शिक्षक निर्देशिका

हाम्रो सेरोफेरो

कक्षा २

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

Grade 2.indd 1 4/28/2022 10:31:10 AM

प्रकाशक	:	नेपाल सरकार शिक्षा, विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्रालय पाठ्यक्रम विकास केन्द्र सानोठिमी, भक्तपुर
© सर्वाधिकार	:	पाठ्यक्रम विकास केन्द्र

वि.सं. २०७९

मूल्य	:	रू. ३००।-
मुद्रण	:	सोपान प्रेस प्रा.लि कालिकास्थान, काठमाडौं
वितरक	:	मकालु प्रकाशन गृह कालिकास्थान, काठमाडौं
फोन	:	०१-४४३५१४८

पाठ्यक्रम विकास केन्द्रको लिखित स्वीकृतिबिना व्यापारिक प्रयोजनका लागि यसको पूरै वा आंशिक भाग हुबहु प्रकाशन गर्न, परिवर्तन गरेर प्रकाशन गर्न, कुनै विद्युतीय साधनमा उतार्न वा अन्य रेकर्ड गर्न र प्रतिलिपि निकाल्न पाइने छैन ।

हाम्रो भनाइ

विद्यालय शिक्षामा आारभूत तहको प्रारम्भिक चरण घरायसी वातावरणबाट विद्यालयको वातावरणमा समायोजन भई औपचारिक शिक्षाको थालनी गर्ने तह हो । आधारभूत शिक्षा (कक्षा १-३) को उद्देश्य बालबालिकालाई आधारभूत साक्षरता, गणितीय ज्ञान तथा सिप र जीवनोपयोगी सिपहरूका साथै व्यक्तिगत स्वास्थ्य तथा सरसफाइसम्बन्धी बानीको विकास गर्ने अवसर प्रदान गर्नु हो । आधारभूत शिक्षाका माध्यमबाट बालबालिकाहरूले आधारभूत भाषिक, गणितीय तथा सञ्चार सिपको विकास र प्रयोग गर्न सक्छन् । यस तहमा विद्यार्थीमा अनुशासन, सदाचार र स्वावलम्बन जस्ता सामाजिक एवम् चारित्रिक गुणको विकास गर्नु अपेक्षित हुन्छ । यस्तै विज्ञान, वातावरण, सूचना प्रविधिसम्बन्धी आधारभूत ज्ञानको विकास, शारीरिक तन्दुरुस्ती, स्वस्थकर बानी र जीवनोपयोगी सिपको विकास तथा कला तथा सौन्दर्यप्रति अभिरुचि र सिर्जनात्मकताको विकास पनि यस तहका बालबालिकाका सिकाइका अनिवार्य पक्ष हुन् । यस तहको सिकाइमा बालबालिकाहरूले आफ्नो परिवेशसँग परिचित भई विभिन्न जातजाति, भाषा, धर्म, संस्कृति, क्षेत्रप्रति सम्मान र समभावको विकास गर्न सक्छन् । यस पक्षलाई दृष्टिगत गरी राष्ट्रिय पाठ्यक्रम प्रारूप, २०७६ को मार्गदर्शनमा रही विकास गरिएको आधारभूत तहको एकीकृत पाठ्यक्रमका आधारमा विकसित कक्षा २ को हाम्रो सेरोफेरो विषयक्षेत्रको पाठ्य तथा कार्यपुस्तकमा समावेश भएका विषयवस्तुको सिकाइ सहजीकरण गर्न यो शिक्षक निर्देशिका विकास गरिएको छ । एकीकृत पाठ्यक्रमले विषयक्षेत्रगत आधारमा विषयवस्तुको छनोट गरेकाले पाठ्य तथा कार्यपुस्तकमा पनि विषयक्षेत्रगत आधारमै पाठहरू विकास गरिएको छ । यस निर्देशिकामा पाठ्य तथा कार्यपुस्तकमा रहेका १० ओटा विषयक्षेत्र अन्तर्गत रहेका पाठ तथा अभ्यासको सहजीकरणका सम्भावित क्रियाकलाप प्रस्तुत गरिएको छ । यसमा प्रस्तुत गरिएका सहजीकरण योजना, सिकाइ क्रियाकलापका आधार, शिक्षणका विधि तथा क्रियाकलाप र विद्यार्थीको सिकाइ उपलब्धि मूल्याङ्कनका उपाय शिक्षकका लागि नमुना रणनीति मात्र हुन् । विषय क्षेत्रअनुसारका पाठहरूको सहजीकरण गर्न शिक्षकले कक्षामा जानुपूर्व पाठ्यक्रम, पाठ्यक्रम कार्यान्वयन मार्गदर्शन र पाठ्य तथा कार्यपुस्तक अध्ययन गरेर, अरू जानकार शिक्षकसँग छलफल गरेर, शैक्षणिक सामग्री तयार गरेर र शिक्षण सिकाइ योजना तयार पारेर आफूलाई अद्यावधिक गर्नुपर्छ । शिक्षकले कक्षाकोठाको सङ्गठनलाई प्रभावकारी बनाएर बालबालिकालाई सिकाइप्रति उत्प्रेरित गराई गरेर सिक्ने अवसर प्रदान गर्न यो निर्देशिका सहयोगी हुने अपेक्षा गरिएको छ ।

यस निर्देशिकाको लेखन कार्य सहप्राध्यापक साधुराम अर्याल, श्री ईश्वरकुमार घिमिरे, श्री हेमराज खतिवडा र श्री सुमन अधिकारी सिलवालको समूहबाट भएको हो । यसको थप परिमार्जन डा. बालचन्द्र लुइटेल, श्री मेदिनबहादुर लामिछाने, श्री माधवप्रसाद अधिकारी, श्री मन्जु कार्की, श्री प्रमिला बखती, श्री रेनुका पाण्डे भुसाल र श्री सरस्वती भट्टराईबाट भएको हो । यसको विषयवस्तु सम्पादन श्री खिलनारायण श्रेष्ठ र श्री युवराज अधिकारीबाट, भाषा सम्पादन श्री गणेशप्रसाद भट्टराई, श्री चिनाकुमारी निरौलाबाट र लेआउट डिजाइन श्री सन्तोषकुमार दाहालबाट भएको हो । उहाँहरूलगायत यस निर्देशिकाको विकास तथा परिमार्जन कार्यमा संलग्न सबैप्रति पाठ्यक्रम विकास केन्द्र धन्यवाद प्रकट गर्दछ ।

यस निर्देशिकालाई सकेसम्म कक्षा वातावरणमा प्रयोग हुने गरी व्यावहारिक बनाउने प्रयास गरिएको छ तापनि सहजीकरणका क्रममा अन्य क्रियाकलापहरू थप्न र स्थानीय तहमा सान्दर्भिक विषयवस्तु थप गरी स्थानीयकरण गर्न वा अनुकूलन गर्न पनि सकिन्छ । यसको प्रयोगलाई प्रभावकारी बनाई बालबालिकालाई गुणस्तरीय शिक्षाको अवसर सुनिश्चित गर्ने कार्यमा सम्बद्ध शिक्षक तथा सरोकारवालाबाट सक्रिय योगदानको अपेक्षा गरिएको छ । यसमा सुधार तथा परिमार्जन गर्दै अझ प्रभावकारी बनाउन पाठ्यक्रम प्रयोगकर्तालगायत सम्बद्ध सबैको रचनात्मक सुझावको अपेक्षा गरिएको छ ।

वि.सं. २०७९ | पाठ्यक्रम विकास केन्द्र

विषयसूची

विषयक्षेत्र र पाठ	पृष्ठ सङ्ख्या
विषयक्षेत्र : म र मेरो परिवार (Me and my family)	**२**
पाठ १: मेरो परिवार	५
पाठ २: छरछिमेक	९
पाठ ३: सहयोग र हेरचाह	१४
पाठ ४: हाम्रो खानेकुरा	१७
पाठ ५: हामी खेल्छौँ	२१
पाठ ६: हाम्रा उपकरण	२५
विषयक्षेत्र : मेरो दैनिक जीवन (My daily life)	**२९**
पाठ १: व्यक्तिगत सरसफाइ	३२
पाठ २: पिउने पानी	३८
पाठ ३: विद्युत् र चुम्बक	४३
पाठ ४: ध्वनि	४९
पाठ ५: ताप र प्रकाश	५२
विषयक्षेत्र : हाम्रो समुदाय (Our community)	**५७**
पाठ १: सहयोग	६०
पाठ २: राम्रो बानी	६४
पाठ ३: रोगबाट बचौँ	६७
पाठ ४: खेल्दै रमाऔँ	७२
पाठ ५: जनावर, बिरुवा र हामी	७६
विषयक्षेत्र : मेरो विद्यालय (My School)	**८४**
पाठ १: हाम्रो कक्षाकोठा	८६
पाठ २: कसरत र व्यायाम	८९
पाठ ३: हाम्रो सुरक्षा	९३
पाठ ४: बगैँचा	९९
पाठ ५: प्रकोप	१०३

विषयक्षेत्र : हाम्रा वरपरका सजीवहरू (Living things around us)	**१०७**
पाठ १: जनावरको चाल	१०९
पाठ २: बिरुवा	११३
पाठ ३: विभिन्न प्रकारका बिरुवा	११६
विषयक्षेत्र : हाम्रो वातावरण (Our Environment)	**१२०**
पाठ १: हाम्रो वरपरको सरसफाइ	१२२
पाठ २: सार्वजनिक सम्पति	१२६
पाठ ३: हावा, पानी र माटोको उपयोगिता	१२९
पाठ ४: वस्तुका गुणहरू	१३३
विषयक्षेत्र : मेरो सिर्जना (My creation)	**१३९**
विषयक्षेत्र : मेरो सिर्जना (My Creativity)	**१४१**
पाठ १: चित्र बनाऔँ	१४३
पाठ २: छपाइ कार्य	१४५
पाठ ३: माटोबाट वस्तुहरू बनाऔँ	१४८
पाठ ४: गीत गाऔँ	१५०
पाठ ५: नाचौँ	१५५
विषयक्षेत्र : हाम्रो संस्कृति (Our Culture)	**१५९**
पाठ १: हाम्रा चाडपर्व	१६१
पाठ २: राष्ट्रिय चिह्नहरू	१६४
विषयक्षेत्र : सञ्चार प्रविधि र बजार (Communication Technology and Market)	**१६६**
पाठ १: सूचना र सञ्चार	१६८
पाठ २: स्थानीय उत्पादन	१७२
पाठ ३: आम्दानी र खर्च	१७५
विषयक्षेत्र : हाम्रो वरपरको संसार	**१७९**
पाठ १: मौसम	१८१
पाठ २: जमिन	१८५
पाठ ३: हावा र पानी	१८८

सेरोफेरोको शिक्षक निर्देशिका प्रयोग गर्दा ध्यान पुऱ्याउनुपर्ने पक्ष

१. सिकाइ क्रियाकलाप योजना र सहजीकरणसँग सम्बन्धित पक्ष

यस निर्देशिकामा विषय क्षेत्र अनुसारका सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलापहरू प्रस्तुत गरिएका छन् । जसअन्तर्गत पाठगत रूपमा हासिल हुनुपर्ने सिकाइ उपलब्धि, अपेक्षित व्यवहारकुशल सिप र अनुमानित पाठ्यघन्टा उल्लेख गरिएका छन् ।

विषय क्षेत्र, सिकाइ क्रियाकलाप, विद्यार्थी मूल्याङ्कन र थप सहायताका लागि समेत समय निर्धारण गरिएको छ। शिक्षकले बढीभन्दा बढी विद्यार्थी केन्द्रित सिकाइ क्रियाकलापहरू सञ्चालन गर्नुपर्दछ।

२. साझा विषयक्षेत्रहरू र मिल्दा विषयक्षेत्रहरूमा एकीकरण गरी सहजीकरण

३. योग, सिर्जनात्मक कला सबै एकाइमा सहजीकरण गर्दा एकीकरण

४. व्यवहारकुशल सिपको एकीकरण लिस्ट राख्ने पछाडि अनुसूचीमा वा अगाडिको परिचय खण्डमा

५. कक्षा कोठा बाहिर समुदाय र वातावरणका घटना, परिवेशमा समेत जीवन्त सिकाइ क्रियाकलापहरू मार्फात सहजीकरण गर्न सकिने छ।

६. यसरी एकीकरण गर्दा भाषिक सिप विकाससमेत हुने गरी मिल्दा विषय वस्तुहरू सँग सहज एकीकरण गर्न सकिने छ।

७. यस विषयक्षेत्रमा साधरण खेलकुदका क्रियाकलापहरू, नृत्य तथा अभिनय जस्ता सिर्जनात्मक सिप र व्यवहार कुशल सिप एकीकृत हुने गरी सहजीकरण गरिनुपर्ने छ।

८. शब्दपत्ती (भाषा शिक्षणसँग एकीकरण गर्न सकिने)

९. जोडा मिलाउने, खाली ठाउँ भर्ने, ठिक बेठिक छुट्याउनेलगायतका विद्यार्थी स्वयम्ले गर्ने क्रियाकलापहरू/अभ्यासहरू कक्षामा गर्न लगाई शिक्षकले आवश्यक सहजीकरण गर्नुहोस् । यस किसिमका क्रियाकलापहरू/अभ्यासहरू सिकाइ सहजीकरण खण्ड उल्लेख नभएका पनि हुन सक्छन् ।

Grade 2.indd 1 4/28/2022 10:31:10 AM

विषयक्षेत्र : म र मेरो परिवार (Me and my family)

(क) परिचय

हाम्रो सेरोफेरो विषयको यो पहिलो विषय क्षेत्र हो । बालबालिकालाई आफ्नो घरपरिवार, साथी र छरछिमेकमा गरिने क्रियाकलापसँग परिचित गराउँदै त्यस्ता क्रियाकलाप गर्न प्रेरित गर्नु यस विषयक्षेत्रको मुख्य उद्देश्य हो । यस विषयक्षेत्रअन्तर्गत परिवार, छरछिमेक, परिवार र छरछिमेकमा सहयोग तथा हेरचाह, खानेकुराहरू, साधारण खेलहरू र घरमा प्रयोग गरिने सामान्य उपकरणहरूका सम्बन्धमा सिकाउन छओटा पाठहरू रहेका छन् । पाठहरूमा निर्धारित विषयवस्तु सिकाइका साथसाथै बालबालिकामा भएका सिर्जनात्मक क्षमताको विकास गर्न चित्र बनाउने, रङ भर्ने, नाच्ने तथा खेल्ने क्रियाकलापहरू पनि समेटिएका छन् । ती क्रियाकलापहरू सञ्चालनका क्रममा सञ्चार, सहकार्य, समय व्यवस्थापनलगायतका व्यवहार कुशल सिपको पनि विकास हुने अपेक्षा गरिएको छ । शिक्षकले पाठ्यक्रम, पाठ्यपुस्तक र यस निर्देशिकाको सहयोगमा पाठ योजना बनाई कक्षा सञ्चालन गर्ने क्रममा अन्य उपयुक्त थप क्रियाकलापहरू पनि समावेश गराउन सक्नुहुने छ । कक्षामा सकेसम्म मनोरञ्जनात्मक, विद्यार्थी केन्द्रित, सामग्री केन्द्रित र गरेर सिक्ने वातावरण तयार गरी विद्यार्थीलाई बालमैत्री वातावरणमा सिकाइ सहजीकरण गर्नुपर्छ ।

(ख) विषयक्षेत्रसँग सम्बन्धित पाठ, सिकाइ उपलब्धि र समय योजना

पाठ शीर्षक	कक्षागत सिकाइ उपलब्धिहरू	पाठ्य घण्टा (४०)
विषयक्षेत्र पेज छलफल, शिक्षकको सहयोग तथा आफैँ गर्ने स्वतन्त्र सिर्जनशील कार्यहरू (जस्तै चित्र कोर्ने, गीत गाउने, नाच्ने, अभिनय गर्नेलगायत) तथा थप सहयोग (सुधारात्मक तथा उपचारात्मक सिकाइ) र मूल्याङ्कनका लागि		४
१.मेरो परिवार	आफ्नो परिवारका सदस्यहरूले लगाउने पहिरनको नाम बताउन आफू र आफ्नो परिवारका सदस्यहरूको काम (पेसा) र उमेर बताउन	४
२.छर छिमेक	आफ्नो कक्षामा पढ्ने साथीहरूको घर ठेगाना बताउन छरछिमेकीको आदर, सत्कार गर्न सिकेका जानेका गीतमा खुट्टा र हातको चाल मिलाई हाउभाउसहित नृत्य गर्न शिक्षक र समूह नेताको निर्देशनअनुसार कथाहरूमा आधारित खेलहरू खेल्न	६
३. सहयोग र हेरचाह	घरपरिवारका सदस्यहरूसँग सहयोग लिन र दिन परिवारका सदस्यहरू बिरामी परेको अवस्थामा स्वास्थ्य सेवा लिन परिवारका सदस्यहरू बिरामी पर्दा सहयोग गर्न शरीर तताउने सामान्य कसरत गर्न	६
४. हाम्रो खानेकुरा	घर र आफ्नो वरपर पाइने खानेकुराको पहिचान र उपयोग गर्न रैथाने खानेकुराहरू पहिचान गरी सूची तयार पार्न स्थानीय स्तरमा पाइने हरियो सागपात र पहेँला फलफूल खाने बानी बसाल्न	७
५. हामी खेल्छौँ	परिवारका सदस्यहरूसँग खेलौना र स्थानीय सामग्रीहरू प्रयोग गरी खेल्न जोडी जोडी बनाएर चारै दिशामा हिँड्न निश्चित दिशामा हपिङ गर्न निश्चित स्थानमा टेनिक्वट (रबर रिङ) याँक्न	७

Grade 2.indd 2 4/28/2022 10:31:10 AM

६. हाम्रा उपकरण	ज्यामितीय आकारमा आधारित विभिन्न आकृतिहरू बनाउन घरायसी दैनिक प्रयोगका सरसामानहरूको नाम बताउन र हिफाजतसाथ प्रयोग गर्न व्यक्तिगत सरसफाइमा प्रयोग हुने सामग्रीहरूको पहिचान र प्रयोग गर्न साधारण उपकरणको अवलोकन गर्न, आवश्यकताअनुसार मापनका लागि प्रयोग गर्न र तुलना गर्न दैनिक जीवनमा प्रयोग हुने सरसमानको सामान्य रेखाङ्कन गर्न	६

(ग) व्यहारकुशल सिप

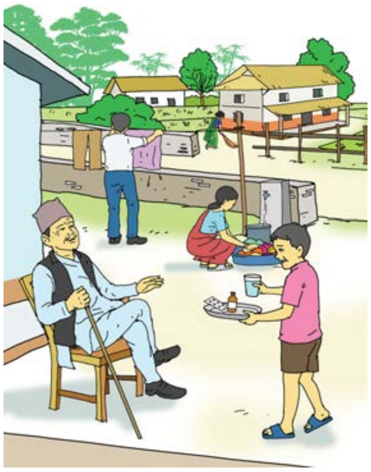
यस विषयक्षेत्रमा निम्नानुसारका व्यवहारकुशल सिपहरू हासिल हुने छन् । तलको तालिकामा प्रस्तुत गरिएका क्रियाकलापहरू केही नमुनाहरू मात्र हुन् । सिकाइ सहजीकरणका क्रममा निर्देशिकामा दिएका क्रियाकलापहरू तथा अन्य सान्दर्भिक क्रियाकलापहरूमार्फत व्यवहारकुशल सिपहरूको विकास गराउन सकिन्छ ।

क.स.	मुख्य व्यवहारकुशल सिप	व्यवहारकुशल सिप	व्यवहारकुशल सिप हासिल हुने तरिका
१.	सोचाइ सिपहरू (Thinking Skills) (S1)	सिकाइ सिप (S1.2) रचनात्मक सोचाइ सिप (S1.3)	चित्र वा तालिका छलफल गर्दा जिग्स कटिङ मिलाउँदा खेल खेल्दा
२.	वैयक्तिक सिपहरू (Intrapersonal Skills) (S2)	समय व्यवस्थापन सिप (S2.4) स्वतन्त्र सिकाइ, लचकता र अनुकूलनता सिप (S2.6)	चित्रपत्तीको जोडा मिलाउने खेल खेल्दा अभिभावकबाट सूचना सङ्कलन गर्दा
३.	अन्तरव यक्तिक सिपहरू (Interpersonal Skills) (S3)	सञ्चार सिप (S3.1) सहकार्य सिप (S3.2) सांस्कृतिक सिपहरू/नैतिकता सिप (S3.5)	खेल खेल्दा, परिवारका सदस्यलाई प्रश्न सोध्दा गीत गाउँदा परिवारलाइ सहयोग गर्दा साथीभाइबिचको आपसी सहयोग भाँडाकुटी खेल्दा र अभिनय गर्दा आफूले मनाउने चाडपर्वमा खाइने खाने कुराको नाम बताउन लगाउँदा
४	सूचना प्रविधि तथा बहुसाक्षरता सिपहरू (Information communication and multiliteracy skills) (S4)	आधारभूत साक्षरता सिप (S4.1) बहुसांस्कृतिक साक्षरता सिप (S4.5)	शब्द खेल लेख्दा विभिन्न प्रकारका पोसाकसँग सम्बन्धित क्रियाकलाप गर्दा परिवार तथा छरछिमेकसम्बन्धी क्रियाकलाप गराउँदा आदर, सम्मान, सहभागिता, आपसी सहयोग जस्ता माध्यमबाट
५	नागरिक सिप (Citizenship Skills) (S5)	विविधताको सम्मान र अन्तरसांस्कृतिक बुझाइ सिप (S5.2)	पोसाकसम्बन्धी क्रियाकलाप गराउँदा

Grade 2.indd 3 4/28/2022 10:31:10 AM

(घ) विषयक्षेत्र पृष्ठ क्रियाकलाप

म र मेरो परिवार विषयक्षेत्रको पेज हेर्न लगाउनुहोस् । चित्रसँग सम्बन्धित भएर निम्नानुसारका प्रश्नहरू सोध्नुहोस् । विद्यार्थीबाट जे जस्ता जवाफ आए पनि स्वीकार्नुहोस् । उनीहरूलाई बोल्न प्रोत्साहित गर्नुहोस् । विद्यार्थीले भन्न नसकेका र नबुझेका प्रश्नमा आफूले पनि थप्दै र सहयोग गर्दै छलफललाई अघि बढाउनुहोस् । चित्रमा जस्तै आफ्नो परिवारको उदाहरण दिँदै विद्यार्थीको परिवारका बारेमा पनि भन्न प्रोत्साहित गर्नुहोस् ।



- चित्रमा के के देख्नुभयो ?
- हजुरबा के गर्दै हुनुहुन्छ ?
- हजुरबालाई कसले के दिँदै हुनुहुन्छ ?
- धारामा को को हुनुहुन्छ ?
- के गर्दै हुनुहुन्छ ?
- कसले लुगा सुकाउँदै हुनुहुन्छ ?
- अर्को घरमा के गर्दै हुनुहुन्छ ?
- के तपाईंको घरमा पनि यस्तै कामहरू हुन्छन् ?
- के के काम हुन्छन् ?
- के तपाईं पनि घरको काममा सहयोग गर्नुहुन्छ ?
- के के सहयोग गर्नुहुन्छ ?
- तपाईंका छिमेकी के के गर्नुहुन्छ ?

यसरी छलफल गराउँदा स्थानीय परिवेशअनुसारका स्रोत र साधनहरूको उपयोग गरी क्रियाकलापहरूमा विविधता ल्याउन सकिने छ ।

पाठ १ मेरो परिवार

अनुमानित कार्यघण्टा ४

(क) पाठ परिचय

यस पाठमा बालबालिकालाई आफ्ना परिवारका बारेमा अभिभावकसँग सोधेर वा अनुभवका आधारमा खोजी गर्न प्रेरित गरिएको छ । दिइएका क्रियाकलापहरूका माध्यमबाट बालबालिकालाई आफ्नो परिवारमा को को छन्, परिवारका सदस्यले के के पहिरन लगाउँछन् र उनीहरू के के काम तथा पेसा गर्छन् भन्ने सम्बन्धमा खोजी गरी जानकारी सङ्कलन गर्न, सोको सम्बन्धमा कुराकानी गर्न र लेख्न सक्ने सिप विकास हुने छ। साथै आफ्नो परिवारमा लगाइने पोसाकको चित्र कोरेर रङ लगाउनेलगायतका सिर्जनात्मक सिपको पनि विकास हुने छ । यस पाठका क्रियाकलापहरू गराइरहँदा पोसाकको नाम, पेसाको नाम र परिवारका सदस्यको नातालाई अङ्ग्रेजीमा पनि भन्न लगाउन सकिन्छ। त्यसैगरी परिवारका सदस्यको उमेर सोधेर अङ्कमा र अक्षरमा लेख्न लगाई गणितीय सिप पनि हासिल गराउन सकिन्छ।

(ख) सिकाइ सामग्रीहरू

- **चित्र वा चित्रपत्तीहरू**: परिवारको पोसाक, परिवारका सदस्यले गर्ने काम र पेसा झल्कने चित्रहरू र चित्रपत्तीहरू
- **फोटो**: शिक्षक र विद्यार्थीहरूको आफ्नो परिवारको फोटो
- **शब्दपत्ती**: बुवा, आमा, दाइ, भाइ, दिदी, बहिनीलगायतका नाता लेखिएका र पोसाकका नाम लेखिएका शब्द पत्तीहरू
- **वास्तविक सामग्री वा नमुनाहरू वा खेलौना** : महिला र पुरुषले लगाउने विभिन्न प्रकारका पोसाक, पोसाकको नमुना र विभिन्न प्रकारका पोसाक लगाएका खेलौनाहरू
- **कटिङ् टुक्राहरू** : पोसाकका चित्र काटिएका जिग्स कटिङहरू (पत्रपत्तीका र पुराना किताबाहरूबाट सङ्कलन गर्ने)
- **तालिका वा चार्ट**: परिवारका सदस्यको नाम, नाता, उमेर लेखिएको तालिका वा चार्टको नमुना
- **सम्बन्धित अडियो भिडियो सामग्रीहरू**
- **अन्य सामग्रीहरू**: सिसाकलम र रङहरू, बाजा, मार्कर, चार्टपेपर, कैँची, मेटाकार्ड आदि।

(ग) सहजीकरण क्रियाकलापहरू

क्रियाकलापः १ (स्वागत क्रियाकलाप)

यो पाठ कक्षामा प्रवेश गरेपछिको पहिलो पाठ भएको हुनाले कक्षामा स्वागतम् लेखिएको चार्ट टाँस्नुहोस् । सबै विद्यार्थीलाई घेरामा राखेर सबैलाई एक एकओटा फूल दिएर स्वागत गर्नुहोस्। अब परिचय गीत गाएर सबै विद्यार्थीसँग परिचय गर्नुहोस्। कक्षा शिक्षण गरिएको खण्डमा पहिलो कक्षामा मात्र स्वागत गरी अन्य क्रियाकलापहहरू सिधै सुरु गर्न सकिने छ।

क्रियाकलाप २ पेज न. ३ (गीत गाऔँ)

पाठमा दिइएको परिवारसम्बन्धी गीत लय हालेर हाउभाउसहित गाउनुहोस् । दोहोऱ्याएर गाउँदै विद्यार्थीलाई पनि हाउभाउसहित गाउन लगाउनुहोस् । सो गीतलाई दुई तीन पटक दोहाऱ्याएर गाउन लगाउनुहोस् । पुस्तकमा गीतसँगै दिइएका चित्रहरूका बारेमा पनि छलफल गर्नुहोस्।

Grade 2.indd 5 4/28/2022 10:31:15 AM

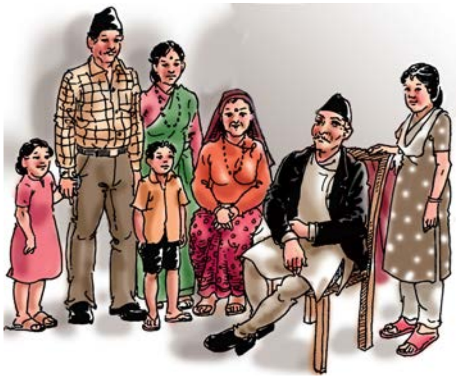
गीत गाऔँ :

मेरो सानो परिवार
हाँसी खुसी बस्दछौँ
दिदीभाइ मिलेर
सँगसँगै खेल्दछौँ
कसैको छ जागिर
कसैको छ पसल
काममा नै व्यस्त छौँ
बानी सबको असल
काकी गाडी हाँकेर
कार्यालय जानुभो
काका झोला बोकेर
पसलतिर जानुभो
आमा लुगा सिलाउने
बुबा घर बनाउने
म चैँ पानी ल्याउने
दिदी खाना पकाउने

क्रियाकलाप ३ : पेज २ (चित्र छलफल)

पाठको पहिलो पेजमा रहेको चित्र देखाउँदै वा शिक्षकले आफ्नो परिवारको फोटो प्रदर्शन गर्दै तलका जस्तै प्रश्नहरू सोधी छलफल गर्नुहोस् । विद्यार्थीलाई आ ना अनुभवहरू बताउन प्रोत्साहित गर्नुहोस् ।

- चित्रमा को को हुनुहुन्छ ?
- एक अर्काबिचको नाता हे होला ?
- तपाईँको घरमा को को हुनुहुन्छ ?
- तपाँईका परिवारमा कसले कुन कुन पोसाक लगाउनु हुन्छ ?



प्रश्नोत्तरपश्चात यो एउटा परिवार हो । यस परिवारमा सबै जना मिलेर बसेका छन् । एकले अर्कालाई सहयोग गर्छन् । तपाईँको परिवारमा पनि एकले अर्कालाई सहयोग गर्नुहुन्छ ? भनी प्रश्न गर्नुहोस् । विद्यार्थीको जवाफ आइसकेपछि शिक्षकले आफ्नो उदाहरण दिएर घरमा भएका सदस्यहरूको नाता, वेषभूषा, काम वा पेसाका सम्बन्धमा छलफल गर्नुहोस् । विद्यार्थीहरूलाई आआफ्नो परिवारका सम्बन्धमा यस्तै जानकारी बताउन प्रोत्साहन गर्नुहोस् । आफ्नो परिवार झल्किने कुनै चित्र तयार गर्न लगाई प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप ४ पेज ५ (परियोजना कार्य)

पेज न. ५ मा रहेको जस्तै तालिका जस्तै आफूले बनाएको नमुना तालिका प्रदर्शन गरी अभिभावकलाई सोधेर पाठमा भएको तालिका भरेर ल्याउन भन्नुहोस् । अर्को दिनको कक्षामा सबैले तालिका भरे नभरेको यकिन गर्नुहोस् । सबै विद्यार्थीलाई पालैपालो आफूले भरेर ल्याएको तालिका प्रस्तुत गर्दै यसका सम्बन्धमा बोल्न लगाउनुहोस् ।

Grade 2.indd 6 4/28/2022 10:31:17 AM

तपाईँको परिवारका सदस्यहरूको उमेर र पेसा सोधेर तालिकामा लेख्नुहोस् :

क्र.स.	परिवारका सदस्यको नाम	नाता	उमेर	पेसा
१.				
२.				
३.				
४.				
५.				
६.				

क्रियाकलाप ५ : चिट्ठा खेल

एउटा बाकसमा बुबा, आमा, दाइ, भाइ, दिदी, बहिनी, काका, काकी, ठुलाबा, ठुलीआमा, भाउजू आदि लेखेका शब्दपत्ती राख्नुहोस्। विद्यार्थीलाई पालैपालो शब्दपत्ती थुत्न लगाउनुहोस्। पालैपालो शब्दपत्तीमा लेखिएको परिवारका सदस्यको नाम भन्न लगाउनुहोस्, जस्तैः चन्दा भन्ने विद्यार्थीलाई बुबा लेखिएको शब्दपत्ती परेको रहेछ भने उनले बुबाका बारेमा यहाँ बाकसमा दिइएको नमुना जस्तै गरी भन्नुपर्ने छ। अब पालैपालो सबै विद्यार्थीलाई भन्न लगाउनुहोस्। प्रत्येक विद्यार्थीको पालो सकिने बित्तिकै ताली बजाउन लगाई मनोरञ्जनपूर्ण सिकाइ वातावरण सिर्जना गर्नुहोस्।

क्रियाकलाप ६

शिक्षकले स्थानीय पहिरनको नामसहित वास्तविक पोसाक वा नमुना वा चित्र वा विभिन्न पोसाक लगाएका पुतली वा पपेट प्रस्तुत गर्नुहोस्। त्यसको नाम पहिचान गर्न लगाउनुहोस्। शिक्षकले आफूले लगाएको पहिरनका बारेमा बताइदिनुहोस्। विद्यार्थीले आफ्नो परिवारका सदस्यले लगाउने पहिरन र विद्यार्थी आफूले लगाएको पहिरन पहिचान गर्न लगाउनुहोस्। विद्यार्थीले पहिचान गर्न नसकेमा सहजीकरण गरिदिनुहोस्। उनीहरूले दिएका उत्तरहरूको प्रशंसा गर्नुहोस्।

क्रियाकलाप ७ परियोजना कार्य

- परियोजना कार्य गर्न अपनाउनु पर्ने देहाएको विधिका सम्बन्धमा जानकारी गराउनुहोस्।
  - o स्थानीय स्तरमा लगाइने विभिन्न पोसाकहरूको चित्र सङ्कलन गर्न लगाउनुहोस्। यसका लागि शिक्षक आफैँले सङ्कलन गरेर लैजान पनि सकिन्छ।
  - o सङ्कलित चित्रहरू कार्डबोर्ड पेपरमा टाँसेर चित्रमा भएका पोसाकको नाम लेख्न लगाउनुहोस्।
  - o उक्त कार्यलाई कक्षाकोठाको भित्तामा टाँसी छलफल गराउनुहोस्।
- विद्यार्थीले परियोजना कार्य गर्दा उनीहरूको सक्रियता, कार्यको उपयुक्तता र सान्दर्भिकताका आधारमा विद्यार्थीहरूको मूल्याङ्कन गर्नुहोस्। साथीहरूका कार्यमा आवश्यक पृष्ठपोषणसहित प्रोत्साहन गर्न प्रेरित गर्नुहोस्।

क्रियाकलाप ८ जिग्स खेल

- विभिन्न पोसाकका चित्रहरूलाई बाङ्गोटिङ्गो गरेर तीन चारओटा टुक्रा हुने गरी काट्नुहोस्।
- विद्यार्थी सङ्ख्याअनुसार एक समूहलाई एक सेट हुने गरी चित्रका सेटहरू तयार पार्नुहोस्।
- एउटा चित्रको सेटको टुक्रा अर्को चित्रको सेटमा नमिसिने गरी राख्नुहोस्।

Grade 2.indd 7 4/28/2022 10:31:17 AM

- तीन चार जना विद्यार्थीको एक समूह हुने गरी विद्यार्थीहरूको समूह निर्माण गर्नुहोस् ।
- प्रत्येक समूहलाई एक एक सेट चित्रका जिग्स कटिङहरू दिनुहोस् ।
- विद्यार्थीले आपसमा मिलेर टुक्राहरू जोड्दै सिङ्गो चित्र मिलाउनु पर्ने निर्देशन दिनुहोस् र आफूले एउटा चित्र मिलाएर पनि देखाइदिनुहोस् ।
- जुन समूहले पहिले मिलाउँछन् तिनलाई ताली बजाएर सम्मान गर्नुहोस् । सबै समूहलाई मिलाउन समय दिनुहोस् ।

क्रियाकलाप ९ शब्द पत्ती मिलाउने खेल

खेल खेल्नुभन्दा अगाडि परिवारले गर्ने विभिन्न पेसा जनाउने चित्रहरू र उक्त पेसाअनुसारको काम लेखिएका शब्दपत्तीहरू अलग अलग बनाई जतिओटा समूह हुन्छन् त्यति नै सेट बनाउनुहोस् । सबै समूहका अगाडि एक एक सेट चित्र पत्ती र शब्दपत्तीलाई छ्यासमिस गरेर फिँजाइदिनुहोस् ।

खेल्ने विधि

- एक समूहमा चार पाँच जना हुने गरी विद्यार्थीको सङख्याअनुसार समूह निर्माण गर्नुहोस् । प्रत्येक समूहलाई एक एक सेट शब्दपत्ती र चित्रपत्ती एकै ठाउँमा मिसाएर छ्यासमिस गराई डेस्कमा फिँजाइदिनुहोस् ।
- प्रत्येक समूहलाई पेसा र पेसाका नाम लेखिएको शब्दपत्तीको जोडी मिलाउन भन्नुहोस् । मिलाउन लागेको समय नोट गर्नुहोस् ।
- समूहका सबैलाई सक्रिय भएर खेल्न लागउनुहोस् । छिटो मिलाउँने समूहलाई ताली बजाएर सम्मान गर्नुहोस् । यस्तै खेल परिवारका सदस्यहरूबिच पनि खेल्न प्रेरित गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप १० पेज न. ६ (चित्र र रङको अभ्यास)

विद्यार्थीहरूलाई आफूलाई मन पर्ने पोसाकको चित्र बनाउन लगाउनुहोस् । रङ पनि भर्न लगाउनुहोस् । सबैले बनाएका चित्रहरू डोरीमा माला जस्तै टाँगेर भित्तामा झुन्ड्याउन लगाउनुहोस् । सबैका चित्रहरू अवलोकन गर्न लगाई आफूलाई मनमा लागेका कुरा पालैपालो बताउन लगाउनुहोस् ।

नोट : पाठ्य तथा पाठ्य तथा कार्यपुस्तकको पेज न.४, ५, ६ र ७ का क्रियाकलापहरू विद्याथीहरूलाई स्वयम् अभ्यास गर्न लगाउनुहोस् । विद्यार्थीहरूले गरेका अभ्यासका आधारमा उनीहरूको मूल्याङ्कन गर्नुहोस् । विद्यार्थीहरूको सिकाइस्तर कमजोर देखिएमा सुधारात्मक सिकाइ योजना तयार गरी आवश्यक सहजीकरण गर्नुहोस् ।

तल देखाइएका चित्र जस्तै जाडो समयमा लगाइने कुनै एक पोसाकको चित्र कोरी रङ भर्नुहोस् र नाम लेख्नुहोस् :

पाठ २ छरछिमेक

अनुमानित कार्यघण्टा ६

(क) पाठ परिचय

यस पाठको मुख्य उद्देश्य बालबालिकालाई आफ्ना छरछिमेमा उनले गर्नुपर्ने आदर सत्सकार र सम्मानको व्यवहार सिकाउनु हो । साथै आफ्ना साथीहरूको ठेगाना र साथीको परिवारका बारेमा समेत सोधपुछ गरेर जानकारी लिन प्रेरित गर्नु हो । यस पाठमा दिइएका क्रियाकलापहरूबाट बालबालिका आफ्ना छिमेकी र साथीको परिवारले गर्ने काम र उनीहरूको पेसा पहिचान गर्न सक्ने छन् । आफ्ना छिमेकीसँग नाता लागाएर बोल्ने, आदर सम्मान गर्ने, सावधानी अपनाउने जस्ता व्यवहार गर्नु सक्ने छन् । सुरक्षाको दृष्टिले छरछिमेक वा पाहुना आउँदा सिधै घरभित्र नलगी किन आएको भनी सोधपुछ गरेर अभिभावकसँग सम्पर्क गराउनुपर्छ, जसले जे दिए पनि खाइहाल्नु हुँदैन भन्ने धारणा सिकाउन खोजिएको छ। छिमेकीसँग मिलेर बस्नु पर्छ। ऐँचोपैँचो र सहयोग आदानप्रदान गर्नुपर्छ भन्ने व्यवहार पनि सिकाउन खोजिएको छ। यस पाठमा स्थानीय गीतमा नाचगान गर्न पनि सिकाइएको छ। यसबाट बालबालिकामा सिर्जनात्मक सिपको पनि विकास हुने छ भने कक्षा मनोरञ्जनात्मक पनि हुने छ । यस पाठमा दिइएका क्रियाकलापहरूबाट विद्यार्थीमा सोचाइ, सहकार्य, सहयोग जस्ता व्यवहार कुशल सिपको पनि विकास हुने छ । यस पाठमा कथामा आधारित खेल पनि दिइएको छ। जसले विद्यार्थीहरूलाई नैतिक शिक्षा दिनुका साथै खेलबाट मनोरञ्जन पनि दिन्छ। गाउँटोलसम्बन्धी खेल र कथामा आधारित खेल खेलाउँदा गणित र नेपाली विषयका विषयवस्तुहरू पनि सँगै जोडिएर आउने हुँदा अन्य विषयसँग पनि एकीकरण गर्न सकिन्छ।

(ख) सिकाइ सामग्री

यो पाठ सिकाइ सहजीकरणका लागि निम्नानुसारका सामग्रीहरूको आवश्यकता पर्दछ।

- **चित्र** : छरछिमेक झल्कने चित्र, छिमेकीले गर्ने काम र पेसा झल्कने चित्रहरू, छिमेकीसँग सहयोग लिए दिएको झल्कने चित्रहरू, छिमेकीलाई आदर सत्कार गरेको झल्कने चित्र, कथामा आधारित खेलसँग सम्बन्धित चित्रहरू
- **चार्ट तालिका** : स्थानीय ठाउँहरूको नाम लेखिएको प्लेकार्डहरू, छिमेकीको नाम र उमेर लेखिएको तालिका भएको चार्टको नमुना
- **वास्तविक सामग्री** : अभिनयका लागि आवश्यक सामग्री जस्तै : गिलास, खेलका लागि सिटी
- **श्रव्य दृश्य सामग्री** : प्रचलित गीतको अडियो, मोबाइल फोन वा म्युजिक सिस्टम, एनिमेटेड भिडियो सामग्री

(ग) सहजीकरण क्रियाकलापहरू

क्रियाकलाप १ पेज न. १० (गीत गाऔँ)

पाठको रमाइलो सुरुवात गर्नका लागि पुस्तकमा भएको गीत शिक्षकले लय हालेर गाउनुहोस् । त्यसपछि विद्यार्थीलाई पनि सँगसँगै गाउन लगाउनुहोस् । गीत गाउँदा हाउभाउसहित गाउनुहोस् ।

गीत गाऔँ :

मेरो घरनजिकै, छिमेकीको घर छ

हामीलाई दुःख पर्दा, उनीहरूकै भरछ।

घर आए छिमेकी, सोधपुछ गरेर

स्वागत गरी पानी दिन्छु, नाता लाएर।

Grade 2.indd 9 4/28/2022 10:31:21 AM

क्रियाकलाप २ पेज न. ८ (हेरौँ र छलफल गरौँ)

सबै विद्यार्थीलाई पाठ शीर्षक पेजको चित्र हेर्न लगाई निम्न प्रश्नहरूका आधारमा छलफल गर्नुहोस्।

- चित्रमा के के देख्नुभयो ?
- चित्रमा को को के के गर्दै छन् ?
- आँगनमा को उभिएका छन् ?
- आफ्नो घर वरपरका मानिसलाई के भनिन्छ ?
- छिमेकीसँग कस्तो व्यवहार गर्नुपर्छ ?
- दुःख परेका बेला छिमेकीले के गर्छन् ?
- छिमेकी तपाईँको घरमा आए भने के गर्नुहुन्छ ?
- तपाईँको छिमेकमा को को छन् ?

चित्रले झल्काउन खोजेको निष्कर्ष बताइदिनुहोस्।

क्रियाकलाप २ पेज न. ९ (परिचय खेल)

विद्यार्थीलाई घेरामा राख्नुहोस्। अब एक जनाले दायाँको साथीलाई लयात्मक ढङ्गबाट परिचय सोध्न सिकाउनुहोस्। ए साथी भनन, तिम्रो घर कहाँ हो ?' दायाँको साथीले मेरो घर ....मा हो भनी जवाफ दिनुपर्ने छ। अनि पुनः तिम्रो घर कहाँ हो ? भनी भन्नु पर्ने छ, जस्तै :

- गीता : (दायाँको साथीलाई सोध्ने) ए साथी भनन तिम्रो घर कहाँ हो ?
- रमेश : (गीतातर्फ फर्केर) मेरो घर विष्टगाउँ हो।
- रमेश : (दयाँको साथीलाई सोध्ने) ए साथी भनन तिम्रो घर कहाँ हो ?
- विनोद : (विनोदतर्फ फर्केर) मेरो घर पुल्चोक हो।
- गिनोद : (दयाँको साथीलाई सोध्ने) ए साथी भनन तिम्रो घर कहाँ हो ?
- सङ्गिता : ....

यसरी नै सबैको पालो नसकिएसम्म गीत खेल खेलाइरहनुहोस्। कुनै विद्यार्थी समस्या परेमा आवश्यक सहजीकरण गर्नुहोस्।

क्रियाकलाप ३ पेज न. ९

पुस्तकको पेज न. ९ मा भएको बालकको चित्र सँगै दिइएको हरियो तालिकामा सबै विद्यार्थीलाई आफ्नो आफ्नो नाम र ठेगाना भर्न लगाउनुहोस्। कसरी भर्ने भन्ने उदाहरण त्यहीँ सँगै पहिलो तालिकामा दिइएको छ। त्यसपछि तलतर्फका दुईओटा तालिकामा विद्यार्थीको दायाँ र बायाँका दुई जना साथीहरूलाई सोधेर खाली ठाउँ भर्न लागाउनुहोस्। सबैले लेखिसकेपछि विद्यार्थीलाई तीन तीन जना उभिएर एकले अर्काको परिचय गराउन लगाउनुहोस्। पहिले आफूले भरेर उदाहरण देखाइ दिनुहोस्।

जस्तै :

- गीता : मेरो साथीको नाम रमेश हो। उनको घर गोदावरी नगरपालिका वडा न. ४ मा पर्दछ।
- रमेश : मेरो साथीको नाम विनोद हो। उनको घर बाग्मती गाउँपालिका वडा न. ७ मा पर्छ।
- गिनोद : मेरो साथीको नाम गीता हो। उनको घर गोदावरी नगरपालिका वडा न. १० मा पर्छ।

क्रियाकलाप ४ पेज न. १० (खेल)

विद्यार्थीलाई खुला ठाउँमा लैजानुहोस् । चउरको विभिन्न ठाउँमा विद्यार्थीका गाउँ टोलको नाम लेखिएको प्लेकार्ड बनाएर सबैले देख्ने गरी राख्नुहोस् । शिक्षकले सबै बालबालिकाले बुझ्ने गरी खेलको नियम बताइदिनुहोस् ।

खेलको नियम

- शिक्षकले त्यहाँ लेखिएको मध्ये कुनै एक गाउँ वा टोलको नाम भन्नु हुने छ ।
- सो गाउँ वा टोलमा बस्ने विद्यार्थीहरू आफ्नो गाउँ वा टोलको नाउँ लेखिएको प्ले कार्ड राखिएको ठाउँमा जम्मा हुनुपर्ने छ ।
- जम्मा भएका सबैले एकै स्वरमा आफ्नो गाउँ टोलको नाम भन्नु पर्ने छ ।

यसरी नै पालैपालो सबै ठाउँको नाम भन्दै जम्मा हुने खेल खेलाउनुहोस् । सो ठाउँमा घर हुनेहरू सो ठाउँको नाम लेखिएको प्लेकार्ड नजिक गएर उभिने छन् र सो ठाउँको नाम ठुलो स्वरले भन्ने छन् ।

क्रियाकलाप ५ पेज न. १० (कथा पढौँ)

पाठ्यपुस्तकमा भएको तलको कथा रोचक ढङ्गले बाचन गर्नुहोस् । कथा बाचनका क्रममा बिचबिचमा निर्देशित सोचाइ क्रियाकलाप गरी सक्रियतापूर्वक सुन्ने वातावरण तयार गर्नुहोस् । जसका लागि कथाको कुनै अनुच्छेद पढेपछि केही विद्यार्थीहरूलाई बाचन गरिएको कथाको अंशको घटनाक्रम वा अन्य सम्बन्धित कुराहरू सोधेर प्रतिक्रिया दिन लगाउनुहोस् । विद्यार्थीहरूलाई पनि कथा वाचन गर्न लगाउनुहोस् । एक जनाले कथा वाचन गर्दा अन्य विद्यार्थीहरूलाई ध्यानपूर्वक सुन्न लगाउनुहोस् । कथाको अन्तमा तलका जस्तै प्रश्नहरू सोधी छलफल गर्नुहोस् ।

- ज्ञानुको परिवारलाई छिमेकीले के सहयोग गरे ?
- के तपाईँको परिवारमा पनि छिमेकीसँग ऐँचोपँचो गर्नुहुन्छ ?
- छिमेकमा सरसहयोग किन गर्नुपर्छ ?
- यसरी सहयोग गर्दा तपाईँलाई कस्तो अनुभव हुन्छ ? आदि ।

कथाको सन्देश बताउन प्रोत्साहित गर्दै निष्कर्ष बताइदिनुहोस् ।

क्रियाकलाप ६ : आदर सत्कारको अभिनय

छिमेकमा आदर सत्कार गरेको भूमिका अभिनय गर्न लगाउनुहोस् । उदाहरणका लागि निम्न परिवेश प्रस्तुत गर्नुहोस् । आदर सम्मानका अन्य व्यवहारहरू पहिचान गराउँदै स्थानीय परम्परा, चालचलन, भाषाअनुसारका छिमेकीसँग गरिने व्यवहारका अभिनय पनि गर्न लगाउनुहोस् ।

- छिमेकबाट घरमा काका काकी आएको, बच्चाले नमस्ते गरेको र बस्नका लागि गुन्द्री वा सुकुल दिएको, पानी पिउँ भनी सोधेको
- घरमा आफूबाहेक कोही नभएको, उनीहरूले बा आमासँग भेट्ने काम छ भनेकाले नजिकै बारीमा आफ्ना बुबाआमा काम गरिरहेको ठाउँमा लगेको आदि ।

Grade 2.indd 11 4/28/2022 10:31:25 AM

क्रियाकलाप ७ पेज न. १० र ११

पेज १० को गीत लयसहित गाउनुहोस्। विद्यार्थीहरूलाई विभिन्न समूहमा विभाजन गर्नहोस्। कुनै समूहलाई एकल र सामुहिक रूपमा गीत गाउन लगाउनुहोस्। बाँकी समूहलाई नाँच्न लगाउनुहोस्।

गीत गाऔँ :
मेरो घरनजिकै, छिमेकीको
घर छ
हामीलाई दुःख पर्दा,
उनीहरूकै भरछ।
घर आए छिमेकी, सोधपुछ
गरेर
स्वागत गरी पानी दिन्छु,
नाता लाएर।

त्यसैगरी मोबाइलफोन सेट वा म्युजिक सिस्टममा एउटा स्थानीय गीत बजाएर सबै विद्यार्थीहरूलाई आफूखुसी नाच्न लाउनुहोस् । त्यसपछि सबै विद्यार्थीहरूलाई पालैपालो आफूले जानेका गीत गाउन लगाउनुहोस् । तीमध्ये स्थानीय लयको प्रचलित शिक्षकले गाइदिनुहोस् । त्यसपछि विद्यार्थीलाई पनि सँगसँगै गाउन भन्नुहोस्। गीतको बोलअनुसार हाउभाउ पनि गर्न लगाउनुहोस्।

क्रियाकलाप ८ पेज न. ११

रोचक ढङ्गले हाउभाउसहित चित्र देखाउँदै पुस्तकको पेज न. ११ मा भएको कथा वाचन गर्नुहोस् । कथाभन्दा विद्यार्थीहरूलाई रमाइलाका लागि कथामा अन्य कुराहरू पनि थप्न सक्नुहुने छ। बिच बिचमा कथाका प्रसङ्गसँग सम्बन्धित प्रश्न पनि सोध्दै विद्यार्थीहरूलाई ध्यान दिएर सुन्ने सिप विकासमा सहयोग गर्नुहोस्, जस्तै : कुखुरा देखेको छ कि छैन ? कुखुराले के दिन्छ : स्याल देखेको छ कि छैन ? स्याल कहाँ बस्छ होला ? आदि। यस क्रियाकलापका क्रममा कुखुरालाई घरपालुवा र स्याललाई जङ्गली जनावरका रूपमा चिनाउने, स्यालले कुखुरा खाने, कुखुराले अन्न गेडागुडी र किराहरू खानेलगायतका विषयवस्तुहरू एकीकरण र.गरी सिकाइ सहजीकरण गर्नुहोस्।

क्रियाकलाप ९ पेज न. १२ (कथामा आधारित खेल)

कथा भनिसकेपछि सो कथामा आधारित खेल खेलाउनुहोस्। खेल खेल्नका लागि विद्यार्थीहरूलाई खुला ठाउँमा लैजानुहोस् । एक जना विद्यार्थीलाई गोलाद्वारा लखेटक छान्नुहोस्। लखेटकलाई कतै लुकाएर राख्नुहोस्। अरू विद्यार्थीहरू चउरका बिचमा एकै ठाउँमा बस्न भन्नुहोस्। अब खेलको नियम बताइदिनुहोस्।

खेलको नियम :

- शिक्षकले सिटी बजाउने बित्तिकै लखेटक निस्केरबिचमा भएका साथीहरूलाई लखेट्नु पर्ने छ।
- बिचमा भएका साथीहरू स्याल आयो, स्याल आयो भन्दै भाग्नु पर्ने छ।

Grade 2.indd 12 4/28/2022 10:31:26 AM

- लखेटकले जसलाई छुन्छ त्यो छोइएको व्यक्ति लखेटक बन्छ।
- बाँकी सबै जना एक ठाउँमा उभिन्छन्।
- फेरि शिक्षकले सिटी बजाएपछि नयाँ लखेटकले पहिले झैँ लखेट्न थाल्छन्। सबै जना स्याल आयो स्याल आयो भन्दै भाग्नु पर्ने छ।

यसरी नै यो खेल तोकिएको समयसम्म चलिरहन्छ। खेल सकिएपछि केहीबेर आराम गराएर धारामा गई हात मुख धुन लगाएर कक्षामा लैजानुहोस्।

नोटः पाठ्य तथा पाठ्य तथा कार्यपुस्तकको पेज न. ११ अभ्यासका क्रियाकलापहरू विद्याथीहरूलाई स्वयम् अभ्यास गर्न लगाउनुहोस् । विद्यार्थीहरूले गरेका अभ्यासका आधारमा उनीहरूको मूल्याङ्कन गर्नुहोस् । विद्यार्थीहरूको सिकाइस्तर कमजोर देखिएमा सुधारात्मक सिकाइ योजना तयार गरी आवश्यक सहजीकरण गर्नुहोस्।

Grade 2.indd 13 4/28/2022 10:31:26 AM

पाठ ३: सहयोग र हेरचाह

अनुमानित कार्यघण्टा ६

(क) पाठ परिचय

यस पाठको मुख्य उद्देश्य बालबालिकालाई आफूलाई अप्ठेरो पर्दा अरूसँग सहयोग लिनुपर्छ र अरूलाई अप्ठेरो पर्दा आफूले सकेको सहयोग गर्नुपर्छ भन्ने धारणाको विकास गराई सोअनुसार आवश्यक पर्दा सहयोग लिने र दिने व्यवहारको विकास गराउनु हो । पाठका क्रियाकलापमार्फत बालबालिकालाई आफू बिरामी परेका बेला आफ्ना अभिभाकहरूसँग आफूलाई सन्चो नभएको कुरा बताउनु पर्छ भन्ने धारणाको विकास गराउन खोजिएको छ। कतिपय बालबालिका डराएर वा अन्य कारणले आफूलाई सन्चो नभएको कुरा भन्दैनन्। यसले गर्दा उनीहरूमा समस्या जटिल हुन सक्छ। समयमा रोग पत्ता लगाउन ढिलो हुने वा औषधी उपचार गर्न ढिलो हुनाले निको हुन नसक्ने समस्या पनि हुन सक्छ । त्यसैले उनीहरूलाई आफ्ना बारेमा अभिभावकलाई भनेर आफ्नो उपचार गर्न प्रेरित गर्नु पर्छ । त्यसै गरी परिवारका सदस्य बिरामी हुँदा पनि आफूले सक्ने सहयोग र हेरचाह गर्नुपर्छ भन्ने धारणाको विकास गराउन खोजिएको छ । बिरामी भएका परिवारका सदस्यलाई पानी दिने, औषधी खुवाउन सहयोग गर्ने, खानेकुरा खान सहयोग गर्ने, उनीहरूले भनेका कुरा मान्ने व्यवहारको विकास गराउन खोजिएको छ । परिवारका काममा सहयोग गर्नुपर्छ भन्ने धारणाको विकास गर्नुपर्छ र परिवारका काममा सहयोग गर्दा परिवार सदस्य पनि खुसी हुन्छन् भन्ने सिकाउन खोजिएको छ। यसका साथै परिवारमा जस्तै छिमेकीसँग पनि सहयोग लिनु र दिनु पर्दछ भन्ने पनि सिकाउन खोजिएको छ। यस पाठमा भएका क्रियाकलापबाट बालबालिकामा अभिनय र अभिव्यक्ति कलाको पनि विकास हुने छ। यसरी जीवन्त क्रियाकलापहरूमार्फत बालबालिकामा सञ्चार, सहकार्य, स्वव्यवस्थापन, समय व्यवस्थापन र सिर्जनात्मक सोचाइलगायतका सिपको पनि विकास हुने छ।

(ख) सिकाइ सामग्री

- **चित्र** : परिवारका काममा सहयोग गरेको, परिवारका सदस्य विरामी हुँदा सहयोग गरेको, स्वास्थ्य सेवा लिएको र बालबालिका विरामी हुँदा परिवारका सदस्यले सहयोग गरेको झल्कने चित्र, पाठमा भएका चित्रकथा अनुसारका चित्रहरू
- **वास्तविक र नमुना सामग्री** : भाँडाकुटीका सामानहरू, घरमा प्रयोग हुने सामग्रीहरू आदि।
- **रङ्गीन बोर्डमार्कर**

(ग) सहजीकरण क्रियाकलापहरू

क्रियाकलाप १ पेज न. १३ (कथा र छलफल)

पाठ्यपुस्तकमा भएको चित्र कथालाई चित्र देखाउँदै हाउभाउसहित चित्रकथा भन्नुहोस्। बिचबिचमा विद्यार्थीलाई प्रश्न गर्दै ध्यानाकर्षण गर्नुहोस् । पाठमा दिइएका प्रश्नहरूका सम्बन्धमा छलफल गर्नुहोस् । सो कथाबाट विद्यार्थीहरूले सिकेका कुरा सुनाउन प्रेरित गर्नुहोस्। यस कथाले दिने सन्देश बताइदिनुहोस्।

Grade 2.indd 14 4/28/2022 10:31:26 AM

क्रियाकलाप २ पेज न. १४ (छलफल)

पुस्तकमा दिइएका चित्रमा के के भइरहेको छ भनी एक एक गरी छलफल गराउनुहोस्, जस्तै :

- वृद्ध मानिसलाई बस जढ्न सहयोग गर्ने
- दृष्टिविहीन व्यक्तिलाई सडकमा बाटो काट्न सहयोग गर्ने
- लडेर घाउचोट लगेको व्यक्तिलाई उठाउन सहयोग गर्ने वा अभिभावकलाई बोलाइदिने
- बिरामी मानिसको हेरचाहमा सहयोग गर्ने

छलफल गराउँदा शिक्षकले आफूले पनि त्यस्ता सहयोगका काम गरेको अनुभव भनिदिनुहोस् । विद्यार्थीहरूलाई पनि उनीहरूले गरेको वा देखेको वा सुनेका आधारमा अनुभवहरू बताउन लगाउनुहोस् । हामीले अप्ठेरामा परेका जोसुकैलाई सहयोग गर्नुपर्छ भन्ने धारणाको विकास गराउनुहोस् ।

छलफल सकिएपछि पाठ्य तथा पाठ्य तथा कार्यपुस्तकमा चित्र सँगै दिइको खाली ठाउँमा लेख्न पनि लागाउनुहोस् । पाठ्य तथा पाठ्य तथा कार्यपुस्तकमा भएका बाँकी अभ्यासहरू पनि गराउनुहोस् ।

क्रियाकलाप ३ पेज न. १४ (परियोजना कार्य)

विद्यार्थीलाई व्यक्तिगत रूपमा परियोजना कार्य गर्न लगाउनुहोस् । यसका लागि पाठ्यपुस्तकमा दिइएको तालिकाअनुसार छिमेकीको नाम, भन्ने गरेको नाता, र छिमेकीबाट लिने गरेको सहयोगका सम्बन्धमा जानकारी सङ्कलन गर्न लगाउनुहोस् । सङ्कलित जानकारी कक्षामा सबैलाई सुनाउन लगाउनुहोस् ।

यस क्रममा जानकारी सङ्कलन गर्ने क्रममा गरिएका कार्यहरूको अनुभवसमेत सुनाउन लगाउनुहोस् ।

तपाईंले आफ्नो छिमेकबाट के के सहयोग प्राप्त गर्नुभएको छ, लेख्नुहोस् :

छिमेकीको नाम	भन्ने गरेको नाता	पाएको सहयोग

क्रियाकलाप ४ पेज न. १५ (भाँडाकुटी खेल)

विद्यार्थीलाई चार पाँच जनाको एक समूह हुने गरी विभिन्न समूहमा विभाजन गर्नुहोस् । खुला चउरमा वा कक्षाको खाली ठाउँमा लगी प्रत्येक समूहलाई भाँडाकुटी खेल्न लगाउनुहोस् । त्यहाँ एक समूह एक परिवार भएको जानकारी दिनुहोस् । विद्यार्थीले खेलिरहँदा परिवारका काममा सहयोग गरेको, छिमेकमा आदर सत्कार गरेको जस्ता अभिनय गर्न लगाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप ५ पेज न. १६ र १७ (कथा पढौँ र छलफल गरौँ)

पाठ्यपुस्तकमा दिइएको चित्रकथा वा त्यस्तै आसयको चित्रकथा हाउभाउसहित वाचन गर्नुहोस् । सो कथासँग सम्बन्धित तलका जस्तै प्रश्नहरू गरेर छलफल गर्नुहोस् । आफूलाई अप्ठेरो पर्दा छिमेकीसँग सहायेग लिनुपर्छ भन्ने तथा अरूलाई अप्ठेरो पर्दा आफूले सहयोग गर्नुपर्छ भन्ने धारणाको विकास गराउनुहोस् । सहयोग प्रायः परिचित व्यक्तिसँग मागिन्छ । आवश्यक पर्दा अपरिचित व्यक्तिबाट पनि सहयोग लिनुपर्छ । नम्र भएर अनुरोध गर्दा सहयोग पाइन्छ । समस्या परेका बेला सहयोग माग्न लाज मान्नु हुँदैन । डर मान्नु हुँदैन भन्ने आसयका कथा वा घटना अध्ययनहरू प्रस्तुत गरी सो धारणाको विकास गराउनुहोस् । छलफल सकिएपछि पाठ्यपुस्तकमा भएका खाली ठाउँ भर्ने र ठिक वाक्य छान्ने अभ्यास गराउनुहोस् ।

- गीतालाई के समस्या परेको थियो ?
- उनले समस्या समाधान गर्न के गरिन् ?
- गीतालाई कसले सहयोग गर्नुभयो ?
- के तपाइँलाई पनि यस्ता कुनै समस्या परेका थिए ?
- तपाईँले कोहीसँग सहयोग माग्नुभएको छ ?

क्रियाकलाप ५ पेज न. १८ (रेखा चित्र)

पुस्तकमा दिइए जस्तै घर छिमेकमा विद्यार्थीहरूले गरेका सहयोग झल्कने रेखाचित्र बनाउन लगाउनुहोस् । विद्यार्थीले बनाएका चित्रहरू कक्षामा प्रदर्शन गरिदिनुहोस् । विद्यार्थीमा सोचाइ सिप विकास गर्न आफूले कोरेको चित्रमा के देखाउन खोजेको हो भन्ने सम्बन्धमा छलफल गर्नुहोस् । कुन घटना सम्झेर चित्र बनाएको हो ? बास्तविक घटनामा के के भएको थियो लगायतका प्रतिबिम्बनमा आधारित क्रियाकलापहरू गराउनुहोस् ।

नोटः पाठ्य तथा कार्यपुस्तकको पेज न. १४, १५ र १८ अभ्यासका क्रियाकलापहरू विद्याथीलाई स्वयम् अभ्यास गर्न लगाउनुहोस् । विद्यार्थीले गरेका अभ्यासका आधारमा उनीहरूको मूल्याङ्कन गर्नुहोस् । विद्यार्थीहरूको सिकाइस्तर कमजोर देखिएमा सुधारात्मक सिकाइ योजना तयार गरी आवश्यक सहजीकरण गर्नुहोस् ।

Grade 2.indd 16 4/28/2022 10:31:28 AM

पाठ ४: हाम्रो खानेकुरा

अनुमानित कार्यघण्टा : ७

(क) पाठ परिचय

यस पाठको मुख्य उद्देश्य बालबालिकालाई स्थानीय खानेकुराहरू पहिचान गरी सागपात र फलफूल लगायत सन्तुलित भोजन गर्न प्रेरित गर्नु हो । खानेकुरा ताजा, स्वस्थ र तागतिलो हुनु पर्दछ । हाम्रो शरीरका लागि आवश्यक विभिन्न तत्वहरू पूरा गर्नका लागि फरक फरक प्रकारका खानेकुरा आवश्यक पर्दछ। एकै प्रकारको खानेकुरा खानाले हाम्रो शरीरका लागि आवश्यक पौष्टिक तत्वहरू पुग्दैनन्। जसले गर्दा हामीलाई विभिन्न प्रकारका रोग पनि लाग्न सक्छ। बढ्दो उमेरका बालबालिकाका लागि सन्तुलित भोजनको अझ महत्त्व हुन्छ। बालबालिका प्रायः एकै प्रकारका खानेकुरा खाने खालका हुन्छन्। खाने बेलामा झगडा गर्ने र अल्पपोषक (जङ्क्स फुड) खान खोज्ने हुन्छन्। जङ्कफुडहरूबाट टाढा राखी घरमै बनेका स्वस्थकर खाना खान प्रोत्साहित गर्नुपर्छ। शरीर वृद्धि गर्ने खानेकुराहरू जस्तैः दुध, दही, घियु, माछा, मासु, अन्डा, गेडागुडी आदि खानुपर्छ। दैनिक रूपमा काम गर्नका लागि शक्तिको आवश्यकता पर्दछ। यसका लागि भात, रोटी, डिँडो, मकै, आलु जस्ता खानेकुराहरू खानुपर्छ। शरीरको रक्षा गर्नका लागि सागसब्जी, हरिया तरकारी, फलफूल खानुपर्छ। खास गरी बालबालिकालाई हरिया सागसब्जी, पहेँला फलफूल र प्रोटिनयुक्त खानेकुरा खान प्रोत्साहित गर्नु पर्दछ। बालबालिकालाई यी सबै प्रकारका खानेकुरा खानुपर्छ भन्ने धारणा विकास गर्ने र त्यस्ता खानेकुरा खाने बानी बसाल्ने खालका क्रियाकलापहरू यस पाठमा समावेश गरिएका छन्। कुन कुन खानेकुराहरू कहाँबाट प्राप्त हुन्छन् भन्ने जानकारी गराउन र खोजी गर्न सिकाउने क्रियाकलापअरू पनि समावेश गरिएको छ। साथै गीत, अभिनय, चित्र कथा, खेल आदिका माध्यमबाट पाठका विषयवस्तुहरू सिकाइ सहजीकरण गर्नुपर्दछ।

(ख) सिकाइ सामग्री

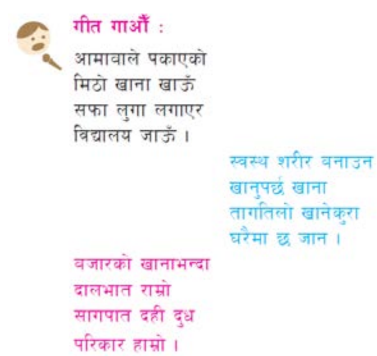
- **चित्र** : विभिन्न प्रकारका खानेकुराको चित्र, खानेकुराको चित्र पत्तीहरू
- **चार्ट, पोस्टर**: खानेकेराको वर्गीकरण गरिएको पोस्टर, चार्ट, ि लप चार्ट
- **वास्तविक वस्तु र नमुना सामग्री** : खानेकुराहरूको नमुनाहरू, वास्तविक खानेकुराहरू
- **श्रव्यदृश्य सामग्री** : सम्बन्धित भिडियो क्लिप्सहरू
- **अन्य सामग्री** : खानेकुराको नाम लेखिएका शब्दपत्तीहरू, गोजी तालिका, सिसाकलम र रङहरू

(ग) सहजीकरण क्रियाकलापहरू

क्रियाकलाप १ पेज न. २२ (गीत गाऔँ)

शिक्षकले यो गीत लय हालेर सुनाउनुहोस्। पुनः गीत गाउँदै विद्यार्थीलाई पनि सँगै गाउन लगाउनुहोस्। गीत गाउँदा चित्रहरू पनि सँगै देखाउँदै हाउभाउसहित गाउन लगाउनुहोस्। गीत गाइसकेपछि गीतमा आधारित छोटा प्रश्न गरी छलफल गर्नुहोस्, जस्तै :

- शरीर स्वस्थ बनाउन कस्ता खानेकुरा खानुपर्छ ?
- के के खाना खानुपर्छ ?
- तपाईँ घरमा के के खानुहुन्छ ?



गीत गाउँदा विद्यार्थीलाई आफ्नो स्थानीय लयमा गाउन प्रेरित गर्नुहोस् । पाठ्यपुस्तकमा दिइएजस्तै अन्य गीतहरू रचना गरी थप क्रियाकलापहरू गराउनुहोस् । एकीकरणका मर्मअनुसार विद्यार्थीहरू आफूले खाने गरेका खानेकुरा जनावर वा वनस्पति केबाट प्राप्त गर्ने गरेका छन् छलफल गर्नुहोस्। त्यसैगरी खानेकुराहरूलाई फलफूल अन्नबाली र तरकारीमा वर्गीकरण गर्नेसमेत अभ्यास गराउनुहोस्।

क्रियाकलाप २ पेज न. १९ (हेरौँ र पढौँ)

पाठ्यपुस्तकमा भएका खानेकुराहरू देखिने चित्र वा त्यस्तै पोस्टर देखाई तलका जस्तै प्रश्नहरू सोधेर छलफल गर्नुहोस्। विद्यार्थीलाई बोल्न प्रोत्साहित गर्नुहोस्। विद्यार्थीले दिएका जवाफहरूलाई प्रोत्साहन गर्नुहोस्। आफूले खाने गरेका खानेकुराहरूको उदाहरण दिँदै उनीहरूलाई पनि आ ना अनुभव सुनाउन लगाउनुहोस्।

- चित्रमा साथीहरू के गर्दै छन् ?
- चित्रमा के के खानेकुरा देखिन्छ ?
- तपाईले आज के के खानुभयो ?
- तपाईले अरू दिन के के खाने गर्नुभएको छ ?
- तपाईलाई कुन कुन खानेकुरा मिठो लाग्छ ?
- के तपाई हरिया सागपात र तरकारी खानु हुन्छ ?
- तपाईले कुन कुन फलफूल खानु भएको छ ?

आ ना खेतबारी र तरकारी बारीमा उत्पादन भएका खानेकुराहरू सन्तुलित रूपमा खानका लागि प्ररित गर्नुहोस्।

क्रियाकलाप ३ पेज न. २० (संवाद पढौँ)

पाठको चित्रकथा हाउभाउसहित पढेर सुनाउनुहोस्। बिच बिचमा प्रश्न सोध्दै छलफल पनि गर्नुहोस्। कथा सकिएपछि हामीले सबै खानेकुराहरू मिलाएर खानुपर्छ भनी सम्झाउनुहोस्। विद्यार्थीहरूले प्रायजसो के के खाने गरेका छन् अनुभव भन्न लगाउनुहोस्। आफ्नो अनुभव पनि भन्नुहोस्। एक थरी खानेकुरा मात्र खाएर मानिस रोगी र कमजोर भएका उदाहरणहरू प्रस्तुत गर्नुहोस्।

क्रियाकलाप ४

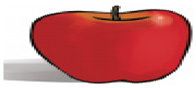
विद्यार्थीलाई एक एकओटा खानेकुराको रेखाङ्कित दिएर त्यसमा रङ भर्न लगाउनुहोस्। चित्र कम्तीमा आधा पृष्ठजतिको हुनुपर्छ। ठुला चित्र भए अझै राम्रो हुन्छ, जस्तैः सागमा हरियो रङ, आँपमा पँहेलो रङ, दुधको पाकेटमा सेतो, आलुमा खैरो आदि, सबै चित्रमा दायाँ बायाँ प्वाल पारिदिनुहोस् र त्यसमा डोरी छिराएर घाँटीमा झुन्ड्याउने माला जस्तो बनाउन लगाउनुहोस्। सबैलाई आफ्नो आफ्नो चित्रको माला लगाएर सागसब्जी तथा फलफूल समूह, दही दुध तथा गेडागुडी समूह, आलु, भात, रोटी, ढिँडो समूह गरी तीन समूहमा विभाजित हुन लगाउनुहोस्। एक जना केटा र एक जना केटीलाई मानिस समूह बनाउनुहोस्। अब पहिले भनेको कथाका आधारमा विद्यार्थीहरूलाई भूमिका दिएर अभिनय गर्न लगाउनुहोस्। समय हेरी फरक फरक विद्यार्थीलाई सहभागी गराउँदै दुई तीन पटक दोहाऱ्याउनुहोस्।

क्रियाकलाप ५ पेज २१ (जोडा मिलाउनुहोस्)

कक्षामा जति विद्यार्थी छन् त्यसको आधा सङ्ख्यामा विभिन्न फलफूल र तरकारीहरूका चित्र भएको चित्रपत्ती र बाँकी आधा सङ्ख्या बराबर तिनै खनेकुराका शब्दपत्तीहरू तयार पारी कक्षाको अगाडि राख्नुहोस्। सबै विद्यार्थीलाई एक एकओटा चित्रपत्ती लिन लगाउनुहोस्। त्यसपछि शब्दपत्ती भएका साथीले सो पत्तीमा लेखिएको फल वा तरकारीको चित्र पत्ती भएको साथी खोज्न भन्नुहोस्। शिक्षकले सहजीकरण गर्नुहोस्। सबैले शब्दपत्ती र चित्रपत्तीको

Grade 2.indd 18 4/28/2022 10:31:29 AM

जोडा मिलाइसकेपछि दुई दुई जनाको जोडी बनाई अगाडि झुन्ड्याएको गोजी तालिकामा राखेर देखाउन लगाउनुहोस्। विद्यार्थीले यी खानेकुरामध्ये कुन कुन खानेकुरा खाएका छन् र कुन कुन खाएका छैनन् भनी छलफल गर्नुहोस्।



स्याउ

केरा

क्रियाकलाप ६

हामीले खाने खानेकुराहरू वनस्पतिबाट र जनावरबाट पाइन्छ भनी उदाहरण दिनुहोस्। त्यसपछि निम्नानुसार खेल खेलाउनुहोस्।

कक्षाको अगाडि टेबुलमा विभिन्न प्रकारका वास्तविक खानेकुरा, नमुना वा चित्रलाई छ्यासमिस पारेर राख्नुहोस्। अगाडिपट्टि अर्को टेबुल वा भुइँमा एउटा पानामा जनावरबाट पाइने खानेकुरा लेखेर राख्नुहोस्। अलिक पर अर्को टेबुल वा भुइँमा वनस्पतिबाट पाइने खानेकुरा भनेर लेखेको पाना राख्नुहोस्। विद्यार्थीलाई एक एकओटा खानेकुराको चित्र वा नमुना वा वास्तविक खानेकुरा लिन लगाउनुहोस्। त्यसलाई चिनेर जनावरबाट पाइने भए जनावरबाट पाइने खानेकुरा भनी लेखेको टेबलमा राख्न लागाउनुहोस्। वनस्पतिबाट पाइने भए वनस्पतिबाट पाइने खानेकुरा भनी लेखेको टेबुलमा राख्न लगाउनुहोस्। सबैले छुट्याइसकेपछि कुनै विद्यार्थीले गल्तीले जनावरबाट पाइने खानालाई वनस्पतितर्फ वा वनस्पतिबाट पाइने खानालाई जनावरतर्फ राखेको छ कि हेर्नुहोस्। यदि त्यस्तो भएमा एक एक गरी निकालेर विद्यार्थीलाई देखाउँदै कता राख्नु पर्ला भनी सोधेर सही ठाउँमा राखिदिनुहोस्। अन्त्यमा ती सबै सामग्री एक एक गरी वनस्पतिबाट पाइने खानेकुरा के के रहेछन्। जनावरबाट पाइने खानेकुरा के के रहेछन् भनी देखाइदिनुहोस्। काँचै खान मिल्ने काँक्रो, फलफूल, मुला, गाँजर जस्ता खानेकुराहरू राम्रोसँग पखालेर खानुपर्छ भन्ने कुरा जानकारी गराउनुहोस्।

क्रियाकलाप ७ पेज न. २३

हामीले खाने गरेका खानेकुराहरू शक्ति दिने खानेकुरा, हुर्कन र बढ्न मदत गर्ने खानेकुरा, रोग लाग्नबाट बचाउने खानेकुरा तीन वर्गका हुन्छन् भनी चित्र देखाउँदै उदाहरण दिएर बताइदिनुहोस्। अब विद्यार्थीहरूलाई कागजका मेटाकार्डमा आफूले खाएका विभिन्न प्रकारका खानेकुराहरूको नाम लेख्न लगाउनुहोस्। एउटा पत्तीमा एउटा खानेकुराको मात्र नाम लेख्न लगाउनुहोस्। लेख्न नसकेमा आफूले लेखिदिनुहोस्। अब बोर्डमा वा कक्षाको भित्तामा शक्ति दिने खानेकुरा, हुर्कन र बढ्न मदत गर्ने खानेकुरा, रोग लाग्नबाट बचाउने खानेकुरा भनी लेखिएका पाना टाँस्नुहोस्। विद्यार्थीले लेखेका खानेकुराहरू कुन कुन वर्ग भित्र पर्छन् चिनेर ती पत्तीहरूलाई त्यसको तल टाँस्न लगाउनुहोस्। अगिल्लो क्रियाकलापमा प्रयोग गरिएका खानेकुराका चित्रहरू मिल्ने भए ती चित्र पनि नामसँगै टाँस्नुहोस्। विद्यार्थीलाई प्रत्येक वर्गको खानेकुराको नाम पालैपालो पढ्न लगाउनुहोस्।

क्रियाकलाप ८

विद्यार्थीलाई अगिल्लो दिन नै आफ्नो घरमा भएका एक एकओटा फलफूल वा काँचो खान मिल्ने तरकारी ल्याउन भन्नुहोस्। आफूले पनि दुई चारओटा स्थानीय फलफूल वा काँचो खान मिल्ने तरकारी लैजानुहोस्। शिक्षकले हात धुनुहोस् र विद्यार्थीलाई पनि हात धुन लगाउनुहोस्। ती फलफूल र तरकारकारीहरू पनि राम्रोसँग धोइ पखाली गरेर काटेर सबैलाई बाँडेर खुवाउनुहोस्।

Grade 2.indd 19 4/28/2022 10:31:29 AM

क्रियाकलाप ९

हरिया सागपात र पहेंला फलफूल खाँदा हुने फाईदा र चाउचाउ एवम् मैदाजन्य खाद्यवस्तु खाँदा हुने बेफाइदाका बारेमा Video Clips प्रस्तुत गरी छलफल गर्नुहोस्। आ ना अनुभवहरू सुनाउनुहोस् र विद्यार्थीहरूका अनुभव पनि सुनाउन लगाउनुहोस्। पाठका अभ्यासहरू पनि गर्न लगाउनुहोस्।

क्रियाकलाप १० पेज २४

विद्यार्थीलाई दिइएको थोप्ले चित्र वा यस्तै अन्य फलफूल वा तरकारीको चित्र पूरा गरेर रङ भर्न लगाउनुहोस्। त्यसै गरी माटो वा क्लेडोबाट फलफूल र तरकारीहरूको नमुना तयार गरी कक्षामा प्रदर्शन गर्न लगाउनुहोस्। सबैले बनाएका चित्र र नमुनाहरू कक्षामा प्रदर्शन गर्नुहोस्। विद्यार्थीहरूको कामको अवलोकन गरी थप प्रेरणा दिनुहोस्। विद्यार्थीहरूले चित्र बनाएका फलफूलका नाम र महत्त्व बनाउन लगाउनुहोस्।

क्रियाकलाप ११ पेज २४ (परियोजना कार्य)

पाठ्यपुस्तकमा दिइएको तालिका अध्ययन गर्न लगाउनुहोस्। तालिकामा के के भर्नु पर्ने रहेछ छलफल गर्नुहोस्। आफूले विगत ३, ४ दिनमा खाना खाँदाको अवस्था सम्झेर मिति लेखी खाने कुरा खेर फालेको भए फालेँ भन्ने कोठामा र नफालेको भए फालिन भन्ने कोठामा ठिक चिह्न लगाउन भन्नुहोस्। खाना खेर फाल्ने गरे नगरेको सम्बन्धमा स्वमूल्याङ्कन गर्न लगाउनुहोस्। खानेकुरा खेर नफाल्ने बालबालिकालाई ताली बजाएर सम्मान गर्नुहोस्। अबदेखि सबैले खानेकुरा नफाल्ने प्रण सामूहिक र व्यक्तिगत रूपमा गर्न लगाउनुहोस्।

मिति	खानेकुरा फालेँ	खानेकुरा फालिन

नोटः पाठ्य तथा कार्यपुस्तकको पेज न. २१, २२, २३ र २४ अभ्यासका क्रियाकलापहरू विद्याथीलाई स्वयम् अभ्यास गर्न लगाउनुहोस्। विद्यार्थीहरूले गरेका अभ्यासका आधारमा उनीहरूको मूल्याङ्कन गर्नुहोस्। विद्यार्थीहरूको सिकाइस्तर कमजोर देखिएमा सुधारात्मक सिकाइ योजना तयार गरी आवश्यक सहजीकरण गर्नुहोस्।

Grade 2.indd 20 4/28/2022 10:31:29 AM

पाठ ५: हामी खेल्छौँ

अनुमानित कार्यघण्टा ६

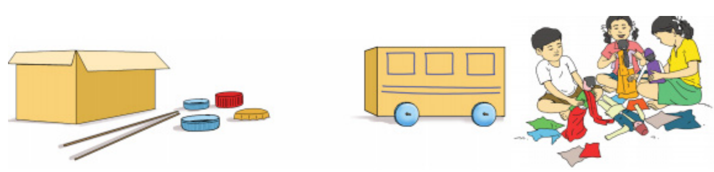
(क) पाठ परिचय

यस पाठको मुख्य उद्देश्य बालबालिकाको शारीरिक, मानसिक, संवेगात्मक र सामाजिक विकासका लागि खेल खेल्ने बानीको विकास गराउँछ। त्यसैले यस पाठमा कक्षा दुईका बालबालिकाको उमेर सुहाउँदा साधारण खेलहरू जस्तैः उफ्रने, टेनिक्विट फाल्ने, जोडीमा हिँड्ने र खेलौना बनाएर खेल्ने जस्ता क्रियाकलापहरू समावेश गरिएको छ। खेल बालबालिकाको मन पर्ने क्रियाकलाप हो। बालबालिका खेल्न पाए भने खुब रमाउँछन्। खेलले उनीहरूको शारीरिक, मानसिक, सामाजिक, मनोवैज्ञानिक, बौद्धिक एवम् संवेगात्मक विकाससमेतमा मदत पुग्छ। त्यसैले बालबालिकालाई बेलाबेला स्थानीय तथा साधारण खेलहरू खेलाउनुपर्छ। खेल खेलाउँदा विद्यार्थीको स्तर, शारीरिक अवस्था र स्थानअनुसार सुहाउँदो खेल खेलाउनुपर्छ। पाठ्यपुस्तकमा दिइएका खेल उदाहरण मात्र हुन्। यसबाहेक त्यस्तै अन्य खेल पनि खेलाउन सकिने छ। खेल खेल्दा खेलका क्रममा आउने नेपाली र अङ्ग्रेजी शब्दहरू उच्चारण गर्ने र लेख्ने अभ्यास पनि गराउन सकिन्छ। गन्ती,जोड्ने र घटाउने कार्य पनि गर्न सकिन्छ। पाठको अन्त्यमा आफूले जानेको नृत्य गर्ने क्रियाकलाप पनि समावेश गरिएको छ। यसबाट विद्यार्थीहरूमा सिर्जनात्मक सिपको विकास पनि हुने छ। साथै यस पाठमा सहकार्य, सञ्चार र सिकाइ सिपलगायतका व्यवहार कुशल सिपहरूको विकास पनि हुने गरी क्रियाकलापहरू संयोजन गरिएको छ। खेलकुद नियमित गर्नुपर्ने क्रियाकलाप भएकाले यस पाठमा भएका खेलहरू अन्य पाठका विषयवस्तुहरूसँग एकीकरण गरी सहजीकरण गर्न सकिन्छ।

(ख) सिकाइ सामग्री

- **ठोस वस्तु**: विभिन्न प्रकारका खेर गएका वस्तुहरू जस्तैः कपडाका टुक्रा, कागजका टुक्रा, सिन्का, कागजका बट्टा, बोतलका बिर्को आदि।
- **खेलका सामग्रीहरू**: डोरी, टेनिक्विट (रबरको रिङ), सिटी, कपडाका टुक्रा आदि।

क्रियाकलाप १



विद्यार्थीलाई तीन चार जनाको एक समूह हुने गरी विभिन्न समूहहरू बनाउनुहोस्। प्रत्येक समूहलाई खेलौना बनाउनका लागि आवश्यक विभिन्न प्रकारका खेर गएका वस्तुहरू जस्तैः कपडाका टुक्रा, कागजका टुक्रा, सिन्का, कागजका बट्टा, बोतलका बिर्का आदि वस्तुहरू दिनुहोस्। आ–आफ्नो समूहमा बसी आफूखुसी खेलौना बनाउन र खेल्न लगाउनुहोस्। आफूले सहजीकरण र सहयोग गरिदिनुहोस्।

क्रियाकलाप २ पेज न.२५ (पढौँ र खेलौँ)

विद्यार्थीलाई पाठको कथा पढ्न लगाउनुहोस्। यस क्रममा विद्यार्थीलाई समूहमा विभाजन गरी एउटा समूहले पढ्ने र अर्को समूहले सुनेर आफूले बुझेको कुरा बताउनु पर्ने नियम बनाई पढाइ तथा सुनाइ सिपसमेत विकास हुने गरी क्रियाकलाप गराउनुहोस्। पढ्ने क्रममा विद्यार्थीको कार्यसम्पादन अवलोकन गरी कठिनाइ भोगेका विद्यार्थीहरूलाई टेवा (scafolding) प्रदान गर्नुहोस्। पढाइ र सुनाइसँग सँगै तलका जस्तै प्रश्नहरू सोधी छलफल गर्नुहोस्।

Grade 2.indd 21 4/28/2022 10:31:29 AM

- तपाईँलाई कुन कुन खेल खेल्न मनपर्छ ?
- तपाईँसँग को को खेल्नुहुन्छ ?
- तपाईँ कुन कुन समयमा खेल्नुहुन्छ ?
- घरमा के के खेल खेल्नुहुन्छ ?
- घरमा कोसँग खेल्नुहुन्छ ?
- तपाईँसँग परिवारका को को खेल्नुहुन्छ ?
- खेल किन खेल्नुपर्छ ?

क्रियाकलाप ३ पेज २७ (स्थानीय सामग्रीमा आधारित खेल)

विद्यार्थीलाई खुला ठाउँ वा चउरमा लैजानुहोस् । स्थानीय खेल सामग्री, डोरी, गट्टा, ढ्याक, चुङ्गी, रुमाललगायतका अन्य खेल्ने सामग्रीहरू दिएर आफूखुसी समूह बनाएर खेल्न लगाउनुहोस् । शिक्षकले आवश्यक सहजीकरण र प्रोत्साहन गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप ४ पेज २६ (खेल सामग्रीको चित्र बनाउने)

विद्यार्थीलाई आफ्नो कापीमा आफूलाई मन पर्ने खेल सामग्री वा खेलौनाको चित्र कोर्न लगाउनुहोस् । सबैको चित्र कक्षामा प्रदर्शन गरिदिनुहोस् । वरपर उपलब्ध विभिन्न सामग्रीहरूको प्रयोग गरी खेल सामग्री बनाउन लगाउनुहोस् । यसका लागि विद्यार्थीलाई वरपर भएका के के सामग्रीहरूबाट के कस्ता खेल सामग्रीहरू बनाउन सकिन्छ होला, चिन्तन गर्न, समूहमा साथीहरूसँग छलफल गर्न, सामग्रीहरू सङ्कलन गर्न र तयार गर्न सहयोगात्मक सिकाइको वातावरण तयार गर्नुहोस् । यस क्रियाकलापमा विद्यार्थीमा चिन्तन सिप, सहयोग सिपलगायतका व्यवहारकुशल सिपहरू विकास गराउन सकिन्छ । खेल सामग्रीहरूका गुणहरू जस्तैः आकार, साइज, सङ्ख्या, ठुलो सानो, गरौँ, हलुका, मानव निर्मित, प्राकृतिक आदि) सँग एकीकरण गरी सिकाइ सहजीकरण गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप ५ पेज २७ (जोडीमा दौडिने खेल)

बालबालिकालाई खुला चउरमा लैजानुहोस् । त्यहाँ उनीहरूलाई दुई दुई जनाको जोडी बनाइदिनुहोस् । सबै जोडीहरूलाई चउरको एक छेउमा लाइन राख्नुहोस् । प्रत्येक जोडीले एक अर्काको हात साङ्ली पारेर अल्झाउन लगाउनुहोस् । अगाडिपट्टी १० १५ मिटर पर एक रेखा तान्नुहोस् । खेलको नियमका सम्बन्धमा स्पष्ट पार्नुहोस् ।

खेल विधिः

- सिटी बजेपछि एक अर्काको हात नछोडी अगाडी दौडिनु पर्छ ।
- अगाडिको चिनो लगाएको रेखामा नपुगी हात छोड्न पाइँदैन ।
- लडिन सक्छ होस गरेर दौडनुपर्छ ।
- अगाडीको चिनो लगाएको रेखामा पहिले पुग्ने, दोस्रो पुग्ने र तेस्रो पुग्नेलाई सबैले ताली बजाएर सम्मान गरिनेछ । सबै जोडीहरू चिनोमा नपुगेसम्म खेल चालु रहने छ ।

Grade 2.indd 22 4/28/2022 10:31:29 AM

अब सिटी बजाएर खेल खेलाउनुहोस् । खेलमा विद्यार्थीहरूको सहभागीता र कार्य सम्पादनको अवलोकन गर्ने, त्यसको अभिलेख राख्ने र सहभागी हुने सबै विद्यार्थीहरूलाई धन्यावाद दिने कार्य गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप ६ पेज २७ (जोडीमा हिँड्ने खेल)

बालबालिकालाई दुई दुई जनाको जोडी बनाइदिनुहोस् । सबै जोडीहरूलाई पहिले जस्तै चउरको एक छेउमा लाइन राख्नुहोस् । प्रत्येक जोडीका एक जनाको दायाँ र अर्काको बायाँ खुट्टा रुमालले हल्का बाँधिदिनुहोस् । अगाडिपट्टि १० देखि १५ मिटर पर एक रेखा तान्नुहोस् । खेलको नियमका सम्बन्धमा स्पष्ट पानुहोस् ।

खेल विधि

- सिटी बजेपछि एक अर्कालाई नलडाई अगाडि दौडिनुपर्छ ।
- अगाडिको चिनो लगाएको रेखामा पुगेपछि दौड सकिन्छ ।
- लडिन सक्छ होस् गरेर दौडनुपर्छ ।
- सबै जना अगाडिको चिनो लगाएको रेखामा पुगेपछि खेल सकिन्छ ।
- पहिलो, दोस्रो र तेस्रो पुग्नेलाई सबैले ताली बजाएर सम्मान गरिने छ ।

अब सिटी बजाएर खेल खेलाउनुहोस् । खेलमा विद्यार्थीको सहभागिता र कार्य सम्पादनको अवलोकन गर्ने, त्यसको अभिलेख राख्ने र सहभागी हुने सबै विद्यार्थीलाई धन्यवाद दिने कार्य गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप ७ पेज न. २७ (भ्यागुता जस्तै उफ्रने (हपिङ) अभ्यास)

बालबालिकालाई खुला चउरमा लैजानुहोस् । त्यहाँ सबै बालबालिकालाई चउरको एक छेउमा लाइनमा राख्नुहोस् । सबैलाई टुक्रुक्क बस्न भन्नुहोस् । अगाडि पट्टी ५ मिटर जति पर एक रेखा तान्नुहोस् । खेल कसरी खेल्ने भनी खेलको नियम बनाउनुहोस् ।

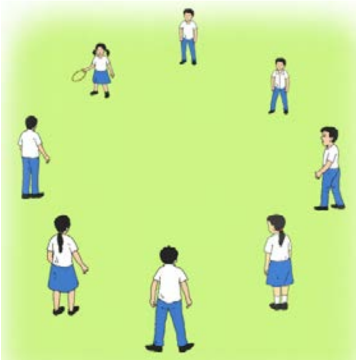
खेल विधि

- सिटी बजेपछि सबै जना टुक्रुक्क बसेर नै भ्यागुता जस्तै गरी उफ्रँदै अगाडि जानुपर्छ ।
- अगाडिको चिनो लगाएको रेखामा नपुगी उभिन पाइँदैन ।
- लडिन सक्छ होस् गरेर उफ्रनुपर्छ ।
- हात टेकेर उफ्रन पाइन्छ ।
- अगाडिको चिनो लगाएको रेखामा पुगेपछि खेल सकिन्छ ।

अब सिटी बजाएर खेल खेलाउनुहोस् । अन्त्यमा सबैलाई तालिले सम्मान गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप ८ पेज न. २८ (रिङ पास गर्ने खेल)

बालबालिकालाई लाइन लगाएर खुला चउरमा लैजानुहोस् । त्यहाँ सबै बालबालिकालाई हात समातेर घेरामा उभिन लगाउनुहोस् । एक जना विद्यार्थीलाई रिङ दिनुहोस् । खेल कसरी खेल्ने भनी तल दिइएका खेल खेल्ने विधि बताउनुहोस् ।



खेल विधि

- सिटी बजेपछि रिङ लिने विद्यार्थीले आफ्नो सामुन्ने रहेका कुनै एक साथीलाई रिङ पास गर्नुपर्ने छ ।

Grade 2.indd 23 4/28/2022 10:31:29 AM

- अगाडिको साथीले रिङ समातेर पहिले रिङ फाल्ने विद्यार्थीभन्दा दायाँ वा बायाँका कुनै एक साथीतर्फ रिङ फ्याँक्नु पर्ने छ।

- रिङ समाउन नसकेमा वा भुइँमा खसेमा टिपेर फाल्नु पर्ने छ।

अब रिङ कसरी फाल्ने र कसरी समाउने भनी आफैँले प्रदर्शन गरेर देखाउनुहोस्। सिटी बजाएर खेल खेलाउनुहोस्। १५ देखि २० मिनेटसम्म पालैपालो रिङ फालेर खेलाउनुहोस्। आफूले पनि सहयोग गर्नुहोस्। आफू पनि सँगै खेल्नुहोस्। खेल खेल्दा सुरक्षाका उपायहरू अपनाएर सिकाउनुहोस्।

क्रियाकलाप ९ पेज न. २८ (**आफूखुसी नाच**)

विद्यार्थीलाई कक्षा अगाडिको खुला ठाउँ वा अलिक फराकिलो ठाउँमा उभिन भन्नुहोस्। मोबाइल फोन सेट वा स्पिकरबाट प्रचलित कुनै नाच्न मिल्ने बाल गीत वा राष्ट्रिय गीत बजाइदिनुहोस्। सो गीतको तालमा सबै विद्यार्थीलाई आफूले सिकेका र जानेका आधारमा खुट्टा र हातको चाल मिलाई हाउभाउसहित नाच्न लगाउनुहोस्। पहिले अफूले नाचेर देखाउनुहोस् र सबै विद्यार्थीलाई सँगै नाच्न भन्नुहोस्। सकेसम्म विद्यार्थीलाई आफूखुसी नाच्न भन्नुहोस्। विद्यार्थीको रुचिअनुसार एकल नाचको पनि अभ्यास गर्न लगाउनुहोस्।

नोटः पाठ्य तथा कार्यपुस्तकको पेज न. २६ अभ्यासका क्रियाकलापहरू विद्याथीलाई स्वयम् अभ्यास गर्न लगाउनुहोस्। विद्यार्थीले गरेका अभ्यासका आधारमा उनीहरूको मूल्याङ्कन गर्नुहोस्। विद्यार्थीको सिकाइस्तर कमजोर देखिएमा सुधारात्मक सिकाइ योजना तयार गरी आवश्यक सहजीकरण गर्नुहोस्।

Grade 2.indd 24 4/28/2022 10:31:29 AM

पाठ ६: हाम्रा उपकरण

अनुमानित कार्यघण्टा ६

(क) पाठ परिचय

यस पाठको मुख्य उद्देश्य हाम्रो दैनिक जीवनमा प्रयोग गरिने सामान्य उपकरणहरू, घरायसी सामान र सरसफाइका समानसँग परिचित गराई त्यसको उपयोग गर्ने तरिकासमेत सिकाउनु हो । तिनको प्रयोग तथा जतन गर्न सिकाउने क्रियाकलापहरू समावेश गरिएको छ। नाप्ने उपकरणहरूको प्रयोग गर्न र नाम लेख्न सिकाउने क्रियाकलाप पनि समेटिएको छ। यस पाठको शिक्षणका क्रममा विभिन्न सिर्जनात्मक विधिको प्रयोग गरिएको छ। खेलका माध्यमबाट सिकाउन खोजिएको छ । यो पाठ शिक्षण गर्दा सकेसम्म विद्यार्थी केन्द्रित र सामाग्री केन्द्रित क्रियाकलापहरू प्रयोग गर्नुपर्दछ । नाप्ने, भर्ने क्रियाकलापमा गणित विषय तथा अन्य क्रियाकलापमा नेपाली र अङ्ग्रेजीको शब्द भन्डारको समेत विकास हुन्छ । यस पाठअन्तर्गत सिकाइ क्रियाकलपको सञ्चालनबाट सञ्चार, सहकार्य, सूचना प्रविधिलगायतका व्यवहारकुशल सिपको समेत विकास हुने छ।

(ख) सिकाइ सामग्री

- **चित्र** : विभिन्न प्रकारका सामान्य उपकरणहरूको चित्र, विभिन्न प्रकारका घरायसी सामान र व्यक्तिगत सरसफाइका सामानको चित्र, उपकरणहरू, घरायसी सामान र व्यक्तिगत सरसफाइका सामानको चित्रपत्ती र शब्दपत्तीहरू
- **नमुना तथा वास्तविक सामाग्री** : विभिन्न प्रकारका घरायसी सामान र व्यक्तिगत सरसफाइका सामानको नमुना, वास्तविक सामग्री, उपकरणहरू, घरायसी सामान र व्यक्तिगत सरसफाइका सामानहरू

क्रियाकलाप १ पेज न. २९ (हेरौँ, पढौँ र छलफल गरौँ)

पाठ शीर्षक पृष्ठको चित्र प्रदर्शन गर्दै निम्नानुसारका प्रश्न सोध्दै छलफल गर्नुहोस्।

- चित्रमा के के उपकरण देखिन्छ ?
- पेचकस, कैँची, कुचो, फित्ता, मानो, तराजुलगायतका सामानहरू केका लागि प्रयोग गरिन्छ ?
- के तपाईँले माथिका उपकरण चलाउनु भएको छ ?
- तपाईँको घरमा कुन कुन उपकरण छन् ?
- हामीलाई उपकरण किन चाहिन्छ ?

क्रियाकलाप २ पेज न. ३० र ३१

घरायसी प्रयोगमा आउने विभिन्न प्रकारका उपकरणहरू प्रदर्शन गर्दै त्यसको नाम र काम भन्न लगाउनुहोस् । ती उपकरणको प्रयोग कसरी गर्ने र त्यसले कसरी काम गर्छ भन्ने सम्बन्धमा प्रदर्शन गरी देखाउनुहोस् । पाठ्य तथा कार्यपुस्तकका अभ्यास गर्न लगाउनुहोस्।

क्रियाकलाप ३ पेज न. ३१

विद्यार्थीलाई विभिन्न समूहमा विभाजन गरी प्रत्येक समूहलाई निम्नानुसारका कुनै एक काम गर्न लगाउनुहोस्।

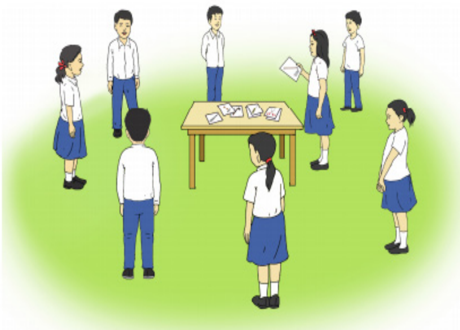
- केही विद्यार्थीले नाप्ने टेप वा रुलर प्रयोग गरेर डेस्क/बेन्चको लम्बाइ, चोडाइ उचाइ नाप्ने

Grade 2.indd 25 4/28/2022 10:31:30 AM

- केहीले कैँचीले कागज काट्ने
- कसैले सानो तराजुमा सामान जोख्ने
- कसैले मानो वा त्यस्तै सानो नाप्ने भाँडोले बालुवा वा अन्न भर्ने

क्रियाकलाप ४ पेज न. ३२

विद्यार्थीलाई घेरामा राख्नुहोस् । बिचमा विभिन्न उपकरणहरूको चित्रपत्तीहरूको थुप्रो राख्नुहोस् । खेलको नियम बताइदिनुहोस् ।



खेल्ने विधि

- एक जना विद्यार्थीले एउटा कार्ड लिनुपर्ने छ ।
- उक्त विद्यार्थीले कार्ड देखाउँदै यो के हो भनी सोध्नुपर्ने छ ।
- साथीले चित्रमा भएको उपकरणको नाम भन्नु पर्ने छ । उनले नाम भन्न नसकेमा अरू विद्यार्थीले प्रयास गर्नुपर्ने छ । कसैले नसके शिक्षकले भनिदिनुपर्ने हुन्छ ।
- यसै गरी अर्कोले कार्ड देखाउनुपर्ने छ ।

अब शिक्षकले सुरु भनेपछि खेल सुरु हुन्छ । सबैको पालो नसकिएसम्म वा कार्ड नसकिएसम्म यो खेल चलिरहछ ।

क्रियाकलाप ५ पेज न. ३२

एउटा बाल्टिनीमा पानी राख्नुहोस् । अर्को खाली सानो बाल्टिन वा गाग्री सँगै राख्नुहोस् । एक लिटर जाने जगले बाल्टिनको पानी जग भरी उघाउँदै खाली भाडामा खन्याउन लगाउनुहोस् । कति भाँडो वा कति लिटर पानी भरियो भनी भन्न लगाउनुहोस् । यो कार्य पालैपालो सबै विद्यार्थीलाई गर्न लगाउनुहोस् । एक विद्यार्थीले पानी भरिरहँदा अरू विद्यार्थीले एक, दुई, ... भन्दै गन्न लगाउनुहोस् । क्षमतासम्बन्धी गणितीय अवधारणासमेत एकीकरण गरी सहजीकरण गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप ६ पेज न. ३३

विद्यार्थीलाई आफूले देखेका वा प्रयोग गरेका कुनै एक उपकरणको चित्र बनाउन लगाउनुहोस् । सबैका चित्रहरू कक्षामा प्रदर्शन गर्नुहोस् । विद्यार्थीका कार्यको अवलोकन गरी पृष्ठपोषण र सुझाव दिनुहोस् ।

क्रियाकलाप ७ (पेज न. ३५)

कक्षामा जति विद्यार्थी छन् त्यसका आधा सङ्ख्यामा विभिन्न उपकरणहरू र घरायसी सामानको चित्र भएका चित्र पत्ती तयार पार्नुहोस् । त्यति नै सङ्ख्यामा ती उपकरणहरू र घरायसी सामानको नाम र काम लेखिएका शब्दपत्तीहरू तयार पार्नुहोस् । ती सबै चित्रपत्ती र शब्दपत्तीहरू छ्यासमिस गरेर कक्षाको अगाडि राख्नुहोस् । अब सबै विद्यार्थीलाई एक एकओटा चित्रपत्ती लिन लगाउनुहोस् । चित्रपत्ती लिएकाहरूलाई एकापट्टी र शब्दपत्ती लिएकाहरूलाई अर्कापट्टी उभिन लगाउनुहोस् । त्यसपछि चित्रपत्ती भएका एक जना साथीलाई सो पत्तीमा भएको उपकरणहरू वा घरायसी सामानको चित्रपत्ती देखाउन भन्नुहोस् । शिक्षकले सहजीकरण गर्नुहोस् । अर्कोपट्टीका विद्यार्थीले चित्रपत्तीमा देखाइएको उपकरण वा सामान चिनेर सो सामानको नाम र काम लेखिएको शब्दपत्ती देखाउँदै चित्रमा देखाएको उपकरणको नाम र काम भन्नुपर्ने छ । दुवै जनाले भनिसकेपछि दुवै कार्डलाई गोजी तालिकामा सँगै लगेर राख्न लगाउनुहोस् । यही क्रमले अरू विद्यार्थीको पनि चित्र प्रदर्शन गर्दै खेल अघी बढाउनुहोस् ।

Grade 2.indd 26 4/28/2022 10:31:30 AM

क्रियाकलाप ८ पेज न. ३४

पाठमा दिइएका चित्रहरू पहिचान गर्न लगाउनुहोस् । त्यस्तै वास्तविक सामग्रीहरू प्रदर्शन गर्दै पहिचान गर्न लगाउनुहोस्। भाँडाकुटीका सामाग्री दिएर कुन सामानको नाम के हो र केका लागि प्रयोग हुन्छ भन्ने सम्बन्धमा छलफल गर्नुहोस्।

- चित्रमा के के उपकरणहरू देखाइएका छन् ?
- यी उपकरणहरू के के कामका लागि प्रयोग हुन्छन् ?
- तपाईँले कुन कुन उपकरण प्रयोग गर्नुभएको छ ?
- चुलेसीको प्रयोग गर्दा के कुरामा सावधान हुनुपर्छ ?

यो क्रियाकलाप गराउँदा ज्यामितीय आकार जस्तै त्रिभुज, चतुर्भुज, आयात, वर्ग, वेलनाकार, गोलाकार, सोली आदिका अवधारणा समेत एकीकरण गरी सहजीकरण गर्नुहोस्।

क्रियाकलाप ९

कक्षाका केही विद्यार्थीलाई सहयोगीका रूपमा बोलाउनुहोस्। आफूले लगेका व्यक्तिगत सरसफाइका सामग्रीहरूमध्ये एक एकओटा सामग्री ती विद्यार्थीलाई बाँड्नुहोस्। त्यसपछि दुई कक्षाका सबै विद्यार्थीलाई लाइनमा राख्नुहोस्। सबै विद्यार्थीलाई निम्नानुसार सरसफाइ गर्न लगाउनुहोस् र आवश्यक सहयोग गर्नुहोस्। सरसफाइ गर्दा सरसफाइमा प्रयोग हुने सामानको नाम र प्रयोग गर्ने तरिका पनि सिकाउनुहोस्।

- हात र अनुहार साबुन पानीले धुने
- नाक सफा गर्ने
- रुमालले हात मुख पुछ्ने
- काँइयोले कपाल कोर्ने
- नैनीले नङ काट्ने
- जुत्ता ब्रसले पुछ्ने आदि।

क्रियाकलाप १० पेज न. ३५

विद्यालयमा उपलब्ध हुने सामान, आफूले लगेका घरायसी सामान, उपकरणहरू र व्यक्तिगत सरसफाइका सामानहरूलाई कक्षाको अगाडि छरेर राख्नुहोस् । दुई तीन जना विद्यार्थीलाई ती सामानमध्ये कुन कुन सामान उपकरण हुन्, कुन कुन सामान घरायसी सामान हुन् र कुन कुन सामान व्यक्तिगत सरसफाइका सामान हुन् भनी छुट्याउन लगाउनुहोस् । कुनै एउटै सामान उपकरण पनि हुन सक्छ सरसफाइको सामान पनि हुन सक्छ। त्यसलाई जता राखे पनि हुन्छ। ती सामानको कसरी जतन गरेर राख्ने हो उठाएर मिलाएर राख्ने जिम्मेवारी दिनुहोस्। अलिअलि शिक्षकले सहजीकरण गर्नुहोस्। सबै सामान मिलाएर राखिसकेपछि सबैलाई अवलोकन गराउनुहोस्। पुनः सामान छरेर राखी अर्को समूहलाई मिलाउन लगाउन सकिन्छ। त्यसपछि पाठमा दिइएको यो तालिका भर्न लगाउनुहोस्।

क्र.सं	सामानको नाम	जतन गर्ने तरिका
१.	चक्कु	प्रयोग गरिसकेपछि उचित ठाउँमा राख्ने
		....
		....
		....
		....
		....

नोटः पाठ्य तथा कार्यपुस्तकको ३१ देखि ३५ सम्मका अभ्यासका क्रियाकलापहरू विद्याथीहरूलाई स्वयम् अभ्यास गर्न लगाउनुहोस् । विद्यार्थीहरूले गरेका अभ्यासका आधारमा उनीहरूको मूल्याङ्कन गर्नुहोस् । विद्यार्थीहरूको सिकाइस्तर कमजोर देखिएमा सुधारात्मक सिकाइ योजना तयार गरी आवश्यक सहजीकरण गर्नुहोस्।

Grade 2.indd 27 4/28/2022 10:31:30 AM

विषयक्षेत्रगत मूल्याङ्कन

(क) विद्यार्थीलाई विषयवस्तुसँग सम्बन्धित छोटा प्रश्नहरू सोधेर तत्काल मूल्याङ्कन गर्नुहोस्। जुन जुन विद्यार्थीले जवाफ दिन सक्दैनन् ती विद्यार्थीका लागी थप अभ्यास र क्रियाकलाप गराउनुहोस्।

(ख) विद्यार्थीहरूले क्रियाकलाप सञ्चालनका क्रममा अवलोकन गर्दै आवश्यक सहजीकरण गर्नुहोस् । विद्यार्थी मूल्याङ्कनका श्रेणीमापन र रुजुसूची जस्ता साधनहरू प्रयोग गर्नूहोस्। उदाहरणका लागि पुस्तकको पेज २० को अभिनय गर्ने क्रियाकलापको मूल्याङ्कन निम्नअनुसारको श्रेणी मापन फारामबाट गर्न सकिन्छ । मूल्याङ्कनमा अभिनय र सहभागिता पक्षमा ग स्तर आएको छ भने ती विद्यार्थीलाई अन्य यस्तै खाले क्रियाकलाप गराउँदा शिक्षकले थप सहजीकरण गर्नुहोस्। विषयवस्तुको बुझाइमा कमी भएको भए तत्कालै अरू तरिकाबाट वा अन्य क्रियाकलाप गराएर विषयवस्तु बुझाइदिनु पर्छ।

समूहको नाम	**अभिनय**	**सहभागिता**	**विषयवस्तुको बुझाइ**
सागसब्जी समूह	क	क	ख
दुध दही समूह	ख	ग	ग
भात रोटी समूह	क	क	ग
धेरै राम्रो क, राम्रो ख सुधार गर्नुपर्ने ग धेरै सुधार गर्नु पर्ने घ समग्र मूल्याङ्कनमा अङ्कन गर्दा क लाई ४ ख लाई ३ ग लाई २ र घ लाई १ अङ्क दिन सकिन्छ।			

(ग) विद्यार्थीको सिकाइ अवस्थाको समग्र मूल्याङ्कन गर्न रुजु सूचीको पनि प्रयोग गर्न सकिन्¸, जस्तै ।

विद्यार्थीको नाम	सिकाइ उपलब्धि				
	परिवारको नाता बताउन	परिवारको पेसा, काम बताउन	परिवारले लगाउने पोषाक बताउन	परिवारका सदस्यको उमेर बताउन	परिवारमा सहयोग गर्ने तरिका बताउन
सक्ने भए जुन क्रियाकलापमा सिकाइ उपलब्धि हासिल भएको छ त्यसमा मात्र ठिक चिह्न लगाउनुहोस्। नसक्नेमा खाली छोड्नुहोस्। नसकेको सिकाइ उपलब्धिका लागि थप क्रियाकलापमा सहभागी गराएर सिकाउनुहोस्।					

(घ) पुस्तकमा उल्लिखित अभ्यासहरू गर्न सके नसकेका आधारमा पनि मूल्याङ्कन गर्नुहोस् । सो अभ्यासहरू ठिकसँग गर्न नसकेमा फेरि सिकाएर अभ्यास गराउनुहोस्।

(ङ) विद्यार्थीहरूको क्रियाकलापमा अवलोकन फाराम जस्तैः रुजुसूची, श्रेणी मापन, रुबिक्स प्रयोग गरी मूल्याङ्कन गर्नुहोस्। विभिन्न पक्ष पहिचान गरी सुधारका क्रियाकलाप गराउनुहोस्।

(च) विषयक्षेत्रको अन्त्यमा दिइएको मैले कति सिकेँ भन्ने खन्ड पनि गर्न लगाउनुहोस्। त्यसलाई तपाईँले विद्यार्थीको फोर्टफोलियोमा पनि राख्न सक्नुहुन्छ।

(छ) अभिभावकसँग सम्पर्क गरी विद्यार्थीले घरमा के के काममा सहयोग गर्छन्, सरसफाई गर्छन् कि गर्दैनन् ? जस्ता प्रश्न सोधी अभिभावक प्रतिक्रिया लिनुहोस्।

विषयक्षेत्र : मेरो दैनिक जीवन (My daily life)

(क) परिचय

सिकाइलाई बालबालिकाका दैनिक क्रियाकलापसँग एकीकृत गरी सहजीकरण गर्न सकेमा सिकाइ दिगो र जीवन्त बन्दछ। सिकाइ प्रकियामा रमाइलो वातावरण निर्माण गरी बालबालिका स्वयम्लाई सक्रिय बनाई दैनिक जीवनमा गर्नुपर्ने क्रियाकलापलाई कुशल तवरले गर्न प्रर्दशन गर्न सक्षम बनाउनु यस विषयक्षेत्रको मुख्य उदेश्य रहेको छ। यस विषयक्षेत्रअन्तर्गत व्यक्तिगत सरसफाइप्रतिको सजगता, पानी, बिद्युत् र चुम्बक, ध्वनि तथा ताप र प्रकाश जस्ता शक्तिका स्रोतको पहिचान र उपयोगितालगायत शारीरिक अभ्याससँग सम्बन्धित विषयवस्तु समावेश छन्। यस विषयक्षेत्रको उपलब्धि पूरा गर्न छलफल, प्रश्नोत्तर, कथाकथन जस्ता क्रियाकलापहरूमार्फत सहजीकरण गर्नुपर्दछ। विद्यार्थीले दैनिक जीवनमा भोगेका घटनाहरूलाई सन्दर्भअनुसार अन्य विषयसँग समेत एकीकरण गरी सिकाइ सहजीकरण गर्न सकिने छ। यस विषय क्षेत्रमा खेलकुदका क्रियाकलापहरू, नृत्य, गीत, अभिनय र चित्रकला जस्ता सिर्जनात्मक सिप र व्यवहारकुशल सिपहरू एकीकृत हुने गरी सहजीकरण गरिनुपर्ने छ।

(ख) विषयक्षेत्रसँग सम्बन्धित पाठहरू, सिकाइ उपलब्धिहरू र समय योजना

पाठशीर्षक	कक्षागत सिकाइ उपलब्धिहरू	पाठ्यघण्टा (४०)
• विषयक्षेत्र पेज छलफल, शिक्षकको सहयोग तथा आफैँ गर्ने स्वतन्त्र सिर्जनशील कार्यहरू जस्तैः चित्र कोर्ने, गीत गाउने, नाच्ने, अभिनय गर्नेलगायत) तथा थप सहयोग (सुधारात्मक तथा उपचारात्मक सिकाइ) का लागि		५
व्यक्तिगत सरसफाइ	- शिक्षक र समूह नेताको निर्देशनमा आधारभूत योग अभ्यास (पुतली आसन र वृक्षासन) गर्न - शिक्षकको निर्देशनसहित सङ्गीतको तालमा विविध दिसामा शरीर घुमाउन र बटार्न - शिक्षकको निर्देशनबिना सङ्गीतको तालमा विविध दिशामा शरीर घुमाउन र बटार्न - खोक्दा, हाच्छिउँ गर्दा नाकमुख छोप्न र जथाभावी नथुक्न - शरीरका विभिन्न अङ्गहरू सफा गर्न	८
पिउने पानी	- पिउने पानी सुरक्षित राख्ने तरिका पहिचान गर्न र समय समयमा पानी पिउन - शिक्षक र समूह नेताको निर्देशनमा आधारभूत योग अभ्यास (बज्रासन) गर्न - साधारण लङजम्प गर्न - साधारण हाइजम्प गर्न	९
विद्युत् र चुम्बक	- विद्युत्का प्रमुख स्रोतहरू पहिचान गर्न - विद्युत्को घरायसी प्रयोग बताउन - चुम्बकको प्रयोग गरी दिइएका वस्तुहरूमध्ये चुम्बकले तान्ने वस्तु छुट्याउन - चुम्बकलाई शक्तिका रूपमा पहिचान गर्न - ठिक तरिकाले हिँड्न, उभिन, बस्न र सुत्न - विविध दिशामा भकुन्डो फाल्ने र समाउने अभ्यास गर्न - रङहरू चिन्न - रङहरू मिश्रण गर्न	१०
ध्वनि	- विभिन्न प्रकारका ध्वनिहरू पहिचान गर्न - वरपरका ध्वनिका स्रोतहरू खोजी गरी सूची तयार गर्न	४

Grade 2.indd 29 4/28/2022 10:31:30 AM

ताप र प्रकाश	- दैनिक जीवनमा प्रयोग हुने तापका स्रोतहरू पहिचान गर्न - दैनिक जीवनमा प्रयोग हुने प्रकाशका स्रोतहरू पहिचान गर्न	४

(ग) व्यवहारकुशल सिपहरू (Soft skills)

यस विषयक्षेत्रमा निम्नानुसारका व्यवहारकुशल सिपहरू हासिल हुने छन् । तलको तालिकामा प्रस्तुत गरिएका क्रियाकलापहरू केही नमुनाहरू मात्र हुन् । सिकाइ सहजीकरणका क्रममा निर्देशिकामा दिएका क्रियाकलापहरू तथा अन्य सान्दर्भिक क्रियाकलापहरूमार्फत व्यवहारकुशल सिपहरूको विकास गराउन सकिन्छ ।

१	सोचाइ सिपहरू (Thinking skills) (S1)	सिकाइ सिप (S1.2)	हात धोएर, दाँत माझेर खाने कुरा खाँदा वा प्रदर्शन गरेर देखाउँदा खोक्दा, हाच्छिउँ गर्दा नाकमुख छोप्नपर्छ र जथाभावी थुक्नु हुदैन भन्ने कुरालाई व्यवहारमा उतार्दा समय समयमा पानी पिएमा
		प्रयोग सिप (S1.1)	विद्यालयमा गरेका योग तथा आसनलाई घरपरिवारका सदस्यका साथ गर्न सकेमा पानी सुरक्षित राख्ने तरिकाहरू अवलम्बन गर्दा शरीरका अङ्गहरूका सरसफाइका लागि आवश्यक सामग्रीहरूसँग परिचित भई प्रयोगमा ल्याउँदा विद्युत्‌बाट चल्ने उपकरणहरूको प्रयोग गर्दा जस्तैः मोबाइल चार्ज गर्दा, टि.भी. चलाउँदा
		रचनात्मक सिप (S1.3)	जनावरका आवाजहरूको अनुकरण गर्दा विभिन्न किसिमका जनावरहरूको आवाज निकाल्दा चुम्बकीय वस्तुहरू पहिचान गर्दा
२	अन्तरवैयैक्तिक सिप (Interpersonal skills) (S1) (S3)	सचार सिप (S3.1)	कक्षाको अगाडि गएर प्रस्तुत गर्दा वा आफूले जानेका कुरा समूहमा सुनाउदा । विद्युत्‌को प्रयोगबाट दैनिक जीवनलाई सहज बनाएको देख्दा शरीरमा पानीको मात्रा सन्तुलन गर्न समय समयमा पानी पिउनु पर्छ भन्ने कुरा जानाकारी लिदा र दीदा ।
		सहकार्य सिप (S3.2)	विभिन्न खेलकुदहरू समूहमा मिलेर खेल्दा साथीभाइ, परिवारका सदस्य तथा छरछिमेकसँग सहयोग लिँदा र दिँदा

(घ) **विषयक्षेत्र पृष्ठ छलफल : पेज ३९**

बालबालिकाका दैनिक जीवनसम्बद्ध क्रियाकलापहरूका बारेमा पूर्वज्ञानको उजागर गर्दै उनीहरूमा भएका प्रतिभाहरू प्रस्फुटन गराउन, विषयवस्तुप्रति ध्यान केन्द्रित गराउन, सिकाइमा रुचि जगाउन धबचक गउ भहभचअष्कभ का रूपमा बालबालिकालाई विषयक्षेत्र पृष्ठका क्रियाकलापमा केन्द्रित गराउनुहोस्।

- यसका लागि दिइएका चित्रमा दैनिक जीवनसम्बद्ध के कस्ता क्रियाकलापहरू भइरहेका छन् समूहमा छलफल गराउनुहोस्।
- छलफलबाट आएका उत्तरहरूलाई लेख्ने पाटीमा टिप्नुहोस्।
- लेख्ने पाटीमा टिपेका बुँदाहरूलाई पालैपालो प्रतिनिधिमूलक रूपमा उठेर भन्न लगाउनुहोस्।
- सबै जनालाई भन्ने मौका दिनुहोस्।
- बाहिरी परिवेशसँग एकाकार गराई छलफललाई रोचक बनाउनुहोस्।
- निचोडका रूपमा चित्रमा जस्तै बालबालिकाका दैनिक जीवनसम्बद्ध क्रियाकलापहरूसँग जोडदै सोहीअनुरूपका क्रियाकलापहरू गर्न प्रेरित गर्नुहोस्।

Grade 2.indd 31 4/28/2022 10:31:30 AM

पाठ १: व्यक्तिगत सरसफाइ

अनुमानित कार्यघण्टा : ८

(क) परिचय

बालबालिकालाई सधैँ स्वस्थ र सफा रहन प्रेरीत गर्नुपर्छ। दाँत, नाक, आँखा, हात, नङ, कपाल, कपडा आदिको नियमित सरसफाइ गर्नाले विभिन्न किसिमका सङ्क्रमणबाट बच्न सकिन्छ। नियमित रूपमा नुहाउने, दाँत माझ्ने, मिचिमिचि हात धुनेलगायतका व्यक्तिगत सरसफाइका क्रियाकलापप्रति बालबालिकालाई सधैँ जागरुक बनाई स्वस्थपूर्ण जीवनशैलीका बानी विकास गराउनु पर्दछ। सरसफाइसम्बन्धी खेल, सरसफाइ गीत, विद्यालयमा खाजा खानुअघि र अन्य समयमा सामूहिक सरसफाइमा सहभागिता गर्ने क्रममा अन्तरविषयक सिपहरू पनि सिकाउन सकिन्छ।

(ख) सिकाइ सामग्रीहरू

- **वास्तविक वस्तुहरू (Real Object) र चित्रपत्ती**: साबुन, काइयो, नङ्कट, ब्रस, मन्जन, म्याट, मादल
- **चित्र**: शरीरका विभिन्न अङ्गहरूको सरसफाइ गरिरहेको चित्र
- **अडियो तथा भिडियो सामग्री**: शरीरको सरसफाइसम्बन्धी गीत तथा भिडियो

(ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलापहरू

क्रियाकलाप १ : पेज न. ४० (हेरौँ र छलफल गरौँ)

यस क्रियाकलापले बालबालिकालाई सधैँ सफा रहने बानीको विकास गर्छ।

- दिइएको व्यक्तिगत सरसफाइसम्बन्धी चित्र हेर्न र सोच्न लगाउनुहोस्।
- तलका जस्तै प्रश्नहरू सोध्दै छलफल गर्नुहोस्।

- १. चित्रमा कुन कुन अङ्गहरूको सरसफाइ देखाइएका छन् ?
- २. दाँतको सफाइ कसरी गर्नुपर्छ ?
- ३. हामी किन नुहाउनुपर्छ ?
- ४. हाच्छिउँ गर्दा किन नाक छोप्नुपर्छ ?
- ५. नङ किन काट्नुपर्छ ?
- छलफलका क्रममा सबैलाई भन्न प्रोत्साहित गर्ने, पालैपालो आफ्ना अनुभव भन्ने अवसर दिनुहोस्।
- विद्यार्थीहरूले आफ्नो शरीर सरसफाइ के कसरी गर्ने गनुभएको छ, अनुभव समेटी एकआपसमा अन्तरक्रिया गराउनुहोस्। यस क्रममा चित्रमा देखाइएका बाहेकका अङ्गहरूको सरसफाइ गर्ने कुरा पनि समावेश गर्नुपर्ने छ।

मूल्याङ्कनका लागि निम्न प्रश्नहरू माथि छलफल गर्नुहोस्।

- तपाईं आफ्नो शरीरको सरसफाइ कसरी गर्नुहुन्छ ?
- व्यक्तिगत सरसफाइका तरिकाहरूमध्ये तपाईं आफैँले के के गर्नुहुन्छ ?
- कुन कुन काम परिवारको सहयोगमा गर्नुहुन्छ ?
- व्यक्तिगत सरसफाइका लागि के के सामग्रीहरू प्रयोग भएका हुन्छन् ?
- चित्रमा देखाइएका बाहेकव्यक्तिगत सरसफाइमा प्रयोग हुने अन्य सामग्रीहरू के के हुन सक्छन् ?
- व्यक्तिगत सरसफाइका लागि तपाईँलाई कसकसले सहयोग गर्नुहुन्छ ?

Grade 2.indd 32 4/28/2022 10:31:31 AM

क्रियाकलाप २

विद्यार्थीलाई आफूले गर्न सक्ने क्रियाकलापमा "सक्छु" र नसक्नेमा "सक्दिन" लेख्न लगाउनुहोस्। सबै विद्यार्थीहरूले लेखिसकेपछि उनीहरूले भरेका उत्तरका आधारमा छलफल गरी आवश्यक पृष्ठपोषण दिनुहोस्।

अ.	नुहाउन	उदाहरण : सक्दिन
आ.	नङ काट्न	
इ.	कपाल कोर्न	
ई.	जुत्ता पालिस गर्न	
उ.	दाँत माझ्न	
ऊ.	पोसाक लगाउन	
ऋ.	रुमाल धुन	
ए.	कपडा धुन	

यस्ता क्रियाकलापहरूले विद्यार्थीहरूमा स्वमूल्याङ्कन गर्ने बानी विकास गराउँछ। उनीहरूले लेखेको उत्तर सही वा गलत भन्ने हुँदैन। वास्तविक कुरा लेख्न र आफूले गर्न सक्ने काम आफैँ गर्न प्रोत्साहित गर्नुहोस्।

क्रियाकलाप ३. पुतली आसन योगाभ्यास गराउनुहोस् :

योगाभ्यासलाई आफ्नो परिवारका सदस्यहरूसगै बसेर पनि नियमित रूपमा गर्ने बानी बसाल्नुहोस्। योगाभ्यासहरूलाई विभिन्न विषयक्षेत्र वा पाठहरू सहजीकरणको क्रममा अगाडि वा पछाडि पनि गराउन सकिन्छ।

- योगाभ्यासका लागि चित्रमा देखाइए जस्तै निम्न तयारी गराउनुहोस्।
  - चउर, हल वा कक्षाकोठाको खाली भागमा लैजानुहोस्।
  - भुइँमा म्याट, गुन्द्री, सुकुल आदि ओछ्याउनुहोस्।
  - आफूले अगाडि बसेर प्रदर्शन गर्दै विद्यार्थीलाई पनि सँगसगै गराउनुहोस्।

आसनमा बस्ने तरिका

- दुवै खुट्टा अगाडि तेर्स्याएर बस्न लगाउनुहोस्।
- विस्तारै दुवै घुँडा दायाँ बायाँ मोडिने गरी शरीरको ठिक अगाडि दुवै पैताला जोडेर कमलको फूल जस्तो आसन बनाउन लगाउनुहोस्।
- दुवै हातका औँला एकआपसमा बाँधी पैतालामुनी पर्ने गरी पैताला जोडिएको ठाउँलाई बलियोसँग समाउन लगानुहोस्।
- कम्मर र गर्धन (घाँटी) लाई सिधौँ राख्न लगाउनुहोस्।
- दुवै घुडालाई विस्तारै विस्तारै चलाउदै गती बढाउन लगाउनुहोस्।
- लामो लामो श्वास फेर्दै केहीबेर शरीरलाई स्थिर राख्न लगाउनुहोस्।
- यही क्रमलाई दोहोह्ययाउनुहोस्।
- आसन सकेपछि सुखाआसनमा शान्त भएर केही समय आराम गर्नुहोस्।

आसनका क्रममा विद्यार्थीसँग छलफल गर्नहोस्। छलफलका केही नमुना प्रश्नहरू तल दिइएका छन्।

- पुतली आसन गर्दा तपाईँलाई कस्तो लाग्यो ?
- पुतली आसन कसरी गर्नुभयो ?
- पुतली आसन गर्दा के फाइदा हुन्छ होला ?
- के तपाईँ घरमा यो अभ्यास गर्न सक्नुहुन्छ ?
- यो अभ्यास घर परिवारका सदस्यहरूलाई पनि गराउन सक्नुहुन्छ ?

क्रियाकलाप ४ पेज न. ४१ (**योग अभ्यास गरौँ**)

चित्रमा देखाइए अनुसार **वृक्षासन** अभ्यास गराउनुहोस् । यसका लागि निम्नअनुसारको तयारी गराउनुहोस् ।

- चउर, हल वा कक्षाकोठाको खाली भागमा लैजानुहोस् ।
- आफूले अगाडि बसेर प्रदर्शन गर्दै विद्यार्थीलाई पनि सँगसँगै गराउनुहोस् ।

गराउने तरिका

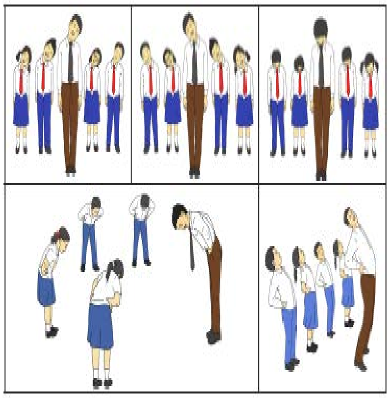
- सर्बैप्रथम दुवै खुट्टा जोडेर सिधैँ भएर उभिन लगाउनुहोस् ।
- त्यसपछि बायाँ खुट्टा उचालेर विस्तारै बायाँ खुट्टालाई नै मोडेर पैतालालाई दायाँ खुट्टाको जाँघ
- (तिघ्रा) मा राख्न लगाउनुहोस् ।
- अब दायाँ खुट्टाले मात्र उभिएर दुवै हात टाउको माथि लगी तनक्क तन्काएर राख्न लगाउनुहोस् ।
- केही क्षणपश्चात खुट्टा बदल्ने र सोही अभ्यास अर्को खुट्टाले गर्न लगाउनुहोस् ।
- आसन सकेपछि सुखासनमा शान्त भएर केही समय आराम गर्नुहोस् ।
- यसरी यो अभ्यास नियमित गर्न लगाउनुहोस् ।

आसनका क्रममा विद्यार्थीहरूसँग छलफल गर्नुहोस् । छलफलका केही नमुना प्रश्नहरू तल दिइएका छन् ।

- वृक्षासन गर्दा तपाईँलाई कस्तो लाग्यो ?
- अब आफैँ वृक्षासन गर्न सक्नुहुन्छ ?
- वृक्षासन गर्दा के फाइदा हुन्छ होला ?
- के तपाईं यो अभ्यास घर परिवारका सदस्यहरूलाई पनि गराउन सक्नुहुन्छ ?

क्रियाकलाप ५ पेज न. ४१ (सङ्गीतका तालमा शरीर घुमाउने र मर्काउने क्रियाकलाप गरौँ) :

चित्रमा दिइएको तरिकाअनुसार सङ्गीतको (मादल, थपडी वा अन्य कुनै) तालमा शरीर घुमाउने र बटार्ने क्रियाकलाप गराउनुहोस् । यस्ता क्रियाकलाप गराउँदा कहिले शिक्षकको निर्देशनमा त कहिले शिक्षकको निर्देशन बिना पनि गराउने अभ्यास गराउनुहोस् । जसले विद्यार्थीलाई आआफ्नो घरमा पनि गर्न सक्ने क्षमताको विकास गराउन सकिन्छ ।



- तयारी
  –विद्यालयको मैदान वा चउरमा लैजानुहोस् ।
  –शिक्षक आफूले अगाडि बसेर प्रदर्शन गर्दै विद्यार्थीलाई पनि सँगसँगै गराउनुहोस् ।
- क्रियाकलाप गराउँदा मादल वा अन्य कुनै सङ्गीतका साधनका तालमा गराउनुहोस्, जस्तै :
  घीन् – टाउको देब्रेपट्टि ढल्काउने
  ताङ – टाउको दाहिने पट्टि ढल्काउने
  घीन् – टाउको पछाडि ढल्काउने
  ताङ – कम्मरभन्दा माथिको भाग भुइँतिर झुकाउने
  घीन् – कम्मरभन्दा माथिको भाग पछाडितिर झुकाउने
- अन्त्यमा हातगोडा धोएर लाइनमा मिली कक्षाकोठातिर लैजानुहोस् ।
- योगासन वा खेलकुदपूर्व यस्तै शरीर तताउने साधारण कसरत गर्न लगाउनुहोस ।

Grade 2.indd 34 4/28/2022 10:31:31 AM

क्रियाकलाप ६ पेज ४२ (लय र तालमा गीत गाऔँ) :

यस क्रियाकलापको उद्देश्य शरीरका अङ्गहरूको सरसफाइ नियमित तथा उपयुक्त तरिकाले गर्ने बानीको विकास गराउनु हो। नियमित सरसफाइले विभिन्न रोग लाग्नबाट बच्न सकिन्छ भन्ने सन्देश दिनुहोस्।

- पाठ्य तथा कार्यपुस्तकमा दिइएको गीत लय मिलाएर सुरुमा शिक्षक आफूले गाउनुहोस्।
- आफूले गाइसकेपछि आफूसगै लय र तालमा आआफ्नो ठाउँमा उभिन लगाई बालबालिकालाई पनि गाउन लगाउनुहोस्।
- बालबालिकालाई समूहमा गाउन लगाउनुहोस्।
- प्रतिनिधिमुलक रूपमा एकल पनि गाउन लगाउनुहोस्।
- गीत गाइसकेपछि शरीरका अङ्गहरू सरसफाइ राख्न के के सामग्रीको आवश्यकता पर्छ पालैपालो भन्न लगाउनुहोस्।
- मूल्याङकनका लागि निम्न प्रश्नहरूमाथि छलफल गराउनुहोस्।

धुलो धुवाँ भए त्यहाँ कीटाणुको बास
दाँत माझौं बुरुसले गरौं तिनको नाश ।

सधैं नुहाऔं साथीहरू सफा हुनलाई
साबुनले हात धोऔं स्वस्थ बन्नलाई ।

नङकटले नङ काटौं होसियार भई
बाँच्नुपर्छ सधैं हामी रोगमुक्त रही ।

हात मुख सधैं पुछ्ने रुमालको काम
सधै साथ बोकौ साथी यति कुरा जान ।

विद्यार्थीलाई फरक फरक स्थानीय लयमा गीत गाउन लगाई रचनात्मक सोचाइ सिप विकासका सहयोग गर्नुहोस्।

छलफलका लागि नमुना प्रश्नहरू

१. दाँत किन माझ्नुपर्छ ?
२. बुरुस किन चाहिन्छ ?
३. नङ केले काट्नुपर्छ ?
४. साबुन केका लागि प्रयोग गरिन्छ ?
५. तपाईंले किन रुमालको प्रयोग गर्नुहुन्छ ?

- आफ्नो घरमा भएका सरसफाइका सामानहरूको नाम बताउन लगाउनुहोस्।
- शरीरका अङ्गहरूको सरसफाइका लागि प्रयोग हुने सामग्रीहरू र तिनका कामहरूबिच धर्का तानी जोडा मिलाउन लगाउनुहोस्।

नेलकटर	नुहाउन
काइयो	दाँत माझ्न
जुत्ताको ब्रस र पालिस	हातमुख पुछ्न
साबुन	नङ काट्न
दाँत माझ्ने ब्रस	कपाल कोर्न
रुमाल	जुत्ता पालिस गर्न

क्रियाकलाप ७ : चित्रपत्ती मिलाउने खेल खेलाउनुहोस् ।

यस क्रियाकलापले शरीरका अङ्गहरूका सरसफाइ गर्ने सामग्रीहरूसँग परिचित गराई प्रयोग गर्न सिकाउँछ।

खेल खेलाउने तरिका

- व्यक्तिगत सरसफाइमा प्रयोग हुने सामग्रीहरू (साबुन, ब्रस....) र ती सामग्रीहरूको प्रयोग गर्ने (नुहाउने, दाँत माझ्ने......) तरिकाको चित्रपत्ती बनाउनुहोस्।
- चित्रपत्तीलाई छ्यासमिस तवरले मिसाउनुहोस्।
- प्रत्येकलाई ती सामग्रीको चित्र छान्न लगाउनुहोस् (अरूलाई नदेखाउने)।
- गोला थुत्दा आफ्नो भागमा जे पर्छ त्यसको प्रयोग गरेको अनुकरण गर्न लगाउनुहोस्।
- अनुकरण गरेको क्रियाकलाप साथीहरूले चिन्नु पर्ने गरी यो क्रियाकलाप गराउनुहोस्।

यसरी अनुकरण गर्दा शरीरका अङ्गहरूको सरसफाइ गर्ने तरिका जान्नुका साथै सिर्जनशीलताको विकास पनि हुन्छ।

Grade 2.indd 35 4/28/2022 10:31:31 AM

क्रियाकलाप ८ : मानव शरीरका विभिन्न अङ्गहरूको सरसफाइ गर्ने तरिका सिकाउनुहोस् ।

यस क्रियाकलाप गराइसकेपछि बालबालिकालाई शरीरका अङ्गहरूका सरसफाइका लागि आवश्यक सामग्रीहरूसँग परिचित गराई प्रयोग गर्ने तरिका सिकाउँछ।

- शिक्षकले मानव शरीरका विभिन्न अङ्गहरू हात, गोडा, आँखा, कान, नाक आदि भागहरू देखिने नमुना वा चित्र देखाउनुहोस् ।
- बालबालिकालाई पालैपालो कक्षाको अगाडि बोलाएर आफूले गर्ने गरेको सरसफाइको तरिका देखाउन लगाउनुहोस् ।
- सबैले प्रस्तुत गरिसकेपछि मिल्यो कि मिलेने भिडियो, पोस्टर वा आफैँले प्रदर्शन गरेर देखाउँदै स्वमूल्याङ्नलाई अभिप्रेरित गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप ९ : जापानिज लखेटाइ खेल खेलाउनुहोस् ।

यस क्रियाकलापको उश्श्य कुनै एक व्यक्तिलाई रोग लाग्यो भने अरूलाई पनि रोग सर्न सक्छ त्यसैले रोग लागेको व्यक्तिसँग सन्चो नभइन्जेल हेलमेल गर्नुहन्न भन्ने सन्देश दिनुहोस् ।

खेल खेल्ने तरिका

- खेल्ने चउरमा लैजानुहोस् ।
- एउटा निश्चित घेराभित्र उभिन लगाई तीमध्येबाट गोलाप्रथा गरी एक जनालाई नेता छान्नुहोस् ।
- नेताले जतातते थुक्ने, रुमालले मुख नछोपी खोक्ने, हाच्छिउँ गर्ने मान्छेका रूपमा भूमिका निर्वाह गर्नुपर्ने छ।
- अरू विद्यार्थीलाई निश्चित घेराभित्र शरीरलाई दायाँ, बायाँ, तल, माथि घुमाउँदै, खोक्दै, हाच्छिउँ गर्दै जिस्काउदै भाग्न लगाउनुहोस् ।
- नेताले अरूलाई छुन लखेट्छ छोएपछि क्रमशः साङ्लो बनाउदै अरूलाई पनि त्यसरी नै साङ्ला बनाउदै एक व्यक्तिलाई रोगले छोयो भने क्रमश अरूलाई पनि सजिलै छुन्छ भन्ने सन्देश दिनुहोस् ।
- पालैपालो खेलको सन्देश भन्न लगाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप १० पेज न. ४३ (संवाद पढौँ) :

यस क्रियाकलापको भाव कुनै एक व्यक्तिलाई रोग लाग्यो भने अरूलाई पनि सर्न सक्छ त्यसैले रोग लागेको व्यक्तिसँग सन्चो नभइन्जेल सँगै बस्न, खान वा लसपस गर्नु हुन्न, आफूलाई रोगी हाल्यो भने अरूलाई नसरोस् भनेर होसियारी अपनाउन पर्छ भन्ने सन्देश दिनुहोस् ।

- चित्रहरू अवलोकन गर्न लगाउनुहोस् ।
- चित्रमा के के कुरा देखिन्छ अनुमान गर्न लगाउनुहोस् ।
- अनुमान गरेका कुरा पालैपालो भन्ने मौका दिनुहोस् ।
- बालबालिकाले गरेका अनुमानहरू मिले कि मिलेनन् पृष्ठपोषण प्रदान गर्दै बताइदिनुहोस् ।
- अनुमानपछि चित्रअनुसारका संवाद आफूले पढ्ने र बालबालिकालाई सँगसगै पाठ्य तथा कार्यपुस्तक हेर्न लगाउनुहोस् ।
- आफूले सुनाइसकेपछि पुनः आफूसँग सँगै समूहमा पढ्न लगाउनुहोस् ।
- पढिसकेपछि दिइएको संवाद चार जना विद्यार्थीलाई पालैपालो दाजु, बहिनी, आमा, र स्वयम्सेवीकाको भूमिका निर्वाह गरी संवाद गर्न लगाउनुहोस् ।

Grade 2.indd 36 4/28/2022 10:31:31 AM

- संवादपछि निम्न प्रश्नहरूमा आधारित रही छलफल गराउनुहोस्।
  - सुरुमा को बिरामी थिए ?
  - बहिनी कसरी बिरामी परिन् ?
  - रुगाखोकीबाट बच्न के गर्नुपर्दछ ?
  - खोक्दा वा हाच्छिऊ गर्दा के गर्नुपर्दछ ?
  - घरमा को आएर सम्झाउनु भयो ?
  - आमाले छोरा छोरीलाई कस्तो खाने कुरा खान दिनुभयो ?
  - रुगाखोकी समयमै निको नभए कहाँ जानुपर्छ।

क्रियाकलाप ११ : पेज न. ४५ (चित्र बनाई कक्षामा प्रदर्शन गर्नुहोस्) ।

- बालबालिका आफूले बिहानदेखी बेलुकासम्म गर्ने गरेका काम झल्किने कुनै चित्र कोर्न लगाउनुहोस्।
- चित्र कोरेपछि आवश्यकताअनुसार रङ पनि भर्न लगाउन सकिन्छ।
- बालबालिकाले कोरेको चित्र पालैपालो प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस्।
- यसरी प्रस्तुत गर्दा विद्यार्थीहरूले प्रत्यक्ष भोगेको अनुभव चित्र प्रस्तुतीकरणमा झल्कियोस् भन्ने अपेक्षा राख्नुहोस्।

यस क्रियाकलापको उद्देश्य राम्रो चित्र बनाउन लगाउनुभन्दा पनि उनीहरूको कलामार्फत अभिव्यक्त गर्ने सिप विकास गराउनु हो। तसर्थ चित्रहरू कोर्नु मात्र नभएर कोरेको चित्रका सम्बन्धमा प्रस्तुतीकरण गर्न लगाउँदा रचनात्मक सोचाइ सिप र प्रस्तुतीकरण सिपसमेत विकास हुने छ।

Grade 2.indd 37 4/28/2022 10:31:31 AM

पाठ २: पिउने पानी

अनुमानित कार्यघण्टा : ९

(क) परिचय

पिउने पानी सफा र सुरक्षित हुनुपर्छ। हामीले हरेक दिन प्रशस्त मात्रामा पानी पिउनुपर्छ। पानीलाई उमालेर, फिल्टर गरेर वा अन्य धेरै किसिमबाट पिउने पानी सुरक्षित बनाउन सकिन्छ। सुरक्षित पानी पिउनाले हामी धेरै जसो रोगबाट बच्न सक्छौ। यी कुराहरूको सम्बन्धमा बालबालिकालाई सचेत गराउनु र उचित बानी विकास गर्नु यस विषयक्षेत्रको उदेश्य रहेको छ। उक्त उद्देश्य पूरा गर्नका लागि विषयवस्तुहरूलाई रोचक ढङ्गले सहजीकरण गर्न सहयोग हुन्छ।

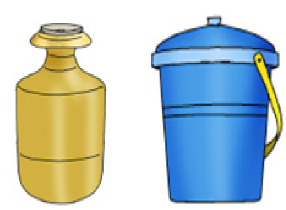
(ख) सिकाइ सामग्रीहरू

- **चित्र तथा पोस्टर**: पानी उमालेको, औषधी प्रयोग गरेको, छोपेको, फिल्टर गरेको, विद्युतीय उपकरणको प्रयोग गरेको
- **वास्तविक सामग्री**: चुना, सिटी, म्याट, गुन्द्री सुकुल
- **भिडियो सामग्री**: पानी सुरक्षित राख्न विद्युतीय उपकरणको प्रयोग गरेको

(ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलापहरू

क्रियाकलाप १, पेज न. ४६ (हेरौँ, पढौँ र छलफल गरौँ)

यस क्रियाकलाप गराएपछि बालबालिकाको सफा र स्वच्छ पानी पिउने बानीको विकास हुन्छ।



- शिक्षकले पिउने पानीलाई सुरक्षित राख्ने तरिकाहरू उमालेको, औषधी प्रयोग गरेको, छोपेको, फिल्टर गरेको, विद्युतीय उपकरणको प्रयोग गरेको आदिलाई चित्र, पोस्टर वा भिडियोको माध्यमबाट देखाउनुहोस्।
- चित्र, पोस्टर वा भिडियो हेरिसकेपछि पानीलाई सुरक्षित राख्ने तरिका सोच्न र भन्न लगाउनुहोस्।
- चित्रमा पानीलाई कसरी सुरक्षित राखिएको छ कापीमा टिप्न लगाउनुहोस्।
- आफूले टिपेका तरिकाहरू र आफ्नो घरमा अपनाएका तरिका मिलेकी मिलेनन्, मिलेका भए के के मिले, नमिलेका भए के के मिलेनन् जोडी जोडी बनाएर एकआपसमा छलफल गर्न लगाउनुहोस्।
- पालैपालो हरेक समूहलाइ प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस्।
- आवश्यकताअनुसार शिक्षकले पिउने पानीलाई सुरक्षित राख्ने अन्य तरिकाहरू पनि बताएर सहजीकरण गर्नुहोस्।

क्रियाकलाप २ पेज न. ४७ (वज्रासनमा बस्ने अभ्यास गरौँ)

योगाभ्यास शरीर स्वस्थ र फुर्तिलो राख्न हाम्रो दैनिक जीवनमा आवश्यक छ भन्ने अनुभूति गराउनुहोस्। योगाभ्यासलाई आफ्नो परिवारका सदस्यहरूसँगै बसेर पनि नियमित रूपमा गर्न अभिप्रेरित गराउनुहोस्। योगाभ्यासहरूलाई विभिन्न विषयक्षेत्र वा पाठहरूको अगाडि वा पछाडि पनि गराउन सकिन्छ।

- चित्रमा देखाइएअनुसार **वज्रासन** अभ्यास गराउनुहोस्। यसका लागि निम्नअनुसारको तयारी गराउनुहोस्।
- चउर, हल वा कक्षाकोठाको खाली भागमा लैजानुहोस्।
- भुइँमा म्याट/गुन्द्री/सुकुल ओछ्याउनुहोस्।
- आफूले अगाडि बसेर प्रदर्शन गर्दै विद्यार्थीलाई पनि सँगसँगै गराउनुहोस्।

Grade 2.indd 38 4/28/2022 10:31:31 AM

गराउने तरिका

- सजिलोसँग बस्न लगाउनुहोस् ।
- घुँडा मारेर दुवै खुट्टा खुम्च्याई खुट्टामाथि बस्न लगाउनुहोस् ।
- दुवै खुट्टाका औँलाहरू हल्कासँग स्पर्श गर्न लगाउनुहोस् ।
- मेरुदण्ड सिधाँ राखी दुवै हात तिघ्रामाथि राख्न लगाउनुहोस् ।
- नियमित गर्न लगाउनुहोस् ।
- अभ्यासपश्चात आराम गर्न लगाउनुहोस् ।

आसनका क्रममा विद्यार्थीसँग छलफल गर्नुहोस् । छलफलका केही नमुना प्रश्नहरू तल दिइएका छन् ।

- वज्रासन गर्दा तपाईँलाई कस्तो लाग्यो ?
- वज्रासन गर्दा शरीरको कुन भागमा असर पद्यो ?
- वज्रासन किन गर्नुपर्छ होला ?
- के तपाईँ यो अभ्यास घर परिवारका सदस्यहरूलाई पनि गराउन सक्नुहुन्छ ?

क्रियाकलाप ३. पेज न. ४७ (लय र तालमा गीत गाऔँ) :

- गीतका माध्यमद्वारा पिउने पानी सुरक्षित राख्ने तरिका सिकाउनुहोस् ।
- गीत गाउँदा लय र ताल मिलाई शिक्षकले सुरुमा आफूले गाउनुहोस् ।
- आफूले गाइसकेपछि आफूसगै लय र तालमा आआफ्नो ठाउँमा उभिन लगाई बालबालिकालाई पनि गाउन लगाउनुहोस् ।
- बालबालिकालाई मात्र समूहमा गाउन लगाउनुहोस् ।
- गीतमा झल्किएका पानी सुरक्षीत राख्ने तरिकाहरूबारे छलफल गराउनुहोस् ।

लय र तालमा गीत गाऔँ :

यता सुन बाबु नानी
पिऔँ सफा पानी
फोहर पानी पिउनु हुन्न
सुधारौँ है बानी ।

धारा कुवा इनार
सफा हुनु पर्दछ
उमालेर पानी पिए
किटाणु नि मर्दछ ।

पिउने पानी फोहोर भए
रोग धेरै लाग्द छ
जुका आउँ झाडावान्ता
हैजा पनि लाग्छ ।

पिउने पानी सबैले
राख्नुपर्छ छोपेर
पानी खाने भाँडा नि
राखौँ सफा गरेर ।

छलफलका लागि नमुना प्रश्नहरू

- कस्तो पानी पिउनु पर्दछ ?
- पिउने पानीका किटाणु मार्न पानीलाई के गर्नुपर्छ ?
- कुवा, धारा, इनार किन सफा राख्नुपर्छ ?
- फोहोर पानी पिउनाले के हुन्छ ?
- हैजा जुका आउँ जस्ता रोग के कारणले लाग्छन् ?
- पिउने पानी छोपेर राखेन भने के हुन्छ ?
- पानी खाने भाँडा कस्तो हुनुपर्दछ ?
- तपाईँहरू घरमा पानी कसरी सफा र सुरक्षित राख्नुहुन्छ ?
- छलफलपश्चात् आवश्यक पृष्ठपोषण गर्नुहोस् ।

गीतमा प्रयोग भएका शब्दहरूको सस्वरवाचन गर्ने, गीत गाउँदै नाच्न लगाउने, गीतलाई फरक फरक लयमा गाउन लगाउने कार्यहरू गरी एकीकृत सिकाइ क्रियाकलाप गर्न सकिन्छ ।

क्रियाकलाप ४

- शिक्षकले पानी सुरक्षित राख्ने तरिकाहरू (छोपेर, फिल्टर गरेर, छानेर, उमालेर, युरोगार्डको प्रयोग गरेर र पानीलाई बोतलमा राखेर घाममा तताउने (सोडिस विधि) आदि) को चित्र देखाउनुहोस् ।
- चित्र देखाइसकेपछि ती चित्रहरूको नाम पालैपालो सोध्नुहोस र बालबालिकाले दिएका उत्तरहरू शैक्षणिक पाटीमा टिप्नुहोस् ।
- मिले नमिलेको छलफल गर्दै यसमा शिक्षकले आवश्यक सहजीकरण गर्नुहोस् ।

- अन्त्यमा बालबालिकालाई पनि आफ्नो घरमा अपनाएका पानी सुरक्षित राख्ने गरेका तरिकाहरू टिपोट गरी कक्षा कोठामा सुनाउन लगाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप ५. संवाद गराउनुहोस् ।

बालबालिकालाई आफूले घर तथा विद्यालयमा पिउने पानी सफा र सुरक्षित हुनुपर्दछ भन्ने बारेमा संवाद विधिबाट सिकाउनुहोस् ।

- संवाद सबैले सुन्ने गरी शिक्षक आफैँले पढ्नुहोस् र बालबालिकालाई सुन्न लगाउनुहोस् ।
- आफूले सुनाइसकेपछि पुनः आफू सँगसँगै पढ्न लगाउनुहोस् ।
- अब संवाद गराउनुहोस । यसका लागि बालबालिकालाई एक एकओटा भूमिका दिनुहोस् ।

शिक्षक : ल सबै जना एता हेर्नुहोस् त ! यो खोलाको पानी खेतबारीमा सिँचाइ गर्नका लागि प्रयोग गरिएको छ ।

- कृपा : सर ! यो पानी पिउनका लागि पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ ?
- शिक्षक : यो पानी पिउनका लागि उपयुक्त हुदैन ।
- आश्मी : तर यो खोलाको पानी त सफा देखिन्छ नि सर !
- शिक्षक : सफा हुदैमा पानी पिउनका लागि योग्य हुदैन अश्मी ।
- रूपक : सर ! ऊ त्यहाँ हेर्नुस् त गाईभैँसीले खोलाको पानी खाइरहेका छन् नि ।
- शिक्षक : तिमीले ठिक भन्यौ ! गाई वस्तुले खाए पनि हामीले खानु हुदैन र यो हाम्रा लागि पिउन योग्य छैन ।

ङ तलको तालिकाबाट पानी सुरक्षित राख्ने कुनै पाँच तरिकाहरू लेख्नुहोस् :

पानीलाई	छानेर	सफा र सुरक्षित	राख्न सकिन्छ ।
	छोपेर		
	उमालेर		
	फिल्टर गरेर		
	विद्युतीय उपकरणको प्रयोग		

- हसन : त्यसो भए हामीले पिउने पानी कस्तो हुनुपर्छ त सर ?
- शिक्षक : राम्रो प्रश्न गर्‍यौ ! हामीले पिउने पानी सफा र स्वच्छ हुनुपर्छ । सफा पानी रङहीन, गन्धहीन र स्वादहीन हुन्छ ।
- सुमन : सर ! मोहनलाई कस्तो पानी तिर्खा लागि सक्यो रे !
- शिक्षक : ल ! सबैले आआफूले ल्याएको पानी पिउ !
- हामीले हरेक दिन समय समयमा पानि पिइरहनुपर्छ । यसले हामीलाई रोगलाग्न बाट बचाउँछ ।
- सकिला : सर ! सफा पानीका स्रोतहरू चाहिँ के के हुन् त ?
- शिक्षक : जुन पानीको मुहान वरपर फोहर गरिएको हुदैन ती स्रोतहरू पिउनका लागि सुरक्षित हुन्छन् । सामान्यतया इनार, कुवा, कल, धारा, झरना, मूलको पानी पिउनका लागि उपयोगी हुन्छन् ।
- दीपक : सर ! हाम्रो घरमा त धाराको पानीलाई फिल्टर गरेर मात्र पिउने गर्छौँ ।
- शिक्षक : आहा कति राम्रो बानी ! हामी सबै स्वस्थ हुनका लागि पानीलाई शुद्धीकरण गरेर मात्र पिउनुपर्छ । ल चार पनि बज्न लागेछ अब सबै जना लाइन लागेर बस चढ्नुहोस् ।
- विद्यार्थीहरू : हस सर ।

संवादपछि हामीले पिउने पानी सफा र सुरक्षित हुनुपर्छ । शरीरमा पानीको मात्रा सन्तुलन गर्न समय समयमा पानी पिउन पर्छ भन्ने कुरा निष्कर्षका रूपमा बताइदिनुहोस् ।

क्रियाकलाप ६. पेज न. ४८ (पिउने पानी सुरक्षित राख्ने तरिकाहरू)

यस क्रियाकलापले बालबालिकालाई हामीले सफा र सुरक्षित पानी पिउने बानीको विकास गराउँछ ।

- पाठ्य तथा कार्यपुस्तकमा दिइएको तालिका हेर्न लगाउनुहोस् ।
- पिउने पानी सुरक्षित राख्ने तरिकाहरू छलफल गर्नुहोस् ।

छलफलका लागि नमुना विषयहरू

- पानी छापेर राख्दा कसरी सफा हुन्छ ?
- पानी उमालेर खानुको कारण के होला ?
- पानी किन फिल्टर गर्नुपर्छ ?

● छलफलपश्चात् पिउने पानी सुरक्षित राख्ने तरिकाहरू कापीमा लेख्न लगाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप ७ पेज न. ४९ (हाइजम्प खेलको अभ्यास गराउनुहोस् ।)

पाठ्य तथा कार्यपुस्तकमा देखाइएअनुसार साधारण हाइजम्प खेलको अभ्यास गराउनुहोस् । यस्ता क्रियाकलाप गर्दा शिक्षकले पहिले आफूले प्रदर्शन गरेर देखाउनुहोस् र बालबालिकालाई गराउँदा आफ्नो प्रत्यक्ष निगरानीमा मात्र गराउनुहोस् ।

खेल्ने तरिका

- विद्यार्थीलाई चउरमा लैजानुहोस् ।
- खेलका सुरुमा जिउ तताउने सामान्य कसरत (वार्मअप) गराउनुहोस् । यसका लागि चउरको वरिपरि शिक्षक हल्कासँग दौडनुहोस् । विद्यार्थीलाई आफ्नो नक्कल गर्दै पछि पछि दौडाउनुहोस् ।
- वार्मअपपश्चात् विद्यार्थीहरूलाई हाइजम्पका लागि तयार गरिएको बालुवा भरीएको खाल्डो अर्थात् पिट नजिक लाइन मिलाएर राख्नुहोस् ।
- पिटको दुई छेउमा पोल गाड्नुहोस् ।
- पोलमा डोरी टाँगी पालैपालो उफ्रेर डोरी नाघ्न लगाउनुहोस् । नाघ्ने क्रममा डोरी छोयो भने छुनेबित्तिकै खस्ने गरी मिलाउनुहोस् । खेल सुरु गराउन सिटीको मदत लिनुहोस् ।
- यसरी नाघ्दा क्रमशः उचाइ बढाउँदै लैजानुहोस् ।
- अवलोकन गर्दै आवश्यक पृष्ठपोषण प्रदान गर्नुहोस् ।

हाइजम्प खेल्ने अभ्यास गर्नुहोस् :

क्रियाकलाप ८ : पेज न. ४९ (लङजम्प खेल्ने अभ्यास गर्नुहोस्)

पाठ्य तथा कार्यपुस्तकमा देखाइएअनुसार साधारण लङजम्प खेलको अभ्यास गराउनुहोस् । यस्ता क्रियाकलाप गर्दा शिक्षकले पहिले आफूले प्रदर्शन गरेर देखाउनुहोस् र बालबालिकालाई अभ्यास गराउँदा आफ्नो प्रत्यक्ष निगरानीमा गराउनुहोस् ।

खेल्ने तरिका

- विद्यार्थीलाई चउरमा लैजानुहोस् ।
- खेलका सुरुमा जिउ तताउने सामान्य कसरत (वार्मअप) गराउनुहोस् । यसका लागि चउरको वरिपरि शिक्षक हल्कासँग दौडनुहोस् । विद्यार्थीहरूलाई आफ्नो नक्कल गर्दै पछि पछि दौडाउनुहोस् ।
- वार्मअपपश्चात् विद्यार्थीहरूलाई लङजम्पका लागि तयार गरीएको बालुवा भरिएको खाल्डो अर्थात पिटनजिक लाइन मिलाएर राख्नुहोस् ।
- साधारण लङजम्पका लागि चित्रमा देखाइएअनुसारको बालुवा भएको खाल्डामा चुनाल टेक अफ बोर्डको रेखा कोर्नुहोस् ।
- अब विद्यार्थीलाई केही परबाट दौडदै टेकअफ बोर्डबाट उफ्रिएर जतिसक्यो टाढा हामफाल्न लगाउनुहोस् । खेल सुरु गराउन सिटीको मदत लिनुहोस् ।

लङजम्प खेल्ने अभ्यास गर्नुहोस् :

- हरेक विद्यार्थीहरूलाई कम्तीमा तीन तीनपटक मौका दिनुहोस्।
- खेलको अवलोकन गर्दै आवश्यक पृष्ठपोषण प्रदान गर्नुहोस्।
- यो अभ्यास गर्दा बालबालिकालाई कक्षामा कति जना साथीहरू थिए सबैले तीन तीनपटक गर्दा जम्मा कति पटक यो अभ्यास गरियो जानाकारी लिनहोस्।

यस्तो क्रियाकलाप गर्दा शिक्षकले पहिले आफूले प्रदर्शन गरेर देखाउनुहोस्। हाइजम्प र लङजम्प गर्ने क्रममा लामो र छोटो, अग्लो र होचो, लाइनमा उभिने बानी, लम्बाइ नाप्ने सिप पनि एकीकरण गरी सहजीकरण गर्नुहोस्।

क्रियाकलाप ८ पेज न. ५०

- पाठ्य तथा कार्यपुस्तकमा दिइएको खाली बक्सभित्र आफ्नो घरमा पानी सुरक्षित बनाउन प्रयोग भएको तरिकाको चित्र कोर्न लगाउनुहोस्।
- चित्रमा आवश्यकताअनुसार रङ भर्न लगाउनुहोस्।
- बालबालिकाले कोरेका चित्र पालैपालो प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस्।
- प्रस्तुतीकरणमा विद्यार्थीले प्रत्यक्ष अनुभव गरेका कुरा झल्कियोस् भन्ने अपेक्षा राख्नुहोस्।

यसरी चित्र बनाउने र त्यसलाई आफ्नो अनुभवसँग जोडेर प्रस्तुतीकरण गर्न लगाउने क्रियाकलापले विद्यार्थीहरूमा आफ्ना क्रियाकलापको प्रतिबिम्बन गर्ने र सोका आधारमा आवश्यक सुधार गर्ने बानी विकास गर्न सहयोग गर्दछ।

पाठ ३ः विद्युत् र चुम्बक

अनुमानित कार्यघण्टा : १०

(क) परिचय

विद्युत् एउटा शक्तिको स्रोत हो । हाम्रो दैनिक जीवनमा विद्युत् शक्तिको निकै उपयोग गरिन्छ । विद्युत् शक्ति बत्ती बाल्ने, टिभी हेर्ने, रेडियो बजाउने आदि काममा प्रयोग गरीन्छ । यसको मदतले कम्प्युटर चलाउन, मोबाइल चार्ज गर्न, पङ्खा चलाउन सकिन्छ। विद्युत्लाई खाना पकाउने, पानी तताउने, कोठा न्यानो बनाउने काममा पनि प्रयोग गरीन्छ। त्यस्तै चुम्बक पनि शक्तिको अर्को स्रोत हो। चुम्बक टिभी, रेडीयो, कम्प्युटर, ल्यापटप आदिमा प्रयोग गरिएको हुन्छ। चुम्बकले फलामबाट बनेका वस्तुहरूलाई आफूतिर तान्छ। उत्तर दक्षिण दिशा छुट्याउन पनि सहयोग गर्दछ।

(ख) सिकाइ सामग्रीहरू

- **चित्र तथा पोस्टर**ः कम्प्युटर, मोबाइल, विद्युत्बाट चल्ने यातायातका साधन, पङ्खा, धान कुट्ने मिल आदि।
- **वास्तविक सामग्री**ः सिसाकलम, काठका छेस्का, फलामको टुक्रा, सिक्का, चक्कु, स्टिलको चम्चा, कापी, ढुङ्गा, स्टिचपिन, कपडाको टुक्रा, डटपेनको बिर्को चुम्बक, फलामका काँटी, चुना, मादल, भकुन्डो तथा पहेँलो, रातो, हरियो र निलो रङ आदि।
- **भिडियो सामग्री**ः कम्प्युटर चलाएको, मोबाइल चार्ज गरेको, विद्युत्बाट पङ्खा घुमेको, धान कुट्ने मिल चलेको, बत्तीको स्विच अन गर्दा बत्ती वलेको आदि।

(ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलापहरू

क्रियाकलाप १ पेज न. ५१ (हेरौँ, पढौँ र छलफल गरौँः)

- चित्रमा देखिएका वस्तुहरूलाई पालैपालो हेरेर भन्न लगाउनुहोस् र यी उपकरणहरू कहाँ कसरी प्रयोग हुने गरेको छ ? प्रयोग गर्न कुन शक्ति चाहिन्छ ? विद्यार्थीहरूको आफ्नो घरमा कुन कुन उपकरण छन् ? अनुभव सुनाउन लगाउनुहोस्।
- पुस्तकको पेजमा भएको पाठ्यांश ठिक उच्चारणसहित समूहमा तथा व्यक्तिगत रूपमा पढ्न लगाउने, विशेष गरी पढ्न समस्या भएका विद्यार्थीलाई पढ्ने अवसर दिनुहोस्।
- एक जनाले पढेका कुराबाट अन्य विद्यार्थीले के बुझे भनी सोधेर बताउन लगाउनुहोस्। यसरी पढ्न लगाउने र बुझेको कुरा बताउन लगाउने कार्य गर्दा भाषिक सिपसमेत विकास हुन्छ।
- दैनिक जीवनमा विभिन्न काम गर्न शक्तिको आवश्यक पर्छ। विद्युत्, चुम्बक, ताप र प्रकाशका शक्तिका स्रोतहरू हुने भनेर छलफल गराउनुहोस्। छलफल गर्दा निम्नलिखित प्रश्नहरूमा आधारित रहनुहोस्।

नमुना प्रश्नहरू

- विद्युत् गृहबाट के उत्पादन हुन्छ।
- बत्ती बाल्न र टेलिभिजन हेर्न कुन शक्ति प्रयोग गरिन्छ।
- तपाईँले कम्प्युटर चलाएको, मोबाइल चार्ज गरेको देख्नुभएको छ ? चार्ज सकियो भने के गर्नुपर्छ ?
- विद्युत्बाट पङ्खा घुमाएको, धान कुट्ने मिल चलेको देख्नुभएको छ ?
- खाना पकाउन, कोठा न्यानो बनाउन, रेडियो बजाउन केको प्रयोग गरिन्छ ?
- विद्युत्बाट चल्ने यातायातका साधन देख्नुभएको छ ?

हामीलाइ विद्युत् शक्ति किन आवश्यक हुन्छ । सामूहिक रूपमा प्रश्नोत्तर गराउनुहोस्

- दिइएका चित्रहरूमध्ये विद्युत् शक्तिको सहयोगमा गर्न सकिने कामहरू कुन कुन हुन् ?
- तपाईँको घरमा विद्युत् शक्तिको सहयोगमा के के कामहरू हुन्छन् ? पालैपालो भन्नुहोस् ।

क्रियाकलाप २. **पेज न**. ५२ (**विद्युतीय स्रोत र त्यसबाट चल्ने उपकरण**)

- चित्रमा विद्युतीय स्रोतहरू र त्यसबाट चल्ने उपकरणहरूबिच जोडा मिलाउने अभ्यास दिइएको छ । ती साधनहरू ककसले देख्नुभएको छ, भनेर पालैपालो उनीहरूको विचार राख्ने मौका दिनुहोस् । सबैले आ–आफ्नो विचार राखिसकेपछि तीनका नाम र कार्यहरू बताउन प्रत्साहित गर्नुहोस् । उनीहरूले बनाउन नसकेमा शिक्षक स्वयम्ले बताइदिनुहोस् ।
- विद्युतीय स्रोत र त्यसबाट चल्ने उपकरणलाई धर्का तानेर जोडा मिलाउन लगाउनुहोस् । यी क्रियाकलाप विद्यार्थी स्वयम्लाई पूरा गर्न लगाउनुपर्छ । यसबाट विद्यार्थीको सिकाइ स्तरको मूल्याङ्कन गरी आवश्यक सुधारका लागि गरिनु पर्ने कार्यहरू पहिचान गर्न सकिन्छ ।
- आआफ्नो घरमा बिजुलीबाट चल्ने उपकरणहरू के के छन् कापीमा लेख्नुहोस् ।

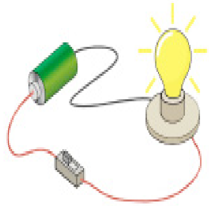
क्रियाकलाप ३ (**विद्युत्ले चल्ने उपकरणहरू**)

- पुस्तकमा भएको शब्दजाल हेर्न लगाउनुहोस् ।
- उक्त शब्दजाल हेरेर विद्युत्बाट चल्ने उपकरणको नाम खोजेर सूची बनाउन लगाउनुहोस् ।
- अक्षरहरू मिलाउँदा शिक्षकले खोजीदिने भन्दा पनि विद्यार्थीहरूलाई प्रशस्त समय उपलब्ध गराई आवश्यकताअनुसार सामान्य हिन्टस् दिँदै दायाँ बायाँ, तल माथि मिलाएर शब्द खोज्न लगाउनुहोस् । यसो गर्दा विद्यार्थीहरूको चिन्तन सिप विकास हुन्छ ।
- सूची तयार गर्न सक्नेलाई स्याबासी दिनुहोस् र नसक्नेलाई सक्नेहरूलाई सहयोग गरी Cooperative बन्न सिकाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप ४. **पेज न**. ५३ (**बत्ती बालौँ**)

- यो क्रियाकलाप विद्यार्थीहरूलाई जबलमक यल रूपमा गर्नुपर्ने क्रियाकलाप हो । विद्यार्थीहरूलाई समूहमा आवश्यक सामग्रीहरूले उपलब्ध गराई पुस्तकमा भएको चित्र हेर्दै परिपथ जोड्न लगाउने र बत्ती बाल्न लगाउने
- यसरी क्रियाकलाप गर्दाको प्रक्रिया वर्णन गर्न लगाउनुहोस् ।
- बालबालिकाले देख्ने गरी कक्षाकोठामा बत्तीको स्विचअन गरी बत्ती बाल्ने र अफ गरी निभाउने कार्य देखाउँदै यसका लागि पनि यसरी नै तार बत्ती र स्विच जोडेको हुन्छ भन्ने कुरा छलफल गराउनुहोस् ।

बत्ती बालौं :



- बलिरहेको बत्तीको चित्र हेर्न लगाउनुहोस्, । यो बत्ती के कारणले बलेको हो समूहमा मस्तिष्क मन्थन गराउनुहोस् ।
- मस्तिष्क मन्थनपछि आआफ्नो धारणा प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।
- बालबालिकाका विचारलाई सम्बोधन गरी शिक्षकले सहजीकरण गर्नुहोस् ।
- अन्त्यमा विद्युत्ले गर्दा बत्ती बलेको हो भनेर विद्युत्लाई शक्तिको स्रोतका रूपमा चिनाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप ५ **पेज न**. ५३ (**चुम्बक**)

- चुम्बकको उत्तरी ध्रुवलाई **N** र दक्षिणी ध्रुवलाई **S** ले सङ्केत गरेको चित्र हेर्न लगाउनुहोस् ।
- चुम्बकमा शक्ति छ भन्ने कुरा देखाउन चुम्बक र फलामको काँटी वा कुनै फलामजन्य वस्तुलाई एक आपसमा छुवाएर देखाउनुहोस् ।

Grade 2.indd 44 4/28/2022 10:31:32 AM

- अब शिक्षक स्वयम्ले चुम्बकको प्रयोग गरी चुम्बकले फलामको काँटीलाई तानेको तर फलामको काँटीले फलामकै काटीलाई नतानेको कुरा कक्षाकोठामा प्रदर्शन गरेर देखाउनुहोस्।
- यसका लागि एकातर्फ दुईओटा फलामको काँटी र अर्कोतर्फ एउटा फलामको काँटी र अर्को चुम्बक राख्नुहोस्।
- यसपछि दुईओटा फलामका काँटीले एकले अर्कालाइ नतानेको तर अर्कोतर्फ फलामको काँटी र चुम्बक राख्दा चुम्बकले काँटीलाई तानेको देखाउनुहोस्।
- बालबालिकालाई पनि अभ्यास गर्न लगाउनुहोस्।
- यो प्रदर्शनबाट चुम्बकले फलामबाट बनेका वस्तुहरूलाई आफूतिर तानेको देख्नेछन् र चुम्बकलाई शक्तिको स्रोतका रूपमा बुझ्नेछन्।

क्रियाकलाप ६ पेज न. ५४ (प्रयोग गरी तालिकामा लेख्नुहोस्) :

- सिसाकलम, काठका छेस्का, फलामको टुक्रा, सिक्का, चक्कु, स्टिलको चम्चा, कापी, ढुङ्गा, स्टिचपिन, कपडाको टुक्रा, डटपेनको बिर्को आदिलाई जम्मा गर्न लगाउनुहोस्।
- सबैलाई ससाना टुक्रा चुम्बक उपलब्ध गराउनुहोस्। सम्भब नभएमा समूहमा पनि गराउन सकिन्छ।
- सबैलाई पालैपालो चुम्बकले ती सामानलाई छुवाउन लगाउनुहोस्।
- अब ती सामानलाई चुम्बकले तान्छ कि तान्दैन अवलोकन गर्न लगाउनुहोस्।
- चुम्बकले तान्नेलाई एकातिर र नतान्नेलाई अर्कोतिर छुट्याएर पाठ्य तथा कार्यपुस्तकको तालिकामा लेख्न लगाउनुहोस्।
- यसरी चुम्बकले तान्ने र नतान्ने वस्तु चिनाउनुहोस्।

क्रियाकलाप ७ : पेज न. ५४

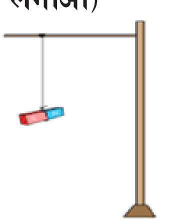
- यो क्रियाकलाप पनि प्रयोगात्मक रूपमा गरिने क्रियाकलाप हो। विद्यार्थीहरूलाई चुम्बक र केही अन्य सामग्रीहरू उपलब्ध गराउनुहोस्। कुन कुन वस्तुलाई चुम्बकले तान्ला ? कुन कुनलाई नतान्ला ? अनुमान गर्न लगाउनुहोस् र तलको जस्तै तालिका बनाउन लगाई भर्न लगाउनुहोस्।

क्र.स.	वस्तुको नाम	चुम्बकले तान्छ वा तान्दैन (अनुमान)	तान्यो वा तानेन (प्रयोग)

- अब पालैपालो सबै वस्तुहरूको नजिक चुम्बक लगेर कुन कुन वस्तुलाई तान्यो कुन कुन वस्तुलाई तानेन परीक्षण गर्न लगाउनुहोस् र यस अघिकै तालिकामा भर्न लगाउनुहोस्। अनुमान र परीक्षण के कति मिल्यो वा मिलेन तुलना गरी सबैका सामु सुनाउन लगाउनुहोस्। यस क्रियाकलापबाट निचोड निकाल्न प्रोत्साहित गर्नुहोस्।
- चुम्बकलाई किन शक्तिको स्रोत मानीएको हो, समूहमा मन्थन गराउनुहोस्।
- माथिका क्रियाकलापका आधारमा चुम्बकलाई शक्तिको रूपमा चिनाउनुहोस्।

क्रियाकलाप ८: पेज न. ५४ (छड चुम्बकको सहायताले उत्तर दक्षिण दिशा पत्ता लगाऔँ)

- धागाले बाँधेर झुन्ड्याइएको एउटा छड चुम्बकको चित्र हेर्न लगाउनुहोस्।
- शिक्षकले त्यो छड चुम्बकमा **N** लेखिएको भाग र **S** लेखिएको भाग कतातिर फर्केर झुन्डिएका छ अवलोकन गर्न लगाउनुहोस्।
- त्यसरी हेर्दा चुम्बकको **N** भाग उत्तरतर्फ र **S** भाग दक्षिणतर्फ फर्केर बसेका हुन्छन्।



Grade 2.indd 45 4/28/2022 10:31:33 AM

- यही **N** र **S** को आधारमा चुम्बकको सहायताले उत्तर, दक्षिण दिशा पत्ता लगाउन सकिन्छ भन्ने कुरा प्रयोग गरी देखाउनुहोस् ।

- आवश्यक सामग्री उपलब्ध गराई विद्यार्थीहरूलाई पनि क्रियाकलाप गर्न लगाउनुहोस् । चुम्बकका सहायताले सही रूपमा दिशा छुट्याउन सकियो सकिएन अनुभव सुनाउन लगाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप ९: पेज न. ५५ (विद्युत्बाट र चुम्बकबाट गरिने कामहरू)

- विद्युत् र चुम्बकबाट गरिने कामहरूको सूची हेर्न लगाउनुहोस् ।
- शिक्षकले तालिकामा देखाए जस्तै कार्डबोर्ड पेपरमा लेखेर कक्षाकोठाको अगाडि टाँस्नुहोस् ।
- बालबालिकालाई विद्युत् र चुम्बकको काम लेखिएका कागजका टुक्राहरू (जस्तैः दिशा छुट्याउन, मोबाइल चार्ज गर्न, टिभि हेर्न, किला तान्न, बत्ती बाल्न,   यान चलाउन, फ्रिज चलाउन र हिटर बाल्न आदि) लाई छ्यासमिस पारेर दिनुहोस् ।
- आफ्नो भागमा परेको टुक्रा कुन भागतिर पर्छ त्यसमा टाँस्न लगाउनुहोस् ।
- अन्त्यमा उनीहरूले टाँसेको मिले नमिलेको छुट्याई आवश्यकताअनुसार पृष्ठपोषण प्रदान गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप १०: पेज न. ५५ (चुम्बकले तान्ने वस्तुको कोठामा रातो रङ र चुम्बकले नतान्ने वस्तुको कोठामा कालो रङ भर्नुहोस्)

- यो क्रियाकलाप विद्यार्थीहरूले स्वतन्त्र रूपमा गर्न प्रोत्साहित गर्नुहोस् । उनीहरूको वास्तविक सिकाइ स्तर पहिचान गरी आवश्यक सहयोगका लागि थप प्रयास गर्न यो क्रियाकलापले सहयोग पुऱ्याउँछ ।
- दिईएको चुम्बकले तान्ने र नतान्ने वस्तुहरूको चित्रहरू हेर्न लगाउनुहोस् ।
- वर्कसिट उपलब्ध गराउनुहोस् ।
- तीमध्ये चुम्बकले तान्ने वस्तुको कोठामा रातो रङ र चुम्बकले नतान्ने वस्तुको कोठामा कालो रङ भर्न लगाउनुहोस् ।
- कसकसको मिल्यो मिलेन साथी साथीमा छलफल गर्न लगाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप ११: पेज न. ५६ (पढौँ, हेरौँ र गरौँ:)

ठिक तरिकाले बस्ने, उभिने, र सुत्ने अभ्यास गराउनुहोस् । यो क्रियाकलापले बालबालिकालाई मनोरञ्जन गराउन, अनुशासन सिकाउन तथा शरीर स्फुर्त राख्नका लागि सहयोग पुगोस् भन्ने अपेक्षा गर्नुहोस् ।

तरिका

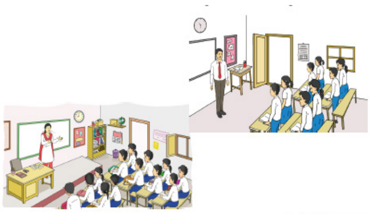
- ठिक तरिकाले बस्ने र उभिने अभ्यासका लागि कक्षाकोठामा बेन्चमा उभिँदा जिउ तनक्क तन्काएर सिधैँ भएर उभिन लगाउनुहोस् ।
- उभिँदा हात बगलीमा राखी सिधैँ भएर कर्कुच्चा जोडी पन्जा केही फट्याएर अङ्ग्रजी V आकार बनाई उभिन लगाउनुहोस् ।
- बस्दा ढाड सिधैँ बनाई टाउको ढाड कत्ती पनि ननिहुह्र्याई बस्न लगाउनुहोस् ।
- सुत्ने अभ्यासका लागि कक्षाकोठाको खालीभागमा म्याट ओछ्याएर वा चउरमा लगी सिधैँ तनक्क तन्किएर सुत्न लगाउनुहोस् ।
- यस्ता अभ्यासले शरीरको आसन राम्रो हुन्छ ।
- यस्तो क्रियाकलाप गराउँदा पहिले शिक्षक स्वयम्ले प्रदर्शन गरी विद्यार्थीलाई अनुकरण गर्न लगाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप १२ : पेज न. ५६ (ड्रम वा मादलको तालमा तलको अभ्यास गरौँ:)

- ठिक तरिकाले लाइनमा उभिने, सिधैँ रेखामा हिड्ने, गोलो घेरामा हिड्ने र बाङ्गोटिङ्गो रेखामा हिड्ने अभ्यास गराउनुहोस् । हिड्ने क्रममा गन्तीमा हात गोडा चाल्न लगाउनुहोस् ।

अभ्यास गराउने तरिका

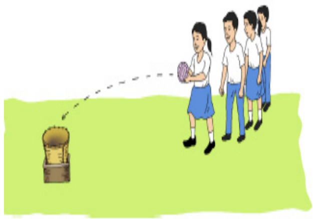
- विद्यार्थीलाई चउरमा लैजानुहोस्।
- वर्गाकार हुने गरी विभिन्न फाइलमा बस्न लगाउनुहोस्।
- ठिक तरिकाले उभिँदा जिउ तनक्क तन्काएर सिधैँ भएर उभिन लगाउनुहोस्।
- उभिँदा हात बगलीमा राखी सिधैँ भएर कर्कुच्चा जोडी पन्जा केही फट्याइ अङ्ग्रजी ख्आकार बनाई उभिन लगाउनुहोस्।
- उभिँदा ढाड सिधैँ बनाई टाउको ढाड कत्ती पनि ननिहुह्र्याई बस्न लगाउनुहोस्।
- सिधैँ रेखामा हिँड्न लगाउनुहोस्।
- हिँड्दा ड्रम वा मादलको तालमा डोरी माथि माथि शारीरिक सन्तुलन मिलाई कहिले एक खुट्टाले कहिले दुई खुट्टाले उभिने र हिड्ने अभ्यास गराउनुहोस्।



- यस्तो अभ्यासलाई सिधैँ रेखा तथा गोलो घेरामा वा बाङ्गोटिङ्गो रेखामा पनि गराउन सकिन्छ। जसले ठिक तरिकाले हिड्न पनि सिकाउँछ।
- यस्तो क्रियाकलाप गराउँदा पहिले शिक्षक स्वयम्ले प्रदर्शन गरी विद्यार्थीलाई अनुकरण गर्न लगाउनुहोस्।

क्रियाकलाप १३ : पेज न. ५७ (भकुन्डालाई टोकरीमा छिराउने अभ्यास गरौँ)

यस क्रियाकलापको उरेश्य बालबालिकामा गणितीय ज्ञान, स्वस्थ प्रतिस्पर्धाको भावना तथा ध्यान केन्द्रित गर्ने बानीको विकास गराउनु पनि हो।

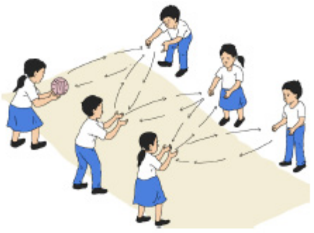


खेल्ने तरिका

- विद्यार्थीलाई चउरमा लैजानुहोस्।
- फाइलमा उभिन लगाउनुहोस्।
- बल र टोकरीबिच एउटा निश्चित दुरीमा चिह्न लगाउनुहोस्।
- चिह्न लगाएको ठाउँबाट पालैपालो टोकरीमा बल छिराउने अभ्यास गराउनुहोस्।
- सबैलाई कम्तीमा तीन तीन पटक मौका दिनुहोस्।
- अवलोकन गर्दै आवश्यक पृष्ठपोषण प्रदान गर्नुहोस्।

क्रियाकलाप १४ : पेज न. ५७ (बल पास गर्ने अभ्यास गरौँ:)

यस क्रियाकलापको उदेश्य बालबालिकामा खेलकुदका माध्यमबाट शारीरिक, मानसिक तथा सामाजिक विकास गराउनुका साथै मनोरञ्जन पनि गराउनु हो।



अभ्यास गर्ने तरिका

- विद्यार्थीलाई चउरमा लैजानुहोस्।
- दुवै समूहमा बराबर हुने गरी आमनेसामने रेखामा उभिन लगाउनुहोस्।
- दुवैतर्फबाट भकुन्डालाई पालैपालो एकले अर्कोलाई आफू उभिएको ठाउँबाट अर्कोतर्फ पास गर्न लगाउनुहोस।
- पस दिइएको भकुन्डालाई पालैपालो समात्न लगाउनुहोस्।
- यसरी भकुन्डो फाल्ने र समात्ने क्रियाकलापको अभ्यास गराउनुहोस्।
- यस खेललाई गोलो घेरामा राखेर पनि गराउन सकिन्छ।
- अवलोकन गर्दै आवश्यक पृष्ठपोषण प्रदान गर्नुहोस्।

क्रियाकलाप १५ : पेज न. ५८ (रङहरू चिनौः)

- शिक्षकले पहेलो, रातो, निलो तथा अन्य विभिन्न रङहरू भएको कागज वा अन्य रङ्गीन वस्तुहरू देखाउनुहोस् । ती कुन कुन रङका हुन् पालैपालो सबैलाई सोध्नुहोस् । मिलाउने विद्यार्थीहरूलाई स्यावासी दिनुहोस् ।

- अब बास्तविक रङ मिसाउने अभ्यास गर्न लगाउनुहोस् । कुन कुन रङ मिसाउँदा कस्तो रङ बन्छ गरेर हेर्न लगाउनुहोस् ।

तरिका

- पहेलो, रातो र निलो रङलाई सङ्कलन गर्न लगाउनुहोस् ।
- उक्त रङलाई एक एक गर्दै सबैलाई एक अर्कामा मिसाउन लगाउनुहोस ।
- ती रङ एक आपसमा मिसाउँदा कस्तो रङ बन्यो हेर्नुहोस्, प्रदर्शन गर्न लगाउनुहोस् । विद्यार्थीलाई
- आफूलाई मन परेको चित्र कोर्न लगाई आफूले बनाएका रङहरू चित्रमा भर्न लगाउनुहोस् ।

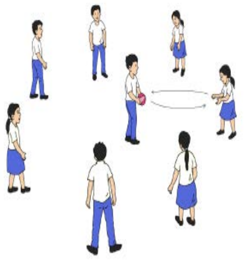
माथिका क्रियाकलापका आधारमा छलफल गराउनुहोस् ।

छलफलका लागि नमुना प्रश्नहरू

१. रातो र पहेलो रङ मिसाउँदा कस्तो रङ बन्यो ?
२. निलो र रातो रङ मिसाउँदा कस्तो रङ बन्यो ?
३. पहेलो र निलो रङ मिसाउँदा कस्तो रङ बन्यो ?
४. हरियो र निलो रङ मिसाउँदा कस्तो रङ बन्दछ ?

क्रियाकलाप १६ : पेज न. ५९ (नमुनाअनुसार रङ भरौँः)

- पहेलो, रातो, हरियो र निलो आदि रङ सङ्कलन गर्न लगाउनुहोस ।



- पुस्तकमा भएका चङ्गा, इन्द्रेनी वा विषयक्षेत्रसँग सम्बन्धित छुट्टै चित्रहरू उपलब्ध गराई रङ भर्न लगाउनुहोस् ।

- प्रत्येक विद्यार्थीलाई आफ्नो काम कक्षाकोठामा प्रदर्शन गर्न लगाउनुहोस् । यसरी प्रदर्शन गर्ने क्रममा उनीहरूले कुनै चित्रमा कुनै खास रङ किन प्रयोग गरेका हुन बताउन लगाउनुहोस् ।

Grade 2.indd 48 4/28/2022 10:31:33 AM

पाठ ४: ध्वनि

अनुमानित कार्यघण्टाः ४

(क) परिचय

वस्तुहरू एक आपसमा ठोक्किएर वा थर्केर आउने आवाज ध्वनि हो। यस्ता ध्वनिहरू हामी कानले सुन्छौ। हवाईजहाज उड्दा, गाडीहरू गुड्दा, चराहरू कराउँदा, धारामा गाग्री भर्दा वा बोल्दा पनि ध्वनि निस्किन्छ। यसरी ध्वनि निकाल्ने वस्तुहरू नै ध्वनिका स्रोतहरू हुन्। अनावश्यक र चर्को ध्वनिले हामीलाई बेफाइदा गर्दछन्। त्यसैले हामी बढी होहल्ला भएका ठाउँमा सकेसम्म नजानु राम्रो हुन्छ। जनावरहरूले निकाल्ने आवाज अभिनय गर्ने, विभिन्न वस्तुलाई हिकाउँदा निस्किने आवाज पहिचान गर्ने आदि विषयवस्तुहरूसँग सहज एकीकरण गरी सिकाइ सहजीकरण गर्न सकिने छ।

(ख) सिकाइ सामग्रीहरू

- **चित्रहरू**: मादल, डम्फु, एकतारे, हार्मोनियम, गितार।
- **भिडियो सामग्री**: प्रेसर कुकरमा सिटी लागेको, मोटरसाइकल कुदाएको, मुसो कराएको, माहुरी/लामखुट्टे भुन्भुनाएको, कुकुर कराएको, बिरालो कराएको, गाई कराएको, हवाईजहाज उडेको, बाखा कराएको, काग कराएको, बाजाका सामग्रीहरू (मादल, डम्फु, एकतारे, हार्मोनियम, गितार) आदि।
- **शब्दपत्ती**: जनावरको नाम लेखिएको।
- **वास्तविक सामग्री**: मादल, डम्फु, एकतारे, हार्मोनियम, गितारलगायत अन्य आवश्यक सामग्रीहरू।

(ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलापहरू

क्रियाकलाप १ : पेज न. ५९ (हेरौँ र ध्वनिका स्रोतसम्बन्धी छलफल गरौँ:)

- ध्वनिका स्रोतहरूको चित्र हेर्न लगाउनुहोस्।
- के के का चित्रहरू छन् समूहमा भन्न लगाउनुहोस्।
- चित्रमा दिइएअनुसार प्रेसर कुकरमा सिटी लागेको, मोटरसाइकल कुदाएको, मुसो कराएको, माहुरी/लामखुट्टे भुन्भुनाएको, कुकुर कराएको, बिरालो कराएको, गाई कराएको, हवाईजहाज उडेको, बाखा कराएको, काग कराएको आदिका चिट्ठाहरूको नाम लेखेर सबैलाई एक एकओटा थुत्न लगाउनुहोस्।
- चिट्ठामा जसलाई जे पर्छ त्यसकै आवाजको नक्कल गर्न लगाउनुहोस्।
- नक्कल गर्दा निस्केका आवाज ध्वनिहरू हुन भनी छलफल गराउनुहोस्।
- आवाज जसरी, जसले निकाले पनि ती सबै ध्वनिका स्रोत हुन् भनी जानकारी गराउनुहोस्।
- वस्तुहरू थर्कदा, सिटी फुक्दा, बोल्दा ध्वनि निस्कन्छ भन्दै अभ्यास गराउनुहोस्।

क्रियाकलाप २: पेज न. ६० (पढौं र बुझौं:)

- दिइएको अनुच्छेद शिक्षक आफूले पढ्नुहोस् र बालबालिकालाई पाठ्य तथा कार्यपुस्तकमा हेर्न लगाउनुहोस् र छलफल गराउनुहोस्।

  छलफलका लागि नमुना प्रश्नहरू

  १. वस्तुहरू थर्केर के निस्किन्छ ?

  २. हामी ध्वनि के ले सुन्छौ ?

  ३. हवाईजहाज उड्दा, चराहरू कराउदा, सिटी फुक्दा के निस्कन्छ ?

  ४. ध्वनिका स्रोतहरू के के हुन् ?

विद्यार्थीहरूलाई आँखा छोप्न लगाई निम्नलिखित ध्वनिहरू उत्पन्न गरी सुनाउनुहोस्। यसका स्रोतहरूको पहिचान गर्न लगाउनुहोस्।

- थपडी बजाउने
- टेबुलमा कलमले विस्तारै ट्याकछ्याक बनाउने
- मन परेको गीत गाउने
- मादल बजाउने

यीबाहेक अरू के केबाट ध्वनि निस्कन्छ ? अभ्यास गराउदै आवश्यक पृष्ठपोषण प्रदान गर्नुहोस्।

क्रियाकलाप ३: पेज न. ६१ (स्वर सुनेर आफ्नो साथी चिन्ने खेल खेलौँ:)

- चित्र हेर्न लगाउनुहोस्।
- स्वर सुनेर साथी चिन्ने खेल खेलाउनुहोस्।

खेल्ने तरिका :

- खेल मैदानमा लैजानुहोस्।
- सबैलाई गोलो घेरामा उभिन लगाउनुहोस्।
- कुनै एक जनालाई रुमालले आँखा छोपेरबिचमा उभिन लगाउनुहोस्।
- अरूलाई पालैपालो स्वर निकालेर बोल्न लगाउनुहोस्।
- रुमालले आँखा छोपिएको विद्यार्थीलाई बोल्ने साथीको स्वर चिन्न लगाउनुहोस्।
- यसरी सबै साथीलाई पालैपालो स्वरको आधारमा साथी चिन्ने मौका दिनुहोस्।

- यसरी ध्वनिको पहिचान गराउन सकिने खेलहरूलाई आफ्नै परिवेशअनुसार पनि खेलाउन सकिन्छ।

क्रियाकलाप ४. पेज न. ६१ (खाली ठाउ भरौँ:)

- पाठ्य तथा कार्यपुस्तकको खाली ठाउँ भर्ने क्रियाकलाप विद्यार्थीलाई स्वतन्त्र रूपमा लेख्न लगाउनुहोस्।
- सहपाठी मूल्याङ्कन गर्न लगाउनुहोस्।
- उनीहरूका कार्यको प्रशंसा गर्दै पृष्ठपोषण दिनुहोस्।

क्रियाकलाप ५: पेज न. ६२ (जनावरको आवाज चिन्ने खेलौँ:)

- जनावर पिच्छे फरक फरक आवाज निकाल्छन्। यी सबै आवाजहरू पनि ध्वनि हुन्। यस्तै छलफल गरेपछि तलका खेलहरू खेलाउनुहोस्।

खेल्ने तरिका :

- विभिन्न जनावरको नाम लेखिएका कार्डहरू एउटा टेबुलमा राख्नुहोस्।
- पालैपालै एक एक जनालाई टेबुलमा राखिएको कार्ड लिन लगाउनुहोस्।
- जुन जनावरको नाम लेखिएको कार्ड आफ्नो भागमा पर्छ त्यसको आवाज निकाल्न लगाउनुहोस्।
- अरू साथीहरूलाई त्यो आवाज चिन्न लगाउनुहोस्।
- पालैपालो सबैलाई आआफ्नो कार्डमा परेको जनावरको आवाज निकाल्नेर अरूलाई चिन्ने मौका दिनुहोस्।

क्रियाकलाप ६. पेज न. ६२ (वरपरबाट आएको ध्वनिका स्रोत अवलोकन गरी लेख्नुहोस् ।)

- हाम्रो वरिपरिबाट के कस्ता ध्वनिहरू निस्कन्छन् ?
- वरपरबाट आएको ध्वनिको स्रोत अवलोकन गरी लेख्न लगाउनुहोस्।
- यसका लागि ध्यान दिएर शान्त भई बस्न लगाउनुहोस्।
- वरिपरिबाट के कस्ता आवाजहरू आइरहेका छन् सुन्न लगाउनुहोस्।
- बाहिरबाट आएका के के आवाज सुन्नुभयो वर्कसिटमा लेख्न लगाउनुहोस्।

Grade 2.indd 50 4/28/2022 10:31:33 AM

जस्तै

(क) प्रेसर कुकरमा सिटी बजेको।

अन्त्यमा सारांशका रूपमा ध्वनिका स्रोतहरू पनि बताइदिनुहोस्।

क्रियाकलाप ७ पेज न. ६२ (कक्षामा भएका सामानलाई ठटाएर कुनै तालको ध्वनि बनाऔँ:)

- पाठ्य तथा कार्यपुस्तकमा दिइएको चित्र हेर्न लगाउनुहोस्।
- चित्रमा देखाइएअनुसारका बाजाका सामग्रीहरूको चित्र वा भिडियो सामग्री देखाई पहिचान गराउनुहोस्।
- ध्वनिको स्रोत पहिचान गराउन मादल, डम्फु, एकतारे, हार्मोनियम, गितार आदिको आवाज चिन्ने खेल खेलाउनुहोस्।

खेल्ने तरिका

- सबै विद्यार्थीलाई अगाडि फर्केर बस्न लगाउनुहोस्।
- शिक्षकले पछाडि बसेर वा नदेखिने तर सुनिने गरी मादल, डम्फु, एकतारे, हार्मोनियम, गितार आदि पालैपालो बजाउनुहोस्।
- शिक्षकले कुनै एक साधन बजाएपछि कुन साधनको आवाज हो छलफल गराउनुहोस् यसो गर्दा साधन नदेखिकन तर आवाज मात्र सुनिने व्यवस्था मिलाउनुहोस्।
- यसरी आवाजको पहिचान गर्न लगाउनुहोस्।
- केको आवाज हो कापीमा टिप्न लगाउनुहोस् र अन्त्यमा छलफल गराउनुहोस्।

क्रियाकलाप ८ पेज न. ६६ (परियोजना कार्य)

- बालबालिकालाई आफूले सुनेका विभिन्न ध्वनि रेकर्ड सङ्कलन गरी नाम लेख्न लगाउनुहोस्।
- आफूले सङ्कलन गरेका ध्वनि रेकर्डका बारेमा कक्षाकोठामा नक्कल गर्दै प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस्। विद्यार्थीहरूको कार्यको प्रशंसा गर्दै आवश्यक सुझाव दिनुहोस्।

Grade 2.indd 51 4/28/2022 10:31:33 AM

पाठ ५: ताप र प्रकाश

अनुमानित कार्यघण्टा : ४

(क) परिचय

ताप र प्रकाश शक्तिका स्रोतहरू हुन् । हाम्रो जीवनमा ताप र प्रकाश दुवैको उत्तिकै महत्त्व छ। आगो, घाम, हिटर, उम्लिएको पानी आदि तापका स्रोतहरू हुन् । खाना पकाउन, शरीरलाई न्यानो राख्न आदि काममा तापको उपयोग गरिन्छ। त्यस्तै अँध्यारोलाई हटाउन, वरपरका वस्तुहरू देख्न प्रकाशको आवश्यक पर्दछ। टर्चलाइट, बिजुली, मैनबत्ती, जुन आदिले हामीलाई प्रकाश दिन्छन् । कतिपय स्रोतहरू जस्तो आगो, घाम, मैनबत्ती आदिबाट ताप र प्रकाश दुवै पाइन्छ।

(ख) सिकाइ सामग्रीहरू

- **चित्र तथा पोस्टर** : टर्चलाइट, सूर्य, मैनबत्ती, घाम लागेका बेलाको सूर्य, रातीको चन्द्रमा, आगो बलेको, हिटर, सूर्य, बलेको सलाईको काँटीको चित्र आदि।
- **भिडियो सामग्री** : आगो बलेको, सूर्य/घाम लागेको, विद्युतीय हिटर बलेको, टर्चलाइट बालेको, राती चन्द्रमाबाट उज्यालो आएको, बिजुलीको तारमा जोडिएको चिमद्वारा प्रकाश निस्किएको आदि
- **वास्तविक सामग्रीहरू** : टर्चलाइट, मैनबत्ती, उम्लिएको पानी, बिजुलीको चिम बलेको, मैनबत्ती बलेको आदि।

(ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलापहरू

क्रियाकलाप १ : पेज न. ६३ (हेरौँ र छलफल गरौँ:)

- ताप र प्रकाशका स्रोतका चित्रहरू हेर्न लगाउनुहोस्।
- चित्रहरूका नाम सामूहिक रूपमा भन्न लगाउनुहोस्।
- ती स्रोतहरूबाट अनुभव गरेका कुराहरू पालैपालो सुनाउन लगाउनुहोस्।
- चित्रमा दिइएको हिटर, आगो, सूर्य, मैनबत्ती आदिको चित्र देखाएर कुनबाट ताप र कुनबाट प्रकाश पाइन्छ कापीमा लेख्न लगाउनुहोस्।
- लेखिसकेपछि सँगैको साथीले लेखेको र आफूले लेखेको दाँज्न लगाउनुहोस्। फरक परेको जति टिपोट गर्न लगाउनुहोस्।
- सबैलाई पालैपालो भन्न लगाउनुहोस् र शिक्षकले सहजीकरण गरिदिनुहोस्।

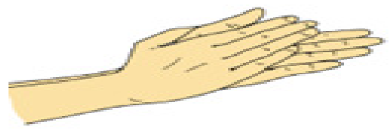
छलफलका प्रश्नहरू

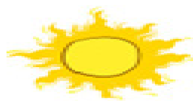
- आगो बाल्दा, हिटर बाल्दा के निस्कन्छ ?
- घाम केको स्रोत हो ? ताप कि प्रकाश
- उम्लिएको पानीले ताप दिन्छ कि प्रकाश दिन्छ ?
- गर्मीको बेला किन पसिना आउँछ ?
- जाडामा केले शरीर न्यानो पार्छ ?

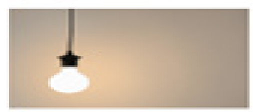
क्रियाकलाप २ पेज न. ६३ (छलफल गरौँ)

- हत्केला आपसमा रगड्दा के हुन्छ। राती अध्यारो कोठामा बलेको
- मैनबत्ती लिएर जाँदा के हुन्छ भन्ने अनुच्छेद शिक्षक स्वयम्ले पढेर बालबालिकालाई सुनाउनुहोस्।
- चित्रहरू हेरेर अनुमान गर्न लगाउनुहोस् र अभ्यासद्वारा सिकाउनुहोस्।

Grade 2.indd 52 4/28/2022 10:31:34 AM







१. पहिलो अभ्यास : हत्केला आपसमा रगडौँ । के भयो, छलफल गरौँ :

- पहिलो चित्रमा देखाइए झै हात रगड्न लगाउनुहोस् ।
- हात रगडेपछि कस्तो अनुभव भयो अन्तरक्रिया गराउनुहोस् ।
- हात रगड्दा तातो अनुभूति हुनु पनि तापको एउटा स्रोत हो भनी छलफल गराउनुहोस् ।

२. दोस्रो अभ्यास : राती अध्यारो कोठामा बलेको मैनबत्ती लिएर जाँदा के हुन्छ, छलफल गर्नुहोस् ।

- कक्षाकोठाको एउटा कुनामा वा पर्दा लगाएर अध्यारो बनाएको ठाउँमा एउटा मैनबत्ती बालेर देखाउनुहोस् ।
- शिक्षकले होसियारीपूर्वक बालबालिकालाई पालैपालो बलेको मैनबत्ती नजिक लगेर त्यसको अनुभव गराउनुहोस् ।
- अब बलेको मैनबत्ती ताप वा प्रकाश केको स्रोत रहेछ छलफल गराउनुहोस् ।

३. तेस्रो अभ्यास : टर्चलाइट बाल्दा के हुन्छ ? छलफल गर्नुहोस् ।

- टर्चलाइट बालेर देखाउनुहोस् र बलेको टर्चलाई नजिकैबाट छुन लगाउनुहोस् ।
- बलेको टर्चबाट ताप वा प्रकाश के आउने रहेछ अनुभवका आधारमा छलफल गराउनुहोस् ।
- यसरी नै घाम, बिजुलीको चिम तथा तातोपानीको पनि अभ्यास गराउनुहोस् ।

छलफल गराउनुहोस् । छलफलका लागि नमुना प्रश्नहरू

- कुन कुन वस्तुबाट ताप प्राप्त हुन्छ ?
- के प्रकाश दिने सबै स्रोतहरूले ताप पनि दिन्छन् ?
- कुन कुन वस्तुहरूले प्रकाश दिन्छन् ?
- ताप र प्रकाशको प्राकृतिक स्रोत के हो ?

क्रियाकलाप ३. पेज न. ६४ (मिल्नेमा धर्काले जोडौँ) ।

- ताप मात्र दिने, प्रकाश मात्र दिने र ताप तथा प्रकाश दुवै दिने चित्रहरू देखाउनुहोस् ।
- चित्रहरू देखाइसकेपछि ताप मात्र दिने, प्रकाश मात्र दिने र ताप तथा प्रकाश दुवै दिने कुन कुन हुन् सोच्न लगाउनुहोस् ।
- सोच्ने समय दिएपछि पालैपालो सुनाउन लगाउनुहोस् ।
- चित्रमा देखाइएकाबाहेक आफूलाई थाहा भएको अन्य ताप मात्र दिने, प्रकाश मात्र दिने र ताप तथा प्रकाश दुवै दिने वस्तुहरू के के छन् समूहमा छलफल गराउनुहोस् ।
- मिल्दो चित्रसँग धर्का तानेर जोड्न लगाउनुहोस् ।

- ताप मात्र दिने, प्रकाश मात्र दिने र ताप तथा प्रकाश दुवै दिनेसँग कुन कुन चित्रहरू मिल्छन् पाठ्य तथा पाठ्य तथा कार्यपुस्तकमा नै धर्का तानेर जोडा मिलाउन लगाउनुहोस्।
- मिले नमिलेको छलफल गरी शिक्षकले सहजीकरण गर्नुहोस्।

क्रियाकलाप ४. तापको स्रोत पहिचान गराउने खेल खेलाउनुहोस् ।

खेल्ने तरिका

- विद्यार्थीलाई गोलो घेरामा राख्नुहोस्।
- प्रत्येकलाई एक, दुई तीन गरी एक एकओटा नम्बर प्रदान गर्नुहोस्।
- नम्बरअनुसार घेरामा बस्न लगाउनुहोस्।
- यसरी नम्बरअनुसार पहिलोलाई तापको एउटा स्रोत भन्न लगाउनुहोस्।
- दोस्रोलाई पुन पहिलो नम्बरले भनेको र आफूले अर्को एउटा स्रोत थपेर दुईओटा भन्न लगाउनुहोस्।
- तेस्रोले दोस्रोले भनेको र आफूले एउटा थप गरी दुईओटा बताउन लगाउनुहोस्।

खेलको समाप्तिसँगै शिक्षकले सबै बालबालिकाले भनेका तापका स्रोतहरूका नाम सङ्कलन गरी सुनाउनुहोस्। आबश्यकताअनुसार थप स्रोतहरू पनि बताइदिनुहोस्।

विद्यार्थीलाई गोलो घेरामा राखेको र एक अर्कालाई कानमा भन्दै गरेको चित्र।

क्रियाकलाप ५

प्रकाशको स्रोत पहिचानका लागि पनि **क्रियाकलाप** ४. मा दिइए जस्तै खेल खेलाउनुहोस्।

क्रियाकलाप ६

- चिम, टर्चलाइट, सूर्य, मैन बत्ती, घाम लागेको बेलाको सूर्य, रातीको चन्द्रमा, आगो बलेको आदिको बारेमा शिक्षकले आफ्नो अनुभवहरू सुनाउनुहोस् र क्रमशः बालबालिकालाई पनि सुनाउन लगाउनुहोस्।
- अनुभवहरू सुनाएपछि तिनीहरूको चित्रहरू तथा भिडियो सामग्रीहरू देखाएर ताप र प्रकाशका स्रोतहरूको छलफल गराउनुहोस्।

राती अध्याँरो कोठामा बलेको मैनबत्ती लिएर जाँदा, टर्चलाइट बाल्दा, रातीको जून, दिउँसो घाम, बिजुलीको चिम बल्दा, आगो बल्दा प्रकाश प्राप्त हुन्छ। प्रकाशले अध्याँरोलाई हटाउँछ। प्रकाशले वरपरका वस्तुहरूलाई देख्न सहयोग गर्छ।

क्रियाकलाप ७

ताप र प्रकाशका स्रोतहरू झल्काउने चित्र दखाउनुहोस्, जस्तै : आगो बलेको, सूर्य/घाम लागेको, विद्युतीय हिटर बलेको, टर्चलाइट बालेको, राती चन्द्रमाबाट उज्यालो आएको, बिजुलीको तारमा जोडिएको चिमद्वारा प्रकाश निस्किएको, मैनबत्ती बलेको, दाउरा बलेको, बलेको टर्चलाइट, बलेको सलाईको काँटी आदिको चित्र । यी वस्तुहरूमध्ये **<u>ताप</u>** वा **<u>प्रकाश</u>** वा **<u>ताप र प्रकाश दुवै</u>** कुन शक्ति प्राप्त हुन्छ ? तालिकामा लेख्न लगाउनुहोस्।

तापका स्रोतहरू	**प्रकाशका स्रोतहरू**	**ताप र प्रकाश दुवैका स्रोतहरू**

ताप र प्रकाश नहुने हो भने के हुन्छ होला ? काल्पनिक अवस्था सोच्न लगाउनुहोस् र पालैपालो तर्क गर्न लगाउनुहोस्।

क्रियाकलाप ८ पेज न. ६५ (परीयोजना कार्य)

- पुराना पुस्तक तथा पत्रपत्तीकाहरूबाट तापका लागि प्रयोग हुने, प्रकाशका लागि प्रयोग हुने र ताप र प्रकाश दुवैका लागि प्रयोग हुने वस्तुहरूको चित्र सङ्कलन गरी छुट्टाछुट्टै एल्बम तयार पार्न लगाउनुहोस्।

- आफूले तयार गरेको एल्बम कक्षाकोठामा प्रदर्शन गर्दै यी स्रोतहरू आफ्ना घर तथा विद्यालयमा कसरी उपयोग गर्ने गरिएको छ, अनुभव सुनाउन लगाउनुहोस्।
- आफूले प्रयोग गर्ने गरेका प्रकास दिने र ताप दिने स्रोतहरूको कलात्मक मोडल बनाउन विद्यार्थीलाई प्रोत्साहित गर्नुहोस्।
- साथै चित्र बनाउन लगाई (पेज न. ६६) मोडेल तथा चित्रहरू प्रदर्शन गर्न लगाउनुहोस्।

विषय क्षेत्रगत मूल्याङ्कन

यस विषय क्षेत्र अन्तरगतको विषयवस्तुहरूका सिकाइ सहजीकरण गर्ने क्रममा नै विद्यार्थीहरूको निर्धारित सिकाइ उपलब्धि हासिल भए नभएको सुनिश्चित गर्ने मूल्याङ्कन विभिन्न तरिकाहरू माथिका क्रियाकलापहरूमा नै सङ्केत गरिएका छन्। यसका साथै नमुनाका रूपमा मूल्याङनका केही थप साधनहरूका ढाँचाहरू तल दिइएका छन् :

साधन १. मौखिक प्रश्नोत्तर

- ताप र प्रकाश दुवैका साझा स्रोतहरू के के हुन् ?

साधन २. अवलोकन फारम

रोल न.	**विद्यार्थीको नाम थर**	**क्रियाकलाप**		
		सहभागीता	रुचि तथा उत्साह	प्रदर्शन स्तर

माथि दिइएको अवलोकन तालिका प्रयोग गरी निम्नानुसारका विषयवस्तुहरू सिकाइ सहजीकरण गर्ने क्रममा नै मूल्याङ्कन गर्न सकिन्छ।

- योगाभ्यास प्रति रुचि, उत्साह, सहभागिता तथा दक्षता अवलोकन गरी मूल्याङ्कन गर्नुहोस्
- हाइजम्प तथा लङजम्प खेलमा विद्यार्थीको सहभागिता र प्रदर्शनलाई अवलोकन गरी मूल्याङ्न गर्नुहोस्।
- बालबालिकालाई कक्षाकोठाबाहिर लैजानुहोस् र के कस्ता ध्वनिको पहिचान गर्दछन् अवलोकन गर्नुहोस्।
- बालबालिकालाई आफूले देखेका जनावरको आवाज नक्कल गर्न लगाउनुहोस् शिक्षकले अवलोकन गर्नुहोस्।
- बालबालिकालाई फरक फरक प्रकारका ध्वनिहरू निकाल्न लगाउनुहोस्।
- गीत तथा कविता वाचन गर्दा विद्यार्थीको लय, स्वर तथा सहभागिता अवलोकन गरी अभिलेख राख्नुहोस्।
- कक्षाकार्यको सहभागीता र प्रदर्शनलाई अवलोकन गरी मूल्याङ्कन गर्नुहोस्।

साधन ३. श्रेणी मापन

विद्यार्थीले गरेका क्रियाकलापलाई निम्नानुसारको श्रेणी मापन बनाई मूल्याङ्कन गर्नुहोस्।

मापनका आधार	अपेक्षितभन्दा बढी	अपेक्षित	अपेक्षाभन्दा कम
सहभागिता र सक्रियता			
आत्मविश्वास			
अनुशासन			

४. श्रेणीमापन स्केल

१. सरसफाइको स्वमूल्याङ्न गराउनुहोस्।
२. शरीरका अङ्गहरूको सरसफाइ अवलोकन गर्न श्रेणीमापन स्केल बनाउनुहोस्।

Grade 2.indd 55 4/28/2022 10:31:34 AM

३. पालैपालो सबैको दाँत, नाक, आँखा, हात, नङ, कपाल, कपडा चेक गरी श्रेणी विभाजन गर्नुहोस् जस्तो धेरै राम्रो सफाइ, राम्रो सफाइ, सामान्य सफाइ, न्यून सफाइ ।

४. यसमा जाच्न खोजेका कुराहरूलाई मापन गरी मूल्य प्रदान गर्दा १ देखि ५ अङ्कसम्म दिनुहोस् ।

विद्यार्थीको नाम	दाँत (५)	नाक (५)	आँखा (५)	हात (५)	कपाल (५)	खुट्टा (५)	अनुहार (५)	कपडा (५)

शरीरका अङ्गहरूको सफाइप्रति ध्यान दिनेलाई स्याबासी दिने र अन्यलाई सफा रहन प्रोत्साहित गर्नुहोस् ।

परीयोजना कार्य

१. पानी शुद्धीकरण गर्ने तरिकाहरूको चित्र खोजी एल्बम तयार गर्न र कक्षा कोठामा प्रस्तुत गर्न लगाउने ।

५. अभिभावक प्रतिक्रिया

अभिभावकसँग विद्यार्थीको आनीबानी बुझेर मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।

क.स.	**क्रियाकलाप**	**मापनका आधार**		
		अपेक्षितभन्दा बढी	अपेक्षित	अपेक्षाभन्दा कम
१.	नियमित योग अभ्यास र शारीरिक व्यायाम गर्ने बानी			
२	खेलकुद र कसरत प्रतिको लगाव			
३	शरीरको सरसफाइप्रति सजगता			
४.	ध्वनिका स्रोतहरू पहिचान गर्न सक्ने			
५.	विद्युतीय सामग्रीको प्रयोगप्रति सजगता			
६.	पानी पिउने बानी			
७.	पानी शुद्धीकरण गर्ने काममा सहभागिता			

विषयक्षेत्रः हाम्रो समुदाय (Our community)

(क) परिचय

यस विषयक्षेत्रमा बालबालिकालाई समुदायमा आपसी सम्बन्ध सौहार्दपूर्ण बनाई सहयोगी एवं मेलमिलापयुक्त वातावरणमा बस्न सिकाउने क्रियाकलापमा जोड दिइएको छ। छरछिमेकमा रहेका अशक्त र असहायलाई सहयोग र सम्मान गर्न, सार्वजनिक सेवा प्राप्त गर्दा पालो पर्खन, स्वस्थ रहन, रोगबाट बच्ने सावधानीका उपायहरू अपनाउन, बिरामी परेका बेला सहयोग लिन र दिन जस्ता व्यावहारिक सिपको विकास गराउन जोड दिइएको छ। साथै आफ्नो वरपर पाइने विभिन्न प्रकारका जनावरहरूको पहिचान गराई तिनीहरूबाट मानिसलाई प्राप्त हुने खानेकुराहरूबारे पनि यस विषयक्षेत्रमार्फत जानाकारी गराउन खोजिएको छ। सामूहिक खेलका माध्यमबाट शारीरिक, बौद्धिक र सामूहिकपनको विकास गर्दै बालबालिकामा रहेका अन्तरनिहित क्षमताको प्रस्फुटन गराउने कार्यलाई यस विषयक्षेत्रअन्तर्गत केन्द्रित गरिएको छ। यस विषयक्षेत्रमा खेलकुदका क्रियाकलापह, गीत, अभिनय र चित्रकला जस्ता सिर्जनशीलता र सञ्चार, सहकार्य, स्वव्यवस्थापन, सिकाइ सिप, रचनात्मक सोचाइ सिपलगायतका व्यवहारकुशल सिप एकीकृत हुने गरी सहजीकरण गरिनुपर्छ।

(ख) विषयक्षेत्रसँग सम्बन्धित पाठहरू, सिकाइ उपलब्धिहरू र समय योजना

पाठ शीर्षक	सिकाइ उपलब्धिहरू	कार्यघण्टा (४०)
• विषयक्षेत्र पेज छलफल, शिक्षकको सहयोग तथा आफै गर्ने स्वतन्त्र सिर्जनशील कार्यहरू जस्तैः चित्र कोर्ने, गीत गाउने, नाच्ने, अभिनय गर्नेलगायत) तथा थप सहयोग (सुधारात्मक तथा उपचारात्मक सिकाइ) तथा मूल्याङ्कनका लागि		५
१.सहयोग	- आआफ्नो गाउँटोलमा सामाजिक काम गर्ने व्यक्तिहरूको नाम बताउन - छरछिमेकमा आपसी सहयोग लिन र दिन - साथीहरूसँग स्किपिङ खेल्न	६
२.राम्रो बानी	- सार्वजनिक स्थल र साधनहरू उपयोग गर्दा पङ्क्तिमा पालो पर्खन र अरूलाई पालो दिन	४
३.रोगबाट बचौं	- सर्ने र नसर्ने रोगहरूको नाम बताउन - रोगहरू सर्ने माध्यमहरू बताउन - स्वास्थ्य सेवा दिने स्थानीय संस्थाहरूको छोटो परिचय दिन - बिरामी हुँदा स्वास्थ्य सेवा लिन - बिरामी, अशक्त र असहाय व्यक्तिलाई स्वास्थ्य सेवाका लागि सहयोग गर्न	९
४.खेल्दै रमाऔँ	- निर्धारित स्थानमा खेलिने साधारण खेलहरू खेल्न (साधारण लखेटाइ, कुकुर फुक्यो आदि) - स्वतन्त्र रूपमा अगाडि र पछाडि पल्टने अभ्यास गर्न - तेल, कार्बन कागज प्रयोग गरेर विभिन्न आकारहरू छाप्न	७
५.जनावर, बिरुवा र हामी	- वरपरका जमिन र पानीमा बस्ने जनावरहरू चिन्न - जनावरलाई घरपालुवा र जङ्गली समूहमा वर्गीकरण गर्न - जनावरहरूको खाना चिन्न र खाने तरिका बताउन - जनावर र बिरुवाहरूबाट पाउने खानेकुराको नाम बताउन	९

Grade 2.indd 57 4/28/2022 10:31:34 AM

(ग) **व्यवहारकुशल सिपहरू** (**Soft skills**)

यस विषय क्षेत्रमा निम्नानुसारका व्यवहारकुशल सिपहरू हासिल हुने छन्। प्रस्तुत क्रियाकलापहरू नमुनाका रूपमा प्रस्तुत गरिएका हुन्। निर्देशिकामा दिएका यस्तै क्रियाकलापहरू गराएर विभिन्न प्रकारका व्यवहारकुशल सिपहरू सिपहरूको विकास गराउन सकिन्छ।

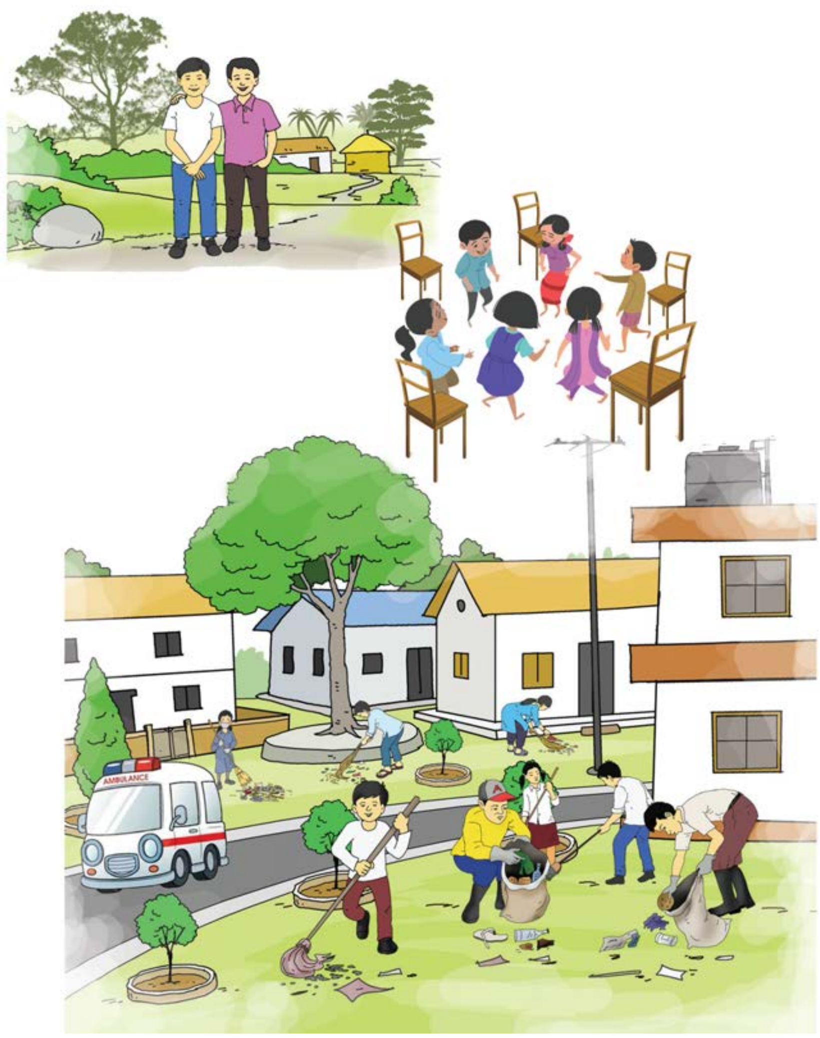
१	सोचाइ सिपहरू (Thinking skills) (S1)	सिकाइ सिप (S1.2)	- एक आपसमा सहयोग र सहकार्य गर्दा, शान्तसँग मिलेर बस्दा, एकले अर्कोलाई सम्मान गर्दा - छरछिमेक तथा साथीहरूलाई आफूले सक्ने सहयोग गर्ने लगायतका राम्रो बानी व्यवहार देखाउँदा - सरुवा रोगहरू प्रति सचेत रही होशीयारी अपनाउँदा
		प्रयोग सिप (S1.1)	- विद्यालयमा गरेका योग तथा आसनलाई घरपरिवारका सदस्यका साथ गर्न सकेमा। - पानी सुरक्षित राख्ने तरिकाहरू अवलम्बन गर्दा - शरीरका अङ्गहरूका सरसफाइका लागि आवश्यक सामग्रीहरूसँग परिचित भई प्रयोगमा ल्याउँदा।
		रचनात्मक सिप (S1.3)	- जनावरका आवाजहरूको अनकरण गर्दा - तेल, कार्बन आदिको प्रयोग गरेर विभिन्न आकारहरू छाप्दा।
२	अन्तरवैयक्तिक सिप (Interpersonal skills) (S3)	सञ्चार सिप (S3.1)	- जनावर र पशुपक्षीको खाना खाने र हिँड्ने तरिका नक्कल गर्दा - जनावरको चालको अभिनय गर्दा - आफूले जानेका कुरा समूहमा सुनाउँदा
		सहकार्य सिप (S3.2)	- साथी समूहसँग मिलेर खेल खेल्दा - गाउँटोलमा सामाजिक काम गर्दा वा छरछिमेकमा आपसी सहयोग लिँदा र दिँदा
३	नागरिक सिप (S5)	सामाजिक एवम् नागरिक जिम्मेवारी सिप (S5.6)	- बस चढ्दा पालो पर्खेको, अशक्त र जेष्ठ नागरीकहरूलाई बसमा बस्न सिट छोड्दा - व्यक्ति/छिमेकीलाई अप्ठ्यारो वा आवश्यक परेको बेला मदत गर्दा - समहमा काम गर्दा पालो पर्खन र अरूलाई पालो दिन। - छर छिमेकमा हुने गरेका विभिन्न चाडवाडहरू जस्तै, ब्रतबन्ध, विवाह, पूजा आदिमा जाँदा फूलहरू लैजाने, तरकारी काट्ने, टेन्ट लगाउने, तुल ब्यानर सजाउने आदि कार्यमा सहयोग गरेको र आफ्नोमा आउदा पनि छिमेकीहरूले विभिन्न सहयोग गर्दा।

(घ) **विषयक्षेत्र पृष्ठ क्रियाकलाप : पेज न. ६९**

विद्यार्थीहरूमा भएका पूर्वज्ञान प्रस्फुटन गराउन, तर्क गर्ने क्षमताको विकास गर्न दिइएका चित्रमा के कस्ता क्रियाकलापहरू भइहेका छन् समूहमा छलफल गराउनुहोस्।

- छलफलबाट आएका उत्तरहरूलाई शिक्षकले शैक्षणिक पाटीमा टिप्नुहोस्।
- टिपेका बुदालाई पलैपालो प्रतिनिधिमूलक रूपमा उठेर भन्न लगाउनुहोस्।

- आफ्ना अनुभवलाई पनि समूहमा प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् र छलफल गराउनुहोस् ।
- चित्रमा देखाइए जस्तै गरी बालबालिकालाई पनि आफ्नो वरपर सधैँ सरसफाइ गर्न र मिलेर काम गर्न प्रेरित गर्नुहोस् ।



Grade 2.indd 59 4/28/2022 10:31:36 AM

पाठ १: सहयोग

अनुमानित कार्यघण्टाः ६

(क) परिचय

बालबालिकालाई मिलेर खेल्न, काम गर्न, छरछिमेकसँग सहयोग लिन र दिन तथा एक अर्काबिच आपसी सहयोग आदान प्रदान गर्न उत्प्रेरित गराउनु यस थिमको प्रमुख विषयक्षेत्र हो । यस विषय क्षेत्रले सामाजिक कार्यमा निरन्तर अग्रसर हुनुपर्छ भन्ने भावना जागृत गराउन महत्त्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गर्ने छ। सामाजिक कार्यमा अग्रसर भएर लाग्ने व्यक्तिलाई समाजले सम्मान पनि गर्छ भनेर सामाजिकताको बोध गराउनु यस विषय क्षेत्रको मुख्य अभिप्राय हो।

(ख) सिकाइ सामग्रीहरू

- **चित्र** : बसको सिटमा बसेका जेष्ठ नागरिक, बस चढ्न लाइनमा पालो कुरेर बसेको, सरसफाइ गरिरहेको आदि।
- **चार्टपेपर**: बगिरहेको धाराको पानी बन्द गर्ने, घरआँगन सफा गर्ने काममा सघाउने, खाना पकाउने काममा सहयोग, घरमा बिरामीलाई औषधी खान मदत गर्ने, साथीले टिफिन ल्याउन बिर्सेमा बाँडेर खाने जस्ता बानीहरू लेखिएको सूची
- **वास्तविक वस्तु**: चुरा, सिक्का वा अन्य कुनै बाटुलो वस्तु, स्किपिङ खेल्ने डोरी, सिक्का, विभिन्न रङहरू।

(ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलापहरू

क्रियाकलाप १: पेज न. ७०

यस क्रियाकलापले बालबालिकालाई सहयोगी र मिलनसार बन्न अभिप्रेरित गर्दछ।

- दिइएको चित्र हेर्न लगाउनुहोस्।
- चित्रमा के के देखिन्छ छलफल गराउनुहोस्।

छलफलका लागि नमुना प्रश्नहरू

१. पहिलो चित्रमा मानिसहरू के के गरिरहेका छन् ?
२. बालबालिका किन लाइनमा बसेका होलान् ?
३. बालकले बसको सिटमा भएका जेष्ठ नागरिकलाई के सहयोग गरिरहेका होलान् ?

- बालबालिकाबाट आएका विचारहरूलाई शैक्षणिक पाटीमा टिप्नुहोस्।
- चित्र र बालबालिकाका विचारहरू मिल्यो कि मिलेन छलफल गर्नुहोस्।
- आवश्यक छलफलपश्चात् चित्रको सारहरू प्रष्टसँग बताइदिनुहोस्।

क्रियाकलाप २ : पेज न. ७०

- दिइएको पाठ शिक्षकले आफू सँगसँगै बालबालिकालाई पनि पढ्न लगाउनुहोस्।
- पाठमा भएका पात्रहरू जस्तैः हरिको बुबा, विपना थापा र जीवनकुमारी शाहीले आफ्नो गाउँ टोलमा के के काम गर्नु भएको रहेछ छलफल गर्नुहोस्।
- पाठ अनुसार आफ्नो समाज तथा टोलका व्यक्तिहरूसँग जोडेर छलफल गराउनुहोस्।

छलफलका लागि नमुना प्रश्नहरू

१. हामी किन सहयोगी र मिलनसार बन्नुपर्दछ ?
२. कस्ता बानीलाई राम्रा बानी भनिदोरहेछ ?
३. विपनाले उनको समाजमा के काममा योगदान गर्नुभएको रहेछ ?

Grade 2.indd 60 4/28/2022 10:31:36 AM

४. विपनाले गर्नुभएका कामहरूमध्ये तपाईँलाई कुन कुन काम मन पऱ्यो ?

५. सामाजिक कामहरूका उदाहरणहरू दिनुहोस्।

६. तपाईँको विद्यालय व्यवस्थापन समितिका अध्यक्ष को हुनुहुन्छ ?

- हरिको बुबा, विपना थापा र जीवनकुमारी शाहीले गरेजस्तै आआफ्नो गाउँ टोलमा सामाजिक काम गर्ने व्यक्तिहरूको नाम र काम तलको तालिकामा भर्न लगाउनुहोस्।

व्यक्ति	सामाजिक काम

क्रियाकलाप : ३: पेज न. ७१ कथा

- सन्चलाल र लखनको कथा शिक्षक आफूले पढ्दै बालबालिकालाई कथाको भाव बुझाउँदै जानुहोस्।
- पालैपालो बालबालिकालाई पनि पढ्न लगाउनुहोस्।
- कथा पढिसकेपछिकथाको सार बताउदै सहयोगको भावना जागृत गराउनुहोस्।
- कथाको सारका रूपमा एक व्यक्ति/छिमेकीले अर्को व्यक्ति/छिमेकीलाई अप्ठ्यारो वा आवश्यक परेको बेला मदत गर्ने कार्य नै सहयोग हो भनी शिक्षकले बताइदिनुहोस् र कथामा आधारित प्रश्नहरूमा छलफल गर्नुहोस्। जस्तै : नमुनाका लागि प्रश्नहरू

१. साथीहरू कस्तो हुनुपर्दछ ?

२. तपाईँले कसैलाई सहयोग गर्नुभएको छ ? छ भने के कस्तो सहयोग गर्नुभएको छ।

३. तपाईँ आवश्यक पर्दा सहयोग माग्न कहाँ जानुहुन्छ ?

४. कथामा लखनका बुबाले सन्चलालका बुबालाई कसरी सहयोग गर्नुभयो ? उहाँहरूको व्यवहार तपाईँलाई कस्तो लाग्यो ?

५. बाटामा उभिएकी महिलालाई कसले के सहयोग गर्नुभयो ? के यस्तो सहयोग गर्नु राम्रो हो ?

कथा पढौँ :

सन्चलाल र लखन कक्षा दुईमा पढ्छन्। उनीहरू एकअर्कामा खुब मिल्ने साथी हुन्। सन्चलालका बुबा किसान र लखनका बुबा गाडी बनाउने मिस्त्री हुन्।

सन्चलालका बुबाको उखु बारी छ। बुबा उखु लिन जाँदा बारीमा ट्र्याक्टर बिग्रियो। सन्चलालका बुबाले

क्रियाकलाप : ४

- कक्षामा एक आपसमा सहयोग र सहकार्य गर्ने, मिलेर शान्ससँग बस्ने, एकले अर्कोलाई सम्मान गर्ने नियमहरू बनाउन लगाउनुहोस्।
- कक्षाको भित्तामा टाँसी अनुशरण पनि गर्न लगाउनुहोस्, जस्तैः

(क) साथीलाई तिमी वा तपाईँ भनेर सम्बोधन गर्ने

(ख) कक्षाका मनिटरले भनेको मान्ने

(ग) कसैको उपनाम (Nick Name) नराख्ने

(घ) सिकाइमा सुधार आवश्यक देखिएका सहपाठीलाई सहयोग गर्ने

(ङ) कक्षाकोठाबाट बाहिर निस्किँदा वा भित्रपस्दा लाईन बसी बाहिर निस्कने

(च) साथीले टिफिन ल्याउन बिर्सेमा बाँडेर खाने

(छ) छात्र र छात्राबिच भेदभाव नगर्ने, सँगै खेल्ने

क्रियाकलाप ५: पेज न. ७३

- बालबालिकाले सहयोग गर्न सक्ने र नसक्ने क्रियाकलापहरूका सचीहरूलाई चार्टपेपरमा लेखेर भित्तामा टाँस्नुहोस्।
- तीमध्ये आफूले सहयोग गर्न सक्ने कामहरूलाई सक्छु र नसक्ने कामहरूलाई सक्दिन लेख्न लगाउनुहोस्। जस्तैः

Grade 2.indd 61 4/28/2022 10:31:36 AM

१. बगिरहेको धाराको पानी बन्द गर्ने
२. घरआँगन सफा गर्ने काममा सघाउने
३. खाना पकाउने काममा सहयोग
४. घरमा बिरामीलाई औषधी खान मदत गर्ने आदि।
- निष्कर्षमा छरछिमेक तथा साथीहरूलाई आफूले सक्ने सहयोग गर्नु राम्रो बानी व्यवहार हो भनी सहयोग गर्न अभिप्रेरित गर्नुहोस्।

क्रियाकलाप ६: पेज न. ७४

शिक्षकले आफूले छर छिमेकमा हुने गरेका विभिन्न चाडवाडहरू जस्तै, ब्रतबन्ध, विवाह, पूजा आदिमा जाँदा फूलहरू लैजाने, तरकारी काट्ने, टेन्ट लगाउने, तुल ब्यानर सजाउने आदि कार्यमा सहयोग गरेको र आफ्नामा आउँदा पनि छिमेकीहरूले विभिन्न सहयोग गर्ने गरेको अनुभव सुनाउनुहोस्।

बालबालिकालाई पनि आफूले के कस्तो सहयोग गरेका छौँ भनी पालैपालो अनुभव प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस्। जस्तै :

१. छिमेकी हजुरबुबालाई बिरामी हुँदा औषधी खान मदत गरेको छु।

यसका पाठको उरेश्य छरछिमेकमा आफूले सकेको सहयोग गर्नुपर्छ भन्ने भावना विकास गर्नु हो।

क्रियाकलाप : ७

- छिमेकमा गरिने सरसहयोग र हेरचाह सम्बन्धमा विद्यार्थीहरूबिच छलफल गराउनुहोस्।
- छलफलमा सबै बालबालिकाको सहभागिता गराउनुहोस्।
- छलफललाई रोचक बनाउनुहोस्।

छलफलको निष्कर्षको नमुना
हामीले एकअर्कासँग सहयोग आदानप्रदान गर्नुपर्दछ। सहयोग गर्ने बानी राम्रो हो। छिमेकीसँग सधैँ मिलेर बस्नुपर्दछ। छिमेकीलाई अप्ठ्यारो र आवश्यकता पर्दा सरसहयोग गर्नुपर्दछ। सामुदायिक काममा छिमेकीसँग सहकार्य पनि गर्नुपर्दछ। आफूभन्दा ठुलालाई आदर र सानालाई माया गर्नुपर्दछ। असहाय र अपाङ्गगता भएका व्यक्तिहरूलाई पनि आदर, सहयोग, र हेरचाह गर्नुपर्दछ।

यस्ता नमुना प्रश्नहरूद्वारा बालबालिकालाई लेख्ने अभ्यास पनि गराउनुहोस्।

१. हामीले एक अर्कासँग ....आदान प्रदान गर्नुपर्दछ।
२. सहयोग गर्ने बानी .... हो।
३. ....सधैँ मिलेर बस्नुपर्दछ।
४. छिमेकीलाई अप्ठ्यारो र आवश्यकता पर्दा ....गर्नुपर्दछ।
५. सामुदायिक काममा.........................सँग सहकार्य पनि गर्नुपर्दछ।
६. आफूभन्दा ठुलालाई .... र सानालाई ....गर्नुपर्दछ।
७. असहाय र अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूलाई पनि .... गर्नुपर्दछ।

क्रियाकलाप ८: पेज न. ७४

- चुरा सिक्का वा अन्य कुनै बाटुलो वस्तुलाई कापीको पाना वा चित्र कोर्ने कागज माथि राख्न लगाउनुहोस्।
- अब त्यस बाटुलो वस्तुको वरपरबाट सिसाकलमले घेरा कोर्न लगाउनुहोस्।
- घेरा कोरीसकेपछि बाटुलो वस्तु बाहिर निकाल्न लगाउनुहोस्।
- त्यो घेरा भित्र मात्र पर्ने गरी रङ भर्न लगाउनुहोस्।
- यस्तो कार्य गर्दा प्रत्येक घेरामा फरक फरक रङ भर्न लगाउनुहोस्।

Grade 2.indd 62 4/28/2022 10:31:36 AM

क्रियाकलाप ९ : पेज न. ७४ (साथीसँग मिलेर स्किपिङ खेलौँ:)

खेल्ने तरिका

- बालबालिकालाई खुला चउरमा लैजानुहोस्।
- बालबालिकालाई पालैपालो दुवै हातले डोरीको एक एक छेउ समात्न लगाउनुहोस्।
- डोरीलाई अगाडितर्फ हुत्याउन लगाउनुहोस्।
- अब उफ्रेर खुट्टा मुनिबाट डोरी कटाई पछाडि पुऱ्याउन लगाउनुहोस् र डोरीलाई टाउको माथिबाट अगाडि पुऱ्याउन लगाउनुहोस्।
- यो क्रम दोहोऱ्याउन लगाउनुहोस्।
- खेल खेलेपछि आराम गर्न लगाउनुहोस्।
- अवलोकन गर्दै आवश्यक पृष्ठपोषण प्रदान गर्नुहोस्।

यस खेल दुई जना साथीले डोरीको छेउ छेउ समाउने र एक जनाले नाघ्ने गरेर पनि खेलाउन सकिन्छ। विद्यार्थीलाई स्किपिङ खेलको एकल र सामूहिक अभ्यास गर्न लगाउनुहोस्।

पाठ २ः राम्रो बानी

अनुमानित कार्यघण्टाः ४

(क) परिचय

बालबालिकामा आदर, सम्मान र सहयोगी भावना जागृत गराउनु पर्दछ। यस्ता व्यवहारले बालकलाई सही बानी बसाल्न सहयोग गर्छ। यसले बालबालिकालाई राम्रो आचरण र असल व्यवहार जस्तै ठुलालाई आदर गर्ने, सानालाई माया गर्ने, अशक्त र असहायलाई सहयोग तथा सम्मान गर्ने जस्ता बानीको विकास गराउँछ। यस्तो बानीको विकास हुनु भनेको अरूलाई मन पर्ने व्यवहार गर्नु हो। राम्रा बानीहरू विद्यालय र घर दुवै ठाउँमा मूल्याङ्कन गर्न सकिने भएकाले विद्यार्थीको आचरण र बानीको मूल्याङ्कन गर्न अभिभावकहरूको प्रतिक्रिया लिनुपर्ने छ।

(ख) सिकाइ सामग्रीहरू

- **वास्तवीक वस्तु वा चित्रहरूः** भकुन्डो, चुरा, सिक्का, लौरो, सुन्तला, प्लेट, नाग्लो, केरा, इँटा, किताब, उखु, मुला आदि।
- **चार्ट वा चित्रः** दिदीभाइ लेख पढ गरेको, जुत्तामा पालिस गरेको, नुहाएको, बगैँचामा पानी हालेको, साथीसँग मिलेर लेखेको, विद्यालयमा धारामा हात धोएको, बस चढ्ने बेला पालो पर्खेको, केटाकेटीले फलफूल खाएको र दुध पिएको जस्ता बानीव्यावहार सम्बन्धी।
- **चित्र वा भिडियो सामग्रीः** राम्रा बानी जस्तैः बस चढ्दा पालो पर्खेको, अशक्त र जेष्ठ नागरिकलाई बसमा बस्न सिट छोडेको, जेब्रा क्रसिङ र आकासे पुलबाट बाटो काट्दै गरेको चित्र

(ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलापहरू

क्रियाकलाप १ : पेज न. ७५

यस क्रियाकलापको भाव बालबालिकामा राम्रो बानीको विकास गराउनु हो।

- राम्रो बानीसम्बन्धी चित्र हेर्न लगाउनुहोस्।
- चित्रमा के के राम्रा बानीहरू देखिन्छ पालैपालो भन्न लगाउनुहोस्।
- चित्रमा देखाइएका क्रियाकलापमध्येआफूले गर्ने क्रियाकलापहरू कापीमा लेख्न र पालैपालो नक्कल गर्न लगाउनुहोस्।
- चित्रमा देखाइएकाबाहेक अन्य कुनै आफूले देखेका र मन परेका राम्रा बानीहरू छन् भने एकआपसमा अन्तरक्रिया गराउनुहोस्।

क्रियाकलाप २ : पेज न. ७६ (गीत गाऔँ र छलफल गरौँः)

- गीत लय मिलाएर सुरुमा शिक्षक आफूले गाउनुहोस्।
- आफूले गाइसकेपछि विद्यार्थीलाई आआफ्नो ठाउँमा उभिन लगाई आफूसगै लय र तालमा बालबालिकालाई गाउन लगाउनुहोस्।
- बालबालिकालाई समूहमा गाउन लगाउनुहोस्।
- प्रतिनिधिमूलक रूपमा एकल पनि गाउन लगाउनुहोस्। शिक्षकले गाएको भन्दा फरक लयमा गीत गाउन विद्यार्थीलाई प्रोत्साहन गर्नुहोस्।
- विद्यार्थीले गीतमा प्रयोग भएका शब्दहरूको ठिक उच्चारण गर्न सके नसकेको यकिन गरी उच्चारणमा समस्या भएमा आवश्यक सहजीकरण गर्नुहोस्।

गीत गाऔँ र छलफल गरौँ :

सामान किन्दा पानी भर्दा लाइन बस्नुपर्छ
अस्पतालमा जाँच गर्न पालो कुर्नुपर्छ
मन्दिर मस्जिद, गुम्बा जाँदा बस गाडी च
पालो पर्खी अरूलाई पालो दिनुपर्छ।

सडकमा, चउरमा हिँडदा खेल्दाखेरि
धारा पानी शौचालय प्रयोग गर्दाखेरि
खाना खाँदा, खाजा खाँदा हातगोडा धुँदा
पालो पर्खी अरूलाई पालो दिनुपर्छ।

Grade 2.indd 64 4/28/2022 10:31:36 AM

- गीतले दिन खोजेको सन्देश बताउन सुरुमा विद्यार्थीलाई नै प्रोत्साहन गर्नुहोस् र उनीहरूको विचारको कदर गर्दै सारांश बताइदिनुहोस्।

छलफलका लागि नमुना प्रश्नहरू

१. तपाईँहरू के के काम गर्दा पालो पर्खनुहुन्छ ?
२. किन हामीले पालो पर्खने गर्नुपर्छ ?
३. तपाईँहरूले मानिसहरू पालो पर्खेर बसेको देख्नुभएको छ ? छ भने कहाँ देख्नुभएको छ ?
४. हामीले बसमा यात्रा गर्दा के के कुरामा सावधानी अपनाउनुपर्छ ? सावधानी अपनाएन भने के हुन सक्छ, ?

क्रियाकलाप ३: पेज न. ७६ र ७७

- विद्यार्थीलाई दुई जनाको जोडीमा बस्न लगाउनुहोस्। प्रत्येक जोडीले एकआपसमा आ ना राम्रा र सुधार गर्न पर्ने बानीहरू बनाउन लगाउनुहोस्। प्रायः विद्यार्थीहरू आफूले सुधार गर्न पर्ने बानीहरू बताउन मन नगर्ने भएकाले साथीहरूसँग खुलेर भन्न उत्प्रेरित गर्नुहोस्।
- अब पालैपालो साथीका राम्रा बानीहरू बताएर प्रशंसा गर्न र सुधार गर्न पर्ने बानी सुझाव दिन लगाउनुहोस्।
- साथीले सुझाव दिएको सुधार गर्न पर्ने बानी साँच्चै सुधार गर्न पर्ने बानी हो वा होइन सम्बन्धित विद्यार्थीलाई स्वीकार गर्न लगाउनुहोस्। सुधार गर्नै पर्ने हो भने अबदेखि सुधार गर्छु भनेर प्रतिबद्धता व्यक्त गर्न लगाउनुहोस्।
- पालैपालो सबै विद्यार्थीलाई यस्ता अवसर दिनुहोस्।
- यस किसिमका क्रियाकलापले विद्यार्थीलाई अनुभूतिसहितको सिकाइद्वारा बानी विकास गर्न सहयोग पुऱ्याउने भएकाले प्रयाप्त समय प्रदान दिनुहोस्।
- साथीका राम्रा र आ ना राम्रा बानीहरू पेज न. ७७ मा दिइए जस्तै तालिकामा लेख्न लगाउनुहोस्।
- राम्रा वानीव्यवहारका सम्बन्धमा आवश्यकताअनुसार थप छलफल गर्नुहोस्।

मेरा राम्रा बानी	साथीका राम्रा बानी

छलफलका लागि नमुना विषयहरू

१. म बस चढ्दा पालो पर्खन्छु ।
२. म बसभित्र साथीसँग मिलेर बस्छु।
३. म व्यस्त सडकमा साइकल चलाउछु।
४. म अशक्त र बृद्ध मानिसलाई बस्न सिट छोडदिन्छु।
५. म गुडिरहेको बसबाट झर्छु।
६. म जेब्राक्रसिङ र आकासे पुलबाट बाटो काट्छु।

क्रियाकलाप ४ : पेज न. ७७

- शिक्षकले कुनै स्थानीय गीत गाउनुहोस् वा मोबाइल वा कम्प्युटरबाट देखाउनुहोस्।
- कुनै बालबालिकालाई मादल बजाउन लगाउनुहोस्। उनीहरूले नजानेमा आफैँले वा अरू कसैलाई बजाउन लगाउनुहोस्।
- नाच्दै रमाइलो गराउनुहोस।
- बालबासाथीलाई सँगै मिलेर स्थानीय गीत गाउन लगाउनुहोस्। त्यसमा शिक्षकले आवश्यकता .अनुसार सहयोग गर्नुहोस्।

- यसरी नै बालबालिकालाई आआफ्ना स्थानीय भाषा र लयमा कक्षामा हातको मुद्रा, गोडाको चाल, टाउको चालसहित गीत गाउन प्रेरित गर्नुहोस्।

क्रियाकलाप : ५

- तलको कोठामा दिइएका सूचीहरूको चित्र देखाउनुहोस् । सूचीमा दिईएका बानीहरूमध्ये तपाईँहरूका बानीसँग कुन कुन मिल्छन् भनी छलफल गर्नुहोस् र राम्रा बानीहरू पहिचान गराउनुहोस् ।

दिदीभाइ लेख पढ गरेको, विद्यालय जानेबेला जुत्तामा पालिस गरेको, बालबालिका नुहाएको, बगैँचामा पानी हालेको, साथीसँग मिलेर लेखेको, विद्यालयमा धारामा हात धोएको, बस चढ्ने बेला पालो पर्खेको, केटाकेटीले फलफूल खाएको र दुध पिएको

- राम्रा बानीका सम्बन्धमा छलफल गर्नुहोस् र अवलम्बन गर्न अभिप्रेरित गर्नुहोस् र आफ्ना बानीसँग मिल्ने बानीहरूमा पहिचान गर्न लगाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप ७: पेज न. ७७

(यो क्रियाकलापलाई पेज न. १५२ को क्रियाकलापसँग एकीकरण गरी सहजीकरण गर्नुहोस्)

- भकुन्डो, चुरा, सिक्का, लौरो, सुन्तला, प्लेट, नाग्लो, केरा, इँटा, किताब, उखु, मुला आदि वास्तविक वस्तु वा नमुना वा चित्र देखाउनुहोस् ।
- चित्रमा देखाइएका वस्तुहरूको आकार अनुमान गर्न लगाउनुहोस् ।
- यस्तै आकारका अन्य वस्तुहरू के के देख्नुभएको छ भनी विद्यार्थीका अनुभव सुनाउनुहोस् ।
- छलफलपश्चात् वर्कबुकमा लेख्न लगाउनुहोस् ।

आकारको नाम	वस्तुको नाम
गोलो आकार	
लाम्चो आकार	
बाटुलो आकार	
च्याप्टो आकार	

Grade 2.indd 66 4/28/2022 10:31:37 AM

पाठ ३: रोगबाट बचौँ

अनुमानित कार्यघण्टा: ९

(क) परिचय

"उपचार गर्नुभन्दा रोग लाग्नै नदिनु बेस" भन्ने बिचारका साथ यस विषयक्षेत्रले बालबालिकालाई स्वस्थकर बानी व्यवहार अपनाउन उत्प्रेरित गरेको छ। जसका लागि हामीले धुलो, धुवाँमा हिड्दा मास्कको प्रयोग गर्नुपर्छ। खानेकुरा खानु अघि राम्रो सँग हात धुनुपर्छ। चिल्लो, मसलादार, बासी तथा अस्वस्थकर खानेकुरा खानुहुदैन। नियमित शारीरिक अभ्यास गर्नुपर्छ। रोग लागिहाल्यो भने पनि चाडै स्वास्थ्य संस्थामा जानुपर्दछ। अन्यथा हामीलाई विभिन्न किसीमका सर्ने तथा नसर्ने रोगहरूले आक्रमण गरी कमजोर बनाउनुका साथै मृत्यु पनि गराउन सक्छ भनेर बालबालिकालाई रोगहरूबाट बच्न उत्प्रेरित गरेको छ।

(ख) सिकाइ सामग्रीहरू

- **वास्तविक वस्तु**: मास्क, साबुन।
- **कार्डबोर्ड, न्युजप्रिन्ट, चार्टपेपर**: झाडापखाला, हैजा, रुगाखोकी, आउँ, जुका, क्षयरोग, निमोनिया, लहरेखोकी, हाडे, दादुरा, पोलियो, टाइफाइड, मलेरिया, कालाजार, मधुमेह, मुटुरोग, क्यान्सर, औलो डेङ्गु, कोभिड१९ आदि रोगहरू सर्ने माध्यमहरूको सूची चार्ट जस्तैः मुख नछोपी हाच्छिउँ गर्दा, खोक्दा, फोहोर पानी तथा दुध, झिँगा तथा लामखुट्टे, सुई तथा रगत, सडेगलेको, बासी खानेकुरा आदि।
- **चित्र वा भिडियो सामग्रीहरू**: व्यस्त धुलोधुँवा उडेको सडकमा मास्क लगाएर हिडेको, डाक्टरले बिरामीलाई जाचिरहेको, बिरामीलाई एम्बुलेन्समा हालेर अस्पताल लगेको, स्वास्थ्य केन्ऽमा बिरामीलाई जाँचेको आदि।

(ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलापहरू

क्रियाकलाप : १, पेज न. ७८ (हेरौँ, बुझौँ र छलफल गरौँ:)

- दिइएको चित्रहरू हेर्न लगाउनुहोस्।
- चित्रमा के के भइरहेको छ सोचेर भन्न लगाउनुहोस्।
- ती क्रियाकलापहरू के के कुराहरूसँग सम्बन्धित छन् सबैलाई आआफ्नो कापीमा लेख्न लगाउनुहोस् र छलफल गराउनुहोस्।
- बालबालिकाले भनेका कुराहरू शैक्षणिक पाटीमा पनि टिप्दै जानुहोस्। शिक्षकले सहजीकरण गरी बताईदिनुहोस्।

छलफलका लागि नमुना प्रश्नहरू

- तपाईं धुलो र धुँवा हुने ठाउँमा हिड्दा के गर्नुहुन्छ ?
- तपाईंले परिवारको सदस्य बिरामी हुँदा औषधी खान मदत गर्नुभएको छ ?
- तपाईं आफ्नो गाउँको स्वास्थ्य केन्द्रमा जानुभएको छ ? यदि जानुभएको भए किन जानुभएको हो सबैलाई मौका मिल्ने गरी पालैपालो सोध्नुहोस्।

क्रियाकलाप २: पेज न. ७९ (पढौँ र बुझौँ)

- दिइएका नमुना घटनाहरू शिक्षकले पढ्दै चित्र देखाउदै, बालबालिकालाई त्यसको भाव अनुमान गर्न लगाउनुहोस्।

Grade 2.indd 67 4/28/2022 10:31:37 AM

- पालैपालो विद्यार्थीलाई पाठ पढेर सुनाउन लगाउनुहोस् । यसरी पाठ बाचन गर्दा शब्दको शुद्धोचरण गर्न सहयोग गराउनुहोस् । एक जना विद्यार्थीले पाठ वाचन गरेको समयमा अन्य विद्यार्थीलाई ध्यान दिएर सुन्न लगाउनुहोस् र बिच बिचमा सुनेर बुझेको कुरा बताउन लगाउनुहोस् ।

- पढिसकेपछि पाठसँग सम्बन्धित निम्न प्रश्नहरूउपर छलफल गराउनुहोस् ।

१. कमलालाई के भएको थियो ?
२. कमलालाई आमाले के दिनुभयो ?
३. हामी बिरामी भयो भने जचाउन कहाँ जानुपर्दछ ?
४. बिमला किन विद्यालय आइनन् ?
५. रामको हजुरबुबालाई के रोग लागेको थियो ?
६. रामको हजुरबुबालाई कसले औषधी उपचार गर्नुभयो ?
७. कुनै दुईओटा सर्ने रोगहरूका नाम भन्नुहोस ?
८. कुनै दुईओटा नसर्ने रोगहरूका नाम भन्नुहोस?

कथामा आएका पात्रहरूको भूमिका अभिनय गर्न कक्षा कोठामा कथाको अवस्था झल्किने वातावरण तयार गरी (जस्तैः अस्पताल, औषधी पसल, घर आदिलाई जनाउने ठाउँहरू यकिन गर्ने) र कथामा आधारित अभिनय गर्न विद्यार्थीलाई प्रोत्साहित गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप ३

बालबालिकालाई बिभिन्न कथाहरू सुनाउदै बिरामी, अशक्त, असहाय लाई सहयोग गर्नुपर्छ। बिरामी परेको अवस्थामा सबैलाई स्वास्थ्य सेवा लिन प्रेरित गर्नुपर्छ। तल नमुना कथामा दिइएको धनियाको जस्तै राम्रो व्यवहार सबैलाई भनपर्छ भन्ने सन्देश प्रवाह गर्नुहोस् र छलफल गराउनुहोस् ।

नमुना कथा

धनिया कक्षा २ मा पढ्छिन । उनको घरनजिकै छिमेकीको घर छ । छिमेकीको घरमा एक जना बृद्ध हजुरबुबा हुनुहुन्छ र उहाँको नातिनी र धनिया सहपाठी हुन् । एक दिन धनिया खेल्दै छिमेकीको घरतिर पुग्छिन । उनी छिमेकीको आँगनतिर खेल्दै थिइन । उनले घरभित्रबाट ऐया अहँ ऐया अहँ गरेको आवाज सुनिन् । उनी कसलाई के भएछ भनेर घरभित्र पस्छिन । हजुरबुबालाई हनहनी ज्वरो आएको रहेछ । उनले हत्तपत्त रुमाल पानीमा भिजाएर पट्टी लगाइदिइन । ज्वरो केही कम भयो र उनी आफ्नो घर गइन । उनले घर गएर सबै कुरा बुबालाई सुनाउछिन् । बुबा र उनी दुवै जना छिमेकीको घर आए । बिरामीलाई ज्वरो निकै नै बढेको रहेछ । यतिबेरसम्म उनका छोरा बुहारी पनि आइसकेका थिए । धनियाका बुबा र ती बिरामी हजुरबुबाको छोरा भएर नजिकैको स्वास्थ्य संस्थामा पुह्याउछन् । उपचारपछि घर फर्कन्छन् । धनियाको सहयोगीपन देखेर उनलाई सबैले स्याबासी पनि दिन्छन् ।

छलफलका लागि नमुना प्रश्नहरू

१. तपाईँलाई धनियाको कुन कुन व्यवहार राम्रो लाग्यो ?
३. धनियाको सहयोगी व्यवहार देखेर तपाईँलाई कस्तो लाग्यो ?
४. कस्तो व्यवहारलाई सहयोगी व्यवहार भनिन्छ ?
५. हजुरबुबालाई ज्वरो आएको देखेर धनियाले के गरिन् ?
६. धनियाका बुबा किन छिमेकीकहाँ आउनुभयो ?
७. बिरामी भयो भने कहाँ लैजानुपर्दो रहेछ ?
८. कस्तो काम गह्र्यो भने सबैको स्याबासी पाइदो रहेछ ?

कथाले सिकाउन खोजेको सन्देशका सम्बन्धमा विद्यार्थीलाई प्रतिक्रिया दिन लगाउने र आवश्यकता अनुसार शिक्षकले यस कार्यमा सहयोग गर्नुहोस् ।

Grade 2.indd 68 4/28/2022 10:31:37 AM

क्रियाकलाप ४: पेज न. ८०

सर्ने र नसर्ने रोगका नामहरूलाई सामूहिक रूपमा खुला प्रश्न राख्दै कक्षा सुरु गराउनुहोस्।

- सर्ने र नसर्ने रोगहरू लेखिएको सूचीचार्ट देखाउनुहोस्।
- सर्ने र नसर्ने रोगहरूवारे समूहमा छलफल गराउनुहोस्।
- सर्ने र नसर्ने रोगहरू छुट्याई पाठ्य तथा कार्यपुस्तकको सम्बन्धित काठामा लेख्न लगाउनुहोस्।
- लेखिसकेपछि कक्षाको अगाडि आएर प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस्।
- यस्ता रोगहरूको बेलैमा उपचार गरे निको हुन्छ र उपचारका लागि स्वास्थ्य चौकी वा अस्पताल जानुपर्छ भनी बताइदिनुहोस्।

क्रियाकलाप पश्चात् विद्यार्थीलाई सर्ने र नसर्ने रोगका बारेमा स्वतन्त्र लेखन अभ्यास गराउनुहोस्, जस्तै कविता, गीत वा निबन्ध लेख्न लगाउन सकिन्छ। यस किसिमको लेखन अभ्यासले भाषिक सिप विकासका साथै सिर्जनात्मक चिन्तन सिपसमेत विकास हुने छ।

परियोजना कार्य गर्न लगाउनुहोस्।

१. कोभिड १९ सर्ने रोग हो कि नसर्ने रोग हो ? यसबाट बच्न के कस्ता उपायहरू अपनाउनु पर्छ ? अभिभावकसँग सोधेर लेखेर ल्याउनुहोस्।

क्रियाकलाप ५: पेज न. ८०

- कार्यपुस्तकमा दिइएको तालिका हेर्न लगाउनुहोस्।
- झाडापखाला, हैजा, रुगाखोकी, आउँ, जुका, क्षयरोग, निमोनिया, लहरेखोकी, हाडे, दादुरा, पोलियो, टाइफाइड, मलेरिया, कालाजार, मधुमेह, मुटुरोग, क्यान्सर, औलो डेङ्गु, कोभिड १९ आदि लाई चार्टपेपरमा लेखेर कक्षाको अगाडि बोर्डमा टाँसी दिनुहोस्।
- दिइएका रोगहरू मध्येबाट छानेर कार्य पुस्तकको मिल्ने कोठामा लेख्न लगाउनुहोस्।
- लेखिसकेपछि छलफल तथा अन्तरक्रिया गराउनुहोस्।
- माथि उल्लिखित रोगहरूसम्बन्धी भिडियोहरू प्रदर्शन गरी रोगको नाम र सर्ने वा नसर्ने कुन प्रकारको हो पहिचान गर्न लगाउनुहोस्। यस क्रियाकलापलाई विद्यार्थी मूल्याङ्कनको रूपमा पनि प्रयोग गर्न सकिने छ।
- घर परिवारका सदस्य वा आफैँलाई कुनै रोग लागेको भए त्यस्तो समयमा कस्तो लक्षणहरू देखिएका थिए अनुभव सुनाउन लगाउनुहोस्।

क्रियाकलाप ६: पेज न. ८१ (सर्ने र नसर्ने रोग चिन्ने खेल खेलाउनुहोस्।)

खेल्ने तरिका :

- बिद्यार्थीलाई विभिन्न समूहमा वर्गीकरण गर्नुहोस्।
- समूहअनुसार सर्ने र नसर्ने रोग लेखीएका कागजको टुक्राको सेट तयार गर्नुहोस्।
- ती टुक्राहरूको सेट वरावर पर्ने गरी तयार गर्नुहोस्।
- ती टुक्राहरूको सेट र चार्टपेपर प्रत्येक समूहलाई दिनुहोस्।
- अव सर्ने र नसर्ने रोगहरू वर्गीकरण गर्दै ती टुक्राहरू चार्टपेपरमा टाँस्न लगाउनुहोस्।
- पालैपालो प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् र स्याबासी दिनुहोस्।

क्रियाकलाप ७: पेज न. ८१

- रोग सर्ने तरिका र रोग लेखिएको चार्ट हेर्न लगाउनुहोस्।
- रोगहरू सर्ने माध्यमहरूलाई कार्डबोर्ड वा न्युजप्रिन्टमा लेखेर कक्षाकोठाको भित्तामा टाँस्नुहोस्।
- हरेक विद्यार्थीलाई पालैपालो एक एकओटा पढ्न लगाउनुहोस् र छलफल गराउनुहोस्।

Grade 2.indd 69 4/28/2022 10:31:37 AM

- छलफलपश्चात् कार्यपुस्तकमा नै कलमले धर्का तानी जोडा मिलाउन लगाउनुहोस् ।
- मिल्यो मिलेन शिक्षकले सहजीकरण गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप ८: पेज न. ८२

- दिइएका पाठसँग सम्बन्धित चित्र हेर्न लगाउनुहोस् । चित्रका आधारमा त्यसको भाव अनुमान गर्न लगाउनुहोस् ।
- विद्यार्थीलाई पालैपालो पढ्न लगाउनुहोस् । यस क्रममा शुद्धोचारण गर्न सके नसकेको यकिन गर्नुहोस् । आवश्यकताअनुसार सहयोग गर्नुहोस् । त्यसै गरी पाठको भाव निकाल्न विद्यार्थीलाई प्रोत्साहन गर्दै छलफल गर्नुहोस् ।
- रोगहरू सर्ने तरिकाहरूको सूची चार्ट कार्डबोर्डमा लेखेर देखाउनुहोस् । जस्तै : मुख नछोपी हाच्छिउँ गर्दा, खोक्दा, फोहोर पानी, झिँगा तथा लामखुट्टेबाट, सुई तथा रगतबाट, सडेगलेको, बासी खानेकुराबाट, फोहर माटो वा गोबरबाट, जनावरको टोकाइबाट आदि ।
- सूचीमा लेखिएका कुराहरू पालैपालो पढ्न लगाउनुहोस् र छलफल गराउनुहोस् ।

नमुना प्रश्नहरू

१. किन खोक्दा, हाच्छिउँ गर्दा मुख छोप्नुपर्छ ?
२. रोग कसरी सर्छन् ?
३. झिँगा भन्केका खानेकुरा खायो भने के हुन्छ ?
४. रोगबाट बच्न के गर्नुपर्छ ?

- छलफल गरिसकेपछि रोग सर्ने माध्यमाट बच्न अपनाउनुपर्ने सावधानीहरूबाारे सचेत बनाउनुहोस्, जस्तै : सफा रहने, स्वच्छ र ताजा खानेकुराहरू मात्र खाने आदि ।

क्रियाकलाप ९.

तल तालिकामा दिएअनुसारका चित्रहरू देखाई के के भइरहेको छ छलफल गर्नुहोस् ।

ब्यस्त धुलोधुँवा उडेको सडकमा मास्क लगाएर हिँडेको, डाक्टरले बिरामीलाई जाचिरहेको, बिरामीलाई एम्बुलेन्समा हालेर अस्पताल लगेको, स्वास्थ्य केन्द्रमा बिरामीलाई जाँचेको ।

मिल्ने शब्दमा धर्काले जोड्नुहेस् :

सर्ने तरिका	रोग
	क्षयरोग
फोहर माटोबाट	जुका
थुक वा सिँगानको छिटाबाट	कालाजार
लामखुट्टेले टोकेर	झाडापखाला
झिँगाले टेकेर	मलेरिया
फोहर पानीबाट	आउँ
	रुगाखोकी

छलफलका लागि नमुना प्रश्नहरू

१. तपाईं धुलो र धुवा हुने ठाउँमा हिँड्दा के गर्नुहुन्छ ?
२. तपाईं आफ्नो गाउँको स्वाथ्य केन्द्रमा जानुभएको छ ?
३. मानिस स्वास्थ्य संस्थामा किन जान्छन् ?

क्रियाकलाप १० : पेज न. ८३ (स्वास्थ्य संस्थाको भ्रमण)

बालबालिकालाई समुदायमा रहेको कुनै स्वास्थ्य संस्थाको भ्रमण गराउनुहोस् । भ्रमण अवधिमा निम्नलिखित प्रश्नहरूमा केन्द्रित गराउनुहोस् र टिपोट गर्न लगाई कक्षाकोठामा गएर छलफल गराउनुहोस् ।

१. तपाईंले भ्रमण गरेको स्वास्थ्य संस्थाको नाम के हो ?
२. यो स्वास्थ्य संस्थाको स्थापना कहिले भएको थियो ?
३. यस संस्थामा ककसले काम गर्दछन् ?

Grade 2.indd 70 4/28/2022 10:31:37 AM

४. यस संस्थाले विशेष गरी कुन कुन रोगको उपचार गर्छ ?
५. यस संस्थामा कहाँ कहाँका मानिसहरू उपचार गर्न आउँछन् ?
६. यस संस्थामा एम्वुलेन्स सेवा छ की छैन ?
७. के तपाईंको गाउँ/टोलमा यस्ता संस्था छन् ?

भ्रमण अवधिमा शिक्षकले आवश्यक सहजीकरण गरी सिकाइलाई जिवनमा उपभोग गर्न प्रोत्साहित गर्नुहोस्।

क्रियाकलाप ११ : पेज न. ८४ (चित्र र रङ)

बालबालिकालाई विरामी वोक्न प्रयोग गरीने कुनै एक साधनको चित्र कोरी रङ भर्न लगाउनुहोस्। विद्यार्थीहरूले कोरेको चित्र र उक्त चित्र कोर्दा उनीहरूले सम्झेको घटना सम्बन्धी अनुभव समेत आउने गरी प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस्। विद्यार्थीहरूले चित्र कति राम्रो बनाउँछने भन्दापनि आफ्नो अनुभवलाई कसरी व्यक्त गर्छन् भन्ने कुरामा जोड दिनुहोस्। चित्रलाई कक्षाकोठाको भित्तामा टाँसेर राख्न लगाउनुहोस् वा संकलन गरी एल्बम बनाउन लगाउनुहोस्।

Grade 2.indd 71 4/28/2022 10:31:37 AM

पाठ ४: खेल्दै रमाऔं

अनुमानित कार्यघण्टा: ७

(क) परिचय

बालबालिकाको उमेर भनेको खेल्दै रमाउने उमेर हो। खेलले बालबालिकालाई फुर्तिलो र निरोगी बनाउछ। समूहमा मिलेर खेल्न रमाईलो पनि हुन्छ। समूहमा मिलेर खेल्दा मित्रता बढ्छ। खेलहरू खेल्दा होशीयार भएर खेल्नुपर्छ। जथाभावी खेलीयो भने चोट लाग्न सक्छ। यी र यस्ता विषयप्रति जानकारी गराउनु र सम्बन्धित असल बानी विकास गराउनु यस पाठको उद्धेश्य हो।

(ख) सिकाई सामग्रीहरू

वास्तबीक वस्तु: डोरी, चुना, कुर्ची, वेलुन, रुमाल, ओछ्याउने म्याट, सेतो कागज, पेन्सिल, मट्टीतेल, कार्बन आदि।
भिडियो सामग्रीहरू वा चित्र: त्रिभुजाकार, आयातका, वर्गाकार डोरीबाट सर्प बनेको चित्र, खेल खेलेका भिडियो आदि।

(ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलापहरू

क्रियाकलाप, १ : पेज न. ८५

विद्यार्थीहरूका लागि उपयुक्त हुने वा विद्यार्थीहरूको रोजाइको कुनै खेल खेलाउनुहोस्। खेल खेल्दाको अनुभव बताउन लगाउँदै स्वस्थ शरीरका लागि शारीरिक क्रियाकलाप आवश्यकता सम्बन्धमा तलका प्रश्नहरूमा आधारित छलफल गराउनुहोस्।

१. खेल किन खेल्नु पर्छ ?
२. समूहमा मिलेर खेल खेल्दा के फाईदा हुन्छ ?
३. जथाभावी खेल्यौं भने के हुन्छ ? ?
४. खेल खेल्दा किन होशीयार हुनपर्छ
५. खेल कुन कुन समयमा खेल्नुपर्छ ?
६. तपाईँलाई मनपर्ने खेलहरू कुन कुन हुन् ?
७. साथीहरूसँग धैरै जसो कुन खेल खेल्नुहुन्छ ?

क्रियाकलाप २: पेज न. ८६ (साधारण लखेटाइ खेल)

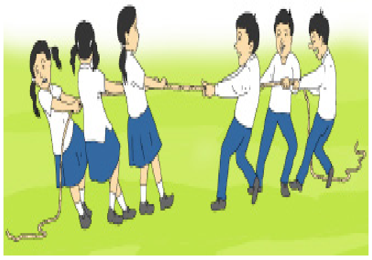
कुनै पनि खेलकुद तथा शारीरिक क्रियाकलाप गर्दा शिक्षकको प्रत्यक्ष निगरानीमा वा शिक्षकको उपस्थितिमा मात्र गराउनुहोस्।

साधारण लखेटाइ खेल्ने तरिका :

- खेल्ने चउरमा लैजानुहोस्।
- एउटा गोलो वा चारकुने घेरा बनाउनुहोस्।
- घेराभित्र सबै विद्यार्थीहरूलाई छरिएर बस्न लगाउनुहोस्।
- गोलाप्रथाद्वारा एक जना लखेटक छान्नुहोस्।
- अब लखेटकले घेराभित्र रहेका साथीहरूलाई छुन लखेट्छ।
- लखेटकले जसलाई छुन्छ त्यही व्यक्ति लखेटक बन्छ।
- दौडदा जो घेराबाहिर जान्छ ऊ खेलबाट बाहिरिन्छ।

Grade 2.indd 72 4/28/2022 10:31:37 AM

क्रियाकलाप ३ पेज न. ८६ (डोरी तान्ने खेल)



खेल्ने तरिका :

- खेल्ने चउरमा लैजानुहोस् ।
- यस खेलको लागि दुई समूह निर्माण गर्नुपर्दछ ।
- दुवै समूहमा बराबर व्यक्ति हुनुपर्छ ।
- डोरीलाई दुवै समूहले आआफ्नो पक्षतिर तान्नुपर्छ ।
- जुन समूहले आफूतिर अर्को समूहलाई तान्न सक्छ त्यो समूह विजय हुन्छ ।

यस खेल खेलाउने क्रममा छात्र छात्रा मिसाएर समूह बनाउनुहोस् । यस क्रियाकलापबाट विद्यार्थीलाई "एकता नै बल हो" भन्ने सन्देशसमेत दिन सकिन्छ ।

क्रियाकलाप ४: पेज न. ८६ (कुकुर फुक्यो खेल)

खेल्ने तरिका

- खेल्ने चउरमा लैजानुहोस् ।
- गोला प्रथा गरी वा स्वैच्छिक रूपमा कुकुरको अभिनय गर्ने विद्यार्थी छान्नुहोस् । शिक्षकले सिटी बजाएपछि कुकर फुकेको मानिने छ ।
- कुकुरको अभिनय गर्नेलाई घेराबाहिर बस्न लगाउनुहोस् ।
- अन्य साथीहरूलाई गोलो वा चारकुने घेराभित्र छरिएर बस्न लगाउनुहोस् ।
- खेल सुरु भएपछि कुकुर बन्ने व्यक्ति भुक्दैभित्र पस्छ र अरूलाई लखेट्छ ।
- उसले जसलाई छुन्छ उसको कुकुर बन्ने पालो आउँछ ।
- उ अरूसगै भाग्ने गर्छ ।
- यो क्रम निश्चित समयसम्म चलिरहन्छ ।

कुनै पनि काम गर्दा सतर्कता र चलाखीपन अपनाउन पर्ने कुरालाई खेलसँग जोडेर सिकाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप ५: पेज न. ८७ (रुमाल लुकाइ खेल)

खेल्ने तरिका

- खेल्ने चउरमा लैजानुहोस् ।
- यस खेलका लागि सबै साथीहरू गोलो घेरामा बस्नुपर्छ ।
- समूहको एक जनाले गोलोघेराको वरपरि हातमा रुमाल लिएर घुम्नुपर्छ ।
- अब कसैले नदेख्ने गरी सुटुक्क रुमाललाई कुनै एक जना साथीको पछाडि राखिदिनुपर्छ ।
- त्यसपछि आफ्नै हातमा रुमाल भए जस्तै गरी एक चक्कर घुमेर आउनुपर्छ ।
- घुमेर आउँदा साथीले आफ्नो पछाडि रुमाल राखेको थाहा पायो भने रुमाल बोकेर घेराको वरिपरि घुम्नुपर्छ ।
- आफ्नो पछाडि रुमाल राखेको थाहा पाइएन भने रुमाल लुकाउने साथीले रुमालले हिर्काउँछ । यही क्रममा सबै पालैपालो खेल्नुहोस ।

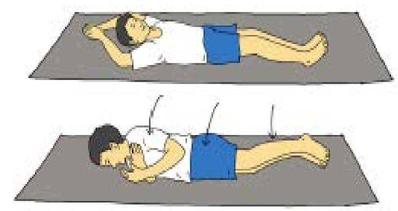
समयमा सूचना ग्रहण गर्ने, चनाखो रहने, समस्या समाधान गर्नेलगायतका सिपहरू यस खेलबाट सिकाउन सकिन्छ ।

क्रियाकलाप ६: पेज न. ८७

- चित्रमा देखाइए जस्तै आफ्नो समुदायमा खेलिने खेलहरू जस्तैः एउटा खुट्टाले मात्र टेकेर उभिने, जोडी लखेटाई, गट्टा, लक्कु ढाल, चुङ्गी, ढ्याक, म्युजिकल चियर, तातो आलुलगायत अन्य स्थानीय खेलहरू नियमअनुसार खेलाउनुहोस् र विद्यार्थीहरू आफैँलाई पनि समूह बनाएर खेल्न प्रेरित गर्नुहोस ।

Grade 2.indd 73 4/28/2022 10:31:37 AM

क्रियाकलाप ७ : पेज न. ८८ (मुढा झैँ पल्टने अभ्यास)



तल उल्लेख गरिएका तरिकाहरूमा अभ्यास गराउनुहोस।

- चउरमा लैजानुहोस्।
- पालैपालो मुढा झैँ दायाँ र बायाँ पल्टन लगाउनुहोस्।
- निश्चित समयसम्म यो क्रियाकलाप गराउनुहोस्।
- यदी चउरमा असम्भव भएमा कक्षाकोठा वा हलभित्र वा चउरमा गुन्द्री वा म्याट ओछ्याएर पनि यस्तो पल्टनबाजी क्रियाकलाप गराउन सकिन्छ।

क्रियाकलाप ८. एउटा खुट्टाले मात्र टेकेर उभिने खेल खेल्ने तरिका

- विद्यार्थीलाई वृत्ताकार वा अर्धवृत्ताकार सङ्गठनमा राख्नुहोस।
- घेरामा उभिने क्रममा सबै जनालाई केहीसमय एउटा खुट्टाले मात्र टेकेर उभिन लगाउनुहोस।
- केही समयपछि अर्को खुट्टा टेकेर उभिन लगाउनुहोस।
- निश्चित समयको अन्तरालमा यो क्रियाकलाप दोहोऱ्याउनुहोस् र उनीहरूलाई थप अभ्यासको लागि प्रेरित गर्नुहोस।

क्रियाकलाप ९: जोडी लखेटाइ खेल

खेल्ने तरिका :

- विद्यार्थीलाई खुला चउरमा लैजानुहोस्।
- चउरमा निश्चित दिशा छुट्याउनुहोस्।
- एक जनालाई लखेटक छान्नुहोस्।
- लखेटक अरू साथीलाई छुन दौडन्छन्।
- छोएपछि जोडी बनी पुःन अरू साथीलाई छुन लखेटछन्।
- क्रमश जोडी जोडी बन्दै अरूलाई लखेट्दै जान्छन्।
- अन्त्यमा जो बाँकी रहन्छ त्यो विजेता बन्छ।

यसरी दौडदा दुई दुई जनाको जोडी बनी दौडन लगाउनुहोस्।
खेलपछि एकछिन विश्राम गराई पङ्क्तिमा पालैपालो कक्षाकोठामा लैजानुहोस।
यसरी खेल खेलाइसकेपछि कस्तो अनुभव भयो पालैपालो सुनाउन र अभ्यास गर्न लगाउनुहोस्।

क्रियाकलाप १० : पेज न. ८८

- बालबालिकालाई तेल प्रयोग गरेर विभिन्न आकार छाप्न लगाउनुहोस्।

छाप्ने तरिका

१. सबै बालबालिकालाई सेतो कागज लिन लगाउनुहोस्।
२. सेतो कागजमा हल्का तेल लगाउन लगाउनुहोस्।
३. त्यस कागजलाइ चित्रमाथि राख्न लगाउनुहोस्।
४. जसले चित्रलाई पारदर्शी बनाई प्रस्ट छाया कागजमा देखिन्छ।
५. त्यही छायाअनुसार पेन्सिलले चित्र कोर्न लगाउनुहोस्।

चित्र कोरिसकेपछि केको चित्र हो कसरी कोर्नुभयो अगाडि आएर भन्न र प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस्।

क्रियाकलाप ११ : पेज न. ८८

- कार्बन प्रयोग गरेर विभिन्न चित्रका आकार छाप्न लगाउनुहोस्।

Grade 2.indd 74 4/28/2022 10:31:38 AM

छाप्ने तरिका

१. सबैलाई एक एकओटा कार्बन उपलब्ध गराउनुहोस्।
२. कार्बनलाई चित्रमुनि सिधैँ हुने गरी राख्न लगाउनुहोस्।
३. कार्बनभन्दा मुनि कागज राख्न लगाउनुहोस्।
४. त्यही चित्रमाथि कलमले कोर्न लगाउनुहोस्।
५. अब कागजमा जस्तो चित्र कोह्रयो त्यस्तै छाया पर्न गई चित्र बन्दछ।

चित्र कोरिसकेपछि कसरी कोर्नु भयो अगाडि आएर यसको प्रक्रिया भन्न लगाउनुहोस्।

बालबालिकालाई कार्बन उपलब्ध गराउनुहोस्। कक्षाकोठामा नै बसेर विभिन्न चित्रहरू छाप्न लगाउनुहोस्। छापिएका चित्रमा र भर्न लगाउनुहोस्। उत्कृष्ट चित्रलाई कक्षाकोठाको भित्तामा टाँस्न लगाउनुहोस् वा फोटो एल्बम बनाउन लगाउनुहोस।

क्रियाकलाप १२

- बालबालिकालाई आआफ्नो कापीमा क्वाइलबाट बनेको आकार, ज्यामितीय आकार (त्रिभुजाकार, आयातकार, वर्गाकार आदि), डोरीबाट सर्प बनेको चित्र तथा अन्य विभिन्न आकृति बनाउन लगाउनुहोस्।
- यस कार्यका लागि युटुब प्रयोग गर्ने तरिका पनि सिकाउनुहोस।
- कक्षाकोठाको अगाडि गएर प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस्।
- प्रस्तुतीलाई स्याबासी दिई यस्ता कार्यलाई प्रोत्साहन गर्नुहोस्।
- यसैबाट गणितीय विषयवस्तुलाई पनि एकीकृत गराउन सकिन्छ।

पाठ ५: जनावर, बिरुवा र हामी

अनुमानित कार्यघण्टाः ९

(क) परिचय

वरपरका जनावरहरूका वासस्थान र खानाका सम्बन्धमा अवलोकन, छलफल तथा सम्बन्धित सिकाइ क्रियाकलापमार्फत जानकारी दिनु यस पाठको उद्देश्य हो । जनावरहरू कोही पानीमा बस्छन् कोही जमिनमा बस्छन् । कोही घरपालुवा हुन्छन् त कोही जङ्गलमा बस्छन् । जनावरहरू र मानिसहरूबिच घनिष्ट सम्बन्ध रहेको हुन्छ । हामीले हाम्रो शरीरका लागि आवश्यक पर्ने विभिन्न खानेकुरा र पौष्टिक तत्त्वहरू पनि यहीबाट प्राप्त गर्न सक्छौँ । पाठका विषय वस्तुहरूलाई गीत, कथा, कविता, भूमिका अभिनयलगायतका सिर्जनात्मक सिकाइ विधि प्रयोग गरी सहजीकरण गर्नुपर्ने छ ।

(ख) सिकाई सामग्रीहरू

- **चित्रहरू**: विभिन्न बोटबिरुवा तथा विभिन्न जनावरहरू (बाघ, स्याल, चितुवा, गिद्ध, सर्प, गाई, भैँसी, भेडा, खरायो, मृग, बिरालो, फट्याङ्ग्रा, परेवा, मृग, स्याल, चिल, न्याउरीमुसा आदि) को चित्र ।
- **कार्डबोर्ड, न्युजप्रिन्ट, चार्टपेपर**: मकै, सिमी, धान, साग, मुला, गाजर, अदुवा, प्याज, आलु, काँक्रो, स्याउ केरा, फर्सी, उखु, कटहर, लसुन, प्याज, धनियाँको नाम आदि लेखिएका, मांशाहारी जनावरहरू : बाघ, स्याल, चितुवा, गिद्ध, सर्प आदि, शाकाहारी जनावरहरू : गाई, भैँसी, भेडा, खरायो, मृग आदि, सर्वहारी प्राणी : मानिस, जनावरबाट पाइने खानेकुराहरूः दुध, अन्डा मासु आदि लेखिएको ।
- **वास्तविक वस्तु**: विभिन्न बोटबिरुवा ।

(ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलापहरू

क्रियाकलाप १ : पेज न. ८९

यस क्रियाकलापको उरेश्य विभिन्न जनावरहरूका खानेकुरा चिनाउनु हो ।

- पाठ्य तथा कार्यपुस्तकमा दिइएको गीत लय मिलाएर सुरुमा शिक्षक आफूले गाउनुहोस् ।
- आफूले गाइसकेपछि आफूसँगै लय र तालमा आआफ्नो ठाउँमा उभिन लगाई बालबालिकालाई पनि गाउन लगाउनुहोस् ।
- बालबालिकालाई समूहमा हाउभाउ र गोडाको चालसहित गाउन लगाउनुहोस् र प्रतिनिधिमूलक रूपमा एकल पनि गाउन लगाउनुहोस् ।
- कवितामा उल्लिखित र अन्य कुन कुन जनावरहरूले के के खानेकुरा खाँदा रहेछन् सम्बन्धित भिडियो देखाउँदै उनीहरूका अनुभवसमेत बताउन लगाई विद्यार्थीसँग छलफल गर्नुहोस् ।
- निम्नानुसारका प्रश्नहरू सोधी छलफल गराउनुहोस् ।

१. बिरालाले के के खान्छ ?
२. बिरालाले दुध कसरी खान्छ ?
३. कुकुरले के के खानेकुरा खान्छ ?
४. मासु केले लुछेर खान्छ?
५. गाईले के खान्छ ?
६. भ्यागुतालाई केले खान्छ ?
७. सर्पको आहारा के हो ?
८. चराले खानेकुरालाई के भनिन्छ ?
९. उडुस र उपियाको खाने कुरा के हो ?
१०. मौरीले के खान्छ ?

Grade 2.indd 76 4/28/2022 10:31:38 AM

एकीकृत सिकाइको मर्मअनुसार भाषिक सिपसमेत विकास हुने गरी जनावर र जनावरका खानेकुराहरू लेखिएका शब्दपत्ती मिलाउने खेल खेलाउनुहोस् । साथै विद्यार्थीमा रचनात्मक सिप विकास गर्न फरक फरक लयमा गीत गाउन प्रोत्साहित गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप २

केही बालबालिकालाई पालैपालो तल दिइए अनुसारको नक्कल गर्न, सोच्न र गर्न लगाउनुहोस् । बाँकी बालबालिकाहरूलाई उनीहरूले नक्कल गरेको जनावरको नाम र खानेकुरा लेख्न लगाउनुहोस् । शिक्षकले आवश्यक पृष्ठपोषण प्रदान गर्नुहोस् ।

१. गाई भैँसीले घाँस खाइरहेको
२. कुकुरले हाडबाट मासु लुछेको
३. मौरी र भमराले फूलबाट रस चुसेको
४.जुका, उडुस आदिले रगत चुसेको
५.भेडा चउरमा चरिरहेको

पाठको विषयवस्तुसँग सम्बन्धित यस्तै खालका अन्य खेल विधिहरूसमेत सिर्जना गरी खेल खेलाउन सकिन्छ ।

क्रियाकलाप ३: पेज न. ९०

- दिइएको अनुच्छेद शिक्षक स्वयम्ले बालबालिकाले बुझ्ने गरी पढ्नुहोस् र सक्रियतापूर्वक सुन्न लगाउनुहोस् ।
- आफूले पढिसकेपछि बालबालिकालाई पनि पालैपालो पढ्न लगाउनुहोस् ।
- अनुच्छेद पढीसकेपछि जनावरहरूले के के खानेकुरा खान्छन् ? कसरी कुन अङ्गको सहायताले खान्छन् ? बालबालिकालाई पढेका आधारमा आफ्नो बुझाइ प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।

विद्यार्थीबाट आउन सक्ने सम्भावित प्रतिक्रिया

१. शाकाहारी जनावरहरू : गाई, भैँसी, भेडा, खरायो, मृग आदि ।
२. मांशाहारी जनावरहरू : बाघ, स्याल, चितुवा, गिद्ध, सर्प आदि ।
३. सर्वहारी प्राणी : मानिस, बिरालो, कुकुर आदि
४. जनावरबाट पाइने खानेकुराहरू : दुध, अन्डा मासु आदि ।

गाई घाँसमा चर्छ । बिरालाले दुध चाट्छ । कुखुराले चारो टिप्छ । बाघले मासु लुच्छ । यी जनावरले खाना खाने केही तरिकाहरू हुन् । अब बिरुवाले खाना खाने तरिकाबारेमा जानकारी लिऊ है त !

जनावरहरू खानेकुरा नखाइ बाँच्न सक्दैनन् । केही जनावरले घाँस खाएर बाँच्छन् । तिनीहरूलाई शाकाहारी भनिन्छ । गाई, भैंसी, भेडा, खरायो, मृग आदि शाकाहारी जनावर हुन् । केही जनावरहरू अन्य जनावरको मासु खाएर बाँच्छन् । ती जनावरहरूलाई मांसाहारी भनिन्छ । बाघ, स्याल, चितुवा, गिद्ध, सर्प आदि मांसाहारी जनावर हुन् । सर्वहारी जनावरले भने घाँस र मासु दुवै खान्छन् । मानिस सर्वहारी प्राणी हो । जनावरले खाना खाने तरिका पनि भिन्न भिन्न हुन्छन् ।

भन्न र लेख्न लगाउनुहोस् ।

१. गाई, भैँसीहरू के खाएर बाँच्छन् ?
२. गिद्ध, सर्पहरू के खाएर बाँच्छन् ?
३. बाघ, स्याल, चितुवा, गिद्ध, सर्प आदिलाई किन मांशाहारी जनावर भनिएको हो ?
४. गाई, भैँसी, भेडा, खरायो, मृग आदिलाई किन शाकाहारी जनावर भनिएको हो ?
५. कस्ता प्राणीलाई सर्वहारी प्राणी भनिन्छ ?
६. मानिसले जनावरबाट के के खानेकुरा पाउँछन् ?
७. बिरुवाले केबाट आफ्नो खाना तयार गर्छ ?
८. सूर्यको प्रकाश बिरुवालाई किन चाहिन्छ ?
९. जनावरहरू खानाको खोजी कसरी गर्छन् ?
१०. बिरुवाहरू खानाको खोजीमा यताउता हिँड्छन् कि हिँड्दैनन् ?

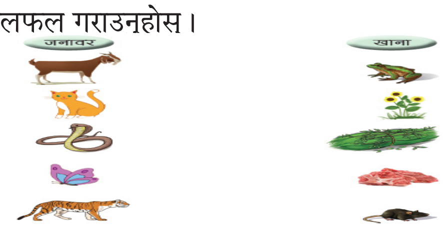
शिक्षकले कक्षाकोठालाई रोचक बनाउदै आवश्यकताअनुसार सहजीकरण गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप ४: पेज न. ९०

- जनावर र तिनीहरूको खानाकुराहरूलाई छुट्टाछुट्टै तालिका बनाई कार्डबोर्डमा लेखेर देखाउनुहोस्।
- जसको एकातर्फ बिरालो, फट्याङ्ग्रा, परेवा, मृग, स्याल, चिल, न्याउरीमुसा आदि र अर्कोतर्फ किरा, कुखुरा, घाँस, दुध, मुसा, चल्ला, अन्नका दाना, कुँडो आदि।
- यसरी देखाइसकेपछि कुन वस्तुले के खान्छन् छलफल गराउनुहोस्।
- छलफलपश्चात् वर्कबुकको पेज ९० र ९१ मा रहेको खाली ठाउँ विद्यार्थीलाई स्वस्फूर्त रूपमा भर्न लगाउनुहोस्। सुधारात्मक मूल्याङ्कनको मर्मअनुसार सिकाइ क्रियाकलापका क्रममा नै विद्यार्थीको सिकाइ स्तर पहिचान गर्ने र थप सिकाइ आवश्यकता पहिचान गर्न यो क्रियाकलाप प्रयोग गर्न सकिन्छ।

क्रियाकलाप ५: पेज न. ९१

- दिइएका जनावर र तिनीहरूका खानाकुराहरूको चित्र हेर्न लगाउनुहोस्।
- चित्रमा देखिएका जनावर र तिनका खानेकुराबारे समूहमा छलफल गराउनहोस।
- चित्र हेरी उपयुक्त जोडी पहिचान गरी कार्यपुस्तिकामा नै धर्का तानेर जोडा मिलाउन लगाउनुहोस्।



- पालैपालो बालबालिकालाई सुनाउन लगाउनुहोस्।
- शिक्षकले आवश्यक पृष्ठपोषण प्रदान गर्नुहोस्।
- यस क्रियाकलापको विविधिकरण गरी सहजीकरण गर्नका लागि विद्यार्थीलाई आफ्नो वरपरका जनावरहरूले खाने खानेकुराको एक हप्तासम्म निरन्तर अवलोकन गरी प्राप्त सिकाइलाई देहाएको तालिकामा प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस्।

क्र.स.	जनावरको नाम	खाएको खानेकुरा	खाएको तरिका

क्रियाकलाप ६: पेज न. ९२

- देहाएका प्रश्नहरूका आधारमा कुखुरा, खसीबोका, गाई, टर्की, खरायो, माछा, चौरी, भेडा आदि, जनावरहरू केका लागि पालिन्छन् छलफल गराउनुहोस्।

नमुना प्रश्नहरू ।

१. अन्डा कुन कुन जनावरले दिन्छ ?
२. मासुका लागि कुन कुन जनावर पालिन्छन् ?
३. दुध दिने जनावरको नाम बताउनुहोस्।
४. तपाईंको घरमा कुन कुन जनावर छन् ?

- छलफल पश्चात पुस्तकमा दिइएको तालिकामा अन्डाका लागि, मासुका लागि र दुधका लागि पालिने जनावरहरूको नाम भर्न लगाउनुहोस्।
- भरिसकेपछि सँगै बसेका साथीसँग के कति मिल्यो वा फरक पर्‍यो सहपाठी छलफल गर्न लगाउनुहोस्।
- कक्षाकोठामा पालैपालो सुनाउन लगाउनुहोस्।

जनावरको नाम	कहाँ बस्छ ?	के के खान्छ ?
माछा	पोखरीको पानीमा	लेउ, पानीमा पाउने साना जीवहरू

क्रियाकलाप ७ : पेज न. ९२

- बालबालिकालाई आआफ्नो समुदायमा पालिएका घरपालुवा जनावर अवलोकन गर्न लगाउनुहोस् ।
- अवलोकन गरिसकेपछि ती जनावरको नाम, बस्ने ठाउँ र खानेकुराहरूलाई पाठ्य तथा कार्यपुस्तकमा दिइएको तालिकाअनुसार भर्न लगाउनुहोस् ।
- तालिका पूरा गरिसकेपछि छलफल गराउनुहोस् ।

क्रियाकलाप ८

जनावर र तिनीहरूका खाना चिनाउनुहोस् । यसका लागि निम्न क्रियाकलाप गराउनुहोस् ।

१. शिक्षकले जनावर र तिनीहरूको खाना जस्तैः बाख्रा, बिरालो, सर्प, पुतली, बाघ, भ्यागुतो, फूल, घाँस, काँचो मासु, मुसो आदिको चित्रलाई छ्यासमिस तवरले शैक्षणिक पाटीमा वा कार्डबोर्डमा लेखेर देखाउनुहोस् ।
२. बालबालिकालाई आआफ्नो कापीमा जनावर र तिनीहरूका खानालाई जोडा मिलाएर राख्न लगाउनुहोस् ।

मकै, सिमी, धान, साग, मुला, गाजर, अदुवा, प्याज, आलु, काँक्रो, स्याउ, केरा, फर्सी, उखु, कटहर, लसुन, प्याज, धनियाँ

फल खाइने	बिउ खाइने	जरा खाइने	पात खाइने	काण्ड खाइने

क्रियाकलाप ९ : पेज न. ९३

- घरपालुवा जनावर र जङ्गली जनावरको चित्र हेर्न लगाउनुहोस् ।
- चित्र हेरी घरपालुवा जनावर र जङ्गली जनावर चिनेर धर्का कोर्न लगाउनुहोस् र छलफल गराउनुहोस् ।

छलफलका लागि नमुना प्रश्नहरू

१. चित्रमा भएका जनावरहरूको नाम भन्नुहोस् ।
२. चित्रमा देखाइएका मध्ये कुन कुन जनावर घरपालुवा हुन् लेख्नुहोस् ।
३. चित्रमा देखाइएका मध्ये कुन कुन जङ्गली जनावरहरू हुन् नाम लेख्नुहोस् ।
४. तपाईंले र तपाईंको साथीले प्रत्यक्ष देख्नुभएका जनावरहरूका सम्बन्धमा छलफल गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप १० : पेज न. ९३ (बिरुवाबाट पाइने खानेकुराहरू)

- बालबालिकालाई बिरुवाबाट के के खानेकुराहरू पाइन्छ सोच्न लगाउनुहोस् ।
- सोचिसकेपछि पालैपालो सबैलाई भन्न लगाउनुहोस् ।
- बालबालिकाले भनेका बिरुवाहरूलाई शैक्षणिक पाटीमा टिप्नुहोस् ।
- टिपिसकेपछि मिल्यो कि मिलेन रुजु गरी बालबालिकालाई स्पष्ट पारी दिनुहोस् ।
- पुनः शिक्षकले शैक्षणिक पाटीमा तल दिइएको जस्तै तालिका बनाई बालबालिकालाई पालैपालो कक्षाकोठाको अगाडि बोलाएर बिरुवाबाट पाइने आफूले खाएका खानेकुराहरूमध्ये तरकारीहरू, फलफूलहरू र अन्नहरूको एक एकओटाको नाम लेख्न लगाउनुहोस् ।

- पाठ्य तथा कार्यपुस्तकमा पनि लेख्न लगाउनुहोस् । लेखिसकेपछि छलफल गराउनुहोस् ।

बिरुवाबाट पाइने आफूले खाएका खानेकुराहरू	
तरकारी	
फलफूल	
अन्न	

Grade 2.indd 79 4/28/2022 10:31:39 AM

क्रियाकलाप ११: पेज न. ९४

- दिइएका विभिन्न बिरुवाहरू मकै, सिमी, धान, साग, मुला, गाजर, अदुवा, प्याज, आलु, काँक्रो, स्याउ केरा, फर्सी, उखु, कटहर, लसुन, प्याज, धनियाको नाम पढ्न लगाउनुहोस्।
- पढिसकेपछि कुन बिरुवाको फल खाइन्छ, कुनको बिउ खाइन्छ, कुनको जरा खाइन्छ, कुनको पात खाइन्छ र कुनको काण्ड खाइन्छ पाठ्यपुस्तकमा दिइएको तालिकामा भर्न लगाउनुहोस्।
- तलका प्रश्नमा छलफल गराउनुहोस्।

छलफल का लागि प्रश्नहरू

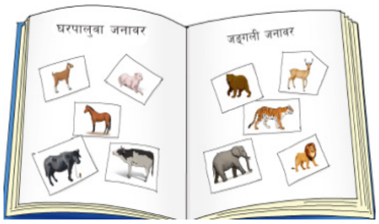
१. मकैको कुन चिज खाइन्छ ?
२. जरा खाइने बिरुवाको नाम भन्नुहोस्।
३. कुन बिरुवाको पात खाइन्छ ?
४. कुन बिरुवाको फल खाइन्छ ?
५. काण्ड खाइने बिरुवाको नाम भन्नुहोस् ?

चित्रहरू खोजी एल्बम तयार गर्न लगाउनुहोस्।

१. जनावर र बिरुवाहरूबाट पाइने खानेकुराको चित्र सङ्कलन गर्नुहोस्।
२. A4 साइज पेपरमा सङ्कलित चित्रहरूलाई टाँसी एल्बम बनाउन लगाउनुहोस् र कलात्मक ढङ्गले सजाउन लगाउनुहोस्।
३. चित्रको तलपट्टि खानाको नाम लेख्न लगाउनुहोस्।

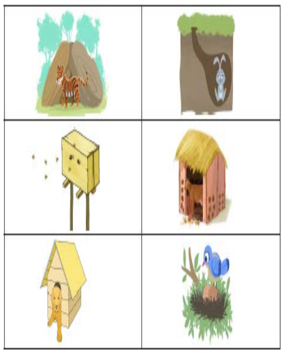
क्रियाकलाप १२ : पेज न. ९४ जनावरहरू चित्रपुस्तिका

- बालबालिकालाई विभिन्न घरपालुवा तथा जङ्गली जनावरहरूका चित्रहरू सङ्कलन गर्न लगाउनुहोस्।
- सङ्कलन गरीएका चित्रहरूलाई कापीमा टाँसेर एल्बम निर्माण गर्न लगाउनुहोस्।
- यसरी चित्रहरू टाँस्दा एकातर्फ घरपालुवा र अर्कोतर्फ जङ्गली जनावरहरूको चित्र टाँस्न लगाउनुहोस्।
- चित्रको तलपट्टि खानाको नाम लेख्न लगाउनुहोस्।



क्रियाकलाप १३ : पेज न. ९५

- पाठ्य तथा कार्यपुस्तकमा दिइएका जनावरहरूको चित्र हेर्न लगाउनुहोस्।
- चित्रमा पानीमा पाइने र जमिनमा पाइने जीवहरू देखाइएका छन् तीमध्ये पानीमा पाइने र जमिनमा पाइने जनावरको नाम छुट्टाछट्टै लेख्न लगाउनुहोस्।
- बालबालिकालाई उठेर आफूले लेखेको प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् र छलफल गराउनुहोस्।



छलफलका लागि नमुना प्रश्नहरू

१. मुसो जमिनमा बस्छ कि पानीमा ?
२. भ्यागुतो कहाँ बस्छ ?
३. गोही केमा बस्छ ?
४. जिराफ कहाँ बस्छ ?
५. जमिनमा बस्ने कुनै दुई जनावरको नाम भन्नुहोस्।
६. पानीमा बस्ने कुनै दुई जनावर के के हुन भन्नुहोस्।

क्रियाकलाप १४ : पेज न. ९५

विभिन्न जनावरका वासस्थानलाई मोबाइल वा भिडियोका माध्यमबाट कक्षाकोठामा नै देखाउनुहोस्, जस्तै : गुफामा बसेको बाघको चित्र, दुलोमा बसेको खरायोको चित्र, घार (चाका) मा बसेको माहुरीहरूको चित्र, खोरमा बसेको कुकुरको चित्र, गुँडमा बसेको चराको चित्र।

- भिडियो देखाएसँगै कुन जनावरको बासस्थान कुन हो अन्तरक्रिया गराउदै प्रस्ट बताइदिनुहोस्।
- भिडियो देखाएपछि कुन जनावरको वासस्थान कुन हो अभ्यासका रूपमा खाली ठाउँ भर्न लगाउनुहोस्।

छलफलका लागि नमुना प्रश्नहरू

१. बाघ ....बस्छ।
२. खरायो...बस्छ।
३. माहुरी ....बस्छ।
४. गाई..बस्छ।
५. कुकुर ....बस्छ।
६. चरा ....बस्छ।

विद्याथीले लेखेको मिले नमिलेको मूल्याङ्कन गरी आवश्यकताअनुसार सहयोग गर्नुहोस्।

क्रियाकलाप १५

- जलमा र स्थलमा बस्ने जनावर र तिनीहरूको वासस्थान चिनाउनुहोस् । यसका लागि निम्नलिखित क्रियाकलाप गराउनुहोस्।

१. जमिन र पानीमा बस्ने जनावरहरू र तिनीहरूको वासस्थान लेखिएको शब्दपत्ती बनाउनुहोस्।
२. विद्यार्थी सबैलाई पालैपालो शब्दपत्ती थुत्न लगाउनुहोस्।
३. जनावरको नाम र उक्त जनावर बस्ने बासस्थानको नाम मिल्ने विद्यार्थीको जोडी बनाउन लगाउनुहोस्। जस्तै "माछा" पर्ने र "पोखरी" पर्नेको एक जोडी बन्छ भने "गाई" पर्नेको "गोठ" पर्नेसँग जोडी बन्दछ।
४. सबै जोडीलाई केही समय कुराकानी गर्ने समय दिनुहोस् र प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस्।
५. अव कुन जनावर कुन ठाउँमा बस्दा रहेछन् १ मिनेट समयमा सकेसम्म धेरै लेख्न लगाउनुहोस् । यस्ता क्रियाकलापलाई द्रुत लेखन भनिन्छ, यसले छिटो लेख्ने र छिटो प्रस्तुत गर्ने सिप विकास हुन्छ।

क्रियाकलाप १६.

- पानीमा बस्ने र जमिनमा बस्ने विभिन्न जनावरहरूको चित्र सङ्कलन गर्नुहोस्।
- विद्यार्थीलाई एक एकओटा चित्र थुत्न लगाउनुहोस्।
- आफूलाई परेको जनावरको वासस्थान उच्चारण गर्नका यसका लागि पानीमा बस्ने र जमिनमा बस्ने विभिन्न जनावरहरू जस्तैः मुसा, बाँदर हाँस, माछा, जिराफ, भ्यागुतो, गोही, सिँह, हिपोपोटामस, छेपारो आदिका चित्र देखाउनुहोस्।
- तीमध्ये पानीमा बस्ने जनावरहरू चिनेर गोलो घेरा लगाउन लगाउनुहोस्।

क्रियाकलाप १७ : पेज न. ९६ हस्तमुद्राको अभ्यास

- शिक्षक स्वयम्ले वा सामाजिक सञ्जालको सहायताबाट हस्तमुद्राद्वारा फूल फुलेको, पहाड, आँखा, बोलाएको, पुतली उडेकोलगायत अन्य हस्तमुद्राहरू पनि देखाउनुहोस्।
- विद्यार्थीलाई पनि शिक्षकले आफू सँगसगै गर्न लगाउनुहोस्। यस कार्यमा सामाजिक सञ्जालको सहायता पनि लिनुहोस्।
- अन्त्यमा विद्यार्थीलाई मात्र आफैँ वा साथीको सहयोगमा वा सामाजिक सञ्जाल हेर्दै यस्तै गर्न लगाउनुहोस्।
- यसरी नै विभिन्न वस्तुहरूको अभ्यास गर्दै जानुहोस्।

क्रियाकलाप १८: पेज न. ९६

विद्यार्थीहरूहरूलाई पाठ्य तथा कार्यपुस्तकमा दिइएका चित्रहरू देखाउनुहोस्।

- चित्रमा देखाइएजस्तै गरी पातहरू जोडेर विभिन्न आकृतिहरू निर्माण गर्न लगाउनुहोस्।
- पातहरू जोडिसकेपछि केको चित्र बन्यो नाम लेखेर शैक्षणिक टाँसी एल्बम निर्माण गर्न लगाउनुहोस्।

विषयक्षेत्र मूल्याङ्कन

यस विषयक्षेत्रमा माथि उल्लिखित सिकाइ क्रियाकलापहरूका क्रममा नै विद्यार्थीहरूको सिकाइ मूल्याङ्कन गर्ने तरिकाहरू उल्लेख गरिएका छन्। मूल्याङ्कनलाई थप व्यवस्थित बनाउन विविध मुल्याङ्कन साधनहरू प्रयोग गर्न सकिन्छ। कुन साधन कस्तो प्रकृतिको विषयवस्तुमा प्रयोग गर्न सकिन्छ केही नमुना तल दिइएका छन्।

साधन तथा विधि १ : मौखिक तथा लिखित अभिव्यक्ति

आफू बसेको गाँउटोलमा सामाजिक कार्य गर्ने व्यक्तिको परिचय दिने, आपसी सहयोग लिने र दिने, सर्ने र नसर्ने रोगको नाम बताउने, बिरामी पर्दा सहयोग लिने र दिने, असक्त र असाहयलााई सहयोग गर्ने, घरपालुवा र जङ्गली जनावर चिन्न, जनावर खाना चिन्ने जस्ता विषयवस्तुसँग सम्बन्धित विभिन्न तहका प्रश्नहरू तयार गरी लिखित वा मौखिक रूपमा अभिव्यक्त गर्न लगाएर मूल्याङ्कन गर्नुहोस्।

साधन २ : रुब्रिक्स

छरछिमेकमा सहयोग गर्न, समुदायमा सहयोग र सम्मान, स्थानीय स्वास्थ्य संस्थासँग परिचित हुन, स्वस्थ्य सेवा लिने र अरूलाई पनि उत्प्रेरित गर्ने, पशुपन्छीको नक्कल गर्ने जस्ता विषयवस्तु सँग सम्बन्धित रुब्रिक्स निर्माण गरी विद्यार्थी स्वयम्लाई स्वमूल्याङ्कन गर्न लगाउने वा सहपाठी तथा अभिभावक प्रतिक्रियाका आधारमा भर्ने वा शिक्षकले नै अवलोकन गरेको आधारमा भरी मूल्याङ्कन गर्न सकिने छ।

साधन तथा विधि ३ : अवलोकन

साधन २ को रुब्रिक्समा समेटिएका बाहेक साधारण खेल खेल्न स्किपिङ, पल्टने अभ्यास, अनुकरण खेल क्रियाकलापमा सहभागिता र कार्यसम्पादन स्तर आदिको अवलोकन गर्न रुजु सूची, अवलोकन फारम, श्रेणी मापन, शिक्षक अभिलेख आदि साधनहरूको प्रयोग गरी मूल्याङ्कन गर्नुहोस्।

अवलोकन फारामको नमुनाः

रोल न.	विद्यार्थीको नाम थर	क्रियाकलाप		
		सहभागिता	रुचि तथा उत्साह	प्रदर्शन स्तर

नमूना रुजु सूची (क)

सिकाइ क्रियाकलापका क्रममा विद्यार्थीका सिकाइ व्यवहार तथा कार्य सम्पादनस्तर निम्नानुसारका रुजुसूचीका आधारमा मूल्याङ्कन गर्न सकिन्छ।

सम्पादित कार्य वा प्रदर्शित सिकाइ व्यवहार	सन्तोषजनक	मध्यम	उत्तम
साथीसगँ मिलेर खेल्ने र प्रर्दशन गर्ने व्यवहार			
छिमेकीसँग र ठुलाबडासँगको व्यवहार			
समूहकार्यमा सक्रियता			

Grade 2.indd 82 4/28/2022 10:31:39 AM

आफूभन्दा सानालाई गर्ने व्यवहार			
खेलकुद क्रियाकलापमा समूहसँग मिलेर खेल सहभागिताको स्तर			
पालो पर्खने बानी गरेको			

नमूना रुजुसूची (ख)

निम्नानुसार रुजुसूची बनाई पाठसँग सम्बन्धित विद्यार्थीका सिकाइ व्यबहार मूल्याङ्कन गर्नुहोस् :

क्र.स.	**कृयाकलाप**	**छ**	**छैन**	**कैफियत**
१.	रुमाल, काइयो, कपडा आफ्ना सामाग्री मात्र प्रयोग गर्ने गरेको			
२.	आफू र छिमेकी बिरामी पर्दा सहयोग लिने दिने गरेको			
३.	हात धोएर मात्र खाना खाने गरेको			
४.	साथिलाई स्वस्थयकर व्यवहार अपनाउन प्रेरित गरेको			
५.	शौचालय सफा राख्ने काममा सहयोग गर्ने गरेको			
६.	सरसफाइ कार्यमा सहभागी हुने गरेको			
७.	जनावरको खाना र खाना खाने तरिका चिन्न सकेको			

अभिभावक प्रतिक्रिया

अभिभावकसँग विद्यार्थीको आनीबानी बुझेर मूल्याङ्कन गर्नुहोस्।

क.स.	**क्रियाकलाप**	**मापनका आधार**		
		अपेक्षितभन्दा बढी	**अपेक्षीत**	**अपेक्षाभन्दा कम**
१.	खेलकुदमा बालबालिका रुचि तथा सहभागिता			
२	सर्ने रोगबाट बच्न उच्च सतर्कता			
३	कोभिड१९ प्रतिको सजगता र सतर्कता			
४.	जनावरहरू देखेर पहिचान गर्न सक्ने			

विषयक्षेत्रः मेरो विद्यालय (My School)

(**क**) **परिचय**

यस विषय क्षेत्रमा विद्यालय हाता वरिपरी गर्न सकिने शारीरिक क्रियाकलाप, खेलकुद तथा सिर्जनात्मक कार्यका विभिन्न पक्षहरूलाई सङ्गठित गरिएको छ । विद्यार्थीलाई आफू र आफ्नो वरपर सफा राख्ने, बगैँचा निर्माण गर्ने, घर, विद्यालय र समूदायमा हुन सक्ने दुर्घटना तथा प्राकृतिक प्रकोप प्रति सजगता जगाउन सहयोग गर्ने र व्यवहारमा उतार्न सक्ने बनाउनु जस्ता कार्य यस विषय क्षेत्रको उदेश्य रहेको छ । यसैगरी शारीरिक कसरत र व्यायमका साथै कोलाज र मोज्याक सम्बन्धी अभ्यास कार्यलाई समेत जोड दिएको छ। प्रदर्शन विधि, खेल विधि, अभिनय विधि, समूह कार्यलगायतका प्रयोगात्मक क्रियाकलापहरू यस विषयक्षेत्रका लागि उपयुक्त विधि हुन् । यस विषयक्षेत्रमा खेलकुदका क्रियाकलापहरू, गीत, अभिनयलगायत चित्रकला जस्ता पक्षहरू र व्यवहार कुशल सिपहरू समेत एकीकृत हुने गरी सहजीकरण गर्नुपर्ने छ।

(**ख**) **विषयक्षेत्रसँग सम्बन्धित पाठहरू, सिकाइ उपलब्धिहरू र समय योजना**

पाठ शीर्षक	कक्षागत सिकाइ उपलब्धिहरू	पाठ् यघण्टा (४०)
विषयक्षेत्र पेज छलफल, शिक्षकको सहयोग तथा आफै गर्ने स्वतन्त्र सिर्जनशील कार्यहरू (जस्तैः चित्र कोर्ने, गीत गाउने, नाच्ने, अभिनय गर्नेलगायत) तथा थप सहयोग (सुधारात्मक तथा उपचारात्मक सिकाइ) का लागि		४
हाम्रो कक्षाकोठा	- विद्यालयको कक्षाकोठा सरसफाइ गर्न - विद्यालयमा प्रयोग गरिने सामानको पहिचान गर्न - विद्यालयमा प्रयोग गरिने सामानको जतन गर्न	७
कसरत र व्यायाम	- सतर्क, गोडाफाट र विश्राम जस्ता कार्यहरू गर्न र लाइनमा अगाडि हिँड्न - पी.टी. (तालिका न. १ देखि ५ सम्मका) कसरतहरू ताल मिलाएर गर्न - २५ मिटरसम्मको दुरी दौडन	११
हाम्रो सुरक्षा	- घाउचोट वा दुर्घटना भएको अवस्थामा प्राथमिक उपचार गर्नुपर्ने भन्ने कुरामा सचेत हुन - घर तथा विद्यालय र समुदायमा हुन सक्ने दुर्घटनाहरूको कारण र यस्ता दुर्घटनाहरूप्रति सावधान हुन - व्यक्तिगत सुरक्षाका उपायहरू अपनाउन	९
बगैँचा	- बगैँचाको निर्माणमा सहयोग गर्न	४
प्रकोप	- वरपर घट्न सक्ने प्रकोपबाट सुरक्षित हुन - एक खुट्टाले टेकी शरीर सन्तुलन गरी उभिन र जोडीमा अभ्यास गर्न	५

(ग) **व्यवहारकुशल सिपहरू (Soft skills)**

यस विषयक्षेत्रमा निम्नानुसारका व्यवहारकुशल सिपहरू हासिल हुने छन् । प्रस्तुत क्रियाकलापहरू नमुनाका रूपमा प्रस्तुत गरिएका हुन् । निर्देशिकामा दिएका यस्तै क्रियाकलापहरू गराएर विभिन्न प्रकारका व्यवहारकुशल सिपहरू सिपहरूको विकास गराउन सकिन्छ ।

Grade 2.indd 84 4/28/2022 10:31:39 AM

१	सोचाइ सिपहरू (Thinking skills) (S1)	सिकाइ सिप (S1.2)	- बालबालिकाले आफ्नो कक्षाकोठा सफा गर्दा - खेल खेल्दा चोटपटक लाग्न सक्छ, भनी होसियार हुँदा - विद्युतीय सामग्री चलाउदा ध्यान दीदा। - घर, विद्यालय र समुदायमा हुन सक्ने दुर्घटनाहरू कारण र सावधानीहरू अपनाउँदा
		प्रयोग सिप (S1.1)	- शारीरिक क्रियाकलाप एक्लै, साथीसँग र परिवारसँग मिलेर गर्दा - बगैँचामा विभिन्न थरीका बोटबिरुवा रोपी स्याहार सुसार गर्दा
		रचनात्मक सिप (S1.3)	- प्राथमिक उपचार बाकस तयार पार्दा - विभिन्न चित्रहरू बनाई रङ भर्दा
२	अन्तरवैयक्तिक सिप (Interpersonal skills) (S3)	सञ्चार सिप (S3.1)	- विभिन्न प्रकोपहरू आगलागी, हुरी बतास, बाढी, पहिरो, भूकम्प आदि जस्ता सम्भावित जोखिमबाट सुरक्षित रहन - सम्भावित जोखिमबाट बच्न होसियारी अपनाउँदा
		सहकार्य सिप (S3.2)	- साथी समूहहरूसँग मिलेर विद्यालयमा बगैँचा निर्माण गर्दा - खेल खेल्दा
३	नागरीक सिप (citizenship skills) (S5)	सामाजिक एवम् नागरिक जिम्मेवारी सिप (S5.6)	- विद्यालयका बगैँचा तथा समुदायका खाली भाग वा उपयुक्त ठाउँमा वृक्षारोपण गर्दा - जेब्राक्रसिङ वा आकाशे पुलबाट बाटो काट्नुपर्ने सन्देश प्रवाह गर्दा

(घ) **विषयक्षेत्र छलफल : पेज न. ९९**

- विद्यार्थीमा भएका पूर्वज्ञान, अनुभवलाई उजागर गर्न तथा बालप्रतिभा प्रस्फुटन गराउन, विषयवस्तुप्रति ध्यान केन्द्रित गराउन, सिकाइमा रुचि जगाउन विद्यालय परिसरको भ्रमण गराउनुहोस्।
- विद्यालय परिसरमा विद्यार्थी के के गर्दैछन् अवलोकन गर्नुहोस्।
- विद्यालय परिसरका क्रममा देखिएका वस्तु तथा घटनाहरूका सम्बन्धमा केही विद्यार्थीलाई पालैपालो प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस्। यस क्रममा विद्यालय वरपरका सरसफाइ अवस्था, कुन कुन दिशामा के के (भवन, चउर, सरस्वती मन्दिर, पानीको धारा, शौचालय) छन् भन्ने उत्तर आउने गरी विभिन्न तवरले क्रस प्रश्नहरू गर्दै प्रस्तुतीकरण गर्न लगाउनुहोस्।
- पाठ्य तथा कार्यपुस्तकमा दिइएका चित्र र आफ्नो विद्यालयको वास्तविक अवस्था के कति फरक देखिए वा देखिएनन् समूहमा छलफल गराउनुहोस्।

पाठ १ : हाम्रो कक्षाकोठा

कार्यघण्टा :४

(क) परिचय

विद्यार्थीहरूले आफ्नो घरपछि धेरै समय बिताउने ठाउँ विद्यालयको कक्षाकोठा हो। त्यसैले आफू बस्ने कक्षाकोठा सधैँ सफा राख्नुपर्छ। सफा राख्न आफू आफू मिलेर काम गर्नुपर्छ । कक्षाकोठामा भएको फोहरमैलालाई निश्चित ठाउँमा विसर्जन गर्नुपर्छ। कक्षाकोठा सफा राख्दा सबै जना मिलेर काम गर्नुपर्छ। कसैले कुचो लगाउने, कसैले फोहोर टिप्ने, कसैले फोहरलाई भाँडामा हाल्ने गर्नुपर्छ। यसरी समूहमा मिलेर काम गर्दा सामूहिक भावनाको पनि विकास हुन्छ र काम पनि सजिलोसँग गर्न सकिन्छ । यस विषयक्षेत्रको उद्देश्य पनि बालबालिकालाई यस्तै असल बानी व्यवहारको विकास गराउनु हो ।

(ख) सिकाइ सामग्रीहरू

- **चित्रहरू** : सामानहरू प्रयोग गरिसकेपछि जतन गरेर राखेको चित्र, कापी, किताब, कलम झोलामा जतन गरेर राखेको चित्र, कक्षाकोठा सफा गर्दै राखेको चित्र अदि।
- **वाक्यपत्तीहरू** : धारा प्रयोग गरेपछि बन्द गर्छु,, खेलेपछि सामग्रीहरू खेल मैदानमै छोड्छु, मेरा किताब, कापी र कलम जतन गरेर प्रयोग गर्छु, पुस्तकालयमा जाँदा पुस्तकहरू जथाभावी फिक्छु,, मेरो झोलालाई कक्षाकोठाको भुइँमा राख्छु,, कक्षाकोठा सफा गरेपछि सामानहरू जतनले राख्छु, जस्ता विभिन्न क्रियाकलापहरू लेखिएको वाक्यपत्तीहरू
- **वास्तविक वस्तुहरू**: कुचो, फोहोर उठाउने भाँडा, फोहोर राख्ने भाँडा, रङ, आदि।

(ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलापहरू

क्रियाकलाप १ : पेज न. १००

बालबालिकाले आफ्नो कक्षाकोठा ध्यानपूर्वक अवलोकन गर्न लगाई कुन कुन स्थानमा सरसफाइ गर्नुपर्ने छ, सफा गर्न लगाउनुहोस्। आफूले गरेको काम र पुस्तकमा दिइएका चित्रबिच सम्बन्धित गराई तलका जस्तै प्रश्नहरू सोध्दै छलफल गराउनुहोस्।

१. विद्यार्थीहरू के के गरिरहेका छन् ?
२. के के सामग्री प्रयोग गरेर सरसफाइ गरिरहेका छन् ?
३. के तपाईं पढ्ने कक्षाकोठा सफा छ ?
४. तपाईं पढ्ने कक्षाकोठा ककसले सफा गर्नुहुन्छ ?

अन्त्यमा शिक्षकले कक्षाकोठामा कागजका टुक्राहरू, सिसाकलम ताछेको फोहोर आदि देखियो भने तुरुन्तै फोहोर फाल्ने भाँडामा लगेर फाल्ने गर्नुपर्छ। यसो गरियो भने कक्षाकोठा सधैँ सफा हुन्छ भनेर बालबालिकालाई कक्षाकोठा सफा राख्न उत्प्रेरित गर्नुहोस्।

क्रियाकलाप २: पेज न. १०१

- बालबालिकालाई नियमित आफ्नो कक्षाकोठा सफा गर्न लगाउनुहोस्।
- कक्षाकोठा सफा गर्न के के सामग्रीहरू चाहिन्छ साथीहरूसँग छलफल गरेर सूची तयार गर्न लगाउनुहोस्।
- सूची तयार भइसकेपछि विद्यालयको सम्बन्धित व्यक्तिसँग सामग्री मागेर ल्याउन लगाउनुहोस्।
- सबै जना मिली कक्षा कोठा सरसफाइ गर्न लगाउनुहोस्।

क्रियाकलाप ५: पेज न. १०२

- बालबालिकालाई बिद्यालयका सामानहरू प्रयोग गरिसकेपछि ठिक ठाउँमा राख्न लगाउनुहोस्। सामानहरूको जतन गरेर राख्नुपर्छ भनेर बताउनुहोस्।
- पाठ्य तथा कार्यपुस्तकमा दिइएको चित्र हेर्न लगाउनुहोस्।
- चित्रमा के के कार्यहरू भइरहेका छन् पालैपालो भन्न लगाउनुहोस्।
- तपाईँहरूले पनि बिद्यालयका सामग्रीहरू प्रयोग गरिसकेपछि कसरी जतन गर्नुहुन्छ ? भन्न लगाउनुहोस्।
- विद्यालयका सामान जतन राख्ने विषयमा छलफल गराउनुहोस्।

छलफलका लागि नमुना प्रश्नहरू

१. तपाईँ आ ना कापी, किताब, कलम र झोलाको जतन कसरी गर्नुहुन्छ ?
२. के तपाईँहरू आफ्नो कक्षाकोठाभित्र भएका सरसमानहरूको जतन गर्नुहुन्छ ?
३. के तपाईँहरू विद्यालयका खेलसामग्रीहरू खेलिसकेपछि जतन गरेर राख्नुहुन्छ ?

छलफलसँगै कक्षालाई रोचक बनाई शिक्षकले आवश्यक पृष्ठपोषण पनि दिँदै जानुहोस्।

क्रियाकलाप ३ : पेज न. १०१

- दिइएको चित्र हेर्न लगाउनुहोस्।
- चित्रमा देखिएको अवस्था कस्तो लाग्यो साथीसँग छलफल गर्न लगाउनुहोस्।
- निम्नलिखित विषयवस्तुका बारेमा छलफल गर्नुहोस्।

छलफलका विषयवस्तुहरू

१. चित्रमा देखाइएको कक्षाकोठा कस्तो छ ?
२. तपाईँलाई यस्तो कक्षाकोठा मन पर्छ कि मन पर्दैन, किन ?
३. तपाईँ पढ्ने कक्षाकोठा यस्तै छ भने के गर्नुहुन्छ ?
४. कक्षाकोठा र विद्यालय सफा राख्न के के गर्नुपर्ला ?

क्रियाकलाप ४ पेज न. १०२

- आफ्नो विद्यालयको चित्र कोर्न सिकाउनुहोस्।
- यसका लागि आफ्नै विद्यालय हेर्दै कापीमा चित्र कोर्न लगाउनुहोस्।
- आवश्यकताअनुसार रङ भर्न लगाउनुहोस्।
- चित्र बनाइसकेपछि अगाडि गएर सबैले देख्ने गरी चित्र प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस्।

क्रियाकलाप ६: पेज न. १०३

- धारा प्रयोग गरेपछि बन्द गर्छु, खेलेपछि सामग्रीहरू खेल मैदानमै छोड्छु, मेरा किताब, कापी र कलमलाई जतन गरेर प्रयोग गर्छु, पुस्तकालयमा जाँदा पुस्तकहरू जथाभावी फिक्छु, मेरो झोलालाई कक्षाकोठाको भुइँमा राख्छु, कक्षाकोठा सफा गरेपछि सामानहरू जतनले राख्छु आदि लेखिएका वाक्यपत्ती कक्षाकोठामा लगेर प्रदर्शन गर्नुहोस्।
- वाक्य पत्तीहरू देखाउँदै पालैपालो एक जनालाई एउटा वाक्य पढ्न लाउनुहोस् । पढ्न कठिन हुने विद्यार्थीहरूलाई आवश्यक सहयोग गर्नुहोस् । उक्त क्रियाकलापमध्ये आफूले गर्ने गरेका क्रियाकलापमा पाठ्य तथा कार्यपुस्तकमा दिइएका कोठामा ठिक चिह्न लगाउन लगाउनुहोस्।

Grade 2.indd 87 4/28/2022 10:31:40 AM

क्रियाकलाप	ठिक चिह्न
धारा प्रयोग गरेपछि बन्द गर्छु।	
खेलेपछि सामग्रीहरू खेल मैदानमै छोड्छु।	
मेरा किताब, कापी र कलम जतन गरेर प्रयोग गर्छु।	
पुस्तकालयमा जाँदा पुस्तकहरू जथाभावी फिक्छु।	
मेरो झोलालाई कक्षाकोठाको भुइँमा राख्छु।	
कक्षाकोठा सफा गरेपछि सामानहरू जतनले राख्छु ।	

माथिका क्रियाकलापपछि साथी साथीबिच आआफूले तयार पारेको सूची छलफल गरी सुधार गर्नुपर्ने बानीहरू पहिचान गर्नु लगाउनुहोस्। बानी सुधार गर्ने प्रतिबद्धता व्यक्त गर्न लगाउनुहोस्।

क्रियाकलाप ७: पेज न. १०३

- बालबालिकालाई आफूले कक्षाकोठा सफा गर्न प्रयोग गरेको कुनै एक सामानको चित्र बनाउन लगाउनुहोस्।
- चित्रमा उपयुक्त रङ भर्न लगाउनुहोस्।
- चित्र तयार गरिसकेपछि पालैपालो कक्षाकोठामा प्रदर्शन गर्दै चित्रका बारेमा व्याख्या गर्न लगाउनुहोस्।

पाठ २ : कसरत र व्यायाम

अनुमानित कार्यघण्टा : ७

(क) परिचय

शारीरिक कसरत र व्यायामले जिउलाई फुर्तिलो र तन्दुरुस्त बनाउँछ। हामीले नियमित रूपमा शारीरिक कसरत र व्यायाम गर्नुपर्छ। नियमित शारीरिक कसरत र व्यायाम गर्नाले शरीर स्वस्थ र बलियो हुन्छ। यस्ता कसरत र व्यायाम गर्दा रमाइलो हुन्छ। कसरत र व्यायाम साथीसँग मिलेर गर्दा अनुशासन, सहकार्य, स्वव्यवस्थापन, आत्मव्यवस्थापन जस्ता पक्षहरूको विकास हुन्छ। यस्ता क्रियाकलाप गराँउदा लाइन, केन्द्रबिन्दु, फाइल, पङ्क्ति अर्धवृत्ताकार, गोलाकार जस्ता गणितीय अवधारणाहरू पनि विकास गर्न सकिन्छ।

(ख) सिकाई सामग्रीहरू

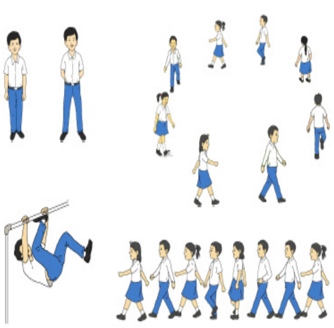
वास्तविक सामग्री : चुना, सिटी, ड्रमलगायत खेलकुदसँग सम्बन्धित सामग्री।

चित्रहरू : पि.टी. तथा फाइलमा हिँड्ने अर्थात् एकपछि अर्को हात हल्लाउँदै हिँड्ने, गोलो घेरामा हात हल्लाउँदै हिड्ने आदि जस्ता क्रियाकलाप गरेका चित्रहरू।

(ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलापहरू

क्रियाकलाप १ : पेज न. १०४

स्वस्थ शरीरका लागि शारीरिक क्रियाकलाप आवश्यक छ भन्ने प्रतिबिम्ब प्रस्तुत गर्नुहोस्। साथै कुनै पनि खेलकुद तथा शारीरिक क्रियाकलाप गर्दा शिक्षकको प्रत्यक्ष निगरानीमा गराउनुहोस्।



- दिइएको चित्रहरू हेर्न लगाउनुहोस्।
- चित्रमा के कस्ता शारीरिक कसरत भइरहेका छन् सामूहिक रूपमा सोध्नुहोस्।
- बालबालिकालाई चउरमा लैजानुहोस।
- विभिन्न किसिमका शारीरिक कसरतहरू गराउनुहोस्, जस्तैः फाइलमा हिँड्ने अर्थात एकपछि अर्को हात हल्लाउँदै हिँड्ने। गोलो घेरामा हात हल्लाउँदै हिँड्ने, गोडा फाट सतर्क गर्ने आदि।

छलफल लागि नमुना प्रश्नहरू

१. कस्तो कार्यलाई शारीरिक कसरत भनिन्छ ?
२. शारीरिक कसरत गर्दा तपाईँलाई कस्तो लाग्छ ?
३. तपाईँहरू शारीरिक कसरत किन गर्नुहुन्छ ?
४.शारीरिक कसरत र व्यायामले पुह्ययाउने फाइदाहरू के के हुन् साथीसँग छलफल गर्नुहोस् र सुनाउनुहोस्।

क्रियाकलाप २ : पेज न. १०५ (शरीर तताउने क्रियाकलाप)

- शारीरिक क्रियाकलाप दैनिक रूपमा परिवारसँग मिलेर घरमा पनि गर्ने बानी पार्नुहोस्।
- जहिले पनि खेल खेल्नुभन्दा अगाडि शरीर तताउने क्रियाकलाप गर्नुपर्ने कुरा बताउनुहोस्।
- यस्तो कार्यले गर्दा शरीरका जोर्नीहरू तात्छन् र जोर्नीहरू लचकदार भई मर्किने सड्किने सम्भाावना कम हुन्छ। साथै यसले खेल खेल्न स्फुर्ति बढाउँछ भन्नुहोस्। चोटपटक लाग्नबाट पनि बचाउँछ भन्ने कुरा जानकारी गराउनुहोस्।

Grade 2.indd 89 4/28/2022 10:31:40 AM

जिउ तताउने क्रियाकलाप गराउँदा गर्नुपर्ने कार्य

- विद्यार्थीलाई चउरमा लैजानुहोस्।
- एकआपसमा हात समाएर वृत्ताकार वा अर्धवृत्ताकार स्वरूपमा हात फैलाउँदा एकअर्कालाई नछोइने गरी उभिन लगाउनुहोस्।
- वृत्ताकार वा अर्धवृत्ताकार स्वरूपमा राख्दा यसलाई गणितका अभ्याससँग पनि जोड्नुहोस्।
- खुट्टा, कम्मर, हात, टाउको क्रमश दायाँ बायाँ, अगिपछि गरेर चलाउन लगाउनुहोस्।
- घेरामा नै हल्का दौडन लगाउनुहोस्।
- उक्त क्रियाकलापका लागि शिक्षकले प्रदर्शन गर्दै विद्यार्थीलाई शरीर तताउने कसरत क्रमशः खुट्टाबाट सुरु गराउनुहोस्।

छलफलका लागि नमुना प्रश्नहरू

१. खेल खेल्नुभन्दा अगाडि कस्ता क्रियाकलाप गर्नु राम्रो हुन्छ ?
२. शरीरका जोर्नीहरू तान्न किन आवश्यक हुन्छ ?
३. कस्तो शारीरिक क्रियाकलाप गह्र्यो भने खेल खेल्न स्फुर्ति आउँछ।
४. चोटपटक लाग्नबाट बच्न मुख्य खेल खेल्नुभन्दा अगाडि कस्ता क्रियाकलाप गर्नुपर्दछ।

क्रियाकलाप ३: पेज न. १०५ (कवाज गरौँ:)

शरीर स्वस्थ र स्फुर्त राख्न दैनीक कवाजका केही न केही अभ्यास गर्ने बानीको विकास गराउनुहोस्। विभिन्न सरल प्रकारका शारीरिक क्रियाकलापलाई नियमित रूपमा गर्न अभिप्रेरित पनि गराउनुहोस्।

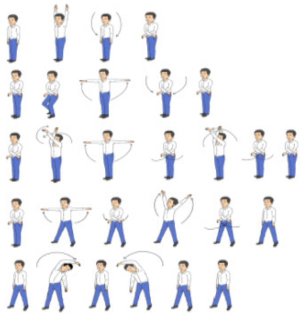
ड्रमको तालमा कवाज गराउनुहोस् ।

- बालबालिकालाई चउरमा लैजानुहोस्।
- चउरमा लगी हात फैलाउँदा एकआपसमा नछोइने गरी ताती तथा पङ्क्तिमा उचाइअनुसार होचादेखि अग्लाको क्रममा वर्गाकार हुने गरी उभिन लगाउनुहोस्।
- सतर्क गराउनुहोस्।
- गोडाफाट् गराउनुहोस्।
- लाइनमा अघिपछि हिड्न लगाउनुहोस्।
- लाइनमा जोडीमा हिड्न लगाउनुहोस्।
- लाइनमा सँगसँगै हिड्न लगाउनुहोस्।

यो क्रम दोह्ययाउँदै अभ्यास गराउनुहोस्।

यसरी हातखुट्टा, शरीर चलाएर कसरत र व्यायाम गर्नुपर्छ। नियमित कसरत र व्यायाम गर्नाले शरीर स्वस्थ र बलियो हुन्छ। कसरत र व्यायाम गर्दा साथीसँग मिलेर गर्नुपर्छ। यसरी साथीसँग मिलेर कसरत र व्यायाम गर्दा रमाइलो हुन्छ। यस किसिमका क्रियाकलापहरू गराउदा बालबालिकामा सहकार्य तथा प्रयोग सिप जस्ता व्यवहारकुशल सिपको विकास हुन्छ।

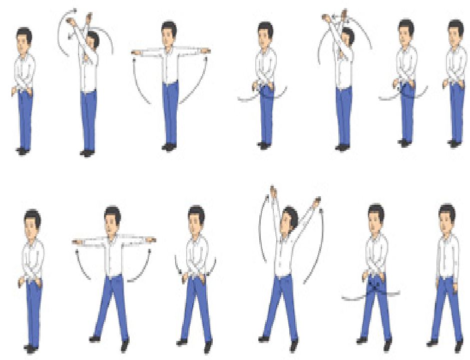
क्रियाकलाप ४: पेज न. १०६ (ताल मिलाएर पि.टी. खेलौँ:)



शरीर स्वस्थ र स्फुर्त राख्न शारीरिक क्रियाकलाप हाम्रो दैनिक जीवनमा आवश्यक छ त्यसैले यस्ता शारीरिक क्रियाकलापलाई नियमित रूपमा गर्ने बानीको विकास पनि गराउनुहोस्।

पी.टी. का लागि तयारी गराउनुहोस् । यसका लागि निम्नलिखित तरिका अपनाउनुहोस् :

Grade 2.indd 90 4/28/2022 10:31:40 AM

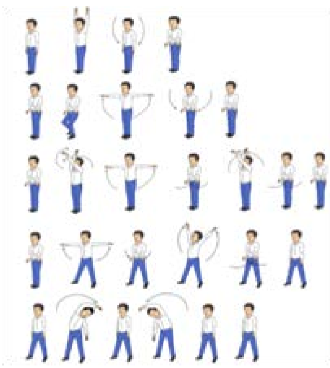


- विद्यार्थीलाई चउरमा लगी हात फैलाउँदा एकआपसमा नछोइने गरी ताती तथा पङक्तिमा उचाइअनुसार होचादेखि अग्लाको क्रममा वर्गाकार हुने गरी उभिन लगाउनुहोस्।
- शिक्षकले गोडाफाट्, सतर्क र विश्रामका अभ्यास गराउदै पी.टी. का लागि तयारी गराउनुहोस्।
- पी.टी. न. १ देखि ३ न. सम्म पुनरावृत्ति गराउनुहोस्।
- त्यसपछि पी.टी. न. ४ र ५ प्रदर्शन गर्दै विद्यार्थीलाई पनि ताल मिलाएर सँगसँगै अभ्यास गर्न लगाउनुहोस्।

पि.टि. न. १. हातको कसरत

विधि

- सतर्कको अवस्थामा उभिने
- दुवै हात अगाडिबाट माथि लैजाने
- दुवै हात दायाँ बायाँ तल ल्याउने
- अन्त्यमा दुवै हातलाई अगाडि क्रस गरेर उभिने



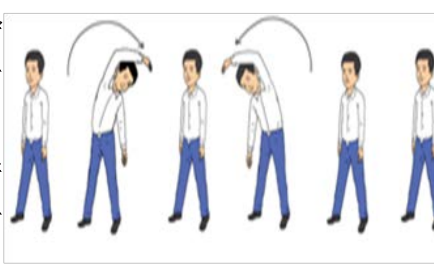
पि.टि.न. २. हात र खुट्टाको कसरत

विधि

- क्रस गरिएको हातलाई दायाँ बायाँ फैलाउँदा घुँडालाई खुम्च्याउने र हात फैलाएको अवस्थामा सिधैँ उभिने
- दायाँ बायाँ भएको हातलाई क्रस गर्दा कुरकुच्चाले टेक्ने र फेरि पन्जाले मात्र टेकेर उभिने
- दुवै हातलाई अगाडि क्रस गरेर राख्ने .

पि.टि.न. ३ कुमको कसरत

विधि



- दुवै क्रस गरीएको हातलाई नखुम्च्याई तलबाट दायाँ बायाँ ल्याएर निधार माथि क्रस गराएर तल ल्याउने र हातलाइ सीधा दायाँ बायाँ फैलाउने
- फैलाएर राखेको हातलाई तल ल्याएर पेटनिर क्रस गराई त्यहीबाटै माथि ल्याएर हातलाई दायाँ बायाँ फैलाएर तल ल्याउने र अगाडि क्रस गरेर रोक्ने।

पि.टि.न. ४. हात र छातीको कसरत

विधि

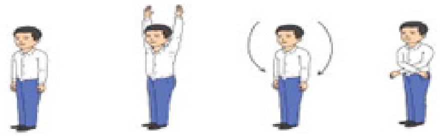
- क्रस गरिएको हातलाई दायाँ बायाँ लैजादा बायाँ खुट्टालाई बायाँ लैजाने
- दुवै हातलाइ फेरि तल ल्याएर क्रस गर्ने
- दुवै हातलाई दायाँ बायाँबाट माथि लगि पछाडि लैजाने र छातीलाई तन्काउने
- दुवै हातलाई तल ल्याएर क्रस गर्ने
- अन्त्यमा गोडा फाट्कै अवस्थामा दुवै हातलाई बगलमा राख्ने

Grade 2.indd 91 4/28/2022 10:31:40 AM

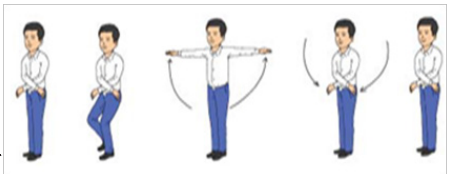
पि.टि.न. ५. हात र कम्मरको कसरत

विधिः

- दायाँ हातलाई दायाँतिरबाटै माथि ल्याएर शरीरलाई बायाँ ढल्काउने
- शरीरलाई उठाएर दायाँ हातलाई बगलमा लैजाने
- पुनः शरीरलाई बायाँ ढल्काउने र उठाउने
- पुनः बायाँ हातलाई बायाँतिरै बाट माथि ल्याएर शरीरलाई दायाँ ढल्काउने र उठाउने
- अन्त्यमा गोडा फाट्कै अवस्थामा दुवै हातलाई बगलमा राख्ने



पी.टी. खेलाइसकेपछि एकछिन विश्राम गराई पङ्क्तिमा पालैपालो शौचालय र धारामा जान सहयोग गरी कक्षाकोठामा लैजानुहोस्।



आजको शारीरिक कसरत गर्दा कस्तो लाग्यो सोध्नुहोस्।

यस्ता कसरतले हामीलाई के के फाइदा हुन्छ छलफल गराउनुहोस्।

नियमित शारीरिक कसरतका लागि सबै बालबालिकालाई उत्प्रेरित गर्नुहोस्।

छलफल गराउनुहोस् ।

- आफूले यो हप्ताभरि गरेका कसरत र व्यायामहरूको सूची तयार गर्न लगाई हरेकलाई पालैपालो सुनाउन लगाउनुहोस्।

क्रियाकलाप ५: पेज न. १०६ (२५ मिटर दौड दौडने अभ्यास)

बालबालिकामा शारीरिक क्रियाकलाप गर्ने बानीको विकास गर्नुहोस् । कुनै पनि खेलकुद तथा शारीरिक क्रियाकलाप गर्दा शिक्षकको प्रत्यक्ष निगरानीमा गराउनुहोस् ।

- पच्चिस (२५) मीटर लामो दौड दौडाउनुहोस्।

१. यस दौडका लागि सर्बैप्रथम जिउ तताउने क्रियाकलाप गराउनुहोस्।

- बालबालिकाहरलाई चउरमा लैजानुहोस् र फाइलमा राख्नुहोस्।
- शिक्षक आफू अगाडि बसी पालैपालो दायाँ हात, बायाँ हात चलाउदै हल्कासँग दौडदै अगाडि बढ्नुहोस्।
- बालबालिकालाई त्यसरी नै हल्का दौडदै अगाडि बढ्न लगाउनुहोस्।

२. दौड सुरु गर्नु अगाडि

- दौडका आधारभूत नियमका बारेमा जानाकारी दिनुहोस् जस्तै : (On your mark–Get set–Go) तथा अन्य जानकारी
- दौडका लागि दौड सुरु गर्ने र पुग्नु पर्ने २५ मिटर लामो दुरीमा चिह्न लगाउनुहोस्।
- दौडका लागि शिक्षक स्वयम्ले दौडका चरणहरू प्रदर्शन गरी देखाउनुहोस।
- दौड सुरु गराउनुहोस्।
- दौडन लागेको समय नोट गर्नुहोस्।
- छात्रहरूतर्फबाट प्रथम, द्वितीय र तृतीय त्यस्तै छात्राहरू तर्फबाट पनि प्रथम, द्वितीय र तृतीय घोषण गरी सहभागी सबैलाई धन्यवाद दिनुहोस्।

यस्तो दौडमा सामान्यतया एक पटकमा बढीमा ४ जनासम्म दौडाउन सकिन्छ।

नोटः यस पाठमा दिइएका खेलहरूलाई निरन्तर एउटै समयमा खेलाउनेभन्दा पनि अन्य सिकाइ क्रियाकलापहरूको बिच बिचमा विद्यार्थीलाई रिफ्रेसमेन्टसमेत हुने गरी खेल खेलाउने समय मिलाउनुहोस्।

Grade 2.indd 92 4/28/2022 10:31:41 AM

पाठ ३ : हाम्रो सुरक्षा

अनुमानित कार्यघण्टाः ११

(क) परिचय

हामीले सधैँ आफ्नो सुरक्षामा ध्यान दिनुपर्दछ। खेल खेल्दा, बाटामा हिँड्दा, सडक पार गर्दा वा विभिन्न उपकरणहरू चलाउँदा होसियार हुनुपर्छ। होसियारी नअपनाउँदा चोटपटक लाग्न वा दुर्घटनामा पर्न सकिन्छ। त्यसैले यस्ता कार्यहरू गर्दा सुरक्षित तरिकाहरू अपनाउनुपर्छ। कुनै पनि कठिन खेल खेल्दा शिक्षकको उपस्थितिमा मात्र खेल्ने, सडक पार गर्दा जेब्रा क्रसिङ वा आकाशे पुल प्रयोग गर्ने, सडकको पेटीबाट मात्र हिँड्ने गर्नुपर्दछ। साथै चक्कु चुलेसी जस्ता वस्तुहरू चलाउनु हुदैन । यी र यस्ता सुरक्षित व्यवहारका बारेमा बालबालिकालाई जानाकारी गराउनु यस विषय क्षेत्रको प्रमुख उद्देश्य हो। यस्ता सुरक्षात्मक व्यवहारले सम्भाबीत दुर्घटनाबाट बचाउन सकिन्छ।

(ख) सिकाई सामग्रीहरू

वाक्य पत्तीः दुर्घटनाबाट सुरक्षित रहन होसियारी अपनाउनु पर्ने क्षेत्रहरू लेखिएको चार्टपेपर जस्तैः सडक पार गर्दा, विद्युतीय सामग्री चलाउँदा, धारिलो हतियार चलाउँदा, आगो चलाउँदा, पौडी खेल्दा, जनावरलाई जिस्क्याउँदा आदि लेखिएको वाक्य पत्ती

शब्दपत्ती : दुर्घटनाको कारण र त्यससँग मिल्दो सावधानीका उपाय लेखिएको शब्दपत्ती

वास्तविक सामग्रीः चुना, सिटी, प्राथमिक उपचार बाकस र उक्त बाकसभित्र रहेका औषधी, मलम, पट्टी थर्मोमिटर, कपास, बाँध्ने रबर, कैँची, टर्चलाइट, कलम, नोटबुक तथा अन्य सामग्रीहरू

चित्रहरूः जेब्राक्रसिङ वा आकाशे पुलबाट बाटो नकाटेमा दुर्घटना हुनसक्ने अवस्थाबाट बच्न के कस्ता सावधानीका उपायहरू अपनाउनुपर्छ भन्ने प्रकारका चित्रहरू ।

भिडियो सामग्री : जेब्राक्रसिङ, आकाशे पुल (Sky Bridge) वा बाटोमुनिको पुल (Underground Bridge) प्रयोग गर्ने तरिकाको भिडियो सामग्री वा चित्र।

(ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलापहरू

क्रियाकलाप १: पेज न. १०७ र १०८ (पढौँ, हेरौँ र बुझौँ:)

- दिइएका चित्रहरू हेर्न लगाउनुहोस्।
- निम्न विषयवस्तुका बारेमा सोच्न र तर्क गर्न लगाउनुहोस्।

१. पहिलो चित्र कुन क्रियाकलापसँग सम्बन्धित छ ?
२. दोस्रो चित्रले के सन्देश दिएको छ टिपोट गर्न लगाउनुहोस्।
३. तेस्रो चित्रमा बालबालिका के गर्दैछन् र प्रहरीले के भन्न खोज्दैछन्।
४. चौथो चित्रमा के कुरामा छलफल भइरहेको छ पालैपालो भन्नुहोस्।

- बालबालिकाले आआफ्नोतर्क बाट उत्तर दिएपछि शिक्षकले व्यक्तिगत सुरक्षाका केही महत्त्वपुर्ण सूचना लेखिएका सन्देशहरू देखाउनुहोस् र उक्त चित्रमाथि छलफल गराउनुहोस्।
- बालबालिकालाई निम्न सन्देशहरू लेखिएका वाक्य पत्तीहरू बाँड्नुहोस्

o खेल खेल्दा चोटपटक लाग्न सक्छ, त्यसैले होसियार हुनुपर्छ।
o कठिन खेलहरू शिक्षकको उपस्थितिमा मात्र खेल्नुपर्छ।
o हामीले सधैँ दायाँ र बायाँ हेरेर मात्र बाटो काट्नुपर्छ।
o सडकपेटीबाट मात्र हिँड्नुपर्छ।
o सडकमा जेब्राक्रसिङ वा आकाशे पुलबाट बाटो काट्नुपर्छ।
o बाटामा कुनै शङ्कास्पद वस्तु भेटिएमा त्यसलाई चलाउनु हुँदैन, त्यस्ता वस्तुहरू खतरनाक हुन सक्छन्।
o विद्युतीय उपकरणहरू चलाउँदा होसियार हुनुपर्छ।
o यस्ता उपकरणहरू चिसो हातले चलाउनु हुदैन। यस्ता उपकरणहरूबाट करेन्ट लाग्न सक्छ।

Grade 2.indd 93 4/28/2022 10:31:41 AM

- प्रत्येक विद्यार्थीलाई आफूलाई परेको वाक्य पत्ती उच्चारण गर्न लगाउनुहोस्। अरू विद्यार्थीलाई त्यसको अर्थ भन्न लगाउनुहोस् र अन्त्यमा देहाएका प्रश्नहरू सोध्दै अन्तरक्रिया गराउनुहोस्।

१. विद्यालयमा खेल खेल्दा किन शिक्षकको उपस्थितिमा मात्र खेल्नुपर्छ ?
२. बाटामा हिँड्दा कुन भागबाट हिड्नुपर्छ ?
३. सडक पार गर्नुपर्दा कसरी गर्नुपर्छ ?
४. सडकमा किन जेब्रा क्रसिङ र आकासे पुल राखिन्छ ?
५. बाटो हिँड्दा नचिनेका वस्तु देख्यो भने के गर्नुपर्छ ?
६. विद्युतीय उपकरण चलाउँदा होश पुह्याएन भने के हुन सक्छ ?
७. चिसो हातले विद्युतीय उपकरण चलाउँदा के हुन्छ ?

क्रियाकलाप २ : पेज न. १०८ (साथीसँग छलफल गर्नुहोस्:)

- पाठ्य तथा कार्यपुस्तकमा दिइएको चित्र हेर्न लगाउनुहोस्।
- व्यक्तिगत सुरक्षाका लागि अपनाउनु पर्ने सावधानीबारे विद्यार्थीलाई भूमिका निर्वाह विधि (Role Play Method) गर्न लगाउनुहोस्।
- भूमिका निर्वाह क्रियकलाप गर्दा तलको कोठामा दिइएका सम्भावित दुर्घटनाका क्षेत्रहरूमा गराउनुहोस्।

विषयवस्तुहरू : सडक पार गर्दा, विद्युतीय सामग्री चलाउँदा, आगो चलाउँदा, पौडी खेल्दा, जनावरलाई जिस्काउदा आदि बाट हुन सक्ने चोटपटक वा त्यस्ता दुर्घटनाबाट सुरक्षित रहने तरिकाहरूमा विद्यार्थीलाई भूमिका निर्वाह गर्न लगाउनुहोस्।

- यसका लागि विद्यार्थीले निर्वाह गर्नुपर्ने भूमिका अगिल्लो दिन वा तत्काल जानाकारी गराउनुहोस्।
- सबैलाई पालो पुग्ने गरी गराउनुहोस्। अभिनय सँगै देहाएका प्रश्नहरूका आधारमा छलफल गर्नुहोस्।

छलफलका लागि नमुना प्रश्नहरू

१. सडक पार गर्दा के के नियमहरू पालना गर्नुपर्छ ?
२. विद्युतीय सामग्री चलाउँदा के कुरामा ध्यान दिनुपर्छ ?
३. धारिलो हतियार चलायो भने के हुन सक्छ ?
४. आगो चलाउँदा किन होसियारी अपनाउनुपर्छ ?
५. पौडी खेल्दा के कस्ता दुर्घटना हुन सक्छन ?
६. जनावरहरूलाई किन जिस्काउनु हुदैन ?
७. आजको भूमिका निर्वाह क्रियाकलाप गर्दा तपाईँलाई कस्तो लाग्यो ?

क्रियाकलाप ३ : पेज न. १०९ (जानी राखौँ:)

- प्राथमिक उपचार बाकसलाई कक्षामा लैजानुहोस्।
- उक्त बाकस देखाउँदै घाउ चोटपटक लाग्दा वा बिरामी हुँदा यसको प्रयोग हुन्छ भन्ने जानाकारी गराउनुहोस्।

- उक्त बाकसभित्र राखिएको औषधी, मलम, पट्टी, थर्मोमिटर, कपास, बाँध्ने रबर, कैँची, टर्चलाइट, कलम, नोटबुक तथा अन्य सामग्रीहरू प्रदर्शन गर्दै चिनाउनुहोस्।
- अब आफ्नो विद्यालयमा भएका सामानमा ठिक चिह्न र नभएका सामानहरूमा बेठिक चिह्न लगाउन लगाउनुहोस्।
- यस क्रममा एकीकरणको मर्मअनुसार सामानको आकार जस्तैः लाम्चो, छोटो, मोटो मसिनो, आयाताकार, घनाकार, वृत्ताकार आदि

तथा सामानका गुणहरू गन्ध आउने, नआउने, नरम कडा, ठोस तरल आदिका सम्बन्धमा पनि अवलोकन तथा छलफल गराउनुहोस् ।

प्राथमिक उपचारका सामानहरू	**छन्**	**छैनन्**	**आकार कस्तो छ ?**	**गुण कस्तो छ ?**
औषधी				
कपास				
मलम				
पट्टी				
टर्चलाइट				
थर्मोमिटर				
बाँध्ने रबर				
कैँची				

छलफलका लागि नमुना प्रश्नहरू

१.तपाईंको विद्यालयमा प्राथमिक उपचार बाकस छ कि छैन ?

२. प्राथमिक उपचार बाकस किन आवश्यक हुन्छ ?

३. प्राथमिक उपचार बाकसभित्र के के सामान हुन्छन् ?

४. तपाईंले प्राथमिक उपचार बाकसमा भएका सामग्री कहिल्यै प्रयोग गनुभएको थियो ?

क्रियाकलाप ४ : पेज न. १०९ (जानी राखौँ)

- केही प्राथमिक उपचारका सामानहरूको प्रयोग गर्ने तरिका युटुब वा चित्रका माध्यमबाट प्रदर्शन गरेर देखाउनुहोस्, जस्तै : ज्वरो नाप्न थर्मोमिटर, पट्टी काट्न कैँची, घाउ सफा गर्न कपास, घाउ निको पार्न औषधी, हात धुन साबुन आदि ।
- प्रदर्शन गरिसकेपछि घाउचोट वा दुर्घटना भएको अवस्थामा प्राथमिक उपचार महत्त्वपूर्ण छ भन्ने कुराको सन्देश दिनुहोस् ।

(घ) जोडा मिलाऔं :

कपास	ज्वरो नाप्न
थर्मोमिटर	पट्टी काट्न
साबुन	घाउ सफा गर्न
औषधी	घाउ निको गर्न
कैंची	हात धुन

स्मरणका लागि निम्न कार्य गर्न लगाउनुहोस् ।

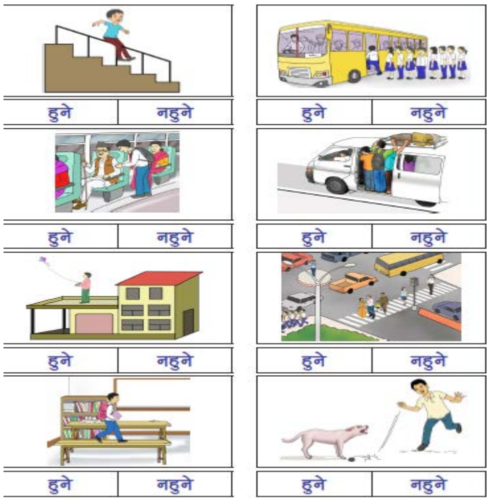
- पाठ्य तथा कार्यपुस्तकको पेज न. १०९ मा दिइएको प्राथमिक उपचार बाकसमा रहेको सामान र तिनको प्रयोगबिच पाठ्य तथा कार्यपुस्तकमा नै धर्का तानेर जोडा मिलाउन लगाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप ५.: पेज न. ११० (तलका क्रियाकलापमा ठिक (√) वा बेठिक (x) चिह्न लगाउनुहोस्)

- पाठ्य तथा कार्यपुस्तकमा दिइएका चित्रहरू हेर्न लगाउनुहोस् ।
- बालबालिकालाई सम्भावित दुर्घटना र यस्ता दुर्घटनाबाट बच्न अपनाउनुपर्ने सुरक्षाका उपायहरूबारे छलफल गराउनुहोस् ।
- पाठ्य तथा कार्यपुस्तकमा दिइएको चित्र हेरेर कुन कुन गर्न हुने र कुन कुन गर्न नहुने क्रियकलाप हुन् ठिक चिह्न लगाउन लगाउनुहोस् ।

Grade 2.indd 95 4/28/2022 10:31:41 AM

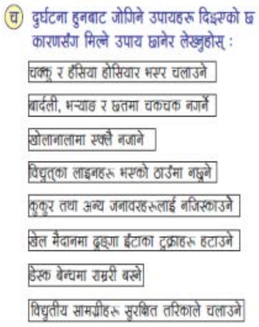
छलफलका लागि प्रश्नहरू



१. भऱ्याङ चढ्दा तथा ओर्लिंदा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू के के हुन् ?
२. बस चढ्दा के के कुरामा होस गर्नुपर्छ ?
३. तपाईं बसमा बस्दा कोही अशक्त वा असहाय मानिस उभिरहेको देख्नुभयो भने के गर्नुहुन्छ ?
४. गाडीको ढोकामा झुन्डिनु किन खतरा हुन्छ ?
५. घरको छतमा चङ्गा उडाउँदा कस्तो दुर्घटना घट्न सक्छ ?
६. जेब्रा क्रसिङ कसरी चिनिन्छ ?
७. तपाईं कहिल्यै डेस्क बेन्चमाथि खुट्टाले टेकेर उफ्रिने गर्नुभएको छ ? के यो काम राम्रो हो ?
८. कुकुरलाई जिस्कायो भने कस्तो दुर्घटना घट्न सक्छ ?

क्रियाकलाप ६ : पेज न. १११ (दिइएका अवस्थासँग मिल्ने उपाय छानेर लेख्नुहोस्:)

- पाठ्य तथा कार्यपुस्तकमा हेर्न लगाउनुहोस् ।
- दुर्घटना हुनसक्ने अवस्था र दुर्घटना हुनबाट जोगीने उपायहरूबारे छलफल गर्नुहोस् ।
- बालबालिकाबाट आएको उत्तरहरूलाई लेख्ने पाटीमा टिप्दै जानुहोस् ।
- बालबालिकाको उत्तर आइसकेपछि दुर्घटना हुन सक्ने अवस्था र दुर्घटना हुनबाट जोगिने उपायहरू लेखिएको चार्टपेपर देखाउनुहोस् ।
- बालबालिकालाई आफूहरूले भनेको र शिक्षकले देखाएको चार्टपेपरबिच तुलना गर्न लगाउनुहोस् ।
- अब तालिकामा दिइएको दुर्घटना हुन सक्ने अवस्थासँग कस्तो सावधानीका उपायहरू अपनाउनुपर्छ पाठ्य तथा कार्यपुस्तकको तालिकामा लेख्न लगाउनुहोस् ।


(च) दुर्घटना हुनबाट जोगिने उपायहरू दिइएको छ । तालिकाका कारणसँग मिल्ने उपाय छानेर लेख्नुहोस् :

चक्कु र हँसिया होसियार भएर चलाउने
बार्दली, भऱ्याङ र छतमा चकचक नगर्ने
खोलानालामा स्वतै नजाने
विद्युत्‌का लाइनहरू भएको ठाउँमा नछुने
कुकुर तथा अन्य जनावरहरूलाई नजिस्काउने
खेल मैदानमा ढुङ्गा ईंटाका टुक्राहरू हटाउने
डेस्क बेन्चमा राम्ररी बस्ने
विद्युतीय सामग्रीहरू सुरक्षित तरिकाले चलाउने

क्रियाकलाप ७

- खेल्दा, विद्यालय जाँदा, वा कुनै काम गर्दा आफैं दुर्घटनामा परेको वा अरू दुर्घटनामा परेको देखेको तथा सुनेको गरी तालिकामा टिप्न लगाउनुहोस् ।
- त्यस्ता दुर्घटनाबाट बच्न के गर्नुपर्छ छलफल गरी तालिकामा नै भर्न लगाउनुहोस् ।

दुर्घटना	दुर्घटनाबाट बच्ने उपाय
लडेको	हिड्दा होसियार भएर हिँड्ने
....	....
....	....
....	....
....	....

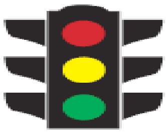
क्रियाकलाप ८

- दुर्घटनाबाट बच्ने उपायका लागि गाडीहरू गुडिरहेको ठाउँबाट बाटो क्रस गर्न जेब्राक्रस, आकाशे पुल (Sky Bridge), बाटोमुनिको पुल (Underground Bridge) प्रयोग गर्ने तरिकालाई भिडियो सामग्री वा चित्रका माध्यमबाट देखाउनुहोस् ।
- जहाँबाट पायो त्यहाँबाट बाटो काट्न हुन्न भन्नेबारेमा सचेत बनाउनुहोस् ।

Grade 2.indd 96 4/28/2022 10:31:41 AM

क्रियाकलाप ९

- घर, विद्यालय र समुदायमा हुन सक्ने दुर्घटना कारण र सावधानीहरू लेखिएका शब्दपत्तीहरूलाई छ्यासमिस गरी राख्नुहोस्।
- हरेक विद्यार्थीलाई तल दिइएको सूचीबाट एक एकओटा शब्दपत्ती झिक्न लगाउनुहोस्।
- अब हरेक दुर्घटनाको कारण र त्यससँग मिल्दा सावधानीका उपाय लेखिएका शब्दपत्ती लिएका विद्यार्थीलाई आपसमा मिल्दो जोडी खोजेर प्रदर्शन गर्न लगाई भन्न लगाउनुहोस्।



चक्कु/ हँसिया चलाउँदा। सिसाका भाडाँकुँडा चलाउँदा। बरन्डा/बार्दली, भह्ययाङ, छतमा खेल्दा। खेलमैदानमा खेल्दा। डेस्क, बेन्चमा चल्दा उफ्रँदा। धारा, इनारमा चल्दा। टुटेफुटेका खेलसामग्री खेल्दा। पौडि खेल्दा।बाटाघाटामा होस नपुह्ययाई हिड्दा। चक्कु/हँसिया नचलाउने। बरन्डा/बार्दली, भह्ययाङ, छतमा नचल्ने। खेल खेल्दा अनुशासित तरिकाले खेल्ने। खोलानालामा नजाने। हिँड्दा बाटो हेरेर राम्ररी हिँड्ने। विद्युत्का लाइनहरू भएका ठाउँमा नछुने। रुख नचढ्ने। कुकुर तथा अन्य जनावरहरूलाई नजिस्काउने। डेस्क बेन्चमा राम्ररी बस्ने। इनार, धारामा नखेल्ने। खेल मैदानमा ढुङ्गा र इँटाका टुक्राहरू भए हटाउने।

- शिक्षकले आवश्यक पृष्ठपोषण प्रदान गर्नुहोस्।

क्रियाकलाप १०

- घर, विद्यालय र समुदायमा गर्न हुने र नहुने क्रियाकलामहरू जस्तै : टुटेफुटेका खेलसामग्री खेल्ने, दौडेर हिडने, खोलामा पौडी खेल्ने, इनार वरिपरि नचल्ने, छतमा खेल्ने आदिको सूची चार्ट छ्यासमिस पारेर देखाउनुहोस्।
- अब त्यस चार्ट हेरी गर्न हुने र नहुने क्रियाकलापलाई छुट्टाछुट्टै सूची बनाउन लगाउनुहोस् र छलफल गराउनुहोस्।
- छलफलपश्चात् आवश्यक रमाइलो गराउँदै आवश्यक पृष्ठपोषण प्रदान गर्नुहोस्।

क्रियाकलाप ११ पेज न. ११२ (अभिनय गरौँ:)

- चित्रमा के गरिँदैछ छलफल गर्नुहोस्।
- छलफलपश्चात् विद्यार्थीलाई अभिनय गर्न लगाउनुहोस्।
- शिक्षकले आवश्यक सहजीकरण गर्नुहोस्।

यसका लागि निम्नलिखित तरिकाहरू अपनाउनुहोस्।

१. कुनै एक जना विद्यार्थीलाई हात काटेको अभिनय गर्न लगाउनुहोस्।
२. कुनैलाई प्राथमिक उपचार बाकस ल्याउदै गरेको
३. कुनैले काटेको ठाउँमा टिन्चर आयोडिन राख्दै गरेको
४. कुनैले काटेको ठाउँमा पट्टी बाँध्दै गरेको

क्रियाकलाप १२: पेज न. ११२ (ट्राफिक बत्तीमा भएका सङ्केतको अर्थ लेख्नुहोस्:)

- बालबालिकालाई ट्राफिक बत्तीको सङ्केत चिनाउन दिइएका चित्र हेर्न लगाउनुहोस्।
- युट्युब वा चित्रका माध्यमबाट टङाफिक बत्तीका सङकेतहरू देखाउनुहोस।
- निम्नलिखित विषयमा छलफल गर्नुहोस्।

१. रातो बत्तीले के जनाउँछ ?
२. पहेँलो बत्तीले के जनाउँछ ?
३. हरियो बत्तीले के जनाउँछ ?

Grade 2.indd 97 4/28/2022 10:31:41 AM

- छलफलपश्चात् **रातो बत्ती बलेमा** भन्ने गीत सुरुमा शिक्षक स्वयम्ले र पछि बालबालिकालाई सामुहिक रूपमा गाउन लगाउनुहोस्।
- गीत सँगै समूहमा नाच्न पनि लगाउनुहोस्।
- अन्त्यमा रातो, पहेँलो र हरियो ट्राफिक बत्तीको सङ्केत प्रस्ट बताइदिनुहोस्।

क्रियाकलाप १३ ट्राफिक पुलिस खेल खेलाउनुहोस ।

खेल्ने तरिका

- विद्यार्थीलाई समान समूहमा विभाजन गर्नुहोस्।
- पूर्व, पश्चिम, उत्तर, दक्षिण दिशातर्फ आमने सामने हुने गरी चारओटा फाइलमा उभिन लगाउनुहोस।
- शिक्षकले बिचमा बसेर ट्राफिकका रूपमा काम गनुहोस्।
- शिक्षकले हात र सिटीको सहायताबाट पालैपालो एक समूहलाई शिक्षकको देब्रेतिरबाट हिँडी सामुन्नेको साथीको स्थानमा गई उभिन लगाउनुहोस्।
- शिक्षकले प्रत्येक समूहलाई स्थान परीवर्तन गर्न लगाई छिटो घुमेर अर्को स्थानमा पुग्ने अभ्यास गराउनुहोस्।

यस खेलबाट विद्यार्थीलाई सडक दुर्घटनाबाट बच्ने उपायहरूको जानाकारी पाउने छन्।

Grade 2.indd 98 4/28/2022 10:31:41 AM

पाठ ४ : बगैँचा

अनुमानित कार्यघण्टाः ४

(क) परिचय

हाम्रो घर तथा विद्यालय वरिपरि हरियो बगैँचा बनाउनुपर्छ। बगैँचामा धेरै थरीका बोटबिरुवा रोप्नुपर्छ। बोटबिरुवाले हामिलाई अक्सिजन दिन्छन्। चराचुरुङ्गीहरू चिरवीर चिरबीर गर्दै रमाइलो मानेर खेल्छन्। बगैँचा हाम्रो घर तथा विद्यालयको शोभा पनि हो। त्यसैले बगैँचामा विभिन्न जातका फलफूल तथा अन्य बोटबिरुवा रोपेर, मल जल, गोडमेल गरेर हुर्काउनुपर्छ। यो हामी सबैको साझा सम्पत्ति हो। बगैँचा पाठमा फुल फूल्ने र नफुल्ने बिरुवाहरू, सजीव र निर्जीव, प्राकृतिक र मानव निर्मित, अग्ला, होचा, बुट्यान आदि बिरुवा जस्ता अवधारणाहरूसमेत विकास हुने गरी सहजीकरण गर्नुहोस।

(ख) सिकाइ सामग्रीहरू

वास्तवीक सामग्री: कुटो, पानी हाल्ने भाँडो, ससाना बोटबिरुवा, विभिन्न प्रकारका रङ, क्यालेन्डर।
चित्र: फूल, पुतली, बगैँचा आदि।

(ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलापहरू

क्रियाकलाप १ : पेज न. ११३ (हेरौँ, पढौँ र छलफल गरौँ:)

- पाठ्य तथा कार्यपुस्तकमा दिइएको बगैँचाका चित्र हेर्न लगाउनुहोस्।
- शिक्षकले आफूसँगसगै समूहमा पाठका हरफहरू पढ्न लगाउनुहोस्।
- प्रतिनिधिमूलक रूपमा केही बालबालिकालाई पनि पढ्न लगाउनुहोस्।
- चित्र हेरेर पढिसकेपछि चित्रमा के के देखिन्छ पालैपालो भन्न लगाउनुहोस्।

निम्न कुराहरूमा छलफल गराउनुहोस्।

- तपाईँको विद्यालयमा बगैँचा छ ?
- तपाईँको विद्यालयको बगैँचामा के केका बोटबिरुवाहरू छन् ?
- तपाईँको विद्यालयको बगैँचामा बोटबिरुवा रोप्ने, गोडमेल गर्ने, पानी हाल्ने काम कसले गर्नुहुन्छ ?
- प्रशंसालाई के कुरा मन पर्छ ?
- प्रशंसाका साथीहरू के गर्न रुचाउँछन् ?
- बगैँचामा मल कसले हाल्दैछन्।
- बिरुवा रोप्ने, गोडमेल गर्ने र पानी हाल्ने काम ककसले गर्दैछन् ?
- हामीले किन बगैँचाको हेरचाह गर्नुपर्दछ ?

क्रियाकलाप २: पेज न. ११४ (बगैँचा अवलोकन)

- विद्यार्थीलाई विद्यालय नजिकैको बगैँचा वा फूलबारीमा लैजानुहोस।
- बगैँचा वा फूलबारीको अवलोकन गराउनुहोस्।
- अवलोकन गरिसकेपछि बगैँचामा के के बोटबिरुवा तथा जीवहरू देखिए कक्षाकोठामा छलफल गर्न लगाउनुहोस्।
- छलफल सँगसँगै दिइएको तालिकामा एकातर्फ बोटबिरुवा र अर्कोतर्फ जनावरको नाम लेख्न लगाउनुहोस्।
- त्यहाँ देखिएका बाहेक अरू देखेका बोटबिरुवा र जनावरहरूको नाम पनि लेख्न र भन्न लगाउनुहोस्।

Grade 2.indd 99 4/28/2022 10:31:42 AM

बोटबिरुवाका नाम	जनावरको नाम
१. धुपीको बोट	१. कमिला
२.	२.
३.	३.
४.	४.
५.	५.

प्रश्नोत्तर गराउनुहोस् ।

१. तपाईंले आफ्नो विद्यालयको बगैँचाबाहेक अन्यत्र पनि देखेका बोटबिरुवाहरू के के छन्, बताउनुहोस् ।

२. तपाईंले अहिलेसम्म कुनै बोटबिरुवा सार्नु भएको छ ? यदि सार्नुभएको भए के केका बिरुवा सार्नुभयो, भन्नुहोस् ।

क्रियाकलाप ३ : पेज न. ११४

- चित्र हेरी बालबालिका के के गर्दैछन् छलफल गर्नुहोस् ।
- छलफलपश्चात् त्यहाँ देखिएका व्यवहारमध्ये आँफूलाई उपयुक्त लागेका क्रियाकलापहरूमा मात्र ठिक चिह्न लगाउन लगाउनुहोस् ।

छलफलका लागि नमुना प्रश्नहरू

१. तपाईंलाई चित्रमा देखाइएका मध्ये कुन व्यवहार मन पऱ्यो ?

२. तपाईंलाई मन नपरेको व्यवहार कुन हो र किन मन परेन ?

क्रियाकलाप ४: पेज न. ११५ (परियोजना कार्य)

- गोलाप्रथाद्धारा दुई दुई जनाको जोडी बनाउन लगाउनुहोस् ।
- त्यसपछि हरेक जोडीलाई आफ्नो घरमा, साथीको घरमा र दुवैको घरमा पाइने बोटबिरुवाबारे छलफल गरी पाठ्य तथा कार्यपुस्तकमा लेख्न लगाउनुहोस् ।
- कक्षाकोठाको अगाडि गएर पालैपालो प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।

(घ) साथीसँग जोडी बनाउनुहोस् । आफ्नो र साथीको बगैँचामा भएका बोटबिरुवाहरूको नाम भन्नुहोस् र तालिकामा भर्नुहोस् :

आफ्नो घरमा मात्र पाइने	साथीको घरमा मात्र पाइने	दुवै जनाको घरमा पाइने

क्रियाकलाप ५: पेज न. ११५

- विद्यार्थीलाई विद्यालयमा आँउदा घरबाट एक एकओटा बिरुवा ल्याउन लगाउनुहोस् ।
- नपाएमा विद्यालयले नै बिरुवाहरू उपलब्ध गराउनुहोस् ।
- उक्त बिरुवालाई विद्यालयको बगैँचा, करेसाबारी वा अन्य उपयुक्त खाली भागमा सार्न लगाउनुहोस । यसमा आफूले पनि सहयोग गर्नुहोस् ।
- बिरुवा सारिसकेपछि पानी हाल्न लगाउनुहोस् ।
- यसरी सारेको बिरुवाको नियमित हेरचाह गर्न हरेक बार एउटा एउटा समूहलाई जिम्मा लगाउनुहोस् ।
- कामको प्रशंसा गरी स्याबासी दिनुहोस् ।

छलफल गराउनुहोस्

१. तपाईंलाई बगैँचामा बिरुवा सार्दा कस्तो लाग्यो ?

२. बिरुवा सारिसकेपछि के गर्नुपर्छ ?

Grade 2.indd 100 4/28/2022 10:31:42 AM

क्रियाकलाप ६: पेज न. ११५

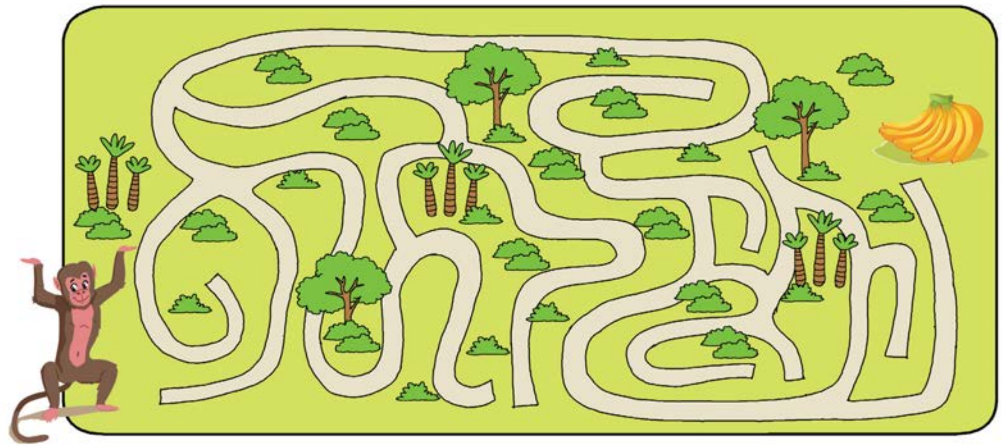
- बालबालिकालाई आफूले बगैँचामा के के काम गरियो एक हप्ताभरिका कामहरू तालिका बनाएर लेख्न लगाउनुहोस्।
- बालबालिकाले तयार पारेको तालिका हेरेर स्याबासी दिनुहोस्।
- कसकसले के के काम गरेका रहेछन् कक्षाकोठामा छलफल गर्नुहोस्।

क्र.स.	बार	बगैँचामा गरेका कामहरू
१.	आइतबार	
२.	सोमबार	
३.	मङ्गलबार	
४.	बुधबार	
५.	बिहीबार	
६.	शुक्रबार	
७.	शनिबार	

बगैँचामा काम गर्दा मिलेर समूह समूहमा गर्न लगाउनुहोस। एक अर्काका कामहरूको प्रशसा गर्न लगाउनुहोस।

क्रियाकलाप ७. पेज न. ११६ (बाँदर केरासम्म पुग्ने बाटो पत्ता लगाउनुहोस्)

- पाठ्य तथा कार्यपुस्तकमा दिइएको बगैँचामा बाँदर केरासम्म पुग्ने बाटो पत्ता लगाउन लगाउनुहोस्।
- जसले चाडै बाटो पत्ता लगाउँछ उसलाई आजको :बल या तजभ ऽबतअज घोषणा गर्नुहोस्।
- अरूलाई स्याबासी र हौसला दिनुहोस्। यो क्रियाकलाप विद्याथीमा अवलोकन सिप तथा समस्या समाधान सिप विकास गराउने उद्देश्यले राखिएको हो। यस्तै थुप्रै समस्याहरू सङ्कलन गरी विद्यार्थीलाई समाधान गर्न लगाउनुहोस्। यस्ता क्रियाकलापलाई पाठको बिच बिचमा धष्लमयध बअतष्खष्तथ का रूपमा पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ। विद्यार्थी आफैँलाई पनि यस्तो समस्या बनाउन र समाधान गर्न उत्प्ररित गर्नुहोस्।



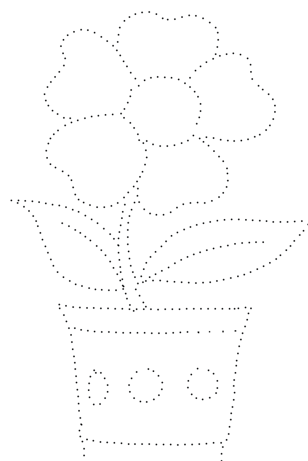
क्रियाकलाप ८ : पेज न. ११६ (शरीर तताउने कसरत गर्नुहोस्)

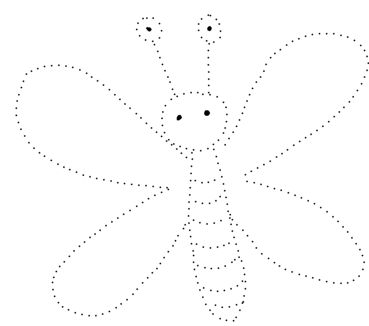
- विद्यार्थीलाई अर्धगोलाकार घेरामा राख्नुहोस्।
- खुट्टा, कम्मर, हात र टाउकोलाई क्रमशः दायाँ बायाँ र अघि पछि गरेर शरीर तताउने कसरत गराउनुहोस।
- रमाइलो स्थानीय खेल खेलाउनुहोस्।
- स्थानीय खेल खेलाउँदा स्थानीय नियमलाई आधार मानेर खेलाउन सकिन्छ।

Grade 2.indd 101 4/28/2022 10:31:43 AM

क्रियाकलाप ९: पेज न. ११७ (चित्र पूरा गरी रङ भर्नुहोस्)

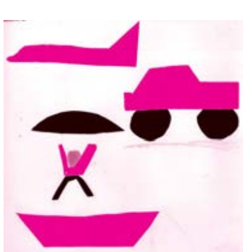
- विद्यार्थीलाई फूल, पुतली आदिको थोप्ले चित्र दिनुहोस् ।
- थोप्ले चित्रलाई पूरा गरी रङ भर्न लगाउनुहोस् ।
- कक्षाको अगाडि गएर सबैलाई देखाउन लगाउनुहोस् ।

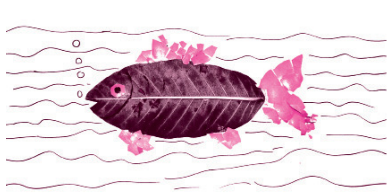




क्रियाकलाप १०: पेज न. ११७ (कागजका टुक्राहरू जोडेर आफूलाई मन पर्ने आकृति बनाउन सकिन्छ:)

- बालबालिकालाई चित्र हेर्दै विभिन्न कागजका टुक्राहरू जोडेर आफूलाई मन पर्ने आकृति बनाई एल्वम तयार गर्न लगाउनुहोस् ।





Grade 2.indd 102 4/28/2022 10:31:46 AM

पाठ ५ : प्रकोप

अनुमानित कार्यघण्टा: ५

(क) परिचय

हाम्रो जीवनलाई विभिन्न प्रकारका विनाशकारी प्रकोपहरू बाढी, पहिरो, भूकम्प, आगलागी हावाहुरी, चट्याङ, रोगका महामारी आदिले क्षत विक्षत बनाई रहेका हुन्छन् । यी प्राकृतिक कुराहरू भएकाले हामीले होसियारी अपनाउँदा अपनाउँदै पनि हामीलाई असहज बनाइरहेका हुन्छन्। तथापि प्राकृतिक कुराहरू भए पनि हामीले यस्ता प्रकोपहरूबाट बच्न सधैँ साबधानी अपनाउनुपर्छ। यी र यस्तै प्रकोपहरूबाट बच्न विभिन्न सन्देश प्रवाह गर्नु यस र व्यवहारमा उतार्न सक्ने बनाउनु यस पाठको मुख्य उद्देश्य हो।

(ख) सिकाइ सामग्रीहरू

वास्तविक सामग्री : विभिन्न प्रकारका रङ्क, चुना, सिठ्ठी आदि।

पोस्टर तथा पम्लेट, चार्ट : विभिन्न प्रकारका प्रकोपहरू लेखिएको सूची।

भिडियो सामग्री तथा चित्रहरू : आकाशमा बिजुली चम्केको, आगलागी, गाडी दुर्घटना, हुरी बतास, बाढी, पहिरो, भूकम्प।

(ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलापहरू

क्रियाकलाप १: पेज न. ११८ (हेरौँ र छलफल गरौँ:)

यस क्रियाकलापले बालबालिकामा सम्भावित जोखिमबाट सुरक्षित रहनुपर्छ भन्ने भावना जागृत गराई व्यवहारमा उतार्न सक्ने बनाउँछ।

- पाठ्य तथा कार्यपुस्तकमा दिइएको विभिन्न प्राकृतिक प्रकोपसम्बन्धी चित्र हेर्न लगाउनुहोस्।
- चित्रमा के के भइरहेको देखिन्छ पालैपालो भन्न लगाउनुहोस्।
- कापीमा टिपोट गर्न लगाउनुहोस् र छलफल गर्नुहोस्।

छलफलका लागि प्रश्नहरू

१. धेरै पानी परेको बेला कस्तो विपत आँउछ ?
२. आकाशमा बिजुली चम्किनुले कुन खतराको सङ्केत गर्छ ?
३. हावाहुरी चल्दा के के विपत् आइपर्छ ?
४. के भूकम्प र आगलागी पनि विपत् हुन ?
५. भूकम्पबाट सुरक्षित रहन के के उपाय अपनाउनुपर्छ ?

क्रियाकलाप २

- विभिन्न प्रकोपहरू आगलागी, गाडी दुर्घटना, हुरी बतास, बाढी, पहिरो, भूकम्प आदिका चित्रहरू वा भिडियो वा फिलिप चार्ट प्रर्दशन गर्नुहोस्।
- भिडियो वा फिलिप चार्टमा देखाइएका चित्रहरूमा छलफल गर्नुहोस्।
- छलफलपश्चात् मानिसको दैनिक जीवनलाई समस्यामा पार्ने, ज्यानसमेत जान सक्ने सबै जोखिमका घटनाहरू प्रकोप हुन् भनी निष्कर्षकका रूपमा प्रस्तुत गर्नुहोस्।

Grade 2.indd 103 4/28/2022 10:31:46 AM

छलफलका लागि नमुना प्रश्नहरू

१. प्राकृतिक प्रकोप भनेको के हो ?
२. कस्ता कस्ता घटनालाई प्रकोप भनिन्छ ?
३. प्राकृतिक प्रकोपले मानिसको दैनिक जीवनमा के कस्तो समस्यामा पार्छ ?
४. किन प्राकृतिक प्रकोपहरू जोखिमपूर्ण हुन्छन् ?

क्रियाकलाप ३.: पेज न. ११९ (ताल र लय मिलाई गीत गाऔँ:)

- पाठ्य तथा कार्यपुस्तकमा दिइएको गीत ताल र लय मिलाएर सुरुमा शिक्षक आफूले गाउनुहोस्।
- आफूले गाइसकेपछि आफूसँगै लय र तालमा आआफ्नो ठाउमा उभिन लगाई बालबालिकालाई पनि गाउन लगाउनुहोस्।
- बालबालिकालाई समूहमा गाउन लगाउनुहोस्।
- प्रतिनिधिमुलक रूपमा एकल पनि गाउन लगाउनुहोस्।
- गीतले दिने सन्देशका सम्बन्धमा बिचबिचमा छलफल र प्रश्नोत्तरसमेत गर्नुहोस्।
- गीत गाउँदा विद्यार्थीको सहभागिता र प्रश्नप्रतिको प्रतिक्रियाका आधारमा विद्यार्थीको मूल्याङ्कन गर्नुहोस्।
- विद्यार्थीलाई फरक फरक स्थानीय तथा लोक लयमा गीत गाउन प्रोत्साहित गर्नुहोस्।

छलफलका लागि नमुना प्रश्नहरू

१. हामीलाई के ले विपत्मा पार्छ ?
२. चट्याङ पर्दा कहाँ बस्नुपर्छ ?
३. बाढी पहिरो आगलागीमा कसरी बस्नुपर्छ ?
४. भूकम्प आए कस्तो ठाउँमा बस्नुपर्छ ?
५. के बाट बच्न अग्लो ठाउँमा बस्नुपर्छ ?
६. गड्याग्डुङ हुदा के बन्द गर्नुपर्छ ?
७. आपतविपत पर्दा कस्तो जुक्ति खोज्नुपर्छ ?
८. कुनै दुईओटा प्रकोपको नाम भन्नुहोस्।

पेज ११९ मा भएका प्रश्नअरू उत्तर विद्यार्थीलाई स्वतन्त्र रूपमा लेख्न लगाउनुहोस्। **नमुना प्रश्नहरू**

- बालबालिकाले लेखेको उत्तर पालैपालो भन्न लगाउनुहोस्।
- आवश्यकताअनुसार पृष्ठपोषण प्रदान गर्नुहोस्।

क्रियाकलाप ४: पेज न. १२० (तालिकाबाट कुनै छओटा प्रकोप पत्ता लगाई घेरा लगाउनुहोस्:)

- पाठ्य तथा कार्यपुस्तकमा भएको शब्दजाल हेर्न लगाउनुहोस्।
- उक्त शब्दजालबाट प्रकोपको नाम पत्ता लगाउन लगाउनुहोस्।
- त्यसभित्रका प्रकोपको नाम पहिचान गरी घेरा लगाउनुहोस्।
- प्रत्येक विद्यार्थीलाई आफ्नो कापीमा उक्त प्रकोपको नाम लेख्न लगाउनुहोस्।
- प्रकोपको नाम लेखिसकेपछि जोडी जोडीमा आदान प्रदान गर्न लगाउनुहोस् र छलफल गराउनुहोस्।
- सबैभन्दा पहिला शब्दजाल भर्ने समूहलाई विजेता घोषणा गर्नुहोस्। अरूलाई स्याबासी दिनुहोस्।

क	अ	ज	रा	यो	गा	ख	बा	पा	नी
ई	सि	व	र्षा	डु	ब	डे	ढी	आ	मा
प	ना	री	हा	वा	हु	री	ख	ग	घ
हि	म	पा	त	न	छ	ग	म	ला	डी
रो	भू	क	म्प	च	ट्	या	ङ	गी	त

Grade 2.indd 104 4/28/2022 10:31:46 AM

क्रियाकलाप ५.

कथा सुनाउनुहोस् र वरपर हुने प्रकोपबाट बच्ने उपायहरू छलफल गराउनुहोस्।

नमूना कथा :

अरू दिन जस्तै आज पनि आमा कागले आ ना बचेराहरूलाई ल मेरा नानी बावु, राम्ररी बस है, म तिमीहरूलाई खाना लिन जान्छु' भनिन्। बचेराहरू खुसी हुँदै हवस् आमा भने '। बाहिर ननिस्कनु नि भन्दै गुँडमा छोडेर उनी चारो टिप्न टाढा गइन्। बचेराहरू अलिक चञ्चल स्वभावका थिए। उनीहरू कहिले रुखका हाँगामा आएर घाम ताप्थे त कहिले बाहिर आई चुच्चाले रुखका पात टिप्ने कोसिस गर्थे। बाहिर खेलेर उनीहरू मनोरञ्जन गर्थे। तर त्यस दिन उनीहरूले हाँगा हल्लिएको अनौँठो महसुस गरे। बिस्तारै झन्पछि झन् हाँगा बेसरी हल्लिए । बेजोडले हावाहुरी चल्यो। बचाओ ! बचाओ ! भन्दै उनीहरू चिच्चाए। तर त्यहाँ कोही बचाउन आएन। बिस्तारै एउटा बचेरो बल्ल बल्ल सम्हालिँदै हाँगाबाट गुँडमा पुग्यो। उसले तुरुन्तै सुरक्षित महसुस गऱ्यो। उसले अर्को बचेरालाई चुच्चाको मदतले बिस्तारै गुँडमा आउन सहयोग गऱ्यो। दुवैले सुरक्षित भएको महसुस गरे। उता आ ना बच्चाहरू यस्तो अवस्थामा के गरे होलान् भन्दै चिन्तित हुँदै आमा काग हतारिदै गुँडतिर फर्किन्। यतिबेलासम्म हावाहुरी पनि रोकियो। बचेराहरूले आमालाई घटना बारेमा बताए। आमा कागले बचेराहरूलाई स्याबास् भनिन्। उनले पखेँटा पूर्ण विकसित नभई बाहिर ननिस्कन र हावाहुरी आएको बेलाभित्र बस्न थप सचेत बनाइन्।

छलफलका लागि प्रश्नहरू

(क) आमा काग कहाँ गईन् ?

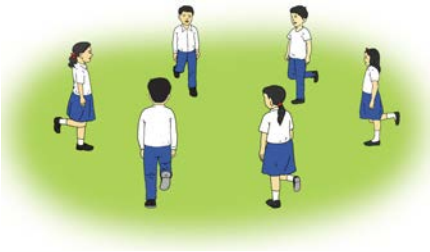
(ख) बचेराहरूको स्वभाव कस्तो थियो ?

(ग) के तपाईँले हावाहुरी आएको अनुभव गर्नुभएको छ ? आफ्नो अनुभव सुनाउनुहोस्।

(घ) हावाहुरी आउँदा किन घरभित्र बस्नुपर्छ ?

क्रियाकलाप ६: पेज न. १२० (एक खुट्टाले उभिने अभ्यास गरौँ:)

खेल विधि



- सबै विद्यार्थीलाई खेल्ने चउरमा लैजानुहोस्।
- गोलो घेरामा उभिन लगाउनुहोस्।
- सबैलाई देब्रे खुट्टा बिस्तारै उचाल्न लगाउनुहोस्।
- दाहिने खुट्टाका भरमा सन्तुलित भएर सिधैँ उभिन लगाउनुहोस्।
- एकदेखि गन्ती गर्न लगाउनुहोस्।
- एवम् तरिकाले दाहिने खुट्टाको पनि अभ्यास गराउनुहोस्।

जसले अधिकतम गन्तीसम्म खुट्टा झार्दैन उसलाई बिजेता घोषणा गर्नुहोस्।

क्रियाकलाप ७.

एक खुट्टाले टेकेर हिँड्ने अभ्यास गराउनुहोस्।

- विद्यार्थीलाई एउटा निश्चित दौड सुरु गर्ने रेखा ९क्तबननभच कतबचत ष्लिभ० मा जोडी बनाई लाइनमा उभिन लगाउनुहोस्।
- त्यस रेखाबाट हरेक जोडीलाई एउटा खुट्टाले मात्र टेकेर केही परको दुरीमा पुग्न लगाउनुहोस्।
- फर्कदा अर्को खुट्टा टेकेर फर्कन लगाउनुहोस्।
- यो क्रम दोहोऱ्याउन लगाउनुहोस्।

Grade 2.indd 105 4/28/2022 10:31:47 AM

विषयक्षेत्रगत मूल्याङ्कन

यस विषयक्षेत्रका सिकाइ क्रियाकलापहरू गर्ने क्रममा विद्यार्थीको सहभागिता, सक्रियाता, सिकाइ स्तरको लेखाजोखा पनि सँगसँगै गर्न माथिका क्रियाकालपहरूले सङ्केत गरेको छ। मूल्याङ्कनलाई थप व्यवस्थित बनाउन तल दिइएको जस्तै मूल्याङ्कन साधनहरूको प्रयोग गर्न सकिन्छ।

साधन तथा विधि १ : मौखिक तथा लिखित अभिव्यक्ति

सरसफाइ गर्ने, दुर्घटना, प्राथमिक उपचार, व्यक्तिगत सुरक्षाका उपायहरू प्रकोपका अवधारणा, कारण र असरका सम्बन्धमा तलको नमुनामा दिइएका जस्तै प्रश्नहरू तयार गरी सम्बन्धित क्रियाकलाप गर्ने क्रममा नै मौखिक वा लिखित रूपमा विभिन्न प्रश्नहरू सोध्नुहोस्।

साधन तथा विधि २ : अवलोकन

कक्षाकोठा सरसफाइमा सहभागिता, खेल, कसरत, नाच, सिर्जनात्मक कार्य, दुर्घटना तथा प्रकोपप्रतिको सजकतालगायतका विषयहरूमा तलको नमुना श्रेणी मापन जस्तैः अन्य अवलोकनका साधनहरू विकास गरी विद्यार्थीका सिकाइ व्यवहार तथा सिर्जनात्मकताको मूल्याङ्कन गर्नुहोस्।

नमुना श्रेणी मापन

सम्पादित कार्य वा प्रदर्शित सिकाइ व्यवहार	राम्रो (५)	मध्यम (३)	सुधार गर्नुपर्ने (१)
प्रकोपबाट बच्ने उपाए बताएको			
कक्षाकोठाका सरसफाइमा सहभागी भएको			
चित्र र आकृति निर्माण गरेको			
जोडी वा समूहमा नेतृत्व क्षमता देखाएको			
क्रियाकलापमा सहभागिताको स्तर			

अभिभावक प्रतिक्रिया

अभिभावकसँग विद्यार्थीका आनीबानी बुझेर मूल्याङ्कन गर्नुहोस्।

क.स.	**क्रियाकलाप**	**मापनका आधार**		
		अपेक्षितभन्दा बढी	**अपेक्षित**	**अपेक्षाभन्दा कम**
१.	घरभित्र र घर वरपरको सरसफाइ सम्बन्धी व्यवहार।			
२.	बोटबिरुवा रोप्ने, गोडमेल गर्ने, मल पानी हाल्ने आदि काममा सहभागिता			
३.	दुर्घटना तथा प्रकोपप्रतिको सजगता			

विषय क्षेत्रको अन्त्यमा दिइएको “मैले कति सिकेँ” भन्ने खण्ड विद्यार्थीलाई स्वतन्त्र रूपमा गर्न लगाउनुहोस्। त्यसलाई विद्यार्थीको सिकाइ प्रमाणको रूपमा उनीहरूको फोर्टफोलियोमा राख्नुपर्छ।

Grade 2.indd 106 4/28/2022 10:31:47 AM

विषयक्षेत्रः हाम्रा वरपरका सजीवहरू (Living things around us)

(क) परिचय

हाम्रा वरपरका सजीव वस्तुअन्तर्गत विभिन्न प्रकारका बोटबिरुवा र जनावरको परिचय गराउने र विभिन्न जनावरको चाल तथा आवाजको अभिनय गर्न सिकाउने उद्देश्य रहेको छ। यसका साथै बिरुवाका विभिन्न भागहरू पहिचान गर्न तथा बिरुवाको आकार प्रकारका आधारमा झरपात, बुट्यान तथा रुख छुट्याउन सक्षम बनाउनु पनि यस विषयक्षेत्रको उद्देश्य हो । यस विषयक्षेत्रका सिकाइ उपलब्धि पूरा गर्न स्थलगत भ्रमण अवलोकन, प्रश्नोत्तर, छलफल, सामग्री सङ्कलन, खेल, अभिनय, गीत गाउने, नाच्ने, चित्र कोर्ने र भागहरूको नामाकरण गर्ने, आदि क्रियाकलापहरू गराउनुपर्छ । विषय क्षेत्रका पाठहरूमा समावेश गरिएका क्रियाकलाप मार्फत सहजीकरण गरी बालबालिकामा सिकाइ, सहकार्य, सञ्चार सामाजिक एवम् नागरिक जिम्मेवारी जस्ता विविध व्यवहारकुशल सिपहरू समेत विकास गराउन सकिन्छ।

(ख) पाठहरू, सिकाइउपलब्धि र समय योजना

पाठ शीर्षक	सिकाइ उपलब्धिहरू	पाठ्य (घण्टा)
विषयक्षेत्र पेज छलफल, शिक्षकको सहयोग तथा आफै गर्ने स्वतन्त्र सिर्जनशील कार्यहरू (जस्तै चित्र कोर्ने, गीत गाउने, नाच्ने, अभिनय गर्नेलगायत तथा थप सहयोग (सुधारात्मक तथा उपचारात्मक सिकाइ) का लागि		२
१. जनावरको चाल	- सजीव र निर्जीवबिच भिन्नता छुट्याउन - आफ्नो वरपरका जनावर र वनस्पतिको सामान्य रेखाङ्कन गर्न - जनावरको चालको तरिका बताउन - जनावरको चालको अभिनयन गर्न	७
२. बिरुवा	- विभिन्न बिरुवाका भागहरू (जरा, डाँठ, पात, फूल र फल) पहिचान गर्न - बिरुवाका विभिन्न भागहरूको काम बताउन - रुख, बुट्यान र झारपातको वर्गीकरण गरी सामान्य वर्णन गर्न	५
३. बिभिन्न प्रकारका बिरुवा	- बिरुवालाई फलफूल, अन्नबाली र तरकारी समूहमा छुट्याउन	३

(ग) व्यहारकुशल सिप (soft skills):

यस विषयक्षेत्रमा निम्नानुसारका व्यवहारकुशल सिपहरू हासिल हुने छन् । तलको तालिकामा प्रस्तुत गरिएका क्रियाकलापहरू केही नमुनाहरू मात्र हुन् । सिकाइ सहजीकरणको क्रममा निर्देशिकामा दिएका क्रियाकलापहरू तथा अन्य सान्दर्भिक क्रियाकलापहरूमार्फत व्यवहारकुशल सिपहरूको विकास गराउन सकिन्छ।

Grade 2.indd 107 4/28/2022 10:31:47 AM

क्र.स.	मुख्य व्यवहारकुशल सिप	व्यवहार कुशल सिपहरू	यस विषय क्षेत्रसँग सम्बन्धित उदाहरण
१.	मुख्य सोचाइ सिप (S1)	समस्या समाधान सिप (S1.5) सिकाइ सिप (S1.2)	- दिइएको बिरुवाहरूलाई झारपात, बुट्यान र रुखमा छुट्याउने - बिरुवाका भागहरू पहिचान गरी तालिकामा भर्ने - मन परेको बिरुवाको चित्र कोरी रङ भर्ने - बोटबिरुवा हुर्काउन आवस्यक तत्व बताउने - दिइएका तरकारी, फलफूल तथा अन्न छुट्याइ तालिकामा भर्ने
२.	मुख्य अन्तरवैयक्तिक सिप (S3)	सञ्चार सिप (S3.1)	- जनावर(पशुपक्षी) को आवाजको नक्कल गर्ने - जनावरको चालको अभिनय गर्ने - हातको मुद्राबाट विभिनन आकृति प्रदर्शन गर्ने
		सहकार्य सिप (3.2)	- समूहगत रूपमा बगैँचाबाट बोटबिरुवाका नमुना सङ्कलन गरी ल्याउने - बगैँचाबाट सङ्कलन गरी ल्याएका बिरुवाका भागहरू पहिचान गर्न सामुहिक छलफल गर्ने
३.	मुख्य नागरिक सिप (S5)	सामाजिक एवं नागरिक जिम्मेवारी (S5.6)	- फुर्सदको समयमा घरको काममा सहयोग गर्ने, फूलबारी गोड्ने, - घर वरिपरि हरियाली बनाउन बोटबिरुवा रोप्ने

(घ) विषयक्षेत्र पेज क्रियाकलाप

पाठ्य तथा कार्यपुस्तकमा दिइएको चित्र अवलोकन गर्न लगाउनुहोस् र निम्न प्रश्नमा आधारित छलफल गराउनुहोस् :

- हाम्रो वरपर के के वस्तुहरू छन् ? ती वस्तु सजीव वा निर्जीव के हुन् ?
- चित्रमा कतिओटा जनावर र कतिओटा पन्छी छन् ?
- चित्रमा अरू के के देख्नुभयो ?
- पानीमा जनावर बस्छन् ?
- रुखमा कुन जनावर बसेको छ ? अरू कुन कुन जनावरहरू के के रुखमा बस्छन् ?
- चित्रमा देखाए झैँ हाम्रो वरपर यस्ता के के सजीवहरू देख्न सकिन्छ ?
- के चित्रमा देखाइएका सबै सजीव हुन् ?

विद्यार्थीलाई कक्षाकोठाबाट बाहिर बगैँचामा लैजानुहोस् । त्याहाँ भएका सजीव र निर्जीव वस्तु अवलोकन गराउनुहोस् । आफूले देखेका वस्तुहरूको नाम लेख्न र कक्षमा सुनाउन प्रेरित गर्नुहोस् । उनीहरूलाई पालैपालो बोल्न प्रत्साहित गर्नुहोस् भन्न नसकेका प्रश्नमा आफूले पनि थप्दै र सहजीकरण गर्दै छलफललाई अघि बढाउनुहोस् ।

Grade 2.indd 108 4/28/2022 10:31:52 AM

पाठ १ : जनावरको चाल

अनुमानित कार्यघण्टाः ७

(क) परिचय

हाम्रो वरपरका जमिन र पानीमा बस्ने जनावरहरू पहिचान गर्न, जनावरको चाल पहिचान गर्न र सो को अभिनय गर्न, पानीमा पौडने, हावामा उड्ने, जमिनमा बस्ने, दौडने, घस्रेर हिँड्ने, उफ्रने जनावरहरू चिन्न, जङ्गली र घरपालुवा जनावर छुट्याउन र तिनको खाने तरिका बताउन, आवाज वा बोलीको नक्कल गर्ने आदि क्रियाकलापहरू यस पाठमा समेटिएका छन्।

(ख) सिकाइ सामग्री

चित्र : पाठसँग सम्बन्धित विभिन्न जनावरको चित्र, जनावरको चाल सम्बन्धित भिडियो वा एनिमेसन,
चार्ट वा चित्रपत्तीहरू : जोडा मिलाउने तालिका चार्ट,
अन्य सामाग्रीहरू : कार्डबोर्ड, कलर पेन्सिल, ड्इङपेपर आदि।

(ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

क्रियाकलाप १ : पेज १२४ (पढौँ र छलफल गरौँः)

यो पेजमा विभिन्न जनावरको चाल वा हिँड्ने तरिका फरक फरक हुन्छ भन्ने धारणा चित्रमार्फत दिन खोजिएको छ। आफूले जानेका र देखेका विभिन्न जनावरको हिँडाइ र आवाजको नक्कल तथा अभिनय गर्ने खेल खेलाउनुहोस्।

यसको लागि हात्ती, घोडा, कुकुर, बिरालो, काग, कुखुरा, बाँदर, भ्यागुतो, सर्प, खरायो, आदि परिचित जनावरको चित्रपत्ती तयार गर्नुहोस् र निम्न नियममा आधारित अभिनय खेल खेलाउनुहोस्।

अभिनय खेलको नियम

- विद्यार्थीलाई गोलो घेरामा उभिन लगाउनुहोस् र प्रत्येकलाई परिचित जनावरको चित्र भएको एक एकओटा चित्रपत्ती बाँड्नुहोस्। आफूले पाएको पत्तीमा उल्लेख भएको चित्र गोप्य राख्न लगाउनुहोस्।
- एक जना विद्यार्थीलाई गोलाकार घेराका बिचमा आएर चित्रपत्तीमा दिइएका चित्रका आधारमा त्यस जनावरको हिँडाइ र आवाजको अभिनय गर्न लगाउनुहोस्।
- अभिनयका आधारमा कुन जनावरको हिँडाइ र आवाज हो चिनेर बाँकी विद्यार्थीलाई भन्न लगाउनुहोस्।
- यही क्रियाकलाप हरेक विद्यार्थीको पालो नपरेसम्म जारी राख्नुहोस्।
- अभिनयका आधारमा जनावर पहिचान गर्न गाह्रो भएको खण्डमा अरू विद्यार्थीलाई अभिनय गर्न अवसर दिनुहोस् र कसैले पनि नसकेमा शिक्षकले अभिनय गरी देखाउनुहोस् र जनावर चिन्न लगाउनुहोस्।
- अभिनय खेल सकिएपछि जनावरका चाल कस्ता कस्ता हुनेरहेछन् छलफल गर्नुहोस्।

क्रियाकलाप २ : पेज १२४ (पढौँ र छलफल गरौँः)

माथिको अभिनय खेलका आधारमा जनावरको चालबारे यो पेजमा दिइएका चित्र अवलोकन गर्न लगाई दिइएको जानकारी पालैपालो पढेर सुनाउन लगाउनुहोस्। साथीले पढेको समयमा आफू धयान दिएर सुन्न लगाउनुहोस्। सबैको पढ्ने पालो सकिएपछि निम्नानुसारका प्रश्नहरूमा छलफल गर्नुहोस्।

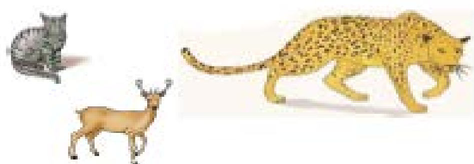
- उडेर एक ठाउँबाट अर्को ठाउँमा पुग्न सक्ने जनावरहरू कुन कुन हुन् ?
- तपाईँको घर तथा विद्यालय वरिपरि यसरी उडेर एक ठाउँबाट अर्को ठाउँमा पुग्न सक्ने अरू कुन कुन जनावरहरू देख्नु भएको छ ?
- चितुवा, बाघ, मृग, खरायो र चरा एक ठाउँबाट अर्को ठाउँमा कसरी पुग्छन् ?
- छिटो छिटो दौडेर जाने अरू कुन कुन जनावर देख्नुभएको छ ?

- कछुवा, सर्प र छेपारो कसरी हिड्छन् ?
- घिस्रिएर हिँडने अन्य जनावरहरूको नाम भन्नुहोस्
- भ्यागुतो र फट्याङ्ग्रा कसरी हिँड्छन् ? यिनीहरूको हिँडाइको अभिनय गरी देखाउनुहोस् ।
- पानीमा बस्ने जनावर एक ठाउँबाट अर्को ठाउँमा कसरी पुग्छन् ? यो जनावरको नाम के होला ?
- हात्ती, मानिस र अस्ट्रिजले कसरी चाल देखाउँछन् ?
- एक ठाउँबाट अर्को ठाउँमा हिँडने जनावरहरू कुन कुन हुन् ?

पढौँ र छलफल गरौँ :

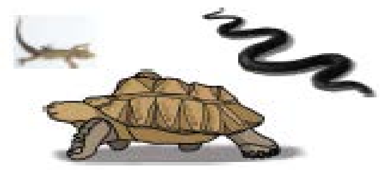
जनावरहरू हिँड्डुल गर्छन् । यो जनावरको चाल हो । जनावरहरूको हिँड्ने तरिका फरक फरक हुन्छ ।

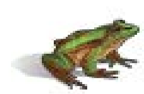
चरा, पुतली, भिँगा र मौरी उडेर एक ठाउँदेखि अर्को ठाउँमा पुग्छन् ।



चितुवा, बाघ, मृग, खरायो छिटो दौडिन्छन् ।

सर्प, गोही र छेपारो घस्रेर हिँड्ने जनावरहरू हुन् । यस्ता जनावरहरूले आफ्नो शरीर घिसारेर चाल देखाउँछन् ।





भ्यागुता र फट्याङ्ग्रा उफ्रिएर हिड्छन् । यस्तै खरायो र कङ्गारु पनि हिँड्डुल गर्दा उफ्रिन्छन् ।

माछा पानीमा पौडिन्छ। पानीमा बस्ने जनावरहरू पौडिएर एक ठाउँदेखि अर्को ठाउँसम्म पुग्छन् । हाँस पनि पोखरीमा रहँदा पौडिन्छ ।

क्रियाकलाप ३ पेज १२५ (जोडा मिलाउनुहोस् :)

दिइएका जनावरको चित्रका साथमा तिनको चालसँग जोडा मिलाउने अभ्यास विद्यार्थीलाई व्यक्तिगत रूपमा गर्न लगाउनुहोस् । उनीहरूको कार्यको मूल्याङ्कन गरी आवश्यक पृष्ठपोषण दिनुहोस् । सबै विद्यार्थीहरूले कार्य सकिसकेपछि आवश्यकता अनुसार निम्नलिखित प्रश्नमा आधारित छलफल पनि गराउनुहोस् ।

- चित्रमा दिइएका मध्ये दौडेर चाल देखाउने जनावर कुन हो ?
- चित्रमा दिइएका मध्ये घस्रेर चाल देखाउने जनावर कुन हो ?
- पानीमा पौडेर चाल देखाउने जनावर कुन हो ?
- हावामा उडेर चाल देखाउने जनावर कुन हो ?
- बाँदरले कस्तो चाल देखाउँछ ?
- कछुवाले कस्तो चाल देखाउँछ ? यसको जस्तै अरू कुन कुन जनावरले चाल देखाउँछन् ?
- हामी मनिस एक ठाउँबाट अर्को ठाउँमा कसरी पुग्छौँ ?

Grade 2.indd 110 4/28/2022 10:31:52 AM

क्रियाकलाप ४

शिक्षकले निम्नानुसारको तालिका तयार गरी प्रत्येक विद्यार्थीलाई एक एकप्रति बाँड्नुहोस् । एक ठाउँदेखि अर्को ठाउँसम्म जाने जनावरको चालको तरिकाका आधारमा कुनै दुईओटा जनावरहरू पहिचान गरी तलको तालिकामा भर्न लगाउनुहोस् ।

निम्न तरिकाद्वारा चाल देखाउने दुई दुईओटा जनावरहरूका नाम लेख्नुहोस् :

(अ) हिँडेर एक ठाउँदेखि अर्को ठाउँसम्म जाने जनावरहरू

(आ) पौडिएर एक ठाउँदेखि अर्को ठाउँसम्म जाने जनावरहरू

(इ) उडेर एक ठाउँदेखि अर्को ठाउँसम्म जाने जनावरहरू

(ई) घिस्रिएर एक ठाउँदेखि अर्को ठाउँसम्म जाने जनावरहरू

तपाईँलाई मन पर्ने जनावरको चाल देखिने चित्र बनाई रङ लगाउनुहोस् :

क्र.सं.	एक ठाउँदेखि अर्को ठाउँसम्म जाने जनावरको चालको तरिका	जनावर १	जनावर २
१.	हिँड्ने जनावर		
२..	पैडिने जनावर		
३.	घिस्रिने जनावर		
४.	उड्ने जनावर		

विद्यार्थीले गरेका कार्यको अवलोकन गरी आवश्यक पृष्ठपोषण दिनुहोस् ।

क्रियाकलाप ५ पेज १२६ (आफूलाई मन पर्ने जनावरको चाल देखिने चित्र बनाई रङ भर्नुहोस्:)

प्रत्येक विद्यार्थीलाई एक एकओटा सादा पेपर वा ड्रइङ सिट र एक एक सेट कलर पेन्सिल बाँड्नुहोस् । प्रत्येक विद्यार्थीलाई आफूलाई मन पर्ने जनावरको चाल देखिने चित्रको आफूले जानेको स्केच कोर्न लगाई उपयुक्त रङ भर्न लगाउनुहोस् । विद्यार्थीले तयार गरेका चित्र प्रदर्शन बोर्डमा टाँस्न सहयोग गर्नुहोस् । विद्यार्थीको कार्यको अवलोकन गरी प्रशंसा गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप ६ पेज १२७ (जनावरको चालको अभिनय गरौं:)

पेजको पहिलो चित्र समूहमा विभिन्न जनावरहरू देखाइएको छ । विद्यार्थी सङ्ख्याका आधारमा चित्रमा देखाए जस्तै जनावरको समूह बनाई दिनुहोस्, जस्तै : गोही समूह (Crocodile group), हात्ती समूह (Elephant group), मुसा समूह (Mouse group), बिरालो समूह (Cat group), हाँस समूह (Duck group),कुकुर समूह (Dog group), बाँदर समूह (Monkey group) आदि । नक्कल वा अभिनयको शिक्षकले पहिले प्रदर्शन गरी विद्यार्थीलाई पनि नक्कल गर्न लगाउनुहोस् । त्यसपछि हरेक समूहमा पर्ने विद्यार्थीलाई सम्बन्धित जनावरको चाल र आवाजको पालैपालो गर्न नक्कल गर्न लगाउनुहोस्, जस्तै :

- बिरालो कसरी कराउँछ ? यो कसरी हिँड्छ ?
- हात्ती कसरी हिँड्छ ?
- कुकुर कसरी भुक्छ ?
- हाँस कसरी हिँड्छ ?
- गाई कसरी कराउँछ ?

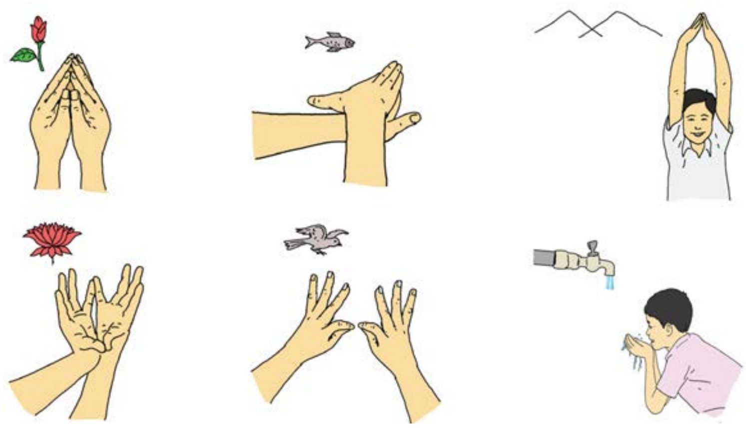
उक्त जनावरको चाल तथा आवाजसम्बन्धी भिडियो वा वृत्तचित्र (Video documentary) प्रदर्शन गराउनुहोस् । यसबाट सिकेको कुरा पुनः प्रतिबिम्बन गराउनुहोस् ।

क्रियाकलाप ७ पेज १२७ (हातको मुद्राका आधारमा विभिन्न जनावरको आकृति बनाउने क्रियाकलाप)

यो पेजको दोस्रो चित्रमा हातको मुद्राका आधारमा विभिन्न जनावरको आकृति देखाइएको छ। यसरी हस्त मुद्राका आधारमा विभिन्न जनावरको आकृति कसरी बनाउन सकिन्छ सामाजिक वा ख्मभय मयअरुभलतबचथ मार्फत तरिका प्रदर्शन गर्नुहोस्। शिक्षकले पनि उक्त मुद्रा पहिले प्रदर्शन गर्दै विद्यार्थीलाई पनि पालैपालो मुद्राको प्रदर्शन गर्ने निम्नानुसारको अभ्यास गराउनुहोस्।

- माछाको आकृति जनाउने र हातको मुद्रा
- धाराको पानी हातमा थापेर पानी पिएको मुद्रा
- हातको मुद्राबाट फूलको अकृति बनाउने
- हातको मुद्राबाट चरा उडेको अकृति बनाउने

हातका विभिन्न मुद्रा प्रदर्शन गर्दै नृत्य गर्ने तरिका शिक्षकले गरेर देखाउनुहोस् र सँगसँगै विद्यार्थीलाई पनि गर्न प्रेरित गर्नुहोस्।



क्रियाकलाप ८: पेज १२८ (पशुपक्षीले निकाल्ने आवाज नक्कल गर्नै खेल खेलाउने)

- यो पेजमा देखाइएको चित्रका आधारमा क्रियाकलाप ६ मा बनाइएका समूहमा अरू थप समूहहरू बनाइदिनुहोस्, जस्तै : बाघ समूह (Tiger group), कुखुरा समूह (Cock group), सुगा समूह (Parrot group), बाख्रो समूह (Goat group), काग समूह (Crow group), घोडा समूह (Horse group) आदि।
- विद्यार्थीको समूहलाई खुला स्थानमा लगी गोलो घेरामा उभिन लगाउनुहोस्।
- घडीका सुई घुम्ने दिशातिरबाट क्रमैसँग आआफ्नो पालामा आफू कुन समूहको सदस्य हो सो जनावर वा पक्षीको आवाज नक्कल गर्नुपर्ने छ।
- जुन समूहले ठिकसँग आवाजको नक्कल गरेको हो सो का आधारमा अङ्क दिने र खेलको विजेता छान्ने नियम सुरूमै बताइदिनुहोस्।
- क्रियाकलापको अन्त्यमा विजेता समूह छान्नुहोस् र पुरस्कृत गर्नुहोस्।

Grade 2.indd 112 4/28/2022 10:31:54 AM

पाठ २ : बिरुवा

अनुमानित कार्यघण्टा ५

(क) परिचय

हाम्रो वरपरका विभिन्न प्रकारका बोटबिरुवाहरू पाइन्छन् कुनै ठुला, कुनै मझौला र कुनै साना बिरुवालाई क्रमशः रुख, बुट्ट्यान र झारपातमा वर्गीकरण गर्न, बिरुवाका बिभिन्न भागहरू (जरा, डाँठ, पात, फूल र फल) पहिचान गरी यसको काम बताउन तथा बिरुवाका प्रकारलाई फलफूल, अन्नबाली र तरकारी समूहमा पहिचान गरी छुट्याउन सक्षम बनाउने क्रियाकलापहरू स` यो पाठमा समेटिएका छन् । यस पाठमा समावेश भएका क्रियाकलापमार्फत सञ्चार, सहकार्य तथा सामाजिक जिम्मेवारीका सिपको विकास गराउन सकिन्छ।

(ख) सिकाइ सामग्री

- पाठसँग सम्बन्धित विभिन्न बिरुवाको चित्र
- वरपर पाइने फलफूल, अन्नबाली र तरकारी समूहका वास्तविक बिरुवाका नमुना
- झारपात, बुट्यान र रुखको चित्र, चार्ट, र चित्रपत्तीहरू
- कार्डबोर्ड, कलर पेन्सिल, ड्रइङपेपर आदि

(ग) सहजीकरण क्रियाकलाप

क्रियाकलाप १: पेज १२९ (छलफल गरौँः)

चित्रमा दिइएका बोटबिरुवाहरू कुन कुन आकार प्रकारका छन् पहिचान गरी भन्न लगाउनुहोस् । विद्यार्थीलाई कक्षा बाहिर बगैँचा वा नजिकैको करेसाबारीमा वा विद्यालय वरिपरिको अन्नबाली लगाएको ठाउँमा लानुहोस् । चित्रमा देखाए जस्तै कुन कुन बोटबिरुवाहरू यस्तै प्रकृतिका छन् अवलोकन गर्न लगाई तिनको नमुना –पात वा ससानो हाँगा जम्मा गर्न शिक्षकले सघाउनुहोस् । यो क्रममा लड्ने र चोटपटका लाग्न सक्ने प्रति सजग गराउँदै होसियारीपूर्वक काम काम गराउनुहोस् । सङ्कलित बिरुवाका नमुनासहित विद्यार्थीलाई कक्षामा लानुहोस्, अब ती बिरुवाहरू झारपात, रुख वा बुट्यान के हुन् प्रकृतिका आधारमा वर्गीकरण गर्न सिकाउनुहोस् । सङ्कलन गरिएका बोटबिरुवाहरू कुन कुन प्रकारका छन् छलफल गराउनुहोस् । विद्यार्थीले स्पष्ट भन्न नसकेमा शिक्षकले सहजीकरण गरिदिनुहोस् । यसका आधारमा निम्नप्रश्नमा आधारित छलफल पनि गराउनुहोस् ।

- चित्रमा दिइएका बिरुवाहरूमा कुन कुन रुख वर्गका छन् ? नाम भन्नुहोस् ।
- कुन कुन बिरुवाहरू झरपात वर्गका हुन् ? कुनै तीनओटा उदाहरण दिनुहोस् ।
- चित्रमा दिइएका बिरुवाहरूमा कतिओटा बुट्यान वर्गका छन् ? ती के के हुन् ? कुनै तीनओटा उदाहरण दिनुहोस् ।
- तपाईंको घर वरपर पनि यस्ता बिरुवाहरू छन् ? कुनै चारओटा उदाहरण दिनुहोस् ।

क्रियाकलाप २ पेज १३० (पढौँ र छलफल गरौँ :)

क्रियाकलाप १ मा सङ्कलित बोटबिरुवाका गुणलगायत अवलोकनमा देखिएका रायो, गुलाफ, धान, मकै, गहुँ, भोगटे, कागती आदिका बाँच्न सक्ने र डाँठको कडापन मुख्य मुख्य गुणहरू पहिचान गर्न सिकाउनुहोस् । यस अन्तर्गत दिइएका निम्न प्रश्नमा आधारित छलफल गराउनुहोस् ।

- डाँठ मसिनो तथा नरम हुने र छोटो समयसम्म मात्र बाँच्ने बिरुवा कुन कुन हुन् ? तिनलाई के भनिन्छ ?
- धन, मकै, रायो, गहुँ जस्ता बिरुवाहरू कुन वर्गका हुन् ?
- गुलाफ, निलकाँडा, कागती आदि मझौला आकारका कडा डाँठ हुने बिरुवा हुन्, यी बिरुवाहरू झारपात, रुख र

Grade 2.indd 113 4/28/2022 10:31:54 AM

बुट्यानमध्ये कुन वर्गमा पर्दछन् ?
- डाँठ मोटा र बलिया हुने तथा धेरै वर्षसम्म बाँच्ने ठुला जातका बिरुवालाई के भनिन्छ ?
- साल, सिसौ, उत्तिस र् सल्ला कस्ता बिरुवाहरू हुन् ?
- दुई दुईओटा झारपात, बुट्यान र रुखको उदाहरण दिनुहोस्।

क्रियाकलाप ३: पेज १३१ (दिइएको तालिकामा उपयुक्त बिरुवाको नाम भर्ने अभ्यास)

क्रियाकलाप १ र २ का आधारमा हाम्रो वरपर पाइने बिरुवाहरू अवलोकन गरी निम्नानुसार र प्रश्नोत्तर छलफल गराउनुहोस्।

- झारपात वर्गका बिरुवा कुन कुनमा हुन ? यिनको डाँठ कस्तो हुन्छ ?
- डाँठ मोटा र बलिया हुने तथा धेरै वर्षसम्म बाँच्ने बिरुवा कुन कुन हुन् ? यिनलाई के भनिन्छ ?
- कस्ता बिरुवाहरू बुट्यानअन्तर्गत पर्दछन् ?

छलफलका आधारमा वरपर पाइने बिरुवाहरू अवलोकन गरी झारपात, बुट्यान र रुख पहिचान गरी पाठ्य तथा कार्यपुस्तकको यो पेज १३१ मा दिइएको तालिकामा सम्बन्धित बिरुवाको नाम भर्ने अभ्यास गराउनुहोस्। सम्भव भएसम्म यी बाटबिरुवाको अङ्ग्रजी नाम (English name) क्रमशः ज्भचद, क्जचगद, त्चभभक भनिन्छ भनी शुद्रसँग उच्चरण गर्न र लेख्न पनि सिकाउन सकिन्छ।

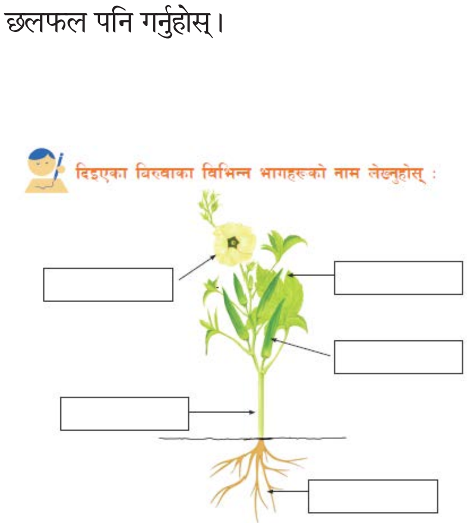
क्रियाकलाप ४ पेज १३१ (बिरुवाका विभिन्न भागहरूको नाम लेख्नुहोस् :)

एउटा जरा, काण्ड, हाँगा र पातसहितको पूर्ण बिरुवाका केही नमुना ल्याई प्रदर्शन गर्नुहोस्। प्रत्येक बिरुवामा भएका मुख्य भागहरू पालैपालो भन्न लगाउनुहोस्। बेन्चमा रहने विद्यार्थीको समूह बनाई एक एकओटा पूर्ण बिरुवा हरेक बेन्चमा दिनुहोस् र उक्त बिरुवाको चित्र कोर्न र भागको नाम अङ्कित गर्न लगाउनुहोस्। हरेक समूहको कार्यको जाँच गरी आवश्यक पृष्ठपोषण दिनुहोस्।

यो पेजमा दिइएको को चित्रमा कुन बिरुवाको हो हरेक समूहलाई चिन्न र उक्त बिरुवाका विभिन्न भागहरू पहिचान गर्न लगाई दिइएका कोठामा भर्न लगाउनुहोस् साथै निम्नानुसार र प्रश्नोत्तर छलफल पनि गर्नुहोस्।

- दिइएको बिरुवा झारपात, बुट्यान र रुख के होला ?
- जमिन मुनिको बिरुवाको भागलाई के भनिन्छ ?
- चित्रमा जमिनभन्दा माथि कुन कुन भाग देखाइएको छ ?

हरेक समूहको कार्यको जाँच गरी आवश्यक पृष्ठपोषण दिनुहोस्। यस क्रियाकलापमार्फत सञ्चार, सहकार्य र रचनात्मक सोचाइ सिपलगायतका व्यवहारकुशल सिपहरूको विकास गराउन सकिन्छ।



Grade 2.indd 114 4/28/2022 10:31:55 AM

क्रियाकलाप ५ पेज १३२ (बिरुवाका विभिन्न भागहरूले गर्ने काम पहिचान गरी तालिकामा भर्ने)

माथिको क्रियाकलापअनुसार बिरुवाका विभिन्न भागको कामबारे छलफल गराउनुहोस्। यो पेजमा तालिका सँगै दिइएका बिरुवाका विभिन्न भागहरूले गर्ने काम पहिचान गरी तालिकामा भर्न लगाउनुहोस्। साथै निम्नानुसार र प्रश्नोत्तर छलफल पनि गर्नुहोस्।

- बिरुवाको जराको काम के हो ?
- बिरुवाको कुन भागले खाना बनाउन सहयोग गर्दछ ?
- बिरुवाको फल बन्ने भाग कुन हो?
- बिरुवाको कुन कुन भाग जमिनमाथि छन् ?

यी कार्यहरू बिरुवाका कुन कुन भागहरूले गर्छन् ? चिनेर तलको तालिका भर्नुहोस् :

बिरुवालाई अड्याउने, जमिनबाट मल र पानी सोसेर लिने, खाना बनाउने बिउ उत्पादन गर्ने, बिरुवालाई आकर्षक बनाउने र पछि फल बन्ने

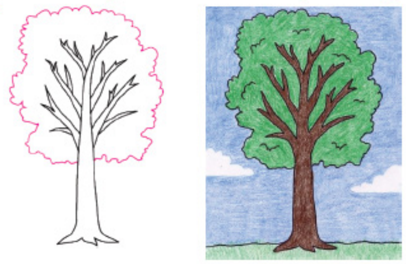
बिरुवाको भाग	यसले गर्ने काम
जरा	
डाँठ	
पात	
फूल	
फल	

क्रियाकलाप ६ पेज १३२ (कुनै रुखको चित्र बनाई उपयुक्त रङ भर्ने)

दिइएको रेखात्मक चित्रका आधारमा निम्नानुसार प्रश्नोत्तर छलफल गर्नुहोस्।

- बिरुवाका पातको रङ कस्तो हुन्छ ?
- बिरुवाको कुन भागले खाना बनाउन सहयोग गर्दछ ?
- बिरुवालाई आकर्षक बनाउने भाग कुन हो ?
- बिरुवाको कुन भागबाट फल लाग्छ

चित्रमा जस्तै कुनै रुखको चित्र बनाई उपयुक्त रङ भर्नुहोस् :



दिइएको रुखको रेखात्मक चित्रमा कुन कुन रङ भरेको छ अवलोकन गर्न लगाउनुहोस् । यो चित्रमा जस्तै आफूलाई मन परेको एउटा बिरुवाको चित्र कोरी उपयुक्त रङ भर्न लगाउनुहोस्। विद्यार्थीको कार्यको जाँच गरी आवश्यक पृष्ठपोषण दिनुहोस्।

कोलाजबाट funny बिरुवा बनाउन लगाउनुहोस्।

विधि

- साना साना बिरुवाहरूका विभिन्न भागहरू छुट्टाछुट्टै सङकलन गर्नुहोस्।
- सङ्कलित भागहरूलाई ३ दिन जति किताब वा पत्रिकाको पत्रभित्र च्यापेर राख्नुहोस्।
- ती भागहरूलाई क्रमशः कार्डबोर्ड पेपरमा टाँस्नुहोस् , जस्तै आलुको जरा, तोरीको डाँठ, आँपको पात, फर्सीको फूल क्रमशः टाँसेर ाथललथ बिरुवा बनाउनुहोस्।
- आफूले बनाएको बिरुवाको कोलाज साथीलाई देखाउनुहोस्। उक्त कोलाज हेरेर मनमा आएका जिज्ञासाहरू साथी वा शिक्षकलाई सोध्नुहोस्।

पाठ ३ : विभिन्न प्रकारका बिरुवा

अनुमानित कार्यघण्टा: ३

(क) परिचय

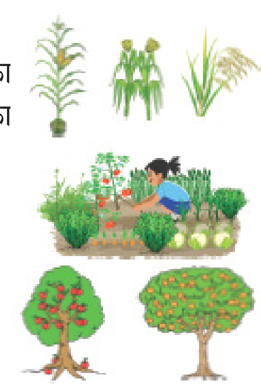
हामीले तरकारी तथा खाद्यान्न उत्पादनको लागि विभिन्न प्रकारका बोटबिरुवाहरू लगाउने गर्दछौँ। हामीले लगाउने बोटबिरुवाका प्रकारलाई फलफूल, अन्नबाली र तरकारी समूहमा वर्गीकरण गर्न तथा पहिचान गरी छुट्याउन सक्षम बनाउनु जस्ता उद्देश्यसँग सम्बन्धित क्रियाकलापहरू यो पाठमा समावेश गरिएका छन्। यस पाठमा समावेश भएका क्रियाकलापमार्फत समस्या समाधान, सञ्चार, सहकार्य तथा सामाजिक जिम्मेवारीका सिपको विकास गराउन सकिन्छ।

(ख) सिकाइ सामग्री

- पाठसँग सम्बन्धित विभिन्न अन्नबाली र फलफूलका बिरुवाका चित्र
- एनिमेसन, स्लाइड,
- वास्तविक बिरुवा, चार्ट
- कार्डबोर्ड, कलर पेन्सिल, ड्रइङपेपर।

(ग) सहजीकरण क्रियाकलाप

क्रियाकलाप १: पेज १३३ (ताल र लय मिलाई गीत गाऔँ)



दिइएको बोटबिरुवासम्बन्धी गीत ताल र लय मिलाई गाउने अभ्यास गराउनुहोस्। यसका लागि पहिले शिक्षकले गाउनुहोस् र विद्यार्थीलाई पनि सँगसँगै गाउन लगाउनुहोस्। दिइएका चित्र तथा गीतका हरफका आधारमा निम्नानुसार र प्रश्नोत्तर छलफल पनि गर्नुहोस्।

- स्याउ, अम्बा, कागती कुन वर्गमा पर्ने बोटबिरुवा हुन् ?
- धन, कोदो, फापर कुन वर्गमा पर्ने बोटबिरुवा हुन् ?
- बन्दा, साग, काउली कुन वर्गमा पर्ने बोटबिरुवा हुन् ?
- हावापानी राम्रो भएन भने बिरुवा के हुन्छ ?
- हामीले अन्नबाली, फलफूल र तरकारी किन लगाउनुपर्छ ?
- विद्यार्थीलाई विभिन्न स्थानीय लय वा लोक लयमा यो गीत गाउन उत्प्रेरित गर्नुहोस्। साथै यस्तै गीत रचना गर्नसमेत प्रोत्साहन गर्नुहोस्। उक्त गीतका हरफमा उल्लिखित बोटबिरुवाका प्रकार, तिनका गुण तथा तिनलाई हुर्कन र बढ्न आवश्यक पर्ने तत्त्वहरूबारे छलफल गरी निष्कर्षमा पुग्नुहोस्।

क्रियाकलाप २: पेज १३३ (उत्तर लेख्नुहोस्:)

बाहिर बगैँचामा लगी विभिन्न फल तथा फूलका बोटहरू चिनाउनुहोस् । करेसाबारीमा उमारिएका सागसब्जी, खेतबारीमा फलाइएका अन्नबाली पनि चिनाउनुहोस् । यसका आधारमा पाठ्यपुस्तकमा दिइएको प्रश्नको उत्तर व्यक्तिगत रूपमा लेख्ने अभ्यास गराउनुहोस्। यसको साथै निम्न प्रश्नमा आधारित छलफल पनि गराउनुहोस्।

- स्याउ, सुन्तला, केरा, अम्बा कुन प्रकारका बोटबिरुवा हुन् ?
- धन, गहुँ, मकै, कोदो कुन वर्गमा पर्ने बोटबिरुवा हुन् ?
- तपाईंको आज बिहानको खानामा के के समावेश थिए ?
- हामी दैनिक रूपमा के के खान्छौँ ? तिनको नाम भन्नुहोस्।
- कुनै चारओटा तरकारीका नामहरू भन्नुहोस् र कापीमा लेखी देखाउनुहोस्।

क्रियाकलाप ३ पेज १३३ (पढौँ र छलफल गरौँ:)

पाठ्य तथा कार्यपुस्तकको यो पेजअन्तर्गत दिइएको पढौँ र छलफल गरौँ क्रियाकलापमा अपेक्षाको घरको करेसाबारीको कथा शिक्षकले वाचन गरी सुनाउनुहोस्। फेरि अर्को एक जना विद्यार्थीलाई वाचन गरी सुनाउन लगाउनुहोस्। यसका आधारमा निम्नानुसार प्रश्नोत्तर छलफल गर्नुहोस्।

- अपेक्षको घर वरिपरि के छ ? यसमा के के लगाइएका छन् ?
- फुर्सदको समय अपेक्षले कसरी सदुपयोग गर्दछिन् ?
- चित्रमा अपेक्षको बुबा के काम गरिरहनु भएको होला ?
- अपेक्षाका बुबाले खेतबारीमा के के अन्नबाली लगाउनुहुन्छ ?
- अपेक्षाको बारीको डिलमा के के हुर्काइएका छन् ?
- अपेक्षा किन दङ्ग परेकी छन् ?
- तपाईंको घर वरिपरि अपेक्षाको जस्तै के के बोटबिरुवाहरू लगाइएका छन् ?
- फुर्सदको समयमा अपेक्षाको जस्तै तपाईँले के के काम गर्नु हुन्छ सुनाउनुहोस् ?

यस क्रियाकलापको उद्देश्य अपेक्षालाई उदाहरणका रूपमा लिएर विद्यार्थीले आफ्नो वरपर के कस्ता खेतीबाली लगाइएको छ, सोको खोज गरोस् भन्ने हो । यस उद्देश्यलाई ख्याल गरी क्रियाकलापमा आवश्यक विविधिकरण गर्नुहोस्।

क्रियाकलाप ४

माथिका क्रियाकलापमा अपेक्षाको करेसाबारीको जस्तै आआफ्नो करेसाबारी र खेतबारीमा के के बाली लगाइएको छ र यस्ता बालीहरू किन लगाउनुपर्छ निम्न प्रश्नमा आधारित छलफल गराउनुहोस् :

- तपाईंको खेतबारी तथा बगैँचामा के के फलफूलका बोटहरू छन् ?
- करेसाबारीमा के के लगाइन्छ ?
- हामीले दैनिक खाने तरकारी कहाँबाट पाइन्छ ?
- अन्न प्राप्त गरिने बिरुवाका नाम भन्नुहोस्।
- अन्न, तरकारी र फलफूल किन लगाउनुपर्छ ?

सबै विद्यार्थीलाई उत्तर भन्ने अवसर दिनुहोस्। भन्न नसकेमा थप सहजीकरण गर्दै हाम्रो दैनिक जीवनमा उपयोगी फलफूल, तरकारी र अन्नबाली लगाउनुको महत्त्व छलफल गर्नुहोस्‌होस्। सम्भव भएसम्म उक्त अन्नबाली, फलफूल र तरकारीका अङ्ग्रेजी नाम पनि भन्न र शुद्रसँग लेख्न सिकाउनुहोस्।

क्रियाकलाप ५: पेज १३४ (ठिक बेठिक छुट्याउने, वरपर पाइने बिरुवा चिनेर तालिका भर्ने अभ्यास)

तरकारीका बिरुवा	फलफूलका बिरुवा	अन्नबालीका बिरुवा

हाम्रो वरपर बगैँचा र खेतबारीमा के के तरकारी, अन्न र फलफूलका बोटबिरुवाहरू उमारिएका रहेछन् अवलोकान गर्न लैजानुहोस्। त्यहाँ लगाइएका बोटबिरुवाको नाम टिपोट गर्न पनि लगाउनुहोस् जसका लागि शिक्षकले सहजीकरण गरिदिनुहोस्। उक्त अवलोकनका आधारमा पाठ्य तथा कार्यपुस्तकको यो पेजमा दिइएका ठिक बेठिक छुट्याउने अभ्यास पनि गराउनुहोस्। तल दिइएका तरकारी, फलफूल र अन्नबालीका बिरुवाको नाम कुन समूहमा पर्छ पहिचान गरी दिइएको तालिकामा भर्ने अभ्यास गराउनुहोस्।

- रायो, मुला, धान, फर्सी, मकै, काउली, , गहुँ, सुन्तला, स्याउ, कोदो, आँप, अम्बा, कटहर, कागती, अनार, बन्दा, पालुङ्गो।

Grade 2.indd 117 4/28/2022 10:31:56 AM

क्रियाकलाप ६

चित्र कोर्न प्रयोग गरिने सादा ड्रइङ पेपर र कलर पेन्सिलका सेट विद्यार्थीलाई वितरण गर्नुहोस्। बगैँचा वा खेतबारीमा पाइने बिरुवाको अवलोकन गरी कुनै दुईओटा बिरुवाको चित्र कोर्न लगाउनुहोस् र उपयुक्त रङ भर्न पनि लगाउनुहोस्। विद्यार्थीले जस्तो आकृति बनाए पनि स्विकार्नुहोस् र उनीहरूका कामको थप प्रशंसा गर्नुहोस्। विद्यार्थीले तयार पारेका चित्र कक्षमा प्रदर्शन गराउनुहोस्। विद्यार्थीको कार्यको अवलोकन गरी आवश्यक पृष्ठपोषण दिनुहोस्।

विषयक्षेत्रगत मूल्याङ्कन

पाठ्य तथा कार्यपुस्तकको पेज १३४ र १३५ मा दिइएको "**मैले कति सिकेँ**" खण्ड विद्यार्थीलाई स्वतन्त्र रूपमा गर्न लगाउनुहोस्। विद्यार्थीको सिकाइस्तर पहिचान गरी आवश्यकताअनुसार थप सिकाइ योजना बनाउनुहोस्।

तोकिएको सिकाइ उपलब्धिका आधारमा गरिएका क्रियाकलाप कै क्रममा वा क्रियाकलापको अन्त्यमा पाठ्यक्रमले निर्धारण गरेका मूल्याङ्कनका निम्न साधनहरू वा अन्य उपयुक्त साधनहरूको प्रयोग गरी मूल्याङ्कन गर्नुहोस्।

१. मौखिक/लिखित अभिव्यक्ति

मौखिक र लिखित अभिव्यक्ति क्षमता जाँच गर्न निम्नानुसारका प्रश्नहरू सोध्न सकिन्छ।

(क) सजीव भनेको के हो ? कुनै चारओट उदाहरण भन्नुहोस्।
(ख) जनावर र बोटबिरुवालाई खाना पानी नदिएमा के हुन्छ ?
(ग) के जनावर र बोटबिरुवा सजीव हुन्, कसरी ?
(घ) भ्यागुतो कसरी हिड्छ ? यो कसरी कराउँछ ?
(ङ) सर्प, कछुवा र गोही एक ठाउँबाट अर्को ठाउँमा कसरी जान्छन् ?
(च) मोटा, बलिया र धेरै वर्ष बाँच्ने बोटबिरुवालाई के भनिन्छ ?
(छ) रायो, तोरी, धान, कस्ता जातका बोटबिरुवा हुन् ?
(ज) निलकाँडा र गुलाफ कस्ता जातका बोटबिरुवा हुन् ?
(झ) बिरुवाको जराको काम के हो ?

२. रुजु सूचीः

विद्यार्थीलाई तल दिइएअनुसारको रुजु सूची तयार गरी जनावर तथा बोटबिरुवाका प्रकारहरू पहिचान गरी मिल्ने कोठामा ठिक चिह्न (√) दिन लगाउनुहोस्।

क्र.स.	सजीवहरू	झारपात	रुख	बुट्यान	पौडने	उफ्रने	हिँडने	घस्रने	दौडने	उड्ने
१.	वर									
२.	रायो									
३.	माछा									
४.	पुतली									
५.	भ्यागुतो									
६.	सर्प									
७.	तोरी									
८.	कछुवा									
९.	चरा									
१०.	हात्ती									
११.	पिपल									
१२.	गुलाफ									
१३.	सुगा									
१४.	काउली									
१५.	आँप									
१६.	चम्सुर									

आवश्यकताअनुसार यस्तै अन्य सान्दर्भिक क्रियाकलापहरू पनि थप गर्न सकिने छ।

Grade 2.indd 118 4/28/2022 10:31:56 AM

३. अभिभावक प्रतिक्रियाः

वरपरको वातावरणमा पाइने बोटबिरुवा र जनावर चिनेर नाम भन्न सक्ने, जनावरप्रति गर्ने व्यवहार, आफ्नो खेतबारीमा फल्ने अन्न, तरकारी र फलफूलका प्रकार र तिनको उपयोग गर्ने जस्ता पक्षको अभिभावकसँग रुजु सूचि वा अन्तर्वार्ता वा प्रश्नावली, फोन वार्ता प्रत्यक्ष भेटघाट आदि मार्फत प्रतिक्रया लिएर मूल्याङ्कन गर्न सकिने छ।

रुजु सूची वा अन्तर्वार्ता वा प्रश्नावलीको आधार नमुना : उपयुक्त प्रतिक्रियामा ठिक चिह्न लगाउने

क्र.स.	अपेक्षित व्यवहारहरू	बालबालिकाको व्यवहारपरक प्रतिक्रिया		
१.	घरमा पालिएका जनावरको आवाजको नक्कल	राम्ररी गर्न सक्छ	गर्न सक्दैन	गर्न प्रयास गर्छ
२.	घरमा पालिएका जनावरको चालको अभिनय	राम्ररी गर्न सक्छ	गर्न सक्दैन	गर्न प्रयास गर्छ
३.	आफ्नो खेतबारीमा फलेका तरकारी र फलफूलका नाम भन्न	राम्ररी भन्न सक्छ	भन्न सक्दैन	भन्न प्रयास गर्छ
४.	घरमा तयार भएको खानेकुरा खान	मन पराउँछ	मन पराउँदैन	अलि अलि मात्र
५.	बिरुवाका विभिन्न भागको नाम भन्न	राम्ररी सक्छ	सक्दैन	आंशिक मात्र
६.	लयमा गीत गाउन	राम्ररी सक्छ	सक्दैन	प्रयास गर्छ
७.	गीतको तालमा नाच्न	राम्ररी सक्छ	सक्दैन	प्रयास गर्छ
८.	विभिन्न वस्तु र जनावरको चित्र कोर्न	राम्ररी सक्छ	सक्दैन	प्रयास गर्छ
९.	घर परिवार र छिमेकका व्यक्तिसँगको व्यवहार	राम्रो	मध्यम	सामान्य
१०.	घरायसी काममा सामान्य सहयोग	राम्ररी गर्छ	गर्दैन	कहिलेकाहीँ गर्छ

Grade 2.indd 119 4/28/2022 10:31:56 AM

विषयक्षेत्र ६: हाम्रो वातावरण (Our Environment)

(क) परिचय

स्वच्छ वातावरण नै स्वस्थ्य जीवनको आधार हो। हाम्रो वातावरण स्वच्छ रहँदा हामी स्वस्थ्य रहन्छौँ। यस विषयक्षेत्रको मुख्य उदेश्य विद्यार्थीले आफ्नो घर तथा विद्यालय वरपरको वातावरणको सरसफाईसँग परिचय गराउँदै सरसफाइ कार्यमा सरिक गराउनु हो । यस विषयक्षेत्रमा स्थानीय स्तरमा घट्न सक्ने विभिन्न प्रकोपहरूबाट सुरक्षित रहने, सार्वजनिक सम्पत्तिको सूची बनाउने र संरक्षणमा सरिक हुने, वरपर पाइने विभिन्न वस्तुलाई गुणका आधारमा वर्गीकरण गर्न सक्ने जस्ता विषयवस्तु समावेश गरिएको छ। यस विषयक्षेत्रका सिकाइ उपलब्धि पूरा गर्न खेल, छलफल, चित्रकथा, सङ्गीत, प्रश्नोत्तर, अवलोकन, स्थलगत भ्रमण, सामूहिक क्रियाकलापमा सहभागिता जस्ता क्रियाकलाप मार्फत सहजीकरण गर्न सकिन्छ। यस विषयक्षेत्रका पाठहरूमा समावेश गरिएका उक्त विविध क्रियाकलापका माध्यमबाट बालबालिकामा सिर्जनात्मक सोचाइ, प्रयोग, सिकाइ, सहकार्य, सञ्चार, सामाजिक एवम् नागरिक जिम्मेवारी जस्ता विविध व्यवहार कुशल सिपसमेत विकास गराउन सकिन्छ।

(ख) पाठगत सिकाइ उपलब्धि र समय योजना

पाठ शीर्षक	सिकाइ उपलब्धिहरू	पाठ्य (घण्टा) (२०)
विषयक्षेत्र पेज छलफल, शिक्षकको सहयोग तथा आफैं गर्ने स्वतन्त्र सिर्जनशील कार्यहरू (जस्तै चित्र कोर्ने, गीत गाउने, नाच्ने, अभिनय गर्नेलगायत) तथा थप सहयोग (सुधारात्मक तथा उपचारात्मक सिकाइ) का लागि		३
१. हाम्रो वरपरको सरसफाइ	- घर तथा विद्यालय सफा राख्ने कार्यमा सहभागी हुन - वरपरको वातावरण फोहोर हुने कारण बताउन - वरपरको वातावरण सफा राख्ने उपाय बताउन र वरपरको वातावरणको सरसफाइ कार्यमा सहभागी हुन - खेर गएका वरपर उपलब्ध सामग्रीहरू प्रयोग गरी विभिन्न नमुना संरचना निर्माण गर्न (जस्तैः भवन, खेल्ने वस्तु, रोबोट)।	५
२. सार्वजनिक सम्पति	- आफ्नो गाउँ टोलका सार्वजनिक सम्पतिहरूको सूची बनाउन र तीनको संरक्षण कार्यम सहयोग गर्न	५
३. हावा, पानी र माटोको उपयोगिता	- दैनिक जीवनमा हावा, पानी र माटाको उपयोगिता बताउन	३
४. वस्तुका गुणहरू	- वरपरका वस्तु तथा घटनासम्बन्धी खोजमूलक प्रश्न गर्न - पारदर्शक र अपारदर्शक, डुब्ने र उत्रने, घुल्ने र नघुल्ने वस्तुहरू छुट्याउन	४

(ग) व्यहारकुशल सिप (soft skills):

यस विषयक्षेत्रमा निम्नानुसारका व्यवहारकुशल सिपहरू हासिल हुने छन् । तलको तालिकामा प्रस्तुत गरिएका क्रियाकलापहरू केही नमुनाहरू मात्र हुन्। सिकाइ सहजीकरणका क्रममा निर्देशिकामा दिएका क्रियाकलापहरू तथा अन्य सान्दर्भिक क्रियाकलापमार्फत व्यवहारकुशल सिपको विकास गराउन सकिन्छ।

क्र.स.	व्यवहारकुशल सिपहरू		यस विषय क्षेत्रसँग सम्बन्धित उदाहरण
१.	मुख्य सोचाइ सिप (S1)	प्रयोग सिप (S1.1)	- पानीमा डुब्ने र उत्रने वस्तु प्रयोगमार्फत गर्ने चिन्ने, - पानीमा घुल्ने र नघुल्ने वस्तु प्रयोगबाट पत्ता लगाउने, - पारदर्शक र अपारदर्शक वस्तु प्रयोगबाट चिन्ने - खेर फालिएका सामग्रीहरूबाट उपयोगी सामग्री बनाउने
		सिकाइ सिप (S1.2)	- घर आगन सफा राख्न गर्नुपर्ने कामको सूची बनाउने, - घर, आँगन र विद्यालय सफ राख्न गर्न हुने र गर्न नहुने कामको सूची बनाउने, - फोहोरको सही सदुपयोग गर्ने तरिका बताउने
२.	मुख्य अन्तरवैयक्तिक सिप (S3)	सञ्चार सिप (S3.1)	- दैनिक सरसफाइ गर्ने तालिका तयार गर्ने - सार्वजनिक सम्पतिको संरक्षण गर्ने तरिका बताउने
		सहकार्य सिप (3.2)	- कक्षकोठाको सरसफाइपछि फोहोरमैलाको व्यवस्थापन ठिक तरिकाले गर्ने - सार्वजनिक स्थलको संरक्षण गर्न सामुहिक काम गर्ने
३.	मुख्य नागरिक सिप (S5)	सामाजिक एवं नागरिक जिम्मेवारी (S5.6)	- घर आँगन तथा विद्यालय वरिपरि सफा राख्न समूहमा काम गर्ने - फोहारलाई उचित ठाउँमा व्यवस्थापन गर्ने - सार्वजनिक स्थलको सरसफाइमा सहभागी हुने

(घ) **विषयक्षेत्र पेज क्रियाकलाप**

हाम्रो वरपर के के देखिन्छ वरिपरिका वातावरणका पक्षहरूका बारेमा प्रश्नोत्तर छलफल गर्नुहोस् । दिइएका चित्रमा मानिसका के के क्रियाकलाप देखाइएको छ अवलोकन गर्न लगाउनुहोस् र यसका आधारमा निम्नलिखित प्रश्नमा आधारित छलफल गराउनुहोस् ।

- चित्रमा मानिसहरू के के गरिरहेका छन् ?
- के तपाईँको गाउँ टोलमा पनि यस्तो गर्ने गरिन्छ ?
- हाम्रो वरपर सरसफाइ किन गर्नुपर्छ ?
- चित्रमा कस्तो वातावरण देखाइएको छ ?
- चित्रमा के के मानव निर्मित र के के प्राकृतिक सम्पदाहरू छन् ?

Grade 2.indd 121 4/28/2022 10:31:59 AM

पाठ १ः हाम्रो वरपरको सरसफाइ

अनुमानित कार्यघण्टा ५

(क) परिचय

हाम्रो वरपरको वातावरण स्वच्छ, सुन्दर र हराभरा राख्नु हामी सबैको कर्तव्य हो । विद्यार्थीलाई आफ्नो घर तथा विद्यालय सफा राख्ने कार्यमा सहभागी हुन, वरपरको वातावरण फोहोर हुने कारण पहिचान गर्न र वातावरण सफा राख्ने उपायको अवलम्बन गर्न सक्ने बनाउन, खेर गएका वरपर उपलब्ध सामग्रीहरू प्रयोग गरी विभिन्न नमुना संरचना निर्माण गर्नसक्षम गराउनेसम्बन्धी क्रियाकलापहरू यो पाठमा समावेश गरिएका छन् । यस पाठमा समावेश गरिएका क्रियाकलापका माध्यमबाट बालबालिकामा समस्याको समाधान, सञ्चार, सहकार्य तथा सामाजिक जिम्मेवारी वोध गर्ने जस्ता व्यवहारकुशल सिपहरूको विकास गराउन सकिने अपेक्षा गरिएको छ ।

(ख) सिकाइ सामग्री

- पाठसँग सम्बन्धित वरिपरिको वातावरणको चित्र,
- सरसफाइ तथा फोहोर व्यवस्थापनसँग सम्बन्धित चित्र तथा भिडियो वा एनिमेसन,
- चार्ट, चित्रपत्तीहरू, जोडा मिलाउने तालिका चार्ट, कार्डबोर्ड, कलर पेन्सिल, ड्इङपेपर आदि
- हाावा र पानीबाट चल्ने वास्तविक वस्तुको नमुना

(ग) सहजीकरण क्रियाकलाप

क्रियाकलाप १ः पेज १३८ (हेरौँ र छलफल गरौँः)

हाम्रो वरपरको वातावरण सफा राख्न के के क्रियाकलापहरू गर्नुपर्छ पालैपालो भन्न लगाउनुहोस् । विद्यार्थीलाई कक्षाकोठा बाहिर लग्नुहोस् र वरिपरिको वातावरण कहाँ कहाँ फोहोर रहेछ अवलोकन गरी पत्ता लगाउन भन्नुहोस् । उक्त स्थान सफा गर्न के गर्नुपर्छ र त्यसका लागि के के चाहिने हो छलफल गर्नुहोस् । यो पेजमा दिइएका चित्रका आधारमा निम्न प्रश्नमा आधारित छलफल गराउनुहोस् ।

- चित्रमा कुन कुन ठाउँमा के के गरिरहेको देखिन्छ ?
- विद्यालय हातामा विद्यार्थीहरू के गरिरहेका छन् ?
- खोला तथा नदीलाई किन सफा राख्नुपर्छ ?
- खोला तथा अरू पानीका स्रोतलाई सफा राख्न के के गर्न सकिन्छ ?
- आफ्नो घर आगन कसरी सफा राख्न सकिन्छ ?
- हाम्रो कक्षाकोठा र बस्ने कोठालाई सफा राख्न के के गर्नुपर्छ ?
- तपाईँले घर वरिपरि सफा राख्न के के काम गर्नुहुन्छ ?
- हाम्रो विद्यालय, घर आगन, र वरिपरिको वातावरणबाट निस्केको फोहोर कहाँ राख्नुपर्छ ?

उक्त छलफलका आधारमा वरिपरिको वातावरण सफा राख्न गर्नुपर्ने कामहरूको सूची तयार गरी बोर्डमा लेखिदिनुहोस् । थप छलफलमार्फत निष्कर्षमा पुग्नुहोस् ।

क्रियाकलाप २

हामीले घर, आगन, विद्यालय र पानीका स्रोत सफा राख्न गर्न हुने र गर्न नहुने कार्यहरू छलफल गराउनुहोस्। चार्ट पेपर वा साथै लेख्ने पाटीमा गर्न हुने र गर्न नहुने कार्यहरूका फरक फरक महल तयार गरी टिपोट गर्नुहोस्। विद्यार्थीलाई एउटा सफा र अर्को फोहोर ठाउँको चित्र देखाउनुहोस्। हामी कस्तो ठाउँमा बस्दा राम्रो हुन्छ ? तिनीहरूले आफू बस्ने कोठा सफा राख्न के कस्तो कार्य गर्ने गरेका छन् ? छलफल गर्नुहोस् । हामीले हाम्रो कक्षाकोठा र बस्ने कोठालाई सफा राख्न टिपोट गरेका बुँदाहरूको पालना गर्ने कुरामा सहमत गराउनुहोस्।

क्रियाकलाप ३: पेज १३९ (पढौँ र छलफल गरौँ:)

पेज १३९ मा दिइएको सुन्दरपुर गाउँको वातावरण बारेको चित्रकथा शिक्षकले बाचन गरी सुनाउनुहोस्। विद्यार्थीलाई पनि पालैपालो बाचन गरी सुनाउन भन्नुहोस् । वाचनका क्रममा शब्दको उच्चरणमा समस्या भएमा शिक्षकले सहजीकरण गरिदिनुहोस् । वाचनको क्रम सकिएपछि यसमा दिइएका चित्र र कथाका आधारमा निम्न प्रश्नमा आधारित प्रश्नोत्तर छलफल गराउनुहोस्।

- चित्रमा सुन्दरपुर गाउँको वातावरण कस्तो छ ?
- यहाँ फोहोरलाई कसरी व्यवस्थापन गरिएको छ ?
- कुहिने फोहोरलाई के गर्ने गरिएको छ ?
- घर वरपर सफा राख्न के के गरिएको छ ?
- हरेक शनिबार सरसफाइसम्बन्धी के के काम गर्नुपर्दछ ?
- सुन्दरपुर गाउँलाई किन सबैले मन पराउँछन् ?
- तपाईँ घर वरिपरि सफा राख्न के के काम गर्नुहुन्छ ?
- कुहिने फोहोरलाई कसरी सदुपयोग गरिन्छ ?

सुन्दरपुर गाउँको वातावरणका अवस्था जस्तै आआफ्नो गाउँघरको वातावरणको अवस्था के छ आफूले जानेको आधारमा र अभिभावकलाई सोधेर कथा लेखेर ल्याउने गृहकार्य दिनुहोस्। अर्को दिन विद्यार्थीले लेखेर ल्याएको कथा पालैपालो कचन गरी सुनाउने अवसर दिखनुहोस्। विद्यार्थीको प्रस्तुतिको प्रशंसा गर्दै सबैलाई पुरस्कृत पनि गर्नुहोस्।

क्रियाकलाप १.४

सरसफाइसम्बन्धी खेल खेलौँ

एउटा कागजको कार्डबोर्ड बाकसमा सरसफाईमा प्रयोग हुने वास्तविक वस्तुहरू वा तिनीहरूको चित्र बनाएर राख्नुहोस्। अब दुई दुई जना विद्यार्थीँलाई बोलाउनुहोस्। एक जना विद्यार्थीँलाई एउटा वस्तु वा चित्र निकालेर बाहिर राख्न लगाउनुहोस् र त्यसको नाम भन्न लगाउनुहोस् । अर्को विद्यार्थीलाई त्यस वस्तुको काम सोध्नुहोस्। लेख्नेपाटीमा दुई महल बनाई एउटामा **वस्तु** र अर्को महलमा **काम** लेख्नुहोस्। विद्यार्थीले गरेको सही पहिचान र कामलाई टिपोट गर्दै जानुहोस्। यही क्रममा सबै विद्यार्थीँलाई सहभागी गराउनुहोस्। वस्तु वा चित्र सिद्रिएर अझै विद्यार्थीहरू बाँकी रहेमा बाहिर निकालिएका वस्तु वा चित्रलाई फेरि बाकसमा राखेर खेललाई निरन्तरता दिनुहोस्।

उक्त क्रियाकलापमार्फत बालबालिकामा वातावरणको सरसफाइसम्बन्धी सिकाइ सिप तथा सामाजिक एवं नागरिक जिम्मेवारी सिपको विकास हुने अपेक्षा गरिएको छ।

Grade 2.indd 123 4/28/2022 10:32:09 AM

क्रियाकलाप ४: पेज १४० (गर्न हुने र गर्न नहुने कामहरू मिल्ने कोठामा भर्ने अभ्यास)

- पाठ्य तथा कार्यपुस्तकमा दिइएको तालिकाअनुसार हामीले गर्न हुने र गर्न नहुने कामहरूबारे छलफल गर्नुहोस्। विद्यार्थीको प्रतिक्रियालाई सहज रूपमा लिँदै थप प्रष्ट पार्नुहोस्। दिइएका गर्न हुने र गर्न नहुने कामहरू पहिचान गरी मिल्ने कोठामा भर्न लगाउनुहोस्।
- यस्ता कामहरू दैनिक र नियमित गर्ने बानीको विकास गराउन अभिप्रेरित गर्नुहोस्।

हप्ताभर तपाईँले गरेका सफाई सम्बन्धी काम तलको तालिकामा भर्नुहोस् :

बार	गरिएका काम
आइतबार	विद्यालयको कक्षाकोठा सरसफाइ
सोमबार	
मङ्गलबार	
बुधबार	
बिहीबार	
शुक्रबार	
शनिबार	

विद्यार्थीँहरूले दिइएका बुँदाहरूको पालना गरे नगरेको कुरामा निगरानी राख्नुहोस्। पालना गरेको अवस्थामा सकारात्मक सबलीकरण गर्नुहोस् र नगरेको अवस्थामा नियमको निरन्तर पालना गर्न उत्प्रेरित गर्नुहोस्। विद्यार्थीलाई सधैँ आफ्नो कक्षाकोठा सफा गर्ने र फोहोर हुन नदिने कार्यमा सहभागी गराउनुहोस्।

क्रियाकलाप ५: पेज १४० (एक हप्ता भरी सरसफाइसम्बन्धी गरिने काम)

- पाठ्य तथा कार्यपुस्तकमा दिइएको तालिकामा एक हप्ता भरी सरसफाइसम्बन्धी कुन दिन के काम गर्ने हो आइतबारदेखि शनिबारसम्म गरिने काम भर्न लगाउनुहोस्।
- विद्यार्थीका कार्यको मूल्याङ्कन गरी आवश्यक पृष्ठपोषण दिनुहोस्।

चित्र, भिडियो, चार्ट, ppt slide वा mobile को प्रयोग गरी वातावरणलाई फोहोर बनाउने विभिन्न कारणहरू (कलकारखानाबाट निस्केको धुवाँ, गुडेको मोटरले फालेको धुँवा, फोहोरको थुप्रो, सडकमा फाल्दै गरेको फोहोर, पोखरीमा आल बसेको भैँसी, खुला ठाउँमा दिसा पिसाब गरेको आदि) देखाउनुहोस् र तिनीहरूले वातावरणमा के असर पार्दछन्, छलफल गर्नुहोस्। वातावरण सफा राख्ने उपायको खोज गर्न गरी सूची बनाउन लगाउनुहोस्।

क्रियाकलाप ५ बाट पहिचान भएका कारणहरूमध्येका कतिओटा कारणहरू हाम्रो स्तरबाट नियन्त्रण गर्न सकिन्छ, छलफलबाट पत्ता लगाउनुहोस्। हाम्रो वरपर सफा राख्ने उपायको सूची बनाउन लगाई कक्षाकोठामा सबैले देख्ने ठाउँमा टाँस्नुहोस्। कुहिने र नकुहिने फोहारमैलाको उचित व्यवस्थापनबारे पनि छलफल गरी स्पष्ट पार्नुहोस्। वातावरण सफा राख्ने उक्त उपायहरूको पालना गर्न प्रोत्साहित गर्नुहोस्।

क्रियाकलाप ६: पेज १४१ (ठिक बेठिक छुट्याउने अभ्यास)

- पेज १४१ मा दिइए अनुसार उपयुक्त भनाइमा ठिक बेठिक छुट्याउने अभ्यास गराउनुहोस्। यससँग सम्बन्धित अरू थप भनाइहरू राखेर सो कियाकलाप दोहोऱ्याउनुहोस्।
- सोही पेजमा दिइएको चित्र अवलोकन गरी फोहोर हुनका कारणहरू लेख्न लगाउनुहोस्।

Grade 2.indd 124 4/28/2022 10:32:11 AM

क्रियाकलाप ७

कक्षामा विद्यार्थीको समूह निर्माण गर्नुहोस् र प्रत्येक समूहमा एक एकओटा लुज सिट वितरण गर्नुहोस् । प्रत्येक समूहलाई हाम्रो वरपरको वातावरण फोहोर हुने कारणको सूची तयार गर्न लगाउनुहोस्। यसरी हरेक समूहले तयार गरेको सूचीलाई कक्षामा टाँसेर प्रदर्शन गरी हरेक समूहले गरेका कार्यबारे तुलनात्मक छलफल गराउनुहोस्।

- चित्रमा देखाइएका आधारमा खोला तथा नदीको पानी फोहोर हुनका कारणहरू के के देखिन्छ चित्र अवलोकन गरी भन्न लगाउनुहोस्।
- यसलाई सफा राख्न हामीले के के गर्न सक्छौँ समूहगत छलफल गराउँदै सफा राख्ने उपायको सूची तयार गरी कक्षामा टाँस्न लगाउनुहोस्।
- वातवरण सफा राख्ने जिम्मेवारी कस कसको हो र आफूले के गर्न सकिन्छ भन्न लगाउनुहोस्।
- आआफ्नो टोलको फोहोरका स्रोतहरू र त्यस्ता फोहोरहरूको उचित व्यवस्थापन गर्न के गर्नुपर्दछ यसका उपायको बारेमा सोधपुछ गरी सूची तयार गर्ने परियोजना कार्य गराउनुहोस्।

यो पाठमा समावेश गरिएका उक्त क्रियाकलापमार्फत बालबालिकामा समस्याको समाधान, सञ्चार, सहकार्य तथा सामाजिक जिम्मेवारी बोध गर्ने जस्ता व्यवहारकुशल सिपहरूको विकास गराउन सकिने छ।

Grade 2.indd 125 4/28/2022 10:32:11 AM

पाठ २ सार्वजनिक सम्पति

अनुमानित कार्यघण्टा ५

(क) पाठ परिचय

सार्वजनिक सम्पति समाज र राष्ट्रका अमूल्य निधि हुन् जसको संरक्षण गर्नु हामी सबैको दायित्व हो । हाम्रो वरपरका धारा, पँधेरा, चौतारा, इनार, मन्दिर, गुम्बा, पार्क, बगैँचा, खेल मैदान, पाटीपौवा, चौतारा, चर्च, मस्जिद, ऐतिहासिक दरबार आदिलाई सर्वजनिक सम्पति भनिन्छ। यस्ता सार्वजनिक सम्पतिले त्यो ठाउँ वा स्थलको महत्त्व झल्काउँछन्। आफ्नो गाउँ टोलका सार्वजनिक सम्पतिहरूको सूची बनाउन र तिनको संरक्षण गर्ने कार्यमा सहयोग गर्न आआफ्नो तर्फबाट गर्न सकिने भूमिका सम्बन्धी क्रियाकलापहरू यो पाठमा समावेश गरिएका छन्।

(ख) सिकाइ सामग्री

- पाठसँग सम्बन्धीत वरिपरिका सार्वजनिक सम्पति तथा समपदाहरूको चित्र,
- यसको संरक्षणसँग सम्बन्धित चित्र तथा भिडियो वा एनिमेसन,
- चित्रपत्तीहरू, तालिका चार्ट, कार्डबोर्ड, कलर पेन्सिल, ड्रइङपेपर।

ग) सिकाइ सहजीकरण

क्रियाकलाप १ पेज १४२ (हेरौँ र छलफल गरौँ:)

सार्वजनिक सम्पति भनेको के हो यस सम्बन्धी चित्र तथा भिडियो प्रदर्शन गरी सार्वजनिक सम्पतिसम्बन्धी परिचित गराउनुहोस् । यससम्बन्धी यो पेजमा दिइएको चित्र अवलोकन गर्न लगाइ चित्रमा के के देखिन्छ भन्न लगाउनुहोस् । चित्रसँगै दिइएका र तलका प्रश्नको उत्तरमा आधारित छलफल गराउनुहोस्।

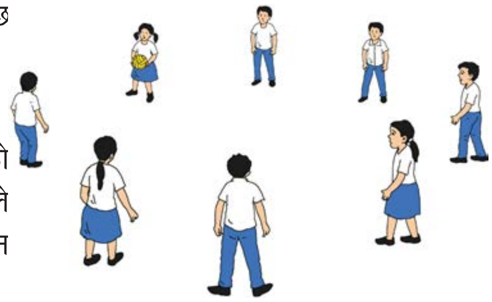
- चित्रमा देखाइएका कुन कुन सार्वजनिक सम्पति छन् ?
- चित्रमा देखिएका धारा, पँधेरा, चौतारा, इनार, मन्दिर, गुम्बा, पार्क, बगैँचा, खेल मैदान , पाटीपौवा आदिलाई किन सार्वजनिक सम्पति भनिएको हो ?
- तपाईंको घर वरपर यस्ता के के सार्वजनिक सम्पतिहरू छन् ? यिनलाई जोगाउन के गर्नुपर्छ ?

सार्वजनिक सम्पति समाजको साझा सम्पति हो जसको संरक्षण गर्नु सबैको दायित्व तथा जिम्मेवारी भएको कुरा छलफलमार्फत बोध गराउनुहोस् । यस्ता सार्वजनिक सम्पतिको संरक्षण गर्न हामीले के के गर्नुपर्छ सूची बनाउन लगाउनुहोस् र कक्षमा टाँस गरी सार्वजनिक सम्पतिको संरक्षण गर्न हामीले गर्नुपर्ने कामबारे छलफल गराउनुहोस्।

Grade 2.indd 126 4/28/2022 10:32:16 AM

क्रियाकलाप २: पेज १४३ (तातो आलु खेल खेलौँ:)

क्रियाकलाप २.१ को छलफलका आधारमा प्रत्येकलाई आआफ्नो समुदायमा रहेका मुख्य सार्वजनिक सम्पदाको नाम भन्न लगाउनुहोस् साथै ती सार्वजनिक सम्पतिको महत्त्व र सुरक्षा गर्ने तरिकाको बारेमा पनि सोध्नुहोस्। यदि स्पष्ट भन्न नसकेमा शिक्षकले थप गरिदिनुहोस्। उक्त छलफलपछि निम्नलिखित नियममा आधारित तातोआलु खेल खेलाउनुहोस्।



- विद्यार्थीलाई गोलो घेरामा राख्नुहोस्।
- एक जना विद्यार्थीलाई आफ्नो समुदायमा भएको सार्वजनिक सम्पतिको नाम र यसलाई संरक्षण गर्न हामीले गर्नुपर्ने एउटा उपाय वा काम सँगैको अर्को साथीलाई भन्न लगाउने।
- सबैको पालो नआएसम्म हरेक विद्यार्थीलाई यो क्रम जारी राख्ने।

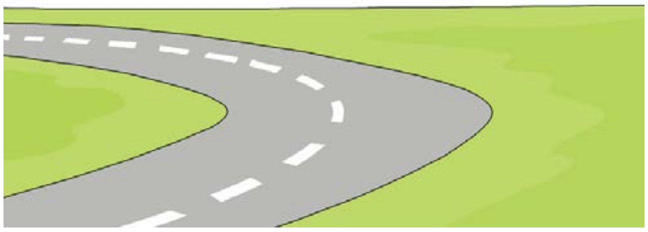
सबैको भन्ने पालो सकिएपछि सोही पेजमा समावेश भएको सार्वजनिक सम्पतिको चित्रसहितको तालिका चित्र पहिचान गरी यसको नाम, र संरक्षण गर्ने तरिका भर्न लगाउनुहोस्।

क्रियाकलाप ३

विद्यालय वरपर रहेका सार्वजनिक सम्पतिहरू के के छन् प्रश्न गर्नुहोस् र तिनको सूची बनाउन लगाउनुहोस्। विद्यालयको वरपर रहेका मठमन्दिर, मदरसा , गुम्बा, सार्वजनिक चउर , बन ,पार्क , खेलमैदान, पाटीपौवा, जलस्रोत (धारा, पँधेरो, कुँवा ,पोखरी आदि) मध्येको सम्भव हुने स्थलको भ्रमण गराउनुहोस्। हरेक भ्रमण स्थलको अवस्था, त्यसको महत्त्व र संरक्षणका उपायका बारेमा छलफल गराउनुहोस्। यस्ता स्थानहरूको संरक्षणमा हामीले गर्नसक्ने भूमिकाबारे पालैपालो भन्न लगाउनुहोस् र लेख्ने पाटीमा टिपोट गरिदिनुहोस्।

क्रियाकलाप ४ पेज १४३ (सार्वजनिक सम्पदाहरू संरक्षण गर्ने तरिकालाई दिइएको कोठामा भर्ने अभ्यास)

- पेज १४३ र १४४ को तालिकामा दिइएका सार्वजनिक सम्पदाहरूको चित्र पहिचान गरी नाम तथा संरक्षण गर्ने तरिकासम्बन्धी प्रश्नोत्तर छलफल गराउनुहोस्।
- यससम्बन्धी पेज १४४ को तालिका भर्न लगाउनुहोस्।
- विद्यार्थीले भरेको तालिकामा सार्वजनिक सम्पतिको नाम तथा तिनको संरक्षणको लागि गरिएका कार्य ठिकसँग लेखे नलेखेकोबारे मूल्याङ्कन गर्नुहोस्।
- विद्यार्थीको कार्यको जाँच गरी आवश्यक पृष्ठपोषण दिनुहोस्।



Grade 2.indd 127 4/28/2022 10:32:20 AM

क्रियाकलाप ५

आफनो घर वरपर टोल छिमेकमा के के सार्वजनिक सम्पति छन् तिनको नाम तथा तिनको संरक्षणका लागि गरिएका कामहरू भन्न र सूची बनाउन लगाउनुहोस्।

विद्यालयको वरपर रहेका मठ मन्दिर, मदरसा, गुम्बा, सार्वजनिक चउर, वन, पार्क , खेलमैदान, पाटीपौवा, जलस्रोत (धारा, पँधेरो कुँवा ,पोखरी आदि) मध्ये कुनै एक स्थलको सरसफाइमा कम्तीमा एक पटक सहभागी गराउनुहोस्। हरेक भ्रमण स्थलमा त्यसको उपयोग र सँरक्षणका उपायहरूबारे छलफल गर्नुहोस्।

पाठमा उल्लेखित क्रियाकलापमार्फत सञ्चार, सहकार्य तथा सामाजिक जिम्मेवारी बोध गर्ने जस्ता व्यवहारकुशल सिपहरूको विकास गराउन सकिने छ।

Grade 2.indd 128 4/28/2022 10:32:20 AM

पाठ ३ः हावा, पानी र माटोको उपयोगिता

अनुमानित कार्यघण्टाः ३

(क) परिचय

हाम्रो दैनिक जीवनमा हावा, पानी र माटोका विभिन्न उपयोगिता सम्बन्धी क्रियाकलापहरू यो पाठमा समावेश गरिएका छन् । यस पाठमा समावेश गरिएका क्रियाकलाप मार्फत सञ्चार, सहकार्य तथा सामाजिक जिम्मेवारी बोध गर्ने जस्ता व्यवहारकुशल सिपहरूको विकास गराउन सकिने अपेक्षा गरिएको छ ।

(ख) सिकाइ सामग्री

- हावा, पानी र माटोका उपयोगितासँग सम्बन्धित चित्र
- पाठसँग सम्बन्धित भिडियो वा एनिमेसन
- तालिका तथा चार्ट तथा चित्रपत्तीहरू
- वास्तविक वस्तु,
- कार्डबोर्ड, कलर पेन्सिल, ड्रइङपेपर

(ग) सिकाइ सहजकीरण क्रियाकलाप

क्रियाकलाप १ पेज १४५ (हेरौँ र छलफल गरौँः)

पेजमा दिइएको चित्र अवलोकन गरी यसमा के के देखाइएको हो पालैपालो भन्न लगाउनुहोस् । चित्रका आधारमा हावा, पानी र माटाको उपयोगिता के के कामका लागि हुने रहेछ पालैपालो भन्न लगाउनुहोस् । यसका लागि निम्न प्रश्नमा आधारित रहेर प्रश्नोत्तर छलफल गर्नुहोस् ।

- पानीका उपयोगिता के के छन् ? हामीलाई पानी किन आवश्यक हुन्छ ?
- माटाका उपयोगिताहरू के के छन् ?
- हामी बोटबिरुवाहरू कहाँ रोप्छौँ, किन ?
- जोडसँग बहेको हावालाई के भनिन्छ ?
- हावाको उपयोग के के काममा गरिन्छ ?
- हावा नभएमा के हुन्छ ?

आफ्नो वरपर हावा पानी र माटो प्रयोग कुन कुन काममा भएको छ, खोजी गर्ने परियोजना कार्य दिई कक्षामा प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।

Grade 2.indd 129 4/28/2022 10:32:26 AM

क्रियाकलाप २

हावा, माटो र पानीको महत्त्व दर्शाउने तलको गीत शिक्षकले लयमा गाउनुहोस् र सँगसगैँ विद्यार्थीँलाई पनि हाउभाउसहित गाउन अभ्यास गराउनुहोस्। अब फेरि गीतको लय र तालमा नाच्न पनि सिकाउनुहोस्। यसमा सबै विद्यार्थीलाई सहभागी हुन लगाउनुहोस्। नाच्ने र गाउने वातावरण सहज पार्न कक्षाकोठामा उपयुक्त ठाउँ वा स्थानको व्यवस्था मिलाइदिनुहोस्।

गीत

हावापानी माटाले नै बाँचेका छौँ हामी
साँस फेर्न शुद्र हावा पिउन शुद्र पानी
माटामा नै बस्ने गर्छन् गड्यौँला र किरा
माटामा नै फल्छन् अन्न फलफूल हेर
माटो हावा र पानी स्वच्छ राख्छौ हामी
आजै गर्छौं बाचा हामी बनिकन ज्ञानी

गीतमा समावेश भएका हावा पानी र माटाको महत्त्वसम्बन्धी सन्देश अनुमान गर्न लगाउनुहोस्। पालैपालो बताउने अवसर दिनुहोस् र गीतको भावलाई स्पष्ट पार्नुहोस्।

क्रियाकलाप ३ : पेज १४६ (तलका चित्रका आधारमा हावाको उपयोगिता लेख्नुहोस् :)

हावाको उपयोगिता सम्बन्धी आगो फुकेको, बेलुन उडाएको, पङ्खा चलाएको, भुस बताएको, चङ्गा उडाएको हवाईजहाज उडेको जस्ता चित्र तथा भिडियो क्लिपहरू देखाउनुहोस्। सम्भव भएसम्म यस्ता क्रियाकलाप अवलोकन गर्न नजिकैको स्थानमा लगेर हावाको उपयोगिता तथा महत्त्वबारे छलफल गराउनुहोस्।

- यो पेजमा पहिलो चित्र तालिकामा हावाको उपयोगिता के के देखाइएको छ पहिचान गरी दिइएको खाली कोठामा शुद्धसँग सम्बन्धित अक्षरहरू भर्न लगाउनुहोस्।
- यस्तै अन्य हावाको उपयोगिता झल्काउने चित्रपत्ती तयार गरी सबैलाई बाँड्नुहोस्।
- चित्रमा उल्लेख गरिएको काम वा उपयोगिता पहिचान गरी भन्न र लेखेर देखाउन लगाउनुहोस्।
- कसैले पहिचान गर्न र भन्न नसकेमा आवश्यक सहजीकरण गर्नुहोस्।

अन्त्यमा हावाका विभिन्न उपयोगिताको सूची तयार गरी बोर्डमा लेखिदिनुहोस् र विद्यार्थीलाई पनि राम्रा अक्षरमा लेख्न लगाउनुहोस्।

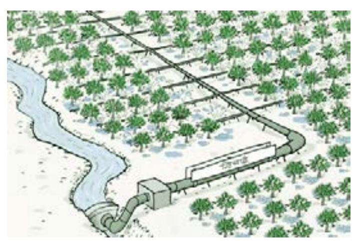
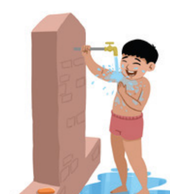
Grade 2.indd 130 4/28/2022 10:32:26 AM

क्रियाकलाप ४ : पेज १४६ (तलका चित्रमा पानीको के के उपयोगिता देखाइएको छ लेख्नुहोस् :)

पानीको उपयोगिता सम्बन्धी डुङ्गा चलाएको, दाँत ब्रस गरेको, नुहाएको, खोलामा जनावरले पानी खाएको , सिचाइँ गरेको ,पानी मिल (पानी घट्ट) चलेको, पानीबाट बिजुली निकालेको, पौडी खेलेको, पानीमा माछा चलेको, आदि चित्र तथा भिडियो डकुमेन्ट्री देखाउनुहोस् । सम्भव भएसम्म यस्ता क्रियाकलापको पहिचान गराउन पानीका स्रोत भएका ठाउँमा स्थलगत भ्रमण गराउनुहोस् र पानीको उपयोगिता के के कामका लागि गर्न सकिन्छ छलफल गराउनुहोस् । पानी हाम्रो जीवनका लागि अति आवश्यक भएकाले यसलाई स्वच्छ राख्न प्रेरित गर्दै यसको लागि गर्नुपर्ने कामहरूको सूची तयार गरी छलफल गर्नुहोस् ।

- यो पेजमा देखाइएको दोस्रो समूहका चित्रमा पानीका के के उपयोगिता दिइएको छ चित्रका आधारमा पानीको उपयोगिता पहिचान गरी दिइएको खाली कोठामा शुद्धसँग सम्बन्धित अक्षरहरू भर्न लगाउनुहोस् ।
- यस्तै पानीका उपयोगिता झल्काउने अन्य चित्रपत्ती तयार गरी सबैलाई बाँड्नुहोस् ।
- चित्रमा उल्लेख गरिएको काम वा उपयोगिता पहिचान गरी भन्न र लेखेर देखाउन लगाउनुहोस् ।
- कसैले पहिचान गर्न र भन्न नसकेम आवश्यक सहजीकरण गर्नुहोस् ।

अन्त्यमा पानीका विभिन्न उपयोगिताको सूची तयार गरीबोर्डमा लेखिदिनुहोस् र विद्यार्थीलाई एक एक गरी स्वरबाचन गर्न लगाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप ५ पेज १४६ (चित्र हेरी माटाको उपयोगिता लेख्नुहोस् :)

माटोको उपयोगिता सम्बन्धी बोटबिरुवा उमारेको, माटाका भाँडा बनाएको, माटाबाट घर बनाएको, ईँटा टायल बनाएको, घर लिपेको, खेतीपाती गरेको जस्ता चित्र तथा भिडियो देखाउनुहोस् ।

सम्भव भएसम्म यस्ता क्रियाकलापको पहिचान गराउन स्थलगत भ्रमण गराउनुहोस् र यसका आधारमा माटाको उपयोगिता र महत्त्व छलफल गराउनुहोस् ।

- पेज १४६ र १४७ मा देखाइएको देखाइएको चित्रहरूमा माटाका के के उपयोगिताहरू देखाइएको छ पहिचान गरी दिइएको खाली कोठामा शुद्धसँग सम्बन्धित अक्षरहरू भर्न लगाउनुहोस् ।
- माटाका उपयोगिता झल्काउने अन्य चित्रपत्तीहरू (इँटा, टायल, गमला आदि बनाएको, माटामा बाली लगाएको) तयार गरी सबैलाई बाँड्नुहोस् ।
- चित्रमा उल्लेख गरिएका काम वा उपयोगिता पहिचान गरी भन्न र लेखेर देखाउन लगाउनुहोस् ।
- कसैले पहिचान गर्न र भन्न नसकेम आवश्यक सहजीकरण गर्नुहोस् ।

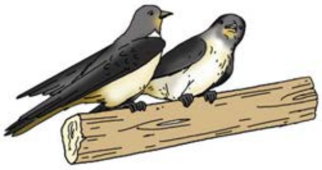
अन्त्यमा माटाका विभिन्न उपयोगिताको सूची तयार गरी बोर्डमा लेखिदिनुहोस् र विद्यार्थीलाई पनि राम्रा अक्षरमा लेख्न लगाउनुहोस् । सम्भव भएसम्म यस्ता क्रियाकलाप अवलोकन गर्न नजिकैको स्थानमा लगेर हावा, पानी र माटोको उपयोगिता तथा महत्त्वबारे छलफल गराउनुहोस् ।

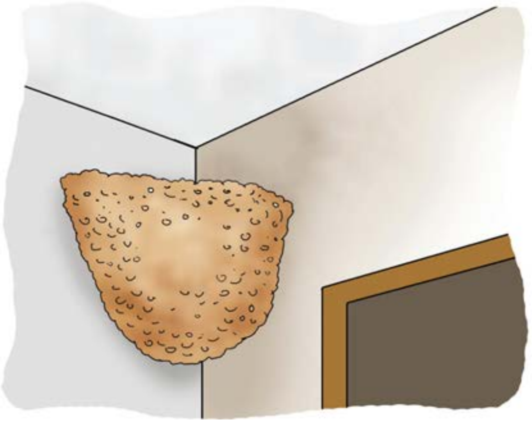
Grade 2.indd 131 4/28/2022 10:32:30 AM

क्रियाकलाप ६ पेज १४७ (चित्रमा चराको गुण देखाइएको छ । चित्र हेरी छलफल गर्नुहोस् ।)

चराहरूको वासस्थान गुँड हो । गुँडमा चराले फुल पार्ने र बच्चा कोरल्ने गर्छ भन्ने बारेमा चित्र, भिडियो देखाउनुहोस् वा सम्भव भएसमम वास्तविक स्थानमै लगि छलफल गर्नुहोस् । आफ्नो घर तथा विद्यालय वरपर कुन कुन चराको गुँड देखेको हो भन्न लगाउँनुहोस् । चराले गुण लगाउन कुन कुन सामग्री प्रयोग गर्छ सोध्नुहोस् । माटाको उपयोग गरी गुँड बनाउने गौँथली र बोटबिरुवाका पात तथा हाँगाबाट गुण बनाउने काग, ढुकुर, रुपी आदि चराको चित्र तथा भिडियो देखाउनुहोस् । सम्भव भएमा वास्तविक चरा र यसको गुण देखाउन लैजानुहोस् ।

- चित्रमा देखाइए जस्तै चराको बस्ने ठाउँलाई चराको गुँड भनिने कुरा छलफल गराउनुहोस् ।
- चित्रमा देखाएको कुन चराले माटाको गुण बनाएको हो छलफल गराउनुहोस् ।
- कुन चराले कसरी कहाँ गुण बनाएको देखेको हो आआफ्ना अनुभव सुनाउन प्रेरित गर्नुहोस् ।





Grade 2.indd 132 4/28/2022 10:32:31 AM

पाठ ४ वस्तुका गुणहरू

अनुमानित कार्यघण्टा ४

(क) परिचय

हाम्रो वरपर विभिन्न प्रकारका वस्तुहरू छन् र तिनका गुणहरू पनि फरक फरक छन् । वरपरका वस्तु तथा घटना सम्बन्धी खोजमूलक प्रश्न गर्ने, पारदर्शक र अपारदर्शक, डुब्ने र उत्रने, घुल्ने र नघुल्ने वस्तुहरू छुट्याउन सक्ने जस्ता विषयवस्तुसँग सम्बन्धित क्रियाकलापहरू यो पाठमा समावेश गरिएका छन् ।

(ख) सिकाइ सामग्री

- पाठसँग सम्बन्धित चित्र
- भिडियो वा एनिमेसन
- चार्ट, चित्रपत्तीहरू
- वास्तविक वस्तुका नमुना : पारदर्शक र अपारदर्शक, डुब्ने र उत्रने, घुल्ने र नघुल्ने वस्तुहरू नमुना, तालिका चार्ट, कार्डबोर्ड, कलर पेन्सिल, ड्रइङपेपर, ।

(ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

क्रियाकलाप १ पेज १४८ (हेरौँ र छलफल गरौँ:)

सिसाकलम, इरेजर, स्केल, सिक्का, टेनिस बल, धातुको तार, सानो ढुङ्गा, इँटाका टुक्रा,काठका टुक्रा आदि सङ्कलन गरी जम्मा गर्न लगाउनुहोस् । एउटा सामग्री देखाएर एक जना विद्यार्थीलाई यो पानीमा उत्रिन्छ कि डुब्छ भनी सोध्नुहोस् र अनुमानका आधारमा भन्न लगाउनुहोस् । अन्य विद्यार्थीलाई उक्त उत्तर सही वा गलत के होला भनी सोध्नुहोस् । सही उत्तर पाउन के गर्नुपर्ला भनि थप छलफलपछि तलका क्रियाकलाप गराउनुहोस् । ।

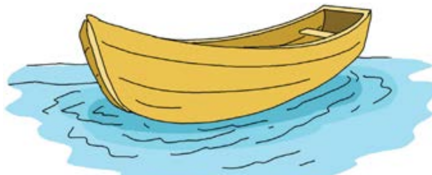
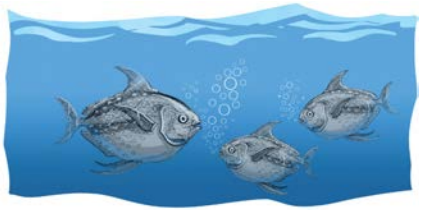
- जम्मा गरिएका सामग्रीहरू टेबुलमा राख्न लगाउँदै विद्यार्थीलाई टेबुलको वरिपरि उभिन लगाउनुहोस् ।
- एउटा काँचको गिलास वा बिकरमा पानी लिनुहोस् र जम्मा गरिएका सामग्रीहरू पालैपालो पानीमा राख्न लगाउनुहोस् ।
- कसले पानीमा राखेको वस्तु पानीमा डुब्यो र कसले राखेको डुबेन वा तैरियो, राखेको वस्तु डुब्ने विद्यार्थीको एउटा समूह र वस्तु तैरने विद्यर्थीको अर्को समूह बनाउन लगाउनुहोस् ।
- वस्तु डुबेको समूहको प्रत्येक सदस्यले आफूले पानीमा राख्दा डुबेको वस्तुको नाम भन्न लगाउनुहोस् ।
- यसैगरी वस्तु नडुबेको वा तैरिएको समूहको प्रत्येक सदस्यले आफूले पानीमा राख्दा नडुबेको वस्तुको नाम भन्न लगाउनुहोस् ।
- अन्त्यमा सङ्कलित वस्तुहरूमा पानीमा डुब्यो र पानीमा तैरियो लेखिएको दुई महल भएको निम्नलिखित तालिका बनाएर ठिक चिह्न(√) दिन लगाउनुहोस् र निष्कर्ष पनि लेख्न लगाउनुहोस्, जस्तै :

वस्तुको नाम	पानीमा डुब्यो	पानीमा तैरियो	निष्कर्ष
सिसाकलम		√	सिसाकलम पानीमा उत्रिन्छ ।

पेज १४८मा दिइएका चित्रका आधारमा डुब्ने र उत्रने वस्तुको पहिचान गर्न लगाई दिइएका प्रश्नहरूको उत्तर छलफल गराउनुहोस् । यस्तै अरू के के वस्तु पानीमा डुब्छन् र के के उत्रन्छन् आफूले देखेको र जानेका आधारमा पालैपालो भन्न लगाउनुहोस् ।

वस्तुहरूको गुण अध्ययन गर्दै गर्दा गणितसँग एकीकरण हुने गरी वस्तुका आकार, साइज, धेरै, थोरै, गुणन भाग लगायतका अवधारणासमेत शिक्षण गर्न सकिन्छ ।

Grade 2.indd 133 4/28/2022 10:32:31 AM

क्रियाकलाप २

वरपर पाइने काठको टुक्रा, काठको धुलो, बालुवा ढुङ्गा, खानेनुन, चिनी, ग्लुकोज, चकलेट, आदि सङ्कलन गरी जम्मा गर्न लगाउनुहोस्। अर्को पाँचओटा काँचका गिलास वा बिकरमा आधाभन्दा अलि बढी पानी भर्नुहोस्। प्रयेकमा एक एकओटा काँच वा बाँसको छडी राखिदिनुहोस्। माथिको जस्तै टेबुलमा राखी विद्यार्थीलाई टेबुलको वरिपरि उभिन लगाई निम्नानुसार क्रियाकलाप गराउनुहोस्।

- पाँच पाँच जना विद्यार्थीको समूह बनाइदिनुहोस्। हरेक समूहका विद्यार्थीलाई सङ्कलित वस्तुमध्ये कुन कुन घुल्छन् र कुन कुन घुल्दैनन् अनुमान गरी बताउन लगाउनुहोस्।

- समूहको एक जनालाई एउटा गिलासको पानीमा सङ्कलितमध्येको एउटा वस्तुलाई राखेर छडीले राम्ररी चलाउन लगाउनुहोस्। वस्तु पानीमा घुल्यो वा घुलेन सबैलाई ध्यानपुर्वक अवलोकन गर्न लगाउनुहोस्।
- अर्को विद्यार्थीलाई पनि सङ्कलितमध्येको अर्को वस्तुलाई अर्कै गिलासको पानीमा राखेर छडीले राम्ररी चलाउन लगाउनुहोस् र सबैलाई ध्यानपूर्वक अवलोकन गर्न लगाउनुहोस्।
- पाँचओटा गिलासको पानीमा पाँच थरीका वस्तु पालैपालो राखेर चलाउँदा के भयो ? अवलोकनका आधारमा निम्नानुसारकको तालिकामा वस्तु पानीमा घुल्यो वा घुलेन, कोठामा ठिक चिह्न (√) दिन लगाउनुहोस्।
- सबै विद्यार्थीको पालो नआएसम्म क्रियाकलाप जारी राख्नुहोस्।
- क्रियाकलापपछि कुन कुन वस्तु घुल्ने र कुन कुन नघुल्ने रहेछन् सूची तयार गर्न गराउनुहोस्।

वस्तुको नाम	अनुमान	पानीमा घुल्यो	पनीमा घुलेन
चिनी	पानीमा घुल्छ	√	
बलुवा			
काठको धुलो			
नुन			
ग्लुकोज			

आफ्नो घरमा प्रयोग हुने कुन कुन वस्तुहरू पानी घुल्छन्, कुन कुन घुल्दैनन् परीक्षण गर्न र त्यसको अनुभव सुनाउन लगाउनुहोस्।

Grade 2.indd 134 4/28/2022 10:32:36 AM

क्रियाकलाप ३ : पेज १५० (गिलासको चिनी कता बिलायो ?)

- पेज १५० को चित्रका आधारमा पानीमा चिनी राखेर चलाउँदा के भयो होला अनुमान गरी भन्न लगाउनुहोस् ।
- इटाको टुक्रा, काठको धुलो, बालुवा, खानेनुन, चिनी, ग्लुकोज, चकलेट, आदि सङ्कलन गरी जम्मा गर्न लगाउनुहोस् ।
- एक जना विद्यार्थीलाई एउटा काँचको गिलासमा आधाजति पानी लिएर चिनी राखी केहीबेर चम्चाले चलाउन लगाउनुहोस् । के भयो अवलोकन गरी अरूलाई पालैपालो भन्न लगाउनुहोस् ।

- अर्को एक जना विद्यार्थीलाई अर्को काँचको गिलासमा आधाजति पानी लिएर बालुवा राखी केहीबेर चम्चाले चलाउन लगाउनुहोस् । के भयो अवलोकन गरी अरूलाई पालैपालो भन्न लगाउनुहोस् ।
- सङ्कलित अरू वस्तुलाई पालैपालो विद्यार्थीलाई पानीमा राख्न लगाउनुहोस् र सबैलाई ध्यानपूर्वक अवलोकन गर्न लगाई पानीमा घुल्ने र पानीमा नघुल्ने वस्तु के के रहेछन् टिपोट गराउनुहोस् । यसबाट प्राप्त नतिजाका आधारमा तल दिइएको तालिका भर्न अभ्यास गराउनुहोस् ।

वस्तुको नाम	अनुमान	अवलोकन	निष्कर्ष
नुन	घुल्दैन	पानीमा घुल्यो	खाने नुन पानीमा घुल्छ ।

क्रियाकलाप ४

क्रियाकलाप २ र ३ का आधारमा कुन पदार्थ पानीमा हालेर चलाउँदा बिलाउँछ ? त्यसै गरी कस्तो पदार्थ पानीमा बिलाउदैन ? भनेर विद्यार्थीलाई उदाहरण दिन लगाउनुहोस् र शैक्षणिक पाटीमा टिपोट गर्दै जानुहोस् । विद्यार्थीको अनुमानसम्बन्धी तर्क छलफल गराउनुहोस् । पानीमा घोलिने र नघोलिने वस्तुहरू लिएर एउटा गिलासमा भएको पानीमा मिसाएर, घोलिने र नघोलिने पदार्थ चिन्ने निम्न तरिका प्रदर्शन गर्नुहोस् ।

- एउटा गिलासमा पानी लिनुहोस् । अब त्यसमा एक चम्चा चिनी हालेर चलाउनुहोस् र विद्यार्थीलाई अवलोकन गर्न लगाउनुहोस् । पानीमा हालेको वस्तु चिनी बिलाएर गएको कारणले चिनी पानीमा घुलनशील वस्तुहो भनि स्पष्ट पारिदिनुहोस् ।
- यही प्रक्रिया एक चम्चा बालुवा पानीमा हालेर चलाउनुहोस् । बालुवा पानीमा बिलाएर नगएको हुनाले यो पानीमा अघुलनशील वस्तु हो, भन्ने कुरा बुझाउनुहोस् ।

विद्यार्थीका आ–आफ्नो घरमा पाइने कुनै १० ओटा सामग्रीहरूलाई क्रियाकलाप ४।२ जस्तै गरी घुल्ने र नघुल्ने वस्तुहरूको पहिचान गरी सूची बनाउने परियोजना कार्य दिनुहोस् ।

क्रियाकलाप ५: पेज १५० (पारदर्शक र अपारदर्शक)

काँचको पारदर्शक पाता, चस्मा, प्लाइबार्ड वा काठको पातलो पाता, टिनको पाता, पारदर्शक प्लास्टिकको स्केल, काँचको गिलासमा पानी, पारदर्शक बोतलमा पानी, राम्ररी अर्कोतिर देखिने पोलिथिन आदि जम्मा गरी ल्याउन लगाउनुहोस् । ती वस्तुहरू टेबुलमा नखप्टिने गरी राख्नुहोस् । अब विद्यार्थीलाई टेबुलको वरिपरि उभिन लगाई निम्नलिखित क्रियाकलाप गराउनुहोस् ।

- उभिएको पहिलो विद्यार्थीलाई टेबुलमा राखिएको वस्तुहरू पालैपालो टिपेर आफ्नो आँखा अगाडि राखी त्यो वस्तुमार्फत बाहिर हेर्न लगाउनुहोस् । कुन वस्तुबाट हेर्दा राम्ररी देखिन्छ अनुभव बताउन भन्नुहोस् ।
- क्रमश : सबै विद्यार्थीको पालो नआएसम्म यो क्रम जारी राख्नुहोस् ।
- क्रियाकलापको अन्त्यमा सङ्कलन गरिएका वस्तुबाट बाहिर देखिने वा नदेखिने अनुभवका आधारमा प्रतिक्रिया जनाउन लगाउँदै बोर्डमा तलको तालिका बनाई ठिक चिह्न दिनुहोस् ।
- सबैको प्रतिक्रियापछि शिक्षकले सही निष्कर्ष तालिकामा पनि लेखिदिनुहोस् ।

Grade 2.indd 135 4/28/2022 10:32:37 AM

वस्तुको नाम	अवलोकन		निष्कर्ष
	बाहिर देखिने	बाहिर नदेखिने	
काँचको पाता	√		पारदर्शक छ
काठको पाता		√	अपारदर्शक छ

क्रियाकलाप ६: पेज १५० (पारदर्शक र अपारदर्शक)

- पेज १५० को दोस्रो चित्रमा कोठाको झ्यालबाट किन बाहिरको वस्तु देखिएको छ ? क्रियाकलाप ४.५ का आधारमा कारण खोज्न लगाउनुहोस्।
- के के वस्तुबाट बाहिरका वस्तु सजिलै देख्न सकिन्छ त ? छलफल गराउनुहोस्।
- एउटा काँचको बिकरमा सफा पानी राख्नुहोस् र अर्को काँचको बिकरमा धमिलो पानी राख्नुहोस् र दुवैलाई राम्ररी अवलोकन गर्न लगाउनुहोस्।
- सफा र धमिलोमध्ये कुनबाट उज्यालो राम्ररी छिरेको हो भन्न लगाउनुहोस्।

क्रियाकलाप ७ पेज १५० (पारदर्शक र अपारदर्शक)

- अध्याँरो कोठामा एउटा मैनबत्ती बालेर राख्नुहोस्। अब एउटा काँचको टुक्रा लिएर त्यसलाई आँखा अगाडि राखेर मैनबत्तीको अवलोकन गराउनुहोस्। यही प्रक्रिया कार्डबोर्ड र प्लास्टिकको रुलर प्रयोग गरी गराउनुहोस्।
- यो पेजको तेस्रो चित्रका आधारमा किताब, काँचको बोतल, काँचको पाता, कार्डबोर्ड, स्केल, काँचको कपमा पानी, उज्यालो छिर्ने पोलिथिन झोला आदि पालैपालो लिएर आफ्नो अनुहार अगाडि राखेर अनुहार छेक्नुहोस् र कुनले अनुहार देखियो र कुनले छेकियो भन्न लगाउनुहोस्।
- वरपरका अन्य वस्तुहरू पनि सङ्कलन गरी माथिका क्रियाकलापमा गरे जस्तै गुणको परीक्षण गर्ने र त्यसका आधारमा तलको तालिका भर्ने अभ्यास गराउनुहोस्।

वस्तु	पारदर्शक वा अपारदर्शक	पानीमा घुल्ने वा नघुल्ने
काठको टुक्रा	अपारदर्शक	पानीमा नघुल्ने

- यो क्रियाकलापबाट पारदर्शक र अपारदर्शक वस्तु कुन कुन रहेछन् चिनेर भन्न लगाउनुहोस्।
- कुन कुन वस्तुले उज्यालो अर्थात् प्रकाश नछेक्ने रहेछन् र कुने प्रकाश नछेक्ने रहेछन् वस्तुमा नाम भन्न लगाउनुहोस्।
- प्रकाश नछेक्ने वस्तुलाई पारदर्शक भनिन्छ भनी प्रष्ट पारिदिनुहोस्।
- केही वस्तुले आंशिक रूपमा छेक्ने वस्तु अर्धपारदर्शक हुन् भनी प्रष्ट पारिदिनुहोस्।
- केही वस्तुले प्रकाशलाई पूरै छेक्छन् भने ती अपारदर्शक हुन् भनी स्पष्ट पार्नुहोस्।

गरेर सिकौं :

क्रियाकलाप ८: पेज १५१ (उपयुक्त उत्तरमा ठिक चिह्न लगाउनुहोस्)

माथि सम्पन्न गरिएका क्रियाकलापका आधरमा पानीमा उत्रने र डुब्ने, पारदर्शक र अपारदर्शक, पानीमा घुल्ने र नघुल्ने वस्तुहरूको नाम पालैपालो भन्न लगाउनुहोस्। यसका लागि सबै विद्यार्थीलाई भन्ने अवसर दिनुहोस् र समग्र पाठको पुनरावृत्ति गर्नुहोस्।

- यो पेजमा दिइएको ठिक बेठिक छुट्ट्याउने अभ्यास गराउनुहोस्।
- अरू थप भनाइहरू पनि समावेस गरी ठिक बेठिक छुट्याउन लगाउनुहोस्।

क्रियाकलाप ९: पेज १५१ (हेरौँ र गरौँः)

- हाम्रो वरपर के कस्ता वस्तुहरू खेर फलिएका छन् ? यसरी खेर फलिएका वस्तुबाट के के उपयोगी वस्तुहरू तयार गर्न सकिन्छ, छलफल गर्नुहोस्।
- पेज १५१ र १५२ को चित्रमा दिइएको जस्तै खेर फालिएका वस्तुहरू जस्तै काठ, कागज, प्लास्टिक, बोतल, धागो, तार, कपडा आदि सङ्कलन गरी खेलौना पुतली, घर, मोटर गाडी आदि बनाउने क्रियाकलाप गराउनुहोस्।
- यसरी तयार पारिएका सामग्रीको प्रदर्शनी आयोजना गर्नुहोस्।

विषयक्षेत्रगत मूल्याङ्कन

पेज १५३, १५४ मा दिइएको "मैले कति सिकेँ" खण्डका अभ्यास विद्यार्थीलाई स्वतन्त्र रूपमा व्यक्तिगत रूपमा गर्न लगाउनुहोस्। यसका आधारमा उनीहरूको सिकाइस्तर पहिचान गरी यस विषयक्षेत्र अन्तर्गत थप सिकाइ आवश्यक पर्ने विद्यार्थी पहिचान गरी थप सहायताको योजना तयार गर्नुहोस्। यो खण्डलाई विद्यार्थीको सिकाइ प्रमाणका रूपमा व्यक्तिगत पोर्टफोलियोमा राख्नुपर्ने छ।

यस एकाइका सिकाइ क्रियाकलाप गराउने क्रममा सँगसँगै विद्यार्थीको सिकाइस्तर लेखाजोखा गरी थप सिकाइ सहजीकरण गर्नुहोस्। शिक्षकले मात्र मूल्याङ्कन गर्नेभन्दा पनि सहपाठी मूल्याङ्कन तथा स्वमूल्याङ्कन अभ्याससमेत गराउनुहोस्। मूल्याङ्कनलाई थप व्यवस्थित बनाउन देहाएका विषयवस्तुसँग सम्बन्धित सिकाइको मूल्याङ्कन गर्न विभिन्न साधनको प्रयोग गर्न सकिन्छ।

१ : लिखित तथा मौखिक अभिव्यक्ति

सार्वजनिक सम्पतिको सूची बनाउने र तिनीहरूको संरक्षण गर्ने उपायहरू, दैनिक जीवनमा हावा, पानी र माटाको प्रयोग, वस्तुका विभिन्न गुणहरूलगायतका विषयवस्तुसँग सम्बन्धित सिकाइ क्रियाकलाप गर्ने क्रममा तलको नमुनामा दिइएका जस्तै प्रश्नहरू तयार गरी मौखिक तथा लिखित रूपमा निम्नानुसारका प्रश्नहरू सोध्नुहोस्।

(क) तपाईँको घर आँगन ककसले सफा गर्ने गर्नुहुन्छ ?
(ख) के तपाईँको विद्यालयमा सरसफाइको पालो लगाउनु भएको छ ?
(ग) हाम्रा गाउँघरका सम्पदाहरू कसरी संरक्षण गर्नुपर्दछ ?
(घ) हावा र पानीका दुई दुईओटा गुणहरू बताउनुहोस ?
(ङ) डुब्ने, उत्रने र घुल्ने कुनै दुई दुई वस्तुका नाम बताउनुहोस्।

२ . अवलोकन

घर तथा विद्यालयमा सरसफाइ, सम्पदाको संरक्षण, जिज्ञासुपना, खोजमूलक व्यवहार, परीक्षण कार्य, खेर गएका सामानहरूबाट निर्माण गरेका नुमनाहरू सम्बन्धमा तल दिइएको नमुना श्रेणी मापन जस्तै अन्य अवलोकन फारम, रुब्रिसलगायतका साधनहरू विकास गरी विद्यार्थीका सिकाइ व्यवहार तथा कार्य सम्पादनस्तर मूल्याङ्कन गनुहोस्।

Grade 2.indd 137 4/28/2022 10:32:38 AM

नमुना श्रेणी मापन

क्र.स.	**सम्पादित कार्य वा प्रदर्शित सिकाइ व्यवहार**	**राम्रो** (५)	**मध्यम** (३)	**सुधार गर्नुपर्ने** (१)
१.	वातावरणीय सरसफाइमा सहभागी हुने गरेको			
२.	सामुदायिक सम्पदाको संरक्षणमा सहभागी भएको			
३.	चित्र र आकृति निर्माण गरेको			
४.	नाचगान र अभिनयमा सक्रियता			
५.	वस्तु र घटनासम्बन्धी खोजमुलक प्रश्न सकेको			

साधन तथा विधि ३: अभिभावक प्रतिक्रिया

वातावरणको सरसफाइमा सहभागिता, स्थानीय सम्पदाको संरक्षणमा सहभागी बनेको, खेर गएका सामानबाट विभिन्न वस्तुहरू निर्माण गर्ने जस्ता पक्षको अभिभावकसँग रुजु सूची वा अन्तर्वार्ता वा प्रश्नावली, फोनवार्ता प्रत्यक्ष भेटघाट आदि मार्फत प्रतिक्रया लिएर मूल्याङ्कन गर्न सकिने छ।

Grade 2.indd 138 4/28/2022 10:32:38 AM

विषयक्षेत्रः मेरो सिर्जना (My creation)

(क) परिचय

बालबालिकामा लुकेर रहेका प्रतिभाहरूको उजागर गरी उनीहरूमा सिर्जनसिलता विकास गर्नु यस विषयक्षेत्रको मूल उद्देश्य हो। यस विषयक्षेत्रमा गीत गाउने, नाच्ने, बाजा बजाउने, अभिनय गर्ने, चित्र कोर्ने, छपाइको काम गर्ने, माटाको वस्तु बानउने, कागजका वस्तुहरूको नमुना बनाउनेलगायतका क्रियाकलापहरूमा विद्यार्थीलाई सहभागी गराउनु र त्यसमार्फत विद्यार्थीमा भएका विभिन्न प्रतिभाको प्रस्फुटन गराउने प्रयास गरिने छ। यस विषय क्षेत्रमा समेटिएका क्रियाकलापबाट दृश्यकला, सङ्गितकला, नृत्यकला र निर्माण कलाका आधारभूत सिप सबै बालबालिकाले हासिल गर्ने अवसर प्राप्त गर्दछन् भने उनीहरूले आफ्नो रुचि र क्षमताअनुसारका प्रतिभा उजागर गर्ने अवसर पनि प्राप्त गर्दछन्। यसले बढ्दो उमेरका बालबालिकामा संवेगात्मक, शारीरिक, मानसिक र सिर्जनात्मक क्षमताको विकास गराउँछ। बालबालिकालाई मनोरञ्जन दिन्छ। बाल्यावस्थादेखि नै सिर्जनात्मक कार्यहरूमा संलग्न गराउँदा उनीहरूमा नयाँ तरिकाबाट सोच्ने, व्यवस्थापन गर्ने, मिलाउने, प्रदर्शन गर्ने जस्ता सिपको पनि विकास हुन्छ। यसले बालबालिकालाई खुसी राख्न मद्दत गर्छ। यस विषय क्षेत्रमा रहेका क्रियाकलापहरूलाई लगातार गरिरहनु भन्दा विभिन्न विषय क्षेत्रअन्तर्गत समेटेर सिकाउनु उपयुक्त हुन्छ। यस विषय क्षेत्रमा समेटिएका क्रियाकलापहरूको सिकाइका क्रममा सिकाइ सिप, र्जिनात्मक सोचाइ सिप, सहकार्य सिपलगायतका व्यवहारकुशल सिपहरूको पनि विकास हुने छ। यसअन्तर्गतका विषयवस्तु सिकाइमा गणितका विभिन्न ज्यामितीय आकृति र गन्तीसम्बन्धी विषयवस्तुलाई जोड्न सकिन्छ भने नेपाली र अङ्ग्रेजीका शब्द भन्डार बढाउन र उच्चारण गर्ने क्षमताको विकास पनि गर्दछ।

(ख) विषयक्षेत्रसँग सम्बन्धित पाठ, सिकाइउ उपलब्धि र समय योजना

पाठशीर्षक	कक्षागत सिकाइ उपलब्धिहरू	व्यवहार कुशलसिप	पाठ्य घण्टा (२०)
• विषयक्षेत्र पेज छलफल, शिक्षकको सहयोग तथा आफैँ गर्ने स्वतन्त्र सिर्जनशील कार्यहरू (जस्तैः चित्र कोर्ने, गीत गाउने, नाच्ने, अभिनय गर्नेलगायत) तथा थप सहयोग (सुधारात्मक तथा उपचारात्मक सिकाइ) का लागि			३
चित्र बनाऔँ	- आफ्नो गाउँ/टोलको सामान्य नक्सा कोर्न र त्यहाँ रहेका खोला, नदी, पोखरी आदि देखाउन - मन पर्ने वस्तुहरूको रेखाचित्र बनाउन - रिलिफ प्रिन्ट ब्लक (relief print block) को प्रयोग गरी विभिन्न रङहरूमा छपाइ गर्न	सिर्जनात्मक सोच सिप	४
नमुना निर्माण	- आकार, स्वरूप र रङहरूको पुनरावृत्ति गरी सामान्य बुट्टाहरू बनाउन - माटो, पिठो आदिको प्रयोग गरी गोलो चेप्टो, बाटुलो, लाम्चो आदि आकारका वस्तु बनाउन	सिर्जनात्मक सोच सिप	४
गीत गाऔँ र बजाऔँ	- राष्ट्रियगान, कक्षागत गीत, पाठ्य पुस्तकमा भएका बालगीतहरू, आफूले जानेका स्थानीय गीतहरू लय मिलाएर गाउन - लयमा ताली बजाउन - स्थानीय बाजाहरू बजाउने अभ्यास गर्न	सिर्जनात्मक सोचाइ सिप	५
नाचौँ	- स्थानीय गीतमा नृत्य गर्न - आफूले सिकेका गीतहरू लय, ताल, भाव र चाल मिलाई एकल र सामूहिक नृत्य गर्न	सिर्जनात्मक सोच सिप	४

Grade 2.indd 139 4/28/2022 10:32:38 AM

(ग) व्यहारकुशल सिप (soft skills)

यस विषय क्षेत्रमा निम्नानुसारका व्यवहारकुशल सिपहरू हासिल हुने छन्। प्रस्तुत क्रियाकलापहरू नमुनाका रूपमा प्रस्तुत गरिएका हुन्। निर्देशिकामा दिएका यस्तै क्रियाकलापहरू गराएर विभिन्न प्रकारका व्यवहारकुशल सिपहरू सिपहरूको विकास गराउन सकिन्छ।

क.स	मुख्य व्यहारकुशल सिप	व्यहारकुशल सिप	व्यवहारकुशल सिप हासिल हुने तरिका
१.	सोचाइ सिपहरू (Thinking Skills) (S1)	- सिकाइ सिप - रचनात्मक सोचाइ सिप	- चित्र कोर्ने, छपाइ, माटाका काम, गाउने, बजाउने र नाच्ने क्रियाकलापबाट
२.	वैयक्तिक सिपहरू (Intrapersonal Skills) (S2)	- स्वतन्त्र सिकाइ, लचकता र अनुकूलनता - जिम्मेवारी एवम् प्रतिबद्धता	- चित्र कोर्ने, छपाइ, माटाका काम, गाउने, बजाउने र नाच्ने क्रियाकलापबाट
३.	अन्तरवैयक्तिक सिपहरू (Interpersonal Skills) (S3)	- सहकार्य - सांस्कृतिक सिपहरू/नैतिकता	- गाउने, बजाउने र नाच्ने क्रियाकलापबाट
४.	नागरिक सिप (Citizenship Skills) (S5)	- राष्ट्रिय पहिचान र अपनत्वको अनुभूति	- राष्ट्रिय गान र राष्ट्र्य गीत गाउने क्रियाकलापबाट

(घ) विषय क्षेत्र पृष्ठको चित्र छलफल : (पेज न. १५५)

बालबालिकालाई जोडीमा बसेर पुस्तकको पृष्ठ न. १५५ मा रहेको चित्रहरू हेर्न लगाउनुहोस्। त्यहाँ के के छन् ? मानिसहरू के के गर्द छन्, के तपाईँहरू पनि नाच वा गीत खाउन सक्नु हुन्छ ? लगायतका प्रश्नहरू सोध्दै छलफल गर्नूहोस्।

Grade 2.indd 140 4/28/2022 10:32:38 AM

विषयक्षेत्रः मेरो सिर्जना (My Creativity)

(क) परिचय

बालबालिकाहरूमा लुकेर रहेका प्रतिभाहरूको उजागर गरी उनीहरूमा सिर्जनसिलता विकास गर्नु यस विषयक्षेत्रको मूल उद्देश्य हो । यस विषयक्षेत्रमा गीत गाउने, नाच्ने, बाजा बजाउने, अभिनय गर्ने, चित्र कोर्ने, छपाइको काम गर्ने, माटाको वस्तु बानउने, कागजका वस्तुहरूको नमुना बनाउनेलगायतका क्रियाकलापहरूमा विद्यार्थीलाई सहभागी गराउनु र त्यसमार्फत विद्यार्थीमा भएका विभिन्न प्रतिभाको प्रस्फुटन गराउने प्रयास गरिने छ । यस विषय क्षेत्रमा समेटिएका क्रियाकलापबाट दृश्यकला, सङ्गीतकला, नृत्यकला र निर्माण कलाका आधारभूत सिप सबै बालबालिकाले हासिल गर्ने अवसर प्राप्त गर्दछन् भने उनीहरूले आफ्नो रुचि र क्षमताअनुसारका प्रतिभा उजागर गर्ने अवसर पनि प्राप्त गर्दछन् । यसले बढ्दो उमेरका बालबालिकामा संवेगात्मक, शारीरिक, मानसिक र सिर्जनात्मक क्षमताको विकास गराउँछ। बालबालिकालाई मनोरञ्जन दिन्छ। बाल्यावस्थादेखि नै सिर्जनात्मक कार्यहरूमा संलग्न गराउँदा उनीहरूमा नयाँ तरिकाबाट सोच्ने, व्यवस्थापन गर्ने, मिलाउने, प्रदर्शन गर्ने जस्ता सिपको पनि विकास हुन्छ। यसले बालबालिकालाई खुसी राख्न मदत गर्छ। यस विषयक्षेत्रमा रहेका क्रियाकलापहरूलाई लगातार गरिरहनुभन्दा विभिन्न विषयक्षेत्रअन्तर्गत समेटेर सिकाउनु उपयुक्त हुन्छ। यस विषयक्षेत्रमा समेटिएका क्रियाकलापहरूको सिकाइका क्रममा सिकाइ सिप, र्जिनात्मक सोचाइ सिप, सहकार्य सिपलगायतका व्यवहारकुशल सिपहरूको पनि विकास हुने छ । यसअन्तर्गतका विषयवस्तु सिकाइमा गणितका विभिन्न ज्यामितीय आकृति र गन्तीसम्बन्धी विषयवस्तुलाई जोड्न सकिन्छ भने नेपाली र अङ्ग्रेजीका शब्दभनडार बढाउन र उच्चारण गर्ने क्षमताको विकास पनि गर्दछ।

(ख) विषयक्षेत्रसँग सम्बन्धित पाठ, सिकाइउ उपलब्धि र समय योजना

पाठशीर्षक	कक्षागत सिकाइ उपलब्धिहरू	व्यवहारकुशल सिप	कार्यघण्टा (२०)
• विषयक्षेत्र पेज छलफल, शिक्षकको सहयोग तथा आफैँ गर्ने स्वतन्त्र सिर्जनशील कार्यहरू (जस्तैः चित्र कोर्ने, गीत गाउने, नाच्ने, अभिनय गर्नेलगायत) तथा थपसहयोग (सुधारात्मक तथा उपचारात्मक सिकाइ) का लागि			३
१. चित्र बनाऔँ	- आफ्नो गाउँ/टोलको सामान्य नक्सा कोर्न र त्यहाँ रहेका खोला, नदी, पोखरी आदि देखाउन - मन पर्ने वस्तुहरूको रेखाचित्र बनाउन - रिलिफ प्रिन्ट ब्लक (relief print block) को प्रयोग गरी विभिन्न रङहरूमा छपाइ गर्न	सिर्जनात्मक सोच सिप	४
२. नमुना निर्माण	- आकार, स्वरूप र रङहरूको पुनरावृत्ति गरी सामान्य बुट्टाहरू बनाउन - माटो, पिठो आदिको प्रयोग गरी गोलो चेप्टो, बाटुलो, लाम्चो आदि आकारका वस्तु बनाउन	सिर्जनात्मक सोच सिप	४
३. गीत गाऔँ र बजाऔँ	- राष्ट्रिय गान, कक्षागत गीत, पाठ्यपुस्तकमा भएका बालगीतहरू, आफूले जानेका स्थानीय गीतहरू लय मिलाएर गाउन - लयमा ताली बजाउन - स्थानीय बाजाहरू बजाउने अभ्यास गर्न	सिर्जनात्मक सोचाइ सिप	५
४. नाचौ	- स्थानीय गीतमा नृत्य गर्न - आफूले सिकेका गीतहरू लय, ताल, भाव र चाल मिलाई एकल र सामूहिक नृत्य गर्न	सिर्जनात्मक सोच सिप	४

Grade 2.indd 141 4/28/2022 10:32:38 AM

(ग) व्यहारकुशल सिप (soft skills)

यस विषयक्षेत्रमा निम्नानुसारका व्यवहारकुशल सिपहरू हासिल हुने छन्। प्रस्तुत क्रियाकलापहरू नमुनाका रूपमा प्रस्तुत गरिएका हुन्। निर्देशिकामा दिएका यस्तै क्रियाकलापहरू गराएर विभिन्न प्रकारका व्यवहारकुशल सिपहरू सिपहरूको विकास गराउन सकिन्छ।

क.स	मुख्य व्यहारकुशल सिप	व्यहारकुशल सिप	व्यवहारकुशल सिप हासिल हुने तरिका
१	सोचाइ सिपहरू (Thinking Skills) (S1)	- सिकाइ सिप (S1.2) - रचनात्मक सोचाइ सिप (S1.3)	- चित्र कोर्ने, छपाइ, माटोका काम, गाउने, बजाउने र नाच्ने क्रियाकलापबाट
२	वैयक्तिक सिपहरू (Intrapersonal Skills) (S2)	- स्वतन्त्र सिकाइ, लचकता र अनुकूलनता (S2.6) - जिम्मेवारी एवम् प्रतिबद्धता (S2.7)	- चित्र कोर्ने, छपाइ, माटाको काम, गाउने, बजाउने र नाच्ने क्रियाकलापबाट
३	अन्तरवैयक्तिक सिपहरू (Interpersonal Skills) (S3)	- सहकार्य (S3.2) - सांस्कृतिक सिपहरू/नैतिकता (S3.5)	- गाउने, बजाउने र नाच्ने क्रियाकलापबाट
४	नागरिक सिप (Citizenship Skills) (S5)	- राष्ट्रिय पहिचान र अपनत्वको अनुभूति (S5.5)	- राष्ट्रिय गान र राष्ट्रय गीत गाउने क्रियाकलापबाट

(घ) विषय क्षेत्र पृष्ठको चित्र छलफल : (पेज न. १५५)

बालबालिकालाई जोडीमा बसेर पुस्तकको पृष्ठ न. १५५ मा रहेको चित्रहरू हेर्न लगाउनुहोस्। त्यहाँ के के छन् ? मानिसहरू के के गर्दैछन्, के तपाईँलाई पनि नाच्न वा गीत गाउन आउँछ ? लगायतका प्रश्नहरू सोध्दै छलफल गर्नुहोस्।

Grade 2.indd 142 4/28/2022 10:32:38 AM

पाठ १ : चित्र बनाऔँ

अनुमानित कार्यघण्टा:४

(क) परिचय

यस पाठको मुख्य उद्देश्य बालबालिकालाई चित्र कोर्न र रङ भर्न सिकाउनु हो। दृश्यकला अन्तर्गतको चित्रकला सबैभन्दा सरल कला हो। बालबालिका चित्रमा रमाउने स्वभावका हुन्छन्। उनीहरू चित्रबाट नै धेरै कुराहरू बुझ्न सक्छन्। यत्तिकै पनि उनीहरू सिन्काले भुइँमा कोरेर, बालुवामा कोरेर चकले कोरेर र कलमले कोरेर चित्र बनाइरहेका हुन्छन्। त्यसैले उनीहरूमा चित्र प्रतिको मोह पहिलेदेखि नै हुन्छ। उनीहरूको यो स्वभावलाई नै हामीले सिर्जनात्मक सिपका रूपमा प्रतिभा प्रस्फुटनको माध्यम बन्न सक्छ। त्यसैले यस पाठमा बालबालिकालाई विभिन्न क्रियाकलापका माध्यमबाट सिर्जनात्मक सिप सिकाउने प्रयास गरिएको छ। साथै बालबालिकामा सहकार्य, सञ्चार र सिकाइ सिप जस्ता व्यवहारकुशल सिपको पनि अपेक्षा गरिएको छ।

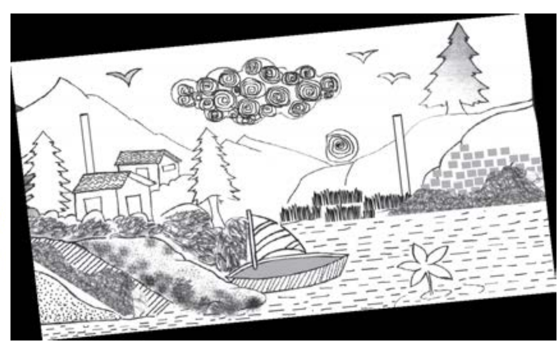
(ख) सिकाइ सामग्री

- **सहयोगी सामग्री** : सिसाकलम, इरेजर, सादा कागज, रङ्गीन चक
- **वास्तविक वस्तु वा नमुना सामग्री** : सिन्का, बालुवा वा धुलो

(ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

क्रियाकलाप १ : (छलफल गरौँ पेज न. १५६)

अब विद्यार्थीलाई चित्र बनाउन आउँछ भनी सोधेर सबैलाई कापीमा आफूले जानेको चित्र बनाउन लगाउनुहोस्। सबैले बनाएको चित्र प्रदर्शन गर्नुहोस्। पृष्ठ १५७ मा भएका चित्रहरू हेर्न लगाई छलफल गर्नुहोस्। त्यहाँ दिएका जस्तै एक दुईओटा चित्रहरू पनि कोर्न लगाउनुहोस्।



क्रियाकलाप २ : (भुइँमा रेखाचित्र बनाऔँ : पेज न. १५७)

विद्यार्थीलाई खुला ठाउँमा लैजानुहोस्। जहाँ भुइँमा धुलो वा बालुवा होस्। यदि त्यस्तो छैन भने कक्षाको खुला ठाउँमा केही बालुवा राखेर पालैपालो गराउन पनि सकिन्छ। सो बालुवा वा धुलामा विद्यार्थीलाई सिन्का वा औँलाको सहायताले पहिले आफू खुसी विभिन्न आकारका रेखाहरू कोर्न लगाउनुहोस्। त्यसपछि आफू खुसी चित्र बनाउँदै मेट्दै गर्न लगाउनुहोस्। शिक्षकले सहयोग र हौसला दिनुहोस्। त्यसपछि अर्थपूर्ण चित्रहरू जस्तैः घर, रुख, सूर्य, आदि बनाउन प्रोत्साहन गर्नुहोस्। पहिले अफूले बनाइदिनुहोस् र पछि विद्यार्थीलाई त्यस्तै बनाउन प्रोत्साहन गर्नुहोस्। कक्षामा गरिएको भए काम सकिएपछि बालुवा उठाएर भुइँ सफा गर्न लगाउनुहोस्।

Grade 2.indd 143 4/28/2022 10:32:39 AM

क्रियाकलाप ३ : (भुइँमा रेखाचित्र बनाऔँ : पेज न. १५७)

विद्यार्थीलाई सफा भुइँ भएको खुला ठाउँमा लैजानुहोस् । त्यस्तो ठाउँ नभए कक्षाको अगाडि पनि गर्न सकिन्छ । त्यहाँको भुइँमा चकको सहायताले रेखा चित्रहरू कोर्न लगाउनुहोस् । रङ्गीन चक भए अझ राम्रो हुन्छ । एक दुईओटा आफूले कोरेर देखाइदिनुहोस् अनि विद्यार्थीलाई सहजीकरण गर्नुहोस् । त्यसपछि अर्थपूर्ण चित्रहरू जस्तैः घर, रुख, फलफूल आदिका चित्र पनि कोर्न भन्नुहोस् । हरेकका चित्र सबै विद्यार्थीलाई अवलोकन गराउनुहोस् । चित्र कोर्ने काम सकिएपछि कपडाका टुक्राले भुइँ पुछेर सफा गर्न लगाउनुहोस् ।

भुइँमा रेखाचित्र बनाऔँ :

सफा भुइँमा चक वा सिन्काले सिधा, बाङ्गा, छड्के, बाटुला आकारका रेखाहरू कोर्नुहोस् । यस्ता रेखाहरूबाट विभिन्न आकृति बनाउने प्रयास गर्नुहोस् ।

Grade 2.indd 144 4/28/2022 10:32:40 AM

पाठ २: छपाइ कार्य

अनुमानित कार्यघण्टा:४

(क) परिचय

यस पाठको मुख्य उद्देश्य बालबालिकालाई विभिन्न वस्तु रङमा चोपेर अर्को कागजमा छाप लगाउन सिकाउनु हो। यस्ता छापबाट विभिन्न विभिन्न बुट्टाहरू बनाएर सिर्जनशिलताको विकास गराउन विभिन्न यस्ता क्रियाकलाप समावेश गरिएको छ। त्यसै गरी गाजर, मुला, आलु आदिका टुक्रामा छाप बनाएर एवम् मैनले चित्र बनाई त्यसमाथि रङ दलेर रिलिफ प्रिन्ट गर्न सिकाउने क्रियाकलाप पनि समावेश गरिएको छ। यसबाट विद्यार्थीमा सिर्जनशिलताको विकास गर्नुका साथै रङको पहिचान गर्ने एवम् संयोजन गर्ने क्षमताको विकास पनि हुन्छ। साथै बालबालिकामा सञ्चार र सिकाइ सिप जस्ता व्यवहारकुशल सिपको पनि अपेक्षा विकास हुने छ।

(ख) सिकाइ सामग्री

- सहयोगी सामग्री : मैन रङ, सादा कागज, कैँची, चक्कु, पानी रङ
- वास्तविक वस्तु वा नमुना सामग्री : प्याज, आलु, पातलगायतक विभिन्न तराकारीहरू, बोतलको बिर्को, मैन, रुखका पात

(ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

क्रियाकलाप १. (हेरौँ र छलफल गरौँ पेज न. १५८)

बालबालिकालाई पाठ पेजको चित्रहरू अवलोकन गर्न लगाउनुहोस्। तलका जस्तै प्रश्नहरू सोधी छलफल गर्नुहोस्:

- **ती केका चित्र होलान् ?**
- **के तपाईँ पनि यस्ता चित्र बनाउन सक्नुहुन्छ ?**
- **के पुतली देख्नुभएको छ ?**
- **पुतली कसरी उड्छ ?**

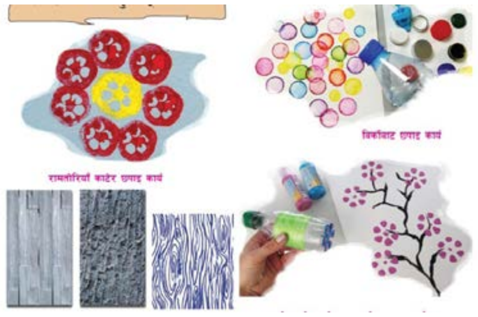
Grade 2.indd 145 4/28/2022 10:32:40 AM

क्रियाकलाप २ः (छपाइ कार्य गर्नुहोस्, पेज न. १५९)

विद्यार्थीलाई लाम्चो गरी आधा एवम् चौथाइ काटेका र गोलाकार काटेको प्याजका टुक्रा दिनुहोस् । प्लेटमा राखिएको पानी रङ र सादा कागज पनि दिनुहोस् । पहिले आफूले प्याजलाई रङमा चोप्दै कागजमा छाप लगाउँदै विद्यार्थीलाई पनि सँगसँगै छाप्न लगाउनुहोस् । अब अर्को पानामा त्यसै गरी प्याजका टुक्रा चोप्दै छाप लगाउँदै फूलको चित्र बनाउन लगाउनुहोस् । अर्को पानामा आफूखुसी छाप्न लगाउनुहोस् । विद्यार्थीले छापेर बनाएका चित्रहरू कक्षामा प्रदर्शन गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप ३ः (छपाइ कार्य गर्नुहोस्, पेज न. १५९)

विद्यार्थीलाई पात, बोतलको बिर्को, चुरा, प्वाँख, बोतल आदि सामग्री दिनुहोस् । तिनीहरूलाई रङमा चोप्दै सादा कागजमा छाप लगाउँदै गरेर विभिन्न चित्र वा बुट्टा बनाई देखाउनुहोस् । विद्यार्थीलाई पनि सँगसँगै गर्न लगाउनुहोस् । पछि विद्यार्थीलाई आफू खुसी छपाइ कार्य गर्न लगाउनुहोस् । हत्केला चोपेर कागजमा छाप लगाउने र त्यसमा औँलाहरूमा बिर्कोको छाप लगाएर चरा वा फूल बनाउन पनि सिकाउनुहोस् ।



क्रियाकलाप ४ः (रिलिफ प्रिन्ट गरौँ, पेज न. १६०)

पहिले नै आफूले काटेर केही अक्षर वा बुट्टा बनाएर ल्याएका आलु, मुला, गाजरका टुक्रा विद्यार्थीलाई बाँडिदिनुहोस् । उपलब्ध भएमा भिन्डीका टुक्रा, गाजरका टुक्रा, भिँडे खुर्सानी, च्याउ आदि पनि बाँडिदिनुहोस् । ती टुक्रालाई पालैपालो रङमा चोप्दै सादा पानामा पहिले जस्तै छाप लगाएर बुट्टा वा फूलका चित्र बनाएर देखाइदिनुहोस् र विद्यार्थीलाई पनि सँगै गर्न लगाउनुहोस् । विद्यार्थीले बनाएका चित्रहरू कक्षामा प्रदर्शन गर्नुहोस् ।

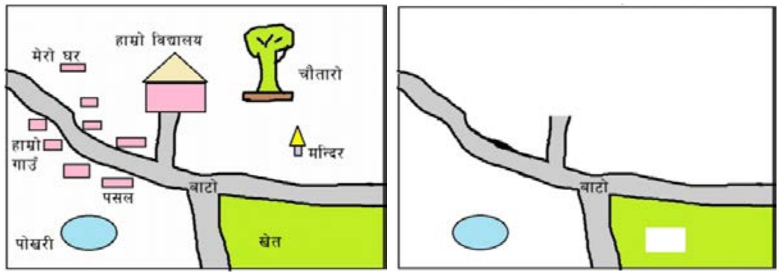
क्रियाकलाप ५ (मैनको चित्र पेज न. १६०)

विद्यार्थीलाई एक एकओटा मैन रङ वा मैन बत्तीको टुक्रा, सादा कागज, रातो वा नीलो मसी वा पानी रङ दिनुहोस् । पहिले आफूले सादा कागजमा मैनले चित्र कोर्नुहोस् । विद्यार्थीलाई पनि सँगसँगै गर्न लगाउनुहोस् । त्यसपछि उक्त पानामा मसी वा पानी रङ दलिदिनुहोस् । मैन लागेका ठाउँमा रङ लाग्दैन अरू ठाउँमा रङ लागेर चित्र प्रष्ट देखिने छ । विद्यार्थीले बनाएका चित्रहरू कक्षामा प्रदर्शन गरिदिनुहोस् ।

Grade 2.indd 146 4/28/2022 10:32:40 AM

क्रियाकलाप ६: (आफ्नो समुदायको नक्सा कोरौँ पेज १६१)

पहिले विद्यार्थीलाई कार्यपुस्तकमा भएका चित्रको नक्कल गरेर सँगै दिएको बाकसमा भएका चित्रमा के के छन् भर्न लगाउनुहोस्। त्यहाँ के के छन् हेरेर नाम पनि लेख्न लगाउनुहोस्। सबैको चित्र कक्षामा प्रदर्शन गर्नुहोस्।



क्रियाकलाप ७: (बुट्टा र डिजाइन पेज १६२)

विद्यार्थीलाई रङ्गीन साइनपेन वा पानी रङ र ब्रस, सादा कागज दिनुहोस्। पहिले आफूले दुई वा दुईभन्दा बढी रङ पोतेर बुट्टा बनाएर देखाउनुहोस्। विद्यार्थीलाई पनि त्यस्तै गर्न लगाउनुहोस्। पछि विद्यार्थीलाई मन परेको बुट्टा बनाउन लगाउनुहोस्। सबैले बनाएका बुट्टाहरू कक्षामा प्रदर्शन गर्नुहोस्।

क्रियाकलाप ८: (बुट्टा र डिजाइन पेज १६२)

एउटा आयताकार कागजको घेरामा पेन्सिलले एउटा सामान्य चित्र बनाउनुहोस्। विद्यार्थीलाई पनि त्यस्तै चित्र बनाउन भन्नुहोस्। त्यस्तै चित्र घेराको वरिपरि बनाउन लगाउनुहोस्। ती प्रत्येक चित्रमा रङ पनि लगाउन भन्नुहोस्। अब बिचमा एउटा फूल बनाउन लागाउनुहोस्। कार्डमा बुट्टाको डिजाइन तयार भयो । सबैको कार्ड कक्षामा प्रदर्शन गर्नुहोस्।

पाठ ३: माटोबाट वस्तुहरू बनाऔँ

अनुमानित कार्यघण्टाः ५

(क) परिचय

यस पाठको मुख्य उद्देश्य विद्यार्थीमा निर्माण कलाअन्तर्गत हातको सिप एवम् सिर्जनात्मक सोचाइ सिपको विकास गर्नु हो। यर पाठअन्तर्गतका क्रियाकलापहरूबाट बालबालिकामा आफूले सोचेअनुसार हातलाई चलाउन सक्ने क्षमता विकास हुन सक्छ। त्यसैले यहाँ विद्यार्थीलाई माटो वा क्लेडोका माध्यमबाट आफूले देखेका वस्तुहरू एवम् चरा, जनावर, फलफूल, तरकारी वा अन्य मूर्त वस्तुको आकृति बनाउन सिकाइन्छ। यसका लागि शिक्षकले पहिले नै अभ्यास गरेर हेर्नुपर्छ र सोहीअनुसार आफूले गरेर देखाउँदै विद्यार्थीलाई सिकाउनुपर्छ। आफूले नसक्ने भएमा अरूबाट सिक्नुपर्छ। समुदायमा वा विद्यालयमा कुनै व्यक्ति जान्ने रहेछन् भने उनीहरूलाई स्रोत व्यक्तिका रूपमा कक्षामा आमन्त्रण गरी सहयोग लिन सकिन्छ। माटाको काम गर्दा सकेसम्म लेसिलो र चिम्टाइलो कालोमाटो छान्नु राम्रो हुन्छ। त्यस्तो माटो छैन भने अन्य रङको भए पनि लेसिलो माटाको प्रयोग गर्नुपर्छ। बजारमा पाइने क्लेडो पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ तर यो खर्चिलो हुन्छ। कक्षामा जानु अघि नै शिक्षकले विद्यार्थी सङ्ख्या अनुसार पुग्ने गरी माटो मुछेर लैजानुपर्छ। यस पाठमा अन्य विषयसँग सम्बन्धित सिकाइ पनि हुन सक्छ। खास गरी गणित र भाषा विषयमा जोड्न सकिन्छ। यस पाठका क्रियाकलाप गराउने क्रममा विद्यार्थीमा सिकाइ सिप, सिर्जनात्मक सोचाइ सिपलगायतका व्यवहारकुशल सिपहरूको विकास पनि हुन्छ।

(ख) सिकाइ सामग्री

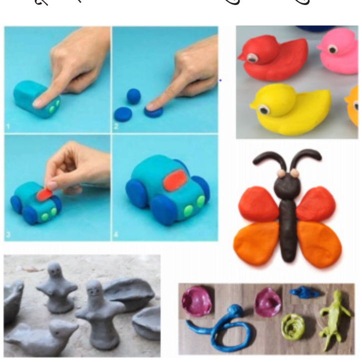
- वास्तविक वस्तु : गिलो माटो वा क्लेडो, पानी
- नमुना सामग्री : पहिले नै तयार पारिएका नमुना समाग्री

क्रियाकलाप १ : (हेरौँ र गरौँ पेज न. १६३)

पहिले नै माटोबाट वा क्लेडोबाट बनाइएका वस्तुहरू कक्षामा प्रदर्शन गर्दै माटोबाट यस्तै विभिन्न वस्तुहरू हामी पनि बनाउन सक्छौँ भनी बताइ दिनुहोस्। विद्यार्थीहरूका अनुभवहरू पनि सुन्नुहोस्। अब आफूले लगेको गिलो माटो वा क्लेडो वा मैदाको डल्लोबाट सबैलाई एक एक डल्ला झिक्न लगाउनुहोस्। आफूले पनि लिनुहोस्। पहिले आफूले एक सरल आकार बनाएर देखाउनुहोस्। अब विद्यार्थीलाई पनि सो माटाका डल्लामा थिचेर, चिमोटेर वा अन्य आवश्यक कार्य गरी कुनै आकृतिमा ढाल्न लागाउनुहोस्।

क्रियाकलाप २: (माटाका भाँडा वा खेलौना पेज १६४)

विद्यार्थीलाई माटाका डल्ला लिन लगाएर दुवै हत्केलाले विस्तारै घुमाउँदै डल्ला बनाउन लगाउनुहोस्। त्यसलाई थिच्दै आफूलाई मन लागेको कुनै वस्तुको आकार बनाउन लगाउनुहोस्। जस्तैः भाँडा, गाडी, पुतली, चरा आदि।



क्रियाकलाप ३: पेज १६४ (माटाका डल्लबाबाट झुसिलकिरा बनाऔँ:)

भएमा रङ्गीन माटाका डल्ला र नभएमा जुन भेटिन्छ त्यही माटो मुछेर दुवै हत्केलामा राखी ससाना गुच्चा जस्तै डल्ला बनाउनुहोस्। चित्रमा देखाए जस्तै गरी ती डल्लाहरू जोडेर झुसिलकिराको नमुना तयार गर्न लगाउनुहोस्।

Grade 2.indd 149 4/28/2022 10:32:41 AM

पाठ ४: गीत गाऔँ

अनुमानित कार्यघण्टाः ४

(क) परिचय

यस पाठको मुख्य उद्देश्य बालबालिकामा गीत र बाजा बजाउने सिपको विकास गराउनु हो । गीत सङ्गीत सबैलाई मन पर्छ। बालबालिका त अझै मन पराउँछन्। उनीहरू गीत गाउन सुन्न, बाजा बजाउन र गीतको तालमा नाच्न पनि मन पराउँछन्। गीत गाउनु र बाजा बजाउनु सिर्जनात्मक कार्य पनि हो। त्यसैले बालबालिकालाई शिक्षण सिकाइका क्रममा मनोरञ्जन दिन पनि गीत गाउने वा बजाउने गरिन्छ। कक्षा दुईका बालबालिकहरूलाई उनीहरूको रुचिअनुसार गीत गाउन लगाउन सकिन्छ। गीत गाउँदा तालको निकै महत्त्वपूर्ण भूमिका हुन्छ। त्यसैले गीतको ताल दिनका लागि बाजा वा तालिको आवश्यकता पर्दछ। यसका लागि तालमा ताली बजाउन र ताल बाजाहरू बजाउने अभ्यास पनि गर्नुपर्दछ। यसले उनीहरूको नाच्ने, गाउने र बजाउने प्रतिभा प्रस्फुटन हुनुका साथै मनोरञ्जन पनि हुन्छ। मनमा आनन्द हुने हुँदा अन्य सिकाइमा समेत सकारात्मक प्रभाव पर्न सक्छ। त्यसैले यस पाठमा बालबालिकालाई सामान्य सरल कक्षागत गीत र स्थानीय गीतहरू गाउने अभ्यास गराउन खोजिएको छ। बालबालिबालाई स्थानीय बाजाहरूसँग परिचित गराइने छ भने केही बाजाहरू स्थानीय खेर गएका वस्तुको प्रयोग गरी आफैँ बनाउनसमेत सिकाइने छ। गाउन र बजाउन सिकाउँदा शिक्षकले पनि गाएर र बजाएर सुनाइ दिनुपर्ने हुनाले शिक्षकले पहिले नै तयारी गरेर आउनुपर्ने हुन्छ। बालगीतका लयहरूका लागि सामाजिक सञ्जालमा खोजेर अभ्यास गर्न सकिन्छ भने कतिपय गीतमा शिक्षक आफैँले पनि लय हाल्न सक्नुहुने छ। यस पाठको शिक्षणपश्चात् बालबालिकामा सिर्जनात्मक सोचाइ एवम् सिकाइ सिपको विकास हुन्छ। यसका विषयवस्तुहरू गणित र भाषा विषयहरूमा पनि जोडेर सञ्चालन गर्न सकिन्छ।

(ख) सिकाइ सामग्री

यस पाठको शिक्षण सिकाइमा निम्न सिकाइ सामग्रीहरूको प्रयोग गरिने छ।

- **चार्ट वा स्लाइइड** : बल गीत लेखिएको चार्ट वा स्लाइड
- **वास्तविक वस्तु वा नमुना** : मादल वा ढोलक, स्थानीय क्षेत्रका लोक बाजाहरू
- **चित्र** : विभिन्न बजाका चित्र
- **अडियो भिजुअल सामग्री** : गीत तथा बाजाका आवज पहिचान गर्नका लागि स्मार्ट फोन सेट वा स्पिकर
- **अन्य सामग्री** : टेप, गम, कैँची, खेर गएका वस्तुहरू जस्तै पानीका बोतल, सिन्का, कागजका बट्टा आदि

(ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

क्रियाकलाप १ : (कक्षागत गीत पेज न. १६५)

सामाजिक सञ्जालबाट कक्षा दुईको कक्षागत गीत डाउनलोड गर्नुहोस् । गीत सुन्दै पहिले आफैँले लयको अभ्यास गर्नुहोस्। मोबाइल फोन सेट वा स्पिकरका माध्यमबाट सो कक्षागत गीत सुनाउनुहोस्। सो गीत दिनको एक एक अंश गरी दिन दिनै अभ्यास गराउनुहोस्। एक दुई हप्तासम्म यस गीतलाई दैनिक रूपमा गाउने अभ्यास गराउनुहोस्। त्यसपछि पहिलो घन्टीमा दैनिक रूपमा गाउन लगाउनुहोस्।

क्रियाकलाप २ : पेज न. १६६ (ताली बजाउने अभ्यास गरौँ)

विद्यार्थीलाई खुला ठाउँमा घेरामा राखौँ। लाइनमा राखेर विद्यार्थीलाई बायाँ हात तल र दायाँ हात माथि राखी दायाँ हातका औँलाले बायाँ हातका हत्केलामा हानेर ताली बजाउन सिकाउनुहोस् । पहिले आफूले गरेर देखाउनुहोस् र बालबालिकालाई सोहीअनुसार गर्न लगाउनुहोस्। त्यसपछि गन्तीमा ताली बजाउन सिकाउनुहोस्। एकभन्दा एक पटक ताली बजाउने र दुईभन्दा अर्को ताली बजाउने तीनभन्दा आर्को ताली र चारभन्दा अर्को ताली गरी आठ गन्तीसम्म ताली

Grade 2.indd 150 4/28/2022 10:32:41 AM

बजाउन लगाउनुहोस् । करिब प्रत्येक एक सेकेन्डमा एक ताली बजाउने गरी ताल मिलाउनुहोस् । केही बेर अभ्यास गरेपछि विश्राम गरेर फेरि एकदेखि आठ गन्तीसम्म लगातार ताली बजाउन अभ्यास गराउनुहोस् । यसलाई धेरैपटक अभ्यास गराउनुहोस् ।

एक	दुई	तीन	चार	पाँच	छ	सात	आठ
ताली	ताली	ताली	ताली	ताली	ताली	ताली	ताली

क्रियाकलाप २: पेज न. १५५ (तालीको तालमा गीत गाऔँ)

पहिले आफैँले गाएर वा अडियो सुनाएर वा भिडियो देखाएर कक्षा दुईको कक्षागत गीत गाउनुहोस् । त्यसपछि थोरै थोरै गरेर विद्यार्थी र शिक्षकले ताली बजाउँदै सँगसँगै गाउने अभ्यास गर्नुहोस् । यो कक्षागत गीतलाई आठ तालीमा गाइन्छ । यहाँ पहिलो खण्डमा "**आज हामी साना साना**" र दोस्रो खन्डमा "**फूलका कोपिला"** गरी एक पङ्क्तिलाई दुई खन्ड गरी जम्मा आठ तालीमा लगातार गाइन्छ । तालिको तालमा लय मिलाएर गाउँदा शब्दहरू कहीँ फुटाउनुपर्छ त कहीँ एउटा शब्दको अक्षर अर्को शब्दमा लगेर जोड्नुपर्ने हुन्छ । कहीँ अक्षर वा शब्द नै नभए पनि ताली बजाउनु पर्छ । पहिलो तालीमा आज, दोस्रो तालीमा हामी, तेस्रो तालीमा साना र चौथो तालीमा फेरि साना गरी पहिलो खण्ड गाइन्छ ।

ताली	ताली	ताली	ताली	ताली	ताली	ताली	ताली
१	२	३	४	५	६	७	८
आज	हामी	साना	साना,	फूलका	कोपि	ला	ऽ
भोलि	पर्सि	वीर	बन्ने	हामी	जोसि	ला	ऽ
फूलका	कोपि	ला	हौं	फूलका	कोपि	ला	ऽ
हामी	जोसि	ला	हौं	हामी	जोसि	ला	ऽ

"**फूलका कोपिला**" लाई पाँचौँ तालीमा फूल्का, छैठौँ तालीमा कोपि, सातौँ तालीमा ला र आठौँ तालीमा आ (लामो तान्ने) गरी चार तालीमा दोस्रो खण्ड सम्पन्न गर्नुपर्छ। ताल मिलाउनका लागि यस्तो गरिएको हो। ऽ ले लामो तानेको स्वर भन्ने जनाउँछ।

क्रियाकलाप ३ : (एक ताली एक खाली अभ्यास गरौँ)

अब विद्यार्थीलाई एक ताली एक खालीको अभ्यास गराउनुहोस् । एकभन्दा ताली बजाउने दुईभन्दा ताली नबजाउने र हात खुला राख्ने तीनभन्दा फेरि ताली बजाउने र चारभन्दा ताली नबजाउने र हात खुला राख्ने गरी अभ्यास गराउनुहोस्। यसरी नै निरन्तर आठ गन्तीसम्म जानुहोस् र पुनः एकबाट सुरु गर्नुहोस् ।

Grade 2.indd 151 4/28/2022 10:32:41 AM

क्रियाकलाप ४ : (तालीको तालमा बालगीत गाऔँ: पेज न. १६७)

"**आइतबार बिहा नै**" भन्ने गीत एक ताली एक खाली तालमा गाउँदै जानुहोस्। यसमा पनि शब्द फुटाएर ताल मिलाउनु पर्ने हुन्छ। जस्तै : "**आइत बार बिहा नै**" मा बिहा र नै लाई फरक फरक तालीमा गाइन्छ। त्यस्तै "**फूल सारेँ मङ्गले**" भन्ने अंशलाई पाँचौँ तालीमा फूल, छैटौँ तालीमा सारेँ, सातौँ तालीमा मङ्ग र आठौँ तालीमा ले भनी गाउनुपर्छ।

लाला	लाला	लाला	ला	लाला	लाला	लाला	ला
लाला	लाला	लाला	ला	लाला	लाला	लाला	ला
ताली	खाली	ताली	खाली	ताली	खाली	ताली	खाली
१	२	३	४	५	६	७	८
आइत	बार	बिहा	नै	घाम	सित	उठे	म
हात	मुख	धोए	र	पढ्न	बसेँ	म	ऽ
सोम	बार	बिहा	नै	आमा	सित	उठे	म
कापी	कलम	लिए	र	लेख्न	बसेँ	म	ऽ
मङ्गल	बार	फूलबा	रीमा	फूल	सारेँ	मङ्ग	ले
त्यो‍फू	ललाई	गोडे	मैले	आफ्नो	ढङ्ग	ले	ऽ
बुध	बार	फूलबा	रीमा	जब	आमा	जानु	भो
मेरो	काम	देखे	र	खुसी	हुनु	भो	ऽ
बिही	बार	घर	मा	मैले	जीत	गाउँ	दा
मेरी	साथी	साथी	माले	चक	लेट	दिनु	भो
शुक्र	बार	इस्कु	लमा	मैले	जीत	गाउँ	दा
खुसी	भइ	गुरु	माले	स्याबास	दिनु	भो	ऽ

क्रियाकलाप ५

सबै बालबालिकालाई उभिन लगाउनुहोस्। सबै विद्यार्थीलाई नेपालका ससाना झन्डा हातमा लिएर रीष्ट्रिय गान गाउन लगाउनुहोस्।

क्रियाकलाप ६ : (समूहमा राष्टिय गीत गाऔँ: पेज न.१५९)

सयौँ थुँगा फूलका हामी, एउटै माला नेपाली
सार्वभौम भई फैलिएका, मेची महाकाली
प्रकृतिका कोटी कोटी सम्पदाको आँचल
वीरहरूको रगतले, स्वतन्त्र र अटल
ज्ञानभूमि, शान्तिभूमि तराई, पहाड, हिमाल
अखण्ड यो प्यारो हाम्रो मातृभूमि नेपाल
बहुल जाति, भाषा, धर्म, संस्कृति छन् विशाल
अग्रगामी राष्ट्र हाम्रो, जय जय नेपाल ।

प्रस्तुत राष्ट्रिय गीतमा उपयुक्त लय हालेर पहिले आफूले गाएर सुनाउनुहोस्। त्यसपछि विद्यार्थीलाई पनि सँगसँगै गाउन लगाउनुहोस्। सबै जना मिलेर राष्ट्रिय गाउनुहोस्।

जुन देशको माटोमा
जन्मी हामी हुर्कियौँ
त्यही देशको माटोमा
नेपाली भै बाँच्ने छौँ

जुन देशको माटोमा
सीता बुद्ध जन्मेथे
त्यही देशको माटोमा
शान्ति सन्देश फैलिए

जुन देशको माटोमा
सगरमाथा उच्च छन्
त्यही देशको वनमा
डाँफे मुनाल नाच्दछन् ।

जुन देशको माटोमा
याक चौँरी चर्दछन्
त्यही देशको माटोमा
सुनाखरी फुल्दछन् ।

क्रियाकलाप ७ पेज न. १६० र १६४

मोबाइल फोनबाट रेकर्ड सुनाएर वा म्युजिक भिडियो देखाएर वा आफैँले गाएर स्थानीय लोक गीत सुनाउनुहोस्। त्यसपछि विद्यार्थीलाई पनि सँगसँगै गाउन लगाउनुहोस्। गीतको तालमा सबै विद्यार्थीलाई नाच्न पनि लगाउनुहोस्। विद्यार्थीलाई के गीत जानेका छौ भनी सोध्नुहोस्। उनीहरूले जानेको गीत पनि ताली बजाउँदै गाउन लगाउनुहोस्।

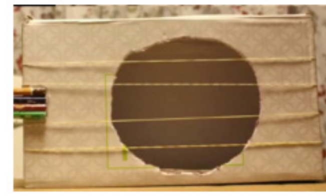
क्रियाकलाप ७: (स्थानीय सामग्रीबाट बाजा बनाऔँ, पेज न. १७०, १७१ र १७२)

(अ) छिन छिन बाजा बनाऔँ र बजाऔँ :

कम्तीमा चार वा छओटा प्लास्टिकका बोतल कक्षामा ल्याउनुहोस्। एउटा बोतलको बिर्को खोलेर त्यसमा एक मुठी जति ससाना ढुङ्गा वा गेगर हाल्नुहोस् र बिर्को बन्द गर्नुहोस्। केही विद्यार्थीलाई बाँकी बोतल दिएर त्यसमा कुनैमा केराउ वा सिमी, कुनैमा दालका गेडा, कुनैमा मकै यस्तै एक एक मुठी हालेर बिर्को बन्द गर्न भन्नुहोस्। अब सबैलाई एक हातमा बोतल लिएर अर्को हातमा ठोक्काउन भन्नुहोस्। सबैले एक दुई तीन चार गर्दै ताली बजाए जस्तै गरी तालमा आफूले बनाएको बोतलको बाजा बजाउन लगाउनुहोस्।

Grade 2.indd 152 4/28/2022 10:32:42 AM

(आ) गितार बाजा बनाऔँ र बजाऔँ :



चार पाँचओटा कार्टुन बाकसलाई बिचमा गोलाकार प्वाल पार्नुहोस्। प्रत्येकमा दुवैतिर पिन गाडेर रबर तन्काएर राख्नुहोस्। रबर नफुत्किनका लागि दुवै छेउमा टेपले टाँसिदिनुहोस्। अब बाकसको प्वाल भएको ठाउँ अगाडि रबरलाई औँलाले झट्का दिएर गितार बजाउन लगाउनुहोस्।

(इ) ट्याक् ट्याक् बाजा बनाऔँ र बजाऔँ :

चित्रमा देखाए जस्तै गरी ट्याक ट्याक बाजा बनाउन लगाउनुहोस् । बाजा कसरी बनाउने भनी आफूले गरेर देखाइदिनुहोस् र विद्यार्थीलाई पनि गर्न लगाउनुहोस् । हातमा लिएर बजाएर देखाउनुहोस् र बजाउन लगाउनुहोस्।

अब ताली ताली ताली ताली र ताली खाली ताली खाली दुवै तालमा सबै बाजाहरू एकैसाथ बजाउन लगाउनुहोस्।

क्रियाकलाप ८ : पेज न. १६२

स्थानीय स्तरमा बजाइने कुनै बाजा कक्षामा लिएर जानुहोस् । धेरै सङ्ख्यामा छ भने विद्यार्थीलाई पनि बजाउन दिनुहोस्। नभए आफूले बजाएर देखाउनुहोस् । बाजाको नाम भनिदिनुहोस् । विद्यार्थीलाई पनि पालैपालो दुईचार पटक बजाउन दिनुहोस्।

क्रियाकलाप ९ : (मादल बजाऔँ पेज न.१६३)

पहिले शिक्षकले मादल बजाएर देखाउनुहोस्। त्यसपछि पालैपालो सबै विद्यार्थीलाई मादल बजाउन सिकाउनुहोस्। यसका लागि कम्तीमा पनि चार पाँचओटा मादल भएमा राम्रो हुन्छ।

मादलमा दुईतिर बजाउने ठाउँ हुन्छ । मादलको ठुलोतिरको बजाउने ठाउँलाई पोथी भनिन्छ । यहाँ हातले बजाउँदा धिन् आवाज आउँछ । सानोतिरको बजाउने ठाउँलाई भाले भनिन्छ। यहाँ बजाउँदा ताङ् (ना) आवाज आउँछ। तालमा मादल बजाउँदा एक गन्तीमा केही समय रोकिनुपर्छ भने दुई र तीन गन्तीमा छिटो छिटो बजाउनुपर्छ। अब मादल बजाएर अभ्यास गर्नुहोस्।

१	२	३	४	१	२	३	४
धिं ऽ	नती	नक	धिना	धिं ऽ	नती	नक	धिना
पोथी	भाले	भाले	पोथी	पोथी	भाले	भाले	पोथी

शिक्षकले मादल बजाउन सिकाएको भिडियो हेरेर आफूले अभ्यास गर्नुहोस् र विद्यार्थीलाई सिकाउनुहोस्।

क्रियाकलाप १०

सियो खोई सियो भन्ने बाल गीत ताली ताली ताली ताली तालमा गाएर देखाउनुहोस् र विद्यार्थीलाई पनि सँगै गाउन लगाउनुहोस्।

Grade 2.indd   153   4/28/2022   10:32:42 AM

१	२	३	४	५	६	७	८
सियो	खोइ	सि	यो	ऐले	यहीँ	थि	यो
ऐले	पायो	काँ	काँ	खोजे	तीखा	आँ	खा
सानु	सानु	सि	यो	काम	ठूलो	थि	यो
कता	परि	दि	यो	सियो	खोइ	सि	यो
हरा	एको	सि	यो	लुकी	गर्छ	चि	यो
हेर	हेर	आँ	खा	हेरे	कोहो	काँ	का
आँखा	यता	न	जा	लुक्नु	कति	म	जा
पैले	त्यसै	फा	ल्यौ	ऐले	भन्न	था	ल्यौ

पाठ ५: नाचौँ

अनुमानित कार्यघण्टाः ४

(क) परिचय

यस पाठको मुल उद्देश्य बालबालिकालाई नृत्यका सामान्य चाल र हाउभाउ सिकाउनु हो । जसरी गीत सङ्गीत सबैलाई मन पर्छ त्यसरी नै नाच्न पनि सबैलाई मन लाग्छ। बालबालिका त बाजा बज्ने बित्तिकै वा गीत गाउने बित्तिकै नाच्न थालिहाल्छन् । नाचले मनोरञ्जन दिनुको साथै शारीरिक व्यायाम पनि हुन्छ । नाचमा हात खुट्टा र कम्मरको चाललाई ध्यान दिइन्छ। त्यसका साथै हाउभाउ र मुहारले पनि नाचलाई अझ रमाइलो बनाइदिन्छ। नाचमा पनि बाजा वा तालीले ताल दिनुपर्दछ। यसले बालबालिकाको नाच्ने प्रतिभा प्रस्फुटन हुनुका साथै मनोरञ्जन पनि हुन्छ। मनमा आनन्द हुने हुँदा अन्य सिकाइमा समेत सकारात्मक प्रभाव पर्न सक्छ। यस पाठमा बालबालिकालाई सामान्य सरल नाच नाच्ने अभ्यास गराउन खोजिएको छ। नाच्न सिकाउँदा शिक्षकले पहिले नाचेर देखाइदिनुपर्ने हुनाले शिक्षकले पहिले नै तयारी गरेर आउनु पर्ने हुन्छ। नृत्यका स्टेपहरू सिक्नका लागि युट्युबमा खोजेर अभ्यास गर्न सकिन्छ।

(ख) सिकाइ सामग्री

यस पाठको शिक्षण सिकाइमा निम्न सिकाइ सामग्रीको प्रयोग गरिने छ।

- श्रव्य दृश्य सामग्री : नाचका स्टेपहरू देखाउने चित्र वा स्लाइड वा भिडियोहरू, कुनै बाल गीत वा बाजाको रेकर्ड, रेकर्ड सुनाउन मोबाइल फोन सेट वा स्पिकर
- चित्र : नृत्यका स्टेप्सहरू देखाइएको चित्र

(ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

क्रियाकलाप १.

सबैभन्दा पहिले विद्यार्थीलाई खुला ठाउँमा लैजानुहोस् । नाचौँ नाचौँ लाग्ने सङ्गीत भएको एउटा गीत बजाउनुहोस् र सबै विद्यार्थीलाई नाच्न लगाउनुहोस्। आफू पनि सँगै नाच्नुहोस्।

क्रियाकलाप १. (**पेज** १७५)

अब नाचका स्टेपाहरू सिक्ने छौँ भनी निम्नानुसार पालैपालो सिकाउनुहोस् । पहिले आफूले गरेर देखाउनुहोस् र विद्यार्थीलाई सँगसँगै गर्न लगाउनुहोस्।

(क) गोडासँगै गोडाको पन्जा चलाउँदै नाचौँ : (पेज १७५)

सर्वप्रथम नृत्य तयारीका लागि गोडासँगै पन्जा चलाउने अभ्यास गराउनुहोस्। बिद्यार्थीलाई पङ्क्तिबद्ध उभिन लगाएर दुवै हात कम्मरमा राख्न लगाउनुहोस त्यसपछि दायाँ घुँडालाई अलि खुम्च्याउन र पन्जाले टेक्ने र बायाँ गोडा सिधा राख्न लगाउनुहोस्। अब दायाँ खुम्च्याइएको पन्जाले एक गन्तीमा भुइँमा हान्ने, दुई गन्तीमा बायाँ सिधा खुट्टाले भुइँमा हान्दै सात गन्तीसम्म दोहोऱ्याउने र आठ गन्तीमा सतर्क अवस्थामा उभिन लगाउनुहोस्।

दायाँ खुम्च्याइएको खुट्टाको पन्जाले भुईंमा हान्ने	बायाँ सिधा खुट्टाले भुईंमा हान्ने	दायाँ खुम्च्याइएको खुट्टाको पन्जाले भुईंमा हान्ने	बायाँ सिधा खुट्टाले भुईंमा हान्ने	दायाँ खुम्च्याइएको खुट्टाको पन्जाले भुईंमा हान्ने	बायाँ सिधा खुट्टाले भुईंमा हान्ने	दायाँ खुम्च्याइएको खुट्टाको पन्जाले भुईंमा हान्ने	सम (सतर्क) अवस्थामा आउने
एक	दुई	तीन	चार	पाँच	छ	सात	आठ

Grade 2.indd 155 4/28/2022 10:32:42 AM

(ख) गोडासँगै खुट्टाका पन्जा चलाउदै दायाँ बायाँ सर्दै नाचौँ : (पेज १७५)

बिद्यार्थीलाई पङ्क्तिबद्ध उभिन लगाएर गोडासँगै पन्जा चलाउँदै दायाँ बायाँ सर्ने अभ्यास गराउनुहोस्। यो अभ्यास गर्दा दायाँ खुट्टाको पन्जाले टेक्नुपर्छ भनी निर्देशन दिनुहोस् र सँगसँगै शिक्षक आफैँले पनि अभ्यास गर्नुहोस। बायाँ खुट्टाको पुरै पाइतालाले टेकी आफ्नो ठाउँबाट सर्दै आठ गन्तीसम्म दायाँतिर जान लगाउनुहोस्। फेरि फर्केर आठ गन्तीमा आप् ्नै ठाउँमा आउने निर्देशन दिई आठ गन्तीमा सतर्क अवस्थामा बस्न लगाउनुहोस्। यो अभ्यास पटक पटक एकल वा समूहमा मादलको तालमा पनि गराउनुहोस।

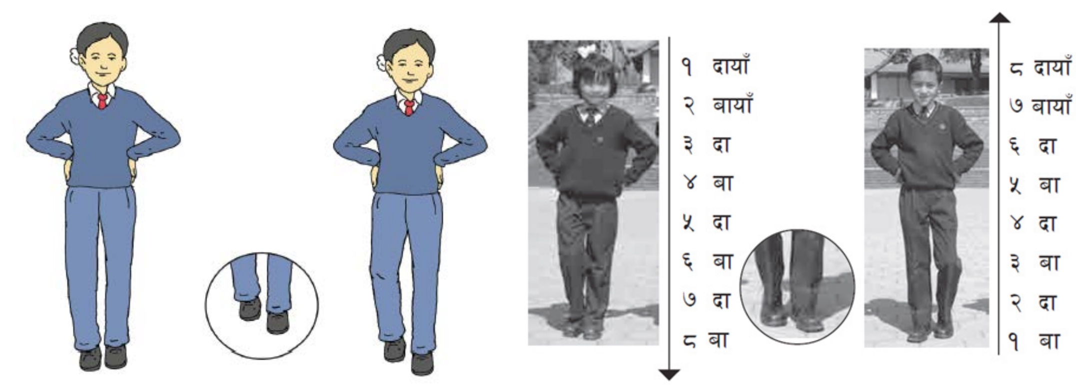
यो अभ्यास गर्दा दायाँ खुट्टाको पन्जाले टेक्नुपर्छ। बायाँ खुट्टाको पुरै पैतालाले टेक्नुपर्छ।

गोडासँगै पन्जा चलाउँदै दायाँ बायाँ सर्ने अभ्यास

दायाँ	बायाँ	दा	बा	दा	बा	दा	बा
१	२	३	४	५	६	७	८
८	७	६	५	४	३	२	१
बा	दा	बा	दा	बा	दा	बायाँ	दायाँ

(ग) गोडासँगै पन्जा चलाउँदै अगाडि पछाडि सर्दै नाचौँ : (पेज १७६)

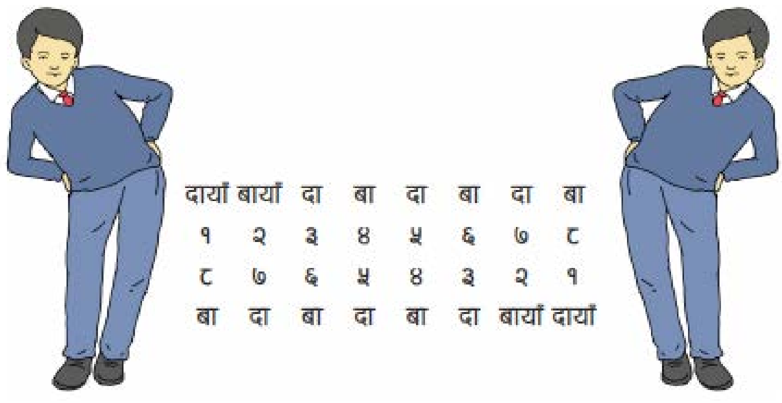
बिद्यार्थीलाई पङ्क्तिबद्ध उभिन लगाएर गोडासँगै पन्जा चलाउँदै अगाडि पछाडि सर्दै जान लगाउनुहोस्। दायाँ गोडा र पन्जाबाट सुरु गर्दै आठ गन्तीसम्ममा आफ्नो अगाडितिर सर्दै जाने र फेरि त्यहाँबाट सर्दै आठ गन्तीसम्ममा पछाडि आफ्नो ठाउँमा आउन लगाउनुहोस्। उक्त कार्य बायाँ गोडाबाट पनि गर्न लगाउनुहोस् र सँगसँगै आफै पनि अभ्यास गरी सिकाइमा सहजता प्रदान गर्नुहोस्।



(घ) आफ्नै ठाउँमा उभिएर गोडा र पन्जासँगै कम्मर पनि चलाउनुहोस् : (पेज न. १७७)

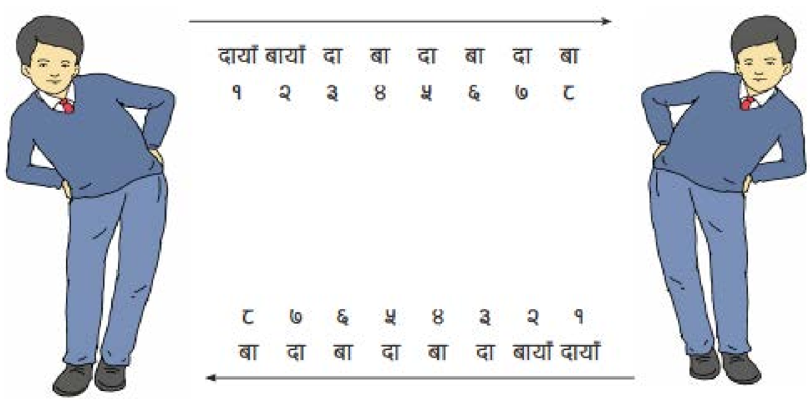
बिद्यार्थीलाई पङ्क्तिबद्ध उभ्याई गोडा र पन्जासँगै कम्मर पनि चलाउन लगाउनुहोस्। पहिले विद्यार्थीलाई सतर्कमा उभाउनुहोस् र दायाँ घुडा अलिक खुम्च्याएर पन्जाले भुइँमा हान्न लगाउनुहोस् अनि दायाँतिरको कम्मरलाई दायाँतिर घचेट्न लगाउनुहोस्। यो क्रिया आठ गन्तीसम्म गराउनुहोस्। पुनः बायाँतिरबाट पनि सोही अभ्यास गर्न लगाउनुहोस्। यस कार्यलाइ मादलको तालमा पहिले बिस्तारै र पछि छिटो छिटो आफू सँगसँगै अभ्यास गराउनुहोस्।

Grade 2.indd 156 4/28/2022 10:32:42 AM



(ङ) गोडासँगै कम्मर चलाउँदै दायाँ बायाँ सर्दै नाचौँ : (पेज १७८)

विद्यार्थीलाई लाइनमा राखेर गोडासँगै कम्मर चलाउँदै दायाँ बायाँ सर्ने अभ्यास गराउनुहोस् । गोडा र पन्जाको ताल मिलाउँदै पहिला दायाँतिर जान र फेरि फर्केर आफ्नो पहिलेकै ठाउँमा आउन लगाउनुहोस् । यसपछि साथीको कम्मरमा समाएर पनि यो क्रियाकलाप गराई आफूले पनि सँगसँगै अभ्यास गर्नुहोस् ।



क्रियाकलाप २ : (आफूलाई मन परेको गीतमा कम्मर हल्लाउँदै नाचौँ: पेज न. १७८)

विद्यार्थीलाई खुला ठाउँमा घेरा लागेर बस्न लगाउनुहोस् । मोबाइल फोन सेट वा स्पिकरबाट एक लोक गीत बजाउनुहोस् र सबैलाई नाच्न लगाउनुहोस् । आफू पनि सँगै नाच्नुहोस् ।

Grade 2.indd 157 4/28/2022 10:32:42 AM

विषयक्षेत्रगत मूल्याङ्कन

(क) यस थिमअन्तर्गतका सबै क्रियाकलापहरू अभ्यासमा आधारित र गरेर सिक्नु पर्ने भएको हुनाले विद्यार्थीले क्रियाकलाप गरिरहँदा अवलोकन गरेर तत्काल मूल्याङ्कन गर्नुहोस् । निर्देशनअनुसार क्रियाकलाप गर्न नसकेका विद्यार्थीलाई तुरुन्तै सिकाउनुहोस् । उनीहरूलाई थप समय दिनुहोस् । हौसला र प्रेरणा पनि दिनुहोस् ।

(ख) विद्यार्थीको कार्य सम्पादन र सिर्जनशिलताको विषय क्षेत्र एकमा जस्तै रुजु सूची र श्रेणीमापन फारामको प्रयोग गरी मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।

(ग) मैले के सिकेँ भन्ने अभ्यास विद्यार्थीलाई व्यक्तिगत रूपमा गराउनुहोस् र च्यातेर पोर्टफोलियोमा राख्नुहोस् ।

(घ) अभिभावकसँग भेट भएका बेला विद्यार्थीले के कस्ता सिर्जनात्मक कार्यमा रुचि राख्छन् भनी छलफल गर्नुहोस् र विद्यार्थीको रुचिअनुसारका क्रियाकलापमा प्रोत्साहन गर्नुहोस् ।

Grade 2.indd 158 4/28/2022 10:32:42 AM

विषयक्षेत्रः हाम्रो संस्कृति (Our Culture)

(क) परिचय

समाज बालबालिकाका लागि सिकाइको प्रमुख थलो हो । समाजबाट नै बालबालिकाले आफ्नो रितिस्थिति, चालचलन, रहनसहन देखासिकी गरिरहेका हुन्छन् । त्यसैले समाजमा परापूर्व कालदेखि चल्दै आएका संस्कारलाई जोगाई राख्न र सभ्य समाज निर्माण गर्न बाल्यकालदेखि नै सामाजिक रितिस्थिति र परम्परामा घुलमिल हुन सिकाउनु पर्दछ। बालबालिकालाई सानै उमेरदेखि समाजमा चल्दै आएका चाडपर्व, नाचगान, बाजागाजा, खानपान आदिबारे परिचित गराई त्यसमा सहभागी हुन सिकाउनु आवश्यक हुन्छ। यस एकाइमा बालबालिकालाई आफ्नो संस्कृति र राष्ट्रियताबारेमा वोध गराई ती संस्कृतिमा सहभागी गराउने मुख्य उद्देश्य राखिएको छ। त्यस्तै बालबालिकालाई राष्ट्र प्रेम र राट्रियताको भावना जगाउने उद्देश्य पनि राखिएकाले सोहीअनुसारका क्रियाकलापहरू समावेश गरिएको छ। यसमा समावेश गरिएका पाठ तथा क्रियाकलापहरू नेपाली विषयसँग केही हदसम्म एकीकरण गर्न सकिने छ।

(ख) विषयक्षेत्रसँग सम्बन्धित पाठ, सिकाइ उपलब्धि र समय योजना

पाठ शीर्षक	कक्षागत सिकाइ उपलब्धि	कार्यघण्टा (१४)
• विषयक्षेत्र पेज छलफल, शिक्षकको सहयोग तथा आफैँ गर्ने स्वतन्त्र सिर्जनशिल कार्यहरू (जस्तैः चित्र कोर्ने, गीत गाउने, नाच्ने, अभिनय गर्नेलगायत) तथा थप सहयोग (सुधारात्मक तथा उपचारात्मक सिकाइ) का लागि		३
१.हाम्रा चाडपर्व	- आफ्ना छरछिमेकमा मनाइने चाडपर्वहरूमा सहभागी हुन - परिवारमा मनाइने चाडपर्वमा खाइने खानेकुराहरूको सूची तयार गर्न - परिचित व्यक्तिसँग आवश्यक सहयोग लिन र दिन	६
२.हाम्रा राष्ट्रिय चिह्नहरू	- राष्ट्रिय चिह्नहरूको पहिचान गर्न	५

(ग) व्यहारकुशल सिप (soft skills)

यस विषय क्षेत्रमा निम्नानुसारका व्यवहारकुशल सिपहरू हासिल हुने छन्। प्रस्तुत क्रियाकलापहरू नमुनाका रूपमा प्रस्तुत गरिएका हुन्। निर्देशिकामा दिएका यस्तै क्रियाकलापहरू गराएर व्यवहारकुशल सिपहरूको विकास गराउन सकिन्छ।

क.स.	मुख्य व्यहारकुशल सिप	व्यहारकुशल सिप	व्यवहारकुशल सिप हासिल हुने तरिका
१.	सोचाइ सिपहरू (Thinking Skills) (S1)	- सिकाइ सिप (S1.2) - रचनात्मक सोचाइ सिप (S1.3)	- झन्डा बानाउँदा - अभिनय गर्दा
२.	वैयक्तिक सिपहरू (Intrapersonal Skills) (S2)	- स्वतन्त्र सिकाइ, लचकता र अनुकूलनता (S2.6) - जिम्मेवारी एवम् प्रतिबद्धता (S2.7)	- चित्र बनाउँदा - अभिनय गर्दा
३.	अन्तरवैयक्तिक सिपहरू (Interpersonal Skills) (S3)	- सांस्कृतिक सिपहरू/नैतिकता (S3.5)	- चडपर्व र राष्ट्रिय चिह्नसम्बन्धी क्रियाकलापहरू गराउँदा

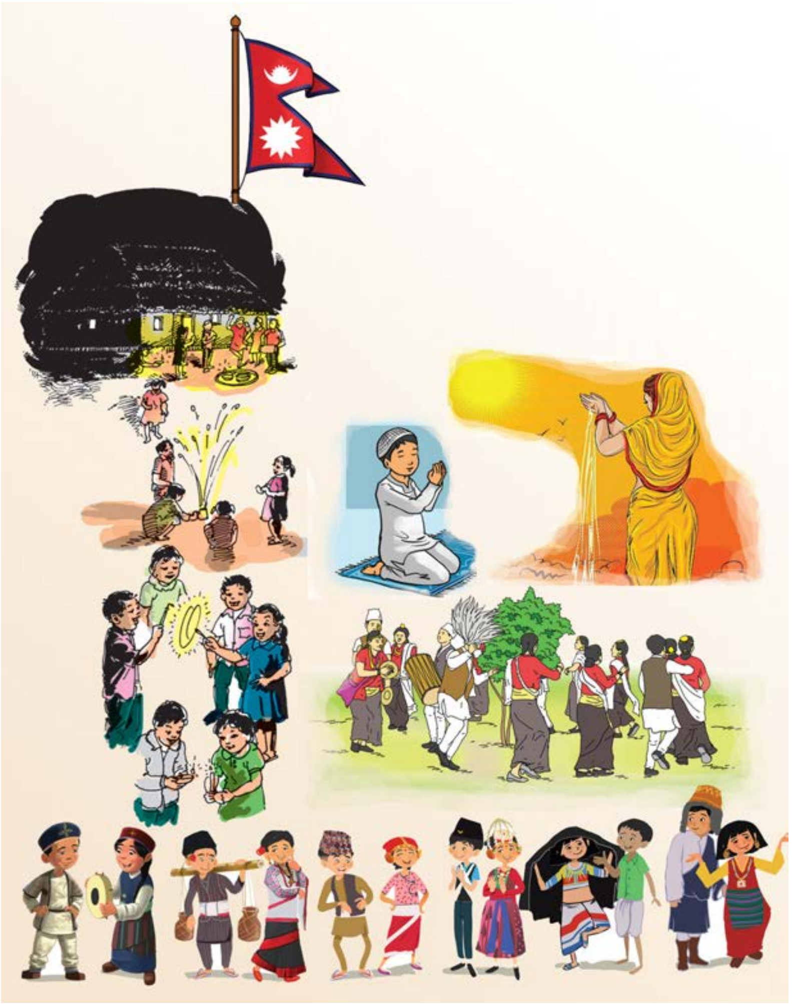
Grade 2.indd 159 4/28/2022 10:32:43 AM

४.	नागरिक सिप (Citizenship Skills) (S5)	- विविधताको सम्मान र अन्तरसांस्कृतिक बुझाइ (S5.2) - राष्ट्रिय पहिचान र अपनत्वको अनुभूति (S5.5)	- चाडपर्व सम्बन्धी अभिनय र अन्य क्रियाकलाप गराउँदा - राष्ट्रिय भन्डा बनाउँदा र राष्ट्रिय गीत गाउँदा - राष्ट्रिय चिह्नहरूको चित्र बनाउँदा

(घ) विषयक्षेत्र पेजमा भएको चित्र हेर्न लगाई छलफल गर्नुहोस् । विद्यार्थीलाई बढी सक्रिय गराउनुहोस् ।

छलफलका लागि प्रश्नहरू

- चित्रमा मानिस के के गरिरहेका छन् ?
- किन त्यस्तो गरेका होलान् ?
- तीमध्ये तपाईँको परिवार वा समुदायमा कुन काम गरिन्छ ?
- तपाईँको परिवारमा के के चाड पर्व मनाउँछन् ?
- सो चाड पर्वमा के के गरिन्छ ?
- नेपालको भन्डा कस्तो रङको छ ?
- नेपालको झन्डा कस्तो आकारको छ ?
- नेपालको झन्डामा के केको चित्र छ ?



Grade 2.indd 160 4/28/2022 10:32:44 AM

पाठ १: हाम्रा चाडपर्व

अनुमानित कार्यघण्टाः ३

(क) परिचय

हाम्रो समाजमा विभिन्न जातजाति, जनजाति, धर्म र संस्कृतिका मानिस बसोबास गर्छन्। उनीहरूका चाडपर्व, संस्कार र रीतिरिवाजहरू पनि फरक फरक छन्। उनीहरू आफ्नो जाति वा धर्म वा संस्कृति अनुसारका चाडपर्वहरू मनाउँछन्। चाडपर्वले मानवको संस्कृतिलाई झल्काउँछ। चाडपर्वहरू सबैका लागि प्रिय हुन्छन्। चडपर्वसँग हाम्रो स्वास्थ्य, पेसा, खानपान पनि जोडिएको हुन्छ। त्यसैले कक्षा दुईका साना बालबालिकालाई पनि आफ्नो परिवार र छरछिमेकमा मनाइने चाडपर्वहरूका बारेमा परिचित गराउनु र त्यस्ता पर्वमा सहभागी हुन प्रेरित गर्नु यस पाठको मुख्य उद्देश्य हो। यस पाठमा चाडपर्वमा खाइने खानेकुरा र मुख्य क्रियाकलापका बारेमा पनि परिचित गराउने क्रियाकलापहरू समावेश गरिएको छ। पाठमा समावेश गरिएका क्रियाकलापहरूबाट बालबालिकामा सहकार्य, सञ्चारलगायतका व्यवहारकुशल सिपको विकास हुने छ।

(ख) सिकाइ सामग्री

यस पाठको सिकाइमा निम्न सिकाइ सामाग्रहीहरूको प्रयोग गरिने छ।

- चित्र : चाडपर्वसँग सम्बन्धित चित्र, पोस्टर र चित्र पत्तीहरू
- शब्दपत्ती तथा पोस्टरहरूः चाडपर्वको नाम, चाडपर्वमा खाइने खानेकुराको नाम र गरिने गतिविधि लेखिएका शब्दपत्तीहरू, भित्तेपात्रोहरू
- वास्तविक र नमुना सामग्रीहरू : चाडपर्वमा प्रयोग गरिने वास्तविक वा नमुना सामग्रीहरू
- अन्य सामग्री : सिसाकलम, गम र सादा कागज, पुराना पत्रपत्रिका वा पुस्तक

(ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

क्रियाकलाप १ : (गीत गाऔँ, पेज न. १८२)

विद्यार्थीलाई दसैँ आयो पिङ खेलौँ भन्ने गीत पहिले आफैँले गाएर सुनाउनुहोस्। त्यसपछि विद्यार्थीलाई पनि सँगसँगै गाउन लगाउनुहोस्।

क्रियाकलाप २

विद्यार्थीसँग तलका जस्तै प्रश्नहरू सोधेर छलफल गर्नुहोस्। विद्यार्थीलाई बोल्न प्रोत्साहन गर्नुहोस्। शिक्षक आफूले मनाउने चाडपर्वका बारेमा पनि बताइदिनुहोस्। सबै विद्यार्थीबाट जवाफ लिने प्रयास गर्नुहोस्।

(अ) तपाइँका घरमा कुन कुन चाडपर्वहरू मानिन्छ ?
(आ) तपाइँ उक्त चाडपर्वमा के के परिकार खानुहुन्छ ?
(इ) चाडपर्व मनाउँदा तपाइँ के कस्ता पोसाक लगाउनुहुन्छ ?
(ई) साथीको घरमा कुन कुन चाड पर्व मान्छन् ?
(उ) के तपाइँ छिमेकीको चाडपर्वमा सहभागी हुनुभएको छ ?

क्रियाकलाप ३

एकै प्रकारका चाडपर्व मनाउने बालबालिका छान्नुहोस्। आवश्यकता अनुसारको बढीमा तीन चार जनाको एक समूह हुने गरी तीन चारओटा समूह बनाउनुहोस्। बाँकी विद्यार्थी दर्शक हुने छन्। प्रत्येक समूहलाई एक एकओटा चाडपर्वमा गरिने मुख्य क्रियाकलापको अभिनय गरेर देखाउन पालैपालो सिकाउनुहोस्। त्यसपछि पालैपालो अभिनय गर्न लगाउनुहोस्, जस्तै :

Grade 2.indd 161 4/28/2022 10:32:45 AM

समूह क : दसैँमा मान्यजनको हातबाट टीका लगाएको
समूह ख : क्रिसमसमा उपहार साटासाट गरेको
समूह ग : तिहारमा देउसी वा भैलो खेलेको
समूह घ : उँधौली उँभौलीमा नाचेको आदि
समूह ङ : इदमा नमाज पाठ गरेको
सबै समूहलाई पालैपालो प्रस्तुति गर्न लगाउनुहोस् । आफूले पनि सहजीकरण गरिदिनुहोस् ।

क्रियाकलाप ४ : (पेज न. १८५)

विभिन्न समूहमा विद्यार्थी राखी प्रत्येक समूहलाई एक एकओटा भित्तेपात्रो दिनुहोस् । सबै समूहले क्यालेन्डर हेरेर तलको तालिकामा कुन महिनामा कुन चाडपर्व पर्ने रहेछ खोजी गरी लेख्नुपर्ने छ । विद्यार्थीले भरेको तालिकामध्ये एउटा विद्यार्थीलाई एक महिनाको एउटा चाड पर्वको नाम भन्न लगाउनुहोस् । दोहोऱ्याएर भए पनि सबैलाई पालो दिनुहोस् ।

महिना	चाडपर्वको नाम	महिना	चाडपर्वको नाम
वैसाख		कात्तिक	
जेठ		मङ्सिर	
असार		पुस	
साउन		माघ	
भदौ		फागुन	
असोज		चैत	

क्रियाकलाप ५

तलको जस्तै कथा सुनाउनुहोस् । कथामा जस्तै विद्यार्थीसँग आफू पनि छिमेकीको चडपर्वमा सहभागी भएको कुरा सुनाउँदै जानुहोस् । विद्यार्थीलाई पनि छिमेकीको चाडपर्वमा सहभागी भएको छ छैन भनी प्रश्न गर्नुहोस् । त्यहाँ के के गर्नुभयो ? के के खानु भयो भनी प्रश्न गर्दै छलफल गर्नुहोस् ।

फुर्वाका घरमा ल्होसार मनाउँछन् । ल्होसारमा राम्रा राम्रा लुगा लगाएर नाचगान गर्छन् । मिठा मिठा खानेकुरा खान्छन् । रामदासको घरमा छठ पर्व मनाउँछन् । छठमा तलाउ र नदीमा गएर नुहाउँछन् । सूर्यको पूजा गर्छन् । सलिमको घरमा इद मनाउँछन् । इदमा व्रत बस्छन् र गरिबलाई दान गर्छन् । एलिसाको घरमा क्रिसमस मनाउँछन् । यस पर्वमा घर घरमा बत्ती बालेर फूलले सजाउँछन् । पेमा, कृष्ण, एलिसा र सलिम एकअर्कालाई आफ्नो चाडपर्वमा बोलाउँछन् ।

उनीहरू साथीको चाडपर्वमा पनि जान्छन् र रमाइलो गर्छन् ।

क्रियाकलाप ६

चित्र पत्ती वा पोस्टर वा स्लाइड वा वास्तविक वस्तु प्रदर्शन गर्दै कुन कुन चाड पर्वमा मुख्य के के खानेकुरा खाइन्छ भनी छलफल गर्नुहोस् । त्यसपछि विभिन्न चाड पर्वका नाम लेखिएका शब्दपत्ती र खानेकुराका नाम लेखिएका शब्दपत्तीहरू गोजी तालिका वा बोर्डमा छ्यासमिस पारेर राखी पालैपालो विद्यार्थीलाई जोडा मिलाउन लगाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप ७

पुराना पत्रपत्तीका वा पुराना पाठ्य पुस्तकहरूबाट विभिन्न चाडपर्व, चाडपर्वमा खाइने खानेकुरा र वेशभूषाका चित्रहरूका कटिङहरू सङ्कलन गर्नुहोस् । विद्यार्थीहरूका चार पाँच जनाको एक समूह हुने गरी विभिन्न समूहहरू बनाउनुहोस् । प्रत्येक समूहलाई ती कटिङहरू, गम र सादा कागज वा कापीको पाना बाँडिदिनुहोस् । सादा कागजमा ती कटिङ्हरू टाँसेर पोस्टर बनाउन लगाउनुहोस् । सबैका पोस्टरहरू कक्षामा प्रदर्शन गर्नुहोस् ।

Grade 2.indd 162 4/28/2022 10:32:45 AM

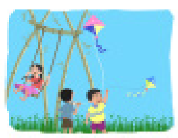
क्रियाकलाप ८

विद्यार्थीलाई आफूलाई मन पर्ने चाड झल्कने चित्र बनाउन लगाउनुहोस्, जस्तै : दशैँसँग सम्बन्धित चङ्गा, पिङ, तिहारसँग सम्बन्धित सेलरोटी, छठसँग सम्बन्धित सूर्य, होलीसँग सम्बन्धित रङहरू, क्रिसमससँग सम्बन्धित चुच्चे टोपी आदि। विद्यार्थीले बनाएका चित्रहरू कक्षामा प्रदर्शन गर्नुहोस्। सबैले सबैलाई ताली बजाएर सम्मान गर्नुहोस्।

क्रियाकलाप ९

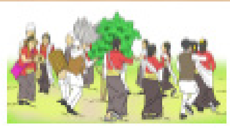
विद्यार्थीहरूलाई विभिन्न चाडपर्वहरूको चित्र देखाउँदै ती कुन कुन चाडपर्व होलान् भनी छलफल गर्नुहोस्।

पाठको पेज १८३, १८४ र १८५ का अभ्यासहरू पनि गराउनुहोस्।



रमजान

होली



दसैं

तिहार

उँधौली

छठ

Grade 2.indd 163 4/28/2022 10:32:45 AM

पाठ २: राष्ट्रिय चिह्नहरू

अनुमानित कार्यघण्टाः ६

(क) परिचय

हरेक देशका गौरव बढाउने चिजहरू हुन्छन् । ती देशले आफ्नो देशको पहिचान गराउने विभिन्न चिह्नहरू तोकेका हुन्छन्, जस्तै : राष्ट्रिय झन्डा, राष्ट्रिय जनावर, चरा, फूल, रङ, सरकारी छाप आदि । नेपालको संविधानमा पनि राष्ट्रिय चिह्नहरू तोकिएको छ । नेपालको राष्ट्रिय झन्डा विश्वमै फरक चन्द्र सूर्य अङ्कित तीनकुने झन्डा हो । त्यस्तै गरी राष्ट्रिय जनावर गाई, राष्ट्रिय चरा नौरङ्गी डाँफे, राष्ट्रिय रङ सिम्रिक, राष्ट्रिय फूल लालीगुराँस हो । त्यसै गरी नेपाल सरकारको सरकारी छापलाई निसान छाप पनि भनिन्छ । निसान छाप पनि राष्ट्रिय चिह्न हो । कक्षा एकमा राष्ट्रिय चिह्नको पहिचान मात्र गराइको छ भने यस कक्षामा बालकालिकालाई यी चिह्नको सामान्य परिचय गराउने उद्देश्य राखिएको छ । यो पाठ शिक्षण सिकाइका क्रममा विद्यार्थीले राष्ट्रिय गान गाउने र राष्ट्रिय झन्डा बनाउने अभ्यास पनि गर्ने छन् । यस्ता क्रियाकलाप गरिरहँदा गणितको ज्यामितीय आकार र नेपाली भाषाका शब्दको अभ्यास पनि हुने छ । यस पाठमा सहकार्य, सांस्कृतिक सिपलगायतका व्यवहारकुशल सिपहरूको पनि विकास हुने छ ।

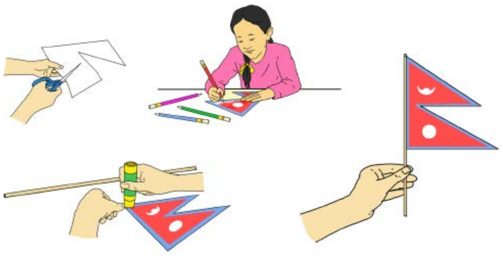
(ख) सिकाइ सामग्री

यस पाठको शिक्षण सिकाइमा निम्न सिकाइ सामग्रीको प्रयोग गरिने छ ।

- चित्र : राष्ट्रिय चिह्नहरूको चित्र , पोस्टर, चित्रपत्ती
- वास्तविक तथा नमुना सामग्री : नेपालको झन्डा
- अन्य सामग्री : कैँची, गम, रातो र निलो रङका साइनपेन वा पेन्सिल रङ वा मैन रङ, सानो डन्डी, सादा कागज, शब्दजाल

(ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

क्रियाकलाप १



सादा सेतो कागजलाई नेपालको झन्डाको आकारमा काट्नुहोस् । सबै विद्यार्थीलाई एक एकओटा त्यस्ता कागज दिनुहोस् । रातो र निलो रङ लगाउने पेन्सिल कलर वा मैन रङ पनि दिनुहोस् । झन्डाको नमुना प्रदर्शन गर्दै सबै विद्यार्थीलाई नेपालको झन्डा रङ्गाउन लगाउनुहोस् । कागजको पाना बटारेर वा सानो डन्डी प्रयोग गरेर समाउने डन्डी पनि बनाएर झन्डामा टाँस्न लगाउनुहोस् । सबै भन्डाहरू तयार भएपछि हातमाथि उठाएर देखाउन लगाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप २

सबै विद्यार्थीलाई घेरामा राख्नुहोस् । सबैलाई हातमा आफूले बनाएको झन्डा लिन लगाउनुहोस् र कुनै सजिलो राष्ट्रिय गीत गाउन लगाउनुहोस्, जस्तै :

गाउँछ गीत नेपाली, ज्योतिको पङ्ख उचाली
जय जय जय हे नेपाल, सुन्दर शान्त विशाल ....

क्रियाकलाप ३ : (पेज न. २८७)

विद्यार्थीलाई राष्ट्रिय चिह्नका चित्रहरू देखाउँदै यी के के होलान् भनी छलफल अघि बढाउनुहोस् र विद्यार्थीले भन्न सकेमा स्याबासी दिँदै र नसकेमा आफूले बताइदिँदै प्रत्येक चिह्नका बारेमा पलैपालो छलफल गर्नुहोस् । उपलब्ध भएमा गुराँसको फूल पनि देखाउनुहोस् ।

Grade 2.indd 164 4/28/2022 10:32:45 AM

क्रियाकलाप ४

गाईको चित्र देखाउँदै गाईको उपयोगिताका बारेमा छलफल गर्नुहोस्।

क्रियाकलाप ५

विद्यार्थीलाई उनीहरूको कापीमा पानी रङ वा साइनपेन वा पेन्सिल रङको सहयोगले सिम्रिक रङको धब्बा बनाउन लगाउनुहोस् र कक्षामा प्रदर्शन गर्नुहोस्।

क्रियाकलाप ६ (पेज न. १८७)

राष्ट्रिय चिह्नको चित्रपत्ती र राष्ट्रिय चिह्नको नाम लेखिएका शब्दपत्तीको जोडा मिलाउन लगाउनुहोस् । त्यसपछि पुस्तकमा भएको क्रियाकलापमा चिह्नहरूको नाम लेख्न लगाउनुहोस्।

क्रियाकलाप ७

तलको जस्तै छरिएका अक्षरका पजल दिएर त्यसबाट राष्ट्रिय चिह्नका नामहरू पत्त लगाएर लेख्न लगाउनुहोस् वा घेरा लगाउन लगाउनुहोस्।

गा	ला	ली	गु	राँ	स	य	डाँ	ग	र्न
ई	ने	पा	ल	को	भ	ण्डा	फे	च	ल्न
रा	तो	वै	ज	नी	खा	न	त	लो	गो

क्रियाकलाप ८ (पेज न. १८८)

विद्यार्थीलाई विद्यालयमा कार्यक्रम हुने दिनमा आफ्नो सांस्कृतिक पोसाक लगाएर आउन भन्नुहोस्। विद्यार्थीलाई मञ्चमा प्रदर्शनीमा सहभागी गराउनुहोस्।

क्रियाकलाप ९ (पेज न. १८८)

बालबालिकालाई डाँफेचरी वा लालीगुराँसको चित्र बनाई रङ भर्न लगाउनुहोस् । सबै चित्र कक्षामा प्रदर्शन गरी तालीले सम्मान गर्नुहोस्।
पाठको पेज न. १८८ को अभ्यास पनि गर्न लगाउनुहोस्।

विषयक्षेत्रगत मूल्याङ्कन

(क) विद्यार्थीलाई विषयवस्तुसँग सम्बन्धित छोटा प्रश्नहरू सोधेर तत्काल मूल्याङ्कन गर्नुहोस्। जुन जुन विद्यार्थीले जवाफ दिन सक्दैनन् ती विद्यार्थीका लागि थप अभ्यास र क्रियाकलाप गराउनुहोस्।

(ख) पाठहरूमा उल्लिखित अभ्यासहरू गर्न सके नसकेको आधारमा पनि मूल्याङ्कन गर्नुहोस् । सो अभ्यासहरू ठिकसँग गर्न नसकेमा फेरि सिकाएर अभ्यास गराउनुहोस्।

(ग) विद्यार्थीका क्रियाकलाप अवलोकन गरी श्रेणीमापन फाराम प्रयोग गरेर मूल्याङ्कन गर्नुहोस् । सुधारका क्रियाकलाप पनि गराउनुहोस्।

(घ) विषय क्षेत्रको अन्त्यमा दिइएको मैले के सिकेँ भन्ने अभ्यास गराई आवश्यक सहजीकरण गर्नुहोस्। त्यसलाई पोर्टफोलियोमा पनि राख्नुहोस्।

(ङ) अभिभागकसँग सम्पर्क गरी विद्यार्थीले चाडपर्वमा देखाउने व्यवहरहरूका बारेमा छलफल गर्नुहोस्।

विषयक्षेत्रः ९ सञ्चार प्रविधि र बजार (Communication Technology and Market)

(क) परिचय

सञ्चार हाम्रो जीवनको एउटा अभिन्न अङ्ग र सूचना ज्ञानको शक्तिशाली माध्यम हो । आधुनिक युगमा सूचना र सञ्चारका लागि विभिन्न प्रविधिको प्रयोग प्रचुर मात्रामा भइरहेको अवस्था छ। यो विषयक्षेत्रको मुख्य उदेश्य रेडियो, टिभी, कम्प्युटर, इन्टरनेट, स्मार्ट फोन र सामाजिक सन्जाल जस्ता विद्युतीय माध्यमहरूमार्फत सूचना र सञ्चारको सही उपयोग गर्न सिकाउनु हो। यसका साथै विद्यार्थीहरूलाई सार्वजनिक स्थलमा भएका सूचना, सङ्केत, पम्पलेट, पोस्टर, ट्राफिक सङ्केत आदि बुझेर त्यसको पालन गर्नसक्ने, कम्प्युटर, स्मार्ट फोनको सुरक्षित तथा उचित प्रयोग गर्ने जस्ता विषयवस्तु समावेश गरिएको छ। आफ्नो गाँउ वा नगरमा उत्पादित तथा निर्मित वस्तुहरूको उपयोग गर्न, मितव्ययी र बचत गर्ने बानीको विकास गराउनु पनि यस विषयक्षेत्रको उदेश्य रहेको छ। यो विषयक्षेत्रको सहजीकरणका लागि आवश्यक प्रदर्शन विधि, प्रयोगात्मक अभ्यास, समूह कार्य, प्रश्नोत्तर, छलफल, हाजिरीजवाफ, स्थलगत भ्रमण, अभिनय, खेल, गीत, नृत्य, चित्रकला आदि विधिका माध्यमबाट सिकाइ सिप, सञ्चार सिप, प्राविधिक साक्षरता जस्ता व्यवहारकुशल सिपको विकास गराउन सकिन्छ । यस विषयक्षेत्र अन्तर्गतका पाठहरूमा समावेश गरिएका क्रियाकलापहरूमा विज्ञान तथा प्रविधि, सूचना तथा सञ्चार, व्यापार, व्यवसाय तथा बजार, सामाजिक रहन सहन जस्ता विषयसमेतलाई एकीकृत गरी सहजीकरण गर्न सकिन्छ।

(ख) पाठहरू, सिकाइउपलब्धि र समय योजना

पाठ शीर्षक	सिकाइ उपलब्धिहरू	कार्यघण्टा (१०)
• विषयक्षेत्र पेज छलफल, शिक्षकको सहयोग तथा आफैँ गर्ने स्वतन्त्र सिर्जनशील कार्यहरू (जस्तैः चित्र कोर्ने, गीत गाउने, नाच्ने, अभिनय गर्नेलगायत) तथा थप सहयोग (सुधारात्मक तथा उपचारात्मक सिकाइ) का लागि		१
पाठ १ सूचना र सञ्चार	- सार्वजनिक स्थलहरूको सूचना, सङ्केत, पम्पलेट, पोस्टर, ट्राफिक सङ्केत आदि पढ्न र त्यसको पालन गर्न - सिकाई एवम् सञ्चारको लागिकम्प्युटर र मोबाइल फोनको प्रयोग गर्न - कम्प्युटर र मोबाइल फोनको दुरुपयोगबाट हुने हानिप्रति सचेत रहन	४
पाठ २ स्थानीय उत्पादन	- आफ्नो गापा/नपामा उत्पादित तथा निर्मित वस्तुहरूको उपयोग गर्न	३
पाठ ३ आम्दानी र खर्च	- मितव्ययी रूपमा खर्च गर्न - आफ्नो पैसा बचत गर्ने बानी बसाल्न	२

(ग) व्यहारकुशल सिप (soft skills)

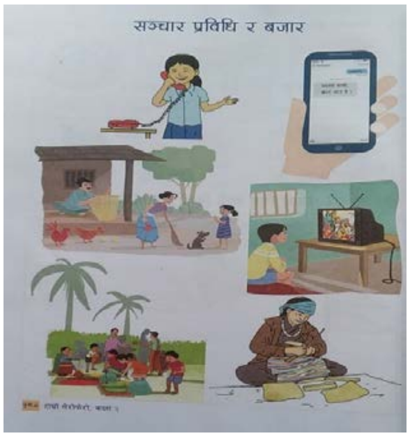
यस विषयक्षेत्रमा निम्नानुसारका व्यवहारकुशल सिपहरू हासिल हुने छन् । तलको तालिकामा प्रस्तुत गरिएका क्रियाकलापहरू केही नमुनाहरू मात्र हुन्। सिकाइ सहजीकरणको क्रममा निर्देशिकामा दिएका क्रियाकलापहरू तथा अन्य सान्दर्भिक क्रियाकलाप मार्फत व्यवहारकुशल सिपहरूको विकास गराउन सकिन्छ।

क्र.सं.	व्यवहार कुशल सिपहरू		यस विषय क्षेत्रसँग सम्बन्धित उदाहरण
१.	मुख्य सोचाइ सिप (S1)	प्रयोग सिप (S1.1)	- आफूसँग भएको रुपैयाँ पैसाले किनमेल गर्ने बाँकी रकम बचत गर्ने - उपयोग पछि धारा बन्द गर्ने
		सिकाइ सिप (S1.2)	- स्थानिय स्तरमा उत्पादन हुने विभिन्न घरायसी सामग्रीको सूचि बनाउने
३.	मुख्य अन्तरवैयक्तिक सिप (S3)	सञ्चार सिप (S3.1)	- सञ्चारका साधनको प्रयोग गरी टाढा रहेका आफन्तसँग कुराकानी गर्ने
४.	मुख्य बहुसाक्षरता सिप (S4)	प्राविधिक साक्षरता (4.2)	- मेबाइलमा मेसेज टाइप गरी शिक्षकलाई पठाउने - सार्वजनिक स्थलमा राखिएका सूचना र सङ्केत तथा जानकारी बुझेर सोअनुसार काम गर्ने

(**घ**) **सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप**

विषयक्षेत्र पेज क्रियाकलाप : पेज १९१

टेलिफोन, मोबाइल र रेडियोको वास्तविक नमुना देखाउनुहोस् र यी केका साधनहरू हुन् र यी के कामका लागि उपयोगी छन् सोध्नुहोस्। आआफ्नो घरमा यस्ता के के साधन प्रयोगमा आएका छन् र आफूले पनि यी साघनको उपयोय केको लागि गरेको हो भनी आआफ्नो अनुभव सुनाउन लगाउनुहोस्। यो पेजमा दिइएको चित्र अवलोकन गर्न लगाई निम्नानुसार प्रश्नोत्तर छलफल गर्नुहोस्।



- चित्रमा के के देखाइएको छ ?
- मानिस बजारमा के के गरिरहेका छन् ?
- के तपाईंको घरनजिकै कुनै बजार छ ? बजार किन जानुपर्छ ?
- सञ्चार प्रविधिका साधनहरू के के छन् ?
- ती साधनहरू के काममा प्रयोग गरिन्छ ?

सञ्चार प्रविधि र बजार सम्बन्धी उक्त प्रश्नमा आधारित छलफल गर्नुका साथै किनमेल तथा व्यापार व्यवसायक लागि बजार महत्त्वपूर्ण रहेको तथा सूचना र सञ्चारका लागि विभिन्न प्रविधि र साधनहरू जस्तैः रेडियो, टिभी, कम्प्युटर, इन्टरनेट, स्मार्ट फोन जस्ता विद्युतीय माध्यमहरू प्रयोग आजको परिवर्तित सन्दर्भमा अति महत्त्वपूर्ण रहेको सन्दर्भ व्याख्या गरिदिनुहोस्।

Grade 2.indd 167 4/28/2022 10:32:46 AM

पाठ १ सूचना र सञ्चार

अनुमानित कार्यघण्टा ४

(क) पाठ परिचय

सार्वजनिक स्थलहरूको सूचना, सङ्केत, पम्पलेट, पोस्टर, ट्राफिक सङ्केत आदिको पालन गर्नु, सिकाइ एवम् सञ्चारका लागि कम्प्युटर र मोबाइल फोनको प्रयोग गर्नु तथा कम्प्युटर र मोबाइल फोनको दुरुपयोगबाट हुने हानिप्रति सचेत रहनु यो पाठको उद्देश्य रहेको छ। यो पाठमा समावेश गरिएका क्रियाकलाप मार्फत सञ्चार सिप तथा प्रविधिक सक्षमता सिपको विकास गराउन सकिन्छ।

(ख) सिकाइ सामग्री

- पाठसँग सम्बन्धित सूचना र सञ्चारका साधनहरूको चित्र
- सूचना र सञ्चारका वास्तविक साधनहरू जस्तै : मोबाइल ,फोन, कम्प्युटर)
- पाठसँग सम्बन्धित एनिमेसन, भिडियो,
- सम्बन्धित चार्ट, चित्रपत्तीहरू, तालिका आदि।

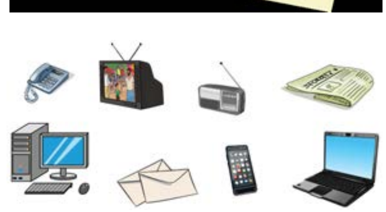
(ग) सिकाइ सहजीकरण

क्रियाकलाप १: पेज १९२ (हेरौँ र छलफल गरौँ:)

आआफ्नो घरमा टाढा टाढासम्म कुराकानी गर्न के के साधनको प्रयोग गरिएका छन् आआफ्नो अनुभव सुनाउन लगाउनुहोस् । ती साधनहरू कसरी चल्छन् र ती साधनको प्रयोग गर्दा के के सावधानीहरू अपनाउनुपर्छ छलफल गर्नुहोस्। यो पेजमा दिइएको चित्र अवलोकन गर्न लगाई निम्नानुसार प्रश्नोत्तर छलफल गर्नुहोस्।

- चित्रमा के के देखाइएको छ ? किन यस्ता साधन प्रयोग गरिएको होला ?
- कस कसको घरमा टेलिफोन, मोबाइल फोन, रेडियो, टि.भि. तथा इन्टरनेटको सुविधा छ ?
- पत्रपत्रिका, टेलिफोन, मोबाइल फोन, रेडियो, टि.भि. तथा इन्टरनेटको के महत्त्व छ ? यसबाट के के काम गर्न सकिन्छ ?
- तपाईँको घरमा सञ्चारका के के साधनहरू प्रयोग गरिन्छ ?

उक्त पेजमा दिइएका अन्य प्रश्नका बारेमा पनि छलफल गर्नुहोस्। समाचार सुन्न, समाचार पढ्न, देश विदेशको सूचना थाहा पाउन, टाढा रहेका आफन्त तथा साथीभाइसँग कुराकानी गर्न, नयाँ नयाँ ज्ञान हासिल गर्न पत्रपत्रिका, टेलिफोन, मोबाइल फोन, रेडियो, टि.भि. तथा इन्टरनेट उपयोगी हुने हुँदा यिनीहरूलाई सूचना प्रविधि र सञ्चारका साधन भनिन्छ भनी बताइदिनुहोस्।



Grade 2.indd 168 4/28/2022 10:32:51 AM

क्रियाकलाप २ पेज १९२

दिइएको चित्रसँगैको अनुच्छेद पढ्न लगाउनुहोस् र सूचना तथा सञ्चारसम्बन्धी निम्न प्रश्नहरूमा आधारित प्रश्नोत्तर छलफल गर्नुहोस्।

- सूचना भनेको के हो ? यो के केबाट प्राप्त गरिन्छ ?
- सञ्चार भनेको के हो ? यसका साधनहरू के के छन् ?
- मेबाइल फोनको प्रयोग किन गरिन्छ ?

पत्रपत्रिका, टेलिफोन, मोबाइल फोन, रेडियो, टि.भि. तथा इन्टरनेटको के महत्त्व छ प्रत्येकको महत्त्व छलफल गर्नुहोस् र बोर्डमा टिपोट गर्दै आवश्यकतानुसार शिक्षकले थपिदिनुहोस्।

मोबाइल फोन, रेडियो, टि.भि. तथा इन्टरनेट आदि विद्युतीय साधनहरू समाचार सुन्न, देश विदेशको सूचना थाहापाउन, टाढा रहेका आफन्त तथा साथीभाइसँग कुराकानी गर्न, नयाँ नयाँ ज्ञान हासिल गर्न उपयोगी हुने हुँदा यिनीहरूलाई सूचना प्रविधि र सञ्चारका साधन भनिन्छ भनी बताइदिनुहोस्।

मोबाइल फोन, टिभि, कम्प्युटर आदिको प्रयोग गरी विद्यार्थीहरू आफूलाई मन पर्ने विषयवस्तु खोज गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्ने परियोजना कार्य दिनुहोस्।

उक्त क्रियाकलाप सञ्चार तथा प्राविधिक साक्षरता सिपसँग सम्बन्धित रहेको छ।

क्रियाकलाप ३ पेज १९३ (जोडा मिलाऔँः दिइएको सञ्चारका साधनको प्रयोग लेखौँ)

- दिइएको चित्र हेरेर सञ्चारका साधनहरूको नाम भन्न लगाउनुहोस् र अवश्यक परेमा नाम थप गरी सूची तयार गरिदिनुहोस्। यो पेजमा दिइएका सञ्चारका साधन चिनेर सम्बन्धित नामसँग जोडा मिलाउने अभ्यास गराउनुहोस् ।
- हाम्रो घर तथा विद्यालयमा प्रयोग गरिने विभिन्न सूचना तथा सञ्चारका केही साधनहरू (मोबाइल, फोन, रेडियो, कम्प्युटर आदि) देखाउनुहोस्। यसका आधारमा निम्न प्रश्नमा आधारित छलफल गर्नुहोस्।

(क) सूचना र सञ्चारका साधनहरू के के छन् ?
(ख) कुन कुन माध्यमबाट नयाँ जानकारी र सूचना लिन सकिन्छ
(ग) के तपाईंको विद्यालयको कक्षाकोठामा पनि यस्ता साधनको प्रयोग गरिएको छ ?
(घ) टाढा रहेको साथी र आफन्तसँग कसरी कुराकानी गर्नुहुन्छ ?
(ङ) मोबाइल, कमप्युटर र टि.भि.को धेरै प्रयोग गरेमा के हामीलाई समस्या हुन्छ ?

शैक्षणिक पाटीमा एकातिर कम्प्युटर, टेलिफोन, मोबाइल, पत्रपत्रिका, पोस्टर, टी.भी. आदि चित्रहरू र अर्कोतिर उपयोगिता टाँसेर तिनीहरूको सूचना तथा सञ्चारमा महत्त्व पहिचान गराउनुहोस् र निम्नअनुसारको तालिकामा साधनको नाम र उपयोगिता भर्न लगाउनुहोस्।

क्र.सं	साधनहरूको नाम	उपयोग
१.	मोबाइल	टाढासम्म कुराकानी गर्न, समचार सुन्न, फोटा खिच्न, इन्टरनेट चलाउन
२.	टेलिफोन	
३.	कम्प्युटर	
४.	पत्रपत्रिका	
५.	टेलिभिजन	

Grade 2.indd 169 4/28/2022 10:32:52 AM

क्रियाकलाप ४: पेज १९४ (कथा पढौँ:)

- यो पेजको चित्रसहितको सोनिकाको कथाको पहिलो अनुच्छेद शिक्षकले पढेर सुनाउनुहोस् । सोनिकाले मोबाइल पाएपछि उनको कस्तो बानी बसेछ जुन असल हो कि खराब हो ? सामूहिक छलफल गरउनुहोस् ।
- अर्को विद्यार्थीलाई दोस्रो अनुच्छेद पढेर सुनाउन लगाउनुहोस् । यसका आधारमा सोनिकाको के स्वास्थ्य समस्या भएको हो सोका बारेमा सोध्नुहोस् ।
- अर्को विद्यार्थीलाई तेस्रो अनुच्छेद पढेर सुनाउन लगाउनुहोस् । यसका आधारमा सोनिकाको समस्यामा डाक्टरले के भन्नुभयो र उनको स्वास्थ्य समस्याको कारण के पत्ता लाग्यो सोका बारेमा छलफल गर्नुहोस् ।
- अर्को विद्यार्थीलाई चौथो अनुच्छेद पढेर सुनाउन लगाउनुहोस् । यसका आधारमा सोनिकाको समस्यामा डाक्टरले के सल्लाह दिनु भएछ र सोनिकाको बानीमा कस्तो परिवर्तन आएछ छलफल गर्नुहोस् ।

उक्त कथाको छलफल पछि कथासँगै पेज १९५ मा दिइएका प्रश्नको उत्तर कापीमा लेख्न लगाउनुहोस् । लेखाइमा भएको अशुद्रिको जाँच गरी शुद्रसँग लेख्न सिकाउनुहोस् । विद्यार्थीको कार्यको मूल्याङ्कन गरी पृष्ठपोषण दिनुहोस् ।

कथा पढौँ :

सोनिकाका मामा सहरमा बस्नु हुन्थ्यो । मामाले सोनिकाकी आमालाई मोबाइल ल्याइदिनु भएको थियो । सोनिकाले आमासँग मागेर मोबाइल चलाउन थालिन् । उनी लामो समयसम्म आँखा नजिकै राखेर मोबाइल चलाउँथिन् । त्यसमै गेम खेल्थिन् । कानमा हेडसेट लगाएर ठुलो स्वरमा गीत पनि सुन्ने गर्थिन् ।

केही महिनापछि उनी कान कम सुन्ने भइन् । उनका आँखा पनि कमजोर भए । कक्षामा पढाएको राम्ररी सुन्न छोडिन् । कालो पाटीका अक्षरहरू पढ्न पनि गाह्रो हुन थाल्यो ।

उनले यो समस्या आमालाई सुनाइन् । उहाँले सोनिकालाई डाक्टरकहाँ पुर्‍याउनुभयो । डाक्टरले मोबाइलको अत्यधिक प्रयोगका कारण यो समस्या आएको बताउनुभयो ।

मोबाइल धेरै समय चलाउँदा कान र आँखामा समस्या आएको भन्नुभयो । समयमै उपचार नगरेको र लामो समय मोबाइल चलाइरहेको भए झनै खराब हुने बताउनुभयो ।

लामो समयसम्म मोबाइल नचलाउने भन्नुभयो । डाक्टरको सल्लाहअनुसार उनले त्यो बानी छोडिन् । साथीहरूलाई पनि त्यो कुरा बताइन् । उनको बानी सुध्रिएकाले अभिभावकहरू खुशी भए ।

Grade 2.indd 170 4/28/2022 10:32:52 AM

क्रियाकलाप ५

कम्प्युटर चलाउँदा, टेलिभिजन हेर्दा र मोबाइल फोन चलाउँदा के के सावधानी अपनाउनुपर्छ माथिको कथाका आधारमा थप छलफल गराउनुहोस् । बसाइको दुरी, हेराइ र आँखाको अवस्था तथा प्रयोग गर्ने समयावधिका बारेमा पनि छलफल गराउनुहोस् ।

टी. भी., कम्प्युटर र मोबाइल फोनको प्रयोग गर्दा अपनाउनुपर्ने सावधानी सम्बन्धमा काल्पनिक कथा तयार गरी सुनाउनुहोस् । उनीहरूले पनि यी साधनहरूको अनावश्यक रूपमा धेरै प्रयोग गर्ने गरेका छन् वा छैनन् अनुभव बताउन लगाउनुहोस् । त्यस्तो बानी छ भने सुधार गर्ने प्रतिबद्धता गराउनुहोस् ।

क्रियाकलाप ६ पेज १९५ (मोबाइलमा म्यासेज लेखौँ:)

दिइएको चित्रमा देखाए जस्तै मोबाइल फोनमा कसरी साथी वा आफन्तलाई मेसेज लेख्ने हो र कसरी पठाउने हो सोध्नुहोस् । विद्यार्थीमध्ये कसैले जानेका भए सबैले देख्ने गरी मेसेज टाइप गर्न र पठाउन दुई सेट मोबाइल उपलब्ध गराई प्रयोगातमक क्रियाकलाप गराउनुहोस् । घरमा गएर आफ्नो अभिभावकको सहयोगमा मोबाइलमा एक लाइन मेसेज टाइप गरी विषय शिक्षकलाई पठाउने परियाजना कार्य दिनुहोस् । विद्यार्थी आफू मेसेज बनाउन सकेको हो होइन भोलिपल्ट कक्षामा फेरि सक्षमता जाँच गरी मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।

उक्त क्रियाकलापहरू सञ्चार तथा प्राविधिक साक्षरता सिपसँग सम्बन्धित रहेका छन् ।

क्रियाकलाप ७

- मन्दिर, अस्पताल, पाटीपौवा, सिनेमा हल, योग शिविर आदि मध्ये आफू पुगेको सार्वजनिक स्थलमा के के सूचना लेखिएको थियो विद्यार्थीलाई पालैपालो भन्न लगाउनुहोस् ।
- सार्वजनिक स्थलको सूचना, सङ्केत, पम्पलेट, पोस्टर, ट्राफिक सङ्केत आदिको प्रदर्शन गरी तिनीहरूको परिचय गराउनुहोस् । तिनीहरूको प्रयोग र उपयोगिताबारे छलफल गराउनुहोस् ।

सार्वजनिक स्थलहरूमा प्रयोग हुने सङ्केतहरू र त्यसले दिने जानकारीसम्बन्धी शब्दपत्ती र चित्रपत्ती अलग अलग तयार गर्नुहोस । विद्यार्थीको दुई समूह बनाउनुहोस् । एउटा समूहलाई सार्वजनिक स्थलहरूमा प्रयोग हुने सङ्केत भएको सङ्केत चित्रपत्ती र अर्को समूहलाई यसको कामसम्बन्धी शब्दपत्ती दिनुहोस् । चित्रपत्ती लिने समूहलाई डिस्प्ले बोर्डमा एउटा सङ्केत पत्ती टाँस्न लगाउनुहोस् । शब्दपत्ती लिने समूहलाई उक्त सङ्केतको जानकारी दिने शब्दपत्ती टाँस्न लगाउनुहोस् । सबै पत्ती नसकिएसम्म दुई समूहबिच जोडा मिलाउने खेल खेलाउनुहोस् । खेलको अन्त्यमा प्रश्नोत्तर छलफल गरी सार्वजनिक स्थलहरूमा प्रयोग हुने सङ्केतहरू र त्यसले दिने जानकारीसम्बन्धी स्पष्ट पारिदिनुहोस् ।

उक्त क्रियाकलाप सञ्चार उक्त क्रियाकलाप सञ्चार तथा प्राविधिक साक्षरता सिपसँग सम्बन्धित रहेको छ ।
सिपसँग सम्बन्धित रहेको छ ।

Grade 2.indd 171 4/28/2022 10:32:52 AM

पाठ २ : स्थानीय उत्पादन

अनुमानित कार्य३०६१ घ

(क) पाठ परिचय

हाम्रो गाउँघर तथा सहरबजारमा हाम्रो दैनिक जीवनामा आवश्यक पर्ने विभिन्न वस्तुहरूको उतपादन हुन्छ। आफ्नो गाउँपालिका वा नगरपालिकामा उत्पादित तथा निर्मित हाम्रो दैनिक जीवनमा उपयोग गरिने विभिन्न वस्तुहरू पहिचान गर्नु, ती वस्तुहरूका गुणबारे विचार आदान प्रदान गर्नु तथा तिनको उपयोगसम्बन्धी जानकारी दिन, सक्षम बनाउने क्रियाकलापहरू यो पाठमा समावेश गरिएका छन्।

(ख) सिकाइ सामग्री

- पाठसँग सम्बन्धित चित्र तथा भिडियो वा एनिमेसन,
- पाठसँग सम्बन्धित चार्ट, चित्रपत्तीहरू
- स्थानीय स्तरमा उत्पादन भएका वास्तविक वस्तुका नमुना जस्तैः खोसेला वा परालका पिरा, चकटी, सुकुल, कपडाको थैली, मुडा, राडीपाखी, कागज, कपडा, मेच, आदि
- सम्बन्धित तालिका चार्ट, कार्डबोर्ड, कलर पेन्सिल, ड्रइङपेपर, ।

(ग) सिकाइ सहजीकरण

क्रियाकलाप १: पेज १९६ (हेरौँ, चिनौँ र छलफल गरौँ:)

आफ्नो गाउँ सहरमा हाम्रो दैनिक जीवनमा प्रयोग गरिने के के वस्तुहरू उत्पादन गरिन्छ विद्यार्थीलाई पालैपालो भन्न लगाउनुहोस्। विद्यार्थीले भनेका आधारमा हाम्रा **स्थानीय उत्पादनहरू र तिनको उपयोगका बारेमा** शैक्षणिक पाटीमा टिपोट गर्दै जानुहोस्।

पाठ्य तथा कार्यपुस्तकको पेज १९६ को चित्रमा के के स्थानीय उत्पादनहरू देखाइएको छ निम्नलिखित प्रश्नमा आधारित छलफल गर्नुहोस् :

- चित्रमा के के गरिरहेका देखाइएको छ ?
- तपाईँको गाउँघरमा यस्ता के के क्रियाकलाप गर्ने गरिएको छ ?
- डोको डालो केबाट बनाइन्छ ? के तपाईँका बुबाआमाले पनि यस्ता सामग्री बनाउनुहुन्छ ?
- गुन्द्री केबाट बनाइन्छ ?

परियोजना कार्य

हाम्रो छरछिमेकमा उत्पादन हुने तरकारी, अन्न, चिया, सुकुल, गुन्द्री, डोको, डाला मोजा, स्विटर, जुत्ता, चिया, कफी आदिको उपयोगबारे छलफल गर्नुहोस्। आफ्ना अभिभावकलाई सोधेर समुदायमा उत्पादन हुने सामानहरूको नाम तथा ति उत्पादनको महत्त्व लेखी ल्याउने र कक्षामा प्रस्तुत गर्ने परियोजना कार्य दिनुहोस्।

क्रियाकलाप २: पेज १९६ (हेरौँ, चिनौँ र छलफल गरौँ:)

(क) निम्नानुसारका विषय उल्लेख गरी ससाना कागजका शब्दपत्ती तयार गर्नुहोस्। कागजका टुक्रामा लेखिने संभावित विषयहरू :

- मेरो परिवार
- मैले मनाउने चाड
- मैले खाने खानेकुरा
- मेरो गाउँ/नगर
- हाम्रो गाउँ टोलको उत्पादन

Grade 2.indd 172 4/28/2022 10:32:52 AM

प्रत्येक विद्यार्थीलाई एक एकओटा कागजका शब्दपत्ती थुत्न लगाउनुहोस्। जसलाई जुन विषय पर्दछ त्यस बारेमा पालैसँग चार वाक्यमा वर्णन गर्न लगाउनुहोस्।

(ख) कक्षाका सबै विद्यार्थीलाई आफू बसोबास रहेको स्थानीय पालिकाबारे ७/८ वाक्यको सानो अनुच्छेद लेख्न लगाउनुहोस्।

अनुच्छेदमा समेटिने कुराहरूको नमुना जस्तै :

मेरो गाउँको नाम नामिन्ता हो। यो तेरथुम जिल्लाको पेदाप गाउँपालिका वडा न. ५ इसिबुमा पर्दछ। यहाँ धेरै सुन्तला र नास्पातीहरू उत्पादन हुन्छ। बजारमा सुन्तला र नास्पाती बेचेर पैसा कमाइन्छ। यहाँ बाख्रा, गाई र भैँसी पाल्ने गरिन्छ। भैँसी र गाईको दुधबाट घिउ, नौनी, चिज, पनिरलगायतका वस्तुहरू पनि उत्पादन हुन्छन्। यहाँ तरकारी, अन्न, सुकुल, गुन्द्री, डोको, डालो आदि पनि उत्पादन गरिन्छ। गाउँका बिचमा पर्ने बिसमुरे भन्ने टारमा एउटा ठुलो पोखरी पनि बनाइएको छ। पोखरीको छेउमा प्रशस्त हाँस पालिएका छन्। ती हाँसहरू पोखरीमा पौडी खेलिरहेका र तैरिएको हेर्न निकै रमाइलो हुन्छ। पोखरीमा निकै माछा पनि पालिएका छन्। यो गाउँमा हामीलाई दैनिक उपभोग गर्न चाहिने प्रशस्त खानेकुराहरू तथा बेत, बाँस ,परालबाट बनेका सामग्रीहरू उत्पादन हुन्छन्। यस्ता सामग्रहरूको उत्पादन, उपभोग र बिक्रीबाट यो गाउँ सम्पन्न भएको छ।

यो क्रियाकलापमार्फत आधारभूत साक्षरता तथा सञ्चार सिपको विकास गराउन सकिन्छ।

क्रियाकलाप ३: पेज १९७ (गीत गाऔँ:)

दिइएको गीतका हरपहरू लय र तालमा शिक्षकले पहिला गाउनुहोस् र विद्यार्थीलाई पनि सँगसँगै गाउन लगाउनुहोस् :

२, ३ पटक गाउन अभ्यास गराएपछि गीतसँगै नाच्ने पनि अभ्यास गराउनुहोस्। गीतका प्रत्येक हरफको भाव अर्थ छलफल गराउनुहोस र अन्त्यमा निम्नलिखित प्रश्नको उत्तर भन्न लगाउनुहोस्।

- गाउँमा के के सामग्रीहरू बनेका छन् ?
- आफनो गाउँमा फलेका के रसिला छन् ?
- हामीले कस्ता सामान प्रयोग गर्नुपर्छ ?
- आफनो घरमा बनेका पोसिला खानेकुराहरू के छन् ?

उत्तर सही भएमा कापीमा लेख्न लगाउने र गलत भएमा शिक्षकले सच्याइ फेरि लेख्न लगाउने गर्नुहोस्। विद्यार्थीलाई पनि आफूलाई मन पर्ने विषयमा गीत लेख्न प्रोत्साहन गर्नुहोस्।

क्रियाकलाप ४

आफ्नो घरमा प्रयोग हुने सामानहरू के के छन् स्मरण गर्न लगाउनुहोस्। विद्यालय नजिकको पसलमा विद्यार्थीलाई सामानहरूको अवलोकन गर्न लैजानुहोस्। त्यहाँ के के स्थानीय उत्पादनहरू बेच्न राखिएका रहेछन् छलफल गर्नुहोस्। घर परिवारमा पनि स्थानीय उत्पादनका वस्तुहरू खरिद गर्न परिवारका सदस्यलाई सुझाव दिन लगाउनुहोस्। स्थानीय उत्पादनलाई महत्त्व दिनुपर्ने निम्न कारणहरूका आधारमा यी उत्पादनलाई उपयोग गर्ने प्रेरणा प्रदान गर्नुहोस्। स्थानीय उत्पादनका देहायका फाइदाहरूका सम्बन्धमा छलफल गर्नुहोस्।

- स्थानीय उत्पादन ताजा हुन्छन्।
- सस्तो हुन्छन्।
- रोजगारी प्राप्त हुन्छ।
- स्थानीय स्रोतको सदुपयोग हुन्छ।
- स्थानीय स्तरको आर्थिक अवस्थामा सुधार आउँछ।

Grade 2.indd 173 4/28/2022 10:32:52 AM

क्रियाकलाप ५ पेज १९७ (सामान र उत्पादन भएका ठाउँ तालिकामा भर्ने अभ्यास)

- आफ्नो घरमा र विद्यालयमा प्रयोग हुने सामानहरूको अलग अलग सूची बनाउन लगाउनुहोस्।
- ती सामान कहाँ बनेका वा उत्पादन भएका हुन् र तिनको के उपयोगिता छ निम्न तालिकामा भर्ने अभ्यास गराउनुहोस्, जस्तै :

क्र. स.	सामानको विवरण	उत्पादन भएको ठाउँ	उपयोगिता
१.	मेच	बजारनजिकैको फर्निचर उद्योग	बस्नका लागि
२.	पिरा		
३.	मुडा		
४.	मखन		
५.	मह		

पाठ्य तथा कार्यपुस्तकको यो पेजमा दिइएको तालिका भर्ने अभ्यास पनि गराउनुहोस्।

क्रियाकलाप ६ पेज १९८ (वरपरको खेतबारी अवलोकन गरी के के फलेका छन् तालिकामा भर्ने अभ्यास गराउनुहोस्:)

- विद्यार्थीलाई विद्यालय रहेको स्थानीय तहको कृषि उत्पादन हुने नमुना ठाउँ, उद्योग सञ्चालित ठाउँ, हस्तकला उत्पादन हुने टोल क्षेत्र, पानी प्रशोधन हुने ठाउँ जस्तैः विभिन्न वस्तुहरू उत्पादन हुने खास खास क्षेत्रको एक दिने शैक्षिक अवलोकन भ्रमण लैजानुहोस्। बिद्यार्थीलाई भ्रमण गरेको क्षेत्रमा उत्पादित सामानहरूको सूची बनाई टिपोट गर्न लगाउनुहोस। टिपोट गरेको उत्पादित सामानहरूको सूची एक आपसमा पढेर सुनाउन लगाउनुहोस्।
- विद्यार्थीलाई आफ्नो वरपरको खेतबारीमा के के अन्नबाली, तरकारी, फलफूल र गेडागुडी फलेका छन् अवलोकन गर्ने र आफ्ना अभिभावकलाई फलेका ती उत्पादनहरूको नाम सोधेर सँगै दिइएको तालिकामा भर्न लगाउनुहोस्।
- विद्यार्थीको कार्यका जाँच गरी आवश्यक पृष्ठपोषण दिनुहोस्।
- यो क्रियाकलापमार्फत विद्यार्थीमा आधारभूत साक्षरता तथा सञ्चार सिपको विकास गराउन सकिन्छ।

क्रियाकलाप ७ पेज १९८

- विद्यार्थीलाई एक एकओटा लुज सिट वा ड्रइङ पेपर र एक एक सेट कलर पेन्सिल बाँड्नुहोस्। आफ्नो वरपर उत्पादन हुने कुनै सामानको चित्र कोरी उपयुक्त रङ भर्न लगाउनुहोस्। विद्यार्थीले तयार पारेका चित्रको प्रदर्शनी आयोजना गर्नुहोस् र सबैका कार्यको प्रसंशा गर्नुहोस् र मूल्याङ्कन गरी पुरस्कृत पनि गर्नुहोस्।
- आआफ्नो गाउँ सहरमा बनेका के के सामान किनेको हो ती सामानको नाम र किनेको बजारको नाम लेल्ने अभ्यास पाठ्य तथा कार्यपुस्तकमा दिइएको तालिकामा भर्ने अभ्यास गराउनुहोस्।
- विद्यार्थीको कार्यको जाँच गरी आवश्यक पृष्ठपोषण दिनुहोस्।

क्रियाकलाप ८

आफ्नो स्थानीय उत्पादनको बारेमा बताउन तल दिइएजस्तै संवाद अभिनय गर्न लगाउनुहोस् :

पसले : आउनुहोस्, आउनुहोस्। मिठो मिठो खाजा खानुहोस्।

बालक : के खाजा ल्याउनु भएको साहुजी ?

पसले : खट्टेको लड्डु। मैले नै बनाएको, मिठो छ।

बालक : अनि ५ रुपैयाँको कतिओटा आउँछन् नि ?

पसले : दुईओटा आउँछन्।

बालक : ल यो ५ रुपैयाँ लिनुहोस् र हामीलाई दुईओटा दिनुहोस् त।

पसले : लिनुहोस् नानीहरू। (पसलेले दिन्छन्।)

बालक : (बालक र बालिकाले लड्डु खाँदै हिँड्छन्।) आहा ! कस्तो मिठो लड्डु रहेछ होइन त ?

बालिका : हो ! हाम्रो गाउँमा पनि पो यस्ता मिठा खानेकुरा बन्दो रहेछ !

Grade 2.indd 174 4/28/2022 10:32:53 AM

पाठ ३ : आम्दानी र खर्च

अनुमानित कार्यघण्टा २

(क) परिचय

बालबालिकालाई मितव्ययी बन्न सिकाउने, अनावश्यक रूपमा खर्च नगर्ने, साधारण किनमेल गर्ने र आफ्नो पैसा बचत गर्ने बानी बसाल्ने जस्ता असल आदतको विकास गराउने सम्बन्धित क्रियाकलापहरू यो पाठमा समावेश गरिएका छन्।

(ख) सिकाइ सामग्री

- पाठसँग सम्बन्धित हाटबजार, पसल, रुपियाँ पैसाको लेनदेन आदिको चित्र
- पाठसँग सम्बन्धित भिडियो वा एनिमेसन,
- चार्ट तथा चित्रपत्तीहरू
- पसल तथा हाटबजारमा किनमेल गरिने वस्तुहरूका वास्तविक नमुना,
- तालिका चार्ट, कार्डबोर्ड, कलर पेन्सिल, ड्रइङ पेपर, ।

(ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

क्रियाकलाप १ पेज १९९, २०० (हेरौँ र छलफल गरौँ:)

बजार भनेको के हो ? हामी बजार किन जान्छौँ, तपाईँको नजिकको बजार कुन हो ? तपाईँ कति पटक बजार जानु भयो ? कोसँग बजार जानुभयो र के किन्नुभयो ? आदि प्रश्नहरू गर्नुहोस् र बजारको परिचय महत्त्वका बारेमा सामूहिक छलफल गराउनुहोस्। स्थानीय उत्पादन बेच्ने र आफूलाई आवश्यक परेका वस्तु बजारबाट खरिद गरिने क्रियाकलापबारे छलफल गर्दै बजारको महत्त्व बुझाउनुहोस्।

- पेज १९९ मा दिइएको **हेरौँ र छलफल गरौँ** का चित्रमा के के क्रियाकलापहरू दिइएको छ क्रमशः सोध्नुहोस्।
- यस्ता किनमेलसम्बन्धी क्रियाकलाप ककसले गरेको हो अनुभव बताउन लगाउनुहोस्।
- हामीले आम्दानी गर्ने तरिका के के छन् ? अनि तपाईँको बुबा आमाले आम्दानी गर्न के गर्नुहुन्छ ? हामीले किन आम्दानी गर्नुपर्छ ? अनुभव बताउन लगाउनुहोस्।
- सबैको अनुभव बोर्डमा टिपोट गर्दै जानुहोस् र यसका आधारमा आम्दानीका स्रोत, आवश्यकता र महत्त्वबारे बुझाउनुहोस्।

क्रियाकलाप २ पेज १९९ र पेज २०० (हेरौँ र छलफल गरौँ:)

पाठ्य तथा कार्यपुस्तकको पेज १९९ मा दिइएका चित्रसँगैको कथा वाचन गरी सुनाउनुहोस्। उक्त कथा वाचन ध्यानपूर्वक सुन्न लगाउनुहोस्। कथामा आम्दानी, खर्च, किनमेल र बजाारका बारेमा दिइएको पाठ विद्यार्थीलाई पनि ध्यानपूर्वक पढ्न लगाउनुहोस र निम्न प्रश्नका उत्तर भन्न र साथसाथै कापीमा लेख्न पनि प्रेरित गर्नुहोस्।

- हामीलाई दैनिक चाहिने के के सामानहरू बजारबाट किन्नुपर्छ ?
- आम्दानी भनेको के हो ?यसका स्रोतहरू के के छन् ?
- खर्च गर्नु भनेको के हो ?
- बचत गर्नु भनेको के हो ?
- हामीले उत्पादन गरेका वस्तु कहाँ बेचनुपर्छ ? यो किन गर्नुपर्छ ?
- खुत्रुकेमा के गर्नुपर्छ ? यसबाट के फाइदा हुन्छ ?

खानेकुरा खेर नफाल्ने, पानी र बिजुली बचत गर्ने, रुपियाँ पैसा जथाभावी खर्च नगर्ने, पैसा खुत्रुकेमा बचत गर्ने, कागज र कापीको उचित उपयोग गर्ने जस्ता काम मितव्ययी बन्नु हो भन्ने कुरा बुझाउनुहोस्। यससँग सम्बन्धित पेज २०० मा दिइएका प्रश्नको उत्तर पनि छलफल गराउनहोस्।

क्रियाकलाप ३

- विद्यार्थीलाई क्रेता र विक्रेता गरी दुई समूहमा बाँड्नुहोस् । ५, १०, २०, ५०, १०० रुपियाँ अङ्कित कार्ड तयार गर्नुहोस् र क्रेता समूहका प्रत्येकलाई बाँड्नुहोस्।
- अर्को समूहलाई सामान बेच्ने किराना पसले, तरकारी पसले, मिठाई पसले बन्न लगाउनुहोस्।
- पैसा वा रुपैयाँ प्रयोग गरी पसलेसँग आफूलाई मन लागेको वस्तु किन्ने किनमेल खेल खेलाउनुहोस्।
- यो क्रियाकलापमा सबै विद्यार्थीलाई सहभागी हुने अवसर दिनुहोस्।
- यो क्रियाकलापमार्फत किनमेलसम्बन्धी प्रयोग, आधारमूत साक्षरता तथा सञ्चार सिपको विकास गराउन सकिन्छ।

क्रियाकलाप ४ पेज २०१ (खाली ठाउँ भर्ने र ठिक बेठिक छुट्याउने अभ्यास)

(क) अभिभावकको काम गर्ने ठाउँ, उहाँको काम, काम गरेबापत पाउने एक महिनाको आम्दानी र त्यो आम्दानीबाट गरिने खर्चका बारेमा सोधेर पेज २०१ को पहिलो अनुच्छेदमा दिइएका खाली ठाउँ भर्न लगाउनुहोस्।

(ख) हामीले गर्न हुने र गर्न नहुने कामका बारेमा छलफल गर्नुहोस्। यो पेजमा दिइएको ठिक बेठिक छुट्याउने अभ्यास गराउनुहोस्।

(ग) हामीले दैनिक काम गर्दा, खाना खाँदा, धार खोल्दा अपनाउनुपर्ने असल बानीहरूका बारेमा छलफल गर्नुहोस्। यसका बारेमा कोष्ठभित्र दिइएका असल बानीका शब्दहरू छानेर दिइएको खाली ठाउँ भर्ने अभ्यास पूरा गराउनुहोस्।

यी कार्यहरू सुधारात्मक मूल्याङ्कनको मर्मअनुसार सिकाइ क्रियाकलापसँग सँगै विद्यार्थीको कार्यको मूल्याङ्कन गरी तत्काल सुधारका लागि पृष्ठपोषण दिनुहोस्। सिकाइस्तर कम देखिएका विद्यार्थीलाई आवश्यकताअनुसार थप सिकाइ क्रियाकलाप गर्नुहोस्।

क्रियाकलाप ५

कक्षामा दुईओटा फरक प्रकृतिका चित्र वा चार्ट वा पिक्चर स्लाइड प्रस्तुत गर्नुहोस्।

नमुनाका लागि :

चार्ट १ का चित्रहरू

(क) धाराको पानीको उचित उपयोगपछि धारा बन्द गरेको

(ख) घरको भान्छामा खाना खेर नफाली खाएको देखिने बच्चा र थालको चित्र

(ग) हात धोएपछि सोपकेसमा साबुनलाई सुरक्षित राखेको चित्र

चार्ट २ का चित्रहरू

(क) धाराको पानीसँग खेल्दै पानी खेर फालेको बच्चाको चित्र

(ख) एक जनाले खाएर नसकेको खाना बेसिनमा फाल्दै गरेको चित्र

(ग) साबुनले हात धोएपछि उक्त साबुनलाई पानी भएको बाटामा फ्याकेर फर्कदै गरेको चित्र

- अब Think–Pair–Share विधिको प्रयोग गर्दै चार्ट १ मा भएका गतिविधिहरू र चार्ट २ मा भएका गतिविधिहरूको अलग अलग सूची निर्माण गर्न लगाउनुहोस्।
- कुन चार्टका क्रियाकलाप मन पर्‍यो भनी प्रश्न सोध्दै मन पराउनुको कारणसमेत लेखेर प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस्।

निष्कर्षका रूपमा घरमा सामान प्रयोग गर्दा हिफाजत साथ गर्ने जस्तैः खान खेर नफाल्ने, खानेमन लागे थपेर खाने तर खेर नफाल्ने, धाराको पानीलाई अनावश्यक खर्च नगर्ने, भए जतिको तरकारी एकै पटक नपकाई छाकअनुसार अड्कल गरेर पकाउने जस्ता व्यावहारिक र ज्ञानबर्द्धक कुराहरू शिक्षकले विद्यार्थीलाई बताइदिने

अर्को दिन के कस्ता व्यावहारिक सुधारका कार्यहरू भए मूल्याङ्कनका लागि विद्यार्थिलाई उनीहरूको क्रियाकलाप सोध्ने र थप पृष्ठपोषण दिने। यो क्रियाकलापमार्फत सञ्चार, सहकार्य र सिकाइ सिपको विकास गराउन सकिन्छ।

क्रियाकलाप ६

- कागज वा प्लास्टिकको बट्टालाई पैसा बचत गर्ने खुत्रुके बनाएर ल्याउने परियोजना कार्य दिनुहोस्।
- मितव्ययितासम्बन्धी एउटा कथा सुनाउनुहोस् र दिइएका प्रश्नबारे छलफल गर्नुहोस्।

नानीको राम्रो बानी

एउटा गाउँमा सम्बृद्धि आफ्नो हजुरबुबा, हजुरआमा, बुबा, आमा र दाइसहितको परिवारमा बस्छिन्। उनी नौ वर्षकी भइन्। कक्षा तीनमा पढ्ने उनी अत्यन्तै जागरिली, फुर्तिली र मायालु छिन्। उनलाई उनकी आमाले पैसा दिएर नजिकैको पसलबाट दुध, चिनी, तेल, फलपफूल आदि आवश्कताअनुसार सामान किन्न पठाउनुहुन्छ। उनले सामान किनेर बचेको पैसाले आफूखुसी केही सामान किन्दिनन् र आफूसँग पनि राख्दिनिन्। सामान किनेर बचेको पैसा पुरै आमालाई फिर्ता दिन्छिन्। त्यसैले बुबा तथा आमा दुवै उनलाई विश्वास गर्नुहुन्छ। उनका दाइले धेरै पैसा सक्ने गरी सामानहरू किन्दा त्यसरी खर्च नगर्नुस् है दादा भन्दै सम्भ्काउंछिन्। रुपैँया पैसा महत्त्वपूर्ण चिज हो यसलाई भविश्यको प्रयोगको लागि पनि बचत गर्नुपर्दछ भन्ने कुरा उनलाई थाहा छ। गत जन्मदिनमा सम्बृद्धिलाई बुबाले खुत्रुके किनेर ल्याइदिनु भयो। उनी खुसी हुदै दसैँमा घर र मामाघरमा टिका लगाएर प्राप्त गरेको दक्षिणा त्यसैमा बचत गरेकी छिन्। अहिले त्यो खुत्रुके भरिने अवस्थामा रहेको उनकी आमा बताउनुहुन्छ। हजुरबुबाले नजिकको सहकारीमा सम्बृद्धिको नाममा बाल बचत खाता खोल्न फाराम ल्याउनु भएको छ। त्यो खुत्रुकेको पैसा र केही अरू पैसा थपेर उनका नाममा रकम बचत गरिदिने र पछि पढ्नका लागि खर्च गर्ने योजना रहेको हजुरबुबा र हजुरआमाले भन्नुहुन्छ। यस कुराले सम्बृद्धि अति खुसी छिन्।

छलफलका लागि प्रश्नहरू

- सम्बृद्धि कहां बस्छिन् ?
- उनको परिवारमा को को हुनुहुन्छ ?
- उनको असल बानीहरू के के हुन् ?
- पसलमा सामान किनेर बचेको पैसा तपाईँ के गर्नुहुन्छ ?

Grade 2.indd 177 4/28/2022 10:32:56 AM

- रुपियां पैसा किन बचत पनि गर्नुपर्दछ?
- के तपाईँले खुत्रुकेको प्रयोग गर्नुभएको छ ?
- खुत्रुके केका लागि प्रयोग हुन्छ ?

क्रियाकलाप ७: २०२ (आमाबुबासँग बजार जाँदा गरेको खर्चको विवरण)

(क) आमाबुबासँग बजार जाँदा के के किनमेल गरेको हो सामानको नाम र मूल्य सोधेर दिइएको तालिकामा भर्न लगाउनुहोस्, जस्तै :

क्र. स.	**किनेको सामान**	**मूल्य**
१.	जुत्ता एक जोर	रु. ५००

यस क्रियाकलापलाई जोड सिकाउन पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ।

विषयक्षेत्रगत मूल्याङ्कन

विषयक्षेत्रको अन्तमा "**मैले कति सिकेँ**" खण्ड विद्यार्थीहरूलाई व्यक्तिगत रूपमा गर्न लगाउनुहोस् । विद्यार्थीको सिकाइस्तर लेखाजोखा गरी आवश्यकताअनुसार थप सिकाइ क्रियाकलाप गर्नुहोस्।

यस विषयक्षेत्रका सिकाइ क्रियाकलाप गर्ने क्रममा वा क्रियाकलापको अन्त्यमा पाठ्यक्रमले निर्धारण गरेका मूल्याङ्कनका साधन तथा विधिहरू वा अन्य उपयुक्त साधन तथा विधिहरूको प्रयोग गरी गर्नुहोस्। केही नमुना यस प्रकार छन् :

१. मौखिक तथा लिखित अभिव्यक्ति

सार्वजनिक स्थलहरूको सूचना, सङ्केत, पम्प्लेट, पोस्टर, ट्राफिक सङ्केत आदि चिन्ने, मोबाइल र कम्प्युटरको उपयोग, आफ्नो गापा/नपामा उत्पादन हुने वस्तुहरू सम्बन्धमा विभिन्न प्रश्नहरू सोधी मौखिक तथा लिखित अभिव्यक्तिमार्फत मूल्याङ्कन गर्नुहोस्।

२. अभिभावक प्रतिक्रिया

सार्वजनिक स्थलका सङ्केत तथा सूचनाको पालना, मोबाइल तथा कम्प्युटर प्रयोगमा सचेतता, मितव्ययिता र बचत गर्ने बानी सम्बन्धमा सहपाठी तथा अभिभावकहरूबाट प्रतिक्रिया लिई मूल्याङ्कन गनुहोस्।

Grade 2.indd 178 4/28/2022 10:32:56 AM

विषयक्षेत्रः हाम्रो वरपरको संसार

(क) परिचय

विद्यार्थीले विभिन्न किसिमका मौसमको अनुभव गरेका हुन्छन्। ती मौसमअनुसार आफू सुरक्षित रहने बानीको विकास गर्नु पर्छ, जस्तैः जाडोमा न्यानो लुगा लगाउने, पानी परेको बेला छाता ओड्ने, हिलो बाटामा हिँड्दा होसियारी अपनाउने आदि। यो विषयक्षेत्रको मुख्य उरेश्य बाबालिकामा विभिन्न मौसमको विशेषता पहिचान गरी सो अनुसारका व्यवहार गर्न सिकाउनु हो। यसका साथै स्थानीय भौगोलिक स्वरूपको विवरण दिन र तिनका विशेषताहरू वर्णन गर्न सक्नु तथा ध्वनि, ताप र प्रकाश जस्ता शक्तिहरूको स्रोतको पहिचान गराउनुका साथै हावा र पानीका गुणहरूको पहिचान गर्न र दैनिक जीवनमा तिनको महत्त्व बताउनु, कागजका विभिन्न आकृतिहरू बनाउनु , चित्र कोर्नु र रङ भर्नु आदि पनि यस विषयक्षेत्रका उद्देश्य हुन्। यस विषयक्षेत्र अन्तर्गतका पाठहरूमा प्रश्नोत्तर, स्थलगत अवलोकन, छलफल, खेल, सङ्गीत, चित्र, अभिनय, वाचन, लेखन, अवलोकन, चित्र कोर्ने रङ भर्ने जस्ता क्रियाकलाप मार्फत तोकिएका सिकाइ उपलब्धि हासिल गराउनका साथै प्रयोग, सिकाइ तथा रचनात्मक सोचाइ सिपको विकास गराउन प्रयास गरिएको छ।

(ख) पाठहरू, सिकाइउपलब्धि र समय

पाठ शीर्षक	सिकाइ उपलब्धिहरू	कार्यघण्टा (१७)
● विषयक्षेत्र पेज छलफल, शिक्षकको सहयोग तथा आफैँ गर्ने स्वतन्त्र सिर्जनशील कार्यहरू (जस्तै चित्र कोर्ने, गीत गाउने, नाच्ने, अभिनय गर्नेलगायत) तथा थप सहयोग (सुधारात्मक तथा उपचारात्मक सिकाइ) का लागि		३
१. मौसम	- विभिन्न किसिमका मौसमका विशेषताहरू पहिचान गर्न - विभिन्न प्रकारका मौसम अनुकूल आफ्नो हेरचाह गर्न	४
२. जमिन	- आफ्नो टोल, समुदाय र त्यस वरिपरिको भौगोलिक स्वरुप अवलोकन गरी विवरण दिन	३
३. हावा र पानी	- हावा र पानीका भौतिक गुणहरू पहिचान गर्न। - पानीका स्रोतहरू पहिचान गर्न - दैनिक जीवनमा पानीको महत्त्व बताउन - दैनिक जीवनमा हावाको प्रयोगको पहिचान गर्न - त्रिभुज, चतुर्भुज, वर्गाकार तथा आयताकारमा कागज पट्याउन - कागजबाट विभिन्न आकृतिका वस्तुहरू बनाउन - स्थानीय क्षेत्रमा उपलब्ध सामग्रीबाट रङ बनाउन - स्थानीय क्षेत्रमा उपलब्ध सामग्रीबाट बनाइएका रङको प्रयोग गरी कागजमा चित्र बनाउन	७

(ग) व्यहारकुशल सिप (soft skills)

यस विषयक्षेत्रमा निम्नानुसारका व्यवहारकुशल सिपहरू हासिल हुने छन् । तलको तालिकामा प्रस्तुत गरिएका क्रियाकलापहरू केही नमुनाहरू मात्र हुन्। सिकाइ सहजीकरणका क्रममा निर्देशिकामा दिएका क्रियाकलापहरू तथा अन्य सान्दर्भिक क्रियाकलापहरूमार्फत व्यवहारकुशल सिपहरूको विकास गराउन सकिन्छ।

क्र.स	व्यवहारकुशल सिपहरू		यस विषय क्षेत्रसँग सम्बन्धित उदाहरण
१.	मुख्य सोचाइ सिप (S1)	प्रयोग सिप (S1.1)	- मौसमअनुसारका लुगा लगाउने, पानी पर्दा छाता ओड्ने, घाम लाग्दा सितलमा जाने
		सिकाइ सिप (S1.2)	- हावा भए नभएको अनुभव सुनाउने, - दिइएको चित्रमा रङ भर्ने
		रचनात्मक सोचाइ सिप (S1.3)	- पृथ्वीको सतह कस्तो छ ? रुखका पातहरू के कारणले हल्लिन्छन् ?

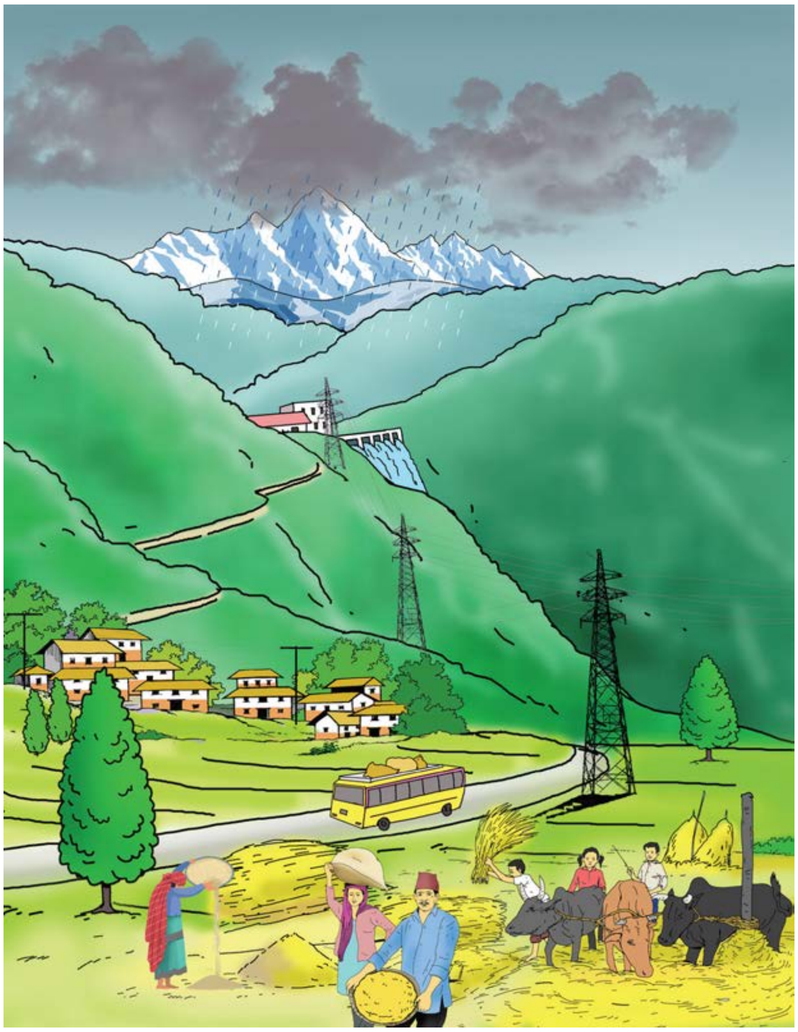
Grade 2.indd 179 4/28/2022 10:32:56 AM

(घ) **विषयक्षेत्र पेज क्रियाकलाप : पेज २०५**

विद्यार्थीलाई बाहिर वातारणमा मौसमको अवलोकन गर्न लगाई आजको मौसम कस्तो छ सोध्नुहोस् । आफ्नो घर तथा कक्षाकोठाको भित्तामा राखिएको मौसम चार्टको अवस्था मिले नमिलेको पनि हेर्न लगाउनुहोस् । नमिलेको भए मिलाउन लगाउनुहोस् । यो पेजमा दिइएको मौसम, जमिन हावा र पानी उल्लेख भएको चित्रमा मौसमसम्बन्धी के के घटना तथा क्रियाकलापहरू देखाएका छन् तलका प्रश्नमा आधारित छलफल गराउनुहोस् ।

- चित्रमा कुन मौसम देखाइएको छ ? किन ? कारण भन्नुहोस् ।
- मानिसले के के गरिरहेका छन् ?
- वरिपरिको वातावरण कस्तो छ ?
- आकाशमा के देखिन्छ ?
- पहाडको सबैभन्दा अग्लो भागमा के छ ?

छलफल पछि चित्रमा देखाइएको आधारमा वातावरणमा हुने दैनिक फेरबदल जस्तै बादल लाग्ने, पानी पर्ने, हुरी बतास चल्ने, घाम लाग्ने आदि अवस्थालाई मौसम भनिन्छ भनी मौसमको परिचय दिनुहोस् ।



Grade 2.indd 180 4/28/2022 10:32:57 AM

पाठ १ मौसम

अनुमानित कार्यघण्टा ४

(क) परिचय

बाहिरको मौसमको अवलोकन अवलोकन आजको मौसमका अवस्था मौसम चार्टमा मिलाउने, आजको मौसमले गर्दा हामीलाई भएको अनुभवबारे (जाडो वा गर्मी) बारे अनुभव आदान प्रदान गर्ने, मौसम अनुसारका लगाउने कपडा र हामीले गर्ने क्रियाकलाप पहिचान गर्ने, मौसमको अनुभवबाट विशेषता बताउने जस्ता क्रियाकलापहरू यो पाठमा समावेश गरिएका छन् ।

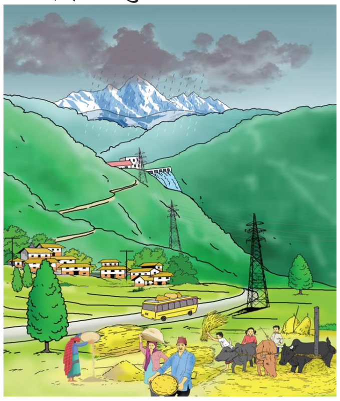
(ख) सिकाइ सामग्री

- पाठसँग सम्बन्धित विभिन्न मौसमी परिवर्तनका झलक दिने चित्र
- पाठसँग सम्बन्धित भिडियो तथा एनिमेसन
- मौसमसम्बन्धी चार्ट तथा चित्रपत्तीहरू
- मौसमी क्रियाकलापमा उपयोग हुने छाता, पङ्खा, फिरफिरे, चङ्गा आदिका वास्तविक नमुना,
- तालिका चार्ट, कार्डबोर्ड, कलर पेन्सिल, ड्इङपेपर, ।

(ग) सिकाइ सहजीकरण

क्रियाकलाप १: पेज २०६ (छलफल गरौं)

विद्यार्थीलाई कक्षा बाहिर लानुहोस् र आजको मौसम कस्तो छ अवलोकन गरी भन्न लगाउनुहोस् । बाहिर अवलोकनपश्चात् कक्षाकोठामा लाग्नुहोस र पाठ्य तथा कार्यपुस्तकको यो पेजमा दिइएको कुन चित्रसँग आजको मौसम मिल्दो जूल्दो रहेछ कारणसहित भन्न लगाउनुहोस् ।



- चित्र १, २, ३ र ४ का आधारमा दिइएका प्रश्नहरूको उत्तर प्रत्येकलाई सोध्नुहोस् र सही उत्तरको प्रशंसा गर्दै गलत भएमा सच्याइ दिनुहोस् ।
- चित्र १ मा कस्तो मौसम छ ? यो मौसममा के के गरिन्छ । आआफ्नो अनुभव सुनाउन लगाउनुहोस् ।
- चित्र २ मा कस्तो मौसम छ ? यो मौसममा आफ्नो अनुभव सुनाउन लगाउनुहोस् ।
- चित्र ३ मा कस्तो मौसम देखाइएको छ ? यो मौसममा के के हुन्छ ? छलफल गराउनुहोस् ।
- चित्र ४ मा कस्तो मौसम छ ? यो मौसममा के के गरिन्छ आआफ्नो अनुभव सुनाउन लगाउनुहोस् ।

मौसमका विविध स्वरूपहरू, तिनका विशेषता र खराब मौसमका कारण हुने हानिबाट बच्न गरिने उपायहरूबारे छलफल गराउनुहोस् । यस क्रियाकलाप मार्फत बालबालिकामा रचनात्मक सोचाइ सिपको विकास गराउने अपेक्षा गरिएको छ ।

क्रियाकलाप २: पेज २०७ (सम्बाद पढौं:)

कुन मौसममा कस्तो लुगा लगाइन्छ ? पानी परेको समयमा के बोक्नुपर्छ ? गर्मीमा कस्तो लुगा लगाइन्छ ? जाडोमा के गरिन्छ ? आदि प्रश्नहरू समूहगत रूपमा सोध्नुहोस् । मौसमसम्बन्धी यो पेजमा दिइएको चारु, निरु, कमल र अब्दुलबिचको संवादको अभिनय निम्नानुसार गराउनुहोस् ।

- कक्षाका चार जना विद्यार्थी छनोट गरी प्रत्येकलाई क्रमशः: चारु, निरु, कमल र अब्दुल नाम दिनुहोस् ।
- आआफ्नो नामअनुसारको संवाद हाउभाउसाथ पढ्न वा बोल्ने अभ्यास गराउनुहोस् ।
- संवादका आधारमा विभिन्न मौसमअनुसार गरिने क्रियाकलापहरूको छलफल निम्नानुसार गराउनुहोस् ।

१. कस्तो मौसममा बाक्लो लुगा लगाइन्छ ?
२. कुन मौसममा पातलो लुगा लगाइन्छ ?
३. चर्को घाममा के गरिन्छ ?
४. कस्तो मौसममा भैँसीहरू आहाल बस्छन् ?
५. कुन मौसममा मानिस पौडी खेल्छन् ?
६. छाता र रेनकोट चाहिने मौसम कुन होला ?

छलफलबाट आफूले बुझेका कुरा विद्यार्थीलाई पालैपालो बताउन लगाउनुहोस्। आवश्यक परे आफूले निष्कर्ष बताइदिनुहोस्।

संवाद पढौँ :

चारु, निरु, कमल र अब्दुल विद्यालय जाँदै थिए ।

चारु : उफ ! आज कति गर्मी । यस्तो गर्मीमा पनि अब्दुलले कति बाक्लो लुगा लगाएको ?

अब्दुल : हिजो पातलो लुगा लगाएर आएको । खाजा समयपछि जाडो भयो । आज पनि त्यस्तै होला कि भनेर नि !

निरु : हिजो त बिहानैदेखि अलि अलि बादल लागेको थियो नि । मैले रेनकोट पनि बोकेकी थिएँ ।

चारु : हो नि, आज त बिहानैदेखि कस्तो चर्को घाम लागेको छ । ल हेर त भैँसीहरू आहाल बसेका ।

अब्दुल, निरु र कमल : (सँगसँगै) अँ त नि !

कमल : पर पोखरीमा हेर न । मान्छेहरू पौडी खेलिरहेका ।

निरु : हो है, हामीले मौसमअनुसार फरक फरक क्रियाकलाप गर्छौं । ल भन त कमल, हामी जाडोमा के के गर्छौं ?

कमल : घाममा बस्छौँ । आगो ताप्छौँ । तातो खानेकुरा खान्छौँ र बाक्लो लुगा लगाउँछौँ ।

अब्दुल, निरू, चारू : (एकसाथ) ठिक भन्यौ ।

चारु : ए ! कुरा गर्दागर्दै विद्यालय पो आइपुगिएछ ।

क्रियाकलाप ३: पेज २०८ (विभिन्न मौसममा गरिने क्रियाकलापसम्बन्धी खेल खेलौँ:)

कागजका एकै साइजका पाँचओटा टुक्रा लिएर हरेक टुक्रामा गर्मी, जाडो, बादल लागेको, पानी परेको, चर्को घाम लागेको, हुरी बतास चलेको एउटा एउटा मौसमको नाम लेखी गोला तयार गर्नुहोस् र निम्नानुसार खेल खेलाउनुहोस्।

खेल विधि

- विद्यार्थीलाई पाँचओटा समूहमा बाँड्नुहोस्
- तयार गरिएका मौसमको प्रकार लेखिएका गोलालाई एउटा कागजको बाकसमा राखी हल्लाउनुहोस्।
- प्रत्येक समूहलाई क्रमशः गर्मी, जाडो, बादल लागेको, पानी परेको, चर्को घाम लागेको, हुरी बतास चलेको जस्ता नाम भएको बन्द गोला एक एकओटा तान्न लगाउनुहोस् ।
- गोलामा के लेखिएको छ गोप्य राख्न लगाउनुहोस्। प्रत्येक समूहलाई आफूले टिपेको गोलामा उल्लेख भएको मौसम जनाउने अभिनय गर्न लगाउनुहोस्।
- अभिनयका आधारमा यो कुन मौसम हो सबैलाई चिनेर भन्न लगाउनुहोस्। समूहको अभिनय स्पष्ट नभएमा शिक्षकले पनि गर्नुहोस्, जस्तै : जाडो हुँदा ढाड खुम्च्याएर डल्लो परेर बस्ने र हात बाँधेर आछुछु...भन्ने, पानी पर्दा छाता आड्ने, गर्मी भएमा पङ्खा लगाउने आदि। घाममा छाता ओढेर हिँडिरहेको, रुखको छहारीमा बसेको, कोठामा हाते पङ्खा वा बिजुली पङ्खाको प्रयोग गरेको आदि

Grade 2.indd 182 4/28/2022 10:32:59 AM

- समूहका सबै सदस्यलाई अभिनयको अवसर दिनुहोस् ।
- सबै समूहको अभिनय सकिएपछि हरेक समूहलाई आआफ्नो भागमा परेको मौसममा गरिने क्रियाकलापको सूची तयार गर्न लगाइ कार्डबोर्ड पेपरमा लेखेर कक्षामा टाँस्न लगाउनुहोस् ।
- मौसमी चार्ट बनाउन लगाई कक्षाकोठामा सबैले देख्ने ठाउँमा झुन्ड्याउनुहोस् । दैनिक रूपमा त्यसको प्रयोग गराउनुहोस् ।

चित्रमा यसो किन गरेको, प्रश्न गर्नुहोस् । यिनले कस्तो मौसममा हाम्रो सुरक्षा कसरी गर्छन छलफल गर्नुहोस् । यही प्रक्रिया अगाडि बढाउन, पानी पर्ने बेलामा छाता ओढेर हिँडेको, रेनकोट ओढेको र ओत लागेको, आगो तापेको र न्यानो लुगा लगाएको, बतास चल्दा सुकाएको लुगा उठाएको र अर्को व्यक्ति घरतिर दौडेको जस्ता चित्रपत्तीहरू पालैपालो प्रस्तुत गर्नुहोस् । चित्रपत्ती प्रस्तुत गर्दा कुन मौसममा के कुरा खाने र के नखानेबारे पनि छलफल गर्नुहोस् । अन्त्यमा यस क्रियाकलापको निचोडलाई विभिन्न मौसममा आफ्नो हेरचाह गर्ने तरिकाबारे सङ्क्षिप्त रूपमा प्रस्तुत गर्नुहोस् । उक्त क्रियाकलाप मार्फत सञ्चार, सहकार्य, प्रयोग तथा सिकाइ सिपको विकास गराउन सकिन्छ ।

क्रियाकलाप ४ पेज २०८ (जोडा मिलाउनुहोस्:)

- माथिको खेलको समापनपछि मौसमसम्बन्धी हरेक मौसममा के के क्रियाकलाप गरिने रहेछ विद्यार्थीले सिकेको कुरा प्रतिबिम्बन गर्ने अवसर प्रदान गर्नुहोस् ।
- सोही पेजमा दिइएको मौसम र क्रियाकलापबिच जोडा मिलाउने अभ्यास गराउनुहोस् ।
- पेज २०९ मा दिइएको तालिका राखिएका शब्दहरू जोडेर वाक्य निर्माण गर्न लगाउनुहोस् ।

जस्तै : म पानी पर्दा छाता ओढ्छु ।

म जाडो हुँदा बाक्लो लुगा लगाउँछु ।

- पेज २१० मा दिइएको **तलको अवस्थामामा तपाईँ के गर्नुहन्छ साथीलाई सुनाउनुहोस् अन्तर्गत** साथीलाई सुनाउने अभियन गराउनुहोस् ।
- उक्त कार्य कापीमा लेखेर देखाउन लगाउनुहोस् ।
- विद्यार्थीको कार्यको जाँच गरी मौसममा गरिने क्रियाकलापबारे थप स्पष्ट पारिदिनुहोस् ।

क्रियाकलाप ५

- विभिन्न मौसममा गरिने क्रियाकलाप झल्किने भिडियो वा एनिमेसन वा चित्रपत्ती प्रदर्शन गर्नुहोस्, जस्तैः घाममा छाता ओढेर हिँडिरहेको, रुखको छहारीमा बसेको, कोठामा हाते पङ्खा वा बिजुली पङ्खाको प्रयोग गरेको आदि । चित्रपत्ती देखाउँदै यसो किन गरेको, प्रश्न गर्नुहोस् ।
- यही प्रक्रिया अगाडि बढाउन, पानी पर्ने बेलामा छाता ओढेर हिँडेको, रेनकोट ओढेको र ओत लागेको, आगो तापेको र न्यानो लुगा लगाएको, बतास चल्दा सुकाएको लुगा उठाएको र अर्को व्यक्ति घरतिर दौडेको जस्ता भिडियो वा चित्रपत्तीहरू पालैपालो प्रस्तुत गर्नुहोस् । चित्रपत्ती प्रस्तुत गर्दा कुन मौसममा के कुरा खाने र के नखानेबारे पनि छलफल गर्नुहोस् । अन्त्यमा यस क्रियाकलापको निचोडलाई विभिन्न मौसममा आफ्नो हेरचाह गर्ने तरिकाबारे सङ्क्षिप्त रूपमा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

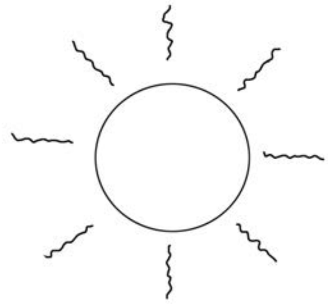
Grade 2.indd 183 4/28/2022 10:33:01 AM

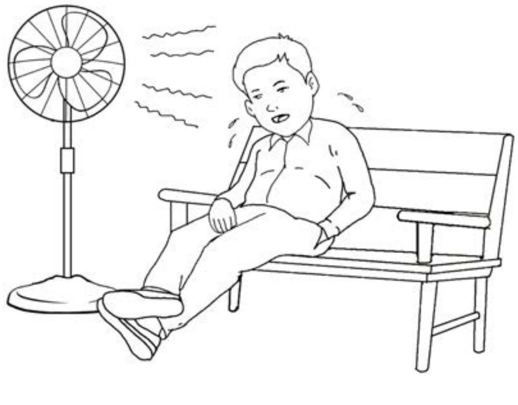
क्रियाकलाप ६

- पेज २०८ मा दिइएको फरक फरक मौसममा गरिने क्रियाकलापको जोडा मिलाउने अभ्यास गराउनुहोस् ।
- पेज २०९ मा तालिकामा दिइएको फरक फरक मौसममा गरिने क्रियाकलाप सम्बन्धी शब्द मिलाइ वाक्य बनाउने जोडा अभ्यास गराउनुहोस्, जस्तै : म जाडो हुँदा आगो ताप्छु ।
- पेज २०९ मा तालिकामा दिइएको फरक फरक मौसममा के गरिन्छ भन्न लगाउनुहोस्, जस्तै : हुरी चलेको बेला......., पानी परेको बेला...... । विद्यार्थीको प्रतिक्रियामा थप पृष्ठपोषण गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप ७

- पेज २१० मा दिइएका रेखात्मक चित्रमा के के देखाइएको छ प्रत्येक विद्यार्थीलाई सोध्नुहोस् र चित्रका आधारमा मौसमको अवस्था चिनेर भन्न लगाउनुहोस् ।
- यीमध्ये अहिले भएको मौसम कुन चित्रसँग मिल्छ र किन सामूहिक छलफल गराउनुहोस् ।
- यी चित्रमा सुहाउँदो रङ भर्न लगाउनुहोस् ।
- पाठ्य तथा कार्यपुस्तकमा दिइएको नमुनामा जस्तै अरू चित्रहरू उपलब्ध गराई रङ भर्न लगाउनुहोस् ।
- विद्यार्थीले गरेको कार्यको मूल्याङ्कन गरी प्रशंसा गर्नुहोस् ।
- मौसम र वातावरण सम्बन्धी एक एकओटा चित्र बनाएर रङ भरेर ल्याउने परियोजना कार्य दिनुहोस् ।





Grade 2.indd 184 4/28/2022 10:33:02 AM

पाठ २ जमिन

अनुमानित कार्यघण्टा ३

(क) परिचय

हामी कहाँ उभिएका छौं ? हाम्रो घर कहाँ छ ? हामी कहाँ खेती गर्छौं ? खोला कहाँबाट बगेको छ ? आदि प्रश्नमा आधारित छलफल गर्दै आफ्नो वरपर देखिने हिमाल, पहाड, मैदान, भिरपाखा, खेत, बारी, माटो, चट्टान आदिको समग्र रूप जमिन हो जहाँ हामी बस्ने, घर बनाउने र खेतीपाती गर्ने गर्छौं आदिमा आधारित छलफल गर्दै जमिनका बारेमा धारण दिने क्रियाकलापहरू यो पाठमा समावेश गरिएका छन् । यस पाठमा समावेश भएका क्रियाकलाप मार्फत बालबालिकामा रचनात्मक सोचाइ, सञ्चार तथा सिकाइ सिपको विकास गराउन सकिन्छ ।

(ख) सिकाइ सामग्री

- पाठसँग सम्बन्धित जमिनको बनावटसम्बन्धी चित्र
- जमिनको बनावट झल्किने भिडियो वा एनिमेसन
- सम्बन्धित चार्ट तथा चित्रपत्तीहरू
- वर पर पाइने वस्तुहरूका वास्तविक नमुना
- तालिका चार्ट, कार्डबोर्ड, कलर पेन्सिल, ड्र्इङपेपर

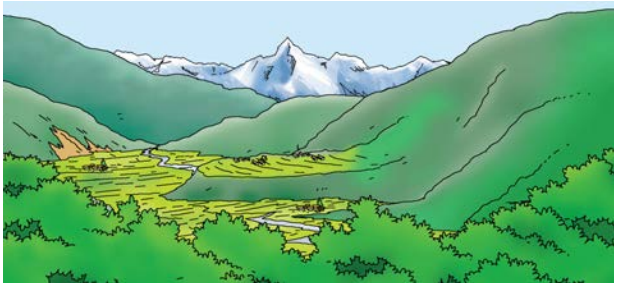
(ग) सिकाइ सहजीकरण

क्रियाकलाप १: पेज २११ (हेरौँ, चिनौँ र छलफल गरौँ:)

बाहिर वरिपरिको माटो, ढुङ्गा, डाँडा, हिमाल, मैदान आदि भाग अवलोकन गराएर के के देखिन्छ भन्न लगाउनुहोस् । आफू उभिएको धर्तीको अवस्थालगायत वरिपरिको माटो, ढुङ्गा, डाँडा, हिमाल, मैदान आदि सतहको भागका सम्बन्धमा कुराकानी गर्दै जमिनको अवधारणा दिनुहोस् । दिइएको चित्रमा जमिनको कुन कुन स्वरूप देखाइएको छ सोध्नुहोस् । यसका आधारमा चित्रसँगै दिइएका प्रश्नको उत्तर छलफल गर्नुहोस् साथै तलका प्रश्नमा आधारित छलफल गराउनुहोस् ।

- चित्रमा जमिनको के के भाग देखाइएको छ ?
- जमिनको सबैभन्दा उच्च भाग किन सेतो देखाइएको हो ?
- पहेँलो देखिएको भागमा के गरिएको छ ?
- हरियो दखिएको भागमा के रहेको छ ?
- जमिनको सम्म परेको भागमा के गरिएको छ ?
- तपाईँ रहेको स्थानको जमिन कस्तो छ ?

जमिन किन आवश्यक छ र जमिन जोगाइ राख्न के गर्नुपर्छ छलफल गराउनुहोस् । जमिनका विभिन्न भागहरू (जस्तैः हिमाल, पहाड, तराइ, आदि) को महत्त्वबारे सूची बनाउन लगाउनुहोस् ।



Grade 2.indd 185 4/28/2022 10:33:06 AM

क्रियाकलाप २ पेज २१२ (गीत गाऔँ:)

दिइएको तराई ,पहाड र हिमालका सतही बनोटबारे तयार गरिएको गीत शिक्षकले लय र तालमा मधुर स्वरमा गाउँदै सुनाउनुहोस्। विद्यार्थीलाई पनि सँगसँगै गाउन लगाउनुहोस्। त्यसपछि सामूहिक रूपमा गाउन लगाउनुहोस्। २, ३ पटक गाउने अभ्यास गरिसकेपछि गीत सँगसँगै नाच्न पनि सिकाउनुहोस् ।

दक्षिणमा तराई, उत्तरमा हिमाल
बिचबिच पहाड, बनेको छ नेपाल

समथर तराई, जङ्गलले ढाकेको
हेर साथी उत्तर, हिमाल छ हाँसेको

डाँडाकाँडा भएको, पहाड छ भिरालो
त्यहीँबाट बहने नदीहरू ओरालो

माटो बढी मलिलो, तराईमा जान लौ
ढुङ्गैढुङ्गा धेरै छन्, हिमालमा चढ्न धौ

बालुवा नि मिस्सेको बलौटे छ माटो त
पहाडमा पाइने माटो रैछ रातो त

फरक फरक स्थानीय वा लोक भाकामा गीत गाउन विद्यार्थीलाई प्रोत्साहित गर्नुहोस्। गीतका प्रत्येक हरफको भाव अनुमान गर्न लगाउनुहोस्। आवश्यकता अनुसार अर्थ बताइदिनुहोस्। गीतमा उल्लिखित तराई, पहाड र हिमालका सतही बनोट कस्ता कस्ता रहेछन् पालैपालो सोध्नुहोस्, जस्तै नमुना प्रश्न :

(क) हिमाल पहाड र तराई कहाँ कहाँ पर्दछन् ?
(ख) उत्तरमा के रहेको छ ?
(ग) तराईको जमिन कस्तो छ ? यसमा कस्तो माटो पाइन्छ ?
(घ) पहाडको जमिन कस्तो छ ? यहाँ कस्तो माटो पाइन्छ ?

हामी र हाम्रो विद्यालय रहेको ठाउँको वरिपरि कस्तो प्रकारको जमिन रहेको छ, यो जमिनमा हामीलाई आवश्यक पर्ने के के पाइन्छ छलफल गर्नुहोस्। अन्त्यमा जमिनको महत्त्वका बारेमा पनि छलफल मार्फत स्पस्ट पारिदिनुहोस्।

क्रियाकलाप ३: पेज २१२ (पढौँ र बुझौँ:)

- हिमाल, पहाड र तराई गरी विद्यार्थीको तीनओटा समूह बनाउनुहोस्।
- यो पेजमा दिइएको (पढौँ र बुझौँ) मा पृथ्वी सबैको साझा घर हो....) समूह मध्येको एक जना विद्यार्थीलाई सुद्रसँग पढ्न लगाउनुहोस् र अरूलाई ध्यानपूर्वक सुन्न लगाउनुहोस्।
- हरेक समूहलाई आआफ्नो समूह नामः हिमाल, पहाड र तराईका विशेषता तयार गर्न लगाउनुहोस्।
- प्रत्येक समूहलाई आआफ्नो जिम्मेवारीका आधारमा यसका आधारमा समूहगत प्रस्तुति दिन लगाउनुहोस्।
- प्रस्तुतिपश्चात् निम्नलिखित प्रश्नमा आधारित छलफल पनि गराउनुहोस्।

(क) पृथ्वीको सतह कस्तो छ ?
(ख) पृथ्वीलाई किन साझा घर भनिएको हालो ?
(ग) हिमालको सतह कस्तो छ ?
(घ) हिमाल हेर्न किन मन पर्छ ?
(ङ) तराईको जमिन कस्तो छ ?
(च) तपाईँको घर भएको जमिन कस्तो छ ?

यी क्रियाकलाप मार्फत विद्यार्थीहरूमा सञ्चार, सहकार्य तथा रचनात्मक सोचाइ सिपको विकास गराउन सकिन्छ।

Grade 2.indd 186 4/28/2022 10:33:06 AM

क्रियाकलाप ४: पेज २१३ (तपाईँको वरपरको जमिन कस्तो छ ?)

- विद्यार्थीलाई कक्षाकोठा बाहिर ल्याउनुहोस्। त्यहाँ रहेका भौगोलिक स्वरूपको अध्ययन गर्न लगाउनुहोस्। सम्भव भएसम्म अग्लो, होँचो, भिरालो, गहिरो भूभाग छनोट गर्ने प्रयास गर्नुहोस्।
- अवलोकन गरिएका भौगोलिक स्वरूपका विशेषताबारे त्यही ठाउँमा नै छलफल गराउन्होस्।
- अवलोकनका आधारमा पाठ्य तथा कार्यपुस्तकको पेज २१३ मा दिइएका निम्नलिखित तालिकामा (√) चिनो लाउन लगाउनुहोस्।

अवलोकन गरेको क्षेत्र	भौगोलिक स्वरूप	माटोको बनोट	देखिएका जनावरहरू	देखिएका बिरुवाहरू
तराई पहाड हिमाल	अग्लो होँचो भिरालो गहिरो समथर	ढुङ्गैढुङ्गा मसिनो माटो बलौटे माटो ढुङ्गा मिसिएको माटो अन्य	किरा फट्याङ्ग्रा चराहरू गाई भैँसी बाख्रा खरायो मुसो अन्य	झारपात बुट्यान रुख लेउ

विद्यार्थीले गरेको काम प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् । उनीहरूको काम र प्रस्तुतीकरण हेरेर मूल्याङ्कन गर्नुहोस् र आवश्यकता अनुसार थप सहजीकरण गर्नुहोस्।

क्रियाकलाप ५: पेज २१३ (छलफल गरौँ:) माटोबाट जीवलाई के फाइदा हुन्छ ?

- चार चार जना विद्यार्थीको समूह बनाउनुहोस्।
- प्रत्येक समूहलाई माटोबाट जीवहरूलाई हुने फाइदाहरूको सूची बनाउन लगाउनुहोस् । हरेक समूहले आआफ्नो पूर्वज्ञानका आधारमा गरेको कार्यलाई कक्षामा प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस्।
- सबै समूहको प्रस्तुतिपछि आवश्यक पृष्ठपोषण दिनुहोस्।
- सबैको प्रस्तुतिको प्रशंसा गर्नुहोस र सबैभन्दा राम्रो प्रस्तुति गर्ने समूहलाई पुरस्कृत गर्नुहोस्।

क्रियाकलाप ६: पेज २१४ (दिइएको चित्रमा जमिनको स्वरूपअनुसार भिन्न भिन्न रङ भर्नुहोस् ।)

- पाठ्य तथा कार्यपुस्तकको पेज २१४ मा दिइएका जमिनको स्वरूपको रेखात्मक चित्रमा के के देखिन्छ छलफल गर्नुहोस्।
- के तपाईँ रहनु भएको ठाउँको जमिनको स्वरुप पनि यस्तै छ ?
- उक्त चित्रमा सुहाउँदो रङ भर्न लगाउनुहोस्।
- कार्यको मूल्याङ्कन गरी प्रशंसा गर्नुहोस्।

क्रियाकलाप ७ पेज २१३ (कागज पट्याएर निम्न आकृतिहरू बनाउनुहोस् ।)

- कागजलाई फोल्ड गरेर त्रिभुजाकार, बेलनाकार, वर्गाकार र आयताकार आकृति तयार गर्ने तरिका युट्युब वा इन्टरनेटको सहयोग लिएर विद्यार्थीलाई सिकाउनुहोस्।
- यसरी तयार भएका आकार जोडेर घर, विद्याालय, मन्दिर आदिका नमुना तयार गर्न सिकाउनुहोस्।
- विद्यार्थीले तयार गरेका यी रचनात्मक कामको अभिभावकलाई समेत बोलाई सामूहिक प्रदर्शनी गराउनुहोस्।
- यस्ता नमूना तयार गर्ने विद्यार्थीको मूल्याङ्कन गरी पुरस्कृत गर्नुहोस्।
- उक्त क्रियाकलाप मार्फत विद्यार्थीमा सञ्चार, सहकार्य तथा रचनात्मक सोचाइ सिपको विकास गराउन सकिन्छ।

Grade 2.indd 187 4/28/2022 10:33:06 AM

पाठ ३ हावा र पानी

अनुमानित कार्यघण्टाः ७

(क) परिचय

हावा र पानी हाम्रो दैनिक जीवनका लागि अति महत्त्वपूर्ण छन् । जीवलाई सास फेर्न हावा चाहिन्छ । मानिसलगायत सबै जनावर र बोटबिरुवालाई हुर्कन र बढ्न पानी पनि नभइ हुँदैन । यस पाठमा हावा र पानीको गुण तथा तिनको आवश्यकता र महत्त्वबारे छलफल गरिने क्रियाकलापहरू समावेश गरिएका छन् । यी क्रियाकलापहरू मार्फत विद्यार्थीमा प्रयोग, सहकार्य सञ्चार तथा रचनात्मक सोचाइ सिपको विकास गराउन सकिन्छ ।

(ख) सिकाइ सामग्री

- पाठसँग सम्बन्धित हावा र पानीको महत्त्व झल्काउने चित्र
- पाठसँग सम्बन्धित भिडियो वा एनिमेसन
- हावापानी तथा मौसमका प्रकार उल्लिखित चार्ट तथा चित्रपत्तीहरू
- वस्तुहरूका वास्तविक नमुना जस्तैः बेलुन, फिरफिरे, बोटबिरुवा, माटाको नमुना आदि,
- कार्डबोर्ड, कलर पेन्सिल, ड्र्इङपेपर, ।

(ग) सिकाइ सहजीकरण

क्रियाकलाप १ः पेज २१५ (हेरौँ, चिनौँ र छलफल गरौँः)

- विद्यार्थीलाई एकछिन बाहिर खुला स्थानमा लानुहोस र हावा चलेको कसरी थाहा हुन्छ अनुभव कजबचभ गराउनुहोस् । हावा चलेको दिशा, रुखका पात हल्लेको धुलो उडेको, हामीले सास फेरेको आदिका आधारमा हावालाई नदेखे पनि अनुभव गर्न सकिने तथ्यका साथै यसको महत्त्वका बारेमा छलफल गर्नुहोस् ।
- पानीका स्रोतहरू जस्तै : धारा, खोला, पोखरी, कुवा आदिको अवलोकन गराउनुहोस् र यसको पानीको महत्त्वका बारेमा छलफल गर्नुहोस् ।
- यो पेजमा दिइएको चित्रमा हावा र पानी कसरी चिन्न सकिन्छ प्रश्नोत्तर छलफल गराउनुहोस् ।

१. चित्रका आधरमा हावा लागेको कसरी देखाइएको छ ?
२. हाम्रो वरिपरि हावा भएको कसरि थाहा पाउन सकिन्छ ?
३. रुखका पात के कारणले हलिन्छन् ? फिरफिरे के कारण घुम्छ ?
४. चित्रमा पानीका के के स्रोतहरू देखाइएका छन् ?

झरना झरेको, नदी र खोला बगेको, पोखरीमा माछा रहन सकेको, फिरफिरे घुमाएको, रुखको पात र हाँगा हावाले हल्लाएको, हावा चलेको बेला लामो कपाल फिँजारिएको, पात र धुलो उडेको चित्र वा भिडियो प्रदर्शन गर्नुहोस् । यसका आधारमा हावा र पानीका स्रोत र तिनको प्रभाव पहिचान गरी भन्न लगाउनुहोस् । हाम्रो दैनिक जीवनमा सास फेर्न हावा र पिउन तथा सरसफाइ गर्न पानी चाहिने कुरा बताउँदै दुवैको महत्त्वबारे छलफल गराउनुहोस् ।
उक्त क्रियाकलाप मार्फत विद्यार्थीमा सिकाइ तथा रचनात्मक सोचाइ सिपको विकास गराउन सकिन्छ ।

Grade 2.indd 188 4/28/2022 10:33:10 AM

क्रियाकलाप २

- कक्षाकोठामा हावाले भरिएको एउटा बेलुन र पानीले भरिएको अर्को बेलुनको प्रदर्शन गर्नुहोस्।
- विद्यार्थी हरूलाई ४/५ जनाको समूहमा बेलुननजिकै बोलाएर प्रत्येक विद्यार्थीलाई ती बेलुनहरूलाई छुन लगाउनुहोस्। तीमध्ये कुनमा हावा र कुनमा पानी भरिएको छ पहिचान गर्न लगाउनुहोस्।
- यस पछि बेलुनलाई हातमा लिन लगाई तिनीहरूको भित्ताको तन्काई र तौलको अनुभव गर्न लगाउनुहोस्। यसको अवलोकनका आधारमा तल दिइएको तालिका भर्न लगाउनुहोस्।

क्र.स.	गुण	पानी भरिएको बेलुन	हावा भरिएको बेलुन
१	देख्न सकिने वा नसकिने		
२	बगेर जाने वा उडेर जाने		
३	कम खँदिलो वा बढी खँदिलो		
४	भित्ता तन्केको वा नतन्केको		
५	हलुका र गह्रौं		

देख्न सकिने वा नसकिने, बगेर जाने वा उडेर जाने, कम खँदिलो वा बढी खँदिलो, कोचेर राख्न सकिने वा नसकिने आदि जस्ता गुणहरूकको अवधारणालाई स्पष्ट पार्नुहोस्।

यस क्रियाकलाप मार्फत विद्यार्थीहरूमा प्रयोग, सञ्चार, सहकार्य तथा रचनात्मक सोचाइ सिपको विकास गराउन सकिन्छ।

क्रियाकलाप ३: पेज २१६ (पढौँ र छलफल गरौँ:)

पेज २१६ को हावा र पानीको महत्त्व सम्बन्धी चित्रकथा शिक्षकले पढेर सुनाउनुहोस् र विद्यार्थीलाई ध्यानपूर्वक सुन्न लगाउनुहोस्। सो पाठ फेरि विद्यार्थीलाई पनि ध्यानपूर्वक पढ्न लगाउनुहोस्। यसका आधारमा हावा र पानी के के काममा चाहिने रहेछ निम्नलिखित प्रश्नमा आधारित छलफल गर्नुहोस्।

सास फेर्न, बेलुन फुलाउन, साइकलको टायरमा भर्न के चाहिन्छ ?

- लुगा धुन र नुहाउन के चाहिन्छ ?
- तिर्खा लाग्दा के खानुपर्छ ?
- सफा पानीका गुणहरू के के छन् ?
- बिरुवालाई पानी किन दिनुपर्छ ?
- पानी के के कामका लागि प्रयोग गरिन्छ ?
- पानीका स्रोतहरू के के हुन् ?
- पानीको रङ र स्वाद कस्तो हुन्छ ?
- जमिनमा पानी कतातिर बग्छ ?
- हावाले हामी के के काम गर्न सक्छौँ ?
- हावा र पानीमा कुन खँदिलो हुन्छ ?

मानिसलगायत सबै सजीवलाई सास फेर्न हावामा रहेको अक्सिजन चाहिन्छ। बेलुन फुलाउन, गाडी तथा साइकलको टायरमा भर्न, फिरफिरे घुमाउन, हवाईजहाज र चङ्गा उडाउन पनि हावा नै चाहिन्छ। तर हावालाई देख्न सकिँदैन। हावाको रङ, गन्ध र स्वाद हुँदैन जस्ता विशेषताबारे प्रश्नोत्तर छलफल मार्फत हावाको महत्त्व र गुणहरूबारे प्रष्ट गराउनुहोस्।

पिउन, कपडा धुन, नुहाउन,भाँडा सफा गर्न र बोटबिरुवालाई राम्ररी हुर्काउन बढाउन पानीको आवश्यकता पर्छ। झरना र खोलामा बगेको पानी सफा हुने, जमेको पानी फोहोर हुन सक्ने, सफा पानीको रङ, गन्ध र स्वाद नहुने जस्ता विशेषता हुनेबारे प्रश्नोत्तर छलफल मार्फत पानीको महत्त्व र गुणहरूबारे प्रष्ट गराउनुहोस्।

Grade 2.indd 189 4/28/2022 10:33:10 AM

पढौँ र छलफल गरौँ

हामी सजीव हौ । हामीलाई बाँच्न हावा र पानी चाहिन्छ। सास फेर्न हावा चाहिन्छ। बेलुन र भकुन्डो फुलाउन पनि हावा चाहिन्छ।

साइकलको टायरमा पनि हावा भर्नुपर्छ । हावा हलुका हुन्छ। यसलाई देख्न सकिँदैन ।

पिउन पानी चाहिन्छ। कपडा धुन र नुहाउन पानी चाहिन्छ। भाँडाकुँडा माझ्न पानी चाहिन्छ।

बिरुवालाई पनि पानी हाल्नुपर्छ। पानीमा विभिन्न जीवहरू बस्छन्।

पानी सधैँ अग्लोबाट होचोतिर बग्छ । कुवा तथा पोखरीमा जमेको पानी फोहोर हुन पनि सक्छ। सफा पानीको कुनै रङ, गन्ध र स्वाद हुँदैन। यी पानीका भौतिक गुणहरू हुन्

क्रियाकलाप ४

- विद्यार्थीलाई चार समूहमा विभाजन गर्नुहोस्।
- एउटा समूहलाई हावाको प्रयोग गरेर गर्न सकिने काम र दोस्रो समूहलाई पानीको प्रयोग गरेर गर्न सकिने सफाइसम्बन्धी कामको सूची बनाउन निर्देशन दिनुहोस्।
- यसै गरी तेस्रो समूहलाई पानीको प्रयोग गरेर गर्न सकिने कृषिसम्बन्धी काम र चौथो समूहलाई पानीको प्रयोग गरेर गर्न सकिने भान्छासम्बन्धी कामको सूची बनाउन लगाउनुहोस्।
- समूहले बनाइएको सूचीका आधारमा छलफल गराई निचोडलाई विद्यार्थी माझ प्रस्तुत गर्नुहोस्।
- सबैको प्रस्तुतिको प्रशंसा गर्नुहोस्।
- सबैभन्दा राम्रो प्रस्तुति गर्ने समूहलाई विजेता समूह घोषित गर्नुहोस्।

क्रियाकलाप ५: पेज २१७ (हेरौँ र पानीका स्रोतको नाम लेखौँ:)

- पानीका स्रोतहरू के के छन् सोध्नुहोस् पालैपालो नाम भन्न लगाउनुहोस्।
- आफनो घर तथा विद्यालय वरिपरिका पानीका स्रोतको उदहरण दिन लगाउनुहोस्
- पेज २१७ (हेरौँ र पानीका स्रोतको नाम लेखौँ) मा दिइएको चित्र पहिचान गरी खाली ठाउँमा नाम लेख्न लगाउनुहोस्।
- विद्यार्थीको उत्तर सही भए नभएको जाँच गरी अवश्यक पृष्ठपोषण प्रदान गर्नुहोस्।
- चित्रमा देखाइएका पानीका स्रोतहरूमध्ये हाम्रो वरिपरि कुन कुन स्रोतहरू छन् छलफल गर्नुहोस्।

क्रियाकलाप ६: पेज २१८ (दिइएको तालिकाबाट पानीको उपयोगितासम्बन्धी पाँचओटा वाक्य बनाउनुहोस्:)

हामी पानी के के काममा उपयोग गर्छौं ? पानीका के के उपयोगिता छन् हरेक बेन्चमा रहने विद्यार्थीको समूहलाई सोध्नुहोस् । प्रत्येक समूहले भनेको उत्तर टिपोट गर्दै जानुहोस् ।

- पेज २१८ मा दिइएको तालिकाबाट शब्दहरू जोडेर घरमा पानीको उपयोगिता सम्बन्धी वाक्य बनाउन लगाउनुहोस्, जस्तै : पानी पिउन प्रयोग गरिन्छ । पानी लुगा धुन प्रयोग गरिन्छ ।
- विद्यार्थीको कार्यको मूल्याङ्कन गरी अवश्यक पृष्ठपोषण प्रदान गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप ७ पेज २१८ (हावा र पानीका कुन गुणले के फाइदा हुन्छ जोडा मिलाउनुहोस्:)

हावा र पानीका गुणका आधारमा हुने उपयोगिता सोध्नुहोस् । आफ्नो वरपर हावा र पानीको उपयोग गरी के के काम गरिएका छन् छलफल गर्नुहोस् । यससम्बन्धी चित्र तथा भिडियो पनि देखाउनुहोस् ।

- पेज २१८ मा दिइएका हावा र पानीको गुण तथा उपयोगबिच जोडा मिलाउने अभ्यास गराउनुहोस् ।
- साथसाथै हावा र पानीका मुख्य मुख्य गुणहरू र तिनको उपयोगिताबारे बोर्डमा लेखिदिनुहोस् बुँदागत छलफल गर्नुहोस् ।
- विद्यार्थीलाई पनि उक्त बुँदा कापीमा लेख्न लगाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप ८: पेज २१९ (पढौँ र छलफल गरौँ:)

- कक्षा क्रम सङ्ख्या रोल न. १ देखि ८ सम्मका ८ जना विद्यार्थीहरू बोलाउनुहोस् र एक जनालाई शिक्षकको भूमिका गर्न तोक्नुहोस् ।
- पेज २१९ मा दिइएको पानीसम्बन्धी शिक्षक र विद्यार्थीबिचको संवाद पढ्न दिइएको पात्रअनुरूप जिम्मेवारी दिनुहोस् ।
- विद्यार्थीलाई क्रमशः शिक्षक, कृपा, रूपक, अस्मी, हसन, सुमन, वसन्ती, दिपक संवादमा दिइएका पात्रका सट्टामा आआफ्नै नामअनुसारको संवाद अभिनय गराउनुहोस् । यसका लागि शिक्षकले आवश्यक सहजीकरण गर्नुहोस् ।
- संवादका आधारमा पानीको उपयोगिता सम्बन्धी दिइएका प्रश्नको उत्तर लेख्न लगाउनुहोस् ।
- विद्यार्थीको कार्यको मूल्याङ्कन गरी अवश्यक पृष्ठपोषण प्रदान गर्नुहोस् ।

पढौँ र छलफल गरौँ :

शिक्षकले आज कक्षा दुईका विद्यार्थीहरूलाई विद्यालय नजिकको खोलामा भ्रमण गर्न लैजानु भएको छ ।

शिक्षक : ल सबै जना यता हेर्नुहोस् त । यो खोलाको पानीलाई खेतबारीमा सिँचाइ गर्न लगिएको छ ।

कृपा : सर, यो पानी पिउनका लागि प्रयोग गर्न सकिन्छ त ?

शिक्षक : यो पानी सिधै पिउनका लागि उपयुक्त हुँदैन ।

अस्मी : तर यो खोलाको पानी त सफा देखिन्छ नि सर !

शिक्षक : सफा देखिदैँमा पानी पिउनका लागि योग्य हुँदैन अस्मी ।

रुपक : सर ! त्यहाँ हेर्नुस् त गाई भैँसीले खोलाको पानी खाइरहेका छन् नि ।

शिक्षक : तिमीले ठिक भन्यौ । गाई वस्तुले खाए पनि हामीले खानु हुँदैन । यो हाम्रा लागि पिउन योग्य छैन ।

हसन : त्यसो भए हामीले पिउने पानी कस्तो हुनुपर्छ त सर ?

शिक्षक : तिमीले राम्रो प्रश्न गऱ्यौ हसन ! हामीले पिउने पानी रङ र गन्ध नभएको किटाणुरहित हुनुपर्छ ।

सुमन : सर ! मलाई पानी तिर्खा लाग्यो !

शिक्षक : ल ! सबैले आफूले ल्याएको पानी पिऊ ! हामीले हरेक दिन समय समयमा पानी पिइरहनुपर्छ । यसले हाम्रो शरीरलाई स्वस्थ राख्न मदत गर्छ ।

वसन्ती : सर ! सफा पानीका स्रोतहरू चाहिँ के के हुन् त ?

शिक्षक : जुन पानीको मुहान वरपर फोहर हुँदैन । ती स्रोतहरूबाट प्राप्त पानी पिउनका लागी सुरक्षित हुन्छन् । सामान्यतया इनार, कुवा, कल, धारा, झरना, मूलको पानी पिउनका लागि योग्य मानिन्छ ।

दीपक : सर ! हाम्रो घरमा त धाराको पानीलाई फिल्टर गरेर मात्र पिउने गर्छौं ।

शिक्षक : आहा ! कति राम्रो बानी । हामी सबै स्वस्थ हुनका लागि पानीलाई शुद्धीकरण गरेर मात्र पिउनुपर्छ । आजको भ्रमण तिमीहरूलाई कस्तो लाग्यो त ?

विद्यार्थीहरू : (सबै एकै स्वरमा) साह्रै रमाइलो लग्यो । सरलाई धेरै धेरै धन्यवाद ।

Grade 2.indd 191 4/28/2022 10:33:13 AM

क्रियाकलाप ९ पेज २२१

हावा र पानीकाको सहायताले हुने कामहरूलाई तालिकामा भर्नुहोस् ।

हावा र पानीका गुणहरू चिनेर तालिकमा भर्नुहोस्

- हावा र पानीको सहायताले भएका कामहरू सम्बन्धी पेज २०९ (भ) मा दिइएको निम्नानुसारको तालिका भर्न प्रेरित गर्नुहोस्।

हावाको सहायताले भएका कामहरू	पानीको सहायताले भएका कामहरू
धानबाट भुस उडाएको	लुगा धोएको

- पेज २२१ मा दिइएका हावा र पानीका गुणहरू चिनेर तालिकामा भर्ने अभ्यास गराउनुहोस्।

हावाका गुणहरू	पानीका गुणहरू

विद्यार्थीका यी कामका आधारमा उनीहरूको सिकाइस्तर मूल्याङ्कन गर्नुहोस् । आवश्यकता अनुसार सुधारात्मक सिकाइ क्रियाकलाप गर्नुहोस्।

क्रियाकलाप १०

- कागजको फिरफिरे बनाउना सिकाउनुहोस र पाठ्य तथा कार्यपुस्तकको पेज २२२ मा देखाए जस्तै हावाको सहायताले फिरफिरे उडाउन लगाउनुहोस्।
- सिमीको पात कुटेर हरियो लालुपातेको पात कुटेर रातो, बेसारबाट पहेँलो, अँगार र ध्वाँसोबाट कालो रङ तयार गरी पेज २२२ मा देखाए जस्तै आफूलाई मन पर्ने चित्र कोर्न र रङ भर्ने अभ्यास गराउनुहोस्।
- विद्यार्थीका कार्यको अवलोकन गरी प्रशंसा गर्नुहोस्।
- उल्लिखित क्रियाकलाप मार्फत विद्यार्थीमा प्रयोग, सञ्चार, सहकार्य तथा रचनात्मक सोचाइ सिपको विकास गराउन सकिन्छ।

विषयगत मूल्याङ्कन

पाठ्य तथा कार्यपुस्तकको पेज २२२ मा दिइएको "मैँले कति सिकेँ" अन्तर्गत समग्र विषयक्षेत्रको सिकाइ प्रतिबिम्बन अभ्यास मौखिक तथा लिखित रूपमै गराउनुहोस्। यसका आधारमा विद्यार्थीको मूल्याङ्कन गर्नुहोस्। यो पेजलाई च्यातेर विद्यार्थीको पोर्टफोलियोमा राख्नुहोस्।

यस विषयक्षेत्रका लागि निर्धारित सिकाइ उपलब्धि हासिल भए नभएको मूल्याङ्कनका लागि देहायका साधन तथा विधि प्रयोग गर्न सकिने छ :

१ : मौखिक तथा लिखित अभिव्यक्ति

विभिन्न मौसमका विशेषताहरू, पानीका भौतिक गुणहरू, पानीका स्रोतहरू, हावाका भौतिक गुणहरू, हावा र पानीको दैनिक जीवनमा महत्त्व र प्रयोगलगायतका विषयवस्तुहरूसँग सम्बन्धित तलको नमुनामा दिइए जस्तै प्रश्नहरू तयार गरी सिकाइ क्रियाकलाप कै क्रममा मौखिक वा लिखित रूपमा सोध्नुहोस्।

(क) पानीका दुई भौतिक गुण भन्नुहोस्।
(ख) दैनिक जीवनमा हावाको महत्त्व बताउनुहोस्।
(ग) पानीका कुनै दुई स्रोतहरू बताउनुहोस् ?
(घ) पानी हाम्रो जीवनमा किन महत्त्वपूर्ण छ बताउनुहोस्।

२ : अवलोकन

मौसम अनुसार हेरचाह गर्ने, वरपरका जमिनको भौगोलिक स्वरूप पहिचान, कागज पट्याउने र आकृति बनाउने, चित्र कोरी स्थानीय रङको प्रयोग गर्ने पक्षहरू समेटी तलको श्रेणी मापन जस्तै विभिन्न अवलोकन साधन तयार गर्नुहोस् र मूल्याङ्कनका लागि प्रयोग गर्नुहोस्।

नमुना श्रेणी मापन

सम्पादित कार्य वा प्रदर्शित सिकाइ व्यवहार	राम्रो (५)	मध्यम (३)	सुधार गर्नुपर्ने (१)
हावाका कार्यहरू बताएको			
पानीको गुणहरू बताएको			
चित्र र आकृति निर्माण गरेको			
परियोजना कार्यमा नेतृत्व क्षमता देखाएको			
अवलोकन कार्य र अन्य क्रियाकलापमा सहभागिताको स्तर			

३ : अभिभावक प्रतिक्रिया

स्थानीय सामग्रीबाट रङ निर्माण गरेको, कागजबाट विभिन्न आकृति बनाउन सकेको जस्ता कार्यहरूका सम्बन्धमा अभिभावक प्रतिक्रिया लिएर मूल्याङ्कन गर्नुहोस्।

Grade 2.indd 193 4/28/2022 10:33:15 AM