सामाजिक अध्ययन

कक्षा : ११ **विषय सङ्केत : Soc.005**

साप्ताहिक पाठ्यघण्टा : ५ **वार्षिक पाठ्यभार : १६० घण्टा**

१. परिचय

शिक्षा सूचना तथा ज्ञान प्राप्त गर्ने र त्यसको समालोचनात्मक व्याख्या गर्ने एक सशक्त माध्यम हो । यसले समाज रूपान्तरणमा समेत महत्वपूर्ण योगदान गर्दछ । समयको परिवर्तनसँगै आर्थिक, सामाजिक र राजनीतिक अवस्था एवम् विज्ञान र प्रविधिको क्षेत्रमा दिन प्रतिदिन परिवर्तन भइरहन्छ । समाजलाई ती परिवर्तित क्षेत्र र विषयहरूसँग शिक्षाकै माध्यमबाट परिचित गराउन सकिन्छ । शिक्षालाई समयसापेक्ष बनाउन यसलाई समुदायसँग जोड्नुपर्दछ । यसका लागि समुदायलाई शिक्षाको पाठ्यक्रमका रूपमा लिई सिकाइका कार्यहरू सञ्चालन गर्नुपर्दछ । विद्यार्थीहरूलाई विद्यालय तहदेखि नै समाज र वातावरणसँग अन्तरक्रिया गर्ने अवसर प्रदान गर्न कक्षा ११ मा सामाजिक अध्ययन विषय समावेश गर्न आवश्यक देखिएको हो । यसले विद्यार्थीलाई समाजको क्रियाशील सदस्यका रूपमा विकास गर्न आवश्यक ज्ञान, सिप र अभिवृत्ति हासिल गराउन सहयोग पुऱ्याउँछ । विद्यार्थीमा मानवीय मूल्य र मान्यतासहित लोकतान्त्रिक समाजमा असल नागरिक तयार पार्न सहयोग पुऱ्याउने उद्देश्यले विद्यालय तहमा सामाजिक अध्ययन विषय समावेश गरिएको हो ।

विद्यालय शिक्षाको कक्षा १ देखि १० सम्म सामाजिक अध्ययन अनिवार्य विषयका रूपमा अध्यापन हुँदै आएको छ । यसै सन्दर्भमा राष्ट्रिय पाठ्यक्रम प्रारूप, २०७६ ले कक्षा ११ मा सामाजिक अध्ययन विषय समावेश गर्ने व्यवस्था गरेअनुरूप यस विषयको पाठ्यक्रम विकास गरिएको हो । यस तहमा सामाजिक अध्ययन विषय समावेश गर्नुको मुख्य उद्देश्य विद्यार्थीहरूलाई खोज पद्धतिमा सिपयुक्त बनाई जिज्ञासा समाधानका लागि प्रश्न गर्न सक्ने, तथ्याङ्क सङ्कलन तथा विश्लेषण गर्न सक्ने र उक्त तथ्याङ्क तथा सूचनालाई जीवन उपयोगी बनाउने क्षमताको विकास गराउनु हो । यसमा समाजमा घट्ने घटनाहरूको विश्लेषण गरी त्यसका कारण तथा प्रभाव खोज्ने र कुनै पनि विषयप्रति समालोचनात्मक दृष्टिकोणबाट विश्लेषण गर्ने सिपको विकास गराउन जोड दिइएको छ । यसै गरी विद्यार्थीहरूलाई भौगोलिक, ऐतिहासिक र समसामयिक विषयसँग परिचित भई सम्बन्धित विषयमा विश्लेषण गर्न सक्ने एक सचेत नागरिक तयार गर्नु पनि यस विषयको मुख्य उद्देश्य हो । कक्षा ११ मा यस विषयका लागि पाठ्यघण्टा (Credit Hour) ५ र वार्षिक कार्यघण्टा १६० निर्धारण गरिएको छ । यस विषयमा विद्यार्थीको सिकाइस्तर मूल्याङ्कनका लागि सैद्धान्तिक र प्रयोगात्मक दुवै विधि प्रयोग गर्ने व्यवस्था गरिएको छ । कक्षा ११ मा १० ओटा विषयगत क्षेत्रहरू समावेश गरी निम्नानुसारको सिकाइमा जोड दिएको छ :

- सामाजिक अध्ययन विषयले सचेत र सक्रिय ज्ञान दिन्छ । यसले हाम्रो वरिपरि रहेका सबै परिस्थिति र सम्बन्धहरू ऐतिहासिक विकास र सामाजिक परिवर्तनका उपलब्धि हुन भन्ने बुझाउँछ । हाम्रो वरिपरि रहेका वस्तुहरू भौगोलिक, आर्थिक, राजनीतिक, सांस्कृतिक, लैङ्गिक आदि प्रक्रियाहरूद्वारा निर्मित भएका छन् । हामीले खेती गर्ने जमिन र पिउने पानी, जीवन र मरण, कलम र कापी, टेबल र मेचलगायत नातागोता, साथीभाइ आदि सबै यही समाजका उपज हुन् । हामी हरेक व्यक्ति इतिहास र समाजका उपज हौँ । इतिहास र समाजलाई पुनर्गठन गर्ने कर्ता पनि हामी नै हौँ । यस अर्थमा गतिशील समाजमा सामाजिक परिवर्तनका वाहक पनि हामी व्यक्ति नै हौँ ।

- यस विषयले हाम्रा पुर्खाहरू र पुर्खाहरूले सृष्टि गरेको समाजको विकासक्रम र उक्त समाजमा हामी आफैँ कसरी ती सृष्टिका अङ्ग बन्यौँ भन्ने बोध गराउँछ । यसले मानव समुदाय, सामाजिक परिपाटी र मूल्य तथा मान्यताहरूका बिचमा रहेका समानता र विविधतालाई बोध गराउँछ र आफ्नो परिपाटी ठिक र अरूको बेठिक भन्ने मानसिकताबाट मुक्ति दिलाउँछ ।

- विश्व समुदायमा छरिएर रहेका मानव समुदाय, सामाजिक परिपाटी र मूल्य तथा मान्यताहरूमा रहेका विविधताको सम्मान र संरक्षण गर्न सिकाउँछ ।

- व्यक्तिलाई कुनै पनि घटना र विषयहरूमा समालोचनात्मक दृष्टिकोण प्रयोग गरेर वा जाँचेर मात्र ग्रहण गर्न सिकाउँछ ।

- भौगोलिक, ऐतिहासिक, आर्थिक, राजनीतिक, सांस्कृतिक, लैङ्गिक आदि कारणले सामाजिक विविधता तथा असमानताहरू रहेको कुरा बोध गराउँछ ।
- समसामयिक परिवेशअनुकूल गुणस्तरीय जीवनसहित विभिन्न स्थान र परिवेशमा समायोजन भई बाँच्न सिकाउँछ ।

२. तहगत सक्षमता

सामाजिक अध्ययन विषयको अध्ययनपश्चात् विद्यार्थीहरूमा निम्नानुसारका सक्षमता हासिल हुने छन् :

१. सामाजिक अध्ययनको अवधारणा र विधि पहिचान

२. मानव जाति तथा समाजको विकासक्रम तथा सम्बद्ध विविधताको विश्लेषण

३. नेपालका विभिन्न पर्यावरणीय क्षेत्र र प्रदेशहरूबिचको अन्तरसम्बन्धको विश्लेषण

४. नेपाल र विश्वका प्रमुख ऐतिहासिक घटनाहरूको प्रस्तुति

५. नेपाली समाजमा रहेका जाति, जनजाति, वर्ग, समुदाय तथा लैङ्गिकताको पहिचान गर्दै समावेशीकरण र विविधताको सम्मान

६. नेपालका संविधानका प्रस्तावनाहरूको तुलनात्मक अध्ययन र वर्तमान संविधानका प्रमुख विशेषताहरूको विश्लेषण

७. जनसाङ्ख्यिक स्वरूप, बसाइँसराइको गतिशीलता, बस्तीको विविधता र सहरीकरणका अवस्था, कारण र प्रभावको समीक्षात्मक विश्लेषण

८. नेपालमा शिक्षा र स्वास्थ्य क्षेत्रमा पहुँच, गुणस्तर, लगानीको अवस्थाको पहिचान र विवेचना

९. नेपालको अर्थतन्त्रको बदलिँदो स्वरूपको विश्लेषण, आर्थिक वृद्धि, दिगो विकास, सुशासन र समावेशिताको अन्तरसम्बन्ध तथा समृद्ध र लोककल्याणकारी समाज विकासका आधारहरू पहिचान

१०. वैदेशिक नीति र छिमेकी देशहरूसँगको सम्बन्धका आयामहरूको पहिचान र प्रस्तुति

११. राष्ट्रिय र अन्तर्राष्ट्रियस्तरका ऐतिहासिक एवम् समसामयिक परिवर्तनहरूको बोध र विश्लेषण

१२. नेपाली समाजको पहिचान, सम्मान, सद्भाव, सहअस्तित्व र सदाचारको आत्मसात्सहित असल नागरिक भावनाको विकास

३.कक्षागत सिकाइ उपलब्धिहरू

कक्षा ११ को अन्त्यमा विद्यार्थीहरूमा निम्नअनुसारका सिकाइ उपलब्धिहरू हासिल हुने छन् :

विषयवस्तुको क्षेत्र	सिकाइ उपलब्धि
१. सामाजिक अध्ययनको परिचय र विधि	१.१ सामाजिक अध्ययनको अर्थ र स्वरूप व्याख्या गर्न ● समाजसँग सम्बन्धित तथ्याङ्क र सूचना सङ्कलनका विधिहरूसँग परिचित भई तथ्याङ्क र सूचना सङ्कलन गर्न ● आगमन, निगमन र सामान्यीकरणको परिचय दिन ● गुणात्मक र परिमाणात्मक तथ्याङ्क तथा सूचना पहिचान गरी प्रस्तुत गर्न ● परिमाणात्मक सूचनाका आधारमा सङ्ख्या, दर र अनुपात निकाल्न
२. मानव तथा समाजको उद्भव र विकास	● मानव जातिको जैविकीय तथा सामाजिक उद्भव तथा विकासको वर्णन गर्न ● ढुङ्गे युगको संस्कृति र गुजारा प्रणालीको विश्लेषण गर्न ● कृषि युगको सुरुआत र विकासको परिचय दिन

	• पुँजीवादी र औद्योगिक विश्वको निर्माण र प्रभावसँग परिचित हुन • आजको विश्वका मूल विशेषताहरू र सामाजिक विविधताको समीक्षा गर्न • सामाजिक सम्बन्धको स्वरूप पहिचान गरी सामाजिक सम्बन्ध विकास र सामाजिक अन्तरनिर्भरताको व्याख्या गर्न • आफ्नो समुदायमा आएका परिवर्तनहरू र त्यसका कारणहरूको व्याख्या गर्न
३. भूगोल र सामाजिक सम्बन्ध	• विश्वको भौगोलिक विविधता र विशिष्टताको परिचय दिन • विश्व मानचित्रमा नेपाल चिनाउने आधारहरू पहिचान र विश्लेषण गर्न • भौगोलिक विशेषताले अर्थतन्त्र, जीविकोपार्जन, क्षेत्रीयताको निर्माण, गाउँ सहरको सम्बन्ध र पर्यटन क्षेत्रमा पार्ने असर एवम् जीवन र समाजलाई पार्ने महत्वपूर्ण प्रभावको विश्लेषण गर्न • नेपालका तीन पर्यावरणीय क्षेत्रका विशेषताहरूको विश्लेषण गर्न • नेपालका प्रदेशहरूका भौगोलिक, जनसाङ्ख्यिक, आर्थिक, सामाजिक तथा सांस्कृतिक विशेषताहरू र अन्तरसम्बन्धको समीक्षा गर्न • विपत् व्यवस्थापनका सम्बन्धमा हाल भएका प्रयासहरूको समीक्षा गर्न • स्रोत नक्साङ्कन र यसको महत्व उल्लेख गर्न • भूगोल र प्रविधिबिचको अन्तरसम्बन्ध देखाउन र सूचना प्रविधिको प्रयोग गरी तथ्याङ्क तालिकीकरण गरी ग्राफ, चार्ट निर्माण गर्न
४. नेपाल र विश्वको ऐतिहासिक विकासक्रम	• नेपालको प्राचीनकालीन (गोपाल, महिषपाल र किरातकाल) राज्यसत्ता, अर्थतन्त्र, कानुन, संस्कृति र कलाकौशलको व्याख्या गर्न • नेपालको मध्यकालीन (काठमाडौँ, लुम्बिनी, तिलौराकोट, सिम्रौनगढ, सिँजा र जनकपुर) सभ्यताको उदयको विशिष्ट अवस्थाको परिचय दिन • ससाना राज्यहरूको उदय र अवसानको कारण पहिचान गर्न • पृथ्वीनारायण शाहदेखि राणाशासन कालको राज्यसत्ता, अर्थतन्त्र, कानुन, संस्कृति प्रस्तुत गर्न • पञ्चायत काल र बहुदलीय लोकतन्त्र, सङ्क्रमणकालीन अवधि (वि. सं. २०६३ देखि २०७१) को तुलना गर्न • नेपालको सङ्घीय गणतान्त्रिक युग (वि. सं. २०७३ देखि हालसम्म) को राज्यसत्ता, अर्थतन्त्र, कानुन, संस्कृतिको समीक्षा गर्न • लोकतन्त्रको उदय, विकासको कारण र प्रभावहरू उल्लेख गर्न • मध्यकालीन एसियाको आर्थिक उदयको परिचय दिन • एसियाको आर्थिक उदय र सङ्कुचनका आधारहरू उल्लेख गर्न • औद्योगिक क्रान्ति र युरोपेली औपनिवेशिकताको सुरुआतका कारण र प्रभाव पहिचान गर्न • आफ्नो समुदायमा घटेका महत्त्वपूर्ण घटनालाई समयबद्ध तालिकामा प्रस्तुत गर्न
५. सामाजिक पहिचान, विविधता र वर्ग	• जात प्रथाका दैवी, शास्त्रीय र व्यवहारजन्य अवधारणको समीक्षा गर्न • जातजाति र आर्थिक विस्तारको अन्तरसम्बन्धको खोजी गर्न

विभाजन	• जाति, जनजाति र मधेशीको बदलिँदो परिभाषा खोजी गर्न • एकल र बहुपहिचान, पहिचानको तरलता र स्थिरताको परिचय दिन • छुवाछुतलाई अमानवीय र गैरकानुनी कार्यका रूपमा आत्मबोध गर्न • समावेशीकरणको अवधारणा, आयाम तथा तरिका प्रस्तुत गर्न • दलितको विद्यमान अवस्था पहिचान र विश्लेषण गर्न • दलितसम्बन्धी कानुनी व्यवस्था र कार्यान्वयनको अवस्थाको तुलना गर्न र दलित समावेशीकरणको मूल्याङ्कन गर्न • नेपाली समाजमा वर्ग विभाजन र वर्ग निर्माणका आधार पहिचान गर्न • जैविक लिङ्ग र सामाजिक लैङ्गिकता निर्माणको परिचय दिन • लैङ्गिकतामा आधारित राजनीतिक, आर्थिक र सांस्कृतिक असमानता कम गर्न भएका प्रयासहरूको समीक्षा गर्न • लैङ्गिक समावेशिताको अर्थ र तरिका पहिचान गर्न • धार्मिक, क्षेत्रीय, अपाङ्गता भएका, यौनिक अल्पसङ्ख्यक समुदायको पहिचान गर्न र तिनको अवस्थाको वर्णन गर्न • समतामूलक समाज निर्माणका आधार र उपायहरू खोजी गर्न • आफ्नो समुदायमा सानो सर्वेक्षण गरी लैङ्गिक तथा जातीय सम्बन्धको अवस्था पहिचान गर्न
६. संविधान र नागरिक सचेतना	• नेपालका संविधानहरू (२०४७ र हालको) को प्रस्तावनाको तुलनात्मक अध्ययन र विश्लेषण गर्न • नेपालको संविधानमा राजनीतिक, कानुनी, आर्थिक र सांस्कृतिक आयामहरूको व्याख्या गर्न • नेपालको संवैधानिक व्यवस्थाअनुसार सङ्घ, प्रदेश र स्थानीय तहको निर्वाचन प्रक्रिया बताउन • सङ्घीय, प्रदेश र स्थानीय तहको काम, कर्तव्य र अधिकार एवम् अन्तरसम्बन्धको पहिचान र तुलना गर्न • नागरिक हक र कर्तव्यको अभ्यास गर्न • सूचनाको हक र यसको कार्यान्वयनको समीक्षा गर्न • राष्ट्रिय सुरक्षाको अवधारणाको व्याख्या गर्न • नेपालमा राष्ट्रिय सुरक्षाका चुनौती पहिचान गर्न • संवैधानिक अधिकार प्रयोग गर्न
७. बस्ती, सहरीकरण, बसाइँसराइ र जनसाङ्ख्यिकी	• बस्तीको परिचय दिन र वर्गीकरण गर्न • मानव बस्तीका विशेषता र विविधताको पहिचान गर्न • बस्तीहरूको प्रकृति र सामाजिक सेवाबिचको सम्बन्ध वर्णन गर्न • सहरीकरणको अवधारणा र विश्वव्यापी प्रवृत्तिको परिचय दिन • नेपालमा सहरीकरणका मापदण्ड, विस्तार र प्रवृत्तिको समीक्षा गर्न

	• सहरीकरणका अवसर र चुनौतीहरू प्रस्तुत गर्न • गाउँ सहर सम्बन्धले जीविकोपार्जनको विविधीकरणमा पारेको असर उल्लेख गर्न • जनसाङ्ख्यिक स्वरूपको प्रवृत्ति, कारण र प्रभावको व्याख्या गर्न • नेपालको जनसङ्ख्याको आकार, वृद्धि बताई प्रादेशिक वितरण तयार गर्न • कोरा जन्मदर (Crude birth rate -CBR), कुल प्रजनन दर (Total fertility rate -TFR) , कोरा मृत्युद (Crude death rate), नवजात शिशु मृत्यु दर (Infant mortality rate) , बाल मृत्यु दर (Child mortality rate) र मातृ मृत्यु दर (Maternal mortality rate) निकाल्न र तिनका प्रवृत्ति, कारण र प्रभावको पहिचान गर्न • जनसाङ्ख्यिक सङ्क्रमणको सान्दर्भिकताको विश्लेषण गर्न • जन्मदर र मृत्युदरका निर्धारक तत्त्वहरू उल्लेख गर्न • गुणस्तरीय जीवनको अवधारणा र आयामहरूको बारेमा वर्णन गर्न • बसाइँसराइको अवधारणासँग परिचित हुन • बसाइँसराइका कारण, स्वरूप, प्रभाव र क्षेत्रको पहिचान गर्न • विश्वमा नेपालीहरूको प्रवाहको अवस्था, कारण र असरहरूको विश्लेषण गर्न • बसाइँसराइ र विप्रेषणको अन्तरसम्बन्ध पहिचान र विश्लेषण गर्न • बसाइँसराइको आर्थिक र सामाजिक प्रभाव विश्लेषण गर्न • बसाइँसराइ र सहरीकरणबीचको सम्बन्ध वर्णन गर्न • आफ्नो समुदायमा भएको जन्म, मृत्यु, बसाइँसराइसम्बन्धी तथ्याङ्क सङ्कलन गरी विश्लेषण गर्न
८. शिक्षा र स्वास्थ्य	• शिक्षा र मानव सक्षमताको अन्तरसम्बन्ध पहिचान गर्न • नेपालमा विद्यालय शिक्षाको पहुँच, समावेशिता, गुणस्तर र उपलब्धिको समीक्षा गर्न • नेपालमा उच्च शिक्षाको अवस्था र चुनौतीहरू उल्लेख गर्न • नेपालमा शिक्षा क्षेत्रमा सार्वजनिक र निजी लगानीका सम्बन्धमा बहस गर्न • शिक्षा र रोजगारीको सम्बन्ध पहिल्याउन • इन्टरनेट र सामाजिक सञ्जालसम्बन्धी शिक्षा: ▪ इन्टरनेट र सामाजिक सञ्जालको सुरक्षित प्रयोगका उपाय पहिचान गर्न ▪ इन्टरनेट र सामाजिक सञ्जालको उचित प्रयोग गर्न • नेपालमा स्वास्थ्य सेवामा पहुँच, गुणस्तर र उपलब्धिको समीक्षा गर्न • नेपालमा स्वास्थ्य क्षेत्रमा गरिएको लगानीका सम्बन्धमा बहस गर्न • स्वउपचार र अनौपचारिक स्वास्थ्य लाभका परिपाटीहरूका बारेमा जानकारी लिन • नेपालमा पोषणको स्थितिको समीक्षा गर्न • आफ्नो समुदायको शिक्षा र स्वास्थयको अवस्थाको समीक्षा गर्न

९. अर्थतन्त्र र विकास	• नेपालको अर्थतन्त्रका आधार र विशेषताहरूको विवेचना गर्न • स्थानीय, औपचारिक तथा अनौपचारिक आर्थिक कारोबार पद्धतिहरू पहिचान गर्न • अर्थतन्त्रको बदलिँदो संरचना : कृषि, उद्योग, भौतिक पूर्वाधार र सामाजिक क्षेत्र (वि. सं. २०१३ देखि हालसम्म) को विश्लेषण गर्न • नेपालमा श्रम शक्ति र रोजगारीका अवसरहरूको खोजी गर्न • सरकारी वित्तको स्रोत, वितरण र उपयोगको विश्लेषण गर्न • सार्वजनिक, निजी तथा सहकारी क्षेत्रहरूबिचको अन्तरसम्बन्ध पहिचान गर्न • निजी लगानी र उद्यमशीलताको प्रवर्धनका उपायहरू खोजी गर्न • वैदेशिक व्यापार सन्तुलन र घाटाको अन्तर कम गर्ने उपायहरू बताउन • विप्रेषण अर्थतन्त्रको विस्तार, प्रभाव र सीमा उल्लेख गर्न • आर्थिक वृद्धि, दिगो विकास र मानव विकासको अवधारणको व्याख्या गरी तिनीहरूको तुलना गर्न • नेपालमा गरिबी, बेरोजगारी र आम्दानीको असमानताको अवस्था पहिचान गर्न • नेपालको विकासमा निजीकरण, उदारीकरण र विश्वव्यापीकरणका प्रभावहरू उल्लेख गर्न • लोककल्याणकारी समाजको विकास र समृद्धिका आधारहरू उल्लेख गर्न • आफ्नो समुदायमा सार्वजनिक, निजी तथा सहकारी क्षेत्रबाट सञ्चालित आर्थिक क्रियाकलापको अवस्थाको समीक्षा गर्न • आफ्नो समुदायमा जीविकोपार्जनमा भएको विविधिकरणले आएको परिवर्तनको विश्लेषण गर्न
१०. नेपालको अन्तर्राष्ट्रिय सम्बन्ध र समसामयिक घटनाहरू	• नेपालको विदेश नीतिका आधारहरू बताउन • नेपाल र भारत तथा नेपाल र चीनको सम्बन्धमा आएका परिवर्तनका आयामहरूसँग परिचित हुन • नेपाल र भारतबिचको ऐतिहासिक, आर्थिक, राजनीतिक, सांस्कृतिक सम्बन्धको सङ्क्षिप्त व्याख्या गर्न • विश्वव्यापी सरकारको उदय र विकास : सार्क, बिम्स्टेक (BIMSTEC), विश्व व्यापार सङ्गठन) को समीक्षा गर्न • नेपालको वैदेशिक श्रम सम्बन्धी नीति र त्यसको कार्यान्वयनको अवस्थाको बारेमा समीक्षा गर्न • नेपाल र विश्वमा घटेका समसामयिक घटनाहरूको पहिचान र विश्लेषण गर्न

४. विषयवस्तुको क्षेत्र र क्रम

विषयक्षेत्र	विषयवस्तु (कक्षा ११)	कार्यघण्टा
१. सामाजिक अध्ययनको परिचय र विधि	१.१ सामाजिक अध्ययनको अर्थ र स्वरूप १.२ समाजसँग सम्बन्धित तथ्याङ्क तथा सूचना सङ्कलन विधिहरू १.३ आगमन, निगमन र सामान्यीकरण १.४ गुणात्मक र परिमाणात्मक सूचनाको महत्त्व र वर्गीकरण १.५ सहसम्बन्ध तथा कार्यकारण सम्बन्ध स्थापना १.६ परिमाणात्मक सूचना प्रस्तुत गर्ने तरिकाहरू (सङ्ख्या, दर, अनुपात)	८
२. मानव तथा समाजको उद्भव र विकास	२.१ मानवजातिको उद्भव र विकास २.२ ढुङ्गे युगको संस्कृति (गुजारा प्रणाली) २.३ कृषि युगको सुरुआत र विकास २.४ पुँजीवादी र औद्योगिक विश्वको निर्माण र प्रभाव २.५ आजको विश्वको विशेषताहरू र सामाजिक विविधता २.६ सामाजिक सम्बन्धहरूको विकास र सामाजिक अन्तरनिर्भरता	९
३. भूगोल र सामाजिक सम्बन्ध	३.१ विश्वको भौगोलिक चिनारी र विश्व मानचित्रमा नेपाल ३.२ भौगोलिक विशेषता र पर्यावरणीय क्षेत्रहरू ३.३ भौगोलिक विशेषताहरूले जीवन र समाजका निम्नलिखित पक्षमा पार्ने असरहरू • अर्थतन्त्र • जीविकोपार्जन • क्षेत्रीय र प्रादेशिक अन्तरसम्बन्ध • पहुँच र सहजता • गाउँसहर सम्बन्ध • पर्यटन ३.४ नेपालका तीन पर्यावरणीय क्षेत्रका विशेषताहरू • भौगोलिक • जनसाङ्ख्यिक • आर्थिक • सामाजिक तथा सांस्कृतिक ३.५ नेपालका प्रदेशका विशेषताहरू	१८

	• भौगोलिक • जनसाङ्ख्यिक • आर्थिक • सामाजिक तथा सांस्कृतिक ३.६ अन्तरप्रादेशिक सम्बन्ध ३.७ विपत् व्यवस्थापन : विद्यमान प्रयास र अभ्यास ३.७ भूगोलमा सूचना प्रविधिको प्रयोग • तथ्याङ्क सङ्कलन, प्रशोधन तथा तालिकीकरण र विश्लेषणमा उपयुक्त सफ्टवेयरको प्रयोग • सूचना प्रविधि प्रयोग गरी ग्राफ, चार्ट र रेखाचित्रको निर्माण • स्रोत नक्साङ्कन र यसको प्रयोग : भूगोल र प्रविधि (जिआइएस, जिपिएस इत्यादि)	
४. नेपाल र विश्वको ऐतिहासिक विकासक्रम	४.१ नेपालको इतिहास • प्राचीन काल • मध्य काल : ससाना राज्यहरूको उदय र अवसान • आधुनिक काल ▪ पृथ्वीनारायणदेखि राणाकालको अन्त्यसम्म ▪ सङ्क्रमणकालीन अवधि (वि.सं. २००७ देखि २०१७ सम्म) ▪ पञ्चायत काल (वि.सं.२०१७ देखि २०४७ सम्म) ▪ बहुदलीय लोकतन्त्र (वि.सं.२०४७ देखि २०६३ सम्म) ▪ दोस्रो सङ्क्रमणकालीन अवधि (वि.सं.२०६३ देखि २०७२ सम्म) ▪ सङ्घीय लोकतान्त्रिक गणतन्त्रात्मक काल (वि.सं. २०७२ देखि हालसम्म) ४.२ विश्वको इतिहास • मध्यकालीन एसिया : आर्थिक उदय • एसियामा आर्थिक सङ्कुचन • औद्योगिक क्रान्ति र युरोपेली औपनिवेशिकताको सुरुआत • लोकतन्त्रको उदय र विकास	१४
५. सामजिक पहिचान, विविधता र	५.१ जातप्रथा • जातप्रथाको प्रारम्भिक इतिहासका तीन अवधारणाहरू : दैवी, शास्त्रीय र	१५

वर्ग विभाजन	व्यवहारजन्य ● जात, उपजात र आर्थिक विस्तार ५.२ जाति, जनजाति र मधेशी ● जाति, जनजाति र मधेशीको बदलिँदो परिभाषा र पहिचान ● जाति, जनजाति र मधेशीबिचको विविधता : जनगणना र अन्य तथ्याङ्कको पुनरवलोकन ● बहुसांस्कृतिकता र बहुल सांस्कृतिकताको विचार र अभ्यास ५.३ दलित र समावेशीकरण ● दलित र मानव अधिकार ● दलितको समावेशीकरणको ● दलितसम्बन्धी कानुनी व्यवस्था र कार्यान्वयन ५.४ वर्ग र वर्ग विभाजनका आधार ५.५ लैङ्गिकता ● लैङ्गिकताको निर्माण : जैविक र सामाजिक ● लैङ्गिकतामा आधारित राजनीतिक, आर्थिक र सांस्कृतिक असमानता ● लैङ्गिक समावेशिता ५.६ धार्मिक, क्षेत्रीय, अपाङ्गता भएका, लैङ्गिक तथा यौनिक अल्पसङ्ख्यक समुदायको पहिचान र समावेशीकरण ५.७ समतामूलक समाज निर्माणका उपायहरू	
६. नागरिक सचेतना र संविधान	६.१ नेपालको अधिराज्यको संविधान २०४७ र नेपालको संविधानको प्रस्तावनाको तुलनात्मक अध्ययन ६.२ नेपालको संविधानको राजनीतिक, कानुनी, आर्थिक र सांस्कृतिक विशेषताहरू ६.३ नेपालको संविधान र निर्वाचन प्रणाली ६.४ सङ्घीय, प्रादेशिक र स्थानीय सरकारहरूको निर्माण, काम, कर्तव्य, अधिकार र अन्तरसम्बन्ध ६.२ राष्ट्रिय सुरक्षाको अवधारणा तथा चुनौती ६.३ नागरिक हक र कर्तव्य ६.४ सूचनाको हक र यसको कार्यान्वयन	१३
७. बस्ती, सहरीकरण, बसाइँसराइ र जनसाङ्ख्यिकी	७.१ बस्ती विकास ● बस्तीको परिचय र वर्गीकरण ● ग्रामीण र सहरी बस्तीका विशेषताहरू ● बस्तीहरूको प्रकृति र सामाजिक सेवाबिचको तालमेल ७.२ सहरीकरण	१३

	• सहरीकरणको अवधारणा र विश्वव्यापी प्रवृत्ति • नेपालमा सहरीकरणको मापदण्ड, विस्तार र प्रवृत्ति • सहरीकरणका अवसर र चुनौतीहरू • गाउँ सहर सम्बन्धले जीविकोपार्जनको विविधीकरणमा पारेको असर ७.३ जनसाङ्ख्यिकीको स्वरूप • जनसङ्ख्या आकार, वृद्धि र प्रादेशिक वितरण • जनसङ्ख्याको चाप र बदलिँदो स्वरूप • जनसाङ्ख्यिक सङ्क्रमण र यसको सान्दर्भिकता • लिङ्ग, उमेर संरचनाको सङ्क्रमण • जन्मदर र मृत्युदर मापन ७.४ बसाइँसराइ • बसाइँसराइको अवधारणा र विशेषताहरू • बसाइँसराइको वर्गीकरण, प्रवृत्ति र प्रभाव • विश्वमा नेपालीको प्रवाह • बसाइँसराइ, विप्रेषण र यसको प्रभाव • बसाइँसराइको आर्थिक र सामाजिक प्रभाव • बसाइँसराइ र सहरीकरणबिचको सम्बन्ध	
८. शिक्षा र स्वास्थ्य	८.१ शिक्षा • शिक्षा र मानव सक्षमता • नेपालमा विद्यालय शिक्षा : पहुँच, समावेशिता, गुणस्तर र उपलब्धि • नेपालमा उच्च शिक्षाको अवस्था र चुनौती • नेपालको शिक्षा क्षेत्रमा सरकारी र निजी लगानी • शिक्षा र रोजगारी ▪ सूचना प्रविधि र शिक्षा : इन्टरनेटको उपयोगिता र यसको प्रयोग ▪ सामाजिक सञ्जालको प्रयोग, यसका चुनौती र सुरक्षात्मक उपाय ८.२ स्वास्थ्य • नेपालमा स्वास्थ्य सेवामा पहुँच, गुणस्तर र उपलब्धि • स्वास्थ्य सेवामा सार्वजनिक तथा निजी लगानी • स्वउपचार र अनौपचारिक स्वास्थ्य लाभ • पोषणको स्थिति	१०

९. अर्थतन्त्र र विकास	९.१ नेपालको अर्थतन्त्रका आधार र विशेषताहरू ९.२ स्थानीय औपचारिक तथा अनौपचारिक आर्थिक कारोबार पद्धतिहरू ९.३ अर्थतन्त्रको बदलिँदो संरचना : कृषि, उद्योग, निर्माण र सामाजिक क्षेत्र ९.४ नेपालमा श्रम शक्ति र रोजगारीका अवसरहरू ९.५ सरकारी वित्तको स्रोत, वितरण र उपयोग ९.६ सार्वजनिक, सरकारी, निजी तथा सहकारी क्षेत्र र यिनीहरूबिचको अन्तरसम्बन्ध ९.७ निजी लगानीको महत्व र उद्यमशीलताको प्रवर्धन ९.८ वैदेशिक व्यापार सन्तुलन र घाटा ९.९ विप्रेषण अर्थतन्त्रको विस्तार, प्रभाव र सीमा ९.१० आर्थिक विकास, दिगो विकास, मानव विकास र समावेशी विकासको अवधारणा ९.११ नेपालमा गरिबी, बेरोजगारी र आर्थिक असमानता ९.१२ नेपालको विकासमा निजीकरण, उदारीकरण र विश्वव्यापीकरणका प्रभावहरू ९.१३ लोककल्याणकारी समाजको विकास र समृद्धि ९.१४ आर्थिक तथा सामाजिक सर्वेक्षणमा सूचना प्रविधिको प्रयोग गर्न	१३
१०. नेपालको अन्तर्राष्ट्रिय सम्बन्ध र समसामयिक घटनाहरू	१०.१ नेपालको अन्तर्राष्ट्रिय सम्बन्ध ● नेपालको विदेश नीतिका आधार ● नेपाल र भारत सम्बन्ध ● नेपाल र चीन सम्बन्ध ● वैश्विक सरकारको उदय र विकास ▪ सार्क (SAARC) ▪ बिम्स्टेक (BIMSTEC) ▪ विश्व व्यापार सङ्गठन ● नेपालको वैदेशिक श्रमसम्बन्धी नीति र कार्यान्वयन १०.२ समसामयिक घटनाहरू ● राष्ट्रिय तथा अन्तर्राष्ट्रिय स्तरमा भएका समसामयिक घटनाहरू (शिक्षा, विज्ञान तथा प्रविधि, राजनीतिक, आर्थिक, सामाजिक र खेलकुदसँगसम्बन्धी परियोजना कार्य) ।	७
		१२०

५. प्रयोगात्मक तथा परियोजना कार्यमा समावेश गर्न सकिने केही क्रियाकलापहरू

विषयवस्तुको क्षेत्र	कार्यघण्टा	क्रियाकलापका उदाहरण
सामाजिक अध्ययनको परिचय र विधि	४	• समाजका बारेमा छोटो विवरण लेखी कक्षामा प्रस्तुत गर्ने • समूहमा विद्यालय तथा समुदायसँग सम्बन्धित विभिन्न परिमाणात्मक तथ्याङ्क सङ्कलन गरी तालिका तथा रेखाचित्रमा प्रस्तुत गर्ने • समूहमा गुणात्मक तथ्याङ्क सङ्कलन गरी प्रस्तुत गर्ने
मानव तथा समाजको उद्भव र विकास	२	• आफ्नो समाजमा पछिल्लो १५ वर्ष यता आएका परिवर्तन र त्यसका कारण सम्बन्धमा अभिभावक वा अन्य जानकार स्रोत व्यक्तिसँग सोधपुछ गरी बढीमा दुई पृष्ठको लेख तयार पार्ने
भूगोल र सामाजिक सम्बन्ध	७	• आफू बसोबास गर्ने स्थानको भौगोलिक विशेषताहरूपहिचान गरी त्यसले परिवारको जीविकोपार्जनमा पारेको असरबारेमा तालिकासहितको सूची बनाई कक्षामा प्रस्तुत गर्ने • विद्यार्थीले आफू बसोबास गरिरहेको स्थानको सहजता तथा असहजताको स्थितिमा २० वर्षको अवधिमा आएको फरकपना सम्बन्धमा सूचना सङ्कलन गरी कक्षाकोठामा छलफल गर्ने • विभिन्न स्रोतबाट नेपालका पर्यावरणीय क्षेत्रहरूको प्रदेशगत तथ्याङ्क सङ्कलन गरी तालिका, ग्राफ वा चार्टमा प्रस्तुत गरेर स्प्रेडसिट वा अन्य उपयुक्त सफ्टवेयर प्रयोग गरी तुलना तथा विश्लेषण गर्ने • जिआइएस, जिपिएस इत्यादि प्रयोग गरी शिक्षकले तोकेका स्थान पहिचान गर्ने • उपलब्ध मोबाइल एप्लिकेसन प्रयोग गरी आफ्नो समुदायका भौगोलिक विशेषताहरूको पहिचान गरी छलफल गर्ने
नेपाल र विश्वको ऐतिहासिक विकासक्रम	३	• स्थानीय वा कुनै स्थानको मौखिक इतिहासको सङ्कलन तथा विश्लेषण गर्ने • नेपालको इतिहासका महत्त्वपूर्ण घटनालाई समयबद्ध (Chronological order) तालिकामा प्रस्तुत गर्ने
सामाजिक पहिचान, विविधता र वर्ग विभाजन	५	• आफू बसोबास गर्ने समाजमा रहेका जातप्रथासम्बन्धी जैविक, प्राकृतिक, दैवी, सामाजिक, सांस्कृतिक, आर्थिक तथा ऐतिहासिक कारणबारेमा छलफल गरी टिपोट तयार पार्ने • आफ्नो समुदायमा समूहमा सानो सर्वेक्षण गरी लैङ्गिक तथा जातीय विभेद र समावेशीकरणको अवस्थाको विश्लेषण गर्ने • आफू बसोबास गर्ने समाजमा जातीय समानता कायम गर्न चाल्नुपर्ने कदमबारेमा सूची तयार गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्ने
नागरिक सचेतना र	३	• नेपालको संविधानले स्थानीय सरकारलाई दिएका अधिकार कार्यान्वयनका

संविधान		लागि स्थानीय तहको सरकारले गरेका काम सम्बन्धमा जनप्रतिनिधिलाई कक्षामा आमन्त्रण गरी छलफल गर्ने ● आफ्नो विद्यालय रहेका वडाको अध्यक्ष, सदस्य वा सचिवलाई कक्षामा आमन्त्रण गरी वडा समितिका काम, कर्तव्य र अधिकार विषयमा प्रवचन दिन लगाउने । प्रवचनपछि स्थानीय युवाले वडा समितिलाई गर्न सक्ने सहयोगबारेमा छलफल गर्ने ● नेपालको संविधान जारी भएयता आफू बसोबास गरेको को समुदायमा भएका राजनीतिक र निर्वाचन केन्द्रित कार्यक्रमहरू तथा ती कार्यक्रमहरूमा आफ्नो सहभागिताबारेमा छोटो सूची तयार गरेर कक्षामा प्रस्तुत गर्ने
बस्ती, सहरीकरण बसाइँसराइ र जनसाङ्ख्यिकी	५	● आफू बस्ने ठाउँलाई गाउँ वा सहर किन भनिएको भन्नेबारेमा कक्षाकोठामा छलफल गर्ने ● कुनै पनि व्यक्ति गाउँ र सहरमा हुने बस्तीका विशेषताहरूको सूची तयार गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्ने ● आफ्ना बाबुआमाका दाजुभाइ दिदीबहिनी कति जना जन्मिनुभएको थियो र अहिले कति जना जीवित हुनुहुन्छ भन्ने विवरण फाराममा भरेर ल्याउने र सम्पूर्ण कक्षाका विद्यार्थीहरूले सबै परिवारहरूको बारेको सूचना सङ्कलन गरेर तालिका र रेखाचित्र बनाई प्रस्तुत गर्ने
शिक्षा र स्वास्थ्य	३	● आफू बसोबास गर्ने स्थानको शिक्षाको अवस्था प्रदेश र राष्टि्रय आँकडासँग तुलना गरी बताउने ● आफू बसोबास गर्ने स्थानमा पछिल्लो २० वर्षमा स्वास्थ्य सेवाको विस्तार भएको प्रगति र त्यसले समुदायमा पारेको प्रभाव सम्बन्धमा सूचना सङ्कलन गरी कक्षामा छलफल गर्ने ● आफ्ना साथीहरूसँग आधुनिक प्रविधिसँग जोडिएको सामाजिक सञ्जालको दुरुपयोग र त्यसले पारेको असरको विवरण तयार गरी त्यसको नियन्त्रणका लागि गर्नुपर्ने उपाय सम्बन्धमा कक्षामा छलफल गर्ने
अर्थतन्त्र र विकास	५	● आफू बसोबास गरेको समुदायमा उत्पादन हुने वस्तु तथा तिनको बिक्रीवितरण र विनिमय प्रणाली सम्बन्धमा समुदायमा सोधखोज गरी कक्षामा प्रतिवेदन प्रस्तुत गर्ने ● अभिभावकहरूसँग सोधेर आफ्नो परिवारमा भएका आर्थिक उपार्जनका माध्यम पहिचान गरी पछिल्लो १५ वर्षमा यस्तो आम्दानीका माध्यमहरूमा आएका परिवर्तनको अवस्था र त्यसले पारिवारिक जीवनमा पारेको प्रभाव पक्षसमेत समेटी विवरण तयार पारेर कक्षामा प्रस्तुत गर्ने
नेपालको अन्तर्राष्ट्रिय सम्बन्ध र समसामयिक घटनाहरू	३	● विभिन्न पत्रपत्रिका र सञ्चार माध्यममा आधारित भई नेपालको छिमेकी देशसँगको सम्बन्धका विविध पक्ष खोजी गरी त्यसको विवरण कक्षाकोठामा छलफल गर्ने ● आफू बसोबास गर्ने स्थानमा वैदेशिक रोजगारीमा गई फर्केका व्यक्तिको

		पहिचान गरी वैदेशिक रोजगारीका फाइदा र समस्यासम्बन्धी विभिन्न तथ्य सङ्कलन गरेर तालिका बनाई प्रस्तुत गर्ने • राष्ट्रिय र अन्तर्राष्ट्रियस्तरमा घटेका कुनै घटना लिई त्यसको सङ्क्षिप्त परिचय, घटना घट्नुका कारण, त्यसको परिणाम र निचोड प्रस्तुत गर्ने
जम्मा	४०	

६. सिकाइ सहजीकरण प्रक्रिया

सामाजिक अध्ययन विषयले विद्यार्थीहरूलाई राष्ट्र र राष्ट्रियताप्रति समर्पित, नागरिक मूल्य मान्यताप्रति सचेत र समसामयिक परिवेशको विश्लेषण र समालोचनात्मक दृष्टिकोणसहितको नागरिक तयार गर्ने उद्देश्य राखेको छ । यस विषयको पाठ्यक्रम सामाजिक जीवनसँग सम्बन्धित विभिन्न क्षेत्रहरूलाई समेटेर एकीकृत रूपमा तयार गरिएको छ । यसमा उल्लेख गरिएका विषयवस्तुहरूको अध्ययन अध्यापन गराउँदा सबै क्षेत्रलाई उत्तिकै महत्व दिनुपर्ने हुन्छ । सम्बन्धित विषयवस्तुको एकीकृत रूपमा सहजीकरण गराई विषयवस्तुको ज्ञान, सिप र धारणाको विकास गराउनुपर्छ । विद्यार्थीहरूमा सैद्धान्तिक र व्यावहारिक दुवै पक्षको विकास गराई सकारात्मक व्यवहारको जगेर्ना गर्नु यस विषयको मुख्य ध्येय हो ।

विद्यार्थीहरूमा समालोचनात्मक तथा सकारात्मक सोचको विकास, प्रतिभा प्रष्फुटन, सिर्जनात्मक सिपको विकास र विविध प्रकारका सामाजिक सिपको विकास गरी व्यवहारमा सुधार गर्दै समाजको नेतृत्व गर्न सक्ने क्षमताको विकास गराउने जस्ता मूलभूत उद्देश्यहरू यस विषयले राखेको छ । सामाजिक अध्ययनका विषयवस्तुको व्यावहारिक ज्ञान दिनका लागि कक्षाभित्र वा बाहिर आआफ्नो कक्षाकोठा, विद्यालय, परिवार, टोल, विभिन्न समूह, समुदायलगायत स्थानीय सरकारसँग सम्बन्धित क्रियाकलापहरू गराउनुपर्ने छ । विषयवस्तुलाई जस्ताको तस्तै कण्ठ गराउने शिक्षण पद्धतिलाई निरुत्साहन गरी विद्यार्थीहरूलाई आआफ्ना समुदायमा खोज गरी सिर्जनात्मक प्रतिभाको विकास गर्न प्रोत्साहन गर्नुपर्ने छ । यस विषयले विद्यार्थीहरूमा कथा, कविता, नाटक, समाचार, चिठी, सम्पादकीय, गीत, प्रतिवेदन, रेखाचित्र, वृत्तचित्र, स्तम्भ चित्र, तालिका, तस्बिर, नक्सा जस्ता सिर्जनशील विधाहरूमार्फत आवश्यक ज्ञान, सिप र अभिवृत्ति विकास गराउँदै सिर्जनशीलताको विकास गराउने लक्ष्य राखेको छ ।

यी सिपहरूको विकासका लागि सबै विद्यार्थीहरूलाई एकै खालको सहजीकरणले सम्भव नहुन पनि सक्छ । त्यसैले उनीहरूलाई बहुबौद्धिकताको सिद्धान्तअनुरूप रुचि र क्षमताअनुसारका ज्ञान र सिप एवम् मूल्यहरूको विकास गर्न क्रियाकलापमा विविधता ल्याउनुपर्छ । यसका निम्ति योजनाबद्ध सिकाइ सहजीकरणको ठुलो भूमिका रहन्छ । विद्यार्थीहरूलाई “गर र सिक” भन्ने धारणाको अभिवृद्धि गराउनु सामाजिक अध्ययन विषयको मूल लक्ष्य हो । किशोर किशोरी आफैँले गरेर सिकेका कुरामा विश्वास गर्छन् । मनमा विश्वास जागेपछि उक्त सिकाइले व्यवहारमा सुधार ल्याउँछ । त्यसैले सामाजिक अध्ययन विषयमा सिकाइ सहजीकरण गर्दा विभिन्न प्रकारका विद्यार्थीकेन्द्रित शिक्षण विधिहरू प्रयोग गर्नुपर्छ । जस्तै :

(क) प्रश्नोत्तर (ख) प्रदर्शन (ग) समस्या समाधान (घ) छलफल (ङ) अवलोकन (च) सोधखोज (छ) अभिनय (ज) परियोजना (झ) प्रयोग (ट) स्थलगत भ्रमण (ठ) घटना अध्ययन (ड) समालोचनात्मक चिन्तन (त) सामुदायिक कार्य

यी विधिहरू नमुना मात्र हुन् । स्थानीय परिवेश, विषयवस्तुको प्रकृति र स्वरूपका आधारमा सिकाइ सहजीकरणमा विविधता ल्याउन सकिने छ । शिक्षकले सिकाइ सहजीकरण गर्दा विद्यार्थीको उमेर, तह, रुचि, बहुबौद्धिकता, मनोविज्ञान, सामाजिक पृष्ठभूमि, विद्यार्थी सङ्ख्या, शैक्षिक सामग्रीको उपलब्धता आदि समेतलाई ध्यान दिनुपर्ने हुन्छ । सहजीकरण गर्दा विद्यार्थीहरूको सहभागिता एवम् सामूहिक तथा सहयोगात्मक सिकाइलाई प्रोत्साहन गर्नुपर्छ । विद्यार्थीलाई समस्या समाधान गर्न गाह्रो वा अप्ठ्यारो परेको अवस्थामा उनीहरूका कमी कमजोरीलाई राम्ररी केलाई शिक्षकद्वारा समस्या समाधानमा सहयोग गर्नुपर्छ । विद्यार्थीहरू सिर्जना र प्रतिभाका भण्डार हुन् । त्यसैले उनीहरूका प्रतिभा प्रष्फुटनका लागि उपयुक्त वातावरण सिर्जना गर्नुपर्छ । शिक्षकले एउटा सहजकर्ताका रूपमा विद्यार्थीहरूलाई सही बाटो देखाउन सहयोग पुऱ्याउनुपर्छ । उल्लिखित विधिहरूका अतिरिक्त कथाकथन, मन्थन, कार्यशाला विधि, प्रवचन विधि, सर्वे जस्ता विधिहरू पनि आवश्यकताअनुसार प्रयोग गर्नुपर्छ । सामाजिक अध्ययन विषय शिक्षण गर्दा सूचना प्रविधिको समेत सहयोग लिएर सिक्न सक्ने वातावरण तयार गर्नुपर्छ ।

६. विद्यार्थी मूल्याङ्कन प्रक्रिया

पाठ्यक्रमले निर्धारण गरेका उद्देश्यअनुरूप विद्यार्थीहरूले ज्ञान, सिप तथा अभिवृत्ति प्राप्त गर्न सके सकेनन् भन्ने कुरा पत्तालगाउने महत्त्वपूर्ण 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 हुनेछ । यसका लागि निर्माणात्मक मूल्याङ्कनको निर्धारित अभिलेखका आधारमा मूल्याङ्कनको कुल अङ्कको २५ प्रतिशत आन्तरिक मूल्याङ्कनका रूपमा र ७५ प्रतिशत वाह्य 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 । सामाजिक अध्ययन 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 महत्त्वपूर्ण भूमिका रहेको हुन्छ । विद्यार्थीहरूले के कति सिके भन्ने कुरा पत्तालगाई नसिकेको भए कारण पहिचान गरी पुनः सिकाइनुपर्छ । आन्तरिक मूल्याङ्कनको भार २५% छुट्याइएको छ । यस विषयको आन्तरिक मूल्याङ्कनमा कक्षा सहभागिता, सकारात्मक व्यवहार प्रयोगात्मक तथा परियोजना कार्य, आन्तरिक परीक्षाबाट प्राप्त विद्यार्थीको सिकाइ उपलब्धिलाई समेटिनु पर्दछ ।

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 मूल्याङ्कनको विस्तृतीकरण

क्र.स.	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	सकारात्मक व्यवहार तथा व्यवहार परिवर्तन	सहयोग, सम्बन्ध, समन्वय, नेतृत्व, सहभागिता, ग्रहणशीलता	४	• शिक्षक, साथी, अपाङ्गता भएका, जेष्ठ नागरिक, श्रमिकप्रति देखाउने व्यवहार, सहयोग, सहानुभूति, • सामुदायिक कार्यमा देखाएको उत्सुकता • नेतृव सिपमा आएको परिवर्तन

				● अरुका अनुकरणीय, असल व्यवहार ग्रहण
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 मूल्याङ्कनका आधारहरूको विस्तृत विवरण आन्तरिक मूल्याङ्कन कार्यविधिमा तोकिएको आधारमा हुने छ ।

(ख) बाह्य मूल्याङ्कन

यस विषयको कुल भारमध्ये ७५ प्रतिशत भार बाह्य मूल्याङ्कनमार्फत् 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 समधान 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 विशिष्टिकरण तालिकाअनुसार तयार गर्नुपर्ने छ ।

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 दवाबहरूको 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 आत्मसात्करण

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. दुर्व्यसन, 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 क्षेत्रहरुको ब्याख्या गर्न १.४ सामाजिक जीवनमा प्रतिस्पर्धा र सहयोगको आश्यकताको समीक्षा गर्न
२. दर्शन, जीवन दर्शन र विश्वदृष्टिकोण	२.१ दर्शनको सामान्य अर्थ बोध रजीवन 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 सम्वन्धको माध्ययमबाट 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 आफ्नो 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 दवाबको 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 कानुनको 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 (Descision 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 समाजिक 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 नेतृत्त्व विकास ४.३ समानुभूति (Empathy) ● समानुभूतिको अर्थ र किसिम ● समानुभूति मुख्य तत्त्वहरू ● समानुभूति सिप विकास ● समानुभूतिको अभ्यास ४.४ आत्मबोध (Self-awarness) ● 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 • द्वन्द्व 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 रुपमा 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 साइवर अपराध र साइवर 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 कानुनको पालना	१२
८. दुर्व्यसन, कुलत र	८.१ विभिन्न किसिमका दुर्व्यसन, कुलत तथा लागु पदार्थप्रतिको	१०

मानसिक असन्तुलन प्रतिको सचेतना (Awarness on drug abuse, adiction, 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	• आनो समुदायमा रहेको कुनै सामाजिक संस्थामा कम्तीमा एक हप्ताको स्वयम्सेवाको योजना व्यक्तिगत वा समूहगत रुपमा तयार गर्ने, तयार गरिएको योजना पृष्ठपोषणका लागि शिक्षक तथा साथीहरुलाई देखाउने, सुधार गरिएको योजनाअनुसार स्वयम सेवा गरी सम्पादित कार्यको रिर्पोटिङ 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 तोकिदिएको 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 प्रयासवाट 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 रुपमा 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 • साइवर क्राइम र साइवर सुरक्षाका विषयमा इन्टरनेट प्रयोग गरेर खोजी गरी सानासाना समूहमा प्रतिवेदन तयार गरी प्रस्तुत गर्ने र छलफल गरी साइवर क्राइम तथा साइवर 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 वहस 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 • जङ्क 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 माझेर 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 सिक्ने सिकाइको वातावरण सिर्जना गर्नु हुने छ ।

(ग) विद्यार्थीले जानिसकेका कुराहरू प्रस्तुत गरिसकेपछि मात्र त्यो विषयलाई नयाँ कोणहरूबाट पनि हेर्न र विवेचना गराउन प्रोत्साहित गर्ने सामाग्रीहरू 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 सिक्ने 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 सिक्ने 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 विधिलाई 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 महत्त्वपूर्ण 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 वाह्य 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 महत्त्वपूर्ण भूमिका रहेको हुन्छ । विद्यार्थीहरूले के कति सिके भन्ने कुरा पत्तालगाई नसिकेको भए कारण पहिचान गरी पुन: सिकाइनुपर्छ ।आन्तरिक मूल्याङ्कनको भार २५% छुट्याइएको 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 समधान 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 विशिष्टिकरण तालिकाअनुसार तयार गर्नुपर्ने छ ।