

जीवनोपयोगी शिक्षा

कक्षा : १२

विषय सङ्केत : Lif. 008

पाठ्यघण्टा : ५

वार्षिक कार्यघण्टा : १६०

१. परिचय

व्यक्तिले आफू, परिवार, समाज, राष्ट्र र विश्व परिवेशसँग सामञ्जस्य कायम गर्दै समयानुकूल, स्वच्छ, स्वस्थ र मर्यादित जीवन निर्वाहका लागि क्रियाशील रहन शारीरिक, मानसिक तथा संवेगात्मक व्यवस्थापन गर्नु आवश्यक हुन्छ । मानव जीवनलाई सहज, उन्नत एवम् सुसंस्कृत बनाउन र सामाजिक सम्बन्धहरूलाई न्यायपूर्ण, सौहार्द्र एवम् सहयोगात्मक बनाउदै लैजान शिक्षाको महत्त्वपूर्ण भूमिका हुन्छ । समाजलाई समुन्नति र सभ्यतातर्फ अघि बढाउने एउटा प्रभावकारी माध्यमका रूपमा शिक्षालाई लिइन्छ । विश्वमा ज्ञान, विज्ञान र प्रविधिलगायत राजनीति, अर्थतन्त्र, संस्कृति र सामाजिक सम्बन्धहरूमा समेत परिवर्तनहरू आइरहेका हुन्छन् ।

किशोरावस्था मानव जीवनको सङ्क्रमणकालीन अवस्था हो । यो उमेरमा किशोर किशोरीले शारीरिक परिवर्तनलगायत विभिन्न प्रकारका भित्री तथा बाहिरी दबावहरूको सामना गर्नुपर्ने हुन्छ । बाल्यकाल पार भइसकेको तर पूर्ण वयस्क जीवन सुरु नभइसकेको यो चरणमा किशोर किशोरीमा विभिन्न किसिमका द्विविधाहरू उत्पन्न हुने, आफूलाई कसरी व्यवस्थापन गर्ने र परिवार तथा समुदायका सदस्यहरूसँग कसरी व्यवहार गर्ने भन्ने जस्ता प्रश्नहरू उब्जने गर्दछन् । विद्यालय शिक्षा पूरा गरेपछि विद्यार्थीहरू कार्यमूलक जीवनमा प्रवेश गर्नुपर्ने भएकाले केही व्यवहारकुशल तथा जीवनोपयोगी सिपहरू विद्यालय तहमै हासिल गर्नु आवश्यक हुन्छ । त्यसैले औपचारिक शिक्षाका माध्यमबाट उनीहरूको दैनिक जीवनसँग सम्बन्धित सिपहरू प्रदान गर्न छुट्टै विषयका रूपमा जीवनोपयोगी शिक्षाको पाठ्यक्रम निर्माण गरी अध्यापन गराउन लागिएको हो । विद्यालय शिक्षाको पाठ्यक्रम प्रारूप, २०७६ ले कक्षा १२ का विद्यार्थीहरूका लागि जीवनोपयोगी शिक्षा अध्यापन गराउने व्यवस्था गरेबमोजिम यो पाठ्यक्रम तयार गरिएको छ ।

यस पाठ्यक्रमले सिप र अभिवृत्ति पक्षमा जोड दिएका हुँदा यस विषयको अध्ययन अध्यापनमा सैद्धान्तिकभन्दा व्यावहारिक र प्रयोगात्मक पक्षमा बढी जोड दिनुपर्ने हुन्छ । यस विषयका लागि कक्षामा १२ मा ५ पाठ्यभार अर्थात् कुल १६० कार्यघण्टा छुट्याइएको छ । विषयवस्तुलाई १२० कार्यघण्टाको सैद्धान्तिक तथा ४० कार्यघण्टाको व्यावहारिक अभ्यास समावेश गरिएको छ । मूल्याङ्कनलाई शिक्षणसिकाइ प्रक्रियाको अभिन्न अङ्गका रूपमा विकास तथा प्रयोग गर्नु आवश्यक छ । यसका लागि विद्यार्थीमा आवश्यक जीवनोपयोगी सिप तथा अभिवृत्तिहरू हासिल भए नभएको परीक्षण हुने गरी मूल्याङ्कनका विभिन्न विधि तथा साधनहरू निर्माण तथा प्रयोग गर्नुपर्दछ । मूल्याङ्कन प्रक्रियालाई सहजीकरण गर्नका लागि मूल्याङ्कनका आधारसमेत यस पाठ्यक्रममा समावेश गरिएको छ ।

२. तहगत सिकाइ सक्षमता

कक्षा १२ को अन्त्यमा विद्यार्थीहरूले निम्नानुसारका सक्षमताहरू हासिल गरेका हुने छन् :

१. सार्थक मानव जीवनको महत्त्व बोध, आत्मसात र अवलम्बन
२. जीवन र जगत्सम्बन्धी दृष्टिकोण र तिनको समीक्षा
३. दैनिक जीवनमा आइपर्ने समस्या समाधान, उचित निर्णय र सृजनात्मक क्षमताको विकास
४. समालोचनात्मक चिन्तनको आधारमा वस्तु, घटना र परिवेशको बोध र आत्मसातकरण
५. प्रभावकारी सञ्चार, अन्तरवैयक्तिक सम्बन्ध, समानुभूति र आत्मबोधजस्ता सामाजिक सिपको प्रयोग
६. दैनिक जीवन तथा सिकाइमा सूचना तथा सञ्चार प्रविधिको उपयोग
७. परिवार र समुदायको सदस्य, देशको नागरिक तथा र विश्व समुदायको सदस्यका रूपमा जिम्मेवारपूर्ण भूमिका निर्वाह

८. समाजमा पारस्परिक सम्मान र मूल्यको बोध गरी मर्यादित जीवनको अवलम्बन

९. शारीरिक तथा मानसिक तन्दुरुस्ती सहितको स्वस्थ जीवनशैलीको अनुसरण

१०. दुर्यसन, कुलत र मानसिक असन्तुलनप्रतिको सचेतता

११. श्रमप्रति सकारात्मक भावनाको विकास

३. कक्षागत सिकाइ उपलब्धि

विषयवस्तुको क्षेत्र	सिकाइ उपलब्धि
१. जीवनमुखी शिक्षा र जीवनोपयोगी	१.१ जीवनमुखी शिक्षा र जीवनोपयोगी सिपको अवधारण व्याख्या गर्न र दैनिक जीवनका तिनको आवश्यकता पुष्टि गर्न १.२ जीवनका आवश्यकताहरू पूरा गर्न सिक्नुपर्ने उपयुक्त सिपहरू पहिचान गर्न १.३ जीवनमुखी शिक्षा र जीवनोपयोगी सिपका क्षेत्रहरूको व्याख्या गर्न १.४ सामाजिक जीवनमा प्रतिस्पर्धा र सहयोगको आवश्यकताको समीक्षा गर्न
२. दर्शन, जीवन दर्शन र विश्वदृष्टिकोण	२.१ दर्शनको सामान्य अर्थ बोध र जीवन दर्शका बारेमा विवेचना गर्न २.२ विविध दर्शन र विश्वदृष्टिकोणहरूबाट बुझिने जीवन र जगत्को सम्बन्धका बारे ज्ञान र स्वयम्को विश्वदृष्टिकोणको समीक्षा गर्न २.३ समतामूलक विश्वदृष्टिकोण अनुरूप व्यवहार गर्न
३. सोचाइ सिप	३.१ उपलब्ध जानकारी तथा सूचनाहरूको प्रयोगबाट तार्किक निर्णय गर्न ३.२ दैनिक जीवनमा प्रभावकारी निर्णय लिने रणनीतिहरूको विकास गर्ने ३.३ दैनिक जीवनमा आइपर्ने समस्याको सही समाधान गर्न ३.४ जीवनका विविध पक्षका समस्यालाई सहजरूपमा ग्रहण गरी उपयुक्त विधिबाट समस्या समाधान गर्न समालोचनात्मक चिन्तनको अर्थ र महत्त्वको बोध, आत्मसात र अवलम्बन ३.५ हरेक विषयमा नयाँपन र वैकल्पिक तरिकाहरू खोजी गर्ने चेत, प्रवृत्ति र अभ्यास ३.६ सचेतीकरणका विविध अवधारणा र अभ्यासहरू बारे परिचित हुन ३.७ सचेतनाका तहहरूबारे स्पष्ट भई समालोचनात्मक चेतनास्तरमा पुग्न ३.८ कार्य तथा घटनाको विश्लेषण तथा समालोचनारत्मक समीक्षा गर्न ३.९ सिर्जनात्मक चिन्तनको अर्थ र विशेषताको व्याख्या गर्न ३.१० सिर्जनात्मक चिन्तनका चरणहरू पहिचान गर्न
४. सामाजिक सिप	४.१ अन्तरवैयक्तिक सम्बन्धको महत्त्वलाई आत्मसात गरी सचेततापूर्वक मौखिक र अमौखिक सञ्चार गर्न ४.२ साझा लक्ष्य प्राप्तिका लागि सहभागितामूलक ढङ्गले टोलीमा काम गर्न र सन्दर्भअनुसार दक्षता भएको सवालमा अगुवाइ गर्न ४.३ सक्रिय र प्रभावकारी सुनाई र बोलाइबाट अन्तरवैयक्तिक सम्बन्ध स्थापना गर्न ४.४ व्यक्तिमा हुने अन्तरवैयक्तिक सम्बन्धका विविधता पहिचान गर्न र असल सम्बन्धका लागि पहल गर्न ४.५ अन्तर वैयक्तिक सञ्चार र सम्बन्धको माध्यमबाट व्यक्तिगत र सामाजिक द्वन्द्वको व्यवस्थापन गर्न ४.६ असल नेतृत्वका लागि अन्तरवैयक्तिक सञ्चार र सम्बन्धको प्रयोग गर्न ४.७ सञ्चारका माध्यमको प्रभावकारी प्रयोग गर्न ४.८ आत्मबोध, स्वअनुशासन र अन्तरनिर्भरतालाई आत्मसात गर्न ४.९ आफ्नो सोच, मान्यता र सवल तथा कमजोर पक्षको बोध र आत्मसात

	४.१० समानुभूति सिपको अभ्यास ४.११ मर्यादित जीवनयापनका लागि पारस्परिक सम्मानर मूल्यको बोध, आत्मसात र पालना गर्न ४.१२ श्रम र सिर्जनशील कर्मको महत्त्वलाई बोध र सम्मान गर्दै आत्मसात गर्न ४.१३ स्वस्थ प्रतिस्पर्धाको सीमालाई बुझेर सरसहयोगको संस्कृति अवलम्बन गर्न
५. संवेग व्यवस्थापन सिप	५.१ शारीरिक र मानसिक तन्दुरुस्तीका बारे सचेत भएर कठिनाइका क्षणहरूमा आवेग र संवेगलाई अतृप्त नियन्त्रणमा राख्न ५.२ तनावका कारण तथा स्रोतहरू पहिचान गर्न ५.३ ध्यान र योगको अभ्यास गर्दै आक्रोश र तनावबाट टाढा रहन ५.४ शारीरिक र मानसिक तन्दुरुस्तीका लागि योग तथा शारीरिक व्यायामको नियमित प्रयोग ५.५ द्वन्द्व व्यवस्थापन गर्न ५.६ दबावको सामना र व्यवस्थापन गर्न
६. जीवनोपयोगी सिपका रूपमा सूचना तथा सञ्चार प्रविधि	६.१ इन्टरनेट तथा इमेलको प्रयोग तथा अनलाइन सहयोग तथा अनुसन्धान गर्न ६.२ दैनिक जीवनमा अफिस स्युटको प्रयोग गर्न ६.३ स्मार्ट फोनको सचेत प्रयोग र ज्ञान प्राप्तिमा उपयोग गर्न ६.४ सामाजिक सञ्जालको उपयुक्त प्रयोग गर्न ६.५ स्प्रेडसिट प्रयोग गरी तथ्याङ्कको सामान्य विश्लेषण गर्न ६.६ सामाजिक सञ्जाल र सञ्चार तथा सूचना प्रविधि साधनको प्रयोगमा सजगता अपनाउन
७. नागरिक सिप	७.१ नागरिकको संवैधानिक तथा कानुनी अधिकार पहिचान र प्रयोग गर्न ७.२ नागरिक उत्तरदायित्वको बोध तथा वहन गर्न ७.३ चुनाव तथा मतदानमा सहभागी हुन ७.४ कानूनको पालना गर्न
८. दुर्व्यसन, कुलत र मानसिक असन्तुलन प्रतिको सचेतना	८.१ दुर्व्यसन र कुलतको अवस्था पहिचान गर्न ८.२ दुर्व्यसन र कुलतको प्रभाव विश्लेषण गरी सकारात्मक प्रचार गर्न ८.३ किशोरावस्थामा हुने मानसिक असन्तुलनका कारण बताउन ८.४ दुर्व्यसन, कुलत र मानसिक चिन्ताबाट हुन तनावको व्यवस्थापन गर्न
९. स्वस्थ र सन्तुलित जीवन शैली	९.१ स्वस्थ जीवनशैलीका आधारहरू पहिचान गर्न ९.२ पोषणयुक्त तथा सन्तुलित खाना प्रयोग गर्न ९.३ नियमित शारीरिक व्यायामलाई जीवनशैलीको अङ्गका रूपमा उपयोग गर्न ९.४ उपयुक्त शारीरिक स्वास्थ्य र हेरचाह गर्न ९.५ सामान्य प्राथमिक उपचार पद्धतिको प्रयोग गर्न ९.६ फुर्सदको उपयोग, खेल तथा मनोरञ्जनमा सहभागी, उचित आराम तथा निन्द्रासहित स्वस्थ र सन्तुलित जीवन शैली अपनाउन ९.७ सामुदायिक कार्यमा सहभागी हुन ९.८ मितव्ययी जीवनशैली अपनाउन र आर्थिक व्यवस्थापन प्रभावकारी बनाउन

४. विषयवस्तुको क्षेत्र र क्रम

विषयवस्तुको क्षेत्र	विषयवस्तुको विस्तृतीकरण	कार्यघण्टा
१. जीवनमुखी शिक्षा र जीवनोपयोगी सिप (Life oriented education and life skills)	१.१ जीवनमुखी शिक्षाको अर्थ, महत्त्व १.२ जीवनोपयोगी सिपहरूको अवधारणा तथा स्वरूप १.३ शारीरिक, मानसिक र आत्मिक स्वास्थ्य १.४ व्यायाम, ध्यान र योगको महत्त्व र अभ्यास १.५ सामाजिक जीवनमा प्रतिस्पर्धा र सरसहयोग	७
२. दर्शन, जीवन दर्शन र विश्वदृष्टिकोण (Philosophy, philosophy of life, and the world view)	२.१ दर्शनको अर्थ र महत्त्व २.२ दर्शनको उत्पत्ति र प्रकार (पूर्वीय र पाश्चात्य चिन्तन पद्धति) २.३ दर्शन र विश्वदृष्टिकोण २.४ विविध दर्शन र मान्यताहरू २.५ विश्वदृष्टिकोण र मानव जीवन २.६ जीवन दर्शन, सामाजिक व्यवहार र दैनिक जीवनमा दर्शनको उपयोगिता २.७ समतामूलक दर्शन र मूल्यमान्यताहरू २.८ सम्यक विश्वदृष्टिकोण र सामाजिक व्यवहार	१०
३. सोचाइ सिप (Thinking skills)	३.१ निर्णयन (Decision making) ● निर्णयको परिचय ● निर्णय प्रकार ● निर्णय गर्नुपर्ने सवाल, सन्दर्भ र क्षणहरूको सुक्ष्म अध्ययन ● निर्णय प्रक्रियामा सही सूचनाको छनोट र प्रयोग ● निर्णय प्रक्रियाका रणनीतिक चरणहरू ● निर्णय प्रक्रियाको अभ्यास ● निर्णय प्रक्रियामा आइपर्ने कठिनाइहरू ● निर्णय गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू ● व्यक्तिगत र सामाजिक समस्यामा अनिर्णित हुने अवस्थाहरू ३.२ समस्या समाधान (Problem solving) ● निजी र सामाजिक जीवनमा आउने समस्या र समस्याको विवेचना गर्ने विधिहरू ● समस्या समाधानका चरण ● समस्या समाधानको व्यावहारिक अभ्यास ३.३ समालोचनात्मक चिन्तन (Critical thinking) ● समालोचनात्मक चिन्तनको अर्थ र महत्त्व ● समालोचनात्मक तथा विश्लेषण चेत ● सूचना, घटना र अनुभवलाई हेर्ने र बुझ्ने वस्तुगत दृष्टिकोण र कला ● कार्य तथा घटनाको विश्लेषण र समालोचनात्मक समीक्षा ● विकल्पहरूको खोजी र सम्भावित परिणामहरू केलाउने	१८

	विधि र प्रक्रिया ● सचेतना र सचेतनाका तहहरू ● आत्मालोचना र स्वरूपान्तरण ● तार्किक क्षमताको विकास ● समालोचनात्मक चिन्तनको अभ्यास ३.४ सिर्जनात्मक चिन्तन (Creative thinking) ● सिर्जनात्मक चिन्तनको अर्थ र विशेषता ● सिर्जनात्मक चिन्तनका चरण ● सिर्जनात्मक चिन्तनको अभ्यास	
४. सामाजिक सिप (Social skills)	४.१ सञ्चार (Communication) ● सक्रिय सुनाइ र प्रभावकारी सुनाइ सिप ● सञ्चारका अवरोधहरू ● प्रभावकारी सञ्चार र प्रभावकारी सम्बन्ध ● प्रभावकारी सञ्चारका माध्यम र तिनको प्रयोग ● प्रभावकारी सञ्चारको अभ्यास ४.२ अन्तरवैयक्तिक सम्बन्ध (Interpersonal relationship) ● अन्तरवैयक्तिक सञ्चारको अर्थ र महत्त्व ● अन्तरवैयक्तिक सञ्चारका विविध रूप र प्रकारहरू ● व्यक्ति, समाज र अन्तरवैयक्तिक सम्बन्ध ● अन्तरवैयक्तिक सञ्चार र सम्बन्ध ● अन्तरवैयक्तिक सम्बन्धका विविधताहरू ● सौहार्द्रपूर्ण सम्बन्ध सिर्जना र निरन्तरता ● असल नेतृत्वका लागि अन्तरवैयक्तिक सम्बन्ध व्यवस्थापन ● आमसञ्चारका साधनको प्रयोगमा अन्तरवैयक्तिक सम्बन्ध निर्माण ● टोलीकार्य (Team work) र नेतृत्व विकास ४.३ समानुभूति (Empathy) ● समानुभूतिको अर्थ र किसिम ● समानुभूति मुख्य तत्त्वहरू ● समानुभूति सिप विकास ● समानुभूतिको अभ्यास ४.४ आत्मबोध (Self-awareness) ● आत्मबोध र आत्मबोध गर्ने तरिका ● आत्मबोध र आत्मजागरुकता ● स्वाभिमान र स्वअनुशासन ● स्वनिर्भरता, परनिर्भरता र अन्तरनिर्भरता ● आत्मपहिचान र पहिचानको स्विकृति ● आत्ममूल्याङ्कन, आत्ममूल्याङ्कनका साधन विकास र	१८

	प्रयोग आत्मबोधसम्बन्धी अभ्यास	
५. संवेग व्यवस्थापन सिप (Emotion management skills)	५.१ तनाव व्यवस्थापन (Stress management) - जीवनमा आक्रोश, आवेग र तनावको परिवेश - आक्रोश, आवेग र तनाव व्यवस्थापनका विविध दृष्टिकोणहरू - समर्पण, प्रतिरोध र सम्झौता - तनाव व्यवस्थापनका विविध उपायहरू र तिनको व्यावहारिक अभ्यास - व्यायाम, ध्यान र योगको महत्त्व - तनाव कम गर्न र शारीरिक तथा मानसिक सन्तुलनका लागि ध्यान र योगको अभ्यास - आत्म व्यवस्थापन - मनोसामाजिक परामर्श - आवेगको स्वानुभूति गर्ने तरिकाहरू - आवेग सिर्जनाका वस्तुस्थितिको विश्लेषण - जीवन र समाजमा भएका द्वन्द्वहरू - द्वन्दलाई सुधारको आधारको रूपमा विश्लेषण - द्वन्द रूपान्तरण र व्यवस्थापनको प्रक्रिया र अभ्यास ५.२ संवेग व्यवस्थापन (Emotion management) - संवेग र संवेग व्यवस्थापनको अवधारणा - संवेगात्मक आवश्यकताको बोध - संवेग व्यवस्थापनका सिप तथा तरिका - संवेगात्मक दवावको सामना र व्यवस्थापन	१४
६. जीवन उपयोगी सिपको रूपमा सूचना तथा सञ्चार प्रविधि (Information and communication technology as a life skills)	६.१ सिकाइ र सामाजिक सम्बन्धका रूपमा इन्टरनेट तथा इमेल ६.२ दैनिक जीवनमा अफिस स्युट प्रयोग गर्न ६.३ अनलाइनमा सहकार्य तथा अध्ययन ६.४ स्मार्ट फोनको प्रयोग ६.५ सामाजिक सञ्जालको प्रयोग ६.६ स्प्रेडसिटको प्रयोग ६.७ साइबर अपराध र साइबर सुरक्षा ६.८ सामाजिक सञ्जाल र सञ्चार तथा सूचना प्रविधि साधनको प्रयोगमा सजगता	१८
७. नागरिक सिप (Citizenship)	७.१ कानुनी अधिकार ७.२ नागरिक उत्तरदायित्व ७.३ चुनावमा र मतदानमा सहभागिता ७.४ करको दायित्व ७.५ कानूनको पालना	१२
८. दुर्व्यसन, कुलत र	८.१ विभिन्न किसिमका दुर्व्यसन, कुलत तथा लागु पदार्थप्रतिको	१०

मानसिक असन्तुलन प्रतिको सचेतना (Awareness on drug abuse, addiction, mental disorder)	सजकता ८.२ कशोरावस्थामा हुने मानसिक असन्तुलनका कारण ८.३ दुर्व्यसन, कुलत र मानसिक असन्तुलनबाट हुने तनावको व्यवस्थापन गर्ने उपाय ८.४ असहजता, चिन्ता र मानसिक असन्तुलनको सामना गर्ने व्यवहार ८.५ नेपालमा लागु औषधि र दुर्व्यसनप्रतिको वर्तमान अवस्था र यसको प्रभाव ८.६ व्यक्तिगत तथा पारिवारिक जीवन, पेसा वा जीविका र सामाजिक जीवन	
९. स्वस्थ र सन्तुलित जीवन शैली (Healthy and balanced life style)	९.१ स्वस्थ जीवनशैली ९.२ पोषणयुक्त तथा सन्तुलित खाना ९.३ नियमित शारीरिक व्यायाम जीवनशैलीको अङ्ग ९.४ उपयुक्त शारीरिक स्वास्थ्य र हेरचाह ९.५ सामान्य प्राथमिक उपचार पद्धतिको प्रयोग ९.६ फुर्सदको उपयोग, खेल, मनोरञ्जन, आराम तथा निन्द्रा र ९.७ सामुदायिक सहभागिता : सामुदायिक कार्य, स्काउट ९.८ मितव्ययी जीवनशैली र आर्थिक व्यवस्थापन	१३
		१२०

५. प्रयोगात्मक वा परियोजना कार्यमा समावेश गर्न सकिने केही क्रियाकलापका

विषय क्षेत्र	अनुमानित कार्यघण्टा	क्रियाकलापका उदाहरण
१. जीवनमुखी शिक्षा र जीवनोपयोगी सिप	२	आफ्नो समुदायमा रहेको कुनै सामाजिक संस्थामा कम्तीमा एक हप्ताको स्वयम्सेवाको योजना व्यक्तिगत वा समूहगत रूपमा तयार गर्ने, तयार गरिएको योजना पृष्ठपोषणका लागि शिक्षक तथा साथीहरूलाई देखाउने, सुधार गरिएको योजनाअनुसार स्वयम् सेवा गरी सम्पादित कार्यको रिपोर्टिङ लिखित रूपमा तयार गर्ने र कक्षामा प्रस्तुत गर्ने
२. दर्शन, जीवन दर्शन र विश्वदृष्टिकोण	३	- आफूले पालन गरेको दर्शन पहिचान गरी त्यसलाई आधार बनाएर मुख्य मान्यता, आफूले वर्षभरि गर्ने सामाजिक व्यवहार र दैनिक जीवनमा दर्शनले पार्ने प्रभाव समेटी दर्शनपत्र तयार पारी कक्षामा प्रदर्शन गर्ने र कक्षाका अरु साथीबाट प्रतिक्रिया सङ्कलन गर्ने - विश्वलाई हेर्ने विभिन्न दृष्टिकोण तथा दर्शनको खोजी वेबसाइटमा गरी समूहमा प्रतिवेदन तयार गरी प्रस्तुत गर्ने
३. सोचाइ सिप	४	सञ्चार माध्यमको कुनै समसामयिक घटनालाई आधार बनाई सूचना विश्लेषण, सूचना संश्लेषण, तर्क प्रस्तुति, आधार पहिचान, तार्किक निष्कर्षण, विकल्प मूल्याङ्कन र विकल्पको प्रयोग समेटी प्रतिवेदन तयार पार्ने

		• शिक्षकले तोकिएको कुनै एक समस्या समाधानका लागि दुई सिर्जनात्मक विकल्प (विषय, तर्क र प्रक्रियासहितको) सहित लिखित तर्क प्रस्तुत गर्ने • समुदायमा जल्दोबल्दो रूपमा रहेको समस्या पहिचान गरी समस्या समाधानका लागि योजना तयार पार्ने, समाधानको प्रयास गर्ने र समाधानका लागि आफूले गरेको प्रयास र त्यसको प्रगतिसम्बन्धी अनुभव साथीहरूलाई सुनाउने
४. सामाजिक सिप	४	• कसैको भाषण, रेडियोको कार्यक्रम, टिभीको कार्यक्रम आदि रेकर्ड गरी सुनेर त्यसका मुख्य बुँदा टिपोट गर्ने • शिक्षकले दिएको सामूहिक कार्यमा आफूले अरुसमक्ष प्रस्तुत गरेका कुरा, समूहमा आफूले गरेका कार्य, समूहको निष्कर्ष र आफूले समूहबाट लिएको विचार समेटी प्रतिवेदन तयार पार्ने • कक्षामा युगल समूह बनाई आपसमा एकले अर्को साथीको एक सुधारापेक्षी व्यवहार सङ्केत गर्ने, सङ्केत गरिएको व्यवहार सुधारका लागि आफूले गर्नुपर्ने र गर्ने कार्यकलापको सूची बनाउने र साथीले उसको सूचीअनुसारको व्यवहार पालन गरेनगरेको अवलोकन गरी टिपोट तयार गर्ने • आफ्नो समुदायमा बालक्लबहरू निर्माण गर्ने, बालक्लबहरूका नियमित बैठक राखी असल आचरण, बानी व्यवहार सुधारका लागि छलफल गर्ने र १५ दिन सम्मको प्रयासबाट भएको उपलब्धि समेटी प्रतिवेदन तयार गर्ने
५. संवेग व्यवस्थापन सिप	३	• समाजमा आक्रोश वा आवेगका कारण घटेको कुनै एक घटनालाई आधार बनाई घटनाको कारण, प्रतिरोध वा सम्झौता र परिणाम समेटी मनोसामाजिक परामर्शका लागि तनावपूर्वको सचेतना, तनाव व्यवस्थापन र तनावपश्चात्को स्वानुभूतिका बुँदाहरू समेटी प्रस्तुति गर्ने • पछिल्लो १५ दिनमा आफूले सामना गर्नुपरेको तनाव उल्लेख गर्ने र उक्त तनावका कारण र त्यसलाई समाधान गर्न आफूले गरेका प्रयास साथीहरूसँग छलफल गर्ने
६. जीवन उपयोगी सिपको रूपमा सूचना तथा सञ्चार प्रविधि	१२	• स्मार्ट फोनको प्रयोग गरी सामाजिक सञ्जालमा कुनै समसामयिक घटनाबारेमा आफ्नो प्रतिक्रिया प्रस्तुत गर्ने र त्यसमा प्राप्त सुझाव तथा प्रतिक्रिया समेटी उक्त विषयको छोटो विवरण तयार पार्ने • साइबर क्राइम र साइबर सुरक्षाका विषयमा इन्टरनेट प्रयोग गरेर खोजी गरी सानासाना समूहमा प्रतिवेदन तयार गरी प्रस्तुत गर्ने र छलफल गरी साइबर क्राइम तथा साइबर सुरक्षाका उपायहरू पहिचान तथा प्रयोग गर्ने • छिमेकका १० घरको स्थलगत भ्रमण गरी निम्नानुसार तथ्याङ्क सङ्कलन, विश्लेषण र प्रस्तुतीकरण गर्न ० देखि १०, १० देखि २०.... गरी जनसङ्ख्यालाई स्प्रेडसिटमा तालिकामा प्रस्तुत गर्ने । तथ्याङ्कलाई पाइ चार्ट तथा बार ग्राफमा पनि प्रस्तुत गर्ने । • गाउँको शैक्षिक, आर्थिक र सामाजिक अवस्थाका सबल र

		कमजोर पक्षहरू समेटी वर्ड फाइलमा सामान्य प्रतिवेदन तयार गर्ने
७. नागरिक सिप	४	- समुदायमा कानुनको उल्लङ्घन भएको एक घटनालाई लिई कानुन उल्लङ्घन गर्ने व्यक्ति वा पक्ष, उल्लङ्घन भएको कानुन र प्रावधान तथा सजायजस्ता पक्ष समेटी नागरिक अधिकार र कर्तव्य पत्र तयार पारी विद्यालयको सूचना पाटी वा भित्ते पत्रिकामा प्रकाशन गर्ने - आफ्नो टोलमा यस आर्थिक वर्षमा भएको वा हुन लागेको विकास निर्माणसम्बन्धी कार्य, तिनको लागत तथा कार्य सफल बनाउन आफ्नो भूमिका सम्बन्धमा कक्षामा वृहत् गर्ने - नागरिक अधिकार र कर्तव्य जगाउने पम्प्लेट र जानकारीमूलक सामग्री तयार गरी सचेतनता कार्यशाला सञ्चालन गर्ने - मामला अध्ययनको रूपमा चुनावी प्रक्रिया र चुनावी सामाजिक व्यवहारको समीक्षा गर्ने
८. दुर्व्यसन, कुलत र मानसिक असन्तुलन प्रतिको सचेतना	४	- कुनै दुर्व्यसन, कुलत तथा लागु पदार्थ सेवन गर्ने व्यक्तिले गरिरहेको व्यवहार अप्रत्यक्ष रूपमा अध्ययन गरी काल्पनिक नाममा उसले एक महिनासम्म गरेका व्यवहार टिपोट गर्ने र त्यस्तो दुर्व्यसन, कुलत तथा लागुपदार्थ सेवनबाट जोगिने उपाय समेटी प्रस्तुति गर्ने - दुर्व्यसनसम्बन्धी नाटक तयार गरी नाटक प्रदर्शन गरी चेतना फैलाउन सहयोग गर्ने - समाजमा दुर्व्यसनमा लागेको कुनै एक व्यक्तिलाई आधार बनाएर अप्रत्यक्ष रूपमा दुर्व्यसनीले गर्ने दुर्व्यसन, उसका दैनिक व्यवहार, त्यसबाट उसमा परेको असर तथा समाजको ऊप्रतिको दृष्टिकोणजस्ता पक्ष समेटेर लामो परियोजनाका रूपमा मामला अध्ययन गर्ने - युवा र दुर्व्यसनका बारेमा लेखिएका लेखहरूको अध्ययन गरी दुर्व्यसनका कारण र परिणाम विषयक समाचार तयार पारी भित्ते पत्रिका वा सूचना पाटीमा प्रस्तुत गर्ने वा स्थानीय पत्रिकामा छपाउने
९. स्वस्थ र सन्तुलित जीवन शैली	४	- स्थानीय क्षेत्रमा पाइने अन्न, तरकारी, दलहन आदिबाट पोषणयुक्त तथा सन्तुलित खाना बनाई खाने र आफूले एक महिनासम्म दैनिक खाएका खानेकुराको सूची बनाउने - जड्क फुडको बेफाइदा र सन्तुलित खानेकुरासम्बन्धी चेतनामूलक नाटक तयार गर्ने, विद्यालय र समाजमा नाटक प्रदर्शन गरी स्वस्थ र सन्तुलित खानेकुरा खान समाजका मानिसहरूलाई उत्साहित गर्ने - स्वास्थ्यका लागि नियमित योग गर्ने र आफ्नो अनुभूति लेख्ने - सामुदायिक कार्य र स्काउटमा सहभागिता र त्यसको अनुभव लेख्ने
जम्मा	४०	

६. सिकाइ सहजीकरण प्रक्रिया

जीवनोपयोगी शिक्षाको मुख्य लक्ष्य भनेको युवा विद्यार्थीहरूमा समालोचनात्मक एवम् सिर्जनात्मक चेतना तथा चिन्तनशैली विकास गराउँदै जीवनलाई सकारात्मक दृष्टिले हेर्न सक्षम तुल्याउनु हो । त्यसै गरी यसको लक्ष्य सकारात्मक सोचाइको विकाससहित सामाजिक रूपान्तरणमा सहभागी हुन सक्षम तुल्याउनु हो । जीवनोपयोगी शिक्षाले विद्यार्थीलाई सही दृष्टिकोण बोकेर व्यवहारमा जान र व्यवहारको कसीमा सिद्धान्तलाई पनि माभेर जीवनमुखी नयाँ विश्वदृष्टिकोण बनाउन सहयोग गर्नुपर्ने भएकाले (adopt praxis or action-reflection-action process) सहजीकरणको प्रक्रिया पनि सोही अनुरूपको हुने छ ।

- (क) जीवनोपयोगी शिक्षा सहजीकरण प्रक्रियामा शिक्षक र विद्यार्थी दुवैले सङ्गसङ्गै सिकिरहेका हुने छन् । त्यसैले, शिक्षकको भूमिका सिकाइका लागि सहजीकरण गर्ने र सिकाइ प्रक्रिया सहभागितामूलक विधि तथा कार्यगत अनुसन्धानको ढाँचा (action-research mode) अनुसार कार्य गर्ने गराउने हुने छ ।
- (ख) शिक्षकको भूमिका कुनै पनि विषयको सिद्धान्त पढाउने वा व्याख्या गर्ने भन्दा पनि सक्रिय सिकाइ प्रक्रियाको व्यवस्थापन गरी विद्यार्थीहरूलाई सिकाइमा संलग्न गराउने, विद्यार्थीहरूका लागि परियोजना निर्माण गर्ने र विद्यार्थीहरूलाई परियोजना निर्माणमा सहजीकरण गरी सम्बन्धित सवाल वा विषयमा विद्यार्थीको बुझाइ र अनुभवहरू आदानप्रदान गर्ने, सम्बन्धित सवालमा प्रश्न तथा तर्क गर्ने र समालोचनात्मक विवेचना गरेर सिकने सिकाइको वातावरण सिर्जना गर्नु हुने छ ।
- (ग) विद्यार्थीले जानिसकेका कुराहरू प्रस्तुत गरिसकेपछि मात्र त्यो विषयलाई नयाँ कोणहरूबाट पनि हेर्न र विवेचना गराउन प्रोत्साहित गर्ने सामग्रीहरू शिक्षकले प्रस्तुत गर्ने छन् ।
- (घ) जोडी छलफल, सानो समूहमा कार्य, भूमिका प्रदर्शन, घटना अध्ययन, कथा वा कविता जस्ता सामग्रीको विवेचनालाई शिक्षण सिकाइ विधिको रूपमा प्रयोग गरिने छ ।
- (ङ) विद्यार्थीहरूलाई कक्षाकोठाबाट भन्दा बाहिरको सामाजिक वातावरण अवलोकन गरेर, समाजका विविध पृष्ठभूमिका सदस्यहरूसँग अन्तर्वार्ता गरेर पनि ज्ञान र सिपहरू सिकने वातावरण सिर्जना गरिने छ । यसमा विभिन्न स्थानीय सिप भएका व्यक्तिहरूलाई सिकाइ सहजीकरणका लागि आमन्त्रण गर्न सकिने छ ।
- (च) अनुसन्धानसम्बन्धी सिपहरू जस्तै सन्दर्भ सामग्रीको समीक्षा, प्रश्नावली तयारी र अन्तर्वार्ताको सिप, अवलोकन, तथ्याङ्क विवेचनासम्बन्धी सिप जस्ता सिपहरू व्यावहारिक प्रयोगबाटै सिकने वातावरण तयार गरिने छ ।

प्रत्येक पाठको अध्यापन गर्दा विद्यार्थीहरूको पूर्व अनुभवसँग सम्बद्ध गराएर सुरुआत गर्नुपर्छ । आफूले भोगेको र घरमा दैनिक जीवनसँगका क्रियाकलापलाई उदाहरणका रूपमा समावेश गरी यस विषयको अध्यापन गराएमा प्रभावकारी हुन्छ । पाठको प्रस्तुतीकरणको प्रारम्भ सामान्यतया छलफल तथा प्रदर्शन विधिको प्रयोग गर्नुपर्छ । शिक्षण सिकाइ क्रियाकलापमा अवलोकन, प्रदर्शन र प्रयोगलाई प्राथमिकता दिनुपर्छ । विषयवस्तुको प्रस्तुतिपछि विद्यार्थीहरूलाई नै उदाहरण वा सामाधान खोज्न लगाउनुपर्छ । विद्यार्थीको रुचि, आवश्यकता, सामाजिक परिवेशलाई विचार गरेर कक्षाको वातावरणअनुसार सिर्जनात्मक पक्षमा शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप सञ्चालन गर्नुपर्छ । सिकाइलाई बोधको स्तरमा मात्र सीमित नराखी पूर्णता प्रदान गर्नका लागि पर्याप्त सिकाइका अवसर प्रदान गरी सिर्जनात्मक पक्षमा प्रयोग गर्नका लागि सिकाइको स्थान्तरण गर्न सक्ने अवस्थामा पुऱ्याउनुपर्छ ।

निर्दिष्ट उद्देश्य प्राप्तिका लागि शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप सञ्चालन गर्ने केही विधिको यहाँ उल्लेख गरिएको छ । यहाँ प्रस्तुत विधिहरू नमुना वा सङ्केत मात्र हुन । सबै परिस्थितिमा यी विधिले मात्र पूर्णता नपाउन सक्छ । त्यसैले प्रत्येक शिक्षकले यहाँ उल्लेख गरिएका विधिहरूलाई एउटा आधारका रूपमा लिई आफ्नो ठोस परिस्थितिअनुकूल शिक्षण विधि तथा प्रक्रियाको छनोट गर्नुपर्दछ । यसका लागि अवलोकन, छलफल, प्रश्नोत्तर, सोधखोज, परियोजना, प्रदर्शन, आगमन, प्रयोगात्मक, समालोचनात्मक चिन्तनलगायतका विधिहरू बढी उपयोगी हुन्छन् ।

७. विद्यार्थी मूल्याङ्कन प्रक्रिया

पाठ्यक्रमले निर्धारण गरेका उद्देश्यअनुरूप विद्यार्थीहरूले ज्ञान, सिप तथा अभिवृत्ति प्राप्त गर्न सके सकेनन् भन्ने कुरा पत्तालगाउने महत्वपूर्ण साधन मूल्याङ्कन हो । विद्यार्थीहरूको मूल्याङ्कन गर्दा विद्यार्थीहरूले अध्ययन गरेका विषयवस्तु व्यवहारमा प्रयोग गर्न सक्छन् सक्दैन भनी अध्ययन गर्नुपर्छ । यसका लागि आन्तरिक मूल्याङ्कनका लागि विभिन्न

साधन र विधिहरूको सञ्चयिका अग्रिम रूपमा शिक्षकले तयार पारी विद्यार्थीहरूलाई उपलब्ध गराउनुपर्छ । यस विषयको पाठ्यक्रममा समावेश गरिएका तहगत सक्षमताहरू, कक्षागत सिकाइ उपलब्धिहरू र तिनका विषयवस्तु, सोसँग सम्बन्धित सिप, सिकाइ सहभागिता र सिकाइ सक्रियताका आधारमा विद्यार्थीहरूको सिकाइको मूल्याङ्कन गर्नुपर्दछ । यस्तो मूल्याङ्कन शिक्षण सिकाइ क्रियाकलापकै अभिन्न अङ्गका रूपमा सञ्चालन गरी विद्यार्थीको सिकाइ सुधारमा केन्द्रित हुनुपर्दछ ।

विद्यार्थीहरूको मूल्याङ्कन निर्माणात्मक र निर्णयात्मक दुवै प्रयोजनका लागि सञ्चालन गरिने छ । विद्यार्थीको निर्णयात्मक मूल्याङ्कनका लागि मूल्याङ्कनको कुल भारमध्ये २५ प्रतिशत आन्तरिक र ७५ प्रतिशत बाह्य मूल्याङ्कनबाट हुने छ । यसका लागि निर्माणात्मक मूल्याङ्कनको निर्धारित अभिलेखका आधारमा मूल्याङ्कनको कुल अङ्कको २५ प्रतिशत आन्तरिक मूल्याङ्कनका रूपमा र ७५ प्रतिशत बाह्य परीक्षाबाट समावेश गरी विद्यार्थीको सिकाइ स्तर निर्धारण गरिन्छ ।

(क) आन्तरिक मूल्याङ्कन

आन्तरिक वा प्रयोगात्मक मूल्याङ्कनका लागि प्रत्येक विद्यार्थीहरूको कार्य सञ्चयिका फाइल बनाई सोको आधारमा उनीहरूको कार्य र उनीहरूले गरेका कार्य र उनीहरूमा आएको व्यवहार परिवर्तनका अभिलेख राखी सोका आधारमा अङ्क प्रदान गर्नुपर्दछ । जीवनपयोगी विषय सिकाइका क्रममा कक्षाकोठामा कक्षागत शिक्षण सिकाइको अभिन्न अङ्गका रूपमा गृहकार्य, कक्षाकार्य, परियोजना कार्य, सामुदायिक कार्य, सह/अतिरिक्त क्रियाकलाप, एकाइ परीक्षा, मासिक परीक्षा जस्ता मूल्याङ्कन साधनहरूको प्रयोग गर्न सकिने छ । यस्तो मूल्याङ्कनका लागि विद्यार्थीको अभिलेख राखी त्यही अभिलेखका आधारमा सिकाइस्तर निर्धारण गर्न सकिन्छ । आवश्यकतानुसार उपचारात्मक शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप सञ्चालन गर्नुपर्छ । विशेष सिकाइ आवश्यकता भएका विद्यार्थीका लागि विषय शिक्षकले नै उपयुक्त प्रक्रिया अपनाई मूल्याङ्कन गर्नुपर्ने छ । यस विषयमा निर्माणात्मक मूल्याङ्कन प्रक्रियाको महत्वपूर्ण भूमिका रहेको हुन्छ । विद्यार्थीहरूले के कति सिके भन्ने कुरा पत्तालगाई नसिकेको भए कारण पहिचान गरी पुनः सिकाइनुपर्छ । आन्तरिक मूल्याङ्कनको भार २५% छुटाइएको छ । यस विषयको आन्तरिक मूल्याङ्कनमा कक्षा सहभागिता, जीवनोपयोगी सिपको अभ्यास, प्रयोगात्मक तथा परियोजना कार्य, आन्तरिक परीक्षाबाट प्राप्त विद्यार्थीको सिकाइ उपलब्धिलाई समेटिनुपर्दछ ।

यस खण्डको मूल्याङ्कन विद्यार्थीले व्यक्तिगत तथा समूह कार्य तथा परियोजनाको गुणस्तरको आधारमा विद्यालय तहमा गठन गरिने मूल्याङ्कन समितिले गर्ने छ भने तोकिएको निकायबाट यसको प्राविधिक परीक्षण हुने छ । आन्तरिक मूल्याङ्कनका आधारहरू र अङ्क विभाजन निम्नानुसार हुने छ :

आन्तरिक मूल्याङ्कनका आधारहरू र अङ्क विभाजन

क्र.स.	मूल्याङ्कनका क्षेत्र	परीक्षण गर्ने पक्ष	अङ्कभार	मूल्याङ्कनका आधार
१.	सिकाइ सहभागिता	सिकाइ सहभागिता	३	सक्रिय सिकाइका लागि दैनिक कक्षा उपस्थिति, व्यक्तिगत, समूहगत र कक्षागत सिकाइ सहभागिता
२	जीवनोपयोगी सिपको अभ्यास	सोचाइ सिप, सामाजिक सिप र संवेगात्मक सिपको अभ्यास	४	कम्तीमा आठओटा सिपको अभ्यासका आधारमा मूल्याङ्कन गर्ने

३	प्रयोगात्मक तथा परियोजना कार्य	प्रयोगात्मक तथा परियोजना कार्य	१२	प्रत्येक एकाइबाट कम्तीमा एउटा परियोजना कार्य वा सामुदायिक कार्य वा क्षेत्र भ्रमणमा सहभागी गराउने, विद्यार्थीको सहभागिता, सक्रियता, योजना निर्माण, अवलोकन, अन्तर्वार्ता, तथ्याङ्क सङ्कलन, प्रतिवेदन तयारी र प्रस्तुतीकरणलाई आधार मानी सामूहिक वा व्यक्तिगत रूपमा मूल्याङ्कन गर्ने
४	विषयवस्तुगत मूल्याङ्कन	त्रैमासिक परीक्षा	६	त्रैमासिक परीक्षाहरूको मूल्याङ्कनका अभिलेख
जम्मा			२५	

द्रष्टव्य : आन्तरिक मूल्याङ्कन गर्ने विस्तृत आधार मूल्याङ्कनसम्बन्धी कार्यविधिमा उल्लेख गरिने छ ।

(ख) बाह्य मूल्याङ्कन

यस विषयको कुल भारमध्ये ७५ प्रतिशत भार बाह्य मूल्याङ्कनमार्फत हुने छ । संज्ञान क्षेत्रका विभिन्न तहहरू विशेष गरी ज्ञान, सिप र प्रयोग तहमा पर्ने गरी अति छोटो उत्तर आउने प्रश्न, छोटो उत्तर आउने प्रश्न र लामो उत्तर आउने प्रश्न गरी तीन किसिमका प्रश्नहरू सोधिने छ । लामो उत्तर आउने प्रश्न समस्या समाधान र विश्लेषण गर्ने खालको हुने छ । ती प्रश्नमा विद्यार्थीले दिएको जवाफको आधारमा उनीहरूको मूल्याङ्कन गरिने छ । प्रश्नहरू सैद्धान्तिक ज्ञानभन्दा पनि व्यावहारिक समस्याहरू समाधानमा जोड दिने खालका हुने छन् । मूल्याङ्कनलाई वस्तुगत बनाउन प्रश्नहरूलाई विशिष्ट बनाइने छ । बाह्य मूल्याङ्कनका लागि प्रश्नहरू यस पाठ्यक्रम विकास केन्द्रले तयार गरेको विशिष्टीकरण तालिकाअनुसार तयार गर्नुपर्ने छ ।