

स्थानीय पाठ्यक्रमः

# विपद् जोखिम न्युनीकरण

कक्षा : प्रारम्भिक बाल विकास (ECD) - ८

---

युनिसेफको आर्थिक तथा प्राविधिक सहयोगमा  
आसमान नेपाल, जनकपुरद्वारा प्रकाशित  
स्थानीय पाठ्यक्रम: विपत् जोखिम न्युनीकरण

प्रथम प्रकाशन : माघ २०७६

© आसमान नेपाल

## कक्षा - प्रारम्भिक बाल विकास (ECD)

क्र.स	क्षेत्र	सिकाइ उपलब्धी	विषयवस्तु	शिक्षण सिकाइ विधि	शिक्षण सिकाइ सामग्री	मूल्याङ्कन	अनुमानित घण्टा
१	कृषि	बाढी पहिचान गर्ने ।	बाढी (आकर्षक चित्रहरू)	<ul style="list-style-type: none"> <li>मातृभाषा प्रयोग</li> <li>प्रश्नोत्तर गर्ने</li> <li>सम्भव भएसम्म असरको अवलोकन गर्न लगाउने</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>चित्रपती</li> <li>फ्ल्यास कार्ड</li> </ul>	वाढीको चित्र देखाई यो के हो भनि प्रश्न गर्ने ?	२
२	भूकम्प	भूकम्पको असरहरू बारे छलफलमा भाग लिन	भूकम्प (आकर्षक चित्रहरू)	<ul style="list-style-type: none"> <li>कथाकथन विधि</li> <li>प्रदर्शन विधि</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>भूकम्प पछिका असर देखिने विभिन्न चित्रहरू</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>चित्र देखाएर प्रश्न गर्ने ।</li> <li>भनिएको कथाबाट प्रश्न गर्ने ।</li> </ul>	२
३	प्राणीहरू	आगलागी पाहिचान गर्ने ।	आगलागी (विभिन्न चित्रहरू)	<ul style="list-style-type: none"> <li>विभिन्न चित्रहरू देखाउने ।</li> <li>आगलागी भएको भिडियो देखाउने ।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>मोबाइल</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>भिडियो हेराएर प्रश्न गर्ने ।</li> </ul>	२
४	प्राणीहरू	वातावरणका असरहरूबारे छलफलमा भाग लिन	शीतलहर (आकर्षक चित्र हरू)	<ul style="list-style-type: none"> <li>सम्भव भएसम्म असरको अवलोकन गराउने</li> </ul>	शीतलहरका चित्र	<ul style="list-style-type: none"> <li>चित्रहरू देखाई विभिन्न प्रश्न गर्ने ।</li> </ul>	

५	(1) बरिमा बताउन ।	लू (तातो हावा)	• असरको अवलोकन गर्न लगाउने ।			२
६	सर्पको टोकाइबाट बचन ।	सर्पको चित्र सर्प बस्ने ठाउँको चित्र	• असर देखिने चित्रको आधारमा छलफल गर्ने ।	सर्पका चित्रहरू	• सर्पको टोकाइबाट कसरी बचन सकिन्छ भन ।	
७.	असरबारे छलफलमा भाग लिन ।	करेन्ट (करेन्ट लागेका व्यक्तिको घाइते भएको चित्र)	• कथाकथन गाउँघरमा घटेका घटनाको बारेमा छलफल गर्ने ।	कथा भएको किताब	तिमिहरूले करेन्ट लागेको व्यक्तिहरूदेखिका छौ ?	

## कक्षा -१

क्र.स	क्षेत्र	सिकाइ उपलब्धी	विषय वस्तु	शिक्षण सिकाइ विधि	शिक्षण सिकाइ सामग्री	मूल्याङ्कन	अनुमानित घण्टी
१	१. कृषि २. वृक्ष	बाढी र भूकम्पको बीच चित्रमा फरक बताउन	बाढी र भूकम्प	<ul style="list-style-type: none"> <li>चित्र प्रदर्शन, छलफल, प्रश्नोत्तर</li> </ul>		चित्रको आधारमा फरक छुट्याउन लगाउने ।	२
२	१. शीतलहर २. शीतलहरको पहिचान गर्न ।	आगलागी र शीतलहरको पहिचान गर्न ।	आगलागी र शीतलहर सम्बन्धि विभिन्न प्रकारको चित्र	<ul style="list-style-type: none"> <li>चित्र प्रदर्शन, छलफल, प्रश्नोत्तर</li> </ul>		आगलागी र शीतलहर बिचको फरक छुट्याउन लगाउने ।	२
३	१. चट्याङ र असिनाको चित्र माध्यम बाट चिन्न	चट्याङ र असिनाको चित्र माध्यम बाट चिन्न	चट्याङ र असिना	<ul style="list-style-type: none"> <li>चित्र प्रदर्शन, छलफल, प्रश्नोत्तर</li> </ul>		चट्याङ र असिनाको चित्र देखाई के को चित्र हो फरक छुट्याउन लगाउने ।	२
४	१. लू र हावाहुरी पहिचान गर्न ।	लू र हावाहुरी पहिचान गर्न ।	लू र हावाहुरी	<ul style="list-style-type: none"> <li>चित्र प्रदर्शन, छलफल, प्रश्नोत्तर</li> </ul>		लू र हावाहुरी के हो ? एक एक जनासँग प्रश्न सोध्ने ।	२
५	१. पानीमा डुब्नु र सडक दुर्घटना पहिचान गर्न ।	पानीमा डुब्नु र सडक दुर्घटना पहिचान गर्न ।	नदी, नाला, पोखरीमा डुब्ने व्यक्तिको चित्र र सडक दुर्घटनाको विभिन्न चित्र	<ul style="list-style-type: none"> <li>चित्र प्रदर्शन, छलफल, प्रश्नोत्तर</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>मानिसहरू कुन कुन ठाउँमा डुब्न सक्छन् प्रश्न सोध्ने ।</li> <li>सडक दुर्घटना के हो चित्र देखाई प्रश्न गर्ने ।</li> </ul>	२

६	सर्पको टोकाइ र करेन्ट लानु बारे जानकारी हासिल गर्न ।	विभिन्न सर्पहरूको चित्र, सर्प बस्न सक्ने विभिन्न टाउँको चित्र, करेन्ट लागेको व्यक्तिको चित्र	<ul style="list-style-type: none"> <li>चित्र प्रदर्शन, छलफल, प्रश्नोत्तर</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>सर्पहरू कस्ता कस्ता टाउँमा बस्न सक्छन प्रश्न गर्ने ?</li> <li>करेन्ट लागेको व्यक्तिको चित्र देखाई के के चित्र हो प्रश्न गर्ने र नजान्नेलाई सघाउने</li> </ul>	२
७.	कुकुरको टोकाइबाट सावधान हुन ।	कुकुरको टोकाइ	<ul style="list-style-type: none"> <li>चित्र प्रदर्शन, छलफल, प्रश्नोत्तर</li> </ul>	टोकने र नटोकने जनावरहरूको चित्र देखाई टोकने जनावरको नाम सोध्ने ।	
८	महामारी ल्याउने रोग पहिचान गर्न ।	विभिन्न रोग लागको व्यक्तिहरूको चित्र	<ul style="list-style-type: none"> <li>चित्र प्रदर्शन, छलफल, प्रश्नोत्तर</li> </ul>	रोग लागेको र रोग नलागको व्यक्तिहरूको चित्र देखाई रोग लागेको व्यक्तिको पहिचान गर्न लगाउने ।	

## कक्षा - २

क्र.स	क्षेत्र	सिकाइ उपलब्धी	विषयवस्तु	शिक्षण सिकाइ विधि	मूल्याङ्कन	अनुमानित घण्टी
१	५ ५ ५	बाढी र वर्षाको बीच प्रभावबारे चित्र हेरेर बताउन ।	बाढी र वर्षाको प्रभाव	<ul style="list-style-type: none"> <li>प्रदर्शन विधि, छलफल, प्रश्नोत्तर</li> </ul>	चित्र देखाएर कुन चित्र के को चित्र हो भनेर सोध्ने ।	४
२	५ ५	भूकम्पको असर बताउन ।	भूकम्पको असर	<ul style="list-style-type: none"> <li>प्रदर्शन विधि, छलफल, प्रश्नोत्तर</li> </ul>	चित्र देखाएर के को चित्र हो ? भन्ने, सोध्ने ।	
३	५ ५ ५	हावाहुरी र असिनाको असर बताउन	हावाहुरी र असिनाको असर	<ul style="list-style-type: none"> <li>प्रदर्शन विधि, छलफल, प्रश्नोत्तर</li> </ul>	हावाहुरी र असिनाको चित्र के को हो ? सोध्ने	
४	५ ५ ५	विभिन्न सडक दुर्घटनाको पहिचान गर्न ।	सडक दुर्घटना ।	<ul style="list-style-type: none"> <li>प्रदर्शन विधि, छलफल, प्रश्नोत्तर</li> </ul>	सडक दुर्घटनाको चित्र देखाई प्रश्न सोध्ने, भन्ने ?	
५	५ ५ ५	लू र चट्याङको प्रभाव बताउन ।	लू र चट्याङको प्रभाव	<ul style="list-style-type: none"> <li>प्रदर्शन विधि, छलफल, प्रश्नोत्तर</li> </ul>	लू र चट्याङको चित्र देखाएर के को चित्र हो ? सोध्ने ।	

## कक्षा - ३

क्र. सं.	क्षेत्र	सिकाइ उपलब्धी	विषयबस्तु	शिक्षण विधि	शिक्षण सामग्री	मूल्याङ्कन	अनुमाति घण्टी
१	शैत्य कृषि	<ul style="list-style-type: none"> <li>बाढीको परिचय दिन ।</li> <li>बाढी आउने समान्य कारणहरू भन्न ।</li> <li>बाढीबाट जोगिने उपायहरू भन्न ।</li> <li>पहिरो आउने कारणहरू बताउन ।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>बाढी (वर्षा र नदीको पानी) पहिरो</li> <li>परिचय</li> <li>कारण</li> <li>बाँच्ने उपाय</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>अवलोकन</li> <li>चित्राङ्कन</li> <li>गीत</li> <li>छलफल</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>चित्र</li> <li>फोटो</li> <li>भिडियो</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>बाढी के हो ?</li> <li>बाढीबाट बच्ने २ ओटा उपायहरू लेख ।</li> <li>पहिरो के हो ?</li> <li>पहिरोबाट बच्ने २ ओटा उपायहरू लेख ।</li> </ul>	
२	पुनर्निर्माण	<ul style="list-style-type: none"> <li>आगलागीको परिचय दिन</li> <li>आगलागीको कारण बताउन</li> <li>आगलागीबाट बच्ने उपायहरू बताउन</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>आगलागी (गाउँघरको आगलागी, बिजुलीको आगलागी)</li> <li>परिचय</li> <li>कारण</li> <li>बच्ने उपाय</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>अवलोकन</li> <li>चित्राङ्कन</li> <li>छलफल</li> <li>गीत</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>चित्र, फोटो, भिडियो</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>चित्र हेरी अवस्था बताउने ।</li> <li>आगलागी के हो ?</li> <li>आगलागी बाट बच्ने ३ उपायहरू भन ।</li> </ul>	४
३	शैत्यकृषि	<ul style="list-style-type: none"> <li>शीतलहरको परिभाषा दिन</li> <li>शीतलहरको असर बताउन</li> <li>शीतलहरबाट बच्ने उपाय बताउन</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>शीतलहरको परिचय</li> <li>कारण</li> <li>बच्ने उपाय</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>अवलोकन</li> <li>छलफल</li> <li>विधि</li> <li>फोटो प्रदर्शन</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>चित्र, फोटो, भिडियो</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>शीतलहर भनेको के हो ?</li> <li>शीतलहरको २ ओटा असरहरू बताउ ।</li> <li>शीतलहरबाट बच्ने ३ ओटा उपायहरू लेख ।</li> </ul>	३

४	प्रश्न ४	<ul style="list-style-type: none"> <li>हुरी बतासको परिचय बताउन ।</li> <li>हुरी बतासबाट जोगिने उपाय बताउन ।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>परिचय</li> <li>असर</li> <li>बच्ने उपाय</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>अवलोकन</li> <li>चित्राङ्कन</li> <li>फोटो</li> <li>प्रदर्शन</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>भिडियो</li> <li>चित्र</li> <li>फोटो</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>हुरी बतास परिचय देऊ ।</li> <li>यसबाट बच्ने कुनै २ ओटा उपायहरू लेख ?</li> </ul>	३
५	प्रश्न ५	<ul style="list-style-type: none"> <li>लूको सामान्य अर्थ भन्न ।</li> <li>लूबाट बच्ने उपायहरू बताउन</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>परिचय</li> <li>बच्ने उपायहरू</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>अवलोकन</li> <li>छलफल</li> <li>चित्रांकन</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>चित्र</li> <li>फोटो</li> <li>भिडियो</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>लू भनेको के हो ?</li> <li>लूबाट बच्ने कुनै २ ओटा उपायहरू बताऊ ।</li> </ul>	३
६.	प्रश्न ६	<ul style="list-style-type: none"> <li>भूकम्पको परिचय बताउन</li> <li>भूकम्पको सामान्य असरहरू बताउन ।</li> <li>भूकम्पबाट बच्ने सामान्य उपाय बताउन</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>परिचय</li> <li>असर</li> <li>बच्ने उपाय</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>सम्वाद</li> <li>छलफल</li> <li>प्रश्नोत्तर</li> <li>भिडियो</li> <li>प्रदर्शन</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>चित्र</li> <li>फोटो</li> <li>भिडियो</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>भूकम्पको परिचय देऊ ?</li> <li>भूकम्पबाट बच्ने ३ ओटा उपायहरू बताउ ।</li> </ul>	३

## कक्षा- 8

क्र. सं.	क्षेत्र	सिकाइ उपलब्धी	विषयवस्तु	शिक्षण सिकाइ विधि	शिक्षण सामग्री	मूल्याङ्कन	अनुमानित घण्टी
१.	स्वास्थ्य र कृषि	<ul style="list-style-type: none"> <li>बाढी र पहिरोको परिचय दिन ।</li> <li>बाढी अउने सामान्य कारण भन्नु ।</li> <li>बाढीबाट जोगिने उपाय अपनाउनु ।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>बाढीको परिचय</li> <li>कारण</li> <li>बच्ने उपाय</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>अवलोकन विधि</li> <li>चित्राङ्कन विधि</li> <li>छलफल विधि</li> <li>प्रश्नोत्तर</li> <li>घटना अध्ययन</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>चित्र</li> <li>फोटो</li> <li>प्रोजेक्टर</li> <li>भिडियो</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>बाढीको परिचय लेख ।</li> <li>बाढी आउने २ ओटा कारण लेख ।</li> <li>बाढीबाट जोगिने २ ओटा उपायहरू लेख ।</li> </ul>	५
२	मानवशास्त्र	<ul style="list-style-type: none"> <li>आगलागीको परिचय ।</li> <li>आगलागीबाट हुने असरहरू बताउनु ।</li> <li>आगलागीका कारणहरू बताउनु ।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>आगलागीको परिचय</li> <li>कारण</li> <li>बच्ने उपाय</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>चित्राङ्कन</li> <li>छलफल</li> <li>अवलोकन</li> <li>प्रश्नोत्तर</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>चित्र</li> <li>फोटो</li> <li>प्रोजेक्टर</li> <li>भिडियो</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>आगलागीको परिचय लेख ?</li> <li>आगलागी हुने २ ओटा कारणहरू लेख ।</li> <li>आगलागीबाट बच्ने ३ ओटा उपायहरू लेख ।</li> </ul>	६
३	स्वास्थ्य	<ul style="list-style-type: none"> <li>शीतलहरको परिभाषा दिन ।</li> <li>शीतलहरका असरहरू बताउनु ।</li> <li>शीतलहरबाट बच्ने उपायहरू अपनाउनु ।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>परिचय</li> <li>कारण</li> <li>बच्ने उपाय</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>अवलोकन</li> <li>प्रश्नोत्तर</li> <li>घटना अध्ययन</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>चित्र</li> <li>फोटो</li> <li>भिडियो</li> <li>प्रोजेक्टर</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>चित्र अवलोकन गरी अवस्थाबारे वर्णन गर ।</li> <li>शीतलहरका असरहरू भन ।</li> <li>शीतलहरबाट बच्ने कुनै चार ओटा उपायहरू लेख ।</li> </ul>	६

४.	माला कुँडु	<ul style="list-style-type: none"> <li>हुरी बतासको परिचय बताउन ।</li> <li>हुरी बतासबाट जोगिने उपाय बताउन ।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>परिचय</li> <li>कारण</li> <li>बच्चे उपाय</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>छलफल</li> <li>प्रदर्शन</li> <li>चित्रांकन</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>चित्र</li> <li>फोटो</li> <li>भिडियो</li> <li>प्रोजेक्टर</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>हुरी बतासको परिचय लेख ।</li> <li>हुरी बतासबाट बच्चे कुनै ३ ओटा उपायहरू लेख ।</li> </ul>	५
५	माला कुँडु	<ul style="list-style-type: none"> <li>लूको सामान्य अर्थ भन्नु ।</li> <li>लूबाट बच्चे उपायहरू बताउन ।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>परिचय</li> <li>बच्चे उपायहरू</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>अवलोकन</li> <li>चित्रांकन</li> <li>छलफल</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>चित्र</li> <li>फोटो</li> <li>भिडियो</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>लू भनेको के हो ?</li> <li>लूबाट बच्चे कुनै ४ ओटा उपायहरू बताऊ ।</li> </ul>	५
६	मूक कुँडु	<ul style="list-style-type: none"> <li>भूकम्पको परिचय बताउन ।</li> <li>भूकम्पको सामान्य असरहरू बताउन ।</li> <li>भूकम्पबाट बच्चे उपायहरू बताउन ।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>परिचय</li> <li>असर</li> <li>बच्चे उपायहरू</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>सम्वाद</li> <li>प्रश्नोत्तर</li> <li>चित्रांकन</li> <li>छलफल</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>चित्र</li> <li>फोटो</li> <li>भिडियो</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>भूकम्पको परिचय देऊ ।</li> <li>भूकम्पबाट बच्चे ४ ओटा उपायहरू लेख ।</li> </ul>	५

## कक्षा - ५

क्र.स	क्षेत्र	सिकाइ उपलब्धी	विषयवस्तु	शिक्षण सिकाइ विधि / सामग्री	मुल्याङ्कन	अनुमानित घण्टी
१	भूकम्प	<ul style="list-style-type: none"> <li>भूकम्पको परिचय तथा सामान्य परिभाषा बताउन ।</li> <li>भूकम्पबाट पर्ने असरहरू बताउन ।</li> <li>भूकम्पबाट बच्ने उपायहरू बताउन र सुरक्षित स्थानको पहिचा गर्ने ।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>भूकम्पको परिचय र परिभाषा</li> <li>भूकम्पका असरहरू</li> <li>भूकम्पबाट बच्ने र सावधानी अनाउने चित्र</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>प्रदर्शन</li> <li>छलफल</li> <li>प्रश्नोत्तर</li> <li>क्रितिम अभ्यास</li> <li>अडियो भिडियो</li> <li>समाग्री</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>भूकम्प भनेको के हो ?</li> <li>भूकम्पबाट हुने दुई ओटा असरहरू बताऊ ।</li> <li>भूकम्पबाट बच्ने कुनै दुई उपाय लेख ।</li> </ul>	३
२	जलवायु परिवर्तन ? लू, लागु	<ul style="list-style-type: none"> <li>लू, लागुको समान्य अर्थ बताउन ।</li> <li>लू, लागुको कारण बताउन ।</li> <li>लू, लागुबाट पर्ने असरहरू बताउन ।</li> <li>लू, लागुबाट बच्ने सुरक्षाका उपायहरू अपनाउन ।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>लू, लागुको अर्थ र परिभाषा</li> <li>लू, लागुका कारणहरू</li> <li>लू, लागुका असरहरू</li> <li>लू, लागुबाट बच्ने सुरक्षाका उपायहरू</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>सामुहिक छलफल</li> <li>प्रश्नोत्तर</li> <li>प्रदर्शन</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>लू, लागु भनेको के हो ?</li> <li>लू, कुन कारणले लागु ?</li> <li>लू, लागेपछि देखा पर्ने कुनै दुई असरहरू लेख ।</li> <li>लूबाट बच्ने ३ ओटा उपायहरू लेख ।</li> </ul>	२

	२ हावाहुरी	<ul style="list-style-type: none"> <li>● हावाहुरीको परिचय बताउन</li> <li>● हावाहुरीबाट बच्ने उपायहरू अपनाउन</li> <li>● हावाहुरीबाट पर्ने असरहरूको सूची बनाउन</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● हावाहुरीको परिचय</li> <li>● हावाहुरीबाट बच्ने उपायहरू</li> <li>● हावाहुरीका असरहरू</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● चित्र छलफल</li> <li>● भिडियो प्रदर्शन</li> <li>● छलफल</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● हावाहुरी केलाई भनिन्छ ?</li> <li>● हावाहुरीबाट पर्ने २ ओटा असरहरू लेख ।</li> <li>● हावाहुरीबाट बच्ने २ ओटा उपायहरू लेख ।</li> </ul>	२
	३ चट्याङ र असिना	<ul style="list-style-type: none"> <li>● चट्याङको परिचय बताउन ।</li> <li>● चट्याङबाट बच्ने उपाय अपनाउन ।</li> <li>● असिनाको परिचय बताउन ।</li> <li>● असिनाबाट बच्ने उपाय अपनाउन ।</li> <li>● असिना र चट्याङबाट पर्ने असरहरूको सूचि बनाउन ।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● चट्याङको र असिनाको परिपचय</li> <li>● चट्याङ र असिनाबाटबाट बच्ने उपायहरू</li> <li>● असिना र चट्याङका उपायहरू</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● भिडियो प्रदर्शन</li> <li>● छलफल</li> <li>● घटना छलफल</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● चट्याङ केलाई भनिन्छ?</li> <li>● असिना केलाई भनिन्छ ?</li> <li>● चट्याङ र असिनाबाट बच्ने उपायहरू २/२ ओटा लेख ।</li> <li>● चट्याङ र असिनाबाट पर्ने २/२ ओटा असरहरू लेख ।</li> </ul>	३
	४ बाढी र पहिरो	<ul style="list-style-type: none"> <li>● बाढीको परिचय दिन ।</li> <li>● बाढी आउनेको कारण बताउन ।</li> <li>● बाढीबाट बच्ने उपायहरू अपनाउन ।</li> <li>● पहिरोको परिचय बताउन ।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● बाढीको परिचय (चित्र समेत)</li> <li>● बाढी आउने कारणहरू</li> <li>● बाढीबाट बच्ने उपायहरू</li> <li>● पहिरोको परिचय दिन</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● छलफल विधि</li> <li>● भिडियो प्रदर्शन</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● बाढी केलाई भनिन्छ ।</li> <li>● बाढी आउने दुई ओटा कारणहरू लेख ।</li> <li>● बाढीबाट बच्ने दुई ओटा कारणहरू लेख ।</li> <li>● पहिरो भनेको के हो ?</li> </ul>	

	५ खडेरी	<ul style="list-style-type: none"> <li>● खडेरीको परिचय बताउन ।</li> <li>● खडेरीका असरहरू बताउन ।</li> <li>● खडेरीबाट बच्ने उपायहरू बताउन ।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● खडेरीको परिभाषा</li> <li>● खडेरीको कारण</li> <li>● खडेरीबाट पर्ने असर</li> <li>● खडेरी बच्ने उपाय</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● छलफल</li> <li>● अवलोकन</li> <li>● प्रश्नोत्तर</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● खडेरीबाट भनेको के हो ?</li> <li>● खडेरी हुने ३ ओटा कारणहरू बताऊ ।</li> <li>● खडेरीबाट बच्ने २ ओटा उपायहरू लेख ।</li> </ul>	२
	६ शीतलहर	<ul style="list-style-type: none"> <li>● शीतलहरको परिचय दिन ।</li> <li>● शीतलहरबाट बच्ने उपायहरू बताउन ।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● शीतलहरको परिचय</li> <li>● शीतलहरबाट बच्ने उपायहरू</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● अवलोकन</li> <li>● भिडियो प्रदर्शन</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● शीतलहर भनेको के हो ?</li> </ul>	१
	७ महामारी	<ul style="list-style-type: none"> <li>● महामारीको अर्थ र परिभाषा दिन ।</li> <li>● महामारीको कारण बताउन ।</li> <li>● महामारीबाट हुने असरहरू बताउन ।</li> <li>● महामारीबाट बच्ने उपायहरू अपनाउन ।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● महामारीको अर्थ र परिभाषा</li> <li>● महामारीका कारण</li> <li>● महामारीको अर्थ र परिभाषा</li> <li>● महामारीका कारणहरू</li> <li>● महामारीबाट पर्ने असरहरू</li> <li>● महामारीको रोकथाम</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● चित्र छलफल</li> <li>● भिडियो प्रदर्शन</li> <li>● अवलोकन</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● महामारी भनेको के हो ?</li> <li>● महामारी आउनुको कुनै ३ कारणहरू लेख ।</li> <li>● महामारी बाट हुने ४ ओटा असरहरूको सूची बनाऊ</li> <li>● महामारी बाट बच्ने २ ओटा उपायहरू लेख ।</li> </ul>	२
३	आगलागी	<ul style="list-style-type: none"> <li>● आगलागीको परिचय बताउन ।</li> <li>● आगलागीको कारण बताउन ।</li> <li>● आगलागीबाट हुने असरहरू बताउन ।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● आगलागीको परिचय</li> <li>● आगलागीको कारण</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● भिडियो प्रदर्शन</li> <li>● चित्र छलफल</li> <li>● समूह छलफल</li> <li>● अवलोकन</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● आगलागी भन्नाले के बुझिन्छ ?</li> <li>● आगलागी हुने ४ ओटा कारण लेख ।</li> </ul>	३

४	दुर्घटना तथा सुरक्षा १ सडक दुर्घटना कारणहरूको सूची बनाउन । सडक दुर्घटनाबाट बच्ने उपाय बताउन ।	सडक दुर्घटनाको परिचय सडक दुर्घटनाका कारणहरू बच्ने उपायहरू	भिडियो क्लिप प्रदर्शन अवलोकन प्रश्नोत्तर	सडक दुर्घटना कस्तो अवस्था लाई जनाउँछ ? सडक दुर्घटना ३ ओटा कारणहरू लेख । बच्ने २ ओटा उपाय लेख ।	२
	२ करेन्ट लामुको परिचय दिन । करेन्ट लामुको कारण बताउन । करेन्ट लागेपछि हुने असरहरू बताउन । करेन्ट बाट बच्ने उपायहरू अपनाउन ।	करेन्ट लागेपछि हुने असरहरू करेन्ट लामबाट बच्ने सुरक्षाका उपायहरू	चित्र प्रदर्शन छलफल		
	३ खाद्य विषाक्तता (Food Poisoning)	विषाक्तताको सामान्य परिचय दिन । विषाक्तता हुने कारणहरू बताउन ।	अवलोकन अभिनय भूमिका खेलाई	विषाक्तता केलाई भनिन्छ ? शरिरमा विषाक्तता हुने कारणहरू केके हुन ?	१

५	जनावर आतङ्क १. सर्पदंश	<ul style="list-style-type: none"> <li>● सर्पदंशको अर्थ र परिभाषा दिन ।</li> <li>● सर्पदंशको कारणहरूको सूची बनाउन ।</li> <li>● सर्पदंशबाट बच्ने उपायहरू बताउन ।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● सर्पदंशको अर्थ</li> <li>● सर्पदंशका कारणहरू</li> <li>● सर्पदंशको असरहरू</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● छलफल</li> <li>● भिडियो क्लिप</li> <li>● प्रश्नोत्तर</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● सर्पदंश केलाई भनिन्छ ?</li> <li>● सर्पले टोक्ने कारणहरू केके हुन सक्छन् ?</li> <li>● सर्पले टोकेपछि हुने असर र त्यसबाट बच्ने ३ ओटा उपाय लेख ।</li> </ul>	२
२ कुकुरको टोकाइ	<ul style="list-style-type: none"> <li>● कुकुरको टोकाइको परिचय बताउन ।</li> <li>● कुकुरले टोकेपछि पर्ने असरहरू बताउन ।</li> <li>● कुकुरको टोकाइका कारणहरू बताउन ।</li> <li>● कुकुरको टोकाइबाट बच्ने उपायहरू अपनाउन ।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● कुकुरको टोकाइको परिचय</li> <li>● कुकुरले टोक्नुका कारणहरू</li> <li>● कुकुरको टोकाइबाट बच्ने उपायहरू</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● चित्र प्रदर्शन र छलफल</li> <li>● प्रश्नोत्तर</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● कुकुरले टोक्नु भन्नाले के बुझिन्छ ?</li> <li>● कुकुरले टोक्नुको कुनै एउटा कारण लेख ।</li> <li>● कुकुरले टोकेपछि शरीरमा हुने २ ओटा असर भन ?</li> <li>● कुकुरको टोकाइबाट बच्ने ३ ओटा उपायहरू लेख ।</li> </ul>		
३ सुँगुर, बूँगुर, बाँदर तथा बँदेलको आतङ्क	<ul style="list-style-type: none"> <li>● सुँगुर, बूँगुर, बँदेल तथा बाँदरको परिचय दिन ।</li> <li>● सुँगुर, बूँगुर, बँदेल तथा बाँदर लगायत जनावरहरू बीचको फरक छुट्याउन ।</li> <li>● यी जनावरहरूबाट पर्ने असरहरूको सूचि बनाउन ।</li> <li>● यी जनावरको आतङ्कबाट बच्ने उपायहरू अपनाउन ।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● सुँगुर, बूँगुर, बँदेल तथा बाँदरको परिचय</li> <li>● सुँगुर, बूँगुर, बँदेल तथा बाँदरको असरहरू</li> <li>● सुँगुर, बूँगुर, बँदेल तथा बाँदरबाट बच्ने उपायहरू</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● छलफल</li> <li>● चित्र प्रदर्शन</li> <li>● प्रश्नोत्तर</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● आतङ्क भनेको के हो ?</li> <li>● सुँगुर, बूँगुरको आतङ्कबाट पर्ने असरहरू लेख ।</li> <li>● सुँगुर, बूँगुरबाट बच्ने ४ ओटा उपायहरू लेख ।</li> </ul>		

## कक्षा - ६

सि.न.	कृ	सिकाइ उपलब्धी	विषयवस्तु	शि.सि.विधि / सामग्री	मुल्याङ्कन	पाठ्यभार
१	पृष्ठ १०५	<ul style="list-style-type: none"> <li>भूकम्पको परिभाषा दिन</li> <li>भूकम्पको कारणहरू बताउन</li> <li>भूकम्प अघि गर्नुपर्ने कार्यहरू</li> <li>भूकम्पबाट बच्ने तरिकाहरू बताउन</li> <li>भूकम्पका असरहरू बताउन</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>भूकम्पको परिचय</li> <li>भूकम्पको कारणहरू</li> <li>भूकम्प अघि गरिने पूर्व तयारीको कार्य</li> <li>भूकम्पबाट बच्ने उपाय</li> <li>सुरक्षित असरहरूको पहिचान</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>छलफल विधि</li> <li>प्रश्नोत्तर विधि</li> <li>अभिनय विधि</li> <li>प्रदर्शन विधि</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>भूकम्पको परिचय लेख ।</li> <li>भूकम्पको कारणहरू बताउ ।</li> <li>भूकम्प अघि गर्नु पर्ने कार्यहरू केके हुन ?</li> <li>भूकम्पबाट बच्ने तरिका लेख ।</li> <li>भूकम्पको असरहरू केके हुन् ?</li> </ul>	३
२	पृष्ठ १०६	<ul style="list-style-type: none"> <li>लू लामुको सामान्य परिचय दिन</li> <li>लू लामुको मुख्य कारणहरू बताउन ।</li> <li>लू लागेको अवस्थामा सहयोग गर्न</li> <li>लू लामुबाट बच्ने उपायहरू बताउन</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>लू लामुको परिचय, कारण, असर र उपायहरू</li> <li>लू लागेकालाई सहयोग गर्ने तरिका</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>छलफल विधि</li> <li>प्रश्नोत्तर विधि</li> <li>अभिनय विधि</li> <li>प्रयोग विधि</li> <li>प्रयोगात्मक विधि</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>लू लामुको परिचय ।</li> <li>लू लामुको कारणहरू बताउ ।</li> <li>लू लागेको अवस्थामा केके गर्ने लेख ।</li> <li>लू लामुबाट बच्ने उपायहरू बताउ ।</li> </ul>	२



	बाढी, पहिरो र डुबान भनेको के हो बताउन । बाढी, पहिरो र डुबानका कारण बताउन । बाढी, पहिरो र डुबान आउन आघि पूर्व तयारीका उपाय बताउन । बाढी, पहिरो र डुबानबाट हुने असरहरू बताउन ।	बाढी, पहिरो र डुबानको परिचय दिन बाढी, पहिरो र डुबानका असरहरू बाढी, पहिरो र डुबानको पूर्व तयारीका उपाय	समस्या समाधान विधि छलफल विधि प्रश्नोत्तर विधि	बाढी, पहिरो र डुबानको कारणहरू लेख । बाढी, पहिरो र डुबानको छोटो परिचय भन ? बाढी, पहिरो र डुबानको असरहरू केके हुन् ?	४
	खडेरीको परिभाषा बताउन खडेरीको कारण बताउन खडेरीको समयमा अपनाउनु पर्ने उपायहरू जान्न	खडेरीको चित्र खडेरीको कारण खडेरीको समयमा गरिने उपाय	चित्र प्रदर्शन प्रश्नोत्तर विधि छलफल विधि	खडेरी भनेको के हो ? खडेरीको कारणहरू लेख । खडेरीको समयमा अपनाउने उपायहरू लेख ।	
	शीतलहरको अर्थ र परिभाषा थाहा पाउन शीतलहर हुने महिनाको नाम बताउन शीतलहरबाट हुने हानी नोक्सानी छुट्याउन शीतलहरको समयमा लगाउने कपडाको बारेमा जान्न शीतलहरबाट बच्ने उपाय जान्न	शीतलहर भल्किने चित्र र मौसमी पात्रो बालीनाली सखाप भएको चित्र न्यानो कपडा (अनको स्वीटर, ज्यकेट, टोपी, जुता, पंजा) न्यानो पर्ने आगोको चित्र सडक नाटक	छलफल चित्र प्रदर्शन श्रव्यदृष्य सामग्रीको प्रयोग विधि	शीतलहरको परिभाषा लेख । शीतलहर हुने महिनाको नाम लेख । शीतलहरबाट हुने हानी नोक्सानीको सूची बनाउ । शीतलहरबाट बच्ने उपायहरू लेख ।	२

	७ महामारी	<ul style="list-style-type: none"> <li>● महामारी के हो बताउन</li> <li>● महामारी कसरी सृजना हुन्छ बताउन</li> <li>● महामारीका समयमा अपनाउने सावधानीहरू पहिचान गरी बताउन</li> <li>● महामारीबाट हुने असर र बच्ने उपायको पहिचान गर्न</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● महामारी परिचय</li> <li>● महामारीबाट बच्ने तरिका</li> <li>● महामारी सृजना हुने अवस्थाहरू</li> <li>● महामारीका कारणहरू</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● छलफल विधि</li> <li>● प्रश्नोत्तर विधि</li> <li>● चित्र प्रदर्शन विधि</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● महामारी भनेको के हो ?</li> <li>● महामारी सृजना हुने लक्षणहरू लेख ।</li> <li>● महामारीबाट हुने असर केके हुन ?</li> <li>● महामारीबाट बच्ने उपायहरू लेख ।</li> </ul>	३
३	सुनामी	<ul style="list-style-type: none"> <li>● आगलागीको परिभाषा बताउन</li> <li>● आगलागीको कारणहरू बताउन</li> <li>● आगलागी हुनु पूर्व र पछि अपनाउने उपायहरू बताउन</li> <li>● आगलागी पिडितहरूको मनोभावना बुझी उद्धार र सहयोग गर्न</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● आगलागीको चित्र</li> <li>● आगलागीको कारण सूची</li> <li>● आगलागीको सामग्रीहरूको सुरक्षा</li> <li>● आगलागी हुनु पूर्व र पछि अपनाउने उपायहरू</li> <li>● आगलागी पिडितलाई गरिने उद्धार र सहयोग ।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● छलफल विधि</li> <li>● प्रश्नोत्तर विधि</li> <li>● प्रदर्शन विधि</li> <li>● समस्या समाधान विधि</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● आगलागी भनेको के हो ?</li> <li>● कागलागीका कारणहरू केके हुन ?</li> <li>● आगलागी हुनु पूर्व तथा पछि अपनाउने उपायहरू लेख ।</li> <li>● आगलागी पिडितलाई गरिने सहयोगबारे लेख ।</li> <li>● आगलागीबाट हुने धन, जनको क्षति संकलन गर्ने तरिका लेख ।</li> </ul>	३
४	१ सडक दुर्घटनाको परिभाषा बताउन	<ul style="list-style-type: none"> <li>● सडक दुर्घटनाको परिभाषा बताउन</li> <li>● सडकमा प्रयोग गर्ने ट्रैफिक संकेतको पहिचान गर्न</li> <li>● ट्रैफिक नियमबारे बताउन</li> <li>● सडक दुर्घटनाका कारण र बच्ने उपाय अपनाउन</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● सडक दुर्घटनाको परिचय</li> <li>● ट्रैफिक संकेतको पहिचान</li> <li>● ट्रैफिक नियमको पालन</li> <li>● सडक दुर्घटनाको कारण र बच्ने उपाय</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● छलफल विधि</li> <li>● प्रश्नोत्तर विधि</li> <li>● भिडियो प्रदर्शन विधि</li> <li>● अवलोक विधि</li> <li>● चित्र प्रदर्शन विधि</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● सडक दुर्घटना भन्नाले के बुझिन्छ ?</li> <li>● सडक दुर्घटना कस्तो अवस्थालाई जनाउँछ ?</li> <li>● सडक दुर्घटनाका कारणहरू लेख ।</li> <li>● तीन ओटा ट्रैफिक संकेतहरू तयार पार ।</li> </ul>	२

		२ करेन्ट लाग्ने दिन	<ul style="list-style-type: none"> <li>● करेन्ट लाग्नुको परिभाषा दिन</li> <li>● करेन्ट लाग्नु पूर्व अपनाउने सावधानीहरू बताउन</li> <li>● करेन्ट लाग्नेकोलाई प्राथमिक उपचार गर्न ।</li> <li>● करेन्ट प्रवाह हुने क्षेत्रहरूको पहिचान गर्न</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● करेन्ट लाग्नेको चित्र</li> <li>● प्रदर्शन र क्रियाकलाप</li> <li>● प्राथमिक क्रियाकलाप</li> <li>● करेन्टबाट बच्ने पूर्व सावधानीका उपायहरू</li> <li>● करेन्ट प्रवाहित हुने क्षेत्रहरू</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● चित्र प्रदर्शन</li> <li>● छलफल</li> <li>● प्रश्नोत्तर</li> <li>● क्रियाकलाप</li> <li>● केन्द्रित विधि</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● करेन्ट भनेको के हो ?</li> <li>● करेन्ट लाग्नु पूर्व अपनाउने सावधानीहरू केके हुन ?</li> <li>● करेन्ट लाग्नेकोलाई कसरी प्राथमिक उपचार गर्न सकिन्छ ?</li> <li>● कस्तो ठाउँमा करेन्ट प्रवाह हुन्छ ?</li> </ul>	१
		३ खाद्य मिश्रणको परिभाषा	<ul style="list-style-type: none"> <li>● विषाक्तताको परिभाषा दिन</li> <li>● खाद्य मिश्रणको परिभाषा बताउन</li> <li>● मिसावटयुक्त खाद्य पदार्थको पहिचान र असरबारे बताउन</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● विषाक्तताको परिचय</li> <li>● खाद्य मिश्रणबारे जान्न</li> <li>● मिसावटयुक्त खाद्य सामग्री पहिचान</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● छलफल</li> <li>● प्रश्नोत्तर</li> <li>● अवलोकन</li> <li>● समस्या समाधान विधि</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● विषाक्तता भन्नाले के बुझिन्छ ?</li> <li>● खाद्य मिश्रण भन्नाले के बुझिन्छ ?</li> <li>● खाद्य मिश्रणबाट हुने नोक्सानीहरू केके हुन ?</li> <li>● कुन कुन खाद्य पदार्थहरूमा मिसाबाट हुन्छ ?</li> </ul>	१
५	जनवरको आतङ्क	४ सर्पदंश	<ul style="list-style-type: none"> <li>● सर्पदंश भनेको के हो बताउन</li> <li>● सर्पदंशबाट सुरक्षित हुने उपायहरू बताउन</li> <li>● सर्पदंशको पहिचान गर्न</li> <li>● सर्पदंश गरेको अवस्थामा गरिने उपाय बताउन</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● सर्पदंशको परिचय</li> <li>● सर्पदंशबाट सुरक्षित हुने सुरक्षाको उपायहरू</li> <li>● प्राथमिक उपचारको तरिका</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● छलफल</li> <li>● भिडियो क्लिप</li> <li>● प्रश्नोत्तर</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● सर्पदंशको परिभाषा लेख ।</li> <li>● सर्पदंशबाट सुरक्षित हुने उपायहरू लेख ।</li> <li>● सर्पको पहिचान कसरी गर्न सकिन्छ ?</li> <li>● सर्पदंशको प्राथमिक उपचारहरू केके हुन ?</li> </ul>	२

		१	२
<ul style="list-style-type: none"> <li>● बहुला कुकुरको पहिचान गर्ने</li> <li>● बहुला कुकुरबाट बच्ने उपाय</li> <li>● कुकुरको टोकाइबाट बच्ने सावधानी अपनाउन</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● कुकुरको परिचय</li> <li>● बहुला कुकुरको परिचय</li> <li>● कुकुर टोकाइबाट जोगिने तरिकाहरू</li> <li>● रेबिज खोप सम्बन्धि जानकारी</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● पहिचान विधि</li> <li>● छलफल विधि</li> <li>● प्रदर्शन विधि</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● बहुला कुकुर कस्तोलाई भनिन्छ ?</li> <li>● बहुला कुकुरबाट बच्ने उपायहरू लेख ।</li> <li>● बहुला कुकुरको टोकाइ पछि गरिने प्राथमिक उपचारबारे लेख ।</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● स्थानीय स्तरमा आतंकित गर्ने जनावरहरूको परिचय तथा पहिचान दिन ।</li> <li>● आतंकित जनावरबाट जोगिन गरिने उपायहरू अपनाउन ।</li> <li>● आतंकित जनावरको समस्याबाट बच्न गरिने दीर्घकालीन उपाय बताउन ।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● आतंकित जनावरको परिचय</li> <li>● आतंकित जनावरको चित्र प्रदर्शन</li> <li>● आतंकित जनावरबाट जोगिने उपाय</li> <li>● आतंकित जनावरको समस्यामा गरिने दीर्घकालीन उपायहरू</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● चित्र प्रदर्शन</li> <li>● छलफल</li> <li>● समस्या समाधान विधि</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● आतंकित जनावर भन्नाले के बुझिन्छ ?</li> <li>● आतंकित जनावरबाट कसरी बच्न सकिन्छ ?</li> <li>● आतंकित जनावरको आतंकलाई दीर्घकालीन समाधान कसरी गर्न सकिन्छ ?</li> </ul>
<p>सुनि, बान, बान, बान</p>	<p>कुराकुरा</p>		
<p>१०</p>			

## कक्षा - ७

क्र. सं.	क्षेत्र	सिकाइ उपलब्धी	विषयवस्तु	शिक्षण सिकाइ विधि	मूल्याङ्कन	पाठ्यभार
१	पृष्ठ	<ul style="list-style-type: none"> <li>बाढी के हो स्पष्टसँग बताउन</li> <li>बाढीको कारणबारे बताउन</li> <li>बाढीको असर भन्न र लेख्न</li> <li>बाढीबाट बच्ने उपाय छलफल गरी लेख्न र प्रस्तुत गर्न</li> <li>बाढीको अवलोकन गरी समस्या टिपोट गर्न</li> </ul>	बाढीको परिचय, कारण, असर र बच्ने उपाय	<ul style="list-style-type: none"> <li>छलफल</li> <li>अवलोकन,</li> <li>प्रश्नोत्तर</li> <li>चित्राङ्कन</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>बाढी आउनाका कुनै २ कारण लेख ।</li> <li>तिम्रो भोगमा गरेको असरहरू लेख ।</li> </ul>	७
२	पृष्ठ	<ul style="list-style-type: none"> <li>आगलागी हुनाका कारणसहित कक्षामा भन्न</li> <li>आगलागीबाट बच्ने उपायहरू लेखी प्रस्तुत गर्न</li> <li>आगलागीको क्षतिबारे बताउन</li> <li>आगलागी प्रभावित क्षेत्रबारे साथीलाई कक्षामा बताउन</li> </ul>	आगलागीको कारण, बच्ने उपाय, क्षति र प्रभावित क्षेत्र	<ul style="list-style-type: none"> <li>छलफल</li> <li>प्रदर्शन</li> <li>विधि</li> <li>प्रश्नोत्तर</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>आगलागीको कारणले के हुन्छ ? भन ।</li> <li>आगलागी भएको ठाउँमा गएपछि के गर्छौं ? उल्लेख गर ।</li> <li>आगलागी प्रभावित क्षेत्र पहिचान गरी कक्षामा सुनाऊ ।</li> </ul>	३
३	पृष्ठ	<ul style="list-style-type: none"> <li>शीतलहर भनेको के हो ? बताउन</li> <li>शीतलहर चल्ने समय/महिना भन्न</li> <li>शीतलहरबाट हाम्रो गाउँघरमा कसरी बच्ने उपाय बताउन ।</li> <li>शीतलहरको अवस्थाबारे जानकारी गराउन ।</li> </ul>	शीतलहरको परिचय, समय रेखा, बच्ने, उपाय	<ul style="list-style-type: none"> <li>छलफल</li> <li>प्रश्नोत्तर</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>शीतलहर भनेको के हो परिचय देऊ ।</li> <li>शीतलहरलाई मौसमी समय रेखामा तयार पारी कक्षामा देखाऊ ।</li> <li>शीतलहरले पारेका ३ ओटा असर लेख ।</li> </ul>	४

४	भूकम्प	<ul style="list-style-type: none"> <li>● भूकम्पको परिभाषा भन्न र लेख्न ।</li> <li>● भूकम्प आएको कसरी थाहा पाउन सकिन्छ बताउन ।</li> <li>● भूकम्पको सामान्य असरहरू टिपोट गरी समुहगत रूपमा कक्षामा प्रस्तुत गर्न</li> <li>● भूकम्प पश्चात आउन सक्ने संकट सहित जोगिनेउपायहरू लेख्न ।</li> <li>● आएको भूकम्पले पुर्‍याएको क्षेत्रको सूची तयार पार्न ।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● भूकम्पको परिचय</li> <li>● असरहरू</li> <li>● भूकम्पको चित्र</li> <li>● उपायहरूको सूची</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● प्रश्नोत्तर</li> <li>● भ्रमण</li> <li>● अवलोकन,</li> <li>● चित्राङ्कन</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● भूकम्पपछिको विपत्ती भल्कने कुनै चित्र बनाउ ।</li> <li>● भूकम्पका बेला अपनाउन सकिने सावधानीका उपायहरू लेख ।</li> </ul>	५
५	भूकम्पको असर	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ट्राफिक, ट्राफिक नियम र सिमल भन्नाले के बुझ्न सकिन्छ बताउन ।</li> <li>● सडक दुर्घटना को परिभाषा भन्न र लेख्न ।</li> <li>● सडक दुर्घटना कारणले निम्तिने असर बताउन ।</li> <li>● सडक दुर्घटना किन आजको मुख्य समस्याको रूपमा देखा परिरहेको छ, छलफल मार्फत प्रस्तुत गर्न ।</li> </ul>	परिचय, कारण, समस्या		<ul style="list-style-type: none"> <li>● ट्राफिक नियमको पालना किन गर्नुपर्दछ ?</li> <li>● जेब्रा क्रसिङ भन्नाले के बुझेका छौ मौलिक भाषामा लेख ।</li> <li>● के कारणले सडक दुर्घटना हुन्छ । कारण सहित सूची बनाऊ ।</li> </ul>	



## कक्षा ८

क्र. स.	सिकाइ उपलब्धी	विषयवस्तु	शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप	मूल्याङ्कन	पाठ्य भार
१	<ul style="list-style-type: none"> <li>बाढीको परिभाषा दिन,</li> <li>बाढीको कारण लेख्न ।</li> <li>बाढीको असर बुँदागत टिपोट गर्न कक्षामा प्रस्तुत गर्न ।</li> <li>बाढीको जोखिम पहिचान गरि न्युनीकरणका उपायहरू बताउन ।</li> <li>बाढीबाट बच्न गर्नुपर्ने पूर्वतयारीका उपायहरू बताउन ।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>बाढीको परिभाषा, अर्थ, कारण, असरहरू, जोखिम, न्युनीकरणका उपायहरू, पूर्वतयारीका उपायहरू</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>अवलोकन</li> <li>छलफल,</li> <li>प्रश्नोत्तर</li> <li>चित्रसहित व्याख्या</li> <li>खोज विधि</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>बाढीको परिभाषा लेख ।</li> <li>बाढीको कुनै ५ कारणहरू लेख ।</li> <li>बाढीको असरहरू ५ ओटा लेख</li> <li>कक्षाकोठामा प्रस्तुत गर ।</li> <li>बाढीको जोखिम न्युनीकरणका कुनै ३ उपायहरू लेख ।</li> <li>पूर्वतयारीका उपायहरूमा बढी महत्व राख्ने कुनै २ सामग्रीहरू केके हुन ?</li> </ul>	१
२	<ul style="list-style-type: none"> <li>आगलागीका कारणहरू लेख्न</li> <li>आगलागीबाट हुने क्षतिहरू भन्न र लेख्न ।</li> <li>आगलागीको सम्मुख क्षेत्रहरू पहिचान गरि यसबाट बच्ने उपायहरू अपनाउन</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>आगलागीका कारणहरू, क्षति, सम्मुख क्षेत्रहरू, बच्ने उपायहरू</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>छलफल, क्षेत्र भ्रमण विधि, प्रदर्शन विधि, प्रश्नोत्तर</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>आगलागीको कारणहरू कुनै ३ ओटा लेख ।</li> <li>आगलागीबाट हुने क्षती कुनै ३ ओटा लेख ।</li> <li>आगलागीको सम्मुख क्षेत्रहरूमध्ये कुनै ५ ओटा उल्लेख गर ।</li> <li>आगलागीबाट बच्ने उपायहरू कुनै ५ ओटा लेख ।</li> <li>आगलागीका बारे एउटा गीत तयार पार ।</li> </ul>	१

३	<p>शीतलहर</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● शीतलहर बारे बताउन</li> <li>● शीतलहरका कारण</li> <li>● शीतलहरबाट पर्ने असरहरू भन्न र लेख्न</li> <li>● शीतलहरबाट बच्ने उपायहरू बताउन</li> <li>● शीतलहरको मौसमी समय रेखा बनाउन ।</li> <li>● तराई क्षेत्रमा शीतलहर बढी हुनुका कारण बताउन</li> </ul>	शीतलहरको परिचय, कारण, असर र यसबाट बच्ने उपायहरू र मौसमी समय रेखा	<ul style="list-style-type: none"> <li>● छलफल,</li> <li>● प्रश्नोत्तर</li> </ul>	४	<ul style="list-style-type: none"> <li>● शीतलहर भनेको के हो?</li> <li>● शीतलहरका कुनै ३ कारणहरू लेख ।</li> <li>● शीतलहरबाट पर्ने कुनै ५ ओटा असरहरू लेख ।</li> <li>● शीतलहरबाट मानव जीवनमा दखापर्ने कुनै ३ ओटा रोगहरू लेख ।</li> <li>● शीतलहरको मौसमी समय रेखा बनाई कक्षामा देखाऊ ।</li> <li>● तराई क्षेत्रमा किन शीतलहर बढी हुन्छ लेख ।</li> </ul>
४	<p>भूकम्प</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● भूकम्पको परिभाषा</li> <li>● यसको कारण बताउन</li> <li>● भूकम्पका कारण पर्ने असर तथा प्रभावहरू लेख्न र प्रभावहरू लेख्न र भन्न ।</li> <li>● भूकम्प जेखिम क्षेत्रहरू पहिचान गरी सूची तयार गर्न ।</li> <li>● भूकम्पीय क्षति न्यूनीकरण गर्न अवलम्बन गर्नुपर्ने चरण र उपायहरू बताउन ।</li> <li>● भूकम्पपछिको खोज तथा उद्धार राहतको महत्वबारे कक्षामा प्रस्तुत गर्न ।</li> </ul>	भूकम्पको परिचय, भौगोलिक अवस्था, कारण असर, प्रभाव, जेखिम क्षेत्रहरू न्यूनीकरणका चरणहरू, खोज तथा उद्धार राहतको महत्व	Galamy Walk Method, छलफल, क्षेत्र भ्रमण, अवलोकन, प्रश्नोत्तर	१	<ul style="list-style-type: none"> <li>● भूकम्प भनेको के हो ?</li> <li>● भूकम्प जाने कारण के हो लेख ।</li> <li>● भूकम्पका कारण हुने असरहरू केके हुन ? कुनै असरहरू लेख ।</li> <li>● भूकम्पीय जेखिम क्षेत्रहरू कुनकुन हुन ? कुनै ५ ओटा लेख ।</li> <li>● भूकम्पीय क्षति न्यूनीकरण गर्न अवलम्बन गर्ने चरणहरू लेखी प्रत्येक २-२ ओटा बुँदाहरू लेख ।</li> <li>● भूकम्प पछि खोज तथा उद्धारको मुख्य काम के हो ?</li> <li>● राहतले भूकम्प पीडितलाई केकेमा सहयोग हुन्छ ? कुनै २ अटा लेख ।</li> </ul>

५	सडक दुर्घटनाको कारणहरू बताउनु । सडक दुर्घटना नियन्त्रणका उपायहरू भन्नु र लेख्नु । ट्राफिक नियमको महत्त्व भन्नु, सडक बत्तीको प्रयोग गर्ने तरिका भन्नु र पालना गर्ने ।	सडक दुर्घटना, यसका कारणहरू, नियन्त्रणका उपायहरू, ट्राफिक नियम र यसको महत्त्व, सडक बत्ती		७
४	जनावर आतङ्कको परिभाषा दिन । घरपालुवा जनावरको कारणबाट देखापर्ने समस्याहरू बताउनु । सर्पको टोकाइबाट बच्ने उपायहरू बताउनु कुन वन्यजन्तुले बढी आक्रमण गर्छन् बताउनु ।	जनावर आतङ्कको परिचय, परिभाषा, आक्रमक जनावरहरू घरपालुवा जनावर र यसबाट देखा पर्ने समस्याहरू, सर्पको टोकाइ र यसबाट बच्ने उपायहरू	छलफल, अवलोकन, प्रश्नोत्तर, क्षेत्रभ्रमण अनुसन्धान	१
५	कोरेन्ट सर्पको अर्थ बताउनु कोरेन्ट सर्प हुनुका कारणहरू लेख्नु र भन्नु । कोरेन्ट सर्पबाट हुने क्षति तथा असरहरू बताउनु । कोरेन्ट सर्प प्रभावित क्षेत्रको पहिचान गर्ने । कोरेन्ट सर्पबाट बच्ने र न्यूनीकरणका उपायहरू बताउनु ।	कोरेन्ट सर्पको अर्थ, यसका कारणहरू, यसबाट हुने क्षति तथा असरहरू प्रभावित क्षेत्र र यसबाट बच्ने तथा न्यूनीकरणका उपायहरू		३