

२०८०

आधारभूत तह (कक्षा ६-८) टिपिडी  
तालिम पाठ्यक्रम

स्वास्थ्य, शारीरिक तथा  
सिर्जनात्मक कला (दोस्रो चरण)

नेपाल सरकार  
शिक्षा, विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्रालय  
शिक्षा तथा मानव स्रोत विकास केन्द्र  
सानोठिमी, भक्तपुर

### विषयसूची

क्र.स.	विषयवस्तु	पेज नम्बर
१.	परिचय	१
२.	तालिमको लक्ष्य तथा उद्देश्य	१
३.	तालिमको सक्षमता	२
४.	तालिमको संरचना	३
५.	तालिमको विषयवस्तु	४
६.	तालिम कार्यान्वयन विधि	८
७.	तालिम मूल्याङ्कन	८
८.	परियोजना कार्य	९

## १. परिचय

स्वास्थ्य, शारीरिक तथा सिर्जनात्मक कलाका आधारभूत पक्षको जानकारी र सिपको तथा व्यावहारिक पक्षको विकास हुने गरी यो तालिम पाठ्यक्रम विकास गरिएको छ । आधारभूत तहका बालबालिकाहरूमा स्वास्थ्य, शारीरिक तथा सिर्जनात्मक कलासम्बन्धी व्यावहारिक ज्ञान, सिप र अभिवृत्ति तथा अन्तरनिहित क्षमता विकास गराउने कार्यका लागि शिक्षकको क्षमता विकासका गर्ने उद्देश्यले यो पाठ्यक्रम विकास गरिएको हो । यसमा स्वास्थ्य शिक्षाअन्तर्गत मानव शरीर, सामुदायिक तथा मानसिक स्वास्थ्य, पोषण र खाद्य स'रक्षा, यौनिक तथा प्रजनन स्वास्थ्य र रोग, सुरक्षा र प्राथमिक उपचार तथा शारीरिक शिक्षाअन्तर्गत शारीरिक कसरत र योग, एथलेटिक्स र खेलका विषयवस्तुहरू समावेश गरिएका छन् । साथै सिर्जनात्मक कलाअन्तर्गत चित्रकला, छपाइ र माटाको काम, गायन र वादन तथा नृत्य र अभिनयसँग सम्बन्धित भई विषयवस्तुहरू समावेश गरिएका छन् । स्वास्थ्य, शारीरिक र सिर्जनात्मक कला विषयको विशिष्टीकरण तालिकामा आधारित भई प्रश्न निर्माणका अभ्यासमा आधारित विषयवस्तुलाई समेत यसअन्तर्गत समावेश गरिएको छ । साथै यस तालिम पाठ्यक्रमकले स्वास्थ्य तथा शारीरिक शिक्षाका विषयवस्तु सहजीकरण गर्दा कला र सङ्गीतको प्रयोग गर्ने सिपको विकास गर्ने पक्षमा जोड दिएको छ । स्वास्थ्य, शारीरिक शिक्षा तथा सिर्जनात्मक कलाको पाठ्यक्रम एकीकृत ढाँचामा निर्माण गरिएको हुनाले स्वास्थ्य शिक्षा, शारीरिक शिक्षा र सिर्जनात्मक कलाका विषयवस्तुहरूलाई एकल विषयगतभन्दा पनि एकीकृत ढङ्गले शिक्षण गर्नु वाञ्छनीय छ । सोहीबमोजिम शिक्षकहरूको पेसागत विकासमा अभिवृद्धि गर्ने ध्येयका साथ यस आधारभूत तह कक्षा ६ देखि ८ को स्वास्थ्य, शारीरिक तथा सिर्जनात्मक कला विषयको दोस्रो चरणको तालिम पाठ्यक्रम विकास गरिएको छ ।

## २. तालिमको लक्ष्य तथा उद्देश्य

स्वास्थ्य, शारीरिक तथा सिर्जनात्मक कलाका लागि पाठ्यक्रमले निर्दिष्ट गरेका विषयक्षेत्रमा आधारित भई शिक्षकहरूको पेसागत विकासमा अभिवृद्धि गरी सिकाइलाई सान्दर्भिक, व्यावहारिक र दिगो बनाउनु यस तालिमको मुख्य लक्ष्य रहेको छ । यस लक्ष्य प्राप्तिका लागि निम्न उद्देश्यहरू निर्धारण गरिएका छन् :

- (क) स्वास्थ्य शारीरिक तथा सिर्जनात्मक कलाको पाठ्य तथा स्रोत सामग्रीहरूलाई शिक्षण सिकाइ प्रयोजनका लागि प्रयोग गर्ने तरिका सिक्न'
- (ख) स्वास्थ्य, शारीरिक शिक्षाका विषयक्षेत्रहरूको सहजीकरण गर्न नवीनतम, प्रयोगात्मक विधिहरूको प्रयोग गर्ने सिपको विकास गर्नु
- (ग) दृश्यकला, गायन, वादन, नृत्य तथा अभिनयका आधारभूत सिपको विकास गर्नु
- (घ) स्वास्थ्य तथा शारीरिक शिक्षाका विषयवस्तु सहजीकरण गर्दा कला र सङ्गीतलाई शैक्षणिक माध्यमको रूपमा प्रयोग गर्ने सिपको विकास गर्नु
- (ङ) विशिष्टीकरण तालिकाअनुसार प्रश्न निर्माण सिपको विकास गर्नु

### ३. तालिमको सक्षमता

तालिमको अन्त्यमा सहभागी शिक्षकहरू निम्नलिखित सक्षमताहरू हासिल गर्न सक्षम हुने छन् :

- (क) स्वास्थ्य, शारीरिक तथा सिर्जनात्मक कला पाठ्य तथा स्रोत सामग्रीको अवधारणाको बोध र सिकाइमा प्रयोग
- (ख) मानव शरीर प्रणालीसँग सम्बन्धित विषयक्षेत्रहरूमा सिकाइ सहजीकरण गर्ने सिपको विकास
- (ग) सामुदायिक स्वास्थ्य, मानसिक स्वास्थ्य र विद्यालय स्वास्थ्य छनोट परीक्षणको अवधारणाबोध र व्यवस्थापन सिपको विकास
- (घ) सन्तुलित भोजन, खाद्य सुरक्षा र कुपोषणसम्बन्धी सिकाइ सहजीकरण गर्ने सिपको विकास
- (ङ) लागुपदार्थ दुर्व्यसनीसम्बन्धी सचेतनामूलक सामग्रीको विकास र प्रयोग
- (च) लैङ्गिकता, यौनिकता र प्रजनन स्वास्थ्यको वर्तमान अवस्थाको पहिचान र किशोरकिशोरमैत्री प्रजनन स्वास्थ्य सेवाको प्रभावकारी उपयोग
- (छ) महिनावारी स्वच्छतासम्बन्धी विविध पक्षहरूको बोध र व्यवस्थापन
- (ज) प्राथमिक उपचार र विपद् व्यवस्थापनको अवधारणा बोध र व्यवस्थापन सिपको विकास

- (ज) एथलेटिक्स र खेलका नियमहरूको अभिमुखीकरण र अभ्यास
- (झ) ध्यान र योगको आधारभूत नियम तथा सिपको विकास र अभ्यास
- (ञ) नेपाली कला र कलाका आधारभूत नियमहरूको अवधारणाबोध र अभ्यास
- (ट) छपाइ विधि र माटोबाट नमुना वस्तुको निर्माण गर्ने सिपको विकास
- (ठ) गायन, वादन, नृत्य र अभिनयको अवधारणाबोध र अभ्यास
- (ड) विशिष्टीकरण तालिकाअनुसार प्रश्न निर्माण गर्ने सिपको विकास

#### ४. तालिम संरचना

- (क) यो तालिम १५ दिन अवधिको हुने छ । यसको पहिलो खण्ड १० दिनको तालिम कार्यशाला ( Training workshop) ढाँचामा आमनेसामने पद्धतिबाट शिक्षा तालिम केन्द्रमा सञ्चालन हुने छ । यसको दोस्रो खण्ड ५ दिन अवधिको स्वाध्ययन अभ्यास (Self study ) ढाँचामा आधारित हुने छ ।
- (ख) दोस्रो खण्डको ५ दिने स्वाध्ययन अभ्यास ढाँचाअन्तर्गत प्रशिक्षार्थीले आफू कार्यरत विद्यालयमा आधारित भई ४ ओटा परियोजना कार्य ४५ दिनभित्र सम्पन्न गरिसक्नुपर्ने छ । परियोजना कार्यको सबै प्रतिवेदन पहिलो खण्डको तालिम सम्पन्न भएको ५२ दिनभित्र सम्बन्धित शिक्षा तालिम केन्द्रमा अनिवार्य रूपमा पेश गर्नुपर्ने छ । यसमा मूलतः १० दिने तालिम कार्यशाला खण्डमा सिकाइएका सैद्धान्तिक ज्ञान तथा सिपको व्यावहारिक प्रयोग एवम् प्रशिक्षार्थीको सिर्जनात्मक र प्रवर्धनात्मक क्षमता प्रदर्शन गर्न परियोजना कार्य तोकिने छ ।

## ५. तालिमका विषयवस्तु

क्र.स.	मुख्य विषयवस्तु	विस्तृतीकरण	सत्र
१.	पाठ्यक्रम र पाठ्यसामग्रीको परिचय र प्रयोग	<ul style="list-style-type: none"> <li>● पाठ्यक्रमका विभिन्न पक्षहरूको सिंहावलोकन</li> <li>● पाठ्य तथा स्रोत सामग्रीको चिनारी र प्रयोग</li> <li>● स्वास्थ्य तथा शारीरिक शिक्षाका विषयवस्तुको सहजीकरणमा कला र सङ्गीतको प्रयोग (एकीकृत शिक्षण अभ्यास)</li> </ul>	१
२.	मानव शरीर	<ul style="list-style-type: none"> <li>● मानव शरीर प्रणालीसँग सम्बन्धित विषयक्षेत्रहरूमा सिकाइ सहजीकरण अभ्यास</li> </ul>	१
३.	पोषण सामुदायिक तथा मानसिक स्वास्थ्य	<ul style="list-style-type: none"> <li>● सन्तुलित भोजन, खाद्य सुरक्षा र कुपोषणसम्बन्धी सहजीकरण अभ्यास</li> <li>● सामुदायिक स्वास्थ्य समस्याहरूको पहिचान तथा समस्या समाधान खोजीका सिकाइ सहजीकरण अभ्यास</li> <li>● सामुदायिक स्तरमा स्वास्थ्य सेवा दिने संस्थाहरूको पहिचान र ती संस्थाहरूबाट प्राप्त स्वास्थ्य सेवाहरूसम्बन्धी सहजीकरण अभ्यास</li> <li>● मानसिक स्वास्थ्य प्रवर्धनका उपायहरू सम्बन्धित सिकाइ सहजीकरण अभ्यास</li> <li>● तनाव, चिन्ता र डिप्रेसनको पहिचान, कारण, असर र व्यवस्थापनका उपायहरू</li> <li>● विद्यालय स्वास्थ्य छनोट परीक्षण (उचाइ तथा तौल मापनको अभ्यास र BMI गणना)</li> <li>● लागुपदार्थ दुर्व्यसनसम्बन्धी सचेतनामूलक क्रियाकलापको अभ्यास</li> </ul>	२

४.	सुरक्षा र प्राथमिक उपचार	<ul style="list-style-type: none"> <li>● सुरक्षित विद्यालय वातावरणको अवधारणा र अभ्यास</li> <li>● सुरक्षात्मक उपायहरूको अवलम्बन सम्बन्धित सिकाइ सहजीकरण अभ्यास</li> <li>● दुर्घटना र चोटपटकमा प्राथमिक उपचारको ड्रिल अभ्यास</li> <li>● विपद् व्यवस्थापनको तयारी र सम्बन्धित सिकाइ सहजीकरण अभ्यास (ड्रिललगायत)</li> </ul>	२
५.	यौनिक तथा प्रजनन स्वास्थ्य	<ul style="list-style-type: none"> <li>● लैङ्गिक तथा यौनिकताका आयामहरूको अभिमुखीकरण</li> <li>● महिनावारी स्वच्छता व्यवस्थापनका पक्ष</li> <li>● महिनावारी स्वास्थ्यसम्बन्धी प्रावधान र अभ्यास</li> <li>● महिनावारीको स्वच्छतामा उपयोग गरिने साधनहरूको प्रयोग र व्यवस्थापन</li> <li>● किशोरमैत्री यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य सेवा</li> </ul>	३
६.	कसरत र योग	<ul style="list-style-type: none"> <li>● सङ्गीतको तालमा कवाज र शारीरिक कसरत (PT) को अभ्यास</li> <li>● योगका नियम तथा अङ्गहरूको पुनरावलोकन</li> <li>● सूक्ष्म योग क्रिया, योगासन, प्राणायाम र ध्यानको अभ्यास</li> </ul>	३
७.	एथलेटिक्स र खेलहरू	<ul style="list-style-type: none"> <li>● रिले दौड, मध्यम र लामो दुरीको दौड, लडजम्प र हाइजम्पको अभ्यास</li> <li>● कबड्डी, बास्केटबल, फुटबल र क्रिकेट खेलको सिप प्रदर्शन र अभ्यास</li> <li>● एथलेटिक्स र खेलका परिमार्जित नियमहरूको अभिमुखीकरण र अभ्यास</li> </ul>	४
८.	चित्रकला	<ul style="list-style-type: none"> <li>● नेपाली कलाको अभिमुखीकरण</li> <li>● कलाका आधारभूत नियमहरू (pattern, harmony, contrast, balance, composition, Proportion) को परिचय र प्रयोग</li> <li>● विभिन्न प्रकारका ह्याचिङको (Hatching) अभ्यास hatching, cross hatching, Woven hatching</li> </ul>	३

		<ul style="list-style-type: none"> <li>● स्टिल लाइफ (Still Life) को अभ्यास</li> <li>● कलर चार्ट (Colour Chart) निर्माण अभ्यास</li> <li>● गाढा तथा फिक्का रङ निर्माण अभ्यास</li> <li>● आफूलाई मन पर्ने चाडपर्व शीर्षकको चित्र निर्माण अभ्यास</li> <li>● मेरो सपना (My Dreams) शीर्षकको चित्रको निर्माण अभ्यास</li> </ul>	
९.	छपाइ र माटोका काम	<ul style="list-style-type: none"> <li>● छपाइ तथा निर्माण अभ्यास (स्थानीय सामग्री प्रयोग गरी नागपञ्चमी, लक्ष्मीपूजा, गाइजात्रामा प्रयोग गरिने चित्र तथा छपाइ अभ्यास)</li> <li>● परम्परागत बुट्टाको छपाइ (आलु, मुला, फर्सी आदि)</li> <li>● मिथिला कला, तिहारको रङ्गीन मण्डला, कपडाको पुतली आदि निर्माण अभ्यास</li> <li>● माटाबाट वस्तुको निर्माण तथा रङ लगाउने अभ्यास (चरा, जनावर, मानव आकृति)</li> </ul>	२
१०.	गायन र वादन	<ul style="list-style-type: none"> <li>● सङ्गीतका पारिभाषिक शब्दहरूको अभिमुखीकरण र अभ्यास</li> <li>● मानव जीवनमा सङ्गीतको महत्त्व र यसबाट हुने शारीरिक, मनोवैज्ञानिक, सामाजिक तथा आध्यात्मिक लाभको अवधारणा र बोध सम्बन्धित सिकाइ सहजीकरण अभ्यास</li> <li>● सरगम अलङ्कारहरूको साथै विभिन्न गीतहरूको सिकाइ सहजीकरण अभ्यास र स्वर लिपिअनुसार वाद्ययन्त्रमा बजाउने अभ्यास</li> </ul>	३



		<ul style="list-style-type: none"> <li>● शास्त्रीय, आधुनिक, लोक तथा परम्परागत गीतको परिचय र वर्गीकरण सम्बन्धित सिकाइ सहजीकरण अभ्यास</li> <li>● स्वर लिपि तथा ताल लिपिको परिचय र गीतमा प्रयोग सम्बन्धित सिकाइ सहजीकरण अभ्यास</li> <li>● हार्मोनियम/किबोर्डबाट निस्कने शुद्ध, कोमल तथा तीव्र स्वरहरूको पहिचान र स्वरलिपि हेरी बजाउने विधि सम्बन्धित सिकाइ सहजीकरण अभ्यास</li> <li>● स्केल, स्वर, सप्तक, थाट, रागको परिचय सहित मेजर र माइनर स्केलको बोध सम्बन्धित सिकाइ सहजीकरण अभ्यास</li> <li>● वाद्ययन्त्रहरू: तबला, गितार, बासुरी, डम्फु र मादलबाट निस्कने बोलहरूको परिचयसहित हात राख्ने र बजाउने विधिहरू सम्बन्धित सिकाइ सहजीकरण अभ्यास</li> <li>● रूपक तथा भूपतालको परिचयसहित हातले ताली दिँदै मुखले बोल्ने अथवा ताल वाद्यमा बजाउने सिकाइ सहजीकरण अभ्यास</li> </ul>	
११.	नृत्य र अभिनय	<ul style="list-style-type: none"> <li>● नृत्यको पारिभाषिक शब्दावलीको (अङ्ग, प्रत्यङ्ग र उपाङ्ग) अभिमुखीकरण र अभ्यास</li> <li>● लोक, शास्त्रीय, आधुनिक तथा परम्परागत नृत्यको परिचय र वर्गीकरण सम्बन्धित सिकाइ सहजीकरण अभ्यास</li> <li>● भ्याउरे, सोरठी, सेलो र ख्याली नृत्य अभ्यास</li> <li>● हस्त मुद्राको परिचयसहित सयुक्त र असंयुक्त मुद्राहरूको प्रयोग र प्रयोजनसम्बन्धी सिकाइ सहजीकरण अभ्यास</li> <li>● सात्विक, आहार्य र चारित्रिक अभिनय प्रदर्शन</li> </ul>	२
१२.	विद्यार्थी	<ul style="list-style-type: none"> <li>● विशिष्टीकरण तालिकाअनुसार प्रश्न निर्माण अभ्यास</li> </ul>	२

	मूल्याङ्कन		
१३.	विविध	<ul style="list-style-type: none"> <li>● पूर्व परीक्षा, पश्च परीक्षा</li> <li>● परियोजना कार्यको अभिमुखीकरण (सामुदायिक सर्वेक्षणसमेत)</li> </ul>	२
			३०

नोट : प्रत्येक सत्र १ घण्टा ३० मिनेटको हुने छ ।

#### ६. तालिम कार्यान्वयन कार्यविधि

- (क) यस तालिमको लक्षित समूहका सम्बन्धमा विगतमा दुई ओटा १० दिने टिपिडी मोड्युल पूरा गरेका अथवा तालिम अप्राप्त स्थायी शिक्षकलाई १ महिने तालिमको पूरक कोर्सका रूपमा यस तालिममा सहभागी हुन योग्य मानिने छ ।
- (ख) तालिमको अन्त्यमा शिक्षक पेसागत विकास प्रारूप, २०७२ अनुसार परीक्षा सञ्चालन र शैक्षिक जनशक्ति विकास परिषद्को मिति २०७४।०५।०६ गतेको निर्णयबमोजिम प्रमाणीकरण गरिने छ । तालिमको अन्त्यमा सम्बन्धित शिक्षा तालिम केन्द्रबाट प्रमाणपत्र प्रदान गरिने छ ।
- (ग) स्वाध्ययन अभ्यास खण्डका लागि तोकिएको परियोजना कार्य सम्पादन गर्न सन्दर्भ सामग्री अध्ययन, विज्ञसँगको परामर्श तथा प्रतिवेदन लेखन गर्नु मूलतः प्रत्येक प्रशिक्षार्थीको निजी दायित्व हुने छ । यस कार्यका लागि प्रशिक्षार्थीलाई आवश्यक परेमा इमेल वा फोनमार्फत वा प्रत्यक्ष भेट गरी सम्बन्धित प्रशिक्षकबाट मार्गदर्शन प्राप्त गर्ने सुविधा उपलब्ध हुने छ ।
- (घ) तालिम सहजीकरण गर्दा देहायअनुसारका न्यूनतम विधिगत मापदण्ड पूरा गर्नुपर्ने छ ।

- शिक्षा तालिम केन्द्रका विज्ञ प्रशिक्षकबाट तालिम सत्र सञ्चालन गरिने छ । विषयको प्रकृतिअनुसार यस विषयका क्षेत्रमा लामो अनुभव भएका व्यक्तिलगायतलाई प्रशिक्षक बनाउन सकिने छ ।
- सूचना तथा सञ्चार प्रविधि तथा सान्दर्भिक तालिम सामग्री प्रयोग गर्दै छलफल, अन्तर्क्रिया, अनुभव, घटना वा मामला अध्ययन, समूह कार्य तथा प्रस्तुति, स्थलगत भ्रमणलगायतका विधिको अवलम्बन गरिने छ ।
- तालिमका क्रममा तोकिएको तालिम प्याकेजलगायतका सन्दर्भ सामग्री प्रत्येक सहभागीलाई वितरण गरिने छ ।

#### ७. तालिम मूल्याङ्कन

तालिम सम्पन्न गरेपछि प्रशिक्षार्थीको उपलब्धि मूल्याङ्कन गर्न देहायअनुसारका मूल्याङ्कनका क्षेत्रगत अङ्कभार, श्रेणी विभाजन ढाँचा र विशिष्टीकरण तालिकाको

अङ्कभार अनुसरण गर्नुपर्ने छ :

(क) मूल्याङ्कनका क्षेत्रगत अङ्कभार

क्र.स.	मूल्याङ्कनका क्षेत्र	अङ्कभार
१.	नियमितता, सहभागिता र सक्रियता	५
२.	सिर्जनात्मक तथा प्रवर्तनात्मक कार्य	१०
३.	लिखित परीक्षा	२५
४.	स्वाध्ययन अभ्यासअन्तर्गत चार ओटा परियोजना कार्य (२.५×४)	१०
५.	जम्मा	५०

प्रत्येक क्षेत्रको उत्तीर्णाङ्क ५० प्रतिशत हुने छ ।

(ख) श्रेणी विभाजनको ढाँचा

क्र.स.	प्राप्ताङ्क	श्रेणी
१.	९० प्रतिशत र सोभन्दा माथि	विशिष्टतासहित प्रथम श्रेणी
२.	८० प्रतिशतभन्दा माथि र ९० प्रतिशतभन्दा कम	प्रथम श्रेणी
३.	६५ प्रतिशतभन्दा माथि र ८० प्रतिशतभन्दा कम	द्वितीय श्रेणी
४.	५० प्रतिशतभन्दा माथि र ६५ प्रतिशतभन्दा कम	तृतीय श्रेणी
५.	५० प्रतिशतभन्दा कम	असफल

(ग) विशिष्टीकरण तालिका

लिखित परीक्षाका प्रश्नपत्र निर्माण गर्दा देहायअनुसारको विशिष्टीकरण तालिका अवलम्बन गर्नुपर्ने छ ।

क्र.स.	प्रश्नको प्रकार	प्रश्न सङ्ख्या	प्रतिप्रश्न अङ्कभार	पूर्णाङ्क
१.	बहुवैकल्पिक	१०	०.५	५
२.	संक्षिप्त उत्तरात्मक	५	३	१५
३.	समस्यामूलक	१	५	५
	जम्मा	१६	-	२५

द. परियोजना कार्य

स्वाध्ययन अभ्यास खण्डका लागि जम्मा ४ ओटा कार्य निर्धारण गरिएका छन् । परियोजना १ र परियोजना २ अनिवार्य रहेका छन् । बाँकीमध्ये दुई ओटा परियोजना कार्य सबै सहभागीले सम्पादन गर्नुपर्ने छ । प्रत्येक परियोजनाको परिणामका रूपमा प्रत्येक प्रशिक्षार्थीले अलग अलग प्रतिवेदन तालिम प्रदायक निकायसमक्ष अनिवार्य रूपमा पेस गर्नुपर्ने छ :

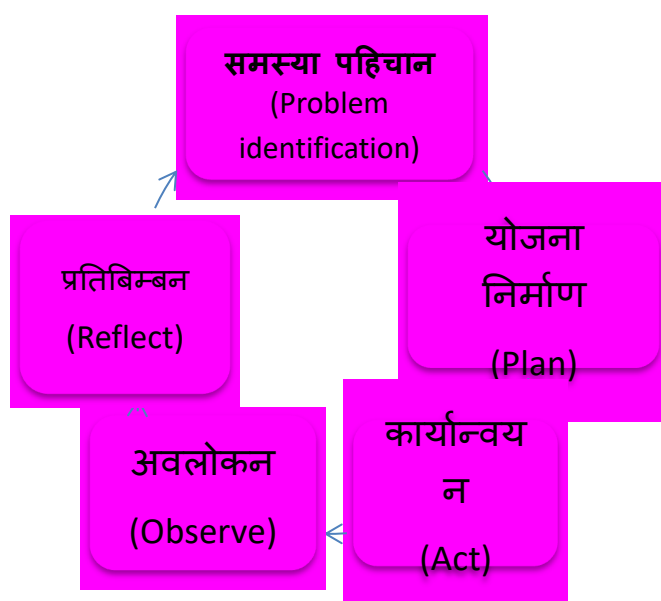
### परियोजना कार्य - १ : पाठयोजनामा आधारित शिक्षण अभ्यास

- फरक फरक १० ओटा पाठहरूको पाठयोजना तयारी गर्ने
- प्रत्येक पाठयोजनाका आधारमा आवश्यक शैक्षिक सामग्री विकास गर्ने
- प्रधानाध्यापकबाट सबै पाठयोजना प्रमाणित गराउने
- पाठयोजनाका आधारमा कार्यतालिकाबद्ध शिक्षण अभ्यास गराउने
- प्रत्येक पाठ शिक्षणपछि विद्यार्थीको पृष्ठपोषण सङ्कलन गर्ने
- परिमार्जित पाठयोजना अन्तिमीकरण गर्ने

नोट : अन्य परियोजना कार्यले नसमेटेका विषयवस्तु शिक्षणका लागि मात्र पाठयोजना तयार गर्ने

### परियोजना कार्य - २ : कार्यमूलक अनुसन्धान

- शिक्षण सिकाइ सहजीकरण गर्दा आइपरेका समस्याहरू पहिचान गर्ने
- पहिचान भएका समस्याहरूको प्राथमिकीकरणका आधारमा कार्यसम्पादन सुधारका लागि कार्यमूलक अनुसन्धान गर्न एउटा समस्या छनोट गर्ने
- छनोट गरेको समस्यामा केन्द्रित रहेर निम्न चरणहरू अवलम्बन गरी कार्यमूलक अनुसन्धान गरेर सोको प्रतिवेदन तयार पारी सम्बन्धित तालिम प्रदायक निकायमा पेस गर्ने



### परियोजना कार्य ३ : सामुदायिक स्वास्थ्य समस्याहरूको पहिचान

- सामुदायिक स्वास्थ्य समस्याहरूको पहिचान तथा ती समस्या समाधानको लागि घरपरिवार र समुदायको भूमिकाको खोजी सम्बन्धमा परियोजना कार्यको नमुना तयार गर्ने

#### सामुदायिक स्वास्थ्य समस्या तथा समाधानका उपायहरू

अध्ययनको पृष्ठभूमि :

अध्ययनको उद्देश्य :

अध्ययनका विधि :

प्राप्तिहरू :

- सामुदायिक स्वास्थ्य समस्याहरू
- सामुदायिक स्वास्थ्य समस्याका समाधानका उपायहरू

परिवार र समुदायको भूमिका :

निष्कर्ष :

### परियोजना कार्य ४ : सन्तुलित भोजन

- स्थानीय तहमा उपलब्ध खानेकुराबाट आफ्नो परिवारका लागि सन्तुलित भोजनको २४ घण्टे प्लेट लग तालिका तयार गर्ने]
- तालिकामा उल्लिखित हरेक खानेकुराको पाँच समूहबाट कम्तीमा एक एक ओटा खाद्यपदार्थ पर्ने गरी सन्तुलित भोजनको दुईओटा नमुना पनि तयार गर्ने

विवरण	अन्न समूह	दाल तथा गेडागुडी समूह	दध तथा मासुजन्य परिकार समूह	तरकारी समूह	फलपुष्प तथा सलाद समूह
बिहानको खाजा					

बिहानको खाना					
दिउसोको खाजा					
बेल'काको खाना					

### परियोजना कार्य ५ : BMI गणना

- कक्षा ८ का विद्यार्थीहरूको तलको विवरणका आधारमा BMI गणना गर्ने]
- BMI को आधारमा पोषण अवस्थाको विश्लेषण गर्न लगाउन]
- आवश्यक सुझाव प्रदान गर्ने

क्र.स.	नाम	उमेर	तौल	उचाइ	बिएमआई	सुझाव

◆आउनुहोस तपाइको BMI गणना गरौं

BMI (शरीर पिण्ड सूचक) :

तौल (केजी)  
उचाई (मिटर)<sup>2</sup>

◆तपाइको तौल : \_\_\_\_\_ कि.ग्रा.

◆तपाइको उचाई : \_\_\_\_\_ सेन्टिमिटर

⇒ सेन्टिमिटरलाई १०० ले भाग गर्नुहोस

◆ अब तपाइको BMI कति भयो \_\_\_\_\_



⇒ उदाहरणको लागि:

तौल : 50.0 kg

उचाई : 150 cm = 1.5 m

BMI =  $50.0 / (1.5 \times 1.5)$

= 22.22

≈ 22.2

बिएमआई मापदण्डको आधार

१८.५ भन्दा तल = न्यून पोषण

१८.५ देखी २५ सम्म = राम्रो पोषण

२५ देखी ३० सम्म = अधिक पोषण

३० भन्दा माथी = ज्यादा अधिक पोषण

#### परियोजना कार्य ६ : सुरक्षा शिक्षा र लागुपदार्थ दुर्व्यसनसम्बन्धी समस्या समाधान

- सुरक्षा शिक्षा र लागुपदार्थ दुर्व्यसनसम्बन्धी समस्या समाधानमा साथी शिक्षाका लागि संवाद, रूपक, निबन्ध, कविता तथा संवाद, सम्पादकीय, कविता नारा आदि मध्ये आफ्नो रुचिका सूचना, शिक्षा र सञ्चार (IEC) सामग्री तथा सन्देशहरू (message) को नमुना तयारी गर्ने
- समग्र सबै पक्ष समेटि प्रतिवेदन तयार गर्ने

#### परियोजना कार्य ७ : स्यानिटरी प्याड निर्माण

- स्थानीय सामग्रीबाट महिनावारी स्वच्छता तथा व्यवस्थापनका लागि प्रयोग गर्न सकिने स्यानिटरी प्याड नमुना तयार गर्ने

#### परियोजना कार्य ८ : कलाका आधारभूत नियम

- कलाका आधारभूत नियमहरू (pattern, harmony, and contrast, tyf balance, composition, Proportion) को प्रयोग गरी कला (चित्रकला, हस्तकला) को विकास गर्ने तरिका प्रदर्शन गर्ने
- सोही तरिकाअनुसार विद्यार्थीहरूलाई कुनै एक चित्रकला र कुनै एक हस्तकलाको एक चित्र र नमुना तयार गर्न लगाउने
- यसबाट विद्यार्थीहरूमा हासिल भएको सिप र अनुभवलाई समेटि प्रतिवेदन तयार गर्ने
- उक्त प्रतिवेदनमा विद्यार्थीले प्रदर्शन गरेका कलाको फोटोसमेत अनुसूचीमा राख्ने

#### परियोजना कार्य ९ : कलाका स्थानीय सामग्री प्रयोग गरी चित्र, छपाइ तथा निर्माण

- कलाका स्थानीय सामग्री प्रयोग गरी नागपञ्चमी, लक्ष्मीपूजा, गाइजात्रा वा अन्य जात्रामा प्रयोग गरिने चित्र, छपाइ तथा निर्माण गर्ने तरिका प्रदर्शन गर्ने
- विद्यार्थीलाई समेत उक्त कार्य समूहगत वा व्यक्तिगत रूपमा गराउने
- विद्यार्थीलाई व्यक्तिगत वा समूहगत रूपमा जात्राको चित्र, छपाइ वा निर्माण कार्यको प्रदर्शन गर्न लगाउने
- आफ्नो अनुभव, विद्यार्थीले तयार गरेका कार्य तथा उत्पादित वस्तु तथा अनुभवलाई समेटि प्रतिवेदन तयार गर्ने

### परियोजना कार्य १० : माटाबाट वस्तुको निर्माण

- कलाका स्थानीय स्तरमा पाइने माटाबाट वस्तु (चरा, जनावर, मानव आकृति वा अन्य वस्तु) को निर्माण तथा रङ लगाउने तरिका प्रदर्शन गर्ने
- विद्यार्थीहरूलाई समूहगत वा व्यक्तिगत रूपमा माटाबाट वस्तुको नमुना निर्माण गरी उपयुक्त रङ लगाउने अभ्यास गराउने
- उक्त कार्य सम्पन्न गर्दा गरिएका कार्यहरू र विकास भएका सिपहरूलाई समेटी प्रतिवेदन तयार गर्ने
- प्रतिवेदनमा विद्यार्थीहरूले तयार गरेका नमुनाको फोटो खिचेर अनुसूचीमा राख्ने

### परियोजना कार्य ११ : वाद्ययन्त्रको अभ्यास

- तबला, गितार, बासुरी, डम्फु र मादलमध्ये विद्यालयमा उपलब्ध बाजाबाट निस्कने बोलहरूको परिचयसहित हात राख्ने र बजाउने तरिका प्रदर्शन गर्दै विद्यार्थीहरूलाई अभ्यास गराउने
- यसका साथै रूपक तथा भूपतालको परिचयसहित हातले ताली दिँदै मुखले बोल्ने अथवा ताल वाद्यमा बजाउने अभ्यास गराउने
- यस कार्यबाट विद्यार्थीमा हासिल भएको सिपहरू र अनुभवलाई समेट्दै प्रतिवेदन तयार गर्ने

### परियोजना कार्य १२ : नृत्य अभ्यास

- अङ्ग, प्रत्यङ्ग र उपाङ्गको नमुना प्रदर्शन गर्ने
- कुनै लोक, शास्त्रीय, आधुनिक तथा परम्परागत नृत्यमा नृत्यका उल्लिखित भागहरू र हस्तमुद्राहरूको प्रयोग गरी नृत्य अभ्यास गराउने
- यसरी नृत्य अभ्यास गराउँदा विद्यार्थीहरूको अनुभव र सिकाइको समीक्षात्मक प्रतिवेदन तयार गर्ने

### परियोजना कार्य १३ : एथ्लेटिक्स र खेलहरू

- एथ्लेटिक्स र खेलहरूमध्ये कुनै एक खेलको प्रतियोगितात्मक आयोजना गर्ने
- परिस्थितिअनुसार इन्टर वा इन्ट्रा प्रतियोगिताको लागि सरोकार निकायसँग छलफल चलाउने
- खेल प्रतियोगिताको समीक्षात्मक रिपोर्टिङ तयार गर्ने
- प्रेसमिटको आयोजना गरी भिडियो सामग्री र सूचना विभिन्न माध्यमबाट सार्वजनिकीकरण गराउने



- समग्र सबै पक्ष समेटेर प्रतिवेदन तयार गर्ने

#### परियोजना कार्य १४ : कवाज र योगासन

- मास ड्रिल वा योग शिविरको आयोजना गर्ने
- सरोकार विज्ञहरूलाई निमन्त्रणा गरी आतिथ्यसहित प्रदर्शन गर्न लगाउने
- विद्यार्थी, शिक्षक र अभिभावकसहितको सहभागितामा हुने उक्त शिविरमा समुदायलाई समेत निमन्त्रणा गराउने
- शिविर कार्यक्रम सम्पन्नपछि सहभागीहरूको अनुभव प्रतिक्रिया समेटेर छलफल कार्यक्रम गराउने
- शिविर कार्यक्रमको तस्विर सङ्कलन गरी एल्बम पेस गर्न लगाउने

ΩΩΩ