

## पाठ्यवस्तु समायोजन ढाँचा, २०७७

### १. पृष्ठभूमि

कोभिड १९ को सङ्क्रमणको कारण विद्यालयमा प्रत्यक्ष साक्षत्कार कक्षा हुन नसकी सिकाइ प्रणाली अवरूढ रहेको साथै यसको प्रभाव लामो समयसम्म रहन सक्ने अवस्थामा सिकाइ प्रणालीलाई सुचारु राख्न, विद्यार्थीको शैक्षिक वर्षको क्षति हुन नदिन र वैकल्पिक उपायको अवलम्बन गर्न विद्यार्थीमा पाठ्यक्रमले तोकेका न्यूनतम सिकाइ उपलब्धिहरू हासिल हुने गरी विद्यालय जाने उमेरका बालबालिकालाई आफ्नो परिवेशअनुकूल सिकने वातावरण सिर्जना गर्नु आवश्यक देखिएको छ। प्रत्यक्ष कक्षा सञ्चालन हुन सक्ने अवस्था हुँदा तथा नहुँदा समेत शैक्षिक वर्ष २०७७ को बाँकी अवधिमा निर्धारित पाठ्यक्रमका पाठ्यवस्तुलाई समायोजन गरेर मात्र सिकाइ उपलब्धि सुनिश्चित गर्न सकिने अवस्था देखिएको छ। यस अवस्थामा दूर तथा खुला शिक्षालगायतका प्रणालीलाई सिकाइ सहजीकरणको मूल प्रणालीका रूपमा लागु गरी नियमित विद्यालय सञ्चालन हुन सक्ने अवस्थामा समेत यस प्रणालीलाई पूरक वा समानान्तर प्रणालीका रूपमा प्रयोग गर्नसमेत मौजुदा पाठ्यक्रमका पाठ्यवस्तुलाई समायोजन गर्नुपर्ने आवश्यकता देखिएको छ। यस परिदृश्यमा राष्ट्रिय पाठ्यक्रम विकास तथा मूल्याङ्कन परिषद्को मिति २०७७ /५/११ को निर्णय तथा विद्यार्थी सिकाइ सहजीकरण निर्देशिका, २०७७ को दफा १० अनुसार यो पाठ्यवस्तु समायोजन ढाँचा, २०७७ विकास गरिएको छ।

### २. उद्देश्य

यस ढाँचाको उद्देश्य निम्नानुसार रहेको छ :

- (क) विद्यार्थीको न्यूनतम सिकाइ उपलब्धि सुनिश्चित हुने गरी विद्यार्थीको सिकाइलाई निरन्तरता दिनु
- (ख) पाठ्यक्रमका पाठ्यवस्तु समायोजन हुँदा प्रयोग गर्न सकिने सिकाइ सहजीकरण विधि र सिकाइ उपलब्धिको मूल्याङ्कनका उपाय सुझाउनु

### ३. पाठ्यवस्तु समायोजनका आधार

पाठ्यक्रमका पाठ्यवस्तुलाई समायोजन गर्दा विद्यार्थीको न्यूनतम सिकाइ उपलब्धि हासिल हुने पक्षलाई प्राथमिकतामा राख्नुपर्छ। मौजुदा पाठ्यक्रमले कक्षा १-३ का लागि वार्षिक ८३२ कार्यघण्टा र कक्षा ४-१० का लागि वार्षिक १०२४ कार्यघण्टा सिकाइ अवधि निर्धारण गरेको छ। शिक्षा, विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्रालयको निर्णयअनुसार २०७७ असार १ गतेबाट वैकल्पिक सिकाइलाई निरन्तरता दिइएको छ तर यसबाट विद्यालय तहका सबै बालबालिका लाभान्वित हुन सकेका छैनन्। सङ्क्रमणको अवस्थामा नै विद्यार्थी सिकाइ सहजीकरण निर्देशिका, २०७७ अनुसार २०७७ असोज १ गतेबाट सिकाइलाई निरन्तरता दिन सकियो भने पनि कक्षा १-३ मा वार्षिक ६९० कार्यघण्टा र कक्षा ४-१० मा वार्षिक ८४८ कार्यघण्टा मात्र सिकाइ हुन सक्ने अवस्था सिर्जना भएको छ। यस अवस्थामा प्रत्यक्ष साक्षात्कार

सिकाइवाहेकको वैकल्पिक सिकाइलाई निरन्तरता दिँदै शिक्षकको सहजीकरणमा सिकाइ गर्नुपर्ने मुख्य पाठ्यवस्तु (Core Content) र शिक्षकको निर्देशनमा विद्यार्थीको आफ्नै प्रयासमा सिकाइ हुन सक्ने (sub-core content) निर्धारण गरी पाठ्यक्रमका पाठ्यवस्तुलाई समायोजन गर्नुपरेको हो ।

पाठ्यक्रमका पाठ्यवस्तुको समायोजन गर्न सम्बन्धित विषय शिक्षण गर्ने विषय शिक्षक र पाठ्यक्रमका विज्ञको विशेष भूमिका हुन्छ । पाठ्यवस्तु समायोजन ढाँचा विकास गर्नका लागि सम्बन्धित विषय समिति र विषय शिक्षकहरूले महत्त्वपूर्ण सल्लाह प्रदान गर्नुभएको छ । पाठ्यक्रमका पाठ्यवस्तु समायोजनका लागि निम्नानुसारका आधार लिइएको छ :

(क) **एकीकरण (Integration)** : एकीकरण पाठ्यक्रमका मिल्दाजुल्दा पाठ्यवस्तु एवम् सिकाइ उपलब्धिलाई एकै पटक सिकाउने गरी पाठ्यक्रमका पाठ्यवस्तु समायोजन गर्ने तरिका हो । यसमा कुनै विषयमा पटकपटक दोहोरिने वा सिकाइमा सामान्य स्तरीकरण मात्र भई सिकिसकेको पाठ्यवस्तुलाई थप स्थायित्व दिन अभ्यास गरिने प्रकृतिका सिकाइ उपलब्धि तथा पाठ्यवस्तुलाई एकै पटक शिक्षण गर्ने गरी विभिन्न पाठका पाठ्यवस्तु वा सम्भव भए विभिन्न विषयका पाठ्यवस्तु एकैसाथ शिक्षण गरी सिकाइ उपलब्धि पूरा गरिन्छ । जस्तै : एउटा एकाइमा प्राकृतिक विपत् र अर्को एकाइमा मानवसिर्जित विपत् भएमा एकै पटक सिकाउने । सामाजिक शिक्षा, भूगोल र विज्ञानमा भूकम्प भन्ने विषय भए सबै शिक्षकको सल्लाहमा पाठयोजना बनाई एकै पटक कुनै एक शिक्षकले शिक्षण गर्ने

(ख) **समूहीकरण (Clusterization)**: यसमा सिकाइ उपलब्धि तथा पाठ्यवस्तुलाई समूहमा विभाजन गरिन्छ र एउटा समूहका सबै पाठ्यवस्तुलाई एकैसाथ शिक्षण गरिन्छ । यसो गर्दा दोहोरिने क्रियाकलाप गराउने समय बचत हुन्छ र पाठ्यवस्तुको द्रुत सिकाइ पनि हुन सक्छ । जस्तै: कविता विधाका पाठ एकै पटक शिक्षण गर्ने गरी सिकाइ उपलब्धि र विषय क्षेत्रको समूह बनाउने

(ग) **प्राथमिकीकरण (Prioritization)** : यसमा सिकाइका लागि शिक्षकको प्रत्यक्ष सहजीकरण आवश्यक पर्ने र शिक्षकको निर्देशनमा विद्यार्थी आफैले गर्न सक्ने गरी सिकाइ उपलब्धि तथा पाठ्यवस्तुको प्राथमिकीकरण गरिन्छ । यसरी पाठ्यवस्तु समायोजन गर्दा जुन सिकाइ उपलब्धि पूरा नभई अन्य सिकाइ उपलब्धि पूरा गर्न सकिँदैन त्यसलाई न्यूनतम सिकाइ उपलब्धि मानिन्छ र पहिलो प्राथमिकतामा राखिन्छ । एकपटक सिकिसकेको सिकाइ उपलब्धि बारम्बार दोहोरिएमा त्यसलाई एकपटक मात्र सिकाएर सोसम्बन्धी अन्य कार्यकलाप विद्यालयबाहिर पढेर, सुनेर, हेरेर र गरेर सिकने वातावरण बनाइन्छ भने प्रयोगात्मक कार्यका लागि विद्यालयहरूले विद्यार्थीले घरमै बसेर गर्न सक्ने कार्यहरू छनोटमा जोड दिनुपर्छ । पाठ्यवस्तुको प्राथमिकीकरण गर्दा तल्लो कक्षामा सिकिसकेका, अभिभावक, दाजुदिदी र माथिल्ला कक्षाका विद्यार्थीबाट सिक्न सक्ने, शिक्षकको निर्देशनमा आफै सिक्न सक्ने, इन्टरनेट, सञ्चार माध्यम र सामाजिक सञ्जालबाट सिक्न सक्ने र पाठ्यपुस्तक र पुस्तकालयबाट सिक्न सक्ने सिकाइ उपलब्धि र पाठ्यवस्तुलाई दोस्रो प्राथमिकतामा राखी सिकाइलाई निरन्तरता दिइन्छ ।

## ४. पाठ्यवस्तु समायोजन ढाँचा

कोभिड १९ को सङ्क्रमणको अवस्थामा सङ्क्रमणबाट सुरक्षित रही गृह शिक्षा वा घरैमा बसेर गरिने सिकाइ, रेडियो पाठशाला, टेलिभिजन शिक्षण र भर्चुअल कक्षाका माध्यम तथा समय परिस्थिति र महामारीको अवस्थाअनुसार प्रत्यक्ष सिकाइका माध्यमबाट न्यूनतम सिकाइ उपलब्धि हासिल गर्न सकिने गरी आधारभूत र माध्यमिक तहको (कक्षा १-१०) पाठ्यक्रमका सिकाइ उपलब्धि तथा पाठ्यवस्तुलाई तहगत र विषयगत रूपमा निम्नानुसार समायोजन गरी सिकाइ कार्यक्रमलाई निरन्तरता दिने योजना बनाइएको छ :

### ४.१ नेपाली

#### कक्षा ६, ७ र ८

कक्षा ६-८ मा सिकाइ क्रियाकलाप सञ्चालन गर्दा शिक्षकले निम्नअनुसारका निर्देशनमा आधारित रही शिक्षण गर्नुहोस् :

क्र.स	सिकाइ क्षेत्र	विशिष्ट सिकाइ क्षेत्र	प्रत्यक्ष वा वैकल्पिक विधिबाट शिक्षकले सहजीकरण गर्ने पाठ्यवस्तु	शिक्षकको निर्देशनमा वैकल्पिक विधि वा अन्य व्यक्तिको सहयोगबाट सहजीकरण गरिने पाठ्यवस्तु
१	शब्दभण्डार	१. अर्थ लेखन, शब्द पहिचान र वाक्यमा प्रयोग  (वर्णविन्यास पाठ १ देखि पाठ २२ सम्म)	नयाँ शब्द शिक्षकले प्रस्तुत गरी त्यसमा अभ्यास गराउनेरयसलाई पाठमा आधारित भईवा एकीकृत रूपमा पनि गराउन सकिने ।	शिक्षकले गराएका क्रियाकलापलाई नमुनाको रूपमा लिई सम्भव भएसम्म शब्दकोशको आधारमा स्वअभ्यास गर्ने
२.	हिज्जे ( वर्णविन्यास) र लेख्य चिह्न	१. शुद्धीकरण  (वर्णविन्यास पाठ १ देखि पाठ २२ सम्म)	शिक्षकले श्रुतिलेखन, अनुलेखन, पुनर्लेखन जस्ता क्रियाकलाप गराउने	शिक्षकले गराएका क्रियाकलापलाई नमुनाका रूपमा लिई शब्दकोशसहितका आधारमा स्वअभ्यास गर्ने
३.	व्याकरण	शब्दवर्ग, कारक र	शिक्षकले श्रुतिलेखन,	शिक्षकले गराएका क्रियाकलापलाई

		विभक्ति, काल, पक्ष र भाव, वाक्य परिवर्तन र वाक्य रचना (वर्णन)  (व्याकरण पाठ १ देखि पाठ २२ सम्म)	अनुलेखन, पुनर्लेखन जस्ता क्रियाकलाप गराउने	नमुनाका रूपमा लिई शब्दकोशसहितका आधारमा स्वअभ्यास गर्ने
४.	बोध (दृष्टांश)	बोध प्रश्नोत्तर	१. शिक्षकबाट सहजीकरण गरिएका पाठबाट बोध प्रश्नोत्तर गराउने	१. शिक्षकबाट सहजीकरण नगरिएका पाठ पढी बोध प्रश्नोत्तरको नमुनाका आधारमा अभ्यास गर्ने  २. विद्यार्थीले गरेका कार्यहरू शिक्षकलाई देखाउने र शिक्षकबाट पृष्ठपोषण लिने
५.	बुँदा टिपोट र सारांश  (दृष्टांश)	गद्य विधाका पाठ	शिक्षकले सहजीकरणका लागि छनोट गरेका गद्य विधाका पाठबाट बुँदा टिपोट र सारांश नमुना लेखनको अभ्यास गराउने	१. शिक्षकबाट सहजीकरण नगरिएका गद्य विधाका पाठबाट निर्देशनअनुसार बुँदा टिपोट र सारांश लेखनको अभ्यास गर्ने  २. विद्यार्थीले गरेका कार्यहरू शिक्षकलाई देखाउने र शिक्षकबाट पृष्ठपोषण लिने
६	निर्देशित रचना	कथा/जीवनी वा वादविवाद/संवाद/चिठी	शिक्षकले निर्धारित विधा शिक्षण गरेपछि बुँदा वा शीर्षक दिएर निर्देशित रूपमा कथा/जीवनी वा वादविवाद/संवाद/चिठी लेखनको अभ्यास गराउने	१. शिक्षकले गराएका नमुना क्रियाकलाप र निर्देशनका आधारमा स्वतन्त्र लेखन अभ्यास गर्ने  २. विद्यार्थीले गरेका कार्यहरू शिक्षकलाई देखाउने र शिक्षकबाट पृष्ठपोषण लिने
७.	भाव	कथा, कविता, जीवनी,	शिक्षकले	१. शिक्षकबाट सहजीकरण

	विस्तार/व्याख्या	निबन्ध/प्रबन्ध	पाठ्यपुस्तकमा रहेका कथा, कविता, जीवनी, निबन्ध/प्रबन्ध पाठ शिक्षण गरी तिनबाट मुख्य मुख्य पङ्क्ति चयन गर्न लगाउने र तिनको भाव विस्तार/व्याख्या वा तात्पर्य खुलाउने अभ्यास गराउने	नगरिएका पाठ पढी विशिष्ट पङ्क्तिलाई गृहकार्यका रूपमा भाव विस्तार/व्याख्या वा तात्पर्य खुलाउने अभ्यास गर्ने २. विद्यार्थीले गरेका कार्यहरू शिक्षकलाई देखाउने र शिक्षकबाट पृष्ठपोषण लिने
८.	पाठगत प्रश्नोत्तर (सङ्क्षिप्त उत्तरात्मक)	कथा, कविता, जीवनी, निबन्ध/प्रबन्ध	१. शिक्षकले सहजीकरण गरेका कथा, कविता, जीवनी, निबन्ध/प्रबन्धबाट सन्दर्भमा आधारित सङ्क्षिप्त प्रश्नोत्तर गराउने	१. शिक्षकबाट सहजीकरण नगरिएका पाठ पढी सङ्क्षिप्त प्रश्नोत्तरको नमुनाका आधारमा अभ्यास गर्ने २. विद्यार्थीले गरेका कार्यहरू शिक्षकलाई देखाउने र शिक्षकबाट पृष्ठपोषण लिने
९.	विवेचना	कथा, जीवनी, निबन्ध/प्रबन्ध	१. शिक्षकले सहजीकरण गरेका कथा, जीवनी, निबन्ध/प्रबन्धबाट सन्दर्भमा आधारित विवेचनात्मक प्रश्नोत्तर गराउने	१. शिक्षकबाट सहजीकरण नगरिएका पाठ पढी विवेचनात्मक प्रश्नोत्तरको नमुनाका आधारमा अभ्यास गर्ने २. विद्यार्थीले गरेका कार्यहरू शिक्षकलाई देखाउने र शिक्षकबाट पृष्ठपोषण लिने
१०.	स्वतन्त्र रचना	लेखन शिल्प र संरचना (आत्मपरक र	१. शिक्षकले विषयक्षेत्र दिएर वा स्वतन्त्र रूपमा आत्मपरक र वस्तुपरक	१. शिक्षकको सहजीकरणका आधारमा तयार भएका रचनाको शिल्प संरचनाअनुसार अन्य

		वस्तुपरक)	शैलीका निबन्ध रचनाको नमुना अभ्यास गराउने	स्वतन्त्र अभ्यास गर्ने २. विद्यार्थीले गरेका कार्यहरू शिक्षकलाई देखाउने र शिक्षकबाट पृष्ठपोषण लिने
--	--	-----------	--	---

**द्रष्टव्यः**

१. उल्लिखित क्रियाकलाप गराउँदा आधारभूत शिक्षा पाठ्यक्रम (कक्षा ६-८) का लागि तयार पारिएको विशिष्टीकरण तालिका हेरी अनिवार्य रूपमा अभ्यास गराउनुपर्ने छ ।
२. कथा छनोट गर्दा लोक/नीति, पौराणिक/ऐतिहासिक र सामाजिक कथा पर्ने गरी चारओटा, कविता छनोट गर्दा लोक/गीति, गद्य र लयबद्ध पर्ने गरी तीनओटा, जीवनी छनोट गर्दा राष्ट्रिय र अन्तर्राष्ट्रिय गरी दुईओटा, निबन्ध/निबन्ध छनोट गर्दा सामाजिक/सांस्कृतिक, प्राकृतिक/वातावरणीय, वैज्ञानिक/प्राविधिक पर्ने गरी तीनओटा पाठ छान्नुपर्ने छ । छनोट गरिएकाबाहेक पाठ्यपुस्तकमा रहेका अन्य सबै पाठ विद्यार्थीलाई स्वअध्ययन गर्न दिएर शिक्षकले आवश्यक पृष्ठपोषण अनिवार्य रूपमा प्रदान गर्नुपर्ने छ ।
३. शिक्षकको निर्देशनमा वैकल्पिक विधि वा अन्य व्यक्तिको सहयोगबाट सहजीकरण गरिने पाठ्यवस्तुअन्तर्गत भर्चुअल सिकाइ, अभिभावक तथा स्थानीय विज्ञ, माथिल्ला कक्षाका विद्यार्थीहरू, परियोजना कार्य, गृहकार्य, सिर्जनात्मक कार्य, सामाजिक सञ्जालमार्फतको सिकाइ, कार्यमा आधारित सिकाइ पर्ने छन् ।
४. कक्षा ६ र ७ का हकमासमेत उल्लिखित आधारलाई ध्यानमा राखी सोहीअनुसार पाठ्यवस्तु समायोजन गरी शिक्षण गर्नुपर्ने छ ।
५. सिकाइ सहजीकरणका लागि पाठ्यक्रम विकास केन्द्रको वेबसाइट [www.moecdc.gov.np](http://www.moecdc.gov.np) मा रहेका शिक्षक निर्देशकालाई उपयोग गर्नुपर्ने छ ।

## ४.२ अङ्ग्रेजी

The curricular outcomes can be achieved through various activities done in or outside the classroom. As the same curricular outcome can be represented in various contents as presentation, consolidation and production stages, the contents in the curriculum can be in sync with the learning outcomes. Those contents similar or designed for the fulfillment of the same learning outcome can be adjusted. In the context of Covid-19 pandemic, the curricular contents of English subject have been adjusted for the convenience of teachers and students.

### Grade 6,7 & 8

The Basic Level (Grade 6-8) English curriculum has enlisted the learning outcomes in different language skills: listening, speaking, reading and writing. Their learning outcomes have to be fulfilled through a variety of tasks. The language functions are also presented in the curriculum for the accomplishment of these learning outcomes. The teachers have to deal with all the language functions with the basic prerequisite tasks that are essential for the attainment of the skill wise learning outcomes. However, they can assign some tasks in the self-study section so that the students don't miss any learning outcomes. The following tables show the way to make adjustment in the curricular contents.

### Grade 6

S.N.	Curricular contents the teacher has to deal (with curriculum and textbook defined task)	Self-study tasks from the textbook
1.	Greeting, introducing and leave taking.	Unit 5 (A real hero) Read and answer (School poem) Listening
2.	Apologising	Unit 6 (The earth and us) Reading (poem: rainbow)

		Listening
3.	Expressing surprise or dismay	Unit 7 (The world cup) Speaking (Have your say) Grammar Listening
4.	Identifying people, places and objects	Unit 8 (A lesson from a grass cutter) Listening
5.	Describing narrating/comparing	Unit 2 (A Brave Female pilot) Guessing game Test yourself
6.	Asking questions	Unit 1 (Some birds and animals) Grammar (Questions)
7.	Answering questions	Unit 3 (Wit) Reading (Wit) Listening
8.	Expressing ability	Unit 9 (Fewa Lake) A chant Speaking
9.	Expressing likes and dislikes	Unit 10 (Kites). Speaking Writing (A and B) Listening
10.	Expressing possessions	Unit 11 (Automated Teller Machine) Reading (Automated Teller Machine)



		Writing (C)
11.	Requesting and replying politely	Unit 4 (A Field Trip) Read and act Substitution table Listen and answer Unit 13 (The Great Goose of Gosaikunda) Reading (The Great Goose of Gosaikunda)
12.	Predicting	Unit 14 (The Musicians of Ilam) Listening
13.	Expressing good wishes	Unit 16 (A poem) Speaking Listening

### Grade 7

S.N.	Curricular contents the teacher has to deal (with curriculum and textbook defined task)	Self-study tasks from the textbook
1.	Identifying people, places and objects	Unit 1 (Places to visit) Listening Test yourself
2.	Asking question, seeking confirmation, asking for information	Unit 2 Listening Grammar

3.	Expressing wants and needs	Unit 6 Grammar Study Skills
4.	Asking for and giving permission and expressing obligation	Unit 7 Reading (Deusi) Listening Grammar Project work
5.	Comparing	Unit 8 Listening Speaking
6.	Requesting and replying politely	Unit 9 Listening Study skills
7.	Expressing degrees of probability	Unit 10 Listening Grammar Study skills
8.	Making suggestions, giving advice and replying	Unit 12 Speaking Study skills Test yourself
9.	Inviting and replying	Unit 11 Listening

		Speaking Study skills
10.	Stating purpose	Unit 14 Reading (At the zoo) Listening
11.	Instructing	Unit 13 Listening (A, B) Speaking (C, D, E)
12.	Describing positions	Unit 3 Speaking Test yourself
13.	Measuring height, weight and distance	Unit 4 (Famous monuments) Listening Study skills Test yourself
14.	Expressing preferences	Unit 5 (Wishes and choices) Reading (My Childhood wishes) Listening Speaking
15.	Narrating events	Unit 15 Study skills

## Grade 8

S.N.	Curricular contents the teacher has to deal (with curriculum and textbook defined task)	Self-study tasks from the textbook
1.	Asking formally for information	Unit 1 Speaking
2.	Asking for a repeat of information	Unit 2 Reading (A visit to Godawari) Grammar (Modals: must, have to and should)
3.	Requesting and replying	Unit 3 (Business and Commerce) Reading (An interview with a local businessperson) Speaking
4.	Identifying people, places and objects	Unit 5 (Festivals) Listening
5.	Getting things done	Unit 6 (Technology) Speaking
6.	Reporting/Expressing condolences	Unit 7 (Journalism) Listening Speaking
7.	Expressing conditions	Unit 8 (Dangers of junk food) Speaking Writing (a personal letter)

8.	Comparison	Unit 9 (Moral Stories) Reading (The foolish sage and the jackal)
9.	Expressing degrees of probability	Unit 10 (Habits and Behaviour) Grammar Writing
10.	Expressing likes/dislikes	Unit 11 (Games and Sports) Listening Speaking
11.	Giving reasons	Unit 12 (District Profile) Listening
12.	Describing habits	Unit 13 (Childhood memories) Speaking
13.	Expressing ability	Unit 14 (Graphs and charts) Reading (Task 6 and 7) Listening
14.	Persuading and reminding	Unit 15 (Lincoln's Letter) Reading Listening Speaking
15.	Stating intention/predicting	Unit 16 (Fairy Tales) Grammar Listening Speaking

16.	Answering in brief	Unit 17 (Forms and Cheques) Grammar Listening
-----	--------------------	---

### ४.३ गणित

#### (क) कक्षा ६

क्षेत्र	एकाइ	प्रत्यक्ष वा वैकल्पिक विधिबाट शिक्षकले सहजीकरण गर्ने पाठ्यवस्तु	शिक्षकको निर्देशनमा वैकल्पिक विधि वा अन्य व्यक्तिको सहयोगबाट सहजीकरण गरिने पाठ्यवस्तु
१. ज्यामिति	१. रेखा र कोण	<ul style="list-style-type: none"> <li>कम्पासको प्रयोगबाट रेखाखण्डको अर्धक र लम्बार्धकको रचना</li> <li>समानान्तर र लम्बरेखाहरूको रचना (सेटस्क्वायर प्रयोग गरेर)</li> <li>कोणको रचना र नाप</li> <li>सेटस्क्वायर र कम्पासको प्रयोगद्वारा <math>30^\circ, 45^\circ, 60^\circ</math> र <math>90^\circ</math> का कोणहरू</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>प्रतिच्छेदित र समानान्तर रेखाहरू</li> <li>लम्ब रेखाहरू</li> <li>कोणको वर्गीकरण (न्यूनकोण, अधिक कोण, समकोण, सरल कोण र वृहत कोण)</li> </ul>
	२. त्रिभुज, चतुर्भुज र बहुभुजहरू	<ul style="list-style-type: none"> <li>कम्पास र रूलरको प्रयोगद्वारा वर्ग (एउटा भुजा दिइएमा) र समबाहु त्रिभुजको रचना</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>भुजा र कोणका आधारमा त्रिभुजको वर्गीकरण</li> <li>बहुभुजको परिचय</li> </ul>
	५. ठोस आकारहरू	<ul style="list-style-type: none"> <li>घन, षड्मुख, सोली, गोला र बेलनाको परिचय तथा घन र षड्मुखाका खोक्रा नमुनाहरू</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ठोस आकार र तिनका सतह, किनारा र कुनाको परिचय</li> </ul>
२. निर्देशाङ्क	६.		<ul style="list-style-type: none"> <li>अक्ष र निर्देशाङ्कको परिचय</li> </ul>

क्षेत्र	एकाइ	प्रत्यक्ष वा वैकल्पिक विधिबाट शिक्षकले सहजीकरण गर्ने पाठ्यवस्तु	शिक्षकको निर्देशनमा वैकल्पिक विधि वा अन्य व्यक्तिको सहयोगबाट सहजीकरण गरिने पाठ्यवस्तु
ज्यामिति	निर्देशाङ्कहरू		<ul style="list-style-type: none"> <li>पहिलो चतुर्थांशमा विन्दुहरू अङ्कन गर्ने ।</li> </ul>
३. क्षेत्रमिति	७. परिमिति, क्षेत्रफल र आयतन	<ul style="list-style-type: none"> <li>नापद्वारा त्रिभुजको परिमिति</li> <li>वर्ग गन्ती गरेर नियमित तथा अनियमित आकारहरूको क्षेत्रफल</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>आयत र वर्गको क्षेत्रफल</li> <li>(सूत्र प्रयोग गरेर)</li> <li>षड्मुख र घनको आयतन सम्बन्धी सरल समस्याहरू</li> </ul>
४. स्थानान्तरण	८. स्थानान्तरण		स्थानान्तरणको परिचय
	९. सममिति र ट्रेसिलेसन	<ul style="list-style-type: none"> <li>सममितीय चित्रहरू</li> <li>बहुभुजका ढाँचाहरू</li> </ul>	
	१०. दिशास्थिति र स्केल ड्रइङ		
५. समूह	११. समूह	<ul style="list-style-type: none"> <li>परिचय</li> <li>सङ्केतहरू</li> <li>समूहलाई जनाउने तरिकाहरू</li> <li>समूहका सदस्यको गणना</li> <li>खाली समूह</li> <li>समतुल्य र बराबर समूहहरू</li> <li>सीमित तथा असीमित समूहहरू</li> </ul>	

क्षेत्र	एकाइ	प्रत्यक्ष वा वैकल्पिक विधिबाट शिक्षकले सहजीकरण गर्ने पाठ्यवस्तु	शिक्षकको निर्देशनमा वैकल्पिक विधि वा अन्य व्यक्तिको सहयोगबाट सहजीकरण गरिने पाठ्यवस्तु
६. अङ्क गणित	१२. पूर्ण सङ्ख्या	<ul style="list-style-type: none"> <li>कोष्ठहरूसहित सरलीकरण</li> <li>भाज्यताको परीक्षण (२, ३, ५, ७, १० र ११ मात्र)</li> <li>वर्गमूल तालिका (०-१००) बाट ०-१०० सम्मका पूर्णवर्ग सङ्ख्याहरूको वर्गमूल</li> <li>म.स. र ल.स.</li> <li>(रूढ खण्डीकरणबाट)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>पूर्ण सङ्ख्याको विकास</li> <li>रूढ र सङ्युक्त सङ्ख्या</li> <li>गुणनखण्ड र अपवर्त्यहरू</li> <li>रूढ खण्डीकरण</li> </ul>
	१३. पूर्णाङ्क	<ul style="list-style-type: none"> <li></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>पूर्णाङ्कको परिचय</li> </ul>
	१४. अनुपातिक सङ्ख्याहरू	<ul style="list-style-type: none"> <li></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>अनुपातिक सङ्ख्याहरूको परिचय</li> </ul>
	१६. भिन्न र दशमलव	<ul style="list-style-type: none"> <li>भिन्नमा चार साधारण क्रियाहरू</li> <li>भिन्नको सरलीकरण</li> <li>दशमलवको गुणन</li> <li>दशमलवलाई पूर्णाङ्कले भाग</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>भिन्न र दशमलवको एक अर्कामा रूपान्तर</li> <li>दशमलवको शून्यान्त</li> </ul>
	१७. अनुपात, समानुपात र प्रतिशत	<ul style="list-style-type: none"> <li>भिन्न र प्रतिशत</li> <li>अनुपात र समानुपातको परिचय</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li></li> </ul>
	१८. नाफा र	<ul style="list-style-type: none"> <li>परिचय</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li></li> </ul>



क्षेत्र	एकाइ	प्रत्यक्ष वा वैकल्पिक विधिबाट शिक्षकले सहजीकरण गर्ने पाठ्यवस्तु	शिक्षकको निर्देशनमा वैकल्पिक विधि वा अन्य व्यक्तिको सहयोगबाट सहजीकरण गरिने पाठ्यवस्तु
	नोक्सान	<ul style="list-style-type: none"> <li>● प्रतिशत नभएका नाफा र नोक्सानका समस्याहरू</li> </ul>	
	१९. ऐकिक नियम	<ul style="list-style-type: none"> <li>● प्रत्यक्ष विचरण र ऐकिक नियम</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●</li> </ul>
	२०. साधारण व्याज	<ul style="list-style-type: none"> <li>●</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● साधारण व्याजको परिचय</li> <li>● ऐकिक नियमद्वारा साधारण व्याज</li> </ul>
७. तथ्याङ्कशास्त्र	२१. तथ्याङ्कशास्त्र	<ul style="list-style-type: none"> <li>● तथ्याङ्कको सङ्कलन</li> <li>● (मिलान चिह्न, बारम्बारता)</li> <li>● बारम्बारता तालिका</li> <li>● साधारण स्तम्भचित्र</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●</li> </ul>
८. बीजगणित	२२. बीजगणितीय अभिव्यञ्जक	<ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय</li> <li>● बीजीय अभिव्यञ्जकको मान र तत्सम्बन्धी समस्या</li> <li>● बीजीय अभिव्यञ्जकको जोड, घटाउ र तत्सम्बन्धी समस्या</li> <li>● बीजीय अभिव्यञ्जकको गुणन</li> <li>● (एकपदीयहरूको, दुईपदीयलाई एकपदीयले)</li> <li>● बीजीय अभिव्यञ्जकको गुणन र भाग</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●</li> </ul>

क्षेत्र	एकाइ	प्रत्यक्ष वा वैकल्पिक विधिबाट शिक्षकले सहजीकरण गर्ने पाठ्यवस्तु	शिक्षकको निर्देशनमा वैकल्पिक विधि वा अन्य व्यक्तिको सहयोगबाट सहजीकरण गरिने पाठ्यवस्तु
		(दुईपदीय अभिव्यञ्जकलाई एकपदीय अभिव्यञ्जकले)	
	२४. समीकरण, असमानता र लेखाचित्र	<ul style="list-style-type: none"> <li>● एक चलयुक्त रेखीय</li> <li>● समीकरणको हल र</li> <li>● तत्सम्बन्धी सरल समस्याहरू</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● असमानता र ट्रिकोटोमी नियम ( <math>\neq, \neq, &lt;, &gt;</math> )</li> </ul>

(ख) कक्षा ७

क्षेत्र	एकाइ	प्रत्यक्ष वा वैकल्पिक विधिबाट शिक्षकले सहजीकरण गर्ने पाठ्यवस्तु	शिक्षकको निर्देशनमा वैकल्पिक विधि वा अन्य व्यक्तिको सहयोगबाट सहजीकरण गरिने पाठ्यवस्तु
१. ज्यामिति	१. रेखा र कोण	<ul style="list-style-type: none"> <li>● कोणसम्बन्धी रचना</li> <li>● दिइएको कोणसँग बराबर हुने कोणको रचना (कम्पासको प्रयोगबाट)</li> <li>● कोणका जोडाहरूको परिचय</li> <li>● आसन्न कोणहरू</li> <li>● शीर्षाभिमुख कोणहरू</li> <li>● समपूरक कोणहरू</li> <li>● परिपूरक कोणहरू</li> <li>● एकान्तर कोणहरू</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ कम्पासको प्रयोगद्वारा कोणहरूको रचना (<math>60^\circ, 120^\circ, 30^\circ, 90^\circ, 45^\circ, 135^\circ, 75^\circ</math> र <math>105^\circ</math>)</li> </ul>

क्षेत्र	एकाइ	प्रत्यक्ष वा वैकल्पिक विधिबाट शिक्षकले सहजीकरण गर्ने पाठ्यवस्तु	शिक्षकको निर्देशनमा वैकल्पिक विधि वा अन्य व्यक्तिको सहयोगबाट सहजीकरण गरिने पाठ्यवस्तु
		<ul style="list-style-type: none"> <li>● सङ्गत कोणहरू</li> <li>● क्रमागत भित्री कोणहरू</li> <li>● निम्नलिखित प्रयोगात्मक तथ्यहरूको परीक्षण</li> <li>● शीर्षाभिमुख कोणहरू बराबर हुन्छन् ।</li> <li>● सरल रेखाको कुनै विन्दुमा एकैतिर रहेका कोणहरूको योगफल <math>180^\circ</math> हुन्छ ।</li> <li>● कुनै विन्दुको वरिपरि एक परिक्रमणमा बनेका कोणहरूको योगफल <math>360^\circ</math> हुन्छ ।</li> </ul>	
	२. त्रिभुज, चतुर्भुज र बहुभुजहरू	<ul style="list-style-type: none"> <li>● त्रिभुजको रचना</li> <li>● दुई भुजा र तिनीहरूबिचको कोण दिइएमा</li> <li>● कुनै एउटा भुजा र त्यसमा बनेका दुई कोण दिइएमा</li> <li>● तीनओटै भुजा दिइएमा</li> <li>● चतुर्भुजको परिचय र प्रकार</li> <li>● आयत, वर्ग, समानान्तर चतुर्भुज र समबाहु चतुर्भुजका गुणहरूको खोजी</li> <li>● चतुर्भुजको रचना</li> </ul>	

क्षेत्र	एकाइ	प्रत्यक्ष वा वैकल्पिक विधिबाट शिक्षकले सहजीकरण गर्ने पाठ्यवस्तु	शिक्षकको निर्देशनमा वैकल्पिक विधि वा अन्य व्यक्तिको सहयोगबाट सहजीकरण गरिने पाठ्यवस्तु
		<p>(कम्पासको प्रयोगबाट)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• आयत (आसन्न भुजा दिइएमा)</li> <li>• समबाहु चतुर्भुज (भुजा र कोण दिइएमा)</li> <li>• समानान्तर चतुर्भुज (आसन्न भुजा र तिनीहरूबिचको कोण दिइएमा)</li> <li>• नियमित बहुभुजको भित्री तथा बाहिरी कोणहरूको नाप</li> <li>•</li> </ul>	
	३. समरूपता र अनुरूपता	<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ समरूप र अनुरूप आकृतिहरूको परिचय</li> </ul>
	४. वृत्त	<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ वृत्त र यसका विभिन्न भागहरूको परिचय</li> </ul>
	५. ठोस आकारहरू	<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ टेट्राहेड्रन, अक्टाहेड्रन, सोली र बेलनाका खोक्रा नमुना</li> </ul>
२. निर्देशाङ्क ज्यामिति	६. निर्देशाङ्कहरू	<ul style="list-style-type: none"> <li>• चतुर्थांशहरू</li> <li>• लेखाचित्रमा दिइएका विन्दुहरूको निर्देशाङ्क</li> <li>• दिइएका विन्दुलाई लेखाचित्रमा अङ्कन</li> </ul>	

क्षेत्र	एकाइ	प्रत्यक्ष वा वैकल्पिक विधिबाट शिक्षकले सहजीकरण गर्ने पाठ्यवस्तु	शिक्षकको निर्देशनमा वैकल्पिक विधि वा अन्य व्यक्तिको सहयोगबाट सहजीकरण गरिने पाठ्यवस्तु
३. क्षेत्रमिति	७. परिमिति, क्षेत्रफल र आयतन	<ul style="list-style-type: none"> <li>वर्ग र आयतको परिमिति (सूत्र प्रयोग गरेर)</li> <li>षड्मुख र घनको सतहको क्षेत्रफल</li> <li>(सूत्र प्रयोग गरेर)</li> </ul>	
४. स्थानान्तरण	८. स्थानान्तरण	<ul style="list-style-type: none"> <li></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>परावर्तन, परिक्रमण र विस्थापनको परिचय</li> </ul>
	९. सममिति र ट्रेसिलेसन	<ul style="list-style-type: none"> <li>रेखा र बिन्दु सममिति</li> <li>बहुभुजका ढाँचाहरूबाट ट्रेसिलेसन</li> </ul>	
	१०. दिशास्थिति र स्केल ड्रइड	<ul style="list-style-type: none"> <li></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>स्केल ड्रइडको परिचय</li> <li>नक्सा पढ्ने</li> <li>दिशास्थिति</li> </ul>
५. समूह	११. समूह	<ul style="list-style-type: none"> <li>सर्वव्यापक समूह</li> <li>उपसमूहहरू</li> <li>भेनचित्रको परिचय</li> <li>अलसिगाएका र खप्टिएका समूहहरू</li> <li>उपयुक्त र अनुपयुक्त उपसमूहहरू</li> <li>समूहको संयोजन</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li></li> </ul>

क्षेत्र	एकाइ	प्रत्यक्ष वा वैकल्पिक विधिबाट शिक्षकले सहजीकरण गर्ने पाठ्यवस्तु	शिक्षकको निर्देशनमा वैकल्पिक विधि वा अन्य व्यक्तिको सहयोगबाट सहजीकरण गरिने पाठ्यवस्तु
		<ul style="list-style-type: none"> <li>समूहको प्रतिच्छेदन</li> </ul>	
६. अङ्क गणित	१२. पूर्ण सङ्ख्या	<ul style="list-style-type: none"> <li>सङ्ख्याको वर्ग र वर्गमूल (पूर्ण वर्गसङ्ख्याहरूको रूढ खण्डीकरण र भाग विधिद्वारा वर्गमूल)</li> <li>सङ्ख्याको घन र घनमूल (रूढ खण्डीकरणद्वारा)</li> <li>म. स. र ल. स. (भाग विधिद्वारा)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>पञ्चआधार र द्विआधार सङ्ख्याङ्कन पद्धतिको परिचय</li> <li></li> </ul>
	१३. पूर्णाङ्क	<ul style="list-style-type: none"> <li>पूर्णाङ्कको चार साधारण नियम (सरलीकरण)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li></li> </ul>
	१४. अनुपातिक सङ्ख्याहरू	<ul style="list-style-type: none"> <li></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>अनुपातिक सङ्ख्याका विशेषताहरू</li> </ul>
	१५. वास्तविक सङ्ख्याहरू	<ul style="list-style-type: none"> <li>अनानुपातिक सङ्ख्याहरूको परिचय तथा विशेषता</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li></li> </ul>
	१६. भिन्न र दशमलव	<ul style="list-style-type: none"> <li>भिन्नका शाब्दिक समस्या</li> <li>अन्त्य, अनन्त र पुनरावृत्त दशमलवहरू</li> <li>दशमलवको सरलीकरण</li> <li>दशमलवका शाब्दिक समस्या</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li></li> </ul>
	१७. अनुपात, समानुपात र		

क्षेत्र	एकाइ	प्रत्यक्ष वा वैकल्पिक विधिबाट शिक्षकले सहजीकरण गर्ने पाठ्यवस्तु	शिक्षकको निर्देशनमा वैकल्पिक विधि वा अन्य व्यक्तिको सहयोगबाट सहजीकरण गरिने पाठ्यवस्तु
	प्रतिशत		<ul style="list-style-type: none"> <li>अनुपात र समानुपातका सरल समस्याहरू</li> </ul>
	१८. नाफा र नोक्सान	<ul style="list-style-type: none"> <li>प्रतिशतसहितका नाफा र नोक्सानका समस्याहरू</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li></li> </ul>
	१९. ऐकिक नियम	<ul style="list-style-type: none"> <li>प्रत्यक्ष तथा अप्रत्यक्ष विचरण र ऐकिक नियम</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li></li> </ul>
	२०. साधारण व्याज	<ul style="list-style-type: none"> <li>सूत्र प्रयोग गरेर साधारण व्याज</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li></li> </ul>
७. तथ्याङ्कशास्त्र	२१. तथ्याङ्कशास्त्र	<ul style="list-style-type: none"> <li>सञ्चित बारम्बारता तालिका</li> <li>बहुस्तम्भ चित्र</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>असमूहगत तथा समूहगत आँकडा</li> <li>असमूहगत आँकडाको अङ्क गणितीय मध्यक</li> </ul>
८. बीजगणित	२२. बीजगणितीय अभिव्यञ्जक	<ul style="list-style-type: none"> <li>बीजीय अभिव्यञ्जकको गुणन रभाग (दुईपदीयले त्रिपदीयलाई)</li> <li><math>(a \pm b)^2</math>को ज्यामितीय धारणा र प्रयोग</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>बहुपदीयको परिचय तथा वर्गीकरण</li> <li>बहुपदीयहरूको गुणन र भाग (दुईपदीयसम्म मात्र)</li> </ul>
	२३. घाताङ्क	<ul style="list-style-type: none"> <li>घाताङ्कका नियम <math>(a^m \times a^n = a^{m+n}, a^m \div a^n = a^{m-n}, a^0 = 1,</math> जहाँ <math>m</math> र <math>n</math> पूर्ण सङ्ख्या)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li></li> </ul>
	२४. समीकरण, असमानता र	<ul style="list-style-type: none"> <li>असमानतालाई सङ्ख्यारेखामा देखाउने</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>एक चलयुक्त रेखीय समीकरणका समस्या</li> </ul>

क्षेत्र	एकाइ	प्रत्यक्ष वा वैकल्पिक विधिबाट शिक्षकले सहजीकरण गर्ने पाठ्यवस्तु	शिक्षकको निर्देशनमा वैकल्पिक विधि वा अन्य व्यक्तिको सहयोगबाट सहजीकरण गरिने पाठ्यवस्तु
	लेखाचित्र	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ फलन यन्त्रबाट दुईचलयुक्त रेखीय समीकरणमा चल राशीको सम्बन्ध</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● दुई चलयुक्त रेखीय समीकरणको लेखाचित्र</li> </ul>

**(ग) कक्षा ८**

क्षेत्र	एकाइ	प्रत्यक्ष वा वैकल्पिक विधिबाट शिक्षकले सहजीकरण गर्ने पाठ्यवस्तु	शिक्षकको निर्देशनमा वैकल्पिक विधि वा अन्य व्यक्तिको सहयोगबाट सहजीकरण गरिने पाठ्यवस्तु
१. ज्यामिति	१. रेखा र कोण	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ समानान्तर रेखाहरूलाई एउटा छेदकले काट्दा बन्ने निम्नलिखित कोणहरूको सम्बन्धको खोजी</li> <li>▪ एकान्तर कोणहरू</li> <li>▪ क्रमागत भित्री कोणहरू</li> <li>▪ सङ्गत कोणहरू</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ एउटा सरल रेखाले अर्को सरल रेखालाई प्रतिच्छेदन गर्दा बन्ने जोडा कोणहरूको सम्बन्धको परीक्षण तथा प्रयोग</li> <li>▪ आसन्न कोणहरू</li> <li>▪ शीर्षाभिमुख कोणहरू</li> </ul>
	२. त्रिभुज, चतुर्भुज र बहुभुजहरू	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ त्रिभुजका कोणहरूको योगफल <math>180^\circ</math> हुन्छ भन्ने तथ्यको खोजी र परीक्षण</li> <li>▪ समद्विबाहु र समबाहु त्रिभुजका विशेषताहरूको खोजी तथा परीक्षण <ul style="list-style-type: none"> <li>– समद्विबाहु त्रिभुजका आधारका कोणहरू बराबर हुन्छन्</li> <li>– समबाहु त्रिभुजका सबै कोणहरू बराबर हुन्छन्</li> </ul> </li> <li>▪ नियमित बहुभुजको रचना (पञ्चभुज,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ समद्विबाहु र समबाहु त्रिभुजका विशेषताहरूको खोजी तथा परीक्षण <ul style="list-style-type: none"> <li>– समद्विबाहु त्रिभुजमा शीर्षविन्दुबाट आधारको मध्यविन्दुसम्म खिचिएको रेखा आधारसँग लम्ब हुन्छ</li> <li>– समकोणी समद्विबाहु त्रिभुजका प्रत्येक आधार कोणहरू <math>45^\circ</math> हुन्छन्</li> </ul> </li> <li>▪ समानान्तर चतुर्भुज, वर्ग र आयतका गुणहरूको परीक्षण</li> </ul>



क्षेत्र	एकाइ	प्रत्यक्ष वा वैकल्पिक विधिबाट शिक्षकले सहजीकरण गर्ने पाठ्यवस्तु	शिक्षकको निर्देशनमा वैकल्पिक विधि वा अन्य व्यक्तिको सहयोगबाट सहजीकरण गरिने पाठ्यवस्तु
		षष्ठभुज, अष्टभुज)	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ आयतको रचना <ul style="list-style-type: none"> <li>– दुई विकर्ण र तिनीहरूबीचको कोण दिइएमा</li> <li>– एउटा भुजा, एउटा विकर्ण र त्यसले त्यही भुजासँग बनाएको कोण दिइएमा</li> </ul> </li> </ul>
	३. समरूपता र अनुरूपता	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ त्रिभुजहरू अनुरूप हुने अवस्थाहरूको परीक्षण</li> <li>▪ त्रिभुजहरू समरूप हुने अवस्थाहरू</li> <li>▪ समरूप त्रिभुजसम्बन्धी समस्याहरू</li> </ul>	
	४. वृत्त	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ वृत्तको परिधि र व्यासको सम्बन्धको खोजी</li> <li>▪ वृत्तको क्षेत्रफल</li> </ul>	
	५. ठोस आकारहरू		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ त्रिभुजाकार प्रिज्म र पिरामिडको परिचय</li> <li>▪ घन, षड्मुख, टेट्राहेड्रन, सोली र बेलनाका जालीहरू</li> </ul>
२. निर्देशाङ्क ज्यामिति	६. निर्देशाङ्कहरू	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ पाइथागोरस साध्य र सोको प्रयोग</li> <li>▪ दुई विन्दुबीचको दुरी</li> </ul>	
३. क्षेत्रमिति	७. परिमिति, क्षेत्रफल र आयतन	<ul style="list-style-type: none"> <li>● त्रिभुज र चतुर्भुजको क्षेत्रफल (सूत्र प्रयोग गरेर)</li> <li>● षड्मुखा र घनको</li> </ul>	

क्षेत्र	एकाइ	प्रत्यक्ष वा वैकल्पिक विधिबाट शिक्षकले सहजीकरण गर्ने पाठ्यवस्तु	शिक्षकको निर्देशनमा वैकल्पिक विधि वा अन्य व्यक्तिको सहयोगबाट सहजीकरण गरिने पाठ्यवस्तु
		आयतनसम्बन्धी समस्या	
४. स्थानान्तरण	८. स्थानान्तरण	<ul style="list-style-type: none"> <li>निर्देशाङ्कद्वारा परावर्तन, परिक्रमण, र विस्थापन</li> </ul>	
	१०. दिशास्थिति र स्केल ड्रइङ	<ul style="list-style-type: none"> <li>दिशास्थिति र स्केल ड्रइङको प्रयोग</li> </ul>	
५. समूह	११. समूह	<ul style="list-style-type: none"> <li>समूहहरूको फरक</li> <li>समूहको पूरक</li> <li>भेनचित्रको प्रयोगबाट सरल शाब्दिक समस्याहरू (दुई समूह मात्र)</li> </ul>	
६. अङ्क गणित	१२. पूर्ण सङ्ख्या		<ul style="list-style-type: none"> <li>पञ्चआधार र द्विआधार दशमलव पद्धतिमा रूपान्तरण</li> <li>दशमलव पद्धतिलाई द्विआधार पद्धतिमा रूपान्तरण</li> <li>दशमलव पद्धतिलाई पञ्चआधार पद्धतिमा रूपान्तरण</li> </ul>
	१३. पूर्णाङ्क		<ul style="list-style-type: none"> <li>कोष्ठसहित पूर्णाङ्कको सरलीकरण</li> </ul>
	१४. अनुपाति	<ul style="list-style-type: none"> <li>सङ्ख्याको वैज्ञानिक सङ्केत</li> </ul>	

क्षेत्र	एकाइ	प्रत्यक्ष वा वैकल्पिक विधिबाट शिक्षकले सहजीकरण गर्ने पाठ्यवस्तु	शिक्षकको निर्देशनमा वैकल्पिक विधि वा अन्य व्यक्तिको सहयोगबाट सहजीकरण गरिने पाठ्यवस्तु
	क सङ्ख्या हरू	(Scientific notation)	
	१५. वास्तविक सङ्ख्याह रू	<ul style="list-style-type: none"> <li>वास्तविक सङ्ख्या पद्धति</li> <li>दशमलव र अनानुपातिक सङ्ख्याहरू</li> </ul>	
	१७. अनुपात, समानुपा त र प्रतिशत	<ul style="list-style-type: none"> <li>प्रतिशतसम्बन्धी सरल व्यावहारिक समस्याहरू (कर र छुटसहित)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>अनुपात र समानुपातसम्बन्धी थप समस्याहरू</li> </ul>
	१८. नाफा र नोक्सान	<ul style="list-style-type: none"> <li>नाफा र नोक्सान (छुट र मू.अ.क. सहित) का सरल समस्याहरू</li> </ul>	
	१९. ऐकिक नियम		<ul style="list-style-type: none"> <li>ऐकिक नियमका सरल समस्याहरू</li> </ul>
	२०. साधारण व्याज		<ul style="list-style-type: none"> <li>साधारण व्याजसम्बन्धी व्यावहारिक समस्या</li> </ul>
७. तथ्याङ्क शास्त्र शास्त्र	२१. तथ्याङ्क शास्त्र	<ul style="list-style-type: none"> <li>असमूहगत आँकडाको मध्यिका, रीत र विस्तार(range)</li> <li>वृत्तचित्र (Pie chart) र रेखाचित्र (Line graph) बाट सूचना लिन दिन</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>असमूहगत आँकडाको मध्यक</li> </ul>
८. बीजगणि ण	२२. बीजगणि तीय	<ul style="list-style-type: none"> <li>खण्डीकरण <math>a^2 - b^2</math>, पूर्ण वर्ग हुने त्रिपदीय, <math>ax^2 \pm bx \pm c</math> स्वरूपको</li> </ul>	

क्षेत्र	एकाइ	प्रत्यक्ष वा वैकल्पिक विधिबाट शिक्षकले सहजीकरण गर्ने पाठ्यवस्तु	शिक्षकको निर्देशनमा वैकल्पिक विधि वा अन्य व्यक्तिको सहयोगबाट सहजीकरण गरिने पाठ्यवस्तु
त	अभिव्यञ्जक	त्रिपदीय) <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <math>(a \pm b)^3</math> को ज्यामितीय धारणा र प्रयोग</li> <li>▪ बीजीय अभिव्यञ्जकको म.स. र ल.स. (खण्डीकरणद्वारा)</li> <li>▪ अनुपातिक बीजीय अभिव्यञ्जक (परिचय, चार साधारण क्रियाहरू र दुई पदसम्मको सरलीकरण)</li> </ul>	
	२३. घाताङ्क	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ घाताङ्कका थप नियम र साधारण सरलीकरण</li> </ul>	
	२४.समीकरण , असमानता र लेखाचित्र	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ दुई चल्युक्त युगपतरेखीय समीकरणको लेखाचित्र विधिबाट हल</li> <li>▪ वर्गसमीकरणको परिचय तथा खण्डीकरणद्वारा हल</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ एक चल्युक्त रेखीय समीकरणका थप समस्या</li> <li>▪ एक चल्युक्त रेखीय असमानताको हल र हलसमूहलाई सङ्ख्या रेखामा देखाउन</li> </ul>

#### ४.४ विज्ञान तथा वातावरण

(क) कक्षा : ६

विषयक्षेत्र	सिकाइ उपलब्धि	प्रत्यक्ष वा वैकल्पिक विधिबाट शिक्षकले सहजीकरण गर्ने पाठ्यवस्तु	शिक्षकको निर्देशनमा वैकल्पिक विधि वा अन्य व्यक्तिको सहयोगबाट सहजीकरण गरिने पाठ्यवस्तु
नाप	<ul style="list-style-type: none"> <li>● दैनिक जीवनमा नापको आवश्यकता बताउन नाप र एकाइको प्रयोग</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● नापको आवश्यकता</li> <li>● नाप र एकाइ</li> </ul>	यहाँ उल्लेख गरिएवाहेकका पाठ्यक्रमका अन्य पाठ्यवस्तु घरमै बसेर अभिभावकको सहयोगमा, टेलिभिजन हेरेर,

	<p>गर्न</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● लम्बाइ, पिण्ड र समयका ठुला र साना एकाइहरू प्रयोग गर्न</li> <li>● मापनका साधारण उपकरणहरू चिन्न र प्रयोग गर्न</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● लम्बाइ, पिण्ड र समयको नाप र मापनका साधारण उपकरणहरू</li> </ul>	<p>रेडियो सुनेर र आफूभन्दा जान्नेबाट सिक्न तथा सिकाउन सकिने छ ।</p>
बल र गति	<ul style="list-style-type: none"> <li>● बलको परिचय दिई यसका नाप र एकाइ व्यक्त गर्न</li> <li>● बलका विभिन्न असरहरू वर्णन गर्न</li> <li>● बलको प्रयोगबाट वस्तुलाई विश्राम र चाल अवस्थामा ल्याउने परिवर्तन प्रदर्शन गर्न</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● बलको परिचय</li> <li>● बलको नाप, एकाइ</li> <li>● बलको असर</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● यहाँ उल्लेख गरिएबाहेकका पाठ्यक्रमका अन्य पाठ्यवस्तु घरमै बसेर अभिभावकको सहयोगमा, टेलिभिजन हेरेर, रेडियो सुनेर र आफूभन्दा जान्नेबाट सिक्न तथा सिकाउन सकिने छ ।</li> </ul>
ताप	<ul style="list-style-type: none"> <li>● तापका विभिन्न स्रातेहरू बताउन र वर्णन गर्न</li> <li>● दैनिक जीवनमा तापका असरहरू (आयतन र अवस्थामा परिवर्तन) प्रदर्शन गर्न</li> <li>● ताप शक्तिको उपयोगिता वर्णन गर्न</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● तापको स्रोत</li> <li>● तापको असर (आयतन र अवस्थामा परिवर्तन)</li> <li>● तापको उपयोगिता</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● यहाँ उल्लेख गरिएबाहेकका पाठ्यक्रमका अन्य पाठ्यवस्तु घरमै बसेर अभिभावकको सहयोगमा, टेलिभिजन हेरेर, रेडियो सुनेर र आफूभन्दा जान्नेबाट सिक्न तथा सिकाउन सकिने छ ।</li> </ul>
प्रकाश	<ul style="list-style-type: none"> <li>● प्रकाशका विभिन्न स्रातेहरू बताउन</li> <li>● दिप्त र अदिप्त वस्तुको परिभाषा दिन र त्यस्ता वस्तुहरू चिन्न</li> <li>● पारदर्शक, अपारदर्शक र अर्ध पारदर्शक वस्तुका गुणहरू र उपयोगिता बताउन र</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● प्रकाशको स्रोत</li> <li>● दिप्त र अदिप्त वस्तु</li> <li>● पारदर्शक, अपारदर्शक र अर्ध पारदर्शक वस्तु</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● यहाँ उल्लेख गरिएबाहेकका पाठ्यक्रमका अन्य पाठ्यवस्तु घरमै बसेर अभिभावकको सहयोगमा, टेलिभिजन हेरेर, रेडियो सुनेर र आफूभन्दा जान्नेबाट सिक्न तथा सिकाउन सकिने छ ।</li> </ul>

	<p>प्रदर्शन गर्न</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● प्रकाश सरल रेखामा जाने क्रिया प्रयोग गरी देखाउन र व्याख्या गर्न</li> </ul>		
ध्वनि	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ध्वनिको परिचय दिई यसका स्रोतहरू बताउन</li> <li>● वस्तु र ठोकाइअनुसार त्यसबाट निस्कने ध्वनिमा भिन्नता प्रदर्शन गर्न</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ध्वनिको परिचय</li> <li>● स्रोतहरू</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● यहाँ उल्लेख गरिएबाहेकका पाठ्यक्रमका अन्य पाठ्यवस्तु घरमै बसेर अभिभावकको सहयोगमा, टेलिभिजन हेरेर, रेडियो सुनेर र आफूभन्दा जान्नेबाट सिक्न तथा सिकाउन सकिने छ ।</li> </ul>
चुम्बक	<ul style="list-style-type: none"> <li>● चुम्बकको परिचय दिई त्यसका गुणहरू बताउन र प्रदर्शन गर्न</li> <li>● चुम्बकीय र अचुम्बकीय वस्तुहरू छुट्याउन</li> <li>● चुम्बकमा चुम्बकीय ध्रुवहरू चिन्ने विधि वर्णन र प्रदर्शन गर्न</li> <li>● चुम्बकीय क्षेत्र व्याख्या गर्न र पत्ता लगाउन ।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● चुम्बकको परिचय</li> <li>● चुम्बकीय र अचुम्बकीय वस्तुहरू</li> <li>● चुम्बकीय ध्रुव र क्षेत्र</li> <li>● चुम्बकका गुणहरू</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● यहाँ उल्लेख गरिएबाहेकका पाठ्यक्रमका अन्य पाठ्यवस्तु घरमै बसेर अभिभावकको सहयोगमा, टेलिभिजन हेरेर, रेडियो सुनेर र आफूभन्दा जान्नेबाट सिक्न तथा सिकाउन सकिने छ ।</li> </ul>
विद्युत्	<ul style="list-style-type: none"> <li>● विद्युत्को परिचय दिन र स्रोत पहिचान गर्न</li> <li>● साधारण विद्युत् परिपथ तयार पार्न र व्याख्या गर्न</li> <li>● सुचालक, अचालक र अर्धचालक वस्तुहरू छुट्याउन</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● विद्युत्को परिचय र स्रोत</li> <li>● साधारण विद्युत् परिपथ ( सुचालक, अचालक, अर्धचालक)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● यहाँ उल्लेख गरिएबाहेकका पाठ्यक्रमका अन्य पाठ्यवस्तु घरमै बसेर अभिभावकको सहयोगमा, टेलिभिजन हेरेर, रेडियो सुनेर र आफूभन्दा जान्नेबाट सिक्न तथा सिकाउन सकिने छ ।</li> </ul>
जीवहरू	<ul style="list-style-type: none"> <li>● जनावर र विरुवालाई अनुकूलताका आधारमा सरल वर्गीकरण गर्न</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● जनावर र विरुवाको सरल वर्गीकरण (अनुकूलताका आधारमा)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● यहाँ उल्लेख गरिएबाहेकका पाठ्यक्रमका अन्य पाठ्यवस्तु घरमै बसेर अभिभावकको सहयोगमा,</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• विभिन्न बासस्थानमा पाइने जीवहरूको अवलोकन गरी वर्णन गर्न</li> <li>• ढाड नभएका जनावरहरूको वर्गीकरण गर्न ।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ढाड नभएका जनावरहरूको वर्गीकरण</li> </ul>	<p>टेलिभिजन हेरेर, रेडियो सुनेर र आफूभन्दा जान्नेबाट सिक्न तथा सिकाउन सकिने छ ।</p>
कोष र तन्तु	<ul style="list-style-type: none"> <li>• जनावर कोष र विरुवा कोषको अध्ययन गरी भिन्नता छुट्याउन</li> <li>• कोषका कार्यहरू वर्णन गर्न ।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• कोषको बनोट</li> <li>• जनावर र विरुवा कोषको अध्ययन</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• यहाँ उल्लेख गरिएबाहेकका पाठ्यक्रमका अन्य पाठ्यवस्तु घरमै बसेर अभिभावकको सहयोगमा, टेलिभिजन हेरेर, रेडियो सुनेर र आफूभन्दा जान्नेबाट सिक्न तथा सिकाउन सकिने छ ।</li> </ul>
जीवन प्रक्रिया	<ul style="list-style-type: none"> <li>• विरुवाको जरा, काण्ड र पातको सामान्य कार्यहरू व्यक्त गर्न</li> <li>• विरुवामा हुने शोषण, परिवहन र उत्स्वेदन क्रियाको व्याख्या र प्रदर्शन गर्न ।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• विरुवाका विभिन्न भागका बनावट र कार्य</li> <li>• परिवहन, शोषण र उत्स्वेदन</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• यहाँ उल्लेख गरिएबाहेकका पाठ्यक्रमका अन्य पाठ्यवस्तु घरमै बसेर अभिभावकको सहयोगमा, टेलिभिजन हेरेर, रेडियो सुनेर र आफूभन्दा जान्नेबाट सिक्न तथा सिकाउन सकिने छ ।</li> </ul>
९. पदार्थ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• पदार्थको परिचय दिन र पदार्थका भौतिक गुणहरू (आयतन र पिण्ड) व्यक्त गर्न</li> <li>• पदार्थका विभिन्न अवस्था (ठोस, तरल र ग्याँस) र तिनीहरूबिचको अन्तर सम्बन्ध प्रयोग गरी देखाउन</li> <li>• तत्व र यौगिकको उदाहरणसहित परिभाषा दिई सामान्य वर्गीकरण गर्न</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• पदार्थको परिचय र अवस्था</li> <li>• पदार्थका भौतिक गुणहरू</li> <li>• पदार्थको सामान्य वर्गीकरण (तत्व र यौगिक )</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• यहाँ उल्लेख गरिएबाहेकका पाठ्यक्रमका अन्य पाठ्यवस्तु घरमै बसेर अभिभावकको सहयोगमा, टेलिभिजन हेरेर, रेडियो सुनेर र आफूभन्दा जान्नेबाट सिक्न तथा सिकाउन सकिने छ ।</li> </ul>
१०. मिश्रण	<ul style="list-style-type: none"> <li>• मिश्रणको परिचय दिई समान र असमान</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• मिश्रणको परिचय</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• यहाँ उल्लेख गरिएबाहेकका पाठ्यक्रमका</li> </ul>

११. हावा	<p>मिश्रणको उदाहरणसहित व्याख्या गर्न</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>असमान मिश्रणमा भएका अवयवहरू छुट्याउने केही सरल विधिहरू (थिग्याउने, चुम्बकीय विधि) प्रयोगद्वारा देखाउन ।</li> <li>हावालाई मिश्रणका रूपमा परिचय दिई यसको बनोट वर्णन गर्न</li> <li>हावाका गुणहरू व्यक्त गर्न</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>मिश्रणको प्रकार (असमान र समान)</li> <li>मिश्रण छुट्याउने तरिका ( थिग्याउने, चुम्बकीय विधि)</li> <li>हावाको बनोट र गुण</li> </ul>	अन्य पाठ्यवस्तु घरमै बसेर अभिभावकको सहयोगमा, टेलिभिजन हेरेर, रेडियो सुनेर र आफूभन्दा जान्नेबाट सिक्न तथा सिकाउन सकिने छ ।
१२. धातु र अधातु	<ul style="list-style-type: none"> <li>धातु र अधातुको परिचय दिन</li> <li>दैनिक जीवनमा धातु र अधातुको उपयोगिता व्यक्त गर्न</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>धातु र अधातुको परिचय</li> <li>उपयोगिता</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>यहाँ उल्लेख गरिएबाहेकका पाठ्यक्रमका अन्य पाठ्यवस्तु घरमै बसेर अभिभावकको सहयोगमा, टेलिभिजन हेरेर, रेडियो सुनेर र आफूभन्दा जान्नेबाट सिक्न तथा सिकाउन सकिने छ ।</li> </ul>
१३ केही उपयोगी रसायनहरू	<ul style="list-style-type: none"> <li>दैनिक जीवनमा केही उपयोगी रसायनहरू (खानेसोडा, घिउ, चुक अमिलो, चिनी, खानेनुन) को परिचय र उपयोगिता व्यक्त गर्न ।</li> </ul>	केही उपयोगी रसायनहरूको सामान्य परिचय र उपयोग ( खाने सोडा, घिउ, चुक अमिलो, चिनी, खाने नुन)	यहाँ उल्लेख गरिएबाहेकका पाठ्यक्रमका अन्य पाठ्यवस्तु घरमै बसेर अभिभावकको सहयोगमा, टेलिभिजन हेरेर, रेडियो सुनेर र आफूभन्दा जान्नेबाट सिक्न तथा सिकाउन सकिने छ ।
<b>४. भू: तथा अन्तरिक्ष विज्ञान</b>			
पृथ्वीको बनावट	<ul style="list-style-type: none"> <li>पृथ्वीको बाहिरी र आन्तरिक बनावटको वर्णन गर्न ।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>पृथ्वीको बाहिरी बनावट (पहाड, उपत्यका, उच्च</li> <li>समस्थली मैदान, नदी, ताल, समुद्र)</li> <li>पृथ्वीको आन्तरिक बनावट ( क्रस्ट, मेनटल र कोर)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>यहाँ उल्लेख गरिएबाहेकका पाठ्यक्रमका अन्य पाठ्यवस्तु घरमै बसेर अभिभावकको सहयोगमा, टेलिभिजन हेरेर, रेडियो सुनेर र आफूभन्दा जान्नेबाट सिक्न तथा सिकाउन सकिने छ ।</li> </ul>



<p>मौसम र हावा- पानी</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● मौसमको परिचय दिन र यसका प्रकार वर्णन गर्न</li> <li>● प्रकृतिमा हुने जलचक्रको वर्णन गर्न र प्रदर्शन गरी देखाउन ।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● मौसमको परिचय</li> <li>● मौसमका प्रकारहरू</li> <li>● जलचक्र</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● यहाँ उल्लेख गरिएबाहेकका पाठ्यक्रमका अन्य पाठ्यवस्तु घरमै बसेर अभिभावकको सहयोगमा, टेलिभिजन हेरेर, रेडियो सुनेर र आफूभन्दा जान्नेबाट सिक्न तथा सिकाउन सकिने छ ।</li> </ul>
<p>पृथ्वी र अन्तरिक्ष</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● सूर्य, पृथ्वी र चन्द्रमाको आकार, साइज र आपसी दुरीको तुलना गर्न</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● सूर्य, पृथ्वी र चन्द्रमाको आकार, साइज र आपसी दुरी</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● यहाँ उल्लेख गरिएबाहेकका पाठ्यक्रमका अन्य पाठ्यवस्तु घरमै बसेर अभिभावकको सहयोगमा, टेलिभिजन हेरेर, रेडियो सुनेर र आफूभन्दा जान्नेबाट सिक्न तथा सिकाउन सकिने छ ।</li> </ul>
<p>वातावरण र यसको सन्तुलन</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● वातावरणको परिचय दिई महत्त्व व्यक्त गर्न</li> <li>● अजैविक र जैविक अवयवको परिचय दिन र यिनीहरूविचका अन्तर सम्बन्ध पहिल्याई वर्णन गर्न</li> <li>● वातावरण सन्तुलनको परिचय, महत्त्व र आवश्यकता बुझी वातावरण सन्तुलनमा योगदान गर्न</li> <li>● प्राकृतिक स्रोतको परिचय र महत्त्व बताउन ।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● वातावरणीय प्रमुख पक्षहरूको अवधारणा र यसको सन्तुलन</li> <li>● वातावरणको परिचय र महत्त्व</li> <li>● अजैविक अवयवहरू - प्रकाश, तापक्रम, हावा, पानी र माटो</li> <li>● जैविक अवयवहरू - उत्पादक, उपभोक्ता र विच्छेदक</li> <li>● वातावरण सन्तुलनको परिचय, महत्त्व र आवश्यकता</li> <li>● प्राकृतिक स्रोतको परिचय र महत्त्व</li> <li>● प्राकृतिक स्रोतको स्थिति - वनस्पति, जमिन, पशुपन्छी, जलस्रोत र खनिज</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● यहाँ उल्लेख गरिएबाहेकका पाठ्यक्रमका अन्य पाठ्यवस्तु घरमै बसेर अभिभावकको सहयोगमा, टेलिभिजन हेरेर, रेडियो सुनेर र आफूभन्दा जान्नेबाट सिक्न तथा सिकाउन सकिने छ ।</li> </ul>
<p>वातावरण ह्रास तथा यसको संरक्षण</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● वातावरण ह्रासको अर्थ बताई वातावरण ह्रास हुनुका कारणहरू ( प्राकृतिक र मानवीय) को वर्णन गर्न</li> <li>● प्राकृतिक प्रकोप (बाढी,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>(क) प्राकृतिक</li> <li>(ख) मानवीय</li> <li>● प्राकृतिक प्रकोप (बाढी, पहिरो, आगलागी ) हुने कारणहरू र यिनबाट बच्ने उपायहरू</li> </ul>	<p>यहाँ उल्लेख गरिएबाहेकका पाठ्यक्रमका अन्य पाठ्यवस्तु घरमै बसेर अभिभावकको सहयोगमा, टेलिभिजन हेरेर, रेडियो सुनेर र आफूभन्दा जान्नेबाट सिक्न तथा</p>

	<p>पहिरो र आगलागी) हुने कारणहरू र यसबाट बच्ने उपायहरू व्यक्त गर्न</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>वातावरण संरक्षणको आवश्यकता महसुस गरी यसको संरक्षणमा तत्परता देखाउन</li> </ul>		सिकाउन सकिने छ ।
वातावरण र दिगो विकास	<ul style="list-style-type: none"> <li>दिगो विकासको परिचय र महत्त्व बताउन</li> <li>जनसङ्ख्या, वातावरण र विकासविचको अन्तर सम्बन्ध व्याख्या गर्न</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>दिगो विकासको परिचय</li> <li>दिगो विकासको महत्त्व</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>यहाँ उल्लेख गरिएबाहेकका पाठ्यक्रमका अन्य पाठ्यवस्तु घरमै बसेर अभिभावकको सहयोगमा, टेलिभिजन हेरेर, रेडियो सुनेर र आफूभन्दा जान्नेबाट सिक्न तथा सिकाउन सकिने छ ।</li> </ul>

(ख) कक्षा : ७

विषयक्षेत्र	सिकाइ उपलब्धि	प्रत्यक्ष वा वैकल्पिक विधिबाट शिक्षकले सहजीकरण गर्ने पाठ्यवस्तु	शिक्षकको निर्देशनमा वैकल्पिक विधि वा अन्य व्यक्तिको सहयोगबाट सहजीकरण गरिने पाठ्यवस्तु
<b>भौतिक विज्ञान</b>			
नाप	<ul style="list-style-type: none"> <li>नापका SI प्रणालीको परिचय दिई आधारभूत नाप र त्यसका एकाइहरूको प्रयोग गर्न</li> <li>तरल पदार्थको आयतन नाप्ने विधि बताउन र आयतन नाप्न</li> <li>नियमित र अनियमित ठोस वस्तुहरूको आयतन नाप्न</li> <li>आयतन साधारण समस्यारूप समाधान गर्न ।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>SI नाप प्रणाली</li> <li>तरल पदार्थको आयतन</li> <li>नियमित र अनियमित ठोस वस्तुको आयतन</li> <li>साधारण गणितीय समस्याहरू</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>यहाँ उल्लेख गरिएबाहेकका पाठ्यक्रमका अन्य पाठ्यवस्तु घरमै बसेर अभिभावकको सहयोगमा, टेलिभिजन हेरेर, रेडियो सुनेर र आफूभन्दा जान्नेबाट सिक्न तथा सिकाउन सकिने छ ।</li> </ul>

<p>बल र गति</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>दुरी र स्थानान्तरको परिचय दिन</li> <li>वेग र गतिका परिभाषा दिई समान र असमान गतिको व्याख्या गर्ने</li> <li>प्रवेग को परिभाषा दिन</li> <li>वेग र गति सम्बन्धी साधारण गणितीय समस्याहरू समाधान गर्न ।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>दुरी र स्थानान्तरण</li> <li>वेग र गति (समान र असमान)</li> <li>प्रवेग</li> <li>साधारण गणितीय समस्याहरू</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>यहाँ उल्लेख गरिएबाहेकका पाठ्यक्रमका अन्य पाठ्यवस्तु घरमै बसेर अभिभावकको सहयोगमा, टेलिभिजन हेरेर, रेडियो सुनेर र आफूभन्दा जान्नेबाट सिक्न तथा सिकाउन सकिने छ ।</li> </ul>
<p>चाप</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>चापको परिचय दिई दैनिक जीवनमा चापको उदाहरण र उपयोगिता व्याख्या गर्न</li> <li>चाप सम्बन्धी सरल गणितीय समस्याहरू समाधान गर्न ।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>चापको परिचय</li> <li>चापको मापन (<math>P = F/A</math>)</li> <li>दैनिक जीवनमा चापको उपयोगिता</li> <li>चाप सम्बन्धी साधारण गणितीय समस्याहरू</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>यहाँ उल्लेख गरिएबाहेकका पाठ्यक्रमका अन्य पाठ्यवस्तु घरमै बसेर अभिभावकको सहयोगमा, टेलिभिजन हेरेर, रेडियो सुनेर र आफूभन्दा जान्नेबाट सिक्न तथा सिकाउन सकिने छ ।</li> </ul>
<p>ताप</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ताप प्रसारण हुने विभिन्न विधिहरू व्याख्या र प्रदर्शन गर्न</li> <li>थर्मसको बनावट र कार्य वर्णन गर्न</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>तापको प्रसारण ( सञ्चालन, संवाहन र विकिरण)</li> <li>थर्मसको बनावट र कार्य</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>यहाँ उल्लेख गरिएबाहेकका पाठ्यक्रमका अन्य पाठ्यवस्तु घरमै बसेर अभिभावकको सहयोगमा, टेलिभिजन हेरेर, रेडियो सुनेर र आफूभन्दा जान्नेबाट सिक्न तथा सिकाउन सकिने छ ।</li> </ul>
<p>प्रकाश</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>प्रकाशका परावर्तनको परिभाषा दिई परावर्तनका किसिम र त्यसको असरहरू बताउन</li> <li>प्रकाश परावर्तनका नियमहरू बताउन र प्रदर्शन गर्न</li> <li>परावर्तन सम्बन्धी सामान्य उपकरणहरू (पेरिस्कोप, केलिडोस्कोप)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>प्रकाशको परावर्तन ( नियमित र अनियमित)</li> <li>परावर्तनका नियमहरू</li> <li>परावर्तन सम्बन्धी सामान्य उपकरणहरू (पेरिस्कोप, केलिडोस्कोप)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>यहाँ उल्लेख गरिएबाहेकका पाठ्यक्रमका अन्य पाठ्यवस्तु घरमै बसेर अभिभावकको सहयोगमा, टेलिभिजन हेरेर, रेडियो सुनेर र आफूभन्दा जान्नेबाट सिक्न तथा सिकाउन सकिने छ ।</li> </ul>

	बनाउन र कायपद्धति वर्णन गर्न ।		
ध्वनि	<ul style="list-style-type: none"> <li>ध्वनि प्रसारणलाई असर पार्ने तत्त्वहरूका व्याख्या गर्न</li> <li>विभिन्न माध्यममा ध्वनिको वेग फरक हुने कुरा प्रदर्शन गर्न ।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ध्वनिको प्रसारणलाई असर पार्ने तत्त्वहरू</li> <li>विभिन्न माध्यममा ध्वनिको वेग</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>यहाँ उल्लेख गरिएबाहेकका पाठ्यक्रमका अन्य पाठ्यवस्तु घरमै बसेर अभिभावकको सहयोगमा, टेलिभिजन हेरेर, रेडियो सुनेर र आफूभन्दा जान्नेबाट सिक्न तथा सिकाउन सकिने छ ।</li> </ul>
विद्युत्	<ul style="list-style-type: none"> <li>स्थिति विद्युत्(static electricity) को परिचय, प्रदर्शन र असर व्याख्या गर्न</li> <li>धारा विद्युत्को परिचय दिन</li> <li>सरल विद्युत् परिपथको चित्र कोर्न र त्यसमा प्रयोग हुने सङ्केतहरू चिनाउन</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>स्थिति विद्युत्को परिचय र यसको असर (चट्याङ)</li> <li>धारा विद्युत्को परिचय</li> <li>विद्युत् परिपथमा प्रयोग हुने सङ्केतहरू</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>यहाँ उल्लेख गरिएबाहेकका पाठ्यक्रमका अन्य पाठ्यवस्तु घरमै बसेर अभिभावकको सहयोगमा, टेलिभिजन हेरेर, रेडियो सुनेर र आफूभन्दा जान्नेबाट सिक्न तथा सिकाउन सकिने छ ।</li> </ul>

जीव विज्ञान			
जीवहरू	<ul style="list-style-type: none"> <li>ढाँड भएका जनावरहरूको वर्गीकरण गरी तुलना गर्न</li> <li>भ्यागुताको जीवनचक्र सचित्र वर्णन गर्न</li> <li>फुल फुल्ने र नफुल्नेका आधारमा विरुवाको वर्गीकरण गरी फुल फुल्ने विरुवाका विभिन्न भागको बनोट र कार्य सचित्र वर्णन गर्न</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ढाँड भएका जनावरहरूको वर्गीकरण</li> <li>भ्यागुताको जीवनचक्र</li> <li>फुल फुल्ने विरुवाको बनोट र विभिन्न भागका कार्यहरू</li> <li>फुलको बनोट र कार्यहरू</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>यहाँ उल्लेख गरिएबाहेकका पाठ्यक्रमका अन्य पाठ्यवस्तु घरमै बसेर अभिभावकको सहयोगमा, टेलिभिजन हेरेर, रेडियो सुनेर र आफूभन्दा जान्नेबाट सिक्न तथा सिकाउन सकिने छ ।</li> </ul>
कोष र तन्तु	<ul style="list-style-type: none"> <li>एककोषीय (अमिबा) र बहुकोषीय (हाइडा)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>एक कोषीय र बहु कोषीय जीवहरूको सामान्य</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>यहाँ उल्लेख गरिएबाहेकका पाठ्यक्रमका अन्य पाठ्यवस्तु घरमै बसेर अभिभावकको</li> </ul>

	जीवको वर्णन गर्न	अध्ययन (अमिवा, हाइड्रा)	सहयोगमा, टेलिभिजन हेरेर, रेडियो सुनेर र आफूभन्दा जान्नेबाट सिक्न तथा सिकाउन सकिने छ ।
जीवन प्रक्रिया	<ul style="list-style-type: none"> <li>● श्वासप्रश्वासको परिचय दिन र जनावर र विरुवामा हुने श्वासप्रश्वासका अङ्गहरूको वर्णन गर्न</li> <li>● जनावर र विरुवामा हुने श्वासप्रश्वास क्रियाको सामान्य वर्णन गर्न</li> <li>● मानव पाचन प्रणालीको चित्रसहित वर्णन गर्न</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● विरुवा र जनावरमा श्वास प्रश्वास क्रिया</li> <li>● मानव पाचन प्रणाली</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● यहाँ उल्लेख गरिएबाहेकका पाठ्यक्रमका अन्य पाठ्यवस्तु घरमै बसेर अभिभावकको सहयोगमा, टेलिभिजन हेरेर, रेडियो सुनेर र आफूभन्दा जान्नेबाट सिक्न तथा सिकाउन सकिने छ ।</li> </ul>
<b>रसायन विज्ञान</b>			
११. पदार्थ	<ul style="list-style-type: none"> <li>● केही साधारण पेरियोडिक तालिकामा भएका ( पारमाणविक सङ्ख्या १ देखि २० सम्मका) तत्त्वहरूको नाम र सङ्केत लेख्न</li> <li>● अणु र परमाणुको सामान्य परिचय दिई अणुसत्रु लेख्न</li> <li>● भौतिक र रासायनिक परिवर्तनको परिभाषा दिई तिनीहरूविच फरक छुट्याउन ।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● पारमाणविक सङ्ख्या १ देखि २० सम्मका तत्त्वहरू र तिनको सङ्केत</li> <li>● अणु र परमाणुको सामान्य परिचय</li> <li>● पदार्थमा हुने परिवर्तन ( भौतिक र रासायनिक)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● यहाँ उल्लेख गरिएबाहेकका पाठ्यक्रमका अन्य पाठ्यवस्तु घरमै बसेर अभिभावकको सहयोगमा, टेलिभिजन हेरेर, रेडियो सुनेर र आफूभन्दा जान्नेबाट सिक्न तथा सिकाउन सकिने छ ।</li> </ul>
१२. मिश्रण	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ठोस र तरलको मिश्रण छुट्याउने तरिकाहरू ( वाष्पीकरण, ऊर्ध्वपातन) को वर्णन र प्रदर्शन गर्न</li> <li>● मिश्रणको उपयोगिता वर्णन गर्न</li> <li>● घोलको परिचय दिई फिक्का र गाढा घोल</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● मिश्रण छुट्याउने तरिकाहरू (वाष्पीकरण, ऊर्ध्वपातन)</li> <li>● मिश्रणको उपयोगिता</li> <li>● घोलको परिचय</li> <li>● फिक्का र गाढा घोल</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● यहाँ उल्लेख गरिएबाहेकका पाठ्यक्रमका अन्य पाठ्यवस्तु घरमै बसेर अभिभावकको सहयोगमा, टेलिभिजन हेरेर, रेडियो सुनेर र आफूभन्दा जान्नेबाट सिक्न तथा सिकाउन सकिने छ ।</li> </ul>

	<p>छुट्याउन</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● सन्तृप्त, असन्तृप्त र अतिसन्तृप्त घोलको उदाहरणसहित परिचय दिन र प्रदर्शन गर्न</li> <li>● दैनिक जीवनमा घोलको उपयोगिता वर्णन गर्न ।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● असंतृप्त, संतृप्त र अतिसंतृप्त घोल</li> <li>● दैनिक जीवनमा घोलको उपयोगिता</li> </ul>	
१३. धातु र अधातु	<ul style="list-style-type: none"> <li>● धातु, अधातु र मिश्रित धातु (सल्फर, आयोडिन, पित्तल, काँस) का गुणहरू बताई तिनीहरूबिच भिन्नता छुट्याउन ।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● धातु, अधातु र मिश्रित धातुका गुण र भिन्नता</li> <li>● केही उपयोगी अधातु र मिश्रित धातुहरू (सल्फर, आयोडिन, पित्तल, काँस)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● यहाँ उल्लेख गरिएबाहेकका पाठ्यक्रमका अन्य पाठ्यवस्तु घरमै बसेर अभिभावकको सहयोगमा, टेलिभिजन हेरेर, रेडियो सुनेर र आफूभन्दा जान्नेबाट सिक्न तथा सिकाउन सकिने छ ।</li> </ul>
१४. केही उपयोगी रसायनहरू	<ul style="list-style-type: none"> <li>● डेटोल, डिटरजेन्ट र रासायनिक मलको परिचय र उपयोगिता व्याख्या गर्न ।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● केही उपयोगी रसायनहरूको सामान्य परिचय र उपयोग (डेटोल, डिटरजेन्ट, रासायनिक मल)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● यहाँ उल्लेख गरिएबाहेकका पाठ्यक्रमका अन्य पाठ्यवस्तु घरमै बसेर अभिभावकको सहयोगमा, टेलिभिजन हेरेर, रेडियो सुनेर र आफूभन्दा जान्नेबाट सिक्न तथा सिकाउन सकिने छ ।</li> </ul>
<b>भू तथा अन्तरिक्ष विज्ञान</b>			
पृथ्वीको बनावट	<ul style="list-style-type: none"> <li>● चट्टानको परिभाषा दिई यसको बनावट र भौतिक गुणहरू व्याख्या गर्न</li> <li>● विभिन्न प्रकारका चट्टानहरूको परिचय दिई महत्त्व र उपयोगिता बताउन</li> <li>● नेपालमा पाइने केही महत्त्वपूर्ण चट्टानहरूको पहिचान गर्न ।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● चट्टान (परिभाषा, बनावट र भौतिक गुणहरू) चट्टानका प्रकारहरू (आग्नेय, परिवर्तित, पत्रे) र गुणहरू</li> <li>● चट्टानको महत्त्व र उपयोगिता</li> <li>● चट्टानको पहिचान (नेपालमा पाइने)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● यहाँ उल्लेख गरिएबाहेकका पाठ्यक्रमका अन्य पाठ्यवस्तु घरमै बसेर अभिभावकको सहयोगमा, टेलिभिजन हेरेर, रेडियो सुनेर र आफूभन्दा जान्नेबाट सिक्न तथा सिकाउन सकिने छ ।</li> </ul>
मौसम र	<ul style="list-style-type: none"> <li>● बादल, हिउँ र</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● बादल, पानी, हिउँ र</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● यहाँ उल्लेख गरिएबाहेकका पाठ्यक्रमका अन्य पाठ्यवस्तु</li> </ul>

हावा- पानी	<p>तुसारोको परिचय दिन</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>मौसमलाई प्रभाव पर्ने तत्त्वहरूको मापन गर्ने यन्त्रहरूको परिचय र उपयोग बताउन ।</li> <li>मौसमको पूर्वानुमान गर्ने सरल उपायहरू वर्णन गर्न र स्थानीय मौसम अनुमान गर्न</li> </ul>	<p>तुसारो</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>मौसमका तत्त्वहरू मापन गर्ने यन्त्रहरू</li> <li>मौसमको पूर्वानुमान</li> </ul>	<p>घरमै बसेर अभिभावकको सहयोगमा, टेलिभिजन हेरेर, रेडियो सुनेर र आफूभन्दा जान्नेबाट सिक्न तथा सिकाउन सकिने छ ।</p>
पृथ्वी र अन्तरिक्ष	<ul style="list-style-type: none"> <li>सौर्यमण्डल र यसका सदस्यहरूको परिचय ( आकार, दुरी, दिन र वर्ष) दिन</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>सौर्यमण्डलका ग्रहहरूका सामान्य तुलनात्मक अध्ययन ( आकार, दुरी, दिन र वर्ष)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>यहाँ उल्लेख गरिएबाहेकका पाठ्यक्रमका अन्य पाठ्यवस्तु घरमै बसेर अभिभावकको सहयोगमा, टेलिभिजन हेरेर, रेडियो सुनेर र आफूभन्दा जान्नेबाट सिक्न तथा सिकाउन सकिने छ ।</li> </ul>
<b>वातावरण शिक्षा</b>			
वातावरण र यसको सन्तुलन	<ul style="list-style-type: none"> <li>प्राकृतिक स्रोतको वर्गीकरण (अनन्त, नवीकरणीय, अनवीकरणीय) गरी वर्णन गर्न</li> <li>वातावरण सन्तुलन गर्ने आधारभूत कारक तत्त्वहरू पहिल्याई तिनको आवश्यकताको व्याख्या गर्न</li> <li>उत्पादक, उपभोक्ता र विच्छेदकविचको सन्तुलन पहिल्याई तिनको आवश्यकता वर्णन गर्न</li> <li>वातावरण सन्तुलनमा मानिसको भूमिकाको व्याख्या गर्न ।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>प्राकृतिक स्रोत र वातावरण सन्तुलनका कारक तत्त्वहरू</li> <li>प्राकृतिक स्रोतको वर्गीकरण (अनन्त, नवीकरणीय, अनवीकरणीय)</li> <li>प्राकृतिक स्रोत/सम्पदाको महत्त्व र आवश्यकता</li> <li>वातावरण सन्तुलनका आधारभूत तत्त्वहरू - हावा, पानी, जमिन, वनस्पति र जीव जन्तु</li> <li>जीव समुदाय- उत्पादक, उपभोक्ता र विच्छेदकविचको सन्तुलन</li> <li>वातावरण सन्तुलनमा मानिसको योगदान</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>यहाँ उल्लेख गरिएबाहेकका पाठ्यक्रमका अन्य पाठ्यवस्तु घरमै बसेर अभिभावकको सहयोगमा, टेलिभिजन हेरेर, रेडियो सुनेर र आफूभन्दा जान्नेबाट सिक्न तथा सिकाउन सकिने छ ।</li> </ul>

वातावरण ह्रास तथा यसको संरक्षण	<ul style="list-style-type: none"> <li>वन विनाश हुने कारणहरू वर्णन गर्न</li> <li>प्राकृतिक स्रोतको विनाश र यसबाट वातावरणमा पर्ने असरको व्याख्या गर्न</li> <li>भूकम्पबाट वातावरणमा पर्ने असर र बच्ने उपायहरू व्याख्या गर्न</li> <li>वातावरणीय सरसफाइका तीन मुख्य पक्षहरू न्यूनीकरण, पुनः उपयोग र पुनर्चक्रण (reduce, reuse and recycle) को जानकारी हासिल गरी प्रयोग गर्न उन्मुख हुन</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>इन्धन, हावा, जमिन, खनिज पदार्थ र यसबाट वातावरणमा पर्ने असर</li> <li>भूकम्प -प्राकृतिक प्रकोप</li> <li>भूकम्प बाट वातावरणमा पर्ने असर र बच्ने उपायहरू</li> <li>वातावरण संरक्षण तथा संवर्धनमा स्थानीय स्तरमा गरिएका र गर्न सकिने उपायहरू</li> <li>वातावरणीय सरसफाइ : न्यूनीकरण, पुनःप्रयोग र पुनर्चक्रण</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>यहाँ उल्लेख गरिएबाहेकका पाठ्यक्रमका अन्य पाठ्यवस्तु घरमै बसेर अभिभावकको सहयोगमा, टेलिभिजन हेरेर, रेडियो सुनेर र आफूभन्दा जान्नेबाट सिक्न तथा सिकाउन सकिने छ ।</li> </ul>
वातावरण र दिगो विकास	<ul style="list-style-type: none"> <li>दिगो विकासको अवधारणा व्याख्या गर्न</li> <li>प्रकृतिमैत्री विकास अवधारणाको आवश्यकता र महत्त्व बताउन</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>दिगो विकासको अवधारणा</li> <li>प्रकृति मैत्री विकास</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>यहाँ उल्लेख गरिएबाहेकका पाठ्यक्रमका अन्य पाठ्यवस्तु घरमै बसेर अभिभावकको सहयोगमा, टेलिभिजन हेरेर, रेडियो सुनेर र आफूभन्दा जान्नेबाट सिक्न तथा सिकाउन सकिने छ ।</li> </ul>

### (द)कक्षा : ८

विषयक्षेत्र	सिकाइ उपलब्धि	प्रत्यक्ष वा वैकल्पिक विधिबाट शिक्षकले सहजीकरण गर्ने पाठ्यवस्तु	शिक्षकको निर्देशनमा वैकल्पिक विधि वा अन्य व्यक्तिको सहयोगबाट सहजीकरण गरिने पाठ्यवस्तु
<b>भौतिक विज्ञान</b>			
बल र गति	<ul style="list-style-type: none"> <li>औसत गति र सापेक्षिक गतिको व्याख्या गर्न</li> <li>प्रवेग र गति ह्रासको परिचय दिन</li> <li>गति र प्रवेग सम्बन्धी</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>औसत र सापेक्षिक गति</li> <li>प्रवेग र गति ह्रास</li> <li>गति र प्रवेग सम्बन्धी समीकरण</li> <li>साधारण गणितीय</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>यहाँ उल्लेख गरिएबाहेकका पाठ्यक्रमका अन्य पाठ्यवस्तु घरमै बसेर अभिभावकको सहयोगमा, टेलिभिजन हेरेर, रेडियो सुनेर र आफूभन्दा जान्नेबाट सिक्न तथा सिकाउन सकिने छ ।</li> </ul>



	<p>समीकरण लेखन र प्रयोग गर्न</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>गति र प्रवेग सम्बन्धी सरल गणितीय समस्याहरू हल गर्न ।</li> </ul>	समस्याहरू	
सरल यन्त्र	<ul style="list-style-type: none"> <li>उत्तोलकका परिचय दिई यसको कार्यसिद्धान्त वर्णन गर्न</li> <li>उत्तोलकको उदाहरण दिई यसमा हुने यान्त्रिक फाइदा, गति अनपु ात र कार्यक्षमताको परिचय दिन</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>उत्तोलकको कार्य सिद्धान्त</li> <li>साधारण गणितीय समस्याहरू</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>यहाँ उल्लेख गरिएबाहेकका पाठ्यक्रमका अन्य पाठ्यवस्तु घरमै बसेर अभिभावकको सहयोगमा, टेलिभिजन हेरेर, रेडियो सुनेर र आफूभन्दा जान्नेबाट सिक्न तथा सिकाउन सकिने छ ।</li> </ul>
चाप	<ul style="list-style-type: none"> <li>वायुमण्डलीय चापको परिचय दिन र यसको महत्त्व वर्णन गर्न</li> <li>वस्तुको घनत्वको परिचय दिई सूत्र लेख्न</li> <li>घनत्वको आधारमा वस्तुको उत्रने र डुब्ने क्रिया व्याख्या गर्न</li> <li>घनत्व सम्बन्धी साधारण गणितीय समस्या समाधान गर्न ।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>वायुमण्डलीय चाप र यसको महत्त्व</li> <li>वस्तुको घनत्वको परिचय र सूत्र</li> <li>उत्रने र डुब्ने क्रिया</li> <li>साधारण गणितीय समस्याहरू</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>यहाँ उल्लेख गरिएबाहेकका पाठ्यक्रमका अन्य पाठ्यवस्तु घरमै बसेर अभिभावकको सहयोगमा, टेलिभिजन हेरेर, रेडियो सुनेर र आफूभन्दा जान्नेबाट सिक्न तथा सिकाउन सकिने छ ।</li> </ul>
शक्ति, कार्य र सामर्थ्य	<ul style="list-style-type: none"> <li>शक्तिको सामान्य रूपान्तरणको व्याख्या गरी प्रदर्शन गर्न</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>शक्तिको सामान्य रूपान्तरण</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>यहाँ उल्लेख गरिएबाहेकका पाठ्यक्रमका अन्य पाठ्यवस्तु घरमै बसेर अभिभावकको सहयोगमा, टेलिभिजन हेरेर, रेडियो सुनेर र आफूभन्दा जान्नेबाट सिक्न तथा सिकाउन सकिने छ ।</li> </ul>
ताप	<ul style="list-style-type: none"> <li>ताप र तापक्रमको परिचय दिई सम्बन्ध देखाउन</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ताप र तापक्रमको सम्बन्ध</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>यहाँ उल्लेख गरिएबाहेकका पाठ्यक्रमका अन्य पाठ्यवस्तु घरमै बसेर अभिभावकको सहयोगमा, टेलिभिजन हेरेर,</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• तापक्रमका एकाइहरू (सेल्सियस, फरेन्हाइट) निर्धारण गर्ने विधि बताउन</li> <li>• साधारण र क्लिनिकल तापक्रम मापक यन्त्र (thermometer) को बनोट र कार्य प्रणाली व्याख्या गर्न ।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• तापक्रमको एकाइ (<math>^{\circ}\text{C}</math> र <math>^{\circ}\text{F}</math>)</li> <li>• तापक्रममापक यन्त्रको बनोट र कार्यप्रणाली (साधारण र क्लिनिकल)</li> </ul>	<p>रेडियो सुनेर र आफूभन्दा जान्नेबाट सिक्न तथा सिकाउन सकिने छ ।</p>
प्रकाश	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ऐना र यसका प्रकारहरू (समतल र गोलाकार) को परिचय दिई वक्र ऐनाबाट हुने परावर्तनको पद शन गर्न</li> <li>• वास्तविक र अवास्तविक आकृतिको परिचय दिन र प्रदर्शन गर्न</li> <li>• गोलाकार ऐनाबाट विभिन्न दुरीमा (अनन्तमा र वक्रताको केन्द्र पछाडि) रहेका वस्तुको आकृति बनाई प्रदर्शन गर्न र किरण रेखाचित्र खिच्न</li> <li>• गोलाकार ऐनाको उपयोगिता वर्णन गर्न</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ऐना र यसका प्रकारहरू</li> <li>• गोलाकार ऐना (कन्केभ तथा कन्भेक्स) बाट हुने परावर्तन</li> <li>• वास्तविक र अवास्तविक आकृति</li> <li>• गालाकार ऐनाबाट बन्ने आकृति</li> <li>• गोलाकार ऐनाको उपयोगिता</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• यहाँ उल्लेख गरिएबाहेकका पाठ्यक्रमका अन्य पाठ्यवस्तु घरमै बसेर अभिभावकको सहयोगमा, टेलिभिजन हेरेर, रेडियो सुनेर र आफूभन्दा जान्नेबाट सिक्न तथा सिकाउन सकिने छ ।</li> </ul>
चुम्बक	<ul style="list-style-type: none"> <li>• चुम्बकत्वको आणविक सिद्धान्तको वर्णन गर्न</li> <li>• चुम्बकीय उपपादनको परिभाषा दिन, प्रदर्शन गर्न र वर्णन गर्न</li> <li>• चुम्बकीय शक्तिको ह्रासको कारण र चुम्बकीय शक्ति संरक्षणका उपायहरू</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• चुम्बकत्वको आणविक सिद्धान्त</li> <li>• चुम्बकीय उपपादन</li> <li>• चुम्बकीय शक्तिको ह्रास</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• यहाँ उल्लेख गरिएबाहेकका पाठ्यक्रमका अन्य पाठ्यवस्तु घरमै बसेर अभिभावकको सहयोगमा, टेलिभिजन हेरेर, रेडियो सुनेर र आफूभन्दा जान्नेबाट सिक्न तथा सिकाउन सकिने छ ।</li> </ul>

	बताउन ।		
विद्युत्	<ul style="list-style-type: none"> <li>साधारण सेल र ड्राइ सेलको सामान्य बनोट र उपयोगिता वर्णन र पद र्शन गर्न</li> <li>गार्हस्थ विद्युतीकरण तथा यसका उपकरणहरूको परिचय दिन</li> <li>फ्युज र एम.सी.वी.को परिचय र यसको प्रयोग बताउन ।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>साधारण र ड्राइसेलको बनोट र उपयोगिता</li> <li>गार्हस्थ विद्युतीकरण र उपकरणहरू</li> <li>फ्युज र एम.सी.वी</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>यहाँ उल्लेख गरिएबाहेकका पाठ्यक्रमका अन्य पाठ्यवस्तु घरमै बसेर अभिभावकको सहयोगमा, टेलिभिजन हेरेर, रेडियो सुनेर र आफूभन्दा जान्नेबाट सिक्न तथा सिकाउन सकिने छ ।</li> </ul>
<b>जीव विज्ञान</b>			
जीवहरू	<ul style="list-style-type: none"> <li>केही सूक्ष्म जीवहरू ( ब्याक्टेरिया, भाइरस र फन्जाइ) को सामान्य परिचय दिन</li> <li>बिउको छराइका तरिकाहरू व्याख्या गर्न</li> <li>बिउको अङ्कुरण हुन आवश्यक अवस्थाहरू ( हावा, पानी, ताप) को वर्णन गरी बिउ अङ्कुरण क्रिया प्रदर्शन र व्याख्या गर्न</li> <li>फूल फुल्ने विरुवाको जीवनचक्र वर्णन गर्न</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>केही सूक्ष्म जीवहरू ( ब्याक्टेरिया, भाइरस र फन्जाई) को सामान्य परिचय</li> <li>विरुवाका रूपान्तरित अङ्गहरू (जरा, काण्ड, पात)</li> <li>फूल फुल्ने विरुवाको जीवनचक्र</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>यहाँ उल्लेख गरिएबाहेकका पाठ्यक्रमका अन्य पाठ्यवस्तु घरमै बसेर अभिभावकको सहयोगमा, टेलिभिजन हेरेर, रेडियो सुनेर र आफूभन्दा जान्नेबाट सिक्न तथा सिकाउन सकिने छ ।</li> </ul>
कोष र तन्तु	<ul style="list-style-type: none"> <li>इपिथिलियम तन्तु ( जनावर) र मेरिस्टमेटिक तन्तु (वनस्पति) को परिचय दिई वर्णन गर्न</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>तन्तुका प्रकार (इपिथिलियम तन्तु र मेरिस्टमेटिक तन्तु)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>यहाँ उल्लेख गरिएबाहेकका पाठ्यक्रमका अन्य पाठ्यवस्तु घरमै बसेर अभिभावकको सहयोगमा, टेलिभिजन हेरेर, रेडियो सुनेर र आफूभन्दा जान्नेबाट सिक्न तथा सिकाउन सकिने छ ।</li> </ul>
जीवन	<ul style="list-style-type: none"> <li>विरुवा र जनावरमा हुने</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>प्रजनन (अमैथुनिक र</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>यहाँ उल्लेख गरिएबाहेकका</li> </ul>

<p>प्रक्रिया</p>	<p>अमैथुनिक र मैथुनिक प्रजनन क्रियाको वर्णन गर्न</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>मानव रक्त सञ्चार प्रणालीको परिचय दिन र प्रक्रिया वर्णन गर्न बिरुवामा हुने प्रकाश संश्लेषण क्रियाको परिचय दिन र प्रयोग गर्न ।</li> </ul>	<p>मैथुनिक)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>मानव रक्त सञ्चार प्रणाली</li> <li>प्रकाश संश्लेषण क्रिया</li> </ul>	<p>पाठ्यक्रमका अन्य पाठ्यवस्तु घरमै बसेर अभिभावकको सहयोगमा, टेलिभिजन हेरेर, रेडियो सुनेर र आफूभन्दा जान्नेबाट सिक्न तथा सिकाउन सकिने छ ।</p>
<p>११. पदार्थ</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>परमाणुको बनोटको मोडल देखाई इलेक्ट्रोन, प्रोटोन र न्युट्रोनका गुणहरू बताउन</li> <li>यौगिकहरूको अणु सूत्र लखेन</li> <li>पेरियोडिक टेबलको परिचय दिन</li> <li>संयुज्यता परिभाषित गर्न र पहिलो २० ओटा तत्वहरूको इलेक्ट्रोनिक विन्यास हेरी संयुज्यता पत्ता लगाउन</li> <li>पारमाणविक भार र पारमाणविक सङ्ख्याको परिभाषा दिई यसका आधारमा प्रोटोन, न्युट्रोन र इलेक्ट्रानको सङ्ख्या पत्ता लगाउन</li> <li>आणविक भारको परिभाषा दिन र आणविक भार हिसाब गरी निकाल्न</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>परमाणुको बनोट (इलेक्ट्रोन, प्रोटोन र न्युट्रोन)</li> <li>परमाणुमा इलेक्ट्रोनिक विन्यास (पहिलो २० ओटा) र संयुज्यता</li> <li>अणु सूत्र</li> <li>पेरियोडिक टेबलको सामान्य परिचय</li> <li>पारमाणविक सङ्ख्या र पारमाणविक भार</li> <li>आणविक भार</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>यहाँ उल्लेख गरिएबाहेकका पाठ्यक्रमका अन्य पाठ्यवस्तु घरमै बसेर अभिभावकको सहयोगमा, टेलिभिजन हेरेर, रेडियो सुनेर र आफूभन्दा जान्नेबाट सिक्न तथा सिकाउन सकिने छ ।</li> </ul>
<p>१२. मिश्रण</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>आसवन क्रिया (<b>distillation</b>) र क्रोमाटोग्राफी विधिको परिचय दिन र प्रदर्शन गर्न ।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>मिश्रण छुट्टयाउने तरिका ( आसवन क्रिया र क्रोमाटोग्राफी)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>यहाँ उल्लेख गरिएबाहेकका पाठ्यक्रमका अन्य पाठ्यवस्तु घरमै बसेर अभिभावकको सहयोगमा, टेलिभिजन हेरेर, रेडियो सुनेर र आफूभन्दा जान्नेबाट सिक्न तथा सिकाउन</li> </ul>

			सकिने छ ।
१३. धातु र अघातु	<ul style="list-style-type: none"> <li>साधारण पेरियोडिक टेबलमा तत्त्वहरूलाई धातु, अघातु र अर्ध धातुमा छुट्याउन</li> <li>हाम्रा प्रचलनका केही धातु, अघातु र अर्ध धातुहरू (सुन, चाँदी, फलाम, तामा, आल्मोनियम, सिलिकन, गन्धक) को परिचय, भौतिक गुण र उपयोगिता बताउन ।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>तत्त्वहरूलाई धातु, अघातु र अर्धधातुमा वर्गीकरण</li> <li>हाम्रा उपयोगी केही धातु, अघातु र अर्धधातुहरूको परिचय, गुण र उपयोगिता ( सुन, चाँदी, फलाम, तामा, आल्मोनियम, सिलिकन, गन्धक)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>यहाँ उल्लेख गरिएबाहेकका पाठ्यक्रमका अन्य पाठ्यवस्तु घरमै बसेर अभिभावकको सहयोगमा, टेलिभिजन हेरेर, रेडियो सुनेर र आफूभन्दा जान्नेबाट सिक्न तथा सिकाउन सकिने छ ।</li> </ul>
१४. अम्ल, क्षार र लवण	<ul style="list-style-type: none"> <li>अम्ल, क्षार र लवणको परिचय दिन, गुणहरू वर्णन गर्न र उपयोगिता बताउन</li> <li>सूचक (<b>indicator</b>) को सामान्य परिचय दिई अम्ल, क्षार र लवण छुट्याउन, लिटमसको प्रयोग गर्न</li> <li>बिरुवाका विभिन्न भागका रसहरूबाट लिटमस बनाउन</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>अम्ल, क्षार र लवण</li> <li>परिचय</li> <li>सामान्य गुण</li> <li>उपयोगिता</li> <li>सूचक (<b>indicator</b>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>यहाँ उल्लेख गरिएबाहेकका पाठ्यक्रमका अन्य पाठ्यवस्तु घरमै बसेर अभिभावकको सहयोगमा, टेलिभिजन हेरेर, रेडियो सुनेर र आफूभन्दा जान्नेबाट सिक्न तथा सिकाउन सकिने छ ।</li> </ul>
१५. केही उपयोगी रसायनहरू	<ul style="list-style-type: none"> <li>पानीका भौतिक र रासायनिक गुणहरूको व्याख्या गरी कडा र नरम पानीको परिभाषा दिन र छुट्याउन</li> <li>कडा पानीका प्रकारहरू बताई पानीको कडापन हटाउने सरल विधिहरू रासायनिक</li> <li>प्रतिक्रियासहित (उमालेर र धुने सोडा हालेर) वर्णन र प्रदर्शन गर्न</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>पानीका गुणहरू</li> <li>कडा र नरम पानी</li> <li>कडा पानीका प्रकारहरू</li> <li>कडापन हटाउने तरिका (उमालेर, लुगा धुने सोडा हाले)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>यहाँ उल्लेख गरिएबाहेकका पाठ्यक्रमका अन्य पाठ्यवस्तु घरमै बसेर अभिभावकको सहयोगमा, टेलिभिजन हेरेर, रेडियो सुनेर र आफूभन्दा जान्नेबाट सिक्न तथा सिकाउन सकिने छ ।</li> </ul>

भू तथा अन्तरिक्ष विज्ञान			
पृथ्वीको बनावट	<ul style="list-style-type: none"> <li>खनिजको परिभाषा दिन, यसका भौतिक गुणहरू बताउन र यसबाट हुने फाइदाहरूको व्याख्या गर्न</li> <li>नेपालमा पाइने प्रमुख खनिजहरू (फलाम, तामा, सिसा, चुनढुङ्गा, ग्रेफाइट र जिङ्क) को सामान्य परिचय दिन</li> <li>माटो बन्ने प्रक्रिया व्याख्या गर्न र आफ्नो वरपर रहेका माटोको प्रोफाइल देखाउन</li> <li>भूक्षय र निक्षेपण क्रियाको व्याख्या गरी माटोको संरक्षण गर्ने उपायहरू बताउन</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>खनिज (परिभाषा, गुणहरू र उपयोगिता)</li> <li>नेपालमा पाइने प्रमुख खनिजहरू</li> <li>माटो बन्ने प्रक्रिया र माटोको प्रोफाइल</li> <li>भूक्षय र निक्षेपण</li> <li>माटोको संरक्षण</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>यहाँ उल्लेख गरिएबाहेकका पाठ्यक्रमका अन्य पाठ्यवस्तु घरमै बसेर अभिभावकको सहयोगमा, टेलिभिजन हेरेर, रेडियो सुनेर र आफूभन्दा जान्नेबाट सिक्न तथा सिकाउन सकिने छ।</li> </ul>
मौसम र हावा- पानी	<ul style="list-style-type: none"> <li>मनसुन बन्ने प्रक्रिया, नेपालमा आउने मनसुन र मनसुनबाट हुने असरबारे व्याख्या गर्न।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>मनसुन : नेपालमा आउने मनसुन</li> <li>मनसुन बन्ने प्रक्रिया र यसको प्रभाव</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>यहाँ उल्लेख गरिएबाहेकका पाठ्यक्रमका अन्य पाठ्यवस्तु घरमै बसेर अभिभावकको सहयोगमा, टेलिभिजन हेरेर, रेडियो सुनेर र आफूभन्दा जान्नेबाट सिक्न तथा सिकाउन सकिने छ।</li> </ul>
पृथ्वी र अन्तरिक्ष	<ul style="list-style-type: none"> <li>पृथ्वीको उत्पत्तिबारे केही परिकल्पनाहरूको व्याख्या गर्न</li> <li>पृथ्वीमा जीवहरूको उत्पत्ति हुनुका कारणहरू बताउन</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>पृथ्वीको उत्पत्ति सम्बन्धी परिकल्पना</li> <li>पृथ्वीमा जीवहरूको उत्पत्ति हुनुका कारणहरू</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>यहाँ उल्लेख गरिएबाहेकका पाठ्यक्रमका अन्य पाठ्यवस्तु घरमै बसेर अभिभावकको सहयोगमा, टेलिभिजन हेरेर, रेडियो सुनेर र आफूभन्दा जान्नेबाट सिक्न तथा सिकाउन सकिने छ।</li> </ul>
<b>वातावरण शिक्षा</b>			
वातावरण र यसको	<ul style="list-style-type: none"> <li>खाद्यान्न, वासस्थान, जडिबुटी र अन्य</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>प्राकृतिक सम्पदा र यसमा</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>यहाँ उल्लेख गरिएबाहेकका पाठ्यक्रमका अन्य पाठ्यवस्तु</li> </ul>

<p>सन्तुलन</p>	<p>प्राकृतिक स्रोतहरूमा मानिसको निर्भरता वर्णन गर्न</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>वनजङ्गलको वर्तमान स्थिति बुझी त्यसको महत्त्व र आवश्यकता वर्णन गर्न</li> <li>प्रकाष्ठ तथा विशेष महत्त्वका जडिबुटी जस्ता वन पैदावारको विवरण तयार गरी संरक्षित वन पैदावारका जानकारी दिन</li> <li>पशुपन्छीहरूको महत्त्व र आवश्यकता बताउन र लोप हुन लागेका पशुपन्छीहरूको सूची तयार गर्न</li> <li>नपे लका केही संरक्षित पशुपन्छीहरूको सामान्य परिचय दिन ।</li> </ul>	<p>मानिसको निर्भरता</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>खाद्यान्न, वासस्थान, जडीबुटी र अन्य प्राकृतिक स्रोत</li> <li>वन जङ्गलको स्थिति ( वर्तमान स्थिति, महत्त्व र आवश्यकता)</li> <li>वन पैदावर प्रकाष्ठ तथा विशेष महत्त्वका जडीबुटीहरू र संरक्षित वनपैदावारहरू</li> <li>पशुपन्छीहरूको वर्तमान स्थिति, महत्त्व, आवश्यकता, लोप हुन लागेका पशुपन्छीहरूको परिचय</li> </ul>	<p>घरमै बसेर अभिभावकको सहयोगमा, टेलिभिजन हेरेर, रेडियो सुनेर र आफूभन्दा जान्नेबाट सिक्न तथा सिकाउन सकिने छ ।</p>
<p>वातावरण ह्रास तथा यसको संरक्षण</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>वातावरणीय प्रदूषण ( वायु, जल, जमिन र ध्वनि) र यसका असरहरूको व्याख्या गर्न हरित गृह प्रभावको व्याख्या गर्न र यसले गर्दा हुने तापक्रम वृद्धिले गर्दा वातावरणमा पर्ने असरको वर्णन गर्न</li> <li>जलवायु परिवर्तन, यसका असरहरू र प्रभाव न्यूनीकरणका लागि स्थानीय स्तरमा गर्न सक्ने पत्रासहरू पहिचान गर्न</li> <li>अभिलय वर्षा हुने कारण र यसका असरबारे व्याख्या गर्न</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>मानिसको क्रियाकलापबाट वातावरणमा हुने असर र यसको नियन्त्रण</li> <li>वातावरणीय प्रदूषण जल, वायु, ध्वनि, जमिन र यसबाट हुने असर</li> <li>हरित गृह प्रभाव र जलवायु परिवर्तन</li> <li>अभिलय वर्षा, प्रकोप र प्रकोप व्यवस्थापन</li> <li>प्राकृतिक प्रकोपको जोखिम न्यूनीकरण गर्ने उपायहरू र व्यवस्थापनका उपायहरू</li> <li>वातावरण संरक्षण गर्ने उपायहरू</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>यहाँ उल्लेख गरिएबाहेकका पाठ्यक्रमका अन्य पाठ्यवस्तु घरमै बसेर अभिभावकको सहयोगमा, टेलिभिजन हेरेर, रेडियो सुनेर र आफूभन्दा जान्नेबाट सिक्न तथा सिकाउन सकिने छ ।</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>● वातावरण संरक्षण गर्ने उपायहरूको व्याख्या गर्न</li> <li>● पकोपका किसिमका सामान्य परिचय दिन र कारणहरू बताउन</li> <li>● जोखिम न्यूनीकरण गर्ने उपायहरू बताउन र प्रकोप व्यवस्थापनका उपायहरू व्याख्या गर्न</li> </ul>		
वातावरण र दिगो विकास	<ul style="list-style-type: none"> <li>● जैविक विविधताको परिचय दिन</li> <li>● दिगो विकासका सिद्धान्तहरूको व्याख्या गर्न</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● जैविक विविधता ( biodiversity)</li> <li>● दिगो विकासका सिद्धान्तहरू</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● यहाँ उल्लेख गरिएबाहेकका पाठ्यक्रमका अन्य पाठ्यवस्तु घरमै बसेर अभिभावकको सहयोगमा, टेलिभिजन हेरेर, रेडियो सुनेर र आफूभन्दा जान्नेबाट सिक्न तथा सिकाउन सकिने छ ।</li> </ul>

माथिको क्षेत्र र क्रममा प्रत्यक्ष वा वैकल्पिक विधिबाट शिक्षकले सहजीकरण गर्ने पाठ्यवस्तु भनी तोकिएका बाहेक आधारभूत पाठ्यक्रम २०६९ ले निर्धारण गरेको विज्ञान तथा वातावरण विषयका अन्य पाठ्यवस्तु अभिभावकको सहयोगमा वा अन्य विभिन्न माध्ययमबाट विद्यार्थी स्वयम्ले अध्ययन गर्न सक्ने छन् । पाठ्यक्रमले तोकेको प्रयोगात्मक तथा परियोजना कार्यहरू निर्धारित ढाँचामा गर्नुपर्ने छ ।

## ४.५ स्वास्थ्य तथा शारीरिक शिक्षा

### (क) कक्षा ६ : स्वास्थ्य

क्षेत्र	प्रत्यक्ष वा वैकल्पिक विधिबाट शिक्षकले सहजीकरण गर्ने पाठ्यवस्तु	शिक्षकको निर्देशनमा वैकल्पिक विधि वा अन्य व्यक्तिको सहयोगबाट सहजीकरण गरिने पाठ्यवस्तु
१. मानव शरीर	क) मानव शरीरको परिचय - कोष, तन्तु ख) निम्नलिखित अङ्गहरूको परिचय, महत्त्व <ul style="list-style-type: none"> <li>● आँखा</li> <li>● नाक</li> <li>● कान</li> </ul>	ख) निम्नलिखित अङ्गहरूको सरसफाइ <ul style="list-style-type: none"> <li>● आँखा</li> <li>● नाक</li> <li>● कान</li> <li>● छाला</li> <li>● दाँत</li> </ul>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>• छाला</li> <li>• दाँत</li> </ul>	
२. व्यक्तिगत स्वास्थ्य	<p>क) व्यक्तिगत स्वास्थ्यको परिचय</p> <p>ख) शरीरको हेरचाह तथा शरीर स्वस्थ राख्ने उपायहरू</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• केशको हेरचाह</li> <li>• अनुहारको हेरचाह</li> <li>• सफा र शुद्ध पिउने पानी</li> <li>• नियमित आराम निद्रा, व्यायाम र मनोरञ्जन सफा लुगाफाटो प्रयोग</li> </ul>
३. पोषण	<p>क) खानाको परिचय तथा महत्त्व</p> <p>ख) खानाको वर्गीकरण र काम</p> <p>ग) सन्तुलित भोजनको परिचय</p>	ग) सन्तुलित भोजनको प्रयोग
४. रोग	<p>क) रोगको परिचय र किसिम</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• सर्ने रोग</li> <li>• नसर्ने रोग</li> </ul> <p>ख) निम्नलिखित रोगहरू, सर्ने तरिका, कारण, लक्षण</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• भ्रूणपखाला</li> <li>• गोलो जुका</li> <li>• लुतो</li> <li>• आँखा पाक्नु</li> <li>• रुघाखोकी</li> <li>• रेबिज</li> <li>• आउँ</li> <li>• कमलपित्त</li> <li>• टाइफाइड</li> <li>• एचआईभी र एड्स</li> </ul>	<p>ख) निम्नलिखित रोगहरूका बच्ने उपायहरू अवलम्बन</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• भ्रूणपखाला</li> <li>• गोलो जुका</li> <li>• लुतो</li> <li>• आँखा पाक्नु</li> <li>• रुघाखोकी</li> <li>• रेबिज</li> <li>• आउँ</li> <li>• कमलपित्त</li> <li>• टाइफाइड</li> <li>• एचआईभी र एड्स</li> </ul>
५. किशोरावस्था, यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य	<p>क) किशोरावस्थाको परिचय</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• किशोरावस्थामा आउने परिवर्तनहरू</li> </ul> <p>ख) यौनिकता शिक्षा र यसको महत्त्व</p> <p>ग) यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्यको</p>	प्रजनन अङ्गहरूको सरसफाइ

	<p>अवधारणा र महत्त्व</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>महिला र पुरुषका बाहिरी प्रजनन अङ्गहरूको बनोट</li> <li>प्रजनन अङ्गहरूको सरसफाइ र यसको महत्त्व</li> </ul>	
६. मद्यपान, लागुपदार्थ र धूमपान	<p>(क) लागुपदार्थ, मद्यपान र धूमपानको परिचय</p> <p>(ख) लागुपदार्थ प्रयोगको दुष्परिणाम</p>	(ख) लागुपदार्थ बाट बच्ने उपायहरू अवलम्बन
७. वातावरणीय स्वास्थ्य	<p>क) वातावरणीय स्वास्थ्यको परिचय</p> <p>ख) पानीको आवश्यकता र महत्त्व, स्रोतहरू र दूषित हुने कारणहरू</p> <p>क) फोहोरमैलाबाट हुने हानी</p> <p>ग) चर्पीको महत्त्व र आवश्यकता</p>	<p>ग) ठोस फोहोरमैलाको स्रोत पहिचान: भान्साकोठा, घरवरपर, घरभन्दा बाहिर, विद्यालय ।</p> <p>ख) फोहोरमैला व्यवस्थापन गर्ने उपायहरू</p>
८. सुरक्षा तथा प्राथमिक उपचार	<p>(क) सुरक्षा शिक्षाको परिचय</p> <p>(ख) प्राथमिक उपचारको परिचय, र महत्त्व</p> <p>(ग) दुर्घटनाबाट बच्ने उपाय तथा प्राथमिक उपचार</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>घाउ</li> <li>रक्तस्राव</li> <li>नाश्रो फुट्नु</li> <li>काँडा वा चक्कुले छाला छेड्नु</li> <li>बौलाहा कुकुरले टोकनु</li> <li>पानीमा डुल्नु</li> </ul>	
९. पारिवारिक र सामुदायिक स्वास्थ्य	<p>(क) पारिवारिक स्वास्थ्यको परिचय</p> <p>(ख) सामुदायिक स्वास्थ्यको परिचय र महत्त्व</p> <p>(ग) सामुदायिक स्वास्थ्य समस्याहरू र समाधानका उपायहरू</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>अन्धविश्वास र अज्ञानता</li> <li>धूमपान र लागुपदार्थ</li> </ul>	(ग) पारिवारिक र सामुदायिक स्वास्थ्य समस्याहरूको र समाधानका उपायहरू अवलम्बन

(ख) कक्षा ६: शारीरिक शिक्षा

क्षेत्र	प्रत्यक्ष वा वैकल्पिक विधिबाट शिक्षकले सहजीकरण गर्ने पाठ्यवस्तु	<ul style="list-style-type: none"> <li>शिक्षकको निर्देशनमा वैकल्पिक विधि वा अन्य व्यक्तिको सहयोगबाट सहजीकरण गरिने पाठ्यवस्तु</li> </ul>
१. कसरत	<ol style="list-style-type: none"> <li>स्थिर अवस्थामा जगिड</li> <li>पाखुराको कसरत</li> <li>कम्मरको कसरत</li> <li>छाती र ढाडको कसरत</li> <li>जोडीमा काँधमा हात राखी निहुरिने कसरत</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>विविध कसरतको अभ्यास</li> </ul>
२. कवाज	<p>क) कवाजको परिचय, कभरअप, गोडाफाट, सतर्क, दायाँ फर्क, पूरा फर्क, बायाँ फर्क, गोडा चाल अगाडि बढ् दायाँ नजर, बायाँ नजर, सीधा नजर</p>	
३. शारीरिक व्यायाम	<ol style="list-style-type: none"> <li>शरीर तन्काउने व्यायाम</li> <li>हात खुट्टाको व्यायाम</li> <li>पाखुराको व्यायाम</li> <li>छातीको व्यायाम</li> <li>कम्मरको व्यायाम</li> <li>ढाडको व्यायाम</li> <li>छाती र कम्मरको व्यायाम</li> <li>कुम र घाँटीको व्यायाम</li> <li>छातीको व्यायाम</li> <li>शरीर घुमाउने व्यायाम</li> <li>शरीर उफार्ने व्यायाम</li> <li>जिउ चिस्याउने व्यायाम (क)</li> <li>जिउ चिस्याउने व्यायाम (ख)</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>विविध शारीरिक व्यायामको अभ्यास</li> </ul>
४. योग	<p>निम्नलिखित योगको परिचय र महत्त्व र तरिका</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>पद्मासन</li> </ul>	<p>निम्नलिखित योगासनको अभ्यास</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>पद्मासन</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>● बज्जासन</li> <li>● धनुरासन</li> <li>● मण्डुकासन</li> <li>● सवासन</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● बज्जासन</li> <li>● धनुरासन</li> <li>● मण्डुकासन</li> <li>● सवासन</li> </ul>
५. खेल	<p>५.१ भलिबलका आधारभूत सीपहरू डिगिड- भलिड</p> <p>५.२ फुटबल खेलका आधारभूत सीपहरू: पासिड - ट्रयापिड पाँच जनाको फुटबल (गोलकिपर नराखेर)</p> <p>५.३ बास्केटबल खेलका आधारभूत सीपहरू : चेस्टपास डिबलिड</p> <p>५.३ डज बल : पासिड, समात्ने</p> <p>५.४ कबड्डी : रेडिड - चेन ट्रयापिड</p> <p>५.५ घेरामा खोखो : खो दिने र लखेट्ने</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● भलिबल, फुटबल, बास्केटबल, कबड्डी, खोखोका आधारभूत सीपहरूको अभ्यास</li> </ul>
६. एथलेटिक्स	<p>६.२ लङ्गाजम्प</p> <p>६.३ साधारण रिले</p> <p>६.४ एथलेटिक्सका लागि कसरतहरू : बन्द खोल उफ्र, डज दौड, विभिन्न स्थितिबाट दौड सुरु गर्ने, उठबस (स्क्वाट थ्रस्ट)</p>	६.१ छोटो दौड

(ग) कक्षा ७ : स्वास्थ्य

क्षेत्र	प्रत्यक्ष वा वैकल्पिक विधिबाट शिक्षकले सहजीकरण गर्ने पाठ्यवस्तु	शिक्षकको निर्देशनमा वैकल्पिक विधि वा अन्य व्यक्तिको सहयोगबाट सहजीकरण गरिने पाठ्यवस्तु
१. मानव शरीर	<p>क) मानव शरीरका निम्नलिखित प्रणालीहरूको परिचय र बनावट कार्य</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● अस्थिरपञ्जर प्रणाली</li> <li>● मांसपेशी प्रणाली</li> <li>● पाचन प्रणाली</li> <li>● श्वासप्रश्वास प्रणाली</li> <li>● मूत्र प्रणाली</li> </ul>	
२. व्यक्तिगत स्वास्थ्य	क) शरीरको हेरचाह, शरीर स्वस्थ राख्नुपर्ने कारणहरू र उपायहरू	ख) आँखा, कान र नाकको हेरचाह तथा सरसफाइ

	<p>ग) पोषण स्थिति</p> <p>घ) शारीरिक अवस्था</p> <p>ङ) मानसिक अवस्था</p>	
३. पोषण	<p>क) पौष्टिक तत्त्वको परिचय र महत्त्व, स्रोत र कार्यहरू</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, भिटामिन, चिल्लो पदार्थ(fats), भिटामिन A, D, E, K, भिटामिन B, C, खनिज, फलाम,</li> <li>• आयोडिनका</li> </ul>	<p>ख) सन्तुलित भोजन महत्त्व र प्रयोग</p> <p>ग) प्याकेटका खाना (जङ्क) को प्रति सचेतता</p>
४. रोग	<p>क) सरुवा रोग, यसका कारण, सर्ने माध्यम, सरुवा रोगको प्रक्रिया र चक्र</p> <p>ख) निम्नलिखित रोगहरूको लक्षण, सर्ने तरिका र बच्ने उपायहरू</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• धनुष्टडकार</li> <li>• नाम्ले जुका</li> <li>• अडकुशे जुका</li> <li>• भ्यागुते रोग</li> <li>• पोलियो</li> <li>• निमोनिया</li> <li>• कालाजार</li> <li>• औलोज्वरो</li> <li>• एचआईभी र एड्स</li> <li>• भिरङ्गी</li> <li>• सुजाक</li> </ul>	<p>ख) निम्नलिखित रोगहरूको बच्ने उपायहरूको</p> <p>अवलम्बन धनुष्टडकार</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• नाम्ले जुका</li> <li>• अडकुशे जुका</li> <li>• भ्यागुते रोग</li> <li>• पोलियो</li> <li>• निमोनिया</li> <li>• कालाजार</li> <li>• औलोज्वरो</li> <li>• एचआईभी र एड्स</li> <li>• भिरङ्गी</li> <li>• सुजाक</li> </ul>
५. किशोरावस्था, यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य	<p>क) किशोरावस्थाको चरणहरू</p> <p>ख) यौन अभिमुखीकरण</p> <p>ग) प्रजनन स्वास्थ्य शिक्षाको आवश्यकता र प्रजनन प्रक्रिया</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• शुक्रकीट उत्पादन प्रक्रिया</li> <li>• स्वप्नदोष</li> <li>• डिम्ब उत्पादन र रजस्वला</li> </ul>	<p>प्रजनन अड्गमा हुने सङ्क्रमण र रोकथामका उपायहरू अवलम्बन</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>● गर्भधारण</li> </ul>	
६. मद्यपान, लागुपदार्थ र धूमपान	(क) लागुपदार्थ धूमपान र मद्यपान सुरु गर्ने कारणहरू	२(क) लागुपदार्थ धूमपान र मद्यपान बाट टाढा रहने उपायहरू अवलम्बन
७. वातावरणीय स्वास्थ्य	<p>क) पानी दूषित हुनाले स्वास्थ्यमा हुने हानि</p> <p>ख) शरीरमा पानीको मात्रा कमी भएमा हुने हानिहरू</p> <p>ग) प्राङ्गारिक मल बनाउने तरिका</p> <p>घ) चर्पीको परिचय/उचित प्रकारको चर्पीको प्रयोग जथाभावी दिसापिसाब गर्नाले हुने हानिहरू</p>	<p>क) ठोस फोहोरमैला वर्गीकरण</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- कुहिने वस्तुहरू</li> <li>- नकुहिने वस्तुहरू</li> </ul> <p>ख) फोहोरमैलाको व्यवस्थापन, (थुपार्न, गाड्न मल बनाउनु</p> <p>ङ) फोहोरमैलाको पुनः प्रयोग</p>
८. सुरक्षा तथा प्राथमिक उपचार	<p>(क) दुर्घटनाबाट सुरक्षा तथा बच्ने उपाय</p> <p>(ख) प्राथमिक उपचारको उद्देश्य र प्राथमिक उपचार</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● पोल्नु</li> <li>● आँखा, नाक, कान र घाँटीमा बाह्य वस्तु अड्किनु</li> <li>● लु लाग्नु</li> <li>● हिउँले खानु</li> <li>● सडक दुर्घटनामा पर्नु</li> <li>● दाँत भाँचिनु</li> </ul>	
९. पारिवारिक र सामुदायिक स्वास्थ्य	<p>(क) पारिवारिक स्वास्थ्यको अवधारणा र महत्त्व</p> <p>(ख) सामुदायिक स्वास्थ्य समस्या र समाधानका उपायहरू</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● उच्च जनसङ्ख्या वृद्धि</li> <li>● वातावरण प्रदूषण</li> <li>● रोगको व्यापकता</li> <li>● कुपोषण</li> <li>● गरिबी</li> </ul>	४

(घ) कक्षा ७ : शारीरिक शिक्षा

क्षेत्र	प्रत्यक्ष वा वैकल्पिक विधिबाट शिक्षकले सहजीकरण गर्ने पाठ्यवस्तु	शिक्षकको निर्देशनमा वैकल्पिक विधि वा अन्य व्यक्तिको सहयोगबाट सहजीकरण गरिने पाठ्यवस्तु
१. कसरत	१. जिउ तताउने कसरत २. पैतालाको कसरत ३. खुट्टाको गोलीगाँठाको कसरत ४. ढाड र हात खुट्टाको कसरत ५. पेट र तिघ्राको कसरत ६. जोडीमा पैताला जोडी उठ्ने कसरत	<ul style="list-style-type: none"> <li>विविध कसरतको अभ्यास</li> </ul>
२. कवाज	कवाजमा ड्रमको प्रयोग	
३. शारीरिक व्यायाम	शारीरिक व्यायाममा मादल र ड्रमको प्रयोग	<ul style="list-style-type: none"> <li>विविध शारीरिक व्यायामको अभ्यास</li> </ul>
४. योग	निम्नलिखित योगासनको परिचय र महत्व तथा अभ्यास <ul style="list-style-type: none"> <li>अर्धमच्छेन्द्रासन</li> <li>गोमुखासन</li> <li>भुजङ्गासन</li> <li>मत्यासन</li> <li>सुप्त बज्रासन</li> <li>योग मुद्रासन</li> <li>पवन मुक्तासन</li> <li>मर्कटासन</li> </ul>	निम्नलिखित योगासनको अभ्यास <ul style="list-style-type: none"> <li>अर्धमच्छेन्द्रासन</li> <li>गोमुखासन</li> <li>भुजङ्गासन</li> <li>मत्यासन</li> <li>सुप्त बज्रासन</li> <li>योग मुद्रासन</li> <li>पवन मुक्तासन</li> <li>मर्कटासन</li> </ul>
५. खेल	५.१ भलिबलका आधारभूत सीपहरू: डिगिड, अन्डरह्यान्ड सर्भिस ५.२ फुटबल खेलका आधारभूत सीपहरू : किकिड, ट्र्यापिड, हेडिड, ३ वा ७ जनाको फुटवल (किपर नराखेर) ५.३ बास्केटबल खेलका आधारभूत सीपहरू अन्डरह्यान्ड पास, ओभरहेडपास	<ul style="list-style-type: none"> <li>भलिबल, फुटवल, बास्केटवल, कवडडी, खोखोका आधारभूत सीपहरूको अभ्यास</li> </ul>

	५.४ पोर्टबल ५.५ डज बल हान्ने, छल्ने, पास ५.६ कबड्डी : डजिड, किकिड ५.७ खोखो : छल्ने, पोलमा हान्ने	
६. एथलेटिक्स	६.२ हाइजम्प ६.३ सटपट ६.४ रिले खेल : नाछै जाने रिले, साथीलाई बोकी हिँड्ने रिले	६.१ मभौला दौड

(ड) कक्षा ८ : स्वास्थ्य

क्षेत्र	कक्षा ८ स्वास्थ्य	
	प्रत्यक्ष वा वैकल्पिक विधिबाट शिक्षकले सहजीकरण गर्ने पाठ्यवस्तु	शिक्षकको निर्देशनमा वैकल्पिक विधि वा अन्य व्यक्तिको सहयोगबाट सहजीकरण गरिने पाठ्यवस्तु
१. मानव शरीर	क) निम्नलिखित प्रणालीहरूको परिचय र बनावट कार्य <ul style="list-style-type: none"> <li>• रक्तसञ्चार प्रणाली</li> <li>• ग्रन्थी प्रणाली</li> <li>• स्नायु प्रणाली</li> <li>• प्रजनन प्रणाली</li> </ul>	
२. व्यक्तिगत स्वास्थ्य	क) शरीर सफा राख्ने उपायहरू	ख) नियमित स्वास्थ्य परीक्षण
३. पोषण	क) कुपोषणको परिचय ख) कुपोषणबाट लाग्ने रोग जस्तै : सुकेनाश, रक्तअल्पता, रतन्धो, स्कर्भी, ख्याउटे रोगहरूको सामान्य परिचय ड) प्याकेटका खानाका बेफाइदाहरू	ग) स्थानीय उपलब्ध खानाबाट सन्तुलित भोजनको तयार पार्ने तरिका घ) खाना पकाउँदा पोषणको संरक्षण गर्ने तरिकाहरू
४. रोग	ख) केही सार्ने रोगहरूको लक्षण, कारण सार्ने तरिका <ul style="list-style-type: none"> <li>• मेनिन्जाइटिस</li> </ul>	क) सरुवा रोगहरूबाट बच्ने उपायहरू अवलम्बन <ul style="list-style-type: none"> <li>• सुरक्षित पानीको प्रयोग</li> <li>• सुरक्षित तथा सन्तुलित खाना</li> </ul>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>• इन्सेफलाइटिस</li> <li>• हेपाटाइटिस बी.</li> <li>• एचआईभी र एड्स</li> </ul> <p>ग) विभिन्न नसर्ने रोगहरूको लक्षण, कारण</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• दम</li> <li>• पत्थरी</li> <li>• क्यान्सर</li> <li>• मधुमेह</li> <li>• मुटुसम्बन्धी रोगहरू (मुटु र रक्त नली)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• सरसफाइ</li> <li>• सुइ, खोप</li> </ul> <p>ग) विभिन्न नसर्ने रोगहरूको बच्ने उपायहरू अवलम्बन</p>
५. किशोरावस्था, यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य	<p>घ) सुरक्षित गर्भपतनको अवधारणा</p> <p>ङ) गर्भ निरोधाको अवधारणा, तरिका र साधनहरू</p> <p>च) प्रजनन स्वास्थ्य सेवा तथा सुविधाहरू</p> <p>छ) बृहत् यौनिकता शिक्षाको परिचय, महत्त्व र क्षेत्रहरू</p>	<p>क) किशोर किशोरीहरूको जिम्मेवारी</p> <p>ख) सुरक्षित यौन व्यवहार</p> <p>ग) प्रजनन स्वास्थ्य</p>
६. मद्यपान, लागुपदार्थ र धूमपान	(क) लागुपदार्थ, मद्यपान र धूमपानका किसिमहरू, यसबाट स्वास्थ्यमा पर्ने असरहरू तथा यसबाट बच्ने उपायहरू	(क) लागुपदार्थ, मद्यपान र धूमपानबाट बच्ने उपायहरू
७. वातावरणीय स्वास्थ्य	<p>क) दूषित पानीबाट सार्ने रोगहरू</p> <p>ख) दूषित पानीलाई शुद्ध बनाउने तरिकाहरू, (उमालेर, फिल्टर गरेर, रासायनिक प्रक्रिया</p> <p>क) हावाको महत्त्व र आवश्यकता हावा दूषित हुने कारणहरू</p> <p>ख) दूषित हावाबाट फैलने रोगहरू</p> <p>ग) हावा दूषित हुन नदिने उपायहरू</p> <p>घ) कोलाहलको परिचय</p> <p>ङ) स्वास्थ्यमा हुने असरहरू र बच्ने उपायहरू</p>	<p>ग) ठोस फोहोर मैला व्यवस्थापन - कम गर्नु</p> <p>- पुनः प्रयोग गर्नु</p> <p>- पुनः चक्रमा</p> <p>ख) दूषित पानीलाई शुद्ध बनाउने तरिकाहरूको प्रयोग</p>
८. सुरक्षा तथा प्राथमिक उपचार	(क) निम्नलिखित दुर्घटनाबाट बच्ने उपाय तथा प्राथमिक उपचार	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• मर्कनु/हाड भाँचिनु</li> </ul>	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>करेन्ट लाग्नु</li> <li>लेक लाग्नु</li> <li>बेहोस हुनु</li> <li>सर्पले डस्नु</li> </ul>	
९. पारिवारिक र सामुदायिक स्वास्थ्य	<p>(ख) समुदायमा उपलब्ध स्वास्थ्य सेवाहरूको उपयोगको परिचय</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>उपस्वास्थ्य चौकी</li> <li>स्वास्थ्य चौकी</li> <li>प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र</li> <li>आयुर्वेद अस्पताल</li> <li>होमियोप्याथी अस्पताल</li> <li>अस्पताल</li> </ul> <p>ग) युवा मैत्री यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य सेवा</p> <p>घ) एचआईभी सङ्क्रमितप्रतिको व्यवहार र परामर्श</p>	<p>४(क) पारिवारिक स्वास्थ्यसँग सम्बन्धित विषयमा परिवार र सामुदायिक सम्बन्ध</p> <p>(ख) समुदायमा उपलब्ध स्वास्थ्य सेवाहरूको उपयोग</p>

**(च) कक्षा ८ : शारीरिक शिक्षा**

क्षेत्र	प्रत्यक्ष वा वैकल्पिक विधिबाट शिक्षकले सहजीकरण गर्ने पाठ्यवस्तु	शिक्षकको निर्देशनमा वैकल्पिक विधि वा अन्य व्यक्तिको सहयोगबाट सहजीकरण गरिने पाठ्यवस्तु
१. कसरत	<ol style="list-style-type: none"> <li>जिउ तताउने कसरत</li> <li>कुम, घुँडा र कम्मरको कसरत</li> <li>पाखुरा र छातीको कसरत</li> <li>ढाडको कसरत</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>विविध कसरतको अभ्यास</li> </ul>
२. कवाज	ड्रमको तालमा कवाजको अभ्यास र तितर वितर र छुट्टी	
३. शारीरिक व्यायाम	सङ्गीतको तालमा पि.टी.नं १ देखि १२ सम्मको शारीरिक व्यायामको अभ्यास	<ul style="list-style-type: none"> <li>विविध शारीरिक व्यायामको अभ्यास</li> </ul>
४. योग	निम्नलिखित योगासनको परिचय र महत्व तथा अभ्यास <ul style="list-style-type: none"> <li>प्राणायाम (सूर्य नमस्कार)</li> </ul>	निम्नलिखित योगासनको अभ्यास <ul style="list-style-type: none"> <li>प्राणायाम (सूर्य नमस्कार)</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• सेतुबन्दासन</li> <li>• मकरासन</li> <li>• हलासन</li> <li>• भस्त्रिका</li> <li>• कपालभाती</li> <li>• अनुलोम विलोम</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• सेतुबन्दासन</li> <li>• मकरासन</li> <li>• हलासन</li> <li>• भस्त्रिका</li> <li>• कपालभाती</li> <li>• अनुलोम विलोम</li> </ul>
५. खेल	<p>५.१ भलिबल खेलका आधारभूत सीपहरू : ओभरहेड सर्भिस, सेटिङ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• भलिबल खेलका साधारण नियमहरू</li> </ul> <p>५.२ फुटबल खेलका आधारभूत सीपहरू : ड्रिबलिङ, थ्रोइङ, गोल किपिङ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• फुटबल खेलका साधारण नियमहरू</li> </ul> <p>५.३ बास्केटबलका आधारभूत सीपहरू : बाउन्स पास, वनहेन्ड पास</p> <p>५.४ पोर्टबल</p> <p>५.५ डजबल : पास, टिमवर्क नियमहरू</p> <p>५.६ कबड्डी खेलको अभ्यास र नियमहरू</p> <p>५.७ खोखो खेलका आधारभूत सीपको अभ्यास र नियमहरू</p> <p>५.८ क्रिकेटको सामान्य परिचय</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• भलिबल, फुटबल, बास्केटबल, कबड्डी, खोखोका आधारभूत सीपहरूको अभ्यास</li> </ul>
६. एथलेटिक्स	<p>६.२ रिले दौड : (ब्याटन प्रयोग गरेर)</p> <p>६.३ लडजम्प : चरणहरू</p> <p>६.४ हाइजम्प : चरणहरू</p> <p>६.५ सटपट : चरणहरू</p> <p>६.६ एथलेटिक्सका कसरतहरू नाच्ने छिर्ने जोडीमा गोडाको कसरत</p>	<p>६.१ लामो दौड</p>

माथिको क्षेत्र र क्रममा सहजीकरण गर्नुपर्ने पाठ्यवस्तु भनी तोकिएका बाहेक अन्य पाठ्यवस्तुसम्भव भएसम्म विद्यार्थी स्वयम्बाटै, साथी समूहमा सहकार्यबाट, अभिभावकको सहयोगमा वा अन्य विभिन्न माध्ययमबाट विद्यार्थी स्वयम्ले अध्ययन गर्न सक्ने छन् ।

४.६ सामाजिक अध्ययन : कक्षा ६, ७ र ८

क्षेत्र एकाई	कक्षा ६		कक्षा ७		कक्षा ८	
	प्रत्यक्ष वा वैकल्पिक विधिबाट शिक्षकले सहजीकरण गर्ने पाठ्यवस्तु	शिक्षकको निर्देशनमा वैकल्पिक विधि वा अन्य व्यक्तिको सहयोगबाट सहजीकरण गरिने पाठ्यवस्तु	प्रत्यक्ष वा वैकल्पिक विधिबाट शिक्षकले सहजीकरण गर्ने पाठ्यवस्तु	शिक्षकको निर्देशनमा वैकल्पिक विधि वा अन्य व्यक्तिको सहयोगबाट सहजीकरण गरिने पाठ्यवस्तु	प्रत्यक्ष वा वैकल्पिक विधिबाट शिक्षकले सहजीकरण गर्ने पाठ्यवस्तु	शिक्षकको निर्देशनमा वैकल्पिक विधि वा अन्य व्यक्तिको सहयोगबाट सहजीकरण गरिने पाठ्यवस्तु
आफू र आफ्नो परिवार तथा छरछिमेक	<ul style="list-style-type: none"> <li>समाज/समुदायको परिचय,</li> <li>समाज निर्माणका आधार</li> <li>गाविस/नगरपालिकाको परिचय, गठन र कार्यहरू</li> <li>विकासको पूर्वाधारका रूपमा शिक्षा र स्वास्थ्य</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>गापा/नगरपालिकाभित्र भएका विकास कार्यहरू</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>समाजको उत्पत्ति र विकासक्रम</li> <li>सामाजिकीकरण</li> <li>विकासका पूर्वाधारका रूपमा यातायात र सञ्चार</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>जिल्ला समन्वय समितिको परिचय, गठन, काम, कर्तव्य र अधिकार</li> <li>जिल्ला मा भएका विकास कार्यहरू</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>सङ्घीय राज्यको अवधारणा</li> <li>विकासको पूर्वाधारका रूपमा खानेपानी, ऊर्जा र जनशक्ति</li> <li>विकासको अवधारणा</li> </ul>	हाम्रो देशमा भएका प्रमुख विकास कार्यहरू
हाम्रो परम्परा, सामाजिक मूल्य र मान्यता	<ul style="list-style-type: none"> <li>हाम्रा चाडपर्वहरू</li> <li>हाम्रो राष्ट्रिय गौरव</li> <li>हाम्रा सांस्कृतिक तथा धार्मिक सम्पदाहरू(स्थान)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>राष्ट्रिय व्यक्तित्वहरू (शिक्षासेवी, समाजसेवी)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>राष्ट्रको सम्मान र राष्ट्रियताको जगेर्ना (राष्ट्रिय अखण्डता, आत्मसम्मान, स्वाभिमान, सहअस्तित्व)</li> <li>सांस्कृतिक रीतिरिवाज (लोकगीत, लोकबाजा, लोकधून,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>हाम्रा धार्मिक तथा सामाजिक संस्कारहरू</li> <li>राष्ट्रिय व्यक्तित्वहरू (वैज्ञानिक, ऐतिहासिक)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>सामाजिक परम्परा र प्रचलन (गुठी, भेजा, पर्मा, पैचो, ढिकुटी, बडघर, रोधी आदि)</li> <li>नेपालमा प्रचलित सामाजिक तथा धार्मिक परम्परा</li> <li>विविधताको सम्मान, सामाजिक</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>राष्ट्रिय सम्पदाहरूको संरक्षण</li> <li>अन्तर्राष्ट्रिय व्यक्तित्वहरू</li> </ul>

			लोकनृत्य, गरगहना, विशेष पहिरन)		सद्भाव र सहिष्णुता ( धार्मिक, भाषिक, सांस्कृतिक, जातीय, भाषिक, वर्गीय, क्षेत्रीय, सांस्कृतिक, भौगोलिक, पहिरन, वर्ण, आदि)	
सामाजिक समस्या र समाधान	<ul style="list-style-type: none"> <li>सामाजिक समस्या र विकृति</li> <li>- लैङ्गिक विभेद (तेस्रो लिङ्गीसमेत)</li> <li>- छुवाछुत</li> <li>- घरेलु हिंसा</li> <li>- बालश्रम</li> <li>सामाजिक समस्या र विकृति समाधानका उपायहरू</li> <li>द्वन्द्व र यसको व्यवस्थापन</li> <li>- परिवार, कक्षाकोठा र विद्यालय (कारण, विश्लेषण र समाधान)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>सामाजिक समस्या समाधानमा व्यक्ति, परिवार र स्थानीय सङ्घसंस्थाको भूमिका</li> <li>द्वन्द्व व्यवस्थापनमा सञ्चारको भूमिका (समभाव, सकारात्मक सोच)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>सामाजिक समस्या र विकृति</li> <li>- अन्धविश्वास (बोक्सी, धामीभाक्की आदि)</li> <li>- फजुल खर्च</li> <li>- मानव बेचबिखन</li> <li>सामाजिक समस्या समाधानमा विद्यालय र राष्ट्रिय सङ्घसंस्थाको भूमिका</li> <li>- द्वन्द्व व्यवस्थापनमा सञ्चारको भूमिका (सकारात्मक सञ्चार, प्रभावकारी सञ्चार)</li> <li>- शान्ति को आवश्यकता</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>सामाजिक समस्या र विकृतिबाट बच्ने उपाय</li> <li>द्वन्द्व व्यवस्थापन</li> <li>परिवार र छरछिमेकमा द्वन्द्व व्यवस्थापनमा सहयोग</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>सामाजिक समस्या र विकृतिहरू</li> <li>- दाइजो प्रथा</li> <li>- लागुपदार्थ दुर्व्यसन</li> <li>- भ्रष्टाचार</li> <li>सामाजिक समस्या र विकृति हटाउने उपायहरू</li> <li>द्वन्द्व र यसको व्यवस्थापन</li> <li>- समाज (कारण, विश्लेषण र समाधान)</li> <li>- सञ्चारको भूमिका (दोहोरो सञ्चार, वार्ता, मध्यस्थता, सम्झौता)</li> <li>- दिगो विकास र सुशासन</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>बौद्धिक पलायन</li> <li>सामाजिक समस्या र विकृति</li> <li>समाधानमा अन्तर्राष्ट्रिय सङ्घसंस्थाको भूमिका</li> </ul>

<p>नागरिक चेतना</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>संविधानको परिचय</li> <li>नागरिकको परिचय</li> <li>नागरिक अधिकार</li> <li>नागरिक कर्तव्य</li> <li>ट्राफिक नियम</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>राष्ट्र, राष्ट्रियता सङ्घीय लोकतान्त्रिक गणतन्त्रको अवधारणा</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>राज्यका आधारभूत तत्त्वहरू : भूमि, जनसङ्ख्या, सरकार, सार्वभौमसत्ता र संविधान</li> <li>संविधानमा उल्लिखित मौलिक हकहरू</li> <li>बाल अधिकार र यसको संरक्षणका निमित्त भएका प्रयासहरू</li> <li>लोकतान्त्रिक संस्कार</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>सामाजिक नियम</li> <li>समान व्यवहार</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>सामाजिक नियमको पालना</li> <li>मानव अधिकार ( महिला अधिकारसमेत)</li> <li>समावेशीकरण ( लैङ्गिक, जातीय, क्षेत्रीय, भाषिक, वर्गीय, धार्मिक, अपाङ्गता आदि)</li> <li>वर्तमान संविधानका विशेषताहरू</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>व्यवस्थापिका, कार्यपालिका र न्यायपालिका</li> <li>लोकतान्त्रिक गणतन्त्रात्मक व्यवस्थामा नागरिकले खेल्नुपर्ने भूमिका</li> </ul>
<p>- हाम्रो पृथ्वी</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>पृथ्वीको परिचय (गोलार्ध, पृथ्वीको दैनिक र वार्षिक गतिको प्रभाव)</li> <li>अक्षांश रेखा र देशान्तर रेखाको परिचय</li> <li>नेपालको भौगोलिक स्वरूप (स्थिति, सिमाना, क्षेत्रफल, जनसङ्ख्या आदि)</li> <li>प्रकृतिक स्वरूप (नदी, ताल, हिमाल, हावापानी, वनस्पति आदि)</li> <li>सामाजिक जनजीवन</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>एसिया महाद्वीपको भौतिक, आर्थिक र सामाजिक जनजीवन</li> <li>एसिया महाद्वीपको नक्सामा भौगोलिक तथ्यहरू भने</li> <li>जलवायु परिवर्तनको परिचय</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>अक्षांश र देशान्तरको परिचय</li> <li>धरातलीय स्वरूप र यसमा परिवर्तन ल्याउने आन्तरिक र बाह्य तत्त्वहरू</li> <li>नेपालको हिमाल, पहाड र तराईको भौगोलिक विवरण ( धरातलीय स्वरूप, हावापानी, आर्थिक गतिविधि, सामाजिक रहनसहन आदि)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>युरोप र अष्ट्रेलिया महादेशको भौतिक, आर्थिक र सामाजिक जनजीवन</li> <li>युरोप र अष्ट्रेलिया महाद्वीपको भौगोलिक तथ्यहरू भने</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>प्रतिलोम ( विपरीत विन्दु र दूरीको परिचय</li> <li>ऋतु परिवर्तन र यसको असर</li> <li>मौसम र हावापानीको परिचय</li> <li>तापक्रम र यसमा प्रभाव पार्ने तत्त्वहरू</li> <li>नेपालको नक्सा बनाउने र भौगोलिक तथ्यहरू भने</li> <li>जलवायु परिवर्तनका</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>अक्षांश र देशान्तरको प्रभाव</li> <li>नेपालको जिल्ला, अञ्चल र विकास क्षेत्र</li> <li>उत्तर अमेरिका, दक्षिण अमेरिका र अफ्रिका महाद्वीपको भौतिक, आर्थिक र सामाजिक जनजीवन</li> <li>उत्तर अमेरिका, दक्षिण</li> </ul>

	<p>वेशभूषा, लवाइखवाइ, बसोवास आदि)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>नेपालको नक्सा बनाउने र भौगोलिक तथ्यहरू भने</li> <li>विपत् व्यवस्थापन (आग लागि, डढेलो, बाढीपहिरो)</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>नेपालको नक्सा बनाउने र भौगोलिक तथ्यहरू भने</li> <li>जलवायु परिवर्तन र यसले पार्ने प्रभाव</li> <li>विपत् व्यवस्थापन ( महामारी, दुर्घटना)</li> </ul>		<p>तत्त्वहरू</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>विपत् व्यवस्थापन (भूकम्प, हावाहुरी)</li> </ul>	<p>अमेरिका र अफ्रिका महादेशको नक्सामा भौगोलिक तथ्यहरू भने</p>
हाम्रो विगत	<ul style="list-style-type: none"> <li>प्राचीन नेपाल (काठमाडौं र सिँजा उपत्यका )</li> <li>राजनीतिक अवस्था</li> <li>सामाजिक आवस्था</li> <li>आर्थिक अवस्था</li> <li>कला र संस्कृति</li> </ul>	<p>➤ मानव सभ्यता</p> <p>नाइल नदी र सिन्धु उपत्यकाको सभ्यता एवम् यसले मानव जीवनमा पारेको प्रभाव</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>मध्यकालीन नेपाल (काठमाडौं उपत्यका, सिम्रौनगढ ( मिथिला), सेन राज्य ( मकवानपुर, उदयपुर र चौदन्डी), बाइसी, चौबिसी)</li> <li>राजनीतिक अवस्था</li> <li>सामाजिक अवस्था</li> <li>आर्थिक अवस्था</li> <li>कला र संस्कृति</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>मानव सभ्यता</li> <li>मेसोपोटामिया र हवाइहो नदीको सभ्यता र यसले मानव जीवनमा पारेको प्रभाव</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>आधुनिक नेपाल</li> <li>नेपालको एकीकरण (जनताको सहभागिता र भूमिकासमेत)</li> <li>सुगौली सन्धिपछिको राजनीतिक अवस्था</li> <li>मानव सभ्यता</li> <li>युनानी ( ग्रीस)को सभ्यता र यसले मानव जीवनमा पारेको प्रभाव</li> <li>पुनर्जागरण</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>राणाकालीन राजनीतिक क्रियाकलाप र सामाजिक तथा आर्थिक सुधार</li> <li>वि.सं. २००७ देखि हालसम्मको प्रमुख राजनीतिक घटनाक्रम र सामाजिक तथा आर्थिक उपलब्धि</li> </ul>
हाम्रो आर्थिक क्रियाकलाप	<ul style="list-style-type: none"> <li>कृषि क्रियाकलाप</li> <li>परिचय</li> <li>महत्व</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>नेपालको आर्थिक क्रियाकलापको परिचय</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>नेपालको प्राकृतिक स्रोत साधनहरू र तिनको सदुपयोग (भूमि,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>कृषि, उद्योग र व्यापारबिच सम्बन्ध</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>पर्यटन उद्योग</li> <li>सहकारिता, बैङ्कको अवधारणा र</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>बचत, लगानी र पुँजी निर्माणको सामान्य अवधारणा र</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- समस्या र समाधानका उपायहरू</li> <li>● सेवा</li> <li>- परिचय</li> <li>- महत्त्व</li> <li>- प्रकार (सरकारी र गैरसरकारी)</li> <li>- समस्या र समाधानका उपायहरू</li> </ul>		<p>जल, वन, खनिज)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● औद्योगिक क्रियाकलाप</li> <li>● व्यापारिक क्रियाकलाप</li> </ul>		<p>व्यावहारिक प्रयोग</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● मुद्राको सामान्य अवधारणा तथा व्यावहारिक प्रयोग</li> <li>● वैदेशिक व्यापार</li> <li>● बजारमा वस्तुको मूल्य निर्धारण / मूल्य वृद्धि</li> <li>● रोजगारको अवस्था</li> </ul>	<p>व्यावहारिक प्रयोग</p>
<p>हाम्रो अन्तर्राष्ट्रिय सम्बन्ध र सहयोग</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● सार्क र नेपाल सार्कको परिचय, उद्देश्य, आवश्यकता र महत्त्व</li> <li>● सामाजिक अध्ययनको पाठ्यवस्तुसँग सम्बन्धित विश्वको समसामयिक गतिविधि</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● अन्तर्राष्ट्रिय सम्बन्ध र सहयोगको परिचय</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● भूपरिवेष्टित देशको परिचय, समस्या र समाधानका उपायहरू</li> <li>● सामाजिक अध्ययनको पाठ्यवस्तुसँग सम्बन्धित विश्वको समसामयिक गतिविधि</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● सार्क र नेपाल</li> <li>- सार्कमा नेपालको भूमिका</li> <li>- सार्क गतिविधि</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● मित्र राष्ट्रहरूको परिचय, नेपालसँग तिनिहरूको सम्बन्ध र सहयोग</li> <li>● संयुक्त राष्ट्रसङ्घ र नेपाल</li> <li>● अन्तर्राष्ट्रिय क्षेत्रमा नेपालको योगदान</li> <li>● सामाजिक अध्ययनको पाठ्यवस्तुसँग सम्बन्धित विश्वको समसामयिक गतिविधि</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● कुटनीतिक नियोग र यसको कार्य</li> </ul>
<p>जनसङ्ख्याको</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● जनसङ्ख्याको</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● जनसङ्ख्याको अन्य</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● जनसङ्ख्याको शिक्षाको</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● जनसङ्ख्या</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● जनसङ्ख्याको प्रक्रिया</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● जनसङ्ख्याको</li> </ul>



<p>परिचय र जनसाङ्ख्यिक अवस्था</p>	<p>े परिचय</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>जनसङ्ख्यिक तत्वहरू (जन्मदर, मृत्युदर, बसाई सराई)</li> <li>हाम्रो देशको जनसङ्ख्याको आकार</li> <li>जनसङ्ख्याको बोनोट (उमेर र लिंग)</li> <li>जनसङ्ख्याको वितरण</li> </ul>	<p>विषयहरूसँगको सम्बन्ध</p>	<p>परिचय र महत्व</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>जनसङ्ख्या तथाङ्कका स्रोतहरू</li> <li>नेपालमा जनसङ्ख्या परिवर्तनमा प्रभाव पार्ने तत्वहरू (आकार, वृद्धि, बोनोट र वितरण)</li> <li>नेपालको जनसाङ्ख्यिक स्थिति</li> <li>नेपालमा जनसङ्ख्याको बोनोट (जातजाति, भाषा)</li> </ul>	<p>शिक्षाका क्षेत्रहरू</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>जनसङ्ख्या शिक्षाको विकास कम</li> <li>जनसङ्ख्याको वितरण (हिमाल, पहाड र तराई)</li> </ul>	<p>वैश्वीकरण र आधारभूत मापन</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>जनसाङ्ख्यिक परिवर्तनका निर्धारकहरू</li> <li>नेपालको जनसङ्ख्याको बोनोट (साक्षरता र पेसा)</li> <li>नेपालमा बसाई सराई(परिचय, कारणहरू: आन्तरिक र बाह्य)</li> </ul>	<p>अवधारणा</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>नेपालमा जनसङ्ख्याको वितरण र महत्व (विकास क्षेत्र, ग्रामीण र सहरी)</li> <li>विश्व जनसङ्ख्याको आकार र वृद्धिदर</li> </ul>
<p>जनसङ्ख्या वृद्धि र व्यवस्थापन</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>तीव्र जनसङ्ख्या वृद्धिका कारण र असरहरू</li> <li>जनसङ्ख्या व्यवस्थापन परिचय</li> <li>जनसङ्ख्या व्यवस्थापनका उपायहरू</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>तीव्र जनसङ्ख्या वृद्धि</li> <li>जनसङ्ख्या व्यवस्थापनमा देखापरेका समस्याहरू</li> <li>जनसङ्ख्या व्यवस्थापनमा स्थानिय निकाय/सङ्घसंस्थाहरूको भूमिका</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>तीव्र जनसङ्ख्या वृद्धिदरका कारण र असरहरू</li> <li>गुणस्तरीय जीवनयापनका उपायहरू</li> <li>नेपालको जनसङ्ख्या व्यवस्थापनमा राष्ट्रिय निकाय/सङ्घसंस्थाहरूको</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>नेपालमा तीव्र जनसङ्ख्या वृद्धिदर</li> <li>जनसङ्ख्या व्यवस्थापन</li> <li>जनसङ्ख्या व्यवस्थापनका उपायहरू</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>तीव्र जनसङ्ख्या वृद्धिदरलाई व्यवस्थापन गर्ने उपायहरू</li> <li>जनसङ्ख्या व्यवस्थापन र गुणस्तरीय जीवनको अन्तर सम्बन्ध</li> <li>नेपालमा जनसङ्ख्या व्यवस्थापनमा देखा परेका</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>नेपालमा जनसङ्ख्या व्यवस्थापनका उपायहरू</li> </ul>

			भूमिका		समस्याहरू ● जनसङ्ख्या व्यवस्थापनमा अन्तराष्ट्रिय निकाय/सङ्घसं स्थाहरूको भूमिका	
--	--	--	--------	--	--	--

## ५. सिकाइ सहजीकरण प्रक्रिया

सङ्क्रमण कालमा शिक्षकले पाठ्यपुस्तकका पाठ पढाएर सक्ने विषयमा आधारित नभई पाठ्यक्रममा आधारित सिकाइ उपलब्धिलाई आधार मानी सिकाइलाई प्राथमिकतामा राखेर पाठ्यक्रमले तोकेका वैकल्पिक विधिको प्रयोगका लागि शिक्षक निर्देशिका, तालिम प्याकेजको अध्ययन, अनुभवी शिक्षक प्रशिक्षकसँग छलफल, स्थानीय विज्ञ व्यक्तिसँगको परामर्श र अध्ययन गरी महामारीका अवस्थामा विद्यार्थीको सिकाइलाई प्रभावकारी रूपमा निरन्तरता दिने विधिको चयन गरी प्रयोग गर्नुपर्छ। गृह शिक्षा वा घरमै बसेर गरिने सिकाइ, रेडियो पाठशाला, टेलिभिजन शिक्षण र भर्चुअल कक्षा गरी चारओटा तरिका वैकल्पिक शिक्षाका माध्यम हुन्। यी कार्यक्रमलाई समानान्तर रूपमा सञ्चालन गरेर सबैका लागि वैकल्पिक शिक्षा प्रदान गरी सिकाइको निरन्तरता गर्नु अपरिहार्य बनेको छ। विद्यार्थी विद्यालय जाने अवस्था नरहेको वर्तमान परिवेशमा शिक्षक विद्यार्थीसम्म पुग्नुपर्छ र घर नै शिक्षालय भन्ने मान्यतालाई आत्मसात गर्नुपर्छ। शिक्षकले विद्यार्थीको सिकाइलाई निरन्तरता लिन महामारी तथा आपत्कालमा प्रयोग गरिने द्रुत सिकाइ (Rapid/accelerated learning), सामूहिक सिकाइ (Collaborative learning), परिवेशजन्य सिकाइ (Situational learning), प्रविधिमा आधारित सिकाइ (Technologybased learning) जस्ता वैकल्पिक विधिको प्रयोग गर्नुपर्छ। विद्यार्थीको सिकाइको न्यूनतम उपलब्धि हासिल गर्नका लागि पाठ्यक्रमले निर्देश गरेअनुसारको बहुबौद्धिकतामा आधारित शिक्षण, खोज तथा परियोजनामा आधारित शिक्षण र एकीकृत शिक्षण कार्यकलापको प्रयोगमा जोड दिई विभिन्न विषयमा मिल्दा पाठ्यवस्तु भएमा सबै शिक्षकले सल्लाह गरी एकीकृत शिक्षण समेत गर्नुपर्छ। यस कार्यको संयोजन तथा पाठ्यवस्तुको छनोट कार्य सम्बन्धित स्थानीय तहको समन्वयमा सम्बन्धित विद्यालयको प्रधानाध्यापक, सम्बन्धित विषय शिक्षक र स्थानीय तहभित्र उपलब्ध विज्ञको समितिबाट गर्नुपर्ने छ। सङ्क्रमण कालमा सिकाइलाई निरन्तरता दिने विधिको चयन गर्दा निम्नलिखित पक्षमा ध्यान पुऱ्याउनुपर्छ :

(क) **पुनरवलोकन मोड्युल (Review module):** समायोजन गरिएका सिकाइ उपलब्धि र पाठ्यवस्तुलाई सरल जटिल क्रममा विभाजन गरेरसमग्र पाठ्यसामग्री अध्ययन गरी यसभन्दा अगाडि सिकेको विषयलाई पुनरवलोकन गरिदिने र सोही आधारमा विद्यार्थीहरूलाई स्वअध्ययन र स्वअभ्यास गराउन सकिने, विद्यार्थीहरूले अभिभावकको सहयोग वा माथिल्ला कक्षाका विद्यार्थीसँगको सहकार्यबाट

सिक्न सकिने, साथी शिक्षकको उपयोगबाट सिक्न सकिने र विद्यार्थीले आफ्नै गर्न सक्ने क्रियाकलापमा वर्गीकरण गर्ने गरी सोहीअनुसार सिकाइ सहजीकरण गर्नुपर्छ ।

**(ख) आधारभूत मोड्युल (Basic module) :** यस मोड्युलमा शिक्षकले आफ्नो प्रत्यक्ष सहयोग चाहिने, आंशिक सहयोग चाहिने पाठ्यवस्तु शिक्षणका लागि उपयुक्त विधि, सामग्री र माध्यम चयन गरी विद्यार्थीले पनि घरमै बसेर पुस्तक अध्ययन गर्ने, शिक्षकले दिएका परियोजना कार्य गर्ने, गृहकार्य गर्ने, रेडियो सुन्ने, टेलिभिजन हेर्ने, इन्टरनेटका सामग्री अध्ययन गर्ने, अनलाइन कक्षा लिने विकल्पमध्ये उपयुक्त अध्ययन गर्न सहजीकरण गर्नुपर्छ ।

**(ग) सुदृढ मोड्युल (Advance module) :** यस मोड्युलमा शिक्षकले गर्ने कार्यकलाप, विद्यार्थीले गर्नुपर्ने कार्यकलाप र अभिभावकले गरिदिनुपर्ने सहयोगका विविध पक्ष समेटिएको योजना बनाई सिकाइलाई निरन्तरता दिइन्छ । प्रत्यक्ष वा वैकल्पिक विधिबाट शिक्षकले सहजीकरण गर्ने पाठ्यवस्तुलाई रेडियो, टेलिभिजन, भर्चुअल वा प्रत्यक्ष माध्यमबाट विद्यार्थीसम्म पुऱ्याउने योजना बनाउनुपर्छ भने गृह शिक्षाका लागि भिन्नै योजना बनाउनुपर्छ । सुदृढ मोड्युलमा शिक्षकले सामग्री खोज तथा अध्ययन योजना, शैक्षिक सामग्रीको तयारी योजना, सिकाइ योजना, सिकाइ उपलब्धि आकलन योजना र पृष्ठपोषण योजना तयार पारी सिकाइलाई निरन्तरता दिनुपर्छ । यस्तै शिक्षकले फरक क्षमता भएका विद्यार्थीका लागि शिक्षकले न्यूनतम सिकाइ उपलब्धि हासिल हुने गरी शिक्षण तथा मूल्याङ्कनका उपयुक्त तरिका अपनाई विद्यार्थी मूल्याङ्कन गरेर कक्षोन्नति गर्ने कार्यान्वयनयोग्य योजना बनाई कार्यान्वयन गर्ने र त्यसको जानकारी सम्बन्धित स्थानीय तहलाई दिने व्यवस्था गर्नुपर्छ ।

शिक्षक तथा अभिभावकले पनि आफ्ना बालबालिकाहरूले पुस्तक तथा अन्य उपलब्ध पाठ्यसामग्री पढ्ने, रेडियो पाठशाला कार्यक्रम सुन्ने, टेलिभिजन शिक्षण हेर्ने, गृहकार्य गर्ने, परियोजना कार्य गर्ने, भर्चुअल कक्षा लिने जस्ता क्रियाकलापमा सक्रिय गराई बालबालिकालाई सिकाइका लागि उपयुक्त वातावरण निर्माण गर्न, आवश्यक साधन स्रोत जुटाइदिन, सिकाइको अनुमगमन गर्न, गलत क्रियाकलापमा लाग्नबाट रोक्न र मनोवैज्ञानिक विचलन आउन नदिन सहयोग गर्नुपर्छ । माथि शिक्षकले सहजीकरण गर्नुपर्ने पाठ्यवस्तु र विद्यार्थी स्वयंले सिक्नुपर्ने पाठ्यवस्तुको सहजीकरण निम्नानुसार गर्नुपर्ने छ :

**(क) शिक्षकले सहजीकरण गर्ने पाठ्यवस्तु :** विभिन्न विषयमा शिक्षकले सहजीकरण गर्नुपर्ने भनी तोकिएका पाठ्यवस्तुको सिकाइका लागि विद्यार्थी सिकाइ सहजीकरण निर्देशिकाले वर्गीकरण गरेका विद्यार्थीका पाँच समूहमध्ये आफ्नो विद्यालयका विद्यार्थी कुन समूहमा पर्छन् भन्ने निर्धारण गर्नुपर्छ । यसपछि गृह शिक्षा वा घरमै बसेर अध्ययन गर्ने विद्यार्थीका लागि निश्चित समयभित्र अध्ययन गर्नुपर्ने पाठ्यवस्तु र ती पाठ्यवस्तुबाट गर्नुपर्ने अभ्यासात्मक कार्य, परियोजना कार्य र प्रयोगात्मक कार्य निर्धारण गरेर विद्यार्थीलाई सुरक्षित तरिकाले विद्यालय वा सहज ठाउँमा बोलाई वा अन्य उपयुक्त तरिका अवलम्बन गरी निर्देशनसहित सिकाइका लागि सहजीकरण गर्नुपर्छ । विद्यार्थी विद्यालय वा शिक्षकका समीपमा आउन नसक्ने अवस्था भएमा शिक्षकले विद्यार्थीको घरैमा पुगी वा सञ्चार प्रविधिको प्रयोग गरी उक्त कार्य गराउनुपर्छ र विद्यार्थीले पनि शिक्षकले तोकेको तरिकाअनुसार आफूले सम्पन्न

गरेका कार्य बुझाई पृष्ठपोषण लिनुपर्छ । रेडियो पाठशाला, टेलिभिजन शिक्षण र भर्चुअल कक्षामा सहभागी विद्यार्थीले शिक्षकले दिएको निर्देशनअनुसारका कार्य गरी शिक्षकलाई टेलिफोन वा इमेलमार्फत आफ्ना जिज्ञासा सुनाई पाठ्यवस्तुमा स्पष्ट हुनुपर्छ ।

(ख) विद्यार्थी स्वयम्ले सिक्नुपर्ने पाठ्यवस्तु : पाठ्यवस्तु समायोजन ढाँचामा विद्यार्थी स्वयम्ले सिक् सक्ने पाठ्यवस्तु भनिएका क्षेत्रमा शिक्षकले कुन कुन विषय कसरी सिक्न भन्ने निर्देशन तयार पारेर विद्यार्थीलाई उपलब्ध गराउनुपर्छ । यस्ता विषयको सिकाइमा अभिभावक, परिवारका सदस्य, सल्लाहमेकी, माथिल्लो कक्षाका विद्यार्थी, सहपाठी र स्वयमसेवकले सहयोग गर्न सक्ने भएकाले शिक्षकले आफ्ना विद्यार्थीलाई उनीहरूबाट सिक्न सल्लाह प्रदान गर्नुपर्छ । आफूलाई स्पष्ट नभएका कुरा शिक्षकलाई टेलिफोन गरेर, भेटेर वा जिज्ञासा लेखेर कसैमार्फत शिक्षकसम्म पुऱ्याएर पनि सोध्न सक्ने व्यवस्था मिलाउनुपर्छ ।

उल्लिखित प्रक्रियाबाट शिक्षण सिकाइ कार्यकलाप गर्न सहज नहुने विशेष आवश्यकता भएका विद्यार्थीका लागि शिक्षकले सम्बन्धित सङ्घसंस्था र सोसम्बन्धी विज्ञसँग समन्वय, सल्लाह र परामर्श गरी उपयुक्त विधि अपनाई सिकाइ, मूल्याङ्कन तथा प्रमाणीकरण र स्तरोन्तति कार्य गराउनुपर्ने छ ।

## ६. विद्यार्थी मूल्याङ्कन प्रक्रिया

विद्यार्थीको सिकाइको मूल्याङ्कन शिक्षण कार्यकलापको अभिन्न अङ्ग हो । मूल्याङ्कन प्रमाणका आधार (Evidence Based) मा गरिनुपर्छ, भन्ने सैद्धान्तिक मान्यता रहेको छ । शिक्षकले विद्यार्थीको मूल्याङ्कन गर्दा के आधारमा गरियो र कुन मापदण्डमा अङ्कन र श्रेणीकरण र स्तरोन्तति गरियो भन्ने कुरामा शिक्षक सुनिश्चित हुनुपर्छ अनि अभिभावक, विद्यार्थी र सम्बद्ध सरोकारवालालाई पनि सोको जानकारी गराउनुपर्छ । मूल्याङ्कनलाई वस्तुनिष्ठ, प्रामाणिक र गुणस्तरीय बनाउने जिम्मेवारी स्वयम् शिक्षकको हो ।

### (क) सिकाइ सहजीकरणका क्रममा गरिने मूल्याङ्कन (Ongoing Assessment)

सङ्क्रमण कालमा पाठ्यक्रमले तोकेको मौजुदा व्यवस्थामा परिमार्जन गरी लिखित परीक्षाका साथै निरन्तर मूल्याङ्कनका अन्य तरिकाको प्रयोग गर्ने र शिक्षण सिकाइको अभिन्न अङ्गका रूपमा निरन्तर विद्यार्थी मूल्याङ्कनलाई निरन्तरता दिई अभिलेखीकरण गर्ने गर्नुपर्छ । सिकाइ सहजीकरणका क्रममा गरिने मूल्याङ्कन प्रामाणिक (Evidence Based) हुनुपर्छ । विद्यार्थीको सिकाइ उपलब्धि पूरा भएनभएको परीक्षण गर्न शिक्षकले मूल्याङ्कनका तोकिएका प्रक्रिया र विशिष्टीकरण तालिकाबाहेकका आफूलाई उपयुक्त लागेका निम्नलिखित क्षेत्रसम्बद्ध विधिको समेत प्रयोग गरी सिकाइ उपलब्धि सुनिश्चित गर्नुपर्छ । शिक्षकले टेलिफोन वा सञ्चारका उपयुक्त विधिबाट नियमित अनुगमन र सिकाइ सहजीकरण गर्नुपर्छ । टेलिफोन पनि सम्भव नभएका ठाउँमा भौतिक दुरी कायम गरी विद्यार्थीसँग भेटघाट गरेर गृहकार्य एवम् परियोजना कार्य दिने, अध्ययनका लागि परामर्श गर्ने जस्ता कार्य गराई विद्यार्थीले सिकेका कुरा प्रमाणित गरी अभिलेखीकरण गर्नुपर्छ । परीक्षा र परीक्षाबाहेकका साधनबाट परीक्षण,

अनलाइन माध्यम वा टेलिफोनबाट मौखिक प्रश्नोत्तर, अनलाइनमा प्रश्न सोधी उत्तर लेख्न लगाउने, अभिभावक वा विद्यार्थीको मोबाइलमा खुला पुस्तकमा आधारित प्रश्न पठाई उत्तर लेखेर शिक्षकसम्म पुऱ्याउने व्यवस्था गर्ने, वर्क सिट दिने, अभिभावकबाट मूल्याङ्कन गराउने, माथिल्ला कक्षाका विद्यार्थी वा स्थानीय विज्ञबाट मूल्याङ्कन गराउने, विद्यार्थी स्वयम् वा साथीबाट मूल्याङ्कन गराउने जस्ता मूल्याङ्कनका उपाय पनि सङ्क्रमण कालका लागि उपयोगी हुन्छन् ।

### **(ख) प्रयोगात्मक मूल्याङ्कन (Practical Assessment)**

प्रयोगात्मक कार्यका लागि विद्यालयहरूले विद्यार्थीले घरमै बसेर गर्न सक्ने कार्यहरू छनोट गरी आवश्यकताअनुसार कार्य गराई मूल्याङ्कन गर्नुपर्छ । प्रयोगशालामा नै गर्नुपर्ने प्रयोगात्मक कार्य भएमा विद्यार्थीको भौतिक दुरी कायमा हुने व्यवस्था गरी न्यूनतम सङ्ख्यामा विद्यार्थीलाई बोलाई शिक्षकले प्रयोगात्मक कार्य गराउनुपर्छ । प्रयोगात्मक मूल्याङ्कनलाई प्रयोगात्मक कार्य, घरबाटै गर्न सकिने परियोजना कार्य, अध्ययन प्रतिवेदन तयारी, इन्टरनेट र सामाजिक सञ्जालबाट खोजी गर्ने कार्य वा अभिभावकको सहयोगमा सम्पादन हुने कार्यका रूपमा वर्गीकरण गरी सम्पन्न गराउनुपर्छ । प्रयोगात्मक मूल्याङ्कन प्रामाणिक (Evidence Based) हुनुपर्छ ।

विद्यार्थीको मूल्याङ्कनका लागि स्थानीय तहले शिक्षा हेर्ने अधिकारीको समन्वयमा सम्बन्धित विद्यालयको प्रधानाध्यापक, विषय शिक्षक र स्थानीय विज्ञ सम्मिलित समिति गठन गर्ने छ । उक्तसमितिले विद्यार्थीले गृह शिक्षा वा घरमै गरेको सिकाइ, रेडियो पाठशाला, टेलिभिजन शिक्षण र भर्चुअल कक्षामार्फत सिकेको सिकाइलाई आधारभूत तहको कक्षा १-३ मा दैनिक दुई घण्टा बराबरको सिकाइ र कक्षा ४-१० मा दैनिक चार घण्टा बराबरको सिकाइ मानी मूल्याङ्कन गर्न सक्ने छ । विद्यार्थीले बिदाका दिन र अतिरिक्त समयमा सिकेको सिकाइलाई पनि ल्याकत जाँच गरी प्रमाणीकरण तथा अभिलेखीकरण गर्न सकिने छ । शिक्षकले विद्यार्थीको मूल्याङ्कनका लागि प्रयोग गरेका लिखित कार्यलगायत सम्पूर्ण विवरण सुरक्षित राख्नुपर्ने छ ।

### **(ग) प्रमाणीकरण मूल्याङ्कन (Assessment for Cetification)**

विद्यार्थीको सिकाइ उपलब्धिको मूल्याङ्कन गर्दा शिक्षकले सहजीकरण गरेका पाठ्यवस्तुबाट निश्चित प्रतिशत र शिक्षकको निर्देशन र अभिभावकको सहयोगमा सिकेका पाठ्यवस्तुबाट निश्चित प्रतिशत भार दिई मूल्याङ्कन गर्नुपर्ने छ । शिक्षकले आन्तरिक र आवधिक मूल्याङ्कन गर्दा विद्यार्थीको लिखित कार्य, मौखिक कार्य, प्रयोगात्मक कार्य, परियोजना कार्य, पोर्टफोलियो व्यवस्थापन, अन्तर्वार्ता आदि जुनसुकै प्रक्रिया अपनाएको भए पनि ती विद्यार्थीको सहभागिताका गरिएको हुनुपर्ने छ । विद्यार्थीको मूल्याङ्कन र श्रेणीकरणका लागि प्रयोग गरिएका सबै साधन सुरक्षित राख्नुपर्ने छ र अनुगमनका बखत प्राप्त नभएका मूल्याङ्कन प्रक्रिया वास्तविक मानिने छैन । शैक्षिक वर्ष २०७७ का लागि विद्यार्थीको सिकाइ उपलब्धिलाई निम्नानुसार मूल्याङ्कन गरी प्रमाणीकरण गर्नुपर्ने छ :

(क) आधारभूत तह कक्षा १ -३ का लागि विद्यार्थीको मूल्याङ्कनका सम्भाव्य तरिका तथा साधनहरू :  
विद्यार्थीले गृह शिक्षा वा घरमै सिकेको सिकाइ, रेडियो पाठशाला, टेलिभिजन शिक्षण र भर्चुअल कक्षामध्ये जुनसुकै तरिकाले सिकेको भए पनि निम्नानुसारका सबै वा सम्भव भएका मूल्याङ्कनका तरिका र साधनको प्रयोग गरी सिकाइ उपलब्धि सुनिश्चित गर्नुपर्ने छ ।

क्र. सं.	मूल्याङ्कनका तरिका	मूल्याङ्कनका साधन	स्तर
१	सिकाइमा सहभागिता	अवलोकन, रुजु सूची, श्रेणी मापन, मौखिक प्रश्न, फाराम, घटना वर्णन	
२	मौखिक कार्य	अवलोकन, प्रश्न, चित्र, पठन सामग्री, सन्दर्भ, घटना, श्रव्य तथा दृश्य सामग्री	
३	लिखित कार्य	प्रश्न, घटना, सन्दर्भ, पठन सामग्री, श्रव्य तथा दृश्य सामग्री	
४	परियोजना तथा प्रयोगात्मक कार्य	अवलोकन, रुजु सूची, रुब्रिक्स र श्रेणी मापन, मौखिक प्रश्न	
५	स्वमूल्याङ्कन	रुजु सूची, श्रेणी मापन, फाराम	
६	अभिभावकको प्रतिक्रिया	रुजु सूची, श्रेणी मापन, फाराम	
७	कुराकानी, छलफल	अवलोकन, रुजु सूची, श्रेणी मापन, फाराम	

माथिको तालिकाको स्तर खण्डमा निम्नानुसारको विद्यार्थीको उपलब्धिस्तर र त्यसको सामान्य व्याख्या गरी १,२,३ वा ४ अङ्क उल्लेख गर्ने औसत प्राप्ताङ्कका आधारमा श्रेणीकरण गर्नुपर्ने छ :

उपलब्धिस्तर	रेटिङ	उपलब्धिस्तरको सामान्य व्याख्या
सामान्यभन्दा कम (Below basic)	१	मुख्य सिकाइ उपलब्धि हासिल गर्न नसकेको, सबैजसो सिकाइ उपलब्धिका लागि सुधारात्मक सिकाइ आवश्यक
सामान्य(Basic)	२	केही मुख्य सिकाइ उपलब्धि हासिल गरेको, अन्य सिकाइ उपलब्धिका लागि सुधारात्मक सिकाइ आवश्यक

प्रवीण(Proficient)	३	मुख्य सिकाइ उपलब्धि हासिल गरेको
उच्च(Advanced)	४	मुख्य सिकाइ उपलब्धिमा माथिल्लो स्तरको उपलब्धि हासिल गरेको

(ख) आधारभूत तह कक्षा ४-८ का लागि विद्यार्थीको मूल्याङ्कनका सम्भाव्य तरिका तथा साधनहरू

(अ) सिकाइकै क्रममा गरिने मूल्याङ्कन/आन्तरिक मूल्याङ्कन

विद्यार्थीले गृह शिक्षा वा घरमै सिकेको सिकाइ, रेडियो पाठशाला, टेलिभिजन शिक्षण र भर्चुअल कक्षामध्ये जुनसुकै तरिकाले सिकेको भए पनि निम्नानुसारका सबै वा सम्भव भएका मूल्याङ्कनका तरिका र साधनको प्रयोग गरी सिकाइ उपलब्धि सुनिश्चित गर्नुपर्ने छ। कक्षा ४-८ मा सिकाइको ५० प्रतिशत भार सिकाइ सहजीकरणका क्रममा गरिने मूल्याङ्कनमा आधारित हुने छ। यसका लागि कक्षा १-३ मा प्रयोग गरिएको मूल्याङ्कनका तरिका र साधन प्रयोग गर्नुपर्ने छ।

(आ) आवधिक मूल्याङ्कन

विद्यार्थीले गृह शिक्षा वा घरमै सिकेको सिकाइ, रेडियो पाठशाला, टेलिभिजन शिक्षण र भर्चुअल कक्षामध्ये जुनसुकै तरिकाले सिकेको भए पनि कक्षा ४-८ मा आवधिक मूल्याङ्कन गराउनुपर्ने छ। आवधिक मूल्याङ्कन पहिलो पटक २०७७ साल मङ्सिर महिनासम्मको सिकाइलाई आधार मानी मङ्सिरको अन्तिम सातामा र दोस्रो पटक २०७७ चैतको अन्तिम सातामा सम्पन्न गर्नुपर्ने छ। आवधिक मूल्याङ्कन सम्भव भएसम्म लिखित परीक्षाका रूपमा सम्पन्न गर्नुपर्ने छ। लिखित परीक्षा विद्यालयमा आएर वा घरमै खुला प्रश्न पठाएर सिर्जनात्मकता जाँच्ने खालका वा अन्य उपयुक्त विधिबाट गर्न गराउन सकिने छ। प्रश्नहरू पाठ्यवस्तुमा आधारित (Textual) र सन्दर्भमा आधारित (Contextual) हुन सक्ने छन्। यसरी आवधिक मूल्याङ्कन गर्दा निम्नानुसारका प्रक्रिया अपनाउनुपर्ने छ :

(१) अनलाइन कक्षा भएकामा अलाइन माध्यममा लिखित कार्य गर्न गारो कुनै नक्साङ्कन, चित्राङ्कन जस्ता पक्षबाहेक अन्य पक्ष समेटी अनलाइन माध्यमबाटै प्रश्न दिई उत्तर दिन लगाउने। प्रश्नका प्रकारका बारेमा प्रधानाध्यापक र विषय शिक्षकले सल्लाह गरी निर्धारण गर्ने

(२) गृह शिक्षा, रेडियो पाठशाला, टेलिभिजन शिक्षण र भर्चुअल कक्षाबाट सिकाइ भएका सन्दर्भमा स्थानीय परिवेशअनुकूल विद्यार्थीलाई साना समूहमा विद्यालय वा कुनै निश्चित ठाउँमा भेला गराई भौतिक सामाजिक दुरी कायम गरी सुरक्षाका उपाय अपनाएर लिखित परीक्षा गर्ने

वा

विद्यार्थी र अभिभावकलाई पूर्व जानकारी गराई शिक्षकले खुला प्रकृतिका वा विद्यार्थीको उच्च दक्षता जाँच गर्ने खालका प्रश्न बनाई विद्यार्थीको घरसम्म पुऱ्याएर अभिभावकको सुपरिवेक्षणमा घरैमा उत्तर लेखी शिक्षकसम्म पुऱ्याएर मूल्याङ्कन गर्ने

३. कक्षा ८ को परीक्षाका लागि स्थानीय तहको शिक्षा हेर्ने अधिकारीको समन्वयमा प्रधानाध्याकहरूको छलफल गरी विशिष्टीकरण तालिकाका सम्भव भएसम्मका पक्ष समेटी उल्लिखित (१) वा (२) मध्ये कुनै आधारमा परीक्षा सम्पन्न गरी अभिलेखीकरण गर्ने

(ग) माध्यमिक तह कक्षा ९-१० का लागि विद्यार्थीको मूल्याङ्कनका सम्भाव्य तरिका तथा साधनहरू

कक्षा ९ र १० मा आवधिक मूल्याङ्कन गर्दा निम्नानुसारका प्रक्रिया अपनाउनुपर्ने छ :

(१) अनलाइन कक्षा भएकामा अलाइन माध्यममा लिखित कार्य गर्न गारो कुनै नक्साङ्कन, चित्राङ्कन जस्ता पक्षबाहेक अन्य पक्ष समेटी अनलाइन माध्यमबाटै प्रश्न दिई उत्तर दिन लगाउने । प्रश्नका प्रकारका बारेमा प्रधानाध्यापक र विषय शिक्षकले सल्लाह गरी निर्धारण गर्ने

(२) गृह शिक्षा, रेडियो पाठशाला, टेलिभिजन शिक्षण र भर्चुअल कक्षाबाट सिकाइ भएका सन्दर्भमा स्थानीय परिवेशअनुकूल विद्यार्थीलाई साना समूहमा विद्यालय वा कुनै निश्चित ठाउँमा भेला गराई भौतिक सामाजिक दुरी कायम गरी सुरक्षाका उपाय अपनाएर लिखित परीक्षा गर्ने

वा

विद्यार्थी र अभिभावकलाई पूर्व जानकारी गराई शिक्षकले खुला प्रकृतिका वा विद्यार्थीको उच्च दक्षता जाँच गर्ने खालका प्रश्न बनाई विद्यार्थीको घरसम्म पुऱ्याएर अभिभावकको सुपरिवेक्षणमा घरैमा उत्तर लेखी शिक्षकसम्म पुऱ्याएर मूल्याङ्कन गर्ने

३. कक्षा १० को परीक्षाका लागि स्थानीय तहको शिक्षा हेर्ने अधिकारीको समन्वयमा प्रधानाध्याकहरूको छलफल गरी विशिष्टीकरण तालिकाका सम्भव भएसम्मका पक्ष समेटी उल्लिखित (१) वा (२) मध्ये कुनै आधारमा जाँच सम्पन्न गरी अभिलेखीकरण गर्ने

**७. समायोजित पाठ्यक्रम कार्यान्वयनमा भूमिका**

(क) स्थानीय तहको भूमिका

- सिकाइ सहजीकरण निर्देशिका, २०७७ कार्यान्वयनका लागि आवश्यक सहयोग तथा समन्वय गर्ने
- पाठ्यवस्तु समायोजन ढाँचा, २०७७ कार्यान्वयनका लागि पाठ्यवस्तु छनोट गरी सिकाइलाई निरन्तरता दिने गरी शिक्षा हेर्ने अधिकारीको समन्वयमा सम्बन्धित विद्यालयको प्रधानाध्यापक, विषय शिक्षक र स्थानीय विज्ञ सम्मिलित समिति गठन गर्ने र सिकाइ सहजीकरण, विद्यार्थी मूल्याङ्कन, सिकाइको गुणस्तर सुनिश्चितता र सिकाइको अभिलेखीकरण तथा प्रमाणीकरणलगायतका जिम्मेवारी तोक्ने
- आवश्यकताअनुसार विद्यालय व्यवस्थापन समिति तथा प्रधानाध्यापकसँग विद्यार्थीको सिकाइ निरन्तरताका लागि परामर्श तथा सुझाव उपलब्ध गराउने
- विद्यार्थी मूल्याङ्कनका सन्दर्भमा सबै विद्यालयमा एकरूपता कायम गर्न समन्वय गर्ने



- सम्बन्धित वडामार्फत विद्यार्थीको सिकाइलाई निरन्तरता दिने सन्दर्भमा अभिभावकहरूसँग परामर्श गर्ने/गराउने
- बालबालिकाका लागि पाठ्यपुस्तक, कार्यपुस्तकलगायतका सन्दर्भ सामग्रीको व्यवस्था गर्ने गराउने

#### (ख) विद्यालय व्यवस्थापन समितिको भूमिका

- आफ्ना विद्यालयमा अध्ययनरत विद्यार्थीको कन्ट्याक्ट ट्रेसिङगरी उनीहरूको शैक्षिक अवस्थाका बारेमा खोजी गर्ने/गर्न लगाउने
- बालबालिकाका लागि पाठ्यपुस्तक र अन्य पठन सामग्रीको व्यवस्थापनमा सहजीकरण गर्ने
- सिकाइ सहजीकरण निर्देशिका, २०७७ कार्यान्वयनका लागि आवश्यक सहयोग तथा पहल गर्ने र उक्त निर्देशिकामा उल्लेख भएका विभिन्न वैकल्पिक माध्यमका आधारमा सबै विद्यार्थीको आवश्यकतालाई प्राथमिकता दिई सिकाइ निरन्तरताका लागि विद्यालयगत तथा विषयगत कार्ययोजना तयार पार्ने
- कम्तीमा १५ दिन तथा बढीमा १ महिनाका विचमा शिक्षकहरूसँग स्वास्थ्य सुरक्षालाई ध्यान दिई सम्पर्क गरेर सम्भव भएको माध्यमबाट विद्यार्थीहरूको प्रगति समीक्षा गर्ने
- भौतिक दुरी तथा अन्य स्वास्थ्य सुरक्षा अपनाई विद्यार्थीको सिकाइको अवस्था सुनिश्चित गर्न समय समयमा घर/घर पुगी अनुगमन गर्ने/शिक्षकहरूलाई अनुगमन गर्न लगाउने

#### (ग) विषय शिक्षकको भूमिका

- विद्यार्थीको सिकाइ समूह निश्चित गरी सम्पर्क स्थापित गर्ने
- विद्यार्थीसँग पाठ्यपुस्तक भएनभएको यकिन गर्ने र नभएमा प्रधानाध्याकलाई जानकारी गराई उपलब्ध गराउन सहयोग गर्ने
- सिकाइका विविध तौरतरिकाका बारेमा जानकारी लिई स्व-अध्ययन, अवलोकन, इन्टरनेटबाट अध्ययन,परियोजना कार्य आदि तरिकाबाट सिकाइ निरन्तरताका लागि विद्यार्थीलाई प्रेरित गर्ने
- मूल्याङ्कनका विविध साधन (जस्तै: प्रश्न, वर्कसिट) विकास गरी अनलाइन, अफलाइन वा आवश्यकताअनुसार विद्यार्थीको घरमा पुगेर भए पनि मूल्याङ्कन कार्य सञ्चालन गर्ने
- प्रत्येक १५ दिनमा एकपटक सुरक्षित विधि अपनाई विद्यार्थीका घरमा गएर विद्यार्थीसँग भेट गरेर पुस्तक प्रयोगको अवस्था अध्ययन गर्ने, गृहकार्य परीक्षण गर्ने, विद्यार्थीका कुनै जिज्ञासा भए स्पष्ट पार्ने र अर्को गृहकार्य दिने
- समयमा प्रगति समीक्षा गर्ने, कठिनाइ भएका विद्यार्थीको हकमा थप सहयोग प्रदान गर्ने

#### (घ) अभिभावकको भूमिका

- विद्यालय शिक्षाको कुनै पनि कक्षामा अध्ययनरत आफ्ना बालबालिकाको दैनिक कार्यतालिका

बनाइदिने वा बनाउन लगाई पालना गर्न सहयोग पुऱ्याउने

- बालबालिकाका लागि पाठ्यपुस्तक र अन्य सिकाइ सामग्रीको व्यवस्था गरिदिने
- विद्यालयमा कक्षा शिक्षकसँग सम्पर्क स्थापित गर्ने
- विद्यालय सञ्चालन नभएको अवस्थामा विद्यार्थीले विभिन्न तरिकाबाट सिक्न सक्ने कुरालाई आधार मानीविद्यार्थीको उमेर तथा सिकाइ क्षमताअनुसार व्यावहारिक ज्ञानका लागि समेत पहल गर्ने ।  
जस्तै : करेसाबारीको काम, परम्परागत पेसा/व्यावसाय, घर तथा वरिपरिका सरसफाइ आदि
- विद्यालय शिक्षामा पठनपाठन हुने विषयहरूका सन्दर्भमा आमा,बुबा, दाइदिदी तथा परिवारका अन्य सदस्यबाट सहयोग गर्न सक्ने अवस्था भएमा दैनिक केही समय सहयोग गर्ने
- अनलाइन माध्यमबाट पठनपाठन भएको सन्दर्भमा पठनपाठनमा केन्द्रित भएनभएको जानकारी राख्ने
- अत्यधिक समय मोबाइल,ल्यापटप वा यस्तै अन्य अनलाइन सामग्रीमा समय बिताउने बालबालिकामा विभिन्न किसिमका मानसिक तथा शारीरिक समस्या देखिएको अध्ययनबाट समेत पुष्टि भइसकेको सन्दर्भमा आफ्ना बालबालिकालाई अन्य सिर्जनात्मक कार्यका लागि अभिप्रेरित गर्ने
- विद्यालयल वा विषय शिक्षकले तोकिएका गृहकार्य वा परियोजना कार्यका लागि आवश्यक सहयोग गर्ने
- विद्यार्थीको दैनिक गतिविधिमा निगरानी राख्ने र आवश्यकताअनुसार परामर्श दिने

#### (ड) विद्यार्थीको भूमिका

- आफूले पढ्नुपर्ने पाठ्यपुस्तक भर्ना भएको विद्यालयबाट बुझिलिने
- आफ्नो कक्षा शिक्षक सँग सम्पर्क गर्ने
- दैनिक कार्यतालिका (daily routine) बनाउने र दैनिक अध्ययनका लागि समय मिलाउने
- घरमा उपलब्ध भएमा मोबाइल, कम्प्युटर पनि अध्ययनका लागि प्रयोग गर्ने
- विद्यालयले दिएको सुझावअनुसार आफुलाई उपयुक्त हुने सिकाइका माध्यमबाट समय मिलाएर वैकल्पिक माध्यमको रूपमा प्रयोग गरी सिकाइलाई निरन्तरता दिने

#### द. अनुगमन संयन्त्र

(क) स्थानीय तहले विद्यालय व्यवस्थापन समितिको अध्यक्षको अध्यक्षतामा प्रधानाध्यापक र अभिभावक रहने गरी तीन सदस्यीय अनुगमन समिति निर्माण गरी शिक्षकले तोकिएबमोजिमको काम गरेनगरेको, विद्यार्थीसँग विद्यालयले नियमित सम्पर्क गरेनगरेको, गृहकार्य, परियोजना कार्य आदि दिई परीक्षण गरेनगरेको, विद्यार्थीको अवस्थाको बारेमा रिपोर्टिङ गरेनगरेको र पाठ्यपुस्तक, अभ्यास पुस्तकलगायतका

सामग्री पुगेनपुगेको र तोकिएअनुसार विद्यार्थी मूल्याङ्कन गरी मूल्याङ्कनका साधन सुरक्षित राखेनराखेको अनुगमन गरी स्थानीय तहको प्रमुखलाई प्रतिवेदन बुझाउने

(ख) स्थानीय तहले शिक्षा हेर्ने अधिकारीको संयोजकत्वमा शिक्षक महासङ्घको प्रतिनिधि, अभिभावकको प्रतिनिधि र वरिष्ठ प्रधानाध्यापकको समिति बनाई विद्यालयले तोकिएको कार्य गरेनगरेको, विद्यार्थी सिकाइको अवसर बाहिर रहेनरहेको, पाठ्यपुस्तक तथा अन्य सामग्री पुगेनपुनेको र स्थानीय तहले विद्यालय व्यवस्थापन समितिको अध्यक्षको अध्यक्षतामा गठित अनुगमन समितिले आफ्नो कार्य सम्पन्न गरेनगरेको अनुगमन गरी आवश्यक व्यवस्थापन गर्ने