टेलिफोन मार्फत घरमा नै गराउन सकिने पाठ्यक्रममा आधारित बालकेन्द्रित क्रियाकलापहरू: कक्षा ८

नेपाली

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 ।

क्षेत्र	सिकाइ उपलब्धि	सिकाइ क्रियाकलाप
सुनाइ र बोलाइ	**विभिन्न विषयको वर्णन सुनी छलफल तथा अन्तरक्रिया गर्न**	▪ पाठ्यपुस्तकको नेपाल कविता वा सोही स्तरको कुनै कविता वाचन गरी सुनाउनुहोस् र त्यस कविताको मौखिक वर्णन गर्न लगाउनुहोस् । ▪ आफ्नो जीवनमा घटेको अविस्मरणीय घटना सुनाउनुहोस् र सो घटना सुनेको आधारमा सिलसिलावद्ध भन्न लगाउनुहोस् ।
	सन्दर्भ र परिवेशअनुरूप मौखिक सञ्चार गर्न	▪ कुनै दृष्यचित्र देखाउनुहोस् र चित्रको सन्दर्भ मिल्ने गरी वर्णन गर्न उत्प्रेरित गर्नुहोस् । ▪ ग्रन्थचित्रको महत्व छलफल गर्नुहोस् र ग्रन्थचित्रको महत्त्व बताउन लगाउनुहोस् ।
	पाठगत सन्दर्भमा आधारित छलफल र अन्तरक्रिया गर्न	▪ भाग्य कथा वा सोही स्तर र सन्दर्भको कथा सुनाउनुहोस् र सुनेको आधारमा कथाका पात्रहरूको चरित्र मौखिक वर्णन गर्न लगाउनुहोस् । ▪ सोही कथाको मौखिक प्रश्नोत्तर गराउनुहोस् साथै कथाको सार भन्न लगाउनुहोस् ।
	सामाजिक सांस्कृतिक परिवेशअनुसार प्रतिक्रिया जनाउन	▪ ग्रन्थचित्र परिचय, प्रकार, प्रयोग, विकासक्रम, महत्त्वको छलफल गर्नुहोस् र सो सम्बन्धी प्रतिक्रिया दिन उत्प्रेरित गर्नुहोस् । ▪ कला र सिप विकासमा ग्रन्थचित्रको महत्त्व बताउनुहोस् र सुनेको आधारमा व्यक्त गर्न लगाउनुहोस् ।

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

	सञ्चारका विभिन्न माध्यामबाट व्यक्त विषयवस्तु सुनी प्रतिक्रिया जनाउन	▪ रेडियो तथा टेलिभिजनबाट प्रस्तुत समाचार वा कुनै कार्यक्रमसँगै बसेर हेर्नुहोस् र सुन्नुहोस् र हेरेको सुनेको आधारमा सो कार्यक्रम सम्बन्धी छलफल प्रश्नोत्तर गर्नुहोस् । ▪ रेडियो तथा टेलिभिजनमा कार्यक्रम हेरेको सुनेको आधारमा कार्यक्रमसम्बन्धी आफ्नो धारणा राख्न लगाउनुहोस् ।
	विषयवस्तुको संरचना तथा शैली अनुकरण गर्न	▪ मित्रता कथा वा सोही स्तरको अन्य कथा सुनाउनुहोस् र कथाको शैली तथा संरचना छलफल गर्नुहोस् । ▪ सुनेको शैलीका आधारमा कथा भन्न अभिप्रेरित गर्नुहोस् ।
	विभिन्न विषयमा गरिने संवाद वादविवादमा सहभागी भई तार्किक प्रस्तुति दिन	▪ विज्ञान अभिशाप नभई वरदान वा कुनै एउटा वादविवादको विषय छनोट गर्नुहोस् र सो विषयमा आफू एक पात्र र छोरा वा छोरी एक पात्र बनाई तार्किक वादविवाद गर्नुहोस् ।
	परिचित विषयवस्तुको स्वतन्त्र वर्णन गर्न	▪ विद्यार्थीको पूर्वअनुभवको आधारमा परिचित विषयवस्तुको छनोट गराउनुहोस् र वर्णन गर्न लगाउनुहोस् ।
पढाइ	**लिखित सामग्रीलाई गति, यति र लय मिलाई वाचन गर्न**	▪ सिप र श्रम गीत वा सोही स्तरको कुनै गीत कविता यति, गति र लय मिलाई वाचन गरी सुनाउनुहोस् र विद्यार्थीलाई पनि सोहीअनुसार वाचन गर्न लगाउनुहोस् । ▪ भाग्य कथा यति गति मिलाएर पढ्न उत्प्रेरित गर्नुहोस् ।
	सस्वर पठन र मौन पठन गर्न	▪ प्रकृति र वातावरण प्रबन्ध एवम् कुनै पत्रपत्रिको कुनै लेख सस्वर पढ्न लगाउनुहोस् र प्रश्नोत्तर गर्नुहोस् । ▪ प्रकृति र वातावरण प्रबन्ध एवम् कुनै पत्रपत्रिको कुनै लेख मौन वाचन गर्न लगाउनुहोस् र प्रश्नोत्तर गर्नुहोस् ।
	विषयवस्तुको पठनबोध गरी मौखिक प्रश्नोत्तर गर्न	▪ कुनै कथाको पुस्तकबाट एउटा कथा लिनुहोस् र पढ्न लगाउनुहोस् र विद्यार्थीले कथा पढिसकेपछि कथाको भाव, संरचना, विषयवस्तु सम्बन्धी प्रश्न बनाई सोध्नुहोस् । ▪ कथा पढेका आधारमा कथाका पात्रहरूको चरित्र मौखिक वर्णन गर्न लगाउनुहोस् र कथाको सार भन्न लगाउनुहोस् ।

	सामग्री पढी शब्दभण्डार वृद्धि गर्न	▪ इन्टरनेट वा पत्रपत्रिकाबाट कुनै लेख पढ्न लगाउनुहोस् र अर्थ नबुझेका शब्दका मुनि लाइन तान्न भन्नुहोस् । पाठ वा लेख पढिसकेपछि लाइन तानेका शब्दका अर्थ छलफल गर्नुहोस् र मौखिक रूपमा अर्थ खुल्ने गरी वाक्य बनाउन लगाउनुहोस् ।
	मुद्रित एवम् विद्युतीय सामग्री रुचिपूर्वक पढी विषयवस्तु बोध गर्न	▪ मेरो घर कविता लयबद्ध गाउन लगाउनुहोस् । ▪ उक्त कविताको भाव मौखिक रूपमा भन्न लगाउनुहोस् ।
	पाठ पढी विषयवस्तुको व्याख्या र विश्लेषण गर्न	▪ नेपाली संस्कृति पाठ पढ्न लगाउनुहोस् र मौखिक व्याख्या गर्न लगाउनुहोस् : “विविधताबिचको एकता नेपाली संस्कृतिको मूल खम्बा हो ।”
	व्यवहारिक रचनाको विषयवस्तु र ढाँचा बोध गर्न	▪ चिठी, विज्ञापन, निमन्त्रणा, शुभकामना कार्डको नमुना संङ्कलन गरी पढ्न लगाउनुहोस् । ▪ चिठी, विज्ञापन, निमन्त्रणा, शुभकामना कार्डका नमुना पढेका आधारमा रचना र ढाँचा साथै व्यवहारिक पक्षको छलफल गरी बोध गराउनुहोस् ।
लेखाइ	**निर्दिष्ट पाठ वा अनुच्छेदको अनुलेखन र श्रुति लेखन गर्न**	▪ देवकुमारी थापा कथा वा कुनै पत्रिकाको लेख तीन अनुच्छेद लेख्न लगाउनुहोस् र परीक्षण गर्नुहोस् । ▪ आह्वान कविता तीन स्लोक आफूले सुनाउनुहोस् र सुनेको आधारमा लेख्न लगाई परीक्षण गर्नुहोस् ।
	पाठमा प्रयुक्त नयाँ शब्दको अर्थ लेख्न र वाक्यमा प्रयोग गर्न	▪ ठग समातियो कथा पढ्न लगाउनुहोस् र सँगसँगै अप्ठ्यारा शब्दहरू कापीमा टिपोट गर्न लगाउनुहोस् । ▪ टिपोट गरिएका शब्दहरूको शब्दार्थ छलफल गरी अर्थपूर्ण वाक्य बनाउन लगाउनुहोस् ।
	आफूले सुनेका, देखेका र अनुभव गरेका घटना र वस्तुको लिखित वर्णन गर्न	▪ तिहार पर्व कसरी मनाइन्छ र त्यसको सांस्कृतिक महत्वको विषयमा विद्यार्थीको आफ्नो अनुभव लेख्न लगाउनुहोस् । ▪ कुनै विषयमा कल्पना गरी प्रबन्ध लेख्न लगाउनुहोस् ।
	विभिन्न पद्य पाठ वा रचनालाई गद्यमा रूपान्तरण गर्न	▪ सिप र श्रम कविताको गद्य मिलाई विवेचना गर्न लगाउनुहोस् ।

	पाठमा आधारित प्रश्नोत्तर लेख्न	▪ कुनै पत्र पत्रिकाको लेख वा पाठ्यपुस्तकको सर आइज्याक न्यूटन जीवनी पढ्न लगाउनुहोस् र पाँचओटा प्रश्न निर्माण गरी त्यसको उत्तर लेख्न लगाउनुहोस् ।
	निर्धारित लेख्य चिह्न र सङ्गति मिलाई वाक्य रचना गर्न	▪ ।, ?, !, “ ”, , जस्ता चिह्न प्रयोग गरी एक अनुच्छेद लेख्न लगाउनुहोस् । ▪ कोष्ठकमा दिइएका धातु र सङ्केतका आधारमा वाक्य परिवर्तन गर्न लगाउनुहोस् : क. उनीहरू कविता..........। (लेख् : इच्छार्थ) ख. तिमी कविता ....। (पढ् : आज्ञार्थ) ग. तिनीहरू कविता वाचन.......। (गर् : सम्भावनार्थ) घ. सविना र सरोज घुम्न.........। (जा : आज्ञार्थ) ङ. हामी गौरवसाथ............। (बाँच् : इच्छार्थ) च. म राम्रो कविता...........। (लेख् : सम्भावनार्थ)
	भाषिक संरचना पक्षको बोध गर्न	▪ हामी एउटै हौँ एकाङ्की अभिनयसहित पढ्न लगाउनुहोस् र सोही संरचनामा कुनै विषयमा नाटकीय संवाद लेख्न लगाउनुहोस् ।
	विषयवस्तुको भाव विस्तार तथा विश्लेषण गर्न	▪ भाव विस्तार गर्न लगाउनुहोस् : - मानव सभ्यताको विकाससँगै धर्म, संस्कृति, सामाजिक मूल्य र मान्यताको विकास भएको छ । - म मिहिनेती, म कर्मवीर, धर्तीको सन्तान उमारी अन्न जहान पाल्छु भन्दछन् किसान
	सन्देशमूलक व्यवहारिक रचना तयार गर्न	▪ विद्यालयको वातावरण स्वच्छ र सुन्दर बनाउन विद्यालयको हातामा वृक्षरोपण गर्न र फूल बगैंचा निर्माण गर्न सल्लाह दिँदै प्रधानाध्यापकलाई निवेदन लेख्न लगाउनुहोस् । ▪ विवाहको निमन्त्रण कार्ड नमुना बनाउन लगाउनुहोस् ।
	विषयवस्तुका आधारमा निर्देशित तथा स्वतन्त्र लेखन गर्न	▪ विद्यार्थीलाई मन परेको विषय सोध्नुहोस् र सोही विषयमा कविता लेख्न लगाउनुहोस् । ▪ तपाईंको गाउँमा शिक्षा क्षेत्रमा महत्त्वपूर्ण योगदान गर्नुहुने व्यक्तिको जीवनी लेख्न 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।

विषयक्षेत्र	सिकाइ उपलब्धि	किंयाकलाप
ज्यामिति	▪ दुई सरलरेखाहरू प्रतिच्छेदन हुंदा बन्ने आसन्न तथा शीर्षाभिमुख कोणहरूको सम्बन्धको परीक्षण तथा प्रयोग गर्न ▪ समानान्तर रेखाहरूलाई एउटा छेदकले काट्दा बन्ने सङ्गत कोण, एकान्तर कोण र क्रमागत भित्री कोणहरूको सम्बन्धको खोजी गर्न ▪ त्रिभुजका भित्री कोणहरूको योगफल 180^o हुन्छ भन्ने तथ्यको परीक्षण गर्न तथा समद्विबाहु र समबाहु त्रिभुजका विशेषताहरूको खोजी र परीक्षण गर्न ▪ नियमित बहुभुज (पञ्चभुज, षडभुज र अष्टभुज) को रचना गर्न ▪ समानान्तर चतुर्भुज, वर्ग र आयतका गुणहरूको परीक्षण गर्न	▪ दुईओटा सरल रेखाहरू आपसमा प्रतिच्छेदन भई बनेका एक जोडा आसन्न कोणहरूको जोड 180^o हुन्छ भनी प्रयोगात्मक परीक्षण गरी (कापीमा चित्र बनाई) देखाउन लगाउनुहोस्। ▪ एउटा आयतकार कागज लिइ त्यसमा विकर्णहरू खिच्न दिनुहोस् र विकर्णहरू काटिएको विन्दुलाई O नामाकरण गर्न लगाउनुहोस्। अब, विन्दु O मा बनेका शीर्षाभिमुख कोणहरू पहिचान गरी नाप्न लगाउनुहोस् र यसका सम्बन्धहरू लेख्न दिनुहोस्। ▪ दुई समानान्तर रेखाहरूलाई एउटा छेदकले काट्दा बन्ने एकान्तर कोणहरू कापीमा खिच्न लगाउनुहोस् र ती कोणहरू नापी सम्बन्ध पत्ता लगाउन दिनुहोस्। ▪ दुई समानान्तर रेखाहरूलाई एउटा छेदकले काट्दा बन्ने क्रमागत कोणहरूको जोड 180^o हुन्छ भनी कोणहरू नापी देखाउन लगाउनुहोस्। ▪ दुई समानान्तर रेखाहरूलाई एउटा छेदकले काट्दा बन्ने सङ्गत कोणहरू $(3x + 10)^o$ र $(4x-10)^o$ भए x को मान कति हुन्छ ? सोध्नुहोस्।

	▪ आयतको रचना गर्न ▪ त्रिभुजहरू अनुरूप तथा समरूप हुने अवस्थाहरू बताई समरूप त्रिभुजसम्बन्धी समस्याहरू हल गर्न ▪ वृत्तको परिधि र व्यासको सम्बन्ध पहिचान गर्न तथा वृत्तको क्षेत्रफलसम्बन्धी समस्या हल गर्न ▪ त्रिभुजाकार प्रिज्म र पिरामिडको परिचय दिई घन, षड्मखुा, टेट्राहेड्रन, सोली र वेलनाका जालीहरू तयार पार्न	▪ एउटा कागजमा त्रिभुज खिच्न लगाउनुहोस् र कैचींले काटी उक्त त्रिभुज निकाल्न दिनुहोस् । तीनै शीर्षविन्दुहरूलाई पट्याइ त्रिभुजको भित्री कोणहरूको योगफल 180^{o} हुन्छ भनी देखाउन लगाउनुहोस् । ▪ फरक फरक नापका तीनओटा त्रिभुजहरू खिच्न लगाउनुहोस् । प्रत्येक त्रिभुजका तीनओटा कोणहरू नापी ती कोणहरूको योगफल निकाल्न दिनुहोस् । ▪ फरक-फरक नापका तीनओटा समद्धिबाहु त्रिभुज खिची त्यसका सबै कोणहरूको नाप लिन लगाउनुहोस् । यसबाट के निष्कर्ष पाउनुभयो, लेख्न दिनुहोस् । ▪ 4 cm भुजा लम्बाइ भएको एउटा नियमित पञ्चभुजको रचना गर्न दिनुहोस् । ▪ फरक फरक नापका तीनओटा समानान्तर चतुर्भुजहरू खिच्न लगाउनुहोस् । समानान्तर चतुर्भुजका विकर्णहरू आपसमा समद्धिभाजन हुन्छन् भनी नापेर देखाउन लगाउनुहोस् । ▪ आयतका गुणहरू के के हुन ? कुनै दुईओटा गुणहरू परिक्षण गरी हेर्न दिनुहोस् । ▪ आयत र वर्गका उस्तै र फरक गुणहरू के के हन् ? एउटा सूची तयार पार्न लगाउनुहोस् । ▪ दुई विकर्णहरूको लम्बाइ 5 cm र विकर्णहरू बिचको कोण 45^{o} भएको एउटा आयतको रचना गर्न लगाउनुहोस् । ▪ एउटा भुजा, एउटा विकर्ण र त्यसले त्यही भुजासँग बनाएको कोण दिइएमा कसरी एउटा आयतको रचना गर्न सकिन्छ ? एउटा उदाहरण लिई देखाउन लगाउनुहोस् । ▪ कुन कुन अवस्थामा दुईओटा त्रिभुजहरू अनुरूप हुन्छन् ? लेख्न दिनुहोस् । ▪ समरूप त्रिभुजमा सङ्गति भुजाहरू समानुपातिक र सङ्गत कोणहरू बराबर हुन्छन् भनी चित्र खिची परीक्षण गर्न लगाउनुहोस् ।

		▪ एउटा बाक्लो कागजमा 2 cm र 4 cm अर्धव्यास भएका वृत्तहरू खिची काट्नुहोस् । एउटा धागो र रुलरको सहायताले परिधिको लम्बाइ लिई प्रत्येक वृत्तको परिधि र व्यासको अनुपात निकाल्न दिनुहोस् । ▪ कुनै पनि वृत्तमा परिधि र व्यासको अनुपात सधैँ एकै होला ? कारणसहित लेख्न दिनुहोस् । ▪ यदि एउटा वेलनाकार ट्याङ्कीको आधारको अर्धव्यास 75 cm भए उक्त ट्याङ्कीका आधारको परिमिति कति हुन्छ ? सोध्नुहोस् । ▪ 4 cm अर्धव्यास भएको वृत्त खिची रङ लगाउन दिनुहोस् । रङ्गाएको भागको क्षेत्रफल पत्ता लगाउन दिनुहोस् । ▪ कागजको एउटा त्रिभुजकार प्रिज्म बनाउन दिनुहोस् । त्यसमा कतिओटा सतहहरू कुन कुन आकारका हुन्छन्, लेख्न दिनुहोस् । ▪ सिन्का वा जुसका पाइपहरू प्रयोग गरी एउटा आयतकार आधार भएको पिरामिड बनाउन दिनुहोस् । उक्त पिरामिडमा कतिओटा सतहहरू हुन्छन्, गनेर लेख्न दिनुहोस् । ▪ एउटा कागजमा सोली र बेलनाको जालीहरू ट्रेस गरी कैँचीले काट्नुहोस् र ठोस आकृति बनाउन दिनुहोस् ।
निर्देशाङ्क ज्यामिति	▪ **पाइथागोरस साध्यको परिचय दिन र सूत्र प्रयोग गरी दुई विन्दु बिचको दुरी निकाल्न**	▪ पाइथागोरस साध्य भनेको के हो ? यसको प्रयोग कसरी गरिन्छ ? उदाहरणसहित लेख्न दिनुहोस् । ▪ कुनै तीनओटा पाइथागोरियन ट्रिपलहरू परीक्षण गरी लेख्न दिनुहोस् । ▪ एउटा 5 m लामो भऱ्याङ्ग एउटा पर्खालमा तेर्स्याइएको छ । त्यो पर्खालको उचाइ 3 m भए पर्खालको फेद र भऱ्याङ्गको बिचको दुरी कति होला ? पत्ता लगाउन दिनुहोस् । ▪ दुईओटा विन्दुहरू (7, 4) र (10, 8) बिचको दुरी निकाल्न लगाउनुहोस् ।

क्षेत्रमिति	▪ **सूत्र प्रयोग गरी त्रिभुज र चतुर्भुजको क्षेत्रफल निकाल्न** ▪ **षड्मुखा र घनको आयतन सम्बन्धी समस्या हल गर्न**	▪ एउटा आयतलाई विकर्णको सहायताले दुईओटा त्रिभुजमा बाँड्न लगाउनुहोस् । आयतको लम्बाइ र चौडाइ दिइएमा त्रिभुजको क्षेत्रफल कसरी निकाल्न सकिन्छ होला ? अवलोकन गरी लेख्न दिनुहोस् । ▪ 5 cm भुजा भएको एउटा समबाहु त्रिभुजको क्षेत्रफल निकाल लगाउनुहोस् । ▪ एउटा चङ्गाको विकर्णहरूको लम्बाइ क्रमशः 5 cm र 3 cm छन् भन् त्यसको क्षेत्रफल कति हुन्छ ? सोध्नुहोस् । ▪ घर वा छरछिमेकमा भएको कुनै एक एकओटा घनाकार र षड्मुखाकार ठोस वस्तुको नाम लेखी तिनीहरूको आयतन पत्ता लगाउन दिनुहोस् । ▪ एउटा डाइसको आयतन 125 cm^3 भए भुजाको लम्बाइ कति हुन्छ ? पत्ता लगाउन दिनुहोस् ।
स्थानान्तरण	▪ **निर्देशाङ्कका आधारमा परावर्तन, परिक्रमण र विस्थापन गर्न** ▪ **दिशास्थिति र स्केल ड्इङको प्रयोग गर्न**	▪ ग्राफमा कुनै तीन विन्दुहरूलाई x-अक्षमा परावर्तन गरी ती विन्दु र प्रतिविम्ब विन्दुको निर्देशाङ्कहरू अवलोकन गर्न लगाउनुहोस् । ▪ ग्राफमा कुनै तीन विन्दुहरूलाई y-अक्षमा परावर्तन गरी ती विन्दु र प्रतिविम्ब विन्दुको निर्देशाङ्कहरू अवलोकन गर्न लगाउनुहोस् । ▪ कुनै पनि विन्दु वा चित्रलाई परिक्रमण गर्दा परिक्रमणको केन्द्र, परिक्रमणको कोण, र परिक्रमणको दिशा भन्नाले के बुझिन्छ ? चित्र बनाई लेख्न दिनुहोस् । ▪ A(0, 0), B(4, 0), C(4, 4) र D(0, 3) शीर्षविन्दुहरू भएको एउटा वर्गलाई लेखाचित्रमा खिच्न लगाउनुहोस् । त्यसलाई उद्गम विन्दुबाट ऋणात्मक दिशामा 90^o मा परिक्रमण गराई लेखाचित्रमा प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् । ▪ लेखाचित्रमा एउटा त्रिभुज खिच्न दिनुहोस् । उक्त त्रिभुजलाई 2 एकाइ दायाँ र 3 एकाइ माथि विस्थापन गरी प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् । ▪ कुनै पनि वस्तुको परावर्तन, परिक्रमण र विस्थापन गर्दा के कुरामा समानता हुन्छ, अवलोकन गरी लेख्न दिनुहोस् ।

		▪ कुनै एउटा गाउँको पँधेरीबाट विद्यालयको दिशास्थिति 105° जनाउने चित्र बनाएर देखाउन लगाउनुहोस् । ▪ काठमाडौँको नक्सामा चक्रपथको लम्बाइ 2.25 cm छ । यदि नक्साको स्केल 1 cm = 12 km भए चक्रपथको वास्तविक लम्बाइ कति हुन्छ ? सोध्नुहोस् ।
समूह	▪ **समूहहरूको फरक र समूहको पूरक पत्ता लगाउन तथा भेनचित्रको प्रयोग गरी सरल शाब्दिक समस्याहरू समाधान गर्न**	▪ समूह A ले 10 सम्मका प्राकृतिक सङ्ख्याहरू र समूह B ले 15 सम्मका जोर सङ्ख्याहरू जनाउँछन् भने A – B र B – A भेन चित्रमा प्रस्तुत गरी देखाउन लगाउनुहोस् । ▪ दुईओटा समूहहरू C र D मा C – D र D – C एकै हुन सक्छन् ? एउटा उदाहरण दिनुहोस् । ▪ सर्वब्यापक समूहले तपाईंको परिवारका सम्पूर्ण सदस्यहरूलाई जनाउँदछ र समूह A ले 20 वर्ष भन्दा कम उमेरका परिवारका सदस्यहरूलाई जनाउँदछ भने A को पूरक समूहमा को को सदस्यहरू पर्नुहुन्छ ? भेनचित्र बनाई प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् । ▪ मनपर्ने १० जना साथीहरूलाई कसले चिया र कसले कफी मन पराउँदा रहेछन् सोध्नुहोस् र यो जानकारीलाई भेनचित्रमा प्रस्तुत गरी दुवै मन पराउने र चिया मात्र मन पराउने कति रहेछन्, लेख्न दिनुहोस् । ▪ कुनै एउटा समूह र त्यो समूहको पूरकको संयोजन सधैँ सर्वव्यापक समूह हुन्छ ? किन ? कारणसहित लेख्न दिनुहोस् ।
अङ्क गणित	▪ **पञ्चआधार र द्विआधारबाट दशमलव पद्धतिमा रूपान्तर गर्न** ▪ **कोष्ठसहित पूर्णाङ्कको सरलीकरण गर्न** ▪ **सङ्ख्याहरूलाई वैज्ञानिक सङ्केतमा लेख्न**	▪ दशमलव पद्धतिमा दिइएको सङ्ख्यालाई पञ्चआधारमा कसरी रूपान्तर गर्न सकिन्छ ? उदाहरणसहित प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् । ▪ कुनै चार अङ्कले बनेको पञ्चआधार सङ्ख्यालाई स्थानमान तालिकामा राखी दशमलव सङ्ख्यामा रूपान्तर गर्न लगाउनुहोस् । ▪ द्विआधार पद्धतिको सङ्ख्या 1100011 लाई दशमलव पद्धतिमा रूपान्तर गर्न लगाउनुहोस् ।

- **वास्तविक सङ्ख्या पद्धतिको परिचय दिन तथा दशमलव र अनानुपातिक सङ्ख्याहरू छुट्याउन**
- **अनुपात, समानपुात र प्रतिशत सम्बन्धी सरल व्यावहारिक समस्याहरू समाधान गर्न**
- **छुट र मूल्य अभिवृद्धि करसहितका नाफा र नोक्सानसम्बन्धी सरल समस्याहरू समाधान गर्न**
- **ऐकिक नियम प्रयोग गरी सरल समस्याहरू समाधान गर्न**
- **साधारण व्याजसम्बन्धी व्यावहारिक समस्याहरू समाधान गर्न**

- सबै गणितीय क्रियाहरू (जोड, घटाउ, गुणन, भाग) र कोष्ठहरू (सानो, मझौला, ठुलो) प्रयोग भएको एउटा समस्या बनाई सरल गर्न लगाउनुहोस् ।
- 40 को एक चौथाइलाई 5 ले गुणन गरी 15 जोडी 2 घटाउँदा कति हुन्छ ? गणितीय वाक्यमा प्रस्तुत गरी सरल गर्न लगाउनुहोस् ।
- सामान्यतयाः कस्तो सङ्ख्यालाई वैज्ञानिक सङ्केतमा लेखिन्छ ? उदाहरणसहित प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।
- 0.000085 लाई वैज्ञानिक सङ्केतमा लेख्न दिनुहोस् ।
- वास्तविक सङ्ख्या (Real Numbers) को समूहलाई भेन चित्रमा देखाई यसभित्र पर्ने सङ्ख्याहरूको एक एकओटा उदाहरण दिन लगाउनुहोस् ।
- पुनरावृत्ति हुने दशमलवलाई कसरी भिन्नमा रूपान्तरण गर्न सकिन्छ ? एकओटा उदाहरण दिन लगाउनुहोस् ।
- सर्ड (Surd) भनेको कस्तो सङ्ख्या हो ? उदाहरण सहित प्रष्ट पार्न दिनुहोस् ।
- मूल चिह्न (√) सम्मिलित दुईओटा सङ्ख्याहरूको जोड र गुणन कसरी गरिन्छ, एक एकओटा उदाहरण दिन लगाउनुहोस् ।
- अनुपात र समानुपात भन्नाले के बुझिन्छ ? एक एकओटा उदाहरण दिई प्रस्ट पार्न दिनुहोस् ।
- एउटा विद्यालयमा केटा र केटीको अनुपात 2:3 र केटीको सङ्ख्या 45 छन् भने जम्मा विद्यार्थी कति छन् ? सोध्नुहोस् ।
- पृथ्वी र चन्द्रमाको गुरुत्वाकर्षणको अनुपात 6:1 छ । पृथ्वीमा 80N तौल भएको वस्तुको तौल चन्द्रमामा कति हुन्छ ? सोध्नुहोस् ।
- नोर्बुले एउटै पूर्णाङ्कमा लिइएको दुईओटा परीक्षामा पहिलोमा 25 र दोस्रोमा 35 अङ्क ल्यायो भने दोस्रो परीक्षामा कति प्रतिशतले उसले आफ्नो प्राप्ताङ्कमा वृद्धि गऱ्यो ? कापीमा गर्न लगाउनुहोस् ।

		▪ रु. 5000 पर्ने एउटा समानलाई रु. 4500 किन्दा सस्तो पर्छ कि 15% छुटमा किन्दा सस्तो पर्दछ ? कतिले सस्तो पर्दछ ? सोध्नुहोस् । ▪ घर नजिकै कुनै एउटा पसलमा गई सामान बिक्री गरेको बिलको नक्कल प्रति अवलोकन गरी कुनै वस्तुको अङ्कित मूल्य, छुट प्रतिशत, छुट रकम र बिक्री मूल्य टिपोट गरी ल्याउन दिनुहोस् । ▪ सबिनाले रु. 1500 अङ्कित मूल्य भएको कपडाहरू किन्दा 5% छुट पाइन् । उनले त्यसमा 13% मूल्य अभिवृद्धिकर तिर्नुपर्छ भने जम्मा कति रुपियाँ तिर्नुपर्छ ? सोध्नुहोस् । ▪ प्रत्यक्ष र अप्रत्यक्ष विचरण भन्नाले के बुझ्नुहुन्छ ? एक एकओटा उदाहरणसहित स्पष्ट पार्न दिनुहोस् । ▪ कुनै काम पूरा गर्न 6 जनालाई 7 दिन लाग्छ । यदि कामदार थपेर 14 जना पुऱ्याइयो भने उक्त काम कति दिनमा सकिएला ? सोध्नुहोस् । ▪ साँवा, ब्याज, ब्याजदर र मिश्रधन भनेको के हो ? उदाहरण दिइ स्पष्ट पार्न दिनुहोस् । ▪ निशाले बाख्रापालनको लागि सहकारीबाट 10% ब्याजदरमा रु. 1,50,000 लिइन् । उनले 30 महिनापछि सावाँ र ब्याज गरी एकमुष्ट रकम तिरिन् भने जम्मा कति रुपियाँ तिरिन् होला ? सोध्नुहोस् ।
तथ्याङ्कशास्त्र	▪ **असमूहगत आंकडाको मध्यिका, रित र विस्तार निकाल्न तथा वृत्तचित्र र रेखाचित्र खिच्न**	▪ मध्यक, मध्यिका र रित भन्नाले के बुझ्नुहुन्छ ? उदाहरण सहित स्पष्ट पार्न दिनुहोस् । ▪ एउटा परीक्षामा 25 अङ्क प्राप्त गर्ने 10 जना, 35 अङ्क प्राप्त गर्ने 5 जना र 40 अङ्क प्राप्त गर्ने 6 जना रहेछन् भने मध्यिका कति हुन्छ ? हल गर्न दिनुहोस् । ▪ एकओटा डाइसलाई 30 पटक उफार्न दिनुहोस् र कतिपटक 1 देखि 6 सम्मका देखा पऱ्यो टिपोट गर्न लगाउनुहोस् ।उक्त आँकडालाई रेखाचित्रमा प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।

		▪ घरको मासिक अनुमानित खर्च छलफल गरी वृत्तचित्रमा प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।
बीजगणित	▪ **बीजीय अभिव्यञ्जकको खण्डीकरण गर्न ($a^2 - b^2$, पूर्ण वर्ग हुने त्रिपदीय, $ax^2 \pm bx \pm c$ स्वरूपको त्रिपदीय) तथा खण्डीकरण विधिद्वारा बीजीय अभिव्यजकका ल.स.र म.स. निकाल्न** ▪ **$(a \pm b)^3$ को ज्यामितीय धारणा दिन र प्रयोग गर्न** ▪ **चार साधारण क्रिया प्रयोग गरी दुई पदसम्मका बीजीय अभिव्यजकहरूको सरलीकरण गर्न** ▪ **घाताङ्कका नियम सम्मिलित साधारण सरलीकरण गर्न** ▪ **एक चलयुक्त रेखीय समीकरणका समस्याहरू हल गर्न, एक चलयुक्त रेखीय असमानताको हल गर्न र सङ्ख्यारेखामा देखाउन** ▪ **दुई चलयुक्त युगपतरेखीय समीकरण लेखाचित्रद्वारा हल गर्न** ▪ **वर्ग समीकरणको परिचय दिन तथा खण्डीकरण विधिद्वारा हल गर्न ।**	▪ $4x^2 + 4x = 4x (x + 1)$ हुन्छ भनी कागजको टुक्रा काटी देखाउन लगाउनुहोस् । ▪ $a^2 – b^2 = (a + b)(a – b)$ लाई कागजका टुक्रा काटी देखाउन लगाउनुहोस् । ▪ y m लम्बाइ भएको एउटा वर्गाकार चौरको बिचमा 5 m किनारा भएको एउटा वर्गाकार पोखरी छ भने पोखरीबाहेक चौरको क्षेत्रफल कति हुन्छ ? सोध्नुहोस् । ▪ $x^2 + 5x + 6$ को खण्डीकरण गर्न कागजका टुक्राहरू प्रयोग गरी देखाउन लगाउनुहोस् । ▪ एउटा घनाकार साबुन लिन लगाउनुहोस् र जसको प्रत्येक भुजालाई (a + b) भनी a र b चिनो लगाउन दिनुहोस् । a र b को छुट्टिने विन्दुबाट ठाडो र तेर्सो गरी काटी 8 ओटा टुक्राहरू पार्न दिनुहोस् र प्रत्येक टुक्रा अवलोकन गरी त्यसको आयतन लेख्न दिनुहोस् । ▪ $(a – b)^3$ पत्ता लगाउन (a – b) लाई तीन पटक गुणन गर्न लगाउनुहोस् ।((a – b)(a – b)(a – b)) ▪ $x^3 – 27$ को खण्डीकरण गर्न लगाउनुहोस् । ▪ कुनै दुईओटा त्रिपदीय विजीय अभिव्यञ्जकहरू लेख्न दिनुहोस् ।जसको सहजै खण्डीकरण होस् । ती अभिव्यञ्जकहरूको ल.स. पत्ता लगाउन दिनुहोस् । ▪ ऋणात्मक घाताङ्कको नियम र घाताङ्कको पनि घाताङ्कको नियमलाई उदाहरणसहित देखाउन लगाउनुहोस् । ▪ घाताङ्कका नियम प्रयोग गरेर सरल गर्ने कुनै दुईओटा समस्याहरू बनाई समाधान गर्न लगाउनुहोस् । ▪ एकचलयुक्त रेखीय समीकरण भनेको के हो ? उदाहरणसहित प्रस्ट पार्न दिनुहोस् ।

		▪ हरिलाई रु. 30 पर्ने एउटा कापी र एउटाको रु. 10 पर्ने केही सिसाकलम किन्नु छ । यदि उ सँग जम्मा रु. 100 छ भने उसले बढीमा कतिओटा सम्म कापी किन्न सक्लान् ? सोध्नुहोस् । ▪ दिदी र भाइको उमेरको फरक 3 छ । दिदीको उमेरको दुई गुणा र भाइको उमेरको तीन गुणा बराबर छन् भने दुवैको उमेर पत्ता लगाउन दिनुहोस् र रेखाचित्रमा प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् । ▪ वर्गसमीकरण भन्नाले के बुझिन्छ ? कुनै एउटा वर्ग समीकरण बनाई त्यसको मूलहरू पत्ता लगाउन दिनुहोस् ।

सामाजिक

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।

विषय क्षेत्र	सिकाइ उपलब्धि	सिकाइ क्रियाकलाप
हामी र हाम्रो समाज	**विकासको अवधारणा र नेपालमा यसका सम्भावनाहरू उल्लेख गर्न**	आफ्नो गाउँमा भएका स्वास्थ्य, शिक्षा, यातायात सञ्चारमा भएका विकास अवलोकन गर्न लगाउनुहोस् र अरू विकासका सम्भावना के के हुन सक्छन्, लेख्न लगाउनुहोस्।
	विकासका पूर्वाधारका रूपमा खानेपानी, उर्जा, जनशक्तिको महत्व प्रकास पार्न,	आफ्नो गाउँटोलमा भएका विकासका पूर्वाधारहरू खानेपानी, उर्जा, जनशक्तिको अवलोकन गराई वर्तमान अवस्था र महत्व वर्णन गर्न लगाउनुहोस्।
	नेपालको सङ्घीय राज्यको स्वरूप पहिचान गर्न	नेपालको सङ्घीय राज्यको स्वरूप कस्तो छ उल्लेख गर्न लगाउनुहोस्।
	आफू बसेको प्रदेशको परिचय, संरचना र कार्य बताउन	आफ्नो प्रदेशले गरेका पाँचओटा कार्यहरूको सूची बनाउन लगाउनुहोस्।
	आफ्नो प्रदेशका प्रमुख विकास कार्यक्रम/आयोजनाको खोजी गरी तिनको वर्तमान अवस्था पत्ता लगाउन	तपाईंको प्रदेशले आयोजना गरेका ठुला विकासका कार्यक्रमहरूको खोजी गरी लेख्न लगाउनुहोस्।
हाम्रो सामाजिक मूल्यमान्यता	**न्याय, शान्ति र अहिंसाको पालना गर्न**	न्याय, शान्ति र अहिंसाको पालना गर्न समुदायका हरेक व्यक्तिले के कस्तो व्यवहार गर्नुपर्छ सो कुरा समेटेर स्थानीय लोक लयमा एउटा गीत लेख्न लगाई गाउन पनि लगाउनुहोस्।

	सामाजिक प्रचलन र परम्पराको पालना र संरक्षण गर्न	तपाईंको समुदायमा भएका परम्परा तथा प्रचलनहरूको खोजी गर्न लगाउनुहोस् र ती परम्परा र प्रचलनहरूको संरक्षण गर्ने उपायहरू लेख्न लगाउनुहोस् ।
	नेपालको सामाजिक तथा धार्मिक परम्परा तथा प्रचलनहरूको खोजी गरी संरक्षण कार्यमा सहभागी हुन	तपाईंको समुदायमा हुने जन्म मृत्यु संस्कार, विवाह संस्कार, मठमन्दिरमा लाग्ने मेला जात्रा अवलोकन गर्न लगाउनुहोस् र त्यहाँ के कस्ता क्रियाकलाप हुन्छन् प्रतिवेदन तयार गर्न लगाउनुहोस् ।
	नेपालको राष्ट्रिय सम्पदाहरूको पहिचान गरी संरक्षण र संवर्धन कार्यमा सरिक हुन	नेपालमा रहेका राष्ट्रिय सम्पदाहरूको सूची बनाउन लगाउनुहोस् र राष्ट्रिय सम्पदा संरक्षण र प्रवर्धन कार्यमा सरिक गराउनुहोस् ।
	चरित्र निर्माणमा बालक्लब स्काउटको भूमिका खोजी गर्न	तपाईंको समुदाय वा विद्यालयमा भएका बालक्लब वा स्काउटका सेवामूलक वा सिर्जनात्मक कार्यहरूमा संलग्न गराउनुहोस् ।
नागरिक चेतना, कर्तव्य र अधिकार	**संविधान र कानुन प्रक्रियाको परिचय दिन**	नेपालको संविधान देखाई परिचय गराउनुहोस् र संविधान निर्माणका प्रक्रिया सोधखोज गरी लेख्न लगाउनुहोस् ।
	सङ्घीय सरकारको गठन प्रक्रिया र यसका कार्यहरू उल्लेख गन	उदाहरणसहित सङ्घीय सरकारको परिचय दिनुहोस् र सोधखोज गरी सङ्घीय सरकारको गठन प्रक्रिया लेख्न लगाउनुहोस् ।
	नेपालका न्यायपालिकाको परिचय दिई यसका कार्यहरू वर्णन गर्न	नेपालको न्यायपालिकाको परिचय दिनुहोस् र सोधखोज गर्न लगाई न्यायपालिको कार्यहरू वर्णन गर्न लगाउनुहोस् ।
	समावेशीकरणको अवधारणा र महत्व बताउन	तपाईंको समुदायमा विविध जात, भाषाभाषीका मानिस बसोबास गर्दछन् । उनीहरूलाई हरेक विकास, आर्थिक, सामाजिक कार्यमा समावेसीकरण गर्न के कस्ता उपायहरू अपनाउन सकिएला बुँदागत रूपमा लेख्न लगाउनुहोस् ।
	लोकतान्त्रिक गणतन्त्रमा नागरिकको भूमिकाको पहिचान गर्न	अरूको अधिकारको सम्मान कसरी गर्छौं भनी प्रश्न गर्नुहोस् र बुँदागत रूपमा लेख्न लगाउनुहोस् ।
	निर्वाचनको परिचय र महत्व बताउन	परिवारमा नमुना निर्वाचन गराई निर्वाचनको परिचय गराउनुहोस् र निर्वाचनको महत्त्व छलफल गरी लेख्न लगाउनुहोस् ।
	सेवा प्रवाह र राष्ट्रसेवकको भूमिका प्रष्ट पार्न	तपाईंले सार्वजानिक वा निजी क्षेत्रबाट हुने सेवा प्रवाहमा सुशासनको अनुभूति कसरी गर्नुभएको छ केही उदाहरण बताउनुहोस् र सुशासनका लागि सार्वजानिक एवम् निजी क्षेत्रको भूमिका वर्णन गर्न लगाउनुहोस् ।

सामाजिक समस्या र समाधान	**विभिन्न सामाजिक समस्या तथा विकृतिहरू पहिचान गर्न**	सामाजिक समस्या तथा विकृतिहरू के के हुन सक्छन् सूची बनाउन लगाउनुहोस् ।
	सामाजिक समस्या समाधानका उपायहरू पत्ता लगाउन	भ्रष्टाचार विरुद्ध पाँचओटा नारा लेख्न लगाउनुहोस् ।
	सामाजिक समस्या समाधानमा विभिन्न अन्तर्राष्ट्रिय सङ्घसंस्थाहरूको भूमिका उल्लेख गर्न	सामाजिक समस्या समाधान गर्न तपाईंको समुदायमा अन्तर्राष्ट्रिय सङ्घसंस्थाले के के काम गरेको छ, सोधखोज गरी लेख्न लगाउनुहोस् ।
	समाजमा हुने द्वन्दका कारण पत्ता लगाई यसका व्यवस्थापनका उपायहरू खोजी गर्न	तपाईंको छिमेकमा बारीको साँध मिचिएको विषयमा दुई छिमेकीको झैझगडा पऱ्यो । त्यो झगडा मिलाउन कस्ता उपायहरू लगाउन सकिएला बुँदागत रूपमा लेख्न दिनुहोस् ।
हाम्रो विगत	**प्राचीन नेपालको राजनीतिक रामाजिक अवस्थाको पहिचान गर्न**	नेपाल शब्दको उत्पत्ति सम्बन्धमा प्रचलित कथन वा किंवदन्ती भएको पुस्तक खोजेर पढ्न लगाउनुहोस् साथै काठमाडौं उपत्यकाका राज्यहरूको प्राचिन कालको राजनीतिक, सामाजिक र आर्थिक अवस्था समेटिएको पुस्तक अध्ययन गर्न लगाई छलफल गर्नुहोस् ।
	नेपालमा लोकतान्त्रिक गणतन्त्रको प्राप्तिपछिका अवसर तथा चुनौतीहरू प्रश्तुत गर्न	लोकतान्त्रिक गणतन्त्र प्राप्तिपछिका अवसर र चुनौती को विषयमा छलफल गर्नुहोस् र के के अवसर छन् ती अवसर प्राप्तिका लागि कस्ता चुनौती पार गर्नुपर्छ बुँदागत रूपमा लेख्न लगाउनुहोस् ।
	सहिदहरूको पहिचान तथा योगदानको खोजी गर्न	प्रजातन्त्रका निम्ति जीवन बलिदान गर्ने पाँच सहिदहरूको नाम बताउन लगाउनुहोस् र सूची तयार गर्न लगाउनुहोस् ।
	हाम्रा वीर सहिदहरूको परिचय र योगदान बताउन	प्रजातन्त्र स्थापनाका लागि वीर सहिदहरूको योगदान छलफल गर्नुहोस् र बुँदागत रूपमा लेख्न लगाउनुहोस् ।
	युनानी सभ्यताको छोटो परिचय दिन तथा यसले मानव जीवनमा पारेको प्रभाव बताउन	युनानी सभ्यताको छोटो परिचय दिई नेपाल र ग्रिसको प्राचिन सभ्यताबिचको समानता र भिन्नता लेख्न लगाउनुहोस् ।
हाम्रा आर्थिक क्रियाकलाप	**नेपालमा पर्यटन उद्योगको वर्तमान अवस्था, महत्व, समस्य र समाधानका उपायहरू बताउन**	पर्यटन उद्योगको परिचय दिनुहोस् र आफ्नो क्षेत्रमा पर्यटन उद्योगको सम्भावना र महत्त्व छलफल गरी लेख्न लगाउनुहोस् ।
	नेपालको वैदेशिक व्यापारको वर्तमान अवस्था, महत्व र प्रवर्धनका उपायहरू बताउन	नेपालको वैदेशिक व्यापारको परिचय दिनुहोस् र नेपालको विकासमा वैदेशिक व्यापारको महत्व चर्चा गरी लेख्न लगाउनुहोस् ।

	वैदेशिक रोजगारीको परिचय, चुनौती र अवसरहरू पहिचान गर्न	आन्तरिक रोजगार र वैदेशिक रोजगारको परिचय गराउनुहोस् र "रोजगारी देश विकासको साधक हो" विषयमा निबन्ध लेख्न लगाउनुहोस् ।
हाम्रो पृथ्वी	पृथ्वीको दैनिक र वार्षिक गतिले मानव जीवनमा पार्ने प्रभाव बताउन	ऋतु परिवर्तन हुने कारण छलफल गर्नुहोस् र ऋतु परिवर्तन हुँदा के के कुरामा परिवर्तन आउँछ वर्णन गर्न लगाउनुहोस् ।
	मौसम र हावापानी परिचय दिई हावापानीमा परिवर्तन ल्याउने तत्वहरू उल्लेख गर्न	विहान ७ बजे, मध्याह्न १२ बजे, बेलुका ५ बजे र रातको ८ बजेको मौसम अनुभव गर्नु लगाई तालिकामा भर्न लगाउनुहोस् र मौसम फरक समयमा फरक मौसम हुनुको कारण लेख्न लगाउनुहोस् ।
	जलवायु परिवर्तनको परिचय दिई यसबाट नेपालमा सिर्जित समस्याहरूको खोजी गर्न	जलवायु परिवर्तनका कारण छलफल गर्नुहोस् र जलवायु परिवर्तन हुँदा मानव तथा वातावरणमा के के असर पर्छ बुँदागत रूपमा लेख्न लगाउनुहोस् ।
	नेपालको अन्तर्राष्ट्रिय सिमाना पहिचान गरी छिमेकी देशहरूको सामान्य परिचय दिन	अन्तर्राष्ट्रिय नक्सा देखाउनुहोस् र त्यसमा नेपालको सिमाना अध्ययन गराई सिमाना जोडिएका देश पत्ता लगाउन लगाउनुहोस् ।
	नेपालको नक्सा बनाउन र भौगोलिक तथ्य भर्न	नेपालको नक्सा कोर्न लगाउनुहोस् र त्यसमा साङ्केतिक रूपमा भौगोलिक तथ्य भर्न लगाउनुहोस् ।
हाम्रो जनसाङ्ख्यिक अवस्था	जनसाङ्ख्यिक परिवर्तन निर्धारक तत्वहरू पहिचान गर्न	जनसाङ्ख्यिकीको सामान्य परिचय दिनुहोस् र जनसाङ्ख्यिकीमा कुन कुन अङ्गहरूको अध्ययन गरिन्छ, प्रत्येकको संक्षिप्त परिचय दिन लगाउनुहोस् ।
	नेपालको जनसङ्ख्याको बनोटले सामाजिक आर्थिक जनजीवनमा पार्ने प्रभावको वर्णन गर्न	जनसङ्ख्या तिब्र बढ्दा वा घट्दा सामाजिक आर्थिक रूपले जनजीवनमा पर्ने प्रभाव वर्णन गर्न लगाउनुहोस् ।
	नेपालको जनसङ्ख्याको वितरण र जनघनत्व तुलना गर्न	विकास क्षेत्रअनुसार नेपालमा जनसंङ्याको वितरण अध्ययन गर्न लगाउनुहोस् र नेपालको सहरी क्षेत्रमा जनघनत्व वृद्धि हुनुको मुख्य मुख्य कारण बुँदागत रूपमा लेख्न लगाउनुहोस् ।
	नेपालमा बसाईसराईका कारण र प्रभाव पहिचान गर्न	नेपालमा कुन क्षेत्रबाट कुन क्षेत्रमा बढी बसाईसराई हुने गरेको छ र बसाईसराई गर्नुको कारण के के हुन्, छलफल गर्नुहोस् र लेख्न लगाउनुहोस् ।
अन्तर्राष्ट्रिय सम्बन्ध, समसामयिक घटना र सूचना प्रविधि	नेपालको परराष्ट्र नीतिको परिचय दिन	पञ्चशीलका सिद्धान्तको परिचय दिनुहोस् र यसको महत्त्व वर्णन गर्न लगाउनुहोस् । नेपालको परराष्ट्र नीति बारे विभिन्न पत्रपत्रिकाबाट सोधखोज गर्न लगाउनुहोस् ।

	कुटनीतिक नियोग र नेपालसँगको सम्बन्ध बताउन	नेपालको विभिन्न देशसँगको कुटनीतिक सम्बन्धको कस्तो छ, छलफल गर्नुहोस् र नेपालको विकासमा कुटनीतिक नियोगका सहयोगका कार्यहरू उल्लेख गर्न लगाउनुहोस् ।
	संयुक्त राष्ट्रसङ्घ -UNO) को परिचय दिई संयुक्त राष्ट्रसङ्घ र नेपालबिचको सम्बन्ध तथा सहयोग बताउन	संयुक्त राष्ट्रसङ्घको सामान्य परिचय दिनुहोस् र सयुक्त राष्ट्रसङ्घले नेपालको विकासमा गरेका सहयोग क्षेत्रहरू सोधखोज गरी लेख्न लगाउनुहोस् ।
	नेपाल साइवर अपराध र यससम्बन्धी कानुनी प्रावधान सम्बन्धमा जानकार रहन	साइवर अपराधको परिचय दिनुहोस् र साइवर अपराधका घटनासँग सम्बन्धित समाचार, चित्र र सम्पादकीय लेख सङ्कलन गरी अध्ययन गर्न लगाउनुहोस् ।
	समसामयिक गतिविधि र घटनासँग परिचित भई यसले मानव जीवनमा पारेको प्रभाव बताउन	दैनिक पत्रपत्रिका पढी वा रेडियो टी भीबाट समाचार सुनी एक हप्तासम्मको मुख्य मुख्य समाचारको बुँदागत रूपमा लेख्न लगाउनुहोस् ।

विज्ञान

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।

विषयक्षेत्र	सिकाइ उपलब्धि	क्रियाकलाप
भौतिक विज्ञान		
नाप	▪ नापका SI प्रणालीको परिचय दिई SI प्रणालीका आधारभूत नाप र त्यसका एकाइहरूको प्रयोग गर्न ▪ नियमित र अनियमित समतल सतहको क्षेत्रफल निकाल्न ▪ नियमित र अनियमित ठोस वस्तुहरूको आयतन नाप्न ▪ तरल पदार्थको आयतन नाप्ने विधि बताउन र आयतन नाप्न ▪ क्षेत्रफल र आयतनसम्बन्धी साधारण गणितीय समस्याहरू समाधान गर्न	▪ दैनिक जीवनमा नापको प्रयोग कुन कुन कार्यमा गरिन्छ ? उक्त कार्यहरूको सुची तयार पार्न लगाउनुहोस्। ▪ सिसाकलमको लम्बाइ नाप्न दिनुहोस् र उक्त नापलाई कुन एकाइका व्यक्त गर्नु उपयुक्त हुन्छ छलफल गर्नुहोस्। ▪ बालबालिकाको कोठाको ढोकाको लम्बाइ र चौडाइ नापी त्यसको क्षेत्रफल निकाल्न दिनुहोस्। उक्त क्षेत्रफल पत्ता लगाउन कुन कुन आधारभूत भौतिक परिमाणहरूको आवश्यक पर्दछ सोध्नुहोस्। ▪ इँटाको आयतन पत्ता लगाउन दिनुहोस्। आयतनलाई कस्तो भौतिक परिमाण भनिन्छ र कुन एकाइमा नापिन्छ पत्ता लगाउन दिनुहोस्।
बल र गति	▪ औसत गति र सापेक्षिक गतिको व्याख्या गर्न	▪ सडकबाटो छेउ 40km/hr लेखेको ट्राफिक संकेतको बारेमा छलफल गरी कापीमा लेख्न लगाउनुहोस्।

	▪ **प्रवेग र गति ह्रासको परिचय दिन** ▪ **गति र प्रवेगसम्बन्धी समीकरण लेख्न र प्रयोग गर्न** ▪ **गति र प्रवेग सम्बन्धी सरल गणितीय समस्याहरू हल गर्न**	▪ पाठ्यपुस्तकको सहयोगमा गति र प्रवेगबिचको सम्बन्ध तथा समीकरण बारे लेख्न लगाउनुहोस् । ▪ बसमा यात्रा गर्दा हामी चढेको बसले अर्को बसलाई उछिनेर अगाडि जाँदा बिस्तारै गुडेको जस्तै लाग्छ तर विपरीत दिशाबाट आएको बस छिटो अगाडि बढेको जस्तो लाग्छ किन ? छलफल गरी लेख्न लगाउनुहोस् ।
सरल यन्त्र	▪ **उत्तोलकका परिचय दिई यसको कार्यसिद्धान्त वर्णन गर्न** ▪ **उत्तोलकको उदाहरण दिई यसमा हुने यान्त्रिक फाइदा, गति अनपुात र कार्यक्षमताको परिचय दिन**	▪ बालबालिकांलाई थाहा भएको वा देखेको कुनै पाँचओटा सरल यन्त्रहरूको चित्र बनाई नाम र त्यसको उपयोगिताबारे लेख्न लगाउनुहोस् । ▪ घरमा प्रयोगमा रहेको कुनै पाँचओटा उत्तोलकको नाम लेखी तिनीहरू कुन श्रेणीको उत्तोलक हो वर्गीकरण गर्न लगाउनुहोस् । ▪ ठेलागाडीको चित्र बनाई त्यसमा लोड, इफोर्ट र फलक्रम कहाँ पर्दछ सही ठाउँमा लेख्न लगाउनुहोस् ।
चाप	▪ **वायुमण्डलीय चापको परिचय दिन र यसको महत्त्व वर्णन गर्न** ▪ **वस्तुको घनत्वको परिचय दिई सूत्र लेख्न** ▪ **घनत्वको आधामा बस्तुको उत्रने र डुब्ने क्रिया व्याख्या गर्न** ▪ **घनत्वसम्बन्धी साधारण गणितीय समस्या समाधान गर्न ।**	▪ बन्दै गरेको घरको जग र पर्खालको अवलोकन गर्न लगाउनुहोस् । जग र पर्खालमा कुन फराकिलो देखियो छलफल गरी कारण लेख्न लगाउनुहोस् । ▪ फलामको किलाको चुच्चो भाग र अर्को भागको अवलोकन गरी यस्तो किन भएको होला छलफल गरी कारण प लेख्न लगाउनुहोस् । ▪ एउटा गिलासलाई पानी भरेर यो गिलासलाई हावा नछिर्ने गरी बाकलो कागजले राम्ररी छोप्न दिनुहोस् । एउटा हातले गिलासको पिँधमा र अर्को हातले कागज माथि समात्न दिनुहोस् र गिलास घोप्ट्याउन लगाउनुहोस् । बिस्तारै बाक्लो कागजलाई थिचेको हात हटाउन दिनुहोस् । अब के हुन्छ, अवलोकन गराउनुहोस् । ▪ एउटा मिनरल वाटरको भाँडा लिन लगाउनुहोस् । त्यसको विभिन्न उचाइमा तीनओटा प्वालहरू बनाउन दिनुहोस् । ती प्वाललाई टेपले राम्रोसँग बन्द गरी त्यस भाँडामा पानी भर्न दिनुहोस् । अब सबै प्वालहरू एकै साथ खोल्न दिनुहोस् । अब के हुन्छ, अवलोकन गराउनुहोस् र त्यसको निष्कर्ष लेख्न लगाउनुहोस् ।
शक्ति, कार्य र सामर्थ्य	▪ **शक्तिको सामान्य रूपान्तरणको व्याख्या गरी प्रदर्शन गर्न**	▪ दैनिक कियाकलाप गर्नको लागि कस्ता शक्तिहरू आवश्यक पर्दछन् छलफल गरी सूची तयार पार्न दिनुहोस् ।

		▪ दैनिक जीवनमा देख्नुभएको शक्तिको रूपान्तरणका कुनै पाँचओटा उदाहरणहरू छलफल गरी त्यसको निष्कर्ष लेख्न लगाउनुहोस् । ▪ एउटा मैनबत्ती दिनुहोस् र उक्त मैनबत्तीलाई बालेर त्यो शक्तिको रूपान्तरण कसरी हुन्छ वर्णन गर्न लगाउनुहोस् । ▪ घरको भित्तालाई धकेलेर सार्ने प्रयास गर्न लगाउनुहोस् र एउटा बललाई ३ m पर सार्न दिनुहोस् । यी दुवै क्रियाकलापबाट कुन चाँही कार्य हो छलफल गर्नुहोस् ।
ताप	▪ **ताप र तापक्रमको परिचय दिई सम्बन्ध देखाउन** ▪ **तापक्रमका एकाइहरू (सेल्सियस, फरेन्हाइट) निर्धारण गर्ने विधि बताउन** ▪ **साधारण र क्लिनिकल तापक्रम मापक यन्त्र (thermometer) को बनोट र कार्य प्रणाली व्याख्या गर्न**	▪ थर्मोमिटरको बनावटबारे छोटकरीमा चित्रसहित लेख्न लगाउनुहोस् । ▪ उम्लिरहेको पानीको तापक्रम नाप्न पारो थर्मोमिटर प्रयोग गरिन्छ । हिमाल आरोहण गर्न जाने यात्रीले अल्कोहल थर्मोमिटर प्रयोग गर्दछन्, किन होला ?सोध्नुहोस् । ▪ हामीले बरफ छोएमा चिसो र तताएको पानी छोएमा तातो अनुभव गर्दछौँ । चिसो वा तातो अनुभव गर्नाको कारण के होला ? छलफल गर्नुहोस् । ▪ ताप र तापक्रमको बिचमा के-के फरक छन्, लेख्न लगाउनुहोस् ।
प्रकाश	▪ **ऐना र यसका प्रकारहरू (समतल र गोलाकार) को परिचय दिई वक्र ऐनाबाट हुने परावर्तनको पद्र शंन गर्न** ▪ **वास्तविक र अवास्तविक आकृतिको परिचय दिन र प्रदर्शन गर्न** ▪ **गोलाकार ऐनाबाट विभिन्न दुरीमा (अनन्तमा र बक्रताको केन्द्र पछाडि) रहेका वस्तुको आकृति बनाई प्रदर्शन गर्न र किरण रेखाचित्र खिच्न** ▪ **गोलाकार ऐनाको उपयोगिता वर्णन गर्न**	▪ एउटा ऐना घाममा राख्न दिनुहोस् र त्यसको प्रकाश कुनै भित्तामा पार्न लगाउनुहोस् । भित्तामा चम्किलो देख्नुहुनेछ । यस्तो किन भयो होला भनेर छलफल गनुहोस् ? यसलाई के भनिन्छ ? उक्त दृश्यको चित्र बनाई यसबारेमा लेख्न लगाउनुहोस् । ▪ एउटा खस्रो काँचको टुक्रा वा कापीको पाना लिएर ऐनाले गरेअनुरूप कार्य दोहोर्‍याउँदा के हुन्छ । छलफल गरी निष्कर्ष लेख्न लगाउनुहोस् । ▪ बालबालिकाले कस्तो प्रकारको ऐनाहरू देखेको वा पढेको छ लेख्न लगाउनुहोस् । घरमा हेर्ने ऐना कुन होला ? सोध्नुहोस् । ▪ एउटा चम्चा दिएर त्यसको बनावटबाट कस्तो ऐनाको तुलना गर्न सकिन्छ त्यसको चित्रसहित कापीमा लेख्न लगाउनुहोस् ।

ध्वनि	▪ ध्वनि तरङ्ग (Sound wave) उत्पत्ति र प्रसारणबारे बताउन ▪ विभिन्न माध्यममा ध्वनिको वेग फरक हुने कुरा प्रदर्शन गर्न ▪ ध्वनि प्रसारणलाई असर पार्ने तत्वहरूको ब्याख्या गर्न	▪ आफ्नो वरिपरि भएको कुनै पाँचओटा ध्वनिको स्रोतहरू लेख्न लगाउनुहोस् । ▪ एउटा डोरीको सहायताले तरङ्ग उत्पन्न गराउनुहोस् र उक्त डोरीबाट तरङ्गको गुणहरू अवलोकन गरी चित्रसहित कापीमा लेख्न लगाउनुहोस् । ▪ बालबालिकाको कोठा गुञ्जयमान हुन्छ कि हुँदैन ? गुञ्जयमान भए कसरी ? नभए किन भएन भनेर छलफल गर्नुहोस् ।
चुम्बक	▪ चुम्बकत्वको आणविक सिद्धान्तको वर्णन गर्न ▪ चुम्बकीय उपपादनको परिभाषा दिन, प्रदर्शन गर्न र वर्णन गर्न ▪ चुम्बकीय शक्तिको ह्रासको कारण र चुम्बकीय शक्ति संरक्षणका उपायहरू बताउन	▪ चुम्बक देखेको छ ? सोध्नुहोस् । यसले के काम गर्छ ? चुम्बक नजिक फलामका किला वा पिनहरू लगेमा के हुन्छ ? अवलोकन गर्न लगाउनुहोस् । ▪ घरमा भएको केही वस्तुहरू सङ्कलन गर्न दिनुहोस् । उक्त सङ्कलन गरिएको वस्तुहरू कुन कुन चुम्बकीय र कुन कुन अचुम्बकीय वस्तुहरू हुन् छुट्याएर नाम लेख्न लगाउनुहोस् । ▪ वरिपरि प्रयोगमा भएका विभिन्न आकारको चुम्बकको प्रकारहरू सचित्र लेख्न दिनुहोस् । ▪ पाठ्यपुस्तकको अध्ययन गरी, चुम्बकको चुम्बीय गुण ह्रास हुने क्रियाकलाप लेख्न लगाउनुहोस् ।
विद्युत्	▪ साधारण सेल र ड्राइ सेलको समान्य बनोट र उपयोगिता वर्णन र प्रदर्शन गर्न ▪ गार्हस्थ विद्युतीकरण तथा यसका उपकरणहरूको परिचय दिन ▪ फ्युज र एम.सी.बी.को परिचय र यसको प्रयोग बताउन ।	▪ घरमा रहेको विद्युतीय शक्तिले चल्ने वस्तुहरू के-के छन् अवलोकन गर्न लगाउनुहोस् र ती वस्तुहरूको नाम लेख्न दिनुहोस् । ▪ एउटा ड्राइ सेल दिनुहोस् । यसलाई ठाडो पारेर बिस्तारै सावधानीपूर्वक काटेर खोल्न दिनुहोस् । यसको बनावट कस्तो छ ? यस सेलभित्र पाइने पदार्थको चित्रसहित नाम लेख्न दिनुहोस् । ▪ घरमा फ्युज वा एम.सी.बी कुन प्रयोग भएको छ, अवलोकन गर्न दिनुहोस् । उक्त सामग्रीको उपयोगीता र दुईमध्ये कुन चाहिँ प्रभावकारी भन्ने विषयमा छलफल गरी लेख्न लगाउनुहोस् ।

जीव विज्ञान		
जीवहरू	▪ केही सूक्ष्म जीवहरू (ब्याक्टेरिया, भाइरस र फन्जाई) को सामान्य परिचय दिन ▪ बिउको छराइका तरिकाहरू व्याख्या गर्न ▪ बिउको अङ्कुरण हुन आवश्यक अवस्थाहरू (हावा, पानी, ताप) को वर्णन गरी बिउ अङ्कुरण क्रिया प्रदर्शन र व्याख्या गर्न ▪ फूल फुल्ने बिरुवाको जीवनचक्र वर्णन गर्न	▪ एउटा बिरुवाको फूल टिपेर ल्याउन लगाउनुहोस् । त्यसको पत्रदल, पुष्पदल, पुङकेशर, स्त्रीकेशरलाई राम्रोसँग हेर्न दिनुहोस् । तिनीहरूको चित्र बनाउन लगाउनुहोस् । ▪ रेडियो, टिभी, पत्रपत्रिकाको अवलोकन र अध्ययन गरी कोरोना भाइरसको सर्ने तरिका, बच्ने उपायको बारेमा चित्रसहित लेखाउनुहोस् । ▪ बिउको छराइको बारेमा छलफल गर्नुहोस् र बिउको छराइका विभिन्न तरिकाको बारेमा लेख्न लगाउनुहोस् । ▪ एकदलीय र दुईदलीय बिरुवाको बिउलाई अङ्कुरण हुन सक्ने वातावरणमा राख्न दिनुहोस् । अङ्कुरण हुने थालेपछि हरियो पात नआउन्जेल त्यसको अवलोकन गराउनुहोस् । के के भिन्नता र समानता पाइन्छ टिपोट गराउनुहोस् ।
कोष र तन्तु	▪ इपिथिलियम तन्तु (जनावर) र मेरिस्टमेटिक तन्तु (वनस्पति) को परिचय दिई वणर्न गर्न	▪ पाठ्यपुस्तकको सहयोगमा स्थानीय सामग्री जस्तै कार्डबोर्ड, माटो, रङ्गीन धागो, रङ्गीन कागज वा कपास, गम तथा विभिन्न रङहरू प्रयोग गरी वनस्पति कोषको मोडेल निर्माण गरी सबै भागहरूको नामाङ्कन गर्न लगाउनुहोस् । ▪ पाठ्यपुस्तकको प्रयोग गरी कोषका प्रमुख भाग र तिनीहरूको महत्त्वपूर्ण भूमिकाहरू लेख्न दिनुहोस् । ▪ पाठ्यपुस्तकको सहायताले कुनै पाँचओटा एक कोषीय र बहुकोषीय जीवहरूको नाम लेख्न लगाउनुहोस् ।
जीवन र प्रक्रिया	▪ बिरुवा र जनावरमा हुने अमैथुनिक र मैथुनिक प्रजनन क्रियाको वर्णन गर्न ▪ मानव रक्त सञ्चार प्रणालीको परिचय दिन र प्रक्रिया वर्णन गर्न बिरुवामा हुने प्रकाश संश्लेषण क्रियाको परिचय दिन र प्रयोग गर्न	▪ प्रकाश संश्लेषण प्रकियामा अक्सिजन ग्यास निस्कन्छ भन्ने प्रयोग चित्रसहित देखाउन लगाउनुहोस् । ▪ मुटुको बनावट चित्रसहित वर्णन गर्न लगाउनुहोस् । ▪ बिरुवासहितको एउटा गमला घाममा र अर्को अँध्यारो ठाउँमा राख्न लगाउनुहोस् । केही हप्तापछि कुन बिरुवाको वृद्धि छिटो भएको छ, हेर्न दिनुहोस् । यसो हुनाको कारण के होला, निष्कर्ष सहित लेख्न लगाउनुहोस् ।

पदार्थ	▪ परमाणुको बनोटको मोडल देखाई इलेक्ट्रोन, प्रोटोन र न्युट्रोनका गुणहरू बताउन ▪ यौगिकहरूको अणु सुत्र लेख्न ▪ पेरियोडिक टेबलको परिचय दिन ▪ संयुज्यता परिभाषित गर्न र पहिलो २० ओटा तत्वहरूको इलेक्ट्रोनिक विन्यास हेरी संयुज्यता पत्ता लगाउन ▪ पारमाणविक भार र पारमाणविक सङ्ख्याको परिभाषा दिई यसका आधारमा प्रोटोन, न्युट्रोन र इलेक्ट्रोनको सङ्ख्या पत्ता लगाउन ▪ आणविक भारको परिभाषा दिन र आणविक भार हिसाब गरी निकाल्न	▪ वरिपरि भएका कुनै पाँचओटा तत्त्व र यौगिकको नाम लेख्न लगाउनुहोस् । ▪ स्थानीय सामग्रीहरू जस्तै माटो धातुको तार पानी, विभिन्न रङहरूको प्रयोग गरी कार्बनको परमाणुको मोडल बनाउन दिनुहोस् । ▪ पहिलो २० ओटा तत्त्वहरूमध्ये कुनै पाँचओटा तत्त्वहरूको परमाणु बनोट चित्र बनाउन लगाउनुहोस् ।
मिश्रण	▪ आसवन क्रिया (distillation) र कोमाटाग्राफी विधिको परिचय दिन र प्रदर्शन गर्न ।	▪ अशुद्ध पानीको मिश्रण शुद्ध कसरी बनाउन सकिन्छ प्रयोग गरेर देखाउन लगाउनुहोस् । ▪ समुद्रको नजिक बसोबास गर्ने मानिसले शुद्ध पिउने पानी कसरी प्राप्त गर्न सक्छन् ? पाठ्यपुस्तकको सहायताले यसको विधिको छलफल गर्नुहोस् ।
धातु र अधातु	▪ साधारण पेरियोडिक टेबलमा तत्त्वहरूलाई धातु, अधातु र अर्ध धातुमा छुट्याउन ▪ हाम्रा प्रचलनका केही धातु, अधातु र अर्ध धातुहरू (सुन, चाँदी, फलाम, तामा, आल्मोनियम, सिलिकन, गन्धक) को परिचय, भौतिक गुण र उपयोगिता बताउन	▪ घरमा प्रयोग भएका कुनै पाँचओटा धातु र अधातुहरूको सूची तयार गर्न लगाउनुहोस् र तिनीहरूको उपयोगिताको बारेमा टिपोट गर्न दिनुहोस् । ▪ घरका प्रयोग भएको सुन, चाँदी र तामाका तीन तीनओटा गुणहरू लेख्न दिनुहोस् । ▪ घरमा भएको विद्युतीय तार कुन धातुबाट बनेको हो अवलोकन गर्न दिनुहोस् । उक्त धातु प्रयोग गरिनुको कारण छलफल गरी लेख्न लगाउनुहोस् ।

टेलिफोन मार्फत घरमा नै गराउन सकिने पाठ्यक्रममा आधारित बालकेन्द्रित क्रियाकलापहरू: कक्षा ८

अम्ल, क्षार र लवण	▪ अम्ल, क्षार र लवणको परिचय दिन, गुणहरू वर्णन गर्न र उपयोगिता बताउन ▪ सूचक (indicator) को सामान्य परिचय दिई अम्ल, क्षार र लवण छुट्याउन, लिटमसको प्रयोग गर्न ▪ बिरुवाका विभिन्न भागका रसहरूबाट लिटमस बनाउन	▪ दैनिक जीवनमा प्रयोगमा आउने केही अम्लहरू र तिनका स्रोतहरू पत्ता लगाएर लेख्न दिनुहोस्। ▪ घर वरिपरि भएको रङ्गीन पुष्पदलहरू लिन लगाउनुहोस् । अल्कोल, छान्ने कागजको सहायताले लिटमस कागज बनाउनुहोस् र उक्त लिटमसको सहायताले अम्ल, क्षार र लवण छुट्याएर देखाउन दिनुहोस् । ▪ बालबालिकांले तयार पारेको लिटमस कागजबाट आफ्नो वरिपरि पाइने अम्ल र क्षार घोलमा राख्दा कुन कुन रङ्मा परिवर्तन हुन्छ, अवलोकन गर्न दिनुहोस् र त्यसको निष्कर्ष लेख्न लगाउनुहोस् । ▪ घरमा अचार बनाउँदा सिसाको कि टिनको भाँडामा राखिन्छ ? किन उक्त भाँडामा राखियो, छलफल गर्नुहोस् र निष्कर्ष लेख्न लगाउनुहोस् ।
केही उपयोगी रसायनहरू	▪ पानीका भौतिक र रासायनियक गुणहरूको व्याख्या गरी कडा र नरम पानीको परिभाषा दिन र छुट्याउन ▪ कडा पानीका प्रकारहरू बताई पानीको कडापन हटाउने सरल विधिहरू रासायनियक ▪ प्रतिक्रियासहित (उमालेर र धुने सोडा हालेर) वर्णन र प्रदर्शन गर्न	▪ वरिपरि रहेको पानीको स्रोतबाट पानी सङ्कलन गर्न लगाउनुहोस् । पाठ्यपुस्तकको सहायताले कडा र नरम पानी छुट्याउन दिनुहोस् । ▪ घरमा कुन कुन रसायनहरू प्रयोग गरिन्छ, नाम लेख्न लगाउनुहोस् र ती रसायनहरू कुन कुन प्रयोजनका लागि उपयोग गरिन्छ तालिका बनाउन लगाउनुहोस् । ▪ अलिकति ग्लिसेरिन बालबालिकालाई दिनुहोस् । यसलाई हातगोडामा दल्न दिनुहोस् । यसलाई जिब्रोमा लगाई स्वाद चाख्न दिनुहोस् । कस्तो स्वाद हुन्छ ? यसको बारेमा छलफल गरी लेख्न लगाउनुहोस् ।
पृथ्वीको बनावट	▪ खनिजको परिभाषा दिन, यसका भौतिक गुणहरू बताउन र यसबाट हुने फाइदाहरूको व्याख्या गर्न ▪ नेपालमा पाइने प्रमुख खनिजहरू (फलाम, तामा, सिसा, चुनढुङ्गा, ग्रेफाइट र जिङ्क) को सामान्य परिचय दिन	▪ खेतबारी र अन्य क्षेत्रमा माटो संरक्षणका लागि के कस्तो संरक्षणको उपायहरू अपनाइएको छ छलफल गरी लेख्न लगाउनुहोस् । ▪ नेपालमा के-कस्तो खनिजहरू पाइन्छ ? त्यसको गुणहरू र उपयोगिताको बारेमा लेख्न लगाउनुहोस् । ▪ तपाईंको बसोबास क्षेत्र नजिक पहाड, वन, नदी किनारमा कसरी भूक्षय भइरहेको छ त्यसको अध्ययन गरी एउटा प्रतिवेदन तयार पार्न लगाउनुहोस् ।

	▪ **माटो बन्ने प्रक्रिया व्याख्या गर्न र आफ्नो वरपर रहेका माटोको प्रोफाइल देखाउन** ▪ **भूक्षय र निक्षेपण क्रियाको व्याख्या गरी माटोको संरक्षण गर्ने उपायहरू बताउन**	▪ एउटा सफा सिसी दिनुहोस् । त्यसमा आधा जति सफा पानी राख्न लगाउनुहोस् । अलिकति माटो सिसीमा हाल्न दिनुहोस् । सिसीलाई बिस्तारै केही समयसम्म हल्लाउन दिनुहोस् । त्यसपछि त्यसलाई कुनै ठाउँमा नचलाई राख्न दिनुहोस् । केही समयपछि सिसीमा हेर्न लगाई के देखिन्छ लेखाउनुहोस् ।
मौसम र हावापानी	▪ **मनसुन बन्ने प्रक्रिया, नेपालमा आउने मनसुन र मनसुनबाट हुने असरबारे व्याख्या गर्न ।**	▪ हावापानीमा विविधतासँगै वनस्पतिमा के प्रभाव पर्दछ, तपाईंको क्षेत्रको हावापानीको अवस्था र त्यसले वनस्पतिमा पारेको प्रभावको अध्ययन गरी प्रतिवेदन तयार पार्न दिनुहोस् । ▪ हावापानीलाई प्रभाव पर्ने तत्त्वहरू के के हुन् ? पाठ्यपुस्तकको सहयोगमा ती तत्वहरू कापीमा लेख्न दिनुहोस् । ▪ नेपालमा मनसुन कहिले सुरु भई त्यसको अन्त्य हुन्छ ? मनसुनको असरहरू के के हुन्, छलफल गरी लेख्न लगाउनुहोस् ।
पृथ्वी र अन्तरिक्ष	▪ **पृथ्वीको उत्पत्तिबारे केही परिकल्पनाहरूको व्याख्या गर्न** ▪ **पृथ्वीमा जीवहरूको उत्पत्ति हुनुका कारणहरू बताउन**	▪ पृथ्वीको उत्पत्तिका परिकल्पनाहरूमध्ये एक परिकल्पनाको बारेमा लेख्न दिनुहोस् । ▪ पृथ्वीको जीवहरूको उत्पत्ति हुनाका कारणहरू के के हुन्, लेख्न दिनुहोस् । ▪ ऋतु परिवर्तनको कारण के हो, लेख्न लगाउनुहोस् ।
वातावरण र यसको सन्तुलन	▪ **खाद्यन्न, बासस्थान, जडीबुटी र अन्य प्राकृतिक स्रोतहरूमा मानिसको निर्भरता वर्णन गर्न** ▪ **वनजङ्गलको वर्तमान स्थिति बुझी त्यसको महत्त्व र आवश्यकता वर्णन गर्न** ▪ **प्रकाष्ठ तथा विशेष महत्त्वका जडिबुटी जस्ता वन पैदावारको विवरण तयार गरी संरक्षित वन पैदावारको जानकारी दिन**	▪ आफ्नो क्षेत्रमा रहेका वातावरणसम्बन्धी कार्य गर्ने सङ्घसंस्थाहरूले के-कस्ता कामहरू गर्दै आएका छन् छलफल गरी कापीमा लेख्न लगाउनुहोस् । ▪ आफ्नो क्षेत्रमा केकस्ता वातावरणीय प्रदुषण भएका छन् अवलोकन गर्न दिनुहोस् । ती प्रदूषणका कारणहरू के के हुन् छलफल गरी वातावरण संरक्षणको उपायहरू लेख्न लगाउनुहोस् । ▪ जलवायु परिवर्तनको बारेमा छलफल गरी त्यसका असर र न्यूनीकरणका उपायहरू लेख्न लगाउनुहोस् । ▪ तपाईंको क्षेत्रमा कुन प्राकुतिक प्रकोपको जोखिममा छ र यस्तो प्राकतिक प्रकोपको कारणहरू, असर र जोखिम न्यूनीकरण गर्ने उपायहरूको बारेमा छलफल गरी कापीमा लेख्न लगाउनुहोस् ।

	▪ पशुपन्छीहरूको महत्व र आवश्यकता बताउन र लोप हुन लागेको पशुपन्छीहरूको सूची तयार गर्न ▪ नेपालका केही संरक्षित पशुपन्छीहरूको सामान्य परिचय दिन	
वातावरण ह्रास तथा यसको संरक्षण	▪ 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 ▪ जलवायु परिवर्तन, यसका असरहरू र प्रभाव न्यूनीकरणका लागि स्थानीय स्तरमा गर्न सक्ने पय्रासहरू पहिचान गर्न ▪ अम्लिय वर्षा हुने कारण र यसका असरबारे व्याख्या गर्न वातावरण संरक्षण गर्ने उपायहरूको व्याख्या गर्न ▪ प्रकोपका किसिमका सामान्य परिचय दिन र कारणहरू बताउन ▪ जोखिम न्यूनीकरण गर्ने उपायहरू बताउन र प्रकोप व्यवस्थापनका उपायहरू व्याख्या गर्न	▪ आफ्नो क्षेत्र र इलाकाको वातावरण जोगाउन बालबालिकाले के के गर्न सक्छन् लेख्न लगाउनुहोस् । ▪ मानिसको क्रियालापबाट वातावरणमा के कस्तो असर परेको छ । आफ्नो क्षेत्रमा अवलोकन गरी त्यस्ता असरहरूको बारेमा लेख्न लगाउनुहोस् । ▪ वायुमण्डलमा हरित गृह ग्याँसहरू बढ्ने कारणहरू के-के हुन् कापीमा लेख्न दिनुहोस् । ▪ कृत्रिम हरितगृहको प्रयोग तपाईंको क्षेत्र कसरी भएको छ, अवलोकन गर्न दिनुहोस् । यसका फाइदाहरू कापीमा लेख्न लगाउनुहोस् ।
वातावरण र दिगो विकास	▪ जैविक विविधताको परिचय दिन ▪ दिगो विकासका सिद्धान्तहरूको व्याख्या गर्न	▪ तपाईं बसोबास गर्नुभएको ठाँउ नजिक भएका विकास निर्माणको गतिविधि अवलोकन गर्न दिनुहोस् । ती विकास निर्माण गतिविधिले वातावरणमा पुर्‍याएका असरहरू के के छन्, छलफल गर्नुहोस् र कारणसहित छोटो प्रतिवेदन लेख्न लगाउनुहोस् ।

नेपाल सरकार
शिक्षा, विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्रालय
शिक्षा तथा मानव स्रोत विकास केन्द्र

SMC Federation of Nepal

cnt ने.शि.म.

Nepal Education Cluster
नेपाल शिक्षा समूह

unicef

		▪ वरिपरि पाइने जैविक विविधताको अध्ययन गर्न लगाउनुहोस् । उक्त अध्ययन गर्दा आफ्नो क्षेत्रका वनस्पति र पशुपंक्षीका बारेमा छरछिमेकमा सोधेपुछ गर्न दिनुहोस् र प्रतिवेदन तयार पार्न दिनुहोस् ।