरूको पहिचान र घरेलु विधिबाट उपचार गर्ने तरिकाहरू, जडीबुटी प्रशोधन, बनजड्गल संरक्षण गर्ने उपायहरूको अवलम्बन सम्बन्धी विषयवस्तु बारे सहजीकरण गर्न सकिन्छ।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>व्यवहार अवलोकन</li> <li>अवलोकन, प्रयोगात्मक तथा परियोजना कार्य,</li> <li>लिखित वा मौखिक कार्य, सिप प्रदर्शन आदिको माध्यमले स्थानीय सिप र प्रविधि सम्बन्धी विद्यार्थीको सिकाइ उपलब्धि मूल्याङ्कन गर्ने,</li> </ul>
● रैथाने सिपमा आधारित पेसा, व्यावसाय	<p>१. रैथाने पेसा व्यवसायको विकास र आधुनिकीकरणका उपायहरू सुझाउन,</p> <p>२. रैथाने प्रविधिको उपयोग गरी आर्थिक लाभ लिन,</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>सामुहिक खेती, सहकारी कृषि तथा पशुपन्थी पालन, च्याउ खेती, महिला समूहबाट सामुहिक उत्पादन तथा खेती, चक्काबन्दी खेती, अर्गार्निक खेती, कागत तथा केरा खेती तथा उद्यम विकासमा सिकारुलाई प्रोत्साहित गर्ने,</li> <li>विभिन्न पेसा, व्यावसाय गरेर उत्पादनसँग जोड्ने र आर्थिक लाभ लिन सिकारुलाई उत्प्रेरित गर्ने सान्दर्भिक गतिविधिहरू सञ्चालन गर्ने,</li> <li>परियोजनामा आधारित शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप गराउने,</li> <li>जानकार व्यक्तिहरूलाई विद्यालयमा आमन्त्रण गरेर सिकारुलाई सिकाउने वातावरण निर्माण गर्ने,</li> <li>सिकारुलाई बढीमा ५ ओटा ऐच्छिक घरेलु सामग्री निर्माणको सिप विकास गराउने तर्फ योजना बनाइ आवश्यक क्रियाकलापहरू सञ्चालन गर्ने,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>प्रश्नोत्तर</li> <li>सोधपुछ</li> <li>सामग्री प्रस्तुति र पहिचान सम्बन्धी सवाल-जवाफ</li> </ul>

## थिम: हाम्रो सम्पदा

अनुमानित कार्य घण्टा: २५

उपथिम / पाठ शीर्षक	थिमगत उद्देश्य / सक्षमता	शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप	मूल्यांकन प्रक्रिया
● सम्पदाको पहिचान	<p>१. रोल्पा जिल्लाका प्रमुख पर्यटकीय स्थलहरूको पहिचान गर्न र प्रचार प्रसार गर्ने,</p> <p>२. सम्पदा विकास र संरक्षणमा गरिएका कार्यहरू बताउन,</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>रोल्पा जिल्लामा अवस्थित सम्पदाहरू मध्ये धार्मिक, ऐतिहासिक, प्राकृतिक, साँस्कृतिक (पर्यटकीय) प्रमुख ५-५ ओटा सम्पदाहरूको परिचय, महत्त्व र संरक्षणका उपायहरूबाटे समुचित जानकारी दिन सान्दर्भिक क्रियाकलापहरू सञ्चालन गर्ने,</li> <li>सम्पदाको विकास, संरक्षण र प्रचार प्रसारमा भएका कार्यहरू र गरिनु पर्ने कार्यहरू बारे मा छलफल गर्ने,</li> <li>सम्पदाको संरक्षण, विकास र प्रचार प्रसारमा सिकारुलाई सम्भगन हुन अभिप्रेरित गर्ने,</li> <li>सम्पदा विकास र संरक्षणमा भएका असल अभ्यासहरू अनुसरण गरी सो कार्यमा सिकारुलाई सहभागी हुन प्रेरित गर्ने,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>व्यवहार अवलोकन र निरन्तर मूल्यांकन</li> <li>परियोजना मूल्यांकन</li> </ul>
● संस्कार र संस्कृति	<p>१. रोल्पा जिल्लाको जातिगत चिनारी दिन,</p> <p>२. स्थानीय भाषा, संस्कार र संस्कृति विकास र संवर्धन गर्ने,</p> <p>३. जातिगत उत्थानका उपायहरू बताउन,</p> <p>४. स्थानीय भाकाको संरक्षणमा योगदान दिन,</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>रोल्पा जिल्लाभित्रका जातिगत अवस्थाको सामान्य परिचय र जातिगत विशेषता सम्बन्धी विषयवस्तुको प्रस्तुतीकरण गराउने,</li> <li>संस्कार, सभ्यता, चाडपर्व, धर्म संस्कारको चिनारी समेटिएका आवश्यक विषयवस्तुको प्रस्तुति तथा छलफल र प्रश्नोत्तरको माध्यमबाट जातिगत भाषा र आफ्नो मातृभाषा संरक्षणका उपायहरू अवलम्बन गर्न उत्प्रेरित गर्ने,</li> <li>जातिगत उत्थानमा क्रियाशील संस्था एवम् व्यक्तिहरूको परिचय र योगदानबाटे बुझाउने,</li> <li>परियोजनामा आधारित शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप मार्फत लोपोन्मुख, सीमान्तकृत, तथा पछि परेका र पछि पारिएका जातजाति उत्थानका उपायहरूको प्रस्तुति गरिदिने,</li> <li>स्थानीय गीत, सङ्गीत, भाका, वाद्यवादनहरूको संरक्षणका उपायहरू पहिल्याउन सिकारुलाई प्रोत्साहन गर्ने,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>प्रश्नोत्तर</li> <li>सोधुपछ</li> <li>लिखित वा मौखिक प्रस्तुतीकरण आदि</li> <li>मूल्यांकन का साधनहरूलाई स्थानीय जातजाति र भाषा सम्बन्धमा सिकारुमा अपेक्षित सिकाइ उपलब्धि प्राप्त भयो या भएन भनेर यकिन गर्ने</li> </ul>

## थिमः खानपान, स्वास्थ्य, र सरसफाई

अनुमानित कार्य घण्टा: १८

उपथिम/पाठ शीर्षक	थिमगत उद्देश्य/सक्षमता	शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप	मूल्यांकन प्रक्रिया
● स्वस्थ खाना, स्वस्थ जीवन	<p>१. जड्कफूड (न्युन पोषणयुक्त खाना) नियन्त्रणका उपायहरू पहिल्याउन,</p> <p>२. रैथाने खाद्य परिकार निर्माण र प्रयोग गर्ने,</p> <p>३. रैथाने उपचार पद्धतिका सकारात्मक पक्षहरूबारे सुसूचित हुन,</p> <p>४. स्वस्थ जीवनका लागि स्व-उपचार पद्धतिको महत्त्व बताउन,</p> <p>५. फोहोर मैला व्यवस्थापनका लागि दीर्घकालीन योजना निर्माण गर्ने,</p> <p>६. सरसफाई र फोहोर मैला व्यवस्थापनमा सरिक हुन,</p> <p>७. स्थानीय रूपमा खेलिने रैथाने प्रमुख खेलहरूको परिचय दिन,</p> <p>८. प्राकृतिक स्रोत साधनको विवेकशील प्रयोग र संरक्षण गर्ने</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● जड्कफूड (न्यून पोषणयुक्त खाना), यसको असर र यसबाट बच्ने उपायहरू, घरमा निर्मित पोषणयुक्त खाना, यसको महत्त्व, फाइदा र यसको निर्माण, प्रयोग गर्ने तरिका जस्ता विषयवस्तु बारे सान्दर्भिक विषयवस्तुको प्रस्तुतीकरण, परियोजना कार्य, प्रश्नोत्तर, अभ्यासात्मक क्रियाकलाप जस्ता गतिविधिहरू सञ्चालन गरी सिकाइ सहजीकरण गर्ने,</li> <li>● जड्कफूट नियन्त्रणका उपायहरू पहिल्याउन छलफल गर्ने,</li> <li>● रैथाने खाद्य परिकार निर्माण र प्रयोग गर्ने विद्यालयमा अभ्यास गराउने र परिकार बनाउन लगाउने,</li> <li>● रैथाने उपचार पद्धतिका सकारात्मक पक्षहरू बारे जानकार व्यक्ति आमन्त्रण गरी सिकारुलाई बुझाउने,</li> <li>● स्वस्थ जीवनका लागि स्व-उपचार पद्धतिको महत्त्व बारे आवश्यक स्रोत सामग्रीको उपयोग गरी सिकारुलाई बताइदिने,</li> <li>● फोहोर मैला व्यवस्थापनका लागि दीर्घकालीन योजना निर्माण गर्ने आवश्यक पूर्वाधार तथा गर्नुपर्ने कार्य बारे छलफल गर्ने,</li> <li>● सरसफाई र फोहोरमैला व्यवस्थापनमा सरिक हुन अभिप्रेरित गर्ने तथा अभ्यासात्मक क्रियाकलापमा संलग्न गराउने,</li> <li>● स्थानीय रूपमा खेलिने रैथाने प्रमुख खेलहरूको परिचय दिई खेल्न सिकाउने र खेल्न लगाउने,</li> <li>● प्राकृतिक स्रोत साधनको विवेकशील प्रयोग र संरक्षण गर्न अग्रसर गराउने,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● प्रश्नोत्तर</li> <li>● परियोजना कार्य, अभिभावकसँग अन्तर क्रिया,</li> <li>● व्यवहारअवलोकन या अन्य उपयुक्त विधिमार्फत पोषण र खानापिन सम्बन्धी अपेक्षित सिकाइ उपलब्धि सिकारुमा प्राप्त भए या नभएको यकिन गर्ने,</li> <li>● आवश्यकतानुसार लिखित वा मौखिक मूल्यांकन प्रक्रियालाई पनि उपयोगमा ल्याउन सकिन्छ।</li> </ul>

## थिम: विशिष्ट व्यक्तित्व र सहिदहरू

अनुमानित कार्य घण्टा: १०

उपथिम / पाठ शीर्षक	थिमगत उद्देश्य / सक्षमता	शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप	मूल्यांकन प्रक्रिया
● <b>विशिष्ट व्यक्ति र सहिद</b>	१ रोल्पा जिल्लाका विशिष्ट व्यक्तित्वहरू र सहिदहरूको जीवनी र योगदान बताउन	<ul style="list-style-type: none"> <li>● रोल्पा जिल्लाका विशिष्ट व्यक्तित्व अन्तर्गत राष्ट्रिय तथा स्थानीय क्षेत्रमा विशेष योगदान पुऱ्याएका व्यक्तित्वहरूको जीवनी बारे परिचित गराउन आवश्यक विषयवस्तुहरूको प्रस्तुतीकरण गर्दै अन्य विशिष्ट व्यक्तित्वहरूको संक्षिप्त जीवनी र योगदान बारे परियोजना कार्य मार्फत शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप सञ्चालन गर्ने,</li> <li>● रोल्पा जिल्लाबाट राजनीतिक परिवर्तन तथा समाज परिवर्तनमा ज्यान आहुति दिनुहुने सहिदहरूको योगदानको चर्चा गरिदिने,</li> <li>● समाजसेवामा योगदान पुऱ्याएका अन्य विशिष्ट व्यक्तित्वहरूको खोजी गर्ने र प्रस्तुति गर्न सिकारुलाई प्रोत्साहित गर्ने,</li> <li>● राजनीति एवम् सामाजिक परिवर्तनमा योगदान दिई सहादत प्राप्त गरेका सहिदहरूको सामान्य परिचय र उहाँहरूको योगदान बारे वक्तृत्वकला, खोज अनुसन्धान, परियोजना कार्य, विषयवस्तुको प्रस्तुति जस्ता क्रियाकलापहरूलाई उपयोगमा ल्याउन सकिन्छ।</li> <li>● विशिष्ट व्यक्ति तथा सहिदहरूको योगदानबारे वक्तृत्वकला, खोज अनुसन्धान, परियोजना कार्य, विषयवस्तुको प्रस्तुतीकरण जस्ता क्रियाकलापहरूलाई उपयोगमा ल्याउन सकिन्छ।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● सामुहिक या व्यक्तिगत रूपमा सिकारुलाई विशिष्ट व्यक्तित्व र सहिदको चिनारी एवम् योगदानको बारेमा लिखित वा मौखिक प्रस्तुतीकरण गर्न लगाउने, परियोजना कार्य दिने र सोको आधारमा मूल्यांकन गर्ने,</li> </ul>

## थिम: सुरक्षा, सावधानी र विपद् व्यवस्थापन

अनुमानित कार्य घण्टा: १०

उपथिम/पाठ शीर्षक	थिमगत उद्देश्य/सक्षमता	शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप	मूल्यांकन प्रक्रिया
● <b>विपद् व्यवस्थापन</b>	१. विपद् व्यवस्थापनका रैथाने अभ्यासहरूको प्रयोग गर्ने,	<ul style="list-style-type: none"> <li>विपद् व्यवस्थापनमा सरसहयोग, सरसापट, पिडित पक्षलाई राहत तथा वासस्थान, लत्ता कपडाको उपलब्धता, खाद्यनको बन्दोवस्ती जस्ता रैथाने अभ्यासहरूप्रति सिकारुलाई सुसूचित गर्ने,</li> <li>विपद् न्यूनीकरणका लागि स्वास्थ्य र सुरक्षाका उपायहरूको अवलम्बन, कोरोना, अन्य महामारी तथा विभिन्न खालका विपद् व्यवस्थापनमा ध्यान दिनुपर्ने उपायहरूको बारेमा सिमुलेसन, प्रयोगात्मक कार्यहरू, प्रश्नोत्तर, छलफल, परियोजना कार्य आदि माध्यमबाट सहजीकरण गर्न सकिन्छ।</li> <li>सान्दर्भिक विषयवस्तुहरूको प्रस्तुति गर्दै चट्याइबाट बच्ने, रोगव्याधी तथा बाढी-पैहो, भूकम्प जस्ता विपदहरूबाट बच्न र विपद् व्यवस्थापन गर्न अपनाउनु पर्ने उपायहरूको खोजी र प्रयोग गर्न उत्प्रेरित गर्ने,</li> <li>सामुदायिक कार्य, क्षेत्र भ्रमण, भिडियो फुटेज तथा अन्य सामग्रीहरूको प्रस्तुतीकरण गर्दै विपद् व्यवस्थापनका रैथाने अभ्यासहरू बारे सिकारुलाई सुसूचित गर्ने,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>निरन्तर मूल्यांकन</li> <li>व्यवहार प्रदर्शन, कक्षा कार्य,</li> <li>लिखित या मौखिक जानकारी आदिको माध्यमले विपद् व्यवस्थापन सम्बन्धी मूल्यांकन गर्ने,</li> <li>परियोजना कार्य मार्फत प्राप्त विवरण मूल्यांकन आदि</li> </ul>
● <b>एकीकृत बस्ती</b>	१. सुरक्षित स्थानमा एकीकृत बस्तीको अवधारणाबारे स्पष्ट हुन	<ul style="list-style-type: none"> <li>खेतीयोग्य जमिन प्लटिङ गरी बसोबासको लागि विक्री वितरण गर्ने प्रवृत्ति विरुद्धको अभियान, सामुहिक र सुरक्षित बस्ति, बसोबास सुरक्षाका उपायहरूको बारेमा प्रश्नोत्तर, अभ्यासात्मक क्रियाकलाप या अन्य सान्दर्भिक विधि तथा प्रविधिलाई उपयोगमा ल्याउन सकिन्छ।</li> <li>छलफल, अन्तरक्रिया, सामुदायिक कार्य, विषयवस्तुको प्रस्तुति आदिको माध्यमले वरपर का वातावरण संरक्षण र विद्यालय सुरक्षाका लागि अपनाउनु पर्ने व्यवहारिक उपायहरूको खोजी र प्रयोग सम्बन्धी विषयवस्तु बारे स्पष्ट पार्न सकिन्छ।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>व्यवहार अवलोकन</li> </ul>

## थिमः म र मेरो भविष्य

अनुमानित कार्य घण्टा: २५

उपथिम / पाठ शीर्षक	थिमगत उद्देश्य / सक्षमता	शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप	मूल्यांकन प्रक्रिया
● जीवनवृत्ति योजना	<p>१. सिर्जनात्मक सोचाई सीपकार सिर्जनात्मक सोचाईको विकास गर्न,</p> <p>२. समस्या समाधान गर्ने क्षमताको विकास तथा समस्या पहिचान र समाधान तरिका अपनाउन,</p> <p>३. जीवनवृत्ति विकास योजना र यसको आवश्यकता र महत्त्व</p> <p>४. जीवनवृत्ति विकास योजनाको सम्भाव्य उपायहरू पहिल्याउन</p> <p>५. जीवनवृत्ति विकास योजना तर्जुमा गर्न,</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>विद्यार्थीहरूलाई आआफ्नो जीवनमा भोलि के बन्ने हो ? त्यसको बारेमा छलफल गराउने।</li> <li>विद्यार्थीहरूले देखेको सपना अथवा आफू भविष्यमा बन्न चाहेको व्यक्तिसँग मिले व्यक्ति स्थानीय स्तरमा उपलब्ध भएमा उनीहरूलाई कक्षामा आमन्त्रण गरी उनीहरूको सफलताको कथा वा सङ्घर्षको कथा भन्न लगाउने,</li> <li>विद्यार्थीलाई भविष्यमा आफ्नो र अरु (मानिस, समाज र देश)को लागि गर्न चाहेको कुरा भन्न लगाउने र ताली, शब्द र गीतले शुभकामना दिने,</li> <li>सान्दर्भिक भिडियो प्रदर्शन गर्ने र भविष्यमा असल मान्छे बन्न र लक्ष्य हासिल गर्न प्रेरणा प्रदान गर्ने,</li> <li>अन्तर्वैयक्तिक सम्बन्ध सिप र अन्तर्वैयक्तिक सम्बन्ध राख्ने तरिकाको बारेमा विद्यार्थीहरूसँग छलफल गर्ने,</li> <li>नियमित भेटघाट, माया ममता ख्याल राख्ने र रेखदेख गर्ने, सल्लाह सुझाव दिने र सहयोग गर्नेहरू, ठिकठिकै वा कहिले राम्रो र कहिले नराम्रो सम्बन्ध हुने व्यक्तिका बारेमा छलफल गरी विद्यार्थीहरूलाई यस्तो महसूस हुनुको कारणहरू बताउन लगाउने,</li> <li>संवेग के हो र यसलाई नियन्त्रण गर्न किन आवश्यक छ भनी उदाहरण सहित छलफल गर्ने,</li> <li>तनाव के हो ? यसलाई व्यवस्थापन गर्न आवश्यक हुनुको कारणको बारेमा पनि छलफल गर्ने, केले गर्दा आफूलाई रिस उठाउ, त्यसको पहिचान गर्ने,</li> <li>आफूलाई तनाव हुँदा शारीरिक र मानसिक अवस्था कस्तो हुन्छ त्यसको पहिचान गर्नको लागि दुईवटा समूहलाई समूह कार्य गर्न दिने,</li> <li>रिस वा तनाव नियन्त्रणका उपायहरूको बारेमा अन्तरक्रिया वा छलफल गर्ने/गराउने,</li> <li>प्रभावकारी सञ्चारसम्बन्धी खेल खेलाउने र प्रभावकारी सञ्चार कसरी गर्ने छलफल गराउने,</li> <li>प्रभावकारी सञ्चार नहुँदा हुन सक्ने खतराका बारे मा छलफल गराउने,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>प्रश्नोत्तर</li> <li>व्यवहार अवलोकन मूल्यांकन</li> <li>स्वतन्त्र अभिव्यक्ति,</li> <li>सामुहिक प्रस्तुतीकरण, परियोजना कार्य वा प्रश्नोत्तर विधिलाई स्थानीय चाडपर्वहरूसँग सम्बन्धित विषयवस्तुको मूल्यांकन गर्ने</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>● सामाजिक सवाल</li> </ul>	<p>१. सामाजिक सवालको सम्बोधन गर्ने</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● समाजमा रहेका सामाजिक समस्याहरू निराकरण गर्ने तथा सामाजिक सवालमा क्रियाशील हुन सिकारुलाई अभिप्रेति गर्ने,</li> <li>● समाज स्वीकृत व्यवहारतथा समाजको स्थापित नीति नियम सम्बन्धी जानकारीका लागि अनुभव आदानप्रदान, विषयवस्तुको प्रस्तुति, मूल्य रेखा/ (Value Line) समालोचनात्मक चिन्तन, STEAM को सन्दर्भ प्रयोग या अन्य सान्दर्भिक सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलापहरूको प्रयोग गराउने,</li> <li>● मितव्ययी जीवनशैलीका लागि जीवनोपयोगी शिक्षाको बारेमा सिकारुलाई आवश्यक विषयवस्तुको प्रस्तुति, छलफल, अन्तरक्रिया र व्यवहार परिवर्तनका अभ्यासात्मक क्रियाकलापहरू गराउने,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● व्यवहार अवलोकन</li> </ul>
--	--	---	--

## ८. सिकाइ सहजीकरण प्रक्रिया

एउटै पालिकामा पनि स्थानीय विषयवस्तुहरूको सन्दर्भ र परिवेशमा एकरूपता नहुन सक्छ । यसो हुँदा स्थानीय परिवेश सापेक्ष विषयवस्तुहरूको छानौट गरी सिकारुलाई सो सम्बन्धमा जानकारी गराउनु पर्ने हुन्छ । स्थानीय विषयको लागि पाठ्यपुस्तकको परिकल्पना गरिदैन तथापि विषयवस्तुसँग सम्बन्धित विभिन्न सन्दर्भ पुस्तकहरूलाई उपयोगमा भने ल्याउन सकिन्छ । सुनिलस्मृति गाउँपालिकामा रहेका ८ वटा वडाहरूमा विभिन्न खालका फरक फरक परिवेशलाई आधार भानेर सोही परिवेश सापेक्ष विषयवस्तुहरूलाई आधार भानेर यस पाठ्यक्रमको जगमा शिक्षकले शिक्षण सिकाइ सहजीकरण गर्नुपर्ने हुन्छ । सिकारुको रुचि, उमेर, क्षमता र स्थानीय परिवेशको आधारमा यसको सिकाइ सहजीकरण गर्नु पर्ने भएकोले एउटै विधि वा सिकाइ क्रियाकलाप स्थानीय विषयमा सान्दर्भिक हुँदैन । यस अर्थमा पनि स्थानीय पाठ्यक्रमको सिकाइ सहजीकरणको सम्बन्धमा परिवेश सापेक्ष शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप वाच्छनीय हुन्छ । स्थानीय विषय पढ्ने र पढाइने विषय भन्दा पनि गर्ने र गराइने विषय हो । यो स्थानीय विशिष्ट परिस्थिति सापेक्ष हुन्छ जसले गर्दा यसले पाठ्यपुस्तकको परिकल्पना गर्दैन । एउटै पालिकाको विभिन्न क्षेत्रको वस्तुस्थिति पनि फरक फरक हुन सक्ने भएकोले ठाउँ विशेष यसका क्रियाकलापहरू पनि फरक फरक हुन सक्ने सम्भावना रहन्छ । कूनै पनि विषयवस्तुको प्रभावकारी सिकाइका लागि प्रभावकारी शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप, आवश्यक शैक्षणिक योजना निर्माण, त्यसको कार्यान्वयनको आवश्यकता हुन्छ । स्थानीय पाठ्यक्रमका विषयवस्तुको सिकाइका लागि पाठ्यक्रमले निर्दिष्ट गरेका विषय क्षेत्रसँग सम्बन्धित भई विभिन्न विद्यार्थी केन्द्रित क्रियाकलाप, परियोजना कार्य, सामुदायिक कार्यलाई उपयोगमा ल्याउन सकिन्छ । सूचना तथा सञ्चार प्रविधिको समुचित प्रयोग गर्दै विषयवस्तुको बारेमा सिकारुलाई स्पष्ट पार्न सकिन्छ । स्थानीय पाठ्यक्रम शिक्षणको विधि तथा क्रियाकलाप यहि नै हुन्छ र हुनुपर्छ भन्ने हुँदैन तथापि शिक्षण सिकाइ गर्दा निम्नानुसार शिक्षण विधि र क्रियाकलापहरू सञ्चालन गर्न सकिन्छ :

❖ **छलफल/प्रश्नोत्तर :** विभिन्न विषयहरूमा छलफल गर्नका लागि के के बुँदामा छलफल गर्ने हो र छलफल पञ्चात् के कस्ता प्रश्नहरू सोध्ने हो त्यसको पूर्व तयारी गरेर छलफल सञ्चालन गर्नु पर्छ । उदाहरणका लागि स्थानीय पाठ्यक्रमसँग सम्बन्धित विषयवस्तुको बारेमा छलफल गरी प्रश्नोत्तर गर्ने हो भने तलका जस्ता बुँदाहरूमा छलफल गर्न सकिन्छ :

- तिम्रो असल बानीहरू के के हुन् ?
- तिम्रो वडाको एउटा सम्पदाको नाम भन ।

- तिमी कक्षाकोठा फोहोर भयो भने के गद्दैँ ?
- आफूभन्दा ठूलालाई तिमी के गद्दैँ ?
- तिमीलाई कुन फल मनपर्छ ? किन मनपर्छ ?
- जड्कफुड (न्यून पोषणयुक्त खाना) ले हाम्रो स्वास्थ्यमा कस्तो असर पर्छ ?
- किन स्थानीय स्तरमा निर्मित वा घरमा बनाएको पोषणयुक्त खाजा खानु पर्छ ?

❖ **प्रदर्शन :** शिक्षक, विद्यार्थी र सरोकारवालाहरूबाट विभिन्न सामग्रीहरू सङ्कलन गरेर, विभिन्न कृषि मेला, उद्योग मेला, साँस्कृतिक पर्व आदिमा सहभागी गराएर गरिएको प्रदर्शन अवलोकन गर्ने, त्यस बारेमा छलफल गर्ने जस्ता क्रियाकलापहरू गर्न सकिन्छ। आवश्यकता अनुसार वास्तविक घटना या गतिविधिहरू अवलोकन गर्न लगाउने, सान्दर्भिक भिडियो क्लिप्स, फिलिम फुटेज, चित्र, तस्विर तथा श्रव्य, दृश्य, श्रव्य-दृश्य सामग्री, मोवाइलमा रेकर्ड या भिडियो खिचेर पनि सिकारुलाई देखाउन सकिन्छ। यसो गर्दा विषयवस्तुको बारेमा थप स्पष्ट पार्न सकिन्छ।

- तिम्रो घरमा भएका कुनै तीन ओटा अन्नबाली देखाऊ /को नाम भन। चित्रमा भिडियोमा भएका मध्ये कुन कुन अन्नबालीहरू तिम्रो घरमा छन् ? कुनै ३ वटा अन्नबालीको नाम भन।
- तिम्रो वरपर भएको कुनै दुई मठमन्दिर/गुम्बा/मस्जिदको नाम लेखेर प्रदर्शन गर।
- कुनै एक लोक गीत गाएर सुनाऊ
- स्थानीय वस्तुको प्रयोग गरी कुनै एक सामग्री निर्माण गर।

❖ **सहभागिता :** गरेर सिक (Learning by doing) विधि नै सहभागिता विधि हो। सहभागिता विभिन्न कार्यमा गराउन सकिन्छ। सहभागितामा जिम्मेवारी बढ्छ। सिकारु जिम्मेवार र थप क्रियाशील हुन्छन्। तसर्थ विभिन्न कार्यक्रमहरूमा विद्यार्थीहरूलाई सहभागी गराउनु पर्छ। यसो गर्दा विद्यार्थीहरूले हेरेर र गरेर धेरै कुराहरू सिक्दछन्।

- तिमी आफ्नो हात कसरी सफा गद्दैँ ? गरेर देखाऊ।
- अपाइंगता भएका व्यक्तिहरूसँग हामीले कस्तो व्यवहार गर्नुपर्छ ?

❖ **अवलोकन भ्रमण र अभ्यास :** सिकारुलाई विभिन्न कुराहरूको अवलोकन भ्रमण र अभ्यासमा सहभागी गराउनु पर्छ। नदी, नाला, धार्मिक, साँस्कृतिक, प्राकृतिक सम्पदा आदिको भ्रमण र अवलोकन गरेर सिकाउन सकिन्छ। अवलोकन भ्रमण पश्चात् सिकारुले सिकेका कुराहरूलाई प्रस्तुत गराउन लगाउने गर्न सकिन्छ।

❖ **परियोजना कार्य :** सिकारु स्वयम्भावाई सिकाइमा सम्लगन गराउन हिजोआज परियोजना कार्य गर्ने/गराउने गरिन्छ। यस्तो कार्य एउटा निश्चित खाका तयार पारेर सम्पन्न गर्नु पर्दछ। त्यस्तो खाका भनेको के गर्ने, किन गर्ने, कसरी गर्ने, कसले गर्ने, खर्च कति लाग्ने जस्ता कुराहरू पहिले नै सोच्नु पर्छ। परियोजना कार्य मार्फत करेसाबारी निर्माण, स्थानीय प्रविधिको प्रयोग, फलफूल एवम् तरकारी खेती, स्थानीय सामग्री निर्माण र प्रदर्शन जस्ता कार्यहरू गर्ने/गराउन सकिन्छ।

❖ **अभिभावकीय संलग्नता :** शिक्षकले स्थानीय विषयवस्तुसँग सम्बन्धित कतिपय सिकारुको व्यवहारसँग गाँसिएका आचरण, मूल्यमान्यता, सोचाइ र व्यवहारपरिवर्तत लिखित या मौखिक तवरले सहजीकरण गरेर मात्र पुर्दैन। सिकारुले घरको वातावरण, अभिभावकको सहयोग र निर्देशनबाट सिक्ने गर्दछ। यस्तो परिवेशमा सिकाइ सहजीकरणमा अभिभावकीय संलग्नतालाई पनि समुचित स्थान दिनुपर्ने हुन्छ। अभिभावकको सल्लाह, निर्देशन तथा प्रतिक्रियालाई आधार बनाएर आवश्यकता अनुसार उपचारात्मक शिक्षण पद्धतिलाई पनि उपयोग गर्न सक्नु पर्दछ।

- ❖ **कथाकथन वा गीत/सङ्गीत विधि :** पाठ्यक्रमले निर्दिष्ट गरेको सिकाइ उपलब्धि तथा पाठ्यक्रममा समाविष्ट विषयवस्तुको जगमा रहेर सान्दर्भिक कथा, कविता, गीत तथा सङ्गीतको माध्यमले पनि सिकाइ सहजीकरण गर्न सकिन्छ। यसो गर्दा अपेक्षित सिकाइ उपलब्धि प्राप्तिमा सहजता हुन्छ, नै साथसाथै विषयवस्तुको धारणालाई समेत थप स्पष्ट पार्न सकिन्छ।
- ❖ **भूमिका निर्वाह तथा नाटकीकरण विधि :** स्थानीय पाठ्यक्रममा उल्लिखित विषयवस्तुको बारेमा सिकारुलाई स्पष्ट पार्न सिकारु स्वयम्भालाई सिकाइ सहजीकरणको माध्यम बनाउन सकिन्छ। यसको लागि सिकारुलाई विभिन्न भूमिका निर्वाह गर्ने वातावरण दिइनु पर्दछ। जस्तै : अपाङ्गतामैत्री व्यवहार प्रदर्शन गर्न : यदि कक्षाकोठामा अपाङ्ग बालबालिकाहरू छैनन् भने सिकारुमध्ये कुनै एकलाई अपाङ्गता भएको व्यक्तिको रूपमा भूमिका निर्वाह गर्न लगाउने र अरुलाई अपाङ्गता भएका व्यक्तिलाई सहयोग गरेको भूमिका दिएर यो विधि प्रयोग गर्न सकिन्छ। यसैगरी सकारात्मक व्यवहार प्रदर्शन, बृद्ध-बृद्धा तथा अग्रजहरूलाई सम्मान गर्ने खालको नाटक तयार गरेर पनि सिकारुलाई विषयवस्तुबारे स्पष्ट पार्न सकिन्छ।
- ❖ **अन्वेषण, अनुसन्धान तथा खोज विधि :** विषयवस्तुको सान्दर्भिकता र अपेक्षित सिकाइ उपलब्धिको अपेक्षालाई समुचित ध्यान दिई समस्या या प्रश्नको प्रस्तुति, गरिन क्रियाकलाप, निकालिने निष्कर्ष र सञ्चालन गरिन अन्वेषण, अनुसन्धान तथा खोज कार्यको बारेमा सिकारुलाई आवश्यक निर्देशन दिई सो सम्बन्धी क्रियाकलापमा सहभागी गराउन सकिन्छ।
- ❖ **प्रविधियुक्त कक्षा :** विषयवस्तुलाई थप स्पष्ट पार्दै अपेक्षित सिकाइ उपलब्धि प्राप्त गराउनका लागि आवश्यकता अनुसार, मोबाइल, कम्प्युटर, प्रोजेक्टर, विभिन्न प्रकृतिका सामाजिक सञ्जालहरूको समुचित प्रयोग गरी धारणाहरूको दृश्याङ्कन गर्न सकिन्छ।
- ❖ **अन्य सान्दर्भिक सिकाइ सहजीकरण विधिहरू :** आगमन तथा निगमन विधि, निर्माणात्मक तथा सहयोगात्मक कक्षा शिक्षण विधि, खेल विधि, परियोजना कार्य, क्षेत्र भ्रमण विधि, अन्तरक्रिया विधि, उदाहरण र प्रयोग विधि आदि सान्दर्भिक विधिहरूलाई विषयवस्तुको प्रकृति, अपेक्षित सिकाइ उपलब्धि, समय, सन्दर्भ र परिवेशको आधारमा सिकाइ सहजीकरण गर्न सकिन्छ। सिकाइ सहजीकरण छनौट र प्रयोग गर्नुको मुख्य उद्देश्य भनेको नै सिकारुले निर्दिष्ट सिकाइ उपलब्धि प्राप्त गर्न सकून् भन्ने नै हो।

## ९. सिकाइ सहजीकरण विधि तथा प्रक्रिया छनौट गर्दा ध्यान दिनुपर्ने पक्ष

यो स्थानीय पाठ्यक्रम सुनिलस्मृति गाउँपालिकाको स्थानीय परिवेशमा तयार गरिएको आवश्यकता केन्द्रित विषयवस्तुहरूको सङ्गालो भएकोले अन्य विषयहरू जस्तो तोकिएको पाठ्यपुस्तक/कार्यपुस्तकमा उल्लेख भएबमोजिम सिकाइ सहजीकरण गर्न सम्भव हुँदैन। विषयवस्तुको माग र सिकारुको अवस्थालाई मध्यनजर गर्दै स्थानीय विषय पठनपाठन गराउनु पर्ने भएकोले पनि यसको सिकाइ सहजीकरण अन्य विषयभन्दा अलि फरक हुन सक्ने सम्भावना रहन्छ। सम्बन्धित विषय क्षेत्रमा मेल खाने शिक्षण विधि तथा प्रविधि छनौट गर्दा ध्यान दिनुपर्ने केही महत्त्वपूर्ण पक्षहरूलाई निम्नानुसार उल्लेख गर्न सकिन्छ :

- **विषयवस्तु तथा सिकाइ उपलब्धि :** स्थानीय पाठ्यक्रममा उल्लेख गरिएको तथा कक्षागत, एकाइगत तथा पाठगत विषयवस्तु तथा अपेक्षित सिकाइ उपलब्धिसँग मेलखाने सिकाइ सहजीकरण विधि छनौट र प्रयोगमा समुचित ध्यान दिनुपर्दछ। उदाहरणका लागि स्थानीय सिप र प्रविधि सम्बन्धमा शिक्षण सिकाइ गर्दा सिकारुलाई व्याख्यान वा विश्लेषणात्मक विधिबाट सहजीकरण गर्दा अपेक्षित सिप विकास गर्न सकिन्न। यसको लागि प्रयोगात्मक, अभ्यासात्मक तथा प्रदर्शन जस्ता विधिहरू आवश्यक हुन्छन्।
- **बालमनोविज्ञान :** पाठ्यपुस्तक तथा कार्यपुस्तकद्वारा चित्रात्मक प्रस्तुतिबाट सिकिरहेका विद्यार्थीहरूलाई स्थानीय पाठ्यक्रम विना कुनै पाठ्यपुस्तक या कार्यपुस्तकबाट पढ्नु पर्दा असहजताको अनुभूति हुनसक्छ। यस्तो

अवस्थामा सर्वप्रथम सिकारुको दैनिक जीवन तथा स्थानीय परिवेश अनुकूलको स्थानीय विषय शिक्षण गर्दा सिकारुको उमेर, रुचि, व्यक्तिगत क्षमता, पूर्वज्ञान, प्रवृत्ति आदिलाई ध्यान दिई सोहीबमोजिमका सिकाइ सहजीकरण विधि उपयोगमा ल्याउनुपर्ने हुन्छ ।

- **स्रोत साधनको उपलब्धता :** स्थानीय विषयको सिकाइ सहजीकरण गर्दा शिक्षण विधि तथा रणनीति छनौटको सन्दर्भमा आर्थिक, मानवीय, भौतिक एवम् स्थानीयताको दृष्टिकोणले उपयुक्त हुने र स्थानीय स्तरमा उपलब्ध स्रोत साधनको सहजतापूर्वक प्रयोग गर्न सकिने हिसावले छनौट गर्नु पर्दछ ।
- **विद्यालय वातावरण र शिक्षण सिकाइ परिस्थिति :** विद्यालयको वातावरण, विद्यार्थी तथा विद्यार्थी आउने समुदायको पृष्ठभूमिमा परिस्थिति सापेक्ष शिक्षण विधि तथा प्रविधिहरूको छनौट र उपयोगलाई ध्यान दिई शिक्षण सिकाइको योजना निर्माण गर्नुपर्ने हुन्छ । विद्यालयमा के कस्ता शैक्षिक सामग्रीहरू उपलब्ध छन् ? स्थानीय स्तरबाट थप सामग्रीहरू के कसरी उपलब्ध गराउन सकिन्छ ? शिक्षण सिकाइको लागि हाम्रो लागि कस्तो परिस्थिति विद्यमान छ ? जस्ता कुराहरूको सही र सार्थक विश्लेषण गरी शिक्षण विधिको छनौट र प्रयोग गर्न सके स्थानीय विषयको सिकाइ सहजीकरण प्रक्रिया सहजरूपमा सञ्चालन गर्न सकिन्छ ।
- **शिक्षकको योग्यता, क्षमता, र रुचि :** स्थानीय विषय केवल पाठ्यक्रम र विभिन्न सन्दर्भ सामग्रीद्वारा पठनपाठन गर्नुपर्ने भएकोले शिक्षक योग्य भएर मात्र पुग्दैन । शिक्षकले आत्मविश्वासका साथ आवश्यक विधि तथा प्रविधि र शिक्षण सामग्रीको व्यवस्थापन गर्न पनि सक्रिय हुनु पर्छ । लगानशील र पेसासँग बफादार शिक्षकले मात्र इमानदारीपूर्वक आवश्यक स्रोत सामग्रीको व्यवस्थापन गरेर स्थानीय विषय पठनपाठन गर्न सक्ने भएकोले शिक्षकको क्षमता र आत्मविश्वास विकास गर्न स्थानीय विषयको पाठ्यक्रम तथा शिक्षण विधिको बारेमा यथोचित तालिमको व्यवस्था गर्नुपर्ने हुन्छ ।
- **स्थानीय परिवेश, सन्दर्भ र प्रसङ्ग :** स्थानीय विषयवस्तु स्वभावले नै स्थानीय परिवेश, स्थानीय सन्दर्भ र प्रसङ्ग सापेक्ष हुन्छ । विषयवस्तुको स्वरूप र अपेक्षित सिकाइ उपलब्धिलाई स्थानीय परिवेशसँग संयोजन गर्दै स्थानीय वातावरण अनुकूल शिक्षण विधि र प्रविधिको छनौट गरी सिकाइ सहजीकरण गर्न सकिने भएकोले स्थानीय परिवेश र सन्दर्भलाई पनि विशेष ध्यान दिन आवश्यक हुन्छ ।

## १०. मूल्यांकन प्रणाली :

ऐपर-पेन्सिल टेस्टबाट मात्र स्थानीय विषयको उपलब्ध मूल्यांकन गर्दा पाठ्यक्रमले अपेक्षा गरेको सिकाइ उपलब्ध प्राप्त भए/नभएको यकिन गर्न कठिन हुन्छ । तर पनि विद्यार्थी मूल्यांकन पाठ्यक्रमको एक अभिन्न अङ्ग हो । यस अन्तर्गत विद्यार्थी मूल्यांकन र पाठ्यक्रम मूल्यांकन महत्त्वपूर्ण छन् । वर्तमान पाठ्यक्रमले कक्षा ८ सम्म विद्यार्थी मूल्यांकनमा निरन्तर विद्यार्थी मूल्यांकन लाई विशेष जोड दिएको छ । कक्षा १-३ मा निरन्तर सत्रप्रतिशत विद्यार्थी मूल्यांकनको नै आधारमा, कक्षा ४-८ मा ५० प्रतिशत निरन्तर विद्यार्थी मूल्यांकन र ५० प्रतिशत आवधिक परीक्षाका आधारमा मूल्यांकन गर्नु पर्ने प्रावधान छ । शैक्षिक सत्र २०७७ देखि लागू भएको कक्षा १ को एकीकृत पाठ्यक्रमले निरन्तर मूल्यांकनलाई समसामयिक परिमार्जन गरिसकेको छ । यसको लागि सक्षमतामा आधारित पाठ्यक्रमको अवधारणा अनुरूप विद्यार्थी मूल्यांकन गर्नुपर्ने हुन्छ । यसो भनेको निश्चित समयावधिमा नभई नियमित, निरन्तर तथा कक्षा क्रियाकलापको अङ्गको रूपमा नै मूल्यांकन लाई प्रयोग गरिनु पर्छ भनिएको हो । स्थानीय पाठ्यक्रमको मूल्यांकन पनि यही आधारमा नै गर्नु पर्दछ । स्थानीय पाठ्यक्रमका विषयहरूले पढेर भन्दा प्रत्यक्ष अवलोकन गरेर, पेसा व्यवसायका काम गरेर एवम् स्वयम् कार्य अभ्यासमा संलग्न भएर तथा सामाजिक र सामुदायिक गतिविधिमा सहभागी भएर सिक्दछन् । यस्तो सिकाइ प्रक्रियाको मूल्यांकन अनौपचारिक रूपमा निरन्तर गरिनु पर्दछ । यसका लागि प्रश्नोत्तर, छलफल, क्रियाकलापहरूको अवलोकन, अभिभावक वर्गको राय प्रतिक्रिया, विद्यार्थी वर्गको नै साथी समूहको राय प्रतिक्रिया आदि उपयोगी हुन्छन् । विद्यार्थीहरूलाई स्थानीय सिप सिकाउने

कुरालाई जोड दिने पाठ्यक्रम भएमा उत्पादन प्रणालीसँग आबद्ध गरी अभिभावकहरूको आय आर्जनमा पनि सहयोग पुग्न सक्छ । पाठ्यक्रम बमोजिम स्थानीय पाठ्यक्रमको पनि आवधिक परीक्षाहरू समेत लिई तोकिएका ढाँचामा प्रगति अभिलेख र पोर्टफोलियोहरू पनि राख्नु पर्दछ । पाठ्यक्रमको समग्र मूल्याङ्कन भने पाठ्यक्रम निर्माण समूह, शिक्षक, विद्यार्थी, अभिभावक र अन्य सरोकारवालाहरू समेतको संयुक्त प्रयासमा अवलोकन, अन्तरक्रिया र छलफलबाट गर्न सकिन्छ । यो पाठ्यक्रम स्थानीय तहमा नै कार्यान्वयन गरिने भएकोले यसलाई निरन्तर अद्यावधिक (Update) पनि गर्दै लान आवश्यक छ । आवश्यक ठानिएका विषयवस्तुहरू थप गर्दै र आवश्यक नठानिएका विषयवस्तुहरू हटाउदै जान पनि सकिन्छ ।

स्थानीय विषयको मूल्याङ्कन गर्दा प्रत्येक विद्यार्थीहरूको कार्यसञ्चयीका (Portfolio) व्यवस्थित गरी राख्न आवश्यक हुन्छ । सिकारुको कक्षा कार्य, उपस्थिति, परियोजना कार्य, व्यवहार अवलोकनबाट देखिएको अपेक्षित परिवर्तन, उपलब्धि परीक्षा आदिलाई अद्यावधिक गर्दै सोही आधारमा विद्यार्थीको मूल्याङ्कन गरिनु पर्छ । सिकारुको मूल्याङ्कनमा सिकाइ क्षेत्रमा प्राप्त भएको अपेक्षित ज्ञान, सिप, बुझाइ, व्यवहारलाई आवश्यकता अनुसार विश्लेषण, मूल्याङ्कन र सिर्जनशीलता (Creativeness/Creativity) लगायतका उच्च क्षमता परीक्षण गर्नका लागि साधन तथा प्रक्रियाको अवलम्बन गर्नुपर्छ । स्थानीय विषयको सम्भावित मूल्याङ्कन नमूनालाई निम्नानुसार तालिकामा देखाइएको छ :

क्र.स.	मूल्याङ्कन तरिका	मूल्याङ्कन साधन	कैफियत
१.	प्रश्नोत्तर	प्रश्न चित्र, घटना प्रश्न, छोटा मौखिक या लिखित प्रश्न, खाली ठाउँ भर्ने, जोडा मिलाउने, ठिक/बेठिक प्रश्न, बहुबैकल्पिक प्रश्न आदि ।	
२.	अवलोकन	रुव्रिक्स, रुजुसूची, श्रेणी मापन, मौखिक प्रश्न, घटना वर्णन आदि ।	
३.	परियोजना तथा प्रयोगात्मक कार्य	मौखिक प्रश्न, स्वतन्त्र अभिव्यक्ति, बृद्धागत प्रस्तुति, रुव्रिक्स, रुजुसूची, श्रेणीमापन,	
४	सहपाठी मूल्याङ्कन	विभिन्न खालका फाराम, रुजुसूची, श्रेणीमापन	
५.	अभिभावक प्रतिक्रिया	रुजु सूची, स्वतन्त्र अभिव्यक्ति, श्रेणीमापन आदि	
६.	कुराकानी, सोधपुछ, छलफल	रुजु सूची, श्रेणी मापन, फाराम आदि ।	
७	मौखिक कार्य	वास्तविक वस्तुस्थिति, प्रश्न, घटना, सन्दर्भ, श्रव्य, दृश्य, श्रव्य-दृश्य आदि ।	
८	लिखित कार्य	विभिन्न खालका प्रश्नहरू, चित्रात्मक प्रस्तुतीकरण आदि	
९	व्यवहार प्रदर्शन	श्रेणी मापन, रुजुसूची, फाराम, ग्राफ आदि ।	

माथि उल्लिखित मूल्याङ्कन का साधन र तरिका मध्ये विषयवस्तुसँग सान्दर्भिक हुने साधनको प्रयोग गरी सिकारुको सिकाइ उपलब्धि मूल्याङ्कन गरिसकेपछि उपलब्धिलाई भने तल उल्लेख गरिएको तालिका अनुसार रेटिङ गर्नुपर्छ ।

## विद्यार्थी उपलब्धि स्तर र त्यसको सामान्य व्याख्या

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

मूल्याङ्कन प्रक्रियालाई शिक्षण सिकाइको एक अभिन्न पक्ष/अड्ग मानिएको सन्दर्भमा सुरुवाती चरणमा दैनिक कक्षा क्रियाकलापको रूपमा सिकारुको सिकाइ स्तर मूल्याङ्कन गरी सिकाइमा सुधार ल्याउने प्रयास गर्नुपर्दछ । दोस्रो चरणमा कुनै सिकाइ उपलब्धि प्राप्त भयो या भएन भनेर आवश्यकता अनुसार विभिन्न मूल्याङ्कन का साधनहरूको प्रयोग गरी विद्यार्थी मूल्याङ्कन को अभिलेखीकरण गर्नुपर्दछ । मूल्याङ्कन गर्दा सिकारुको उपलब्धिस्तर यदि १ या २ मात्र देखियो भने सुधारात्मक योजना बनाइ कम्तिमा पनि ३ सम्म उपलब्धि स्तर पुऱ्याउनु पर्छ । विद्यार्थीहरू मध्ये सिकाइ उपलब्धि १ या २ मात्र ल्याउने र ३ वा ४ ल्याउने विद्यार्थी पहिचान गरी सुधारात्मक शिक्षण सिकाइको माध्यमबाट १ वा २ सिकाइ उपलब्धिमा सुधार ल्याउन प्रयास गर्दागर्दै त्यो प्राप्त हुन सकेन भने अपेक्षित सिकाइ उपलब्धि प्राप्त हुन नसक्नुका अन्य कारणहरू खोजी समाधानका उपायहरू पहिल्याउन शिक्षक क्रियाशील रहनुपर्दछ ।

सामान्यतया प्रत्येक सिकाइ उपलब्धि मापनपछि नतिजा विद्यार्थीलाई जानकारी गराउने, विद्यार्थीलाई स्वप्रत्यावर्तनको अवसर दिने र सुधारका उपाय तय गर्नु पर्दछ भने प्रत्येक विषय क्षेत्र वा थिमको सिकाइपश्चात् प्रत्येक सिकाइ उपलब्धि र औसत उपलब्धिसहित अभिभावक र शिक्षकले छलफल गरी सिकाइ सुधार तथा भावी सिकाइका योजना तय गर्नु पर्दछ । प्रत्येक थीमको सिकाइपछि अभिभावकसँग छलफल गर्नु विद्यार्थीको सिकाइ सुधारका दृष्टिले उपयुक्त भएपनि छोटो छोटो समयको अन्तरालमा अभिभावकसँग छलफल सबैका लागि सम्भव नहुन सक्ने कुरालाई विचार गरेर तीनदेखि चार महिनाको अन्तरालमा सो अवधिको सिकाइ भएका थीमको मूल्याङ्कन नतिजासहित विद्यार्थीको सिकाइ प्रगति तथा कठिनाइका विषयमा अभिभावकसँग छलफल गरी आवश्यकताअनुसार सिकाइ सुधारका उपाय पहिचान गर्न सकिन्छ । नतिजा र सिकाइ सुधार तथा भावी सिकाइ योजना तय गर्दा सम्बन्धित विद्यार्थी सबल पक्ष, रूचि र कठिनाई ध्यान दिनुपर्छ । यसका लागि यस प्रक्रियामा विद्यार्थी पनि सहभागी गराउनु पर्छ ।

### ■ विद्यार्थी मूल्याङ्कनको अभिलेख तथा कार्यसञ्चयिका व्यवस्थापन

१. विषय क्षेत्रगत रूपमा प्रत्येक विद्यार्थीको कार्यसञ्चयिका फाइलमा निम्नअनुसार व्यवस्थित गरी राख्नुपर्छ :-

- विषयक्षेत्रगत रूपमा प्रत्येक थीम वा विषयक्षेत्रको मूल्याङ्कन अभिलेख विद्यार्थीको कार्यसञ्चयिका फाइलमा सिलसिलाबद्ध गरी राख्नुपर्छ ।
- कार्यसञ्चयिका फाइलमा विद्यार्थीको प्रगति स्पष्ट हुने सहयोग पुग्ने खालका विद्यार्थीका नमूना कार्य तथा सिर्जनाहरू समयबद्धरूपमा सिलसिला मिलाइ राख्नुपर्छ । यसमा जुनसुकै कार्य समावेश नगरी उपलब्धि स्तर भल्काउने प्रतिनिधि कार्यहरूमा समावेश गर्नु पर्छ । यसमा यतिनै कार्य समावेश गर्नु पर्छ भन्नु उपयुक्त

नभए पनि विषयवस्तुको प्रत्येक क्षेत्र वा थिमबाट १ देखि ३ कार्य तथा समग्रमा विषयक्षेत्रगत रूपमा गरिन पाँचओटासम्म सिर्जनात्मक कार्य समावेश गर्नु उपयुक्त हुन सक्छ ।

- कार्यसञ्चयिका फाइलमा समावेश गरिएका कार्य तथा अभिलेखहरूको समयबद्ध सूची भित्री कभरपृष्ठमा राखिनु पर्छ ।
- प्रत्येक विद्यार्थीको कक्षा १ मा तयार गरिएको कार्यसञ्चयिका फाइललाई नै कक्षा ३ सम्म निरन्तर गर्नु पर्दछ । शिक्षक परिवर्तन भएमा फायल हस्तान्तरण गर्नु पर्दछ ।

### स्थानीय पाठ्यक्रमको थिमगत मूल्यांकन फाराम

#### कक्षा - १

विषय वस्तुको क्षेत्र (थिम)	उपथिम / पाठ	सिकाइ उपलब्धि विस्तृतीकरण र उपलब्धि सूचक	नियमित पढाइपछिको मूल्यांकन			थप सहायतापछिको मूल्यांकन			मूल्यांकन का सम्भाव्य साधन
			सकेको/ नसकेको	मिति	अड्कन	सकेको/ नसकेको	मिति	अड्कन	
१. हाम्रो सुनिल स्मृति	<ul style="list-style-type: none"> <li>● हाम्रो भूगोल</li> <li>● हाम्रो वरपर</li> </ul>	१. आफू बसेको क्षेत्रभित्रका भौगोलिक परिवेश (उकालो, ओरालो, समथर) पहिचान गर्न,							
		२. आफ्नो वडा र गाउँको नाम बताउन ।							
		३ आफ्नो वरपर को बाटो, नदी, खोलाको नाम बताउन,							
		४. आफ्ना वरपर का वनस्पति, जीवजन्तुको नाम बताउन							
अभिभावकको सही: शिक्षकको सही:			उपलब्धि प्रतिशत						

स्थानीय पाठ्यक्रम शिक्षण गर्ने शिक्षकले माथिको नमुनाको आधारमा कक्षा १ देखि ३ सम्मका सबै थीमगत मूल्याङ्कन फाराम तयार गरी विद्यार्थी मूल्याङ्कन अभिलेखिकरण गर्नुपर्दछ । माथिको फारम उदाहरणको रूपमा कक्षा १ को हाम्रो सुनिलस्मृति भन्ने थिमको हो । यसैलाई आधार मानेर मुख्य सिकाइ उपलब्धि पूरा भए/नभएको यकिन गर्न र सुधारात्मक शिक्षण सिकाइ मार्फत सिकारुलाई थप सहयाता प्रदान गर्न यस किसिमको मूल्याङ्कन ढाँचालाई उपयोग गर्नु पर्ने हुन्छ ।

## २. विद्यार्थीको कार्यसञ्चयिकालाई निम्नअनुसार प्रयोग गर्न सकिन्छ :

- शिक्षकले विद्यार्थीको सिकाइ प्रगतिको अनुगमन गर्न, सिकाइ योजना तथा सिकाइ सुधारको योजना बनाउन,
- विद्यार्थीले आफ्नो कार्य तथा सिकाइ प्रगति तथा कमजोरीको जानकारी प्राप्त गरी सिकाइ सुधारमा लाग्न र आफ्नो कार्य र उपलब्धिबारे आत्मविश्वास पैदा गर्न तथा थप कार्य तथा उपलब्धिका लागि प्रोत्साहित हुन्,
- अभिभावकले विद्यार्थीले कार्य तथा सिकाइ प्रगति तथा कमजोरीको जानकारी प्राप्त गरी सिकाइ सुधारमा सहयोग गर्न,
- विद्यालयले विद्यार्थीको सिकाइको प्रमाणका रूपमा लिइ अग्रिम सिकाइ अवसर प्रदान गर्न, सबै विद्यार्थीलाई प्रोत्साहन गर्न, शिक्षक विकास तथा प्रोत्साहन कार्यको योजना गर्न र जवाफदेही व्यक्त गर्न,
- विद्यालय व्यवस्थापनको विद्यालय समुदाय सुधार गरी सिकाइ वातावरण सुधार गर्न,

### ■ विद्यार्थीको व्यक्तिगत विवरण

#### १. विद्यार्थीको वैयक्तिक तथा पारिवारिक विवरण

- क) विद्यालयको नाम : .....
- ख) ठेगाना : .....
- ग) विद्यार्थीको नाम : .....
- घ) जन्म मिति : .....
- ङ) विद्यार्थीको घरको ठेगाना : .....
- च) पारिवारिक विवरण : .....
- अ) आमाको नाम : .....पेसा : .....सम्पर्क नं : .....
- आ) बाबुको नाम : .....पेसा : .....सम्पर्क नं : .....
- छ) बाबुआमाबाहेक अरू कसैले अभिभावकत्व लिएको भएमा स्थानीय अभिभावकको :
  - (अ) नाम : .....
  - (आ) विद्यार्थीसँगको नाता : .....
- ज) विद्यालय भर्ना मिति र कक्षा : .....
- झ) मातृभाषा, घरपरिवारमा बोलिने भाषा र अन्य भाषिक क्षमता : .....
- ञ) अधिल्लो अनुभव : .....
- (अ) कक्षा १ भर्ना भएको भए प्रारम्भिक बालविकास तथा शिक्षाको अनुभव भए नभएको
- (आ) अन्य कक्षामा भर्ना भएको अन्य विद्यालयको अनुभव .....

■ स्वास्थ्य सम्बन्धी विवरण

क) तौल र उचाइ

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

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

ग) कुनै अपाङ्गता भए सोको विवरण : .....

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

■ विद्यार्थीको समग्र प्रगति प्रतिवेदनको ढाँचा

सुनिलस्मृतिको पहिचान (स्थानीय पाठ्यक्रम) (कक्षा १-३)

विद्यार्थीको प्रगति प्रतिवेदन

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

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

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

क्र.सं.	विषयक्षेत्र (थिम)	कार्यघण्टा	सिकाइ उपलब्धि सङ्ख्या	स्तरअनुसार उपलब्धि सङ्ख्या	समग्र उपलब्धि स्तर
१	हाम्रो सुनिलस्मृति	२५		कमजोर : सामान्य : राम्रो : उच्च :	
२	हाम्रो पेसा, व्यावसाय र जीविकोपार्जन	३०		कमजोर : सामान्य : राम्रो : उच्च :	
३	हाम्रो सम्पदा	३०		कमजोर : सामान्य : राम्रो : उच्च :	
४	खानपान, स्वास्थ्य र सरसफाई	२०		कमजोर : सामान्य : राम्रो : उच्च	
५	विशिष्ट व्यक्ति र सहिद	१५		कमजोर: सामान्य : राम्रो : उच्च :	
६	सुरक्षा, सावधानी र विपद् व्यवस्थाप	१५		कमजोर : सामान्य : राम्रो : उच्च :	
७	म र मेरो भविष्य	२५		कमजोर : सामान्य : राम्रो : उच्च :	

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

ख) विषयगत सिकाइ उपलब्धि प्रतिशतका आधारमा समग्र विषय क्षेत्रगत सिकाइ उपलब्धि स्तर

क्र.सं.	उपलब्धि प्रतिशत	स्तरीकृत अड्क	अक्षरमा	उपलब्धि स्तरको व्याख्या
१.	९० वा सो भन्दा माथि	४.०	A <sup>+</sup>	सर्वोत्तम
२.	८० भन्दा माथि ९० भन्दा कम	३.६	A	अत्युत्तम
३.	७० भन्दा माथि ८० भन्दा कम	३.२	B <sup>+</sup>	उत्कृष्ट
४.	६० भन्दा माथि ७० भन्दा कम	२.८	B	उत्तम
५.	५० भन्दा माथि ६० भन्दा कम	२.४	C <sup>+</sup>	सन्तोषजनक
६.	४० भन्दा माथि ५० भन्दा कम	२.०	C	ग्राह्य
७.	३५ भन्दा माथि ४० भन्दा कम	१.६	D	आधारभूत
८.	३५ भन्दा कम	-	NG	अवर्गीकृत

कक्षा शिक्षक

प्रधानाध्यापक

मिति :

■ विषय क्षेत्रगत रूपमा मूल्याङ्कन गर्ने तरिका तथा अभिलेख फारामहरू

- मुख्य सिकाइ उपलब्धिलाई विद्यार्थीको सिकाइ स्तरअनुसार १ देखि ४ सम्म रेटिङ गर्नुपर्छ । विद्यार्थीको सिकाइ स्तर पहिचान गर्नका लागि प्रयोग गर्न सकिने केही साधनका उदाहरण यहाँ दिइएको छ । शिक्षकले विद्यार्थीको मूल्याङ्कन गर्दा प्रयोग गरेका साधन मध्ये फाराममा उल्लेख भएमा त्यसमा चिह्न लगाउने र अन्य साधन प्रयोग गरेको भए सो साधनको उल्लेख सोही लहरमा उल्लेख गर्ने ।
- हरेक मुख्य सिकाइ उपलब्धिको हासिल भयो वा भएन भनि यकिन गर्नु पर्छ । यसका लागि एउटा सिकाइ उपलब्धि परीक्षण गर्न एक भन्दा बढी मूल्याङ्कन साधन आवश्यक हुन पनि सक्दछ भने कतिपय अवस्थामा एउटै साधन वा एकपटकको परीक्षणबाट एकभन्दा बढी सिकाइ उपलब्धि पनि परीक्षण गर्न सकिने कुरालाई शिक्षकले विचार गर्नुपर्दछ ।
- सबै विद्यार्थीले न्यूनतम सिकाइ स्तर प्राप्त गरी माथिल्लो स्तरको सिकाइ अवसर प्रदान गर्न मूल्याङ्कनलेसहयोग गर्नु पर्दछ । यसका लागि नियमित सिकाइ प्रक्रियापछि गरिएको मूल्याङ्कन मा कुनै सिकाइ उपलब्धिमा १ वा २ स्तर मात्र हासिल गर्न सकेमा सुधारात्मक सिकाइ गरी उपलब्धि वृद्धिको सुनिश्चित गरिनु पर्दछ । यसका लागि सुधारात्मक सिकाइ पश्चात् विद्यार्थीको पुनः मूल्याङ्कन गरी फाराममा उल्लेख भए अनुसार अभिलेखीकरण गर्नु पर्दछ ।
- सामान्यतया सबै प्रत्येक विद्यार्थीको सिकाइ स्तर न्यूनतम ३ पुऱ्याउने गरी सुधारात्मक सिकाइ क्रियाकलाप सञ्चालन गर्नु पर्दछ । तसर्थ कुनै पनि विद्यार्थीलाई सिकाइस्तर १ मै छोड्न भने हुँदैन । कुनै विद्यार्थी पटक पटकको सुधारात्मक सिकाइबाट पनि सिकाइस्तर १ भन्दा माथि जान सकेन भने त्यसका कारण पहिचान गरी सुधारका उपाय पहिचान गर्ने र सिकाइ सुधार गर्ने प्रयोजनका लागि उपचारात्मक शिक्षण सिकाइ आवश्यक हुनसक्छ । उपलब्धि स्तर ३ प्राप्त गर्ने विद्यार्थीलाई पनि माथिल्लो उपलब्धि हासिल गर्ने अवसर प्रदान गरिनु पर्दछ । शिक्षण सिकाइका क्रममा उपलब्धि स्तर ४ पुऱ्याउनु अपेक्षित छ ।

विषय क्षेत्र तथा थीम अन्तर्गत सिकाइ उपलब्धिको अड्कन गरिसकेपछि विषय क्षेत्र तथा थीमको समग्र उपलब्धि प्रतिशत निम्नअनुसार निकाल्नुपर्छ :

क्षेत्रगत वा थिमगत उपलब्धि प्रतिशत =

उपलब्धिस्तरको अड्कको जोड

$$\frac{४ \times \text{मूल्याङ्कन गरिएको सिकाइ उपलब्धिहरूको सडख्या}}{\text{सुनिलस्मृति गाउँपालिकाको स्थानीय पाठ्यक्रम}} \times १$$

उपलब्धि प्रतिशतलाई अक्षराङ्कनसँग मिलान गरी निम्नानुसार प्रस्तुत गर्नुपर्ने छ :

क्र.स.	उपलब्धि प्रतिशत	स्तरीकृत अंक	अक्षरमा	उपलब्धि स्तरको व्याख्या
१.	९० वा सो भन्दा माथि	४.०	A <sup>+</sup>	सर्वोत्तम
२.	८० भन्दा माथि ९० भन्दा कम	३.६	A	अत्युत्तम
३.	७० भन्दा माथि ८० भन्दा कम	३.२	B <sup>+</sup>	उत्कृष्ट
४.	६० भन्दा माथि ७० भन्दा कम	२.८	B	उत्तम
५.	५० भन्दा माथि ६० भन्दा कम	२.४	C <sup>+</sup>	सन्तोषजनक
६.	४० भन्दा माथि ५० भन्दा कम	२.०	C	ग्राह्य
७.	३५ भन्दा माथि ४० भन्दा कम	१.६	D	आधारभूत
८.	३५ भन्दा कम	-	NG	अवर्गीकृत

कक्षाको अन्तमा सबै सिकाइ उपलब्धिमा प्राप्त उपलब्धिस्तरको अडक्का आधारमा विद्यार्थीको विषय क्षेत्रगत समग्र उपलब्धिस्तर निर्धारण गर्न सकिन्छ । विषय क्षेत्रगत समग्र उपलब्धि प्रतिशत निम्नअनुसार निकाल्नुपर्छ :

विषय क्षेत्रगत समग्र उपलब्धि प्रतिशत =

उपलब्धिस्तरको अडक्को जोड

× १

४ × मूल्याङ्कन गरिएको सिकाइ उपलब्धिहरूको सङख्या

यो उपलब्धि प्रतिशतको व्याख्या माथिको बुँदा ५ अनुसार गर्नुपर्छ ।

## सञ्चित अभिलेखको नमूना

### (Model of cumulative Record)

१. विद्यार्थीको नाम : .....

२. विद्यार्थीको व्यक्तिगत विवरण

(क) जन्म मिति : .....

(ख) जन्म स्थान : .....

(ग) ठेगाना : .....

(घ) विद्यालयमा भर्ना मिति : .....

३. विद्यार्थीको स्वास्थ्य विवरण

कक्षा	उचाइ	तौल	रोग भए
१			
२			
३			
४			
५			
६			
७			

४. विद्यार्थी को पारिवारिक विवरण

विवरण	शैक्षिक योग्यता	पेसा	जीवित / मृतक
बाबु			
आमा			

परिवार सदृख्या:

दाजुभाइ सदृख्या:

दिदीबहिनी सदृख्या:

विद्यार्थीको जन्मक्रम:

विद्यार्थीको संरक्षकको

नाम थर:

नाता:

शैक्षिक योग्यता:

### विद्यार्थीको उपस्थिति

कक्षा	१	२	३	४	५
विद्यालय खुलेको जम्मा दिन					
विद्यार्थी उपस्थिति भएको दिन					
विद्यार्थी अनुपस्थिति भएको दिन					

उ. = उत्तम

म. = मध्यम

नि. = निम्न

विद्यार्थीको अभिरुचि

कुनै महत्वपूर्ण घटनाको विवरण

**शिक्षकलाई निर्देशन :** सुनिलस्मृतिको पहिचान (स्थानीय पाठ्यक्रम) को मूल्याइकन र अभिलेखीकरण सन्दर्भमा कक्षा (१-३) को माथि उल्लिखित ढाँचामा सतप्रतिशत निरन्तर मूल्याइकन प्रणालीमा अभिलेखीकरण गर्नुपर्ने हुन्छ । कक्षा (४-८) भने ५० प्रतिशत सैद्धान्तिक र ५० प्रतिशत अभ्यासात्मक कार्यको मूल्याइकन अभिलेखीकरण गर्नुपर्ने हुन्छ ।

## सैद्धान्तिक मूल्याङ्कनको विशिष्टीकरण तालिका

### सुनिलस्मृतिको पहिचान

कक्षा (४-५)

विषय क्षेत्र (थिम)	सङ्क्षिप्त उत्तरात्मक प्रश्न संख्या	अड्कभार	कैफियत
● हाम्रो सुनिल स्मृति	१	५	वस्तुगत प्रश्न सङ्ख्या
● हाम्रो पेसा, व्यावसाय र जीविको पार्जन	१	५	वस्तुगत प्रश्न अन्तर्गत भरसक सबै थिमबाट समेटिने गरी ५ वटा बहु वैकल्पिक, ५ वटा खाली ठाउँ भर्ने, ५ वटा जोडा मिलाउने र ५ वटा ठिक/बेठिक प्रश्न गरी जम्मा २० अड्कभारको प्रश्न सोधिने छ।
● हाम्रो सम्पदा	१	५	
● खानपान स्वास्थ्य र सरसफाई	१	५	
● विशिष्ट व्यक्ति र सहिद	१	५	
● सुरक्षा सावधानी र विपद् व्यवस्थापन			
● म र मेरो भविष्य	१		
जम्मा	५	३०	२०

सैद्धान्तिक परीक्षामा ६ वटा सङ्क्षिप्त उत्तरात्मक प्रश्न जस्को अड्कभार प्रति प्रश्नको ५ का दरले ३० हुने छ र वस्तुगत प्रश्न ४ वटा ५ अड्कभारको दरले २० गरी कूल ५० प्रतिशत अड्कभार कायम गरिनेछ। सङ्क्षिप्त उत्तरात्मक प्रश्न पनि ज्ञान, सिप र अभिवृत्तिसँग सम्बन्धित हुन वाञ्छनीय छ।

## स्थानीय पाठ्यक्रम (सुनिलस्मृतिको पहिचान) विशिष्टिकरण तालिका

कक्षा (४-५)

प्रयोगात्मक: ५० प्रतिशत

सैद्धान्तिक: ५० प्रतिशत

### प्रयोगात्मक

विषय क्षेत्र (थीम)	क्रियाकलाप	अड्क भार	कैफियत
● हाम्रो सुनिलस्मृति	क) सुनिलस्मृति गाउँपालिकाको भौगोलिक संरचना, प्राकृतिक स्रोतसाधनको पहिचान प्रतिवेदन  ख) पालिकामा क्रियाशील सङ्घ संस्थाका असल कार्यहरूको विवरण प्रस्तुतीकरण	५ ५	
● हाम्रो पेसा, व्यावसाय र जीविकोपार्जन	क) कुनै एक कृषि उत्पादन  ख) कुनै स्थानीय सिपमा आधारित उद्यम प्रस्तुतीकरण	५ ५	
● हाम्रो सम्पदा	क) स्थानीय सम्पदा सम्बन्धी विवरण प्रस्तुतीकरण (कुनै ५ सम्पदाको विवरण र मुख्य विशेषता)	५	
● खानपान स्वास्थ्य र सरसफाई	क) स्थानीय सम्पदा सम्बन्धी विवरण प्रस्तुतीकरण (कुनै ५ सम्पदाको विवरण र मुख्य विशेषता)	१०	
● विशिष्ट व्यक्ति र सहिद	क) कुनै एक विशिष्ट व्यक्ति वा सहिदको सङ्क्षिप्त जीवनी प्रस्तुत	५	
● सुरक्षा सावधानी र विपद् व्यवस्थापन	क) सुरक्षित हुने उपाय (कुनै ५ बुँदामा)	५	
● म र मेरो भविष्य	क) आफ्नो कामको साप्ताहिक तालिका निर्माण र प्रस्तुति	५	
	जम्मा	५०	

## सुनिलस्मृतिको पहिचान (स्थानीय पाठ्यक्रमको) विशिष्टकरण तालिका

कक्षा ६-८

प्रयोगात्मक: ५० प्रतिशत

सैद्धान्तिक: ५० प्रतिशत

### सैद्धान्तिक मूल्यांकन को विशिष्टीकरण तालिका

एकाइ (थिम)	प्रश्न संख्या	अड्क	ज्ञान	सिप	उच्च क्षमता	कैफियत
● हाम्रो सुनिलस्मृति	२	१०	१	१		
● हाम्रो पेसा, व्यावसाय र जीविकोपार्जन	२	१०		१	१	
● हाम्रो सम्पदा	२	१०	१		१	
● खानपान स्वास्थ्य र सरसफाई	१	५			१	
● विशिष्ट व्यक्ति र सहिद	१	५			१	
● सुरक्षा सावधानी र विपद् व्यवस्थापन						
● म र मेरो भविष्य	२	१०	१	१		
जम्मा	१०	५०	३	३	४	

## प्रयोगात्मक मूल्यांकनको विशिष्टीकरण तालिका

विषय क्षेत्र (थिम)	क्रियाकलाप	अड्क भार	कैफियत
● हाम्रो सुनिलस्मृति	क) स्थानीय भौगोलिक वातावरण सम्बन्धमा परि योजना प्रवितवेदन प्रस्तुतीकरण ख) वातावरण तथा स्थानीय जीवजन्तु, वनस्पति, बाटो, जमिन, नदी, खोला जस्ता स्रोत साधनको विवेकशील प्रयोग सम्बन्धमा सामुदायिक कार्य	१०	२ क्रियाकलाप
● हाम्रो पेसा, व्यावसाय र जीविकोपार्जन	क) कुनै एक रैथाने सिप प्रस्तुतीकरण ख) कुनै एक रैथाने सिप तथा प्रविधिको पहिचान, संरक्षण, विकास र प्रचार प्रसार सम्बन्धी प्रतिवेदन	१०	२ क्रियाकलाप
● हाम्रो सम्पदा	क) स्थानीय सम्पदा सम्बन्धी विवरण प्रस्तुतीकरण (कुनै ५ सम्पदाको विवरण) ख) कुनै एक जातिगत संस्कार, संस्कृति, गीत, सङ्गीत, भाका, चालचलनको खोजमूलक विवरण प्रस्तुतीकरण	१०	२ क्रियाकलाप
● खानपान स्वास्थ्य र सरसफाई	क) पोषणयुक्त घरेलु खाना निर्माण प्रदर्शन (एउटा मात्र)	५	
● विशिष्ट व्यक्ति र सहिद ● सुरक्षा सावधानी र विपद् व्यवस्थापन	क) कुनै एक विशिष्ट व्यक्तित्व वा सहिदको जीवनी प्रस्तुति	५	
● म र मेरो भविष्य	क) जीवनवृत्ति विकास योजना तर्जुमा गरी प्रस्तुतीकरण	१०	
जम्मा		५०	

### ■ प्रयोगात्मक कार्य

सुनिलस्मृतिको पहिचान (स्थानीय पाठ्यक्रम) अन्तर्गत कुल कार्यघण्टाको ५० प्रतिशत समय प्रयोगात्मक कार्यलाई व्यवस्थापन गर्नुपर्दछ । कक्षाभित्र गरिने अभ्यासात्मक क्रियाकलाप, आफ्नो स्थानीय परिवेशमा गरिने क्षेत्र भ्रमण, सामुदायिक कार्य वा परियोजना कार्यसमेतलाई उल्लिखित समय व्यवस्थापन गर्न सकिन्छ । प्रयोगात्मक कार्यको लागि स्थानीय स्तरमा उपलब्ध सम्बन्धित विषयमा जानकार व्यक्तिहरू मार्फत स्रोत व्यक्तिको रूपमा सहयोग लिनुपर्ने पनि हुन सक्छ । प्रयोगात्मक मूल्यांकनका लागि निम्नानुसारका आधारहरूलाई उपयोग गर्न सकिन्छ:

- क्षेत्र भ्रमण, सामुदायिक कार्य तथा सोधखोज गरी प्रतिवेदन प्रस्तुति
- प्रयोगात्मक कार्यका अभिलेख
- सामग्री निर्माण तथा सिप प्रदर्शन
- लघु योजना तथा कार्यान्वयनका खाका सहितको विवरण प्रस्तुति
- STEAM based योजना प्रस्तुति
- मौखिक कार्य

## ११. स्थानीय विषय शिक्षण गर्ने शिक्षकलाई सल्लाह र सुभाव

विद्यालयीय शिक्षाको बदलिएको पाठ्यक्रमअनुसार कक्षा (१-३) मा एकीकृत पाठ्यक्रम कार्यान्वयनमा आएको छ । स्थानीय पाठ्यक्रमलाई एकीकृत पाठ्यक्रमको मर्म अनुरूप कार्यान्वयन गर्न एकीकृत शिक्षण सिकाइमा शिक्षकले विशेष ध्यान दिनु पर्दछ । राष्ट्रिय पाठ्यक्रमले समेट्न नसकेका विषय जुन स्थानीय सन्दर्भमा आवश्यक र महत्त्वपूर्ण छ, ती विषय क्षेत्रहरू नै स्थानीय पाठ्यक्रममा समेटिएका हुन्छन् । स्थानीय पाठ्यक्रम स्थानीय आवश्यकताका कुराहरू समेटी आफ्नो मौलिक कला, संस्कृति र पेसासँग चासो बढाउन स्थानीय सरोकारवालाहरूको नै क्षमता अभिवृद्धि गर्दै स्थानीय तहमा नै निर्माण गरी कार्यान्वयन गर्ने पाठ्यक्रम पनि हो । यो स्थानीयतामा आधारित पाठ्यक्रम हो । यो विकेन्द्रित पाठ्यक्रम हो । स्थानीय आवश्यकतालाई दृष्टिगत गरी तयार गरिने स्थानीय पाठ्यक्रम कार्यान्वयन गर्न त्यति सजिलो हुँदैन तर सम्पूर्ण सरोकारवालाहरूको विश्वास जित्न सकेको खण्डमा यसको कार्यान्वयन त्यति गाहो पनि देखिन्दैन । यसको कारण के हो भने स्थानीय पाठ्यक्रम स्थानीय स्रोत साधनको नै प्रयोग गरेर कार्यान्वयन गर्न सकिन्छ । पाठ्यक्रम तयार भएपछि पाठ्यपुस्तक नै नभए पनि पाठ्यक्रम कार्यान्वयन गर्न विद्यार्थी र शिक्षकको संयुक्त प्रयास हुँदा सजिलै सकिन्छ । नेपाल विविधताले भरिपूर्ण मुलुक हो । यहाँका प्रत्येक टोलटोल र गाउँगाउँमा फरक फरक संस्कृति, रीति रिवाज र परम्परा पाइन्छन् । भौगोलिक परिवेश, जातजाति, संस्कार एवम् साँस्कृति र मूल्य मान्यता पनि विविधता पाइन्छ । रोल्पा जिल्लाको हकमा पनि यही कुरा लागू हुन्छ । सुनिलस्मृति गाउँपालिकाको सन्दर्भमा पनि विविध पक्षहरूलाई समेटेर शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप सञ्चालन गर्नुपर्ने हुन्छ ।

सुनिलस्मृति गाउँपालिका पनि प्राकृतिक स्रोत साधन, पर्यटकीय सम्भावना, जातिगत विशिष्टताले धनी छ । प्रशस्त जनशक्ति भएर पनि तिनलाई आर्थिक विकासको मूल धारमा ल्याउन सकिएको छैन । स्वरोजगारीको सिर्जना गर्ने भन्दा अरुले सिर्जना गरिदिएको रोजगारीमा मजदुरी गर्ने खालका जनशक्ति दिनानुदिन बढौं गइरहेको अवस्था छ । सुनिलस्मृति गाउँपालिकाले विभिन्न पेसा एवम् व्यवसाय गर्न चाहने व्यक्तिहरूलाई आर्थिक सहायता, विना धितो सरल कर्जा वितरण जस्ता कार्यक्रमहरू अगाडि बढाउन आवश्यक हुन्छ । तर पनि हालका वर्षमा समुदायका युवा शिक्षित बेरोजगारका रूपमा परिणत भइरहेका छन् । यस्तो अवस्था आउनु हाम्रो जस्तो विकासोन्मुख मुलुक/पालिकाका लागि विडम्बनाको कुरा हो । हाम्रो देशमा औद्योगिक क्षेत्र र सेवा क्षेत्र निकै सानो भएकाले यहाँ सीमित व्यक्तिले मात्र अवसर पाउन सक्ने अवस्था छ । स्थानीय स्रोत र साधन खेर गई कृत्रिम गरिबीको अवस्था सिर्जना भएको देखिन्छ । यस्ता कुरालाई राष्ट्रिय पाठ्यक्रमले समेट्नु सम्भव हुँदैन ।

हामीले बालबालिकालाई स्थानीय सामाजिक, आर्थिक, साँस्कृतिक एवम् धार्मिक अवस्था र महत्त्वका बारेमा पनि सिकाउनुपर्ने हुन्छ । स्थानीय स्रोत साधनको अधिकतम परिचालन गरी व्यक्तिलाई आर्थिक विकासमा सक्षम बनाउने कार्यमा स्थानीय पाठ्यक्रमको अहम् भूमिका रहेको हुन्छ । स्थानीय पेसा, व्यवसाय तथा जीविकोपार्जनमा सिकारुलाई सहभागी गराउन पनि यो स्थानीय पाठ्यक्रम उपयोगी सिद्ध हुनेछ । त्यसैले यस्ता स्थानीय पक्षलाई समेटेर बालबालिकालाई सिकाउनको निम्नित यो स्थानीय पाठ्यक्रम तयार पारिएको हो । यस्तो पाठ्यक्रम कुनै एक विद्यालय वा नजिकका विद्यालयका समूहले मिलेर बनाई लागू गर्न सक्छन् । यो पाठ्यक्रमको नमूनामा कुनै स्थान विशेष नतोकिएको हुनाले केही सामान्यजस्तो देखिन्छ । स्थानीय पाठ्यक्रमले निर्दिष्ट गरेका कतिपय विषयवस्तुहरू आवश्यक स्रोत सामग्रीहरूको खोजी गरी उपयोगमा ल्याउनुपर्ने हुन्छ । यसको लागि आवश्यक स्रोत साधनको खोजी गर्न समेत क्रियाशील हुन आवश्यक छ । विद्यार्थीले प्रत्यक्ष भाग लिएर वा सम्बन्धित व्यक्ति वा विज्ञ व्यक्तिहरूसँग छलफल गरेर पाठ्यक्रमका निर्धारित ज्ञान, सिप र अभिवृति हासिल गर्न सक्नेछन् । स्थानीय विषय शिक्षण गर्ने शिक्षकहरूले मूलतः निम्न कुराहरूमा ध्यान दिन आवश्यक हुन्छ :

- स्थानीय विषयले निर्दिष्ट गरेको क्षेत्र, कम र उद्देश्यलाई केन्द्रविन्दुमा राखेर सिकारुको व्यक्तिगत विभिन्नता र सामाजिक विविधता अनुरूपको पाठ्य वस्तुलाई प्रोत्साहन गर्ने,
- एकीकृत पाठ्यक्रम (१-३) लाई आधार मानेर अन्य विषयहरूसँग एकीकरण गरेर आवश्यकता अनुसार शिक्षण

सिकाइ सहजीकरणको योजना बनाइ कार्यान्वयनमा ल्याउने,

- स्थानीय विषयमा उल्लिखित विभिन्न थिमहरूलाई विभिन्न व्यवहार कुशल सिपमा आधारित बनाइ साफा सिकाइको सम्भावनाको खोजी गरी सोही अनुरूपको शिक्षण सिकाइ योजना निर्माण गरी कार्यान्वयनमा ल्याउने,
- सान्दर्भिक स्थानीय विषयवस्तु र आवश्यकतालाई जोड्दै सिकारुको सक्रिय सहभागिता बढाउन विशेष ध्यान दिने,
- सुनिलस्मृति क्षेत्रको स्थानीय पेसा, व्यवसाय, समाज, संस्कृति, भूगोल, जातिगत र भाषागत अवस्थाको आधारमा सिकारुको अपनत्व हुनेखालको शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप सञ्चालन गर्ने,
- पाठ्यक्रमको मर्म र भावनाअनुसार कक्षागत रूपमा सामान्यबाट जटिलतर्फका विषय वस्तुहरूको सोपान मिलाएर शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप सञ्चालन गर्ने,
- कक्षाकोठा भित्र सिकाइका लागि गर्न सकिने क्रियाकलापहरूः समूह कार्य, छलफल, प्रश्नोत्तर, अन्तरक्रिया, व्याख्या, ICT को प्रयोग, अभिनय, नाटक आदिलाई शिक्षण सिकाइसँग जोड्दै सिकाइको प्रभावकारीतामा ध्यान दिने,
- कक्षाकोठा बाहिर सिकाइका लागि गर्न सकिने क्रियाकलापहरूः परियोजना कार्य, सामुदायिक कार्य, कार्यमूलक अनुसन्धान, क्षेत्र भ्रमण, प्रत्यक्ष अवलोकन, बाल अनुसन्धान, घटना अध्ययन, विभिन्न व्यक्तिहरूसँग प्रत्यक्ष कुराकानी, लक्षित समूह छलफल आदि पक्षमा पाठ्यक्रमका उद्देश्य सम्बन्धित गराइ शिक्षण सिकाइ क्रियाकलापलाई प्रभावकारी बनाउन प्रयत्नरत रहने,
- सिकाइलाई दिगो र उद्देश्यमूलक बनाउन सिकारुलाई गरेर सिक्ने (*Learning by doing*) सिद्धान्तको व्यवहारिक प्रयोगमा ध्यान दिने,
- मूल्याङ्कनका लागि पेपर-पेन्सिल टेस्ट भन्दा पनि निरन्तर अभ्यास एवम् परियोजना कार्य तथा सिकारुको अभिव्यक्ति र व्यवहार परिवर्तनको अवस्थालाई ख्याल गर्ने,
- विभिन्न स्रोत सामग्री सङ्कलन गरी पाठ्यक्रमले निर्दिष्ट गरेका सिकाइ सक्षमता प्राप्तिका लागि प्रयत्नशील रहने,
- मूल्याङ्कन गर्दा सिकारुको कार्यलाई प्रशंसा गर्ने, सिर्जनात्मक अभिव्यक्ति र अभ्यासात्मक क्रियाकलापको जगमा सिकारुले प्राप्त गरेको ज्ञान, सिप, अभिवृत्ति र व्यवहारिक पक्षलाई आँकलन गर्ने,
- स्थानीय विषय पढाउने शिक्षकहरूबीच अनुभव आदान-प्रदान गरी आइपरेका समस्याहरू हल गर्न हर्दम क्रियाशील रहने,
- पाठ्यक्रमलाई समसामयिक बनाउन आवश्यक महसुस भएको अवस्थामा पालिकास्तरीय छलफल गरी आवश्यक परिमार्जन गर्न पहल गर्ने,
- सिकारुलाई उत्पादनसँग गाँस्दै श्रमलाई सम्मान गर्ने तथा अग्रजहरूको योगदानको कदर गर्दै असल आचरण, नैतिक मूल्य मान्यता, अनुशासन तथा सभ्यता सम्बन्धी पक्षहरूमा आफू र सिकारु दुवैको भूमिकालाई समन्वयात्मक ढङ्गले विकास र विस्तार गर्न प्रयत्नशील रहने,
- आफ्नो परिवेश, स्थानीयता, जन्मभूमि, आफ्नो भाषा, संस्कृति, कलाकौशल, संस्कार, चाडपर्व, मूल्य मान्यता जस्ता पक्षहरू शिक्षण गर्दा आवश्यकता अनुसार सम्बन्धित विषयमा जानकार व्यक्तिहरूलाई स्रोत शिक्षकको रूपमा बेलाबेलामा आमन्त्रण गरी अनुभव साटासाट गर्ने परिवेश निर्माण गर्ने ।
- म र मेरो भविष्य थिम विद्यार्थीलाई आफ्नो भविष्यप्रति आशावादी बनाउदै दैनिक, साप्ताहिक कार्यतालिका निर्माण गर्ने र जीवनलाई आफ्नो लक्ष्यमा पुऱ्याउन अभिप्रारित गर्ने उद्देश्यले राखिएकोले यसलाई प्रयोगात्मक क्रियाकलापको माध्यमले शिक्षण गर्ने ।

## प्रयोगात्मक तथा परियोजना कार्यका केही नमूनाहरू

### कक्षा: १

१. तलको तालिका शिक्षकको सहायताले भर्नुहोस् :

तपाईंको गाउँपालिकाको नाम	तपाईं बस्ने वडा नं.	टोल/गाउँको नाम	विद्यालयबाट कुन दिशामा पर्छ ?

१. आफ्नो घरमा प्रयोग गरिएका घरेलु सामग्रीहरू मध्ये कुनै दुईको चित्र बनाएर प्रस्तुत गर्नुहोस् ।
२. तपाईंलाई सबैभन्दा रमाइलो लाग्ने चाड कुने हो र यसमा तपाईंलाई के गर्न मनपर्छ ? साथीहरूसँग सरसल्लाह गरी बताउनुहोस् ।
३. शिक्षकको सहयोगमा तलको तालिका भर्नुहोस् ।

तपाईंको घरमा पाइने कुनै दुई अन्नबालीको नाम	तपाईंलाई मनपर्ने कुनै दुई फलफूल	तपाईंलाई मनपर्ने कुनै दुई तरकारी
१.	१.	१.
२.	२.	२.

४. पाँच/पाँच जनाको समूह बनाई प्रत्येक समूहलाई एक/एक कुनै फलफूलको विरुवा विद्यालयको करेसामा या गमलामा रोपेर त्यसलाई हेरचाह गर्न बालबालिकाहरूलाई लगाउनुहोस् ।
५. आ-आफ्नो घरबारीमा खेती गरिएका फलफूलका विभिन्न भागहरू (पात, जरा, फूल, आदि) सङ्कलन गरी किताबको पत्रमा प्रेस गरी केही दिन राखेर त्यसलाई दरो कागजमा टाँस्दै फलफूल पुस्तिका तयार गर्नुहोस् ।
६. तपाईंको घर नजिकको कुनै सम्पदा (मठ, मन्दिर, गुम्बा) मध्ये एकको अवलोकन गरी त्यसको नाम बताउनुहोस् ।
७. घरमा औषधिको रूपमा प्रयोग हुने जडीबुटीहरू सङ्कलन गर्नुहोस् । ती जडीबुटीहरूको कुन बेला प्रयोग गर्ने ? अभिभावकहरूलाई सोध्नुहोस् र कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।
८. तपाईंलाई मनपर्ने साथी र उसको बानी बताउनुहोस् ।

## कक्षा:- २

१. शिक्षकको सहयोगमा नजिकको वडा कार्यालय भ्रमण गर्नुहोस् र निम्नानुसार तालिका भर्नुहोस् :

गाउँपालिकाको नाम	वडा नं.	वडा अध्यक्षको नाम	वडाध्यक्ष कसरी छनोट हुनु भएको हो ?	कति अवधिका लागि छनोट हुनु भएको हो ?

२. आफ्नो बसोबास भएको टोल/गाउँको वरपरको जमिन अवलोकन गरी निम्नानुसार विवरण भर्नुहोस् :  
टोल नाम : वडा नं.

जमिनको स्वरूप :

: समथर/भिरालो/खोल्साखोल्ती/खोलानाला

: खेती गरिएको जमिन/खेल्ने चउर/घरहरूले ढाकेको क्षेत्र/जड्गलले ढाकेको क्षेत्र

३. तपाईंको समुदायमा मनाइने संस्कारहरू सम्बन्धमा अभिभावकसँग सोधपुछ गरेर तलको विवरण भर्नुहोस् र कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् :

संस्कार	गरिने काम
जन्म	
ब्रतबन्ध	
विवाह	
मृत्यु	

४. वरपरको पाटीपौवा, हाट, मठमन्दिर, जात्रा मेला, गुम्बा लगायतको फोटो खिच्नुहोस् र साथीहरूलाई देखाउदै त्यसको बारेमा आफूले जानेको कुरा बताउनुहोस् ।

५. आ-आफ्नो घरबारीमा खेती गरिएका खाद्य बालीका विभिन्न भागहरू (पात, जरा, फूल आदि) सङ्कलन गरी किताबको पत्रमा प्रेस गरी केही दिन राखेर त्यसलाई दरो कागजमा टाँस्दै अन्नबाली पुस्तिका तयार गर्नुहोस् ।

६. आफ्नो घर तथा छिमेकका मानिसहरूले कृषि सम्बन्धी कुन कुन सीपमूलक कामहरू गर्नुहोस्, अवलोकन गरेर वा अभिभावकलाई सोधेर विवरण तयार गर्नुहोस् ।

७. आफ्नो घरमा प्रयोग भएका जडीबुटीहरूको नाम र तिनीहरूको प्रयोग सम्बन्धी विवरण तयार पारी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

८. वरपर रहेको ऐतिहासिक स्थलहरू अवलोकन गरेर र अभिभावकसँग सोधेर त्यस स्थलका सम्बन्धमा निम्नानुसार जानकारी सङ्कलन गर्नुहोस् ।

ऐतिहासिक स्थल	कसको सम्भन्नामा बनेको हो ?	के महत्त्व छ ?	अन्य जानकारी

९. आफ्नो घरबारीमा खेती गरिएका तरकारीका खाइने विभिन्न भागहरू (पात, जरा, फूल, आदि) सङ्कलन गरी किताबको पत्रमा प्रेस गरी केही दिन राखेर त्यसलाई दरो कागजमा टाँस्दै तरकारी पुस्तिका तयार गनुहोस् ।

## कक्षा:-३

१. घरमा अभिभावकहरूले बडा कार्यालयबाट के-के सेवा लिनु भएको छ, सोधपुछ गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।
२. आफ्नो सम्प्रदायको भाषा धर्म भेषभूषा सम्बन्धमा अभिभावकहरूसँग सोधेर विवरण तयार गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।
३. वरपरका खोला, पोखरी, नदीका सम्बन्धमा अभिभावकहरूसँग सोधेर तलका तालिका भर्नुहोस्:

खोला, पोखरी नदीको नाम	स्थान	यसबाट फाइदा

४. फलफूलको हेरचाह गर्दा कुन अवस्थामा के-के गरिने गरेको छ आफ्नो अभिभावकहरूले हेरेर कक्षाकोठामा बताउनुहोस् ।
५. आफ्नो खेतबारीको बाली अवलोकन गरी तलको तालिका भर्नुहोस्:

भर्खर लगाइएको बाली	उम्हिसकेको बाली	फूल खेलन थालेको बाली	फल थालेको बाली	भित्र्याउने बेला भएको बाली

६. आफ्नो घर वरपर कृषि सम्बन्धी केकस्ता कामहरू हुने गरेका छन्, अवलोकन गरी वा परिवारमा छलफल गरी सूची तयार पार्न लगाउने र कक्षामा प्रस्तुत गरी छलफल गराउने,
७. वरपरका उद्योगहरूको अवलोकन गरेर वा अभिभावकसँग सोधेर निम्ननानुसार विवरण तयार गर्नुहोस् र कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् :

उद्योगको नाम	उत्पादन गर्ने वस्तु	प्रयोग

८. उपलब्ध जडीबुढीको विभिन्न भागहरू सङ्कलन गरी दरो कागजमा टाँसेर नाम लेखी जडीबुढी पुस्तिका तयार गर्नुहोस् ।
९. वरपर अवलोकन गरी कुन कुन ठाउँमा केकस्ता सावधानी अपाउनु पर्छ तालिका तयार गर्नुहोस् :

ठाउँ	के सम्बन्धी सुरक्षा	कसरी सुरक्षित हुने ?

१०. तपाईंलाई मनपर्ने असल बानीको सूची बनाउनुहोस् र साथीलाई देखाउनुहोस् ।

## कक्षा: ४

१. अभिभावक वा शिक्षकसँग सोधेर सुनिलस्मृतिको नाम कसरी रहन गएको हो भन्ने कुरा पत्ता लगाउनुहोस् र कक्षामा बताउनुहोस् ।

२. शिक्षकको सहयोगमा गाउँपालिका कार्यालय भ्रमण गर्नुहोस् र तलको तालिका भर्नुहोस् ।

गाउँपालिकाको नाम	अध्यक्षको नाम	कहिले निवार्चित भएको	बाँकी पदावधि

३. आफू र अभिभावकले बडा कार्यालयबाट लिएका सेवाहरूको सूची तयार गर्नुहोस् र कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

४. शिक्षकको सहयोगमा आफ्नो वरपर पाइने रैथाने बाजा, गीत, रैथाने प्रविधि र रैथाने बाली तलको तालिकामा भरेर देखाउनुहोस् :

रैथाने बाजाको नाम (कुनै पाँच)	स्थानीय गीत (कुनै एक, दुई हरफ)	रैथाने प्रविधि (कुनै पाँच)	रैथाने बाली (कुनै पाँच)

५. वरपरका धार्मिक तथा सांस्कृतिक सम्पदाहरूको फोटो सङ्कलन गरी पोस्टर तयार गर्नुहोस् र कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

६. वरपरका धार्मिक तथा सांस्कृतिक सम्पदाहरूका सम्बन्धमा निम्नानुसारका जानकारी सङ्कलन गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् :

सम्पदाको नाम	के का लागि प्रव्यात छ ?	अन्य जानकारी

७. आफ्नो बारीमा भएका फलफूलहरूको बोटको विभिन्न अवस्था (पात भरेको, फूल फूलेको, फल लागेको, फल टिप्ने बेला भएको) को फोटो खिच्नुहोस् र एलबम तयार गर्नुहोस् ।

८. आफ्नो घरबारीमा खेती गरीएको फलफूलका विभिन्न भागहरू (पात, फल, फूल आदि) सङ्कलन गरी किताबको पत्रमा प्रेस गरी केही दिन राखेर त्यसलाई दरो कागजमा टाँस्दै फलफूल पुस्तिका तयार गर्नुहोस् ।

९. यस वर्ष आफ्नो घरमा लगाइएको खाद्यबाली अवलोकन गरेर तथा अभिभावकसँग सोधेर तलको तालिका भर्नुहोस् :

अन्न बाली	तेलहन बाली	दलहन बाली

१०. आफ्नो घरमा परिकार बनाउने कार्यमा सहयोग गरी त्यसको अनुभव कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

११. आफूले घुमेको पर्यटकीय स्थल सम्बन्धी निम्नानुसार जानकारी सङ्कलन गरी तलको तालिका भर्नुहोस्:

घुमेको ठाउँ	स्थान	यस सम्बन्धी अनुभव

१२. आफ्नो टोलका साथीहरूसँग समूह बनाई नजिकको खोला सम्बन्धी निम्नानुसार जानकारी सङ्कलन गर्नुहोस् :

खोला वा नदीको नाम	उद्गम स्थल	प्रयोग अवस्था

१३. वरपर उपलब्ध हुने कुन जडीबुटीहरूको कुन भाग उपयोग हुन्छ, अभिभावकसँग सोधेर तलको तालिका पूरा गर्नुहोस्:

जडीबुटीको नाम	प्रयोग हुने भाग	केका लागि उपयोग हुन्छ ?

१४. आफ्नो घर वरपरको बजार अवलोकन गरी त्यहाँ देखिएका कुन कुन सामान कुन उद्योगबाट बनेको छ ? तालिका भर्नुहोस्:

सामानको नाम	उत्पादन गर्ने उद्योग	सामानको प्रयोग

१५. तपाईंले एक हप्ताभरी गर्ने कामको तालिका निर्माण गर्नुहोस् र शिक्षकलाई देखाउनुहोस् ।

## कक्षा ५

१. सुनिलस्मृतिमा अवस्थित कुनै ५ सम्पदाको नाम, स्थान, र विशेषता तलका तालिकामा भरी कक्षाकोठामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

सम्पदाको नाम	अवस्थित स्थान	विशेषता	कैफियत
१			
२			
३			
४			
५			

२. सुनिलस्मृति क्षेत्रको प्रमुख स्रोत साधन संरक्षणमा भइरहेका अभ्यास अवलोकन गरी सो अवस्थाको विवरण ५ बूँदामा उल्लेख गरी कार्डबोर्ड पेपरमा लेखेर कक्षाकोठाको भित्तामा टाँस गर्नुहोस् ।
३. तपाइँको पालिका वा छरछिमेकका कुनै एक विशिष्ट व्यक्तिको पहिचान गर्नुहोस र उहाँसँग कुराकानी गरी सो कुराकानीको आधारमा उहाँको जीवनी तयार गरी प्रस्तुत गर्नुहोस् ।
४. शिक्षकको सहयोगमा विद्यालयको किचेनमा सामुहिक रूपमा जाउलो, खिर, हलुवा या यस्तै कुनै एक परिकार बनाएर शिक्षक र साथीहरूसँग खानुहोस् र आफ्नो अनुभव बताउनुहोस् ।
५. स्थानीय विज्ञ व्यक्तिसँग सोधेर मादल, खैजेडी र ठेकी बनाउने तरिकाहरू तयार गरी शिक्षकको उपस्थितिमा साथीहरूलाई सुनाउनुहोस् ।
६. सालको या भोलाको पातबाट दुना र टपरी निर्माण गरी समूहमा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।
७. विपद्बाट बच्ने तरिकाहरू स्थानीय प्रबुद्ध व्यक्तिसँग सोधी सो बारेमा आफ्ना साथीहरूलाई बताउनुहोस् ।
८. गाउँपालिकाले गर्ने प्रमुख १० कार्यहरू जनप्रतिनिधिलाई सोधेर तयार गर्नुहोस् र कक्षाकोठामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।
९०. तलको तालिकामा सुनिलस्मृतिको उल्लिखित विवरण भर्नुहोसः

५ जातजाति	५ भाषा	५ सम्पदा	५ नदी	५ गाउँ	५ स्थानीय प्रविधि
१					
२					
३					
४					
५					

११. अभिभावकसँग सोधेर तपाइँको परिवारले गरेको खर्चमा फजुल खर्च नियन्त्रण गर्ने उपायहरू सुझाउनुहोस् ।

## कक्षा ६

१. सुनिलस्मृति क्षेत्रको भौगोलिक अवस्थिति र भौगोलिक विशेषता क्षेत्र भ्रमण गरी तलको तालिकामा भर्नुहोस् । कक्षाकोठामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

भौगोलिक अवस्था	अवस्थिति (स्थान)	विशेषता	कैफियत
भिर			
खुँज			
भावर			
दुन			
समथर			
फाँट			

२. सुनिलस्मृति क्षेत्रका प्रमुख बस्तीहरू मध्ये कुनै ५ बस्तीहरूको अवस्थिति र विशेषता अध्ययन गरी अध्ययन प्रतिवेदन पेस गर्नुहोस् ।
३. स्वच्छ वातावरण निर्माणमा स्थानीय क्षेत्रमा भएका रैथाने अभ्यासहरूको अध्ययन अवलोकन गरी विवरण तयार गरी प्रस्तुत गर्नुहोस् ।
४. रैथाने सिप र प्रविधि सम्बन्धमा कुनै एक रैथाने प्रविधि निर्माण गरी प्रस्तुत गर्नुहोस् ।
५. हाम्रो स्थानीय तहमा रैथाने कृषि उत्पादन लोप हुदै गएको सन्दर्भमा एकजना जानकार व्यक्तिसँग यसको संरक्षणका उपायहरूको बारेमा संवाद गरी प्राप्त विवरण प्रस्तुत गर्नुहोस् ।
६. सुनिलस्मृति क्षेत्रको कुनै दुई सम्पदाको अध्ययन अवलोकन गरी प्रतिवेदन पेश गर्नुहोस् ।
७. स्थानीय स्तरमा निर्माण गर्न सकिने कुनै एक परिकार निर्माणको तरिका उल्लेख गर्दै सोही अनुरूपको एक परिकार तयार गर्नुहोस् ।
८. सामुहिकता तथा मेलमिलापको संस्कृति विकासमा स्थानीय जनप्रतिनिधिहरूको भूमिका सम्बन्धमा छलफल गरी निष्कर्ष प्रस्तुत गर्नुहोस् ।
९. स्थानीय स्तरमा मनाइने कुनै दुई फरक चाडपर्वहरूको तुलनात्मक विवरण प्रस्तुत गर्नुहोस् ।
१०. सुनिलस्मृतिको नक्सा बनाइ ८ वटा वडा देखाउनुहोस् । उक्त नक्सा कक्षाकोठामा टाँस गर्नुहोस् ।
११. तपाईँको परिवारसँग सोधपुछ गरी एक महिनाको परिवारको खर्च विवरण प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

## कक्षा ७

१. हाम्रो गाउँघरमा परापूर्वकालदेखि प्रयोगमा आएको रैथाने उपचार पद्धतिको बारेमा स्थानीय जानकार व्यक्तिसँग छलफल गरी त्यसलाई संरक्षण गर्ने उपायहरू प्रस्तुत गर्नुहोस् ।
२. सुनिलस्मृति क्षेत्रको कृषि प्रणालीको आधुनिकीकरण गर्ने उपायहरूको सन्दर्भमा कृषि विज्ञासँग छलफल गरी निष्कर्ष प्रस्तुत गर्नुहोस् ।
३. कुनै दुई स्थानीय विशिष्ट व्यक्ति र सहिदहरूको जीवनी खोजी गरी निम्न विवरण प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

विशिष्ट व्यक्तित्व	सहिद	वैयक्तिक विवरण	योगदान	कैफियत
१	१			
२	२			

४. कुनै ५ लोपोन्मुख स्थानीय प्रविधि पहिचान गरी सो संरक्षण गर्ने उपायहरू खोजनुहोस् र आफ्नो विचार सहित प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

क्रियाशील गैर सरकारी संस्था	कार्य क्षेत्र	मुख्य योगदान (कार्य)
१	१	१
२	२	२
३	३	३
४	४	४
५	५	५

५. सुनिलस्मृति क्षेत्रमा क्रियाशील गैर-सरकारी संस्थाहरू ती संस्थाहरूले सुनिलस्मृति क्षेत्रमा गरेका प्रमुख कार्यहरू खोजी तलको तालिकामा भर्नुहोस् र प्रस्तुत गर्नुहोस् ।
६. रोल्पा जिल्लाको मुख्य विपद्धरू पहिचान गरी विपद् पूर्वतयारीका उपायहरू सम्बन्धमा छलफल गर्नुहोस् ।
७. चाडपर्वहरूलाई कम खर्चिलो र कम भडिक्लो बनाउन अपनाउनुपर्ने उपायहरूको खोजी गर्नुहोस् ।
८. रोल्पा जिल्लाको नक्सा बनाइ उक्त नक्सामा सुनिलस्मृति गाउँपालिका सङ्केत गर्नुहोस् ।
९. रोल्पा जिल्लाका प्रमुख नदीहरूको सूची तयार गरी सुनिलस्मृति क्षेत्रमा नदीले गरेको क्षति बारे सोधखोज गरी एक प्रतिवेदन तयार गर्नुहोस् ।
१०. आफ्नो जीवनको लक्ष्य पूरा गर्न एउटा सङ्क्षिप्त भविष्य योजना निर्माण गरी शिक्षकलाई देखाउनुहोस् ।

## कक्षा ८

१. तलको तालिका भर्नुहोस् र आफ्नो विचार निष्कर्षको रूपमा प्रस्तुत गर्नुहोस्:

रोल्पा क्षेत्रको प्रमुख ५ सम्पदा	रोल्पा क्षेत्रको प्रमुख ५ मूल्य मान्यता	रोल्पा क्षेत्रको प्रमुख ५ रैथाने प्रविधि	रोल्पा क्षेत्रको ५ प्रमुख भौगोलिक विशेषता	रोल्पा क्षेत्रको ५ प्रमुख पेसा	रोल्पा क्षेत्रको ५ प्रमुख संरचना

२. स्थानीय जीवजन्तु, वनस्पति, बाटो, जमीन, नदी, खोला जस्ता स्रोत साधनको विवेकशील प्रयोग गर्न अपनाउनुपर्ने उपायहरू सम्बन्धमा सरोकारवालाहरूसँग छलफल गरी आफ्नो निष्कर्ष सहित प्रतिवेदन पेश गर्नुहोस् ।
३. कक्षा २ मा अध्ययनरत विद्यार्थीहरूमध्ये कुनै १० जना विद्यार्थीहरूको एक दिनभर अध्ययन, अवलोकन गर्नुहोस् र उनीहरूको नैतिक मूल्य मान्यता तथा असल व्यवहार पहिचान गरी एउटा प्रतिवेदन प्रस्तुत गर्नुहोस् ।
४. कक्षा कोठामा साथीहरूको ३ समूह बनाइ विषय शिक्षकको सहयोगमा एउटा समूहले टपरी, अर्को समूहले डोको, अर्को समूहले नाम्लो तयार गर्न आवश्यक सामग्रीहरू जुटाइ निर्माण गरेर देखाउनुहोस् । यस कार्यमा सहयोगका लागि स्थानीय जानकार व्यक्तिलाई पनि कक्षाकोठामा आमन्त्रण गर्न सकिन्छ ।
५. तपाईंको समुदायको कुनै एक बस्तीको अध्ययन भ्रमण गरी तलको तालिका भर्नुहोस्:

बस्तीको नाम	मुख्य बसोबास गर्ने जाति	सम्भावित विपद्	बस्तीको विशेषता	बस्तीको इतिहास	बस्ती विकासका लागि गर्नुपर्ने मुख्य कार्यहरू

६. विद्यालयको करेसाबारी वा आफ्नो करेसाबारीबाट मुला र साग सडकलन गरी त्यसबाट गुन्दूक र सिन्की तयार गरी देखाउनुहोस् ।
७. जड्कफुड (न्युन पोषणयुक्त खाना) बाट बालबालिकाहरूको स्वास्थ्यमा पारेको नकारात्मक प्रभाव र त्यसबाट बच्ने उपायहरूको सन्दर्भमा खोजमुलक लेख तयार गरी प्रस्तुत गर्नुहोस् ।
८. रैथाने सिप तथा प्रविधि संरक्षण र विकासमा स्थानीय तहले गर्न सक्ने कार्यहरूको सन्दर्भमा जनप्रतिनिधिहरूसँग छलफल गरी निष्कर्ष प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

९. प्राकृतिक स्रोत साधनको संरक्षण र विवेकशील प्रयोगको लागि अपनाउनुपर्ने मुख्य उपायहरूको सूची तयार गरी छलफल गर्नुहोस् ।
१०. लुम्बिनी प्रदेशको नक्सा बनाइ सुनिलस्मृति गाउँपालिका नक्सामा देखाउनुहोस् ।
११. म र मेरो भविष्य शीर्षकमा एउटा निवन्ध लेखेर शिक्षकलाई देखाउनुहोस् ।
१२. जीवनवृत्ति विकास योजना निर्माणको लागि जानकार व्यक्तिसँग छलफल गरी यसको महत्त्व र आवश्यकता प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

नेपालको वर्तमान विद्यालय तहको पाठ्यक्रम संरचना

एकीकृत पाठ्यक्रम २०७६

आधारभूत तह कक्षा (१-३)

क्र.स	विषय	पाठ्यघणटा	कार्यघणटा
१	नेपाली	५	१६०
२	अङ्ग्रेजी	४	१२८
३	गणित	४	१२८
४	हाम्रो सेरोफेरो	८	२५६
५	मातृभाषिक सिप तथा स्थानीय विषय	५	१६०
	जम्मा	२६	८३२

आधारभूत तह कक्षा (४-५)

क्र.स	विषय	पाठ्यघणटा	कार्यघणटा
१	नेपाली	५	१६०
२	अङ्ग्रेजी	५	१६०
३	गणित	५	१६०
४	विज्ञान तथा प्रविधि	५	१६०
५.	सामाजिक अध्ययन तथा मानव मूल्य शिक्षा	५	१६०
६.	स्वास्थ्य, शारीरिक तथा सिर्जनात्मक कला	३	९६
७	मातृभाषा तथा स्थानीय विषय	४	१२८
	जम्मा	३२	१०२४

आधारभूत तह कक्षा (६-८)

क्र.स	विषय	पाठ्यघणटा	कार्यघणटा
१	नेपाली	५	१६०
२	अंग्रेजी	५	१६०
३	गणित	५	१६०
४	विज्ञान तथा प्रविधि	५	१६०
५.	सामाजिक अध्ययन तथा मानवमूल्य शिक्षा	५	१६०
६.	स्वास्थ्य, शारीरिक तथा सिर्जनात्मक कला	३	९६
७	मातृभाषा तथा स्थानीय विषय वा संस्कृत शिक्षा	४	१२८
	जम्मा	३२	१०२४

## माध्यमिक तह कक्षा (९-१०)

क्र.स	विषय	पाठ्यग्रन्थ	कार्यग्रन्थ
१	नेपाली	५	१६०
२	अङ्ग्रेजी	५	१६०
३	गणित	५	१६०
४	विज्ञान तथा प्रविधि शिक्षा	५	१६०
५.	सामाजिक अध्ययन तथा मानव मूल्य शिक्षा	४	१२८
६.	ऐच्छिक प्रथम	४	१२८
७	ऐच्छिक द्वितीय	४	१२८
	जम्मा	३२	१०२४

## सन्दर्भसामग्रीहरू

पाठ्यक्रम विकास केन्द्र (२०५७), प्राथमिक शिक्षा पाठ्यक्रम, २०४९ (कक्षा १-५) (संशोधन), सानोठिमी, भक्तपुर :लेखक ।

पाठ्यक्रम विकास केन्द्र (२०६०), स्थानीय पाठ्यक्रम निर्माण निर्देशिका, २०६०, सानोठिमी, भक्तपुर : लेखक

पाठ्यक्रम विकास केन्द्र (२०६२), प्राथमिक शिक्षा, २०६२ (कक्षा १-३), सानोठिमी, भक्तपुर : लेखक ।

पाठ्यक्रम विकास केन्द्र (२०६३), राष्ट्रिय पाठ्यक्रम प्रारूप, २०६३, सानोठिमी, भक्तपुर : लेखक ।

पाठ्यक्रम विकास केन्द्र (२०६४), स्थानीय पाठ्यक्रम निर्माण निर्देशिका (प्राथमिक तह) २०६४, सानोठिमी, भक्तपुर : लेखक ।

पाठ्यक्रम विकास केन्द्र (२०६५), प्राथमिक शिक्षा, २०६२ (कक्षा ४-५), सानोठिमी, भक्तपुर : लेखक

पाठ्यक्रम विकास केन्द्र (२०६५), स्थानीय पाठ्यक्रम निर्माण र कार्यान्वयसम्बन्धी सचेतना सामग्री, २०६५, सानोठिमी, भक्तपुर : लेखक ।

पाठ्यक्रम विकास केन्द्र (२०६५), स्थानीय पाठ्यक्रम : स्रोत सामग्री, २०६७, सानोठिमी, भक्तपुर : लेखक ।

नेपालको संविधान (२०७२), नेपाल कानुन किताव खाना: काठमाडौं ।

पोखरेल, डा. हरिप्रसाद र देवकोटा, दुर्गाराज (२०७५) प्राथमिक शिक्षक दिग्दर्शन, काठमाडौँ: पिनाकल प्रकाशन ।

पाठ्यक्रम विकास केन्द्र (२०७५), विद्यालय शिक्षाको राष्ट्रिय पाठ्यक्रम, २०७५, मस्यौदा सानोठिमी भक्तपुर: लेखक ।

आधारभूत तहको एकीकृत पाठ्यक्रम (२०७७), पाठ्यक्रम विकास केन्द्र, सानो ठिमी भक्तपुर ।

Subedi, R. P (2012). Development and Implementation of Local Curriculum in Nepal, Dissertation for Master's of Philosophy in Education: Tribhuvan University (Unpublished).

[www2.unescobkk.org/elib/publications/building\\_curriculum](http://www2.unescobkk.org/elib/publications/building_curriculum).

# सुनिलस्मृतिको पहिचान

सुनिलस्मृति गाउँपालिकाका द वटा बडाबाट स्थानीय पाठ्यक्रमका लागि सङ्कलित विषवस्तुहरूको विवरण

बडा नं. १

भूगोल

अवस्थिति- पूर्वमा घोडेखोला, पश्चिममा कोछाप खोला, उत्तरमा माडी खोला र दक्षिणमा रुन्टीगढी गा.पा को सिमाना

तापक्रम- अधिकतम तापक्रम ३५ डिग्री र न्यूनतम तापक्रम ५० डिग्री

भू- बनोट- उच्च भूभाग, थामा लेक र न्यून भूभाग ओवाड तिनतुक फेदि

माटो- रातो माटो, बलौटे माटो, चिम्टाइलो माटो, पागो माटो, फुसो माटो, सेतो माटो र कालो माटो

## १. हाम्रो सम्पदा

### प्राकृतिक सम्पदा

- खोलानाला- घोडेखोला, माडि खोला, उर्लिखोला, सिमखोला, कोछापखोला, कलड खोला, गौमती खोला, प्युपा खोला, गाँड खोला, कमेरी खोला, झाँकि खोला,
- वनजङ्गल- साल, सिसौ, सल्ला, खयर, लालिगुरासँ, हर्रो, बर्रो, दालचिनी

### साास्कृतिक सम्पदा-

- शिवालय मन्दिर, देवी मन्दिर, बराह थान मन्दिर, शिव मन्दिर, खड्कथान मन्दिर, दारेमस्ट मन्दिर, सिद्धबराह मन्दिर

### पर्यटकीय क्षेत्र-

- रेडसोइल पार्क (रातोमाटो पार्क), शिव गुफा, भ्याले ओडार (सिलाजित पाईने), थाम्कालेक (प्यारागलाईडिङ्को लागी), कुटिडाँडा, तुसरपानी लेक, थुम्पाकी लेक

### गीत सङ्गीत

- नाचगान- भ्याउरे नाच, पैसारी नाच, सिडारु नाच, लोकगीत,
- वाद्यवादन- मादल, दमाह, बासुरी, सारड्गी,

### स्थानीय इतिहास / खेल-

- भलिवल, फुटवल, डन्डिवियो, चारकोठे, कपडी

### चालचलन-

- धार्मिक, साँस्कृति, सामाजिक सहिष्णुता, भातृत्व र एकताको भावना

## २. स्वास्थ्य र सरसफाइ

### पोषणयुक्त खाना

- अन्न - धान, मकै, गहूँ, जौ,
- फलफूल - आप, मेवा, बेलौती, केरा, सुन्तला, पलम, आरु, तिदु
- तरकारी/सागपात - काउली, बन्दा, सिमी, बोडा, भारी, भिन्डी, टमाटर, आलु, प्याज, लसुन, गाजर, फर्सी, रायो
- पशुजन्य - दूध, दही, घ्यू, मासु, अण्डा
- दलहन - मास, झिलिङ्गे, गहत, चना, केराउ, अरहर, मुसुरो
- स्थानीय परिकार - भात, ढिडो, रोटी, भट्टमकै, सातु, खिचडी, सिस्नोको साग, गुन्दुक
- सरसफाइ - एक घर एक धारा, पूर्ण सरसफाइ उन्मुख, खुलादिसा मुक्त, पूर्णखोप मुक्त, हात धुने बानी, शुद्ध पिउने पानी

### ३. हाम्रो पेशा व्यावसाय र जीविकोपार्जन

- कृषि - व्यावसायिक तरकारी खेती, मसलादार खेती, पशुपालन, फलफूल खेती
- उद्योग - मादल, दमाहा, सारङ्गी, खुकुरी बनाउने
- गैरकृषि - किराना पसल, होटेल, फेन्टी, हार्डवयर, टेलरिङ् (सिलाई, कटाई), मिल (कुटानी/पिसानी), फर्निचर
- जडीबुटी - सिलाजित, लहरे गुर्जो, दालचिनी, टिम्बुर, मलायागिरी, अमला, ढुङ्गे फूल, बोझो, हर्रो-बर्रो, निम, तुलसी

### ४. रैथाने सिप र प्रविधि

- रैथाने सिप र प्रविधि - मादल बनाउने (ओबाड), आरन, सारङ्गि बनाउने/बजाउने, खुकिरी बनाउने ओबाड/भलबाड), डोका, नाम्लो, दाम्लो, कुचो, ढकिया, मुढा, सुपो, मान्द्रो, ढिकि, कोल, जाँतो बनाउने
- उपचार पद्धती - भारफुक/भाँकी, जडीबुटी/आयुर्वेद, स्वास्थ्य संस्थामा उपचार

### ५. विशिष्ट व्यक्ति र सहिद

### विशिष्ट व्यक्ति तथा सहिदहरू

- धर्मेन्द्र शाह (शिशिर), विरेन्द्र खत्री, जनार्दन खत्री, हरी खत्री (आस्था), विष्णु खत्री (प्रकाश), गिरबहादुर सुनार, वसन्त पुन (विकास), शिवराम नेपाली, बलबहादुर कुवर, विश्व कुवर, वामदा पोखेल, चेतलाल वि.क, नारायण खत्री
- सम्मान- शहिद स्तम्भ, मन्दिर, गेट, शिलिक निर्माण
- जेष्ठ नागरिक तथा अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूको सम्मान- जेष्ठ नागरिक क्लब, सामाग्री वितरण, सम्मान, भत्ता वितरण, छात्रवृति कार्ड वितरण, अपाङ्गमैत्री संरचना, जेष्ठ नागरिक कार्ड वितरण

## ६. सुरक्षा, सावधानी र विपद् व्यवस्थापन

- सुरक्षित हुने उपायहरू
- सावधानी सीप
- विपद् र यसको व्यवस्थापन
- खुलाचौर, सुरक्षित आवास गृह, सूचना प्रणाली
- समुदाय स्तरमा विपद् व्यवस्थापन समिति
- आपतकालीन कोष
- रिचार्ज पोखरी, वृक्षारोपण, मुहान संरक्षण
- थोपा सिँचाई, विद्यालय, स्वास्थ्य भवन, प्लाष्टिक टनेल

## ७. म र मेरो भविष्य

- जिवनपयोगी सीप- आचरण, नैतिकता, स्वास्थ्य, श्रम, रुची, शैक्षिक ज्ञानसँग सम्बन्धित सिप
- विविधताको सम्मान- एकता, समानता, समता, भातृत्व, प्रेम, सहिस्णुता, विभेदरहित संस्कार विकास

### गाउँटोल:

सिमखोला, टिमुरकोट, थुम्पाकी, लेक, मालकुनी, थुम्माकी माझटोल, धारवाड, उर्लिखोला, भलुवाड, गोलवाड, टाकुरा, पञ्चकोट, तुसरपानी, बरडाँडा, घोडाकोट, बरनेटा, कुमाल टाकुरा, गन्धर्वबस्ती, खाडडाँडा, सरडधारा, सेरपाटा, सानो बरनेटा, सानोटापु, सेरपाटा, लोरेआँप, झाँकीखोला, सेलारी, सल्लीपिपल, तिनतुक, ओवाड, ढिकपुर, तल्लोटोला, टाकुरा, थापाखोरे, प्युपा, भेदीटोला, भित्ता, धाराडाँडा, उपल्टोल, डाँडा, कोटफेरा, बाजबारी

### जनजीवन

- भेषभूषा- पुरुषको हकमा: कमिज, पाइन्ट, दौरा सुरुवाल, कोट, टोपी  
महिलाको हकमा: गुन्यु, चोली, सुरुवाल कुर्ता, धोती
- भाषा- सम्पूर्ण नेपाली भाषीहरू
- धर्म- हिन्दू, क्रिस्चियन
- चाडपर्व- दसैँ, तिहार, तिज, माघे संग्राँती, चैते दसैँ, होली, शिवरात्री, कुलपूजा
- जातजाति- ब्राह्मण, क्षेत्री, वैश्य, दलित,  
**ब्राह्मण-** पोखेल, रिजाल

### जनजाती- मगरहरू

क्षेत्री- खत्री, ठकुरी, भण्डारी, महरा,

दलित- कामी, सार्की, दमाई, गन्धर्व

अन्य- गिरी, भारती, कवर

## मोटर बाटो

- किमिचौर- घोडागाउँ-गोरनेटा-सुर्पाल
- किमिचौ-घोडागाउँ-जेदवाड-माडिचौर
- घोडागाउँ-कलडखोला-पञ्चकोट-उर्लिखोला-थुम्पाकी
- घोडागाउँ-भलबाड-धारबाड-थुम्पाकी-धरमपानी
- थुम्पाकी-सिमखोला
- तुसरपानी-वरडाँडा
- सरडधारा-बरनेटा-घोडाकोट
- प्युपा-हे.पो
- छात्राबास- बरनेटा
- पेदि-तिनतुक-ओवाड
- थापाखोरे-माडिखोला
- तल्लोटोल-ठिकपुर-ओवाड
- तल्लोटोल-थापाखोरे-धाराडाँडा
- सेरपाटा-सल्लिपिल-ठिकपुर
- सेलारी-सल्लिपिल-रेडसोइल पार्क
- वनघर खोला-डाँडा, खाडडाँडा-गन्धर्व बस्ति, चिउरीबोट-धाराडाँडा, गौमती खोला-थापा टोल-बोर्डिङ, प्युठानीआँप-बाभो बारी-हे.पो, लोरेआँप-कमेरी खोला

## संरचना

दक्षिणतर्फ भिरालो भाग, पूर्व र उत्तरमा समथर भाग रहेको, उवडखावड रहेको

सङ्घ संस्थाहरू: वडा कार्यालय, स्वस्थ्य चौकी, विद्यालय

- सामुदायिक- ५, मा.वि (१-१२)- १, आ.वि (१-८) -१, प्रा.वि (१-५) -१, प्रा.वि (१-३)- २  
बा.वि.के- ७, निजि- १, आ.वि (१-८)- १, हुलाक- १, सरकारी भवन- २

## गैरसरकारी सङ्घ संस्था

- सामुदायिक वन-६, पदमरे सामुदायिक वन, थुम्पाकी, थामपोखरा सामुदायिक वन, पञ्चकोट, सिद्धबहरा सामुदायिक वन, तुसरपानी, जनार्दन स्मृति सामुदायिक वन, घोडाकोट, रातामाता सामुदायिक वन, घोडागाउँ, कलडखोला सामुदायिक वन, घोडागाउँ, युवाक्लव-२, प्रकृति युवाक्लव, सहिदस्मृति युवा क्लव, सहकारी संस्था-१, जागृति कृषि महिला समूह

## बडा नं २

नामः सुनिलस्मृतिको गौरव

### १. हाम्रो सुनिलस्मृति

#### भूगोल

**अवस्थिति** - पूर्वमा लुङ्गी नदि (सुवर्णावती), पश्चिममा धम्पा खोला, उत्तरमा हलहले चौरदेखि गल्याडखोला र दक्षिणमा लुङ्गी माडी खोला (सुवर्णावती र माण्डवी खोला)

**तापक्रम** : अधिकतम तापक्रम ३८ डिग्री सेल्सियस र न्यूनतम तापक्रम ५ डिग्री सेल्सियस

**भू-बनोट (संरचना)** : भिरालो र समथर भूभाग (उच्च भू-भाग टोड्के लेक र न्यून भू-भाग चतुर्भुज)

**माटो** : रातो माटो, बलौटे माटो, चिम्टाइलो माटो, पागो माटो, फुस्रो माटो, सेतो माटो र कालो माटो

**जनजीवन** : यस बडामा विभिन्न जातजातिका मानिसहरू बसोबास गर्छन् । जस्तैः ब्राह्मण, ठकुरी, क्षेत्री, जनजाति, दशनामी र दलित । उनीहरूको जीवनशैली निम्नदेखि मध्यम स्तरको छ । जातीय विविधता हुँदाहुँदै पनि यहाँका जातिहरूको लवाइखुवाइ समान प्रकृतिको देखिन्छ ।

**सङ्घ-संस्था** : विद्यालयहरू - द वटा

त्रिपुरेश्वरी मा.वि खुङ्गी, ज्योति प्रकाश मा.वि. हरिगाउँ, हृदयश्वरी आ.वि. हिले, ज्ञानोदय आ.वि. महेन्द्री, रामज्योति प्रा.वि. खलसिङ्गे, कालिका प्रा.वि. खुङ्गीकोट, दिपेन्द्र प्रा.वि. धनाचौर, सरस्वती प्रा.वि. गोगनपानी

**स्थानीय क्लबहरू** :

चतुर्भुज युवा क्लब, सिर्जनशील युवा क्लब, सुस्मितास्मृति युवा क्लब, फ्युचर स्टार युवा क्लब, शीतल छहारी युवा क्लब, समाज रूपान्तरण युवा क्लब, शिवालय युवा क्लब, इन्टर स्पोर्ट्स् युवा क्लब,

**अन्य सङ्घ संस्थाहरू** :

इ.प्र.का. खुङ्गी, स्वास्थ्य चौकी खुङ्गी, इलाका हुलाक कार्यालय खुङ्गी, चतुर्भुज महिला बचत तथा क्रष्ण सहकारी संस्था, विभिन्न सामुदायिक वनहरू ।

**बाटो** :

भालुबाड लिबाड जोड्ने मुख्य सडक, खुङ्गी महेन्द्री हुँदै हरिगाउँ जोड्ने मोटरबाटो, खुङ्गी खुङ्गीकोट हुँदै गोगनपानी जोड्ने मोटरबाटो, देउखुरी खोला हुँदै हिले गोगनपानी जोड्ने मोटरबाटो ।

**गाउँटोल** :

हरिगाउँ, महेन्द्री, खलसिङ्गे, गोगनपानी, खुङ्गीकोट, खुङ्गी, माडीचौर, लालिटबाड, धनाचौर, हिले

## २. हाम्रो सम्पदा

### प्राकृतिक सम्पदा

- खोलानाला : लुङ्गी नदी, माडी नदी, देउखुरी खोला, भाँक्री खोला, धम्पा खोला पानी खोला, वरदरी खोला, यारी खोला, पावाड खोला, सुर्जी खोला खोला, माझी खोला,
- वनस्पति : साल, सिसौ, सल्ला, खयर, लालिगुरासँ, हर्रो, बर्रो, दालचिनी, टिमुर, चिउरी, साज, जामुन, व्यार, रोहिनी, अमला, बाँस, आँप, निंगालो, पैँया,
- जीवजन्तु : बाघ, घोरल, राते, बँडेल, दुम्सी, स्याल, लङ्गुर, बाँदर, खरायो, मयुर, कालिज, तित्रो, काग, चिल

### साँस्कृतिक सम्पदा

शिव पाञ्चायन मन्दिर, त्रिपुरासुन्दरी देवी मन्दिर, बराह मन्दिर, कालिका मन्दिर, शिद्धस्थान मन्दिर, जार मन्दिर, खुङ्गीकोट दरबार

### धार्मिक पर्यटकीय क्षेत्र :

शिव पाञ्चायन मन्दिर क्षेत्र, त्रिपुरासुन्दरी देवी मन्दिर क्षेत्र, खुङ्गीकोट दरबार क्षेत्र, महेन्द्री बराह मन्दिर क्षेत्र

जातजाति : ब्राह्मण (सुवेदी, अधिकारी, रेगमी, आचार्य)

ठकुरी (शाह, सिंह, मल्ल, चन्द)

क्षेत्री (विष्ट, खत्री, महरा, बोहरा, बुढाथोकी, खड्का)

जनजाति (थापा, घर्ति, पुन, राना, रोका, बुढा, नेवार)

दशनामी (गिरी, पुरी, भारती)

दलित : (विश्वकर्मा, परियार, मरमथानी, रम्जाली, नेपाली, सुनार, सार्की)

### गीत सङ्गीत :

भ्याउरे नाच, सिङ्गारु नाच, लोकगीत, दोहोरी गीत, होली गीत

### वाद्यवादन:

मादल, दमाहा, बाँसुरी, सारङ्गी, पञ्चेबाजा

### चालचलन :

जन्म संस्कार : ब्राह्मण, क्षेत्री, ठकुरी र दशनामीको नामाकरण एघारौँ दिनमा, अन्नप्रासन ६ महिनामा, नामाकरण ब्राह्मणबाट जनजातिको न्वारान ५ दिनमा, अन्नप्रासन ६ महिनामा, नामाकरण प्रायजसो जैसीबाट, दलितको न्वारान ३ दिनमा, ५ दिनमा, अन्नप्रासन ६ महिनामा नामाकरण प्रायजसो जैसीबाट

विवाह संस्कार : विवाह: ब्राह्मण, क्षेत्री, ठकुरी र दशनामीको विवाह ब्राह्मणबाट, जनजाति र दलितको विवाह आफ्नै इष्टबाट

**मृत्यु संस्कार :** ब्राह्मण, क्षेत्री, ठकुरी, जनजाति र दलितहरूलाई दाह गरिने र दशनामीहरूलाई खाल्डोमा समाधि गराइन्छ, ब्राह्मण, क्षेत्री, ठकुरी र दशनामीको काजकृया १३ दिन सम्म र जनजाति र दलितको ३ देखि १३ दिनसम्म काजकृया

**स्थानीय खेल :**

फुटबल, भलिवल, डन्डिबियो, चारकोठे, कपडी, धनुषकाँड, बाघचाल, भाले जुधाई, पुतली जलाउने खेल

### ३. स्वास्थ्य र सरसफाई

**पोषणयुक्त खाना**

- अन्न : धान, मकै, गहुँ, जौ, कोदो, फापर, लटे, जुनेलो
- फलफूल : आँप, मेवा, बेलौती, केरा, सुन्तला, पलम, आरु, तिदु, नास्पाती, अनार, कागती,
- तरकारी/सागपात : काउली, बन्दा, सिमी, बोडी, भाजी, भिन्डी, टमाटर, आलु, प्याज, लसुन, गाजर, फर्सी, रायो
- पशुजन्य : दूध, दही, घ्यू, मासु, अण्डा
- दलहन : मास, भिलिङ्गे, गहत, चना, केराऊ, अरहर, मसुरो,

**स्थानीय परिकार**

भात, आटो, दाल, रोटी, भट्टमकै, सातु, खिचडि, सिस्नोको साग, सिन्की, सुख्खा साग

**सरसफाई:**

एक घर एक धारा, पूर्ण सरसफाई उन्मुख, खुला दिसामुक्त, पूर्णखोप युक्त, हात धुने बानी, शुद्ध पिउने पानी,

### ४. हास्त्रो पेशा व्यावसाय र जीविकोपार्जन

**कृषि:**

**व्यावसायिक तरकारी खेती :** (टमाटर, गोभी, काउली, भान्टा, सिमी, लौका, काँका, भिन्डी)

**मसलादार खेती :** (प्याज, लसुन, बेसार, अदुवा)

**पशुपालन :** (भैंसी, गाई, बाखा, बझगुर, भेडा, कुखुरा, हाँस, परेवा)

**फलफूल खेती :** (आँप, मेवा, बेलौती, केरा, सुन्तला, आरुबखडा, आरु, तिदु, नास्पाती, अनार, कागती, लिची,

कटहर)

**उद्योग :** मादल, दमाहा, सारझगी, खुकुरी बनाउने

**गैरकृषि :** किराना पसल, होटेल, फेन्सी, हार्डवयर, टेलरिङ् (सिलाई, कटाई), मिल (कुटानी/पिसानी), फर्निचर

**जडीबुटी :** सिलाजित, लहरे गुर्जो, दालचिनी, टिम्ब्वुर, मलायागिरी, अमला, दुङ्गे फूल, बोझो, हरो-बरो, निम, तुलसी

#### ५. रैथाने सिप र प्रविधि

**रैथाने सिप र प्रविधि :** मादल बनाउने (महेन्द्रीमा), आरनको काम गर्ने, डोका, नाम्लो, दाम्लो, कुचो, ढकिया, मुढा, सुपो, मान्द्रो, ढिकि, कोल बनाउने

**उपचार पद्धति :** भारफुक, भाँकी, जडीबुटी, आयुर्वेद, स्वास्थ्य संस्थामा उपचार

#### ६. विशिष्ट व्यक्ति र सहिद

- विन बहादुर परियार, रमेश गिरी, शान्तराज घर्ती, मीना वि.क., राज कुमार घर्ती, लोकेन्द्र गिरी, लिलु गिरी, टोप जड्ग सिंह

**विशिष्ट व्यक्ति र सहिद प्रति सम्मान :**

मौन धारण, सहिद गेट निर्माण, सहिद चौतारी, सहिद परिवारलाई राहत

**जेष्ठ नागरिक सम्मान :**

सामाजिक सम्मान, जेष्ठ नागरिक क्लब, सामाग्री वितरण, जेष्ठ नागरिक कार्ड वितरण

**अपाङ्गता भएका तथा असक्त उत्थान :**

सहयोग सामाग्री वितरण, अपाङ्गमैत्री संरचना निर्माण, छात्रवृत्ति, अपाङ्ग कार्ड वितरण

#### ७. सुरक्षा, सावधानी र विपद् व्यवस्थापन

**विपद् र यसको व्यवस्थापन :**

- खुलाचौर, सुरक्षित आवास, सूचना प्रणाली
- समुदाय स्तरमा विपद् व्यवस्थापन समिति
- आपतकालीन कोष

#### ८. म र मेरो भविष्य

**जीवनोपयोगी सीप:**

आचरण, नैतिकता, स्वास्थ्य, श्रम, रुची, शैक्षिक ज्ञानसँग सम्बन्धित सीप

**विविधताको सम्मान:**

एकता, समानता, समता, भातृत्व, प्रेम, सहिष्णु व्यवहार, विभेदरहित संस्कारको विकास भएको छ ।

## बडा नं ३

१ भूगोलः पूर्व पश्चिम दक्षिणी भेग पक्की मोटर बाटोले छोएको, उत्तर पूर्वतिर गजुल खोला र फगाम खोलाले छोएको उत्तरतिर खारा खोला सिमाना परेको ।

जनजीवनः प्राय मानिसहरू वैदेशिक रोजगारीमा आधारित, केही मानिसहरू परम्परागत कृषिमा निर्भर भएको ।

सङ्घ संस्थाहरूः देवीस्थान युवा क्लब, युनाइटेड मिभिड युवा क्लब, एकता महिला समूह ।

बाटो गाउँटोलः सल्लेरीदेखि लम्पुजासम्म पक्की मोटर बाटो रुइनिवाड लौवाडसम्म कच्ची बाटो, गजुल जाने घुम्ती उपल्लोखारा कच्ची बाटो, गजुल जाने घुम्ती भूमेथान हुँदै तल्लो खारा सम्म सुलीचौर बस पार्क ओखारी हुँदै सुनिल मार्गसम्म कच्ची मोटरबाटो ।

टोलः रुइनिवाड, फर्साचौर, ओखारी, पोखराधारा, तल्लोखारा, लौवाड उपल्लो थर, मिभिड ठूलो गाउँ (तल्लो थर), हरोवाड ।

### २. हाम्रो सम्पदाः

प्राकृतिकः वनजङ्गल, खोलानाला, थामचुनगैरा सामुदायिक वन, वराहथान सामुदायिक वन, हरेधारा सामुदायिक वन, सल्लेरी पोखरी सामुदायिक वन, खारापखेरा सामुदायिक वन, धारागैरा सामुदायिक वन, ब्रह्मथान सामुदायिक वन, विच्छमधुरी सामुदायिक वन ।

सांस्कृतिकः

धार्मिक पर्यटकीयः घायथान (कुलपूजाको मन्दिर) थाम (सिद्धथान कुलपूजा) वराहथान

जीव जन्तुः घोरल, राते, कालिज

जातजातिः क्षेत्री, मगर, दलित

गीतः ठाडेभाका

वाद्यवादनः मादल, दमाहा, नरसिंह, ट्याम्को सहनाइ, भुर्मा, भोकर, बाँसुरी

स्थानिय इतिहासः

खेलः भलिवल

### ३. स्वास्थ्य सरसफाइः

पोषणयुक्त खाना: बालबालिकालाइ पोषण भत्ताको व्यवस्था

स्थानीय परिकारः ढिँडो र सिस्नो, मकैको रोटी, मकैको खाजा

सरसफाइः सामान्य

### ४. हाम्रो पेशा व्यवसाय र जीविकोपार्जनः

कृषिमा आधारित

उद्योगः चप्पल, उद्योग, घरमा पशुपालन

**जडीबुटी:** टिमुर, बेसार, भकिम्लो, अमला, दालचिनी

**अन्नबाली:** गहुँ, जौ, मकै, फापर, कोदो, आलु

**फलफुल:** आँप, बेलौती, काँक्रो

#### ५. रैथाने सिप प्रविधि उपचार पद्धतिः

**रैथाने सिप:** डोको बुन्ने, हलो जुवा बनाउने, चकटी, गुन्दी बुन्ने, माछा मार्ने जाल बुन्ने

**प्रविधिः**

**उपचार पद्धतिः** धामीभाँक्री

**घरेलु सामाग्रि निर्माणः** हाँसिया, कोदालो, फालो

#### ६. विशिष्ट व्यक्ति र सहिद

**बालाराम घर्ती योगदानः** बाटो घाटो निर्माण, खानेपानीको व्यवस्था र साँस्कृतिक सम्पदा संरक्षणमा सहयोग

**जेष्ठ नागरिक सम्मानः** जेष्ठ नागरिक र अपाङ्गता भएका तथा अशक्त भएकाहरूको लागि सामाजिक सुरक्षा भत्ताको व्यवस्था

#### ७. सुरक्षा सावधानी र विपद् व्यवस्थापनः

**विभिन्न सङ्घ संस्थाहरूले सावधानी सुरक्षा सम्बन्धी तालिमहरू प्रदान गरेको, विद्यालयहरूबाट विपद् व्यवस्थापनको लागि समय समयमा प्रशिक्षण दिने गरेको,**

#### ८. म र मेरो भविष्यः

**जीवनोपयोगी सिपः** महिलाहरूका लागि सिलाइ कटाइ सिप प्रदान, मुढा बुन्ने तालिम प्रदान, तरकारी खेती बाखा पालन, माछा पालन, कुखुरा पालन

**विविधताको सम्मानः** सहिष्णुता पेशा धर्म सहयोगका भावना सामाजिक रूपमा छुवाछुतको भावना नराखेता पनि व्यक्तिगत रूपमा पुरानो पुस्ताले केही मात्रामा छुवाछुतको भावना कायम राखेको

(१. श्री सिता शर्मा, २. श्री भुपेश घर्ती मगर, ३. श्री रतन सुवेदी, ४. धिरेन्द्र घर्ती मगर)

## वडा नं ४

### १. हाम्रो सुनिलस्मृति

#### भूगोलः

रोल्या जिल्लाको स्थानीय तह अन्तर्गत सुनिलस्मृति गा.पा. भित्र अवस्थित वडा नं. ४ सुलिचौर क्षेत्र पूर्वमा वडा नं. ८ अरेश, पश्चिममा वडा नं. ३ मिभिड, उत्तरमा लुङ्गी गापा वडा नं. ५ वडाचौर र दक्षिणमा वडा नं. २ खुङ्गी र प्युठानको बीचमा रहेको छ। यहाको धरातल उकालो ओरालो डाँडापाखा भिर पखेरा खेतीयोग्य जमिन वनजङ्गल आदि।

#### जनजीवनः

बसोबास गर्ने मानिसको जनजीवन कृषि क्षेत्र, व्यापार क्षेत्र, रोजगारीको क्षेत्र आदि रहेको देखिन्छ।

संरचना: देवी मन्दिर, शिव मन्दिर,

प्रमुख व्यापारिक क्षेत्र: सुलिचौर बजार

#### सदूच संस्थाहरूः

१. श्री सूर्योदय मा.वि. सुलिचौर
२. श्री जनता आ.वि. कोइरालखर्क
३. श्री सरस्वति प्रा.वि. बाग्मा
४. श्री जलजला इङ्गलिश बोर्डिङ स्कूल सुलिचौर

#### बाटोः

यस वडा भित्र चकचके लिवाड सडकखण्ड भित्र पर्ने छिन्नेदेखि मिभिड सम्मको पक्की मोटरबाटो, रुझिनिवाड जोड्ने पक्की मोटर बाटो, सुलिचौर बस पार्क मिभिड जोड्ने कच्ची मोटर बाटो, सुलिचौर अरेश जोड्ने कच्ची मोटरबाटो सुलिचौर कोइरालखर्क कच्ची मोटरबाटो।

#### गाउँ टोलः

- १ छिन्ने
- २ सुलिचौर
- ३ बाग्मा
- ४ कोइरालखर्क
- ५ बाउवाड

### २. हाम्रो सम्पदा

#### प्राकृतिकः

वनजङ्गल, कृषि, भूमिमाटो, ढुङ्गा खोला (गजुल खोला लुङ्गी खोला जुतुङ्गेखोला) बाटो घाटो, खानेपानीका मुहान जडीबुटी, मैदान भिरपाखा।

## साँस्कृतिकः

चाडपर्व, मठ मन्दिर, धर्म, भेषभूषा, रहनसहन, बोलीचाली, चालचलन, मेलापात आदि ।

**धार्मिक पर्यटकीयः** देवी मन्दिर, शिव मन्दिर, कुलपूजा

**जातजाति:** घर्ती मगर, रोका मगर, पुन मगर, बुढा मगर, सुनार, विक, परियार, आग्री, रसायली, गिरी, पुरी, के सी, बुढाथोकी, थापा, ठकुरी, सुवेदी, पोखेल, भण्डारी, उपाध्याय, ज्ञाली, प्रजापती, नेवार, मुसलमान आदि ।

**गीत सङ्गितः** नेपाली लोक सङ्गित, भ्याउरे भाका, ठाडो भाका, गीत, भजन कृतन आदि ।

**वाद्यवादनः** दमाहा, भ्याली, मादल, बासुँरी, नरसिंह, सनाही, गितार, भोगर, शड्ख आदि

**चालचलनः** परापूर्व कालदेखि चल्दै आएका रितिरिवाज, परम्परा, रहनसहन, पैँचो, पर्म साथै बजार क्षेत्रमा पश्चिमी संस्कृतिको पुनरागमन ।

**खेलः** भलिवल, डन्डी बियो, टिता, कुथुर्के, टिपु, रस्साकस्सी, भाले छोपाइ, घैटा फोर आदि

## ३. स्वास्थ्य र सरसफाई

**पोषणयुक्त खाना:** यस वडामा बसोबास गर्ने मानिसहरूले निम्न बमोजिमका पोषणयुक्त खानाको रूपमा खान्छन् ।

१. माछा, मासु, दूध, अण्डा, गेडागुडी, फलफूल, चना, केराउ, हरियो सागपात, दही घ्यू, मह, भटमास आदि

२. स्थानीय परिकारः सिस्नो, आँटो, ढिंडो, मकैको रोटी, गहुँको रोटी, सुकाको साग, सिन्की आदि

३. सरसफाईः व्यक्तिगत सरसफाई, पारिवारीक सरसफाई, सामुदायिक सरसफाई

## ४. हाम्रो पेसा व्यवसाय र जीविकोपार्जन

**कृषि:** खाद्यान्न बाली - धान, मकै, गहुँ जौ, फापर, कोदो

**तगदे बालीः** आलु, काउली, सागपात, टमाटर, भिण्डी, लसुन, केराउ

**उद्योगः** चाउमिन, जुता सिलाइ, आरन, फर्निचर, ग्रील, मिल, डोको, नाइलो आदि

**जडीबुटीः** घ्यू कुमारी, टिम्बुर, निम, हर्रो, बर्रो, गुर्जो, ह्याच्छु भार, बोझो, असुरो, अक्कासे लहरा, टोप्रेभार, तितेपाती

**फलफूलः** सुन्तला, कागती, केरा, अम्बा, आप, लिची

## ५. रैथाने सिप र प्रविधि

**रैथाने सिपः** डोको, नाम्लो, हाँसिया, कोदालो, खुकुरी, कुटो, नाइलो, मान्द्रो, मादल, बासुरी, दमाहा निर्माण गर्ने

**रैथाने प्रविधिः** जाँतो, गुन्दी बुन्ने, आरन चलाउने

**उपचार पद्धतीः** यहाँका मानिसले आगोले पोलेमा घ्यू कुमारी लगाउने, ज्वरो आएमा टोप्रे भार तथा निमको पात खाने, पखाला लागेमा भक्किम्लो खाने, रुघाखोकी लागेमा भिक्सभार सुध्ने, हात खुट्टा मर्केमा खन्येको चोप लगाउने आदि ।

**घरेलु सामाग्री निर्माण:** ठेकी बनाउने, मदानी, हाँसिया, हलो, जुवा, खोक, डोको, नाड्लो, गुन्द्री, लोहोरी, पिर्का, कोदालो, फरुवा, बन्चरो, मादल, बाँसुरी, चिम्टा, सनासो, आदि ।

#### ६. विशिष्ट व्यक्ति र सहिद

**विशिष्ट व्यक्ति:** बालाराम घर्ती मगर, भूपनारायण घर्ती मगर, टेकेन्द्र थापा

**सहिदप्रतिको सम्मान:** रुद्र बहादुर महरा

**जेष्ठ नागरिकको सम्मान:** राज्यले सम्मान स्वरूप सामाजिक भत्ता दिई आएको छ भने यस वडाले पनि वडावासीहरूलाई मान सम्मानका साथ सुरक्षित गर्ने गरेको,

**अपाङ्गता भएकाहरू तथा अशक्त उत्थान:** अपाङ्गता तथा अशक्त भएकालाई आवश्यकताको आधारमा सहयोग तथा उत्थान गर्ने कार्य भएको ।

#### ७. सुरक्षा सावधानी र विपद् व्यवस्थापन

आधारभूत आवश्यकता परिपूर्तिका लागि कुनै समस्या उत्पन्न हुँदा सुरक्षित तथा सावधानीपूर्वक कार्य गर्ने साथै विपद् उत्पन्न हुँदा सुरक्षित स्थानमा बस्ने भुकम्प, आँधीबेहरी आउँदा सुरक्षित ठाउँलाई रोज्ने उकालो ओरालोमा हिँड्दा वा कुनै कार्य गर्दा शारीरिक कठिनाइलाई ध्यान दिई कार्य गर्ने ।

#### ८. मर मेरो भविष्य

“ठूलालाई आदर र सानालाई सम्मान” भन्ने लोकोक्तिलाई मनन् गर्ने, गरिब तथा दुखीलाई सहयोग गर्ने घर परिवारसँग, समाजसँग राम्रो व्यवहार गर्ने, सामाजिक कामलाई आफ्नो काम सम्झेर अग्रसर हुने, जसले भविष्यमा आफ्नो इज्जत संरक्षित हुनेछ ।

श्री बेगमबहादुर कुँवर

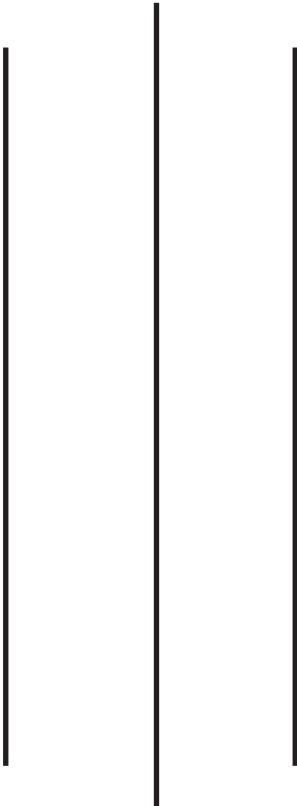
श्री ओविलाल विष्ट

श्री शालिगराम सुवेदी

श्री पिपला घर्ती मगर

## वडा नं. ५

श्री सुनिलस्मृति गाउँपालिका स्थानीय पाठ्यक्रम निर्माणको लागि सुनिलस्मृति गाउँपालिका वडा नं. ५ गजुलबाट  
प्राप्त थिमगत विषयवस्तुहरू



### प्रस्तुतकर्ता

#### थिमगत उपसमिती

१. मणि थापा	संयोजक
२. द्रोणबहादुर थापा	सदस्य
३. इमान थापा	सदस्य
४. हिमबहादुर घर्ती	सदस्य

मिति: २०७९/१२/२४

वडा नं. ५ बाट प्राप्त प्रस्तावित थिमगत विषयवस्तुहरू

क्र.स	विषय क्षेत्र	विषयवस्तु
१.	हाम्रो सुनिलस्मृती	<p><b>भूगोल :</b> यस वडा पूर्वमा सुनछ्हारी गाउँपालिकाका फगाम जेलवाड, पश्चिममा रोल्पा नगरपालिका हुँदै सुनिलस्मृती गाउँपालिका वडा नं. ६ को सिमाना, उत्तरमा रोल्पा नगरपालिकाको धवाड र दक्षिणमा लुङ्गि गाउँपालिकाको वडाचौर हुँदै सुनिलस्मृति गाउँपालिकाको वडा नं. ३ ले घेरिएको र दक्षिणी भाग केही फैलिएको, बीचभाग साधुरिदै गई उत्तरी बिचको भाग फैलिदै ठिक उत्तरातिर साधुरिएको, नदीनाला, मनाड, उकाली, ओराली, चौतारी, भञ्ज्याड, डाँडा पाखा, भिरपखेरा, भिरालो धरातल, खेती योग्य जमिन, वनजङ्गल, अग्लो डाँडा शृखला, लिगलिगे, चनौली लेक।</p> <p><b>जनजीवन :</b> खेती योग्यभूमी, फलफूल खेती, तरकारी खेती, व्यापार, पशुपालन, जनजीवन न्यून स्तरको रहेको छ।</p> <p><b>संरचना :</b> बराह मन्दिर, शिव मन्दिर, सिद्ध मन्दिर, झोलुङ्गे पुल, सुलिचौर काभ्रा मन्धा क्वालिगाउँ मोटर बाटो, सुलिचौर रिभाकाभ्रा मोटर बाटो, खानेपानी, विद्युत।</p> <p><b>सङ्घ संस्थाहरू :</b> विद्यालयहरू श्री उलय प्रा.वि. रिभा, श्री बाल बोध आ.वि. काभ्रा, श्री जीवनोद्वार प्रा.वि. मन्धा, श्री सुर्योदय आ.वि. क्वाली गाउँ, श्री सिम्लेनी बालविकास केन्द्र सिम्लेनी, श्री चन्द्रज्योती बालविकास केन्द्र लुङ्गी, श्री बराहक्षेत्र बालविकास केन्द्र क्वालिगाउँ, वित्तिय संस्थाहरू महिला बचत संस्था, सामुदायिक भवन, महिला समूह, यूवाक्लव, आधारभूत स्वास्थ्य केन्द्र, गाउँघर क्लिनिक, वडा कार्यालय।</p> <p><b>सामुदायिक वनहरू-</b> धाउखानी सामुदायिक वन, पधेरी सामुदायिक वन, नमूना सामुदायिक वन, रेनुका सामुदायिक वन।</p> <p><b>बाटो :</b> सुलिचौर काभ्रा, मन्धा, क्वालिगाउँ मोटर बाटो, सुलिचौर रिभाकाभ्रा मोटर बाटो, मन्धा पञ्चवाड मोटर बाटो, क्वालिगाउँ बराहथान मोटर बाटो, मन्धा काभ्रा घोडेटो बाटो, क्वालिगाउँ रिघिम घोडेटो बाटो, काभ्रा दलाङ्गा मोटर बाटो।</p> <p><b>गाउँटोल :</b> रिभा, मन्धा, काभ्रा, क्वालि गाउँ तल्लो, क्वालि गाउँ माथिल्लो।</p>

२.	हाम्रो सम्पदा	<p><b>प्राकृतिक :</b> नदी, वनजङ्गल, रातो माटो, खनिज (धाउखानी, फलामखानी, तामा खानी, दुङ्गा खानी), चौतारो, पाटी पौवा, ढिस्को, बाटो, चउर ।</p> <p><b>साँस्कृतिक :</b> चाड पर्व, नेपाली भाषा, हिन्दू क्रिज्जियन, चालचलन, खानपान, रहनसहन, धाँभी झाँकी, पैसारु नाच, सिङ्गारु नाच, ठाडे भाका, माउटे नाच, भुमे नाच ।</p> <p><b>धार्मिक पर्यटकीय क्षेत्र (जीव जन्तु र वनस्पती) :</b> जीव जन्तु, पन्छी, बराह मन्दिर, सिद्ध मन्दिर, शिव मन्दिर, टापु लेक, लिगलिगे धुरी, रातो भिर, घोरल, राते, मृग, खरायो, बैंदेल, बाँदर, कालिज, दुम्सी, त्रित्रा, चाखुरा, ह्याप, स्याल, फ्याउरा, मालसाप्रो, लगायत अन्य चराचुरुङ्गीहरू ।</p> <p><b>जातजाति :</b> मगर, क्षेत्री, दलित, ब्राह्मण ।</p> <p><b>गीत सङ्गीत :</b> सिङ्गारु गीत, ठाडे भाका गीत, भ्याउरे गीत, कठौरा गीत, तिज गीत ।</p> <p><b>वाद्यवादन :</b> पञ्चैबाजा, दमाहा, भ्याली, नरसिङ्गा, सनाही, ट्याम्के, बाँसुरी, मादल, ढोलक, घण्ट, डमरु, सारङ्गी, मजिरा ।</p> <p><b>स्थानीय इतिहास :</b> सहिद किमबहादुर थापा (क.सुनिल) को इतिहास, शसस्त्र युद्धको क्रममा लडाइ भएको स्थान मन्धा टोल, वडा संरचना निर्माण ।</p> <p><b>खेल :</b> भलिवल, रस्साकस्सी, डण्डीबियो, घैंटाफोर, कवर्डी, मेच घुमाई, फुटवल, गुच्चा, चुइङ्गी, स्किपिड, गटटा खेल ।</p>	
३.	स्वास्थ्य र सरसफाई	<p><b>पोषणयुक्त खाना :</b> गेडागुडी, चना, भटमास, हरियो सागपात, मासु, माछा, अण्डा, दूध, दही, ध्यू आदि ।</p> <p><b>स्थानीय परिकार :</b> ढिँडो, सागपात, सिस्नु, रोटी, खाजा, खोचा, सिन्की, सुकाएको साग, पसडगा, उसिनेको मकै (कोडकल), पिंडालुको भुजा, तरुल, पिंडालु, खिर, सिल्वा खिर, ढिक्कर, मासको मस्यौरा ।</p> <p><b>सरसफाई :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- व्यक्तिगत सरसफाई, भान्साकोठा सरसफाई, सुत्ने कोठा सरसफाई, घरआगन सरसफाई, करेसाबारी सरसफाई, वातावरणीय सरसफाई, खानेपानी-सौचालय सरसफाई, गोठ तथा भकारो सरसफाई, पानी मुहान सरसफाई ।</li> <li>- सार्वजनिक विद्यालय, पाटी पौवा, प्रतिक्षालय, मठ मन्दिर सरसफाई</li> </ul>	

४.	हाम्रो पेसा व्यवसाय र जीविको पार्जन	<p><b>कृषि :</b> धान, मकै, गहुँ, जौ, कोदो, लटे, फापर, भटमास, सिमी, मास, मसुरो, बोडी, पिंडालु, सखरखण्ड, घर तरुल, टेकुना, गिट्ठा, तरकारी खेती, बाखा, भेडा, गाई, भैंसी, कुखुरा, बद्गुर, माहुरी पालन।</p> <p><b>फलफूल :</b> सुन्तला, कागती, अनार, मौसम, अम्बा, केरा, आरु, पलम, नास्पाती, आँप आदि।</p> <p><b>गैरकृषि :</b> सिकर्मी, डकर्मी, चोयाको डोको डालो बुन्ने, आरन, ज्यामी, व्यापार आदि।</p> <p><b>जडीबुटी :</b> हरों वरों, अमला, समाँयो, तितेपाती, तुलसी, चिराइँतो, गुर्जों, पाखनवेद।</p> <p><b>सुनाखरी,</b> टिमुर, महजरी, रातो च्याउ, कालीकाठ दाना, बोझो, अल्लो, सिलिट्म्बुर, पातेचुक, कुरिलो, पदमचाल, सिलाजी, बाँझको खुटी आदि।</p> <p><b>उद्योग :</b> कुटानी पिसानी, फर्निचर उद्योग, घरेलु औजार (खुकुरी, हाँसिया, कोदाली, बन्चरो निर्माण), ठेकी कुद्ने साँचो।</p>	
५.	रैथाने सिप र प्रविधि	<p><b>रैथाने सिप :</b> घर गोठ बनाउने, डोको, मान्द्रो, ठुईला, भकारी, नाम्लो, चकटी, दाम्लो, टपरी, कुचो, गुन्द्री बनाउने, हलो जुवा बनाउने, मादल बनाउने, खुकुरी, हाँसिया, कोदाली, बन्चरो निर्माण, ठेकी, गावु, कोरै, हर्पे, कोसी कुद्ने, भाडग्रा, काम्लो बुन्ने आदि।</p> <p><b>रैथाने प्रविधि :</b> डिकी, जाँतो, कोल, पानी घटट, गुन्द्री बुन्ने साँचो, मोही बनाउने मदानी, हाते कोल, पानीबाट ठेकी बनाउने साँचो आदि।</p> <p><b>उपचार :</b></p> <p>चोटपटक लागेमा तथा आगोले पोलेमा घ्यूकुमारी असुरोको बाफ दिने, धैराको बोक्रा लगाएर खुटी लगाउने, बेसार अदुवा पोलेर खाने, गुर्जों चिराइँतो खाने, विषकाप्रे, गाईको ध्यू लगाउने टिम्बुर पकाएर लागाउने।</p> <p>हातखुटटा सङ्किएमा र भाडापखाला लागेमा पाखनवेद प्रयोग गर्ने, खनियोको चोप लगाउने आदि।</p>	
६.	विशिष्ट व्यक्ति र सहिद	<p><b>विशिष्ट व्यक्ति-</b></p> <p>स्व. किमबहादुर थापा (क.सुनिल)</p> <p>श्री जोख बहादुर महरा</p> <p>श्री मणिराम बुढाथोकी</p> <p>श्री बागमती क्षेत्रीनी</p> <p>श्री नमराज थापा</p>	

		<p><b>सहिदप्रतिको सम्मान</b></p> <p>किमबहादुर थापा (क. सुनिल)</p> <p>दिलिप थापा</p> <p>पुर्णबहादुर थापा</p> <p>चौभान थापा</p> <p>तेजकुमारी महरा</p> <p>नन्दबहादुर घर्ति</p> <p>हुकुम रोका</p> <p>चित्रबहादुर सुवेदी</p> <p>भुवा सुवेदी</p> <p>इन्द्रबहादुर खत्री</p> <p>तिलमा घर्ती</p> <p>सिता घर्ती</p> <p>ग्वामे वि.क.</p> <p><b>जेष्ठ नागरिक सम्मान</b></p> <p>पौष्टिकयुक्त खाना, मौसमअनुसारको कपडा, सुरक्षित आवास, उचित आदर र सम्मान, सहयोग</p> <p><b>अपाङ्गता भएकाहरू तथा अशक्त उत्थान</b></p> <p>पौष्टिकयुक्त खाना, मौसमअनुसारको कपडा, सुरक्षित आवास, उचित आदर र सम्मान, सहयोग</p>	
७.	सुरक्षा, सावधानी र विपद् व्यवस्थापन	<ol style="list-style-type: none"> <li>१. सुरक्षित हुने उपायहरू</li> <li>२. सावधानको सिप</li> <li>३. विपद् र यसको व्यवस्थापन <ul style="list-style-type: none"> <li>- पूर्व तयारी सम्पर्क गर्ने, भ्रयाल ढोका बन्द गर्ने, भूकम्प प्रतिरोधात्मक घर निर्माण गर्ने, आँधीबेहरीबाट सुरक्षित हुने, (पाल) टेन्टहरूको व्यवस्थापन गर्ने ।</li> </ul> </li> </ol>	
८.	म र मेरो सिप	<ol style="list-style-type: none"> <li>१. जीवनोपायोगी सिप</li> <li>२. सम्मान गर्ने सिप</li> </ol> <p>असल आदर सत्कारको सिप, तर्क गर्ने सिप, छरछिमेकमा घुलमिल हुन सक्ने सिप, करेसाबारी निर्माण गर्ने, सिप, सहयोगी भावनाको सिप ।</p> <p><b>विविधताको सम्मान</b></p> <p>विशिष्ट व्यक्तिहरूको सम्मान, सहिद, अपाङ्ग, लैङ्गिक, विविधताको सम्मान, जेष्ठ नागरिक सम्मान, समाज सेवीहरूको सम्मान, उत्कृष्ट कामको सम्मान ।</p>	

## वडा नं ६

### सुनिलस्मृति गाउँपालिकाको स्थानीय पाठ्यक्रम

मिति : २०७९।१।२२

वडा नं.-६ वाट प्राप्त प्रस्तावित थिमगत विषयवस्तुहरू :

क्र.सं.	विषय क्षेत्र	विषयवस्तु
१	हाम्रो सुनिलस्मृति	<p><b>भूगोल :</b> नदीनाला, खोला (गजुल खोला, खुमेल खोला) मन्नाड, उकाली, ओराली, चौतारी, भन्ज्याड, डाढापाखा, भिर पखेरा, भिरालो धरातल, खेतीयोग्य जमिन, वनजड्गल, चुचुरो, थाम लेक, (अग्लो भूगोल - थाम लेक, होचो भूगोल - कौछेना)</p> <p><b>सिमाना :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>पूर्व - सुनिलस्मृति गा.पा. वडा नं. - ५</li> <li>पश्चिम - रोल्पा न.पा. वडा नं. ११ धवाड</li> <li>उत्तर - सुनिलस्मृति गा.पा. वडा नं. - ५</li> <li>दक्षिण - रोल्पा न.पा. वडा नं. ३ खुमेल</li> </ul> <p><b>जनजीवन :</b> खेतीयोग्य भूमी, फलफूल खेती, तरकारी खेती, व्यापार, जनजीवन मध्यमखालको</p> <p><b>संरचना :</b> देवी मन्दिर, शिव मन्दिर, सिद्ध मन्दिर, गजुलकोट दरबार, भोलुडगे पुल, १. कौछेना भोलुडगे पुल, २. अवलधारा भोलुडगे पुल, ३. खुरुल्ले भोलुडगे पुल, ४. टाकुराधारा भोलुडगे पुल, ५. त्रिवेणी भोलुडगे पुल, ६. काफल बोट भोलुडगे पुल,) सडक, सुनिलस्मृति मार्ग, सुनिलपार्क दलड्गा</p> <p><b>सङ्घ संस्थाहरू :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>विद्यालयहरू</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>१. श्री जनज्योति माध्यमिक विद्यालय दलड्गा</li> <li>२. श्री जनकल्याण आधारभूत विद्यालय, पानीपोखरा</li> <li>३. श्री जनोद्वार प्राथमिक विद्यालय, गजुलकोट</li> <li>४. श्री सरस्वती प्राथमिक विद्यालय, पातीहाला</li> <li>५. श्री शिशुकल्याण प्राथमिक विद्यालय, धौलीगाउँ</li> </ol> </li> <li>- <b>वित्तिय संस्थाहरू</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>१. महिला बचत तथा ऋण सहकारी संस्था</li> <li>२. सृजनशील बहुउद्देशीय कृषि सहकारी संस्था</li> </ol> </li> <li>- <b>अन्य सरकारी कार्यालयहरू</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>१. गजुलकोट हेल्थ पोष्ट</li> <li>२. गजुल आतिरिक्त हुलाक कार्यलय</li> <li>३. ६ नं. वडा कार्यलय</li> </ol> </li> </ul>

		<p>- सामुदायिक वन</p> <p>१. बाँस्वोट सामुदायिक वन, पानीपोखरा</p> <p>२. नाखेधारा सामुदायिक वन, कुवापानी</p> <p>३. ठूलोपोखरी वन जड्गल, दलडगा</p> <p>४. लामोभीर वन जड्गल, दलडगा</p> <p>५. थामलेक वन</p> <p>६. रानी वन, दलडगा</p> <p>७. सालधारा सामुदायिक वन, पानीपोखरा</p> <p>८. पल्लो वन सामुदायिक वन, पानीपोखरा</p> <p>९. सल्लेरी पाखा सामुदायिक वन, पातीहाल्ला)</p> <p>हुलाक भवन महिला समूह, आमा समूह, स्वास्थ्य चौकी, गाउँघर क्लिनिक</p> <p><b>बाटो :</b> सुनिलस्मृति मोटर बाटो, लिवाड गजुलकोट घोडेटो बाटो, गजुलकोट - नेपाने जोड्ने मोटर बाटो, लाखुरी- धौलीगाउँ मोटर बाटो, दलंगा - काभ्रा मोटर बाटो</p> <p><b>गाउँटोल :</b> पातीहाल्ला, पानीपोखरा, कुवापानी, दलंगा, धौलीगाउँ</p>	
२.	हाम्रो सम्पदा	<p><b>प्राकृतिक :</b> नदी, वन जड्गल, माटो, खनिज, चौतारो, बाटो, ढिस्को, चौर, पानीको मूहान, (रातोमाटो बलासे खानी)</p> <p><b>साँस्कृतिक :</b> चाडपर्व, नेपाली भाषा, हिन्दू धर्म, चालचलन, खानपान, रहनसहन, धामी भाँकी, सिंगारु नाच, पैसारु नाच</p> <p><b>धार्मिक पर्यटकीय :</b> जीवजन्तु, कोट दरवार पाटेश्वरी भगवती मन्दिर, शिव मन्दिर, शिद्ध मन्दिर, ब्रह्मा मन्दिर, थामलेक, खड्क देवता, घोरल, राते, मृग, खरायो, बाँदर, दुम्सी, बदेल, कालिज, तित्रा, अन्य चराचुरुडगीहरू</p> <p><b>जातजाति :</b> ब्राह्मण - सुवेदी, पोखेल, गौतम, भट्टराई,</p> <p>ठकुरी - सेन, शाही, चन्द, मल्ल, हमाल,</p> <p><b>क्षेत्री :</b> थापा, महरा, खड्का, कुँवर, वली, रोका, मल्ल, भण्डारी, डाँगी, के.सी.</p> <p><b>जनजाति :</b> बुढा, धर्ती, रोका मगर, पुन</p> <p><b>दलित :</b> दमाई, कामी, सुनार</p> <p><b>गीत सङ्गीत :</b> सिडारु गीत, ठाडे भाका गीत, भयाउरे गीत, तीज पञ्चमी गीत, भजन कृतन</p> <p><b>वाद्यवादन :</b> पञ्चै बाजा, दमाह, भयाली, नरसिंहगा, सनाही, द्रयाम्को, बाँसुरी, मादल, ढकोलक, शङ्ख, घण्ट, डमरु, सारङ्गी, मजुरा</p>	

		<p><b>स्थानीय इतिहास :</b> ऐतिहासिक गजुल कोट दरवार क्षेत्र, पाटेशरी मन्दिर, वि.सं. १५०९ मा पाटेशरी मन्दिरको स्थापना गरी सेन राज्यको स्थापना भएको</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- जम्मा १६ जना राजाहरूले राज्य गरेको, मुख्य राजाहरूमा (जगती सीन, कर्णपाल सीन प्रथम) राजाइन्द्रपाल सीनको पालामा एकभाइ राजा छुटिएर खुड्गी राज्यको स्थापना गरेको</li> <li>- वि.सं. १८४३ कार्तिक २२ गते गोखाली सेनाको दोस्रो पटकको भिडन्तमा राजा गजेन्द्रपाल सेनको पालामा गोखा राज्यमा गाभियो ।</li> </ul> <p><b>खेल :</b> रसाकसी, डण्डीबियो, घैटाफोर, कपर्दी, भाले छोपाइ, मेच घुमाई, भकुण्डो, गुच्चा, चुड्गी, रस्सी नाघ्ने</p>
३.	स्वास्थ्य र सरसफाइ	<p><b>पोषण युक्तखाना :</b> गेडागुडी, चना, भटमास, हरियो सागपात, मासु, माछा, अण्डा, दूध, दही, ध्यू</p> <p><b>स्थानीय परिकार :</b> ढिंडो, सागपात, सिस्तु, रोटी, खाजा, खोचा, सिन्की, सुकासाग, पसडगा, उसिनेको मकै (कोडकल)</p> <p><b>सरसफाइ :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- व्यक्तिगत सरसफाइ, भान्सा कोठा सरसफाइ, सुल्ते कोठा सरसफाइ, घर आगन सरसफाइ, खानेपानी- शैचालय सरसफाइ, गोठ सरसफाइ, पानीमुहान सरसफाइ,</li> <li>- सार्वजानिक पाटी पौवा, प्रतिक्षालय मठ मन्दिर सरसफाइ</li> </ul>
४.	हाम्रो पेसा व्यवसाय र जीविकोपार्जन	<p><b>कृषि :</b> गहुँ, जौ, धान, मकै, कोदो, फापर, भटमास, पिंडालु, सखर खण्ड, आलु खेती</p> <p><b>फलफूल :</b> सुन्तला, कागती, अनार, मौसम, अम्बा, केरा आदि</p> <p><b>गैरकृषि :</b> चोयाबाट बन्ने डोका, डालो तयार गर्ने, सिकर्मी, डकर्मी, माहुरीपालन, कुखुरा पालन, गाइ, भैसी, वाखा जस्ता पशुपालन गर्ने</p> <p><b>जडीबुटी :</b> हरो, बरो, अमला, समायो, ढुङ्गे फूल, सत्वा, भृङ्गीराज, चिराइँतो, तुलसी, सरेटो, गुर्जी, बाँमरी, चितो, विषकाप्रे, घोडाताप्रे, घ्यु कुमारी, दालचिनी, टिम्बुर, बोझो, असुरो, आकाशबेली</p> <p><b>उद्योग :</b> फर्निचर उद्योग, कुटानी पिसानी मिल, घरेलु औजार (खुकुरी, हाँसिया, कोदाली, बन्चरो, निर्माण उद्योग)</p> <p><b>अन्य व्यवसाय :</b> शिक्षण, निजामति कर्मचारी, सुरक्षा संयन्त्र, व्यापार समेत</p>

५.	रैथाने सिप र प्रविधि	<p><b>रैथाने सिप :</b> दुना टपरी निर्माण, दाम्ला/नाम्ला, डोरी, कुचो, गुन्ड्री, चकटी, डोका/डाला नाडलो खुकुरी, दाप, मादल, दमाहा, तरवार, भोकर, निर्माण, जनै बुन्ने, हलो, जुवा, नारा निर्माण गर्ने</p> <p><b>रैथाने प्रविधि :</b> ढिकी, जाँतो, पानी घटट, कोल (घुमाउने) हाते कोल, गुन्ड्री बुन्ने साँचो, मोही बनाउने मदनी, जनै बनाउने ताकु आदि</p> <p><b>उपचार :</b> ज्वरो बिग्रेमा - घ्यू कुमारी, असुरोको वाफ लिने, गुर्जो, चिराइतो, वेसार पोलेर खाने</p> <p><b>मर्किने सङ्किनेमा -</b> खनियोको चोप लगाउने, चितो थिचेर लेप लगाउने</p> <p><b>घाउ चोटपटक -</b> विषकाप्रे, भृगीराज, गाइको घ्यूमा टिम्बुर पकाएर लगाउने</p> <p><b>भाडापखाला लागेमा -</b> भकिम्लो, रुइती सिंदुरको बोक्राको रस खुवाउने</p> <p><b>आँखामा भारपात तथा अन्य केही परेमा -</b> रातोगेडी राख्ने, आमाको दूध राख्ने</p>	
६.	विशिष्ट व्यक्ति र सहिद	<p>- विशिष्ट व्यक्ति र सहिदप्रतिको सम्मान</p> <p>स्व. खडानन्द सुवेदी</p> <p>स्व. रेगबहादुर सुवेदी</p> <p>श्री भक्कुप्रसाद सुवेदी</p> <p>श्री राजकुमार कुँवर</p> <p>श्री हुतराज थापा</p> <p>- सहिदप्रतिको सम्मान</p> <p>स्व. जगत महरा</p> <p>,, टोप बहादुर के.सी.</p> <p>,, पुर्णबहादुर घर्ती</p> <p>,, टेकबहादुर थापा</p> <p>,, ऋषि खड्का</p> <p>,, पुर्णबहादुर थापा</p> <p>,, विष्णु सुवेदी</p> <p>,, भरत कुँवर</p> <p>,, रेगबहादुर थापा</p> <p>,, दुर्गाबहादुर थापा</p> <p>,, सजना थापा</p> <p>जेष्ठ नागरिक/अपाडगाको सम्मान उच्च सम्मान व्यक्त गर्ने</p>	

७.	सुरक्षा सावधानी र विपद् व्यवस्थापन	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ सुरक्षित हुने उपायहरू</li> <li>➤ सावधानको सिप</li> <li>➤ विपद् र यसको व्यवस्थापन</li> </ul> <p>- पुर्व तयारी, सम्पर्क गर्ने भ्यालढोका बन्द नगर्ने, भूकम्प, आधीबेहरीबाट सुरक्षित हुने (पाल) टेन्टहरूको व्यवस्था गर्ने</p>	
८.	म र मेरो सिप	<p>➤ <b>जीवनोपयोगी सिप :</b></p> <p>सम्मान गर्ने सिप</p> <p>असल आदर सत्कारको सिप</p> <p>तर्क गर्ने सिप</p> <p>छरच्छिमेकमा घुलीमिल हुन सक्ने सिप</p> <p>करेसाबारी निर्माण गर्ने सिप</p> <p>सहयोगी भावनाको सिप</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ विविधताको सम्मान</li> <li>➤ विशिष्ट व्यक्तिहरूका सम्मान, सहिद, अपाङ्ग, लैडिगिक विविधताको सम्मान</li> </ul>	

## बडा नं ७

विषय क्षेत्रहरू:-

### सुनिलस्मृति गाउँपालिका बडा नं. ७ तेबाड रोल्पा

#### १. हाम्रो सुनिलस्मृति

- पूर्वमा लुझ्गी ३ र ४ को सिमाना
- पश्चिमा सुनिलस्मृति ८ र ४ को सिमाना
- उत्तरमा सुनिलस्मृति ३ र ४ को सिमाना
- दक्षिणमा प्यूठान न.पा.को सिमाना
- क्षेत्रफल
- उचाइ
- सामान्यस्तरको जनजीवन, ज्यालामजदुरी स्थानीय तथा भारत र नेपालकै विभिन्न ठाउँमा रोजगारीको लागि गई आयआर्जन, घरमा परम्परागत खेती प्रणाली, पशुपालन मार्फत सामान्य स्तरको जीविकोपार्जन
- १ मा.वि. ४ प्रा.वि., स्वास्थ्य चौकी, सामुदायिक वन, विभिन्न क्लब, हुलाक कार्यालय इत्यादि संरचनाहरू रहेको ।
- सुलिचौर तेबाड राज्यपोखरी जौलिपोखरी, सुलिचौर पाभाड भझ्गीपाटी जुतुडखोला मुख्य सडक छन् भने नयाँ मेला चिस्पाधारा दमाहाखोला, गाजुधारा खोरवाड, लेख लयरे इत्यालि सहायक सडक
- तेबाड, चिस्पाधारा, लेक, पाभाड, ओखला, घरेलीधारा, विविगौना, वासेडाँडा, खोरवाड इत्यादि गाउँटोल रहेको

#### २. हाम्रो सम्पदा

- लिस्ने लेक, मालारानी कोट, राज्यपोखरी, चिस्पाखोला, खरीखोला घरेलीखोला
- राज्यपोखरीको शिव मन्दिर
- गौसिद्ध, बहरा, सिद्ध मेला, शिवजी (भदौरे मेला), भुमे आदि मुख्य मेलाहरू र अन्य थापा, विष्ट, रसाइली, पौडेल, मुख्याहरूको मण्डली आदि
- चैते दसैँ, देवी पूजा
- बाघ, बदेल, रतुवा, चिर, मालचरी, कालिज, घोरल
- सतुवा, चिराइँतो, कुरिलो, दाल्चिनी, तितेपाती, टिमुर, सोमे, मझेरु, दुङ्गी फूल, पिठेचौर, पाँचओँला
- श्रीखण्ड, चिउरी, चाप, ओखर, साल
- दमाई, कामी, मगर, बाहुन, क्षेत्री
- ठाडीभाका, भ्याउरे, मादल, दमाहा, बासुरी, पञ्जेबाजा
- तेबाड-स्थानीय मगर भषामा टे-पाहा र वाड चौर हुने यस गाउँमा प्रशस्त पाहा भएकाले यस ठाउँको नाम तेबाड रहन गएको ।

### ३. स्वास्थ्य र सरसफाइ

- कोदो, फापर, भटमास, जौ, ध्यू, लटे, आदि वस्तुहरूबाट बन्ने खाना नै यहाँको मुख्य खानाको परिकार हो । भुल्के खानेपानी योजना यहाँको खानेपानी तथा सरसफाइको आधार हो ।

### ४. हाम्रो पेसा व्यावसाय र जीविकोपार्जन

- परम्परागत कृषि प्रणाली आधुनिक प्रणाली तर्फ अग्रसर हुँदै गएको
- ज्याला मजदुरी, वैदेशिक रोजगार, सरकारी जागिर तथा विभिन्न सङ्घ संस्थामा, व्यापार, सल बुन्ने, फर्निचर उद्योग
- टिम्बुर, दालिचनी, चिराइँतो, पिटेचौर, अमला
- गहुँ, मकै, कोदो, सिमी, भटमास, फापर
- सुन्तला, कागती, मौसम, नासपाती, पलम, आरु

### ५. रैथाने सिप र प्रविधि

- आरन (फलामको काम), सिलाइ कटाइ (बालिघरे प्रथा)
- सिकर्मी, डकर्मी
- डोको, डाला, मान्द्रो, औरा, थुन, कोका, मुदा आदि
- ठेकी, हर्पे, कोरे, तुलो, मानापाथी, पलना

### ६. विशिष्ट व्यक्ति र सहिद

- १० वर्षे जनयुद्धको समयमा आफ्नो ज्यानको आहुती दिने ३८ जना सहिदहरू

## वडा नं द

### सुनिलस्मृति गाउँपालिकाको स्थानीय पाठ्यक्रम

सुनिलस्मृति वडा नं. द, अरेश, रोल्पा ।

#### १. हाम्रो सुनिलस्मृति

- भुगोल, जनजीवन, संरचना, जनजीवन, सङ्घ/संस्थाहरू बाटो, गाउँटोल
  - ❖ सिमाना पूर्वमा प्युठान नगरपालिका वडा नं. ५ पाटलकतेरी, पश्चिममा सुनिलस्मृति गा.पा. वडा नं. ४, उत्तरमा सुनिलस्मृति वडा नं. ७, तेवाड, दक्षिणमा प्युठान नगरपालिका वडा नं. ५ र ६
    - धरातलीय स्वरूप:- भिरालो
    - उचाई:- ११४३ देखि २२०० मिटर सम्म
- जनजीवन: नेपाली भाषा, गुन्यूचोली, पेतानी पटुका, घलेक, कुर्ता सुराल, टोपी, ज्यकेट पाइन्ट, भोटो, कछाड, सर्ट (कमिज), दौरासुरुवाल, गलबन्दी, सुइटर, कोट, गारा, बत्ता, सारी, पाखी, चेप्ता, वाला, मुन्द्री, फुली, ढुङ्गी, नौगेडी, तिलहरी, नत्थे, मालबेरी आदि ।
- संरचना: सुनिलस्मृति गाउँपालिका वडा नं. द को कार्यालय
- सङ्घ संस्थाहरू: लिस्ने लोकतान्त्रिक यूवा क्लव, भरना यूवा क्लव, लिस्ने बचत तथा ऋण सहकारी संस्था, कृषी समूहहरू, साहास नेपाल, टोल विकास संस्थाहरू, सामुदायीक वनहरू, स्वस्थ्य चौकी, अतिरिक्त हुलाक कार्यालय, श्री ने.रा.मा.वि. अरेश, श्री लिस्ने प्रा.वि. अफले पोखरा, श्री जनता प्रा.वि. चिन्ने, श्री वाल कल्याण प्रा.वि. धाराखर्क, श्री जनज्योती प्रा.वि. गुराँसे, श्री नमूना प्रा.वि. फूलधारा, माहुरी होम, रुदास नेपाल, वाल क्लव, जेष्ठ नागरिक क्लव आदि
- बाटो:-१) सुलिचौर, अरेश प्युठान जोड्ने मोटर बाटो (विशेष चन्दन मार्ग)
  - २) खेरेड, चिन्ने मा.वि. सडक (देवीस्थान मार्ग)
  - ३) भञ्ज्याड खोला, धाराखर्क, ओत्रेपानी, मोटर बाटो (भुमेस्थान मार्ग)
  - ४) पिपल चौतारा, थलिन्जा, सनिखर्क मोटर बाटो (थानीनाथक मार्ग)
  - ५) मैनेखोला, गुराँसे मोटर बाटो (लाली गुराँस मार्ग)
  - ६) वडा कार्यालय, देउघर भुमेस्थान मोटर बाटो (क्षितिज मार्ग)
  - ७) बाह्रविसे, अरेशखोला मोटर बाटो (ढुङ्गे साहू मार्ग)
  - ८) धनीखोला, देवीस्थान मोटरबाटो (सिद्ध बराह मार्ग)
  - ९) चिप्लेधारा, फूलधारा मोटर बाटो (सिद्धचुली मार्ग)
  - १०) अफले, सिरुखर्क, चुच्चेभिर मोटर बाटो (दम्दमे सिस्ने खोला मार्ग)
- गाउँ टोलहरू:- अरेश ठूलो गाउँ, चिन्ने गाउँ, काप्रापाटा गाउँ, अरुखर्क गाउँ, ओखेनी गाउँ, जोगीधारा गाउँ, देवीस्थान गाउँ, दुडदुडे पानी गाउँ, दाइहाले गाउँ, मोर्कवाड गाउँ, लेख गाउँ, अफले पोखरा गाउँ, फूलधारा

गाउँ, तामनेटा गाउँ, गुराँसे गाउँ, तिनपाटे गाउँ, सल्यखर्क गाउँ, धाराखर्क गाउँ, भेगर गाउँ, सेरुडखोला गाउँ ।

## २) हाम्रो सम्पदा:-

- **प्राकृतिक सम्पदा:-** दुङ्गेसाँगु (दुङ्गाबाट बनेको पुल), रातोपहरा, नाडगी लेख, लिस्ने लेख, दमदमे लेख, गोल्दुड सिद्धचुली, भेडगाटा बाभो, रानाबाभो, भेडसारा, अरेश खोला, थाम लेख, गावगौरा गुफा, भालुदुला गुफा, छिपछिपे भरना, छरछरे भरना आदि,
- **साँस्कृतिक सम्पदहरू:-** न्वारान, छैठी, पास्नी (भात खुवाइ), छौरान, श्राद्ध, काज कृया, पितृ पूजा, टो खाने, गोर उठाउने, धाँमी नाच, बाजाहरू, पञ्चेवाजाहरू, (दमाहा, नरसिंह, सनही, भयाली, टेम्की), मादल, ढ्याङ्गो, खैजरी, वासुरी, साराङ्गी, पैजन, दौडी, चौरासी आदि
- **धार्मिक पर्यटकीय सम्पदहरू:** देवथान (सिद्ध बहरा), लिस्ने, सिस्ने खोला, थानीनायक, पुष मेला, दमदमे, सिद्धचुली आदि
- **बनस्पतिहरू:** ओखर, सल्लो, गुराँस, उत्तिस, चिलाउने, पैयुँ, सरी, बाँझ, सिमल, धेम्मर, चिउरी, कमिरे, बाँस, टुनी, वगेना, पाङ्गा, लाखुरी, पिपल, वर, बैसाखी, गहनाउने, पिठेचौर आदि
- **जीवजन्तुहरू:** घरपालुवा (गाई, भैंसी, भेडा बाखा, कुकुर, विरालो)
- **बन्य जन्तुहरू:** मृग, घोरल, चितुवा, खरायो, दुम्सी (सारा), गोहोरा, हेप, चमेरा आदि
- **चराचुरुङ्गीहरू:** सारौ, भरोरा, दुकुर, कालीज, चिर, च्याखुरा, जुरेली, तित्रा, कुखुरा, फिस्टो, लामपुच्छे, कोइली आदि
- **जातजाति :** क्षेत्री, बाहुन, मगर, कामी, दमाई, चुनारा, सार्की आदि
- **गीतहरू :** ठाडे भाका, लोक दोहोरी, भयाउरे, सोरठी, मारुनी
- **वाद्यवादन:** मादल, वासुरी, सारङ्गी, क्यासियो, ढोलक, पञ्चै बाजा
- **चालचलन:-** विवाह, ब्रतबन्ध, मृत्यु, जन्म, (जानजातिहरू र दलितमा प्रायः मामा छोरी फुपूको छोराले विवाह गर्ने, दलित र जनजातिहरूको मृत्यु भएमा तीनदिनको र दोमासे परेमा एक दिनको शुद्धकार्य गरिन्छ भने क्षेत्रीबाहुनहरूको १३ दिनको ब्राह्मण बसाली शुद्ध कार्य गर्ने प्रचलन छ ।
- **हाम्रो इतिहास:** अरेशको नामाकरण आजभन्दा धेरै वर्ष पहिले ठूलो घना जड्गल थियो रे त्यही जड्गलमा बाहिरबाट मानिसहरू ऐरा (सिकार) खेल आउथे रे अरेशको चौरवारीमा एक ठाउँमा आगो लागेर खाली भएको ठाउँमा थोक्रेसोबाट जौको गेडा रोपेको फागुन महिनामा हेर्दा जौ राम्रो फलेको देखे पछि यो ठाउँ उत्पादनको लागि राम्रो भएकोले ऐरेहरू यहाँ बस्न थोलेछन् । पछि ती ऐरेहरूबाट यसको नाम अरेश भएको भन्ने भनाई छ ।
- **खेल:-** भलिबल, लक्कुढाल, चुड्गी, डन्डीबियो, लारीबियो, भाले जुधाइ, कपडी, रस्सि नाघे आदि

## ३) स्वस्थ्य र सरसफाई :

- **पोषणयुक्त खाना:-** मकै, जौ, गहूँ, धान, आलु, फापर, कोदो, भटमास, सिमी, बोडी, मासु, दूध, दही, आरु, पलम, सुन्तला, मौसम, केरा, रायो, तोरी, वेथे, करकलो, हलहले
- **स्थानीय परिकार:-** आटो, भात, रोटी, दाल, तरकारी, खाजा, मकै, भटमास, खिर, जाउलो

➤ सरसफाई : एक घर एक चर्पी, एक घर एक खानेपानी धारा,

#### ४) हाम्रो पेसा व्यवसाय र जीविकोपार्जन

➤ कृषी र गैर कृषी, उद्योग, अन्य व्यवसायः

- कृषीः पशुपालन, कुखुरा पालन, मौषमी र वेमौषमी तरकारी खेती, च्याउँ खेती, मौरी पालन, अन्नबाली, बढ्गुर पालन
- गैरकृषीः फर्निचर उद्योग, सिलाइ कटाइ, फलामको भाडा बनाउने काम, तामको भाडा बनाउने काम, बाँसबाट बनाउने सामाग्रीहरू, कुटानी पिसानी मिल, ठेकी (काठबाट बन्ने), पसल, चोयाबाट बनाउने, विभिन्न सामाग्रीहरू (डोको, ओरो, माला, सुपो, ढक्की, मान्द्रो) सिकर्मी, डकर्मी, नोकरी, स्वदेशी, विदेशी

➤ जडीबुटीः ओखर, दालचिनी, लाखेटा, चुच्चे, आकाशे, बेली, चिराइँतो (तितो), सोमई, दुङ्गे जडी, भुल, चुत्रा, काउलो, टिम्बुर, रातागेडी, पिठेचौर, पदम्चाल, भुत्केस, मजितो, कुरेला, ठूलो कतारे, सानो कतारे, टोपली भार (घोरताप्के), आँक, पिरपिरे भार

#### ५) रैथाने सिप र प्रविधि:

- रैथाने सिपः काठको ठेका, मदनी, तरी, हलो, जुवा, खुरपेटो, खुकुरीको दाप, कोररे, हरपे, गावु, ठेकी, नारा, चाल्नो, जुत्ता, डोप, खुकुरी, हाँसिया, खुर्पा, बञ्चोरो, गाग्री, टाउलो, तसला, बटुवा, थाल, कचौरा, कोदालो, मसुरी, दोको, दलो, ठुइला, भेरुङ्गा, बत्ला, माला, झोला, निक्याप आदि ।
- प्रविधि: ढिकी, कोल, आरन, कटानी, चाखी, घट, सुधारिएको चुलो आदि
- उपचार पद्धति: धाँपीभाँकीमार्फत विभिन्न जडीबुटीबाट उपचार

#### ६) विशिष्ट व्यक्ति र सहिदः

दश वर्षे जनयुद्धमा शाहदात प्राप्त गरेका व्यक्ति भमे रोका मगर (विशेष) सहिद

- विशिष्ट व्यक्ति र सहिदप्रतिको सम्मानः सहिदको सम्मानमा सुलिचौर, अरेश प्युठान, जोड्ने मोटरबाटोको नाम विशेष चन्दन मार्ग नामाकरण गरिएको छ ।
- जेष्ठ नागरिक सम्मानः- जेष्ठ नागरिक क्लव गठन गरिएको र यस क्लवमार्फत विभिन्न क्रियाकलाप गरिएको छ ।
- अपाङ्गता भएकाहरू तथा अशक्त उत्थानः अपाङ्गता सम्बन्धी समिति गठन र अपाङ्गताहरूको तथ्याङ्क सङ्कलन भएको ।

#### ७) सुरक्षा, सावधानी र विपद् व्यवस्थापनः

➤ विपद्हरूः

- १) घरटोल वरपर घटन सक्ने दुर्घटनाहरू,
- २) सडकमा घटन सक्ने दुर्घटनाहरू,
- ३) विद्यालयमा हुने दुर्घटनाहरू,
- ४) जड्गली जनावरको आक्रमण,
- ५) बाढी पहिरो, आगलागी,

- ६) खडेरी
- ७) भू-कम्प
- ८) सर्पको टोकाइ
- ९) रुख, भिरबाट लडनु, हुरी, बतास, करेन्ट लाग्नु

➤ **विपद् व्यवस्थापनः:**

- १) सहभागी
- २) विपद् व्यवस्थापन समिति गठन
- ३) मनोपरामर्श
- ४) विपद् व्यवस्थापनमा व्यक्ति, सङ्घ संस्था र समुदायको भूमिका
- ५) विपद्बाट सजगता

**८) म र मेरो भविष्यः**

➤ **जीवनोपयोगी सिपः**

- १) असल मुल्य मान्यता, असल संस्कार र अनुसारण
- २) सहयोग सहकार्य, मेलमिलाप, समानुभूतिपूर्ण जस्ता सामाजिक सिपको विकास
- ३) मित्रबाट व्यवाहार, आदर सत्कार
- ४) बाल विवाहको कारण, असर, न्यूनीकरण र उपाय
- ५) समाजमा रहेका विभेद, विकृति, कुरीति न्यूनीकरण



