स्वास्थ्य र शारीरिक शिक्षा पाठ्यक्रम, २०८२

माध्यमिक तह (कक्षा ९-१०)

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

स्वास्थ्य र शारीरिक शिक्षा पाठ्यक्रम
२०८२

कक्षा : ९-१० **पाठ्यघण्टा : ४**
विषयसङ्केत : ३०४१ (कक्षा १०) **वार्षिक कार्यघण्टा : १२८**

१. परिचय

स्वास्थ्य र शारीरिक शिक्षा हरेक व्यक्तिको दैनिक जीवनसँग प्रत्यक्ष सम्बन्ध राख्ने एक व्यावहारिक र जीवनोपयोगी विषय हो । शिक्षाको राष्ट्रिय उद्देश्यले निर्देशन गरेबमोजिम स्वास्थ्यप्रतिको सचेतना भएका र स्वस्थ जीवनशैली अवलम्बन गर्ने क्षमता भएका सक्षम र उत्पादनमुखी नागरिक तयार गर्न टेवा पुऱ्याउने हेतुले सैद्धान्तिक र प्रयोगात्मक ज्ञान र सिपलाई एकीकृत हुने गरी यो विषयको पाठ्यक्रम विकास गरिएको छ । यसर्थ यो विषय शारीरिक, मानसिक, सामाजिक, संवेगात्मक र आध्यात्मिक स्वास्थ्यलाई सन्तुलित रूपमा अगि बढाउने उद्देश्यले तयार गरिएको छ । विद्यालय तहको राष्ट्रिय पाठ्यक्रम प्रारूप, २०७६ ले मार्गदर्शन गरेअनुरूप सरोकारवालाको माग तथा वर्तमान परिवेशअनुसार विषयवस्तु परिमार्जन गरी यो पाठ्यक्रम तयार गरिएको छ । यसले विद्यार्थीलाई आफ्नो स्वास्थ्यप्रति सजग, अनुशासित र जिम्मेवार बनाउँदै स्वस्थ्यकर जीवनयापनका लागि स्वास्थ्यसम्बन्धी ज्ञान, अभिवृत्ति, सिप र अनुभव आदानप्रदान गर्न एवम् स्वास्थ्यकर जीवन अवलम्बन गर्न मदत गर्छ । त्यसैगरी शारीरिक शिक्षाले शारीरिक, खेलकुद र योगसँग सम्बद्ध क्रियाकलापको प्रयोगात्मक अभ्यासबाट बालबालिकालाई शारीरिक, मानसिक, सामाजिक र संवेगात्मक रूपमा पूर्ण तन्दुरुस्त राख्न मदत गर्छ ।

स्वास्थ्य र शारीरिक शिक्षामा स्थापित हुँदै गएको नवीनतम विषयक्षेत्रहरू समेतलाई समेट्दै उमेर एवम् सांस्कृतिक परिवेशअनुकूल यो पाठ्यक्रम विकास गरिएको छ । यस विषयमा मानव शरीर तथा स्वसमायोजन, स्वस्थ जीवनशैली, पोषण व्यवहार र खाद्य सुरक्षा, स्वास्थ्य साक्षरता र रोगहरू, पर्यावरणीय तथा सामुदायिक स्वास्थ्य, यौनिक तथा प्रजनन स्वास्थ्य, खेल विज्ञान, एथलेटिक्स र खेलहरू जस्ता विषयवस्तुलाई समावेश गरिएको छ । विद्यार्थीमा सैद्धान्तिक र प्रयोगात्मक पक्षको समानुपातिक रूपमा विकास गराउनका लागि यस विषयको पाठ्यक्रमलाई सैद्धान्तिक र प्रयोगात्मक क्रियाकलापमा आधारित बनाइएको छ ।

यस पाठ्यक्रमलाई परिचय, तहगत सक्षमता, कक्षागत सिकाइ उपलब्धि, विषयवस्तु र यसको विस्तृतीकरण, विषयवस्तुको क्षेत्रअनुसार सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलापका लागि सञ्चालन गर्न सकिने क्रियाकलाप, सम्भावित प्रयोगात्मक तथा परियोजना कार्यका लागि मार्गदर्शन तथा मूल्याङ्कन विधि, प्रक्रिया तथा साधन समावेश गरी राष्ट्रिय ढाँचा तथा प्रचलित अभ्यासअनुसार व्यवस्थित गरिएको छ । यस विषयअन्तर्गत विद्यार्थीको रुचि, स्तर र उमेर एवम् आधारभूत तहको स्वास्थ्य र शारीरिक शिक्षाको पाठ्यक्रमसँग तहगत सङ्गति कायम हुने गरी जम्मा नौओटा विषयगत क्षेत्रहरू समावेश गरिएका छन् । सक्षमतामा आधारित यस पाठ्यक्रममा कक्षा ९ र १० मा यस विषयका लागि पाठ्यघण्टा ४ र वार्षिक कार्यघण्टा १२८ निर्धारण गरिएको छ । यस विषयमा विद्यार्थीको सिकाइ उपलब्धि मूल्याङ्कनका लागि ५० प्रतिशत आन्तरिक मूल्याङ्कन र ५० प्रतिशत बाह्य मूल्याङ्कन निर्धारण गरिएको छ ।

२. तहगत सक्षमता

कक्षा ९ र १० को ऐच्छिक स्वास्थ्य र शारीरिक शिक्षा विषयको अध्ययनपश्चात् विद्यार्थी निम्नलिखित पक्षमा सक्षम हुने छन् :

१. मानव शरीरका विभिन्न प्रणालीहरूको कार्यक्षमताको बोध र किशोरावस्थामा आउने शारीरिक तथा मनोसामाजिक परिवर्तनसँग स्वसमायोजन

२. स्वास्थ्य प्रवर्धनका लागि सक्रिय र स्वस्थ जीवनशैलीको अवलम्बन

३. स्वस्थकर खाना, वस्तु र सेवाको छनोट तथा उपयोग

४. विभिन्न रोगबाट बच्नका लागि स्वास्थ्य साक्षरतामा अभिवृद्धि

५. चोटपटक एवम् दुर्घटनाबाट बच्नका लागि सुरक्षाका उपायहरूको अवलम्बन

६. पर्यावरणीय तथा सामुदायिक स्वास्थ्य प्रवर्धनमा सहभागिता र स्वास्थ्य जोखिम न्यूनीकरणका लागि जिम्मेवारीको वहन

७. यौनिक तथा प्रजनन स्वास्थ्य र अधिकार एवम् मूल्यमान्यताको विश्लेषण, सुसूचित निर्णय र यसको परिपालना

८. खेल विज्ञानका विविध पक्षको विश्लेषण र प्रयोग

९. खेलकुदमार्फत व्यक्तिगत तन्दुरुस्ती, सहकार्य र आधारभूत सिप प्रदर्शन

३. कक्षागत सिकाइ उपलब्धि

क्र.स.	क्षेत्र/एकाइ	कक्षा ९	कक्षा १०
१	मानव शरीर तथा स्वसमायोजन	• मानव शरीरका विभिन्न प्रणालीसँग परिचित भई उक्त प्रणालीहरूको कार्यक्षमता प्रवर्धन गर्ने उपायहरू अपनाउन • मानव जीवनचक्रका विभिन्न चरणसँग परिचित भई उमेरअनुकूल व्यवहार प्रदर्शन गर्न • व्यक्तिका शारीरिक बनावट र अवस्थाको विविधताप्रति सकारात्मक दृष्टिकोण विकास गर्न • परिवारका सदस्यहरूको स्वास्थ्य हेरचाहका लागि अन्तरपुस्ता संवाद गर्न • ज्येष्ठ नागरिकको स्वास्थ्य प्रवर्धनका लागि सक्रिय भूमिका निर्वाह गर्न • पूर्वरजोनिवृत्ति अवस्थाका महिलामा आउने परिवर्तनहरूलाई स्वीकार गर्दै उचित व्यवहार गर्न	• किशोरावस्थामा आउने विभिन्न परिवर्तनलाई स्वीकार गर्दै स्वसमायोजित हुन • मनोसामाजिक तथा संवेगात्मक स्वसमायोजनका सिपहरूको अवलम्बन गर्न • सामाजिक लाञ्छना र विभेदले मानसिक स्वास्थ्यमा पार्ने प्रभाव बोध गर्न • अटिजम र बौद्धिक अपाङ्गता भएका व्यक्तिको हेरचाह गर्न
२	स्वस्थ जीवनशैली	• स्वस्थ जीवनशैलीका तरिका अपनाउन • मनोसामाजिक स्वास्थ्य समस्याप्रति सचेत भई स्वस्थ जीवनशैली अपनाउन • मनोसामाजिक स्वास्थ्य प्रवर्धनका उपायहरू अवलम्बन गर्न • डिजिटल सामग्रीको लतले पार्ने असरप्रति सजग भई यिनको उचित प्रयोग गर्न • स्वस्थ जीवनशैली प्रवर्धनका लागि दैनिक योग अभ्यास गर्न	• सुर्तीजन्य र मादक पदार्थको प्रयोगप्रति सचेत भई स्वस्थ जीवनशैली अपनाउन • लागुपदार्थको प्रयोगले स्वास्थ्यमा पार्ने असरप्रति सचेत रही त्यसविरुद्ध भूमिका निर्वाह गर्न • सुर्तीजन्य पदार्थ, मादक पदार्थ र लागुपदार्थसम्बन्धी मिथकप्रति सचेत रही सत्यतथ्य सूचनाको खोजी गर्न • भ्रामक विज्ञापनको पहिचान गरी सुसूचित निर्णय लिन सक्ने क्षमता विकास गर्न • स्वस्थ जीवनशैली प्रवर्धनका लागि दैनिक जीवनमा योग अभ्यास गर्न

क्र.स.	क्षेत्र/एकाइ	कक्षा ९	कक्षा १०
३	पोषण व्यवहार र खाद्य सुरक्षा	• विभिन्न उमेर समूह तथा शारीरिक अवस्थाका व्यक्तिका लागि पोषकतत्त्वको आवश्यकता पहिचान गर्न • स्थानीय समुदायमा प्रचलित विविध खाद्य संस्कृतिप्रति परिचित भई तिनले स्वास्थ्यमा पार्ने प्रभाव विश्लेषण गर्न • स्थानीय अर्गानिक/रैथाने खाद्यवस्तुको पहिचान गरी स्वस्थकर तथा सन्तुलित आहारको छनोट, उपयोग र प्रवर्धन गर्न • स्थानीय उत्पादनको उपयोग गरी दिवा खाजाको मेनु/तालिका तयार गर्न • खाद्यवस्तुमा रहेका पौष्टिकतत्त्वहरू जोगाउने तरिका पहिचान गरी उक्त तरिका अवलम्बन गर्न परिवारका सदस्यलाई प्रेरित गर्न	• अस्वस्थकर खानाले निम्त्याउने असरप्रति सचेत रही तिनीहरूको उपभोगलाई निरुत्साहन गर्ने बानीको विकास गर्न • खाद्य सम्प्रभूता र अधिकारप्रति सुसूचित रही खाद्य सुरक्षाका उपायहरूको खोजी तथा अनुसरण गर्न • खाद्य मिसावट र विषादीयुक्त खाद्यान्नको असरप्रति सचेत रही यसबाट बच्ने उपायहरू अवलम्बन गर्न र यस्ता कार्यका विरुद्धमा जागरण अभियान सञ्चालन गर्न • खाद्यवस्तुप्रतिको गलत धारणा बोध गरी उक्त अवधारणा न्यूनीकरणका उपायहरू अवलम्बन गर्न
४	स्वास्थ्य साक्षरता र रोगहरू	• स्वास्थ्यका आयामहरूलाई उदाहरणसहित व्याख्या गर्न • झाडापखाला-हैजा, आउँ, टाइफाइड, दादुरा-रुबेला, क्षयरोग, कुष्ठरोग, कोभिड, इन्फ्लुएन्जा, निमोनिया जस्ता सर्ने रोगका कारण, लक्षण र सर्ने तरिकाप्रति सचेत रही ती रोगविरुद्धका उपायहरू अवलम्बन गर्न • फोक्सोको क्यान्सर, स्तनको क्यान्सर, पाठेघरको मुखको क्यान्सर, दम र दीर्घ अवरोधात्मक श्वासप्रश्वाससम्बन्धी रोग (COPD) जोखिमतत्त्व र लक्षणप्रति सचेत रही ती रोगविरुद्ध रोकथामका उपायहरू अवलम्बन गर्न • सुरक्षा शिक्षाको आवश्यकता बोध गर्दै खेलमैदान, सडक र अन्य जोखिमयुक्त स्थानहरूमा अपनाउनुपर्ने सुरक्षाका उपायहरू अपनाउन • विपत्का अवस्थामा आवश्यक स्वास्थ्य सुरक्षाका उपायहरू अपनाउन	• स्वास्थ्यका निर्धारकहरूको पहिचान गरी स्वास्थ्य साक्षरताले दैनिक जीवनमा पार्ने सकारात्मक प्रभावको बोध गर्न • कालाजार, मलेरिया, जापानिज इन्सेफलाइटिस, स्क्रब टाइफस, डेङ्गी, शापु (SHAPU), एचआईभी एड्स र यौनजन्य सङ्क्रमण जस्ता सर्ने रोगका कारण, लक्षण र सर्ने तरिकाहरूप्रति सचेत रही ती रोगविरुद्धका उपायहरू अवलम्बन गर्न • मधुमेह, मुटु तथा रक्तनलीसम्बन्धी रोगहरू (उच्च रक्तचाप, हृदयघात र मस्तिष्कघात) का जोखिमतत्त्व तथा लक्षणप्रति सचेत रही ती रोगविरुद्धका उपाय अपनाउन • प्राथमिक उपचारका आधारभूत नियमहरू प्रयोग गर्न • दैनिक जीवनमा घट्न सक्ने दुर्घटनाहरूको प्राथमिक उपचारका तरिका अवलम्बन गर्न

क्र.स.	क्षेत्र/एकाइ	कक्षा ९	कक्षा १०
६	यौनिक तथा प्रजनन स्वास्थ्य	● किशोरकिशोरीको यौनिक तथा प्रजनन अधिकारप्रति सचेत रही आवश्यकताअनुसार ती अधिकारहरूको प्रयोग गर्न ● सामाजिक मूल्यमान्यता र लैङ्गिक पूर्वाग्रह न्यूनीकरणका लागि परिवार र समाजको भूमिका उल्लेख गर्न ● विवाहका लागि उपयुक्त उमेर र दीर्घकालीन सम्बन्ध कायम राख्न सक्ने क्षमता विकास गर्न ● सुरक्षित र असुरक्षित यौनिक व्यवहारको अवधारणालाई बुझी जिम्मेवार निर्णय लिन सक्ने क्षमता विकास गर्न ● परिवार योजनाका लागि स्वास्थ्यअनुकूल गर्भाधारणको समय र अन्तराल, उपलब्ध गर्भनिरोधक साधन तथा विधिहरूको प्रयोग, गर्भधारणपूर्व परामर्श र सुरक्षित गर्भपतनको महत्त्व बुझी सुसूचित र जिम्मेवार निर्णय लिन सक्ने क्षमता विकास गर्न	● यौनिक तथा लैङ्गिक विविधताको परिचय दिन र पहिचान गर्न ● लैङ्गिक भेदभाव विरुद्ध सजगता अपनाउन ● यौन दुर्व्यवहार र साइबर हिंसा पहिचान गरी तिनको प्रतिकारका लागि सुरक्षाका उपायहरू अवलम्बन गर्न सक्ने क्षमता विकास गर्न ● सुरक्षित मातृत्व, नवशिशु स्याहार, स्तन पान र खोप सेवाको महत्त्वबोध तथा प्रयोग गर्न
५	पर्यावरणीय तथा सामुदायिक स्वास्थ्य	● पर्यावरणीय स्वास्थ्य र एक स्वास्थ्यको अवधारणा तथा महत्त्व बोध गर्न ● प्रतिजैविक प्रतिरोधी अवस्था आउन सक्ने व्यवहारहरूको पहिचान गरी तिनको रोकथामका उपायहरू अवलम्बन गर्न र यससम्बन्धी सचेतता अभिवृद्धि गर्न ● जल प्रदूषण, वायु प्रदूषण, फोहोरमैला प्रदूषण र जलवायु परिवर्तनले मानव स्वास्थ्यमा पार्ने दुष्प्रभाव चित्रण गर्न ● स्थानीय समुदायमा देखापरेका स्वास्थ्य समस्याहरूको पहिचान गरी न्यूनीकरणका उपायहरू सुझाउन ● समुदायमा रहेका स्वास्थ्य सेवा प्रदायक संस्थाहरूमा सक्रिय सहभागिता जनाई आवश्यक स्वास्थ्य सेवा प्राप्त गर्न सक्ने र समुदायका सदस्यहरूलाई पनि सेवा लिन अभिप्रेरित गर्न	● जलवायु परिवर्तनका कारकतत्त्व तथा यसका असर न्यूनीकरणमा सामुदायिक सहभागिता र स्थानीय निकायको भूमिका उल्लेख गर्न ● ठोस फोहोरमैला व्यवस्थापनमा सामुदायिक सहभागिता र स्थानीय निकायको भूमिका प्रस्तुत गर्न ● सामुदायिक स्वास्थ्य प्रवर्धनमा खुला सार्वजनिक स्थान, बगैँचा र खेलमैदानको आवश्यकता तथा उपयोगिताको महत्त्व बताउन ● किशोरकिशोरीमैत्री स्वास्थ्य सेवा प्रदायक संस्थाहरूमा गई आवश्यकताबमोजिम सेवा लिन ● स्वास्थ्य प्रवर्धनात्मक विद्यालय कायम राख्नका लागि सहयोगी भूमिका निर्वाह गर्न ● किशोरकिशोरीमैत्री सूचना केन्द्रबाट आवश्यक सेवा लिन ● सामाजिक सुरक्षा र स्वास्थ्य बिमा कार्यक्रमअन्तर्गत प्राप्त हुने स्वास्थ्य सेवा तथा सुविधा प्राप्तिका लागि समुदायका मानिसलाई उत्प्रेरित गर्न ● नेपाल सरकारबाट प्रदान गरिने विशेष स्वास्थ्य सेवा तथा सुविधाको उपयोगमा समुदायका व्यक्तिहरूलाई सहयोग पुर्‍याउन

क्र.स.	क्षेत्र/एकाइ	कक्षा ९	कक्षा १०
७	खेल विज्ञान	• साधारण विधिहरू अपनाई शारीरिक तन्दुरुस्ती मापन गर्न • व्यक्तिगत भिन्नताका पक्षहरू र खेलकुदमा यसको प्रभाव वर्णन गर्न • खेलकुद तालिम र प्रशिक्षणका विधिहरू वर्णन गर्न • खेल प्रदर्शनलाई प्रभाव पार्ने तत्त्वहरू बोध तथा सोअनुसार व्यवहार प्रदर्शन गर्न • खेलकुदमा नेतृत्व सिप अवलम्बन गर्न	• व्यक्तिगत शारीरिक तन्दुरुस्तीको अभिलेख राख्न र आत्ममूल्याङ्कन गर्न • खेलाडीमा हुने थकानका कारणहरू र पुनर्लाभ प्राप्त गर्ने विधिहरूको व्याख्या गर्न • खेलकुदमा प्रतिबन्धित औषधीको प्रयोगले पार्ने नकारात्मक असरहरूको वर्णन गर्न • खेलकुद तालिम र प्रशिक्षणको महत्त्व बोध गरी खेलकुद प्रशिक्षणले शरीरमा पार्ने प्रभावहरू उल्लेख गर्न • खेलकुदमा फिजियोथेरापीका पक्षहरू बताउन • उत्प्रेरणाको अवधारणा र खेलकुदमा यसको आवश्यकता बोध गर्न • खेलकुदमा नैतिक आचरण पालना गर्न
८	एथलेटिक्स	• एथलेटिक्स क्रियाकलाप गर्नुअगि शरीर तताउने र एथलेटिक्स क्रियाकलाप समाप्तिपछि शरीर चिस्याउने क्रियाकलाप गर्न • एथ्लेटिक्सका विधाहरू (छोटो दौड, क्रस कन्ट्री दौड, लङजम्प, हाइजम्प र सटपट) को सिप प्रदर्शन गर्न • एथ्लेटिक्सका विधाहरू (छोटो दौड, क्रस कन्ट्री दौड, लङजम्प, हाइजम्प र सटपट) को नियमपूर्वक अभ्यास गर्न • पारा तथा विशेष खेलकुदको परिचय दिन	• एथलेटिक्स क्रियाकलाप गर्नुअगि शरीर तताउने र एथलेटिक्स क्रियाकलाप समाप्तिपछि शरीर चिस्याउने क्रियाकलाप गर्न • एथ्लेटिक्सका विधाहरू (रिले दौड, मझौला दौड, लामो दौड, ट्रिपल जम्प, ज्याभलिङ थ्रो) को सिप प्रदर्शन गर्न • एथ्लेटिक्सका विधाहरू (रिले दौड, मझौला दौड, लामो दौड, ट्रिपल जम्प, ज्याभलिङ थ्रो) को नियमपूर्वक अभ्यास गर्न • पारा तथा विशेष खेलकुदको महत्त्व बोध गर्न

क्र.स.	क्षेत्र/एकाइ	कक्षा ९	कक्षा १०
९	खेलहरू	• खेलकुद क्रियाकलाप गर्नुअगि शरीर तताउने र खेलकुद क्रियाकलाप समाप्तिपछि शरीर चिस्याउने क्रियाकलाप गर्न • भलिबल, फुटबल, कबड्डी, टेबल टेनिस, बाघचाल, मार्सल आर्ट (कुनै तीनओटा) खेलका आधारभूत सिपहरू प्रयोग गरी खेल्न • भलिबल, फुटबल, कबड्डी, टेबल टेनिस, बाघचाल, मार्सल आर्ट (कुनै तीनओटा) खेलमा रेफ्रीको सङ्केत अवलम्बन गर्न • खेलको रणनीतिक योजना बनाई नियमपूर्वक खेल प्रदर्शन गर्न	• खेलकुद क्रियाकलाप गर्नुअगि शरीर तताउने र खेलकुद क्रियाकलाप समाप्तिपछि शरीर चिस्याउने क्रियाकलाप गर्न • बास्केटबल, क्रिकेट, खो खो, ब्याडमिन्टन, बुद्धिचाल (चेस), मार्सल आर्ट (कुनै तीनओटा खेल) खेलका आधारभूत सिपहरू प्रयोग गरी नियमपूर्वक खेल खेल्न • बास्केटबल, क्रिकेट, खो खो, ब्याडमिन्टन, बुद्धिचाल (चेस), मार्सल आर्ट (कुनै तीनओटा खेल) खेलमा रेफ्रीको सङ्केत अवलम्बन गर्न • खेलको रणनीतिक योजना बनाई नियमपूर्वक खेल प्रदर्शन गर्न

४. विषयवस्तुको क्षेत्र र क्रम

क्र.स.	क्षेत्र/एकाइ	कक्षा ९	कक्षा १०	कार्यघण्टा	
				सैद्धान्तिक	प्रयोगात्मक
१	मानव शरीर तथा स्वसमायोजन	१.१ मानव शरीरका विभिन्न प्रणालीको कार्यक्षमता • अस्थि-मांसपेशी प्रणाली • श्वासप्रश्वास-रक्तसञ्चार प्रणाली • पाचन-मूत्र प्रणाली • प्रजनन प्रणाली • स्नायु प्रणाली १.२ मानव जीवनचक्र (गर्भधारणदेखि वृद्धावस्था) १.३ शारीरिक बनावट र शारीरिक अवस्थाको विविधता १.४ पारिवारिक स्वास्थ्य • परिवारका सदस्यहरूको स्वास्थ्य हेरचाह • पूर्वरजोनिवृत्ति (Premenopausal) अवस्थाका महिलाहरूमा आउने परिवर्तन • ज्येष्ठ नागरिकको स्वास्थ्य प्रवर्धन	१.१ किशोरावस्थाका परिवर्तन • शारीरिक परिवर्तन • मानसिक परिवर्तन • संवेगात्मक परिवर्तन • सामाजिक परिवर्तन १.२ मनोसामाजिक तथा संवेगात्मक स्वसमायोजनका सिप • साथी सम्बन्ध र सामाजिक दबाबको सामना • आत्मसचेतता • निर्णय • प्रभावकारी सञ्चार र इन्कार (नाइँ भन्ने) • सम्झौता • समानुभूति • सहयोग १.३ सामाजिक लान्छना, विभेद र मानसिक स्वास्थ्य १.४ अटिजम र बौद्धिक अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूको हेरचाह	८	४

क.स.	क्षेत्र/एकाइ	कक्षा ९	कक्षा १०	कार्यघण्टा	
				सैद्धान्तिक	प्रयोगात्मक
२	स्वस्थ जीवनशैली	२.१ स्वस्थ जीवनशैलीका निर्धारकहरू ● सन्तुलित भोजन ● शारीरिक क्रियाकलाप, योग र ध्यान ● आराम र निद्रा ● सकारात्मक सोच ● सामाजिक सम्बन्ध २.२ मनोसामाजिक समस्या (चिन्ता, तनाव, उदासिनता, हिंसात्मक व्यवहार, बुलिङ/हेपाइ) २.३ मनोसामाजिक स्वास्थ्य प्रवर्धनका उपायहरू ● संवेग तथा द्वन्द्व व्यवस्थापन ● आत्महानि सोच र व्यवहारको निवारण ● लक्ष्य निर्धारण ● मनोसामाजिक परामर्श सेवा २.४ डिजिटल सामग्रीको लत, असर र उचित प्रयोग २.५ स्वस्थ जीवनशैलीका लागि नियमित योगाभ्यास ● सूक्ष्म योगक्रिया ● सूर्य नमस्कार	२.१ सुर्तीजन्य, मादक र लागुपदार्थप्रतिको मिथक र सत्य २.२ सुर्तीजन्य र मादक पदार्थको प्रयोग ● प्रकार र सेवनका असर ● सामाजिक सञ्जाल, विज्ञापन, प्रवर्धन र प्रायोजनको प्रभाव ● सुर्तीजन्य र मादक पदार्थको प्रयोग विरुद्ध किशोरकिशोरीको भूमिका २.३ लागुपदार्थ ● लागुपदार्थको प्रयोग र असर ● लागुपदार्थको प्रयोग विरुद्ध किशोरकिशोरीको भूमिका २.४ भ्रामक विज्ञापनबाट बच्न सुसूचित निर्णय २.५ स्वस्थ जीवनशैलीका लागि नियमित योगाभ्यास ● सूक्ष्म योगक्रिया ● आसन, प्राणायाम र ध्यान	८	४

क्र.स.	क्षेत्र/एकाइ	कक्षा ९	कक्षा १०	कार्यघण्टा	
				सैद्धान्तिक	प्रयोगात्मक
३	पोषण व्यवहार र खाद्य सुरक्षा	३.१ विभिन्न उमेर समूह तथा शारीरिक अवस्थाका व्यक्तिहरू (बालबालिका, किशोरकिशोरी, गर्भवती, सुत्केरी तथा स्तनपान गराउने महिला, खेलाडी तथा ज्येष्ठ नागरिक) का लागि पोषकतत्त्वको आवश्यकता ३.२ स्थानीय समुदायमा प्रचलित खाद्य संस्कृतिको अभ्यास ३.३ स्वस्थकर र सन्तुलित आहार ३.४ स्थानीय उत्पादन र दिवा खाजा ३.५ खाद्यवस्तुमा रहेका पोषकतत्त्व जोगाउने तरिका	३.१ अस्वस्थकर खानपिन • अधिक चिल्लो/बोसो, चिनी र नुनयुक्त खानाको प्रयोगले निम्त्याउने असर र तिनीहरूको निरुत्साहन • अल्पपोषक खानाको प्रयोगले निम्त्याउने असर र तिनीहरूको निरुत्साहन ३.२ खाद्य सम्प्रभुता र अधिकार ३.३ उपभोक्ता खाद्य साक्षरता • खाद्य मिसावट र विषादीयुक्त खाद्यान्न • खाद्यवस्तुप्रतिको गलत धारणा (food faddism)	६	४

क.स.	क्षेत्र/एकाइ	कक्षा ९	कक्षा १०	कार्यघण्टा	
				सैद्धान्तिक	प्रयोगात्मक
४	स्वास्थ्य साक्षरता र रोगहरू	४.१ स्वास्थ्यका आयामहरू (शारीरिक, मानसिक, सामाजिक, संवेगात्मक र आध्यात्मिक) ४.२ रोगको रोकथाम ● सर्ने रोगहरू : झाडापखाला-हैजा, आउँ, टाइफाइड, दादुरा-रुबेला, क्षयरोग, कुष्ठरोग, कोभिड, इन्फ्लुएन्जा, निमोनिया, मूत्रमार्ग सङ्क्रमण (UTI) ● नसर्ने रोगहरू : फोक्सोको क्यान्सर, स्तनको क्यान्सर, पाठेघरको मुखको क्यान्सर, दम तथा दीर्घ अवरोधात्मक श्वासप्रश्वाससम्बन्धी रोग (COPD) ४.३ सुरक्षा साक्षरता ● सुरक्षा शिक्षाको आवश्यकता ● खेल मैदान र सुरक्षा ● सडक सुरक्षा ● विपत्मा स्वास्थ्य सुरक्षा	४.१ स्वास्थ्य साक्षरता ● स्वास्थ्यका आनुवंशिक, व्यावहारिक र सामाजिक निर्धारकहरू ● स्वास्थ्य साक्षरताले दैनिक जीवनमा पार्ने सकारात्मक प्रभाव ४.२ रोगको रोकथाम ● सर्ने रोगहरू : कालाजार, मलेरिया, जापानिज इन्सेफलाइटिस, स्क्रब टाइफस, डेङ्गी, शापु (SHAPU), एचआईभी र यौनजन्य सङ्क्रमणहरू ● नसर्ने रोगहरू : मधुमेह, मुटु तथा रक्तनलीसम्बन्धी रोगहरू (उच्च रक्तचाप, हृदयघात र मस्तिष्कघात) ४.३ प्राथमिक उपचार ● प्राथमिक उपचारका नियम तथा सिद्धान्तहरू ● दैनिक जीवनमा हुन सक्ने दुर्घटनाको प्राथमिक उपचार (घाउचोट, सर्पदंश, हड्डी खुस्किनु, मर्कनु, सड्कनु, विद्युत्को झट्का, मांसपेशी बाउँडिनु, पानीमा डुब्नु, कुकुरले टोक्नु, जलन)	१०	४

<table>
<tr><th rowspan="2">क्र.स.</th><th rowspan="2">क्षेत्र/एकाइ</th><th rowspan="2">कक्षा ९</th><th rowspan="2">कक्षा १०</th><th colspan="2">कार्यघण्टा</th></tr>
<tr><th>सैद्धान्तिक</th><th>प्रयोगात्मक</th></tr>
<tr><td>५</td><td>पर्यावरणीय तथा सामुदायिक स्वास्थ्य</td><td>५.१ पर्यावरणीय स्वास्थ्य
• पर्यावरणीय स्वास्थ्य (इकोहेल्थ) र एक स्वास्थ्य (One heath) को अवधारणा र महत्त्व
• प्रतिजैविक प्रतिरोध (Antimicrobial Resistance) को अवस्था आउन सक्ने व्यवहारहरू
• प्रदूषण र मानव स्वास्थ्य
• जलवायु परिवर्तन र मानव स्वास्थ्य
५.२ सामुदायिक स्वास्थ्य
• सामुदायिक स्वास्थ्य समस्या र न्यूनीकरणका उपायहरू
• समुदायका स्वास्थ्य सेवा प्रदायक संस्था र सेवाहरू</td><td>५.१ पर्यावरणीय स्वास्थ्य
• जलवायु परिवर्तन न्यूनीकरण
• ठोस फोहोरमैला व्यवस्थापन
५.२ सामुदायिक स्वास्थ्य
• खुला सार्वजनिक स्थान, बगैंचा र खेलमैदान
• किशोरकिशोरीमैत्री स्वास्थ्य सेवा
• स्वास्थ्य प्रवर्धनात्मक विद्यालय
• किशोरकिशोरीमैत्री सूचना केन्द्र
• सामाजिक सुरक्षा र स्वास्थ्य बिमा
• विभिन्न रोगका लागि प्राप्त हुने विशेष स्वास्थ्य सेवा तथा सुविधाहरू</td><td>१०</td><td>४</td></tr>
<tr><td>६</td><td>यौनिक तथा प्रजनन स्वास्थ्य</td><td>६.१ किशोरकिशोरीको यौनिक तथा प्रजनन अधिकार
६.२ सामाजिक मूल्यमान्यता र लैङ्गिक पूर्वाग्रह
६.३ विवाहका लागि उपयुक्त उमेर र दीर्घकालीन सम्बन्ध
६.४ सुरक्षित र असुरक्षित यौनिक व्यवहार
६.५ परिवार योजना
• पूर्व गर्भधारण परामर्श
• गर्भाधारणको उपयुक्त समय र अन्तराल (Healthy Timing and Spacing of Pregnancies: HTSP)
• गर्भनिरोधक साधन तथा विधिहरू
• सुरक्षित गर्भपतन</td><td>६.१ यौनिक तथा लैङ्गिक विविधता र पहिचान
• यौनिक परिचय र अभिमुखीकरण
• लैङ्गिक भेदभाव
६.२ यौनिक हिंसा र दुर्व्यवहार
• साइबर हिंसा र सुरक्षाका उपाय
• यौनिक हिंसा र दुर्व्यवहारको असर
• लैङ्गिक तथा यौनिक हिंसाको व्यवस्थापन
६.३ सुरक्षित मातृत्व तथा नवशिशु स्याहार
• सुरक्षित मातृत्वको महत्व
• नवशिशु स्याहार तथा स्तनपान
• खोप सेवा</td><td>१०</td><td>४</td></tr>
</table>

क.स.	क्षेत्र/एकाइ	कक्षा ९	कक्षा १०	कार्यघण्टा	
				सैद्धान्तिक	प्रयोगात्मक
७	खेल विज्ञान	७.१ शारीरिक तन्दुरुस्ती मापनका साधारण विधिहरू ७.२ खेलकुदमा व्यक्तिगत भिन्नता ७.३ खेलकुद तालिम र प्रशिक्षण ७.४ खेल प्रदर्शनलाई प्रभाव पार्ने तत्त्वहरू • मनोवैज्ञानिक तत्त्व • शारीरिक तत्त्व • वातावरणीय तत्त्व • सिपसम्बन्धी तत्त्व ७.५ खेलकुदमा नेतृत्व • सञ्चार सिप र नेतृत्वको भूमिका • सहकार्य र टोली व्यवस्थापन • निर्णय क्षमता र सङ्कट व्यवस्थापन	७.१ शारीरिक तन्दुरुस्तीको अभिलेख र आत्ममूल्याङ्कन ७.२ थकान र पुनर्लाभ ७.३ खेलकुदमा प्रतिबन्धित औषधी ७.४ खेलकुद तालिम र प्रशिक्षण ७.५ खेलकुदमा फिजियोथेरापी ७.६ खेलकुदमा उत्प्रेरणा • उत्प्रेरणाको अवधारणा • खेलकुदमा उत्प्रेरणाको आवश्यकता ७.७ खेलकुदमा नैतिकता • फेयर प्ले • डोपिङ र अनैतिक अभ्यासहरू • आचरण र अनुशासन • समावेशिता र विविधताको आदर	१२	-

क्र.स.	क्षेत्र/एकाइ	कक्षा ९	कक्षा १०	कार्यघण्टा	
				सैद्धान्तिक	प्रयोगात्मक
८	एथलेटिक्स	८.१ शरीर तताउने र चिस्याउने क्रियाकलाप ८.२ दौड (छोटो दौड) • नियम र सिपको अभ्यास • छोटो दौडका लागि तीव्र गति विकासको अभ्यास ८.३ क्रस कन्ट्री दौड • नियम र सिपको अभ्यास ८.४ लङजम्प • नियम र सिपको अभ्यास • लङजम्प विकासको अभ्यास ८.५ हाइजम्प • नियम र सिपको अभ्यास • हाइजम्प विकासको अभ्यास ८.६ सटपटको अभ्यास • नियम र सिपको अभ्यास • सटपट विकासको अभ्यास ८.७ पारा तथा विशेष खेलकुदको अवधारणा	८.१ शरीर तताउने र चिस्याउने क्रियाकलाप ८.२ रिले दौड • नियम र सिपको अभ्यास ८.३ मझौला दौड • नियम र सिपको अभ्यास ८.४ लामो दौड • नियम र सिपको अभ्यास • मझौला र लामो दौड विकासको अभ्यास ८.५ ट्रिपल जम्प • नियम र सिपको अभ्यास ८.६ ज्याभलिङ थ्रो • नियम र सिपको अभ्यास • ज्याभलिङ थ्रो विकासको अभ्यास ८.७ पारा तथा विशेष खेलकुदको महत्त्व	-	१४
९	खेलहरू	९.१ शरीर तताउने र चिस्याउने क्रियाकलाप ९.२ खेलहरू (भलिबल, फुटबल, कबड्डी, टेबल टेनिस, बाघचाल, मार्सल आर्ट (कुनै तीनओटा खेल) • छनोट गरिएका खेलहरूको आधारभूत सिप • छनोट गरिएका खेलहरूको निर्णायकको सङ्केत • छनोट गरिएका खेलहरूको नियम	९.१ शरीर तताउने र चिस्याउने क्रियाकलाप ९.२ खेलहरू (बास्केटबल, क्रिकेट, खो खो, ब्याडमिन्टन, बुद्धिचाल (चेस), मार्सल आर्ट (कुनै तीनओटा खेल) • छनोट गरिएका खेलहरूको आधारभूत सिप • छनोट गरिएका खेलहरूमा निर्णायकको सङ्केत • छनोट गरिएका खेलहरूको नियम	-	२६
	जम्मा			६४	६४

५. सम्भावित परियोजना तथा प्रयोगात्मक कार्य

यहाँ प्रस्तुत गरिएका सम्भावित नमुना परियोजना तथा प्रयोगात्मक कार्यहरूका अतिरिक्त विषयवस्तुको प्रकृति, स्रोत साधनको उपलब्धता, भौगोलिक अवस्थिति, उपलब्ध समयावधि र विद्यार्थीको उमेर तथा स्तरलाई मध्यनजर गरी यस्तै थप परियोजना तथा प्रयोगात्मक कार्य पनि गराउन सकिने छ । विद्यार्थीद्वारा सम्पादित यस्ता परियोजना तथा प्रयोगात्मक कार्यहरूको मूल्याङ्कन तथा अभिलेखीकरण गर्नुपर्ने छ :

कक्षा ९

क्र. स.	एकाइ	सम्भावित परियोजना तथा प्रयोगात्मक कार्य
१	मानव शरीर तथा स्वसमायोजन	• विद्यार्थीलाई ५–६ जनाको समूहमा विभाजित गर्नुहोस् । हरेक समूहलाई एउटा मानव शरीर प्रणाली (जस्तै : अस्थि-मांसपेशी, श्वासप्रश्वास, पाचन आदि) जिम्मा दिनुहोस् । त्यस प्रणालीको कार्य, अङ्गहरू र महत्त्वबारे जानकारी सङ्कलन गर्नुहोस् । चित्र/पोस्टर वा पुनः प्रयोग हुने सामग्री प्रयोग गरी शरीर प्रणालीको मोडल बनाउनुहोस् । हरेक समूहले कक्षामा आफ्नो प्रणालीबारे प्रस्तुति दिनुहोस् । • जीवनचक्रका चरण (गर्भावस्था, बाल्यकाल, किशोरावस्था, प्रौढावस्था र वृद्धावस्था) का बारेमा चित्र वा लेख तयार गर्नुहोस् । परिवारका सदस्यसँग अन्तर्वार्ता लिएर प्रत्येक चरणका अलग अलग विशेषता टिपोट गर्नुहोस् । • एक हप्तासम्म आफ्नो परिवारका सदस्यहरूको स्वास्थ्य हेरचाह गतिविधि, जस्तै : पानी पिउने अभ्यास, पानीको शुद्धीकरण, नियमित खाना, आराम आदिको अभिलेख राख्नुहोस् । अभिलेखका आधारमा सुधार गर्नुपर्ने कुरा परिवारमा जानकारी दिनुहोस् र सो कुरा टिपोट गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।
२	स्वस्थ जीवनशैली	• आफ्नो खानपान, शारीरिक क्रियाकलाप, आराम तथा निद्राको समय, सामाजिक अन्तरक्रिया र सकारात्मक सोचको विकास सम्बन्धमा डायरीमा टिपोट गर्नुहोस् । हप्ताको अन्त्यमा आत्ममूल्याङ्कनद्वारा के राम्रो भयो, के सुधार गर्न बाँकी छ, प्रतिबिम्बन लेख्नुहोस् । • मनोसामाजिक समस्या, जस्तै : तनाव व्यवस्थापनमा आधारित रही पोस्टर बनाउनुहोस् । समाधानका उपायहरू, जस्तै : संवेग नियन्त्रण, परामर्श सेवा आदि लाई चित्र/शब्दमा समावेश गर्नुहोस् र अन्त्यमा कक्षामा वा विद्यालयको प्रदर्शनीमा पोस्टर प्रस्तुत गर्नुहोस् । • चार पाँच जनाको समूहमा बस्नुहोस् । प्रत्येक समूहले मोबाइलको लतले पार्ने असर र समाधानका उपायमा आधारित भई स्क्रिप्ट तयार पार्नुहोस् । उक्त स्क्रिप्टका आधारमा प्रत्येक समूहले भूमिका निर्वाह गर्नुहोस् ।

क्र. स.	एकाइ	सम्भावित परियोजना तथा प्रयोगात्मक कार्य
३	पोषण व्यवहार र खाद्य सुरक्षा	• पाँच समूहमा विभाजित हुनुहोस् । प्रत्येक समूहलाई बालबालिका, किशोरकिशोरी, गर्भवती र स्तनपान गराउने महिला, खेलाडी र ज्येष्ठ नागरिकमध्ये कुनै एक लक्षित समूह छुट्याउनुहोस् । आआफ्नो समूहलाई परेको लक्षित समूहका लागि आवश्यक पर्ने विभिन्न पोषकतत्त्वको तालिका वा सूची तयार पार्नुहोस् । • आफ्नो गाउँ ठाउँमा प्रचलित खाद्य संस्कृति जस्तै : थकाली, नेवारी, मधेसी, आदि समुदायमा उनीहरूले खानाको परिकार, पकाउने तरिका, भण्डारण गर्ने तरिका र यसको पोषण व्यवहार र स्वास्थ्यमा पर्ने प्रभाव समेटिने गरी प्रतिवेदन तयार पारी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।
४	स्वास्थ्य साक्षरता र रोगहरू	• समुदायमा रहेका स्वास्थ्य संस्था भ्रमण गरी खोप सेवाका बारेमा जस्तै कुन खोप कसले, कुन रोगका लागि, कहिले लगाउने सम्बन्धमा टिपोट तयार पार्नुहोस् । • प्राथमिक उपचार सामग्री समावेश गरिएको "**सुरक्षा झोला/किट**" तयार गर्नुहोस् । • विपत्को अवस्थामा सुरिक्षत रहने तरिकाहरू अभिनय गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।
५	पर्यावरणीय तथा सामुदायिक स्वास्थ्य	• शिक्षकको सहयोगमा आफ्नो समुदायमा फोहोर व्यवस्थापन कसरी भइरहेको छ भनेर सर्वेक्षण गर्नुहोस् । कुन कुन स्थानहरू प्रदूषित छन्, तिनको सूची बनाउनुहोस् । मानव स्वास्थ्यमा तिनको असर कस्तो पर्छ भन्ने कुरा छलफल गर्नुहोस् । • एक स्वास्थ्य (मानव, पशु र वातावरण) बिचको सम्बन्ध दर्साउने चित्र बनाउनुहोस् । यसले कसरी स्वास्थ्यमा असर पार्छ भन्ने वर्णन गरी विद्यालयको सूचना पाटीमा टाँस्नुहोस् । • तपाईंको समुदायमा रहेको स्वास्थ्य समस्या पहिचान गरी सो समस्याको कारण, प्रभाव र समाधानका उपायबारे प्रस्तुतीकरण गर्नुहोस् ।
६	यौनिक तथा प्रजनन स्वास्थ्य	• किशोरावस्थामा हुने विवाह, यसको असर र विवाहको सही उमेरबारे सन्देश दिने नाटकको संवाद लेखी कक्षामा प्रदर्शन गर्नुहोस् । • आफ्नो समुदायमा पुरुष र महिलाका भूमिकाका बारेमा अध्ययन गर्नुहोस् । उक्त अध्ययनका लागि प्रश्नावली निर्माण गरी कम्तीमा पाँच जना पुरुष र पाँच जना महिलासँग कुराकानी गरेर निष्कर्ष तयार गर्नुहोस् ।

क्र.स.	एकाइ	सम्भावित परियोजना तथा प्रयोगात्मक कार्य
७	खेलकुद विज्ञान	• साधारण विधि अपनाई शारीरिक तन्दुरुस्ती मापन गरी अभिलेख राख्नुहोस् । • कक्षाका सबै विद्यार्थीको सहभागिता सुनिश्चित गरी उपयुक्त सङ्ख्याको समूह निर्माण गर्नुहोस् । समूहका सदस्यमा हुने वैयक्तिक भिन्नताको सूची तयार गर्नहोस् र प्रत्येक सदस्यका लागि उपयुक्त खेलको पहिचान गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् । • सामूहिक रूपमा भलिबल खेल प्रतियोगिताको अवलोकन गर्नुहोस् । उक्त खेलमा सहभागी भएका टोली नेताको नेतृत्व सिप/क्रियाकलापका बारेमा बुँदा टिपोट गरी प्रस्तुत गर्नुहोस् ।
८	एथलेटिक्स	• छोटो दौड र क्रस कन्ट्री दौडका प्रतियोगिता तथा अभ्यासमा सहभागी हुनुहोस् र प्रत्येक चरणको उपलब्धिको अभिलेख राखी तुलना गर्नुहोस् । • २/२ जनाको समूह निर्माण गरी एक अर्को साथीको लङजम्प, हाइजम्प र सटपटका आधारभूत सिपहरूको अवलोकन गर्नुहोस् र सिप प्रदर्शनमा भएको प्रगतिको अभिलेख तयार गरी शिक्षकसमक्ष पेस गर्नुहोस् । • लङजम्प, हाइजम्प, सटपट र दौडमा तीव्रगतिको विकासका अभ्यासहरू सामूहिक रूपमा गर्नुहोस् ।
९	खेलहरू	• भलिबल, फुटबल, कबड्डी, टेबल टेनिस, बाघचाल, मार्सल आर्टमध्ये छनोट भएका खेलहरूको आधारभूत सिपहरू अभ्यास गर्नुहोस् । • रणनीतिक योजना बनाई भलिबल, फुटबल, कबड्डी, टेबल टेनिस, बाघचाल, मार्सल आर्टमध्ये कुनै तीनओटा खेलहरू नियमपूर्वक खेल्नुहोस् ।

कक्षा १०

<table>
<tr><th>क्र. स.</th><th>एकाइ</th><th>सम्भावित परियोजाना तथा प्रयोगात्मक कार्य</th></tr>
<tr><td>१</td><td>मानव शरीर तथा स्वसमायोजन</td><td>

- ३-५ जनाको समूहमा विभाजित हुनुहोस् । प्रत्येक समूहले किशोर अवस्थामा आउने सामाजिक दबाबसम्बन्धी एउटा अवस्था छनोट गर्नुहोस्। उक्त अवस्थाको समाधानका लागि उपयोग गर्न सकिने स्वसमायोजन सिप (जस्तै : नाईं भन्ने, निर्णय लिने) प्रयोग गर्दै भूमिका अभिनय तयार गर्नुहोस् । कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् र अन्य समूहसँग छलफल गर्नुहोस्।
- सामाजिक लान्छनासँग सम्बन्धित लघु भिडियो, मोबाइल नाटक वा पपेट सो बनाई विद्यालयमा अभिभावकको संलग्नतामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

</td></tr>
<tr><td>२</td><td>स्वस्थ जीवनशैली</td><td>

- राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा सूचना तथा सञ्चार केन्द्रको सामाजिक सञ्जाल तथा वेबसाइट र अन्य स्रोतबाट स्वास्थ्य शिक्षा सामग्री खोजी गरी सुर्तीजन्य पदार्थ, मादक पदार्थ र लागुपदार्थको प्रयोगले निम्त्याउने असर पहिचान गर्नुहोस् । उक्त असरहरूलाई न्यूनीकरण गर्नका लागि जनचेतनामूलक कार्टुन वा चित्र, घटना वा कथा, प्ले कार्ड, ब्यानरको नमुना तयार गर्नुहोस् र कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।
- दुई हप्तासम्म बिहान नियमित रूपमा सूक्ष्म योगक्रिया, योगासन, प्राणायाम र ध्यान गर्नुहोस् । उक्त अभ्यासले तपाईंको जीवनमा ल्याएको शारीरिक, मानसिक वा भावनात्मक परिवर्तनको अनुभव कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

</td></tr>
<tr><td>३</td><td>पोषण व्यवहार र खाद्य सुरक्षा</td><td>

- ३ देखि ५ जनासम्मको समूह बनाउनुहोस् । प्रत्येक समूहले नजिकैको बजार वा पसलमा गई कम्तीमा पाँचओटा खाद्यवस्तुहरू सङ्कलन गर्नुहोस् र ती खाद्यवस्तुहरूको अवलोकन गरी तल दिएको तालिकामा विवरण भर्नुहोस् ।

<table>
<tr><th>खाद्यवस्तु</th><th>मूल्य</th><th>तौल</th><th>उत्पादन मिति</th><th>म्याद सकिने मिति</th><th>उत्पादकको नाम</th></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
</table>

- अल्पपोषक खानाको प्रयोगले निम्त्याउने असर र तिनको प्रयोगलाई निरुत्साहन गर्ने विषयमा आधारित रही जनचेतनामूलक कार्टुन चित्र, घटना कथा, प्ले कार्ड र ब्यानरको नमुना तयार गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

</td></tr>
</table>

क्र.स.	एकाइ	सम्भावित परियोजना तथा प्रयोगात्मक कार्य
४	स्वास्थ्य साक्षरता र रोगहरू	• समुदायमा रहेका सरकारी स्वास्थ्य संस्थामा गई कस्ता कस्ता स्वास्थ्य समस्या भएका बिरामी उपचारका लागि आउँदा रहेछन्, पत्ता लगाउनुहोस् । उक्त स्वास्थ्य समस्याका बारेमा स्वास्थ्य संस्था प्रमुख वा स्वास्थ्यकर्मीसँग सोधेर रोगको परिचय, सर्ने तरिका/जोखिमतत्त्व, रोकथामका उपाय र सरकारी निकायबाट उपलब्ध स्वास्थ्य सेवा (आधारभूत स्वास्थ्य सेवा, विशेष उपचार सेवा जस्तै विपन्न नागरिक औषधी उपचार कार्यक्रमअन्तर्गतको सेवा) को विवरण तयार पारी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् । • नसर्ने रोगबाट बच्न तपाईंले अपनाउनुभएका कुनै पाँचओटा स्वस्थ बानीको सूची बनाई कक्षामा प्रदर्शन गर्नुहोस् ।
५	पर्यावरणीय तथा सामुदायिक स्वास्थ्य	• तपाईंको घर वा विद्यालयमा उत्पादन हुने फोहोरलाई शृङ्खलाबद्ध रूपमा वर्गीकरण गर्नुहोस् (जैविक, अजैविक, पुनः प्रयोगयोग्य आदि) र यिनको व्यवस्थापनको प्रक्रिया लेख्नुहोस् । • नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा गई किशोरकिशोरीमैत्री स्वास्थ्य सेवाहरू उपलब्धताको जानकारी सङ्कलन गर्नुहोस् र प्राप्त नतिजाहरूलाई कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् । • "स्वास्थ्य प्रवर्धनात्मक विद्यालय" का विशेषता सङ्कलन गर्नुहोस् र आफ्नो विद्यालयमा ती विशेषता छन् कि छैनन्, तुलना गर्नुहोस् ।
६	यौनिक तथा प्रजनन स्वास्थ्य	• तपाईंको घर र समुदायमा हुने लैङ्गिक विभेदका कुनै दुई उदाहरण सङ्कलन गर्नुहोस् । त्यसलाई कसरी समाधान गर्न सकिन्छ, सुझाव दिनुहोस् । • नजिकको स्वास्थ्य संस्था भ्रमण गर्नुहोस् । उक्त संस्थामा उपलब्ध गर्भनिरोधका सेवा तथा साधनहरूका बारेमा जानकारी सङ्कलन गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् । • तपाईंको समुदायमा रहेका एकजना स्वास्थ्यकर्मी वा सुत्केरी सेवा प्रदायकसँग पूर्वगर्भधारण परामर्श सेवाबारे अन्तर्वार्ता लिनुहोस् । त्यसलाई सङ्क्षिप्त प्रतिवेदन तयार गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।
७	खेलकुद विज्ञान	• प्रत्येक महिना आफ्नो शारीरिक तन्दुरुस्ती मापन गरी तन्दुरुस्ती विकासमा भएको प्रगतिको तुलनात्मक विश्लेषण गर्नुहोस् । • आवश्यकताअनुसार ३ देखि ५ जनासम्मको समूह निर्माण गरी खेलाडीमा हुनुपर्ने नैतिक आचरणहरूको सूची तयार गर्नुहोस् र कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् । • आवश्यकताअनुसार ३ देखि ५ जनासम्मको समूह निर्माण गरी खेलकुद तालिम तथा प्रशिक्षणले शरीरमा पार्ने सकारात्मक प्रभावहरूको सूची तयार पार्नुहोस् र कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

क्र. स.	एकाइ	सम्भावित परियोजाना तथा प्रयोगात्मक कार्य
८	एथलेटिक्स	• रिले दौड, मझौला दौड र लामो दौड प्रतियोगिता तथा अभ्यासहरूमा सहभागी हुनुहोस् र प्रत्येक चरणको उपलब्धिको अभिलेख राखी तुलना गर्नुहोस् । • २/२ जनाको समूह निर्माण गरी एक अर्को साथीको ट्रिपल जम्प र ज्याभलिङ थ्रोका आधारभूत सिपहरूको अवलोकन गर्नुहोस् र सिप प्रदर्शनमा भएको प्रगतिको अभिलेख तयार गरी शिक्षकसमक्ष पेस गर्नुहोस् । • लामो दौड र ज्याभलिङ थ्रोको सामूहिक अभ्यास गर्नुहोस् ।
९	खेलहरू	• बास्केटबल, क्रिकेट, खो खो, ब्याडमिन्टन, बुद्धिचाल (चेस), मार्सल आर्टमध्ये छनोट भएका खेलका आधारभूत सिपहरू अभ्यास गर्नुहोस् । • रणनीतिक योजना बनाई बास्केटबल, क्रिकेट, खो खो, ब्याडमिन्टन, बुद्धिचाल (चेस), मार्सल आर्टमध्ये कुनै तीनओटा खेल नियमपूर्वक खेल्नुहोस् ।

६. सिकाइ सहजीकरण प्रक्रिया

स्वास्थ्य र शारीरिक शिक्षा विषयको पाठ्यक्रमले सैद्धान्तिक र प्रयोगात्मक दुबै पक्षलाई जोड दिएको छ । व्यावहारिक ज्ञान दिनका लागि विद्यालयवरपरका क्षेत्र, स्थान र सामग्रीलाई शिक्षण स्रोतका रूपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ । साथै विद्यार्थीका रुचि, क्षमता, आवश्यकता, बहुबौद्धिकता तथा फरक फरक सिकाइ क्षमताहरूलाई पनि ध्यानमा राखेर शिक्षण विधि चयन गर्नुपर्छ । यस विषयका अधिकांश विषयवस्तुहरू सिकाउने क्रममा शिक्षकले सर्वप्रथम सम्बन्धित सिप वा व्यवहार प्रदर्शन गर्नुपर्छ । त्यसपछि विद्यार्थीलाई सोही अभ्यास गर्न आवश्यक समय र अवसर प्रदान गर्नुपर्छ ।

व्यावहारिक अभ्यासमार्फत विद्यार्थीमा स्वस्थ जीवनशैलीसम्बन्धी व्यवहार विकास र जीवनोपयोगी सिप अभिवृद्धि गर्न सकिन्छ । शारीरिक क्रियाकलाप तथा खेलसम्बन्धी सिप सिकाउने बेला शिक्षकले खेल मैदानमा अभ्यास गरी देखाउनुका साथै विद्यार्थीलाई अभ्यासमा अनिवार्य रूपमा संलग्न गराउनुपर्छ । विद्यार्थीलाई घोक्ने, कण्ठ गराउनेभन्दा पनि कार्य गरेर, प्रयोग गरेर तथा खोज गरेर सिक्ने पक्षलाई जोड दिनुपर्छ । शिक्षकले ससाना परियोजनाहरू दिने, छलफल गराउने, प्रतिवेदन प्रस्तुत गराउने र खोज अनुसन्धानमा संलग्न गराउने जस्ता सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलापहरू प्रयोग गर्नुपर्छ । शारीरिक शिक्षाको प्रयोगात्मक पक्ष सिकाउने क्रममा विद्यार्थीहरूलाई मैदानमा लगेर मूल्याङ्कन गर्ने प्रक्रिया पनि सुनिश्चित गर्नुपर्छ ।

यस विषयमा विषयवस्तुको प्रकृतिअनुसार निम्नलिखित सिकाइ सहजीकरण प्रक्रियामध्ये उपयुक्तताका आधारमा कुनै पनि प्रक्रिया अपनाउन सकिन्छ :

(क) प्रश्नोत्तर (Question Answer)

(ख) व्याख्यान (Explanation)

(ग) शैक्षिक भ्रमण (Field Trip)

(घ) कलामा आधारित सिकाइ (Art-based Learning)

(ङ) प्रदर्शन (Demonstration)

(च) भूमिका निर्वाह र नाटक (Role Play and Dramatization)

(छ) सहकार्यात्मक सिकाइ (Cooperative Learning)

(ज) अन्तरक्रियात्मक छलफल (Interactive Discussion)

(झ) ड्रिल तथा अभ्यास (Drill and Practice)

(ञ) मामिला अध्ययन (Case Study)

(ट) अवलोकन (Observation)

(ठ) फ्लिप्ड सिकाइ (Flipped Learning)

उल्लिखित विधिहरू उदाहरण मात्र हुन् । शिक्षण विधिमा विविधता ल्याउँदा स्थानीय परिवेश, विषयवस्तुको स्वरूप, विद्यार्थीको तह, उमेर, रुचि, फरक सिकाइ क्षमता, बहुबौद्धिकता, सामाजिक तथा मनोवैज्ञानिक पृष्ठभूमि, कक्षामा विद्यार्थीको सङ्ख्या, भौतिक पूर्वाधार तथा सिकाइ सामग्रीको उपलब्धतालाई ध्यान दिनुपर्छ । सिकाइ सहजीकरणका क्रममा विद्यार्थीको सक्रिय सहभागिता, सामूहिक तथा सहकार्यात्मक सिकाइ र दौँतरी सिकाइलाई प्रोत्साहन गर्नुपर्छ । शिक्षकले आफूलाई ज्ञान दिने व्यक्तिभन्दा बढी सहजकर्ताको भूमिकामा प्रस्तुत गरी प्रश्नोत्तर, छलफल, प्रतिवेदन लेखन, अन्तर्क्रिया, अभ्यास, प्रस्तुति आदि गतिविधिमा विद्यार्थीलाई सक्रिय रूपमा संलग्न गराउनुपर्छ । त्यस्तै विद्यार्थीका कमजोरीहरूलाई राम्ररी पहिचान गरी तत्काल सहयोग गर्नुपर्छ । आवश्यक भएमा थप योजना तयार गरी उपचारात्मक शिक्षण पद्धति प्रयोग गर्न सकिन्छ । फरक क्षमता भएका विद्यार्थीहरूको आवश्यकतालाई सम्बोधन गर्न बहुबौद्धिकता अनुरूपका सिकाइका अवसर, मूल्याङ्कनका साधन, स्रोत र तरिकाहरू प्रयोग गरी समावेशी सिकाइ सहजीकरण गर्नुपर्ने हुन्छ ।

७. विद्यार्थी मूल्याङ्कन

स्वास्थ्य र शारीरिक शिक्षा विषयको पाठ्यक्रममा समावेश भएका सक्षमता, सिकाइ उपलब्धि र तिनका विषयवस्तुको आधारमा विद्यार्थीहरूको मूल्याङ्कन गर्नुपर्छ । यस विषयको मूल्याङ्कन सैद्धान्तिक र प्रयोगात्मक दुबै रूपमा हुन्छ । यस विषयमा विद्यार्थीको मूल्याङ्कनका लागि ५० प्रतिशत आन्तरिक र ५० प्रतिशत बाह्य मूल्याङ्कनलाई अवलम्बन गर्नुपर्ने छ । सामान्यतया प्रयोगात्मक मूल्याङ्कन शारीरिक शिक्षाका विषयक्षेत्रबाट गरिने भए तापनि स्वास्थ्य शिक्षाका कतिपय विषयक्षेत्र प्रयोगात्मक प्रकृतिको भएकाले र शारीरिक शिक्षाका केही विषयक्षेत्रहरू स्वास्थ्य शिक्षाको विषयक्षेत्रसँग एकीकरण गरिएको हुनाले पनि स्वास्थ्य शिक्षाका विषयक्षेत्रबाट पनि प्रयोगात्मक मूल्याङ्कन गर्नुपर्ने छ ।

सैद्धान्तिक भागमा लिखित परीक्षा र प्रयोगात्मक भागमा परियोजना कार्य र ड्रिल तथा अभ्यासद्वारा मूल्याङ्कन गर्नुपर्ने छ । निर्णयात्मक मूल्याङ्कनका आधारहरू विशिष्टीकरण तालिकाबमोजिम हुने छन् । पाठ्यक्रमले निर्धारण गरेका उद्देश्यअनुरूप विद्यार्थीले ज्ञान, सिप, अभिवृत्ति र मूल्य एवम् तिनलाई प्रयोग गर्ने सामर्थ्य हासिल गरे नगरेको मूल्याङ्कन र अभिलेखीकरण गर्नुपर्छ ।

(अ) आन्तरिक मूल्याङ्कन

विद्यार्थीको सिकाइ उपलब्धि सुधारका लागि कक्षा शिक्षणकै क्रममा परियोजना कार्य, गृहकार्य, कक्षाकार्य, प्रस्तुतीकरण, ड्रिल तथा अभ्यास, उपलब्धि परीक्षा जस्ता क्रियाकलाप गराई प्रयोगात्मक ज्ञान र सिप हासिल

गराउन आन्तरिक मूल्याङ्कनलाई उपयोग गर्नुपर्छ । विद्यार्थीले सिकेनसिकेको पत्ता लगाई न्यून सिकाइ उपलब्धि भएको अवस्थामा पुनः सिकाइ वा सुधारात्मक सिकाइका लागि आन्तरिक मूल्याङ्कन गर्नुपर्छ ।

आन्तरिक मूल्याङ्कनका लागि प्रत्येक विद्यार्थीले गरेका कार्यको अभिलेख राखी सोका आधारमा अङ्क प्रदान गर्नुपर्छ । यस विषयमा कक्षा ९ र १० मा कुल भारमध्ये ५० प्रतिशत भार आन्तरिक मूल्याङ्कनको हुने छ । आन्तरिक मूल्याङ्कनको ५० प्रतिशत अङ्क भार निम्नानुसार मूल्याङ्कन गरी अङ्क प्रदान गरिने छ :

क्र. स.	मूल्याङ्कनका पक्ष	अङ्कभार
१	कक्षा उपस्थिति, कक्षाकार्य र गृहकार्य	१०
२	स्वास्थ्य शिक्षाबाट परियोजना तथा प्रयोगात्मक कार्य	१५
३	शारीरिक शिक्षाबाट खेल अभ्यास र प्रयोगात्मक कार्य	२५
	जम्मा	५०

प्रयोगात्मक तथा परियोजना कार्यको मूल्याङ्कनका आधारहरू

क्र.स.	क्षेत्र	मूल्याङ्कनका पक्ष	अङ्कभार
१	स्वास्थ्य शिक्षा	परियोजना तथा प्रयोगात्मक कार्य सञ्चालन तथा सम्पादन	१२
		परियोजना तथा प्रयोगात्मक कार्य सम्पादनको अभिलेखीकरण	३
२	शारीरिक शिक्षा	प्रयोगात्मक कार्य सञ्चालन तथा सम्पादन	२२
		प्रयोगात्मक कार्य सम्पादनको अभिलेखीकरण	३
		जम्मा	४०

(आ) बाह्य मूल्याङ्कन

निर्णयात्मक मूल्याङ्कनमा अन्तिम परीक्षाको भार ५० प्रतिशत हुने छ । यसअन्तर्गत ८० प्रतिशत भार स्वास्थ्य शिक्षा र २० प्रतिशत शारीरिक शिक्षाबाट समाविष्ट गर्नुपर्ने छ । प्रत्येक परीक्षामा प्रश्न सोध्दा शैक्षिक सत्रको सुरुदेखि पढाइ भएका सबै पाठहरूबाट समेटिएको हुनुपर्ने छ । यस विषयको परीक्षामा सोधिने प्रश्नहरू विशेष गरेर ज्ञान र बोध, प्रयोग र उच्च दक्षतामा आधारित हुने छन् । पाठ्यक्रमले निर्धारण गरेका उद्देश्यअनुरूप विद्यार्थीहरूले ज्ञान, सिप, अभिवृत्ति, मूल्य र कार्य तत्परता प्राप्त गरे नगरेको मूल्याङ्कन गरी त्यसको आधारमा प्रमाणीकरण गरिन्छ । अन्तिम परीक्षाको प्रश्नपत्र पाठ्यक्रम विकास केन्द्रले तयार गरेको विशिष्टीकरण तालिकालाई आधार मानी निर्माण गर्नुपर्छ । विद्यार्थीको आवश्यकता र अवस्थाका आधारमा मूल्याङ्कनका साधनको उपयुक्त अनुकूलन (Reasonable accommodation) गरी प्रयोग गर्नुपर्ने छ ।

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