टेलिफोन मार्फत घरमा नै गराउन सकिने पाठ्यक्रममा आधारित बालकेन्द्रित क्रियाकलापहरू: कक्षा ५

भाषा शिक्षण

यी क्रियाकलापहरू भौतिक रूपमा कक्षाकोठामा उपस्थित भएर शिक्षणसिकाइको कार्य गर्न नसकिने अवस्थामा साधारण टेलिफोन वा मोबाइल फोनको प्रयोग गरी गर्न सकिन्छ। यसको लागि विद्यालयको संयोजनमा, दैनिक पाठयोजनाअनुसार शिक्षकले अभिभावकलाई टेलिफोन वा सन्देश (एसएमएस) मार्फत सिकाइ क्रियाकलाप प्रदान गर्नुपर्दछ। सो क्रियाकलाप अभिभावकले बालबालिकालाई गराउनुपर्ने हुन्छ भने आवश्यक रूपमा शिक्षकले थप सहयोग प्रदान गर्न सकिने वातावरण निर्माण गर्नुपर्दछ। विस्तृतमा 'टेलिफोनमा आधारित शिक्षणसिकाइ' कार्यढाँचा हेर्नुहोस्।

सिकाइ क्षेत्र	सिकाइ उपलब्धि	क्रियाकलापहरू
सुनाइ र बोलाइ	**सामान्य विषयमा सोधपुछ, कुराकानी र अन्तर्क्रिया गर्न**	एक अपरिचित व्यक्तिलाई आफ्नो परिचय दिँदा कसरी दिन्छौ भनी अभ्यास गर्न लगाउनुहोस्।
		कोभिड सङ्क्रमणको समयमा कसरी चाडपर्व मनाउनुभयो भनी परिवारका सदस्यसँग अन्तर्वार्ता लिन लगाउनुहोस्।
		नजिकको पसलबाट १ पाउ चिनी उधारोमा लिन पठाउनुहोस् र पसलेसँग कसरी कुरा गऱ्यौ भनी सुनाउन लगाउनुहोस्।
		कोही नौलो व्यक्तिलाई घरदेखि स्कुलसम्म कसरी जाने भनी निर्देशन दिन लगाउनुहोस्।
	वस्तु, व्यक्ति, चित्र, अनुभव, स्थान र घटनाको वर्णन गर्न	पढेका वा सुनेका कथा पुनर्कथन गर्न लगाउनुहोस्।
		पाठ्यपुस्तकको जीवनी पढी घरका सबैभन्दा पाका मानिसको जीवनी लेख्न लगाउनुहोस्।
		बन्दाबन्दीको समयमा आफूले गरेका मुख्य मुख्य घटना सिलसिला मिलाएर भन्न लगाउनुहोस्।
		आफ्नो पछिल्लो जन्मदिन कसरी मनाउनुभयो भनी बताउन लगाउनुहोस्।
		घर वरपर टाँसिएका कुनै पर्चा वा पम्प्लेट हेर्न लगाई त्यसले दिन खोजिएको सन्देश भन्न लगाउनुहोस्।
	निर्देशन पालना तथा अनुरोध गर्न	एकै पटक ३-४ ओटा निर्देशन दिई पालना गर्न प्रोत्साहित गर्नुहोस्।
		शिष्टाचारका शब्दहरू जस्तै नमस्कार, कृपया, माफ गर्नुहोला, धन्यवाद आदि शब्दहरू प्रयोग गरी संवाद तयार गर्न लगाउनुहोस्।

नेपाल सरकार
शिक्षा, विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्रालय
शिक्षा तथा मानव स्रोत विकास केन्द्र
SMC Federation of Nepal
cnt
Nepal Education Cluster
नेपाल शिक्षा समूह
unicef

टेलिफोन मार्फत घरमा नै गराउन सकिने पाठ्यक्रममा आधारित बालकेन्द्रित क्रियाकलापहरू: कक्षा ५

	विषयवस्तु सुनी प्रतिक्रिया दिन	रेडियो वा टिभीको कुनै कार्यक्रम सुनी उक्त कार्यक्रम कस्तो लाग्यो भनी बताउन दिनुहोस् ।
	आफूले देखेका, सुनेका र अनुभव गरेका विषयवस्तु आफ्नै शैलीमा व्यक्त गर्न	कुनै रमाईलो ठाँउमा घुम्न गएको अनुभव अरूलाई सुनाउन लगाउनुहोस् ।
		आफूले पाठ्यपस्तक बाहेक पढेको कथाका बारेमा कुराकानी गर्न लगाउनुहोस् ।
	कुराकानी, प्रश्नोत्तर र संवादमा सक्रियतापूर्वक भाग लिन	मास्कको प्रयोग, हात धुनु र सामाजिक दुरीको महत्त्वबारे एउटा संवाद तयार गर्न लगाउनुहोस् ।
	पाठगत सन्दर्भका आधारमा विषयवस्तुको बोध र तार्किक अभिव्यक्ति दिन	कथा पढ्न लगाई कथाको सुरू, बिच र अन्त्यमा के भयो भनी बताउन लगाउनुहोस् ।
		पढिएको कथाको कुन पात्र कस्तो लाग्यो भनी विश्लेषण गर्न लगाउनुहोस् ।
		पढिएको कथाको सारंस लेख्न लगाउनुहोस् ।
		पढिएको निबन्धको सन्देश बताउन लगाउनुहोस् ।
	आफ्नो परिवेशमा मनाइने चाडपर्वका विषयमा जानकारी लिन र दिन	आफूले मनाउने कुनै चाडबारे विस्तृत जानकारी दिँदै साथीलाई चिठी लेख्न लगाउनुहोस् ।
		आफूले भन्दा छुट्टै चाड मनाउने समुदायमा गई जानकारी लिन पठाउनुहोस् ।
पढाइ	**लिखित सामग्रीलाई गति, यति, लय मिलाई शुद्ध र स्पष्टसँग वाचन गर्न**	हाउभाउसहित किताबमा भएका कवितावाचन गर्न लगाउनुहोस् ।
		पाठ्यपुस्तकमा भएका कविताका शब्दहरू परिवर्तन गर्न लगाई नयाँ कविता बनाई वाचन गर्न लगाउनुहोस् ।
		पाठ्यपुस्तकमा भएका कथाको शीर्षक पढी कथाका बारेमा अनुमान गर्न लगाउनुहोस् । पढिसकेपछ यदि आफू कथाकार भएको भए कथामा के कस्ता परिवर्तनहरू गर्थ्यौ भनी लेख्न लगाउनुहोस् ।
	अरूलाई बताउन सक्ने गरी विषयवस्तु पढ्न	पाठ्यपुस्तकमा भएका कथा आफू भन्दा साना भाइबहिनीहरूलाई पढेर सुनाउन लगाउनुहोस् ।
	पाठमा पढेका विषयवस्तुको मौखिक उत्तर दिन	पढिएको कथासँग सम्बन्धित पाँचओटा प्रश्नहरू बनाउन लगाई उत्तर लेख्न लगाउनुहोस् ।

	पाठका प्रयुक्त नयाँ शब्दहरू अर्थ बुझ्ने गरी पढ्न	पढिएका पाठबाट कुनै पाँच शब्द चयन गरी अर्थ भनी वाक्यमा प्रयोग गर्न लगाउनुहोस् ।
		पाठबाट कुनै शब्द चयन गरी शब्दको अन्तिम अक्षरबाट पुनः नयाँ शब्द बनाउन लगाई शब्द माला बनाउन लगाउनुहोस्, जस्तै : नेपाल – लसुन- नरम- मकल आदि
		कुनै शब्द चयन गरी उक्त शब्दको विशेषता जनाउने शब्हरू प्रयोग गरी कविता बनाउन लगाउनुहोस्, जस्तै : **आमा** मायालु हँसिला कोमल र मलाई धेरै मन पर्ने।
		"च" बाट सुरु हुने घरमा देखिएका सामानहरूको नामको सूची बनाई वाक्यमा प्रयोग गराउनुहोस्।
		एउटा नामपद लेखी उक्त नामपद अगाडि मिल्ने विषेशण थप्न लगाउनुहोस्, जस्तै : रुख ठुलो रुख बुढो ठुलो रुख
		"उनी **मुसुक्क** हाँसेर **जुरुक्क** उठी **खुरुक्क** भागिन्" जस्ता अनुकरणात्मक शब्दहरू प्रयोग गरी वाक्यहरू बनाउन लगाउनुहोस् ।
		एक जनाले कुनै शब्द भन्ने र अर्कोले विपरीतार्थक शब्दहरू भन्न लगाई दुई व्यक्तिबिच आलो पालो गरी खेल खेल्न लगाउनुहोस्, जस्तै : सुख-दुःख
		जग्गा-जमिन, ज्यादै-धेरै जस्ता पर्यायवाची शब्दहरूको सूची तयार गर्न लगाउनुहोस् ।
	मुद्रित तथा विद्युतीय सामग्री रुचिपूर्वक पढ्न	भित्तेपात्रोमा कुनै महिनामा कुन चाड, साइत वा अन्य जानकारीहरू सङ्कलन गर्न लगाउनुहोस् ।
		कुनै बाल पत्रिकाको आफूलाई मन परेको खण्डबारे वर्णन गर्न लगाउनुहोस् ।
		पत्रिकामा प्रकाशन गर्न आफ्नो बारीमा फलेका अर्गानिक तरकारीहरूका लागि विज्ञापन बनाउन लगाउनुहोस् ।
		आफ्नो घरको कुनै कार्यक्रममा समुदायका मानिसहरूलाई बोलाउनका लागि निमन्त्रणा पत्र बनाउन लगाउनुहोस् ।

		हाम्रो ठाँउमा वातावरण संरक्षणका के कस्ता प्रयास भइरहेको छ भनी बुझाउन एउटा समाचार तयार गर्न लगाउनुहोस् ।
लेखाइ	**विषयवस्तुको लिखित वर्णन गर्न**	कथा पढ्न लगाई आफूलाई मन परेको खण्डको चित्र बनाउन लगाउनुहोस् ।
		पढिएको कथाका पात्र र घटनाहरू परिवर्तन गरी नयाँ कथा बनाउन लगाउनुहोस् ।
		आफ्नै कथा बनाउन लगाउनुहोस् ।
		आफूलाई मन परेको विषयमा निबन्ध लेख्न लगाउनुहोस् ।
		आफ्नै कविता रचना गर्न लगाउनुहोस् ।
		आफ्नो घरमा पाक्ने कुनै मिठो परिकारको खाना बनाउने विधि लेख्नुहोस् ।
	हिज्जे मिलाई शुद्धसँग अनुलेखन र श्रुतिलेखन गर्न	परिवारका कसैलाई कुनै पाठ वाचन गर्न लगाई श्रुतिलेखनको अभ्यास गराउनुहोस् ।
		आफ्नो ठाँउमा चलेको गीत सुनी त्यसलाई शब्दमा लेख्न लगाउनुहोस् ।
	आफूले सुनेका, देखेका र अनुभव गरेका घटनाको लिखित वर्णन गर्न	कितावमा भएका कवितासँग सम्बन्धित पाँचओटा प्रश्नहरू बनाउन लगाउनुहोस् ।
		विद्यालय जान नपाएको अवस्थाहरूलाई समेटी दैनिकी लेख्न लगाउनुहोस् ।
	संरचना बोध गरी व्यावहारिक रचना तयार गर्न	आफू सन्चो नभएकाले विद्यालय आउन नसकेको व्यहोरा जनाउँदै विद्यालयका प्र.अ.लाई चिठी लेख्न लगाउनुहोस् ।
	पदसङ्गति मिलाई वाक्य र अनुच्छेद लेख्न	पाठ्यपुस्तकको कर्मको फल भन्ने पाठको सारांश लेख्न लगाउनुहोस् ।
		आजको दिन बिहानदेखि बेलुकीसम्म के के गऱ्यौ भनी लेखी त्यही अनुच्छेदलाई विपरीत लिङ्गमा लेख्न लगाउनुहोस् ।
		कतै घुम्न गएको अनुभवलाई लेखी पुनः त्यही अनुच्छेदलाई तेस्रो पुरुषमा लेख्न लगाउनुहोस् ।
	शब्दवर्ग पहिचान र प्रयोग गर्न	कुनै पाठमा भएका नामपदहरू सङ्कलन गर्न लगाई व्यक्ति, जाति, समूह, पदार्थ, वा द्रव्यवाचक नाममा छुट्याउन लगाउनुहोस् ।
		कुनै पाठमा भएका सर्वनामहरू सङ्कलन गर्न लगाउनुहोस् ।

		आफूलाई आएका सर्वनामहरूको सूची तयार गरी एकवचन भए बहुवचन र बहुवचन भए एकवचनमा परिवर्तन गर्न लगाउनुहोस्।
		आफ्नो घर वा बगैँचाका २० ओटा विशेषता (विशेषण) को सूची बनाउन लगाउनुहोस्।
		परिवारका सदस्यहरूलाई गर्न मन लागेका ५/५ ओटा क्रियाकलापहरू वाक्यमा लेख्न लगाई ती सबै वाक्यहरू अकरण बनाउन लगाउनुहोस्।
	सिर्जनात्मक र समालोचनात्मक सिपको उपयोग गरी भाषिक सञ्चार र समस्या समाधान गर्न	पाठ गरिएको कविताको भाव लेख्न लगाउनुहोस्।
		घरमा भएका सामानहरू जस्तै साबुन, नुनको प्याकेट वा दन्त मन्जनमा लेखिएका कुराहरूलाई अङ्ग्रेजीमा भए नेपालीमा र नेपालीमा भए अङ्ग्रेजीमा अनुवाद गर्न लगाउनुहोस्।

गणित

यी क्रियाकलापहरू भौतिक रूपमा कक्षाकोठामा उपस्थित भएर शिक्षणसिकाइको कार्य गर्न नसकिने अवस्थामा साधारण टेलिफोन वा मोबाइल फोनको प्रयोग गरी गर्न सकिन्छ। यसको लागि विद्यालयको संयोजनमा, दैनिक पाठयोजनाअनुसार शिक्षकले अभिभावकलाई टेलिफोन वा सन्देश (एसएमएस) मार्फत सिकाइ क्रियाकलाप प्रदान गर्नुपर्दछ। सो क्रियाकलाप अभिभावकले बालबालिकालाई गराउनुपर्ने हुन्छ भने आवश्यक रूपमा शिक्षकले थप सहयोग प्रदान गर्न सकिने वातावरण निर्माण गर्नुपर्दछ। विस्तृतमा 'टेलिफोनमा आधारित शिक्षणसिकाइ' कार्यढाँचा हेर्नुहोस्।

सिकाई क्षेत्र	सिकाई उपलब्धि	क्रियाकलापहरू
ज्यामिति	■ ० देखि १८० डिग्रीका कोणहरू	वरपरको वातावरणमा ज्यामितीय आकार तथा कोणहरूको खोजी गर्न लगाउनुहोस्।
	■ दिइएका त्रिभुज र चतुर्भुजका कोणहरू तथा भुजाहरू	लठ्ठिको प्रयोग गरी २ ओटा र ३ ओटा भुजाहरू बराबर भएका र कुनै पनि भुजाहरू बराबर नभएका त्रिभुज निर्माण गर्न लगाउनुहोस्।
	■ भुजा र कोणका आधारमा त्रिभुजको वर्गीकरण	वरपरको वातावरणमा देखिएका त्रिभुज र चतुर्भुजका भुजाहरूको रुलरको प्रयोग गरी नाप लिन लगाउनुहोस्।
		घरभित्र देखिएका कोणहरूको खोजी गरी नाप लिन लगाउनुहोस्।
		चाँद (प्रोट्र्याक्टर) को प्रयोग गरी २० डिग्रीको फरकमा ० देखि १८० का कोणहरू बनाउन लगाउनुहोस्।
		रुलरको प्रयोग गरी कोण ∠ABC, त्रिभुज △ABC र चतुर्भुज □ABCD बनाई सबै कोणहरूको नाप लिन लगाउनुहोस्।
		वास्तविक घडीमा लगभग कुन समयमा घण्टा र मिनेट सुई र बिच ९० डिग्रीको कोण बन्छ भनी पत्ता लगाउन लगाउनुहोस्।
सङ्ख्याको ज्ञान	■ हिन्दु अरेबिक अङ्क प्रयोग गरी करोडसम्मका सङ्ख्या गन्ती (अङ्क र अक्षरमा) तथा ती सङ्ख्याको अङ्कहरूको स्थानमान अङ्ग्रेजीमा मिलियनसम्मका सङ्ख्या	नेपालको क्षेत्रफल र जनसङ्ख्यालाई स्थानमान तालिकामा राख्न लगाई अक्षरमा लेख्न लगाउनुहोस्।
		१ वा आफैंले मात्र भाग जाने सङ्ख्याहरू (१०० सम्म) को सूची बनाउन लगाउनुहोस्।
		१ देखी १०० को पाटी बनाई रूढ र संयुक्त सङ्ख्याहरूमा फरक फरक रङ लगाउन लगाउनुहोस्।

टेलिफोन मार्फत घरमा नै गराउन सकिने पाठ्यक्रममा आधारित बालकेन्द्रित क्रियाकलापहरू: कक्षा ५

	▪ १ देखि १०० सम्मका रूढ (prime) र संयुक्त (composite) सङ्ख्या ▪ आवश्यक स्थानमा सङ्ख्याहरूको शून्यान्त ▪ १ देखि १० सम्मको सङ्ख्याको वर्गसङ्ख्या र १ देखि ५ सम्मका सङ्ख्याको घन सङ्ख्या र यसका मूलहरू (वर्ग र घन) ▪ तीन अङ्कसम्मको सङ्ख्याको रूढ गुणनखण्ड	हिसाब कापीमा २×२ देखी १०×१० कोठामा रङ भरी जम्मा कोठा गन्न लगाउनुहोस्।
		८००, ८१०, ८२०, ... ९०० सम्मको एउटा सङ्ख्या रेखा बनाउन लगाई ८७०, ८०० वा ९०० को नजिक छ, पत्ता लगाउन लगाउनुहोस्।
		१ देखि १० सम्मका वर्ग र घन सङ्ख्याको तालिका बनाउन लगाउनुहोस्।
विविध	▪ +, -, × र ÷ मध्ये कुनै दुई क्रियाहरू र दुई कोष्ठहरू {( )} प्रयोग भएका साङ्ख्यिक तथा व्यावहारिक समस्याहरू	पाठ्यपुस्तकको प्रयोग गरी BODMAS नियम सिक्न लगाउनुहोस्।
		१२ को २ गुणाबाट ४ घटाएर ८ जोड्दा कति हुन्छ जस्ता प्रश्नहरू हल गर्न लगाउनुहोस्।
समय	▪ समयका एकाइहरूको गुणन र सामान्य भाग तथा गुणन र भाग सम्बन्धी व्यावहारिक समस्याहरू	कागजको प्रयोग गरी घडीको नमुना बनाउन लागाउनुहोस्।
		आफ्नो साथीको घरसम्म जान कति समय लाग्छ, अन्दाज गर्न लगाई वास्तविक समय पनि पत्ता लगाउन लगाउनुहोस्।
		एक हप्तामा कति घण्टा, मिनेट र सेकेन्ड हुन्छ, पत्ता लगाउन लगाउनुहोस्।
		बिहान उठेदेखि नसुतेसम्म कुन समयमा के के गर्यौं भनी समयसहित तालिका बनाउन लगाउनुहोस्।
		तिमी १० वर्ष ४ महिना ८ दिनको भयौ। तिम्रो भाइको उमेर तिम्रोभन्दा ठिक आधा हो र बुबाको उमेर चौगुणा हो। भाइ र बुबाको उमेर निकाल्न लगाउनुहोस्।
मुद्रा	▪ रुपियाँ पैसासम्बन्धी गुणन र भागका व्यावहारिक समस्याहरू ▪ रुपियाँ पैसासम्बन्धी जोड र घटाउका व्यावहारिक समस्याहरू	बजारमा केही समान किन्न पठाउनुहोस् र खर्चको विवरण बनाउन लगाउनुहोस्।
		एक दिनमा घरमा किनेका वस्तुहरू र त्यसको मूल्य सङ्कलन गर्न लगाई आज कति रुपियाँको किनमेल गरेको रहेछ भनी पत्ता लगाउन लगाउनुहोस्।
		घरमा नमूना पसल बनाउन लगाई पसले र ग्राहक बनी खेल्नुहोस्।

		नमुना पसलमा समानहरू किन्नका लागि कति खर्च लाग्छ, योजना बनाउन लगाउनुहोस् ।
		भान्सामा भएको एउटा गिलासको मोल आमासँग सोधी घरमा भएका सबै गिलासहरूको मोल पत्ता लगाउन लगाउनुहोस् ।
		कुनै सामान बिक्री गर्दा १२ रुपियाँ ५० पैसा नाफा हुन्छ भने २/५/१० ओटाको सङ्ख्यामा उक्त सामान बेच्दा कति कति नाफा हुन्छ, पत्ता लगाउनुहोस् ।
दुरी	▪ **दुरीका एकाइहरू प्रयोग भएका सरल गुणन र भाग गर्न तथा त्यससम्बन्धी सरल व्यावहारिक समस्याहरू** ▪ **विभिन्न वस्तुहरूको लम्बाइ, चौडाइ, उचाइ र आफ्नो घर विद्यालय वरिपरि ठाउँहरूको दुरीहरूको नाप अन्दाज**	घरका सदस्यहरूको उचाइ अन्दाज गरी वास्तविक नाप पनि लिन लगाउनुहोस् ।
		रुलरको प्रयोग घरका विभिन्न नियमित वस्तुहरूको नाप लिन लगाउनुहोस् ।
		फित्ताले घरको आँगनको लम्बाइ नाप्न लगाई १२ चोटी उक्त आगनमा ओहोरदोहोर गर्दा कति दुरी हिँड्छ भनी पत्ता लगाउन लगाउनुहोस् ।
परिमिति	▪ **आयताकार आकृतिहरूको परिमिति (सूत्र प्रयोग गरेर)**	फित्ताको प्रयोग गरी आफ्नो घरको परिमिति नाप्न लगाउनुहोस् ।
		आयताकार वस्तुहरू जस्तै किताब, झ्याल आदिको लम्बाइ (L) र चौडाइ (b) नापी सूत्र 2(L+b) को प्रयोग गरी परिमिति निकाल्न लगाउनुहोस् ।
		रूलरको प्रयोग गरी ३ ओटा आयतहरू बनाउन लगाई प्रत्येक आयतको सूत्र 2(L+b) को प्रयोग गरी परिमिति निकाल्न लगाउनुहोस् ।
क्षेत्रफल	▪ **आयताकार आकृतिहरूको क्षेत्रफल सूत्र प्रयोग गरी निकाल्न तथा त्यस सम्बन्धी सरल व्यावहारिक समस्याहरू**	आफ्नो कोठाको लम्बाइ र चौडाइ नापी सूत्र (L×b) को प्रयोग गरी क्षेत्रफल निकाल्न लगाउनुहोस् ।
		आफू सुत्ने खातलाई कत्रो तन्ना चाहिन्छ, पत्ता लगाउन लगाउनुहोस् ।
		आफ्नो आँगनको क्षेत्रफल निकाली १ वर्गमिटरको ढुङ्गाहरू छाप्नुपर्‍यो भने कति सङ्ख्यामा ढुङ्गा चाहिएला निकाल्न लगाउनुहोस् ।
		रुलरको प्रयोग गरी ३ ओटा आयतहरू बनाउन लगाई, प्रत्येक आयतको सूत्र (L×b) को प्रयोग गरी क्षेत्रफल निकाल्न लगाउहोस् ।
क्षमता	▪ **मिलिलिटर र लिटरसँग सम्बन्धित गुणन र भाग तथा तत्सम्बन्धी सरल व्यावहारिक समस्याहरू**	औषधीको कति बिर्को पानी भर्दा घरमा भएको बाल्टिन भर्छ पत्ता लगाउन लगाउनुहोस् । अन्य भाँडाहरू जस्तै गिलास, जगहरू पनि दिनुहोस् ।

		तरल चिजहरू जस्तै औषधी, तेल आदिको क्षमता हेर्न लगाई कापीमा टिपोट गर्न लगाउनुहोस्।
		एउटा प्लाष्टिकको पानी बोतलमा साधारणतया १ लिटर पानी अट्छ। यसको सहायताले दैनिक कति मात्रामा पानी पिउने रहेछ भनी पत्ता लगाउन लगाउनुहोस्। सबै परिवारका सदस्यहरूले जम्मा कति पानी पिउँदो रहेछ, पत्ता लगाउन लगाउनुहोस्।
आयतन	▪ **सुत्र प्रयोग गरी षड्मुखा (cuboids) को आयतन**	कागजका बाकस, दराज र सलाइको बट्टाको नाप लिन लगाई लम्बाइ (L) × चौडाइ (B) × उचाइ (H) सूत्रको प्रयोग गरी आयतन निकाल्न लगाउनुहोस्।
तौल	▪ **ग्राम र कि.ग्रा. को गुणन र भाग** ▪ **गुणन र भागसम्बन्धी सरल व्यावहारिक समस्याहरू** ▪ **विभिन्न वस्तुहरूको तौल अन्दाज** ▪ **कि.ग्रा. र क्विन्टलको सम्बन्ध**	भान्सा वा बारीमा भएका तरकारीहरूको तौल अन्दाज गरी पसलमा गई जोख्न लगाई वास्तविक तौल निकाल्न लगाउनुहोस्।
		बारीमा भएको कुनै तरकारी (जस्तै फर्सी) पसलमा गई जोख्न लगाई ८/१०/१२/१५ ओटा उक्त तरकारीको तौल कति होला निकाल्न लगाउनुहोस्।
		घरमा एक पटक पकाउन चाहिने चामल जोख्न लगाई एक महिनामा कति चामल चाहिन्छ भनी पत्ता लगाउन लगाउनुहोस्।
भिन्न	▪ **मिश्रित सङ्ख्या र अनुपयुक्त भिन्नहरूलाई एक अर्कामा रूपान्तरण** ▪ **भिन्नसम्बन्धी जोड र घटाउका सरल व्यावहारिक समस्याहरू (दुईओटा मात्रभिन्न समावेश हुने गरी)** ▪ **मिश्रित सङ्ख्याका जोड र घटाउ (दुईओटा भिन्न मात्र भएको)** ▪ **भिन्नको गुणन (दुईओटा भिन्न मात्र भएको)**	कागजका वृत्त बनाई सिङ्गो, १/२, १/३ र १/४ भिन्नका टुक्राहरू बनाउन लगाउनुहोस्।
		भिन्नका टुक्राहरूको प्रयोग गरी विभिन्न भिन्नहरू (२/३, ५/४, १ सिङ्गो १/३, आदि) देखाउन लगाउनुहोस्।
		भिन्नका टुक्राहरूको प्रयोग गरी ३/४ मा १/२ जोड्दा कति हुन्छ, निकाल्न लगाउनुहोस्।
		भिन्नका टुक्राहरूको प्रयोग गरी २ सिङ्गो १/४ र ९/४ बिच तुलना गर्न लगाउनुहोस्।
		आधाको आधा (१/२ × १/२) कति हुन्छ, भिन्नका टुक्राहरूको प्रयोग गरी पत्ता लगाउन दिनुउहोस्।
		एक मुठी मकै लिई गन्न लगाउनुहोस्। मुठीको आधा मकै कुखुरालाई दिंदा आफूसित कति बाँकी हुन्छ, पत्ता लगाउन दिनुहोस्।
		२-३ मिटरको धागो लिई नाप लिन लगाउनुहोस्। उक्त धागोको १/३ धागोको लम्बाइ पत्ता लगाउन लगाउनुहोस्।

टेलिफोन मार्फत घरमा नै गराउन सकिने पाठ्यक्रममा आधारित बालकेन्द्रित क्रियाकलापहरू: कक्षा ५

दशमलव	▪ दशमलव सङ्ख्या र भिन्नलाई एकआपसमा रूपान्तर (दशमलवको तीन स्थानसम्म) ▪ दशमलवको तीन स्थानसम्मको जोड र घटाउ ▪ दशमलव सङ्ख्याको जोड र घटाउसम्बन्धी सरल व्यावहारिक समस्याहरू ▪ दशमलव सङ्ख्यालाई दिइएको स्थानमा शून्यान्त	स्थानमान तालिकामा एक र दश तथा दश र सयको सम्बन्ध पत्ता लगाउन लगाई एक भन्दा सानो सङ्ख्या दशांश, शतांश आदिबारे सोच्न लगाउनुहोस्।
		१७ रूपियाको आधा कति रूपियाँ हुन्छ दशमलवमा देखाउन लगाउनुहोस्।
		१/२, १/४, १/५, १/१० लाई दशमलवमा रूपान्तरण गर्न लगाउनुहोस्।
प्रतिशत	▪ भिन्न र प्रतिशतलाई एक आपसमा रूपान्तर ▪ प्रतिशतसम्बन्धी सरल व्यावहारिक समस्याहरू	हर १०० भएको भिन्नको अंशले प्रतिशत जनाउँछ, जस्तै १/१०० भनेको १% हो। १/२, १/४, १/५, १/१० लाई प्रतिशतमा रूपान्तरण गर्न लगाउनुहोस्।
		पृथ्वीको कति भाग पानी र कति भाग जमिन हो, भिन्न, दशमलव र प्रतिशतमा देखाउन लगाउनुहोस्।
		आफ्नो उचाइ र नाकको लम्बाइ नाप्न लगाई नाक शरीरको उचाइको कति प्रतिशत हुँदो रहेछ, निकाल्न लगाउनुहोस्।
		घरमा पालिएका जनावरहरूको सूची र सङ्ख्याको तालिका बनाई कुन जनावर कति प्रतिशत छ, निकाल्न लगाउनुहोस्।
		घरमा २० ओटा अन्डा पकाएको छ। भाइले १५%, दिदीले २०%, आमाले २५% र बुबाले ३५% खानुभयो। आफ्नो भागमा कतिओटा अन्डा पर्‍यो, पत्ता लगाउन लगाउनुहोस्।
ऐकिक नियम र साधारण व्याज	▪ ऐकिक नियमद्वारा साधारण लेनदेनका हिसाब ▪ ऐकिक नियमद्वारा साधारण व्याजसम्बन्धी सरल हिसाब	घरमा पालिएको कुखुराले कति दिनमा १ ओटा अन्डा दिन्छ, हेर्न लगाई एक वर्षमा कति ओटा अन्डा दिन्छ, पत्ता लगाउन लगाउनुहोस्।
		बारीमा लगाइएको बोट (उदाहरण: सिमी) मा कति फल लाग्यो, गन्न लगाई त्यस्तै १७ बोट भएको भए कति फल दिन्छ भनी पत्ता लगाउन लगाउनुहोस्।
		आमाले महिला समूहमा मासिक कति रुपियाँ जम्मा गर्नुहुन्छ र त्यसको ब्याजदर सोधी एक वर्षमा उहाँले कति रुपियाँ ब्याजका रूपमा पाउनुहुन्छ, पत्ता लगाउन लगाउनुहोस्।
विल र बजेट	▪ बिल	कुनै बिल देखाई यसबाट पाइने जानकारीमा छलफल गर्नुहोस्।

	▪ **बजेट हेरी सूचना**	आफूले पसल खोल्नु पर्‍यो भने कस्तो बिलको निर्माण गर्छौ भनी बिलको नमुना बनाउन लगाउनुहोस् ।
		घरमा नमुना पसल बनाउन लगाई पसले र ग्राहक बनी खेल्नुहोस् । ग्राहकलाई बिल पनि दिन लगाउनुहोस् ।
		परिवारको एक हप्तासम्मको खर्च विवरण बनाउन लगाई आँउदो एक महिनाको खर्चको बजेट बनाउन लगाउनुहोस् ।
		कुनै पसलमा गई दैनिक उपभोग गर्ने खाद्यान्नको मूल्यसूची तयार गरी ल्याउन पठाउनुहोस् । उक्त सूची अनुसार घरको साप्ताहिक वा मासिक खर्च निकाल्न लगाउनुहोस् ।
तथ्याङ्क	▪ **तालिकाबद्ध कुनै सूचनाबाट निष्कर्ष** ▪ **दिइएको सामान्य सूचनालाई ग्राफमा प्रस्तुतीकरण**	परिवारका सदस्यहरूलाई मन पर्ने पाँच फलफूलको नामको सूची बनाई बारग्राफमा देखाउन लगाउनुहोस् ।
		एक हप्तासम्म खाएको खानको सूची बनाई पटकको आधारमा कुन खाना कति पटक खाइयो भनी बारग्राफमा देखाउन लगाउनुहोस् ।
		नजिकैको पसलमा ३० मिनेट बस्न लगाई ग्राहकहरूले किन्न आएका सामानहरूको सूची बनाउन लगाई उक्त पसलमा सबैभन्दा धेरै र थोरै खपट हुने सामान पत्ता लगाउन लगाउनुहोस् ।
समूह	▪ **दिइएका समूहहरूका समूह सङ्केत (set notation) { } लाई वाक्यमा प्रस्तुतीकरण**	घरमा भएका सामग्रीहरूको (जस्तै भान्सामा प्रयोग हुने सामानहरू) उपयोगिता हेरी समूह बनाउन लगाउनुहोस् ।
		अङ्गेजी अक्षरका स्वर र व्यन्जन वर्णहरूको समूह बनाउन लगाउनुहोस् ।
		जङ्गली र घरपालुवा जनावरहरूको समूह बनाउन लगाउनुहोस् ।
बीजगणित	▪ **सरल शाब्दिक समस्याहरूलाई बीजगणितीय अभिव्यञ्जकमा लेख्न (जोड र घटाउ क्रियामा समावेश भएको दुई पदीय अभिव्यञ्जक मात्र)** ▪ **बराबरी तथ्य** ▪ **बराबरी तथ्य प्रयोग गरी एक चलयुक्त रेखीय समीकरणको हल**	भान्सामा भएको चम्चाको सेटको मूल्य आमासँग सोधी एउटा चम्चाको मूल्य पत्ता लगाउन लगाउनुहोस् ।
		घरमा भएका चम्चालाई s सङ्केत दिइयो भने यदि १ दर्जन चम्चा भएमा १२ s ले जनाउँछ । त्यस्तै घरमा भएका विभिन्न चिजहरूलाई सङ्केतमा लेख्ने अभ्यास गराउनुहोस् ।
		घरमा भएका बाख्रालाई सङ्केतमा लेखी काकाहरूकहाँ पनि भएका बाख्राहरूलाई पनि सङ्केतमा लेखी जम्मा बाख्राहरूको सङ्ख्या पनि सङ्केतमा लेख्न लगाउनुहोस् ।
		एउटा कलम र एउटा कापीको मूल्य सोधी आफूसँग भएका सबै कलम र कापीको मूल्य बीजगणितीय अभिव्यञ्जक प्रयोग गरी पत्ता लगाउन लगाउनुहोस् ।

विज्ञान, स्वास्थ र शारिरिक शिक्षा

यी क्रियाकलापहरू भौतिक रूपमा कक्षाकोठामा उपस्थित भएर शिक्षणसिकाइको कार्य गर्न नसकिने अवस्थामा साधारण टेलिफोन वा मोबाइल फोनको प्रयोग गरी गर्न सकिन्छ। यसको लागि विद्यालयको संयोजनमा, दैनिक पाठयोजनाअनुसार शिक्षकले अभिभावकलाई टेलिफोन वा सन्देश (एसएमएस) मार्फत सिकाइ क्रियाकलाप प्रदान गर्नुपर्दछ। सो क्रियाकलाप अभिभावकले बालबालिकालाई गराउनुपर्ने हुन्छ भने आवश्यक रूपमा शिक्षकले थप सहयोग प्रदान गर्न सकिने वातावरण निर्माण गर्नुपर्दछ। विस्तृतमा 'टेलिफोनमा आधारित शिक्षणसिकाइ' कार्यढाँचा हेर्नुहोस्।

सिकाइ क्षेत्र	सिकाइ उपलब्धि	क्रियाकलापहरू
सजीव वस्तुहरू	▪ ढाड भएका जनावरहरू पहिचान गरी वर्गीकरण गर्न र तिनीहरूका लक्षण वर्णन गर्न ▪ ढाड नभएका जनावरहरू पहिचान गरी वर्गीकरण गर्न र तिनीहरूका लक्षणहरू वर्णन गर्न ▪ एकदलीय र दुई दलीय बिरुवाहरू पहिचान गर्न र तिनीहरूका लक्षणहरूको सूची तयार गर्न ▪ बिरुवाका विभिन्न भागहरूका पहिचान गरी तिनीहरूका कार्यहरू वर्णन गर्न ▪ जनावर र बिरुवाहरूको सामान्य जीवन प्रक्रियाहरू वर्णन गर्न	सबै दुई दलीय बिउहरू दिई वर्गीकरण गरी वर्गीकरणको आधार लेख्न लगाउनुहोस्, जस्तै : गोलकार र लाम्चो आकार
		ढाड भएका र नभएका जनावरको चित्र सङ्कलन गरी एउटा पुस्तिका बनाउन लगाउनुहोस्।
		ढाड भएका जनावरको पाँचओटा वर्गहरूको नाम, चित्र र उदारणसहित तालिका बनाउन लगाउनुहोस्।
		ढाड भएका र नभएका जनावरको अवलोकन गरी देखिएका ५/५ विशेषताहरू लेख्न लगाउनुहोस्।
		म पानी र जमिन दुवैमा बस्न सक्ने जनावर हुँ। मेरो छाला रसिलो र नरम हुन्छ। मेरो जिब्रो अगाडिपट्टि टाँसिएको हुन्छ यसले किरा समात्न सजिलो हुन्छ। म को हुँ र कुन वर्गमा पर्छु ? यस्ताखाले गाँउ खाने कथाहरू बनाउन लगाउनुहोस्।
		एक र दुई दलीय बिउहरू रोपी दुवैखाले बिरुवाका विशेषताहरू अवलोकन गर्न लगाउनुहोस्।
		एक र दुई दलीय बिउहरू सङ्कलन गरी टाँस्न लगाउनुहोस्।
		एक र दुई दलीय बिरूवाका पातको छाप र जराको चित्र बनाई भिन्नता अवलोकन गर्न लगाउनुहोस्।
		कुनै बिरूवा टिपेर ल्याई भागहरूको कामका बारेमा छलफल गर्न लगाउनुहोस्।
		वयस्क फूललाई ब्लेडको मदतले काटी यसका भागहरू सचित्र वर्णन गर्न लगाउनुहोस्।

		चेपागाँडा वा झुसिल्किरालाई भाँडामा राखी त्यसको जीवनचक्र अवलोकन गरी सचित्र रिपोर्ट बनाउन लगाउनुहोस्।
		चाल, सन्तान उत्पादन, चेतना, पोषण, निष्कासन, श्वासप्रश्वास, वृद्धि विकासबारे स्वअध्ययन गर्न लगाउनुहोस्।
वातावरण	▪ **वातावरणमा प्रभाव पार्ने मानिसका विभिन्न क्रियाकलापहरू र यसको असर बताउन** ▪ **वातावरण संरक्षणका उपायहरू बताउन र अपनाउन**	वरपरको वातावरण अवलोकन गरी सफा वा फोहर छ र यसो हुनुमा को जिम्मेवार छ भनी सोच्न लगाउनुहोस्।
		प्रदूषित हावा र पानीले मानिसमा के कस्तो असर पार्छ भनी महिला स्वास्थ स्वयम्सेवीकासँग सोधपूछ गर्न लगाउनुहोस्।
		एक हप्तासम्म घरबाट निस्कने फोहरको सूची बनाई कुहिने र नकुहिने फोहरमा वर्गीकरण गर्न लगाउनुहोस्।
		समुदायका पाका मानिससँग सामुदायिक वन र यसले वन संरक्षणमा कसरी भूमिका खेलेको छ भनी सोध्न लगाउनुहोस्।
		हावा, पानी, माटो र वन संरक्षणमा आफ्नो भूमिकाबारे लेख्न लगाउनुहोस्।
		वातावरण संरक्षणका उपायहरूको पर्चा बनाउन लगाई गाउँठाउँमा बाँड्न लगाउनुहोस्।
		घरमा खेर गएका सामग्रीको पुनः प्रयोग गरी उपयोगी सामानहरू बनाउन लगाउनुहोस्, जस्तैः बोतलबाट कलम राख्ने भाँडा।
पदार्थ र शक्ति	▪ **तताउँदा र चिस्याउँदा वस्तुको अवस्था परिवर्तन हुने बताउन** ▪ **पग्लनु, जम्नु, वाष्पीकरण चिसिनु र उध्वपातन क्रियाका परिभाषा दिन** ▪ **दैनिक जीवनमा वस्तुको अवस्थामा हुन परिवर्तनको उदाहरण दिन** ▪ **नवीकरणीय र अनवीकरणीय शक्तिका स्रोतहरूबिच फरक छुट्याउन र उदाहरण दिन**	दैनिक जीवनमा वाष्पीकरण कहाँ कहाँ देखेका छौ भनी सूची बनाउन लगाउनुहोस्।
		दैनिक जीवनमा कहाँ कहाँ ताप शक्तिको प्रयोग भएको छ भनी सूची बनाउन लगाउनुहोस्।
		रिकापीमा बरफको टुक्रा राखी घाममा राखी पदार्थको अवस्थामा आएको परिवर्तन अवलोकन गर्न लगाउनुहोस्।
		माथिल्ला कक्षाका विद्यार्थीहरूको सहायतामा सौर्य चुल्हो बनाउन लगाउनुहोस् ।

	▪ शक्तिका विभिन्न रूपहरू (ताप, प्रकाश, विद्युत्, ध्वनि र चुम्बक) को असर प्रदर्शन गर्न र वर्णन गर्न ▪ शक्तिको उपयोगिता बताउन	सूर्य नभएको भए पृथ्वीमा शक्तिको अन्य स्रोत हुन सम्भव हुन्छ भन्ने कुरामा विचार गर्न लगाउनुहोस् ।
पृथ्वी र अन्तरिक्ष	▪ मौसम र हावापानीको सामान्य परिचय दिन ▪ मौसम र हावापानीलाई असर पार्ने कारक तत्वहरू (मनसुन, जलचक्र, आद्रता) का व्याख्या गर्न ▪ मौसम अनुमान गर्ने सरल उपाय वर्णन गर्न र मौसम अनुमान गर्न ▪ पृथ्वीको भित्री बनोटको चित्र कोरी भागहरू छुट्याउन ▪ ग्रहहरूका नाम सूर्यबाट दुरीका आधारमा क्रमबद्ध रूपमा बताउन ▪ चन्द्रमाका उज्यालो भागको आकारमा आउने परिवर्तन (चन्द्रमाको कला) अवलोकन, पहिचान गरी चित्र कोर्न र यसको कारण लेख्न	एक महिनासम्मको मौसम कस्तो रह्यो भनी विवरण तयार गर्न लगाउनुहोस् ।
		घर वा समुदायका पाका मानिसहरूसँग मौसम कसरी पूर्वानुमान गर्न सकिन्छ भनी अन्तर्वार्ता लिन लगाउनुहोस्, जस्तै : कालो बादल लागेपछी पानी पर्ने सम्भावना हुन्छ।
		एक हप्ता सम्म रेडियो वा टिभीबाट सूर्योदय र सूर्यास्तको समयको तथ्याङ्क सङ्कलन गर्न लगाई अबका दिनहरूमा सूर्योदय र सूर्यास्तको समयको अनुमान लगाउन लगाई मिले नमिलेको पत्ता लगाउन लगाउनुहोस् ।
		एक महिनासम्म चन्द्रमाको अवलोकन गरी सचित्र टिपोट गर्न लगाउनुहोस् ।
		उसिनेको अन्डा र पृथ्वीको बनोटबिच तुलना गर्न लगाउनुहोस् ।
		माटोका ग्रहहरू बनाउन लगाई किताबको सहायता लिई क्रमबद्ध रूपमा राख्न लगाउनुहोस् ।
		घरका सबैभन्दा पाका मानिससँग उहाँको बाल्यकालदेखि आजसम्म वरपरको भूभागमा के कस्ता परिवर्तनहरू भए र यसको कारण के थियो भनी सोध्न लगाउनुहोस् ।
सूचना प्रविधि	▪ सञ्चार साधनका रूपमा कम्प्युटरको प्रयोगबारे बताउन	विभिन्न स्रोतको प्रयोग गरी कम्प्युटरका बारेमा जानकारी सङ्कलन गरी लेख लेख्न लगाउनुहोस् ।
सामान्य प्रविधि	▪ ढिकी, जाँतो, सुधारिएको चुलो र कोलको सामान्य परिचय दिन ▪ यिनीहरूको उपयोगिता बताउन	समुदायमा भएको कुनै सामान्य प्रविधिको स्थलगत भ्रमण गरी सचित्र रिपोर्ट बनाउन लगाउनुहोस् ।
		समुदायका पाका मानिससँग जाँतो वा अन्य स्थानीय प्रविधिबारे अन्तर्वार्ता लिन लगाई रिपोट लेख्न लगाउनुहोस् ।

टेलिफोन मार्फत घरमा नै गराउन सकिने पाठ्यक्रममा आधारित बालकेन्द्रित क्रियाकलापहरू: कक्षा ५

व्यक्तिगत सफाइ	▪ शरीरका विभिन्न अङ्गहरूको नियमित सफाइको महत्व बताउन ▪ सन्तुलित आराम, निद्रा र व्यायामबाट हुने फाइदा बताउन ▪ स्वस्थ बानीहरू अवलम्बन गर्न र अरूलाई पनि यस कार्यमा अभिप्ररित गर्ने ▪ स्वस्थ बानीहरू अपनाउन	रेडियो सुनी वा टिभी हेरी साबुन पानीले हात धुने अभ्यास गराउनुहोस्। दैनिक रूपमा दाँत माँझ्ने, नियमित नङ्ग काट्ने, नुहाउने आदि स्वस्थ बानीको अभ्यास गराउनुहोस्। वयस्कहरूको सहायतामा नियमित व्यायाम गर्न लगाउनुहोस्।
वातावरणीय सफाइ	▪ वातावरण सफाइको महत्व बताउन ▪ वातावरणीय सफाइप्रति सकारात्मक चासो राख्न	छरछिमेकमा वातावरण प्रदूषणका के कस्ता क्रियाकलापहरू भइरहेका छन् भनी सूची तयार बनाउन लगाई यसको निराकरणका उपायहरू लेख्न लगाउनुहोस्।
पोषण तथा खाना	▪ सन्तुलित खानाको महत्त्व बताउन ▪ दैनिक सन्तुलित भोजन मिलाएर खान ▪ कुपोषणको परिचय दिन र यसको असर बताउन	सन्तुलित भोजनमा के कस्ता खानेकुरा पर्दछन् भनी स्वास्थ सेवीसँग सोधखोज गर्न लगाई उक्त भोजन घरमा अवलम्बन गर्न लगाउनुहोस्। स्वास्थकर्मीसँग अन्तर्वार्ता गरी कुपोषणका कारण र असरबारे एउटा लेख लेखाउनुहोस्।
रोगहरू	▪ सरुवा रोगहरूका लक्षण, रोग लाग्नुका कारण र बच्ने उपाय बताउन ▪ नसर्ने रोग लग्नुका कारण र बच्ने ▪ उपाय बताउन	कुनै रोगको लक्षण, असर, रोकथामको उपाय र उपचारका बारेमा स्वास्थसेवीसँग अन्तर्वार्ता गरी बुझ्न लगाउनुहोस्।
बचाउ तथा प्राथमिक उपचार	▪ बचाउ तथा प्राथमिक उपचारको उपाय बताउन ▪ दुर्घटनामा परेका व्यक्तिलाई सहयोग गर्न	घर, बाटो र अन्य स्थानहरूमा के कस्ता दुर्घटनाहरू हुन सक्छ र यसबाट बच्ने उपायको सूची बनाउन लगाउनुहोस्।

	▪ प्राथमिक उपचारका उपायहरू अपनाउन ▪ सङ्क्रमित रगतबाट विभिन्न प्रकारका रोगहरू सर्न सक्छन भन्ने कुरा बताउन	स्वास्थकर्मीको सल्लाह लिई घरमा प्राथमिक उपचार बाकस बनाउन लगाउनुहोस् ।
स्वास्थ्य सेवा	▪ स्वास्थ्य सेवा र सामुदायिक स्वास्थ्यको महत्व बताउन ▪ स्वास्थ्य सेवा र सामुदायका स्वास्थ्यसम्बन्धी सेवा प्रदान गर्ने संस्थाप्रति सकारात्मक धारणा राख्न ▪ बिरामी हुँदा स्वास्थ्य सेवा लिन, स्वास्थ्य सेवा र सामुदायका स्वास्थ्यसम्बन्धी कार्यमा सहयोगी हुन तथा स्वास्थ्य सेवा लिन अरूलाई पनि सहयोग गर्न	प्राथमिक उपचार केन्द्र, स्वास्थ्यचौकी, उपस्वास्थ्यचौकी, र अस्पतालले दिने सेवाको सूची निर्माण गर्न लगाउनुहोस् ।
धूमपान तथा लागुपदार्थ	▪ धूमपान, मद्यपान र लागुपदार्थबाट बच्ने उपाय वर्णन गर्न ▪ धूमपान, मद्यपान र लागपदार्थप्रति नकारात्मक सोच राख्न ▪ धूमपान, मद्यपान र लागुपदार्थ विरुद्ध अभियानमा सरिक हुन	धूमपान, मद्यपान र लागुपदार्थले समाजमा उत्पन्न गर्ने विकृतिहरूको सूची बनाउन लगाउनुहोस् । धूमपान, मद्यपान र लागुपदार्थको प्रयोग न्यूनिकरणमा आफ्नो भूमिका के हुन सक्छ भनी लेख्न लगाउनुहोस् । धूमपान, मद्यपान र लागुपदार्थको नकारात्मक असर झल्कने पर्चाहरू बनाई छरछिमेकमा टाँस्न लगाउनुहोस् ।
शारीरिक शिक्षाका आधारभूत सिपहरू (क) गतिशील अवस्थाका सिपहरू (अ) हिँडाइ-दौडाइ	▪ कदम मिलाई हिँड्न ▪ ७५ मि. सम्मको दुरी दौडन ▪ साधारण रिले खेलहरू खेल्न ▪ छल्न र भाग्न	भुइँमा बिभिन्न अक्षरहरू ठुलो गरी लेखी त्यसमाथि हिँड्न लगाउनुहोस् ।

(आ) उफ्राइ	▪ साधारण तरिकाले हाइजम्प र लङजम्प गर्ने	दुवै हातलाई कम्मरमा राखी दुवै खुट्टाले एकैचोटी जति सकिन्छ अगाडि भ्यागुतो जसरी उफ्रेर आँगनको पाँच चक्कर लगाउन लगाउनुहोस् ।
(इ) फ्याँकाइ	▪ बल वा कुनै वस्तुलाई दुरीमा फाल्ने	बललाई निश्चित स्थानबाट सकेसम्म टाढा फ्याँक्न लगाई कति दुरी पार गऱ्यो भनी फित्ताको मदतले नाप्न लगाउनुहोस् ।
स्थिर अवस्थाका सिपहरू	▪ बारमा झुन्डिएर विभिन्न तरिकाले मच्चिन र झर्न । कुनै अग्लोमा चढ्न र झर्न	सुरक्षाको बिचार गरी र वयस्कको उपस्थितिमा आगनमा भएको बारमा झुन्डिएर विभिन्न तरिकाले मच्चिन र झर्न लगाउनुहोस् ।
कवाज र शारीरिक व्यायाम (क) कवाज	▪ गोडाचाल, छिटो हिंड अड जस्ता कार्यहरू गर्न	पाठ्यपुस्तकमा भएका बिभिन्न शारीरिक व्यायामको अभ्यास गराई यसको अनुभवलाई दैनिकीमा लेख्न लगाउनुहोस् ।
(ख) स्थानीय खेल	▪ स्थानीय खेलको परिचय दिन	स्थानीय स्तरमा खेलिने खेल खेली यसको नाम र खेल्ने तरिका लेख्न लगाउनुहोस् ।
	▪ निर्देशनबिना नै स्थानीय खेलहरू आफैँ खेल्न र खेलाउन	डन्डिबियो बनाई खेल्न लगाउनुहोस् ।
सिर्जनात्मक खेलहरू (क) कथानक खेल	▪ कथानक खेलका रूपमा आउन सक्ने कथाहरू हाली खेल्न र खेलाउन।	खरायो र कछुवाको कथालाई खेलका रूपमा खेल्न लगाउनुहोस् ।
		शरिरका विभिन्न अङ्गहरू जस्तै नाम, कम्मर, औँलाको प्रयोग गरी विभिन्न अक्षर वा शब्दहरू हावामा लेख्न लगाउनुहोस् ।
(ख) अभिनयात्मक खेलहरू	▪ आफूले देखेका नौलो जनावरको अभिनय (नक्कल) गर्न	घरमा भएका जनावरहरूको चाल तथा व्यवहारहरू नक्कल गर्न लगाउनुहोस् ।
(ख) सन्तुलन कार्य	▪ विभिन्न आकार बनाई शरीरलाई सन्तुलनमा राख्न	शरीरलाई प्रयोग गरी नेपाली वा अङ्ग्रेजीका विभिन्न अक्षरहरू बनाउन लगाउनुहोस् ।

सामाजिक अध्ययन

यी क्रियाकलापहरू भौतिक रूपमा कक्षाकोठामा उपस्थित भएर शिक्षणसिकाइको कार्य गर्न नसकिने अवस्थामा साधारण टेलिफोन वा मोबाइल फोनको प्रयोग गरी गर्न सकिन्छ। यसको लागि विद्यालयको संयोजनमा, दैनिक पाठयोजनाअनुसार शिक्षकले अभिभावकलाई टेलिफोन वा सन्देश (एसएमएस) मार्फत सिकाइ क्रियाकलाप प्रदान गर्नुपर्दछ। सो क्रियाकलाप अभिभावकले बालबालिकालाई गराउनुपर्ने हुन्छ भने आवश्यक रूपमा शिक्षकले थप सहयोग प्रदान गर्न सकिने वातावरण निर्माण गर्नुपर्दछ। विस्तृतमा 'टेलिफोनमा आधारित शिक्षणसिकाइ' कार्यढाँचा हेर्नुहोस्।

सिकाइ क्षेत्र	सिकाइ उपलब्धि	क्रियाकलापहरू
आफू र आफ्नो परिवार तथा छरछिमेक	▪ **सामुदायिक काममा सहयोग** ▪ **छिमेकीहरूप्रति गरिने व्यवहार** ▪ **समानुभूति (Empathy)** ▪ **छिमेकीहरूको काम र पेसा**	छिमेकीले गर्ने कामको सूची बनाई उक्त कामले आफूलाई हुने फाइदाहरू लेखाउनुहोस्।
		असल छिमेकीमा हुनुपर्ने गुणहरू समेटी एउटा कथा लेख्न लगाउनुहोस्।
		आफ्नो छरछिमेकको सरसफाइ कार्यक्रम आयोजना गर्न लगाउनुहोस्।
		छरछिमेकमा देखिएका समान तथा भेदभावपूर्ण व्यवहारहरूको सूची निर्माण गर्न लगाउनुहोस्।
		छरछिमेकमा गरिने भेदभाव अन्त्यका लागि आफ्नो भूमिका के के हुन सक्छ भनी लेख्न लगाउनुहोस्।
हाम्रो परम्परा, सामाजिक मूल्य र मान्यता	▪ **परम्परागत सामाजिक प्रचलनहरू तुलनात्मक अध्ययन** ▪ **आफ्नो क्षेत्र र राष्ट्रप्रति सम्मान** ▪ **आफ्नो क्षेत्रको व्यक्तित्व अनुकरणीय काम आफ्नो जिल्लाभित्रका भाषा, वेषभूषा, रहनसहन, मेलापर्वहरूमा सहभागिता**	समाजमा चलिआएका असल र खराब प्रचलनहरूको सूची बनाउन लगाउनुहोस्।
		समाजमा खराब चलनलाई सुधारेको घटना पत्ता लगाई यसबारे लेख्न लगाउनुहोस्।
		समाजमा भएका तीन जातिका भाषा, वेषभूषा, रहनसहन र मेलापर्वको सचित्र वर्णन गर्न लगाउनुहोस्।
		आफ्नो समाजमा मनाइने चाडहरूको मितिसहित तालिका निर्माण गर्न लगाउनुहोस्।
		आफ्नो समाजमा रहेका महत्त्वपूर्ण सम्पदा (मन्दिर, पाटी, आदि) को पहिचान गरी संरक्षण गर्ने उपायको सूची बनाउन लगाउनुहोस्।

		समाजमा भएका असल तथा समाजसेवीको जीवनी लेख्न लगाउनुहोस्।
		आफूले मनाउने र अरूले मनाउने चाडबिच समानता र भिन्नता venn diagram मा देखाउन लगाउनुहोस्।
सामाजिक समस्या र समाधान	▪ **बाह्य संस्कृतिको नकारात्मक प्रभावबाट बचावट** ▪ **सामाजिक समस्या र विकृति हटाउन सहयोग गर्ने सामाजिक सङ्घसंस्थाहरू** ▪ **नीति नियमको आवश्यकता र तिनको पालना** ▪ **समाजमा चोरी डकैती जस्ता घटनाप्रति सजगता** ▪ **मादक पदार्थ तथा लागू पदार्थ सेवनबाट टाढा रहन र त्यस्ता कुलतबाट बचावट**	स्वास्थकर्मीसँग अन्तरवार्ता गराई मादक पदार्थको सेवनबाट लाग्ने रोगहरूको सूची बनाउन लगाउनुहोस्।
		आपत्कालीन अवस्थामा चाहिने फोन नं (प्रहरी, स्वास्थचौकी, आदि) हरूको सूची तयार गर्न लगाउनुहोस्।
		मादक पदार्थ, जुवा तास आदिको नकारात्मक प्रभाव देखिने पर्चाहरू बनाउन लगाउनुहोस्।
		बाह्य संस्कृति (भड्किलो लुगा लगाई, पश्चिमा जीवन शैली) ले समाजमा कस्तो असर पर्ला भनी लेख्न लगाउनुहोस्।
		मादक पदार्थ, जुवा तास र महिला हिंसा, बाल अधिकार हनन बिच सम्बन्ध पत्ता लगाउन लगाउनुहोस्।
		आफूले गरेका असल काम र सुधार गर्नुपर्ने कामहरू समेटी दैनिकी लेख्न लगाउनुहोस्।
		सामाजिक समस्या तथा विकृति हटाउन सहयोग पुर्‍याउने स्थानीय संस्थाहरू, स्थानीय क्लबहरू, स्काउट, रेडक्रस आदिको प्रतिनिधिसँग अन्तर्वार्ता गराई तिनीहरूले गर्ने कामका बारेमा अध्ययन गराउनुहोस्।
		सामाजिक समस्या, विकृति, हिंसासम्बन्धी समाचार सङ्कलन गराई त्यसको निराकरणका उपायबारे छलफल गराउनुहोस्।
		चोरी डकैतीबाट बच्न अपनाउनुपर्ने सावधानीका सूची बनाउन लगाउनुहोस्।
नागरिक चेतना	▪ **मौलिक अधिकार/मानव अधिकार** ▪ **कर्तव्य पालना र अधिकारको उपयोग** ▪ **परम्परागत रूपमा चलिआएका राम्रा सामाजिक नियमहरूको पालना**	मानव अधिकारबारे आफूभन्दा माथिल्ला कक्षाका दाइ/दिदीसँग सोधखोज गराउनुहोस्।
		घरका सदस्यहरू मिली घरमा सबैले पालना गर्नुपर्ने नियम बनाई पालना गर्नुहोस्।
		अधिकार र कर्तव्य एक सिक्काका दुई पाटा हुन् भनी बुझाउने उदाहरणहरू बनाउन लगाउनुहोस्।

	▪ स्थानीय समुदायका परिचित तथा अपरिचित महिला, पुरुष, जातजाति, धर्मावलम्बी आदिमा समान व्यवहार	पर्म (अरूलाई खेतीको काममा सहयोग गर्न जानु आफूलाई पनि सहयोग गर्न आउनु) चलनका बारेमा समुदायका पाकासँग अन्तर्वार्ता गराई जानकारी सङ्कलन गर्न लगाउनुहोस्।
	▪ द्वन्द्व र यसको मध्यस्थता	पर्म जस्तै परम्परागत रूपमा चलिआएका राम्रा सामाजिक नियमहरूको सूची निर्माण गराउनुहोस्।
	▪ आफू बसेको जिल्लाको जि.स.स. को परिचय, संरचना र कार्य	समाजमा जातीय तथा लैङ्गिक हिँसा भएको छ कि छैन, अध्ययन गराई यसको निराकरणको उपाय लेखाउनुहोस्।
	▪ राष्ट्रिय सम्पदा संरक्षण तथा संवर्धनका लागि सञ्चालित मुख्य आयोजनाहरूको नाम र काम	वडा कार्यालयमा गई यसको संरचना र गर्ने कामका बारेमा जानकारी लिन लगाउनुहोस्।
		समुदाय र छरछिमेकमा रुख रोप्न लगाउनुहोस्।
		प्राकृतिक तथा सांस्कृतिक सम्पदाको सूची बनाई यसको संरक्षणको उपायहरू लेखाउनुहोस्।
		आफू वा परिवारका सदस्यले कुनै झैझगडा मिलाएको अनुभव आदानप्रदान गर्न लगाउनुहोस्।
हाम्रो पृथ्वी	▪ हाम्रा देशका प्राकृतिक स्वरूप, हावापानी र सामाजिक रहनसहन	माटाको प्रयोग गरी नेपालको हिमाल, पहाड र तराई देखिने त्रिआयामिक नमुना बनाउन लगाउनुहोस्।
	▪ ग्लोब वा नक्साको प्रयोग	आफू बसेको वडा, पालिका, जिल्ला र प्रदेश पत्ता लगाउन लगाउनुहोस्।
	▪ छिमेकी राष्ट्रहरू भुटान, बङ्गलादेश, श्रीलङ्का, पाकिस्तान, माल्दिभ्स र अफगानिस्तानको सङ्क्षिप्त परिचय	आफू बसेको स्थानको भौगोलिक अवस्थाबारे सचित्र वर्णन गर्न लगाउनुहोस्।
		आफ्नो घरदेखी विद्यालयसम्मको सङ्केतसहितको नक्सा कोर्न लगाउनुहोस्।
	▪ नेपालको नक्साको सामान्य रूपरेखा र भौगोलिक तथ्यहरूको सङ्केत	कोठे कागजमा नेपालको नक्सा बनाई त्यसमा आफ्नो जिल्ला देखाउन लगाउनुहोस्।
	▪ महाद्वीप र महासागरहरूको परिचय	आफू बस्ने स्थानको हावापानी, कृषि, चाडपर्व, रहनसहन, भाषा आदिबारे एउटा लेख लेखाउनुहोस्।
		ग्लोब वा नक्साको प्रयोग गरी नेपाल लगायत छिमेकी राष्ट्रहरू देखाउन लगाउनुहोस्।

		नेपाल, भुटान, बङ्गलादेश, श्रीलङ्का, पाकिस्तान, माल्दिभ्स र अफगानिस्तानको झन्डाको चित्र बनाउन लगाउनुहोस्।
		भुटानको सङ्क्षिप्त विवरण दिन लगाउनुहोस्।
हाम्रो विगत	▪ **आफ्ना समुदायमा रहेका ऐतिहासिक व्यक्तित्व र वस्तुहरूको खोज तथा उचित संरक्षण** ▪ **नेपालको प्राचीनकाल (गोपाल, महिषपाल, किरातकाल) को सामाजिक तथा आर्थिक गतिविधि** ▪ **हाम्रा राष्ट्रिय विभूतिहरूको नाम, योगदान र सम्मान** ▪ **राष्ट्र प्रमुख तथा सरकार प्रमुखको परिचय र भूमिका**	जन्मेदेखि आजको मितिसम्म भएका मुख्य घटनाहरूको समय रेखा बनाउन लगाउनुहोस्।
		घरमूलीसँग सोधखोज गरी आफ्नो पुस्ताको विगतका बारेमा पत्ता लगाउन लगाउनुहोस्।
		घरमूलीसँग सोधखोज गरी आफ्नो परिवारको रुख बनाउन लगाउनुहोस्।
		समुदायमा भएका शिलालेख वा तामपत्रमाथि कागज राखी सिसाकलमले त्यसको छाप लिन लगाउनुहोस्।
		समुदायका ऐतिहासिक वस्तुहरू (मूर्ति, भाँडा आदि) को महत्त्वका बारेमा पाका मानिसहरूसँग अन्तर्वार्ता लिन लगाउनुहोस्।
		समुदायका ऐतिहासिक वस्तुहरूको संरक्षणमा आफ्नो भूमिका के हुन सक्छ, लेखाउनुहोस्।
		समुदायका लागि राम्रो काम गरेका व्यक्तिको पहिचान गरी उनका बारेमा लेख लेख्न लगाउनुहोस्।
		आफू पछि गएर ऐतिहासिक व्यक्तित्व हुनका लागि के कस्ता कामहरू गर्न सकिन्छ, सोच्न लगाउनुहोस्।
		गोपाल, महिषपाल, किरातकालबारे पुस्तकबाट जानकारी लिई सारांश लेख्न लगाउनुहोस्।
		बुद्ध र उनले दिएको योगदानका बारेमा पाका मानिससँग सोधखोज गर्न लगाउनुहोस्।
		राष्ट्रिय विभूतिहरूको सूची तथा उनीहरूको योगदानको तालिका बनाउन लगाउनुहोस्।
हाम्रो आर्थिक क्रियाकलाप	▪ **जिल्लाभित्रका व्यक्तिहरूले गर्ने सबै प्रकारका राम्रो कामको सम्मान र सहयोग**	स्थानीय स्तरमा उत्पादित वस्तुहरूको सूची निर्माण गर्न लगाउनुहोस्।
		स्थानीय सिपको प्रयोग गरी नमुना डोको, राडी आदि बनाउन लगाउनुहोस्।

	▪ **स्वदेशमा उत्पादिन तथा निर्मित वस्तुहरूको उपयोग** ▪ **आफ्ना देशमा सञ्चालित आर्थिक क्रियाकलाप : कृषि, उद्योग, व्यापार, पर्यटन आदिको सामान्य परिचय** ▪ **विद्यालयका सामग्रीहरूको प्रयोगमा मितव्ययिता र सदुपयोग**	समुदायका मानिसकहरूको आयको मुख्य स्रोत के के हुन्, सूची बनाउन लागाउनुहोस् ।
		आफूले प्रयोग गर्ने कुनै १० सामानको सूची बनाई, ती सामानहरू स्वदेशमा उत्पादित हुन् कि आयातित हुन्, छुट्याउन लगाउनुहोस् ।
		स्थानीय सामग्रीको प्रयोग किन गर्नुपर्छ भनी सोच्न लगाउनुहोस् ।